

ငြိမ်းချမ်းရေးယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကိုဖော်ဆောင်ခြင်း

ဆရာလမ်းညွှန်

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးမိတ်ဆက်	၁
	၁-၁။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပုံဖော်ခြင်း	၁
	၁-၂။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း	၄
	၁-၃။ စစ်မှန်သောငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှုအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်း	၅
	၁-၄။ ငြိမ်းချမ်းရေးကိုအတားအဆီးဖြစ်စေသော အကြမ်းဖက်မှု	၆
၂	ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းခြင်း၏ အခြေခံအချက်များ	၁၃
	(၁) လူတစ်ဦးချင်းအကြားပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	
	၂-၁။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	၁၃
	၂-၂။ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေကြည့်ခြင်း	၁၇
	၂-၃။ ပဋိပက္ခများကို စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး ဖြေရှင်းခြင်း	၂၂
၃	ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းခြင်း၏ အခြေခံအချက်များ	၂၅
	(၂) အုပ်စုများအကြားပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	
	၃-၁။ အုပ်စုချင်းဖြစ်သည့်ပဋိပက္ခများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း	၂၅
	၃-၂။ အရှေ့လိမ္မော်ရွာနှင့် အနောက်လိမ္မော်ရွာအကြား ဆွေးနွေးခြင်း	၂၈
	၃-၃။ ကျောင်းတွင်းပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းခြင်း	၃၀
၄	ရင်တွင်းခံစားချက်များကို နားထောင်ခြင်း	၃၃
	၄-၁။ ပြင်းထန်သော အတွေ့အကြုံများအပေါ် လူ့စိတ်၏တုံ့ပြန်ပုံ	၃၃

	၄-၂။ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း	၃၈
	၄-၃။ နက်ရှိုင်းစွာနားထောင်နိုင်ရန်အတွက် အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးကူညီပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း	၄၂
၅	ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း	၄၅
	၅-၁။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့် ဆက်စပ်သောစိန်ခေါ်မှုများ	၄၅
	၅-၂။ ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍများကို လေ့လာသင်ယူခြင်း	၄၈
	၅-၃။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း	၅၀
၆	ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း	၅၃
	၆-၁။ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှခြင်း	၅၃
	၆-၂။ ဘေးကင်းပြီး နွေးထွေးကြိုဆိုမှုရှိသော သင်ယူမှုအဝန်းအဝိုင်းတစ်ခုကို မျှော်မှန်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း	၅၆
၇	ကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ မိဘ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	၅၉
	၇-၁။ မိဘများနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပံ့ပိုးပေးနေသူများကို အသိအမှတ်ပြုဂုဏ်ပြုလေးစားကြောင်း ဖော်ပြခြင်း	၅၉
၈	လူသားအားလုံး၏ဘဝကို လေးစားခြင်း	၆၀
	၈-၁။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်များနှင့် အလေ့အကျင့်များ	၆၀
	၈-၂။ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သော နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်များကျင့်သုံး ရာတွင် တွေ့ကြုံရသောစိန်ခေါ်မှုများ	၆၅
	၈-၃။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို အပြုသဘောဆောင်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၆၈

၉	သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၇၁
	၉-၁။ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၇၁
	၉-၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း	၇၅
	၉-၃။ အနာဂတ်သို့ရေးသောစာ	၇၆
၁၀	ဖြည့်စွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၈၇

မိတ်ဆက်အမှာစာ

ယခု ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် နောင်လာမည့်မျိုးဆက်များ ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကူညီပေးနိုင်ရန် အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး ရေးဆွဲပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤမိတ်ဆက်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ပညာပေးအစီအစဉ်၏ ရည်မှန်းချက်သဘောတရားနှင့် အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသော သင်ယူမှုစနစ်၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ၂၀၀၄ - ၂၀၀၅ ပညာသင်နှစ်မှစတင်ပြီး လူ့အခွင့်အလမ်းဘာသာရပ် ပညာရေးသင်ခန်းစာကို ပစ္စမတန်းမှ နဝမတန်းအထိ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင်သင်ကြားပေးရန် သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်း၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများကိုပိုမိုရရှိခြင်းအကြောင်းအရာ၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏တာဝန်ကျေပွန်မှု၊ မှန်ကန် သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုသည် အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အရေးကြီးခြင်း အကြောင်းအရာ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်နှင့်အတူ ရိုင်းပင်းကူညီခြင်း အားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်ခြင်းအကြောင်းအရာ၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၏အဓိပ္ပါယ်၊ အငြင်းပွားမှုများ ကို ငြိမ်းချမ်းစေသည့်နည်းလမ်းများ၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် အေးချမ်းသာယာသော လူ့ဘောင်လောကတည်ဆောက်နိုင်ခြင်း အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။ ယခု ငြိမ်း ချမ်းရေးယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကိုဖော်ဆောင်ခြင်း ဆရာလမ်းညွှန်ပါ အကြောင်းအရာများ သည် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော လူ့အခွင့်အလမ်း အကြောင်း အရာများနှင့် ချိတ်ဆက်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်မည့် မှီငြမ်းအကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါ သည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးခြင်း

ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းအား လုံးဝပါဝင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအနေဖြင့် ယူဆနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်တွင် လူမှုတန်းတူညီမျှမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်များကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ လူမှုတန်းတူညီမျှမှုဆိုသည်မှာ ကျား-မ၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ တိုင်းရင်းသား၊ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာနှင့် တခြားသော သတ်မှတ်ချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းမပြုဘဲ တန်းတူညီမျှသော ဘဝအခွင့်အရေးများရရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိသော လူမှုစနစ်တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ သဟဇာတဖြစ်မှုကို အပြန်အလှန်ကိုယ်ချင်းစာပြီး နားလည်မှု၊ လေးစားမှုရှိသောဆက်ဆံရေးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်ဆိုသည်မှာ လူမှုရေးရာ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လူတို့တွင်ရှိနေသော မတူကွဲပြားမှုများကို ခွဲခြားမှုများဖြစ်မသွားစေဘဲ၊ အဆိုပါကွဲပြားမှုများကို ဂုဏ်ယူနိုင်သောအခွင့်အရေးများ၊ စုပေါင်းအင်အားများအဖြစ် မြင်လာစေရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။

လူအချင်းချင်းအကြားတွင် အထက်ဖော်ပြပါကွဲပြားမှုများရှိနိုင်ပြီး၊ အဆိုပါကွဲပြားမှုများ၊ ကွာဟချက်များသည် တစ်ချိန်က ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခဲ့သူများအကြား သွေးကွဲသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကွဲပြားမှုများနှင့် သွေးကွဲမှုများကိုဖြစ်ပွားစေသည့် တခြားသောအချက်များ ပေါင်းမိသောအခါ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် ဆန့်ကျင်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက မပြီးဆုံးနိုင်သော လက်စားချေမှုသံသရာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါကွဲပြားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လူမှုစွမ်းအားအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး အကြမ်းမဖက်ဘဲ အတူတကွယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများအနေဖြင့် သဘောပေါက်ရှုမြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့သော အမြင်များ၊ အသိပညာများနှင့် ကွဲပြားမှုများကို စွမ်းအားအဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိခြင်းသည် ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းရည်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အပြုသဘောဆောင်သည့် လူမှုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ကို ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းခြင်းဟု ယခုလမ်းညွှန်တွင် သုံးနှုန်းထားပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးမှုဆိုသည်မှာ လူမှုတန်းတူညီမျှမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ရန် အမြင်ဖွင့်ပေးခြင်း၊ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနှင့် ဗဟုသုတများသင်ယူရရှိမှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးနိုင်ရန်အတွက်မူ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အဆိုပါသဘောတရားများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးအလေ့အထများကို ကိုယ်တိုင်သင်ယူရန်၊ မိမိတို့၏သန္တာန်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းရေး၏တန်ဖိုးကို သိရှိနားလည်မှသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်ပတ်သက်သော အသိအမြင်များကို တခြားသူများအား မျှဝေပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားရာတွင် ဒေသတွင်းအခြေအနေနှင့် နောက်ခံသမိုင်းအနေအထားများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကြီးပြင်းလာသည့်အနေအထားသည် ယခင်ခေတ်အခြေအနေနှင့် မတူတော့ပါ။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း (Globalization) ဟူသော တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများရှိနေပါသည်။ ဆက်သွယ်ရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစသော နယ်ပယ်အသီးသီးရှိ နည်းပညာဆန်းသစ်မှုများက ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိလူများကို

စုစည်းပေးပြီး ဆက်ဆံရေးအသစ်များကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ အဆိုပါအနေအထားတွင် ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် နိုင်ငံအချင်းချင်းထိတွေ့မှုများ ပိုမိုများပြားလာပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် သမိုင်းကြောင်းအရရှိနေခဲ့သော မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံနိုင်ရန် နှင့် အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို သင်ကြားပေးနိုင်ခဲ့လျှင် ကမ္ဘာပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ် နေသော အပြန်အလှန် ဗီတည်ချိတ်ဆက်နေမှု (Globalization) လမ်းကြောင်းမှ နောက်ကျကျန်နေခဲ့ပါလိမ့် မည်။ ထို့ပြင် Globalization ၏ အပြုသဘောဆောင်သော အားသာချက်များ၊ အခွင့်အလမ်းများကို ဆုပ်ကိုင် နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှိမ်နင်းမှုကြောင့် ဟူသော သံသရာကို ဖြတ်တောက်ရန် အတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးကြရ ပါမည်။ ထိုမျှသာမက ကမ္ဘာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန်လိုအပ်သော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား ဖြစ်မှုဟူသောအမြင်သစ်ကိုပါ သင်ကြားပေးနိုင်ရပါမည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားဖြစ်မှုဆိုသည်မှာ အထက်တွင်ဖော်ပြ ခဲ့သော ထိတွေ့မှုများလာသည့် ဘာသာရေး၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို သိရှိခြင်း၊ မတူကွဲပြား မှုများကိုလက်ခံခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းအရည်အသွေးများဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ၎င်းတို့ရပ်ရွာများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းများကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်ရန်၊ ထိုမှ တစ်ဆင့် တခြားသူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းများကို နားလည်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရ ပါမည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အရည်အသွေးများ၊ အလေ့အကျင့်များကို လေ့လာသင်ယူရန်နှင့် အဆိုပါ အရည်အချင်းများကို အတန်းတွင်းသို့ယူဆောင်လာနိုင်ရန်မှာ ဆရာ၊ ဆရာမများက သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး လုပ်ဆောင် ရမည့်တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသော သင်ယူမှုစနစ်

ယခုသင်ခန်းစာများ၏ အခြေခံသင်ယူမှုသဘောတရားမှာ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှု စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသော သင်ယူမှုစနစ်ဆိုသည်မှာ အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် သင်ယူမှုပြုလုပ်သောလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆိုလိုပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အနေဖြင့် လက်တွေ့ကျသော လူမှုဆက်ဆံရေးများကို အပြန်အလှန်ပြုလုပ်နေသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ၎င်းတို့ လေ့လာသိရှိထားသည်များကို လက်တွေ့ဘဝတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် လေ့လာသိရှိထားမှုများကို အကဲဖြတ်မှုများပြုလုပ်ကြရပါသည်။

အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို အတန်းထဲတွင် အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သင်ကြား နည်းစနစ်များကို စာအုပ်များဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးပြောဆိုနေခြင်းများ ပြုလုပ်နေရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လက်တွေ့သင်ကြားပြသကာ ထိုအတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာများရယူ ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို အသုံးပြုရာတွင် ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံးတက်ကြွစွာဖြင့် မိမိတို့၏အာရုံများအားလုံးကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။ နားထောင်ခြင်း၊ ပြောဆို ခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရှုရှုကံခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း

နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းတို့အပါအဝင် လူတို့၏သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို တိုက်တွန်းအားပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်များသည်လည်း အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပါသည်။

၎င်းစနစ်သည် ဆရာကဟောပြောပို့ချပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ထိုင်၍နားထောင်သော သင်ယူမှုပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ ကျောင်းသားဗဟိုပြုစနစ်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင်ပါဝင်နိုင်သော သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အသိပညာအချက်အလက်များသည် ဆရာထံမှသာရရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆမည့်အစား ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကိုဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဟူသောအသိကိုရရှိစေမည့် သင်ယူမှုပုံစံဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

အတန်းတွင်းတွင် အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို တည်ဆောက်ရာတွင် ပုံပြောခြင်း၊ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း၊ ပြဇာတ်နှင့်အနုပညာပုံစံများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့တွင်းဆင်းခြင်းများကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းမှာ သင်ယူမှုကို လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် အခြေခံစေလိုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် သိမြင်နားလည်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်အတွက် လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်နှင့် အခြေအနေများကို လေ့လာသိရှိခြင်းတို့သည် ဤသင်ယူမှုစနစ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသော သင်ယူမှုစနစ်ကို ပြည့်စုံစွာလေ့ကျင့်နိုင်မည်ဆိုပါလျှင် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်သည် ကျယ်ပြန့်လေးနက်လာပါလိမ့်မည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသင်ကြားခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် တင်ပြထားသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပို့ချရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲကာ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ သင်ကြားရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနားလည်နိုင်သော အကြောင်းအရာပမာဏပိုင်းနှင့် သဘောတရားပိုင်းတွင် နည်းပါးသွားနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ ဆရာ၊ ဆရာမ၏ လေယူလေသိမ်းနှင့် အကြည့်တို့မှဖော်ပြနေသော စာနာနားလည်မှု၊ ဂရုတစိုက်သင်ပြလမ်းညွှန်မှု၊ လူသားဆန်ပြီး စာနာသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးထားနိုင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာပေးရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချထားမှုတို့ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ခံစားမိသွားနိုင်သည်ဆိုလျှင် များစွာအကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အတွေ့ထဲ၊ နှလုံးသားထဲတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးမျိုးစေ့ကိုချထားပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားရပါမည်။

အတန်းအရွယ်အစား (ကျောင်းသားဦးရေ၊ အခန်းအကျယ် စသည်)၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေး နောက်ခံများ၊ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုအနေအထား၊ ကျောင်းသူ-ကျောင်းသား အချိုးအစား၊ ရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်မှုနှင့် တခြားသောအချက်များစွာတို့သည် ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားပေးရမည့်အတန်းများတွင် တစ်တန်းနှင့်တစ်တန်း အခြေအနေချင်းကွာခြားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဤ

လမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုအသုံးပြုရာတွင် မိမိတို့တွေ့ကြုံနေရသော အခြေအနေများပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျား-မ ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့်ပတ်သက် သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရာတွင် ဂရုတစိုက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာ၊ ဆရာမများ (အထူးသဖြင့် ကျား-မ စုံလင်စွာနှင့် ရပ်ရွာ ဒေသမတူညီသောဒေသများမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ) နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အခြေခံပညာအဆင့်ကျောင်းများ၌ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာ ပေးသင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပို့ချပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးခဲ့သောမျိုးဆက် များတွင်လည်းကောင်း၊ ယခုမျိုးဆက်များတွင်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားခံစားခဲ့ရသော လူမှုရေးတင်းမာမှုများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများ၏အကျိုးဆက်သည် ယခုကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအထိ သက်ရောက်နေသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ အဆိုပါတင်းမာမှုများ၊ ဒုက္ခများကို ဖန်တီးခဲ့ကြသူများမဟုတ်ကြပါ။ ယခု ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေး အစီအစဉ်များသည် နောင်အနာဂတ်တွင် ထိုကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူကလေးများအနေဖြင့် ပိုမိုငြိမ်းချမ်း သောလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို တည်ထောင်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

သင်ခန်းစာများကိုဆွေးနွေးရာတွင် ဒေသနှင့်လျော်ညီသော ဥပမာများ၊ တင်ပြချက်များကို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ တချို့သောအကြောင်းအရာများသည် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိ သော်လည်း ဒေသအတွင်းအခြေအနေအရ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးသင့်သော အကြောင်းအရာများရှိလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့်ပိုမိုနီးစပ်သည့် ဥပမာများရှိလျှင်သော် လည်းကောင်း ဆရာ၊ ဆရာမများက ဆက်စပ်ထည့်သွင်းကာ ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများ တွင် အခြေခံသိမှုအဆင့်နှင့်အတူ စဉ်းစားတွေးခေါ်လျက် အသုံးပြုနိုင်မှုအဆင့်သို့ရောက်ရှိစေရန် မျှော်မှန်း ထားသည့်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများအား စာများများဖတ်ရန်လည်း အကြံပြုလိုပါသည်။

အခန်းတိုင်းတွင် သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ ပါရှိပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အခန်း တစ်ခန်းအတွက် သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ဆွေးနွေးသည့်အခါတိုင်း အဆိုပါ ရည်ရွယ်ချက်များကို မျက်ခြေမပြတ် စေဘဲ၊ ရည်ရွယ်ချက်တွင်ပါဝင်သော အသိအမြင်နှင့် အလေ့အကျင့်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြစေရန် သတိပြုကာ ဆွေးနွေးပို့ချရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ပုံစံအရ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးစွာထည့်သွင်း ထားသော်လည်း ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်၊ သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ အားလုံးကို ကြေညက်စွာလေ့လာသိရှိထားကာ ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြင်ဆင်ထားမှသာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိတ်အဆက်မိမိဖြင့် ချောမွေ့စွာ ညွှန်ကြားပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကျောက်သင်ပုန်း၊ မြေဖြူ၊ ဘောဖျက်၊ စာရွက်ကြီးများ၊ ပင်အပ်၊ တိပ်၊ Marker များသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သင်ကြားမည့်ပုံစံတစ်ခုလုံးကို ကြိုတင်ပြီးဆန်းစစ်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ စာသင်ချိန်အတွင်းလိုအပ်မည့် ရုပ်ပုံကားချပ်များ၊ တူရိယာပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင် ထားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နေရာအနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ပုံဆွဲနိုင်သည့်နေရာနှင့် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်သည့်နေရာတို့ လိုအပ်ပါသည်။ သင်ကြားနည်းအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေသူများကို ဖိတ်ကြားပြီး စကားပြောခိုင်းခြင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြဇာတ်ပုံစံခင်းကျင်းသရုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အချိန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ချိန်အပြင် အခန်းတွင်းပြင်ဆင်ခြင်း (လှုပ်ရှားရသောလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ခုံများကိုဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ခုံပြန်စီခြင်း) အတွက် ကြာမြင့်မည့်အချိန်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

အခန်း (၁) ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးမိတ်ဆက်

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ “ငြိမ်းချမ်းရေး” နှင့်ပတ်သက်ပြီး မတူကွဲပြားသောအဓိပ္ပါယ်များ၊ ဖော်ပြချက်များကိုစူးစမ်းရှာဖွေနိုင်စေရန်။
- ၂။ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏သက်ရောက်မှုများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်စေရန်။
- ၃။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို သိရှိလာနိုင်စေရန်။

၁-၁။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပုံဖော်ခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ငြိမ်းချမ်းရေး၏အဓိပ္ပါယ်ကို စတင်မိတ်ဆက်နိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် ရှင်းလင်းသင်ကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်ကို မည်သို့ထင်မြင်မိကြောင်းကို ပုံဆွဲခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် ထိုပုံလေးကို ခေါင်းစဉ်တပ်ခိုင်းပါ။ ခေါင်းစဉ်သည် စကားလုံးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) စကားလုံးအနည်းငယ်သာပါဝင်ပြီး ပုံကိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဖော်ပြနိုင်ပါစေ။
- ပုံဆွဲ၊ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေ့လာခိုင်းပါ။
- ထိုပုံများမှဖော်ပြနေသော ငြိမ်းချမ်းရေး၏ ပုံရိပ်အမျိုးမျိုးကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းမှ သင်ယူရရှိမှုများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်ကို စိတ်ကူးဖြင့်ပုံဖော်တတ်နိုင်လာစေရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေ့လာဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေး၏ပုံရိပ်အမျိုးမျိုးကို သိရှိလာစေကာ အခြေခံကောင်းကိုရရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေ

ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုပုံဖော်ရန် တစ်ဦးတည်းအနေဖြင့် ခက်ခဲနေလျှင် နှစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) သုံးယောက် တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပြီး အတူတကွစဉ်းစားခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့တွဲပြီးနောက် ပုံကိုအတူတကွစဉ်းစားခိုင်းခြင်း၊ ပုံဆွဲခိုင်းခြင်းနှင့် ပုံကိုအမည်ပေးခိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဆွဲထားသောပုံများတွင် စဉ်းစားထားသောပုံစံတူညီနေသည့်ပုံများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အချိန်ရဦးမည်ဆိုလျှင် ထိုကဲ့သို့တူညီမှုရှိသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တူရာအဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့ထဲတွင် မည်သည့်နည်းဖြင့် ထိုပုံကိုစဉ်းစားမိသည်၊ မည်သို့စဉ်းစားမိသည်ဆိုသည်ကို အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးထားပြီး ရရှိလာသောအချက်အလက်များကို တစ်တန်းလုံးကို ပြန်ပြောပြ ခိုင်းပါ။

သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက် ငြိမ်းချမ်းရေး၏အဓိပ္ပါယ်ကို ဆရာ၊ ဆရာမက စနစ်တကျရှင်းလင်းပြ ပေးပါ။ ထိုသို့ရှင်းလင်းပြောပြရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကောင်းစွာနားလည်လက်ခံသဘော ပေါက်စေရန် ၎င်းတို့၏တင်ပြချက်များ၊ ဆွဲသားထားသောပုံများ၊ ခေါင်းစဉ်များကိုဆက်စပ်ကာ ထည့်သွင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး၏အဓိပ္ပါယ်ကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းလင်းပြောပြနိုင် ပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေး၏အဓိပ္ပါယ်

“ငြိမ်းချမ်းရေး” ကို လူမှုတန်းတူညီမျှမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းရည်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသည့် အားလုံးပါဝင်သော ရေရှည်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ အားလုံးပါဝင်မှုဆိုသည်မှာ သာမန်ပြည်သူ၊ ပြည်သားများမှ အစပြု၍၊ ငြိမ်းချမ်း ရေးအတွက် ပါဝင်ပတ်သက်သင့်သူအားလုံး ကျား-မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ တိုင်းရင်းသား၊ လူကြီး-လူငယ်များ၊ ရပ်ရွာဒေသအသီးသီးမှလူများ၊ တာဝန်ရှိသူများ အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရေရှည်လုပ် ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဟုဆိုခြင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များသည် တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ် ပြုလုပ် ရုံမျှဖြင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားမည်မဟုတ်ဘဲ ကာလရှည်၊ စွဲမြဲစွာပြုလုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးလမ်းညွှန် စာအုပ်သည် အဆိုပါ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အပေါ် တွင် အခြေခံထားသည်ဖြစ်ရာ တန်းတူညီမျှမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည် ဟူသည့် အရည်အသွေးသုံးခုကို ရှင်းလင်းပြောပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တန်းတူညီမျှမှု

တန်းတူညီမျှမှုဆိုသည်မှာ အားလုံးအတွက် တူညီသောဘဝအခွင့်အရေးများ ရရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျား-မ၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ တိုင်းရင်းသား၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ မွေးဖွားရာဒေသနှင့် တခြား သော ကွဲပြားခြားနားသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ ရှိသည့်တိုင်အောင် အခွင့်အရေးနှင့် ရင်းမြစ်များရရှိမှုကို တူညီစွာရရှိနိုင်ခြင်းသည် တန်းတူညီမျှမှုရှိခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုတန်းတူညီမျှမှုဆိုသည်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိသော ရေရှည်တည်တံ့သည့် လူမှုဖွဲ့စည်းမှုပုံစံတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဟဇာတဖြစ်မှု

သဟဇာတဖြစ်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားနှင့် မိမိတို့အကြားတွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့် စာနာနားလည်မှုတို့ရှိနေသော ဆက်ဆံရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်သားကပျော်ရွှင်လျှင် မိမိလည်းပျော်ရွှင်ပြီး တစ်ဖက်သား နာကျင်ခံစားရလျှင် မိမိလည်းနာကျင်ခံစားရသော ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သဟဇာတဖြစ်မှုဆိုသည်မှာ စာနာနားလည်မှုနှင့် လေးစားမှုအလေ့အထတို့ ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်

ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်ဆိုသည်မှာ လူမှုရေးစွမ်းရည်တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါစွမ်းရည်သည် မတူကွဲပြားမှုများကိုဖော်ထုတ်ရန်နှင့် နားလည်အသိအမှတ်ပြုလာနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော တီထွင်ဉာဏ်ကွန်မြူရှင်းရသည့် စွမ်းရည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစွမ်းရည်တွင် အသိဉာဏ်အမြင်ပွင့်လင်းမှု၊ ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ကွဲပြားခြားနားမှုများ၏အရင်းအမြစ်များကိုသိရှိရန်၊ ထိုသို့သော ကွဲပြားမှုများထဲတွင်ရှိနေသည့် လူမှုစွမ်းရည်များကို ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲပြီး အကြမ်းဖက်မှုမရှိသော အတူတကွယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်သည့် အနေအထားပုံစံရောက်အောင် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးရန်မှာ ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းရည်တွင်ပါဝင်သည့် ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) သုံးဦးလျှင် တစ်ဖွဲ့ခန့်ဖွဲ့ပါ။
- ထို့နောက် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မည်သို့ထင်မြင်ယူဆသည်ဆိုသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးပုံရိပ်ကို အဖွဲ့အတွင်းတွင် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ထိုသို့ဆွေးနွေးပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော အရည်အသွေးတစ်ခုကို စကားလုံးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) စကားစုတစ်စုဖြင့်ပြောပြနိုင်ရန် ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး အတန်းသားများအားလုံးကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။
- အဖွဲ့များဆွေးနွေးပြောပြသောအချက်များမှ တူညီသည့်အချက်များကို ယှဉ်တွဲပြခြင်း၊ ကွဲပြားသည့်အချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်းအားဖြင့် တူညီမှု၊ ကွဲပြားမှုများကို ပိုမိုသတိပြုမိလာစေရန် ဆရာ၊ ဆရာမက ဆွေးနွေးပေးပါ။
- တင်ပြချက်တူညီမှုရှိသည့် အဖွဲ့များကိုစုစည်းပြီး အဖွဲ့ထပ်ဖွဲ့ပါ။ (ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများတင်ပြသော စကားလုံးများသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှု၊ အကြမ်းမဖက်မှု၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု စသည့်စကားလုံးများဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုစကားလုံးတစ်ခုချင်းစီကို ဆွေးနွေးရန် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအနေဖြင့်သတ်မှတ်ပြီး အဖွဲ့ခွဲနိုင်ပါသည်။)
- အဖွဲ့များအား ထိုစကားလုံးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့စဉ်းစားရရှိလာသည်၊ အဘယ်ကြောင့် ထိုစကားလုံးကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်ဆိုသည်ကို အဖွဲ့တွင်းဆွေးနွေးခိုင်းပြီးနောက် အတန်းထဲတွင် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ အချိန်ကို ပိုမိုထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်နှင့် ဆရာ-ကျောင်းသား ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကြောင်းအရာများကိုဖော်ထုတ်ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးဆောင်ရန်နှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများကို ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအရ ငြိမ်းချမ်းရေး၏ပုံရိပ်နှင့်တကွ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်လိုအပ်သော အရည်အသွေးများကို စဉ်းစားမိစေပြီး အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးတင်ပြမှုများကြောင့် အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးတတ်သောအလေ့အကျင့်၊ ပြန်လည်တင်ပြတတ်မှုအလေ့အကျင့်၊ တူညီမှုများနှင့် ကွဲပြားမှုများကို နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားတတ်သောအလေ့အကျင့်များကို ရရှိလာစေပါသည်။

၁-၂။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေး၏သဘောတရားများကို စဉ်းစားမိစေပြီး၊ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသော သင်ယူမှုစနစ်နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်မိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၃

- လေးဦး (သို့မဟုတ်) ခြောက်ဦးခန့်ပါသော အဖွဲ့များကိုဖွဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတွင် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးပါဝင်မှုနှင့် ရပ်ရွာအခြေခံမတူသူများပါဝင်မှု ညီမျှစေရန် ဂရုစိုက်ပြီးဖွဲ့ပါ။
- အဖွဲ့အတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ တစ်ဦးချင်းစီအား ငြိမ်းချမ်းရေးဟုဆိုလိုက်လျှင် စိတ်ထဲတွင်ပေါ်လာသည့် စကားလုံး (သို့မဟုတ်) စကားစုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုစကားလုံး (သို့မဟုတ်) စကားစုကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချထားခိုင်းပါ။ မည်သူ့ကိုမျှ မပြရပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ရေးသားထားသော စကားလုံး (သို့မဟုတ်) စကားစုကို စာမရေး၊ စကားမပြောဘဲ အဖွဲ့အတွင်းရှိသူငယ်ချင်းများကို ပြန်လည်တင်ပြနိုင်ရန် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုသို့တင်ပြရာတွင် မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်အမူအရာများဖြင့် တင်ပြနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- အဖွဲ့တွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်းသည် အဖွဲ့ဝင်များအကြားတွင် အမူအရာလုပ်ပြကာ ကျန်သူများက ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ထိုသို့အားဖြင့် အဖွဲ့အတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံး တစ်ယောက်တစ်လှည့် အမူအရာ လုပ်ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ဆိုသည်မှာ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုခြင်း

ဖြစ်ပြီး၊ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်သည် လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်မျက်နှာအမူအရာအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် တခြားသော စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး တီထွင်ဖန်တီးလုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကိုပြုလုပ်ရန် လှုံ့ဆော်အားပေးပါသည်။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝနှင့် စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်ကြုံတွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပါသည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် နှုတ်နှင့်စကားလုံးမပါဘဲ ဆက်သွယ်ပြောကြားမှုနည်းလမ်းကို အဓိကထားပြီး အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ကို မိတ်ဆက်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံကိုအခြေခံသောသင်ယူမှုစနစ်ဆိုသည်မှာ ယခုထက်ပို၍ကျယ်ပြန့်သော်လည်း ထိုစနစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး စတင်သင်ယူသိရှိနိုင်ရန် မိတ်ဆက်ပေးသည့်အနေဖြင့် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးစွာ နမူနာပြသမှုကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက် ဆရာ၊ ဆရာမက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သင်ယူရရှိလိုက်သော အကြောင်းအရာများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ တခြားသော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းများနှင့် ကွာခြားချက်များ အစရှိသည်တို့ကို ဆွေးနွေးရပါမည်။

၁-၃။ စစ်မှန်သောငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှုအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများချမှတ်ခြင်း

နောင်တွင်ဆက်လက်ဆွေးနွေးသင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်မည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ရာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ခံစားမှုများကို နှိုးဆွပေးမည့် အကြောင်းအရာများနှင့် ပြဿနာများလည်း ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးရာတွင် လုံခြုံသော၊ ရိုးသားပွင့်လင်းသော၊ လေးစားမှုရှိသော ဆွေးနွေးမှုများကိုပြုလုပ်နိုင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အတွက် အတန်းတွင်းအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ချမှတ်ထားရှိရပါမည်။

ယခုအပိုင်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ထိရောက်သော အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများဖြစ်ပေါ်စေရန် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို စဉ်းစားချမှတ်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ချမှတ်ရန်အတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို အကြံပြုကြရန် လမ်းစဉ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို အနည်းငယ်ဆွေးနွေးပြီးနောက် အတန်း၏အနေအထား၊ ကျောင်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များ၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများအပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမက လိုက်နာသင့်သည့် အကြံပြုချက်များကိုတင်ပြပါ။ ထိုနည်းလမ်းသည် အတန်းငယ်များအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။

အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းမှာ ပထမဦးစွာ ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံအရ ဆွေးနွေးမှုများအတွက်လိုအပ်သော အရည်အသွေးများကိုမေးမြန်းပြီး ထိုအချက်များကိုအခြေခံ၍ စည်းမျဉ်းများချမှတ်ခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စည်းမျဉ်းများသည် ရိုးရှင်းပြီး မှတ်သားလွယ်ကူ အချက်အလက်အနေဖြင့်လည်း မများသင့်ပေ။ မည်မျှပင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ဆွေးနွေးချမှတ်သည်ဆိုသော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ချမှတ်ရမည့်စည်းမျဉ်းများကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ချမှတ်ပြီးနောက် စည်းမျဉ်းများကို မြင်သာသည့်နေရာတွင်ထားပေး

ပြီး လိုအပ်လျှင်ပြန်လည်သတိပေးနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်လျှင်အသုံးပြုနိုင်ရန် အခြေခံစည်းမျဉ်းတချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် မည်သို့သောနောက်ခံအခြေအနေမျိုးမှ လာရောက်ကြသည်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံး ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာနှင့် အခွင့်အရေးတူညီစွာ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း။

၂။ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊ မတူညီသောယဉ်ကျေးမှု အခြေအနေများကို နားလည်နိုင်ရန် မိခင်ဘာသာစကားပြောဆိုသူများနှင့် ပြောဆိုခြင်းမရှိသူများအကြား ဆက်သွယ်မှုကို တိုးပွားစေခြင်း။

၃။ သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်သက်ဆိုင်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလည်း ဆွေးနွေးလိုသော အကြောင်းအရာများအားလုံးကို လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း။

၄။ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးထားသောနေရာဖြစ်ခြင်း၊ အတန်းတွင်းဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များအားလုံးကို ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အတန်းပြင်ပတွင် ပြောဆိုမှုမပြုခြင်း။

၅။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အလေ့အထနှင့် အကျင့်စရိုက်များကို လေးစားခြင်း၊ အဆိုပါ အလေ့အထ၊ အကျင့်စရိုက်များနှင့် ၎င်းတို့၏အတွေးအမြင်များကို သီးခြားစီခွဲခြားရှုမြင်ခြင်း။ သဘောထား ကွဲလွဲမှုများရှိနိုင်သကဲ့သို့ အပြန်အလှန်လေးစားမှုများလည်းရှိခြင်း။

၆။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးတည်းက ၎င်း၏ရပ်တည်ချက်များကို တခြားသူများလက်ခံလာအောင် စည်းရုံးပြောဆိုခြင်းမပြုရန် သဘောတူထားခြင်းနှင့် ထိုသို့စည်းရုံးမည့်အစား ၎င်း၏ရပ်တည်ချက်ကို လေးနက်စွာစဉ်းစားပြီး လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာနိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးထားခြင်း။

၇။ ကွဲပြားသောအမြင်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုများကို လေ့လာစူးစမ်းမှုများအတွက်လိုအပ်သော အတွေးအခေါ်ပါသည့် မေးခွန်းများအဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် တစ်ဖက်သားအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနားလည်စိတ်နှင့် အမှန်တကယ်စူးစမ်းသိရှိလိုစိတ်များ ထားရှိခြင်း။

၈။ ယခင်က မိမိသိရှိရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းမရှိသော နောက်ခံအခြေအနေများမှလာသည့် တခြားသောအတန်းသားများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ခြင်း။

၁-၄။ ငြိမ်းချမ်းရေးကိုအတားအဆီးဖြစ်စေသော အကြမ်းဖက်မှု

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို အတားအဆီးဖြစ်စေသောအရာများကို ဦးစွာစဉ်းစားခိုင်းပြီး နောက် ထိုမှတစ်ဆင့်ဆက်စပ်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပို့ချရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပို့ချနိုင်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ကြေလည်စွာဖတ်ရှုထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၄

- ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
 - (၁) လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ နဲ့ ၂ မှာတုန်းက ဆွေးနွေးထားခဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီငြိမ်းချမ်းရေးပုံရိပ်တွေ ကျောင်းမှာ၊ ရပ်ရွာထဲမှာ ဖြစ်လာဖို့အတွက် အခက်အခဲတွေရှိသလား။ ရှိရင် အကြီးဆုံးအခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
 - (၂) အခုဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေထဲက ဘယ်အရာတွေက "အကြမ်းဖက်မှု" နဲ့တူသလဲ။ "အကြမ်းဖက်မှု" ဆိုတာ ဘာနဲ့တူသလဲ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုအပိုင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးပညာသင်ကြားခြင်းတွင် အရေးကြီးပြီး မကြာခဏပြန်လည်ဆွေးနွေးရမည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်သဖြင့် အခြေခံကောင်းများတည်ဆောက်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင်ကြားပေးပြီး တစ်ဆင့်ချင်းလမ်းညွှန်ပေးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော သဘောတရားများကို စဉ်းစားမိစေရန် ဦးစွာလေ့ကျင့်ပေးပြီး၊ အကြမ်းဖက်မှုသုံးမျိုးကို ဗဟုသုတအနေဖြင့် အမြင်ဖွင့်သင်ကြားပေးသော သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။ အတန်းကြီးများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။

မေးခွန်း (၁) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားမိသမျှကို လွတ်လပ်စွာဖြေဆိုခိုင်းပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဖြေဆိုပြောကြားသွားသော အကြောင်းအရာများကို ကျောက်သင်ပုန်းတွင်ချရေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ရေးမှတ်ထားသောအချက်များကို နောက်ပိုင်း အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကိုရှင်းလင်းပြရာတွင် အခြေခံအနေဖြင့်ပြန်လည် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြန်လည်ရှင်းပြရန်အချက်များကို "သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ" တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ

သဘောတရားအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်နှလုံးတို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော သက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။ လူတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များတွင် အစာ၊ ရေနှင့် နေစရာတို့ကဲ့သို့သော ထိတွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်သည့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လုံခြုံမှုနှင့် လွတ်လပ်မှုတို့ကဲ့သို့သော ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍မရသောလိုအပ်ချက်များဟူ၍ ရှိပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ လူတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ထိခိုက်စော်ကားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် နေအိမ်၊ စိုက်ပျိုးရေးသီးနှံများ၊ ငါးဖမ်းလှေများ အစရှိသည့် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးကြရပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာရာတွင် သုတေသနပညာရှင် ဂျွန်ဂါလ်တန်၏ ပြုစုချက် များအပေါ်တွင် အခြေခံထားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို လေ့လာသိရှိသင့်ပါသည်။ ၎င်း၏ပြုစုချက်များမှ တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှု၊ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှု (Direct Violence)

တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခုအပေါ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင် ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူများကိုရိုက်နှက်ပစ်ခတ်ခြင်း၊ သီးနှံများနှင့် အိမ်များ ကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်းများဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုပုံစံမှာမြင်သာပြီး တွေ့မြင်ရလွယ်သောပုံစံဖြစ် ပါသည်။ တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားလျှင် လူတို့အနေဖြင့် မည်သူကမည်သူ့ကို ရန်ပြုနေသည်ဆို သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုများတွင် တခြားသောအကြမ်းဖက်မှုပုံစံ နှစ်မျိုးနှင့်မတူဘဲ ကျူးလွန်သူနှင့် ကျူးလွန်ခံရသူတို့အကြားဆက်နွယ်မှုသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပေါ်လွင်နေ ပါသည်။

လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှု (Structural Violence)

လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှု သည် သွယ်ဝိုက်သောပုံစံဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပါသည်။ လူတို့သည် လူမှုရေးနောက်ခံအခြေအနေအမျိုးမျိုးရှိ ကြပါသည်။ အဆိုပါအခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့မှာ ကျား-မ ကွဲပြားမှု၊ တိုင်းရင်းသား၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ နိုင်ငံသား၊ လူမှုစီးပွားအဆင့်အတန်း၊ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်၊ မွေးဖွားရာဒေသနှင့် တခြားသော ဓလေ့စရိုက်များ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် အယူအဆကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကွဲပြားမှုများအပေါ် အခြေခံပြီး ရင်းမြစ်များ၊ အခွင့်အလမ်းများ ရယူသုံးစွဲမှုကို မရရှိအောင်ဖယ်ထုတ်ကာ ခွဲခြားဆက်ဆံထားခြင်း အားဖြင့် လူတို့ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအခြေအနေကို လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏အားနည်း ချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများမှာ စီးပွား ရေးခေါင်းပုံဖြတ်မှု (အလုပ်များများခိုင်းပြီး လုပ်ခလစာနည်းပါးစွာပေးခြင်း) နှင့် ကိုလိုနီစနစ်၊ ကျွန်စနစ်၊ လူမျိုး ရေးခွဲခြားမှုစနစ်များတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သော နိုင်ငံရေးဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှု (တင်းကြပ်သောထိန်းချုပ်မှုများ ကြောင့် လူတို့၏လွတ်လပ်မှုဆုံးရှုံးခြင်း) တို့ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများတွင် လူမှုရေးအရ လွှမ်းမိုးမှုရှိနေသူများ ကိုယ်တိုင်ကပင် ၎င်းတို့ကြောင့် တခြားသူများထိခိုက်ခံစားနေကြရသည်ကို သတိမပြုမိ ကြပေ။ ထို့ကြောင့် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်း ဖက်မှုများတွင် ကျူးလွန်သူနှင့် ကျူးလွန်ခံရသူဟူ၍ အလွယ်တကူဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါ သည်။

လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးစနစ်များ မျှတမှုမရှိခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကိုလည်း လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်း ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှုတွင် ထည့်သွင်းပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အကြမ်းဖက်မှုများသည် သိမ်မွေ့လွန်းပြီး မြင်တွေ့သိရှိရန်ခက်ခဲပါသည်။

စာမဖတ်တတ်သဖြင့် အစိုးရကပေးသောအထောက်အပံ့များကိုရယူနိုင်မည့် လျှောက်လွှာကိုမဖြည့် နိုင်ခြင်း၊ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ ကွာခြားသဖြင့် ရောဂါရှာဖွေကုသနိုင်မှုအခြေအနေကွာခြားခြင်း အစရှိသောအခြေ အနေများကို လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှု များအဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး စသည့် နိုင်ငံတွင်းရှိအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်နှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်လျှင် မိခင်များနှင့်တကွ မွေးစ ကလေးသေဆုံးနှုန်းများမှာ လျော့ကျမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးစကလေးသေဆုံးနှုန်းမြင့်မားခြင်းကို လည်း လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုအဖြစ် ထည့်သွင်းပြောဆိုကြပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (Cultural Violence)

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများတွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ ရှိနေတတ်ပါသည်။ အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုများတွင် အများအားဖြင့် တခြားသူများကိုထိခိုက်မှုဖြစ်စေရန် တက်ကြွစွာအားပေးခြင်း၊ တခြားသူများထိခိုက်မှုအတွက် မိမိတို့တွင်အပြစ်မရှိဟုထင်မြင်လာအောင် တွန်းအားပေးခြင်းတို့ ပါဝင်နေ တတ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျား-မ အခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သော မိန်းကလေးငယ်များ၏ လိင်အင်္ဂါကိုဖျက်ဆီးခြင်း၊ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ရန်ဘက်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံသော အစဉ် အလာအလေ့အထများကိုကျင့်သုံးခြင်း စသည်တို့သည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံများဖြစ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျူးလွန်သူများတွင် ယဉ်ကျေးမှုပုံစံများ အမြစ်တွယ်နေသည့် အတွေးအခေါ်များ၊ ခံစားချက်များရှိနေတတ်ပါသည်။ အဆိုပါအတွေးအခေါ်များနှင့် ခံစားချက်များက ၎င်းတို့ ၏အပြုအမူများကို ထိန်းကျောင်းလွှမ်းမိုးနေပါသည်။ ထိုအချက်ကို ကျူးလွန်သူများကိုယ်တိုင် သတိမပြုမိ ကြချေ။ ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကို အလေ့အကျင့်အနေဖြင့်ကျူးလွန်မိသူများအနေ ဖြင့် ၎င်းတို့သည် အဆိုပါအပြစ်များကို ကျူးလွန်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ တခြားသူများကို ထိခိုက်နစ်နာမှု ဖြစ်စေသည်ကိုလည်းကောင်း ဂရုစိုက်သတိမမိခြင်း မရှိကြတော့ပေ။

တစ်နည်းအားဖြင့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်း ချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုများကို သင့်လျော်သည်၊ မျှတသည်ဟု မြင်လာစေနိုင်သည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ လူတို့ သည် ကျား-မ၊ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံသား စသည့်အခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ ဘဝင်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ဆွေမျိုး စသည်တို့ထံမှ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ကြားသိရခြင်းအားဖြင့် မသိလိုက်မသိဘာသာ သင်ကြားခံခဲ့ကြရသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိတို့ကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ တခြားသူများကိုသော်လည်းကောင်း မည်သို့ယူဆသတ်မှတ်ရမည်ဆို သည်ကို ပုံစံသွင်းခံခဲ့ကြရသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက လက်ခံနားလည်ထားမှုများအပေါ် ထိုသို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအတိုင်းပင်ဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။

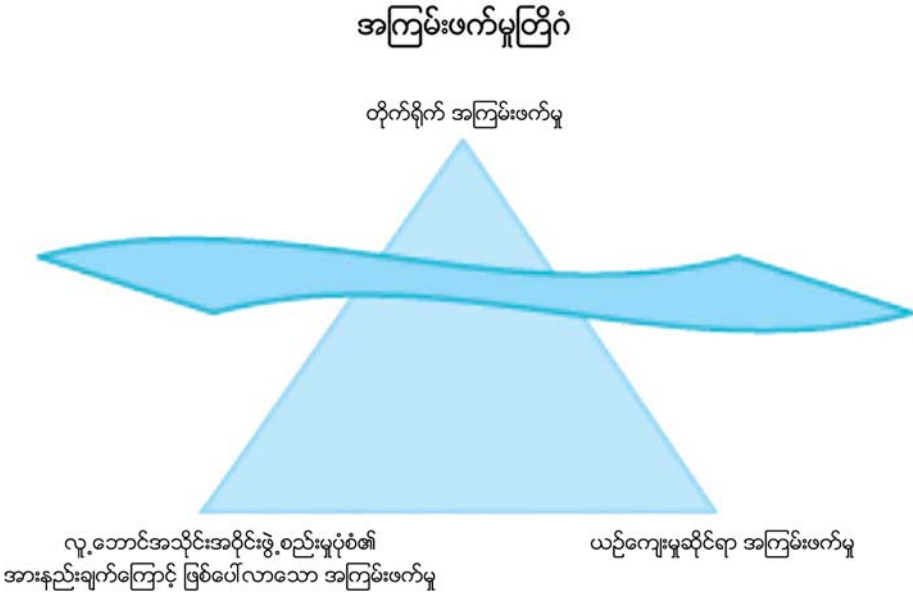
ဥပမာအားဖြင့် တချို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ယောက်ျားလေးကို ပိုမိုမြင့်မြတ်သည်ဟု ယူဆ သောကြောင့် မိန်းကလေးကိုယ်ဝန်ကိုလွယ်ထားရပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်ကြိုးစားခြင်း၊ မိန်းကလေးမွေးဖွား လာပါက စွန့်ပစ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ အမြင်အရလည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံ များအရလည်းကောင်း သင့်လျော်ခြင်းမရှိဟုယူဆပါက မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများကို ၎င်းတို့၏ မိဘ

ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းက ရိုက်နှက်ဆုံးမအပြစ်ပေးခြင်း၊ ခဲနှင့်ပေါက်သတ်ခြင်းများလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ အစရှိသည့် ကွဲပြားမှုများနှင့်ပတ်သက်လျှင်လည်း ခွဲခြားဆက်ဆံရမည်။ မိမိတို့နှင့် မတူမတန်ဟူသောအမြင်များသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက အရိုးစွဲလာကြသဖြင့် ထိုသို့ခွဲခြားသောအမြင်များ၊ ခွဲခြားသောအပြုအမူများကို သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုအနေဖြင့်သာ ယူဆလာကြသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှာ အဆိုပါအနေအထားများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံစံသုံးမျိုး၏ဆက်စပ်မှု

ယဉ်ကျေးမှုဆိုသည်မှာ လူတို့၏စိတ်သဏ္ဍာန်အတွင်းရှိအရာများဖြစ်ပြီး အတွေးအခေါ်၊ ခံစားချက်၊ အပြုအမူများကို ဝေမျှကြသောပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုကို အလေ့အထများ၊ သင်္ကေတများ၊ သမိုင်းကြောင်းပုံပြင်များမှတစ်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းဝေမျှကြပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုသည် လူတို့အား မိမိတို့နေထိုင်ရာကမ္ဘာကြီးအကြောင်းသိရှိရန်နှင့် လူမှုအတွေ့အကြုံများကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုသော မျက်မှန်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံစံသုံးမျိုးကြားရှိဆက်စပ်မှုကို နားလည်နိုင်မည့် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ တြိဂံပုံစံဖြင့်ကြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုံတွင် တြိဂံ၏ထိပ်ဆုံးအပိုင်းသည် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုကို ဖော်ပြပါသည်။ အောက်ဖက်ထောင့်နှစ်ခုသည် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့ကို အသီးသီးဖော်ပြနေပါသည်။ အလျားလိုက်တည်ရှိနေသော လှိုင်းလုံးမှာ တြိဂံ၏အပေါ်ပိုင်းနှင့်အောက်ပိုင်းကို ပိုင်းခြားထားပြီး အပေါ်ယံရှိ တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုသည် အောက်ခြေရှိ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့ထက် ပိုမိုမြင်သာကြောင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။



လူအချင်းချင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းများကို ရေရှည်အနေအထား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် နက်ရှိုင်းစွာအမြစ်တွယ်နေသည့် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက် ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့က ဖန်တီးထားပါသည်။ ထို အခြေအနေများတွင် လူတို့သည် ၎င်းတို့၏စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများနှင့်ဒေါသများကို တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုနည်း ဖြင့် ဖော်ပြလာကြပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ အကြောင်း-အကျိုး ဆက်စပ်မှုကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်မှာ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်း ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေး မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတို့ကို လျော့ချခြင်းအားဖြင့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုများကိုလည်း လျော့ချနိုင်မည် ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကိုရှောင်တောင့်တောင့်မှုကြည့်လျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက် ခြင်းဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုများကို ပပျောက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ရုံမျှသာမက အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံသုံးမျိုးစလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည့် ရေရှည်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် လူတိုင်းကိုလေးစားမှုရှိသော ငြိမ်းချမ်းရေးယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရင်းမြစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်း များကို တန်းတူညီမျှရရှိနိုင်မည့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖွဲ့စည်းမှုတို့ကို ထူထောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအပိုင်းတွင်ဆွေးနွေးထားသော အကြောင်းအရာများ၊ သဘောတရားများသည် ရှုပ်ထွေးပါ သည်။ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍မရသော ဒြပ်မဲ့သဘောများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အကြောင်းအရာအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် သိရှိနားလည်သဘောပေါက်သွားရန် ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသားများနားလည်နိုင်မည့် သဘောတရား တစ်ခု၊ နှစ်ခုခန့်ကို အဓိကထားပြီးသင်ကြားခြင်း၊ နီးစပ် လွယ်ကူသော ဥပမာများသုံးပြီးသင်ကြားခြင်းနှင့် တခြား ခက်ခဲနက်နဲသောသဘောတရားများကို နောက် သင်ခန်းစာများတွင် ထပ်မံသင်ကြားခြင်းအားဖြင့် ထိရောက်သောသင်ကြားဆွေးနွေးမှုများကို ပြုလုပ်နိုင် ပါသည်။

အခန်း (၂)

ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းခြင်း၏အခြေခံအချက်များ

(၁) လူတစ်ဦးချင်းအကြားပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

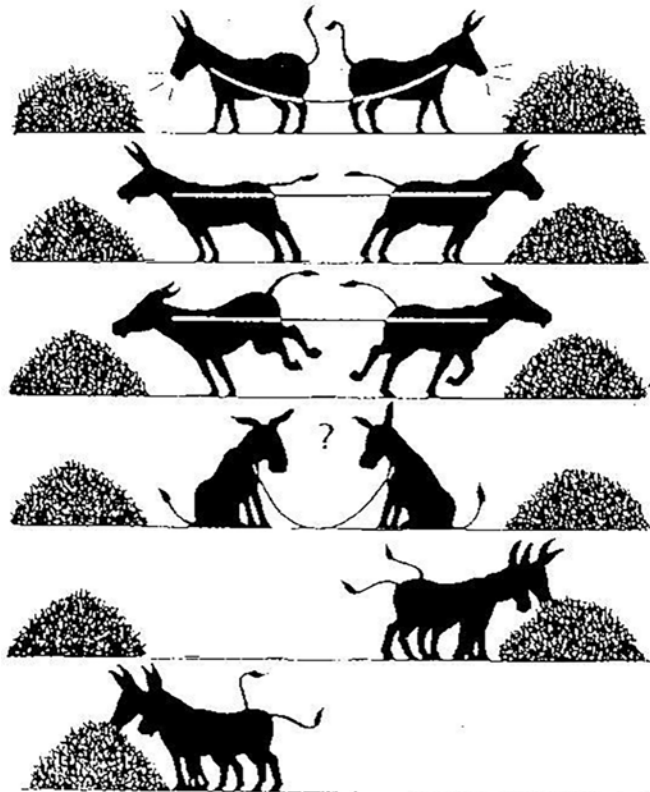
၁။ ပဋိပက္ခ၏အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားသိရှိစေရန်။

၂။ လူတို့၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့်ပဋိပက္ခအကြား ဆက်နွှယ်မှုကိုလေ့လာရန်။

၃။ လူတစ်ဦးချင်းကြားရှိပဋိပက္ခများကို နားလည်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်ရန်။

၂-၁။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁



- ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။
 - ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော မြည်းနှစ်ကောင်အကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
 - ထို့နောက် မြည်းနှစ်ကောင်အကြောင်းကို ပုံပြင်ရေးခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် ပုံပြင်ကို သရုပ်ဆောင်ပြခိုင်းပါ။
 - သရုပ်ဆောင်ပြီးနောက် ကျောင်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
- (၁) ပုံပြင်လေးထဲက ဘာတွေမှတ်မိလိုက်သလဲ။ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရလိုက်သလဲ။
- (၂) မြည်းနှစ်ကောင်တွေကြုံနေရတာမျိုး ကိုယ်ရော ကြုံဖူးသလား။ ကြုံဖူးရင်ပြောပြပေးပါ။
- (၃) ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုအခြေခံပြီး ပဋိပက္ခဆိုတာဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

လေ့ကျင့်ခန်းတွင်ပါဝင်သော ပုံပြင်၏ အစပိုင်းသည် ပဋိပက္ခအခြေအနေတွင် လူတစ်ဦးချင်းကြား ဖြစ်တတ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အလယ်ပိုင်းတွင် စဉ်းစားသုံးသပ်မှုအကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ အဆုံးပိုင်းတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအကြောင်းကိုလည်းကောင်း သရုပ်ဖော်ထားပါသည်။ ပုံပြင်ကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းရာတွင် အဖွဲ့တိုင်း မဖြစ်မနေသရုပ်ဆောင်ရမည်မဟုတ်ဘဲ အတန်းရှေ့ထွက်လို သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း (၁) နှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးမြန်းရာတွင် ပုံပြင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားမိသောအချက်များ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အမြင်များကို ဆွေးနွေးရန်တိုက်တွန်းပါ။ ထိုအချက်များမှတစ်ဆင့် ပဋိပက္ခ အပြုအမူများကို ဖော်ပြသောပုံစံများ၊ ပဋိပက္ခနှင့်ဆက်စပ်နေသော ခံစားချက်များကို စဉ်းစားနိုင်စေရန် တိုက်တွန်းပါ။ မေးခွန်း (၂) နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတွေ့အကြုံကိုပြောပြခိုင်းရာတွင် တချို့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်း သားများသည် အများရှေ့တွင် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုပြောပြရန် ဝန်လေးနိုင်သဖြင့် နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲပြီးပြောပြခိုင်းပါ။ မေးခွန်း (၃) သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပဋိပက္ခ၏သဘောတရား ကို ကိုယ်ပိုင်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးထားပါသည်။ ထို့နောက်တွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ပဋိပက္ခ၏အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းပြောပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ပုံကိုကြည့်ပြီးဆွေးနွေးကာ ပုံပြင်ပြန်ရေးခိုင်းခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တီထွင်ဆန်းသစ်ပြီးတွေးခေါ်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ထို့ပြင် ဆရာ၊ ဆရာမက လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ တွင် ဖော်ပြထားသောမေးခွန်းများကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် သင်ခန်းစာထဲမှ အချက်အလက်ထုတ်ယူနိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပဋိပက္ခ၏သဘောတရားကို ကိုယ်တိုင်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခိုင်းခြင်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမက ဆွေးနွေး ပေးခြင်းဖြင့် သဘောတရားနှင့် လက်တွေ့အခြေအနေများကို ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေး ပါသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။

သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ

အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုရှင်းပြရာတွင် ပဋိပက္ခကို နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦး ထက်ပိုသူများအကြား အပြန်အလှန်ဆန့်ကျင်နေသော၊ ထိခိုက်နှစ်နာနေသောကွာခြားချက်ဟု ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

မြည်းနှစ်ကောင်ဥပမာမှ ပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်သောအပြုအမူများကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအပြုအမူများကို လေ့လာကြည့်လျှင် အောက်ပါအချက်များကို တွေ့ရပါသည်။

(၁) ပြိုင်ဆိုင်မှု - တစ်ဖက်စီမှ မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်စေရန် ကြိုးစားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ကကျရုံးမှ တခြားတစ်ဖက်ကအောင်မြင်မည်ဟူသော ယူဆချက်ကို အခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နှစ်ဖက်စလုံးမှ မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်စေရန် အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မြည်းနှစ်ကောင်ဥပမာတွင် အတူတကွပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ မျှော်မှန်းထားသည်များထက် ပို၍ရရှိသွားကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

(၃) ညှိနှိုင်းခြင်း - တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အပေးအယူပြုလုပ်၍ညှိနှိုင်းကြသည့် အနေအထားဖြစ်ပြီး အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များအနက် တချို့အချက်များကို ရရှိကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်အတွက် နှစ်ဖက်စလုံးမှ ကျေနပ်လက်ခံနိုင်မည့် အတိုင်းအတာရောက်ရှိစေရန် အချိန်ကုန်ခံညှိနှိုင်းရခြင်းရှိသကဲ့သို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကြား အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုရှိရန်နှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ရှောင်ရှားခြင်း - ပဋိပက္ခကိုရင်ဆိုင်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပြောင်းသွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ နှစ်ဖက်စလုံးမှ မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များကို လက်လျှော့လိုက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပြဿနာမှာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အရေးကြီးသောရည်မှန်းချက်များရှိနေပါက ရှောင်ရှားရန်ခက်ခဲနိုင်ပြီး တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တွင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ပဋိပက္ခ၏သဘော

ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးထက်ပိုသော လူများ၊ အုပ်စုများအကြား မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကိုယ်စီကို ပြည့်ဝစေရန်ကြိုးပမ်းနေကြခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်နေသည့် လူမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နှစ်ဖက်စလုံးသည် မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များဆီသို့ မရောက်နိုင်ဖြစ်နေကြသည်။ အကြောင်းမှာ တစ်ဖက်၏ ရည်မှန်းချက်ပြည့်မီရန်လုပ်ဆောင်မှုသည် တခြားတစ်ဖက်၏ ကြိုးပမ်းမှုလမ်းကြောင်းအတွက် အတားအဆီးသဖွယ်ဖြစ်နေသည်ဟု ရှုမြင်ကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော နည်းဖြင့်ဆိုလျှင် နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးထက်ပိုသော လူများ၊ အုပ်စုများအကြား ဆန့်ကျင်ဘက်ဝိရောဓိများ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်စီမှ မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များပြည့်ဝစေရန် ကြိုးပမ်းနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ အောက်ပါအယူအဆ (၄) ခုပေါ်တွင် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပဋိပက္ခအယူအဆများ

- ပဋိပက္ခတစ်ခုတွင် နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးထက်ပိုသည့်လူများပါဝင်နိုင်ပြီး ထိုသူများမှာ တစ်ဦးချင်း

ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အုပ်စုများလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခတွင်ပါဝင်ကြသူများမှာ မိမိတို့ကိုယ်ကို ပဋိပက္ခဖြစ်နေကြမှန်း သတိမထားမိတတ်ကြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုကိုအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများကိုခံနေရသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပဋိပက္ခတွင်ပါဝင်နေကြမှန်းမသိကြသော အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါသည်။

- ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူများသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက်များစွာကို ရယူရန် ကြိုးစားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များကို စေ့စပ်သေချာစွာ မသိရှိတတ်ကြပေ။ ၎င်းတို့လိုချင်သည့်အရာကို ၎င်းတို့သိရှိသည်ဟု ယူဆထားသော်လည်း တကယ်တမ်းတွင်မူ ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များကို သေချာသုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း မပြုမိကြချေ။
- ပဋိပက္ခသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ဖက်၏ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်သွားလျှင် တခြားတစ်ဖက်၏ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်နိုင်ဟူသည့်သဘောကိုဆောင်နေပေသည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူအားလုံးသည် ဤကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်စဉ်ကို သိရှိသည်ဟု မယူဆနိုင်ပေ။ အထူးသဖြင့် ထိုဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်စဉ်သည် နက်ရှိုင်းစွာအမြစ်တွယ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ၏ အားနည်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုများတွင်ပါဝင်နေလျှင် ဤအရာကို ပြောင်းလဲ၍မရသောပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဟု ရှုမြင်လေ့ရှိကြသည်။
- ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုရှိကြသည်။ မည်သည့် ပဋိပက္ခတွင်မဆို ဖြေရှင်းရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ ဖိနှိပ်ထားရန်ဖြစ်စေ၊ မဖြေရှင်းဘဲ လွတ်အောင်ရှောင်သွားရန်ဖြစ်စေ တစ်ဖက်လူ၏ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ရွေးချယ်မှုရှိမှသာ ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသင်တန်းတချို့၏ အတွေ့အကြုံများအရ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများတွင် ပဋိပက္ခကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း (သို့မဟုတ်) ထိုထက်မကသောပုံစံများဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။

- ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြစ်သည်။ ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ ပဋိပက္ခ၏ အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်ကိုသာ ဖွင့်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ပဋိပက္ခတွင်ပါဝင်သူများ၏ ထင်မြင်ပြောဆိုချက် တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံစိုက်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး နက်ရှိုင်းစွာအမြစ်တွယ်နေသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်းမရှိပေ။ ထိုရင်းမြစ်များကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကာယကံရှင်များကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သတိမထားမိတတ်ကြချေ။
- ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနားလည်မှုမှာ ပဋိပက္ခတွင်ပါဝင်သူများ၏ သိစိတ်မှထွက်ပေါ်လာသော ရည်ရွယ်ချက်များအပေါ်တွင် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်ရာ ၎င်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် သမိုင်းကြောင်းများ၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ လွှမ်းမိုးထားသည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်း မရှိပေ။

- ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ ရန်လိုသည့်အပြုအမူဖြစ်သည်။ ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာလည်း မြင်တွေ့နေရသည့် အပြုအမူအပေါ်တွင်သာ အခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားရှိ ဆက်ဆံရေး၊ ခံစားချက်များနှင့် တခြားသော နောက်ကွယ်တွင်ရှိသည့် အကြောင်းအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်းမရှိပေ။

အထက်ပါအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် (၃) မျိုးမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာပါဝင်သည့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မျိုးဖြစ်သည်။ တခြားသောအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များလည်း ရှိနိုင်ပါသေးသည်။ ပဋိပက္ခကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အသွင်ပြောင်းခြင်းဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် ပဋိပက္ခ၏အဓိပ္ပါယ်ကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အဓိကသင်ခန်းစာ (၃) ခုကို ထောက်ပြပေးပါ။

(၁) ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ လူအများကြားတွင် လူတို့ကိုထိခိုက်နှစ်နာစေသော ကွာခြားချက်များဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခသည် ရောဂါနှင့်တူပါသည်။ လူတို့၏တစ်နေ့တာဘဝတွင် ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရှာဖွေမှသာလျှင် လူတို့၏ထိခိုက်နှစ်နာမှုများ၊ ခံစားမှုများကို ကာကွယ်ဖယ်ရှားနိုင်ပါမည်။

(၂) ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် နည်းလမ်းအသစ်၊ ပုံစံအသစ်များကို စဉ်းစားရပါမည်။

(၃) ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို အတူတကွရှာဖွေကြရပါမည်။

၂-၂။ အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေကြည့်ခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ပဋိပက္ခများ၏နောက်ကွယ်ရှိ လူတို့၏လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ပို့ချပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပို့ချပေးရန်အတွက် ကြက်သွန်နီကို ဥပမာပေးပါမည်။ အပိုင်း (က) တွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ပဋိပက္ခအခြေအနေတစ်ခုကို ပြောပြရပါမည်။

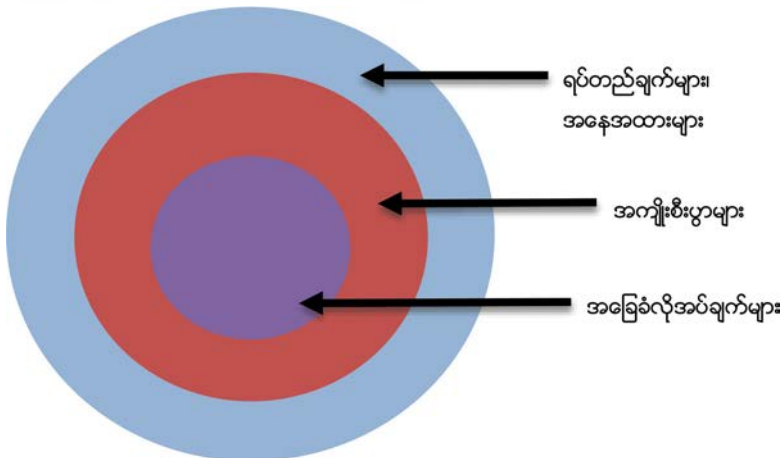
အပိုင်း (က) ဘာကြောင့်လဲလို့မေးပါ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကြက်သွန်နီအကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြရပါမည်။

ကြက်သွန်နီက အတန်းထဲကကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ (မိန်းကလေးဖြစ်နိုင်သလို ယောက်ျားလေးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) သူက တစ်နေ့မှာ ကျောင်းသူ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို “နင့်ကို မုန်းတယ်” လို့ပြောပြီး ရိုက်လိုက်တယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမက ထိုသို့ပြောပြပြီးနောက် ထိုပုံပြင်အတိုင်းကြိုတွေ့ရလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ပြောပြပါ။

မင်းက ကြက်သွန်နီကို ဘာလို့ရိုက်တာလဲလို့မေးရင် သူက “မနက်က ငါအကြိုက်ဆုံးစာအုပ်ကို နှင်တက်နင်း သွားပြီး မတော်လို့ပါလို့ တစ်ခွန်းတောင်ပြောမသွားဘူး” လို့ ဖြေလိမ့်မယ်။ မင်းကတော့ ကြက်သွန်နီရဲ့စာအုပ် ကို တက်နင်းမိတာကို သတိမထားလိုက်မိဘူး။ ပြီးတော့အဲဒီစာအုပ်လေးက ကြက်သွန်နီရဲ့အသွားက ပေး ထားတဲ့ မွှေးနေ့လက်ဆောင်စာအုပ်လေးဆိုတာလည်း မင်းမသိဘူး။ မင်းသိတာက ကြက်သွန်နီက မင်းကို လာရိုက်တယ်ဆိုတာပဲ သိတာ။



တို့နောက်တွင် ဆရာက ကြက်သွန်နီဥပမာကို ပုံနှင့်တကွ ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ကြက်သွန်နီက လာရိုက်ခြင်း၊ မုန်းသည်ဟုပြောဆိုခြင်းများသည် ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြက်သွန်နီတစ်လုံး၏ မြင်နိုင်သောအလွှာများကို မြင်ရသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးတွင် အလွှာအထပ်ထပ်ရှိသကဲ့သို့ ပုံပြင်ထဲရှိ ကြက်သွန်နီကလာရိုက်ခြင်းတွင်လည်း အကြောင်းရင်းများစွာ (မနက်က စာအုပ်ကိုတက်နင်း သွားတာ။ တက်နင်းပြီး မတော်လို့ပါလို့ တစ်ခွန်းမပြောတာ။ စာအုပ်က ကြက်သွန်နီတန်ဖိုးထားရတဲ့စာအုပ် ဖြစ်နေတာ။) ရှိနေပါသည်။ ကြက်သွန်နီကလာရိုက်သောအကြောင်းရင်းကို သိရန်အတွက် အဓိကစကားလုံး မှာ “ဘာကြောင့်လဲ” ဟူသော စကားလုံးဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီ၏စိတ်အတွင်းရှိ အတွေးများနှင့် ခံစားချက် များကို သိရှိနားလည်နိုင်မည့်နည်းလမ်းမှာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်သွန်နီဥပမာကို ပြောပြပြီးနောက် ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက် တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- တစ်ခါတစ်လေမှာ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ်ကို မကောင်းတာတစ်ခုခုလုပ်တဲ့အခါ သူ့ဘာလို့ အဲဒီလိုလုပ်တာလဲလို့ သေသေချာချာ မသိနိုင်၊ မပြောနိုင်တာမျိုးကို ကြုံဖူးသလား။ သူ့ဘာလို့ဒီလို လုပ်တာလဲဆိုတာကိုသိဖို့ရော ဘာလို့ခက်တာလဲ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် လူတို့၏အပြုအမူများနောက်ကွယ်ရှိ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လေ့လာ ဆန်းစစ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်အပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော အကြောင်း အရာများသည် ပဋိပက္ခဖြစ်နေချိန် (ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက်မူ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရန်ဖြစ်နေ သောအချိန်များ) များတွင်ပင်လျှင် ပွင့်လင်းစွာဖြင့် အပြန်အလှန်သင်ယူကြရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပဋိပက္ခတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦးက အပြုအမူတစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ခြင်း သည် အကြောင်းရင်းတစ်ခုရှိကြောင်းကို သိရှိနိုင်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအတွက် အဓိကပေးရမည့် သင်ခန်းစာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို တစ်ခုခုမကောင်းတာလာလုပ်ရင် "ဘာဖြစ်လို့လဲ" လို့မေးပါ။ အနည်းဆုံး သူ့ဘာလို့ဒီလိုလုပ်တာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ပါ။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နေထိုင်ရခက်တဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်နေရင်တောင် (အတန်းငယ်များ ကို ရန်ဖြစ်နေရင်တောင်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့မခေါ်ရင်တောင်ဟု ပြောပြနိုင်ပါသည်။) ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားပြောဖို့နဲ့ အပြန်အလှန်သင်ယူကြိုးစားပါ။

အတန်းကြီးကျောင်းသားများကို လူတို့၏ရပ်တည်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ပြောပြရ ပါမည်။ ရပ်တည်မှုအနေအထားဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်သည့်အခါ လူတို့ပြောလေ့ပြောထရှိသည့် အကြောင်း အရာများ၊ အမြင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကနှုတ်ဆက်လျှင် ပြန်လည်မနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းမဆုံအောင် ရှောင်လွှဲခြင်း၊ တချို့ သူငယ်ချင်းများနှင့်ကစားသော်လည်း တချို့နှင့်မကစားခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ချက်များဆိုသည် မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မရှိလျှင်မဖြစ် လိုအပ်သည့်အရာများဖြစ်ပါသည်။ ထိတွေ့မြင်သာ သော လိုအပ်ချက်များမှာ သောက်ရေ၊ အစားအစာ၊ အဆောက်အအုံ၊ လေကောင်းလေသန့်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးတို့အတွက် လိုအပ်သောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ထိတွေ့မြင်သာမှုမရှိသော လူတို့၏လိုအပ်ချက် များမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှလွတ်ကင်းခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာသွားလာနိုင်ခွင့်၊ ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် မိမိဘဝ အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်နိုင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ လူတို့သည် အဆိုပါ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မရနိုင်ပါက ရရှိရန်ကြိုးပမ်းရင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့သော အစွန်းရောက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို

ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ပဋိပက္ခများနှင့် ရန်လိုသောအပြုအမူများကို ကာကွယ်ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အဆိုပါလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အတန်းကြီးကျောင်းသားများအတွက် အဓိကပေးရမည့် သင်ခန်းစာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ရန်လိုသောအပြုအမူကို ကြိုတွေ့ရလျှင် မိမိဘက်မှ ထင်မြင်ချက်တစ်ခုတည်းဖြင့် ချက်ချင်း ကောက်ချက်မချပါနှင့်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ စိတ်ကိုရှင်းရှင်းထားပြီး ရိုးသားစွာ သိချင်စိတ်ဖြင့် မေးမြန်းလေ့လာပါ။
- ရပ်တည်မှုအနေအထား (ဆဲဆိုခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းမဆုံအောင်ရှောင်လွှဲခြင်း စသည်) ၏နောက်ကွယ် တွင်ရှိနိုင်မည့် လိုအပ်ချက်များကို သိရှိအောင်ရှာဖွေပါ။
- လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေပါ။ သို့မှသာ ရန်လိုသည့်အပြု အမူနှင့် ဖျက်ဆီးတတ်သည့်ပဋိပက္ခများကို ကာကွယ်ကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ဆွေးနွေးရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မည့် မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းခြင်း၊ အမြင်များကိုတောင်းခံခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးမှုများကို ကူညီပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ယခုသင်ခန်းစာရှိ လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ယခင် သင်ခန်းစာရှိ အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်ဆွေးနွေးပါ။ အကြမ်းဖက်မှုများမှကာကွယ်ရန် အထိ ရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ လူတို့၏ဆက်ဆံရေးများကို ကောင်းမွန်စေရန်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တခြားလိုအပ်ချက် များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် အတူတကွရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးကြရန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း အဓိကထားပြီး ရှင်းလင်းပြောပြ ပါ။

အပိုင်း (ခ) ကြက်သွန်နီနှင့်စကားပြောခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူတစ်ဦးနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသော ကြက်သွန်နီအဖြစ် ဆရာ/ဆရာမက သရုပ်ဆောင်ရပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၃

- ကျောင်းသား/ကျောင်းသူတစ်ဦးကို သရုပ်ဆောင်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဖိတ်ခေါ်ထားသော ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအနေဖြင့် ဆရာ/ဆရာမက မည်သို့ပြောသည်၊ မည်သို့ပြုလုပ်သည်ကို သေချာနားထောင် ကြည့်ရှုပြီး မေးခွန်းမေးမြန်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အဆိုပါ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူသည် အပိုင်း (က) တွင်သင်ယူခဲ့သော အချက်များကိုအခြေခံပြီး ကြက်သွန်နီနှင့် ၎င်းတို့အကြားရှိ ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြေရှင်းရာတွင် ကြက်သွန်နီအဖြစ် သရုပ်ဆောင်နေသည့် ဆရာ/ဆရာမ၏အပြုအမူများကို "ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ် တာလဲ" ဆိုသည့်မေးခွန်းမျိုးမေးမြန်းကာ ပြဿနာကိုသိရှိအောင် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မေးခြင်းမှာ ကြက်သွန်နီကို တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာခွာပြီး လေ့လာကြည့်သကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

- ဆရာ/ဆရာမကလည်း ထိုအပြုအမူကို အဘယ်ကြောင့်ပြုမူရသည်ကို အကြောင်းရင်းများကို ပြောပြရပါမည်။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

လေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရန်လိုနေသူကို မည်သို့သောမေးခွန်းများမေးမြန်းမည်၊ ပဋိပက္ခများကိုကာကွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဆွေးနွေးမှုကို မည်ကဲ့သို့အစပျိုးမည် အစရှိသည့် အလေ့အကျင့်များကို လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမသည် အတန်းအတွင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပဋိပက္ခအပြုအမူများကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ ထို့နောက် ထိုအပြုအမူများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသိရှိစေရန် မည်သို့ပြောဆိုသရုပ်ဆောင်မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားပါ။ အတန်းအတွင်း ဖြစ်လေ့ရှိသော ပဋိပက္ခဥပမာတချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- သူငယ်ချင်းများနှင့် အလွယ်တကူဝေမျှသုံးစွဲနိုင်သော ပစ္စည်းများ (ကစားစရာ၊ ကျောင်းပစ္စည်း၊ အသုံးအဆောင် စသည်) ကို မျှဝေသုံးစွဲရန် ငြင်းဆန်ခြင်း။
- တခြားသူ၏ပစ္စည်းကို တမင်ယူသွားခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း။
- အတန်းထဲတွင် တစ်ယောက်ယောက်နှင့်အတူထိုင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း။
- နှုတ်မဆက်ခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းမဆုံအောင်ရှောင်ခြင်း။
- ကစားရန်၊ အတူသွားလာရန်၊ အုပ်စုလိုက်ကစားလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း။
- ဆဲဆိုခြင်း။
- ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံပြုလုပ်ခြင်း။

ထိုကဲ့သို့ပဋိပက္ခဥပမာများကိုစဉ်းစားရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ထင်ဟပ်စေသည့် ဥပမာများဖြစ်လျှင် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးကို ရည်ရွယ်သည့်ပုံစံမျိုး၊ သိသာထင်ရှားစေသည့်ဥပမာမျိုး၊ ထိခိုက်စေသည့်ဥပမာမျိုးမဖြစ်စေရန် သတိပြုရပါမည်။ ဥပမာတစ်ခုကို သရုပ်ဆောင်ခင်တွင် အဆိုပါဥပမာအနေအထားကို အကျဉ်းချုံးပြောပြပါ။ ဆွေးနွေးသည့်အချိန်တွင် ပြန်လည်ရည်ညွှန်းနိုင်ရန် ကြက်သွန်နီပုံကို တစ်နေရာတွင်ကပ်ထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အပိုင်း (က) တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သော သဘောတရားများနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ချိတ်ဆက်စဉ်းစားတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအရ အပြန်အလှန်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် အတန်းကြီးကျောင်းသားများနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ ထိုသို့သရုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာသရုပ်ဆောင်ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးရပါမည်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ဆရာ၊ ဆရာမများအား ရိုသေလေးစားရန် သင်ကြားခံခဲ့ကြရာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများတွင် ကြောက်ရွံ့အားနာခြင်းများမရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂-၃။ ပဋိပက္ခများကို စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး ဖြေရှင်းခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း - ၄

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို နှစ်ဦးတစ်တွဲစီ တွဲခိုင်းပါ။
- နှစ်ဦးစလုံးသည် လိမ္မော်သီးတစ်လုံးကို အလိုရှိသည်ဟုယူဆရန် ပြောထားပါ။
- ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် လိမ္မော်သီးမှ တတ်နိုင်သမျှ အသုံးဝင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ဆွေးနွေးပြီးလျှင် နှစ်ဦးစလုံး ခွဲဝေအသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်း (၁၀) မျိုးကို (၇) မိနစ်အတွင်း ချရေး ခိုင်းပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးပြီးလျှင် တစ်တွဲကိုဖိတ်ခေါ်ပြီး ဆွေးနွေးထား သော နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။ ထိုနည်းလမ်းများကို မည်ကဲ့သို့ စဉ်းစားရရှိလာကြောင်း မေးမြန်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုသင်ခန်းစာသည် ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေး ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့လာထားသင့်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို အတန်းငယ်ကျောင်းသားများကိုရော၊ အတန်းကြီးကျောင်းသားများကိုပါ လေ့ကျင့်ပေးနိုင် ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အဖြေများတွင် တချို့သောအဖြေများသည် လိမ္မော်သီးကို ပစ္စည်း တစ်ခုအနေဖြင့်စဉ်းစားခြင်းမျိုး (လိမ္မော်သီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ခွဲဝေယူခြင်း) ရှိနိုင်သလို နှစ်ဦးအကြား ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်သောအရာ (လိမ္မော်သီးကို ပစ်ဖမ်းပြီးကစားခြင်း၊ လိမ္မော်သီးပုံကို အတူတကွ ရေးဆွဲခြင်း) အဖြစ် စဉ်းစားသည်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အဖြေများကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပြီး အဖြေများသည် သိသာစွာ အမျိုးအစားကွဲပြားနေခြင်းရှိ-မရှိ မေးမြန်းပါ။ လူတို့သည် ပဋိပက္ခများကိုမြင်သည့်အမြင်ကိုအခြေခံ ပြီး ဖြေရှင်းမည့်နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိပါသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လိမ္မော်သီးကို ပစ္စည်းတစ်ခုအနေဖြင့် စဉ်းစားသူ၏အဖြေသည် ထိုပစ္စည်းကို ခွဲခြမ်းဝေမှုယူရန်ဖြစ်ပါသည်။ လိမ္မော်သီးကို ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်သည့်အရာအဖြစ်မြင်သူသည် လိမ္မော်သီးကိုသုံးပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုယူခြင်းမှ တစ်ဆင့် အကျိုးအမြတ်ရနိုင်သည့်အဖြေကို ထုတ်ယူပါသည်။ ယခုပမာများက ပဋိပက္ခများကို ဘက်ပေါင်း စုံ၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှကြည့်မြင်တတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ သုံးသပ်တတ်ရန် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ဆန္ဒစောပြီးဆုံးဖြတ်ထင်မြင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း အသိ

ပေးပါသည်။

ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများ၌ ပြုလုပ်ခဲ့သောသင်တန်းများတွင် ဤလိမ္မော်သီးဥပမာဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခဲ့ကြရာမှ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ဆယ်ကျော်သက်သင်တန်းသားလေးများ၏ စဉ်းစားပုံတစ်ခုကိုလည်း ဖော်ပြပေးပါမည်။ ထိုလူငယ်နှစ်ဦးမှာ တခြားသင်တန်းသားများနည်းတူ ဒုက္ခသည်စခန်းတွင်နေထိုင်ကြပြီး ၎င်းတို့၏မိသားစုများမှာလည်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းငယ်လေးများလုပ်ကိုင်ကာ ဘာသာတရားရှိသေကောင်းရှိုင်းသည့် မိသားစုများဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုလူငယ်နှစ်ဦး၏ လိမ္မော်သီးကိုခွဲဝေပုံနည်းလမ်းမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။ ပထမဦးစွာ လိမ္မော်သီးကိုအခွံခွာ၍ အမွှာများကို သုံးပုံအညီအမျှပုံထားပါသည်။ ၎င်းတို့နှစ်ဦးမှ တစ်ယောက်တစ်ပုံစီယူ၍ ကျန်တစ်ပုံအား ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများကိုပေးဝေမည်ဟု ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထိုသို့ပေးဝေခြင်းမှာ ၎င်းတို့ကိုးကွယ်ရာဘာသာတွင် လိုအပ်နေသူများအား ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်ဟု၍ သင်ကြားထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ လိမ္မော်သီးများကိုမခွဲခင် အစေ့များကိုထုတ်၍ သိမ်းထားကြမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ လိမ္မော်သီး၏အခွံဖြင့် မုန့်ပြုလုပ်ကာ ထိုမုန့်များကို ဈေးထဲတွင်သွားရောင်း၍ ရရှိလာသောအမြတ်ငွေများကို သုံးပုံပုံမည်ဟုလည်း ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ တစ်ယောက်တစ်ပုံစီယူ၍ ကျန်တစ်ပုံအား ဆင်းရဲသားများကိုလှူမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် လိမ္မော်စေ့များကိုလည်း စိုက်ပျိုးထားမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုမှပေါက်ဖွားလာသော လိမ္မော်ပင်များကို အတူတကွစောင့်ရှောက်ကြမည်ဖြစ်ကာ ထိုမှတစ်ဆင့် လိမ္မော်ပင်များရှင်သန်ကြီးထွား၍ လိမ္မော်သီး များများစားစားသီးသည့်အချိန်ရောက်လျှင် ဈေးထဲတွင် လိမ္မော်သီးများကိုရောင်းချမည်ဖြစ်ပြီး ရလာသည့်အမြတ်ငွေများကို ထုံးစံအတိုင်းပင် သုံးပုံအညီအမျှခွဲကာ တစ်ယောက်တစ်ပုံစီယူ၍ ကျန်တစ်ပုံကိုလှူဒါန်းမည်ဟု စဉ်းစားခဲ့ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လိမ္မော်သီးခွဲဝေယူခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်အကြားတွင် ရင်းနှီးမှုခိုင်မာလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုထက်မကသောအကျိုးများလည်း ရရှိနိုင်ပါသေးသည်။

အဆိုပါလူငယ်နှစ်ဦး၏စဉ်းစားမှုများမှာ ဘောင်အပြင်ဘက်ထွက်၍စဉ်းစားသော ဆန်းသစ်သည့် စိတ်ကူးများဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတို့၏ ဆက်စပ်မှုကိုလည်း သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ထိုလူငယ်နှစ်ဦး၏ ဆန်းသစ်သည့်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအပြင် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့် စိတ်ကူးအသစ်များ မြောက်မြားစွာရှိပါသည်။ ထိုဥပမာအရ လူတို့၏စိတ်ထဲတွင် တီထွင်ဆန်းသစ်လိုသည့် အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများ ရှိနေသည်ဆိုခြင်းကို ပြသရာရောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့တွင် အသုံးချနိုင်မှုနည်းပါးနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရပြန်ပါသည်။^၁

^၁ မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းသည် Johan Galtung ၏ ၂၀၀၄ ခုနှစ်ထုတ် *Transcend and Transform: An Introduction to Conflict Work* စာအုပ်ထဲမှ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် အနည်းငယ် ပြင်ဆင်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ Galtung, Johan, 2004. *Transcend and Transform: An Introduction to Conflict Work*. Boulders, Colorado, USA: Paradigms Publishers. pp 1-5.

အခန်း (၃)

ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းခြင်း၏အခြေခံအချက်များ (၂) အုပ်စုများအကြားပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ အုပ်စုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ပဋိပက္ခပေါ်ပေါက်ပုံနှင့် ထိုပဋိပက္ခ၏ အုပ်စုအချင်းချင်းအကြားဆက်ဆံရေး အပေါ်သက်ရောက်မှုကို လေ့လာရန်။

၂။ အုပ်စုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားရှိ ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စူးစမ်းရှာဖွေရန်။

၃-၁။ အုပ်စုများအကြားဖြစ်ပွားသည့် ပဋိပက္ခများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အုပ်စုများအကြားဖြစ်ပွားတတ်သည့် ပဋိပက္ခများကို လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် ဆွေးနွေးစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သရုပ်ဆောင် ဆွေးနွေးမှုသည် အနည်းငယ်ရှုပ်ထွေးနိုင်သော်လည်း ဆွေးနွေးရမည့်နောက်ခံအချက်များနှင့် ဆရာများ အတွက် အကြံပြုချက်ကို သေချာစွာကြိုတင်ဖတ်ရှုထားခြင်းအားဖြင့် ထိရောက်စွာလမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည်ဖြစ် ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျား-မ၊ ရပ်ရွာဒေသမတူညီသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ လေးဦးကို နှစ်ဦးလျှင်တစ်ဖွဲ့စီဖွဲ့ပါ။
- နှစ်ဦးသည် အရှေ့လိမ္မော်ရွာသားများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ နှစ်ဦးသည် အနောက်လိမ္မော်ရွာသား များအဖြစ်လည်းကောင်း သရုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ သရုပ်ဆောင်ဆွေးနွေးရမည့် အကြောင်းအရာ များနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ခံအချက်အလက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။
- နောက်ခံအချက်အလက်များကို သေချာစွာရှင်းပြပြီးနောက် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် (အရှေ့လိမ္မော် ရွာသားများနှင့် အနောက်လိမ္မော်ရွာသားများအကြား) အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးရာ တွင် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော လိမ္မော်သီးကိုရရှိရေးအတွက် နည်းလမ်းရှာဖွေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးရမည့်နောက်ခံအချက်အလက်များ

အရှေ့လိမ္မော်ရွာနဲ့ အနောက်လိမ္မော်ရွာတို့ဟာ ဘေးချင်းကပ်ရှိနေတဲ့ ရွာနှစ်ရွာဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ရွာစလုံးမှာ လိမ္မော်ပင်တွေစိုက်ပါတယ်။ ရွာသားတွေဟာ လိမ္မော်သီးကိုကြိုက်ကြပြီး ရွာသားအချင်းချင်းဟာလည်း မိတ်ဆွေတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြာခင်ကပြဿနာတွေဖြစ်ကြပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မယုံကြတော့ပါဘူး။

တစ်နေ့မှာတော့ ရွာနှစ်ရွာကြားကလိမ္မော်ပင်မှာ အလွန်လှပတဲ့လိမ္မော်သီးကြီးတစ်လုံးကို တွေ့ရပါတယ်။ လိမ္မော်သီးက လှလည်းလှတယ်။ သူတို့စိုက်တဲ့လိမ္မော်သီးတွေနဲ့လည်းတူတဲ့အတွက် နှစ်ရွာစလုံးကလူတွေကလည်း လိုချင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ရွာက လူနှစ်ယောက်စီထွက်လာပြီး ဒီလိမ္မော်သီးကိုတောင်းဖို့လာကြတယ်။ ရွာတစ်ရွာစီက လူနှစ်ယောက်ဟာ သူတို့ရွာကသာ ဒီလိမ္မော်သီးကိုရသင့်တယ်ဆိုပြီးတောင်းဆိုကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့နှစ်ယောက်ထဲမှာတောင် လိမ္မော်သီးကိုလိုချင်တဲ့ အကြောင်းရင်းက မတူကြပါဘူး။

အရှေ့လိမ္မော်ရွာသားနှစ်ယောက်က ဒီလိမ္မော်သီးကို အရှေ့လိမ္မော်ရွာကသာ ရသင့်တယ်လို့ တောင်းဆိုပေမယ့် ရွာသားနှစ်ယောက်အကြားမှာလည်း လိုချင်တဲ့အကြောင်းရင်းက အောက်မှာပြောထားသလို မတူကြပါဘူး။

ရွာသား (၁) - ရေဆာလိုက်တာ။ လိမ္မော်ရည်ကိုသာသောက်ရရင် ရေငတ်ပြေမှာပဲ။

ရွာသား (၂) - လိမ္မော်ခွံကိုလိုချင်လိုက်တာ။ ဒီလိမ္မော်ခွံနဲ့သာဆေးဖော်ရရင် ရွာထဲမှာရှိတဲ့သူတွေကို ဆေးကုပေးနိုင်မယ်။

အနောက်လိမ္မော်ရွာသားနှစ်ယောက်အကြားမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ လိမ္မော်သီးကိုရချင်တဲ့ အကြောင်းက မတူကြပြန်ဘူး။

ရွာသား (၁) - ဝိုက်ဆာလိုက်တာ။ ဒီလိမ္မော်သီးကြီးကိုသာစားလိုက်ရရင် သိပ်အရသာရှိမှာပဲ။ တခြားအစားအစာထက် ဒီလိမ္မော်သီးကိုပဲ စားချင်တယ်။

ရွာသား (၂) - ပန်းချီဆရာပီပီ ဒီလိမ္မော်သီးကို ရွာကိုယူသွားပြီး ပုံဆွဲလိုက်ချင်တယ်။ နောက်ဆို ဒီလိုလှပတဲ့လိမ္မော်သီးကို တွေ့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ပုံဆွဲထားရင် မှတ်တမ်းတင်ပြီးသားဖြစ်သွားမှာ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုကဲ့သို့ အဖွဲ့အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသော လေ့ကျင့်ခန်းသည် အရိုးရှင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အရုံး (သို့မဟုတ်) အနိုင် တစ်ခုသာရမည့်အခြေအနေတွင် ဆွေးနွေးရသောအတွေ့အကြုံကို ရရှိစေပါသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသောအလေ့အကျင့်၊ မိမိ၏ရည်မှန်းချက်အတိုင်းရရှိနိုင်အောင် ဆွေးနွေးတတ်သောအလေ့အကျင့်တို့ကို ရရှိစေပါသည်။ အတန်းငယ်ကျောင်းသားများအတွက် ဆွေးနွေးရမည့်နောက်ခံအခြေအနေများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလမ်းညွှန်ချက်များသည် ရှုပ်ထွေးများပြားနေပါလိမ့်မည်။ အရှင်းဆုံးဖြစ်စေရန် လူလေးဦးပါသော အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ဟုသာ

ရှင်းပြပြီး တခြားအချက်များကို ချန်လှပ်ထားခဲ့နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစေရန် ရွာနှစ်ရွာ၊ နှစ်ရွာ အကြားနယ်နိမိတ်၊ လိမ္မော်သီးပုံ စသည်တို့ကို ဆွဲပြထားနိုင်ပါသည်။

ရွာနှစ်ရွာကိုကိုယ်စားပြုသောအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ (ကျောင်းသားလေးဦး) အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြီးနောက် ၎င်းတို့လေးဦး အုပ်စုထဲတွင်ဆွေးနွေးမှုများမှ မည်သည့်အချက်များ သင်ယူရရှိလိုက်သည်ကို ၎င်းတို့ အချင်းချင်း ဦးစွာဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တခြားအတန်းသားများထံသို့ပြန်လာပြီး တွေ့ရှိချက်များကို ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးဆုံးလျှင် ဆရာ၊ ဆရာမက ရှင်းလင်းတိကျသောအဆုံးသတ်စကားကို ပြောပြပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အချက်များကို အဓိကအကြောင်းအရာများအနေဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမက ပြောပြပေးရပါမည်။

- လူအုပ်စုတွေအကြားမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်ရင် လူတွေအများကြီးအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိတယ်။ လိမ္မော် သီးနှစ်လုံးကို လူနှစ်ယောက်ခွဲယူတာထက် ပိုပြီးရှုပ်တယ်။
- လူအားလုံးရဲ့အမြင်တွေကို သေသေချာချာ နားထောင်ဖို့လိုတယ်။ အားလုံးရဲ့ ခံစားချက်တွေကို နားလည်ပေးဖို့လိုတယ်။ ပဋိပက္ခတစ်ခုမှာ လူဘယ်နှစ်ယောက်ပဲပါပါ အားလုံးပြောချင်တဲ့စကား၊ အားလုံးရဲ့အမြင်၊ အားလုံးရဲ့ခံစားချက်တွေကို သေချာနားထောင်ပေးဖို့လိုတယ်။

အတန်းကြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုနှစ်ခုအကြားဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခများတွင် တွေ့ရတတ်သည့် လက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်သည့် အောက်ပါသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ရှင်းပြပါ။

အစွန်းရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသော အုပ်စုများအကြားတွင် ဆန့်ကျင်ဘက်များ အဖြစ် ပိုမိုကွဲသွားစေနိုင်သည့် လူမှုဖြစ်စဉ်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အစွန်းရောက်သောဆက်ဆံရေး တွင် "ငါတို့ဘက်" နှင့် "သူတို့ဘက်" ဟူ၍ ခြားနားစေသောအမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် တစ်ဖက်က ကြည့်လျှင် အုပ်စုအတွင်း သွေးစည်းညီညွတ်မှု တိုးတက်လာစေသော်လည်း၊ တခြားတစ်ဖက်ကကြည့်မည် ဆိုပါက အုပ်စုနှစ်ခုအကြားသွေးကွဲမှုကို ပိုမိုတိုးလာစေပါသည်။ မိမိတို့အုပ်စုအတွင်းမှသူများကိုကောင်းသည်၊ စိတ်ချရသည်ဟုမြင်ပြီး၊ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ မိမိတို့နှင့်သဘောထားမတူသူများကို မကောင်းသူ၊ မယုံကြည်ရသူ များဟု မြင်လာတတ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ခွဲခြားစဉ်းစားလိုက်ခြင်းသည် တစ်ဖက်အုပ်စုအပေါ် သေချာဆန်းစစ် မှုမရှိတော့ဘဲ ပုံသေသတ်မှတ်ယူဆ၍ ယုံကြည်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုလိမ္မော်သီးဥပမာတွင် အရှေ့လိမ္မော်ရွာသားများနှင့် အနောက်လိမ္မော်ရွာသားများသည် အထက် ပါအတိုင်း ဘက်နှစ်ဘက်အသီးသီးတွင် ရပ်တည်နေကြပြီး မိမိတို့ဘက်က တစ်ဖက်ရွာသားများကို အနိုင်ရမ ဖြစ်မည်ဟူသော အနေအထားနှင့်အမြင်များကသာ လွှမ်းမိုးနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိမ္မော်ခွံနှင့်ဆေးဖော်လို သော အရှေ့လိမ္မော်ရွာသား (၂) သည် ပန်းချီဆရာဖြစ်သော အနောက်လိမ္မော်ရွာသား (၂) ကို ဦးစွာပေးပြီး ပန်းချီဆွဲခိုင်းခြင်း၊ ထို့နောက် လိမ္မော်ခွံကိုဆေးဖော်ရန်ခွာယူခြင်း၊ ကျန်ရှိနေသော လိမ္မော်သီး၏အမွှာများကို ရေဆာနေသော အရှေ့လိမ္မော်ရွာသား (၁) ကိုလည်းကောင်း၊ ဗိုက်ဆာနေသော အနောက်လိမ္မော်ရွာသား (၁) ကိုလည်းကောင်း ဝေမျှပေးခြင်းဟူသော အားလုံး၏လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည့်ဖြေရှင်းနည်းကို မစဉ်းစားမိတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့ အားလုံးပြေလည်စေမည့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို မစဉ်းစားမိခြင်းမှာ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပဋိပက္ခများအတွင်းတွင် လူတို့သည် သူ့ဘက်-ကိုယ့်ဘက် ဟူသော အစွဲများ၊ တစ်ဖက်သားကို ပုံသေယူဆစွပ်စွဲချက်များ ထားရှိကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပေးလိုသည့်သင်ခန်းစာမှာ ထိုသို့သောအစွဲများသည် လူတို့၏ တွေးခေါ် မြင်နိုင်သောအမြင်များကို ပိတ်ဆို့ကာဆီးထားပြီး လူတစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်းကောင်း၊ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သော အလားအလာအခြေအနေများကိုလည်းကောင်း သတိမပြုနိုင်အောင် ဟန့်တားတတ်ကြောင်း သိရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအစွဲများ၊ တစ်ဖက်သတ်အမြင်များဖြစ်ပေါ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အချက်တချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာက ထိုအချက်များကို နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပို့ချပေးနိုင်ပါသည်။

- အုပ်စုနှစ်ခုအကြားပဋိပက္ခတွေ့မှာ အစွဲတွေ၊ တစ်ဖက်သတ်အမြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ အဲဒီအစွဲ တွေ၊ အမြင်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုတာတွေကို သိထားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုတွေဖြစ်လာရင် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အမြင်တွေ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိပက္ခဖြစ်လာရင် နှစ်ဖက် စလုံးကလူတွေနဲ့ အဲဒီအကြောင်းပြောရမယ်။ ဒီအစွဲတွေ၊ တစ်ဖက်သတ်အမြင်တွေဖြစ်လာတတ်တဲ့ အကြောင်း၊ အဲဒီအမြင်တွေက ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို နှစ်ဖက်ကလူတွေ သတိထားမိအောင် ပြောပြရမယ်။
- အစွန်းနှစ်ဖက်ရောက်နေတဲ့၊ နှစ်ခြမ်းကွဲနေတဲ့ ဘက်နှစ်ဘက်စလုံးနဲ့ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို နားထောင်ပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီမှာရှိနေတဲ့လူတွေကို သူတို့ရဲ့အုပ်စုလိုက်အနေနဲ့ မမြင်ဘဲ လူသားတစ်ယောက်ချင်းစီလို့ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။
- အစွန်းနှစ်ဖက်ရောက်နေတဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ၊ တစ်ဖက်သတ်အမြင်တွေကို ကျော်လွှားပါ။ အုပ်စု တိုင်းမှာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အနေအထားတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

၃-၂။ အရှေ့လိမ္မော်ရွာနှင့် အနောက်လိမ္မော်ရွာအကြား ဆွေးနွေးခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ တွင် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ လေးဦးကို ယခင်လေ့ကျင့် ခန်းနှင့် သင်ခန်းစာအချက်အလက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် တစ်ဦးချင်းစီသည် မိမိတို့၏လိုလားချက်ကိုလည်းရရှိအောင်၊ တစ်ဖက်တွင် လည်း ကျန်သောလူသုံးဦးစလုံး၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်အောင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့ပြင်၎င်းတို့သည် လိမ္မော်ရွာနှစ်ရွာအကြား ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်နိုင် မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ထိုသို့အချင်းချင်းဆွေးနွေးနိုင်ရန် အချိန်ကို (၁၅) မိနစ်မှ (၂၀) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
- အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးပြီးနောက် ရရှိလာသောဖြေရှင်းနည်းများကို အတန်းသားများထံသို့ ပြန်လည် ပြောပြခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ယခင်ရရှိခဲ့သောအတွေ့အကြုံများကိုအခြေခံပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့်အဖြေများကို ပူးပေါင်းရှာဖွေတတ်စေရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းက တိုက်တွန်းပေးပါသည်။ ထို့ပြင် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးသည့် အလေ့အထများကိုလည်း ရရှိလာစေပြီး ရပ်ရွာလူထုတည်ဆောက်သည့် သဘောတရားကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားငယ်များကိုဆွေးနွေးခိုင်းရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီကိုဂရုစိုက်ပေးရန်လိုအပ်ပြီး လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာနိုင်စေရန် ကူညီပေးရပါမည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ဆွေးနွေးမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်နိုင်ရန် အောက်တွင် သဘောတရားနှင့်ဥပမာကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ “လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သောလူမှုစနစ်” တစ်ခုဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုစနစ်ထဲတွင် ဒေသခံအားလုံး၏ ကိုယ်စီရည်ရွယ်ချက်များကိုရရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်မည့်အပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလည်း ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

“လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သောလူမှုစနစ်” တစ်ခုအား ဥပမာအနေဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဒေသခံ (၄) ဦး ဦးဆောင်၍ ရွာနှစ်ရွာပူးပေါင်းကာ ပဋိပက္ခကိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သော လိမ္မော်သီးအား တွေ့ရှိခဲ့သည့်နယ်စပ်တွင် လိမ္မော်သီးပွဲတော်ကို ကျင်းပကြပါသည်။ ဒေသခံ (၄) ဦးမှ ဦးဆောင်၍ သက်ဆိုင်ရာရွာများအား လိမ္မော်သီးပွဲတော်ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် လိမ္မော်သီးများထပ်ထည့်ရန်၊ လိုအပ်သော လူအင်အား၊ ငွေအင်အား၊ အထောက်အပံ့များ ထည့်ဝင်ကြစေရန် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ကြပါသည်။ ဤလိမ္မော်သီးပွဲတော်ကြီးတွင် ရွာနှစ်ရွာပူးပေါင်းပြီး လိမ္မော်သီးဈေး၊ လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်ဆိုင်တန်း၊ လိမ္မော်သီးမုန့်ဆိုင်များ၊ ပန်းချီသင်တန်းများနှင့် အလှပဆုံးလိမ္မော်သီးများကို ရေးဆွဲပြသထားသော ပန်းချီပြခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် လိမ္မော်သီးအတွက်တိုးရေး၊ ဈေးကွက်မြှင့်တင်ရေးများအတွက် စီးပွားရေးဟောပြောပွဲများအပြင် လိမ္မော်ခြံသမားများ၏ သမိုင်းကြောင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ ခံယူချက်များကို အသိအမှတ်ပြုသော အထူးဆွေးနွေးပွဲကြီးကိုလည်း နှစ်ရွာပူးပေါင်းကာ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ လူ (၄) ဦးစလုံး၏ လိုအပ်ချက်များကိုပြည့်မီစေရန် ဤပွဲကြီးကို စီစဉ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤပွဲတော်ကြီးပြီးသည့်အချိန်အထိ ငြင်းခုံလှယက်ခဲ့သောလိမ္မော်သီးမှာ အရေးပါနေသေးသည်ဆိုလျှင် ထပ်မံဆွေးနွေးမှုများကို ပြုလုပ်ကြရပါမည်။ ထိုသို့ ထပ်မံဆွေးနွေးသည့်အခါ၌ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသော (၄) ဦးစလုံး အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ဆက်ဆံရေးရှိနေပြီဖြစ်သောကြောင့် လိမ္မော်သီးတစ်လုံးကို သူပိုင်သည်၊ ငါပိုင်သည်ဟု အငြင်းပွားနေမည်မဟုတ်တော့ဘဲ တခြားသောဒေသခံရွာသားများနှင့်ပူးပေါင်း၍ နှစ်ရွာပေါင်းစီမံကိန်းများဖြင့် နှစ်ရွာပိုင်လိမ္မော်စိုက်ခင်းများကို စိုက်ပျိုးကြခြင်းစသဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေမည့်အရာများကို ပိုမိုအားစိုက်လာကြလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ၏အဆုံးသတ်အနေဖြင့် ဆရာက အောက်ပါသဘောတရားများကို ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်သင်ကြားပေးရပါမည်။

- လူတွေက ဘယ်အုပ်စုကလာတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေအားလုံးကို သေချာနားထောင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

- သူတို့အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အချိန်ကျရင် အားလုံးအတူတကွ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ စုစည်းပေးရပါမယ်။
- အုပ်စုအချင်းချင်းအကြားဖြစ်တဲ့ပဋိပက္ခတွေကို ကျော်လွှားဖို့ဆိုရင် လူတွေအများကြီးပါတဲ့၊ ပိုပြီးကြီးတဲ့ ရွာကြီးတစ်ရွာ၊ မြို့ကြီးတစ်မြို့ကို စဉ်းစားကြည့်ရမယ်။ အဲဒီ ရွာကြီး၊ မြို့ကြီးထဲမှာ မတူတဲ့အုပ်စုကလူတွေက သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေရဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေမယ်၊ တီထွင်မယ်၊ စဉ်းစားမယ်၊ ပြီးရင် အတူတကွ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်ကြမှာဖြစ်တယ်။
- ပဋိပက္ခတွေကိုဖြေရှင်းဖို့လိုအပ်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေရအောင်လို့ ရပ်ရွာလူထုတည်ဆောက်ခြင်းဆိုတဲ့အမြင်ကို ဝေမျှဖို့လိုပါတယ်။

၃-၃။ ကျောင်းတွင်းပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ပဋိပက္ခ၏သဘောတရားများကို လက်တွေ့အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်ကာ ဆွေးနွေးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် အခြေအနေ၊ အကြောင်းအရာ စသည်တို့ကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ရန်လိုအပ်ပြီး ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်ကို သေချာစွာဖတ်ရှုထားရပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၃

- ဆရာက ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြောပြပါ။ (အကျယ်ကို ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)
- ထိုသို့ပြောပြပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
 - (၁) ဒီပဋိပက္ခ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။
 - (၂) ဒီပဋိပက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။
- မေးခွန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများဆွေးနွေးနိုင်ရန် (၁၀) မိနစ် မှ (၁၅) မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတချို့၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းတွင်းတွင် ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက်တွေ့ကြုံတွေ့နေရသည့် ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပဋိပက္ခကိုအသွင်ပြောင်းရေးသဘောတရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလေ့အကျင့်ရရှိစေပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ရာတွင် လေ့လာခဲ့သောသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

မြည်းနှစ်ကောင်ဥပမာ - အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန်

ကြက်သွန်နီဥပမာ - တစ်ဖက်သားကို သေချာစွာနားထောင်တတ်ရန်နှင့် အကြောင်းရင်းများ၊ လိုအပ်ချက်များကို သိရှိရန်အတွက် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးရန်

လိမ္မော်သီးဥပမာ - ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ဘက်ပေါင်းစုံမှကြည့်မြင်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းနည်းပေါင်းစုံကို စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီးရှာဖွေရန် (အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အစွန်းရောက်ခြင်း၊ အစွဲများ၊ တစ်ဖက်သတ်အမြင်များ၊ ရပ်ရွာလူထုတည်ဆောက်ခြင်း စသည့် အကြောင်းအရာသဘောတရားများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်)

လေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်တွေ့ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆွေးနွေးစဉ်တွင် ချမှတ်ထားသောအခြေခံစည်းမျဉ်းများကိုလိုက်နာကြရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား တိုက်တွန်းပေးရပါမည်။ ထို့ပြင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ ဆရာ၊ ဆရာမက ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်မည့် အချိန်ကာလနှင့် အကြောင်းအရာကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် မကြာသေးမီကာလက ကျောင်းအတွင်း (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာအတွင်းတွင် အစွန်းရောက်သော၊ တစ်ဖက်သတ်ကျသော ပဋိပက္ခများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်ဆိုပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ အဆင်သင့်ဖြစ်လာသည့် အချိန်ထိစောင့်ဆိုင်းကာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းမပြုပါကလည်း ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး ဆက်စပ်ကာ ဆွေးနွေးစေသင့်ပါသည်။

ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာကို ရွေးချယ်ရာတွင် အတန်းတွင်းနှင့် ကျောင်းတွင်းအခြေအနေများကို အခြေခံပြီး ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးဆောင်ရပါမည်။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာဖြစ်ရပ်တွင် (၁) ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောအုပ်စုများ၊ (၂) ဖြစ်ပေါ်နေသောပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများ၊ အပြုအမူများ၊ အနေအထားများ၊ (၃) မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်ခဲ့သည်ဟူသော ပဋိပက္ခ၏နောက်ခံအချက်အလက်များ ပါဝင်ရပါမည်။ ထိုအခြေအနေများကို ဆရာ၊ ဆရာမက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနားလည်လွယ်စေရန် လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာပြောပြပေးရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် ပုံဆွဲရှင်းလင်းပြရပါမည်။ အုပ်စုများ၊ အပြုအမူများကို ပြောပြသည့်အခါတွင်လည်း ပါဝင်နေသူများကို ထိခိုက်စေခြင်းမရှိဘဲ ပါဝင်ပတ်သက်သူအသီးသီး၏ အလေ့အကျင့်များ၊ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ ခံယူချက်သဘောထားများ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ အစရှိသည့်ဝိသေသလက္ခဏာများကို လေးစားသည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် ရှင်းလင်းပြောပြရပါမည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ပြောပြပေးမည့် ပဋိပက္ခအကြောင်းအရာဖြစ်ရပ်အတွက် နမူနာစဉ်းစားနိုင်ရန် ဖြစ်ရပ်ပုံစံ (၂) မျိုးကို တင်ပြထားပါသည်။

ဖြစ်ရပ် (၁) ။ ကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် နီးစပ်သည့်ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကစားစရာ၊ ကျောင်းအိမ်သာ၊ ကစားကွင်းနှင့် တခြားသောအသုံးအဆောင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရရှိရန်ကြိုးစားရင်း ဖြစ်ပွားသောပဋိပက္ခများဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ရပ် (၂) ။ တခြားဖြစ်ရပ်ပုံစံတစ်မျိုးမှာ ကျား-မ ကွဲပြားမှု၊ လူမျိုး၊ ပြောဆိုသည့် ဘာသာစကား၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ အစရှိသည့် ကျောင်းသားများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ်အခြေခံပြီး ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဖြစ်ရပ်များသည် အတန်းတွင်းနှင့် တခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း

တွင် ကွာခြားချက်များ (ကျား-မ ကွဲပြားမှု၊ လူမျိုး၊ ပြောဆိုသည့်ဘာသာစကား၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ ကွာခြားချက်များ) က ကျယ်ပြန့်စွာဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အဆိုပါကွာခြားချက်များအပေါ် လူတို့၏ ပြုမူမှုများက ပဋိပက္ခအခြေအနေအထိရောက်ရှိအောင် တွန်းပို့သွားနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အဆိုပါပဋိပက္ခ များကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက မည်သို့တုံ့ပြန်ပြုမူမည်ဆိုသည်ကိုလည်းကောင်း စူးစမ်းရှာဖွေစေရန် တိုက်တွန်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ရပ် (၂) သည် ပိုမိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဂရုတစိုက် ပြင်ဆင်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏လေ့လာမှုကို များစွာအားဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ယခုဖြစ်ရပ်သည် အတန်းကြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ရွေးချယ်ထားသော ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ်အပေါ်မူတည်ပြီး ရရှိ လိုက်သောသင်ခန်းစာသည် ကွဲပြားခြားနားပါလိမ့်မည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ယခုဆွေးနွေးချက်များမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာလူထုတည်ဆောက်ခြင်းအသိကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လမ်းဖွင့်ပေးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ရပ်ရွာလူထုတည်ဆောက်ရေးအတွက် အသေးဆုံး၊ အစဆုံးနေရာသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့၏စာသင်ခန်းဖြစ်ကြောင်း၊ အတန်းအတွင်းတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်းမှ အစပြုပြီး ကျောင်းတစ်ကျောင်းလုံးကို ငြိမ်းချမ်းသောအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်ကြောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာအတွင်းနှင့် ဒေသအတွင်းတွင်ပါ ငြိမ်းချမ်းသောရပ်ရွာလူထုကို တည်ဆောက်လာနိုင် ကြောင်း တိုက်တွန်းအားပေးရပါမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အမြင်ပွင့်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုတို့ကို အားပေးပျိုးထောင်ပေးခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးခြင်း အစီအစဉ်၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက်မူ သင်ခန်းစာနှင့်အကြောင်းအရာများကို ပိုမို လွယ်ကူရိုးရှင်းအောင် ပြင်ဆင်ရပါမည်။ အတန်းတွင်းရှိ ကွဲပြားမှုများကို ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးဆောင်ရှင်းပြ သောပုံစံမျိုးဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ မြည်းနှစ်ကောင်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် လိမ္မော်သီးဥပမာများကို အသုံးပြု ကာ ရှင်းလင်းပြနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၄) ရင်တွင်းခံစားချက်များကို နားထောင်ခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ လူ့စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများရရှိနိုင်စေရန်။
- ၂။ အကြမ်းဖက်မှုခံရမှုများအပါအဝင် ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများ၊ ခံစားချက်များကိုမျှဝေနိုင်မည့် လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရန်။
- ၃။ ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ တခြားသူများကိုသော်လည်းကောင်း မည်သို့ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သည်ဆိုသည်ကို သင်ယူနိုင်ရန်။

၄-၁။ ပြင်းထန်သော အတွေ့အကြုံများအပေါ် လူ့စိတ်၏တုံ့ပြန်ပုံ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် စိတ်ခံစားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ၁ (က)၊ ၁ (ခ) နှင့် ၁ (ဂ) ဟူ၍ ပါရှိပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီ ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်ကို သေချာစွာဖတ်ရှုထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ (က)

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပွင့်လင်းရိုးသားစွာဆွေးနွေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနားထောင်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်ကူညီခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ကြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။

- ဆရာ၊ ဆရာမက အောက်ပါစာကြောင်းများကိုဖတ်ပြပါ။ စာကြောင်းများကို နားထောင်လိုက်ပြီး နောက် ၎င်းတို့အတွက် မှန်ကန်သည့် ကြံဖူးသည်၊ တွေ့မြင်ဖူးသည်ဆိုလျှင် လက်ထောင်ပြရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြောပြထားပါ။ အကယ်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ထိုသို့လက်ထောင်ပြရန် လိုလားခြင်းမရှိပါက လက်မထောင်ဘဲနေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြထားပါ။ စာကြောင်းများကိုဖတ်ပြနေစဉ်တွင် တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာကြရန် ပြောပြပါ။

ဆရာ၊ ဆရာမ ဖတ်ပြရမည့် စာကြောင်းများ

- (၁) ဒေါသထွက်ပြီး တခြားသူတွေကိုလိုက်လံအော်ဟစ်နေသူများကို မကြာသေးခင်က တွေ့ခဲ့ပါတယ်။
- (၂) ဒဏ်ရာပြင်းထန်၍ဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပြင်းထန်၍ဖြစ်စေ အော်ဟစ်ခံစားနေရသူများကို မကြာသေးခင်က တွေ့ခဲ့ပါတယ်။
- (၃) ဒေါသထွက်နေတဲ့လူတွေက အိမ်၊ အဆောက်အအုံ၊ ကား၊ မော်တော်ယာဉ်၊ လှေ၊ လှည်း စတာတွေကို ဖျက်ဆီးတာ၊ တခြားလူတွေပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တာတွေကို မကြာခင်ကတွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။
- (၄) လူအချင်းချင်း ရိုက်နှက်နေကြတာကို မကြာခင်ကတွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။
- (၅) လူအချင်းချင်း သေနတ်တွေနဲ့ပစ်နေတာကို မကြာခင်ကတွေ့ခဲ့ပါတယ်။
- (၆) လူတစ်ယောက်ဒဏ်ရာရတာ (သို့မဟုတ်) အသတ်ခံရတာကိုလည်း မကြာခင်ကတွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။
- (၇) ကျွန်တော်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့သူတွေက ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေကြောင့် အရမ်းစိတ်ဆင်းရဲတာမျိုးကိုလည်း မကြာခင်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။

- စာကြောင်းများဖတ်ပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့ကိုယ်ကို မည်သို့သတိထားမိကြောင်း၊ တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အဖြေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့သတိပြုမိကြောင်း၊ တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် မိမိ၏အဖြေနှင့် တခြားသူများ၏အဖြေများ မည်သို့ကွာခြားကြောင်း တို့ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ (ခ)

- ဆရာ၊ ဆရာမက အောက်ပါစာကြောင်းများကို ဖတ်ပြပါ။ စာကြောင်းများကို နားထောင်လိုက်ပြီးနောက် ၎င်းတို့အတွက် မှန်ကန်သည်၊ ကြိုဖူးသည်၊ တွေ့မြင်ဖူးသည်ဆိုလျှင် လက်ထောင်ပြရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားပြောပြထားပါ။ **အကယ်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ထိုသို့ လက်ထောင်ပြရန် လိုလားခြင်းမရှိပါက လက်မထောင်ဘဲနေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြထားပါ။** စာကြောင်းများကို ဖတ်ပြနေစဉ်တွင် တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာကြရန် ပြောပြပါ။

ဆရာ၊ ဆရာမ ဖတ်ပြရမည့် စာကြောင်းများ

- (၁) ရပ်ကွက်/ ရွာထဲမှာဖြစ်တဲ့ ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေကို မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ အရမ်းနာကျင်ခံစားရပြီး ငိုခဲ့ရပါတယ်။
- (၂) အရင်တုန်းကကြုံခဲ့ရဖူးတဲ့ ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်သတိရစေတဲ့ အသံတွေ၊ လှုပ်ရှားမှု

တွေ့ကို ရုတ်တရက်ကြိုရရင် ထိတ်လန့်သွားတတ်ပါတယ်။

(၃) အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မိသားစုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ညတွေ တစ်ခါတစ်ရံ ရှိတတ်ပါတယ်။

(၄) ရပ်ကွက်/ရွာထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေကို သတိရစေတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေ တစ်ခါတလေ မက်တတ်ပါတယ်။

(၅) တစ်ခါတစ်လေမှာ ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေက စိတ်ထဲမှာပြန်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေကို ကောင်းကောင်းအာရုံမစိုက်နိုင်ပါဘူး။

- စာကြောင်းများဖတ်ပြပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့ကိုယ်ကို မည်သို့သတိထားမိကြောင်း၊ တခြားသူများ၏အဖြေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့သတိပြုမိကြောင်း၊ တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် မိမိ၏အဖြေနှင့် တခြားသူများ၏အဖြေများ မည်သို့ကွာခြားကြောင်းတို့ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ (ဂ)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ လူ့စိတ်၏အလုပ်လုပ်ပုံကို သေချာစွာ စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏စိတ်မည်သို့အလုပ်လုပ်သည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်ရန်အတွက်ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မကြာသေးခင်ကမက်ခဲ့သော အိပ်မက်အကြောင်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထိုသို့စဉ်းစားရာတွင် အိပ်မက်သည် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စာကြောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မသက်ဆိုင်သည်ဖြစ်စေ ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အိပ်မက်ကိုမှတ်မိပြီး အုပ်စုအတွင်းတွင် ပြန်လည်ပြောပြရန် ဝန်မလေးလျှင် ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုသို့ပြောပြနေစဉ်အတွင်း စိတ်၏အလုပ်လုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး တွေးတောခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

လူတို့သည် အခက်အခဲများ၊ စိတ်တင်းမာမှုများ ကြုံတွေ့ရချိန်တွင် စိတ်အတွင်း၌ ဖိနှိပ်ထားသော၊ အသိအမှတ်မပြုမိသောခံစားချက်များ ရှိနေပါသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အဆိုပါ ရင်တွင်းခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမည့် ကုထုံးတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ အချင်းချင်းအကြားတွင် ရင်တွင်းခံစားချက်များကိုမျှဝေခြင်း၊ တွေ့ကြုံကြရသောစိန်ခေါ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ ရင်ထဲရှိခက်ခဲသောခံစားချက်များကို ရိုးရှင်းပွင့်လင်းစွာဝေမျှခြင်းဟူသော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီကတည်းက ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် သတိပြုလေ့လာရမည့်အချက်မှာ

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ဆရာ၊ ဆရာမကဖတ်ပြမည့်စာကြောင်းများကိုနားထောင်ပြီး ပြန်လည် တုံ့ပြန်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်-မဖြစ်ကို လေ့လာရပါမည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့၏ခံစားမှုများကို အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်မှု များမဖြစ်ရလေအောင် တချို့သောစာကြောင်းများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းများကိုလည်း သင့်လျော် သလိုပြုလုပ်ရပါမည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များတွင် ထိခိုက် ခံစားရမှုများကို ပြန်လည်အမှတ်ရသွားကာ စိတ်ဒဏ်ရာများ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါ သည်။ မူလတန်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ရင်ထဲရှိ ခံစားချက်များကို စကားလုံးများဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အဆင်သင့်မဖြစ်နိုင်သေးသည့်အတွက် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာ၊ ဆရာမများ အနေဖြင့် အထူးဂရုစိုက်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲသင့်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦး၏ မေးခွန်းများအပေါ်တုံ့ပြန်မှု (မှန်သည်၊ ဟုတ်သည်၊ ကြိုဖူးသည် ဆိုလျှင် လက်ထောင်ပြခြင်း) သည် တခြားအတန်းသားများ၏ အကဲဖြတ်မှုများ၊ ဖိအားများ၊ အဆိုပါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၏ ခံစားချက်နှင့်အတွေ့အကြုံများနှင့်လည်း များစွာသက်ဆိုင်နေပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမ၏မေးခွန်းများကို တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ ငြိမ်သက်စွာထိုင်နေလိုသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများရှိပါက လည်း ထိုင်နေခွင့်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည်ဖြေဆိုမည့်သူများကိုလည်း လွတ်လပ်စွာပြောဆိုဆွေးနွေး နိုင်ရန် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတစ်ခု ဖန်တီးပေးထားရပါမည်။ ဆရာ၊ ဆရာမ၏ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှု၊ ရပ်ရွာ နောက်ခံအခြေအနေနှင့် တခြားသောအချက်များမှာလည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လွတ်လပ် ပွင့်လင်းစွာ ဖြေဆိုမှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ ဆရာ၊ ဆရာမသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ရပ်ရွာတူသူဖြစ်ပြီး၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှု၊ အားကိုးမှုများကို ရရှိ ထားသူဆိုလျှင် မေးခွန်းများအပေါ် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာဖြေဆိုနိုင်ရန် အလားအလာပိုများပါသည်။) မည်သို့ ပင်ဖြစ်စေ အထက်ပါအချက်များအပါအဝင် ရင်တွင်းခံစားချက်များကိုဖော်ပြသော ဖော်ပြချက်များအားလုံးကို နွေးထွေးစွာလက်ခံကြိုဆိုရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

အပိုင်း (က) လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများသည်လည်း ၎င်းတို့ကဲ့သို့ပင် စိန်ခေါ်မှုများကြုံတွေ့နေရသည်ဟူသောအချက်ကို သိရှိသွားနိုင် ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ကိုယ်စီကိုယ်ငှုရုံနေတတ်ကြသည်ကို သိမြင်နားလည် သွားလျှင် မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ ထိခိုက်ခံစားနေရခြင်းဟူသော အထီးကျန်ခံစားမှုကို လျော့ချပေးနိုင် မည်ဖြစ်ပြီး အပြန်အလှန်ကူညီပံ့ပိုးပေးလိုသည့် စိတ်စေတနာများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

အပိုင်း (ခ) လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် စိန်ခေါ်မှုများ မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းသာ ကြုံတွေ့ခံစားနေရခြင်းမဟုတ်ဘဲ သူငယ်ချင်းများသည်လည်း ထိုနည်းတူ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမက အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုများကို ကောင်းမွန်စွာပံ့ပိုးပေးနိုင်လျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်များတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီ၍ မျှဝေခံစားပေးနိုင်သောပတ်ဝန်း ကျင်တစ်ခုလိုအပ်ခြင်းကို သိမြင်လာပေမည်။ နောက်ထပ်အရေးပါသည့်အချက်တစ်ချက်မှာ စိတ်ခံစားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် မထင်မှတ်သော တုံ့ပြန်မှုများကိုပြုလုပ်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထူးဆန်းသောတုံ့ပြန်မှုများကိုပါ ပြုလုပ်တတ်ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ဤအချက်ကိုသိရှိထား၍ အခက်အခဲများနှင့်တွေ့ကြုံလာသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် မျှော်လင့် မထားသော၊ ရှင်းပြ၍မရနိုင်သော ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ အမှားတစ်ခုအဖြစ် မထင်မှတ်

သင့်ကြောင်းနှင့် ရှက်စရာမဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ထောက်ပြပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လူ့စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံသဘောများကို ဗဟုသုတအနေဖြင့် သိရှိလာနိုင်ပြီး၊ ထိုဗဟုသုတကိုအခြေခံ၍ မိမိကိုယ်ကိုနားလည်မှုနှင့် တခြားသူများအပေါ်နားလည်မှု အလေ့အကျင့်များကို ရရှိလာနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း (၈) တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ၎င်းတို့၏အိပ်မက်အကြောင်း ပြောပြခိုင်းထားပါသည်။ အိပ်မက်များကိုပြောပြပြီးနောက် အိပ်မက်ထဲရှိဇာတ်လမ်းများ၏ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုမရှိသော အခြေအနေများ၊ ဇာတ်လမ်းများနှင့် ပုံရိပ်များကို လေ့လာဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ထိုဆွေးနွေးမှုများကိုအခြေခံပြီး မသိစိတ်၏သဘောတရားကို ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာရှိ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အတန်းကြီးကျောင်းသားများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။

မသိစိတ်ဆိုသည်မှာ ထိန်းချုပ်၍မရနိုင်သော၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိသော လူ့စိတ်၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏မသိစိတ်များမှလုပ်ဆောင်နေသော လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အိပ်မက်များအဖြစ်ပေါ်ထွက်လာလေ့ရှိပါသည်။ ထိုနည်းတူ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသည့်အခြေအနေများတွင် မူးမေ့လဲသွားခြင်းနှင့် တခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာခံစားမှုများသည်လည်း မသိစိတ်မှဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရာများဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အပြုအမူတစ်ခုကို အမှတ်တမဲ့ပြုလုပ်လိုက်သော်လည်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်သောအခါမှ ထိုအပြုအမူကိုပြုလုပ်နေကြောင်း သိရှိလိုက်ရပါသည်။ ဥပမာ လက်သည်းကိုက်ခြင်းကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပြုလုပ်လိုက်သော်လည်း ပြန်စဉ်းစားမိသည့်အချိန်တွင် လက်သည်းကိုက်နေသည်ဟု သိရှိလိုက်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပြုအမူမျိုးမှာ သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်အကြားနယ်နိမိတ်မှ ပေါ်ထွက်လာသော အပြုအမူများဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်းကိုက်သည့်အပြုအမူကဲ့သို့ပင် စကားပြောနေစဉ် ရှက်၍ဖြစ်စေ၊ ကြောက်၍ဖြစ်စေ မျက်လုံးချင်းမဆုံနိုင်ဘဲ ဟိုကြည့်သည်ကြည့် ကြည့်နေခြင်း၊ ထိုင်နေစဉ် ခူးနန်းခြင်း၊ ပုံမှန်အချိန်တွင် စကားမထစ်သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားလာသည့်အခါ စကားကိုထပ်ခါတလဲလဲပြောမိခြင်း စသဖြင့် တခြားသောအပြုအမူများလည်း အများအပြားရှိနိုင်ပါသည်။

လူတို့၏စိတ်တွင် အဓိကအားဖြင့် သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပြီး ၎င်းတို့မှာ အင်မတန်ရှုပ်ထွေး၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်နေသောအနေအထားဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ကို ရိုးရှင်းစွာပြောရလျှင် သိစိတ်သည် လူတို့နိုးကြားနေသည့်အချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ပြီး မသိစိတ်သည် အများအားဖြင့် အိပ်ပျော်နေသည့်အချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မသိစိတ်သည် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၏ မြင်တွေ့ရန်ခက်ခဲသော အောက်ဆုံးပိုင်းမှရေများနှင့်တူပြီး သိစိတ်သည် သမုဒ္ဒရာမျက်နှာပြင်မှ လှိုင်းလုံးများနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပေသည်။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၏ အောက်ဆုံးမှရေလွှာများ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်တွင် လှိုင်းများဖြစ်ပေါ်လာရသကဲ့သို့ မသိစိတ်၏စေ့ဆော်မှုကြောင့် သိစိတ်မှအပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ထို့အတူ မိုးသက်မှန်တိုင်းကျ၍ လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မှ လှိုင်းလုံးများ၏လှုပ်ရှားမှုသည် ပင်လယ်၏အတွင်းပိုင်းအထိပါ ရိုက်ခတ်သကဲ့သို့ သိစိတ်၏လှမ်းမိုးမှုကြောင့်လည်း မသိစိတ်ကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်သော သဘောတရားများကိုရှင်းပြရာတွင် များပြားရှုပ်ထွေးသွားနိုင်မည်ဟုယူဆလျှင် မသိစိတ်အကြောင်းကို မပြောဘဲ ချန်လှပ်ထားခဲ့နိုင်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာကို သင်ကြားပြသရာတွင် အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် အဓိက

ထားပြီး ပြောပြရမည့်အချက်မှာ လူ့စိတ်၏အနက်ဆုံးသောအလွှာတွင် ဖြစ်ပျက်ခံစားနေရသည်ကို သိမြင်နိုင်ရန်အတွက် စာနာနားလည်မှုရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ အပေါ်ယံအားဖြင့် ရှင်းပြ၍မရနိုင်သော ထူးဆန်းသည့် အပြုအမူများအပေါ် သေချာစွာမဆန်းစစ်ဘဲ အဆောတလျင်ကောက်ချက်ချခြင်း မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းနှင့် ကျောင်းများ၊ ကျေးရွာများ၊ ရပ်ကွက်များတွင် ထိုကဲ့သို့သောခံစားချက်များအား ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းကို နွေးထွေးစွာလက်ခံကြိုဆိုကာ အပြန်အလှန်ဖေးမကူညီတတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်လာစေရန် ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်းတို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

၄-၂။ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသေသလက္ခဏာဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သို့သောအလေ့အကျင့်ရှိကြောင်း စသည်တို့ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း (က) နှင့် (ခ) တို့သည် ချိတ်ဆက်မှုရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီ ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်ကို ဦးစွာဖတ်ရှုထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာသဘောတရားများကိုလည်း ထပ်မံလေ့လာထားသင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (က)

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် မိမိကိုယ်ကိုဘယ်သူဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြသည့်အချက်အလက်များ (၎င်းတို့၏ဝိသေသလက္ခဏာများ) ကို များနိုင်သမျှများများ ရေးရန်ပြောပြပါ။
- ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများပါဝင်သော ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုကိုပြုလုပ်ပါ။
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်သူလဲဆိုတာကိုဖော်ပြနိုင်ဖို့ မတူညီတဲ့အချက်တွေ ဘယ်လောက်ထိပါသလဲ။
 - ကိုယ့်ရဲ့ဝိသေသလက္ခဏာထဲမှာပါတဲ့ များပြားလှတဲ့အချက်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။

ငါဘယ်သူလဲ ပုံဆွဲကြည့်ခြင်း

အမည်-ကေ

နောင်အခါဆရာဝန်မ

စာဖတ်ဝါသနာကြီးသူ

ဒုတိယသမီး



အထက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသူလေးကေ၏ မိမိကိုယ်ကိုပုံဖော်ပုံကို လေ့လာကြည့်ပါက လူသား တစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊ လယ်သမား၏သမီး၊ ကျောင်းသူတစ်ယောက်၊ သိပ္ပံပညာကိုစိတ်ဝင်စားသူ၊ ငါးဟင်းကြိုက်သူ စသည့်ဝိသေသလက္ခဏာများက ကေဟူသည့်မိန်းကလေးကို ညွှန်းဆိုပါသည်။ ကေက ၎င်း၏ဝိသေသလက္ခဏာများကိုရေးချရာတွင် သူ့အတွက်အရေးကြီးဆုံးအချက်ကို အလယ်ဗဟိုတွင်ထည့်ထားပြီး ဒုတိယအရေးကြီးသည့်အချက်များကို အလယ်ဗဟိုနှင့်အနည်းငယ်အကွာ ပတ်ပတ်လည်တွင် ရေးထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ အရေးပါမှုအနည်းအများအလိုက် အလယ်ဗဟိုမှ တဖြည်းဖြည်း ဝေးကွာသွားသည့်ပုံစံဖြင့် ရေးထားပါသည်။ ကေ၏ဝိသေသလက္ခဏာများတွင် တခြားသူများ ၏အမြင်များကိုမတွေးဘဲ သူ့ကိုယ်သူ့မြင်သည့်အတိုင်းသာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရေးချထားသည်ကို တွေ့မြင်နိုင် ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (ခ)

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲခိုင်းပါ။ ထိုသို့တွဲရာတွင် ကျား-မ မတူညီ သူ၊ နောက်ခံအခြေအနေမတူညီသူ၊ ရပ်ရွာမတူညီသူများဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဝိသေသ လက္ခဏာများ ရေးသားထားသည့်စာရွက်များကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လဲလှယ်၍ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါစေ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့နေထိုင်သည့်ရပ်ရွာနှင့် တခြားရပ်ရွာတစ်ခုအကြား ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆခိုင်းထားပါ။ တစ်ဖက်ရပ်ရွာမှ ဒေါသထွက်နေသည့်လူတစ်စုက ၎င်းတို့ကို ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏မိသားစုကိုဖြစ်စေ ရန်ရှာဖွေလာနေကြသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရန်ရှာခြင်းမှာ

၎င်းတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများထဲမှတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - မိန်းကလေးဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ သည်ရပ်ရွာတွင်နေထိုင်သည့် သည်လူမျိုးဖြစ်ခြင်းကြောင့် စသည်ဖြင့်) ထိုကဲ့သို့ ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ခုခုကိုအစွဲပြု၍ ရန်ပြုခြင်းအပေါ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မည်သို့ခံစားရမည်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

(၁) ဤဥပမာအရ တခြားသောဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် မည်သို့ထပ်ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အဘယ် ကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(၂) အဆိုပါအကြမ်းဖက်မှုက ၎င်းတို့၏ဝိသေသလက္ခဏာများကို မည်သို့ဖြစ်စေသည်၊ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကို မည်သို့ဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြတတ်ခြင်း အလေ့ အထက် ရရှိစေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း (ခ) အရ ဝိသေသလက္ခဏာကိုအခြေတည်ပြီးဖြစ်ပွားသော အကြမ်း ဖက်မှုများအကြောင်းကို သိရှိလာစေပါသည်။ ထို့ပြင် ဆွေးနွေးမှုအတွက်ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အခြေအနေတစ်ခုကို မှန်းဆပုံဖော်ခြင်း၊ တွေးဆတတ်ခြင်း အလေ့အကျင့် များကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းကြီး ကျောင်းသားများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါ သည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သဘောတရားများကိုသိရှိနားလည်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကောင်းစွာ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များ

ဝိသေသလက္ခဏာများကိုရေးဆွဲသည့်လုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မတူညီသည့်ဝိသေသလက္ခဏာများကိုသိမြင်လာ၍ အကြမ်းဖက်မှုများသည် ထို ဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် မည်သို့သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိလာနိုင်သည်ကို တွေးတောစဉ်းစားနိုင် စေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်(က) တွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏မတူညီသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်စေရန် လမ်းဖွင့်ပေးထားပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ် (ခ) တွင် ဝိသေသ လက္ခဏာများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဝေမျှကြရာတွင် မတူညီသည့် နောက်ခံအနေအထားများရှိခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အတန်းဖော်များ၏ တခြားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် ဝိသေသလက္ခဏာများ ကို မြင်တွေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသူတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများမှာ ထူးခြားကောင်းထူးခြားနေမည်ဖြစ်သော် လည်း တူညီသည့်အချက်များလည်းရှိနေတတ်သည်ကို နားလည်လာနိုင်ပါသည်။ ဝိသေသလက္ခဏာများ၏ တူညီချက်များနှင့် ကွာခြားချက်များသည် မည်သည့်နေရာမှလာသည်၊ နောင်အနာဂတ်တွင် မတူကွဲပြားသည့် အုပ်စုများအကြား မည်သို့သောအဓိပ္ပါယ်များရှိလာနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန်နှင့် အပြန်အလှန်သင်ယူကြ ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (ခ) တွင်ပါဝင်သည့် ဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ၏သက်ရောက်မှု

နှင့် ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများသည် သုတေသနပြုလုပ်ထားသော အချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ထုတ်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အကြမ်းဖက်မှုသည် ရပ်ရွာလူထုအသိုင်းအဝိုင်းကို ငါ-သူ ခွဲခြားသော အစွန်းနှစ်ဖက်သို့ရောက်စေပါသည်။ ထိုသို့ခွဲခြားခြင်းသည် လူအချင်းချင်းအကြား မလိုမုန်းထားတိုက်ခိုက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေကာ တစ်ဖက်မှလူကောင်းဖြစ်သည်၊ တခြားတစ်ဖက်မှ လူဆိုးဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုအယူအဆများကြောင့်လည်း တစ်ဖက်သားကို ကြွက်များ၊ ခွေးများ၊ ပိုးဟပ်များ၊ မြေခွေးများ စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကာ လူထက်အဆင့်နိမ့်သော သတ္တဝါများအဖြစ် နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းမျိုးကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အစွန်းနှစ်ဖက်ရောက်ခြင်းကြောင့် တစ်ဖက်သားအား ဆန်းစစ်မှုမရှိသောအမြင်များနှင့် ပုံသေကားကျ ကြည့်မြင်တတ်သည့် အလေ့အထဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးပိုင်းနှစ်မျိုးစလုံးတွင် ရှုပ်ထွေးသည့်ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် ဖခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊ ရပ်ရွာ၏ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်း၊ တံငါသည်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုကောင်းခြင်းဟူသော ဝိသေသလက္ခဏာများရှိနေပါလျက် ထိုလူအား ဥပမာအားဖြင့် ကြွက်ဟု အပျက်သဘောဆောင်၍ခေါ်ဆိုလိုက်ခြင်းသည် တစ်ဖက်သားအား တစ်ဖက်သတ်နှိမ်ချခြင်းနှင့် ပုံသေကားကျမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သိမ်းကျုံး၍ ပေါ့ပေါ့တန်တန်စဉ်းစားခြင်း၊ ပုံသေကားကျစဉ်းစားခြင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်တွန်းအားပေးပြီး မပြီးဆုံးနိုင်သည့်အဆိုးသံသရာကို ဖန်တီးပါသည်။ ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုခုကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်ပေါ်သော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ထိုဝိသေသ လက္ခဏာတစ်ခုခုကိုသာ ပို၍ အာရုံစိုက်မိစေပါသည်။

ဥပမာ - ဒီဘာသာကိုးကွယ်သူတွေ (သို့မဟုတ်) ဒီလူမျိုးစုတွေဟာ ဒါမျိုးတွေချည်းပါပဲဟု ရှုမြင်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ဖက်တွင်ရှိနေသော များပြားလှသည့်ဝိသေသလက္ခဏာများကို အရေးမပါသည့် အလား လျော့ချပစ်လိုက်ပါသည်။ ဥပမာ - လူတစ်ယောက်သည် ကျောင်းသူဖြစ်သည်၊ လယ်သမားကြီးတစ်ဦး၏သမီးဖြစ်သည်၊ နောင်တစ်ချိန်တွင်ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်သည် စသည့်ဝိသေသလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို မမြင်တော့ဘဲ ကိုယ်မြင်လိုသည့်ဘက်ကိုသာ တစ်ဖက်သတ်စဉ်းစားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် အဆိုးမြင်စိတ်အပေါ်အခြေခံ၍ တစ်ဖက်၏ ကိုယ်ပိုင်ဝိသေသလက္ခဏာများအား သိမ်းကျုံးကောက်ချက်ချသည့် အလေ့အထကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အဆိုပါဖြစ်စဉ်များအားလုံးသည် ရှုပ်ထွေးပါသည်။ သို့သော် ယခုကဲ့သို့ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပုံဆွဲခိုင်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို သိရှိနားလည်နိုင်ရန်ပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ နောက်ခံသဘောတရားအခြေခံကိုသိရှိပြီးနောက် အကြမ်းဖက်မှု၏သက်ရောက်မှုများ၊ ဝိသေသလက္ခဏာများ၏ မြင်သာမှုများကို ပိုမိုမြင်သာလာစေရန် ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (ခ) ရှိ မေးခွန်း (၂) နှင့်ပတ်သက်လျှင် မည်သူမဆို ဝိသေသလက္ခဏာအသီးသီးရှိကြောင်းကို ယခုသင်ခန်းစာက အသိပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့သော နောက်ခံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခြေအနေမှလာသည်ဖြစ်စေ၊ လူအားလုံးသည် များပြားရှုပ်ထွေးလှသော ဝိသေသလက္ခဏာများရှိနေကြကြောင်းရှင်းပြပါ။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်လာပါက "သူတို့ဘက်ကဆိုးတယ် - ငါတို့ဘက်ကကောင်းတယ်" ဟူသော ပုံသေကားကျအမြင်များ ဖြစ်ပေါ်မလာစေရန် ကြိုးစားရပါမည်။ မသိသာမထင်ရှားသော တစ်ဖက်သား၏ဝိသေသလက္ခဏာများကို အမှန်တကယ်သိလိုစိတ်ဖြင့် ပွင့်လင်းရိုးသားစွာလေ့လာသင်ယူရပါမည်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဆက်ဆံရေးပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် တူညီသော အခြေခံအချက် အလက်များကိုလည်း ရှာဖွေရန်လိုအပ်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ အကြမ်းဖက်မှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သည့် အပျက်သဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေးများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်နှင့် အကြမ်းဖက်သောလုပ်ဆောင် ချက်များကို ဆန့်ကျင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

၄-၃။ နက်ရှိုင်းစွာနားထောင်နိုင်ရန်အတွက် အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးကူညီပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာသည် တခြားသင်ခန်းစာများနှင့်မတူဘဲ ခြားနားသောပုံစံဖြင့်လေ့ကျင့်ရမည့် သင်ခန်း စာဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ပံ့ပိုး လေ့ကျင့်ပေးနိုင်လျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲခိုင်းပါ။ တိတ်ဆိတ်သည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) အေးဆေးသည့်နေရာဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲထားသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်လျက် အေးအေးဆေးဆေးစကားပြောကြ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြောရာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်လူ၏မျက်လုံးကို သေချာကြည့်နေရန်လိုအပ် ပါသည်။
- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲထားသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနက် တစ်ဖက်မှလူများသည် မေးခွန်းမေးကြရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့နှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်နေသူများမှာ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုကြရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမက အချက်ပြလျှင် မေးခွန်းမေးရမည့်သူများမှာ စတင်မေးမြန်းနိုင် ပါသည်။ (နမူနာမေးခွန်းများကို ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)
- မေးခွန်းကိုဖြေရမည့်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင်ရှိသည့်အတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြေဆို ရန် ပြောပြထားပါ။ မေးခွန်းမေးသူသည် တစ်ဖက်မှဖြေဆိုနေစဉ်အတွင်း ကြားဖြတ်မေးခွင့်၊ ပြောခွင့် မရှိပါ။ ဖြေဆိုသူ၏အဖြေများကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းလည်း ပြောပြထားရ ပါမည်။ ဖြေဆိုနေစဉ်အတွင်း ဖြေဆိုသူ၏မျက်လုံးကိုသာကြည့်နေ၍ လေးလေးစားစားဖြင့် သေချာ နားထောင်ပေးရပါမည်။ အပြည့်အဝနားထောင်ပြီးလျှင် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟု လှိုက်လှဲစွာပြောဆို ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။
- အထက်ပါအချက်များကိုမှတ်သားစေပြီး၊ ဆရာ၊ ဆရာမက အချက်ပြသည့်အခါ မေးခွန်းမေးသူများ ကို တခြားတစ်ယောက်ဆီသို့ နေရာပြောင်းခိုင်းပါ။ မေးခွန်းမေးသူသည် မူလမေးခွန်းကိုသာ ပြန်လည် မေးမြန်းရမည်ဖြစ်ပြီး ဖြေဆိုသူအနေဖြင့် ယခင်အဖြေနှင့်မတူသည့် တခြားအဖြေတစ်ခုကို ဖြေဆိုရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

- ထိုသို့မေးမြန်းခြင်းကို ဆရာက မရပ်ခိုင်းမချင်း မေးခွန်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ထပ်ခါတလဲလဲမေးမြန်းရပါမည်။ အကြိမ်အရေအတွက်ကို အချိန်နှင့်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အနေအထားပေါ်မူတည်၍ ဆရာ၊ ဆရာမက သင့်လျော်သလိုစီမံနိုင်ပါသည်။
- ဆရာ၊ ဆရာမက ရပ်တန့်ခိုင်းလိုက်ပြီဆိုပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အခန်းကဏ္ဍချင်းလဲလှယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းမေးသူများက ဖြေဆိုသူများဖြစ်သွားပြီး ဖြေဆိုသူများက မေးခွန်းများမေးမြန်းကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မေးရမည့်မေးခွန်းမှာလည်း လူမပြောင်းခင်ကမေးသည့်မေးခွန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
- အမေးအဖြေကဏ္ဍပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့နှင့်တွဲ၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်နေသူနှင့် အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
 - ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
 - ဒီအတွေ့အကြုံကနေ ဘာတွေသင်ယူရရှိလိုက်သလဲ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင်ပြုလုပ်သွားသည့် ရိုးရှင်းသောမေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်ခါတလဲလဲမေးမြန်းခြင်းသည် ထိုမေးခွန်းကို ဇွဲလုံ့လကောင်းစွာဖြင့် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အဘက်ဘက်မှ ရှုမြင်တွေ့တောတတ်စေသည့် အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏အစတွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာကို ရွေးထားခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင် စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပါသည်။ ယခုကဲ့သို့သောအတွေ့အကြုံမျိုးနှင့် မရင်းနှီးသေးသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ကူညီပေးရန်နှင့် ဆက်လက်ပြုလုပ်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစတွင် အားလုံးတိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေကြရန်၊ တစ်မိနစ်ခန့်မျက်စိမှိတ်ထားရန်၊ မိမိတို့၏နားလည်မှုများကိုနားထောင်ကြည့်ရှုပြောပြကာ စတင်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အသံကျယ်၍ ကြည်လင်သော ခေါင်းလောင်းလေးတစ်ခုဖြင့် မေးခွန်းစတင်မေးမြန်းမည်၊ ရပ်တန့်မည်၊ ပြန်လည်စတင်မည်ကို အချက်ပြသည့်အနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဓိကမှာ သမားရိုးကျပြုလုပ်နေသည့်ပုံစံများနှင့် မတူညီသည့် ပတ်ဝန်းကျင်သစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အမှန်တကယ်ပြောဆိုခွင့်ရသော နေရာတစ်ခုရရှိကြောင်း ခံစားမိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

မေးခွန်းများသည် တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်သော မေးခွန်းများဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ လက်ခံနိုင်လောက်သော၊ ၎င်းတို့ရင်တွင်းမှခံစားချက်များကို ထင်ဟပ်စေသော၊ ထိုခံစားချက်များကိုထုတ်ဖော်ရာတွင် အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်သော အတွေ့အကြုံများရရှိရေးကို ဦးတည်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမေးအဖြေပြုလုပ်ရင်းဖြင့် ခံစားချက်များကိုထုတ်ဖော်ပြောပြနိုင်သည့်အတွေ့အကြုံကိုရနိုင်ပါကအကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်ပါသည်။

အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် နမူနာမေးခွန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတွင် မေးခွန်းတစ်ခုကိုသာ မေးမြန်းဆွေးနွေးခိုင်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- (၁) စိတ်ထဲက ဒဏ်ရာတွေကို ဘာတွေက ကုစားပေးနိုင်မလဲ။
- (၂) ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေက ခွန်အားပေးပါသလဲ။
- (၃) စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေ (စိတ်တိုတာ၊ မကျေနပ်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ကြောက်တာတွေ) ကို ဘာတွေက ဖယ်ရှားပေးနိုင်မလဲ။

အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အထက်ပါမေးခွန်းများအပြင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများကိုလည်း မေးမြန်းဆွေးနွေးခိုင်းနိုင်ပါသည်။

- (၁) စစ်မှန်တဲ့ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။
- (၂) စစ်မှန်တဲ့ပြန်လည်ရင်ကြားစေ့ရေးဆိုတာဘာလဲ။
- (၃) ပဋိပက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ တခြားသူတွေကိုယုံကြည်ဖို့အင်အား ဘယ်ကရနိုင်သလဲ။
- (၄) ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာရော၊ တခြားသူတွေဆီမှာပါ စိတ်ရဲ့အတွင်းထဲက ဘယ်လိုအလှကို တွေ့မြင်ချင်သလဲ။

အကယ်၍ ဆရာ၊ ဆရာမတွင် ဤအကြောင်းအရာများနှင့်ဆက်စပ်သည့် ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းများရှိလျှင်လည်း လွတ်လပ်စွာမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ထိုမေးခွန်းများကိုအသုံးပြုရန် အဆင်ပြေ-မပြေ မသေချာလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတချို့ကို ဦးစွာစမ်းသပ်မေးမြန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ထိုင်စေပြီး ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကိုကုစားပေးနိုင်သည့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသော၊ လူသားဆန်သော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာလူထုကြားတွင် ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလေ့လာနိုင်မည်ဆိုလျှင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်တန်ဖိုးရှိလှသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အခန်း (၅) ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှု အခန်းကဏ္ဍများကိုသိရှိစေရန်နှင့် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများအကြား ကိုယ်ချင်းစာနားလည်သိရှိမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန်။

၂။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို အပြန်အလှန်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးအဖြေ ရှာခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ မတူညီသောအမြင်များကို လက်ခံကြိုဆိုသည့် အပြန် အလှန်ပူးပေါင်းပေးနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်။

၃။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို အဆိုပါဆွေးနွေးသင်ယူမှုများမှတစ်ဆင့် ပူးပေါင်းရှာဖွေရန်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အကြံပြုချက်များ

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဆရာဖြစ်လျှင် ဆရာမတစ်ဦး၊ ဆရာမဖြစ်လျှင် ဆရာတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ထားပြီး အတူတကွ ပူးတွဲသင်ကြားသင့်ပါသည်။ ကျား-မကိုအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် မကြာသေးခင်က ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ မိသားစုများ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်သော ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ များတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး အဆိုပါဖြစ်ရပ်များသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့မည်ဆို လျှင် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း တွင်ဖြစ်စေ၊ တင်စားသောဥပမာများတွင်ဖြစ်စေ၊ အရေးကြီးသော ကျား-မအခြေပြုပြီး ထိရောက်သည့် အကြောင်းအရာများကိုဖြစ်စေ သတိပြုသုံးနှုန်းသင်ကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အသုံးပြုမည့် လေ့ကျင့် ခန်းများကိုလည်း အသုံးပြုရန်သင့်-မသင့်ကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်သွားနိုင်သည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများရှိလျှင် ကြိုတင်ကာသီးခြားတိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားခြင်း အားဖြင့် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်မည်ဆိုသည်နှင့် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားနိုင် ပါသည်။ ထို့ပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ယဉ်ကျေးမှုအရ ဒေသနှင့်လျော်ညီစွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်လည်း စဉ်းစား ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

၅-၁။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့် ဆက်စပ်သောစိန်ခေါ်မှုများ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်ဆက်စပ်သော စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပို့ချ ရန်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မည်သည့်အချိန်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်က အသိအမှတ်ပြု ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဟု ခံစားရကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ဥပမာနှင့်တကွ ရှင်းလင်းစွာပြောပြခိုင်းပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများဖြစ်လျှင် မည်သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် မိန်းကလေးများက ၎င်းတို့အပေါ် အသိအမှတ်ပြုပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဟု ခံစားရသနည်းဟု မေးမြန်းခြင်း။ ကျောင်းသူ များဖြစ်လျှင် မည်သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ယောက်ျားလေးများက ၎င်းတို့အပေါ် အသိအမှတ်ပြု ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဟု ခံစားရသနည်းဟု မေးမြန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- ဒုတိယမေးခွန်းအဖြစ် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၏ပြောဆိုဆက်ဆံမှုက မိမိ အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ကို မေးမြန်းပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများဖြစ် လျှင် မိန်းကလေးများ၏ မည်သို့သောပြောဆိုဆက်ဆံမှုများက ၎င်းတို့အပေါ် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ကျောင်းသူများဖြစ်လျှင် ယောက်ျားလေးများ၏ မည်သို့သောပြောဆို ဆက်ဆံမှုများက ၎င်းတို့အပေါ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- အတန်းဖော်များ၏ဖြေဆိုမှုများကို ကြားရပြီးနောက် ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်သို့မှတ်သားမိကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ကျောင်းအတွင်းတွင်သာမက နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများတွင် အဆိုပါအချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ မှတ်သား လေ့လာမိသည်ကို မေးမြန်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည့် ကျား-မ ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံကောင်းများသာမက အတွေ့အကြုံဆိုးများကိုပါ ဆွေးနွေးနိုင်ရန်လမ်းဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ် ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အသက်အရွယ်အရ ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်များအပေါ်မူတည်ပြီး ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရန် ဆရာ၊ ဆရာမများက လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမ၏ အရည်အချင်းနှင့် လမ်းညွှန်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများအကြား အမြင်ပွင့်လာစေပြီး၊ အပြန်အလှန်လေးစားသော အလေ့အကျင့်များကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အတန်းထဲတွင် ကျောင်းသူအရေအတွက်နည်းနေပြီး ကျောင်းသားများရှေ့တွင် ပွင့်လင်းစွာပြောဆို ရန် ဝန်လေးနေကြမည်ဆိုလျှင်၊ အတန်းပိုင်ကလည်း ဆရာဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကို အဖွဲ့များဖွဲ့လိုက်ပါ။ ထိုသို့ဖွဲ့ရာတွင် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများကို ရောနှောပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်သ လို သီးခြားစီခွဲပြီးလည်း ဖွဲ့နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဖွဲ့ပြီးနောက် အေးဆေးလွတ်လပ်စွာစဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက စာကိုကောင်းမွန်စွာရေးတတ်နေပြီဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းရှိ မေးခွန်းများ အတွက်အဖြေများကို အမည်မပါဘဲ စာရွက်များတွင်ရေးခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ထိုအဖြေများကိုအမျိုးအစားပြန်ခွဲပြီး အဖြေမျိုးစုံရှိကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းကိုသုံးမည်ဆိုလျှင် ချက်ချင်းဆွေးနွေးမည့်အစား နောက်ရက်တွင်ဆွေးနွေးရန် အချိန်စီစဉ်ထားသင့်ပါသည်။

နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ဖြေဆိုသူ၏အမည်ကိုမထည့်ဘဲ အဖြေများကို အတန်းသားများ အားလုံးဖတ်နိုင်အောင် လက်ရေးလက်သားသေသပ်စွာရေးသားခိုင်းပြီး ပုံး (သို့မဟုတ်) တောင်းတစ်ခုထဲ တွင်ထည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မွှေလိုက်ပါ။ ထိုသို့ရောမွှေထားသော စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းကို ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူတစ်ဦးစီက ဆွဲထုတ်ကာ အားလုံးဝိုင်းထိုင်နေသောစက်ဝိုင်းထဲတွင် အသံထွက်ပြီး ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ဝိုင်းထိုင်နေသော ဆွေးနွေးပွဲစက်ဝိုင်းသည် ကျား-မ ရောနှောစွာပါရှိပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် မြင်နေ ရပါမည်။ ပြီးလျှင် ထိုသို့ဖတ်ပြထားသောစာရွက်ထဲရှိ စိန်ခေါ်မှုအကြောင်းအရာကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။ ဝိုင်းထိုင်နေကြသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား စိန်ခေါ်မှုတချို့ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပြီး တုံ့ပြန်မည့် နည်းလမ်းများကို အဖွဲ့လိုက်ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းခြင်းပုံစံ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုကို အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် လက်ရှိဖြစ်နေဆဲ (သို့မဟုတ်) မကြာသေးခင်ကဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ဆို လျှင် မေးခွန်း (၂) ကို အတန်းထဲတွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးရန် ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆွေးနွေးရန်လည်း မသင့်လျော်ပါ။ **ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အတန်းတွင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များကို ပြန်လည်စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့်ဖြစ်ရပ်များ၊ ဆက်ဆံရေးများကို အဆိုးဘက်ရောက်အောင်လွှမ်းမိုးနိုင် သောဖြစ်ရပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။** ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲမှ တခြားသောသင်ခန်းစာများကို ဆက်စပ်သင်ကြားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တခြားသောတတ်ကျွမ်းသူများနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို မေးမြန်းတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အကြောင်းအရာများ ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကိုင်တွယ်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော အကြမ်းဖက်မှုများသည် အကြောင်း အရာနှင့် အခြေအနေကွဲပြားမှုများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ကွဲပြားနေပါစေ ဆရာ၊ ဆရာမတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျား-မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှန်သမျှကို လုံးဝလက်ခံမည်မဟုတ်ကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြ ရပါမည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးသည့်အခါ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပေး နိုင်ပါသည်။

(က) ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုကိုအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ ကျား-မ ကွဲပြားမှုကို အခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှတစ်ဆင့် လူတို့၏ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံးတို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော သက်ရောက်မှုအားလုံးကိုဆိုလိုပါသည်။ အဆိုပါသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ ရည်ရွယ် ပြီးလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ထင်သာမြင်သာရှိသော လုပ်ဆောင်ခြင်းများရှိသလို မရည်ရွယ်ဘဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ထင်သာမြင်သာမရှိခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏သက်ရောက်မှုများကြောင့် လူတို့အနေ ဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ကာ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် ပြင်းထန်စွာ ခံစားရပြီး မည်သို့သောအကြောင်းကြောင့်နှင့်မှ လက်ခံနိုင်စရာမရှိပါ။ (အသက်အရွယ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်မည့် ဥပမာများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများထံမှ တောင်းယူဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် သင်ခန်းစာ ပါ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုနားလည်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။)

(ခ) အတန်းဖော်သုငယ်ချင်းများနှင့် ကျောင်းတွင်းရှိလူများအားလုံးနှင့်အတူ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုကို အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုမျိုးကို လုံးဝလက်မခံသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်လာအောင် အတူတကွ ဝိုင်းဝန်းတည်ဆောက်ကြရပါမည်။

(ဂ) ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုကိုအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ခံစားကြုံတွေ့ခဲ့သူများ၏ ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအတွက်ကူညီနိုင်ရန် နွေးထွေးပြီးလေးစားမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရပါမည်။

အထက်ပါအကြောင်းအရာများမှာ အတန်းငယ်ကလေးများအတွက် မြင့်မားပြီးရှုပ်ထွေးနေပါလိမ့် မည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီမည့်၊ နားလည်လွယ်နိုင်မည့်ပုံစံအကြောင်းအရာများကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ထားပြီး သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅-၂။ ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍများကို လေ့လာသင်ယူခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- ကျောင်းသားတစ်ဦးနှင့် ကျောင်းသူတစ်ဦးကိုခေါ်ပြီး ထိုင်ခုံတစ်ခုစီတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဆရာက တစ်၊ နှစ်၊ သုံး အထိရေပြေးသည်နှင့် အဆိုပါကျောင်းသားနှင့် ကျောင်းသူသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ပုံစံဖြင့် ပုံစံပြောင်းထိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားသည် မိန်းကလေးများထိုင်သောပုံစံ ဖြင့် ထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျောင်းသူသည် ယောက်ျားလေးများထိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် ထိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ထိုသို့ပုံစံပြောင်းထိုင်ပြီးနောက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောအနည်းငယ်ကြည့်ခိုင်းပါ။

- ပြီးနောက် ဆရာ၊ ဆရာမက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

(၁) တစ်ဖက်လူထိုင်တဲ့ပုံစံကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ ဘာတွေသတိထားမိသလဲ။

(၂) ကိုယ်ထိုင်တဲ့ပုံစံနဲ့ပတ်သက်လို့ရော ဘာတွေသတိထားမိသလဲ။

(၃) ဆရာ၊ ဆရာမက ပုံစံပြောင်းထိုင်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘာလို့အဲဒီလိုပုံစံတွေကို ပြောင်းလိုက် တာလဲ။ (ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ပုံစံနဲ့ ထိုင်ခိုင်းလိုက်တာနဲ့ အဲဒီလိုပုံစံနဲ့ထိုင်ရမယ်လို့ ဘာလို့ ထင်တာလဲ။)

(၄) ရပ်ရွာမှာ၊ ကျောင်းမှာ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေ နေထိုင်သွားလာကြ၊ ကစားကြ၊ စာအတူသင်ကြတဲ့ပုံစံတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုလေ့ကျင့်ခန်းကနေ ဘာတွေသင်ယူလိုက်ရ သလဲ။ သိလိုက်ရသလဲ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ပျော်ရွှင်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် မကြံဖူးသောနည်းလမ်းများဖြင့် သင်ကြားကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုပြောပြပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ယောက်ျားလေးများရှေ့တွင် မလုပ်ဖူး သောအပြုအမူကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် ကျောင်းသူများအတွက် ဆရာ၊ ဆရာမ၏ တိုက်တွန်းအားပေးမှုက များစွာအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ ဆရာ (သို့မဟုတ်) ဆရာမကလည်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဆရာ (သို့မဟုတ်)

ဆရာမနှင့်တွဲဖက်ပြီး အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အလားတူပုံစံမျိုး ပြုလုပ်ပြသနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ရာတွင် အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နားလည်အောင် မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကမူ မေးခွန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုပြည့်စုံစွာ ဖြေဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကျား-မ အခြေပြုခွဲခြားသောအမြင်များ၊ ယဉ်ကျေးမှုများကို သိရှိလာစေပြီး၊ ထိုအချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ လက်တွေ့ဘဝအနေအထားများနှင့် ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

မေးခွန်း (၁) နှင့် (၂) နှင့်ပတ်သက်ပြီး အဖြေများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့ဘာသာ ရှာဖွေစဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လွတ်လပ်စွာပြောပြခိုင်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ရယ်မောကြပါလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ရယ်မောခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို အခြေခံပြီး ၎င်းတို့၏တုံ့ပြန်မှုအကြောင်းကို ဆက်စပ်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍများ၊ ဖြစ်တည်မှုများနှင့်ပတ်သက်သောခံယူချက်များသည် လူတို့၏မသိစိတ်ထဲအထိ နက်နက်နဲနဲ အမြစ်တွယ်တည်ရှိနေပါသည်။ ထိုယူဆချက်များနှင့် ခံယူချက်များက မြင်သာသည့်အပြုအမူများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသည့်အခါ မထင်မှတ်သောပုံစံများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ရယ်မောသည်ဆိုသည်မှာ ထိုကဲ့သို့ မမျှော်လင့်သည့်အပြုအမူပုံစံများကို တွေ့ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မေးခွန်း (၃) သည် လူမှုပုံသွင်းခြင်းများက ကျား-မ နှင့်ပတ်သက်သည့် ခံယူချက်များ၊ အမြင်များဖြစ်စေသည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိတခြားသူများ၏ အပြုအမူများသည် ၎င်းတို့အပေါ်လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိပါသည်။ ထိုလွှမ်းမိုးမှုများကြောင့် ကျား-မ နှင့်ပတ်သက်သည့် ပုံရိပ်များ၊ ခံယူချက်များနှင့် အမြင်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပင်မသိလိုက်ဘဲ အမွေဆက်ခံရရှိကာ ရင်ထဲ၊ အတွေးထဲသို့ ရောက်ရှိသွားတတ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိဘ၊ ဘိုးဘွားများ၏ ပြောဆိုပြုမူမှုများကြောင့် ကလေးများက ယောက်ျားလေးဆိုလျှင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်၊ မိန်းကလေးဆိုလျှင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ဟု အလိုလို သင်ယူမှတ်သားလိုက်ကြသည်။ ထိုသို့မှတ်သားမှုမှာ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စနစ်တကျသင်ပေးခြင်းမဟုတ်သော်လည်း မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းအားဖြင့် မှတ်သားလိုက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပင် မသိလိုက်ဘဲ ရင်ထဲရောက်သွားသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အတန်းကြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနှုတ်ဆက်သော အလေ့အထများ၊ မင်္ဂလာအခမ်းအနားများရှိ အလေ့အထများ၊ ကျား-မ သီးသန့်ခွဲခြားကန့်သတ်ထားသော အလုပ်များ အစရှိသည့် မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းလာသော လူမှုအလေ့အထများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

မေးခွန်း (၄) သည် ရပ်ရွာနှင့်ကျောင်းအတွင်းရှိ လူမှုဘဝများအကြောင်းကို မေးမြန်းထားခြင်းဖြစ်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမ၏ လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါသည်။ တွေ့ရှိချက်များအရ လူတို့ခံယူထားသော ကျား-မ ပုံရိပ်များ (အမျိုးသားဆိုလျှင် မည်သို့နေထိုင်ပြောဆိုပြုမူသည်၊ အမျိုးသမီးဆိုလျှင် မည်သို့နေထိုင်ပြောဆိုပြုမူသည်ဟု တွေးမြင်သောအမြင်နှင့် အယူအဆများ) သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ မည်မျှ “နေရာ” ယူထားသနည်းဆိုသည့်ယူဆချက်နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အမျိုးသားဆိုလျှင် နေရာပိုမိုယူသည့်သဘောရှိသည်ဟု ယူဆကြသဖြင့် အမျိုးသားပုံစံထိုင်ပါဟုဆိုလျှင် ခြေ၊ လက်များကို ဖြန့်ကားကာ နေရာပိုယူသည့်ပုံစံဖြင့်မြင်မိကြပါသည်။ ထိုနည်းတူ အမျိုးသမီးဆိုလျှင် နေရာနည်းနည်းသာယူ

သည့်သဘောရှိသည်ဟု ယူဆသဖြင့် အမျိုးသမီးပုံစံဖြင့်ထိုင်ခိုင်းသည့်အခါ ခပ်ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်သွားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သော ကျစ်လျစ်ကျုံ့ရုံ့သောပုံစံကို အမျိုးသမီးများဖြစ်သင့်သောအပြုအမူဟု မှတ်ယူထားကြခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အထက်ပါသဘောတရားများသည် ဖြစ်သင့်၊ ဖြစ်ရမည့်အချက်များဟု ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ယူဆမသွားမိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ထိုသဘောတရားများကို ပုံသေစွဲမှတ်သွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ ထိုသို့သော ကျယ်ပြန့်စွာ တွေ့ရလေ့ရှိသည့် သဘောတရားများကို သတိပြုမိစေရန်နှင့် အဆိုပါတွေ့ရှိချက်များကို ၎င်းတို့၏သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်တွင် အထောက်အပံ့အနေဖြင့် အသုံးပြုသွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျား-မ အလိုက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ နေရာယူမှုသဘောတရားများနှင့်ပတ်သက်သော တွေ့ရှိချက်များကို လက်တွေ့နေ့စဉ်ဘဝရှိ အမျိုးသား-အမျိုးသမီး၊ ယောက်ျားလေး-မိန်းကလေးတို့အကြား ဆက်ဆံရေးများနှင့်ချိတ်ဆက်ကာ ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

၅-၃။ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများကိုစဉ်းစားစေပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုပါ ဆက်လက်စဉ်းစားခိုင်းထားပါသည်။ အဓိကမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၃

- ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးဆောင်ပြီး အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပါ။
 - (၁) အတန်းထဲမှာဖြစ်တဲ့ ကျား-မ ဖြစ်တည်မှုဆိုင်တဲ့ပြဿနာတွေကို စဉ်းစားပါ။ ရေးချပါ။ (ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စာရွက်ကြီးများကိုသုံးပြီး ပုံနှင့်တကွစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။)
 - (၂) စဉ်းစားထားတဲ့ပြဿနာတွေထဲက အတန်းအတွက် အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ စုပေါင်းပြီး အမြန်ဆုံးဖြေရှင်းသင့်တဲ့ ပြဿနာကို ဝိုင်းပြီးဆွေးနွေးပါ။
 - (၃) ကျား-မ ခွဲခြားမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုမရှိဘဲ တန်းတူဆက်ဆံတဲ့ အတန်း၊ ကျောင်းဖြစ်ဖို့အတွက် အားလုံးလုပ်နိုင်တဲ့နည်း၊ အပေါ်ကပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းတွေကို ဝိုင်းပြီးဆွေးနွေးပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ဆရာ၊ ဆရာမက ဆွေးနွေးမှုများတွင် လမ်းညွှန်ပေးရပါမည်။ သိမြင်လွယ်သောပုံများကို ဆွဲသားခြင်းဖြင့်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ၎င်းတို့အတွက်အရေးအကြီးဆုံးဟုယူဆသော ပြဿနာကို လက်ထောင်ပြ

ခြင်းအားဖြင့် မဲခွဲဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ရာတွင် အတန်းအတွင်းတွင် ဘက်လိုက်မှု၊ ကျား-မ ကွဲပြားမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်မသွားစေရန် သတိပြုရပါမည်။ အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အနေဖြင့်မူ ပြဿနာကိုဖော်ထုတ်ရွေးချယ်မှုမြေပုံကို ၎င်းတို့ဘာသာရေးဆွဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တက်ကြွစွာစုပေါင်းပြီး ကိုယ်တိုင်ပြဿနာဖြေရှင်းသော အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြေရှင်းရာတွင် စိတ်ကူး ဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး တစ်ဖက်သားကို စာနာနားလည်သည့်အလေ့အထများ ရရှိစေရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ အတန်းတွင်းတွင် ရင်ဆိုင်နေရသော ကျား-မ ဆိုင်ရာပြဿနာများမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ကာလတိုအတွင်း ဖြေရှင်းနိုင်လောက်သည့် အနေအထားမျိုးမဟုတ်ပါ။ စွဲမြဲစွာတည်ရှိနေသည့် လူကြီးများ၏ အပြုအမူများနှင့် လူမှုလွှမ်းမိုးမှုများ၏ သက်ရောက်မှုများကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပြောင်းလဲနိုင်လောက်သည့် အခြေအနေများကိုသာ အာရုံစိုက်ရန် ဆရာ၊ ဆရာမက လမ်းညွှန်ပေးရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်သာအသုံးပြုမှု (အထူးသဖြင့်မိန်းကလေးအိမ်သာနည်းပါးနေသည့်အခါ)၊ ကစားကွင်းအတွင်း ကျား-မ တူညီစွာကစားနိုင်မှု၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သော စည်းကမ်းများလိုက်နာမှု၊ ထမင်းစားချိန်တွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှု စသည် တို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် စိန်ခေါ်မှုအပြုအမူများနှင့် အခြေအနေများဖြစ်ပါသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်း ၏ရည်မှန်းချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည့် အလေ့အကျင့်ကိုရရှိစေရန်၊ ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြောင်းအလဲနှင့်အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေရန်၊ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ကျား-မ တန်းတူညီမျှမှုကိုအလေးထားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများအဖြစ် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၆)

ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာနှင့်ကျောင်းများတွင် တွေ့ကြုံနေရသော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပြဿနာများကို အတူတကွစဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ရန်။

၂။ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အမြင်ဖွင့် အသိပညာပေးရန်နှင့် သန္နိဋ္ဌာန်ချလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်။

၆-၁။ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်ကို သေချာစွာဖတ်ရှုထားလျှင် ညွှန်ကြားချက်များကို ထိရောက်စွာလမ်းညွှန်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကို တစ်တန်းတည်းတန်းစီရပ်ခိုင်းပါ။ တန်းစီရန်နေရာ မလုံလောက်လျှင် ဝိုင်းပြီးရပ်ခိုင်းပါ။
- ဆရာ၊ ဆရာမက အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောစာကြောင်းများကို ဖတ်ပြပါ။ ဖတ်ပြသောစာကြောင်းများကို သဘောတူလျှင် ရှေ့ကိုတစ်လှမ်းတိုးခိုင်းပါ။ သဘောမတူလျှင် နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ခိုင်းပါ။ မဆုံးဖြတ်တတ်လျှင် နေရာရွှေ့ရန်မလိုကြောင်းပြောပြပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှေ့သို့ခြေတစ်လှမ်းတိုးသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မည်သည့်နေရာရောက်နေကြောင်းကို ကြည့်ခိုင်းပါ။
- စာကြောင်းများအားလုံးဖတ်ပြပြီးသည့်အခါ ရှေ့ဘက်တွင်ရောက်နေသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးနှင့် နောက်ဘက်တွင်ရောက်နေသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးတို့ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆွေးနွေးရာတွင် လုံခြုံရေးနှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် အမြင်များကို ဖော်ပြပြီး၊ ထိုအချက်များကိုအခြေခံကာ ကျောင်း၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်တို့တွင် ပိုမိုလုံခြုံအောင်ပြုလုပ်ရန် တွေးမိသောအတွေ့များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ဆရာ၊ ဆရာမက ဖတ်ပြရမည့်စာကြောင်းများ

- (၁) အိမ်မှာနေတဲ့အခါမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- (၂) မိသားစုနဲ့အတူရှိနေရင် ဘေးကင်းလုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- (၃) ရွာထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် ရပ်ကွက်ထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန်ဆိုရင် လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရပါတယ်။
- (၄) ကျောင်းကိုသွားတဲ့အခါ၊ ကျောင်းကပြန်တဲ့အခါ လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရပါတယ်။
- (၅) ကျောင်းဆင်းချိန် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူရှိနေရင် လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရပါတယ်။
- (၆) ကျောင်းမှာရှိနေတဲ့အခါ လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရပါတယ်။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကို အောက်ပါစာကြောင်းများပါသောစာရွက်များကိုပေးပြီး ဆက်လက်ရေးဖြည့်ခိုင်းပါ။

- (၁) ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ မလုံခြုံဘူးလို့ ခံစားရဆုံးအချိန်ကတော့။
- (၂) ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ အလုံခြုံဆုံးလို့ ခံစားရတဲ့အချိန်ကတော့။
- (၃) လုံခြုံစိတ်ချရသောကျောင်းဖြစ်ရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်မှာ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျောင်းနှင့်ရပ်ရွာအတွင်း ရှိ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးနိုင်သော ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားသုံးသပ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့ကို မိမိတို့၏ အမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများထဲတွင် စိတ်ဒဏ်ရာခံစားခဲ့ရသူများရှိနေလျှင် (သို့မဟုတ်) ရှိပုံရလျှင် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို ဂရုတစိုက် သတိပြုပြင်ဆင်ရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းက ၎င်းတို့အပေါ် မည်သို့သောသက်ရောက်မှုများ ရှိလာနိုင်သည်ကို အကဲဖြတ်ပြီး ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင် မည်သို့ပြင်ဆင်မည်ကို စဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ အဆိုပါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် သီးခြားစကားပြောဆိုပြီး လိုအပ်ချက်များကို သိရှိအောင်လုပ်ထားခြင်းသည်လည်း နည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း၏အစပိုင်းရှိ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းဆုတ်ခြင်းအဆင့်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူနှစ်ဦး၊ သုံးဦးခန့်ကို ဆရာ၊ ဆရာမက ဖတ်ပြသော စာကြောင်းများအပေါ်တွင် အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့တုံ့ပြန်ကြောင်း မေးမြန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်း၌ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မည်ကဲ့သို့ဖြန့်ဖြူးကြက်ရပ်နေသည်၊ မည်သူက ရှေ့ဆုံးသို့ရောက်သွားသည်၊

မည်သူက နောက်ဆုံးတွင်ကျန်နေသည် စသည်တို့ကို ဆရာ၊ ဆရာမက စောင့်ကြည့်ထားမှသာ နှစ်ယောက် တွဲ အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းရန် တွဲဘက်ကိုရှာပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခိုင်းရန် အတွက် နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်မျိုးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အရှေ့-အနောက်ဖြန့်ကြက်ရပ်နေကြ သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အလယ်လောက်တွင် အရှေ့ဘက်အုပ်စုနှင့် အနောက်ဘက်အုပ်စုတို့ အကြား လူအညီအမျှခွဲဝေပြီး နှစ်ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ ထိုသို့အားဖြင့် ဆွေးနွေးရမည့်အုပ်စုနှစ်စု ပေါ်ပေါက်လာ မည်ဖြစ်ပြီး အုပ်စုတစ်စုဘက်မှတစ်ဦးနှင့် တခြားအုပ်စုဘက်မှတစ်ဦးတို့ကို တွဲဖက်ပေးကာ ဆွေးနွေးခိုင်းနိုင် ပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် မတူကွဲပြားသော အမြင်များကိုဖလှယ်ရန် အခွင့်အရေးရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပြီးနောက် အတန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ခိုင်းပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်းမှရရှိလာသော အသိများ၊ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်းမှလည်းကောင်း၊ စက်ဝိုင်းဆွေးနွေးပွဲမှလည်းကောင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လုံခြုံရေး နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးတို့ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေမည့် (သို့မဟုတ်) ပိုမိုဆိုးရွားစေမည့် အခြေ အနေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်ယူဆချက်များစွာ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံပြီး ဆရာ၊ ဆရာမက

(၁) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက တခြားအတန်းဖော်များရင်ဆိုင်နေရသော လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှု များ၊ ပြဿနာများစွာရှိကြောင်းကို သိရှိသတိမူမိစေရန် ကူညီပေးခြင်း

(၂) မတူညီသော ကျား-မ၊ ရပ်ရွာနောက်ခံအခြေအနေများရှိ သူငယ်ချင်းများအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနာနားလည် စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း

(၃) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အမျိုးမျိုးသော လုံခြုံရေးလိုအပ်ချက်များကို လေ့လာသိရှိနိုင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း၏ ဒုတိယပိုင်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို စာကြောင်းများကို ဆက်လက် ဖြည့်စွက်ခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြည့်စွက်ခိုင်းခြင်းသည် အထက်ဖော်ပြပါ ရည်မှန်းချက်များကိုလည်း ရောက်ရှိစေပါသည်။ အချိန်ရလျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အတွဲလိုက်ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ အဆိုပါစာကြောင်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းလျှင် ၎င်းတို့အချင်းချင်းကြား သင်ယူလေ့လာမှုကိုဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသောကျောင်းဖြစ်လာစေရေးအတွက် အလိုအပ်ဆုံးအချက်များကိုဖော်ပြ ထားသည့် စာကြောင်းဖြည့်လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ခုရှိ အဖြေများသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ မျှော်လင့် ချက်နှင့်အမြင်များကို ကိုယ်စားပြုနေသောကြောင့် ဝေမျှဆွေးနွေးကြလျှင် အလွန်ပင်တန်ဖိုးရှိသော လေ့ကျင့် ခန်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများစိတ်ဝင်စားပြီး ၎င်းတို့အပေါ်လည်းသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့် လုံခြုံရေး ဆိုင်ရာကိစ္စများ ထူးထူးခြားခြားရှိနေလျှင် ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် အဆိုပါအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး စီစဉ်ဆွေးနွေးရန် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ အတန်းကြီးကျောင်းသားများထဲတွင် ဆွေးနွေးလိုသူများအဖွဲ့ဖွဲ့ကာ ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်ကို ဆရာ၊ ဆရာမ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပြင်ဆင်ရေးသားကာ ကပြနိုင်ပါသည်။

၆-၂။ ဘေးကင်းပြီး နွေးထွေးကြိုဆိုမှုရှိသော သင်ယူမှုအဝန်းအဝိုင်းတစ်ခုကို မျှော်မှန်းအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စာကြောင်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ဖြည့်စွက်ရေးသားခိုင်းပါ။ ထိုသို့ရေးသားရာတွင် ကျောင်း၊ ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးရွာတို့တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ လုံခြုံစိတ်ချရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများကိုစဉ်းစားပြီး ရေးသားရန်ရှင်းပြပါ။ အဖြေများသည် တိကျလေ့ရှိကောင်းလေ့ဖြစ်ပြီး၊ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှရမည်ဖြစ်သဖြင့် အားလုံးရှေ့တွင်ပြောနိုင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်သင့်ကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြထားပါ။
- (၁) ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကျောင်းကို ပိုပြီးတော့ လုံခြုံအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုရင်
- (၂) ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကျောင်းကို ပိုပြီးတော့ လုံခြုံအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆရာ/ဆရာမတွေကို လုပ်စေချင်တာကတော့
- (၃) ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကျောင်းကို ပိုပြီးတော့ လုံခြုံအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် မိဘတွေနဲ့ မိသားစုတွေကို လုပ်စေချင်တာကတော့
- (၄) ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကျောင်းကို ပိုပြီးတော့ လုံခြုံအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ရပ်မိရပ်ဖတွေ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ တခြားလူကြီးတွေကို လုပ်စေချင်တာကတော့

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပိုမိုပြီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်ချင်သည်၊ တခြားသူများကို မည်သို့ပြုလုပ်စေလိုသည်ဆိုသည့် အချက်အလက်များကို ပြောဆိုနိုင်ရန်ကူညီပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက်မူ လုပ်နိုင်သောအကြောင်းအရာများမှာ နည်းပါးပြီးအကန့်အသတ်ဖြင့်ရှိနေနိုင်ပါမည်။ သို့ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပြုသဘောဆောင်စွာ ကြိုတင်စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ရစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အနာဂတ်တွင် အပြောင်းအလဲကို ပြုလုပ်နိုင်သူများ ဖြစ်လာစေရေးအတွက် ရှိသင့်သည့်အသိတရားများကို အစပျိုးပေးခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းရှိဆွေးနွေးမှုများကို အတန်းသားအားလုံးပါဝင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စာကြောင်း (၁) နှင့်ပတ်သက်ပြီး စာရွက်ကြီးတစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) ကျောက်သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အကြောင်းအရာများကို ရေးချနိုင်အောင်ပြုလုပ်ထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သစ်ပင်ပုံတစ်ပုံကို ဆွဲထားပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့၏အဖြေများကို သစ်ပင်ကိုအလှဆင်သည့်ပုံစံဖြင့်

ရေးသားပြင်ဆင်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ စာကြောင်း (၂) အတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏တင်ပြချက်များကို ပိုမိုအဓိပ္ပါယ်ရှိစေရန်အတွက် ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ ဆရာမကြီးနှင့် တခြားဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချိန်ပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင် ဖိတ်ကြားပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အမြင်များကို အဆိုပါလူကြီးများအား တိုက်ရိုက်တင်ပြခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ တခြားနည်းမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏တင်ပြချက်များကို မှတ်စုဖြင့်မှတ်သားထားပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ပြန်လည်ဝေမျှခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာကြောင်း (၃) နှင့် (၄) နှင့်ပတ်သက်၍မူ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ တင်ပြချက်များမှ အားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တချို့ကိုဖြစ်စေ ပြန်သိမ်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါတင်ပြချက်များကို မိဘဆရာအသင်းအစည်းအဝေးများတွင် တင်ပြပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား တင်ပြချက်များနှင့်ပတ်သက်သော စာတိုများကိုရေးခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များထံသို့ လေးစားစွာဖြင့် ပေးပို့ခြင်းကိုလည်း နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများသည် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြုလုပ်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါနည်းလမ်းများအားလုံးကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ အဓိကသဘောတရားမှာ အခြေအနေနှင့် အနေအထားများသည် အရေးကြီးသည်ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေအနေအပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာမှလူများပူးပေါင်းပြီး ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို လုံခြုံစိတ်ချနွေးထွေးသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးဇုန်တစ်ခုဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြာရပါမည်။ ထိုသို့ ကြိုးပမ်းရာတွင် သမားရိုးကျပုံစံများဖြင့်သာမဟုတ်ဘဲ တီထွင်ဆန်းသစ်သောပုံစံများ၊ စီစဉ်မှုများ လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အရေးကြီးကြောင်းကို တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၇) ကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ မိဘ ပူးပေါင်းခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ပညာရေးဆိုသည်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ မိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်နေသူအားလုံး မျှဝေယူရမည့်တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

၂။ မိဘများကိုလည်းကောင်း၊ ကလေးများကိုစောင့်ရှောက်သူများကိုလည်းကောင်း ပညာရေးကိုပံ့ပိုးပေးနေသူများအဖြစ် ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေရန်။

၇-၁။ မိဘများနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပံ့ပိုးပေးနေသူများကို အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုလေးစားကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပညာသင်ကြားခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို သိမြင်လာစေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ပညာရေးကို ပံ့ပိုးပေးနေသူများကို ကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုတတ်စေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးမြန်းပြီး စဉ်းစားခိုင်းပါ။
 - (၁) ကျောင်းတက်ခြင်းအားဖြင့်ရရှိလာတဲ့ အကြီးဆုံးသောအကျိုးကျေးဇူးကဘာလဲ။ ကျောင်းပညာရေးမရှိခဲ့ရင်၊ ကျောင်းမနေရခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ ဘယ်အခြေအနေဖြစ်နေမလဲ၊ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ ကျောင်းမနေရရင်ဖြစ်မယ့်အခြေအနေတွေကို ယှဉ်ပြီးစဉ်းစားကြည့်ပါ။
- ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ၎င်းတို့၏ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပံ့ပိုးပေးနေသော အရေးကြီးသူများထဲတွင် မိဘများနှင့် မိဘမဟုတ်သော်လည်း ကျောင်းပညာရေးရရှိစေရန် စောင့်ရှောက်ပေးနေသူများပါဝင်ကြောင်း၊ ထိုသို့စောင့်ရှောက်သူ/မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ပုံတစ်ပုံဆွဲရန် (သို့မဟုတ်) စာတစ်ကြောင်းရေးသားရန် ညွှန်ကြားပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးပြုလုပ်လျှင်လည်းရကြောင်း ပြောပြပါ။ ထိုပုံ (သို့မဟုတ်) စာတစ်ဆင့် ကျောင်းတက်ခြင်းအားဖြင့် မည်သို့သောအကျိုးကျေးဇူးရရှိလာသည်၊ ထိုသို့ကျောင်းတက်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးသူများကြောင့် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရရှိလာကြောင်းကို ပြောပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

မိဘဆရာအသင်းများတည်ဆောက်ရာတွင် မိဘများနှင့် ဆရာများ တက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန်နှင့် အရည်အသွေးမြင့်မားသော ပညာရေးကိုရရှိစေရန် မိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းရှိဝန်ထမ်းများ၊ ရပ်ရွာလူထုကိုအခြေခံပြီး ထောက်ပံ့ပေးသည့် ရပ်မိရပ်ဖများနှင့် တခြားသောပါဝင်သင့်သူများအားလုံး၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ပညာရေးမှရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များက ၎င်းတို့၏မိဘများနှင့် ကျောင်းတက်နိုင်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနေသည့် အုပ်ထိန်းသူများ သိရှိ နားလည်ရန် ပြောပြပေးခြင်းသည်လည်း အထက်ပါကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို အားဖြည့်ပေးနေသောအချက် ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူများ၏ ပံ့ပိုးပေးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း၊ အသိအမှတ်ပြုကြောင်း၊ ဂုဏ်ယူကြောင်း၊ လေးစားကြောင်းကို ဆန်းသစ်သောနည်းလမ်းများဖော်ပြနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ အတန်းငယ်များရော၊ အတန်းကြီးများပါ ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပြီး အတန်းနှင့်အသက် အရွယ်အပေါ်မူတည်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမက သင့်လျော် သလိုပြုပြင်လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ ဆရာဖြစ်သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့သည့် ဆရာ၊ ဆရာမက ကိုယ်တွေ့အတွေ့ အကြုံများနှင့် သင်ခန်းစာများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ပညာရေးဆိုသည်မှာ ရပ်ရွာလူထုက ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း၊ မိဘများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းရှိ ဝန်ထမ်းများနှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ပညာရေးကိုရရှိစေရန် စိတ်ရောကိုယ်ပါနှစ်မြှုပ်ပြီး ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပညာရေး၏တန်ဖိုးကို သိရှိစေပါသည်။ ၎င်းတို့ထံမှ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်လာစေရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲစေပြီး လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်ခန့်ဆွေးနွေးခိုင်း ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) တစ်တန်းလုံးကို အုပ်စုတစ်စုအနေဖြင့်ဖွဲ့ပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏ ဒုတိယပိုင်းသည် တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအား ၎င်းတို့ရေးသား၊ ပုံဆွဲထားသောစာရွက်များကို အိမ်သို့ယူဆောင်သွားခိုင်းပြီး မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူများအားဖတ်ပြရန် တိုက်တွန်းပေးရပါမည်။ တခြားနည်းလမ်းမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ရေးသား၊ ဆွဲထားသောပုံများကို ကျောင်းပွဲတွင်ပြသထားပြီး မိဘများကိုဖိတ်ကြားပြသခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၈)

လူသားအားလုံး၏ဘဝကို လေးစားခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ လူသားတိုင်းရပိုင်ခွင့်ရှိသော လူ့အခွင့်အရေးများကို သိရှိစေရန်။

၂။ တစ်နေ့တာဘဝတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ရင်ဆိုင်နေရသော လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်မည့် လုံခြုံစိတ်ချဘေးကင်းပြီး နွေးထွေးစွာကြိုဆိုထောက်ပံ့ပေးမည့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရန်။

၃။ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းများကိုအသုံးပြုပြီး လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းများကို ပူးပေါင်းရှာဖွေရန်။

၈-၁။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်များနှင့် အလေ့အကျင့်များ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် အပိုင်း (က)၊ (ခ) နှင့် (ဂ) ဟူ၍ပါဝင်ပြီး အပိုင်း (၃) ပိုင်းစလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များကို ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်တွင် တစ်စုတစ်စည်းတည်းဖော်ပြထားပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေး၏ အခြေခံအချက်များ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတို့ကို ဖော်ပြထားပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ဆက်စပ်နေသော အတွေ့အကြုံ နှင့်ပတ်သက်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်စေရန်ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

အပိုင်း (က)

ယခုအပိုင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးကို စတင်လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူတိုင်း လုံခြုံစိတ်ချဘေးကင်းစေရန်၊ လေးစားယုံကြည်ရန်နှင့် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အားလုံးက လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ (က)

- ပေးထားသောစာကြောင်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားဖတ်ခိုင်းပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနေအထားတွင် အဆိုပါအချက်များသည် မှန်ကန်မှု ရှိ-မရှိကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။

(၁) တချို့သောဘာသာတွေကို ကိုးကွယ်တဲ့သူတွေဟာ တခြားဘာသာကိုးကွယ်တဲ့သူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။ (လူ့အခွင့်အရေးရတယ်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး စတဲ့အခွင့်အရေးတွေကို ပိုပြီးတော့ခံစားခွင့်ရှိတဲ့အနေအထားတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။)

- (၂) တချို့သောဘာသာစကားနောက်ခံရှိတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ တခြားသော ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာစကားနောက်ခံရှိတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။
- (၃) ကျောင်းသား (ယောက်ျားလေး) တွေဟာ ကျောင်းသူ (မိန်းကလေးတွေ) ထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။
- (၄) အသက်အရွယ်ပိုကြီးတဲ့သူတွေက လူငယ်တွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။
- (၅) ချမ်းသာတဲ့မိသားစုကမွေးဖွားလာတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ သူတို့လောက်မချမ်းသာတဲ့မိသားစုကမွေးဖွားလာတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။
- (၆) ပညာတတ်တဲ့မိသားစုကမွေးဖွားလာတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ ပညာမတတ်တဲ့ (ဒါမှမဟုတ်) ပညာလုံးဝမသင်ကြားခဲ့ရတဲ့မိသားစုကမွေးဖွားလာတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။
- (၇) တချို့သောနယ်မြေဒေသကသူတွေဟာ တချို့သောဒေသမှာနေထိုင်တဲ့သူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လူ့အခွင့်အရေးရပါတယ်။

အပိုင်း (ခ)

ယခုအပိုင်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ဗဟုသုတအဖြစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေရှိ အချက်အလက်တချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများပါဝင်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်သောစာများ ပိုမိုဖတ်ရှုရန်လိုအပ်ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်အချို့

ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရော၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပါ လူအများအသိအမှတ်ပြုထားသော လူ့အခွင့်အရေးသဘောတရား မြောက်များစွာရှိပါသည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီးက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါကြေညာစာတမ်းမှာ နိုင်ငံတကာတွင် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး လေးစားခံရမှုအမြင့်ဆုံးနှင့် လွှမ်းမိုးမှုအရှိဆုံးသောစံနှုန်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာတမ်း၏ အပိုဒ် (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ “လူသားအားလုံးသည် တန်းတူညီမျှမွေးဖွားလာပြီး ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လူ့အခွင့်အရေးများတွင် တူညီကြသည်” ဟု ပါရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်အချို့

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင်ပါရှိသော သဘောတရားများကလည်း ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ကြီး၏ ကြေညာစာတမ်းပါအချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေတွင်ပါဝင်သော အချက်များအနက် ဥပမာတချို့ကို ထုတ်နုတ်ပြရမည်ဆိုလျှင်

- ပုဒ်မ ၃၄၈ တွင် "နိုင်ငံတော်သည် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ မည်သည့်နိုင်ငံသားကိုမျှ လူမျိုး၊ ဇာတိ၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ ရာထူးဌာနန္တရ၊ အဆင့်အတန်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာတို့ကိုအကြောင်းပြု၍ ခွဲခြားမှုမရှိစေရ။"
- ပုဒ်မ ၃၆၄ တွင် "နိုင်ငံရေးကိစ္စအလို့ငှာ ဘာသာ၊ သာသနာကို အလွဲသုံးစားမပြုရ။ ထို့အပြင် လူမျိုးရေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဘာသာရေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တစ်ဂိုဏ်းနှင့်တစ်ဂိုဏ်း မုန်းတီးခြင်း၊ ရန်မူခြင်း၊ စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်း တစ်မျိုးမျိုးပေါ်ပေါက်လာစေရန် ရည်ရွယ်သော (သို့မဟုတ်) ပေါ်ပေါက်လာရန်အကြောင်းရှိသောအပြုအမူသည် ဤဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ထိုအပြုအမူမျိုးအတွက် ပြစ်ဒဏ်ပေးနိုင်ရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းနိုင်သည်။"
- ပုဒ်မ (၃၆၈) တွင် "နိုင်ငံတော်သည် ပညာရည်ထူးချွန်သော နိုင်ငံသားများအား လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ခွဲခြားထားမှုမရှိဘဲ ယင်းတို့၏အရည်အချင်းအလိုက် ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့မည်။" ဟု ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။

အဆိုပါလူ့အခွင့်အရေးသဘောတရားများက မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်၊ ကျောင်း၊ အိမ်၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာ၊ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်တို့တွင် မည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

အပိုင်း (၈)

ယခုအပိုင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာစေသော သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁ (ခ)

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မိမိတို့ကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် လေးစားရန်အတွက် တခြားသူငယ်ချင်းများက မည်သို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဆိုသည့်အတွက်အကြံကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုလေးစားကြပါသလား၊ ကိုယ်ကဘေးကင်းလုံခြုံရပါသလား၊ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်ပါသလား၊ လူသားတစ်ယောက်လိုခံစားရပါသလားဆိုသည့် ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်စေသော အတွေ့အကြုံမျိုးဖြစ်ပါသည်။) ထို့နောက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားထဲတွင် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံ (၃) ခုခန့်ချရေးခိုင်းပါ။ သေးငယ်သော နေ့စဉ်ဘဝအတွေ့အကြုံဖြစ်ပါစေ ရေးခိုင်းပါ။
- ထိုသို့ရေးသားရာတွင် မည်သည့်အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းက အဆိုပါ အပြုသဘောဆောင်သည့်

အတွေ့အကြုံများရရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်ဆိုသည်ကိုပါ ရေးခိုင်းပါ။

- ထိုသို့ရေးခိုင်းပြီးနောက် ဇယားထဲတွင်ဖော်ပြထားသော အတန်းဖော်များထံသို့သွားခိုင်းပါ။ မည်သို့သော အပြုသဘောဆောင်သည့်အတွေ့အကြုံကို ခံစားရသည်၊ ထိုအတွေ့အကြုံက မိမိအတွက် မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ပြောပြခိုင်းပါ။
- ဇယားကွက်ထဲတွင်ဖော်ပြထားသော အတန်းဖော်များအားလုံးကို ထိုသို့ပြောပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- မိမိနှင့် ကျား-မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ဓလေ့ စသည့်နောက်ခံအခြေအနေမတူသော အတန်းဖော်များနှင့် မကြာခဏ စကားပြောဖြစ်သူများကိုလည်း ထည့်ခိုင်းပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှရရှိလာသော အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အပြုသဘောဆောင်သော လူ့အခွင့်အရေးအတွေ့အကြုံ

	မင်းဘာကိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသလဲ	ဒီလိုအပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေရအောင် ဘယ်သူကကူညီပေးခဲ့တာလဲ
၁		
၂		
၃		
၄		
၅		

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

လေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူ့အခွင့်အရေးပြဿနာများသည် လက်ရှိနေထိုင်သော ကျောင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေကြောင်းကို သိရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ သဘောတရားအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူသားများသည် လုံခြုံစွာ၊ အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိစွာနှင့် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်နိုင်စေရန်အတွက် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာသဘောတရားများက ပံ့ပိုးပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးမူများအရ လူသားတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိပြီး မည်သို့သောနောက်ခံအခြေအနေအကြောင်းကြောင့်မှ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမဖြစ်စေရဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးသဘောတရားအရ မည်သို့သောလူမှုဘဝအခြေအနေရှိနေပါစေ လူသားတိုင်းသည် တူညီသောဘဝအခွင့်အရေးများကို ရပိုင်ခွင့်ရှိကြပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးများသည် လူသားဘဝကို ပြည့်ဝစစ်မှန်စွာရရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးသောအရာများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း (က) တွင် မေးခွန်းများကိုဖြေကြရပါသည်။ လူတို့၏ ကျင့်ဝတ်များအရရော၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ မျှော်မှန်းချက်များအရပါ အဖြေများကို “မဟုတ်ပါ” ဟုသာဖြေရပါမည်။ သင်ခန်းစာပါသဘောတရား

များနှင့် လက်တွေ့လူမှုဘဝများတွင် ကွာဟချက်များက သိသာစွာရှိနေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ယခုကဲ့သို့စတင် ဆွေးနွေးခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူသားအားလုံးတွင် တန်းတူညီမျှသောအခွင့်အရေးရှိရမည် ဆိုသည့် သတင်းစကားတစ်ခုကို မျှဝေပေးလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြေခံအားဖြင့် စတင်တွေးခေါ်သောအလေ့အထကို ပျိုးထောင်ပေးခြင်း လည်းဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (ခ) တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတို့တွင်ပါရှိသော လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို ဗဟုသုတရစေရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ၏အုပ်ချုပ်မှုစနစ်တွင် လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မူဝါဒများကို နိုင်ငံ၏ရည်မှန်းချက်များအနေဖြင့်ထားရှိကြောင်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များသိရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (ဂ) ရှိလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်သည့်အခါ ကျား-မ၊ ဘာသာ၊ လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နောက်ခံ အခြေအနေမတူသူများကို သွားရောက်ပြီးကျေးဇူးတင်အသိအမှတ်ပြုသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ အတန်းတွင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေးတိုးမြှင့်ပေးသောအနေအထား ဖြစ်စေသည့် အဆိုပါဆက်ဆံရေးမျိုးကို အားပေးပါ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတန်းကြီးများအတွက် သင့် လျော်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးသဘောတရားများနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံတို့ကို ဆက်စပ်မိစေ ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးသင်ခန်းစာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စေရန်နှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအချင်းချင်းအကြား ဆက်ဆံရေးများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းလည်းဖြစ် ပါသည်။

၈-၂။ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်သော နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်များ ကျင့်သုံးရာတွင် တွေ့ကြုံရ သောစိန်ခေါ်မှုများ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် နေ့စဉ်ဘဝထဲရှိ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေး မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်နိုင်သည့်ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား စာရွက်တစ်ရွက်တွင် မိမိ၏အခွင့်အရေးကိုထိခိုက်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုကိုရေးခိုင်းပါ။ အမည်ရေးရန်မလိုပါ။ အတွေ့အကြုံသည် အိမ် (သို့မဟုတ်) ကျောင်း (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အတွေ့အကြုံဖြစ်နိုင်ပါသည်။ များပြားစွာ၊ ရှည်လျားစွာ ရေးရန်မလိုပါ။ စကားလုံး လေးငါးလုံး၊ စာတစ်ကြောင်းခန့်ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- သို့တည်းမဟုတ် ဖော်ပြမည့်အတွေ့အကြုံသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်နေပြီး တခြား သူများရှေ့တွင်လည်း ဖော်ပြလိုခြင်းမရှိလျှင် မရေးဘဲနေနိုင်ကြောင်းပြောပါ။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံကို ယေဘုယျခြုံငုံပြီး ဖော်ပြနိုင်မည်ဆိုလျှင်မူ ရေးသားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- သပ်ရပ်စွာရေးသားရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထိုအကြောင်းအရာကို အတန်းသားများရှေ့တွင် အားလုံး ပါဝင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အသိပေးပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ရေးပြီးသွားလျှင် ဆရာ၊ ဆရာမက စာရွက်များကို တောင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးထဲတွင် သိမ်းလိုက်ပါ။

အဆိုပါစာရွက်များကိုအသုံးပြုပြီး လူ့အခွင့်အရေးပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အောက်တွင်နည်းလမ်း (၃) မျိုးကိုဖော်ပြထားပါသည်။ မည်သည့်နည်းလမ်းကိုသုံး သည်ဖြစ်စေ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများရေးသားထားသော စာရွက်များကို ဆရာ၊ ဆရာမက သေချာ စွာဖတ်ရှုထားရန်နှင့် မည်သို့ဆွေးနွေးမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

နည်း (၁)

- သိမ်းထားသည့် စာရွက်များပါသည့် တောင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးကို ယူလာပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံးအား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။
- တောင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးထဲရှိစာရွက်များကိုမွှေလိုက်ပြီး ကျောင်းသားနှစ်ဦး၊ သုံးဦးက စာရွက် များကိုနှိုက်ယူ၍ တစ်တန်းလုံးကြားအောင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။
- ဖတ်ပြသော ပြဿနာတစ်ခုချင်းစီသည် ၎င်းတို့လက်တွေ့ဘဝတွင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာ များအဖြစ်စဉ်းစားခိုင်းကာ ထိုသို့ရင်ဆိုင်ရလျှင် မည်သို့ခံစားရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားကြည့် ခိုင်းပါ။ ခံစားချက်များကို ပြောပြခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် ထိုပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို ထပ်မံစဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ထိုနည်းအတိုင်း စာရွက်များကုန်သည့်အထိ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ စာရွက်များအားလုံးမပြီးခင် သင်ခန်းစာအချိန်ကုန်သွားပါက နောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် ဆက် လက်လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောကာ အားလုံး၏ဖော်ပြချက်များကိုအလေးထားကြောင်း ပြသပါ။
- အားလုံး၏ပါဝင်မှုအပေါ် ကျေးဇူးတင်ပေးပါ။

နည်း (၂)

- ဆရာ၊ ဆရာမက လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာပြဿနာ လေးငါးခုကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။
- ဆွေးနွေးအဖြေရှာသော စကားဝိုင်းတစ်ခုလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အတန်းသားများအားလုံးကို ဝိုင်း၍ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်တွင် ရွေးချယ်ထားသောအကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီအား အလေး အနက်ထားပြီး ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ရွေးချယ်ထားခြင်းမရှိသည့် တခြားသောပြဿနာများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်၍ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မတူကွဲပြားသော အတွေးအမြင်ပေါင်းစုံပါဝင်သည့် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

နည်း (၃)

- စာရွက်ကြီး (သို့မဟုတ်) နံရံ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လူ့အခွင့်အရေးသစ်ပင်ပုံကိုဆွဲပါ။
- သစ်ပင်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အကြောင်းအရာတစ်ခုစီ ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် သစ်ပင်၏ဒီဇိုင်းအပေါ်မူတည်ပြီး လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ခုစီကို တစ်နေရာစီတွင် ထည့်ပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီ မည့်၊ နားလည်လက်လှမ်းမီနိုင်မည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်ရန် လိုပါသည်။
- ခေါင်းစဉ်ခွဲရာတွင်
 - (၁) ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု
 - (၂) ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
 - (၃) ရင်းမြစ်များကို မျှတစွာမျှဝေနိုင်မှု
 - (၄) နိုင်ငံရေး ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်များခွဲနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တောင်း (သို့မဟုတ်) ဘူးထဲမှစာရွက်များကို ပုံနှင့်ဆီလျော် သောခေါင်းစဉ်များတွင် ကပ်ခိုင်းပါ။ ထိုသို့ကပ်ရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ပေးထားသောခေါင်းစဉ်များကို ၎င်းတို့နားလည်သည့်ပုံစံဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါလိမ့်မည်။ ဆရာ၊ ဆရာမက ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ကူညီပေးပါ။
- ပုံတွင်စာရွက်များကပ်ပြီးနောက် ကြည့်ခိုင်းပါ။ တွေ့ရှိချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အဆင့်ဆင့်ဆွေးနွေးမှုများပါဝင်သဖြင့် အတန်းကြီး ကျောင်းသားများ အတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်သောအလေ့အကျင့်၊ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်သောအလေ့အကျင့်တို့ကို ပျိုးထောင်ပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုမပြုလုပ်ခင် အောက်ပါအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ လိုက်နာကြ စေရန် တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။

(၁) လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမှု - ဆွေးနွေးထားသောအကြောင်းအရာများကို အတန်းပြင်ပမှ သူငယ်ချင်းများ နှင့် ပြန်လည်ဝေမျှမှုမပြုခြင်းဖြင့် အတန်းသားများအားလုံးအား လုံခြုံစိတ်ချစေရန် ကာကွယ်ပေးထားရပါမည်။

(၂) စူးစမ်းသိရှိလိုမှု - တစ်ပါးသူ၏ မတူညီသောအမြင်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ထိုသူတို့၏ မတူကွဲပြားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကိုလေ့လာပါ။ သူတို့၏ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြရန် တောင်းဆိုဖိတ်ကြားခြင်းဖြင့် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ် ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန်ကြိုးစားရပါမည်။

(၃) အပြန်အလှန်လေးစားမှု - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်မတူညီခြင်းသည် မလေးမစားပြုခြင်းမဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေးအမြင်ကွဲပြားမှုရှိသော်လည်း တစ်ဦး၏စရိုက်၊ အလေ့အကျင့်တို့ကို တစ်ဦးက လေးစားရပါမည်။

၈-၃။ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို အပြုသဘောဆောင်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း - ၃

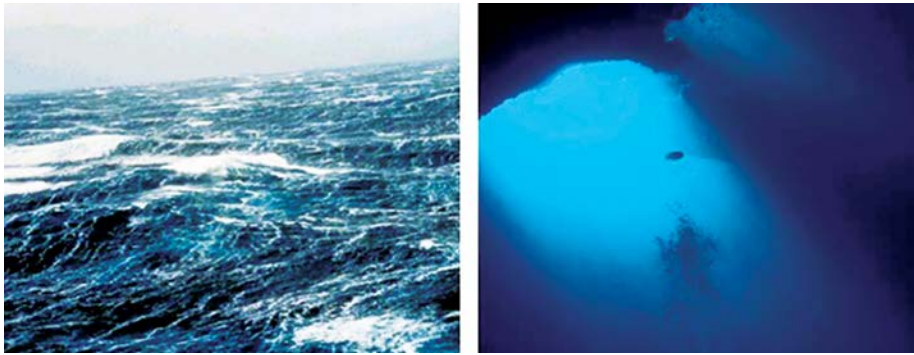
- ဆရာ၊ ဆရာမ၏အကူအညီဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအများစု ရင်ဆိုင်နေရသော လူ့အခွင့်အရေးပြဿနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြားစေခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

(၁) ဒီလူ့အခွင့်အရေးပြဿနာက ဘာအကြောင်းလဲ၊ ဘယ်သူတွေပါသလဲ၊ ပါတဲ့သူတွေက ဒီပြဿနာဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ဘာကြောင့်ပြောကြတာလဲ။

(၂) ဘာကြောင့် ဒီပြဿနာဖြစ်နေတာလဲ၊ ဒီပြဿနာ ဘယ်ကလာတာလဲ။

(၃) ကိုယ်တိုင်ရော၊ အတန်းဖော်တွေရော၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရော ဒီပြဿနာကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အတူတကွ ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်



မေးခွန်း (၂) ကိုစဉ်းစားရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်မည့်စဉ်းစားပုံကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ရေပြင်ပေါ်ရှိလှိုင်းများ အတက်အကျဖြစ်သည်မှာ အလွယ်တကူမြင်သာမှုမရှိသော ရေအနက်ပိုင်းရှိ ရေစီးကြောင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဆိုသည်မှာ

ရေပြင်ပေါ်ရှိ လှိုင်းလုံးများနှင့်တူပါသည်။ ဒေါသနှင့်လက်စားချေလိုစိတ်ကဲ့သို့သော လူတို့၏စိတ်အတွင်းရှိ မကျေနပ်မှုများသည် ရေအနက်ပိုင်းရှိ ရေစီးကြောင်းများနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပါသည်။ ရေပြင်ပေါ်ရှိလှိုင်းများ ငြိမ်သက်သွားစေရန် ရေအောက်ရှိ ရေစီးကြောင်းများ၏လှုပ်ရှားမှုများကို ငြိမ်သက်အောင်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကို ရပ်တန့်နိုင်စေရန် ဒေါသစိတ်နှင့် လက်စားချေချင်စိတ်များကဲ့သို့သော ခံစားချက်များကို ငြိမ်သက်အေးဆေးသွားအောင်ပြုလုပ်ပေးကာ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော ဆက်ဆံရေးများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခိုင်မာသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခု၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှတစ်ဆင့် အကြောင်းရင်းနှင့်အကျိုးဆက်များကို ကြည့်မြင်တတ်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် မြင်သာသော၊ ဖျက်ဆီးလိုသောအကြောင်းအရာများနှင့် အပြုအမူများကို ခဏတာအာရုံစိုက်မည့်အစား မကျေနပ်ချက်များရှိနေသည့် ဆက်ဆံရေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးနိုင်စေရန် လမ်းပြပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာမှ တစ်ဆင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်နှင့် လက်တွေ့ဘဝနှင့်ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်သော အလေ့အကျင့်များကိုရရှိစေရန် ကူညီပေးရပါမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနားလည်စေရန်အတွက် အဓိကအကြောင်းအရာလည်းပါဝင်ပြီး ရိုးရှင်းသောဥပမာကို ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ အတန်းကြီးကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုမူ ရွေးချယ်ထားသော အခြေအနေကို ပြဇာတ်ပုံစံတင်ဆက်ခိုင်းပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခိုင်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အချိန်လုံလောက်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကလည်း စိတ်ဝင်စားလျှင် အတန်းထဲတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရန်အတွက် ရိုးရှင်း၍မှတ်သားလွယ်သည့် လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံအချက် လေး-ငါးချက်ကို ဆွေးနွေးကြပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်အချက်များကို ရွေးချယ်သဘောတူရပါမည်။ ထိုအချက်များကို ထိရောက်သောစံနှုန်းများဖြစ်စေရန် အချက်များကိုရေးချပြီးနောက် အတန်း၏မြင်သာသောနေရာများတွင် ကပ်ထားပါ။ ပုံမှန်ပြန်ဆွေးနွေးပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းသည့်အခါတွင် ထိုအချက်များကို ထည့်သွင်းဖြေရှင်းခြင်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အခန်း (၉) သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ လေ့လာပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စေရန်။

၂။ သင်ယူခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို လက်တွေ့ဘဝတွင်အသုံးပြုနိုင်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုချီးကျူးဂုဏ်ပြုရန်။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်သာမက ကမ္ဘာပေါ်တွင်ပါ ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိစေရေးအတွက် ရေရှည်မျှော်မှန်းချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်။

၉-၁။ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ကြားလေ့လာခဲ့ပြီးသမျှ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၁

- ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအဆင့်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။
 - (၁) ဇယားထဲက အလယ်ကော်လံမှာရေးထားတဲ့ မေးခွန်းခုနစ်ခုစလုံးကို ဖတ်ပါ။ ဖတ်ပြီးသွားရင် မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီကို ဘယ်လိုပြန်ဖြေမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် ဖြေချင်တဲ့၊ ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို စကားလုံးတစ်လုံး၊ နှစ်လုံးလောက်နဲ့ ချရေးထားပါ။
 - (၂) စိတ်အဝင်စားဆုံး မေးခွန်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်လို့ အကုန်ဖြေချင်မှ ဖြေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးသိစရာတွေရှိတဲ့၊ ပိုပြီးလေ့လာချင်တဲ့အကြောင်းအရာလည်း ဖြစ်လို့ရပါတယ်။
 - (၃) မေးခွန်းတစ်ခုစီကိုရွေးတာတူတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေစုပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့လိုက်ပါ။ မေးခွန်း ခုနစ်ခုအတွက် အဖွဲ့ပေါင်းခုနစ်ဖွဲ့ ထွက်လာပါမယ်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီက ကိုယ်ရွေးထားတဲ့မေးခွန်း တစ်ခုစီနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တည်းမှာ လူတစ်ဆယ့်ငါးဦးထက် ပိုရင်တော့ နှစ်ဖွဲ့ခွဲရပါမယ်။
 - (၄) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှာ ရွေးထားတဲ့မေးခွန်းကိုဘယ်လိုဖြေမလဲဆိုတာကိုအဖွဲ့ ထဲမှာပါတဲ့ ကျောင်းသား၊

ကျောင်းသူတွေက အလှည့်ကျဆွေးနွေးရပါမယ်။ အပြန်အလှန် သေချာနားထောင်ပါ။ အဖွဲ့ တစ်ခုလုံးအနေနဲ့ ဒီမေးခွန်းကို ဘယ်လိုဖြေမလဲဆိုတာကိုလည်း ဝိုင်းပြီးဆွေးနွေးပါ။

(၅) အဖွဲ့ထဲကတစ်ယောက်ကိုရွေးပြီး အဖွဲ့ရဲ့အဖြေကို တစ်တန်းလုံးကို ပြန်ပြောပေးရပါမယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

ခေါင်းစဉ်	မေးခွန်း	အဖြေ
(၁) ငြိမ်းချမ်းရေး ပညာပေးမိတ်ဆက်	ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာကို သရုပ်ဖော်ဖို့အတွက် ပုံတွေဆွဲခဲ့တယ်။ အမူအရာတွေလည်း လုပ်ကြတယ်။ ဒါတွေကိုလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ထင်သလဲ။	အဖြေများသည် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာအုပ်အရ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အရေးပါသော အရည်အသွေးများမှာ (က) လူတိုင်းတန်းတူအခွင့်အရေးရရှိခြင်း (ခ) အပြန်အလှန်လေးစားမှု (ဂ) ပဋိပက္ခများကိုအကြမ်းမဖက်ဘဲ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး ဖြေရှင်းနိုင်သောစွမ်းရည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
(၂) ပဋိပက္ခကို အသွင် ပြောင်းခြင်း၏ အခြေခံအချက်များ (၁) လူတစ်ဦးချင်း အကြားပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	 <p>ကြက်သွန်နီပုံလေး ပေးထားပါတယ်။ ကြက်သွန်နီပုံလေးက ပဋိပက္ခတွေအကြောင်းကို နားလည်အောင် ဘယ်လိုအကူအညီပေးလဲ။</p>	ကြက်သွန်နီဥပမာအရ လူတို့၏ရပ်တည်မှုအနေအထားများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ နောက်ကွယ်တွင် မမြင်သာသော လိုအပ်ချက်အလွှာရှိနေကြောင်း၊ ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူများကို အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့လုပ်ရကြောင်းမေးမြန်းမှသာ ၎င်းတို့၏စိတ်တွင်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို သိရှိနိုင်ပြီး၊ ထိုလိုအပ်ချက်များ၏တွန်းအားပေးမှုကို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှု၊ အလေးအနက်နားထောင်ပေးမှုများသည် အဆိုပါလိုအပ်ချက်များကို သေချာစွာသိရှိရန်အတွက်အရေးကြီးကြောင်း၊ ထိုအဆင့်များကိုဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုများကိုကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။
(၃) ပဋိပက္ခကို အသွင် ပြောင်းခြင်း၏ အခြေခံအချက်များ (၂) အုပ်စုများ အကြား ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း	 <p>လိမ္မော်သီး လေ့ကျင့်ခန်းကနေ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရလိုက်သလဲ။</p>	လိမ္မော်သီးလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပဋိပက္ခတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် ဘောင်အတွင်းမှမဟုတ်ဘဲ တီထွင်ဆန်းသစ်ပြီး စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးရန်အတွက် တိုက်တွန်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ ပဋိပက္ခကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းပေါင်းများစွာကိုလည်း ရှာတွေ့နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

<p>(၄) ရင်တွင်း ခံစားချက်များကို နားထောင်ခြင်း</p>	<p>ငါဘယ်သူလဲ ပုံဆွဲကြည့်ခြင်း</p> <p>ဝိသေသလက္ခဏာတွေကို ပုံတွေဆွဲကြည့်ရာကနေ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရလိုက်သလဲ။</p>	<p>ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပုံဖော်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတို့သည် အသိုင်းအဝိုင်းပေါင်းများစွာတွင် ပါဝင်နေကြောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြရန် နည်းလမ်းပေါင်းများစွာရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခများဖြစ်လာလျှင်မူ တစ်ဖက်သား၏ ဝိသေသပုံစံများစွာကိုမြင်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသွားတတ်ပြီး တစ်ဖက်သတ် ပုံသေကားကျရှုမြင်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ အပြန်အလှန်နားလည်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း၊ ဆွေးနွေးကြခြင်းအားဖြင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသူများ၏ ကြွယ်ဝလှသော ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>(၅) ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများ အတူတကွ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း</p>	<p>ဒီသင်ခန်းစာမှာ ယောက်ျားလေးတွေကို မိန်းကလေးတွေလိုထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေကို ယောက်ျားလေးတွေလိုထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကနေ ဘယ်လိုသင်ခန်းစာတွေ ရလာသလဲ။</p>	<p>ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများအကြား အပြန်အလှန်လေးစားမှုရရှိရန်မှာ ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ရင်ထဲတွင် ယဉ်ကျေးမှုအရ အမြစ်တွယ်နေသော အယူအဆများ၊ အစွဲများကို လွယ်ကူစွာမြင်နိုင်ခြင်း မရှိကြချေ။ ခွဲခြားဆက်ဆံသော အပြုအမူများ၊ ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးများအကြား ဆက်နွယ်မှုများ၊ နစ်နာမှုများကိုလည်း ကောင်းစွာသတိမမူမိကြချေ။ ထို့အတွက်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအယူအဆများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမြင်ဖွင့်ပေးရန်၊ ဆွေးနွေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။</p>
<p>(၆) ဘေးကင်း လုံခြုံစိတ်ချရသည့် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း</p>	<p>လူတိုင်းအတွက်ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p>	<p>အဖြေများသည် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းများ လုံခြုံစိတ်ချ ဘေးကင်းနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထုများနှင့် တခြားသော သက်ဆိုင်သူအားလုံးက အတူလက်တွဲပြီး ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုများမှ ကင်းဝေးသော အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအနေအထားများကို ရရှိစေနိုင်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ မည်သို့သော လုပ်ဆောင်မှုမျိုးမဆို လုံခြုံစိတ်ချရသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။</p>

<p>(၇) လူသားအားလုံး၏ဘဝကို လေးစားခြင်း</p>	<p>လူ့အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘာပါလဲ။ ဘာကြောင့် လူ့အခွင့်အရေးတွေကို လေးစားဖို့ အရေးကြီးတာလဲ။</p>	<p>လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ လူတိုင်း လုံခြုံဘေးကင်းရန်၊ လေးစားခံရရန်၊ လွတ်လပ်မှုရှိရန်အတွက် လူတို့လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများကို ဆိုလိုပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေး မရှိလျှင် လူတို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံမည် မဟုတ်သလို၊ လေးစားမှု၊ လွတ်လပ်မှုတို့လည်း မရှိတော့ဘဲ တခြားသောအခက်အခဲများကိုလည်း တွေ့ကြုံကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။</p>
---	--	---

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ကြားပို့ချခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အခန်း (၈) တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ၎င်းတို့၏မိဘများ (သို့မဟုတ်) ပညာသင်ကြားရန်ပံ့ပိုးပေးသူများကို ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုကြောင်း စာ (သို့မဟုတ်) ပုံဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါသင်ခန်းစာသည် အချက်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးတည်ထားသဖြင့် ယခုဖော်ပြပါဇယားထဲတွင် ထိုအပိုင်းကို ထည့်သွင်းခြင်းမပြုဘဲ ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် ထိုသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည်ဆွေးနွေးလိုလျှင် မေးခွန်းများကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့၏အမြင်များကို လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းအားပေးရပါမည်။ ထိုသို့အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီး ဆွေးနွေးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသော အတွေ့အကြုံရစေလိုခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် အဖြေမှန်ရရန် (သို့မဟုတ်) အားလုံးသဘောတူရန် တစ်ခုတည်းကိုဦးတည်ရန်မဟုတ်ကြောင်းကို အလေးပေးပြောကြားရပါမည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကိုယ်စားပြုဆွေးနွေးပေးမည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက တင်ပြရာတွင် အသုံးဝင်မည့်အချက်များကို ဆရာ၊ ဆရာမက အသိအမှတ်ပြုကောက်နုတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တင်ပြမှုပြီးတိုင်း စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောအဖြေများကိုလည်း ပြန်လည်ပြောပြပေးရပါမည်။ ထိုသို့ပြောပြပေးပြီးသည့်အခါတိုင်း ခဏနားကာ စဉ်းစားသုံးသပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးမှ နောက်ထပ်မေးခွန်းတစ်ခုကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအရေအတွက် များပြားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့များခွဲရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့တစ်ခုချင်းစီက ကျောင်းချိန်အတွင်း အဖြေများကိုတင်ပြ၍မရလျှင်သော်လည်းကောင်း တခြားနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရပါမည်။ အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီးဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်ဖွဲ့တည်းကို မေးခွန်းတစ်ခုထက်ပို၍မေးမြန်းခြင်း၊ တစ်တန်းလုံးဆွေးနွေးသည့်အခါ ဆရာ၊ ဆရာမက ကောင်းစွာ ဦးဆောင်မှုပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက်မူ သင်ခန်းစာများကို အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီအောင် ပြောင်းလဲပေးရန်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ကြက်သွန်နီဥပမာ၊ လိမ္မော်သီးဥပမာ၊ ဝိသေသလက္ခဏာများအကြောင်း စသည်တို့ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီဆွေးနွေးခိုင်းပြီးနောက် ဆရာ၊ ဆရာမကဦးဆောင်ပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ယခုဖော်ပြထားသောအဖြေများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြန်လည်ရှင်းပြပို့ချရာတွင်လည်း လွယ်ကူရိုးရှင်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၉-၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးပညာသင်ယူခြင်းမှရရှိလာသော အသိပညာများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးပြုကျင့်သုံးနိုင်သည်ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း - ၂

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ခုနစ်ဦး-ရှစ်ဦးခန့်ပါဝင်သော အဖွဲ့များဖွဲ့ခိုင်းပါ။ မတူညီသော နေရာဒေသ၊ ကျား-မ ညီမျှပါစေ။
- အဖွဲ့အတွင်းတွင် အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
 - (၁) တစ်နေ့တာဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်တဲ့သင်ခန်းစာတွေကို အောင်မြင်စွာ လက်တွေ့အသုံးပြုဖြစ်တဲ့ ဥပမာတွေရှိသလား။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းမှာ၊ ကျောင်းသွား-ကျောင်းပြန်လမ်းမှာ၊ အိမ်မှာ၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာမှာ ဘယ်မှာမဆို ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံကရတဲ့ ဥပမာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုကိုစဉ်းစားပြီး အဖွဲ့ထဲမှာ ပြောပြပါ။
 - (၂) ပြောပြတဲ့ဥပမာက သင်ခန်းစာတွေထဲက ဘယ်အကြောင်းအရာ၊ ဘယ်သဘောတရားကို သုံးထားတာလဲ။ ဘယ်လိုအသုံးပြုဖြစ်တာလဲ။
 - (၃) အဖွဲ့ထဲမှာ တစ်ယောက်ချင်းစီက သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို လက်တွေ့အောင်မြင်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြီးပြီဆိုရင် ဒီလိုဝေမျှဆွေးနွေးလိုက်တဲ့အထဲက ဘာတွေသင်ယူသိရှိလိုက်ရသလဲဆိုတာကို အဖွဲ့လိုက် ထပ်ပြီးဆွေးနွေးပါ။
 - (၄) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီက တစ်ယောက်စီက အဲဒီလိုအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အတန်းသားအားလုံးကို ပြန်ပြောပြပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးအစီအစဉ်မှ ရရှိခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသည့်အခါ ရရှိလာသောအောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ၎င်းတို့၏အောင်မြင်မှုများကို ဖော်ပြရင်းဖြင့် တခြားအတန်းဖော်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှုများကိုပါ ဖော်ပြပေးနိုင်လျှင် အားလုံး၏ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်များကိုပါ ဖော်ထုတ်ပြီးသားဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

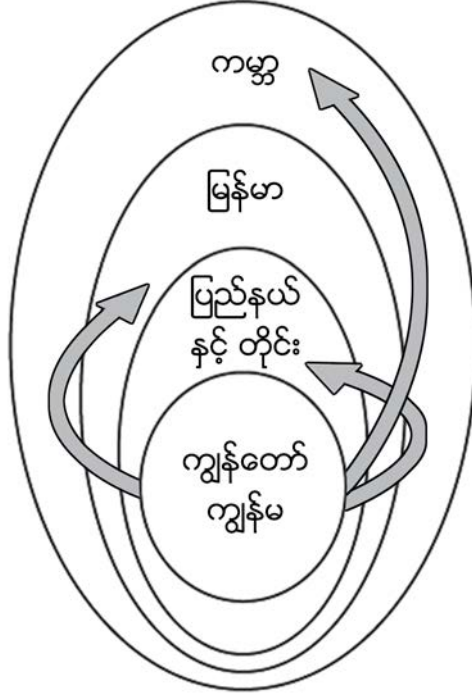
အဖွဲ့တစ်ခုစီ၏တင်ပြမှုများသည် အကြောင်းအရာအားဖြင့် ကွဲပြားမှုများရှိနေပါလိမ့်မည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုအတွက် မတူကွဲပြားသောအကြောင်းအရာများနှင့် တစ်မှုထူးခြားသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကာ အသိအမှတ်ပြုပေးရပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းတွင်ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအားလုံးကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်မည့် အတန်းငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုမူ အဆင့် (၁) နှင့် (၃) ကို အဓိကလုပ်ဆောင်နိုင်နိုင်ပါသည်။ အဆင့် (၁) တွင် နှစ်ယောက်တွဲဆွေးနွေးမှု (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများလုပ်ဆောင်ပြီးမှ အတန်းလိုက်ဆွေးနွေးမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၉-၃။ အနာဂတ်သို့ရေးသောစာ

ယခုနောက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုဦးတည်ပြီး အနာဂတ်တစ်ချိန်အတွက် စာရေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စာထဲတွင် ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ပုံဖော်ရေးသားပေးရပါမည်။ ထို့နောက် လာမည့်အနှစ်နှစ်ဆယ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှိစေချင်သောအနေအထားကို ပုံဖော်ရေးသားပေးရပါမည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် "ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့စံပြအနေအထားက ဘယ်လို ဖြစ်နေမှာလဲ" ဆိုသည့်မေးခွန်းကို မိမိကိုယ်ကိုမေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ထိုအနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ကိုရရှိစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ဆိုသည်ကို စာထဲတွင်ဖော်ပြရပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုစာသည် မိမိကိုယ်ကိုပေးလိုက်သော ကတိတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် တစ်တပ်တစ်အားပါဝင်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံကို စဉ်းစားနိုင်ရန် ပုံစံတစ်ခုကိုဖော်ပြထားပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ
ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုကို ဖော်ပြထားသောပုံစံတစ်ခု



စာထဲတွင် နောင်အနာဂတ်တွင်လုပ်ဆောင်သွားမည့် အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထည့်သွင်းရေးသားပါ။ ထို့နောက် အမည်နှင့်နေ့စွဲတပ်ခိုင်းပါ။

ဆရာများအတွက် အကြံပြုချက်

လေ့ကျင့်ခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ဒေသအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတော် အဆင့်တို့တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍများ၊ လူမှုတာဝန်များကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အနာဂတ်မြင်ကွင်းကို စာဖြင့်မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း အားဖြင့် ဘဝခရီးတစ်လျှောက်တွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရာတွင် အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက စာများကိုရေးပြီးလျှင် ၎င်းတို့မျှဝေလိုသူများကိုဖိတ်ခေါ်ပြီး မျှဝေလိုသောအပိုင်းများကို ရွေးထုတ်ပြောပြနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို အတန်းတွင်းတွင်ပေးထားသောအချိန်ထက်ပို၍ အသေးစိတ် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်လျှင် အိမ်စာအနေဖြင့် ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုစာကို သတ်မှတ်ထားသောအချိန်တစ်ခု အတွင်း အဆုံးသတ်ပြီး ပြန်လည်တင်ပြရန် ပြောထားရပါမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ရေးသားထားသောစာများကို အသုံးပြုနိုင်သောနည်းတစ်နည်းမှာ ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှလူများနှင့် ၎င်းတို့ဖတ်ပြု ပြောပြလိုသူများ အား ထိုစာများကို ဖတ်ပြစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖတ်ပြမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများကိုလည်း အတန်းတွင်းတွင်

ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်နည်းလမ်းမှာ ဆရာ၊ ဆရာမက စာများကို အကုန်လုံးယူထားပြီး နောက် ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ခန်းအပိုင်းကို ပြုလုပ်သောအခါတွင် ပြန်လည်ပေးအပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ် နည်းလမ်းမှာ စာသင်နှစ်ကုန်သွားသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကျောင်းမှထွက်သည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ စာများကိုပြန်လည်ပေးလိုက်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လေ့လာသင်ယူထားသော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်းပြုလုပ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကျောင်း၊ ဒေသနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အခြေအနေတို့ အပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ နည်းလမ်းနှစ်ခုကိုပူးပေါင်းပြီးလည်း ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြထားသောနည်းလမ်းများအပြင် တခြားသောနည်းလမ်းများရှိမည်ဆိုလျှင်လည်း ထည့်သွင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၁) အဓိကရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လှန်လေ့လာခြင်း

သင်ခန်းစာ (၉-၁) ရှိ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဇယားနှင့် သင်ခန်းစာ (၉-၂) ရှိ လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို အသုံးပြုကာ သင်ခန်းစာများရှိ အဓိကအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းခြင်း၊ ပြောပြခိုင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ပြန်လှန်လေ့လာရာတွင် တခြားသောမေးခွန်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းခြင်းအားဖြင့် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုမိုခက်ခဲစေရန်၊ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက အခြေခံသဘောတရားများကို နားလည်ကြေညက်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမ၏ အကူအညီလိုအပ်နေသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း ယခုနည်းလမ်းက အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

(၂) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

သင်ခန်းစာ (၉-၂) ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသင်ခန်းစာများမှ ရရှိလာသော သင်ခန်းစာများကို လက်တွေ့အသုံးပြုရာမှ ရရှိသောအောင်မြင်မှုများကို ဝေမျှပေးနိုင်ရန်၊ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာရှိလူများ၊ တခြားသူများနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးများ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်သော အလေ့အကျင့်များလိုအပ်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဆိုပါအတွေ့အကြုံများ ပိုမိုများပြားလာနိုင်ပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများကိုမျှဝေရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုသိရှိလာမှုသည် ပိုမိုလေးနက်လာနိုင်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်များလည်း တိုးမြင့်လာစေပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးအကြောင်းသင်ယူမှုတွင် စိတ်အားတက်ကြွမှုမရှိသူများသည်လည်း တခြားသူများ၏ စိတ်တက်ကြွဖွယ်ရာအတွေ့အကြုံများကို ကြားသိရခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည်အားတက်လာစေနိုင်ပါသည်။ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ဆရာ၊ ဆရာမက ဦးဆောင်ပြီး အလေ့အကျင့်များနှင့် သဘောတရားများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်ရင်းပြခြင်းအားဖြင့် ပြန်လှန်သင်ကြားမှုများကို ထိရောက်စေပါလိမ့်မည်။

(၃) ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသော စိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ခြင်း

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့်ဆက်စပ်နေသော ခက်ခဲသောအကြောင်းအရာ၊ စိန်ခေါ်မှု၊ အဖြစ်အပျက်၊ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကိုရွေးချယ်ကာ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုကိုပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သိရှိရင်းနှီးပြီးဖြစ်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမူဘောင်တစ်ခုကိုအသုံးပြုပြီး ရွေးချယ်ထားသောအကြောင်းအရာကို သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းများစွာနှင့် ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခက်ခဲသောအကြောင်းအရာဆွေးနွေးမှုများအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများနှင့်ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း ဆရာ၊ ဆရာမက သတိရအောင် သတိပေးဆွေးနွေးပေးပါ။ ဆက်စပ်နေသောအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမက တိုက်ရိုက်ရှင်းလင်းပြောပြပေးရန်နှင့် လိုအပ်လျှင် ပုံများကိုအသုံးပြုပြီး အမှတ်ရစေရန်ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ စိန်ခေါ်မှုများကို အပြုသဘောဆောင်ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုအားပေးသည့် နိဂုံးချုပ်ကောက်ချက်များချပေးပါ။ ထို့ပြင် အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများကို အားလုံးပါဝင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ဆန်းစစ်သုံးသပ်သည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွက် အထောက်အပံ့များအဖြစ်ယူဆနိုင်ကြောင်းလည်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

(၄) သာဓကဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ စိတ်ဝင်စားနိုင်မည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုအနေဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ လေ့လာသင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများကိုအသုံးပြုပြီး ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမည်၊ မည်သို့တင်ပြမည်၊ မည်သို့ပိုမိုဆွေးနွေးမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ရပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်ပြီးတုံ့ပြန်နိုင်စေရန် လိုအပ်သော၊ အသုံးဝင်သော သဘောတရားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အကြံပြုပေးရပါမည်။ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်မှ ရရှိလာသော သင်ခန်းစာများကို သက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများတွင် မည်သို့ပြန်လည်အသုံးပြုမည်ဆိုသည်ကို သတိပြုမိစေရန် မှတ်ချက်ပြုပေးပါ။

(၅) အနာဂတ်သို့ပေးသည့်စာများအပေါ်တွင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာ (၉-၃) တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက အနာဂတ်အတွက်စာရေးသားခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများပါဝင်ပါသည်။ ထိုစာများကိုအသုံးပြုကာ ၎င်းတို့၏အနာဂတ်မြင်ကွင်းကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ရန်အတွက် လှုံ့ဆော်မှုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စာများကို ရေးသူများထံသို့ပြန်ပေးလိုက်ပြီး ဖတ်ခိုင်းပါ။ ဖတ်ခိုင်းပြီး သည့်အခါ မည်သို့ခံစားရသည်၊ ထိုအနာဂတ်မြင်ကွင်းကိုရရှိရန်အတွက် မည်သို့သောအားထုတ်မှုများနှင့် တိုးတက်မှုများစတင်နေပြီ၊ မည်သို့သောစိန်ခေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့နေရသည်၊ မည်သို့သော အနာဂတ်အမြင်သစ်များ ပေါ်ပေါက်လာသည် စသည့်အချက်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ထို့ပြင် ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသင်ခန်းစာများရှိ မည်သည့်သဘောတရားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများက ၎င်းတို့၏ အတွေးများနှင့်လုပ်ဆောင်မှုများကို တွန်းအားဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကိုလည်း မေးမြန်းပါ။ ရှေ့ဆက်ပြီး မည်သို့သော အကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်လေ့လာလိုသည်ကိုလည်း မေးမြန်းပါ။ မိမိဆန္ဒအလျောက် မျှဝေပြောပြချင်သည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အဆိုပါမေးခွန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အတန်းသားများအား ပြောပြဖြေကြားနိုင်ပါ

သည်။ နိဂုံးချုပ်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့၏ရေရှည်အမြင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် စိတ်အားတက်ကြွစေသောမှတ်ချက်များကို အကြံပြုပြောကြားပေးနိုင်လျှင် ယခုပြန်လှန်လေ့လာခြင်းသည် များစွာအသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

သင်ကြားနည်းအထောက်အကူပြုနည်းလမ်းများ၂

အတန်းတွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု

အတန်းတွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် သင်ကြားနည်းနမူနာများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်တို့ကို အဆင်သင့်ရေးဆွဲတင်ပြထားသည့်တိုင်အောင် ဆရာ၊ ဆရာမ၏တာဝန်မှာ သင်ခန်းစာများကို ပို့ချခြင်းမပြုမီ ကောင်းစွာကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး ပြင်ဆင်သင့်သည်များကို ပြင်ဆင်ရပါမည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ စာသင်သော ဆရာ၊ ဆရာမအဖြစ်သာမက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် စံပြအတုယူသင့်သူလည်းဖြစ်ရပါမည်။ ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်သော၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်သော စွမ်းရည်အလေ့အကျင့်များရှိရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ်တွင် အလျဉ်းသင့်သလို အတန်းတွင်းတွင် လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ရေးသားထားသည်များကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ လိုအပ်လျှင် အကြံပေးဖြည့်စွက်ခြင်း၊ မှတ်ချက်ပြုခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လမ်းညွှန်ထားသောအဆင့်နှင့် လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများအတိုင်း လုပ်-မလုပ်ကို လိုက်လံကြည့်ရှုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဆရာ၊ ဆရာမသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကိုလည်း အလေးထားရပါမည်။ သင်ခန်းစာများကို အချိန်နှင့်ကိုက်ညီစွာပို့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သလို အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏တင်ပြမှုများတွင်လည်း အချိန်ကျော်လွန်ခြင်းများ အလွန်အကျွံမဖြစ်ရအောင် စီမံနိုင်ရပါမည်။

အပြုသဘောဆောင်သော တွန်းအားပေးမှု

တတ်နိုင်သမျှ အပြုသဘောဆောင်သော တွန်းအားပေးမှုကိုပြုလုပ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ချို့ယွင်းချက်ရှိသော၊ အားနည်းသော အပြုအမူများအပေါ်တွင်သာအာရုံစိုက်ပြီး အပြစ်ပေးခြင်းမပြုဘဲ၊ ကောင်းသောအပြုအမူများအပေါ် ဆုပေးခြင်း၊ ချီးမွမ်းအားပေးခြင်း ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အတန်းတွင်း၌ အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိစေရန် အားပေးပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတရားများကို အကြောက်တရားဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သင်ခန်းစာများကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင်ယူလိုစိတ်ကိုနှိုးဆွနိုင်လျှင် ပြစ်ဒဏ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

၂ Teacher Activity Book, Inter Agency Peace Education Programme, UNESCO-INEE, November 2005 မှ ခိုငြိမ်းကိုးကားကာ ဖြည့်စွက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာများကို ပြင်ဆင်ခြင်း

(၁) ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

သင်ကြားပို့ချမည့် သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားကာ ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည့်အရာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရပါမည်။ အခန်းတိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခန်းလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသည်ဆိုသည်မှာ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကိုမျှဝေပြီး အပြုအမူများပြောင်းလဲစေရန်ဖြစ်ရာ အဆိုပါအရာများကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းနှင့် ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

(၂) အကြောင်းအရာမိတ်ဆက်

မည်သည့်သင်ခန်းစာမဆို သင်ကြားမည့်အကြောင်းအရာကို မိတ်ဆက်ပြောပြရပါမည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများကိုပြုလုပ်မည် (သို့မဟုတ်) မည်သည်တို့ကိုလေ့လာရမည်ဆိုသည်ကို သိရှိရန်နှင့် ဆရာ၊ ဆရာမက ၎င်းတို့အား မည်သည့်အရာများကို စဉ်းစားစေချင်သည်ဆိုသည်တို့ကို သိရှိရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အဓိကအကြောင်းအရာ

အကြောင်းအရာပိုင်းတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ သင်ကြားပို့ချမည့်အကြောင်းအရာများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ အကြောင်းအရာကို သင်ကြားပို့ချဆွေးနွေးရာတွင် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးတင်ပြမှုများ၊ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းများ၊ ဖြစ်ရပ်လေ့လာချက်များနှင့် ပြဇာတ်တင်ဆက်ခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးခြင်းကို ဟောပြောခြင်းနှင့် အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် သင်ကြားပေး၍ မရပါ။

(၄) ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း

သင်ခန်းစာအသစ်မစတင်မီ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ယခင်ကလေ့လာခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့်လည်း ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ ဖိအားများဖြစ်စေသော စစ်ဆေးမှုပုံစံဖြင့် မပြုလုပ်မိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်းဆိုသည်မှာ ဆရာ၊ ဆရာမက မည်မျှကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ သင်ကြားခဲ့သည်ဆိုသည်နှင့် မည်သည့်အပိုင်းများကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြပေးရန်လိုသည်ဆိုသည်ကို သိရှိစေသော လုပ်ငန်းစဉ်သာဖြစ်ပါသည်။

(၅) နိဂုံးချုပ်

သင်ခန်းစာတိုင်းကို နိဂုံးချုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာကို ရပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပြီးဆုံးခြင်း မဖြစ်စေရပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ အပြုအမူကောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းကဲ့သို့သော မှတ်ချက်ကောင်းများပေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာများကို နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

သင်ကြားနည်းများ

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှု

လေ့ကျင့်ခန်းအများစုတွင် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများသည် အချင်းချင်းအကြား အပြန်အလှန်သင်ယူနိုင်ပြီး အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုကိုလည်း တိုးပွားစေပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် ဆရာ၊ ဆရာမသည် အတန်းအတွင်းတွင် လှည့်လည်ကာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်ခြင်းရှိ-မရှိနှင့် အမှန်တကယ်ပါဝင်လုပ်ကိုင်ခြင်းရှိ-မရှိတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရပါမည်။ သို့မှသာ အဖွဲ့များပြန်လည်စုစည်းသည့်အခါ သင်ကြားရန်အချက်များကို ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း

ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ကူးများကို အကဲဖြတ်ခြင်း မပြုဘဲ လျင်မြန်စွာစုစည်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းမှာ လျင်မြန်စွာတွေးပြီး တွေးမိသည့်အတိုင်းပြောရခြင်းဖြစ်ရာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အလေ့အကျင့်ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ကူးများကိုမျှဝေမှုအား အားပေးရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမက အပြုသဘောဆောင်သော အားပေးမှုများကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းကို (၁၀) မိနစ်မှ (၁၅) မိနစ်ခန့်သာ အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ဦးသာပြောရန်နှင့် တစ်ဦးကပြောနေစဉ်တွင် ကျန်သူများက သေချာစွာနားထောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ တခြားသူများ၏စိတ်ကူးအပေါ် ဆင့်ပွားတွေးတောခြင်းကိုခွင့်ပြုသော်လည်း တခြားသူများ၏စိတ်ကူးအား ဝေဖန်ခြင်းကိုမူ ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ စိတ်ကူးများအားလုံးကို လက်ခံခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။

စိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးလျှင် စာရင်းပုံစံကဲ့သို့ အစဉ်လိုက် မရေးသင့်ပါ။ ထိုသို့ အထက်အောက်ပုံစံဖြင့်ရေးသားလျှင် စိတ်ကူးတစ်ခုသည် တခြားစိတ်ကူးတစ်ခုထက် ပိုမိုသာလွန်နေသည်ဟူသောခံစားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကူးများကို အတန်းအတွင်းမှ တောင်းခံပြီးရေးချခြင်းသည် ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၏ ပထမအပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအပိုင်းမှာ အဆိုပါစိတ်ကူးများကို အုပ်စုခွဲပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တူညီမှုရှိသော စိတ်ကူးအကြံ

ဉာဏ်များကို တူရာအုပ်စုများဖြင့်ခွဲခြားပြနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများသည် အုပ်စုတစ်ခုတည်းတွင်ကျရောက်နေကြောင်း (တူညီမှုရှိကြောင်း) ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးရပါမည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

သမားရိုးကျစာသင်ခန်းများတွင် ဆွေးနွေးခြင်းဆိုသည်မှာ ဆရာကတစ်ပါးကိုပြောဆိုသော တစ်ဖက်သတ်ပုံစံမျိုးဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေးသည်ဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်များ၊ သဘောထားများနှင့် အပြုအမူများပေါ်ပေါက်လာအောင် ပြောင်းလဲပေးရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ခန်းစာများနှင့်ပတ်သက်လျှင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် တက်ကြွစွာပါဝင်ဆွေးနွေးလိုစိတ်ရှိရန်နှင့် ဆရာ၊ ဆရာမကို လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုမေးမြန်းလိုစိတ်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆွေးနွေးမေးမြန်းလိုက်သောအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တိကျသောအဖြေတစ်ခုမရှိသည့်အခြေအနေမျိုးကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးကိုလည်း လက်ခံနိုင်ရပါမည်။

မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း

ဆွေးနွေးသောသင်ခန်းစာများစွာပါရှိသည့်အလျောက် ဆရာ၊ ဆရာမသည် မေးခွန်းမေးတတ်သော စွမ်းရည်ရှိရပါမည်။ တိကျသောအဖြေကိုရရှိနိုင်သည့် အပိတ်မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်သလို တိကျသော အဖြေမရနိုင်သည့် အဖွင့်မေးခွန်းများကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မေးခွန်းများသည် အဖွင့်မေးခွန်းများပုံစံထင်ရသော်လည်း မေးမြန်းသူအနေဖြင့် စိတ်ထဲတွင်သတ်မှတ်ထားသော အဖြေတစ်ခုရှိထားပြီးဖြစ်ရာ ဖြေကြားသူက ထိုအဖြေကိုသာဖြေကြားရန် ရည်ရွယ်ထားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ တရားသေသတ်မှတ်ထားလျှင် ထိရောက်သောဆွေးနွေးမှုပုံစံဟုပြောရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

သင်ကြားနည်းအကြံပြုချက်များ

အထွေထွေ

- ကလေးများသည် အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များရရှိလျှင် ပိုမိုထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများနှင့် ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူသင့်ပါသည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းလမ်းညွှန်ချက်များမပေးခင် အားလုံးက ဆရာ၊ ဆရာမကို အာရုံစိုက်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဆရာ၊ ဆရာမ၏ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ ရှင်းလင်းချက်များကို နားထောင်ရန်ဖြစ်စေ၊ အတန်းသားများ၏

ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များကို နားထောင်ရန်ဖြစ်စေ အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်ပါက အသံများတိတ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အချက်ပြနည်းတစ်ခုကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့်အတူ တိုင်ပင်သတ်မှတ်ထားပါ။ (ဥပမာ - လက်ခုပ်သုံးချက်တီးခြင်း (သို့မဟုတ်) နှုတ်ခမ်းပေါ်လက်ညှိုးတင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အသံသာသော ခေါင်းလောင်းတစ်လုံးကို အသုံးပြုခြင်း)

- လမ်းညွှန်ချက်များကိုပြောကြားရာတွင် အသံသည် ရှင်းလင်းပြီး အားလုံးကြားနိုင်အောင်ပြောရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုမပြုလုပ်မီ ၎င်းတို့လုပ်ရမည့်အကြောင်းအရာအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ခြင်း ရှိ-မရှိ ကြိုတင်မေးမြန်းရပါမည်။
- လမ်းညွှန်ချက်များရှင်းလင်းစေရန် လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို တခြားလွယ်ကူသော စကားလုံးများ အသုံးပြုကာ ထပ်မံရှင်းလင်းပေးရပါမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများရှိလျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

ကျောက်သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) White Board (သို့မဟုတ်) စာရွက်ကြီးများကို အသုံးပြုခြင်း

- ကျောက်သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) White Board ကိုသန့်ရှင်းထားရပါမည်။
- ကျောက်သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) White Board သည် အလွန်ရှည်လျားနေလျှင် အပိုင်း (Column) များခွဲကာ အသုံးပြုပါ။
- ကျောက်သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) White Board ဘက်သို့လှည့်ပြီး စာရေးနေစဉ်တွင် စကားမပြောပါနှင့်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို နောက်ကျောပေးထားသောကြောင့် ဆရာ၊ ဆရာမ ပြောနေသည်ကို သေချာစွာကြားရမည်မဟုတ်သဖြင့် အာရုံစိုက်မှုလည်း နည်းပါးသွားနိုင်ပါသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် အတန်းအတွင်းတွင် တစ်ဖက်ကိုသာအာရုံစိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် တခြားတစ်ဖက်ရှိ မေးခွန်းမေးရန်လက်ထောင်နေသူများကိုလည်းကောင်း၊ သင်ခန်းစာတွင် အာရုံမစိုက်သူများကိုလည်းကောင်း သတိမပြုမိဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအချက်ကိုလည်း သတိထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖြည့်စွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ငြိမ်းချမ်းရေးပညာသင်ကြားပေးရာတွင် လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအပြင် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများနှင့်ဆက်စပ်နေသော လေ့ကျင့် ခန်းများ၊ ကစားနည်းများကို ဖြည့်စွက်လေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့် ထပ်မံဖော်ပြထားပါသည်။ အဆိုပါဖြည့်စွက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အတန်းအရွယ်အလိုက်၊ ဒေသအခြေအနေအလိုက် အချိန်ရရှိမှုအပေါ်မူတည်ပြီး ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါသည်။ မူလအကြောင်းအရာကိုအခြေခံပြီး အသက်အရွယ်အလိုက် ဆွေးနွေးမှုများကို လျော့ချခြင်း၊ တိုးမြှင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဖြည့်စွက်လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုမေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ၊ ဆွေးနွေးရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရမည့်အလေ့အကျင့်ဟူ၍ ပါရှိ ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများရရှိသွားစေမည့် အသိ အမြင်နှင့်အလေ့အကျင့်တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်တွင် ဆရာ၊ ဆရာမက လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ညွှန်ကြားရမည့်ညွှန်ကြားချက်အဆင့်ဆင့်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုမေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးရန်အချက်များသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် အပြန်အလှန်မေးမြန်းဆွေးနွေးရမည့် အချက်အလက်များဖြစ်ပါ သည်။ ပေးထားသောမေးခွန်းများအပြင် ဆရာ၊ ဆရာမအနေဖြင့် အကြောင်းအရာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် တခြား မေးခွန်းများကိုလည်း စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးကာ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုသင်ကြားပြီးနောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လက်တွေ့အားဖြင့် လေ့ကျင့်နိုင်မည့် အလေ့အကျင့်များကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ တိုးတိုးပြောနည်း

ရည်ရွယ်ချက်

- တခြားသူပြောသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေရန်။
- ထိုသို့နားထောင်ခြင်းသည် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရှိ စေရန်။
- နားထောင်တတ်သော အလေ့အထသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား နားလည်မှုပိုမိုရရှိစေကြောင်း သိရှိစေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။
- လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကိုပြောပြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သေချာစွာနားထောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုလျှို့ဝှက် ချက်ကိုပြောပြရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးမှ ဘေးကပ်လျက်တွင်ထိုင်နေသော တခြား

၃ Teacher Activity Book, Inter Agency Peace Education Programme, UNESCO-INEE, November 2005 မှ ခိုငြိမ်း ကိုးကားကာ ဖြည့်စွက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးသို့ တိုးတိုးသာပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ပထမဦးဆုံးသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူအား စာကြောင်းတိုတစ်ကြောင်းကို ဆရာ၊ ဆရာမက ရှင်းလင်းပီသစွာ တိုးတိုးပြောပြပါ။ တစ်ကြိမ်သာပြောပါ။
- ထိုကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူက ကပ်လျက်ထိုင်နေသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူကို ၎င်းကြားရသည့်အတိုင်း တိုးတိုးပြောပြရပါမည်။ ထိုသို့အားဖြင့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုလုံးရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံးအား အဆင့်ဆင့်ပြောခိုင်းပါ။
- နောက်ဆုံးနားထောင်ရသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူအား ၎င်းကြားရသည့် လျှို့ဝှက်ချက်ကိုမေးပါ။
- ပထမဦးဆုံးနားထောင်ရသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူအား ၎င်းကြားရသည့် လျှို့ဝှက်ချက်ကိုမေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြီးဆုံးပါက ဖော်ပြထားသော နမူနာမေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကိုပင် လျှို့ဝှက်ချက်အသစ်တစ်ခုပြောင်းပြီး ကစားနိုင်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ထိုင်သောနေရာပြောင်းခိုင်းခြင်း၊ လက်ဆင့်ကမ်းပြောသောဘက်ပြောင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

- ၁။ ပထမဦးဆုံး ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူကြားလိုက်ရတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲ။
- ၂။ လျှို့ဝှက်ချက်က ပထမဦးဆုံးကြားတဲ့ ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူနဲ့ နောက်ဆုံးကြားတဲ့ ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူတို့အကြား ဘာလိုပြောင်းသွားတာလဲ။
- ၃။ ကိုယ့်ဘေးကလူက ဘာပြောလိုက်သလဲဆိုတာကို သိဖို့၊ နားလည်ဖို့ ခက်သလား။
- ၄။ ပြောတဲ့အတိုင်း အသေအချာကြားရဖို့၊ နားလည်ဖို့ ဘာလုပ်ရသလဲ။
- ၅။ သူပြောတာတစ်ခု၊ ကိုယ်ကြားတာတစ်ခုဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်သွားသလဲ။
- ၆။ သေချာနားထောင်ဖို့ဆိုတာ ဘာလိုအရေးကြီးတာလဲ။

ဆွေးနွေးရန်

- သေချာစွာနားထောင်ခြင်းသည် တွေးထင်ထားသည်ထက် ပိုမိုခက်ခဲကြောင်း။
- သေချာစွာနားထောင်တတ်ရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့သည် တစ်ဖက်သား၏ပြောစကားနှင့်ဆိုလိုချင်သည့်အကြောင်းအရာ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာနားထောင်တတ်လေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း။

- တစ်ဖက်သားပြောစကား၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ နားထောင်သောအခါ နားလည်မှုများ လွဲမှားနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သေချာစွာနားထောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း။
- နားထောင်ခြင်းသည် ဘဝတွင် မည်သည့်နေရာ၌မဆို အရေးကြီးကြောင်း။
- တစ်ဖက်သားပြောစကားကို ဂရုတစိုက်သေချာစွာနားထောင်လျှင် ၎င်းတို့အပေါ် ပိုမိုနားလည်မှုရှိလာနိုင်ကြောင်း၊ ထိုသို့ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်နိုင်လျှင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားနိုင်မည့်အခြေအနေ ပိုမိုနည်းပါးနိုင်ကြောင်း။

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

ကျွန်တော်/ကျွန်မက ကိုယ်ကြားလိုက်တဲ့စကားကို ဘာဆိုလို့မှန်းမသေချာရင် ပြောတဲ့သူကို သေချာအောင် ပြန်မေးပါမယ်။

၂။ ဘာကိုကြည့်နေတာလဲ

ရည်ရွယ်ချက်

- အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး တခြားသူများ၏အမြင်များကို သိရှိနားလည်စေရန်။
- အမြင်များနှင့် စာနာနားလည်မှုများသည် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများကို သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သတိပြုမိစေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူတစ်ဦးကို ခေါ်ယူပါ။
- ဆရာ၊ ဆရာမက အသင့်ပြင်ထားသောရုပ်ပုံကို အဆိုပါကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူကို ပြသပါ။ ထိုရုပ်ပုံကို ရှင်းလင်းစွာသရုပ်ဖော်ပြောပြရန်နှင့် ၎င်းသရုပ်ဖော်ပြောပြသည့်အတိုင်း အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ပုံဆွဲမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အတန်းတွင်းရှိကျန်သော တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး သရုပ်ဖော်ပြောပြနေသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူပြောသည်ကိုနားထောင်ပြီး ပုံဆွဲရန်ညွှန်ကြားပါ။
- အတန်းတွင်းရှိကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ပုံဆွဲပြီးသည့်အခါ မူရင်းရုပ်ပုံကို အတန်းသားများအားပြသပါ။ မူရင်းရုပ်ပုံနှင့် အတန်းသားများကိုယ်စီဆွဲထားသောပုံများအကြား ကွာခြားမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

၁။ အတန်းသားတွေဆွဲထားတဲ့ပုံတွေနဲ့ မူရင်းပုံအကြား ဘာတွေကွာသလဲ။

၂။ (မူရင်းပုံကိုကြည့်ပြီး ပြောပြသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားမေးရန်) ဒီပုံကို ဘာပုံလို့ထင်သလဲ။

၃။ (နားထောင်ပြီးပုံဆွဲရသော အတန်းသားများအားမေးရန်) ဒီပုံကို ဘာပုံလို့ထင်သလဲ။

၄။ (နားထောင်ပြီးပုံဆွဲရသော အတန်းသားများအားမေးရန်) ပုံကိုကြည့်ပြီးပြောပြနေတဲ့သူက ဘယ်လို သရုပ်ဖော်ပြီး ပြောပြသလဲ။

ဆွေးနွေးရန်

- အတန်းသားများဆွဲထားသောပုံများအကြား ကွဲပြားမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ မူရင်းပုံနှင့် ဆွဲထားသော ပုံများ အဘယ်ကြောင့်မတူကြောင်းကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။ (ပုံများ၏အရည်အသွေးကို အကဲဖြတ် ခြင်းမပြုလုပ်ကြရန် သတိပေးပါ။)
- အရာတစ်ခုအပေါ်တွင် လူတို့၏အမြင်များသည် မတူညီနိုင်ကြောင်း၊ ထိုသို့မတူကြခြင်းမှာလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံများ ကွာခြားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ ဒေါသထွက်ခင် သူဘာလို့ဒီလိုပြောတာလဲဆို တာကို နားလည်အောင်အရင်လုပ်ပါမယ်။

၃။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- အခက်အခဲ၊ ပြဿနာများအတွက် အဖြေရှာနိုင်သည့်စွမ်းရည်များ ရရှိစေရန်။
- အမျိုးမျိုးသော ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင် သမားရိုးကျမဟုတ်သော ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်စေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အဖွဲ့များခွဲပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ပြဿနာတစ်ခုစီပေးထားပါ။ ထိုပြဿနာများကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြပြီး ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို များနိုင်သမျှများများရှာဖွေကြရန်ပြောပါ။ (ပြဿနာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြ ထားပါသည်။)
- ထိုသို့ဆွေးနွေးပြီးပါက အတန်းသားအားလုံးကို ပြန်လည်စုဝေးစေပြီး အဖွဲ့အသီးသီးက ဆွေးနွေး ရရှိထားသောအဖြေများကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပါ။
- အကယ်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် ဆရာ (သို့မဟုတ်) မိဘထံသို့

သွားမည်ဟုဆိုလာပါက ထိုသို့သွား၍မရလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်းဟု မေးမြန်းပါ။

- အကယ်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများဆွေးနွေးထားသော ပြဿနာကိုဖြေရှင်းမည့်နည်းလမ်းများ ထဲတွင် အကြမ်းဖက်သောနည်းလမ်း (သို့မဟုတ်) ရှောင်ပြေးသောနည်းလမ်းပါဝင်ပါက အဆိုပါ ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဖြစ်လာနိုင်မည့်အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် အတူတကွပူးပေါင်းအဖြေရှာနေခြင်းရှိ- မရှိကိုသိနိုင်ရန် အဖွဲ့များအတွင်းသို့ လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။

ပြဿနာများ

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးက တခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦး၏ ခဲတံကိုယူသွားခြင်း
- ဖတ်စာအုပ်ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦး မျှဝေကြည့်ရှုရမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ဦးက မပေးလိုခြင်း
- စာမေးပွဲတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးက တခြားတစ်ဦးထံမှ စာကူးချခြင်း

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

- ၁။ ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့နည်းလမ်းက မျှတရဲ့လား။
- ၂။ ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့ ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းကို ဒီပြဿနာထဲမှာပါဝင်နေတဲ့သူနှစ်ယောက်စလုံးက ကျေနပ်မယ်လို့ထင်သလား။
- ၃။ တခြားလူတစ်ယောက် ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ရင် ပြဿနာကိုရှင်းရတာ ပိုလွယ်သလား။ ဘာကြောင့်အဲဒီလိုထင်သလဲ။

ဆွေးနွေးရန်

- အခက်အခဲပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း၊ တခြားသူများကို အမြဲ မှီခိုနေ၍မရကြောင်း၊
- မိမိမှီခိုနေသူသည် ပြဿနာဖြစ်ပွားသည့်အချိန်တွင် မရှိခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) တစ်ဖက်ကို ဦးစားပေးဘက်လိုက်နိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း၊
- တစ်ဖက်သား၏ပြောစကားကိုနားထောင်လျှင် ထိုသူ၏ဘက်မှမြင်သောအမြင်ကို မြင်နိုင်အောင်ကြိုးစားရန်လိုအပ်ကြောင်း၊

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

ပြဿနာ၊ အခက်အခဲတစ်ခုခုနဲ့ကြုံတဲ့အခါ မတုံ့ပြန်ခင်မှာ ဒီပြဿနာ၊ အခက်အခဲကို ရှင်းလို့ရမယ့်

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားမယ်။

၄။ ပုံပြောခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- တခြားသူပြောသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေရန်။
- ထိုသို့နားထောင်ခြင်းသည် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။
- နားထောင်တတ်သောအလေ့အထသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား နားလည်မှုပိုမိုရရှိစေကြောင်း သိရှိစေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- ကြိုက်နှစ်သက်ရာပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရွေးချယ်ထားပါ။ အကြမ်းဖက်မှုများပါဝင်မှုမရှိသော ပုံပြင်ဖြစ်ရပါမည်။
- ထိုပုံပြင်ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ဖတ်ပြပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတချို့အား ပုံပြင်ကို ၎င်းတို့နားလည်သလိုစကားလုံးနှင့် ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ကျန်ရှိနေသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပုံပြင်ကိုပြန်ပြောသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကျန်နေခဲ့သော အချက်အလက်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။
- ထို့နောက် ကျန်ရှိနေသေးသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပုံပြင်ကို စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် မည်သို့အမည်ပေးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) မည်သို့ဖော်ပြနိုင်သည်ဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ အဓိကအကြောင်းအရာကို မေးမြန်းလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- ပုံပြင်ထဲရှိ ဇာတ်ကောင်များအနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းသဘောအရ မည်သို့ခံစားမှုများဖြစ်နိုင်သည်ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မေးမြန်းပါ။
- ပုံပြင်ကို ဇာတ်ကောင်အသီးသီးဘက်မှ ရှုမြင်သောအမြင်များအနေဖြင့် ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံပြင်အမျိုးမျိုး၊ ကဗျာများဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

- ၁။ တစ်ယောက်ယောက်က ပုံပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့အခါ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ဘာလဲ။
- ၂။ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လုံးကိုမသိခင် သူများတွေပြောနေတဲ့အကြောင်းတွေပဲနားထောင်နေပြီး တစ်ခုခုကောက်

ချက်ချလိုက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

၃။ လူတွေအကြောင်းပိုပြီးသိလာအောင်နဲ့ သူတို့ကိုပိုပြီးနားလည်လာအောင်လို့ နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က ဘယ်လိုအထောက်အကူပြုသလဲ။

၄။ တခြားလူ စကားပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆွေးနွေးရန်

- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပုံပြင်ကိုနားထောင်ရာတွင် စကားလုံးများကိုသာနားမထောင်ဘဲ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လုံးကိုနားထောင်ကြရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ သို့မှသာ ဇာတ်ကောင်များ၏နေရာတွင် ဝင်ရောက်ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး စာနာနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း။
- ထို့ပြင် ပုံပြင်နားထောင်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ တခြားသူ၏ပြောစကားနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ မိမိအထင်နှင့် တစ်ဖက်သတ်ဘက်လိုက်ခြင်းမပြုရန် လိုအပ်ကြောင်း။
- ကောင်းမွန်စွာနားထောင်တတ်သောအရည်အချင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်လူ၏ပြောစကားကို စိတ်ဝင် စားစွာနားထောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောသူကိုလေးစားမှုပြုခြင်းဖြစ်ကြောင်း။
- တစ်ဖက်သား၏ပြောစကားကို သေချာနားထောင်ခြင်းမပြုလျှင် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း၊ ဒေါသဖြစ် ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း၊ တစ်ဖက်တွင်လည်း ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်လျှင် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုလည်းရရှိနိုင်ကြောင်း။

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

ကိုယ်သဘောမတူတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကို တစ်ယောက်ကပြောလာရင် သူတို့ ဘာကြောင့်ဒီလိုပြောရ တယ်ဆိုတဲ့ ရှင်းပြတဲ့အချက်ကို သေချာနားထောင်ပါမယ်။

၅။ တူညီမှုများ

ရည်ရွယ်ချက်

- မိမိကိုယ်ကိုနှင့် တခြားသူများကိုတန်ဖိုးထားမှု တိုးတက်လာစေနိုင်သော နည်းလမ်းများရရှိစေရန်။
- မိမိနှင့် တခြားသူများ၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကို ရှာဖွေတတ်စေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီး စက်ဝိုင်း၏အလယ်တွင် ရပ်စေကာ ကျန်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ထိုင်ခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်း၏အလယ်တွင် ရပ်နေသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူမှလွဲပြီး ကျန်သူများမှာ နေရာအလွတ် (သို့မဟုတ်) ခုံအလွတ်မရှိစေရဘဲ

ထိုင်နေကြရပါမည်။ ဤသို့အားဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးအတွက် နေရာတစ်နေရာသည် လိုအပ်နေစေရပါမည်။

- ရပ်နေသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူသည် ၎င်းနှင့်တူသူများကို နေရာပြောင်းခိုင်းရ ပါမည်။ ပြောင်းခိုင်းပုံမှာ ၎င်း၏သွင်ပြင် (သို့မဟုတ်) ဝါသနာ (သို့မဟုတ်) နှစ်သက်မှု စသည်ကို ထည့်ပြောရပါမည်။
- ဥပမာ - အဆိုပါ ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူသည် ဘောလုံးကန်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည် ဆိုပါစို့။ ၎င်းကပြောရမည်မှာ “ဘောလုံးကန်တာ ဝါသနာပါတဲ့သူတွေ နေရာပြောင်း”ဟူ၍ ဖြစ်ပါ သည်။ အဆိုပါ ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူသည် ဆံပင်ကောက်သူဖြစ်လျှင် “ဆံပင် ကောက်တဲ့သူတွေ နေရာပြောင်း” ဟူ၍ ပြောနိုင်ပါသည်။
- ထိုသို့ အလယ်မှရပ်နေသော ကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသူကပြောလျှင် ၎င်းနှင့်တူသူများ (ဘောလုံးကန်ဝါသနာပါသူ၊ ဆံပင်ကောက်သူစသည်) က နေရာပြောင်းကြရပါမည်။ နေရာပြောင်းပုံ မှာ တခြားသူများနေရာပြောင်းနေစဉ်တွင် လစ်လပ်သွားသောနေရာကို ပြောင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နေရာပြောင်းသည့်အခါ ဘေးနားရှိ လစ်လပ်သွားသောနေရာကိုမပြောင်းဘဲ စက်ဝိုင်းကိုကန့်လန့် ဖြတ်ပြီး ပြောင်းရွှေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- မူလက အလယ်တွင်ရပ်ပြီးပြောသူကလည်း လစ်လပ်သည့်နေရာကိုရှာပြီး ထိုင်ရပါမည်။
- စက်ဝိုင်းတွင်းရှိနေရာများမှာ မူလကတည်းက တစ်ဦးစာကိုလျှော့၍တွက်ထားခြင်းဖြစ်ရာ နေရာ ပြောင်းကြရင်းဖြင့် နေရာမရဘဲကျန်နေသူတစ်ဦး ရှိပါလိမ့်မည်။
- ထိုသို့ကျန်နေသူက လေ့ကျင့်ခန်း၏အစအတိုင်း စက်ဝိုင်းအလယ်တွင်ရပ်ကာ ၎င်းနှင့်တူသူများကို နေရာပြောင်းခိုင်းရပါမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

- ၁။ နေရာပြောင်းခိုင်းတဲ့အခါ ဘယ်နှစ်ယောက် နေရာပြောင်းကြသလဲ။
- ၂။ နေရာပြောင်းကြတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းက ပြောင်းလိုက်ရတာမျိုးရော ကြုံရသလား။
- ၃။ လူတွေအများကြီး နေရာပြောင်းနေကြတာတွေ့တော့ ဘယ်လိုနေလဲ။
- ၄။ ကျန်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေမှာလည်း ကိုယ်နဲ့တူတာတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင်က သိခဲ့သလား။

ဆွေးနွေးရန်

- လူတို့သည် တူညီမှုများရှိသော်လည်း အဆိုပါတူညီမှုများကို လွယ်ကူစွာမမြင်နိုင်ကြောင်း။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားချက်များရှိသော်လည်း လူသားချင်းတူသည့်အလျောက် လိုအပ်ချက်များ

(အစာ၊ ရေ၊ အဝတ်၊ နေစရာ စသည်) သည် တူညီကြကြောင်း။

- ခံစားမှုရှိသည်များလည်း တူညီကြကြောင်း၊ မိမိကိုပျော်စေသောအရာသည် တခြားသူများကိုလည်း ပျော်စေနိုင်ကြောင်း၊ မိမိကို ဒေါသထွက်၊ ဝမ်းနည်းစေသောအရာသည် တခြားသူများကိုလည်း ဒေါသထွက်၊ ဝမ်းနည်းစေနိုင်ကြောင်း။
- ထို့ကြောင့် မိမိကို မပြုစေလိုသောအရာကို မိမိကလည်း တခြားသူများကို မပြုသင့်ကြောင်း။

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

စက်ဝိုင်းကိုဖြတ်ပြီးနေရာရွေ့တဲ့ အတန်းဖော်တစ်ယောက်နဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်အောင်လုပ်မယ်။

၆။ စိတ်ခံစားမှုများ

ရည်ရွယ်ချက်

- မိမိတို့၏စိတ်ခံစားချက်များကို သတိပြုတတ်စေရန်နှင့် ဖော်ထုတ်ပြသတတ်သော အလေ့အကျင့်များရရှိစေရန်။
- စိတ်ခံစားမှုများက အပြုအမူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိခြင်းကို သိရှိစေရန်။

လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်

- အဖွဲ့ (၆) ဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) (၇) ဖွဲ့ခန့်ဖွဲ့ပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုစီအတွက် သရုပ်ဖော်ရန်တာဝန်ပေးပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီသည် မိမိတို့သရုပ်ဖော်မည့် စိတ်ခံစားမှုပုံစံအတွက် တိုင်ပင်ရပါမည်။
- ထို့နောက် (၂) မိနစ်ခန့် အတန်းတွင်းတွင် သရုပ်ဖော်ရပါမည်။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီက သရုပ်ဖော်နေစဉ်တွင် တခြားသူများက အဆိုပါအဖွဲ့သရုပ်ဖော်နေသော စိတ်ခံစားမှုကို ခန့်မှန်းဖြေဆိုရပါမည်။
- စိတ်ခံစားမှု ဥပမာများကို ဆရာ၊ ဆရာမက ပြောပြမည်ဆိုလျှင် အဖွဲ့မခွဲခွဲတွင် ပြောပြပေးပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီရှိ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို လိုက်လံနားထောင်ပါ။ လိုအပ်မှသာ အကူအညီပေးပါ။

စိတ်ခံစားမှုဥပမာတချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ပျော်သည် ။ ။ ကျောင်းလက်ရွေးစင် အားကစားအဖွဲ့အတွက် အရွေးခံရခြင်း။

ဝမ်းနည်းသည် ။ ။ အိမ်စာများ မပြီးသေးသဖြင့် တခြားသူငယ်ချင်းများနှင့် မကစားနိုင်ခြင်း။

စိတ်ဆိုးသည် ။ ။ တန်းစီနေစဉ် တစ်စုံတစ်ဦးက နောက်မှတွန်းကာ ကျော်တက်သွားခြင်း။

စိတ်ရှုပ်သည် ။ ။ မိမိထက်အသက်ကြီးသူတစ်ဦးက မိမိအကြောင်းမကောင်းပြောပြီး မိမိကလည်း ပြန်လည်မဖြေရှင်းတတ်ခြင်း။

အထီးကျန်သည် ။ ။ တခြားသူများက ကစားရန်ထွက်သွားကြပြီး မိမိကို တစ်ဦးတည်းထားခဲ့ခြင်း။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မေးမြန်းရမည့် နမူနာမေးခွန်းများ

၁။ တစ်ခုခုခံစားရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ။

၂။ အဲဒီလိုခံစားရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေ လုပ်မိသလဲ။

၃။ တစ်ယောက်ယောက်က စိတ်ခံစားမှုနဲ့ လုပ်လိုက်၊ ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကရော တစ်ခုခုခံစားလိုက်ရသလား။

၄။ ခံစားမှုတွေကြောင့် မကောင်းတဲ့အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေဖြစ်မလာအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းတွေရှိသလား။

ဆွေးနွေးရန်

- တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖော်ပြလေ့မရှိကြောင်း၊ သို့ရာတွင် စိတ်ထဲတွင်မူ အမှန်တကယ်ခံစားမှုရှိနေကြကြောင်း၊ အဆိုပါခံစားမှုများက လူတို့၏အပြုအမူပုံစံများကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း။
- တစ်ခါတစ်ရံ အဆိုပါခံစားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မိမိကိုယ်တိုင်၏ အပြုအမူများကိုပင် နားမလည်နိုင်ကြောင်း၊ တခြားသူများကိုသာ အပြစ်တင်တတ်ကြကြောင်း။
- မိမိ၏အပြုအမူအတွက် မိမိသာလျှင် တာဝန်ရှိကြောင်း။
- မိမိ၏ခံစားချက်ကိုမိမိ သိမြင်နားလည်ခြင်းသည် ပိုမိုငြိမ်းချမ်းစေကြောင်း။

လေ့ကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်

ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာမယ်။ ဆိုးတဲ့အပြုအမူတွေ မလုပ်မိအောင် ရှောင်ပါမယ်။



**THE BELGIAN
DEVELOPMENT COOPERATION .be**