# အခန်း (၂) – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ

## အခန်း (၂) ၏ သင်ယူလေ့လာရေး ရည်မှန်းချက်များ

### ဗဟုသုတ

**ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာ ဗဟုသုတများ တိုးပွားလာစေလိမ့်မည်။**

- ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ
- အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများ
- ပဋိပက္ခ အရှိန်မြင့်လာခြင်း

### ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များ

**ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ နည်းစနစ်များနှင့် ပတ်သက်သော စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေလိမ့်မည်။**

- အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာတို့ကို ဆန်းစစ် ခွဲခြားနိုင်ခြင်း
- ပဋိပက္ခများ မည်ကဲ့သို့ အရှိန်မြင့်တက်လာပုံ
- ပဋိပက္ခ အရှိန်အဟုန်ကို လျော့ကျခြင်း

### စံတန်ဖိုးများ

**ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လာနိုင်စေလိမ့်မည်။**

- အကြမ်းဖက်မှု၏ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးဆက်များ
- ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ရှိ အခြားတစ်ဖက်၏ ပုံရိပ်
- ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲခြင်း
- အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ၏ ပေးဆပ်ရမှု အရင်းအနှီးများ

rnfbnfumifvlwWnf#duGm;ukdz&S&mwif ▲►
tyufbabmaqmifaomr[mAsL[mrsm;ukdt okH;jyKuoenf/

**အကြိုသင်ခန်းစာ**

၁။ မဟာဗျူဟာဟူသည် အဘယ်နည်း။

၂။ လုပ်ဆောင်ချက်၊ မဟာဗျူဟာနှင့် ရည်မှန်းချက်တို့သည် မည်သို့ ဆက်နွယ်နေပါသနည်း။ ပုံကြမ်းတစ်ခု ဆွဲပြပါ။

## ၂.၁ – ပဋိပက္ခ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး မဟာဗျူဟာများ

ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ မဟာဗျူဟာများမှာ အပျက်သဘောဆောင်နိုင်သလို အပြုသဘောလည်း ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- **အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ**သည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို ပိုမို ဆိုးရွားသွားစေခြင်း သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခအသစ်များ ထပ်မံပေါက်ဖွားခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- **အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ**သည် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်များကြား ဆက်ဆံရေးကို တတ်နိုင်သမျှ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု အနည်းဆုံးနှင့် နားလည်မှု ရရှိစေနိုင်ရန် ပံ့ပိုးထောက်ကူပေးပါသည်။

အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် ရန်ပြုမှု၊ ထိခိုက်စေမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုများဘက်သို့ ဦးတည်သွားစေတတ်သည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအဆင့်တွင် အဆိုပါ မဟာဗျူဟာများသည် ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ပါသည်။ အခြား ပဋိပက္ခအဆင့်များတွင်မူ အဆိုပါ အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများသည် အစုလိုက် အပြုံလိုက် သေစေမှုနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေမှုတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

သို့သော်လည်း အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများကို ပဋိပက္ခများ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေးအတွက် မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ ရှိကြသည်။ ယေဘုယျဆိုရလျှင် လူအများသည် ပဋိပက္ခအား အပြုသဘောဆန်ဆန် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းကို လေ့လာသိရှိထားခြင်း မရှိကြချေ။ ထို့ကြောင့် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာသည်သာ ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည့် တစ်ခုတည်းသောနည်း ဖြစ်သည်ဟု ယေဘုယျဆိုရလျှင် လူအများက ယုံကြည်လာကြသည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ စကားလုံးများကို ဖတ်ရှုပါ။ မည်သည့် စကားလုံးများသည် အပျက်သဘော ဆောင်သော မဟာဗျူဟာများနှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး မည်သည့် စကားလုံးများသည် အပြု သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများနှင့် ဆက်နွယ်နေပါသနည်း။

## လုပ်ငန်းများ

ယခု လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်း တုံ့ပြန်နိုင်ခြေရှိသည့် မဟာဗျူဟာမျိုးစုံကို သင် စဉ်းစားမိသမျှ ချရေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင်တန်းနည်းပြ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

**သံလက်သီး**

## ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ ပဋိပက္ခတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် မည်သည့် မဟာဗျူဟာကိုသုံး၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း၊ သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း။

၂။ သင့်နိုင်ငံအတွင်းမှ ပဋိပက္ခတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် မည်သည့် မဟာဗျူဟာကိုသုံး၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း။

၃။ ၎င်းတို့ထဲမှ မည်သည့် မဟာဗျူဟာများသည် အပျက်သဘောဆန်ပြီး မည်သည့် မဟာဗျူဟာများသည် အပြုသဘောဆန်နေသနည်း။

အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ အနိုင်ရသည့်အခါ သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

၂။ ရှုံးနိမ့်သည့်အခါ သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

၃။ သင့်အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် မရှုံးနိမ့်ချင်ရသနည်း။

## ၂.၂ – အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ် – လွှမ်းမိုးခြင်း နှင့် လွှမ်းမိုးခံရခြင်း

ပဋိပက္ခကို အပျက်သဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်မှ စတင်ပေါက်ဖွားသည်။ လူအများစုက ပဋိပက္ခကို တစ်ဖက်က နိုင်၍ တစ်ဖက်က ရှုံးရမည့် ယှဉ်ပြိုင်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်လေ့ရှိသည်။ ပါဝင်ပတ်သက်သော သက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ကောင်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုအတွက် ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း မရှိဟု ၎င်းတို့က ယုံကြည်သည်။ "ငါလိုချင်တာ အကုန်ရရင်ရ၊ မဟုတ်ရင် မင်းလိုချင်တာ အကုန်ရ" ဆိုသော သဘောမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ်ဟုခေါ်သည်။ အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ်တွင် တတိယနည်းလမ်း (ကြားနည်းလမ်း) ဟူ၍ မရှိပေ။

အဆိုပါ ရှုထောင့်မှ ကြည့်မည်ဆိုပါက ပဋိပက္ခများသည် ယှဉ်ပြိုင်မှုပြုရသော ကစားပွဲများနှင့် ပိုတူသည်။ ယှဉ်ပြိုင်ရသော ကစားပွဲများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်ရေးဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲတွင် တစ်ဖက်အသင်းက ဂိုးတစ်ဂိုး ရပြီဆိုပါက အခြားတစ်ဖက်အသင်းက ဂိုးတစ်ဂိုး နောက်ကျ ကျန်သွားပြီ ဖြစ်သည်။ "နိုင်ရင်နိုင်၊ မနိုင်ရင် ရှုံးရမည်၊ ကိုယ်က စားရင်စား၊ ကိုယ်မစားရင် အစားခံရမည်" ဆိုသည့်သဘော ဖြစ်သည်။

လူတို့အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကိုသာ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ မိမိတို့ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းတတ်ကြခြင်းနှင့် မိမိတို့ ရပိုင်ခွင့်များအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ကြခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ သို့သော် လူတို့သည် မိမိတို့ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်အတွက် သူတစ်ပါးတို့ကို လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူရမည်ဟု မကြာခဏ ယုံကြည်လက်ခံထားလေ့ ရှိကြသည်။ ထိုနေရာမှစ၍ ပဋိပက္ခများသည် အပျက်သဘောဆောင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြဿနာက "ငါတို့ မနိုင်လျှင် ငါတို့ ရှုံးရလိမ့်မည်" ဟူသော ယူဆချက်မျိုး ဖြစ်သည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း

**အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များအား မှား/မှန် ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ မှားပါက အမှန်ဖြစ်အောင် ပြင်ပေးပါ။**

**၁။ အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ်မျိုးတွင် တစ်ဖက်၌ နိုင်သောသူ အမြဲတမ်းရှိနေမည်ဖြစ်သလို အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ရှုံးနိမ့်သောသူ အမြဲတမ်းရှိနေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။**

**၂။ လူတို့သည် မိမိတို့ အတွက်အတွက်၊ မိမိတို့ ကိုယ်ကျိုးအတွက်သာ ရှာဖွေကြိုးပမ်းကြခြင်းမှာ သဘာဝဟု ဆိုနိုင်သည်။**

**၃။ အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ်မျိုး ထားရှိခြင်းသည် ပဋိပက္ခကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။**

**၄။ အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ်တွင် မတူကွဲပြားသော အမြင်သဘောထားမျိုးစုံကို ဆွေးနွေးခွင့် ပြုထားသည်။**

## လုပ်ငန်းများ

**ယှဉ်ပြိုင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု**

၁။ ခြင်းလုံးကစားပွဲ ပုံနှစ်ပုံကို လေ့လာကြည့်ပါ။ မည်သည့် ပုံသည် ယှဉ်ပြိုင်မှုသဘော ဆောင်၍ မည်သည့် ပုံသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသဘော ဆောင်နေပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ မည်သည့် ကစားနည်းကို သင်ပို၍ နှစ်သက်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

## လုပ်ငန်းများ

**အနီနှင့် အနက်**

၁။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲပုံစံဖြင့် ကစားရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးက ကစားသမား (က) ဖြစ်၍ တစ်ဦးက ကစားသမား (ခ) ဖြစ်သည်။ ကစားသမားတစ်ဦးစီတွင် ကဒ်တစ်ကဒ်စီ ရှိထားသည်။ တစ်ကဒ်က "အနီ" ဖြစ်၍ တစ်ကဒ်က "အနက်" ဖြစ်သည်။ သင်က ကဒ် တစ်ကဒ်ကို လျှို့ဝှက်စွာ ရွေးလိုက်ပါ။ သင့်တွဲဖက်ကလည်း အလားတူ လုပ်ရပါမည်။

၂။ သင့်ကဒ်တွေကို ထုတ်ပြပြီး ဇယားကွက်အတိုင်း ရမှတ်တွေ ဖြည့်သွားပါ။ ကစားသမား တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ရည်မှန်းချက်မှာ တတ်နိုင်သမျှ အမှတ်များများ ရရှိစေရေး ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်ကဒ်ကို အသုံးပြုမည် ဆိုသည်ကို ကြိုတင်ပြောဆိုခွင့် မရှိပါ။

၃။ အကြိမ်ပေါင်း ၁၅ ကြိမ် ကစားပြီး ရလဒ်ကို ကြည့်ကြည့်ပါ။

| အကြိမ်အရေအတွက် | ရမှတ်များ ကစားသမား (က) | ရမှတ်များ ကစားသမား (ခ) |
|---|---|---|
| ၁ | | |
| ၂ | | |
| ၃ | | |
| ၄ | | |
| ၅ | | |
| ၆ | | |
| ၇ | | |
| ၈ | | |
| ၉ | | |
| ၁၀ | | |
| ၁၁ | | |
| ၁၂ | | |
| ၁၃ | | |
| ၁၄ | | |
| ၁၅ | | |

| t rSwfay;pnf;rsOf | | | |
|---|---|---|---|
| &rSwfrsm; | ကစားသမား (က) | ကစားသမား (ခ) | &rSwfrsm; |
| +5 | teuf | teD | 0 |
| 0 | teD | teuf | +5 |
| +1 | teuf | teuf | +1 |
| +3 | teD | teD | +3 |

၄။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

က။ သင်၏ ရမှတ်များကို အတန်းသားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ သင့်တွင် အမှတ် ပေါင်း မည်မျှ ရရှိခဲ့သနည်း။

ခ။ သင်က အဘယ်ကြောင့် အနီကဒ်ကို ရွေးချယ်ရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် အနက် ကဒ်ကို ရွေးချယ်ရသနည်း။

ဂ။ ယခု ကစားနည်းသည် လက်တွေ့ဘဝထဲမှ ပဋိပက္ခ အခြေအနေများကို မည်သို့ ထင်ဟပ်ပါသနည်း။

## ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ သင်၏ကိုယ်ပိုင် ပဋိပက္ခများတွင်လည်း သင်ကိုယ်တိုင် နိုင်ရင်နိုင်၊ မနိုင်ရင်ရှုံး ဟူသော စိတ်အခံမျိုးဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ပါသလား။

၂။ သင်အကြိမ်မည်မျှ အနိုင်ရဖူးပါသနည်း၊ အကြိမ်မည်မျှ ရှုံးနိမ့်ဖူးပါသနည်း။

အကြံပြုသင်ခန်းစာ

သင်သဘောမကျသော လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် သင်နှင့် ပဋိပက္ခ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်ဖူးထားသော လူတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုလူနှင့် သင့်ကြား ဘုံတူညီနေသော အချက် သုံးချက်ကို စဉ်းစား ရှာဖွေကြည့်ပါ။

## ၂.၃ – အခြားဇာတ်ကောင်များအပေါ် အပျက်သဘော အမြင်ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်း

ပဋိပက္ခအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှုမြင်ပုံသည် အဆိုပါ ပဋိပက္ခအတွင်း ပါဝင်ပတ်သက်နေသော အခြားဇာတ်ကောင်များအား ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို ရှုမြင်မည်လဲဆိုသည့်အပေါ်သို့လည်း သက်ရောက်မှု ရှိနေပါသည်။ အရှုံးအနိုင်သာ တူရူထားသော စိတ်အခံရှိထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သော တစ်ဖက်လူ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ဂရုစိုက်ပေးလေ့မရှိတော့ပေ။ ၎င်းတို့အား လူတစ်ယောက်အဖြစ် မမြင်တော့၊ အတားအဆီး ခလုတ်ကန်သင်း တစ်ခုအဖြစ်သာ ရှုမြင်တော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သွားမည့်လမ်းတွင် ကန့်လန့်ခံ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီ မရောက်ရေးအတွက် တားဆီးပိတ်ဆို့နေသော အရာတစ်ခုအဖြစ်သာ မှတ်ယူတော့သည်။

၎င်းသည် “ရန်သူ” တစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားမိလိုက်သည့်အခါမျိုးတွင် ပို၍ သိသာထင်ရှားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရန်သူအား မကောင်းဆိုးဝါးပုံ ပို၍ ပေါ်စေမည့်အရာများ၊ မကောင်းဆိုးဝါး ပိုဆန်စေမည့်အရာများကိုသာ တွေးမိကြတော့သည်။ လူသားဆန်စေမည့်အရာများကို မတွေးမိကြတော့ပေ။ ၎င်းတို့ မိသားစုတွေက ဘယ်လိုနေကြလဲ၊ ၎င်းတို့ အားလပ်ချိန်များကို ဘယ်လို ကုန်ဆုံးကြသလဲ၊ ဘယ်လို ဂီတမျိုးတွေကို ၎င်းတို့ ကြိုက်ကြသလဲ၊ ၎င်းတို့ ချစ်တဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ စသည်တို့ကို မတွေးမိကြတော့ပေ။ ဆိုခဲ့ပါ မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကပင် ထိုသူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နည်းတူ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များ ရှိနေကြသော လူသားများ ဖြစ်နေကြောင်းကို ပြသနေပါသည်။

## လုပ်ငန်းများ

**လူကြမ်းတစ်ဦး၏ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင်ကြည့်ခြင်း**

၁။ လူကြမ်း (လူဆိုးဇာတ်ကောင်) တစ်ဦး ပါဝင်သော ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ၎င်းဇာတ်လမ်းများသည် စာအုပ်၊ ရုပ်ရှင် စသဖြင့် မိမိနှစ်သက်ရာထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ဇာတ်လမ်းကို လူကြမ်း၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ ပြန်လည်ပြောဆိုပြပါ။ လူကြမ်းတွေဟာ အဘယ်ကြောင့် လူကြမ်းတစ်ဦးလို ပြုမူကြရသလဲ ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။

<u>ဥပမာ –</u>

- “စင်ဒရဲလား” ဇာတ်လမ်းကို မိထွေး၏ သမီးများဖြစ်သူ နေရာမှ နေ၍ ပြောပြခြင်း။
- “ယုန် နှင့် လိပ်” ဇာတ်လမ်းကို ယုန်၏ နေရာမှနေ၍ ပြောပြခြင်း။

၃။ သင်၏ ဇာတ်လမ်းကို အတန်းသားများအား ဖတ်ပြပါ။

၄။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

က။ လူဆိုးဇာတ်ကောင်နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်တွင် ရှိထားခဲ့သော အယူအဆများ ပြောင်းလဲသွားပါသလား၊ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားပါသနည်း။

ခ။ လူဆိုးတွေဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ဆိုးသည်ဟု ထင်ကြသလား၊ အဘယ်ကြောင့် ထင်ကြသနည်း၊ သို့မဟုတ် မထင်ကြပါသနည်း။

## လုပ်ငန်းများ

**“တစ်ပါးသူတို့” ၏ ပုံရိပ်များ**

၁။ (သင်ငယ်စဉ်ကဖြစ်စေ၊ သင်ကြားရသော ပညာရေးမှဖြစ်စေ၊ မီဒီယာများမှဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းခွင်ထဲ၌ဖြစ်စေ) သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက အန္တရာယ်ရှိသည် သို့မဟုတ် ဆိုးသွမ်းသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆထားသော အုပ်စုတစ်စုကို ရွေးချယ်ပါ။ အဆိုပါအုပ်စုနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ပုံရိပ်များကို ဖော်ပြပါ။ ၎င်းတို့သည် မည်သည့် ပုံစံမျိုး ရှိသနည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ကြောက်ရွံ့ကြရသနည်း။

၂။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

က။ အဆိုပါ ပုံရိပ်များက မည်သည့် သက်ရောက်မှုများ ရှိစေသနည်း။

ခ။ အဆိုပါ ပုံရိပ်များကို မည်သူတွေက ဖန်တီးပုံဖော်ခဲ့သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ပုံဖော်ရသနည်း။

ဂ။ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းအုပ်စုထဲမှ လူပေါင်းမည်မျှကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သိကျွမ်းနေသနည်း။ သင်သိကျွမ်းသော လူပုဂ္ဂိုလ်များက အဆိုပါ ပုံရိပ်များနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။

## မြန်မာ့ရေးရာ – သမိုင်းသင်ရိုး စာအုပ်များ ပြဿနာ

စာသင်ကျောင်း တစ်ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားအများစုမှာ ကရင်လူမျိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ ယခုလတွင် ကျောင်းသားများသည် သမိုင်းဘာသာရပ်ကို စတင်လေ့လာကြရသည်။ ကရင်ကျောင်းသားများမှာ ၎င်းတို့ အသုံးပြုနေရသော သမိုင်းသင်ရိုးစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်နေသည်။ အဆိုပါ သမိုင်းစာအုပ်သည် လူများစုတိုင်းရင်းသားများဘက်သို့ လိုက်၍ ရေးသားပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့လူမျိုးသမိုင်းကို လျစ်လျူရှုထားသည်ဟု ကရင်ကျောင်းသားများက ဆိုကြသည်။

ကျောင်းသားတစ်ဦးက ယခုလို ပြောသည်၊ "လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုမှာ တိုင်းရင်းသားသူရဲကောင်းတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အခု သမိုင်းသင်ရိုးစာအုပ်ထဲမှာကျတော့ ဗမာသူရဲကောင်းတွေ အကြောင်းပဲ သင်နေတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော်တို့ အများကြီးလည်း ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဒေါသလည်း ဖြစ်မိပါတယ်။"

ကျောင်းသားအချို့သည် မြို့ပေါ်က ကျောင်းမှ ပြောင်းလာကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ကရင်ကျောင်းသားများက ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မဆက်ဆံကြချေ။ ကျောင်းသားအသစ်များသည် လူတွေက သူတို့ကို ဘာကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆက်ဆံနေကြတာလဲဆိုသည့် အချက်ကို နားမလည်နိုင် ဖြစ်နေသည်။

ကျောင်းသားတစ်ဦးက ယခုလို ပြောသည် "ခင်ဗျားက ဗမာတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ခင်ဗျားအပေါ် သူတို့က အယုံအကြည် မရှိကြတော့ဘူး၊ ကျွန်တော်လည်း စဉ်းစားကြည့်မိတယ်၊ ကျွန်တော် ဘာအမှားလုပ်မိလို့လဲ၊ ဘာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို အယုံအကြည် မရှိကြတာလဲ ဆိုတာလေ၊ ကျွန်တော် အတော်လေး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်၊ ဗမာစစ်သားတွေက ကရင်တွေနဲ့ ရှမ်းတွေကို သတ်ဖြတ်ကြတဲ့အတွက် ကရင်တွေက ဗမာတွေကို မယုံကြဘူး၊ တိုင်းရင်းသားတွေက စစ်သားနဲ့ ဗမာကို တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်တန်းတည်း မြင်နေကြတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကို စစ်သားတွေပဲလို့ ထင်ပြီး သူတို့က မုန်းနေတယ်၊ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော် အရမ်းအံ့ဩတုန်လှုပ်သွားမိတယ်၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မဟုတ်တာ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ပါဘူး၊ နှစ်အနည်းငယ်ကြာတော့ တိုင်းရင်းသားတွေနဲ့ ကျွန်တော် ရင်းနှီးသိကျွမ်းလာတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကရင်၊ ရှမ်း၊ ဗမာစတဲ့ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်းတွေ ကြားထဲမှာတော့ နားလည်မှုတွေ လွဲနေကြတုန်းပါပဲ။

Source: Listening to Voices from Inside: Ethnic People Speak, Centre for Peace and Conflict Studies, June 2010

၁။ ကရင်ကျောင်းသားများသည် အဘယ်ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ကြရသနည်း။

၂။ ၎င်းတို့သည် ဗမာကျောင်းသားများကို အဘယ်ကြောင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆက်ဆံကြရသနည်း။

၃။ ကရင်ကျောင်းသားများတွင် မည်သည့်အရာ လိုအပ်နေသနည်း။

၄။ ဗမာကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ထိုလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည်နည်း။

၅။ ဗမာကျောင်းသားများတွင် မည်သည့်အရာ လိုအပ်နေသနည်း။

၆။ ကရင်ကျောင်းသားတို့သည် ၎င်းလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

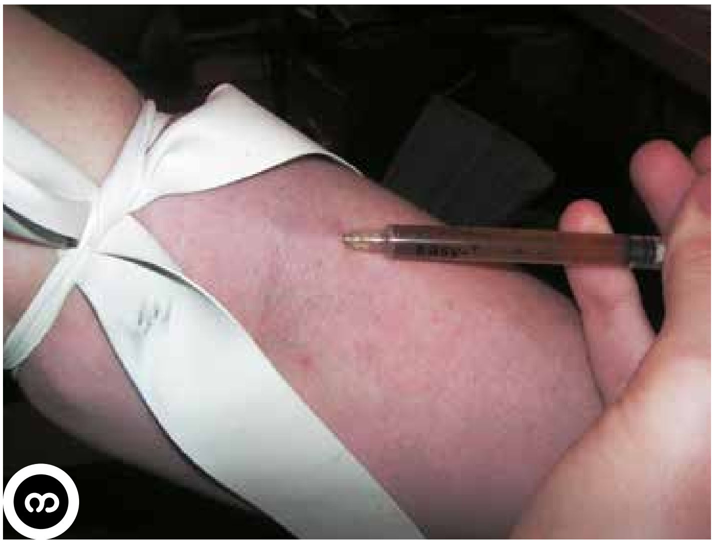
## ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

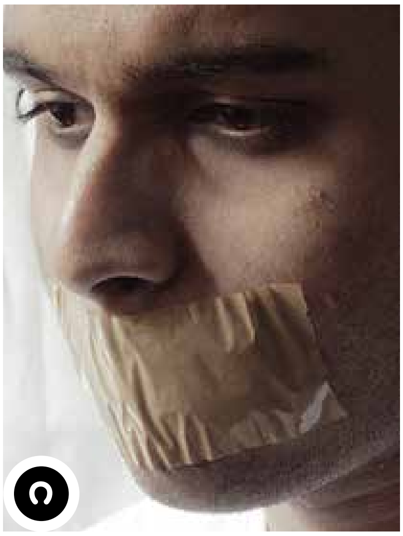
(ယခု သို့မဟုတ် ယခင်က) သင်နှင့် စိတ်ဆိုးဒေါသ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော လူတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၁။ ထိုလူနှင့် ပတ်သက်၍ သင် မည်သို့ ထင်မြင်ထားသနည်း။

၂။ အဆိုပါ ထင်မြင်ယူဆချက်များက သင်၏ အပြုအမူများအပေါ် မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်သနည်း။

၃။ သင်၏ အဆိုပါ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မည်သည့်အရာက ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသနည်း။





### အကြံပြုသင်ခန်းစာ

၁။ ပေးထားသော ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်ပုံက အကြမ်းဖက်မှုကို အထင်ဟပ်ဆုံး ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

၂။ အဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ သင်တို့၏ ရုပ်ပုံများကို ဆွေးနွေးပါ။

က။ သင့်အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုပုံကို ရွေးချယ်ရသနည်း။

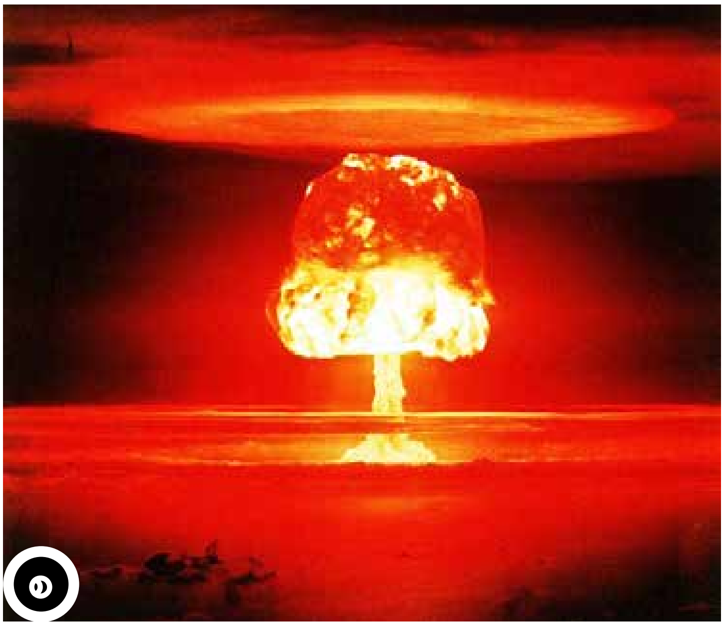
ခ။ သင့်အနေဖြင့် ထိုပုံကို မြင်ရသောအခါ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ ထင်မြင် ယူဆမိသနည်း။

ဂ။ ပုံတွင် ပြထားသော အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် သင်၏သဘောထား မည်သို့ ရှိသနည်း။

## ၂.၄ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာအဖြစ် အကြမ်းဖက်မှုကို သုံးခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုသည် ပဋိပက္ခတွင် အနိုင်ရရှိရန် လူတို့အသုံးပြုလေ့ရှိသော မဟာဗျူဟာ တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုကို အခြေခံအကျဆုံး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုရမည် ဆိုပါက "တစ်ပါးသူအား ထိခိုက်ပျက်ပြားစေခြင်းအလို့ငှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပြုလုပ်သော ကာယကံမြောက် အင်အား သုံးခြင်း" ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထုနှက်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ ဓားဖြင့်ထိုးခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်း၊ ဗုံးကွဲခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော ပြုမူခြင်းများသည် ကာယကံမြောက် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်သည်။

သို့သော် အချို့ လူများကြားတွင် အကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထား ကွဲလွဲမှုများ ရှိကြသည်။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်း ကဲ့သို့သော ပြုမူခြင်းများသည်လည်း သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေသည့်အတွက် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အဆိုပါ အပြုအမူမျိုးကို ဝစီကံမြောက် အကြမ်းဖက်မှုဟု ခေါ်ကြသည်။



## လုပ်ငန်းများ

**အကြမ်းဖက်မှု မြောက်ပါသလား**

အောက်ပါ ဥပမာ ဖော်ပြချက်များကို အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းအပြုအမူတို့သည် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်၊ မဖြစ်၊ မသေချာနှင့် အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ထင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

က။ ဖခင်ဖြစ်သူသည် ကလေးဆိုးကို ဆုံးမသည့်အနေနှင့် ပါးရိုက်လိုက်သည်။

ခ။ ဖခင်သည် ကလေးငယ်၏ ခြေထောက်ကို မတော်တဆ တက်နင်းမိသည်။

ဂ။ လယ်သမားတစ်ဦးသည် မြေမြှုပ်မိုင်းနင်းမိသောကြောင့် ဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားသည်။

ဃ။ ကားသမားနှစ်ယောက် ကားချင်းတိုက်မိကြပြီး တစ်ဦးသေဆုံးသွားသည်။

င။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံက အခြားတစ်နိုင်ငံအား နယ်နိမိတ်မျဉ်း မပြောင်းပေးလျှင် ဝင်တိုက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သည်ကို ဘေးတစ်နိုင်ငံက ဝင်သဘောတူသည်။

စ။ မိမိကို ဆက်စော်ကားနေလျှင် ရိုက်နှက်မည်ဟု တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးကို ခြိမ်းခြောက်သည်။

ဆ။ စစ်သားတစ်ဦးက ရွာသားတစ်ဦးကို အမိန့်မနာခံပါက ပစ်သတ်မည်ဟု သေနတ်ဖြင့် ချိန်၍ ခြိမ်းခြောက်သည်။

ဇ။ လူနှစ်ယောက်သည် အပြန်အလှန် ထိပါးပြောဆိုနေသည်။

ဈ။ ဟောပြောသူက ပရိသတ်အား အခြားလူတစ်စုကို တိုက်ခိုက်ကြရန် ပြောနေသည်။

ည။ မိန်းကလေးနှစ်ဦးက အခြားမိန်းကလေးတစ်ဦးကို ငိုအောင် ဝိုင်းစလိုက်သည်။

ဋ။ “မိသားစုကို မသိတတ်ရင် သားဆိုးပဲ။” အဖေ့စကားကြောင့် သားဖြစ်သူမှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားသွားရသည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း

**အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို ဖတ်၍ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။**

**၁။ အကြောင်းတရား တစ်ခုချင်းစီကို ကိုက်ညီသော အကျိုးဆက်တစ်ခုချင်းစီနှင့် တွဲစပ်ပါ။**

**၂။ နောက်ဆုံးအကြောင်းတရား၏ ပျောက်နေသော အကျိုးဆက်ကို ရေးသားပါ။**

### မည်သည့်အခါမှ အကြမ်းမဖက်ပါနှင့်

t upfw&pfv if&if(Astrid Lindgren) onfuav;ykif Zmwfv rfrsm;a&;om;aom qDifpma&;q&mrwpfOD;jzpfyD , cZmwfv rfuk 1978 ckESpfu a&;om;cJhonf jzpfonf

တစ်ခါက ကျွန်မထက် အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနှင့် ဆုံဖူးသည်။ သူငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ကလေးတွေကို ရိုက်နှက်ဆုံးမရတဲ့ အလုပ်ကို အယုံအကြည် မရှိခဲ့ဘူးဟု သူမက ပြောဖူးသည်။ သို့သော် ထိုစဉ်က ကလေးတွေကို တုတ်ခပ်သေးသေးနှင့် ရိုက်နှက်ဆုံးမသော ကိစ္စသည် သာမန်အပြစ်ပေးနည်း တစ်ခုလို ဖြစ်နေသည်။

ထိုအမျိုးသမီးကြီး၏ သားဖြစ်သူ ၄၊ ၅ နှစ်လောက် အရွယ်ရှိလာတဲ့အချိန် တစ်နေ့မှာ သားဖြစ်သူက သူမကို အရမ်းဒေါသဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်သည်။ သူမဘဝမှာ ပထမဆုံးအကြိမ် သူ့သားကို ရိုက်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်သွားမိသည်။

"အပြင်ထွက်စမ်း၊ နင့်ကိုရိုက်ဖို့ တုတ်တစ်ချောင်း သွားရှာပြီး ယူလာခဲ့" ဟု သူမ ပြောလိုက်သည်။

ကောင်လေးက အပြင်ထွက်သွားသည်။ ကောင်လေးအပြင် ထွက်သွားသည်မှာ အချိန်အတော်ကြာသွားသည်။ သူပြန်လာတော့၊ သူ့အမေ ဖြစ်သူကို ငိုပြီး ယခုလို ပြောလိုက်သည်၊ "မေမေ၊ သား တုတ်သွားရှာတာ မတွေ့ခဲ့ဘူး၊ ဒီမှာ ကျောက်ခဲပဲ တွေ့ခဲ့တယ်၊ ဒီကျောက်ခဲနဲ့ပဲ သားကို ထုလိုက်ပါ" တဲ့။

ရုတ်တရက် အမေဖြစ်သူဟာ သူ့သားရဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်လိုက်သည်။ **"ငါ့အမေဟာ ငါ့ကို နာကျင်စေချင်တယ်ဆိုရင် သူဘာနဲ့ပဲလုပ်လုပ် ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ကျောက်ခဲကလည်း တုတ်နဲ့ ဘာမှ မကွာပါဘူး"** ဟူ၍။

မိခင်က သားကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖက်ထားလိုက်ပြီး၊ သူတို့ နှစ်ယောက်လုံး ငိုချလိုက်တော့သည်။ ထို့နောက်တွင်တော့ သူမသည် ကျောက်ခဲကို မီးဖိုချောင်ထဲရှိ စင်ပေါ်သို့ တင်ထားလိုက်သည်၊ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းမဖက်ရ ဆိုသည်ကို အမြဲတမ်း သတိရနေစေဖို့ ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းသည်လည်း ထိုကဲ့သို့ပင် တွေးသင့်သည်ဟု ကျွန်မ ထင်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုဟူသည် အိမ်တွင်းမှသာ စတင်ခြင်းဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်သည် မိမိ ကလေးငယ်တွေကို အကြမ်းဖက်မှု အကျင့်ရှိလာအောင် မွေးမြူပျိုးထောင်ပေးခြင်းများ မသိမသာ ပြုလုပ်နေမိတတ်သည်။

– အက်စတရစ်လင်ဂရင် (Astrid Lindgren)

| အကြောင်းတရား | အကျိုးဆက် |
|---|---|
| က။ ကောင်လေးသည် အမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်လိုက်မိသည်။ | i ကောင်လေးသည် ကျောက်ခဲယူပြီး ပြန်လာသည်။ |
| ခ။ မိခင်က သူ့ကို နာကျင်အောင် လုပ်ချင်နေသည်ဟု ကောင်လေးက ထင်နေသည်။ | ii မိခင်က သားဖြစ်သူအား သူ့ကိုရိုက်မည့် တုတ်ကို သွားရှာခိုင်းသည်။ |
| ဂ။ မိခင်သည် သား၏ ခံစားချက်ကို နားလည်သွားသည်။ | iii မိခင်သည် သူ့သားအား နောက်ဘယ်သောအခါမျှ မရိုက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ |
| ဃ။ မိခင်သည် ကျောက်ခဲကို မီးဖိုချောင်ထဲက စင်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်း သိမ်းထားလိုက်တော့သည်။ | iv ______________________________ |

### ဆွေးနွေးချက်

**၁။ မိဘများသည် ကလေးများအပေါ် အဘယ်ကြောင့် အကြမ်းဖက်ရသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။**

**၂။ ကလေးများကို ဆုံးမရာတွင် အကြမ်းဖက်နည်းသုံးရန် လိုအပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။**

**၃။ အကြမ်းဖက်မှုသည် မိဘနှင့် သားသမီးတို့ကြား ဆက်ဆံရေးကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။**

လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများစွာ ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူ့သဘာဝတစ်ရပ်ဟု အချို့ လူတွေက ဆိုလာသည်။ လူတို့သည် အကြမ်းဖက်မှုကို မပြုလုပ်ဘဲ မနေနိုင်ကြဟု ၎င်းတို့က ယုံကြည် လက်ခံထားသည်။ လူသားတို့၏ အကြမ်းဖက်ခြင်း အမူအကျင့်သည် လူသားမျိုးနွယ်၏ ရှေးဦးလူများဖြစ်သော ကမ္ဘာဦး ဘိုးဘေးသတ္တဝါများမှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

အဆိုပါ အယူအဆသာ မှန်မည်ဆိုပါက ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ဖြစ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များ တွေ့ဆုံပွဲက အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ဆီဗဲလီကြေညာချက် (Seville Statement on Violence) ကို ထုတ်ပြန် ကြေညာခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကြေညာချက်တွင် အောက်ပါတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

၁။ "လူသားတို့၏ စစ်တိုက်ခြင်း ဗီဇသည် လူသားမျိုးနွယ်၏ ရှေးဦးလူများဖြစ်သော ကမ္ဘာဦး ဘိုးဘေးသတ္တဝါများမှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော အဆိုမှာ မှားယွင်းသည်။"

၂။ "စစ်တိုက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်အမူအကျင့်တို့သည် လူသားအတွက် သဘာဝဖြစ်သည်ဟူသော အဆိုမှာ မှားယွင်းသည်။"

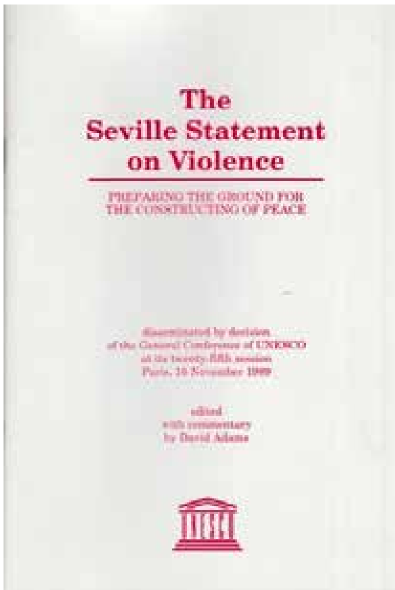
၃။ "လူသားမျိုးနွယ်သည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ရန်လိုမှု အပြင်းထန်ဆုံးသော သတ္တဝါမျိုးစိတ်များမှ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော အဆိုမှာ မှားယွင်းသည်။"

၄။ "လူသားတွင် အကြမ်းဖက်ဦးနှောက် ရှိသည်ဟူသော အဆိုမှာ မှားယွင်းသည်။"

၅။ "စစ်သည် ဗီဇသဘာဝကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ဟူသော အဆိုမှာ မှားယွင်းသည်။"

ဆီဗဲလီကြေညာချက်တွင် ယခုလို အဆုံးသတ်ထားသည်၊ "စစ်ပွဲများသည် လူတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် စတင်ပေါက်ဖွားသကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းရေးသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်တွင်ပင် စတင်ပေါက်ဖွားသည်၊ စစ်ပွဲဖန်တီးသော သတ္တဝါသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုလည်း ဖန်တီးနိုင်သည်၊ အဆိုပါ တာဝန်သည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီတွင် ရှိနေပါသည်" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

▼ tlurfzufjcifonfvbm;obm0yif jzpfygovm;/




### ဆွေးနွေးချက်

**၁။ ဆီဗဲလီကြေညာချက်ကို သင့်အနေဖြင့် သဘောတူပါသလား၊ အကြမ်းဖက်မှုသည် လူသား၏ သဘာဝဖြစ်သည်ဟူသော အဆိုကို သင်လက်ခံ ယုံကြည်ပါသလား။**

**၂။ လူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် အကြမ်းဖက် ပြုမူကြသနည်း။**

### ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

**၁။ သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် အကြမ်းဖက်လေ့ ရှိပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့် ရှိရသနည်း၊ သို့မဟုတ် မရှိရသနည်း။ ဥပမာများ ပေး၍ ဖြေဆိုပါ။**

**၂။ အကြမ်းဖက်မှုသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လက်ခံနိုင်ဖွယ် ရှိပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့် ရှိရသနည်း၊ သို့မဟုတ် မရှိရသနည်း။**

### အကြံပြုသင်ခန်းစာ

၁။ သင့်အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးရခြင်းကို နှစ်ခြိုက်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် နှစ်ခြိုက်ပါသနည်း သို့မဟုတ် မနှစ်ခြိုက်ရသနည်း။

၂။ ဆွေးနွေးမှုကို တိုက်ပွဲတစ်ခုအဖြစ် သင်မြင်ပါသလား။

၃။ သင့်အနေဖြင့် ပြဿနာများကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးသည့်အခါ သဘောတူညီမှု ရတတ်ပါသလား။

## ၂.၅ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာအဖြစ် ငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အကြမ်းဖက်မှုကို အသုံးပြုခွင့် မရသည့် အခြေအနေများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအစား စကားလုံးများကို အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော် စကားပြောဆိုခြင်းကိုပင်လျှင် အပျက်သဘောဆောင်သော နည်းနာအဖြစ်လည်း အသုံးချနိုင်ပါသည်။ အပြုသဘောဆန်သော စကားပြောဆိုမှုများသည် နားလည်မှု ရရှိရန် ကြိုးပမ်းတတ်ကြသည်။ ၎င်းကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်သဘောထားနှင့် အခြားသူတစ်ဦး၏ အမြင်သဘောထားတို့ ဆန့်ကျင်ဘက် ထိပ်တိုက်တွေ့ကြသောအခါတွင်မှ ၎င်းကို ငြင်းခုံမှုဟု ခေါ်ပါသည်။

ငြင်းခုံမှုသည် ယှဉ်ပြိုင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးက အခြား ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးအား နှုတ်ဆိတ်သွားအောင် ပြောဆိုနိုင်ပါက ၎င်းသည် အနိုင်ရသွားသူ ဖြစ်သည်။ ငြင်းခုံမှုတစ်ခုတွင် လူတို့အနေဖြင့် ပြောဆိုငြင်းခုံနိုင်သော နည်းလမ်း သုံးသွယ် ရှိသည်။

- အနုနည်း
- အကြမ်းနည်း
- အလွန်ကြမ်းသည့်နည်း

## လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုနှင့် ငြင်းခုံမှုတို့ကြား မည်သို့ ကွာခြားသနည်း။

၂။ အောက်ပါ အပြုအမူ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အပြုသဘောဆောင်သော စကားပြောဆိုမှုလား သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သော စကားပြောဆိုမှုလား ဆိုသည်ကို ခွဲခြားပြပါ။

| လုပ်ဆောင်ချက်/ အပြုအမူများ | အပြုသဘော | အပျက်သဘော |
|---|---|---|
| က။ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ ခံစားချက်ကို မျှဝေခြင်း | | |
| ခ။ အခြားသူ ပြောလိုက်သောအရာကို ပို၍ နားလည်နိုင်ရန် မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း | | |
| ဂ။ အခြားသူများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အမြင်သဘောထားတို့ကို လှောင်ပြောင်ခြင်း | | |
| ဃ။ လူတစ်ယောက်ကို အော်ငေါက်ခြင်း | | |
| င။ ပုံမှန် လေသံဖြင့် ပြောဆိုခြင်း | | |
| စ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်အား အမှန်တကယ် သဘောတူရဲ့လား ဆိုသည်ကို အခြားသူအား မေးမြန်းခြင်း | | |
| ဆ။ သင့်ရှုထောင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်တွင် အမြင်သစ်များ ရှိနေသည် ဆိုသည်ကို ပြသခြင်း | | |
| ဇ။ ငြင်းခုံမှုတွင် သင်ရှုံးတော့မည်ဟု သိမြင်လာချိန်တွင် ပြောဆိုသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ခြင်း | | |

## လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်များကို အနုနည်းဖြင့် ငြင်းခုံခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကြမ်းနည်းဖြင့် ငြင်းခုံခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်ကြမ်းသည့်နည်းဖြင့် ငြင်းခုံခြင်း စသဖြင့် ခွဲခြားပြပါ။

| ၁။ ____________ | ၂။ ____________ | ၃။ ____________ |
|---|---|---|
| ယခု ငြင်းခုံနည်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူတို့အား ဝေဖန်၍ ၎င်းတို့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ပြောဆိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောဆိုမှုများမှာ ၎င်းတို့ အမြင်ရှုထောင့်များ မှားနေသည်ဆိုသော နယ်ပယ်ထက် ကျော်လွန်သွားသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးများ၊ အကျင့်စရိုက်များကို ထုတ်ဖော် ဝေဖန်ကြသည်။ | ယခု ငြင်းခုံနည်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ရှုထောင့်များ မှန်ကန်ကြောင်းကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ရှင်းပြကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာကြောင်းကို ပြသ၍ ၎င်းကို အထောက်အကူပြုစေမည့် သက်သေအထောက်အထား အခိုင်အမာဖြင့် ဆွေးနွေးသည်။ | ယခု ငြင်းခုံနည်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါး၏ အမြင်ရှုထောင့်များ အဘယ်ကြောင့် မှားနေကြောင်းကို ထောက်ပြသည်။ ၎င်းတို့၏ ရပ်တည်ချက်ကို ဝေဖန်ပြီး ၎င်းတို့ ပြောဆိုချက်များ အဘယ်ကြောင့် အဓိပ္ပာယ် မရှိကြောင်းကို ထောက်ပြ ဝေဖန်ကြသည်။ |

## လေ့ကျင့်ခန်း

ရွေးကောက်ပွဲ ကာလအတွင်း မြတ်နိုးနှင့် ခိုင်ရီတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သော ငြင်းခုံမှုအကြောင်းကို ဖတ်ရှုပါ။ ၎င်းတို့ကြား ပြောစကားများကို နံပါတ်စဉ် က မှ ဆ အထိ အစဉ်လိုက် တပ်ပေးထားသည်။ အောက်ပါ မေးခွန်းများတွင် ဇာတ်ကောင်များက မည်သည့် အချိန်တွင် မည်သို့သော ငြင်းခုံနည်း (အနုနည်း သို့မဟုတ် အကြမ်းနည်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်ကြမ်းသည့်နည်း) များကို သုံးခဲ့ကြသနည်း ဆိုသည်ကို ဖြေဆိုပေးရမည် ဖြစ်သည်။

က။ **မြတ်နိုး** ။ ။ မကြာခင် ရွေးကောက်ပွဲတွေ လာတော့မယ်။ နင်ဘယ်သူ့ကို မဲပေးမှာလဲ။

ခ။ **ခိုင်ရီ** ။ ။ ဦးကျော်လင်းကို ပေးမှာပေါ့။ နင်ကကော။

ဂ။ **မြတ်နိုး** ။ ။ ငါကတော့ ဒေါ်ခင်စောကိုပဲ ပေးမှာ။ သူ့မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အစီအစဉ်ကောင်းကောင်း ရှိထားတယ်၊ ပညာရေးစနစ်ကိုလည်း သူတိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်။

ဃ။ **ခိုင်ရီ** ။ ။ ဒါပေမယ့် ဦးကျော်လင်းက အခွန်တွေ လျှော့ပေးမယ်လို့ ပြောထားတယ်လေ။ အဲဒါဆို တို့လစာတွေ ပိုစုလို့ ရပြီပေါ့။

င။ **မြတ်နိုး** ။ ။ အေး၊ ဦးကျော်လင်းရဲ့ အဲဒီ စီမံကိန်းမျိုးနဲ့ဆို ငါတို့ စာသင်ကျောင်းတွေကို အသုံးစရိတ်တွေ ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ အဲဒါဆို တော်တဲ့ ကျောင်းဆရာတွေကို ထုတ်ပစ်သလို ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။

စ။ **ခိုင်ရီ** ။ ။ နင် ဦးကျော်လင်းကို မကြိုက်ဘူးဆိုတာ သူက ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုက လာတဲ့လူ မို့လို့ပါ။ နင်ကိုယ်တိုင်က ချမ်းသာတဲ့ လူတွေဆို မုန်းနေတာကိုး။

ဆ။ **မြတ်နိုး** ။ ။ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငါဒေါ်ခင်စောကို ပိုပြီး သဘောကျတယ်ဆိုတာ သူက ကတိတည်မယ့်လူလို့ ငါယုံကြည်လို့ပဲ။

၁။ ခိုင်ရီသည် နံပါတ် ဃ ပါ စကားကို ပြောလိုက်ခြင်းသည် မည်သို့သော ငြင်းခုံနည်းကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သနည်း။ သင်၏ ရွေးချယ်မှုကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

၂။ မြတ်နိုးသည် နံပါတ် င နှင့် ဆ ပါ စကားများကို ပြောလိုက်ခြင်းသည် မည်သို့သော ငြင်းခုံနည်းကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သနည်း။ သင်၏ ရွေးချယ်မှုကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

၃။ ခိုင်ရီသည် နံပါတ် စ ပါ စကားကို ပြောလိုက်ခြင်းသည် မည်သို့သော ငြင်းခုံနည်းကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သနည်း။ သင်၏ ရွေးချယ်မှုကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

## ဆွေးနွေးချက်

၁။ ငြင်းခုံမှုသည် အကြမ်းဖက်မှုဆီ မည်ကဲ့သို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သနည်း။

၂။ အချို့ လူများသည် စကားပြောခြင်းအဆင့်မှ အကြမ်းဖက်မှုအဆင့်သို့ အခြားသူများထက် ပို၍ ကူးပြောင်းလွယ်တတ်ကြပါသလား။

## ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ ဆွေးနွေးပြောဆိုရာတွင် မည်သို့သော အမူအကျင့်မျိုးများက သင့်ကို ဒေါသဖြစ်စေတတ်သနည်း။

၂။ မည်သို့သော အကြောင်းအရာများက သင့်စိတ်ကို ဆွပေးတတ်သနည်း။

# ၂.၆ – အရှိန်မြင့်တက်ခြင်းနှင့် အရှိန်လျှော့ကျခြင်း

အပျက်သဘောဆန်သော ပဋိပက္ခများနှင့် ပတ်သက်၍ အကြီးမားဆုံး ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ အန္တရာယ် အရှိန်မြင့်တက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အရှိန်မြင့်တက်လာခြင်း ဆိုသည်မှာ လူတို့သည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် အနိုင်ရရှိရေးအတွက် ပြင်းထန်သော နည်းနာများကို ပို၍ ပို၍ အသုံးပြုလာခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် အန္တရာယ်ပြုခြင်းများ ပို၍ လုပ်လာပြီး ကိုယ့်အင်အားကို ပြသဖို့ ကြိုးစားလာခြင်း ဖြစ်သည်။

အရှိန်မြင့်တက်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ အရှိန်လျှော့ကျခြင်း ဖြစ်သည်။ အရှိန်လျှော့ကျခြင်းဟူသည် လူတို့က ပဋိပက္ခကို လျှော့ချရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ လုပ်ဆောင်လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်သူသည် အဓိကဇာတ်ကောင် ဖြစ်နိုင်သလို အရံဇာတ်ကောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကို အရှိန်လျှော့ကျရန် ပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် အနိုင်ရရှိရန် လုပ်ဆောင်ကြသော အရာမျိုးမဟုတ်၊ ဘက်ပေါင်းစုံတွင် ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်မှု မရှိစေရန် ကာကွယ်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးသာ ဖြစ်သည်။

### အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ အောက်ပါ စာကြောင်းကို တစ်လှည့်စီ ဖြည့်စွက်ပါ။

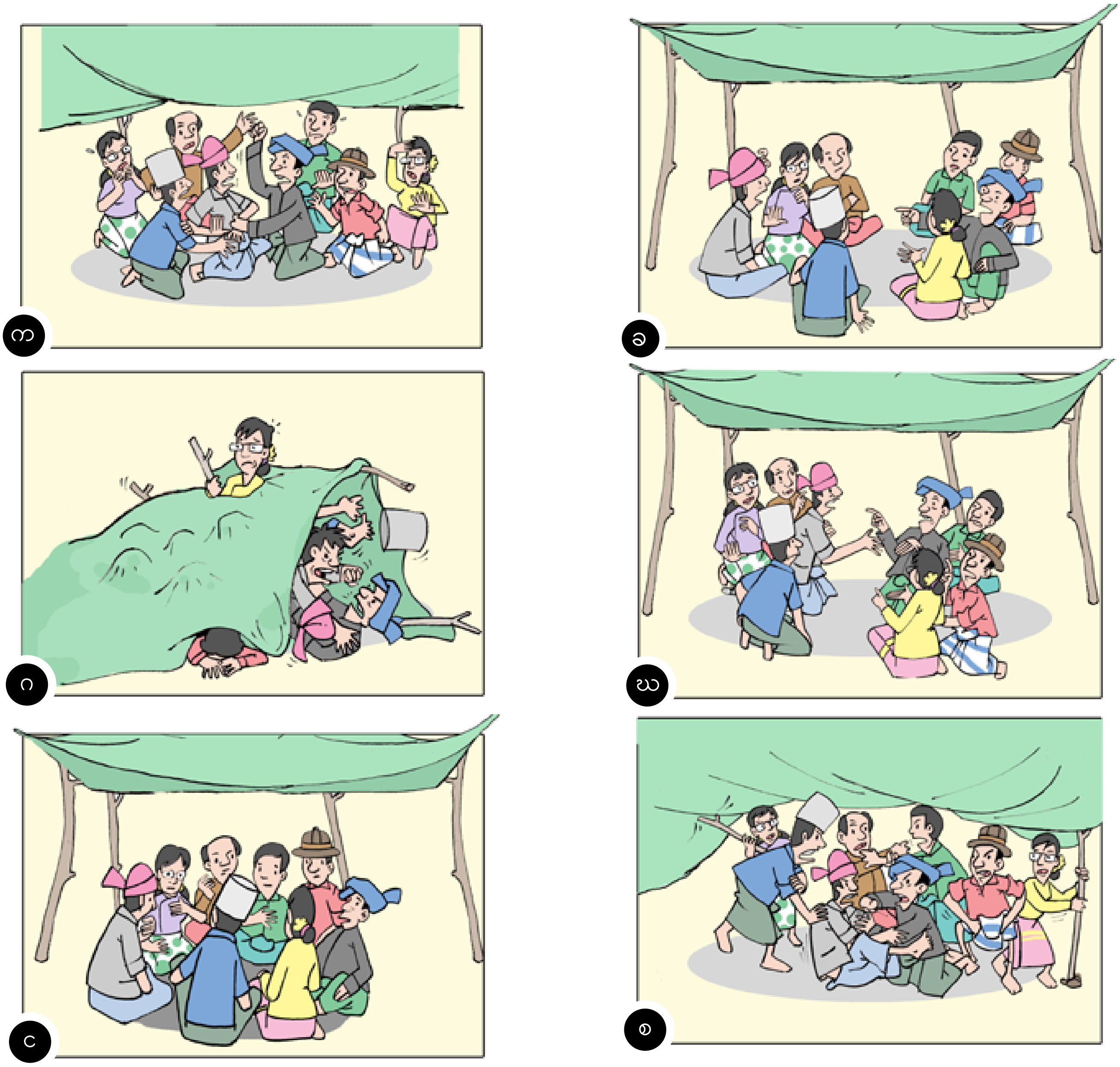
“ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်နှင့် ကြုံသည့်အခါ ပြဿနာကို ပိုဆိုးသွားစေတတ်တဲ့ အရာတစ်ခုက .... ။”

၂။ အောက်ပါ စာကြောင်းကို တစ်လှည့်စီ ဖြည့်စွက်ပါ။

“ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်နှင့် ကြုံသည့်အခါ ကျွန်ုပ်ကို တည်ငြိမ်သွားစေတတ်တဲ့ အရာတစ်ခုက .... ။”

## လေ့ကျင့်ခန်း

**အောက်ပါ ရုပ်ပုံများသည် ပဋိပက္ခအား အရှိန်မြင့်တက်သည့် အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းကို ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများကို အစဉ်လိုက် ပြန်စီပါ။**



## လုပ်ငန်းများ

**အရှိန်မြင့်တက်စေသော အခိုက်အတန့်များ**

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ပြောစကားများကို ဖတ်ရှုပါ။ ပဋိပက္ခကို အရှိန်မြင့်တက်စေသော အချက် သုံးချက်ကို ရှာဖွေပါ။

၂။ အဆိုပါ ပြောစကားများက ပဋိပက္ခကို အဘယ်ကြောင့် အရှိန်မြင့်တက်စေသလဲဆိုသော သင့်အမြင်ကို ရှင်းပြပါ။ သင့်အဖြေများကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

၃။ ပဋိပက္ခကို အရှိန်လျော့ကျစေသည်ဟု ဆိုနိုင်သော အခြားအချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ သင့်အဖြေများကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

၁။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ ညည်းကို ငါပိုက်ဆံ ၅၀၀၀ ချေးထားတာ မှတ်မိပါတယ်နော်၊ အဲဒါ အခု ပြန်လိုချင်တယ်။

၂။ ***ဒေါ်မိုး*** ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဟုတ်ပါတယ်။ ငါကလည်း ပေးမှာပါ။

၃။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ အခုချက်ချင်း လိုချင်တယ်အေ။

၄။ ***ဒေါ်မိုး*** ။ ။ အခုတော့ မရှိသေးဘူးဟေ့။

၅။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ ညည်း ငါ့ဆီက အကြွေးယူတုန်းက ယူပြီး၊ အခု ပြန်ဆပ်။

၆။ ***ဒေါ်မိုး*** ။ ။ ညည်း ဒီနေ့ ယူမယ်လို့ ငါ့ကို မပြောခဲ့ဘူးလေ၊ ငါ့မှာလည်း ပေးစရာ မရှိဘူး။

၇။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ ညည်းက ငါမေ့မယ် ထင်နေတာကိုး၊ ညည်းက ငါ့အကြွေးကို ဘယ်တော့မှ ဆပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

၈။ ***ဒေါ်မိုး*** ။ ။ ညည်းက ငါ့ကို သူခိုးလို့ စွပ်စွဲလိုက်တာလား။

၉။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ ညည်း ငါ့အကြွေးကို ဒီနေ့ နေ့မကူးခင် ပေးရမယ်။

၁၀။ ***ဒေါ်မိုး*** ။ ။ မပေးတော့ ဘာလုပ်ချင်လဲ။

၁၁။ ***ဒေါ်ဝါ*** ။ ။ မပေးရင် နင့်ခြေထောက်ကို ရိုက်ချိုးမယ်ဟေ့။

| | နံပါတ် | ဤဖော်ပြချက်က ပဋိပက္ခ အရှိန်အဟုန်ကို အဘယ်ကြောင့် မြင့်တက်သွားစေခဲ့သနည်း။ | ဇာတ်ကောင်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခ အရှိန်အဟုန် လျော့ကျစေရန် မည်သည့် စကားကိုပြောလျှင် ရနိုင်ပါသနည်း။ |
|---|---|---|---|
| က။ | | | |
| ခ။ | | | |
| ဂ။ | | | |

## မြန်မာ့ရေးရာ – ၈၈ အရေးအခင်းကို ပေါ်ပေါက်စေခဲ့သော လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ ရန်ပွဲ

၁၉၈၈ ခုနှစ် မတ်လ ၁၂ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသားသုံးယောက်သည် အင်းစိန်လမ်းမကြီးဘေးရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ သွားထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အဆိုတော် စိုင်းထီးဆိုင်၏ သီချင်းခွေများ ယူလာကြသည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် စိုင်းထီးဆိုင်သီချင်း ဖွင့်ပေးရန် ဆိုင်ရှင်အား ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး တောင်းဆိုသည်။

အနီးနားဝိုင်းတွင် ထိုင်နေသော အသက်ကြီးကြီး အမှုးသမားတစ်စုက ထကန့်ကွက်သည်။ သူတို့က စိုင်းထီးဆိုင်သီချင်းကို နားမထောင်လိုပေ။ သူ့သီချင်းတွေက အပေါစားတွေဟု အော်ဟစ်ပြောသည်။ ကျောင်းသားများက သူတို့ကို ဂရုမစိုက်ပေ။ ၎င်းတို့ထဲမှ အမှုးသမားတစ်ယောက်ကထပြီး ကျောင်းသားများကို ထိုင်ခုံနှင့် လှမ်းပစ်သည်။ သို့နှင့် အမှုးသမားများနှင့် ကျောင်းသားများကြား ရန်ဖြစ်ကြတော့သည်။

ရန်ပွဲတွင် အခြားသူများလည်း ပါဝင်လာကြသဖြင့် မကြာမီ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ ရဲများ ရောက်လာသည်။ ကျောင်းသားနှင့် အမှုးသမားများကို ရဲစခန်းသို့ ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားကြသည်။ ထို့နောက် အမှုးသမားများကို အရေးမယူဘဲ ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ပြီး ကျောင်းသားများကို အချုပ်ခန်းတွင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ဖမ်းဆီးခံကျောင်းသားများ၏ သူငယ်ချင်းများသည် အမှုးသမားမှာ ကောင်စီလူကြီး၏ သားဖြစ်ကြောင်း သိရှိသွားပြီး မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်ကြတော့သည်။ ကျောင်းသား ၃၀ ခန့်သည် မြို့နယ်ကောင်စီရုံးသို့ သွားဝိုင်းကြသည်။

မြို့နယ်ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူက ထွက်မတွေ့ဘဲနေရာ၊ ကျောင်းသားများသည် ရုံးကို ခဲနှင့်ထု၍ ပြတင်းပေါက်များကို ရိုက်ခွဲကြတော့သည်။ မကြာခင် သူတို့ထက်များသော လူအုပ်ကြီး ထပ်ရောက်လာသည်။ ၎င်းတို့သည် ယမန်နေ့ညက ရန်ဖြစ်ခဲ့သော အမှုးသမား၏ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများ ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်ရန်ပွဲတစ်ခု ထပ်ဖြစ်ကြသည်။ သည်တစ်ကြိမ်တွင် ကျောင်းသားတစ်ဦး ဓားထိုးခံလိုက်ရသည်။

ကျောင်းသားများသည် တက္ကသိုလ်ဝင်းထဲသို့ ပြန်၍ ၎င်းတို့ သူငယ်ချင်းများကို သွားခေါ်လာကြသည်။ ကျောင်းသား ၂၀၀–၃၀၀ ဝန်းကျင်သည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ သွား၍ စောစောက လူအုပ်နှင့် ထပ်မံရိုက်နှက်ကြသည်။ ရဲတပ်ဖွဲ့က လာရောက်တားမြစ်သည်။ ကျောင်းသားများက ရဲများကို ခဲများနှင့် ဝိုင်းထုသည်၊ ရဲများကလည်း တုတ်နှင့် ပြန်ရိုက်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရဲတပ်ဖွဲ့သည် ကျောင်းသားများကို စတင် ပစ်ခတ်ကြတော့သည်။

အဆိုပါ ပစ်ခတ်မှုအတွင်း ကျောင်းသားတစ်ဦး သေဆုံးရာမှ နောက်ဆုံးတွင် ၁၉၈၈ အရေးအခင်းကြီး ပေါ်ပေါက်သည်အထိ ကြီးထွားသွားတော့သည်။

Source: (Adapted from) A Perfect Hostage: Justin Wintle

၁။ ပဋိပက္ခ စတင်ဖြစ်ပွားခြင်းမှ အရှိန်မြင့်တက်လာပုံကို အသေးစိတ် ဖော်ပြသည့် အချိန်ပြမျဉ်းတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။

၂။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ ရန်ပွဲသည် ၁၉၈၈ ခုနှစ် အရေးအခင်းကြီး ဖြစ်ပွားရခြင်းအတွက် အဓိက အကြောင်းအရင်း ဖြစ်ပါသလား၊ သို့မဟုတ် မီးပွားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသလား။

1988 ta&;tcifuDpwifcif

wuúodkfaumif;om;wpfpk
¤ifwdkUrudkfaom oDcif;uk
em;axmifvkdkif

## လုပ်ငန်းများ

**သရုပ်ဆောင်ပါ**

၁။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲ၍ အောက်ဖော်ပြပါ ပြောစကားများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးနောက် ပဋိပက္ခတစ်ရပ် အရှိန်မြင့်တက်လာပုံကို အတန်းသားများအား လက်တွေ့သရုပ်ဖော်ပြပါ။

| ပြောစကား – ၁ | ပြောစကား – ၂ | ပြောစကား – ၃ | ပြောစကား – ၄ | ပြောစကား – ၅ |
|---|---|---|---|---|
| က – အဲဒါ ငါ့ကို ပေးစမ်း။<br>ခ – မပေးနိုင်ဘူး။<br>က – ________ | က – နင်လုပ်လိုက်တာ။<br>ခ – ငါမလုပ်ဘူး။<br>က – ________ | က – ငါတော့ သွားချင်ပြီ။<br>ခ – ငါက နေချင်သေးတယ်။<br>က – ________ | က – ဒါတွေ အားလုံး အတွက် မင်းမှာ အပြစ်ရှိတယ်။<br>ခ – ငါဘာလုပ်လို့လဲ။<br>က – ________ | က – ငါ့ကို ကူညီပါ။<br>ခ – မကူညီနိုင်ဘူး။<br>က – ________ |

၂။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

က။ အဓိကဇာတ်ကောင်များထဲမှ တစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခအရှိန်ကို လျော့ကျစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

ခ။ အရံဇာတ်ကောင်တစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခအရှိန်ကို လျော့ကျစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

၃။ လက်တွေ့သရုပ်ဖော်မှု ထပ်လုပ်၍ ပဋိပက္ခအရှိန်ကို လျော့ကျစေမည့် အကြံပြုချက်များကို ပေးပါ။

▼ þ½kyfwifrnfonfn[mAsL[m(rsm;) ukdtolkyfxm;oenf/

## ဆွေးနွေးချက်

အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခတစ်ခု သို့မဟုတ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခတစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၁။ အဓိကဇာတ်ကောင်များသည် ပဋိပက္ခအရှိန်ကို လျော့ကျစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

၂။ အရံဇာတ်ကောင်များသည်လည်း မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

## ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို အရှိန်မြင့်တက်စေရန် တမင်ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ဆောင်ဖူးပါသလား။

၂။ မည်သို့သော အကျိုးရလဒ်မျိုး ပေါ်ထွက်ခဲ့သနည်း။

▲ vlwdkYaeESifh#ydu©kdk&Sdfvjcifrnf
jzpfavhpfx&Sdovm;/

## ၂.၇ – ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲခြင်း

ပဋိပက္ခများကို အပျက်သဘောဆောင်သောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သောကြောင့် လူတို့သည် ပဋိပက္ခများကို ရှောင်လွှဲလေ့ရှိသည်။ ပဋိပက္ခများကို ရှောင်လွှဲခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းမှာ သဘောသဘာဝအားဖြင့် ကွာခြားသည်။ တကယ်တမ်းတွင် ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခများကို ရှောင်လွှဲနေသည်ဟု ဆိုခြင်းမဟုတ်။ ပဋိပက္ခအတွင်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း အခြေအနေမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အခြေအနေသို့ အသွင်ကူးပြောင်းယူလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် အရှုံးအနိုင်နှစ်ခုတည်းတွက်သော စိတ်အခံတွင် ပိတ်မိနေပါက ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောဆောင် ဖြေရှင်းခြင်းသည် ပဋိပက္ခများကို ရှောင်လွှဲခြင်းနှင့် အတူတူဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အတွက် အနိုင်ရရှိစေမည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ တိုက်ခိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ မတိုက်ခိုက်ဘဲနေခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အကြံပြုသင်ခန်းစာ

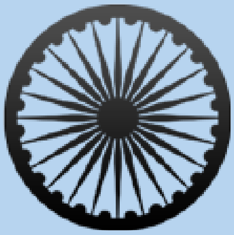
**သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်လိုခြင်း မရှိသည့်အခါ မည်သို့ လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိသနည်း။ ဥပမာများ ပေး၍ ဖြေဆိုပါ။**

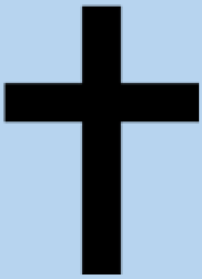
## လုပ်ငန်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေတို့ကို ဖတ်ရှုပြီး နောက်မှ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးပါ။

### ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲခြင်း

၁ အေလတ်နှင့် ဖြိုးမောင်တို့သည် တစ်မြို့တည်းသားများ ဖြစ်သော်လည်း ကိုးကွယ်ရာဘာသာမတူ၊ လူမျိုးကွဲများ ဖြစ်သည်။ အေလတ်သည် ကချင်လူမျိုး၊ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်ဖြစ်ပြီး ဖြိုးမောင်မှာ ဗမာလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ နှစ်ဦးကြား တွင် ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး အကြောင်းများ မည်သည့်အခါမျှ မဆွေးနွေးကြချေ။ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ နှစ်ဦးတွင် ဆန့်ကျင်ဘက် အမြင်သဘောထားများ ရှိနေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ နှစ်ဦးကြားတွင် အဆိုပါ အကြောင်းများ မဆွေးနွေးဘဲ သူငယ်ချင်းအဖြစ် ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ရှိနေကြရန် သဘောတူထားကြသည်။





၂ မရွှေဇင်နှင့် ကိုကျော်ဆန်းတို့ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ကြသည်။ ကိုကျော်ဆန်းက ဟာသကား ကြည့်လိုသည်။ မရွှေဇင်က ဒရမ်မာကား ကြည့်လိုသည်။ မရွှေဇင်သည် သူမ၏ ဆန္ဒကို ထုတ်ပြောလိုက်ပါက ရှည်ရှည်ဝေးဝေး စကားတွေ ပြောနေရလိမ့်မည်ဟု ယူဆသည်။ ထို့ကြောင့် ဟာသကားကိုသာ ကြည့်ရန် သဘောတူလိုက်သည်။

က။ အေလတ်နှင့် ဖြိုးမောင်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးအကြောင်းများ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း မပြုကြသနည်း။

ခ။ ၎င်းတို့၏ ခင်မင်မှုတွင် မည်သို့သော အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ ရှိနေသနည်း။

ဂ။ လူတို့သည် နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး အကြောင်းများ မဆွေးနွေးကြလျှင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာနိုင်မည်နည်း။

က။ မရွှေဇင်သည် အဘယ်ကြောင့် ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲလိုက်သနည်း။

ခ။ ၎င်းတို့၏ ခင်မင်မှုတွင် မည်သို့သော အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ ရှိနေသနည်း။

ဂ။ ယခု ဥပမာ ဇာတ်လမ်းတွင် ရှောင်လွှဲခြင်းနှင့် ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍတို့ကြား မည်သို့ ဆက်နွယ်နေပါသနည်း။

## လုပ်ငန်းများ

**ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍနှင့် ပဋိပက္ခ**

၁။ အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို ဖတ်ပါ။ ပြီးနောက် ယောကျ်ားလေးသပ်သပ်၊ မိန်းကလေးသပ်သပ် တူရာ အဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

> လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ယောကျ်ားများသည် မိန်းမများထက် ပိုမို သြဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေတတ်ကြသည်။ အဆိုပါ လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသမီးတို့သည် အမျိုးသားများလောက် သြဇာအာဏာ မရှိဟု ခံယူထားတတ်ကြပြီး အမျိုးသားများကမူ အမျိုးသမီးများထက် ပိုမို သြဇာအာဏာ ရှိကြသည်ဟု ခံယူထားကြသည်။

က။ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့တွင် မည်သူတို့က ပဋိပက္ခကို ပိုမို ရှောင်လွှဲတတ်ကြသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်ရသနည်း။

ခ။ သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသမီးကောင်းတစ်ဦးသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။ အမျိုးသားကောင်းတစ်ဦးသည်လည်း မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသနည်း။

ဂ။ အမျိုးသမီးကောင်း၊ အမျိုးသားကောင်းဟူသော ယူဆချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အမြင်က မည်သို့ ရှိပါသနည်း။

၂။ မိန်းကလေးအဖွဲ့များနှင့် ယောကျ်ားလေးအဖွဲ့ အသီးသီးတို့မှ အဖြေများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ပါ။ အဖြေများ ကွဲပြားမှု ရှိကြပါသလား။

## ဆွေးနွေးချက်

ပဋိပက္ခကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာလား၊ သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာလား၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

## ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အား ရှောင်လွှဲခဲ့သော အခြေအနေတစ်ခုကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၁။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း။

၂။ ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲရန် သင်မည်သို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း။

၃။ ထိုအခါ မည်သို့ ဖြစ်လာခဲ့သနည်း၊ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သော ရလဒ်အပေါ် သင်ကျေနပ်မှု ရှိပါရဲ့လား။

▲ y#ydu®; tyufbabmaqmifaom tcgvltrm;ukdnfbkdKdckdfapyoenf/

### အကြံပြုသင်ခန်းစာ

**အထက်ပါ ရုပ်ပုံများသည် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာအတွက် ပေးဆပ်ရသော အရင်းအနှီးများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည်တို့ကို ဖော်ပြနေပါသနည်း။**

## ၂.၈ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာ၏ ပေးဆပ်ရသော အရင်းအနှီးများ

ပဋိပက္ခများကို အပျက်သဘောဆောင်သောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် ရလဒ်ကောင်းများ မရနိုင်ပေ။ ပထမတစ်ချက်မှာ ပဋိပက္ခများ အရှိန်မြင့်တက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ချက်မှာ ဇာတ်ကောင်များသည် မိမိတို့ပြိုင်ဘက်ကို အလဲထိုးနိုင်မည့် အင်အား မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အခြေအနေမျိုးတွင် ပဋိပက္ခသည် အချိန်ကာလ အတော်ကြာ သက်ဆိုးရှည်နေတတ်သည်။ မည်သည့်ဘက်ကမှ အနိုင်မရဘဲ စွမ်းအင်တို့၊ အရင်းအမြစ်တို့ များစွာ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် အနိုင်ရရှိသည့်တိုင်အောင် အခြားဇာတ်ကောင်များနှင့် ဆက်ဆံရေးမှာ ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။ နောက်ပိုင်း အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားချိန်တွင်လည်း ရှုံးထားသူသည် အနိုင်ရသူကို မည်သည့်အခါမျှ ကူညီပံ့ပိုးမှု ပေးတော့မည် မဟုတ်ပေ။

အခြား မဟာဗျူဟာများကို သုံးပါက စွမ်းအင်နှင့် အရင်းအမြစ်များကို အများပြည်သူတို့ဘဝ တိုးတက်ရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အထက်ပါ စာပိုဒ်တွင် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ၏ မည်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြထားသနည်း။

၂။ အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများနှင့် ပတ်သက်သော ဥပမာများကို ဖော်ပြပေးပါ။

## မြန်မာ့ရေးရာ – စစ်၏ ဒဏ်ရာများ

မျိုးမြင့်သည် ဗမာ့တပ်မတော်မှ စစ်သားဟောင်းတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ စစ်၏ အနိဌာရုံများကို သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အထင်းသား တွေ့မြင်နိုင်သည်။ သူ့တွင် ခြေထောက်တစ်ဖက်နှင့် လက်တစ်ဖက်သာ ရှိတော့သည်။ ထိုလက်တစ်ဖက်ရှိ လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများမှာလည်း ပြတ်နေပြီး ငုတ်တိုလေးများ ဖြစ်နေသည်။ မျက်လုံးတစ်ဖက်မှာ ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်နေပြီး မြေမြှုပ်မိုင်းအစများက သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပျံ့နေသည်။ မျိုးမြင့်သည် မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်တွင်းစစ်အတွင်း ဘဝ တစ်သက်စာ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ခဲ့ကြသော အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားထောင်ပေါင်း များစွာထဲမှတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ပြည်တွင်းစစ် ဖြစ်နေခဲ့သည်မှာ ယခုဆိုလျှင် ရာစု နှစ်တစ်ဝက် ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ပြည်တွင်းစစ်သည် ယခုထိ မကျေလည် နိုင်သေးသော ကမ္ဘာ့အရှည်ကြာဆုံး စစ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မျိုးမြင့်၏ ဇာတ်လမ်းက သူ့နိုင်ငံ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ထင်ဟပ်နေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၄၈ ခုနှစ် လွတ်လပ်ရေး ရရှိအချိန်တွင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အလားအလာ အရှိဆုံးသော ထွန်းသစ စ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံများတွင် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စီးပွားရေးတွင်လည်း အောင်မြင်နိုင်ခြေ အလားအလာများစွာ ရှိခဲ့သည်။ နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ်နှင့် အစိုးရညံ့ဖျင်းမှုဒဏ်တို့ကြောင့် တိုင်းပြည်သည် ဆင်းရဲနိမ့်ကျသော အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်သွားခဲ့ရသည်။

သေဆုံးသူ၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သူများနှင့် ပတ်သက်၍ စာရင်းဇယား အတိအကျ မသိရပေ။ စာရေးဆရာ မာတင်စမစ် (Martin Smith) က ၎င်း၏ “မြန်မာပြည် လက်နက်ကိုင်ပုန်ကန်မှုနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုနိုင်ငံရေး” (Burma Insurgency and The Politics of Ethnicity) ဟူသော စာအုပ်တွင် ယခုလို ရေးသားခဲ့သည်။ “ပြီးခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် ငါးစုအတွင်း တစ်နှစ်လျှင် သေဆုံးသူဦးရေ ၁၀၀၀၀ ခန့် ရှိမယ်ဆိုတာ သေချာသလောက် ရှိပါတယ်။”

မျိုးမြင့်၏ စစ်သားအတွေ့အကြုံက သူ့အား ငြိမ်းချမ်းရေး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ဖြစ်လာစေရန် တွန်းပို့ပေးခဲ့သည်။ “ဒီစစ်ကြီးမှာ ဘယ်သူတွေနိုင်သလဲ” ဟု သူက မေးခွန်းထုတ်ခဲ့သည်။ “နှစ်ဖက်စလုံးမှာရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ စစ်သားတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုတွေနဲ့ အရပ်သား ပြည်သူတွေကတော့ အရှုံးချည်းပါပဲဗျာ။”

၁၉၈၀ ခုနှစ်လွန် ကာလက ဆေးရုံတွင် ၂ နှစ်တာ တက်ရောက်ဆေးကုသချိန်၌ သူ့အတွက် စာဖတ်ချိန်နှင့် စစ်ကြီးအကြောင်း စဉ်းစားသုံးသပ်ချိန်ရခဲ့သည်။ “ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘာအမုန်းတရားမှမရှိ၊ အကြောင်းမဲ့ သတ်ဖြတ်နေကြတာပဲ ဆိုတာ နားလည်လာတယ်၊ သံသရာလည်နေတာကို မြင်လာတယ်၊ ရန်သူက ကျွန်တော်တို့ကို သတ်နေလို့ ကျွန်တော်တို့က ရန်သူကို ပြန်သတ်နေတယ်၊ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ကို သတ်လို့ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်သတ်တယ်၊ သူတို့က သတ်လိုက် ကျွန်တော်တို့က သတ်လိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေတယ်။ ထိပ်ပိုင်းက အာဏာရှိသူတွေ အတွက်ကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ စစ်ပွဲက သူတို့အတွက် အာဏာပဲ၊ အင်အားပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီပြည်တွင်းစစ်ကြီးကို အဆုံးသတ်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။”

Source: http://www2.irrawaddy.org/article.php?art_id=4588&page=1

၁။ အထက်ပါ ဆောင်းပါးတွင် ပြည်တွင်းစစ်၏ မည်သို့သော ရင်းနှီးပေးဆပ်ရမှုများကို ဖော်ပြထားသနည်း။

၂။ အခြား မည်သို့သော ရင်းနှီးပေးဆပ်ရမှုများကိုလည်း သင်သိရှိထားသေးသနည်း။

## ဆွေးနွေးချက်

## နိဂုံးချုပ်

**စိတ်မှန်းမြေပုံ ဆွဲကြည့်ခြင်း**

ပဋိပက္ခများကို အပျက်သဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းမှ အကျိုးအမြတ် ရရှိနေကြသူများ ရှိပါသလား။ ပဋိပက္ခအဆင့် တစ်ခုချင်းစီအတွက် ဥပမာများ ပေး၍ ဖြေဆိုပါ။

အခန်း ၂၊ "အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ" ခေါင်းစဉ်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အဓိကသဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်မှန်းမြေပုံတစ်ခု ဖန်တီးကြည့်ပါ။ သဘောတရားတစ်ခုချင်းစီအတွက် ရုပ်ပုံများ သို့မဟုတ် သင်္ကေတပုံများ ရေးဆွဲပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်ပါ။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရုပ်ပုံများ သို့မဟုတ် ခပ်မြူးမြူး ရုပ်ပုံများနှင့် အရောင်မျိုးစုံကို သုံးပါ။

အောက်ပါပုံသည် စိတ်မှန်းမြေပုံ ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အခန်း ၁၊ "ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်း" ခေါင်းစဉ်မှ ပဋိပက္ခအဆင့်များ သဘောတရားကို ဖော်ပြပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။