အခန်း (၃) – အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ

အခန်း (၃) ၏ သင်ယူလေ့လာရေး ရည်မှန်းချက်များ

ဗဟုသုတ

ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာ ဗဟုသုတများ တိုးပွားလာစေလိမ့်မည်။

- ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်းရှိ ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်များ၏ ရည်မှန်းချက်များ
- ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို နှစ်ဖက်နိုင်နည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းခြင်းနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း
- အပြုသဘောဆန်သော ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့် နည်းစနစ်များ
- သင် – ဗဟိုပြုစကားနှင့် ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား

ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များ

ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ နည်းစနစ်များနှင့် ပတ်သက်သော စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ စေလိမ့်မည်။

- ဇာတ်ကောင်တို့ ရည်မှန်းချက်များ၏ နောက်ကွယ်မှ အကြောင်းအရင်းများကို အသိအမှတ် ပြုနိုင်ခြင်း
- မတူကွဲပြားသော ရှုထောင့်အမြင်မျိုးစုံကို သရုပ်ခွဲ ဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း
- အပြုသဘောဆန်သော ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့် နည်းစနစ်များ (တစ်ဖက်မှ ပြောသည့်စကားကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် အနက်တူ စကားပြေပြန်ခြင်း) များကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- တစ်ဖက်သူကို စွပ်စွဲ ပုတ်ခတ်ခြင်း မပြုဘဲ မိမိအမြင် သဘောထားကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း

စံတန်ဖိုးများ

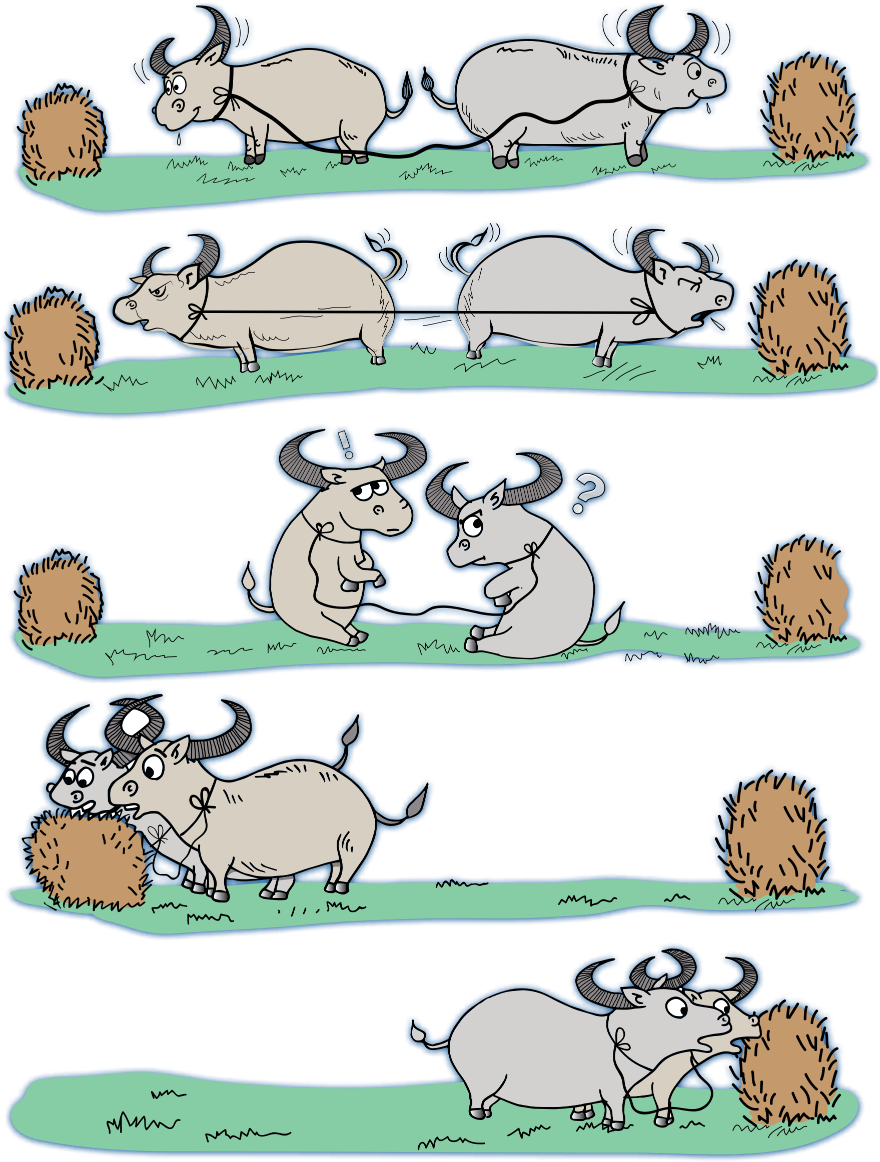
ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လာနိုင်စေလိမ့်မည်။

- စိတ်အားထက်သန်မှု၊ လိုအပ်ချက်နှင့် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ချက်တို့ကို နားလည်ထားခြင်း၏ အရေးပါပုံ
- ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝစေရေးထက် အချင်းချင်း နားလည်မှုရစေရေးကို ဦးစားပေးခြင်း
- စကားအသုံးအနှုန်းနှင့် နားထောင်ခြင်း မဟာဗျူဟာတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံများ

၃.၁ – အပြုသဘောဆောင် ရလဒ်များ ရှာဖွေခြင်း

ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောဆောင်သောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် စူးစမ်းရှာဖွေမှု ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပတ်သက်သော ဇာတ်ကောင်တို့သည် ၎င်းတို့ အသီးသီး၏ ရည်မှန်းချက်များ နောက်ကွယ်မှ အကြောင်းအရင်းများကို အချင်းချင်း နားလည်ရန် ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအသစ်များကို ဖန်တီးလေ့ရှိသည်။ အဆိုပါ အကြောင်းအရင်းများသည် ဇာတ်ကောင်များ၏ စိတ်အားသန်မှု၊ ခံစားမှု၊ လိုအပ်ချက်၊ အကျိုးစီးပွားများ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ချက်များနှင့် စံတန်ဖိုးများပင် ဖြစ်သည်။ ဇာတ်ကောင်တို့သည် မိမိတို့ ဖြစ်ချင်သောအရာကို အတင်းမောင်းနှင်ခြင်းမျိုး လုပ်ဆောင်လေ့မရှိ။ ကိုယ်ကဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ချင်တာလဲ၊ အခြားသူတွေဘက်ကလည်း ဘာကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်ချင်ရတာလဲ စသဖြင့် မေးမြန်းဆန်းစစ်ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် နှစ်ဖက်စလုံး၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝစေရေးအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း ဆိုသည်ကို ရှာဖွေ ဆန်းစစ်ကြသည်။

ဥပမာ – သင်က ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ထားချင်ပြီး ကျွန်ုပ်က ပိတ်ထားချင်သည် ဆိုပါစို့၊ ထိုအခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ဦးထဲမှ တစ်ဦးက နိုင်ပြီး တစ်ဦးက ရှုံးရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ဆင့်ထက် စူးစမ်းပါက သင့်ဘက်က လေကောင်းလေသန့်ကို လိုချင်နေခြင်း ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်ဘက်က နွေးနွေးထွေးထွေး နေချင်သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် အပြုသဘောဆောင်သောနည်းဖြင့် အဖြေတစ်ခုရှာရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ – အခြားအခန်းတစ်ခုမှ တံခါးမကြီး သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်တံခါးကို ဖွင့်ထားနိုင်ပါသည်။



အကြံပြုသင်ခန်းစာ

၁။ အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့၍ အခြေအနေ တိုးတက်မှု ရစေခဲ့သော ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။ ၎င်းသည် သင်ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ပဋိပက္ခလည်း ဖြစ်နိုင်သလို သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ အဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ သင်၏ ဥပမာ ပဋိပက္ခများကို ရှင်းလင်း တင်ပြပါ။

က။ မည်သူတွေက ဇာတ်ကောင်များအဖြစ် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ပါသနည်း။

ခ။ ၎င်းတို့တွင် မည်သို့သော ရည်မှန်းချက်များ ရှိခဲ့ကြပါသနည်း။

ဂ။ မည်သည့် ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်ခဲ့သနည်း။

ဃ။ အခြေအနေသည် ပိုမိုဆိုးရွားမသွားဘဲ တိုးတက်ခဲ့သည်ဟု သင့်အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ယူဆရပါသနည်း။

လုပ်ငန်းများ

ကျွဲစိတ်ဓာတ်

၁။ တစ်ဖက်ဖော်ပြပါ ပုံသည် မည်သည့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်သနည်း။

၂။ ကျွဲနှစ်ကောင်သည် ပဋိပက္ခကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းသွားကြသနည်း။

၃။ ပုံထဲရှိ ကျွဲနှစ်ကောင်ကြား ပြောဆို ဆွေးနွေးကြသည့် ပြောစကားများကို စိတ်ကူး ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူတို့အချင်းချင်း မည်သည့် စကားများ ပြောဆိုကြမည်နည်း။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲ၍ ကျွဲနှစ်ကောင်ကြား ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခနှင့် ၎င်းတို့ကြား သဘောတူသွားသည့် ဖြေရှင်းမှုအကြောင်းကို ဖော်ပြသော ပြောစကားများကို ဖန်တီး ရေးသားပါ။

<u>ဥပမာ</u> – ပထမကျွဲ – ဟေ့၊ ငါ့အစာ ဒီဘက်မှာ တွေ့ပြီကွ။

ဒုတိယကျွဲ – ငါ့အစာလည်း ဒီဘက်မှာ တွေ့ပြီ။

၄။ သင်တို့ စဉ်းစား ဖန်တီးထားသော ပြောစကားများကို အတန်းသို့ တင်ပြ ဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၂ တွင် အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ် (တစ်ဖက်က နိုင်၍ တစ်ဖက်က ရှုံးရမည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်) အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် သာလျှင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် တစ်ခုတည်းသောရလဒ် မဟုတ်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းသည် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အကျိုးရလဒ်များကို ပေါ်ထွက်စေသည့်အပြင် သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်များအတွက်လည်း အကျိုးစီးပွား ပိုမို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ အခြား ပေါ်ထွက်လာနိုင်ခြေရှိသော ရလဒ်များမှာ –

- **စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းခြင်း (compromise)** – နှစ်ဖက်စလုံးက မိမိတို့ လိုချင်နေသော အချို့အရာများကို စွန့်လွှတ်ရပြီး၊ အချို့အရာများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ နှစ်ဖက်သဘောတူညီမှု ရရှိစေရေးအတွက် ထိုသို့ ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။
- **နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေခြင်း (win-win)** – ဇာတ်ကောင်အားလုံးသည် မိမိတို့ လိုချင်နေသော အရာအားလုံးကို ရရှိပြီး မည်သည့်အရာမှ စွန့်လွှတ်စရာ မလိုပေ။

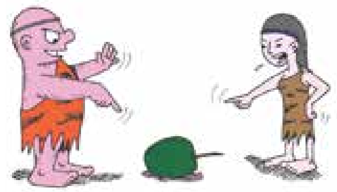
လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ဖော်ပြပါ ရလဒ်များနှင့် ကိုက်ညီမည့် ပြောစကားများကို တွဲစပ်ပြပါ။

က။ တစ်ဖက်နိုင် တစ်ဖက်ရှုံးသော ရလဒ်

ခ။ စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းခြင်း

ဂ။ နှစ်ဖက်စလုံးနိုင်သော ရလဒ်



က။ ဒီအုန်းသီးကို ငါပဲစားသင့်တယ်၊ အဲဒါ ငါ့အုန်းသီး။

ခ။ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့အုန်းသီး၊ ငါပဲ စားသင့်တယ်။

ပြောစကား (၁)

က။ ကောင်းပြီလေ၊ အုန်းသီးကို တစ်ပိုင်းစီ ခွဲလို့ ရတာပဲ။

ခ။ အေး၊ ဟုတ်တယ်၊ တစ်ယောက် တစ်ဝက် ခွဲစားကြတာပေါ့။

က။ ငါက အုန်းသီးတစ်လုံးလုံးကို လိုချင်တာ၊ ဒါပေမယ့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အုန်းသီးက အခုအတိုင်းဆို တစ်ဝက်တော့ စားရပါသေးတယ်။

ခ။ ကျွန်တော်က အုန်းသီးကို ကြိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အုန်းရေပဲ သောက်ချင်တာ။

ပြောစကား (၂)

က။ ငါက အသက်ပိုကြီးတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါပဲ စားသင့်တယ်။

ခ။ မဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်က အသက်ငယ်တော့ ကျွန်တော်ပဲ စားသင့်တယ်။

က။ မင်းထွက်သွားစမ်း၊ ဒါ ငါ့အုန်းသီးကွ။

ခ။ အစ်ကိုကြီး အရမ်းကပ်စေးနဲတာပဲ၊ အမေနဲ့ သွားတိုင်ပြောမယ်။

ပြောစကား (၃)

က။ မင်းက အုန်းသီးကို ဘာလို့ လိုချင်တာလဲ။

ခ။ အင်း၊ ကျွန်တော် ရေဆာနေလို့ပါ၊ အုန်းရေ သောက်ချင်လို့။ အစ်ကိုကြီး ကကော။

က။ ငါက အုန်းသီးစားချင်တာ။

က။ ဒီတော့ ငါက အုန်းသီးစားမယ်၊ မင်းက အုန်းရေသောက်ပေါ့။

ခ။ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒါကောင်းတယ်။

လုပ်ငန်းများ

ရလဒ်များကို ဖန်တီးခြင်း

၁။ အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို ဖတ်ရှုပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ ဖော်ပြပါ ပဋိပက္ခ၏ မတူကွဲပြားသော ရလဒ် ငါးခုကို စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။

က။ နှစ်ဖက်စလုံး နစ်နာဆုံးရှုံးသောရလဒ် – ဇော်အောင်ကော ဝင်းသူပါ နှစ်ယောက်စလုံး ဘာမှ မရရှိပေ။

ခ။ တစ်ဖက်နိုင် တစ်ဖက်ရှုံး ရလဒ်နှစ်မျိုး –

i. ဇော်အောင်က လိုချင်တာ အကုန်ရပြီး ဝင်းသူက ဘာမှ မရရှိခြင်း။

ii. ဝင်းသူက လိုချင်တာ အကုန်ရပြီး ဇော်အောင်က ဘာမှ မရရှိခြင်း။

ဂ။ စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းမှုရလဒ် – ဝင်းသူနှင့် ဇော်အောင်တို့သည် ၎င်းတို့ အလိုရှိသော အရာတစ်ခုကို နှစ်ယောက်စလုံး စွန့်လွှတ်လိုက်ရသလို ၎င်းတို့ လိုချင်သော အရာတစ်ခုကိုလည်း နှစ်ယောက်စလုံး ရရှိကြသည်။

ဃ။ နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ် – ဝင်းသူနှင့် ဇော်အောင်တို့သည် ၎င်းတို့ လိုချင်နေသောအရာကို နှစ်ဦးစလုံးရရှိကြပြီး မည်သည့်အရာကိုမျှ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခံစရာ မလိုပေ။

၂။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

က။ သင်၏ မည်သည့် ရလဒ်က လက်တွေ့အကျဆုံး ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ခ။ မည်သည့် ရလဒ်မျိုးက ရရှိရန် များစွာ ခက်ခဲနိုင်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဂ။ နှစ်ဖက်စလုံး အနိုင်ရစေသော သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး အကျိုးရှိစေသောရလဒ် (Win-win outcome) သင်ရှာဖွေနိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ ရှာဖွေနိုင်ခဲ့သနည်း။

ဇော်အောင်နှင့်ဝင်းသူတို့သည် ညီအစ်ကိုများ ဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့ အဘိုးဆုံးသွားချိန်တွင် မြေကွက်ကျယ်ကြီးတစ်ခုကို ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းမြေကွက်ကို မိသားစု ပိုင်ထား၍ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် အဆက်ဆက် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုး လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းမြေကွက်ကျယ်ကြီးသည် မြို့နှင့် သိပ်မဝေးသလို လုပ်ငန်းအတော်များများ အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သော မြေကွက်ကြီး ဖြစ်သည်။

ဇော်အောင်က ၎င်းမြေကွက်ပေါ်တွင် တိုက်ဆောက်လိုသည်။ ဇော်အောင်က ပြောသည်မှာ ၎င်းတို့ မိသားစုနှင့် ဝင်းသူတို့ မိသားစုသည် အပေါ်ဆုံးထပ်တွင် တိုက်ခန်းတစ်ယောက်တစ်ခန်းစီရမည်၊ ကျန်တိုက်ခန်းများကို ငှားစားခြင်းအားဖြင့် ဝင်ငွေအမြောက်အမြား ရနိုင်မည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ၎င်းစီမံကိန်းသည် အကုန်အကျ အရမ်းများမည်ဖြစ်ပြီး မြေကွက်ပေါ်တွင် အဆောက်အဦးအသစ်ကြောင့် လုပမှု ရှိတော့မည် မဟုတ်သလို မြေကွက်ကို အသုံးပြု၍လည်း ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

ဝင်းသူကမူ မြေကွက်ကို ထွန်ယက်ပြီး သစ်သီး၊ သီးနှံပင်မျိုးစုံ စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အသုံးပြုလိုသည်။ ၎င်းသည် ငွေကြေးများစွာ ရနိုင်မည်တော့မဟုတ်၊ သို့သော် မြေကွက်ကို ရှေးဘိုးဘွားတို့၏ အစဉ်အလာအတိုင်း အသုံးပြုသွားနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဝင်းသူက ဆိုသည်။

မြန်မာ့ရေးရာ – အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခလစာ

တစ်နေ့လျှင် မြန်မာငွေ ၃၆၀၀ ကျပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏လက်ရှိ အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အမျိုးသားအနိမ့်ဆုံးလစာ သတ်မှတ်ရေး ကော်မတီက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းကော်မတီတွင် ဝန်ကြီးများ၊ လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ပါဝင်သည်။ အစပိုင်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများတွင် လုပ်ငန်းရှင်များက အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခကို တစ်နေ့ ၂၅၀၀ နှုန်း အထိ လျှော့ချ သတ်မှတ်လိုခဲ့သည်။ အလုပ်သမားများကမူ ကျပ် ၄၀၀၀ အထိ သတ်မှတ်လိုသည်။

ဒေါ်ဌေးဌေးအေးသည် သီရိစန္ဒာ အထည်နှင့် အထွေထွေကုန်သွယ်ရေး ကုမ္ပဏီ၏ ဒါရိုက်တာ ဖြစ်သည်။ သူမက အဆိုပါ လုပ်ခနှုန်းထားကို မပေးနိုင်ဟု ဆိုသည်။ "ကျွန်မအလုပ်သမားတွေကို တစ်နေ့ ၃၆၀၀ နှုန်း ပေးရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ ကုမ္ပဏီက ကုန်ပစ္စည်းဈေးနှုန်းကို မြှင့်ရလိမ့်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝန်ထမ်းအချို့ကို အလုပ်ဖြုတ်ပစ်ရပါလိမ့်မယ်" ဟု သူမက ပြောသည်။

မဝင်းသီတာမှာ Yes One ကုမ္ပဏီမှ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူမအနေဖြင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု လုပ်မည်ဆိုပါက လက်ခံမည်၊ သို့သော် လက်ရှိနှုန်းထားကိုတော့ လုံးဝလက်မခံဟု ဆိုသည်။ မယဉ်အေးသည်လည်း အထည်ချုပ်စက်ရုံမှ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူမက လက်ရှိပမာဏသည် လုံလောက်မှု မရှိဟု ဆိုသည်။ "ကျွန်မတို့ အခု အဲဒီကိစ္စကို တောင်းဆိုမှုလုပ်ဖို့ စီစဉ်နေပါပြီ" ဟု သူမက ပြောသည်။

ကိုကျော်လွင်ဦးသည် E-Land Myanmar အထည်ချုပ်စက်ရုံမှ အလုပ်သမား သမဂ္ဂခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများသည် သည့်ထက်ပိုမြင့်သော လုပ်ခမျိုးကို တောင်းဆိုခြင်း ဖြစ်သော်လည်း အများစုက တစ်နေ့ ၃၆၀၀ နှုန်းကို လက်ခံသဘောတူခဲ့ကြသည်ဟု သူက ပြောသည်။ "ဒီလုပ်ခနှုန်းကို ကျွန်တော်တို့ သဘောတူခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှုန်းဟာ တစ်နေ့ အလုပ်ချိန် ၈ နာရီနှုန်းအတွက် သတ်မှတ်တာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့အတွက် တရားမျှတမှုရှိတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုတဲ့ ၄၀၀၀ ထက် အများကြီး နိမ့်ကျကွာဟတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး" ဟု သူက ဆိုသည်။

မစန္ဒာသည် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (မြန်မာနိုင်ငံ) အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားတို့သည် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ပိုမို ကောင်းမွန်စေဖို့ဆိုလျှင် လုပ်ခလစာ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ရေးအတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုသည်။ "အလုပ်ရှင်တွေက လုပ်ခလစာ ပိုပေးမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ဘက်ကလည်း အလုပ်ကို ပိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်မယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်" ဟု သူမက ဆက်လက် ပြောကြားခဲ့သည်။

Source: http://www.mmtimes.com/index.php/national-news/yangon/15224-proposed-k3600-minimum-wage-draws-mixed-response-from-workers-employers.html

၁။ အထက်ပါ ပဋိပက္ခတွင် မည်သို့သော ရလဒ်အမျိုးအစားမျိုး ပေါ်ထွက်ခဲ့သနည်း။

၂။ ပါဝင်နေသော ဇာတ်ကောင်များကို (ကျေနပ်သည်)၊ (မကျေနပ်ပါ)၊ (မသိပါ) ဟူသော အမျိုးအစား သုံးမျိုး ခွဲပါ။

၃။ ပဋိပက္ခ ပြီးဆုံးသွားပြီဟု ယူဆပါသလား သို့မဟုတ် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်မည်ဟု ယူဆပါသလား။

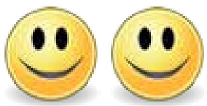
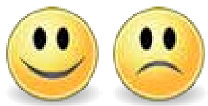
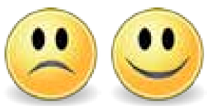
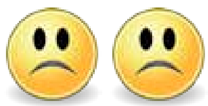
၄။ အဆိုပါ ရလဒ်သည် ယှဉ်ပြိုင်မှုအပေါ် အခြေပြုခဲ့ခြင်းလား သို့မဟုတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အခြေပြုခဲ့ခြင်းလား ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်းများ

ပဋိပက္ခ၏ ရလဒ်များ

၁။ အုပ်စုချင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ခြေရှိသော ရလဒ် ၄ မျိုးကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ (နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်၊ တစ်ဖက်နိုင် တစ်ဖက်ရှုံးရလဒ်၊ တစ်ဖက်ရှုံး တစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်၊ နှစ်ဖက်ရှုံးရလဒ်)

၂။ အတန်းသို့ ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

ပဋိပက္ခအမည်		ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်များ	
၁။ 	**နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်** – ဇာတ်ကောင် နှစ်ဖက်စလုံး လိုချင်သည့် အရာကို ရရှိခြင်း။	၂။ 	**တစ်ဖက်နိုင် တစ်ဖက်ရှုံး ရလဒ်** – ဇာတ်ကောင် (က) က လိုချင်တာ အကုန်ရပြီး ဇာတ်ကောင် (ခ) က ဘာတစ်ခုမှ မရခြင်း။
၃။ 	**တစ်ဖက်ရှုံး တစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်** – ဇာတ်ကောင် (ခ) က လိုချင်တာ အကုန်ရပြီး ဇာတ်ကောင် (က) က ဘာတစ်ခုမှ မရခြင်း။	၄။ 	**နှစ်ဖက်ရှုံးရလဒ်** – မည်သည့်ဘက်ကမှ လိုချင်တာမရခြင်း။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်သည် နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ် ပေါ်ထွက်မည်၊ မပေါ်ထွက်မည်ကို ကြိုတင်သိရှိရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

၂။ မည်သည့် ရလဒ်မျိုးက အများဆုံး ပေါ်ထွက်လာလေ့ ရှိကြသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

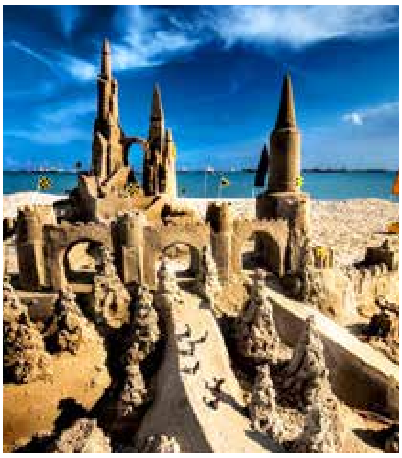
၃။ စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များမှာ မည်သို့ ရှိသနည်း။ မည်သို့သော ပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသနည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ သင့်အနေဖြင့် နှစ်ဖက်ရှုံးရလဒ်ဖြင့် အဆုံးသတ်သွားခဲ့သော ပဋိပက္ခမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ မည်သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။

၂။ သင့်အနေဖြင့် တစ်ဖက်နိုင် တစ်ဖက်ရှုံးရလဒ်ဖြင့် အဆုံးသတ်သွားခဲ့သော ပဋိပက္ခမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ မည်သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။

၃။ သင့်အနေဖြင့် နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်ဖြင့် အဆုံးသတ်သွားခဲ့သော ပဋိပက္ခမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ မည်သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။



▲ tjy|oabmaqmif#yu©m;onf
tysufbabmaqmif#yu©m;xuf
tb,fhaumiftcsdyfcGJ&rnfenf;

အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် သင့်အနေဖြင့် ရပ်တည်ချက် ပြောင်းလဲစေဖို့အတွက် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပေါ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၂။ သင့်ရပ်တည်ချက်ကို မပြောင်းမီ အခြား ဇာတ်ကောင်ဘက်မှ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၃.၂ – အပြုသဘောဆောင်ဖြစ်စဉ်

ပဋိပက္ခတိုင်းတွင် နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်မျိုး ပေါ်ထွက်ဖို့ အမြဲတမ်းတော့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်တို့သည် စေ့စပ်ဖြေလျှော့ညှိနှိုင်းမှု ပြုလုပ်ရန် သဘောတူကြရသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ပြဿနာရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်နည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် နားလည်မှုရအောင် ကြိုးစားမှုဖြစ်စဉ်သည် ဖြေရှင်းမှုထက် ပို၍ အရေးပါလေ့ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားဇာတ်ကောင်တို့ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားသည့်နေရာတွင် ၎င်းတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ခံစားမှု၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် စံတန်ဖိုးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါကြောင်းကို ပြသရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရှုံးအနိုင်ကစားပွဲကို ကစားနေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် ပြသခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဖက်မှ ဇာတ်ကောင်များက ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါနေကြောင်းကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ အပြန်အလှန် နားလည်မှုရရှိခြင်းသည် အခြေခံ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုရှိပြီဆိုလျှင် ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ လူတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့ လိုအပ်ချက်များကို အခြားသူများက လျစ်လျူရှုလိမ့်မည်ဟူသော စိုးရိမ်မှုမျိုးလည်း ရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းမှု ပြုလုပ်ရန် လိုလိုလားလား ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင်တော့ ဖြေရှင်းမှု ပြုလုပ်ရန် ပိုမို လွယ်ကူသွားပြီ ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခသည်လည်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း အခြေအနေမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အခြေအနေသို့ ကူးပြောင်းသွားတော့သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဖော်ပြပါ စာပိုဒ်၏ အဓိက ဆိုလိုရင်းမှာ မည်သည့် အယူအဆ ဖြစ်ပါသနည်း။ အောက်ပါတို့မှ အသင့်တော်ဆုံးအဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ ပြဿနာရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်နည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် နားလည်မှုရအောင် ကြိုးစားမှုဖြစ်စဉ်သည် ဖြေရှင်းမှုထက် ပို၍ အရေးပါလေ့ရှိသည်။

၂။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်နေသောအရာများကို တစ်ခါတစ်ရံ လက်လွှတ်ရသည်လည်း ရှိတတ်ပါသည်။

၃။ စိတ်အားသန်မှု၊ ခံစားမှု၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် စံတန်ဖိုးများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည် အပြုသဘော ပဋိပက္ခဖြေရှင်းမှု၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။

၄။ ပြဿနာရပ်တိုင်းတွင် နှစ်ဖက်နိုင်ရလဒ်မျိုး ပေါ်ထွက်ဖို့ အမြဲတမ်းတော့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ဇာတ်ကောင်များအနေဖြင့် အလျှော့ပေးစေ့စပ်မှု ပြုလုပ်ရခြင်းများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

မြန်မာ့ရေးရာ – အလန်ကျေးရွာအုပ်စု စာသင်ကျောင်း

အလန်ကျေးရွာအုပ်စုတွင် ကျေးရွာစာသင်ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကျေနပ်မှုများ၊ ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ကျောင်းသားမိဘများက ၎င်းတို့ ကျေးရွာစာသင်ကျောင်းသည် အခြားကျောင်းများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများ စုံစုံလင်လင်မရှိဟု မြင်ကြသည်။ ထိုအချက်က ကျောင်းသားမိဘများကို ဒေါသဖြစ်စေခဲ့သည်။ ၎င်းတို့က စာသင်ကျောင်းနှင့် ဒေသအစိုးရကို အပြစ်တင်ကြသည်။

မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် အဆိုပါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားမိဘများ၊ ကျောင်းဆရာမများ၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးများနှင့် ဒေသခံအစိုးရ ဝန်ထမ်းများကိုခေါ်၍ အစည်းအဝေးတစ်ရပ် စီစဉ်ပြုလုပ်ပေးသည်။

သို့သော် ၎င်းတို့သည် အစည်းအဝေး စတင်သည်နှင့် ပြဿနာကို ဦးတည်ဆွေးနွေးမည့်အစား အပြုသဘောဆောင်သောအရာများကို ဦးစွာဆွေးနွေးကြသည်။ စာသင်ကျောင်း တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဒေသခံလူထု နှစ်ဖက်စလုံးသည် စာသင်ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အပြုသဘောဆောင်သော အရာအတော်များများကို သဘောထားတူကြသည်။ မိဘများသည် မူလတန်းပညာရေးကို အခမဲ့သတ်မှတ်ခြင်းအပေါ် ကျေနပ်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ကလေးများ မြန်မာဘာသာစကားနှင့် ပတ်သက်၍ တိုးတက်မှု ရှိလာလိမ့်မည်ဟူသော အချက်အပေါ်တွင်လည်း များစွာကျေနပ်ကြသည်။

အစည်းအဝေးပြီးသောအခါ စာသင်ကျောင်းတွင် ခုံစည်းရိုးများမရှိခြင်း၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအိမ်သာများ မရှိခြင်းကဲ့သို့ စိန်ခေါ်မှုများ ဆက်လက်ရှိနေသေးသည်ဆိုသည်ကို တစ်ဖွဲ့လုံးသဘောတူညီမှု ရရှိခဲ့ကြသည်။

ကျောင်းသားမိဘတို့သည် စာသင်ကျောင်းတိုးတက်ရေးအတွက် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း၊ တစိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်မှုရှိကြောင်း ပြသရန်အတွက် စာသင်ကျောင်း ခြံစည်းရိုးများ ခတ်ရေးနှင့် အိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ရေးတို့တွင် ပါဝင်ကူညီပေးမည်ဟု သဘောတူခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေက ကျေးရွာအုပ်စု အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအတွက် ရံပုံငွေထပ်မံ တောင်းခံနိုင်ရန် အထောက်အကူများစွာ ဖြစ်စေခဲ့သည်။

အဆိုပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမျိုးသည် ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးမှုကြောင့် ဆက်ဆံရေးတိုးတက်မှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော လုပ်ဆောင်မှုတို့ ပေါ်ထွက်လာပုံကို အကောင်းဆုံးပြသသွားသည့် ဥပမာကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ယခု ဖြစ်ရပ်တွင် ကျေးရွာလူထုက ကျောင်းခြံစည်းရိုးများ ခတ်ရေးနှင့် အိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ရေးတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးကူညီရန် ကမ်းလှမ်းခြင်းသည် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိကြောင်း ပြသခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကြောင့် ကျေးရွာအုပ်စု အုပ်ချုပ်ရေးမှူးအဖို့ ကျေးရွာစာသင်ကျောင်းအတွက် နောက်ထပ်ရံပုံငွေနှင့် အကူအညီများ တောင်းခံနိုင်စေရန် အင်အားဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

Source: Local Governance Mapping: The State Of Local Governance: Trends In Kachin (UNDP Myanmar 2015)

၁။ အလန်ကျေးရွာအုပ်စုတွင် မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စက ပဋိပက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သနည်း။

၂။ မည်သူတို့က ဇာတ်ကောင်များအဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ကြသနည်း။

၃။ ပဋိပက္ခအစပိုင်းတွင် ကျောင်းသားမိဘများက ဒေသအစိုးရအပေါ် မည်သို့ ထင်မြင်ခဲ့ကြသနည်း။

၄။ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တို့ကြား ဆက်ဆံရေးသည် မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်လာခဲ့သနည်း။

၅။ အစည်းအဝေးတွင် အပြုသဘောဆောင် ချဉ်းကပ်ခဲ့မှုကြောင့် မည်သည့် ရလဒ်မျိုး ပေါ်ထွက်ခဲ့သနည်း။

၆။ အဆိုပါ ရလဒ်သည် မည်သို့သော ရလဒ်အမျိုးအစား ဖြစ်သနည်း။

ဆွေးနွေးချက်

“လမ်းစဉ်သည် ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်” (The path is the goal)

အမ်ကေ ဂန္ဒီ (M.K. Gandhi)

၁။ ဂန္ဒီ၏ အဆိုပါစကားက မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်နေသနည်း။

၂။ ၎င်းသည် ပဋိပက္ခကို အပြုသဘောဆောင်ဖြေရှင်းသည့် မဟာဗျူဟာနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်နွယ်နေပါသနည်း။

အကြံပြုသင်ခန်းစာ

ရန်သူကို အမြစ်ဖြတ် သုတ်သင်နိုင်မည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ထိုရန်သူကို မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

–အေဘရာဟန်လင်ကွန်း

အထက်ပါ အဆိုအမိန့်ကို သင့်အနေဖြင့် သဘောတူပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် တူပါသနည်း သို့မဟုတ် မတူပါသနည်း။

၃.၃ – ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောဆောင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နည်းစနစ်များ

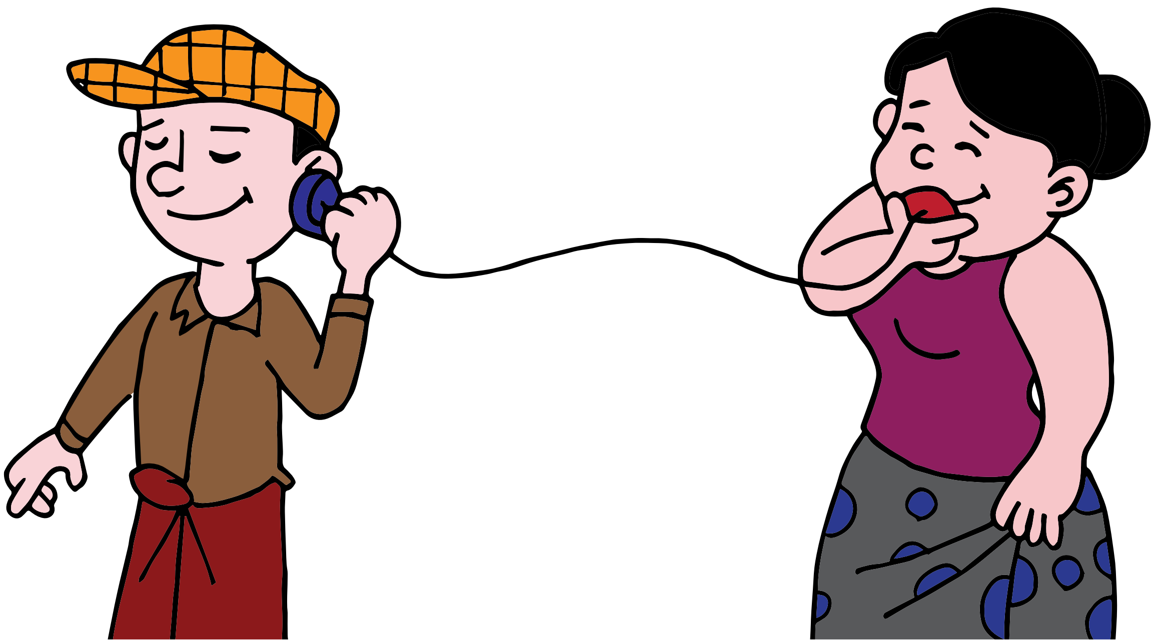
အပြုသဘော ချဉ်းကပ်မှုဖြစ်စဉ်သည် နားလည်မှုအပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်စေ၊ အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်စေ ပဋိပက္ခအားလုံးနီးပါးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေကြသော ဇာတ်ကောင်တို့သည် ၎င်းတို့၏ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်၌ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးကြရမည် ဖြစ်သည်။ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးမှု မအောင်မြင်တော့မှသာလျှင် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများကို အသုံးပြုကြခြင်း (တိုက်ခိုက်ကြခြင်း) ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် တစ်ဖန်စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ရန် ထပ်မံ ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်မှု စွမ်းရည်သည် များစွာ အရေးကြီးပေသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပဋိပက္ခကို အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ချဉ်းကပ် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အထောက်အပံ့ ပေးပါသည်။

နားထောင်မှု စွမ်းရည်နှင့် ပြောဆိုမှုစွမ်းရည် နှစ်ခုစလုံးသည် အောင်မြင်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်ရေး အတွက် များစွာအရေးပါသော စွမ်းရည်များ ဖြစ်သည်။ နားထောင်မှုနှင့် ပြောဆိုမှုတို့သည် နားလည်မှုကို ထောက်ကူပေးနိုင်သလို အတားအဆီးလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

နားထောင်ခြင်း

နားလည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အဓိကအသုံးပြုသော နည်းစနစ်မှာ နားထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နားထောင်ခြင်းသည် စကားပြောဆိုခြင်းမဟုတ်၊ တစ်ဖက်သားကို လေးစားကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏ ခံစားမှု၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်းမှ ၎င်းတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်များကို လေးစားကြောင်း ပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။



ဆွေးနွေးချက်

"နားထောင်ခြင်းသည် စကားပြောဖို့ရာ အလှည့်စောင့်နေခြင်း မဟုတ်"

(Listening is not waiting to talk) N.N.

၁။ အထက်ပါ အဆိုအမိန့်သည် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်သနည်း။

၂။ နားထောင်ခြင်း နှင့် စကားပြောဖို့အလှည့် စောင့်နေခြင်းတို့ကြားတွင် သဘောသဘာဝ မည်သို့ ကွာခြားသနည်း။

လုပ်ငန်းများ

နားထောင်ခြင်း

၁။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ သင်စကားပြောနေသည်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အမှန်တကယ် နားထောင်ပေးနေသည်ဟု သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားသိမြင်ခဲ့ဖူးသော အချိန်တစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ ထိုသို့ နားထောင်နေကြောင်းကို သင်မည်ကဲ့သို့ သိရှိခဲ့သနည်း။ ၎င်းတို့က သင်ပြောနေသမျှ အမှန်တကယ် နားထောင်နေကြောင်းကို ပြသရန် မည်သည့်အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်ပြခဲ့သနည်း။

၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ သင်စကားပြောနေသည်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က မလေးမစား နားထောင်နေသည်ဟု သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားသိမြင်ခဲ့ဖူးသော အချိန်တစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ ထိုသို့ နားထောင်နေကြောင်းကို သင်မည်ကဲ့သို့ သိရှိခဲ့သနည်း။ ၎င်းတို့က သင်ပြောနေသမျှ အမှန်တကယ် နားထောင်နေခြင်း မရှိကြောင်း မည်သည့်အရာက ဖော်ပြနေသနည်း။

၃။ စာရင်း နှစ်ခု ပြုစုပါ။ သင့်အနေဖြင့် နားထောင်သူတစ်ဦးအား မည်သည့်အရာတို့ကို ပြုလုပ်စေချင်သနည်း။ သင့်အနေဖြင့် နားထောင်သူတစ်ဦးအား မည်သည့်အရာတို့ကို မပြုလုပ် စေချင်သနည်း။

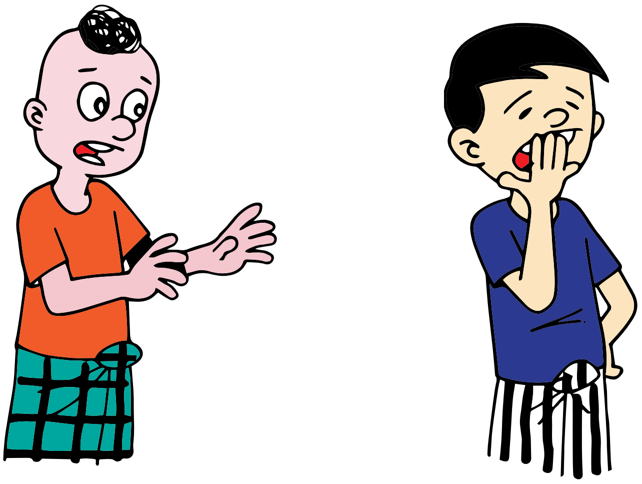
၄။ သင်ပြုစုပြီးသော စာရင်းကို နံရံတွင် ကပ်ပေးထားပါ။ ထို့နောက် စာသင်ခန်းကို ပတ်၍ အခြားအဖွဲ့များ၏ စာရင်းများကိုလည်း လေ့လာ ဖတ်ရှုပါ။

ကောင်းမွန်စွာ နားထောင်ခြင်းကို တစ်နည်းအားဖြင့် တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။ တက်ကြွစွာ နားထောင်သူတို့သည် ပြောသူကို နားလည်အောင် ကြိုးစားနေကြောင်း ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ သူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများဖြင့် ပြခြင်း၊ ပြောစကားများကို ပြန်လည်ကောက်ယူ၍ အနက်တူ ပြန်ပြောခြင်းစသည့် နည်းစနစ်များကို သုံး၍ ဖော်ပြကြသည်။

ကိုယ်အမူအရာပြ ဘာသာစကားနှင့် အားပေးခြင်းနိမိတ်ပြ အသံများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်လုံးဟန်ပန်၊ မျက်နှာအနေအထား သို့မဟုတ် ကိုယ်အမူအရာတို့ကို ပြုလုပ်၍ နားထောင်နေကြောင်းကို ပြသကြသည်။ ၎င်းကို ကိုယ်အမူအရာပြ ဘာသာစကားဟု ခေါ်ကြသည်။ ကိုယ်အမူအရာပြ ဘာသာစကား၏ ဥပမာအချို့ကို ပြောရမည်ဆိုလျှင် မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ထားခြင်း၊ ပြုံးနေခြင်းနှင့် ခေါင်းညိတ်ပြခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်သည် တစ်ဖက်လူပြောနေသည့် စကားများကို စိတ်ဝင်တစားရှိနေကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသံ သို့မဟုတ် စကားလုံးများကို သုံးခြင်းအားဖြင့်လည်း နားထောင်နေကြောင်းကို ပြသရာရောက်ပါသည်။ ဥပမာ "အင်း" သို့မဟုတ် "ဟုတ်တာပေါ့" စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် "ခင်ဗျား ပြောနေတာတွေကို ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဆက်ပြောပါ" ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်နေပါသည်။ ထိုအသံများသည် တစ်ဖက်လူကို စကားဆက်ပြောစေရန် အားပေးသည့်သဘော သက်ရောက်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အားပေးခြင်း နိမိတ်ပြအသံဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။



လုပ်ငန်းများ

အာရုံစိုက်ပေးခြင်း

၁။ အဖွဲ့ဝင် သုံးဦးစီပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ တစ်ဦးက စကားပြောသူ၊ တစ်ဦးက နားထောင်သူ လုပ်၍ ကျန်တစ်ဦးက စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ လုပ်ပါ။

- စကားပြောသူ ॥ ॥ သင်၏ အလုပ်အကိုင်၊ သင့်မိသားစု၊ သင်ချခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်စသဖြင့် သင့်အတွက် အရေးပါသော အကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်းကို နားထောင်သူအား ပြောပြပါ။
- နားထောင်သူ ॥ ॥ ပြောဆိုသူအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပြီး သူပြောနေသည့်အကြောင်းအရာကို ဂရုစိုက် နားထောင်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများလုပ်၍ သင်နားထောင်နေကြောင်းကို ပေါ်လွင်အောင် ပြသပါ။ တတ်နိုင်လျှင် အားပေးခြင်းနိမိတ်ပြအသံများကိုလည်း သုံးပါ။
- စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ ॥ ॥ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူ နှစ်ဦးစလုံးကို စောင့်ကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် နားထောင်သူကို အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။

  ထို့နောက် နားထောင်သူကို တုံ့ပြန်မှတ်ချက် ပြန်ပေးပါ။ ၎င်းက စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေသည် ဆိုသည်ကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ဖော်ပြနေပါသနည်း။

၂။ ပြောဆိုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းကို သုံးမိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက မိမိလေ့လာတွေ့ရှိသမျှကို မှတ်ချက်ပေးပါ။

၄။ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ကဏ္ဍသုံးခုစလုံး လုပ်ပြီးသည်အထိ တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ အလှည့်ကျ နေရာလဲ၍ လုပ်ဆောင်သွားပါ။

၅။ ဇယားကွက်အတွင်း၌ ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

နားထောင်သူအနေဖြင့် –

၁။ မည်သည့်အရာက သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ သို့မဟုတ် လွယ်လွယ်ကူကူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရှိစေပါသနည်း။

၂။ မည်သည့်အရာက သင့်အတွက် အခက်အခဲ ရှိစေပါသနည်း။

၃။ နားထောင်ရခြင်းကို သင် နှစ်ခြိုက်မှု ရှိပါသလား။

စကားပြောသူအနေဖြင့် –

၁။ နားထောင်သူဘက်မှ သင်ပြောနေသော စကားများကို အမှန်တကယ် နားထောင်နေသည်ဟု သိမြင်ခံစားမိပါသလား။

၂။ ဂရုတစိုက် နားထောင်ခံရသည့်အပေါ် သင် မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

၃။ နားထောင်သူသည် သင်ပြောနေသမျှ အမှန်တကယ် နားထောင်နေကြောင်းကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ဖော်ပြနေသနည်း။ ၎င်းအနေဖြင့် အခြား မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသေးသနည်း။

စောင့်ကြည့်လေ့လာသူအနေဖြင့် –

၁။ နားထောင်သူက မည်သို့ ပြုလုပ်နေသည်ဟု သင်မြင်ပါသနည်း။

၂။ အခြားမည်သည့် အရာများကိုလည်း သင်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသေးသနည်း။

ဆွေးနွေးချက်

သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား သို့မဟုတ် သင်လေ့လာနေသော အခြားဘာသာစကားတစ်ခုခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ဘာသာစကားတွင် အားပေးခြင်းနိမိတ်ပြ အသံများ ရှိပါသလား။ မည်သည့် အသံများ ဖြစ်သနည်း။ ၎င်းတို့ကို သင်မည်သို့ အသုံးပြုလေ့ရှိသနည်း။

အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်း

▲ oifajymaeonft&muk\ tjcm;ol wpfODu em;vnfrI&efonftc oifnfob\ cpf;&yoenf/

စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ကြရာတွင် အကြောင်းအရာများကို တစ်ဖက်လူသည် ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သကဲ့သို့ နားလည်ပါ့မလား ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သေချာမသိနိုင်ပေ။ ပြောသူ၏ ဆိုလိုရင်းကတခြား၊ နားထောင်သူကြားတာက တခြားလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဟူသည် စကားလုံးများ သက်သက်ပေါ်တွင် သာမက၊ စကားလုံးများ၏ နောက်ကွယ်မှ အဓိပ္ပာယ်များပေါ်တွင်လည်း အခြေခံထားသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဖက်လူ၏ ပြောစကားကို သာမက၊ ပြောစကား၏ ဆိုလိုရင်းကိုပါ နားလည်မှသာ အမှန် တကယ် နားလည်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ တစ်ဖက်လူ၏ ဆိုလိုရင်း ကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူမိသည့်အခါ နားလည်မှု လွဲမှား ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် အများဆုံး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်သော အရာမှာ နားလည်မှုလွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – ဇနီးဖြစ်သူက ခင်ပွန်းသည်အား ညနေတိုင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင် သွားမထိုင်ဖို့ ပြောသည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း သဘောတူသည်။ ထို့နောက် တွင်တော့ သူသည် ညနေတိုင်းမြစ်ကမ်းဘေးသို့ သွားတော့သည်။ ဤနေရာတွင် ခင်ပွန်းသည် ဇနီးဖြစ်သူ၏စကားကို နားလည်မှုလွဲသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဇနီး ဖြစ်သူသည် ခင်ပွန်းအားလုပ်စေချင်သော အရာကိုရှင်းပြရာတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ရှင်းပြ လိုက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်း (Paraphrasing) တက်ကြွစွာ နားထောင်မှု၏ နောက်ထပ် နည်းစနစ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ စကားပြေ ပြန်ပြောခြင်းဆိုသည်မှာ ပြောဆိုသူထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ ကြားသိ လိုက်သော အကြောင်းအရာကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင် စကားလုံးဖြင့် ပြန်လည်ပြောဆိုပြခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နားလည်မှု တည်ဆောက်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ နားထောင်သူအတွက်လည်း ပြောဆိုသူ၏ ဆိုလိုရင်းကို မိမိတို့အနေဖြင့် မှန်ကန်စွာ နားလည်မှု ရှိရဲ့လား ဆိုသည်ကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ခွင့် ရစေပါသည်။ မှန်ကန်စွာ နားလည်မှု မရှိသေးပါက ပြောဆိုသူအတွက်လည်း ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ပိုမို ရှင်းလင်းစေရန် ထပ်မံရှင်းပြပြောဆိုခွင့် ရစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

စိုင်းလုံနှင့် သူ၏ မိဘများသည် တစ်ယောက်တစ်နေရာစီတွင် နေနေကြရသည်။ စိုင်းလုံက မိဘများ အိမ်သို့ အလည်အပတ် သွားရောက်သည့်အခါမျိုးတွင် မိခင်ဖြစ်သူက စိုင်းလုံကို အခုလို အမြဲပြောသည်။ "သား၊ အမေတို့ဆီ ပြန်လာတာ သိပ်ကောင်းတယ်။" စိုင်းလုံသည် ဘာမှ ပြန်မပြောဘဲ စိတ်ဆိုးသွားသည်။

၁။ စိုင်းလုံက မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်မျိုးကို နားလည်သွားခဲ့သနည်း။

က။ သားကို တွေ့ရတာ အရမ်းဝမ်းသာတာပဲ။

ခ။ အမေတို့ဆီ ခဏခဏ လာလည်ပါကွယ်။

ဂ။ အမေတို့ဆီ ခဏခဏ လာလည်သင့်တယ်။

ဃ။ အမေ အရမ်းအထီးကျန်ဆန်နေတယ်။

င။ မင်းဟာ သားမိုက်ပဲ၊ မိဘတွေဆီတောင် သိပ်မလာဘူး။

၂။ စိုင်းလုံသည် အဘယ်ကြောင့် ထိုအဓိပ္ပာယ်မျိုး နားလည်သွားသနည်း။

၃။ သူသည် မိခင်၏ တကယ့်ဆိုလိုရင်းကို နားလည်ရန် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

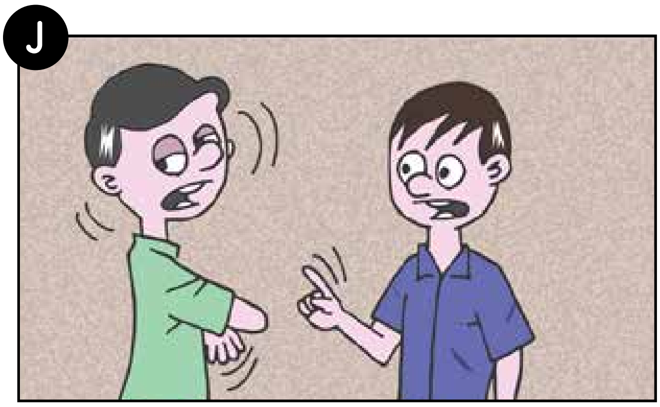
အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သူပြောသည့်အရာကို သဘောတူလက်ခံသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် မသက်ရောက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင်အမြင်သဘောထားကိုလည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်သဘောထားများကို ထုတ်ဖော်မပြောမီ တစ်ဖက်လူ၏ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြေပြန်ခြင်းသည် ငြင်းခုံမှု အရှိန်အဟုန်ကို လျှော့ချပေးနိုင်သလို ပဋိပက္ခ အရှိန်အဟုန် ပြင်းထန်မသွားစေရန်လည်း တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်းသည် တစ်ဖက်လူကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြား သိနားလည်လိုက်သောအရာကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင် စကားလုံးများဖြင့် ပြန်လည် ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ မှားလျှင်လည်း မည်သည့် အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးမှ မရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဖက်လူက ၎င်း၏ ဆိုလိုရင်းကို ပိုမို ရှင်းလင်းအောင် ထပ်မံရှင်းပြပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ပြောသူ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို ချိတ်ဆက်ရာတွင် အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်းက အထိရောက်ဆုံးနှင့် အင်အားအရှိဆုံး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

က။ ဘီလ်ကို စကားပြောရတာ မလွယ်လိုက်တာ၊ ဘာတွေဖြစ်နေမှန်းကို ငါလည်းမသိတော့ဘူး။

ခ။ အင်း ... နင်နဲ့ ဘီလ်အဆင်မပြေလို့ နင်စိတ်ရှုပ်နေတယ် ထင်တယ်နော်။

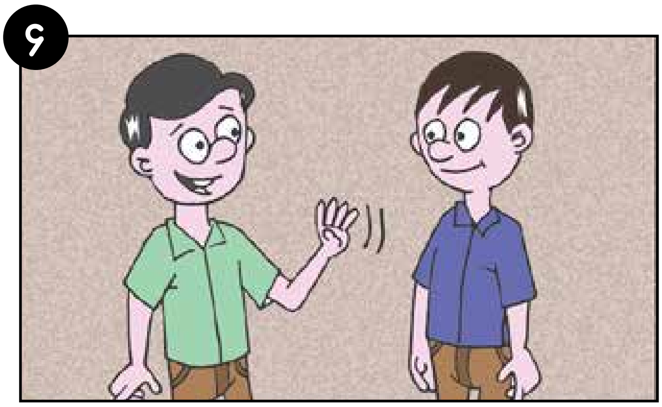


က။ ဟုတ်တယ် .... ။ ငါလည်း အဲဒီအတွက် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။

ခ။ နင် .... အကူအညီမဲ့နေသလို ခံစားနေရပြီး အကြံဉာဏ်တစ်ခုခု လိုချင်နေတယ် ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

က။ မဟုတ်ဘူးဟ ... ။ နင်လည်းသူနဲ့ အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ သိချင်နေတာ။

ခ။ သြော် .... ငါ့ကို ဘီလ်နဲ့ ဘယ်လို အဆင်ပြေနေလဲ ဆိုတာကို ပြောပြစေချင်တဲ့ သဘောလား။



က။ အေး ... ဟုတ်တယ်။

လုပ်ငန်းများ

အနက်တူစကားပြေ ပြန်ခြင်း

၁။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲစီ တွဲပါ။ တစ်ယောက်က စကားပြောသူ လုပ်၍ တစ်ယောက်က နားထောင်သူ လုပ်ပါ။ ပြောဆိုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းကို သုံးမိနစ် ပြုလုပ်ပါ။

- စကားပြောသူ ။ ။ သင့်အနေဖြင့် ခံစားချက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိထားသော နိုင်ငံရေး သို့မဟုတ် လူမှုရေးကိစ္စတစ်ခုအကြောင်းကို နားထောင်သူအား ပြောပြပါ။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ အလုပ်အကြောင်း၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ပြဿနာ၊ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များအကြောင်း စသဖြင့် သင့်လျော်ရာကို ပြောနိုင်သည်။ သင့်တွဲဖက်အား စကားပြေ ပြန်ပြောခွင့် ရစေရန် အတွက် စကားကိုပုံမှန် ခေတ္တနားနားပြီး ပြောပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် နားထောင်သူအား စိန်ခေါ်လိုသည်ဆိုပါက ပိုပြီး အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ဖြစ်မည့် ခေါင်းစဉ်၊ အကြောင်းအရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြောဆိုပါ။
- နားထောင်သူ ။ ။ ပြောဆိုသူ ပြောနေသော အကြောင်းအရာတို့ကို နားထောင်ပါ။ ပြောသူရပ်သွားသည့်အခါတိုင်း သူပြောခဲ့သော အကြောင်းအရာကို သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်တူ စကားပြေ ပြန်ပြောပေးပါ။

၂။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နေရာချင်းလဲ၍ ထိုလုပ်ငန်းကို ပြန်လုပ်ပါ။

၃။ ဇယားကွက်ထဲတွင် ပေးထားသော မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

စကားပြောသူအနေဖြင့် ...

၁။ နားထောင်သူ၏ စကားပြေ ပြန်ပြောခြင်းသည် တိကျပါသလား။ အကယ်၍ မတိကျပါက သင့်အနေဖြင့် ဘာလုပ်ခဲ့ပါသနည်း။

၂။ တစ်ဖက်လူက သင်၏ ပြောစကားများကို စကားပြေ ပြန်ပြောသည်ကို ကြားရခြင်းက သင့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသလား။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသနည်း သို့မဟုတ် မဖြစ်ရပါသနည်း။

၃။ မိမိပြောဆိုနေသမျှကို ကြားဖြတ်ဝင်ပြောခြင်း မရှိဘဲ နားထောင်နေတာမျိုး ကြုံရသောအခါ သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ သင့်ဘဝတွင် ထိုကဲ့သို့ ခဏခဏ ကြုံဖူးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ကြုံဖူးသနည်း သို့မဟုတ် မကြုံဖူးရပါသနည်း။

နားထောင်သူအနေဖြင့် ...

၁။ စကားပြေ ပြန်ပြောခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် အပိုင်းက လွယ်ကူသနည်း။ မည်သည့် အပိုင်းက ခက်ခဲသနည်း။

၂။ သင့်အနေဖြင့် တစ်ဖက်လူ ပြောသော အကြောင်းအရာတို့ကို ပြန်ပြောရသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ဖော်ပြရသည့်အခါ မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

နှစ်ဦးစလုံးအနေဖြင့် ...

၁။ အနက်အဓိပ္ပာယ်တူ စကားပြေ ပြန်ခြင်းက ထိုစကားဝိုင်းအပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေပါသနည်း။

၂။ ထိုနည်းစနစ်ကို သင့်အနေဖြင့် ယခင်က အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါသလား။ ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပါ။

စကားပြောခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းကြား စကားပြောသည့် ပုံစံကလည်း နားလည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သလို တားဆီးပိတ်ဆို့စေခြင်းလည်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဖက်လူကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်တာတွေ၊ အဆင့်သတ်မှတ်တာတွေ လုပ်မည်ဆိုပါက ဆန့်ကျင်မှုနှင့် ပြဿနာ ပိုမို ကြီးထွားလာစေမှုတို့ကိုသာ ဖန်တီးရာ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စာနာမှုနှင့် နားလည်မှုတို့ကို လိုချင်သည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ အကြောင်းကို ရင်ထဲမှာရှိသည့်အတိုင်း ပြောဆိုပြရပေလိမ့်မည်။

ဆွေးနွေးချက်

"စကားလုံးများသည် ပြတင်းပေါက်များ ဖြစ်နိုင်သလို နံရံများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။"

"Words can be windows or walls" မာရှယ်ရိုစင်ဘာ့ဂ် (Marshall Rosenberg)

အထက်ပါ အဆိုအမိန့်သည် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်နေသနည်း။ သင့်ကိုယ်ပိုင် စကားလုံးဖြင့် အနက်တူစကားပြေ ပြန်ပြောပါ။ သင်တို့၏ ပြောဆိုချက်များကို တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့် နှိုင်းယှဉ် လေ့လာကြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းများ

ရှုပ်ပွနေသောအခန်း

မို့မို့သည် သူမ၏ အခန်းဖော် နှင်းဝေအား ၎င်းတို့အတူနေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နေသော ပြဿနာများကို ပြောနေသည်။ မို့မို့အနေဖြင့် အဆိုပါ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်း နှစ်သွယ်ကို အောက်ပါ ဇယားကွက်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည်။

၁။ မို့မို့ ပြောစကားများထဲမှ မည်သည့် စကားကို သင် ပို၍ နှစ်သက်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

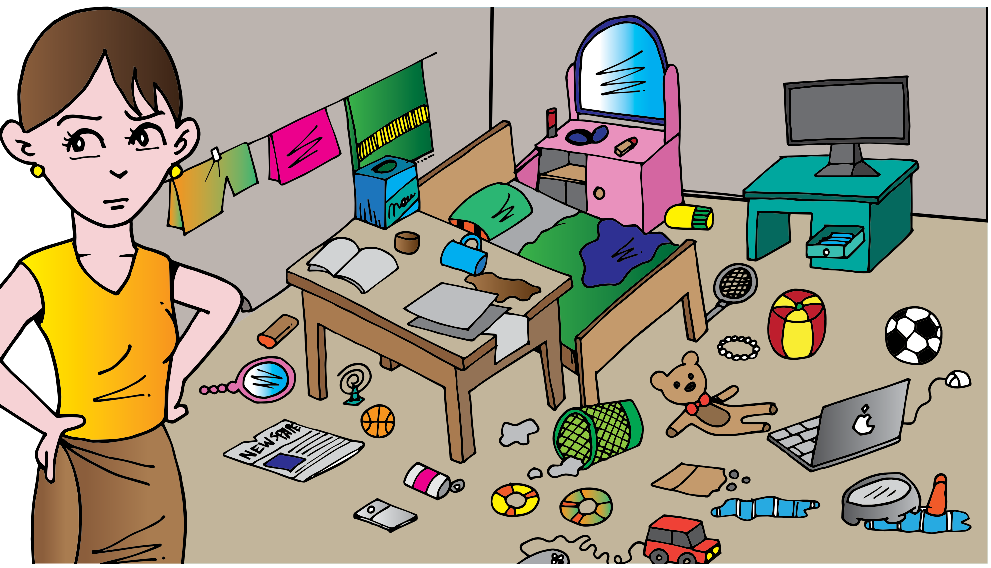
၂။ မို့မို့ ပထမပြောသော စကားအပေါ် နှင်းဝေက မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်လဲဆိုသည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူမဘာက်က မည်သို့ ပြန်ပြောမည်နည်း။ သူမဘာက်က တုံ့ပြန်မှုကို ချရေးပြပါ။

၃။ မို့မို့ ဒုတိယပြောသောစကားအပေါ် နှင်းဝေက မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်လဲ ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူမဘာက်က မည်သို့ ပြန်ပြောမည်နည်း။ သူမဘာက်က တုံ့ပြန်မှုကို ချရေးပြပါ။

၄။ တုံ့ပြန်မှုများကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာကြည့်ပါ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားနေပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်ရသနည်း။

က ငါနင်နဲ့ အတူနေရတာကို မုန်းလာပြီ … နှင်းဝေ။ နင်က ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် ရှုပ်ရှုပ်ပွပွ သိပ်နေတတ်တာပဲ။ အခန်းကို ငါဘယ်လောက်ပဲ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်လုပ် နင်က ညစ်ပတ်ရှုပ်ပွအောင် အမြဲ ပြန်လုပ်တယ်။ ငါ့ပစ္စည်းတစ်ခုခု ရှာချင်ပြီဆိုရင် ရှာမရတော့ဘူး။ နင့်ဟာတွေက တစ်ခန်းလုံး ရှုပ်ပွနေတာပဲ။ နင်အဲဒီဟာတွေ ဘယ်ကရလာတာတုန်း။ ဒီအခန်းမှာ ငါ့အတွက် နေစရာမရှိတော့ဘူး။ ငါနင်နဲ့အတူ မနေနိုင်တော့ဘူး။ ရှေ့လျှောက် နင်တစ်ယောက်တည်းသာ နေဖို့ပြင်ထားပေတော့။ နင်ဒီလို ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် ရှုပ်ရှုပ်ပွပွ နေတတ်ပုံနဲ့ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်သူမှ နင်နဲ့ အတူနေချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ခ ငါ ဒီအခန်းမှာ နေရတာ လုံးဝအဆင်မပြေတော့ဘူး နှင်းဝေ။ ငါပြန်လာတိုင်း ပစ္စည်းတွေ တစ်ခန်းလုံး ရှုပ်ပွနေတာ မြင်ရတာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ ငါ့ပတ်ပတ်လည်မှာ အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေ ရှုပ်ပွနေရင် ငါအရမ်းစိတ်ရှုပ်တယ်။ ပြီးတော့ ငါ့ပစ္စည်းတွေလည်း ပျောက်တယ်။ တစ်ခုခုလိုပြီဆိုရင် ဒီထဲမှာ ဒီဟာတွေနဲ့ ရှုပ်ပွနေတော့ ဘယ်လိုက်ရှာရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ငါနေတဲ့အခန်းကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေးပဲ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ငါဒီအခန်းကို ဒီထက်ပိုပြီး စနစ်တကျဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုနေပြီ။



သင် – ဗဟိုပြုစကား နှင့် ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား

သင် – ဗဟိုပြုစကားဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်လူကို အခြေပြု ပြောဆိုသောစကားမျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူ လွဲမှားနေကြောင်း ထောက်ပြ၍ ထိုလူအပေါ် အပြစ်ပုံချ ပြောဆိုခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ပြောသူတွင် ရှိနေသော ခံစားချက်များအတွက် ထိုလူတွင် တာဝန်ရှိနေကြောင်း ပုံဖော်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သူမှ အပြစ်တင်ခံရခြင်း၊ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမျိုးကို မလိုလားကြသည့်အတွက် သင် – ဗဟိုပြုစကားမျိုးသည် နားလည်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆိုပါ စကားမျိုးသည် တစ်ဖက်လူကို ပိုမို ပြင်းထန်စွာ ငြင်းခုံလာအောင် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်လာအောင် ဆွပေးသလို ဖြစ်သွားတတ်ပေသည်။

သင် – ဗဟိုပြုစကား "မင်း ငါ့ကို မလေးစားဘူး။" "နင်ဘယ်တော့မှ စကားနားမထောင်ဘူး။" "ခင်ဗျား ပြောလိုက်ရင် ဒီလိုချည်းပဲ။"

သင် – ဗဟိုပြုစကားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားသည် ကျွန်ုပ်တို့ အကြောင်းကို အခြေပြုပြောဆိုသော စကားမျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူကို ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်းများ ပြုလုပ်မည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များအကြောင်း ဖွင့်ပြောပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်သည့်အရာများက ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည် ဆိုသည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား "ဒီလို ဖြစ်လာတာမျိုးကို ကျွန်တော်တော့ မကြိုက်ဘူး။" "ငါစိတ်ဆိုးတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ငါ့ကို လေးစားမှုတော့ ရှိဖို့လိုတယ်လေ။" "ချိန်းထားတာကို ပျက်ကွက်မိတဲ့အတွက် ကျွန်မ တောင်းပန်ပါတယ်။"

လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ မိမိ ပြောခဲ့သော စကားများကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ထဲမှ သင် – ဗဟိုပြုစကား ၃ ခု ကို ဖော်ထုတ်ပြပါ။

၂။ မိမိ ပြောခဲ့သော စကားများကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ထဲမှ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား ၃ ခုကို ဖော်ထုတ်ပြပါ။

လုပ်ငန်းများ

သင် – ဗဟိုပြုစကားလား၊ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားလား

၁။ အောက်ပါ ပြောစကားများထဲမှ သင် – ဗဟိုပြုစကားနှင့် ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားများကို အမျိုးအစား ခွဲခြားပြပါ။

က။ လူတွေ ငါ့နာမည်ကို ဟာသလုပ်ပြီး နောက်ပြောကြတာကို ငါအရမ်းစိတ်ဆိုးတယ်။

ခ။ မင်းနောက်ကျပြန်ပြီ။

ဂ။ နင်က လူတစ်ဖက်သားကို ဘယ်တော့မှ ဂရုမစိုက်ဘူး။

ဃ။ မင်းကားမောင်းတာ အရမ်းမြန်လွန်းတယ်။

င။ ငါ့ပစ္စည်းတွေကို ငါ့ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ ယူကိုင်တာ ငါလုံးဝ မကြိုက်ဘူး။

စ။ ခင်ဗျားက အပျင်းကြီးတယ် ထင်တယ်။

ဆ။ ခြေထောက်လေး ဘာလေး ဆေးဖို့တောင် ရှင်သတိမရတော့ဘူးလား။

ဇ။ ခင်ဗျား ကတိမတည်လို့ ကျွန်တော် စိတ်ပျက်တယ်။

ဈ။ ဘယ်သူမှ ငါ့အမြင်သဘောထားကို မမေးတာတော့ ငါခံစားရတယ်၊ ငါလည်း ဒီအဖွဲ့ထဲမှာ ပါချင်တာပဲလေ။

ည။ နင်ငါ့ကို ဘယ်တော့မှ အချိန်မပေးဘူးနော်။

ဋ။ ငါ့ကို လေးစားမှုတော့ ရှိစေချင်တယ်၊ လူတွေ ငါ့ကို ဆဲတာကို ငါအရမ်းစိတ်ဆိုးတယ်။

ဌ။ ရှင်အသုံးအစွဲတွေ မရပ်ဘူးဆိုရင် ရှင့်ကြောင့် ကျွန်မတို့ မိသားစု ဘဝပျက်လိမ့်မယ်။

၂။ အထက်ပါ ဖော်ပြချက်များထဲမှ သင် – ဗဟိုပြုစကားများကို ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းရေးပေးပါ။

ဥပမာ – ‘မင်းနောက်ကျပြန်ပြီ” > ‘မင်းနောက်ကျရင် ငါစိတ်ပူတယ်”

“နင်က လူတစ်ဖက်သားကို ဘယ်တော့မှ ဂရုမစိုက်ဘူး။” > “ငါအကူအညီ လိုနေတယ်”

ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင့်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားမျိုးပြောဆိုရတာ ခက်ခဲမှု ရှိပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်းကို သင် – ဗဟိုပြုစကားဖြင့် ပြောဆိုခြင်းမျိုး ကြားရသည့်အခါ မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

၃။ သင့်ဘဝတွင် သင်ကိုယ်တိုင် သင် – ဗဟိုပြုစကားဖြင့် ပြောဆိုခဲ့ဖူးသော အခြေအနေတစ်ရပ်အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြပါ။ မည်သည့် ရလဒ်မျိုး ပေါ်ထွက်ခဲ့ပါသနည်း။

မြန်မာ့ရေးရာ – လူကြီးနှင့် လူငယ်ကြား ပဋိပက္ခ

မြို့တစ်မြို့တွင် လူကြီးနှင့် လူငယ်ကြား ပဋိပက္ခများစွာ ရှိနေသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ပြောဆိုဆက်ဆံမှု မကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရာတွင်ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ကြရာတွင် ဖြစ်စေ ထိုကဲ့သို့ ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

လူငယ်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သူ မအေးက ယခုလို ထင်မြင်ချက်ပေးသည်။ "ကျွန်မက တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ တစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ့်မြို့အတွက် အားလုံးလက်တွဲ လုပ်ဆောင်တာမျိုး ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် လူကြီးတွေက ကျွန်မတို့ကို မပါဝင်စေချင်ဘူး။ ဘာကြောင့် မပါစေချင်တာလဲဆိုတာကိုလည်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံ မရှင်းပြနိုင်ဘူး။"

လူငယ်များက နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် အတွေးသစ်များဖြင့် ဆောင်ရွက်လိုသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ ရပ်ရွာက ၎င်းတို့အား ဦးဆောင်ခွင့်မပေးသောအခါ မကျေမနပ် ဖြစ်ကြရသည်။

လူကြီးအများစုက လူငယ်များကို အားပေးကူညီခြင်းမရှိဟု လူငယ်များက ခံစားနေရသည်။ နောက်ထပ်လူငယ်ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးဖြစ်သူ ဘီဘီက ယခုကဲ့သို့ ပြောသည်။ "ကျွန်တော်တို့ လူငယ်အဖွဲ့တွေက လူငယ်တွေအတွက် အစည်းအဝေးပွဲတွေ၊ အခမ်းအနား ပွဲတွေ၊ သင်တန်းတွေ အမြဲစီစဉ်ပြီး ရပ်ရွာတိုးတက်စေဖို့ ရပ်သူရွာသား လူငယ်တွေရဲ့ စွမ်းရည်ဖြည့်တင်းပေးတယ်။ လူကြီးတွေက ဒါကို နားမလည်ဘဲ အချိန်တွေ၊ လုပ်အားတွေ ဖြုန်းတီးနေတယ်လို့ပဲ မြင်ပြီး အားပေးကူညီမှုပေးဖို့ စိတ်မဝင်စားကြဘူး။"

လူကြီးများကလည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် လူငယ်များကို အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသော်လည်း လူငယ်များက စိတ်ဝင်စားမှု မရှိကြဟု ဆိုသည်။ ရပ်မိရပ်ဖတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါ်စီစီက ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု ပြန်လှန်သည်။ "ကျွန်မ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်လုပ်လာတာ နှစ်မနည်းဘူး။ ကျွန်မနားချင်ပြီ၊ လူငယ်တွေကို တာဝန်လွှဲပေးချင်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် လူငယ်တွေက မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ကျွန်မ လူငယ်တချို့ကို အစည်းအဝေးတစ်ခု စီစဉ်ခိုင်းလိုက်တာ တလွဲတချော်တွေလုပ်လို့ ဧည့်သည်တွေနောက်ကျမှ ရောက်လာကြတယ်လေ။ ခေတ်လူငယ်တွေက တခြားကိစ္စတွေနဲ့ပဲ အလုပ်ရှုပ်နေကြတာပါ။ လွယ်လွယ်လေးတွေ လုပ်ခိုင်းတာတောင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မလုပ်တတ်ကြဘူး။ ရှေ့ရေး အတွက် ကျွန်မတော့ ရင်လေးမိတယ်။ အစည်းအဝေးလေးတောင် မစီစဉ်တတ်ရင် ကျွန်မတာဝန်တွေ ဘယ်လို လွှဲပြောင်းပေးရမှာလဲ။"

နောက်ထပ် မြို့ခံလူငယ်တစ်ဦးကလည်း ယခုလိုပြောပါသည်။ "ကျွန်တော်တို့မြို့မှာ အလုပ်တစ်ခု လုပ်မယ်ဆို အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ အရွယ်တွေ ပါလာရင် ဘယ်လိုမှ လက်တွဲလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ သူတို့က ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ သိပ်ခက်တဲ့သူတွေ။ လူငယ်တွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ကြတယ်။ လူငယ်တွေကြားမှာ လူကြီးတစ်ယောက်တည်း ပါလာပြီ ဆိုရင်တောင် အဖွဲ့လိုက် လုပ်မရတော့ဘူး။ လူငယ်တွေရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို အမြဲပယ်ချနေလို့ပဲ။"

Source: Unpublished Report, Independent Researcher

၁။ လူငယ်များက လူကြီးများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ပြောဆိုကြသနည်း။

၂။ လူကြီးများက လူငယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ပြောဆိုကြသနည်း။

၃။ ၎င်းတို့သည် သင် – ဗဟိုပြုစကားများကို ပြောဆိုကြပါသလား သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားကို ပြောဆိုကြပါသလား။

၄။ လူငယ်တို့တွင် မည်သို့သော ခံစားချက်များရှိ ကြသနည်း၊ မည်သည့်အရာများ လိုအပ်နေပါသနည်း။

၅။ လူကြီးတို့တွင် မည်သို့သော ခံစားချက်များရှိ ကြသနည်း၊ မည်သည့်အရာများ လိုအပ်နေပါသနည်း။

၆။ လူငယ်တို့သည် လူကြီးများနှင့် ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

၇။ လူကြီးများသည် လူငယ်တို့နှင့် ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်၏ စာသင်ခန်းမှ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားတို့သည် ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ရာတွင် မည်သို့ ပြုမူတတ်ကြသနည်း။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကောင်းစွာ နားထောင်ကြပါသလား။ သင် – ဗဟိုပြုစကားများ ပြောဆိုကြပါသလား၊ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားများ ပြောဆိုကြပါသလား။

၂။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ထိုသို့ ပြုမူကြသနည်း။

၃။ သင့်စာသင်ခန်းမှ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားတို့သည် ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြုမူပုံ ကွဲပြားမှုများ ရှိပါသလား။

၄။ စာသင်ခန်းတွင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုများကို ကျေနပ်အားရမှု ရှိပါသလား၊ သင်ပြောင်းလဲစေချင်သော အရာတစ်ခုခု ရှိပါသလား။

အကြိုသင်ခန်းစာ

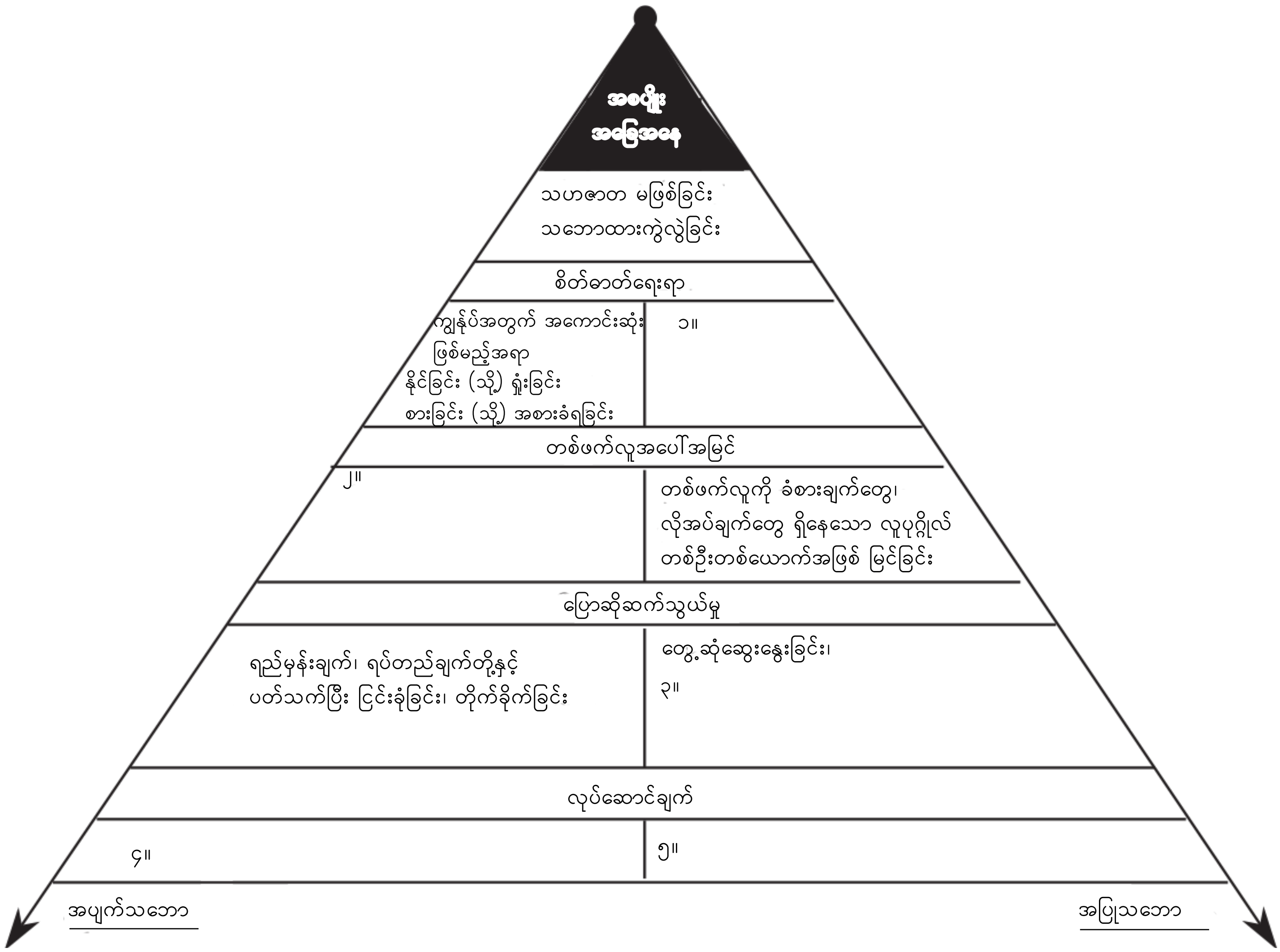
၁။ ပဋိပက္ခများကို အပျက်သဘော ဆောင်သော မဟာဗျူဟာနည်း ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မဟာ ဗျူဟာနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်းတို့တွင် မည်သို့သော တူညီမှုများ ရှိပါသနည်း။

၂။ ၎င်းတို့ကြားတွင် မည်သို့သော ကွဲပြားမှုများလည်း ရှိပါသနည်း။

၃.၄ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာတို့ကြား ကွာခြားချက်

အောက်ဖော်ပြပါ ပုံသည် ပဋိပက္ခများကို မတူညီသော နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံကို ပြသထားခြင်း ဖြစ်သည်။ နှစ်ခုစလုံးတွင် ပဋိပက္ခများသည် ဇာတ်ကောင်များကြား ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုတို့ကြောင့် စတင်ပေါ်ပေါက်လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင်တော့ ဇာတ်ကောင်တို့သည် ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာကိုဖြစ်စေ၊ အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာကိုဖြစ်စေ ရွေးချယ်ကျင့်သုံးလေ့ ရှိကြသည်။

အစပိုင်းတွင် မဟာဗျူဟာနှစ်ခုစလုံးက တူသည်ဟု ထင်ရသည်။ ပဋိပက္ခအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ထားရှိသော သဘောထားနှင့် တစ်ဖက်လူအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ရှုမြင်သော အမြင်တို့တွင်သာ ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့သည် တစ်ဖက်က အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အခြားတစ်ဖက်က အကြမ်းမဖက်မှုဟူ၍ လုံးဝကွဲပြားခြားနားသော လုပ်ဆောင်ချက်များဆီသို့ ဦးတည်သွားတတ်သည်။



လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ စကားလုံးများနှင့် စကားစုများကို အသုံးပြု၍ ပုံတွင် ဖော်ပြထားသော ကွက်လပ်များကို ဖြည့်ပါ။

က။ အကြမ်းဖက်ခြင်း။

ခ။ နောက်ကွယ်မှ အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်၍ ဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်း အသစ်များ ဖန်တီးရန်။

ဂ။ အကြမ်းမဖက်ခြင်း။

ဃ။ တစ်ဖက်လူကို ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်အတွက် အတားအဆီးတစ်ခုအဖြစ် မြင်ခြင်း။

င။ အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် နားလည်ခြင်း။

လုပ်ငန်းများ

မဟာဗျူဟာများကိုအသုံးပြုခြင်း

အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှု၍ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ ဖော်ပြပါ ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာ တစ်ရပ်ကို ရွေးချယ် ဖော်ထုတ်ပြပါ။ (အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ရှောင်လွှဲခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ သင် – ဗဟိုပြုစကား)။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

က။ ပဋိပက္ခသည် မည်သို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသနည်း။

ခ။ ပဋိပက္ခသည် မည်ကဲ့သို့ အဆုံးသတ်သွားနိုင်ပါသနည်း။ ဥပမာပေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးလျှင် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် ရလဒ်များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။

၂။ ဖော်ပြပါ ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာ တစ်ရပ်ကို ရွေးချယ် ဖော်ထုတ်ပြပါ။ (ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကား၊ တက်ကြွစွာနားထောင်ပေးခြင်း၊ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း)။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

က။ ပဋိပက္ခသည် မည်သို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသနည်း။

ခ။ ပဋိပက္ခသည် မည်ကဲ့သို့ အဆုံးသတ်သွားနိုင်ပါသနည်း။ ဥပမာပေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးလျှင် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် ရလဒ်များကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ပါ။

ဖတ်တီမာနှင့် နီလာသည် အိမ်နီးနားချင်း မိတ်ဆွေများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ နှစ်အိမ်ကြားတွင် မြေကွက်ငယ်လေးတစ်ခု ရှိသည်။ ထိုမြေကွက်ကို မည်သည့်အိမ်ကမှ မပိုင်ပေ။ ထိုအမျိုးသမီးနှစ်ဦးသည် ထိုမြေကွက်လပ်ကို အသုံးပြု၍ သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးရန် တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ရရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မိသားစုနှစ်စု မျှဝေစားသုံးရန် စီစဉ်ထားသည်။ ၎င်းတို့နှစ်ဦး မြေကွက်တွင် မြေကြီးများကို တူးဆွနေစဉ် ဖတ်တီမာ၏ ဂေါ်ပြားသည် မာကြောသော အရာဝတ္ထုကြီးတစ်ခုကို သွားထိုးမိနေပြီး ဆက်တူး၍ မရတော့ပေ။ နီလာလည်း ဖတ်တီမာဆီလာကူ၍ မြေကြီးများကို သူမ၏လက်ဖြင့် ကျုံးကာ ဖယ်ရှားပေးသည်။ ထို့နောက် မာကျောသော အနီရောင်ကျောက်တုံးကြီးကို ဆွဲမ၍ထုတ်လိုက်ရာ ပတ္တမြားကြီး ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့လိုက်ရသည်။ နှစ်ယောက်စလုံး အံ့အားသင့်စွာ ထအော်လိုက်မိသည်။ 'ငါပတ္တမြားကြီး ကောက်ရတာ ယုံတောင်မယုံနိုင်ဘူး'ဟု ဖတ်တီမာက ပြောလိုက်သည်။ 'မဟုတ်ပါဘူး…။ ပတ္တမြားကြီးကို ငါတွေ့တာ… ငါလည်းယုံတောင်မယုံနိုင်ဘူး'ဟု နီလာက ပြန်ပြောသည်။ နှစ်ယောက်စလုံးက ပတ္တမြားကို ပိုင်သည်ဟုသာ တွေးထင်နေကြသည်။ ထို့နောက် အဆိုပါ ပတ္တမြားကို ဘယ်လို ဆက်လုပ်မလဲ ဆိုတာနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့နှစ်ဦး အချေအတင် ငြင်းခုံကြတော့သည်။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးက အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာကိုသုံး၍ အခြားဇာတ်ကောင်တစ်ဦးက အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာကို သုံးမည်ဆိုပါက မည်သို့ ဖြစ်လာမည်နည်း။

၂။ ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာမှ အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာသို့ ပြောင်းလဲအသုံးပြုစေရန် မည်သည့်အရာများ လိုအပ်သနည်း။

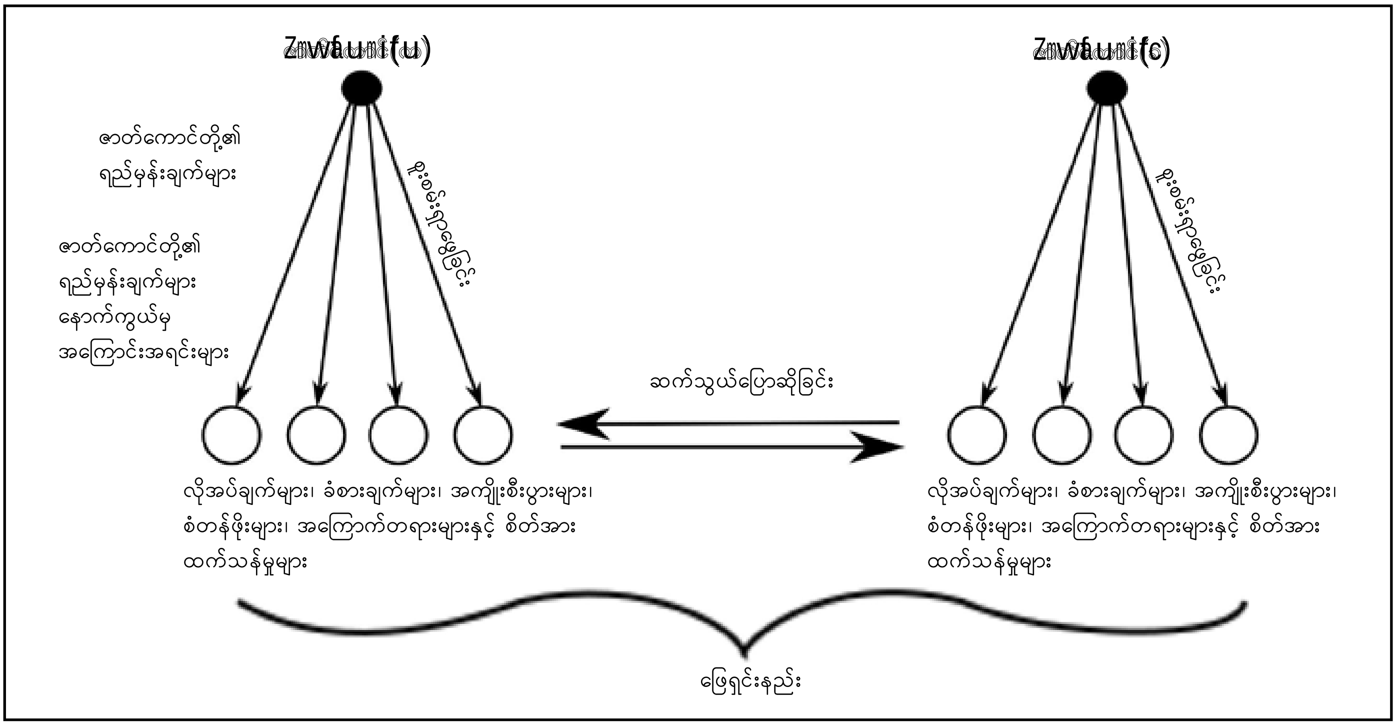
နိဂုံးချုပ်

မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ

၁။ ဖော်ပြပါ ပုံကို အခြေခံ၍ ပဋိပက္ခအား အပြုသဘောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းပုံကို ရေးသားဖော်ပြပါ။

၂။ စေ့စပ်ဖြေလျှော့ ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် နှစ်ဖက်နိုင် ဖြေရှင်းနည်းကြား မည်သို့ ကွာခြားသနည်း။

၃။ နားလည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေးအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။



၄။ အနက်တူ စကားပြေပြန်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စကားပြေပြန်ပြောခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ရသနည်း။

၅။ သင် – ဗဟိုပြုစကားဟူသည် အဘယ်နည်း။ ၎င်းသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို အဘယ်ကြောင့် ပိုမို ဆိုးရွားစေနိုင်သနည်း။

၆။ ကျွန်ုပ် – ဗဟိုပြုစကားဟူသည် အဘယ်နည်း။ ၎င်းသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို အဘယ်ကြောင့် ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်သနည်း။