



အားလုံးပါဝင်မှုရိသော ြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း

ကျား/မကွဲ့ပြားမှုကို သတိမှုသော ြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း
(Gender-Sensitive Peacebuilding) အတွက် သင်တန်းဆရာဖြစ်သင်တန်း





ရေးသားသူ - **Joanne Lauterjung**

ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်း - **Malin Muser**

စာမျက်နှာအပြင်အဆင် (မြန်မာဘာသာ) - **Mote Oo Education**

သရပ်ဖော်ပုံများ - **Matthew Gibbons**

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုခြင်း - ဟောမာခိုင် + အက်ဒွက် ကန်နှုန်း

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

All photos: Christian Aid

© Christian Aid December 2020

မာတိကာ

နိဒါန်း	၈
ဤလက်ခွဲအား အသုံးပြုပုံ	၁၀
အပိုင်း ၁ - Online သင်တန်းပုံပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် နည်းစနစ်များ	၁၃
အွန်လိုင်းမှ လေ့လာသင်ယူခြင်း	၁၄
ဒီဇိုင်းပိုင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ	၁၄
နွန်းမံကျင့်ဝတ်	၁၄
ပရီဘတ်	၁၅
သင်ကြားပုံနည်းလမ်း	၁၆
အကြံပြုထားသည့် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်	၁၆
နည်းပညာကို လေ့လာသင်ယူပါ	၁၇
နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၇
Online ဆွေးနွေးပြုးကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၈
Online ဆွေးနွေးမှုကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းစနစ်များ	၁၈
ဘတ်သမားကာစားနည်းများ	၁၉
ဂျမ်းဘော့ (Jamboard) မှ လုပ်ဆောင်ချက်များ	၂၀
သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း	၂၀
စာတိဖြင့် ချိတ်ဆက်ပြောဆိုခြင်း	၂၁
မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှုဗ်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ	၂၂
အပိုင်း ၂ - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပဲ သင်ခန်းစာကဏ္ဍခွဲများ	၂၃
သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) ကို မစတင်မီ အကြံပြုဆင်ခြင်း	၂၄
နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၂၄
သင်ခန်းစာအပိုင်း (၁) အတွက် အကြံ့ဌာနခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်	၂၄
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၀.၁ - “ကျွန်ုင်တော်/ကျွန်ုင်မသည်...” ပိုစတာများကို ဝေမျှ (share) ခြင်း	၂၄
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁.၃ - အားလုံးပေါင်းချမှတ်သည့် အဖွဲ့အတွင်း သဘောတူညီချက်များ	၂၅
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁.၄ - အားလုံးပါဝင်စေခြင်း/ ချုန်လုပ်ထားခြင်း	၂၁
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁.၅ - လူမှုအဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်ခြင်း (Community Building)	၂၂
သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ	၂၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁.၆ - ထွက်ခွာခြင်း	၂၃

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၂) ကျွန်ုပ်တို့၊ လေ့လာသင်ယူသည့်ပုံစံ (How we Learn)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂.၁ -	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်/ အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း	၃၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂.၂ -	မတူကွဲပြားဘဏ်စွမ်းရည်များ (သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများ)	၃၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂.၃ -	ရဲရင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။ လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများပြုပုံ ဥပမာ	၃၇
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂.၄ -	လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများအပေါ် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း	၄၀
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂.၅ -	ထွက်ခွာခြင်း	၄၁

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၃) ကြံ့ကြံ့နိုင်စွမ်းနှင့် ပီမိုက်ယိုပီ ပြရတော့ရောက်မှု (Resilience & Self-Care)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃.၁ -	ဝင်ရောက်လာခြင်း	၄၄
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃.၂ -	စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်စွမ်းရည်	၄၄
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃.၃ -	ကြံ့ကြံ့နိုင်နိုင်စွမ်း	၄၅
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃.၄ -	ဘဝဘီးလုံး (Life Wheel) သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက်	၄၇
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃.၅ -	ထွက်ခွာခြင်း	၄၈
ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် – ဂျိဟာရီး ပြတင်းပေါက် (Johari Window)		၄၈

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့် စီတ်ဓာတ်လုံးဆော်မှု (Confidence & Motivation)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄.၁ -	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း	၅၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄.၂ -	ဇာတ်သမားကဗျားနည်း (Theatre Game) များနှင့် တိထွင်ဆန်းသစ်မှုရှိသော စွန်းစားမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း	၅၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄.၃ -	ထွက်ခွာခြင်း	၅၄
ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် – ဌ်မြို့ချမ်းရေးရေးကို ပုံဖော်ခြင်း		၅၄

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၅) တိဖွင့်ဆန်းသစ်သော ထုတ်ဖော်မှုနှင့် တာဝန်ဝှက်း (Creative Expression & Responsibility)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၁ -	ဝင်ရောက်လာခြင်း	၅၈
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၂ -	ယဉ်ကျေးမှုစေလေ့လားစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှု	၅၉
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၃ -	အမှတ်သက်စာများ	၆၀
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၄ -	ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် တာဝန်ဝှက်း	၆၀
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၅ -	ဌ်မြို့ချမ်းရေးရေးအလုံ သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက်	၆၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅.၆ -	ထွက်ခွာခြင်း	၆၃

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၆) ဥမ်းအား/အာဏာနှင့် အားလုံးပါဝင်စေမှု (Power & Inclusion)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆.၁ -	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်/ အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း	၆၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆.၂ -	စွမ်းအား/အာဏာကို နားလည်သောပေါက်ခြင်း	၆၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆.၃ -	ပထမဆုံးနောက်လိုက်၏ စွမ်းအား/အာဏာ	၆၇
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆.၄ -	စိတ်ဓာတ်လုံးဆောင်မှုနှင့် တွန်းဆုံးစေမှု	၆၈
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆.၅ -	ထွက်ခွာခြင်း	၆၉

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၇) မိမိ၏ အသိအမြင်နှင့် ကဗျာဆောကအပေါ်အမြင် (Perception & Worldview)

၇၀

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇.၁ -	ဝင်ရောက်ခြင်း	၇၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇.၂ -	အမြင်ရူတောင့်	၇၂
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇.၃ -	ကမ္မာလောကအပေါ်အမြင်	၇၃
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇.၄ -	ကမ္မာလောကကို ရူမြင်သည့် မျက်မှန်သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်	၇၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇.၅ -	ထွက်ခွာခြင်း	၇၇

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၈) အကြံ့မဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (Non-Violent communication)

၇၈

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈.၁ -	ကြိုခိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း	၈၀
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈.၂ -	ဆက်သွယ်ရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	၈၁
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈.၃ -	မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း	၈၂

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၉) ပဋိပွဲအခြေအနေကို တံ့ပြန်ခြင်း (Responding ToConflict)

၈၅

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉.၁ -	ဝင်ရောက်ခြင်း	၈၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉.၂ -	ပဋိပွဲကို နားလည်သောပေါက်ခြင်းနှင့် တံ့ပြန်ခြင်း	၈၆
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉.၃ -	အခြေအနေများကို အေးဆေးတည်ပြီးသွားစေခြင်း	၈၇
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉.၄ -	ထွက်ခွာခြင်း	၈၈

ကျေးဇူးတင်လွှာ

၈၉

ရည်ညွှန်းချက်များ

၉၀

Christian Aid ၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ လူတိုင်းဂုဏ်သိက္ခာရှိပြီး၊ ဆင်းရဲမွဲတွေမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များရှိနေခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်းသော ပြည့်ဝသည့်ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုဖြစ်လာရေး၊ ကမ္ဘာအရင်းအမြစ်များကို သာတူညီမျှခဲ့ပေါ်ပြီး၊ ရေရှည်တည်တဲ့သော နည်းလမ်းပုံစံဖြင့် အသုံးပြုသည့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုဖြစ်လာရေး၊ ဆင်းရဲသူများနှင့် ဖယ်ကြော်ခြင်းခံရသူများ၏ အသံနှင့် ရှေ့နေရှေ့ရပ်ပြုများကို အပြည့်အဝအသိအမှတ်ပြုသည့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုဖြစ်လာရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆင်းရဲမွဲတော့မှု အမြင့်ဆုံးအခြေအနေတွင် ရှိနေသူများသည် ကာကွယ်စောင့်ရှေ့ကုန်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးတို့ ဆုံးရှုံးနေကြရပြီး ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ထိခိုက်နှစ်နာလွယ်သော (vulnerable) အခြေအနေတွင် ဆုံးဆုံးရွားရွား ရှိနေပါသည်။ အပျက်သို့ဗို့ အကြမ်းဖက်မှုတို့ ထိခိုက်နှစ်နာလွယ်သော (vulnerable) အခြေအနေတွင် ဆုံးဆုံးရွားရွား ရှိနေပါသည်။ ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖော်ရှင်းရန်နှင့် ရေရှည်တည်တဲ့သော ဌာန်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြမ်းဖက်မှုကို တုံ့ပြန်သည့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များကို တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် လုပ်ဆောင်ကာ၊ လူအများ ဘေးကင်းလုံးခြုံပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှေ့ကုန်မှုရှိရန်နှင့် ကျား/မသဘာဝကို အခြေပြုသော အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကို လျှော့ချရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေသတွင်း ဌာန်းရေးဖော်ဆောင်သူများနှင့်အတူ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေသတွင်းရှိ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဌာန်းရေးရေးနှင့် တာဝန်ခံမှု လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်လာမှုကို အားပေးဖြူင့်တင်ပေးပါသည်။

Christian Aid ၏ ဌာန်းရေးရေးတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းသည် “အတူရပ်တည်ခြင်း (Standing Together)” ဟူသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာဗုဒ္ဓဘာ၏ လမ်းညွှန်ချက်ကိုခံယူပါသည်။ ထိုမဟာဗုဒ္ဓဘာသည် ဆင်းရဲမွဲတော့မှုအမြင့်ဆုံး အခြေအနေတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ရသူများကို ဦးတည်အလေးပေးကာ ဆင်းရဲမွဲတော်ခြင်း (Poverty)၊ အာဏာစွမ်းအား (Power) နှင့် ပရောဖက်နိမိတ်သံ (Prophetic Voice) ဟူသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာဗုဒ္ဓဘာ၏ မဏ္ဍားဆိုင်သုံးရပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရေးအတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဌာန်းရေးရေးသည် မရှိပါက ရေရှည်တည်တဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို မရရှိနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိမှတ်လက်ခံထားပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ “အကြမ်းဖက်မှုမှ ဌာန်းရေးရှိ” (From Violence to Peace) ဟူသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဌာန်းရေးကြိုးပမ်းချက်များကို ပုံပိုးပေးခြင်း၊ တရားမှုတော်ရေးနှင့် တာဝန်ခံမှုရှိရေးတို့ကို လက်လှမ်းမိကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရမည့် အန္တရာယ်၏ အမြင့်မားဆုံးအဆင့်တွင် ရှိနေသူများကို ကာကွယ်စောင့်ရှေ့ကုန်ခြင်းနှင့် အလွှာအသီးသီးတွင် အားလုံးပါဝင်မှုရှိသော ဌာန်းရေးရေးတည်ဆောက်ခြင်း (Inclusive peace building) တို့ကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဌာန်းရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် ရှုပ်ထွေးပြီး၊ ဘက်ပေါင်းစုံပါဝင်သည့် ပဋိပက္ခပြသုနာရပ်များ၏ စိန်ခေါ်မှုများကိုခံနေရပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကာလကြာရည် ပဋိပက္ခများကို အကြောက်တရား၊ အမှန်းတရားနှင့် မယံကြည်မှုတို့က တွန်းအားပေးလေ့ရှိပြီး၊ အများပြည်သူများ၏ ဘဝများအပေါ်တွင် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။ ဖယ်ကြည်ထားခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အချင်းချင်းယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်းတို့သည် စွဲစွဲမြေမြို့အမြစ်တွယ်လျက်ရှိပြီး၊ ယင်းတို့ကြောင့် ကြိုးကြားကြိုးကြားဖြစ်ပွားသည့် သက်ရောက်မှုကြီးမားသော အကြမ်းဖက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ နေရပ်ရွှေ့ပြောင်းခံရခြင်း (displacement)၊ အရပ်သားများကို တို့က်ခိုက်ခြင်း (attacks on civilians) နှင့် ကျား/မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) တို့သည် ထိခိုက်နှစ်နာလွယ်သူ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို ပိုမိုဆင်းရဲမွဲတော့သွားစေရန် ကြိုးကြိုးမားမားတွန်းအားပေးနေပါသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတိဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များတွင် များစွာအတွေ့အကြုရရှိထားသည့် Christian Aid Myanmar သည် ဒေသတွင်း အရပ်ဖက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်ကာ ပဋိပက္ခ၏အောင်လိုက် ကွဲပြားစုံလင်သော နောက်ခံအခြေအနေပေါင်းစုံရှိ အရပ်ဖက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအကြား လူမှုပေါင်းစည်းရေး (social cohesion) ကို မြှင့်တင်ပေးရေးအတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရေးနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးတို့အတွက် အသုံးပြနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်လုပ်ခြစ်သော တွေ့ဆုံးနေးစဉ်းကို ပုံပိုးခြင်း (dialogue facilitation) ကို စနစ်တကျ နားလည်သောပေါက်ရန်နှင့် အသုံးပြနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏စီမံချက် (programme) များက ကူညီပုံပိုးပေးပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် United Nations Peace Building Fund (UNPBF) မှ ထောက်ပုံသော ရန်ပုံငွေနှင့် Christian Aid ၏ အဖွဲ့အစည်းတွင် ရန်ပုံငွေတို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး လူငယ်များကို စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့်တင်ပျိုးထောင်ရေး (empowerment) စီမံကိန်းတစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်လျက် ရှိပါသည်။ ထိုစီမံကိန်းသည် အမျိုးသား/အမျိုးသမီးလူငယ်များကို အပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်သူ (change-agents) များ ဖြစ်လာစေခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဌာန်းချမ်းရေးကို ရှေ့နေရှေ့ရပ်ပြု၊ အားပေးထောက်ခံနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်သော စီမံကိန်း ဖြစ်ပါသည်။ စီမံကိန်းက မြော်မှန်းထားသည့် ပြောင်းလဲမှုမှာ မတူကွဲပြားသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများရှိ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး လူငယ်များ (အသက် ၁၈-၂၅) မှတစ်ဆင့် ဌာန်းချမ်းသော အတူယူဉ်တွဲနေထိုင်မှု (coexistence) နှင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှု (harmony) ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဌာန်းချမ်းသာနည်းလမ်းဖြင့် ပဋိပက္ခကို ကာကွယ်တားဆီးရန်နှင့် လျော့ပါးစေရန် အတွက် နည်းလမ်းအသိပညာများကို ပုံပိုးပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဌာန်းချမ်းရေးပညာရေး စီမံချက် (Peace education program) သည် ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေရေးမှုဝါဒ (do no harm) ကို အထူးအလေးထားပြီး၊ အစမ်းလုပ်ငန်းဖော်ဆောင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည် လူငယ်များဦးဆောင်သော ဌာန်းချမ်းဆိုင်ရာပညာရေးသင်ရှိုးညွှန်းတမ်း (Peace Education curriculum) ကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ ထိုသင်ရှိုးညွှန်းတမ်းစီမံချက်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အစွဲလာမ်ဘာသာ အသင်းအဖွဲ့များမှ သင်တန်းဆရာ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ၊ ရရှိပြည်နယ်တွင်း နေထိုင်ကြသည့် လူငယ်များအတွက် ဦးတည်ချက်ထားပါသည်။

Mani Kumar, Country Director
Christian Aid Myanmar



ဤလက်စွဲစာအပ်သည် ပဋိပဂ္ဂအနေအထားများအတွင်း ပြုခဲ့ခြင်း၊ ရေးတည်ဆောက်ခြင်း (peacebuilding in conflict settings) နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သော ၅ ရက်တာ Online သင်တန်းအတွက် ရေးဆွဲထားသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာအလိုက် အောက်ပါကဏ္ဍများ ပါဝင်ပါသည်။ (က) ပြုခဲ့ခြင်း၊ ရုံးမြတ်ခေါင်ရန်အတွက် ကျမ်းကျင်မှုများကို တည်ဆောက်ခြင်း (d) အမူအကျင့်ခိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုခိုင်ရာ ညာဉ်ရည် (behaviour and emotional intelligence) ကို နားလည်သောပေါက်ထားခြင်း (g) ကွဲပြားသော လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများကို လေးစားခြင်းနှင့် သင်ယူမှု ပုံစံများကို ပုံးကူညီရန်အသင့်ရှိခြင်း။

ଲ୍ଲିଲଗ୍ରୁଷ୍ଟାଅର୍ପିତୁଳ ଆଧିକଃ ଜ ଧିକଃ ପିଠନପିଲ୍ଲୟ॥

- ၁။ Zoom နှင့် ဂျမ်းဘော (Jamboard) ကို အသုံးပြုကာ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိသော အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်းတစ်ရပ်ကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရန်နှင့် ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များအပါအဝင် Online ဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (Online Facilitator) များအတွက် လိုအပ်မည့် နည်းစနစ်များ။ Online တွင် နေရာယဉ် (Online Space) ကို ထွေးချွန်းရန်နှင့် Online သင်ယူမှုအတွက် အချိန်အပိုင်းအခြား (Pacing) ကို ချမှတ်နိုင်ရန် တိတွင်ဆန်းသစ်ထားသော နည်းလမ်းများကို အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ရေးဆွဲထားပါသည်။

၂။ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်း၏ သင်ခန်းစာကဏ္ဍအွဲ (Module) များတွင် ၅ ရက်တာ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်းပုံစံတစ်ခုနှင့် ငါးအလုပ်ရုံးဆွေးနွေးမှုကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူအတွက် မှတ်စုံ (Facilitator's notes) များ ပါဝင်ပြီး ယင်းတို့ကို အခန်း၂ တွင် ပါရှိသည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် (Activities) များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေါင်းစည်းထားပါသည်။ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ရေးဆွဲထားပေးထားသည့် အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်း အစီအစဉ်ပုံစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊ အစီအစဉ်တွင် တင်ပြပေးထားသည့်အုပ်အဆုံးနှင့် နည်းစနစ်များအပေါ်အခြေခံကာ မိမိကိုယ်ပိုင်သင်တန်း အစီအစဉ်တစ်ရပ် အဖြစ်လည်း ရေးဆွဲဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) များ ဖွဲ့စည်းထားပုံ

အယူအဆသဘာတရားများကို နားလည်သဘောပါက်ရေးနှင့် ပြဿနာရပ်များကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရေးအတွက် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးခြင်းတွင် ပါဝင်သူများအချင်းအချင်း အပြန်အလုန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှုရှိစေရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ကြစေရေးအတွက် ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် (Activity) များက ပုံးပိုးပေးနိုင်ရန် ရေးဆွဲထားပါသည်။ သင်ခန်းစာအုပ်စွဲတွင် မိတ်ဆက်ခြင်း (Introduction), ပြင်ဆင်ခြင်း (Preparation), သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း (Instructions) နှင့် အဓိကလေ့လာသင်ယူချက် (Key learning points) များ ပါဝင်ပါသည်။

မိတ်ဆက်ချင်း (Introduction)

သင်ခန်းစာအပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ၏ မိတ်ဆက်ခြင်းကဏ္ဍတွင် အောက်ပါအချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- » **လေ့လာသင်ယူရခြင်း အကြောင်းအရင်း (Rationale)** – ဤခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ထည့်သွင်းထားရသနည်း။ ဤခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာသည် လေ့လာသင်ယူရေး ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများနှင့် မည်မျှသီလျှပ်မှုရှိသနည်း။ လေ့လာသင်ယူရခြင်း အကြောင်းအရင်း (Rationale) သည် ထိုသင်ခန်းစာအပိုင်း (unit) ပါဝင်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းကို တင်ပြပေးပါသည်။
 - » **ရည်ရွယ်ချက်များ (Objectives)** – ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အကျိုးကိုရရှိဖို့ မျှော်မှန်းထားပါသနည်း။ ရည်ရွယ်ချက် (Objectives) များ ဆိုသည်မှာ သင်ခန်းစာမှုရရှိမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသည့် နောက်ဆက်တဲ့ အကျိုးရလဒ်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
 - » **အချိန် (Time)** – သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အချိန်မည်မျှ လိုအပ်မည်နည်း။ Online သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) တစ်ခုချင်းစီအတွက် အချိန် ၂ နာရီ ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်ထက်ကျကျလွန်ပါက လူများ၏ လေ့လာမှတ်ယူနိုင်စွမ်း

ကျဆင်းလာမည့် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် (Activity) တစ်ချင်းစီတွင် သင်ခန်းစာအတွက် လိုအပ်မည့် အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် အတန်းချိန် (Session) တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (Assignment) များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ကြိုတင်ပွင့်ဆင်မှု (Preparation)

- » **လေ့လာသင်ယူရေးလက်တွဲဖော် (Learning Partner) များ** – Online ပေါ်တွင် အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ် (Team Spirit) ကို မည်သို့ဖော်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။ မှန်းလွှာပိုင်း Online အတန်းချိန်မတိုင်မီ ပြီးမြောက်ရမည့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (Midday Assignment) တစ်ခုကို မန်က်ပိုင်းအတန်းချိန် တစ်ခုစီတိုင်းတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူ (Participants) များသည် အဆိုပါ သင်တန်းတာဝန် (Assignment) ကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပြီး မိမိတို့၏ လေ့လာရေးလက်တွဲဖော် (Learning Buddy) တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံးကာ လေ့လာခဲ့ရသည့်များကို ဝေမျှ (share) ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်ခုရှိပါသည်။ (က) ပါဝင်တက်ရောက်သူ (participant) များအကြား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်နှင့် အချင်းချင်းရင်းနှင့်ကျမ်းဝင်မှု ရှိလာရန်။ (ခ) မိမိတို့ သိရှိနားလည်လာသည့် သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများကို တစ်ခုစီတိုင်းနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် နားလည်သောပါက်မှုနှင့် သိရှိမှတ်သားထားထားနိုင်မှုတို့ကို ပိုမိုနက်ရှိနိုင်းခိုင်မှုလာလာရောန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အတန်းချိန်မတိုင်မီ အမည်စာရင်းတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားကာ၊ မန်က်ပိုင်း အတန်းချိန်ပြီးဆုံးချိန်တွင် လေ့လာသင်ယူရေးလက်တွဲဖော် (Learning Partner) များကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည် (ယင်းကို အတန်းချိန်စတင်ချိန်တွင် မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်)။ အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်ပုံစံမှာ တွဲဖက်များကို ကျေပန်းတွဲပေးနိုင်ရန်အတွက် Breakout Rooms ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ လေ့လာသင်ယူရေး လက်တွဲဖော်ကို နေ့စဉ်ပြောင်းလဲပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် အခြားမတူသော လူအများနှင့် တွေ့ဆုံးပြောဆိုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
 - » **ဝင်ရောက်ခြင်း (check-in)** – နေ့စဉ်အစပြုချိန်တိုင်းတွင် နေးထွေးစွာ လက်ကမ်းကြီးမှုရှိသည့် ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်အောင် မည်သို့ ဖန်တီးနိုင်မည်နည်း။ Online တွင် နေးထွေးသည့် ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ဥပမာ – လူများ log in ဝင်ရောက်လာချိန်တွင် တော်သီချင်းများ ဖွင့်ထားပေးခြင်း၊ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ချက်ချင်းပါဝင်နိုင်မည့် သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူမှု (instant poll) ကို ပြင်ဆင်ထားခြင်း။
 - » **ဆောင်ယူကြချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing)** – ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုမှ အတွေ့အကြုံကို မည်သို့ထိရောက်စွာ ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်နိုင်မည်နည်း။ ဤလက်စွဲတွင်ပါရှိသည့် မရှိမဖြစ်အရေးပါသော သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်ကဏ္ဍပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီပြီးလိုင်း အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်း/ တင်ပြသည့် အပြန်အလှုန်စကားလိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများက လုပ်ဆောင်ချက်အစဉ်ကို တုပြန်မှတ်ချက် ပေးနိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် မေးခွန်းများကို ဖန်တီးပေးထားပါသည်။ ချုမှတ်ထားသော လေ့လာသင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက် (learning objective) များသို့ ရောက်ရှိစေရေးအတွက် ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူက ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ထိန်းကျောင်းသွားရာတွင် အဆိုပါမေးခွန်းများကို အထောက်အကူးပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ Zoom တွင် Breakout Rooms ဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ငွေများခွဲကာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ဆွေးနွေးခြင်းများအတွက် ယင်းကိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြနိုင်ပါသည်။ အပိုဒ်အဖွဲ့ခွဲရာတွင် ပါဝင်လူအပြောင်းအလဲ အမြှေဖြစ်နေစေရန် အထူးသတိထားရပါမည်။
 - » **တွက်ခွာခြင်း (Check-outs)** – ကွန်ပျုံတာရေးတွင် J နာရီအကြား ထိုင်နေခဲ့ရသည့် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့စောင့်ရောက်သင့်သနည်း။ ယောဂါ အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောဖြေလျှော့သည့် ကိုယ်လက်လူပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်ဖြင့် မိမိကျွန်ုပ်မာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များစွာကို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ (ACTIVITY INSTRUCTIONS)

သင်ခန်းစာအပိုင်းတစ်ခုချင်းစီတွင် ပါရှိသည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုချင်းစီတွင် အဆင့်များစွာပါရှိပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက် (instructions) ပြ စာမျက်နှာများသည် အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီကို လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (facilitator) အတွက် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူဘက်မှ ပုံပိုးရမည့်အချက်များနင့် အချို့အခြေအနေများတွင် ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည့် အချက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

- » **စာတတ်မြောက်မှုအားနည်းသော အခြေအနေအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများ (Low-literacy options)**
 - ဤသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် စာတတ်မြောက်အားနည်းသူ (စာမေရးနိုင်/မဖတ်နိုင်သူ) များအတွက် မည်သို့ ပုံပိုးပေးနိုင်သနည်း။ Online သင်ခန်းသည် အကြောင်းအရာများကို ရုပ်အမြင်ပိုင်းဖြင့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ စာတတ်မြောက်မှု အားနည်းသည့် လူများအတွက် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်များကို အလျဉ်းသင့်သလို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။
- » **အားလုံးပါဝင်နိုင်မှုအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုး (Inclusion options)** – ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် အားလုံးပါဝင်မှုရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် အားလုံး၏ အသံကို ကြားနိုင်ပါသလား။ ဤဆောင်ရွက်ချက်တွင် ဖယ်ကျော်ခံထားရသူ (marginalized) အပ်စုများ အမှန်တကယ် ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။
- » **ဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (Facilitator) အတွက် မှတ်စု – မည်သည့်အချက်ကို သတိရနေရမည့်နည်း။** သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဒေသ၏ ဆက်စပ်အခြေအနေနှင့် ဆီလျော်စေရန် ပြင်ဆင်ည့်ယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ အပါအဝင် သင်ခန်းစာများကို ထိရောက်စွာ တင်ပြပေးနိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက် (tips) များကို တင်ပြပေးထားပါသည်။

အဓိကလေ့လာ သင်ယူချက်များ (Key Learning Points)

သင်ခန်းစာအပိုင်း တစ်ခုချင်းစီ၏ အဆုံးတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ရရှိသွားသင့်သည့် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ အဆိုပါ အဓိကလေ့လာသင်ယူချက် (key learning points) များကို ဆလိုက် (slide) တစ်ခုဖြင့် တင်ပြပေးနိုင်သကဲ့သို့၊ သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီအပြီး ဆောင်ရွက်ချက်၊ အတွေ့အကြံများကို ပေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing) လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း ၁ - Online သင်တန်းပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူ့အတွက် နည်းစနစ်များ



ကမ္ဘာတရာမ်းရှိ လူများသည် မိမိတို့ ချစ်ခင်သူများကို ဆက်သွယ်နိုင်ရန်၊ ကျောင်းပညာရပ်များ ဆက်လက် သင်ကြားရန်၊ မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်များကို အဝေးတစ်နေရာမှ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်၊ လူမှုရေးဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ရန် စသည်တို့အတွက် အတတ်စွမ်းရည်အသစ်များကို မဖြစ်မနေ လေ့လာကြရသည့် အခြေအနေသို့ အတင်းအကြပ် တွန်းလိုက်ရပါသည်။ အားလုံးကို online ပေါ်မှသာ လုပ်ဆောင်ရသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေပြီ မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နည်းပညာအကြား ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုကို COVID-19 က ထာဝစ်ပြောင်းလဲစေလိုက်ဖြေဖြစ်ပြီး ရှေ့ဆက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတတ်စွမ်းရည်များနှင့် နည်းလမ်းများကို တိုးချဲ့ကာ လူကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဖြည့်စွက်လုပ်ဆောင်လာနိုင်ကြတော့မည်ဖြစ်သည်။ ဤလက်စွဲစာအပ်သည် ဆိုခဲ့ပါ အခြေအနေကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် ဖန်တီးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နည်းပညာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးသည့် အရပ်ဒေသများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အခက်အခဲ စိန်ခေါ်ချက်များလည်း ပါရှိလာပါသည်။ မြို့ပြင်နောက်၏ ပြင်ပတွင် နေထိုင်သူများတွင် လူအနည်းငယ်များသာ ကွန်းပျို့တာ (laptop) ကို ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။ ထိုအပြင် အချို့နေရာများတွင် မိဘိုလ်းချိတ်ဆက် နိုင်မှ အားနည်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော စိန်ခေါ်ချက်များ ရှိနေသော်လည်း အသစ်သော လေ့လာသင်ယူမှုကို တောင့်တမှုများ ရှိနေဖြေဖြစ်ရာ ယခုလက်စွဲစာအပ် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤ online သင်တန်းသင်ရှိုးနှင့် နောက်လူကိုယ်တိုင် မျက်နှာချင်းဆိုင် တက်ရောက်သည့် သင်တန်းသင်ရှိုးနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန်လည်း ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အနုပိုင်းမှ လွှဲလာသင်ယူခြင်း

ဒီဇင်းပိုင်း ထည့်သွင်းခုံးစားချက်များ (Design Considerations)

နည်းပညာနှင့် Online သင်ယူမှုစနစ်များ အလျင်အမြန် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာနေသည်ဖြစ်ရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ကျကျ၏ရှစ်မနောက် နည်းစနစ်အသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်အမျှ စနစ်ဟောင်းများကို စွန်းလွှတ်ကာ ကျမှုးကျမှုအသစ်များနှင့် သင်ကြားမှုအသစ်များဖြင့် အသင့်ရှိနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းလက်စွဲကို အသုံးပြုရာတွင် သင်ကြားရေးစကြော် (Teaching Platform) အတွက် Zoom ကို အသုံးပြုရန်၊ စစ်တမ်း/မေးခွန်းလွှာ (Questionnaires) များအတွက် Google Forms ကို အသုံးပြုရန်နှင့် တိက်ရှိကိုချက်ဆက်လုပ်ဆောင်ချက် (Real-time interaction) အတွက် ဂျမ်းဘော့ (Jamboard) ကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုပါသည်။ သင်တန်းကာလများနှင့် အစီအစဉ်များအကြား အချင်းအချင်း ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် Facebook ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲတွင်ပါရှိသည့် ကဏ္ဍအစီတိပိုင်းအားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ရာတွင် Zoom ၏ အမြင့်ဆုံး Version (ဤ၂ သို့မဟုတ်ထိုထက်မြှင့်) ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကွန်ပျူးတာရေးတွင် ကြောမြင့်စွာထိုင်နေရသည့် အခက်အခဲအခြေအနေကို ထိန်းညီနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ တိတွဲဆန်းသစ်မှု နှင့် ကာယလှပ်ရှားမှု အခွင့်အလမ်းများကို ဖော်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စခရင် (screen) ပေါ်တွင် စာရိုက်ခြင်းအစား ပုံချွဲခြင်း၊ ကြောလျှောသည့် ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း၊ ထိုင်ခုဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော ယောက်၊ သိချင်းသိချိခြင်း၊ လှပ်ရှားကခုန်ခြင်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို အနုပညာသုံးပစ္စည်းများ ပုံပိုးပေးနိုင်ပါက၊ သတင်းအချက်အလက် များကို တင်ပြရာတွင် နည်းစနစ်ပုံစံတစ်ခုအဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ သူတို့၏ ဖော်တီးချက်များ၏ ဓတ်ပုံများကို Zoom တွင်လည်းကောင်း၊ Facebook စာမျက်နှာတွင်လည်းကောင်း ဝေမျှ (share) နိုင်ပါသည်။

ဇန်နဝါရီမှတ် (Zoom Etiquette)

ບຸ້ມຸັນກີວາ: **ເປົ້າ** Zoom ຖຸນ ພິဝັດຕາກົງເຮັດວຽກຈຸດທີ່ມີມືດີໃຫຍ້ ດີກົງລະບຸພູນ: (Mic) ກົດປິດທະຍາກວາ ຕີວິເຫຼີ (ກັດມາດ) ກົດ
ຜູ້ທະຍາທີ່ມີມືດີໃຫຍ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ມີມືດີໃຫຍ້ ອຳນົດຕາກົງລົດທີ່ມີມືດີໃຫຍ້ ເພື່ອສະແດງວ່າມີມືດີໃຫຍ້ ທີ່ມີມືດີໃຫຍ້ ລົດ
ປິດທະຍາກວາ ໃຫຍ້ເປົ້າໂດຍບໍ່ໄດ້ມີມືດີໃຫຍ້ ເພື່ອສະແດງວ່າມີມືດີໃຫຍ້ ເພື່ອສະແດງວ່າມີມືດີໃຫຍ້ ເພື່ອສະແດງວ່າມີມືດີໃຫຍ້

ტექნიკის დასრულების შემდეგ მონაცემთა მიზნით მოხდება Chat, Reaction და Polling დანართების განვითარება.



စဉ်းစားရမည့် ဖြစ်သောကြောင့် အတန်း/ ဆွေးနွေးခြင်းတွင် မည်သည့်အပိုင်း/ အတိုင်းအတာအထိ Zoom ကိုသုံးကာ၊ မည်သည့်အပိုင်းများအတွက် အခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးချမည်ကို အစီအစဉ်ဆွဲ၊ ဆုံးဖြတ်ထားရန် လိုအပ်ပါမည်။ (ဥပမာ - Zoom တွင်ပါရှိသည့် Video recording ကို အသုံးပြုပြီး ပိုချချက်/ သင်ခန်းစာများကို ဖြောင်ရှိက်ကူးထားကာ Facebook သို့မဟုတ် YouTube ပေါ်တွင် တင်ပေးခြင်း)

ပရိသတ် (Audience)

ဤလက်စွဲစာအပ်သည် ယော်ယျားအားဖြင့် လူငယ်ပရိသတ် (အသက် ၁၈-၃၅) တို့အတွက် ရည်ရွယ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ သို့သော် အခြားအသက်အရွယ်နှင့် နောက်ခံအမျိုးမျိုးမှ ရောက်လာကြသော လူများအတွက် စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာကို ပြင်ဆင်ညိုနိုင်းကာ အသုံးပြနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်း/ သင်တန်းကို ပုံးပိုးဆောင်ရွက်သူအသစ် (new facilitator) တစ်ဦးအတွက် သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ရှိသော/ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံသော သင်ကြားပို့ချမှန်လုပ်းစနစ်များနှင့် မရင်းနှီးသေးသော ပုံးပိုးဆောင်ရွက်သူ (facilitator) တစ်ဦးအတွက် ဤလက်စွဲစာအပ်ကို ထိထိရောက်အသုံးပြနိုင်စေရန် စာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက် (Activities) များကို အသေးစိတ်ရေးဆွဲပေးထားပါသည်။ ပုံးပိုးဆောင်ရွက်သူသည် စာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများကို နက်နက်ရှိရှင်းရှိရှင်း သိမြေငန်းသားလည်ထားရန်အထိ မလိုအပ်ဘဲ စာအုပ်ပါ အစီကသော့ချက် အခြေခံ အယူအဆများနှင့် ရင်းနှီးသိရှိနေပါက လုံလောက်သည့် အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ရှိနေဖြေဖြစ်သည်။

သင်ကြားပုံနည်းလမ်း (Methodology)

ဤသင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်သည် အတွေ့အကြံအခြေခံ ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်း (Experiential approach) ဖြင့် သင်ယူလေလာခြင်း ပုံစံကို အသုံးပြုထားပါသည်။ အတွေ့အကြံအခြေခံလေ့လာသင်ယူမှုပုံစံသည် လေ့လာသင်ယူသူတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြံများနှင့် ဆက်စပ်ကာ သူတို့သိရှိထားသည့် အကြောင်းအရာများကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုသည့် သင်ကြားရေးပုံနည်းစနစ်ကို အားပေးပါသည်။ သင်ကြားသူ (ဆရာ) ထံတွင် မဟုတ်ဘဲ လေ့လာသင်ယူသူထံတွင် အတွေ့အကြံကို ဖော်ပြုထားပြီး လေ့လာသင်ယူခြင်း သင်ယူသူ (learner) နှင့် သင်ကြားပေးသူ (teacher) နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သောဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေသောကြောင့် ဤနေရာတွင် ဆရာ (teacher) ဟူသော စကားလုံးထက် ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (facilitator) ဟူသော စကားလုံးက ပိုမိုလျော့က်နှုန်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော အတန်းသူ/ အတန်းသားများအချင်းချင်း လက်တွဲပြီး၊ အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့် ဘုံကြီးပမ်းမှုဖြင့် ဘုံပန်းတိုင်တစ်ခုကိုရောက်အောင် သွားရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူ (participants) တို့ ပူးပေါင်းပြီး သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြံများကို ဆန်းစစ်ကာ၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ သုံးသပ်ချက်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ပန်းတိုင်မှာ မှန်ကန်သောအဖြေ (right answer) ရရှိရေး မဟုတ်ပါ။ အများသောတူညီချက် (consensus) ရရှိရေးလည်း မဟုတ်ပါ။ ပန်းတိုင်မှာ အမှုအကျင့်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း (changes in behaviour) ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် စိတ်ကူးအမြင်များနှင့် ကိစ္စပြဿနာရုပ်များကို စူးစမ်းလေ့လာရေးနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူ များ၏ နေ့စဉ်ဘဝများတွင် အတတ်စွမ်းရည်သစ်များကို အသုံးချခိုင်ရေးတို့ဖြစ်သည်။

အကြံပြုထားသည့် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက် (Recommended Timelines)

ကုန်ပျူတာရှေ့တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ကာ အချိန်ဆက်အာရုံးစိုက်နေရန်မှာ မလွယ်ကူပေ။ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားထားရှုရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤသင်တန်းလက်စွဲတွင်ပါရှိသည့် သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) တစ်ခုစီနှင့် အချို့သင်ခန်းစာ အပိုင်းများအကြား သတ်မှတ်ထားသည့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (assignment) များကို ညွှန်ကြားချက်များပေးရန်အတွက် အချိန် J နာရီ ၃၀ မီနှစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ သင်ပုံပိုးဆောင်ရွက်နေသည့် အုပ်စုများအပေါ်တွင် မူတည်ကာ အချိန်အပိုင်းအခြား သတ်မှတ်ချက်ကို ပြင်ဆင်ညီနှင့်နိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာအပိုင်း (unit) အား ရက်များစွာ ဖြန့်ကျက်ကာ ပို့ချပါက ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ အချက်အလက်များကို မှတ်သားသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အခက်အခဲဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ အပိုင်းများစွာကို တစ်ရက်အတွင်း ပို့ချပါက အချက်အလက်များ အလွန်များသောကြောင့် နားလည်သောက်ပေါက်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေမည်။ သင်၏နည်းပညာနှင့် ရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှာအပေါ်တွင် မူတည်ကာ သင်ခန်းစာအပိုင်းများအတွက် အချိန်လေး ရေးဆွဲနိုင်သည့် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းနှစ်ရပ်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြုပေးထားပါသည်။ နည်းပညာကို ပိုင်နိုင်သူများအနေဖြင့် ပိုမိုကျခဲ့လစ်သည့် အချိန်လေးကို ရွေးချယ်အသုံးပြနိုင်ပါသည်။

နံနက် ၉၁၀-၁၁၈၃၀	သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်	မွန်းလွှာ ၂၃၀-၄၃၀
ပထမနေ့		
သင်ခန်းစာအပိုင်း (၁) အစွမ်းပြည့်သော အစပြုခြင်း	ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် မေးခွန်းများ	သင်ခန်းစာအပိုင်း (၂) ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသင်ယူသည့်ပုံစံ
ဒုတိယနေ့		
သင်ခန်းစာအပိုင်း (၂) – ကြိုးကြိုးခံနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစွဲစောင့်ရောက်မှု (RESILIENCE AND SELF-CARE)	မိမိကိုယ်မိမိ တွေ့ရှိခြင်း ဂျိဟာရီး ပြတ်းပေါက် (Johari Window)	သင်ခန်းစာအပိုင်း (၄) – ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်လုံးဆော်မှု (CONFIDENCE & MOTIVATION)
တတိယနေ့		
သင်ခန်းစာအပိုင်း (၅) တိတွင်ဆန်းသစ်သော ထုတ်ဖော်မှုနှင့် တာဝန်ဝါဘား (CREATIVE EXPRESSION & RESPONSIBILITY)	အမှတ်သက်တန်း အမိုးယူ မိမိကိုယ်ပိုင် ပြုစွဲချင်းရေးအလုံကို ဖန်တီးခြင်း	သင်ခန်းစာအပိုင်း (၆) စွမ်းအား/ အာဏာနှင့် အားလုံးပါဝင်စေမှု (POWER & INCLUSION)

<p>သင်ခန်းစာအပိုင်း (၇)</p> <p>မိမိ၏အသိအမြင်နှင့် ကမ္ဘာလောကအပေါ် အမြင် (PERCEPTION & WORLDVIEW)</p>	<p>မိမိကိုယ်ပိုင် ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်သည့် မျက်မှန်တစ်စုံကို ဖန်တီးခြင်း</p>	<p>သင်ခန်းစာအပိုင်း (၈)</p> <p>အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (NON-VIOLENT COMMUNICATION)</p>
ဝါယာမန္တာ		
<p>သင်ခန်းစာအပိုင်း (၉)</p> <p>ပဋိပွဲအခြေအနေကို တုံ့ပြန်ခြင်း (RESPONDING TO CONFLICT)</p>	<p>ဒေါသကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း၊ မေးခွန်းလွှာ၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း၊ သီချင်း</p>	<p>Online သင်တန်းပုံးပိုးဆောင်ရွက်မှု အတတ်စွမ်းရည်များ (Facilitation Skills Online)</p>
ဆင့်မန္တာ		
<p>သင်ခန်းစာအပိုင်း (၁၁)</p> <p>ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်မည့် အဆင့်များနှင့် အစီအစဉ်ချမှတ်မှုများ (Unit 11 - Next Steps & Planning)</p>		

နည်းပညာကို လေ့လာသင်ယူပါ (Learn the technology)

Zoom အသုံးပြုပါ အပြည့်အစုံကို ဤလက်စွဲစာအပ်တွင် ဖော်ပြန်မှု အကောက်အခဲရှိနေပါသည်။ သို့သော် အသုံးပြုပုံးဆိုင်ရာကို သင်ကြားပေးသည့် ဦးမြို့များစွာကို Online ပေါ်တွင် ရှာဖွေကြည့်ရှုကာ လေ့လာနိုင်ပါသည်။ သင် သင်ကြားပို့ချပေးနေသော သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်နေသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှု ချောမွေ့စေရန်အတွက် သင်သည် နည်းပညာကို ကြိုတင်လေ့လာထား သင့်ပါသည်။ Zoom တွင်ပါရှိသည့် သွင်ပြင် (feature) များနှင့် အပြင်အဆင် (Setting) များကို လွယ်လွယ်ကူကူ အသုံးပြန်ပါသည့် အခြေအနေမျိုးရှိနေအောင် ပြင်ဆင်လေ့လာထားသင့်ပါသည်။ အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်သွင်ပြင် (feature) များမှာ အပြန်အလှန်ရှိသည့် လေ့လာသင်ယူမှု (interactive learning) အတွက် လိုအပ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်သွင်ပြင်များ ဖြစ်ပါသည်။

- » Screen Sharing ကို အသုံးပြုကာ ဦးမြို့များနှင့် ဆလိုက် (Slide)/စာမျက်နှာများ ပြသပေးခြင်း။
- » Screen Sharing မလုပ်ဆောင်ဘဲ Audio-only sharing ဖြင့် အသုံးပြုသော ဖွင့်ပေးခြင်း။
- » ပြင်ဆင်ထားသည့် ဆလိုက် (Slide) များကို မိမိ၏ နောက်ခံအတူ (Virtual background) အဖြစ် ဖန်တီးထားခြင်း။
- » အပ်စွဲလုပ်ဆောင်ရန် breakout room များကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။
- » Chat box နှင့် Instant poll တို့ကို အသုံးပြုကာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ ပုံးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရယူခြင်း။
- » Whiteboard ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြင်ဆင်ထားခြင်း။

နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Technology test-run)

Online သင်တန်းကို မစတင်မိ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်မှု (test run) တစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင်တန်းကို မစတင်မိကာလနီးနီး (ဥပမာ – သင်ခန်းစာအပိုင်း (၁) ကို မစတင်မိ ၃ ရက်အလို့) တွင် စမ်းသပ်နှုက် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် Zoom တွင် ပါရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို လေ့လာအသုံးပြန်ခြင်းဖြင့် Online သင်တန်းပေးပုံနှင့်လည်း ပိုမိုရင်းနှီးမှု ရရှိလာဖော်သည်။

Online ဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်ခြင်း (ONLINE FACILITATION)

သင်ယူသူကို စဟိုပြုမှု (being learner-centered)၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (being engaged) နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု (being reflective) တို့ကို အားပြထားရမည်ဖြစ်ရာ Online ပုံပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းတွင်လည်း လူကိုယ်တိုင် တက်ရောက်သည့် ပုံပိုး ဆောင်ရွက်ခြင်းတွင် လိုအပ်သည့် အတတ်စွမ်းရည်များနည်းတူ အတတ်စွမ်းရည်များ လိုအပ်ပါသည်။ ကွဲပြားချက်မှာ Online ပေါ်တွင် အားလုံးကို အသုံးပြုရန်အတွက် အချိန်နှင့် အကန့်အသတ်များ ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (Facilitator) တစ်ဦး၏ တာဝန်မှာ –

- » ပါဝင်တက်ရောက်သူများကြား အချိတ်အဆက်နှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ကြစေရန်အတွက် နွေးထွေးကြိုစိမ္မီရှိပြီး၊ ချမှတ်ထားသည့် အစီအစဉ်ကို အားလုံးက နားလည်သောပေါက်နိုင်သည့် ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ပေးရန်။
- » ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားလုံး၏ အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို တိုက်တွန်းအားပေးရန်။ တိတ်ဆိတ်နေတတ်သူများ အတွက် ပါဝင်ပြောကြားနိုင်ခွင့်ကို ဖန်တီးပေးရန်။
- » အားလုံးပါဝင်မှုပုံစံကို အမြှေဖော်ဆောင်ရန်။
- » ရည်ရွယ်ချက် (objectives) များနှင့် မျှော်လင့်ချက် (Expectation) များ၏ အနှစ်ချုပ်ကို တင်ပြပေးထားခြင်း၊ ပါဝင်တက်ရောက်သူများက မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ချမှတ်စေခြင်းနှင့် အဆိပ်ပါသောတူ ချမှတ်ထားချက်များကို သင်အပါအဝင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားလုံး လိုက်နာရန် တာဝန်ရှိပြောင်း သိထားစေခြင်း တိဖြင့် ပိုမိုရှင်းလင်းသော လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ ပြသပေးရန်။
- » လိုအပ်သည့် သင်ကြားရေးသုံး အကြောင်းအရာ/ပစ္စည်း (material) အားလုံးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းအားဖြင့် Online အတန်းကို အထိရောက်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်။

ကောင်းမွန်သော လေ့လာသင်ယူမှု ဖြစ်စေရန်အတွက် သင်ယူသူများက မိမိတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူစေ ခြင်းဖြင့် “မည်သို့ လေ့လာသင်ယူရမည်ကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ရေး (learn how to learn)” ကို ကူညီပုံပိုးပေးရပါမည်။ သင်ယူသူများသည် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို အသုံးချိန်းလောင်း၊ ယင်းအတွေ့အကြုံများထံမှ အကျိုးရရှိလောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (facilitator) သည် လေ့လာသင်ယူမှုအပေါ် တာဝန်ရှိပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ကို စွဲဆောင်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သင့်လျော်မှုနှင့် ကန်သည့် ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရန် တာဝန်ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအပေါ် အစဉ်အရေးပေး ဂရိုက်နေရမည်။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း၊ အသီးသီး ချမှတ်ပေးထားသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ကျော်မှုစွမ်းရောန်နှင့် အချင်းချင်းချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှု ရှိနေစေရန် ပုံပိုးပေးခြင်း၊ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအကြား စုံစမ်းလိုစိတ်ကို စွဲဆောင်ပေးခြင်းနှင့် အချင်းချင်းမျှဝေ ခံစားတတ်မှု (empathy) ကို ပျိုးဆောင်ပေးခြင်း စသည် ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူသည် ညင်သာချောမွေ့သည့် ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်မှုကို ပုံပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

Online ဆွေးနွေးမှုကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များနှင့် နည်းစနစ်များ (Tips and Tools for Online Facilitators)

Online ဖြင့် သင်ယူလေ့လာကြရာတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူအားလုံး ချိတ်ဆက်ပါဝင်မှု ရှိစေရေးအတွက် စိန်ခေါ်မှုများစွာ ရှိပါသည်။ ယင်းလိုက် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် အကြံပြုချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- » (အင်တာနှင်းလိုင်း အဆင်ပြေပါက) မိမိတို့၏ ဖို့ယိုကင်မရာကို ဖွင့်ထားပေးရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများပြောပါ။
- » ပါဝင်တက်ရောက်သူများသာက်ကစြိုး စကားပြောရန်၊ ပါဝင်ကူညီရန် စောင့်နေခြင်းထက် သူတို့အား အမည်ဖြင့်ခေါ်ကာ ပါဝင်စေပါ။

- » ጥကားပါဝင်ပြောဆိုစေလိုသည့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ အစဉ်လိုက်စီထားသည့် အမည်များကို Chat Box တွင် တင်ပေးထားပါ။

၁၀. အတ်သမားကစားနည်းများ (Theatre Games)

గాంచుకున్న విషయాల ప్రశ్నల మీద అప్పణించి ఉండాలని అనుమతించి కొనసాగించాలని ఆశించుకోవాలి. ఈ గాంచుకున్న విషయాల ప్రశ్నల మీద అప్పణించి ఉండాలని అనుమతించి కొనసాగించాలని ఆశించుకోవాలి.

ဟုတ် ... “.....” ကြီး

- ၁။ ကစားနည်းပုံစံ သရုပ်ဖြေလုပ်ဆောင်ပြပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို သင်က ဖြောပေးရမည့်ဖြစ်ကာ အားလုံးကိုလိုက်ဖြီးလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- » ဟေး... အားလုံး၊ သစ်ပင်တက်ကြပါစွာ...!!

- JII အားလုံးက “ဟုတ် ... တက်ကြစိုး...” ဟု ပြန်ဖော်ကြကာ သစ်ပင်တက်သည့်ပုံကို တုပလုပ်ဆောင်ကြရမည်။

- ၃။ ထိုနောက် နောက်တစ်ဦး၏ အမည်ကိုခေါ်ကာ ဦးဆောင်ဖေပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အမည်ခေါ်ရန်မလိုဘဲ ကိုယ်တိုင်အလှည့်ယူကာ ဦးဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းပါ။

- ၄။ တစ်ဦးစီတိုင်းက ၂ ကြိမ်စီ ဦးဆောင်ခွင့်ရသည်အထိ လုပ်ဆောင်သွားပါ။

“ဒီဟာ မဟုတ်ပါ”

- ၁။ မိမိတိုအနား (မိမိတိုကွန်ပျူတာအနား) ရှိ ပစ္စည်းတံခါးချကို ကောက်ယူရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားပြောပါ။ လူတိုင်း ကောက်ယူသည့်ပစ္စည်းများ ဆင်တူနေတာမျိုး မဖြစ်စေရန်။ ထူးထူးခြားခြား ပစ္စည်းမျိုးကို ကောက်ယူရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။

- J** ကစားနည်းပုံစံကို သရုပ်ဖြရန်အတွက် ပစ္စည်းတစ်ခု (ဥပမာ - ရေဘူးတစ်လုံး) ကို ကောက်ယူကာပြောပါ။

- » (က) ဒါက ရေဘးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက လျှပ်စစ်ဂိတာလေးပေါ့။

- ၃။ ထိပ္စ္စည်းကို သင်ပြောလိုက်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အတိုင်း သုံးပြပါ။ ဥပမာ – ရေဘူးကို လျှပ်စစ်ဂါတာတစ်လုံးကဲ့သို့ တိုးခတ်သည့်ပုံ လုပ်ပြပါ။ သင့်ကိုယ်၊ လက်လွှပ်ရှားပုံနှင့် မျက်နှာအမှုအရာများကို အသေအချာ ခဲ့ကားလုပ်ဆောင်ပြပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည်လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် အမှန်တကယ်စွန်စားမှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ကာ ပျော်ပျော်ရွင်၍ ပါဝင်လာကြရန်ဖြစ်သည်။

- ၄။ ဒုတိယအကြိမ် ကြွေးစားခွင့်ရရန်အတွင် လူတိုင်း၊ ဂြိမ်းမှု အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်စေပါ။ အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက် ကို မြင်ရခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့တွင်လည်း အကြိုအည်၏ ရလာနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ဒုတိယအကြိမ် လုပ်ဆောင်ခွင့်ရခြင်းအားဖြင့် ကစားနည်းကို ပိုမိုနားလည်သောာပေါ်က်ကဗျာည်ဖြစ်သည်။

ဘာလပ်နေတာလဲ။

- I။ တစ်စုံတစ်ရာ (ဥပမာ – ချက်ပြုနေသည့်ပုံစံ) ကို လုပ်ဆောင်နေဟန်ဖြင့် ကစားနည်းကို စတင်သရပါပါ။ ထိုနောက် ဘာလပ်နေကြောင်း သင့်ကိုမေးမြန်းရန် တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပါ။
“ဘာလပ်နေတာလဲၢ”
ချက်ပြုတ်နေသည့်ဟန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ လုပ်ဆောင်နေသည့် အကြောင်းအရာမဟုတ်သော အခြားတစ်ခုကို ဖြေဆိုပါ။
ဥပမာ – “စက်ဘီးပြင်နေတာလေ”
- J။ သင့်နောက်လိုက် လုပ်ဆောင်သူက စက်ဘီးပြင်နေသည့်ဟန်ကို လုပ်ဆောင်နေရပါမည်။
“ဘာလပ်နေတာလဲၢ” ဟု နောက်ထပ်လူက မေးသောအခါ...
စက်ဘီးပြင်နေသည့်ဟန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ လုပ်ဆောင်နေသည့်အကြောင်းအရာ အခြားတစ်ခုကို ဖြေဆိုရပါမည်။
ဥပမာ – “စာဖတ်နေတာလေ” စသည်ဖြင့်
- K။ လူတိုင်းနှစ်ကြိမ်စီ လုပ်ဆောင်ခွင့်ရသည်အထိ ကစားနည်းကို လုပ်ဆောင်သွားပါ။

ဂျမ်းဘေး (Jamboard) မှ လုပ်ဆောင်ချက်များ

ဂျမ်းဘေး (Jamboard) သည် အခုံအသုံးပြုနိုင်သည့် Google App တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတိုကိုယ်ကိုယ် ရုပ်အမြင်အားဖြင့် (Visually) ဖော်ပြနိုင်ပြီး အချိန်နှင့်အညီ (real time) အပြန်အလှန် ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည် (jamboard.google.com)။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ပတ်သက်ဆက်နွယ်သူ (stakeholder) များပြ မြေပုံရေးဆွဲခြင်း၊ လုပ်ငန်းအစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းအဆင့်များ ရေးဆွဲခြင်းတို့အတွက် Jamboard ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းတစ်ခုအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာ၊ များစွာရှုပါသည်။ Jamboard အသုံးပြုပုံ ၂ ခုကို အောက်တွင် အကြိုပြထားပါသည်။

- » **ChalkTalk :** နှုတ်စကားဖြင့်မဟုတ်သည့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း (non-verbal dialogue) အတွက် "ChalkTalk" ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဂျမ်းဘေး (Jamboard) စာမျက်နှာထိပိုင်းတွင် မိမိပုံချွေးနေသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်သည် မေးခွန်းများကို ရှိက်ထည့် သို့မဟုတ် ရေးထည့်ထားနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ဂျမ်းဘေး (Jamboard) စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်စေကာ စာရေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုံရေးဆွဲခြင်းဖြင့် မေးခွန်းများကို တုပြန်ဖော်ကြားစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အချင်းချင်းလည်း ရေးသားဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ တုပြန်ပြောဆိုချက် (comment) များအကြားကို ချိတ်ဆက် နိုင်ပြီး အရုပ်များ သက်တများ ရေးဆွဲခြင်းတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် သီးခြားစာမျက်နှာ အသီးသီးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သတ်မှတ်ပိုင်းခြားထားပေးသော အချိန်များအတိုင်း စာမျက်နှာများသို့ ဝင်ချည့်/ ထွက်ချည့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တုပြန်ပြောဆိုချက်အသစ်များကို ပေးရန်အတွက် အဖန်ဖန် ပြန်လည်ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။
- » **ဌ်မ်းချမ်းရေးအမှတ်လက္ခဏာများ (Symbols of Peace):** ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့အိမ်တွင် ရှိက်ထားသည့် မိမိတို့အတွက် ဌ်မ်းချမ်းရေးသဘောဆောင်သော ဓာတ်ပုံများကို ဂျမ်းဘေး (Jamboard) စာမျက်နှာပေါ်တင်ပေးရန်ပြုပါ။ ပုံသဏ္ဌာန်တွင် ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံကိုရွေးချယ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ပြတင်ပြထားချက်များဖြင့် ပြခန်းသင်ခန်းစာ (Gallery Walk) တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း (Instant Polls)

ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို Online ဝန်းကျင်တစ်ခုထဲသို့ ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း (Polls) သည် အမည်မသိ တုပြန်ချက်ကို ကောက်ယူရရှိစေနိုင်ပြီး၊ လူကိုယ်တိုင် တက်ရောက်သည့် သင်တန်းမျိုးတွင် စကားပြောဆိုမှုများကို ဂျမ်းဘေးနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများက နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးပြောဆိုနေသည့် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများက အချိတ်အဆက်မြောက်ရောန်အတွက် သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း (Poll) နှင့် စာတို့ဖြင့် ချိတ်ဆက်ပြောခြင်း (Chat) တို့ကို ဤလက်စွဲစာအပ်တွင် မကြာခဏ အသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့ရှုရပါမည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အတန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာရန် စောင့်ဆိုင်းနေသောအခါ။ အတန်းသို့ဝင်ရောက်လာစဉ် လုပ်ဆောင်သည့် သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း

(Check-in Polls) အတွက် နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင်အကြံပြုထားပါသည်။

- (က) ယနေ့ သင့်စိတ်ခံစားချက်ရာသီဥတု မည်သိရှိသနည်း။
- ၁။ လင်းလက်တောက်ပြီး နေသာနေပါသည်။
၂။ နွေးပြီး တိမ်အုံနေပါသည်။
၃။ လေတိုက်ခတ်နေပြီး အနည်းငယ်အေးပါသည်။
၄။ မှာ်မိုက်ပြီး မှန်တိုင်းထန်နေပါသည်။
- (ခ) ကော်ဖိနှင့် လက်ဖက်ရည် – သင်မည်သည်ကို ပိုကြိုက်သနည်း။
- ၁။ ကော်ဖိကိုသာ သောက်ပါသည်။
၂။ အများအားဖြင့် ကော်ဖိသောက်ပြီး တစ်ခါတစ်ရုံ လက်ဖက်ရည်ကိုသောက်ပါသည်။
၃။ အများအားဖြင့် လက်ဖက်ရည်ကိုသောက်ပြီး တစ်ခါတစ်ရုံ ကော်ဖိကိုသောက်ပါသည်။
၄။ လက်ဖက်ရည်ကိုသာ သောက်ပါသည်။
- (ဂ) အောက်ပါတန်ခိုးစွမ်းအားများထဲမှ တစ်ခုကို ရနိုင်ပါသည်ဟုဆိုပါက သင်မည်သည့် တန်ခိုးစွမ်းအားကို ရွှေ့မည်နည်း။
- ၁။ ပုံနှင့်ခြင်း။
၂။ စူပါမဲန်းအင်အားရှိခြင်း။
၃။ နံရုံကို ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်ခြင်း။
၄။ ကိုယ်ပျောက်အစွမ်း။
၅။ လက်နှင့်ထိသမ္မတများကို ရောက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်း။

စာတိုဖြင့် ချိတ်ဆက်ပြောဆိုခြင်း (Chat Prompts)

ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ နားလည်သဘောပါက်မှူး သိမဟုတ် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာအပေါ် အမြင်ရှုထောင့်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် စာတိုဖြင့် ချိတ်ဆက်ပြောဆိုနိုင်သော Chat prompts သည် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အတန်းတွင်း ဝင်ရောက်လာနေသည် စောင့်ဆိုင်းနေချိန် သိမဟုတ် အုပ်စွဲအခန်း (breakout room) များမှ ပြန်လာသောအားဖြင့် အသုံးပြန်နိုင်သည့် Chat ပုံစံအချို့အောက်တွင် အကြံပြုထားပါသည်။

- » သင့်ဘဝအကြောင်းကို ရေးသားထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သင်ရေးရမည်ဆိုပါက စာအုပ်ခေါင်းစဉ်က ဘာဖြစ်မည်နည်း။
- » အကယ်၍ သင်သည် တိရှိစွာနှစ်တစ်ကောင်ကောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းနိုင်သည်ဆိုပါက သင်သည့် မည်သည့်တိရှိစွာနှစ်အဖြစ် ပြောင်းမည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။
- » အကယ်၍ သင့်အကြောင်းကို ရပ်ရှင်ရှိက်မည်ဆိုပါက ရပ်ရှင်ကား၏ အမည်မှာ မည်သိဖြစ်မည်နည်း။ မည်သူက သင့်နေရာကို သရုပ်ဆောင်မည်နည်း။

မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ (Self-Care Activities)

Online အတန်းတစ်ခုအတွက် ကွန်ပျူးတာရှေ့တွင် ၂ နာရီအကြာထိုင်ရခြင်း စန္ဒာအားအင်ကုန်ခမ်းစေဖြီး မျက်လုံး၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးတို့ကို ပေါ်လောင်းသာစေနိုင်ပါသည်။ ကုလားထိုင်ဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့် ယောဂါ၊ အသက်ရှူးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အကြာဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် online အတန်းကို အဆုံးသတ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ရာရောက်ဖြီး ပါဝင်တက်ရောက်သူ များလည်း လိုက်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။ သင်စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြုသော်လည်း ပေါ်မှ သို့မဟုတ် အခြားသင်တန်းဆရာများထံမှ သင်လေ့လာရသည့် အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ထပ်ပေါင်းထည့်ကာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄-၆ အသက်ရှူးလေ့ကျင့်ခန်း

- » ပုံမှန်နှင့် အမှတ်စဉ်ရေးတွက်နှုဖြင့် အသက်ရှူးသွင်းခြင်း (ဝင်သက်) ကို လေးချက်အကြာ၊ အသက်ရှူးထုတ်ခြင်း (ထွက်သက်) ကို လေးချက်အကြာ လုပ်ဆောင်ပါ။ လေးကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါ။
- » ဝင်သက်နှင့် ထွက်သက်တို့၏ ကြာချိန်ကို ၆ ချက်အထိတိုးပါ။ လေးကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- » ဝင်သက်နှင့် ထွက်သက်တို့၏ ကြာချိန်ကို ၈ ချက်အထိတိုးပါ။ လေးကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါ။

လည်ပင်းနှင့် ဟုံးလေ့ကျင့်ခန်း

- » သင့်ပခုံးနှစ်ဖက်ကို သင့်နားချက်ဘက်ဆီသို့ ကပ်သွားစေရန် ပူးမီလိုက်ပါ။ ပြန်မလွတ်ချုတဲ့ ကပ်ထားပါ။ ကြွက်သားများ ပူဇ္ဈားလာပြီး အနည်းငယ်တုန်ခါလာသည်အထိ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ဖိကပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဖြည့်ဖြည့်ချင်းပြန်လွတ်ချုပါ။
- » လေးကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါ။

မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်း

- » ကွန်ပျူးတာမှ မျက်လုံးကိုခွာပါ။ ဝေးရာကိုကြည့်ပါ။ ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးကိုကြည့်ပါ။
- » မျက်လုံးများကို စက်ရိုင်းပုံလှည့်ပါ။ ပထမဦးစွာ ဘယ်မှုညာသို့လှည့်ပါ။ ထို့နောက် ညာမှာဘယ်သို့လှည့်ပါ။ တစ်ဖက်ကို ၄ ကြိမ်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။
- » မျက်လုံးကို အက်လိပ်နံပါတ် ၈ ပုံစံလှည့်ပါ။ ညာဘက်အပေါ်သို့ ထို့နောက် ညာဘက်အောက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်အောက်သို့လှည့်ပါ။ ၄ ကြိမ် လုပ်ဆောင်ပါ။
- » လက်ဖဝါးကို ပူဇ္ဈားလာသည်အထိပွတ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိမျက်လုံးပေါ်တွင် ၂ မိနစ်ခန်း ညင်သာစွာ ကပ်ထားပေးခြင်းဖြင့် မျက်လုံးကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံပိုးဆောင်ချက်ခြင်း စွမ်းရည်များနှင့် အတွေ့အကြာကို အခြေခံသော လေ့လာသင်ယူမှုသံသရာ (learning cycle) ဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို လေ့လာရန်အတွက် Christian Aid မှ ထုတ်ဝေသည့် Building a Culture of Dialogue: A facilitator's manual to guide dialogue within and between communities in conflict ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် လင့်ခံတွင် download ရယူနိုင်ပါသည်။ <https://www.christianaid.org.uk/resources/about-us/myanmar-building-culture-dialogue-manual-english>

အပိုင်း J - အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပဲ သင်ခန်းစာကဏ္ဍခဲ့များ



ဤအခန်းတွင် သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) ၉ ခုပါဝင်ပြီး အစိတ်အပိုင်းပြည့်စုံသည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပဲတစ်ခုအဖြစ် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ သင်ခန်းစာအပိုင်းတစ်ခုစိုက အရှေ့ပိုင်းသင်ခန်းစာအပိုင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပြီး သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုချင်းစိုကို ပို့ချေသွားပေးနိုင်ရန်အတွက် ပုံပိုးဆောင်ချက်သူမှတ်စုံ (facilitator's notes) များ ကိုလည်း သင်ခန်းစာအပိုင်းတစ်ခုချင်းစိုက် ထည့်သွင်းထားပေးပါသည်။ ဤအခန်းတွင်ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာ အပိုင်းများသည် အခန်း (၁) တွင် ပါရှိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်းကိုမစတင်စီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း (pre-unit-set-up) ကဏ္ဍကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးထားသဖြင့် ပုံပိုးဆောင်ချက်သူ (facilitator) အနေဖြင့် သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ နည်းပညာဆိုင်ရာ စမ်းသပ် လုပ်ဆောင်မှု (technology test run) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် သင်တန်းကို ပုံပိုးဆောင်ချက်သူနှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးတွင် သင်တန်းနှင့် ကိုက်ညီမှန်ကန်သည့် နည်းပညာကိုယ်စီရှိထားကြောင်း သေချာစေနိုင်ပြီး သင်တန်းကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စေပါသည်။

ထိုအပြင် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပဲကို မစတင်စီ ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချင်းချင်း သိကျမ်းလာခြင်း (Getting to know you) ဟူသည့် သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပေးသည်ဖြစ်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပဲ ပထမနေ့တွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအချင်းချင်း ပိုမိုရင်းနှီးကျမ်းဝင်မှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် ပါသည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံပိုးဆောင်ချက်သူသည် ရေးဆွဲထားပေးထားသည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးခြင်း အစီအစဉ်ပုံစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ အစီအစဉ်တွင် တင်ပြပေးထားသည့် အယူအဆနှင့် နည်းစနစ်များအပေါ်အခြေခံကာ မိမိကိုယ်ပိုင်သင်တန်း အစီအစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ်လည်း ရေးဆွဲဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း (Unit) ကို မစတင်မီ အကြိုပြင်ဆင်ခြင်း

နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း (TECHNOLOGY TEST-RUN)

ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မှန်ကန်သော ဂုဏ်ပျို့တာ Applications များကို အသုံးပြုကြောင်းနှင့် နည်းပညာအသုံးပြုပို့နားလည်သဘောပေါက်ကြကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ သင်တန်းကို လက်လှမ်းမိန့်င်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် နည်းစနစ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားရပါမည်။ ဥပမာ – ပါဝင်တက်ရောက်သူများက တယ်လီဖုန်းကိုသာ အသုံးပြုကြမည်ဖြစ်ပါက သင်၏ ဆလိုက် (Slide) များနှင့် ရုပ်စိုင်းတင်ပြချက်များကို ပိုမိုကျင့်းမြောင်းသည့်ဖန်သားပြင် (screen) များအတွက် အဆင်ပြေနေစေရန် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်သည့် (test-run) အတန်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များမှာ ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးအတွက် ချမှတ်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းဖြစ်သည်။

- » နွေးထွေးသောကြိုခိုမှုနှင့် အဖွင့်
- » အပြန်အလှန်ရှိနှိုး
- » သဘောထားစစ်စာများကို (Pop-up Polls) (Zoom သို့မဟုတ် Facebookတို့တွင် လုပ်ဆောင်ရန်)
- » Zoom အတွင်းပါရှိသည့် သွင်ပြင်များကို လေ့လာကြည့်ခြင်း (မိုက်ခရိုဖုန်း/ကင်မရာ ဖွင့်ခြင်း/ပိတ်ခြင်း၊ Chat box အသုံးပြုခြင်း၊ အပ်စွဲအခန်း (breakout rooms) ဝင်ခြင်း/ထွက်ခြင်း၊ Whiteboard ကို အသုံးပြုခြင်း)။

ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏စနစ် (system) ကို စမ်းသပ်ပြီး အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက် သွင်ပြင်များကို အသုံးပြန့်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေပါသည်။

- » သင့်ဂွန်ပျို့တာမှ အသံအရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြင့် အသံများကို ဖွင့်ပြေခေါ် (share) ပေးနိုင်ရန် (sharing audio)
- » ရပ်ပြုအကြောင်းအရာများကို ဝေမျှရန် (Sharing screen)
- » အပ်စွဲအခန်း (breakout rooms) နှင့် အပ်စွဲရန် အပြင်အဆင်များ။

ဗုံးတွဲပို့ချသည့်ပုံစံဖြင့် Zoom တွင် အိမ်ရှင်နေရာ (host) ကို အခြားတစ်ဦးဦးနှင့် ဗုံးတွဲယူကာ လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် တစ်ယောက်က ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့် တိုက်ရှိက်စကားပြောဆိုနိုင်ပြီး၊ ကျွန်းတစ်ယောက်က Chat box မှာ မေးခွန်းများကို ဖြေကြေားခြင်း၊ နည်းပညာအက်အခဲရှိနေသူများကို ကူညီပေးခြင်း၊ ဝင်ရောက်လာသူများကို ဝင်ခွင့်ဖွင့်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း (၁) အတွက် အကြိုသင်ခန်းစာ တော်ဝေးချက်

ပထမသင်ခန်းစာအပိုင်းကို မစတင်မီ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုကို ရယူရန်၊ သူတို့အကြောင်းကို လေ့လာ သိရှိနိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့၏အကြောင်းကို ဝေမျှ (share) ကြနိုင်ရန်အတွက် သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက် (assignment) တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၀၁ - “ကျွန်ုတ်/ကျွန်ုမသည်...” ပိုစာကားချပ်များ (ပိနစ် ၃၀)

- ၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ထိုပိုစာကားချပ်များကို A4 စာရွက်ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိမိတို့ကြက်နှစ်သက်ရာ Application (ဥပမာ – Word, PowerPointစသည်) တစ်ခုခုကို အသုံးပြုကြ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ရန်အတွက် ပိုစာကားကို လုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြုပါ။
- ၂။ စာရွက်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဆေးရောင်ချယ်နိုင်ရန် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ Application တစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါက အရောင်များ၊ စာလုံးပုံစံများ၊ မိမိတို့၏ ဓာတ်ပုံများကို ထူးခြားစွာ အသုံးပြုစေပါ။



မူက္ခာပုံစံများ

- » **စာတတ်မြောက်မှုအားနည်းသည့် အခြေအနေအတွက် ရွှေ့ချယ်လုပ်ဆောင်ရန် (Low-literacy option) :** နှုတ်အားဖြင့် ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။ မိမိတို့ နှစ်သက်မြတ်နှီးသည့်အရာများ၊ တေးသီချင်းများ သို့မဟုတ် မိမိတို့ ပြောပြလိုသည်များကို ပုံဖြေ့ ရေးဆွဲဖော်ပြဆောင်ပေါ်။
 - » **အားလုံးပါဝင်မှုရှိဒေါ်ရေးအတွက် ရွှေ့ချယ်လုပ်ဆောင်ရန် (Inclusion option) :** ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ နည်းပညာတတ်ကွွမ်းမှ အခြေအနေပေါ်တွင် မှတည်၍ အဖွဲ့၎င်းယောက် လုပ်ဆောင်ဆောင်ပေါ်။ ဖုန်းကိုအသုံးပြုသူများ အတွက် အချက်အလက်များ၊ မတူကွဲပြားနေမည်ဖြစ်ဖြစ်။ ကွန်ပျော်တာ (laptop) အသုံးပြုသူများသည် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေကြမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ပိုင်နှုန်းပိုင်ဆိုင်သူများ နည်းပါးနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး သူတို့အတွက် အဆင်ပြေစေရန် နည်းလမ်းကို ချမှတ်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းစာအပိုင်း ၁ - အစွမ်းပြည့်သော အစပြခြင်း

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း



ပထမဥုံးဆုံးအကြိမ် မြင်လိုက်သည်နှင့် လူအများက ထင်ဖြင့်ချက်ကောင်း (good impression) တစ်ခု ရရှိသွားရန် အတွက် သင့်တွင် စွမ်းဆောင်ခွင့်တစ်ကြိမ်သာရှိပါသည်။ Online ပေါ်တွင် သင့်ယူလေ့လာခြင်းသည် ခြောက်ကပ်ပြီး နည်းပညာဆန်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချင်မြှုံးဖွယ်တေးဂိုတဲ့များကို ဖွင့်ပေးထားခြင်း၊ အရောင်အသွေး စုံလင်သည့် ဆလိုက် (Slide) များဖြင့် ကြိုဆိုမှုပြခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အခြေခံစည်းကမ်းချက်များ ချမှတ်ထားရန်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိထားကြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပါဝင် တက်ရောက်သူ အများအားဖြင့်မှာ Facebook နှင့် TikTok တို့ကဲ့သို့သော Apps များနှင့်သာ ရင်းနှီးကြပေမည်။ အင်တာနာက်ကို အသုံးပြုကာ လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် အများအတွက် ပထမဆုံးသော အတွေ့အကြိုဖြစ်နေပေမည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် Online ပေါ် လေ့လာသင်ယူရေးအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း (learning community)၊ လူတိုင်း အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမည့်ပုံစံ (learning together) နှင့် အားလုံးပါဝင်စေခြင်း (inclusion) နှင့် အားလုံးကို ကြိုဆိုခြင်း (welcoming) တို့အတွက် နည်းလမ်းများကို တင်ပြပေးထားပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆိုရန် – ပုံပိုးဆောင်ခွက်ရေးအဖွဲ့ (facilitation team) နှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန် နှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအချင်းချင်း သိကျမ်းမှုရှိလာစေရန်။
- » သင်တန်းကာလကြာချိန်အတွက် အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်သည့် သဘောတူညီချက်များကို ချမှတ်ရန်။
- » အားလုံးပါဝင်ခြင်း (inclusion) နှင့် ချုန်လုပ်ထားခြင်း (exclusion) တို့ကို တွေ့ကြခံစားရန်နှင့် ယင်းတို့သည် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ရွေးချယ်မှုများအပေါ် မည်သို့သော ရောက်မှုရှိသည်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ရန်။
- » လေ့လာသင်ယူရေးလက်တွဲဖော် (learning partners) များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အချင်းချင်း သိကျမ်းမှုရှိလာစေရန်။ ယုံကြည်မှတည်ဆောက်နိုင်ကြရန်နှင့် အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာသင်ယူနိုင် ကြရန်။



အချိန် : ၂ နာရီ ၃၀ မီနှစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

တေးသီချင်းတစ်ခုကို ရွှေးချယ်ထားကာ စမ်းသပ်ပါ။ လူအများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် အဆိုပါ တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။



ဆလိုက် (Slide) များ

အောက်ပါ ဆလိုက် (Slide) များကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ Zoom တွင် ဖွင့်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

» ကြိုဆိုခြင်း

» ဝေမျှပြသရန်အတွက် “ကျွန်တော်/ကျွန်မသည်.....” ပိုစတာကားချပ်များ

» အားလုံးပါဝင်စေခြင်း/ ချုန်လှပ်ထားခြင်း

» လူမှုအန္တာတွေ့အစည်းတည်ဆောက်ခြင်း (community building) အတွက် သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက် (assignment) ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ



လေ့လာသင်ယူရေး လက်တွဲဖော်များ

လေ့လာသင်ယူရေး လက်တွဲဖော်များကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် breakout rooms များကို အသုံးပြုကာ သတ်မှတ်ပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၆ ကို ကြည့်ပါ)

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၁ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၁ - ကြိုစီခြင်း (၁၀ မိနစ်)

- ၁။ ကွန်ပူးတာအသံကို ဝေမျှ (share) ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in ဝင်ရောက်နေစဉ် နားဆင်ရန်အတွက် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- J။ ဝင်ရောက်လာသူများကို ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးကာ လူတိုင်းကို အမည်တပ်ခေါ်ကာ နှုတ်ဆက်ပါ။ စတင်ရန် အဆင်သုတေသနဖြစ်ပါက မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်မိတ်ဆက်ကာ ပုံပိုးဆောင်ချက်ရေးအဖွဲ့ (facilitation team) ကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၃။ Zoom တွင် ပါရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ တည်နေရာများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပေါ့။ မိုက်ခရီဖုန်းပိတ်ခြင်း/ဖွင့်ခြင်း၊ (Mute/Unmute)၊ ကင်မရာပိတ်ခြင်း/ဖွင့်ခြင်း၊ Chat box နှင့် Speaker နှင့် Gallery views တို့ကို အသုံးပြုပုံများ စသည်ဖြင့်။
- ၄။ “ကျွန်ုတ်/ကျွန်ုမသည် ...” ပိုစတာများကို ပြသနေစဉ် မိမိတို့နှင့်ဆိုင်သည့် ပိုစတာတွင် မိမိတို့အကြောင်းကို ပြောပြပေးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ပြောပြထားပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၂ - “ကျွန်ုတ်/ကျွန်ုမသည်...” ပိုစတာများကို ဝေမျှ (share) ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ မိမိစခရင်ကို ဝေမျှ (share) ပြသပေးပါ။ ပိုစတာတစ်ခုချင်းစီ ပြသပါ။ တစ်ယောက်စီက မိမိတို့၏ ပိုစတာများကို မိတ်ဆက် ပြောကြားပေါ့။ အခြားသူများက Chat box သို့မဟုတ် နှစ်သက်ရာတံ့ပြန်မှုနည်းလမ်း (ဥပမာ - လက်ချက်တိုးသက်တဲ့ ကို အသုံးပြုကာ တံ့ပြန်ပေါ့။
- J။ ထူးခြားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် တိတွင်ဖန်တီးမှုများကို ပြသပေးသည့်အတွက် အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုပါ။



မှတ်ချက် - အပြုသဘာဆောင်သော ဆက်သွယ်ရေးပုံစံကို တည်ဆောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် ပန်းချို့အနုပညာတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများက မိမိတို့ကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ ထုတ်ဖော်တင်ပြလိုစီတ်ကို ချီးမှုများပေးပါ။ ပုံရေးဆွဲဖန်တီးသည့် အတတ်စွမ်းရည်အပေါ် အလေးပေးမှုမလွန်ကဲစေနေ့၌ ထို့သို့ဖြစ်ပါက ပြိုင်ပွဲသွေးဖြစ်ပြီး ပုံရေးဆွဲသည့် အတတ်စွမ်းရည် မရှိသူများအတွက် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကို အစကတည်းကပင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ထားရမည်။ အားလုံးပါဝင်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ထားကြစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ လူတိုင်း၏ ပိုစတာသည် တူညီသော အလေးပေးမှုရရှိရမည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၃ - အားလုံးပေါင်းချမှတ်သည့် အဖွဲ့အတွင်း သဘောတူညီချက်များ

(Collaborative Group Agreements) (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်၏ ပန်းတိုင်မှာ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲအတွင်း အားလုံးပေါင်းချမှတ်သည့် သဘောတူညီချက်များ ရရှိလာရန်ဖြစ်သည်။ အခြေခံစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများအပေါ် တစ်ဦးချင်းတို့၏ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ချက်မှုတစ်ဆင့် အဖွဲ့၏ သဘောတူညီချက် ရရှိရန်ဖြစ်သည်။
- » မည်သည့် စည်းကမ်းချက်များသည် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ကြပါသနည်း။ ဥပမာ - အချိန်တိကျခြင်း၊ အချိန်မှု ရောက်ရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသလား။
- » ဟုတ်ပါပြီ၊ အချိန်တိကျဖို့သည် အရေးကြီးသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆကြပါသည်။ ဖုန်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မည်သို့ ထင်သနည်း။ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲလုပ်နေစဉ် အတောအတွင်း ဖုန်းပြောခွင့် ပေးသင့်ပါသလား။ ဖုန်းမြည်သံကို ဖွင့်ထားသင့်ပါသလား။ ဟုတ်ပါပြီ။ အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးခြင်း အချိန်ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ သတ်မှတ်လို့သည့် အခြားပြုမှုဆောင်ရွက်ပုံများ ရှိသေးပါသလား။ မည်သို့သော ဝန်းကျင်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးထားလို့သနည်း။ မည်သို့ ဖန်တီးကြမည်နည်း။
- ၂။ မိမိတို့အတွက် အကျိုးရှိသည့် လေ့လာသင်ယူမှု အတွေ့အကြိုကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် မိမိတို့ထားရှိလို့သည့် စည်းကမ်းချက် ၁ ခု သို့ဟု ၂ ခု ရေးချွမ်းပေါ်။
- ၃။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် အပ်စုစွဲအခန်း (breakout rooms) သို့ သွားပေါ်။ အချိန် ၅ မိနစ်ပေးကာ မိမိတို့အကြံပြုထားသည့် စည်းကမ်းချက်များကို နှိမ်းယုံကြည့်ကာ ဆွေးနွေးပေါ်။ နှစ်ဦးသဘောတူသည့် စည်းကမ်းချက် ၂ ချက်ကို အဖွဲ့အတွင်း ပြန်လည်ဝေမျှ (share) ပေါ်။
- ၄။ Breakout room များကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် ၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖြင့် breakout room အတွင်းသို့ တဖန်ဝင်ရောက် ပေါ်။ ယခင်အဆင့်အတိုင်း ဆွေးနွေးကြဖောက် စည်းကမ်းချက် ၄ ချက်ကို သဘောတူညီချက်ရယူပေါ်။
- ၅။ ထိုသို့အားဖြင့် အပ်စုစွဲရာတွင် ပုံများသွားသည့် အပ်စုများဖြင့် breakout room များကို ခွဲပေးပါ။ နောက်ဆုံးအဖွဲ့ကြီး ၂ ဖွဲ့ ဖြစ်သွားသည့်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုအဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့မှ တစ်ဖွဲ့လျှင် စည်းကမ်းချက် ၄ ချက်မှ ၅ ချက်အထိ သဘောတူညီချက်ရရှိရန် ဆွေးနွေးပေါ်။ ဆွေးနွေးပြီးပါက ပင်မအခန်းထဲသို့ ပြန်လည်ရောက်လာဖောက် မိမိတို့သဘောတူသည့် စည်းကမ်းချက်များကို Chat box တွင် တင်ပြပေါ်။
- ၆။ Breakout room များကို ပိတ်ပြီးပါက မိမိတို့သဘောတူသည့် စည်းကမ်းချက်များကို Chat box တွင် တင်ပြပေါ်။ ထိုနောက် ယင်းစည်းကမ်းချက်များနှင့် ပိုလျဉ်းပြီး ဆွေးနွေးမှုကို ဦးဆောင်ပေးပါ။
- » ဤစည်းကမ်းချက်တွေကို မည်သို့မြင်ပါသနည်း။ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြုမည်ဟု ထင်ပါသလား။

 **မှတ်ချက်** - ဤလုပ်ဆောင်ချက်၏ အရေးကြီးသောအချက်များ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်သည့် စည်းကမ်းချက်များကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြရန်နှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာနိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် စည်းကမ်းချက်များ ချိုးဖောက်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုစည်းကမ်းချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ် / မလိုအပ်ကြောင်းကို သုတို့နှင့် ဆွေးနွေးပိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် မိမိတို့တွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု သိမြင်ထားသောကြောင့် မိမိတို့ချမှတ်သည့် စည်းကမ်းချက်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကြလေ့ရှိပါသည်။

၇။ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်းချက်များကို သဘောတူညီချက်ပြီးပါက ပုံပိုးဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့မှ အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို ထပ်ပေါင်းထည့်ပေါ်။ အခြေခံစည်းမျဉ်း အကြံပြုချက်အတွက် ဤလုပ်ခြောက်၏ အခန်းအစပိုင်း တင်ပြပေးထားသည့် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များကိုကြည့်ပါ။

- ၈။ သဘောတူညီချက်ရရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ်အရေးကြီးသည့်အဆင့်မှာ အခြေခံစည်းကမ်းချက်များကို ဖောက်ဖွဲ့စည်းပါက နောက်ဆက်တဲ့ မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား မေးမြန်းပါ။ သူတို့ အကြံပြုချက်များသည် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် ရယ်ချွင်ဖွယ်ဖြစ်ရပါမည်။ အရှက်ဖြစ်စရာမျိုး မဖြစ်ရပါ။ ဥပမာ - သီချင်းတစ်ပုဒ် ဆိုခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကခိုင်းခြင်း စသည်ကဲ့သို့သော လူတိုင်းလုပ်နိုင်သည့်အရာမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။

 **မှတ်ချက်** - သဘောတူညီချက်ကို ဖောက်ဖွဲ့စည်းအတွက် နောက်ဆက်တဲ့အကျိုးကို သတ်မှတ်ပြီးပါက ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူအနေဖြင့် အသေအချာ လက်တွေ့ဖော်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှာ သဘောတူထားသည့် စည်းကမ်းချက်များကို သင်က လေးလေးနှက်နှက် လိုက်နာကြောင်း သူတို့သိမြင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် သူတို့သည် တည်ကြည့်သူများဖြစ်စေရန်၊ ကိုယ့်ကတိစကားကို တည်သူများဖြစ်စေရန်၊ လေ့လာသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားနိုင်စေရန် ပုံပိုးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ၉။ အခြေခံစည်းကမ်းချက်များအပေါ် အားလုံးက သဘောတူညီပြီးဖြစ်ပါက သဘောတူညီကြောင်းပြသသည့် အမှတ်လက္ခဏာ တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- » ဤသဘောတူညီချက်များအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိကဝတ်ကို ပြသသည့်အနေဖြင့် ကျွန်ုတ်တို့၏ လက်ကို ရွှေ့ယမ်းပြီး ပြသကြပါစို့။ ဤစည်းမှုများသည် ယင်းတို့နှင့် ဖောက်ဖွဲ့ပါက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအပေါ် သဘောတူပါက လက်ကိုရွှေ့ယမ်းပြပါ။

 **မှုကွဲပံ့စံ** - ချုန်လျပ်ထားခြင်းသရုပ်ပြုမှုကို လုပ်ဆောင်ချက်တွင် ပေါင်းထည့်ပါ။ သင်တို့သင်ကြားပေးသည့် အပိုဒ်သည် အချင်းချင်းရင်းနှင့်သိကျမ်းသူများ ဖြစ်သည့်ဆိုပါက၊ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန် အသင့်ရှိနေပြီဆိုပါက အားလုံးပါဝင်စေခြင်း (inclusion) နှင့် (exclusion) ချုန်လျပ်ထားခြင်းအကြောင်းကို သရုပ်ပြလုပ်ပေါ်လတ်လမ်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဂရာတစိုက် ပုံပိုးပေးရမည်ဖြစ်ကာ ပါဝင်သူများသည် မိမိတို့ကို အမှန်တကယ် ဖယ်ကျော်ချုန်လျပ်ထားကြောင်း မခံစားမိစေရန် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ အခြေခံစည်းကမ်းချက်များကို ဧွေးဧွေးခြင်းမစတတင်မီ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို မိမိတို့၏ အရပ်အတိုင်းအား Chat box တွင် ရေးသားပေးရန်ပြောပါ။ ထို့နောက် သူတို့အား အရပ်အမြှင့်ဆုံးအပ်စုနှင့် အရပ်အပုဆုံးအပ်စုဟူ၍ နှစ်စုခွဲပါ။ ထို့နောက် အရပ်ပုံသူများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သောသူများဖြစ်ကြပြီး ပိုမိုထက်မြက်သူများ ဖြစ်ကြလေရာ အလုပ်ရုံ ဧွေးဧွေးပွဲအတွင်း ချုမှတ်မည့် သဘောတူညီချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတို့ကို လုပ်ဆောင်စေမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြည်းပါ။ နောက်လာမည့်အဆင့်များကို ပျော်ပျော်ပါးပါးလုပ်ဆောင်သွားကြရပါမည်။ ဤသည်မှာ ကစားနည်းတစ်ခုမျှသာဖြစ်ကြောင်း သူတို့ကိုသတိပေးထားပါ။

- ၁၀။ အရပ်ရည်သောအပ်စုကို Breakout room တွင် အချိန် ၁၀ မိနစ်ကြာ ဝင်ရောက်စေပါ။ သင်သည် အရပ်ပုံသူအပ်စုဖြင့်သာ ဧွေးဧွေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အဆင့်များအတိုင်း အရေးကြီးသည်ဟု သူတို့ယူဆသည့် အခြေခံစည်းကမ်းချက်များ ဧွေးဧွေးကြရန် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ၁၁။ အရပ်ရည်သူအပ်စု၏ breakout room သို့ မကြာခေါ်သွားရောက်ကာ စကားပြောပါ။ စည်းကမ်းချက်များကို ချုမှတ်နေတုန်းဖြစ်ကြောင်း၊ ချုမှတ်ပြီးပါက ပြန်ပြောမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ကိုပြောပါ။
- ၁၂။ အရပ်ရည်သူအပ်စု၏ breakout room ကို ပိတ်သမ်းပါ။ ပင်မအခန်းသို့ ပြန်ခေါ်ပါ။ အရပ်ပုံသူများအပ်စုက သူတို့ သဘောတူထားသည့် အချက်များကို တင်ပြရပါမည်။ သူတို့တင်ပြသည့် သဘောတူညီချက်များသည် အဆင်ပြု/မပြု အရပ်ရည်သူများအပ်စုကို မေးမြန်းပါ။
- » ဤစည်းကမ်းချက်တွေအပေါ် မည်သို့မြင်သနည်း။ လက်ခံနိုင်ပါသလား။ တရားမျှသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မိမိကိုယ်တိုင် ချုမှတ်ခွင့်မရှိသော်လည်း ဤစည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသလား။

- ၁၃။** ဖြစ်သွားသည့် ဖြစ်စဉ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြပေါ့။ ချွန်လှပ်ခြင်းခံခဲ့ရသူများသည် မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဖော်ပြရန် အချိန်ပေးပါ။ အရပ်အမောင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မွေးရာပါဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့က ထိန်းချုပ်၍မရကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ လူများ၏ အခြားသော ဘဝပေးမွေးရာပါ အခြေအနေများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ဆွေးနွေးပါ။ ထိုအချက်များကို အခြေခံကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူအများကို စီရင်ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါသည်။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ အရပ် မည်မျှပဲရည်မည်ဟုဆိုပြီး ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်ပါ။
 - » ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်လုံးအရောင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတ်မှတ်၍ ရနိုင်ပါသလား။ ဆံပင်အရောင်၊ အသားရောင် စသည်တို့ကို သတ်မှတ်နိုင်ပါလား။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသားအရောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်နေကြေးမည်နည်း။
 - » ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများသည် ကျွန်ုတော်တို့အတွက် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် အရေးကြီးလာရပါမည်နည်း။ ထိုသို့အရေးကြီးခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသလား။
- ၁၄။** အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက တစ်ဖွဲ့လုံး၏ သဘောတူညီချက်ရယူကာ စည်းကမ်းချက်များကို သတ်မှတ်ပါ။ အရပ်ရည်သူများ အပ်စု၏ အကြံပြေချက်များကိုလည်းရယူပါ။ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ယင်းတို့ကို ချိုးဖောက်မိပါက နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကိုလည်း ဆွေးနွေးကာ သဘောတူညီချက်ရယူပါ။

➡ မူကွဲပုံစံများ - စာတတ်မြောက်မှုအားနည်းသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် (Low-literacy option) - အခြေခံပုံသဏ္ဌာန် (basic shape) များကို အသုံးပြုကာ မိမိတို့၏ သဘောတူသတ်မှတ်ချက်များ၏ သက်တများကို ရေးဆွဲပုံဖော်ပေါ့။

သင်သန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၄ - အားလုံးပါဝင်စေခြင်း/ချွန်လှပ်ထားခြင်း (Inclusion/Exclusion) (၃၀ မိနစ်)

- ၁။** အားလုံးပါဝင်စေခြင်း (inclusion) နှင့် ချွန်လှပ်ထားခြင်း (exclusion) အကြောင်းကို ဆလိုက် (Slide) ဖြင့် ပြသပါ။ ထိုဆလိုက် (Slides) များသည် ချွန်လှပ်ထားခြင်း (exclusion)၊ ခွဲခြားထားခြင်း (separation)၊ အားလုံးပါဝင်စေခြင်း (inclusion) နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း (integration) တို့၏ အခြေခံသဘောတရားများကို တင်ပြပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုးအား သင်တန်းတွင် ပါဝင်တက်ရောက်စေခြင်းဖြင့် ထိုသူသည် ပေါင်းစည်းသွားသည့် အခြေအနေတွင် ရှိသည်ဟု အမြဲမဆိုနိုင်ပါ။ နေ့လည်စာစားချိန် စကားပိုင်းတွင် ပါဝင်နိုင်မှုမရှိခြင်း၊ အပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးမှုတွင် စကားပြောဆုံးမှုမရှိခြင်း စသည် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နိုင်သေးပါသည်။ ထိုပေါင်းစည်းအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကြရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်ပေးပါ။
- » အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၏ အပြင်ဘက်တွင် ရောက်နေရသည့် အချိန်မျိုး ရှိခိုးပါသလား။ ပြန်ပြောပြပေးနိုင်ပါသလား။
 - » နောက်ဆုံးလုပ်ဆောင်ခွဲသည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်မှ အရပ်ပုံသူများအပ်စု သုံးမဟုတ် အရပ်ရည်သူများအပ်စုနှင့် စပ်လျဉ်းခြား မည်သို့ ထင်ခြင်ချက်များပေးလိုသနည်း။

✓ **မှတ်ချက်** - ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ရှုမြင်နိုင်ရန် ပုံပိုးပေးပါ။ သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ဝေမျှ (share) ကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စာနာစိတ်ကို ပျိုးထောင်ရန်တွက် ကျွန်ုပ်တို့ ချိုးဖောက်ရန် ထို့ကြောင်း ခံစားချက်များနှင့် ချိုးဖောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- JII) ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မိမိတို့ဘဝအကြောင်းကိုပြောကာ ဤအခြေခံသဘာတရားများနှင့် ဆက်စပ်နိုင်ရန်အတွက် ဆလိုက် (Slide) များတွင် ပါရှိသည့် မေးခွန်းများကို အသုံးပြုကာ စွဲဆောင်ပေးပါ။
- » ပါဝင်စေခြင်းဆိုသည်မှာ အပ်စတစ်ခုကို အခြားသူများကို မိမိတို့အပ်စွာတွင် ပါဝင်စေခြင်းကို ဆိုကိုဆိုလိုပါသည်။ မိမိတို့ဘဝတွင် ဤသို့သော လုပ်ရပ်မျိုးကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။ ဥပမာ အချို့ကို ပြောကြည့်ပါ။
 - » အတွင်းမှာရှိနေရခြင်း၊ သိနေခြင်း၊ အပ်စတစ်ခုထဲ ပါဝင်နေခြင်းအတွက် မည်သို့ခံစားရသနည်း။ ကောင်းသည်ဟု မှတ်ယူသည့် မဟုတ်ပါလား။ လူတိုင်းက ပါဝင်နေရသည်ကို ကြိုက်ကြပါသည်။
 - » ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာလည်း မည်သို့ရှိသနည်း။ မည်သည့် အပ်စ်/အဖွဲ့က ပါဝင်မှုကို အားပေးသနည်း။ အပြင်မှုလူကို ကြိုးဆိုမှုရှိသနည်း။
 - » သူတို့သည် အပြင်လူကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မကြိုဆိုချင်ကြသနည်း။ လုံခြုံရေးကြောင့် ဖြစ်မည်လား။ သို့မဟုတ် ခဲ့ခြားဆက်ဆံမှုခြင်းလား။ ကြောက်ချုံခြင်းကြောင့်လား။ သူတို့သည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ချုန်လုပ်ထားခြင်းကို လုပ်ဆောင်နေကြသနည်း။



မှတ်ချက် – အချို့အခြေအနေမျိုးတွင် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားကြောင့် အပ်စတစ်ခုက အားလုံးပါဝင်ရေးကို မလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အနေအထားမျိုးတွင် ရှိနေစတစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အချို့က ယုံကြည့်ကိုးကွယ်ရာတူသူများနှင့်သာ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်လိုကြသည်။ အပ်စတစ်ခုက အားလုံးပါဝင်စေခြင်း/ ချုန်လုပ်ထားခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရခြင်းအတွက် အကြောင်းအရင်းများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် အားလုံးပါဝင်မှုကို ပိုမိုအားပေးရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၅ - လူမှုအဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်ခြင်း (Community Building သင်ခန်းစာတော်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ (၅ မိန့်)

- OII) အဆင့်နှစ်ဆင့်ခွဲထားသည့် ပထမနေ့ သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက် (assignment) ဆလိုက် (slide) ကို ဝေမျှ (share) ပါ။ အဆင့် (၁) – ဖော်ပြထားသည့် မေးခွန်းသုံးခုအပေါ် သုံးသပ်ပါ။ အဆင့် (၂) – ထိနေ့၏ သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်နှင့်အတူ ဝေမျှ (share) ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- » အကယ်၍ သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက် (အတိတ်/ပစ္စာဗုံးသူ/အသက်ရှင်လျက်ရှိသေးသူ တစ်ယောက်ယောက်) နှင့် ညစာစားခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။
 - » သင့်ဘဝအတွေးအခေါ် (ဒဿနိက) အကြောင်းကို သင်က သင်တန်းပိုချုရမည်ဆိုပါက မည်သည့်စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုရန် လိုအပ်မည်နည်း။
 - » သင့်ဘဝတွင် ကြိုခဲ့သည့် အချိန်ကာလတစ်ခုကို ပန်းချိကားတစ်ချပ်အဖြင့် ဖန်တီးကာ မနက်အိပ်ယာဉ်းထဲချိန်တွင် သင်ပထမဉားဆုံး မြှင့်ရမည်/ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ဆုံးမြှင့်ရမည် သင့်အိပ်ခန်းနံရုံတွင် ချိတ်ထားရမည်ဆိုပါက အဆိုပါ ပန်းချိကားသည် သင်၏ မည်သည့်ကာလ/အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်ကို ကူးယူဖန်တီးထားသည့် ပန်းချိကား ဖြစ်မည်နည်း။



မှာကွဲပုံစံများ - စာပေတတ်မြောက်မှု အားနည်းသည့် အခြေအနေမျိုးအတွင်း ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် (Low-literacy option) -

စာအုပ်အကြောင်းမြောသည့် မေးခွန်းနေရာတွင် ရှင်ရှင်ကို အစားထိုးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်စားပြုသည့် သိချင်းတစ်ပုဒ်ကို အစားထိုးနိုင်ပါသည်။ မေးခွန်းများကို မိမိတို့ဖုန်းတွင် မှတ်သားထားရန်ပြောပါ။

- JII သင်ယူလေ့လာရေးလက်တွဲဖော် (learning buddy) နှင့် ဝေမျှ (share)ခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ပါဝင် တက်ရောက်သူများသည် ဖွံ့စည်းပုံကို နားလည်သောပေါက်ထားရပါမည်။ ပေးထားသည့် မေးခွန်းသုံးခုသည် သင်တန်းသားများ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် စူးစမ်းလိုစိတ်ကို စွဲဆော်ပေးရန်နှင့် အခြားသူများအတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်ကို ဂရာတစိုက် နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အထက် တိုက်တွန်းအားပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- » အစ်ကိုရဲ့ ဉာဏ်တော်လည်း လိုက်ပါချင်လိုက်တာ ... ဘာလို့လဲဆိုတော့ ...
 - » ဆရာရဲ့ သင်တန်းကို ကျွန်ုတ်တော်လည်းတက်ချင်တယ် ဘာလို့လဲဆိုတော့ ...
 - » ညီမရဲ့ ပန်းချီကားကို အစ်မတော်ကြည့်ချင်လာပြီ ... ဘာလို့လဲဆိုတော့ ...
- 2II မေးခွန်းများကို Chat box တွင် တင်ပေးပါ။ လေ့လာသင်ယူရေး လက်တွဲဖော်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ မေးခွန်းများကို ကွန်ပူးပါတယ် ကူးယူထားပေပါ။ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ဓမ္မတို့ရှိက်ထားရန်ပြောပါ။
- 4II ထိုသင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက် (Assignment) ကို လာမည့် online အတန်းမစမ့် အပြီးဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၁၆ - ထွက်ခွာခြင်း (၁၅ မြန်)

- ၁II ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) နောက်ဆုံးအဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် သူတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့်ကို ဝေမျှ (share) နိုင်ရန် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။

 **အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ:**

- » အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းစနစ်များကို အချိန်ပေးလေ့လာထားပါက online ပေါ်မှ လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် ချိတ်ဆက်ပါဝင်မှ အားကောင်းပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းကာ အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်မှုလည်း ရှိပါသည်။
- » လူများအား သူတို့မထိန်းချုပ် မပြောင်းလဲနိုင်သည့် သူတို့၏ ရပ်သွင်ပြင် သို့မဟုတ် လက္ခဏာအားဖြင့် ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ခြင်းသည် မကောင်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မတူကွဲပြားမှုကိုလက်ခံကာ ဘုံတူညီချက်ကို အသိအမှတ်ပြန်ရန် အတွက် လူအများအပေါ် ပိုမိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှုမြင်တတ်ရပါမည်။
- » လူများကို ပါဝင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ချုန်လုပ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ – ကျွန်ုပ်တို့ ချမှတ်လိုက်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုသည် တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိမည်ဆိုပါက ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ထိုတစ်စုံတစ်ဦးကိုလည်း ပါဝင်စေရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း J - ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသင်ယူသည့်ပုံစံ

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း



သင်ယူလေ့လာခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ ပို့ချချက်ကို နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စာအပ်တစ်အပ်က ဖတ်ရှုခြင်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ အများအားဖြင့် မှတ်ယူထားကြသည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ သင်ယူလေ့လာခြင်းပုံစံ များစွာရှိသကဲ့သို့ သင်ကြားပို့ချခြင်း နည်းလစ်းလည်း များစွာရှိပါသည်။ ဟားပတ်တက္ကသိလ်မှ ပါမောက္ခ ဟောင်ဝိဒါးထနာ (Howard Gartner)¹ က မတူကွဲပြားသော ဥက္ကစားရည်များ (multiple intelligences) အကြောင်းကို ဖော်ထဲတဲ့ပြီး လူများ၏ ကွဲပြားသင်ယူမှုပုံစံ ထင်ဟပ်သည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (၈) မျိုးရှိကြောင်း ဆိုထားပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် အဆိုပါ လေ့လာသင်ယူပုံစံ (၉) မျိုးအကြောင်းကို လေ့လာတင်ပြထားရာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့နှင့် အကိုက်ညီဆုံး လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ပညာရေးစနစ်သည် အစဉ်အတိုင်းသွားသည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို အားပေးသည့်အသွင် ဆောင်ပါသည်။ (ဥပမာ – သင်ခန်းစာချေပေးခြင်း၊ ရေးခြင်းနှင့် ဖတ်ခြင်း စသည်) သို့သော မြင်ခြင်းဖြင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်မှု အားသာသူ (visual learner) နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်မှု အားသာသူတို့အတွက် အဆိုပါ လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံမှာ အကျိုးနည်းနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်တွင် အများပါဝင်မှုကို အားပေးနိုင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိပညာကို ဝေမျှ (share) ရန် ဆန္ဒရှိသည်ဆိုပါက လူများ၏ မတူကွဲပြားသော လေ့လာသင်ယူသည့်ပုံစံကို ကျွန်ုပ်တို့က သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှာသာ ကွဲပြားခြားနားသည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများကို အထောက်အပံ့ပြုသော သင်တန်းများကို ရေးဆွဲဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့် သင်တန်းကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူများအတွက် ပျော်ရွင်ဖွယ်ကောင်းပြီး ချိတ်ဆက်ပါဝင်မှုပြည့်ဝသော အတွေ့အကြုံကြ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » မတူကွဲပြားဥက္ကစားရည်များ (multiple intelligences) – မတူကွဲပြားသည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများကို လေ့လာရန်။
- » မတူကွဲပြားသည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများကို အလေးပေးပုံပိုးခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သင်တန်းပုံစံကို ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံအချိုးမျိုးကို တွေ့ကြည့်နိုင်ရန်။
- » မတူညီသော လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ယင်းတို့ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင်း မည်သို့ လက်ခံထားသည်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ရန်။



အချိန် : J နာရီ ၃၀ မီနှစ်

¹ Gartner, Howard 1983. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ လူများ log in မဝင်ရောက်လာမိ “ပြန်လည်ကြော်ပါ၏ (Welcome Back) ” ဆလိုက် (Slide) ကို နောက်ခံတွင် ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ တေးသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ လူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၃။ ရဲရင့်ခြင်းအကြောင်း ဖောကျိုးသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ရွှေးထားပါ။ ဖွင့်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။



ဆလိုက် (slide) များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို သင့် Desktop ပေါ်ဘင် ဖွင့်ထားပါ။

- ၁။ ပြန်လည်ကြော်ပါ၏ (Welcome Back)
- ၂။ (အဖြေမဖော်ပြထားသော) မတူကွဲပြားညက်စွမ်းရည်များ ဘီးလုံးပုံ (Multiple intelligences wheel)
- ၃။ မတူကွဲပြား ညက်စွမ်းရည်များ သုတေသန စစ်တမ်းရလဒ်များ
- ၄။ မတူကွဲပြား ညက်စွမ်းရည်များ ဆလိုက် (slides) များ



စာတိပေးပို့ရန် (Chat Box)

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် (၂.၂) အတွက် Chat box သို့ ပေးပို့ရန် စာများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။



သဘောထားစစ်တမ်း/မေးခွန်းလွှာများ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် (၂.၅) – သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းအတွက် သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။



ထွက်ခွာခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်

အတန်းမှတွက်ခွာခြင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကုလားထိုင်သုံးယောဂ၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ)။

သင်ခန်းစာအပိုင်း J - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် J-၁ - ကြိုဆီခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို ဖော်ပြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing) (၁၀ မိနစ်)

ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆီပါ။ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဝေမျှ (share) ခြင်းအတွက် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်ချက်နှင့် အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားပါ။ အပ်စုင်ယောက်ချင်းစီကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ လူဦးရေများပါက အပ်စုခွဲကာ breakout rooms များတွင် တွေ့ဆုံးစေပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် J-၂ - မတူကွဲပြားညားစွမ်းရည်များ (သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများ)

- ၅။ ဤသင်ခန်းစာတွင် မတူကွဲပြား ညားစွမ်းရည်များ (multiple intelligences) ၏ အခြေခံသဘာတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့၏ သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံအပြင် အခြားသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများ ကိုလည်း ထဲထပ်ဝင် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးသည့် သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။ (မေးခွန်းလွှာ၏ အဖြေများ မပါဝင်ဘဲ) မတူကွဲပြားညားစွမ်းရည်များ ဘီးလုံးပုံ (Multiple intelligences wheel) ပြသပေးပါ။



- JII Chat box တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုစီ တင်ပေးပါ။ အဖြေများကို Chat box တွင် ရိုက်ထည့်ဖြန့်ဆိုပေးရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။
- » မိမိတို့ဝန်းကျင်အတွင်း အတွေ့ရအများဆုံး လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံက မည်သည့်ပုံစံဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - » မိမိတို့ဝန်းကျင်အတွင်း အတွေ့ရအနည်းဆုံး လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံက မည်သည့်ပုံစံဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - » အဖြေတွေကိုကြည့်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။
- ၃။ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း သင်ခန်းစာအပိုင်း ပြီးဆုံးချိန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများဖြည့်ခဲ့သည့် မတူကွဲပြားညက်စွမ်းရည်များဆိုင်ရာ မေးခွန်းလွှာ (Multiple Intelligences questionnaire) ၏ အဖြေများကို ပြသပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုချင်းစီဖော်ပြပေးကာ ဖြေဆိုပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- » ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။ ဤရုလဒ်သည် မိမိပြောဆိုခဲ့သည်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်နည်း။
 - » ဤသင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည်တို့ကို လေ့လာသင်ယူလိုက်ရပါသနည်း။
 - » ကွဲပြားသည် နေရာများအလိုက် ယဉ်ကျေးမှုမှုပေးသွေးစံသည် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံအပေါ် လွမ်းမြှို့မှုရှိပါသလား။
 - » သင်တွေကြံ့ဖူးသည် သင်တွေကြံ့ရန် ဆန္ဒရှိသော သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ တစ်ခုခုရှိပါသလား။
- ၄။ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်များကို ရေးဆွဲရာတွင် သင်ယူမှုပုံစံက လက်လှမ်းမိန့်သည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်မျိုးကို ရေးဆွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတိုင်းက ပို့ချချက်တစ်ရပ်ကို နားဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအတွက် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂ ခုမှ ၃ ခုအထိ အသုံးပြနိုင်ပါသည်။ ကွဲပြားခြားနားသော လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများအတွက် ကွဲပြားခြားနားသော ချုပ်းကပ်ပုံများကို သုံးရပါမည်။ ရွှေ့သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်တွင် ဤအချက်ကို တင်ပြပေးထားပါသည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂၃ - ရဲရင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဏ်ဆိုလိုသနည်း။ လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများပြုပုံ ဥပမာ (၄၅ မီနဲ့)

- ၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် “ရဲရင့်ခြင်း” ဟူသည့် အခြေခံသဘောတရားတစ်ခုကို တင်ပြထားပါသည်။ အဆိုပါခေါင်းစဉ် တစ်ခုတည်းအောက်တွင် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈ ခုကို လမ်းညွှန်လုပ်ဆောင်ပေးသွားရမည်။ ဆလိုက် (slide) များ အတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအတွက် ညွှန်ကြားချက်များပါရှိပါသည်။ အဆင့်တစ်စုစုက ၄-၅ မိနစ်ခန့်သာ ကြောမြင့်မည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့ကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) အတွက် အချိန်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ဘာသာစကားအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Linguistic Learning Style) – “ရဲရင့်ခြင်း” ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ
- » သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သော်လည်း သင့်အတွက် အရေးကြီးသောကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်လိုက်ရသည့် အချိန်တစ်ချိန်ချိန်ကို ပြန်တွေးကြည့်နိုင်သလား။
 - » ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ္တိရှိသည်/ရဲရင့်သည်ဟု ခံစားမိသည့် အချိန်တစ်ချိန်အကြောင်းကို တစ်ယောက်ယောက်က ပြန်ဝေမျှ (share) ပေးနိုင်မှုလား။
 - » ဤသင်ယူလေ့လာမှုပုံစံသည် ပညာရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားပြသခံခဲ့ရသည့်ပုံစံဖြစ်သည်။ စာဖတ်ခြင်းနှင့် စာရေးခြင်းတို့ဖြင့် သင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။
- ၃။ အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Logical Learning Style)
- ကျွန်ုပ်တို့ကို ရဲရင့်စေသည့် အကြောင်းအရင်းကို နှိုက်နှိုက်ချွဲတဲ့ဆုတ် စဉ်းစားကြည့်ပါက ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ခြင်းကို ထက်ဖြေက်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်တွင်း လုံခြုံရှိသည့်ဟု ခံစားမိသောအခါး၊ မိမိကိုယ်တွင်း ပြုစွဲစေခဲ့ရောက်သောအခါနှင့် သူတစ်ပါးနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ရက်ရောစိတ်ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိတတ်ပါသည်။
- ၄။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Body/Kinesthetic Learning Style) – ပါဝင် တက်ရောက်သူများတို့က အရပ်တစ်ခု ဖန်တီးပေါ်ပါ။ အားလုံးက ပြီးပြီးဆိုပါက သူတို့တစ်ယောက်စိတ်၏ ရပ်ပုံကို Screen shot ယူထားပါ။ နောက်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုပါမည်။
- » ရဲရင့်ခြင်းကို ကာယအားဖြင့် သရုပ်ဖော်ရသည်ကို မည်သို့ခံစားရသနည်း။ သင့်ကို ပိုမိုရဲရင့်လာစေပါသလား။ ဤသည်မှာ ဤလေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ၏ စတုနိုင်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး မှတ်မိလိုက်သည်ထက် ဤလေ့လာသင်ယူမှုပုံစံသည် ပိုမိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မှတ်မိနိုင်မည့် အခြေခံ အယူအဆများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသကဲ့သို့ ခံစားမိစေပါသည်။
- ၅။ ရုပ်/ပုံသဏ္ဌာန် (ပန်းချိအနပညာ) အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Spatial (Artistic) Learning Style) – ပါဝင်တက်ရောက်သူများတို့က သောလ်ပဲနှင့် စာရွက်များ အဆင်သင့်ပြင်ထားပေါ်။ ထိုနောက် ရဲရင့်ခြင်းသည် မိမိတို့အတိအတွင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းပြသရန်အတွက် သင့်တော်ပါသည်။
- » Facebook ပေါ်တွင် သင်တွေ့မြင်းသည့် အမှန်တက်ယူသော ပေါ်တို့တစ်ပုံကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် လက်ရှာပြောင်မြောက်သည့် ကာတွန်းတစ်ကွက်ကို ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ပြန်မှတ်မိရှိ မခက်ခဲသည်ကို တွေ့ရသည် မဟုတ်လား။ ထိုပုံ သို့မဟုတ် ကာတွန်း အကြောင်းအရာကို စာသားဖြင့်သာ တင်ပြထားပါက သင်အလွယ်တကူ ပြန်အမှန်ရနိုင်မည့်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
- ၆။ တေးဂါတအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Musical Learning Style) – ရဲရင့်ခြင်းအကြောင်း ဖော်ကျိုးသည် သိချင်း တစ်ပုဒ်ကို ရွေးထားပါ။ ဖွင့်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကွန်ပျိုးတာအသံကို ဝေမျှ (share) ကာ သီချင်းကို ဖွင့်ပေးပါ။
- » သတင်းအချက်အလက်/စကားတစ်ခုအား တေးသီချင်းပုံစံဖြင့် ကြားရသောအခါ မည်သို့ခြားနားမှုရှိသနည်း။ ပိုမိုမှတ်မဲ့ယွင်းသည်ကို သင်ယူဆပါသလား။

- ၇။** **တစ်ကိုယ်တော်အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Intra - Personal Learning Style)** – ပါဝင်တက်ရောက်သူများထံတွင် ဘေးလုပ်ပန်နှင့် စာချွတ်များ အဆင်သင့်ပြင်ထားပေါ့။ ထိုနောက် ရဲရင့်ခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် မည်သို့သော့ဆောင် သည်ကို သီးခြားတိတ်တဆိတ်ရေးချေပေါ့။ ဤလေ့လာသင်ယူမှုပုံစံသည် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်သည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် (တစ်နည်းအားဖြင့် – အလုပ်ရှုပ်နေသည့် နေ့မျိုးတွင် အချိန်တစ်ခုကို ယူကာ ကျွန်ုပ်တို့အတွေးများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ရှုနေခွင့်ပေးလိုက်သောအခါ) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အကြောင်းကို များစွာ လေ့လာနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရုံမှာ တိတ်တဆိတ်နေဖြီး ကျွန်ုပ်တို့အတွေးများကို လွတ်လပ်စွာ ခြေဆန်ခွင့်ပေးလိုက်သော အခါ မိမိကိုယ်ကိုယ် အေးဆေးတည်ဖြံမ်သွားပေါ့သည်။ သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော အခြေအနေတစ်ရပ်အတွက် အဖြေများ ရရှိလာနိုင်ပါသည်။
- ၈။** **မိမိဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (Inter - Personal Learning Style)** – ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် breakout room များထဲသို့ သွားပေါ့။ သူတို့အချင်းချင်း တစ်ယောက်ထံမှတစ်ယောက် လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့်များကို ဝေမျှ (share) ပေါ့။ ဤအဆင့်အတွက် အချိန်ပိုမိုလိုအပ်ပါမည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ယောက်စီအတွက် စကားပြောချိန် ၄ မိနစ်အထိ သတ်မှတ်ပေးထားပါ။
- ၉။** **ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing)** – ပင်မအခန်းထဲသို့ အားလုံးကို ပြန်ဝင်ရောက်လာပေါ့။ ဆောင်ရွက်ချက်၊ အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းပြောဆိုမှု စကားဂိုင်းအတွက် ရှုံးဆက်နိုင်ရန်အတွက် သဘောထားစစ်တမ်း (Polls) ၃ ခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ မတူကွဲပြားသော ပုံစံများ၏ တုပြန်ချက် များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားရပါမည်။ သင်ခန်းစာများကို မှတ်မိရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို ရွေးချယ်အသုံးပြုသွားရန်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂၄ - လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများအပေါ် သန်စစ်သုံးသပ်ခြင်း

၁။ အောက်တွင်ပုံစံဖော်ပြထားသည့် သဘောထားစစ်တမ်း ၃ ခုဖြင့် ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို စေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) ကို စတင်ပါ။

- (က) လေ့လာသင်ယူသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်သည် မည်သည့်လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံနှင့် သက်တောင့်သက်သာ အဖြစ်ဆုံးနည်း။
- ၁။ ဘာသာစကားအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (ဘာသာစကား၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်း)
- ၂။ အချက်အလက် အကြောင်းအရာများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (သချို့နှင့် သိပ္ပါ)
- ၃။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ (အကာ၊ အားကစား)
- ၄။ ရပ်/ပုံသဏ္ဌာန် (ပန်းချို့အနေပညာ/ဒီဇိုင်း) အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၅။ တေးဂီတအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၆။ မိမိတစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ကိုယ်တော်အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၇။ အများနှင့်အတူ၊ မိမိဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- (ခ) သင်ကြားပို့ချေပေးရန်အတွက် မည်သည့်လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံသည် သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာ အဖြစ်ဆုံးနည်း။
- ၁။ ဘာသာစကားအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (ဘာသာစကား၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်း)
- ၂။ အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (သချို့နှင့် သိပ္ပါ)
- ၃။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ (အကာ၊ အားကစား)
- ၄။ ရပ်/ပုံသဏ္ဌာန် (ပန်းချို့အနေပညာ/ဒီဇိုင်း) အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၅။ တေးဂီတအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၆။ မိမိတစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ကိုယ်တော်အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၇။ အများနှင့်အတူ၊ မိမိဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- (ဂ) သင်ပိုမို သက်တောင့်သက်သာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများကို ပိုမိုလေ့လာလိုသနည်း။
- ၁။ ဘာသာစကားအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (ဘာသာစကား၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်း)
- ၂။ အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (သချို့နှင့် သိပ္ပါ)
- ၃။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ (အကာ၊ အားကစား)
- ၄။ ရပ်/ပုံသဏ္ဌာန် (ပန်းချို့အနေပညာ/ဒီဇိုင်း) အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၅။ တေးဂီတအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၆။ မိမိတစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ကိုယ်တော်အားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ
- ၇။ အများနှင့်အတူ၊ မိမိဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ

၂။ သဘောထားစစ်တမ်း၏ ရလဒ်များ (poll results) ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်သဘောထားမှတ်ချက်ကိုပေးပါ။ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ပညာရေးချုပ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းများကြား ဆက်နွယ်မှုကို ပြောပြပေးပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများအားလုံးကို တန်ဖိုးထားနိုင်ရန် ပုံပိုးပေးပါ။ မှန်ကန်သော လေ့လာသင်ယူမှုနည်းလမ်းဟူသည် တစ်ခုထဲမရှိပါ။ များစွာရှိပါသည်။

၃။ ထိုနောက် သင်ခန်းစာများဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို ခြုံင်မေးမြန်းမှတ်သားရန်အတွက် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- » နောက်ဆုံးလေ့လာသင်ယူမှုပုံစံဖြစ်သည့် မိမိဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ (inter-personal) သည် အလွန်အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအကြောင်းနှင့်တစ်ပါးသူများအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်း (စကားရိုင်း) ၏ အခြေခံသဘာတရားပင်ဖြစ်သည်။
- » ယခင်ဖြေကြားခဲ့ရသည့် မေးခွန်းလွှာကို ပြန်စတုံးစားကြည့်ပါ။ တိကျသောချာသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ မည်သည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံအတွက် သင်အမှတ်အနည်းငယ်သာရဲ့သော်လည်း စမ်းသပ်ကြည့်လို့သနည်း။
- » လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမှာလေ့လို့စံတို့အကြား ချိတ်ဆက်နေမှုကို သင်မြင်မိပါသလား။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများဆုံးဖြစ်နေသည့် အလေ့အထက မည်သည်ဖြစ်မည်နည်း။ မည်သည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို အသားပေးကြသနည်း။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၂၅ - ထုတ်နာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ နောက်ဆုံးဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို မေးခွန်းမေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) အဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သိမဟုတ် သူတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ကို ဝေမျှ (share) နိုင်ရန် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ၂။ တစ်နေ့တို့ အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မီမီ စောင့်ရှောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ)



အမိန္ဒလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » လေ့လာသင်ယူသည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို မတူသောနည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ချဉ်းကပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ယင်းအကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာသိရှိနိုင်ပါသည်။ စကားလုံးများဖြင့်သာ လေ့လာသင်ယူခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သိအပ်သော အချက်အလက်များစွာကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားရပါသည်။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့လာသင်ယူပုံနည်းလမ်းများကို တိုးချွဲလိုက်သောအခါ လေ့လာသင်ယူမှု ပိုမိုကျယ်ပြန်လာပါသည်။
- » မည်သည့် သင်ယူလေ့လာပုံနည်းလမ်းကသည် မှန်သည်ဟု သတ်မှတ်ချက်မျိုးမရှိပါ။ သင်ခန်းစာများကို မှတ်မိရန်နှင့် နားလည်သောပေါက်ရန် သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို ရွှေးချယ်အသုံးပြုသွားရန်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၃ - ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြရောင့်ရှောက်မှု

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း



ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (Resilience) ဆိုသည်မှာ မကျိုး၊ မပျက် ကျွေးညွတ်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရုတ်တရဂ် ကြံ့တွေ့လိုက်ရသည့် တုန်လျှပ်ထိတ်လန်းဖွယ်အခြေအနေများ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကြံ့တွေ့ရင်ဆိုင်ရြီးနောက် ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ခုန်အားရှိခြင်းနှင့် ရောထွေးတတ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင်မှ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း၏ အရည်အသွေးမှာ ကျွေးနိုင်ဆန်းနိုင်ခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော အစွမ်းရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လက္ခသွားအောင် နင်းခံလိုက်ရပါ သော်လည်း ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်သည့် ပြက်ပင်တစ်ပင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မိမိတို့၏ ပြသသနာများနှင့် အခက်အခဲစိန်ခေါ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ကြသည်မှာ လူသားများ၏ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အချိန်ပေးကာ မည်သည့်အရာများက အကျိုးများထိရောက်နိုင်ကြောင်း သုံးသပ်ပြီး ကျွန်းပိတ္တုထံတွင် ရှိနေသည့် အားသာချက်များကို တန်ဖိုးထားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်းပိတ္တုသည် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ကြရပါသည်။ ထိုအပြင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ခြင်းသည်လည်း ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ရာရောက်ပါသည်။ ကျွန်းပိတ္တု၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကို ပြရှုစောင့်ရောက်ပေးရပါမည်။ ခက်ခဲသော ကာလများကို ဖြတ်သန်းပြီးနောက် အားအင်မကုန်ခမ်းသွားစေရန် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အားအင်ပြန်ဖြည့်သွင်းပေးရပါမည်။ ကျွန်းပိတ္တု၏ စိတ်တည်းပြုမှုများကို အကူအညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ညံ့ချယ်ချက်များ

- » မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ရန်နှင့် ချင်ချိန်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိရန်အတွက် စိတ်ခံစားမှ ဆိုင်ရာ ညာဏ်စွမ်းရည် (emotional intelligence) ကို နားလည်သောပေါက်ရန် – ကျွန်းပိတ္တု၏ အမှုအကျင့်နှင့် အခြားလုများ၏ အမှုအကျင့်များကို တိုကို နားလည်သောပေါက်ရန်။
- » မိမိတို့ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း၏ အရင်းအမြစ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် ကျွန်းပိတ္တု၏ စိတ်နှင့် ကျွန်းပိတ္တု၏ အမှုအကျင့်များကို ဆက်နွယ်ပေးသော ကျွန်းပိတ္တု၏ ဦးနောက်အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်။
- » ကျွန်းပိတ္တု၏ ပင်ကိုယ်ရည်ဖြူးရေးအတွက် ကျွန်းပိတ္တု၏ စိတ်ပေါက်လွှာဆော်မှု (motivations) များ၊ မိမိ မသိ/မမြင်သောအရာ (blind spots) များနှင့် အခွင့်အလမ်း (opportunities) များကို နားလည်သောပေါက်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်မှု (self-reflection) ကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်။
- » ကျွန်းပိတ္တုဘဝတွင် ဟန်ချက်မည်၌ ညီမျှသည်ကို အကဲဖြတ်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်ရန်။



အချိန် : ၃ နာရီ (အတန်းချိန် ၂ ချိန်အဖြစ် ခွဲနိုင်ပြီး သင်ခန်းစာအပိုင်း (၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှန်နှင့် စိတ်ပေါက်လွှာဆော်မှုအပိုင်းနှင့် ပူးပေါင်းနိုင်သည်)

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

တေးသီချင်းတစ်ခုကို ရွှေးချယ်ထားကာ စမ်းသပ်ပါ။ လူအများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် အဆိုပါ တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။



ဆလိုက် (Slide) များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ မိမိ၏ Desktop ပေါ်တွင် ဖွင့်ထားပါ။

၁။ အိုးဆိုပါ၏။

၂။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ညတ်စွမ်းရည် (Emotional Intelligence) ကို မိတ်ဆက်ခြင်း။

၃။ ကြံးကြံးနိုင်စွမ်း (Resilience)

၄။ Johari Window



သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း

ကြံးကြံးနိုင်စွမ်း သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း



ဂျမ်းဘေး (Jamboard)

ဘီးလုံး (Life Wheel) လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြင်ဆင်ထားပါ။



သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်များ

ဤနေ့အတွက် သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်အသစ်ကို ချမှတ်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၃ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၁ - ဝင်ရောက်လာချေမှု (jо မိနစ်)

- ၁။ ကွန်ပူးတာအသံကို ဝေမျှ (share) ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in ဝင်ရောက်နေစဉ် နားဆင်ရန်အတွက် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၂။ ဝင်ရောက်လာသူများကို ခွင့်ပြု (admit) ပေးကာ နှုတ်ဆက်ပါ။
- ၃။ Online သွေးယူလေ့ကျင့်ခန်း ကစားနည်းတစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၀ တွင် ကြည့်ပါ)
- ၄။ ယခင်သင်ခန်းစာဖြစ်သည့် “ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ” သင်ခန်းစာအတွက် မေးခွန်းများရှိပါက မေးမြန်းရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၂ - စီတံ့သာမူဆိုင်ရာ ဥက္ကလာမ်းရည် (Emotional Intelligence) (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို မိမိကိုယ်ကိုယ်သိခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးက သိထားခြင်းအကြောင်း စီတံ့သားမူဆိုင်ရာ ဥက္ကလာမ်းရည် (emotional intelligence) ဆလိုက်များ ဖွင့်ပြပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်ထားသနည်း။ အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်သနည်း။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စီတံ့သားချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမှုဆောင်ရွက်ပုံ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလုန်ဆက်ဆံကာ ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပုံ စသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်ချက်နေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်ထားသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်သည် အခြားသူများ၏ ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို သိမှတ်ထားရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာကြောင့် ထိသိပ္ပါယ်သည်ကို သတိရှိနေသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆက်ဆံရေးများကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်တိုင်းသည် မဟာဗုဒ္ဓဘာတ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဗျားလွှာတစ်ခုဖြစ်သည်။ င့် ယောက်မှ ၅ ယောက်အထိ ပါဝင်သော ခုပုံစံကွဲကာ breakout rooms သို့ ရောက်ပေါ်။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။ Chat box တွင် အောက်ပါဖွေ့ဆော်ချက် (prompt) ကို ပို့ပေးပါ။
 - » သင့်ကို အလွန်စိတ်အနောင့်အယုက်ပေးသူ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးစေသူတစ်ဦးအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အသေအချာ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ မိမိ၏ စီတံ့သားချက်များကို တစ်မိန့်စွဲခွင့် စွန်းစွာကြည့်ပါ။ ထိသိပ္ပါယ် ထိသိဖြစ်ရခြင်း အတွက် အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခု ရှိနေနိုင်ပါသလား။ သင်နှင့် မပတ်သက်သည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်သည်။ သူရယူလိုသည့်အရာ ရယူနေခြင်းဖြစ်ပြီး ထိသိရယူရန် နည်းဗျားမရှိ ဖြစ်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၄။ ဆောင်ရွက်ချက် / အတွေ့အကြေားကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – တစ်စုံတစ်ဦးကို နားလည်ပေးရန်အတွက် ထိသိကို ကြိုက်နှစ်သက်ရှိန် သို့မဟုတ် ထိသူနှင့် သဘောထားချင်းတိုက်ဆိုင်ရန် မလိုပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို နားလည်ခြင်းသည် ရှောင်ရားခြင်းထက် ဖြေရှင်းချက်များကို တွေ့ရှိပေါ်သည်။

အချိန်ရပါက အောက်ပါအဆင့်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

- ၅။ ဤအဆင့်သည် လိုအပ်ချက် (needs) နှင့် ပြုမှုဆောင်ရွက်ပုံ (behaviour) တို့ကို ဆက်စပ်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်နှင့်ဆန္ဒ (Want) တို့အကြား ခြားနားမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – သင်သည် ဖုန်းအသစ်တစ်လုံးကို လိုချင်မည်။ သို့သော ထိဖုန်းသည် သင်အသက်ရှင်ရန်အတွက် လိုအပ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ မူစလို (Maslow) ၏ Hierarchy of Needs အရ လူသားများအားလုံးတွင် လိုအပ်ချက်များ တူညီနေကြောင်း ဆိုထားပါသည်။ ကျား/မ မဆို၊ မည်သည့်လူမျိုးမဆို၊ မည်သည့်ဘာသာကို ကိုးကွယ်ယုံကြည်သူကိုမဆို လိုအပ်ချက် (needs) များမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

၆။ ပိရမစ်ပုံပါ အောက်ခြေမှ လိုအပ်ချက်နှစ်ခုမှာ မရှိမဖြစ်ပြီး အပေါ်ပိုင်းအဆင့်ဆင့်ရှိ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အတွက် လိုအပ်သည့် လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည့် အချစ် (မေတ္တာ) နှင့် သက်ဆိုင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အစားအသောက်၊ ရေ၊ နေထိုင်ရန်နေရာနှင့် လုံခြုံမှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။

၇။ မေးခွန်းများ မေးရန်နှင့် သူတို့၏ ထင်မြေငွေချက်များဝေမျှရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို စိတ်ခေါ်ပါ။

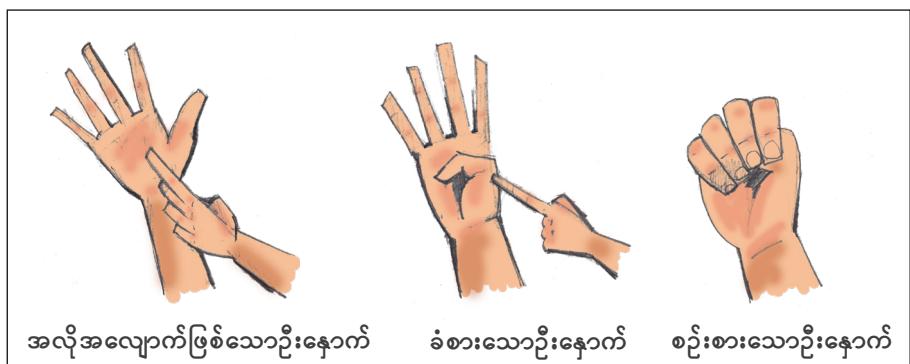
သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၃ - ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (Resilience) (၁၅ မိနစ်)

၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (resilience) ဆလိုက်များ ဖွင့်ပြပေးပါ။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (resilience) ဟူသော စကားလုံးကို သူတို့ မည်သိန္တားလည်ထားသည်ကို မေးမြန်းပါ။ ဘောလ်ပန်နှင့် သစ်ရွက် မည်သည်က ပိုမိုကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို Instant poll ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ထိုစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိထားပါကလည်း ကိစ္စမရှိပါ။ အဓိပ္ပာယ်ကို ခန်းမှုန်းစေပါ။

၂။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဆလိုက်တွင်ပြသပေးပါ။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (Resilience) ဆိုသည်မှာ မကျိုး၊ မပျက် ကျွေးဇူတ် နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရုတ်တရဂ်ကြံ့တွေ့လိုက်ရသည့် တုန်လှပထိတ်လန်ဖွယ် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကြံ့တွေ့ရင်ဆိုင်ရပြီးနောက် ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် အခြားလူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ပိုမိုနားလည်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်ပိုးနောက် အစိတ်အပိုင်း ၃ ခု အတူတကွ အလုပ်လုပ်ပုံကို သိရှိသောပေါက်ရန် ကြုံသင်ခန်းစာတွင် ပိုမိုကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန် ဆွေးနွေးတပ်ပြထားပါသည်။

၄။ သင့်လက်ကို အသုံးပြုကာ သင့်ဦးနောက်ပုံကို ပုံဖော်ပြပါ။ အလိုအလျောက် ဖြစ်သော ဦးနောက် (automatic brain)၊ ခံစားသော ဦးနောက် (feeling brain) နှင့် စဉ်းစားသော ဦးနောက် (thinking brain) တို့ အချင်းချင်း ဆက်စပ်ရော်ပုံကို ရှင်းလင်းပြသပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ပိုမိုမှတ်မိလွယ်စေရန် သင့်လက်များ လှပ်ရှားပုံများကို လိုက်လုပ်ဆောင်စေပါ။



- » ကျွန်ုတော်/ကျွန်ုမဏ် လက်ကို ဦးနောက်လို့ မှတ်ယူကြပါစို့။ အောက်ခြေပိုင်းသည် ဦးနောက်က လည်ပင်းနှင့်ကျော်းဆီ ဆက်သောအပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ အလိုအလျောက်ဖြစ်သော ဦးနောက် (automatic brain) ဟု ခေါ်ပါသည်။ အလိုအလျောက်ဦးနောက်အပိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ မစဉ်းစားဘဲ လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ထိန်းချုပ်ပါသည်။ (အသက်ရှုံးခြင်း၊ ပျက်တောင်ခတ်ခြင်း၊ အစားအစာမျိုးချုပ်ခြင်း)
- » ကျွန်ုတော်/ကျွန်ုမဏ် လက်မကို လက်ဖော်အပေါ်ချက်ချုပ်ပါက ခံစားသောဦးနောက်ဖြစ်လာပါမည်။ ဤဦးနောက်သည် စဉ်းစားတွေ့ခြေခြင်းကို မလုပ်ဆောင်ပါ။ ခံစားခြင်းကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ရန်အတွက် စဉ်းစားသောဦးနောက် (thinking brain) လိုပါသည်။ ကျွန်ုတော်/ကျွန်ုမဏ် လက်မကို ဖုံးအပ်လိုက်သော လက်ချောင်းများဖြင့် ကိုယ်စားပြုကြည့်ကြပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုးမာပျော်ရွင်နေသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနောက်ပုံစံမှာ ယခုကဲ့သို့ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားသော ဦးနောက်က ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းထားနိုင်ပါသည်။

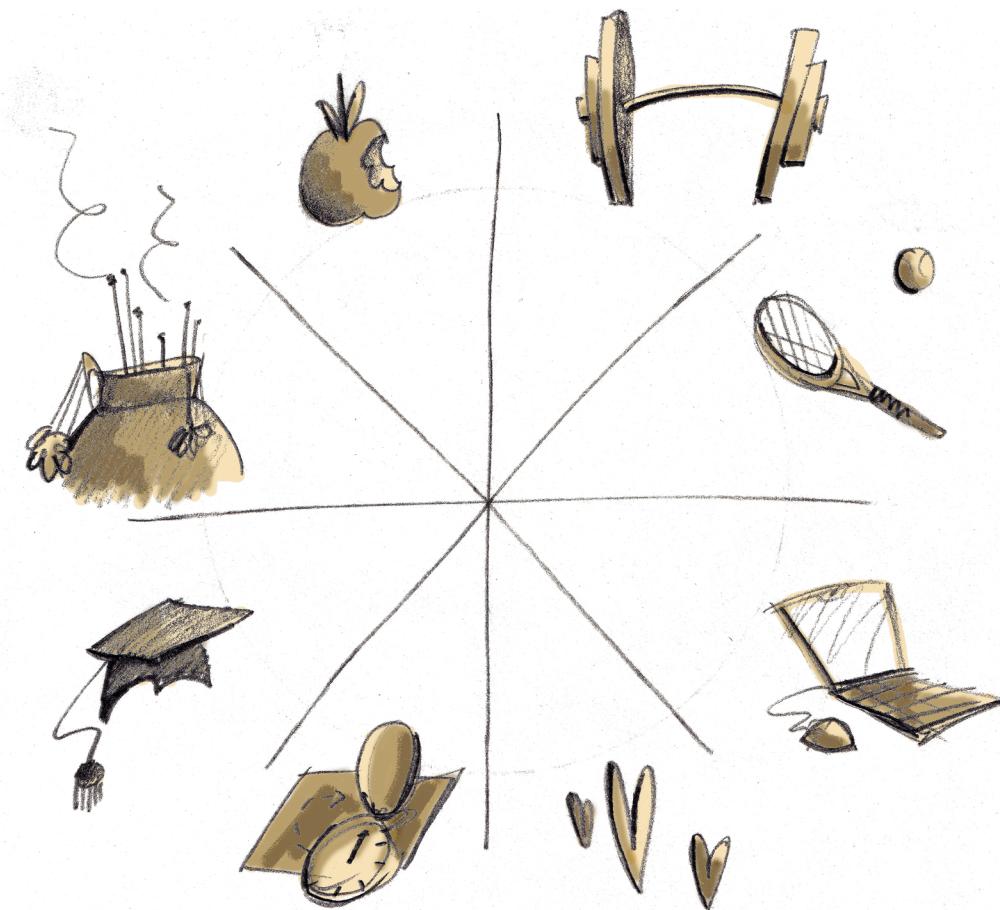
- » ရုတ်တရက်တုန်လူပုံဖို့ရာတစ်ခု သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ် အတွေ့အကြံတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဂျွှန်ပ်တို့၏ စဉ်းစားသောဦးနောက် (*thinking brain*) က ဂျွှန်ပ်တို့ကို စွန့်ခွာသွားပါသည်။ ဂျွှန်ပ်တို့သည် စိတ်ခံစားချက်နှင့် အလိုအလျောက်တုပြန်တတ်မှုတို့ဖြစ်သာ ကျွန်းရှစ်ပါသည်။ ဤအမြဲအနေသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည် နည်းလမ်းများ မပေါ်ထွန်းနိုင်သည့်အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂျွှန်ပ်တို့သည် စိတ်ခံစားချက်များသာဖြစ်သည် ကြောက်စွဲ့ခြင်း၊ ရှုက်ခြင်း၊ အေါသ၊ ဝမ်းနည်းပွေးခြင်း စသည်တို့နှင့် အသက်ရှင်နေရာသည် အခြေအနေမျိုးမှ ရှန်းထွက်ရန်အတွက် ဂျွှန်ပ်တို့၏ စဉ်းစားသော ဦးနောက် (*Thinking brain*) ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရပါသည်။
- ၅။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် Breakout room များသို့ သွားရောက်ဖော်။ အချိန် ၈ မီနာရီပေးပါ။ Chat box တွင် အောက်ပါဖွေဆောင်ချက် (prompt) ကို ပို့ပေးပါ။
- » မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းနိုင်ရန် မိမိ၏ စဉ်းစားသောဦးနောက်နှင့် ပြန်လည်အချိတ်အဆက် မိနိုင်စေသည် နည်းလမ်းများကို အချင်းချင်းထွေးထွေးဝေမျှပါ။
- ၆။ စဉ်းစားသောဦးနောက် ပြန်ရရှိရေးအတွက် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပေးဖို့ စိတ်ခေါ်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ထွေးနွေးခဲ့သူများ၏ ထွေးနွေးချက်ကို အချက်အလက်ကို Chat box တွင် ပေးပို့ကြရန်ပြောပါ။ ဤထွေးနွေးချက်မှ ရရှိလာသည့် အချက်အလက်များသည် မိမိတို့၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း (resilience) အတွက် အရင်းအမြစ်များဖြစ်ကြောင်း ဆက်စပ်မိစေရန် ပုံပို့ပေးပါ။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းအကြောင်းကို ဂျွှန်ပ်တို့ ပြောဆိုထွေးနွေးပြီး ဂျွှန်ပ်တို့ ကြံ့ကြံ့ခံသည်။ နည်းလမ်းကို ထွေးနွေးမှုများလာသည်နှင့်အမျှ ဂျွှန်ပ်တို့အားလုံးသည် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း ပုံမိရှိလာကြမည်ဖြစ်သည်။



မှတ်ချက် – ဤသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်တွင် အချက် (၂) ချက်ပါရှိပါသည်။ (၁) ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ရေးသည် ဂျွှန်ပ်တို့တွင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိနေပြီးဖြစ်ကြောင်းကို သိမှတ်ခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိရန် ဂျွှန်ပ်တို့အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့်အရာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် စတင်သည်။ (၂) ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို နားလည်သောပေါက်ထားမှသာ၊ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေမည့်နည်းလမ်းကို နားလည်သောပေါက်ထားမှသာ၊ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်နိုင်မည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၄ - ဘဝဘီးလုံး (Life Wheel) သင်ခန်းစာတော်ဝါပေးချက် (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ အပ်ရေးဝဝအပ်နိုင်ရန် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်ရန်၊ မိတ်ဆွဲသူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လူမှုရေးအချိန်ပေးနိုင်ရန်နှင့် မိမိအလုပ်မှ ပေါ်ထွက်လာသည့်ရလဒ်များ ဖြင့်ရနိုင်ရန် စသည်တို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘဝတွင် ဟန်ချက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်တွင် ဘဝဘီးလုံး (life wheel) လုပ်ဆောင်ချက်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။
- ၂။ **Jamboard** တွင် ဘဝဘီးလုံးပုံကို တင်ပေးပါ။ လုပ်ဆောင်ပုံနည်းလမ်းကို ရှင်းပြပါ။
- » ဤအကြောင်းအရာပိုင်းများသည် ကွဲပြားခြားနားသော ရူထောင့်များကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ မျဉ်းလိုင်းများ အားလုံးဆုံးသည့်ဗဟိုမှတ်ကို သည် (၀) ဟု မှတ်ယူကြည့်ပါ။ ဆိုလိုသည့်မှာ သူည်အမှတ်တွင်ရှိသော အကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် မရှိသောအကြောင်းအရာဖြစ်သည်။ လိုင်းများအားလုံး၏ အဆုံးကို ၁၀၀ ဟု မှတ်ယူပါ။ လိုင်းများ၏ အဆုံးတွင်ရှိသော အကြောင်းအရာအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပေးဆပ်ထားသည်ဟု မှတ်ယူပါ။
- ၃။ ပုံကို မည်သို့ဖြည့်ရမည်ကို ပြသပါ။ အကြောင်းအရာများကို အမှတ်ပေးရန်အတွက် မျဉ်းလိုင်းများအတွင်း အမှတ် (အစက်) ချပါ။ အလုံးအတွက် အမှတ်ချမှတ်ပြီးပါက ဗဟိုမှတ်ကို ဗဟိုထားလျက် အမှတ်များကို မျဉ်းလိုင်းဖြင့် စိုင်းကာဆက်ပါ။



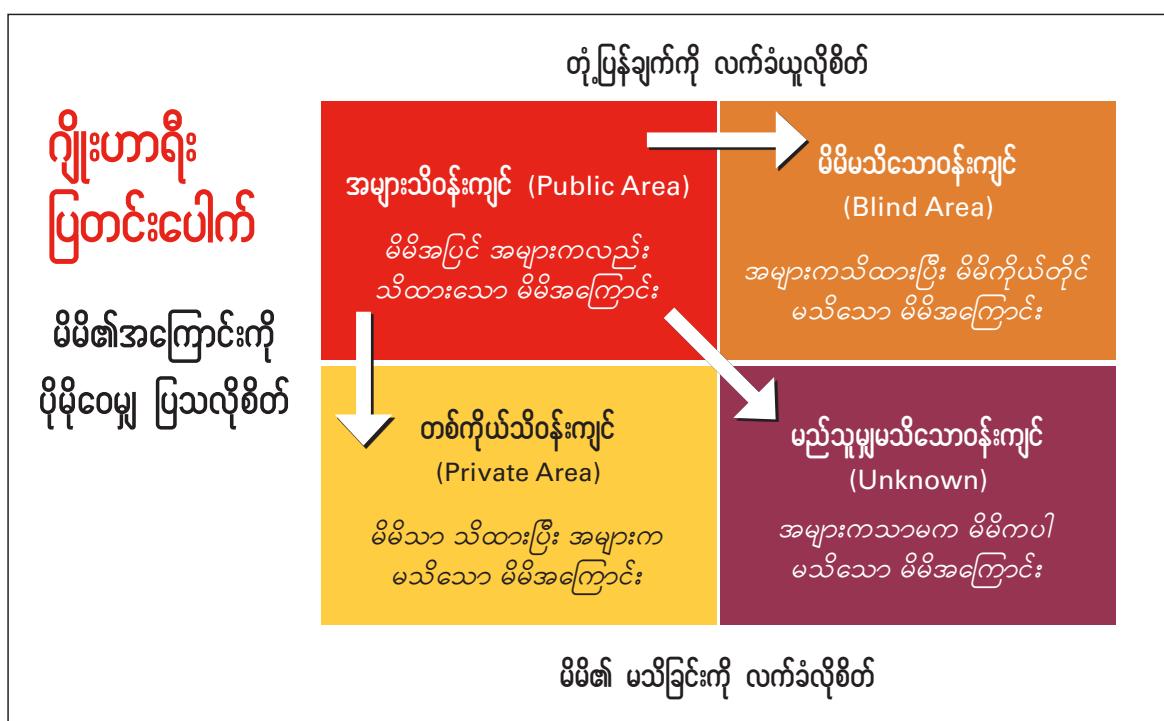
- ၄။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ထိုဘီးလုံးပုံအလွှာတ်ကို ကူးယူစေပါ။ နေ့ခင်းပိုင်းအတန်းမတိုင်မိ ပြီးစီးအောင်ဖြည့်ထားစေပါ။ ဖြည့်ဆည်းထားသည့်ပုံကို ဓာတ်ပုံရှိက်ထားကာ ထိုနေ့၏ သင်ယူလေ့လာရေးလက်တွဲဖော်နှင့် ဝေမျှခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေပါ။
- ၅။ ထိုနေ့အတွက် သင်ယူလေ့လာရေးလက်တွဲဖော်ကို ချမှတ်ပေးပါ။

သင်န်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၅ - ထွက်ချေခြင်း (၁၅ မီနဲ့)

- CII မေးခွန်းမေးမြန်းရန် သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များပေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပေးပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မိမိတို့၏ သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်ကို သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း အသေအချာနားလည်အောင် ပုံပိုးပေးပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သင်န်းစာလုပ်ဆောင်ချက် - ဂျိုဟာရိုး ပြတ်းပေါက် (Johari Window) (၂၀ မီနဲ့)

- CII ဂျိုဟာရိုးပြတ်းပေါက် (Johari Window) သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိနှင့် အခြားသူများကို နားလည်သောပေါက်ရန် အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဂျိုးဆက်စွဲလမ်း (Joseph Luft) နှင့် ဟာရန်တန် အင်ခန်းများ (Harrington Ingham) တို့က ၁၉၅၀ ဝန်းကျင်တွင် တိစွဲဖန်တီးခဲ့သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ပုံ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန် အထောက်အပံ့ပြုပေးနိုင်ပါသည်။
- JII Johari Window ဆလိုက်များကို ပြသကာ ရှင်းလင်းပြောကြားပေးပါ။
- RII ပထမအဆင့်မှာ ကွဲပြားခြားနားသည့် သေတ္တာအကွက်များကြောင်းကို နားလည်သောပေါက်ရန်ဖြစ်ပြီး၊ အများသိသော မိမိ (public selves) နှင့် မိမိသာသိသောမိမိ (private selves) အပြင် အခြားသူများကသိပြီး မိမိက မမြင်မိသော မိမိ၏ အကြောင်းအရာ (blind spots) များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို ပုံပိုးကူညီပေးရန် ဖြစ်သည်။ မိမိတို့မသိရှိ/မိမိတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် မိမိတို့ မည်သို့ခံစားမိသည်ကိုလည်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - နာဂါစ်စိုင်ကလုန်းမှန်တိုင်း တိုက်ခတ်မည်ကို မည်သူမျှ မသိထားကြပါ။ သို့သော် အဆိုပါ စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ် အဖြစ်အပျက်မှ ပြန်လည်ရပ်တည်ဖို့ ကြိုးစားကြရာတွင် မိမိတို့ မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားသူများ အချင်းအချင်း ပေးမကူညီကြရင်း ကွာနှင့်တို့သည် ကြံးကြံးခံနိုင်စွမ်း (resilience) နှင့် သတ္တိ (courage) တိဖြင့် ရင်ဆိုင်တုပြန်ခဲ့ကြပါသည်။



- ၄။ နောက်တစ်ဆင့်မှာ အဆိုပါ သေတ္တာများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ – မိမိတိုကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုမွှင့်လင်း မြင်သာစေချင်ပါက မိမိတို့အကြောင်းကို ဝေမျှပြသလိုစိတ် ပိုရှိရမည့်ဖြစ်သည်။ ထိုသိအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အများသိ ဝန်းကျင်ကို ကျယ်ပြန့်လာစေပြီး၊ တစ်ကိုယ်သိဝန်းကျင်ကို ကျဉ်းသွားစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မသိမြင်သည့် (blind area) များကို ချုပ်ရန်အတွက် အခြားသူများ၏ အကြံပြု၊ တုပြန်ချက်များကို လက်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသိအားဖြင့် အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ရှုမြင်နားလည်ပုံကို ကျွန်ုပ်တို့က ပိုမိုသတိထားသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၅။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် Johari Window ကို ရေးဆွဲရန် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။ သေတ္တာတစ်ခုစိုက မိမိတို့အတွက် ဘာကို ဆိုလိုသည့်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။
- ၆။ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – အားလုံးကို ပင်မခန်းမသို့ ပြန်လည် ဝင်ရောက်စေပါ။ မိမိတို့၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များကို ဝေမျှပေးနိုင်ရန် ပိတ်ခေါ်ပါ။ မိမိတို့ ရေးဆွဲထားသည့်များကို ဝေမျှလိုပါက ဓာတ်ပုံရှိက်ကာ chat box တွင် ပေးပို့ရန်ပြောပါ။



အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သည့် ဆက်ဆံရေးနှင့် အပြန်အလှန်ရှိမှုများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပြီး မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းထားရေးတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်စွမ်းရည် (emotional intelligence) သည် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။
- » မည်သည့်အရာက ကျွန်ုပ်တို့အား ကြံးကြံးခံနိုင်စွမ်းရှိစေသည့်ကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြံးကြံးခံနိုင်စွမ်းနှင့် သုတေသနရှိ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းတို့ကို တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- » အချိန်ပေးပြီး အကြောင်းအရာများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ကာ ပိုမိုနှုန်းစွာ စဉ်းစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်မှုကို လုပ်ဆောင်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဉာဏ်ပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ ပေါက်ဖွားလာသည်ကို တွေ့ရှိပြီး ထိုအတွေ့အကြုံများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်သည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့အား အရာများစွာ သင်ကြားပေးနိုင်ကြောင်း သိရှိမှတ်သားရပါသည်။
- » ကောင်းမွန်ပြီး အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်လိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှုရာတွင်မည်ဖြစ်ပြီး အရာများအားလုံးတွင် ဟန်ချက်ညီနေစေရန် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၄ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှန်င့် စိတ်ဓတ်လုံးဆော်မှု

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု (confidence) နှင့် စိတ်ဓတ်လုံးဆော်မှု (motivation) တို့ မရှိပါက မိမိတို့၏ အယူအဆများကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤများသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ယင်းတို့မှာ လိုအပ်ချက်များဖြစ်ကြသည်။ အသစ်သော အတတ်စွမ်းရည်များနှင့် အမြင်ရှုထောင်များနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့ရရှိလာသည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့် ယင်းတို့ကို အများအတွက် အသုံးချရန်အတွက် စိတ်ဓတ်လုံးဆော်မှုတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရန်အတွက် တိတွင်ဆန်းသစ်မှုရှိသော စွန့်စားမှု (creative risk) များကို လုပ်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာကြည့်ကြမည်ဖြစ်ပြီး မိမိတို့ မျှော်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်မလာသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ရှုံးဆက်သွားနိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ စိတ်ဓတ်လုံးဆော်မှုနှင့် ကြွော်ကြွော်ခံနိုင်စွမ်းတို့ကို ပြန်ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို လေ့လာဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းသည် “သင်ခန်းစာအပိုင်း (၃) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်စွမ်းရည်” အပေါ်တွင် အခြေခံထားပြီး အဆိုပါ ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို မည်သို့ လက်တွေ့အသုံးချ သည်ကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » တိတွင်ဆန်းသစ်မှု (creativity) ကို ကျင့်ဆောင်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်မှု (positivity) နှင့် စိတ်ဓတ်လုံးဆော်မှုအကြား (motivation) ဆက်နှယ်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်။
- » တိတွင်ဆန်းသစ်သော စွန့်စားမှုကို ယူခြင်းဟူသည့်အကြောင်းနှင့် စွန့်စားမှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မီမီ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်။
- » တည်ကြည်ပြီး ကြွော်ကြွော်ခံနိုင်စွမ်းရှိနေရန်နှင့် စိတ်ဓတ်တက်ကြမှုရှိနေရန်အတွက် အသိ၊ သတိ ရှိသော (mindfulness) ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကျင့်ဆောင်နိုင်ရန်။



အရှင် : ၁ နာရီ ၃၀ မီနဲ့ (သင်ခန်းစာအပိုင်း (၃) – ကြွော်ကြွော်ခံနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်မီမီ စောင့်ရှုံးကြောက်ခြင်း အပိုင်းဖြင့် ချိတ်ဆက်ကာ ပို့ချိနိုင်ပါသည်။)

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in မဝင်ရောက်လာမဲ့ “ပြန်လည်ကြိုဆိုပါ၏ (Welcome Back)” ဆလိုက် (Slide) ကို နောက်ခံတွင် ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ တေးသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ လူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။



ဆလိုက် (slide) များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်တွင် ဖွင့်ထားပါ။

- ၁။ ပြန်လည်ကြိုဆိုပါ၏။



သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း (Instant Poll)

မဟာဓမ္မားအားများ (Superpowers)



ထွက်ခွာခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်

အတန်းမှ ထွက်ခွာခြင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကုလားထိုင်သုံးယောဂါ၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ)။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၄ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄၁ - ကြိုစီခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် အတွေ့အကြံများကို ဖော်ပြန်မှတ်သားခြင်း (Debriefing) (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆိုပါ။ ဘဝဘီးလုံး သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်မှတ်သားပါ။ အပ်စုင်ယောက်ချင်းစီကို ဆွေးနွေးမေးမြန်နိုင်ပါသည်။ လူဦးရေ များပါက အပ်စုခွဲကာ breakout rooms များတွင် တွေ့ဆုံးပေါ်။
- ၂။ မိမိတို့၏ ဘီးလုံးသည် လူးဝန်းနေပါသလား၊ ဘက်မညီမညာဖြစ်နေပါသလား ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ရန် ပုံစိုးပေးပါ။ ဘီးလုံး ဘက်ညီညာလာရန်နှင့် မိမိတို့ဘဝတွင် ပိုမိုဟန်ချက်ညီမှုရှိနေစေရန် သူတို့ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။
- ၃။ ဤယနေ့သင်ခန်းစာသည် တိတွင်ဆန်းသစ်မှုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းစာအပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိတွင်ဆန်းသစ်မှုရှိသော သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူမှုပုံစံတစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ။

- ◎ အောက်ပါတန်ခိုးစွမ်းအားများထဲမှ တစ်ခုကို ရနိုင်ပါသည်ဟုဆိုပါက သင်မည်သည့် တန်ခိုးစွမ်းအားကို ရွေးမည်နည်း။
 - ၁။ ပျံနှိပ်ခြင်း
 - ၂။ ရူပါမဲန်းအင်အားရှိခြင်း
 - ၃။ နံရံကို ဖောက်ထွင်းမြှင့်နိုင်ခြင်း
 - ၄။ ကိုယ်ပျောက်အစွမ်း
 - ၅။ လက်နှင့်ထိသမျှ လူများကို ရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်း

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄၂ - အတ်သမားကစားနည်း (Theatre Game) များနှင့် တိဖွင့်ဆန်းသစ်မှုရှိသော စွန်းစားမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် အတ်သမားကစားနည်း (Theatre Game) သုံးမျိုးပါဝင်ပါသည်။ ဤကစားနည်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် အတွက် ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် မိမိတို့၏ ပိုမိုယဉ် (ကင်မရာ) နှင့် အသံ (မိုက်ခရိုက်ဖုန်း) တို့ကို ဖွင့်ထားရပါမည်။ သူတို့တွင် နေရာအဆင်ပြေပါက မတ်တပ်ပြုပေါ်။ ကွန်ပျူးတာမှ စေးစေးတွင် ရပ်ပေါ်။ ဤစကားနည်းများတွင် လူပြရားမှုများ ပါဝင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကစားနည်းတစ်ခုအတွက် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို Chat box တွင် ခေါ်လိုသည့်အစဉ်အတိုင်း အမည်စာရင်းများကို ကျပန်းစာရင်းပြုလုပ်ထားပါ။ ကစားနည်းကို သရပ်ပြုပြီးသောအခါ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ၁၀ ဦးထက်ပိုလျှင် breakout rooms များတွင် ဝင်ရောက်စေကာ အချိန် ၈ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိပေးပါ။

- ✓ မှတ်ချက် - ဤကစားနည်းတွင် ကြမ်းတမ်းသော သိမဟုတ် ကသိကအောက်ဖြစ်ဖွယ် (ရှုက်ဖွယ်) အမှုအရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ရောင်ကြည်ရန် သတိပေးထားပါ။ ပန်းတိုင်မှာ လုံခြုံပြီး အပြုသဘောဆောင်သော ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို “အိမ်သာသို့သွားပါ” ဟူ၍ လုပ်ဆောင်ပေါ်က လုံခြုံမှုကို ဖန်တီးနိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ လူအများကို သင်ယူလေ့လာခြင်းမှ အဆက်ပြတ်သွားစေမည်ဖြစ်သည်။

ဟုတ်... “....” ကြိုး

- ၁။ ကစားနည်းပုံစံ သရုပ်ပြုလုပ်ဆောင်ပြုပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို သင်က ပြောပေးရမည့်ဖြစ်ကာ အားလုံးတို့လိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- » ဟေး.... အားလုံး၊ သစ်ပင်တက်ကြပါစိုး။
- ၂။ အားလုံးက “ဟုတ်... တက်ကြဖိုး...” ဟု ပြန်ဖြေကြကာ သစ်ပင်တက်သည့်ပုံကို တုပလုပ်ဆောင်ကြရမည်။
- ၃။ ထို့နောက် နောက်တစ်ဦး၏ အမည်ကိုခေါ်ကာ ဦးဆောင်ဖော်ပေါ်။ နောက်ထပ် အမည်ခေါ်ရန်မလိုဘဲ ကိုယ်တိုင်အလှည့်ယူကာ ဦးဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ၄။ တစ်ဦးစီတိုင်းက J ကြိုမို ဦးဆောင်ခွင့်ရသည်အထိ လုပ်ဆောင်သွားပါ။



မှတ်ချက် - ဤကစားနည်း သုံးခုတွင်ပါရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မထပ်စေရန် တိုက်တွန်းပါ။ အမူအရာလုပ်ဆောင်ချက်များ အသစ်ကို တိုထွင်ဆန်းသစ်ကြရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

“ဒါဟာ မဟုတ်ပါ”

- ၁။ မိမိတို့အနား (မိမိတို့ကွန်ပျူးတာအနား) ရှိ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကောက်ယူရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားပြောပါ။ လူတိုင်းကောက်ယူသည့်ပစ္စည်းများ ဆင်တူနေတာမျိုး မဖြစ်စေရန်၊ ထူးထူးခြားပစ္စည်းမျိုးကို ကောက်ယူရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။
- ၂။ ကစားနည်းပုံစံကို သရုပ်ပြရန်အတွက် ပစ္စည်းတစ်ခု (ဥပမာ - ရေဘူးတစ်လုံး) ကို ကောက်ယူကာပြောပါ။
- » ဒါက ရေဘူးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက လျှပ်စစ်ဂီတာတစ်လုံးပေါ့။
- ၃။ ထိုပစ္စည်းကို သင်ပြောလိုက်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည့်အတိုင်း သုံးပြုပါ။ ဥပမာ - ရေဘူးအားကို လျှပ်စစ်ဂီတာတစ်လုံးကဲသို့ တီးခတ်သည့်ပုံလုပ်ပြပါ။ သင့်ကိုယ်၊ လက်လှပ်ရှားပုံနှင့် မျက်နှာအမူအရာများကို အသေအချာ ချွဲကားလုပ်ဆောင်ပြပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည်လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် အမှန်တကယ် စွန့်စားမှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ကာ ပျော်ပျော်ရွှေ့ခွင့် ပါဝင်လာကြရန်ဖြစ်သည်။
- ၄။ ခုတိယအကြိမ် ကြိုးစားခွင့်ရရန်အတွင်း လူတိုင်း J ကြိုမို အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ဖော်ပေါ်။ အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို မြင်ရခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့တွင်လည်း အကြံ့ဗားရလာနိုင်သည့်ဖြစ်ရာ ခုတိယအကြိမ် လုပ်ဆောင်ခွင့်ရခြင်းအားဖြင့် ကစားနည်းကို ပိုမိုနားလည်သောပေါက်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ဘာလုပ်နေတာလဲ။

- ၁။ တစ်စုံတစ်ရာ (ဥပမာ - ချက်ပြုတ်နေသည့်ပုံစံ) ကို လုပ်ဆောင်နေဟန်ဖြင့် ကစားနည်းကို စတင်သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် ဘာလုပ်နေကြောင်း သင့်ကို မေးမြန်ရန် တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပါ။ “ဘာလုပ်နေတာလဲဗျာ” ချက်ပြုတ်နေသည့်ဟန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ လုပ်ဆောင်သည့် အကြောင်းအရာ အခြားတစ်ခုကို ဖြေဆိုရပါမည်။ ဥပမာ - “စက်ဘီးပြင်နေတာလေ”
- ၂။ သင့်နောက်လိုက်လုပ်ဆောင်သွားက စက်ဘီးပြင်နေသည့်ဟန်ကို လုပ်ဆောင်နေရပါမည်။ “ဘာလုပ်နေတာလဲဗျာ” ဟု နောက်ထပ်လူက မေးသောအခါ... စက်ဘီးပြင်နေသည့်ဟန်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ လုပ်ဆောင်သည့် အကြောင်းအရာ အခြားတစ်ခုကို ဖြေဆိုရပါမည်။ ဥပမာ - “စာဖတ်နေတာလေ” စသည်ဖြင့်။
- ၃။ လူတိုင်း နှစ်ကြိုမို လုပ်ဆောင်ခွင့်ရသည်အထိ ကစားနည်းကို လုပ်ဆောင်သွားပါ။
- ၄။ ဆောင်ရွက်ချက်/အကြံ့ဗားကို မေးမြန်မှုတ်သားခြင်း (Debriefing) - ဤကစားနည်းများကို ကစားရာတွင် စွန့်စားလုပ်ဆောင်ရသည့်ဟု ခံစားရပါသလား။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ဖော်။ စွန့်စားရသည့်ဟု မခံစားရပါက ဘာကြောင့် မခံစားရသနည်း။ သုံးသပ်ဆွေးနွေးဖော်။

- » လုပ်ဆောင်ခဲ့ရသည်များသည် စန်းစားလုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်သည်ဟု ခံစားရပါသလား။
- » ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် ကစားနည်းတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက် (assignment) တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုထားမည်ဆိုပါက ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် စန်းစားရသည်ဟု ပိုမိုခံစားရမည်လား။ သို့မဟုတ် စန်းစားရသည်ဟု ခံစားရမှ လျော့ကျေသွားမည်လား။
- » အသစ်သောအရာများ သို့မဟုတ် မတူကွဲပြားသောအရာများကို လုပ်ဆောင်ရသောအခါ မည်သည့်အရာများက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုကို ခံနိုင်စွမ်းရှိစေသနည်း။
- » သင်သည် ကိုယ်နှင့် အလွန်မတူကွဲပြားနေသူနှင့် တွေ့ဆုံးခြင်းထက် မတူသော အစားအတာများကို စားကြည့်ရန် သို့မဟုတ် နားထောင်နေကြမဟုတ်သည့် တေးဂီတမျိုးကို နားထောင်ကြည့်ရန် ပို၍ဆန္ဒရှိသူမျိုး ဟုတ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် မဟုတ်သနည်း။



မှတ်ချက် - ဤကစားနည်းများတွင် လူများသည် မိမိတို့ လုပ်လေ့လုပ်ထမရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို တုပလုပ်ဆောင်ရသည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ကိုပေးပါသည်။ ဥပမာ - အမျိုးသားများက ချက်ပြုတော်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများက စက်ဘီးပြင်သည့်ဟန်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးများကို မြှေးမြှေးကြိုးဖြော်ဖြင့် ပါဝင်ရူးစမ်းနိုင်သောအခါ သူတို့သည် ကျား/မသဘာဝဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်များနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်မှတ်ယူချက်တို့အပေါ် မေးခွန်းထုတ်လာနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၄၃ - ထွက်ခွာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- I အနောက်ဆုံးဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးခွန်းမေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) အဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် သူတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ကို ဝေမျှ (share) နိုင်ရန် ပုံစံးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- J တစ်နေ့ကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင်ကြည့်ပါ)

ထပ်ဆောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် - ပြုမီးချမ်းရေးကို ပုံဖော်ခြင်း (Visualizing Peace) (၁၅ မိနစ်)

- I ဇာတ်သမားကစားနည်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးနောက် အားအင်များ ပြည့်ဝနေလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပိုမိုအေးအေးလူလူ ရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးကို ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် သင့်တော်ပါသည်။ စိတ်အေးချင်းမြှင့်ယောက်ပြုခြင်း (visualization) တစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အောက်တွင်ဖော်ပြုပေးထားပါသည်။ မြှင့်ယောက်ပုံဖော်ခြင်းသည် ကစားနည်းများမှ ရရှိလာသည့် အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်များကို မိမိတို့၏ အိမ်၊ မိမိတို့၏ နေစဉ်ဘဝဆီသို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်သွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိပေါ်သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် ရက်ရောမှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်မှုတို့သည် မိမိတို့ဘဝကို တို့တက်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိလာစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- » သက်တော်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြစ်ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် ကြမ်းခံင်းပေါ်တွင် လဲလေ့လားနေပါ။ မျက်လုံးကို မိမိတို့ဘဝပါ။ မိမိတို့ဘဝကို အတွက်သားပါ။ မိမိတို့ဘဝသားပါ။ တွက်သက်ကို အာရုံပြုထားပါ။ လေက မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တို့အား လုံးသို့ ရောက်သွားတယ်၊ ပြီးနောက် ပြန်လည်ထွက်သွားသည်။ ကိုယ့်အောက်တွင်ရှိသည့် ထိုင်ခု သို့မဟုတ် ကြမ်းခံင်းနှင့် အထိအတွေ့ကို ခံစားကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဖြော်လျှော့လိုက်ပြီး သင့်ကြိုက်သားများ၏ တင်းမာနေမှုကို လျော့ချုပ်သည်နှင့်အမျှ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ပိုလေးလာသည်ကို ခံစားရမည်။
- » မိမိတို့ မေးရှိး၊ မိမိတို့ မျက်လုံးကို ဖြော်လျှော့ထားပါ။ မိမိတို့ ပခုံးနစ်ဖက်၊ လက်မောင်းနှင့် လက်တွေ ဖြော်လျှော့တာကို ခံစားကြည့်ပါ။ မိမိရဲ့ခြေထောက် ခြေဖဝါး... တင်းကြပ်နေမှုများသည် ရေများကဲသို့ စီးထွက်ပျောက်ကွယ်ကုန်သည်ကို ခံစားပါ။

- » ယခုတဖန်.. မိမိ၏ ရင်ဘတ်ဘင် စွဲးပြီး ဖြာလင်းနေသော အလင်းရောင်တစ်ခု ရှိနေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အလင်းရောင်က သင့်ကို တည်ပြုမဲ့အေးချမ်းပြီး... ပျော်ဆွင်စေသည်။ ထိုခံစားချက်များနှင့် ဆက်နှယ်လာသည့်နှင့်အမျှ ထိုအလင်းရောင်သည်လည်း ကြိုးမားလာပါမည်။ ယခုအလင်းရောင်သည် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပြန့်နှုံးလာပါသည်။ မိမိ၏ ခြေဖျားပိုင်းသို့ ဦးခေါင်းပိုင်းသို့ ပျုံနှုံးသွားနေပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖြာလင်းသွားပါသည်။ ထိုအခါ သင်သည် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားပါမည်။ မိမိ၏ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကိုသက်ပြီး အာရုံပြုထားပါ။ ဝင်သက်/ထွက်သက် ရှည်ရည်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်းနေးလာသည်ကို သတိပြုပါ။
- » အလင်းရောင်ကြိုးလာလျက်ရှိချိန် သင့်အထွေးထဲသို့ ဂူပန်စရာတစ်စုံတစ်ရာ ရောက်ရှိလာပါက ထိုပူပန်မှုများ အထူးနေရာတစ်ခုတွင် ထည့်ထားလိုက်ပါ။ လုပသည့် သေတ္တာတစ်လုံးတွင် ထည့်လိုက်ပါ။ ထိုသေတ္တာကို အဝေးနေရာ တစ်ခုတွင် ထားလိုက်ပါ။ မီရိုတစ်လုံးထဲ သို့မဟုတ် စားပွဲအောက်တွင် ထားလိုက်ပါ။ ယခုအခါ သူတို့ကို မလိုအပ်ပါ။
- » ယခုအခါ ... သင့်အခန်းဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ အလင်းရောင်သည် သင့်အခန်းအတွင်း အပြည့်လင်းလာသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အခန်းထောင့်နေရာ၊ ကွယ်သော၊ မှားငွေသေနေရာအားလုံး တိန်လင်းသွားပါသည်။ အခန်း တစ်ခုလုံးသည် စွဲးထွေးသော ရွှေဝါရောင် အလင်းရောင်ဖြင့် လွမ်းသွားပါသည်။ သင့်ဝန်းကျင်ရှိ လူယူသမျှကို လွမ်းခြားသွားကာ သူတို့ကို ပျော်ဆွင်ခြင်းနှင့် ပြုမှုသက်မှုတို့ကို ပေးလိုက်ပါသည်။
- » အလင်းရောင်ကို ဆက်လက်ကြိုးထားလာပေါ့။ သင့်အိမ်တစ်ခုလုံးထဲ ဖြာထွက်လာပါသည်။ သင့်အိမ်နှီးချင်း ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဖြာလင်းသွားပါသည်။ အနီးဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်များ၊ ငြက်များ၊ တိရှိချာန်များနှင့် လူများအားလုံး အလင်းရောင်ဖြာထွက်လာသည်ကို မြင်ကြရခြား၊ မြင်ကြရသည်နှင့် မြင်းချမ်းမှုတို့ကို ခံစားရကြရသည်။
- » သင့်ထံမှ ဖြာထွက်သည့် အလင်းရောင်ကြိုးမားလာသည့်နှင့်အမျှ သင်သည် အခြားသူများ၏ အလင်းရောင်ကိုလည်း သတိထားမိလာသည်။ မိမိ၏ လူမှုအဖွဲ့ အစည်းသည်လည်း ပိုမိုထွန်းလင်းတောက်ပလာသည်။
- » သင့်အိမ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်လာပါ။ အတွင်းအပြင်က အလင်းရောင်များကို တွေ့မြင်နေရဆဲဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ဝင်သက်/ထွက်သက်ကို အာရုံပြုပါ။ မိမိအောက်တွင်ရှိခဲ့သော မြေပြင်ကိုခံစားကြည့်ပါ။ မိမိခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ခံစားပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိမှုကိုခံစားပါ။ သင့်ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းများကို တွန်းလိမ်၊ ခါယမ်းပါ။ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဖွင့်ပါ။
- » အေးချမ်းတည်ပြုမှုနှင့် အတွင်းစိတ်ပြုမှုချမ်းမှုတို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ထားလျက် Zoom အတန်းသို့ ပြန်လည် ဝင်ရောက်လာပေးပါ။ မိမိနေရာတွင် ပြန်ထိုင်ပါ။
- JII ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ပြန်ရောက်ရှိလာရန်အတွက် စောင့်ဆိုင်းပေးပါ။ ထွက်ခွာခြင်းအပိုင်းသို့ ဖြည်းဖြည်းလုပ်ဆောင်သွားပါ။



အမိန့်ကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » လုံခြုံမှုကို ခံစားရသောအခါနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တို့တွင်ဆန်းသစ်မှု အောင်မြင်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်မှု (trust) ကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါသည်။ လုံခြုံသည်ဟုခံစားရပါက တို့တွင်ဆန်းသစ်မှုပြည့်သော စွန်းလားလုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်လိုကြသည်။
- » ပဋိပက္ခ ပြစ်များနေသူများကို အတူတက္ခ ဆုံးစည်းရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရယ်မောပျော်ဆွင်ဖွယ်ရာနှင့် မြေးမြေးဖြော်ဖြော်ဖြစ်စေသော လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တင်းမာမှုကို လျော့ကျေစေနိုင်ပြီး၊ လူများအချင်းချင်း တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦး သိရှိနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ပွင့်လာပေါ့သည်။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနောက်သည် အလွန်စွမ်းအားကြိုးပါသည်။ အသစ်သော ဖြစ်တည်မှုပုံစံများ၊ အသစ်သော အပြန်အလှန် လုပ်ဆောင်မှုပုံစံများနှင့် အသစ်သော ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ဦးနောက်က မြင်ယောင်ပုံဖော်နိုင်စေပါသည်။ ထိုဆန်းသစ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွော်ခံနိုင်စွမ်းအပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်လှုံးဆောင်မှုများအတွက် အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်သန်းစာအပိုင်း ၅ - တိထွင်သန်းသစ်သော ထုတ်ဖော်မှုနှင့် တာဝန်ဝါယာ

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံကို ထုတ်ဖော်ပြသည့် ပုံစံသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်အသားသရပ် (identity) အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးသောအရာများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင်ရှိနေသည့် စံတန်ဖိုး (values) များ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် မြင့်မြတ်သည်ဟု ယဉ်ကျေးမှု မေးလေ့ထုံးစံ အများက မှတ်ယူလက်ခံထားကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထုတ်ဖော်မှုများသည် အရေးကြီးပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့က ကဗျာကြီးကို မည်သိမြှင့်သည်။ ကဗျာကြီးက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မည်သိမြှင့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့က လိုလားသည်ကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းတွင် အမှတ်သက်တဲ့ဖြင့် သရပ်ဖော်မှုဖြင့် ပြည့်နှက်နေပြီး အခြားလူအပ်စုက သိမှတ်ခြင်းရှိနေချင်မှ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်များဖြင့် ပြည့်ဝန်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံကို ထုတ်ဖော်မှုပုံစံ၊ အခြားလူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံအပေါ် ရှိသောလေးစားမှ ပြသနိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ထုတ်ဖော်ခြင်း အတွက် ရှိနေသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်ဝါယားအကြောင်းကို လေ့လာဆွေးနွေးသွားကြမည် ဖြစ်ပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှုပုံစံများကို လေ့လာကြည့်နိုင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွဲပြားခြားနားမှုအချို့ကို လက်ခံနိုင်သော်လည်း အချို့ကို လက်မခံနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်နိုင်ရန်။
- » မတူကွဲပြားသော လူမှုအပ်စုများ၏ သက်တများကို နားလည်သောပေါက်ကာ ယင်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်များကို သိရှိမှတ်သားနိုင်ရန်။
- » ထုတ်ဖော်ခြင်းနှင့် တာဝန်ဝါယားအကြား ဆက်နှံယူကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ပြည့်စုံရေးအတွက် အခြားသူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေါ်တဲ့ထုံးစံများ လေ့လာသိရှိရန် အရေးကြီးအကြောင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်နိုင်ရန်။



အချိန် : ၂ နာရီ၊ မီန် ၃၀။

ပြင်ဆင်ခြင်း

👉 နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

တေးသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ လူများ Log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။

💻 ဆလိုက်များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်ဘွင် ဖွင့်ထားပါ။

- ၁။ ကြိုဆိုပါ၏
- ၂။ ယဉ်ကျေးမှုစေလေ့ထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှု
- ၃။ အမှတ်ဂော်တော်များ
- ၄။ ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် တာဝန်ဝါယာများ
- ၅။ ပြမ်းချမ်းရေးအလုံအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

¹₂₃ သဘောထားစစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း (Instant Polls)

- » ဝင်ရောက်ခြင်း – ဓမ္မအသံကျင့်ဆောင် (Spiritual Practice)
- » ယဉ်ကျေးမှုစေလေ့ထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှု – ယနေ့ညွှန် ညနေ့စာစားပွဲ
- » ယဉ်ကျေးမှုစေလေ့ထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှု – တေးဂိုတ် ပုံစံများ
- » အမှတ်သက်တော်များ
- » တာဝန်ဝါယာများ – အီးအီးအီးရှိ (Poop emoji) (၃)

⌚ ဂျမ်းဘေး (Jamboard)

မိမိကိုယ်ပိုင် အမှတ်သက်တော်ကို ရေးဆွဲပါ။

👥 သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်များ

ဤနေ့အတွက် သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်များအသစ်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၅ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅၁ - ဝင်ရောက်လာချောင်း (၁၂ မီနဲ့)

- ၁။ ကွန်ပူးတာအသံကို ဝေမျှ (share) ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ Log in ဝင်ရောက်နေစဉ် နားဆင်ရန်အတွက် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၂။ ဝင်ရောက်လာသူများကို ခွင့်ပြု (admit) ပေးကာ နှုတ်ဆက်ပါ။
- ၃။ ဓမ္မအသိကျင့်ဆောင်မှု (Spiritual Practice) ဆိုင်ရာ သဘောထားစစ်တမ်း (poll) တစ်ခုဖြင့် ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းအား စစ်တမ်းပါ။ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုသည် ယဉ်ကျေးမှုစေလေထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှု၏ အရေးကြီးသော ပုံစံတစ်ရိပ်ဖြစ်ရာ ဤစစ်တမ်းကောက်ယူမှုမှ ရရှိလာသည့် ရလဒ်များအရ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ ဘာသာတရားနှင့် နှီးနှံယူမှုကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်သင်ခန်းစာကိုလည်း ထိရလဒ်များနှင့်အညီ ချိန်ညီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ ဓမ္မအသိကျင့်ဆောင်မှု (Spiritual practice) ကို သင်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါသလား။
- ၂။ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- ၂။ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ အပတ်စဉ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- ၃။ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ရုံဖန်ရံခြင်း လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- ၄။ မလုပ်ဆောင်ပါ။

✓ **မှတ်ချက်** - အကယ်၍ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအတွင်း ဘာသာများအချင်းချင်း ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုသည် အရေးကြီးသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်နေပါက ယခုသင်ခန်းစာအချိန်သည် မိမိတို့အကြေားရှိနေသည့် ကွာဟာမှုနှင့် မိမိတို့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် ဦးတည်ထားသည့် လူမှုအသိင်းအရိုင်းအတွင်း ကွာဟာမှုများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - ဓမ္မတရားကျင့်ဆောင်မှု ပုံမှန်မလုပ်ဆောင်သော လူများသည် ဓမ္မတရားပုံမှန် ကျင့်ဆောင်သူများအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာတရားကျင့်ဆောင်မှုကို အစိုက် အရေးပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအပေါ် စာနာနားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် သူတို့အကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန် အတွက် ထိုကွဲပြားခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် ခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်။

- ၄။ ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာ (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ပေတ်လုံးဆောင်မှု) နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မေးခွန်းများရှိပါက မေးမြန်းကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅၂ - ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုး ထုတ်ဖော်ပြသမှု (၃၀ မီနဲ့)

- ၁။ ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုး ထုတ်ဖော်ပြသမှု (cultural expression) ဆလိုက်များကို ပြသပါ။ Screen ပေါ်တွင် ဖော်ပြချက်များအတိုင်း ရှင်းလေးပြောကြားပေးပါ။
- ၂။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုး ထုတ်ဖော်ပြသသည့် နည်းလမ်းများအားလုံးအကြောင်းကို စုပေါင်းစဉ်းစား ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြရမည်။ Chat box ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူဦးရေများပါက အဖွဲ့ခွဲကာ breakout rooms များတွင် ဝင်ရောက်ပေါ်။

 **ထုတ်ချက်** - လူများသည် အကြမ်းဖက်မှုပါသော ပဋိပက္ခတွင်း ကြီးပြင်းလာရပါက သူတို့၏ အမှတ်အသားသရုပ် (identity) ဆိုင်ရာ ခံယူချက်သည် ကျဉ်းမြောင်းနေတတ်ပြီး အခြားလူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုးများကို ရှိသော်လေးစားရန်အတွက် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို တိုက်တွန်းဖိအားပေးသင့်မသင့် သင်ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးကြောင်းသင့်မှတ်ယူပါက မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုးကို တိုက်တွန်းအားပေးမှုမျိုး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မိမိတို့၏ အမှတ်သားသရုပ်သည် မည်သူမျှ မဖျက်ဆီးနိုင်သည့် လုပ်ခြေသည့် ခံစားချက်မျိုးကို ခံစားလာရပါက ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် အခြားသူများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလ္ထုတံ့ခိုးများကို ရူးစမ်းလောက်လာကြမည်ဖြစ်သည်။

- ၃။ အောက်ပါသဘောထား စစ်တမ်းကောက်ယူမှုကို ဝေမျှ (share) ပါ။

- (က) အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ညနေစာစားပွဲကို သင်ရွေးချယ်ရမည်ဆိုပါက သင်သည် မည်သည့်စားပွဲမျိုးကို ရွေးချယ်မည်နည်း။
- ၁။ ထိုင်းအစားအစာ
- ၂။ ရှုမ်းအစားအစာ
- ၃။ အီနှိုးယအစားအစာ
- ၄။ ရခိုင်အစားအစာ
- (ခ) တေးဂိုဏ်ပုံစံများစွာ ရှိပါသည်။ ကေပေါ်ပါ၊ ရက်ပါ၊ ကလပ်စစ်ကာလ် (ဂန္ထဝ်း)၊ ရွှေခံအင်နှီးလ် စသည်ဖြင့် ရှိပါသည်။ သင်နားဆင်သည့် တေးဂိုဏ်အမျိုးအစား မည်များသနည်း။
- ၁။ များစွာရှိပါသည်။ တေးဂိုဏ်အမျိုးအစား အားလုံးကို ကြိုက်ပါသည်။
- ၂။ J မျိုးမှ ၃ မျိုးအထိ နားဆင်ပါသည်။
- ၃။ အမျိုးအစား တစ်မျိုးကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး အမြန်းဆင်လေ့ရှိပါသည်။
- ၄။ မည်သည့် အမျိုးအစားမျှ နားမဆင်ပါ။ တေးဂိုဏ်ကို နားမထောင်ပါ။

- ၄။ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ဆွေးနွေးဖော်ထဲတဲ့ ခဲ့သည့် ယဉ်ကျေးမှုမှာ လေ့လာထဲတဲ့ ထဲတော်ဖြေသူမှု နည်းလမ်းများစာရင်းကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူမှု၏ ရလဒ်များကိုလည်း ကြည့်ရှုပါ။
- » ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအသောက်မျိုးစံ၊ တေးဂီတမျိုးစံကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသော်လည်း လူမျိုးစံနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းကို မလုပ်ဆောင်ကြသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသနည်း။
 - » အုပ်စုတစ်ခု၏ ထုတ်ဖော်ပြသမှုသည် အခြားအုပ်စုတစ်ခုအတွက် စောကားထိနိုက်မှု ဖြစ်သွားသောအခါ အခြေအနေသည် မည်သို့ဖြစ်သွားသနည်း။ ယင်းကို မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သနည်း။



မှတ်ချက် – မိမိတို့ လုပ်ဆောင်သည့်အရာများကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင်ကြသည်ကို ပိုမိုနက်ရှိပိုင်းစွာ တွေးတော်ကြည့်နိုင်ရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ လေ့လာသင်ယူမှု အတွေ့အကြံ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ အစဉ်သတိထားကာ၊ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို ပြသရပါမည်။ အချို့သူများက ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် အဆင်သင့် ရှိနေမည်ဖြစ်သော်လည်း အချို့လူများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မနေနိုင်ပါ။ အကြောင်းအရာများကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်နေစေရန် ပုံပိုးပေးပါ။ အုပ်စု၏ သွားလိုရာကို လိုက်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၅၃ - အမှတ်သက်တမ္မား (၁၂ မိန့်)

- ၁။ အမှတ်သက်တ (symbols) များအကြောင်း ဆလိုက်များကို ပြသပါ။ Screen ပေါ်တွင် ဖော်ပြချက်များအတိုင်း ရှင်းလေး ပြောကြားပေးပါ။
- ၂။ အဖွဲ့၊ အုပ်စု (ကုမ္ပဏီ၊ ဘောလုံးအသင်းနှင့် ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ စသည်) တိုင်းတွင် အမှတ်သက်တမ္မားရှိကြပြီး ယင်းအမှတ်သက်တမ္မားသည် သူတို့အတွက် များစွာအဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို ပြောကြားပေးပါ။
- ၃။ ဆလိုက်နံပါတ် (၄)၊ ဘာသာရေး သက်တမ္မားကြောင်းတွင် ရပ်တန်းပါ။ အောက်ပါသဘောထားစစ်တမ်းကို ပေးပို့ကောက်ယူပါ။

၉။ ကမ္မာပေါ်တွင် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု ဘာသာပေါင်း မည်မျှရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

- ၁။ J0
- ၂။ ၁၀၀
- ၃။ ၅၀၀
- ၄။ ၁၀၀၀
- ၅။ J၀၀၀
- ၆။ ၄၀၀၀ ကျော်

- ၄။ အဆိုပါ သဘောထားစစ်တမ်းရလဒ်များဖြင့် ဈွေးနွေးမှု ရွှေ့ဆက်ပါ။ အဆိုပါ ယံ့ကြည်ကိုးကွယ်မှု ဘာသာများ၏ ထုတ်ဖော်ပြသမှု (expression) ဖုံးနည်းလမ်းများအကြောင်း ဈွေးနွေးပြောဆိုပါ။ မတူကွဲပြားခြင်းနှင့် စံလင်ခြင်းသဘောကို ရင်းနှီးသွားရန်ဖြစ်သည်။ မတူကွဲပြားခြင်းနှင့် စံလင်ခြင်းသည် ကမ္ဘာတွင်ရှိနေသည့် ပုံမှန်သဘောတရားပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောတရားကြောင့်ပင် ကမ္ဘာပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရှုထောင့်လည်း ရှိလာပေါ်သည်။
- ၅။ နောက်ဆုံးဆလိုက်ရှိ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ယံ့ကြည်ကိုးကွယ်မှု ဘာသာပေါင်းအရေအတွက်ကို ပြသပြီးပါက ရွှေ့ဆလိုက်ကို ပြန်သွားပါ။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာများ၏ အမှတ်သက်တရားကို ရုံးစမ်းကြည့်ရှုပေါ်။ ထိုအမှတ်သက်တရား၏ ရုံးရှင်းမှု၊ ဒီဇိုင်းများနှင့် ဘာသာတရားတစ်ခုစိတိကို ကိုယ်စားပြုနေသော အမှတ်သက်တ တစ်ခုချင်းစီတွင်ရှိသည့် နက်ရှိဝင်းသော အဓိပ္ပာယ်များအကြောင်းကို ရုံးစမ်းလေ့လာကြည့်ပေါ်။
- ၆။ ဂျွဲ့ဘေး (Jamboard) ကို အသုံးပြုပါ။ ဓာတ်တို့ကို ကိုယ်စားပြုသည့် သက်တတစ်ခုကို အသီးသီးရေးဆွဲကြရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၃၁ - ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် တာဝန်ဝှက်ရား

- ၁။ ထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် တာဝန်ဝှက်ရားအကြောင်း (expression and responsibility) များအကြောင်း ဆလိုက်များကို ပြသပါ။ Screen ပေါ်တွင် ဖော်ပြချက်များအတိုင်း ရှင်းလေးပြောကြားပေးပါ။
- ၂။ လက်အမှုအရာများသည် ဥပမာများဖြစ်ကြသည်။ နေရာဒေသတစ်ခုတွင် အသုံးပြုနေသော လက်အမှုအရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်များသည် အခြားဒေသတွင် အခြားအဓိပ္ပာယ်များ ဖြစ်နေနိုင်ပေသည်။
- ၃။ အီးအီးအီးဂျို (poop emoji) ဆလိုက် ရောက်ရှိပါက ရပ်တန့်ပါ။ အောက်ပါ သဘောထားစစ်တမ်းကို ပေးပို့ကောက်ယူပါ။

- (က) အီးအီးအီးဂျို (poop emoji) ပုံကို တစ်စုံတစ်ဦး၏ မျက်နှာပေါ်ဆင်ထားကာ online ပေါ်တွင် တင်ဖူးပါသလား။
- ၁။ တင်ဖူးပါသည်။
 - ၂။ မတင်ဖူးပါ။
- (ခ) ထိုသို့ ပြုလုပ်သူကို သင်တွေ့ဖူးပါသလား။
- ၁။ တွေ့ဖူးပါသည်။
 - ၂။ မတွေ့ဖူးပါ။
- (ဂ) ထိုသို့ ပြုလုပ်ခံရသူကို သင်တွေ့ဖူးပါသလား။
- ၁။ တွေ့ဖူးပါသည်။
 - ၂။ မတွေ့ဖူးပါ။

- ၄။ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – အခြားသူများ၏ နေဂာတ် ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်ပါက စာနာမှုရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လူသားများအနေဖြင့် သူတို့ကို နားလည်မှုပေးလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

» ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဘုတ္တည်းသည့် လူသားအမှတ်အသားသရဲ့ (Identity) ရှိကြပါသည်။ ဒုးပေါင်းလှပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းနားလည်မှုကို ပိုမိုရှိလာနိုင်မည်ကာ တူညီမှုများကို ပိုမိုတွေ့ရှိလာကြမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ညာက်စွမ်းရည် (emotional intelligence) သင်ခန်းစာအကြောင်းကို ဖြန့်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို တွေ့ကြည့်ပါ။

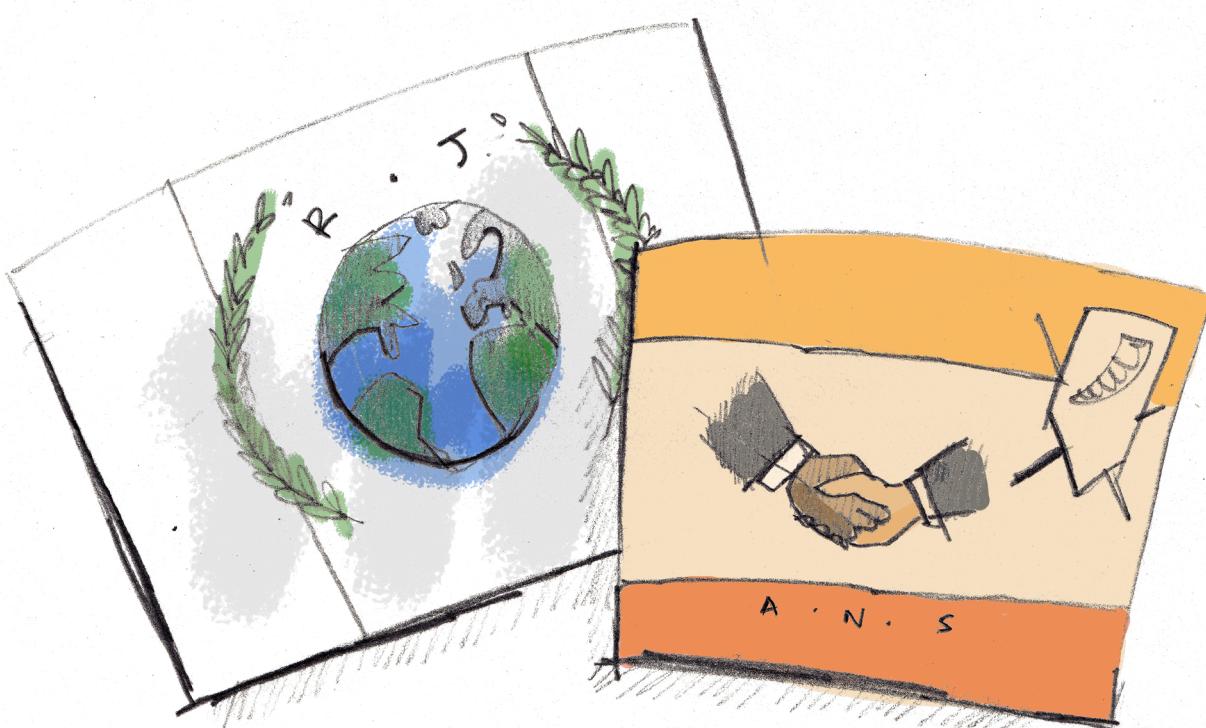
မှတ်ချက် - မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဒေသများစွာတွင် ယဉ်ကျေးမှုမဲ့လေ့ထုံးစံဆိုင်ရာ အမှတ်အသားသရုပ် (cultural identity) ကို အေးနေးနေးခြင်းသည် ထိလွယ်ရှုလွယ်သည် အနေအထားမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ အခြေအနေကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဤအေးနေးနေးမှုကို ထည့်သွင်းသုတေသန / မသင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ပိုမိုလုပ်ခြင်းစီတ်ချက်သည် ယဉ်ကျေးမှုမဲ့လေ့ထုံးစံ ဖော်ထုတ်ပြုသမှု ပုံစံများကို အလေးပေးလုပ်ဆောင်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ရွက် ၅၅ - ဌိုင်းချမ်းရေးအလုပ်သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (၅ မိန့်)

- ၁။ ြမ်းချမ်းရေးအလုံ သင်ခန်းစာ ညွှန်ကြားချက် ဆလိုက်ကို ပြသပေးပါ။ မေးခွန်းများကို မေးမြန်လိုပါက မေးမြန်းကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၂။ သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်နှင့်အတူ ဝေမျှ (share) ရန်အတွက် ဓာတ်ပုံရှိက်ယူထားပါ။

၃။ ကြုံနေ့အတွက် သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။



သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ရွက် ၅၆ - ထွက်ခွာခြင်း

၁။ မေးခွန်းမေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များပေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မိမိတို့၏ သင့်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်ကို သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း အသေအချာ နားလည်အောင် ပုံပိုးပေးပါ။



အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » ကွဲပြားသော အပ်စုများတွင် ခက်ခဲသော ယဉ်ကျေးမှုစလေ့ထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှုပုံစံများ ရှိကြသည်မှာ မထူးဆန်းပါ။ အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများကို လေ့လာသင်ယူပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာကြီးသည် ဖိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ကောင်းသည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်လာပေမည်။
- » အမှတ်သက်တဲ့များတွင် အဓိပ္ပာယ်များရှိနေပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှု၊ စလေ့များက ပြသသည့် အမှတ်သက်တဲ့များ၏ ဆိုလိုချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားအုပ်စု၏ အရေးကြီးသောအချက်များကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ နားလည်သောပေါက်လာနိုင်ပါသည်။
- » မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ လွှတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြသခွင့်နှင့်အတူ တာဝန်ဝေါရားလည်းပါလာပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဖော်ပြသမှုအပေါ် အစဉ်သတိရှိရပါမည်။

သင်သန်းစာအပိုင်း ၆ - စွမ်းအား/အာဏာနှင့် အားလုံးပါဝင်စေမှု

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

စွမ်းအား/အာဏာ (power) ဟူသည့် စကားလုံးသည် ကွဲပြားသောလူများအတွက် ကွဲပြားသော အဓိပ္ပာယ်ရှိကြပါမည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအား/အာဏာ သို့မဟုတ် အင်အားဟူ၍လည်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ရန် တစ်ဦးဦးကို သိမ်းသွင်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်ဟူလည်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား/အာဏာကို တွေ့ရှိကာ အခြားသူများနှင့်အတူ ဝေမျှလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ရေးအတွက် အခြားသူများကို တိုက်တွန်းလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလည်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံး ဆိုလိုချက်ကို “ပူးပေါင်းစွမ်းအား/အာဏာ (power with)” ဟုခေါ်ပါသည်။ လူတိုင်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိစေရေး အတွက် လူများသည် မိမိတို့၏ စွမ်းအား/အာဏာကို ဝေမျှ (share) ကြသောအခါ ရရှည်တည်တဲ့သော လူမှုရေးကဏ္ဍ ပြောင်းလဲမှု (social change) ဖြစ်လာပါသည်။ ယင်းသည် မိမိတို့ဆန္ဒအတိုင်း အခြားသူများ လုပ်ဆောင်ရန် အတင်းအကြပ်လုပ်ဆောင်သည့် စွမ်းအား/အာဏာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အခြားသူများက မိမိတို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာရန် စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းအား/အာဏာဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် စွမ်းအား/အာဏာ (power) အကြောင်းနှင့် အခြားသူများကို ဖယ်ကြဉ်ထားနိုင်သော သို့မဟုတ် ထည့်သွင်းပါဝင်စေ နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိနေသည့် စွမ်းအား/အာဏာများအကြောင်းကိုလည်း လေ့လာဆွေးနွေးကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ဓာတ်လွှဲဆော်မှု (motivation) ၏ အခန်းကဏ္ဍအကြောင်းကိုလည်း လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပြီး၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် မိမိတို့နှင့် အခြားသူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို လွှဲဆော်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ဆွေးနွေးသွားကြမည်ဖြစ်ပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကွဲပြားသော စွမ်းအား/အာဏာအမျိုးအစား: (လွှာမှုးသည် စွမ်းအား/အာဏာ၊ ပူးပေါင်းသည် စွမ်းအား/အာဏာ၊ စွမ်းအား/အာဏာ အမာနှင့် အပျော်) များအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ကြရန်။
- » မိမိတို့ဘဝတွင် မည်သည့်အချိန်တွင်၊ မည်သည့်နေရာနှင့် စွမ်းအား/အာဏာမည်သို့ ရှိကြသည်ကို လေ့လာနိုင်ကြရန်။
- » စိတ်ဓာတ်လွှဲဆော်မှုနှင့် တွန်းဆုတ်စေမှု (intimidation) အကြား ကွဲပြားမှုကို လေ့လာသိရှိရန်နှင့် မိမိတို့နှင့် အခြားသူများကို လွှဲဆော်သည့်အရာများအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ကြရန်။



အချိန် : ၂ နာရီ၊ မိန့် ၃၀

ပြင်ဆင်ခြင်း

→ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ လူများ log in မဝင်ရောက်လာဖို့ “ပြန်လည်ကြော်ပါ၏ (Welcome Back)” ဆလိုက် (Slide) ကို
နောက်ခံတွင် ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ တေးသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ လူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ်
တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။



ဆလိုက် (slide) များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်တွင် ဖွင့်ထားပါ။

- ၁။ ပြန်လည်ကြော်ပါ၏
၂။ စွမ်းအား/အာဏာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း



သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း

သင့်တွင် စွမ်းအား/အာဏာ မည်မျှရှိသနည်း။



မီဒီယို

First Follower TED Talk ကို အသင့်ပြင်ထားပါ။



ထွက်ခွာခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်

အတန်းမှုထွက်ခွာခြင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်နှစ် ပြင်ဆင်ထားပါ။
အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကုလားထိုင်သုံးယောဂါ၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ။)

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၆ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆၁ - ကြိုစီခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို ဖော်ပြန်မှတ်သားခြင်း (Debriefing) (၁၅ မိနစ်)

- I။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆိုပါ။ ဤမိန့်ချင်းရေးအလုပ် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားပါ။ အပ်စုင်ယောက်ချင်းစီကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ လူဦးရေ များပါက အပ်စုခွဲကာ breakout rooms များတွင် တွေ့ဆုံးစေပါ။
- J။ မိမိတို့၏ အလုပ်ပေါ်ရှိ အရောင်များနှင့် သက်တဲ့များ၏ အမိဘာယ်များနှင့် အချင်းချင်းကြား ဆင်တူနေမှုများကို ဝေမျှနိုင်ကြ စေရန် ပုံပိုးပေးပါ။
- K။ ဤယနေ့ သင်ခန်းစာသည် တိုထွင်ဆန်းသစ်မှုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းစာအပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် တိုထွင်ဆန်းသစ်မှုရှိသော သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူမှုပုံစံ (instant poll) တစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ။

- ◎ မိမိဘဝကို ထိန်းချုပ်ရန် မိမိတွင် စွမ်းအား/အာဏာ မည်မျှရှိသည်ဟု ယူဆပါသနည်း။
- ၁။ စွမ်းအား/အာဏာများစွာ ရှိပါသည်။
- ၂။ စွမ်းအား/အာဏာအချို့ ရှိပါသည်။
- ၃။ စွမ်းအား/အာဏာအနည်းငယ် ရှိပါသည်။
- ၄။ စွမ်းအား/အာဏာ မရှိပါ။

- L။ စစ်တမ်းဖြေကြားချက်များကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ပါ။ လူတိုင်းတွင် မိမိတို့ဘဝအတွင်း စွမ်းအား/အာဏာ တစ်မျိုးမျိုး ရှိနေကြောင်း အသိပေးပါ။ ဥပမာ - ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် စကားလုံးများကို လွမ်းမိုးသည့် စွမ်းအား/အာဏာ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆၂ - စွမ်းအား/အာဏာကို နားလည်သဘောပါကြောင်း (၁၅ မိနစ်)

- I။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် breakout rooms သို့ ဝင်ရောက်ရပါမည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ ဦးရောက မဂ်နှင့်ဖြစ်နေပါက သင်ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်ပါဝင်ပေးရပါမည်။
- J။ ဤသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များမှာ – နှစ်ယောက်တစ်တွဲထဲမှ တစ်ဦးကို (က) ဟု သတ်မှတ်ကာ ကျော်တစ်ဦးကို (ခ) ဟုသတ်မှတ်ပါ။ (က) တွင် အလွန်အရေးကြီးသည့် သတင်းစကားတစ်ခုရှိပါသည်။ သို့သော် (ခ) က (က) ကို လျှစ်လျှော့ရှုပါသည်။ (ခ) က လျှစ်လျှော့သည်နှင့်အမျှ၊ (က) က လည်း သူ၏အရေးပေးမှုကို ရရှိရန် ကြိုးစားရ ပေမည်။ တစ်ဖက်က လျှစ်လျှော့လေလေ၊ တစ်ဖက်က ကြိုးစားရလေလေဖြစ်မည်။
- K။ အချိန် J မိနစ်ပေးပြီးနောက်၊ အလှည့်ပြောင်းရန် Breakout room ၏ chat box မှတစ်ဆင့် အသိပေးပါ။ ယခုအခါ (ခ) တွင် အရေးကြီးသည့် သတင်းစကားရှိပြီး (က) က (ခ) ကို လျှစ်လျှော့ရန်ဖြစ်သည်။
- L။ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံကို ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – အချိန် J မိနစ် ပေးပြီးနောက် Breakout room များမှ ထွက်လာစေပါ။ မည်သို့ဖြစ်ခဲ့သည်ကို တစ်ဖွဲ့လုံးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
- » အရေးကြီးသော သတင်းစကား ပြောစရာရှိနေသူအနေဖြင့် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။ စွမ်းအား/အာဏာရှိသည်ဟု ခံစားရပါသလား။ သို့မဟုတ် စွမ်းအား/အာဏာမှုသူအဖြစ် ခံစားရပါသလား။

မှတ်ချက် - ကဲပြားသော စွမ်းအား/ အာဏာ ပုံစံများရှိကြောင်းကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများ နားလည်သဘောပါက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြပ်အတည်း အခြေအနေမျိုးတွင် မည်သို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် သင့်သည်ကို ထိန်းကျောင်းပြောဆိုရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိပညာရှိသူကို လိုလားကြသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါ အခြေအနေသည် ပရမ်းပတာဖြစ်သွားပါမည်။ အမှန်တကယ်တွင်မှ၊ ကျွန်ုပ်တို့အကြား စွမ်းအား/ အာဏာ (Power) ကို ခွဲဝေယူပြီး အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ အာဏာတန်းတုရှိရန် အခွင့်ပေးပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးသည် ပိုမိုဂိုလ်မာကာ၊ ကြံးကြံးခိုင်စွမ်းလည်း ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ အပုံစံလိုက်၊ အဖွဲ့လိုက် မိမိတို့၏ သားကောင်လိုက်သည့် တော့ကောင်များသည် စွမ်းအား/ အာဏာကို ခွဲဝေယူကြသည်။ အချင်းချင်းတိုက်နိုက်ခြင်း မပြုရန် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသည့် နိုင်ငံတကာစာချုပ်များတွင် ပါဝင်သည့် နိုင်ငံများသည် အာဏာ/ စွမ်းအားကို ခွဲဝေယူထားကြသည်။

သင်ခန်းဘဏ်ပေါင်ချက် ၆၃ - ပထမဆုံးနောက်လိုက်၏ စွမ်းအား/အာဏာ (၁၅ မိန့်)

- ၁။ "First Follower TED Talk" မီဒီယိုကို ပြသပေးပါ။
 - ၂။ လုပ်ဆောင်ချက်/အတွေ့အကြုံကို မေးမွန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) – အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်
 - » အခြားသူတစ်ဦးဦး၏ အကြံအညာက်ကို ပထမဥုံးစွာ အရေးယူဆောင်ချက်သူ (the first follower) သင်ဖြစ်ဖူးပါသလား။ ဘာကြောင့်နည်း။ ဘာကြောင့် မဖြစ်ဖူးသနည်း။
 - » အသစ်သောအရာတစ်ခု အောင်မြင်သွားခြင်းသည် ထိအရာကို အစဖော်လိုက်သူပေါ်တွင်သာ မှတည်ပါသလား။ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လိုပါသော်လည်း စိုးရိမ်၊ တွန်းဆုတ်နေသူများအတွက် The first follower က မည်သည် သတင်းစကားကို ပေးလိုက်ပါသနည်း။
 - » အခြားသူတစ်ဦးဦး၏ အကြံအညာက်ကို ပထမဥုံးစွာ အရေးယူဆောင်ချက်သူတွင် စွမ်းအား/အာဏာရှိသည်ဟု သင်ယူဆပါသလား။ ဤဗိုဇ္ဈိုဇ်ယိုတွင် ပါဝင်သူများသည် စွမ်းအား/အာဏာကို ခွဲဝေယူကြပါသလား။ သို့မဟုတ် ပထမဥုံးဆုံး အကာသမားကသာ စွမ်းအား/အာဏာအားလုံးကို ယူထားပါသလား။
 - » စွန့်စားလုပ်ဆောင်ခြင်းများအပေါ် သင်အဘယ်သို့ ဖြစ်သနည်း။ တိတွင်ဆန်းသစ်သော စွန့်စားလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်ခြင်းနင့် ကြိပြားမူရှိပါသလား။ မည်သို့ကြိပြားသနည်း။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆၄ - စိတ်ဓတ်လှုံးဆောင်ရွက် တွန်းဆုတ်စေမှု

(Motivation versus Intimidation) (၁၂ မိနစ်)

- ၁။ ဤသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်တွင် သင်သည် အမိကအသုံးတော်ခံဖြစ်ပါမည်။ သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းအရာကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများက စဉ်းစားထားပေးရမည်။ သူတို့သည် “ဟုတ်ပါတယ်” ဟူသော စကားတစ်ခွန်းကိုသာ ပြောခြင်းဖြင့်သာ သင့်ကို လုပ်ဆောင်စေချင်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းစေရမည့်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာသည် ကင်မရာတွေး မြင်နိုင်သည့်အရာမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။ ဥပမာ - ခေါင်းကိုကုတ်ခြင်း သိမ္မဘုတ် မိမိဘောလ်ပန်ကို ကိုင်လှုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်။
- ၂။ သင်မှုလွှဲပြီး ကျွန်ုတ်များအားလုံးကို breakout room တစ်ခုထဲ ၅ မိနစ်ခန်း သွားရောက်စေပေါ်။ သင့်ကို လုပ်ဆောင်စေ လိုသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ထားကြရမည်။

-  **မှတ်ချက်** - လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကြိုတင်ရှင်းပြထားရန်အတွက် ပူးတွဲပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ သိမ္မဘုတ် ကူညီပေးသူတစ်ဦး ရှိပါက အထောက်အကူဖြစ်ပါမည်။ ပြောဆိုများကို ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်ရန်အတွက် တစ်ဦးဦးလိုအပ်ပါမည်။ ခက်ခဲသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်စေပေါ် အသုံးတော်ခံအတွက် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်သွားနိုင်ပြီး အဖွဲ့ကာလည်း လုပ်ဆောင်ချက်အောင်မြင်သည့်ဟု ခံစားမိရန် ခက်ခဲသွားနိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ရှိရှင်းပြီး လွယ်ကူနေစေရန် အကူအညီပေးသူက အသေအချာ ပုံပိုးပေးရပါမည်။

- ၃။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအားလုံး ပင်မအခန်းထဲသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာစေပေါ်။ သူတို့လုပ်ဆောင်စေရနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ခန့်မှန်းကာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ရေဘူးကို လှမ်းယူခြင်း၊ မိမိစားပွဲ ပတ်ပတ်လည်ကို ကြည့်ခြင်း၊ မိမိအောင်နှင့် လက်မောင်းများကို လှုပ်ရှားပြခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ သင်ခန်းမှန်းကာ လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်သည် သူတို့လုပ်ဆောင်စေလိုသည့် လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ကူညီလာသောအခါ သိမ္မဘုတ် တူညီလာမည့်ဘက်သို့ ဦးတည်လာသောအခါ သူတို့က “ဟုတ်ပါတယ်” ဟုပြောရပါမည်။ ဟုတ်ပါက “ဟုတ်ပါတယ်” ဟူသော စကားတစ်ခွန်းသာ ပြောဆိုရပါမည်။ မဟုတ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် “မဟုတ်ပါ” “မဟုတ်” စသည်ဖြင့် မပြောဆိုရပါ။

-  **မှတ်ချက်** - သူတို့လုပ်စေချင်သောအရာကို ခန့်မှန်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် တိတွင်ဆန်းသစ်မှုရှိခြင်းဖြင့် ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ (facilitator) ၏ တိတွင်ဆန်းသစ်မှုကို စံနမှန်ပြပေးပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်များ များနိုင်သမျှ များများဖြစ်အောင် ခန့်မှန်းလုပ်ဆောင်ပြပါ။ မိမိခန့်မှန်းချက်မှန်ကုန်ကုန်ကြောင်း သိနိုင်ရန်အတွက် သူတို့၏ “ဟုတ်ပါတယ်” ဟူသော စကားသံကို နားထောင်ထားရပါမည်။ တွေ့ဖော်ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူ သိမ္မဘုတ် ကူညီပေးမည့်သူနှင့် ကြိုတင်ဗောတ်တိုက်ထားသည်မျိုး မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် အောင်မြင်မည့်ဟု ယုံကြည်ထားပါ။ ရှိရှင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ ကိုသာ လုပ်ဆောင်စေရန် ကူညီမည့်သူကို အသေအချာ မှာကြားထားပါ။

- ၄။ **ဆောင်ရွက်ချက် / အတွေ့အကြုံ ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing)** - ဤသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပြုသဘောဆောင်သော တုံးပြန်ချက် (positive feedback) သည် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သော တုံးပြန်ချက် (negative feedback) ထက် ပိုမိုအသုံးဝင်ကြောင်းကို ပြသရန်ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော တုံးပြန်ချက်များ ရရှိမည်ကို သိရှိထားပါက ဂျွှန်ပို့သည့် အသစ်သောအရာများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့်ရန် ပိုမိုအားသန်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောမဆောင်သည့် တုံးပြန်ချက်များကိုသာ ရရှိပါက ဂျွှန်ပို့တို့တွင် စိတ်ဓတ်လှုပ်ဆောင်မှု လျှော့ကျသွားတတ်ပြီး အသစ်သောအရာများကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်လိစိတ်မရှိပါ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ အပြုသဘောမဆောင်သည့် တုံးပြန်ချက်များကိုသာရရှိပါက ယင်းသည် တွန်းဆုတ်စေခြင်း (intimidation) ကိုသာ ဖြစ်လာစေပါမည်။ စိတ်ဓတ်လှုပ်ဆောင်မှုရှိမှုသာ လူများသည် မိမိတို့၏ အမှုအကျင့်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ကြပါသည်။

- » သင်သည် မည်သည့်အချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာမိသနည်း။ သင်တို့ လုပ်ဆောင်စေလိုသည့် လုပ်ဆောင်ချက် ထိုသူ (အသုံးတော်ခံ) က လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သဖြင့် သင်အဲ့သွေ့မိပါသလား။
 - » “ဟုတ်ပါတယ” ဟူသော စကားသာ ပြောရသောအခါ မည်သို့ခံစားရသနည်း။ “မဟုတ်ဘူး/ မဟုတ်ပါ” ဟူသည့် စကားကို သင်ပြောချင်ခဲ့ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
 - » ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် သင်ကျောင်းတွင် ပညာသင်ယူစွဲက သင်ယူခဲ့ရသည်များနှင့် မည်သို့ကွာခြားသနည်း။
 - » သင့်ဘဝတွင်း၊ သင့်မိသားစုတွင်း၊ သင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကြံတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက် (positive feedback) များကို ဥပမာအဖြစ် ပြောပြုပါ။
- ၅။ အချိန်ရပါက၊ ပါဝင်ကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ဦးကို အသုံးတော်ခံ (subject) အဖြင့် ပါဝင်စေကာ အထက်ပါ သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၆၅ - ထွက်ခွာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ နောက်ဆုံးဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို မေးခွန်းမေးမြန်းမှတ်သားခြင်း (debriefing) အဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် သူတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ကို ဝေမျှ (share) နိုင်ရန် ပုံးပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ၂။ တစ်နေ့ကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ။)



အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် စွမ်းအား/အာကာ (power) သည် ပုံစံတစ်ချိုးမျိုးဖြင့် ရှိနေတတ်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံး စွမ်းအားတစ်ရပ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမှုဆောင်ရွက်ပုံကို လွှမ်းမိုးသည့် စွမ်းအား/အာကာပင်ဖြစ်ပါသည်။
- » ကဲ့ပြားခြားနားသည့် စွမ်းအား/အာကာပုံစံများ ရှိကြပါသည်။ အားလုံးမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ပြီးမြောက်စေရန် အတွက် အခြေအနေပေါ်မှတည်ကာ အသုံးဝင်ပါသည်။
- » အသစ်သော အတွေးအကြံများကို ထုတ်ဖော်နိုင်သူမှာ လူတော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြံကို ဦးစွာပထမ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်သူသည်လည်း လူတော်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတော်၏အကြံ့အည်၏ အကြံ့အည်၏ ပထမဦးစွာ အရေးပေးဆောင်ရွက်သူ (the first follower) သည် ထိုအကြံ့အည်ကို အတည်ဖြစ်စေသည့် ဆောင်ရွက်ချက်ကို လုပ်ဆောင်သူဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်မှား ပူပေါင်းပါဝင်လာရန်အတွက် တံ့ခါးကို ဖွင့်ပေးသူဖြစ်ပါသည်။
- » လူများသည် ပြောင်းလဲရန်အတွက် စိတ်ဓာတ်လှုံးဆော်ခြင်းခံရမှသာ အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှု (behaviour change) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် တွန်ဆုတ်စေခြင်း (intimidation) ထက် စိတ်ဓာတ်လှုံးဆော်ခြင်း (motivation) ကို သင်ယူရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- » အပြုသဘောဆောင်သည့် တုံ့ပြန်ချက် (positive feedback) သည် စိတ်ဓာတ်လှုံးဆော်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိယုံကြည်မှုကို တိုးလာစေနိုင်ပြီး ယင်းအချက်နှစ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုကို ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါသည့် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၇ - မိမိ၏ အသိအမြင်နှင့် ကမ္ဘာလေကအပေါ်အမြင်

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝသက်တာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိင်းအပိုင်းက သင်ပေးလိုက်သည့် အကြောင်းအရာများပေါ်တွင် အခြေခံကာ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကမ္ဘာလေကကြီးအပေါ် မတူညီသော အမြင်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ လူတိုင်း၏ ကမ္ဘာလေကကြီးအပေါ် အမြင်၊ အယူအဆသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တူဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့က တစ်ခါတစ်ရုံ မှတ်ယူမိကြသည်။ သို့သော မတူကွဲပြားသော လူမှုအဖွံ့အစည်းများမှ လူမှုအကြောင်းကို ပိုမိုထဲလောင်စေသောအား ကမ္ဘာလေကကြီးအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြကြောင်းကို သိရှိလာရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကွဲပြားစုံလင်ခြင်း (diversity) ကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများသည် ပိုမိုပြည့်စုံလာရပါသည် (ဥပမာ - အစားအစာအသစ်ကို မြည်းစမ်းစားသောက်ကြည့်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တေးဂါတုပုံစံအသစ်ကို နားထောင်ကြည့်နိုင်ခြင်း စသည်ဖြင့်)။ သင်ခန်းစာ အပိုင်း (၅) ၏ အစိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယဉ်ကျေးမှုခလေးထုံးစံ ထုတ်ဖော်ပြသမှုအကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် ရှိနေသည် ဘုတေသနပို့ဆောင်ရေးမှုများကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် အချင်းအချင်း မျှဝေခံစားတတ်မှု (စာနာစိတ်) ကို ပျိုးထောင်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အကြား ကွဲပြားခြားနားနေမှုကို တန်ဖိုးထားနိုင်ရေးအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာလေကပေါ်ထားရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်သည် အခြားသူများ၏ အမြင်ရှုထောင့်တို့နှင့် တူညီသည်များရှိသကဲ့သို့ ကွဲပြားမှုလည်း ရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်။
- » အပြုသဘောဆောင်သော သံသယစိတ်ကို ပျိုးထောင်ရန်နှင့် အခြေအနေတစ်ရှုံး၏ အပေါ်ယံသက်ကျော်လွှန်ဖြီး ရှုမြင်နိုင်မည့် အလေ့အထက် လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြရန်။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာလေကပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ယင်းအမြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အချင်းအချင်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကို မည်သို့လွမ်းမိုးသည်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်။



အချင်း : ၂ နာရီ၊ မိန့် ၃၀

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- » တေားသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တေားသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- » Simon Sinak၏ စီဒီယိုဖြစ်သည့် "Infinite Games" ကို ပြသနိုင်ရန်အတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။



ဆလိုက်များ

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်တွင် ဖွင့်ထားပါ။

၁။ ကြိုးဆိုပါ၏

၂။ အမြင်ရှုထောင့်အကြောင်း ဆလိုက်များ

၃။ ကမ္ဘာလောကအပေါ်အမြင် (Worldview) ဆလိုက်များ

၄။ ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်သည့်မျက်မှန် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်



သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်

ဤနေ့အတွက် သင်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၇ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ဂုဏ် - ဝင်ရောက်ခြင်း (၂၀ မီနဲ့)

- ၁။ ကွန်ပူးတာအသံကို ဝေမျှ (share) ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ Log in ဝင်ရောက်နေစဉ် နားဆင်ရန်အတွက် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၂။ ဝင်ရောက်လာသူများကို ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးကာ လူတိုင်းကို အမည်တပ်ခေါ်ကာ နှုတ်ဆက်ပါ။ စတင်ရန် အဆင်သုတေသနဖြစ်ပါက မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်မိတ်ဆက်ကာ ပုံပိုးဆောင်ချက်ရေးအဖွဲ့ (facilitation team) ကိုလည်း ပြန်မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၃။ Chat box – ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အစိုင်းကတည်းက အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှု ရှိနေစေရေးအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို chat box တွင် ပေးပို့ပါ။
- » အကယ်၍ သင့်အကြောင်းကို ရပ်ရှင်ရိုက်မည်ဆိုပါက ရပ်ရှင်ကား၏ အမည်မှာ မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သင့်နေရာကို မည်သူက သရုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- ၄။ ယခင်သင်ခန်းစာဖြစ်သည့် “စွမ်းအား/အာဏာနှင့် အားလုံးပါဝင်စေမှု” နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မေးခွန်းမေးမြန်လိုသူများရှိပါက မေးမြန်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ဂုဏ် - အမြင်ရှုထောင့် (၄၅ မီနဲ့)

- ၁။ အမှန်တရားနှစ်မျိုး ပါဝင်နေသည့်ပုံများကို အစဉ်လိုက်ပြပေးပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိတို့ ချက်ချင်းမြင်လိုက်သည့် အရာသည် အားလုံးစုံအမှန်တရား ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း အမှတ်ရကြစေရန်ဖြစ်သည်။ ပိုမိုထဲထဲဝင်ဝင် ကြည့်ရှုလိုက်သော အခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်နေသည့်အရာ၏ အခြားဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်များကို ဖြင့်တွေ့လာနိုင်ကြပါသည်။
- ၂။ ပုံတွင်ပါရှိသည့် အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးလုံးကို ချက်ချင်းမြင်တွေ့နိုင်သူများရှိပါက ထိုအဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးလုံးကို အခြားသူများလည်း တွေ့မြင်နားလည်သွားစေရန်အတွက် ရှင်းလင်းပြောကြားပေါ်ပါ။
- ၃။ ဤအဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးပါရှိသည့် အယူအဆသဘောထားသည် သဘောတူညီမှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခများအကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။ “မတူကွဲပြားသော အမြင်ရှုထောင့်များ (Different Perspectives)” အကြောင်း တင်ပြသည့် ဆလိုက်များ တွင် ပါရှိပါသည်။ ရပ်ပြုပုံများတွင် ပါရှိသည့် လူတစ်ဦးစိုး နေရာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို တိုက်တွန်းပါ။ ဈေးချယ်ပုံစံတည်မှုအကြောင်းကို ဈွေးနွေးကြရန် တိုက်တွန်းပါ။ မိမိတို့၏ ရပ်တည်ချက်ကို စွန်းလွှတ်ကာ အခြားသူများ၏ နေရာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်ကို ပိုမိုနားလည်နိုင်ကြောင်းကို သဘောပေါက်သွားကြစေရေး ပုံပိုးပေးပါ။

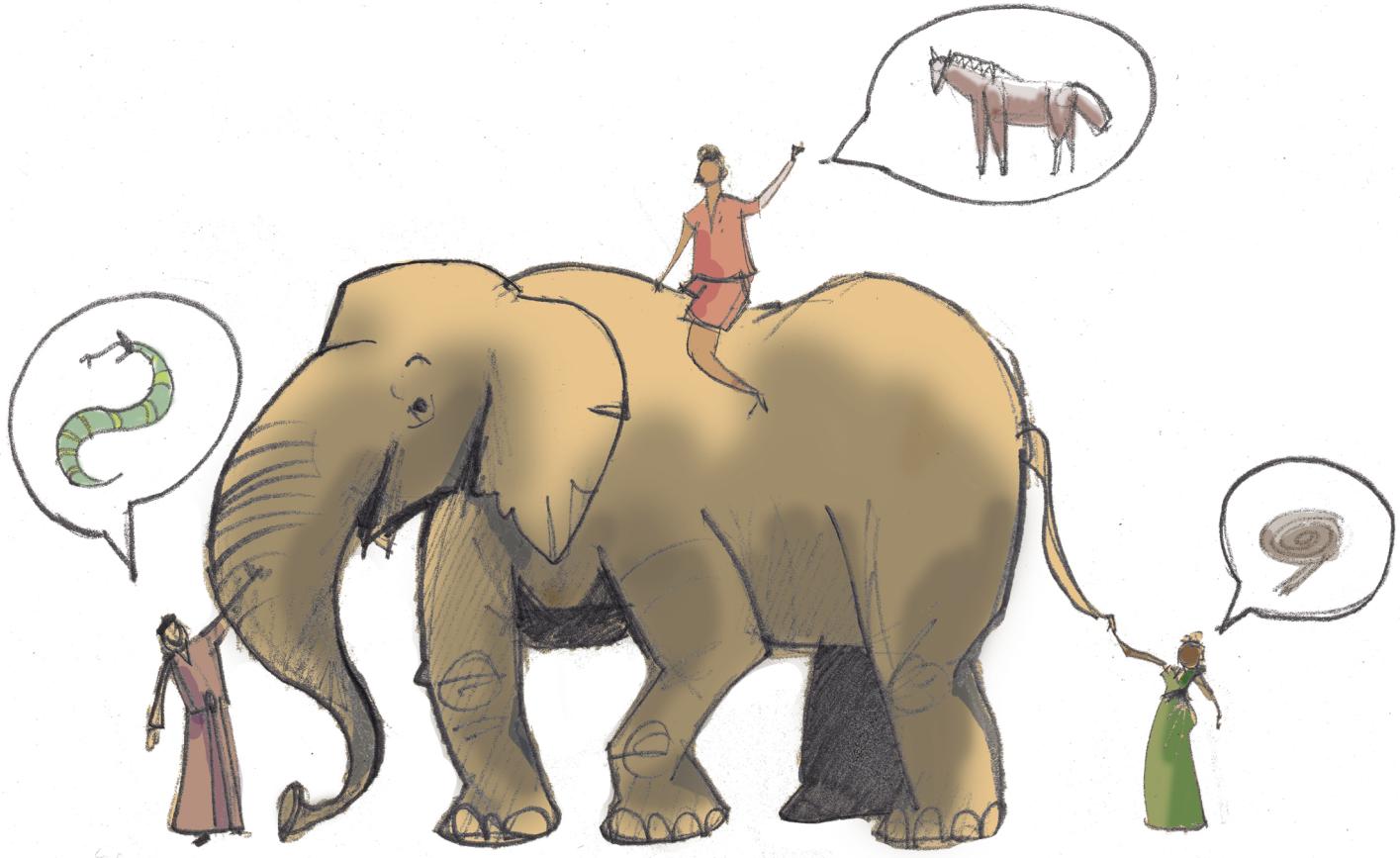
- » သင်သည် ဘယ်ဘက်ကလူဖြစ်ပြီး ဉာဘက်ကလူက သင့်ဘက်က/သင့်ကဲသို့ ရှမြင်ရန် ငြင်းဆန်ပါက သင်သည် မည်သို့ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။



- ၄။ ကျွန်ုရီသော ဆလိုက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ရှုထောင့်များ ပြောင်းလဲလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ နားလည်သောပေါက်မူ မည်မျှပြောင်းလဲသွားသည်ကို တင်ပြထားပါသည်။ သင်သည် ရွှေတိဂုံဘုရားစေတီကို အတွင်းပိုင်းမှ ဖူးမြင်ပါသလား၊ အပေါ်လေထဲမှ ဖူးမြင်နေရပါသလား၊ မြင်နေရသည့် ရှုထောင့်ပေါ်တွင် မူတည်ကာ ကဲ့ပြားသည့် အချက်အလက်များကို ရရှိရပေမည်။
- ၅။ အနီး/အဝေး၊ ချုံ/ခဲ့ကြည့်ရှုခြင်းသည်လည်း အမြင်ရှုထောင့်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုတ်ကာ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ခြိုကြည့်လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာများကို ပိုမိုရှုင်းလင်းစွာ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။
- » အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ဘဝအတွင်းသို့ အနီးကပ်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါက ထိုသူသည် ဘာတွေကို မြင်ရမည်နည်း။
- » အကယ်၍ ထိုသူသည် နောက်ဆုတ်ကာ သင့်ဘဝကို ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ခြိုကြည့်လိုက်ပါက ဘာတွေကို မြင်တွေ့ရမည်နည်း။
- » အရာများကို အနီး/အဝေး၊ ချုံ/ခဲ့ကြည့်ရှုရန်အတွက် သင်အချိန်ပေးပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၆။ မျက်မမြင်သူများက ဆင်ကို ထိတွေ့လေ့လာကြသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့တွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်နားလည်သဘောပါက်မှု ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရွှေတွင် ရှိနေသည် အရာများပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစာ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ မိဒီယာ စသည်တို့ထံမှ ရရှိကြသည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်သဘောပါက်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အချက်များကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား စဉ်းစားကြည့်ပေါ်။ (အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အရေးတစိုက်နားထောင်ခြင်း၊ ထဲထဲဝင်ဝင် ရူးစမ်းလေ့လာကြည့်ခြင်း၊ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ယူဆချက်များအပေါ် မေးခွန်းထုတ်ခြင်း)

- » မျက်မမြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့်အရာက ကျွန်ုပ်တို့ကို မျက်မမြင်သူ ဖြစ်သွားစေသနည်း။
- » အရာများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ရှုထောင့်ကို ဝေမျှခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကို ရရှိလာနိုင်သနည်း။ အခြားလူများကို မည်သို့ အကျိုးရှိစေသနည်း။



၇။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းအားဖြင့် မျက်မမြင်များ ဖြစ်ကြသည်။ ယောက်သားများသည် မိန်းမသားများ၏ ဖြစ်ရခြင်း၏ ခံစားချက်များကို မသိရှိနိုင်ပါ။ မိန်းမသားများသည်လည်း ယောက်သားများ ဖြစ်ရခြင်း အခြေအနေများကို မသိရှိနိုင်ပါ။ လူများနှင့် အခြေအနေများတွင် မမြင်နိုင်သော (invisible) နှင့် မြင်နိုင်သော (visible) အကြောင်းအရာများ ရှိပါသည်။ ရောကမ်းစပ်နားပေါက်နေသည့် ဈေးပင်ပင်ကြီးတစ်ပင်နှင့် တူပါသည်။ ရေပြင်ပေါ်တွင် ပေါ်နေသည့် အကိုင်းအခက်၊ အရွက်စိမ်းများကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နိုင်ကြသည်။ လူများနှင့် ပတ်သက်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့၏ ရုပ်သွင်ပြင်၊ သူတို့ပြောသော ဘာသာစကား၊ သူတို့၏ ကျား/မ သဘာဝ၊ အသက်နှင့် သူတို့၏ အမူအကျင့်များကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နိုင်ကြပါသည်။

- ၈။ ကျွန်ုပ်တို့ မဖြင့်ရသည့်မှာ ရေပြင်အောက်ရှိ အပိုင်းများဖြစ်သည်။ အပင်၏ အမြစ်များ၊ သဲပြင်၊ အမြစ်များအကြား ရေကူးနေသည် ငါးကလေးများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လူများတွင်လည်း သူတို့၏ စံတန်ဖိုးများ၊ ယဉ်ကျေးမှုမှုပေလေထုးစံများ၊ မွေးအသီ၊ မိသားစုနောက်ခံ၊ အတတ်စွမ်းရည်၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များနှင့် ဘဝအတွေ့အကြံများ စသည်ဖြင့် မဖြင့်နိုင်သည့် အရည်အသွေးများ ရှိနေတတ်ပါသည်။
- » ထိုကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဖုံးကွယ်နေသော လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့ သိရှိနိုင်သနည်း။
 - » အတူးသဖြင့် မိတ်ဆွေအသစ် ဖွဲ့နှင့်သောအခါနှင့် ပတ်သက်မှုရှိသည်ဟု ခံစားရသောအခါမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မည်သည့် လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို ကျွန်ုပ်တို့ဝေမျှရန် ဆန္ဒရှိကြသနည်း။
- ၉။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဖုံးကွယ်နေသော လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို မြင်တွေ့နိုင်ရန်အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်မှု မပါသော သိလိုစိတ်အစစ်အမှန် (genuine curiosity) ကို လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဖုံးကွယ်နေသော အရည်အသွေးများကို တွေ့ရှိလာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်းကြား ဘုံးတုညီချက်ကို တွေ့ရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်ဦး ကစ်ယောက်ကမျှ မိမိ၏ ရုပ်သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ရွှေးချယ်ကာ မွေးဖွားလာသူများ မဟုတ်ပါ။ ရုပ်သွင်ပြင်လက္ခဏာ များသည် အလိုအလျောက် မွေးရာပါဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ စံတန်ဖိုးများနှင့် ယုံကြည်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ရွှေးချယ်ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏နည်းတူ ရွှေးချယ်ထားသူများကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၇၃ - ကမ္မာလောကအပေါ်အမြင် (၄၀ မိနစ်)

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ – ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုံ၊ ဆရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများက ကမ္မာလောက အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်သည့်အမြင်ကို မည်သို့ ပုံသွင်းသည့်အကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့် စကားဂိုင်းကို စတင်ပါ။ ယင်းသည် အဖြင့်အာရုံကွယ်စေသည့် မျက်မှုနှင့်တစ်စုံ (invisible glasses) ကို တပ်ဆင်သည်နှင့်တူပါသည်။ အရာများကို တစ်ခုသော နည်းလမ်းပုံစံဖြင့် ရှုမြင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်ကြားခံကြရသည်။ ယင်းပုံစံနည်းလမ်းသည် မမှားသော်လည်း အရာများကို အပြည့်အစုံ မဖြင့်နိုင်ပါ။ မျက်မြေငြိမ်များက ဆင်ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ကာ လေ့လာကြသည်နှင့်တူပါသည်။
- » ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အမြင်အာရုံကွယ်စေသည့်မျက်မှုနှင့် (invisible glasses) တစ်လက်ကို တပ်ကာ မွေးဖွားလာကြရသည်ကို သင်သတိထားမိပါသလား။ ကမ္မာလောကအပေါ် မည်သို့ရှုမြင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားခံကြသနည်း။ ဥပမာ – သင့်မိသားစုံအတွင်း သင့်မွေးနေ့ကို မည်သို့ကျင့်ပါကြသနည်း။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်တစ်ဦး မွေးဖွားလာသောအခါ မည်သို့ဆောင်ရွက်ကြသနည်း။ လူတစ်ဦး ကွယ်လွန်သေဆုံးသောအခါ မည်သို့လုပ်ဆောင်ကြသနည်း။
- ၂။ ယခုအခါ ကမ္မာလောကအပေါ်အမြင် (worldview) ၏ အခြေခံသဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ကမ္မာလောကအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏အမြင်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ရှုံးသင်ကြားချက်များကို ပုံသွင်းပါသည်။ ယင်းတို့တွင် မည်သည်က ကောင်းသည်၊ မည်သည်က ဆိုးသည်ဟူသော သွေ့သင်ချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဖန်ခွက်ဖြင့် ထည့်ထားသောရောသည် ထိဖြစ်အင်ကို ပုံဖော်နေပါသည်။
- » ထိရောသည့် တစ်ဝက်ပြည့်နေသေး သို့မဟုတ် တစ်ဝက်လျော့နောက်ပြင်းလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၃။ ထိုနောက် Simon Sinak ၏ “The Infinite Game (နယ်ပယ်၊ အချိန်၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ပန်းတိုင်စသည်တို့ဖြင့် မကန့်သတ်ထားသည့် အကန့်အသတ်ရှိ ကစားပွဲ)” မြို့မြို့ကို ပြသပေးပါ။ ထိုနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆလိုက်များကို ရှုံးဆက်ပါ။
- » *Myanmar's Got Talent* - ယင်းသည် နယ်ပယ်၊ အချိန်၊ စည်းမျဉ်း၊ ပန်းတိုင် စသည်တို့ဖြင့် ကန့်သတ်ထားသည့် အကန့်အသတ်ရှိ ကစားပွဲ (The finite Game) လား သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်မျဲသော ကစားပွဲ (The Infinite Game) လား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ လူတိုင်းက အနိုင်ရသွားနိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးကသာ အနိုင်ရသွားနိုင်ပါသလား။
 - » ခြင်းလုံး – ယင်းသည် အကန့်အသတ်ရှိကစားပွဲ (The finite Game) လား သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်မျဲကစားပွဲ (The Infinite Game) လား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ ပန်းတိုင်မှာ အဘယ်နည်း။

- » ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းတွင် သင်မည်သို့ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ အတန်းတွင်ရှိသည့် လူအားလုံးက အောင်မြင်ကြပါသလား။ သို့မဟုတ် လူအနည်းငယ်ကာသာ “အတော်ဆုံး” ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်ကို ရရှိကြပါသလား။
- ၄။ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အတွေ့အကြုံကို ဆွေးနွေးသတ်မှတ်ခြင်း (Debriefing) – ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း (ပြိုင်း) ဟူသည် ကောင်းမွန်ပြီး လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့်အချိန် ရှိသကဲ့သို့ အကျိုးမရှိသောအချိန်လည်း ရှိသည်ကို သိမှတ်ထားရန် အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးချက်ဖြင့် သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်အကျဉ်းချပ် ဆွေးနွေးပေးပါ။ စနစ်ကျော် ကောင်းမွန်သည့် ပြိုင့်ပွဲတစ်ခုသည် ပါဝင်သူများကို အကောင်းဆုံးကြုံးစားကြရန် တိက်တွန်းအားပေးနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုကို တိုးတက်စေကာ စိတ်လှပ်ရှားဖွယ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ခွန်အားရရှိဖွယ်လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စနစ်မကျော် မကောင်းမွန်သော ပြိုင့်ပွဲမှာမူ ပါဝင်သူများအကြား ရန်လိုမှု၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်မှားမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဖိအားများကြောင့် အကောင်းမွန်ဆုံး လုပ်ဆောင်မှုမှ သွေ့စွားပေါ်ကာ၊ မစွမ်းဆောင်နိုင်သူများအတွက် အရှက်တရားနှင့် နိမ့်ချခံရမှုများကို ရရှိသွားပေါ်သည်။
- » ပြိုင်းချမ်းသော၊ စည်းလုံးညီညွတ်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို တည်ဆောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဆန္ဒရှိပါက ယင်းသည် အကန့်အသတ်ရှိကဗောဓားပဲ (finite game) လား သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်မဲ့ (infinite game) ကဗောဓားပဲလား။
- » ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လေးစားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့က ထုတ်ဖော်ပြသလိုက်သောအခါ ယင်းတို့သည် ငွေကြေးကို အသုံးပြုလိုက် သကဲ့သို့ ကုန်ဆုံးသွားပါသလား။ သို့မဟုတ် ပိုပြီးတိုးပွားလာပေါ်သလား။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈၄ - ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်သည့် ပျက်မှန်သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (၅ မိနစ်)

- ၁။ သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်ကို ပြောကြားပေးပါ။ ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်သည့် ပျက်မှန်ကို ဖန်တီးရန် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာလောကကို မိမိတို့ မည်သို့မြင်သည်။ မိမိတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်ကို မည်သည်က ပုံသဏ္ဌာန်များ ဖြစ်သည်။ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန် မေးခွန်းများကို **chat box** တွင် ပေးပိုပါ။ မေးခွန်းများကို မိမိတို့ကူးယူထားပေါ်။ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် စာတ်ပုံးရှိက်ယူထားပေါ်။ မိမိတို့၏ပျက်မှန်ကို ဖဖန်တီးခင် ထိုမေးခွန်းများကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- » ကမ္ဘာလောကကို သင်မည်သို့မြင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သင့်မိမိသားစုံ၊ သင့်ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ သင့်ကျားမှ သဘာဝ၊ သင့်စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် သင့်စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် မည်သုံးစွဲတို့တွင် မည်သည့် အကြောင်းအချက်များက သင်မည်။ ဖြစ်ကြောင်းကို အမှန်အကန် အထိရောက်ဆုံး ဖော်ပြနိုင်သနည်း။
- » မည်သည့် အမှတ်သက်တများက အဆိုပါအချက်များကို ထင်ဟပ်စေသနည်း။ အရောင်လား သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဌာန်များလား။
- ၂။ ယခုအခါ ပျက်မှန်ဖန်တီးရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို copy/paste လုပ်ပေးပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇိုင်း၊ သတင်းစာတို့မှ ပုံများကို ဖြတ်ညုပ်ကပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုနောက် မိမိတို့တွင်ရှိသည့် ပျက်မှန်ပေါ်တွင် တိပ်ဖြင့် ကပ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် A4 စာရွက်ကို ခေါက်ကာ ပျက်မှန်ပုံစံ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- » စာရွက်တစ်ခုရွက်ပေါ်တွင် ပုံသဏ္ဌာန်များကိုရေးဆွဲကာ အရောင်ချယ်ရပါမည်။ ထိုနောက် ထိုပုံများကို ဖြတ်ညုပ်ကာ ပျက်မှန်ပေါ်တွင် တိပ်ဖြင့် ကပ်ရပါမည်။ ထိုပျက်မှန်သည် သင့်တွင်ရှိသော ပျက်မှန်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ စာရွက်တစ်ခုရွက်ကို ပျက်မှန်ပုံစံခေါက်ပြီးရွှေ့လည်း လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ တိစွဲကြံးဆပါ။
- » မိမိ၏ ပျက်မှန်ကို ဖန်တီးပါက ထိုနောက် ထိုပုံကို ပုံပိုးဆောင်ရွက်သူထံသို့ Email ဖြင့် ပေးပိုပါ။
- ၃။ သီးသန်လူမှုမိမိသားလျက် စာတ်ပုံးရှိက်ယူထားပါ။ ထိုပုံများကို ဝေမျှနိုင်ပါသည်။ ထိုသီးသန်အားဖြင့် အဖွဲ့နှင့် လုပ်ဆောင်သည့် စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ရွက် ဂုံး - ထွက်ချေမှုပြင်း (၁၂ မိနစ်)

- ၁။ မေးခွန်းမေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များပေးနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မိမိတို့၏ သင့်ယူလေ့လာရေး လက်တွဲဖော်ကို သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း အသေအချာ နားလည်အောင် ပုံပိုးပေးပါ။



အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » ပြဿနာအဟောင်းများအတွက် ဖြေရှင်းချက်အသစ်များကို တွေ့ရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာများကို ရှုမြင်ရာတွင် သာမန် ကျွန်ုပ်တို့ ရှုမြင်နေသည့် နည်းလမ်းများထက် ကျော်လွန်ပြီး ရှုမြင်တတ်သည့်စွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်ကြရ ပါမည်။ အရာတစ်ခုကို အဝေးမှလှမ်းခြုံကြည့် (zoom out) လိုက်သောအခါ အမြင်ရှုထောင့် စိန့်လင်လာပြီး၊ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်လာစေပါသည်။
- » ကမ္ဘာလောကအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင်ရာတွင် မျက်မှန်တစ်လက်ကို တပ်ဆင်လျက် ရှုမြင်သည့်နှင့်တုပါသည်။ ထိမျက်မှန်သည် မတူဂဲ့ပြားကို အမြင်ကိုရောသည်။ ထိအမြင်သည် ကျွန်ုပ်တိုင်ယ်စဉ် ကလေးဘဝမှစပြီး သင်ယူခဲ့ရသည့် အရာများအပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုစလေ့ထုံးစွန်း မိဒီယာများက အသိပေး သွန်သင်လိုက်သည့် အကြောင်းအရာများအပေါ်တွင် အခြေခံနေပါသည်။ လူတိုင်းသည် မိမိတိုကဲ့သို့ တွေးခေါ်လိမ့်မည်ဟုယူဆသည့် မိမိတိုကိုယ်ပိုင် မှတ်ယူထားချက်များကို နားလည်သတိရှိလာခြင်းဖြင့် “သဘောမဏ္ဍာနိခြင်းကို လက်ခံရေး (agree to disagree)” နှင့် ကွဲပြားမှုကို ရောင်စွဲလိုမရသည့် သဘာဝတရားတစ်ခုအဖြစ် လေးစားလာနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကျဖြစ်စေပါသည်။
- » အကန့်အသတ်ရှိကစားပွဲ (finite game) ကို ကစားရန်လိုအပ်သည့် အချိန်အခါးရှိပါသည်။ ဥပမာ – အကျပ်အတည်း အရေးအခင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေပျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိပညာနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် အာကာရှိသော တိကျရှင်းလင်းသည့် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို လိုအပ်သည့် အခြေအနေပျိုးတွင်ဖြစ်သည်။ အကန့်အသတ်မဲ့ ကစားပွဲ (infinite game) ပျိုးဖြင့် ပိုမိုသင့်တော်သည့် အချိန်အခါးလည်း ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် – ပိုမိုကြွှေ့ကြွှေ့ခံနိုင်စွမ်းရှိသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို တည်ဆောက်ရန် အသိပညာမြှင့်တင်ရေးကို ပုံပိုးပေးရသည့် အချိန်ပျိုးတွင်ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှပေးခြင်းသည် အကန့်အသတ်မဲ့ ကစားပွဲ (infinite game) ပျိုးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ဝေမျှလိုက်သည့် သတင်းအချက်လက်များသည် ထပ်ဆင့်ပုံးနှံသွားရန် ထပ်ဆင့်ဝေမျှကြပြီး လိုအပ်သည့် လူများဆီ ပိုမိုရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။

သင်သန်းစာအပိုင်း ၈ - အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း

 ဆက်သွယ်ရေးဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်ကမ္ဘာနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ယင်းသည် အတွေးအမြင်များကို ပေးပို့ခြင်း (စကားပြောခြင်းနှင့် စာရေးသားခြင်း) နှင့် ရဟန်ခြင်း (နားထောင်ခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်း) ဟူသည့် ဖြစ်စဉ်နှစ်မျိုးပါဝင်သော ဖလှယ်ခြင်းတစ်ခြေဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်အထိ တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့သည့် အသိအမြင် (perception)၊ ကမ္ဘာလောကပေါ်အမြင် (worldview)၊ စွမ်အား/အာဏာ ရွှေ့လျား၊ ပြောင်းလဲမှုများ (power dynamics) နှင့် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းနှင့် တာဝန်ဝေါဘာရား (expression and responsibility) စသည့် အကြောင်းအရာများသည် ဆက်သွယ်ရေး (communication) ကို နားလည် သဘောပေါ်ကိုရှိ အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြောင်းအရာများပင် ဖြစ်ပါသည်။ “အဆိပ်စကား (toxic language)” ဟုလည်း ခေါ်ဆိုလေ့ရှိသည့် အကြမ်းဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (violent communication) ဆိုသည်မှာ စီရင်ဆုံးဖြတ်သော၊ အပြစ်တင်သော၊ ဝေဖန်ပုံပုံတင်သော စကားလုံးအသုံးအနှစ်းများဖြစ်ပြီး၊ မိမိလုပ်ပို့ဆောင်ရွက်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရုံတွင် အဆိပ် အဆိပ်စကားသည် လူတစ်ဦးသို့မဟုတ် လူတစ်စုအတွက် များစွာနာကျင်ထိခိုက်ဖော်ပြီး၊ ဂဏ်သိက္ခာကိုလည်း ထိပါးသွားစေသည်အထိ ပြင်းထန်နေသည့်တိုင် ရယ်စရာဟာသအဖြစ် ထင်မြင်ကြစေရန် ရုပ်ဖျက်အသွင်ဆောင်နေတတ်ပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းသည် အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (non-violent communication) အကြောင်းကို အခိုက္ခားနွေးပါသည်။ မိမိ၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည် သဘောပေါ်ကိုထားခြင်းနှင့် အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားပြောဆိုသောအခါ အသေအချာ နားထောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရုံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စစ်ထုတ်ချက် (filter) များက ကျွန်ုပ်တို့ကို အတိမ်းအစောင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအတွေးအကြံ့များနှင့် အမြင်ရှုထောင့်များအပေါ် အခြေခံကာ ကျွန်ုပ်တို့ကြားလိုက်သည့် အကြောင်းအရာအပေါ် ထင်မြင်ယူချက်များ ချမှတ်တတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားပြောဆိုနေသူကို အသေအချာ နားထောင်ပြီး ထိုသူ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ထိုသူ၏ အပြုအမှုပုံစံကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြီးစားကြည့်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ကြားရသည်များသည် ယခင်နှင့်မတူ ကွဲပြားထူးခြားနေသည်ကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြပြင်ရန်အတွက် ထိုသို့နားထောင်ခြင်းအဆင့်ဖြင့် စတင်ရမည့်ဖြစ်ပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » အကြမ်းဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (violent communication) နှင့် အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (non-violent communication) များအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသမှ အတွက် အကြမ်းမဖက်၊ ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။
- » အရေးတစိုက်နားထောင်ခြင်း (deep listening) နှင့် အခြားလူတစ်ယောက် ပြောဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာကို အမှုန်တကယ်ကြားသိနိုင်ရန် မိမိ၏အတွက်ကို ဘေးချိတ်ထားခြင်းကိုလုံးလိုက် လေ့လာနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။
- » အပြန်အလှန် ပြောဆိုခြင်းအတွက် အသုံးပြနိုင်သည့် မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်။
- » ရုံးစားလိုစိတ်နှင့် မျှဝေခံစားတတ်မှု (စာနာစိတ်) တို့အကြား ဆက်နွယ်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ် နိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့က မနှစ်သက်/မယုံကြည်သူများအပေါ် မိမိတို့၏ ရုံးစားလိုစိတ်ကို မည်သို့၊ ပျိုးထောင်နိုင်သည်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်။



အချိန် : J နာရီ၊ ၃၀ မြန်

ပြင်ဆင်ခြင်း

👉 နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in မဝင်ရောက်လာမဲ့ “ပြန်လည်ကြိုဆိုပါ၏ (Welcome Back)” ဆလိုက် (Slide) ကို နောက်ခံတွင် ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ တော်သီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တော်သီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။

💻 ဆလိုက်များ (Slides)

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်ဘွင် ဖွင့်ထားပါ။

- ၁။ ပြန်လည်ကြိုဆိုပါ၏
- ၂။ ဆက်သွယ်ရေး (communication)

☰ သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း (Instant Poll)

ကွဲပွားသော ဆက်သွယ်ရေးပုံစံအမျိုးမျိုး

❤ ထွက်ခွာခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်

အတန်းမှထွက်ခွာခြင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
အသက်ရှုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကုလားထိုင်သုံးယောဂ၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင်ကြည့်ပါ။)

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၈ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈၁ - ကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက်အတွက် အတွေ့အကြံများကို ဖော်ပြန်မှတ်သားခြင်း (Debriefing) (၃၀ မိနစ်)

- ၅။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ကြိုဆိုပါ။ ကမ္ဘာလောကကို ရှုမြင်သည့်မျက်မှန် သင်ခန်းစာတာဝန်ပေးချက်၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အတွေ့အကြံများကို မေးမြန်းမှတ်သားပါ။ အပ်စုင်ယောက်ချင်းစီကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ လူဦးရေများပါက အပ်စုခွဲကာ breakout rooms များတွင် တွေ့ဆုံးပေါ်။
- » ကမ္ဘာလောကအပေါ် သင့်အမြှင်သည် အခြားလူများ၏ အမြှင်နှင့် လုံးလုံးကဲပြားနေသည့် အချိန်တစ်ချိန်ကို ဖြန်သတိရမိနိုင်ပါသလား။ ထိုအချိန်တွင် အခြားသူများ၏ မျက်မှန်ကို ယူတတ်ဆင်ကာ ရှုမြင်ကြည့်ပါက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။ အခြားသူများကလည်း သင့်မျက်မှန်ကို ယူကာတပ်ဆပ်ကြည့်ပါက သူတို့ဘာတွေမြင်နိုင်ကြမည်နည်း။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈၂ - ဆက်သွယ်ရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း (၃၀ မီနဲ့)

- ၁။ အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်ရေး (non-violent communication) အကြောင်း ဆလိုက်များကို ပြသပါ။ ဆလိုက်တွင် ဖော်ပြချက်များအတိုင်း ရှင်းလေးပြောကြားပေးပါ။
- ၂။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်အတွက် အဓိကနည်းလမ်း သုံးရပ်ရှုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားလုံး (words) များအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသံအနေအထား (tone of voice) အားဖြင့် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်လက်အမှုအရာ (body language) အားဖြင့်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့လေးကြောကြမည်ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်း ၃ ရပ်တွင် အသီးသီးက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ညီမှုသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများက ယင်းနည်းလမ်းသုံးရပ်မှ အသီးသီး၏ အရေးပါမှုကို ခန့်မှန်းကာ ရာခိုင်နှုန်းခွဲကြည့်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – တစ်စုံတစ်ယောက်က စကားလုံးများသည် အရေးပါဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခွဲပေးကာ ကျွန်ုပ်နည်းလမ်းနှစ်ရပ်အား ၅ ရာခိုင်နှုန်းစီ ခွဲပေးနိုင်ပေမည်။ နောက်အဆင့် သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဤအခြေခံသဘောတရားကို နားလည်သဘောပေါက်ထားကြရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ၃။ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံ အမျိုးအစားများ ဆလိုက်ကို ပြသပြီးပါက ဆလိုက်ပြသမှုကို ရပ်နားပါ။ အောက်ပါသဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူမှု (instant poll) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

(က) စကေး ၁ မှ ၁၀၀ အတွင်း ပေးရမည်ဆိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ပြောသည့် စကားလုံးများသည် မည်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအထိ အရေးကြီးသနည်း။

- ၁။ ၉၀%
- ၂။ ၇၇%
- ၃။ ၃၈%
- ၄။ ၇%

(ခ) စကေး ၁ မှ ၁၀၀ အတွင်း ပေးရမည်ဆိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသံနေအသံထားသည် မည်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအထိ အရေးကြီးသနည်း။

- ၁။ ၈၀%
- ၂။ ၇၇%
- ၃။ ၃၈%
- ၄။ ၇%

(ဂ) စကေး ၁ မှ ၁၀၀ အတွင်း ပေးရမည်ဆိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်လက်အမှုအရာသည် မည်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအထိ အရေးကြီးသနည်း။

- ၁။ ၇၀%
- ၂။ ၇၇%
- ၃။ ၃၈%
- ၄။ ၇%

- ၄။ မိမိတို့၏ အဖြေများကို အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ဖြေဆိုခဲ့ရကြောင်းကို အချိန်ပေးမေးမြန်းပါ။ မိမိတို့အဖြေများကသာ မှန်ကန်ကြောင်း ပြသရန်အတွက် အချင်းချင်း စကားစစ်ထိုး ဆွေးနွေးပေါ့။

- ၅။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအချင်းချင်း စကားစစ်ထိုး ဆွေးနွေးကြပြီးပါက အဖြေများကို ပြသပေးပေါ့။ ကိုယ်လက်အမှုအရာ (၅၅ ရာခိုင်နှုန်း)၊ အသံနေအသံထား (၃၈ ရာခိုင်နှုန်း) နှင့် စကားလုံး (၇ ရာခိုင်နှုန်း) တိုဖြစ်ကြသည်။² ယဉ်ကျေးမှုစလေ့စုံစုံ ပေါင်းစုံမှ သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ရရှိသည့်ရလဒ်များမှာ တူညီနေကြသည်။
- » သင်မည်သို့ ယူဆသနည်း။ ထိုအဖြေများကို လက်ခံနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
 - » အခိုက်ရည်ချယ်ချက်မှာ အချင်းချင်းသဘောတူခြင်း/မတူခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ သတိမမှတ်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ကြသည်ကို သိမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသံနေအသံထားနှင့် ကိုယ်လက်အမှုအရာတို့ဖြင့် ဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကာ မိမိတို့၏ ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို ပိုမိုသတိရှိ လုပ်ဆောင်နိုင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈၃ - မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း

(Asking Questions & Listening) (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက်ကို “အနီးနားက နားထောင်ခြင်းနှင့် အဝေးက နားထောင်ခြင်း” လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် စတင်ပါ။ သက်တောင့်သက်သာထိုင်ရန် ပါဝင်တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။ ဉာဏ်ကြားချက်များပြောပါ။
- » အသို့ သတိလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ကြတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ ၂ မိနစ်ခန်း တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်ကြပါမည်။ ထိုင်နေစဉ်အတွင်း နားထောင်ခြင်းကို အခိုက်အလေးပေးပါ။ ပထမဗီးစွာ မိမိနှင့် အနီးဆုံးတွင်ရှိသည့်အရာများကို နားထောင်ပါ။ ဥပမာ – ထိုင်ရုံ တက္ကားကြီးမြေပြည်နေသံ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်သားတစ်ယောက်၏ ဖုန်းပြောနေသံ။ အာရုံစိုက် နားထောင်ပါ။ သင့်အနီးတွင် ကဲ့ပြားခြားနားသော အသံပေါင်းမည်မျှရှိနေသနည်း။
 - ၂။ ၂ မိနစ်ပြည့်ပါက နောက်ထပ်ဉာဏ်ကြားချက်ကို ပြောပေးပါ။
 - » ယခုတစ်ခါ အပြင်က အသံကို နားထောင်ပါ။ သင်နှင့်အဝေးဆုံးက သင်ကြားနိုင်သည့်အသံကို နားထောင်ပါ။ စောစောက သင်သတိမထားမိသည့် မည်သည့်အသံကို သင်ကြားရသနည်း။ သင်ကြားနိုင်သည့် သင်နှင့် အဝေးဆုံး အသံက ဘာအသံနည်း။
 - ၃။ ၂ မိနစ်ပြည့်ပြီးပါက၊ တိုးညင်းညင်းခေါင်းလောင်းသံ တစ်ချက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် အားလုံးပြန်လည်ရောက်ရှိလာနိုင်ရန် ညင်သာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။
 - ၄။ လုပ်ဆောင်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing)
 - » သင်မည်သည့်အသံများကို ကြားခဲ့ရသနည်း။ မည်သည့်အချက်များကို သတိထားမိသနည်း။
 - » ထိုအရာများကို အမြဲသတိထားမိသလား။ ယခင်မကြားမိဘဲ ပထမဆုံး စကြားလိုက်မိသည့် အသံမျိုးရှိပါသလား။
 - ၅။ ယခုအခါ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ breakout room များသို့ ဝင်ရောက်ရပါမည်။ အချိန် ၁၅ မိနစ် ပေးရပါမည်။ တစ်ယောက်ပြောသောစကားကို တစ်ယောက်က နားထောင်ရန် အချိန် ၇ မိနစ်စီ ရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ပုံစံတကျပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း (dialogue) ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြောဆိုသူက ပိုမိုနောက်ရှိရှိနိုင်းရှိုင်း ဆန်းစစ်သုံးသပ် ပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် နားထောင်သူက မေးမြန်းသည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း မေးခွန်းများ PDFဖိုင်ကို Chat box တွင် ပေးပို့ပါ။ breakout room တွင် အသံးပြုရန် ထိုစိုင်ကို မိမိတို့၏ ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပူ၍တာထဲ ကူးထည့်စေပါ။
 - ၆။ လုပ်ဆောင်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing) – ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ပင်မအခန်းထဲ ပြန်လည်ဝင်ရောက်စေပါ။ နားထောင်ခြင်းနှင့် ရူးစမ်းလိုစိတ်အကြောင်း စကားပိုင်းကို ပုံပိုးပေးပါ။

² Mulder, P. (2012). Communication Model by Albert Mehrabian. Retrieved [insert date] from toolshero: <https://www.toolshero.com/communication-skills/communication-model-mehrabian/>

- (က) ခက်ခဲ့ပါသလား သိမဟုတ် လွယ်ကူပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ခ) မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် မျဝေးစားတတ်မှု (စာနာစိတ်) ရှိခြင်းတို့သည် မည်သို့ဆက်နွယ်မှုရှိသနည်း။
- (ဂ) မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း အကန့်သတ်ရှိ (finite) လား သိမဟုတ် အကန့်သတ်မဲ့ (infinite) လား။
- (ဃ) တစ်စုံတစ်ဦးက အသိပညာမည်မျှအထိ ရှိရမည်ဟူသော အကန့်အသတ်များ ရှိခဲ့ပါသလား။
- (င) ကြောင်နာသနားစိတ်၊ ချုပ်ခြင်း၊ မေတ္တာကရဏာ စသည်တို့သည် အကန့်သတ်ရှိ (finite) လား သိမဟုတ် အကန့်သတ်မဲ့ (infinite) လား။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၈၄ - ထွက်ခွာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ နောက်ဆုံးဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြုံများကို မေးခွန်းမေးမြန်း မှတ်သားခြင်း (debriefing) အဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ မေးခွန်းမေးနိုင်ရန် သိမဟုတ် သူတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ကို ဝေမျှ (share) နိုင်ရန် ပုံပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ၂။ တစ်နေ့ကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မီမီ စောင့်ရှုံးရောက်ခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွှေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၂၂ တွင် ကြည့်ပါ)



အမိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေး (Non-violent communication) သည် ယုံကြည်မှန်င့် ပိမိကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း ရှိသည့် ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်သောဆက်သွယ်ရေးသည် လူများကို တွေ့နှုန်းချက်ဖြင့် မည်သူ့ကို ယုံကြည်ရမည်ကို သိရှိရန်ခက်ခဲသွားပေါ်သည်။ အကြောက်တရား သိမဟုတ် ဒေါသစိတ်ဖြင့် စကားပြောမည်လား သိမဟုတ် ရူးစမ်းလိုစိတ်နှင့် မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မည်လား ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။
- » အရေးတစိုက်နားထောင်ခြင်း (deep listening) သည် စွမ်းအားကြီးသည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းတစ်ရှုံး ဖြစ်သည်။ ပြောဆိုနေသူက စဉ်းစားရန်အချိန်ရရှိဖော်ပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တင်ပြနိုင်ပေါ်သည်။ တစ်ပါးသူကို ပိုမိုနားထောင်ပေးနိုင်သည်နှင့်အမျှ တစ်ပါးသူကလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ပိုမို နားထောင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- » မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ဦးက ပြောနေသည့် အကြောင်းအရာကို နားလည်သောပါက်ကြောင်း သေချာသွားပေါ်သည်။ အထူးသဖြင့် နားလည်ရခက်ခဲသည့် အချက်လက်များကို နားထောင်သောအခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ဖော်ပြီး အပြည့်အဝ နားထောင်နိုင်သေသည်။ ထိုအပြင် သာမန်စကားပြောဆိုမှုတွင် မကြားသိလိုက်နိုင်သည့် အချက်အလက် အသေးစိတ်များကိုလည်း ရူးစမ်းသိရှိသွားနိုင်ပေါ်သည်။

သင်သန်းစာအပိုင်း ၉ - ပဋိပက္ခအခြေအနေကို တံ့ပြန်ခြင်း

အဖွင့်မိတ်ဆက်ခြင်း



ဘဝတွင် ပဋိပက္ခသည် ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်က လူများနှင့် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်ခြင်းသည် အစဉ်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခသည် အခွင့်အလမ်းတစ်ရှင်ပင် ဖြစ်နေသေးပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးလိုအပ်ချက်များ မဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးကြောင်းကို သိရှိစေနိုင်ပြီး ထိုအတွက် မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို သိရှိနိုင်စေသည့် အခွင့်အလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ တံ့ပြန်သည့်ပုံစံပေါ်မှုတည်ကာ ပြိုမြောက်ခြင်းချမှုးသည့်အဖြတ်ခုကို ရရှိနိုင် သကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုပဲကယ်ထဲလည်း ကျရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းတွင် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံ နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။ အခြေအနေကို တည်းဖြတ်သွားရန်နှင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့် အချင်းအရာကို ပိုမိုနားလည်ကာ အားလုံး၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်သော တံ့ပြန်ဖြေရှင်းမှုကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံ နည်းလမ်းများကို ဆွေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ (cycles of violence) ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု မရှိသော စိုးရိမ်ထိတ်လန်မှု (shock) နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ (trauma) များသည် ခံရသူ (victim) ကို ရန်လို တိုက်ခိုက်သူအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ကြရန်။
- » အကြမ်းဖက်မှု၏ နောက်ဆက်တဲ့ အကျိုးဆက်များ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွင် တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်သူများ အပေါ် သက်ရောက်သော ဆိုးကျိုးများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဆက်စပ်သည့် ယဉ်ကျေးမှု စလေ့ထုံးစုံပိုင်ရာ ကိစ္စပြသုနာရပ်များအကြောင်းကို လေ့လာသိရှိနိုင်ရန်။
- » အကြမ်းဖက်သော အမူအကျင့် ရှေ့ပြေးသတိပေးလက္ခဏာ (early warning signs) များကို သတိထားမိနိုင် ရန်နှင့် အခြေအနေ၏ ပြင်းထန်မှုကို လျှော့ချုပြီး အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်ပွားစေရန် တားဆီးနိုင်သည် တံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး မဟာဗုံးဟာများကို လေ့လာနိုင်ရန်။
- » ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တံ့ပြန်ပုံများ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်နှင့် ဒေါသထွက်သည့် အခြေအနေမျိုး ကဲ့သို့သော ခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ပုံကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ရန်။



အချိန် : J နာရီ၊ ၂၀ မိနစ် (မှတ်ချက် – ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခြေအနေအပေါ်မှုတည်ကာ ပေးရမည့်အချိန် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ပညာရေးနောက်ခံ ပိုမိုကောင်းမွန်သူများဖြစ်ပါက ဤသင်ခန်းစာ၏ အခြေခံအယူအဆများကို လျင်မြန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း ကျေးလက်ဒေသ များမှ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအတွက်မူ အချိန်ပိုမိုရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အခြေခံအယူအဆကို အပြည့်အဝ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန်အတွက် ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းအား အလွယ်တကူ J ပိုင်း သို့မဟုတ် ၃ ပိုင်းအထိ ပိုင်းခြားကာ အချိန်ပေးပြီး ပို့ချိန်ရန် ရေးဆွဲထားပါသည်။)

ပြင်ဆင်ခြင်း



နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း

တေးသီချင်းကို ရွှေးချယ်ထားပါ။ အသံပိုင်းကို စမ်းသပ်ထားပါ။ လူများ log in ဝင်ရောက်လာစဉ် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။



ဆလိုက်များ (slides)

အောက်ပါဆလိုက်များကို ပြင်ဆင်ထားကာ သင့် Desktop ပေါ်တွင် ဖွင့်ထားပါ။

၁။ ကြိုခိုပါ၏

၂။ ပဋိပဏ္ဍကို နားလည်သောပေါက်ခြင်း

၃။ အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း

၄။ ဒေါသကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း ညွှန်ကြားချက်များ



သဘောထားစစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း (Instant poll)

အကယ်၍ သင်သည် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းနိုင်သည်ဆိုပါက သင်သည် မည်သည့်တိရစ္ဆာန် အဖြစ် ပြောင်းမည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။



နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်

ပိတ်ပွဲအတွက် အခမ်းအနားတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

သင်ခန်းစာအပိုင်း ၉ - လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉၁ - ဝင်ရောက်ခြင်း (၁၅ မီနဲ့)

- ၁။ ကွန်ပူးတာအသံကိုဝေမျှ (share) ထားပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ log in ဝင်ရောက်နေစဉ် နားဆင်ရန်အတွက် တေးသီချင်းကို ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၂။ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းဖြင့် စတင်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းကို Chat box တွင် ပေးပို့ကာ ဖော်ဆုံးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- » အကယ်၍ သင်သည် တိရှိစွာနှစ်တစ်ကောင်ကောင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းနိုင်သည်ဆိုပါက သင်သည် မည်သည့်တိရှိစွာနှစ်အဖြစ် ပြောင်းမည့်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။
- ၃။ ယခင်သင်ခန်းစာဖြစ်သည့် “အကြမ်းမဖက်သောဆက်သွယ်ရေး (Non-Violent Communication)” နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မေးခွန်းများရှုပါက မေးမြန်းကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉၂ - ပဋိပွဲကို နားလည်သောပေါက်ခြင်းနှင့် တံ့ဖြန့်ခြင်း

- ၁။ ပဋိပွဲကို နားလည်သောပေါက်ခြင်း (understanding conflict) အကြောင်း ဆလိုက်များကို ပြသပါ။ ဆလိုက် တစ်ခုစီတွင် ဖော်ပြချက်များအတိုင်း ရှင်းလေးပြောကြားပေးပါ။
- ၂။ ရန်လိုတိုက်ခိုက်သူများသည် တစ်ခါက ခံရသူများဖြစ်ပြောင်း နားလည်သောပေါက်ရန်အတွက် “ခံရသူ/ရန်လို တိုက်ခိုက်သူ သံသရာ (Victim/Aggressor Cycle)” လေ့လာပုံနည်းစနစ်သည် ကောင်းသည့်နည်းစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ရန်လိုတိုက်ခိုက်တတ်သူဖြစ်ပေးလာခင် ထိခိုသည် စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို ဤခဲ့ရရှိသူများသည်။ ဤဖြစ်စဉ်သံသရာတွင် အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပွားလာသည့် အဆင့်များအကြောင်းနှင့် ခံရသူ (victim) သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ရန်လိုတိုက်ခိုက်တတ်သူ (aggressor) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည့်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ထိမှ ဖြစ်စဉ်အသစ် အစပြပြန်ပါသည်။
- » ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ခံရရှိသော အခြားလူတစ်ဦးကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ထပ်ဆင့်လုပ်ပြန်ပါသည်။ ထိဖြစ်စဉ်ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ (cycle of violence) တစ်ခုဖြစ်ပေါ်ကာ နှစ်နှင့်ချီကာ သို့မဟုတ် မျိုးဆက် အလိုက်ချီကာ ထိသံသရာသည် လည်ပတ်နေပါတော့သည်။
- » ထိသံသရာကို သတိထားသိရှိမှုသံသရာပါက ဟန့်တားနိုင်ပေမည်။ အတိတ်ကနာကျင်မှုများကို ကုစားလိုက်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို ထပ်ဆင့်ကူးစက်သွားခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပေမည်။
- » အတိတ်ကနာကျင်မှုကို ကုစားပေါက်က်ငါးသွားခြင်းသည် မည်သည်နှင့် တူပါသနည်း။ သင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ထိဖြစ်စဉ်မျိုး ဥပမာတစ်ခုခုကို ရှိပါသလား။
- ၃။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စပြဿနာရပ်များသည်လည်း အကျိုးဝင်ပါသည်။ သင်နေထိုင်ရာအောင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကိစ္စရပ်များအတွက် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုကိုစတင်ရန် သင့်ပုံပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ရရှိပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းအောင် ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ယဉ်ကျေးမှုမှာ တော်စုံတစ်ဦး ကိစ္စရပ်များက လက်ရှုပ်ပေါ်နေသည့် အကြမ်းဖက်မှုသံသရာများကို ဆက်လက်လည်ပတ်နေစေသနည်း။
- ၄။ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာကို ဟန့်တားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် စွမ်းရည်တစ်ရပ်မှာ အကြမ်းဖက်မှု၏ ရှုံးပြုးသတိပေးလက္ခဏာ (early warning) ကို သတိထား သိရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရှုံးပြုးသတိပေးလက္ခဏာဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦး သည် စိတ်ခံစားချက် နှီးခွွှံရန်ပြီး ထိမှုတစ်ဆင့် အကြမ်းဖက်သောသူ ဖြစ်သွားမည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။

- ၅။ အခြေအနေပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation) ဆိုသည်မှာ အဆိုပါ စိတ်ခံစားချက် နှီးဆွမ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းနှင့် တစ်ခုစုတစ်ခုးက အကြမ်းဖက်သည့် အခြေအနေသို့ မရောက်ရှိသွားမဲ့ ထိုလူကို အေးဆေးတည်ပြုမြှုပ်သည့် အတတ်စွမ်းရည်ကို ဆိုလိုပါသည်။



မှတ်ချက် – အကြမ်းဖက်သူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတော့မည့် လူတစ်ဦးသည် စွမ်းအား/အာကာရှိနေသူ ဖြစ်ဖော်သောအခါး၊ အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation) နည်းလမ်းသည် ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည် (ဥပမာ – အမိတ်တစ်ဦးအကြမ်းဖက်မှ အခြေအနေတစ်ခုမှ လင်ယောက်သူးဖြစ်သူ)။ အကယ်၍ အခြားမိသားစုဝင်များကို သူ့ကိုစိတ်တည်ပြုမြှုပ်သွားစေရန် ထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်ပါက ထိုသွားသည် အကြမ်းမဖက်သော ရွေးချယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မည် သို့မဟုတ် နောင်တွင် နောင်တရစေမည့် လုပ်ရပ်များမှ ရောင်ကြည့်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ၆။ ဆလိုက်များအားလုံး ပြီးဆုံးသွားပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားစေပါ။

» မည်သည့် ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသနည်း။ မည်သည်က အခက်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

- ၇။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို breakout rooms များထဲသို့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သွားရောက်စေပါ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။ အောက်ပါ စွဲဆောင်ချက် (prompt) ကို breakout room တစ်ခုစီတွင် ပေးပို့ပါ။

■ ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်ရန် နည်းလမ်းများ

- » ကာကွယ်တားဆီးခြင်း (Prevention) – အခြေအနေ၏ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း
- » ရွောင်ရှားခြင်း (Avoidance) – အခြေအနေကို မပြောင်းလဲစေပါ။ သို့သော် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို ပြောင်းလဲစေသည်။ သင်အန္တရာယ်တွင်း ရောက်နေချိန် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- » အထက် – အောက်ဖြေရှင်းချက် (လျော့ပါးစေခြင်း – mitigation) – ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေး သဘာတုစာချုပ်
- » ဖြေရှင်းချက်တစ်ရုံကို ရှာဖွေခြင်း (Find a resolution) – စွဲစပ်ညှိနိုင်ခြင်း၊ ကြားဝင်ဖျုန်ဖြေခြင်း (mediation)
- » အသင်ပြောင်းခြင်း (Transformation) – အကြောင်းတရား အရင်းအမြစ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် ယဉ်ကျေးမှု/အမှုအကျင့် ပြောင်းလဲခြင်း။
- » အခက်ခဲဆုံး သို့သော်လည်း ရေရှည်အဖြစ်ဆုံးအချက် – ကွဲပြားသောအဆင့်များအားလုံးတွင် ပြောင်းလဲမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ နိုင်ငံရေး၊ တစ်ခိုးချင်းအလိုက်၊ လူမှုရေး စသည်။
- » **လုပ်ဆောင်ချက်/အတွေ့အကြုံ ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (Debriefing)** – Chat box မှတ်ဆင့် သို့မဟုတ် မိမိတို့ မိုက်ခရီးဖုန်းကို սမ်းသွေးပေးကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉၃ - အခြေအနေများကို အေးဆေးတည်ပြုမြှုပ်သွားစေခြင်း

- ၈။ “အခြေအနေပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများတွင် အချက်အလက်များ ရရှိလာဖြစ်ပါသော “အခြေအနေပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ဆလိုက်များကို ပြသပေးပါ။
- » “အခြေအနေပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ဆိုသည်မှာ ပိုမြေးဆိုးစွာသည့် (ဆဲဆိုအော်ဟတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းများ ပစ်ပေါ်ခြင်း၊ နှုတ်အားဖြင့် စောက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း စသည်တို့အပြင် ပိုမိုအကြမ်းဖက်မှုဆန်သည့် ထိုးကြော်/ရှိက်နှုက်ခြင်း၊ ပါးရှိက်ခြင်း၊ ရုပ်စိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ပြုခြင်း စသည်) အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည့် အခြေအနေတစ်ခု၏ အားပြင်းထန်မှုကို လျော့ပါးသွားစေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- ၂။ ပေးထားသည့်အချက်များဖြင့် ဆလိုက်များကို ဆက်လက်ပြသပေးပါ။



မှတ်ချက် - “အခြေအနေပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ကို မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ မေတ္တာနှင့် ရိုသေလေးစားမှုတို့ဖြင့် စွမ်းဆောင်ရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက စိတ်ခံစားချက် နှီးဆွဲခံရပြီး ဒေါသထွက်နေသောအခါ သေသေချာချာ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်နိုင်တော့ပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သူထက် အသက်ငယ်ရွယ်သူ တစ်ဦးဦး၏ ဂရုစိုက်မှုကို ရရှိပါက ထိုသူ၏ စိတ်အခြေအနေသည် ပြန်လည်တည်ဖြင့်သွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကို လုံခြုံရေးအသိ (awareness of safety) နှင့် ဟန်ချက်ညီစွာ ချိန်ဆလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ မိမိတို့၏ ဘဝအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြရှိသည့် ဖြစ်စဉ်ပုံပမာ (scenarios) များဖြင့် စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ရန် အချိန်ပေးရပါမည်။

- ၃။ တစ်စုံတစ်ဦးအား စိတ်တည်ဖြင့်သွားစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များကို ဆွေးနွေးကြရာတွင် ဆလိုက်တွင်ပါရှိသည့် စာရင်းများကို ဆက်ဖြည့်ပေးကြရန် တိုက်တွန်းစိတ်ခေါ်ပါ။
- » တစ်စုံတစ်ဦးကို စိတ်ပြန်လည်တည်ဖြင့်သွားရန် လုပ်ဆောင်သောအခါ မည်သည့်ဘာသာစကားများမျိုးကို သင်အသုံးပြုမည်နည်း။ ထိုသူသည် သင့်ထက် အသက်ကြီးသူဖြစ်ပါက သင်မည်သည့်အချက်များကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။
- ၄။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အလေးပေးရန် အသေအချာလုပ်ဆောင်ပါ။ မလုံခြုံသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ “အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” သည် သင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ အပြောင်းအလဲကို စွမ်းဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက မလုပ်ဆောင်လျှင် ပိုကောင်းပါမည်။
- ၅။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို breakout room များသို့ သွားရောက်စေခြင်းကာ၊ ဆောင်ရွက်ချက်/အတွေ့အကြံများကို ဆွေးနွေးမှတ်သားခြင်း (debriefing) ကို အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ချက် ၉၁ - ထွက်ခွာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းရန် သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များပေးရန် စိတ်ခေါ်ပါ။



အဓိကလေ့လာသင်ယူချက်များ

- » အကြမ်းပက်မှုသံသရာ (the cycle of violence) ကို ကြည့်ပါက အကြမ်းပက်မှု အမူအကျင့်သည် ချက်ချင်းပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်ဘဲ အချိန်ယူကာ အဖြစ်အပျက်ပေါင်း များစွာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှုရပါမည်။ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှု (intervene) ကို စောစာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ပြဿနာမှ အကြမ်းပက်မှုသို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- » မိသားစုတွင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အတွင်းရှိ လူတိုင်းသည် အကြမ်းပက်မှု၏ ဆိုးကျိုးကို ခံစားရပါသည်။ ထိုကြောင့် အကြမ်းပက်မှု ဖြစ်ပွားလာခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် စောစားစွာ ပြဿနာရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်မှာ လူတိုင်း၏ တာဝန်ဝေါယားပင်ဖြစ်သည်။
- » “အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ဟု ဆိုရာတွင် တစ်စုံတစ်ဦးကို စိတ်ပြန်လည် တည်ဖြင့်သွားအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ခြင်းများသာ မဟုတ်ပါ။ ထိုတစ်စုံတစ်ဦးက နောင်တွင် နောင်တရမည့် လုပ်ရပ်ကို မလုပ်မိစေရန် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။
- » တစ်စုံတစ်ဦးက စိတ်ခံစားချက် နှီးဆွဲခံရနေပြီဟူသည့် ရွှေ့ပြေးသတိပေးလက္ခဏာကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနိုင်ပါက ထိုသူ စိတ်ပြန်လည် တည်ဖြင့်သွားရောင်းကွန်ပို့လုပ်ဆောင်နိုင်ဖွယ် ပိုရှိပါသည်။ ထိုမှတ်ဆင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အကြမ်းမဖက်သော နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- » “အခြေအနေ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ကျဖော်ခြင်း (De-escalation)” ခြင်းသည် မည်သူမဆို၊ မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို အသုံးချိန်းသည် စွမ်းရည်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤ “အားလုံးပါဝင်မှုရှိသော ဌာန်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း (Inclusive Peacebuilding)” လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာရေးအတွက် မိမိတို့၏ အချိန်နှင့် ကျမ်းကျင်မှုများကို ရင်းနှီးစိုက်ထုတ်ပေးခဲ့ကြသည့် လူများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ Christian Aid က အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤသင်ရှိးညွှန်းတစ်ဦးစဉ်တွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဖက်အတွဲအစည်းများ ဖြစ်ကြသော Organization for Building Better Societies (BBS) နှင့် Peace & Development Initiative (PDI) တို့အပြင် သင်ရှိးညွှန်းတစ်ဦးတွင် ပါဝင်သည့် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများသည် လက်တွေ့ကျပြီး၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို အားပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ကြောင်း သေချာဖော်နှုန်းအတွက် အင်အားစိုက်ထုတ်ပေးခဲ့ကြသော နယ်ပယ်ပေါင်းစုံမှ ကျမ်းကျင်သူများနှင့် သင်တန်းဆရာများကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

လိုအပ်ချက်များ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း (needs assessment) လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးခဲ့ပြီး သင်တန်းသုံး အကြောင်းအရာ (materials) များကို ရေးဆွဲရန်အတွက် အင်အားစိုက်ထုတ်ပေးခဲ့ကြသော ဒေါက်တာ ပေါလ်ကွင်း (Violence to Peace အကြီးအကဲ)၊ နိုနီမြွှေ့ (စီမံချက်အကြီးအကဲ)၊ ခင်သီတာစိုးနှင့် Joanne Lauterjung တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း ပြောလိုပါသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဌာန်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေကြသော အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများသည်လည်း မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် စိန်းခေါ်ချက်များကို ဝေမျှပေးခဲ့ကြသောကြောင့် ဤလက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့အတွက် ကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။ Search for Common Ground (SFCG), Karuna Center for Peacebuilding, Nyein (Shalom) Foundation, Centre for Social Integrity, Mote Oo Education နှင့် People In Need စသည့် ဒေသအဖွဲ့အစည်းများသည် မိမိတို့၏ အရင်းအမြစ်နှင့် အတွေ့အကြုံများကို ခွဲဝေပေးခဲ့ကြပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အစပြုပေးခဲ့သည်သာမက၊ ဦးဆောင်ဦးရွှေ့ပြုပေးခဲ့သော Joanne Lauterjung ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ပြောလိုပါသည်။ သူမကြောင့်ပင် ဤလက်စွဲပါ သင်ခန်းစာကဏ္ဍအွေး (Module) များသည် အသုံးဝင်ပြီး လက်တွေ့ဆန်သော သင်တန်းသင်ရှိးများတစ်ခု ဖြစ်လာရပါသည်။ သင်ခန်းစာ အထောက်အကူပြု ရပ်/အမြင်ပုံစိုးချက်များ (visual tools)၊ အပြန်အလှန် တံ့ဖြံ့ဖြံ့မှုရှိသည့် ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းများ (interactive approaches)၊ အချင်းချင်းအေးချွေးခြင်း၊ ပုံစံများ၊ Online ဆွေးနွေးခြင်းကို ပုံစံများနှင့် တစ်ဦးချမ်း/အဖွဲ့လိုက် သင်ခန်းစာ တာဝန်ပေးချက် (Assignments) များဖြင့် ကဏ္ဍအတွက် ထည့်သွင်းနိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ သူမ၏အတွေ့အကြုံ၊ တတ်ကျမ်းမှုများနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အခြေအနေများကြားမှ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ကြရပါသည်။ COVID-19 ကာလ အတွက် ဖော်ဆောင်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရှုည်သည်းခံမှုနှင့် တိစ္ထုင်ကြံဆမှုတိဖြင့် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသည်။ ဤလက်စွဲတွင် ပါရှိသည့် Online ညွှန်ကြားချက်များနှင့် သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် နောင်လာမည့် နှစ်များစွာအထိ အသုံးဝင်နိုင် မည်ဟု မြော်လင့်ထားပါသည်။ Zoom ကိုအသုံးပြုရာတွင် သင်ယူလေ့လာခြင်း အတွေ့အကြုံများ ပြည့်ဝနိုင်သမျှ အပြည့်ဝဆုံး ရရှိနိုင်ရေးအတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ထားပါသည်။ ရေးဆွဲဖော်ဆောင်ရာတွင် အရင်းအမြစ်များစွာမှ ရရှိသည့် အသိပညာများကို အခြေခံထားခြင်း ဖြစ်သော်လည်း သင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ရရှိနိုင်ပြည့်နယ် မြောက်ပိုင်းတွင် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့် ဌာန်းချမ်းရေး တည်ဆောက်ရေး (community-level peacebuilding) အတွက် အထူးပြုရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ရည်ညွှန်းချက်များ

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

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

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

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

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

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

Elliott, Jane (2016). A Collar in My Pocket: The Blue Eyes Brown Eyes Exercise. Create Space Independent Publishing Platform

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

Jagger, Stan. Learning Skills, Mote Oo Education

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

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

NOLS Leadership Educator Notebook. (2004) Reginald (Reg) Adkins, Ph.D., Elemental Truths. <http://elementaltruths.blogspot.com/2006/11/conflictmanagement-quiz.html>

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

Search for Common Ground, Myanmar National Social Cohesion facilitation team. (2017-2018)

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

Taylor, Peggy and Charlie Murphy (2014). Catch the Fire: an artful guide to unleashing the creative power of youth, adults, and communities. Gabriola Island: New Society Publishers

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

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

The World Cafe, www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf

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

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

Wong, Kara (2019). Building a Culture of Dialogue: A facilitator's manual to guide dialogue within and between communities in conflict. Christian Aid Myanmar. <https://www.christianaid.org.uk/resources/about-us/myanmar-building-culture-dialogue-manual-english>

World Café Method, www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf