International Labour Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

အခန်းကြီး – ၅။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လုပ်မှုရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်း

သင့်ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းချက်အသစ်တွေကို ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ရှာဖွေတွေ့ရှိဖူးပါသလား။ လုပ်မှုရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေမှာ မလွယ်ကူဘူးလို့ ခံစားရပါသလား။ သင်ဒါမျိုးတွေကြုံခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေကို ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြေရှင်းချင်ပါသလား။ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ တွန့်ဆုတ်နေတယ်မလား။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို ဒီလိုအခြေအနေမျိုးအတွက် အဖြေကို ဘယ်သူကမလိုချင်ဘဲနေမလဲ။

အများကြီး ကြည့်စရာမလိုပါဘူး။ ဒီသင်ခန်းစာကနေတဆင့် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို သင်ကြီးထွားဖို့လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို မြှင့်တင်ပေးဖို့နဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာလိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြင့်ဆုံးထိ မြှင့်တင်ပေးဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

သင်ယူဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

စလိုက်ကြရအောင်။

© အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ ၂၀၂၄

ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၂၄

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ဤစာအုပ်သည် Creative Commons ပိုင်ဆိုင်ခွင့်အမှတ် ၄.၀ နိုင်ငံတကာလိုင်စင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုရန် ကျေးဇူးပြု၍ https://creativecommons.org/licences/by/4.0/ သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် ဤမူရင်းစာအုပ်ကို အခြေခံ၍ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ဝေမျှခြင်း (ကူးယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေခြင်း)၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ အသွင်ပြောင်းခြင်းနှင့် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းများ) ကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ အသုံးပြုသူသည် အိုင်အယ်လ်အို ကို ဤမူရင်းစာအုပ်၏ ပိုင်ရှင်အဖြစ် ရှင်းလင်းစွာ အသိအမှတ်ပြုဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပြီး မူရင်းအကြောင်းအရာအား အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိဖော်ပြရပါမည်။ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၊ လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆင့်ပွားလုပ်ဆောင်ခြင်းများ နှင့် ဆက်စပ်၍ အိုင်အယ်လ်အို ၏ အမှတ်တံဆိပ်၊ အမည်နှင့် လိုဂိုကို အသုံးပြုခြင်းအား ခွင့်မပြုပါ။

မူရင်းပိုင်ဆိုင်မှု– အသုံးပြုသူသည် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ နှင့် စာအုပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ကိုးကားဖော်ပြရမည်။ **ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုအထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်**၊ ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့၊ ၂၀၂၄။ © ILO။

ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း– ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြ ချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူပိုင်ခွင့်ရထားသော ဘာသာပြန်ဆိုမှုဖြစ်သည်။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုကို **ILO** မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ **ILO** ၏ တရားဝင်ဘာသာပြန်ဆိုမှုအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် တိကျမှုအတွက် **ILO** တွင် တာဝန်မရှိပါ။ ဘာသာပြန်ရေးသားသူ (များ) တွင်သာ တာဝန်ရှိပါသည်။

လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း – ဤစာအုပ်ကို လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူရင်းစာအုပ်ကို လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ထားမှုများကို ILO မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ILO ၏ တရားဝင် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်အသုံးပြုခဲ့သူ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။

တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသည့် ပစ္စည်းများ – ဤ Creative Commons လိုင်စင်သည် ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ပါဝင်သော ILO မဟုတ်သော မူပိုင်ခွင့်ပစ္စည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါက၊ အခွင့်အရေးများကို ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် ချိုးဖောက်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များအတွက် ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။

ဤလိုင်စင်အောက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်း၍မရသော အငြင်းပွားမှုမှန်သမျှသည် ကုလသမဂ္ဂ နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုဥပဒေ (UNCITRAL) ၏ အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ခုံသမာဓိဖြင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ ရည်ညွှန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအငြင်းပွားမှု၏နောက်ဆုံး အဆုံးအဖြတ်အဖြစ် ခုံသမာဓိဖြင့်စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် တင်ပြသည့် မည်သည့်အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်မှုသည် အသုံးပြုသူများ၊ ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သာ အကျုံးဝင်ပါသည်။

အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက ILO ၏ ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာဌာန (အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ် များ)၊ rights@ilo.org သို့ အီးမေးလ်ပို့၍ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ILO၏ ထုတ်ဝေမှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ထုတ်ကုန်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို www.ilo.org/publns တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

ISBN: 9789220399279 (print); 9789220399286 (web PDF)

Also available in Myanmar: *E-learning programme on rights, responsibilities and representation for children, youth and families (3Rs)*

ISBN: 9789220399255 (print); 978922039962 (web PDF)

ILO ၏ထုတ်ဝေမှုများနှင့်သိမ်းဆည်းထားသောအချက်အလက်များတွင် ရွေးချယ်ခန့်ထားမှုများသည် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဧရိယာ သို့မဟုတ် နယ်ပယ် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ် ကန့်သတ်ချက်များ နှင့်သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်းခြင်းရာများအပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံး၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အမြင်များသည် စာရေးသူ(များ) ၏ အမြင်များဖြစ်ပြီး ILO ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အမြင်များ သို့မဟုတ် မူဝါဒများကို သေချာပေါက် ထင်ဟပ်နေမှုများ မဟုတ်ပါ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အမည်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်းများသည် ILO ရုံးမှ ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုသို့သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းများ၏ အမည်များကို မဖော်ပြခြင်းသည် လည်း သဘောမတူကြောင်း ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ – စားသောက်ဆိုင်တွင်အလုပ်လုပ်နေသော စားဖိုမှူး။ © Shutterstock

ရုပ်ပုံထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း © RICE Communication Private Limited၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပုံနှိပ်သည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်ကို အိုင်အယ်လ်အိုမှ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် Busakorn Suriyasarn နှင့် ရဲရင့် တို့မှ အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အိုင်အယ်လ်အို ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိရုံးမှ ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသော စီလင်းဘာနဲစာ (နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ)၊ စောဆာကပေါ၊ နော်မူးမူးဆိုး၊ ခွန်ဆာမွန်းထွယ်၊ လဲ့ကေခိုင် နှင့် ပီရာမာ(လ်)ပီချိုင်ဝန်း (ဒုတိယ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိ) တို့မှ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးထားကြသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဂျပန်အစိုးရ၏ စီမံချက်ဖြစ်သည့် “ပညာရေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား လျှော့ချရရှိရေး- စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် အဆိုးရွားဆုံး ကလေးအလုပ်သမားပုံစံများ လျှော့ချရေးအစီအစဉ် (ARISE)’’ (RAS/19/07/JPN) ရန်ပုံငွေ ပေးအပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို “အာရှဒေသတွင်းကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ စီမံချက်’’ (ARC)’’ (RAS/19/04/GBR)၊ အိုင်အယ်လ်အိုစီမံချက်မှတဆင့် ယူကေနိုင်ငံအစိုးရ၊ Foreign Commonwealth and Development Office (FCDO) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန (USDOL) ကပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အမှတ် IL–25263–14–75–K အရ “မြန်မာနိုင်ငံကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အစီအစဥ် (My–PEC)’’ (MMR/13/10/USA) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ My–PEC စီမံကိန်း၏ တစ်ရာ ရာခိုင်နှုန်းသော ကုန်ကျစာရိတ်များကို ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေမှ အပြည့်အဝထောက်ပံ့ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၉,၁၅၀,၀၀၀ ရှိပါသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ သို့မဟုတ် အမြင်ရှုထောင့်များကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အမည်နာမများ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအမည်များသည်လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ ထောက်ခံအတည်ပြုထားသော အမည်များကို ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁
ပုံစံခွက်ထဲမှ ထိုးထွက်ခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂
သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃
သင်၏ အတွေးအမြင်ကို ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်း ၆

သင်ခန်းစာ ၄
မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း ၁၂

သင်ခန်းစာ ၅
မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ ၁၉

သင်ခန်းစာ ၆
ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို လုံခြုံစွာအသုံးပြုခြင်း ၂၆

သင်ခန်းစာ ၇
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၃၁

သင်ခန်းစာ ၈
အနှစ်ချုပ် ၃၅

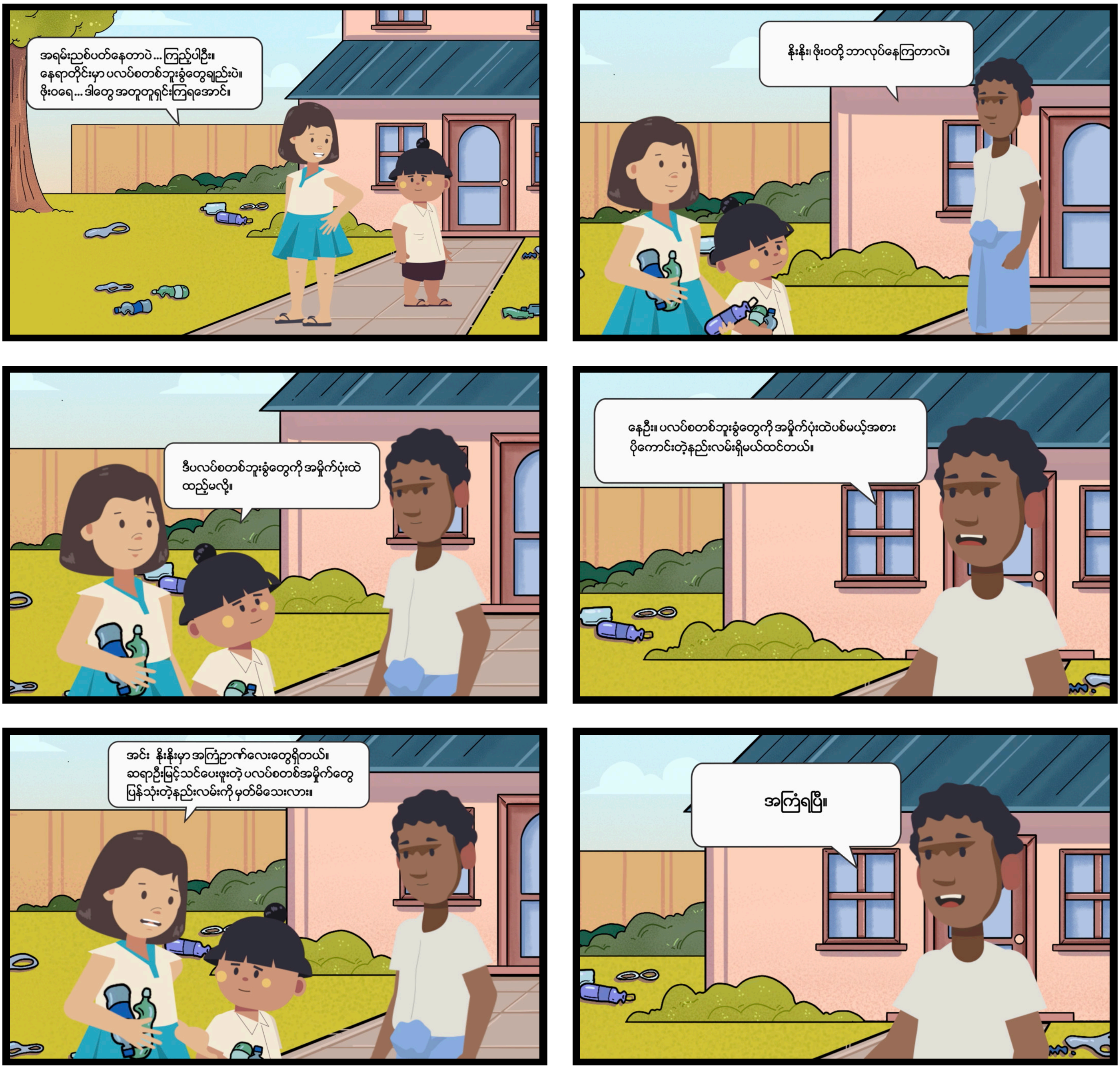
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၃၇

သင်ခန်းစာ ၁/၈

▶ ပုံစံခွက်ထဲမှ ထိုးထွက်ခြင်း

အတွေးအခေါ်များမှသည် လက်တွေ့ဆီသို့

မိုဟာမက်၊ နိုးနိုး နဲ့ ဖိုးဝတို့ဟာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို အကောင်းဆုံးအဖြစ်ဖန်တီးနေကြတယ်။ ၎င်းတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးမှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။



သင့်အနေနဲ့ နီးနီး၊ ဖိုးဝတို့နဲ့အတူ ပြဿနာကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ဝေမျှပေးပါလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၈

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

- ပြဿနာများအတွက် တီထွင်ဖန်တီးတတ်ခြင်း နှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ဖြေရှင်းချက်များကို စူးစမ်းရန်။
- ခင်မင်ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို တိုးတက်လာစေရန်။
- လူအချင်းချင်းကြား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပဋိပက္ခများကို ခွဲခြားဖော် ထုတ်နိုင်စေရန်။
- ဆိုရှယ်မီဒီယာ၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများကို လေ့လာအကဲဖြတ်နိုင်ရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၈

▶ သင်၏အတွေးအမြင်ကိုပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်း

လူအများစုက အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက''တွေးတောစဉ်းစားခြင်း''ကို အချိန်ဖြုန်းခြင်းလို့ ယုံကြည်ကြသော်လည်း သင်စဉ်းစားနေတဲ့အရာပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ များစွာသောအချိန်ကို အတွေးများစွာနှင့် ကုန်ဆုံးနေရတာခြင်းတူ အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ အတွေးတွေကို ဘာကြောင့်မတွေးရတာလဲ။ လူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကမကြည့်ဘဲ ခေါင်းမာနေတတ်ကြပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံတွေကို လိုက်လျောညီထွေမရှိတာကြောင့် ပြဿနာတစ်ခုကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမှန်းမသိဘဲ 'ပိတ်မိနေ' နိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ မကြည့်ကြဘူး။

သင်ရော ဘယ်လိုလဲ။ ပြဿနာများအတွက် စိတ်ကူးသစ်နှင့် ဖြေရှင်းနည်းအသစ်များရရန် ကြိုးစားတွေးခေါ်နေရပါသလား။

သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုတွေအပေါ် အခြေခံပြီး အမျိုးမျိုးသော တွေးခေါ်မှု အမျိုးအစားများစွာကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။
ဒီသင်ခန်းစာမှာ အတွေးအခေါ်အချို့ပါဝင်ပါတယ်။ မဆွေးနွေးခင် စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတချို့နဲ့ စတင်လိုက်ရအောင်။

ထူးဆန်းတဲ့မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုကြည့်ပါ။
ဘယ်လောက်ယုတ္တိရှိမယ်ထင်ပါသလဲ။

ဒါကို စမ်းသပ်ဖို့ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၃၊ ၅၊ ၇ ပြီးတော့ နောက်ဂဏန်းက ဘာလဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ရှစ်
- ☐ ခ ကိုး
- ☐ ဂ ဆယ်

လင်းနို့(bat)... ကြောင်(cat)... ကြွက်(rat)... နောက်ပြီးတော့ဘာလဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ဦးထုပ်(hat)
- ☐ ခ သံတမန် (Diplomat)
- ☐ ဂ ကြောင်ကလေး(Kitten)

ဒီအုပ်စုထဲမှာ ဘယ်အမျိုးအစားက ထူးခြားနေလဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ (က) လိမ္မော်သီး
- ☐ (ခ) ပန်းသီး
- ☐ (ဂ) မက်မွန်သီး
- ☐ (ဃ) ငှက်ပျောသီး

အလင်းရှိရင် တည်ရှိပြီး တိုက်ရိုက်အလင်းရောင်ရရင် ပျောက်ကွယ်သွားမယ့်အရာက ဘာလဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ (က) သစ်ပင်
- ☐ (ခ) ရေ
- ☐ (ဂ) အရိပ်

သင်ရှေ့မှာ အမြဲရှိနေပေမယ့် မမြင်ရတဲ့အရာက ဘာလဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ (က) မျက်မှန်
- ☐ (ခ) ရှေ့သို့
- ☐ (ဂ) အနာဂတ်

အပြုံးမျက်နှာပါသောကတ်ကို ကိုင်ထားသောလက်။ © Shutterstock

အထက်ပါမေးခွန်းတွေက ဆန်းကြယ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ကိုဖြေကြားရာတွင် ယုတ္တိဗေဒနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုတို့ကို အသုံးပြု၍ ဖြေဆိုရန် လိုအပ်သောကြောင့် သင် မှန်ကန်စွာဖြေနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဆက်လက်ကြိုးစားထားပါ။

သို့သော်ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင် ယုတ္တိရှိပြီး ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ တွေးခေါ်မှုသာမက တီထွင်ဉာဏ်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကို သမားရိုးကျမဟုတ်သော "ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း" လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဒီသဘောတရားကို ဆက်လက်ပြီး လေ့လာလိုက်ရအောင်။

ပဟေဠိဖြေရှင်းခြင်း။ အပေါက်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

အခြားစဉ်းစားတွေးခေါ်စရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့ အဆင်သင့်ပဲလား။ ဒီနေရာက စလိုက်ရအောင်။

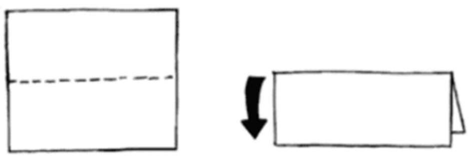
A4 စက္ကူဆိုဒ်ကို အသုံးပြုပြီး လူတစ်ယောက်ခန္ဓာကိုယ်လျှိုဝင်နိုင်တဲ့ စက္ကူကွင်းကို အလွယ်တကူ ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။

သင့်အနေနဲ့ အကူအညီလိုတယ်ဆိုရင် အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်တွေကတဆင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

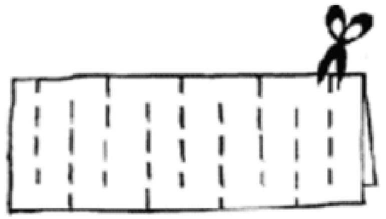
စိတ်ကူးယဉ်ဖို့ နည်းနည်း ခက်တယ် မဟုတ်လား။ သင်ဘယ်လို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်ယူပါ။

စက္ကူကွင်းလက်စွပ်ဖန်တီးခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

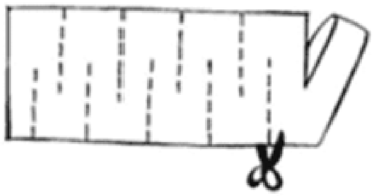
အဆင့် (၁)
A4 အရွယ်အစား စက္ကူကို အလယ်မှ အလျားအတိုင်း အတိအကျခေါက်ပါ။



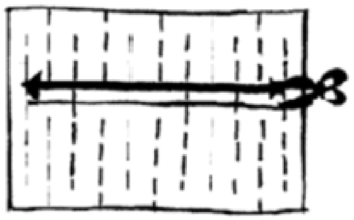
အဆင့် (၂)
ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ခေါက်ထားသော စာရွက်ကိုတစ်ဖက်မှ ဖြဲယူပါ သို့မဟုတ် ဖြတ်ပါ။ အဆုံးထိ မဖြတ်မိဖို့ သတိထားပါ။



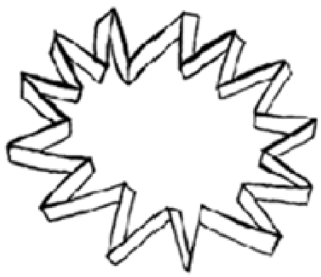
အဆင့် (၃)
စာရွက်ကို သေချာလှန်ပြီး ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ပထမတစ်ဖက်ကို ဖြတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပုံတွင်ရှိသော အစက်ချမျဉ်းကြောင်းများကဲ့သို့ စာရွက်၏အဆုံးအထိ ခေါက်ထားသောတစ်ဖက်နှင့် အခြားတစ်ဖက်ကို အလှည့်ကျဖြတ်တောက်ပါ။



အဆင့် (၄)
ပုံမှာပြထားသည့်အတိုင်း စာရွက်ကိုဖွင့်ပြီး ခေါက်ကြောင်းအတိုင်း စာရွက်အလယ်ကို ဖြတ်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ စာရွက်ရဲ့တစ်ဖက်စီရှိ ပထမနှင့် နောက်ဆုံးအကန့်ကို မဖြတ်ပါနဲ့။



အဆင့် (၅)
ဒီစက္ကူကို လူတစ်ယောက်ခန္ဓာကိုယ်လျှိုဝင်နိုင်အောင် ကြီးမားတဲ့ စက္ကူကွင်းကြီးအဖြစ်ပြောင်းလဲလိုက်ပါပြီ။



ပဟေဋ္ဌိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခြင်း – မီးဖိုချောင် ကရား ၂ လုံး

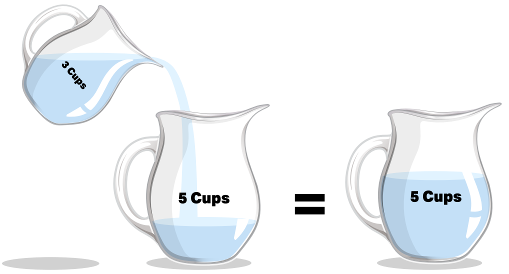
မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ကရား ၂ လုံး ရှိတယ်။ ကရား ၁ လုံးမှာ ရေသုံးခွက်ဆန့်ပြီး နောက်တစ်လုံးက ရေငါးခွက်ဆန့်ပါတယ်။ ရေတစ်ခွက်ကို တိတိကျကျ တိုင်းတာဖို့ ကရား၂ လုံးကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ။

ပဟေဋ္ဌိပုစ္ဆာရဲ့ အဖြေကို သင်ရှာတွေ့နိုင်ပါသလား။

အဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

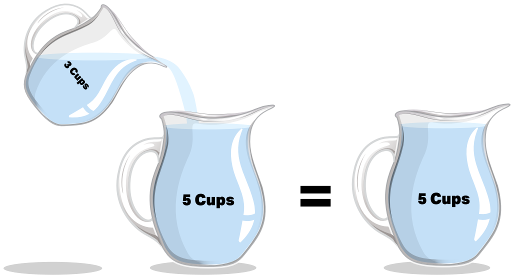
အဆင့် (၁)

၃ ခွက်ဆန့်တဲ့ ကရားအတွင်းသို့ ရေဖြည့်ပြီး ထိုရေအားလုံးကို ၅ ခွက်ဆန့်တဲ့ ကရားအတွင်း အကုန်လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ဒါကြောင့် အခု ဖန်ခွက် ၅ ခွက်မှာ ရေ ၃ ခွက် တိတိ ပါဝင်ပါတယ်။



အဆင့် (၂)

၃ ခွက်ဆန့်တဲ့ကရားကို ထပ်မံရေဖြည့်ပြီး ၅ ခွက်ဆန့်တဲ့ ကရားထဲသို့ ထပ်မံလောင်းထည့်ပါ။



အဆင့် (၃)

အဆင့် ၁ ပြီးနောက် ဖန်ခွက် ၅ ခွက်တွင် ရေ ၃ ခွက်တိတိပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အဆင့် ၂ တွင် ၅ ခွက်ပါသော ဖန်ခွက်ကို အပြည့်ဖြည့်သောအခါတွင် ရေ ၂ ခွက်တိတိ ထည့်ပေးရမည် (၃ + ၂ = ၅)။ အဆင့် ၂ တွင် ဖန်ခွက် ၃ ခွက်မှ ၂ ခွက်တိတိ သွန်လိုက်သောကြောင့် ၃ ခွက်ပါသော ဖန်ခွက်ထဲတွင် ရေ ၁ ခွက်သာကျန်တော့သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်ကို မင်းအောင်မြင်သွားပါပြီ။

ပဟေဠိပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းခြင်း – ဖွားဖွားရဲ့ ရွေးချယ်မှု

ဖွားဖွားမှာ လူတော်တော်များများက ဝယ်ချင်တဲ့ အဖိုးတန်မြေကွက်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် တွေ့မြင်ရတဲ့အတိုင်း ဆက်စပ်မြေကွက်လေးကွက်ပါရှိသော ကြီးမားသောကွက်လပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၁	၂
၃	၄

ဖွားဖွားက မြေကွက်ကို ဈေးကောင်းကောင်းရမယ်ဆိုရင် ရောင်းနိုင်တယ်။ ဖွားဖွားက အသက်ကြီးပေမယ့် လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ပါ။ မြေကွက်ကြီးကို တစ်ကြိမ်တည်းရောင်းချခြင်းထက် မြေကွက်ငယ်တွေကို ပိုင်းပီးရောင်းချခြင်းက အမြတ်အစွန်းပိုရနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူ သိပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမြတ်အစွန်းအများဆုံးရဖို့ မြေကွက်တွေ (တစ်ကွက်တည်း ဒါမှမဟုတ် မြေကို မပိုင်းဖြတ်ဘဲ အကုန်လုံး) ကို ရောင်းချဖို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘွားဘွားကို မြေရောင်းချဖို့ ရွေးချယ်ရန် နည်းလမ်းများကို ကူညီပေးနိုင်ပါသလား။

အမြတ်များများရဖို့ ဘယ်လို နည်းလမ်းများဖြင့် ရောင်းရမလဲ။

သင့်အဖြေ (များ) အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ ရွေးပါ။ တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ၁ ကြိမ်တည်းရောင်းမယ် – အပိုင်း ၄ ပိုင်းလုံး အတူတူ (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) ရောင်းမယ်။
- ☐ ခ ၂ ကြိမ်ခွဲရောင်းမယ် – အပိုင်း ၁+၄ နဲ့ အပိုင်း ၂+၃ ကို ထောင့်ဖြတ်တွဲကာ ရောင်းမယ်။
- ☐ ဂ ၄ကြိမ်ခွဲရောင်းမယ် – အပိုင်း ၁ မှ ၄ အထိ တစ်ကြိမ်စီ ခွဲရောင်းမယ်။

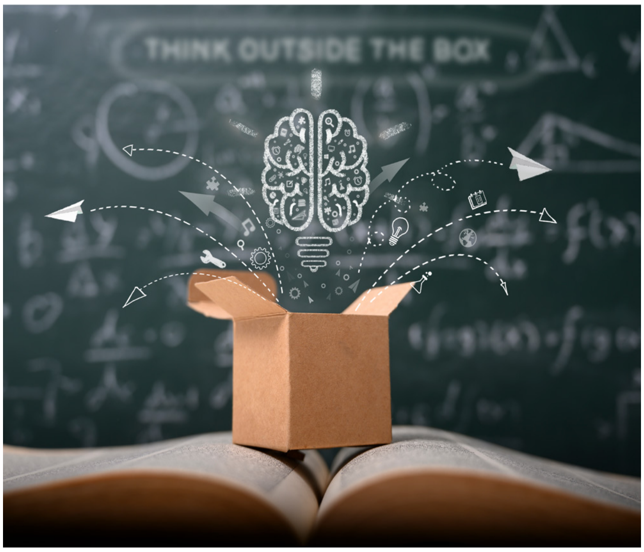
နည်းလမ်း ဘယ်နှစ်မျိုးနဲ့ ဘွားဘွားရဲ့ မြေကွက်တွေကို တစ်ခုချင်းစီ ဒါမှမဟုတ် အားလုံးစုပေါင်းပြီး ရောင်းလို့ရနိုင်မလဲ။ အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်း ၅ ခု
- ☐ ခ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်း ၇ ခု
- ☐ ဂ ၁၀ ခုထက်ပိုသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ နည်းလမ်းများ

ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေကို ကြည့်ပါက မြေကွက်ကို နည်းလမ်းပေါင်း ၁၂ မျိုးခွဲခြမ်းပြီး /ပေါင်းစည်းပြီး ရောင်းချနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ တီထွင်ဉာဏ်သုံးခြင်းက ပြဿနာဖြေရှင်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေတာကို ပြသပါတယ်။

အထက်ပါ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားရပါသလဲ။
လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းစွမ်းရည်တွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေပါသလဲ။
ဒါကတော့ ဒီနှစ်ခုကြားက ဆက်စပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။



ဖွင့်ထားသောစာအုပ်ပေါ်တင်ထားသော သေတ္တာတစ်လုံး။ © Shutterstock

လေ့ကျင့်ခန်းတွေကရရှိတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ မှတ်သားစရာတစ်ခုကတော့ အချို့သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာမှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော်လည်း အချို့မှာ မရှင်းလင်း / လွယ်ကူမှုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေကမရှင်းလင်းပါက ပြဿနာကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေရာမှာ မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်တွေက တွေးတောရပါတယ်။

အခုမေးခွန်းကတော့ သင်ဟာ ဘယ်လိုမျိုး မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရမလဲဆိုတာပါပဲ။

သင့်အနေနဲ့ နည်းလမ်းပေါင်းများစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လည်း တွေးခေါ်ပုံနည်းလမ်းအသစ်တွေမှာ အောက်ပါအချက်များအားလုံး ပါဝင်ရပါမယ်။

ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နေကြသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်သောအဖြေအတွက် တတ်နိုင်သမျှ အကြံဉာဏ်ကောင်းများကို စဉ်းစားခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများစွာကို ရရှိဖို့ အသုံးမဝင်ဘူးလို့ ထင်ရသော်လည်း တူညီတဲ့စိတ်ကူးတွေဟာ အဖြေတစ်ခုတည်းဆီကိုသာ ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အစပိုင်းမှာ အလုပ်ဖြစ်တယ်ထင်ရတဲ့ အရာမျိုးဟာ ထင်သလောက် အရေးမကြီးတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဖြေရှင်းချက်များစွာကို သင်ဖန်တီးသောအခါတွင် ၎င်းတို့ဟာ သင့်အား မမျှော်လင့်ထားသော အကောင်းဆုံးအဖြေဆီသို့ စုပေါင်းလမ်းပြပေးနိုင်ပါတယ်။

တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်း

ကွက်ကီးပုံဖော်ကိရိယာအသုံးပြုနေသော လက်များ။ © Shutterstock

တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သမားရိုးကျတွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းထက် ကျော်လွန်ပြီး ဆန်းသစ်တဲ့အတွေးများကို တွေးခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းက လူအများစုရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ ကွဲပြားတဲ့အရာတွေကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တီထွင်ဖန်တီးမှုက အလိုလိုသိနေဟန်ရှိသော်လည်း (လူတချို့က သူများနဲ့မတူကွဲပြားအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိကြပါတယ်) သို့သော် အမြဲတမ်း မမှန်ပါ။ လူတွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ပြဿနာတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ဖို့ နည်းလမ်းအသစ်တွေကို ကြိုးစားရှာဖွေရင်း တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိဖို့ သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ အခြားအရာတွေကဲ့သို့ပင် သင်က တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိရန် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှ တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ နမူနာတစ်ချို့မှာ –

- ထူးခြားသောစတိုင်များကိုဖန်တီးရန် မတူညီသော သာမန် ဝတ်စုံများကို ပေါင်းစပ်ဝတ်ဆင်ခြင်း။
- ကျန်ရှိနေသော ဟင်းလျာများကို ဟင်းလျာအသစ်ပြန်လည် ပြုလုပ်ခြင်း။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့သော မတူညီသည့်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကာ အနုပညာဖန်တီးခြင်း။

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း

မီးသီးပုံစံ ဂျစ်ဆောပဟေဠိဆက်ခြင်း။ © Shutterstock

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ သက်သေပြခြင်းကို အခြေခံပြီး စည်းဘောင်အတွင်းမှ တွေးခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အရာကိုရရှိဖို့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ရလဒ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နေတယ်။ ၎င်းဟာ အစက်များကို ချိတ်ဆက်သကဲ့သို့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ကာ ဘယ်ပြဿနာကိုမဆို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ လေ့လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းဆိုင်ရာ နမူနာတစ်ချို့မှာ –

- ဝင်ငွေပေါ်အခြေခံပြီး ဘတ်ဂျက်ဖန်တီးခြင်းနဲ့ အသုံးစရိတ်များအတွက် ရန်ပုံငွေသတ်မှတ်ခြင်း။
- ပြီးပြည့်စုံသောဟင်းကောင်းတစ်ခွက်အတွက် ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို ပြုလုပ်ခြင်း။
- ပိုက်လိုင်းယိုစိမ့်ရသော အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း။

**ဒီသင်ခန်းစာရဲ့အဆုံးကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။
သင်ယူခဲ့တာတွေကို မှတ်မိပါရဲ့လား။ သင်ဘယ်လောက်ထိ
သိရှိနေသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့ ဒီမေးခွန်းတိုလေးတွေကိုဖြေကြည့်ပါ။**

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သင်ဟာ ဒေသတစ်ခုရှိ ချို့တဲ့ တဲ့ ကလေးငယ်များရဲ့ ပညာရေးရလဒ်တွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အစီအစဉ်အသစ်ကို ဖော်ဆောင်ပေးနေတဲ့ ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သောလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုဒေသမှာ ကန့်သတ်ထားတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှုန်း မြင့်မားပြီး ပညာရေး လက်လှမ်းမီမှု အကန့်အသတ်ရှိနေပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။

အကြံဉာဏ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အကောင်းဆုံး စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းပုံစံနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ပုံစံနဲ့ ယှဉ်တွဲပြပါ။

၁ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း	က နည်းပညာကိုအသုံးပြုပြီး ရွေ့လျားပညာရေးစင်တာများကို ဖန်တီးကာ ကလေးများကို သင်ကြားပေးတယ်။
၂ တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်း	ခ ဒီပြဿနာကိုဆွေးနွေးဖို့ ကျောင်းတွေ၊ ဒေသခံတွေနဲ့ အစိုးရအရာရှိတွေကို တွေ့ဆုံတယ်။
၃ ဉာဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း	ဂ ပြဿနာရဲ့ မူလဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေရန် ပညာရေးနယ်ပယ်ရှိ အချက်အလက်များကို လေ့လာတယ်။

တွေးခေါ်ပုံအသစ်တွေကို သင်ကြားပြီးတဲ့နောက် သူငယ်ချင်းဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို ဆက်လက်လေ့လာကြရအောင်။

သင်ခန်းစာ ၄/၈

▶ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း

သင်ဟာ မြို့တစ်မြို့ကို ပြောင်းသွားတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မသိဘူးလို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင်နဲ့စကားပြောပြီး ရယ်မောနိုင်မယ့်သူ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။

သင် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

ကျောပိုးအိတ်လွယ်ပြီး လမ်းလျှောက်လာသူ။ © Shutterstock

သင်ဟာ လူအများးစုထဲက တစ်ယောက်ဆိုရင် အထီးကျန်သလိုခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တနေ့ကျရင် ခင်မင်ဖို့ကောင်းတဲ့ အိမ်နီးချင်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ညစာစားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီဖိတ်ခေါ်မှုကို လက်ခံပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ညစာစားပွဲအပြီးမှာ စိတ်ခွန်အားတွေ ရရှိသွားပါတယ်။

သင် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

ထမင်းအတူစားနေကြသော လူတစ်စု၊ မြန်မာ။ © Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

ဟုတ်ပါတယ်။ သင်က သူငယ်ချင်းအသစ်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ ချိတ်ဆက်မှု ပိုကောင်းပြီး ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာပါတယ်။ အထီးကျန်မြို့လေး တစ်မြို့မှာ တစ်ယောက်ယောက်က သင်နဲ့ ချိတ်ဆက်မိတယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ဒီရင်းနှီးတဲ့ဇာတ်လမ်းက လူမှုဆက်ဆံရေး ဒါမှမဟုတ် လူမှုဝန်းကျင်အတွင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရဲ့ စွမ်းအားကို ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။

အလွယ်တကူနဲ့ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့နိုင်သလဲ။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေရှိသင့်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ရှေ့ဆက်မသွားမီ၊ ဒီနေရာမှာ သင်စဉ်းစားရမည့် အခြေအနေအချို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ဖတ်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးလို့ သင်ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ပါ။

အလွယ်တကူချိတ်ဆက်ခြင်း

ပါတီတစ်ခုမှာ သူစိမ်းလေးယောက်ရှိတဲ့အနက် သင်ဟာ မည်သူ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံပေါက်တဲ့သူ
- ☐ ခ ဖုန်းပြောနေသူ
- ☐ ဂ သင့်မိသားစုက ချမ်းသာလားလို့ မေးတဲ့သူ
- ☐ ဃ သင့်အားပြုံးပြပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိတယ်ထင်ရသူ

သင့်အနေနဲ့ မိတ်ဆွေမဖွဲ့ဘဲ ရှောင်ရမယ့် အလားအလာအရှိဆုံးသူဟာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က သင့်ကို အလွယ်တကူပြုံးပြသူ
- ☐ ခ လူတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ နှုတ်ဆက်တတ်သူ
- ☐ ဂ သင့်ရဲ့ ငွေကြေးအကြောင်း မေးသူ
- ☐ ဃ ဖော်ရွေပြီး ကြင်နာသောပုံစံရှိသူ

မတူညီကြသော်လည်း ချိတ်ဆက်မှုရှိခြင်း

သူငယ်ချင်းလေးယောက်ဟာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ခေါက်ဆွဲစားနေကြတယ်။ အခြားမြို့က သူစိမ်းတစ်ယောက်က စားပွဲဝိုင်းကို ရောက်လာပြီး အဖွဲ့နဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သူစကားပြောတဲ့ပုံက ခင်မင်စရာကောင်းပြီး သူများတွေနဲ့ ကွဲပြားနေတယ်။ သူက ရှက်တတ်ပြီး အေးအေးဆေးဆေးလည်း နေတတ်ပါသေးတယ်။

သူစိမ်းတွေအတွက် အရင်းနှီးဆုံးတုံ့ပြန်မှုက ဘာဖြစ်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ပြုံးပြနှုတ်ဆက်ပါ။
- ☐ ခ အဖွဲ့နဲ့ အတူတူ ခေါက်ဆွဲစားဖို့ခေါ်ပါ။
- ☐ ဂ စကားပြောပုံနဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို မှတ်ချက်ပေးပါ။

သူစိမ်းကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က သူ့ကို မေးခွန်းတွေအများကြီးမေးပြီး စကားပြောအောင်လုပ်ပါ။
- ☐ ခ ဖော်ဖော်ရွေရွေနဲ့ သူ့ကို သက်တောင့်သက်သာနေနိုင်အောင်ဖန်တီးပေးပါ။
- ☐ ဂ ခေါက်ဆွဲကြိုက်လား ဆိုတဲ့ သာမန်မေးခွန်းမျိုး မေးပါ။

မိတ်ဆွေသစ်များနှင့် စကားစမြည်ပြောခြင်း

သူငယ်ချင်း ၄ ယောက် မုန့်စားပြီး အအေးသောက်ကာ အတူတူ အနားယူနေကြတယ်။ တခြားမြို့တစ်မြို့က အမျိုးသမီးတစ်ဦးက စားပွဲဝိုင်းကို ရောက်လာပြီး မိတ်ဖွဲ့ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သူမက လှပပြီး ဖက်ရှင်ကျတယ်။

ဒီအမျိုးသမီးအနေနဲ့ အဖွဲ့နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က အဖွဲ့နဲ့ထိုင်ပြီး သူမအကြောင်းစပြောပါ။
- ☐ ခ အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး သူတို့ကစပြီး စကားပြောလာတာကို စောင့်ပါ။
- ☐ ဂ သူတို့ကို နှုတ်ဆက်ပြီး အဖွဲ့နဲ့ မိတ်ဖွဲ့နိုင်မလားလို့ မေးပါ။

ဖက်ရှင်ကျတဲ့အမျိုးသမီးက သူ့အကြောင်းကို အများကြီးပြောပြတယ်။ သူမက သူတို့ရဲ့ စားစရာမုန့်တွေကို ဟာသလုပ်ပြီး အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ပြောနေပေမယ့် ရယ်စရာမကောင်းဘူး။ နောက်ပြီး သူမက စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေတယ်လို့ သူတို့ ထင်နေကြတယ်။

ခဏအကြာမှာ ဒီအဖွဲ့က သူမကို သဘောမကျဘူးဆိုတာကို သူမက သတိထားမိသွားတယ်။

ဒီအမျိုးသမီး ဘာလုပ်သင့်တယ်ထင်ပါသလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ (က) အအေးနဲ့ မုန့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး ယဉ်ကျေးစွာထွက်သွားခဲ့တယ်။
- ☐ (ခ) ပိုပြီး ဖော်ရွေဖို့ကြိုးစားတယ်။ မတူကွဲပြားတဲ့ဟာသတွေကို ကြိုးစားပြီးပြောတယ်၊ သူ့မကို ပိုသဘောကျလာအောင် လုပ်တယ်။

အထက်ပါအခြေအနေများထဲက သင်ရရှိတဲ့ အကြောင်းအရာကဘာလဲ။

အကြောင်းအရာကတော့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ အောက်ပါအချက်လေးတွေကတော့ သင့်အတွက်လွယ်ကူစေမယ့် နည်းလမ်းလေးတွေပါ။

- ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြုံးပြပါ။ ပြီးလျှင်နှုတ်ဆက်ပါ။ ဒါဆို အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- မိမိ စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြဖို့ မေးခွန်းလေးတွေမေးပါ။
- ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပြဖို့ မေးခွန်းတွေမေးပါ။
- လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြတာကို နားလည်ပါ။ အခြားသူများကို မိမိနှင့် အတူတူဘဲဟု ဘယ်တော့မှမတွေးပါနဲ့။
- မိမိနှင့် မတူညီသောလူစိမ်းများကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းကို ငြင်းပယ်ခံရပါက လူတွေရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို လေးစားပြီး ရှေ့ဆက်လိုက်ပါ။

ဒီအကြံပြုချက်တွေက ကောင်းမွန်သော်လည်း ဒါတွေကို ဆုံဖူးသူတိုင်း အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကိုက်ညီသင့်တော်ပါသလား။

ပုဂံတွင်ဓာတ်ပုံရိုက်နေသော လူတစ်စု၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ဆိုဖာပေါ်တွင်အတူထိုင်နေကြသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် အမျိုးသမီးများဟာ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများနဲ့ သူစိမ်းများကို တွေ့ဆုံခွင့်မရှိပါ။ ဤကန့်သတ်ချက်က တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသမီးတွေအတွက် နေရာသစ်တစ်ခုဆီ သွားရန် သို့မဟုတ် အခြေအနေအသစ်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ လူစိမ်းများနဲ့ ချိတ်ဆက်ဖို့ ခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။
ကျား/မကွဲပြားမှုများအပြင် တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားမှုများလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ယောကျ်ားတော်တော်များများက ရှက်တတ်ပြီး မိန်းမတွေက မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု ရှိကြတယ်။
မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းက ခင်မင်ရင်းနှီးခြင်းထက် ပိုမိုလွယ်ကူပါတယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် သင့်မှာ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းနဲ့ပြည့်စုံပါက ရေရှည်မှာ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလူတွေရဲ့ အရည်အချင်းကို သိပါသလား။

ဒါကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

အောက်ပါတို့မှာ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ညံ့သောသူနဲ့ တော်သောသူတို့ရဲ့ အရည်အချင်းများကို ရောနှောထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများနဲ့ မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးမှန်ကန်သော ဇယားကွက်ထဲတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။
အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း	ကောင်းသော	ညံ့သော
အချိန်တိုင်း မကျေမနပ်ဖြစ်နေခြင်း		
ကိုယ့်အကြောင်း အမြဲပြောခြင်း		
သူတပါးကို လေးစားသမှုနှင့်ချီးကျူးပြောဆိုတတ်ခြင်း		
ရယ်ရယ်မောမော ဟာသတွေပြောတတ်ခြင်း		
အမြဲတမ်း အလေးအနက်ထားခြင်း		
လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း		
အဆိုးမြင်ပြောဆိုခြင်း		
တစ်ခြားသူများကို နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း		

လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း	ကောင်းသော	ညံ့သော
အပြင်သွားတဲ့အခါ ကုန်ကျစားရိတ်ကို မျှခံခြင်း		
ပွင့်လင်းကြင်နာပြီး တရားမျှတမှုရှိခြင်း		
တစ်ခြားသူ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို နာမည်ကောင်းယူခြင်း		
အထက်စီးဆန်ခြင်း၊ စပ်စုခြင်း၊ သက်ညှာမှုမရှိခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း		
တခြားသူတွေပြောစကားကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ခြင်း		
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ကူညီခြင်း၊ အဖြေရှာပေးခြင်း		
လူသစ်များကို ကြိုဆိုခြင်း		
နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော အသွင်အပြင်ရှိခြင်း		
ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့အတွက် တောင်းဆိုခြင်း		
ပြုမူနေထိုင်ပုံများကို တစ်ခြားသူတွေကို ပြောပြခြင်း		
သူတပါးကို စိတ်ဝင်စားမှုပြခြင်း		
သူများအမှားကို ထောက်ပြခြင်း		
တစ်ခြားသူများအကြောင်း အတင်းပြောခြင်း		

လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းကောင်းတွေရှိသော်လည်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို အချိန်အကြာကြီး ထိန်းသိမ်းဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ သင်ဟာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားသော်လည်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မိတ်ဆွေမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် –

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မတူညီမှုများ။
- စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ၊ အကြိုက်မတူညီမှုများ။
- အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ သူငယ်ချင်းပုံစံတွေပြောင်းလဲလာခြင်း။
- သူငယ်ချင်းက တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ ရွေးချယ်လာခြင်း။

ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ ဆက်ဆံရေးမှာ ပျော်ရွှင်စေဖို့ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရှုထောင့်တွေကို အာရုံစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မိတ်ဆွေတွေက သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူတို့ကို ပိုကောင်းအောင် တစ်ယောက်တည်းပေးနေ သင့်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေက ခိုးတာ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်တာ ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာ စတဲ့ သင်မနှစ်သက်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့ပြောဆိုလာပါက သူတို့ကို ထားခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင့်သူငယ်ချင်းကို မှန်ကန်တဲ့အရာကိုလုပ်ဖို့ဆွဲဆောင်ဖို့ကြိုးစားပါ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါက အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုရင် အများလုပ်ရာမှာ သူတို့နဲ့ မပူးပေါင်းပါနဲ့။ မိတ်ဆွေအစစ်တွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကို အတင်းအကျပ်မလုပ်ခိုင်းဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

ဒီသင်ခန်းစာရဲ့အဆုံးကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။ သင်ယူခဲ့တာတွေကို မှတ်မိပါရဲ့လား။ သင်ဘယ်လောက်ထိ သိရှိနေသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့ ဒီမေးခွန်းလေးတွေကိုဖြေကြည့်ပါ။

မောင်မောင်နဲ့ ဇော်က ကောလိပ်မှာ အတန်းတူ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့က တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လေးစားမှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို ဂုဏ်ပြုကြပြီး လျှို့ဝှက်ချက်တွေကိုလည်း အပြန်အလှန်ပြောပြတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေဖြစ်ကြပေမယ့် ပိုကောင်းတဲ့ အမှတ်တွေရဖို့၊ အခွင့်အလမ်းတွေရဖို့အတွက် ပြိုင်ဆိုင်ကြပါတယ်။

ဒီအရည်အသွေးတွေထဲက ဘယ်ဟာက သူတို့ရဲ့ ခင်မင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်မှုများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ (က) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- ☐ (ခ) ယုံကြည်မှု
- ☐ (ဂ) ယှဉ်ပြိုင်မှု
- ☐ (ဃ) လေးစားမှု

သင်ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုတစ်ခုတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၈

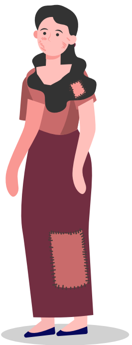
▶ မိတ်ဆွေလား ရန်သူလား ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။

လူတွေကို သူတို့ရဲ့ အသွင်အပြင်ကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာ အပြစ်ရှိလား။

လူတွေအတွက် အသွင်အပြင်ပေါ်အခြေခံပြီး အလျင်မြန်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ခြင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ကို အသွင်အပြင်မဟုတ်ရင် ဘာကို ကြည့်သင့်သလဲ။

အဲဒီကို မရောက်ခင် အောက်က ပုံလေးတွေကို ကြည့်ပါ။

သူစိမ်း(၁) – ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းပြီး ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး	 သူစိမ်း(၂) – သားနားမှုမရှိစွာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး
သူစိမ်း(၃) – ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းပြီး ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အမျိုးသား	သူစိမ်း(၄) – သားနားမှုမရှိစွာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အမျိုးသား

အထက်ပါရုပ်ပုံတွေကို ကြည့်ပြီးနောက် သင်ပထမဦးဆုံးတွေးမိတဲ့ အတွေးကဘာဖြစ်မလဲ။

သမားရိုးကျ တုံ့ပြန်မှုတွေကို လေ့လာဖို့ အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

အကယ်၍ သင်ဟာ မေးခွန်းတစ်ခုအတွက် အဖြေတစ်ခုကို အရေးတကြီးလိုအပ်ပါက သင်ဘယ်သူ့ဆီသွားမေးမှာလဲ။ သူစိမ်း (၁) နှင့် သူစိမ်း (၃)	တစ်စုံတစ်ခု ခိုးယူခံရပါက ဘယ်သူ့ကို သံသယရှိမှာလဲ။ သူစိမ်း(၂) နှင့် သူစိမ်း (၄)
တစ်ခုခု ကတိပေးရင် ဘယ်သူ့ကိုယုံမှာလဲ။ သူစိမ်း (၁) နှင့် သူစိမ်း (၃)	သင့်ပိုက်ဆံတွေမပျောက်ဆုံးဖို့အတွက် ဘယ်သူ့ကို ယုံကြည်မှာလဲ။ သူစိမ်း(၂) နှင့် သူစိမ်း (၄)
အကူအညီလိုအပ်နေရင် ဘယ်သူဆီသွားမလဲ။ သူစိမ်း (၁) နှင့် သူစိမ်း (၃)	ဘယ်သူက ပညာမတတ်ဘူးလို့ ထင်ရသလဲ။ သူစိမ်း(၂) နှင့် သူစိမ်း (၄)

ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတွေက စံပြတုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ လေ့ကျင့်ခန်းထဲမှာ ဘာမှတ်သားစရာတွေ ရလိုက်ပါသလဲ။

အမျိုးသားတစ်ဦးကို စကားပြောနေသော အမျိုးသမီးနှစ်ဦး။ © Shutterstock

လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ သူစိမ်းများအကြောင်းကို သင်အမှန်တကယ်မသိသောကြောင့် သင်၏ရွေးချယ်မှုများ မှန်ကန်ခြင်းရှိမရှိကို မသိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကို ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တစ်ခုတည်းနဲ့ တိကျစွာ အကဲဖြတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။

သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင်သိတဲ့လူတွေနဲ့ မဟုတ်တဲ့ သူစိမ်းတွေကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲတာကြောင့် သူတို့က အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံနေလား၊ လိမ်နေသလား ဆိုတာကို သင်မသိနိုင်ပါဘူး။ အချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးပြီး သူတို့ကို ချက်ချင်းယုံကြည်မယ့်အစား သူတို့ရဲ့ နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းတွေကို အတည်ပြုဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လက်ဖဝါးတစ်ဖက်မြှောက်ထားသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ ခင်မင်မှုကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။

အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ထိရောက်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ ဆက်ဆံရေးတွင် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လူတွေမှာ မတူညီတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပုံစံတွေရှိတယ် – အနိုင်ယူလိုခြင်း၊ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ခြင်း၊ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံတွေက တစ်ကိုယ်ရည်လိုအပ်ချက်များနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ လူတွေဟာ ၎င်းတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ စတိုင်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ အသုံးပြုကြတာမဟုတ်ပါဘူး အခြေအနေအပေါ်အခြေခံ၍ သူတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ် သို့သော် သာမန်လူတစ်ယောက်ဟာ အခြားသူများအပေါ် စတိုင်တစ်မျိုးကို ဦးစားပေးအသုံးပြုတာကြတာ များပါတယ်။

အုပ်စုထဲမှ အခြားအမျိုးသမီးကို အော်ငေါက်နေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး။ © Shutterstock

ပုံစံ (၃) မျိုးအတွက် အကျဉ်းချုပ် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာပါ။

အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု

အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ဆိုတာ မိမိရဲ့ထင်မြင်ချက်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေက တခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေထက် ပိုအရေးကြီးကြောင်း ထင်မြင်ကာ ပြုမူတုန့်ပြန်ပုံမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကတော့ –

- ဒေါသထွက်ခြင်း
- ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုကို မိမိကသာ လွှမ်းမိုးထားခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှုမရှိခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
- ကိုယ်ကျိုးအတွက်သာ စဉ်းစားခြင်း

လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုတာ တခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်မှုနဲ့ အခွင့်အရေးတွေက မိမိထက် ပိုအရေးကြီးသကဲ့သို့ ပြုမူတုန့်ပြန်မှုမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကတော့ –

- ခံစားချက်ကင်းမဲ့သော အပြုအမူ သို့မဟုတ် ရှက်ကြောက်ခြင်း
- ဘာခံစားချက်ကို မထုတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်ထားခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
- စတင်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
- ပြဿနာကို ရှောင်ရှားဖို့ တိုက်ရိုက်တုန့်ပြန်မှုမပြုလုပ်ခြင်း

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကိုနဲ့ တခြားသူများကို ညီညီမျှမျှ လေးစားပြီး မိမိရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို မျှမျှတတ ကမ်းလှမ်းခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကတော့ –

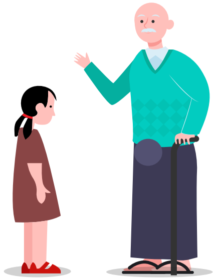
- စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသခြင်း
- သေချာစွာနားထောင်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို ရိုးသားစွာ၊ ယဉ်ကျေးစွာပြောခြင်း
- တခြားသူများကို လေးစားမှုရှိခြင်း
- မိမိအခွင့်အရေးအတွက် ရပ်တည်ပြီး တခြားသူများအတွက်လည်း မျှတမှုရှိခြင်း

အခြေအနေတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ဆက်ဆံမှုပုံစံများကို လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစွာ ပြောင်းလဲတတ်ပါသလား။

အောက်ပါ ဇာတ်ကြောင်းများကိုဖတ်ရှုပြီး ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးရှိကြောင်းကို စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ပါ။

အောင်နဲ့ ညိုညိုတို့ဟာ အိမ်တစ်ခုမှာအတူတူနေကြတဲ့ ကလေးအလုပ်သမားတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အလုပ်ရှင်က ကွဲနေတဲ့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ကိုတွေ့တယ်။ အောင်နဲ့ ညိုညိုက တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် အပြစ်တင်ပြီး သူတို့လုပ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း အငြင်းပွားကြတယ်။

အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး



စိုးမြတ်ရဲ့ ဆရာက သူမစာအပေါ်ပိုပြီး အားစိုက်ထုတ်မှုမရှိဘူးလို့ပြောတယ်။ စိုးမြတ်က သူမ အတန်းထဲမှာ စာကောင်းကောင်းမလုပ်တာမှန်နေတဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းနေတယ်။ သူမက အိမ်မှာ ကလေးထိန်းရပြီး နေမကောင်းတဲ့ မိခင်ကိုလည်း ပြုစုရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူမ ငြိမ်သက်နေတယ်။ ဆရာကတော့ စာလုပ်တဲ့အခါ မပျင်းရိဖို့နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ပြောတယ်။

လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး

မေဝင်းရဲ့ အမေက သူမကို အိမ်အတွက် ဝင်ငွေရှာဖို့ သူမရဲ့ ပညာရေးကို ရပ်ဆိုင်းစေချင်တယ်။ သူမအဖေကတော့ သူမကို ဆက်ပြီးပညာသင်စေချင်တယ်။ ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်ခြင်းက မေဝင်းရဲ့ဘဝကို ပျက်စီးစေမှာဖြစ်ပြီး အနာဂတ်ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ကြောင်း မေဝင်းအဖေက သူမအမေကို ရှင်းပြတယ်။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံက ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်မလဲ။ ပဋိပက္ခတွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးပုံစံက အကောင်းဆုံးလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်းမှ လူတစ်စု၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ပဋိပက္ခတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားကြားမှာ အမြဲတမ်း မတူညီကြပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်ယူပြီး ဖြေရှင်းခဲ့ရတဲ့ ပဋိပက္ခပုံစံတွေဟာ ကွဲပြားကြလို့ပါပဲ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးပုံစံတွေဟာ အမြဲတမ်းရောထွေးနေပြီး အခြေအနေပေါ်တွေမှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အနိုင်ရလိုမှုရှိတဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကတော့ ဒီကိစ္စအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာရဲ့အဆုံးကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။
သင်ယူခဲ့တာတွေကို မှတ်မိပါရဲ့လား။
သင်ဘယ်လောက်ထိ သိရှိနေသလဲဆိုတာကို
ဆန်းစစ်ဖို့ ဒီမေးခွန်းလေးတွေကိုဖြေကြည့်ပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အကြီးတန်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အမျိုးသားက ကြည်ကို ညစာစားပြီး ကာရာအိုကေသွားဆိုဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ပြောတယ်။ ကြည်ကတော့ သူ့ကို မကြိုက်တဲ့အတွက် ငြင်းဆန်လျက်ရှိတယ်။ အခုတော့ သူက ကြည် ကာရာအိုကေသွားဖို့ ငြင်းဆန်တယ်ဆိုရင် အလုပ်ဖြုတ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်တယ်။

ဒီအခြေအနေမှာ ကြည် ဘာလုပ်သင့်လဲ။ အောက်ပါ ရွေးချယ်မှုများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ကြည်က သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို အော်ဟစ်ပြီး သူနဲ့ဝေးဝေးနေခိုင်းသင့်တယ်။
- ☐ ခ ကြည်က ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ကာရာအိုကေသွားဖို့ စိတ်မဝင်စားတဲ့အကြောင်း ပြောပြသင့်တယ်။
- ☐ ဂ ကြည်က ညစာထွက်စားဖို့အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အမျိုးသားကို မကြိုက်ရင်တောင် သဘောတူသင့်တယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာဟာ အသုံးဝင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကိရိယာတစ်ခုလို့ သင်ထင်ပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၆/၈

ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို လုံခြုံစွာအသုံးပြုခြင်း။

ဆိုရှယ်မီဒီယာဟာ ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာကြီးမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်လာပါပြီ။

ဘယ်လို ဆိုရှယ်မီဒီယာ အက်ပလီကေးရှင်းတွေကို သင့်အနေနဲ့ အသိအမှတ်ပြုသုံးစွဲနေပါသလဲ။ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ဘာအတွက်အသုံးပြုတာလဲ။ အွန်လိုင်းမှာ အချိန်ဘယ်လောက်သုံးပါသလဲ။

Facebook Instagram Tik Tok Line

YouTube Skype Twitter WhatsApp

ငင်း၏ဖုန်းကိုကြည့်နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ဆိုရှယ်မီဒီယာက လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေနဲ့ အက်ပလီကေးရှင်းတွေကို ဆိုလိုတာပါ။

သုံးစွဲသူတွေကတော့ အထူးသဖြင့် လူငယ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဖုန်းတွေ၊ လက်ပ်တော့တွေနဲ့ တက်ဘလက်တွေလို အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းတွေကနေတဆင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေနဲ့ အက်ပလီကေးရှင်းတွေပေါ်မှာ မက်ဆေ့တွေနဲ့ မီဒီယာအကြောင်းအရာများ၊ သတင်းစကားများကို ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးနဲ့ မျှဝေကြပါတယ်။ ဆက်သွယ်ရေးဟာ သေးငယ်ပြီး တစ်သီးတစ်သန့်ဖြစ်တဲ့ အသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ်ကြီးမားကျယ်ပြန့်ပြီး လူတိုင်းပါဝင်နိုင်တဲ့အသိုက်အဝန်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာက လူတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပိုမိုရင်းနှီးအောင် ကူညီပေးသော်လည်း အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေက တဆင့်လေ့လာပါ။

အဖြေများကို မှန်ကန်သော ဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အပြုအမူ/လုပ်ဆောင်မှု	အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှု	အနုတ်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှု
အွန်လိုင်းလူမှုဝန်းကျင် တည်ဆောက်ခြင်း		
အထီးကျန်ခြင်းကို ခံစားမှု		
အထောက်အထား ခိုးယူခံရခြင်း အန္တရာယ်		
စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း		
ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေသစ်များကိုရှာဖွေခြင်း		
လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း		
ပညာရေးနဲ့ သင်ယူလေ့လာမှု		
တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်မှု တိုးလာခြင်း		
အွန်လိုင်း လောင်းကစား		
ဆိုရှယ်မီဒီယာနဲ့ ဂိမ်းများကို စွဲလမ်းမှု		
အွန်လိုင်းမှ အနိုင်ကျင့်ခြင်း		
သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနဲ့ အွန်လိုင်းမှတဆင့် ချိတ်ဆက်မှု		
နောက်ယောင် ခံလိုက်ခြင်း		
မသင့်လျော်သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ခံရခြင်း		

သင့်ဘဝမှာ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား။

ဆိုရှယ်မီဒီယာကို စဉ်ဆက်မပြတ်ကြည့်ရှုခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှာ ပစ်မှတ်ထား နှောင့်ယှက်ခံရခြင်းကြောင့် ဒုက္ခရောက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ကိုင်တွယ်ရခက်ခဲပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇတ်လမ်းကို ဖတ်ပြီး သင်ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲ။
အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအတွင်းမှ သူငယ်ချင်းတစ်စု။ © Shutterstock

ပါတီနောက်ပြောင်မှုတစ်ခု
စိုင်းစိုင်းနဲ့ဖြိုးက အတူတူ ကျောင်းတက်ခဲ့ကြတဲ့ ရင်းနှီးသူတွေဖြစ်ပြီး မကြာခင် ဘွဲ့ရတော့မှာပါ။ စာမေးပွဲပြီးတဲ့အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ သူတို့ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ကြတဲ့ သန်းနဲ့မေတို့နဲ့အတူ သောက်ကြတယ်။

ဖြိုးက အရက်မသောက်တတ်တော့ မူးသွားတယ်။ စိုင်းစိုင်းက ဖြိုးရဲ့ပုံတွေရိုက်ပြီး သန်းဆီကို ရယ်စရာကောင်းကြောင်း ပို့ပေးတယ်။
ဒါဟာ မှန်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ'' တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မှားပါတယ်။ ဒါဟာ မဖြစ်သင့်ပါ။
- ☐ ခ မှန်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ကြတဲ့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။

စိုင်းစိုင်းကဖြိုးရဲ့ပုံတွေကို ဖေ့စ်ဘုတ်မှာတင်ပြီး စနောက်ရန်ဆုံးဖြတ်တယ်။ သန်းကလည်း သဘောတူတယ်။ သန်းကဖြိုးရဲ့ ဖုန်းကိုချောင်းကြည့်ပြီး ဖြိုးရဲ့ စကားဝှက်ကိုစိုင်းစိုင်းကိုပြောပြသင့်သလား။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ'' တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မှန်ပါတယ်။အဲဒါက စနောက်မှုသက်သက်ပဲ။ ဖြိုးက ရယ်စရာတစ်ခုအနေနဲ့ တင်သင့်တယ်။
- ☐ ခ မှားပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို အပြည့်အဝချိုးဖောက်ခံရတာဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မမှန်ဘူးလို့ မေက ပြောပြီး သူတို့ကို တားနိုင်ပါတယ်။ ဖြိုးက အလုပ်တွေလျှောက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ အနာဂတ်မှာ အလုပ်ရှင်ဖြစ်မည့်သူက ဒီပုံတွေကို မြင်ပါလိမ့်မယ်။ သင်လက်ခံပါသလား။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ'' တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မှန်တယ်။ အလုပ်ရှင်က ဒီပုံတွေမြင်ရင် သူ့ကို အလုပ်ခန့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။
- ☐ ခ မမှန်ပါဘူး။ ဒါက ဖြစ်နိုင်ချေမရှိပါဘူး။ အလုပ်ရှင်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုတာ အမြဲအလေးထားရပြီး အများသုံးတဲ့ ပလက်ဖောင်းများတွင် ရုပ်ပုံများတင်ခြင်းဟာ ပြန်လည်ဖြေရှင်းရန်ခက်တဲ့ အကျိုးဆက်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး စကားဝှက်များကိုလည်း အခြားသူကို မမျှဝေသင့်ပါ။

သင်က ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိထားပြီးဖြစ်လို့ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ရှားပြီး အကောင်းဆုံးအသုံးချတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူးလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

မှန်ကန်သော ဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ	မလုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ
ကားမောင်းနေတုန်း မက်ဆေ့တွေကို စစ်ပါ။		
အွန်လိုင်းမှာ သူများမကောင်းကြောင်းပြောတာကို ရှောင်ရှားပါ။		
အသစ်အသစ်များကို သိရှိဖို့ ကျောင်းရဲ့ ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာကို စောင့်ကြည့်ပါ။		
သင်ခင်မင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို စကားဝှက်မျှဝေပါ။		
Good Morning မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ လို့ မနက်ခင်းတိုင်း ပို့ပါ။		
အသစ်၊ အသစ်တွေ သိရှိဖို့ ယုံကြည်ရတဲ့ အကောင့်အသစ်တွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။		
သင်ပုံမှန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ လျှို့ဝှက်နံပတ်ကို လုံခြုံမှုအားကောင်းအောင် ဖန်တီးပါ။		
အခုမှ တွေ့တဲ့ သူကို သင့်ရဲ့လိပ်စာပေးပါ။		
ချစ်စရာကောင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်များနဲ့ ဗီဒီယိုများကို ဝေမျှပါ။		
မူးနေတုန်း ဖေ့ဘွတ်မှာ ပို့စ်တွေတင်ပါ။		
စာသင်ခန်းထဲက အတန်းဖော်ကို သူငယ်ချင်းအဖြစ် လက်ခံပါ။		
သင့်အိမ်ထဲမှာ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများရှိကြောင်း အွန်လိုင်းမှာတင်ပါ။		
ဝတ်လစ်စလစ်ပုံတွေ အွန်လိုင်းမှာတင်ပါ။		
သင့်မိသားစုကို သင်ရောက်နေတဲ့ နေရာအား စာတိုပေးပို့ပါ။		
သင်နဲ့ ခင်မင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ပုံကို သင့်အမေဆီကို ပို့ပါ။		

လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ	မလုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ
သင်ရဲ့ကျောင်းက ကွန်ပျူတာမှာ သင့်အကောင့်ကို Logged in ဝင်ပြီးဖွင့်ထားပါ။		
သင်မကြိုက်တဲ့ သူ့အကြောင်း ကောလဟာလတွေကို မျှဝေပါ။		
သင်မသိတဲ့ သူတွေကို မိတ်ဆွေအဖြစ်လက်ခံပါ။		
သင့်ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်အားလုံးကို တူညီတဲ့ စကားဝှက်ပေးထားပါ။		
သင်ရဲ့ ဖေ့ဘွတ်မှာ ကလေးပုံတွေတင်ပါ။		

ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ကောင်းကောင်းအသုံးပြုပါက တန်ဖိုးရှိပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကတော့ သင့်အတွက် အချက်အလက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

- မိတ်ဆွေအသစ်တွေလက်ခံတိုင်း သတိထားပါ။ သိတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တာ အလုံခြုံဆုံးဖြစ်ပါတယ်။
- ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ တင်ထားသမျှ အမှန်မဟုတ်တဲ့အတွက် သတင်းအတုနဲ့ သတင်းအမှန်ကို ခွဲခြားသိရှိပါ။
- အရင်းနှီးဆုံးသူများကိုပင် သင့်အချက်အလက်အသေးစိတ်ကို မဝေမျှပါနဲ့။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကြောင်းအရာများကို ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ မတင်ပါနဲ့။ လူတွေက အွန်လိုင်းမှာ အားလုံးကိုပြောနိုင်ပါတယ်။
- ရိုင်းစိုင်းသော ဆက်သွယ်ရေးပုံစံများဖြင့် မျှဝေခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်   ပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

လှက ကျောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူမ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေကိုဝေမျှဖို့ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို သုံးရတာ ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ မကြာသေးမီက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ ရုပ်ပုံနဲ့ မိတ်ဆွေလည်း အနည်းငယ်သာရှိတဲ့ အကောင့်တစ်ခုက သူမကို မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့တောင်း ဆိုတယ်။ ထိုလူက သူမကို လှပတယ်လို့ပြောပြီး သူငယ်ချင်းဖြစ်လိုကြောင်း မက်ဆေ့ချ်ပို့တယ်။

လှ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — မိတ်ဆွေအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပြီး ထိုလူနဲ့ စကားပြောပါ။
- ☐ ခ — မိတ်ဆွေအဖြစ်ပေးပို့တာကို လျစ်လျူရှုပြီး အဲဒီလူကို ဘလော့လိုက်ပါ။
- ☐ ဂ — အဲဒီလူကို မိတ်ဆွေအဖြစ်လက်မခံခင် သူ့နာမည်အမှန်နဲ့ ဘယ်မှာနေထိုင်ကြောင်း မေးပါ။

သင်ခန်းစာ ၇/၈

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၅။ **ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်း** သင်ခန်းစာကို သင့်အနေ နဲ့ လေ့လာမှုပြီးဆုံးပါတော့မယ်။

ဤစစ်တမ်းက သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ အထူးဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော မေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်တယ်။ အောင်မှတ်သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိလို့ ဖြေဆိုမှုအတွက် အမှတ်ရရှိနိုင်စေမယ့် စမ်းသပ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ သင့်ရမှတ်ကို ဆန်းစစ်ပြီး နောက်သို့ ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုစစ်တမ်းကို သင့်စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေဆိုနိုင်ပါစေ။
အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁ / ၆

အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက သစ်တောတွေ ဝန်းရံထားတဲ့ ရွာတစ်ရွာမှာ ပညာရေးအတွက် စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်း ဆောက်ပေးချင်တယ်။ ရွာက မြို့နဲ့ဝေးတဲ့အတွက် ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းတွေ သယ်ယူစရိတ်က အရမ်းများတယ် ။ ဒါ့အပြင် ရွာမှာလည်း လျှပ်စစ်မီးပုံမှန်ရဖို့ လိုအပ်နေတယ်။

ကုန်ကျစရိတ် အနည်းဆုံး စာသင်ကျောင်းဆောက်ဖို့ အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ မင်းမှာ သူတို့အတွက် အကြံဉာဏ်တွေရှိလား။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေများကို ရွေးပါ။

- ☐ က — မြို့ကနေသယ်ယူဖို့ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေအတွက် ဝါးတွေလို ဒေသထွက်ပစ္စည်းတွေကိုအသုံးပြုပါ။
- ☐ ခ — လျှပ်စစ်မီးအတွက် ဆိုလာပါဝါစနစ်တွေကို တပ်ဆင်ပါ။
- ☐ ဂ — အခြားဒေသများမှ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများကို တင်သွင်းပါ။
- ☐ ဃ — ပရောဂျက်ကို ခေတ္တဆိုင်းငံ့ထားပြီး ထောက်ပံ့ငွေများကို ရှာပါ။

မေးခွန်း ၂/၆

စုစုဟာ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ရဲ့ မန်နေဂျာအသစ် တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ ဆိုင်ကဝန်ထမ်းတွေဟာ တက်ကြွမှုမရှိဘဲစိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့ သတိထားမိတယ်။ သူမအနေနဲ့ သူတို့အလုပ်အကြောင်းကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့နဲ့ သူမဘာကူညီနိုင်မလဲသိရှိဖို့အတွက် အစည်းအဝေးတစ်ခုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

အစည်းအဝေးမှာ စုစုအသုံးပြုနိုင်တဲ့ လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — အစည်းအဝေးမှာ စုစုက ဝန်ထမ်းတွေရဲ့အမှားတွေကို ထောက်ပြပြီး တိုးတက်အောင်လုပ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။
- ☐ ခ — စုစုက အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို အပြစ်တင်တယ်။
- ☐ ဂ — စုစုက ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ မှတ်ချက်ပေးတာတွေကို အနှောင့်အယှက်မပေးဘဲ နားထောင်ပေးတယ်။

မေးခွန်း ၃/၆

ရန်အောင်က နိုင်ငံရပ်ခြားက တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ စာသင်နှစ် ပထမပိုင်းတက်ရောက်နေပြီး သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းကို ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိစေချင်တယ်။ အတန်းဖော်တွေအားလုံးက ဖော်ရွေတဲ့ပုံပေါက်နေပေမယ့် ရန်အောင်က ရှက်ရှက်နဲ့ ဘယ်ကနေ စရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။

သူဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေများကို ရွေးပါ။

- ☐ က — အတန်းဖော်တွေကို မိတ်ဆက်ပြီး စကားစပြောပါ။
- ☐ ခ — အတန်းစောစောဆင်းပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ အပေါင်းအသင်းမလုပ်ပါနဲ့။
- ☐ ဂ — သူ့ကို အတန်းထဲက တခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးနိုင်တဲ့ အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းအသစ် အနည်းဆုံး တစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခိုင်းပါ။
- ☐ ဃ — တယောက်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်ပြီး သူနဲ့စကားစပြောဖို့ စောင့်ပါ။

မေးခွန်း ၄ / ၆

ကျော်ကို အချိန်အနည်းငယ်သာရတဲ့ ပရောဂျက်တစ်ခုကို တာဝန်ပေးလိုက်တယ်။ သူဟာ အစောကြီးကတည်းက ပရောဂျက်တွေအများကြီးကို ဦးဆောင်လုပ်နေရလို့ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်။

ဘယ်လို ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကျော်အသုံးပြုပြီး သူ့မန်နေဂျာကို ပြောပြလို့ရနိုင်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — အလုပ်ထွက်လိုက်မယ်လို့ သူ့မန်နေဂျာကို ခြိမ်းခြောက်တယ်။
- ☐ ခ — သူက ပရောဂျက်ကို လက်ခံပေမယ့် သူ့ခံစားချက်ကို ထုတ်မပြောဘူး။
- ☐ ဂ — သူ့ရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြပြီး ပိုကောင်းတဲ့ ပရောဂျက်စီမံခန့်ခွဲမှု အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရှင်းပြတယ်။

မေးခွန်း ၅ / ၆

မတူညီတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံသုံးမျိုးကို နားလည်ခြင်းက လူအချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အောက်ပါ ဆက်ဆံရေးပုံစံများကို ၎င်းတို့ရဲ့ ဖော်ပြချက်များနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။

၁ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	က သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ အခွင့်အရေးတွေဟာ အခြားသူများထက် ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ သင်ပြုမူတဲ့ အခါ
၂ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	ခ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ရပိုင်ခွင့်တွေကို သင်ကိုယ်တိုင်ထက်အလေးထားသင့်တယ်လို့ သင်ပြုမူတဲ့အခါ
၃ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	ဂ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူများကို တန်းတူရည်တူလေးစားပြီး သင့်အမြင်များကို မျှမျှတတဆောင်ရွက်တဲ့အခါ

မေးခွန်း ၆ / ၆

အေးအေးက နေ့စဉ် လူမှုကွန်ရက်ကို နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင်သုံးစွဲပြီး သူ့ဘဝကို တစ်ခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမကိုယ်တိုင်က သူများတွေနဲ့ မယှဉ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးနေပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာက အေးအေးကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ သင့်အဖြေများကို ရွေးပါ။

- ☐ က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှု ကျဆင်းလာတယ်။
- ☐ ခ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေတိုးလာတယ်။
- ☐ ဂ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာတယ်။
- ☐ ဃ တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်မှု တိုးလာတယ်။

သင်ခန်းစာ ၈/၈

▶ အနှစ်ချုပ်

ယခုအခန်းကို အဆုံးမသတ်မီ ဤနေရာတွင် အဓိကသင်ယူမှုများ၏ အကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂျစ်ဆောပဟေဠိဆက်နေကြသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

ပြန်လည်ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း။

သင့်ဘဝရဲ့ ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့ အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောတွေးခေါ်မှုကို အသုံးပြုပါ။
- ပြဿနာတစ်ခုအား မတူညီတဲ့ရှုထောင့်မှကြည့်ခြင်းဟာ မတူညီတဲ့အဖြေတွေကိုရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း

မိတ်ဆွေများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သတိပြုပါ။

- မိတ်ဆွေများကို လွယ်ကူစွာပေါင်းသင်းနိုင်ရန် အခြားသူများကို ယဉ်ကျေးပြီး လေးစားမှုရှိပါ။
- တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကိုစိတ်မဝင်စားပါက တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တွန်းအားမပေးမိအောင် သတိထားပါ။
- သင့်အား အမှားလုပ်မိစေရန် အတင်းအကြပ်လုပ်သော သူငယ်ချင်းအတုအယောင်များကို သတိထားပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အသွင်အပြင်၊ လိင် သို့မဟုတ် အဆင့်အတန်းဖြင့် အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အကျိုးသက်ရောက်မှုများအတွက် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးပုံစံများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုပါ။ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးပုံစံ သုံးမျိုးမှာ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း

ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အသုံးပြုတဲ့အခါ အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို မှတ်သားထားပါ။

- မိတ်ဆွေအသစ်တောင်းဆိုမှုများကို လက်ခံရာမှာ သတိထားပါ။
- ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်ရှိ သတင်းအချက်အလက်အစစ်အမှန်နဲ့ အတုအယောင်များကို ခွဲခြားပါ။
- သင်ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအသေးစိတ်အချက်အလက်များနဲ့ စကားဝှက်များကို မည်သူမဆို မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စများကို ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ပို့စ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော ဆက်သွယ်ရေးဖလှယ်မှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပါဝင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက်အသုံးဝင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။
ယခု သင်ခန်းစာကို အောက်ပါလင့်ခ်မှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။
http://ecampus.iloyangon.org/

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၄

၃၊ ၅၊ ၇ ပြီးတော့ နောက်ဂဏန်းက ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ဂဏန်းက ၉ ဖြစ်ပါတယ်။ ၇ ပြီးရင် လာမယ့် မ ဂဏန်းနောက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၄

လင်းနို့... ကြောင်... ကြွက်... နောက်ပြီးတော့ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လင်းနို့ (bat)၊ ကြောင် (cat)၊ ကြွက်(rat) ဆိုတဲ့ စာလုံးတွေနဲ့ အသံတူတာကတော့ ဦးထုပ် (hat) ပါ။ "သံတမန်" ဟူသော စကားလုံးသည်လည်း ရေစပ်ထားသော်လည်း ၎င်းသည် အခြားစကားလုံးများနှင့် ကွာခြားသွားသောကြောင့် ၎င်းသည် ပို၍ရှည်သောကြောင့် အကောင်းဆုံးအဖြေ မဟုတ်ပေ။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၅

ဒီအုပ်စုထဲမှာ ဘယ်အမျိုးအစားက ထူးခြားနေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဃ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ငှက်ပျောသီးဟာ လုံးဝန်းတဲ့အရာဟုတ်တဲ့အတွက် အခြားအရာတွေနဲ့ မတူဘဲကွဲပြားနေလို့ပါ။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၅

အလင်းရှိရင် တည်ရှိပြီး တိုက်ရိုက်အလင်းရောင်ရရင် ပျောက်ကွယ်သွားမယ့်အရာက ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အလင်းရှိရင် အရိပ်တည်ရှိနေသော်လည်း တိုက်ရိုက်အလင်းရောင် ကျရောက်လျှင် ပျောက်ကွယ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၅

သင်ရှေ့မှာ အမြဲရှိနေပေမယ့် မမြင်ရတဲ့အရာက ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အနာဂတ်ဆိုတာ သင့်ရှေ့မှာ အမြဲရှိနေပေမယ့် မမြင်နိုင်ပါဘူး။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၈

အမြတ်များများရဖို့ ဘယ်လို နည်းလမ်းများဖြင့် ရောင်းရမလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) နှင့် (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မြေကွက် (၄) ကွက်လုံးကို ပေါင်းပြီး သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ကွက်စီ ရောင်းချခြင်းဖြင့် အမြတ်အများဆုံး ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ထောင့်ဖြတ်တွဲကာရောင်းချမယ်ဆိုပါက မြေတွေ ပိုင်းခြားသလိုဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၈

နည်းလမ်း ဘယ်နှစ်မျိုးနဲ့ ဘွားဘွားရဲ့ မြေကွက်တွေကို တစ်ခုချင်းစီ ဒါမှမဟုတ် အားလုံးစုပေါင်းပြီး ရောင်းလို့ရနိုင်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဘွားဘွားက သူ့မြေကွက်ကို ၁၀ ခုထက်ပိုသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ နည်းလမ်းများနဲ့ ပေါင်းစပ်ကာ ရောင်းချနိုင်တယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၁

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲထားပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

၁ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း	ဂ ပြဿနာရဲ့ မူလဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေရန် ပညာရေးနယ်ပယ်ရှိ အချက်အလက်များကို လေ့လာတယ်။
၂ တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်း	က နည်းပညာကိုအသုံးပြုပြီး ရွေ့လျားပညာရေး စင်တာများကို ဖန်တီးကာ ကလေးများကို သင်ကြားပေးတယ်။
၃ ညဏ်ဖွင့်တွေးတောခြင်း	ခ ဒီပြဿနာကိုဆွေးနွေးဖို့ ကျောင်းတွေ၊ ဒေသခံတွေနဲ့ အစိုးရအရာရှိတွေကို တွေ့ဆုံတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၃

ပါတီတစ်ခုမှာ သူစိမ်းလေးယောက်ရှိတဲ့အနက် သင်ဟာ _______ ပုံစံမျိုးနဲ့သူကို မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဃ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သင့်အားပြုံးပြပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိတယ်ထင်ရသူနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၃

သင့်အနေနဲ့ မိတ်ဆွေမဖွဲ့ဘဲ ရှောင်ရမယ့် အလားအလာရှိတဲ့သူဟာ_______ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ငွေကြေးအကြောင်းပြောရင် လူတွေဟာ စိတ်အနှောက်အယှက်နဲ့သံသယဖြစ်စရာတွေ များတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပထမဆုံး တွေ့တွေ့ချင်း သင့်ကို ငွေကြေးကိစ္စ မေးမြန်းသူကို သင်ရှောင်ရှားဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၄

သူစိမ်းတွေအတွက် အရင်းနှီးဆုံးတုံ့ပြန်မှုက ဘာဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သူစိမ်းကို ဖော်ရွေမှုနည်းနည်းနဲ့ ဆက်ဆံဖို့အတွက် သူ့စကားပြောပုံနဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပေါ် မှတ်ချက်ပေးခြင်းက မကောင်းပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ စကားပြောပုံနဲ့ အဝတ်အစားအပေါ် မှတ်ချက်ပေးခြင်းဟာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုမရှိဘဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မဝံ့မရဲ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၄

သူစိမ်းကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) နှင့် (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သူစိမ်းကို ဖော်ဖော်ရွေရွေနဲ့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ပြောဆိုပြီး ခင်မင်အောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ကို ခေါက်ဆွဲကြိုက်လားဆိုတဲ့ သာမန်မေးခွန်းတွေကိုလည်း မေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၄

ဒီအမျိုးသမီးအနေနဲ့ အဖွဲ့နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအနေနဲ့ အဖွဲ့နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပီး သူတို့နဲ့ ပူးပေါင်းနိုင်မလားလို့ မေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၅

ဒီအမျိုးသမီး ဘာလုပ်သင့်တယ်ထင်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးက သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ယဉ်ကျေးစွာပြောပြီး သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကိုမဖြုန်းပဲ ရှောင်ထွက်သွားတာ အကောင်းဆုံးပါ။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၆

သင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများနဲ့ မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးမှန်ကန်သော ဇယားကွက်ထဲတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း	ကောင်းသော	ညံ့သော
အချိန်တိုင်း မကျေမနပ်ဖြစ်နေခြင်း		✓
ကိုယ့်အကြောင်း အမြဲပြောခြင်း		✓
သူတပါးကို လေးစားသမှုနှင့်ချီးကျူးပြောဆိုတတ်ခြင်း	✓	
ရယ်ရယ်မောမော ဟာသတွေပြောတတ်ခြင်း	✓	
အမြဲတမ်း အလေးအနက်ထားခြင်း		✓
လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း		✓
အဆိုးမြင်ပြောဆိုခြင်း		✓
တစ်ခြားသူများကို နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း		✓
အပြင်သွားတဲ့အခါ ကုန်ကျစားရိတ်ကို မျှခံခြင်း	✓	
ပွင့်လင်းကြင်နာပြီး တရားမျှတမှုရှိခြင်း	✓	

လူတွေရဲ့ အရည်အချင်း	ကောင်းသော	ညံ့သော
တစ်ခြားသူ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို နာမည်ကောင်းယူခြင်း		✓
အထက်စီးဆန်ခြင်း၊ စပ်စုခြင်း၊ သက်ညှာမှုမရှိခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း		✓
တခြားသူတွေပြောစကားကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ခြင်း	✓	
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ကူညီခြင်း၊ အဖြေရှာပေးခြင်း	✓	
လူသစ်များကို ကြိုဆိုခြင်း	✓	
နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော အသွင်အပြင်ရှိခြင်း	✓	
ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့အတွက် တောင်းဆိုခြင်း	✓	
ပြုမူနေထိုင်ပုံများကို တစ်ခြားသူတွေကို ပြောပြခြင်း		✓
သူတပါးကို စိတ်ဝင်စားမှုပြခြင်း	✓	
သူများအမှားကို ထောက်ပြခြင်း		✓
တစ်ခြားသူများအကြောင်း အတင်းပြောခြင်း		✓

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၈

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဒီအရည်အသွေးတွေထဲက ဘယ်ဟာက သူတို့ရဲ့ ခင်မင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ယုံကြည်မှုနဲ့ သစ္စာစောင့်သိမှုဟာ ခိုင်မာတဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှုဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးကူညီခြင်းဟာ သူတို့နဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၅

ဒီအခြေအနေမှာ ကြည် ဘာလုပ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ကြည်က ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်တဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို ပြသင့်တယ်။ ပြီးတော့ သူမရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ကာရာအိုကေသွားဖို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်းကို အသိပေးသင့်တယ်။ အော်ဟစ်ခြင်း (အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး) နဲ့ အပြင်ထွက်ဖို့ သဘောတူလိုက်မယ် (လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး) ဆိုရင် ပြဿနာတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၇

ဆိုရှယ်မီဒီယာက လူတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပိုမိုရင်းနှီးအောင် ကူညီပေးသော်လည်း အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

အပြုအမူ/လုပ်ဆောင်မှု	အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှု	အနုတ်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှု
အွန်လိုင်းလူမှုဝန်းကျင် တည်ဆောက်ခြင်း	✓	
အထီးကျန်ခြင်းကို ခံစားမှု		✓
အထောက်အထား ခိုးယူခံရခြင်း အန္တရာယ်		✓
စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း	✓	
ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေသစ်များကိုရှာဖွေခြင်း	✓	
လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း		✓
ပညာရေးနဲ့ သင်ယူလေ့လာမှု	✓	
တီထွင်ဖန်တီးတွေးခေါ်မှု တိုးလာခြင်း	✓	
အွန်လိုင်း လောင်းကစား		✓
ဆိုရှယ်မီဒီယာနဲ့ ဂိမ်းများကို စွဲလမ်းမှု		✓
အွန်လိုင်းမှ အနိုင်ကျင့်ခြင်း		✓
သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနဲ့ အွန်လိုင်းမှတဆင့် ချိတ်ဆက်မှု	✓	
နောက်ယောင် ခံလိုက်ခြင်း		✓
မှားယွင်းသော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း		✓

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၈

ဖြိုးက အရက်မသောက်တတ်တော့ မူးသွားတယ်။ စိုင်းစိုင်းက ဖြိုးရဲ့ပုံတွေရိုက်ပြီး သန်းဆီကို ရယ်စရာကောင်းကြောင်း ပို့ပေးတယ်။ ဒါဟာ မှန်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။လူတိုင်းမှာ လေးစားလိုက်နာရမယ့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်တွေရှိပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၈

စိုင်းစိုင်းကဖြိုးရဲ့ပုံတွေကို ဖေ့စ်ဘုတ်မှာတင်ပြီး စနောက်ရန်ဆုံးဖြတ်တယ်။ သန်းကလည်း သဘောတူတယ်။ သန်းကဖြိုးရဲ့ ဖုန်းကိုချောင်းကြည့်ပြီး ဖြိုးရဲ့ စကားဝှက်ကိုသိတယ်။ သန်းက ဖြိုးရဲ့စကားဝှက်ကို စိုင်းစိုင်းကိုပြောပြသင့်လား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

စကားဝှက်များကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးပါနဲ့။ အခင်မင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုကိုတောင် မပေးရပါဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခိုးယူမှုစတဲ့ အခြေအနေတွေကို ဦးတည်နေပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၈

ဒါဟာ မမှန်ဘူးလို့ မေက ပြောပြီး သူတို့ကို တားနိုင်ပါတယ်။ ဖြိုးက အလုပ်တွေလျှောက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ အနာဂတ်မှာ အလုပ်ရှင်ဖြစ်မည့်သူက ဒီပုံတွေကို မြင်ပါလိမ့်မယ်။ သင်လက်ခံပါသလား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

စကားဝှက်များကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးပါနဲ့။ အခင်မင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုကိုတောင် မပေးရပါဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မှန်တယ်။ အလုပ်ရှင်က ဒီပုံတွေမြင်ရင် သူ့ကို အလုပ်ခန့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၉

ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူးလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ	မလုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ
ကားမောင်းနေတုန်း မက်ဆေ့တွေကို စစ်ပါ။		✓
အွန်လိုင်းမှာ သူများမကောင်းကြောင်းပြောတာကို ရှောင်ရှားပါ။	✓	
အသစ်အသစ်များကို သိရှိဖို့ ကျောင်းရဲ့ ဖေ့ဘွတ်စာမျက်နှာကို စောင့်ကြည့်ပါ။	✓	
သင်ခင်မင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို စကားဝှက်မျှဝေပါ။		✓
Good Morning မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ လို့ မနက်ခင်းတိုင်း ပို့ပါ။	✓	
အသစ်၊ အသစ်တွေ သိရှိဖို့ ယုံကြည်ရတဲ့ အကောင့်အသစ်တွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။	✓	
သင့်ပုံမှန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ လျှို့ဝှက်နံပတ်ကို လုံခြုံမှုအားကောင်းအောင် ဖန်တီးပါ။	✓	

လုပ်ဆောင်မှုများ	လုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ	မလုပ်ဆောင်သင့်သော အရာများ
အခုမှ တွေ့တဲ့ သူကို သင့်ရဲ့လိပ်စာပေးပါ။		✓
ချစ်စရာကောင်းတဲ့တိရစ္ဆာန်ပုံများနဲ့ ဗီဒီယိုများကို ဝေမျှပါ။	✓	
မွေးနေ့တုန်း ဖေ့ဘွတ်မှာ ပို့စ်တွေတင်ပါ။		✓
စာသင်ခန်းထဲက အတန်းဖော်ကို သူငယ်ချင်းအဖြစ် လက်ခံပါ။	✓	
သင့်အိမ်ထဲမှာ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများရှိကြောင်း အွန်လိုင်းမှာတင်ပါ။		✓
ဝတ်လစ်စလစ်ပုံတွေ အွန်လိုင်းမှာတင်ပါ။		✓
သင်မိသားစုကို သင်ရောက်နေတဲ့ နေရာအား စာတိုပေးပို့ပါ။	✓	
သင်နဲ့ ခင်မင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ပုံကို သင့်အမေဆီကို ပို့ပါ။		✓
သင်ရဲ့ကျောင်းက ကွန်ပျူတာမှာ သင့်အကောင့်ကို Logged in ဝင်ပြီးဖွင့်ထားပါ။		✓
သင်မကြိုက်တဲ့ သူအကြောင်း ကောလဟာလတွေကို မျှဝေပါ။		✓
သင်မသိတဲ့ သူတွေကို မိတ်ဆွေအဖြစ်လက်ခံပါ။		✓
သင့်ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်အားလုံးကို တူညီတဲ့ စကားဝှက်ပေးထားပါ။		✓
သင်ရဲ့ ဖေ့ဘွတ်မှာ ကလေးပုံတွေတင်ပါ။		✓

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၃၀

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

လှ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လှဟာ မိတ်ဆွေအဖြစ်လက်ခံရန်ကမ်းလှမ်းမှု ကို လျှစ်လျူရှုပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မဆက်သွယ်လာစေဖို့ ဘလော့ ထားလိုက်ပါ။ သူမအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် သူစိမ်းတစ်ဦးထံမှ မိတ်ဆွေအဖြစ်လက်ခံရန်ကမ်းလှမ်းမှု ဒါမှမဟုတ် စာတိုကို လုံးဝလက်မခံသင့်ပါဘူး။

သင်ခန်းစာ (၇)၊ စာမျက်နှာ ၃၁

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၆

ကုန်ကျစားရိတ် အနည်းဆုံး စာသင်ကျောင်းဆောက်ဖို့ NGO လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ မင်းမှာ သူတို့အတွက် အကြံဉာဏ်တွေရှိလား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) နှင့် (ခ) တို့ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း အနေနဲ့ မြို့ပြကနေ သယ်ယူဖို့ ခက်ခဲတဲ့ ပစ္စည်းတွေအစား ဝါးကဲ့သို့ ဒေသထွက်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်မီး ပြဿနာကိုလည်း ဆိုလာပါဝါတွေကို တပ်ဆင်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာတိုင်းကို တီထွင်ဉာဏ်၊ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် စဉ်းစားပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၂/၆

အစည်းအဝေးမှာ စုစုအသုံးပြုနိုင်တဲ့ လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာ တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းနဲ့ အခြားသူများရဲ့အမြင်တွေကို လေးစားမှုရှိကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စုစုဟာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ မှတ်ချက်တွေကို နှောင့်ယှက်ခြင်းမရှိဘဲ နားထောင်ပေးပြီး လူမှုသူမှုကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းကိုပြပြီး ၎င်းတို့ကိုတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြောပြခဲ့တယ်။

မေးခွန်း ၃/၆

သူဘာလုပ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) နှင့် (ဂ) တို့ ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ရန်အောင်က သူ့ကိုယ်သူ အတန်းထဲမှာ မိတ်ဆက်ပြီး အတန်းဖော်တွေကို စကားစပြောပါ။ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုက သူငယ်ချင်းတွေရဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သူအရမ်းရှက်နေတယ်ဆိုရင် သူ့ကို တခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးမယ့် သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ကနေ စတင်နိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၄/၆

ဘယ်လို ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကျော်အသုံးပြုပြီး သူ့မန်နေဂျာကို ပြောပြလို့ရနိုင်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေး ပုံစံ (၃) မျိုးမှာ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ မိမိရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေဟာ အခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ အခွင့်အရေးများထက် ပိုပြီး အရေးကြီးသကဲ့သို့ ပြုမူတုန့်ပြန်မှုမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကျော်က ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပုံစံကို အသုံးပြုပြီး သူရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ပြောပြတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ဖြေရှင်းချက်တွေကိုလည်း ရှင်းပြတယ်။ နည်းလမ်း (၁) နဲ့ (၂)ဟာ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအမျိုးအစားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၅/၆

မတူညီတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံသုံးမျိုးကို နားလည်ခြင်းက လူအချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲဖော်ပြခဲ့ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

၁ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်မှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	ဂ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူများကို တန်းတူ ရည်တူလေးစားပြီး သင့်အမြင်များကို မျှမျှ တတဆောင်ရွက်တဲ့အခါ
၂ လက်လျှော့လိုမှုပြင်းပြသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	ခ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ရပိုင်ခွင့်တွေကို သင်ကိုယ်တိုင်ထက်အလေးထားသင့်တယ်လို့ သင်ပြုမူတဲ့အခါ
၃ အနိုင်ယူလိုမှုရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	က သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ အခွင့်အရေးတွေဟာ အခြားသူများထက် ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ သင်ပြုမူတဲ့အခါ

မေးခွန်း ၆/၆

ဆိုရှယ်မီဒီယာက အေးအေးကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) နှင့် (ခ) တို့ ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာဟာ အေးအေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုလျော့ကျကာ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို တိုးစေပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ရေးဆွဲထုတ်ဝေခဲ့သော 3-R Trainers' Kit နှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ် သင်ခန်းစာပေါင်းချုပ် တို့မှ ချမှတ်ထားသော အခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်တွင် အခြေပြုထား သည့် 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းများတွင် ထိခိုက်လွယ်သော ကလေး အလုပ်သမား များနှင့်လူကုန်ကူးမှုအရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အလုပ်လုပ်နေကြသော လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် စွမ်းအင်မြင့် တင်ပေးရန် ရေးဆွဲထားသည့် ပြီးပြည့်စုံသောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ကြားရေးအစီအစဉ်ကို အသုံးပြုနေသော သူများအား ကလေးအလုပ်သမားနှင့် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သော ကိရိယာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကျပ်အတည်းများကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ 3Rs သည် အန္တရာယ်ရှိသော ရပ်ရွာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအကြား ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေး၊ အလုပ်သမားများအခွင့်အရေးနှင့် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးတကြီးလိုအပ်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၁၁ ခု ပါဝင်သော သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် ဘက်စုံ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာ အများအပြားကို ထည့်သွင်းပါဝင်ပါသည်။ ကလေးအခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမှသည် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းအထိ၊ 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် အပြုသဘောဆောင်သောပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အကူတစ်ခုအဖြစ် ပိုမိုမျှတပြီး အားကောင်းသည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးရန် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Office
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
T: +41 (0) 22 799 61 11
E: childlabour@ilo.org
W: ilo.org/childlabour
@ILO_Childlabour

အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

အမှတ် ၁ (က) ၊ ကန်ဘဲ့ (သစ္စာ) လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ဖုန်း : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၃၈၊ ~၉/ ၅၇၉၉၅၆ / ၅၇၈၉၂၅
ဖက်စ် : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၈၂
အီးမေးလ် : yangon@ilo.org

ISBN 978-92-2-039927-9