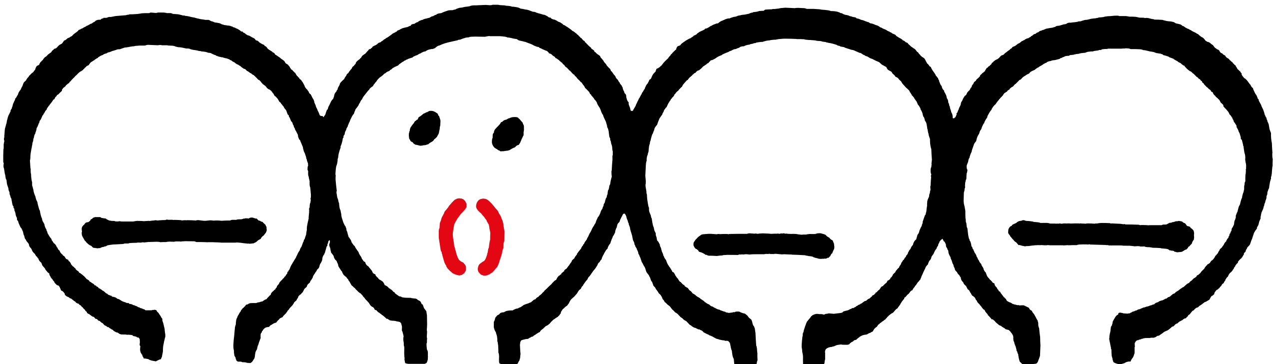
ပြဇာတ်ကခြင်း။

International
Labour
Organization

SCREAM

ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး
လမ်းကြောင်းများမှတဆင့်ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း။



SCREAM

ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှ
တဆင့်ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း။

ပြဇာတ်ကခြင်း။

ILO (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့)

မူပိုင်ခွင့် - အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၁၇
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာရုံး၏ ထုတ်ဝေမှုကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာမူပိုင်ခွင့်ရေးရာ သဘောတူညီချက် အမှတ် (၂)မှ အချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ထုတ်ဝေထားသည်များမှ ခွင့်ပြုချက်မရရှိဘဲ ကောက်နုတ်ဖော်ပြမှု များအတွက် ရင်းမြစ်ရယူရာနေရာကို ဖော်ပြ ရမည်ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းများအတွက် ILO ထုတ်ဝေခြင်းဆိုင်ရာဌာန (အခွင့်အရေးများနှင့်လိုင်စင်ဆိုင်ရာ)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာရုံး၊ CH -1211၊ ဆွစ်ဇာလန်သို့ လည်းကောင်း သို့မဟုတ် rights@ilo.org သို့ အီးမေးလ် ပို့၍ လည်းကောင်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာရုံးမှလည်း ထိုသို့ လျှောက်ထားမှုများကို ကြိုဆိုပါသည်။
ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့်ဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်များရရှိထားသည့် စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားသော မှတ်ပုံတင်ထားသူများ သည် ၎င်းတို့ကို ခွင့်ပြုထားသည့် ထုတ်ဝေခွင့်ဆိုင်ရာ လိုင်စင်ပါအချက်များနှင့်အညီ မိတ္တူပွား ဖြန့်ဝေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏နိုင်ငံတွင် ရှိသော ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့် ဆိုင်ရာ မူပိုင်ခွင့်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

IPEC
ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း (SCREAM) - ပညာရေး ပစ္စည်းများ/ အပြည်အပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (IPEC) - မြန်မာ - ILO , ၂၀၁၇

ISBN: 9782-831294-2-92- (Print), 9789-831295-2-92- (Web PDF)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ILO အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအစီအစဉ်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်း ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ Supporting children’s rights through education, the arts, and media (SCREAM): Education Pack (ISBN 9784-113240-2-92-), Geneva, 2002; အခြားသော ဘာသာစကား ၂၀ ဖြင့်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_1559/lang--en/index.htm.

ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များအတွက် ILO ၏ ကတ်တလောက်ထားရှိပုံ

မှတ်စု

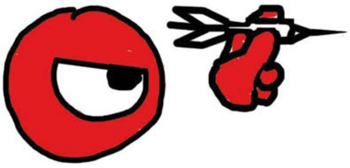
ဤစာစောင်သည် ပညာရေး၊ အနုပညာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ကလေးများ၏အခွင့်အရေးများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း (SCREAM)- ပညာရေး ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ IPEC မှ ကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုတိုးမြင့်ရန် အလို့ငှာ ဤထုတ်ဝေခြင်း၏ အပိုင်းအားလုံး သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုမှု သို့မဟုတ် ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ ထပ်မံထုတ်ဝေခြင်း၊ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ခြင်းများပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်း ထားသည်။
ဤပညာရေး ပစ္စည်းကို အီတာလီ အစိုးရမှ ထောက်ပံ့ထားသည့် IPEC စီမံကိန်း INT/99/M06/ITA ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။
မြန်မာဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေမှုအတွက် ရံပုံငွေကို အမေရိကန်နိုင်ငံ အလုပ်သမားရေးရာဌာန မှကျခံပါသည် (Project MMR/1310//USA)။
ဤထုတ်ဝေမှုသည် အမေရိကန်အလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ သို့မဟုတ် အမြင်ရှုထောင့်များ၊ အမေရိကန်အစိုးရမှ ထောက်ခံခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်သွယ်ရေးအမည်နာမများ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများကို ညွှန်းဆို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

ILO ထုတ်ဝေမှုများတွင် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ချက်ခန့်ထားမှုများမှာ ကုလသမဂ္ဂ၏ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ထည့်သွင်းတင်ပြသည့် အကြောင်းအရာများသည်လည်း မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဧရိယာ သို့မဟုတ် နယ်ပယ် သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များ၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ်အကန့်အသတ် တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်းခြင်းရာများ အပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ညွှန်းဆို ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
သုံးသပ်တင်ပြသည့် ဆောင်းပါးများ၊ လေ့လာမှုများနှင့် အခြားသော အကြံပြုဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါရှိသည့် အယူအဆ ထင်မြင်ချက်များသည် ၎င်းတို့ကိုရေးသားသူများအပေါ်တွင်သာ လုံးဝသက်ဆိုင်တာဝန်ရှိပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံးမှ ထိုဖော်ပြချက်များအပေါ်တွင် ထောက်ခံအကြံပြုခြင်း မပါဝင်ပါ။
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အမည်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်း များသည် ILO ရုံးမှ ထောက်ခံတင်ပြထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထိုသို့သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းများ ၏အမည်များကို မဖော်ပြခြင်းသည်လည်း ထည့်သွင်းရန် သဘောမတူကြောင်း ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO မှထုတ်ဝေမှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာဖြင့် ထုတ်ကုန်များကို အကြီးစား စာအုပ်ရောင်းဝယ်သူများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာ ဖြန့်ဝေမှု ပလက်ဖောင်းများမှ တဆင့် ရရှိနိုင်ပြီး ilo@turpin-distribution.com မှလည်း တိုက်ရိုက် မှာယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။
အချက်အလက်များပိုမိုရယူလိုပါက www.ilo.org/publns သို့မဟုတ် ilopubs@ilo.org သို့ဆက်သွယ်ပါ။

www.ilo.org/ipec သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

PDF ဖြင့်သာ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

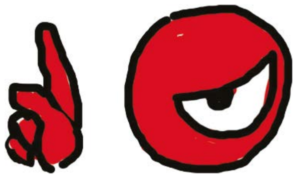
ဦးတည်ချက်။ ကလေးအလုပ်သမားအကြောင်းဖေါ်ထုတ်ပြီးတင်ဆက်ကပြသည်။



အကျိုးအမြတ်။ စိတ်ဂင်စားဖွယ် သရုပ်ဖေါ်ပြရန်လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းနှင့် လူရွယ်များအနေဖြင့် ခွန်အားအပြည့် နှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိ စွာဖြင့်လွပ်လပ်စွာဖေါ်ပြနိုင်မည့်ထွက်ပေါက်ကိုပေးပါသည်။ အသိတရားတိုးမြှင့်ရေးနှင့် ရပ်ရွာပူးပေါင်းမှုအတွက် ခိုင်မာစွာပြောခွင့်ရ ရေးလမ်းကြောင်းကို ဖန်တီးပါသည်။

အချိန်။

သင်ကြားချိန်ဖချိန်။လေ့ကျင့်ရန်နှင့်ကပြရန်အချိန်ထပ်ပေါင်းရန်။

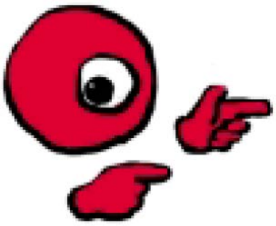


အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

ဤလုပ်ငန်းစုသည်ရုပ်ပုံလုပ်ငန်းစု၊ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းတို့၏ နောက် ဆက်တွဲဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရသောရုပ်ပုံလွှာ၊ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းတွင် စာပေဖြင့်ဖေါ်ပြမှုကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက်သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကပြခြင်း တို့ကိုပြင်ဆင်မှုတွင် အုပ်စုသင်ယူခဲ့သောအရာများပေါ်အခြေခံ၍ ဤလုပ်ငန်းစုကိုခံပြုစုထားပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစုကို ရှေးအစပိုင်း သို့မဟုတ် ဖေါ်ပြပါလုပ်ငန်းစု ၃ စုမစတင်မီဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုရန် အကြံပြု တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

အချို့နိုင်ငံများတွင် ပျိုဖျန်းရွယ်များ အထူးသဖြင့်ယောက်ျားလေးများသည် သက်ရွယ်တူချင်း ဖိအားပေးမှုကိုလွန်ဆန်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍စဉ်းစားရန် ခက်ခဲတတ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပြဇာတ်ကခြင်းတွင်မပါဝင်ခဲ့လျှင်ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဟန့်အတားများကို သင့်အနေဖြင့်သိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကိုဖြည်းဖြည်းခြင်းနှင့် ထိရှမှုမရှိဘဲပျောက်ပျက်သွားရန် ကူညီပေးရပါမည်။ လူရွယ်များအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့် ကိစ္စရပ်များကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရခံယူလာရန် စိတ်ကူးပုံဖေါ်မှုကိုပထမဆုံးသုံးစွဲပြီးကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကိုဖေါ်ပြရန် ဆန်းသစ်ရေးသားစေရပါသည်။ အုပ်စုမှဖေါ်ထုတ်နိုင်ရန်သာ ကူညီပေးရမည်။အတင်းအကြပ်မခိုင်းရပါ။

စေ့ဆော်မှု။



ပြဇာတ်ကတတ်လာရန်နှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းတို့သည် ပြဇတ်ဆန်သောအတွေ့အကြုံများရှိမှုပေါ်အခြေခံသည်ဟု သုတေသန အရ သိရပါသည်။ အောက်ပါလမ်းကြောင်းအတိုင်းလျှောက်လှမ်းခဲ့လျှင် လူရွယ်များသည် ဘဝနှင့် ၎င်းတို့၏အကြောင်း များကိုအမြင်သစ်တစ်မျိုးပြောင်းမြင်လာကြပါသည်။

- စိတ်ကူးပုံဖေါ်ဇာတ်လမ်းအပေါ်နှစ်မြှုပ်မှု
- ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုဇတ်လမ်းတွင်စိတ်ကူးပုံဖေါ်ထည့်သွင်းဖေါ်ပြခြင်း
- အဖြစ်အပျက်များ၊ဝေခွဲမရမှုများ၊ရွေးချယ်မှုများနှင့်ဖန်တီးထားသောစရိုက်များနှင့်၎င်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲများကိုသိရှိခြင်းနှင့်ဝင်ရောက်နေရာယူခြင်း
- ယင်းတို့အားလုံးကို၎င်းတို့၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့် သက်ဝင်မှုရှိစေခြင်း

ပြဇာတ်ကခြင်း၏ အနှစ်သာရမှာ ကပြခြင်းဖြင့်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းရေးသည့်အခါ ဇာတ်ကြောင်းဖြင့်(ဖေါ်ပြလိုသောအရာ) ဇာတ်ကွက်ကို(သရုပ်ဆောင်မှုနှင့်အဖြစ်အပျက်အစဉ်လိုက်) ဖေါ်ထုတ်ရသည်။ ယခုဇတ်ကြောင်းသည် ကလေးအလုပ်သမားအကြောင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် အုပ်စုအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားမည်သို့ခံစားရမည်ကို စတင်ဝင်ရောက် ခံစားခဲ့ပြီး ဖြစ်မည်။ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းစုသည် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ပုဒ်ရေးရန်အတွက်အခြေခံများ ချပေးမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စု အနေဖြင့်၎င်းတို့၏အလုပ်နှင့်တာဝန်များအဖြစ်ခံယူပြီး စီမံချက်အတွက် ၎င်းတို့မူပိုင်ပြဇာတ် ဖန်တီးရေးသားရမည်။ ဇာတ်လမ်း၊ ပြကွက်နှင့်ပြောဆိုချက်များသည်၎င်းတို့ မူပိုင်ဖြစ်ရမည်။

ဤလုပ်ငန်းစုသည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရခံယူစေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို နောက်အဆင့်အသစ်တစ်ခု သို့သယ်ဆောင်သွားသည်။ သင်ကြားမှုဖြစ်စဉ်တလျှောက် ပေါ်ထွက်လာသည့် ၎င်းတို့၏စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ဖေါ်ပြနိုင်ရန်ပြဇာတ်တင်ဆက်ခွင့်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်ကခြင်း၏အနှစ်သာရမှာ ဇာတ်လမ်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးဖြင့်ဖန်တီးထားသောကမ္ဘာတွင် ဇာတ်ကောင်အချို့ အခြေအနေအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အဆုံးသတ်သွားရပုံဖြစ်သည်။ အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်များသည် ပြဇာတ်တွင် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းတစ်ခုစီတွင် ပါရသည်။ ထိုအခန်းကို သရုပ်ဆောင်စဉ် ၎င်းတို့သည် စရိုက်ပေါ်အောင်လုပ်ရသည်။ ဖန်တီးထားသောရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းနှင့် ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်တို့၏ စရိုက်နေရာဝင်ယူရသည်။ စိတ်ကူးစရိုက်နှင့် ၎င်းတို့၏ပကတိအခြေအနေကြား တုန့်လှည်မှုမှ ပြဇာတ်တွင်ဟန်ပန်အမူအရာ

ခြင်းပေါ်ထွက် လာသည်။ စရိုက်၊ ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် အချိန်သည်ပြဇာတ်၏ မည်သူ၊ မည်သည့်အရာ၊မည်သည့်အချိန်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နေရာ ဆိုသည့်အပိုင်းသည်ဘယ်မှာလဲဆိုသည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ပြဇာတ်သည်နေရာတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

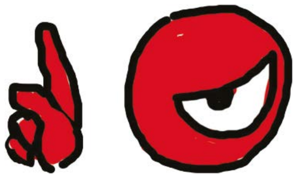
ပြဇာတ်သည် သင်ယူမှုအတွက် ပြိုင်ဖက်ကင်းသော လမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပေးသည်။ လက်လှမ်းမမီနိုင်သော အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ တစ်စုံတစ်ရာကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှု ရှိနေကြသောကမ္ဘာကြီးတွင် ကလေး အလုပ်သမားကဲ့သို့ လူ့အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖေါက်နေမှုကို ယင်းသည် နေရာရာတွင်ဖြစ်နေသည်ဟု အလွယ်ဖြင့် ပစ်ပါယ်၍မရနိုင်ပါ။ စီးပွားရေးနယ်ပါယ်များနှင့် ပထဝီအနေအထား အမျိုးမျိုးတွင်ရှိနေသော လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ အပြုအမူနှင့် သဘောထားများပြောင်းလဲရန် လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သော ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ပြဇာတ်နှင့်အနုပညာများသည် စွမ်းအားရှိသော လက်နက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ လူရွယ်များအတွင်း ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်နေသည်နှင့် ပြောင်းလဲမှုသည် လူများအတွင်း မည်သို့စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသနည်းနှင့် ထိုမှပြောင်းလဲမှု ထွက်ပေါ်လာသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရေး ပြုလုပ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစုတွင် လူရွယ်များကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခဲ့သော ပြဇာတ်နှင့် ကပြခြင်းတို့ဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးပွားလာရန် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ပြဇာတ်ဖြင့် ပရိသတ်အားၯင်းတို့၏ဇာတ်လမ်းကိုပြောပြရန်ကြိုးပမ်းပါသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာပူးပေါင်းမှုနှင့် အသိတရားတိုးမြှင့်ရေးကို ဆင့်ကဲအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရန် ပြုလုပ်ပါသည်။

သင်လိုအပ်မည့် အရာများ

အခြားလုပ်ငန်းစုများကဲ့သို့ပင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများမှာ အနည်းငယ်သာရှိပါသည်။ ကြီးမားသော ဇာတ်စင်အပြင် အဆင်၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ အသံနှင့် အလင်းရောင်များ လိုအပ်သည့်ပြဇာတ်မျိုးကို သင့်အုပ်စုအနေဖြင့် မရေးရပါ။ ဇာတ်လမ်းသည် ကလေးအလုပ်သမားများ၏ ဘဝအပေါ်အခြေခံရပါမည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့အတွက် နည်းနည်းသာ ပြောနိုင်သူများဖြစ်သည်။ အလွန်ဆိုးရွားသော အခြေအနေမျိုးတွင်၎င်းတို့နေထိုင် အလုပ်လုပ်ကြရပါသည်။ ၎င်းတို့အ ကြောင်း ပြဇာတ်တင်ဆက်မှု မှန်သမျှသည် ယင်းဖြစ်ရပ်မှန်ကို ထင်ဟပ်စေရမည်။

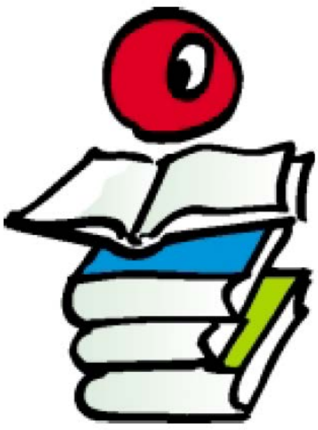
ရရာပစ္စည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်ရန်နှင့် တင်ဆက်ကပြရန် ကံကောင်းလျှင်ပြဇာတ်ရုံ သို့မဟုတ် ဇာတ်ခုံတစ်ခု ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ခန်းမတစ်ခု သို့မဟုတ် အခန်းကျယ်ကြီး တစ်ခုရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်အတွက် ဇာတ်ညွှန်းရေးရန် စာသင်ခန်းတစ်ခု လိုမည်ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်အတွက် ဘာပစ္စည်း လိုမည်ဆိုသည်ကို ဇာတ်ညွှန်းကပြဌာန်းသည်။ သင့်နေရာဒေသ၏ရာသီဥတုပေါ် အခြေခံ၍ အပြင်ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ငြိမ်သောနေရာတွင် ဆောင်ရွက်၍လည်းရသည်။ ဤလုပ်ငန်းစုအတွက် အုပ်စုတစ်ခုလုံးဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အုပ်စုငယ် များခွဲရန် မလိုဘဲ သီးခြားလုပ်ဆောင်ရန် အခန်းများမလိုပါ။



အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

ဤလုပ်ငန်းစုသည် သင်နှင့် သင့်အုပ်စုကို ခြေကုန်လက်ပမ်း ကျစေနိုင်သည်။ ရေးသားနေစဉ်နှင့် အစမ်း လေ့ကျင့်ချိန်တို့တွင် မကြာခဏ အနားယူပါ။ လူရွယ်များအတွက် အချိန်တာရှည်စွာ အာရုံစိုက် တောက်လျှောက် လုပ်ဆောင်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လိုအပ်သည့်အနားယူမှုနှင့် အပန်းဖြေမှု များလိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ၎င်းတို့ကို ထွက်သွားစေနိုင်ပါသည်။ မကြာခဏ အနားယူနေချိန်တွင် လည်း ၎င်းတို့သည် အာရုံစိုက်နေကြဦးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင်အလေးထားသည်ကို သင့်အားကျေးဇူးတင်နေမည် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြန် အားပြည့်လာစေရန်နှင့် စိတ်ပူပန်ခြင်းကင်းစွာ စားနိုင်ရန်အချိန်ပေးပါ။ အစမ်းလေ့ကျင့်ချိန်တွင် စွမ်းအားပြန်ဖြည့်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ တင်ဆက်ကပြခြင်းများမတိုင်မီ ၎င်းတို့အားကောင်းမွန်စွာ အနားယူပါစေ။ ဤလုပ်ငန်းစု ဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် ၎င်းတို့ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေးတို့အတွက် အကြံပြုပေးပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး ကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း



အဆင်ပြေပြီးလိုအပ်မည်ဆိုလျှင် သင်ခန်းစာတစ်ခုအနေဖြင့် ပြဇာတ်နှင့်ပတ်သက်သော နောက်ခံအချက်အလက်များ ဖတ်စေခြင်းနှင့် သုတေသနပြုခြင်းကို အချိန်ယူဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကောင်းသောစိတ်ကူးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင်ဆောင်ရွက်နေသောကျောင်းတွင် ပြဇာတ်သည် အတန်းဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်ခဲ့လျှင် ကျောင်းပြဌာန်းစာအုပ်များ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဤလုပ်ငန်းစုအကောင်အထည်ဖော် ရန်အတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အထောက် အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင်ပညာရေးတွင် အသုံးပြုသည့် ပြဇာတ်နှင့်ဆိုင်သော ရေးထားသည့် ကိုးကားစရာစာအုပ်များကို အများပြည်သူသုံး စာကြည့်တိုက်များ၊ ပညာရေးဌာန သို့မဟုတ် အင်တာနက်တို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပညာရေးတွင် အသုံးပြုသော ပြဇာတ်နှင့် ပတ်သက်သည့်

အတွေ့အကြုံရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို သင် သိကောင်းသိမည် ဖြစ်သည်။ သူသည် ကိုးကားစရာစာအုပ်များကို သင့်အားငှားရမ်းပြီး ဤလုပ်ငန်းစု ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

ပြင်ပအကူအညီ

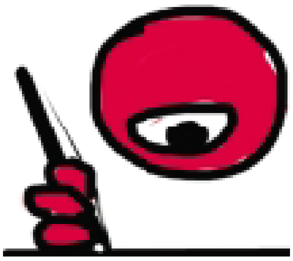
ဩင်ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံရှိသော ပြဇာတ်ဆရာ မဟုတ်ခဲ့လျှင် တနည်းနည်းဖြင့် ပြဇာတ်တင်ဆက်ကပြမှု တွင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ဤအနုပညာပုံစံမျိုး လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွမှုမရှိလျှင် ဤလုပ်ငန်းစု ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် ပြင်ပအကူအညီကို ရှာဖွေရန်လိုပါမည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင် သည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိခဲ့လျှင်လည်း အတွေ့အကြုံရှိသူပြောပြခြင်း သို့မဟုတ် ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ်ကိုရယူခြင်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ပြင်ပအကူအညီ မည်မျှယူရမည်ဆိုခြင်းသည် အုပ်စု၏ပြဇာတ်ရေးသားရာတွင် ထားရှိသောဦးတည်ချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် အပေါ် အလွန်မူတည်ပါမည်။ ဥပမာ - ပြဇာတ်သည် အခြားပရိသတ်အတွက် တင်ဆက်ရမည်ဆိုလျှင်နှင့် အုပ်စု၏ အလုပ်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်မည်ဆိုသည့် စိတ်ကူး (ယင်းသို့ပင် အမှန်ဖြစ်ရပါမည်) ရှိလျှင်သင်နှင့် သင်အုပ်စုသည် ပြဇာတ်ပညာရှင်များနှင့် ရေးသားခြင်းမှ အကျိုးအမြတ်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်း ကျွမ်းကျင်သူအချို့ ပညာရှင်များသည် ပြဇတ်တွင်လည်းကြွမ်းကျင်ပါသည်။ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းနှင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစု များတွင် အ ထောက်အကူများကိုထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံမှရခဲ့လျှင် သူတို့ထံမှသင်နှင့်သင့်အုပ်စုအတွက် အကျိုးအမြတ်ရှိစေရန် ကူညီ ပေးနိုင်ပါသေးသလားဆိုသည်ကို မေးထားပါ။

သင်အနေဖြင့် သတိပြုရမည်မှာ ပြဇာတ်ပညာရှင်များဖြင့် ဆက်သွယ်ရသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုအခကြေးငွေပေးရမည် ဟု မဆိုလိုပါ။ မည်သူမဆို အသက်မွေးမှုအတွက် ၎င်းတို့ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အခကြေးငွေပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ ဆိုစေ ထိုပညာရှင်သည်သင်နှင့် သိကျွမ်းပြီးဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် သင့်အုပ်စုထဲမှတစ်ဦးဦးဖြင့် သိနေလျှင် သို့မဟုတ် လူမှုရေးတရားမျှတမှုတွင် အလွန်စိတ်အားထက်သန်သူဖြစ်နေလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်သင့်အားအခမဲ့ သို့မဟုတ် လျှော့ဈေး ဖြင့် ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မေးရန်ဝန်မလေးပါနှင့်။ စီမံချက်အကြောင်း အလေးထားပြောပြပါ။ မစွန့်စားလျှင် အကျိုးမခံစားရပါ။

လုပ်ငန်း (၁)။ ဇာတ်ညွှန်းရေးခြင်း

သင်ကြားချိန် (၃)ချိန်



ဇာတ်ညွှန်းရေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆနှစ်မျိုးရှိသည်။ အချို့ပြဇာတ်ပညာရှင်များက လွတ်လပ်စွာ ဖေါ်ထုတ်ခြင်း ကို ကန့်သတ်သည့်မှုအား ဆန့်ကျင်ကြသည်။ အခြားသူများက လူရွှယ်များဇာတ်စင်ပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုရှိလာနိုင်ရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်ဟု ယုံကြည်သည်။ အထူးသဖြင့် ပြဇာတ်နှင့် မရင်းနှီးသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်မှုကာလမှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံအရ ပါဝင်သောလူရွယ်အများစုတွင် ပြဇာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့ အကြုံမရှိ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာရှိကြသည်။ ဇာတ်ညွှန်းရှိခြင်းသည် ဇာတ်စင်ပေါ် သရုပ်ဆောင်ရာတွင် ၎င်းတို့အပေါ် ဖိစီးမှုအချို့ကို ပြေပျောက်စေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သရုပ်ဆောင်များအနေဖြင့် ဇာတ်ညွှန်းကို အသေဖက်တွယ်ထားစရာ လိုသည်ဟုမဆိုလိုပါ။ ယင်းမှ သွေဖယ် သွားမှုတော့ မရှိစေရပါ။ ဇာတ်ညွှန်းရေးခြင်းသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိစေရန်သာ ဖြစ်သည်။ အုပ်စုဖြင့် ဇာတ်တိုက်သည့်အခါ လုံးဝပြန်လည် ပုံစံပြောင်းသွားနိုင်ပါသည်။

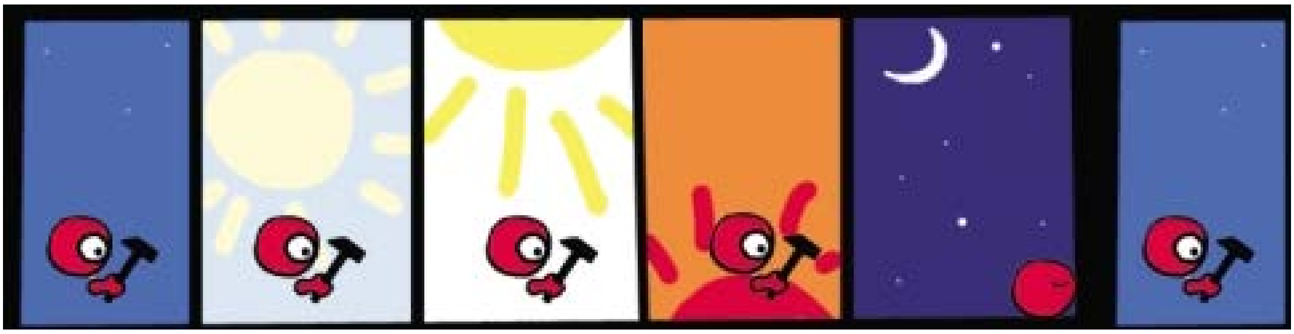
ဇာတ်ညွှန်းရေးရာတွင် စိတ်ကူးများကို အကြောင်းအချက်အမျိုးမျိုးက လှုံ့ဆော်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဇာတ်ညွှန်းသည် ဇာတ်စင် ပေါ်တွင် ပြောရမည့် ဇာတ်လမ်းသာဖြစ်သည်။ ဇာတ်ညွှန်းသည်အုပ်စုတွင် ပါဝင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဘဝဖြစ်ရပ်မှန် အတွေ့အကြုံများပေါ် အခြေခံထားနိုင်ပါသည်။ အချို့သည် အလုပ်လုပ်ကြမည် သို့မဟုတ် ငယ်သေးသောအရွယ်ပုံစံ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်ခဲ့မည်။ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စဉ် သင့်အုပ်စုထဲမှ တစ်ဦးဦးရေးခဲ့သော ဇာတ်လမ်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ကို အခြေခံထားသော ဇာတ်ညွှန်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစုအမျိုးမျိုးကို ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖေါ်စဉ် အုပ်စုတွင်း တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံကို အခြေခံနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ပြင်ပမှ အရင်းအမြစ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကလေးအလုပ်သမား စီမံချက် သို့မဟုတ် အခြေအနေ အမျိုးမျိုးအကြောင်းလာရောက် ဟောပြောနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် အုပ်စုအပေါ် စွဲမြဲကျန်ရစ်နေစေခဲ့ပါ သည်။

ပြင်လမ်းရေးသားခြင်း

အကွက် လေးကွက်နည်းပေါ် အခြေခံပြီး သင့်ပြဇာတ်အတွက် ဇာတ်လမ်းရေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အကွက် ၁ သည် ပြကွက်ကို ပုံစံချပါသည်။ အကွက် ၂ နှင့် ၃ တို့သည် ဇာတ်လမ်း ကျောရိုးနှင့် အကွက် ၄ သည် အဆုံးပိုင်းဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းအပြည့်အစုံသည် အကွက် ၁ မှ ၄ အထိ ပြောင်းလဲသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆန်းသစ်ရေးသားခြင်း လုပ်ငန်းစုကို ကိုးကားပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အသေးစိတ် ရှင်းပြထားပါသည်။

သင့်စီမံချက်၏နောက်ဆုံးအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီရန် ပို၍ထင်ရှားသည့် အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံရန် သင့်အုပ်စု အား စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးကို တွေးတောကြံဆရန် တိုက်တွန်းပါ။ အောက်ပါတို့ကို ပါဝင်စေရမည်။

- **သတင်းအချက်အလက် -** ပရိသတ်ကို အုပ်စုက မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်ပေးလိုပါသလဲ။ အကူအညီ ပေးရန်အတွက် တိုက်တွန်းလိုပါသလား။ အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားစေလိုသလား။
- **အပြင်အဆင် -** ပထဝီအနေအထားနှင့် အလုပ်နေရာအမျိုးအစား။ ကလေးများသည် ကြွေးမြီနှောင်ဖွဲ့ခံရသည့် အလုပ်သမားများလား။ လမ်းပျော်ကလေးများလား။ ၎င်းတို့အိမ်များတွင်နေကြသလား။ အလုပ်လည်းလုပ် ကျောင်းလည်းသွားကြသလား။
- **စရိုက်လက္ခဏာ -** ကလေးအလုပ်သမားများ၊ အလုပ်ရှင်များ၊ မိဘများ၊ အပြင်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ရန်သူများ အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။ မည်သို့သောအမည်များ သုံးမည်နည်း။
- **အဖွင့်ပြကွက် -** မည်သို့ဖေါ်ပြသင့်သနည်း။
- **အပိတ်ပြကွက် -** အုပ်စုအနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းကိုမည်သို့ အဆုံးသတ်လိုသလဲ။ မျှော်လင့်ခြင်းဆိုသည့် သတင်း အချက်အလက်လား (ပိုကောင်းပါသည်)။
- **ပါဝင်မှု -** အဖွဲ့ဝင်အားလုံးတင်ဆက်ရာတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်မည်လား။ တစ်ဦးဦးက ဇာတ်စင်ပြင်ဆင်မှုတွင် ကူမည်လား။
- **ပါဝင်မည့်အရာ -** သီချင်း၊ ဂီတနှင့်/သို့မဟုတ် အကများပါမည်လား။



ယင်းတို့သည်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပေါ်ထွက်လာစေရမည့် ဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့်ကိစ္စရပ် ၏အပိုင်း များဖြစ်သည်။ ပညာပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် တစ်လျှောက် မျှော်လင့်ချက်ပေးသည့် သတင်းအချက်အလက်သည် ပိုအရေးကြီးလာသည်ဆိုသည်ကို သိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစုများကို ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို သင်နှင့်သင့်အုပ်စုက သူမတူအောင် တိုးတက်လာစေပါသည်။ ဤသင်ကြားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွင် မျှော်လင့်ချက်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပါသည်။ ပြဇာတ်သည် သူ၏ ပရိသတ်အပေါ် လူမှုရေးအခြေအနေ ရှင်းလင်းဖော်ပြမှုဖြင့် ဆင့်ကဲအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ ဤစရိုက်လက္ခဏာကို အပြည့်အဝ အသုံးချပါသည်။

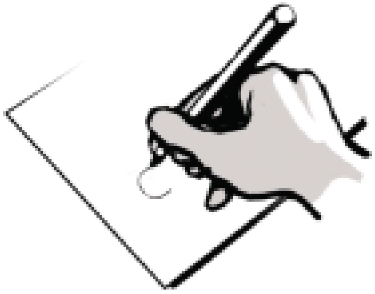
ဤတွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင့်အုပ်စုအား ၎င်းတို့၏ စိတ်အစဉ်နှင့် ရင်ဖွင့်သံတို့ကို ဖော်ပြရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဤပြဇာတ်သည် သူတို့၏ပြဇာတ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ဖန်တီးမှုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းမှ လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အဓိကဆိုင်သော ဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့် ကိစ္စကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည့် အချိန် ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများနှင့် မှတ်ချက်များကို ကျောက်သင်ပုန်း သို့မဟုတ် သင်ပုန်းဖြူပေါ်၊ စာရွက်ကြီး သို့မဟုတ် စာရွက်ပေါ် ရေးမှတ်ထားပါ။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအရှိန်လျော့လာပြီ (ဆိုလိုသည်မှာ အုပ်စုအနေဖြင့် အင်အားကုန်လာ ခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်ဘာမျှမထွက်တော့လျှင်) ချက်ချင်းရပ်ပစ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် မှတ်ချက်များကို အကျဉ်းချုံးနေစဉ် အုပ်စုကို အနားပေးပါ။

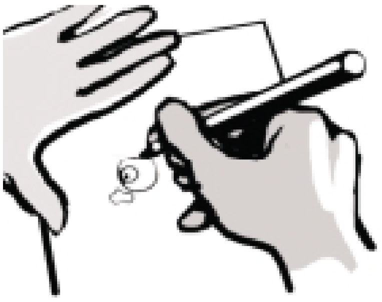
ထို့နောက် အုပ်စုအားအကွက် ၄ ကွက်ဖြင့် ၎င်းတို့ဇာတ်လမ်းရေးခြင်းကို အထောက်အကူပေးသင့်သည်။ လူတိုင်းဖြစ်နိုင် သမျှ ပါဝင်ပါစေ။ သို့မဟုတ် ပါဝင်မှု မရှိဘဲရှောင်ဖယ်နေခြင်း မရှိစေရပါ။ အုပ်စုကြိုးပမ်းမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သမျှ ဖြစ်စေရပါမည်။

ဇာတ်လမ်းရေးသားခြင်း

အုပ်စုအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပြဇာတ်အတွက် ဇာတ်ကွက်ချပြီးလျှင် စတင်ရေးရမည့်အချိန်ရောက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို အုပ်စုတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အုပ်စုများခွဲပြီးပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဇာတ်ကောင်များ အချင်းချင်းပြောရမည့် စကားများ၊ သရုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဇာတ်အဝင်အထွက်များ လိုပါမည်။ အစမှ အဆုံးတိုင်အောင် အခန်းအကူးအပြောင်း ရှိရန်လိုပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံး ပါဝင်လိုမည်ဖြစ်၍ သင့်အပိုင်းအနေဖြင့် ကောင်းစွာဦးဆောင်နိုင်ရန်လိုပါသည်။



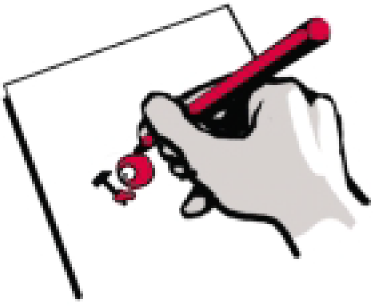
သူတို့အနေဖြင့် ပါဝင်လိုသည်ဆိုခြင်းမှာ ကောင်းသောလက္ခဏာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအတွက် သင့်အနေဖြင့်ကျေနပ်မှုရှိ ရပါမည်။ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးအား မှတ်ချက်များကို ရေးမှတ်ထားရန်ပြောနိုင်လျှင် ဇာတ်လမ်းအတွက် လိုအပ်သောအချက်များ ပျောက်မသွားဘဲ ကောင်းစွာရေးနိုင်ပါမည်။



နောက်လုပ်နိုင်သည့် နည်းတစ်ခုမှာ အုပ်စုသည် အလွန်ကြီးနေလျှင် (၁၀)ယောက်ထက် ပိုနေလျှင် အုပ်စုငယ်လေးများ ခွဲနိုင်ပါသည်။ နှစ်စု သို့မဟုတ် သုံးစုခွဲနိုင်ပါသည်။ ၅ ခုထက်မပိုသင့်ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီကို သီးခြားအလုပ်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - တစ်စုသည် စရိုက်များကိုဖန်တီးမည်၊ နောက်တစ်စုကို အဖွင့်ပြကွက်ကို ဖေါ်ထုတ်စေမည်။ နောက်တစ်စုကို ဇာတ်လမ်းကျောရိုးရေးရန် အစရှိသည်ဖြင့် ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့ချင်းကို ဇာတ်လမ်း တစ်ခုလုံးရေးစေပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဇာတ်ညွှန်းအမျိုးမျိုး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းမည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်မည်။ ယင်းတို့အားလုံးကိုပေါင်းပြီး အုပ်စုအနေဖြင့် အကောင်းဆုံးဇာတ်လမ်းကို ထုတ်လုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းသည် ၎င်းတို့ဇာတ်လမ်း ဖြစ်သည်ကို အမှတ်ရပါ။ ၎င်းတို့လုပ်ရမည့်အရာဟု မှတ်ယူပါ။ ၎င်းတို့၏ အပိုင် ဖြစ်သည်နှင့် ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်းကို အားပေးနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအချောသတ်သည့်အပိုင်း

ဇာတ်လမ်း၏ အဓိကအပိုင်းများကို ဖန်တီးရန်မည်သည့်ပုံစံကို သုံးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ ယင်းတို့ကို တစ်ချိန်တွင် ပြန်၍ကောင်းအောင် လုပ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ပြီးမှပြဇာတ်၏နောက်ဆုံးဇာတ်ညွှန်း အတွက် အားလုံးပြန်ပေါင်းရမည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုအနေဖြင့် အလွန်ကောင်းသည့် စိတ်ကူးအစစ်အမှန်နှင့် ပြကွက်ကောင်းအချို့ကို ရရှိလာမည်ကို သင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများအရ ကောင်းမွန်လိုခြင်းသည် အုပ်စုအတွက်ပြဇာတ်တင်ဆက်ရန် စွမ်းဆောင် ရည်များ ရရှိစေသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် တင်ဆက်ကပြခြင်း အတွေ့အကြုံနည်းသည်နှင့် မဆိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဇာတ်ညွှန်းရေးရ၍ ၎င်းတို့၏အစွမ်းအစကို အကောင်းဆုံးတင်ဆက်ပြသရန်နှင့် အခွင့်အလမ်းရရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်၏အပြည့်အဝပံ့ပိုးမှုနှင့် အားစိုက်ဆောင်ရွက်မှုမှ ရရှိသည့် အသိဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။



မည်သို့ဆိုစေ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြဇတ်လောကကြီးကို အံ့သြသွားစေသည့် ဂန္ထဝင်ပြဇာတ်ကို ထုတ်လုပ်ရန်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယင်းကိုလည်း ပစ်ပါယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ပြဇာတ်လုပ်ငန်းစုသည် သင်ကြားမှုဖြစ်စဉ် အပြည့်အဝဆောင်ရွက်ရန် အားဖြည့်ပေးရန်နှင့် ကလေးအလုပ်သမားအကြောင်းနှင့် ယင်းသည် ဘာကိုဆိုလိုသည်ဆိုသည့် အသိတရားလူရွယ်များ တွင် တိုးပွားလာရန်တို့နှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းများသာ

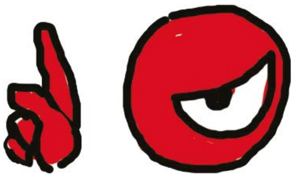
ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်၏ နောက်အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ ပရိသတ်များနိုင်သမျှများများကို တင်ဆက်နိုင်ရန်နှင့် ယင်းမှ ဆင့်ကဲအကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းလာရန် ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအချောသတ်သည့်အပိုင်းတွင် ပြကွက်နှင့် စရိုက်အမျိုးမျိုးကို ပေါင်းစပ်ရာ၌လူရွှယ်များကို ပါဝင်စေသင့်ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် ဇာတ်လမ်းအရ စရိုက်များအလိုက် မည်သည်ကိုပြောစေလိုသည်နှင့် မည်သည့်သရုပ်ကို ဆောင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရခြင်းပါဝင်သည်။ ဂီတ၊ သီချင်း သို့မဟုတ် အက ပါရမည့်အကွက်များပါရန် လိုသည်ဆိုခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ရခြင်း ပါဝင်ပါသည်။

ပရိသတ်အား ပြောကြားလိုသည့် သတင်းအချက်အလက်ကိုအုပ်စုက ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည့်အပေါ် အလေးထားပါသည်။ ဇတ်ကောင်နှင့် ၎င်းတို့၏တွဲဖက်များသုံးမည့်စကားလုံးများ ပေးရန်တိုက်တွန်းပါ။ ဇတ်ကောင်သည် လူရွယ်များဖြစ်လျှင် အုပ်စုနားလည်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့ ပြောသောအသုံးအနှုန်းများဖြစ်သင့်ပါသည်။ စကားလုံးများသည် သဘာဝကျရမည်ဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို ဖေါ်ပြချက်သည်လည်း ၎င်းတို့မူပိုင်ဖြစ်သင့်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် အကြံပေးသူ အခန်းကဏ္ဍကို ယူရပါမည်။ ဥပမာ - ပြကွက်တစ်ခုသည် နောက်တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်မှုမရှိလျှင် အုပ်စုအား ပေးသိပြီး ဆီလျော်သည့် ဆက်စပ်မှု ဖေါ်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

နောက်ဆုံး အချောသတ်အပိုင်းဆောင်ရွက်စဉ်တွင် ပြင်ပ အကူအညီကို သင်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စာရေးဆရာသည် အုပ်စုအားစကားပြောနှင့် ဇာတ်ခုံညွှန်ကြားချက်များကို ပိုကောင်းရန်အကူအညီ ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဇာတ်ညွှန်းပြီးဆုံးခြင်းနှင့် ယင်း၏ အရည်အသွေးတွင် ပြီးဆုံးသွားမည်မဟုတ်ပါ။ ဇာတ်ညွှန်း ရေးခြင်းနှင့် အုပ်စု၏ ပါဝင်မှုရှိစေသည့်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို စိတ်တွင်စွဲမှတ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။
သင့်အုပ်စုသည် ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပြဇာတ် ဇာတ်ညွှန်းပုံစံ အမျိုးမျိုးရေးကြမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အုပ်စုအရွယ်၊ ၎င်းတို့၏ အချင်းချင်းဆက်ဆံရေး၊ ၎င်းတို့ ပေးလိုသောသတင်းအချက်အလက်၊ ပထဝီအနေအထား၊ ဒေသယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ ထုံးစံတို့ပေါ် မူတည်ပါမည်။ ဥပမာ - အုပ်စုသည် အောက်ပါတို့ကို ရေးမည်ဖြစ်သည်။

- အုပ်စုဝင်အားလုံး ပါဝင်သော တင်ဆက်မှု
- အုပ်စုဝင်အများစု ပါဝင်သော တင်ဆက်မှု။ အချို့သည် ဂီတဖြင့် ပံ့ပိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဇာတ်စင်ပေါ် အကူအညီပေးခြင်း



အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

“တိုတိုနှင့်လိုရင်း”
ဆိုသည့်မူသည် ဤလုပ်ငန်းစုကို ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖေါ်ရာတွင် ဆီလျော်မှု ရှိပါသည်။ လူရွယ်ပရိသတ်များ၏ အာရုံစိုက်မှုတာသည် အကန့်အသတ်ရှိတတ်ပါသည်။ တင်ဆက်ကပြမှု တစ်ခုလုံး မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ သည် အများဆုံးဖြစ်ရပါမည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်မှုကို သင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုကို လည်းစဉ်းစားထားရပါမည်။ အထူးသဖြင့် အုပ်စုအနေ ဖြင့်ပြဇာတ်နှင့်ပတ်သက် သောအတွေ့အကြုံနည်းလျှင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းသည် မည်မျှခက်ခဲပြီး ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ရပြီးအချိန်ကြာသည်ကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပျင်းရိသွားနိုင်ပါ သည်။ အုပ်စုအနေဖြင့် အစမ်းလေ့ကျင့်မှု အကြောင်းနှင့်ပြဇာတ်တင်ဆက်ကပြရာတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သည်ကို သင်ယူတတ်မြောက်ရန် လိုပါသည်။

- ရုပ်သေပုံစံမျိုးဖြင့် တင်ဆက်သောပုံစံ၊ စကားပြောလုံးဝ မပါ။
- ဇာတ်လမ်းတိုများ တစ်ခုပြီးတစ်ခုတင်ဆက်။ သရုပ်ဆောင်များသည် ပုံသေဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် ပြောင်းသွားမည်။
- အုပ်စုဝင်အားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ သီဆိုသောသီချင်း
- ပင်မစရိုက်တစ်မျိုး တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးပါသော တင်ဆက်မှု

ပုံစံများသည် မဆုံးနိုင်ပါ။ အဓိကကျသည်မှာ ဤပြဇာတ်တင်ဆက်မှုများသည် လူရွယ်များလုပ်ကိုင်မှု၏ ရလာဒ်များ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အားလုံးမိမိတို့အပိုင် ဖြစ်သည်ကို ခံစားသွားစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဂီတသည် ပြဇာတ်ကဲ့သို့ပင် ယဉ်ကျေးမှုကို ဖေါ်ထုတ်ရာတွင် နယ်ပါယ်အားလုံးကို ဖြတ်ကျော်သွားပါသည်။ 'စခရင်း(မ)' လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ထိရောက်စွာသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ သင့်အုပ်စုအနေဖြင့် ပြဇာတ်တွင် ဂီတ၊ သီချင်းနှင့် အက ကို ပေါင်းစပ်သုံးစွဲ ရန် သို့မဟုတ် ဂီတတစ်ခုထဲသုံးစွဲရန်ကို စဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စု မည်သည်ကို လုပ်လိုခြင်းသည် ဂီတပညာအထုံပါ သူများ၊ တူရိယာများရရှိမှု စသည်တို့အပေါ် အများဆုံးမူတည်ပါသည်။ အုပ်စုကိုငင်းတို့ ဘာလုပ်လိုသည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

ယခုမှစ၍ အုပ်စုသည် ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ညွှန်းကိုပြဇာတ်အဖြစ် တင်ဆက်ရန်အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဖြစ်သည်။ အစမ်း လေ့ကျင့်ချိန်နှင့် ကပြချိန်တို့သည် အုပ်စုပေါ်တွင်သာမူတည်ပါသည်။ ယင်းသည်ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ၎င်းတို့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မည်သို့ချမှတ်မည်ဆိုသည့်အပေါ် မူတည်သည်။

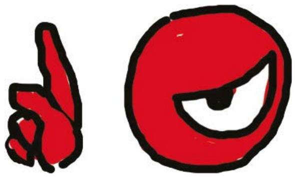
- အုပ်စုအတွင်း အုပ်စုအတွက်သာ ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ၎င်းတို့၏ ကျောင်း သို့မဟုတ် အနီးနားကျောင်းများအတွက် ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ရပ်ရွာတစ်ခု သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအများအပြားအတွက် ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ဇာတ်ရုံတွင်၊ ကျောင်းခန်းမတွင်၊ ခန်းမကြီးတွင် သို့မဟုတ် လေဟာပြင်တွင် ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ဒေသတွင်း ဇာတ်ရုံတွင် အခြားပြဇာတ်ဖြင့် တွဲဖက်ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ပြဇာတ်ပွဲတော်တွင် ပါဝင်ရန် သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် ဖြစ်ပါသလား။

- တကြိမ်တည်းကပြရန် သို့မဟုတ် အကြိမ်တော်တော်များများ ကပြရန်နှင့် ပရိသတ်အမျိုးမျိုးအတွက် ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- အုပ်စုက ဖေါ်ထုတ်ထားသော အသိတရားတိုးမြှင့်ရေး လှုပ်ရှားမှု၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ကပြရန် ဖြစ်ပါသလား။
- ကပြရာတွင် လူထုဆက်သွယ်ရေးကို ဖိတ်ကြားမည်လား။

၎င်းတို့အားလုံးသည်အုပ်စုဆုံးဖြတ်သည့်အပေါ်အများအပြားမူတည် ပါသည်။ ပစ္စည်းများရနိုင်မှု၊ ကပြရန် နေရာများ၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ပံ့ပိုးမှု၊ လူထု၊ နှစ်မြှုပ်ဆောင်ရွက်မှု အစရှိသည်တို့ အပေါ်လည်းမူတည်။ တစ်ခုချင်းစီသည် မတူညီနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုလိုသည်မှာ ပြဇာတ်သည် အသိတရားတိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် လူရွယ်များကို ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးခြင်း တွင် အစွမ်းထက်သော အရာဖြစ်သည် ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆောင်ရွက်နိုင်သမျှဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်လူရွယ်များအတွက် မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ ၎င်းတို့ အကျိုးအမြတ်အများအပြား ရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ သဘောထားများ၊ အပြုအမူ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့သည် ရာသက်ပန်ပြောင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း လှုပ်ရှားနေသော ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးသည် အလွန်အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်မည့်အခန်းများ ခွဲပေးခြင်း

အဖွဲ့တွင် ပါသောသူတိုင်း မည်သူသည် မည်သည့်အခန်းတွင် ပါဝင်ပြီး မည်သူကဘာကို လုပ်မည်ဆိုသည့် ပြောခွင့် ရှိစေရမည်။ ပညာပေးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပံ့ပိုးကူညီသူ/အကြံပေးသူသာဖြစ်သည်။ ဤအဆင့် ရောက်လာလျှင် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစုကို ဆောင်ရွက်ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုအနေဖြင့်လည်း လူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် များနှင့် အားသာချက်များကို သိရှိပြီး ဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသည်။



အသုံးပြုမည့်သူအတွက် မှတ်စု

မည်သူတို့ မည်သည့်အခန်းတွင် ပါဝင်သင့်သည်ကို အုပ်စုက ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အကယ်၍ မကောင်းသည့် အခန်း သို့မဟုတ် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သည့်အခန်းများပါလျှင် အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ ထိုစရိုက်ကို လူမိုက်ကြီးအဖြစ် မည်သူမျှမပါဝင်လိုကြပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့်ပြဿနာ သို့မဟုတ် သဘောမတူနိုင်မှုကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်မှာ ၎င်းတို့ ဇာတ်ညွှန်းရေးစဉ်ထဲက မည်သူမည်သည့်အခန်းတွင် ပါဝင်မည်ကို နေရာချထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ဇာတ်ကောင်များဖေါ်ထုတ်သည့်အခါ အမည်ရင်းများကို အဘယ်ကြောင့် မသုံးရမည်နည်း။ အကယ်၍ “မ......” သည် စရိုက်တစ်ခုကို သရုပ်ဆောင်ရန် အသင့်လျော်ဆုံးဟု အဖွဲ့က ယူဆပြီးသူကလည်း သဘောတူလျှင် ကပြ သည့်အခါ ထိုဇာတ်ကောင်ကို “မ ....”ဟု အဘယ်ကြောင့် မခေါ်ရမည်နည်း။ ပြောစကားများကို မှတ်သားရာတွင်လဲ လွယ်သွားပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂)။ ပြဇာတ်

သင်ကြားချိန် နှစ်ချိန်။ လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ကပြရန် အချိန်ထပ်ပေါင်းရန်။

ပြဇာတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

သင်တာဝန်ယူရသူအများစုသည် ပြဇာတ်အတွေ့အကြုံလုံးဝမရှိခဲ့သူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်ကံကောင်းလျှင် အချို့တွင် ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်သဘာဝ ကျစ္စာပင်တွန့်ဆုတ်နေမှု၊ စိုးရိမ်နေမှုများကို ကျော်လွှားသွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကူညီပေးခြင်းသည် ပျိုဖျန်းအရွယ်များအနေဖြင့်အကျိုးခံစားရမည်ကို သင့်အနေဖြင့် သိထားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစုကို ဤလုပ်ငန်းစုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့် လူရွယ်များ၏စိတ်ကို ဖြေလျော့သွားစေသည့် ရည်ရွယ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့သရုပ်ဆောင်မှုကို စိုးရိမ်နေမှု လျော့သွားရန်၊ အခြားသူများ ဝေဖန်ပြောဆိုမှုကို စိုးရိမ်မှု လျော့သွားရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်မှု အပြည့်အစုံမစတင်မီ ပြဇာတ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သွေးပူလေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။ ပြဇာတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဦး သင်နှင့်အတူ ဆောင်ရွက်မှုရှိနေလျှင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစဉ်လိုက်ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုအား စိတ်နေစိတ်ထား အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် ၎င်းတို့ပါဝင်ရမည့်စရိုက်ကို ဈာန်ဝင်သွား စေရန် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစု နောက်ဆက်တွဲ ၁ တွင် ပြဇာတ်ကခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကစားနည်းများ အတွက် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး အားလုံးတန်ဖိုးရှိကြပါသည်။ ပြဇာတ်နှင့်

ပတ်သက်သော ကိုးကားစာအုပ်များကိုလည်း သင်ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ကိုးကားရန် စာကြည့်တိုက်များတွင်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပြဇာတ် အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ မဆောင်ရွက်မီ ပြဇာတ်လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းပါသည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း

လူရွယ်အုပ်စုတစ်ခုဖြင့် ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်အတူတကွထုတ်လုပ်ရသည်မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အလွန် အကျိုးရှိပါသည်။ လူရွယ်အုပ်စု၏ ပြဇာတ်ကို အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများအတွက် သင်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သောအကြောင်းအချက်အမျိုးမျိုးပေါ် အခြေခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည် ဆိုသည့်ရှုဒေါင့်မှ ကြည့်လျှင်ဖြစ်သည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများအတွက် သင်မည်မျှ အချိန်ပေးနိုင်သည်၊ မည်မျှ အားစိုက်နိုင်သည်ဆိုသည်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ရည်ရွယ်ချက်များ ချရပါသည်။ ဥပမာ - အုပ်စုသည် ပြဇာတ်ပြိုင်ပွဲဝင်ရန်အတွက်လား၊ သို့မဟုတ် လူထုအတွက် တင်ဆက်ပြရန်အတွက်လား ဆိုသည်တို့အပေါ် အခြေခံပြီး အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများအတွက် အချိန်ယူရပါသည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း သဘောသဘာဝသည် လေ့ကျင့်နိုင်သည့်နေရာရရှိမှုနှင့် အရင်းအမြစ်များအပေါ်တွင်လည်း အလွန် မူတည်နေပါသည်။ စာသင်ကျောင်းတွင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုလျှင် ထိုကျောင်းတွင် ကျောင်းအပိုင်ဇာတ်စင်၊ ဇာတ်ရုံအပြင် အလုပ်ရုံအခန်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းပြင်ပတွင် လုပ်သည်ဆိုလျှင် သင့်လျော်သည့် နေရာကိုရှာရမည်ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာခန်းမ၊ ဇာတ်ရုံအသေး၊ ခန်းမကြီးကိုပင် ရှာရမည်ဖြစ်သည်။ ပြင်ပနေရာကို အားကိုးရကောင်း အားကိုးရမည် ဖြစ်သည်။ မြေပိုင်းဇာတ်ခုံနေရာမျိုးလုပ်၍ ရ မရ စဉ်းစားရန်လိုပါမည်။ အုပ်စုအနေဖြင့် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်သည်ဆိုခြင်းသည် အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ မည်သို့ စီစဉ်မည်နှင့် မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်တို့အပေါ် အလွန်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

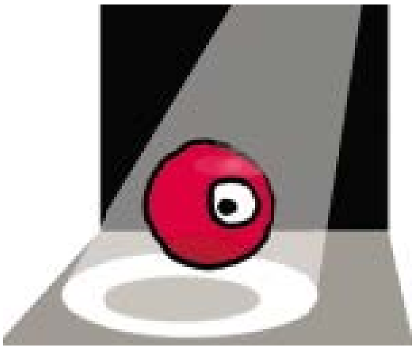
အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများအတွက် သင့်အနေဖြင့် စိတ်ရှည်မှုနှင့် အားစိုက်မှုအတော်အတန်ရှိရန် လိုပါမည်။ သဘော သဘာဝအရ အစမ်းလေ့ကျင့်မှုသည် အချိန်ကြာပြီး ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ရန် လိုပါမည်။ လူရွယ်များအနေဖြင့် ခဏကြာလျှင် ပျင်းရိပြီးငြီးငွေ့လာမည်ဖြစ်သည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် အုပ်စုအမျိုးမျိုးနှင့် တစ်ယောက်ချင်းကို သင့်အနေဖြင့် အာရုံစိုက်ရန်လိုပါသည်။ လိုအပ်မည့်အချိန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း အာရုံစိုက်ရပါသည်။ ဥပမာ - အချို့ပြကွက်များတွင် လူနှစ်ဦးသာပါဝင်မှုမျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းပြကွက်တွင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု များအပြည့် ပါနေလျှင် ပါဝင်သူများကို အနီးကပ်လမ်းညွှန်းရန်

အလွန်လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျန်နေသော ပုဂ္ဂိုလ် ၁၅ဦးနှင့် အခြားတို့ ဘာတွေ ဖြစ်နေပါမည်နည်း။

လူရွယ်များငြီးငွေ့လာပြီး ဘာမှလုပ်စရာများမရှိလျှင် အင်အားပြန်ဖြည့်လာရန်လိုသည်။ ထို့ကြောင့် ပြင်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများတွင် ခွန်အားဖြည့်ကစားနည်းများ ကစားရန်တိုက်တွန်းပါ။ ဘောလုံး၊ တင်းနစ် ဘောလုံး၊ ဘတ်စ်ကက်ဘောလုံး၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ကစားနိုင်သည့် ဇယ်တောက်ခုံ၊ စာအုပ်များ၊ သတင်းစာများ သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇင်းများ လိုပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အခြားအရာများရှိလျှင် ဥပမာ - ကျောင်းအိမ်စာများရှိလျှင် အစမ်း လေ့ကျင့်သည့်နေရာသို့ ယူလာပါစေ။

ပြဇာတ်တွင် ဇာတ်စင်အပြင်အဆင် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအတွက် အခြားအဖွဲ့ဝင်များကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ပါဝင်စေနိုင်သည်။ ဂီတ၊ သီချင်းဆို သို့မဟုတ် ကပြခြင်းများ ပါဝင်နိုင်ရာ၊ ယင်းတို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်စေ နိုင်ပါသည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်တင်းကြပ်မှုနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်သည်ကို သတိထားရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအခြေအနေမျိုး လျော့ပါးသွားရန်နှင့် သင့်ပြင်ဆင်မှုတွင် ဦးစားပေးထည့်သွင်းထားရန် သင့်အနေဖြင့်ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် သေချာစွာ ပြောဆိုရှင်းပြခြင်းက အဓိကကျပါသည်။ အထူးသဖြင့် အုပ်စုအနေဖြင့် ပြဇာတ်သည် သူတို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နေလျှင်ဖြစ်သည်။ သူတို့ ဘယ်နေရာကို သွားရမည်၊ ရပ်နေရမည်၊ ထိုင်ရမည်၊ မည်သို့သရုပ်ဆောင်ရမည်တို့ကို အတိအကျသိရှိလိုကြမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ပြောရမည်ကို သိလိုကြမည် ဖြစ်သည်။ ဘယ်နေရာကို သွားရမည်ကို သိလိုမည် ဖြစ်သည်။ သူတို့ဘာပြောရမည်ကို သိရမည်ဖြစ်ပြီး ပြောသည့်အခါ သူတို့ဘာလုပ်ရမည်ကို သိလိုမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် တင်ဆက်မှုပုံစံ တိတိကျကျ၊ ဥပမာ - မျက်နှာဖုံးစွပ်ဖြင့် တင်ဆက်ပြခြင်းမျိုးဖြစ်လျှင် ယင်းကိုသေချာစွာ ရှင်းပြပြီး ကူညီပေးရန်လိုပါမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မေးခွန်းမေးနိုင်ပြီး မေးခွန်းကို နားထောင်ပေးရပါမည်။ သေချာတိကျစွာ ပြန်ဖြေပေးရပါမည်။

သရုပ်ဆောင်အသစ်များအတွက် ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ဇာတ်ညွှန်းသည် အသေးစိတ်နိုင်သမျှ အသေးစိတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဇာတ်စင်ပေါ်တွင်လုပ်ရမည်ကို သေချာစွာပြောပြနိုင်ရမည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးဦးအား ပြောရမည့် စာကြောင်း တစ်ကြောင်းကို ပြောပြီး မျက်ရည်များကျကာ ဇာတ်စင်ဘယ်ဘက်မှ ထွက်သွားရန် ပြောပြခြင်း။



အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် သုံးစွဲရမည့်အချိန်နှင့် အင်အားကိုလျော့မတွက်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု အတွက်

ဦးတည်ပြင်ဆင်နေသည်ဆိုလျှင်ဖြစ်သည်။ အချိန်တန်လျှင်အုပ်စုအနေဖြင့် မည်သို့သရုပ်ဆောင်မည် ဆိုသည်ကို လည်း လျော့မတွက်ပါနှင့်။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း/ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ပြခြင်း

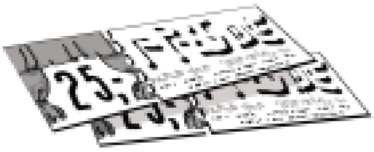
သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ပြမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲစောင့်ကြည့်ခြင်း တို့သည် အုပ်စုအနေဖြင့် ပြဇာတ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များပေါ် အလွန်မှုတည်ပါသည်။ ဥပမာ - ပြဇာတ် သရုပ်ဆောင်တင်ဆက် ပြမှုသည် အသိတရားမြှင့်တင်ရေး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်သည့် လှုပ်ရှားမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် အုပ်စုအနေဖြင့် လူထုဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းစုတွင် ရရှိခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းတို့တွင် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် သုတေသနနှင့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရပ်ရွာ ပူးပေါင်းမှုလုပ်ငန်းစုများမှ အဓိကအချက်များသည် အသိတရားမြှင့်တင်ရေးလှုပ်ရှားမှု ဖြန့်ကျက်ရာတွင် အလွန် အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။

သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှု သဘောသဘာဝသည် တင်ဆက်ကပြမည့်နေရာ၊ အချိန်နှင့် ပြင်ဆင်မှုတို့ပေါ်တွင် ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှုကို နေ့ခင်းပိုင်းတွင် စီစဉ်ခြင်းသည် သိပ်မကောင်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းသည် မိသားစုအနေဖြင့် ဈေးဝယ်ထွက်ချိန်၊ ထွက်သည့်နေ့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်း အချိန်တွင် လူအများမအားလပ်ကြပါ။ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှု စီစဉ်သည့်အခါ ဦးတည်ပရိသတ် စရိုက်လက္ခဏာနှင့် အုပ်စုအနေဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေလိုမှုတို့ကို သတိပြုရမည် ဖြစ်သည်။

 အသုံးပြုမည့်နေရာ၏ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် မန်နေဂျာများကို အစမ်းလေ့ကျင့်မှုနှင့် သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှု အချိန်တို့ကို အသေအချာ ပြောပြထားရမည်။ အခြားအဖွဲ့များဖြင့် တိုက်ဆိုင်မှု မရှိစေရန် ဖြစ်သည်။

မည်သည့်သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှုမဆို ပရိသတ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အများဆုံးရှိရန် ရည်ရွယ်ရပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာယင်းတို့၏ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို ကြိုတင်သိထားရန်လိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်ကိုသေချာစွာသိရှိရင်းနှီးနေလျှင်ယင်းနှင့် ကိုက်ညီရန်ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ သုတေသနပြုမှုသည် အဓိကအချက်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့်ယင်းသုတေသနပြုမှုတွင် အုပ်စုအားပါဝင်စေရပါမည်။ ဤသရုပ်ဆောင် တင်ဆက်ကပြမှုနှင့် ဇာတ်လမ်းသည် အုပ်စုအပိုင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြင်ဆင်မှုတိုင်းတွင်ရင်းတို့ အနေဖြင့် တက်ကြွစွာပါဝင်ရမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍လူထုအတွက် သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမည်ဆိုလျှင် အချို့အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ -



- **လက်မှတ်များ -** ရုံဝင်ကြေးကို ကောက်ခံမည်လား။ လက်မှတ်ကို ကြိုတင်ရောင်းမည်လား။ ဝင်ပေါက်တွင် ရောင်းမည်လား။ အလှူခံပုံးထားပြီး မိမိတို့စိတ်ကြိုက်အလှူငွေ ထည့်ဝင်ရန်လုပ်မည်လား။
- **လူထုသိအောင် ကြေငြာခြင်း -** တင်ဆက်ပြသမှုအကြောင်းကို လူထုအားမည်သို့ အသိပေးကြေငြာမည်နည်း။ လက်ကမ်းများ ဝေမည်လား။ နေရာအနှံ့ ပိုစတာများ ကပ်မည်လား။

- **အစီအစဉ် -** တင်ဆက်ကပြမှု အစီအစဉ်ကို ပုံနှိပ်ပြီးပေးမည်လား။ တင်ဆက်ကပြမှု စရိတ်ကာမိရန် ဒေသတွင်း စီးပွားရေးသမားများကို ကြေငြာရာတွင်ပါဝင်စေမည်လား။ ယင်းအတွက် ငွေကြေးကောက်ခံမည်လား။ အစီအစဉ် တစ်ခုရှိထားခြင်းသည် သင့်အုပ်စုအတွက်နှင့် ကူညီသူတစ်ဦးချင်းအတွက် အမည်ကောင်းရပြီး တာဝန်ပေးသူများ ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြခွင့်ရနိုင်သည်။

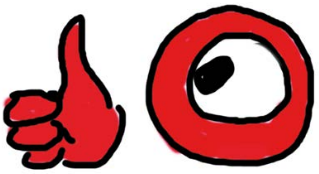
ဤဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်မှုတိုင်းတွင် အုပ်စုပါဝင်ပါစေ။ မလိုအပ်ဘဲ ကုန်ကျမှုမရှိပါစေနှင့်။ မည်သည့်အရာမျှ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာမဟုတ်ပါ။ ရရှိသောအရင်းအမြစ်များကို သုံးစွဲပါ။ သရုပ်ဆောင် တင်ဆက်ကပြခြင်းသည်သာ အရေးကြီးသည်ဆိုသည်နှင့် အဆုံးသတ်ပါ။ ယင်းတို့သည် လိုသလို သုံးနိုင် သည့်အဆောင်အယောင်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြခြင်းကို ဗွီဒီယို သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းရိုက်ကူးထားလျှင် အကျိုးရှိနိုင်သည်ကိုလည်း စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ယင်းသည် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကျိုးရှိ နိုင်ပါသည်။

- သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှုသည် အစဉ်လိုက်တင်ပြမှု၏တ စိတ်တပိုင်းဖြစ်လျှင် ဗွီဒီယိုသည် နောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်မှုများကို ပိုကောင်းလာစေပါသည်။
- ဗွီဒီယိုကို လူထုဆက်သွယ်ရေးတွင် သုံးစွဲပြီး ပြဇာတ်တင်ဆက်ကပြခြင်းကို ပိုမိုထိရောက်စွာ လွှမ်းခြုံစေနိုင်သည်။
- အုပ်စု နှင့်/သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏မိသားစုများသည် သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှု ဗွီဒီယိုကိုကူးယူလိုကြမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ပါဝင်မှုကို အမှတ်တရ သိမ်းထားလိုမည် ဖြစ်သည်။
- အုပ်စုများအတွက် သင်ကြားရေးပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။

- ကလေးအလုပ်သမားအကြောင်း အသိအမြင်တိုးပွားရေး လှုပ်ရှားမှု မြှင့်တင်ရေးတွင် သုံးစွဲနိုင်သည်။
- ယင်းဗွီဒီယိုကို My-PEC သို့ ပေးပို့နိုင်သည်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ၎င်းတို့၏ သင်ကြားရေးတိုးတက်စေရန်နှင့် အရင်းအမြစ်များ တိုးပွားလာစေရန် ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရန်များနှင့် ရှောင်ရန်များ



- လေ့ကျင့်ခန်းကိုလိုလားစွာဖြင့် သေချာစွာ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် အုပ်စုအရှိန်အဟုန်ကောင်းမှု ရှိစေရ မည်။
- လူတိုင်းပါဝင်မှု ရှိစေရမည်။
- အစမ်းလေ့ကျင့်နေစဉ်နှင့် ဇာတ်ညွှန်းရေးခြင်းတို့တွင် အရှိန်မပျက်စေရပါ။ သို့မဟုတ် အုပ်စုအနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာပြီး ပြန်အားပြည့်လာရန်နှင့် စိတ်ကူးများအတွက် ထွက်ပေါက်ရှာရန် လုပ်ဆောင် လာမည် ဖြစ်သည်။
- အုပ်စုအနေဖြင့် ၎င်းတို့ပြောရမည့်အရာ တင်ပြခြင်းနှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်စဉ်အတွင်း ပြောကြားမှုများတွင် ရုတ်ချည်းပေါ်ထွက်လာ သည့်ပြောဆိုမှုများကို ခွင့်ပြုပါ။ စိတ်ပေါ့ပါးလွတ်လပ်စွာနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုမှု ရှိနေစေရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ဦးချင်းယုံကြည်မှု ရှိစေရန်နှင့် အထင်သေးမှုမဖြစ်စေရန်သာ ဖြစ်သည်။

- အစီအစဉ်တိုင်းတွင် ဝေဖန်မှု သို့မဟုတ် စကားလုံး ပြင်းပြင်းထန်ထန်များ ပြောဆိုခြင်းခွင့်မပြုရပါ။ ယင်းသည် အုပ်စုအရှိန်အဟုန်ပျက်ပြားစေရန်နှင့် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- အုပ်စုအဖွဲ့ငယ်လေးများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ နှိမ့်ချခြင်းမပြုစေရပါ။ အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ပြဇာတ် သို့မဟုတ် ရေးသားမှုတွင် အခက်အခဲများ ရှိနေလျှင် ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးပါ။ ၎င်းတို့အပိုင်းတွင် ဝင်ရောက်ကူပေးပါ။ အစမ်းလေ့ကျင့်စဉ် မင်သက်မိနေလျှင် ၎င်းတို့နေရာဝင်၍ ဆက်လက်လုပ်နိုင်ရန်ကူပေးပါ။ သို့မဟုတ် သိက္ခာရှိစွာဖြင့် မလုပ်နိုင်ကြောင်းပြောပြီး ထွက်ခွင့်ပေးနိုင်သည်။
- မသန်စွမ်းဖြစ်နေမှုဖြစ်နေသည့်အဖွဲ့ဝင်များအား အထူးညင်သာစွာနှင့် မစော်ကားမိစေဘဲ ဆက်ဆံပါ။ ကပြခြင်းသည် ၎င်းတို့အား

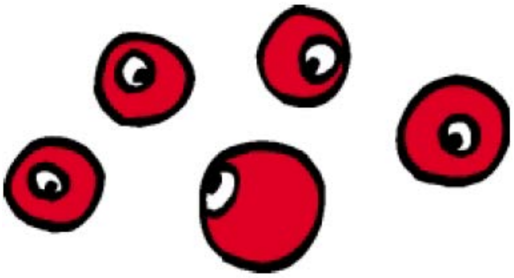
မသန်စွမ်းမှုကို လက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်စေသည့် အစွမ်းရှိပါသည်။ ရုံဖန်ရုံခါ ၎င်းတို့ကိုပင်ကျော်လွှားသွားစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ဘဝတွင် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သူများအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း နာကျည်းခံစားမှု ဖြစ်ခဲ့ရသူ မည်သူမဆို ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်သည် ၎င်းတို့အား စိတ်ပျက်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ကုန်မှုပုံစံတမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်ပေါ်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် သတိပြုမိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုအပ်သည့်အခါ ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် လိုသည်။ မိသားစုများနှင့် အာဏာပိုင်များအား ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ကူညီရန်လမ်းကြောင်း ဖွင့်ထား သင့်သည်။

- ဗွီဒီယိုကင်မရာရှိလျှင် အသုံးပြုပါ။ ဆန်းစစ်မှုပြုရာတွင် ယင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။ လူရွယ်များသည် ၎င်းတို့ပုံကို ပြန်တွေ့ရ၍ စိတ်ပျက်သွားစေနိုင်ပါသည်။
- ပြဇာတ်လုပ်ငန်းစုကို အကျဉ်းချုံး ရှင်းပြခြင်းကိုသေချာစွာလုပ်ပါ။ လူရွယ်များကို လွတ်လပ်စွာနှင့် ပွင့်လင်းစွာ ပြောခွင့်ပေးပါ။ ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ ပြန်လည်သဘောကျပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးမှုရှိပါစေ။ မိမိတို့ပုံစံအတိုင်း သင်ခန်းစာများရယူပါစေ။
- သင့်အုပ်စုအပေါ် မျှော်မှန်းချက် ထားရှိပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မျှော်မှန်းချက် ထားရှိပါစေ။ ၎င်းတို့၏ ပြဇာတ်သည် ကြည့်ရှုလိုက်သည့်ပရိသတ်အပေါ် ထူးခြားစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး ပို၍ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့အားကောင်းသော တုန့်ပြန်မှုမျိုးကို တွေ့မြင်နိုင်ရ၍ ၎င်းတို့၏ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ အစွမ်းအစရှိမှုနှင့် ကပြခြင်း ၏စွမ်းပကားကို နားလည်မှု၊ လူမှုအဖွဲ့ အစည်း သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာစေရေးနှင့် ပြောင်းလဲမှုအတွက် ကိုယ်စားလှယ်များဖြစ်မှုတို့အပေါ် အထူး အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

အပြီးသတ်ဆွေးနွေးခြင်း

သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ဤလုပ်ငန်းစု၏ အကျဉ်းချုပ်တင်ပြသည့်အချိန်ကို ပြဇာတ်တင်ဆက်ကပြခြင်းပြီးဆုံးသည့်အခါတွင် ယူရပါမည်။ သက်တောင့်သက်သာနှင့် ဆိတ်ငြိမ်မည့်နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။ အုပ်စုအရှိန်တက်နေသည့်အချိန်တွင် မပြု လုပ်ရပါ။ ဥပမာ - အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေစဉ် သို့မဟုတ် တင်ဆက်ကပြခြင်း ပြီးပြီးချင်း အချိန်ဖြစ်သည်။



အုပ်စုကို ပြန်စု သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေစေပြီး သင်၏မှတ်စုများကို ပြန်စီစဉ်ပါ။ ပြင်ပအကူအညီရရှိခဲ့လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ထည့်သွင်းပါ။ (သို့မဟုတ် အခြားသူများရှိသေးလျှင်လည်း ထည့်သွင်းပါ။) ဤလုပ်ငန်းစုများသည် လူရွယ်များ အသိတရား ပိုမိုတိုးပွားလာစေရန် ပုံစံချထားပါသည်။ ကလေးအလုပ်သမားအရေးကို စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု မြင့်မားစွာဖြင့် တုန့်ပြန်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုတွင် ၎င်းတို့ပံ့ပိုးမှုကို ထည့်သွင်းနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်ကပြခြင်းဖြင့် နားလည်မှုနှင့် တုန့်ပြန်မှု အဆင့်အသစ် သို့ တက်လှမ်းလာပြီ ဖြစ်သည်။ အခန်းကဏ္ဍများကို သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စရိုက်ကို သရုပ်ပေါ်အောင်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် လူရွယ်များသည် ထိုစရိုက် အတိုင်းပြုမူရပြီး၊ ၎င်းတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ကာ ထိုအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ခံစားမှုများ ဖေါ်ထုတ်ပြနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် အလွန်အင်အားရှိသော သင်ယူမှုနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းသည် လူရွယ်များအပေါ် ထူးခြားစွာသက်ရောက်မှု ရှိစေပါ သည်။

ဤလုပ်ငန်းစုများအနက် လူရွယ်များအနေဖြင့် ကလေးအလုပ်သမားဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ခံစားလာ စေနိုင်ရန် ပြဇာတ်ကခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး ကူညီပေးနိုင်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကျရောက်နေသည့် ကလေးများကိုမည်သို့လုပ်ပေးနိုင်သည်ကို လည်း သိရှိခံစားစေနိုင်သည်။ ယင်းနည်းသည် ကလေးများ၏ အခြေခံ အခွင့်အရေးများနှင့် ဆိုင်သော အသိတရားများ ပိုမိုတိုးပွားလာစေသည်။ ထို့ပြင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးများ ရရှိစေသည့် ဖြစ်စဉ်လည်း အရှိန်တက်လာစေပါသည်။ လုပ်ငန်းစုတစ်ခုပြီးတိုင်း ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ခံယူသည့် အသိတရား ၎င်းတို့တွင်တိုးပွားလာသည်။ ဤအဆင့်ရောက်လာသည့်အခါ ဤဆွေးနွေးအဖြေရှာရမည့်ကိစ္စသည် ကမ္ဘာအနှံ့ရှိသမျှသော လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီတွင် တာဝန်ရှိသည် ဆိုသည်ကို လူရွယ်များ စတင်သဘောပေါက်လာပြီဟု မျှော်မှန်းရပါသည်။ အဆုံးသတ်သွားစေရန် ၎င်းတို့အနေဖြင့်အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုတွင်ပါဝင် နိုင်သည်ကိုလည်း နားလည် သဘောပေါက်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အခြားလူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များအား သတင်းအချက်အလက်များပေးရာတွင် ပြဇာတ်၏ စွမ်းပကားကိုလည်းစတင် သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြမှု အနုပညာမှတဆင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအလွှာအသီးသီးသို့ ၎င်းတို့ တက်လှမ်းနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ သတင်းအချက်အလက်များ ရောက်ရှိ စေနိုင်ပါသည်။

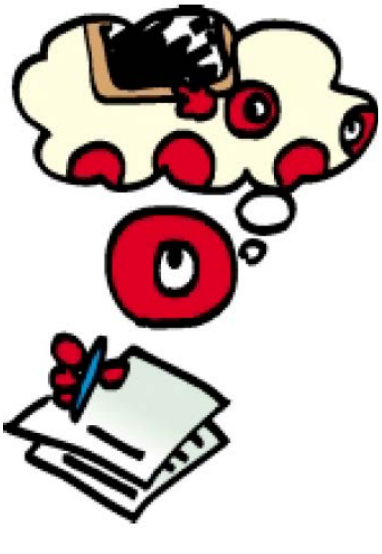
ဤရည်ရွယ်ချက်များကို သင်၏အုပ်စုထဲမှ လူရွယ်များကိုဖေါ်ပြပါ။ ၎င်းတို့နားလည်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် စကားပြောပါ။ ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီသို့သွားပြီး ၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စေ့ဆော်မှုများရှိလာရန် အားပေးပါ။

လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ၎င်းတို့၏ အကူအညီနှင့် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ကြောင်းပြောပါ။ ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုတွင် ယနေ့လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ လူရွယ်များက အင်အားများ ဖြည့်ပေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့စောင့်မျှော်နေပါသည်။ ယင်းတို့တွင်မျှော်မှန်းချက်၊ တွန်းအား နှင့် ဂုဏ်ယူမှုများရှိစေရန်ပြုလုပ်ပါ။ ဤအပိုင်းအဆုံးသတ်ရာတွင် အပြုသဘောဆောင်နိုင်မည့်မှတ်စု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပါဝင်မှုကဲ့သို့ပင်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ ကူညီမှုပေးရမည့် ကလေးအလုပ်သမားများနှင့် သက်ရွယ်တူအုပ်စုများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကျဉ်းချုပ် တင်ပြသည့်အချိန်သည် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင် တင်ဆက်ကပြခြင်း၏ အတိုင်း အတာပမာဏကို သိရှိနားလည်စေမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းကို ပိုမို ဂရုစိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်တင် ဆက်ကပြခြင်းများကိုလည်း ဂရုစိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်နောက်မှရပ်၍ သင့်အုပ်စု သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြခြင်းကို ကြည့်ရခြင်းနှင့် ပရိသတ်မည်သို့ တုန့်ပြန်နေသည်ကို အနီးကပ် တွေ့မြင်ရခြင်းသည် အလွန်အဖိုးတန်သော အတွေ့အကြုံဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းချီးသြဘာပေးသဖြင့်၎င်း၊ လိုက်ကာ ထပ်ပြန်ဖွင့် နှုတ်ဆက်ရသဖြင့် ၎င်းတို့မျက်နှာတွင် တွေ့ရသောမျက်နှာအမူအယာများသည် အလွန်အဖိုးတန်ပါသည်။ ယင်းအတွေ့အကြုံမျိုး ထပ်မံရရှိရန်နှင့် ခိုင်မြဲသောလှုပ်ရှားမှုရှိနေရန် ဆောင်ရွက်ရေး သင့်အားနှိုးဆွနေမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့ဖြင့် အတွေ့အကြုံသစ် ရှာဖွေရန် နှိုးဆွနေမည် ဖြစ်သည်။

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ကြည့်ခြင်း

ဤလုပ်ငန်းစု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်သည့် အဓိကအချက်မှာ ပြဇာတ်ပေါ်ထွက်လာမှုနှင့် ယင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အုပ်စုပါဝင်သည့်အဆင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင့်အနေဖြင့် အုပ်စု၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တစ်ဦးချင်း တိုးတက်မှုတို့ကို လုပ်ငန်းစုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်မှုတစ်လျောက် အနီးကပ်ထိန်းကြောင်း တည့်မတ်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုနှင့် အစွမ်းအစများရှိလာမှုနှင့် ၎င်းတို့ ရင့်ကျက်လာမှုနှင့် အသိတရားတိုးပွားလာမှုတို့ကို မှတ်သား ရမည်။ ပြဇတ်၏ အစွမ်းအစကို ယုံကြည်ပြီး သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြသည့် သူများကိုလည်း သင့်အနေဖြင့် မှတ်သား ရပါမည်။ ဤအနုပညာပုံစံကို သဘောကျ၊ စိတ်ထက်သန်မှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကိုလည်း မှတ်သားရမည်။



ပြဇာတ်သည် အမှန်ပင်ခွန်အားရှိသောနည်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို ပုံဖော်ရာတွင် ကူညီပေးသည်။ ကလေးအလုပ်သမားအပေါ်၎င်းတို့မည်သို့ ခံစားသည်နှင့် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှု တွင် ၎င်းတို့မည်သို့ ကူညီနိုင်သည်တို့ကိုသိရှိစေသည်။ ဤလုပ်ငန်းစုသည် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု ပြုလုပ်ရသဖြင့် အစီအစဉ်ကို ရည်ရွယ်တည်တန့်စေနိုင်သည်။ ပရိသတ်များအတွက် ၎င်းတို့၏ ပြဇာတ်ကို သရုပ်ဆောင်တင်ဆက် ကပြခြင်းဖြင့် သင်၏အုပ်စုသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း ပြောင်းလဲလာစေရန်အတွက် ကိုယ်စားလှယ်များ ဖြစ်လာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ရပ်ရွာအတွင်းမှ အခြားသူများကို ပညာပေးကြသည်။ အပြုအမူများနှင့် သဘောထားများကို အဘယ်ကြောင့် ပြောင်းပစ်ရန်လိုသည်ကို သိရှိနားလည်လာစေရန် အကူအညီပေးသည်။ ကလေးအလုပ်သမား၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကို နားလည်သဘောပေါက် လာစေရန်အကူအညီ ပေးကြသည်။ ၎င်းတို့အား အကူအညီပေးရန်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် ပြုလုပ်သည်။

သင်တန်းချိန်အားလုံးမှ မှတ်စုများကို သင့်အနေဖြင့် သိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ရိုက်ကူးခဲ့သည့် ဗွီဒီယိုများလည်း သိမ်းထားရမည်။ ယင်းတို့အထဲမှ အချို့စိတ်ကူးများနှင့် ဆောင်ရွက်မှုများသည် အခြားလုပ်ငန်းစုနှင့် လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးဝင်ပြီး မသိသေးသည်များ သိလာစေနိုင်သည်။

အကယ်၍ ဤလုပ်ငန်းစုမှ ရရှိသောအတွေ့အကြုံသည် အကောင်းဖြစ်ပြီး ခွန်အားရှိသည်ဆိုလျှင် နောက်လုပ်ငန်းစု အနေဖြင့် ရပ်ရွာပူးပေါင်းခြင်း လုပ်ငန်းစုကို ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုပါသည်။ သင်ကြားမှုဖြစ်စဉ်တွင် နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပြဇာတ်ကို သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ကပြခြင်းသည် သင်၏စီမံချက်နှင့် ဤလုပ်ငန်းစုများ အကောင်အထည် ဖော်မှု၏ အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားသည်ဟု သင်ခံစားမိပေမည်။ မည်သို့ဆိုစေရပ်ရွာ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းသည် ဤလုပ်ငန်းစုများ ဖော်ထုတ်မှု၏ အခြေခံ ဖြစ်သည်ကို သတိရရှိရပါမည်။

သင့်အနေဖြင့် အသိတရားတိုးပွားလာရေး လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်ရန် စဉ်းစားမိမည်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်ကပြ ခြင်းကို ဗဟိုပြုဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အုပ်စုအသစ်ဖြင့် ပြန်လည်စတင်ရန်ရွေးချယ်မည် ဖြစ်သည်။ မည်သည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဤလုပ်ငန်းစုများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် သင်လက်တွဲဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လူငယ်များ အပေါ် ဤအတွေ့အကြုံသည် သက်ရောက်မှုရှိသည် ဆိုသည်ကိုသင်သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။

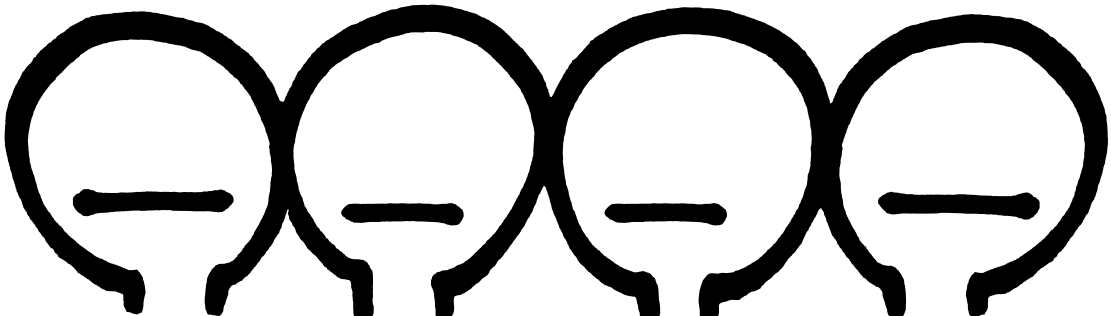
ကလေးအလုပ်သမားကို ရပ်ပစ်

Fundamental Principles and Rights
at Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour



ISBN 978-92-2-831294-2
9 789228 312942