မာတိကာ

ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်းစာအုပ် အသုံးပြုနည်း ၂

အခန်း (၁) – ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်း ၅

၁.၁ – ပဋိပက္ခအဆင့်များ ၆

၁.၂ – ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်ပုံ ၁၀

၁.၃ – ပဋိပက္ခများအတွင်းမှ ဇာတ်ကောင်များ ၁၂

၁.၄ – ဆက်ဆံရေးများနှင့် ပဋိပက္ခ ၁၆

၁.၅ – ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍ – ပဋိပက္ခအတွင်းမှ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ ၁၈

၁.၆ – ပဋိပက္ခ၊ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများ ၂၂

အခန်း (၂) – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ ၂၅

၂.၁ – ပဋိပက္ခ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး မဟာဗျူဟာများ ၂၆

၂.၂ – အရှုံးအနိုင်တူရှုသော စိတ်ဓာတ် – လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် လွှမ်းမိုးခံရခြင်း ၂၈

၂.၃ – အခြားဇာတ်ကောင်များအပေါ် အပျက်သဘောအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်း ၃၀

၂.၄ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာအဖြစ် အကြမ်းဖက်မှုကိုသုံးခြင်း ၃၂

၂.၅ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာအဖြစ် ငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း ၃၆

၂.၆ – အရှိန်မြင့်တက်ခြင်းနှင့် အရှိန်လျော့ကျခြင်း ၃၉

၂.၇ – ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲခြင်း ၄၃

၂.၈ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာ၏ ပေးဆပ်ရသော အရင်းအနှီးများ ၄၆

အခန်း (၃) – အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာများ ၄၉

၃.၁ – အပြုသဘောဆောင် ရလဒ်များ ရှာဖွေခြင်း ၅၀

၃.၂ – အပြုသဘောဆောင်ဖြစ်စဉ် ၅၆

၃.၃ – ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောဆောင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နည်းစနစ်များ ၅၈

၃.၄ – အပျက်သဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော မဟာဗျူဟာတို့ကြား ကွာခြားချက် ၆၈

အခန်း (၄) – ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားသည့်နေရာနှင့် ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်း ၇၁

၄.၁ – ပဋိပက္ခ၏မူလဇစ်မြစ်များ ၇၂

၄.၂ – လိုအပ်ချက်များက ပဋိပက္ခ၏ အကြောင်းအရင်းခံ ဖြစ်လာပုံ ၇၅

၄.၃ – ဝိသေသ သရုပ်လက္ခဏာများက ပဋိပက္ခ၏ အကြောင်းအရင်းခံ ဖြစ်လာခြင်း ၈၄

၄.၄ – စံတန်ဖိုးထားမှုများက ပဋိပက္ခ၏ အကြောင်းအရင်းခံ ဖြစ်လာခြင်း ၉၂

၄.၅ – လိုအပ်ချက်များ၊ စံတန်ဖိုးများ၊ ဝိသေသ သရုပ်လက္ခဏာနှင့် ကျား၊ မ ဖြစ်မှုဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခများ ၉၇

အခန်း (၅) – ပဋိပက္ခသရုပ်ခွဲ ဆန်းစစ်ရေး နည်းစနစ်များ ၁၀၁

၅.၁ – ပဋိပက္ခသရုပ်ခွဲ ဆန်းစစ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း ၁၀၂

၅.၂ – ပဋိပက္ခ အချိန်ပြမျဉ်းများ ၁၀၄

၅.၃ – ပဋိပက္ခကို မြေပုံဖော်ကြည့်ခြင်း ၁၁၀

၅.၄ – ပဋိပက္ခ ရေခဲတောင် ၁၁၅

ရုပ်ပုံများအတွက် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ၁၂၂

ဤစာအုပ်ကို အသုံးမပြုမီအောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားသော ရှင်းလင်းချက်များကို ဦးစွာဖတ်ရှုပါ။ ၎င်းရှင်းလင်းချက်များက စာအုပ်၏ ဒီဇိုင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပုံတို့ကို ရှင်းပြပေးထားပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှု ဘာသာရပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကိုလည်း အကျဉ်းချုပ် မိတ်ဆက် ဖော်ပြပေးထားသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ

ပဋိပက္ခများသည် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး၏ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသည်။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခများကို ငြိမ်းချမ်းရေးအသွင်သို့ ပြောင်းယူနိုင်ရေးမှာ အလွန်တရာ ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဘာသာရပ်သည် ပဋိပက္ခများ ပေါ်ပေါက်တည်ရှိလာရခြင်း အကြောင်းအရင်းများနှင့် အဆိုပါ ပဋိပက္ခများကို ရေရှည်တည်တံ့၍ တရားမျှတသော ငြိမ်းချမ်းရေးအဖြစ်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးပါလိမ့်မည်။ ပဋိပက္ခ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတို့က သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်၏ ဆက်ဆံရေးများ၊ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအပေါ် ရိုက်ခတ်သော သက်ရောက်မှုများကို သင်ကိုယ်တိုင် ဝေဖန်ဆန်းစစ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် စာနာမှု၊ နားလည်သည်းခံမှု၊ အကြမ်းမဖက်မှု၊ မတူကွဲပြားမှုများဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ ယှဉ်တွဲနေထိုင်သော ဗဟုဝါဒတို့ကိုလည်း ပိုမို နားလည်သိမြင်လာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့နှင့် ပတ်သက်သော နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း ရရှိလာစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

- ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
- ပဋိပက္ခ အခြေအနေတွင် ရှိနေသော စိတ်ခံစားမှုများကို သိမြင်နားလည်မှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု
- လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခများကို အရှိန်လျှော့ချခြင်း
- ပဋိပက္ခများကို သရုပ်ခွဲဆန်းစစ်ခြင်း
- အကြမ်းမဖက် ပဋိပက္ခများကို အသွင်ကူးပြောင်းယူခြင်း
- ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်ဆံရေးများကို ပြန်လည်သင့်မြတ်စေခြင်း
- ငြိမ်းချမ်းသော လူမှုအပြောင်းအလဲကို စတင် ဖော်ဆောင်ခြင်း
- ငြိမ်းချမ်းရေး စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာအချို့သည် သင့်အတွက် စိမ်းကောင်းစိမ်းနေပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ဆရာကလည်း သင်ရင်းနှီးပြီးဖြစ်သော အကြောင်းအရာများကို သင်ယခင်က မစဉ်းစားခဲ့ဖူးသော နည်းလမ်းမျိုးဖြင့် စူးစမ်းဖော်ထုတ်ရန် တိုက်တွန်းကောင်း တိုက်တွန်းပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာအများစုသည် ရှင်းလင်းမှန်ကန်သော အဖြေမရှိပေ။ မှန်ကန်ပြည့်စုံသော အဖြေကို ရှာဖွေရေးထက် အဆိုပါ အကြောင်းအရာများအား စူးစမ်းရှာဖွေသည့် ဖြစ်စဉ်ကသာ ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။

ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဆက်ဆံရေး၌သော်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း နေ့စဉ်ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်နေသော ပဋိပက္ခများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။

ညည်းတွားဇုန်

ငြိမ်းချမ်းရေးပညာပေး ဘာသာရပ်သည် အခြားဘာသာရပ် အမျိုးအစားများနှင့် ကွာခြားသည်။ ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာ ဗဟုသုတများမှာ အသုံးတော့ဝင်ပါသည်၊ သို့သော် ၎င်းဘာသာရပ်ရှိ ရှုပ်ထွေးသော အယူအဆပိုင်းနှင့် အကြောင်းအရာများကို စိတ်အားထက်သန်စွာ စူးစမ်း ဖော်ထုတ်ခြင်းကသာ ပို၍ အရေးပါသည်။

သင့်ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်ချက်များအား စိန်ခေါ်လာသော အယူအဆများနှင့် အကြောင်းအရာများကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်စဉ်းစား ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်လာနိုင်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရသည်မှာ ပထမအစပိုင်းတွင်တော့ ကျေနပ်မှု ရှိချင်မှ ရှိပေလိမ့်မည်၊ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့၏ ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာရပ်များကို ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ဆိုလျှင် ထိုသို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခု စာအုပ်ကို သင်ယူနေစဉ်တွင် သင်သည် အခြား ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သင်၏ ဆရာနှင့်သော်လည်းကောင်း အမြင်သဘောထား ကွဲလွဲကြသည့် အခြေအနေမျိုးများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ၊ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စံတန်ဖိုးထားမှုများ ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ပေါက်လာစေရေးအတွက် ပုံမှန်အားဖြင့် လိုအပ်သော အခြေအနေတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်အလိုမကျဖြစ်၍ စိတ်ပျက်ညည်းတွားမိသော သို့မဟုတ် တစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောတူဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဟု ခံစားရသော အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံကောင်းကြုံရလာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် လိုအပ်သော အခြေအနေတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့သည် သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ ညည်းတွားဇုန်ကို ကျော်လွှားနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းအချို့ ဖြစ်သည်။

- ခေတ္တအနားယူလိုက်ပါ။
- ပိုမို ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်၏ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ဆင့်ချင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။
- သင်၏ ဆွေးနွေးမှုနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အဖွဲ့တွင်းမှ လူတိုင်း၏ အမြင်သဘောထားများ အားလုံး ပါဝင်နိုင်အောင် စီစဉ် လုပ်ဆောင်ပါ။
- အမှားလုပ်မိမှာကိုသော်လည်းကောင်း၊ အဖြေမှားပေးမိမှာကိုသော်လည်းကောင်း မစိုးရိမ်ပါနှင့်။
- သင်နှင့် သဘောထား ကွဲလွဲနေလျှင်တောင်မှ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ အဖြေများကို နားထောင်ပေးပါ။

သတိပေးဖော်ပြချက်

ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်းစာအုပ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ နာကျင်ခံစားရမှုများနှင့် ပတ်သက်သော ပုံများ၊ ရေးသားဖော်ပြချက်များ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲမှ စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ် ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေနိုင်မည့် ဆွေးနွေးချက်များနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများလည်း ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာပါက သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများ၊ စာပိုဒ်များကို ကျော်သွားလိုက်ပါ၊ သို့မဟုတ် ခေတ္တခဏ အနားယူပြီး နောက်မှ ပြန်လည် ဆက်လက် လေ့လာသင်ယူပါ။

ဤစာအုပ်တွင် သင့်အား အလွန်အမင်း စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု သင်ယူဆသော အကြောင်းအရာများကို တွေ့ရှိရပါက ၎င်းတို့ကို ကျော်သွားလိုက်ပါ၊ သို့မဟုတ် သင့်စိတ်အခြေအနေ ပိုမို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာသောအခါမှသာလျှင် အဆိုပါ အကြောင်းအရာကို ဆက်လက် လေ့လာပါ။

ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်းစာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း

သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ

မုခ်ဦး၏ ငြိမ်းချမ်းရေး ပညာပေးသင်ရိုးကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

အပိုင်း(၁) သည် "ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်း"ဖြစ်ပြီး ပဋိပက္ခကို သရုပ်ခွဲဆန်းစစ်သည့် နည်းလမ်းများ၊ အဆိုပါ ပဋိပက္ခများကို အပြုသဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အပျက်သဘောနည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းချက်များကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

အပိုင်း (၂) သည် "ငြိမ်းချမ်းရေးကို နားလည်ခြင်း" ဖြစ်ပြီး မည်သို့သော နည်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအား ဖော်ဆောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောကို မလေ့လာမီ ပဋိပက္ခသဘောကို ဦးစွာလေ့လာဖို့ လိုပါသည်။ အကြောင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည် ပဋိပက္ခ ကင်းစင်သော အခြေအနေကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည် လူတို့က ပဋိပက္ခကို အကြမ်းမဖက်ဘဲ အပြုသဘောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းကြခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ စာအုပ်နှစ်အုပ်စလုံးကို တွဲဖက်အသုံးပြုဖို့ လိုပါသည်။

အပိုင်း (၁) စာအုပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံ

ဤစာအုပ်ကို အခန်း ၅ ခန်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီသည် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပေးရန် ကြိုးစားထားသည်။

- အခန်း ၁ – ပဋိပက္ခဟူသည် အဘယ်နည်း။
- အခန်း ၂ – မည်သို့သော လုပ်ဆောင်မှုများက ပဋိပက္ခကို ပိုမို ဆိုးရွားစေပါသနည်း။
- အခန်း ၃ – မည်သို့သော လုပ်ဆောင်မှုများက ပဋိပက္ခကို ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသနည်း။
- အခန်း ၄ – ပဋိပက္ခ၏ ဇစ်မြစ်များမှာ အဘယ်နည်း။
- အခန်း ၅ – ပဋိပက္ခတစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိလိုပါသနည်း၊ ထိုအကြောင်းကို သိနိုင်ရန် မည်သည့် နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသနည်း။

သင်ယူလေ့လာရေး ရည်မှန်းချက်များ

အခန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အစတွင် သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူလေ့လာမှု ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ပြပေးထားသည်။ အဆိုပါ သင်ခန်းစာ တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များနှင့် စံတန်ဖိုးများကို အာရုံစိုက်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

- **ဗဟုသုတဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ**က သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်သိလာမည့် အကြောင်းအရာတို့ကို ဖော်ပြပေးထားသည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ**က သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် စွမ်းရည်တို့ကို ဖော်ပြပေးထားသည်။
- **စံတန်ဖိုးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ**က သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် သင့်အနေဖြင့် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးဖြစ်မည့် အကြောင်းအရာတို့ကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ

သင်၏ လေ့လာသင်ယူမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများစွာကိုလည်း ဤစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းပေးထားသည်။

- **အကြိုသင်ခန်းစာများ** ။ ။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ခွဲ တစ်ခုချင်းစီတိုင်း၏ အစတွင် အကြိုသင်ခန်းစာကဏ္ဍ ပါဝင်သည်။ ၎င်းက သင် လေ့လာရတော့မည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုတင်စဉ်းစားဆင်ခြင်စေရန် အားပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင်သိထားပြီးသော အကြောင်းအရာကို အာရုံစိုက် စဉ်းစားစေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- **လေ့ကျင့်ခန်းများ** ။ ။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သော သင်၏ ဗဟုသုတများကို တိုးတက်စေပြီး ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် သင်၏ သိမြင်နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်ပေးနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။
- **လုပ်ငန်းများ** ။ ။ ၎င်းကဏ္ဍသည် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ သရုပ်ခွဲဆန်းစစ်မှုနှင့် အကဲဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်၊ အမျိုးမျိုးသော ဆန်းစစ်တွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်တို့ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။
- **ဆွေးနွေးချက်များ** ။ ။ ဆွေးနွေးချက်များကဏ္ဍသည် သင်ရိုးစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် သဘောတရားအယူအဆများက သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သင့်နိုင်ငံအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို အာရုံစိုက်ထားသည်။ ၎င်းကဏ္ဍသည် သင်၏ အမြင်သဘောထားများကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အခြားသူတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်များကို နားထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင်၏ နားလည်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်လာစေရန် အားပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။
- **ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များ** ။ ။ ၎င်းကဏ္ဍသည် သင်၏ ခံစားချက်များအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အားပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာပါ အယူအဆများကို သရုပ်ခွဲဆန်းစစ်ပြီး အဆိုပါ အယူအဆများနှင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စံတန်ဖိုးများကြား မည်သို့ ဆက်စပ်နေပုံတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် တိုက်တွန်း အားပေးထားသည်။
- **နိဂုံးချုပ်များ** ။ ။ နိဂုံးချုပ် တင်ပြချက်သည် သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းများကို အသုံးပြု၍ သင်ခန်းစာ အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီအပေါ် သင်မည်မျှ နားလည်သည်ဆိုသည်ကို အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ရေးရာ

ဤစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာအများစုတွင် မြန်မာ့ရေးရာ ကဏ္ဍများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းကဏ္ဍသည် သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာကို အခြေခံ၍ မြန်မာ့အရေးကို အထူးပြု လေ့လာတင်ပြထားသော အပိုင်းဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်နိုင်မည့် အတိုချုပ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်သည်။

အခန်း (၁) – ပဋိပက္ခကို နားလည်ခြင်း

အခန်း (၁) ၏ သင်ယူလေ့လာရေး ရည်မှန်းချက်များ

ဗဟုသုတ

ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာ ဗဟုသုတများ တိုးပွားလာစေလိမ့်မည်။

- ပဋိပက္ခအဆင့်များ
- ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်နေသော ဇာတ်ကောင်များ
- ပဋိပက္ခတစ်ခုအတွင်း ရှိနေသော ရည်မှန်းချက်များ
- အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးများက ပဋိပက္ခများအပေါ် သက်ရောက်ပုံ
- ပဋိပက္ခအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာ ကဏ္ဍက ကျွန်ုပ်တို့အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပုံ
- ပဋိပက္ခ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ

ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များ

ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ နည်းစနစ်များနှင့် ပတ်သက်သော စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေလိမ့်မည်။

- မတူကွဲပြားသော ပဋိပက္ခအဆင့်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း
- ပဋိပက္ခကို ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စရပ်များကို ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း
- ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်နေသော အဓိက ဇာတ်ကောင်နှင့် ဇာတ်ပို့များကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်နိုင်ခြင်း
- သဘာဇာတ ဖြစ်နိုင်သော ရည်မှန်းချက်များနှင့် သဘာဇာတ မဖြစ်နိုင်သော ရည်မှန်းချက်များ အကြား ကွဲပြားခြားနားစွာ နားလည်နိုင်ခြင်း
- ဆက်ဆံရေးများအပေါ် သက်ရောက်နေသော လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း

စံတန်ဖိုးများ

ယခု သင်ခန်းစာတွင် အောက်ပါ အကြောင်းအရာတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လာနိုင်စေလိမ့်မည်။

- မတူကွဲပြားသော ပဋိပက္ခအဆင့်မျိုးစုံက သင့်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ပုံ
- သင့်ဘဝတွင် အရေးပါသော ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ အကြောင်းကိစ္စများ
- ဆက်ဆံရေးများအပေါ် သက်ရောက်နေသော လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချက်များ
- ပဋိပက္ခ အခြေအနေများတွင် ပြုမူတတ်သော ကျား၊ မ ဖြစ်မှုကဏ္ဍဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ
- ပဋိပက္ခ၏ အကျိုးအမြတ်

▲ y#ydu@m;onfvlwpfOD;ifu m;üaomfvnf;aumif; tpkzGJU m;u m;üaomfvnf;aumif;
EdkifiHu m;u m;üaomfvnf;aumif; t vTTt rsdK;rsdK;dwifay:ay:ufvwfonf/

အကြံပြုသင်ခန်းစာ

သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များကို သဘောတူပါသလား၊ သဘောထား ကွဲလွဲပါသလား။

- "ပဋိပက္ခများ မရှိလျှင် ကမ္ဘာကြီးသည် ပိုမို ကောင်းမွန်သာယာပေလိမ့်မည်။"
- "ငြိမ်းချမ်းသော ကမ္ဘာဟူသည် လက်တွေ့တွင် မည်သည့်အခါမျှ ရှိလာနိုင်မည် မဟုတ်။"
- "တစ်ခါက ရန်သူဖြစ်ခဲ့သူသည် အမြဲတမ်း ရန်သူသာ ဖြစ်သည်။"

၁.၁ – ပဋိပက္ခအဆင့်များ

ပဋိပက္ခဟူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ နေရာစုံ၊ အလွှာစုံတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သဘောရှိသည်။ ပဋိပက္ခများကို အမျိုးအစားခွဲခြားရာတွင် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်း လူပေါင်းမည်မျှ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည် သို့မဟုတ် အဆိုပါ ပဋိပက္ခက လူပေါင်းမည်မျှအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသည် ဆိုသည့် အချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ကြသည်။ ပဋိပက္ခများသည် အောက်ပါ သက်ဆိုင်ရာဘက်များကြားတွင် တွေ့ရှိရတတ်သည်။

- လူတစ်ဦးချင်းစီကြားမှ ပဋိပက္ခ (လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခ)
- လူမှုအစုအဖွဲ့များ (အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခ)
- နိုင်ငံတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား ပဋိပက္ခ (နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခ)

လုပ်ငန်းများ

ပဋိပက္ခအဆင့်များ – ၁

၁။ ပဋိပက္ခ ၁၀ ခုကို စာရင်းပြုစုပါ။

၂။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခများကို လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခ၊ အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခ၊ နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခဟူ၍ အမျိုးအစား ခွဲပြပါ။

၃။ အသေးငယ်ဆုံး ပဋိပက္ခတွင် လူပေါင်းမည်မျှ ပါဝင်ပတ်သက်နေသနည်း၊ အကြီးဆုံး ပဋိပက္ခတွင် လူပေါင်းမည်မျှ ပါဝင်ပတ်သက်နေသနည်း။

လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခများ

လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေးအားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ အတန်းဖော်အချင်းချင်း၊ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း၊ မိဘချင်း၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမချင်း၊ မိတ်ဆွေချင်း၊ ကလေးချင်း၊ ဆရာချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ချင်း ၊ အိမ်နီးနားချင်းတို့ကြားတွင် ဖြစ်ပွားတတ်ကြသော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။

လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခမျိုးသည် အခြား ပဋိပက္ခ အမျိုးအစားများနှင့် ကွာခြားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဖြစ်သော ပဋိပက္ခများသည် လူအနည်းငယ်ကိုသာ သက်ရောက်မှု ရှိစေပြီး မြို့တစ်မြို့လုံး၊ နယ်တစ်နယ်လုံး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးကို သက်ရောက်မှု မရှိစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခများ

အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခဟူသည် လူမှုအုပ်စုတစ်စုနှင့် တစ်စုကြား ဖြစ်ပွားတတ်သော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ အုပ်စုဟုဆိုရာတွင် သေးငယ်သော အုပ်စုများ ဖြစ်နိုင်သလို ကြီးမားသော အုပ်စုများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သေးငယ်သော အုပ်စုများတွင် အုပ်စုဝင်အသီးသီးတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း သိကျွမ်းနေကြသည်။ ဥပမာ – မိသားစုဆွေမျိုးများ၊ လူငယ်ဂိုဏ်းများ၊ အသေးစားအဖွဲ့အစည်းလေးများ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ကြီးမားသော အုပ်စုများတွင်မူ အုပ်စုဝင်အမြောက်အမြား ရှိတတ်ကြသည်။ အုပ်စုဝင်တစ်ဦးက အုပ်စုထဲရှိ အခြားလူများ အားလုံးကို သိရှိဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခမျိုးများကို ဖော်ပြသည့်အခါ တစ်ဦးချင်း လူပုဂ္ဂိုလ်များကို အာရုံစိုက်လေ့ မရှိပေ။ ထိုအစား အုပ်စုတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းခြုံ၍ အာရုံစိုက်လေ့ရှိသည်။ အဆိုပါ အုပ်စုများတွင် အောက်ပါ အစုအဖွဲ့များ ပါဝင်သည်။

- တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ
- ဘာသာရေးအုပ်စုများ
- လူမှုလူတန်းစားများ
- စစ်တပ်
- ရဲတပ်ဖွဲ့
- သမဂ္ဂများ
- နိုင်ငံရေးပါတီများ
- ကုမ္ပဏီများ

ကြီးမားသော အုပ်စုများကြား ဖြစ်ပွားသည့် ပဋိပက္ခများသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရှိ လူဦးရေတစ်ရပ်လုံးကို သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သည်။ အကြီးစားအုပ်စုချင်းဖြစ်သော ပဋိပက္ခ နှစ်မျိုး ရှိသည်။

- **လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းချင်း ပဋိပက္ခ** အဆိုပါ ပဋိပက္ခမျိုးတွင် အုပ်စုတစ်စု၊ အစုအဖွဲ့တစ်ခုက မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ အခြားအုပ်စုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ခံယူထားတတ်ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဒေသတစ်ခုအတွင်း 'မူလနေထိုင်လာခဲ့သူများ' နှင့် 'အသစ်ရောက်ရှိသူလူသစ်များ' ကြားတွင် ခြားနားမျဉ်းတစ်ခု ရှိနိုင်သော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြား ပဋိပက္ခဟူသည် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးနှင့် နိုင်ငံသားဖြစ်မှုချင်း မတူညီသော လူမှုအစုအဖွဲ့များကြား ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။
- **နိုင်ငံတွင်း ပဋိပက္ခများ** အဆိုပါ ပဋိပက္ခများသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွင်းရှိ အစိုးရအစုအဖွဲ့နှင့် အစိုးရ မဟုတ်သော အစုအဖွဲ့များကြား ဖြစ်ပွားသည့် ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖိလစ်ပိုင်မှ "ပြည်သူ့အာဏာလှုပ်ရှားမှု" ကို ညွှန်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဖာဒီနန်မားကို့စ်၏ အာဏာရှင်စနစ်ကို ဖြုတ်ချဖို့ရာ ပြည်သူလူထုက အသုံးပြုခဲ့သော အကြမ်းမဖက် လူထုလှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ် ဥပမာ – တစ်ခုမှာ ၁၉၈၃ ခုနှစ်နှင့် ၂၀၀၉ ခုနှစ်ကြား ဖြစ်ပွားခဲ့သော သီရိလင်္ကာအစိုးရနှင့် လက်နက်ကိုင် တမီးလ်ကျားသူပုန်တို့ကြားက ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။

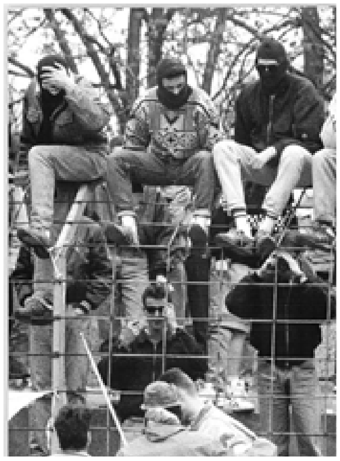
▼ EkdWif;y#du© oDw uEkdWif tpk;&wyfu 0if&muf wkdcdkfa uif xuf;wd&Sfa uaowr;Df 'kO©nf;/zdpyfkd\ jynfolUP awfvSa&; vy&S;rluK&Pfy x;aom r*Zif;rufESKH

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် နိုင်ငံချင်းဖြစ်သော ပဋိပက္ခ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခဟူသည် နှစ်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် နှစ်နိုင်ငံအထက် နိုင်ငံများကြား ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံများကြား ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခသည် အကြမ်းဖက်နည်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သလို အကြမ်းဖက်မှုမပါဘဲနှင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နှစ်နိုင်ငံကြား ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက် ပဋိပက္ခသည် စစ်ပွဲပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးသော အကြီးမားဆုံး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခမှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးသည် ၁၉၃၉ ခုနှစ် မှ ၁၉၄၅ ခုနှစ် အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၇၀ ခန့် ပါဝင်တိုက်ခိုက်၍ လူပေါင်း ၆၄ သန်းခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

နှစ်နိုင်ငံကြား ဖြစ်ပွားသည့် အကြမ်းဖက်မှုမပါသော ပဋိပက္ခ ဥပမာဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှာ ထိုင်းနှင့် မလေးရှားတို့ကြား ဖြစ်ပွားခဲ့သော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ နှစ်နိုင်ငံသည် ထိုင်းပင်လယ်ကွေ့တွင် ၁၉၇၀ ခုနှစ်အလွန် ကာလများအထိ နယ်နိမိတ် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားခဲ့ကြသည်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင်မှ အဆိုပါဒေသတွင် ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ကို နှစ်နိုင်ငံစလုံး ပူးပေါင်းရှာဖွေ တူးဖော်ရန် သဘောတူညီမှု ရခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ကတည်းကစ၍ ယခုအချိန်အထိ သဘာဝဓာတ်ငွေ့တွင်းပေါင်း ၂၂ တွင်း တူးဖော်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး နှစ်နိုင်ငံ ပူးပေါင်းထုတ်လုပ်ရေးများ လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ အဆိုပါဒေသကို ထိုင်း – မလေးရှား ပူးပေါင်းဖွံ့ဖြိုးရေးဒေသအဖြစ် သတ်မှတ်ခေါ်တွင်လာကြသည်။

▼ atmufygykH;rSnfbnfy#ydu©
tajctaeukdzmjfyaeoenf/



လုပ်ငန်းများ

ပဋိပက္ခအဆင့်များ – ၂

I. vlykdZ4csif;y#ydu©
II. tkpkpsif;y#ydu©
III. Ekdifcsif;y#ydu©

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေတစ်ရပ်ချင်းစီအတွက် နိုင်ငံချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုချင်း သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း စသဖြင့် ပဋိပက္ခအဆင့်များ ခွဲခြား သတ်မှတ်ပြပါ။

က။ ကလေးနှစ်ယောက်သည် ကစားစရာအရုပ်တစ်ရုပ်ကို လုရင်း ရန်ဖြစ်ကြသည်။

ခ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်။

ဂ။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် နိုင်ငံတွင်း ဒီမိုကရေစီ ရရှိရေးအတွက် အစိုးရကို ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြကြသည်။

ဃ။ မြန်မာသမ္မတသည် ၎င်း၏ ကလေးတွေ ညဘက် ဘယ်အချိန်အထိ အပြင်ထွက်ခွင့် ပြုသင့်သလဲဆိုသည့် ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် စကားများသည်။

င။ မြန်မာသမ္မတသည် သဘာဝသယံဇာတအရင်းအမြစ်များ ရောင်းချရေးနှင့် ပတ်သက်၍ တရုတ်သမ္မတနှင့် စကားများသည်။

စ။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတစ်စုသည် လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့တစ်ခု တည်ထောင်၍ အစိုးရစစ်တပ်ကို တော်လှန် တိုက်ခိုက်ကြသည်။

ဆ။ လမ်းပေါ်တွင် ဗမာတစ်ယောက်က ရခိုင်တစ်ယောက်အား လူမျိုးရေးကို ရည်ညွှန်း၍ ဆဲဆိုသည်။

ဇ။ လမ်းပေါ်တွင် ကချင်တစ်ယောက်က အခြားကချင်တစ်ယောက်အား ကားမောင်း ကြမ်းသည့်အတွက် ဆဲဆိုသည်။

ဈ။ ပြိုင်ဘက်ဘောလုံးအသင်းနှစ်သင်း၏ ပရိသတ်များသည် တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် တိုက်ခိုက်ကြသည်။

၂။ အထက်ဖော်ပြပါ အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခများထဲမှ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းချင်းဖြစ်သော ပဋိပက္ခနှင့် နိုင်ငံတွင်း ပဋိပက္ခတို့ကို အမျိုးအစား ပြန်လည် ခွဲခြားပြပါ။

၃။ ပဋိပက္ခ အခြေအနေရှိသော ဥပမာ ၅ ခုကို ရေးပြပါ။

၄။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပါ။ ထို့နောက် သင်ရေးထားသော အခြေအနေများကို သင့် တွဲဖက်အား ပဋိပက္ခအဆင့်များ သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။

မြန်မာ့ရေးရာ – စစ်တွေဆေးရုံမှ သူနာပြုများ ဆန္ဒပြခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရုံးချုပ်က ရခိုင်ပြည်နယ် မြို့တော်ဖြစ်သော စစ်တွေမြို့သို့ အထက်အရာရှိ နှစ်ဦး စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် သူနာပြုနှစ်ဦးတို့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားကြပြီးနောက် သူနာပြုများက ဆန္ဒပြမှု ပြုလုပ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

စစ်တွေဆေးရုံမှ လူများ၏ ပြောကြားချက်အရ ဆရာဝန်သည် သူနာပြုနှစ်ဦးကို ဒေါသဖြစ်ခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ အဆိုပါ သူနာပြုနှစ်ဦးသည် လူနာများနှင့် ပတ်သက်သော အစီရင်ခံစာကို အချိန်မီ ရေးသားပေးပို့ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့သည်ဟု ဆရာဝန်က ဆိုသည်။ ၎င်းဆရာဝန်က အဆိုပါ သူနာပြုနှစ်ဦး၏ ထိုင်ခုံများကို စောင့်တွန်းပြီး ရေဘူး နှင့် ပစ်ပေါက်ခဲ့ရာ သူနာပြုတစ်ဦး၏ခြေထောက်ကို ထိမှန်ခဲ့သည်။

သူနာပြုနှစ်ဦးက မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး ဆေးရုံအုပ်ချုပ်ရေးသို့ တိုင်ကြားသည်။ သို့သော် ဆေးရုံမန်နေဂျာက ဆရာဝန်ကို အပြစ်မပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ နှစ်ဖက်စလုံးက မှားခဲ့ကြောင်း ဆေးရုံမန်နေဂျာက ပြောခဲ့သည်။ ထိုအခြေအနေကို သူနာပြုများက မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ ၃ နာရီကြာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေခြင်းဖြင့် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် ဒေသအာဏာပိုင်များ ရောက်လာပြီး သူနာပြုများ နှင့် စေ့စပ်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သူနာပြုများ အလုပ်ပြန်လုပ်မည်ဆိုပါက ယခု ပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးမည်ဟု အာဏာပိုင်များဘက်က ကတိပြုခဲ့ကြသည်။

ဆန္ဒပြမှု ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ သူနာပြုတစ်ဦးက ယခုလို ပြောကြားခဲ့သည်။ "အဲဒီဆရာဝန်က သူနာပြုတွေကို ပြန်တောင်းပန် လိုက်ပါပြီ၊ လောလောဆယ်တော့ ဘာပြဿနာမှ မရှိတော့ပါဘူး။" အဆိုပါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးပြီ ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဆေးရုံမန်နေဂျာက ပြောဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် ဒေသအစိုးရကတော့ စစ်တွေဆေးရုံမှ သူနာပြုများမှာ ကျေနပ်မှုမရသေးကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

Source: http://www.mmtimes.com/index.php/national-news/16722-inquiry-launched-after-nurses-in-sittwe-walk-off-job.htm

၁။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခသည် မည်သည့် အဆင့်တွင် ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သနည်း။

၂။ ပဋိပက္ခအဆင့်သည် မည်သည့် အချိန်တွင် ပြောင်းလဲသွားသနည်း။

၃။ အဘယ်ကြောင့် သူနာပြုအမြောက်အမြားက ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

သင့်အနေဖြင့် မည်သို့သော လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခ၊ အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခမျိုးတို့တွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ဖူးသနည်း။

အကြံပြုသင်ခန်းစာ

အခြား လူတစ်ယောက်ယောက်အား ပဋိပက္ခတစ်ရပ်ကို နားလည်စေဖို့ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာတို့ကို ပြောပြမည်နည်း။

လုပ်ငန်းများ

အကြောင်းကိစ္စကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း

၁.၂ – ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်ပုံ

လူတိုင်းတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခမျိုး ရှိဖူးကြသည်။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခမျိုးသည် မိသားစုအတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်၌သော်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားတတ်ကြသော ပဋိပက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ပဋိပက္ခများသည် အကြောင်းအရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စတစ်ရပ်ရပ်အပေါ် အခြေတည်၍ ပေါ်ပေါက်တတ်ကြတာမျိုး ဖြစ်သည်။

၁။ ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းများထဲမှ မည်သည့် ဇာတ်လမ်းက သင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသား ဖြစ်ပါသနည်း။

၂။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုချင်းစီက မည်သည့် အကြောင်းအရာကို ဖော်ပြထားပါသနည်း။

၃။ ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည့် အကြောင်းကိစ္စရပ်များကို သိရှိထားခြင်းက အဘယ်ကြောင့် အသုံးဝင်ရပါသနည်း။

၄။ ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည့် အကြောင်းကိစ္စရပ်များကို သိရှိထားခြင်းက ပဋိပက္ခကို နားလည်သွားစေရန် လုံလောက်မှု ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့် လုံလောက်သည် သို့မဟုတ် မလုံလောက်ရသည်ကို ရှင်းပြပါ။

၅။ ပဋိပက္ခကို ပိုမို နားလည်စေရန် အခြား မည်သည်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

က	မိသားစုတစ်စုတွင် အရေးကြီးသော ပွဲတော်ကာလတစ်ခုအတွင်း သွားရောက် လည်ပတ်ရမည့် နေရာနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်နေသည်။ နန်းလျန်က မိသားစုကို ဆွေမျိုးများဆီ သွားရောက် လည်ပတ်စေလိုသည်။ စိုင်းကျော်ဝင်းကမူ မိသားစုအား အရေးပါသော ဘုရားကျောင်းတစ်ခုသို့ သွားသင့်ကြောင်း ပြောသည်။ ထိုနေရာနှစ်ခုက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အတော်အလှမ်းဝေးလှသည်။ ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ် နှစ်ဦးကတော့ အဆိုပါ သဘောထား ကွဲလွဲမှုထဲတွင် မပါဝင်ပေ။ ပွဲတော်ရက် နီးလာသည်နှင့်အမျှ အဆိုပါ သဘောထား ကွဲလွဲမှုမှာ ပို၍ ပြင်းထန်လာပြီး၊ စိတ်ခံစားမှုအသွင်ဆောင်လာသည်။ မိမိတို့၏ အယူအဆမှာ မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေမည့်အရာဟု နှစ်ဦးစလုံးကလည်း ခံယူထားကြသည်။
ခ	မိသားစုတစ်စုတွင် ကျောင်းတက်ရေး ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်နေသည်။ စောအောင်မျိုးက အထက်တန်း ကျောင်းတက်လိုသည်။ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့က ၎င်းအား အလုပ်ထွက်လုပ်ပြီး မိသားစုကို လုပ်ကျွေးတာမျိုး ဖြစ်စေလိုသည်။ စောအောင်မျိုး၏ အဘိုးက နှစ်ဖက်စလုံး၏ သဘောထားကို နားလည်ပြီး မိသားစုတွင်း ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ဖြစ်စေလိုသည်။ အခြား မိသားစုဝင်များကတော့ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မရှိကြချေ။
ဂ	သူဇာက စံပီးကို လက်ထပ်လိုသည်။ သို့သော် စံပီးနှင့် သူမက လူမျိုး မတူပေ။ သူမ၏ မိဘများက လက်ထပ်မည့် ကိစ္စကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်နေသည်။ သူတို့က သူဇာအား မိမိတို့နှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့တူသူများထဲမှ တစ်ဦးဦးနှင့်သာ အိမ်ထောင်ပြုစေလိုသည်။ သူဇာကတော့ ချစ်သောသူနှင့် လက်ထပ်နိုင်ဖို့သည်သာ အဓိကအရေးကြီးသည်ဟု ခံယူထားသည်။ သူမ၏ မိဘများကမူ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ကို ထိန်းသိမ်းရေးသည်သာ မိသားစုအတွက် ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။
ဃ	ကိုရွှေရနှင့် ကိုဖြိုးမောင်တို့သည် အဆောင်တစ်ခုတွင် အတူနေကြသည်။ ကိုရွှေရက သင်္ချာစာမေးပွဲတစ်ခု ဖြေရန်အတွက် စာကြည့်နေသည်။ သူသည် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာကြည့်ရတာမျိုးကို နှစ်သက်သူ ဖြစ်သည်။ ကိုဖြိုးမောင်က နောက်တစ်နေ့ ညနေတွင် တီးရမည့် ပွဲတစ်ပွဲရှိသောကြောင့် ဂစ်တာတီးနေသည်။ ကိုရွှေရက သူစာလုပ်၍ မရသောကြောင့် ကိုဖြိုးမောင် ဂစ်တာတီးနေတာကို ရပ်စေချင်သည်။ ကိုဖြိုးမောင်ကလည်း နောက်နေ့ပွဲကြီးတစ်ပွဲတွင် တီးရန်အတွက် ဂစ်တာတီး လေ့ကျင့်ဖို့ လိုနေသည်။
င	ဆောမ်ဆန်နှင့် ဆိုင်းဇီတို့သည် ညီအစ်မများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးသည် အရုပ်မလေးနှင့် ကစားလိုကြသည် သို့သော် အရုပ်က တစ်ရုပ်တည်းသာ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် အရုပ်မကို ရရှိရေးအတွက် သူတို့နှစ်ဦး ရန်ဖြစ်ကြတော့သည်။ ဆိုင်းဇီက ဆောမ်ဆန်၏ ဆံပင်ကို ဆွဲသည်၊ ဆောမ်ဆန်က ဆိုင်းဇီကို ကန်သည်။ ထို့နောက်တွင်တော့ နှစ်ယောက်စလုံး အော်ဟစ်ကြပြီး အရုပ်မကို အပိုင်စီးနိုင်ရေးအတွက် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် သတ်ပုတ်ကြတော့သည်။
စ	ဆရာမက သူမ၏ အတန်းသူ အတန်းသားများအား နောက်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ခွင့် ပြုလိုက်သည်။ အောင်အောင်က လူတိုင်းကို ပါဝါပွိုင့်နှင့် တင်ပြတာမျိုး လုပ်စေချင်သည်။ နန္ဒာကတော့ အဖွဲ့လိုက် သရုပ်ဖော်ပြကွက်မျိုး လုပ်စေချင်သည်။ နွန်းဟန်ကမူ အဆိုပါ လုပ်ငန်းမျိုးကို မလုပ်ချင်၊ ထိုအစား စာမေးပွဲဖြေရတာမျိုးကို လုပ်စေချင်သည်။ ၎င်းတို့ ၃ ဦးသည် မည်သည့် အကြံဉာဏ်အကောင်းဆုံးလဲဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးငြင်းခုံကြသည်။ ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများကလည်း မိမိတို့ အားသန်ရာဘက်မှ အသီးသီးဝင်ရောက် ထောက်ခံကြသည်။

လုပ်ငန်းများ

သတင်းခေါင်းစဉ်များ

၁။ စာမျက်နှာ (၁၀) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော နမူနာဇာတ်လမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းဇာတ်လမ်းများကို စိတ်ကူးယဉ် ရေးသားပါ။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုချင်းစီ အတွက် သတင်းခေါင်းစဉ်များ တပ်ပေးပါ။

၂။ အဖွဲ့များ ဖွဲ့၍ သင်တို့၏ ခေါင်းစဉ်များကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာကြည့်ပါ။ ဇာတ်လမ်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ခေါင်းစဉ်အသီးသီးကို ရွေးချယ်ပါ။

လုပ်ငန်းများ

သင်၏ ဘဝထဲမှ ပဋိပက္ခများ

၁။ သင့်ဘဝတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ပဋိပက္ခများမှာ မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စများ ဖြစ်သနည်း။ အောက်ပါ ကွက်လပ်များကို ဖြည့်ပါ။

က။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ မိသားစုတွင် ______နှင့် ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားနေကြသည်။

ခ။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏ အိမ်နီးဝန်းကျင်တွင် __________ နှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာများ ရှိနေသည်။

ဂ။ သူငယ်ချင်းနှင့် ကျွန်တော်/ကျွန်မသည် _______ အကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်း ပြဿနာ ဖြစ်ရသည်။

၂။ အခန်းထဲတွင် လှည့်လည်ကြည့်ပါ။ သင်၏ အကြောင်းကိစ္စများနှင့် အခြား ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားတို့၏ အကြောင်းကိစ္စတို့ကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာကြည့်ပါ။ သင်နှင့် အကြောင်းကိစ္စချင်း တူညီနေသူ မည်မျှ ရှိပါသနည်း။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများကြားတွင် အားလုံးဘုံတူညီနေသော ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းတစ်ရပ်မှာ မည်သည့် ကိစ္စရပ် ဖြစ်သနည်း။

၂။ သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ လူများတွင် မည်သည့် အရေးကိစ္စများကို အငြင်းပွားနေကြသနည်း။

၃။ မြန်မာပြည်တွင် ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည့် အကြီးမားဆုံးသော အရေးကိစ္စများကို ဖော်ပြပါ။

အကြိုသင်ခန်းစာ

ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူ အားလုံးသည် တန်းတူညီမျှစွာ အရေးပါမှု ရှိကြပါသလား။

၁.၃ – ပဋိပက္ခများအတွင်းမှ ဇာတ်ကောင်များ

အဓိကဇာတ်ကောင်များနှင့် အရံဇာတ်ကောင်များ

ဇာတ်ကောင်များ ဆိုသည်မှာ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများကို ဆိုလိုသည်။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများမှာ ကဲ့သို့ပင် အဓိကဇာတ်ကောင်များနှင့် အရံဇာတ်ကောင်များဟူ၍ ရှိကြသည်။ အဓိကဇာတ်ကောင်များသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေလေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို ပြိုင်ဘက်များ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်များ ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။ စာမျက်နှာ (၁၀) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်း (က) တွင် စိုင်းကျော်ဝင်းနှင့် နန်းလျန်တို့မှာ အဓိကဇာတ်ကောင်များ ဖြစ်သည်။ သဘောထားကွဲလွဲမှုက ၎င်းတို့ နှစ်ဦးကြား တွင် ပေါ်ပေါက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် အရံဇာတ်ကောင်များ ပါဝင်နေလေ့ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိမနေပေ။ ဇာတ်လမ်း (က) တွင် ၎င်းတို့ နှစ်ဦး၏ ကလေးများမှာ အရံဇာတ်ကောင်များ ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် သဘောထားကွဲလွဲမှုတွင် မပါဝင်သော်လည်း အဆိုပါ သဘောထားကွဲလွဲမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံရမည့်သူများ ဖြစ်နေသည်။ မိဘဖြစ်သူများကမူ ကလေးငယ်များကို မိမိဘက်အသီးသီးသို့သာ လိုက်စေချင်ပြီး အခြားသူဘက်ကို ဆန့်ကျင်စေလိုတတ်ကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ပဋိပက္ခ ဥပမာ – ဇာတ်လမ်းများထဲမှ အဓိကဇာတ်ကောင်များနှင့် အရံဇာတ်ကောင်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြပါ။

ပဋိပက္ခ	အဓိကဇာတ်ကောင်များ	အရံဇာတ်ကောင်များ
ဇာတ်လမ်း က	pkd;aumif0if? eefvsef	4if;wdkY uav;i,frsm;
ဇာတ်လမ်း ခ		
ဇာတ်လမ်း ဂ		
ဇာတ်လမ်း ဃ		
ဇာတ်လမ်း င		
ဇာတ်လမ်း စ		

လုပ်ငန်းများ

အရံဇာတ်ကောင်များ၏ ကဏ္ဍ

၁။ စာမျက်နှာ (၁၀) မှ ဥပမာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ပေးထားသော စာပိုဒ်တွင် ဖော်ပြမထားသည့် ရှိနိုင်သေးသော အခြား အရံဇာတ်ကောင်များကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

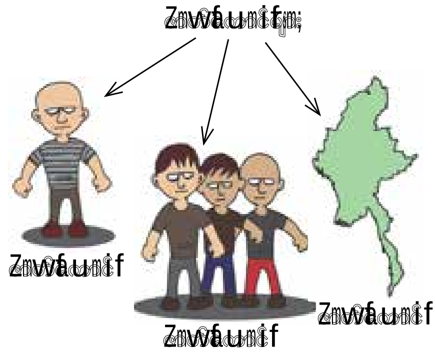
၂။ အရံဇာတ်ကောင်များက မည်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

ဥပမာ – ဇာတ်လမ်း (က) တွင် ရှိနိုင်သေးသော အခြား အရံဇာတ်ကောင်များမှာ –

- eefvsef\ rdbrsm;//¤if;wdkY orD;jzpfoleefvsef tm; yHhydk;rnfh vltwGif;¤if;wdkYonf vlvnfapcsifaomaumif;aom aumif;aomEkdifonf
- pkd;aumif0if\ bmoma&;q&m//¤ifu pkd;aumif0if tm; aumif;rlukdkd;wdkYaef wkdkwefaumif;wkdkwefEkdifonf
- pkd;aumif0if\ oli,fcsif;rsm;//¤if;wdkY pkd;aumif0if tm; rdom;pkwGif;jzpfaom ruk aa,muf; (ciffG) jzpfolOuO csrSwfrnf jzpfaomif ajymaumif ajymEkdifonf

လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဇာတ်ကောင်

ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်ဟူသည် အမြဲတမ်း လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပဋိပက္ခတစ်ရပ် အတွင်းမှ ဘက်တစ်ဖက်ဘက်ကို ကိုယ်စားပြုနေလေ့ရှိသည်။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်းမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်သလို လူတစ်စုတစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၁၀) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်း (ခ) တွင် စောအောင်မျိုး၏ မိဘများမှာ မိခင်နှင့် ဖခင်ဟူသော လူနှစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ နှစ်ဦးစလုံး ဖြစ်စေချင်သောအရာက တူညီနေသည်၊ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် ၎င်းတို့ နှစ်ဦး စလုံးက စောအောင်မျိုးကို ကျောင်းဆက်မတက်စေချင်ဘဲ အလုပ်လုပ်စေချင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။



နိုင်ငံချင်း ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခတို့တွင် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအစုအဖွဲ့များ၊ လူမှုအစုအဖွဲ့များကို ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်တည်းဟူ၍ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုအပေါ် အခြေခံ၍ စုစည်းထားကြခြင်း ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒမှာလည်း တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များအား မှား/မှန် ဆုံးဖြတ်ပေးပါ၊ မှားပါက အမှန်ဖြစ်အောင် ပြင်ပေးပါ။

၁။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးသည် ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် လူမှုအစုအဖွဲ့တစ်ခုသည် တူညီသော ရည်မှန်းချက် ရှိနေသည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကို ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆနိုင်ပါသည်။

၃။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ဇာတ်ကောင် နှစ်ကောင်ထက် ပို၍ မရှိတတ်ကြပေ။

၄။ မိဘများသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောတူခြင်း၊ မတူခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်တည်း ဖြစ်နိုင်သလို ဇာတ်ကောင် နှစ်ကောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဇာတ်ကောင်များ၏ ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှု

ရည်မှန်းချက် (ဦးတည်ချက် သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်) ဟူသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အတွင်းမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်က လိုချင်နေသောအရာမျိုး ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဟူသည် သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်တို့၏ အလိုဆန္ဒများ ကွဲလွဲမှုရှိလာသည့်အခါ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ ထို့အပြင် ဇာတ်ကောင် နှစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးထက်ပိုသော ဇာတ်ကောင်များက အရာဝတ္ထု တစ်မျိုးတည်းကို အလိုရှိကြပြီး ထိုအရာဝတ္ထုမှာလည်း တစ်ခုတည်းသာ ရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်လည်း ပဋိပက္ခ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်တို့ကြား ထိုကဲ့သို့ ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်၏ အခြေခံ အကြောင်းအရင်းပင် ဖြစ်သည်။

စာမျက်နှာ (၁၀) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်း (က) နှင့် (ဂ) တွင် ဇာတ်ကောင် နှစ်ဦးစလုံး၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိသားစုသည် ပွဲတော်ကာလကို ဘုရားကျောင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ကျေးရွာ နေရာနှစ်ခုထဲမှ တစ်နေရာတွင်သာ ကုန်လွန်နိုင်သည်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် နှစ်နေရာစလုံး၌ နေထိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သူဇာအနေဖြင့်လည်း စံပီးကို လက်ထပ်ရင်လက်ထပ် သို့မဟုတ်ပါက အိမ်ထောင်မပြုရုံသာ ရှိပါသည်။ သူမ၏ ဆန္ဒနှင့် မိဘတို့၏ ဆန္ဒက သဟဇာတ မဖြစ်ဘဲ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းများ

သဟဇာတ ဖြစ်သလား

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ဝါကျတစ်ကြောင်းစီတွင် လုပ်ဆောင်ချက်/ဖြစ်ရပ် နှစ်ခု ပါဝင်နေသည်။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်/ဖြစ်ရပ်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရှေ့နောက် သဟဇာတ ဖြစ်၊ မဖြစ် ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ သင်၏ အမြင်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

က။ တံခါးသည် ပွင့်လျက် ပိတ်နေသည်။

ခ။ ဂွမ်ဂျာလာသည် ဘီယာသောက်ရင်း သီချင်းဆိုနေသည်။

ဂ။ မိုးရွာ၍ နေပူနေသည်။

ဃ။ စိုင်းသည် ၈ နာရီပွဲ ရုပ်ရှင်ကို သူ့အစ်ကိုနှင့်အတူ သွားကြည့်ချင်နေပြီး သူ့အစ်ကို ကမူ ညနေခင်းကို အိမ်မှာပဲ နေချင်နေသည်။

င။ မောင်မျိုးတွင် ပိုက်ဆံ ၅၀၀၀ ကျပ် ရှိသည်။ သူသည် ၅၀၀၀ တန် ဂျာကင် တစ်ထည်နှင့် ၅၀၀၀ တန် ဦးထုပ်တစ်လုံးကို ဝယ်ချင်နေသည်။

စ။ ဖခင်ဖြစ်သူက ကျော်ကျော်အား စစ်ထဲ ပို့ချင်နေသည်။ မိခင်ကတော့ ကျော်ကျော် အား ဆရာဝန် ဖြစ်စေလိုသည်။

ဆ။ ခိုင်ခိုင်က လားရှိုးတွင် နေချင်သည်။ ခိုင်ခိုင့် မိခင်က သူမအား ရွာတွင်သာ နေစေချင်သည်။

ဇ။ ခိုင်ခိုင်က သူမ၏ မင်္ဂလာဆောင်တွင် ခေတ်ပေါ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်လိုပြီး မိခင် ဖြစ်သူက သူမအား ရိုးရာဝတ်စုံကိုသာ ဝတ်ဆင်စေလိုသည်။

၂။ သဟဇာတ ဖြစ်စေသော လုပ်ဆောင်ချက်/ဖြစ်ရပ် ဥပမာ နှစ်ခုကို ရေးပြပါ။

၃။ သဟဇာတ မဖြစ်စေသော လုပ်ဆောင်ချက်/ဖြစ်ရပ် ဥပမာ နှစ်ခုကို ရေးပြပါ။

မြန်မာ့ရေးရာ – ရန်ကုန်မြို့လယ်တွင် လူကူးတံတား တည်ဆောက်မှုအား မြို့ပြအမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့က ကန့်ကွက်ခြင်း

ရန်ကုန်မြို့ပြ အမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ (Yangon Heritage Trust) က ရန်ကုန်မြို့ထဲတွင် လူကူးတံတားတစ်ခု တည်ဆောက်ရေး စီမံကိန်းအား ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ခဲ့သည်။ တံတားဆောက်လိုက်ပါက အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံများအား အများပြည်သူ မြင်ကွင်းမှ ကွယ်သွားစေမည်ဖြစ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အရုပ်ဆိုးသွားစေလိမ့်မည်ဟု ၎င်းတို့အဖွဲ့က ဆိုသည်။

လူကူးတံတားသည် ရန်ကုန်မြို့၏ ရှေးအကျဆုံးနှင့် အလှဆုံးသော အဆောက်အအုံ မြင်ကွင်းများကို ပျက်စီးသွားစေလိမ့်မည်ဟု ရန်ကုန်မြို့ပြ အမွေအနှစ် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ (Yangon Heritage Trust) မှ အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်သူ မရွှေယင်းမာဦးက ပြောကြားခဲ့သည်။ "ဒီလူကူးတံတားနှင့် ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံတကာက ပညာရှင်တွေနဲ့လည်း ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးကြည့်ပြီးပါပြီ၊ တံတားဆောက်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် အများပြည်သူတို့အတွက် ပိုပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိသွားစေခြင်းမျိုး ဖြစ်မလာနိုင်သလို ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှု ပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သူတို့က ထောက်ပြပါတယ်။" တံတားဆောက်မည့်အစား မီးပွိုင့်များ တပ်ဆင်ပြီး လမ်းစည်းကမ်းများကို ပို၍ ကြပ်မတ်သင့်သည်ဟု သူမက ထောက်ပြ ပြောဆိုခဲ့သည်။

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကလည်း ယခုလို ပြောကြားခဲ့သည်။ "တံတားကိုတော့ ဆောက်သင့်ပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူပေါင်း ၁၅၀,၀၀၀ ကျော်ဟာ ဒလဘက်ကမ်းကနေ ရန်ကုန်မြစ်ကို ဖြတ်ပြီး ရန်ကုန်မြို့ထဲကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လာနေကြရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆိပ်ကမ်းပေါ်က ဆင်းဆင်းချင်း အနီးဆုံး ကားလမ်းကို ဖြတ်ကူးကြရပါတယ်၊ အဲဒီနေရာမှာ လူကူးတံတားကို ဆောက်နေတာပါ။" အဆိုပါ တံတားကို ဆောက်လုပ်နေသော ကုမ္ပဏီမှ မန်နေဂျာက "တံတားက မြို့ပြအမွေအနှစ် အဆောက်အအုံတွေကို မြင်ကွင်း ကွယ်စေမှာ မဟုတ်သလို ပျက်စီးစေမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပိုတောင် အလှတိုးစေဦးမှာပါ" ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

ဒလမြို့နယ်မှ ကလေးနှစ်ယောက်မိခင် မသန္တာကတော့ တံတားဆောက်လုပ်မှုအပေါ် သူမအနေဖြင့် ထောက်ခံသည်ဟု ဆိုသည်။ "ကျွန်မ ကလေးတွေကို မြို့ထဲက ကျောင်းကို အမြဲတမ်း လိုက်ပို့ပေးရပါတယ်။ အဲဒီနေရာက ကုန်တင်ကားကြီးတွေ၊ လိုင်းကားတွေ၊ ရိုးရိုးကားတွေ၊ ဆိုက္ကားတွေ၊ ဈေးသည်တွေနဲ့ တစ်ချိန်လုံး ရှုပ်နေတဲ့နေရာပါ၊ ကားတိုက်မှုတွေလည်း ခဏခဏ ဖြစ်တယ်။ တံတားဆောက်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့တွေ လမ်းကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ ဖြတ်ကူးနိုင်မယ်၊ ယာဉ်ကြောပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု သူမက ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

Source: http://www.irrawaddy.org/burma/heritage-group-opposes-footbridge-rangoons-historic-downtown.html

၁။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် မည်သူတို့က အဓိကဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်နေသနည်း။
၂။ ၎င်းတို့တွင် မည်သည့် ရည်မှန်းချက်များ ရှိနေကြသနည်း။
၃။ ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သဟဇာတ မဖြစ်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။
၄။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု သင့်အနေဖြင့် စိတ်ကူးမိပါသနည်း။
၅။ သင်စိတ်ကူးထားသော ဖြေရှင်းနည်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်တို့ကို ဖော်ပြပါ။

ဆွေးနွေးချက်

အုပ်စုချင်း ပဋိပက္ခအကြောင်း ပြောဆိုသည့်အခါ အဆိုပါ အုပ်စုအတွင်းမှ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အကြောင်းကို ပြောဆိုနေခြင်းဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ သင်သည် ပဋိပက္ခများတွင် အဓိကဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်လေ့ ရှိပါသလား သို့မဟုတ် အရံဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်လေ့ ရှိပါသလား။
၂။ အရံဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့သည့် ပဋိပက္ခများတွင် ရှိနေသော သင်၏ ရည်မှန်းချက်အချို့ကို ဖော်ပြပါ။
၃။ အဓိကဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့သည့် ပဋိပက္ခများတွင် ရှိနေသော သင်၏ ရည်မှန်းချက် အချို့ကို ဖော်ပြပါ။

အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးဟူသည် အဘယ်နည်း။

၂။ ဆိုးရွားသော ဆက်ဆံရေးဟူသည် အဘယ်နည်း။

၃။ ပဋိပက္ခသည် ဇာတ်ကောင်နှစ်ကောင်ကြား ဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေသနည်း။

၁.၄ – ဆက်ဆံရေးများနှင့် ပဋိပက္ခ

ဇာတ်ကောင်များကြား ဆက်ဆံရေးသည် ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိစေပါသည်။ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် သဟဇာတ မဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်များသည် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်ခြင်းများသို့ ဦးတည်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် ဇာတ်ကောင်များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်မှု ရှိကြပြီး တစ်ဦးလိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးက ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးလေ့ ရှိပါသည်။ အခြေအနေကို ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ ပြဿနာတစ်ရပ် အဖြစ်သာ ရှုမြင်ကြသည်။ ပူးပေါင်းလက်တွဲ ဖြေရှင်း၍ ရနိုင်သော ပြဿနာအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးမှာ တင်းမာပြီး အဆင့် သို့မဟုတ် အခက်အခဲ ရှိနေသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေလျှင် ကွဲလွဲမှု အသေးအမွှားလေးများအပေါ် အကြောင်းခံ၍ပင် ပဋိပက္ခများ အလွယ်တကူ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ နောက်ဆုံး မည်သည့် ကွဲလွဲမှုမျိုးမှ မရှိဘဲနှင့်လည်း ပဋိပက္ခများ အလွယ်တကူ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် လူတို့ကြား ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုမှာ ပဋိပက္ခ၏ အဓိက အခြေခံအကြောင်းတရား မဟုတ်တော့ပေ။ အထက်က အခြေအနေနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွားပြီး၊ လူတို့သည် ပဋိပက္ခကို စတင်မီးမွှေးရန်အတွက် သဟဇာတ မဖြစ်မှုကို အကြောင်းရှာတတ်ကြသည်။

ပဋိပက္ခများကို ပိုမို နားလည်စေဖို့ဆိုလျှင် အဓိကအချက်ကြီး နှစ်ချက်ကို ကြည့်ဖို့လိုပါသည်။ ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်များကြား ဆက်ဆံရေးတို့ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ပေးထားသော စာကြောင်းများအနက် မည်သည့် စာကြောင်းက အထက်ပါ စာပိုဒ်၏ အဓိက ဆိုလိုရင်းကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါသနည်း။ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည့် အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။

က။ ဇာတ်ကောင်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်လျှင် ပဋိပက္ခဖြစ်ရန် ပို၍ လွယ်ကူသည်။

ခ။ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး ရှိထားလျှင် ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်သည့်တိုင် ပဋိပက္ခသို့ အမြဲတမ်း ဦးတည် မနေနိုင်ပါ။

ဂ။ ဇာတ်ကောင်များ၏ ဆက်ဆံရေးသည် ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါ အခြေအနေတို့ကို ဖတ်ရှု၍ ပေးထားသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

ကိုရွှေရနှင့် ကိုဖြိုးမောင်တို့သည် အဆောင်တစ်ခုတွင် အတူနေကြသည်။ ကိုရွှေရက သင်္ချာစာမေးပွဲတစ်ခု ဖြေရန်အတွက် စာကြည့်နေသည်။ သူသည် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာကြည့်ရတာမျိုးကို နှစ်သက်သူ ဖြစ်သည်။ ကိုဖြိုးမောင်က နောက်တစ်နေ့ညနေတွင် တီးရမည့် ပွဲတစ်ပွဲရှိသောကြောင့် ဂစ်တာတီးနေသည်။ ကိုရွှေရက သူ စာလုပ်၍ မရသောကြောင့် ကိုဖြိုးမောင် ဂစ်တာတီးနေတာကို ရပ်စေချင်သည်။ ကိုဖြိုးမောင်ကလည်း နောက်နေ့ ပွဲကြီးတစ်ပွဲတွင် တီးရန်အတွက် ဂစ်တာတီး လေ့ကျင့်ဖို့ လိုနေသည်။

ကိုရွှေရက စာမေးပွဲအတွက် စာလေ့လာချင်သောကြောင့် ကိုဖြိုးမောင်ကို အဆောင်မှ ထွက်သွားခိုင်းသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ကိုဖြိုးမောင်က ကိုရွှေရအကြောင်းကို အဆောင်သို့ တိုင်လေတော့သည်။ ကိုရွှေရသည် သူတို့ အတူနေသော အခန်းကို မည်သည့်အခါမှ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခဲ့ပါဟု ကိုဖြိုးမောင်က ပြောသည်။

၁။ အထက်ပါ ဇာတ်လမ်းတွင် ကိုဖြိုးမောင်က အဘယ်ကြောင့် ကိုရွှေရနှင့် စတင်စကားများခဲ့ရသနည်း။

၂။ အထက်ပါ စာပိုဒ်အရ ချောမွေ့သော (ကောင်းမွန်သော) ဆက်ဆံရေးရှိမှုနှင့် ခက်ခဲသော (ဆိုးရွားသော) ဆက်ဆံရေးရှိမှုတို့ကြားရှိ အဓိက ကွာခြားချက်မှာ အဘယ်နည်း။

၃။ ပြဿနာနှင့် ပဋိပက္ခတို့ကြားတွင် မည်သို့သော ကွာခြားချက် ရှိသနည်း။

လုပ်ငန်းများ

ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးနှင့် ဆိုးရွားသော ဆက်ဆံရေး

ယခု လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသော ဆက်ဆံရေးရှိမှုက ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်တတ်သည်ကို သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်တွေ့ သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

မြန်မာ့ရေးရာ – မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကို အဖြေရှာခြင်း

မြို့ငယ်လေးတစ်မြို့တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာသည် ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်နေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုသည် လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအားလုံးကို ထိခိုက်လာသည်။ သို့သော် ဘာသာရေးအုပ်စုအသီးသီးက အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးသည် အခြားဘာသာရေးအုပ်စုများက စတင်သည်ဟုပင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုနေသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များက ၎င်းတို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းသို့ မူးယစ်ဆေးများ စတင် သွတ်သွင်းလာသူများမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဖြစ်ပြီး ခရစ်ယာန်လူငယ်များ အားလုံးမှာ မူးယစ်ဆေး သုံးလေ့မရှိသော လူကောင်းလေးများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များကမူ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များသည် မူးယစ်ဆေးစွဲနေကြသူများဖြစ်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝယ်ရန်အတွက် ခိုးကြဝှက်ကြသည်ဟု ဆိုပြန်သည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဆန့်ကျင်သည်၊ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာလူငယ်များမှာ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲလေ့ မရှိကြဟု ၎င်းတို့က ဆိုသည်။ အဆိုပါ အပြန်အလှန် ငြင်းခုံစွပ်စွဲမှုများသည် တစ်စတစ်စ ပြင်းထန်လာပြီး တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်မှုများ ပြုလုပ်သည့် အဆင့်အထိ ဖြစ်လာသည်။

အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ခရစ်ယာန်နှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ပူးပေါင်း၍ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသိပညာပေး လုပ်ငန်းများကို လက်တွဲ လုပ်ဆောင်ကြသည်။

၎င်းတို့သည် လစဉ်လတိုင်း မူးယစ်ဆေးဝါး ဆန့်ကျင်ရေးနေ့များ စီစဉ်ကျင်းပ၍ အခြားသော ဘာသာရေး အုပ်စုများကိုလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ပြီးခဲ့သောနှစ်က ၎င်းတို့သည် ဒေသခံများ ကြည်ညိုလေးစားသော ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ ဗလီဆရာများနှင့် ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာများကို ဖိတ်ကြား၍ ဆုံးမသြဝါဒများ ဟောကြားစေပြီး ဘာသာအားလုံး ပူးပေါင်းမှုဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း ပူးပေါင်းပြနိုင်ခဲ့သည်။

Source: Unpublished Report, Independent Researcher

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာအသိုင်းအဝိုင်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အဘယ်နည်း။

၂။ ခရစ်ယာန်အသိုင်းအဝိုင်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အဘယ်နည်း။

၃။ အစပိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အဘယ်ကြောင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်မှု မပြုခဲ့ကြသနည်း။

၄။ ဘာသာနှစ်ခုကြား ဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေရန် မည်သည့်အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သနည်း။

၅။ အခြား မည်သည့်အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သေးသနည်း။

၆။ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာသည် မတူကွဲပြားသော ဘာသာရေးအုပ်စုများကြား ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်မှု ရှိစေခဲ့ပါသလား၊ မည်သည့် ပုံစံဖြင့် တိုးတက်စေခဲ့ပါသနည်း။

ဆွေးနွေးချက်

ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် ရည်မှန်းချက်များ သဟဇာတ မဖြစ်မှုက ပို၍ အရေးကြီးပါသလား သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်များကြား ဆက်ဆံရေးက ပို၍ အရေးကြီးပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးရှိသည့် လူ ၃ ဦး အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ၊ မည်သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးက အဆိုပါ လူ ၃ ဦးကြား ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်မှုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသနည်း။

၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆိုးရွားသော ဆက်ဆံရေးရှိသည့် လူ ၃ ဦး အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ၊ မည်သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးက အဆိုပါ လူ ၃ ဦးကြား ဆက်ဆံရေး ဆိုးရွားမှုကို ကောင်းမွန်တိုးတက်လာစေနိုင်ပါသနည်း။

azmjfyy;ykH;uk&dk nj0ift m;jzifu sm;?r ▲▶
jzpfa&;&m u@r sm; ujym;rI&dkifawG&Sdo v m;/

အကြိုသင်ခန်းစာ

ဇယားကွက်အတွင်းရှိ စကားလုံးများနှင့် ပတ်သက်၍ ပေးထားသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

ကြင်နာတတ်သော၊ ရက်စွဲ့တတ်သော၊ လွတ်လပ်သော၊ ဆူညံတတ်သော၊ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်လွယ်သော၊ လှပသော၊ ရဲရင့်သော၊ ပြုစုယုယတတ်သော၊ စိတ်တိုတတ်သော၊ ကူညီတတ်သော၊ အားကစားလိုက်စားတတ်သော၊ ဉာဏ်ကောင်းသော၊ ခေါင်းဆောင်တတ်သော၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော၊ ကောင်းစွာနားထောင်ပေးတတ်သော

၁။ ပေးထားသော အချက်များထဲမှ မည်သည့် အချက်များသည် ယောကျ်ားတို့နှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်ပြီး မည်သည့် အချက်များသည် မိန်းမတို့နှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ အဆိုပါ အမြင်များသည် မည်သည့်နေရာမှ ဆင်းသက်လာပါသနည်း။

၃။ ပဋိပက္ခတစ်ရပ်တွင် မိန်းမတို့၏ ပြုမူပုံနှင့် ယောကျ်ားတို့၏ ပြုမူပုံတို့မှာ ကွဲပြားခြားနားလေ့ရှိပါသလား။ မည်ကဲ့သို့နည်း။

၁.၅ – ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍ – ပဋိပက္ခအတွင်းမှ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ

ပဋိပက္ခတစ်ရပ်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ နားလည်မှုသည် ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ထားမှုနှင့်လည်း ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည်။ ကျား၊ မ ဖြစ်မှုကဏ္ဍသည် ဇီဝလိင်ကွဲပြားမှုနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ၊ ယောကျ်ားဖြစ်ခြင်း၊ မိန်းမဖြစ်ခြင်းတို့အပေါ် မူတည်၍ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့အရ ထားရှိသော မျှော်မှန်းမှုများ၊ အယူအဆများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရှိရမည်ဟု ယူဆထားသော ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ ကွဲပြားမှုများနှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်သည်။

လူသားတို့သည် ယောကျ်ားတစ်ယောက်အဖြစ် မည်သို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်၊ မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ် မည်သို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည် စသည်တို့ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အခြားသူများထံမှ လေ့လာသင်ယူလေ့ ရှိကြသည်။ လူသားတို့သည် မွေးဖွားစအချိန်တွင် မည်သို့ ဆင်ယင်သင့်သည်၊ မည်သို့ ဝတ်ဆင်သင့်သည်၊ မည်သို့ ပြောဆိုသင့်သည်၊ မည်သို့ ပြုမူသင့်သည်၊ မည်သို့ တွေးခေါ်စဉ်းစား ကျင့်ကြံသင့်သည် ဆိုသည်ကို မသိကြချေ။ မိဘများ၊ ဆရာများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မီဒီယာများက ယောကျ်ား၊ မိန်းမအဖြစ် ကြီးပြင်းလာကြသော ကျွန်ုပ်တို့အား ယောကျ်ားလေးပီပီ မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်သင့်သည်၊ မိန်းကလေးပီပီ မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်သင့်သည် စသည်တို့ကို ပြောဆိုညွှန်ပြလေ့ ရှိကြသည်။

လုပ်ငန်းများ

ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့၏ ပုံရိပ်များ

၁။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ယောက်ျားတစ်ဦး၏ပုံ သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ဦး၏ပုံကို အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲပါ။ သက်ဆိုင်ရာယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမနှင့် ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်စွက် ရေးဆွဲပေးပါ။

၂။ မိမိအဖွဲ့က ရေးဆွဲသောပုံနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့ပုံကို ရေးဆွဲသော အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းပါ။ ပုံချင်း နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများသည် လူသားတို့၏ မွေးရာပါလား သို့မဟုတ် လေ့လာသင်ယူခဲ့သောအရာများ ဖြစ်ပါသလား။

ယောက်ျားဆန်ခြင်း (ပုရိသပီသခြင်း) ၏ စရိုက်လက္ခဏာအများစုသည် ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် သူ့ထက်ငါ အပြိုင်အဆိုင်ပုံစံကို အားပေးလျှက်ရှိသည်။ ယဉ်ကျေးမှုစလေ့အများစုတွင် လူတို့သည် ယောက်ျားပီသမှုကို ရဲရင့်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ အင်အားရှိခြင်း စသည်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ မြင်ကြသည်။ ယောက်ျားတို့သည် နာကျင်မှုကို လျစ်လျူရှုနိုင်ရမည်၊ စိတ်ခံစားမှုများကို မပြောဆိုသင့် စသဖြင့် လူတို့က ခံယူထားကြသည်။ ယောက်ျားတို့သည် အခြားသူတို့နှင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းရှိ၍ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ယောက်ျားပီသကြောင်း ပြသနိုင်ရမည်၊ ယောက်ျားလေးတို့က အကြမ်းဖက် ပြုမူခြင်းသည် မိန်းကလေးများ အကြမ်းဖက်ခြင်းထက် ပို၍ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ သူရဲကောင်းပုံပြင်များ၊ ရုပ်ရှင်များ၊ သီချင်းများနှင့် စာအုပ်များတွင်လည်း ယောက်ျားတို့၏ စွန့်စားခြင်း၊ ပဋိပက္ခများတွင် အကြမ်းဖက်နည်းများ အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ဖော်ကျူးပြသထားသည်။ တိုက်ခိုက်မှုပြုရန် ငြင်းဆန်သောယောက်ျား၊ စိတ်ခံစားမှုကို ရှေ့တန်းတင် ပြောလေ့ရှိသော ယောက်ျား၊ အားနွဲ့သူအဖြစ် ပေါ်လွင်အောင် ပြုမူသော ယောက်ျားတို့ကို ပျော့ညံ့သူ၊ သူရဲဘောကြောင်သူများအဖြစ် လူများစုက ရှုမြင်ကြသည်။

မိန်းမဆန်ခြင်း (ဣတ္ထိယပီသခြင်း) ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကိုလည်း ပဋိပက္ခအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ဆက်စပ်တွဲမြင်တတ်ကြသည်။ အစဉ်အလာအရ မိန်းမဟူသည် မိခင် ဖြစ်ရမည်၊ ဇနီးမယား ဖြစ်ရမည်ဟူ၍ လက်ခံယူဆထားကြသည်။ မိန်းမတို့သည် မိမိတို့ လိုအပ်ချက်ထက် တစ်ပါးသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေး ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်ဟု လူတို့က လက်ခံထားကြသည်။ မိန်းမပီသခြင်းဟူသည် နာခံမှုရှိခြင်းနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ရှိခြင်းတို့ကို ညွှန်းဆိုလေ့ရှိသည်။ ရုပ်ရှင်များ၊ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများတွင် မိန်းမတို့သည် အားနွဲ့သူများဖြစ်ပြီး ယောက်ျား၏ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမှု လိုအပ်ကြောင်းကို ဖော်ကျူးပြသလေ့ရှိသည်။ မိန်းမတို့ကို ခေါင်းဆောင်အဖြစ် ဖော်ကျူးပြသခြင်းမျိုးမှာ ရှားသည်။ သန်မာအားကောင်း၍ အမှီအခိုကင်းစွာ၊ လွတ်လပ်စွာနေတတ်ပြီး အစဉ်အလာအရ ယောက်ျားတို့၏ အခန်းကဏ္ဍဟု သတ်မှတ်ထားသော နေရာတို့အား ယူတတ်သည့် မိန်းမမျိုးကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် သိပ်လက်မခံချင်ကြပေ။

ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရယူလိုလျှင် သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခအား ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အစဉ်အလာက ပြဋ္ဌာန်းထားသော မိန်းမနှင့် ယောက်ျားတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများကို မေးခွန်းထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းများ

စရိုက်လက္ခဏာပြ ပိရမစ်

၁။ ပေးထားသော စရိုက်လက္ခဏာများကို ဖတ်ရှုပါ။ အဆိုပါ စရိုက်လက္ခဏာ တစ်ခုချင်းစီ အပေါ် လူ့အဖွဲ့အစည်းက စံတန်ဖိုးထားပုံကို အဆင့်လိုက်သတ်မှတ်၍ ပိရမစ်တွင် ဖြည့်ပေးပါ။

- လူ့အဖွဲ့အစည်းက တန်ဖိုးထားမှုမြင့်သော စရိုက်လက္ခဏာများကို ပိရမစ်ထိပ်ပိုင်းတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းက တန်ဖိုးထားမှုနိမ့်သော စရိုက်လက္ခဏာများကို ပိရမစ်အောက်ခြေပိုင်းတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

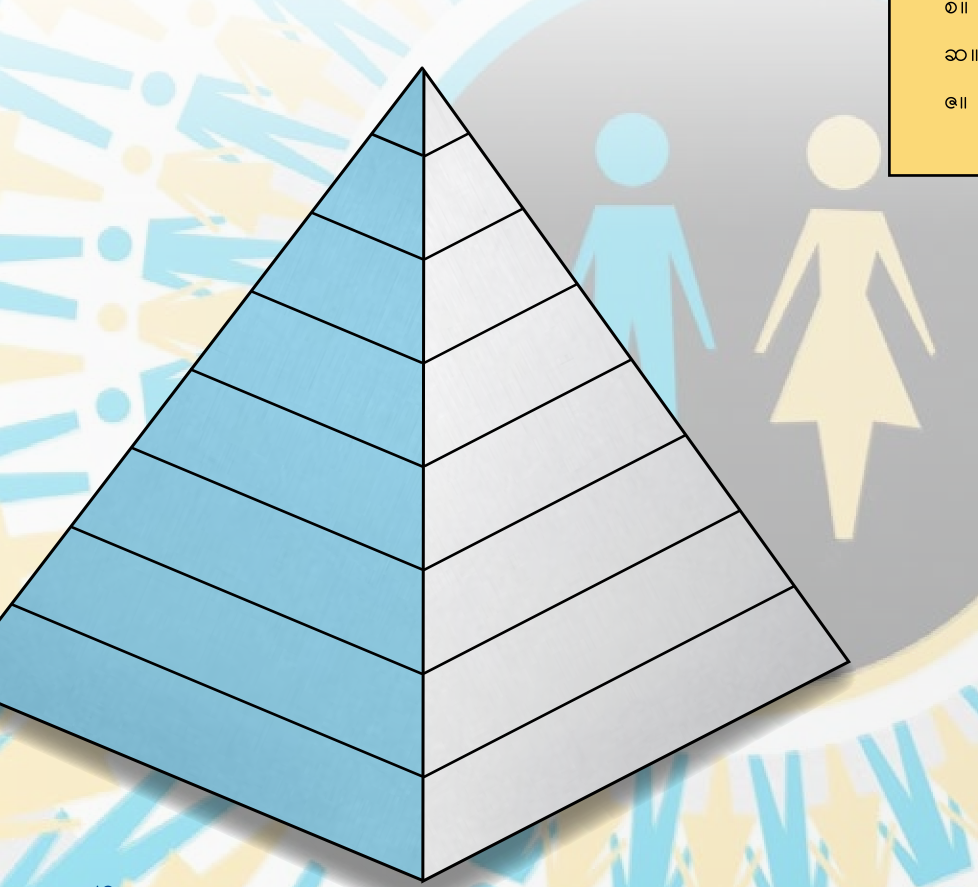
၂။ ပိရမစ်ထိပ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော စရိုက်လက္ခဏာ ၃ ခုသည် သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ယောကျ်ားများနှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် မိန်းမများနှင့် ပို၍ သက်ဆိုင်ပါသလား။

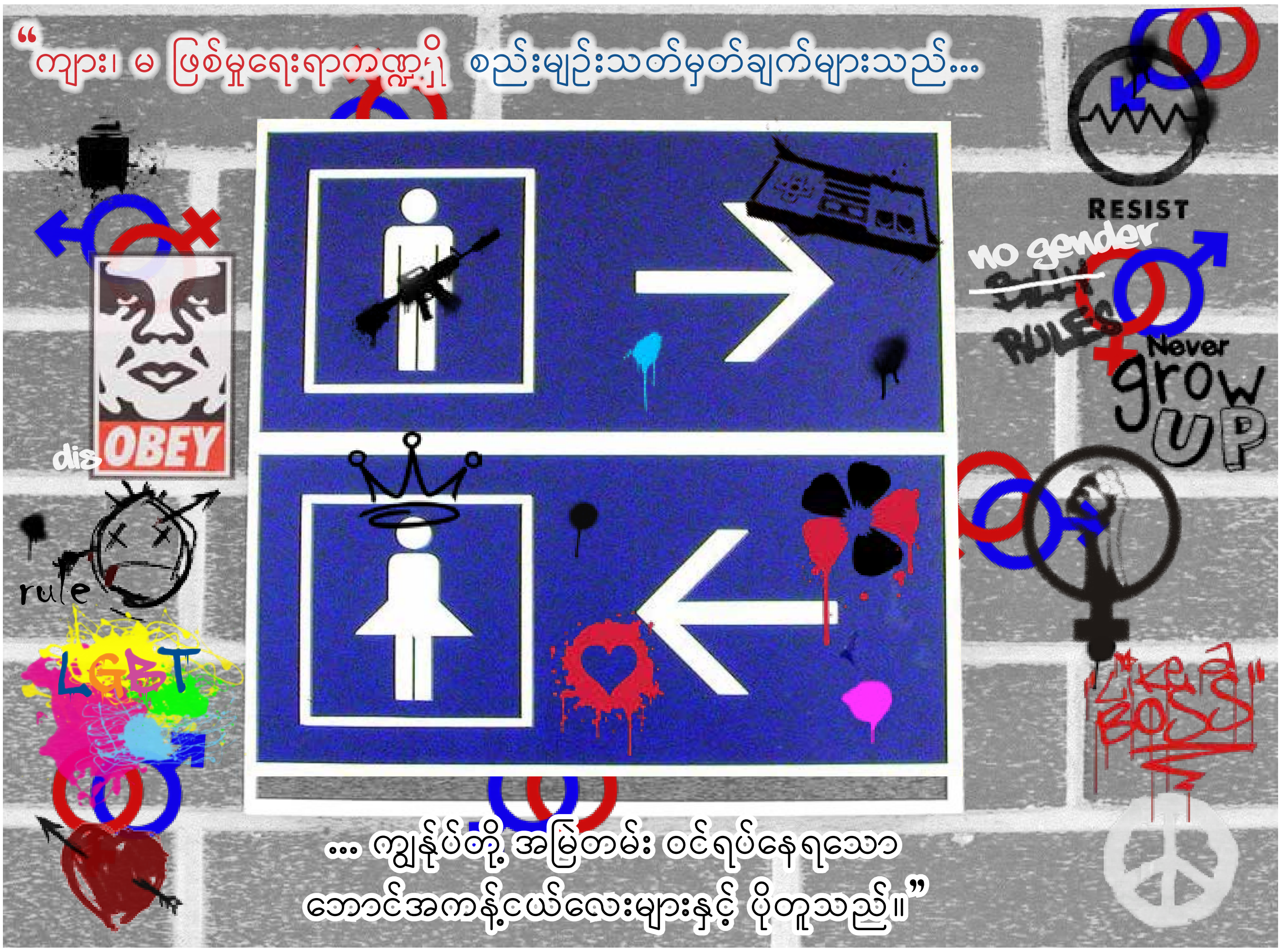
၃။ ပိရမစ်ထိပ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော စရိုက်လက္ခဏာများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပို၍ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိစေပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့် ရှိစေပါသနည်း သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် မရှိစေပါသနည်း။

၄။ ပိရမစ်အောက်ခြေပိုင်းတွင် ရှိနေသော စရိုက်လက္ခဏာများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပို၍ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိစေပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့် ရှိစေပါသနည်း သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် မရှိစေပါသနည်း။

၅။ သင့်အနေဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပိုမို ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိစေလိုလျှင် အဆိုပါ ပိရမစ်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲ လိုပါသနည်း။

က။ အခြားသူများကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ခြင်း
ခ။ ခွန်အားရှိခြင်း
ဂ။ နာခံမှုရှိခြင်း
ဃ။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ခြင်း
င။ အခြားသူများကို ပြုစုပေးခြင်း
စ။ နားထောင်ပေးလိုစိတ်ရှိခြင်း
ဆ။ အာဏာရှိခြင်း
ဇ။ ပူးပေါင်းလက်တွဲ ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိခြင်း





လုပ်ငန်းများ

ဖောက်ထွက်ခြင်း

“ ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍရှိ စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတမ်း ဝင်ရပ်နေရသော ဘောင်အကန့်ငယ်လေးများနှင့် ပိုတူသည်။”

၁။ နေရာအကန့်ငယ်တစ်ခုထဲတွင် ဝင်ရပ်နေပါ၊ သို့မဟုတ် စက္ကူပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင် ရပ်နေပါ။ သင့်အတွက် သတ်မှတ်ပေးထားသော ယောက်ျားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိန်းမဖြစ်ခြင်းအတွက် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၂။ ထို့နောက် အဆိုပါ နေရာအကန့်ငယ်လေးထဲမှ ဖောက်ထွက်လိုက်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခြင်း မရှိတော့ဟူ၍ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ လူတို့က သင့်အား မည်သို့ ပြောကြမည်နည်း သို့မဟုတ် မည်သို့ တုံ့ပြန်ပြုမူကြမည်နည်း။

၃။ ပေးထားသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

က။ သင်၏ လက်တွေ့ဘဝတွင်လည်း ယခုကဲ့သို့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက် အကန့်ငယ်အတွင်းမှ ဖောက်ထွက်ဖူးပါသလား။

ခ။ ထိုအကန့်ငယ်ထဲမှ ပိုမို လွယ်ကူစွာနှင့် ပိုမို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ဖောက်ထွက်နိုင်စေမည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြပါ။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကျား၊ မ ဖြစ်မှုကဏ္ဍ ကွဲပြားမှုကြောင့် မိန်းမနှင့် ယောက်ျားတို့တွင် မည်သူတို့က အကျိုးအမြတ် ပိုမို ရရှိခံစားကြရပါသနည်း။

၂။ သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပဋိပက္ခကို မိန်းမနှင့် ယောက်ျားတို့က မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြသနည်း။ ထိုပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် မိန်းမနှင့် ယောက်ျားတို့၏ ကိုင်တွယ်ပုံမှာ တူညီကြပါသလား၊ ကွဲပြားကြပါသလား။

၃။ အားလုံးသော ယောက်ျားတို့သည် ပဋိပက္ခများကို တစ်ပုံစံတည်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလေ့ ရှိကြပါသလား။ အားလုံးသော မိန်းမများသည်လည်း ပဋိပက္ခများကို တစ်ပုံစံတည်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလေ့ ရှိကြပါသလား။

အကြိုသင်ခန်းစာ

၁။ ပဋိပက္ခမရှိသော ကမ္ဘာကြီးသည် မည်သို့ ဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။

၂။ ထိုကဲ့သို့သော ကမ္ဘာမျိုး အဘယ်ကြောင့် ရှိနိုင် သို့မဟုတ် မရှိနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ပြပါ။

၁.၆ – ပဋိပက္ခ၊ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများ

ပဋိပက္ခနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ယူဆထားမှုများမှာလည်း အရေးပါပေသည်။ ပဋိပက္ခကင်းသော ကမ္ဘာဟူသည် ရှိနိုင်ပါမည်လား။ သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခသည် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည် ယူဆထားကြပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဋိပက္ခကင်းသော ဆက်ဆံရေးကို အလိုရှိသည်ဆိုလျှင် ပဋိပက္ခကို အဆိုပါ ဆက်ဆံရေး ပြိုလဲပျက်စီးမှုအဖြစ် ရှုမြင်ရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်ဆံရေးများတွင် ပဋိပက္ခက တွဲလျက်ပါနေသည် ဆိုသည့်အချက်ကို လက်ခံသည်ဆိုလျှင် အဆိုပါ ပဋိပက္ခများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းများ

သင်၏ကိုယ်ပိုင် ပဋိပက္ခ

၁။ သင့်အနေဖြင့် ဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ဖူးသော ပဋိပက္ခတစ်ခုအကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ (ဇာတ်ကောင် နှစ်ဦးထက်မက ပါဝင်သော ပဋိပက္ခမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။) အဆိုပါ ပဋိပက္ခအကြောင်း စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ် ရေးပါ။

- အဆိုပါ ပဋိပက္ခသည် မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်နေသနည်း။
- မည်သူ (တို့) က အဓိကဇာတ်ကောင် (များ) အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့သနည်း။
- သင်က မည်သည့်အရာကို လိုချင်ခဲ့သနည်း၊ အခြားသူများက မည်သည့်အရာကို လိုချင်ခဲ့ကြသနည်း။
- အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် အရံဇာတ်ကောင်များ ပါဝင်ခဲ့ပါသလား။

၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ သင်၏ ပဋိပက္ခ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းများ

သရုပ်ဖော်ခြင်း

၁။ အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပါ။ (ပြီးခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်မှ) အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး၏ ဥပမာ ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းပဋိပက္ခနှင့် ပတ်သက်၍ သရုပ်ဖော်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

၂။ အတန်းသို့ သင်တို့၏ သရုပ်ဖော်မှုကို ပြသပါ။

၃။ အခြားအဖွဲ့၏ သရုပ်ဖော်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

က။ ဖြစ်ပွားသော ပဋိပက္ခသည် မည်သည့် အကြောင်းအချက်နှင့် သက်ဆိုင်သနည်း။

ခ။ မည်သူတွေက အဓိကဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်နေသနည်း။

ဂ။ မည်သူတွေက အရံဇာတ်ကောင်အဖြစ် ပါဝင်နေသနည်း။

ဃ။ ဇာတ်ကောင်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။

င။ အဓိကဇာတ်ကောင်တို့က ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝစေရန် မည်သည့်အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြသနည်း။

စ။ အရံဇာတ်ကောင်တို့က မည်သည့်အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြသနည်း။

ဆ။ ဇာတ်ကောင်တို့၏ မည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များက ၎င်းတို့ကြား ဆက်ဆံရေးကို အပြုသဘော သက်ရောက်စေခဲ့သနည်း။

ဇ။ မည်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များက ၎င်းတို့ကြား ဆက်ဆံရေးကို အပျက်သဘော သက်ရောက်စေခဲ့သနည်း။

၄။ သင်တို့၏ အဖြေများကို တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါ။ ပဋိပက္ခကို သရုပ်ဖော်မှု လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကျောင်းသားနှင့်လည်း အဖြေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းများ

ပဋိပက္ခ၏ အဆိုး၊ အကောင်း

၁။ ပဋိပက္ခဟူသော စကားလုံးကို ကြားလိုက်ရသည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် တွေးမိသော စကားလုံးများကို ရေးချပါ။

၂။ သင်ချရေးထားသော စာရင်းကို သင်၏ တွဲဖက်ကို ပြပါ။ သင်တို့ကြားမှာ တူညီနေသော စကားလုံးများ ရှိပါသလား။

၃။ သင်တို့၏ စာရင်းတွင် ပါရှိသော စကားလုံးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ အတွဲလိုက် အမျိုးအစား သုံးမျိုးစီ ခွဲခြားပြပါ။ (ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေသော၊ ဆိုးကျိုး ဖြစ်စေသော၊ မည်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုမှ မရှိသောဟူ၍ အမျိုးအစား ၃ မျိုး ခွဲခြားပြရမည် ဖြစ်သည်။) ၎င်းတို့ကို ပေးထားသော ဇယားကွက်ထဲတွင် ရေးသား ဖြည့်စွက်ပါ။

aumif;usdK;jzpfapaom 	rnfonfh tusdK;oufa&mufrIS r&dSaom 	qdk;usdK;jzpfapaom

၄။ မည်သည့် စကားလုံးအမျိုးအစားများကို အများဆုံး တွေ့ရလေ့ရှိသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ သင်ယူဆရသနည်း။

လူအများစုသည် ပဋိပက္ခက ၎င်းတို့ ဘဝကို နာကျင်ထိခိုက်စေသောကြောင့် ပဋိပက္ခကို မလိုလားကြပေ။ သို့သော် ပဋိပက္ခတွင် ကောင်းကျိုးများလည်း ရှိသည်။ ပဋိပက္ခဟူသည် အကြောင်းရှိ၍သာ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်းကြား၊ အစုအဖွဲ့များကြား၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆက်ဆံရေးတို့တွင် ရှိနေသော ပြဿနာများကို ဖော်ပြနေသည်။ အဆိုပါ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို တိုက်တွန်း အားပေးနေသည်။ ၎င်းသည် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို တိုးတက်စေမည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ မပြုနိုင်ခြင်းသည် ပြဿနာကို ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲဆိုသည့် အချက်ပေါ် မူတည်နေသည်။

ပဋိပက္ခသည် ကောင်းသည်ဟု မဆိုနိုင်သလို မကောင်းဟူ၍လည်း မဆိုနိုင်ပေ။ ပဋိပက္ခ၏ ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းသည် အဆိုပါ ပဋိပက္ခကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသလဲ ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင်သာ မူတည်နေပါသည်။

ဆွေးနွေးချက်

၁။ ပေးထားသော စာပိုဒ်အရ ပဋိပက္ခ၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးမှာ မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။

၂။ ပဋိပက္ခတွင် အခြားမည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်ဟု သင်နားလည်ထားပါသနည်း။

မြန်မာ့ရေးရာ – ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းခြင်း – နှစ်ဖက်စလုံး အနိုင်ရသောအခါ

ကျေးလက်မြို့နယ်လေးတစ်ခုရှိ ဒေသခံလူထုအများစုသည် မြို့နယ်တွင်း လာရောက်ဖွင့်လှစ်သော စက်ရုံအသစ်များ၌ အလုပ်အကိုင် မရရှိကြသောကြောင့် မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်နေသည်။ ဒေသန္တရအစိုးရက အခြားဒေသမှ လူများကိုသာ စက်ရုံတွင် အလုပ်ပေးရန် စက်ရုံပိုင်ရှင်များနှင့် ညှိနှိုင်းမှုများ ပြုလုပ်ထားကြောင်း ကောလဟာလ သတင်းများကို ဒေသခံလူထုက ကြားသိထားသည်။ ထိုကိစ္စအပေါ် ဒေသခံလူထုက ဒေါသဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ထိုပြဿနာကို ဒေသန္တရအစိုးရထံ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုရန် မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေကြသည်။

ဒေသခံ NGO တစ်ခုက ထိုပြဿနာကို သိထားပြီး ပြည်နယ်တွင်း ကျေးရွာများတွင် သင်တန်းများ စီစဉ်ကျင်းပပေးသည်။ ထိပ်သီးနိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဒေသခံလူထုကြား နားလည်မှု ကွာဟချက် ရှိနေသည်ကို ၎င်းတို့ အဖွဲ့က သိရှိထားသည်။ ဒေသခံလူထုသည် ကောလဟာလသတင်းများအပေါ် မကြာခဏ ဒေါသဖြစ်လေ့ရှိပြီး ဒေသခံနိုင်ငံရေးသမားများကလည်း လူထု၏ ပြဿနာကို မသိရှိကြချေ။

သင်တန်းတစ်ခုတွင် ရွာသားများသည် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရရန် တောင်းဆိုခဲ့ရာ အဆိုပါ အဖွဲ့အစည်းက လူထုနှင့် ကိုယ်စားလှယ်များကို သင်တန်းတစ်ခုတွင် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။

လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များသည် ရွာသားတို့နှင့်အတူ သင်တန်းသို့ တက်ရောက်လာကြသည်။ ပထမတွင် ရွာသားများသည် အဆင့်မြင့်နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များကို စကားပြောဆိုရန် မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေကြသည်။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များဘက်မှ ရွာသားတို့ ပြောမည့် စကားများကို နားထောင်ရန် စိတ်ဝင်တစားရှိကြောင်း သိရှိလိုက်ရသည့်အခါမှ ရွာသားများသည် ၎င်းတို့၏ ပြဿနာကို စတင် ပြောဆိုကြတော့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များသည် ဒေသခံရွာသားတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို သိရှိသွားကြသည်။ ရွာသားတို့ဘက်မှလည်း အဆင့်မြင့်နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရှင်းပြပြောဆိုချက်များကို နားလည်သိရှိသွားကြသည်။ ထိုအခြေအနေက မြို့နယ်တွင်း နောက်ထပ်သင်တန်းများနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမို ရရှိလာစေရန် ဦးတည်သွားစေပြီး ဒေသခံလွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ဒေသခံလူထုကြား ဆက်ဆံရေးကိုလည်း ပိုမို ကောင်းမွန်သွားစေခဲ့ပါသည်။

Source: Unpublished Report, Independent Researcher

၁။ ဖော်ပြပါ ပဋိပက္ခမှ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေခဲ့သနည်း။

၂။ ရွာသားများအတွက်လည်း မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေခဲ့သနည်း။

ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

အခန်း (၁) ကို လေ့လာဖတ်ရှုပြီးနောက် ပဋိပက္ခအပေါ် ထားရှိသော သင်၏ အမြင်သဘောထားများ ပြောင်းလဲသွားပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသနည်း။

နိဂုံးချုပ်

ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အတန်းသို့ တင်ပြဆွေးနွေးပါ။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေသော နောက်ခံအကြောင်းကိစ္စ၊ ပါဝင်ပတ်သက်နေသော ဇာတ်ကောင်များနှင့် ၎င်းတို့ကြား ဆက်ဆံရေး အခြေအနေကို ဖော်ပြပေးပါ။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် လူတို့သည် မည်သို့သော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံစားကြရသနည်း။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခက မည်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးသနည်း။ အဆိုပါ ပဋိပက္ခတွင် ကျား၊ မ ဖြစ်မှုရေးရာကဏ္ဍမှ အယူအဆများက မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသနည်း။