# LISTENING TO AND TRUSTING ONE ANOTHER
# တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ်ယုံကြည်မှုနှင့် နားထောင်ပေးခြင်း- အစပျိုးခြင်း

*Subtitle*

**ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း**

ဤသင်ခန်းစာပြီးမြောက်သောအခါ သင်တန်းတက်ရောက်သူတို့သည်
၁။ ငွေစုအဖွဲ့များနှင့်တာဝန်ခံအဖွဲ့များမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဂရုစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အချင်းချင်း အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ယုံကြည်မှုပိုကြီးထွားလာမည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာလိမ့်မည်။
၂။ အချင်းချင်း တို့ရဲ့အတွေ့အကြုံများ၊ တန်ဖိုထားမှုများ၊နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များအကြောင်း အချက်အလက်များစုစည်းသည့်အားလျော်စွာ လေးစားမှု နှင့် ကြိုဆိုလက်ခံမှုရှိသော ဝန်းကျင်အခြေအနေကို တာဝန်ခံအဖွဲ့ဝင်များအကြား၌ ပုံဖော်ရလိမ့်မည်ကို နားလည်လာလိမ့်မည်။

**သင်တန်းနည်းပြ အတွက် မှတ်ချက်**

မကြာမကြာ အဖွဲ့များသည် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုစီစဥ်ခြင်းအားဖြင့် အစပြုလေ့ရှိပြီး၊ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပျက်ပြီးနောက်မှသာ အဖွဲ့တွင် အတင်အချက်အလက်များ ဝေငှဖို့ရန်နှင့် လက်ခံကြိုဆိုဖို့အတွက် လိုအပ်ကြောင်းတွေ့မြင်ကြသည်။ အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းတို့ရဲ့ဘဝအကြောင်းများနားထောင်ပေးခြင်း နှင့် အချင်းချင်းတို့၏ သတင်းအချက်အလက်များရယူခြင်းမျိုးကို ဦးစွာပြုလုပ်ရန် တာဝန်ခံအဖွဲ့များကိုတိုက်တွန်းခြင်းအားဖြင့် အဖွဲ့များအား ပိုမိုသန်မာစေလိမ့်မည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သူတို့ရဲ့ထူးခြားသောသမိုင်းအစိတ်အပိုင်းများကို ယခုသင်ခန်းစာအချိန်တွင် ဝေငှခိုင်းခြင်းဖြင့် သင်တန်းပါဝင်လာသူတို့သည် ယုံကြည်ခြင်းအုပ်မြစ်ကိုချလိမ့်မည်။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းမှာဆက်လက်ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ (ဤသင်ခန်းစာထဲမှ စာများကို Ann Hope and Sally Timmel's *Training for Transformation* မှပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သည်)

**သင်ထောက်ကူ**

- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာ၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း
- မှတ်စုများ
- အခြားသင်ထောက်ကူများ

**သင်ခန်းစာ** ၁ နာရီ

<u>**အစပျိုးခြင်း (၂၀ မိနစ်)**</u>
လမ်းညွှန်ချက်များ- သရုပ်ဖော်ကစားခြင်းအတွက် သရုပ်ဆောင်များကို ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ထားပါ။
က။ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း
ခ။ မေးခွန်းမေးခြင်း-

၁။ ပြကွက် ၁ တွင် ဘာဖြစ်ပျက်သည်ကို သင်မြင်တွေ့ခဲ့သနည်း။
၂။ ပြကွက် ၂ တွင် ဘာဖြစ်ပျက်သည်ကို သင်မြင်တွေ့ခဲ့သနည်း။
၃။ ပြကွက် ၃ တွင် ဘာဖြစ်ပျက်သည်ကို သင်မြင်တွေ့ခဲ့သနည်း။
၄။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်များ လက်တွေ့ဘဝတွင်ဖြစ်ပျက်နေပါသလား။
၅။ ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ခံအဖွဲ့တွင် ဆက်သွယ်ရေးကောင်းနိုင်သမျှကောင်းအောင် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

♦ ( သင်တက်ရောက်သူတစ်ဦးအား ဆက်သွယ်ရေးကောင်းမွန်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသည့် စာရွက်ပေါ်တွင် အဖြေများရေးချခိုင်းပါ။)

---

<u>**ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဇာတ်လမ်းများဝေမျှခြင်း (၃၀ မိနစ်)**</u>
လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့အား သူတို့ရဲ့တာဝန်ခံအဖွဲ့ (သို့) ငွေစုအဖွဲ့များအတိုင်း ခွဲဖို့တောင်းဆိုပါ။ ထုတ်ထားသောစာရွက်ပေါ်တွင် ပြထားသည့်အောက်ပါမေးခွန်း ၃ ခုကိုအလေးပေးဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းကို ဝေမျှရန်ကမ်းလှမ်းပါ

က) လွန်ခဲ့သော ငါးနှစ်လောက်က ဘယ်နေရာမှာကျွန်ုပ်ရှိနေပြီး၊ ဘယ်အရာကကျွန်ုပ်အတွက် အရေးကြီးခဲ့သနည်း။

♦ လူတိုင်းအထက်ပါအချက်ကိုဝေမျှပြီးနောက် ထပ်ပြီးအောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်ဦးချင်းဝေမျှရန်

ခ) ယခုကျွန်ုပ်ဘယ်နေရာမှာရှိနေသည်ဟု ခံစားရသနည်း။ ဘယ်အရာကကျွန်ုပ်အတွက် ယခုနှစ်တွင် အရေးကြီးသနည်း။

♦ အသီးသီးဝေမျှပြီးနောက် ဆက်သွားရန်

ဂ) ဘယ်နေရာကို ကျွန်ုပ်ရောက်လိုသနည်း။ ဘယ်အရာကို ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်လိုသနည်း။ နောက်လာမည့် ၅ နှစ်ကာလတွင် မည်သည့်အပြောင်းအလဲများကို ကျွန်ုပ်ဘဝတွင် မြင်တွေ့လိုသနည်း။

ဃ) အဖွဲ့ကြီးသို့ပြန်လာပြီး၊ သူတို့၏အဖြေများကိုဝေမျှပေးရန် တက်ရောက်သူများကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။

---

<u>**နိဂုံးနှင့် ယူဆောင်ရမည့်သင်ခန်းစာ**</u> ( အချိန်)
လမ်းညွှန်ချက်များ
က။ ဤသင်ခန်းစာထဲမှ ဘာကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သနည်း။
ခ။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ပက်သက်၍ မည်သည့်အသစ်သောအရာများကို သင်ယူခဲ့ရသနည်း။
ဂ။ ၎င်းကိုမည်သူနှင့်ဝေမျှမည်နည်း။
ဃ။ သင်ခန်းစာတွင်ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်နှင့် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

(၁) ဘယ်အချိန်
(၂) ဘာဖြစ်လာဖို့မျှော်လင့်သနည်း။
(၃) ဖြစ်ပျက်လာခဲ့လျှင် သင်မည်သို့သိလိမ့်မည်နည်း။

င။ အတူတကွဆုတောင်းပါ။

---

**ကိုးကားချက်များ**

# LISTENING TO AND TRUSTING ONE ANOTHER – STARTER

## တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ်ယုံကြည်မှုနှင့် နားထောင်ပေးခြင်း- အစပျိုးခြင်း

*Role play သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း*

**လမ်းညွှန်ချက်များ-** ကြိုတင်ကာ ပြကွက်သုံးခုကို သရုပ်ဖော်လုပ်ဆောင် ပြင်ဆင်ရန် အမျိုးသား ၆ ယောက် (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီး ၆ ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အားလုံးအမျိုးသားများ ဒါမှမဟုတ် အားလုံးအမျိုးသမီးများ ပါဝင်ဖို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ထို့ကြောင့် "အမျိုးသားများပဲလုပ်ဆောင်သည်" ဟုကောက်ချက်ချမည်မဟုတ်ပေ။

ဆိုလိုချက်တစ်ခုကို ပြပြီးသည့်အချိန် ပြကွက်ကိုရပ်ပါ။ တတိယပြကွက်သည် ပထမပြကွက်ထက် ပိုရှည်နိုင်သည်။

**ပြကွက် (၁)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ တစ်ဦးကစကားစပြောမည်။ သူသည် သူပြောသောအရာကိုပဲ အာပေါင်အာရင်းသန် ပြောနေသောကြောင့် တစ်ဖက်သူအပေါ်အာရုံစိုက်ခြင်းမရှိပေ။ တဖက်လူက မကြာခဏ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း (သို့) အကြံပြုခြင်းများ လုပ်သော်လည်း ပထမလူက အဆက်မပြတ်စကား သာဆက်ပြောနေသည်။ ဒုတိယလူက လက်လျှော့ကာ ဆိတ်ဆိတ်နေလေသည်။ ( သူတို့နှစ်ဦးသည်ပြောမည့်အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ရမည်)

**ပြကွက် (၂)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ နှစ်ဦးစလုံး သူတို့စဉ်းစားထားသည့်အရာများကို စပြောကြသည်။ မတူညီသောအကြောင်းအရာကို သူတို့ပြောနေကြသည်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးနားထောင်ပေးခြင်းမရှိ။ တပြိုင်တည်း ကိုယ်ပြောချင်တာကိုသာ ပြောနေကြသည်။

**ပြကွက် (၃) -** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ကြသည်။ လက်တွေ့ကျကျစကားစပြောကြသည်။ တဖက်လူရဲ့စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများအကြောင်း တစ်ဦးကမေးသည်။ နားထောင်သည်။ တဖက်လူဖြေလာသည့်အဖြေများကို တုံ့ပြန်သည်။ ပြီးနောက် သူ၏အကြောင်းနှင့် အမြင်များကိုဝေငှသည်။ (တူညီသောအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။)

---

**ပြကွက် (၁)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ တစ်ဦးကစကားစပြောမည်။ သူသည် သူပြောသောအရာကိုပဲ အာပေါင်အာရင်းသန် ပြောနေသောကြောင့် တစ်ဖက်သူအပေါ်အာရုံစိုက်ခြင်းမရှိပေ။ တဖက်လူက မကြာခဏ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း (သို့) အကြံပြုခြင်းများ လုပ်သော်လည်း ပထမလူက အဆက်မပြတ်စကား သာဆက်ပြောနေသည်။ ဒုတိယလူက လက်လျှော့ကာ ဆိတ်ဆိတ်နေလေသည်။ ( သူတို့နှစ်ဦးသည်ပြောမည့်အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ရမည်)

**ပြကွက် (၂)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ နှစ်ဦးစလုံး သူတို့စဉ်းစားထားသည့်အရာများကို စပြောကြသည်။ မတူညီသောအကြောင်းအရာကို သူတို့ပြောနေကြသည်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးနားထောင်ပေးခြင်းမရှိ။ တပြိုင်တည်း ကိုယ်ပြောချင်တာကိုသာ ပြောနေကြသည်။

**ပြကွက် (၃) -** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ကြသည်။ လက်တွေ့ကျကျစကားစပြောကြသည်။ တဖက်လူရဲ့စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများအကြောင်း တစ်ဦးကမေးသည်။ နားထောင်သည်။ တဖက်လူဖြေလာသည့်အဖြေများကို တုံ့ပြန်သည်။ ပြီးနောက် သူ၏အကြောင်းနှင့် အမြင်များကိုဝေငှသည်။ (တူညီသောအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။)

---

**ပြကွက် (၁)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ တစ်ဦးကစကားစပြောမည်။ သူသည် သူပြောသောအရာကိုပဲ အာပေါင်အာရင်းသန် ပြောနေသောကြောင့် တစ်ဖက်သူအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းမရှိပေ။ တဖက်လူက မကြာခဏ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း (သို့) အကြံပြုခြင်းများ လုပ်သော်လည်း ပထမလူက အဆက်မပြတ်စကား သာဆက်ပြောနေသည်။ ဒုတိယလူက လက်လျော့ကာ ဆိတ်ဆိတ်နေလေသည်။ ( သူတို့နှစ်ဦးသည်ပြောမည့်အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ရမည်)

**ပြကွက် (၂)-** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ နှစ်ဦးစလုံး သူတို့စဉ်းစားထားသည့်အရာများကို စပြောကြသည်။ မတူညီသောအကြောင်းအရာကို သူတို့ပြောနေကြသည်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးနားထောင်ပေးခြင်းမရှိ။ တပြိုင်တည်း ကိုယ်ပြောချင်တာကိုသာ ပြောနေကြသည်။

**ပြကွက် (၃) -** လူနှစ်ဦးတွေ့ဆုံသည်။ အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ကြသည်။ လက်တွေ့ကျကျစကားစပြောကြသည်။ တဖက်လူရဲ့စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများအကြောင်း တစ်ဦးကမေးသည်။ နားထောင်သည်။ တဖက်လူဖြေလာသည့်အဖြေများကို တုံ့ပြန်သည်။ ပြီးနောက် သူ၏အကြောင်းနှင့် အမြင်များကိုဝေငှသည်။ (တူညီသောအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။)