သက်သာခြင်းနှင့် ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကိုနှိုင်းယှဉ်ခြင်း

COMPARING RELIEF AND DEVELOPMENT – IDMM

နေ့စွဲ- ၁၈/၁၉ (တစ်နာရီ)

ရည်မှန်းချက်များ- ဤသင်ခန်းစာကိုလုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည့်နောက်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများ (သင်တန်းသား၊သူ) သည်

၁. သက်သာခြင်းနှင့် ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်း အကြားခြားနားမှုကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်လိမ့်မည်။

၂. ဘယ်အချိန်တွင်သက်သာခြင်းနှင့် ဘယ်အချိန်တွင်ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းအားဆောင်ရွက်သည်ကို သိရှိနိုင်လိမ့်မည်။

၃. မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်းနှင့် ရေရှည်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း သို့ ဦးတည်စေသော ကြီးထွား တိုးတက်မှုဆိုင်ရာနိယာမများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်လိမ့်မည်။

<u>သင်တန်းဆရာများအတွက်ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း</u> မြစ်ကူးဇာတ်လမ်းပုံပြင်သည် မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်း ဟူသော အယူအဆ ကို ထောက်ပြပြီး ကြီးထွားတိုးတက်မှုအားလုံးအတွက် တိုးပွါးများပြားလာခြင်း သဘောတရား ကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။

I. မြစ်ကူးဇာတ်လမ်းပုံပြင်ကို သရုပ်ဖော်ခြင်း (၃၀”)

မြစ်ကမ်းပါးများ ဖြစ်ရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူသုံး၍ မျဉ်းကြောင်း နှစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။

သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း

မြစ်ကမ်းပါးများ ဖြစ်ရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူသုံး၍ မျဉ်းကြောင်း နှစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။ နင်းကျောက် များကို ကိုယ်စားပြုသော စက်ဝိုင်း နှစ်ခု နှင့် ကျွန်းကို ကိုယ်စားပြုရန် အလယ် ၌ ပိုကြီးသော စက်ဝိုင်းပုံဆွဲပါ။

ဖြစ်ရပ်၁- လူနှစ်ယောက် မြစ်ထဲကိုလာပြီး ကူးချင်ပေမဲ့ ဘယ်လိုရေကူး ရမယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ရေစီးကြောင်း အားကောင်း နေပြီး ဖြတ်ကျော်ရန် သူတို့ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ ပြင်ပ လူတယောက် လာပြီး သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲ တွေကိုမြင်တယ်။ သူက သူတို့ကို နင်းကျောက်များ (မြစ်ထဲရှိရေတိမ်ပိုင်းများ) ကို အသုံးပြု၍ ဖြတ်ကျော်ရန် ကမ်းလှမ်းသော်လည်း သူတို့သည် ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ သူက သူ၏ကျောကုန်းပေါ်၌ ထမ်း၍ သယ်ဆောင်ရန် သဘောတူသော်လည်း၊ အလယ်၌ ရှိသော ကျွန်းသို့သာ ရောက်နိုင်သည်။ ထိုနေရာ ၌ ပထမ လူကို ထားပြီး၊ နောက်တယောက်စောင့်နေသော နေရာကို ပြန်သွားသည်။

ဖြစ်ရပ် ၂- အပြင်လူသည် မြစ်ကမ်းပါး၌ စောင့်ဆိုင်းနေသော ရွာသူရွာသား ထံသို့ ပြန်သွားသော် လည်း ယခုသူ့ကိုသယ်ဆောင်ရန် ပင်ပန်းနေသည်။ သူသည် ဒုတိယ လူကို သယ်ဆောင်ရန် ငြင်းဆန်သော်လည်း ကျောက်တုံး များ (သို့မဟုတ် ရေတိမ်ပိုင်း) တွင် မည်ကဲ့သို့ လမ်းလျှောက် ရမည် ကို ပြသ၍ ကူညီရန် သဘောတူသည်။ ခရီးတဝက် ဖြတ်ကျော်လာချိန် တွင် ရွာသား သည် မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ စီမံ ခန့်ခွဲရန်

လုံလောက်သော ယုံကြည်မှု ရှိလာသည်။ ဒုတိယ ရွာသား နှင့် ပြင်ပလူသည် မြစ်ကို ဖြတ်ကူး ကြသော်လည်း ပထမ ရွာသား မှာ ကျွန်းပေါ်တွင် ကျန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သူသည် အကူအညီရရှိရန်အတွက် အော်ဟစ်သည်။ အပြင်လူ က လမ်းလျှောက်ထွက်သွားပြီး ဒုတိယ ရွာသားကို နောက်တခေါက်သွားပြီး ကျွန်းပေါ်မှာ ရှိသော ရွာသား ကို ကျောက်ခဲတွေ၊ ရေတိမ်ပိုင်းတွေ မှာ ဘယ်လို လမ်းလျှောက်ရမယ်၊ ကမ်းခြေကို ဘယ်လို သွားရမယ် ဆိုတာကို ညွှန်ပြဖို့ ညွှန်ကြားထားသည်။

မေးမြန်းခြင်း-

- ပြဿနာ က အဘယ်အရာနည်း။
- သင်သည် ဤသရုပ်ဖော်ပြသခြင်းတွင် အဘယ်အရာကိုသတိပြုမှတ်သားခဲ့သနည်း။
- ဤသရုပ်ဖော်ပြသခြင်းတွင် ပြင်ပလူအား ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သနည်း။
- ပထမမိတ်ဆွေအား ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သနည်း။
- ဒုတိယမိတ်ဆွေအား ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သနည်း။
- တတိယမိတ်ဆွေအား ဘာဖြစ်ပျက်ခဲ့သနည်း။

က. ကျွန်တော်တို့သည် ဤသရုပ်ဖော်ပြသခြင်းမှ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအလုပ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက် ၍ အဘယ်အရာကိုသတိပြုလေ့လာ တွေ့ရှိရသနည်း။

၁. သင်သည်လူတစ်ဦးကိုသယ်ဆောင်သောအခါ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ အတွက် ကျွမ်းကျင်မှု များကို လေ့လာသင်ယူခြင်းမရှိပေ။

၂. အကယ်၍ သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက် ကို တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ဖို့သင်ပေးမယ်ဆိုရင် သူက သူတစ်ပါးကိုပြန်လည်၍သင်ပေးနိုင်အောင်သင်ပေးပါ။ ထိုအရာကို တိုးပွားများပြားလာခြင်း ဟုခေါ်သည်။

၃. တစ်ခါတစ်ရံ တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းထက်သာ၍ ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းကို ပြုလုပ်သွားနိုင်သည်။

၄. သတိပြုစောင့်ကြည့်သောအခါ သင်သည် ၎င်းကိုသင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ၍ လေ့လာသင်ယူသည်။

၅. ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းအစီအစဉ်ကိုလုပ်ဆောင်သောသူသည်လူများအာသူနားလည်သိရှိသော အကြောင်းအရာကိုသင်ကြားပေးခြင်းမရှိဘဲထိုဖြစ်ပွားရာကိုချန်ရစ်ထားခဲ့သောအခါ စီမံကိန်းသည် ပပျောက်ရန်ဦးတည်နေမည်ဖြစ်သည်။

၆. ဒေသရှိအရင်းအမြစ်များ၊ အင်အားများကို အသုံးပြုပါ။

၇. သင့်မှာ ဆရာတစ်ပါး၊ သင်တန်းပို့ချသူ သို့မဟုတ် ဆုံးမပဲ့ပြင်သတိပေးနိုးဆော်သူတစ်ဦး ရှိရမည်။

၈. ကျွန်တော်တို့သည် စံနမူနာများနှင့် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းအားဖြင့် လေ့လာသင်ယူ သည်။ ရှင်းပြချက်များသည် အမြဲတမ်းလိုအပ်သည်။

၉. မကြာခဏ ထပ်ခါတလဲလဲပြောဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။

၁၀. အကယ်၍သင်တန်းသူ၊သားများတို့သည် လိုအပ်မှုတစ်ခုရှိလျှင် သူတို့သည် ပိုမို စိတ်အား ထက်သန်ကြသည်။

၁၁. တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ဂဏ်သာ အလုပ်တစ်ခု ကို လုပ်သည် (ဆိုလိုသည်မှာလုပ်ရန် သင်ကြားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားသူ တစ်ဦးဦး ၏ နေရာ တွင် တစ်ခုခု လုပ်ခြင်း) အခြားသူ တစ်ဦး၏ နေရာ တွင် တစ်ခုခု လုပ်ခြင်းသည် အလုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကိုသာ ပြီးမြောက်စေသည်။

၁၂. တာဝန်သည် လူတစ်ဦးအတွက် ကြီးမားလွန်လှသည်။

၁၃. တစ်စုံတစ်ခုကို အဘယ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို သိသောသူတစ်ဦးသည် အခြားသူများအား အဘယ်ကဲ့သို့သင်ကြားပို့ချရန်ကိုလည်းသိနိုင်သည်ဟူသည့်အချက်သည် သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိပါ။

၁၄. သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင် လုပ်ငန်းဆောင်တာကိုအဘယ်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပြီးစီးစေရန် သိရှိရမည်။

၁၅. လေ့လာသင်ယူနေသူ၏လိုအပ်မှုအရ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်လမ်းညွှန်ပေးပါ။

၁၆. ကြီးမားသောအတွေ့အကြုံတစ်ခုသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ယောက်ကိုမဖြစ်မနေသင်ကြားရန် မဟုတ်ပါ။

၁၇. စစ်မှန်သောကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းသည် လူတို့အား မိမိတို့အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ရန် နှင့် သူတို့နေရာ၌လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲကူညီရန်ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို အလေးထားရန် ဖြစ်သည်။

II. သက်သာခြင်းနှင့်ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကိုနှိုင်းယှဉ်ခြင်း (၃၀")

အရွယ်အစားကြီးသောစာရွက်အချပ်များပေါ်တွင် ရုပ်ပုံကားချပ် တစ်ခုကဲ့သို့ ဇယားကိုပြင်ဆင်ပြီး အမှတ်တံဆိပ် စက္ကူချပ်များကို ပါဝင်သူများအားပေးပါ။ အကယ်၍ဖြစ်နိုင်လျှင် သုံးစုံနှင့် အဖွဲ့သုံးဖွဲ့အတွက် ဗလာ ဖြစ်သောဇယားကို ပြင်ဆင်ပါ။ ဇယားတွင်ဖြည့်ရန် သူတို့အားမေးပါ။

	သက်သာခြင်း တစ်စုံတစ်ခုအတွက်လုပ်ဆောင်မှု	**ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်း လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲအပ်မှု/ ပြောင်းလဲမှု**
၁) ပုံစံနမူနာများ	အဝတ်အစားများ & အစားအသောက် ဝေပေးခြင်း	လူတို့သည် သူတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင် တစ်ခုခု ပြောင်းလဲဖို့ပြင်ဆင်နေကြသည်။သူတို့သည်ထိုအရာကိုလုပ်ဆောင်နေကြသည်။
၂) ဘယ်အချိန်တွင်	အရေးကြီးဆုံးအချိန်-	ရေရှည်ကာလသည်

လုပ်ဆောင်သနည်း။	ကာလတို သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ကာလ	လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအားပြန်၍ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းလိုအပ်သည်။
၃) ပစ်မှတ် ?	အကယ်၍ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း	လူ့အသိုင်းအဝိုင်း
၄) အရှေ့ဘက်သို့ ?	ဖြစ်ပျက်သည့်အရာသို့ မျက်နှာမူခြင်း ယခုချိန်တွင် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်	ဆက်သွယ်မှုများဘက်သို့ မျက်နှာမူခြင်း
၅) မည်သူပြုလုပ်သနည်း။	ပြင်ပလူသည် သူတို့အတွက်လုပ်သည်။	အတွင်းလူသည် သူတို့အတွက် ပြုလုပ်ပေးသည်။
၆)အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း	အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	အပြုအမူသည် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အတူ ပြောင်းလဲသည်။
၇) ကြာချိန်၊ သက်တမ်း?	ကာလတို (အများဆုံး ၃ လ)၊ တစ်ကြိမ်	ကာလ/ရေရှည် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း
၈) အရင်းအမြစ်၊ အင်အားများသည် ....မှလာသည်	အပြင်ဘက်	အတွင်းဘက်၊ ဒေသခံလူထုနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ
၉) လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်မှု	ပြင်ပလူ	အတွင်းလူ၊ ဒေသခံလူထုနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ
၁၀) အကျိုးဆက် အဆုံး	အနည်းငယ်သောသူများတို့သည် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံရသော်လည်း အသက်ရှင်မှု ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	ခန္ဓာရေးရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် လူမှုရေးရာတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပွားသည်။

<u>အဓိကကျသောအချက်များ-</u>

၁. **<u>သက်သာရာရခြင်းသည် အဆိုးလော။</u>**

သက်သာခြင်းသည် အဆိုးမဟုတ်ပါ။ အရာအားလုံးတို့သည် အခြေအနေများ အပေါ်တွင် မူတည်သည်။ လူများတို့သည် အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်အချိန်၊အရေးကြီးဆုံးအချိန်ကိုဖြတ်ကျော်ပြီး နောက် သူတို့နိုင်နိုင်နင်းနင်းလုပ်ကိုင်နိုင်သောအချက်/အမှတ်သို့ လူတို့ကိုခေါ်ဆောင်လာရန် သက်သာခြင်းသည်လိုအပ်သည်။ ၎င်းသည် လိုအပ်သောအချိန် ကာလ အတွက် မှန်ကန်သော အဖြေကိုမှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုရန်အရေးကြီးသည်။

၂. **<u>ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းလိုအပ်လာသောအခါ အကယ်၍ကျွန်တော်တို့သည် သက်သာခြင်းကိုလုပ်ဆောင်လျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။</u>**

ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကိုလိုအပ်သောအခါ အကယ်၍ကျွန်တော်တို့သည် သက်သာခြင်းကို လုပ်ဆောင်လျှင် ကျွန်တော်တို့သည် လူတို့အား နီးကြားတက်ကြွစွာပါဝင်သူများထက် မနီးကြား မတက်ကြွသောပါဝင်သူများ ဖြစ်စေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် သူတစ်ပါးကိုမှီခိုနေရခြင်း များကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

၃. **<u>၎င်းသည် လိုအပ်သောသက်သာခြင်းဖြစ်လာသောအခါ အကယ်၍ကျွန်တော်တို့သည် ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကိုပြုလုပ်လျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။</u>**

လူများသည် သူတို့၏အကျပ်အတည်းမှ ကယ်တင်ခြင်း မခံရဘဲ သေဆုံးသွားနိုင်သည်။

၄. **<u>သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် သက်သာခြင်း၏ပုံဥပမာမှာ အဘယ်အရာနည်း။</u>**

ကောင်းသောရှမာရိပုံဥပမာ

လူတစ်ယောက်သည် သူခိုး၊ ဓါးပြနှင့်တွေ့ကြုံ၍ နာကျင်စွာရိုက်နက်ခြင်းကိုခံခဲ့ရပြီး သွေးထွက်နေခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ကာလသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်နေခဲ့ကတည်းက ကောင်းသော ရှမာရိလူသည် သူ့အားရွေးနုတ်ကယ်တင်ပေးခဲ့သည်။

၅. **<u>တပည့်တော်ဖြစ်စေခြင်းကဲ့သို့ ကြီးထွားတိုးတက်စေခြင်းသည် လုပ်ကိုင်နည်း၊ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ (MAWL)</u>**

က. ကျွန်တော်သည် လုပ်ဆောင်သည်၊ သင်သည်ကြည့်ရှုသည်- ပုံစံနမူနာ

ခ. ကျွန်တော်သည် လုပ်ဆောင်သည်၊ သင်သည်ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်သည်- ထောက်ပံ့ကူညီသည်။

ဂ. သင်သည် လုပ်ဆောင်သည်၊ ကျွန်တော်သည် သတိပြုလေ့လာသည်။- စောင့်ကြည့်သည်။

ဃ. သင်သည် ၎င်းကိုမိမိဘာသာမိမိပြုလုပ်သည်။ ကျွန်တော်သည် အခြားသူအားသင်ကြားသည်။- စတင်ဆောင်ရွက်သည် သို့မဟုတ် ထွက်ခွါသည်။

III. လက်တွေ့အသုံးချခြင်း

အဖွဲ့ငယ်များတွင် ဆွေးနွေးပြီး စုပေါင်းအဖွဲ့သို့ အစီရင်ခံစေပါ။

က. ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းအမျိုးအစားတွင် သင်တို့၏လူ့အသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် အသင်းတော်၌ စီမံကိန်းများရှိပါသလား။

ခ. အဘယ်အရာက သင့်ကိုစကားပြောစေသနည်း။

ဂ. လောလောဆယ် သင်၏လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အဘယ်သို့သောကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းလှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်နေသနည်း။

ရပ်တည်မှု- သင်တန်းမှူးတွင် လူများပါဝင်သော၊ ဘုရားသခင်၏လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိမှီခိုသူများဖြစ်လာစေရန် သူတို့အားကူညီသော ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းသည် အခြေခံဖစ်မြစ်အဆင့်မှချဉ်းကပ်ရမည်ကိုနားလည် သဘောပေါက်မှုရှိသည်။ ၎င်းသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအားကြီးထွားတိုးတက်စေရန် ကြီးထွားတိုးတက်စေသူ၏အခန်းကဏ္ဍမဟုတ်ပေ။ လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်ကိုကြီးထွားတိုးတက်စေရမည်။ အလုပ်သည် အောက်ခြေအရင်းမှလုပ်ဆောင်ရမည် (လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကိုအခြေပြု) ။ အပေါ်မှအောက်ဘက်သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်ရပါ (ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခြင်းကိုအခြေပြု)။

ကျွမ်းကျင်မှု- သင်တန်းသား၊သူများတို့သည် သူတို့၏တာဝန်ရှိသောနယ်ပယ်များအတွက် သက်သာရာရစေခြင်းနှင့် ကြီးထွားတိုးတက်စေခြင်းအကြားရှိ ကွဲပြားခြားနားမှုကို သိရှိနားလည်နိုင်လိမ့်မည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း- သင်တန်းမှူးသည် သင်တန်းသား၊သူများ၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်သကဲ့သို့လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အပေါ်မှအောက်သို့မဟုတ် ဘဲ၊ အောက်ခြေမှအထက်သို့ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သောအခါ ဤသင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာအားလေ့လာခဲ့သည်ကို သိလိမ့်မည်။ ထို့နောက် စီမံကိန်းသည် ဘုရားသခင်၏လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးစားပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သွားလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ပြီးပြည့်စုံသောလူထဲသို့ဖြစ်ပေါ်မည့် ဘက်စုံကြီးထွားတိုးတက်မှုဖြစ်လိမ့်မည်။

တန်ဆာပလာများ- သတင်းစာစက္ကူ
- ဖောင်တိန်များ
- တိပ်ပြား

- သမ္မာကျမ်းစာ
- ပဖောဦးလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သက်သာခြင်းနှင့် ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းအမှတ်အသားအညွှန်းများ
- သက်သာရာရခြင်းနှင့်ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်းကိုနှိုင်းယှဉ်ခြင်းမှတ်စု

ဤသင်ခန်းစာကို IDMM TOT 1 တွင်အသုံးပြုသည်။

ပဟေဠိလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အမှတ်အသားအညွှန်းများ

အဝတ်အစားများ & အစားအသောက် ဝေပေးခြင်း	**၁) ပုံစံနမူနာများ**
အရေးကြီးဆုံးအချိန်- ကာလတို သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ကာလ	**၂) ဘယ်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်သနည်း။**
အကယ်၍ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း	**၃) ပစ်မှတ် ?**
ဖြစ်ပျက်သည့်အရာသို့မျက်နှာမူခြင်း ယခုချက်ချင်း လုပ်ဆောင်ရန်	**၄) အရှေ့ဘက်သို့မျက်နှာမူ**
အပြင်လူသည် သူတို့အတွက်လုပ်သည်။	**၅) မည်သူပြုလုပ်သနည်း။**
အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	**၆)အ ပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း**
ကာလတို (အများဆုံး ၃ လ)၊ တစ်ကြိမ်	**၇) ကြာချိန်၊ သက်တမ်း**
အပြင်ဘက်	**၈) အရင်းအမြစ်၊ အင် အားများသည် ....မှလာသည်**
အပြင်လူ	**၉) လက်ဝယ်ပိုင် ဆိုင်မှု**
လူတို့သည် သူတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်တစ်ခုခု ပြောင်းလဲဖို့ပြင်ဆင်နေကြသည်။သူတို့သည်ထိုအရာကို လုပ်ဆောင်နေကြသည်	**ခန္ဓာရေးရာ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာ နှင့် လူမှုရေးရာတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ် လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပွားသည်။**
အနည်းငယ်သောသူများတို့သည် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံရသော်လည်း အသက် ရှင်မှု ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	**သက်သာရရခြင်း** **တစ်စုံတစ်ခုအတွက်လုပ် ဆောင်မှု**
ရေရှည်ကာလသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအားပြန်၍ဆုပ်ကိုင်ခြင်းလိုအပ်သည်။	**ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်း** **လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲအပ်မှု/ ပြောင်းလဲမှု**
လူ့အသိုင်းအဝိုင်း	**၁၀) အကျိုးဆက် အဆုံး**
ဆက်သွယ်မှုများဘက်သို့မျက်နှာမူခြင်း	**အတွင်းဘက်၊ ဒေသခံလူထုနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ**
အတွင်းဘက်လူသည် သူတို့အတွက် ပြုလုပ်ပေးသည်	**ကာလ/ရေရှည်** **ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း**
ပြုမူကျင့်ကြံခြင်းသည် ပုံ သဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ပြောင်းလဲသည်။	

	သက်သာရာရခြင်း တစ်စုံတစ်ခုအတွက်လုပ်ဆောင်မှု	**ကြီးထွားတိုးတက်ခြင်း လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲအပ်မှု/ ပြောင်းလဲမှု**
၁) ပုံစံနမူနာများ	အဝတ်အစားများ & အစားအသောက် ဝေပေးခြင်း	လူတို့သည် သူတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခုပြောင်းလဲစေရန်တပ်ဆင်ကြသည်။ သူတို့သည်ထိုအရာကိုလုပ်နေကြသည်။
၂) ဘယ်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်သနည်း။	အရေးကြီးဆုံးအချိန်-ကာလတို သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်ကာလ	ရေရှည်ကာလသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအားပြန်၍ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းလိုအပ်သည်။
၃) ပစ်မှတ်	အကယ်၍ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း	လူ့အသိုင်းအဝိုင်း
၄) အရှေ့ဘက်သို့	ဖြစ်ပျက်သည့်အရာသို့မျက်နှာမူခြင်း ယခုချိန်တွင် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်	ဆက်သွယ်မှုများဘက်သို့ မျက်နှာမူခြင်း
၅) မည်သူပြုလုပ်သနည်း။	အပြင်လူသည် သူတို့အတွက်လုပ်သည်။	အတွင်းလူသည် သူတို့အတွက် ပြုလုပ်ပေးသည်။
၆)အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း	အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	အပြုအမူကျင့်ကြံခြင်းသည် ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အတူ ပြောင်းလဲသည်။
၇) ကြာချိန်၊ သက်တမ်း	ကာလတို (အများဆုံး ၃ လ)၊ တစ်ကြိမ်	ကာလ/ရေရှည် ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲခြင်း
၈) အရင်းအမြစ်၊ အင်အားများသည် ....မှလာသည်	အပြင်ဘက်	အတွင်းဘက်၊ ဒေသခံလူထုနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ

၉) လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်မှု	အပြင်လူ	အတွင်းလူ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း မှ ဒေသခံလူထု
၁၀) အကျိုးဆက်အဆုံး	အနည်းငယ်သောသူများတို့သည် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံရသော်လည်း အသက်ရှင်မှု ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ	ခန္ဓာရေးရာ၊ ဝိညဉ်ရေးရာနှင့် လူမှုရေးရာတို့သည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပွားသည်။

မြစ်ကူးဇာတ်လမ်းပုံပြင်ကို သရုပ်ဖော်ခြင်း (၃၀”)
မြစ်ကမ်းပါးများ ဖြစ်ရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူသုံး၍ မျဉ်းကြောင်း နှစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။

သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း
မြစ်ကမ်းပါးများ ဖြစ်ရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မြေဖြူသုံး၍ မျဉ်းကြောင်း နှစ်ကြောင်း ဆွဲပါ။ နင်းကျောက် များကို ကိုယ်စားပြုသော စက်ဝိုင်း နှစ်ခု နှင့် ကျွန်းကို ကိုယ်စားပြုရန် အလယ် ၌ ပိုကြီးသော စက်ဝိုင်းပုံဆွဲပါ။

ဖြစ်ရပ်၁- လူနှစ်ယောက် မြစ်ထဲကိုလာပြီး ကူးချင်ပေမဲ့ ဘယ်လိုရေကူး ရမယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ရေစီးကြောင်း အားကောင်း နေပြီး ဖြတ်ကျော်ရန် သူတို့ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ ပြင်ပ လူတယောက် လာပြီး သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲ တွေကိုမြင်တယ်။ သူက သူတို့ကို နင်းကျောက်များ (မြစ်ထဲရှိရေတိမ်ပိုင်းများ) ကို အသုံးပြု၍ ဖြတ်ကျော်ရန် ကမ်းလှမ်းသော်လည်း သူတို့သည် ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ သူက သူ၏ကျောက်ကုန်းပေါ်၌ ထမ်း၍ သယ်ဆောင်ရန် သဘောတူသော်လည်း၊ အလယ်၌ ရှိသော ကျွန်းသို့သာ ရောက်နိုင်သည်။ ထိုနေရာ ၌ ပထမ လူကို ထားပြီး နောက်တယောက်စောင့်နေသော နေ ရာကို ပြန်သွားသည်။

ဖြစ်ရပ် ၂- အပြင်လူသည် မြစ်ကမ်းပါးသို့ စောင့်ဆိုင်းနေသော ရွာသူရွာသား ထံသို့ ပြန်သွားသော် လည်း ယခုသူ့ကိုသယ်ဆောင်ရန် ပင်ပန်းနေသည်။ သူသည် ဒုတိယ လူကို သယ်ဆောင်ရန် ငြင်းဆန်သော်လည်း ကျောက်တုံး များ (သို့မဟုတ် ရေတိမ်ပိုင်း) တွင် မည်ကဲ့သို့ လမ်းလျှောက် ရမည် ကို ပြသ၍ ကူညီရန် သဘောတူသည်။ ခရီးတဝက် ဖြတ်ကျော်လာချိန် တွင် ရွာသား သည် မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ စီမံ ခန့်ခွဲရန် လုံလောက်သော ယုံကြည်မှု ရှိလာသည်။ ဒုတိယ ရွာသား နှင့် ပြင်ပလူသည် မြစ်ကို ဖြတ်ကူး ကြသော်လည်း ပထမ ရွာသား မှာ ကျွန်းပေါ်တွင် ကျန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သူသည် အကူအညီရရှိရန်အတွက် အော်ဟစ်သည်။ အပြင်လူ က လမ်းလျှောက်ထွက်သွားပြီး ဒုတိယ ရွာသားကို နောက်တခေါက်သွားပြီး ကျွန်းပေါ်မှာ ရှိသော ရွာသား ကို ကျောက်ခဲတွေ၊ ရေတိမ်ပိုင်းတေ‌ာ် မှာ ဘယ်လို လမ်းလျှောက်ရမယ်၊ ကမ်းခြေကို ဘယ်လို သွားရမယ် ဆိုတာကို ညွှန်ပြဖို့ ညွှန်ကြားထားသည်။