

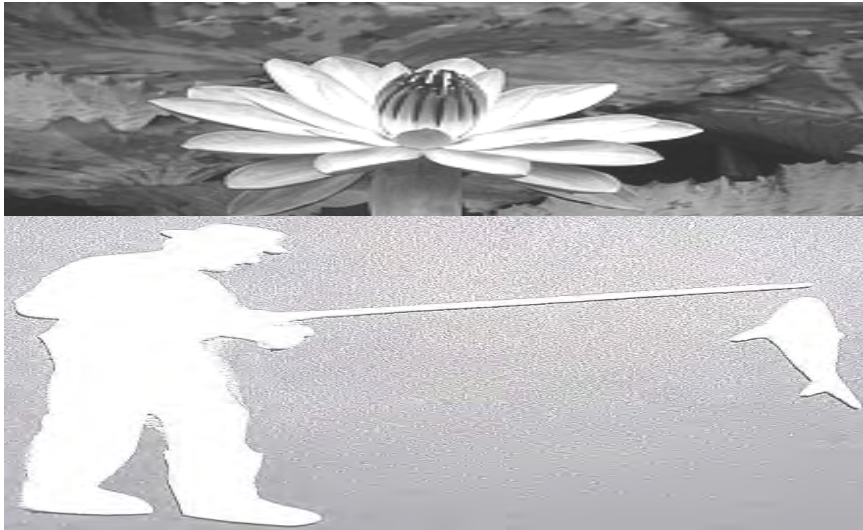


- Team Building or Team Work
ခေါ်တဲ့ အသင်း၊ အဖွဲ့ တည်ဆောက်ကြ
ရအောင်
- “Johari’s Window” ဆိုတဲ့ ဂျန်ဟာရီရဲ့
ပြုတင်းပေါက်အကြောင်း
- Conflict Resolution
ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းခြင်း



အရောင်များနှင့်
ကခုန်ခြင်း

အေးအေးမြင့်



တိုင်းရင်းသားတွေက "အပစ်အခတ် ရပ်စဲရေး" ကို လက်နက်နဲ့လဲလှယ်တယ်
 "အလိမ် အညာ" ခံရဖို့ပေါ့။

အမေရိကန် သမ္မတ "ဘုရှ်" က "အီရတ်" ကို ကယ်တင်တယ်
 "အကျိုးအမြတ်" အတွက်ပေါ့။

အစွရေးနဲ့ ပါလစ္စတိုင်း ---- ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်ဆိုင်းမလဲ
 လေမုန်တိုင်း၊ အတ္တမုန်တိုင်းတွေကြား "ဒေါသမုန်တိုင်း" က လှိုင်းကရက်ထ
 ဒီတော့

"ကုမုဒြာကြာ" နဲ့ "တံငါသည်" ကြား

"စစ်အာဏာရှင်" နဲ့ "ဒေါ်စု" ကြား

"မုန်တိုင်း" နဲ့ "ကမ္ဘာကြီး" ကြား

"ပဋိပက္ခ" နဲ့ "ပြည်သူတွေ" ကြား

လွမ်းရေးလား -- ဝမ်းရေးလား -- စစ်ရေးလား -- ငြိမ်းချမ်းရေးလား --
 ဘယ်သူလာကူပါ့မယ် --- တော်လှန်ရေးသမားတို့ရေ ကြားနိုင်ပါရဲ့လား။

မအေးအေးမြင့်

အရောင်များနှင့် ကခုန်ခြင်း

ရေးသားပြုစုသူ
မအေးအေးမြင့်

မာတိကာ

၁။ Team Building or Team Work ခေါ်တဲ့ အသင်း၊ အဖွဲ့

တည်ဆောက်ကြရအောင်

- ရည်ရွယ်ချက်
- ခေါင်းဆောင်မှုပညာ
- နားထောင်ကောင်းသူ တယောက်ရဲ့ အရည်အသွေး
- အသင်းအဖွဲ့တခု ကျန်းမာခြင်း အကြောင်းရင်း
- အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတခုရဲ့ လက္ခဏာများ

၂။ “Johari’s Window” ဆိုတဲ့ ဂျန်ဟာရီရဲ့ ပြုတင်းပေါက်အကြောင်း

- ကိုယ်သိတယ် ။ သူများလဲသိတယ်။
- ကိုယ်မသိဘူး ။ သူများသိနေတယ်။
- ကိုယ်သိတယ် ။ သူများမသိဘူး။
- ကိုယ်လဲ မသိဘူး။ သူများလဲ မသိဘူး ။

၃။ Conflict Resolution (ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းခြင်း)

- ပဋိပက္ခ ဆိုတာဘာလဲ
- ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း
- ပဋိပက္ခအား အကျိုးသက်ရောက်စေသော အကြောင်းရင်းများ
- ပြဿနာ မဖြစ်ခင်မှာ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ
- ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ

ရှင်ဖြင့် တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံ ရှင်းပြခြင်း၊ ဓါတ်ပုံကြည့်/ ရိုက်ခြင်း၊ ငှက်များကို အစာကျွေးခြင်း၊ ပုတီးစိတ်/ တရားထိုင်ခြင်း၊ ဘုရားစာများ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း။ လူတွေကွဲပြားမှုအပေါ် ဖြေရှင်းမှုတွေလဲ ကွဲပြားပါတယ်။ ဒီထက်ရွေးချယ်စရာ အခွင့်အလမ်းတွေရှိသေးရင် မမတို့ ရှာဖွေကြည့်ကြရအောင်နော်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ပြဿနာ မဖြစ်ခင်နဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပုထုစင်မှန်ရင် ပြဿနာမဖြစ်ဘူးတဲ့သူ မရှိဘူး။ မမ ပြောချင်တာက ဒီစာကို ညီမလေးဖတ်ပြီးချိန်မှာ နောင်ကို ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေ သိသွားတာပေါ့ကွာနော်။

နိဂုံးချုပ် အနေနဲ့ ၁.၁၁.၂၀၀၅ နေ့က မမရေးထားတဲ့ ပဋိပက္ခ ကဗျာလေးကို ညီမလေး ဖတ်ဖို့ ထည့်ပေးလိုက် တယ်နော်။ အဲဒီကဗျာလေးကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မမ ရေးလည်းလို့ မေးရင်တော့ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ နှစ်ပါတ် လည် မွှေးနေပွဲတစ်ခုကို လက်ဆောင်ပေးဖို့ ရေးခဲ့တာပါ။ ညီမလေးဖတ် ကြည့်နော်။

ပဋိပက္ခ

တံငါသည်က “လကွယ်ည” ကို နှစ်သက်တယ်

“ငါး” ပိုရတဲ့ အတွက်ပေါ့။

ကုမ္ပဏီကြာက “လပြည့်ည” ကို နှစ်သက်တယ်

ညဉ့်နက်နက်မှာ “သူရဲအလှ” ကို ပြဖို့ပေါ့။

စစ်အာဏာရှင်က “လက်နက်” တွေကို နှစ်သက်တယ်

အတ္တကို “တွယ်ဖက်” ထားဖို့ပေါ့။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က “ဒီမိုကရေစီ” ကို နှစ်သက်တယ်

ငြိမ်းချမ်းရေးကို “တွယ်ဖက်” ထားဖို့ပေါ့။

စစ်အာဏာရှင်က “ညီလာခံ” တွေကျင်းပတယ်

“လိမ်လည် လှည့်ဖြား” ဖို့ပေါ့။

ခံရတဲ့အချိန်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်မှုတွေဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အချိန်တွေ မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ပြဿနာတွေလေ။

“ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ အားသာချက်” (Compete)

မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်မှုရှိချိန်၊ မိမိဘက်က အရာရာကို ပြင်ဆင်ပြီးချိန်၊ ရှောင်လွှဲလို့မရသည့် အနေအထား(အချိန်)၊ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းမရှိတော့သည့် အနေအထား ရောက်လာသည့် အချိန်၊ ရဲဆေး(အရက်၊ သေစာ) တင်ထားချိန်၊ အရမ်း ဒေါသ ထွက်နေချိန်၊ ကိုယ်မှန်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသည့် အချိန်၊ အများအကျိုးအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ် ထားပြီးချိန် တွေမှာ ထိတ်တိုက်တွေ့ကြတာပေါ့ကွာ နေ့။

“ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ အားနည်းချက်” (Disadvantages of compete)

ဆုံးရှုံးမှု များနိုင်၊ အန္တရာယ်ကြီးလာနိုင်၊ နယ်ပယ်ကျဉ်းလာနိုင်၊ မိတ်ဆွေနည်းလာနိုင်၊ မဟာမိတ်ပျက်ပြီး ရန်သူပိုများလာနိုင်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေဝင်လာပြီး သံသယအမြင်ဖြစ်လာနိုင်၊ ပဋိပက္ခ ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင် တဲ့အနေအထားတွေ ကြုံလာရတတ်တယ် ညီမလေး။

“စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း ကိုဘယ်လို စိတ်ဖြေ/လျော့ပါးစေ ပါသလဲ”


(How to reduce emotion?)

သဲအိတ်ကို ထိုး/ ကန်ခြင်း၊ ရေငုတ်ခြင်း၊ အားကစား တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း၊ တခြားအလုပ်တစ်ခုတွင် အာရုံစိုက်ထားခြင်း၊ အခန်းထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ခြင်း၊ လူမရှိတဲ့ နေရာတွင် တစ်ယောက်တည်း ငိုကျွေးခြင်း၊ အိပ်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ ကြည်နူးစရာများကို စဉ်းစားခြင်း၊ ပင် လယ်ပြင်/ ကောင်းကင်ကို ကြည့်၍ အော်ဟစ်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်/ ဆိုလိုက်ခြင်း၊ ဗွီဒီယို၊ ဟာသ၊ ဇာတ်ပွဲ ကြည့်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အခြားသူတစ်ယောက်အား စကားပြောနေခြင်း၊ မိမိယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးကို ဖွင့်ဟလိုက်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်တစ်ခုတွင်ပြောင်းလဲနေထိုင်ခြင်း၊ဈေးထွက်ဝယ်ခြင်း၊အရက်မူးသွားအောင် သောက်ပစ် လိုက်ခြင်း၊ မကျေနပ်သူကို ဆဲဆို/ ရန်တွေ့/ အော်ဟစ်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ ကာယကံ

အမှာစာ

Objectives

- ◆ To understand the team concept.
- ◆ Sharpen communication techniques and skills.
- ◆ To understand your style and role as a team leader.
- ◆ Sharpen your team's goal setting, motivation and output/performance.
- ◆ To understand team members and team dynamics.
- ◆ Practice, discuss, and problem solve.



**Team Building or
Team Work ခေါ်တဲ့
အသင်းအဖွဲ့
တည်ဆောက်ကြရအောင်**

ညီမလေးရေ

ဒီနေ့ ၁-၂-၂၀၁၀ နေ့နော်။ ဒါ...မမ ပြောပြမယ့်အကြောင်းအရာ နောက်တစ်မျိုးနော်။ အားလုံးထဲမှာ ဒီခေါင်းစဉ်လေးကို ပိုကြိုက်တယ် ညီမလေးရေ။ ခေါင်းစဉ်လေးအကြောင်း မပြောခင်မှာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တကယ် တည်ဆောက်ခဲ့ကြသူနစ်ဦးအကြောင်းကို အရင်ပြော မယ်နော်။ **ဝိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း**ဟာ “အောင်ဆန်းအက်တလီ” စာချုပ်ကိုချုပ်ဆိုနိုင် ခဲ့ပေမယ့် နောက်ဆက်တွဲ ပေါ်ပေါက်လာတာကတော့ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၂)နေ့မှာ ပင်လုံစာချုပ် ပြန်လည်ချုပ်ဆိုပြီး လက်တွေ့စည်းလုံးမှုရှိတယ်ဆိုတာကို ကမ္ဘာကို ပြ သနိုင်ခဲ့တယ်။ တိုင်းရင်းသားတွေကိုလည်း တန်းတူခံစားစေချင်တဲ့ ရိုးသားတဲ့ စိတ်ကို ပြသနိုင်ခဲ့ပြန်သေးတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ **ဂျဝါဟာလာနေရူး** ပါဘဲ သူဟာ သူ့သမီးအင်ဒီရာဂန္တီ (၁၀)နှစ်သမီးလေး အတွက် ၁၉၂၈ ခုနှစ်မှာ ရေး ခဲ့တဲ့စာထဲက စာသားလေး အချို့ရေးပြမယ်နော့။ “ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ဘဲ အများကောင်း ကျိုးအတွက် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပူးပေါင်းလက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်သူ လူတော် လူခြောင့်တစ်ဦးဟာ ယဉ်ကျေးမှုရဲ့အမှတ်အသား” တဲ့ “ပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်း သည် တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ခြင်းထက် ကောင်းမွန်လေ၏။ အားလုံး၏ ကောင်း ကျိုး ချမ်းသာအတွက် တညီတညွတ်တည်း ပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေ၏” တဲ့။ ဒါတွေ ဘာကြောင့်ပြောတယ်ဆိုတာကို အခုစ ပြောပြီနော်။ အသုံးပြုရမည့် နေရာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော့။ လူ့အဖွဲ့

အခါမှာ၊ ဘုံရန်သူ အင်အားကြီးတဲ့အခါမှာ (အင်အားကြီးတဲ့ရန်သူကို တိုက်ဖို့ ပူးပေါင်းရတာ အခြေအနေ အရပူးပေါင်းခြင်း)၊ ပန်းတိုင်တူတဲ့ အခါမှာ၊ အများ အကျိုးအတွက် လုပ်ရတဲ့အခါမှာ၊ ရည်မှန်းချက်တူသည့်အခါမှာ၊ ယုံကြည်မှုရတဲ့ (ယုံကြည်မှုမြင့်တက်တဲ့)အခါမှာ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့ အခါ မှာ၊ အောင်မြင်မှုရတဲ့ အခါမှာ၊ ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်တက်နေချိန်မှာ၊ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ အခါမှာ (ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးချိန်/ ညှိနှိုင်းမှုပြီးဆုံးချိန်) ဒီအခြေအနေတွေဟာ မဖြစ် မနေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည့်အနေအထားတွေ ဖြစ်တယ်လေ။

“ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်” (Disadvantages of collaborate)

ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက် ပျောက်ဆုံးနိုင်၊ ပြုတ်ပြတ်ပြုန်းသည့် အနေအထား ဖြစ်နိုင်၊ တွေဝေမှု (ဖေဝေဝါ) တွေဖြစ်နိုင်၊ သံသယတွေ ဖြစ်နိုင်၊ စိတ်ဝမ်းကွဲမှုတွေ ဖြစ်နိုင် (ဥပမာ-ပြရရင် ၂၀.၂.၂၀၁၀ ဘီဘီစီ သတင်းအရ နယ်သာလန်နိုင်ငံက ညွန့်ပေါင်း အစိုးရတွေ ပြိုကွဲသွားပြီး သူ့လူမျိုး ဒတ်စစ်သားတွေ တွေဝေမှု ဖြစ်နေကြ)။ ဒါ ထက်ပိုပြီး ဆုံးရှုံးမှုတွေ များနိုင်သေးတယ် ။ ညီမလေး။ ဆက်တွေးနော့။

“ ပြဿနာ ရှောင်ထွက်ခြင်းကို အသုံးပြုခြင်း” (Avoiding)

ကိုယ့်ကိစ္စ အရေးကြီးချိန်၊ အန္တရာယ်များတဲ့အချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့အချိန်၊ အမှား ကျူးလွန်ထားတဲ့ အချိန်၊ ပြဿနာဆက်မဖြစ်ချင်တော့တဲ့အချိန်၊ ပြဿနာဖြစ်ခါနီး ဆဲဆဲအချိန်၊ ရွေးချယ်ထားသည့်အရာ မဖြစ်တော့တဲ့အချိန်(အများကြား)၊ နား လည်မှုလွဲနေတဲ့ အချိန်(ကာလတို)၊ သတင်းအချက်အလက်တိကျမှုမရတဲ့ အချိန်၊ သက်သေမခိုင်လုံတဲ့ အချိန်၊ အင်အားမမျှတဲ့ အချိန်၊ မိမိလိုအပ်ချက်များ ရရှိရန် အခွင့်အလမ်းမရှိတော့သည့် အချိန်၊ ဆက်တွေးနော့။

“ ပြဿနာရှောင်ထွက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်” (Disadvantages of avoiding)

ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ယုံကြည်မှုဆုံးရှုံး ရတဲ့အချိန်၊ သူများအခွင့်အရေး ပိုပေး လိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးရတဲ့အချိန်၊ တဖက်သားရဲ့ အထင်သေးမှုကို

ကိုယ်ကိုင်နေပါရဲ့နဲ့ အများက ကျေအေးလိုက်ပါ (သနားလို့၊ ဆင်းရဲလို့၊ မိုက်ရိုင်းလို့၊ အောက်တန်းကျလို့၊ ပါဝါအာဏာကြီးလို့ စသည်ဖြင့်) ပြောလာခဲ့ရင် ခါးသီးစွာ ခံပြင်းမှာလား ဘယ်လိုအမူအရာတွေနဲ့ပြမလဲ လက်ရှိခေတ် အခြေအနေနဲ့ ချိန်ထိုးစဉ်းစားလို့ရတယ်နော့။ စကားပုံတွေမှာတော့ရှိတယ်လေ။ **“အနိုင်လိုချင် အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ဆေးတဲ့”** ဒီစကားပုံကတော့ အာဏာရှင်နဲ့ ပြည်သူကြားမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ပြည်နယ်/ ကိုယ်နိုင်ငံကို ကျူးကျော်လာသူနဲ့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းနဲ့ မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာတော့ တခါတရံကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ နောက်တစ်ခုကတော့ **“ရန်သူတောင် လက်နက်ချရင် ကျေအေးရသေးတာဘဲ”** တဲ့ ဒါလည်းစဉ်းစားစရာဘဲနော့။ ဘယ်လိုပင် ကျေအေးပေးတယ်လို့ပြောပြော၊ အမှုအကြီးအသေးပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ပြည်ပက ရန်သူလား၊ ပြည်တွင်းက ရန်သူလားပေါ့ ဆက်တွေးမယ်ဆိုရင် “သဟိတ်မြို့” က တရားရုံးအထိပါလာလိမ့်မယ်။ ညီမလေး။ ဒီလောက်နဲ့ ဖြတ်ထားလိုက်ပြီနော့။ လူအခွင့်အရေးတွေ အကြောင်းပြောတော့မှ ဆက်ရေးမယ်နော်။

- **“စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အခြေအနေ” (Compromise)** နည်းကတော့-ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဆက်တိုက်ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဖိအားပေးခံရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ နှစ်ဘက် အာဏာ/ ပါဝါတူနေသည့်အခါ တွင်အသုံးပြုရခြင်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် သဘောတူညီမှု တစ်ခုရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ပြည်သူလူထုတွေအပေါ် ညှာတာတဲ့အခါမှာ ဒီနည်းလမ်းကိုသုံး၍ ဖြေရှင်းရခြင်း၊ အချိန် အားနည်းတဲ့အခါမှာလည်း ဒီနည်းလမ်းဘဲ ရွေးစရာရှိတယ်လေ။

-**“စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းရဲ့ အားနည်းချက်” (Disadvantages of compromise)**
အလိမ်ခံရခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခံရခြင်း၊ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှု ဖြစ်လာရခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ ကျဆင်းလာရခြင်း၊ မိမိယုံကြည်မှု ကိုထိပါးခံရခြင်းတွေပေါ့ ညီမလေးရာ။

-**“ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကိုဘယ်အခြေအနေမှာ တွေ့ရပါသလဲ” (Collaborate)**
နားလည်မှုရတဲ့အချိန် (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့)၊ အကျိုးအမြတ်တူတဲ့

အစည်းတွေ/အသင်းအဖွဲ့တွေ/ ကျောင်းတွေ/ ရုံးတွေ/ ကုမ္ပဏီတွေ/ လူမျိုးစုတွေ/ မိသားစုတွေ စသည်ဖြင့် အဲဒီ လူ့ဆက်သွယ်မှုတွေကြားမှာ ဒီနည်းလမ်းကို သေသေချာချာ အသုံးပြုတတ်မယ်ဆိုရင် အရမ်းကိုကောင်းတဲ့ အချက်ဘဲ ညီမလေးရေ။ ဒီထက်ချို့ ပြောရရင် အခြားနိုင်ငံတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ သံတမန် နည်းမှာတောင် အင်မတန် အသုံးပြုလို့ ကောင်းတဲ့အရာလေးဘဲ ညီမလေး။ အရင်တုန်းကတည်းက ညီမလေးတို့ မမတို့ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ မမသိလိုက်ရတဲ့ ပုံစံနဲ့တော့မတူဘူး ညီမလေးရ။ မမ စာသင်ခဲ့တာနှစ်ပေါင်း မနည်းတော့ဘူးနော်။ ကလေးတွေကိုဘဲ အတင်း ကာရော တည်ဆောက်သ လို ဖြစ် နေ ခဲ့တယ် လေ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မ ပြောတော့ဘူးနော့ ရှေ့ ဆက် သွားရမည့် နည်း လမ်းနဲ့ ခေါင်းစဉ်လေး အ ကြောင်း ပြောပြတော့ မယ် နော်။ အဲဒါကတော့ (**Team Building or Team Work**) ခေါ်တဲ့ အသင်းအဖွဲ့တည်ဆောက်နည်းလေး ပေါ့ကွာ။ အဲဒီအရာဟာ တကယ်အရေးကြီးတယ်ကွာ။ သိသွားပြီဆိုရင် အနာဂတ်အတွက် ကလေးတွေကြားမှာ စတင်တည်ဆောက်ပေးတော့ကွာ။ တို့တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ် ကလေးတွေကြားမှာ အတွေးမလွဲဖို့၊ ညီညွတ်ဖို့အတွက် မမတို့အားလုံး သိတဲ့ အချိန်လေးကနေ စလိုက်ကြရအောင်နော်။ ဒီအရွယ်ကြီးရောက်မှလိုတော့ မပြောနဲ့နော့။ အခုမမ အဲဒီ အရာလေးကို တည်ဆောက်နေတယ် ညီမလေး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ မမတို့ နိုင်ငံဟာ အာဏာရှင် လက်အောက်က အခုထိ မလွတ်မြောက်သေးတဲ့အတွက် ဒါမှမဟုတ် လွတ်မြောက်ချင်လွန်းတဲ့ အတွက်ပေါ့ကွာ။ နောက်တစ်ချက်က မမ ကိုယ်တိုင်က တော်လှန်ရေးထဲမှာ ရှိနေသေးလို့ပါဘဲ။ ကဲစပြောပြီ (Team Building) နည်းကိုသုံးပြီး ကိုယ့်လူ အဖွဲ့အစည်းကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ၊ ဘယ်နည်းလမ်းတွေရွေးချယ်ကြမလဲ?

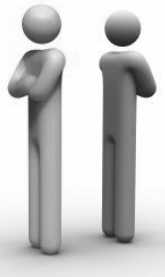
Characteristics of a Good Team အသင်းအဖွဲ့ ကောင်းတရား၏ လက္ခဏာများ

- Proper distribution of tasks သင့်လျော်မှန်တန်သော တာဝန်များ ခွဲဝေခြင်း
- Clear Communication ရှင်းလင်းသည့် ဆက်ဆံရေး
- High levels of integrity ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း

တည်ဆောက် သွားနိုင်ပြီလေ။ အဲဒီအရာတွေက ကဗျာ ကို ခံစားတတ်သူတွေနဲ့၊ မြင်ခွင့်ကြည့်ခွင့် မရသူတွေဆီမှာ ဘာလို့ရှိနေရတာ လည်း မြင်ခွင့်၊ ကြည့်ခွင့်၊ ကြားခွင့်၊ ပြောခွင့် ရှိသူတွေဆီမှာ ပျောက်ဆုံးနေတယ် ညီမလေးရေ (ချင်းချက်ပေါ့ အချို့သူတွေဆီမှာတော့ ရှိနေကြပါတယ်)။ အဲဒီလူတွေ အားလုံးအတွက် မြင်ကြား၊ သိနိုင်အောင် ဗဟုသုတအဖြစ် မမ ရေးသားလိုက်ပြီ ညီမလေး။

Merriam Webster's collegiate ကျောင်းက ကျောင်းသူ/သား၊ ဆရာ/မ တွေ လေ့လာ၊ သုတေ သနပြုခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မမတို့က ပြန်လည်းမှီငြမ်းပြီး လက်တွေ့လုပ်ကြည့် ကြတယ်လေ။ နေရာလေးတစ်ခုမှာတော့ အောင်မြင်မှုရ ခဲ့ တယ်။ တို့မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အသုံးဝင်မယ့် အပိုင်းကိုယူပြီး နေရာကြီးတွေဖြစ်တဲ့ မမတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြားမှာရော၊ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေဆီသို့ရော ချီတက် ကြည့်ကြရအောင်နော်။

ပဋိပက္ခဆိုတာဘာလည်း What is Conflict



ပဋိပက္ခတွေ မဖြစ်ခင်ဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲပေါ့။ “ပဋိပက္ခဆိုတာ ဘာလည်း” (What is Conflict) ဆိုတဲ့ စကားရဲ့မြစ်ဖျားခံ ရာတွေကတော့ -နားလည်မှုလွဲခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ စိတ်အလို မကျခြင်း၊ တဘက်သားအား အလိုလို မပေါင်းသင်းချင်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရ ခြင်း(ပိုလ်ကျခြင်း)၊ အားသာသူက အားနည်းသူကိုဖိနှိပ်ခြင်း၊ အမြင်မတူတာ နှစ် ခုတွေ့ဆုံခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်း၊ အကျိုးစီးပွား ထိတ်တိုက်တွေ့ခြင်း၊ မတူညီတဲ့ အတွေး အခေါ် အယူအဆ ခံစားချက်အပေါ် သူမှန် ကိုယ်မှန်ငြင်းဆိုခြင်း၊ မတူကွဲပြားတဲ့ဒေသစွဲ၊ ဘာသာစွဲ၊ လူမျိုးစွဲကြောင့်ဖြစ်ခြင်း-ရေးမယ်ဆိုရင် အများကြီး ကျန်သေး တယ်။ ညီမလေးရ ကျန်တာတွေကို ညီမ လေးတွေပြီး ဝိုင်းဝန်းဖြည့်ပေးနော့။

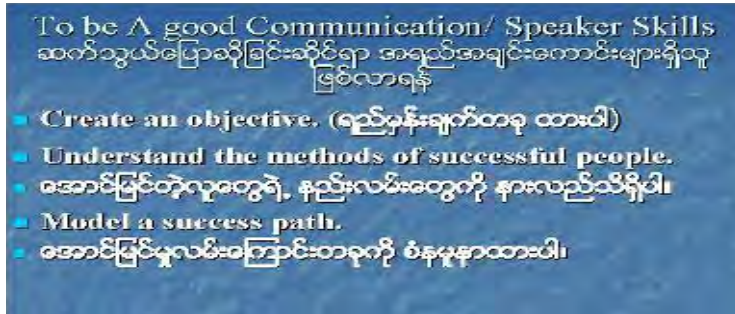
နားလည်ပါတယ်။ စာလည်း စာနာတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းလေး တညိမ့်ညိမ့်နဲ့ပေါ့။ တခါ တခါမှာလည်း စကားလုံးတွေနဲ့ နှစ်သိမ့်တုံ့ပြန်ပေးပေါ့။ သူ့အခြေအနေ ကြည့်ပြီး စကားကို အတိုချုံးပေး သင့်ရင် အတိုချုံးပေး။ လိုရင်းကို ဦးတည်ပေး တာပေါ့ကွာ။ အတိုချုံးတယ်ဆိုပြီး သူဆွေးနွေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ ကိုယ့်ခံစားချက်၊ ကိုယ့်စဉ်းစားချက်တွေနဲ့ ကြားဖြတ်ပြော တာမျိုးတော့ မဖြစ်စေ နဲ့ပေါ့နော့။ မရှင်းလိုက်ဘူး ဆိုရင်လည်း တလေးတစားနဲ့ ပြန်မေးပေါ့ ။ တချို့

Characteristics of a Good Team အသင်းအဖွဲ့ ကောင်းတစ်ဖွဲ့၏ လက္ခဏာများ

- Proper focus and a clear vision
ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် အတွေးအခေါ်နှင့် မှန်ကန်သည့် ဆုံးချက်
- Skills that compliment each other
တဦးနှင့်တဦး ချီးမွမ်းစကားပြောဆိုခြင်း
- Passion for work
အလုပ်အတွက် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း

ကိစ္စတွေက ကိုယ့်ကိုဝင်ရှင်းပေးပါလို့ အကူအညီတောင်းတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင် တယ်လေ။ ဒါဆိုရင်တော့ သေသေချာချာကို သိမှဖြစ်တော့မယ်လေ။ သူယုံကြည်မှု ရစေတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးရတော့မယ်နော့။ သိမ့်ဝမ်းနည်းနေပြီဆို ရင်တော့ နေရာလေးပြောင်းထိုင်ခိုင်းတာမျိုးတို့၊ အချို့ရည် ဒါမှမဟုတ် ရေတိုက်တာ မျိုးတို့၊ အားပေးစကား၊ နှစ်သိမ့်စကားပြောတာ မျိုးတို့ပေါ့။ ညီမလေးမှာ အဲဒီ အရည်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတာ မမသိပါတယ်။ သူနဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ဆင်တဲ့ နောက် တစ်မျိုးက ကိုယ့်ဆီကိုလာတယ် ဘာမှလဲမပြောဘူး တိတ်စိတ်ပြီး ငေးနေတာ တို့၊ ဂူဂူငိုငိုငိုဖြစ်နေတာတို့ ဆိုရင်တော့ သူပြောလာမယ့်အချိန်အထိစောင့်ပေးပေါ့။ စောင့်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း သူလည်းသူ့ဘာသာသူနေ ကိုယ်လည်းကိုယ့်ဘာ

အဲဒီမှာလည်း Objectives နဲ့ Quality of A Good Listener ဆိုပြီး အချက်နှစ်ချက် ပုံစံနဲ့ သွားကြ မယ်ပေါ့ကွာ။ ပြောတာတော့လွယ်လိုက်တာနော်။ လက်တွေ့ မှာတော့-ကဲ စဉ်းစား၊ တွေးခေါ်ပြီး စကြစို့ ညီမလေးရေ။ တစ်ချက်ချင်း ရှင်းပြပေးမယ်နော်။



ရည်ရွယ်ချက် (Objectives)

မမထင်မြင်ချက်ကိုအရင် ပြောမယ်နော်။ Team Building တစ်ခုကိုတည်ဆောက် တတ်ဖို့ရာမှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အခန်းကဏ္ဍ ကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တည်ငြိမ် အေးဆေးသူဖြစ်အောင် အရင်တည်ဆောက် တတ်ဖို့လို တယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲလို့ မေးရင်တော့ စိတ်ရှည်သူ၊ သည်းခံတတ်သူ၊ စာနာ နားလည်တတ်သူ၊ ဗဟုသုတ များသူတွေဟာ အောင်မြင်မှု ရတတ်ကြ တယ်လေ။ ကိုယ့်အသင်း/ အဖွဲ့၊ ကိုယ့်ကုမ္ပဏီကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဖွဲ့တာ လဲ? အသင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ?(သူသွားချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို မေးတာပေါ့)။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုလုံး လိုက်ပါလာနိုင်အောင် ဘယ်လိုလူတွေ၊ ဘယ်လိုပုံစံတွေနဲ့ တည်ဆောက်မလဲ? (စည်းမျဉ်း၊စည်းကမ်း၊ဥပဒေသနဲ့ ကိုယ့်အသင်းအဖွဲ့ကို ဘောင် ခတ်ပြီး (Train) သင်ကြားပေးသင့်တာကို သင်ကြားပေး၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးသင့်တာကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးပေါ့ကွာ)။ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လောက်များ စာနာနားလည်ပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ပါသလဲ။ မမ ပြောချင်တာက

- ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် ကျေအေးသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းသည် ကို ဘယ်အချိန်မှာ သုံးမလဲ” (When to use accommodate?)



ဒီနည်းကို သုံးတဲ့နေရာနဲ့ အချိန်အခါ တွေကတော့-ကိုယ့် ဘက်က မှားနေတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ဘက်က မရှုံးခင် မှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ မတတ်နိုင်သည့်အဆုံးမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အရှက်တရားနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့ရသည့်အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ တရားရုံး/ ရဲစခန်းမှာဖြေရှင်းခြင်း၊ ရာထူးပေး (မက်လုံးပေး) သည့်နည်းဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ ပြဿနာမှာ အဓိကကျတဲ့ လူတွေသေ ဆုံးသွားတဲ့ အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အခြေအနေနဲ့အချိန်အခါ တစ်ခုကြောင့် မဖြစ်မနေ လုပ်လိုက် ရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ညီညွတ်ရေးဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဟု ယူဆ ထား၍ ကျန်သည့်အရာများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဟာလည်း ကျေအေးသည့်နည်းကိုသုံး လိုက်ရခြင်းတွေဘဲ ဖြစ်တယ်၊ နားအေးပါးအေးနည်း ခေါ်မလား။ တိတ်တဆိတ် ညှိတယ် ခေါ်မလား။ အဲဒီ နည်းလမ်းလေးကတော့ စာရေးပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းပေါ့ ညီမလေးရာ။ ကျန်တာ ဆက်တွေးနော့။

“ကျေအေးပေးလိုက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်” (Disadvantage of accommodate)

ဒီနည်းလမ်းကို နှစ်မျိုးနဲ့တွေးလိုက်မိတယ်။ အားနည်းချက်လို့ဆိုပေမယ့် တခါ တရံမှာ အားနည်းချက်ဟာလည်း အားသာချက်ကို ကူးပြောင်းသွားတတ်တာလေး တွေ ရှိလို့ပါ။ ကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ နောက်ထပ်ကျူးလွန်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ တာ ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ့်အပေါ် နားလည်သွားတာလည်း (အားနည်းချက်တွေကဘဲ အားသာချက်တွေအဖြစ် ဘက်ပြောင်းနိုင်ခြေပေါ့) ဖြစ်နိုင်တယ်နော့။ အားနည်းချက် အနေနဲ့ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျူးလွန်ခံရသူသည်လည်း (ထိုသူအပေါ်) အမြဲပင် ကြောင့်ကြစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေမှာဘဲလေ။ ကျူးလွန်ခံရသူ ဘက်ကနေနှစ် မျိုးတွေးလို့ ရသေးတယ် ။ စွန့်လွှတ်ဆုံးရှုံး ခံလိုက်ခြင်းကြောင့် နာကြည်း နိုင် တာ ဖြစ်နိုင်သလို၊ ညီညွတ်မှုရသွားလို့ ကျေနပ်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။

စိန်ခေါ်ခြင်း၊ ညီမလေး ဆက်ပြီးစဉ်း စားပေးနေ့။

**“ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ”
(How to use the problem?)**



ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်း (အဖွဲ့အတွင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအတွင်းဖြစ်စေ)၊ သူကြီးဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း (ရပ် ကွက်အတွင်း ဖြစ်စေ၊ ကျေးရွာ အတွင်းဖြစ်စေ)၊ တရားရုံး/ ရဲစခန်း/ တရားဥပဒေဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း(တိုင်း/ ပြည်နယ်)၊ အလုပ်ရုံး (ဆဝါဒီကန်)ဖြင့် ဖြေ ရှင်းခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂမှ ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးကိစ္စဖြစ်ပါက အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများမှ ဖြေရှင်းခြင်း၊ သုံးပွင့်ဆိုင် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ယုံကြည်လေးစားရသူ၊ ကြည်ညို လေးစားရသူ (ဘာသာရေးနည်းလည်းဖြစ်နိုင်) များဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံ (ခေါ်ယူ) ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဝန်ခံချက်ဖြင့် (လက်မှတ်ထိုး၍ ဖြစ်စေ/ မထိုးဘဲဖြစ်စေ) ဖြေရှင်းခြင်း၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုပါက ဥပဒေဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အာဏာသုံး၍ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ငွေဒဏ် (လျော်ကြေး)၊ ကြိမ်ဒဏ်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အများဆန္ဒယူ၍ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အလျော့ပေး သီးခံသော နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အချိန်ပေးသောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဥပက္ခာပြုသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ရှောင်ထွက်သည့် နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ငွေများ တရားနိုင်သည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဖိအား (ပါဝါ၊ အာဏာ၊ ငွေကြေး၊ လက်နက်၊ ဂုဏ်ဒြပ်) နည်းဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ အစည်းဝေး ခေါ်ယူသည့် နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သေသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အော်ဟစ်/ ရန်တွေ့/ ဆဲဆို/ သတ်ပုတ်သည့် နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အမျိုးသားများ များဖြစ်ပါက အမျိုးသမီးများက ကိုယ်တိုင် ကြားဝင်သည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကြားလူဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကြက်ရိုးထိုးနည်းကိုသုံး၍ ဖြေ ရှင်းခြင်း (အဲဒါလေး တစ်ခုကတော့ ထူးဆန်းနေလိမ့်မယ်နော့။ တိုင်းရင်းသားတမျိုးရဲ့ရိုးရာ ဓလေ့ဖြေရှင်းနည်းလေ)----စုံသလောက်ရှိပြီနော် ညီမလေး။

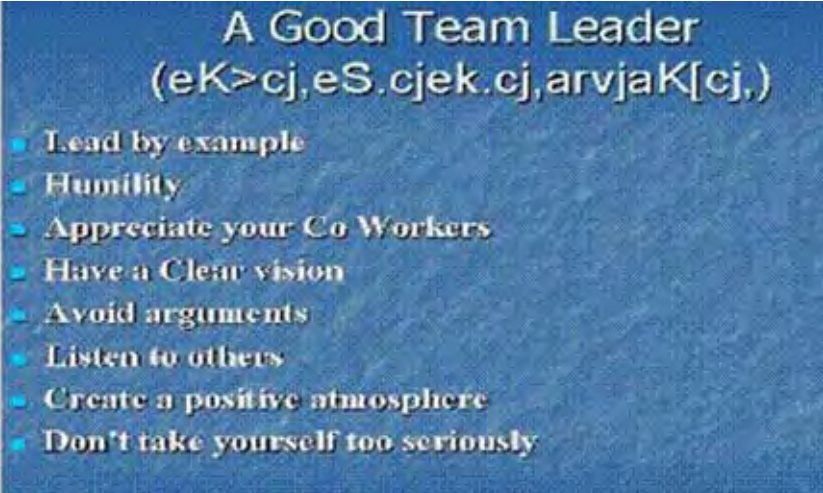
အဖွဲ့အစည်းမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် ငါမရှိလို့မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကိုဖျောက်ပြီး ငါမရှိတဲ့အခါ သူတို့ဘာသာသူတို့ ရပ်တည်တတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သူဟာ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်သလို၊ အခြားတစ်ဖက်ကနေကြည့်ရင်တော့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်စွမ်းပေးတတ်သူလည်း ဖြစ်နေပြန်သေးတယ်လေ။ ဥပမာ အများကြီးထဲက တစ်နိုင်ငံဘဲပြမယ်နော် အမေရိကန်ကို ကြည့်လေ သမ္မတသက်တမ်း လေးနှစ် နှစ်ခါ ရှစ်နှစ်ဘဲရှိတယ်။ ပြီးရင် နောက်ထပ် အရည်အချင်းရှိသူတွေ ထပ်တက်လာပြန်တာဘဲလေ။ သူတို့တိုင်းပြည်မှာ ခေါင်းဆောင်တွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း ပြည်ထောင်စုကြီး ပြိုကွဲသွားတယ် ဆိုတာမရှိဘူး။ ဒါကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အရည်အချင်းပြည့်မှီသူတွေ သူတို့တိုင်းပြည်မှာ အမြောက်အများရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့အတူတူဘဲ ညီမလေး။ (သူတို့နိုင်ငံက လူတစ်ယောက်ဟာ သမ္မတဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ပြဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေသကလည်း အရမ်းကို ကောင်းတယ်ကွ။ အဲဒီအကြောင်းတွေကိုတော့ “နိုင်ငံများနှင့် ဥပဒေသများ” ဆိုတဲ့ အကြောင်းရေးဖြစ်တဲ့အခါမှ အကျယ်ပြောမယ်နော်။ အိုကေ သူတို့ရဲ့ ငယ်စဉ်ကတည်းက ထိန်းကျောင်းတဲ့ စနစ်က လည်း သေတဲ့အထိ သယ်ဆောင်သွားနိုင်အောင်(သို့) နိုင်ငံတကာ တန်းဝင်အောင် မကျန်နေခဲ့အောင်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိအောင် အမြဲလေ့ ကျင့်ပေးခဲ့တာတွေကွ။

To be A good Communication/ Speaker Skills

- Seek out feedback.
(တုံ့ပြန်မှုတွေကို ရှာဖွေပါ။)
- Refrain from doing anything that makes you feel that you are manipulating someone
(ကိုယ်က တခြားသူအပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်ထားတယ်/ လွှမ်းမိုးထားတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးကိုမဆို ရှောင်ကျဉ်ပါ။)

ပြည်နယ်ပေါင်း (၅၁)ပြည်နယ်ရှိတယ်။ ဒါကြီးကို မပြိုကွဲအောင် ဘယ်လို တည်ဆောက်ထားလဲပေါ့။ တခြားတိုင်းတပါးကို ရန်စတဲ့ အခါစ၊ ကူညီတဲ့အခါကူညီ၊ ဆရာကြီးလုပ်တဲ့အခါလုပ်နဲ့ သွားနေတာလေ။ သူတိုင်းပြည်ကိုတော့ အတော်ချစ်ဘဲနော့။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ “ဘုရ်” ကိုကြည့်ပေါ့ သူခေါင်းဆောင်

တစ်ယောက်ပီသပါတယ်။ သူ့ကို ဖိနှိပ်နှိပ်ပေါက်တာကို အပြုံးမပျက် တုန်ပြန်နိုင် တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတယ်ကွာ။ အဲဒီစတိုင်ကို မမ နှစ်သက်တယ် ညီမလေး။ ဒါမျိုးတွေ၊ ဒီပုံစံတွေ၊ ဒီလိုစိတ်ဓါတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် သူတို့နိုင်ငံက ကျောင်းတွေမှာ အားက စားနည်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ စကားစစ်ထိုးတဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်စေ (Train) လေ့ကျင့်ပေးလိုက်ပြီး သားလေး။ အဲဒီပုံစံ အဲဒီစိတ်ဓါတ်နဲ့ လူတွေ အမြောက်အများ မမတို့ တိုင်းပြည်မှာ လိုအပ်နေပြီ ညီမလေး။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေ များလာရင် ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ် မွေး ထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် လက်ခမောင်းခတ်ပေတော့ကွာ။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အရာ မှာမဆို အောင်မြင်ပြီညီမလေးရေ။ မိသားစုထဲမှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စိတ်ဝမ်းမကွဲတော့ဘူးပေါ့ကွာ။ မိသားစုမှာ ခိုင်မာစွာတည်ဆောက် တတ်ပြီဆိုရင် အသင်းအဖွဲ့တွေမှာရော လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးကြားမှာရော တည်ဆောက် တတ်သွားလိမ့်မယ်ကွ။ အဲဒီအရာလေးကို မမက “ခေါင်းဆောင်မှုပညာ” လို့လည်း တင်စားချင်တယ်ကွ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်း



တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရာက နောက်လိုက်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရင်ကြီး စားရမယ်လေ။ ဒါဆိုရင် ဘယ်အရာ၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘာကိုမှ မဆုံးရှုံးတော့

ခြင်းများ၊ ပြဿနာများကို အချိန်မှီ စနစ်တကျဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းများ၊ မိတ် ဘက်ပြဿနာကို ရန်ဘက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းများ၊ အကတိ လိုက်စားခြင်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အပြီးအာယာတ ကြီးခြင်းများ၊ အာဏာ/ တာဝန်များကို အလွဲသုံး စားပြုခြင်းများ၊ အာဏာအသုံးပြုမှုများခြင်း၊ လိုအပ်ချက်များကို လစ်လျူရှုခြင်းများ၊ အတ္တ/ မာန်မာနများကို မလိုအပ်ဘဲ ထားရှိခြင်းများ၊ ပဋိပက္ခများအပေါ်အာရုံစိုက် (အလေးထား)လွန်းခြင်းများနဲ့အတူ သမိုင်းကြောင်းရဲ့ ပုံရိပ်တွေဟာလည်း သမိုင်း အဖြစ် မခံယူတတ်တဲ့အခါမှာ မငြိမ်းသောမီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပြန်တယ်လေ။ ဒါအပြင် စကားပုံတွေလည်း ရှိသေး တယ်။ “မီးလောင်ရာလေပင့်” “အဆိပ်ပင်ရေလောင်း” “အနာပေါ်ဒုတ်ကျ” “အထိမခံ ကြွေပန်းကန်” “အကျိုးစီးပွားသန်က ရန်များ၏ ” “ဆင်ကြည်စားရာ ဆိတ်မခံသာ” “အမှိုက်ကစပြဿဒ် မီးလောင်” ဆက်ပြီး ကိုးကားတွေးယူတော့နေ့။ အတွေးတော့ မမှားစေနဲ့နော်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ တကယ်တော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို အခြေခံရင်းကနေ ဆက် တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေလေ ညီမလေး။

“ပြဿနာမဖြစ်ခင်မှာ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ”
(How to solve getting tension and peak point?)

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်နိုင်တယ် ညီမလေး ပထမ တစ်နည်းကတော့- ထိတ်တိုက်မတွေ့ဘဲ တနေရာသို့ ရှောင်ထွက်သွားခြင်း၊ အလျော့ပေးလိုက်ခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေ၍ ပြန်လည်စဉ်းစားတွေးတောခြင်း၊ ကြား လူဖြင့်တဆင့်ပြောခိုင်းခြင်း၊ ပြန်လည်၍ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်း၊ တစ်ယောက်ယောက် အား ရင်ဖွင့်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ နောက်တစ်နည်းကတော့ အဆိုးဆုံး အခြေအနေ တစ်ခုကို ဖန်တီးတယ်လို့လည်း ပြောလိုရတယ် ထိတ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရန် ဆုံးဖြတ် ထားခြင်း (လာမည့်ဘေးပြေးတွေ)။ ဘယ်တော့မှ လုပ်ငန်းအတူ တွဲမ လုပ်တော့ခြင်း/ စကားမပြောတော့ခြင်း၊ ရန်စသည့် စကားလုံးများဖြင့် မထိတ ထိပြောခြင်း၊ အမူအရာဖြင့်ပြခြင်း၊ မခန့်လေးစားလုပ်ခြင်း၊ ရန်စကားကျော်ခြင်း၊

ကို ရှေ့တန်းတင်ခြင်း၊ မတူညီတဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်းကွာဟမှု (လူတန်းစား ကွာဟမှု) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာကွာဟမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းကြား နားလည်မှုလွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ချက်၊ ရပ်တည်ချက် မတူခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်အရွယ် (ကွာဟမှု) ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ သူတပါးအောင်မြင်၊ ကျော်ကြားမှုကို မနာလိုဖြစ် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ အပြိုင် အဆိုင်အားပြိုင်မှု (အချစ်၊ စီးပွား)ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ တဘက်၏ လိုအပ်ချက်ကို တဘက်က မဖြည့်ပေးနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ လက် ခံနိုင်သွယ် မကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအ ရာကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ အကျိုးစီးပွား နှစ်ခုဘယ်လိုမှ ညှိနှိုင်းမရသည့်အခါဖြစ်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်မှု မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ပွင့်လင်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ နယ်ပယ်မတူခြင်းနှင့် သမိုင်းနောက်ခံ များကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ကမ္ဘာ့အမြင်နှင့်တွေးခေါ်မှုဒဿနအမြင်ကွဲပြားမှုကြောင့်ဖြစ်ရ ခြင်း၊ အတော်လေးတော့ စုံသလောက်ရှိနေပြီ ညီမလေးရေ။ နောက်ခေါင်းစဉ်တွေ ဆက်ကြစို့နော့။

**“ပဋိပက္ခအားအကျိုးသက်ရောက်စေသောအကြောင်းအရင်းများ”
(Factors Affecting Conflict)**

မမှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ခံစားမှု များ၊ ဘက်လိုက်ပြော ဆိုမှုများ၊ အုပ်စုဖွဲ့ဖြေရှင်းမှုများ၊ မယုံကြည်ခြင်း (သံသယ)များ၊ အကျိုးစီးပွားကို လက်ဝါးကြီး အုပ်ခြင်းများ၊ မိမိအတ္တကိုရှေ့တန်းတင်ခြင်း၊ စိတ်မရည်ခြင်း သီးမခံခြင်း များ၊ အရက်သေစာ သောက်စားပြီးမှ ပြဿနာ ရှာခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းများ၊ စကားအပိုပြောခြင်း/ ချဲ့ကားပြောခြင်းများ၊ ဆရာမွေး၊ တပည့်မွေး ပြဿနာများ၊ ကြားစကားကိုယုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ၊ ပြိုင် ဘက်အင်အား ပိုကောင်းလာခြင်း များ၊ နေရာ/ ဒေသ/ အချိန်အခါကို မတွက်ဆတတ်ခြင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ၊ တာဝန်ယူမှု အခန်းကဏ္ဍ (သို့) လူမှုအဆင့်အတန်း မတူသောကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ၊ မှန်ကန်တဲ့ အားကိုးယုံကြည်/မျှော်လင့်မှုမ ရှင်းခြင်းများ၊ အစွန်းရောက်အယူအဆ/ ဝါဒ ရှိနေ



ဘူးပေါက်ကွဲ။ အကယ်၍များ ဆုံးရှုံးမှုတွေကြုံ လာခဲ့ရင်တောင် အသေးအမွှား (သို့) သာမန်ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ် ညီမလေး။ နောက်ထပ်မြင်သာတဲ့ ဥပမာ တစ်ခု ထပ်ပေးမယ်နော်။ ဆန်ကိုဆန်ကောနဲ့ သေချာပြာတတ်တဲ့သူဟာ ဘေးကို အဖိတ်အစဉ် နည်းသွားတယ်လေ။ မပြာတတ်တဲ့သူကို သွားပြာခိုင်းရင် ဆန်ကွဲပါ မက ဆန်ပါ ဆုံးရှုံးရ တာပေါ့ကွာ။ တော်လှန်ရေးအမြင်နဲ့ကြည့်ရင်တော့ မိမိအဖွဲ့ အစည်းကို တည်ဆောက်ရမည့် သူမှာ အရည်အချင်းတွေအများကြီးလိုတယ်ကွ။ ယနေ့တော်လှန်ရေးမှာ ပြောမလား၊ စီးပွားရေးမှာပြောမလား၊ ပညာရေးမှာပြောမှာ လား အားလုံးဟာ အမြင်တွေကျယ်လာကြပြီ ကျယ်နေကြပြီ။ ကိုယ့်အသင်း၊ အဖွဲ့ထဲမှာကို ကိုယ့်လောက်တော်သူတွေ၊တတ်သူတွေ၊ ကိုယ့်လောက်သိသူ၊ တွေးတတ်သူတွေရှိနေကြပြီ ဒါကြောင့် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။ လက်တွဲခေါ်ပါ။ သူတို့လဲ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ အများကြီးလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ တို့တိုင်းပြည်မှာကွာ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေပေးကြည့်ပါလား တော်သူ၊တတ်သူတွေ၊ စွမ်း ရည်ထက်မြက်သူတွေ အမြောက်အများထွက်လာမှာ ညီမလေး။ အိုကေညီမလေး ဒါလောက်ဘဲတော်ပြီနော်။ Team Work ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ အဓိကဖြစ်တဲ့ အရာတွေကိုဘဲ အချိန်ပိုပေးတော့မယ်နော်။

နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်၏ အရည်အသွေး
Quality of A Good Listener



ခေါင်းစဉ်လေးက လှတယ်နော့။ နားထောင် ကောင်းသူရဲ့ အရည်အသွေးတွေက ဘာတွေလည်း ကြည့်ရအောင်နော်။ နားထောင်ကောင်းသူလို့ ပြောပြီဆိုရင် လာပြောသူရှိလို့ပေါ့နော့။ သူက ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုလာပြောတာလည်း ဆိုတာ စကားပြောသူရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်လိုက် စိတ်ညစ်လို့လား၊ ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ်ပျော်လို့လား၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရသွားလို့လား။ အဲဒီပုံသဏ္ဌာန်ထဲက တစ်ခုခုဖော်ပြနေပြီဆိုပါစို့။ ညီမလေးက ဘယ်လိုနားထောင် မှာလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲပြီး ဒုက္ခကြုံတွေ့လာသူကို သိချင်းလေးဆိုလိုက် ဟိုလုပ်ဒီလုပ် လိုက် အလေးမထားသလို၊ ငါနဲ့မဆိုင်သလိုမျိုး ပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်မှာလား။ ဒါဟာ စဉ်းစားရမယ့် အရာဘဲ ညီမလေး။ စကားလာပြောသူရဲ့ အခြေအနေကို နား လည်ပေးရမယ်လေ။ ပြောသူအပေါ်(တဘက်သားပြောစကား)ကို တလေးတစား (စိတ်ဝင်တစား) အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအထဲမှာ စိတ်ရှည်မှုပါ ပါလာပြီ။ သူကိုယ့်ကို လာပြောပြီဆိုကတည်းက ယုံကြည်မှုရှိလို့ပေါ့နော့။ ဥပမာ ကွာ ဝမ်းနည်းစရာကြုံလို့ လာပြောတာဆိုပါဆို ညီမလေးက ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ နားထောင်မလဲပေါ့။ ဒါဆိုရင် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီး နားထောင်ပေးရတော့မယ်။

ပဋိပက္ခဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်း
(Sources of Conflict)



ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း (Sources of Conflict)တွေ ကတော့- လူတွေ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု (Communication) စ တင်ပြီဆိုတာနဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေကို ပြောမယ်နော့။ အချို့အချက် ဆင် တူတွေလည်း ပြန်ပါလာတတ်တယ်နော်။ နားလည်မှုမှားယွင်းခြင်း၊ သတင်းအချက် အလက်မရခြင်း၊ မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုး ထွက်စေသော စကားလုံး များကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ထိရောက်မှုမရှိသော ဖြစ်စဉ် များကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အချိန်ကန့်သတ် ချုပ်ချယ်မှုများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ သင့်လျော် မှုမရှိသော ဖွဲ့စည်းမှု များကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ လူမှုအသင်းအဖွဲ့၏ ဖွဲ့စည်းမှုစနစ် များနှင့် တရားသေပုံစံများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီခြင်း၊ မတရားဖိနှိမ်ချုပ်ချယ်မှုကို မခံနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရမှုကို သည်း မခံနိုင်ခြင်း၊ အနှိမ်ခံရမှု ကိုသည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်တာကို သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ အဝေမတည့်မှု ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် လေးစားမှုမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ် နည်းပါးမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုမရှိသော ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အညှိုးအတေးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရ ခြင်း၊ နာခံလိုစိတ်မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အာဏာအလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိပါးခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ အဲဒီမှာ အများကြီး ကျယ်ပြန့် မှုတွေရှိတယ် ညီမလေး။ မမရှင်းပြမယ်နော့။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကို လည်း အခြေခံသလို၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းနှင့် အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ စိတ်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း (ဒီ လမ်းသွားမယ်/ ဟိုလမ်းသွားမယ်/ ဒီပုံစံရွေးမယ်/ ဟိုပုံစံ ရွေးမယ်) ကြောင့်ဖြစ် ရခြင်း၊ သူမှန်/ကိုယ်မှန်ငြင်းခုံမှုကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးကိုရှေ့တန်း တင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး (ပေါ်)

Quality of A Good Listener
(နားထောင်ကောင်းသူတယောက်ဖြစ်ရန်)

1. Place yourself in the other person's shoes.
(စကားပြောသူရဲ့ အခြေအနေကို နားလည်ပေးပါ။)
2. Create a conducive physical and mental space
(စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းအရ ကောင်းမွန်သော အခြေအနေလေး တခုကို ဖန်တီးပါ။)
3. Stop talking/be silent.
(စကားပြော ရပ်လိုက်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်ပါ။)
4. Follow and encourage the speaker with body language.
(ကိုယ်ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် စကားပြောသူကို အားပေးလိုက်လျောပါ။)

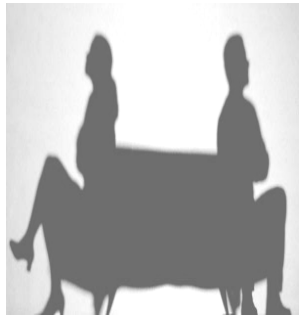
သာကိုယ်နေ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ဘူးနော် သူဘာဖြစ်လာတာလည်း ကိုယ်ကလေ့လာ၊ အကဲခတ် စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြ (မျက်နှာအမူအရာနဲ့လေ ပြုံးပြပိုလိုရင်ပြုံးပြ မျက်စိလေးပစ်ပြီး ကဲဘာဖြစ်လာတာလည်း၊ ဘာပြောချင်လို့လည်း စသဖြင့် ပုံစံလေး) ပေါ့ကွာ။ အဲဒီလို ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ တစ်လုံးချင်း ငေါင်တောင်တောင်၊ ကြောင်တောင်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ပိုပြီး သတိထားပေးလိုက်ပါ။ နှစ်သိမ့်ပေး လိုက်ပါ။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေရဲ့ လက္ခဏာကတော့ အတော်ကြီးစိတ်ထိခိုက်ပြီး မြို့သိပ်ထားရပုံ ရတယ်နော်။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေနဲ့ မမ ကြုံဘူးတယ်။ မမကိုယ်တိုင် counseling အကြံပေး၊ နှစ်သိမ့်ပေးခဲ့ရဘူးသူတွေရှိတယ်။ ညီမလေးရေ။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ပျော်ပြီးရောက်လာတဲ့ လူမျိုးပေါ့ သူဝမ်းသာလွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုလာပြောပြီ ဆိုကြပါဆို သူနဲ့အတူလိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကိုပြပါ။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အမူအရာက တကယ်သူနဲ့အတူ လိုက်လိုက် လှဲလှဲ ဝမ်းသာတာမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သွားပြီ ညီမလေးရေ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အကြီးအကျယ်ဆုံးရှုံးရတာနဲ့ အတူတူဘဲကွ။ ကိုယ့် Team Work ထဲမှာဆိုရင် ပိုပြီးတောင် ဂရုစိုက်ရသေးတယ်။ Team Work ထဲ က အောင်မြင်မှုဟာ ကိုယ်နဲ့ပါ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေပြီကွ သူ့အောင်မြင်မှုဟာ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ထပ်တူကျတယ်လေ။ မမ အယူအဆကို ပြော တာနော်။ ညီမလေး သတိထားဖို့ အချက်ကတော့ " လူတိုင်းမှာ မတူတဲ့

တွေ ပြောပျောက်ဖို့ ဗဟုသုတလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပို့ပေး မယ်နော်။ မမ လွန်ခဲ့တဲ့လ (၂၁/၂၄) ဒီဇင်ဘာလက ရက်တို သင်တန်းတစ်ခု တက်ခွင့်ရခဲ့ တယ်သိလား။ အဲဒီက ရလိုက်တဲ့သင်ခန်းစာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပေါ့။ အဲဒီ အရာလေးကတော့ "ပဋိပက္ခဖြစ်ရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ (Conflict Resolution)" ဆိုတဲ့ အရာလေးပါဘဲ။ Conflict လို့ခေါ်တဲ့ စကားလုံးက လက်တင် (Latin) ဘာသာစကား ဆင်း သက်လာတာ ညီမလေး။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်း ရမယ် ဆိုတာကို တရားသမားတွေက သိတယ်ကွ။ မမက ပုထုစင် လေ။ ဒီတော့ ရှာဖွေ၊ တွေ့ရှိ၊ မေးမြန်း၊ ပေါင်းစပ် အဲဒီလိုမျိုးတွေ လုပ်ပြီးမှ သိရ တာလေးတွေပေါ့ကွာ။ ဘယ်လိုရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့ နည်း လမ်းလေး မပြောခင်မှာ မမ ဖတ်ဘူးတဲ့ စာအုပ်တွေ ထဲက လူနှစ်ယောက်အကြောင်း အရင်ပြောမယ်နော်။ ကဗျာဆရာ"ဇော်ရှိ" ရဲ့ "အလှတရား" ကဗျာလေးကို ညီမလေး မှတ်မိနေအုံးမှာပါနော်။ အဲဒီထဲက စာကြောင်းလေး နည်းနည်း မမ ရွတ်ပြမယ်နော် "အလှရှိရာ သွားချင်ပါသည်။ ခါခါမည်တမ်း စိတ်ရော်ရမ်း၍ " တဲ့ အလှရှိတဲ့နေရာ ဘယ်မှာလည်းဆိုပြီး မှန်းဆရာဖွေ နေကြတယ်တဲ့။ တကယ်တော့ အလှတရားဟာ လူတိုင်းမှာရှိနေတယ်။ နေရာ တိုင်းမှာရှိနေတယ် တဲ့ "ရှာတတ်သူမှ ရှာခွင့်ရသလို၊ မြင်ခွင့်ရှိမှ မြင်ခွင့်ရ၏" တဲ့ ဒါကို ဆရာကြီးက ပြောခဲ့၊ လမ်း ညွှန်ပြခဲ့တာ ညီမလေး။ နောက်တစ်ယောက် အကြောင်းပြောအုံးမယ် သူကတော့ "ဟယ်လင်ကဲလား" ပါဘဲ။ ဟယ်လင်ကဲလား ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက မျက်စိကွယ် သွားခဲ့တယ်လေ။ သူပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးက သူ့သာခဏလေး မျက်စိပြန်မြင် ခွင့်ရရင် လောကရဲ့အလှတရားကို သေသေချာချာ ကြည့်မယ်တဲ့။ လောကရဲ့ အလှ တရားရယ်၊ လူတွေရဲ့ သဘာဝတရားရယ် အဲဒီ အားလုံးရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို တကယ်သာ နားလည်ကြမယ်ဆိုရင် ရန်ပွဲတွေ၊ စစ်ပွဲတွေ မရှိတော့ဘူး ညီမလေး။ ဒါထက်ပိုပြီး အသေးစိတ်ရရင်တော့ မိမိပါတဝန်းကျင်၊ မိမိ မိတ်ဆွေ၊ မိမိလူမျိုးတွေ ကြားထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေ မရှိနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ရှိလာခဲ့ ရင်လည်း နားလည်မှုတွေနဲ့



အများကိုလည်းသိစေချင်တယ်လေ။ အခု မမရဲ့သိမှုနယ်ပယ် ဟာ နှစ်နဲ့သုံးကြားမှာ လွန်းအိမ်ထဲကလွန်းဆန်တစ်ခုလို ဟိုပြေး ဒီပြေးအဆင့်ဘဲ ရှိသေးတယ်။ လေးအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ အင်း-အင်း- လေးပင်တဲ့ အတွေးနယ်ထဲ မှာဘဲ ရှိနေသေးတယ်လေ။ ဒါကြောင့် မမရှေ့ဆက်လေ့လာမယ်။ သိသမျှကို ညီမလေးဆီ ပို့ ဖြစ်အောင် ပို့နေတာပါ။ ညီမလေးလည်း မမလို အများကို ပြန်ပို့ ပေါ့နော်။

Conflict Resolution
ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းခြင်း



ညီမလေးရေ
ဒီနေ့ကတော့ ၂-၂-၂၀၁၀ နေ့နော်။ မမ တစ်ယောက်ထဲ မမရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ပဋိပက္ခဖြစ်နေ တဲ့အကြောင်း ညီမလေးကိုပြောပြမယ်သိလား။ လူသားမှန်ရင် ဘယ်သူမှ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ မကင်းကြဘူးကွ။ မမလည်းလူသားဘဲလေ ပဋိပက္ခတွေ အများကြီးရှိတာပေါ့။ အဲဒီပဋိပက္ခတွေကို မမက မရှင်းတတ်ဘူးလေ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကြောက်စိတ်ကြီးစိုးနေလို့ပါဘဲ။ ဘယ်လို ကြောက်စိတ်လည်းလို့မေးရင်တော့ - သူများနဲ့ရန်မဖြစ်ရဲတဲ့ သတ္တိရယ်။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို မချစ်ချင်နေပါစေ၊ အမုန်းတရားတွေ မလိုချင်တဲ့စိတ်ရယ် (ရန်သူလည်းမရှိချင်တဲ့စိတ်ပေါ့) ။ အဲဒီ အရာတွေဟာ မမရဲ့ သွေးသားတွေထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လည်ပတ်စီးဆင်း နေခဲ့တယ်လေ။ ကြာတော့ ဘာဖြစ်လာလည်းသိလား။ မမတစ်ယောက်ထဲ အထီးကျန် ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ဆိတ်ဆိတ် နေခဲ့ရတယ်လေ။ အခုတော့သိသွားပြီကွ။ ညီမလေး လည်း မမလို ခံစားရတဲ့အခါ ဒါလေးကို ပြန်ဖတ်ကြည့်နော်။ ညီမလေးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ချိန်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး ရန်ကုန်မြို့ ဘဝအမောတွေ ထဲမှာ“လွန်းဆန်” တစ်ခုလို (အထည်ယက်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့အရာ) လည်ပတ်နေရတယ်ဆိုတာ မမသိပါတယ်။ မမညီမလေးအနားမှာနေပြီးအားငယ်စိတ်တွေ သောက တွေကို ဝိုင်းဝန်းဖြည့်ဆီးပေးချင်ပါတယ်။ ညီမလေးရယ်။ ခုတော့ အဝေးတနေ ရာက နေပြီး သောက

Quality of A Good Listener (Continuous)

5. Practice the empathetic sounding back technique.
(နားလည်မှုရှိကြောင်း စကားနဲ့ တုန့်ပြန်ပြောသဘောမျိုးတွေကို လေ့ကျင့်ပါ။)

A. Repeat and encourage (ပြန်ပြောခြင်းနှင့် အားပေးခြင်း)
B. Summarize and restate: အတိုချုပ် ပြောခြင်းနှင့် ပြန်ပြင်ပြောခြင်း

6. Do not interrupt with what you feel or think about the topic being discussed.
(ဆွေးနွေးတဲ့ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိ ခံစားချက်၊ စဉ်းစားချက် တွေနဲ့ ကြားဖြတ်ပြော တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။)

7. Ask Meaningful and empowering questions
အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး ယုံကြည်မှုရစေတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးပါ။

အတွေးအခေါ်နဲ့ ခံစားချက်တွေ ကိုယ်စီရှိကြ ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်” အဲဒီအချက်ကို ညီမလေး လက်ခံရလိမ့်မယ်။ ဒါကို မမေ့ဘို့တော့ လိုတယ်နော်။ အဲဒီလို မဖြစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုအရာတွေ ဆုံးရှုံးတတ်သလဲဆိုရင် ဥပမာကို အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောမယ်နော်။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဆုံးရှုံးရခြင်း အကြောင်းအရာများ

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဆုံးရှုံးရခြင်း အကြောင်းအရာများတွေကတော့- အောင်မြင်မှုတခုထဲကို သာသိတယ်၊ အောင်မြင်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဘဲရှိတယ်။ ကိုယ့်အစု၊ ကိုယ့်အဖွဲ့တွင်းက လူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ စဉ်းစားနိုင်မှုတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဥပက္ခာပြု ထားမယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုထဲကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး တခြားအကြောင်းအရာတွေကို ဥပက္ခာပြု ထားမယ်ဆိုရင် ဒါလည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက တစ်ခုဘဲပေါ့။ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို အဖွဲ့တွင်းမှာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ သူမရှိရင်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာဖြစ်စေ၊ မှန်ကန်မှုနဲ့ နည်းလမ်းကျကျ မဖြေရှင်းပေးခဲ့တဲ့ အခါမျိုးမှာဖြစ်စေ၊ ဒါမျိုးတွေ အကြိမ်ရေများလာရင်တော့ ဒါ လည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက

တစ်ခုဘဲပေါ့။ ဒီအနေအထားကတော့ အဆိုးဆုံးဘဲနော့။ ယုံကြည်မှုပါ လျော့နည်းသွားပြီလေ ကိုယ့်ကိုယ်လည်းဖြစ်နိုင်သလို၊ သူများက ကိုယ့်ကိုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် ညီမလေး။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ အချိန်တို၊ ကာလတိုလေး အတွင်းမှာ တည်ဆောက်လို့မရဘူးကွ။ အချိန်များစွာ ပေးရတယ်၊ လူတွေကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးရတယ်၊ စိတ်ရှည်ရတယ်၊ သည်းခံရတယ်၊ စာနာနားလည်ပေးရတယ် ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အဖွဲ့အတွင်းမှာ သိမှုစွမ်းရည်

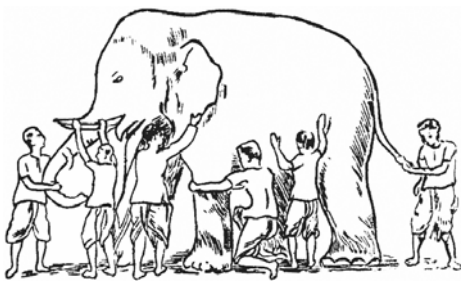
Quality of A Good Listener (Continuous)

8. Wait for the person to open up.
(ဖွင့်ဟပြောလာချိန်အထိ စောင့်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုတစ်ခုနဲ့ အားပေးတဲ့အခါမှာ စကားပြောသူ စဉ်းစားချိန်၊ ခံစားချိန်၊ အကြံထုတ်ချိန် အပြည့်အဝရဘို့ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်သူက စိတ်ရှည်နေရမယ်။)

9. Use Body Language body gestures and have a pleasant facial expression to express your interest.
(လက်ဟန်၊ ခြေဟန်တွေကို အသုံးပြုပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြတဲ့အနေနဲ့ ခြေရွှင်တဲ့မျက်နှာ အမူအရာ ရှိနေပါစေ။)

နဲ့ သူတို့တစ်ဦးချင်းစီက လုပ်ဆောင်မှုတွေ မတူကြလို့ပါဘဲ။ (ဦးဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အချင်း ဆိုပါတော့) ဒီလိုမှ ဖြန့်ကျက်မတွေးနိုင်ရင်တော့ ဒါလည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက တစ်ခုဘဲပေါ့။ ကိုယ့်အဖွဲ့ အတွင်းမှာ တိုးတက်မှုတွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ယုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ပြင်ပက အကြံပေးမှုတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေကို လက်ခံနိုင်တာဟာလည်း အရည်အချင်းကောင်းတစ်ခုဘဲပေါ့။ ဒါတွေကို ရေရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါမှ တည်တံ့ခိုင်မာတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကြီးဖြစ်လာမှာလေ။ ညီမလေး မျက်လုံထဲမှာ မြင်ကြည့်လိုက်လေ အတိတ်က ရှိခဲ့တဲ့ ဒို့ဗမာ အစည်းအရုံးကြီးဆိုရင် နယ်ချဲ့တွေမြန်မာ့မြေပေါ်ကနေ မောင်းထုတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အထိဘဲလေ အခု အသင်းအဖွဲ့တွေကို မျက်လုံးထဲ ပြန်မြင်ကြည့်လိုက်ပြီးရင်နှိုင်းယှဉ်လိုက်။ အင်း- ငါဘယ်လဲ၊ ငါဘာလဲ-နင်ဘယ်လဲ၊ နင်ဘာလဲပေါ့ ။ ဒါလည်းဆုံးရှုံးမှုဘဲလို့တော့ မလုပ်နဲ့တော့ အခုသိသွားပြီ၊ ဦးဆောင်တတ်သွား

ညီမလေးရ။ သူလည်းမသိဘူး။ ငါလည်းသိစရာ မလိုဘူးလို့တော့ လိုက်မတွေးနဲ့နော့ သူမသိပေမယ့် ငါသိအောင် လုပ်ရအုံးမယ် လို့သာတွေးကွာ။ ပြုတင်းပေါက်လေးခုလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မမတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ အားနည်းချက် (weak point zone) တွေရာကြည့် ကြရအောင်နော်။ အဲဒီ အရာတွေကို အားသာချက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မလဲပေါ့ အချိန်ယူရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ အန္တရာယ်လည်းကြုံလာတတ်တယ်လေ။ အချို့နေရာတွေက သတိထားပြီး ကျော်ဖြတ်ရမယ်။ ဒီလို သိမှုနယ်ပယ်ကို ချဲ့တယ်ဆိုတာ လူတောထဲတိုးရတယ်၊ လူရှေ့ထွက် စကားပြောရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ ကြားဖြတ်သန်းရမယ်။ အသက်ကြီးလာပြီဆိုရင်တော့ (extension zone) ကျယ်ပြန့်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း လေ့ကျင့်မှု၊ လေ့လာမှုရှိမှလေ။ ညီမလေး လေ့ကျင့်ကြည့်နော်။ အရာအားလုံး ကြိုးစားပြီး သိအောင်လုပ်နော်။ ငယ်တုန်း အချိန်မှာ လေ့လာခွင့်တွေလည်း ရပါစေလို့ မမဆုတောင်းနေမယ်နော်။ အရေးကြီး တာလေး တစ်ချက်ကျန်ခဲ့ပြန်ပြီကွာ ရှေ့ဆက်ကြုံတွေ့ရမှာက မမအမြင်နဲ့ အထင်ကိုပြောမယ်နော်။



မျက်မမြင် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခြောက်ယောက်လို မတူညီ ကွဲပြားတဲ့ အမြင်တွေတော့ ထွက်လာလိမ့်မယ်နော်။ ပြဿနာတစ်ခုအပေါ် သုံးသပ်တာ သူ့အမြင်မှန်တယ် ကိုယ့်အမြင်မှန်တယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်မျိုးကိုပြောတာနော် ညီမလေး အရာအားလုံး သုံးသပ်တတ်ပါစေ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်အရပြောရရင်တော့ “ ငါပြောတာလည်း မယုံနဲ့ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်ကြည့်ပြီးမှ ယုံတဲ့ ” ရေးမယ် ဆိုရင်တော့ အရှည်ကြီးပေါ့ကွာ။ မမက အတိုချုံးပြီး ပြောပြတာပါ။ ဘယ်လို ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံပြီးမှ သူများကိုကောင်းအောင်သိအောင် လုပ်ပေးလို့ ရတယ်။ လမ်းပြပေးလို့ရတယ်ဆိုတာကို လူသား အားလုံးသိကြပါတယ် ညီမလေး။ မမ မသိသေးတာတွေ အများကြီးရှိနေသေးတဲ့ ကြားထဲကနေ သိတာလေးတွေကို

များလွန်းနေတယ်ကွာ။ ထပ်သိဖို့ ခရီးဆက်ရအုံးမယ် ညီမလေးရေ။

၂။ ကိုယ်မသိဘူး ၊ သူများသိနေတယ်

ဒီအချက်ကတော့ စဉ်းစားစရာ တွေဖြစ်လာပြီ ညီမလေးရ ကိုယ်မသိသေးတာတွေ များနေသေးပါလားလို့ တွေးမလား ဒါမှမဟုတ် သူများသိသလောက် ကိုယ်က ဘာကြောင့် လိုက်မသိနိုင်ရသေးတာလဲပေါ့။ ဒါအပြင် နောက်တစ်ကတော့ -ဥပမာကွာ ကိုယ်သိထားတာ နည်းနည်းလေးဆိုတာကိုသိရဲ့သားနဲ့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်တော့ လူတော်လူတတ်ကြီးလို့ “ထင်တလုံး” ဖြစ်နေတာလေ အဲဒီအနေ အထားကို ပတ်ဝန်းကျင်က သိနေတယ်။ ကိုယ့်ထက်လည်း သူကပိုသိထားတယ်။ ကဲ ဆက်တွေးကြည့်ပေါ့။ ကျန်ခဲ့တဲ့ အဆင့်မဟုတ်တော့ဘူး ကျော်သွားချော် သွားတဲ့ အဆင့်ထဲရောက်သွားပြီကွ။ သေချာတွေးကြည့်ပါဦး။ သိစရာတွေအများ ကြီး ကျန်သေးတယ်လို့ ဆက်တွေးလို့ရသေးတယ်နော် ညီမလေး။



၃။ ကိုယ်သိတယ် သူများမသိဘူး

ဒါဟာလည်း ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သမရိုးကျ ကိစ္စဘဲလေ လူတိုင်းကို အကုန်ပေးသိလို့ မရတဲ့ကိစ္စတွေအများကြီး ရှိတယ်လေ စီးပွားရေးမှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် နိုင်ငံရေး မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ သိသင့် သိထိုက်တာလောက်ဘဲ အသိပေးတာကောင်းတယ်လေ ပိုသိရင် သူ့အတွက် အန္တရာယ်များသလို ကိုယ့်အတွက်လည်း အန္တရာယ်များနိုင်တယ်လေ။ သိသင့်တာထက် ပိုပြီးပေးသိ ကြည့်ပါလား နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ဘာမှအကျိုးမရှိပါဘူး မိတ်ပျက်တာနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုများ တာဘဲ အဖက်တင်တယ်လေ။



၄။ ကိုယ်လည်းမသိဘူး သူများလည်းမသိဘူး

ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ သူလည်းလိုအပ်ချက် ဖြစ် သွားပြီ ကိုယ်လည်း လိုအပ်ချက် ဖြစ်သွားပြီ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အရာတွေ အများ ကြီးကျန်သေးတယ်လို့ ပြောတာနဲ့အတူတူဘဲ



ပြီ နောက်ကို ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးစေရဘူးပေါ့နော့။

အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတစ်ခု၏ လက္ခဏာများ

နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့ “အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတစ်ခု၏ လက္ခဏာများ” လို့ အမည်တတ် လိုက်မယ်နော်။ ဘာတွေလိုအပ်လည်းလို့ဆိုရင်တော့- အပေါ်မှာ လည်း ရေးခဲ့ပြီးပြီလေ။ ကိုယ့် အသင်း၊ အဖွဲ့ထဲက လူတွေကို သင့်လျော် မှန်ကန်တဲ့

Causes of Team Failure
အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဖုံးလွှမ်းခြင်း အကြောင်းအရာများ

1. Skip the team assessment bit and just get on with it.
(၁) အောင်မြင်မှုတစ်ခုထဲကိုသာ ရည်ရွယ်၍ အစုအဖွဲ့လိုက် စဉ်းစားချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းများကို မပြုလုပ်ခြင်း
2. Focus on just one single aspect and ignore everything else.
(၂) အကြောင်းအရာတစ်ခုထဲကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး တခြားအကြောင်းအရာများကို ဥပက္ခာပြုထားခြင်း
3. Never give the team building process enough time to resolve any problems that might arise.
(၃) ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည့် မည်သည့်အခြေအနေအထားမှ ဆို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့တွင်းတည်ဆောက်မှုကို အချိန်လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း

တာဝန်တွေ ခွဲဝေပေးတတ်ရမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ ရိုးသားဖို့လိုတယ်။ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဆုံချက် (တူညီမှုရသည့်အထိ)ရှိဖို့လိုတယ်။ ယုံကြည်ခိုင်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး လိုတယ်။ အားလုံးမှာ လူဂုဏ်သိက္ခာ အသီးသီးရှိကြတယ်လေ။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့အခါမှာ လေးလေးစားစား ရှိဖို့လိုတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ လည်း ကိုယ်တာဝန်ယူရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဖို့လိုတယ်။ နောက်ဆုံး လည်းဖြစ် အရေးအကြီးဆုံးလည်းဖြစ်တဲ့အရာကတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချီးမွမ်းစကား ပြောဆို တတ်ခြင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံးဘဲ ညီမ

Causes of Team Failure
အသင်းအဖွဲ့တစ်ရပ် ဆုံးရှုံးရခြင်း အကြောင်းအရာများ

4. Keep your team improvement process internal - don't waste money on employing external consultants.
 (၄) မိမိအဖွဲ့တွင်း တိုးတက်မှုများကို သိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါစေ။ ပြင်ပမှ အကြံပေးဆွေးနွေးချက်များအတွက် ပိုက်ဆံများကို မဖြုန်းတီးမိပါစေနှင့်။

5. Once the team activity is over, it's over!
 (၅) အဖွဲ့လုပ်ငန်းများ ပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။

လေး။

နောက်ဆုံး နိဂုံးချုပ်လေးတစ်ခု ပြောမည်ညီမလေး။ ဒီဇာတ်လမ်းဟာ တကယ်ဖြစ်သွားခဲ့တာဆိုလည်း မှန်တယ်။ တကယ်ဖြစ်နေတာဆိုလည်း မှန်နေတယ်။ တွေးကြည့်ကြရအောင်နော်။

မမတို့ ငယ်ငယ်က ရွှေသွေးဂျာနယ်တစ်ခုမှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ ခွေးနဲ့ကြောင်ဇာတ်လမ်းလေးကို ပြောပြမယ် ညီမလေး။ (အဲဒီ ကာတွန်းဆရာလည်း စာအုပ်ထွက်ပြီးတော့မှ လူအများသိပြီး မဆလတဖြစ် လည်း နဝတက ဖမ်းလို့ထောင်နန်းစံလိုက်ရ သေးတယ်။) ဘာကြောင့် ပြောရလည်း ဆိုတော့ အုပ်ချုပ်မှုမတတ်ရင်ဖြစ်စေ၊ နေရာ လွဲပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင် ခိုင်းမိရင်ဖြစ်စေ အားလုံး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ဖြစ်သွားရတဲ့ သာကေပေါ့။ ခေါင်းဆောင်က မပါးနပ်ရင် ဒါမှ မဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှု (skills) စကေးမကျမ်း ကျင်ရင်ဖြစ်စေ နစ်နာလိုက်ပုံများကတော့- ဒီလိုကွ။

အိမ်တစ်အိမ်မှာ ခွေးနဲ့ကြောင်မွေးထားတယ်။ သူ့သခင်က ဈေးသွားခါနီး သူ့ခွေးလေးကို မှာခဲ့တယ်။ ခွေးဟာ အင်မတန်မှကို လိမ္မာတဲ့ကောင်ကြီး သူ့ကိုထားခဲ့ပြီး အိမ်ရှင်မဟာ ဈေးသွားနေကျပါဘဲ။ မှာခဲ့တာကတော့ "မင်းအိမ်ကို လုံအောင် စောင့်ရှောက်ထားနော် လူစိမ်း တွေ အိမ်နားကပ်လာရင် အကုန်ကိုက်



၂။ ကိုယ်မသိဘူး သူများသိနေတယ်။

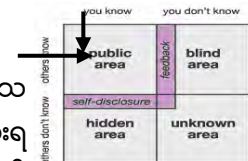
၃။ ကိုယ်သိတယ် သူများမသိဘူး (ကိုယ်ကသူများမသိစေချင်လို့ လျှို့ဝှက်ထားတဲ့ အရာတွေပေါ့ကွာ)။

၄။ ကိုယ်လည်းမသိဘူး သူများလည်းမသိဘူး

အဲဒီလေးချက်ကို " Johari " က ပြုတင်းပေါက်လေးပေါက်နဲ့ တင်စားထားတာလေ။ အိုကေ ညီမလေး အဲဒီအကြောင်းအရာလေးကို သိသွားပြီဆိုရင် ညအိမ်ယာဝင်ချိန် ရောက်တိုင်း နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ရအောင်နော်။ ညီမလေးရေတကယ်တော့ လူပတ်ပန်းကျင်မှာ ဒီ ပြုတင်းပေါက်လေးခုနဲ့ ဆက်ဆံ (ဆက်သွယ်) နေကြတာလေ။ မမ တစ်ချက်ချင်းစီ ပြန်ရှင်း ပြမယ်နော်။

၁။ ကိုယ်သိတယ် သူများလည်းသိတယ်

ဒါဟာဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဘဲလေ သူသိသလောက် ကိုယ်လိုက်သိနေတာ ကောင်းတာပေါ့နော်။ နောက်တစ်မျိုးနဲ့ တင်စားရရင်တော့ ကျန်မနေခဲ့တာပေါ့ကွာ။ ညီမလေးရေ သူများသိသလောက် သိနေပြီလား မမကတော့ ညံ့တယ်ကွာ အခုထိ မမ မသိသေးတာတွေ



“ Johari’s Window” ဆိုတဲ့
ဂျန်ဟာရီရဲ့ ပြုတင်းပေါက်အကြောင်း



ညီမလေးရေ

ဒီနေ့က ၂၉-၁-၂၀၁၀ နေ့နော်။ အခုပြောပြမယ့် အကြောင်းလေးကတော့ “ Johari ရဲ့ Window” ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာဘဲဖြစ်တယ်။ သူမအခြေခံ (၄) ချက်ရှိတယ် ကွ။ သူမ အကွက်လေး (၄)ကွက်နဲ့ ရှင်းအောင်ရေးထားတာပေါ့ကွာ။ မျက်လုံးထဲ မှာ မြင်သွားအောင် စာရွက်တစ်ရွက်ကို အရင်ယူလိုက်ကွာ။ ပြီးရင် စာရွက်ပေါ်မှာ အကွက်လေးကွက် ဆွဲလိုက်နော်။ မမ ရေးထားတဲ့ အချက် (၄) ချက်ကို အမှတ်စဉ်အတိုင်းယူပြီး တစ်ကွက်စီမှာ ဖြည့်ရေးလိုက်။ တွေးကြည့်လိုက်။ ဘာကို ဆိုလိုတာလည်း ဒါမှမဟုတ် သူရေးထားတဲ့ တစ်ချက်ချင်းဆီကို ညီမလေးက တွေးတတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ညီမလေးတွေးထားတာနဲ့ မမအတွေးတူနေမလား နှိုင်း ယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်နော်။ နောက်ကျရင်တော့ ပုံတွေပါ ထည့်ပေးလိုက်မယ်နော်။

၁။ ကိုယ်သိတယ် သူများလည်းသိတယ်။

ကြားလား” တဲ့။ ခွေးဟာ အိမ်ကိုပတ်ပြီး လျှောက်သွား နေရင်းက ကြောင်အိပ်နေ တာ တွေ့သွားတယ်။ ဒီတော့ ခွေးက ကြောင်ကိုပြောတယ်။ “မင်းကျ တော့ အမြဲဘဲ အိပ်လိုက်စားလိုက်နဲ့ ကောင်းလိုက်တာ။ ငါကျတော့ နေ့လည်းအိပ်ရေးပျက် ည လည်း အိပ်ရေးပျက်နဲ့” ဒီတော့ ကြောင်ကပြန်ပြောတယ် ။“ငါလည်း ညဆို ကြွက်ခုတ်ရတာပါဘဲကွာ ။အိပ်ရေးပျက်တာချင်း အတူတူပါဘဲ” တဲ့ ခွေးက ကြောင်ကို ပြန်ပြောတယ်။ “ မင်းနဲ့ငါ နေရာလဲကြည့်မလား ” တဲ့၊ ကြောင်ကလည်း “ အေးလေ လဲကြည့်ကြတာပေါ့ ” တဲ့၊ ခွေးက အိမ်ထဲဝင်ပြီး ကြွက်လိုက်ခုတ်တယ် ကြွက်ကလည်း ဟိုဟို ဒီဒီ တက်ပြေးတယ် ခွေးက လိုက် တယ် ပစ္စည်းတွေ တိုက်မိပြီး ကျကွဲကုန်ပါလေရော ကြွက်ကိုလည်း သူမမိဘူး မောလည်းမော နေပြီ အဲဒီအချိန်မှာ သူရိုးက ခွေးမရှိဘူးဆိုပြီး အိမ်ထဲဝင်လာတယ် တွေ့သမျှပစ္စည်းတွေ မချ သွားပါလေရောခွေးကကြည့်နေ တယ် ကြောင်က “ညောင် ညောင်” ဆိုပြီး သူရိုးနောက်ကို လိုက်တယ် သူရိုးက နားပြီးလိုက်တဲ့ကြောင်ဆိုပြီး ပိတ်ကန်သွား တယ်။ ကြောင်လည်း ခြေထောက်ထိပြီး မထနိုင်တော့ဘူး။ အိမ်ရှင် လည်းပြန်လာရော သူ့ကြောင်က ဒဏ်ရာကြီးနဲ့ အိမ်ပြင်မှာ ခွေးက အိမ်ထဲဝင်ပြီး အိပ်နေတယ်။ တအိမ်လုံးလည်း ပွစိတက်၊ ကွဲပြဲလို့ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း မတွေ့တော့ဘူး။ အိမ်ရှင်လည်း ဒေါသဖြစ်ပြီး ခွေးကို မသေယုံတမယ် ရိုက် ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်တော့ သူစိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဆေးခန်းပို့လိုက်ရတယ်။ ခွေးတစ်ကိုယ်လုံးလည်း ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ကြောင်လည်းခြေထောက်ကျိုး၊ အိမ်ရှင် လည်း စိတ်ဆင်းရဲရနဲ့ပေါ့။

ဒါဘဲ ညီမလေး....

“ဒူးနေရာဒူး တော်နေရာတော်”တဲ့ ။ တိုင်းပြည် ပစ္စည်းဆိုတာ ပြည်သူလူထုတွေရဲ့ ပစ္စည်းပါပဲ။ မဆုံးရှုံး သင့်တာတွေ မဆုံးရှုံးရအောင် တို့တိုင်းပြည်၊ တို့လူ မျိုးတွေ အတွက် အစားထိုး ကြည့်ရအောင်နော်။

