အရောင်များနှင့် ကစုဆိခြင်း

အေးအေးမြင့်

Community Capacity Building Committee
မှ ထုတ်ဝေပါသည်။

အရောင်များနှင့် ကခုန်ခြင်း

ရေးသားပြုစုသူ
မအေးအေးမြင့်

စာအုပ်အပြင်အဆင်နှင့် ဒီဇိုင်း
နိုင်နိုင်ထွန်း

မာတိကာ

၁။ Team Building or Team Work ခေါ်တဲ့ အသင်း၊ အဖွဲ့ တည်ဆောက်ကြရအောင်

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

၂။ Johari's Window ဆိုတဲ့ ဂျွန်ဟာရီရဲ့ ပြူတင်းပေါက်အကြောင်း

- 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

အမှာစာ

ဤစာအုပ်၏ ခေါင်းစဉ်ကို အရောင်များနှင့် ကနုန်ခြင်းဟု ကျမ ရွေးချယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရောင်တိုင်း အရောင်တိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ရှိကြသည်။ ထို့အပြင် သူ့ရဲ့ပင်ကို အရောင်တွင် အခြားအရောင်က လာရောက်ပူးပေါင်းခဲ့လျှင်လည်း ထူးခြားဆန်းကျယ်စွာ နောက်ထပ် အရောင်များကို ဖေါ်ထုတ်ပေးပြန်သည်။

ဥပမာ-အနက်ရောင်တွင် အဝါနှင့် အပြာကို ပေါင်းစပ်ကြည့်လျှင် အဝါများသည့်အခါ ဖက်ဖူးရောင်ကို ရမည်ဖြစ်ပြီး အပြာများခဲ့လျှင် စိမ်းပြာရောင်ကိုရပေမည်။ တူညီစွာ ပေါင်းစပ်သည့်အခါ အစိမ်းရောင်ကိုရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် အခြားအရောင်များကို ပေါင်းစပ်လျှင်လည်း ထူးခြားသော အရောင်များစွာကို ရပါလိမ့်မည်။

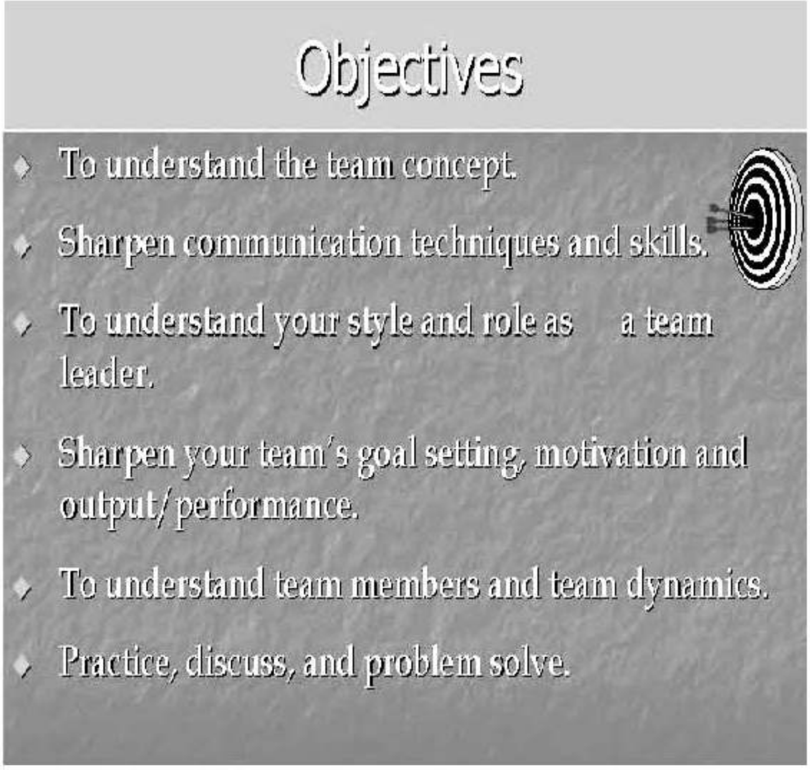
ကျမတို့နိုင်ငံသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးပေါင်းများစွာရှိနေသဖြင့် အရောင်များဟု ကျမ တင်စားမိသည်။ ကနုန်ခြင်းကား အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

အရောင်များနှင့် ကနုန်ခြင်းသည် ကျမတို့အားလုံး တိုင်းပြည်အကျိုးအတွက် ပျော်ရွှင် ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဟု ရည်ညွှန်းလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကျမတက်ရောက် သင်ကြားခွင့်ရခဲ့သော သင်တန်းတစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီး ရေးဖြစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသင်တန်းတွင် ကျမတို့တိုင်းပြည်အတွက် ဒါမှမဟုတ် လူတိုင်းအတွက် အမြဲတဲ အသုံးဝင်နေမည့် သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပြသ ပေးခဲ့သည့် ဆရာဗညားနှင့် သင်တန်းဖြစ်မြောက်ဖို့ အစစအရာရာ စီစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တဲ့ Teacher Apason တို့အား အထူး ကျေးဇူးတင်ရပါကြောင်း ပြောလိုပါသည်။

ထို့အတူ ဖတ်ရှုင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် အတွင်းအပြင် ပုံရိပ်များကို ဒီဇိုင်း ဖန်တည်းပေးခဲ့သော ဆရာနိုင်နိုင်ထွန်းကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိရပါသည်။

စာဖတ်ပရိတ်သတ်အားလုံးကို လေးစားစွာဖြင့်
ဒေါ်အေးအေးမြင့်

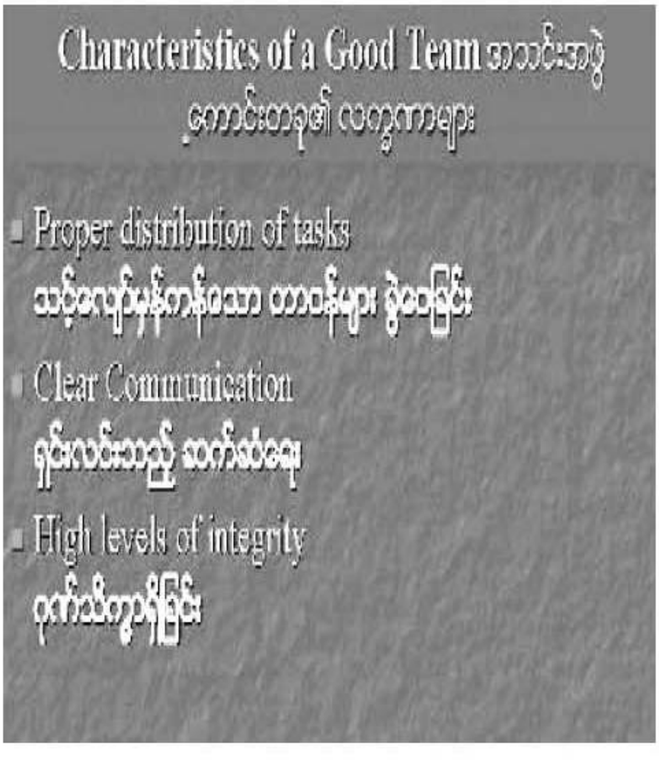


Team Building or Team Work ခေါ်တဲ့ အသင်း၊အဖွဲ့ တည်ဆောက်ကြရအောင်

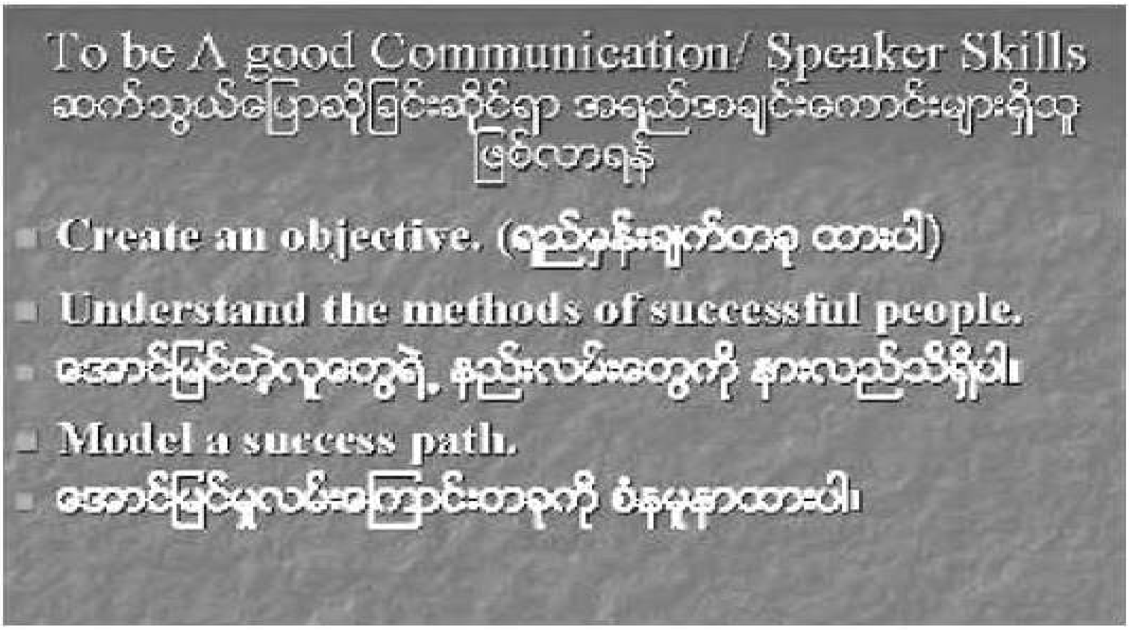
ညီမလေးရေ …………

ဒီနေ့ ၁-၂-၂၀၁၀နေ့နော်။ ဒါ…မမပြောပြမယ့်အကြောင်းအရာ နောက်တစ်မျိုးနော်။ အားလုံးထဲမှာ ဒီခေါင်းစဉ်လေးကို ပိုကြိုက်တယ် ညီမလေးရေ။ ခေါင်းစဉ်လေးအကြောင်း မပြောခင်မှာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တကယ်တည်ဆောက်ခဲ့ကြသူ နှစ်ဦးအကြောင်းကို အရင်ပြောမယ်နော်။ **ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း**ဟာ "အောင်ဆန်းအက်တလီ" စာချုပ်ကိုချုပ်ဆိုနိုင်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆက်တွဲ ပေါ်ပေါက်လာတာကတော့ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၂)နေ့မှာ ပင်လုံစာချုပ် ပြန်လည်ချုပ်ဆိုပြီး လက်တွေ့စည်းလုံးမှုရှိတယ်ဆိုတာကို ကမ္ဘာကို ပြသနိုင်ခဲ့တယ်၊ တိုင်းရင်းသားတွေကိုလည်း တန်းတူခံစားစေချင်တဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်ကို ပြသနိုင်ခဲ့ပြန်သေးတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ **ဂျဝါဟာလာနေရူး** ပါဘဲ သူဟာ သူ့သမီးအင်ဒီရာဂန္ဒီ (၁၀)နှစ်သမီးလေး အတွက် ၁၉၂၈ ခုနှစ်မှာ ရေးခဲ့တဲ့စာထဲက စာသားလေး အချို့ရေးပြမယ်နော့။ **"ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ဘဲ အများကောင်းကျိုးအတွက် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပူးပေါင်းလက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်သူ လူတော်လူဖြောင့်တစ်ဦးဟာ ယဉ်ကျေးမှုရဲ့အမှတ်အသား"** တဲ့ **"ပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ခြင်းထက် ကောင်းမွန်လေ၏။ အားလုံး၏ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာအတွက် တညီတညွတ်တည်း ပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေ၏"** တဲ့။ ဒါတွေ ဘာကြောင့်ပြောတယ်ဆိုတာကို အခုစပြောပြီနော်။ အသုံးပြုရမည့် နေရာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော့။ လူ့အဖွဲ့အ

စည်းတွေ/ အသင်းအဖွဲ့တွေ/ ကျောင်းတွေ/ ရုံးတွေ/ ကုမ္ပဏီတွေ/ လူမျိုးစုတွေ/ မိသားစုတွေ စသည်ဖြင့် အဲဒီ လူ့ဆက်သွယ်မှုတွေကြားမှာ ဒီနည်းလမ်းကို သေသေ ချာချာ အသုံးချတတ်မယ်ဆိုရင် အရမ်းကိုကောင်းတဲ့ အချက်ဘဲ ညီမလေးရေ။ ဒီထက်ချဲ့ ပြောရရင် အခြားနိုင်ငံတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ သံတမန်နည်းမှာတောင် အင်မတန် အသုံးပြုလို့ ကောင်းတဲ့အရာလေးဘဲ ညီမလေး။ အရင်တုန်း ကတည်းက ညီမလေးတို့ မမတို့ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ မမသိလိုက်ရတဲ့ ပုံစံနဲ့တော့ မတူဘူး ညီမလေးရေ။ မမ စာသင်ခဲ့တာနှစ်ပေါင်း မနည်းတော့ဘူးနော်။ ကလေးတွေကိုဘဲ အတင်းကာရော တည်ဆောက်သလို ဖြစ်နေခဲ့တယ်လေ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မပြောတော့ဘူးနော့ ရှေ့ဆက်သွားရမည့် နည်းလမ်းနဲ့ ခေါင်းစဉ်လေး အကြောင်း ပြောပြတော့မယ်နော်။ အဲဒါကတော့ (**Team Building or Team Work**) ခေါ်တဲ့ အသင်းအဖွဲ့ တည်ဆောက်နည်းလေးပေါ့ကွာ။ အဲဒီအရာဟာ တကယ်အရေးကြီးတယ်ကွ။ သိသွားပြီဆိုရင် အနာဂတ်အတွက် ကလေးတွေကြား မှာ စတင်တည်ဆောက်ပေတော့ကွာ။ တို့တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ် ကလေးတွေ ကြားမှာ အတွေးမလွဲဖို့ ညီညွတ်ဖို့အတွက် မမတို့အားလုံးသိတဲ့ အချိန်လေးကနေ စလိုက်ကြရအောင်နော်။ ဒီအရွယ်ကြီးရောက်မှလို့တော့ မပြောနဲ့နော့။ အခုမမ အဲဒီ အရာလေးကို တည်ဆောက်နေတယ် ညီမလေး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ မမ တို့ နိုင်ငံဟာ အာဏာရှင် လက်အောက်က အခုထိ မလွတ်မြောက်သေးတဲ့ အတွက် ဒါမှမဟုတ် လွတ်မြောက်ချင်လွန်းတဲ့ အတွက်ပေါ့ကွာ။ နောက်တစ်ချက်က မမ ကိုယ်တိုင်က တော်လှန်ရေးထဲမှာ ရှိနေ သေးလို့ပါဘဲ။ကဲစပြောပြီ (Team Building) နည်းကို သုံးပြီး ကိုယ့်လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ၊ ဘယ်နည်း လမ်းတွေရွေးချယ်ကြမလဲ? အဲဒီမှာလည်း **Objectives** နဲ့ **Quality of A Good**



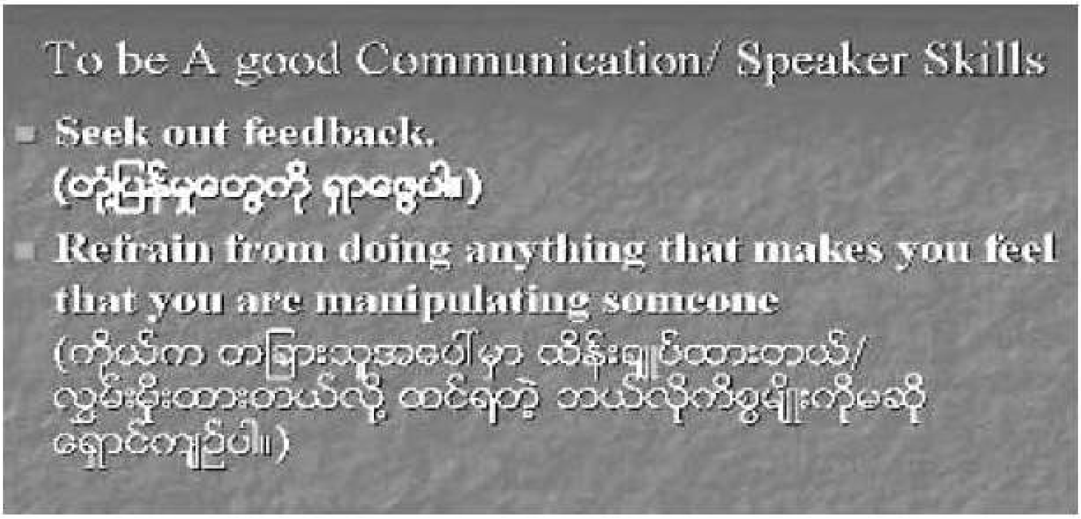
Listener ဆိုပြီး အချက်နှစ်ချက် ပုံစံနဲ့ သွားကြမယ်ပေါ့ကွာ။ ပြောတာတော့လွယ် လိုက်တာနော်။ လက်တွေ့မှာတော့-ကဲ စဥ်းစား၊ တွေးခေါ်ပြီး စကြစို့ ညီမလေးရေ။ တစ်ချက်ချင်း ရှင်းပြပေးမယ်နော်။



ရည်ရွယ်ချက် (Objectives)

မမထင်မြင်ချက်ကိုအရင် ပြောမယ်နော်။ Team Building တစ်ခုကိုတည်ဆောက် တတ်ဖို့ရာမှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အခန်းကဏ္ဍ ကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တည်ငြိမ်အေးဆေးသူဖြစ်အောင် အရင် တည်ဆောက်တတ်ဖို့လို တယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲလို့ မေးရင်တော့ စိတ်ရှည်သူ၊ သည်းခံတတ်သူ၊ စာနာ နားလည်တတ်သူ၊ ဗဟုသုတများသူတွေဟာ အောင်မြင်မှု ရတတ်ကြတယ်လေ။ ကိုယ့်အသင်း/ အဖွဲ့၊ ကိုယ့်ကုမ္ပဏီကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ဖွဲ့တာလဲ? အသင်း ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကဘာလဲ?(သူသွားချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို မေးတာပေါ့)။ အသင်း အဖွဲ့တစ်ခုလုံး လိုက်ပါလာနိုင်အောင် ဘယ်လိုလူတွေ၊ ဘယ်လိုပုံစံတွေနဲ့ တည်ဆောက်မလဲ? (စည်းမျဉ်း၊စည်းကမ်း၊ဥပဒေသနဲ့ ကိုယ့်အသင်းအဖွဲ့ကို ဘောင် ခတ်ပြီး (Train) သင်ကြားပေးသင့်တာကို သင်ကြားပေး၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးသင့်တာကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးပေါ့ကွာ)၊ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လောက်များ စာနာနားလည်ပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ပါသလဲ၊ မမ ပြောချင်တာက

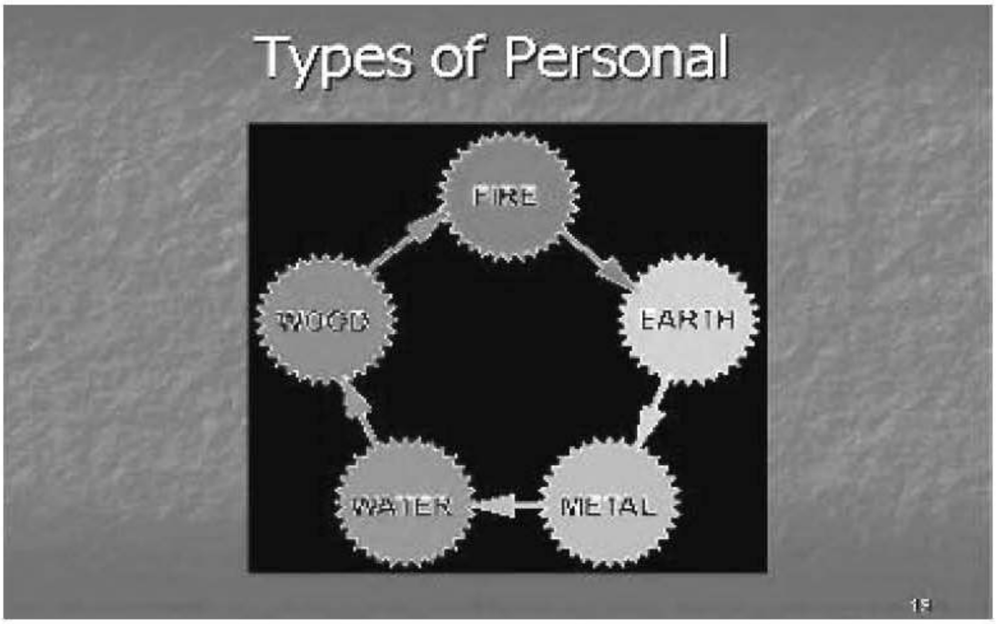
အဖွဲ့အစည်းမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် ငါမရှိလို့မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကိုဖျောက်ပြီး ငါမရှိတဲ့အခါ သူတို့ဘာသာသူတို့ ရပ်တည်တတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သူဟာ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်သလို၊ အခြားတစ်ဖက်ကနေကြည့်ရင်တော့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်စွမ်းပေးတတ်သူလည်း ဖြစ်နေပြန်သေးတယ်လေ။ ဥပမာ အများကြီးထဲက တစ်နိုင်ငံဘဲပြမယ်နော် အမေရိကန်ကို ကြည့်လေ သမ္မတသက်တမ်း လေးနှစ် နှစ်ခါ ရှစ်နှစ်ဘဲရှိတယ်။ ပြီးရင် နောက်ထပ်အရည်အချင်းရှိသူတွေ ထပ်တက်လာပြန်တာဘဲလေ။ သူတို့တိုင်းပြည်မှာ ခေါင်းဆောင်တွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း ပြည်ထောင်စုကြီး ပြိုကွဲသွားတယ် ဆိုတာမရှိဘူး။ ဒါကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အရည်အချင်းပြည့်မီသူတွေ သူ့တို့တိုင်းပြည်မှာ 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။ ပြည်နယ်ပေါင်း (၅၁)ပြည်နယ်ရှိတယ်။ ဒါကြီးကို မပြိုကွဲအောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်ထားလဲပေါ့။ တခြားတိုင်းတပါးကို ရန်စတဲ့ အခါစ၊ ကူညီတဲ့အခါကူညီ၊ ဆရာကြီးလုပ်တဲ့အခါလုပ်နဲ့ သွားနေတာလေ။ သူ့တိုင်းပြည်ကိုတော့ အတော်ချစ်

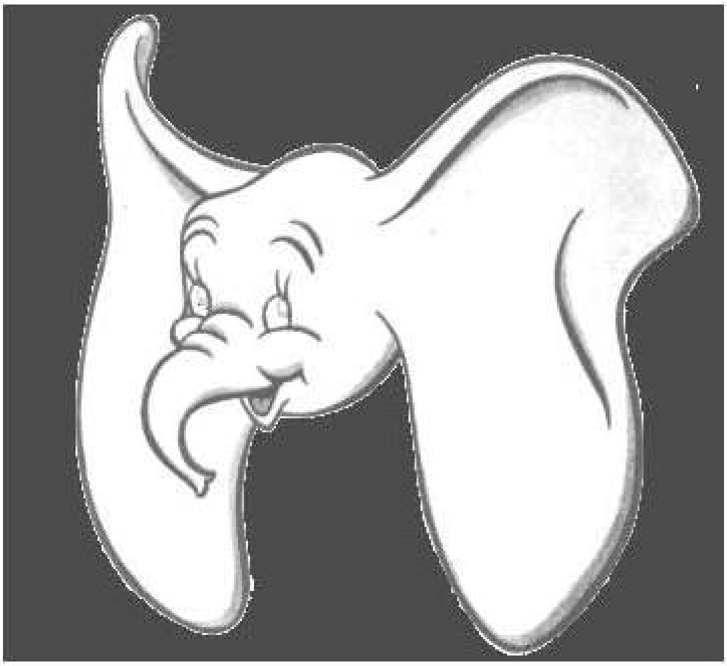
ပဲနော့။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ "ဘုရှ်" ကိုကြည့်ပေါ့ သူခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ပီသပါတယ်။ သူ့ကို ဖိနှပ်နဲ့ပစ်ပေါက်တာကို အပြုံးမပျက် တုန့်ပြန်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတယ်ကွာ။ အဲဒီစတိုင်ကို မမနှစ်သက်တယ် ညီမလေး။ ဒါမျိုးတွေ၊ ဒီပုံစံတွေ၊ ဒီလိုစိတ်ဓါတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် သူတို့နိုင်ငံက ကျောင်းတွေမှာ အားကစားနည်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ စကားစစ်ထိုးတဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်စေ (Train) လေ့ကျင့်ပေးလိုက်ပြီးသားလေ။ အဲဒီပုံစံ အဲဒီစိတ်ဓါတ်နဲ့ လူတွေ မမတို့ တိုင်းပြည်မှာ အမြောက်အများလိုအပ်နေပြီ ညီမလေး။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေ များလာရင် ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ် မွေးထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် လက်ခမောင်းခတ်ပေတော့ကွာ။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အရာမှာမဆို အောင်မြင်ပြီညီမလေးရေ။ မိသားစုထဲမှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဝမ်းမကွဲတော့ဘူးပေါ့ကွာ။ မိသားစုမှာ ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်တတ်ပြီဆိုရင် အသင်းအဖွဲ့တွေမှာရော လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးကြားမှာရော တည်ဆောက် တတ်သွားလိမ့်မယ်ကွ။ အဲဒီအရာလေးကို မမက "ခေါင်းဆောင်မှု

ပညာ" လို့လည်း တင်စားချင်တယ်ကွ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရာက နောက်လိုက်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရင်ကြိုးစားရမယ်လေ။



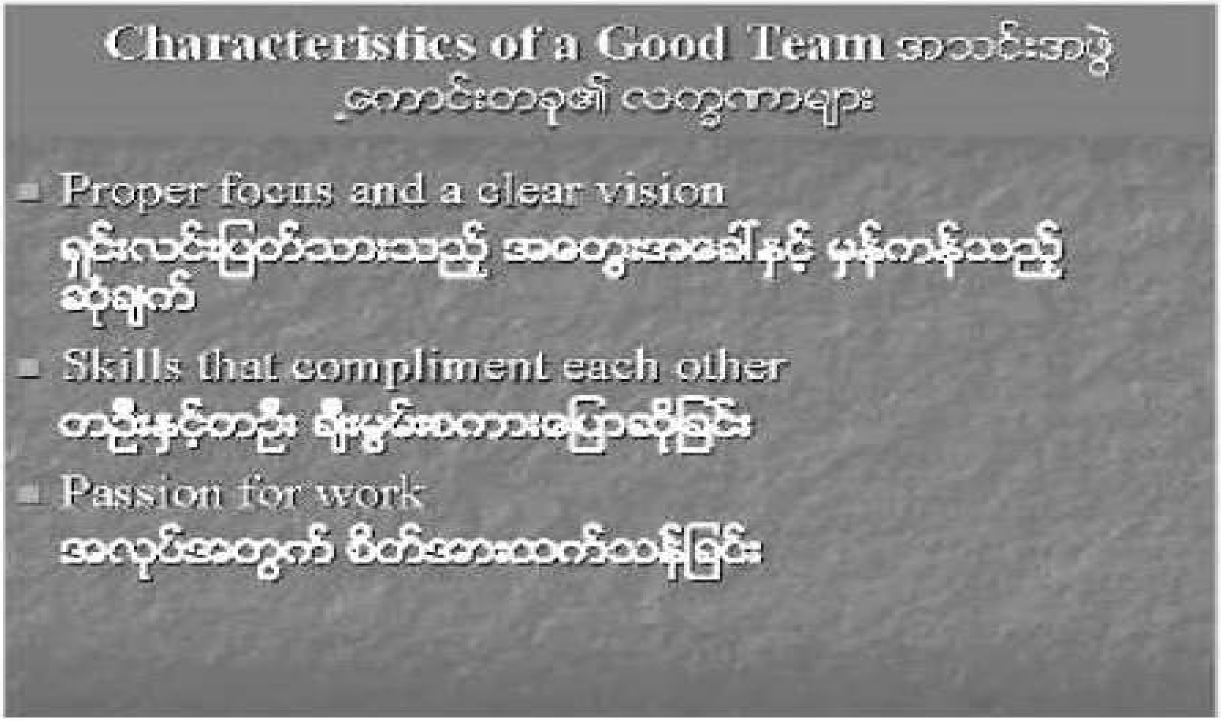
ဒါဆိုရင် ဘယ်အရာ၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘာကိုမှ မဆုံးရှုံးတော့ဘူးပေါ့ကွာ။ အကယ်၍ များ ဆုံးရှုံးမှုတွေကြုံ လာခဲ့ရင်တောင် အသေးအမွှား (သို့) သာမန်ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ် ညီမလေး။ နောက်ထပ်မြင်သာတဲ့ ဥပမာ တစ်ခု ထပ်ပေးမယ်နော်။ ဆန်ကိုဆန်ကောနဲ့ သေချာပြာတတ်တဲ့သူဟာ ဘေးကို အဖိတ်အစဉ် နည်းသွားတယ်လေ။ မပြာတတ်တဲ့သူကို သွားပြာခိုင်းရင် ဆန်ကွဲပါ မက ဆန်ပါ ဆုံးရှုံးရ တာပေါ့ကွာ။ တော်လှန်ရေးအမြင်နဲ့ကြည့်ရင်တော့ မိမိအဖွဲ့ အစည်းကို တည်ဆောက်ရမည့် သူမှာ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးလိုတယ်ကွ။ ယနေ့တော်လှန်ရေးမှာ ပြောမလား၊ စီးပွားရေးမှာပြောမလား၊ ပညာရေးမှာပြောမှာ လား အားလုံးဟာ အမြင်တွေကျယ်လာကြပြီ ကျယ်နေကြပြီ။ ကိုယ့်အသင်း၊ အဖွဲ့ထဲမှာကို ကိုယ့်လောက်တော်သူတွေ၊ တတ်သူတွေ၊ ကိုယ့်လောက်သိသူ၊ တွေးတတ်သူတွေရှိနေကြပြီ ဒါကြောင့် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။ လက်တွဲခေါ်ပါ။ သူတို့လဲ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ အများကြီးလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ တို့တိုင်းပြည်မှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေပေးကြည့်ပါလား တော်သူ၊ တတ်သူတွေ၊ စွမ်းရည် ထက်မြက်သူတွေ အပြောက်အများထွက်လာမှာ ညီမလေး။ အိုကေညီမလေး ဒါလောက်ဘဲတော်ပြီနော်။ Team Work ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ အဓိကဖြစ်တဲ့ အရာတွေကိုဘဲ အချိန်ပိုပေးတော့မယ်နော်။

နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်၏ အရည်အသွေး
(Quality of A Good Listener)

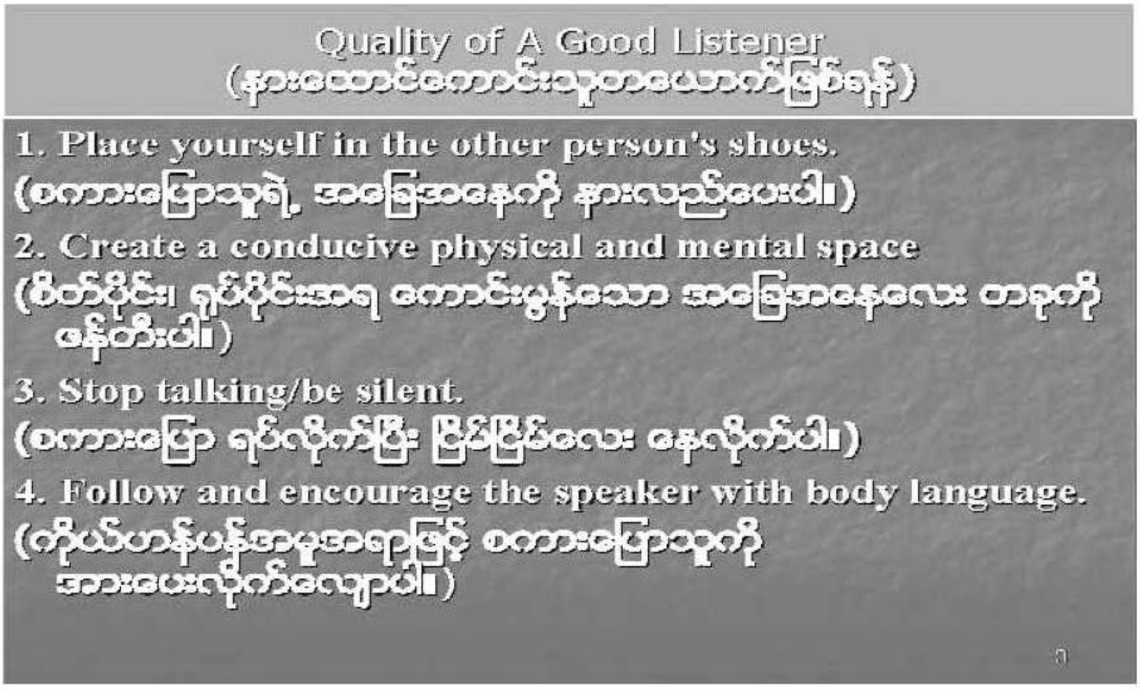


ခေါင်းစဉ်လေးက လှတယ်နော့။ နားထောင် ကောင်းသူရဲ့ အရည်အချင်းတွေက ဘာတွေလည်း ကြည့်ရအောင်နော်။ နားထောင်ကောင်းသူလို့ ပြောပြီဆိုရင် လာပြောသူရှိလို့ပေါ့နော့။ သူက ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုလာပြောတာလည်း ဆိုတာ စကားပြောသူရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်လိုက် စိတ်ညစ်လို့လား၊ ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ်ပျော်လို့လား၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရသွားလို့လား။ အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်ထဲက တစ်ခုခုဖေါ်ပြနေပြီဆိုပါစို့။ ညီမလေးက ဘယ်လိုနားထောင်မှာလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲပြီး ဒုက္ခကြုံတွေ့လာသူကို သီချင်းလေးဆိုလိုက် ဟိုလုပ်ဒီလုပ်လိုက် အလေးမထားသလို၊ ငါနဲ့မဆိုင်သလိုမျိုး ပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်မှာလား။ ဒါဟာ စဉ်းစားရမယ့် အရာဘဲ ညီမလေး။ စကားလာပြောသူရဲ့ အခြေအနေကို နားလည်ပေးရမယ်လေ။ ပြောသူအပေါ်(တဘက်သားပြောစကား)ကို တလေးတစား (စိတ်ဝင်တစား) အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအထဲမှာ စိတ်ရှည်မှုပါ ပါလာပြီ။ သူကိုယ့်ကို လာပြောပြီဆိုကတည်းက ယုံကြည်မှုရှိလို့ပေါ့နော့။ ဥပမာ ကွာ ဝမ်းနည်းစရာကြုံလို့ လာပြောတာဆိုပါဆို့ ညီမလေးက ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ နားထောင်မလဲပေါ့။ ဒါဆိုရင် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီး နားထောင်ပေးရတော့မယ်၊

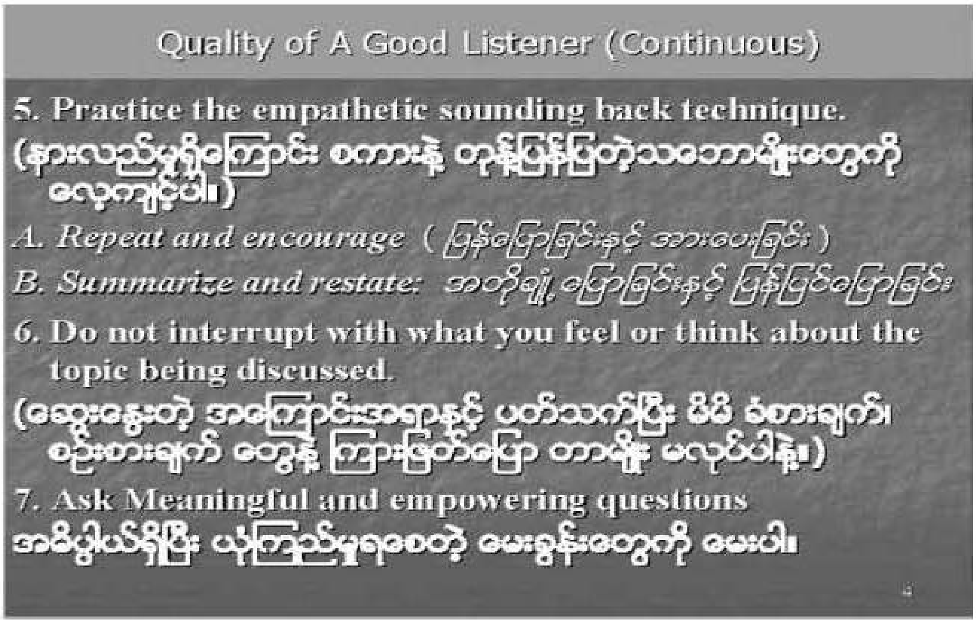
နားလည်ပါတယ်။ စာလည်း စာနာတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းလေး တညိမ့်ညိမ့်နဲ့ပေါ့။ တခါ တခါမှာလည်း စကားလုံးတွေနဲ့ နစ်သိမ့်တုံ့ပြန်ပေးပေါ့။ သူ့အခြေအနေ ကြည့်ပြီး စကားကို အတိုချုံးပေးသင့်ရင် အတိုချုံးပေး။ လိုရင်းကို ဦးတည်ပေး တာပေါ့ကွာ။ အတိုချုံးတယ်ဆိုပြီး သူဆွေးနွေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ ကိုယ့်ခံစားချက်၊ ကိုယ့်စဉ်းစားချက်တွေနဲ့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



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



သာကိုယ်နေ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ဘူးနော် သူဘာဖြစ်လာတာလည်း ကိုယ်ကလေ့လာ၊ အကဲခတ် စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြ (မျက်နှာအမူအရာနဲ့လေ ပြုံးပြဖို့လိုရင်ပြုံးပြ မျက်စလေးပစ်ပြီး ကဲဘာဖြစ်လာတာလည်း၊ ဘာပြောချင်လို့လည်း စသဖြင့် ပုံစံလေး) ပေါ့ကွာ။ အဲဒီလို ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ တစ်လုံးချင်း ဝေါင်တောင်တောင်၊ ကြောင်တောင်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ပိုပြီး သတိထားပေးလိုက်ပါ၊ နစ်သိမ့်ပေး လိုက်ပါ၊ အဲဒီလို လူမျိုးတွေရဲ့ လက္ခဏာကတော့ အတော်ကြီးစိတ်ထိခိုက်ပြီး မြိုသိပ်ထားရပုံ ရတယ်နော့်။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေနဲ့ မမကြုံဘူးတယ်။ မမကိုယ်တိုင် counseling အကြံပေး၊ နစ်သိမ့်ပေးခဲ့ရဘူးသူတွေရှိတယ် ညီမလေးရေ။ နောက်တစ်မျိုးက တော့ ပျော်ပြီးရောက်လာတဲ့ လူမျိုးပေါ့ သူဝမ်းသာလွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုလာပြောပြီ ဆိုကြပါဆို့ သူနဲ့အတူလိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကိုပြပါ။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အမူအရာက တကယ်သူနဲ့အတူ လိုက်လိုက်လဲလဲ 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 မတူတဲ့အတွေး**



အခေါ်နဲ့ ခံစားချက်တွေ ကိုယ်စီရှိကြ ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်" အဲဒီအချက်ကို ညီမလေး လက်ခံရလိမ့်မယ်။ ဒါကို မမေ့ဘို့တော့ လိုတယ်နော်။ အဲဒီလို မဖြစ်ခဲ့ဘူး ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုအရာတွေ ဆုံးရှုံးတတ်သလဲဆိုရင် ဥပမာကို အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောမယ်နော်။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဆုံးရှုံးရခြင်း အကြောင်းအရာများ

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဆုံးရှုံးရခြင်း အကြောင်းအရာများတွေကတော့- အောင်မြင်မှု တခုထဲကို သာသိတယ်၊ အောင်မြင်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဘဲရှိတယ်။ ကိုယ့်အစု၊ ကိုယ့်အဖွဲ့တွင်းက လူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ စဉ်းစားနိုင်မှုတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဥပက္ခာပြု ထားမယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုထဲကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး တခြားအကြောင်းအရာတွေကို ဥပေက္ခာပြု ထားမယ် ဆိုရင် ဒါလည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက တစ်ခုဘဲပေ့ါ။ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို အဖွဲ့တွင်းမှာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ သူမရှိရင်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာဖြစ်စေ၊ မှန်ကန်မှုနဲ့ နည်းလမ်းကျကျ မဖြေရှင်းပေးခဲ့တဲ့ အခါမျိုး မှာဖြစ်စေ၊ ဒါမျိုးတွေ အကြိမ်ရေများလာရင်တော့ ဒါလည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက

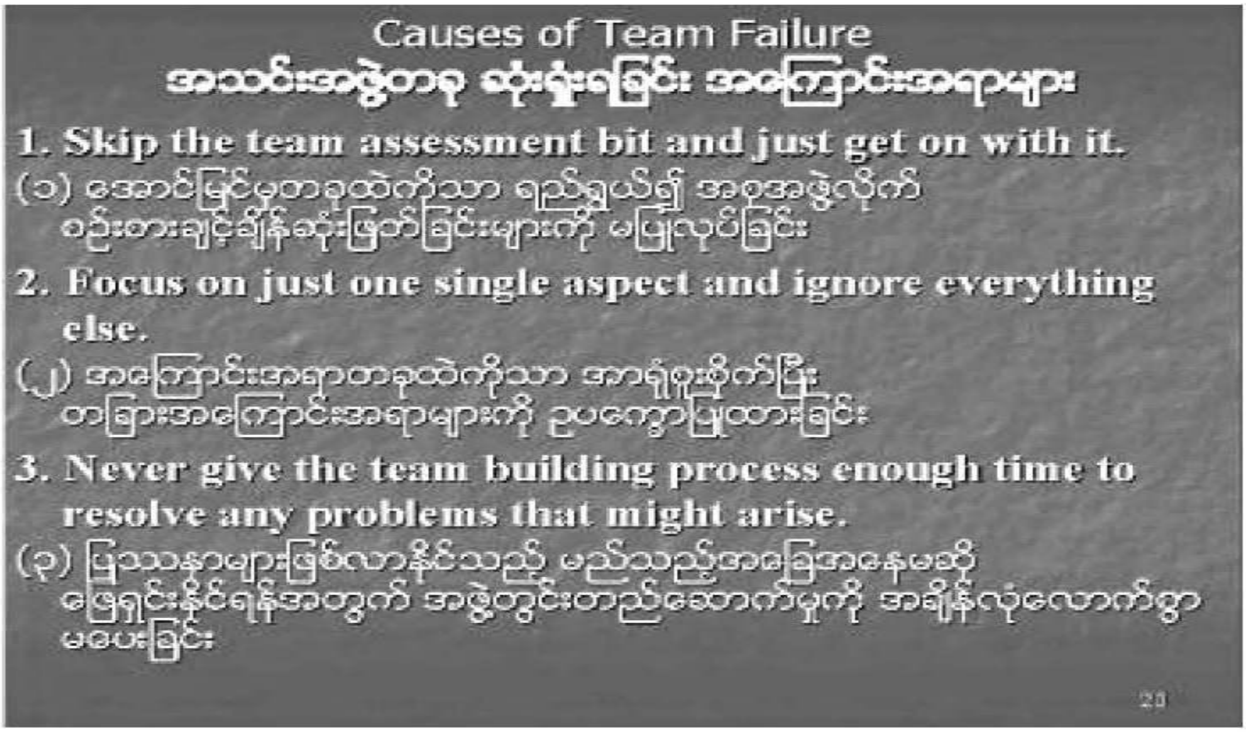
တစ်ခုဘဲပေ့ါ။ ဒီအနေအထားကတော့ အဆိုးဆုံးဘဲနော့။ ယုံကြည်မှုပါ လျော့နည်းသွားပြီလေ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်းဖြစ်နိုင်သလို၊ သူများက ကိုယ့်ကိုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် ညီမလေး။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ အချိန်တို၊ ကာလတိုလေး အတွင်းမှာ တည်ဆောက်လို့မရဘူးကွ။ အချိန်များစွာ ပေးရတယ်၊ လူတွေကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးရတယ်၊ စိတ်ရှည်ရတယ်၊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

သူတို့တစ်ဦးချင်းစီက လုပ်ဆောင်မှုတွေ မတူကြလို့ပါဘဲ။ (ဦးဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အချင်း ဆိုပါတော့) ဒီလိုမှ ဖြန့်ကျက်မတွေးနိုင်ရင်တော့ ဒါလည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲက တစ်ခုဘဲပေ့ါ။ ကိုယ့်အဖွဲ့ အတွင်းမှာ တိုးတက်မှုတွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ယုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ပြင်ပက အကြံပေးမှုတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေကို လက်ခံနိုင်တာဟာလည်း အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုဘဲပေ့ါ။ ဒါတွေကို ရေရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါမှ တည်တံ့ခိုင်မာတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကြီးဖြစ်လာမှာလေ။ ညီမလေး မျက်လုံးထဲမှာ မြင်ကြည့်လိုက်လေ အတိတ်က ရှိခဲ့တဲ့ ဒို့ဗမာ အစည်းအရုံးကြီးဆိုရင် နယ်ချဲ့တွေမြန်မာ့မြေပေါ်ကနေ မောင်းထုတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အထိဘဲလေ အခု အသင်း၊အဖွဲ့တွေကို မျက်လုံးထဲ ပြန်မြင်ကြည့်လိုက်ပြီးရင်နှိုင်းယှဉ်လိုက်။ အင်း- ငါဘယ်လဲ၊ ငါဘာလဲ-နင်ဘယ်လဲ၊ နင်ဘာလဲပေ့ါ ။ ဒါလည်းဆုံးရှုံးမှုဘဲလို့တော့ မလုပ်နဲ့တော့ အခုသိသွားပြီ၊ ဦးဆောင်တတ်သွားပြီ။

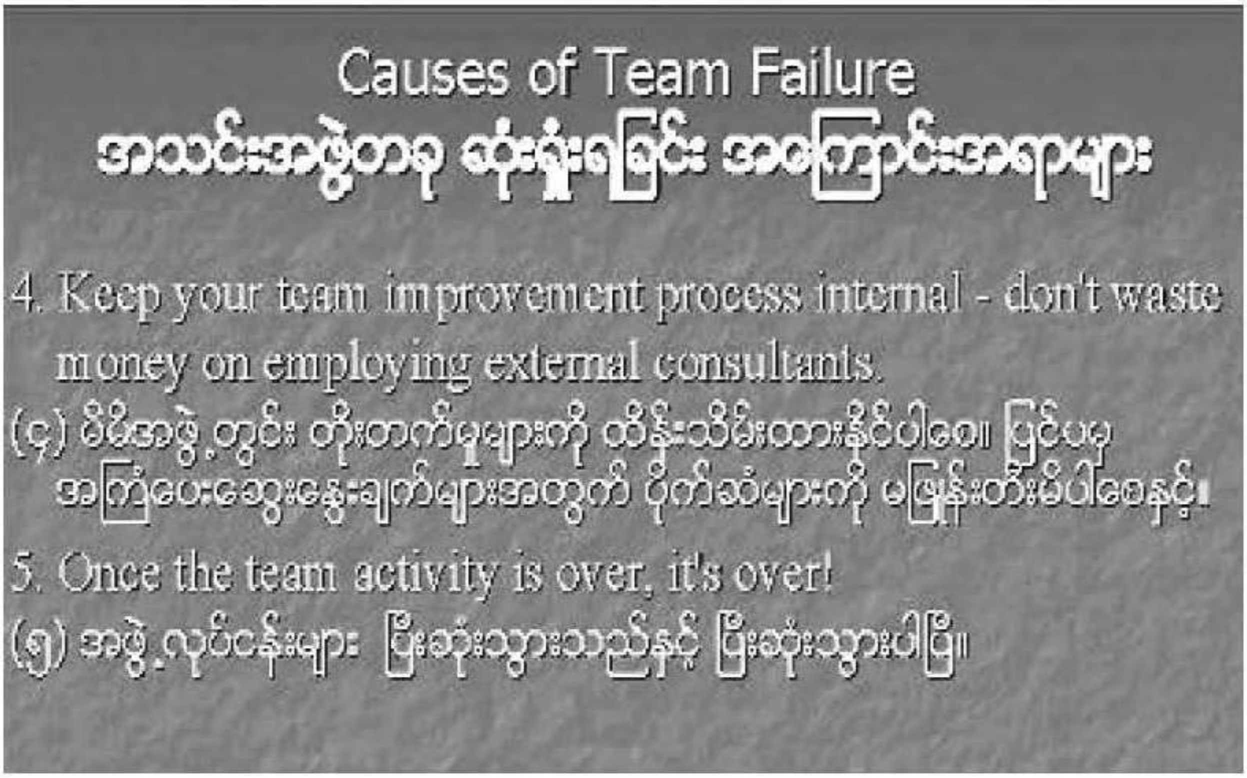
နောက်ကို ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးစေရဘူးပေါ့နော့။

အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတစ်ခု၏ လက္ခဏာများ

နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့ "အသင်းအဖွဲ့ကောင်းတစ်ခု၏ လက္ခဏာများ" လို့ အမည်တတ် လိုက်မယ်နော်။ ဘာတွေလိုအပ်လည်းလို့ဆိုရင်တော့- အပေါ်မှာ လည်း ရေးခဲ့ပြီးပြီလေ။ ကိုယ့်အသင်း၊ အဖွဲ့ထဲက လူတွေကို သင့်လျော် မှန်ကန်တဲ့



တာဝန်တွေ ခွဲဝေပေးတတ်ရမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ ရိုးသားဖို့လိုတယ်။ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးချက် (တူညီမှုရသည့်အထိ)ရှိဖို့လိုတယ်။ ယုံကြည်ခိုင်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး လိုတယ်။ အားလုံးမှာ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ အသီးသီးရှိကြတယ်လေ။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့အခါမှာ လေးလေးစား ရှိဖို့လိုတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ လည်း ကိုယ်တာဝန်ယူရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ နောက်ဆုံး လည်းဖြစ် အရေးအကြီးဆုံးလည်းဖြစ်တဲ့အရာကတော့ **တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုးမွမ်းစကား** ပြောဆိုတတ်ခြင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံးဘဲ ညီမ



လေး။

နောက်ဆုံး နိဂုံးချုပ်လေးတစ်ခု ပြောမယ်ညီမလေး။ ဒီဇာတ်လမ်းဟာ တကယ်ဖြစ်သွားခဲ့တာဆိုလည်း မှန်တယ်၊ တကယ်ဖြစ်နေတာဆိုလည်း မှန်နေတယ်။ တွေးကြည့်ကြရအောင်နော့။

မမတို့ ငယ်ငယ်က ရွှေသွေးဂျာနယ်တစ်ခုမှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ ခွေးနဲ့ကြောင် ဇာတ်လမ်းလေးကို ပြောပြမယ် ညီမလေး။ (အဲဒီ ကာတွန်းဆရာလည်း စာအုပ်ထွက်ပြီးတော့မှ လူအများသိပြီး မဆလတဖြစ်လဲ နဝတက ဖမ်းလို့ထောင်နန်းစံလိုက်ရသေးတယ်)။ ဘာကြောင့် ပြောရလည်းဆိုတော့ အုပ်ချုပ်မှုမတတ်ရင်ဖြစ်စေ၊ နေရာလွဲပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင် နိုင်းမိရင်ဖြစ်စေ။ အားလုံး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ဖြစ်သွားရတဲ့ သာဓကပေါ့။ ခေါင်းဆောင်က မပါးနပ်ရင် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းဆောင်မှု (skills) စကေးမကျွမ်း ကျင်ရင်ဖြစ်စေ နစ်နာလိုက်ပုံများကတော့- ဒီလိုကွ။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ ခွေးနဲ့ကြောင်မွေးထားတယ်။ သူ့သခင်က ဈေးသွားခါနီး သူ့ခွေးလေးကို မှာခဲ့တယ်။ ခွေးဟာ အင်မတန်မှကို လိမ္မာတဲ့ကောင်ကြီး သူ့ကိုထားခဲ့ပြီး အိမ်ရှင်မဟာ ဈေးသွားနေကျပါဘဲ။ မှာခဲ့တာကတော့ "မင်းအိမ်ကို လုံအောင် စောင့်ရှောက်ထားနော် လူစိမ်းတွေ အိမ်နားကပ်လာရင် အကုန်ကိုက်ကြားလား"တဲ့။ ခွေးဟာ အိမ်ကိုပတ်ပြီး လျှောက်

သွားနေရင်းက ကြောင်အိပ်နေတာ တွေ့သွားတယ်။ ဒီတော့ ခွေးက ကြောင်ကိုပြောတယ်။ "မင်းကျတော့ အမြဲတဲ အိပ်လိုက်စားလိုက်နဲ့ ကောင်းလိုက်တာ။ ငါကျတော့ နေ့လည်းအိပ်ရေးပျက် ညလည်း အိပ်ရေးပျက်နဲ့" ဒီတော့ ကြောင်က ပြန်ပြောတယ် ။"ငါလည်း ညဆို ကြွက်ခုတ်ရတာပါဘဲကွာ ။အိပ်ရေးပျက်တာချင်း အတူတူပါဘဲ" တဲ့ ခွေးက ကြောင်ကို ပြန်ပြောတယ်။ " မင်းနဲ့ငါ နေရာလဲကြည့်မလား " တဲ့၊ ကြောင်ကလည်း " အေးလေ လဲကြည့်ကြတာပေါ့ " တဲ့၊ ခွေးက အိမ်ထဲဝင်ပြီး ကြွက်လိုက်ခုတ်တယ်၊ ကြွက်ကလည်း ဟိုဟို ဒီဒီ တက်ပြေးတယ်။ ခွေးက လိုက်တယ်။ ပစ္စည်းတွေ တိုက်မိပြီး ကျကွဲကုန်ပါလေရော။ ကြွက်ကိုလည်း သူမမိဘူး။ မောလည်းမောနေပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ သူခိုးက ခွေးမရှိဘူးဆိုပြီး အိမ်ထဲဝင်လာတယ် တွေ့သမျှပစ္စည်းတွေမချ သွားပါလေရော။ ခွေးကကြည့်နေ တယ် ကြောင်က "ညောင် ညောင်" ဆိုပြီး သူခိုးနောက်ကို လိုက်တယ် သူခိုးက နားငြီးလိုက်တဲ့ ကြောင်ဆိုပြီး ပိတ်ကန်သွားတယ်။ ကြောင်လည်း ခြေထောက်ထိပြီး မထနိုင်တော့ဘူး။ အိမ်ရှင်လည်းပြန်လာရော သူ့ကြောင်က ဒဏ်ရာကြီးနဲ့ အိမ်ပြင်မှာ ခွေးက အိမ်ထဲဝင်ပြီး အိပ်နေတယ်။ တအိမ်လုံးလည်း ပွစိတက်၊ ကွဲပြဲလို့ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း မတွေ့တော့ဘူး။ အိမ်ရှင်လည်း ဒေါသဖြစ်ပြီး ခွေးကို မသေယုံတမယ် ရိုက်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်တော့ သူစိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဆေးခန်းပို့လိုက်ရတယ်။ ခွေးတစ်ကိုယ်လုံးလည်း ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ကြောင်လည်း ခြေထောက်ကျိုး၊ အိမ်ရှင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲရနဲ့ပေါ့။

ဒါဘဲ ညီမလေး....

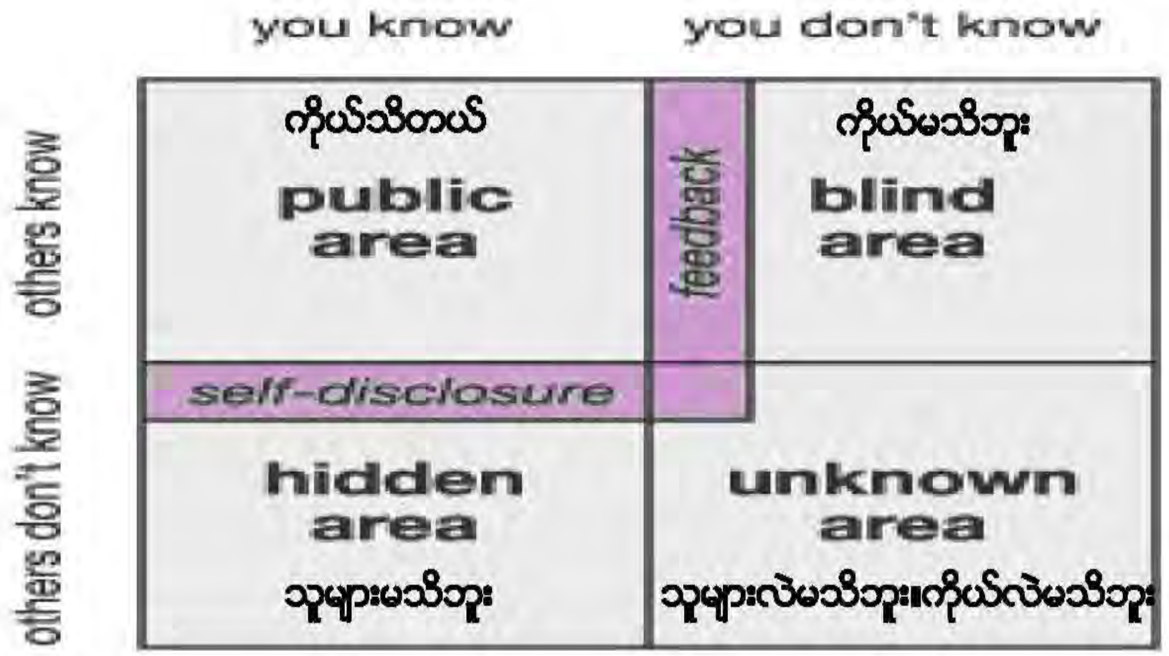
"ဒူးနေရာဒူး တော်နေရာတော်"တဲ့။ တိုင်းပြည်ပစ္စည်းဆိုတာ ပြည်သူလူထုတွေရဲ့ ပစ္စည်းပါပဲ။ မဆုံးရှုံးသင့်တာတွေ မဆုံးရှုံးရအောင် တို့တိုင်းပြည်၊ တို့လူမျိုးတွေအတွက် အစားထိုး ကြည့်ရအောင်နော့။

" Johari's Window" ဆိုတဲ့ ဂျွန်ဟာရီရဲ့ ပြူတင်းပေါက်အကြောင်း

ညီမလေးရေ ....

ဒီနေ့က ၂၉-၁-၂၀၁၀ နေ့နော်။ အခုပြောပြမယ့် အကြောင်းလေးကတော့ " Johari ရဲ့ Window" ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာဘဲဖြစ်တယ်။ သူ့မှာအခြေခံ (၄) ချက်ရှိတယ် ကွ။ သူက အကွက်လေး (၄)ကွက်နဲ့ ရှင်းအောင်ရေးထားတာပေါ့ကွာ။ မျက်လုံးထဲမှာ မြင်သွားအောင် စာရွက်တစ်ရွက်ကို အရင်ယူလိုက်။ ပြီးရင် စာရွက်ပေါ်မှာ အကွက်လေးကွက် ဆွဲလိုက်နော်။ မမရေးထားတဲ့ အချက် (၄) ချက်ကို အမှတ်စဉ်အတိုင်းယူပြီး တစ်ကွက်စီမှာ ဖြည့်ရေးလိုက်။ တွေးကြည့်လိုက်။ ဘာကို ဆိုလိုတာလည်း ဒါမှမဟုတ် သူရေးထားတဲ့ တစ်ချက်ချင်းဆီကို ညီမလေးက တွေးတတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ညီမလေးတွေးထားတာနဲ့ မမအတွေးတူနေမလား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်နော်။ ပုံတွေပါ ထည့်ပေးလိုက်မယ်နော်။

၁။ ကိုယ်သိတယ် သူများလည်းသိတယ်။



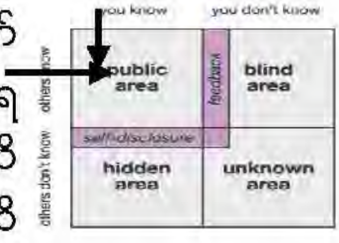
၂။ ကိုယ်မသိဘူး သူများသိနေတယ်။

၃။ ကိုယ်သိတယ် သူများမသိဘူး (ကိုယ်ကသူများမသိစေချင်လို့ လျှို့ဝှက် ထားတဲ့ အရာတွေပေါ့ကွာ)။

၄။ ကိုယ်လည်းမသိဘူး သူများလည်းမသိဘူး။

အဲဒီလေးချက်ကို " Johari " က ပြူတင်းပေါက်လေးပေါက်နဲ့ တင်စားထားတာလေ။ အိုကေ ညီမလေး အဲဒီအကြောင်းအရာလေးကို သိသွားပြီဆိုရင် ညအိမ်ယာဝင်ချိန် ရောက်တိုင်း နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ရအောင်နော်။ ညီမလေးရေ တကယ်တော့ လူ့ပတ်ပန်းကျင်မှာ ဒီ ပြူတင်းပေါက်လေးခုနဲ့ ဆက်ဆံ (ဆက်သွယ်) နေကြတာလေ။ မမ တစ်ချက်ချင်းစီ ပြန်ရှင်း ပြမယ်နော်။

၁။ ကိုယ်သိတယ် သူများလည်းသိတယ်



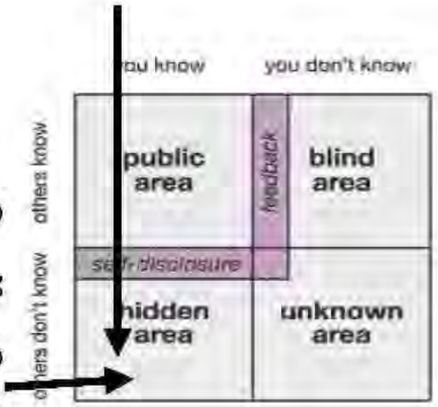
ဒါဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဘဲလေ သူသိသလောက် ကိုယ်လိုက်သိနေတာ ကောင်းတာပေါ့နော့။ နောက်တစ်မျိုးနဲ့ တင်စားရရင်တော့ ကျန်မနေခဲ့တာပေါ့ကွာ။ ညီမလေးရော သူများသိသလောက် သိနေပြီလား မမကတော့ ညံ့တယ်ကွာ အခုထိ

မမ မသိသေးတာတွေ များလွန်းနေတယ်ကွာ။ ထပ်သိဖို့ ခရီးဆက်ရအုံးမယ် ညီမလေးရေ။

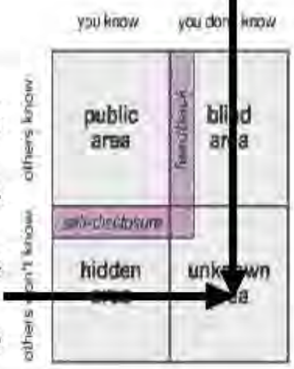
၂။ ကိုယ်မသိဘူး ၊ သူများသိနေတယ်

ဒီအချက်ကတော့ စဉ်းစားစရာတွေ ဖြစ်လာပြီ ညီမလေးရဲ ကိုယ်မသိသေးတာတွေ များနေသေးပါလားလို့ တွေးမလား ဒါမှမဟုတ် သူများသိသလောက် ကိုယ်ကဘာကြောင့် လိုက်မသိနိုင်ရသေးတာလဲပေါ့၊ ဒါအပြင် နောက်တစ်ကတော့ -ဥပမာကွာ ကိုယ်သိထားတာ နည်းနည်းလေးဆိုတာကိုသိရဲ့သားနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ လူတော်လူတတ်ကြီးလို့ "ထင်တလုံး" ဖြစ်နေတာလေ အဲဒီအနေအထားကို ပတ်ဝန်းကျင်က သိနေတယ်။ ကိုယ့်ထက်လည်း သူကပိုသိထားတယ်။ ကဲ ဆက်တွေးကြည့်ပေါ့။ ကျန်ခဲ့တဲ့ အဆင့်မဟုတ်တော့ဘူး ကျော်သွားချော်သွားတဲ့ အဆင့်ထဲ ရောက်သွားပြီကွ။ သေချာတွေးကြည့်ပါဦး။ သိစရာတွေအများကြီး ကျန်သေးတယ်လို့ ဆက်တွေးလို့ရသေးတယ်နော် ညီမလေး။

၃။ ကိုယ်သိတယ် သူများမသိဘူး



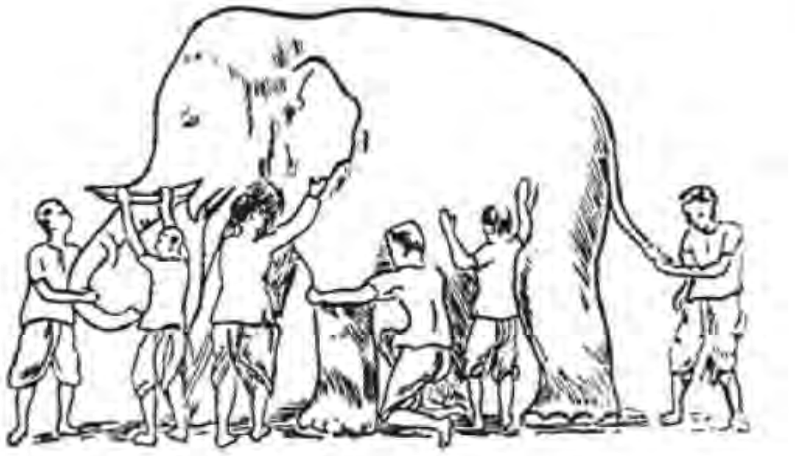
ဒါဟာလည်း ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သမရိုးကျ ကိစ္စ ဘဲလေ လူတိုင်းကို အကုန်ပေးသိလို့ မရတဲ့ ကိစ္စတွေ အများကြီး ရှိတယ်လေ စီးပွားရေးမှာဘဲဖြစ်ဖြစ် နိုင်ငံရေးမှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ သိသင့် သိထိုက်တာလောက်ဘဲ အသိပေးတာကောင်းတယ်လေ ပိုသိရင် သူ့အတွက် အန္တရာယ်များသလို ကိုယ့်အတွက်လည်း အန္တရာယ်များနိုင်တယ်လေ။ သိသင့်တာထက် ပိုပြီးပေးသိကြည့်ပါလား နစ်ဦးနစ်ဘက် ဘာမှအကျိုးမရှိပါဘူး မိတ်ပျက်တာနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုများတာဘဲ အဖတ်တင်တယ်လေ။



၄။ကိုယ်လည်းမသိဘူး သူများလည်းမသိဘူး

ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ သူလည်းလိုအပ်ချက် ဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်လည်း လိုအပ်ချက်ဖြစ်သွားပြီ။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အရာတွေ အများကြီး ကျန်သေးတယ်လို့ ပြောတာနဲ့အတူတူဘဲ ညီမလေးရေ။ သူလည်းမသိဘူး။ ငါလည်းသိစရာ မလိုဘူးလို့တော့ လိုက်မတွေးနဲ့နော်။ သူမသိပေမယ့် ငါသိအောင် လုပ်ရဒုံးမယ် လို့သာတွေးကွာ။

ပြူတင်းပေါက်လေးခုလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မမတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ အားနည်းချက် (weak point zone) တွေ ရှာကြည့် ကြရအောင်နော်။ အဲဒီ အရာတွေကို အားသာချက်ဖြစ်အောင်-



ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မလဲပေါ့ အချိန်ယူရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ အခက်အခဲလည်း ကြုံလာတတ်တယ်လေ။ အချို့နေရာတွေက သတိထားပြီး ကျော်ဖြတ်ရမယ်။ ဒီလို သိမှုနယ်ပယ်ကို ချဲ့တယ်ဆိုတာ လူတောထဲတိုးရတယ်၊ လူရှေ့ထွက် စကားပြောရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ အဖွဲ့အစည်းတွေ ကြားဖြတ်သန်းရမယ်။ အသက်ကြီးလာပြီဆိုရင်တော့ (extension zone) ကျယ်ပြန့် လာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း လေ့ကျင့်မှု၊ လေ့လာမှုရှိမှလေ။ ညီမလေး လေ့ ကျင့်ကြည့်နော်။ အရာအားလုံး ကြိုးစားပြီး သိအောင်လုပ်နော်။ ငယ်တုန်း အချိန်မှာ လေ့လာခွင့်တွေလည်း ရပါစေလို့ မမဆုတောင်းနေမယ်နော်။ အရေးကြီးတာလေး တစ်ချက်ကျန်ခဲ့ပြန် ပြီကွာ ရှေ့ဆက်ကြုံတွေ့ရမှာက မမ အမြင်နဲ့ အထင် ကိုပြောမယ်နော်။ မျက်မမြင် ပုဏ္ဏားခြောက်ယောက်လို မတူညီ ကွဲပြားတဲ့ အမြင်တွေတော့ ထွက်လာ

လိမ့်မယ်နော်။ ပြဿနာတစ်ခုအပေါ် သုံးသပ်တာ သူ့အမြင်မှန်တယ် ကိုယ့်အမြင် မှန်တယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်မျိုးကိုပြောတာနော် ညီမလေး အရာအားလုံး သုံးသပ် တတ်ပါစေ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်အရပြောရရင်တော့ " ငါ ပြောတာလည်း မယုံနဲ့ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်ကြည့်ပြီးမှ ယုံတဲ့ " ရေးမယ်ဆို ရင်တော့ အရှည်ကြီးပေါ့ကွာ။ မမက အတိုချုံးပြီး ပြောပြတာပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံပြီးမှ သူများကို ကောင်းအောင်သိအောင် လုပ်ပေးလို့ရ တယ်။ လမ်းပြပေးလို့ရတယ် ဆိုတာကို လူသား အားလုံးသိကြပါတယ် ညီမလေး။ မမ မ သိသေးတာတွေ အများကြီးရှိနေသေးတဲ့ ကြားထဲကနေ သိတာလေးတွေကို အများကိုလည်း သိစေချင်တယ်လေ။ အခု မမရဲ့သိမှုနယ်ပယ်ဟာ သုံးနဲ့လေး ကြားမှာ လွှန်းအိမ်ထဲက လွန်းဆန်တစ်ခုလို ဟိုပြေးဒီပြေးအဆင့်ဘဲ ရှိသေးတယ်။ လေးအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ အင်း--အင်း- လေးပင်တဲ့ အတွေးနယ်ထဲမှာဘဲ ရှိနေသေး တယ်လေ။ ဒါကြောင့် မမရှေ့ဆက်လေ့လာမယ်။ သိသမျှကို ညီမလေးဆီပို့ ဖြစ်အောင် ပို့နေတာပါ။ ညီမလေးလည်း မမလို အများကို ပြန်ပို့ ပေါ့နော်။

ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းခြင်း
(Conflict Resolution)

ညီမလေးရေ ....

ဒီနေ့ကတော့ ၂-၂-၂၀၁၀ နေ့နော်။ မမ တစ်ယောက် ထဲ မမရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ပဋိပက္ခဖြစ်နေတဲ့ အ ကြောင်း ညီမလေးကိုပြောပြမယ်သိလား။ လူသားမှန် ရင် ဘယ်သူမှ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ မကင်းကြဘူးကွ။ မမ လည်းလူသားဘဲလေ ပဋိပက္ခတွေ အများကြီးရှိ တာပေါ့။ အဲဒီပဋိပက္ခတွေကို မမက မရှင်းတတ်ဘူးလေ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကြောက်စိတ်ကြီးစိုးနေလို့ပါဘဲ။ ဘယ်လို ကြောက်စိတ် လည်းလို့မေး ရင်တော့ - သူများနဲ့ရန်မဖြစ်ရဲတဲ့ သတ္တိရယ်။ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို မချစ်ချင်နေ

ပါစေ၊ အမုန်းတရားတွေ မလိုချင်တဲ့စိတ်ရယ် (ရန်သူလည်းမရှိချင်တဲ့ စိတ်ပေါ့) ။ အဲဒီ အရာတွေဟာ မမရဲ့ သွေးသားတွေထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လည်ပတ်စီးဆင်းနေခဲ့တယ်လေ။ ကြာတော့ ဘာဖြစ်လာလည်းသိလား။ မမ တစ်ယောက်ထဲ အထီးကျန် ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ဆိတ်ဆိတ် နေခဲ့ရတယ်လေ။ အခုတော့သိသွားပြီကွ။ ညီမလေးလည်း မမလို ခံစားရတဲ့အခါ ဒါလေးကို ပြန်ဖတ်ကြည့်နော်။ ညီမလေးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ချိန်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး ရန်ကုန်မြို့ ဘဝအမောတွေထဲမှာ "လွန်းဆန်" (အထည်ယက်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့အရာ)တစ်ခုလို လည်ပတ်နေရတယ်ဆိုတာ မမသိပါတယ်။ မမ ညီမလေးအနားမှာနေပြီး အားငယ်စိတ်တွေ သောကတွေကို ဝိုင်းဝန်းဖြည့်ဆည်းပေးချင်ပါတယ်။ ညီမလေးရယ်။ ခုတော့ အဝေးတနေရာကနေပြီး သောကတွေ ပြေပျောက်ဖို့ ဗဟုသုတလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပို့ပေးမယ်နော်။

မမ လွန်ခဲ့တဲ့လ (၂၁/၂၄) ဒီဇင်ဘာလက ရက်တိုသင်တန်းတစ်ခု တက်ခွင့်ရခဲ့တယ်သိလား။ အဲဒီက ရလိုက်တဲ့သင်ခန်းစာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပေါ့။ အဲဒီအရာလေးကတော့ "**ပဋိပက္ခဖြစ်ရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ (Conflict Resolution)**" ဆိုတဲ့ အရာလေးပါဘဲ။ **Conflict** လို့ခေါ်တဲ့ စကားလုံးက လက်တင် (Latin) ဘာသာစကားက ဆင်းသက်လာတာ ညီမလေး။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်း ရမယ်ဆိုတာကို တရားသမားတွေက သိတယ်ကွ။ မမက ပုထုစင်လေ။ ဒီတော့ ရှာဖွေ၊ တွေ့ရှိ၊ မေးမြန်း၊ ပေါင်းစပ် အဲဒီလိုမျိုးတွေ လုပ်ပြီးမှ သိရ တာလေးတွေပေါ့ကွာ။ ဘယ်လိုရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့ နည်း လမ်းလေး မပြောခင်မှာ မမ ဖတ်ဘူးတဲ့ စာအုပ်တွေထဲက လူနှစ်ယောက် အကြောင်း အရင်ပြောမယ်နော်။ ကဗျာဆရာ"ဇော်ဂျီ" ရဲ့ "အလှတရား" ကဗျာလေးကို ညီမလေး မှတ်မိနေဦး မှာပါနော်။ အဲဒီထဲက စာကြောင်းလေး နည်းနည်း မမ ရွတ်ပြမယ်နော် "အလှရှိရာ သွားချင်ပါသည်။ ခါခါမည် တမ်း စိတ်ရော်ရမ်း၍ " တဲ့ အလှရှိတဲ့နေရာ ဘယ်မှာလည်းဆိုပြီး မှန်းဆရှာဖွေ နေကြတယ်တဲ့။ တကယ်တော့ အလှတရားဟာ လူတိုင်းမှာရှိနေတယ်။

နေရာ တိုင်းမှာရှိနေတယ် တဲ့ "ရှာတတ်သူမှ ရှာခွင့်ရသလို၊ မြင်ခွင့်ရှိမှ မြင်ခွင့်ရ၏" တဲ့ ဒါကို ဆရာကြီးက ပြောခဲ့၊ လမ်းညွှန်ပြခဲ့တာ ညီမလေး။ နောက်တစ်ယောက် အကြောင်းပြောအုံးမယ် သူကတော့ "ဟယ်လင်ကဲလား" ပါဘဲ။ ဟယ်လင်ကဲလား ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက မျက်စိကွယ်သွားခဲ့တယ်လေ။ သူပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးက **သူ့သာစကားလေး မျက်စိပြန်မြင်ခွင့်ရရင် လောကရဲ့အလှတရားကို သေသေချာချာ ကြည့်မယ်တဲ့။** လောကရဲ့အလှတရားရယ်၊ လူတွေရဲ့ သဘာဝတရားရယ် အဲဒီ အားလုံးရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို တကယ်သာ နားလည်ကြမယ်ဆိုရင် ရန်ပွဲတွေ၊ စစ်ပွဲတွေ မရှိတော့ဘူး ညီမလေး။ ဒါထက်ပိုပြီး အသေးစိတ်ရရင်တော့ မိမိပါတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိ မိတ်ဆွေ၊ မိမိလူမျိုးတွေ ကြားထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေ မရှိနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ရှိလာခဲ့ ရင်လည်း နားလည်မှုတွေနဲ့ တည်ဆောက် သွားနိုင်ပြီလေ။ အဲဒီအရာတွေက ကဗျာ ကို ခံစားတတ်သူတွေနဲ့၊ မြင်ခွင့်ကြည့်ခွင့် မရသူတွေဆီမှာ ဘာလို့ရှိနေရတာ လည်း မြင်ခွင့်၊ ကြည့်ခွင့်၊ ကြားခွင့်၊ ပြောခွင့် ရှိသူတွေဆီမှာ ပျောက်ဆုံးနေတယ် ညီမလေးရေ (ချွင်းချက်ပေါ့ အချို့သူတွေဆီမှာတော့ ရှိနေကြပါတယ်)။ အဲဒီလူတွေ အားလုံးအတွက် မြင်၊ကြား၊ သိနိုင်အောင် ဗဟုသုတအဖြစ် မမ ရေးသားလိုက်ပြီ ညီမလေး။

Merriam Webster's collegiate ကျောင်းက ကျောင်းသူ/သား၊ ဆရာ/မ တွေ လေ့လာ၊ သုတေသနပြုခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မမတို့က ပြန်လည်းမှီငြမ်းပြီး လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ကြတယ်လေ။ နေရာလေးတစ်ခုမှာတော့ အောင်မြင်မှုရခဲ့ တယ်။ တို့မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အသုံးဝင်မယ့် အပိုင်းကိုယူပြီး နေရာကြီးတွေဖြစ်တဲ့ မမတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြားမှာရော၊ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေဆီသို့ရော ချိတက်ကြည့် ကြရအောင်နော်။

ပဋိပက္ခဆိုတာဘာလည်း (What is Conflict?)

ပဋိပက္ခတွေ မဖြစ်ခင်ဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲပေါ့။ "ပဋိပက္ခဆိုတာ ဘာလည်း" (What is Conflict?) ဆိုတဲ့ စကားရဲ့မြစ်ဖျားခံ ရာတွေကတော့ -နားလည်မှုလွဲခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုန်ခြင်း၊

မကျေနပ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်း၊ တဘက်သားအား အလိုလို မပေါင်းသင်းချင်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း (ဗိုလ်ကျခံရခြင်း)၊ အားသာသူက အားနည်းသူကိုဖိနှိပ်ခြင်း၊ အမြင်မတူတာ နှစ်ခုတွေ့ဆုံခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်း၊ အကျိုးစီးပွား ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း၊ မတူညီတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ခံစားချက် အပေါ် သူမှန်ကိုယ်မှန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ မတူကွဲပြားတဲ့ဒေသစွဲ၊ ဘာသာစွဲ၊ လူမျိုးစွဲကြောင့်ဖြစ်ခြင်း-ရေးမယ်ဆိုရင် အများကြီး ကျန်သေးတယ် ညီမလေးရဲ့။ ကျန်တာတွေကို ညီမ လေးတွေးပြီး ဝိုင်းဝန်းဖြည့်ပေးနော့။

ပဋိပက္ခဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်း
(Sources of Conflict)

ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း (Sources of Conflict)တွေကတော့- လူတွေ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှု (Communication) စတင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေကို ပြောမယ်နော့။ အချို့အချက် ဆင်တူတွေလည်း ပြန်ပါ လာတတ်တယ်နော်။ နားလည်မှုမှားယွင်းခြင်း၊ သတင်းအချက် အလက်မရခြင်း၊ မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုး ထွက်စေသော စကားလုံးများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ ထိရောက်မှုမရှိသော ဖြစ်စဉ်များကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အချိန်ကန့်သတ် ချုပ်ချယ်မှုများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ သင့်လျော်မှုမရှိသော ဖွဲ့စည်းမှုများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ လူမှုအသင်းအဖွဲ့၏ ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်များနှင့် တရားသေပုံစံများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီခြင်း၊ မတရားဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုကို မခံနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရမှုကို သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ အနိမ့်ခံရမှုကို သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ ဘက်လိုက်တာကို သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ အဝေမတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် လေးစားမှုမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ စဉ်းစား

ဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းပါးမှုကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အညှိုးအတေးကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ မုန်းတီးရန်လိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ နာခံလိုစိတ်မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အာဏာအလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိပါးခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အဲဒီမှာ အများကြီး ကျယ်ပြန့်မှုတွေရှိတယ် ညီမလေး။ မရှင်းပြမယ်နော့။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကိုလည်း အခြေခံသလို၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းနှင့် အထက်အောက်ဆက်ဆံရေးတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ စိတ်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း (ဒီလမ်းသွားမယ်/ ဟိုလမ်းသွားမယ်/ ဒီပုံစံရွေးမယ်/ ဟိုပုံစံရွေးမယ်) ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ သူမှန်၊ကိုယ်မှန်ငြင်းခုန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးကိုရှေ့တန်း တင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး (ပေါ်)ကို ရှေ့တန်းတင်ခြင်း၊ မတူညီတဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်းကွာဟမှု (လူတန်းစားကွာဟမှု) ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာကွာဟမှုကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အချင်းချင်းကြား နားလည်မှုလွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ ယုံကြည်ချက်၊ ရပ်တည်ချက် မတူခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အသက်အရွယ် (ကွာဟမှု) ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ သူတပါးအောင်မြင်၊ ကျော်ကြားမှုကို မနာလိုဖြစ် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ အပြိုင်အဆိုင်အားပြိုင်မှု (အချစ်၊ စီးပွား)ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ တဘက်၏ လိုအပ်ချက်ကို တဘက်က မဖြည့်ပေးနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ လက်ခံနိုင်ဘွယ် မကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ အကျိုးစီးပွား နစ်နာဘယ်လိုမှ ညှိနိုင်းမရသည့်အခါဖြစ်ရခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ ပွင့်လင်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ နယ်ပယ်မတူခြင်းနှင့် သမိုင်းနောက်ခံများကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ ကမ္ဘာ့အမြင်နှင့်တွေးခေါ်မှုဒဿနအမြင်ကွဲပြားမှုကြောင့်ဖြစ်ရခြင်း၊ အတော်လေးတော့ စုံသလောက်ရှိနေပြီ ညီမလေးရေ။ နောက်ခေါင်းစဉ်တွေ ဆက်ကြစို့နော့။

"ပဋိပက္ခအားအကျိုးသက်ရောက်စေသောအကြောင်းအရင်းများ"

(Factors Effecting Conflict)

မမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခံစားမှုများ၊ ဘက်လိုက်ပြောဆိုမှုများ၊ အုပ်စုဖွဲ့ဖြေရှင်းမှုများ၊ မယုံကြည်ခြင်း (သံသယ)များ၊ အကျိုးစီးပွားကို လက်ဝါးကြီး အုပ်ခြင်းများ၊ မိမိ

အတွေ့ကိုရှေ့တန်းတင်ခြင်း၊ စိတ်မရှည်ခြင်း၊သီးမခံခြင်းများ၊ အရက်သေစာ သောက်စားပြီးမှ ပြဿနာရှာခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းများ၊ စကား အပိုပြောခြင်း/ချဲ့ကားပြောခြင်းများ၊ ဆရာမွေး၊ တပည့်မွေး ပြဿနာများ၊ ကြားစကားကို ယုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းများ၊ ပြိုင်ဘက်အင်အား ပိုကောင်းလာခြင်းများ၊ နေရာ/ဒေသအချိန်အခါကို မတွက်ဆတတ်ခြင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ၊ တာဝန်ယူမှုအခန်းက(သို့) လူမှုအဆင့်အတန်းမတူသောကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းများ၊ မှန်ကန်တဲ့ အားကိုးယုံကြည်/ မျှော်လင့်မှု မရှင်းခြင်းများ၊ အစွန်းရောက်အယူအဆ/ ဝါဒရှိနေခြင်းများ၊ ပြဿနာများကို အချိန်မှီ စနစ်တကျ မဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းများ၊မိတ်ဘက်ပြဿနာကိုရန်ဘက်ပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းများ၊ အဂတိလိုက်စားခြင်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အငြိုးအာဃာတ ကြီးခြင်းများ၊ အာဏာ/ တာဝန်များကို အလွဲသုံး စားပြုခြင်းများ၊ အာဏာအသုံးပြုမှုများခြင်း၊ လို အပ်ချက်များကို လစ်လျူရှုခြင်းများ၊ အတွေ့/ မာန်မာနများကို မလိုအပ်ဘဲ ထားရှိခြင်းများ၊ ပဋိပက္ခများအပေါ် အာရုံစိုက် (အလေးထား)လွန်းခြင်းများနဲ့အတူ သမိုင်းကြောင်းရဲ့ ပုံရိပ်တွေဟာလည်း သမိုင်းအဖြစ် မခံယူတတ်တဲ့အခါမှာ မငြိမ်းသောမီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပြန်တယ်လေ။ ဒါအပြင် စကားပုံတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ **"မီးလောင်ရာလေပင့်" "အဆိပ်ပင်ရေလောင်း" "အနာပေါ်ဒုတ်ကျ" "အထိမခံ ကြွေပန်းကန်" "အကျီစားသန်က ရန်များ၏ " "ဆင်ကြည်စားရာ ဆိတ်မခံသာ" "အမှိုက်ကစပြဿဒ် မီးလောင်"** ဆက်ပြီး ကိုးကားတွေးယူတော့နော့။ အတွေးတော့ မမှားစေနဲ့နော့်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ တကယ်တော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို အခြေခံရင်းကနေ ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေလေ ညီမလေး။

"ပြဿနာအထွဋ်အထိပ် မရောက်ခင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ"

(How to solve getting tension and peak point?)

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်နိုင်တယ် ညီမလေး ပထမ တစ်နည်းကတော့- ထိတ်တိုက်မတွေ့ဘဲ တနေရာသို့ ရှောင်ထွက်သွားခြင်း၊ အလျှော့ပေးလိုက်ခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေ၍ ပြန်လည်စဉ်း စားတွေးတောခြင်း၊ ကြားလူဖြင့်တဆင့်ပြောခိုင်းခြင်း၊ ပြန်လည်၍ ဆွေးနွေး အဖြေရှာခြင်း၊တစ်ယောက်ယောက်အား ရင်ဖွင့်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ နောက်တစ်နည်းကတော့ အဆိုးဆုံး အခြေအနေ တစ်ခုကို ဖန်တည်းတယ်လို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း (လာမည့်ဘေးပြေးတွေ့)၊ ဘယ်တော့မှ လုပ်ငန်း အတူတွဲမလုပ်တော့ခြင်း/ စကားမပြောတော့ခြင်း၊ ရန်စသည့် စကားလုံးများဖြင့် မထိတထိပြောခြင်း၊ အမူအရာဖြင့်ပြခြင်း၊ မခန့်လေးစားလုပ်ခြင်း၊ ရန်စ ကျူးကျော်ခြင်း၊ စိန်ခေါ်ခြင်း၊ .... ညီမလေး ဆက်ပြီးစဉ်း စားပေးနော့်။

"ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ"
(How to solve the problem?)

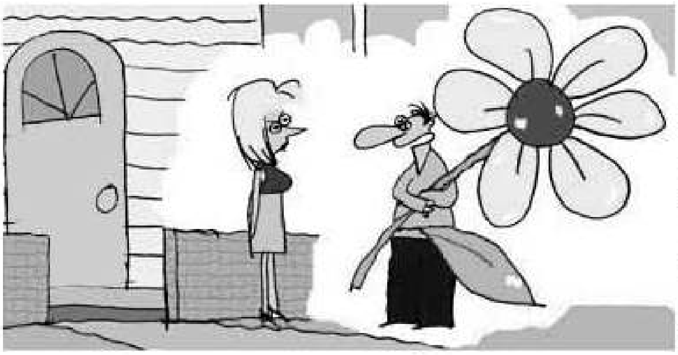
ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်း (အဖွဲ့အတွင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအတွင်းဖြစ်စေ)၊ သူကြီးဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း (ရပ်ကွက် အတွင်းဖြစ်စေ၊ ကျေးရွာ အတွင်းဖြစ်စေ)၊ တရားရုံး/ ရဲစခန်း/ တရား ဥပဒေဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း(တိုင်း/ ပြည်နယ်)၊ အလုပ်ရုံး (ဆဝါဒီကန်)ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂမှ ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးကိစ္စဖြစ်ပါက အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများမှ ဖြေရှင်းခြင်း၊ သုံးပွင့်ဆိုင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ယုံကြည်လေးစားရသူ၊ ကြည်ညိုလေးစား ရသူ (ဘာသာရေး နည်းလည်းဖြစ်နိုင်) များဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့် တွေ့ဆုံ(ခေါ်ယူ) ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဝန်ခံချက်ဖြင့် (လက်မှတ်ထိုး၍ ဖြစ်စေ/ မထိုးဘဲဖြစ်စေ) ဖြေရှင်းခြင်း၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုပါက ဥပဒေဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အာဏာသုံး၍ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ငွေဒဏ်(လျော်ကြေး)၊ ကိုယ်ဒဏ်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အများဆန္ဒယူ၍ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အလျှော့ပေး သီးခံသောနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အချိန်ပေးသော နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဥပက္ခာပြုသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ရှောင်ထွက်သည့်

နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ငွေများ တရားနိုင်သည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဗိအား (ပါဝါ၊ အာဏာ၊ ငွေကြေး၊ လက်နက်၊ ဂုဏ်ဒြပ်) နည်းဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ အစည်းဝေး ခေါ်ယူသည့် နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သေသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အော်ဟစ်/ ရန်တွေ့/ ဆဲဆို/ သတ်ပုတ်သည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ အမျိုးသားများ ဖြစ်ပါက အမျိုးသမီးများက ကိုယ်တိုင် ကြားဝင်သည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကြားလူဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကြက်ရိုးထိုးနည်းကိုသုံး၍ ဖြေရှင်းခြင်း (အဲဒါလေး တစ်ခုကတော့ ထူးဆန်းနေလိမ့်မယ်နော့်။ တိုင်းရင်းသားတစ်မျိုးရဲ့ ရိုးရာ ဓလေ့ဖြေ ရှင်းနည်းလေ)----စုံသလောက်ရှိပြီနော် ညီမလေး။

ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် ကျေအေးသည့်နည်းဖြင့် ဖြေရှင်းသည်ကို ဘယ်အချိန်မှာသုံးမလဲ"

(When to use accommodate?)

ဒီနည်းကို သုံးတဲ့နေရာနဲ့ အချိန်အခါ တွေကတော့- ကိုယ့် ဘက်က မှားနေတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ဘက်က မရှုံးခင်မှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ မတတ်နိုင်သည့် အဆုံးမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အရက်တရားနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့ရသည့်အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ တရားရုံး/ ရဲစခန်းမှာဖြေရှင်းခြင်း၊ ရာထူးပေး (မက်လုံးပေး)သည့်နည်းဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း၊ ပြဿနာမှာ အဓိကကျတဲ့ လူတွေသေ ဆုံးသွားတဲ့ အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ အခြေအနေနဲ့အချိန်အခါ တစ်ခုကြောင့် မဖြစ်မနေ လုပ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ညီညွတ်ရေးဟာ အရေးအကြီးဆုံးဟု ယူဆထား၍ ကျန်သည့်အရာများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရခြင်းဟာလည်း ကျေအေးသည့် နည်းကိုသုံးလိုက်ရခြင်းတွေဘဲ ဖြစ်တယ်၊ နားအေးပါးအေးနည်း ခေါ်မလား၊ တိတ်တဆိတ် ညှိတယ် ခေါ်မလား။ အဲဒီနည်းလမ်းလေးကတော့ စာရေးပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းပေါ့ ညီမလေးရေ။ ကျန်တာဆက်တွေးနော့်။



"ကျေအေးပေးလိုက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်"(Disadvantage of accommodate) ဒီနည်းလမ်းကို နှစ်မျိုးနဲ့တွေးလိုက် မိတယ်။ အားနည်းချက်လို့ဆိုပေမယ့် တခါတရံမှာ အားနည်းချက်ဟာလည်း အားသာချက်ကို ကူးပြောင်းသွားတတ်တာလေးတွေ ရှိလို့ပါ။

ကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ နောက်ထပ်ကျူးလွန်ဖို့ ဝန်မလေးတော့တာ ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ့်အပေါ် နားလည်သွားတာလည်း (အားနည်းချက်တွေကဘဲ အားသာချက်တွေအဖြစ် ဘက်ပြောင်းနိုင်ခြေပေါ့) ဖြစ်နိုင်တယ်နော့။ အားနည်းချက် အနေနဲ့ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျူးလွန်ခံရသူသည်လည်း (ထိုသူအပေါ်) အမြဲပင် ကြောင့်ကြစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေမှာဘဲလေ။ ကျူးလွန်ခံရသူ ဘက်ကနေ နှစ်မျိုးတွေးလို့ ရသေးတယ် ။ စွန့်လွှတ်ဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရခြင်းကြောင့် နာကြည်းနိုင်တာ ဖြစ်နိုင်သလို၊ ညီညွတ်မှုရသွားလို့ ကျေနပ်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ ကိုယ်ကနိုင်နေပါရဲ့နဲ့ အများက ကျေအေးလိုက်ပါ (သနားလို့၊ ဆင်းရဲလို့၊ မိုက်ရိုင်းလို့၊ အောက်တန်းကျလို့၊ ပါဝါအာဏာကြီးလို့ စသည်ဖြင့်) ပြောလာခဲ့ရင် ခါးသီးစွာခံပြင်းမှာလား ဘယ်လိုအမှုအရာတွေနဲ့ပြမလဲ လက်ရှိခေတ် အခြေအနေနဲ့ ချိန်ထိုးစဉ်းစားလို့ရတယ်နော့။ စကားပုံတွေမှာတော့ရှိတယ်လေ။ **"အနိုင်လိုချင် အရှုံးပေးနလုံးအေးတဲ့ဆေးတဲ့"** 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။ လူ့အခွင့်အရေးတွေ အကြောင်းပြောတော့မှ ဆက်ရေးမယ်နော်။

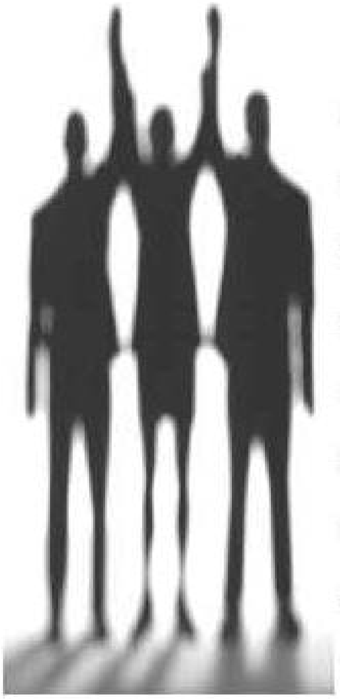
"စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အခြေအနေ"

(Compromise) နည်းကတော့-ဆုံးရှုံး မှုတွေ ဆက်တိုက်ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဖိအားပေး ခံရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ နှစ်ဘက်အာဏာ/ ပါဝါတူနေသည့်အခါတွင် အသုံးပြုရခြင်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် သဘောတူညီမှု တစ်ခုရတဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ပြည်သူလူထုတွေအပေါ် ညှာတာတဲ့အခါမှာ ဒီနည်းလမ်းကိုသုံး၍ ဖြေရှင်းရခြင်း၊ အချိန် အားနည်းတဲ့အခါမှာလည်း ဒီနည်းလမ်းဘဲ ရွေးစရာရှိတယ်လေ။

- "စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းရဲ့ အားနည်းချက်"

(Disadvantages of compromise)

အလိမ်ခံရခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခံရခြင်း၊ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှု ဖြစ်လာရခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ ကျဆင်းလာရခြင်း၊ မိမိ ယုံကြည်မှုကို ထိပါးခံရခြင်းတွေပေါ့ ညီမလေးရာ။



"ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဘယ်အခြေအနေမှာ တွေ့ရပါသလဲ" (Collaborate)

နားလည်မှုရတဲ့အချိန် (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့)၊ အကျိုးအမြတ်တူတဲ့ အခါမှာ၊ ဘုံရန်သူ အင်အားကြီးတဲ့အခါမှာ (အင်အားကြီးတဲ့ရန်သူကို တိုက်ဖို့ ပူးပေါင်းရတာ အခြေအနေအရပူးပေါင်းခြင်း)၊ ပန်းတိုင်တူတဲ့ အခါမှာ၊ အများအကျိုး အတွက် လုပ်ရတဲ့အခါမှာ၊ ရည်မှန်းချက်တူသည့်အခါမှာ၊ ယုံကြည်မှုရတဲ့ (ယုံကြည်မှုမြင့်တက်တဲ့)အခါမှာ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့ အခါမှာ၊ အောင်မြင်မှုရတဲ့ အခါမှာ၊ ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်တက်နေချိန်မှာ၊ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ အခါမှာ (ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးချိန်/ ညှိနှိုင်းမှုပြီးဆုံးချိန်) ဒီအခြေအနေတွေ

ဟာ မဖြစ် မနေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည့်အနေအထားတွေ ဖြစ်တယ်လေ။

"ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်" (Disadvantages of collaborate)

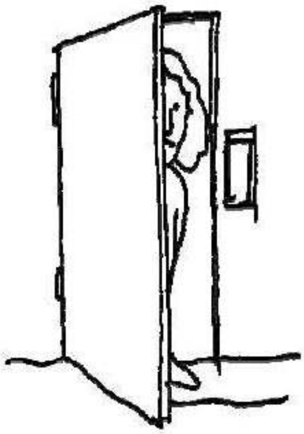
ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက် ပျောက်ဆုံးနိုင်၊ ပြုတ်ပြုတ်ပြန်းသည့် အနေအထား ဖြစ်နိုင်၊ တွေဝေမှု (ဇဝေဇဝါ) တွေဖြစ်နိုင်၊ သံသယတွေ ဖြစ်နိုင်၊ စိတ်ဝမ်းကွဲမှုတွေ ဖြစ်နိုင် (ဥပမာ-ပြရရင် ၂၀.၂.၂၀၁၀ ဘီဘီစီ သတင်းအရ နယ်သာလန်နိုင်ငံက ညွန့်ပေါင်း အစိုးရတွေ ပြိုကွဲသွားပြီး သူ့လူမျိုး ဒတ်(ချ်)စစ်သားတွေ တွေဝေမှု ဖြစ်နေကြ)။ ဒါ ထက်ပိုပြီး ဆုံးရှုံးမှုတွေ များနိုင်သေးတယ် ။ ညီမလေး။ ဆက်တွေးနော့။

" ပြဿနာ ရှောင်ထွက်ခြင်းကို အသုံးပြုခြင်း" (Avoiding)

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

" ပြဿနာမှ ရှောင်ထွက်ခြင်း၏ အားနည်းချက်"

(Disadvantages of avoiding)



ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ယုံကြည်မှုဆုံးရှုံး ရတဲ့အချိန်၊ သူများ အခွင့်အရေး ပိုပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးရ တဲ့ အချိန်၊ တဖက်သားရဲ့ အထင်သေးမှုကို ခံရတဲ့အချိန်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်မှုတွေဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အချိန်တွေ မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ပြဿနာတွေလေ။

"ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ အားသာချက်" (Compete)

မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်မှုရှိချိန်၊ မိမိဘက်က အရာရာကို ပြင်ဆင်ပြီးချိန်၊ ရှောင်လွဲ လို့မရသည့် အနေအထား(အချိန်)၊ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းမရှိတော့သည့် အနေ

အထား ရောက်လာသည့် အချိန်၊ ရဲဆေး(အရက်၊ သေစာ) တင်ထားချိန်၊ အရမ်း ဒေါသထွက်နေချိန်၊ ကိုယ်မှန်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသည့်အချိန်၊ အများ အကျိုးအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားပြီးချိန်တွေမှာ ထိပ်တိုက်တွေ့ကြတာပေါ့ကွာနော့။

"ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ အားနည်းချက်" (Disadvantages of compete)

ဆုံးရှုံးမှုများနိုင်၊ အငြိုးရာယ်ကြီးလာနိုင်၊ နယ်ပယ်ကျဉ်းလာနိုင်၊ မိတ်ဆွေနည်းလာနိုင်၊ မဟာမိတ်ပျက်ပြီး ရန်သူပိုများလာနိုင်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေဝင်လာပြီး သံသယအမြင်ဖြစ်လာနိုင်၊ ပဋိပက္ခ ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေ 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၊ ဇတ်ပွဲ ကြည့်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း ၊စာဖတ်ခြင်း၊ အခြားသူတစ်ယောက်အား စကားပြောနေခြင်း၊ မိမိယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးကို ဖွင့်ဟလိုက်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်တစ်ခုတွင်ပြောင်းလဲနေထိုင်ခြင်း၊ဈေးထွက်ဝယ်ခြင်း၊အရက်မူးသွားအောင် သောက်ပစ် လိုက်ခြင်း၊ မကျေနပ်သူကို ဆဲဆို/ ရန်တွေ့/ အော်ဟစ်ပစ်လိုက်ခြင်း၊ ကာယကံရှင်ဖြင့် တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံ ရှင်းပြခြင်း၊ ဓါတ်ပုံကြည့်/ ရိုက်ခြင်း၊ ငှက်များကို အစာကျွေးခြင်း၊ ပုတီးစိတ်/ တရားထိုင်ခြင်း၊ ဘုရားစာများ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း။

လူတွေကွဲပြားမှုအပေါ် ဖြေရှင်းမှုတွေလဲ ကွဲပြားပါတယ်။ ဒီထက်ရွေးချယ်စရာ အခွင့်အလမ်းတွေရှိသေးရင် မမတို့ ရှာဖွေကြည့်ကြရအောင်နော့။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ပြဿနာမဖြစ်ခင်နဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပုထုစင်မှန်ရင် ပြဿနာမဖြစ်ဘူးတဲ့သူ မရှိဘူး။ မမ ပြောချင်တာက ဒီစာကို ညီမလေးဖတ်ပြီးချိန်မှာ နောင်ကို ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေ သိသွားတာပေါ့ကွာနော့။

နိဂုံးချုပ် အနေနဲ့ ၁.၁၁.၂၀၀၅ နေ့က မမရေးထားတဲ့ **ပဋိပက္ခ** ကဗျာလေးကို ညီမလေးဖတ်ဖို့ ထည့်ပေးလိုက်တယ်နော်။ အဲဒီကဗျာလေးကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မမရေးလည်းလို့ မေးရင်တော့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ နှစ်ပတ်လည် မွေးနေ့ပွဲ တစ်ခုကို လက်ဆောင်ပေးဖို့ ရေးခဲ့တာပါ။ ညီမလေး ဖတ်ကြည့်နော့။

ပဋိပက္ခ

ကုမုဒြာကြာက
လပြည့်ညကို နှစ်သက်တယ်
ညဥ့်နက်နက်မှာ
သူ့ရဲ့အလှကိုပြဖို့ပေါ့။
တံငါသည်က
လကွယ်ညကို နှစ်သက်တယ်
ငါးပိုရတဲ့အတွက်ပေါ့။
ပါဝါအားကြီးသူဟာ
အာဏာကို နှစ်သက်တယ်
လူတွေကို အနိုင်ကျင့်ဖို့အတွက်ပေါ့။
အေးဆေးစွာနေချင်သူက
ငြိမ်းချမ်းရေးကို နှစ်သက်တယ်

လောကကြီးကို
အလှဆင်ဖို့အတွက်ပေါ့။
ငွေကြေးကြွယ်ဝသူက
လူတွေကိုကူညီတယ်
သူတို့ရဲ့ အကျိုးအမြတ်အတွက်ပေါ့။
အစွဲရေးနဲ့ ပါလစွဲတိုင်း
ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်ဆိုင်းမလဲ—။
လေမုန်တိုင်း အတ္တမုန်တိုင်းတွေကြား
ဒေါသမုန်တိုင်းက လှိုင်းကာယက်ထ။

ဒီတော့
ကုမုဒြာကြာနဲ့
တံငါသည်ကြား
ပါဝါကြီးသူနဲ့
အားနည်းသူကြား
ငြိမ်းချမ်းစွာနေချင်သူနဲ့
ပြဿနာရှာသူတွေကြား
မုန်တိုင်းနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကြား
ပဋိပက္ခနှင့် ပြည်သူကြား
လွမ်းရေးလား- ဝမ်းရေးလား။
အာဏာလား ပါဝါလား။
ဘယ်သူလာကူပါ့မယ်......။

ပဋိပက္ခများ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။
မအေးအေးမြင့်

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ

ဤစာအုပ်ကို Community Capacity Building Committee မှပေးသော Team building and Conflict Resolution သင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့သူ မအေးအေးမြင့်မှ သူမ၏ ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ခံစားချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ရေးသား ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

CCBC သည် အဖွဲ့အစည်းများဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များ မြင့်မားလာစေရေး အတွက် ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် CCBC ၏ သင်တန်းများကို တက်ရောက်ဘူးခြင်း မရှိသော်လည်း တက်ရောက်ဘူးသူတယောက်၏ အတွေးအမြင်ခံစားရေးသား ချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ဖတ်ရှုသူများကို တစုံတရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေမည်ဟု ယုံကြည်မှုဖြင့် ထုတ်ဝေဖြန့်ချီပါသည်။

CCBC နှင့် ပါတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း CCBC ၏ သင်တန်းများနှင့် ပါတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက CCBC ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.ccb4burma.net တွင်လည်းကောင်း CCBC ၏ Resource Center Library တွင် လည်းကောင်း လာရောက် ဖတ်ရှုလေ့လာ မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါကြောင်း လေးစားစွာ ဖိတ်ခေါ်အပ် ပါသည်။

Community Capacity Building Committee

အမှတ်တရ စကားများ

♦ အရောင်များနှင့်ကခုန်ခြင်းဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ထုတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းမှ သင်ယူရရှိထားသော ဗဟုသုတများကို တဆင့်ပွား အများပြည်သူဆီကို ဝေမျှပေးနိုင်ခဲ့တာခြင်း ဖြစ်တယ် ။ ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားစေချင်တယ် ။ အခုလို သေသေချာချာပြန်လည် ထုတ်ဝေပေးနိုင်တာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းမှပေးတဲ့ သင်ခန်းစာကို သေချာ သဘောပေါက်နားလည်သွားတယ်လို့ ထင်တယ် ။ သင်ကြားပေးသွားတဲ့ သင်တန်းဆရာကိုလည်း ကျေးဇူးဆပ်ရာရောက်တယ်လို့ ကျမ ထင်မြင်မိတယ် ။ ဆက်လက်ပြီး ထုတ်ဝေသွားပေးဖို့ အားပေးချင်ပါတယ် ။

သိပ်ကောင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တခုဖြစ်ပါတယ်။

□ **ရို့(စ်)မေရီ**

♦ အရောင်များနှင့် ကခုန်ခြင်းဆိုတော့ ကြယ်စင်များနဲ့ ကခုန်ခြင်းကို သတိရတယ်။ မကြာသေးခင်ကမှ အတာရေနဲ့ ကခုန်ခဲ့ကြတယ်။ ကဗျာများနဲ့လဲ ကခုန်ခဲ့ဘူးတယ်။ နောင်အနာဂတ်မှာလည်း ပြေပြစ်ချောမွေ့တဲ့ သံစဉ်တေးသွားတွေနဲ့ ကခုန်ကြပါစို့...။

□ **ရဲထွန်းဦး**

♦ အရောင်များနှင့်ကခုန်ခြင်းကို ဖတ်မိသောအခါ လူတို့သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ပဋိပက္ခဖြစ် တတ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပါက မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သိရှိလာပါသည်။ ထို့အပြင် ပြူတင်းပေါက်လေးပေါက်၏ အကြောင်းကို သိရသည့်အပြင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မည်သည့် ပြူတင်းပေါက်တွင် ရောက်ရှိနေသည်ကို သိခဲ့ရပါသည်။

□ **ကိုကြီးကျော်**

♦ စာအုပ်ကို ဖတ်မိတဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက သင်တန်းခမ်းမထဲကို ပြန်ရောက်သွားသလိုပဲ ခံစားလိုက်ရတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကြုံက်နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ သင်တန်းနဲ့ပါတ်သက်တဲ့ စာအုပ်လေးကို ကိုယ်မရေးပေမယ့် ကိုယ့်လက်နဲ့ အလှဆင်ပေးရတဲ့အတွက် ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။

□ **နိုင်နိုင်ထွန်း**

✦ **Team Building or Team Work**
ခေါ်တဲ့ အသင်း၊ အဖွဲ့ တည်ဆောက်ကြ ရအောင်

✦ **Johari's Window ဆိုတဲ့ ဂျွန်ဟာရီရဲ့ ပြူတင်းပေါက်အကြောင်း**

✦ **Conflict Resolution**
ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းခြင်း