

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖိုး၏
ဝည်ရေးဝန်ကြီးဌာန

စာရိတ္ထနှင့်ပြည်သူနိတိ စတုတွေတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖိုး၏
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

စာရိဇ္ဇနှင့်ပြည်သူ့နိတ်
စတုတွေတန်း

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဖုန်ဝါရီလ၊ အုပ်ရေ - ၁၉၂၅၄၈၇ အုပ်
၂၀၂၀-၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာ သင်ရှိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိုးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန်အမှတ် - D ၀၆/၁၉



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရှိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ
ရေးဆွဲပြုစုစွဲကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်းမျိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ရေးအောင် (JICA) က နည်းပညာပုံးပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အစဉ်:	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မျှတသူလေးများ	၁
၂	နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ	၂
၃	မလျှော့သော့၏	၃
၄	ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက် အများအတွက်	၁၅
၅	ရှိုင်းပင်းကူညီ နေထိုင်မည်	၁၉
၆	ရှိုးသားမှု၏ ဂုဏ်သတင်း	၂၃
၇	ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးမြင်း	၂၇
၈	စည်းကမ်းဟူသမျှ လိုက်နာကြ	၃၁
၉	ကျရာနေရာ တာဝန်ကျေပါ	၃၆
၁၀	ကျွန်ုပ်တို့၏အခွင့်အရေး	၄၀
၁၁	ကိုယ်တိုင်ကြံ့ဆ လုပ်ဆောင်မှ	၄၄
၁၂	တာဝန်သိရှု တာဝန်ယူတတ်သူ	၄၈
၁၃	စည်းလုံးချစ်ကြည် နေကြမည်	၅၃
၁၄	သင့်မြတ်ခြင်းသည်ပျောစရာ	၅၇
၁၅	ထိန်းသိမ်းကြပါ မြေကွဲမှာ	၆၁
၁၆	သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းစေချင်	၆၅
၁၇	အမှန်တရားကိုပြောပါမယ်	၆၉
	ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု မြှင့်တင်ရေးပညာပေးအစီအစဉ်	

သင်ခန်းစာ (၁) မျှတသူလေးများ



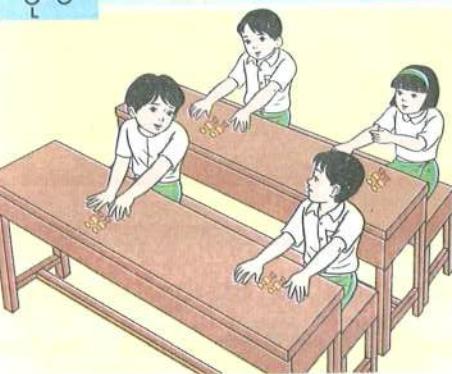
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မျှမျှတတနေထိုင်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



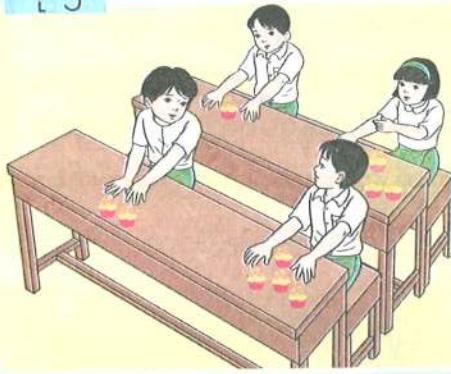
- အခြားသူများနှင့် ပြုမှုဆက်ဆံရာတွင် မျှတမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- မမျှတမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ညီတူညီမျှရရှိခြင်းကို မျှတခြင်းဟုယူဆပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် နည်း။

ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရေးလေ့လာပြီးနောက် ပုံဖော်ပြုမှုများသည် မျှတသည်ဟု လက်ခံပါသလား။ မည်သည့်အခြေအနေက မျှတသနည်း ပြောပြပါ။

ပုံ-၁



ပုံ-၂



ပုံ-၃



ပုံ-၄



မျှတာသူလေးများ



သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကစားရမည်ကို မေမိုး
မပေါ်ရွင်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အတန်းထဲမှ
သူငယ်ချင်း ရင်ရင်က မေမိုးကို သူတို့အဖွဲ့တွင် ပါဝင်
ကစားဖို့ လက်မခံသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မေမိုးကို
အရပ်ပူသည် အပြေးနှေးသည်ဟုဆိုကာ ကစားပွဲတွင်
သူတို့အဖွဲ့ အနိုင်မရမည်ကို ရင်ရင်က စိုးရိမ်ပူပန်သည်။
ထိုကြောင့် မေမိုးကိုပါဝင်ခွင့် မပေးလိုကြောင်းရှင်းပြ
ခြုံ။ မေမိုးစိတ်ဓာတ်ကျပြီး သူတို့အနားမှ ထွက်ခွာလာ
ခဲ့သည်။

ထိုအချိန်တွင် အခြားတစ်နေရာများ
အေးအေးနှင့် အခြားသူငယ်ချင်းများ
ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားနေကြသည်။
အေးအေးက သူတို့နှင့်အတူ ပါဝင်ကစား
ချင်သလားဟု မေမိုးကို မေးသည်။
မေမိုးက သူသည်အပြေးနှေးသောကြောင့်
ကစားပွဲတွင် အနိုင်မရမှာ စိုးရိမ်ကြောင်း
နှင့် သူကို အခြားသူများက ကန့်ကွက်မှာ
စိုးရိမ်ကြောင်း ပြောသည်။



သူတို့အားလုံးသည် တန်းတူပါဝင်ခွင့် မပေးဘဲ
ကေးဖယ် ချိန်လျှပ်ထားခြင်းကို မနှစ်သက်
ကြောင်း၊ စည်းလုံးညီညာတ်မှုကို ပျက်ပြား
စေတတ်သည့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ဆန္ဒကျင်
ပါကြောင်း အေးအေးက ရှင်းပြသည်။ မိမိတို့
ကစားပွဲတွင် အားလုံးပျော်ပျော်ရွင်ရွင် ကစား
ကြရန်နှင့် မူမျှတတ် ပြုမှုဆက်ဆံကြရန်သာ
အမိကထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။ အနိုင်ရရေး
ကိုသာ အမိကထားသည့် ကစားပွဲတွင်

နှင့်သည့်အခါသာ ပျော်ရွင်ရြှုံး ရှုံးသည့်အခါတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြစ်တင်ကာ မပျော်မရွင်
ဖြစ်တတ်ကြောင်းလည်း ပြောပြပါသည်။

နှေ့လယ် ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် အေးအေးတို့
နှုန်းအတူတူ ကစားရသည်မှာ ပျောစရာကောင်းသည်ဟု
မေ့မြို့ပြောပြသဖြင့် အောင်လေးနှင့် မင်းပညား
တို့လည်း ပါဝင်လာကြသည်။ ကစားပွဲတွင် အဖွဲ့ဝင်
များလာသဖြင့် နှစ်ဖွဲ့ခြား ကစားကြမည်ဟု အားလုံး
သဘောတူ ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်
နှစ်ဦးကို အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့် ရွှေးချယ်ကြ
သည်။ အဖွဲ့ဝင်များကို မဲနှိုက်ပြီး အလှည့်ကျခဲ့ပေါက်
သည်။



အေးအေးနှင့် သူငယ်ချင်းများသည်
မတူညီမှုအားလုံးကို လက်ခံပြီး တစ်ဦးကို
တစ်ဦးက လေးစားကာ တန်းတူအခွင့်အရေး
ရရှိစေပါသည်။ အပြေးနှေးသော မေ့မြို့
အတွက် သူငယ်ချင်းအားလုံးက အရှိန်
လျှော့ပြေးခြင်းဖြင့် အမိဖမ်းနိုင်ရန် အားပေး
ကူညီပါသည်။ အပြေးမြန်သော အောင်လေး
လိုက်ရသည့် အလှည့်တွင် ခြေတစ်ဖက်
ထောက်ပြေးခြင်းဖြင့် သူငယ်ချင်းများကို

အမိဖမ်းသည်။ ကစားပွဲတွင်အနိုင်ရရေးထက် ခွဲခြားမှုကောင်းပြီး အချင်းချင်း စာနာ နားလည်ကာ
တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးမျှဝေခြင်းဖြင့် ဇင်ဇင့်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူ
ပျော်ရွင်စွာ ကစားစေချင်ပါသည်။



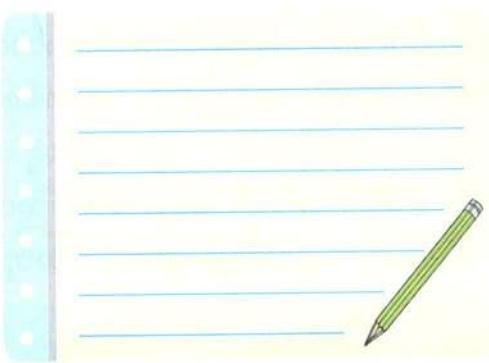
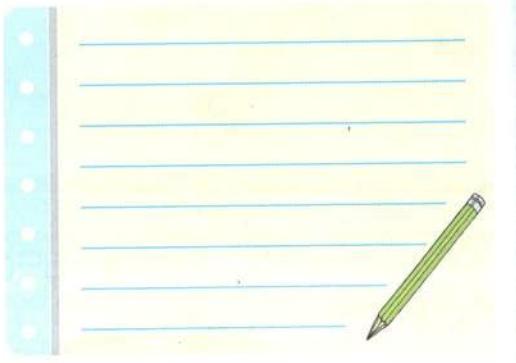
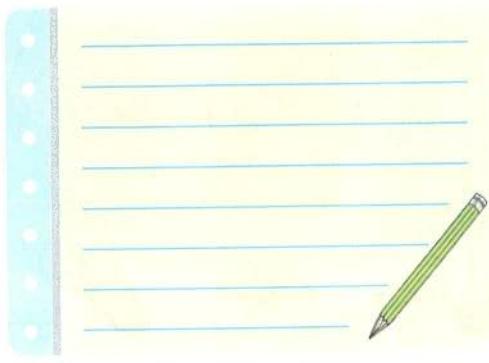
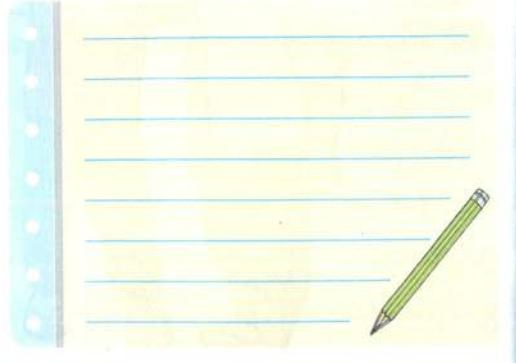
အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ရှု၍ သဘောတူ မတူ အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ရေးသား ဖော်ပြပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသည် မျှတမူရှိသော နေရာဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

- ကျွန်ုပ်သည် မျှတမူရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

- လူတိုင်းအပေါ် မျှတမူရှိစွာ ပြုမှုဆက်ဆံရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

စိတ်ကူးပံ့ဖော် ဆွေးနွေးခြင်း အဖွဲ့အမည် -----.

ကျောင်းတွင် ကြော့တွေ့ဖူးသည့် မျှတမြင်းများ	အိမ်တွင် ကြော့တွေ့ဖူးသည့် မျှတမြင်းများ
	
မျှတမြင်းအပေါ်တွင် သင့်အမြင်သဘောထား	မျှတမြင်းအတွက် အပြုအမူများ
	



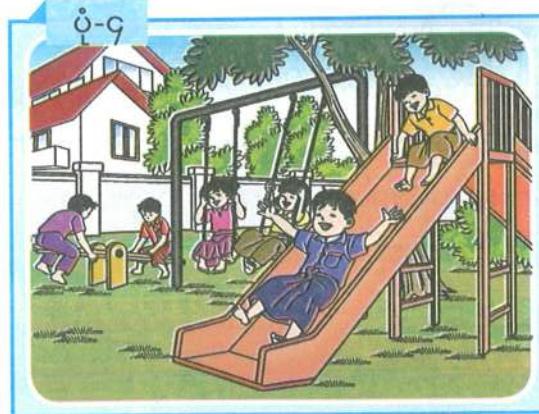
သင်ခန်းစာ (၂) နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ

သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြု တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- နေ့စဉ်အသုံးများသည် သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြုပါ။
- တယ်လီဖုန်းကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုကြသနည်း။
- ရုပ်မြင်သံကြားကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုကြသနည်း။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး မည်သည့်အခြေအနေမျိုးက ပိုမိုကောင်းမွန်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ထင်မြင်ယူဆသနည်း။ ပြောပြုပါ။



နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ

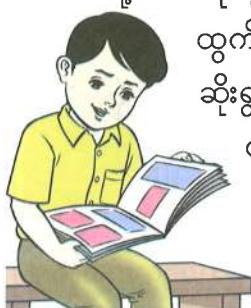
လူများသည် တယ်လီဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊
တက်ဘလက် စသည့်သတင်အချက်အလက်
နည်းပညာသုံး ပစ္စည်းများကို အချိန်များစွာ
အသုံးပြုကြသည်။ ဂိမ်းကစားကြသည်။
သူ့ကယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောကြသည်။
မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို ဖန်သား
မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ကုန်ဆုံးစေသည်။
သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာသုံး



ပစ္စည်းများ အလွန်အကျိုးစွဲခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်နှင့်
စိတ်ကို ကြီးမားသောဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေသည်။


ဥပမာ- သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရေပစ္စည်းများ၏ မြတ်သံများ
တုန်ခါမှုများသည် စိတ်ကိုကြီးမားသည့် ဖိစီးမှာ စိတ်
မသက်မသာမှုများကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် အာရုံကြော
များကို ထိခိုက်စေသည်။ ကလေးတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အခြားသူများနှင့်
ဆက်သွယ်ရန်၊ လိုအပ်ချက်များရှာဖွေရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည်။




သို့သော ထိပစ္စည်းများကို လွန်ကဲစွာသုံးစွဲပါက ဖန်သားမျက်နှာပြင်မှ
ထွက်သော အလင်းရောင်နှင့် ရောင်ခြည်များသည်
ဆိုးရားသောသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံများ
ကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်။

သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာသုံးပစ္စည်းများကို အချိန်များစွာ
အသုံးပြုခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ သူ့ကယ်ချင်းများနှင့် ပိုမိုရင်းနှီး
လာသလား၊ ဝေးကွာသွားသလား။


ထိပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသကဲ့သို့ ဗဟိုသူတ စာပေ
များကိုလည်း ဖတ်သင့်သလား။ သူ့ကယ်ချင်း
များနှင့်လည်းပော်ရွှေ့စွာကစား သင့်သလား
ဆိုသည်ကို စဉ်းစားသင့်ပေသည်။

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွဲ မိသားစုများနှင့် တွေ့ဆုံးသောအချိန်တွင် တယ်လီဖုန်းနှင့်သာ အချိန်ကုန်ဆုံးနေပါက သင့်လျှော်မှုန်ကန်ပါသလား။ မည်သို့ ပြုမှုသင့်သနည်း။ ပုံ(၁)နှင့်(၂)ကို ကြည့်၍ ဖြေဆိုပါ။

ပုံ-၁



ပုံ-၂



တယ်လီဖုန်းဖြင့် အခြားသူစိတ်အန္တာင့်အယုက်ဖြစ်စေသော ပြောဆိုပြုမှုခြင်းသည် သင့်လျှော်မှုန်ကန်ပါသလား။ မည်သို့ ပြုမှုသင့်သနည်း။ ပုံ(၃)နှင့်(၄)ကို ကြည့်၍ ဖြေဆိုပါ။

ပုံ-၃



ပုံ-၄



ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများမှ ရရှိသော ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)



သီသီနှင့် သူငယ်ချင်းများ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့်အတူ သင်ခန်းစာလေ့လာနေသည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)



နှစ်သည်ဖုန်းကို အိပ်ရာပေါ်တွင်ထား၍ အိပ်ပျော်နေသည်။

ဖြစ်ရပ်(၃)



မောင်မောင်နှင့်အောင်အောင် ဂိမ်းကစား နေသည်မှာ အချိန်အတော်ကြာနေပါသည်။

ဖြစ်ရပ်(၄)



မောင်ထူးသည် သီချင်းနားထောင်၍ ကားလမ်းဖြတ်ကူးနေပါသည်။

မေးခွန်း

- ၁။ ထမင်းစားချိန်နှင့် ကစားချိန်များတွင် တယ်လီဖုန်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် သင့်လော်မှုန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဟု ယူဆပါသလား။
- ၂။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို အချိန်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုသင့်သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၃။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို သင့်လော်မှုန်ကန်စွာ မည်သူ့ အသုံးပြုမည်နည်း။
- ၄။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို မည်ကဲသူ့ အသုံးပြုခြင်းက မှုန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သနည်း။





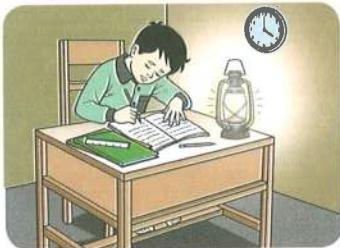
သင်ခန်းစာ (၃) မလျှော့သော့

မိမိ၏လိုအပ်ချက်ကိုသိရှိပြီး မြင့်မားသောရည်မှန်းချက်ထားရှိကာ မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် မလျှော့သော့ဖွံ့ဖြိုးဆောင်ရွက်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- ရည်မှန်းချက်ထား၍ မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ဖူးပါသနည်း။
- သင့်သူငယ်ချင်များတွင် မည်သူသည် ရည်မှန်းချက်ထားပြီး လုပ်ဆောင် သူဟု ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မည်သည့်အောင်မြင်မှုများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသနည်း။ မည်သို့ ကြိုးစားခဲ့ရပါသနည်း။
- အောင်မြင်မှုရသောအခါ မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

တာဝေးအပြေးသမား



ကာယာရာဦးစိန်မြင့်သည် ငယ်စဉ်က ကျော်မာရေး ရှို့တွေ့၍ စာမလိုက်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းတက်ရသည်ကို မဖော်ရွင်ပါ။ မိခင်ဒေါ်အုန်းကျင်က မိမိလိုချင်သည့်အရာကို အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရနိုင်ကြောင်း ဆုံးမသည်။ ထိုကြောင့် နံနက်လေးနာရီ အိပ်ရာမှတကာ အခက်အခဲဖြစ်သော သင်ခန်းစာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ထပ်ကာတလဲလဲ ကြိုးစားလေ့ကျင့်သည့်နှင့် သူအတော်အတန် ရရှိသွားသည်။

ထိုအခါန်မှစ၍ ထပ်ကာတလဲလဲ ကြိုးစားလေ့ကျင့်သည့် အလေ့အထာရရှိသွားကာ အတန်းတင်စာမေးပွဲတိုင်းတွင် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ သူသည် အောင်မြင်သော ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်ချင်သည်။ သူ၏ ကိုယ်ခွဲ့သည်းပုံမှာ သေးငယ်သဖြင့် သာမန်ထက် ပိုမိုကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့ရသည်။ မိမိ၏ကိုယ်ခွဲ့သည်းပုံနှင့် သင့်လျှော်သော တာဝေးအပြေး အားကစားနည်းကို ရွှေးချယ်လိုက်သည်။ မိခင်ကြိုးဆုံးမဲ့ခဲ့သည့်အတိုင်း ဗွဲဗွဲလိုပိုယ်ဖြင့် ကြိုးစားလေ့ကျင့်၍ ပြုင်ပွဲဝင်ခဲ့ရာ တဗ္ဗာသို့လ်တွင် အကောင်းဆုံး အားကစားသမားဆုံးကို ရရှိခဲ့သည်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထိုနောက် ဝန်ကြီးဌာနကို ကိုယ်စားပြု၍ ကြိုးစားယဉ်ပြုင်ခဲ့ရာ မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထိုပြင် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြု၍ အင်ဒီနီးရွားနိုင်ငံ ရွာကာတာမြို့တွင် ပြေးခုန်ပစ်နည်းပြု သင်တန်းကိုလည်း တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့သည်။



အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ရှုလေ့လာ၍
အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

ဘတ်ကောင်အပေါ် သင်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို

မဆုမွန်၏အကြောင်း



မဆုမွန်သည် ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်၍ စာကြိုးစားသူ
တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စာကို အလွယ်တကူ
သဘောမပေါက်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်
နေသည်။



စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် ပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့
ကြည့်မိရာ သဘောပင်ပေါ်သို့ တရွေ့ရွေ့ တက်
နေသောခရာနှစ်ကောင်ကို တွေ့ဗျာသည်။ တစ်ကောင်က
ကြိုးကြိုးစားစားတက်နေ၏။ တစ်ကောင်က ကြိုးစား၍
တက်ခြင်းမပြု။ မလျှော့သောနွဲဖြင့် တက်သော
ခရာက အပင်ထိပ်သို့ ရောက်သွားသည်။



အပင်ထိပ်ပေါ်သို့ ရောက်သောခရာကို တွေ့ရ၍
အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ပြီးကြိုးစား လုပ်
ဆောင်ခြင်းပြင့်အောင်မြင်မှုရကြောင်း သဘော
ပေါက်သွားပြီး မိမိရည်မှန်းချက်ကို ရရှိအောင်
ကြိုးစား လုပ်ဆောင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။



ခရာကိုအတူယူ၍ မလျှော့သော နွဲလုံးလဖြင့်
ခက်ခဲနေသောစာများကို ကြိုးစားလေ့လာခဲ့ရာ
အောင်မြင်မှု ရရှိသွားတော့သည်။

ကျော်ကျော်၏ အကြောင်း



ဘောလုံးကန်နေသော သူ့ကယ်ချင်းများကို ပိုးခဲ့ပေါ်မှ ထိုင်ကြည့်သော ကျော်ကျော်သည် သူတို့ကဲ့သို့ ကစားချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။



တစ်နေ့တွင် ရုပ်မြှင်သံကြားမှ မသန့်စွမ်းအားကစား ပြုပွဲအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှမ်ကာ မိမိလည်း ထိုကဲ့သို့ ပါဝင် လုပ်ဆောင်လိုကြောင်း မိဘများကို ပြောပြ သည်။



ကျော်ကျော်သည် မိဘများ၏ အကူအညီဖြင့် ကြက်တောင်ရှိက် အားကစားနည်းကို ဖွဲ့ရှိစွာ ကြိုးစားသင်ယူ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။



နှစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ မသန့်စွမ်းအားကစား ပြိုင်ပွဲများကို ဝင်ရောက်ယူဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ အောင်မြင် မှုများ ရရှိသွားသည်။

ဆရာတိုးစိန်မြင့်၊ မဆုမွန်၊ ကျော်ကျော်တို့၏ အကြောင်းအရာများကို အောက်ပါလေားတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

အမည်	အားနည်းရှက်	ရည်မှန်းရှက်
ဆရာတိုးစိန်မြင့်		
မဆုမွန်		
ကျော်ကျော်		

ထိုသူတို့ထံမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို ရေးပါ။

ဆရာတိုးစိန်မြင့်	မဆုမွန်	ကျော်ကျော်

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကြီးစားနေသူများထံမှ မည်သို့ကြီးစားအားထုတ်ခဲ့ကြသည်ကို လေ့လာကြရပါမည်။

ပန်းတိုင်ဆီသို့

ရိုးသားနှီးကြား စိတ်ကောင်းထား၍
 ကြိုးစားသင်ယူ ဖွဲ့ရှိသူအား
 ခက်ခဲများစွာ တွေ့ရပါလည်း
 နိုင်မြစ်တောတ မပြတ်လုံလ
 ဝိရိယယှဉ် အောင်ပွဲဆင်သည်
 ပန်းတိုင်ဆီသို့ အနီးလေး။



သော်စံထိုက်

ပန်းတိုင်ဆီသို့ ကဗျာကိုသင်ယူပြီးနောက် သင်၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် မည်သို့
 ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည်ကို အစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲပါ။



တိုးအားနည်းချက်ကတော့...
 တို့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကတော့...
 ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်အောင်
 ဘယ်လိုကြိုးစားလုပ်ဆောင်မလဲဆိုတော့...

မေးခွန်း

- ၁။ မိမိ၏အားနည်းချက်ကို မသိပါက မည်သိဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။
- ၂။ အားနည်းချက်ကိုသိရှိပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- ၃။ ရည်မှန်းထားသောအရာရရှိရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများ
 ကြံတွေ့ရပါက သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။





သင်မန်းစာ (၄) ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက် အများအတွက်

အများအကျိုးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်တတ်သူများဖြစ်လာရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာ ကြမည်။



- သင်သိသော အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို ပြောပြပါ။
- သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသော အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြောပြပါ။
- အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင် သင့်ပါသနည်း။

ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါ။ မည်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် သင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်လိုသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပုံ-၁



ပုံ-၂



ပုံ-၃



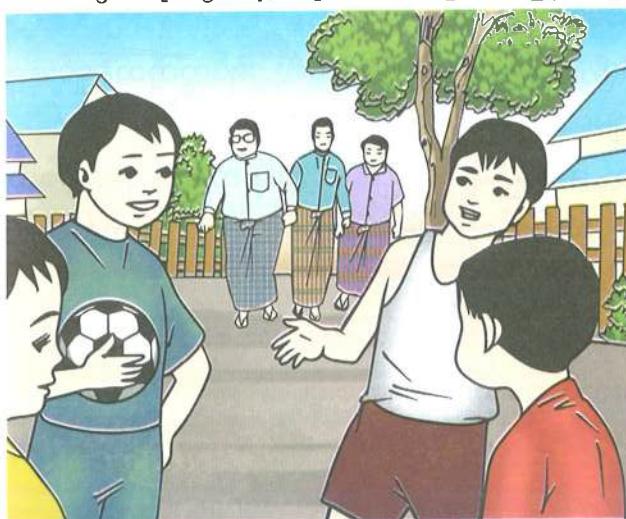
ပုံ-၄



ဂိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါစိ



တန်္တံ့ခွဲ ကျောင်းပိတ်ရက် တစ်နေ့တွင် ကျော်ထွေးတို့ သူငယ်ချင်းတစ်စုသည် ကစားကွင်းသို့ သွားရန် တိုင်ပင်နေစဉ် အော်ဖြီး ရောက်လာပါသည်။



အော်ဖြီး- ကျော်ထွေးရေး၏ ဟာ အားကစား ဝတ်စုံတွေန့်ပါလား၊ မင်းတို့ဘယ်ကို သွားကြမလိုလဲ။ ဒီမနက် ရပ်ကွက်ထဲက အမှိုက်ပုံ ကြီးနဲ့ ရေမြောင်းတွေကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်မယ်လို့ပြောတယ်။ တို့လမ်းထဲက လူငယ်တွေနဲ့ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ တွေကိုလိုက်ပြီး နှီးဆော်ရင်း လူစုံ နေကြတယ်လေ။

ဝင်းအော်- ဟုတ်တယ်ကွာ၊ လမ်းထဲမှာ

လူကြီး တချို့နဲ့ ဆရာကြီးတို့ ရောက်နေကြတယ်။

ကျော်ထွေး- ငါတော့၏ ဘာလုပ်ရမှန်းတောင် မသိတော့ပါဘူးကွာ။ သူငယ်ချင်းတို့ မင်းတို့ကော ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ဝင်းအော်- ငါတော့ သွားကစားချင်တယ်။

ကျော်ထွေး- ဖြစ်ပါမလားကွာ၊ ပြီးတော့ ငါတို့ ကျောင်း ငါတို့ ရပ်ကွက်အတွက် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြမှာလေ။



အောင်မင်း:- ငါလဲ သွားကစား
ချင်တယ်။ တို့တွေ သေချာချိန်းထား
ကြတာလေ။ နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင်
စာမေးပွဲက နီးလာပြီ ကစားဖို့ သိပ်မ
လွယ်ဘူး။

ကျော်ထွေး:- ဒါပေမဲ့ တို့ရပ်ကွက်
ထဲမှာ အမိုက် ပုံးကြေးက မြင်လို့မကောင်း
ဘူး၊ အနဲ့တွေကလဲ တအားဆိုးတာပဲ။
အဲဒီအမိုက်တွေ သန့်ရှင်းသွားရင်
ရပ်ကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ ငါတို့ကျောင်းလဲ

သန့်ရှင်း လှပသွားမှာ။ တို့ကျောင်း တို့ရပ်ကွက် သန့်ရှင်းဖို့ ငါတို့ ပိုင်းဝန်း
ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။

အော်ဖြူး:- ကျော်ထွေးပြောတာ မှန်တယ်။ တို့ကျောင်း တို့ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းလှပဖို့ ငါတို့မှ
မလုပ်ရင် ဘယ်သူတွေလုပ်မှာလဲ။

ကျော်ထွေး:- ဟုတ်တယ် ငါတို့တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်ကြမှဖြတ်မယ်။ ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းရေး
လုပ်မလား၊ သွားကစားကြမလား၊ တစ်ခုခုရွေးကွား။

အော်ဖြူး:- ကဲပါကွာ။ တော်တော်ကြာ ဆရာတိုးနဲ့ လူတိုးတွေ ရောက်လာကြတော့မယ်။
ငါတော့သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ။ ငါတို့ကစားဖို့ထက် တို့ကျောင်း
တို့ရပ်ကွက် သန့်ရှင်းလှပဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

ဝင်းအော်- ဟုတ်တယ်၊ အားလုံးအတွက် ငါတို့ ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရမှာပေါ့။
က .. သန့်ရှင်းရေးပဲသွားလုပ်ကြမယ်။ သွားကြပါစို့။



အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို လွှဲလာပါ။ သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ပြုမှုဆောင်ရွက်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)



စာသင်ခန်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြရာ စာသင်ခုံထဲတွင် အမိုက်များကို တွေ့ရပါသည်။ နှစ်ဦးက လျှင်မြန်စွာ ပြီးစီးလိုသဖြင့် စာသင်ခန်းကြမ်းပြင်ကိုသာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်မည်ဟု ပြောသော်လည်း အခြားနှစ်ဦးက စာသင်ခုံများ အတွင်းရှိ အမိုက်များကိုပါ သန့်ရှင်းလိုက်ကြသည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ကျောင်းစိုက်ခင်းများကို ကျောင်းကောင်စီ အသင်လိုက် အလှည့်ကျ ရေလော်ကြရသည်။ ဖော်မင်းတို့ အသင်းတာဝန်ကျသည့် နေ့တွင် ကစားနေသောကြောင့် ရေ မလောင်းမိပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် အပင်များ ညီးစွမ်းနေသဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစား နေကြပါသည်။

ဖြစ်ရပ်(၃)



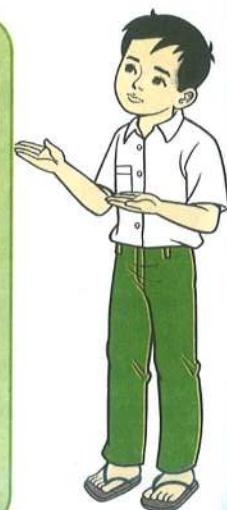
ဗိုးများအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းပြီး ရေကြီး ရေလျှော့ဖြစ်သည့်အတွက် လူအများ ဒုက္ခရောက်နေကြရသည်။ လူကြီးအချို့နှင့် လူငယ်များ ပူးပေါင်းပြီး ပိုင်းဝန်း ကူညီဆောင်ရွက်ကြသည့် အတွက် အဆင်ပြေသွားပါတော့သည်။

အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

ဇာရာ	လုပ်ငန်း	ပါဝင်လုပ်ဆောင်မည့် သူများ	ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူး
ကျောင်း			
ရပ်ကွက် ကျေးဇူး			

မေးခွန်း

- ၁။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများတွင် သင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချင်ပါ သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင် သင့်သနည်း။
- ၃။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။
- ၄။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများတွင် လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။



ရှင်ပုံ

သင်ခန်းစာ (၅) ရိုင်းပင်းကူညီ နေထိုင်မည်



မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကို ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သို့သောသူများ နေထိုင်ကြသနည်း။
- မည်သို့သောသူများကို ဂရှတစိုက်ဆက်ဆံရန် လိုအပ်သနည်း။
- ထိုသို့ ဂရှတစိုက်ဆက်ဆံနေထိုင်ပါက မည်သည့်အကျိုးကျွေးဇူးများ ရရှိမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပါ။ မည်သည့်အမူအကျင့်များကို နှစ်သက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။



မင်လာပါ။ ဘာများကူညီပေးရပါမလဲ



ညီလေးကို အရင်ကျွေးလိုက်မယ်



အတူတူသွားကြစို့



ငါတို့ကို ဘာလို့ ပေးမကစားတာလဲ

ကူညီရိုင်းပင်း အိမ်နီးချင်း

မောင်မောင်တို့အိမ်တွင် မိသားစုသုံးယောက်ရှိပါသည်။ ဖေဖောက ရုံးတွင်အလုပ်လုပ်၍ မေမေကအိမ်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများကိုတာဝန်ယူပြီး မောင်မောင်က စတုတွေတန်းကျောင်းသား တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

တစ်နှောက် မောင်မောင်၏မိခင်သည် ခြံထဲတွင် သန်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် သစ်ကိုင်း တစ်ခုနှင့်ခိုက်မိရာမှ မျက်စွဲဒေါက်ရာပြီး မျက်စွဲ ကွယ်ခဲ့ရပါသည်။ ဖေဖေသည် နေစဉ် အလုပ်သွား ရပြီး မောင်မောင်က ကျောင်းတက် နေရသည့် အတွက် မေမေနှင့်အတူ အချိန်ပြည့် ရှိနေပေးရန် အဖော်လိုအပ်နေပြီး မောင်မောင် တို့မိသားစု အတွက် အခက်အခဲဖြစ်နေပါတော့သည်။



လတ်တလောတွင် မေမေလိုအပ် မည်ထင်သည့်အရာများကို စိစဉ်ပေးခဲ့ပြီး အိမ်နီးချင်းများထံတွင် အပ်နိုဘားခဲ့ရပါ သည်။ အိမ်နီးချင်းများ၏ ဂိုင်းဝန်းကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးမှုကြောင့် မေမေအတွက် အဆင်ပြေ လာပါသည်။ မေမေလည်း အိမ်နီးချင်းများကို အဖော်ပြု နေတတ်လာပြီး အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် နေပါတော့သည်။

အိမ်နီးချင်းများ၏ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မှုများလည်း ပိုများလာခဲ့ပါသည်။ မေမေ ထမင်းစားချိန်တွင် အိမ်ရှေ့အိမ်မှုဦးလေးနှင့်အတော်တို့က ဟင်းများကိုပို့ပေးပြီး အဖော်ပြုပေး သကဲ့သို့ ဆေးသောက်ချိန်တွင်လည်း ဘေးအိမ်မှုအော်လေးက ပုံမှန်ကူညီပေးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် မောင်မောင်တို့ မိသားစုအတွက် ပို့မိအဆင်ပြေလာပါတော့သည်။

ဖေဖေသည် မေမေအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ပေးရင်း အားပေးစကားများ ပြောပေးလေ့ ရှိသည်။ မောင်မောင်ကလည်း မေမေနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အဝတ်များလျှော်ဖုံးခြင်း၊ ရေသယ်ပေးခြင်းတို့ကို နေစဉ်ကူညီပါသည်။ လောလောဆယ်တွင် မေမေညီမအော်လေးက အတူလာနေပေးသည့်အတွက် ဖေဖေနှင့် မေမေတို့ဝါမ်းသာ နေကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက ကူညီ စောင့်ရှောက်နေထိုင်သွားရမည်ကိုမောင်မောင် ကောင်းစွာ နားလည်သွားပါတော့သည်။



ပတ်ဝန်းကျင်က လူများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်တတ်စေရန် မည်သည့်အချက်များကို
လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြပါ။



ချစ်ခင်ကြောခြင်း



မျှဝေသုံးစွဲခြင်း



ချီးမှုမ်းခြင်း



ရှင်းပင်းကူညီခြင်း



စာနာခြင်း



အားပေးခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ရန် လိုအပ်သောအချက်များကို ဦးစွာ စဉ်းစားပါ။ ရရှိလာသောအချက်များကို သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်ကို အသုံးပြု၍ ပိုစတာတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။

အပ်စလိုက်ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်မှာကောင်းမွန်စွာ
ဆက်ဆံနေထိုင်ပါ။

ပေးခွင့်း

- ၁။ မည်သို့သောသူများကို ဂရ္ဂတစိုက် ဆက်ဆံရန်လိုအပ်ပါသနည်း။
- ၂။ ထိုသူများကို မည်သည့်အကူအညီများပေးရန် လိုအပ်ပါသနည်း။
အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၃။ ထိုသိုက္ကညီရသည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။





သင်ခန်းစာ (၆) ရိုးသားမှု၏ ဂဏ်သတ်း

ရိုးရိုးသားသားပြုမှုဆောင်ရွက်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- အခြားသူများနှင့်ပြုမှုဆက်ဆံရာတွင် ရိုးသားမှုသည် အရေးကြီးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ရိုးသားခြင်းဆိုသည်ကို မည်သို့ နားလည်သနည်း။
- ပိမိတွင်အပြစ်တစ်ခုခုရှိခဲ့လျှင် စိတ်ထဲ မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အောက်ပါရှုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီး မည်သည်က ရိုးသားမှုရှိသည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)



ဦးလေးကြီးတစ်ဦး၏ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ကောက်ရ ခဲ့သဖြင့် လိပ်စာစုံစမ်းပြီး သိရသောကြောင့် သွားပြန်ပေးမည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ဤပိုက်ဆံအိတ်၏ ပိုင်ရှင်မှာ မည်သူဖြစ်မည် မှန်း မသိနိုင်သဖြင့် တိနှစ်ယောက်မမြင်နိုင် အောင် ဝှက်ထားလိုက်မည်။

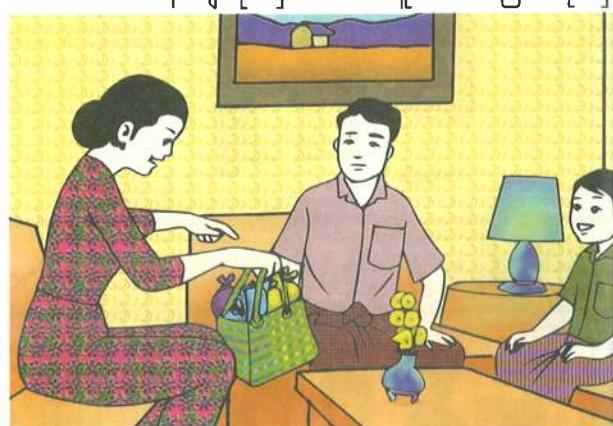
ရှိုးသားမှု၏ ဂဏ်သတ်း



မောင်မောင်သည် ကျောင်းပိတ်သည် နေ့တိုင်း မေမေနှင့်ရွေးလိုက်သွားလေ့ရှိသည်။ မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်တွင် ရွေးဝယ်သူများ အမြတ်တိုင်တိုးနေသဖြင့် အခြားဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရန် မေမေကို မောင်မောင် ထိုက်တွန်းကြည့်ပါသည်။ မေမေက ဤဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသူများ ကြိုတ်ကြိုတ်တိုးနေရခြင်းမှာ ဤဆိုင်ရှင်၏ ရှိုးသားမှုကြောင့်ဟု ပြောပြသည်။

တစ်နေ့တွင် မေမေရွေး မသွားနိုင်သဖြင့် ဖေဖေနှင့်အတူ မောင်မောင်ရွေးသွားရပါသည်။ မေမေမှာသောပစ္စည်းများကို မေမေဝယ်နေကျဆိုင်မှ မဝယ်ယူဘဲ အခြားဆိုင်မှ ဝယ်ယူခဲ့ကြသည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် မေမေဝယ်နေကျဆိုင်မှုမဟုတ်ဘဲ အခြားဆိုင်မှဖြစ်ကြောင်း မောင်မောင် မပြောဘဲ မေမေ သီသွားသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မောင်မောင် ဝယ်ယူခဲ့သော ပစ္စည်းများမှာ အလေးချိန် မပြည့်ကြောင်း မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်မှ ပစ္စည်းများ သည်သာရွေးနှင့်မှန်ကန်ပြီး အလေးချိန် ပြည့်သဖြင့် ဝယ်ယူသူများပြားရခြင်းဖြစ်ကြောင်း မေမေက ရှင်းပြသည်။

ရက်အနည်းငယ် ကြေပြီးနောက် ဖေဖေနှင့်အတူ မောင်မောင် ရွေးသွားရပြန်သည်။ ပစ္စည်းများကို မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်မှ ဝယ်ယူရန်သာ မောင်မောင် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဝယ်ယူသူများကို အလှည့်ကျ စောင့်ဆိုင်းပေးပါရန် ဆိုင်ရှင်းလေးက ပေတ္တာရပ်ခံသဖြင့် မောင်မောင် စောင့်နေပါသည်။





ထိအချိန်တွင် စျေးဝယ်သူတစ်ဦးက ဤဆိုင်၌ အထုပ်တစ်ထုပ် မေ့ကျွန်ခဲ့သလားဟု မေးပါသည်။ ဆိုင်ရှင်ဦးလေးက အထုပ်ထဲတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ ပြောပြနိုင်သည့်ပိုင်ရှင်ကို ပြန်ပေးရန် သိမ်းဆည်းထားပေးကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။ ထိုနောက် ပြောပြသည့်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးပြီး မှန်ကန်သဖြင့် ပြန်လည်ပေးအပ်လိုက်သည်။

ဒိမ်ရောက်သော်အခါ မောင်မောင်က မေမေကို ထိအကြောင်း ပြောပြပါသည်။ မေမေ ဝယ်နေကျွန်ဆိုင်မှ ဆိုင်ရှင်ဦးလေးကြီးသည် အလေးချိန်မှန်ကန်မှု ထိုဖြင့် စျေးဝယ်သူများကို ရှိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ရောင်းချပါသည်။ ထိုပြင် ပစ္စည်းမေ့ကျွန် ခဲ့ပါလျှင် မည်သည့်အခါမျှ မပျောက်ပါ။ ရှိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ဂုဏ်သတင်းကို စျေးဝယ်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်ဆင့်ကမ်းကြသည်ဟု မေမေက ရှင်းပြပါသည်။

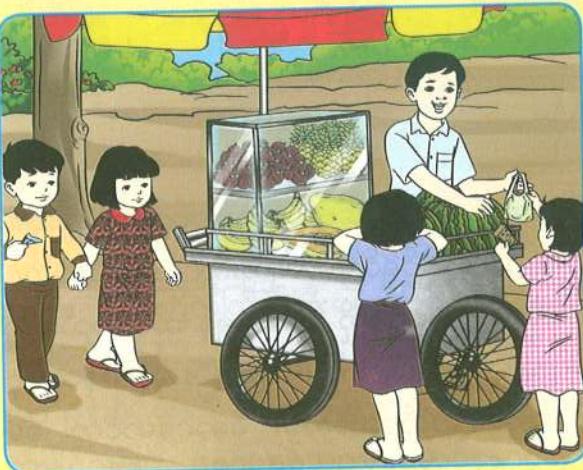


မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိရှိသားမှုရှိသောလူတစ်ယောက်၏ အားကျအတူယူဖွယ် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရှိသော ရှိသားပုံကို ဖော်ပြပါ။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်များတွင် မည်ကဲ့သို့ ရှိရှိသားသား ဆုံးဖြတ်ဖြေရှင်းမည်ကို တင်ပြဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)

သစ်သီးဖိုး ကျသင့်ငွေ တစ်ထောင့် ငါးရာကျပ်အတွက် သစ်သီးသည် ကြီးကို နှစ်ထောင်ကျပ် ပေးလိုက် သည်။ ထိုအချိန်တွင် အခြား ဝယ်သူများ ရောက်ရှိလာသဖြင့် သစ်သီးသည်ကြီးထံမှ ပြန်အမ်း ငွေကို မစစ်ဆေးဘဲယူပြီး အိမ်ပြန် ခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်သောအခါ ပြန်အမ်းငွေမှာ ငါးရာကျပ်တန် မဟုတ်ဘဲ ငါးထောင်ကျပ်တန် ဖြစ်နေပါသည်။ သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။



ဖြစ်ရပ်(၂)

တစ်နေ့တွင် မြို့မှုအလည်လာသော ဓည်သည်တစ်ဦး၏ ရွှေဆွဲကြီး ကျပောက်သွားပါသည်။ ဂိုင်ရှင် ပြန်သွားသည်အထိ ရှာမတွေ့ခဲ့ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ခရီးရက်ရှည်မှ ပြန်လာသော မမက နော်အယ်စေးကို ခံထောင့်က ကောက်ရခဲ့သည်ဟု ဆိုပြီး ရွှေဆွဲကြီးကိုပြ၍ ယူမည် လားဟု မေးပါသည်။ နော်အယ်စေး နေရာတွင် သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။





သင်ခန်းစာ (၇) ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးမြင်း

ကစားရာတွင် ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမှုဆက်ဆံတတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူကစားခဲ့သော ကစားပွဲများမှ ပျော်ရွင်ခဲ့ရသည့် အမှတ်တရများကို ပြောပြပါ။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူကစားရာတွင် သင်မည်သို့ ပါဝင် ခဲ့သနည်း။
- မပျော်ရွင်ခဲ့ရသော ကစားပွဲများကို ကြံတွေ့ဖူးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပေးထားသောရုပ်ပုံများကိုကြည့်ရှုလေ့လာ၍ သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်အရ ယဉ်ကျေးသော အပြုအမှုများကို ထုတ်နှစ် ဖော်ပြပါ။



ပျော်ပျော်ရွင်ရွင်ကစားကြုံ

- အလျော့အကျင့်စွာ
- ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောမယ်
- အားလုံးသဘောတူ
- ဆုံးဖြတ်မယ်
- အငြင်းမသန်ဘူး
- ပျော်ရွင်ဖို့ အဓိကထားမယ်
- မနာကျင်အောင် ဂရ္ဂိုက်မယ်

မတော်တဆမြို့ခွင့်လွှာတ်နော်



ရပါတယ် မတော်တဆပဲ



ဘယ်သူအရင်လဲ ရွှေးမယ်



အတာတာကစားကြမယ်ဟေး



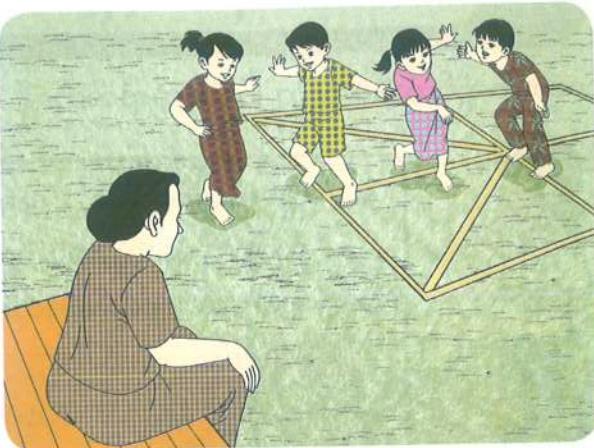
ကစားစဉ်များ ယဉ်ကျေးပါ

အောင်လင်း၊ စောမူနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် အဘွားနှင်း၏ ခြုံစိုင်းထွေးကစားလေ့ရှိကြသည်။ အဘွားသည် ကလေးများ၏ ကစားပွဲကို အစမှုအဆုံးထိ ထိုင်ကြည့်လေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့တွင် ထုပ်ဆီးတိုးကစားပွဲ၏ အောင်လင်းနှင့် စောမူဦးဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ ကစားကြသည်။



ကစားရာတွင် အနိုင်ရဖို့သာ အရေးကြီးသောကြောင့် တောင်းပန်စရာမလိုဟု ငယ်တွေးက ပြောသည်။ အောင်လင်း၏အဖွဲ့သားများနှင့် ငယ်တွေး၏သူငယ်ချင်းများ အချေအတင်စကားများကြသည်။ အောင်လင်းအဖွဲ့များကြသည်။



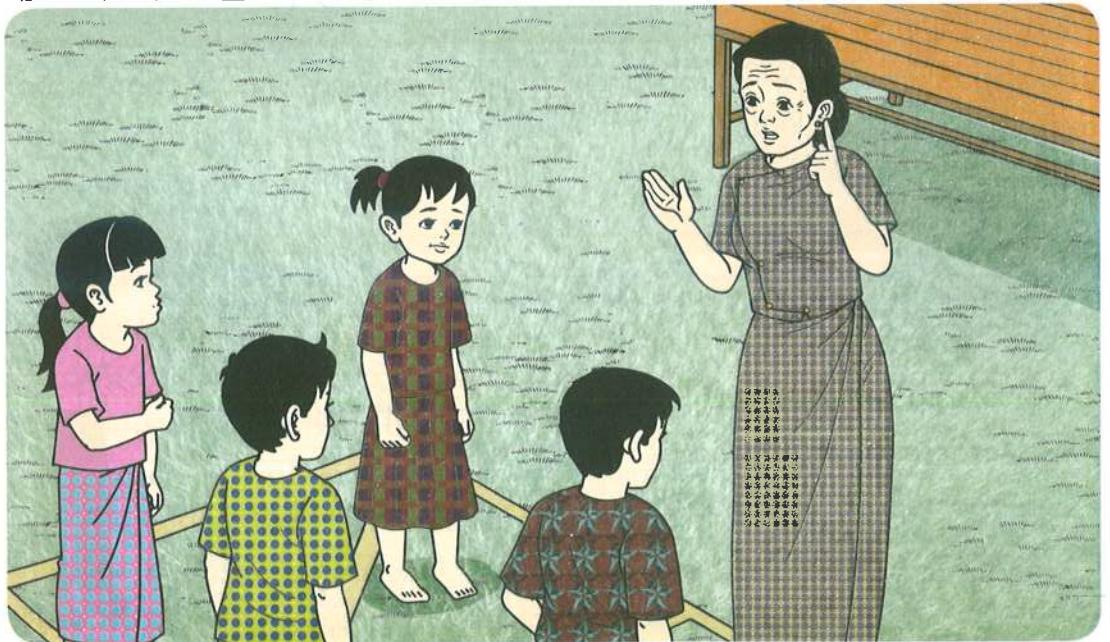
တိုးရမည့်အဖွဲ့နှင့် တားရမည့်အဖွဲ့ကို ခေါင်းပန်းလှန်၍ ရွှေချယ်ကြသည်။ ငယ်တွေးသည် တားရမည့်အလှည့်တွင် မပါဝင်လိုသောကြောင့် တိုးရမည့်အဖွဲ့သို့ ပြောင်းမည်ဟု ပြောသည်။ အောင်လင်းက ထိုသို့ လက်မခံကြောင်း ပြောသောကြောင့် ငယ်တွေး တားရမည့်အလှည့်တွင် အောင်လင်း၏ နောက်ကျောကို လက်ဖေါ်ဖြင့် တအား ရိုက်ပြီး ဖော်လိုက်သည်။ နာကျင်နေသော အောင်လင်းကို သူငယ်ချင်းများက ငယ်တွေးကိုယ်စား တောင်းပန်ကြသည်။





ကစားသောအခါ အနိုင်အရှုံးထက်
စိတ်ပြောရွင်ရန် ကိုသာ ပစာန
ထားမည်။ ထိခိုက်နှစ်နာမူမဖြစ်ရန်
ဝရုပြောကြမည်။ အားလုံးနှင့် မျှတ
ညီညွတ်စွာ ကစားရမည်။ အလွန်
အမင်း ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း မပြုရာ။
အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည်
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော စိတ်ကို
ပယ်ဖောက် စေသောကြောင့်

ထိုကစားနည်းမျိုးကို ရွှေးချယ် ကစားကြမည်။ အငြင်းအခုံ ဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်သား ဆန္ဒနှင့်
ပြောပြသည်ကို နားထောင်ကြမည်။ ဒိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်ကို မိမိဆန္ဒနှင့် တူညီသည်
ဖြစ်စေ မတူညီသည်ဖြစ်စေ နာခံကြမည်။ ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အားလုံးသဘောတူထားသည့်
အတိုင်းဆုံးဖြတ်ကြမည်။ ကစားစဉ်ထိခိုက်မိလျှင် တမင်လုပ်သည်ဟုမယူဆပါနှင့် မတော်တဆောင်
ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုကာ ကြမ်းတမ်းသောစကားနှင့်အပြုအမူ တို့ကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ရှုံး၍
ရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှုက်ဖွယ်ကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ကြည် ကြပါဟူ၍
ဖြစ်ပါသည်။ အဘားနှင့်ပြောပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာကြသောကြောင့် ငယ်ထွေးနှင့်
သူငယ်ချင်းများသည် ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။



အတန်းသားအားလုံး ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာ စုပေါင်းပါဝင်ကစားနိုင်သည့်ကစားနည်းများနှင့် ကစားစဉ်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြမည့် အပြုအမူများကို အားလုံးသဘောတူ သတ်မှတ်ရန်အတွက် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



ဆွေးနွေးပွဲဆုံးဖြတ်ချက်များကို အတည်ပြုချက်ရယူပြီး လက်တွေ့ မည်သိုကျင့်သုံးမည်ကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

မေးခွန်း

- ၁။ အပြုင်အဆိုင်ကစားနေစဉ်မှာ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ မည်ကဲ့သို့ ပြုမှ ရမည်နည်း။
- ၂။ ကစားပွဲအစမှုအံ့ဌားအထိ ပျော်ပျော်ရွှေ့ရွှေ့ကစားနိုင်ရန် မည်သည်က အရေးအခြားဆုံးဖြစ်သနည်း။
- ၃။ ကစားစဉ်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူများကို ဖော်ပြပါ။





သင်ခန်းစာ (၈) စည်းကမ်းဟူသော လိုက်နာကြ

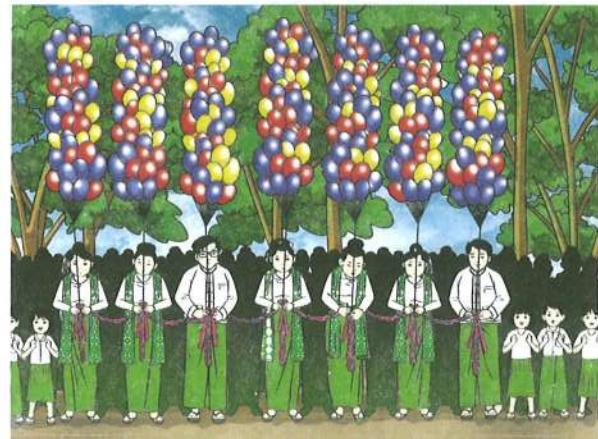
ဒီမိုင် နေထိုင်ရာကျေးရွာရပ်ကွက်ရှိ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာတတ်ရန် ကြိုသင်ခန်းစာကို
လေ့လာကြမည်။



- အိမ်တွင် မည်သည့်စည်းကမ်းမျိုးကို လိုက်နာရပါသနည်း။
- သင်သိသော ကျောင်းစည်းကမ်းများကိုဖော်ပြပါ။
- သင်သိသော ကျောင်းစာကြည့်တိုက် စည်းကမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
- သင်တို့၏ရပ်ကွက်ကျေးရွာတွင် မည်သည့်စည်းကမ်းမျိုးကို လိုက်နာ
ကြရပါသနည်း။

လေ့လာရေးခရီး

မနက်ဖြန် နံနက် ၈:၀၀နာရီတွင် ဖွင့်လှစ်မည့် ကလေးစာပေပွဲတော်ဖွင့်ပွဲသို့ ဆုရတိတို့၏
မူလတန်း ကျောင်းမှ တတိယတန်း၊
စတုတ္ထတန်း နှင့် ပဋိမတန်း ကျောင်းသား
ကျောင်းသူများ တက်ရောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ကလေးစာပေ
ပွဲတော်လေ့လာရေး လိုက်ပါမည့်သူများ
ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်း
ချက်များကို ထပ်မံ၍ သတိပေးပါသည်။
ထိုစည်းကမ်းချက်များမှာ နံနက် ၇:၀၀
နာရီတွင် ကျောင်းသို့ အရောက်လာရန်၊
ထမင်းဘူးနှင့် ရေဘူးများ ယူလာရန်၊ ၂



နာရီ ၁၅ မြန်စွဲတွင် အခမ်း အနားရှိရာသို့ ကားဖြင့်ထွက်ခွာရန်၊ ကားပေါ်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော
နေရာများတွင် စနစ်တကျ နေရာယူရန်၊ အမိုက်မချရန်၊ ကားပေါ်မှစနစ်တကျဆင်းပြီး
အခမ်းအနားသို့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲသွားရန်၊ ဆူညံ့စွာစကားပြောခြင်း မပြုလုပ်ရန်၊ ကြီးကြပ်
ဆရာ ဆရာမများ၏ စကားကိုနားထောင်ရန်၊ လိုအပ်ချက်ရှိပါက ကြီးကြပ်ဆရာ ဆရာမများကို
ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ပြောပြရန်၊ ပြခန်းများ စာအုပ်ဆိုင်များကို ကြည့်ရှုရာတွင် အခြားသူများအား
အနှောင့်အယူက်မဖြစ်စေရန်၊ အခမ်းအနား ပြီးစီးပါက ကျောင်းသို့ စနစ်တကျပြန်ကြရန်
တို့ဖြစ်သည်။ ထိုစည်းကမ်းချက်များကို အိမ်ရောက်လျှင် မေမေကို ပြောပြမည်၊ ကြီးစား
လိုက်နာမည်ဟုတွေးရင်း လေ့လာရေးခရီးအတွက် ဝမ်းသာပျော်ရွင် နေမိပါသည်။

ကျေးဇာစာကြည့်တိုက်

လွန်ခဲ့သောလက မင်းဇင်တိရွာတွင် အားမှန်သစ် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထိုကြောင့် နွေးရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်အတွင်း ကျေးဇာ စာကြည့်တိုက်တွင် စာအုပ်ဖတ်ရန် တိုင်ပင်နေကြ သော မင်းဇင်၊ သုတေသန၊ ပိုးဥတ္တာ၊ သူ့သယ်ချင်းတစ်စုံကို စာကြည့်တိုက်အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော အစ်မံကြွယ်ကြွယ် နှင့် အစ်ကိုစည်သူတို့က ကျေးဇာစာကြည့်တိုက်အား စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ရန် ပြောပြုပေးနေပါသည်။



မင်းဇင်- မမတို့ရေ ကျွန်တော်တို့ သူ့သယ်ချင်း တွေ စာကြည့်တိုက်မှာ စာအုပ်လာဖတ်ချင်ပါ တယ်၊ စာအုပ်တွေလဲ ငှားချင်ပါတယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိလို မမတို့ရဲ့ စာကြည့်တိုက် စည်းကမ်းတွေ ပြောပြုပေးပါနေ။

မမကြွယ်ကြွယ်- ပြောပြုမှုပေါ့ကွယ်၊ စာအုပ် ငှားမယ်ဆိုရင်တော့ ငှားတဲ့သူဟာ ရပ်ကွက် ကျေးဇာမှာ အမှန်တကယ်နေထိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရ မယ်။ စာကြည့်တိုက်ကတ် အရင်လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီကတ်နဲ့ တစ်ကြိမ်ကို စာအုပ်တစ်အုပ်ငှားလို ရတယ်၊ တစ်ပတ်ကြာရင် ပြန်အပ်ရပါမယ်။

သုတေသန- စာအုပ်တွေပြောက်သွားရင် ပျက်စီးသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အစ်ကိုစည်သူ- စာအုပ်ရဲ့တန်ဖိုးအတိုင်း လျှော့ကြေးပေးရပါမယ်၊ တစ်လအတွင်း ပေးဆောင်ရမှာဖြစ် တယ်။ စာအုပ်တွေကို ရေးခြစ်တာတွေ၊ အမှတ်အသာ လုပ်တာတွေနဲ့ ညွှန်ပေါ်အောင်လုပ်တာတွေ မလုပ် ရဘူး။ ယူတဲ့နေရာမှာ ပြန်ထားရပါမယ်။

ပိုးဥတ္တာ- ဘိုးဘိုးက သတင်းစာဖတ်ချင်လိုတဲ့ ငှားလို ရမလား မမ။



မမကြွယ်ကြွယ်- သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်တွေကို အပြင်ကိုမငှားဘူး၊ စာကြည့်တိုက် ထဲမှာပဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ဖတ်ရှုပါမယ်။ တော်မှာတွေကို အနောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် ဖုန်းတွေကိုလဲ အသံတိတ် လုပ်ထားရပါမယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ မူးယစ်ဆေးပါ သုံးတာတွေ မလုပ်ရဘူး၊ စားပွဲပေါ်မှာ မောက်အိပ်လိုမရဘူး။

မင်းဇင်- သုတေသန ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ သူညီလေးကိုထိန်းရလို ခေါ်လာလို ရမလား မမ။

အစိတ်စည်သူ- အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေးတွေ၊ အိမ်မွေးတိရ့ေဘာန်တွေကို ခေါ်လာလိုမရဘူး၊ စာကြည့်တိုက်ထဲကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ချွှန်တဲ့အရာတွေ ဓားတွေကိုလဲ ယူမလာရဘူး။

ဘတ်- စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေက အများကြီးပဲနော် မမ၊ အပြင်က သစ်ပင်အောက်မှာ သွားဖတ်လို့ရသလား မမ။

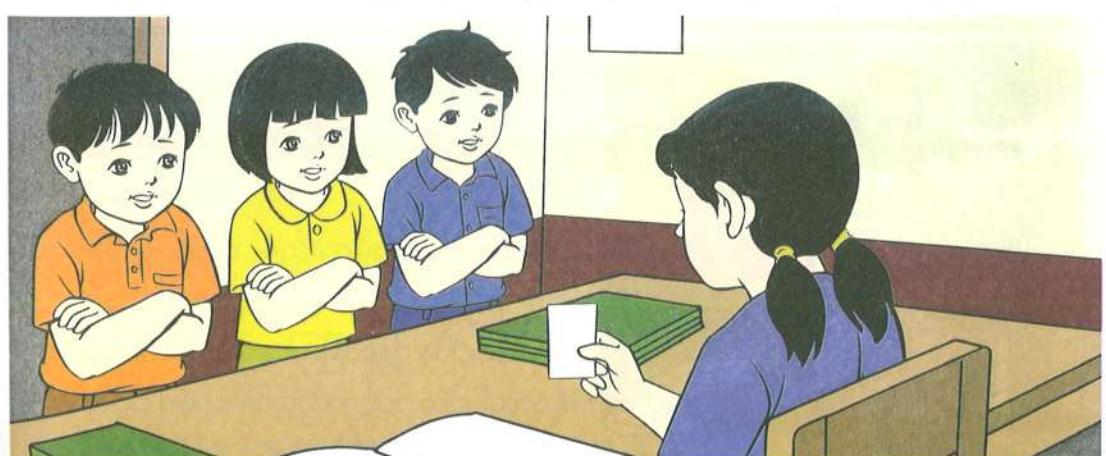
မဓကြွယ်ကြယ်- စာကြည့်တိုက်ထဲမှာပဲဖတ်ရပါမယ်၊ ပရီဘောဂတွေကိုလဲ စာကြည့်တိုက်မျှး ခွင့်ပြုချက်မရတဲ့ ပြောင်းရွှေ့တာတွေမလုပ်ရဘူး၊ စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေကိုလဲ နံရုံမှာ ကပ်ထားပါတယ်။ သေချာမှုတ်ထားကြနော်။ မသိတာရှိရင်လဲ မေးကြနော်။



ပိုးဥ္ဓာ- ဟုတ်ကဲ့ပါ မမ၊ စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေ ဘိုးဘိုးကိုလဲ ပြန်ပြောပြုပါမယ်။

အစ်ကိုစည်သူ- နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ စာကြည့်တိုက်အလျှော့ရှင်က လတစ်လမှာ စာအုပ်အများဆုံးငွားဖတ်တဲ့သူကို ဆုချမယ်လို့ ကြေညာခိုင်းပါတယ်။ ဖတ်ထားတဲ့အကြောင်းအရာကိုလဲ ပြောပြနိုင်ရမယ်လို့ ပြောခိုင်းထားပါတယ်။

ကလေးများ- အိုး ပျောစရာကြီး။ ခုပဲ စာကြည့်တိုက်ကတ် လုပ်တွေ့မယ်ဟော။



အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို သင်မည်သိဖြေရှင်းမည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)



မနက်ဖြန်ကျင်းပမည့် လစဉ်စာမေးပွဲအတွက်
သင်စာကြည့်နေသည်။ သင့်အိမ်နီးချင်းအိမ်က
သီချင်းကို ဆူညံစွာဖွင့်နေသည်။ သင် မည်သို့
ပြုလုပ်မည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ပန်းခံရှိ မြက်ခင်းပေါ်တွင် ဖြတ်မလျှောက်ရ
ဟု ဆိုင်းဘုတ်ရေးထားသော်လည်း မြက်ခင်း
ပေါ်တွင် ဖြတ်လျှောက်ခြင်း၊ ဓာတ်ပုရိက်နေ
ကြခြင်းကို တွေ့သောအခါ သင်မည်သို့လုပ်
မည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၃)



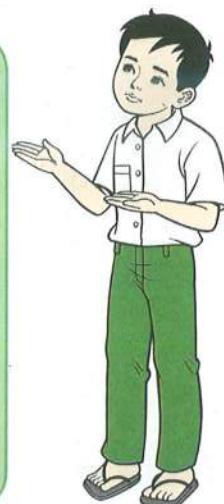
လမ်းသွားရင်း အမိုက်ချသွားသော သူကို
တွေ့ရှုပါက သင်မည်သို့ လုပ်မည်နည်း။

အတန်းသားအားလုံးသည် စည်းကမ်းရှိသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမှုနေထိုင်ကြ မည်ကို အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့်သတ်မှတ်ရန် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုပြုလုပ်ကြပါ။



ဗေးခွန်း

- ၁။ ဆုရတီသည် လေ့လာရေးခနီးအတွက် မည်သည့်စည်းကမ်းများ လိုက်နာရန် ရှိပါသနည်း။
- ၂။ သင်သိသော ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်တစ်ခု၏ စည်းကမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ရပ်ကွက်တွင် စည်းကမ်းရှိသောသူတစ်ဦးအဖြစ် သင်မည်သို့ နေထိုင် မည်နည်း။
- ၄။ စည်းကမ်းလိုက်နာကြခြင်းဖြင့် ပျောစရာကောင်းသော လူမှုအသိုင်း အိုင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နှင့်။



သင်ခန်းစာ (၉) ကျရာနေရာ တာဝန်ကျေပါ

ရုပ်ကွက်ကျေးမှာအတွင်း မိမိအခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ကိုသိနားလည်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို
လေ့လာကြမည်။



- သင်သည်အမိမိတွင် မည်သည့်တာဝန်များ လုပ်ဆောင်ရန်ရှိပါသနည်း။
- သင်သည်အတန်းထဲတွင် မည်သည့် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရန်
ရှိပါသနည်း။
- အသင်းခေါင်းဆောင်တစ်စီးအနေဖြင့် သင်သည်ကျောင်းတွင်မည်သည့်
တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရန် ရှိပါသနည်း။

သင်နေထိုင်သော ရုပ်ကွက်၊ ကျေးမှာ၊ လမ်းအတွက်
မည်သည့်တာဝန်များကို ကျေပွန်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။



အသက်အရွယ် အိုမင်းသော အိမ်နီးချင်းများ
အတွက် သင့်တွင် မည်သည့်တာဝန်များ ရှိပါ
သနည်း။



တာဝန်ကျေပွန်သော ယာဉ်မောင်:



ယာဉ်မောင် ဦးချမ်းအေးသည် ရွာနှင့် မြို့ကို လိုင်းကားပြေးဆွဲနေသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ခရီးသည်များ စိတ်ချမ်းသာစေရန် ကားကို အမြဲသန့်ရှင်းရေး လုပ်သည်။ စက်ပစ္စည်း ခွဲတွင် မရှိစေရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ အမြဲပြုလုပ် လေ့ရှိသည်။ ကားပေါ်တွင် လိုက်ပါလာသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၊ သံယာတော်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ယာဉ်စီးခမယူဘဲ အခမဲ့လိုက်ပါစေသည်။

“ခရီးသည်များအားလုံး စိတ်ချမ်းသာပြီး လိုရာခရီးကို အဆင်ပြေပြေ လုခြံစွာရောက်ရှိဖို့ တို့တာဝန်ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ခရီးသည်တွေအပေါ် စိတ်ရှည်ပါ၊ သူတို့ ပစ္စည်းတွေပါရင် ကူညီပြီး တင်ချပေးပါ ပြီးပြီးရွင်ရွင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံပါ” ဟု သူ၏ယာဉ်အကူကို ဆုံးမလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ခဲ့ရန်များကို ပြီးရွင်စွာဆက်ဆံပြီး စိတ်ရှည်စွာ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော ဦးချမ်းအေး၏ကားကို ခရီးသည်များက အားကိုး၍ စီးနင်းကြပါသည်။

တောင်သူကြီး၏ ခံယူချက်

ညောင်ပင်သာရွာခြုံဗိုက်တောင်သူများ အနက် ဒေါ်မြင့်မြင့်သည်ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခဲ့သီး၊ သခြားသီး၊ ဂေါ်စီးနှင့် ဆလတ်ပင်တို့ကိုစိုက်ပြီး၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုနေသော တောင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူ၏ခြုံဗိုက်သီးနှံများကို စားသုံးနေသူများ ဘေးကင်းစေရန် ဘဲချေးနှုံးချေးနှင့် မြေခွေးစသော သဘာဝမြှုပ်နယ်၊ ကိုသာ အသုံးပြုသည်။ ထိုကြောင့်ဒေါ်မြင့်မြင့်၏



ခြုံဗိုက်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လူအများက စိတ်ချမ်းသာစွာ ဝယ်ယူစားသုံးကြသည်။ မိမိတို့၏ခြုံဗိုက်သီးနှံများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် စားသုံးသူများ စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်ခြင်း၊ အာဟာရဖြစ်၍ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်ခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းခြင်းသည် ခြုံဗိုက်တောင်သူများ၏တာဝန်ဝေါဘာရာရေးဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် အခြား ခြုံဗိုက်တောင်သူများကိုလည်း မိမိကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းတတ်ပြီး အကူအညီပေးတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ယခုအခါတွင် ညောင်ပင်သာရွာ၏ တောင်သူအများစုံမှာ စားသုံးသူများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် ငြင်းတို့၏တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု ခံယူလာကြပြီဖြစ်ပါသည်။

ရပ်ကွက်ကျေးရွာနေသူများထံမှသူတို့၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များကို လေ့လာကြရပါမည်။
လမ်းထိပ်တွင် နံနက်ခင်းစာအတွက် မျှနဲ့ဟင်းခါးရောင်းသော ဒေါ်လှု၏ ပြောပြချက်။



“ရပ်ကွက်နေ ပြည်သူတွေ မြန်မာ့
အစားအစာ မျှနဲ့ဟင်းခါးကို အရသာ
ရှိရှိ၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားသုံးနိုင်ဖို့
ရောင်းချေပေးပါတယ်။ ကျောင်းသား
ကျောင်းသူတွေ ဗုံးဝန်ထမ်းတွေ၊ ဆင်းရဲ
ချမ်းသာ မရွေး ရပ်ကွက်နေပြည်သူတွေ
အဆင်ပြေပြေ စိတ်ချမ်းသာစွာ စားသုံး
နိုင်ဖို့ ဝန်ဆောင်ပေးရမှာက ကျွန်မရဲ့
တာဝန် ဖြစ်တယ်လို့ ခံယူထားပါတယ်”

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တာဝန်ကျေပွန်သူများထံမှ မည်သို့တာဝန်ကျေပွန်စွာ လုပ်ဆောင်သည်ကို
လေ့လာကြပါမည်။

ထိုသူတို့ထံမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို ရေးပါမည်။

အမည်	တာဝန်	သင်ယူရရှိသည့်အချက်များ
ဦးချမ်းအေး		
ဒေါ်မြင့်မြင့်		
ဒေါ်လှ		

အတန်းသားအားလုံးသည် ကျောင်းစုံညီပွဲတော်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြမည့် အခန်းကဏ္ဍ နှင့်တာဝန်များကို အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့် သတ်မှတ်ရန် စာသင်ခန်းတွင် ဆွေးနွေးပဲတစ်ခု ပြုလုပ်ကြပါ။



မေးခွန်း:

- ၁။ သင့်အိမ်နီးချင်းများကို မည်သည့်တာဝန်များ လုပ်ဆောင်ပေးသင့် ပါသနည်း။
- ၂။ သင့်ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာတွင် တာဝန်ကျော်နှင့်သူတစ်ဦးအဖြစ် သင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- ၃။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တာဝန်ကျော်နှင့်သူတစ်ဦးအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် တာဝန်ကျော်နှင့်ဖြစ်ကြောင်း ရှုံးပြပါ။





သင်ခန်းစာ (၁၀) ကျွန်ုပ်တို့၏အခွင့်အရေး

ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးများအကြောင်းကို သီနားလည်ပြီး ဘဝအတွက်လိုအပ်သည်များကို ရွှေ့ချယ်ကျင့်သုံးတတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကိုလေ့လာကြမည်။



- အခွင့်အရေးဟူသော စကားရပ်ကို သင် မည်သိနားလည်ပါသနည်း။
- သင်တို့တွင် မည်သိသောအခွင့်အရေးများရှိသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- မည်သိသော တာဝန်များရှိမည်နည်း။

အောက်ပါရှုပုံများကိုလေ့လာပါ။ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ရရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

ပုံ-၁



ပုံ-၂



ပုံ-၃



ပုံ-၄

ကင်
အင်

ရှုံး

အငား
စား
နိုင်း
ကုသ

ကား

ခွဲခြား
ခြင်း၊
နှင့်ညား
ရရှိခြင်း

မှတ်သားသင့်သောအခွင့်အရေးများ

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်တွင်ပါရှိသည့် အောက်ပါအခွင့်အရေးများကို ကလေးတိုင်းရရှိစေရန် ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။

ရှင်သန့်ခွင့်



အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးနိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ကျွန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါး ကုသနိုင်ခြင်း၊

ပွဲဖြီးစွင့်



စာပေပညာ သင်ကြားနိုင်ခွင့်၊ လုံလောက်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ကစားခွင့်၊ အနားယူ အပန်းဖြေခွင့်၊ လွှတ်လပ်စွာ ယဉ်ကျဉ်းကွယ်ခွင့်၊

ကာကွယ်ခွင့်



ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ လွှဲမှားစွာ ပြုမှုဆက်ဆံခြင်း၊ လျှစ်လျှော်ခြင်း၊ ခေါင်းပံ့ဖြတ်ခံရခြင်း နှင့်ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရမှုမှ အကာအကွယ်ရရှိခြင်း၊

ပါဝင်ခွင့်

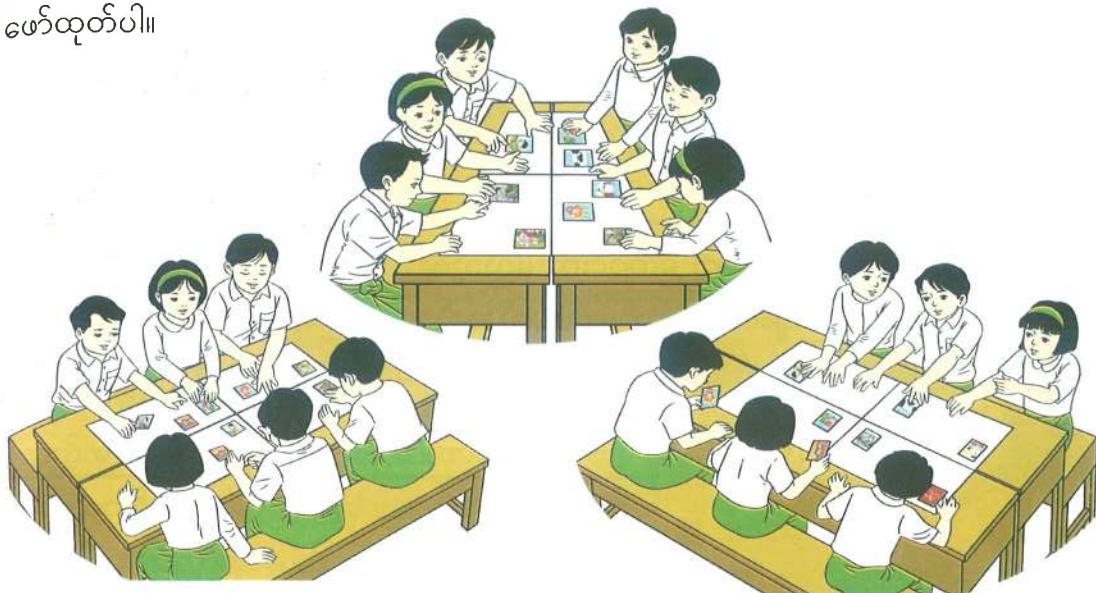


ကလေးများကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကိစစ်ရပ်မှားအားလုံးတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရှိခြင်းနှင့် ကလေးများ၏ အမြင်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခွင့် ရရှိခြင်း၊

သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟုထင်သော ရုပ်ပုံများကိုရွှေ့ချယ်ပါ။ အရေးကြီးဆုံး ရုပ်ပုံ စပု ကိုထပ်မံရွှေ့ချယ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

အစားအစာ	သန့်ရှင်းသောရေ	အိမ်	အပိုသုံးရန်ငွေကြေး
လုပ်သော အဝတ်အစားများ	ကွန်ပြော	ဝရှစိက်မှု	ဆေးကုသမှု
သန့်ရှင်းသောလေ	ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာ	ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း	အသုံးအဆောင်
အသိပညာ အတတ်ပညာ	ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် ခြင်း	အသိအမှတ်ပြုခြင်း	မိသားစု

သင်ရွေးချယ်ထားသော ရုပ်ပုံကတ်ပြားများကို မည်သည့်အခွင့်အရေးတွင်ပါဝင်ကျောင်း ဆွေးစွေးဖော်ထုတ်ပါ။



အောက်ပါဒယားကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးစွေးပါ။ မည်သည့်အခွင့်အရေးများရရှိသင့်ပြီး မည်သည့်တာဝန်များကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်နည်း။

စဉ်	နေရာ	ရရှိသင့်သောအခွင့်အရေး	ဖြေလုပ်ရမည့်တာဝန်
၁	အိမ်		
J	ကျောင်း		
၃	ရပ်စွာ		

မေးခွန်း

- ၁။ အခွင့်အရေးဟူသော စကားရပ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ကလေးများအတွက် မည်သည့်အရာများက အရေးကြီးပါသနည်း။
- ၃။ ကလေးများတွင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ရှိပါသနည်း။
- ၄။ ကလေးများတွင် မည်သည့်တာဝန်များ ရှိပါသနည်း။





သင်ခန်းစာ (၁၁) ကိုယ်တိုင်ကြံးလုပ်ဆောင်မှု

မိမိကိုယ်ကို အားကိုးတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- ကလေးများ ကျောင်းကို မည်သို့လာကြသနည်း။
- ကျောင်းလာသောအခါ မည်သည့်အရာများယူဆောင်လာကြသနည်း။
- ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ယူဆောင်လာခြင်းသည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းဖြစ်သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပေးထားသောရှုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး ထိုကဲ့သို့သောအလုပ်များကို သင်ကိုယ်တိုင်ဆိုလှင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း။

ပုံ-၁



ပုံ-၂



ပုံ-၃



ပုံ-၄



အိမ်သိ
စားပွဲနှင့်
သည်။
ပေါ်မှုစာ

မိမိကိုယ်သာ အားကိုပါ



ကျွန်တော်၏အမည်မှာ မောင်နီဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်မှာ မပျော်ရွင်သော အခါန်များရှုခဲ့ပါသည်။ မိမိပြုလုပ်လိုသည့်ကိစ္စများကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကို၍ ပြီးမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်သောအခါ ကျွန်တော် မပျော်ရွင်ပါ။ ထိုအခါတွင် ကျွန်တော်သည် မရမနေ ကြိုးစားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှပါသည်။

အခက်အခဲများကို ကြိုးစားဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ကျွန်တော်သည် စာအုပ်များကို ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့ရှိပါသည်။ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းများနှင့် ပုံပြင်အာတ်လမ်းဖြစ်ရပ်များမှ နမူနာကောင်းများကို ဖတ်ရှုမှတ်သားရပါသည်။



တစ်နေ့တွင် သူငယ်ချင်းဇော်မျိုးက “င့်မှာစာမလိုက်နိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေရှိနေတယ်၊ ဘယ်သူကို အကုအညီတောင်းရမလဲ”ဟု မေးပါသည်။ ကျွန်တော်က ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ၍သာ ကြိုးစားသင့်ကြောင်း၊ စာအုပ်စာပေများကိုလည်း လေ့လာသင့်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

နောက်တစ်ပတ်တွင် ကျွန်တော်သည် ဇော်မျိုး၏ အိမ်သို့ အလည်သွားပါသည်။ ဇော်မျိုး၏စာကြည့်စားပွဲနံရုံတွင် အုံဉာဏ်များသာစရာတစ်ခုကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဇော်မျိုး၏ဖေဖော်နှင့်မေမေသည် ကတ်ပြားပေါ်မှုစာများကိုဖတ်၍ ကျေနပ်နေကြပါသည်။



ထိုကတ်ပြားပေါ်တွင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကို၍ လုပ်ဆောင်မည့်အလုပ်များဟု၍ ရေးသားထားပါသည်။ လက်တွေ့တွင်လည်း ရေးသားထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဇော်မျိုးသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ပြီး ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါသည်။

ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီး ဖြစ်ရပ်များကို ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)



အဘွဲ့အိုတစ်ဦးသည် အဖော်မပါဘဲ လမ်းပေါ်တွင် ဘယ်ကိုသွားရမည့်မှန်းမသိ ဖြစ်နေဟန်တူသည်။ ထို့ကြောင့် မောင်တွေးသည် အဘွဲ့အိုအား မည်သိုက္ခာညီပေးရမည်ကို မေးနေပါသည်။ သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်ပေးမည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၂)



နေလှန်းထားသော အဝတ်များရုပ်နေသော ညီမလေးကို မမက ဘယ်သူရုပ်ခိုင်းလိုလဲဟု မေးပါသည်။ မည်သူမျှ မခိုင်းဘဲ အဝတ်များ ခြောက်သွေ့နေပြီဖြစ်၍ ရုပ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ညီမလေးက ပြောပြသည်။ သင်သာ ညီမလေး ဆိုလျှင် ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါမည်လား။

ဖြစ်ရပ်(၃)



လူကြီးမိဘများ မအားလပ်၍ သင့်အား ဘာမှ မပြင်ဆင်ပေးနိုင်သောအခါ ကျောင်းသွားရန် အတွက် သင်မည်သို့ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်မည့် နည်း။ မည်သည်တို့ကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၍ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာဖြီ ယေားတွင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြပါ။



နေရာ	လုပ်ဆောင်ချက်
ကျောင်းမှာ	
အိမ်မှာ	
ရုပ်ကွက်ကျေးရွာထဲမှာ	

ပေးခွန်း

- ၁။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခြင်း သည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းဟု သင်ယူဆပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။
- ၃။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများကို ပြောပြပါ။





သင်ခန်းစာ (၁၂) တာဝန်သိရှိ တာဝန်ယူတတ်သူ

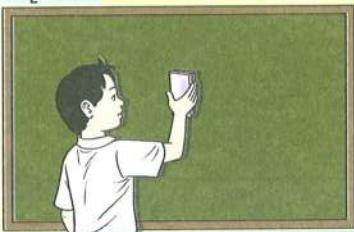
လူမှုဝန်ထမ်းစိတ်ရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ဉှုံသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- သင်တို့မိသားစုတွင် မည်သူက တာဝန်သိတတ်သူ ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင်တို့အတန်းထဲတွင် မည်သူက တာဝန်သိတတ်သူ ဖြစ်သည် ဟု သင်ထင်ပါသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သင်တို့ရပ်ကွက်ထဲတွင် မည်သူက တာဝန်သိတတ်သူ ဖြစ်သည် ဟု သင်ထင်ပါသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အောက်ပါရှုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး ပေးထားသောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

ပုံ-၁



သင်သည် ကျောင်းတွင် အသင်းတာဝန်ကျသည် ဖြစ်စေ တာဝန်မကျသည်ဖြစ်စေ သင်ပုန်းကို အမြဲ သန့်စင်ပေးသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။

ပုံ-၂



ကျောင်းရှေ့၊ အိမ်ရှေ့ လမ်းပေါ်ရှိ ချိုင်ခွက်ကို မည်သူကဗျာ တာဝန်မပေးဘဲ မေ့ဖို့ပြုပြင်ခဲ့ဖူးပါ သလား အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပုံ-၃

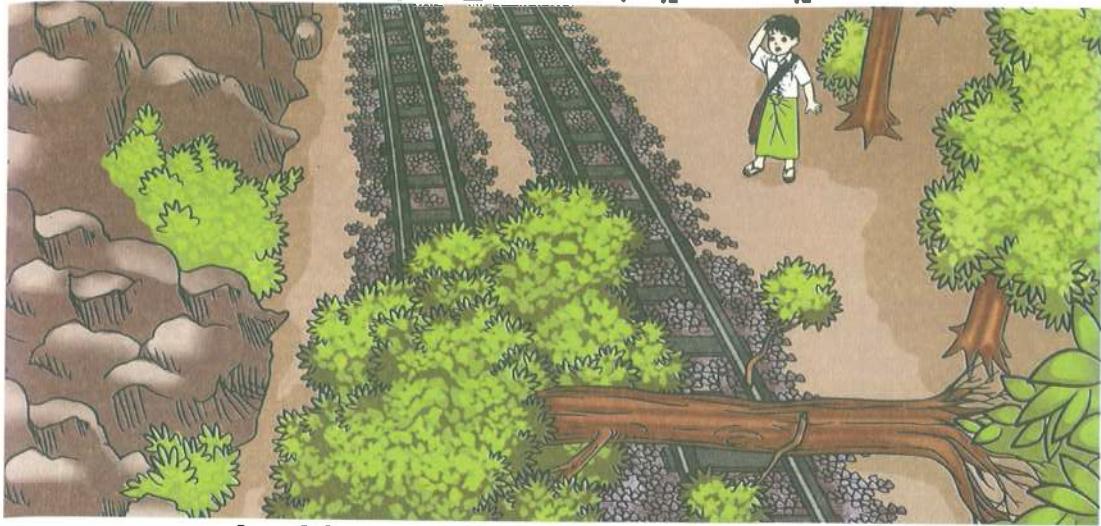


လမ်းပေါ်တွင်မိမိကြောင့် လမ်းသွား လမ်းလာ များကို အနောင့်အယှဉ် မဖြစ်စေရန်နှင့် မိမိ ကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ သွားလာလေ့ ရှိသလား။

ကျောင်း
ကျော်ဖြူ
စောစော
တောင်ငဲ

သွားရှု
အဘယ်ငြေ
သိအောင်
သည်ကို မြှုပ်နည်း
ပေါ်ရှိ ခရီးး

တာဝန်သိရှိ တာဝန်ယူတတ်သူ



စောဥားရယ်သည် မီးရထားဘူတာနှင့်တစ်မိုင်ခန်းဝေးသော အမက ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှ ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတိုင်း တောင်အောက်ရှိ မီးရထားသံလမ်းကို ကျော်ဖြတ်၍ သွားရသည်။ တစ်နှေ့တွင် ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးတာဝန်ကျသဖြင့် ကျောင်းသို့ စောစောလာခဲ့သည်။ မီးရထားသံလမ်းပြိုင် နှစ်ခုအနားသို့ရောက်စဉ် သံလမ်းပေါ်တွင် တောင်ပေါ်မှပြုကျလာသော သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင် ပိုနေသည်ကို တွေ့ရသည်။



မီးရထားပုံမှန်ဝင်နေကျအချိန်က လိုနေသေးသည်။ ထိုကြောင့် မိမိ၏ရွာသို့ အပြေး သွား၍ ကျေးရွာအပ်ချုပ်ရေးမှုးကို အကျိုးအကြောင်းပြောပြရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆုံးသော် သံလမ်းပေါ်သစ်ပင်ကြီး ပြုလဲကျနေသည်ကို မီးရထားမောင်းသူ သိအောင် အမြန်ဆုံးလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တောင်ကွေ့တွင်ရှိသော သစ်ပင်ကြီး လဲကျနေ သည်ကို မီးရထားမောင်းသူ ရှုတ်တရက်မမြင်နိုင်ပါ။ အရှိန်ဖြင့်ဝင်တိုက်မိလျှင် မီးရထားပေါ်ရှိ ခရီးသည်အားလုံး ဒုက္ခရောက်ကုန်တော့မည်။



စောဥားရယ်သည် နာရီဝက်ခန့်ကြာအောင် အပြေးသွား၍ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးကို အကျိုးအကြောင်းပြောပြုခဲ့သည်။ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် ရွာသားများကို အမြန်စုစုည်းပြီး ထိုသစ်ပင်ကြီးကို သံလမ်းပေါ်မှ ဖယ်ရှားခဲ့ရသည်။ ထိုပြင် စောဥားရယ်၏ လူမှုဝန်ထမ်း စိတ်ဖြင့် တာဝန်သိတတ်စွာ လုပ်ဆောင်ချက်ကို မီးရထားဌာနနှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးတို့အား ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးက အကြောင်းကြားခဲ့သည်။ စောဥားရယ်၏တာဝန်သိတတ်မှူးကြောင်း မီးရထားမောင်းသူနှင့် ခရီးသည်များအားလုံး အခက်အခဲမှ လွှတ်မြောက်ခဲ့ရသည်။ တာဝန် သိသော စောဥားရယ်ကို ကျောင်းတွင်အခမ်းအနားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာက ဂုဏ်ပြုခဲ့သည်။



စော့များရယ်၏အကြောင်းအရာကို အောက်ပါလေားတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။

တာဝန်သိတတ်မှု	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မှုများ

သင်၏အကြောင်းအရာကို အောက်ပါလေားတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။

တာဝန်သိတတ်မှု	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မှုများ

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တာဝန်သိ၍ တာဝန်ယူတတ်သူများထံက မည်သို့ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခဲ့ ကြောင်းကို လေ့လာကြပါမည်။

This section provides a blank yellow page with horizontal blue lines for writing a response to the questions above.

အောက်ပါအခြေအနေများနှင့် တွေ့ကြုံရပါက မည်သူ့ပြုလုပ်မည်ကို အကြောင်းပြချက်နှင့် တက္က အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေး၍ တင်ပြပါ။



တို့အဖွဲ့ရဲ့ခေါင်းစဉ်ကတော့ ကျောင်းမှာ သန့်စင်ခန်း
ညစ်ပတ်နေတာတွေ့ရင် ဘာလုပ်မလ

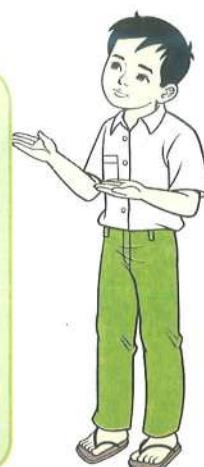
တို့အဖွဲ့ရဲ့ခေါင်းစဉ်ကတော့ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ
ကလေးတစ်ယောက် လမ်းမပေါ်ရောက်နေတာ
တွေ့ရင် ဘာလုပ်မလ



တို့အဖွဲ့ရဲ့ခေါင်းစဉ်ကတော့ ဘေးအိမ်က
မီးလောင်နေတာကို တွေ့ရင်ဘာလုပ်ကြမလ

မေးခွန်း

- ၁။ တာဝန်သိတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု သင့်ကိုယ်သင် ထင်ပါ သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ တာဝန်သိတတ်သော သူငယ်ချင်းတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။
- ၃။ တာဝန်သိတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် သင်မည်သို့ ပြုမှုနေထိုင်ရ မည်နည်း။



သင်ခန်းစာ (၁၃) စည်းလုံးချစ်ကြည် နေကြမည်

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စည်းစည်းလုံးလုံး ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြပည်။



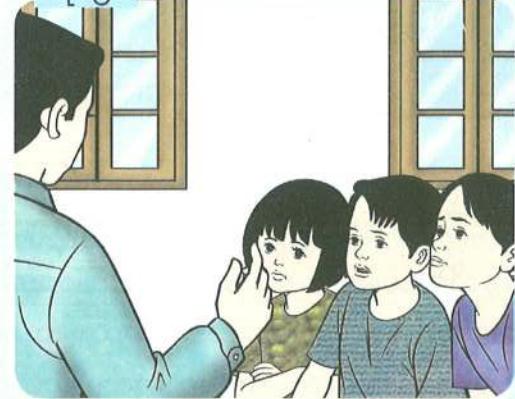
- အတန်းထဲရှိ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းတွင် မတူကွဲပြားမှုများ ရှိတတ်ပါသလား။ မည်သည်တို့နည်း။
- မတူကွဲပြားသည့် သူငယ်ချင်းများထံမှ သင်ကြိုက်နှစ်သက်သော အချက်ကို ပြောပြုပါ။
- ချစ်ခင်စည်းလုံးမှုရှိသော စာသင်ခန်းတွင် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း မည်သူ့ပြုမှုပြောဆိုလေ့ရှိသနည်း။

ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီးနောက် မည်သည့်အပြုအမှုများသည် ချစ်ခင်စည်းလုံးစွာ ဖြိမ်းချမ်းစွာ အတူတကွဲနေထိုင်ရေးအတွက် ကောင်းမွန်သနည်း။

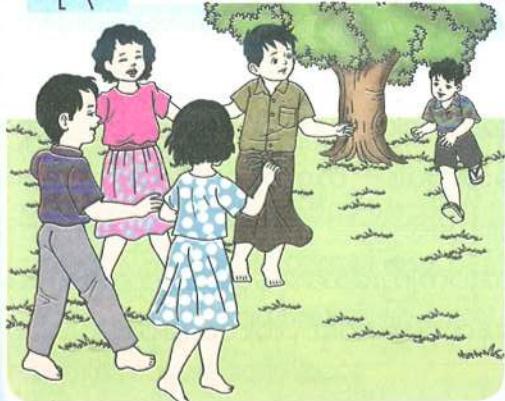
ပုံ-၁



ပုံ-၂



ပုံ-၃



ပုံ-၄



ပေါင်းစည်းခြင်း၏ ရလဒ်

ရှေးအခါက ယဉ်ကလေးများနေသောရွာနှင့် ခွေးကလေးများနေသောရွာဟူ၍ ရွာကြီး နှစ်ရွာရှိပါသည်။ တစ်ရွာနှင့်တစ်ရွာ သိပ်မဝေးသော်လည်း ရွာသူရွာသားအချင်းချင်း မခေါ် မပြောကြဘဲ အပေါင်းအသင်းမလုပ်ကြပါ။

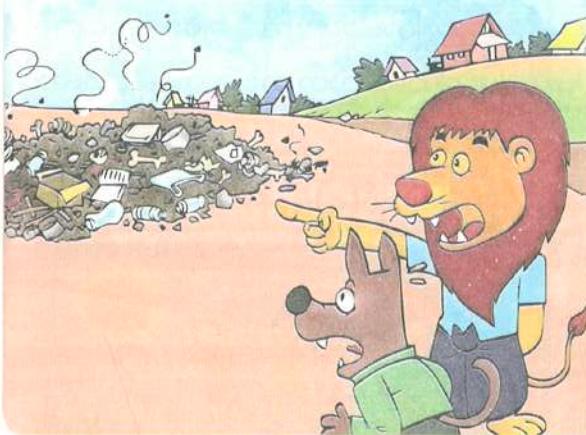


ခွေးကလေးများ၏ ရွာသူကြီးဦးနက်ကျားက “ရွာသူရွာသားတို့ ယဉ်တွေကို အခေါ် အပြောမလုပ်ကြနဲ့ဘူး၊ သူတို့နဲ့ ငါတို့ဟာ အသွေးအရောင်ချင်းလဲ မတူဘူး၊ စားသောက် နေထိုင်တာရော မတူဘူး၊ ကိုယ်နဲ့ အစစာရာရာ မတူတဲ့သူကို ဘာမှ ဆက်ဆံပြောဆိုစရာ မလိုဘူး” ဟု မှာကြားထားပါသည်။ ယဉ်ကလေးများ၏ ရွာသူကြီးဒေါ်သူတော်ကလည်း “အဲဒီ ခွေးတွေဟာ ဉာဏ်ပတ်တယ်၊ သူတို့က ငါတို့လို့သန့်ရှင်းတဲ့အရောင်မရှိဘူး၊ သူတို့နဲ့ မခေါ်ရဘူး” ဟု အမိန့်ထုတ်ထားပါသည်။



တစ်နေ့တွင် ခွေးကလေးများသည် မကြာခက် နေမကောင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ကို မည်သူမျှ မသိကြပါ။ ထိုအတူ ယဉ်ကလေးများ၏ ရွာတွင်လည်း ခြောက်သွေးပြုင်းလာကာ အသက်ကြီးသောယဉ်များသည် မကြာခက် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ကြပါသည်။

ရွာနှစ်ရွာ၏ ခေါင်းဆောင်များသည်
တော့အပ်ထဲတွင်ရှိသော ပညာရှိခြင်းထံ
သွားရောက်မေးမြန်းကြလေသည်။ ပညာရှိ
ခြင်းကြီးလည်း အဖြော်ဖွံ့ဖြိုး ရွာသို့
လိုက်လာပါသည်။



ခွေးရွာသို့ ရောက်သောအခါ
အမှိုက်နှင့် စားကြောင်းစားကျွန်များဖြင့်
နေရာအနဲ့ ညစ်ပတ်ပေရေနေသည်ကို
ပညာရှိခြင်းကြီး တွေ့ရပါသည်။ ယုန်
ရွာသို့ရောက်သောအခါ သစ်ပင်ကြီးကြီး
မားမား မရှိဘဲ မှန်လာဦးစိုက်ထားသော
လယ်ကွင်းများကို တွေ့ရပါသည်။ ယုန်
ရွာတွင်လည်း ယင်ကောင်အများကြီး
တွေ့ရပါသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ပညာရှိခြင်းမင်းသည် ယုန်ကလေးများနှင့် ခွေးကလေးများကို
ခေါ်တွေ့ပြီး “ဒီလို နေမကောင်းဖြစ်နေတာဟာ အမှိုက်နဲ့စားကြောင်းစားကျွန်တွေကို စည်းကမ်းမဲ့
စွန့်ပစ်ကြလို့ဖြစ်တယ်၊ သစ်ပင်ကြီးတွေကို ခုတ်ယူသုံးစွဲကြလို့ သစ်ပင်တွေ မစိုက်ပိုးကြလို့
ပူးပြင်းလာတာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းကျွန်းမာဖို့ စိမ်းလန်းစိုးပြည်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်း
လုပ်ဆောင်ကြ ရမယ်၊ ဒါမှ အချိန်တို့အတွင်း ရလဒ်ကောင်းရနိုင်မှာ” ဟု ပြောကြားပါသည်။
ယုန်ကလေးနှင့် ခွေးကလေးများလည်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရန် သဘောတူ
ကြသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ယုန်ကလေးများနှင့် ခွေးကလေး
များသည် စုပေါင်းအမှိုက်ကောက်ပြီး
သစ်ပင်စိုက်ပိုးကြပါသည်။ နှစ်
အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ပညာရှိ
ခြင်းကြီး လာလည်သောအခါ စိမ်းလန်း
စိုးပြည်၍ သန့်ရှင်းသာယာလုပ်ပသည့် ရွာကြီး
နှစ်ရွာကို တွေ့ရပါတော့သည်။



ရုပ်ပုံတွင်ပါရှိသော မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီး ကတိပေးနိုင်သည့်ဆိုလှင် မည်သို့ ဆောင်ရွက် မည်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)



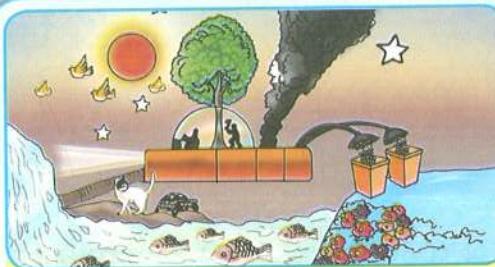
မတူကွဲပြားသူများကို လေးလေးစားစား ပြုမည်ဟု သင် ကတိပြုနိုင်သလား။

ဖြစ်ရပ်(၂)



မတူကွဲပြားသူများကို ချုစ်ခင်ကြင်နာစွာ ပြုမှုပြောဆိုမည်ဟု သင် ကတိပြုနိုင်သလား။

ဖြစ်ရပ်(၃)



မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သာယာလှပရန် ပြုလုပ်မည်ဟု သင် ကတိပြုနိုင်သလား။

ဖြစ်ရပ်(၄)



သူငယ်ချင်းများနှင့် ဌြမ်းချမ်းစွာ ဆွေးနွေး ညို့နိုင်းမည်ဟု သင် ကတိပြုနိုင်သလား။

အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်မည့်နည်းလမ်းများကို အခြေခံ၍ ဌြမ်းချမ်းရေးပိုစတာပြုလုပ်ပါ။

ဌြမ်းချမ်းရေးပိုစတာ



သင်ခန်းစာ (၁၄) သင့်မြတ်ခြင်းသည်ပျော်စရာ

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မတူညီသောသူများနှင့် မည်သို့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်ရမည်ကို သိရှိ စေရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- အများနှင့်မည်သို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်သင့်သနည်း။
- အများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် မည်သည့်အခက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သနည်း။
- မည်သည့်အခက်များကို ရှောင်ကြုံရမည်နည်း။

ကဗျာရွတ်ဆိုပြီး ဆွဲးနွေးကြပါမည်။

သွေးချင်းတို့၏ ကပ္ပါဘင်

ကချင်မလေး ယဉ်ပါပေ မနောကလို့နေ၊

ကယားလေးတွေ ဖားစည်အက ရင်သပ်ရှုမောရာ၊

ဒုံးယိမ်းကတဲ့ ကိုကရင် ညီညာသွက်လက် မြှေးပျော်ရွှေ့၊

ချင်းတို့တိတွင် ဝါးညှပ်အက မြတ်နှီးဖွယ်ပေပါ၊

ရွှေရှိုးကတဲ့ ကိုပမာ ဒိုးပတ်သံသာယာ၊

မွန်ပို့ကညာ ယဉ်စစ ဟသာလေးလိုကာ၊

ရှုမ်းမလေးများ ချစ်စရာ ကကြကိန္ဒရာ၊

ရခိုင်ရှိုးရာ သွေ်ဖိုင်အက မြင်သော် ရှုမော်၊

ကကြိုးစုံတဲ့ တို့မြန်မြည် ပန်းတိုင်းပွင့်ဝေစည်း၊

သွေးရင်းပီပီ ညီညွှတ်မှု ပင်လုံသက်သေပြု။



မောင်ငယ်(ကျောက်ဆောင်စမ်း)

သင့်မြတ်ချစ်ခင် တို့ပျော်ရွင်

ရှေးအခါက္ဂ္ဂ်များသည် အုပ်စုလိုက်မနေဘဲ တစ်ကောင်နဲ့
တစ်ကောင် သီးခြားစီနေထိုင်ကြသည်။ ထိုသို့

နေရသည်ကို မနှစ်သက်သော

ငှက်ကလေးနှစ်ကောင် ရှိပါသည်။
ထိုင်ကလေးနှစ်ကောင်မှာ ကျိုးနှင့်
ဘုတ် ဖြစ်ပါသည်။



တစ်နေ့တွင် ဘုတ်ငှက်ကလေးက “အဆွဲကျိုးရာ ကျူပ်တစ်ကောင်တည်းနေရတာ
သိပ်ပျင်းတာပဲ၊ မင်းနဲ့ အဖော်လုပ်ပြီး နေကြရအောင်”ဟု ပြောလာသောအခါ ကျိုးငှက်မှာ
အလွန်ဝမ်းသာသွားပါသည်။ ကျိုးငှက်က “ကောင်းတာပေါ့ အဆွဲဘုတ်ရာ သင့်ကိုလဲ
ကျူပ်က လေးလေးစားစားနေပါမယ်” ဟု ကတိပြုသည့်အခါ “မိတ်ဆွဲကျိုး သင့်ကို ကျူပ်
ကလဲ တန်ဖိုးထားနေပါမယ်”ဟု ဘုတ်ငှက်က ပြန်လည် ကတိပေးလိုက်ပါသည်။

ထိုနေ့မှစ၍ ကျိုးနှင့်ဘုတ်တို့သည် အစာ အတူရှာပြီး ဝေမျှစားကြသည်။ အတူတူ
ကစားကြပါသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်အား
အခြားငှက်များက အထူးအဆန်း ဖြစ်နေကြ
လေသည်။ ထိုငှက်နှစ်ကောင်ကား အမြို့မတူဘဲ
အဘယ်ကြောင့် အတူနေကြသနည်းဟု
မေးကြလေသည်။ ကျိုးငှက်က “ဘုတ်ဟာ ငါရဲ့
သူငယ်ချင်းလေ ဒါကြောင့် အတူနေ တာပေါ့”
ဟုဆိုသည်။ ဘုတ်ငှက်ကလဲ “သူငယ်ချင်း
ဆိုတာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကူညီပြီး
လေးလေးစားစား နေသင့်တာ” တစ်ကောင်နဲ့



တစ်ကောင် အဆင်မပြတော့ ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူးလေ။ ကိုယ့်ကိုလဲဘယ်တော့များ
ရန်ပြုမှာလဲလို စိုးရိမ်ပူးပန် နေရတာပေါ့။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ အမြတ်မူး အတူတူ
ကစားကြရရင် ပျော်စရာ ကောင်းတာပေါ့။
ငှက်တွေအားလုံးသာ သူငယ်ချင်းတွေ
ဖြစ်ရင် ပိုပြီး ပျော်စရာ ကောင်းမှာပဲလို
ဆိုလိုက်သတဲ့။” ထိုအချိန်မှုစ၍ အခြား
သော ငှက်များသည် ကျိုးနှင့် ဘုတ်
ကဲ့သို့ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင် သွားကြလေ
တော့သည်။



ဖော်ပြထားသောအချက်များမှ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မည့်အချက်ကို ရွှေးချယ်၍ အဘယ်ကြောင့်
ထိအချက်ကို ရွှေးချယ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

**အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်
သောအစီ**

- (၁) မိမိသဘောအတိုင်း လုပ်ဆောင်မည်။ ()
(၂) အများနှင့်ညီးစိန်းတိုင်ပင် လုပ်ဆောင်မည်။ ()

**အများနှင့် ပြောဆိုရွေးဖွေး
သောအစီ**

- (၁) မိမိသဘောဆန္ဒကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ပြောပြမည်။ ()
(၂) မိမိသဘောဆန္ဒကို ဖွင့်မပြောပြဘဲ
မျိုးသိပ်ထားမည်။ ()

**အများနှင့် ညီးစိန်း ဆုံးဖြတ်
သောအစီ**

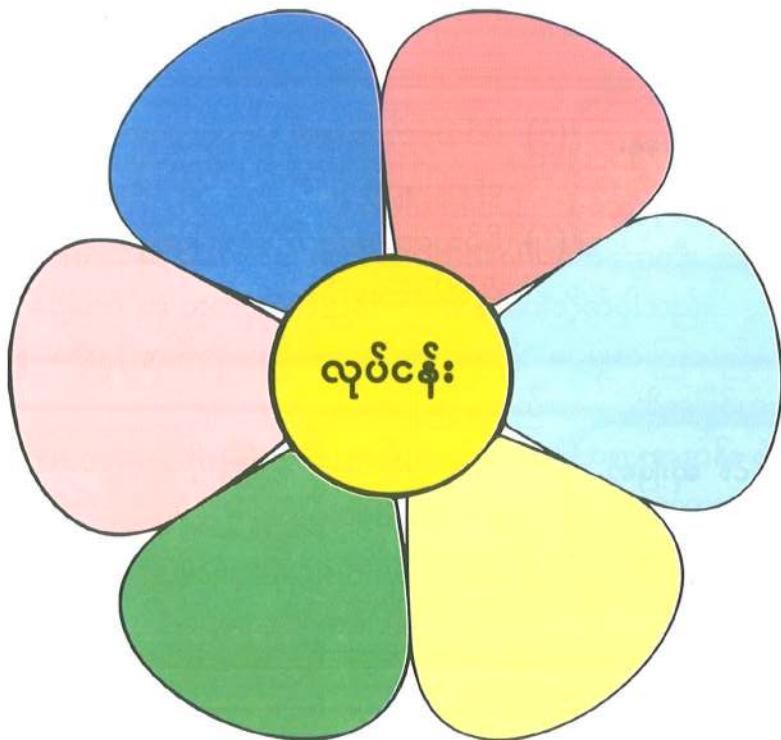
- (၁) အားလုံး၏ သဘောဆန္ဒကို လေးလေးစားစား
နားထောင်ပေးမည်။ ()
(၂) မိမိနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသူ့အချို့၏သဘောဆန္ဒ
ကိုသာ နားထောင်ပေးမည်။ ()

ထိအချက်များအပြင်မည့်သည့်အချက်များကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်မည်နည်း။

မည်သည့်အချက်များကို ရှောင်ကြည်မည်နည်း။ ရှောင်ကြည်ရမည့်အချက်များကို ရေးသား
ဖော်ပြပါ။

အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။

- အများနှင့်ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ မည်သည့်အချက်များကို လိုက်နာ ကြမည်နည်း။
- ရရှိလာသောအချက်များကို အသုံးပြု၍ ပိုစတာတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



မေးခွန်း

- I) အများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန် မည်သို့ပြုမှုနေထိုင်ကြရ မည်နည်း။
- II) ထိသိဆက်ဆံနေထိုင်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိ လာမည်နည်း။
- III) အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အခါ လိုက်နာရမည့် အဓိက ကျသောအချက်များကို ဖော်ပြုပါ။





သင်ခန်းစာ (၁၅) ထိန်းသီမ်းကြပါ မြေကမ္ဘာ

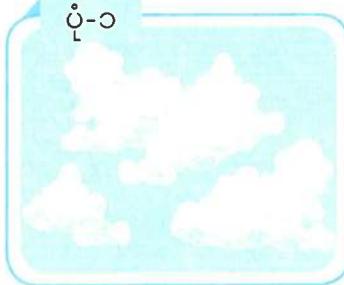
သဘာဝအလှအပများကို ထိန်းသီမ်းစောင့်ရွှေ့က်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။



- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော သဘာဝအတိုင်းလှန်သည့် မြင်ကွင်းများကို ပြောပြုပါ။
- သဘာဝအလှအပရှုခင်းများကို တွေ့သောအခါ သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။
- သဘာဝအလှအပများနှင့် လူတို့တိတွင်ဖန်တီးသော အလှအပများ မည်သို့ကွာခြားသနည်း။

အောက်ပါရှုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး မည်သည့်ပုံများသည် သဘာဝအလှအပများဖြစ်ပြီး မည်သည့်ပုံများသည် လူတို့တိတွင်ဖန်တီးသော အလှအပများဖြစ်သနည်း။

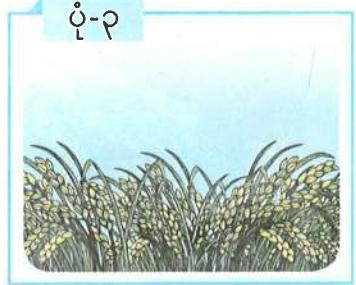
ပုံ-၁



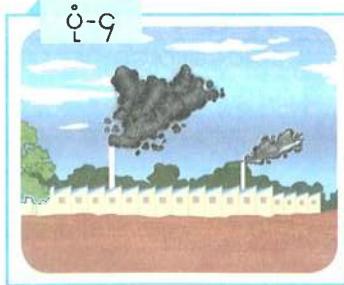
ပုံ-၂



ပုံ-၃



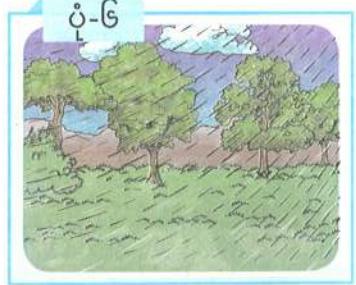
ပုံ-၄



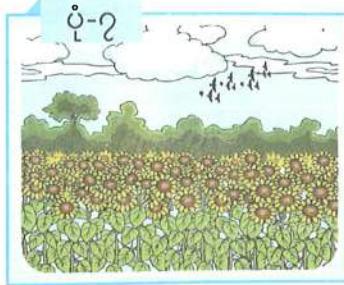
ပုံ-၅



ပုံ-၆



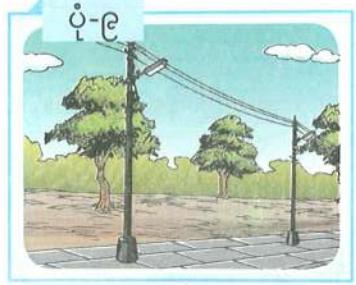
ပုံ-၇



ပုံ-၈



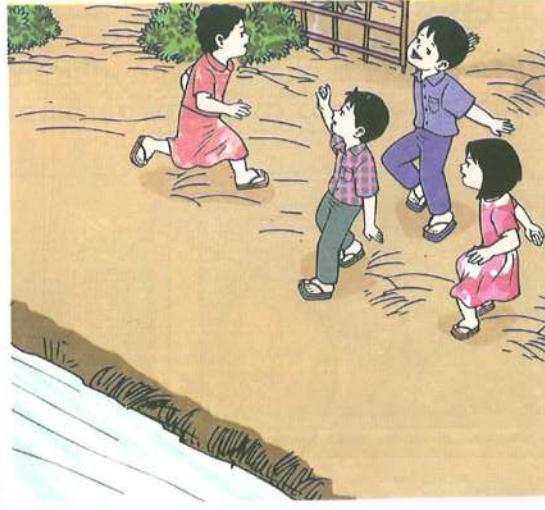
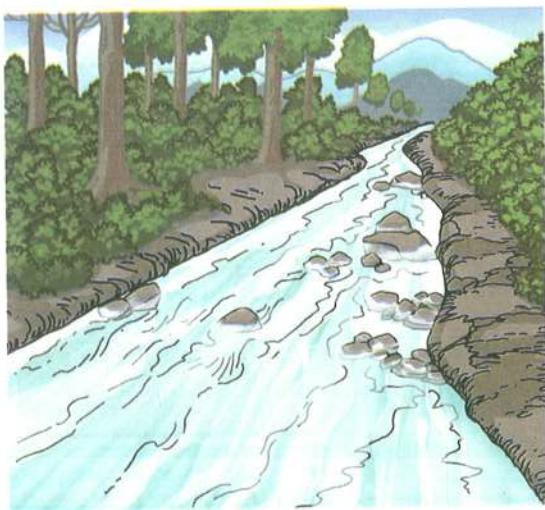
ပုံ-၉



ဥတုရာသီ တောကိမ့်

ဖိုးထူးနေထိုင်သောရွာတွင် စမ်းချောင်းလေးတစ်ခု ရှိပါသည်။ စမ်းချောင်းနံဘေးတွင် စိမ်းစို့နေသော တော့အုပ်ရှိပါသည်။ န္တရာသီ ပူဗြိုင်းခြောက်သွေးသည့်ကာလမှာပင် ရေ မပြတ်သော စမ်းချောင်းလေးကြောင့် စိုက်ပိုးခင်းများအတွက် ရေအလုံအလောက် ရရှိပါ သည်။ ကျေးငှက်တိရစ္စာန်များလည်း နားခိုနိုင်ပါသည်။ စမ်းချောင်းနံဘေးရှိ တော့အုပ် အတွင်းတွင် ငှက်ကလေးများ၏ အော်မြည်သံ၊ ကလေးငယ်များ၏ ပြေးလွှား ပျော်ပါး ကစား ဟန်များနှင့် သာယာလှပါသည်။

ဖိုးထူးနှင့် ရွာသူရွာသားအားလုံးသည် သဘာဝကပေးထားသော ထိုအလှအပများကို အမြှေးရှိနေစေချင်ပါသည်။



အထက်အညာရှိ ဖိုးထူး၏ဆွဲမျိုးများ နေထိုင်သောရွာတွင် မိုးခေါင်ရေရှားသောကြောင့် အခက်အခဲများနှင့် ကြံ့တွေ့ရကြောင်း ကြားသိ နေရပါသည်။

သစ်ပင် သစ်တော့များ မရှိခြင်း ကြောင့် အပူဒက်မှာ ပြင်းလွန်းပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရု မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းပြီး ရေလွမ်းမှုးမှုကြောင့် ရွာသူရွာသားများ ဒုက္ခရောက်ကြရပါသည်။ မိုးခေါင်သဖြင့် သောက်သုံးရေ ရရှိရေးအတွက် အခြားမြှေးရွာ များမှ အကူအညီ တောင်းခံရပါသည်။ စိုက်ပိုးရေးအတွက် မိုးကို မျှော်ကြရပါသည်။





ဖိုးထူးသည် ကျောင်းအုပ်ဆရာတိုး မှာကြားလေ့ရှိသောစကားကို အမှတ်ရမိပါသည်။ သက်ရှိများ ရှင်သန်ရပ်တည်ရန်အတွက် ရေ၊ လေ၊ နေနှင့် ကဗ္ဗာမြေကြီးသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်း၊ ရာသီဥတုများရန်နှင့် မြှုပ်ဆိုလွှာကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် သစ်ပင်သစ်တော့များ သည် အထူးအရေးကြီးကြောင်း၊ သစ်ပင်သစ်တော့များ မရှိခြင်းကြောင့် ပူပြင်းသောရာသီဥတုနှင့် ရေရှားပါးမှုများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ကဗ္ဗာမြေကြီးတွင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို လူတိုင်းလူတိုင်းက ကြိုတင်တွက်ဆ သတိပြုရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ ကဗ္ဗာမြေကြီးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် အားလုံးတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း မှာကြားလေ့ရှိပါသည်။



သဘာဝအရင်းအမြစ်တစ်ခုချင်းစီ၏ အရေးကြီးပုံကို ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ဆွဲးနွေးတင်ပြပါ။

ရေအရင်းအမြစ်



သစ်ပင်သစ်တောအရင်းအမြစ်



မြေအရင်းအမြစ်



နေ့စဉ် နေထိုင်မှုတွင် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို တန်ဖိုးထားရန် သတိမှုမူမှုမိသည့်အပြုအမှု များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ မည်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွဲးနွေး၍ တင်ပြပါ။

တန်ဖိုးမထားသော အပြုအမှု	တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မည့် နည်းလမ်း

သင်ခန်းစာ (၁၆) သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းစေချင်

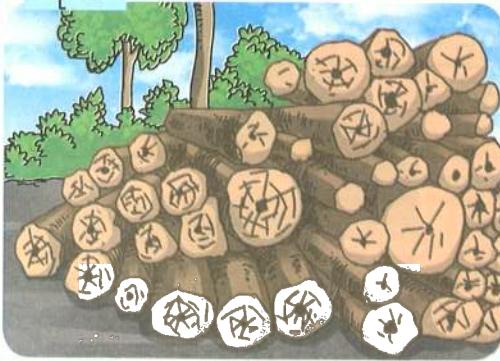
သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ကာကွယ်စောင့်ရွှေ့က်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာ ကြမည်။



- နေ့စဉ် အသုံးပြုနေသော သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ဖော်ပြပါ။
- နေ့စဉ် အသုံးပြုနေသည့် သဘာဝအရင်းအမြစ်များသည် ကုန်ဆုံး သွားနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို လိုအပ်သည့်ပမာဏအတိုင်း အမြရရှိ နိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အောက်ပါရှင်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို မဆင်မခြင် သုံးစွဲလွှင် မည်သိဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

ပုံ-၁



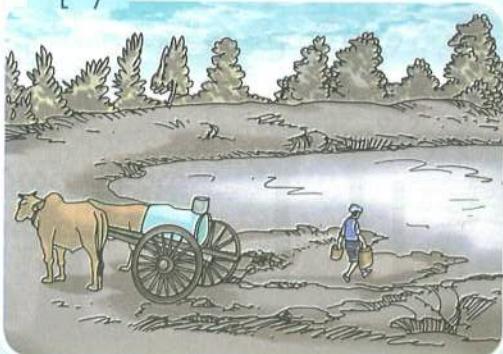
ပုံ-၂



ပုံ-၃



ပုံ-၄

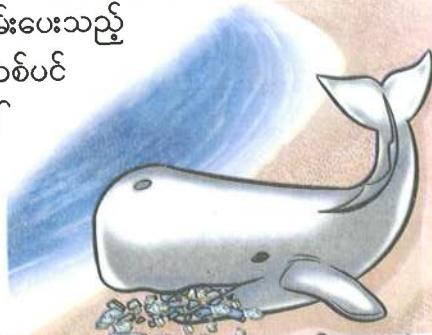


နောင်ရေးအေားမြှင့် သတိပြုရှိ

နွောက်အပေါက်ကို လူအများ မခံစားလိုကြပေ။ လေပြည်အေးကို တောင့်တမျှော်လင့်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် အဘယ်ကြောင့် ပိုမိုပြပ်င်းနေရသည်ကို စဉ်းစား အဖြော်ရန်လည်း မေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။ ရာသီဥတုဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲခြင်းသည် လူတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟုဆိုလျှင် သင်လက်ခံပါသလား။



ထင်ရှားသောသာဓကမှာ လူတို့၏ နေထိုင်မှုပုံစံဖြစ်သည်။ လူတို့သည် တစ်ခါသုံး ပစ္စည်းများကို လိုအပ်သည်တက် ပိုမိုအသုံးပြုလာကြသည်။ သုံးစွဲပြီးအမှိုက်များကို စဉ်းကမ်းမဲ့ မဆင်မခြင် စွန့်ပစ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် နေရာ အနုံအပြားတွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများပုံးနှံလျက်ရှိသည်။ မြေကြီးထဲတွင် ရောက်ရှိနေသည့် အလွယ်တကူ မအေးမြည့်သော အမှိုက်များကြောင့် သစ်ပင်များ၏ ရှင်သန်ကြိုးတွေးမှုကို အဟန်အတား ဖြစ်စေသည်။ မြေဆီလွှာကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးသည့် ပိုးများကို သေကြေပျက်စီးစေသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သစ်ပင် သစ်တောများ ရှားပါးမှုနှင့် မြေဆီလွှာပျက်စီးမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။ မြေဆီလွှာများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရှုံး သစ်ပင် သစ်တောများမရှုံးလျှင် လူတို့၏နောင်ရေးကို စိတ်အေး ရမည်မဟုတ်ဟု စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။



လူတို့သည် အမှိုက်များကို ရေထဲသို့ စွန့်ပစ်ကြသောကြောင့် ရေထဲညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရေနေသတ္တဝါများသည် ရေထဲမှ အမှိုက်များကို အစာထင်မှတ်ရှု စားသုံးမိသောကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးရသည်။

လူတို့သည် နွောက်သာဝအတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို စက်ရှုများမှ အမြောက်အမြား ထုတ်လုပ် သုံးစွဲကြသည်။ အချို့သောစက်ရှုများမှ ထွက်သည့်မီးအိုင်များနှင့် စွန့်ပစ်အမှိုက်များသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို များစွာထိခိုက်ပျက်စီးပေါ်သည်။ ထိုသာဓကများကို သေချာစွာဆန်းစစ် ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကွွန်းတို့နေထိုင်သောကဗျာကြီးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရင်းအမြစ်များကို

သတိပြုကာကွယ်စောင့်ရွောက်ရန်ကွွန်းပို့တို့ အားလုံးတွင် တာဝန် နှိပါသည်။



အောက်ပါရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှုက်ရန် သင်မည်သို့ အကြံပြုလိုပါသနည်း။

လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာသုံးစွဲပါ။



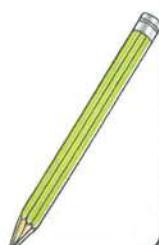
သဘာဝအရင်းအမြစ်များမှ ထူတ်ယူရရှိ သော လျှပ်စစ်မီးကို မည်သို့သုံးစွဲသင့် သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရေကို လိုအပ်သလောက်သာ သုံးစွဲပါ။



သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို မဆင်မခြင် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုအသုံးပြုကြလျှင် မည်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေသနည်း။

သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှုက်ရန် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်သော ပိုစတာတစ်စောင် ပြုလုပ်ပါ။



အောက်ပါတိကို ဆွဲးနွေးတိုင်ပင် အဖြော်ပြီး ပြန်လည်တင်ပြပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)



သန့်ရှင်းသောရေအရင်းအမြစ် လျော့နည်း
လာခြင်းကို သင်သတိပြုမိပါသလား။
အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ထိုသို့ ဆက်လက်
မဖြစ်ပေါ်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သ
နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ပလတ်စတစ်နှင့် အလွယ်တကူ မဆွဲး
မည့်နိုင်သော အမှိုက်များကို စည်းကမ်းမဲ့
စွန့်ပစ်ခြင်းသည် မည်သည့်ဆိုးကျိုးများကို
ဖြစ်စေသနည်း။ ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်ပေါ်စေရန်
မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

ဖြစ်ရပ်(၃)



သစ်တော့၊ သစ်ပင်များကို လိုအပ်သည်
ထက် ပိုမိုခုတ်လဲ အသုံးပြုခြင်းသည်
မည်သည့် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေသနည်း။
ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်ပေါ်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်
သင့်သနည်း။

မေးခွန်း

- ၁။ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို မည်သည့်နေရာမှ ရရှိနိုင်သနည်း။
- ၂။ ကဗ္ဗာကြီးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်စောင့်ရောက်
ရန် မည်သူတို့မှာ တာဝန်ရှိသနည်း။
- ၃။ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရောက်
ရန် လိုက်နာရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၄။ သဘာဝအရင်းအမြစ်များ မပျက်စီးစေရန် မည်သို့ကာကွယ်
စောင့်ရောက်ကြမည်နည်း။



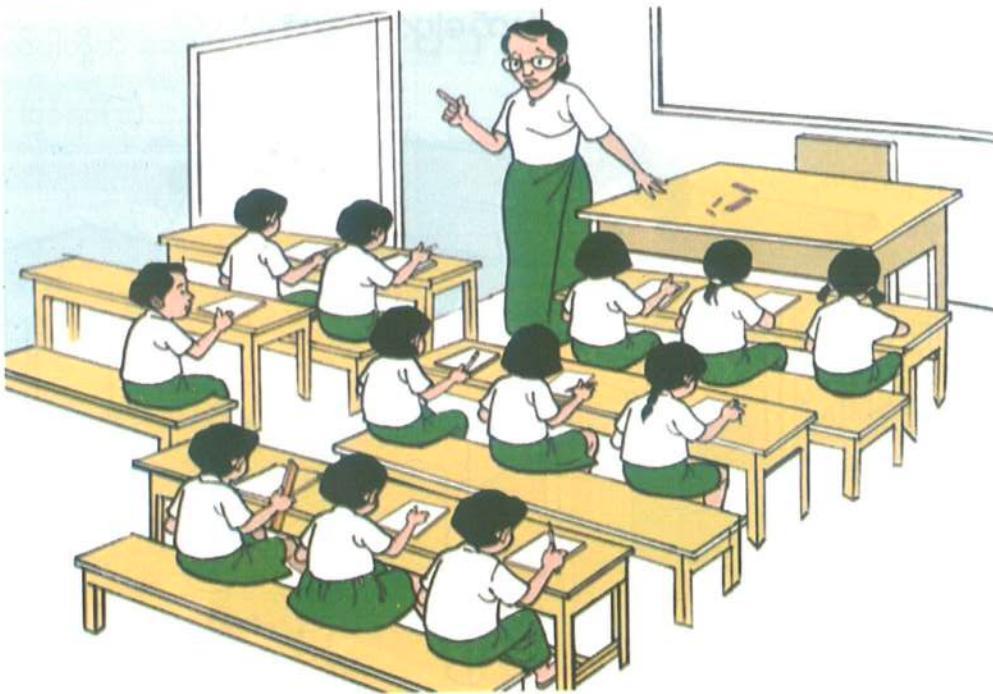
အမှန်တရားကိုပြောပါမယ်



မောင်မောင်ဟာ ဂိမ်း(Game)ကစားရတာကို အလွန်နှစ်သက်ပါတယ်။ ကျောင်းဆင်းချိန် အိမ်ပြန်လမ်းကဂိမ်းဆိုင်မှာ တစ်ခါတစ်ခါ ဂိမ်းဝင်ကစားလေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မောင်မောင်ဟာ နေစဉ် မူန့်မစားဘဲ စုထားမှ တစ်ခါတစ်ရုံသာ ကစားနိုင်ပါတယ်။ ငွေလိုတာပေါ်ကွယ်။

တစ်နေ့မှာ မူန့်စားဆင်းချိန်မှာ မောင်မောင်ဟာ မူန့်ဝယ်မစားတဲ့အတွက် အတန်းထဲကို အစောကြီး ပြန်ဝင်လာတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သော်သော်ရဲ့ခုံပေါ်မှာရှိတဲ့ ပေတံနဲ့ခဲတံတွေကို သော်သော်နဲ့မတည့်တဲ့ ခင်မက အတန်းဖော်တွေ မရှိတုန်း ဒေါသနဲ့ချွတ်ခနဲ့ ချိုးလိုက် တာကို မောင်မောင် မြင်လိုက်တယ်။

မောင်မောင်က “ဟေ့ . . . ဟေ့ ခင်မ အဲဒီလိုမလုပ်နဲ့လေ”လို့ ပြောလိုက်တော့ ခင်မက “သော်သော့ကို မူန်းလို့လုပ်တာပေါ့။ မောင်မောင် နင်အတန်းထဲမှာ ပြန်မပြောရဘူးနော်၊ ပြန်ပြောရင် နင့်ကို ပါမခေါ်တော့ဘူး၊ ရော့ ငါ့မူန်းဖိုး နင်ယူလိုက်၊ ပြန်မပြောရင် နင့်ကို မူန်းဖိုး ပေးမယ်” ဆိုပြီး အတန်းပြင်ကို ပြေးထွက်သွားပါတယ်။



မှန့်စားကျောင်းပြန်တက်ချိန်မှာ . . .

ဆရာမက “သော်သော်ရဲ့ပေတာ ခဲတံတွေကို ဘယ်သူချီးလဲ ဘယ်သူ မြင်လိုက်လဲ”လို အတန်းသားများကို မေးတဲ့အချိန်မှာ မောင်မောင်ဟာ အမှန်ကို ပြောရမလား၊ လိမ့်ညာပြီး ကွဲန်တော် မသိဘူးလို့ ဖြောရမလား ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဆရာမက ဒီလိုပြောပါတယ် . . .

“ဒီအတန်းထဲမှာ သူများပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိနေပြီ။ ဖျက်ဆီးမိတဲ့သူက ဝန်ခံဖို့ ဒါမှုမဟုတ် မြင်တဲ့သူက ဆရာမကို သတင်းပေးဖို့ အချိန်တစ်ရက် ပေးမယ်။ အားလုံးရှေ့မှာ မပြောရဲရင် ဆရာမကို ရှုံးခန်းမှာ လာပြောနိုင်တယ်။ ဘယ်သူလုပ်တယ် ဆိုတာ မပေါ်ရင် ဒီအတန်းက ရှိုးသားမှုမရှိတဲ့အတန်းလို့ တစ်ကျောင်းလုံးက ထင်ကြမယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအပြစ်ကို မိမိဝန်ခံတာဟာ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်တဲ့အပြုအမူဖြစ်တယ်”လို့ . . . ပြောပါတယ်။

မောင်မောင်ဟာ ကျောင်းဆင်းတော့ အိမ်ကို စိတ်လေးလေးနဲ့ ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ ညရောက်တော့ ဖေဖေက “မောင်မောင် ဘာဖြစ်နေတာလဲ”လို့ ချော့ပြီးမေးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ပြောပြုလိုက်ပါတယ်။



ဖေဖေက ပြောတယ် “သား . . . ခင်မက သားကို မှန်ဖိုးပေးတာဟာ သူလုပ်မိတဲ့အပြစ် ပေါ်သွားမှာစိုးလို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို လာသိထိုးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ သားက ဆရာမကို အမှန်တိုင်း မပြောပြေားဆိုရင် ဆရာမက ခင်မရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ အကျင့်နဲ့အပြုအမှုကို သွှန်သင်ဆုံးမ ပြုပြင်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီလိုနဲ့ပဲ အပြစ်မရှိတဲ့ အခြားအတန်းဖော်တွေအားလုံးဟာ ခင်မရဲ့အပြစ်နဲ့ သားရဲ့ အမှန်အတိုင်း မပြောမှုတို့ကြောင့် သူလား၊ ငါလား သံသယဝင်တာခံစားရပြီး တစ်ယောက်ရဲ့ အပြစ်ကြောင့် အတန်းဖော်အားလုံးကို စိတ်ပင်ပန်း ထိခိုက်စေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သားက အမှန်တရားကို ပြောရဲရမယ်။ ကိုယ်မယူသင့်တဲ့ငွေကို မယူရဘူး။ ပြောင့်မတ်တည်ကြည်တဲ့ ကလေးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ သားရယ်”လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ကဲ . . . မောင်မောင် ဘာလုပ်မှာလ