ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

# စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ

## ဆဋ္ဌမတန်း

၂၀၁၉ - ၂၀၂၀

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

# စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ

## ဆဋ္ဌမတန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။
အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ
၂၀၁၉ -၂၀၂၀

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်ရေ – ၁၆၉၁၉၃၂
၂၀၁၉–၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန့်အမှတ် – /၁၉ ဖြင့်
မြန်မာနိုင်ငံပုံနှိပ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း
( )ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ကျောင်းသူကျောင်းသားများက အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ လုပ်ဆောင် သင်ယူရမည်။ ထို့အပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များ တွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

### သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာ

ဆဋ္ဌမတန်း၊ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါအဓိက အကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

- လူမှုကျင့်ဝတ်
- အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်
- စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ
- ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း

### သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် ၂၁ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် C-၅လုံးကို လေ့ကျင့်သင်ယူကြရမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (**C**ollaboration)- သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း၊ အဖြေများအတူ ရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (**C**ommunication)- သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (**C**ritical Thinking and Problem Solving)- ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြရမည်။

✓ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (**C**reativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေ ထဲမှထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်း၊ အတွေးအခေါ်သစ်များ၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (**C**itizenship)- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်း၊ လူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှု ဖြေရှင်းခြင်းစသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

ဆဋ္ဌမတန်း၊ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

---

သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (သင်ယူမှုရလဒ်များ)

---

အခန်း(၁) လူမှုကျင့်ဝတ်

မိသားစုအတွင်း ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်လာမည်။ မိသားစုဝင်များကြားတွင် အပြန်အလှန် ရှိသေလေးစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးနိုင်မည်။ မိသားစုအတွင်း မည်သို့ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ နေထိုင်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်လာမည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာရန်အတွက် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်လာမည်။ မိသားစုအတွင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားရမည့် အပြုအမူများကိုလေ့လာပြီး ထိုအပြုအမူများကို လက်တွေ့ဘဝတွင်ကျင့်သုံး တတ်လာမည်။

အခန်း(၂) အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ မိသားစု၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် မိသားစု အတွင်း တာဝန်ခွဲဝေယူခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်လာမည်။ မိသားစုအတွင်း မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ယူမှုအခန်းကဏ္ဍများကို ခွဲခြားတတ်လာမည်။ ကျောင်း၌ မိမိတို့ ရရှိသင့်သော အခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် အတူယှဉ်တွဲ နေသော တာဝန်များကိုလည်း လက်တွေ့ဘဝတွင် ဆောင်ရွက်တတ်လာမည်။ မိမိနိုင်ငံကို ချစ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပြီး ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် မိမိတို့တွင် အပြည့်အဝတာဝန်ရှိကြောင်း သိရှိနားလည်၍ တာဝန်ယူစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာမည်။

အခန်း(၃) စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ

စည်းကမ်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး ၎င်း၏အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကိုသိရှိပြီး လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ ကျောင်းတွင်း အဖွဲ့အစည်းများ၏ စည်းကမ်းများကိုသိရှိပြီး ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။ စည်းကမ်းနှင့်

ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးချင်းအတွက်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံအတွက်ဖြစ်စေ အရေးပါကြောင်းကို ရှင်းပြတတ်မည်။

အခန်း(၄) ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း

ငြိမ်းချမ်းရေးကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်သော လူတစ်ယောက်၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူကောင်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်မည်။ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အကြံပြုတတ်မည်။ ကျောင်းတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အကြံပြုတတ်မည်။ ကျောင်းတွင်ငြိမ်းချမ်းစွာ ပညာသင်ကြားခြင်းကို မြတ်နိုးတတ်မည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါ သင်္ကေတများ (Icons) ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်-

ဖတ်ပါ

အိုင်စီတီ/အင်တာနက်ချိတ်ပါ

ရေးပါ

သူငယ်ချင်းတွေကိုပြောပြပါ

နားထောင်ပါ

ဆွေးနွေးပါ

စဉ်းစားပါ

ရွေးချယ်နိုင်သောသင်ခန်းစာ/လေ့ကျင့်ခန်း

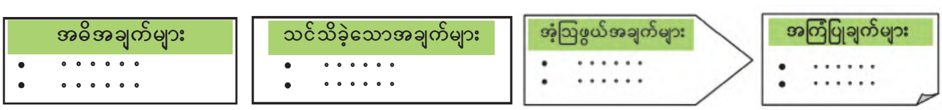
စဉ်းစားပြီးရေးပါ

အိမ်စာ

ရှာဖွေပါ

နှိုင်းယှဉ်ပါ/ယှဉ်တွဲပါ

အောက်ဖော်ပြပါ လေးထောင့်ကွက်များကလည်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးလိမ့်မည်။



# မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| အခန်း ၁။ လူမှုကျင့်ဝတ် | | ၁ |
| (၁.၁) | မိသားစုအတွင်းယဉ်ကျေးခြင်း | ၂ |
| (၁.၂) | ရိုသေလေးစား ဝတ္တရား | ၆ |
| (၁.၃) | ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း | ၈ |
| (၁.၄) | အေးချမ်းသာယာ မိသားစုကမ္ဘာ | ၁၂ |
| အခန်း ၂။ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန် | | ၁၅ |
| (၂.၁) | အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန် မိတ်ဆက် | ၁၆ |
| (၂.၂) | မိသားစုအတွင်း အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များ | ၂၁ |
| (၂.၃) | ကျောင်းသားများ၏အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန် | ၂၄ |
| (၂.၄) | တို့ချစ်တဲ့တို့နိုင်ငံ | ၂၇ |
| အခန်း ၃။ စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ | | ၃၂ |
| (၃.၁) | ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့်စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများ | ၃၃ |
| (၃.၂) | ကျောင်းကောင်စီ | ၃၆ |
| (၃.၃) | စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ၏အရေးကြီးမှု | ၄၀ |
| အခန်း ၄။ ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း | | ၄၅ |
| (၄.၁) | ငြိမ်းချမ်းရေးမိတ်ဆက် | ၄၆ |
| (၄.၂) | ငြိမ်းချမ်းရေးကိုမြတ်နိုးခြင်း | ၄၉ |
| (၄.၃) | စုပေါင်းစွမ်းအားကောင်းကျိုးပွား | ၅၃ |

# အခန်း(၁)
# လူမှုကျင့်ဝတ်

ဤအခန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ၏ တန်ဖိုးထား လေးစားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများနှင့် ကျင့်ဝတ်များဖြစ်သော ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူပြောဆိုခြင်း၊ အပြန်အလှန် ရိုသေလေးစား မှုရှိခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားခြင်းတို့ကို လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

ဤအခန်းပြီးလျှင် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- မိသားစုအတွင်း ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်လာမည်။
- မိသားစုဝင်များကြားတွင် အပြန်အလှန် ရိုသေလေးစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်လာမည်။
- မိသားစုအတွင်း မည်သို့ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာနေထိုင်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်လာမည်။
- ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာရန်အတွက်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်လာမည်။
- မိသားစုအတွင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားရမည့် အပြုအမူများကို လေ့လာပြီး ထိုအပြုအမူများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံး တတ်လာမည်။

## သင်ခန်းစာ(၁.၁) မိသားစုအတွင်းယဉ်ကျေးခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ယဉ်ကျေးခြင်းသည် လွန်စွာအရေးကြီးသည်။ ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် မိမိ၏အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတို့သည် အခြားသူများအား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းမရှိဘဲ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ လူတိုင်းသည် မိမိ၏မိသားစုဝင်များနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများနှင့်ဖြစ်စေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သောအပြုအမူ၊ ချိုသာသောအပြောအဆိုများဖြင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်မိသားစု၏ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

### (က)ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း

**အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။**

- လူကြီးမိဘများနှင့်စကားပြောဆိုသည့်အခါတွင် မည်သို့ပြောဆိုရမည်နည်း။
- မိမိ၏မိသားစုဝင်များကို အဘယ်ကြောင့်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရန်လိုအပ်သနည်း။

### ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

**ဖြစ်ရပ်(၁)**

နေထက်တို့အိမ်တွင် မိသားစုလေးယောက်ရှိသည်။ နံနက်တိုင်း မိခင်သည် သားနှင့်သမီးကို ကျောင်းသွားရန်အတွက် အိပ်ရာမှထရန် အော်ဟစ်၍နှိုးလေ့ရှိသည်။ နံနက်စာစားရာတွင် နေထက်သည် ညီမလေး၏ မုန့်ကိုလုစား၍ မိခင်ကဆူသောကြောင့် “အမေက ညီမလေးကိုတော့ အရမ်းချစ်တယ်၊ ကျွန်တော့်ကိုတော့ အမြဲဆူနေတာပဲ” ဟု ပြန်ပြောလေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဖခင်သည် အိပ်ရာမှထလာပြီး “ဟော့ကောင်တွေ ဆူညံနေကြတာပဲ။ ငါ အိပ်ရေးဝအောင်တောင် မအိပ်ရဘူး”ဟု ဆိုကာ အားလုံးကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းပြီး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ ထွက်သွားသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၂)**

အောင်ကိုတို့မိသားစုသည် နံနက်(၅)နာရီတွင် အိပ်ရာမှထလေ့ရှိသည်။ မိခင်သည် နံနက်စာပြင်ဆင်၍ ဖခင်သည် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို ရှင်းလင်းသည်။ အောင်ကိုတို့မောင်နှမသည် မိဘများကိုကူညီပြီးနောက် ကျောင်းသွားရန်ပြင်ဆင်ကြသည်။ နံနက်စာကို မိသားစုလေးယောက်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ စားသောက်ပြီးနောက် မောင်နှမနှစ်ယောက်က “စားလို့ကောင်းလိုက်တာ၊ မေမေနဲ့ဖေဖေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သားတို့ကျောင်းသွားတော့မယ်”ဟု ပြောကြသည်။ မိဘများကလည်း “အေး . . . ဟုတ်ပြီ . . ၊ ကောင်းကောင်းသွားကြနော်” ဟု ပြန်လည် ပြောကြားကြသည်။

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) ဖြစ်ရပ်(၁)ကိုလေ့လာပြီး သင်၏စိတ်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

(ခ) ဖြစ်ရပ်(၂)ကိုလေ့လာပြီး သင်၏စိတ်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

(ဂ) ထိုဖြစ်ရပ်နှစ်ခုတွင် မည်သည့်အပြုအမူ၊အပြောအဆိုများသည် မိသားစုဆက်ဆံရေးတွင် ကျင့်သုံးသင့်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

## (ခ)အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

### ကျောင်းသားလူငယ်ထု အိမ်မှာယဉ်ကျေးမှု

- အိပ်ရာထလျှင် စောင်၊ ခြင်ထောင်ခေါက်လို့
  သူ့နေရာအရောက်သိမ်းပါမယ်။
- လူကြီးမိဘ ဦးစားပေး ဂါရဝ
  ထမင်း၊ အာဟာရ စားသောက်ဖွယ်။
- စားဦး စားဖျား ဦးချလို့သာ
  ခွင့်ပြုပါမှ တို့စားမယ်။
- သူတစ်ပါးစားစဉ် ရှောင်ကြဉ်ကြကွယ့်
  တံတွေး၊ နှပ်၊ ချွဲဟက် ဆင်ခြင်မယ်။
- တံခါးပေါက်တွေ ဖွင့်ပိတ်တဲ့ခါ
  ဖြည်းညင်းညင်သာ ရှိပါကွယ်။
- ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင် ပတ်ဝန်းကျင်ငဲ့လို့
  အသံမချဲ့နဲ့ တို့လူငယ်။
- ကိုယ်နှင့်မဆိုင် ခွင့်မပိုင်ခဲ့လျှင်
  ဆွဲကိုင်မကြည့်ဖို့ စောင့်ထိန်းမယ်။
  ယဉ်ကျေးတယ်. . . ယဉ်ကျေးမယ်။

**မောင်ကျေးစူး**

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

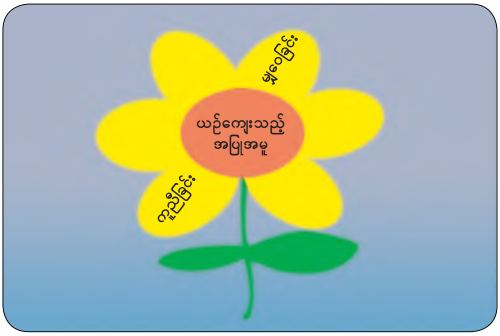
(က) လူကြီးမိဘများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကျင့်သုံးရမည့်အပြုအမူ၊အပြောအဆိုများကို ဖော်ပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ပြုမူပြောဆိုသင့်ပါသနည်း။

(ခ) အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ အခြားအပြုအမူများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

(ဂ) မိသားစုဝင်များနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးသောအမူအရာများ မရှိပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

## (ဂ)ယဉ်ကျေးပျူငှာကိုယ်နှုတ်အမူအရာ

(၁) ယဉ်ကျေးသည့်အပြုအမူများကို စဉ်းစား၍ အောက်ပါပုံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။




(၂) ယဉ်ကျေးသည့်အပြောအဆိုများကို စဉ်းစား၍ အောက်ပါပုံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

(၃) မိသားစုအတွင်း ကျင့်သုံးသင့်သော ယဉ်ကျေးသည့်ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာများကို ဆွေးနွေးပြီး ပိုစတာတစ်ခုဖန်တီးပါ။

## (ဃ)ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

**အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစားဖြေဆိုပါ။**

- ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆိုသော စကားကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပြောဆိုလေ့ရှိကြသနည်း။
- သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟု ပြောဆိုသည့်အခါ သင်၏စိတ်တွင် မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။
- သင့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်ကပြောလာသည့်အခါ သင်၏စိတ်တွင် မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။

### ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ခင်ဗျာ

ဖိုးထူးသည် စွန်လွှတ်ကစားရသည်ကို အလွန်နှစ်သက်သည်။ သူသည် တနင်္ဂနွေညနေတိုင်း ဖခင်နှင့်အတူ မြစ်ကမ်းဘေးသို့သွား၍ စွန်လွှတ်ကစားလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဖခင်နာမကျန်းဖြစ်နေသောကြောင့် ဖိုးထူး စွန်လွှတ်မကစားရသည်မှာ ရက်အတန်ကြာခဲ့ပြီ။

တစ်နေ့တွင် ဖိုးထူး၏ဦးလေး အိမ်သို့အလည်ရောက်လာခဲ့သည်။ ဦးလေးက ဖိုးထူးစွန်လွှတ်ဝါသနာပါသည်ကိုသိ၍ "စွန်လွှတ်ကစားရန် နောက်နေ့လာခေါ်မယ်"ဟု ပြောခဲ့သည်။ ဖိုးထူးသည် အလွန်ပျော်ရွှင်သွားပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် စွန်နှင့်ရစ်ဘီးကို အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ကာ ဦးလေးကို စိတ်အားထက်သန်စွာ စောင့်မျှော်နေသည်။ ထိုနေ့ညနေတွင် ဦးလေးနှင့်အတူ နေဝင်သည်အထိ ပျော်ရွှင်စွာ စွန်လွှတ်ကစားခဲ့ကြသည်။

အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် ဖိုးထူးက ဦးလေးကို "ကျွန်တော့်ကို စွန်လွှတ်ဖို့ခေါ်သွားတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ခင်ဗျာ"ဟု လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြောလိုက်ပါတော့သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) ဖိုးထူးသည် ဦးလေးကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကျေးဇူးတင်သနည်း။

(ခ) ဖိုးထူးသည် ဦးလေးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မည်သို့ဖော်ပြသနည်း။

(ဂ) သင်သည်"ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"ဟု လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲပြောဖူးပါသလား။ မည်သို့သောအခြေအနေတွင် ပြောဆိုဖူးပါသနည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် မိမိ၏အပြုအမူ၊အပြောအဆိုတို့သည် အခြားသူများအား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းမရှိဘဲ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။
- လူတိုင်းသည် မိမိ၏မိသားစုဝင်များနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများနှင့်ဖြစ်စေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော အပြုအမူ၊ ချိုသာသောအပြောအဆိုများဖြင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) 'ယဉ်ကျေးခြင်း'ကိုမည်သို့နားလည်ပါသနည်း။

(၂) မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရာတွင် မည်သည့်အပြုအမူများသည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်သနည်း။

(၃) မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရာတွင် မည်သည့်အပြောအဆိုများသည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော နှုတ်အမူအရာများ ဖြစ်သနည်း။

(၄) မိသားစုအတွင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သနည်း။

## သင်ခန်းစာ(၁.၂) ရိုသေလေးစား ဝတ္တရား

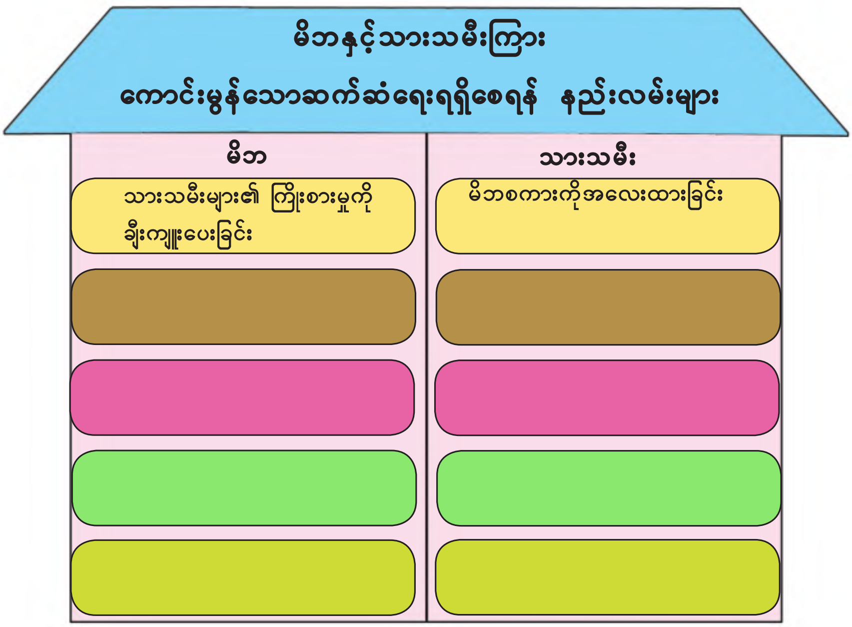
### သိရှိထားရမည့် အဓိကပွာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

**ရိုသေလေးစားခြင်း**

ရိုသေလေးစားခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် သူတစ်ပါးအပေါ်အလေးထားခြင်း၊ ဦးစားပေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချစွာ ဆက်ဆံခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

### (က)မိဘနှင့်သားသမီးကြား အပြန်အလှန်ရိုသေလေးစားမှု

မိဘနှင့်သားသမီးတို့၏ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။



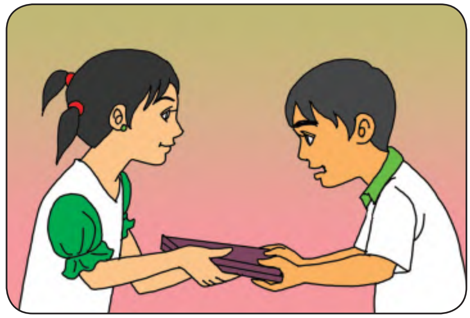

### (ခ)ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ရိုသေလေးစားမှု

**အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။**

- သင့်တွင်ညီအစ်ကိုမောင်နှမများရှိပါသလား။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမရှိသည့်အတွက် သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ညီအစ်ကိုမောင်နှမကဲ့သို့ရင်းနှီးသူများရှိပါသလား။ ထိုသူတို့ရှိသည့်အတွက် သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားရပါသနည်း။

## ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်း ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးရရှိစေရန် နည်းလမ်းများ

ကူညီတတ်ခြင်း



ယဉ်ကျေးမှုရှိခြင်း

ရင်းနှီးမှုရှိခြင်း

နွေးထွေးကြင်နာမှုရှိခြင်း

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) အထက်ပါရုပ်ပုံများတွင် မည်သည်တို့ကို တွေ့ရသနည်း။

(ခ) ထိုအပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်၍သင်၏ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။

## ကူညီဖြေရှင်းကြမယ်

ကိုဇင်သည် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသားဖြစ်၍ သူ၏ညီမလေးယမင်းသည် စတုတ္ထတန်းကျောင်းသူဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် မူလတန်းအဆင့် စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်ဖြစ်သောကြောင့် ယမင်းသည် ပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယမင်းသည် စာစီစာကုံး ခေါင်းစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာကို စဉ်းစားရန်ခက်ခဲနေပါသည်။ ညနေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်လာသောအခါ ယမင်းသည် ကိုဇင်အား စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲအကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ထိုအခါ ကိုဇင်က စာစီစာကုံးစာအုပ်များတွင် ခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေပေးခြင်းဖြင့် ယမင်းအား စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲဝင်ရန် အကူအညီပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယမင်းသည်ကိုဇင်၏အကူအညီဖြင့်စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲကိုဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။ နောက်နေ့နံနက် ယမင်းကျောင်းသို့ ရောက်သောအခါ အတန်းပိုင်ဆရာမက "စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ ယမင်း ပထမဆု ရတယ်" ဟုပြောပါသည်။

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးဖြေဆိုပါ။**

(က) သင်သည် အခက်အခဲကြုံလာပါက သင်၏အစ်ကို၊ အစ်မထံတွင် အကူအညီတောင်း၍ ဖြေရှင်းသင့်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ခ) သင်၏ညီမလေး၊ ညီလေးတွင် အခက်အခဲကြုံနေပါက ကူညီဖြေရှင်း ပေးပါမည်လား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ဂ) ညီအစ်ကိုမောင်နှမ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အခက်အခဲများကို အတူတကွ ကူညီဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ပါသနည်း။

## (ဂ)ရိုသေလေးစားမှုကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း

**သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း**

အောက်ပါအချက်များကိုအခြေခံ၍ အပြန်အလှန် ရိုသေလေးစားသောမိသားစုတစ်စု ဖြစ်စေရန် မည်သို့လက်တွေ့ကျင့်သုံးမည်ကို ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ အုပ်စုလိုက် သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

- အိမ်ရှိမိသားစုဝင်များကို ဖော်ပြရန်
- မိဘနှင့်သားသမီးများဆက်ဆံပုံကို သရုပ်ဆောင်ပြရန်
- ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ရိုသေလေးစားမှုကို သရုပ်ဆောင်ပြရန်

**အဓိကအချက်များ**

- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် သူတစ်ပါးအပေါ် အလေးထားခြင်း၊ ဦးစားပေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချစွာဆက်ဆံခြင်းသည် ရိုသေလေးစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- မိသားစုဝင်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောမိသားစုဘဝကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) မိသားစုဝင်အချင်းချင်း အလေးထားဆက်ဆံမှုရှိခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိပါသနည်း။

(၂) သင်မြင်တွေ့ဖူးသော မိသားစုတစ်စုအတွင်း ဆက်ဆံရေးအခြေအနေကို ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

## သင်ခန်းစာ(၁.၃) ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း

ကျောင်းသားတိုင်းသည် ငယ်စဉ်ဘဝကပင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားနေထိုင်သင့်သည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတို့၏ ပြုမူပြောဆိုနေထိုင်မှုများကို အတုယူပြီး နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမည်။

## ရိုးသားခြင်းသစ်ပင်

တစ်ခါတုန်းက သာယာဝပြောသည့် တိုင်းပြည်တစ်ပြည်တွင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးက မင်းကျင့်တရားနှင့်အညီ အုပ်ချုပ်သည့်အတွက် ပြည်သူအများ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြရလေသည်။ ဘုရင်ကြီးတွင် ထီးမွေနန်းမွေဆက်ခံရန် သားတော်တစ်ပါးမျှ မထွန်းကားသည့်အတွက် တိုင်းသူပြည်သားများထဲမှတစ်ဦးကို အိမ်ရှေ့မင်းသားအဖြစ် တင်မြှောက်လိုသောကြောင့် တိုင်းပြည်အတွင်းရှိ လူငယ်လူရွယ်များကို နန်းရင်ပြင်တွင် စုဝေးစေသည်။

ဘုရင်ကြီးက"အမောင်လုလင်အပေါင်းတို့ ကျွန်ုပ်မှာ ထီးမွေနန်းလျာဆက်ခံဖို့ သားတော်တစ်ပါးမျှမထွန်းကားတဲ့အတွက် အမောင်တို့အထဲက ထူးချွန်ထက်မြက်သူတစ်ယောက်ကို အမွေစားအမွေခံအဖြစ် မွေးစားလိုတယ်။ အမောင်တို့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို သိလိုတဲ့အတွက် သစ်စေ့တစ်စေ့စီ ပေးလိုက်မယ်။ ဒီသစ်စေ့ကို အကောင်းဆုံးပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးရမယ်။ နောက်ခြောက်လကြာတဲ့အခါ အမောင်တို့စိုက်ပျိုးထားတဲ့ သစ်ပင်တွေကိုကြည့်ပြီး အမောင်တို့ အရည်အချင်းတွေကို အကဲဖြတ်မှာဖြစ်တယ်"လို့ အမိန့်ရှိပြီး သစ်စေ့တစ်စေ့စီ ပေးလိုက်လေသည်။

လူငယ်လူရွယ်အပေါင်းကလည်း အလွန်ရခဲသည့် အခွင့်အရေးဖြစ်သည့်အတွက် တယုတယ စိုက်ပျိုးလေသည်။ ထိုအထဲတွင် မောင်လူရိုးလေးလည်း အပါအဝင်ပင်ဖြစ်သည်။ မောင်လူရိုးလေးသည် ဘုရင်ကြီးပေးလိုက်သောသစ်စေ့ကို ပန်းအိုးတစ်အိုးတွင်စိုက်ပျိုးပြီး နေ့စဉ်ရေမှန်မှန်လောင်းသော်လည်း အပင်ပေါက်မလာချေ။ မောင်လူရိုးလည်း အလွန်စိတ်အားငယ်နေလေသည်။ သို့သော် အားမလျှော့တမ်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေမှန်မှန်လောင်းနေလေသည်။

ခြောက်လပြည့်သောအခါ လူငယ်လူရွယ်များသည် အရွက်၊ အပွင့် ဝေဝေဆာဆာနှင့် သစ်ပင်ကိုယ်စီဖြင့် နန်းရင်ပြင်တွင် စုဝေးနေကြသည်။ အခြားသူများ၏ လှပဝေဆာနေသော သစ်ပင်များကိုကြည့်ပြီး မောင်လူရိုးလေး စိတ်အားငယ်နေလေတော့သည်။ ဘုရင်ကြီးလည်း မှူးမတ်ဗိုလ်ပါခြံရံလျက် နန်းရင်ပြင်ကို ကြွရောက်လာပြီး လူငယ်များကြိုးစားစိုက်ပျိုးထားသော သစ်ပင်များကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုကြသည်။ မောင်လူရိုးရှေ့ရောက်သောအခါ "အမောင်လုလင် ကျွန်ုပ်ပေးတဲ့သစ်စေ့ကို မစိုက်ပျိုးဘူးလား မင်းသားမဖြစ်ချင်ဘူးထင်တယ်"ဟုပြောသောအခါ "အရှင်မင်းကြီး ပေးသနားလိုက်သောသစ်စေ့ကို ကျွန်တော်မျိုးကြိုးစား စိုက်ပျိုးသော်လည်း အပင်ဖြစ်မလာပါ။ အရှင်မင်းကြီး၏ သားတော်အဖြစ် မွေးစားခံလိုသော်လည်း ကျွန်တော်မျိုး မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်ပါ" ဟု လျှောက်ထားလေသည်။ ထိုအခါ ဘုရင်ကြီးက "အမောင်လုလင်တို့ ကျွန်ုပ်ပေးလိုက်တဲ့သစ်စေ့တွေဟာ အပင်မပေါက်နိုင်အောင် စီမံထားတဲ့ သစ်စေ့တွေသာဖြစ်တယ်။ သင်တို့ရဲ့ရိုးသားမှုကို စမ်းသပ်လိုတဲ့အတွက် ဒီလိုဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်တယ်။ တိုင်းပြည်ကိုအုပ်ချုပ်ရသူ ပြည့်ရှင်မင်းဆိုတာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့် မောင်လူရိုးလေးကို သားတော်အဖြစ်မွေးစားပြီး အိမ်ရှေ့မင်းအဖြစ် တင်မြှောက်လိုက်တယ်"ဟု ကြေညာလိုက်လေသည်။

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) မောင်လူရိုးသည် အဘယ်ကြောင့် အိမ်ရှေ့မင်းအဖြစ် တင်မြှောက်ခံခဲ့ရသနည်း။
(ခ) ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ နေထိုင်ရန်အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
(ဂ) အောင်မြင်သောဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ရန် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းအပြင် အခြားမည်သည့် အရာ လိုအပ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

## ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းဆိုင်ရာအဆိုများ

**အောက်ပါအဆိုတို့ကို သင်မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။**

(က) "သူ့ကိုမမှား၊မလှည့်စားနှင့်၊ စကားစမြည်၊ မြွက်သည်စစ၊ ပြောသမျှကိုမှန်လှစေ"
(ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ဆုံးမစာ ကောက်နုတ်ချက်)
(ခ) "ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမူဝါဒဖြစ်သည်။"
(ဘင်ဂျမင်ဖရန့်ကလင်)
(ဂ) "ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်က စောင့်ကြည့်မနေသည့်တိုင် မှန်ကန်သည့် အရာကို ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။"
(စီအက်စ်လူးဝစ်)
(ဃ) "သဘောမတူညီကြောင်းကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောခြင်းသည် တိုးတက်မှုအတွက် လက္ခဏာကောင်း ဖြစ်သည်။"
(မဟတ္တမဂန္ဒီ)

**အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသော ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၏အရည်အသွေးများကို လေ့လာပါ။ သင်၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးပြုမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။**

| ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၏ အရည်အသွေးများ | နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းများ |
|---|---|
| မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်း | |
| တာဝန်ယူတတ်ခြင်း | |
| ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း | မိဘ၊ ဆရာ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများကို ရိုသေစွာဆက်ဆံခြင်း |
| မျှတမှုရှိခြင်း | |
| ယုံကြည်အားကိုးထိုက်ခြင်း | |
| ---------------------------<br>--------------------------- | ---------------------------<br>--------------------------- |

## ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၏ အရည်အသွေးများ

ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ဦးသည် မှန်ကန်သည်ဟု ယုံကြည်သည့်ဘက်တွင် ရပ်တည်ပြီး တန်ဖိုးရှိစွာ နေထိုင်တတ်သူဖြစ်သည်။ အပြောနှင့်အလုပ်ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။မှားယွင်းသည်ဟု သိထားသောအလုပ်များကိုလည်း ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုပေ။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် သူတစ်ပါးကို လေးစားတတ်ပြီး ရိုးသားစွာဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိသည်။ ယုံကြည်ထိုက်သည်။ လိမ်ညာခြင်း၊ ခိုးယူခြင်းများမရှိပေ။ အမှန်တရားကိုသာ ပြောဆိုလေ့ရှိပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဒေါသထွက်မှု၊စိတ်ပျက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်တိုင် ဟန်ဆောင်မှုမရှိဘဲ မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။

### အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။

(က) သင့်ကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဟု အခြားသူများက ယုံကြည်ပါက မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

(ခ) အခြားသူများက သင့်ကို ရိုးသားစွာမဆက်ဆံပါက သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

(ဂ) ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်နည်း။ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆွေးနွေး၍ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည့်အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုများကို စာရင်းပြုစုပါ။

## ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

ကျော်ကျော်သည် ကျောင်းအားကစားကွင်းတွင် သူငယ်ချင်းများ ဘောလုံးကစားနေသည်ကိုတွေ့သည်။ သူငယ်ချင်းများသည် ကျော်ကျော်နှင့် အလွန်ခင်မင်ကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကစားပြီးသောအခါ "ဒီဘောလုံးကိုယူသွားရအောင်၊ ကျောင်းမှာ ဘောလုံးတွေ အများကြီးရှိတာပဲ"ဟု ပြောသံကြားလိုက်သည်။ နောက်တစ်နေ့ ကျောင်းတက်ချိန်တွင် ဆရာက ဘောလုံးပျောက်သဖြင့် လိုက်ရှာနေသည်ကို တွေ့လိုက်သည်။ ကျော်ကျော်ကို တွေ့သောအခါ ဆရာက "ဘောလုံးတစ်လုံးပျောက်သွားလို့တွေ့မိသေးလား"ဟု မေးသည်။ ထိုအခါ ကျော်ကျော်မည်သို့ ဖြေရမှန်း မသိဖြစ်နေသည်။

### အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။

(၁) ဖြစ်ရပ်တွင် ကျော်ကျော်အတွက် အမှန်တရားကို ပြောရန်ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(၂) သင်သာ ကျော်ကျော်ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

(က) သူငယ်ချင်းများအား ဘောလုံးကိုသူ့နေရာသူပြန်ထားရန်ပြောမည်။

(ခ) ဆရာကမေးသောအခါ အမှန်အတိုင်းပြောမည်။

(ဂ) မသိဟန်ဆောင်နေမည်။

## အဓိကအချက်များ

- ကျောင်းသားများသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်ကြံပြောဆိုနေထိုင်ရန်လိုအပ်သည်။
- ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၏ အရည်အသွေးများကို လေ့လာပြီးနေ့စဉ် ဘဝတွင်လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်။
- ခက်ခဲသောအခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့်တိုင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကိုသာ ဦးစားပေးရမည်ဖြစ်သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ တစ်ဦးတွင်ရှိသော အရည်အသွေးများအနက် သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံး (၅)ခု ကိုဖော်ပြပါ။

(၂) ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူများ၏ အရည်အသွေးများအနက် သင့်တွင် မည်သည့်အရည်အချင်းများရှိပါသနည်း။

(၃) ရိုးသားစွာနေထိုင်ရန်ခက်ခဲသည့်အခြေအနေမျိုးနှင့်ကြုံတွေ့လာပါက သင်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

## သင်ခန်းစာ(၁.၄) အေးချမ်းသာယာ မိသားစုကမ္ဘာ

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိသားစုကဲ့သို့ အတူတကွ နေထိုင်ကြသူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သောအပြုအမူ၊ အပြောအဆိုများဖြင့်ဆက်ဆံခြင်း၊ အပြန်အလှန်ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်းနှင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းဖြင့် အေးချမ်းသာယာသော မိသားစုဘဝကို ရရှိစေနိုင်သည်။

## (က) ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ် အမူအကျင့်ကောင်းများ

### နွေးထွေးရိပ်မြုံ

အဖေအမေ အဘိုးအဘွားနဲ့
ဆွေမျိုးများကိုလေးစားပါ။
အစ်ကိုအစ်မကို မေတ္တာထားတော့
သားလှ ညီချစ်ကြင်နာစွာ။
တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖေးကူကြလို့
အေးတူပူမျှနွေးထွေးမှာ။
စားစရာရှိရင် ဝေကာမျှလို့
ညီတူရှင်ပျစားကြပါ။
တစ်ယောက်မအားရင် ရိုင်းပင်းကြလို့
အချင်းချင်းမို့ ကူညီပါ။
အပြစ်မယူ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့
မှားယွင်းရှိက သည်းခံပါ။
ကြီးငယ်မောင်နှမ ချစ်ကြည်ကြလို့
နှစ်ရှည်လများ ပျော်ရွှင်စွာ။
အပြန်အလှန် စောင့်ရှောက်ပေးလို့
မိသားစုလေး ပျော်စရာ။
နေကြပါ . . . နေကြပါ။

မြတ်နိုး(မော်တင်စွန်း)

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးဖြေဆိုပါ။**

(က) လူကြီးမိဘများကို မည်သို့ ဆက်ဆံရမည်နည်း။
(ခ) မိမိ၏ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကို မည်သို့ဆက်ဆံသင့်သနည်း။
(ဂ) မိမိနှင့်အတူတကွ နေထိုင်ကြသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပြုမူသင့်သောအမူအကျင့်များကိုဖော်ပြပါ။

## (ခ) မေတ္တာတရားကို မိသားစုတွင်လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း

**အုပ်စုဖွဲ့သရုပ်ဆောင်ခြင်း**

ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ်ရာ အမူအကျင့်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အေးချမ်းသာယာသော မိသားစုတစ်စုကို သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

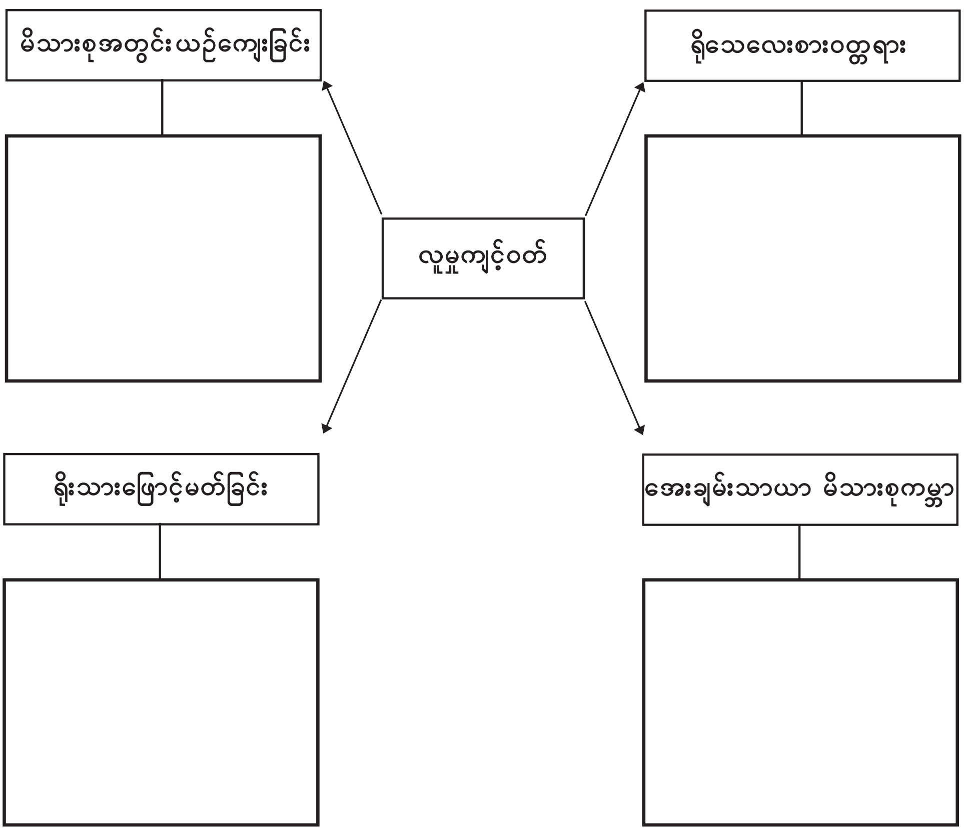
**အဓိကအချက်**

- မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ချစ်ခင်ကြင်နာမှုရှိခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ ရိုးသားပွင့်လင်းမှုရှိခြင်းနှင့် ကူညီတတ်ခြင်းဖြင့် အေးချမ်းသာယာသော မိသားစုဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) မိသားစုဝင်အချင်းချင်းဆက်ဆံရာတွင် ပြောဆိုပြုမူရမည့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ် အမူအကျင့်ကောင်းများအနက် အရေးကြီးဆုံးဟု သင်ထင်သောအမူအကျင့် ၃ ခုကိုဖော်ပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ၎င်းအမူအကျင့်တို့ကို အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု ထင်သနည်း။

**အခန်း(၁)တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**



# အခန်း(၂)
# အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများကို မည်သူကမျှ ပိတ်ပင်တားဆီးခွင့်မရှိဘဲ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ကျောင်းသားများသည် မိသားစုတွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ စာသင်ခန်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ လူ့အခွင့်အရေးများကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ လူ့အခွင့် အရေးများကို သိရှိထားသင့်သကဲ့သို့ အခွင့်အရေးကိုခံစားပြီး တာဝန်များကိုလည်း ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ကြရမည်။ ဤအခန်းတွင် မိမိတို့ရရှိနိုင်သော အခွင့်အရေးများနှင့် ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

ဤအခန်းပြီးလျှင် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မိသားစု၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် မိသားစုအတွင်း တာဝန်ခွဲဝေယူခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြတတ်မည်။
- မိသားစုအတွင်း မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ဖော်ပြနိုင်ပြီး တာဝန်ယူမှုများနှင့် အခန်းကဏ္ဍများကို ခွဲခြားတတ်လာမည်။
- ကျောင်း၌မိမိတို့ရရှိသင့်သောအခွင့်အရေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် အတူယှဉ်တွဲနေသော တာဝန်များကိုလည်း လက်တွေ့ဘဝတွင် ဆောင်ရွက်တတ်လာမည်။
- မိမိနိုင်ငံကို ချစ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပြီး ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် မိမိတို့တွင် အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိကြောင်း သိရှိနားလည်၍ တာဝန်ယူစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာမည်။

## သင်ခန်းစာ(၂.၁) အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန် မိတ်ဆက်

ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏အခွင့်အရေးများကို သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်သည် သီးခြားစီရပ်တည်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် အမှီတံကဲပြုနေကြသည်။ အခွင့်အရေးများနှင့်အတူ တာဝန်များကိုလည်း ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

### သိရှိထားရမည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

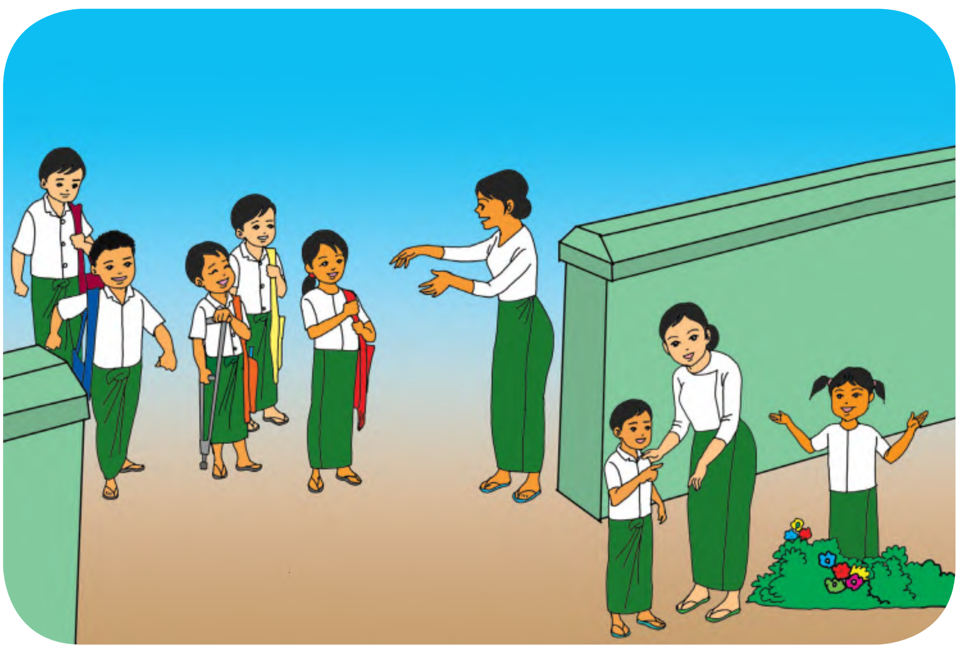
**အခွင့်အရေး**

အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ နောက်ခံအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုများကို မခွဲခြားဘဲ လူအားလုံး မျှဝေရယူနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။

**တာဝန်**

တာဝန်ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်က လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ခံယူသိရှိထားသော ဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။

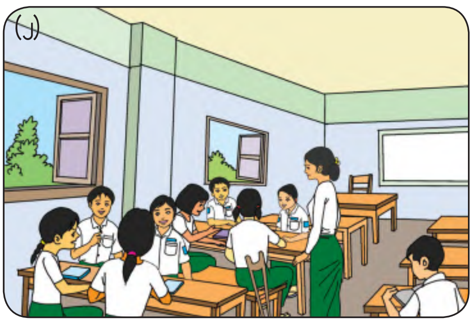
**အောက်ပါပုံများကိုလေ့လာ၍စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ရရှိသနည်း။ မည်သည့်အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးနေပါသနည်း။**



## အောက်ပါတို့တွင် အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်အချို့ကို နမူနာဖော်ပြထားပါသည်။

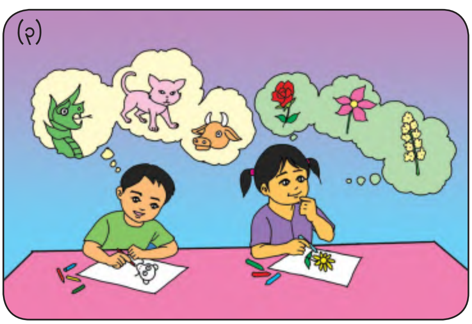
ကလေးများသည် အိမ်၊ ကျောင်းနှင့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းအောင် တတ်စွမ်းသမျှ ဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်ရှိသည်။

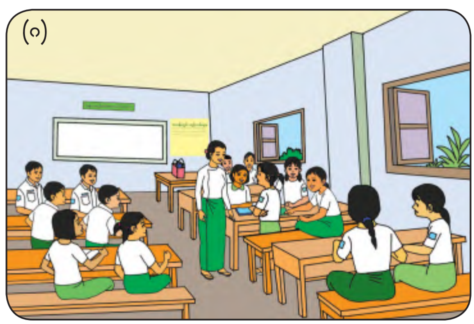



ကလေးများသည် ပညာသင်ယူခွင့်ရှိသည်။

တတ်စွမ်းသမျှကြိုးစားသင်ယူရန်နှင့် သူငယ်ချင်းများကို လိုအပ်ပါက ကူညီသင်ပြရန်တာဝန်ရှိသည်။



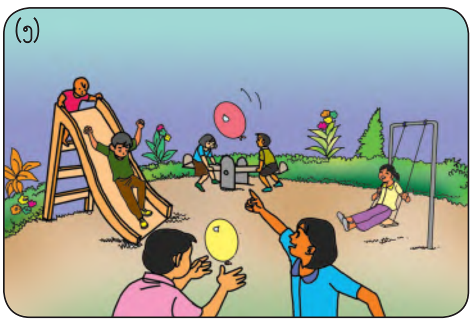

ကလေးများသည် လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်ယူဆပိုင်ခွင့်ရှိသည်။



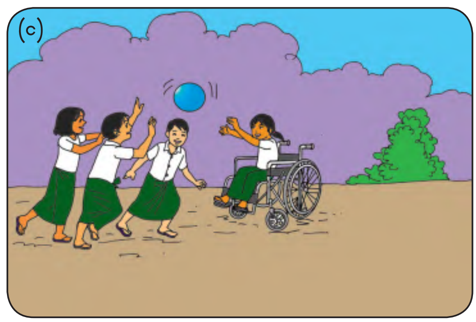

အခြားသူများ၏ အတွေးအခေါ်နှင့်အယူအဆကို လေးစားရန်တာဝန်ရှိသည်။

ကလေးများသည် သင့်တင့်မျှတသော
အစားအစာ စားသောက်ခွင့်ရှိသည်။

အစားအသောက်များကို အလဟဿ
ဖြုန်းတီးမပစ်ရန်တာဝန်ရှိသည်။

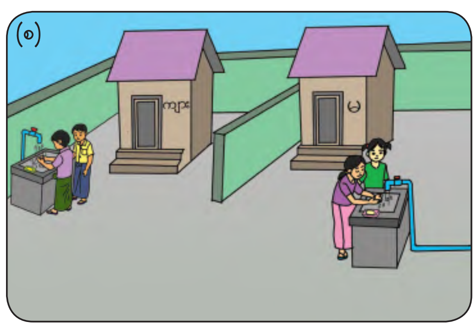



ကလေးများသည် အပန်းဖြေအနားယူခွင့်၊
ကစားခွင့်၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိသည်။




အခြားသူများကိုလည်း ကစားခြင်းနှင့်
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်ခွင့်ပြုရန်တာဝန်ရှိသည်။

ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
ခံယူခွင့်ရှိသည်။




မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်နေထိုင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

## ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

| | |
|---|---|
| ညီမလေးက ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် အိမ်သို့အတူပြန်ရန် ဝင်းဝင်းကို ကျောင်းရှေ့တွင်စောင့်နေသည်။ ဝင်းဝင်းသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် ကျောင်းဆင်းချိန်တွင်ကစားကွင်း၌အတူကစားလိုသည်။ထို့ကြောင့် ညီမလေးကို သတိမရတော့ဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် နာရီဝက်ခန့် ကစားနေမိသည်။ | (က) ဝင်းဝင်းသည်ဤသို့ပြုမူသင့်ပါသလား။<br>(ခ) ဝင်းဝင်းရွေးချယ်လိုက်သော အပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်သည် မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ |
| ဝေမိုးသည် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကစားကွင်းတွင် ဘောလုံးကန်နေသည်။ သူ့အမေက ညနေ ၆ နာရီတွင် မိသားစုစုံညီညီ ထမင်းစားကြမည်ဟု မှာလိုက်သည်။ ညနေ ၆ နာရီ ထိုးခါနီးတွင် သူငယ်ချင်းများက အခြားကစားနည်းတစ်မျိုးကစားမည်ဟု ပြောသည်။ ယခုအချိန် အိမ်သို့မပြန်လျှင် ညစာထမင်းဝိုင်းကို မီမည်မဟုတ်ပေ။ ဝေမိုးအိမ်သို့ပြန်လာသည်။ | (က) ဝေမိုး၏ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။<br>(ခ) ဝေမိုးသည်အိမ်ပြန်မလာဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားနေပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ |
| သင်းသင်းသည် ကျောင်းပိတ်ရက်တိုင်းတွင် အဘွားအိမ်သို့ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ကူညီလုပ်ကိုင်ရန် သွားလေ့ရှိသည်။ ထိုနေ့တွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာနေသောကြောင့် အဘွားအိမ်သို့မသွားလိုပေ။ သို့သော်မိုးကာအင်္ကျီဝတ်ပြီး အဘွားအိမ်သို့ထွက်လာခဲ့သည်။ | (က) သင်းသင်း လုပ်ရပ်မှန်ကန်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သင်ဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုမူမည်နည်း။<br>(ခ) သင်းသင်း ရွေးချယ်လိုက်သော အပြုအမူ၏အကျိုးဆက်ကိုခန့်မှန်းကြည့်ပါ။ |
| သက်ပိုင်အတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် မိဘများက စက်ဘီးတစ်စီး လက်ဆောင်ဝယ်ပေးသည်။ စက်ဘီးကို ရိုရိုသေသေ အသုံးပြုရန်မှာထားသည်။ တစ်နေ့၌ စက်ဘီးကို လမ်းပေါ်တွင် ရပ်ထားခဲ့ပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားနေသည်။ ထိုစဉ် ကားတစ်စီးက စက်ဘီးကို ဝင်တိုက်သည်။ | (က) သက်ပိုင်တွင် မည်သည့်တာဝန်ရှိသနည်း။<br>(ခ) သက်ပိုင်၏ လုပ်ရပ်ကြောင့် အကျိုးဆက်သည် မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ |

**အဓိကအချက်များ**

- ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် အသက်ရှင်သန်ရန်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရရှိရန်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်ဆက်ခံခွင့်ရရှိရန် အခွင့်အရေးများရှိသည်။
- ကလေးသူငယ်များတွင် အခွင့်အရေးများနှင့်အတူ ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်များလည်းရှိသည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) အခွင့်အရေးဆိုသောစကားရပ်ကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။
(၂) တာဝန်ဆိုသောစကားရပ်ကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။
(၃) ကလေးများအတွက် မည်သည့်အခွင့်အရေးများရရှိရန်လိုအပ်သနည်း။
(၄) ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် လျော်ညီသော ဆောင်ရွက်ရမည့်တာဝန်များကိုဖော်ပြပါ။

## သင်ခန်းစာ(၂.၂) မိသားစုအတွင်း အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များ

မိသားစုတစ်စုနေထိုင်ရာ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုသည် လူတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်ငယ် တစ်ခုကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင် အနည်းအများသာလျှင်ကွာခြားသည်။ မိသားစုဝင်တို့သည် မိမိတို့ရသင့်ရထိုက်သော အခွင့်အရေးများကို ရရှိသင့်သကဲ့သို့ တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်း ကျေပွန်ကြရမည်။ သို့မှသာ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော မိသားစုတစ်ခုဖြစ်လာပေမည်။

**အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။**

- မိဘတို့သည် သားသမီးတို့အတွက် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သနည်း။
- သားသမီးတို့သည် မိဘတို့အတွက် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သနည်း။

**မိသားစုအတွင်း မွေးစမှယနေ့ထိရရှိခဲ့သောအခွင့်အရေးများကို ဆွေးနွေးပါ။**

**အထက်ပါအခွင့်အရေးများအတွက် မည်သည့်တာဝန်ဝတ္တရားများ ရှိပါသနည်း။**

| မွေးစမှယနေ့ထိရရှိခဲ့သောအခွင့်အရေးများ | တာဝန်များ |
|---|---|
| ------------------------------- | ------------------------ |
| ------------------------------- | ------------------------ |
| ------------------------------- | ------------------------ |

## ပျော်စရာကောင်းသော မိသားစု

ဝေယံတို့မိသားစု၏အိမ်ကလေးသည် ခမ်းနားထည်ဝါမှုမရှိလှသော်လည်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်နှင့် နေချင့်စဖွယ်လေးအဖြစ် တည်ရှိနေပါသည်။ ဝေယံ၏ဖခင်မှာ ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ မိခင်မှာ ဆရာမတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ မမကြီးသည် နဝမတန်း၊ မမငယ်သည် အဋ္ဌမတန်း၊ ဝေယံသည် ဆဋ္ဌမတန်းတို့တွင် အသီးသီးပညာသင်ယူနေကြပါသည်။

နံနက်အိပ်ရာမှထပြီး ဝေယံတို့မောင်နှမ(၃)ယောက်သည် ကျောင်းသင်ခန်းစာ၊လေ့ကျင့်ခန်းများဆွေးနွေးကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဖေဖေနှင့်မေမေသည် မိသားစုအတွက် ထမင်းဟင်းများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါသည်။ မေမေသည် အာဟာရမျှတစေရန်အတွက် နေ့အလိုက်အသား၊ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဇယားဆွဲ၍ချက်လေ့ရှိသည်။ ဈေးဖိုးအကုန်အကျသက်သာစေရန်နှင့် ဓာတုဆေးဝါးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ခြံဝင်းထဲတွင် သီးပင်စားပင်များကို ဖေဖေက စိုက်ပျိုးထားပါသည်။

ဖေဖေရုံးမှပြန်လာသည့်အခါ ဝေယံနှင့်အတူ ခြံဝင်းထဲရှိအပင်များကို ရေလောင်းပေါင်းသင်ပါသည်။ မမငယ်က ကျောင်းမှပြန်လာသည်နှင့် အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး အဝတ်လျှော်ပါသည်။ မမကြီးက မေမေနှင့်အတူ ညနေစာပြင်ဆင်ပြီး ဖေဖေက ပန်းကန်ကူဆေး ပေးပါသည်။

ဝေယံတို့မိသားစု၏ ချစ်စရာကောင်းသည့် အလေ့အထမှာ မိသားစုစုံလင်မှ ညစာကို အတူတကွစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှုရှိပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားကြသည်။ မိမိ၏တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ကြသဖြင့် ပျော်စရာကောင်းသောမိသားစုလေးအဖြစ် တည်ရှိနေပါသည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါ။**

(၁) ဝေယံတို့မိသားစု၏နေ့စဉ်တာဝန်များကိုဖော်ပြပါ။
(၂) ဝေယံတို့မိသားစုသည် ပျော်စရာကောင်းသောမိသားစု ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
(၃) သင်သည်သင်၏အိမ်တွင် မည်သည့်တာဝန်များထမ်းဆောင်ရပါသနည်း။
(၄) မိမိ၏တာဝန်ကိုကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
(၅) သင်သည်တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင်ဆောင်ရွက်ဖူးပါသလား။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်အခါ သင်၏စိတ်တွင် မည်ကဲ့သို့ခံစားရပါသနည်း။

## ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

### ဖြစ်ရပ်(၁)

အောင်အောင်၏ အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒကိုပြောပါဆိုလျှင် အင်ဂျင်နီယာကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါသည်။ အောင်အောင်၏ဖေဖေမှာ ဘဏ်မန်နေဂျာဖြစ်၍ မေမေမှာ ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ အောင်အောင်သည် တံတားကြီးများ၊ အဆောက်အအုံကြီးများ ဆောက်လုပ်ချင်ကြောင်းပြောပြသည့်အခါ ဖေဖေက သဘောတူခေါင်းညိတ်သည်။ မေမေက အောင်အောင်ကို ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်သည်။ သို့သော် အောင်အောင် ဆန္ဒသဘောအတိုင်းကြိုးစားပါဟု တိုက်တွန်းအားပေးသည်။

### ဖြစ်ရပ်(၂)

ကျော်ကျော်သည် ဗန္ဓုလအသင်း၏ ပိုက်ကျော်ခြင်း လက်ရွေးစင်ကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင်းပြိုင်ပွဲတွင် အကောင်းဆုံးဆုကိုရရှိသဖြင့် မြို့နယ်အဆင့်ပြိုင်ပွဲသို့ သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းစာများတွင် ကျော်ကျော်အားနည်းမည်စိုးရိမ်သဖြင့် မေမေက သူ့ကို အားကစားပြိုင်ပွဲသို့ မသွားသင့်ကြောင်းပြောသည်။

### ဖြစ်ရပ်(၃)

စုစုသည် ကျောင်း(၃)ရက်ပိတ်သဖြင့် မိသားစုနှင့်အတူ အပန်းဖြေခရီးသွားချင်ကြောင်းပြောသည်။ စုစု၏ဖေဖေနှင့်မေမေသည် အလုပ်မအားသဖြင့် အပန်းဖြေခရီးကို မသွားစေချင်သေးပါ။ ဖေဖေနှင့်မေမေ မအားလျှင် ကြီးကြီးက လိုက်ပို့ပေးမည်ဟု ပြောသည်။

**ဖြစ်ရပ်များကိုလေ့လာ၍ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် ရေးသားပါ။**

| ဖြစ်ရပ် | ဆုံးဖြတ်ချက် | အကြောင်းပြချက် | ဆီလျော်မှုရှိ၊မရှိ |
|---|---|---|---|
| (၁) | | | |
| (၂) | | | |
| (၃) | | | |
| အခြား | | | |

**ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော မိသားစုတစ်စုအဖြစ်ဇာတ်ဟန်ခင်းကျင်းပါ။**

**အဓိကအချက်များ**

- မိသားစုအတွင်း အခွင့်အရေးများကို သိရှိပြီး အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကိုလည်း တန်ဖိုးထားရန် လိုအပ်သည်။
- တာဝန်သိစိတ်ရှိရန်၊ တာဝန်များကို ခွဲဝေယူတတ်ရန်နှင့် မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်တတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ကလေးများသည် တာဝန်ကျေပွန်သော သားကောင်း၊ သမီးကောင်းများ ဖြစ်လာကြမည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) မိသားစုတစ်စုတွင် တာဝန်များကို အဘယ်ကြောင့် ခွဲဝေယူသင့်သနည်း။

(၂) မိသားစုတွင်တာဝန်ခွဲဝေယူသည့်အတွက် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိပါသနည်း။

(၃) မိသားစုတစ်စုတွင် ရှိသင့်သည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ပြပါ။

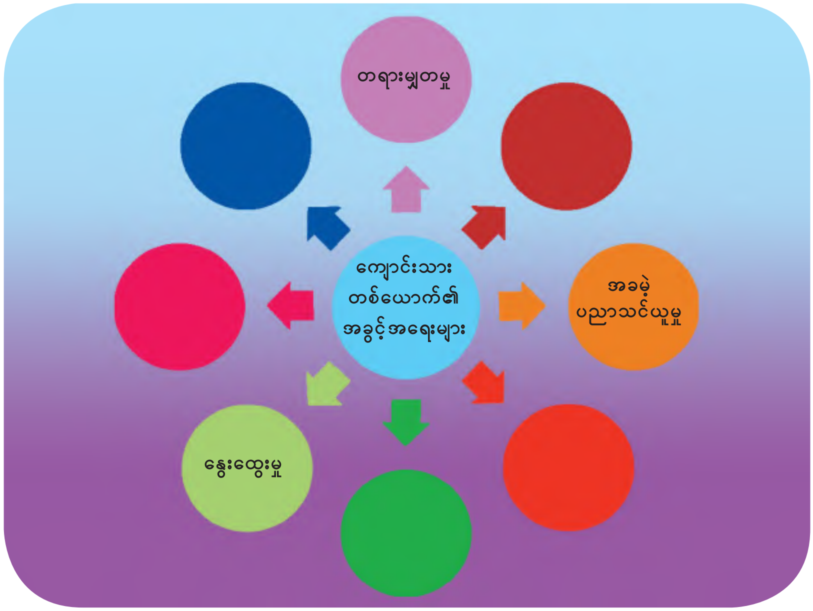
## သင်ခန်းစာ(၂.၃) ကျောင်းသားများ၏အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

ကျောင်းသားများသည် မိမိ၏အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသားတိုင်း တန်းတူညီမျှ ရရှိခံစားနိုင်သောအရာ အားလုံးသည် ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်၌ ပညာသင်ယူခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့် စသည့်အခွင့်အရေးများရှိသည်။

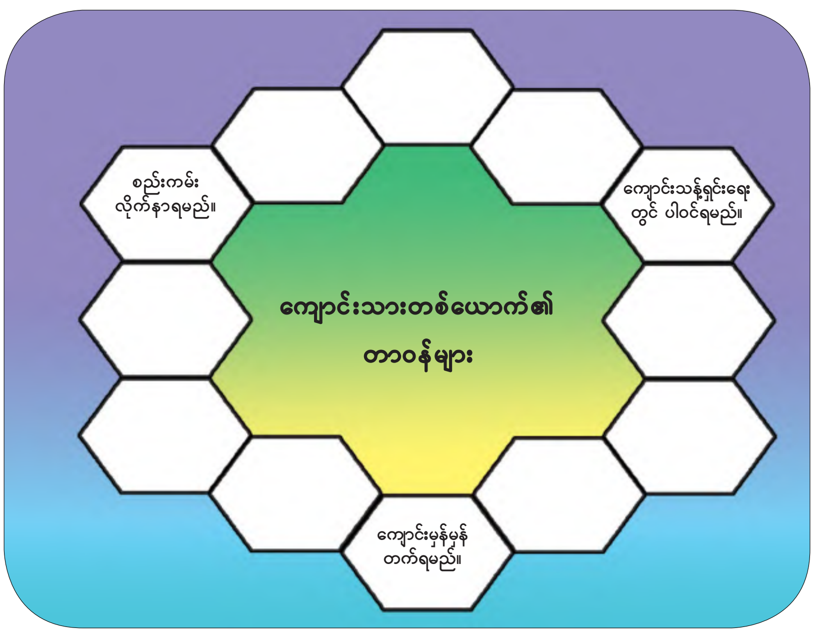
ထိုနည်းတူ ကျောင်းနေစဉ်ကာလတွင် မိမိရရှိသောအခွင့်အရေးများနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲနေသောတာဝန်များကိုလည်း ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ တာဝန်ဟုဆိုရာ၌ သူတစ်ပါး၏စေခိုင်းမှုမပါဘဲ မိမိ၏အသိစိတ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကိုဆိုလိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိလုပ်ဆောင်သောအလုပ်တစ်ခုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်မြောက်အောင် ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များသည် ကျောင်းလုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆရာများကို ရိုသေလေးစားစွာဆက်ဆံခြင်း၊ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး ထူးချွန်ထက်မြက်အောင် အစဉ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းစသည့် တာဝန်များကို ကျေပွန်အောင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ သို့မှသာ တာဝန်သိပြီး တာဝန်ယူတတ်သော နိုင်ငံ့သားကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပေမည်။

**အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။**

**(၁) ကျောင်းသားတစ်ယောက်တွင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများရှိသနည်း။ သင်တွေးမိသမျှကို အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင်ဖြည့်ပါ။**




**(၂) ပညာသင်ယူခွင့်ရရှိသော ကျောင်းသားတစ်ယောက်တွင် မည်သည့်တာဝန်များရှိသနည်း။ သင်တွေးမိသမျှကို အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင်ဖြည့်ပါ။**



**(၃) အောက်ဖော်ပြပါဇယားမှ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများကို လျော်ညီသောတာဝန်များနှင့် ယှဉ်တွဲပါ။**

| အခွင့်အရေး | တာဝန် |
|---|---|
| (က) လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။<br>(ခ) လုံခြုံအေးချမ်းစွာ ပညာသင်ယူခွင့်ရှိသည်။<br>(ဂ) သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ သိလိုသည်များကို မေးမြန်းခွင့်ရှိသည်။<br>(ဃ) သန့်ရှင်းသောကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပညာသင်ယူခွင့်ရှိသည်။<br>(င) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။<br>(စ) သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားခွင့်ရှိသည်။ | (၁) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။<br>(၂) အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ရမည်။<br>(၃) သူတစ်ပါး ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အပြောအဆိုများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။<br>(၄) သူတစ်ပါးထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။<br>(၅) ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ သင်ကြားပြသမှုကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ရမည်။<br>(၆) မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရမည်။<br>(၇) ကျောင်းမှန်မှန်တက်ရမည်။<br>(၈) ကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ |

**(၄) အောက်ပါဝါကျများကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်စွက်ပါ။**

(က) ကျွန်ုပ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသောစာသင်ခန်း၌ ပညာသင်ယူခွင့်ရှိပြီး .......... ................................ တာဝန်ရှိပါသည်။

(ခ) ကျွန်ုပ်တွင် စာသင်ခန်း၌ ထင်မြင်ချက်များကိုတင်ပြခွင့်ရှိပြီး ................ .. ......................တာဝန်ရှိပါသည်။

(ဂ) ကျွန်ုပ်တွင် အရည်အသွေးပြည့်ဝသောပညာရေးကို သင်ယူခွင့်ရှိပြီး .............. ........................... တာဝန်ရှိပါသည်။

(ဃ) ကျွန်ုပ်တွင် တန်းတူညီမျှဆက်ဆံခံရခွင့်ရှိပြီး......................... ........................... တာဝန်ရှိပါသည်။

(င) ကျွန်ုပ်တွင် ကျောင်းစာကြည့်တိုက်ရှိစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုခွင့်ရှိပြီး ............. ................................ တာဝန်ရှိပါသည်။

**(၅) ကျောင်း၌ကျင်းပသော အခမ်းအနားတစ်ခုတွင် မည်သို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမည်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆွေးနွေး၍ သရုပ်ဆောင်ပါ။**

**အဓိကအချက်များ**

- ကျောင်းသားတိုင်း တန်းတူညီမျှရရှိခံစားနိုင်သောအရာအားလုံးသည် ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။
- မိမိရရှိသောအခွင့်အရေးနှင့်အတူယှဉ်တွဲနေသောတာဝန်များကိုကျေပွန်စွာဆောင်ရွက်ကြရမည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားပြီး မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တတ်သောအလေ့အထကောင်းများရှိရမည်။
- အသင်းအဖွဲ့များနှင့်လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး မိမိတာဝန်ကိုကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်တတ်သောအလေ့အကျင့်ကောင်းများရှိရမည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) 'ကျောင်းသားများ၏အခွင့်အရေး'ကို မည်သို့နားလည်သနည်း။

(၂) ကျောင်းသားတစ်ယောက်တွင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများရှိသနည်း။

(၃) 'ကျောင်းသားများ၏တာဝန်'ကို မည်သို့နားလည်သနည်း။

(၄) ကျောင်းသားတစ်ယောက်တွင် မည်သည့်တာဝန်များရှိသနည်း။

(၅) သင်သည် အခွင့်အရေးများအပေါ် တာဝန်ယူခြင်းမရှိပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

## သင်ခန်းစာ(၂.၄) တို့ချစ်တဲ့တို့နိုင်ငံ

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံသည် တရားမျှတခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ နိုင်ငံသားအားလုံးတန်းတူအခွင့်အရေးရရှိခြင်းနှင့်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များရှိသောတိုင်းရင်းသားလူမျိုးပေါင်းစုံနေထိုင်သည့် ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနိုင်ငံတွင် မှီတင်းနေထိုင်သောနိုင်ငံသားအားလုံး နိုင်ငံကိုချစ်မြတ်နိုးပြီး နိုင်ငံတော်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံသည် ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေထိုင်လာခဲ့သောနိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ သာယာလှပသောရေမြေတောတောင်နှင့် သဘာဝရှုခင်းများ၊ မြေပေါ် မြေအောက် သယံဇာတများ၊ ဒေသအလိုက်ထွက်ကုန်သီးနှံများ၊ ရှေးဟောင်းအနုပညာသုခုမလက်ရာများပေါများကြွယ်ဝပါသည်။ မှီတင်းနေထိုင်သူ တောင်ပေါ်မြေပြန့် တိုင်းရင်းသားများ၏ ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်ရာယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံများလည်းရှိသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံကိုချစ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပြီး ရိုးရာအမွေအနှစ်များကို ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးခြင်းမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရပါမည်။ နိုင်ငံ့အကျိုးကို တက်ညီလက်ညီထမ်းဆောင်ကြရမည်မှာ နိုင်ငံသားအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

## ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

**ဖြစ်ရပ်(၁)**

စုစုတို့ရပ်ကွက်သည် တစ်အိမ်နှင့်တစ်အိမ် ချစ်ခင်လေးစားရိုင်းပင်းကူညီပြီး နေထိုင်ကြသည်။ ရပ်ကွက်သူရပ်ကွက်သားများအချင်းချင်း သာရေးနာရေး၊ လုံခြုံရေးကိစ္စများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။ ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်များနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း မိမိတို့လမ်းရှိ အမှိုက်များသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပျက်စီးနေသောလမ်းများပြုပြင်ခြင်း၊ မိုးရွာသောအခါ ရေလျှံမှုမရှိစေရန် ရေမြောင်းတွင်ပိတ်နေသော အမှိုက်များကို သန့်ရှင်းခြင်း၊ ဓာတ်တိုင်ရှိ လျှပ်စစ်ကြိုးများ ပျက်စီးမှုရှိမရှိ ဝိုင်းဝန်းကြည့်ရှုပြီးသက်ဆိုင်ရာသို့ အသိပေးအကြောင်းကြားခြင်းတို့ကို စုပေါင်း၍ ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ပရဟိတလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ကြသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၂)**

မော်မော်တို့ရပ်ကွက်သည် တစ်အိမ်နှင့်တစ်အိမ် အခေါ်အပြောမရှိ၊ ရင်းရင်းနှီးနှီးမရှိ၊ ကူညီရိုင်းပင်းမှုမရှိဘဲ နေထိုင်ကြသည်။ အမှိုက်များကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ စွန့်ပစ်ကြခြင်းကြောင့် လမ်းများ၊ မြောင်းများတွင် အမှိုက်များနှင့် ပြည့်လျှံနေသည်။ မိုးရွာသောအခါ လမ်းပေါ်တွင် ရေများဖုံးလွှမ်းနေသည်။ ဓာတ်တိုင်ရှိ လျှပ်စစ်ကြိုးများပေါ်တွင် သစ်ကိုင်းများ၊ နွယ်ပင်များ ငြိတွယ်နေသော်လည်း သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားခြင်းမရှိပါ။ ခြံစည်းရိုးများပျက်စီး၍ လမ်းဘက်သို့ဖရိုဖရဲဖြစ်နေသည်။

## အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။

(က) ဖြစ်ရပ်နှစ်ခုအနက် မည်သူတို့၏ရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်လိုပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ခ) မိမိတို့နေထိုင်သောရပ်ရွာ အေးချမ်းသာယာလှပတည်တံ့ရေးသည် မည်သူတို့၏တာဝန်ဖြစ်သနည်း။

(ဂ) သင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ဖူးသော ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းများကိုဖော်ပြပါ။ ထိုသို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

## ထာဝရမြန်မာ

**တေးရေး–ဓီရာမိုရ်** **တေးဆို–ရာဇာငယ်၊ နီနီခင်ဇော်**

ဟေး. . . .

❖(တောင်တန်းမြေပြန့်ပင်လယ်မြစ်မင်း
သွေးချင်းတို့ရဲ့ တေးသံကြားနေ
ထာဝရလက်တွဲခိုင်မြဲလို့နေ
တစ်အူထုံ့ဆင်း သွေးရင်းပျော်ရာမြေ)၂

❖ တို့ညီနောင်အဆွေတွေ တစ်မိုးသားအောက်မှာနေ
လွတ်လပ်တဲ့တေးသွား တို့တွေညီတူဆိုရင်းလေ
အပြုံးတွေဝေဖြာနေ ယဉ်ကျေးတဲ့ရိုးရာအမွေ
ရှင်းသန့်စိမ်းလန်းတဲ့ တို့ကမ္ဘာမြေကို ဂုဏ်ယူရင်းလေ

❖ ယုံကြည်ခြင်းများဆောက်တည်ထား
ထာဝရမြဲသောလက်များနဲ့
လှပရာမြေ ငြိမ်းချမ်းရာမြေ ဒါတို့ပိုင်တဲ့မြေ
မျှော်လင့်ခြင်းရဲ့ မနက်ဖြန်များ
ရွှေရောင်လွှမ်းတဲ့ အိပ်မက်နဲ့
လှပရာမြေ ငြိမ်းချမ်းရာမြေ ဒါတို့ပိုင်တဲ့မြေ

❖ လာ လာ လာ မောင်နှမများ ညီညွတ်ခြင်းအနာဂတ်ကို
ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ အတူခရီးဆက်မယ်

❖ လာ လာ လာ ညီအစ်ကိုများ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ကောင်းကင်
ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းစွာပျံသန်းစို့လေ
ထာဝရ. . . . ထာဝရ. . . . ထာဝရ. . . .

**ဖြစ်ရပ်(၃)**

ပိတောက်မြိုင်ရွာက အိမ်ကလေးတစ်အိမ်တွင် မေမျိုးချစ်တို့ မောင်နှမလေးယောက်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီကာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ စည်းစည်းလုံးလုံး နေထိုင်ကြသည်။ ဤအိမ်ကလေးသည် ဘိုးဘွားများလက်ထက်ကတည်းက နေထိုင်လာခဲ့သော အိမ်ကလေးလည်းဖြစ်သည်။ အိမ်ကလေးမှာ တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ နေချင်စဖွယ်ကောင်းသည်။ အိမ်ကလေးကို မြင်တွေ့ရသူတိုင်းက သဘောကျနှစ်ခြိုက်ပြီး အချို့က ဤကဲ့သို့အိမ်ကလေးမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြသည်။

**အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးပါ။**

(က) မေမျိုးချစ်တို့မောင်နှမလေးယောက်နေထိုင်သော အိမ်ကလေးကို မည်သူပေးခဲ့သနည်း။

(ခ) ဘိုးဘွားအမွေအနှစ် မပျက်စီး၊ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် မည်သူတို့တွင် တာဝန်ရှိသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

**အောက်ပါ ကဗျာကိုဖတ်၍ အဓိကအချက်များကို ထုတ်နုတ်ပါ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေး၍ ပိုစတာတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။**

## ဘိုးမွေ ဘွားမွေ

❖ ကြာလေကြာလေ
ဘိုးမွေဘွားမွေ၊ ဘိုးဘွားအမွေကို
ရှိသေမြတ်နိုး၊ ဆထက်တိုး၍
တန်ဖိုးထားမိပါသည်တကား။

❖ ဤတိုင်း ဤပြည်၊ ဤဌာနီကား
ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်၊ အဘက်ဘက်မှ
အသက်ပေးကာ၊ တည်ထောင်ပါ၍
ခိုင်မာတည်မြဲ ရှိနေ၏။

❖ ဤမြို့ ဤရွာ၊ ဤဒေသာနှင့်
လမ်းတာတံတား၊
ဆောက်အုံများလည်း
ဘိုးဘွား တည်ဆောက်ခဲ့ကြ၏။

❖ ဤလယ်ဤကွင်း၊ ဤယာခင်းလည်း
ကြိုးစွာလုံ့လ၊ ဥဿဟဖြင့်
ထကြွလှုပ်ရှား၊ မနေနားဘဲ
ဘိုးဘွား စတင်တည်ခဲ့၏။

❖ ဤတောဤခွင်၊ ဤသစ်ပင်လည်း
စွမ်းအင်ကြီးမား၊ လုံ့လအားဖြင့်
ဘိုးဘွား စတင်စိုက်ခဲ့၏။

❖ ဤဆည်ဤမြောင်း၊ ဤမြစ်ချောင်းနှင့်
ကျောင်းကန်ဘုရား၊ စေတီများတို့
များပြားလှစွာ၊ အံ့စရာတည့်
မေတ္တာကြီးမား၊ စေတနာထား၍
ဘိုးဘွား တည်ဆောက်ခဲ့ကြ၏။

❖ ဤသို့စသား၊ အမွေများနှင့်
စိတ်ထားဖြူလွ၊ နှလုံးလှနှင့်
ရင်မှမေတ္တာ၊ စေတနာနှင့်
သဒ္ဓါစွန့်ကြ၊ လုံ့လဇွဲနှင့်
ရဲရင့်အားမာန်၊ ဇာတိမာန်နှင့်
စွမ်းဉာဏ်သတ္တိ၊ တို့ဝယ်ရှိသည်
ဘိုး၏ ဘွား၏ အမွေများ။ ။

**မင်းယုဝေ**

**အဓိကအချက်များ**

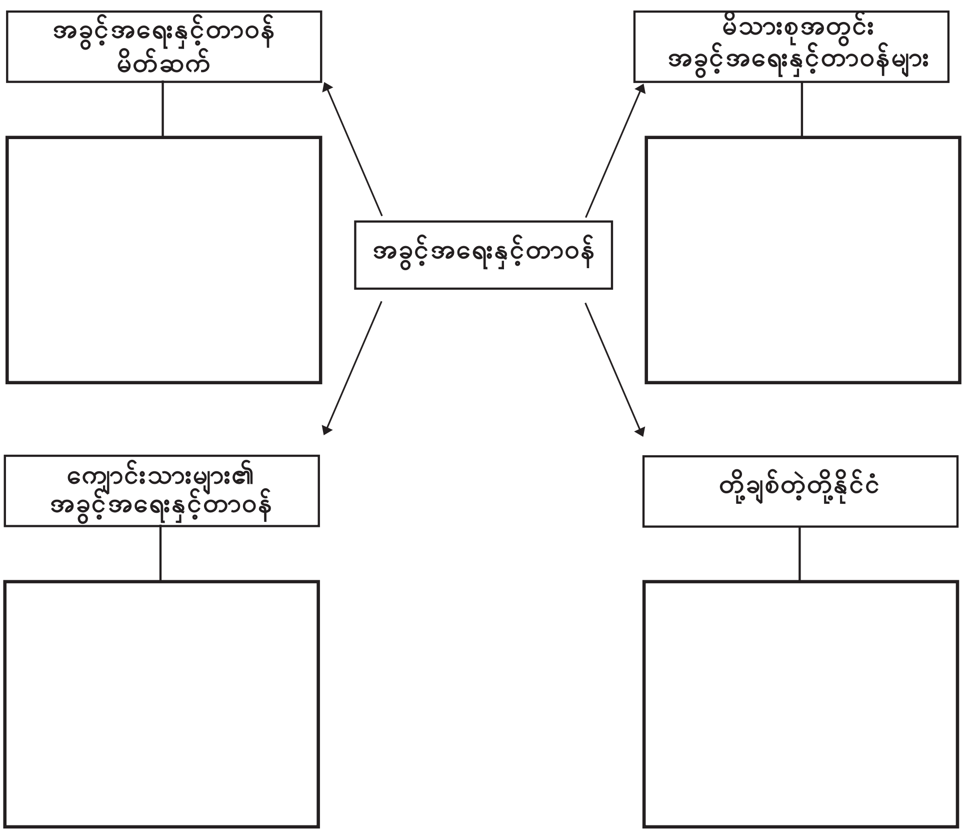
- ကျောင်းသားများသည် မိမိနိုင်ငံကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး ရပ်ရွာအကျိုး၊ နိုင်ငံအကျိုးသယ်ပိုး ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်ရှိသည်။
- ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံသားတစ်ဦး၏တာဝန်ဝတ္တရားကို ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။**

၁။ ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် မည်သူတို့တွင် တာဝန်ရှိသနည်း။ မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရမည်နည်း။

၂။ သင်သည် နိုင်ငံတော်ကို ချစ်မြတ်နိုးသူပီပီ နိုင်ငံတော်အကျိုးအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

**အခန်း(၂)တွင် သင်ယူခဲ့ရသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**

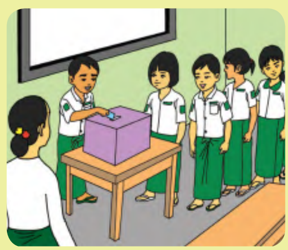


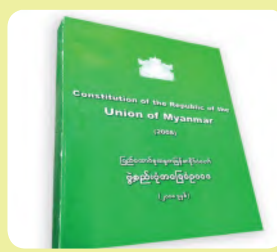
# အခန်း(၃)
# စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ

နိုင်ငံသားတိုင်းသည် စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာကြရမည်။ စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို မိသားစုတွင် စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့ကြရသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းများတွင် ကျောင်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့် စည်းကမ်းရှိသူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် သင်ယူရပြန်သည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းတွင်း အဖွဲ့အစည်းများတွင်ပါဝင်ပြီး ထိုအဖွဲ့အစည်းများ၏ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့်လည်း စည်းကမ်းရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်သည်။ စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကို လေးစားလိုက်နာမှသာ မိမိတို့နိုင်ငံကို လုံခြုံအေးချမ်းပြီး တရားမျှတမှုရှိသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအဖြစ် တည်ထောင်နိုင်ပေမည်။ ကျောင်းသားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ယူခြင်းမှအစပြု၍ တရားဥပဒေများကို လေးစားလိုက်နာသူ တစ်ဦးဖြစ်လာသည်အထိ လေ့ကျင့် သင်ယူကြရမည်။သို့မှသာ တရားဥပဒေစိုးမိုးပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ကိုတည်ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

**စည်းကမ်းဆိုသည်မှာ လိုက်နာစောင့်ထိန်းရမည့် ကျင့်ဝတ်ပင်ဖြစ်သည်။**

**ဥပဒေဆိုသည်မှာ အများပြည်သူတို့လိုက်နာရန် ဥပဒေပြုအာဏာပိုင်အဖွဲ့က ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းပင်ဖြစ်သည်။**






ဤအခန်းပြီးလျှင် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

- ကျောင်းစည်းကမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး ၎င်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ကျောင်းစည်းကမ်းများကိုသိရှိပြီး လိုက်နာရမည့်အချက်များကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ကျောင်းတွင်း အဖွဲ့အစည်းများ၏စည်းကမ်းများကို သိရှိပြီး ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကိုအကဲဖြတ်တတ်မည်။
- စည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကိုလေးစားလိုက်နာခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးချင်းအတွက်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်နိုင်ငံအတွက်ဖြစ်စေ အရေးပါကြောင်းကိုရှင်းပြတတ်မည်။

## သင်ခန်းစာ(၃.၁) ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့်စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများ

### သိရှိထားရမည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

**ကျောင်းစည်းကမ်း**

ကျောင်းစည်းကမ်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ အေးချမ်းလုံခြုံမှုနှင့်ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိစေရန် ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အပြုအမူကောင်းများ ဖြစ်သည်။

**စာသင်ခန်းစည်းကမ်း**

စာသင်ခန်းစည်းကမ်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် စာသင်ခန်းနှင့် စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အပြုအမူကောင်းများဖြစ်သည်။

### (က) ကျောင်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

ကျောင်းသားများသည် မိမိ၏အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကျောင်းစည်းကမ်းများကို လေးစားလိုက်နာကြရမည်။

အောက်ပါပုံထဲရှိကျောင်းသားများသည်ကျောင်းစည်းကမ်း လိုက်နာသူများဖြစ်ကြပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

## ကျောင်းစည်းကမ်းပိုစတာလေ့လာခြင်း

ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့်ပတ်သက်သော နမူနာပိုစတာတစ်ခုကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။ ဤစည်းကမ်းများသည် သင့်ကျောင်းနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။ အုပ်စုလိုက် ပိုစတာကိုလေ့လာပြီး သင့်ကျောင်းစည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

### ကျောင်းသူ၊ကျောင်းသားများလိုက်နာရန်ကျောင်းစည်းကမ်းများ

၁။ နံနက်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ညနေပိုင်းဖြစ်စေ ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းမထိုးမီ ကျောင်းသို့ရောက်ရမည်။
၂။ ကျောင်းမတက်မီ ပြုလုပ်သောစုဝေးပွဲ(Assembly)သို့ မပျက်မကွက် တက်ရောက်ရမည်။
၃။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အတန်းတက်ချိန်နောက်ကျပါက အတန်းပိုင်ဆရာမ သို့မဟုတ် အတန်းတွင်းရှိ ဆရာထံ ဝင်ခွင့်ပန်ပြီး ခွင့်ပြုချက်ရမှ အတန်းတွင်းသို့ဝင်ရမည်။
၄။ ကျောင်းပျက်လျှင် ခွင့်တိုင်ရမည်။
၅။ ကျောင်းသားအချင်းချင်းဖြစ်စေ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့်ဖြစ်စေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံရမည်။
၆။ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်စောင့်ရှောက်ရမည်။
၇။ ကျောင်းအဆောက်အအုံ၊ ပရိဘောဂများနှင့် ကျောင်းပိုင်ပစ္စည်းများကို မိမိကြောင့်မပျက်စီး မပျောက်ပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။
၈။ ကျောင်းက အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သောစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။
၉။ ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း သွေးထွက်သံယိုဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ကျောင်းမှထုတ်ပယ်သည်အထိ အရေးယူနိုင်သည်။

## ကျောင်းအတွင်းဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ

သင့်ကျောင်းတွင် မည်သည့်အရာများကိုပြုလုပ်သင့်ပြီး မည်သည့်အရာများကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်နည်း။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါဇယားကိုဖြည့်ပါ။

| ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ(ဆောင်ရန်) | မပြုလုပ်ရမည့်အရာများ(ရှောင်ရန်) |
|---|---|
| ဆရာ၊ဆရာမများကို ချိုသာစွာပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။ | ဆရာ၊ဆရာမများကို အော်ဟစ်မပြောရ။ |
| | |
| | |
| | |
| | |

## (ခ)စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများ

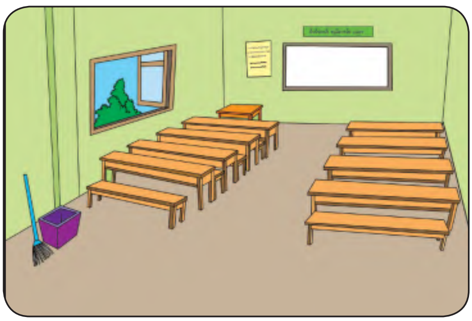
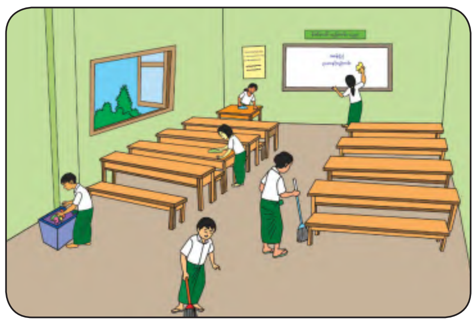
### စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများလိုက်နာခြင်း

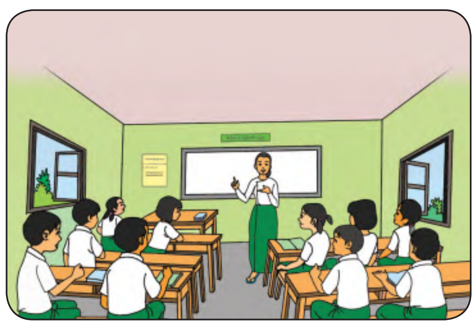
စာသင်ခန်းတိုင်းတွင် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းရှိရမည်။ ထိုစည်းကမ်းများကို အတန်းပိုင်ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ စုပေါင်းချမှတ်ရမည်။ စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်ကျောင်းသည် စည်းကမ်းရှိသော စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်လာမည်။

သင်တို့စာသင်ခန်းတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သော စာသင်ခန်းစည်းကမ်းအချို့ကို ချမှတ်ပါ။ အဓိကကျသည့်အချက် ၅ ချက်ကို အုပ်စုလိုက် ရွေးချယ်ပါ။

### ရုပ်ပုံလေ့လာခြင်း

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပါ။ စည်းကမ်းရှိသောစာသင်ခန်းဟု သင်ယူဆပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အုပ်စုလိုက် လေ့လာဆွေးနွေးပါ။



### စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်နာခြင်းနှင့်မလိုက်နာခြင်းတို့၏ အကျိုးဆက်များ

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။

(က) စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိမည်နည်း။

(ခ) စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို မလိုက်နာခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာသူသည် စည်းကမ်းရှိသူဖြစ်သည်။ နောက်လိုက်ကောင်း တစ်ယောက်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။
- ကျောင်းစည်းကမ်းနှင့် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများသည် ကျောင်းသားများ အေးချမ်းလုံခြုံမှုနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချမှတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းကောင်းမွန်သောကျောင်းသားသည် တာဝန်ကိုကျေပွန်အောင်ဆောင်ရွက်သူဖြစ်သည်။
- ကျောင်းစည်းကမ်း၊ စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်သော ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကောင်းများဖြစ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့်ဒီမိုကရေစီကို နားလည်ပြီးလက်တွေ့ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း**

**ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်း**

ကျောင်းသားများ အေးချမ်းလုံခြုံမှုနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိစေရန် စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် မည်သည့်စည်းကမ်းများကို လိုက်နာသင့်သနည်း။ သင်၏သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးသဘောတူညီမှုရယူပြီး ပိုစတာတစ်ခု စုပေါင်းဖန်တီးပါ။

## သင်ခန်းစာ (၃.၂) ကျောင်းကောင်စီ

ကျောင်းကောင်စီဆိုသည်မှာ ကျောင်းဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပွဲများတွင် ပါဝင်ခွင့်စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်ရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ဖွဲ့စည်းထားသောဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများပါဝင်သော ကျောင်းတွင်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

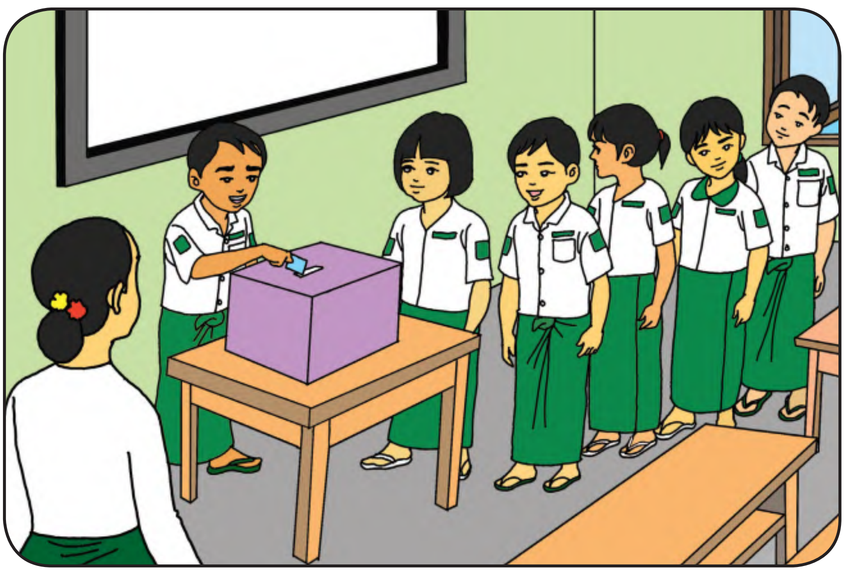
ထို့ကြောင့် ကျောင်းကောင်စီလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းတွင်း ဒီမိုကရေစီ အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။ ကျောင်းကောင်စီအသင်းအလိုက် ကျရာတာဝန်များကို ပါဝင်ထမ်းဆောင်ခြင်းဖြင့် တာဝန်ယူတတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရှိလာနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဒီမိုကရေစီကိုနားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးသော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

## ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်တင်မြှောက်ပွဲများ၏အရေးပါပုံ

ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်ပွဲသည် ကျောင်းကောင်စီ၏ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများအနက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ သဘောထားဆန္ဒများဖြင့် ကျောင်းကောင်စီခေါင်းဆောင်များကို ရွေးချယ်တင်မြှောက်နိုင်ပေသည်။ မိမိတို့ရွေးချယ်လိုက်သော ကျောင်းကောင်စီ ခေါင်းဆောင်များ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျောင်းဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းသန့်ရှင်း သာယာလှပရေးလုပ်ငန်းများကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်ခြင်းဖြင့် တာဝန်ယူတတ်သူများ ဖြစ်လာပေမည်။

### ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်တင်မြှောက်ပွဲ

ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်ပွဲတွင် ပါဝင်ဖူးပါသလား။ အောက်ပါပုံသည်ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်ပွဲတွင် ကျောင်းသားများပါဝင်နေပုံဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းကောင်စီရွေးချယ်ပွဲများတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိနိုင်သည်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။



### ကျောင်းကောင်စီဖွဲ့စည်းခြင်း

ကျောင်းကောင်စီတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျောင်းကောင်စီသည်ကျောင်းသားများကို ကျောင်း၏လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပေးသည့် အရေးပါသောအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းကောင်စီတွင် ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ဦးဆောင်၍ ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများသည် ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်စေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ကျောင်းကောင်စီက ချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများလည်းရှိသည်။

ကျောင်းကောင်စီရွေးကောက်ပွဲတွင်ပါဝင်ပြီး အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ရွေးချယ်ခံရသောကျောင်းသူ တစ်ဦး၏ အောက်ပါကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို လေ့လာပါ။

ကျောင်းကောင်စီအသင်းဝင်သူငယ်ချင်းအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်

ကျွန်မကတော့ကျောင်းကောင်စီအတွင်းရေးမှူးအဖြစ်ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်းခံရတဲ့ နဝမတန်းကျောင်းသူ မမီမီအောင်ဖြစ်ပါတယ်ရှင့်။ ကျောင်းကောင်စီဆိုတာ ကျောင်းဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်၊ ရွေးချယ်တင်မြှောက်ပွဲများတွင် ပါဝင်ခွင့်တွေကို လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်ရန် စည်းမျဉ်း၊စည်းကမ်းနဲ့အညီ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကျောင်းတွင်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ကျွန်မကိုကျောင်းကောင်စီ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတို့အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျောင်းကောင်စီဟာ ကျွန်မတို့ကျောင်းအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းကောင်စီလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တာဝန်သိ၊ တာဝန်ကျေပွန်တဲ့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများဖြစ်လာမဲ့အပြင်ကျောင်းစည်းကမ်းတွေကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် စည်းကမ်းရှိသူတွေလဲ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါထက်ပိုအရေးကြီးတာက ကျောင်းကောင်စီကတစ်ဆင့် ကျွန်မတို့အားလုံး ကျောင်းလုပ်ငန်းတွေကို ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကျောင်းကောင်စီမှာ ကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသူ၊ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းကောင်စီအသင်းခေါင်းဆောင်တွေကို ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားအားလုံးက ဆန္ဒမဲပေး ရွေးချယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အားလုံးအသိပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာဒီမိုကရေစီစနစ်ရဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အထပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကျောင်းကောင်စီမှာအနော်ရထာ၊ ကျန်စစ်သား၊ ဘုရင့်နောင်၊ အလောင်းဘုရားနဲ့ ဗန္ဓုလဆိုတဲ့အသင်းငါးသင်းပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်မက ဗန္ဓုလအသင်းဝင်ပါ။ ကျောင်းကောင်စီဆောင်ပုဒ်ကတော့စုပေါင်းညီညာအောင်ကြောင်းဖြာနဲ့အများအကျိုးဆောင်ကိုယ့်အကျိုးအောင်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဒေါ်မြင့်မြင့်ခိုင်က ကျောင်းကောင်စီဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆရာဦးကျော်လွင်က ရွေးကောက်ခံရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အတွင်းရေးမှူး အဖြစ်ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကျောင်းကောင်စီအဖွဲ့နဲ့အတူ အားလုံးရဲ့ ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းမှုနဲ့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်ရှင်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးဖြေဆိုပါ။

(၁) ကျောင်းကောင်စီကို အဘယ်ကြောင့်ဖွဲ့စည်းသင့်သနည်း။

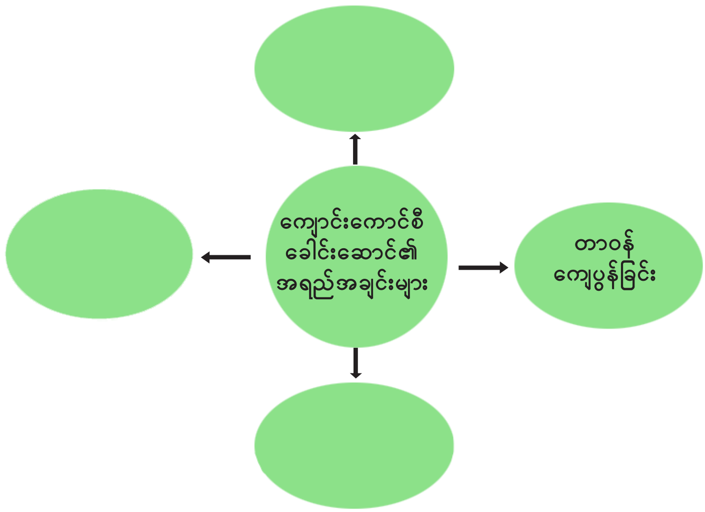
(၂) ကျောင်းကောင်စီတွင် မည်သူတို့ပါဝင်နိုင်သနည်း။ မည်သည့် အသင်းများပါဝင်သနည်း။ မည်သို့ ဖွဲ့စည်းထားသနည်း၊

(၃) ကျောင်းကောင်စီလှုပ်ရှားမှုများတွင် မည်ကဲ့သို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

## ကျောင်းကောင်းစီကတိသစ္စာ

**ကျောင်းကောင်းစီခေါင်းဆောင်ဖြစ်ထိုက်သူ၏အရည်အချင်းများဖော်ထုတ်ခြင်း**

ကျောင်းကောင်းစီခေါင်းဆောင်များတွင်မည်သည့်အရည်အချင်းများရှိသင့်သနည်း။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။




**ကျောင်းကောင်းစီကတိသစ္စာ ၄ ရပ်**

ကျောင်းကောင်းစီခေါင်းဆောင်များနှင့် ကျောင်းကောင်းစီအသင်းဝင်များအားလုံးသည် အောက်ပါ ကတိသစ္စာ ၄ ရပ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

၁။ မိမိကိုယ်ကိုကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်။
၂။ မိမိအတန်းကို ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်။
၃။ မိမိကျောင်းကိုကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်။
၄။ မိမိတိုင်းပြည်အတွက်ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်။

အထက်ပါ ကတိသစ္စာများကိုမည်သို့ နားလည်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။

ကျောင်းကောင်းစီသီချင်းကို အသင်း ၅ သင်းဖွဲ့ပြီး ညီညာတက်ကြွစွာသံပြိုင်သီဆိုပါ။

### ကျောင်းကောင်းစီသီချင်း

( မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည် ×× မိမိအတန်းကို ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည်×× မိမိကျောင်းကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားမည် × × မိမိတိုင်းပြည်အတွက် ကောင်းအောင်ကြိုးစားမည် ××)၂

ကတိလေးချက်ကိုမူတည် ×× ဖွဲ့စည်းခဲ့တဲ့ကျောင်းကောင်းစီ ×× အသင်းငါးသင်းဖွဲ့ (ခွဲ)ပါသည် ×× အနော်ရထာ၊ ကျန်စစ်သားနဲ့ဘုရင့်နောင် ×× အလောင်းဘုရားနဲ့ဗန္ဓုလတဲ့အမည် ×× ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်း ×× လုပ်ငန်းမှန်သမျှ စုပေါင်းဆောင်ရွက်မည် ×× ကိုယ်ကောင်းရန် ×× တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန် ×× ထက်သန်သော မျိုးချစ်စိတ်နဲ့ ×× ဖွဲ့လုံ့လအညီ ကိုယ့်အားကိုကိုယ်ကိုးလို့ ×× ကိုယ်ကျိုးစွန့်ကြမည် ×× **ကျောင်းတွင်း ဒီမိုကရေစီထူထောင်မည်** ×× ပြည်သူ့သားကောင်း သမီးကောင်း ကျောင်းကောင်းစီ ××။

**အဓိကအချက်များ**

- ကျောင်းကောင်စီလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်ကျောင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွက် ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ယူရာ ရောက်ပေသည်။ နောင်တစ်ချိန်တွင် သင့်နိုင်ငံ၏ ဒီမိုကရေစီလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာနိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာပေမည်။
- ကျောင်းကောင်စီအဖွဲ့ဝင်အသီးသီးသည်အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်း၏ လုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ သဘောတူညီခြင်း၊ မတူညီခြင်း၊ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများကို သာတူညီမျှပြုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများရရှိကြသည်။အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏တာဝန်နှင့်အခွင့်အရေးများရရှိရေးကိုလည်းအားပေးသည်။
- ကျောင်းသားများသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ နိုင်ငံ့အတွက်တာဝန်နှင့် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိပြီး နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာပေမည်။

အုပ်စုအလိုက် ကျောင်းကောင်စီခေါင်းဆောင်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီး အောက်ပါ အချက်အလက်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

- သင်တို့အသင်းက မည်သည့်ကျောင်းကောင်စီလှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်နေသနည်း။
- ထိုလှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်ရန် မည်သည့်အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ထားသနည်း။
- ထိုလှုပ်ရှားမှုများကို အစီအစဉ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသလား။ အခက်အခဲများရှိခဲ့ပါသလား၊ ရှိခဲ့ပါက မည်သို့ကျော်လွှားခဲ့သနည်း။

## သင်ခန်းစာ(၃.၃) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေ၏အရေးကြီးမှု

လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် နိုင်ငံတော်တွင် နိုင်ငံသားများကျင့်သုံးလိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ဥပဒေများ ချမှတ်ထားသည်။ ထိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း စည်းစနစ်ကျနမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

## သိရှိထားရမည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

**စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း**

အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာစသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် လိုက်နာရန် သတ်မှတ်ထားသော အပြုအမူစံနှုန်းများရှိကြသည်။ ထိုအပြုအမူစံနှုန်းများသည် သက်ဆိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏လွတ်လပ်မှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့်တိုးတက်မှုအတွက် သတ်မှတ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**ဥပဒေ**

ဥပဒေဆိုသည်မှာ အများပြည်သူတို့လိုက်နာရန် ဥပဒေပြုအာဏာပိုင်အဖွဲ့က ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေပင်ဖြစ်သည်။

## (က) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကိုလိုက်နာရန်လိုအပ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား ကျောင်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာစေရာမှ မိမိနိုင်ငံ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း နှင့်ဥပဒေများကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်သော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာစေသည်။

ကျောင်းတွင် ကျောင်းစည်းကမ်းများရှိသကဲ့သို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် ဥပဒေများရှိကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းဘေးကင်းလုံခြုံရန်နှင့် ပြည်သူလူထု၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကို နိုင်ငံတိုင်းတွင် ထုတ်ပြန်ထားရှိကြသည်။ နိုင်ငံသားတိုင်းသည် ထုတ်ပြန်ထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်သည်။

အောက်ပါ အဆိုအမိန့်များက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကို လိုက်နာသင့်ကြောင်းဖော်ပြနေသည်။

လွတ်လပ်ရေးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ သဘောမျိုးမဟုတ်ဘူး။ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့သဘောမျိုးသာဖြစ်တယ်။ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ရှိမှသာလျှင် လွတ်လပ်ရေးဆိုတာဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ လွတ်လပ်ရေးဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ရတဲ့အခါမှာလဲ နားလည်ရမှာက ငါတို့တိုင်းပြည်ဟာ ပိုပြီးစည်းကမ်းရှိဖို့လိုတယ်။

(ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း)

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက်

စည်းကမ်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က(ဝါ) လူတစ်စုက အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ထားရှိသဖြင့် ကျန်လူအများကလိုက်နာရသည့် စည်းကမ်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းလူတိုင်းက သဘောပေါက်ပြီးလျှင် ကျင့်ကြံလိုက်နာကြရသည့် စည်းကမ်းမျိုးဖြစ်စေလိုပေသည်။လူအများနှင့် ရောနှောနေထိုင်ရသဖြင့် လူအများ၏ အကျိုးအတွက်(ဝါ) လူအများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန်အတွက် စောင့်စည်းရသော စည်းကမ်းမျိုးသာဖြစ်ရမည်။

(ဦးသန့်)

ဦးသန့်၏ ကျောင်းတွင်းဒီမိုကရေစီ စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက်

## နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- အောက်ပါသင်္ကေတ အမှတ်အသားများတွင် မည်သည့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန်ဖော်ပြထားပါသနည်း။
- ထိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန်အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၁။ ____________________________ ၁။

၂။ ____________________________ ၂။

၃။ ____________________________ ၃။

၄။ ____________________________ ၄။

၅။ ____________________________ ၅။

### အချက်အလက်များကိုရှာဖွေခြင်း

အောက်ပါအချက်အလက်များကိုသိရှိစေရန် သင်၏ဆရာ၊ဆရာမများနှင့်မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

(က) ကျောင်းမုန့်စျေးတန်းတွင် ကျောင်းသူ၊ကျောင်းသားများ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

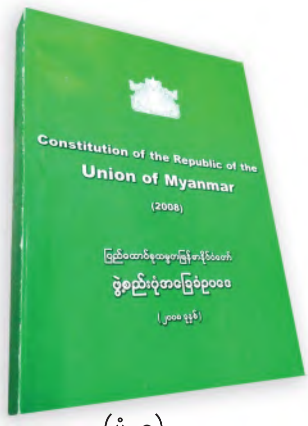
(ခ) သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သက်သောစည်းကမ်းများ

(ဂ) ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်ချိန်နှင့်ပတ်သက်သောစည်းကမ်းများ

(ဃ) အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင် လိုက်နာသင့်သောစည်းကမ်းများ

## (ခ)နိုင်ငံ့ဥပဒေနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၏ အရေးပါမှု

ကမ္ဘာပေါ်ရှိနိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းထားရှိသည်။ (ပုံ-၁) ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အမြင့်မားဆုံးသော ဥပဒေဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် အလေးထား တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင် ဖော်ပြသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေအရ အခြားသောဥပဒေနှင့် စည်းကမ်းများကို ရေးဆွဲကြသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေတွင်နိုင်ငံသားတိုင်းတန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးရရှိစေရန် ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းထားသည်။




(ပုံ-၁)
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ

## အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။

အောက်ပါ ဥပဒေနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါက မည်သည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သနည်း။ ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေတစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

| ဥပဒေနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ | ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေ |
|---|---|
| ၁။ သူတစ်ပါး၏ပစ္စည်းကိုဖျက်ဆီးခြင်းမပြုရ။ | |
| ၂။ ကလေးများသည်ပညာသင်ယူခွင့်ရရှိရမည်။ | |
| ၃။ နိုင်ငံသားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးနိုင်ရန် ပြည်သူလူထုသည် အခွန်အကောက်များကို နိုင်ငံတော်သို့ပေးဆောင်ရမည်။ | |
| ၄။ ပြည်သူလူထုအားလုံးသည်ခွဲခြားခံရမှုမရှိဘဲ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုရရှိသင့်ကြသည်။ | |
| ၅။ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသော ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲရ။ | |
| ၆။လူတိုင်းသည် လမ်းစည်းကမ်းများကို လေ့လာရမည်။ | |
| ၇။ကလေးများနှင့် လူငယ်များကိုအရက်သောက်သုံးခွင့်မပြုစေရ။ | |

**အဓိကအချက်များ**

- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေသည် နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူလိုက်နာရမည်ဆိုသည်နှင့် အစိုးရအနေဖြင့် လုံခြုံမှု၊ အေးချမ်းမှုနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုအတွက် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သတ်မှတ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- နိုင်ငံသားများသည် နိုင်ငံတော်ကချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်ဥပဒေများကို လိုက်နာရမည်။
- ဥပဒေကိုချိုးဖောက်ပါက လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်နိုင်ငံတော်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ပျက်ယွင်းစေသည့်အတွက် ထိုက်သင့်သောအပြစ်ဒဏ်ခံရမည်။

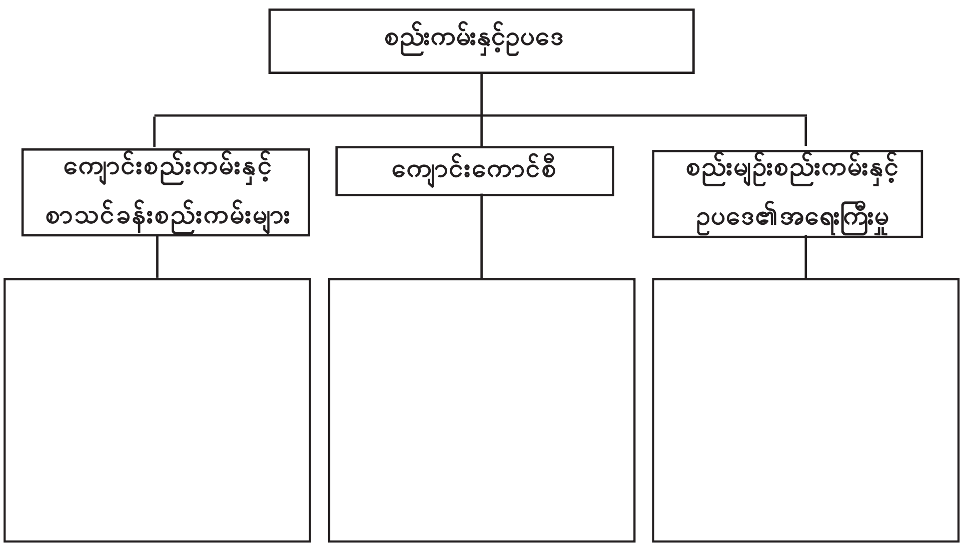
**အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။**

၁။ သင်သည် စည်းကမ်းကိုလေးစားလိုက်နာသူတစ်ဦးဖြစ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ အခြားသူများကို တရားဥပဒေ လေးစားလိုက်နာသူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် သင်မည်သို့တိုက်တွန်းမည်နည်း။

၃။ ကလေးများသည်ပညာသင်ယူခွင့်ရှိရမည်ဆိုသောဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်ကိုသင်ထောက်ခံပါသလား။ သင်၏အမြင်ကို ဆွေးနွေးပါ။

**အခန်း(၃)တွင် သင်ယူခဲ့ရသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**



# အခန်း(၄)
# ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးတတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးကို တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းတတ်သူများ ဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာတွင်ဖြစ်စေ အငြင်းပွားမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ယူကြရမည်။ သို့မှသာ မိမိတို့ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်တတ်မည်။

ဤအခန်းပြီးလျှင် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ငြိမ်းချမ်းရေးကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်သော လူတစ်ယောက်၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူကောင်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်မည်။
- မိသားစုအတွင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အကြံပြုတတ်မည်။
- ကျောင်းတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အကြံပြုတတ်မည်။
- ကျောင်းတွင်ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်တတ်မည်။

## သင်ခန်းစာ (၄.၁) ငြိမ်းချမ်းရေးမိတ်ဆက်

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည့် စကားလုံးကို လူမျိုး၊ ဒေသကွဲပြားမှုအပေါ် မူတည်၍ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။ သို့သော် ငြိမ်းချမ်းရေးသည် မတူကွဲပြားမှုကို လေးစားတတ်ခြင်း၊ ပြဿနာများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းတတ်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားလည်မှုရှိခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့အပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။

## သိရှိထားရမည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

### ငြိမ်းချမ်းရေး

ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းများမရှိဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရန်လိုအငြင်းပွားမှုမရှိခြင်း၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ အငြင်းပွားတိုက်ခိုက်မှုမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**အငြင်းပွားမှု သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခ**

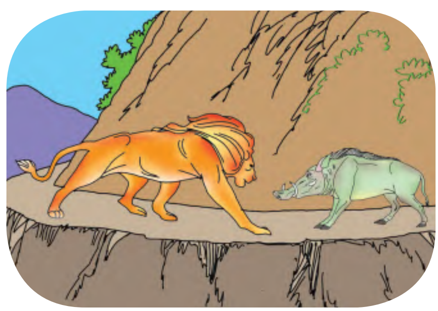
အငြင်းပွားမှု သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ၊ နားလည်မှုကွဲလွဲမှုများ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါ ရန်လိုသောအပြုအမူဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

**အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။**

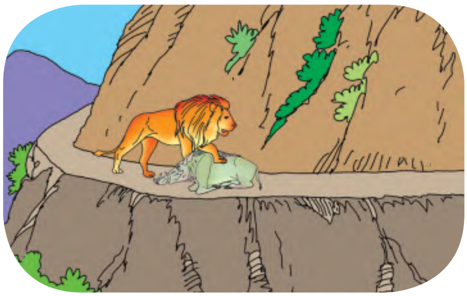
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ငြိမ်းချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ငြိမ်းချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်တည်ဆောက်ရန် မည်သည့်အပြုအမူများကို လိုက်နာရမည်နည်း။
- ငြိမ်းချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်တည်ဆောက်ရန် မည်သည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်နည်း။

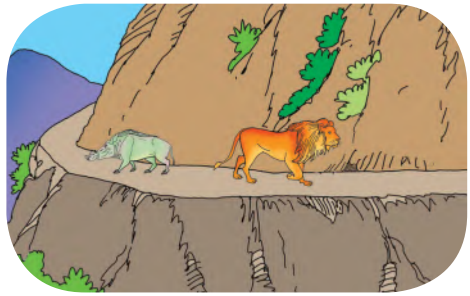
## နှိမ့်ချခြင်းအကျိုး

တစ်ရံရောအခါ မြင့်မားသော တောင်ကြီးတစ်ခု၏တောင်စောင်းလမ်းတစ်နေရာတွင် ခြင်္သေ့တစ်ကောင်နှင့် တောဝက်တစ်ကောင်တို့ ရင်ဆိုင်တွေ့မိကြသည်။



တောင်စောင်းလမ်းမှာ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းလှသည်။ တစ်ကောင်သာ သွားနိုင်ရုံရှိသည်။ တောင်နံရံကြီးမှာလည်းမြင့်မားသည်။ တောင်စောင်းလမ်းတစ်ဖက်တွင်လည်း နက်လှစွာသော ချောက်ကြီးရှိနေသည်။ တစ်ကောင်ကို တစ်ကောင်တိုက်ခိုက်ပါက နှစ်ကောင်လုံးချောက်ထဲသို့ကျ၍ သေဆုံးသွားကြမည်သာဖြစ်သည်။





ဤတွင်စိတ်ထားမွန်မြတ်သောတောဝက်သည်နှိမ့်ချစွာဖြင့် ကိုယ်ကိုဝပ်၍ပေးလိုက်သည်။ "အဆွေခြင်္သေ့ ကျွန်ုပ်၏ကျောကိုကျော်နင်းကာ သင်လိုရာအရပ်သို့သွားပါလော့" ဟူ၍ ဆို၏။

ခြင်္သေ့ကလည်း "အဆွေ သင်သည်မွန်မြတ်လှပါပေသည်" ဟုဆိုကာ တောဝက်၏ကျောကို ညင်သာစွာနင်း၍ကျော်ဖြတ်သွားသည်။ လိုရာအရပ်သို့ငြိမ်းချမ်းစွာထွက်သွားသည်။ ထိုအခါတွင်မှ တောဝက်သည်လည်း နေရာမှထကာ မိမိလိုရာ ခရီးသို့ထွက်ခွာသွားလေသည်။

**မင်းယုဝေ**

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) ခြင်္သေ့နှင့်တောဝက်တို့သည် လိုရာခရီးရောက်ရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ကြသနည်း။

(ခ) ခြင်္သေ့နှင့်တောဝက်တို့၏ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သင်မည်သည့်သင်ခန်းစာရရှိသနည်း။

(ဂ) အငြင်းပွားမှုကိုအေးချမ်းစွာ ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

## ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူတစ်ဦး၏ သဘောထားနှင့်အပြုအမူကောင်းများ

ကျောင်းသားများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ မိမိနေထိုင်ရာမိသားစု၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြုမူပြောဆို နေထိုင်မှုများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သော အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်များ ဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ငြိမ်းချမ်းရေးကိုမြတ်နိုးသူတစ်ဦး၏ သဘောလက္ခဏာများကိုလေ့လာပြီးလက်တွေ့ကျင့်သုံးကြရမည်။

### ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

**ဖြစ်ရပ်(၁)**

မေမေဈေးသို့သွားနေစဉ် မောင်မောင်နှင့် ညီမလေး ကစားစရာလုရင်း ရန်ဖြစ်ကြသည်။ ကိုကိုက "ညီလေးနဲ့ညီမလေး ရန်မဖြစ်ရဘူးလေ၊ မောင်နှမချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ် ကစားမှပေါ့ ညီလေးကလည်း ကိုယ့်ထက်အသက်ငယ်တဲ့ ညီမလေးကို ညှာညှာတာတာ ဆက်ဆံမှပေါ့။ ညီမလေးကလည်း ကိုယ့်အစ်ကိုကို ရိုရိုသေသေဆက်ဆံနော်"ဟု အကျိုးအကြောင်းကို ချိုသာစွာ ပြောဆိုဆုံးမသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၂)**

ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား မောင်ဝေဖြိုးသည် ကျောင်းနောက်ကျနေသဖြင့် စာသင်ခန်းထဲသို့ အလျင်အမြန်ဝင်လာစဉ် သူငယ်ချင်းဝေမိုးကို ဝင်တိုက်မိသဖြင့် စာအုပ်များကျကုန်သည်။ ဝေမိုးက "မင်းဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ"ဟုပြောသောအခါဝေဖြိုးက"တမင်လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူးသူငယ်ချင်းရယ်၊ ဆရာမစာသင်တာမမီမှာစိုးလို့ မြန်မြန်လာလိုက်တာ၊ တိုက်မိသွားတာ တောင်းပန်ပါတယ်ကွာ" ဟု ချိုသာစွာ ရှင်းပြသည်။

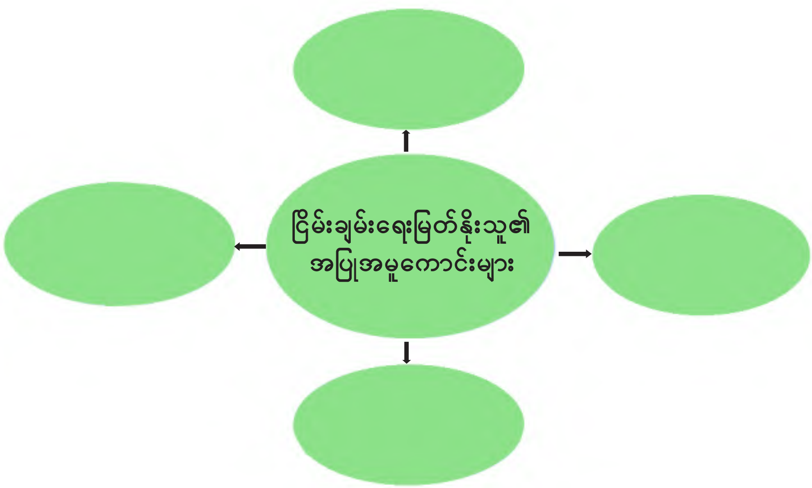
**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) ညီအစ်ကိုမောင်နှမအချင်းချင်း မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံရမည်နည်း။

(ခ) သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံရမည်နည်း။

(ဂ) သင့်အား နားလည်မှုလွဲမှားပြီး ရန်လိုသည့် အပြုအမူမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံလာပါက မည်သို့တုံ့ပြန်မည်နည်း။

ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူတစ်ဦး၏ အပြုအမူကောင်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။




ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူတစ်ဦး၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူကောင်းများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သို့ကျင့်သုံးမည်ကို ပိုစတာတစ်ခုဖန်တီးပါ။

## အဓိကအချက်များ

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်စွာဖြင့် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သင့်သည်။ အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ စာနာနားလည်မှုဖြင့် ဆက်ဆံပါက ငြိမ်းချမ်းသာယာသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- အငြင်းပွားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အကြမ်းမဖက်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့် ဖြေရှင်းသင့်သည်။ ထို့ကြောင့်ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူ၏သဘောထားနှင့် အပြုအမူကောင်းများကို လေ့လာပြီး တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို အေးအေးချမ်းချမ်း ဖြေရှင်းသင့်ပါသည်။

### အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။

(၁) 'အငြင်းပွားမှု သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခ'ကို မည်သို့နားလည်သနည်း။

(၂) 'ငြိမ်းချမ်းရေး'ကိုမည်သို့နားလည်သနည်း။

(၃) ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူများသည် မည်သို့သောသဘောထားနှင့် အပြုအမူများရှိကြပါသနည်း။

(၄) ငြိမ်းချမ်းရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် သင်မည်သို့ပြုမူပြောဆို နေထိုင်မည်နည်း။

(၅) ငြိမ်းချမ်းရေးကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။

(၆) ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူ၏သဘောထားနှင့် အပြုအမူများမှ မည်သည့် အရည်အသွေးများကို သင်ပိုင်ဆိုင်ထားသနည်း။ မည်သည့်အရည်အသွေးများကို ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရမည်နည်း။

## သင်ခန်းစာ(၄.၂) ငြိမ်းချမ်းရေးကိုမြတ်နိုးခြင်း

ကျောင်းသားများသည် အိမ်တွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများနှင့် ကျောင်းတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အငြင်းပွားမှုများကို ဖြေရှင်းရာတွင် မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့ကို မထိခိုက်စေသော နည်းလမ်းများဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရမည်။ ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရပါက ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်လေ့လာကြရမည်။

### အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

- မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ရန် မည်သို့ပြုမူပြောဆိုသင့်သနည်း။
- မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ရန်မည်သည့် အချက်များကိုရှောင်ကြဉ်သင့်သနည်း။

## ထင်းစည်းဥပမာ

အဘိုးအိုတစ်ယောက်တွင် သားသုံးယောက်နှင့် သမီးသုံးယောက်ရှိသည်။ သားသမီးတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်ကြဘဲ အမြဲရန်လိုနေကြသည်။ သားသမီးများက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရန်လိုနေကြသည့်အတွက် မိသားစု၏ ပင်မစီးပွားရေးဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ကူညီနိုင်ခြင်း မရှိချေ။ ငြိမ်းချမ်းစွာမနေနိုင်ဘဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြစ်ရှာနေကြသည့်အတွက် လယ်ယာလုပ်ငန်းကို ထိခိုက်လာတော့သည်။ ကြွက်များက ကောက်ပင်များကို ဖျက်ဆီးလာသည့်အတွက် သားသမီးများနှင့် တိုင်ပင်သည့် အခါတွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးငြင်းခုံပြီး အချိန်ကုန်နေသည့်အတွက် ကောက်ပဲသီးနှံများ ပျက်စီးရလေသည်။

အဘိုးအိုက သားသမီးများကို အမျိုးမျိုးပြောဆိုဆုံးမသော်လည်း မရသဖြင့် စည်းလုံးမှုမရှိခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို လက်တွေ့ပြသဆုံးမမှဖြစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ တစ်နေ့တွင် ထင်းစည်းတစ်စည်းကိုပေး၍ တစ်လှည့်စီချိုးစေသည်။ သားသမီးများသည် အားကုန်သုံး၍ ချိုးကြသော်လည်း ထင်းစည်းသည် မကျိုးချေ။ ထို့နောက် ထင်းစည်းကိုဖြေပြီး တစ်ချောင်းချင်း ချိုးစေသောအခါ လွယ်ကူစွာချိုးနိုင်လေသည်။

အဘိုးအိုက သားတို့သမီးတို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင် စည်းစည်းလုံးလုံးနေပါက မည်သည့်ရန်သူမျှ တိုက်ခိုက်ခံရမည်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍စည်းလုံးမှုပြိုကွဲပါက ထင်းချောင်းများကဲ့သို့ပင် ထိခိုက်လွယ်မည်ဟု ပြောဆိုဆုံးမလေသည်။

ထိုအခါ သားသမီးများက အဘိုးအို၏ ဆုံးမစကားများကို နားလည်လက်ခံပြီး အသက်ထက်ဆုံး စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေထိုင်သွားကြသဖြင့် မိသားစုစီးပွားရေးများ တိုးတက်လာလေသည်။

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) သားသမီးများသည် အဘယ်ကြောင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးရန်လိုနေကြသနည်း။

(ခ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးရန်လိုနေသည့်အတွက် မည်သည့်ဆိုးကျိုးများရရှိသနည်း။

(ဂ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးချစ်ခင်စည်းလုံးစွာနေထိုင်ပါကမည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သနည်း။

## ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အငြင်းပွားသည့်အခါ မတူညီသောအယူအဆများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို လေ့လာပါ။ အပေးအယူ၊ အလျှော့အတင်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ညှိနှိုင်းကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် အများသဘောတူညီသော အချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

အိမ်၊ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် ပဋိပက္ခကိုလျင်မြန်စွာ သုံးသပ်တတ်ခြင်းနှင့်ထိခိုက်မှုကင်းစေခြင်းစသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခများကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ပဋိပက္ခကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို လိမ္မာပါးနပ်စွာသိရှိရန် လိုအပ်သည်။

ထို့အပြင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသောအချက်များ၊ အမုန်းပွားမှုတိုးပွားခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းစသည်တို့ကို လျော့နည်းစေရန် အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စည်းလုံးမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ပပျောက်စေခြင်း၊ မတူကွဲပြားသောအချက်များကို လေးစားခြင်းနှင့် ဖြောင့်မတ်ရိုးသားမှုကို လျင်မြန်စွာသိရှိခြင်းတို့ဖြင့် ပဋိပက္ခများကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရာတွင် မတူကွဲပြားမှုကိုလေးစားတတ်ခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်နိုင်မည်။

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော အယူအဆများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများကြောင့် အငြင်းပွားမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန်မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်း။

(ခ) အငြင်းပွားမှုများမှတစ်ဆင့် ရန်လိုသောအခြေအနေတစ်ရပ်သို့ဦးတည်မသွားစေရန်မည်သို့ကာကွယ်မည်နည်း။

(ဂ) သင်၏စာသင်ကျောင်းကို ငြိမ်းချမ်းမှုရှိစေရန် သင်မည်သည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသနည်း။

## ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း

**ဖြစ်ရပ်(၁)**

မေမေက ညီမလေးအတွက်အရုပ်ကလေး ဝယ်ပေးသည်။ ကိုကို့အတွက် ကားရုပ်ကလေး ဝယ်ပေးသည်။ "မောင်နှမနှစ်ယောက် အတူတူကစားနော်"ဟု မေမေကပြောသည်။ ကိုကိုက "ပေးစမ်း အဲ့ဒီအရုပ်" ဆိုပြီးဆွဲလုသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၂)**

ကျောင်းဖွင့်စရက်မှာ စုစုတို့ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်အဖွဲ့နှင့် မူမူတို့သူငယ်ချင်း သုံးယောက်အဖွဲ့တို့ ရှေ့ဆုံးတန်းမှာ သူထိုင်မယ်ငါထိုင်မယ်ဆိုပြီး နေရာလုရင်း စကားများကြသည်။ စုစုတို့က သူတို့အရင်ဆုံးရောက်လို့ သူတို့ထိုင်မည်ဟုပြောသည်။ မူမူတို့ကလည်း "ထိုင်ရဲရင်ထိုင်ကြည့်စမ်း"ဟု ပြောသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၃)**

နှင်းနှင်းနှင့်ရဲရင့် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးကျောင်းလာရာ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် အမှိုက်များပြန့်ကျဲနေသည်။ ရဲရင့်က "လူတွေကလဲကွာ စည်းကမ်းမရှိလိုက်တာ"ဟုပြောသည်။ နှင်းနှင်းက "နင်ပြောတာကို ဟိုအဒေါ်ကြီးကြားသွားတယ်။ အပြစ်တင်နေမဲ့အစား တို့တတ်နိုင်သလောက် စံပြလုပ်ပေးရအောင်လေ" ဟုဆိုကာ အမှိုက်များကို နီးစပ်ရာအမှိုက်ပုံးသို့ပို့ပေးသည်။

**အငြင်းပွားမှုများကို လေ့လာပြီး သင်သာဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းမည်ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) မေမေသည်ကိုကို့ကို ညီမလေး၏အရုပ်ကို မလုသင့်ကြောင်း နားလည်အောင်မည်သို့ ရှင်းပြမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

(ခ) သင်သာဆိုလျှင်စုစုတို့အဖွဲ့နှင့် မူမူတို့အဖွဲ့ကိုမည်သို့ညှိနှိုင်းပေးမည်နည်း။

(ဂ) နှင်းနှင်းနှင့်ရဲရင့်တို့ ဖြစ်ရပ်မျိုးသင်ကြုံရပါက အငြင်းပွားနိုင်သော အခြေအနေကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

**ငြိမ်းချမ်းရေးအထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတများ**

အောက်ပါပုံများကိုလေ့လာပါ။

**သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ နှစ်သက်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးအထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတတစ်ခု စုပေါင်းဖန်တီးပါ။**

**အဓိကအချက်များ**

- မိသားစုတွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအယူအဆများ မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိနိုင်သည်။
- သဘောထားကွဲလွဲမှုများ၊ အငြင်းပွားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင် တစ်ဦး၏အယူအဆကို တစ်ဦးက လေးစားစွာနားထောင်ပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးဖြေရှင်းသင့်သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကြုံတွေ့ဖူးသော အငြင်းပွားမှု ၃ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။
(၂) ထိုအငြင်းပွားမှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ပြပါ။
(၃) ငြိမ်းချမ်းရေးကို အဘယ်ကြောင့်မြတ်နိုးထိန်းသိမ်းသင့်သနည်း။

## သင်ခန်းစာ(၄.၃) စုပေါင်းစွမ်းအားကောင်းကျိုးပွား

လူ့တိုင်းတွင် သူ့နေရာနှင့်သူ စွမ်းဆောင်နိုင်သော မတူညီသည့်အရည်အချင်းကောင်းများရှိကြသည်။ ထိုသို့ မတူညီသည့် အရည်အချင်းကောင်းများဖြင့် စုပေါင်းညှိနှိုင်း၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပိုမိုရရှိနိုင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းအဆင်ပြေ ချောမွေ့မှုရှိခြင်း၊ လျင်မြန်စွာအောင်မြင်မှုရရှိခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

**အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။**

- သင်တို့သည် မည်သည့်လုပ်ငန်းများကို စုပေါင်းလုပ်ဆောင်လေ့ရှိသနည်း။
- စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

### ဝမ်းဗိုက်နှင့်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

တစ်ခါသော် လူ၏ကိုယ်ရှိ ဝမ်းဗိုက်ကို ကျန်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့က မကောင်းဆိုကြသည်။ သူတို့က "ဝမ်းဗိုက်သည် ဘာမျှအသုံးမဝင်၊ အလုပ်လည်းမလုပ်၊ ပျင်းရိသူသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွက် သူတို့သည် ဘာမျှကူညီခြင်းမပြုလို"ဟူ၍ပြောဆိုကြ၏။

လက်က "သူသည် သူ၏လက်ချောင်းများကို လှုပ်ရှား၍ပေးမည်မဟုတ်။ သို့မှ ဝမ်းဗိုက်သည် အစာမစားရဘဲ ငတ်မွတ်ခြင်းဖြစ်လတ္တံ့"ဟုဆို၏။ ပါးစပ်ကလည်း "သူသည် အစာတို့ကို ပါးစပ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းသောအခါ လက်ခံခြင်းပြုလိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်ပါက ဝမ်းဗိုက်သည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အစာစားခွင့် ရတော့မည်မဟုတ်"ဟုဆို၏။ သွားတို့ကလည်း အကယ်၍ ပါးစပ်သည်အစာကို လက်ခံသည့်တိုင်အောင် သူတို့ကမူ ဝါးမျိုခြင်းပြုမည်မဟုတ်ဟူ၍ ဆိုကြပြန်၏။

သူတို့သည် ဆိုသည့်အတိုင်းပင် အညီအညွတ်ပြုမူကြ၏။ သို့သော် ဤသို့ပြုမူ၍ များမကြာမီ အတွင်း၌ပင်လက်တို့သည် တစ်စတစ်စအားနည်းလျက် ကြုံလှီလာကြ၏။ ပါးစပ်သည်လည်း သွေ့ခြောက်ကာ အသုံးမဝင်ဖြစ်လာ၏။ သွားတို့မှာလည်း ဝါးမျိုခြင်းမပြုရသဖြင့် ကိုက်ခဲလာကြ၏။ သို့ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး မွတ်သိပ်သည့်ဘေးနှင့်ရင်ဆိုင်တိုးရလေ၏။

နောက်ဆုံး၌ကား သူတို့သည် ဝမ်းဗိုက်ထံ အစာပို့ဆောင်ကျွေးမွေးခြင်းမပြုပါက သူတို့အားလုံးမှာလည်း ရှင်သန်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်သွား၏။ ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်မှာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်ပါက အသုံးမဝင်ဟုထင်ရသော်လည်း စင်စစ်မှာမူ အသုံးအဝင်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သူသည် လူ၏အသက်ရှင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရကြောင်းတို့ကို သူတို့သိရှိသွားလေသည်။

သို့ဖြင့် သူတို့သည် မိုက်မဲလှသည့် သူတို့၏ အကြံအစည်နှင့်အပြုအမူတို့ကို ရပ်စဲလိုက်ကြ၏။ ဤတွင်မှ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ သူတို့အားလုံးသည် နဂိုအတိုင်း အားအင်ပြည့်ဖြိုးသည့်အခြေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြလေ၏။

**မင်းယုဝေ**

**အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးပါ။**

(က) ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို အဘယ်ကြောင့်မကောင်းဆိုကြသနည်း။

(ခ) ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး မွတ်သိပ်သည့်ဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကမည်သို့နားလည်သွားကြသနည်း။

(ဂ) တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နားလည်မှုရှိရှိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါက မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်သနည်း။

# ညီညာဖြဖြ လျှော်ခတ်ကြလော့

- ရေလှိုင်းတံပိုး၊ ဂယက်ဆိုးတွင်
  တက်ကျိုးသော်လည်း တို့မကြောက်။

- ရေလှိုင်းထန်ဆဲ၊ ဂယက်ဝဲတွင်
  လှေကွဲသော်လည်း တို့မကြောက်။

- တက်၏ကိုယ်စား၊ တို့လက်ထား၍
  မားမားလှော်ကာ ရှေ့ဆက်မည်။

- လှေကွဲမှလျှင်၊ ရေတွေဝင်က
  တွင်တွင်ပက်ကာ ရှေ့ဆက်မည်။

- တက်ကျိုးလှေကွဲ၊ ဂယက်ဝဲတွင်
  ရဲရဲလှော်ခတ်၊ မခိုကပ်ရ
  ဖြဖြညီညာ၊ လှော်ခတ်ပါလျှင်
  ရှေ့တွင်ဆိပ်ကမ်းရောက်မည်တည်း။

အညာမြေ-မောင်သူဇင်

**အဓိကအချက်များ**

- လူတိုင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသည့်အရည်အချင်းကောင်းများရှိကြသည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရာတွင် ထိုအရည်အချင်းများကို တန်ဖိုးထားလေးစားပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသော လူမှုအသိုက်အဝန်းကို စုပေါင်းဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

**အောက်ပါမေးခွန်းများကိုရေးသားဖြေဆိုပါ။**

(၁) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

(၂) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အောင်မြင်စေရန် လိုက်နာသင့်သောအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

(၃) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အောင်မြင်စေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

**အခန်း(၄)တွင် သင်ယူခဲ့ရသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**