PHAST Step-by-Step Guide:

PHAST

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ကိုင်ရန်လမ်းညွှန်

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
ထိန်းချုပ်ခြင်း

A participatory approach for the control of diarrhoeal disease

PHAST

တစ်ကိုယ်ရည်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို
လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့်
အသွင်ပြောင်းခြင်း
စာစဉ်

Participatory Hygiene and Sanitation Transformation Series

EUROPEAN COMMISSION
ယူရိုပီယံကော်မစ်ရှင် အထောက်အပံ့ဖြင့်
ဆောင်ရွက်သည့် စီမံကိန်း

Save the Children
UK

PHAST
တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်
လုပ်ကိုင်ရန်လမ်းညွှန်

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော
ချဉ်းကပ်မှုဖြင့်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
ထိန်းချုပ်ခြင်း

A participatory approach
for the control
of diarrhoeal disease

PHAST

တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို
လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်
အသွင်ပြောင်းခြင်း
စာစဉ်

Participatory Hygiene
and Sanitation
Transformation
Series

မာတိကာ

ကြိုဆိုပါသည်
ကျေးဇူးတင်လွှာ

အပိုင်း (၁) ဖဲ့စ် နိဒါန်း

ဤလမ်းညွှန်၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက် ၃
ဤလမ်းညွှန်ကိုဘာကြောင့်သုံးသင့်သလဲ ၃
ဤလမ်းညွှန်သည်မည်သူ့အတွက်လဲ ၄
ဖဲ့စ် ကဘာတွေဖြစ်မြောက်ဖို့ကြိုးပမ်းတာလဲ ၄
လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းတွေဆိုတာဘာလဲ ၅
ဘာကြောင့်လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းကိုသုံးရမှာလဲ ၅
ဤလမ်းညွှန်ကိုမည်ကဲ့သို့ဖွဲ့စည်းထားပါသလဲ ၅
ဖါစ့် နှင့်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာအပ်နှင်းခြင်း ၇

ဤလမ်းညွှန်ကိုဘယ်လိုသုံးမလဲ ၉
စမလုပ်ခင်ပြင်ဆင်ပါ ၉
သင့်ရဲ့လက်နက်ကိရိယာအတွဲကို ဖန်တီးပါ ၉
အဖွဲ့ကိုရွေးပါ ၁၀
အဖွဲ့အရွယ်အစား ၁၀
လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကိုအစဉ်လိုက်သာဆောင်ရွက်ရမည်လား ၁၁
လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့်သို့တက်လှမ်းခြင်း ၁၁
မှတ်တမ်းတွေထားပါ၊ လုပ်ဆောင်ချက်ကထုတ်လုပ်တာတွေကိုသိမ်းဆည်းပါ ၁၂
လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခြင်းကိုအကဲဖြတ်ပါ ၁၂

လိုအပ်သောနောက်ခံအယူအဆအချို့ ၁၃
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့်ရောဂါပျံ့နှံ့ပုံ ၁၃
ကျန်းမာရေးနိုးကြားမှုနဲ့ရပ်ရွာ၏ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ၁၅
ဤလမ်းညွှန်ကိုအခြားကိစ္စများအတွက်အသုံးပြုခြင်း ၁၆

အားပေးကူညီသူတစ်ဦးဖြစ်နည်း၊ အရေးပါသည့်လိုအပ်ချက်အချို့ ၁၇
ပါဝင်သူတိုင်းဟာတန်းတူပါပဲ ၁၈
“တစ်ခုတည်းသောအဖြေမှန်”ဆိုတာမရှိပါ ၁၈
သင့်တော်တဲ့ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးခြင်း ၁၈
စိုးမိုးခြယ်လှယ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ ၁၉
လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးအတွက်အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ ၁၉
ရှေ့ဆက်အသုံးချဖို့ ဖဲ့စ် ပစ္စည်းများကိုဖြုတ်ယူ၍သိမ်းဆည်းထားခြင်း ၂၀

အပိုင်း (၂) တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ

လုပ်ငန်းအဆင့် (၁) ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း ၂၃

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ရပ်ရွာဇာတ်လမ်း ၂၄

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ ၂၇

လုပ်ငန်းအဆင့် (၂) ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း ၃၁

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၃၃

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းနှင့်အပြုအမူဆိုးများ ၃၆

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သောအလေ့အထများကိုစူးစမ်းခြင်း ၃၉

လုပ်ဆောင်ချက် (၄) - ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွါးပုံ ၄၃

လုပ်ငန်းအဆင့် (၃) အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း ၄၇

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၄၈

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - အတားအဆီးများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၅၀

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၅၃

လုပ်ငန်းအဆင့် (၄) ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၅၇

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၅၈

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်း ၆၂

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း ၆၆

လုပ်ငန်းအဆင့် (၅) အထောက်အပံ့ပစ္စည်းသစ်များနှင့်အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း ၆၉

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၇၀

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၇၃

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကိုသတ်မှတ်ခြင်း ၇၇

လုပ်ငန်းအဆင့် (၆) စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့်အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း ၈၁

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ၈၂

လုပ်ငန်းအဆင့် (၇) လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောအကဲဖြတ်မှု ၈၅

လုပ်ဆောင်ချက် - ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း ၈၇

အပိုင်း (၃) ပစ္စည်းကိရိယာအတွဲတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း

ဖ့ါစ် အားပေးကူညီသူများနှင့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်မန်နေဂျာများအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ ၉၇

ဖ့ါစ် ပန်းချီဆရာများအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၀၃

အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်တစ်ခုပြုလုပ်နည်းနှင့်ယင်းကိုအသုံးပြုနည်းနောက်ထပ်နမူနာများ ၁၁၉

လုပ်ဆောင်ချက်၊ လက်နက်ကိရိယာ၊ နှင့်ပန်းချီဆရာတို့အတွက်ကျေးဇူးတင်လွှာ ၁၂၃

ဝေါဟာရများ ၁၂၄

ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၂၆

ကြိုဆိုပါသည်

ဤတစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်သည် ရပ်ရွာများက မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာများကိုကူညီရန် သင့်အားအကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ရာတွင် ပိုမိုကူညီနိုင်ပါသည်။ သင့်အဖို့ နောက်ခံစာပေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထပ်မံဖတ်ရှုရန် လိုမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဤလမ်းညွှန်က အခြေခံသော **ဖါစ့်(PHAST)**[၁] သို့မဟုတ် **ဆာရာ(SARAR)**[၂] နည်းနာ ကိုတော့ သင်ယူထားရန် လိုအပ်ပါမည်။ ရပ်ရွာလူထုအား မျှဝေရန်နှင့် နှီးနှောဖလှယ်မှုများတွင် လမ်းညွှန်နိုင်ရန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပြန့်ပွားပုံအကြောင်း နည်းပညာဗဟုသုတ အသင့်အတင့်လိုပါမည်။

ဖါ့စ် အစထွင်လုပ်ရှားမှုတွင် အသုံးပြုသော ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်နည်းများမှာများစွာ အောင်မြင်ပြီး ရပ်ရွာရော အားပေးကူညီသူပါ အကျိုးအမြတ်များစေကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပါသည်။ အောင်မြင်လွန်းမက အောင်မြင်သဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောလုပ်နည်းများသုံးစွဲပုံကို စမ်းသပ်ရန် ကနဦးရွေ့ပြေးလေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ခဲ့ကြသည့် ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားများသည် မိမိတို့ယခင်က သုံးစွဲခဲ့ဖူးသောနည်းများကို ပြန်သုံးလိုစိတ် မရှိခဲ့ကြပါ။ ရလဒ်များမှာ များစွာပို၍ကောင်းမွန်လာပြီး၊ နည်းစနစ်မှာလည်း ပိုမိုနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သဖြင့် လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော ချဉ်းကပ်ပုံကိုသာ ဆက်လက်သုံးစွဲလိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောသည့်အတိုင်း အလွယ်တကူမယုံပါနှင့်ဦး။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော လုပ်နည်းအကြောင်းနှင့် အသုံးပြုပုံတို့ကို လေ့လာသိရှိရန် အချိန်ကိုတော့အရင်းပြုပါ။ သင်တန်းတက်ရောက်ရန် အခွင့်အလမ်းများကိုစုံစမ်းပါ။ သို့မဟုတ် လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သောချဉ်းကပ်မှုတစ်ရပ်ကို အသုံးပြုသည့် ဆောင်ရွက်ဆဲစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် တောင်းဆိုပါ။

သင်၏ ဤလမ်းညွှန်ကိုအသုံးပြုမှုအတွေ့အကြုံများကိုကျွန်ုပ်တို့လွန်စွာ ကြားလိုလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကဲဖြတ်ပုံစံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ကထည့်သွင်းထားရှိရာ ထိုပုံစံကို ဖြည့်သွင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံပြန်ပို့ပေးပါက လွန်စွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါမည်။ သင်၏ဆွေးနွေးအကြံပြုချက်များသည် ဤလမ်းညွှန်အား နောက်ထပ် ရိုက်နှိပ်သည့်အခါတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အကူအညီပြုပါလိမ့်မည်။

ကံကောင်းပါစေ။

---

[၁] ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ် / ကမ္ဘာ့ဘဏ်တို့၏ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ရှေ့ပြေးစမ်းသပ်မှုအဖြစ် အာဖရိကလေးနိုင်ငံတွင် ၁၉၉၃ခုနှစ်၌ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်ရေးနည်းလမ်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူ၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်မှု၊ နှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ရပ်ရွာကစီမံခန့်ခွဲရေး တို့ကို အားပေးရန် ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှ စတင်၍ PHAST သည်ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တရားဝင်အစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူဂန္ဒာနှင့် ကင်ညာနိုင်ငံ တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်များသို့ သွတ်သွင်းခြင်းခံရသည်။ အသေးစိတ်ကို ပိုမိုသိလိုက Simpson-Hebert, Sawyer & Clarke (1996) တွင်ကြည့်ပါ။

---

[၂] SARAR သည် ကိုယ်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးထားမှု (Self-esteem)၊ ပူးပေါင်းအင်အားများ (Associative-strengths)၊ ကြံရည်ဖန်ရည်ရှိမှု (Resourcefulness)၊ လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်းချခြင်း (Action-planning) နှင့် တာဝန်ယူခြင်း (Responsibility)တို့၏ အတိုကောက်စာလုံးများ ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းကို ၁၉၇၀ နှင့် ၁၉၈၀ ဆယ်စုနှစ်များတွင် Lyra Srinivasan နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များက ဖွံ့ဖြိုးရေးကိစ္စအဖုံဖုံတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပျိုးထောင်ခဲ့ကြသည်။ ကျမ်းကိုးပါ Srinivasan, 1990တွင် ကြည့်ပါ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

စာရေးသူများက ဤလမ်းညွှန်ဖြစ်မြောက်လာစေရန် ကူညီခဲ့သူမှန်သမျှအား အသိအမှတ်ပြုလိုပါသည်။ ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ ပထမဦးစွာ ဟာရာရေးမှ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဗိမာန်ကို ဤလမ်းညွှန်၏ ပထမမူကြမ်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က ကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒုတိယမူကြမ်းအား ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်ခဲ့ကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကင်ညာနိုင်ငံမှ နက်ဝေါ့စ်အဖွဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့ စေတနာ့ဝန်းထမ်းများနှင့် ဂါနာနိုင်ငံမှ လက်တီစီယာ အက်ဒို၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဒေလီမြို့မှ နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်မှု နှင့်ကျန်းမာရေးပညာသမဂ္ဂ နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဘာမင်ဂန်မြို့မှ အယ်လဘာမာတက္ကသိုလ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မျှဝေပေးခဲ့သည့်မြောက်မြားစွာသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတို့သည် ဤလမ်းညွှန်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မွမ်းမံမှုတွင် အကူအညီပေးခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင်လည်း နိုင်ရိုဘီနှင့် နယူးဒေလီရှိ ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်/ကမ္ဘာ့ဘဏ် ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအုပ်စုများကို ၎င်းတို့၏ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်း ချောမောအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှုအတွက်လည်းကောင်း၊ ဖေါ့စ် နည်းလမ်းအားပျိုးထောင်မှုနှင့် အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ဆက်လက်လက်တွဲ ဆောင်ရွက်နေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။ ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုရလာဒ်များကို ဤလမ်းညွှန်အတွင်းသို့ သွတ်သွင်းရာတွင် မဂရီတာကင်နီဖစ်က ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ အပြီးသတ်စာတည်းပေးသူမှာ ဂျက်ကလင်းဆောယာဖြစ်ပါသည်။

ဖေါ့စ် တွင်ပါရှိသော အယူအဆ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ လက်နက်ကိရိယာများနှင့် ပန်းချီပုံများမှာ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဖန်တီးမှုများမှ အဓိကအားဖြင့်မှီးယူထားပါသည်။ ဤအချက်နှင့်ပက်သက်၍ “လုပ်ဆောင်ချက်၊ လက်နက်ကိရိယာနှင့် ပန်းချီဆရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်လွှာ” တွင်အသေးစိပ်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ရှုစေလိုပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို ဘော့စဝါးနာ၊ ကင်ညာ၊ ယူဂန္ဓာနှင့် ဇင်ဘာဘွေတို့၏ သွင်းအားစုများနှင့် ထိုမျှမကပင် ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ခပ်စောစော ပြုလုပ်ခဲ့သော ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုများ မပါဝင်ဘဲ ထုတ်လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုစမ်းသပ်မှုများကို သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအစိုးရများနှင့် ကုလသမဂ္ဂကလေးများရံပုံငွေအဖွဲ့၊ ရေအကူအညီပေးရေးအဖွဲ့၊ ကဲယား/ကင်ညာ၊ ကွာဟိုအဖွဲ့၊ ပလန်နိုင်ငံတကာအဖွဲ့၊ မူရာမန်ဇီဂေါ်ပကအဖွဲ့၊ လူသာရန်ကမ္ဘာ့အသင်းချုပ်၊ အာဖရိကဲယား၊ နက်ဝေါ့စ် နှင့် အိုင်ဒဗလျူအက်စ်ဒီတို့က ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြပါသည်။

ဆီဒါနှင့် ဒန်နီဒါအဖွဲ့တို့အား ၁၉၉၃ ခုနှစ်ကပင် စတင်ခဲ့သည့်ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအတွက်၊ အဆုံးသတ်ကျေးဇူးတင်မှု ဆိုသော်ငြားလည်း၊ အသေးနုပ်ဆုံးမဟုတ်သော ကျေးဇူးပမာဏဖြင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖေါ်ပြအပ်ပါသည်။

အပိုင်း (၁)

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ဆောင်ရွက်မှုအတွက်

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

ဤလမ်းညွှန်၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်

ဤလမ်းညွှန်ကိုဘာကြောင့်သုံးသင့်သလဲ

"စီမံကိန်းဝင်လာတာဟာ တစ်ရက်မျှပင်စောနေတယ်လို့မဆိုနိုင်ပါ။ စီမံကိန်းက ကျွန်တော်တို့ကို မျက်စိဖွင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော်မြို့ပေါ်ကကျူးကျော်ရပ်ကွက်တွေမှာ နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်တဲ့အပစ်ပါယ်ခံ တွေ၊ အာဟာရချို့တဲ့သူတွေ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို အနီးကပ်လေ့လာခွင့်ပေးပါ တယ်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ဟာ ကျူးကျော်ရပ်ကွက်မှာနေသူတွေရဲ့ ပြဿနာတွေကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့တစ်တွေရဲ့ အခြေအနေကို ပြုပြင်တိုးတက်စေဖို့ အားမာန်တွေ၊ နားလည်မှုတွေနဲ့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်တွေရှိကြပါတယ်။ နဲနဲလေးစပေးလိုက်ပြီး၊ နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်း လေးတွေကို တစိုက်မတ်မတ်ဆက်လုပ်ပေးမယ်၊ ဝန်ဆောင်မှုအချို့ကိုလည်း ပေးမယ်ဆိုရင်၊ ဒီပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုချဉ်းကပ်နည်းနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အခြေအနေတွေကို သူတို့ပစ်ပါယ်နိုင်မယ်၊ ရောဂါတွေကို တိုက်ဖျက်နိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း တိုးတက်စည်ပင်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်"

ဤလမ်းညွှန်အားအိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်ပြီးနောက် ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားများထံမှ ရရှိသောမှတ်ချက်

ရပ်ရွာက သူတို့အတွက်လိုအပ်တယ်လို့လဲမမြင်၊ ထောက်ခံခြင်းလဲမပြုဘဲ အဲဒီရပ်ရွာအတွက်တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ပေးနေတာမျိုး သင်အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ဘူးပါသလား။ ဒီလိုဆောင်ရွက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကတော့ မအောင်မြင်တာများ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲမှာ အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားတဲ့ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့်ချဉ်းကပ်ပုံဟာ ဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်ထဲက လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ဟာ ရပ်ရွာလူထုကို ဘာလုပ်ချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ၊ ဘယ်ကဲ့သို့စရိတ်ကျခံမလဲ၊ အနာဂါတ်မှာဒီလုပ်ငန်း ရေရှည်တည်တံ့အောင် ရပ်ရွာက မလွဲမသွေထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုစီမံမလဲ၊ ဆိုတဲ့အချက်တွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကူညီမဲ့သင့်ကို အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်မှ ပေါ်ထွက်လာမဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်တွေက၊ ရပ်ရွာများကို အသင့်ရှိပြီး အဖြေတွေချပေးတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်တွေထက် အောင်မြင်မှုအလားအလာများစွာ ပိုမိုပါတယ်။ အချိန်ယူပြီး ဆက်ဖတ်သွားရင် ဒီချဉ်းကပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်ရိုးစင်းတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ သင့်အချိန်ကို ယခုအခါမှာ နဲနဲပိုပေးရပေမယ့် အနာဂါတ်မှာ အချိန်အများကြီးသက်သာသွားမှာပါ။ အဲဒါကလဲ သင့်အတွက် လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်မှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ရလာဒ်တွေရမှာဖြစ်လို့ပါ။ သင်နဲ့အတူ လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ အဖွဲ့တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့လဲ သူတို့နဲ့သင် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ သူတို့တစ်တွေ များစွာပိုမို

စိတ်ဝင်စားတာ၊ များစွာပိုမိုပါဝင်ပါတ်သက်လာချင်ကြတာကို သင်တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပိုပြီးအသေးစိတ်ပြောပြရရင် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနဲ့ပက်သက်လို့ ဒီလမ်းညွှန်ဟာ-

- ရေပေးဝေရေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနယ်ပယ်မှာ လုပ်ကိုင်နေသူများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူပြောင်းလဲဖို့ ပုံစံသစ်တစ်ရပ်ကိုပေးပါမယ်
- ကာလဝမ်းရောဂါနှင့် အခြားဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမျိုးများကိုကာကွယ်မှုမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများအား လက်နက်ကိရိယာတစ်ခုတပ်ဆင်ပေးမယ်။ ရပ်ရွာများက ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်

သန့်ရှင်းရေးတို့နှင့် ဆက်နွယ်သောရောဂါများနှိမ်နင်းရာတွင် ၎င်းတို့အား ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်စိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အာဏာကို နှင်းအပ်နိုင်ရန်အတွက် ထိုလက်နက်ကိုသုံးနိုင်ပါမယ်။

- ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေကို ရပ်ရွာရဲ့အစီအမံနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အဖြစ်သို့ ပို့ပေးနိုင်မဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းများကို ရပ်ရွာအကျိုးပြုဝန်ထမ်းများအားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်

ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်မှာပါတဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းတွေက သင်နဲ့အတူလက်တွဲလုပ်မဲ့ ဒေသခံလူထုအတွက် အသိဉာဏ်၊ အာဏာပိုင်စိုးမှုနဲ့ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တတ်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းတွေကို သင်သုံးခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်များနဲ့ ပိုမိုကျန်းမာတဲ့ အခြေအနေတွေ ရရှိဖို့ တိုက်ပွဲဝင်ရာမှာ အရေးပါတဲ့ကူညီမှုတစ်ရပ်ကို သင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤလမ်းညွှန်သည် မည်သူ့အတွက်လဲ

ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ဟာ ရပ်ရွာလူထုရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအမူအကျင့်များပြောင်းလဲရန်နဲ့ ရေ နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများတိုးတက်လာစေဖို့ နည်းစဉ်တစ်ခုကို ရပ်ရွာအကျိုးပြုဝန်ထမ်းများ သုံးစွဲရန် အကူအညီပေးပါမယ်။ အဲဒီနည်းစဉ်ရဲ့အမည်က ဖါစ့် လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖါစ့် ဆိုတာဟာ၊ ***ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်*** [၁] ဖြစ်ပါတယ်။ ဖါစ့်ဟာ ဆာရာ(SARAR) လို့ခေါ်တဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်သောနည်းစဉ် နောက်တစ်ခုကို အခြေခံထားပါ။ ဆာရာ ဆိုတာက ***မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားမှု*** [၂] ***ပူးပေါင်းအင်အားများ*** [၃] ***ကြံရည်ဖန်ရည်ရှိမှု*** [၄] ***လုပ်ဆောင်မှုစီမံကိန်းချခြင်း*** [၅] နှင့် ***တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်တတ်မှု*** [၆] ဆိုတာတွေကို အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ အတိုကောက်ပြုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောချဉ်းကပ်မှုကို ဘယ်လိုပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အသေးစိတ်အချက်အကြောင်းအရာတွေကို စာမျက်နှာ(၁၂၇)မှာ ကြည့်ပါ။)

ဒီလမ်းညွှန်ကိုအသုံးမပြုခင် သင်ဟာ ၊ ဖါစ့် သင်တန်း ဒါမှမဟုတ် ဆာရာ သင်တန်းကိုတက်ပြီးသားဖြစ်နေရပါမယ်။ (လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောနည်းသင်တန်းနဲ့ ပက်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို မျက်နှာဖုံးရဲ့ အတွင်းစာမျက်နှာမှာကြည့်ပါ။) သင်တန်းပြီးဆုံးသွားတဲ့ အခါလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခြင်းမှာ လွယ်ကူချောမောအောင် ဘယ်လို ကူညီရမလဲဆိုတာကိုသတိရဖို့ ဒီလမ်းညွှန်ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ဆင့်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ဒီလမ်းညွှန်ကို သိပ်အားကိုးဖို့မလိုတော့ပါဘူး။

သင်ဟာ စီမံကိန်းမန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ရပ်ရွာအကျိုးပြု ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို စီစဉ်ရေးဆွဲဖို့ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်တော့ လိုင်ရာစရီနီဗာဆန် ရေးသားတဲ့ *ရပ်ရွာလူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက်လက်နက်ကိရိယာများ- လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းနိဿယများအတွက် သင်တန်းဆရာများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်လက်စွဲ* [၇] ကို ဖတ်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ဖါစ့် က ဘာတွေဖြစ်မြောက်ဖို့ကြိုးပမ်းတာလဲ

ဖါစ့် ဟာ ရပ်ရွာတွေက ဒါတွေလုပ်နိုင်ဖို့ ကူညီမယ်-

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း

---

[၁] PHAST: Participatory Hygiene And Sanitation Transformation
[၂] Self-esteem
[၃] Associative Strengths
[၄] Resourcefulness
[၅] Action-planning
[၆] Responsibility
[၇] Lyra Srinivasan: Tools for community participation: a manual for training trainers in participartory techniques

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ခြင်း
- ရေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ရပ်ရွာက စီမံခန့်ခွဲဖို့ အားပေးခြင်း

အဲဒီကူညီမှုကို ဒီလိုနည်းတွေနဲ့လုပ်ပါတယ်

- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့ရဲ့ ဆက်စပ်ပုံကိုထင်ရှားအောင်ပြသခြင်း
- ရပ်ရွာလူထုတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တန်ဖိုးထားမှု တိုးမြင့်လာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- မိမိပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့စီစဉ်ရာမှာလည်းကောင်း၊ ရေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ပိုင်ဆိုင်၍လည်ပတ်သုံးစွဲရာမှာလည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာကို လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာပေးအပ်ခြင်း

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းတွေဆိုတာဘာလဲ

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းတွေဟာ အသက်အရွယ်မရွေး၊ လိင်မခွဲ၊ အဆင့်အတန်းမခွဲ၊ ပညာအရည်အချင်းမခွဲဘဲ လူတစ်ဦးချင်းကအဖွဲ့အားဖြင့်ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်မှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို အားပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေပါဝင်လာအောင် အားပေးဖို့ရာ အသုံးဝင်တယ်။ အမျိုးသမီးများဟာ တစ်ချို့သောယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ ကိုယ့်အယူအဆကို ထုတ်ပြောဖို့ ဝန်လေးတတ်ကြတယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လဲ စာရေးစာဖတ်မတတ်ကြဘူး။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းတွေဟာ၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ မိမိရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအပေါ်၊ မိမိတာဝန်ယူတတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ရှိလာအောင် စီစဉ်ရေးဆွဲထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ လွယ်ကူပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင်ကြိုးပမ်းထားပါတယ်။ ရပ်ရွာအဆင့်မှာ စီမံချက်များရေးဆွဲဖို့ စီစဉ်ရေးဆွဲထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေဟာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် သင်ယူလေ့လာကြပြီး၊ တစ်ဦးကတစ်ဦးရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို အပြန်အလှန် လေးစားခြင်း ဖွံ့ဖြိုးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လူထု ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းကို သုံးရမှာလဲ

အခြားမဟာဗျူဟာတွေကျဆုံးချိန်မှာ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းတွေက အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေက သက်ကြီးပညာသင်ကြားရေးအခြေခံမှုတွေပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားပြီး၊ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုတွေကိုလည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှုအတွေ့အကြုံကညွှန်ပြတာကတော့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများဟာ ရပ်ရွာအကျိုးပြုဝန်ထမ်းများကို များစွာအကျိုးရှိတဲ့အတွေ့အကြုံကို ရရှိစေတယ်ဆိုတာပါဘဲ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်နည်းများသုံးစွဲပြီး ထိုက်တန်တဲ့အတွေ့အကြုံများရရှိလာတဲ့နောက် ရပ်ရွာအကျိုးပြုဝန်ထမ်းများဟာ၊ သူတို့အရင်က သုံးစွဲခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေဆီ ပြန်သွားလိုစိတ်မရှိတာကို ယေဘုယျအားဖြင့်တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီလမ်းညွှန်ထဲက လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော လေ့လာသင်ယူမှုအခြေခံသဘောတရားများအပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ အဲဒီအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို *"ဖါစ့် အစထွင်လုပ်ဆောင်မှု-လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအသွင်ပြောင်းမှု၊ ရပ်ရွာများနှင့် ဆောင်ရွက်ရန်နည်းလမ်းသစ်တစ်ရပ်"* [၁] ခေါင်းစဉ်နဲ့ ထုတ်ထားတဲ့ မိတ်ဖက်စာဆောင်မှာ ရှင်းလင်းထားပါတယ်။

[၁] The PHAST initiative: Participatory Hygiene and Sanitation Trnsformation.A new approach to working with communities

ဖါစ့် နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာအပ်နှင်းခြင်း

ဖါစ့် ရဲ့ ချဉ်းကပ်ပုံက လူတွေကို မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာအောင်နဲ့မိမိရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာပြီး ရပ်ရွာမှာတိုးတက်မှုများဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ကူညီတယ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရရှိတဲ့ခံစားမှုနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှုရရှိတဲ့ခံစားမှုတွေဟာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်စင်စေခြင်းနဲ့ အိမ်သာဆောက်လုပ်ခြင်း၊ စတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေနည်းတူ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှု အခြေခံသဘောတရားတွေဟာ ဖါစ့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာပါဝင်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အောက်ပါပြောဆိုချက်တွေမှာကောင်းစွာပေါ်လွင်နေပါတယ်။

"ကျုပ်ရပ်ရွာအစည်းအဝေးအတော်များများကို နှစ်ရှည်လများတက်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျုပ်ရင်မဖွင့်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျုပ်က စာမရေးတတ်၊ မဖတ်တတ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုဘယ်ရှိမလဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ကြတော့ ကျုပ်ပြောရဲလာတယ်။ ကျုပ်တို့ရပ်ရွာကပြဿနာတစ်ခုကိုပုံခဲ့ပြ[illegible]ားရင် ဒီပြဿနာကို ငါသိတယ်၊ ဒီအကြောင်းကို ငါပြောတတ်တယ်လို့ ကျုပ်ဘာသာပြောမိတယ်"

"ကျွန်မအကျင့်ဖြစ်နေတာက ပြဿနာပေါ်လာရင် ဒီပြဿနာဟာသူများကိစ္စဘဲ ဘယ်သူတွေဘာလုပ်မှာလဲလို့ ကျွန်မက [illegible]ိုင်ကြည့်နေတတ်တယ်လေ။ အခုတော့ကျွန်မစောင့်မနေချင်တော့ဘူး။ ချက်ချင်းဘဲ[illegible]လုပ်ချင်ပြီ။"

"ကျွန်တော့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၊ လူတွေရွာကိုလာကြပြီး မင်းတို့ဘာလုပ်၊ ညာလုပ်လို့ပြောတာဘဲ ကြုံဖူးပါသဗျား။ ခုဆို ဒါဟာကျွန်တောတို့တတွေ ဘယ်လို[illegible]င်ကြမြင်ကြတယ်ဆိုတာ ကြားချင်တဲ့သူကို ပ[illegible]မဦးဆုံး တွေ့ဖူးတာပါဘဲ။"

ဒါကြောင့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ရလာဒ်ကို ခြုံငုံပြီးအကဲဖြတ်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်မှုအပိုင်းရော လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပေးအပ်မှုအပိုင်းပါ ကြည့်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ရပ်ရွာကတော့ သူတို့ရဲ့တိုးတက်မှုတွေကို အပြုအမူဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု၊ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများတိုးတက်ကောင်းမွန်မှု၊ (ဥပမာ အားဖြင့် သန့်ရှင်းပြီး ကောင်းမွန်စွာသုံးစွဲနိုင်သည့် အခြေအနေရှိသောအိမ်သာ)နဲ့ ထိုပစ္စည်းတွေကို ထိရောက်စွာသုံးစွဲမှုတွေကိုမူတည်ပြီး အကဲဖြတ်ဖို့ရာ များစွာအခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီလမ်းညွှန်မှာ ရပ်ရွာအဖွဲ့တစ်ခုက မိမိရဲ့တိုးတက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်မဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ အဲဒီ အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းအမျိုးအစားက ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အကဲဖြတ်တဲ့လုပ်ငန်းမျိုးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သီးခြားအချက်အလက်တစ်ခုခု လိုအပ်လို့ (ဥပမာ တခြားဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်တစ်ခုခုနဲ့နှိုင်းယှဉ်နိုင်ဖို့) ပြင်ပအကဲဖြတ်လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့လဲ လိုကောင်းလိုပါမယ်။ ဒီအခါမှာ ဒီလိုသတင်းအချက်အလက်ရှာဖွေစုဆောင်ပြီး တွေ့ရှိချက်တွေကိုအစီရင်ခံစာရေးနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သင်ဆက်ဆံဖို့လိုကောင်းလိုပါမယ်။ အဲဒီလိုသတင်းအချက်အလက်မျိုး လိုမလိုဆိုတာကို သင့်ရဲ့ရပ်ရွာအဖွဲ့နဲ့လုပ်ငန်းမစခင်မှာ သိရှိအောင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ လိုတယ်ဆိုရင်တော့ အချက်အလက်စုဆောင်းမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(တွေ)ဟာ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို သုံးစွဲရပါမယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီသတင်းအချက် အလက်စုဆောင်းမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလုပ်ငန်းစကတည်းက ပါဝင်ပက်သက်စေရမယ်၊ အစည်းအဝေးအားလုံးကိုလဲ တက်ရောက်စေပြီး အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ ဘယ်သူနဲ့မဆို တန်းတူသဘောထားရပါမယ်။ ပြင်ပအကဲဖြတ်ပုဂ္ဂိုလ်က သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းရာမှာ ရပ်ရွာကိုဖြစ်နိုင်သရွေ့ ပါဝင်ပက်သက်စေသင့်တယ်။ အရေးအပါဆုံးက တွေ့ရှိချက်မှန်သမျှကိုအဖွဲ့အားတင်ပြတဲ့အခါ အဖွဲ့ကနားလည်နိုင်အောင်နဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင်တင်ပြသင့်ပါတယ်။

ပြင်ပအကဲဖြတ်လုပ်ငန်းကို ပုံစံချဖို့ အကြံပြုချက်တွေကို *တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ- ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အမူအကျင့်များကို အကဲဖြတ်တိုင်းတာသည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ* [1] စာအုပ်မှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။

[1] Hygiene evaluation procedures: approaches and methods for assessing water- and sanitation-related hygiene practices.

အရေးပါသော အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်များ

အဆင့်တစ်ဆင့်။ ။လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအဆင့်တစ်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းတွင် အလုံးစုံ ခြုံငုံသော ရည်မှန်းချက် တစ်ရပ် အောင်မြင်စေရန် ဦးတည်ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုမက ပါဝင်နိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု။ ။လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဆိုသည်မှာ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်ရပ်ကိုချမှတ်နိုင်ရန် ဖြစ်စေ၊ လိုအပ်သည့်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အတွက် အဖွဲ့က အစအဆုံး လုပ်ကိုင်ရသည့်လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

လက်နက်ကိရိယာအတွဲတစ်တွဲ။ ။လက်နက်ကိရိယာအတွဲတစ်တွဲဆိုသည်မှာ အားပေးကူညီသူက လုပ်ဆောင်ချက်များ ချောမွေ့စွာ ပြီးမြောက်စေရန်အသုံးပြုသော ပန်းချီပုံများကဲ့သို့သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဆိုလိုသည်။ လူထုပါဝင်ဆောင် ရွက်မှုဆိုင်ရာ လက်နက်ကိရိယာတွဲအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ များအတွက် တစ်တွဲ၊ အစာ အာဟာရအတွက် အခြားတစ်တွဲ၊ နှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါအတွက် အခြားတစ်တွဲ။) ဤလမ်းညွှန် အပိုင်း (၃) တွင် လက်နက် ကိရိယာအတွဲ ပြုလုပ်ရန်နည်းလမ်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

လက်နက်ကိရိယာများ။ ။လက်နက်ကိရိယာဆိုသည်မှာ အဖွဲ့ကလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို အပြီးတိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီရာတွင် အားပေးကူညီသူသုံးစွဲသော နည်းနိဿယများနှင့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းထားပါသလဲ

ဒီလမ်းညွှန်မှာ လုပ်ငန်းအဆင့်(၇)ဆင့် ပါဝင်တယ်။ ပထမအဆင့် (၅)ဆင့်က ရေပေးဝေမှု၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် စီမံချက်တစ်ခုကိုရေးဆွဲတဲ့လုပ်ငန်းစဉ် တလျှောက်လုံးမှာ ရပ်ရွာအဖွဲ့ကိုကူညီဖို့ သင့်အား ကူညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (၆) နဲ့ (၇) လုပ်ငန်းအဆင့်တွေမှာ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှု (တိုးတက်မှုကို စစ်ဆေးရန်) နဲ့ အကဲဖြတ်မှု တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေကရလာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လုပ်ငန်းစီမံချက်က အောင်မြင်ခြင်း ရှိမရှိ အဖြေထုတ်ရာမှာအသုံးပြုရပါမယ်။

လုပ်ငန်းအဆင့်တစ်ဆင့်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်(၁)ခုက (၄)ခုအတွင်းရှိပါမယ်။ အဲဒီလုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းကို ချောမွေ့အောင်ကူညီရန်နည်းလမ်းညွှန်ကြားချက်တွေကိုတော့ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များနဲ့ ခွဲခြားထားပါတယ်၊

- ရည်ရွယ်ချက်
- အချိန်
- ပစ္စည်း
- ဘာလုပ်ရမလဲ
- မှတ်စု

လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးလိုလိုမှာ ပန်းချီပုံတွေ၊ ပုံစံကားချပ်တွေကိုသုံးရပြီး၊ အဲဒါတွေကဆွေးနွေးမှုတွေ ချောမွေ့ အောင်ကူညီပါတယ်၊ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို “လက်နက်ကိရိယာများ” လို့ခေါ်ထားပါတယ်။ လုပ်ငန်းအဆင့် (၇) ဆင့်ကို အောက်မှာဇယားချပြီးဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီမှာလုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းမှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ နဲ့ သုံးစွဲရမယ့် လက်နက်ကိရိယာတွေကို အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြထားတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုဆောင်ရွက်ပြီးတာနဲ့ အမျှ ဆောင်ရွက်ပြီးကြောင်း အမှတ်အသားကို အဲဒီအပေါ်မှာသင်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောကျ်ားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

ဤလမ်းညွှန်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ

စမလုပ်ခင်ပြင်ဆင်ပါ

ရပ်ရွာအလုပ်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နဲ့ အလုပ်စမလုပ်ခင်၊ သင်ဟာ

- ဒီလမ်းညွှန်တစ်အုပ်လုံးကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ထားပြီး လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခြင်း ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မျှော်လင့်ထားတဲ့ရလာဒ်ကို နားလည်ပြီဆိုတာ သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အပိုင်း(၃) ကို ဖတ်တဲ့အခါ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ဆွဲထားတဲ့နာမူနာပုံများရဲ့စာရင်းကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ သင်လိုအပ်မယ်ထင်တဲ့ပုံများကို လည်းစာရင်းပြုစုထားပါ။
- ပန်းချီဆရာတစ်ဦးကိုရှာပြီး သင့်အတွက်အဲဒီပုံတွေကို ဆွဲခိုင်းပါ[၁] ။ ပုံတွေမှာပါတဲ့ ရှခင်းတွေနဲ့ လူရုပ်တွေဟာ သင်ဒီလမ်းညွှန်ကိုသုံးမယ့် ရပ်ရွာကလူတွေရင်းနှီးတဲ့ ပုံပန်းတွေဖြစ်ဖို့ သေသေချာချာလုပ်ပါ။
- အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ချက်တွေအတွက် သင်လိုအပ်မယ့်အရာအားလုံးကိုစုပါ။ ဥပမာ- ပန်းချီဆရာက အထူးတလည်ရေးဆွဲထားတဲ့ပုံများ၊ ကော်တိပ်ခွေ၊ မာကာပင်၊ ရောင်စုံစက္ကူ အသင့်ကပ်နိုင်တဲ့ရောင်စုံ စာရွက်၊ စာရွက်အကြီးစား သို့မဟုတ် သတင်းစာစက္ကူ ကပ်ထူပြား၊ စက္ကူအတိုအစ၊ အပ်ချည်၊ ကြယ်သီး၊ ခဲလုံးငယ်များ၊ ပုတီးစေ့၊ သစ်စေ့များ၊ ကျောက်စရစ်ခဲ၊ ကပ်ကျေး၊ ပင်အပ်၊ သံမှို၊ ထည့်စရာ (ဥပမာ ခြင်း၊ ဦးထုပ်၊ ပုံး)
- လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ၊ မိသားစုများနဲ့ အသားကျတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

သင့်ရဲ့ လက်နက်ကိရိယာအတွဲကို ဖန်တီးပါ။

အပိုင်း(၃)မှာ သင့်ကိုယ်ပိုင် လက်နက်ကိရိယာအတွဲတစ်ခုကို ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ အကူအညီပြုမယ့် လမ်းညွှန်ချက်များပေးထားပြီး၊ သင်လိုအပ်မယ့် ပန်းချီပုံအမျိုးအစားတွေရဲ့ နမူနာစာရင်းကိုလည်း ပေးထား ပါတယ်။ အဲဒီစာရင်းတွေဟာ လမ်းညွှန်မှုမျှသာဖြစ်ကြောင်းသတိချပ်ပါ။ လက်နက်ကိရိယာအတွဲများဟာ သင်နဲ့ လက်တွဲလုပ်မဲ့လူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆီလျော်အပ်စပ်တဲ့ပန်းချီပုံများနဲ့ဖန်တီးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ဘာသာအယူ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဝတ်အစား၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပုံစံ၊ နေထိုင်ပုံ၊ အလုပ်အမျိုးအစား၊ အဆောက်အအုံ နဲ့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ (ရေအရင်းအမြစ်၊ အိမ်သာစသည်)၊ သဘာဝပေါက်ပင်နဲ့ တိရိစ္ဆာန်တွေဟာ သင့်အလုပ်အဖွဲ့ရဲ့ ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ရှိနေတာနဲ့တူရပါမယ်။

သတိပြုရန်။ ။လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုလုပ်နေစဉ်မှာ ပုံတွေကိုမြဲအောင်ကပ်ဖို့ကော် ဒါမှမဟုတ် အခြား အမြဲကပ်နေစေမယ့်အရာများ မသုံးပါနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုံတွေကို တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း သုံးရမှာရယ်၊ ဖြုတ်လိုက်တပ်လိုက်နဲ့ သုံးရမှာရယ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

[၁] ဒီမတိုင်ခင်မှာ သင်နဲ့အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှာ သင်တန်းအတူတက်ခဲ့တဲ့ ပန်းချီဆရာတစ်ဦးကို သင်ဆက်သွယ်ပြီးသား ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမယ်။ အပိုင်း (၃)၊ စာမျက်နှာ (၁၀၀) ကို ကြည့်ပါ။

အဖွဲ့ကို ရွေးပါ

ယေဘူယျအားဖြင့် လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်တဲ့နည်းတွေမှာ မိမိရပ်ရွာကိုတစ်နည်းနည်းနဲ့ တိုးတက်စေလိုသူ ၁၅ဦးကနေ ၄၀အထိသာ ပါဝင်တဲ့အဖွဲ့ငယ်လေးတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ အဖွဲ့ကိုရွေးတဲ့အခါမှာ သင့်ကိုယ်ပိုင်ချင့်ချိန်မှုကို သုံးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဘယ်လိုအဖွဲ့မျိုးရွေးရမယ်ဆိုတာကို စိတ်ကူးရနိုင်အောင် ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့ နမူနာအလုပ်အဖွဲ့လေးတွေကို ဖော်ပြပါမယ်။

- ရပ်ရွာလူထုက ကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ ရေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေချင်တယ်။ ဆရာမိဘအသင်းဟာလက်တွဲလုပ်ဖို့ သိသာထင်ရှားတဲ့ လူစုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျောင်းကိုပိုပြီးကိုယ်စားပြုနိုင်အောင် ကျောင်းသားအချို့ကိုလဲ ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- ရပ်ရွာက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးမှာ ကူညီလုပ်ကိုင်ဖို့ ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားတစ်ဦးကိုပြောလာတယ်။ ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းဝန်ထမ်းများ၊ ရပ်ရွာလူကြီးများနဲ့ ဆွေးနွေးပြီးတဲ့အခါ ရပ်ရွာရဲ့အကျိုးအတွက် ဒေါင့်အမျိုးမျိုးမှ ကိုယ်စားပြုသူ(၃၀)ဦးလောက်နဲ့ အဖွဲ့ဖွဲ့နိုင်ခဲ့တယ်။
- ရပ်ရွာမှာ အဖွဲ့ဝင် ၁၅ဦးပါတဲ့ ရေကော်မတီရှိပြီးသားဖြစ်တယ်။ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်က ဒီအဖွဲ့ကို ရပ်ရွာကိုယ်စားပြုအဖွဲ့လို့ဆုံးဖြတ်မယ်။
- ဒေသန္တရအာဏာပိုင်တွေရဲ့ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုခြင်းကိုမခံရဘဲ အလွန်ဆိုးရွားသောအခြေအနေတွေနဲ့နေထိုင်နေရတဲ့ မြို့ပေါ်ကျူးကျော်တဲစုလေးတစ်ခုဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးရလာတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဒီလိုအစုမျိုးမှာ တရားဝင်မဟုတ်တဲ့ခေါင်းဆောင်တွေရှိပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေနဲ့ဆွေးနွေးမှုတွေလုပ်တဲ့အခါ အဲဒီအစုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အလုပ်အဖွဲ့ တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာတယ်။

အဖွဲ့အရွယ်အစား

ဒီလမ်းညွှန်မှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို လူ(၄၀)အောက် အဖွဲ့တွေနဲ့လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ တစ်ချို့လုပ်ဆောင်ချက်တွေအတွက် ကြီးတဲ့အဖွဲ့တွေကို ၅ယောက်က ၈ယောက်အထိရှိတဲ့ အဖွဲ့ငယ်လေးတွေဖြစ်အောင် ခွဲစိတ်လိုက်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဖွဲ့ငယ်လေးတွေက ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဖို့ရာ စေ့ဆော်မှုနဲ့ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုပြီးပေးလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တယ်ဆိုရင်တော့အဖွဲ့ငယ်ကလေးတွေရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေကို လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးမှာ လှည့်ပြီး အလဲအလှယ်နဲ့ လုပ်စေသင့်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပါဝင်သူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အလုပ်တွဲလုပ်ကြဖို့ အခွင့်အရေး ပိုရလာမယ်။ အဖွဲ့တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုပြိုင်ဆိုင်မှု တစ်စုံတစ်ရာရှိတာဟာလဲ အတော်တော့ကောင်းပါတယ်။ လိုလားဖွယ်ရာလဲ ဖြစ်တယ်။ ကြီးတဲ့အဖွဲ့ကို ဘယ်အခါမှာ အဖွဲ့ငယ်ကလေးတွေ ခွဲသင့်တယ်ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုတော့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရာမှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ မိမိတို့တွေ့ရှိချက်ကို အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုလုံးအားတင်ပြကြဖို့ အဖွဲ့ငယ်လေးများကို ဖိတ်ကြားနိုင်ပါတယ်။

ဒီကိစ္စကို နည်းလမ်းနှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုနဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ပထမနည်းက အဖွဲ့ငယ်လေးတိုင်းဟာ မိမိတွေ့ရှိချက်ကို တင်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းက လုပ်ဆောင်ချက်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ အဖွဲ့ငယ်လေးတစ်ခုကိုသာ ရွေးပါ။သို့သော် ဒီနည်းကိုတစ်ကြိမ်သုံးတိုင်း အဖွဲ့တစ်ခုပြောင်းပြီးရွေးရမယ်။ အဲဒီအဖွဲ့လေးကို အစီရင်ခံစာပြုစုခိုင်းပြီး အခြားအဖွဲ့ငယ်လေးများကို နောက်ထပ်မှတ်ချက်တွေပေးခိုင်းရမယ်။ ဒုတိယနည်းက အချိန်ကုန်သက်သာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါင့်မျိုးစုံတင်ပြလာတဲ့အမြင်တွေက၊ အဖြေမှန်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းရှိတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့အချက်ကို မြင်အောင်ပြနိုင်ဖို့ သင့်အားအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို အစဉ်လိုက်သာ ဆောင်ရွက်ရမည်လား

ဒီလမ်းညွှန်ကို လုပ်ငန်းအဆင့်များနဲ့ပိုင်းခြားထားပြီး လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းကို လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် စိတ်ပိုင်းထားပါတယ်။ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေကိုအစီအစဉ်အလိုက်သာမလွဲမသွေလုပ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းမှာ နောက်လုပ်ငန်းတစ်ဆင့် ပြီးမြောက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့သိစရာများနဲ့ လုပ်စရာများ ပါဝင်သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲစွဲဝင်သွားအောင် လုပ်ပေးတာကြောင့်ဖြစ်တယ်။ လုပ်ငန်းအဆင့်တစ်ခု ကျန်နေခဲ့ရင် ရှေ့ဆက်လုပ်မယ့် လုပ်ငန်းအဆင့်မှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ အခက်အခဲတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အချိန်ဘယ်လောက်ယူမလဲ

ရပ်ရွာလူစုတစ်စုနှင့်အတူ လမ်းညွှန်တစ်ခုလုံးရဲ့လုပ်ငန်းတွေပြီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ နှစ်ပတ်ကနေ ခြောက်လအထိ ကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းက လေ့လာသိရှိမှုနဲ့ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးဖို့ ရည်ရွယ်တယ်။ အချင်းချင်း သတင်းအချက်အလက်ဖလှယ်ဖို့နဲ့ သဘောထားကို အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်ပြောဆိုဖို့ အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ပေးပြီး ဒီဟာကိုအားပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ စာနာတတ်ပါ။ လူစုရဲ့လုပ်ငန်းအနေအမြန်နှုန်းကို သူတို့ဖါသာသတ်မှတ်ပါစေ။

လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့်သို့တက်လှမ်းခြင်း

နောက်လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ကို ဘယ်တော့တက်ရမလဲဆိုတာ ကိုယ်ကဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

နောက်လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်တက်ဖို့ အဆင့်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ အဖွဲ့ကရှင်းရှင်းလင်းလင်းအသိပေးရပါမယ်။ ဥပမာ လုပ်ငန်းအဆင့်-၂ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်းကနေ လုပ်ငန်းအဆင့်-၃ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်းကို ကူးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ အဖွဲ့ဝင်တွေက သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ သူတို့ ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာ အချင်းချင်းစတင်ဆွေးနွေးလာနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက်တွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့လုပ်ချိန်တွေအတိုင်း တိတိကျကျ ကိုယ်ကလိုက်နာ ဖို့လိုသလား

လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ လုပ်နည်းဖော်ပြချက်များမှာ ပေးထားတဲ့အချိန် အတိုင်းအတာတွေဟာ ခန့်မှန်းချက်မျှသာဖြစ်တယ်။ အဖွဲ့ရဲ့လုပ်ရှားတက်ကြွမှုနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအနည်းအများက သင့်ကိုဦးဆောင်ပါစေ။ တကယ်လို့အဖွဲ့ထဲမှာဂဏာမငြိမ်တာ၊ ငြီးငွေ့တာတွေ့ရရင် ဒါမှမဟုတ်သင်ကိုယ်နှိုက်ကလဲ အချိန်အကြပ်အတည်း ရှိနေတယ်ဆိုရင် ခေတ္တရပ်နားဖို့လုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် နောက်တွေ့ဆုံပွဲကို သင့်တော်သလိုချိန်းလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဟာ အချိန်ဘယ်လောက်အတွင်းမှာ ပြီးသင့်တယ်ဆိုတာမျိုး အဖွဲ့ကိုမပြောပါနဲ့။

လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ကနေနောက်တစ်ဆင့်သို့ ကိုယ်ကဘယ်လိုသွားမှာလဲ

လုပ်ငန်းအဆင့်နှစ်ခုကြားမှာ ခေတ္တရပ်နားချိန်ရှည်ခဲ့ရင် လုပ်ငန်းဘယ်အဆင့်ရောက်နေပြီလဲ၊ ဘာတွေဆုံးဖြတ်ပြီးပြီလဲ ဆိုတာအဖွဲ့သားတွေမှတ်မိနေကြဖို့ဂရုပြုပါ။ ပြီးခဲ့တဲ့တွေ့ဆုံပွဲရဲ့မှတ်တမ်းတွေကို သူတို့နဲ့အတူ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ (စာမျက်နှာ (၁၂) ကြည့်ပါ)။ ဒီနည်းဟာ အဖွဲ့ကအရင်ကဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အခုထိတိုင်လဲသဘောတူနေတယ်ဆိုတာဟုတ်မဟုတ်စစ်ဆေးတဲ့ နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကိုယ်ကပြင်နိုင်သလား

သင့်မှာ လုံလောက်တဲ့အတွေ့အကြုံရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလဲရှိပြီဆိုရင် လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ ရှေ့နောက်အစဉ်ကိုပြင်တာ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို နှုတ်ပယ်တာနဲ့ ဖြည့်စွက်တာတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မှတ်တမ်းတွေထားပါ လုပ်ဆောင်ချက်ကထုတ်လုပ်တာတွေကို သိမ်းဆည်းပါ

လုပ်ငန်းအဆင့်တိုင်းအတွက် တွေ့ရှိချက်နဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို အဖွဲ့ကမှတ်တမ်းတင်ထားရမယ် ယေဘုယျအားဖြင့် အဲဒီတွေ့ရှိချက်နဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုရပ်ရွာမြေပုံကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုတစ်ခုကနေ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းရဲ့ ရလာဒ်တွေကိုနံရံပေါ်မှာ ပြသထားနိုင်တယ်။ အကယ်၍များ ရပ်ရွာခန်းမရဲ့နံရံတွေမှာချိတ်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ရပ်ရွာလူထုအားလုံး မြင်တွေ့နိုင်မယ်။ မှတ်တမ်းတွေကို ဘယ်လိုပြုစုထားမလဲဆိုတာကတော့ အကြောင်းအချက် အတော်များများပေါ်မူတည်ပါမယ်။ ဒီအထဲမှာ အဖွဲ့ရဲ့ စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်အတန်းလဲပါလိမ့်မယ်၊ မှတ်တမ်းတွေထားခြင်းကြောင့် လိုအပ်တဲ့အခါ ပါဝင်သူတွေက မိမိတို့ရဲ့တိုးတက်မှုတွေကို လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။

အများမြင်အောင်ပြသထားဖို့နဲ့ လူကိုယ်တိုင်ပါဝင်တက်ရောက်ခြင်းမရှိသူများကိုပေးဖို့ရာ တချို့သောအတွေးအခေါ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ချရေးထားဖို့လိုပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဖွဲ့က အဲဒီအလုပ်လုပ်ဖို့စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ ထို့ထက်ပို၍ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ထားရင်အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ဘယ်သူမှလုပ်ဖို့ဆန္ဒမပြုခဲ့ရင် သင်က ဒီလုပ်ငန်းနဲ့ သင့်တော်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို တာဝန်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီမှတ်တမ်းတွေကို အဖွဲ့ရဲ့တွေ့ဆုံပွဲတိုင်းသို့ မဖြစ်မနေယူလာပါစေ။ ဒါမှပြီးခဲ့တဲ့တွေ့ဆုံပွဲတွေရဲ့ ရလာဒ်တွေကိုအလွယ်တကူ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အဖွဲ့ဟာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရေရေရာရာမရှိရင်၊ စိတ်ရှုပ်နေရင်၊ သဘောတူညီချက်မရနိုင်ရင်၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု လေးလံနှေးကွေးလာရင်၊ ယခင်အလုပ်ချိန်တွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေကို အဖွဲ့ကပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ သင်က အကူအညီပေးရန် လိုကောင်းလိုပါမယ်။

လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခြင်းကို အကဲဖြတ်ပါ

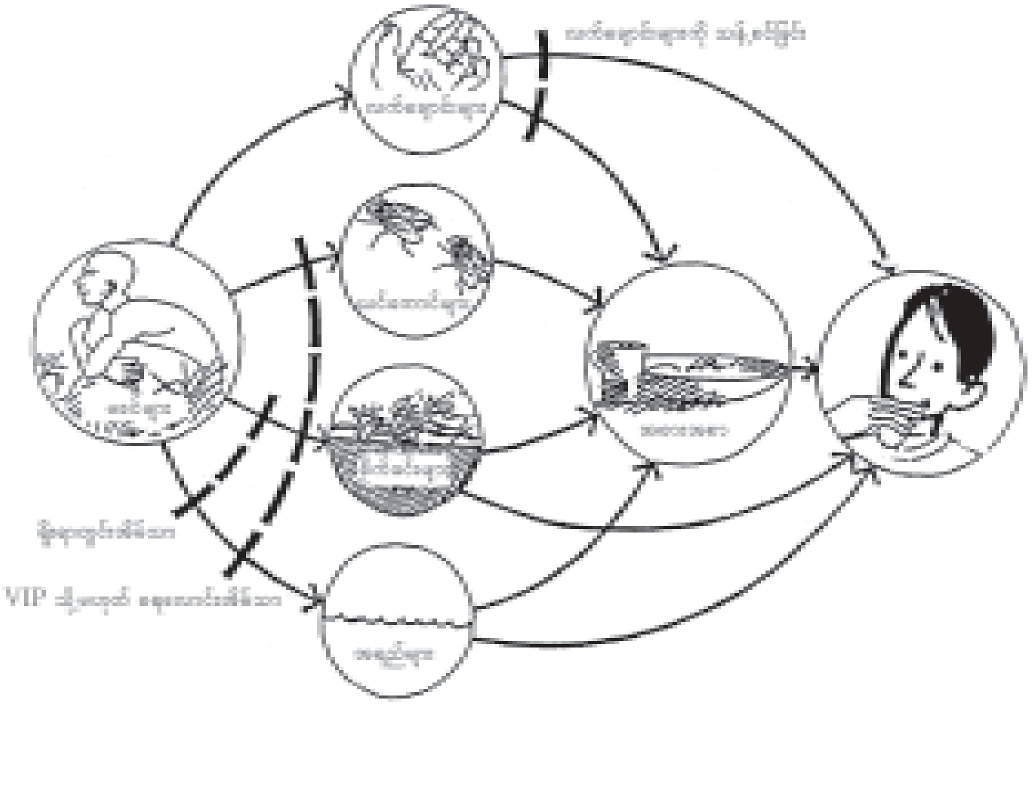
လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ ဆီလျော်မှု၊ အဖွဲ့က ကောင်းတယ်ဆိုးတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့အရာများ၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်နိုင်မှာလဲ၊ ဆိုတာတွေအပေါ်မှာ အဖွဲ့ရဲ့ယူဆချက်၊ တုံ့ပြန်ချက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းကို အဆုံးသတ်တဲ့အခါမှာ အကဲဖြတ်သင့်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် လုပ်ငန်းအဆင့်သစ်တစ်ရပ်၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်တစ်ရပ် မစခင်မှာလဲ တစ်ခါထပ်ပြီးအကဲဖြတ်သင့်ပါတယ်။

လိုအပ်သော နောက်ခံအယူအဆအချို့

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့် ရောဂါပျံ့နှံ့ပုံ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လူ့မစင်ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောရေကိုသောက်မိခြင်း၊ သို့မဟုတ် လူ့မစင်ဖြင့်ညစ်ညမ်းမှုရှိနေသောအစားအစာကို စားမိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက်မူ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ရရှိခြင်းမှာ ညစ်ပေသောလက်ဖြင့်အစာခွံ့ခြင်း၊ ညစ်ပတ်သော အရာဝတ္ထုများကို ကလေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးများ လူများထံရောက်လေ့ရှိသောနည်းလမ်းများဖြင့် ရောက်ရှိပုံကို ပြသထားပါသည်။ လက်ချောင်းများမှလည်းကောင်း၊ ယင်ကောင်များမှလည်းကောင်း၊ စိုက်ခင်းများမှလည်းကောင်း၊ အရည်များမှလည်းကောင်း၊ အစားအစာများမှလည်းကောင်း၊ လူ့ပါးစပ်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း ရောက်နိုင်ပုံကို ပြသထားပါသည်။

အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ “F” ဖြင့်[၁] စသည့် စကားလုံးများ များလှသဖြင့် “F-ပုံ”[၂] ဟုခေါ်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို များသောအားဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၁၄)ရှိ ဇယားတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။



[၁] Fingers, Flies, Fields Fluids, Food

[၂] F-diagram

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (နောက်ထပ်အချက်အလက်များ)

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကိုဘာက ဖြစ်စေသလဲ

- လူ့မစင်မှာတွေ့ရတဲ့ ပိုးတွေက ပါးစပ်ထဲရောက်တဲ့အခါ
- အဲဒီပိုးမွှားတွေက ရေထဲ၊ အစားအစာထဲမှာ ပြန့်နေနိုင်တယ်၊ ဒ့ါအပြင် မသန့်ရှင်းတဲ့လက်၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေက နေပြန့်နိုင်တယ်
  ဥပမာ-ကလေးအမေတွေဟာ ညစ်ပတ်တဲ့လက်၊ လက်သည်းကြားထဲမှာ ကြေးညှော်တွေရှိနေတဲ့လက်နဲ့ ကလေးတွေအတွက် အစာပြင်ပေးရင် ကလေးတွေမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ရရှိနိုင်တယ်။
- ဝက်သက်နှင့် အခြားနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းများ

ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာအန္တရယ်ကြီးရတာလဲ

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာ ခလေးနဲ့လူကြီးတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကအရည်တွေကို အလွန်အကျွံ လျှော့ပါးစေတယ်၊ ဒါကြောင့် သေဆုံးမှုပင်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သလို၊ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
  - ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အာဟာရဓါတ်တွေဆုံးရှုံးတယ်
  - အာဟာရဓါတ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့သုံးမဲ့အစား၊ ပျက်စီးသွားတဲ့ တစ်ရှူးတွေကို ပြင်ဖို့သုံးနေရတယ်
  - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသူဟာ မဆာလောင်ဘဲနေချင်နေမယ်။
  - ခလေးတွေဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေရင် သူ့တို့အမေတွေက ပုံမှန်အစာကျွေးတာ နို့တိုက်တာမလုပ်ဘဲ နေချင်နေမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိနေဆိုတာဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

- တစ်ယောက်ယောက်မှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိနေရင် မစင်မှာသာမန်ထက်အရည်ပိုများမယ်၊ သွေးတောင်ပါချင်ပါမယ်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ အထောက်အထားက တစ်နေ့တာ (၂၄) နာရီအတွင်း သုံးခါထက်မနည်း ဝမ်းမခိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းအရည်များ သွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်မှာဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိနေရင် ကျွန်တော် / ကျွန်မ ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ သောက်ဖို့ အရည်များများပေးပါ။
အောက်ပါထဲက ဘယ်အရည်မဆို ပေးနိုင်ပါတယ်
- လူနို့ရည်
- ဓါတ်ဆားရည် ၊ ရေကျက်အေး
- စွတ်ပြုတ်ရည်၊ ထမင်းရည်၊ ဒိန်ချဉ်
- သစ်သီးရည်၊ လဘက်ရည်ပေ့ါပေ့ါ ၊ အုန်းရည်
- ချက်ထားသည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ နှံစားပြောင်းစသည့် နှံစားသီးနှံများ

၂။ အစာကျွေးပါ

၃။ ရောဂါပြင်းထန်ရင် ဆေးပညာတတ်ကျွမ်းသူရဲ့ ကုသမှုခံယူပါ

လူတွေဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ

၁။ မစင်ကိုသန့်ရှင်းစွာစွန့်ပစ်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တွေ မွေးကင်းစတွေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်နေသူတွေရဲ့ မစင်တွေကို ပိုပြီးသတိထားရမယ်။

၂။ မစင်စွန့်ပြီးနောက်ဖြစ်စေ၊ မစင်ကိုကိုင်တွယ်ပြီးနောက်ဖြစ်စေ လက်ကိုရေဆေးရမယ်။ အစာမကျွေးခင်၊ အစားမစားခင်၊ အစာကို မကိုင်တွယ်ခင် လက်ကိုရေဆေးရမယ်။

၃။ အိမ်မှာရော၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်နဲ့ အခြားရေရဲ့ဇစ်မြစ်မှာပါ သောက်ရေကိုမစင်ဖြင့် ညစ်ညမ်းခြင်း ကင်းရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

ရောဂါကူးမှုကို ကာကွယ်ခြင်း

မည်သို့သော ရပ်ရွာဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်မှာမဆို ရည်ရွယ်ချက်က ရောဂါပိုးများ ပြန့်ပွားတဲ့လမ်းကြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့ထားရန်ဖြစ်တယ်။ စာမျက်နှာ(၁၃)မှာပါတဲ့ပုံက ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဟူသည် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများနှင့်အပြုအမူတို့ ပေါင်းစပ်ထားမှု တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း အလေးထားညွှန်ပြပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်ဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပြန့်ပွားပုံကို နားလည်အောင်နဲ့ ဒီလိုနားလည်ရင် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲရေးအတွက် ကြံဆလာနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံသဘောထားအပေါ် တည်ဆောက်ထားတာပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးရဲ့သော့ချက်ဖြစ်တဲ့ အောက်ပါအပြုအမူ သုံးရပ်ဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အကြီးကျယ်ဆုံး လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

- **ပိုမိုဘေးကင်းသောနည်းဖြင့်မစင်ကိုစွန့်ပစ်ခြင်း။** ။ဤသို့ပြုလုပ်ရာတွင် မွေးကင်းစများ၊ ခလေးငယ်များနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည်များ၏မိခင်ကို အထူးဂရုပြုရပါမယ်။
- **လက်ကိုဆေးကြောခြင်း။** ။မစင်စွန့်အပြီး၊ မွေးကင်းစများ၏မစင်ကို ကိုယ်တွယ်အပြီး၊ အစာမကြွေးခင်၊ အစာမစားခင်၊ အစာကိုမကိုင်တွယ်ခင်၊ မှာဖြစ်ပါတယ်။
- **သောက်ရေကိုမစင်ဖြင့်ညစ်ညမ်းစေမှုမှကင်းဝေးအောင်ထားခြင်း။** ။အိမ်အတွင်း သိုလှောင်ထားရာမှာရော၊ ရေတွင်းရေကန်၊ ရေဘုံဘိုင်စသဖြင့် ရေရဲ့ ဇစ်မြစ်များမှာရော၊ ကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှီးကြားမှုနဲ့ရပ်ရွာ၏ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

အများသုံးရေပေးဝေမှုနည်းလမ်းကို အိမ်များသို့ရေဝေးဝေမှုနဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင် လူ့ဘဝ အရည်အသွေးဟာ အတော်ကလေးတိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။ အိမ်များသို့ရေပေးဝေနိုင်တာဟာ ရေသုံးစွဲသူတွေ ရေချိုးဖို့၊ တိရိစ္ဆာန်တွေရေတိုက်ဖို့၊ ဥယျာဉ်တွေရေပေးဖို့ အတွက် ရေပိုမိုရရှိလာတာနဲ့ ပိုမိုလုံခြုံစွာ မစင်စွန့် နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာစေတယ်။ သုံးစွဲမှုလွယ်ကူခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း၊ သိက္ခာစတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို လူတွေအလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ပြီး အဲဒါက ရပ်ရွာလူစုတစ်စုအား သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးတက် ဆောင်ရွက်ဖို့ တွန်းအားပေးနိုင်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကျန်းမာရေးဟာ ရေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအခြေအနေတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်နွယ် နေတယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေကရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားမလည်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချက်ကို နားလည်အောင် လုပ်ပြခြင်းက ကာလတာရှည်စွာတည်မြဲမဲ့ အပြောင်းအလဲမျိုးဖြစ်ပေါ်ဖို့ အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စကို သင်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အကူအညီပေးနိုင်ဖို့ အစဉ်အလာအရမဟုတ်တဲ့ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းတွေကို ဒီလမ်းညွှန်မှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှီးကြားမှုကို ဘယ်လိုမြှင့်တင်မလဲ

သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရောဂါတွေပြန့်ပွါးပုံကို လူတွေကရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြတတ်ပြီဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပက်သက်လို့ နှီးကြားမှုရှိနေပါပြီ။ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူတွေကတစ်ဆင့်လည်း ကျန်းမာရေး နှီးကြားမှု ရှိကြောင်းသိနိုင်တယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဘယ်လိုပြန့်ပွားသလဲဆိုတာ လူတွေနားလည်နိုင်တယ်၊ နားလည်ဖို့လည်းသင့်တယ်၊ ထိုသို့နားလည်ခြင်းက သူတို့ရဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူတွေကို ပြုပြင်ဖို့ စေ့ဆော်ပေးနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အခြေခံယူဆချက်အပေါ်မှာ ဒီလမ်းညွှန်ကိုအခြေပြုထားပါတယ်။

ရောဂါပြန့်ပွါးပုံကို လူတွေနားလည်တာနဲ့တပြိုင်နက် ပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့ဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေသတ်မှတ်နိုင်ကြပါပြီ။ သူတို့ရဲ့အိမ်ထောင်စုတွေနဲ့ ရပ်ရွာတွေမှာ ပိတ်ဆို့မှုတွေလုပ်ရင် တွေ့လာမယ့် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ချိန်ဆနိုင်ပါမယ်။ ဒီနည်းဟာ ဒုက္ခများနေမလား၊ ငွေကုန် လူပမ်းလား၊ အကျိုးအမြတ်က ဘာလဲ၊ လုပ်ရကျိုးနပ်ပါ့မလား၊ ဆိုတဲ့မေးခွန်းမျိုးတွေထုတ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလမ်းညွှန်မှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်သုံးခုဟာ *"နားလည်ခြင်း"* ဆိုတဲ့ အခြေခံသဘောတရားပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတယ်။ *"တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းနှင့်အပြုအမူဆိုးများ"* က လူတွေကို မိမိတို့လက်ရှိကျင့်သုံးနေတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူတွေကိုဆန်းစစ်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ *"ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ"* ဆိုတာနဲ့ *"ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း"* ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကတော့ ရောဂါဘယ်လိုပြန့်ပွားသလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတာတွေကို နားလည်နိုင်အောင် အကူအညီပေးပါတယ်။

နောက်ထပ် အခြေခံသဘောတရားတစ်ခုကတော့ မိမိရဲ့လက်ရှိအပြုအမူတွေနဲ့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို အကဲဖြတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားခြင်းဟာ ရပ်ရွာတွေအတွက် အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာပါဘဲ။ ဒီနည်းနဲ့သူတို့တတွေဟာ တိုးတက်မှုတွေတစ်ဆင့်ခြင်းရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လုပ်ငန်းအဆင့်တိုင်းဟာ ခိုင်မာမြဲမြံပြီး တည်တံ့နိုင်တဲ့အခြေအနေ ရှိတာသေချာမှ နောက်တစ်ဆင့်သို့ကူးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ *"ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း"* ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများ တိုးတက်လာစေဖို့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် သတ်မှတ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို သရုပ်ဖော်ပါတယ်။ (တစ်ချိန်တည်းမှာဘဲ ရပ်ရွာတွေဟာ အသုံးပြုရန်လွယ်ကူမှု၊ လုံခြုံမှု ၊ အဆင့်အတန်းနဲ့သိက္ခာစတဲ့ အချက်တွေကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမယ်)။

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းတွေနဲ့ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနဲ့လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့လည်းကောင်း၊ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာကို နားလည်မှုတို့ကြောင့် ရပ်ရွာတစ်ခုဟာ ပတ်ဝန်းကျင်တိုးတက်မှု စီမံချက်တစ်ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချလာနိုင်ပါတယ်။

ဤလမ်းညွှန်ကို အခြားကိစ္စများအတွက် အသုံးပြုခြင်း

ဆာရာ ပါဝင်ဆာင်ရွက်မှုနည်းလမ်း (စာမျက်နှာ ၄ ကိုကြည့်ပါ) ကိုကိစ္စရပ်မျိုးစုံမှာ အသုံးပြုခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းညွှန်ကိုတော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမျိုးမှာ ထိန်းချုပ်ဖို့နဲ့ ရေပေးဝေရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးမှာ ရပ်ရွာရဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးရေးသားထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလမ်းညွှန်ကိုပြုပြင်မွမ်းမံပြီး၊ ဌက်ဖျား၊ သံ၊ တုတ်စတဲ့ အူတွင်းကပ်ပါးပိုးရောဂါ၊ ရေနဲ့ခရုမှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါ[၁] ၊ သွေးလွန်တုတ်ကွေး၊ စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ရောဂါတွေကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်လို ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ခြင်းမရှိတဲ့ကိစ္စတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့လည်း ပြန်လည်ပုံစံချပြီးသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

---

[၁] Schistosomiasis

အားပေးကူညီသူ တစ်ဦးဖြစ်နည်း၊ အရေးပါသည့် လိုအပ်ချက်အချို့

အားပေးကူညီသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပက်သက်၍ ခေါင်းထဲမှာစွဲနေရမည့် အရေးအပါဆုံးအချက်မှာ၊ *"သင်ဟာ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်မဟုတ်ဘူး"* ဆိုတာဘဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အခန်းကဏ္ဍကကူညီဖို့ သို့မဟုတ် "လုပ်ငန်းချောမွေ့ဖို့၊ အကျိုးရှိစေဖို့"ပဲဖြစ်ပါတယ်။လမ်းညွှန် ထဲမှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သုံးပြီးရပ်ရွာလူစုတွေကို အောက်ပါကိစ္စများမှာ သင်ကူညီနိုင်ပါမယ်။

- သူတို့အတွက်အရေးပါတဲ့ အကြောင်းအရာများကို သူတို့ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်
- သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲပြဿနာများကိုဖွင့်ပြောစေရန်
- သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲပြဿနာများကို သူတို့စိစစ်ရန်
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အဖြေများကို သူတို့ကထုတ်ရန်
- ရွေးချယ်စရာများထဲမှ သင့်တော်ရာများကို သူတို့ရွေးချယ်ရန်
- သူတို့ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်သဘောတူကြသည့် ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းများ အထမြောက်အောင် စီမံချက်တစ်ခုကို သူတို့ ရေးဆွဲရန်
- ထွက်ပေါ်လာသော ရလာဒ်ကို သူတို့အကဲဖြတ်ရန်

ဒါကြောင့် သင်က ဒါတွေမလုပ်ပါနဲ့

- အဖွဲ့ကို ညွှန်ကြားခိုင်းစေတာ
- သတင်းအချက်အလက်ကို အဖွဲ့ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေစေရမဲ့အစား သင်ကထုတ်ပေးတာ
- အဖွဲ့ကိုဘာလုပ်သင့်သည်ဟု တိုက်တွန်းတာ၊ အဆိုပြုတာ
- လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုရဲ့ မှန်ကန်သောတုံ့ပြန်ချက်က ဘယ်ဟာဖြစ်တယ်လို့ ယူဆထားတာ
- အဖွဲ့ကို အမှားပြင်တာ

ဥပမာ - ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း ကဏ္ဍရဲ့အစဦးပိုင်းမှာ သင်က ပြင်ပသတင်းအချက်အလက်ကို ပေးခဲ့ရင် ညွှန်ကြားခိုင်းစေရာရောက်မယ့်အန္တရာယ် သင့်မှာရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ထားသင့်တဲ့တစ်ခုတည်းသော ချွင်းချက်ကတော့ အဖွဲ့ကရှေ့ဆက်လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့မှာရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်က မမှန်ကန်လို့ ဖြစ်စေ ပညာရပ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်ကို အတိအကျတောင်းခံလာတဲ့အခါမျိုးမှာသာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ စိစစ် လေ့လာတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်ချတဲ့အဆင့်တွေမှာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းများကို အသုံးပြုခြင်းဟာ ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားများရဲ့ အခန်း ကဏ္ဍကို မမေ့မှိန်စေပါ။ တကယ်တမ်းကတော့ သူတို့ရဲအခန်းကဏ္ဍကို ပြန်ပြီးအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတာသာဖြစ်တယ်။ သင်လုပ်တာက ရပ်ရွာလူစုတွေ ပါဝင်ပက်သက်လာအောင်အားပေးတာပါ။ သင်ကြိုးပမ်းတာက အဖွဲ့ကလိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အဖွဲ့ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖန်တည်းပေးဖို့ပါ။ ဒီလို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပါဝင်သူများဟာ၊ အခက်အခဲပြဿနာများကို စိစစ်မှုနဲ့အဖြေထုတ်မှုတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်ခြင်းနဲ့ တန်ဖိုးထားခြင်းတွေ တည်ဆောက်ပါလိမ့်မယ်။

အားပေးကူညီသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်ဟာအဖွဲ့ကို သူတို့သွားသင့်တယ်လို့ သင်ထင်တဲ့နေရာသို့ သွားဖို့ ညွှန်ကြားတဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးမဟုတ်ပါ။ ဒီလိုဆောင်ရွက်မဲ့အစား အဖွဲ့ကကိုယ့်အခြေအနေမှန်ကို ကိုယ်ကောင်းစွာနားလည်အောင် သင်ကူညီတယ်။ အဲဒီအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာနဲ့ ပက်သက်ပြီး အထောက်အထားပြည့်ဝတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်အောင်သင်ကူညီတယ်။

တစ်ခုတည်းသော ဆီလျော်မှုရှိတဲ့ဖြေရှင်းချက်ဟာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေသူများ တွေ့ရှိလာတဲ့ဖြေရှင်းချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ အပြင်လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတာကြောင့် သူတို့ရဲ့အရေးအရာမှာ သင်က မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ပင် မြှုပ်နှံထားပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပင် စိတ်ဝင်စားပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပင် ကြောင့်ကြပါစေ သူတို့အခြေအနေကို သူတို့ ကိုယ်တိုင် နားလည်သလို သင်နားလည်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် သင်ထင်မြင်တာ၊ သင်ခံစား မိတာထက် အဖွဲ့ရဲ့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချက်က ပိုပြီးအရေးကြီး တာပေါ့။ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ရပ်ရွာလူထုကို တာဝန်ခံရမှာကအဖွဲ့ပဲဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ လျော်ကန်သင့်မြတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းချက်ထုတ်ရမှာကလဲ အဖွဲ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပြောချင်တာက၊ သင့်အဖွဲ့တွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများရဲ့ ထုတ်ဖေါ်အသုံးမပြုရသေးသော အစွမ်းအစများကို ဘယ်တော့မှလျှော့မတွက်ပါနဲ့၊ ဒီအစွမ်းအစတွေ ထွက်လာနိုင်အောင် သူတို့ကို အခွင့်အရေးအမြဲပေးပါ။ ဒီအခါမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော၊ သင်ပါ အံ့အားသင့်စရာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပါဝင်သူတိုင်းဟာ တန်းတူပါပဲ

ဒီလမ်းညွှန်မှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရေးဆွဲခဲ့ရာမှာ အဖွဲ့မှာပါဝင်နေသူတိုင်းဟာ “အညီအမျှ အရေးပါကြသည်” ဆိုတဲ့ ယူဆချက်ကို အခြေပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင်ဟာလဲ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများနှင့် တန်းတူရည်တူဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူရမယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ဩဇာအာဏာရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် ပုံမဖမ်းသင့်ပါ။ သတင်းအချက်အလက်များဟာ သင့်ထံမှအဖွဲ့သို့၊ အဖွဲ့မှသင့်ထံသို့ စီးဆင်းနေသင့်တယ်။ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေပေး ခြင်းနှင့်လက်ခံခြင်းဖြင့် သင်နဲ့အဖွဲ့ဟာ တန်းတူရည်တူ ရပ်တည်နေကြ လိမ့်မယ်။ “သေသေချာချာနားထောင်တတ်ခြင်း” ကိုမရှိမဖြစ်လိုအပ်တာ ထင်ရှားပါတယ်။

“တစ်ခုတည်းသောအဖြေမှန်” ဆိုတာ မရှိပါ

ဖါစ်ိ ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ဘောင်ခတ်မထားပါ။ အဖြေ သို့မဟုတ် ရလာဒ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒါ အမှန်ပဲလို့ တရားသေချမထားပါဘူး။ အဖွဲ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက အဖွဲ့အတွက် သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့အရာကို ထင်ဟပ်နေပြီး ဘယ်ဟာကို အဖွဲ့ကတာဝန်ယူဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုလဲ ထင်ဟပ်ပါတယ်။

သင့်တော်တဲ့ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဦးစားပေးမှုသတ်မှတ်ဖို့၊ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေမယ့် စီမံချက်တစ်ခုအပေါ် သဘောတူညီချက်ရဖို့ ရည်ရွယ်တယ်ဆိုရင် ပါဝင်သူများဟာ ကောင်းစွာလက်တွဲလုပ်ကိုင်နိုင်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တဲ့ အလုပ်ချိန်များကို ပျော်ရွှင်စရာတစ်ခုခု၊ လူအများနေသားကျသွားပြီး ရယ်မောလာအောင် လုပ်နိုင်တာတစ်ခုခုနဲ့ စတတ်ကြပါတယ်။ စီမံကိန်းရေးဆွဲနေစဉ်တစ်လျှောက်လုံးမှာ သက်တောင့်သက်သာဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့လိုပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းလိုလိုမှာ အဖွဲ့စိတ်ဓါတ် တည်ဆောက်ဖို့ရန်အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ရိုးရာသီချင်းများ၊ အားကစား နည်းများရှိပါတယ်။ “ရပ်ရွာ၏ဖြစ်ရပ်များ” လို့ခေါ်တဲ့ ပထမ ဆုံးလုပ်ဆောင်ချက်ဟာလည်း ပါဝင်သူတွေနေသားထိုင်သားကျအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စိုးမိုးခြယ်လှယ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ

"ဆာရာ" နည်းစနစ်ဟာ အဖွဲ့တစ်ခုလုံး အပြည့်အဝ ပါဝင်လှုပ်ရှားအောင် နှိုးဆွပေးရန်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် ပြင်းပြတဲ့ပင်ကိုယ်စရိုက်တွေလွှမ်းမိုးဖို့မလွယ်ကူရန် အထူးတလည်ပုံဖော်ထားပါတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံမှာ **ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်က အဖွဲ့ရဲ့အတွေး**အခေါ်ကို ထိန်းချုပ်ချင်တာကြောင့် အဖွဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ ရှေ့မဆက်နိုင်တာရှိနိုင်တယ်။

ဒါမျိုးပေါ်ပေါက်ခဲ့ရင်၊ ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့သူဟာအဖွဲ့ကတင်မြှောက်ထားတဲ့ခေါင်းဆောင်လား၊ သို့မဟုတ်ရင် အဖွဲ့ရဲ့ထောက်ခံမှုသိသိသာသာမရှိတာဖြစ်ဖြစ်၊ အဖွဲ့အပေါ်လွှမ်းမိုးမှု သိသိသာသာမရှိတာဖြစ်ဖြစ်နဲ့ ရင်ဆိုင် နေရတဲ့ နိုင်လိုစိတ်ပြင်းပြသူ၊ သို့မဟုတ် ရန်လိုစိတ်ရှိသူလားဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ နိုင်လိုစိတ်ရှိသူ၊ ရန်လိုသူ များဆိုလျှင် သူတို့ကို ဘေးကိုခေါ်ထုတ်ပြီး၊ အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့အရေးပါမှုကို သဘောပေါက်အောင် ပြောနိုင် တယ်။ သို့မဟုတ် သူတို့တတွေအလုပ်ရှုပ်နေအောင် သီးခြားလုပ်ငန်းတာဝန်တွေပေးထားခြင်းဖြင့် အဖွဲ့ကို ရှေ့ဆက်ပြီးလုပ်ကိုင်နိုင်စေပါမယ်။

အကယ်၍ ပက်သက်နေရတဲ့သူများဟာ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များဖြစ်နေခဲ့ရင် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းကဏ္ဍရဲ့ အစဦးပိုင်းမှာ တရားဝင်ဖြစ်စေ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရဖြစ်စေ သူတို့ကိုချဉ်းကပ်ပါ၊ လုပ်ငန်းစဉ်ကိုရှင်းပြပြီး သူတို့ရဲ့ ထောက်ခံမှုရအောင် ကြိုးစားပါ။ ရပ်ရွာလူထုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ညီညီမျှမျှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးခြင်းဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှုရော လူအားလုံးကောင်းစားရေးပါ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ယုံကြည်လက်ခံ အောင် သင်လုပ်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးအတွက် အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ

၁။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းအတွက် ပစ္စည်းအားလုံး လုပ်ငန်းမစမီတွင် အဆင်သင့်ရှိနေပါစေ။

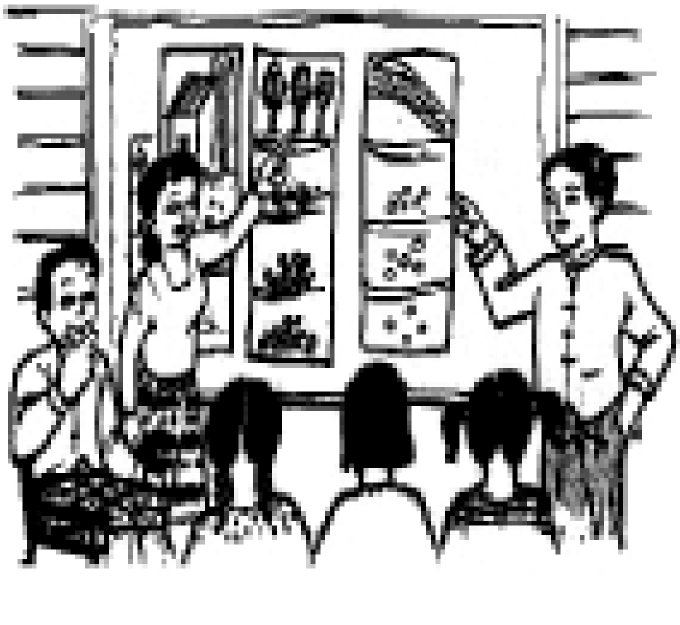
၂။ ပစ္စည်းများကို ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူအားလုံးမြင်သာအောင် အရွယ်ကြီးကြီးလုပ်ထားတာသေချာပါစေ။

၃။ သင့်အဖွဲ့မှာ လူ(၄၀)ထက်မပိုအောင်ကြိုးစားပြီး ကန့်သတ်ပါ။

၄။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လွယ်လွယ်ကူကူစကားပြောဆိုနိုင်အောင် သေသေချာချာစီစဉ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ထိုင်ခိုင်းပါ။

၅။ အလုပ်ချိန်အသစ်စတိုင်း သီချင်းတစ်ပုဒ် သို့မဟုတ် အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း အဖြစ် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။

၆။ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်သာ လုပ်ပါ။ လမ်းညွှန်မှာပါတဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။



၇။ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အားပေးကူညီနေတဲ့အခါမှာ အဖွဲ့ရဲ့လိုအပ်ချက်များကို လမ်းညွှန်အဖြစ် သုံးပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်အသီးသီးအတွက် ပေးထားတဲ့အချိန်ဟာ ခန့်မှန်းခြေမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

၈။ အဖွဲ့ကို ထမ်းဆောင်ရမဲ့ တာဝန်ပေးအပ်တဲ့အခါ အဲဒီကိစ္စအတွက် သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ စကားလုံးများကို အတိအကျသုံးပါ။

၉။ ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ထည့်ဝင်မှုကို အားပေးကြိုဆိုပါ။ မှားတဲ့အဖြေရယ်လို့ မရှိကြောင်း သတိရပါစေ။

၁၀။ အဖွဲ့ကို လုပ်ငန်းချောမွေ့စေဖို့၊ အကျိုးရှိစေဖို့ကူညီပါ။ အဖွဲ့ကိုမညွှန်ကြားပါနဲ့။

၁၁။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူအသီးသီးရဲ့ နိုးကြားတက်ကြွသောပါဝင်လုပ်ကိုင်မှုကို အားပေးပါ။ လူတွေကို တုံ့ပြန် ပြောဆိုတဲ့အခါ အပြစ်ရှာတာမျိုး သို့မဟုတ် ဝေဖန်တာမျိုး မဖြစ်အောင်သတိထားပါ။

၁၂။ ပါဝင်သူတွေရဲ့ စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးတာတွေ၊ သဘောတူတာ တွေကို သူတို့ကမှတ်တမ်းထားနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းများကို ဖေါ်ထုတ်ပေးပါ။

၁၃။ အဖွဲ့ကပစ္စည်းများနှင့် မှတ်တမ်းများကို လုံခြုံတဲ့နေရာတစ်နေရာမှာ သိမ်းဆည်းပါစေ။

၁၄။ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုပြီးတိုင်း အဖွဲ့ဝင်များကို သူတို့သိရှိခဲ့မှု၊ သူတို့အကြိုက်တွေ့မှုမတွေ့မှုတွေ အပေါ် အခြေခံပြီး လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းကိုအကဲဖြတ်ခိုင်းပါ။

၁၅။ အလုပ်ချိန်တစ်ချိန်ပြီးတိုင်း အဖွဲ့ဝင်များအား သူတို့ရဲ့အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများအပေါ် ဝမ်းသာချီးကျူး စကားပြောပါ။ နောက်အလုပ်ချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြပါ။

၁၆။ အဖွဲ့ရဲ့တွေ့ဆုံမှုအသစ်တစ်ခုစတိုင်းမှာ အဖွဲ့ကအဲဒီအချိန်အထိလုပ်ခဲ့သမျှနဲ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချသမျှကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အဖွဲ့ကိုတောင်းဆိုပါ။

ရှေ့ဆက်အသုံးချဖို့ ဖါစ့် ပစ္စည်းများကိုဖြုတ်ယူ၍သိမ်းဆည်းထားခြင်း

ရှေ့ဆက်အသုံးပြုဖို့ပစ္စည်းများကို သင်ဘယ်လိုဖြုတ်ယူမယ်၊ ဘယ်လိုသိမ်းဆည်းမယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီးအစီအစဉ်ဆွဲပါ။ နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံပွဲပြီးစီးတဲ့အခါမှာ နံရံများမှကားချပ်များဖြုတ်ပြီး စနစ်တကျ ထုပ်ပိုးရန် (စာအိတ်ကြီးများ သို့မဟုတ် ပုံးများတွင်ထည့်ပြီး အသေအချာ စာကပ်ထားရပါမယ်) အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို အချိန်မရောက်မီ ခပ်စောစော ကြိုတင်ဖွဲ့စည်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘာမျှမကျန်ခဲ့ရလေအောင် သို့မဟုတ် မပျောက်ဆုံးရလေအောင် ပစ္စည်းအားလုံးရဲ့ အမည်စာရင်းတစ်စောင်ကို ပြုစုထားပါ။

အပိုင်း (၂)

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

အဆင့် ၁
ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း

အဆင့် ၂
ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

အဆင့် ၃
အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း

အဆင့် ၄
ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကိုရွေးချယ်ခြင်း

အဆင့် ၅
အထောက်အပံ့စွည်းအသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း

အဆင့် ၆
စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့်အကဲဖြတ်ရန် စီစဉ်ခြင်း

အဆင့် ၇
လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောအကဲဖြတ်မှု

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၁)

ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ

ဒီအဆင့်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခု ရှိတယ်။

၁။ ရပ်ရွာကရင်ဆိုင်နေရသည့် အရေးပါသောစိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာများနှင့် အရေးပါသော အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုရာတွင် အဖွဲ့ကဖော်ထုတ်အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ***ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း***ကို ပုံစံချထားပါတယ်။

၂။ ***ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေးပြဿနာများ*** ဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သော အကြောင်းအရာများအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်၍ဆွေးနွေးရန် ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

ဒီလုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုအပြီးမှာ၊ အဖွဲ့က ကိုယ့်ရပ်ရွာနဲ့ထိပ်တိုက်တွေ့နေရတဲ့ ပင်မအကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပြီးဖြစ်ကာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟာ ဦးစားပေး ဖြေရှင်းရမယ့်ပြဿနာဖြစ်တယ်/ မဖြစ်ဘူးဆိုတာဆုံးဖြတ်ပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင်အဖွဲ့က လုပ်ငန်းနောက်တစ်ဆင့်ရောက်တဲ့အထိ လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ကိုင်သွားဖို့ စိတ်ဝင်စားပြီး လိုလိုလားလားလဲ ဖြစ်နေသင့်ပါပြီ။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း

ရည်ရွယ်ချက်

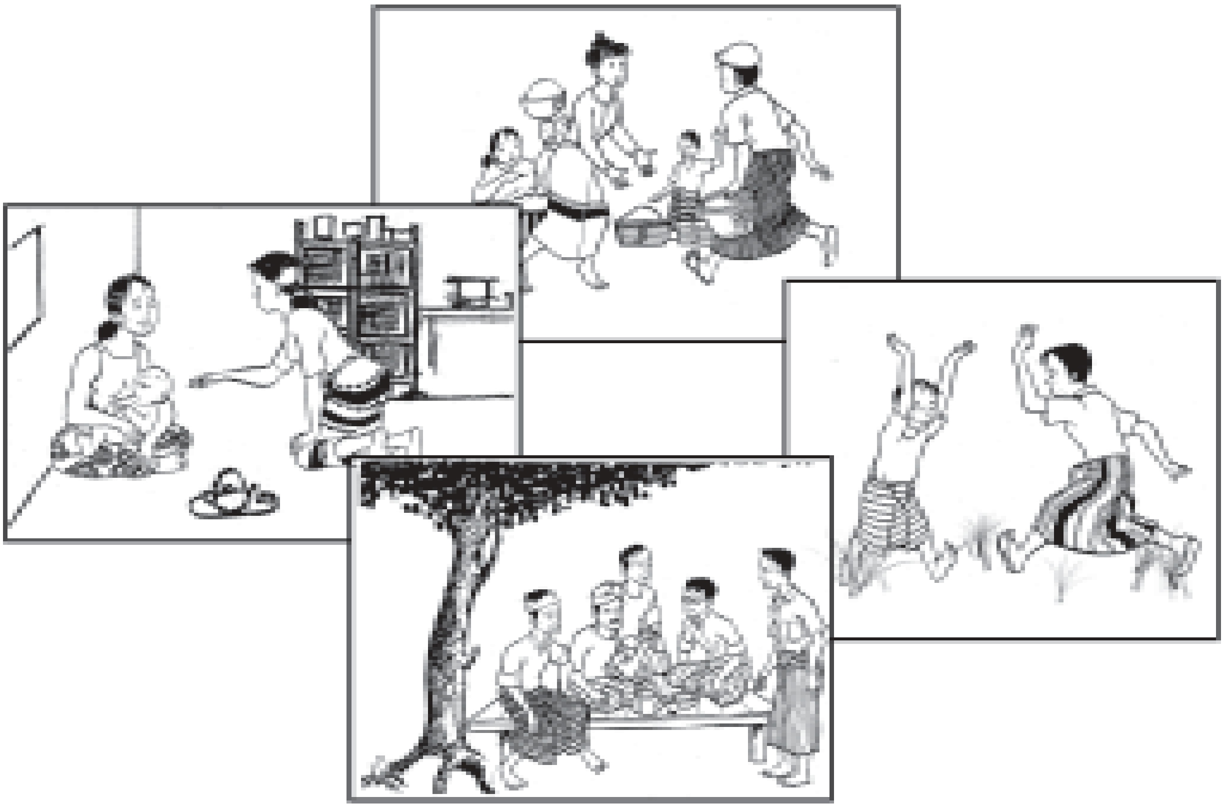
- သူတို့ရပ်ရွာက ရင်ဆိုင်နေရသော အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာများနှင့် အခက်အခဲ ပြဿနာများကို အဖွဲ့ဝင်များက ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ပေးနိုင်ကြစေရန်
- အဖွဲ့စိတ်ဓာတ် နှင့် အဖွဲ့သားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်နားလည်မှု တည်ဆောက်နိုင်အောင်ကူညီရန်
- အဖွဲ့ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လေးစားမှုနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေရန်

အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။အစဉ်လိုက်မဟုတ်သောပိုစတာများ
- ကော်တိပ်ခွေ



အစဉ်လိုက်မဟုတ်သောပိုစတာ နမူနာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ၅ ယောက်မှ ၈ ယောက်အထိပါသော အဖွဲ့ကလေးများဖွဲ့ဖို့ ပါဝင်မည့်သူများအားပြောပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးအား ပစ္စည်းအစုံတစ်စုံစီပေးပါ။

၂။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ အဖွဲ့များကိုတာဝန်ပေးပါ။

"အဖွဲ့အသီးသီးဟာ ပေးထားတဲ့ပစ္စည်းအစုံထဲက ပုံ ၄ပုံ ကိုရွေးထုတ်ပါ။ ခင်ဗျားတို့ ရွေးထုတ်ထားတဲ့ ပုံ (၄)ပုံကိုသုံးပြီး ခင်ဗျားတို့ရဲ့ရပ်ရွာနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရပ်ရွာဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ်ကို အဖွဲ့သားများ စုပေါင်းတီထွင်ပေးကြပါ။ ဇာတ်လမ်းအခြေတည်ရာအရပ်နဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေကို အမည်ပေးပါ။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းမှာ စ-လယ်-ဆုံး ပြည့်စုံအောင်ပါ ပါစေ"

၃။ ဇာတ်လမ်းထွင်ဖို့ အဖွဲ့များအား (၁၅)မိနစ်မှ (၂၀)မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

၄။ အဖွဲ့အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ တစ်ဖွဲ့ချင်းက သူတို့ရွေးထားတဲ့ပုံများကိုသုံးပြီး ကိုယ့်ဇာတ်လမ်းကို အခြားပါဝင်သူများအား ပြောပြစေပါ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြောကြမယ်ဆိုတာကိုတော့အဖွဲ့တွေကပဲ သူတို့ဖါသာ ရွေးချယ်ပါစေ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ရွေးစရာတွေမှာ ဒါတွေလဲပါတယ် -

- အဖွဲ့ကရွေးထားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်
- အဖွဲ့ကရွေးထားတဲ့ လူအချို့
- သူတို့ဇာတ်လမ်းတွေအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ကြမယ့်အဖွဲ့ဝင်တွေ

၅။ ဇာတ်လမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများမေးဖို့ အခြားပါဝင်သူများကိုဖိတ်ခေါ်ကာအဖွဲ့ကဖြေပါစေ။

၆။ ဇာတ်လမ်းအားလုံးပြောပြီးတဲ့အခါ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီရဲ့အဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးရန် တစ်ဖွဲ့လုံးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၇။ အကယ်၍အဖွဲ့ဟာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လွန်းရင် သို့မဟုတ် ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေရင် ဆွေးနွေးပွဲ အသက်ဝင်လာအောင် ဒီမေးခွန်းတွေနဲ့ကူညီနိုင်ပါတယ်။

- ဒီဇာတ်လမ်းတွေဟာ ဒီရပ်ရွာထဲကလက်တလော အဖြစ်အပျက်တွေလား
- ရပ်ရွာအတွင်းကပြဿနာတွေရယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့ ဘယ်ကိစ္စရပ်တွေကို တင်ပြခဲ့ပါသလဲ
- ဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မလဲ
- အခြား (သို့မဟုတ်) အလားတူ ဘယ်အခက်အခဲပြဿနာများကို ခင်ဗျားတို့ ရပ်ရွာကရင်ဆိုင်ရပါသလဲ။

၈။ အဖွဲ့က ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တင်ပြမလာခဲ့ရင်၊ သိပ်ပြီးတော့ ယေဘုယမဆန်တဲ့ ပန်းချီပုံတွေကို သုံးပြီး ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို တစ်ခါပြန်ပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။ ဒီတခါမှာတော့ ကျန်မာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စနဲ့ တိုက်ရိုက်ပိုပြီးသက်ဆိုင်တဲ့ ပန်းချီပုံ အတွဲကိုသုံးပါ။ ယခင်ကလိုပဲ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးကူညီပါ။

၉။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

မှတ်စု

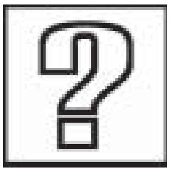
၁။ အဖွဲ့ဝင်များက သူတို့ရဲ့ဇာတ်လမ်းများကို သူတို့ဘာသာတည်ထွင်ပါစေ။ အဖွဲ့များရဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေဟာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာနဲ့ ဇာတ်ကွက်ဆင်နိုင်တယ်ဆိုတာမျိုးမှာ လမ်းညွှန်မှုမပေးပါနဲ့ ဝိုင်းမကူပါနဲ့။

၂။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အဖွဲ့ကစိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေတဲ့ ကိစ္စတွေကိုရင်ဖွင့်နိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုရန်ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စတွေကို တိုက်ရိုက်ဖေါ်ထုတ်မလာခဲ့ရင်လည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ (နောက်လာမယ့်လုပ်ဆောင်ချက်က ဒီဟာကို လုပ်နိုင်အောင်အဖွဲ့ကို ကူညီပါလိမ့်မယ်။)

၃။ အကယ်၍အဖွဲ့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ဆက်နွယ်မှုမရှိတဲ့ အကြောင်းအရာများကိုသာ လုပ်လိုပုံ ပေါ်ပေါက်နေခဲ့ရင်၊ အဖွဲ့အားသင့်တော်ရာ အတက်ပညာဌာနများ၊ အစိုးရဌာနများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရန် ကြိုးပမ်းကြည့်ပါ။

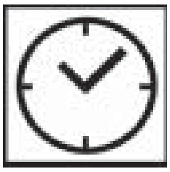
၄။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး၊ ပျော်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာကို အဖွဲ့တွေကတွေ့လာကြပြီး ဇာတ်လမ်းနှစ်ပုဒ်တောင်မှ ပွဲထုတ်လာချင်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်တင်ဆက်ခွင့် တောင်းဆိုကောင်းတောင်းဆိုလာနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ရခဲ့ရင် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို တစ်ခါပြန်လုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် ရပ်ရွာနဲ့ပတ်သက်ပြီးအရေးကြီးတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို တွေ့ရှိလာဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ



ရည်ရွယ်ချက်

- ရပ်ရွာအတွင်းရှိအရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ထိုပြဿနာတို့အနက် မည်သည်တို့ကို ရပ်ရွာ၏လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်သိရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပြုရန်



အချိန်

- ၁ နာရီ မှ ၁ -နာရီခွဲ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
- တွယ်အပ်၊ သံမှို သို့မဟုတ် ကော်တိပ်ခွေ
- ဘောပင် နှင့် စက္ကူများ
- ရောင်စုံကပ်ခွါ (သုံးလိုက)

သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ၏ နမူနာပုံ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့စတင်ပါ။

၂။ အဖွဲ့တွင် လူ(၁၀)ထက် မပိုရင် အဖွဲ့တစ်ခုတည်းနဲ့သာ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဦးရေထက်ပိုနေရင် သင်ကအဖွဲ့ငယ်လေးတွေခွဲပေးရပါမယ်။ လူတိုင်းပါဝင်လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် ပန်းချီပုံတွေအလုံအလောက်ရှိရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၃။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ဆရာဝန်တစ်ယောက် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ယောက်နဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုကို ဖေါ်ပြတဲ့ပန်းချီပုံတစ်ခုကို ချိတ်ဆွဲလိုက်ပါ။ ပုံထဲမှာပါတဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနကို အဖွဲ့ကရင်းနှီးတဲ့ အနီးဆုံး ရပ်ရွာကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ အမည်ကိုတပ်ပေးပါ။
လူ့အဖွဲ့အစည်း အတော်များများတွင် လူတွေဟာ ကျန်းမာရေးဌာနကိုသွားတဲ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးများထံကိုလဲ သွားတတ်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ကျန်းမာရေးဌာနအစား တိုင်းရင်းဆေးဆရာများထံသို့ပဲ သွားကြပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်အားပေးကူညီနေတဲ့အဖွဲ့မှာ ဒီအခြေအနေမျိုးရှိနေရင် ပုံထဲမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအပြင် ဒေသခံတိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ဦးရဲ့ပုံကိုပါဆွဲပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပုံအစား ဒေသခံတိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ဦးရဲ့ပုံကိုဆွဲပြပါ။ ဒီအခါမှသာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေဟာ သူတို့ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေတဲ့အချိန်၊ နာမကျန်း တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သွားရိုးသွားစဉ်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရဲ့ပုံကိုဖြစ်စေ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာရဲ့ပုံကိုဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အဖွဲ့အား လူအမျိုးမျိုးရဲ့ပန်းချီပုံတွေကိုပြပါ။ ဒီလိုပြောပြီးအဖွဲ့ကိုတာဝန်ပေးပါ။

"ဒီလူတွေက (အရပ်သုံးနာမည်ကိုပြောပါ) ကျန်းမာရေးဌာနမှာရှိတဲ့ သူနာပြု/ဆရာဝန် (အရပ်ကခေါ်တဲ့နာမည်ကိုပြောပါ)ဆီလာပြကြတယ်။ ခင်ဗျားတို့တယောက်ကို လူပုံတစ်ပုံစီယူပြီး အဲဒီလူပုံကို ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ပုံနံဘေးမှာကပ်ပါ။ နောက်ပြီး ဒီလူဘာကြောင့် ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားတယ်ဆိုတာရှင်းပြပါ"

၅။ လူပုံတွေအားလုံးကို သုံးပြီးသွားရင်အဖွဲ့အား ဒီမေးခွန်းကိုမေးပါ။

"ကျွန်တော်တို့မေ့ကျန်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေများရှိပါသေးသလား"

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေက နောက်ထပ်ပြဿနာများတင်ပြလာရင် မှတ်တမ်းယူထားပါ။

၆။ အဖွဲ့ဝင်များဟာ စာတတ်မယ်ဆိုရင် ပုံထဲကလူတစ်ဦးချင်းဟာ ကျန်းမာရေးဌာနကို ဘာကြောင့်သွားရတယ် ဆိုတာကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးဦးအား စာရွက်ပိုင်းကလေးမှာရေးမှတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့အဲဒီစာရွက်ပိုင်းကို ဆိုင်ရာလူပုံရဲ့နံဘေးမှာကပ်ထားပါစေ။ အဖွဲ့သားအားလုံးမြင်သာအောင်တော့ စာလုံးကြီးကြီးရေးဖို့လိုပါမယ်။

၇။ ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပြဿနာတခုခြင်းအတွက် အဖွဲ့အား အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

"လူတွေမှာဘာကြောင့်ဟောဒီ (ပြဿနာကိုအမည်တတ်ဖေါ်ပြရန်) ပြဿနာရှိကောင်းရှိနေမယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ တစ်ခုခုများ သိထားကြပါသလား"

အဖွဲ့ကကိုယ့်အဖြေတွေကို ကိုယ်မှတ်မိနေသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဖွဲ့ကဆန္ဒရှိရင် ပြဿနာကိုရေးထားတာရဲ့ဘေးမှာ အဖြေကိုရေးချနိုင်ပါတယ်။
အကယ်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ရောဂါများဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီးမေးစရာများရှိနေရင်၊ အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများရဲ့ ယူဆချက်တွေကိုလဲသိရအောင် အဖွဲ့သို့ဖြေဆိုဖို့လွှဲပေးလိုက်ပါ အဖွဲ့ကတစ်ချို့ကို မဖြေနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ လိုအပ်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေရနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတခုခုကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးဖို့ အဖွဲ့အားပြောပါ။

၈။ အဖွဲ့၏ဆွေးနွေးမှုကိုဆက်လုပ်ပါ။ သို့သော် ဒီတစ်ခါမှာတော့ ပြဿနာတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းများကို အဖွဲ့က ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်စားပေးဖို့ပြောပါ။ ပြောသမျှအကြောင်းရင်း များ ကုန်စင်သည်အထိ တစ်ကြိမ်မှာအကြောင်းရင်းတစ်ခုကိုယူပြီး ဟောဒီ မေးခွန်းကို အဖွဲ့အား မေးပါ။

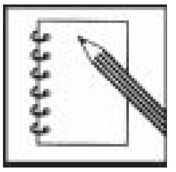
"ဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်များရှိပါသလား"

ဒီတခါမှာလဲ အဖွဲ့က ကိုယ့်ရဲ့ပြောဆိုချက်တွေကို ကိုယ်မှတ်မိနေသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ဆိုင်ရာ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရင်းများနံဘေးမှာ ရေးချင်ရေးမှတ်ထားနိုင်တယ်။

၉။ ပြဿနာများကို ရပ်ရွာရဲ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဖြင့်ကာကွယ်နိုင်မယ့်ပြဿနာများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ ကူသမှုကို ဆက်လက်ခံယူရန် လိုအပ်မဲ့ပြဿနာများ ဟူ၍ ခွဲထုတ်ပေးရန်အဖွဲ့အားပြောပါ။

၁၀။ ထိုပြဿနာတွေထဲက၊ ကာကွယ်နိုင်ပြီးတော့ ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူတွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်လို့ သူတို့ယူဆတဲ့ပြဿနာတွေကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး ထင်ရှားအောင် သတ်မှတ်ပေးရန်အဖွဲ့အားပြောပါ။
ဒီအချက်တွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်လို့ အဖွဲ့ကယူဆထားတဲ့ပြဿနာတွေကို ပုံတွေအပေါ်မှာဖေါ်ပြဖို့ စာဆိုရင် မျဉ်းသားပြပါ၊ အရုပ်ဆိုရင်ရောင်စုံကပ်ခွါကပ်ပြီးပြပါ။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာဝေါဟာရတွေ၊ ရောဂါဘယတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထ သီးသီးသန့်သန့် တွေ ကိုပြောဆိုရာမှာ အရပ်သုံးစကားလုံးတွေကိုပဲသုံးပါ။

၁၁။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြု လုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ အကယ်၍အဖွဲ့က ရောဂါကိုအမည်တပ်၍ဖြစ်စေ၊ မကျန်းမာမှုအခြေအနေကို ဖေါ်ပြ၍ ဖြစ်စေ ပြောရမည့်အစား ရောဂါလက္ခဏာများ (ဗိုက်နာတာ၊ ဖျားတာ စသဖြင့်)ကိုသာ ပြောပြနေရင်လဲ အဆင်ပြေပါတယ်။

၂။ သင်က အရေးကြီးတယ်လို့ယူဆထားတဲ့ရောဂါတွေကို အဖွဲ့ကမပြောဘဲကျန်နေခဲ့ရင် မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အဲဒါကိုက ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကဘာအဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သလဲဆိုရင် အဲဒီအချက်အလက်တွေကို အဖွဲ့ ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ သင်ဘယ်လိုကူညီရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့အချိန်တန်ပြီလို့ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက် ပါတယ်။ ရပ်ရွာမှာရှိနေတယ်လို့သင်သိထားပြီးတော့ အဖွဲ့ကပြောဖို့ကျန်နေခဲ့တယ်လို့ သင်ယူဆတဲ့ရောဂါ တွေကို အဆိုမပြုပါနဲ့။ အဖွဲ့က သူတို့ရဲ့အသိအမြင်နဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး အကြံပေးတာမျိုး ကိုပဲ လုပ်ပါစေ။

၃။ အကယ်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက သူနာပြု/ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအကြားမှာ ရွေးချယ်ဖို့ ချီတုံချတုံဖြစ်နေရင်၊ သင်ကူညီနိုင်မယ့်နည်းကတော့ တကယ်တမ်းအရေးပါတာက ကျန်းမာရေးပြဿနာ အမျိုးအစားသာဖြစ်ပြီး၊ ဘယ်ဆေးကုသူကို ရွေးမလဲဆိုတာမဟုတ်ကြောင်း အဖွဲ့အားပြောပြသတိပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်က အဖွဲ့ဟာ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်ချို့တဲ့ကြောင်း သင့်ကို ပြသကောင်း ပြသလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပြသခဲ့ရင် လုပ်ကိုင်ရမယ့်နောက်လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ကတော့ ရောဂါတွေဘယ်လိုပြန့်နိုင်သလဲ ရောဂါ လူတွေကိုင်တွယ်ပုံ နည်းလမ်းကြောင့်လား၊ လူတွေ မစင်စွန့်မှုနည်းလမ်းနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး အပြုအမူတွေကြောင့်လား ဆိုတာတွေကို အဖွဲ့ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိစေဖို့ ကူညီပေးရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအသိအမြင်သစ်က မိမိရပ်ရွာအတွင်းမှာ မိမိတို့ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများအရ ရောဂါတွေကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပုံအပေါ်မှာ အဖွဲ့ရဲ့ယူဆထားချက်တွေကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်းရှိအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၂)
ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှုလမ်းကြောင်းများ

ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်မှာ လုပ်ဆောင်ရွက်ချက် လေးခု ရှိပါတယ်။

၁။ “*ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း*” ဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပြဿနာများကို မြေပုံဆွဲပြီး ပြနိုင်ဖို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အထောက်အကူပြုပါတယ်။

၂။ “*တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့်အပြုအမူဆိုးများ*” ဟာ တွေ့နေကြ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထတွေကို ပိုပြီးစေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်ရှု၍ အဲဒါတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်ကဲ့သို့ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့ကဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

၃။ “*ရပ်ရွာနဲ့သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း*” ကိုတော့ လုပ်လိုမှသာ လုပ်ကိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းမှာ တကယ်ရှိနေတဲ့အလေ့အထများကို စာရင်းကောက်ယူဖို့နဲ့ ဆန်းစစ်ဖို့အတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ အိတ်ငယ်ကလေးများပါတဲ့ကားချပ်ကို သုံးကြရပါတယ်။ ဒီနောက်တော့ လူတွေ အမှန်တကယ်ကျင့်သုံးနေပုံနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းများနဲ့ အပြုအမူဆိုးများ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့ကဖော်ထုတ်ပေးခဲ့တဲ့ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

၄။ ***“ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ”*** က မစင်ဟာဘယ်လိုဘယ်ပုံ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုညစ်ညမ်းစေခြင်းကတဆင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်လာစေနိုင်ကြောင်းကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လေ့လာစေပါတယ်။

ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ အဖွဲ့ဟာကိုယ့်ရဲ့တွေ့နေကျ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထအချို့ဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်စေလိမ့်မယ် ဆိုတာကို နားလည်လာသင့်ပါပြီ။ ဒီအခါမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဒီအလေ့အထတွေကို ပြုပြင်ရန် ဘာတွေ လုပ်ကိုင်နိုင်မလဲဆိုတာကို အဖွဲ့ကစတင်စဉ်စားနိုင်စွမ်းရှိလောက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

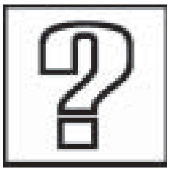
အရေးကြီးသောမှတ်စု

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်မှာပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုသုံးစေခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ ရပ်ရွာမှာ ဘာတွေကဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ သူတို့ကိုယ်တိုင် သိရှိလာကြစေပါ။

အဖွဲ့ကသိဖို့လိုတယ်လို့ သင်ယူဆထားတာတွေကို ပြောပြပြီး အဖွဲ့အားလမ်းမညွှန်ပါနဲ့။

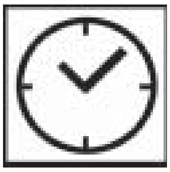
အဖွဲ့ရဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်မှုထားပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ကအရပ်ဒေသအများစုမှာရှိတဲ့ ရပ်ရွာတွေဟာ ခေတ်မှီတဲ့၊ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့၊ ကျန်းမာရေးသတင်းစကားတွေကိုကြားနေခဲ့ရတာ နှစ်များစွာကြာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏလက်လွတ်ဆုံးရှုံးနေတာကတော့ ရပ်ရွာတွေက ဒီသတင်းအချက်လက်တွေကို စဉ်းစားသုံးသပ်ဖို့၊ ဆွေးနွေးဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရိုးရာယုံကြည်ချက်များနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး အနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတို့၏အခြေအနေကို မြေပုံရေးဆွဲပြီး ၎င်းတို့ချိတ်ဆက်နေပုံကိုပြရန်၊
- တူညီသောရပ်ရွာအပေါ် ရှုမြင်မှုနှင့် နားလည်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပျိုးထောင်ရန်



အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၃ နာရီ (မြေပုံမည်မျှရှုပ်ထွေးသည်ကိုလိုက်၍)

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ॥ ॥ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း
- ဤစာရင်းမှရနိုင်သမျှဖြစ်သည့် သတင်းစာစက္ကူ၊ မာကာပင်များနှင့်အတိုအထွာပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ချည်စများ၊ ကြယ်သီး၊ ကျောက်ခဲငယ်များ၊ ပုတီးစေ့များ နှင့် အခြားပစ္စည်း အပိုင်းအစများ
- ရနိုင်လျှင် ရောင်စုံကပ်ခွါများ၊

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ အဖွဲ့ကိုဒီလိုပြောပြီး တာဝန်ပေးပါ။

"ခင်ဗျားတို့ရပ်ရွာရဲ့မြေပုံတစ်ခုကိုလုပ်ပါ။ ဒါကို ခင်ဗျားတို့ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်စနိုင်ဖို့ ဒီမှာပစ္စည်းအချို့ရှိပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ခင်ဗျားတို့သုံးချင်တဲ့ဘာပစ္စည်းမဆို ထပ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားတို့ရဲ့မြေပုံမှာ ဒါတွေပါဖို့တော့လိုပါတယ်

- အရေးကြီးတဲ့ မြေမျက်နှာပြင်အသွင်သဏ္ဌာန်တွေနဲ့ နယ်နမိတ်တွေ
- လမ်းများ၊ လူသွားလမ်းများ
- အိမ်များ
- အခြားအဆောက်အအုံတွေဖြစ်တဲ့ စာသင်ကျောင်း၊ ခရစ်ယန်ဘုရားကျောင်း၊ ကျန်းမာရေးအဆောက်အအုံ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဌာနများ၊ စသဖြင့်
- လယ်ယာကိုင်းကျွန်းလုပ်ငန်းများ၊ သီးပင်အခင်းများ၊ သစ်တောများ၊ စိုက်ခင်းများ၊ ပန်းခြံများ
- ရေအရင်းအမြစ်များ
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ
- အမှိုက်ပစ်ရန်နေရာများ"

၃။ မြေပုံပြီးခဲ့ရင် အဖွဲ့အားဒုတိယလုပ်ငန်း တာဝန်ပေးပါ-

"ခင်ဗျားတို့အချင်းချင်း အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ရဲ့ဘယ်ဘက်ကအဖွဲ့က ရပ်ရွာကို ပထမဆုံးအကြိမ် အလည်လာတဲ့ဧည့်သည်တွေအဖြစ်စိတ်ကူးကြည့်ပါ၊ ညာဘက်ကအဖွဲ့ကိုတော့ ဧည့်လမ်းညွှန်တွေပေါ့။ သူတို့တာဝန်က ဧည့်အုပ်စုကို ရပ်ရွာအနှံ့ခေါ်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒီဧည့်သည်များဟာ ဒီကိုရောက်တာ ပထမဆုံးဖြစ်ပြီး သူတို့တတ်နိုင်သလောက် အရာရာတိုင်းကို သိချင်ကြပါတယ်။ ဧည့်လမ်းညွှန်များက ဧည့်သည်များကို လမ်းပြခေါ်ဆောင်တဲ့ အလည်အပတ်ပို့ဆောင်ပေးဖို့ ရပ်ရွာမြေပုံကို သုံးရပါမယ်။ ဧည့်သည်တွေကိုဖြစ်နိုင်ရင် ဖြစ်နိုင်သလောက်ပြပေးပါ။ အဲဒီမှာ ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပါရှိပါစေ။ ဒီရပ်ရွာမှာကျင်လည်နေတဲ့ဘဝတွေအကြောင်းကို ဧည့်သည်တွေနားလည်အောင် ကူညီမှုအခြေအနေနဲ့ ဒီကလူတွေနဲ့သူတို့ရဲ့ဘဝတွေအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ဧည့်သည်တွေကလဲ သူတို့ကိုလိုက်ပြခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သတ်လို့ မေးခွန်းများမေးသင့်တယ်။ သူတို့တွေကို ဧည့်လမ်းညွှန်တွေက လူ့ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းရောအဆိုးပါ ပါအောင်ရှုဒေါင့်အထွေထွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လိုက်ပြပေးခဲ့ကြောင်း သေချာအောင် မေးခွန်းတွေမေးသင့်ပါတယ်။"

ဒီအလည်အပတ်ခရီးစဉ်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အဖွဲ့အား သူတို့ရဲ့ရပ်ရွာကိုကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဒေါင့်တစ်ခုက ကြည့်တတ်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဧည့်လမ်းညွှန်တွေက အကောင်းချည်းလိုက်ပြကောင်းပြပါလိမ့်မယ်။ ဧည့်သည်တွေကတော့ အရာရာတိုင်းဟာ စင်းလုံးချောမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ထောက်ပြဖို့ ကြိုးစားမှာဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အလည်အပတ်ခရီးစဉ်တလျှောက်မှာ ဖေါ်ထုတ်ခဲ့တဲ့အချက်တွေကိုသုံးပြီး ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုဖြစ်အောင်အားပေးကူညီပါ။ အဖွဲ့က ဒီအချက်များကိုပြောပြပါစေ။

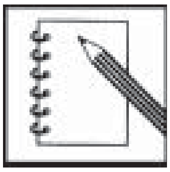
- သူတို့ဂုဏ်ယူပြသခဲ့ရတဲ့ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်များ (ဖြစ်နိုင်ကမှတ်တမ်းတင်ပါ)
- ယင်းအစီအစဉ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တွေ့နေကျဖြစ်တဲ့ပြဿနာများ သို့မဟုတ် အခက်အခဲများ (ဖြစ်နိုင်က မှတ်တမ်းတင်ပါ)
- သူတို့မှာရှိနေတဲ့ အရေးအကြီးဆုံးပြဿနာများ (ဒါတွေကိုမြေပုံပေါ်တွင် ရောင်စုံကပ်ခွါများဖြင့် အမှတ်အသားပြုနိုင်ပါတယ်)

၅။ ဒီပြဿနာများကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မယ်ဆိုတာဆွေးနွေးရန် အခွင့်အရေးတွေကို နောက်တွေ့ဆုံမှု တွေမှာ ရနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း အဖွဲ့အားရှင်းပြပါ။ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အကြံဉာဏ်များကို လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်အောင် မှတ်တမ်းတင်ထားသင့်ပါတယ်။

၆။ ရပ်ရွာတစ်ခုလုံးက မြင်နိုင်လောက်တဲ့နေရာမှာ အဖွဲ့ရဲ့မြေပုံကိုပြသထားရန် အဖွဲ့အားပြောပါ။

၇။ မြေပုံကို ပြန်ပြီးသုံးရမှာမို့ ကောင်းမွန်လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားရန်လိုကြောင်းရှင်းပြပါ။

၈။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ် ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ သင့်ထံမှ အကြံပြုချက်များနှင့် ဆောင်ရွက်ပေးမှုများမပါဘဲ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ပါစေ။

၂။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာ အလွန်လုပ်ရကျိုးနပ်ပါတယ်။ သို့သော် အချိန်တော့အများကြီး ကုန်နိုင်တယ်။ ဒီအချက်ကိုထည့်တွက်ပါ။

၃။ ရပ်ရွာမြေပုံဟာ အနာဂတ်လုပ်ငန်းအဆင့်တွေမှာအသုံးဝင်တဲ့ ရည်ညွှန်းချက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အဲဒီမြေပုံကို အဖွဲ့က ဒီလုပ်ငန်းတွေလုပ်တဲ့အခါမှာ ရည်ညွှန်းပြီးအသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။

- ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားတဲ့အခါ၊ (လုပ်ငန်းအဆင့်-၄)
- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကိုချမှတ်တဲ့အခါ၊ (လုပ်ငန်းအဆင့်-၄)
- ရပ်ရွာအတွင်းသို့ အပြောင်းအလဲများ သွတ်သွင်းယူလာဖို့စီမံချက်ကိုပြုစုတဲ့အခါ၊ (လုပ်ငန်းအဆင့်-၅)
- အဖွဲ့ရဲ့တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြပ်စစ်ဆေးမှု၊အကဲဖြတ်မှုတို့ကိုလုပ်ကိုင်တဲ့အခါ၊ (လုပ်ငန်းအဆင့်- ၆ နှင့် ၇)

၄။ မြေပုံဆွဲပြီးတဲ့အခါမှာ ရပ်ရွာကိုခြေလျှင်လှည့်လည်ကြည့်ရှုဖို့ အစီအစဉ်တစ်ခုကိုလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကတင်ပြလာတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သီးသီးသန့်သန့်မေးခွန်းတွေကို နောင်အခါမှာ ပြန်လည်စိစစ်လေ့လာနိုင်ဖို့ မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) -
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းနှင့်အပြုအမူဆိုးများ

ရည်ရွယ်ချက်

- အများကကျင့်သုံးနေသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများအား ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်သော ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးအလိုက် သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ရန်နှင့်ဆွေးနွေးရန်

အချိန်

- ၁နာရီမှ ၁-နာရီခွဲ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း
- ကားချပ်(၃၀)ခန့်စီပါသော ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲရန် ပန်းချီပုံအစုံ ၃-စုံ သို့မဟုတ် ၄-စုံ
- 'ကောင်း'၊ 'လတ်'၊ 'ညံ့' ဟူ၍ ကတ်ပြားတစ်ခုတွင် စကားလုံးတစ်လုံးပါတဲ့ ကတ်ပြား ၃ စုံ သို့မဟုတ် ၄ စုံ။ ထို့အပြင် ထိုစကားလုံးများအစား သုံးစွဲနိုင်မယ့် သင်္ကေတများ။

ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲရန် ပန်းချီပုံ နမူနာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ၅-ယောက်မှ ၈-ယောက်ထိပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါစေ။

၃။ အဖွဲ့များအား ပစ္စည်းများပေးပြီးအောက်ပါအတိုင်းပြောဆို၍တာဝန်ပေးပါ။

“ ပေးထားတဲ့ပန်းချီရုပ်ပုံများကို “ကောင်း-လတ်-ညံ့” ခွဲပေးပါ

- ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ ယူဆထားတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို “ကောင်း” လို့သတ်မှတ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးလို့ ခင်ဗျားတို့ ယူဆထားတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို “ညံ့” လို့သတ်မှတ်ပါ။
- လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းလည်းမဟုတ် အဆိုးလည်းမဟုတ်ဘူးလို့ခင်ဗျားတို့ ယူဆထားတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဘယ်လိုသတ်မှတ်ရမှာ မသေချာတာဆိုရင် “လတ်” လို့ သတ်မှတ်ပါ။

၄။ အဖွဲ့တစ်ခုလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးကို ဖေါ်ပြသောပုံ ၃၀ ခန့်ပါသည့် ပန်းချီပုံတစ်စုံနှင့် ခေါင်းစည်းကတ် ၃ ခုပေးထားပါ။ အဖွဲ့ငယ်အသီးသီးကထပ်တူဖြစ်တဲ့ ပန်းချီပုံတစ်စုံစီဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါစေ။

၅။ မိနစ် ၂၀/၃၀ ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ခုချင်းက မိမိတို့ဘယ်ပန်းချီပုံတွေကို ရွေးထားတယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုရွေးရတယ်ဆိုတာတွေကို အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အခြားပါဝင်သူများက မေးတဲ့ မေးခွန်းများကိုလဲအဖွဲ့ကဖြေပါစေ။

၆။ မတူညီတဲ့အဖွဲ့ငယ်အသီးသီးက ပန်းချီပုံများရွေးထုတ်ထားပုံကို ဆွေးနွေးမယ့်စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။ ဆွေးနွေးပွဲမှာ ဒီအချက်တွေပါသင့်ပါတယ်-

- ရွေးထုတ်ထားမှုတွေရဲ့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီပုံ
- ဘာကြောင့် ဒီလိုမတူညီရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်များ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက သူတို့သိရှိသည်များကို ကျန်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် မျှဝေနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်း တစ်ခုကို ဒီဆွေးနွေးပွဲကထပ်ပြီး ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဖွဲ့တစ်ခုလုံးက မိမိရဲ့သိမြင်မှုမှာ ဟာကွက်တွေ ရှိနေကြောင်းကို သဘောပေါက်ပြီး၊ ဒီဟာကွက်တွေကို ဖြည့်ဖို့ရာနည်းလမ်းတွေကို ရှာကြလာဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။

၇။ အဖွဲ့အားသူတို့ရဲ့ရပ်ရွာထဲမှာ တွေ့နေကျဖြစ်တဲ့ အပြုအမူများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နဲ့ ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။ ဒီအပြုအမူများဟာ အဖွဲ့ကဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ “အလေ့အထကောင်း”နဲ့ “အလေ့အထဆိုး” များနဲ့ ဆင်တူနေသလားဆိုတာ အဖွဲ့အားသုံးသပ်စေပါ။

၈။ အဖွဲ့အား ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲထားသည့် ပန်းချီပုံများကိုပြသစေပြီး ဒီလိုလုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့မှတ်တမ်းကို ပြုစုထားပါစေ။

၉။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။

မှတ်စု

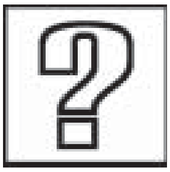
၁။ အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးကောက်ယူနိုင်မယ့် ပန်းချီပုံတစ်ချို့ပါဝင်မယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ဒါက ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိုပြီးအစွမ်းပြရတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်လာစေပြီး ဆွေးနွေးမှုများကို တိုး၍လုပ်လာစေအောင် နှိုးဆွပေးပါတယ်။ ပန်းချီပုံများကို အသုံးပြုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူတွေရဲ့ အသိအမြင်ကို စမ်းသပ်ရန် သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အလေ့အထများကို စုံစမ်းရန် သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပေးရန်မဟုတ်ပါ။ အရပ်ဒေသရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုနဲ့ အလေ့အထများအပေါ်မှာ ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ်ကို အစပျိုးပေးဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အဖွဲ့အား သတင်းအချက်အလက်တွေပေးပြီး သူတို့ရွေးခြယ်မှုကို အစဖော်မပေးပါနဲ့၊ လမ်းကြောင်း မပေးပါနဲ့၊ အကယ်၍ လူတွေက သင့်အားမေးခွန်းတွေသတ်သတ်မှတ်မှတ်မေးလာခဲ့ရင် ဖြေဖို့အတွက် အဖွဲ့ကိုပဲလွှဲပေးလိုက်ပါ။ အကယ်၍ ဘယ်ပန်းချီပုံတစ်ပုံကိုမဆို အဓိပ္ပါယ်မဖော်ဆောင်နိုင်ခဲ့ရင် သီးသန့် ဖယ်ထားဖို့ အကြံပေးပါ။

၃။ အကယ်၍ အပြုအမူအကောင်းနဲ့အဆိုးများကို လူဘယ်နှစ်ယောက်စီ ကျင့်သုံးနေထိုင်တယ်ဆိုတာကို အဖွဲ့က သိလိုလျှင်တော့ "အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်" ဟာ ဒီအချက်အလက်ကိုသိဖို့ရာ ကူညီပေးဖို့အတွက် အသုံးဝင်နိုင်တဲ့လက်နက်ကိရိယာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ (အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်ကို အခြားဘယ်လိုနေရာတွေမှာ အသုံးချနိုင်တယ်ဆိုတာလာမယ့် လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ ဒီလမ်းညွှန် အပိုင်း-၃ တွင်ကြည့်ပါ။)

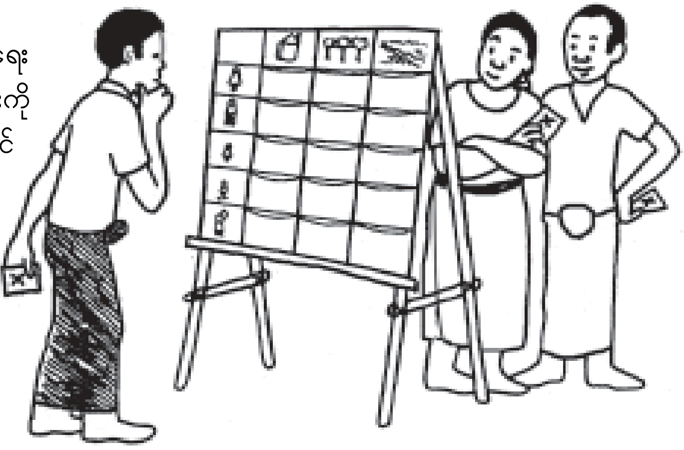
၄။ ဒီအဆင့်ရောက်တဲ့အခါမှာ အဖွဲ့က ၄င်းရဲ့သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီးသားဖြစ်သော ရပ်ရွာရှိအလေ့အထဆိုးများကိုဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း စတင်ဆွေးနွေးမှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဆွေးနွေးမှုမျိုးကို အားပေးပြီး အကြံပြုချက်များကိုအဖွဲ့က မှတ်တမ်းတင်ထားပါစေ။ ဒီအကြံပြုချက်များကို လုပ်ငန်းအဆင့်-၃ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း" တွင် ပြန်လည်၍ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

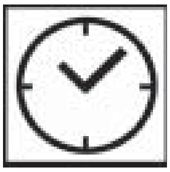
လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- ရပ်ရွာအတွင်း လူတစ်ဦးချင်းနှင့် ဆိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထ အကြောင်းအရာများကို စုဆောင်း၊ စုစည်း၊ ဆန်းစစ်ရာတွင် အဖွဲ့အားအထောက်အကူပြုရန်





အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ (သတ်မှတ်ထားခဲ့သော အပြုအမူ/အလေ့အထ အရေအတွက်နှင့် သတင်းအချက် အလက်ပေးလာသူ ဦးရေပေါ်မူတည်၍)

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ ။ ။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းမှ အလားတူ သုံးရန် အစားထိုးနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ ဥပမာ (အိုးများ၊ သံဗူးခွံများ)
- အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် ပေါ်မှာပြရန် ပန်းချီပုံများ (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲဖို့သုံးတဲ့ ပန်းချီပုံများကိုလဲသုံးနိုင်ပါတယ်။)
- ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားအဖြစ် သုံးမယ့်ပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ စာရွက်ပိုင်းများ၊ မျိုးစေ့များ၊ ကျောက်စရစ်ခဲများ၊
- စာရွက်လွှတ် ၊ ဆွေးနွေးပွဲကာလအတွင်း အဖွဲ့ကတွေ့မိနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာများကို ရွေးဆွဲဖို့ ပုံဆွဲပစ္စည်းကိရိယာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲ နဲ့ စတင်ပါ။

၂။ အဖွဲ့အား အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် နာမူနာကိုပြပါ။ ဒါတွေကိုအဖွဲ့အားရှင်းပြပါ

- “အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်” ဟူသည် ဘာလဲဆိုတာ
- ရပ်ရွာထဲမှာ လူတွေ တကယ်တမ်းဘာတွေလုပ်နေကြတယ်ဆိုတာကို အခြားလူမသိစေပဲ ဘယ်လို သတင်းယူဖို့ အဲဒီကားချပ်ကိုသုံးနိုင်တယ်ဆိုတာ၊

၃။ ဘယ်လိုအပြုအမူများ သို့မဟုတ် အလေ့အထများကို ထပ်မံသိလိုတယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ကသတ်မှတ်ပေးစေပါ။ တိတိကျကျထွက်လာတဲ့အခါ “အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်” ကို နေရာချလိုက်ပါ။

၄။ ကားချပ်ကိုတပ်ဆင်ပြီးရင် သတင်းအချက်အလက်ကို ဘယ်လိုယူတယ်ဆိုတာကိုပြဖို့ ကားချပ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ဆုံး ကော်လံမှာ သင့်နေရာကိုပြပါ၊ ပြီးတော့ထိပ်ကအတန်းတလျှောက်က ရွေးစရာများထဲက သင်ရွေးတာကိုပြပါ။ ဒီနောက် သင့်ရွေးခြယ်မှုကိုပြဖို့ ဆန္ဒမဲအမှတ်အသားကို ဆိုင်ရာနေရာမှာထည့်ပါ။ (ဘယ်ဘက်ကော်လံမှာ လူတစ်ဦးချင်းပုံအမျိုးမျိုးရှိတယ်။ မိန်းမကြီး၊ ယောကျ်ားကြီး၊ ယောကျ်ားကလေး၊ မိန်းကလေး၊ အဖွားကြီး စသဖြင့်ပေါ့။ တစ်နည်းပြောရင် သင်ကကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားကိုထဲ့တဲ့အခါ၊ သင်ဟာဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား ဖြစ်တယ်ဆိုတာရော သင်ဘယ်ရွေးစရာကိုသုံးတယ်ဆိုတာပါ ပြရာရောက်တယ်။) သင်က သရုပ်ပြပြီးတဲ့အခါ ဒါဟာနမူနာသာဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင်အောင်ပြောပြီး သင့်ရဲ့ဆန္ဒမဲအမှတ်အသားကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများက သူတို့စရမယ့်ကော်လံရဲ့ ဘယ်နေရာကစရမယ်ဆိုတာ သတ်မှတ်ဖို့ရယ်၊ အဲဒီနောက်မှာ သူတို့နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ရွေးချယ်စရာကို ရွေးဖို့သေချာအောင် သင်ကစစ်ပေးကောင်းစစ်ပေးရပါမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အဆင့် နှစ်ဆင့် ရှိပါတယ်။

- ပထမအဆင့် ငါဘယ်သူလဲ/ငါဘယ်နေရာမှာရှိရမှာလဲ
- ဒုတိယအဆင့် ငါဘယ်ဟာကိုလုပ်သလဲ/ဘယ်ဟာကိုသုံးသလဲ

၅။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများဟာ အခြားသူများမမြင်စေရဘဲ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို သွားရောက်ထည့်နိုင်အောင် အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ကို နေရာချရပါမယ်။

၆။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများအားလုံး သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများထည့်ပြီးပြီးခြင်း စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို ရေတွက်ပြီး ဦးရေပေါင်းအသီးသီးကို ဖော်ပြစေပါ။

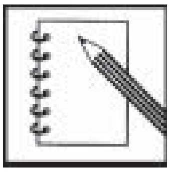
ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများက ဒီအရေအတွက်စုစုပေါင်းတွေဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ ဥပမာ -

- ဘယ်ရွေးချယ်စရာတွေကို အများဆုံး (အနည်းဆုံး) သုံးကြသလဲ ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊
- လူတွေရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းအချက်များက လွှမ်းမိုးပါသလဲ၊
- အခြားဘယ်ရွေးချယ်စရာများကို လူတွေက နှစ်သက်လိုလားကြပါသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊
- ဒီရွေးချယ်မှုတွေဟာ ရပ်ရွာကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် လူထုရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်သလဲ/သက်ရောက်မှာလဲ၊
- အကယ်၍ ကျန်တဲ့ရပ်ရွာလူထုက ဆန္ဒမဲပေးခဲ့လျှင် သူတို့ရဲ့ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ဟာ အဖွဲ့ရဲ့ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်နဲ့ အသွင်တူမှာလား၊

- "တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ" လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်လို့အဖွဲ့က သတ်မှတ်ထားခဲ့တာနဲ့ တကယ့်အလေ့အထတွေဟာ ဘယ်လိုနှိုင်းယှဉ်တွေရှိရသလဲ၊
- ဘာတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မလဲ၊
- ဘယ်အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းတွေကို လိုလားအပ်တယ် ဒါမှမဟုတ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်တယ်လို့ အဖွဲ့က ယူဆမှာလဲ၊ ပြီးတော့ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ၊

၇။ ကောက်ယူစုဆောင်းမယ့် သတင်းအချက်အလက်ဟာ ဘယ်မျှအထိ အခြေအနေအမှန်ကို ကိုယ်စားပြုထင်ဟပ်စေလိုတယ်ဆိုတာ သင်ကအဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့လိုလိမ့်မယ်။
- အဖွဲ့က ရပ်ရွာမှလူတိုင်းကို ကိုယ်စားပြုစေချင်သလား၊
- ရပ်ရွာလူထုတစ်ရပ်လုံးကို ကိုယ်စားပြုနိုင်မယ့် ပိုပြီးသေးငယ်တဲ့လူစုတစ်စုကို ရပ်ရွာထဲက ရွေးထုတ်နိုင်မလား။
- ဒီလို ကိုယ်စားပြုသူတွေကို အဖွဲ့က ဘယ်လိုရွေးပေးနိုင်မလဲ၊

၈။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ ဒီလက်နက်ကိရိယာကို ပထမဆုံးအကြိမ် ဘယ်ဘက်ကောလံမှာ တစ်ကြိမ်လျှင် ပန်းချီပုံတစ်ခုသာထားချင်းဖြင့် ရောထွေးမှုကို ရှောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနောက် ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများဟာ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို နေရာချပြီး သူတို့ရဲ့ရွေးချယ်မှုကို ပြရပါတယ်။ ဒါပြီးရင် ပန်းချီပုံနောက်တစ်ခုကို ဘယ်ဘက်ကော်လံမှာ ရှိနေတဲ့ ပထမပုံရဲ့အောက်မှာထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ပန်းချီပုံအားလုံး ဘယ်ဘက်ကော်လံမှာ ဖြည့်ပြီးအောင် ဆက်လုပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းက အစဦးမှာပင် ပန်းချီပုံအားလုံးကို တစ်ခါတည်းဖြည့်သွင်းတာထက်တော့ မလွဲမသွေ နှေးကွေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို နေရာချတဲ့အခါ ရိုးသားဖို့လိုအပ်ကြောင်း အလေးထားပြောဆိုပါ။ ဒါဟာ သင်ယူသိရှိမှုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောက်ယူစုဆောင်းထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ဟာ အဖြစ်မှန်နဲ့ကိုက်ညီဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၃။ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် မေးခွန်းတစ်ခုထက်ပို၍မေးပြီး အမှတ်အသားကိုယ်စားပြုကိုလဲ အမျိုးအစားကိုဖြစ်စေ အရောင်ကိုဖြစ်စေ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုဖြစ်စေ တစ်မျိုးထက်ပို၍ အသုံးပြုရပါမယ်။ သတင်းအချက်အလက်ပိုပြီးစုဆောင်းနိုင်ဖို့အတွက်လဲ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ရွေးချယ်စရာတွေအနက်က ဘယ်ဟာတွေကိုတစ်ခါတစ်ရံသုံးပြီး၊ ဘယ်ဟာတွေကို ကြိမ်ဖန်များစွာသုံးတယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ကသိချင်ရင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူ တစ်ဦးချင်းက ပထမမေးခွန်းကိုဖြေဖို့ ကိုယ်စားပြု အမှတ်အသားတစ်မျိုး (အစိမ်းရောင် ဆိုပါစို့) ကိုသုံးပြီး ၊ ဒုတိယမေးခွန်းကိုဖြေဖို့ အမှတ်အသားတစ်မျိုး (အနီရောင်ဆိုပါစို့) ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။

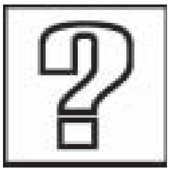
၄။ ပန်းချီပုံများဟာရပ်ရွာအတွင်းမှာရှိတဲ့ ရွေးချယ်စရာအားလုံးကို ထင်ဟပ်တာသေချာအောင်လုပ်ပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကပြောဆိုခဲ့ကြသော သို့မဟုတ် အဆိုပြုခဲ့ကြသော ထပ်မံပေါ်ထွက်လာသည့် ရွေးချယ်စရာများကို ကိုယ်စားပြုလုပ်စေဖို့ ပုံများတွင် ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲရန် သို့မဟုတ် ပုံသစ်ရေးဆွဲရန် အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။

၅။ ကိုယ့်အလှည့်ကျဖို့ စောင့်နေရတဲ့အချိန်ဟာအတော်ကလေးကြာတတ်တဲ့အတွက် အဖွဲ့ထဲက အဖွဲ့ဝင်အချို့က သူတို့ရဲ့အမှတ်အသားများသွားထားဖို့ အလှည့်စောင့်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျန်အဖွဲ့ဝင်တွေ အလုပ်များနေစေမယ့် နည်းလမ်းများအသင့်ရှိနေပါစေ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ရပ်နားထားချိန်အတွင်းမှာ "အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်" လုပ်ဆောင်ချက်ကိုလုပ်ပါ။

၆။ အမှတ်အသားရေတွက်ခြင်းကို မှန်ကန်စွာလုပ်ကြောင်းလူတိုင်းမြင်နိုင်အောင် အဖွဲ့ရှေ့မှောက်မှာ ရေတွက်သင့်ပါတယ်။ ရလာဒ်များကိုချက်ခြင်းမြင်နိုင်ဖို့ အမှတ်အသားများကို စာရွက်တွေပေါ်မှာဖြစ်စေ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ပေါ်မှာတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ တိတ်ဖြင့်ကပ်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အမှတ်အသားတစ်ခုမျှ မပျောက်ဆုံးရအောင် သို့မဟုတ် လက်ဆော့ခြေဆော့မလုပ်နိုင်အောင် အမှတ်အသားများကိုရေတွက်ပါ။ ပလပ်စတစ်အိတ်အကြည်များကိုသုံးခဲ့ပါလျှင် ရှေ့ကတွယ်ထားတဲ့ ကတ်ပြားများကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် အမှတ်အသားဦးရေကို မျက်စိအမြင်အတိုင်း ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။

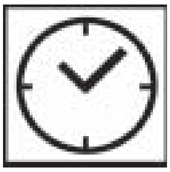
၇။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ဟာ ကောင်းမွန်သော အကဲဖြတ်လက်နက်ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အစဦးအဆင့်မှာ ကောက်ယူစုဆောင်းထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီနည်းအတိုင်းပဲကောက်ယူမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု များရှိမရှိဆိုတာကိုအဖွဲ့ကသိမြင်နိုင်ပါတယ်။ အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်ကို စူးစမ်းမှုအမျိုးမျိုးမှာ၊ အဖွဲ့က စစ်ဆေးကြည့်ချင်တဲ့မေးခွန်း သို့မဟုတ် အချက်အလက် တစ်ခုချင်းအတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ သုံးနိုင်ကြောင်း မှတ်သားသင့်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၄) - ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွါးပုံ



ရည်ရွယ်ချက်

- ပတ်ဝန်းကျင်မှတဆင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပြန့်ပွါးပုံကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ဖေါ်ထုတ်သိရှိရန်နှင့် ဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုရန်



အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၁ နာရီခွဲ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုလမ်းကြောင်းများ
- သတင်းစာစက္ကူအမျိုးစားစာရွက်ကြီးများ
- ရောင်စုံဘောပင်၊ မာကာပင်
- ကော်တိပ်ခွေ

ရောဂါပျံ့နှံ့ပုံလမ်းကြောင်း နမူနာပုံကားချပ်များ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေကို ၅ ဦးက ၈ ဦးအထိပါဝင်တဲ့ အဖွဲ့တွေဖွဲ့ခိုင်းပါ။

၃။ အဖွဲ့တိုင်းအား ပစ္စည်းတစ်စုံစီပေးပြီး အောက်ပါအတိုင်းပြော၍တာဝန်ပေးပါ။

"ပုံတစ်ပုံက အကာအကွယ်မဲ့တဲ့နေရာမှာမစင်စွန့်(အရပ်သုံးစကားလုံးများသုံးပါ) နေတဲ့လူတစ်ယောက်၊ အဆောင့်အတန်းမမြီတဲ့ အိမ်သာပုံ (ရပ်ရွာနဲ့ဆီလျော်တဲ့ပုံစံမျိုး)ကိုပြတယ်။ နောက်တစ်ပုံက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါးစပ်ကိုပြပါတယ်။ (ပုံတွေကိုပြပါ)"

"ကျန်တဲ့ပုံတွေကို သုံးပြီး မစင်အာရာဝတ္ထုတွေ (အရပ်သုံးစကားလုံးများကိုသုံးပါ) ဟာ လူနဲ့ထိတွေ့နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကိုပြတဲ့ပုံစံကို ကြိုးစားပြီးဖန်တီးကြည့်ပါ။ ဒီကိုဖြစ်နိုင်တဲ့လမ်းကြောင်းတွေကိုပြဖို့ ပုံတစ်ပုံနဲ့ တစ်ပုံကြားမှာ မြားကလေးတွေဆွဲပြီးပြနိုင်ပါတယ်"

၄။ အဖွဲ့တွေကပုံစံတွေပြုလုပ်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ဖွဲ့ချင်းကမိမိတို့ပုံစံတွေကို အခြားအဖွဲ့များအား ပြသ၍ ရှင်းလင်း ပြောပြစေပါ။ အခြားအဖွဲ့များ၏မေးခွန်းများကိုပြန်လည်ဖြေကြားစေပါ။

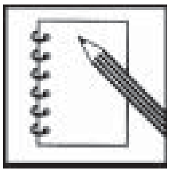
၅။ ပုံစံအမျိုးမျိုးအကြားတွင်ရှိသောဆင်တူမှု နှင့် ကွာခြားမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။

၆။ ရလာသော ဒီအသိအမြင်သစ်ကို အဖွဲ့ကအသုံးပြု၍ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ရန်အထောက် အကူပြုမည့်ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ယခုကူညီလုပ်ကိုင်ပေးပါ။
ဒီအချက်တွေကိုဆွေးနွေးပြီးသတ်မှတ်ပါ-

- ရပ်ရွာအတွင်းရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးရာလမ်းကြောင်းများ
- ပြဿနာရှိသောနေရာနှင့် လူများအားရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူများ

ဖြစ်နိုင်လျှင်အဖွဲ့ရဲ့ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ပြဿနာရှိသောနေရာများကိုစွဆွေးနွေးနေခိုက်တွင် ပါဝင်သူ တစ်ဦးအား မှတ်တမ်းတင်စေပါ။

၇။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကြောင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအချို့ ပထမတော့ တုန်လှုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မစင်ဟာပါးစပ်ထဲသို့ရောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်နိုင်မှု တချို့ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ရမဲ့နည်းက အဖွဲ့ဝင်တွေ မြန်နိုင်သမျှမြန်အောင် အတူတကွလုပ်ကိုင် လာကြစေဖို့ပါဘဲ၊ သဘောပေါက်လက်ခံလွယ်တဲ့ ပါဝင်သူတွေက မယုံကြည်သူတွေကို ပိုပြီးပါဝင်ပက်သက်လာစေဖို့ ကူညီမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အဖွဲ့တစ်ခုချင်းက မစင်ပါးစပ်ထဲရောက်တဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို ကုန်စင်အောင်မသတ်မှတ်ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် သူရဲ့ပုံစံက စာမျက်နှာ (၁၃) မှာပါတဲ့ "အက်ဖ်" ပုံစံနဲ့မတူဘူးဆိုရင်မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ သူက လမ်းကြောင်းတစ်ချို့ကို သတ်မှတ်နိုင်ရင်ပဲ လုံလောက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ နောင်လာမဲ့

လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ အသုံးဝင်နိုင်အောင်တော့ လမ်းကြောင်းတွေဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတ်မှတ်ထားတာဖြစ်ရပါမယ်။ အခြားအဖွဲ့သားတွေကလည်း ထပ်ပြီးတိုးတဲ့ မတူညီတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို သတ်မှတ်ကောင်းသတ်မှတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါတွေကိုဆွေးနွေးပြီး ပိုမိုပြည့်စုံတဲ့ပုံကို ဖန်တီးယူနိုင်ပါတယ်။

၃။ အဖွဲ့တွေက ပုံစံတွေဖန်တီးဖို့ကြိုးပမ်းနေခိုက်မှာ အစဖော်မပေးပါနဲ့၊ လမ်းမညွှန်ပါနဲ့။

၄။ တကယ်လို့ တစ်ဖွဲ့လုံးက ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းတွေကို ရှင်းလင်းအောင် မသတ်မှတ်နိုင်ရင် ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို အကဲဖြတ်ဖို့ရာ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု လုပ်မယ်ဆိုရင် အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို ဒုတိယအကြိမ်ဆောင်ရွက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

၅။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို သံကောင်၊ တုတ်ကောင်လိုအူတွင်းကပ်ပါးပိုးရောဂါ၊ ရေနဲ့ခရုမှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ ရောဂါ၊ ဂင်နီပိုးရောဂါ[၁] နဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးစတဲ့၊ အခြားရောဂါများကိုစူးစမ်းဖို့ရာလဲ ဆီလျော်အောင် ပြင်ဆင်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

[၁] Guinea - worm disease

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၃)
အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

ဤလုပ်ငန်းအဆင့်တွင်လုပ်ဆောင်ချက် သုံးခုရှိပါတယ်။

၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ဟာ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက်တွင် ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ခဲ့သော ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးရာ လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါပြန့်ပွါးမှုကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် "ပိတ်ဆို့"ရန်နည်းလမ်းများကို အဖွဲ့ဝင်များက ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပါတယ်။

၂။ အတားအဆီးများကိုရွေးချယ်ခြင်း ဟာ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးရာလမ်းကြောင်းများကို ပိတ်ဆို့ရန် ဆောင်ရွက်မှုများ၏ထိရောက်မှုနှင့် လုပ်ကိုင်ရန်လွယ်ကူမှုများကို အဖွဲ့ကဆန်းစစ်နိုင်ရန်နှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးလိုသည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် အဖွဲ့အားကူညီပါတယ်။

၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့၏လုပ်ငန်းတာဝန် ဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောပြုပြင်ပြောင်းမှုလဲများကို သွင်းယူလာရန်အတွက် ပိုမိုလာမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို မည်သူကလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိမလဲဟု သတ်မှတ်နိုင်ရန် အဖွဲ့အားကူညီပါတယ်။

ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များပြီးဆုံးသည့်အခါတွင်တော့ အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ ရပ်ရွာအတွင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်နေသင့်ပါပြီ။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

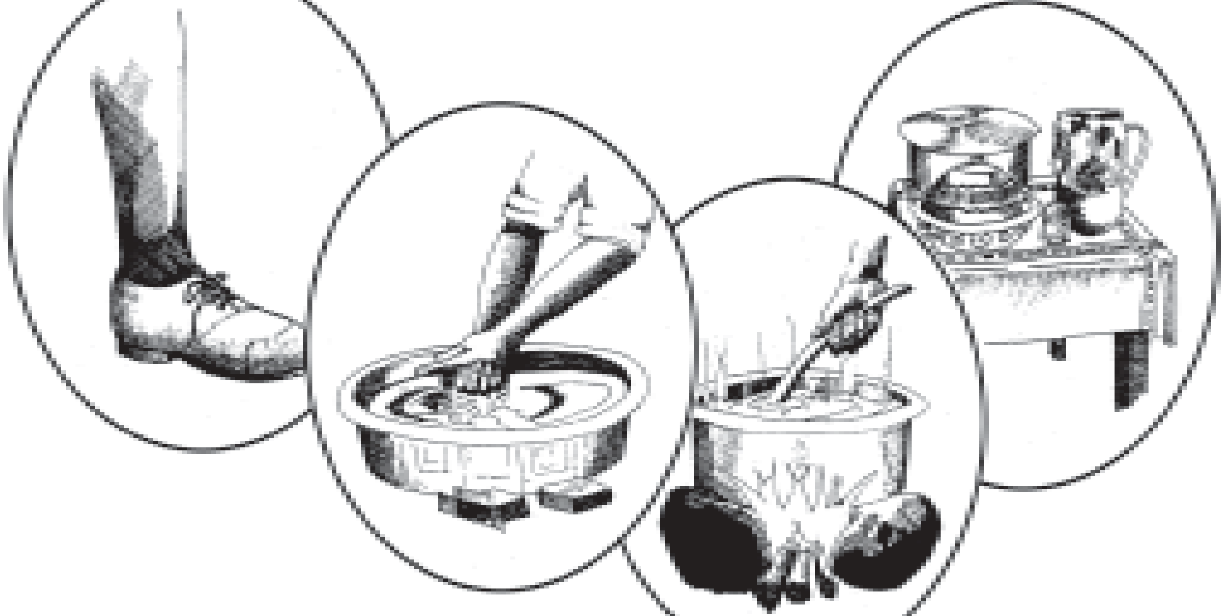
- ရောဂါပြန့်ပွါးရာ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ရန် ပြုလုပ်နိုင်သော ဆောင်ရွက်ချက်များ သတ်မှတ်ရန်

အချိန်

- ၃၀ မိနစ်မှ ၁ နာရီအထိ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း
- "လမ်ကြောင်းကိုပိတ်ဆို့ခြင်း" ပန်းချီပုံများ (အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုအတွက် ၁ စုံစီ)
- ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်တွင်ဖန်တီးခဲ့သော "ရောဂါပြန့်ပွားမှုလမ်းကြောင်း" ပုံစံ
- စာရွက်
- ရောင်စုံဘောပင်များ သို့မဟုတ် မာကာပင်များ
- ကော်တိပ်ခွေ



လမ်းကြောင်းများပိတ်ဆို့ခြင်းနမူနာပုံများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

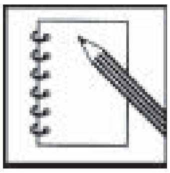
၂။ ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်မှ အဖွဲ့ငယ်များဖြင့်ပင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်စေပါ။

၃။ အဖွဲ့များကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆို၍လုပ်ခိုင်းပါ။

"ကဲ၊ အခုတော့ကျွန်တော်တို့က ဖစင် (ဒေသအလိုက်ဆီလျော်သည့်စကားလုံးကိုသုံးပါ) ဟာ ဘယ်လို ပြန့်ပွါးနိုင်သလဲဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကိုသိပြီးကြပြီ၊ ဒီတော့ အဲဒီပြန့်ပွါးမှုကို ဘယ်လိုပိတ်ပစ်မလဲ ဆိုတာ၊ တွေးကြဖို့လိုပါတယ်။ အဖွဲ့တိုင်းက ပန်းချီပုံတစ်စုံစီယူပြီးတော့ ဒီလမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုပိတ်ပစ်မလဲ၊ တားဆီးမလဲ ဆိုတာပြောပြဖို့ ရောဂါပြန့်ပွားမှုလမ်းကြောင်းပြပုံစံပေါ်ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ဒီပုံကလေးတွေကို ကပ်မလဲဆိုတာ ညှိနှိုင်းကြပါ။ ပုံတွေကို ခပ်ဖွဖွလေးဘဲ ကပ်ထားရပါမယ်။ ပြန်ခွာပြီး နောက်လုပ်ဆောင်ချက်မှာ သုံးရမှာမို့ပါ။"

၄။ မိနစ် ၃၀ ခန့်ကြာသည့်အခါ အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုချင်းအား သူတို့ပြုလုပ်ထားပြီး ယခုအခါတွင် ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့်တားဆီးခြင်းများ ပါဝင်ပြီးဖြစ်သည့်၊ ရောဂါပြန့်ပွါးရာလမ်းကြောင်းပြကားချပ်ကို ၊ ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။ အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ၏ မေးခွန်းများကိုလည်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ဖြေကြားပါစေ။

၅။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

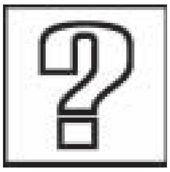
၁။ ယခုဆောင်ရွက်ချက်သည် ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်မှရရှိသော "ရောဂါပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းများ" ပုံပြကားချပ်၏အဆက်ဖြစ်ပြီး ၎င်းအပေါ်တွင် ဆက်လက်တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ကြောင်းအလေးထားပြောပါ။ ရေးဆွဲထားပြီးသော ရောဂါပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းများကို ကြားကာလတွင် အဖွဲ့ဝင်များ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြဖွယ်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်အသိအမြင်များတိုးပွားလာပြီး အဖွဲ့များက အချို့လမ်းကြောင်းများကို ပြင်ဆင်လိုခြင်း သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်လိုခြင်း များရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ဆွေးနွေးဖို့မပျက်ကွက်ပါစေနဲ့။

၂။ ဒီနေရာမှာလဲ ဘယ်ရောဂါပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ဘယ်အတားအဆီးကို ထားရမယ်ဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအဖြေမှန်မရှိပါ။ အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ အဖွဲ့အား မိမိသတ်မှတ်ထားသော ရောဂါဖြစ်ပွါးမှုလမ်းကြောင်း အကုန်လုံးကို ပိတ်ဆို့ဖို့ကြိုးစားတယ် ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အကယ်၍ ရှိပြီးသားပန်းချီးပုံများဟာ အခြေအနေစုံအောင်ပါဝင်မှုမရှိရင် အဖွဲ့များက သူတို့ကိုယ်တိုင် အတားအဆီးပုံအသစ်များ ရေးဆွဲနိုင်အောင်စာရွက်လွတ်များ ဘောပင်နဲ့ မာကာပင်များထားပေးမယ်ဆိုရင် အသုံးတည့်ပါမယ်။

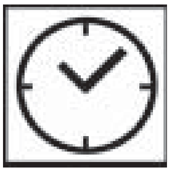
၄။ ပြီးစီးသွားပြီဖြစ်သော ပုံဖေါ်ကားချပ်များကို ရပ်ရွာခန်းမ (သို့မဟုတ် လူထုစုဝေးရာအခြားနေရာ) နံရံတွင် ရပ်ရွာမြေပုံများ၊ အခြားပစ္စည်းများနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲချိတ်ဆွဲထားရင်ကောင်းမွန်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - အတားအဆီးများကိုရွေးချယ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- ရောဂါပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့မှုတွေဟာ သည်မည်မျှထိရောက်သလဲ၊ ပြုလုပ်ဖို့ မည်မျှလွယ်ကူသလဲ၊ မည်မျှခက်ခဲသလဲ ဆိုတာကိုဆန်းစစ်ရန်၊



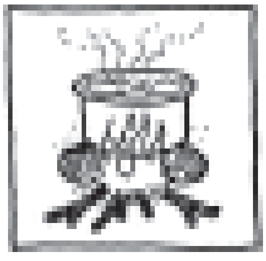
အချိန်

- မိနစ် ၃၀ မှ ၁ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ အတားအဆီးများပြ ပုံစံကားချပ်
- ပိတ်ဆို့မှုများကိုဖေါ်ပြထားသည့် အဖွဲ့၏ "ရောဂါပြန့်ပွါးမှု လမ်းကြောင်း" ပုံစံကားချပ်
- ကော်တိပ်ခွေ၊ ပင်အပ်များ၊ သံမှိုများ၊ စသည်
- ဘောပင်၊ စက္ကူ

	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			



ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ ယခင်ဆောင်ရွက်မှုမှ အဖွဲ့ငယ်များကိုပင်သုံး၍ အောက်ပါအတိုင်းပြောဆိုပြီးလုပ်ခိုင်းပါ။ **"ရောဂါပြန့်ပွားရာလမ်းကြောင်းများ ပုံစံကားချပ်ပေါ်မှ အတားအဆီးပုံငယ်များကိုခွါပြီး၊ ဤပုံပြကားချပ်ပေါ်တွင် ဆီလျော်ရာနေရာ၌ထားခိုင်းပါ။** (လိုအပ်လျှင်ပုံပြကားချပ်အားပြသပြီး မည်သို့သဘောရှိသည်ကို ရှင်းပြပါ)"

ပုံပြကားချပ်နှင့်ယင်း၏သဘောကို ရှင်းပြသည့်အခါ အောက်ပါအတိုင်း သင်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

"ဒီစာတိုင် (ပုံပြကားချပ်၏ဘယ်ဘက်ဆုံးပိုင်းတွင်ရှိသော စာတိုင်ကိုညွှန်ပြပါ) **မှာ ရွေးနိုင်တာသုံးမျိုးရှိပါတယ်။ "သိပ်ထိရောက်တယ်" "အလယ်အလတ်ဘဲ" ၊ "သိပ်မထိရောက်ဘူး" ဆိုတာတွေပါဘဲ။ ဒီအတားအဆီး** (ပုံကိုပြပါ) **ဟာ သိပ်ထိရောက်သလား၊ အလယ်အလတ်ဘဲလား၊ သိပ်မထိရောက်ဘူးလား၊** (ပုံချပ်ကို ယာယီနေရာချပြပါ)"

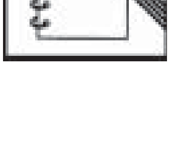
"ဒီအတန်း (ပုံပြကားချပ်ရဲ့ထိပ်အတန်းကိုညွှန်ပြပါ) **မှာ ရွေးချယ်နိုင်တာသုံးမျိုးရှိပါတယ်။ "လုပ်ရန်လွယ်ကူ" "အလယ်အလတ်" နဲ့ "လုပ်ရန်ခက်ခဲ" တို့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတားအဆီးဟာ**(ထိုပုံချပ်ကိုပင်ညွှန်ပြပါ) **လုပ်ဖို့လွယ်ကူသလား၊ အလယ်အလတ်ဘဲလား။ လုပ်ဖို့ခက်ခဲသလား၊ ဘယ်လိုပြောမလဲ** (ရွေးချယ်ရန် တစ်ခုခြင်း၏နေရာကိုညွှန်ပြပါ) "

"ဒါဆိုရင် ဒီအတားအဆီးဟာ ဒီမျှလောက်အတိုင်းအတာအထိ ထိရောက်မှုနဲ့ ဒီမျှလောက်အတိုင်းအတာအထိ လွယ်ကူမှုရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ (တိုင်နှင့်တန်းတစ်ခုစီရွေးခြယ်သောအခါ ကျရောက်သည့် အကွက်ကိုညွှန်ပြပါ)။ **ဒါကြောင့် ဒီအတားအဆီးပုံဟာ ဟောဒီနေရာကိုသွားမယ်။** (ပုံချပ်ကို ယာယီနေရာချထားပေးပါ)၊ **ကဲခင်ဗျားတို့ရဲ့ရွေးချယ်မှုကိုလုပ်ကြပါတော့။"**

၃။ အဖွဲ့များမှ မိမိတို့ရွေးခြယ်မှုများပြီးမြောက်လျှင်၊ ၄င်းတို့၏ ပုံပြကားချပ်များကိုပြသ၍ အောက်ပါအကြောင်းရပ်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- အဖွဲ့အနေဖြင့် မိမိတို့ရပ်ရွာတွင် သုံးစွဲလိုသည့် အတားအဆီးများ
- ထိုအတားအဆီးများကိုသုံးစွဲပါက ပတ်သက်ပေါ်ပေါက်လာမည့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ။

၄။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကိုက ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စုများ

၁။ ဤပုံပြကားချပ်မျိုးသည် အဖွဲ့အတွက်အသစ်အဆန်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုံပြကားချပ် အတွင်းပါဝင်သည့်အရာများနှင့် အစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းလင်းပြသလျှင် ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ရှင်းလင်းပြသခြင်း သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်စေရပါမယ်။ အမှန်တကယ် ပုံများနေရာချခြင်းကိုတော့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ ကိုယ်တိုင်သာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်တယ်။

၂။ အကယ်၍ အဖွဲ့တခုအနေဖြင့် အတားအဆီးအချို့ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်စွမ်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်လျှင် ဝင်ရောက်အမှားမပြင်ပါနှင့်၊ ဤကိစ္စမှာ အဖွဲ့ကဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုမဲ့ မေးခွန်းများကိုသာ စဉ်းစားပေးပါ။

၃။ အကယ်၍ အဖွဲ့အနေဖြင့် အတားအဆီးများသည် မည်မျှအကျိုးသက်ရောက်မည်ကို ချင့်ချိန်နိုင်စွမ်း မရှိသေးလျှင် ဤအချိန်တွင်မကြောင့်ကြပါနှင့်၊ လုပ်ငန်းစဉ်၏နောက်ပိုင်းတွင် သတင်းအချက် အလက်များ ထပ်မံပေးကာဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု အရည်အသွေးများတိုးတက်လာအောင်လုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိပါလိမ့်ဦးမည်။

၄။ အကယ်၍ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ရှုပ်ထွေးသည်ဟုထင်ရပါက ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ကို နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး အတားအဆီးအပြည့်အစုံပါ ပုံအစုံလိုက်ကို အသီးသီးပေးပါ။ အဖွဲ့ခွဲတစ်ခုကို "အကျိုး သက်ရောက်မှု" အကြောင်း *ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်းနည်း*နဲ့ သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ (အလွန်ထိရောက်၊ အလယ်အလတ်၊ သိပ်မထိရောက်)၊ နောက်အဖွဲ့ခွဲအား "အတားအဆီးများလုပ်ဆောင်လွယ်ကူမှု"ကို *ကောင်း-လတ်-ညံ့ခွဲခြင်းနည်း* နဲ့ သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ (လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူ၊ အလယ်အလတ်၊ လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲ)၊ ထိုရလာဒ်နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက်ကို နောက်တနည်းဆောင်ရွက်နိုင်တာက အတားအဆီးတွေကို "အကျိုးသက်ရောက်မှု" သတ်မှတ်ဖို့ *ကောင်း-လတ်-ညံ့ခွဲခြင်းနည်း* နဲ့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနောက် "အကျိုးအသက် ရောက်ဆုံး" အတားအဆီးများကိုယူပြီး *ကောင်း-လတ်-ညံ့ခွဲခြင်းနည်း* နဲ့ "လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်မှု" ကို သတ်မှတ်ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း "အလယ်အလတ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့" အတားအဆီးများကိုလည်း၊ *ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်းနည်း* နဲ့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ရပ်ရွာအတွင်း၌ အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ရည်ရွယ်ချက်

- အိမ်ထောင်စု၏လုပ်ငန်းများနှင့် ရပ်ရွာ၏ လုပ်ငန်းများအနက် မည်သည်တို့ကို အမျိုးသားများက ထမ်းဆောင်၍ မည်သည်တို့ကို အမျိုးသမီးများက ထမ်းဆောင်ကြသည်ကို သတိမူခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းတို့ မြင့်မားစေရန်
- လုပ်ငန်းခွဲဝေမှုတစ်စုံတစ်ရာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုလားအပ်ခြင်း ရှိမရှိ နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်။

အချိန်

- ၁ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု အရအရေးပါမှုအားဆန်းစစ်ခြင်း
- ကျား၊ မနှင့်ကျားနှင့်မ တွဲလျက်၊ တစ်ပုံစီဖြင့် ခပ်ကြီးကြီး ပန်းချီပုံ(၃)ပုံ
- လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို သရုပ်ဖေါ်ထားသည့် ပန်းချီပုံ(၁၂)ခု နှင့်အထက်
- ဘော်ပင်နှင့်စာရွက်

လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို
သရုပ်ဖေါ်ထားသည့် ပန်းချီပုံနမူနာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား ၅ဦးမှ ၈ဦးအထိပါဝင်သောအဖွဲ့များဖွဲ့ခိုင်းပါ။

၃။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍အဖွဲ့အား ဆောင်ရွက်ပါစေ။

"အဖွဲ့တိုင်းကို အမျိုးသားတစ်ဦးရဲ့ပုံတစ်ပုံ၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ ပုံတစ်ပုံနဲ့၊ အမျိုးသား(၁)ဦးနဲ့ အမျိုးသမီး(၁)ဦး တွဲလျှက်ပုံတစ်ပုံကိုပေးမယ်။လုပ်ငန်းတာဝန်ဆောင်ရွက်ပုံ အမျိုးမျိုးပြတဲ့ပုံတွေ တစ်စုံစီလဲ ပေးမယ်၊ အဲဒီလုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဘယ်သူတွေကဆောင်ရွက်နေကြလဲဆိုတာ ခင်ဗျားတို့အဖွဲ့ထဲမှာ ဆွေးနွေးပါ။ သဘောတူမှုရပြီဆိုရင် လုပ်ငန်းတာဝန်ဆောင်ရွက်ပုံပြတဲ့ ပန်းချီပုံကို အမျိုးသားပုံ၊ အမျိုးသမီးပုံ၊ ဒါမှမဟုတ်အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွဲလျက်ပုံအောက်မှာ ခင်ဗျားတို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်းထားပေးပါ။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွဲလျက်ပုံရဲ့ သဘောက အဲဒီလုပ်ငန်းကို ကျားမမခွဲဘဲလုပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။"

၄။ အဖွဲ့များအား မိမိတို့အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ခိုင်းပြီး တွေ့ရှိချက်များအပေါ်ဆွေးနွေးကြပါစေ။ အခြားလုပ်ငန်း တာဝန်ဆောင်ရွက်ပုံ ပြတဲ့ပုံတွေကို ထပ်ပြီးဆွဲမယ်ဆိုလဲဆွဲပါစေ။ စာရွက်လွတ်ကို ထုတ်ပေးပါ။

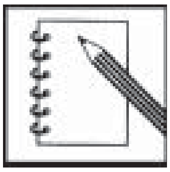
၅။ အဲဒီလုပ်ဆောင်ချက်ပြီးတာနဲ့တပြိုင်နက်၊ အဖွဲ့တစ်ခုခြင်းက သူတို့သတ်မှတ်ထားပုံကို ကျန်တဲ့သူတွေ မြင်ရအောင် ပြသ၊ သတ်မှတ်မှုကိုရှင်းပြခိုင်းပြီး မေးခွန်းတွေကိုဖြေပါစေ။

၆။ အောက်ပါအချက်အလက်များအပေါ် ဆွေးနွေးမဲ့ ဆွေးနွေးပွဲလေးတစ်ခု ဖြစ်လာအောင်ကူညီပေးပါ။

- ဘယ်လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို ဘယ်သူလုပ်သလဲ
- အမျိုးသားတွေ ထမ်းဆောင်ရတဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်နှင့် အမျိုးသမီးတွေ ထမ်းဆောင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းဝန်
- လုပ်ငန်းဝန်ခြားနားမှုဟာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှိမ်နင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေရာမှာ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုမည်သို့ဖြစ်စေနိုင်သည်
- အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ အလဲအလှယ်လုပ်ပေးရင် ဖြစ်ပေါ်လာမဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးများ
- အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးလုပ်ငန်းတာဝန်ပြောင်းပေးနိုင်မဲ့အလားအလာ

၇။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ တိုးတက်လာဖို့ပြောင်းလဲပေးနိုင်မဲ့ ပြင်ဆင်မွန်းမံနိုင်မယ့်၊ သဘာဝအရအရေးပါမှုများကို လေ့လာသတ်မှတ်ဖို့ အဖွဲ့ကိုခိုင်းပါ။ နောက်ပိုင်း လုပ်ငန်းကြီးကြပ်မှုအတွက်သုံးဖို့၊ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၈။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာအဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ ဤဆောင်ရွက်မှုလုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် တစ်ခါတရံ၌ အမျိုးသားများက မိမိတို့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ငန်းများ၏ သရုပ်ဖော်ပုံများမပါဝင်ကြောင်း ကန့်ကွက်ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ဤရုပ်ပုံများသည် အိမ်ထောင်စုနှင့်ရပ်ရွာတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတို့နှင့်ဆက်စပ်သောလုပ်ငန်းများကိုသာ အဓိကစုစိုက်ထားသည်ဖြစ်၍၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ဤတာဝန်များသည် အမျိုးသမီးများအပေါ်၌ ကျရောက်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စမျိုးပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက ယခုဆောင်ရွက်မှုတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်ရန်အတွက်၊ အမျိုးသားများကို မိမိတို့ဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းများ၏ သရုပ်ဖော်ပုံများ ရေးဆွဲပေးရန် တာဝန်ပေးပါ။

၂။ အဖွဲ့အနေဖြင့် ကျား၊ မနှင့် ကျားမစုံတွဲ (၃) ပုံဖြင့် မလုံလောက်သောကြောင့် ကလေးများ (ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ)ပုံများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုက ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ကောင်းမွန်သော်လည်း၊ ယခု စိစစ်သုံးသပ်ချက်မှာ အသက်အရွယ်ပေါ် မြင်သာအောင် စူးစိုက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ သဘာဝပေါ်တွင်သာ မြင်သာအောင်စူးစိုက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်းရှိအမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၄)
ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကို ရွေးချယ်ခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး

ဤလုပ်ငန်းအဆင့်တွင် ဆောင်ရွက်ရန်သုံးခုရှိသည်။

၁။ **ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း**သည် ရပ်ရွာ၏အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှုအခြေအနေကို အဖွဲ့ကအကဲဖြတ်နိုင်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲလိုသည်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်ကူညီပါတယ်။

၂။ **တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်း**သည် အဖွဲ့ကမည်သည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများနဲ့ ရပ်ရွာမှာလုပ်ကိုင်လိုတယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ကူညီပါတယ်။

၃။ **မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း**သည် အဖွဲ့ဝင်များအချင်းချင်း မေးခွန်းများမေးနိုင်ရန်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ အပြန်အလှန်သဘောထားများ ရယူနိုင်ရန်အခွင့်အရေး ရစေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းကအုပ်စုရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိအားကိုးမှုတွေကိုလည်း တိုးပွားစေပါမယ်။

ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ အဖွဲ့ဟာ သန့်ရှင်းရေးအထောက်အကူပစ္စည်းများနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများအပေါ်မှာ မိမိတို့ ပြောင်းလဲလိုတဲ့အချက်များကို အထောက်အထားပြည့်ဝစွာနဲ့ ရွေးချယ်ပြီးဖြစ်ပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်စေမည့် မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အောက်ပါတို့ကိုကူညီရန်

- ရပ်ရွာ၏ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အခြေအနေကို ဖော်ပြရန်
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခု သို့မဟုတ် နည်းလမ်းအများကို သတ်မှတ်ဖေါ်ထုတ်ရန်
- တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုများကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရယူနိုင်ကြောင်းကို သိမြင်လာစေရန်

အချိန်

- ၁ နာရီ မှ ၂ နာရီအထိ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ
- ဘောပင်များ
- ပန်းချီပုံများကပ်ရန် စာရွက်ကြီးတစ်ခု (သုံးလိုမှသာသုံးရန်)
- ကော်တိပ်ခွေ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား၊ ၅ဦးမှ ၈ဦး အထိပါဝင်သော အဖွဲ့များဖွဲ့စည်းစေပါ။

၃။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ အဖွဲ့ကိုတာဝန်ပေးပါ။

"အဖွဲ့တိုင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ တစ်စုံစီရပါမယ်။ အဲဒီ ရွေးစရာနည်းလမ်းတွေကို လှေကားပုံစံလိုဖြစ်အောင်စီပါ။ အဆိုးဆုံးလို့ ခင်ဗျားတို့ထင်တဲ့ နည်းလမ်းကို အောက်ဆုံးမှာထားပါ။ အကောင်းဆုံးလို့ ထင်တဲ့နည်းလမ်းက အပေါ်ဆုံးမှာရောက်အောင် တစ်ထစ်ပြီး တစ်ထစ် စီသွားပါ။"

၄။ အဖွဲ့တိုင်းအားထပ်တူဖြစ်တဲ့၊ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ပန်းချီပုံတစ်စုံစီကိုပေးပါ။

၅။ စာရွက်လွတ်အချို့နဲ့ ဘောပင်တွေထားပေးရင်အသုံးတဲ့ပါမယ်။ ဒါမှပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ ပန်းချီပုံတွေမှာ မပါသေးတဲ့ သူတို့ပါစေချင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သူတို့ဘာသာဆွဲပြီး ထည့်နိုင်မယ်။

၆။ အဖွဲ့တွေ လှေကားထစ်စီဖို့ မိနစ်(၂၀)လောက်အချိန်ပေးပါ။ ဒီနောက်အဖွဲ့တစ်ခုခြင်းဆီ သွားကြည့်ပြီး၊ နောက်ထပ်တာဝန်တစ်ခုကိုပေးပါ။

"ကဲ ဒါဆိုရင်လက်ရှိအချိန်မှာ ရပ်ရွာဟာ လှေကားရဲ့ဘယ်နေရာရောက်နေသလဲ၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်နှစ်ကြာရင် ခင်ဗျားတို့က ဘယ်နေရာကိုရောက်စေချင်တာလဲ ဆိုတာတွေကို ခင်ဗျားတို့ဆုံးဖြတ်ပါ။ လှေကား အထစ်တစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုကိုသွားဖို့ကြိုးပမ်းရင် ကြုံတွေ့ရဖွယ်ရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေနဲ့ အခက်အခဲ တွေကိုဆွေးနွေးကြပါ။"

၇။ အဖွဲ့အားလုံးဒီလုပ်ငန်းပြီးခဲ့ရင် အဖွဲ့တစ်ခုချင်းက သူတို့တည်ဆောက်ထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လှေကားအကြောင်းကို အခြားပါဝင်သူများအားရှင်းပြပါစေ။

၈။ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုပြီးတဲ့အခါ အောက်ပါအချက်အလက်တွေပါတဲ့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ဖြစ်မြောက်အောင် အားပေးပါ။

- ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေကို လှေကားထစ်များအဖြစ် စီထားရာမှာ ဆင်တူမှုနဲ့ကွာခြားမှုများ
- ရပ်ရွာရဲ့လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ အနာဂတ်မှာဖြစ်လိုတဲ့အခြေအနေတွေကို အဖွဲ့တွေက သတ်မှတ်ရာမှာ ဆင်တူမှုနဲ့ကွာခြားမှုများ
- ရပ်ရွာအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရတဲ့ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများ
- ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတစ်ခုချင်းရဲ့ အားသာချက်များ
- လှေကားပေါ်တက်ဖို့ခတ်ခဲစေမဲ့ အခက်အခဲများ အဟန့်အတားများ
- ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုရရှိလာတာလဲ
- ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ကို ပိုပြီးထိထိရောက်ရောက် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်မယ်လို့ အဖွဲ့ကယူဆတဲ့ သတင်းအချက်အလက်များ

၉။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလှေကားတစ်ခုကို အဖွဲ့ကရွေးချယ်သဘောတူစေဖို့အားပေးပါ။

၁၀။ လာမယ့်လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှ အနာဂါတ်သို့ရောက်လိုတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ် ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေအများ သို့ရောက်အောင်စီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်ဖို့ အဖွဲ့ကိုအထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

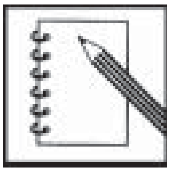
၁၁။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းခြင်း

ယခုအချိန်မှာရပ်ရွာရဲ့ လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအခြေအနေကို အဖွဲ့က ကိန်းဂဏန်းနဲ့ တိတိကျကျသိဖို့ကောင်းတဲ့ အချိန်ပါဘဲ။ ဒီလိုသိမှသာ ပကတိအခြေအနေနဲ့ ကိုက်မယ့် ရည်မှန်းချက်တွေ ကိုချမှတ်နိုင်မယ်။ဒီအတွက် သုံးစွဲနိုင်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာတွေကတော့-

- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းအမျိုးအစားနဲ့ အရေအတွက်ကို နေရာနဲ့တကွ ဖော်ပြနိုင်မဲ့ ရပ်ရွာမြေပုံ
- အဲဒီပစ္စည်းမျိုးစုံကို တစ်ဦးချင်း ဒါမှမဟုတ် မိသားစုအလိုက်သုံးစွဲပုံ ပြသဖို့အဖွဲ့ကသုံးနိုင်မဲ့ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်
- ရပ်ရွာ၏လူဦးရေသန်းခေါင်စာရင်း

သုံးသပ်ချက်နှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးကို ရှေ့လာမဲ့ဆောင်ရွက်ချက်တွေမှာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ မှတ်တမ်းတင် ထားရပါမယ်။ အဲဒီဆောင်ရွက်ချက်တွေထဲမှာ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်းပုံစံကားချပ်ကို ရေးဆွဲပြုစုခြင်း လည်း ပါဝင်ပါတယ်။



မှတ်စု

၁။ ဤဆောင်ရွက်ချက်ကိုမစခင်မှာ ဒီအချက်အလက်တွေရရှိထားရင် အထောက်အကူဖြစ်မယ်။

- ရွေးစရာနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု
- ရွေးစရာနည်းလမ်းတစ်ခုခြင်းရဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်ချက်နဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်အသုံးပြုနိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များ
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ ရဲ့ကျသင့်တဲ့စရိတ်များ
- လည်ပတ်သုံးစွဲမှုနဲ့ ပြုပြင်ထိမ်းသိမ်းမှု စရိတ်များ (အချိန်နှင့်ငွေ)
- ရနိုင်တဲ့ပံ့ပိုးမှုများ
- စနစ်တစ်ခုခြင်းရှိအဆောက်အအုံ ရဲ့တာရှည်ခံနိုင်ရည်နဲ့ ရေရှည်တည်တံ့မှု

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလှေကားဟာ ပြုပြင်တိုးတက်မှုတွေကို တစ်ထစ်ပြီးတစ်ထစ် လုပ်နိုင်ကြောင်း ပြသပါတယ်။ အဲဒီလှေကားအထက်ကို ရပ်ရွာကနှုန်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ အဖွဲ့များအဖို့ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ရာဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့နဲ့ဆီလျော်တဲ့နှုန်းထား၊ သူတို့စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ နှုန်းထားနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ကာလတစ်စုံတရာအတွင်းမှာ ပြုလုပ်နိုင်တာကို သူတို့သဘော ပေါက်ကြပါတယ်။ ဒါကိုအဖွဲ့တွေ သိမြင်လာတဲ့အခါ သူတို့တွေပိုပြီး ပါဝင်လာအောင် ဒီအချက်က နှိုးဆွ ပေးနိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ ကိုရွေးချယ်တဲ့အခါ နည်းတစ်ခုခြင်းရဲ့ ရေလိုအပ်မှု အတိုင်းအဆကို ထည့်ပြီးစဉ်းစားဖို့အရေးကြီးတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုအလားအလာနဲ့ တည်ဆဲ ရေဇစ်မြစ်တွေကိုလဲထည့်ပြီးစဉ်းစားရမယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေ ဆွေးနွေးဖြစ်အောင်ဆွေးနွေး ကြပါစေ။

၄။ အချို့ရွေးစရာများဟာ ကောင်းကြတာပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ရွေးစရာနှစ်ခုကို ဘေးတိုက်စီနိုင်တယ်။
လေ့ကားတွေမှာ "အကိုင်းအခက်တွေ" ဖြာထွက်နိုင်တဲ့သဘောပေါ့။
အနာဂါတ်ကိုဦးတည်ပြီးသွားနေတယ်၊ အနာဂါတ် အတွက်ရွေးချယ်တယ်ဆိုတဲ့ တွေးတောမှုဟာ
လေ့ကားရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ထက်ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

အခြားလေ့ကားအမျိုးအစားများ

ဒီဆောင်ရွက်မှုကို အခြားကိစ္စတွေ၊ အခြားပြဿနာတွေအတွက်လဲသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလေ့ကားကို ရေလေ့ကားဖြစ်အောင်ပြုပြင်ယူနိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းရွေးစရာများ ဖေါ်ပြထားတဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ပေးဝေတဲ့ရေရဲ့ အရည်အသွေး၊ ပမာဏနဲ့ ရရှိနိုင်မှုတွေ ပိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်နိုင်မယ့် ရွေးစရာနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကိုပြတဲ့ သရုပ်ဖေါ်ပုံတွေကို သုံးရပါမယ်။ ပြသမဲ့ရွေးစရာတွေမှာ လွယ်ကူအရှင်းလင်းဆုံးနည်းလမ်းကနေ၊ ပိုပြီးခက်ခဲ ရှုပ်ထွေးတဲ့နည်းလမ်းတွေ အထိပါဝင်ဖို့ လိုပါမယ်။ ဒါ့အပြင်လဲ စိတ်မချရတဲ့ ရေ၊ သို့မဟုတ် အကာအကွယ် ကင်းမဲ့တဲ့ရေကို ခပ်ယူတာကိုလဲထည့်သွင်းရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တစ်ချို့ရပ်ရွာတွေက ဒီအဆင့်ကနေ စရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာသူတို့အတွက် ပထမလေ့ကားထစ်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေပေးဝေမှုနည်းလမ်းမှာ ရွေးစရာ နည်းနည်းဘဲရှိမှာမို့ ရေလေ့ကားမှာအထစ်တွေ နည်းနည်းဘဲပါလောက်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့၊ အခြေအနေ နှစ်ရပ်နဲ့သာ စင်စစ်အားဖြင့်သက်ဆိုင်တယ်။ ဒါကလက်ရှိသုံးစွဲနေတဲ့ ရိုးရာရေဇစ်မြစ် တစ်ရပ်ရယ်။ သမာရိုးကျ မဟုတ်တဲ့၊ သို့မဟုတ် တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့ ရေပေးဝေမှုတစ်ရပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

အဖွဲ့က အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ကူညီရန်

- ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများ
- တိုက်တွန်းလိုတဲ့၊ အားဖြည့်ပေးလိုတဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများ
- ရပ်ရွာသို့သွင်းယူလာလိုတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများ

အချိန်

- ၁ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။လုပ်ငန်းအဆင့်-၂၊ လုပ်ဆောင်ချက်-၂ မှာ သုံးစွဲခဲ့သော ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲရန်သုံးသည့် ပန်းချီပုံများ

ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲရန် ပန်းချီပုံ နမူနာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက၊ ၅ဦးမှ ၈ဦးအထိပါဝင်သော အဖွဲ့များဖွဲ့စည်းပါစေ။

၃။ ဒီလိုပြောပြီး အဖွဲ့ငယ်များကို တာဝန်ပေးပါ။

"ကောင်း–လတ်–ညံ့ခွဲဖို့ သုံးတဲ့ ပန်းချီပုံတွေထဲက ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ သဘောလဲတူ၊ အားပေးလဲအားပေးချင်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူပုံတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်မကတဲ့ ပုံတွေရယ် ကျန်မာရေးနဲ့မညီညွတ်ဘူးလို့သဘောတူပြီး ဟန့်တားချင်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူပုံတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ်တစ်ခုထက်မကတဲ့ ပုံတွေရွေးပါ။"

၄။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူပုံတွေရွေးဖို့၊ အဖွဲ့တွေကို ၁၀မိနစ်ကနေ မိနစ်၂၀ အထိအချိန်ပေးပါ။ အဲဒီနောက် အဖွဲ့တိုင်းကသူတို့ရွေးချယ်ထားတာတွေကို အခြားပါဝင်သူတွေအား ရှင်းပြစေပါ။

၅။ အောက်ပါအချက်များကို ဦးတည်တဲ့စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပါ။

- ဘယ်ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ ဘယ်မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့အရေး အကြီးဆုံးလဲဆိုတာ သဘောတူညီချက်ထွက်ပေါ်လာအောင်၊
- ရပ်ရွာအပေါ်မှာ အောက်ပါကိစ္စတွေလုပ်ကိုင်ဖို့ဘယ်လိုသိမ်းသွင်းမလဲဆိုတာ
  - ကောင်းသောအလေ့အထများ အမြဲတမ်းရှိစေရန်၊
  - အပြုအမူသစ်များကို လက်ခံရန်၊
  - မကောင်းသောအလေ့အထများကို ရပ်ပစ်ရန်။

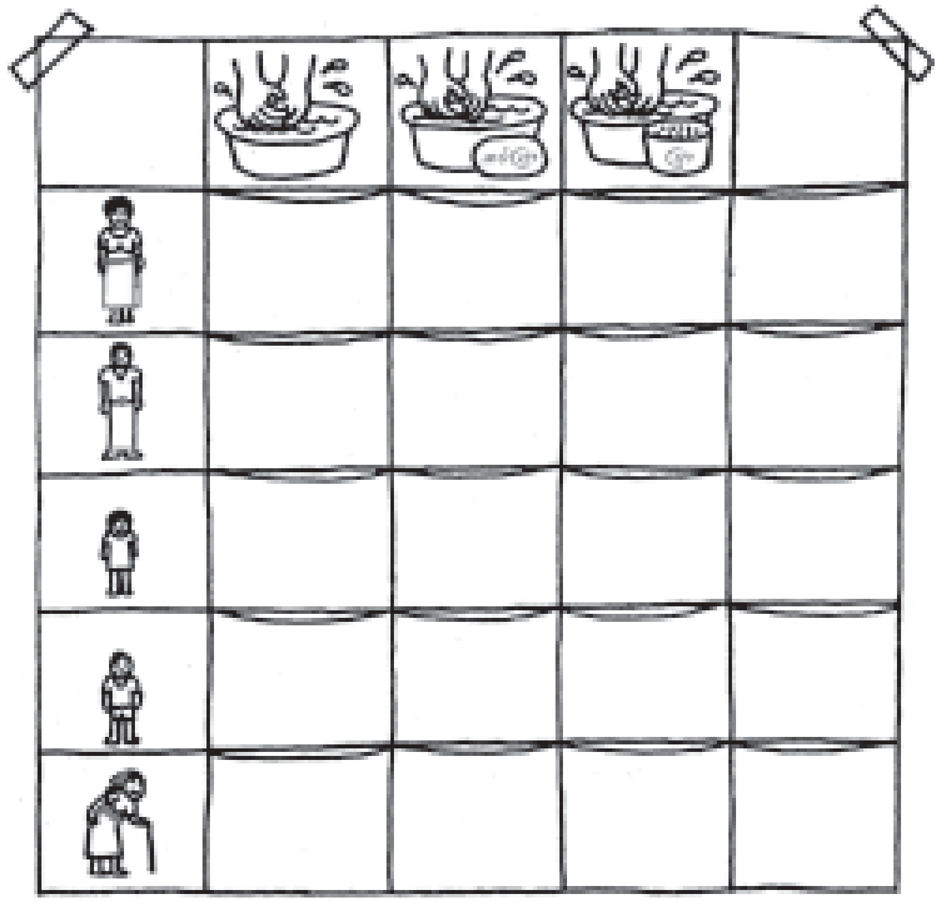
၆။ ဒီနေရာရောက်ရင် အခုရွေးထားတဲ့အပြုအမူတွေဟာရပ်ရွာထဲမှာ ဘယ်မျှလောက်တွေ့ရလေ့ရှိသလဲ ဆိုတာ သိဖို့အရေးကြီးလာနိုင်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ သီးသီးသန့်သန့်ချမှတ်နိုင်ဖို့ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းဖို့သုံးရမယ့် လက်နက်ကိရိယာတွေကတော့၊ **အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်**နဲ့ ***ကျေးရွာစစ်တမ်း*** ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို တစ်ခုထဲဖြစ်စေ နှစ်ခုတွဲပြီးဖြစ်စေသုံးနိုင်ပါတယ်။

အောက်မှာပြထားတဲ့ ဥပမာကတော့ မစင်စွန့်ပြီးတဲ့အခါမှာ လက်ဆေးမှုနဲ့ပတ်သက်လို့ ရပ်ရွာထဲမှာ အများဆုံး တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ အပြုအမူကို တိုင်းတာဖို့ရာအတွက် အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ကို ဘယ်လို သုံးနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

အပေါ်ထိပ်ကစာတန်းမှာ မစင်စွန့်ပြီးတဲ့အခါ လက်ရေဆေးမှုနည်းလမ်းရွေးစရာတွေပြတဲ့ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် တစ်ခုကိုပြုလုပ်ပါ။ ဖော်ပြရမယ့်ရွေးစရာတွေက-

- လက်ရေဆေးတဲ့အခါ ရေသက်သက်သာသုံးတယ်။
- လက်ရေဆေးတဲ့အခါ ရေနဲ့ဆပ်ပြာသုံးတယ်။
- လက်ရေဆေးတဲ့အခါ ရေနဲ့မြေကြီး၊ ဒါမှမဟုတ် ရေနဲ့ပြာကိုသုံးတယ်။
- ရေမဆေးဘူး၊

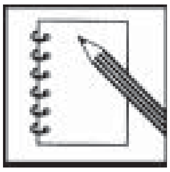
ဘယ်ဘက်ဆုံးကော်လံမှာ ယောကျ်ားကြီး၊ မိန်းမကြီးနဲ့ ကလေးပုံတွေကို ပြနိုင်ပါတယ်။ ပါဝင်သူတွေက အမြဲလိုလိုသုံးတတ်တဲ့နည်းလမ်း နဲ့တစ်ခါတစ်လေသာ သုံးတတ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ခွဲခြားနိုင်ဖို့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသား နှစ်မျိုးကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို အရောင်ခွဲပြီးဖြစ်စေ၊ ပုံသဏ္ဍာန် ခွဲပြီးဖြစ်စေ၊ အရောင်ရော ပုံသဏ္ဍာန်ပါခွဲပြီးဖြစ်စေ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။



လက်ကိုရေဆေးခြင်းတွင် ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကို ဖော်ပြသည့် အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်နမူနာ

၇။ အဖွဲ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ခိုင်းပါ။ အဲဒီမှတ်တမ်းကို ယခုလုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ နောက် ပိုင်းမှာဆောင်ရွက်မဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ***စောင့်ကြည့် (စစ်ဆေးခြင်း)ကားချပ်*** ကိုပြုစုလုပ်ကိုင်တာလဲပါဝင်ပါတယ်။

၈။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ ယခင် အတွေ့အကြုံများအရဆိုရင် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အပြုအမူများနဲ့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများနှစ်ခုလုံးမှာ ပြောင်းလဲဖို့ပါဝင်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်ဟာ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ ပြောင်းလဲရေးသာပါတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်ထက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးမှာများစွာ ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်တယ် ဆိုတာတွေ့ရပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းတွေအပေါ်ပိုမို အာရုံစိုက်တတ်တာကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့တတ်တာကြောင့် ယခုလုပ်ဆောင်ချက်မှာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများကို မဖြစ်မနေ ဂရုပြုကြစေအောင် ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိ ပါတယ်။

၂။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူသစ်များကို ဘယ်လိုစတင်သွတ်သွင်းယူရမလဲ၊ ရှိပြီးသားအပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုကျားကန်ပေးမလဲဆိုတာတွေကို **လုပ်ငန်းအဆင့်- ၅၊ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းသစ်များနှင့် အပြုအမူ ပြောင်းလဲရေးအတွက်စီစဉ်ခြင်း** မှာစဉ်းစားကြပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်တကွ အခြားကိစ္စရပ်များ အပေါ်မေးခွန်းများ မေးနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းပေးရန်နှင့် အခြားပါဝင်သူများထံမှသတင်းအချက်အလက်များ နှင့် သဘောထားတုံ့ပြန်ချက်များကိုရယူနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းပေးရန်
- မိမိစုပေါင်းပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အသိအမြင်နဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေအမြောက်အများကို အဖွဲ့က အသိအမှတ်ပြုလာအောင်ကူညီရန်။

အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။မေးခွန်းပုံး
- စက္ကူနှင့် ဘောပင်များ
- ထည့်စရာ (တောင်း၊ ဦးထုပ်၊ ပုံးစသဖြင့်)

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်း ဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ပါဝင်သူ (၄၀) ဦးထက်မပိုသော အဖွဲ့တစ်ခုတည်းအဖြစ်နဲ့ အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

၃။ ဒီလိုပြောပြီး အဖွဲ့ကိုတာဝန်ပေးပါ။

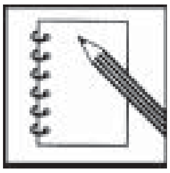
"ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ လူတိုင်းက ကိုယ်အဖြေရခြင်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကို စာရွက်ပိုင်းပေါ်မှာ ရေးနိုင် မလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ပုံရိုးရိုးကလေးရေးဆွဲပြီးပြနိုင်မလား ခင်ဗျာ(ရှင်)။ မေးခွန်းရေးပြီးရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံဆွဲပြီးရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ စက္ကူကို ခေါက်ချိုးချိုးလိုက်ပါ။"

၄။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးကို မေးခွန်းတွေလိုက်ယူစေပြီး ထည့်စရာထဲမှာထည့်ခိုင်းပါ။ အဲဒီထည့်စရာက မေးခွန်းပုံးဖြစ်လာပါမယ်။

၅။ မေးခွန်းတွေအားလုံးထည့်ပြီးရင် မေးခွန်းပုံးကို တစ်ဦးခြင်းလက်ဆင့်ကမ်းပါ။ မေးခွန်းပုံးရထားသူက စာရွက် ခေါက်တစ်ခုကို ကောက်ယူပြီး ကျတဲ့မေးခွန်းကိုဖြေပါစေ။ ကိုယ့်မေးခွန်း ကိုယ်ပြန်ရတဲ့သူ ရှိရင်တော့ အဲဒီလူကို ပြန်ထည့်စေပြီး နောက်တစ်ခုနှိုက်ယူစေပါ။

၆။ ပါဝင်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်က မေးခွန်းကိုမဖြေနိုင်ခဲ့ရင် အဖွဲ့ထဲပါတဲ့အခြားတစ်ယောက်ယောက်က ဖြေဖို့ အားပေးပါ။

၇။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။



မှတ်စု

၁။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အချို့က စာမရေးတတ်ဘူးဆိုရင် လူတိုင်းကို မေးခွန်း စဉ်းစားခိုင်းပြီး သူတို့ရဲ့စာရွက်ပေါ်မှာ အမှတ်အသားတစ်ခုနဲ့မှတ်ပါစေ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်လဲ ပါဝင်သူတွေကို အရောင်ကွဲတဲ့ရောင်စုံစက္ကူတွေပေးပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီမေးခွန်း စာရွက်တွေကို မေးခွန်းပုံးမှာထည့်ပါ။ ဒီနောက်မေးခွန်းပုံးကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။ တစ်ဦးဦးရဲ့ အမှတ်အသားပြု ထားတဲ့ စာရွက်ကိုရွေးမိတဲ့အခါ ထိုမေးခွန်းကို သက်ဆိုင်သူစာရွက် ပိုင်ရှင်က ကျယ်ကျယ်ရွတ်ဆို ပြပါစေ၊ ဒီနည်းလမ်းကိုသုံးတဲ့အခါ၊ မေးခွန်းမေးသူရဲ့ အမည်ကို လျှို့ဝှက်မထားနိုင်ပေမယ့် အားလုံးပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်က အဖွဲ့ဟာပြင်ပကျွမ်းကျင်သူများအပေါ် လွန်စွာအားထားဖို့မလိုကြောင်း အဖွဲ့က သတိပြုမိစေဖို့အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

၃။ အချို့မေးခွန်းများဟာလုပ်ကိုင်နေတဲ့ကိစ္စနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ချင်မှပတ်သက်ပါမယ်။ သို့ရာတွင် ဘေးဖယ်ထားရန်တော့မသင့်ပါ။ ထိုမေးခွန်းများဟာ မတူညီတဲ့အလေးထားစရာ အကြောင်းအရာများကို ညွှန်ပြနေကောင်းနေပါမယ်။ ပြီးတော့လဲ အကျိုးရှိတဲ့အာရုံလွှဲပြောင်းမှုလဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဟာသဉာဏ်ကို ဟန့်တားရန်တော့မသင့်ပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှုလမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းအသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာအမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၅)
အထောက်အပံ့ပစ္စည်းသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး

ဒီအဆင့်မှာ လုပ်ဆောင်ချက် သုံးခုရှိတယ်

၁။ **ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း**သည် အဖွဲ့၏အစီအစဉ်များပါ အသေးစိတ်လုပ်ငန်းအဆင့်များမှ သဘောတူဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသားရလာဒ်ကို ရရှိအောင်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အတွက်ကူညီတယ်။

၂။ **လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေခြင်း**သည် အဖွဲ့ကို လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းမှာတာဝန်ချထားစေနိုင်ဖို့ ကူညီတယ်။

၃။ **ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကိုသတ်မှတ်ခြင်း**သည် အဖွဲ့ကို ဖြစ်နိုင်သောပြဿနာများကြိုတင်သိရှိပြီး ကျော်လွှားနိုင်မယ့် အစီအစဉ်များရရှိစေတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

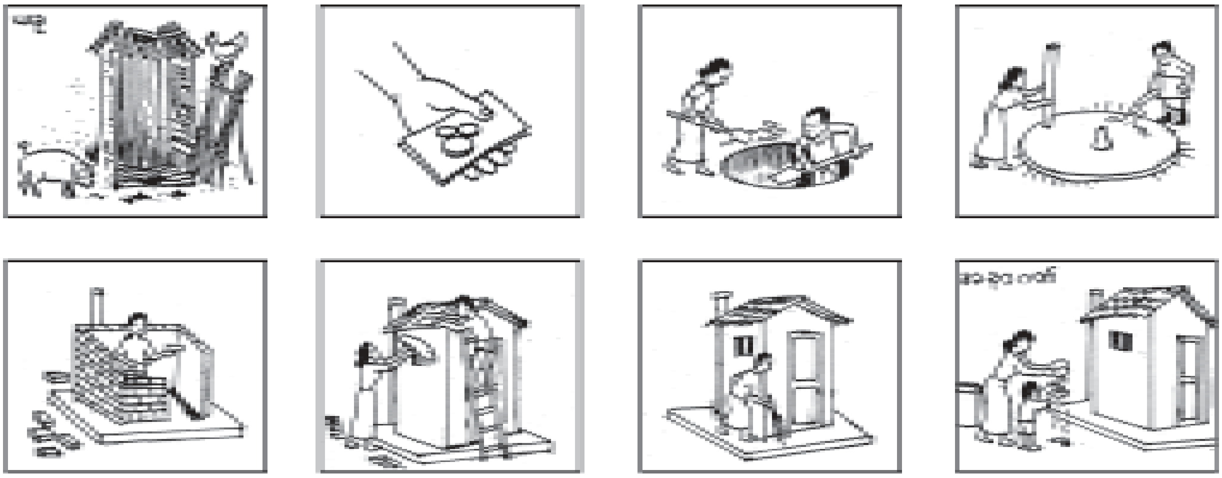
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူ ပြောင်းလဲရေးကိုအကောင်အထည်ဖေါ်ရန် စီမံချကတစ်ရပ်ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ရေးဆွဲနိုင်စွမ်းရှိလာစေရန်

အချိန်

- ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။စီမံချက်ချမှုပိုစတာများ
- "လက်ရှိ" နဲ့ "အနာဂါတ်" သန့်ရှင်ရေးအတွက်ရွေးစရာများ (လုပ်ငန်းအဆင့်-၄ ၊ လုပ်ဆောင်ချက်-၁)
- ကော်တိပ်ခွေ
- ဘောပင်၊ စက္ကူ



"လက်ရှိ" နဲ့ "အနာဂါတ်" သန့်ရှင်ရေးအတွက်ရွေးစရာများနှင့် စီမံချက်ချမှုပိုစတာများ

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ လုပ်ငန်းအဆင့်-၄ တွင် ပြုစုခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကို ရွေးချယ်ခြင်း ပန်းချီပုံများ (သို့မဟုတ် အခြားရွေးစရာများ၏ ပန်းချီပုံများ) များကို နံရံပေါ်တွင်ချိတ်ပါ။

၃။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများကို ၅ ယောက်မှ ၈ ယောက်အထိရှိသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ခိုင်း၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပါစေ။ အဖွဲ့ကို အောက်ပါအတိုင်းပြော၍တာဝန်များပေးပါ။

"(သူတို့၏လက်ရှိအခြေအနေထင်ဟပ်သည်ဟု အဖွဲ့ကယူဆသော ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ရွေးစရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အများကို ပန်းချီကားချပ်ပေါ်တွင်ထောက်ပြ၍) **ဒီအခြေအနေဟာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ရပ်ရွာမှာ တွေ့နေကျ အခြေအနေဆိုတာ သဘောတူကြပါသလား။** (အဖွဲ့က နှစ်သက်သောအနာဂါတ်အတွက် ရွေးချယ်မှုကိုထောက်ပြ၍) **နောက်ပြီး ဒီဟာက လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အနာဂါတ်အခြေအနေ ဆိုတာကိုရော ခင်ဗျားတို့ သဘောတူကြပါသလား။"**

"လက်ရှိအခြေအနေကနေ ခင်ဗျားတို့ရောက်လိုတဲ့ အခြေအနေကိုရောက်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်မယ်ဆိုတာ အခု အဖြေရှာကြရအောင်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်အောင် "ဟာကွက်ကိုဖြည့်ဖို့" အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲဖို့လိုပါ တယ်။ အဲဒီလိုဆွဲနိုင်အောင်လည်း လိုအပ်ဖွယ်ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်အချို့ကို ဖော်ပြထားတဲ့စီမံကိန်း ပိုစတာတစ်စုံကို အဖွဲ့တိုင်းအား ပေးပါမယ်။"

"အဖွဲ့တိုင်းက စီမံကိန်းပိုစတာတွေကို ကြည့်ပြီး ဆန္ဒရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲကို အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်လာစေမဲ့ အစီအစဉ်ပုံစံပေါ်လာအောင် ခင်ဗျားတို့တစ်ဖွဲ့ချင်းက စဉ်းစားပြီး ပိုစတာတွေကို ရှေ့နောက် စီစဉ်ပေးကြပါ။ ခင်ဗျားတို့ ထပ်ပြီးဖြည့်စွက်ချင်တဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေရှိရင်လည်း ပေးထားတဲ့ စာရွက်လွတ်ပေါ်မှာဆွဲပေးကြပါ"

၄။ အဖွဲ့တိုင်းကိုထပ်တူဖြစ်တဲ့ "လက်ရှိ" နဲ့"အနာဂါတ်" ပန်းချီပုံတစ်စုံစီနဲ့ ထပ်တူဖြစ်တဲ့ စီမံကိန်းပိုစတာ တစ်စုံစီ ကိုပေးပါ။

၅။ အဖွဲ့ကိုလုပ်ငန်းအဆင့်တွေရှေ့နောက်စီစဉ်နိုင်အောင် အချိန် မိနစ် ၃၀ ကနေ ၄၅ မိနစ်ထိပေးပါ။ ပြီးတော့ အဖွဲ့တိုင်းက သူတို့ရဲ့ရှေ့နောက်အစဉ်ကို အခြားပါဝင်သူတွေအား ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ရှင်းပြမှုနှင့် ပက်သက်ပြီး သီးသီးသန့်သန့်မေးခွန်းတွေရှိလာရင် ဖြေနိုင်အောင် အဖွဲ့တိုင်းကပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်။ ပိုပြီးယေဘူယျ ကျတဲ့ဆွေးနွေးမှု၊ အခြေအတင်ပြောဆိုမှုတွေကိုတော့ အဖွဲ့တိုင်းက ကိုယ်လုပ်ထားတာကို တင်ပြခွင့်ရပြီးတဲ့ အခါမှသာ ခွင့်ပြုသင့်ပါတယ်။

၆။ တင်ပြချက်တွေ ပြီးတဲ့အခါ ဘုံစီမံချက်တစ်ရပ်ကို သဘောတူလက်ခံလာဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်အောင် အားပေးပါ။

အဲဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ပါဝင်သင့်တာတွေက-

- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းရွေးချယ်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေနဲ့ ရှေ့နောက်အစဉ်တွေကို အချင်းချင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါတွေ့ရတဲ့ ဆင်တူမှုနဲ့ကွဲပြားမှု၊
- အဲဒီလုပ်ငန်းအဆင့်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြိုးပမ်းရင် တွေ့ကြုံရမယ့်အခက်အခဲများ၊
- အဲဒီလုပ်ငန်းအဆင့်တွေကို လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်ဖွယ်ရှိတဲ့ လူ၊ ငွေ၊ ပစ္စည်းအင်အား၊
- စီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုအပ်မယ့်အချိန်၊

၇။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။

မှတ်စု

၁။ “လက်ရှိ” နှင့် “အနာဂါတ်” သရုပ်ဖော်ပန်းချီပုံများ[၁] သည် “ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး တိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း” နှင့် “ကောင်း-လတ်-ညံ့ ရွေးခြင်း” ဟူသော လက်နက်ကိရိယာများသုံး၍ အဖွဲ့က ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်းနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း နှစ်ခုစလုံးကို ရည်ညွှန်းနိုင်သည်။

၂။ အဖွဲ့မှသွင်းယူလိုသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအားလုံးအတွက် ဤစီမံကိန်း လုပ်ဆောင်ချက်ကိုဆောင်ရွက်ရန် အသင့် ရှိပါစေ။လုပ်ဆောင်ချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို လွယ်ကူရှင်းလင်းစေရန် ဖြစ်သည်ကိုသတိရပါ။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖို့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် စီမံချက်တစ်ခု၊ လက်ရှိစနစ်များကို ထိန်းသိမ်းမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် စီမံချက်တစ်ခု၊ နှင့် အပြုအမူများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် စီမံချက် တစ်ခု၊ ဟူ၍ သီးခြားစီမံချက်များ ရေးဆွဲရန် ပိုမိုလွယ်ကူနေမယ်။ အခြားတစ်ဖွဲ့ကမူ ထိုသုံးမျိုးကို ပေါင်း၍ စဉ်းစားနိုင်ပါမယ်။ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောစီမံချက်တစ်ခုတည်း ဟူ၍မရှိနိုင်ပါ။ သင်၏အခန်းကဏ္ဍမှာအဖွဲ့က လုပ်ငန်းစဉ်ကိုလွယ်ကူရိုးစင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းရလွယ်ကူစေရာ၌ သင်ကကူညီရန် ဖြစ်ပါတယ်။

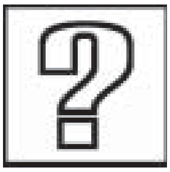
၃။ အဖွဲ့ကကိုယ်သတ်မှတ်ထားသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအားလုံးကိုပြုလုပ်ရန် လိုလားမှုမရှိပါကစိတ်မပူပါနဲ့။ ဤအချိန်တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအချို့ကို သွင်းယူရန်အတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရန် လိုလိုလားလား ရှိနေသည်ဆိုလျှင်ပင် လုံလောက်ပါပြီ။ ထိုပြောင်းလဲမှုအချို့ကို အောင်အောင်မြင်မြင် သွင်းယူပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ရလာဒ်များက အဖွဲ့ကိုလုပ်ငန်းဆက်လက်လုပ်ကိုင်စေရန်နှင့် နောက်ထပ်ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှုများကို စီစဉ်ရန် စေ့ဆော်ပါလိမ့်မယ်။ အဖွဲ့ဝင်များက လေးနက်စွာအာမခံပြီးဖြစ်သည့် စီမံချက်ငယ်က ပို၍ကြီးမားပြီး ထောက်ခံမှုနည်းပါးသောစီမံချက်ထက် ပိုမိုအောင်မြင်ရန် အလားအလာ ရှိပါတယ်။

၄။ မူရင်းရပ်ရွာမြေပုံကို အဖွဲ့သည် ကိုယ်သွင်းယူလိုသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စဉ်းစားရန်အတွက် အထောက်အကူပြုရန်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

၅။ စီမံချက်၏တစ်စုံတစ်ရာသော အစိတ်အပိုင်းကို မည်သူတာဝန်ယူမည် ဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေး ပြီးကောင်းပြီးနေမည်၊ သို့မဟုတ် မေးခွန်းထုတ်ခြင်းရှိကောင်း ရှိနေမည်။ လာမည့်လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်သော “ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း” သည် အဖွဲ့များက လုပ်ငန်းများကို ထိထိ ရောက်ရောက် တာဝန်လွှဲအပ် နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းများကို ကျကျနန လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီး အချိန်မှီလည်း ပြီးစီးစေနိုင်ပါတယ်။

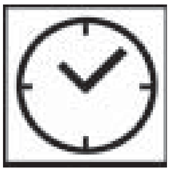
[၁] အခြားလမ်းညွှန်များတွင် “ လက်ရှိ ”နှင့် ” အနာဂါတ်”ပုံများကို သုံးသည့် လက်နက်ကိရိယာကို “ကွာဟချက်ပါရှိသည့် ဇာတ်ကြောင်း ” ဟုခေါ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၂) - ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- စီမံချက်ပါ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ဆောင်ရွက်ရန် ဘယ်သူတွေတာဝန်ယူမည်ကို သတ်မှတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်
- စီမံချက် အကောင်အထည်ဖော်မှုကို အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ရန်

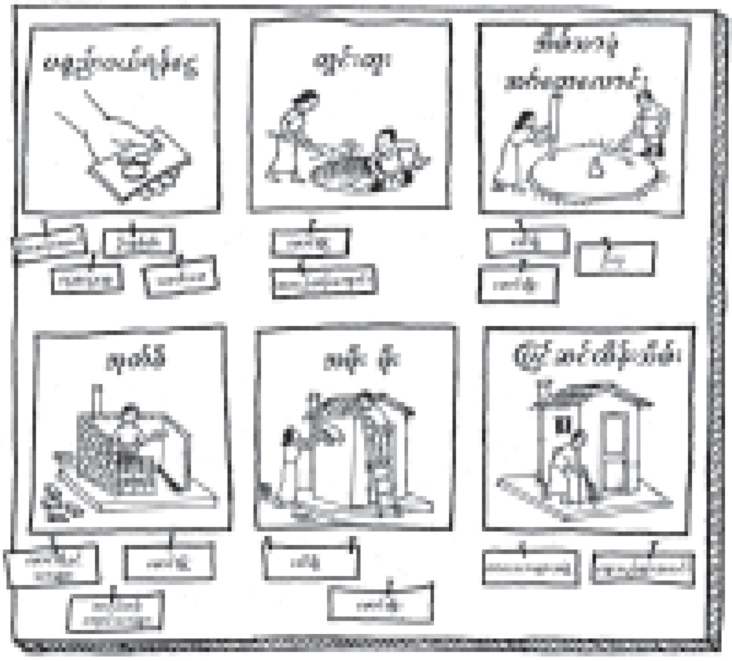


အချိန်

- ၁နာရီမှ ၂နာရီအထိ

ပစ္စည်းများ

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ပြီးခဲ့သောလုပ်ဆောင်ချက်မှ သဘောတူထားသော စီမံကိန်းပိုစတာများ
- အမည်များရေးရန် စာရွက်အပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် ကတ်ထူပြားများ



ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ အဖွဲ့က မိမိတို့စီမံချက်၏ လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ကိုယ်စားပြုထားသည်ဟု လက်ခံထားသော စီမံကိန်းပိုစတာများကို နံရံတွင်ချိတ်ပါ။ အဖွဲ့ကလက်ခံထားတဲ့၊ ရှေ့နောက်အစဉ်အလိုက် တစ်တန်းထဲချိတ်ပါ။

၃။ အောက်ပါစကားလုံးများသုံး၍ အဖွဲ့အားတာဝန်ပေးပါ။

"ဒီစီမံကိန်းပိုစတာတွေ (ညွှန်ပြပါ) ဟာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့စီမံချက်အသက်ဝင်လာဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ပြပါတယ်။ အခု ဒီလုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ခြင်းကို ဘယ်သူတာဝန်ယူစေမလဲ ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုပါပြီ။ လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းနဲ့ ဒါကို လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အရည်အချင်းနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ခင်ဗျားတို့ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်း အလိုက် ဘယ်သူကလုပ်ကိုင်ရမယ် ဆိုတာဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်တာဝန်ကို ဘယ်သူကတာဝန်ယူမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် အမည်တွေကို စာရွက်ပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် ကတ်ပြားပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်ရေးပါ။ အမျိုးသားအတွက်အရောင်တစ်ရောင်၊ အမျိုးသမီးအတွက် အရောင်တစ်ရောင်သုံးပါ။ အဲဒီစာရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ပြား တစ်ခုခြင်းကို သက်ဆိုင်တဲ့ စီမံကိန်းပိုစတာအောက်မှာကပ်ပေးပါ။"

၄။ ရှေ့ပိုင်းက "ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးများတာဝန်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်" ကဏ္ဍမှာ ဆွေးနွေးခဲ့တာတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေ ကိုရည်ညွှန်းပြီး အလုပ်တာဝန်ခွဲဝေမှုကိုသုံးသပ်ဖို့ အဖွဲ့ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သုံးသပ်တဲ့နေရာမှာ အမျိုးသားများအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှု တွေပေါ်အခြေခံပြီး သုံးသပ်ပါစေ။ ဒီအချိန်မှာ ကိုက်ညှိပြင်ဆင်လိုရင်လဲ ပြင်ဆင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ တာဝန်ခွဲဝေမှုပြီးတဲ့အခါ အဲဒီစီမံချက်မှာပါတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ ညှိနှိုင်းဦးဆောင်ပေးမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ဖို့ ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အဲဒီညှိနှိုင်းဦးဆောင်ပေးမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အမည်တွေကို စီမံကိန်းပိုစတာများရဲ့ အထက်မှာကပ်ပါ။

၆။ ရွေးချယ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ယခုအစည်းအဝေးရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းကို ညှိနှိုင်း ဦးဆောင်စေပါ။ ဒီလိုဆောင်ရွက်ရာမှာ စီမံချက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းအတွက်ပြီးစီးစေရမဲ့ အချိန်ကာလ သတ်မှတ်မှုပါဝင်ရပါမယ်။

၇။ လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းပြီးစီးဖို့ လိုအပ်မဲ့အချိန်ကို ဆွေးနွေးပြီးသဘောတူညီချက်ရယူသတ်မှတ်ပါစေ။ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို စီမံကိန်းပိုစတာများအထက်မှာ ရေးမှတ်ပါ။

၈။ အောက်ပါကိစ္စရပ်များအတွက် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်ကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။

- လုပ်စရာတွေကို အချိန်ကိုက်လုပ်ကိုင်တာ သေသေချာချာဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ
- တာဝန်ရှိတဲ့အတိုင်း လူပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆောင်ရွက်မှုရှိမရှိကို အဖွဲ့က ဘယ်လိုစစ်ဆေးနိုင်မလဲ ဆိုတာ
- လုပ်စရာအလုပ်တွေကိုမလုပ်ခဲ့ရင် အဖွဲ့က ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုတာ

၉။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ် ပေးပါ။

မှတ်စု

၁။ ဒီအလုပ်ခွဲဝေမှုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေစဉ်မှာ စီမံချက်ထဲကို နောက်ထပ်လုပ်ငန်းအဆင့်တွေ ဖြည့် လာရင် မအံ့သြပါနှင့်။ လူတွေဟာ တစ်ခုခုကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ရကိုင် ရတော့မယ် ဆိုတာနဲ့တပြိုင်နက် ဒီလိုလုပ်ဖို့ ဘာတွေလိုမလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ တွေးတော လာကြလိမ့်မယ်။

၂။ အဖွဲ့ကကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူဖို့ဝန်လေးပြီး လုပ်ငန်းအများစုကို ပြင်ပကပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်ခွဲဝေပေးပြီဆိုရင် ဟောဒီအချက်တွေကို အဖွဲ့ကထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။

- လုပ်ငန်းတွေကိုဘာကြောင့် တာဝန်မယူချင်တာလဲ၊
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဟာ ပြဿနာတစ်ရပ်လို့ အဖွဲ့က တကယ်ပဲ ယုံကြည်ရဲ့လား။ ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်ငန်းစီမံချက်က အဲဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ အထောက်အကူပြုမှာလား၊
- အဲဒီပြင်ပအုပ်စုတွေရဲ့ကိုယ်စားလှယ်တွေကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေအဖြစ် ဘာကြောင့် မထည့်သလဲ၊
- အဖွဲ့ကို လာပေါင်းဖို့ ပြင်ပကိုယ်စားလှယ်တွေကို ဘယ်လိုဖိတ်နိုင်မလဲ၊
- သူတို့ကိုယ်တိုင် ကူညီရေးဆွဲခြင်းမရှိခဲ့တဲ့စီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အဲဒီပြင်ပ ကိုယ်စားလှယ်တွေက အာမခံနိုင်မခံနိုင်၊
- ဒီလိုတာဝန်ခွဲဝေပုံနဲ့ဆိုရင် ဒီစီမံချက်လုပ်ငန်းတွေလည်ပတ်နိုင်မှာလား၊

အဖွဲ့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးရဲ့အရေးပါပုံကို မယုံကြည်ရင် ဒီအချက်ဟာ စီမံချက်ကို အဖွဲ့က မထောက်ခံခြင်းရဲ့ သော့ချက်အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ သင်က နောက်ကြောင်း ပြန်သွားပြီး စောစောပိုင်းကလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ထပ်ပြီးလုပ်ကောင်းလုပ်ရပါမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လဲ အရေးပါတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို အဖွဲ့ကရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်အောင် သင်က တခြားနည်းလမ်းတွေ ရှာကောင်းရှာရလိမ့်မယ်။

၃။ "ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း" ဆိုတာဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်များစွာကုန်နိုင်တယ်။ ဆွေးနွေးချိန် လုံလုံလောက်လောက် ရနိုင်အောင် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို အလုပ်ချိန်များစွာမှာဖြန့်ခွဲပြီး တသီတတန်းကြီး လုပ်ကိုင်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ တာဝန်ပေးဖို့လူရွေးရာမှာ အိတ်ငယ်များပါသောကားချပ်က အသုံးဝင်ပါတယ်။ အိပ်ငယ်များပါသောကားချပ်ကို အောက်ပါအတိုင်းဖန်တီးပါ-

- ကားချပ်ရဲ့ထိပ်မှာရှိတဲ့ အလျားလိုက်တန်းပေါ်က နေရာလွတ်တွေမှာ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကို သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲထားတဲ့ ပုံတွေကိုစီပြီးတင်ပါ၊
- ကားချပ်ရဲ့ဘယ်ဘက်စာတိုင်ရဲ့ နေရာလွတ်ကလေးတွေမှာ ရွေးခြယ်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ပန်းချီပုံ၊ အမည် သို့မဟုတ် သူတို့တစ်ဦးချင်းကိုကိုယ်စားပြုတဲ့ အခြားအမှတ်အသားတစ်ခုခုကို တင်ထားပါ၊
- မဲပေးမယ့်သူတစ်ဦးလျှင် လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် တိုကင်ပြားတစ်ပြားနှုန်းဖြင့် တိုကင်ပြားများကို ပေးပါ၊
- လုပ်ငန်းတာဝန်ရဲ့ ပန်းချီပုံအောက်တည့်တည့်တိုင်မှာရှိတဲ့ အိတ်ငယ်တွေအနက်က အဲဒီလုပ်ငန်း တာဝန်ကိုပေးမယ်ဆိုရင် အရည်အချင်းအပြည့်ဝဆုံးလို့ ကိုယ်ထင်တဲ့သူရဲ့တန်းပေါ်မှာ ရောက်နေတဲ့ အိတ်ငယ်ထဲမှာ တိုကင်ပြားကိုထည့်ရတယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ကိုပြပေးပါ၊

လုပ်ငန်းတစ်ခုထမ်းဆောင်ဖို့ရန် ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် ကြည့်သင့်တဲ့အရည်ချင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ပါတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ယခု လုပ်ဆောင်ချက်မစခင်မှာ ကျင်းပနိုင်ပါတယ်။

၄။ အဖွဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ခွဲဝေဖို့ နည်းလမ်းအမှန်ရယ်လို့တော့ မရှိပါဘူး။ လူတွေကိုတာဝန်ခွဲဝေတဲ့အခါ ဒေသမှာသုံးလေ့ရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင်မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ရာမှာ မျက်နှာလိုက်မှုကို ဖြစ်စေ၊ လူကြိုက်များတာဖြစ်စေ လုံးလုံးလျားလျား အခြေခံတာမျိုးမဖြစ်သင့်ပါ။

အဖွဲ့က သူတို့သတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်ရန်လိုအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရည်အချင်းနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရန် သင်ကအဆိုပြုနိုင်ပါတယ်။ ရွေးထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ကို ပေးထားတဲ့တာဝန်တွေအတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သင့်တော်သူတွေလို့ ယူဆပါသလားဆိုတာ မေးမြန်းဖို့ကိုလဲ သင်အဆိုပြုနိုင်ပါတယ်။

ရွေးချယ်ရာမှာ အသက်၊ လူမျိုးစု၊ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ၊ ပညာအရည်အချင်းနဲ့ အခြားအရည်အချင်းတွေ အရ ရပ်ရွာလူထုရဲ့အနေအထားကို ကိုယ်စားပြုနိုင်အောင်ရွေးချယ်ရန် အားပေးပါ။

၅။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ရပ်ရွာလူထုအားတက်အောင် ကျန်းမာရေး ပညာပေး မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးပွဲတွေ ပြုလုပ်ဖို့ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်တဲ့ အိမ်သာအသစ်ဆောက်တာမျိုးအတွက် စီမံချက်ဆွဲတာလိုဘဲ အရေးကြီး ကြောင်း အဖွဲ့ကိုသတိပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

၆။ အဖွဲ့က “ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း” ကို စီမံချက်တစ်ခုအတွက်လုပ်ကိုင်ပြီးစီးတဲ့အခါ ကျန်တဲ့စီမံချက်တွေအတွက် နောင်အခါကျမှ လုပ်ဖို့ဆန္ဒရှိနေရင် သင်မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ဒီလိုတာဝန်ခွဲဝေမှု အစီအစဉ် လုပ်တာကို အဖွဲ့ကသွင်းယူချင်တဲ့ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု တစ်ရပ်အတွက် အစကအဆုံးထိ လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်ပဲ လုံလောက်ပါပြီ။ စီမံချက်တစ်ခုကို အောင်အောင်မြင်မြင်သွင်းယူနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် အဲဒီအောင်မြင်မှုက အဖွဲ့ကို သူ့လုပ်ငန်းတွေဆောက်လုပ်ဖို့ စေ့ဆော်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ချက်ထား နိုင်ကောင်းပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် နောက်ပိုင်းစီမံချက်တွေ ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကိုလဲ ပျိုးထောင်ပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

၇။ စီမံချက်ရေးဆွဲမှုပိုစတာတွေကို ရပ်ရွာရဲ့ အများနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ နေရာတစ်နေရာမှာ အဖွဲ့ကပြသထား ပါစေ။ ဒီလိုပြသရာမှာ လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းကို တာဝန်ယူရမဲ့သူတွေရဲ့ အမည်တွေလဲပါရှိရပါမယ်။ ဒီလိုပြသခြင်းအားဖြင့် လူတိုင်းကဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၃) - ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကိုသတ်မှတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- စီမံချက်ကိုအကောင်အထည်ဖေါ်ရာမှာ တွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိသော ပြဿနာများကို အဖွဲ့စဉ်းစားလာစေရန် နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ တီထွင်စေရန်

အချိန်

- ၁ နာရီ

ပစ္စည်းများ

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။ပြဿနာပုံး
- စာရွက်နှင့် ဘောပင်
- ထည့်စရာ (တောင်း၊ ဦးထုပ်၊ ပုံးစသဖြင့်)

ဘာလုပ်ရမလဲ

ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာလုပ်ငန်းအဆင့်-၄ မှ ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ "မေးခွန်းများအတွက် အချိန်ပေးခြင်း" လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ဆင်တူပြီး အခြေခံအားဖြင့် အဲဒီနည်းလမ်းအတိုင်းဘဲ လုပ်ကိုင်ရမှာဖြစ်တယ်။

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့ စတင်ပါ။

၂။ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ဒီလိုပြောပြပါ

"လူတိုင်းလူတိုင်းက စာရွက်ပိုင်းကလေးတစ်ခုယူပြီး ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မယ်လို့ ကိုယ်ထောင်တဲ့ ပြဿနာ တစ်ခုကို ရေးပေးစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာကို မေးခွန်းအဖြစ်နဲ့ ရေးချင်ရေး၊ ပုံခွဲပြီးပြချင်လည်း ပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် –
ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းဖို့ လေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရပ်ရွာက ထွက်ခွာသွားတယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။"

၃။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို ထည့်စရာတစ်ခုခုနဲ့ ပြဿနာဖော်ပြချက်တွေကို သိမ်းခိုင်းပါ။ အဲဒီထည့်စရာ ပစ္စည်းကို "မေးခွန်းပုံး" လို့ခေါ်ပါမယ်။

၄။ ပြဿနာအားလုံးကို သိမ်းပြီးတဲ့အခါ မေးခွန်းပုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းက စာရွက်ပိုင်း တစ်ခုကို နှိုက်ယူပြီး ပါတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေရပါမယ်။ ကိုယ့်မေးခွန်းကို နှိုက်မိရင်တော့ ပြန်ထည့်ပြီး အသစ် နှိုက်ရမယ်။

၅။ အဲဒီအဖြေတွေကို ဆွေးနွေးဖို့ အဖွဲ့ကိုအချိန်များများပေးပါ။ တကယ်လို့ ပါဝင်သူတစ်ဦးဟာ ရတဲ့မေးခွန်းကို မဖြေနိုင်ဘူးဆိုရင် အဖွဲ့ထဲက အခြားသူတစ်ဦးဦးက ဖြေပေးနိုင်ပါတယ်။

၆။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

၇။ ဆောင်ရွက်လိုကဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း။ ။အချိန်ရှိသေးလို့ အဖွဲ့က ပြဿနာတွေကို အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ခွဲကြည့်မယ်ဆိုရင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာတွေကို အပုံနှစ်ပုံခွဲပြီး ကြည့်မယ် ဆိုရင် အဆိုပြုချင်တာက

- အပုံ (၁)လုပ်ငန်းစတင်ရာမှာ တွေ့ရမဲ့ပြဿနာများ — အပုံ (၂) လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေစဉ်မှာ တွေ့ရမဲ့ ပြဿနာများ
- အပုံ (၁)နည်းပညာပြဿနာများ — အပုံ (၂) လူမှုရေးပြဿနာများ
- အပုံ (၁) အဖွဲ့ပါဝင်ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ပြဿနာများ — အပုံ (၂) ပြင်ပအကူအညီပါမှအဖွဲ့က ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ ပြဿနာများ

မှတ်စု

၁။ လိုအပ်ရင် မေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားဖို့ပါဝင်သူတွေကို အချိန်ပိုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို နေ့လည်စာအတွက် ရပ်နားချိန်မတိုင်မီ စတင်ထားပြီး၊ နေ့လည်စာ စားချိန်ပြီးရင် ပြန်စတာမျိုး၊ ညနေပြီးဆုံးချိန်နီးမှ စတင်ထားပြီး နောက်တစ်ရက်မှဆက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှု လမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲ များကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက် စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်း လမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း အသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု တို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၆)
စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၆။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်

ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်မှာ "ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း" ဟူသော လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုသာ ပါဝင်တယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ပန်းချီကားချပ်တစ်ခု (နာမူနာပုံစံကို စာမျက်နှာ (၈၂) မှာ ကြည့်ပါ) ကို ရေးဖြည့်ပေးရမယ်။ ဒီပန်းချီကားချပ်ဟာ အဖွဲ့ကသူ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ဦးတည် လုပ်ကိုင် နေရာမှာ မည်ရွေ့မည်မျှတိုးတက်နေတယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့် (စစ်ဆေး)ဖို့သုံးရတဲ့ကားချပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ တိုးတက်မှုကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ တိုင်းတာမလဲ၊ ဘယ်လောက်အချိန်ကြာတိုင်းကြာတိုင်းမှာ တိုင်းတာဖို့ လိုသလဲ၊ ဘယ်သူက တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်မှာလဲ ဆိုတာတွေကို သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါသောမှတ်စု

ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ စာရေးတာ အတော်များများပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူတွေမှာ စာရေး စာဖတ် အခက်အခဲရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ တတ်နိုင်သမျှ စာရေးတာကို လျှော့ပြီး ပုံဆွဲပြတာကို တွဲသုံးဖို့နည်းလမ်းတွေကို ရှာကြံရပါမယ်။ ဥပမာ -

- ကားချပ်ပေါ်မှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို စာနဲ့ ရေးမဲ့အစား၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ခေါင်းစဉ်တွေအောက်မှာ အဖွဲ့က ဆောင်ရွက်လိုတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်၊ တည်ဆောက်လိုတဲ့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းတွေကို အရုပ်ဆွဲပြထားတဲ့ ပုံတွေကပ်ပြီး ပြနိုင်ပါတယ်။
- ဂဏန်းတွေ ကို နားလည်ရင် ဂဏန်းကိုသာရေးပါစေ။ ဥပမာ - အုပ်စုက တည်ဆောက်လိုတဲ့ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းရဲ့ ဦးရေကို ဂဏန်းနဲ့ အဲဒီပစ္စည်းပုံ နံဘေးမှာရေးပြနိုင်ပါတယ်။
- အရုပ်တွေ သို့မဟုတ် သင်္ကေတတွေကို အယူအဆတွေ၊ စကားလုံးတွေရဲ့ နေရာမှာကိုယ်စားပြုပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ပါဝင်သူတွေက မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်စားပြုဖို့ ပန်းပွင့်၊ ငှက်၊ အရောင် စတာတွေကို ရွေးချယ် နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဘယ်သူတာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ရမလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အမှန်တကယ် လုပ်ကိုင်ခြင်းရှိစေဖို့အတွက် ဘယ်သူကတာဝန်ယူရမလဲဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ် အောက်မှာ မိမိရဲ့ပုံ သို့မဟုတ်သင်္ကေတကိုထားနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁) - ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုးတက်မှုကို စစ်ဆေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

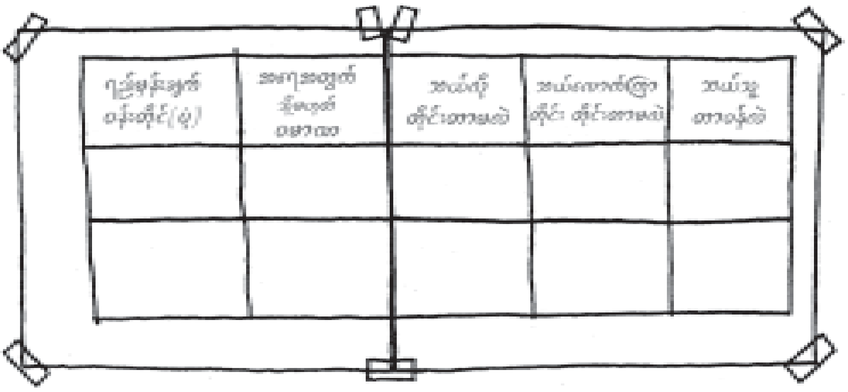
- တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးရန်အတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ရပ် ထူထောင်ရန်
- အချိန် ဘယ်လောက်ခြားပြီး စစ်ဆေးမှာလဲ။ ဘယ်သူ့ကို စစ်ဆေးဖို့တာဝန်ပေးမလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရန်
- အကဲဖြတ်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် နေ့ရက်သတ်မှတ်ရန်၊ ထိုလုပ်ငန်းသည် အနာဂါတ်၏ တစ်စုံတရာသောအချိန်၌ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ရွာလူထုပါဝင်ပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ငန်းဖြစ်တယ်။

အချိန်

- ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။စောင့်ကြည့်ခြင်း (စစ်ဆေးခြင်း)ကားချပ်
- စက္ကူ၊ ဘောပင်များ၊ ပုံဆွဲရန်ရနိုင်သမျှ ပစ္စည်းများ
- ရပ်ရွာမှလိုချင်သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ရေးဆွဲထားသော "ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးရွေးစရာ" ပန်းချီပုံများ (လုပ်ချင်မှလုပ်ပါ)
- "တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများရွေးချယ်ခြင်း" လုပ်ဆောင်ချက်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ပန်းချီပုံများ (လုပ်ချင်မှလုပ်ပါ)



ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ယခင်လုပ်ဆောင်ချက် နဲ့ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်ကြားမှာ ရပ်နားမှုရှိခဲ့ရင် ယခင်တွေ့ဆုံမှုမှာ တတ်ခဲ့သိခဲ့တာတွေ၊ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲနဲ့စတင်ပါ။

၂။ ပါဝင်သူအားလုံးတစ်စုတည်း ဆောင်ရွက်ပါစေ။ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရေးဆွဲထားသည့် ပန်းချီပုံများကိုပြပါ။

၃။ စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးမှု ကားချပ်ကို အသင့်ထားပါ။ (ယခင်စာမျက်နှာမှ နမူနာပုံကို ကြည့်ပါ)

၄။ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်အသီးသီးကို စီမံခန့်ခွဲရန် ရွေးချယ်ထားသူများအား ယခုဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးကူညီရန် တာဝန်ပေးပါ (ထိုသူများ "ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း" လုပ်ဆောင်ချက်တွင် ရွေးချယ်ပြီးဖြစ်သည်)။ တာဝန်ပေးရန်ဒီစကားလုံးသုံးပါ-

"ခင်ဗျားတို့အထဲက "ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း" လုပ်ဆောင်ချက်တုံးက အရွေးချယ်ခံထားရတဲ့ သူတွေကို မေတ္တာရပ်ခံချင်တာက၊ ဒီအဖွဲ့ကို ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဦးဆောင်သွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကားချပ်ပေါ်မှာ ယခု လက်ငင်းဖြည့်နိုင်တဲ့ အပိုင်းတွေကို အဖွဲ့ကဖြည့်ဖို့ရာ ခင်ဗျားတို့က ကူညီရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် အနာဂါတ်မှာ အဖွဲ့က ဒီစစ်ဆေးရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်ကို ဆက်လက်ပြီး လုပ်ကိုင်နိုင်မလဲ ဆိုတာ သဘောတူညီချက်ရအောင်လဲ ခင်ဗျားတို့က ကူညီရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။"

"ခင်ဗျားတို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ပန်းချီပုံတွေကို ကားချပ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းမှာ ကပ်ကြပါ။ ဒီနောက်မှာ ကားချပ်ရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေကို ဆက်ပြီးဖြည့်ကြပါ။"

၅။ ကားချပ်ကိုဖြည့်ပြီးတဲ့အခါမှာ အောက်ပါအချက်တွေကို ဆွေးနွေးဖို့ စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပါ။

- ရယူနေဆဲ တိုးကတ်မှုများကို ဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲ၊
- တိုးတက်မှုတွေကို တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် အချိန်ဘယ်လောက်ခြားပြီး တိုင်းတာသင့်သလဲ၊
- ဒီလိုတိုင်းတာဖို့ ဘယ်သူကတာဝန်ယူသင့်သလဲ၊
- လုပ်ငန်းတိုးတက်မှု စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ စီမံချက်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဘို့ စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း တွေမှာ အဖွဲ့ပြင်ပက ရပ်သူရွာသားတွေကို ဘယ်လိုပါဝင်ပတ်သက်စေမလဲ၊

၆။ စီမံချက်ကို အကဲဖြတ်ဖို့ အဖွဲ့ကို နေ့ရက်သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ (လုပ်ငန်းအဆင့်-၇)

၇။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။

၈။ အဖွဲ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို အထိမ်းအမှတ်ပြုဖို့ရာ စားသောက်ပွဲ၊ အောင်ပွဲ၊ ဆုတောင်းပွဲ ၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားပွဲတစ်ခုခု ကျင်းပပြီး ဒီလုပ်ငန်းပိုင်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ရပ်ရွာကစီမံချက်ပြုလုပ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ် (၇)ဆင့်

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၁။ ပြဿနာသတ်မှတ်ခြင်း	၁။ ရပ်ရွာ၏ဇာတ်လမ်း ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာရှိကျန်းမာရေး ပြဿနာများ	၁။ အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ ၂။ သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ
၂။ ပြဿနာကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအနေအထားကို မြေပုံဖြင့်ဖော်ပြခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူဆိုးများ ၃။ ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အလေ့အထများကို စူးစမ်းခြင်း ၄။ ရောဂါများကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ	၁။ ရပ်ရွာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း ၂။ အပုံသုံးပုံခွဲခြင်း (ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း) ၃။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် ၄။ ရောဂါကူးစက်မှုလမ်းကြောင်းများ
၃။ အဖြေရှာရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးခြင်း ၂။ အတားအဆီးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ ရပ်ရွာအတွင်း၌အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁။ လမ်းကြောင်းများကိုပိတ်ဆို့ခြင်း ၂။ အတားအဆီးများပုံစံကားချပ် ၃။ ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကိုစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း
၄။ ရွေးစရာနည်းလမ်းကွဲများကိုရွေးချယ်ခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း ၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူကောင်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃။ မေးခွန်းများအတွက်အချိန်ပေးခြင်း	၁။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းရွေးစရာများ ၂။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း ၃။ မေးခွန်းပုံး
၅။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းအသစ်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့အတွက်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ပြောင်းလဲရန်စီမံချက်ချခြင်း ၂။ ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း ၃။ ဖြစ်လာနိုင်သောအမှားအယွင်းများကို သတ်မှတ်ခြင်း	၁။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၂။ စီမံချက်ချမှုပိုစတာ ၃။ ပြဿနာပုံး
၆။ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့် အကဲဖြတ်ရန်စီစဉ်ခြင်း	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁။ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေး)ခြင်း ပုံစံကားချပ်
၇။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာအမျိုးမျိုး

လုပ်ငန်းအဆင့် (၇)
လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သောအကဲဖြတ်မှု

လုပ်ငန်းအဆင့်	လုပ်ဆောင်ချက်	လက်နက်ကိရိယာ
၇။ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်သော အကဲဖြတ်မှု	၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း	၁။ ရွေးစရာလက်နက်ကိရိယာ အမျိုးမျိုး

ရပ်ရွာက မိမိရဲ့စီမံချက်ကို ဆောင်ရွက်ပြီးတဲ့နောက် ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်ကို ဆောင်ရွက်တာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်း အစီအစဉ်စပြီးနောက် ၆-လလောက် သို့မဟုတ် ၁-နှစ်လောက်မှာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လူထုပါဝင်အကဲဖြတ်ခြင်းတွင် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းမှ များနိုင်သလောက်များအောင် ပါဝင်သည်သာမက အခြားရပ်ရွာ အကျိုးပြုလုပ်သားများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် အနီးအနားဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာကိုယ်စားလှယ်များ ပါများနိုင်သလောက် များများပါဝင်သင့်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ ပျော်စရာကောင်းပြီး အဖွဲ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်များရဲ့ ဂုဏ်ပြုအောင်ပွဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အကဲဖြတ်ကာလအတွင်းမှာ အဖွဲ့ဟာဒီအချက်တွေကို သတ်မှတ်ပေးရမယ်။

- ရပ်ရွာအတွင်း ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ကိုင်ပြီးစီးခဲ့ကြောင်း၊
- ဒီစီမံချက်ရဲ့ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ရှေ့ဆက်လုပ်ဖို့ ကျန်နေသေးကြောင်း၊
- ဘာတွေအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း၊
- ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော ပြဿနာများ သို့မဟုတ် အခက်အခဲများ၊
- ပြင်ဆင်တည့်မတ်ပေးရန် လိုအပ်ချက်တစ်စုံတစ်ရာ၊

အကဲဖြတ်ခြင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ -

- အဖွဲ့ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ အကဲဖြတ်လုပ်ဆောင်ချက် အချို့ကို လုပ်ကိုင်ပြီးတဲ့နောက်ရလာဒ်များကို အားလုံးမြင်နိုင်လောက်တဲ့နေရာမှာပြသထားခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ရပ်ရွာလူထုအား မျှဝေတာမျိုး၊
- အဖွဲ့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းမှာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ရပ်ရွာလူထု ပါဝင်ပတ်သက်စေဖို့ ဆုံးဖြတ်တာမျိုး။ ဥပမာ - ရပ်ရေးရွာရေးပွဲတစ်ခုမှာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြဖို့ လူထုအား ဖိတ်ကြားပြီး "အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံ ကားချပ်" အသုံးပြုစဉ်မှာ လူတိုင်းအား မဲထည့်ခိုင်းနိုင်ပါတယ်၊
- ဒါမှမဟုတ်အကဲဖြတ်မှုနဲ့သာ သက်ဆိုင်တဲ့အလုပ်များကိုအဖွဲ့ကသီးခြားလုပ်ကိုင်တဲ့အပြင်ရပ်ရွာလူထု အကဲဖြတ်ပွဲတစ်ခုကို စည်းရုံးလုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဖြင့် အထက်ကလုပ်ငန်းနှစ်ရပ်ကိုပေါင်းလိုက်နိုင်တယ်။ လူထုအကဲဖြတ်ပွဲဆိုရာမှာ ဥပမာအားဖြင့် ဆောင်ရွက်နေတဲ့လုပ်ငန်း အစီအစဉ်အကြောင်းကို *လူမှုရေးပြဇာတ်* တစ်ခုအဖြစ်နဲ့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့လူတစ်စုသို့ တင်ဆက်ပြသတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့အဖွဲ့အတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းသို့မဟုတ် ပွဲတစ်ပွဲကို စီစဉ်လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ရာ အဖွဲ့ ကိုယ်တိုင်ကလဲ စီမံချက်အစည်းအဝေးတွေပြုလုပ်ဖို့လိုပါမယ်။

သင့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍက အဖွဲ့အား ဒီနေရာတွေမှာ ကူညီရန်ဖြစ်ပါတယ်။

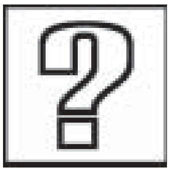
- အဖွဲ့က သူ့တိုးတက်မှုကို အကဲဖြတ်ဖို့ ဘာလုပ်ချင်တာလဲဆိုတာဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ဖို့၊
- အဖွဲ့က ဘယ်လိုဘယ်ပုံအားဖြင့် ရပ်ရွာလူထုထဲက ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့လူစုကို ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်စေချင်တယ်ဆိုတာကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ဖို့၊
- လူတိုင်းပျော်ရွှင်တဲ့ ကျေနပ်တဲ့အကဲဖြတ်ပွဲဖြစ်အောင်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ဖို့၊

အဖွဲ့က ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်ပေးနေမည့်အစား လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်တဲ့ အကဲဖြတ်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးအတွက် အကြံပြုချက်များ စာရင်းတစ်ခုကို ရှေ့မှာဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။ အကယ်၍ အဖွဲ့ဟာ သူရဲ့အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းမှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အခက်အခဲတွေနေရင် သင်က ဒီအကြံပြုချက်တွေထဲမှ တစ်ချို့ကိုသုံးပြီး ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ကူညီပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲအတွက် အဖွဲ့နှင့် သင့်လျော်တယ်လို့ သင်ထင်တဲ့ အကြံပြုချက်များကိုသာရွေးပါ။ အဖွဲ့ရဲ့ ရေးနိုင်ဖတ်နိုင်တဲ့အဆင့်၊ အဖွဲ့ဝင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အမျိုးမျိုးနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အဖွဲ့အနေနဲ့လက်တွဲလုပ်ကိုင်တတ်မှုတွေကို ထည့်စဉ်းစားပါ။

အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းအတွက်အဖွဲ့က အခြားဘယ်အကြံပြုမှုများကိုမှ သုံးကြည့်ဖို့မလိုလားဖူးဆိုရင် လူမှုရေးပြဇာတ်တစ်ခု စီစဉ်ဖို့ အဖွဲ့အား၊ အားပေးတိုက်တွန်းကြည့်ပါ။ ဒီလိုပြဇာတ်ကလေးတွေဖန်တီးရတာ အလွန်ပျော်စရာကောင်းကြောင်း ကျန်ရပ်ရွာလူထုက ဒီလိုလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို အလွန်လိုလိုလားလား လက်ခံကြောင်း ဖါ့စ်မှာ ပါဝင်ပတ်သက်တဲ့ ရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားများက သတင်းပို့ခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။

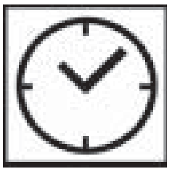
လုပ်ဆောင်ချက် - ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း

ရွေးစရာ (၁)။ စောင့်ကြည့်ရေး(စစ်ဆေးရေး)ကားချပ်



ရည်ရွယ်ချက်

- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်မရောက် စောင့်ကြည့်ရန်



အချိန်

- ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။လုပ်ငန်းအဆင့်-၆၊ လုပ်ဆောင်ချက်(၁) တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း (စစ်ဆေးခြင်း)ကားချပ်
- ဘောပင်များ၊ စာရွက်

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

၁။ အဖွဲ့အား ကိုယ်သတ်မှတ်ခဲ့တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စောင့်ကြည့်(စစ်ဆေးရေး)ကားချပ်ကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ယခုရောက်ရှိနေတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနဲ့ ကားချပ်ပေါ်က ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များကို အဖွဲ့ကနှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါစေ။ အဖွဲ့ကရည်မှန်းခဲ့တာနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တာရဲ့ ကွာခြားချက်များ ကိုမှတ်တမ်းပြုထားသင့်ပါတယ်။ အဖွဲ့က ဘောပင်များ၊ စာရွက်များ၊ ပန်းချီပုံများ၊ စကားလုံးများ၊ စတာတွေကို သုံးပြီးတော့ ဘယ်လိုနှိုင်းယှဉ်တာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖြစ်အောင်အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

၂။ နှိုင်းယှဉ်ချက်လုပ်ပြီးရင် ဒါတွေဆွေးဖို့အဖွဲ့အားပြောပါ။

- ဘာတွေအောင်မြင်ခဲ့ပြီလဲ၊
- ရှိခဲ့တဲ့ပြဿနာများ တစ်စုံတစ်ရာ၊

၃။ ပြဿနာများကို ပန်းချီပုံများ သို့မဟုတ် စကားရပ်များဖြင့် အဖွဲ့အားမှတ်တမ်းတင်ခိုင်းပါ။ နောက်ပြီး ဒီလိုရွေးထုတ်ခိုင်းပါ -

- ရပ်ရွာက ကိုယ့်ဘာသာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပြဿနာများ၊
- ပါဝင်သူများ ကိုယ်တိုင်အပြည့်အဝနားမလည်နိုင်တဲ့ ပြဿနာများ၊
- ရပ်ရွာက ကိုယ့်ဘာသာမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာများ၊

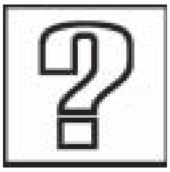
၄။ ထိုအခက်အခဲပြဿနာသုံးမျိုးကို နံရံတစ်ခုမှာကပ်ထားပြီး ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများအား ဒီကိစ္စတွေကို ဆုံးဖြတ်စေပါ။

- *သူတို့ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့အခက်အခဲပြဿနာများအတွက်* သူတို့က ဘာအရေးယူဆောင်ရွက် မလုပ်မယ်ဆိုတာ၊

- *သူတို့နားမလည်တဲ့ ပြဿနာတွေ* အတွက် သူတို့က သတင်းအချက်အလက်တွေထပ်ပြီး ဘယ်လို ရယူမလဲ၊ ဘယ်တော့ရယူမလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုတာဝန်ပေးမလဲဆိုတာ၊
- *သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ*အတွက် ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် သူတို့က ပြင်ပ အကူအညီ ဘယ်လိုယူမလဲ။

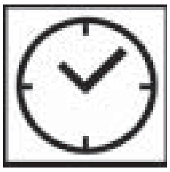
၅။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အဖွဲ့ကဘာတွေတတ်ခဲ့၊ သိခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့၊ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အဖွဲ့က ဘာတွေကို ကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမကြိုက်ဘူးဆိုတာကို အဖွဲ့နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကူညီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ရွေးစရာ(၂)။ ရပ်ရွာမြေပုံ



ရည်ရွယ်ချက်

- ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများရှိမရှိသိမြင်ရန်



အချိန်

- ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။လုပ်ငန်းအဆင့်-၂၊ လုပ်ဆောင်ချက်(၁)တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော၊ရပ်ရွာမြေပုံ
- ဘောပင်များ၊ စာရွက်
- ရောင်စုံစက္ကူ သို့မဟုတ် (ရပ်ရွာမြေပုံပေါ်မှာ ပြောင်းလဲချက် များအား မှတ်သားရန်အတွက်) ရောင်စုံကပ်ခွါများ
- မြေပုံလုပ်ရန် နောက်ထပ်ပစ္စည်းများ (ပြောင်းလဲမှုတွေကိုပြတဲ့ မြေပုံအသစ်တစ်ခုကို အဖွဲ့က လုပ်လို ကောင်း လုပ်လိုမယ်)

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

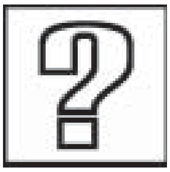
၁။ အဖွဲ့အား ရပ်ရွာမြေပုံကို ကြည့်စေပြီး၊ ထိုမြေပုံစတင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်နောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ပြောင်းလဲချက်မှန်သမျှကို မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်လိုကမှတ်သားပါစေ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ အဖွဲ့ကဆန္ဒရှိတယ်၊ အချိန် လဲရနိုင်မယ်ဆိုရင် မြေပုံသစ်တစ်ခုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ ဒီလိုလုပ်ပြီးပြီဆိုရင် အဖွဲ့ကို ဟောဒီအချက်တွေ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ပြောင်းလဲမှုများ၊
- စီစဉ်ခဲ့တာနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တာတို့ရဲ့ ကွာခြားချက်၊

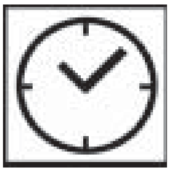
၃။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို **ရွေးစရာ-၁** ရဲ့ ဒုတိယ အချက်အလက်မှစတင်ကာ ရှေ့ဆက်ပြီး ဖေါ်ပြထားတဲ့ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပြီး ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ပါ။

ရွေးစရာ (၃)။ စီမံချက်ပိုစတာများနှင့်ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲ စီမံခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်

- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်မရောက်သိမြင်ရန်



အချိန်

- ၂ နာရီ

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။စီမံချက်ပိုစတာများနှင့် လုပ်ငန်းအဆင့်-၅၊ လုပ်ဆောင်ချက် (၂) ပုံစံကားချပ်
- ဘောပင်များ၊ စာရွက်

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

၁။ စီမံချက်ပိုစတာများနှင့် "ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း" ကားချပ်ကိုအဖွဲ့အားကြည့်ခိုင်းပါ။ လုပ်ဆောင်ဖို့စီစဉ် ခဲ့တာနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တာကို ယှဉ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဒီလိုကွာခြားချက်များကို အဖွဲ့က မှတ်တမ်းပြုထားသင့် ပါတယ်။ ဘောပင်များ၊ စာရွက်များ၊ ပုံများ၊ စကားရပ်များ၊ စီမံချက် ပိုစတာများပေါ် မှာ အမှတ်အသား လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် "ဘယ်သူကဘာလုပ်မလဲဆိုတာစီစဉ်ခြင်း" ကားချပ်ပေါ်မှာ အမှတ်အသားလုပ်ခြင်း၊ များကိုအသုံးချပြီး အဖွဲ့လုပ်ချင်တဲ့ ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနှိုင်းယှဉ်မှုကိုလုပ်အောင် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

၂။ **ရွေးစရာ-၁** ရဲ့ ဒုတိယအချက်လက်မှစတင်ကာ ရှေ့ဆက်ပြီး ဖေါ်ပြထားတဲ့ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပြီး လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

ရွေးစရာ (၄)။ အိတ်ငယ်များပါသောကားချပ်

ရည်ရွယ်ချက်

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူများပြောင်းမပြောင်း သိမြင်ရန်

အချိန်

- မဲပေးသူဦးရေပေါ်မူတည်ပါမယ်

ပစ္စည်း

- လက်နက်ကိရိယာ။ ။အိတ်ငယ်များပါသောကားချပ်
- အိတ်ငယ်များပါသောကားချပ် ပေါ်မှာကပ်ရမဲ့ ရွေးချယ်ထားတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူပြ ပန်းချီပုံများ
- တက်ရောက်သူအားလုံးအတွက် လုံလောက်မဲ့ ဆန္ဒမဲအမှတ်အသားပစ္စည်းများ

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

၁။ အိတ်ငယ်များပါသောကားချပ်နဲ့ ရင်းနှီးသူတစ်ဦးဦးအား ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အားပေးကူညီခိုင်းပါ။

၂။ တိုင်းတာကြည့်မယ့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူတစ်ခုအတွက် အိတ်ငယ်များပါသော ကားချပ်ကိုတပ်ဆင်ပါ။ အဲဒါဘာလဲ၊ ဘယ်လိုသုံးရသလဲဆိုတာရှင်းပြပါ။ ဘယ်လိုသုံးရတယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ပြတဲ့သဘောနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်မဲထည့်ပြပါ။ ဒါဟာသရုပ်ပြတာသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး ထည့်ခဲ့တဲ့မဲကို ပြန်ဖယ် ဖြစ်အောင်ဖယ်ပါ။

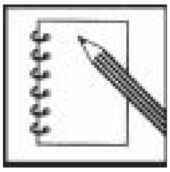
၃။ တစ်ဦးတစ်ယောက်မဲပေးနေတာကို အခြားသူတွေမမြင်ဘဲ မဲပေးနိုင်အောင်ကားချပ်ကို နေရာချထားပါ။ ပြီးတော့ တစ်ကြိမ်မှာတယောက်သာ မဲထည့်ကြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၄။ အားလုံးမဲပေးပြီးတာနဲ့တပြိုက်နက်မဲရေတွက်ပြီးအဖြေကိုတင်ပြရန် ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူတစ်ဦးဦးအား တာဝန် ပေးပါ။ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ကြောင်း လူအများမြင်တွေ့နိုင်အောင်အားလုံးရဲ့ရှေ့မှာလုပ်တာ သေချာပါစေ။

၅။ အောက်ပါကိစ္စများအတွက် စုပေါင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကိုကူညီလုပ်ကိုင်ပါ -

- အိတ်ငယ်များပါတဲ့ကားချပ်က ဘာကိုဖော်ပြခဲ့တယ်ဆိုတာ၊
- ဒီရလာဒ်ဟာ တိုးတက်မှုတစ်ရပ် ဟုတ် မဟုတ်၊
- အဖွဲ့ရဲ့စီမံချက်နဲ့ ဒီရလာဒ် နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါဘယ်လိုနေသလဲ၊
- လူတွေက ယခုအဖြေထွက်တဲ့အတိုင်းမဲပေးခဲ့ကြတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်၊

၆။ ဒီဆွေးနွေးပွဲအပြီးမှာ **ရွေးစရာ-၁** ရဲ့ ဒုတိယအချက်မှစ၍ ပါရှိတဲ့ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပြီး လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

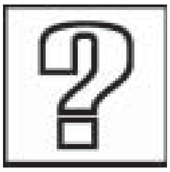


မှတ်စု

၁။ အိပ်ငယ်များပါတဲ့ကားချပ် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုတစ်မျိုးထက်ပို၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလက်နက်ကိရိယာကို သုံးပြီးစုံစမ်းနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဒီလို ဥပမာ ပေးနိုင်ပါတယ် -

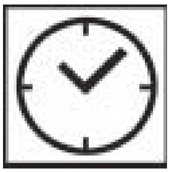
- မစင်စွန့်ရာ နေရာများ၊
- လက်ဆေးခြင်း၊
- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့အသီးသီး ဆောင်ရွက်သောအလုပ်များ၊
- ရေခပ်ယူရာ နေရာများ၊

ရွေးစရာ (၅)။ ရပ်ရွာအတွင်းခြေလျင်ခရီး



ရည်ရွယ်ချက်

- ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်မရောက်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ရပ်ရွာ၏အခြေအနေများကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုရန်



အချိန်

- ရပ်ရွာ၏အရွယ်အစားပေါ် မူတည်လျက်

ပစ္စည်း

- ဘောပင်နှင့် စာရွက်
- ပုံဆွဲပစ္စည်းကိရိယာများ
- ကင်မရာ (ရနိုင်ပါက)

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်

၁။ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများအား နှစ်ဦးစီတွဲခိုင်းပါ။ (အဖွဲ့တွေပိုကြီးလာရင် အရပ်ထဲကအာရုံစိုက်မှု သိပ်များလာနိုင်တယ်)

၂။ ရပ်ရွာဒေသတစ်ပတ် တစ်တွဲစီသီခြားခြေလျင်ခရီးထွက်ဖို့နဲ့ သူတို့မြင်တွေ့တာတွေကို မှတ်တမ်းယူခဲ့ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့အရာများကို အများဆုံးမြင်တွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ အချိန်ကိုရွေးပြီးသွားဖို့ စီစဉ်ကြရန်ပြောပါ။ အဲဒီအချိန်ဟာမနက်စောစော၊ ဒါမှမဟုတ်ညနေ မှောင်စပြုချိန် မှာ ဖြစ်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူများက အထူးအာရုံစိုက်ဖို့လိုတာကတော့ -

- သူတို့လုပ်ဖို့စီမံချက်ချထားတဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ (ဥပမာ- အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ)၊
- သူတို့ အာပေးလိုတဲ့ အပြုအမူအမျိုးအစားတွေ၊
- သူတို့က ရပ်ဆိုင်းစေလိုတဲ့ အပြုအမူမျိုးများ၊

သူတို့မြင်တွေ့ခဲ့တာတွေကို စာနဲ့ရေးတာ၊ ပုံဆွဲတာ၊ ဓါတ်ပုံရိုက်တာအပါအဝင် သူတို့ကြိုက်ရာနည်းနဲ့ မှတ်တမ်း တင်ဖို့ အားပေးပါ။

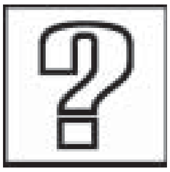
၃။ ပါဝင်တဲ့အတွဲတိုင်းက သူတို့တွေ့ရှိချက်များကို အခြားပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား သို့မဟုတ် ပိုမို ကျယ်ပြန့်တဲ့ ရပ်ရွာလူထုအားတင်ပြခိုင်းပါ။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ကြိုက်သလိုတင်ပြနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ ဟောပြောခြင်းဖြင့်၄င်း၊ သရုပ်ဖော်ပုံများပြခြင်းဖြင့်၄င်း၊ တွေ့မြင်ခဲ့တာကို သရုပ်ဆောင်ပြခြင်းဖြင့် ၄င်း၊ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို သီဆိုပြခြင်းဖြင့်၄င်း တင်ပြနိုင်ပါတယ်။

၄။ စီမံခဲ့တာကဘာတွေ၊ ရပ်ရွာအတွင်းမှာတွေ့မြင်ခဲ့ရတာက ဘာတွေဆိုတာနှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုကိုကူညီလုပ်ကိုင်ပါ။

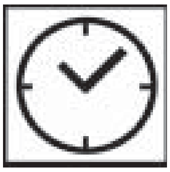
၅။ **ရွေးစရာ(၁)** ရဲ့ ဒုတိယအချက်မှစ၍ ပါရှိတဲ့ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပြီး လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပါ။

ရွေးစရာ (၆)။ လူမှုရေးပြဇာတ်



ရည်ရွယ်ချက်

- ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ရပ်ရွာစုများသို့ နေ့ရက်အထိဖြစ်ပေါ်သောတိုးတက်မှုများကို အခြေအနေမှန် သိရှိအောင် ပြင်ဆင်တင်ပြရန်၊
- စီမံကိန်းအောင်ပွဲခံရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးရန်၊
- အခြားရပ်ရွာများမှဧည့်သည်များ၊ အရာထမ်းအမှုထမ်းများနှင့်အလှူရှင်များအား စီမံချက်ရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို မီးမောင်းထိုးပြရန်၊



အချိန်

- ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ အထိပြင်ဆင်ရေးနှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်ရန်အချိန်

ဘာလုပ်ရမလဲ

၁။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကိုလူ ၄ ယောက်မှ ၈ ယောက်အထိပါတဲ့ အဖွဲ့များနှင့် ဆောင်ရွက် နိုင်ပါတယ်။ ဖိတ်ကြားထားတဲ့ ဧည့်သည်တော်များဟာ ကြိုက်ရာအဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်နိုင် ပါတယ်။

၂။ ဒီလိုပြောပြီး အဖွဲ့များကို တာဝန်ပေးပါ။

"စီမံချက်ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုရွေးပြီး ၁၀ မိနစ်ဇာတ်လမ်းတိုကလေးတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် အားလုံး စုပေါင်းပြီး ဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့အသီးသီးက ဇာတ်လမ်းရဲ့မတူတဲ့တစ်ပိုင်းစီကို ပြောပြရပါလိမ့်မယ်။ ဇာတ်လမ်း ကို ပျော်စရာကောင်းအောင်ပြောပြဖို့ ခင်ဗျားတို့ လိုအပ်တယ်လို့ထင်တဲ့ နည်းတွေကိုသုံးသွားရင်း ခင်ဗျားတို့စိတ်ကြိုက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ပြဇာတ်တိုကလေးဟာ ကပြတဲ့အခါ ၁၀ မိနစ်ထက် မကြာဖို့ဘဲလိုပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းကို ပြင်ဆင်ရန်နဲ့ အစမ်းလေ့ကျင့်ရန် ခင်ဗျားတို့ကို မိနစ် ၃၀ ပေးပါမယ်"

အဖွဲ့ငယ်အသီးသီးဟာ ဇာတ်လမ်းရဲ့မတူညီတဲ့တစ်ပိုင်းစီကိုပြောပြကြောင်း သေချာပါစေ။

၃။ အဖွဲ့တွေအားလုံး အသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့လူမှုရေးပြဇာတ်များကို တင်ဆက်ကပြကြဖို့ပြောပါ။

၄။ လူမှုရေးပြဇာတ်များကိုတင်ဆက်ပြီးတဲ့အခါမှာအရေးပါပြီး အထူးတလည်တင်ပြဖို့ လိုတဲ့အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက် တစ်စုံတစ်ရာကို တင်ဆက်ကပြရာမှာ ကျန်ရှိခဲ့ရင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ဒီကိစ္စကို ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

မှတ်စု

၁။ သင့်ရဲ့လုပ်ကိုင်ပေးမှုမပါဘဲအဖွဲ့အသီးသီးကသူနည်းသူဟန်ဖြင့် သူ့လူမှုရေးပြဇာတ်ကို ဖန်တည်းစေပါ။

၂။ ဂီတ၊ အက၊ သရုပ်ဆောင်မှု၊ ဟာသတွေအပါအဝင်နည်းမျိုးစုံကိုသုံးကောင်းသုံးပြီး အဖွဲ့တွေက သူတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်း များကို တင်ဆက်ပါလိမ့်မယ်။

၃။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာ ပျော်စရာကောင်းအောင်ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင်စီမံချက်လုပ်ငန်းစဉ်ကာလ အတွင်း အဖွဲ့ကကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေနှင့် ခံစားခဲ့ရတာတွေကို အကျဉ်းချုံးဖေါ်ပြဖို့အတွက် စိတ်ဝင်စား စရာကောင်းတဲ့ နည်းတစ်ခုကိုဖန်တည်းပေးရန် ပြုလုပ်ထားတာလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် သုံးနိုင်မဲ့အခြားနည်းလမ်းအဖြစ်နဲ့ ပိုပြီးစနစ်ကျတဲ့နည်းလမ်းကတော့ အဖွဲ့အား အဖွဲ့ဝင်၈ဦးမှ ၁၅ဦးအထိ ရွေးစေပြီးစီမံချက်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုကို အခြေပြုတဲ့ ကဇာတ်တစ်ခု ဖန်တီးစေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အကဲဖြတ်မှုလုပ်ငန်းရဲ့ပိတ်ပွဲ မတိုင်မီ တစ်ရက်နှစ်ရက် ကြိုတင်ပြီး လုပ်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ ပါဝင် ဆောင်ရွက်သူများ အဖို့ ပါဝင်ကပြနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ချိန်ပိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အောင်မြင်မှုကိုဂုဏ်ပြုရန်အချိန်ယူခြင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ တိုးတက်မှုအသွင်ဆောင်တဲ့ ရလာဒ်များဟာ အဖွဲ့အပေါ်ယုံကြည်မှု အားထားမှုကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အပြောင်းအလဲအတွက် ဆက်လုပ်ဖို့ စိတ်တက်ကြွစေပါတယ်၊ အခက်အခဲပြဿနာများဆွေးနွေးခြင်းဟာလည် အလားတူအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီလိုဆွေးနွေးမှုက အဲဒီပြဿနာကို အဖွဲ့ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ပဲ ဖြေရှင်း နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြရာရောက်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

၅။ အခုဆိုရင်တော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို တိုက်ဖျက်ဖို့စီမံထားတဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေကို သွတ်သွင်း ပေးမဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အဖွဲ့ကကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ဖို့လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှုတွေ အဖွဲ့မှာရှိနေပါပြီ။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကာလအတွင်းမှာ ပျိုးထောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု တွေကို အခြားရပ်ရွာပြဿနာများမှာ အသုံးချဖွယ်ရာရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအားဖြင့် ရေရှည် မှာတော့ သက်ဆိုင်သူ အားလုံးရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးဟာများစွာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။

သုံးသပ်ချက်များ

သင်ဘာတွေ တွေ့လာနိုင်မလဲ

“အောင်မြင်ခြင်း”အဆင့်အမျိုးမျိုးကို သင်တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အချို့ရပ်ရွာတွေက လုပ်ငန်းအချိန် ဇယား ထက်ကျော်ပြီး ရှေ့ရောက်နေကြသလို အချို့ကြတော့စောစောထဲက ထစ်နေခဲ့ကြတာတွေ့ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မျှသော တိုးတက်ကောင်းမွန်မှု အထောက်အထားပဲဖြစ်ဖြစ် ရပ်ရွာအတွက် ဆက်တည်ဆောက်သွားဖို့ အခြေခံတစ်ခုတော့ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူတွေဟာသူတို့ရဲ့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရလာဒ်တွေကို မြင်ရဖို့လဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေမရှိခဲ့ရင်လူတွေဟာ သူတို့သိခဲ့တတ်ခဲ့တာတွေအပေါ်ရော သူတို့ကိုယ်သူတို့အပေါ်မှာပါ အားထားယုံကြည်မှုတွေ ဆုံရှုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာအားပေး ကူညီသူတစ်ဦး အနေနှင့် ဒီလိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပုံကတော့ အသေးအဖွဲပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းမွန်တိုးတက်မှုဆိုရင် အဖွဲ့က သတ်မှတ်ဖေါ်ထုတ်ပေးစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်ရင်လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသစ်ပြန်စဖို့ သင်နဲ့အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ပြီးသား လုပ်ဆောင်ချက်များကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အားစီမံထားတာထက် နိမ့်ကျပြီးအောင်မြင်စေတဲ့ ပြဿနာများကို ဖေါ်ထုတ် သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ သင်ကူညီနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီပြဿနာများကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများစီမံခြင်း၊ ရွေးစရာများကို ရွေးထုတ်ခြင်း၊ စီမံချက်အသစ်တစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေခြင်း၊ လုပ်ငန်းရလာဒ်များကို စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းတို့ကိုလုပ်ဖို့လဲ အဖွဲ့အားကူညီနိုင်ပါမယ်။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ တဆက်တည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းက အဖွဲ့အား သတင်းပြန်ပေးတဲ့အတွက် အဖွဲ့ကမိမိရဲ့အမှားအယွင်းများအပေါ်က သင်ခန်းစာရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီသတင်းအချက်ပေါ် အခြေခံ၍ အဖွဲ့ကပြဿနာများကိုရှောင်ရှားနိုင်အောင် ကိုယ့်စီမံချက်များကို ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းဖြင့် များစွာပိုမိုအောင်မြင်တဲ့ရလာဒ် ရရှိအောင်လုပ်ကိုင်မှု ဖြစ်လာစေပါမယ်။

အပိုင်း (၃)

ပစ္စည်းကိရိယာအတွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

ဖါ့စ် အားပေးကူညီသူများနှင့် လုပ်ငန်းအစီအ
မန်နေဂျာများ အတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ

ဖါ့စ်ပန်းချီဆရာများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်မျာ

အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်တစ်ခု
ပြုလုပ်နည်းနှင့် ယင်းကိုအသုံးပြုနည်း
နောက်ထပ်နမူနာများ

ဖွံ့ဖြိုးမှု အားပေးကူညီသူများနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်မန်နေဂျာများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဖါစ်ဲ နည်းလမ်းကို စမ်းသပ်ခဲ့သောနိုင်ငံများမှ ရလာဒ်များဟာ စိတ်ဓါတ်တက်ကြွ အားရစရာကောင်းတာကို ဒီလိုတွေ့ရတယ် - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတွေမှာ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာတယ်၊ ရပ်ရွာများကလည်း ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းတွေကို ပုခုံးပြောင်းလွဲယူခဲ့ကြတယ်။ ဒီနည်းလမ်းအတွက် လိုအပ်တဲ့လက်နက်ကိရိယာ ဖန်တီးရာမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့တာလဲ အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ ပါဝင်သူတွေက ပြဿနာတွေကို ခြေခြေမြစ်မြစ် စဉ်းစားနိုင်ဖို့၊ ဖြေရှင်းချက်တွေကို ဖေါ်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ဖို့နဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် စီစဉ်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေကို ပျိုးထောင်ရာမှာ ကူညီနိုင်ဖို့အတွက် လက်နက်ကိရိယာအတွဲ ပစ္စည်းပစ္စယတွေဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ကပန်းချီဆရာတစ်ယောက်သို့မဟုတ် ပန်းချီဆရာများနှင့် ပေါင်း၍ရှေ့မှာဆက်လက် ဖေါ်ပြမဲ့ လမ်းညွှန်းများနဲ့ "ဖါစ်ဲပန်းချီဆရာများအတွက် လမ်းညွှန်" ကဏ္ဍပါလမ်းညွှန်ချက်များကိုသုံးပြီး သင်၏ လက်နက်ကိရိယာအတွဲကို ဖန်တီးရာမှာ သင်ကအချိန်ယူပြီး သေသေချာချာစီစဉ်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကခိုင်ခိုင်မာမာ အကြံပေးလိုပါတယ်။
လက်နက်ကိရိယာအတွဲပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် နောက်ထပ်ရလိုချင်တော့ စရနီဗာဆန် (၁၉၉၁)မှာ ကြည့်ပါ။

လက်နက်ကိရိယာတွဲ အမျိုးအစားများ

စံပြလက်နက်ကိရိယာအတွဲမှာ အရပ်ဒေသရဲ့အခြေအနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို ထင်ဟပ်အောင် ဒေသခံ ပန်းချီဆရာတွေ ရေးဆွဲထားတဲ့ သရုပ်ဖေါ်ပုံတွေပါရှိပါတယ်။ အောက်ပါညွှန်ကြားချက်အများစုဟာ အဲဒီ လက်နက်ကိရိယာအတွဲမျိုးကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ရွေ့ပြေးပုံစံအမျိုးအစား လက်နက်ကိရိယာအတွဲများ။ ။ဒါတွေဟာဝလေ့ထုံးစံများ၊ နေအိမ်ပုံစံများ၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုများ နီးနီးစပ်စပ်တူညီကြတဲ့ ကျယ်ဝန်းတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဒေသတစ်ခုနဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် သက်ဆိုင်သော ပန်းချီပုံများ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေ့ပြေးပုံစံလက်နက်ကိရိယာအတွဲတစ်ခုကို လုပ်ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ သင်အလုပ်လုပ်မဲ့ အရပ်ဒေသရဲ့ အနေအထားနဲ့ တူအောင်ပုံအချို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့လောက်ပဲလိုပါ့မယ်။ အကယ်၍ ရွေ့ပြေး ပုံစံလက်နက်ကိရိယာ အတွဲက ပုံတွေဟာ အဖြူအမဲကောက်ကြောင်းပုံတွေဆိုရင် ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့ ပိုလွယ်ပါတယ်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် အံဝင်အောင်ပုံတွေကို ဆီလျှော်စွာပြောင်းလဲရန်နဲ့ ပြုပြင်မွမ်းမံရန် ပိုပြီးလွယ်စေပါတယ်။ ဒီပြုပြင်မွမ်းမံမှုတွေကို လုပ်ရာမှာ မူရင်းပုံကို မိတ္တူကူးစက်ဖြင့်ကူးခြင်းဖြင့်၄င်း၊ ထပ်၍ ကူးခြင်းဖြင့်၄င်း၊ ကူးယူပြီး ဒေသလိုက်ကွာခြားမှုများကို အရောင်များသုံး၍ ပြသနိုင်ပါတယ်။ ရွေ့ပြေးပုံစံ လက်နက်ကိရိယာတွဲဟာ နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာအဆင့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ကျေးလက်နဲ့မြို့ပြဟာ ရပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ချင်း အလွန်ကွာခြားတဲ့နေရာများ ဖြစ်သလို ကွာခြားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများလည်းရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်လဲ ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြအရပ်ဒေသများ အတွက် တစ်ခုတည်းသော လက်နက်ကိရိယာတွဲကို ယေဘုယျအားဖြင့် သင်သုံးနိုင်မယ် မဟုတ်ပါ။

လက်နက်ကိရိယာတွဲတစ်ခုချင်းအတွက် ပုံအသစ်များဖန်တီးရခြင်းဟာ ငွေကုန်ကြေးကျများနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သင်လက်လှမ်းမှီတဲ့ပစ္စည်းမျိုးစုံကို တွဲသုံးခြင်းဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်ကိုလျှော့ချနိုင်တဲ့နည်းများ ရှိပါတယ်။ အကြံပြုချက်အချို့ကို အောက်တွင် ဖေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဓါတ်ပုံများအသုံးပြုခြင်း။ ။ရှိနေတဲ့ဓါတ်ပုံများကို သတ်မှတ်ထားတဲ့လက်နက်ကိရိယာများ ပြုလုပ်ရာမှာ အထောက်အကူအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ၄င်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ချက်များအလိုက် သင့်လျော်တဲ့အရွယ်အစားအဖြစ် ကူးယူပြီး အစုံအများအပြားလုပ်ထားပါ။ ဒီဟာက အချို့သောလက်နက်ကိရိယာများအတွက် ထိရောက်တဲ့ နိဿယဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ "ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်စေမည့်မွမ်းမံမှုများကိုရွေးချယ်ခြင်း"များနဲ့ "စီမံချက်ပိုစတာများ" အတွက် ဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် လက်ရှိနည်းပညာများနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်များရဲ့ဓါတ်ပုံများကို အလွယ်တကူရနိုင်ခဲ့လျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာစံပြုသင့်တာကိုမမှီပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဓါတ်ပုံများရှိ အနုစိတ်တွေဟာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အား ဆွေးနွေးဖို့ ကိစ္စကနေအာရုံလွဲချော်သွားစေနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်နေကျလူများနှင့် နေရာများ ဓါတ်ပုံ ထဲမှာ ပါနေခြင်းဟာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသူများအား လမ်းလွဲစေနိုင်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆွေးနွေးမှုများ ဖြစ်လာနိုင် တဲ့အပြင် လူတွေကဖုံးဖုံးဖိဖိပြောလာတဲ့ အနေ အထားသို့ပင် ရောက်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ရှိပြီးသောပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း။ ။ရှိပြီးသား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပညာပေးပစ္စည်းများ ဖြစ်တဲ့ ပိုစတာများ၊ လှန်ပြီးပြနိုင်တဲ့ကားချပ်များစတာတွေကို ဈေးပေါပေါနဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိစွာနဲ့ သက်မှတ်ထားတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ပစ္စည်းများကိုဖန်တီးရာမှာသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ပုံအမျိုးမျိုးကိုခွာထုတ်ပြီး သို့မဟုတ် ဖြတ်ထုတ်ပြီး ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်းမှာသုံးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပစ္စည်းတွေကို နောက်ထပ် ပန်းချီပုံတွေဖြည့်စွက် ပေးဖို့လဲ လိုကောင်းလိုပါမယ်။ ရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းများကိုသုံးခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးကတော့ ယင်းပစ္စည်းများဟာ အမျိုးမျိုးသော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှုအတွက် လမ်းမပွင့်ဘဲရှိနေတတ်တာကြောင့် အားပေးကူညီသူများအား ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ အထူး သဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဒေါင့်စုံဖွင့်ထားတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းပညာလက်စွဲ၊ စီမံချက်လက်စွဲစာအုပ်များဟာ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်စုံတစ်ရာအတွက် ဓါတ်ပုံများနဲ့ ပန်းချီများကို ဖြတ်ထုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ ခွဲထုတ်၍ဖြစ်စေ ရယူနိုင်တဲ့နေရာများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက်နက်ကိရိယာတွဲလုပ်ရန် အချိန်ဇယား

များသောအားဖြင့်တော့ သင်မှာရှေ့ပြေးပုံစံ လက်နက်ကိရိယာတွဲတစ်ခုတော့ရှိပြီးဖြစ်မှာပါ။ အများအားဖြင့် ဖ့ါစ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ ရထားတဲ့ အဖြူနဲ့အမဲတစ်ကြောင်းဆွဲပုံများ ဖြစ်မှာပါ။ ဒီလက်နက်ကိရိယာတွဲကို ဒေသ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အရပ်ဒေသရဲ့ လက်နက်ကိရိယာအတွဲပြုလုပ်ဖို့ တစ်လလောက်တော့ သင်က အချိန်ပေးသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့

- သင်က ပန်းချီဆရာတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ပန်းချီဆရာအများကိုရှာရမယ်၊
- ဖ့ါစ် နည်းလမ်းက အခြေပြုထားတဲ့နည်းစနစ်တွေကို ပန်းချီဆရာများအား သင်ကရှင်းပြဖို့ လိုပါမယ်၊ ပန်းချီပုံတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိစေရန်ဖြစ်တယ်၊ [၁]
- ပန်းချီဆရာအား ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင် ရပ်ရွာသို့ သင်ကခေါ်သွားဖို့ လိုမယ်၊ ရေးဆွဲမဲ့ ပုံများကိုသဘာဝကျစေဖို့ဖြစ်တယ်၊
- ပန်းချီဆရာက ပုံနည်းနည်းပါးပါးအစမ်းဆွဲကြည့်ဖို့ လိုပါမယ်၊
- အစမ်းဆွဲထားတဲ့ပုံများကို ရပ်ရွာထဲကလူများနဲ့အစမ်းသုံးကြည့်ဖို့လိုပါမယ်၊
- ပုံအတော်များများဆွဲထားဖို့ လိုကောင်းလိုပါမယ်၊

[၁] ဒါကိုလုပ်နိုင်တဲ့ အသုံးကျတဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တစ်ခုကတော့ ပန်းချီဆရာ ပန်းချီဆရာတွေကို ဖါစ်လေ့ကျင့်ရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတက်ဖို့ စီစဉ်ပေးပြီး ၊ ဆွေးနွေးပွဲထဲမှာပဲ ပုံတွေဆွဲခိုင်းဖို့ ဖြစ်တယ်။ စာမျက်နှာ (၁၀၀) ရှိ "ပန်းချီဆရာများအား လေ့ကျင့်ရေးဆွေးနွေးပွဲများတွင်ပါဝင်စေခြင်း" အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။

ကုန်ကျစရိတ်

ပန်းချီဆရာရဲ့လက်ခ

လက်နက်ကိရိယာတွဲကို ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် သင်ကရသုံးမှန်းခြေတစ်ခု လုပ်ထားသင့်တယ်။ ဒါဟာ လိုအပ်မဲ့ ပုံအရေအတွက်ပေါ် အခြေပြုရပါမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူတို့ရဲ့ပန်းချီနမူနာများနဲ့အတူ ပန်းချီဆရာ ၃ ယောက်ဆီက လုပ်ငန်းတစ်ခုတည်းအတွက် ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ်တွေ ရနိုင်ရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီတော့မှ ပန်းချီဆရာ အမျိုးမျိုးရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လက်ခ ဈေးနှုန်းများကို သင်ကယှဉ်ကြည့်နိုင်မယ်။ တစ်ခါတရံမှာ ဈေးအပေါဆုံးဟာ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်မလာပါဘူး။ ပန်းချီဆရာတွေထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်က နည်းနည်းကလေး ဈေးကြီး နေပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ သင်ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာကို ဒီပန်းချီဆရာက သင်ရွေးဖို့ စဉ်းစားနေတဲ့ အခြားပန်းချီဆရာ (များ)ထက် ပိုပြီးရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ကောင်း နားလည်နေရုံသာမက သူရေးဆွဲထားတဲ့ပုံတွေကလည်း အများကြီးပိုကောင်းနေကောင်း နေပါမယ်။ ဒီနေရာမှာသင်ကစရိတ်ကိုသာ တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဈေးနည်းနည်း ပိုများတဲ့ ပန်းချီဆရာကို ရွေးချယ်ရင်ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

အတွေ့အကြုံပိုရှိတဲ့ ပိုပြီးကျွမ်းကျင်တဲ့ပန်းချီဆရာတွေဟာ တစ်ပုံချင်းလက်ခယူတတ်ပြီး အခြားသူတွေကျ တော့လည်း ပန်းချီပုံအစုံလိုက်ဖြစ်စေ အချိန်ပေးရမှုအရဖြစ်စေ လက်ခံယူတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းစီမံချက် နှင့် အချိန်ဇယား တိတိကျကျ ရှိခဲ့ရင် အထူးအဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုပါနေရင် ရက်သတ္တ ၂-ပတ်၊ ၄-ပတ် သို့မဟုတ် ၆-ပတ်တာကာလတိုင် အောင် ကန်ထရိုက်စာချုပ်ရေးဆွဲရင်ကောင်းမယ်။ ပန်းချီဆရာများကိုငှားရမ်းရာမှာ ရေရှည်ဆက်စပ်မှုတစ်ခုတည်ဆောက် နိုင်ခြေကိုလဲ စဉ်စားပါ။ ရေရှည်ရင်းနှီးမှုရအောင် ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်းများက သုံးနေတဲ့ပန်ချီဆရာများ၊ သို့မဟုတ် လူထုပါဝင် ဆောက်ရွက်မှုနည်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုး ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများတွင် ခံစားတတ်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်တဲ့ပန်းချီဆရာများအား ဦးစားပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပြောစရာ ကတော့ ပန်းချီဆရာများနဲ့ ဈေးနှုန်း ညှိနှိုင်းတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ အရေးပါသော ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို မကြာခဏတန်ဖိုး လျှော့တွက်တတ်ကြတယ်ဆိုတာ သတိပြုသင့်ပါတယ်။

ခရီးစရိတ်များ

ပန်းချီဆရာက ရပ်ရွာသို့သွားတဲ့အခါ ကုန်ကျမဲ့ ခရီးစရိတ်ကိုလဲ ထည့်တွက်ဖို့သတိရပါ။

ပစ္စည်းများ

ပစ္စည်းများ (စက္ကူ၊ စာရွက်၊ ပန်းချီဆေးစသည်များ)၊ ပန်းချီပုံများကို မိတ္တူကူးခြင်းနဲ့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်လဲ တာရှည်ခံအောင် ပန်းချီပုံကားချပ်များကို ပလပ်စတစ်လောင်းခြင်းတို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များရှိပါမယ်။

ခန့်မှန်းခြေပုံစံ

ပန်းချီဆရာအား ပုံစံစာရွက်ပေးပြီး ခန့်မှန်းခြေကုန်ကျစရိတ်များကို တွက်ခိုင်းရင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီပုံစံ ကိုသုံးပြီး ပန်းချီဆရာအများအပြားရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်များကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကလုပ်ငန်း အစမှာတောင် ကုန်ကျစရိတ်တွေကို မေ့မထားဘူးဆိုတဲ့ သဘောလဲရောက်ပါမယ်။ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်က စက္ကူဖိုး၊ အထူး ပုံဆွဲ မင်တံများ၊ နဲ့မင်ဖိုးများကို မေ့နေခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းကျမှ သင့်ထံမှာပိုက်ဆံထပ်ပြီး တောင်းလာရင် တကယ့်ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ကိုရှာခြင်း

သင်အလုပ်လုပ်မဲ့ရပ်ရွာသို့မဟုတ် လူမျိုးစုတစ်စုအတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ အနီးအနားမှာဖြစ်စေ နေထိုင်တဲ့ ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်ကိုတွေ့အောင် ကြိုးစားပြီးရှာပါ။ ဒါကအကောင်းဆုံးရလာဒ်တွေကို ပေးမဲ့အပြင် အချိန်ကုန် ငွေကုန်လည်း သက်သာစေပါမယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ပန်းချီဆရာက ရပ်ရွာသို့တစ်ကြိမ်မကသွားပြီး၊ လူတွေ၊ အဆောက်အအုံအမျိုးအစားတွေနှင့် အထောက်အပံ့ ပစ္စည်းပစ္စယတွေ ကအစလေ့လာကြည့်ရှုရမှာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းချီဆရာတစ်ဦးအား လုပ်ငန်းတာဝန်ရှင်းပြခြင်း

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းဟာ အားပေးကူညီသူမှ အဖွဲ့တွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသူတစ်စုအား သတင်းစကား တစ်စုံတစ်ရာကို လွှဲပြောင်းပေးဖို့ အာရုံစူးစိုက်တာမျိုး မလုပ်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တကယ်တမ်းမှာတော့ ဒီဟာရဲ့ပြောင်းပြန်ကသာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပိုပြီးအရေးထားတာက ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက သတင်းအချက် အလက်များနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ၊ ခံစားချက်များ၊ ယုံကြည်ချက်များကို မျှဝေလာကြစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဒီဖြစ်စဉ်ကတဆင့် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ပျိုးထောင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (စရနီဗါဆန် ၁၉၉၀ တွင်ကြည့်ပါ)။ ပန်းချီပုံများဟာလည်း အဖွဲ့သားများက ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် စဉ်းစားဖို့နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သုံးစွဲမှာဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်များရဲ့ လိုရင်းကို အကျဉ်းပြောပြပါ။ သူတို့ကို ဘာတွေလုပ်ပေးဖို့ သက်မှတ်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပန်းချီ နမူနာများလည်းပြပါ။

လိုအပ်တဲ့ပုံအရေအတွက်နဲ့ ဘာပုံတွေဖြစ်ရမယ်။ဒီပုံတွေကို သင်ဘယ်လိုရေးဆွဲစေချင်တယ်ဆိုတာတွေ ရှင်းပြပါ။ သင့်အတွက်အထောက်အကူရဖို့ အပိုင်း-၃ မှာပါတဲ့ **"ဖါစ့် ပန်းချီဆရာများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်"**ကို သုံးပါ။

ရေးဆွဲမဲ့လူတွေ၊ အိမ်အမျိုးအစားတွေ၊ အပင်တွေ၊ ဝတ်စားပုံတွေနှင့် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းပစ္စယ အမျိုးအစားတွေရဲ့ ပုံများဟာ သင်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုနဲ့ တူဖို့လိုကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဒါမှ လူတွေက ဒီပုံတွေကို ပိုမိုအောင်မြင်စွာသုံးနိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ပန်းချီဆရာအား ရှင်းပြပါ။

ပန်းချီဆရာအား ရပ်ရွာသို့ သင်နဲ့အတူအလည်သွားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ရပ်ရွာသို့ အလည်သွားခြင်း

ပန်းချီဆရာနဲ့သင်တို့နှစ်ဦး ရပ်ရွာပတ်လည်လမ်းလျှောက်ဖို့ ဖြစ်နိုင်မဲ့အချိန်တစ်ချိန်မှာပန်းချီဆရာနဲ့ဆုံဖို့ ချိန်းပါ။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူတွေဝတ်စားပုံ၊ နေထိုင်တဲ့နေရာ၊ အသုံးပြုတဲ့ရေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အထောက်အပံ့ ပစ္စည်းတွေ၊ ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ရပ်ရွာထဲက ပြဿနာရှိနေတဲ့နေရာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ရေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ဆိုင်တာတွေကို သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး အမှန်တကယ်ရင်းနှီးသွားစေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သင်မြင်တွေ့တာကိုမှတ်စုထုတ်ပါ၊ ပုံကြမ်းများ ထုတ်ပါ။ ဒါမှနောက်ကျရင် လိုအပ်မဲ့ပန်းချီပုံတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ ပိုလွယ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်ရွာကိုအလည် ရောက်ခဲ့ပြီးနောက်၊ အဲဒီနေ့မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်နေ့မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းချီဆရာနဲ့အတူ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ တစ်နေရာရာမှာထိုင်ပြီး၊ သင်တို့ အတူတကွမြင်တွေ့ခဲ့တာတွေကို ဆွေးနွေးပါ။ သင်လိုအပ်မဲ့ ပန်းချီပုံတွေကို စာရင်းလုပ်ပါ။

လုပ်ငန်းလေ့ကျင့်မှု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် ပန်းချီဆရာများပါဝင်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်လျှင် ပန်းချီဆရာများဟာ ဖါ့စ် လုပ်ငန်းလေ့ကျင့်မှု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို အစအဆုံး တက်ရောက် သင့်ပါတယ်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်သူများက ရပ်ရွာသို့အလည်သွားတဲ့အခါ ပန်းချီဆရာလည်း လိုက်ပါပြီး ကနဦး ပုံကြမ်းများ ရေးဆွဲသင့်ပါတယ်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ရှေ့ဆက်နေစဉ်ပန်းချီဆရာဟာပုံများကို ရေးဆွဲနေသင့်ပါ တယ်။ ပုံမူကြမ်းတွေကို သင်တန်းချိန်တွေမှာ သုံးနိုင်ပါတယ်၊ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ ရပ်ရွာသို့ နောက်ထပ်သွားခိုက် မှာလည်း သုံးနိုင်၊ ဆွေးနွေးနိုင် ပါတယ်။ ထပ်မံသွားရောက်ခဲ့မှုနှင့်ဆွေးနွေးခဲ့မှုများအရ ပုံများကို ပြန်လည်မွမ်းမံနိုင် ပါတယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့ကျတဲ့ လူထုပါဝင်လုပ်ကိုင်မှု အသွင်ဆောင်တဲ့ အကြိုစမ်းသပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းချီဆရာရဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးကြပ်ပါ

ပန်းချီဆရာရဲ့ အလုပ်ကို သေသေချာချာကြီးကြပ်သင့်ပါတယ်။ ပုံချောကိုလက်စမသတ်ခင်၊ ခဲနဲ့ပုံကြမ်းလောင်းထားတာတွေ မပြီးခင်မှာ ပုံကြမ်းတွေကို မှန်မှန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ပုံချောကိုပြင်ရတာဟာ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

ပုံများကို အကြိုစမ်းသပ်ခြင်း

ပုံများကိုရပ်ရွာကလူများနဲ့လည်း အကြိုစမ်းသပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ရပ်ရွာသို့ ပန်းချီပုံများယူသွားပြီး လူတွေကို သူတို့ဘာတွေမြင်တယ်၊ ပုံတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အရပ်ဒေသနဲ့တူမတူ၊ သူတို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်ပြမပြမေးပါ။ လူတွေရဲ့တုံ့ပြန်ပြောဆိုချက် အပေါ်မူတည်ပြီး ပုံတွေကို ပြန်လည်မွမ်းမံသင့်ပါတယ်။

သရုပ်ဖော်ပုံကားချပ်များ၏ အရည်အသွေး

ဖါစီ့ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆာရာ လုပ်ငန်းများအတွက် ရေးဆွဲထားတဲ့ပုံများဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ရိုးရိုးစင်းစင်း တစ်ကြောင်းဆွဲပုံများဖြစ်ပါတယ်။ ပုံတွေဟာရှင်းလင်းပြီး ပြွတ်သိပ်ရှုပ်ထွေးမနေပဲ ဖြစ်နိုင်ရင်ရောင်စုံဖြစ်သင့်တယ်။ သို့သော်လည်း ရွှေ့ပြေးပုံစံ လက်နက်ကိရိယာတွဲတစ်မျိုးအတွက် ဖန်တီးခဲ့တဲ့ မူရင်းပုံတွေကိုတော့ အဖြူအမဲတစ်ကြောင်းဆွဲနဲ့ ပထမလုပ်ပြီး ထပ်ဆွဲခြင်းအားဖြင့်၄င်း၊ မိတ္တူကူးစက်ဖြင့်ကူးခြင်းအားဖြင့်၄င်း၊ မိတ္တူအများအပြားပွါးယူမယ်ဆိုရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီပုံပွားများဟာအရပ်ရဲ့ ဒေသအလိုက် အခြေအနေများကို ထင်ဟပ်စေရန် ပြင်ဆင်ရာမှာရောင်စုံရေးဆွဲထားတဲ့ပုံများထက် ပိုမိုပြီးလွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။

ပန်းချီပုံများ၏ ပုံပွားများ

အားပေးကူညီသူများဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပန်းချီပုံအစုံလိုက်၊ ဦးရေအတော်အတန်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြူအမဲနဲ့ ရေးဆွဲထားတဲ့ မူရင်းလက်ရာတစ်စုံကို ပင်မအစုံအဖြစ်နဲ့ မိတ္တူပွားနိုင်ဖို့ သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဒီနောက် မိတ္တူပုံပွား လိုအပ်သလောက်ကို ရောင်စုံချယ်ပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးစ်ပန်းချီဆရာများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ

၁။ ဆွဲထားတဲ့ပုံများဟာ ၄င်းတို့ကိုအသုံးပြုရမည့် ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုနဲ့ကိုက်ညီရမယ်။ ဒါကြောင့် သရုပ်ဖော်ပုံကားချပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လူတွေ၊ နေအိမ်တွေ၊ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းပစ္စယများဟာ ရပ်ရွာမှာရှိနေတာနဲ့ဆင်တူရမယ်။

၂။ သင်အလုပ်သွားလုပ်မည့် ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုဆီသွားလည်ပါ။ သူတို့ဘယ်လိုနေထိုင်ကြတယ်၊ ဘယ်လိုဝတ်စားဆင်ယင်ကြတယ်၊ သူတို့အချင်းချင်းဘယ်လိုဆက်ဆံတယ်၊ အပန်းဖြေဖျော်ဖြေမှုများအတွက် ဘာတွေလုပ်ကြတယ်၊ သူတို့မှာ ဘာပြဿနာတွေရှိနေကြတယ်၊ ဒီပြဿနာများကိုဖြေရှင်းဖို့ ဘာတွေလုပ်လေ့လုပ်ထရှိကြတယ်ဆိုတာတွေကို သင်ကမှတ်စုပြုထားသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် လူတွေဟာ ရေကိုဘယ်လိုသုံးတယ် (သို့မဟုတ် တလွဲသုံးတယ်) ရေကိုဘယ်လိုသယ်ယူပြီး ဘယ်လိုလှောင်တယ် ပတ်ဝန်းကျင်ဟာဘယ်မျှ သန့်စင်တယ် (ဒါမှမဟုတ် မသန့်စင်ဘူး) ဆိုတာတွေကို ဂရုပြုသင့်တယ်။ ရပ်ရွာထဲကတချို့သော ကောင်းမွန်တဲ့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (သို့မဟုတ် မကောင်းတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး) အလေ့အထတွေကို မှတ်သားထားပါ။

၃။ ဖါစ့် သင်တန်းအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုခုကိုတော့တက်ပါ။ ဆွေးနွေးပွဲကာလမှာ ပုံများကိုရေးဆွဲပါ။ သို့သော်ပထမအစမှာတော့ ပုံအနည်းငယ်လောက်ကိုပဲ ရေးဆွဲပါ။ ၄င်းကားချပ်များဟာ လျော်ကန်သင့်မြတ်ကြောင်းသေချာအောင် ဖါစ့်အားပေးကူညီသူနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးလုပ်ပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လုပ်ကိုင်ခြင်းဟာ သင်ရဲ့ကားချပ်များအတွက် သဘောထားတုံ့ပြန်မှုများနဲ့ အကြံဥာဏ်များကို သင်တန်းကိုပြုလုပ်ပေးနေသူများထံမှ ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အမှန်တကယ်ရပ်ရွာမှာ ရှိနေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ထင်ဟပ် စေဖို့ သရုပ်ဖော်ပန်းချီကားချပ် များမှာ ယောကျ်ားများ၊ မိန်းမများ၊ ကလေးများနဲ့သူတို့တွေကို အမျိုးမျိုးတွဲပြီးထားတာလည်းပါရမယ်။

၅။ ပုံများကို ရိုးရိုးစင်းစင်းပဲဆွဲပါ။ အသေးစိတ်တွေ၊ နောက်ခံတွေ တရားလွန် မထည့်ပါနဲ့။ ဆေးရောင်ကို ပိန်းချယ်ပြီး ကောက်ကြောင်းရှင်းရှင်းဖြင့် ဆွဲထားသောလူပုံများဟာ သုံးလို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အနုစိတ်လွန်းလျှင် ရှုပ်ထွေးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပြောစရာမရှိလောက်အောင်ကောင်းတဲ့ပုံများအထိ သင် လုပ်ရန်မလိုပါ။ မြန်မြန်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်အောင် ကောက်ကြောင်းကို တောက်လျှောက်ဆွဲထားတဲ့ အသိရလွယ်တဲ့ ရှုခင်းပုံကြမ်းများဟာပိုကောင်းပါတယ်။

၆။ ဖါစ့်နည်းမှပုံများဟာ သတင်းစကားတစ်ခု အတိအကျပေးလေ့မရှိပါ။ တကယ်တော့ ၄င်းတို့ဟာ လူအများဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ အနေအထား သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ထင်ဟပ်စေတာပဲဖြစ်တယ်။ ပန်းချီပုံတစ်စုံမှာ လူအမျိုးမျိုးအတွက် အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးရှိစေနိုင်တာ အချို့လည်း ပါသင့်ပါတယ်။ အထက်ပါ နမူနာပြပုံကို ကြည့်ပါ။

ပုံထဲမှာပါတဲ့ သူဟာ အလုပ်လုပ်ဖို့ သွားနေတယ်လို့ အချို့သောသူများက ယူဆကြမယ်၊ အခြားသူများ ကတော့ ဒီလူဟာ ဆရာဝန်နဲ့ ချိန်းထားလို့ သွားနေတယ်လို့ ယူဆကြပါမယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောက လူတွေဟာ ပုံကိုကြည့်ပြီး ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုးဖန်တီးနိုင်မယ် သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါဟာလမ်းဖွင့်ထားတဲ့ပန်းချီပုံတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလိုအစား အကယ်၍သာ ဒီပန်းချီပုံထဲက တံခါးပေါက် အထက်မှာ “ရုံးခန်း” ဒါမှမဟုတ် “ဆေးခန်း” ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ် တပ်ထားရင် ကွဲပြားတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူမှုတွေ မလုပ်နိုင်အောင်ပန်းချီပုံဟာ “ပိတ်” သွားမယ်။ ဒီတော့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူတွေရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ စိတ်ကူးနဲ့ စိတ်ကူးကိုစိတ်အာရုံမြင်ကွင်းမှာ ပုံဖေါ်ကြည့်နိုင်စွမ်းတွေ ကို အကန့်အသတ်ပြုလိုက်လိမ့် မယ်။

ပန်းချီဆရာများအတွက်ပြန်လည်စီစစ်ဖို့စာရင်း

- ဖွဲ့စ်သင်တန်းအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကိုတက်ပါ
- ရပ်ရွာဆီသို့ အလည်သွားပါ
- အစဦးမှာ ပုံအချို့ရေးဆွဲပါ
- ပုံများဟာ ရိုးရိုးစင်းစင်းပဲဖြစ်ပါစေ
- တိကျသောသတင်းစကားတစ်ခုကိုမပေးပါနဲ့
- သရုပ်ဖေါ်ပုံများကို အကြိုစမ်းသပ်ပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ပါ

၇။ ရေးဆွဲထားတဲ့ပုံများကို ရပ်ရွာရဲ့ကိုယ်စားလှယ်များ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုရဲ့ကိုယ်စားလှယ်များနဲ့ အကြိုစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

သတ်သတ်မှတ်မှတ်ညွှန်ကြားချက်များ

၁။ သင့်ရဲ့ပထမဆုံးလက်ရာကို အဖြူအမဲတစ်ကြောင်းဆွဲပုံများအဖြစ် စဆွဲပြီး အဲဒါကို ပင်မအစုံအဖြစ်သိမ်းထားပါ။

၂။ ပန်းချီပုံတစ်မျိုးစီကို သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်စီနဲ့ ရေးဆွဲပါ။

၃။ ပုံတွေကိုခပ်လှမ်းလှမ်းက မြင်နိုင်လောက်အောင် အရွယ်ကြီးကြီးဆွဲပါ။

၄။ ပုံဆွဲဖို့စက္ကူဟာ ဖြက်၂၁ စင်တီမီတာ (၈ ၁/၄ လက်မ)၊ အရှည်၂၉.၅ စင်တီမီတာ (၁၁ ၃/၄ လက်မ) ရှိရပါမယ်။ တနည်းအားဖြင့်“အေဖိုး” သို့မဟုတ် “လက်တာ” စက္ကူအရွယ်အစားဖြစ်ရပါမယ်။ လုပ်ဆောင်ချက် အသီးသီးအတွက် ညွှန်ကြား ချက်များနဲ့အတူ သရုပ်ဖေါ်ပုံများ အရွယ်အစားအတွက် သီးသန့်ညွှန်ကြားချက် များလည်း ပေးထားပါတယ်။

၅။ ပုံများကို လူများစွာကိုင်တွယ်သုံးစွဲမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပင်မအစုံနှင့် မိတ္တူများအတွက် သုံးတဲ့စက္ကူဟာ ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ ထူသင့်တယ်၊ ခိုင်သင့်တယ်။

၆။ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်အောင် ပန်းချီပုံများကို အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးလုပ်ထားရပါမယ်။ ဒီအရွယ်အစားတွေကို အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များမှာ ဖေါ်ပြထားပါတယ်။ တခါတရံ သရုပ်ဖေါ်ပုံ တစ်မျိုးတစ်စားတည်းကိုပဲ လုပ်ဆောင်ချက် နှစ်ခု သုံးခုအတွက် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်အစားမတူရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ မိတ္တူကူးစက်ကို လက်လှမ်းမှီရင် ပုံတွေကို ကြီးချင်သလောက် သေးချင်သလောက် မိတ္တူကူးစက်ဖြင့် ချုံ့ချဲ့နိုင်တာကြောင့် ပုံတစ်ခုကို အခါခါ ရေးဆွဲရတဲ့အကြိမ်ကို လျှော့ပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ပုံများစာရင်းကို အရင်လုပ်ထားဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဒါမှ ဘယ်ဟာကချုံ့ဖို့ ဘယ်ဟာကချဲ့ဖို့လိုမယ်ဆိုတာ သင်ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၇။ မိတ္တူကူးစက်တစ်ခုကို သင် လက်လှမ်းမီရင် ပန်းချီပုံ များကို ဆေးရောင် မခြယ်ခင် မိတ္တူများကူးထားပါ။

၈။ အပြီးသတ်ပုံများကို ဆေးခြယ်ပါ။ ရေဆေးက အလွယ်ဆုံးနဲ့အမြန်ဆုံးနည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၉။ ရပ်ရွာကအသုံးပြုမဲ့ပုံများကို ပလတ်စတစ်လောင်းတာ ကောင်းပါတယ်။

ဖါစ့်ပန်းချီဆရာများအတွက်လုပ်ငန်းအဆင့်များ

မူရင်းပန်းချီလက်ရာတစ်စုံရေးဆွဲခြင်း → လုံခြုံအောင်သိမ်းဆည်းခြင်း

↓

လိုအပ်သောပန်းချီကားချပ်အစုံပေါင်းကို မိတ္တူကူးစက်ဖြင့်ကူးခြင်း

↓

မိတ္တူပန်းချီပုံများကိုဆေးရောင်ချယ်ခြင်း

↓

ဆေးရောင်ချယ်ပြီးသော မိတ္တူများကိုပလပ်စတစ်လောင်းခြင်း

↓

ရပ်ရွာများအတွက်အသုံးပြုခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်များ အတွက်နမူနာ ပန်းချီပုံများစာရင်း

ရှေ့မှာဖေါ်ပြထားတဲ့စာရင်းဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူများနှင့် မစင်ကိုစွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး လက်နက်ကိရိယာအတွဲအတွက် ကူညီနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။နောင်အခြားအကြောင်းအရာများ အတွက် ဒီလူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်နည်းများကို သင်အသုံးပြုလိုတဲ့အခါ သင်လိုအပ်မယ့် ပန်းချီပုံတွေရဲ့ လွှမ်းခြုံမှု အတိုင်းအတာနဲ့ အမျိုးအစားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းစွာခန့်မှန်းနိုင်ပါမယ်။ (စရနီဗါဆန် ၁၉၉၀ ကိုကြည့်ပါ) အကယ်၍ အခြားရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာကိစ္စများဖြစ်တဲ့ အစိုင်အခဲအသွင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းနှင့် အမှိုက် သရိုက်များ(သို့မဟုတ်) အခြားသော ရောဂါများဖြစ်တဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျား၊ ရေနှင့် ခရုမှကူးစက်သောရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးကိစ္စများဖြစ်တဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ အရက်စွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းစတာတွေကို ကိုင်တွယ်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီကိစ္စတွေနဲ့ဆီလျော်တဲ့ ပန်းချီပုံတွေကို ရေးဆွဲရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာတွေမှာ စာရင်းပြုထားတဲ့ပုံများဟာ အကြံပေးမှုသာဖြစ်ပါတယ်။ သင်အလုပ်လုပ်နေ တဲ့ ရပ်ရွာလူထုနဲ့ မဆီလျော်တာတွေကို ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ - လူတွေက မစင်များကို မြေမမြှုပ်ကြဘူး ဆိုရင် ဒီအပြုအမူမျိုး ဖေါ်ပြတဲ့ပုံကိုမထည့်ပါနဲ့။ ပိုပြီးဆီလျော်မယ် ထင်ရတဲ့ပုံများကို ထပ်ဖြည့်ပါ။

လက်နက်ကိရိယာ။ ။အစဉ်လိုက်မဟုတ်သောပိုစတာများ

ပန်းချီပုံအရွယ်အစား

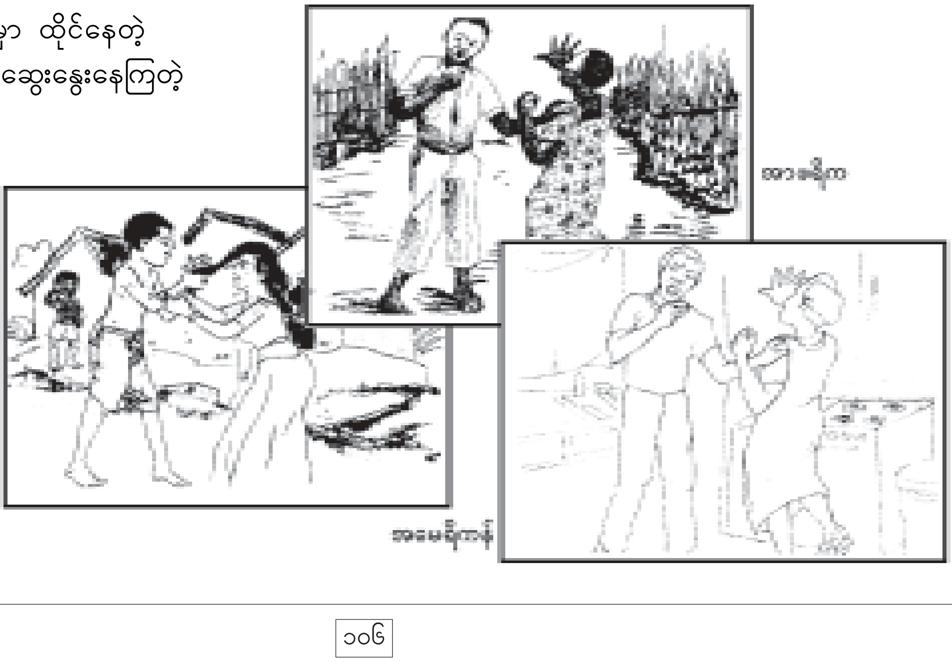
- ခန့်မှန်းခြေ ၂၁ စင်တီမီတာ (၈ ၁/၄ လက်မ) × ၂၉. ၅ စင်တီမီတာ (၁၁ ၃/၄ လက်မ)၊ နောက်ပိုင်း "အေဖိုး" အရွယ်အစားလို့ပဲ ရည်ညွှန်းပါမယ်။

ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

- ရပ်ရွာရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမြင်ကွင်းပုံ ၁၀-ခုမှ ၁၅-ခုအထိ။ ပုံအချို့ဟာ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းဆန်ရမယ်။ သို့သော် တကယ့်နေ့စဉ်ဘဝအသွင်အပြင်လက္ခဏာဆောင်ရမယ်။ ဥပမာ-ဖျားနာမှုတစ်ခု၊ အငြင်းပွားနေသူနှစ်ဦး၊ အောင်ပွဲခံနေမှုတစ်ခု၊ ရန်ဖြစ်နေသူနှစ်ဦး၊ စသည်ပေါ့ အချို့ဟာတွေကျတော့ ပိုပြီးတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်၊ ပိုပြီးပုံမှန်အနေအထားကျတာမျိုး၊ ဖြစ်သင့်တယ်။ ပုံများကို ရေးဆွဲရာမှာ အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုးထက် ပိုကောက် နိုင်အောင် ရေးဆွဲသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက် အဆောက်အအုံတစ်ခုဆီသွားနေတဲ့ ပုံတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးသူဟာ မကျေနပ်ချက်တိုင်တန်းဖို့သွားနေတယ်၊ အလုပ်လုပ်ဖို့သွားနေတယ်၊ မွေးစာရင်းမှတ်ပုံတင်ဖို့သွားနေတယ်ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးကောက်နိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် ပြေးနေတဲ့ လူတစ်စုကိုကြည့်ပြီး ရာဇဝတ်သား နောက်သို့ပြေးလိုက်နေကြတယ်၊ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် နောက်သို့ ပြေးလိုက်နေကြတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘေးဒုက္ခတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်သို့မဟုတ် နောက်ကလိုက် ဖမ်းနေသူကြောင့် ထွက်ပြေးကြတာလို့ ပေါ့လေ။ ပန်းချီပုံတွေကို ရှေ့နောက်အမျိုးမျိုးစီကာ ခပ်များများလုပ်နိုင်ပြီး ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုးပြောနိုင်အောင် ရေးဆွဲသင့်တယ်။ ပုံတွေကို အမှတ်စဉ်ထိုးမထားသင့်ဘူး၊ အစဉ်လိုက်ဖြစ်မနေသင့်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို "အစဉ်လိုက်မဟုတ်သောပိုစတာများ" လို့ခေါ်တာပေ့ါ။

သရုပ်ဖော်ပုံနမူနာအချို့

- စကားပြောနေသော အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်၊ တစ်ယောက်ကလေးချီလျက်
- စကားပြောနေသော အမျိုးသားတစ်ယောက်နှင့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
- အောင်ပွဲအခမ်းအနားတစ်ခု
- အစည်းအဝေးတစ်ခု
- ရုံးဆန်ဆန် အဆောက်အအုံတစ်ခုဆီသို့ လမ်းလျှောက်သွားနေသော ယောကျ်ားတစ်ယောက်
- စာရေးစာပွဲတစ်ခုမှာ ထိုင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးနေကြတဲ့ လူနှစ်ယောက်



- ထိုင်ပြီးတစ်ခုခုကို လေးလေးနက်နက် တွေးနေတဲ့ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ယောက်
- အဝတ်သေတ္တာတွေ၊ ပုံးတွေ၊ အထုပ်တွေအများကြီးသယ်နေသော လူတစ်ယောက်
- မိတ်ဆုံရောနှောနေကြတဲ့ ယောကျ်ားတစ်စု
- မိတ်ဆုံရောနှောနေကြတဲ့ မိန်းမတစ်စု
- ကစားနေတဲ့ကလေးတစ်စု
- သဘောထားကွဲလွဲနေတဲ့ လူနှစ်ယောက်
- ပြေးနေတဲ့ လူစုငယ်ကလေးတစ်စု
- ငိုနေတဲ့ မိန်းမတစ်ဦး
- ရယ်မောနေကြတဲ့ လူစုကလေးတစ်စု

လက်နက်ကိရိယာ။ ။သူနာပြုဒေါ်တင်နွယ်ခ

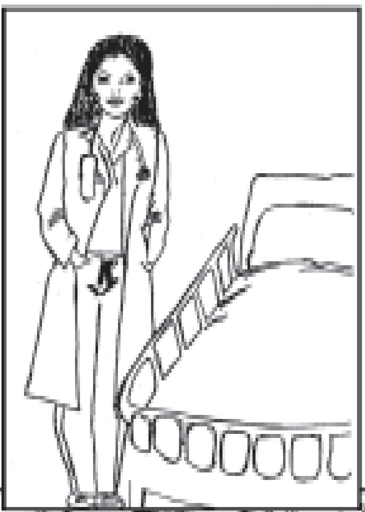
ပုံများအရွယ်အစား

- “အေဖိုး”

ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

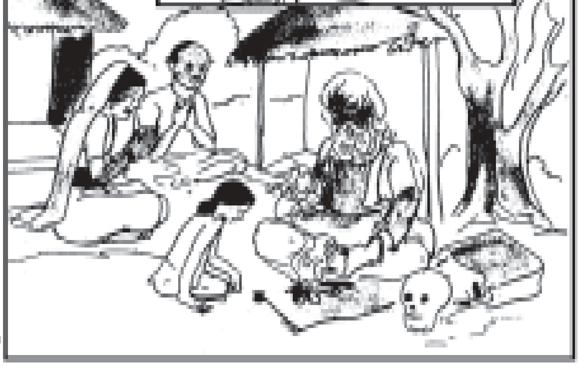
- ကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုမှာ သူနာပြု/ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပုံ
- တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ယောက်၏ပုံ (ဆီလျော်ရင်)
- ရပ်ရွာမှ လူများ၏ပုံဦးရေ ၃၀ အထိ (နေမကောင်းဖြစ်နေပုံမပေါက် စေရ) သို့မဟုတ် အဖွဲ့ထဲမှလူတိုင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ဖို့အလုံ အလောက် ဖြစ်ရမယ်။

  မှတ်ချက်။ ။သက်ဆိုင်တဲ့ ပုံရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ပတ်လည်ကို ညှပ်ထုတ် ယူနိုင်တဲ့ ပုံဖြစ်ရမယ်။ သို့မဟုတ် ခြေလက် လှုပ်နိုင်တဲ့ပုံမျိုးဆိုလျှင် ကောင်းတယ်။ ဒီပုံမျိုးတွေကို “ခြေလှုပ်-လက်လှုပ်ပုံ”[၁] လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ ခြေလှုပ်-လက်လှုပ် ပုံတွေကို တိရစ္ဆာန်များ၊ အပင်များ၊ အဆောက်အုံများကို ညှပ်ထုတ်ထားတဲ့ပုံတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များမှာလည်းသုံးနိုင်ပါတယ်။



လူပုံနမူနာများ

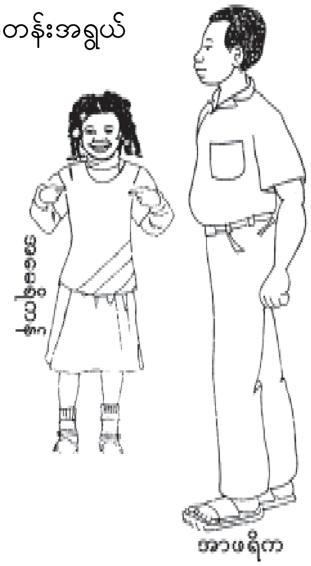
- အဖိုးအိုတစ်ဦး
- ကလေးငယ်နှင့်မိန်းမတစ်ယောက်
- ကိုယ်ဝန်သည် တစ်ဦး
- အသက်အရွယ်အစားစား ယောကျ်ားကလေးများ။ ဥပမာ- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မူလတန်းအရွယ်



[၁] Flex-flans

- အသက်အရွယ်အစားစား မိန်းမကလေးများ။ ဥပမာ- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မူလတန်းအရွယ်
- အရွယ်ရောက်သည့်ယောကျ်ားတစ်ယောက်
- အရွယ်ရောက်သည့်မိန်းမတစ်ယောက်
- အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက် နှင့် ကလေးငယ်တစ်ယောက်

  မှတ်ချက်။ ။အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် လည်းအလားတူ လူပုံများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါမယ်။ ဒီရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်မခြယ်ခင် အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် နှင့် အံဝင်မဲ့ အရွယ်လောက် မိတ္တူကူးထားလျှင် ကူးရကျိုးနပ်ပါမယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ရေးဆွဲရမဲ့ ပုံအရေတွက်ကို လျှော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



လက်နက်ကိရိယာ။ ။ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း

ပုံအရွယ်အစား

- "အေဖိုး" ရဲ့လေးချိုးတစ်ချိုးအရွယ် (အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်မှာ အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်စေရန်)

ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

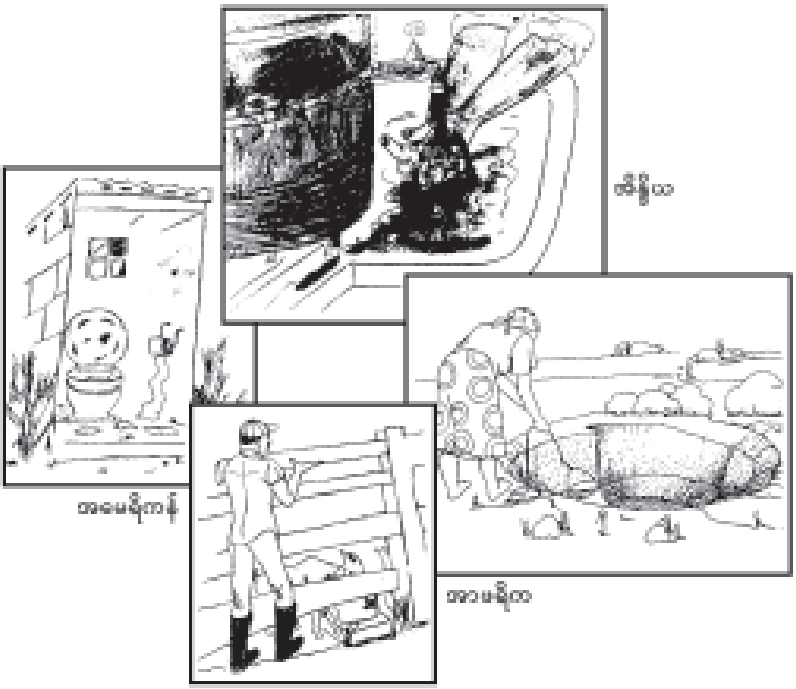
- ပုံဦးရေ ၃၀ ခန့်
- ပုံများဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်တဲ့အရပ်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအရ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးနေထိုင်မှု အလေ့အထ (အကျင့်ကောင်းများ၊ အကျင့်ဆိုးများ နှစ်မျိုးစလုံး) ကိုဖော်ပြသင့်ပါတယ်။
- ပုံအချို့ဟာ အဓိပ္ပါယ်ကို ချက်ခြင်းသိနိုင်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ ဒါမှပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ ပုံများကို "ကောင်း" "ညံ့" "လတ်" ဘယ်အပုံထဲထည့်ရမယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်ခင် သေသေချာချာ စဉ်းစားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- "ကောင်း" ပါတဲ့ကတ်ပြားတစ်ခု၊ "ညံ့" ပါတဲ့ကတ်ပြားတစ်ခု၊ "လတ်" ပါတဲ့ကတ်ပြားတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ ဒီစကားရပ်တွေ ကို အဓိပ္ပါယ်တူ သင်္ကေတများနဲ့လည်းအစားထိုးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ "ကောင်း" ကိုပြုံးပုံ၊ "ညံ့" ကိုမဲ့ နေတဲ့ပုံ၊ "လတ်" ကို ခံစားမှုမပြတဲ့ပုံတွေနဲ့ အစားထိုးနိုင်ပါတယ်။ ရောင်စုံကတ် များကိုလည်းသုံးနိုင်ပါတယ်။ "ကောင်း"ကို အစိမ်းရောင်၊ "ညံ့"ကို အနီရောင်၊ "လတ်"ကို အဖြူရောင် စသဖြင့်ပေါ့။

ပန်းချီပုံနမူနာ

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ

- အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်က ကလေးငယ်တစ်ဦးရဲ့တင်ပါးကိုသုတ်ပေးနေတဲ့ ပုံ
- အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက် အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတဲ့ ပုံ
- အိမ်ရဲ့နောက်ဘက်ခြံဝင်းမှာ မစင်စွန့်နေတဲ့ကလေးငယ်တစ်ဦး

- အိမ်သာပေါက်ကို အဖုံးဖုံးနေသော အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ပုံ
- အိမ်ရဲ့နောက်ဘက်ခြံဝန်းထဲမှာ မစင်များလှဲထုတ်နေတဲ့ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ပုံ
- အိမ်သာတွင်းထဲသို့ ပြာများလောင်းထည့်နေတဲ့ အရွယ်ရောက်တစ်ယောက်ပုံ
- အိမ်သာတက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ (အရပ်မှာသုံးတဲ့အိမ်သာမျိုးစုံအောင်ပြပါ)
- ဟင်းလင်းပြင်မှာမစင်စွန့်ပုံ (စိုက်ကွင်း၊ ခြုံကွယ်၊ ရထားလမ်းပေါ် စသဖြင့် အရပ်ဒေသမှာ ရှိတဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ မစင်စွန့်နည်း အားလုံးအတွက် ပုံများဆွဲရန်)
- အိမ်သာမှာ ရေလောင်းနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ (အရပ်ဒေသနဲ့ ဆီလျော်ရင်)
- မစင်စားနေတဲ့ ခွေး သို့မဟုတ် ဝက်တစ်ကောင်ပုံ



လက်ရေဆေးခြင်း

- လက်ကို ဘယ်လိုရေဆေးရတယ်ဆိုတာ ကလေးငယ်တစ်ယောက်အား အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးတစ်ယောက်က ပြပေးနေပုံ
- အိမ်သာအပြင်ဘက်မှာ လက်ဆေးနေတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ပုံ
- လက်ကို ရေသက်သက်ဖြင့်ဆေးနေပုံ
- လက်ကို ရေနဲ့ဆပ်ပြာသုံး၍ဆေးနေပုံ
- လက်ကို ရေ နဲ့ ပြာ သို့မဟုတ် ရေနဲ့မြေကြီးသုံး၍ဆေးနေပုံ

ရေနဲ့ပတ်သက်၍

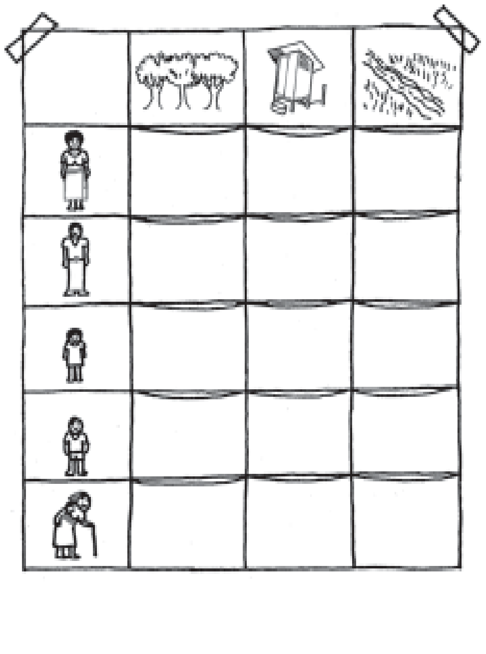
- အဆောက်အအုံတစ်ခု အပြင်ဘက်ရှိ ရေထည့်ထားသော ကန်/ရေစည်/တိုင်ကီ ၁ လုံး
- ရေခပ်တဲ့ ခွက်/ပုံး/အိုးထဲမှရေကို ခွေးတစ်ကောင်ကသောက်နေပုံ
- ရေခပ်တဲ့ ခွက်/ပုံး/အိုးထဲမှရေကို ကြက်တစ်ကောင်သောက်နေပုံ
- ကလေးငယ်အား အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်က မျက်နှာသစ်ပေးနေပုံ
- ကလေးများကို အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်က ရေချိုးပေးနေပုံ
- ကလေးတစ်ယောက်သောက်ဖို့ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်က လှောင်ထားတဲ့မှရေကို ခရားတစ်ခုနဲ့ယူပြီးခွက်တစ်ခုထဲ ငှဲ့ပေးနေပုံ
- အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက် သောက်ရေခပ်ယူတဲ့ပုလင်းတစ်လုံးမှ ရေကိုသောက်နေပုံ
- ရေသယ်ယူတဲ့ ပုံး/ခွက်ကြီးတစ်ခုမှရေကို ကလေးတစ်ယောက်ခရားတစ်လုံးဖြင့်ခပ်ယူနေပုံ

- ပန်းကန် ခွက်ယောက်များကို အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက် ဆေးကြောနေပုံ
- အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက် ရေသယ်နေပုံ (အရပ်ထဲက ရေယူတဲ့ ဇစ်မြစ်အားလုံးကို ပြတဲ့ပုံမျိုးစုံ ဥပမာ- ခြံဝင်း ထဲက ရေဘုံဘိုင်၊ အိမ်ထဲကရေဘုံဘိုင်၊ ရေကာ၊ ရေရောင်းတဲ့နေရာစသဖြင့် ရပ်ရွာဒေသနှင့် သင့်လျော်ရာ)
- ရေနွေးကျိုနေတဲ့ မိန်းမပုံ
- ရေစည်/အိုး/ခွက်ကြီးကြီးထဲမှရေကို လက်ခုပ်နဲ့ ခပ်ယူနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ
- ရေချိုးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ
- ဥယျာဉ် သို့မဟုတ် အသီးအပင်များကို ရေလောင်းနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ
- ရေဇစ်မြစ်တစ်ခုမှာ လူအများရေကူး အဝတ်လျှော်နေတဲ့ပုံ
- ရေဇစ်မြစ်တစ်ခုအတွင်းနဲ့ ပတ်လည်မှာတိရစ္ဆာန်များရပ်နေပုံ

အစာပြင်ခြင်း ကိုင်တွယ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်၍

- အစားအသောက် ပြင်နေတဲ့ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်
- အစားအသောက်များ မပြင်ခင် လက်ဆေးနေတဲ့ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်
- ခွက်တစ်ခုတည်းမှစားစရာများကိုအတူတူယူစားနေကြတဲ့ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကြောင်တစ်ကောင်
- လက်နဲ့ အစားအစာစားနေကြတဲ့ မိသားတစ်စု
- အဖုံး ဖုံးမထားဘဲရေအပြည့်နဲ့ ရေစည်/ရေအိုး/ရေပုံး
- မြေကြီးပေါ်မှာ ချထားတဲ့ အိမ်သုံးပုံဂံခွက်ယောက်များ၊ စားရာမှသုံးတဲ့ ယောက်မ၊ ဇွန်းစတဲ့ပစ္စည်းများ
- အိမ်ပြင်က စားပွဲတစ်ခုပေါ်မှာ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းမရှိတဲ့ ပုံဂံခွက်ယောက်များ
- ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစားအစာထည့်ထားသော ပုဂံပြားများ

လက်နက်ကိရိယာ။ ။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်



ကန့်လန့်စီထားရမဲ့ပုံတွေကို ရဖို့အတွက် ကောင်း-လတ်-ညံ့ ကတ်ပြားတွေထဲကနေ အားပေးကူညီသူက ရွေးထုတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် အများစုဟာ ထိပ်မှာ ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီးပုံ ၆ ခု ဆန့်ပါတယ်။ ပုံအရေအတွက်ဟာ စူးစမ်း လေ့လာမဲ့ အကြောင်းအရာများပေါ်မူတည်ပါတယ်။

ဒေါင်လိုက်ပုံများကိုတော့ အောက်တွင်ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒေါင်လိုက်ပုံ အရေအတွက်ကိုတော့ နည်းနိုင်သ၍ အနည်းဆုံး ထားဖို့လိုမယ်။ ထုံးစံကတော့ ၅ ပုံနဲ့ ၇ ပုံ အတွင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါင်လိုက်ပုံ အမျိုးအစား

- ရပ်ရွာက သို့မဟုတ် လူမျိုးစုထဲကလူအမျိုးမျိုးရဲ့ ပုံများကို မကြာခဏလိုအပ်ပါတယ်။ "သူနာပြု ဒေါ်တင်နွယ်ခ"၊ ပန်းချီပုံ အတွဲထဲက ပုံတစ်ချို့ကိုလည်း သင်သုံးမယ့်အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ကို လိုက်ပြီး သုံးကောင်းသုံးနိုင်မယ်။

ဒေါင်လိုက်ထားဖို့လူပုံများရဲ့ နမူနာ

- ယောက်ျားကြီးတစ်ယောက်၊
- မိန်းမကြီးတစ်ယောက်၊
- ကောင်ကလေး
- ကောင်မကလေး
- သက်ကြီးရွယ်အို၊
- မွေးစအရွယ်ကလေးငယ်၊
- လူမမာ

လက်နက်ကိရိယာ။ ။ကူးစက်ပြန့်ပွားရာလမ်းကြောင်းများ

ပုံအရွယ်အစား

- "အေဖိုး"

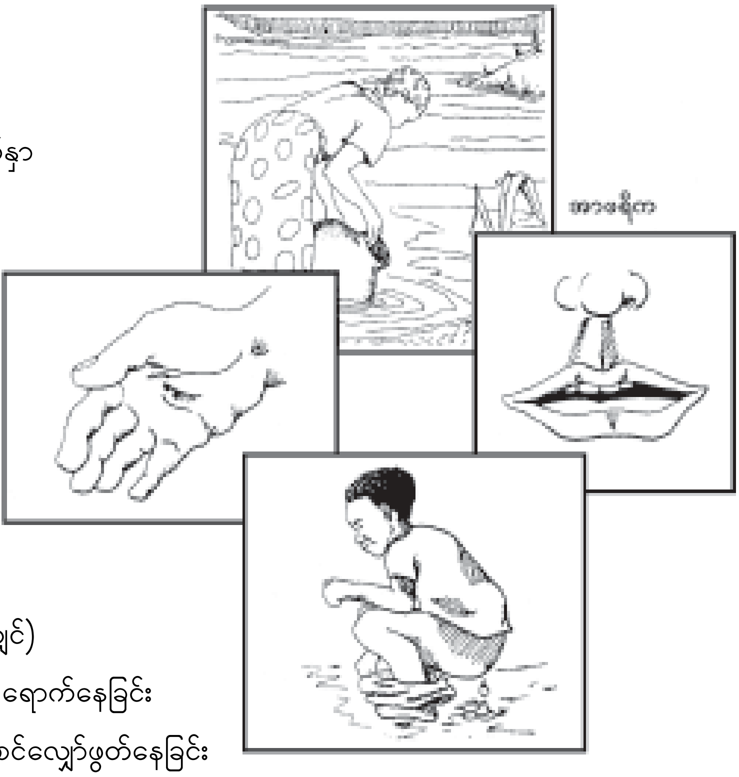
ပုံအမျိုးအစားနဲ့ အရေအတွက်

- ၁၀ ပုံ သို့မဟုတ် အထက်
- လူတွေဟာ အမှတ်တမဲ့ မစင်နဲ့ရင်း၊ အဲဒီထဲက ရောဂါပိုးများနဲ့ရင်း၊ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အနေအထားများကိုဖော်ပြတဲ့ သရုပ်ဖော်ပုံအမျိုးမျိုးကို ရေးဆွဲပါ။ ဒီလိုထိတွေ့မှုတွေဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့ ရပ်ရွာအတွင်းက အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သင် အသေအချာစဉ်းစားရန်လိုလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအနေအထားမျိုးရဲ့ နမူနာ အချို့ကိုအောက်တွင်ပြထားပါတယ်။ ဆီလျော်မယ့်ပုံတွေကိုဆွဲပါ။ ရပ်ရွာအတွင်းမှာအခြားသော အနေအထားတွေကိုလည်း သင် သတိပြုမိမယ်ဆိုရင်ထပ်ထည့်ပါ။
- လူတွေ လူ့မစင်နဲ့မထိတွေ့နိုင်တဲ့ အနေအထားများကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။ ဒီလို ပုံမျိုးတွေကို ထဲ့သွင်းခြင်း အားဖြင့် လူတွေက ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးရာလမ်းကြောင်းများအကြောင်းကို အလေးအနက် စဉ်းစားလာဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ကောင်း-လတ်-ညံ့ခွဲခြင်း အတွက် သုံးတဲ့ပုံအချို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အဲဒီပုံတွေကို ပုံကြီးချဲ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆီလျော်မဲ့ပုံတွေကိုလည်း ကောင်း-လတ်-ညံ့ ပုံတွေထဲက ထုတ် ပြီး သင်ကဆေးရောင်မခြယ်ခင်မှာပဲ ပုံကြီးချဲ့နိုင်မှာပါ။ ဒါမှ ပုံတွေဟာ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာ အသုံးချရန် သင့်လျော်မယ်။ ဒီနည်းက သင်ဆွဲဖို့လိုအပ်တဲ့ ပုံအရေအတွက်ကို လျော့ချဖို့ ကူညီမှာပါ။ အခြား လုပ်ဆောင်ချက် တွေမှာ မသုံးခဲ့တဲ့ပုံတွေကို စာရင်းထဲမှာပထမဦးစွာ၊ ဖော်ပြထားပြီး ခရေပွင့်အမှတ်အသား (*)ဖြင့် အောက်ပါ စာရင်းမှာ ပြထားပါတယ်။

ပန်းချီပုံနမူနာများ

မစင်-ခံတွင်း ပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းများ



- *လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါးစပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာ
- *လက်
- *စားသုံးသီးနှံ၊ အခင်းများ၊ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဥယျာဉ်
- *ဗလာခြေထောက်
- *ယင်ကောင်များ၊ပိုးဟပ်များသို့မဟုတ် အခြားတွေ့နေကျ ဒုက္ခပေးတတ်သော ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်ဘယ်ဟာမဆို
- *နွားနို့ညှစ်ခြင်း
- *လဟာပြင်တွင် မစင်စွန့်ခြင်း (ဆီလျော်လျှင်)
- ရေဇစ်မြစ်များအတွင်းတွင် တိရ စ္ဆာန်များ ရောက်နေခြင်း
- ရေဇစ်မြစ်များတွင် လူများဆေးကြောသန့်စင်လျှော်ဖွတ်နေခြင်း
- ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအစာထည့်ထားသည့်ပန်းကန်ပြားများ
- ရေခံနေသူတစ်ဦး
- လူစားသည့် အစားအသောက်ပန်းကန်ပြားများမှ စားသောက်နေသော တိရ စ္ဆာန်များ
- အဖုံးအကာမဲ့ ရေခပ်ရန်စည်/ပုံး/အိုး/ခွက်များ
- အိမ်သုံးပုဂံခွက်ယောက်များ၊ စားသောက်မှုအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ
- ညစ်ပတ်နေတဲ့ အိမ်သာ၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီးယိုယွင်းနေတဲ့အိမ်သာ၊ သို့မဟုတ် ရေလျှံနေတဲ့အိမ်သာ
- ရေစည်၊ ရေအိုး၊ ရေခွက်ထဲမှ ရေကိုလက်ခုပ်နဲ့ သောက်နေသူတစ်ယောက်
- အစားအသောက် ပြင်ပေးနေသူတစ်ယောက်
- မစင်စားနေသော ခွေးများ သို့မဟုတ် ဝက်များ

လက်နက်ကိရိယာ။ ။လမ်းကြောင်းများပိတ်ဆို့ခြင်း

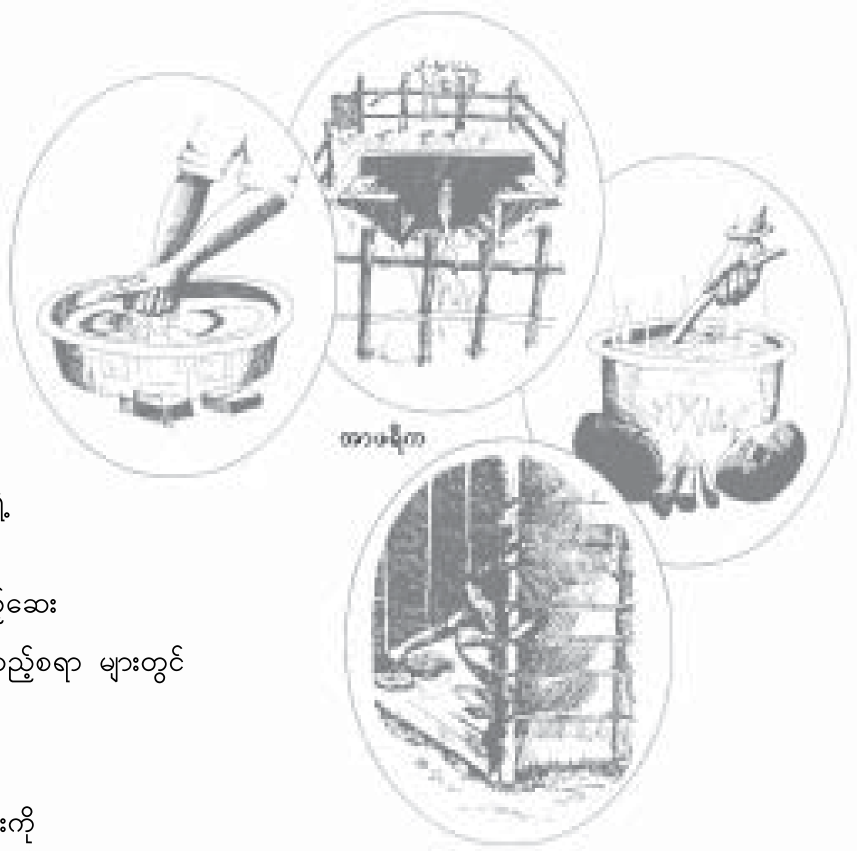
ပုံအရွယ်အစား

- "အေဖိုး" ထက်ပိုင်းအရွယ်ကို ဘဲဥပုံညှပ်ထားတယ်၊ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ ဒီပုံတွေကို ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု လမ်းကြောင်းပုံများမှ ခွဲခြားဖို့လွယ်ကူစေပါတယ်။

ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်းများ ဖြတ်တောက်ရန် သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့ရန်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရေးဆွဲထားတဲ့ ပုံ ၁၅-ပုံ။ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် ရပ်ရွာရဲ့ အနေအထားနဲ့ဆီလျော်မဲ့ ပုံများကိုသာရွေးပါ။ အရပ်ဒေသဝန်းကျင်မှာ သုံးစွဲနေသော်လည်း အောက်ပါနမူနာစာရင်းမှာ မပါတဲ့ပုံများကို ထပ်ဖြည့်ပါ။

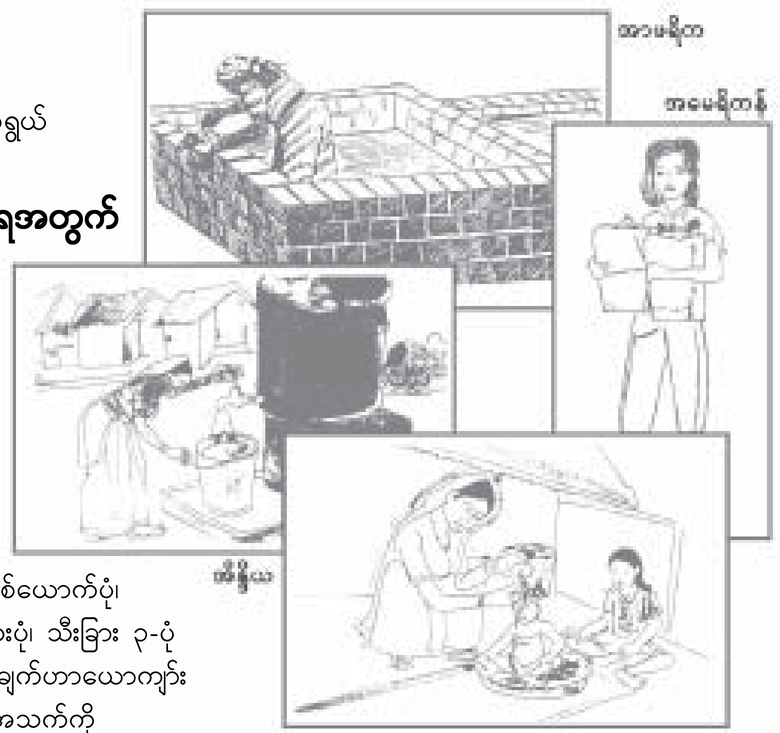
မှတ်ချက်။ ။ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲရာမှာ သုံးခဲ့တဲ့ ပုံတစ်ချို့ကို ဒီလုပ်ဆောင်ချက်မှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ပုံတွဲထဲက လိုမယ်ထင်တဲ့ပုံများကိုရွေးပြီး၊ ဆေးရောင်မခြယ်ခင် မိတ္တူကူးစက်ဖြင့် ပုံကြီးချဲ့ခြင်းဖြင့် ရေးဆွဲဖို့ လိုတဲ့ပုံအရေအတွက်ကို လျှော့ချနိုင်မှာပါ။ ပုံအကြီးတွေကို သင်ဆေးခြယ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် ညှပ်ထုတ်ပါ။ ဒါက သင့်မှာမရှိသေးတဲ့ရှုခင်းများအတွက်သာ ပုံသစ်တွေရေးဆွဲဖို့လိုမယ်လို့ သဘောရပါတယ်။



နမူနာပုံများစာရင်း

- *ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အစားအစာများ
- *ခြံခတ်ထားတဲ့ ရေဇစ်မြစ်တစ်ခု
- *ခြံလှောင်ထားတဲ့ တိရိစ္ဆာန်များ
- *အမှိုက်သရိုက်များကို မြေမြှုပ်နေသူတစ်ဦး
- *ခြံဝင်းအတွင်းမှာ ကလေးများရဲ့ မစင်ကို ကျုံးနေသူတစ်ဦး
- *ယင်နှင့် ပိုးမွှားများကိုဖျန်းသည့်ဆေး
- *ရေကိုအဖုံးအကာရှိသော ရေထည့်စရာ များတွင် သိုလှောင်ခြင်း
- *ရှူးဖိနပ်တစ်ဘက်
- ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လက်များကို ဆေးကြောပေးနေတဲ့လူတစ်ယောက်
- ဆူပွက်နေတဲ့ရေ
- လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးနေပုံ
- အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်နေပုံ သို့မဟုတ် ပြန်နွှေးနေပုံ
- စားပွဲတစ်ခုပေါ်မှ သို့မဟုတ် အခြောက်ခံစင်ပေါ်မှ ပုဂံခွက်ယောက်များ
- ရေစည်/ရေပုံး/ရေအိုးစတဲ့ ထည့်စရာခပ်ကြီးကြီးထဲမှရေကို ခွက် သို့မဟုတ် ရေမှုတ်တစ်ခု နှင့် သောက်ဖို့ လူတစ်ယောက်က ခပ်ယူနေပုံ
- အိမ်သာတစ်လုံး

လက်နက်ကိရိယာ။ ။ယောကျ်ားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကို စိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း



ပုံအရွယ်အစား

- "အေဖိုး"သို့မဟုတ် ပို၍ ကြီးသောအရွယ်

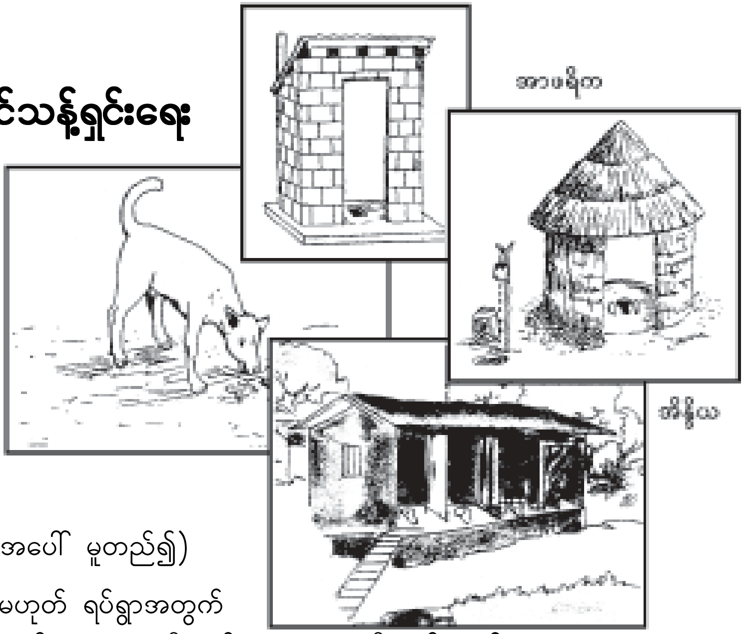
သရုပ်ဖော်ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

- ယောကျ်ားတစ်ယောက်ပုံ၊ မိန်းမတစ်ယောက်ပုံ၊ ယောကျ်ားတစ်ယောက်နှင့်အတူ မိန်းမတစ်ယောက်ပုံ စုစုပေါင်း သီးခြားပုံကြီးကြီး ၃-ပုံ။
- ရပ်ရွာက အလိုရှိလျှင် ယောကျ်ားကလေးတစ်ယောက်ပုံ၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပုံ၊ ယောကျ်ားကလေးနှင့်အတူ မိန်းကလေးပုံ၊ သီးခြား ၃-ပုံ လည်းပါပါစေ။ သို့ပေမဲ့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာယောကျ်ားဖြစ်မှု မိန်းမဖြစ်မှုကိုသာ အာရုံပြုပြီး၊ အသက်ကို ထည့်မတွက်ကြောင်း သတိရပါ။
- ၁၂ ပုံ သို့မဟုတ် ၄င်းအရေအတွက်ထက်ပိုတဲ့ လုပ်ငန်းကိုဖော်ပြတဲ့ပုံများ
- ပုံများဟာ နေ့စဉ်အိမ်မှုကိစ္စနှင့် ရပ်ရေးရွာရေးလုပ်ငန်းများကိုဖော်ပြတဲ့ ပုံများဖြစ်ပြီး ရေနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်များအပြင် အခြားရပ်ရေးရွာရေးနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်သောပုံများ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ရေးဆွဲရာမှာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကဖြစ်စေ မိန်းမတစ်ယောက်ကဖြစ်စေ အားလုံးသောအလုပ်တွေကိုလုပ်နေတာ ဆွဲပါ။ ဒီနေရာမှာ ယောကျ်ားလား မိန်းမလားဆိုတာအရေးမကြီးပါ၊ အသားပေးရမှာက လုပ်ငန်းသာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းကို အသားပေးနည်းတစ်ခုကတော့ လုပ်ကိုင်နေသူဟာ ယောကျ်ားလား မိန်းမလားဆိုတာ မသိသာစေမဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လက်ချည်းသက်သက်ပုံ၊ လက်မောင်းချည်း သက်သက်ပုံ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာချည်း သက်သက်ပုံ၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံကို ပြရန်ဖြစ်တယ်။ ဆက်လက် ဖော်ပြထားတဲ့စာရင်းမှာတော့ အခြား လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ မသုံးခဲ့တဲပုံတွေကို ဦးစွာဖော်ပြပြီး ခရေပွင့် အမှတ်အသား ပြထားပါတယ်။

နမူနာပုံစံများ

- * အဝတ်အထည်များ လျှော်ဖွတ်နေပုံ၊
- * ဝမ်းသွားပြီးသောကလေးအား သန့်စင်ပေးနေပုံ၊
- * ကလေးများအား အိမ်သာကိုသုံးရန်နည်း ပြသနေပုံ၊
- * ကလေးများအား အစားအစာကျွေးနေပုံ၊
- * အိမ်သာနံရံများကာနေပုံ၊

- * အိမ်တွင်းအမှိုက်သရိုက်များ စွန့်ပစ်နေပုံ၊
- * အိမ်သာတွင်းတစ်တွင်းကို တူးနေပုံ
- * အိမ်သာဆောက်ရန် ပစ္စည်းများစုဆောင်းနေပုံ၊
- * အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပုံ၊
- * ဆပ်ပြာဝယ်နေပုံ၊
- * ကုန်သွားတဲ့ဆပ်ပြာကိုအစားထိုးနေပုံ၊
- * လယ်ယာလုပ်ငန်းများ (မျိုးစုံတစ်ပုံချင်း)
- * အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦး (လုပ်ငန်းမျိုးစုံ)
- * ထင်းခွေသို့မဟုတ် ထင်းသယ်နေပုံ၊
- * တိရိစ္ဆာန်များကို ထိန်းကျောင်းနေပုံ၊
- ကလေးများအား ရေချိုးပေးနေပုံ သို့မဟုတ် ဆေးကြောပေးနေပုံ၊
- ကလေးများအား လက်ဆေးနည်းသင်ပေးနေပုံ၊
- ကလေးများအား အစားအစာကျွေးနေပုံ၊
- ထမင်းပွဲပြင်နေပုံ၊
- ပန်းကန်ခွက်ယောက်များဆေးကြောနေပုံ၊
- အိမ်ပြင်ပတ်လည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပုံ၊
- ရေသယ်ယူပုံ၊



လက်နက်ကိရိယာ။ ။ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဆိုင်ရာရွေးချယ်စရာများ

ပုံအရွယ်အစား

- **"အေဖိုး"**

သရုပ်ဖော်ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

- ၂ ခုမှ ၁၀ ခုအထိ၊ (ရရှိနိုင်သော သို့မဟုတ် လက်တွေ့သုံးစွဲနေကြသောရွေးချယ်စရာများ အပေါ် မူတည်၍)
- ရပ်ရွာအတွင်းမှာ လက်တွေ့သုံးစွဲနေသောသို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွက် သုံးဖို့ရရှိနိုင်သော မစင်စွန့်နည်း အမျိုးမျိုးကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် တာရော မညီညွတ်တာပါ နှစ်မျိုးစလုံးပါဝင်အောင် ရေးဆွဲသင့်တယ်။ သင်က အနိမ့်ဆုံးမစင်စွန့်နည်း (အကာအကွယ်မဲ့ မစင်စွန့်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်)ကနေ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ မစင်စွန့် နည်းများတိုင်အောင် ပုံအမျိုးမျိုးရေးဆွဲပြဖို့လိုမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ရွေးစရာ နည်းလမ်းများဟာ ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုက အကုန်အကျခံနိုင်ပြီးရလဲ ရနိုင်ရပါမယ်။

မှတ်ချက်။ ။ဒီလိုပုံများကို ရေခပ်နည်းနှင့် ရေသယ်ယူနည်း အမျိုးမျိုးအတွက်လည်း ရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။ ("ရေနှင့်ဆိုင်သောရွေးစရာများ")။ သင်ရဲ့ပုံများဟာ အရပ်ရဲ့အနေအထားနဲ့ ကိုင်တွယ်နေတဲ့ရောဂါကို ထင်ဟပ်ကြောင်းသေချာပါစေ။

ပုံများ၏ နမူနာစာရင်း

- မစင်စားနေကြသော ခွေးများ သို့မဟုတ် ဝက်များပုံ
- ဟင်းလင်းပြင်တွင် မစင်စွန့်နေပုံ
- တွင်းအိမ်သာပုံ
- အိမ်သာခုံပြားပါတဲ့ တွင်းအိမ်သာပုံ
- အိမ်သာပေါက်တွင် အဖုံးပါသော တွင်းအိမ်သာပုံ
- လက်ဆေးစရာ ပစ္စည်းများတပ်ဆင်ထားတဲ့ တွင်းအိမ်သာပုံ
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ထားသော တိုးတက်ကောင်းမွန်သည့် တွင်းအိမ်သာပုံ
- လက်ဆေးစရာ ပစ္စည်းများတပ်ဆင်ထားသော တိုးတက်ကောင်းမွန်သည့် တွင်းအိမ်သာပုံ
- ရေလောင်းအိမ်သာပုံ
- ရေဆွဲအိမ်သာပုံ
- မစင်များကို မြေမြုပ်နေသူ တစ်ဦးပုံ
- အများသုံးအိမ်သာတွဲပုံ
- လက်ဆေးစရာ ပစ္စည်းများတပ်ဆင်ထားသော ရေဆွဲအိမ်သာပုံ
- မိလ္လာစနစ် (အဖိုးနည်းသို့မဟုတ် စံချိန်မီ) ဖြင့်ဆက်သွယ်ထားသောအိမ်သာပုံ

လက်နက်ကိရိယာ။ ။ စီမံချက်ပိုစတာများ

ပုံအရွယ်

- "အေဖိုး"

ပုံအမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက်

- ပြဿနာရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှ တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုသို့ ရောက်သွားဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ရမဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောခြေလှမ်းအချို့ကို ဖော်ပြတဲ့စီမံချက်ပိုစတာတစ်စုံ။ ဒီနေရာမှာ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ လူထုကကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးအပြင် အခြားလူစုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့်ရရှိမဲ့ ပြင်ပမှထပ်ဆင့် အကူအညီများကို လိုအပ်မှာဖြစ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဖို့ သတိရပါ။
- ပန်ချီကားချပ်ကြီးနှစ်ခုမှာ တစ်ခုက ပြဿနာအနေအထားပြပြီး (လက်ရှိမြင်ကွင်းတစ်ခု)၊ နောက်တစ်ခုက အများကြီးတိုးတက်ကောင်းမွန်သွားတဲ့ အနေအထား သို့မဟုတ် အဲဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း (အနာဂါတ်မြင်ကွင်းတစ်ခု) ကိုပြတယ်။ "လက်ရှိမြင်ကွင်း"ဟာ ဒီအရပ်ဒေသနှင့် ၎င်းရဲ့နေ့စဉ်အနေအထားနဲ့တူပြီး အခြေအနေကသိပ်များများပိုပြီးမဆိုးတဲ့ ပုံပေါက်အောင်သေသေချာချာလုပ်ပါ။ "အနာဂါတ်" ပုံကတော့ အဆောက်အအုံ၊ လမ်း

စတာတွေမှာ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲတာတွေ (ဒါတွေက အလွန် စရိတ်ကြီးနိုင်တယ်)မဟုတ်ပဲ အကုန်အကျ နည်းနည်းနဲ့ အချိန်တိုအတွင်းမှာ လုပ်နိုင်တဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြတဲ့ ပုံဖြစ်သင့်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။အခြားလမ်းညွှန်တွေမှာ ဒီလက်နက်ကိရိယာကို "ကွာဟချက်ပါတဲ့ဇာတ်လမ်း" လို့ ခေါ်ကြတယ်။

- အခြေအနေနဲ့ကိုက်ညီတဲ့စီမံချက်ကားချပ်များနဲ့အတူ ဘယ်သို့သော "လက်ရှိမြင်ကွင်း" နဲ့ "အနာဂါတ် မြင်ကွင်း" ပန်းချီပုံများကိုရေးဆွဲရမယ်ဆိုတာ အားပေးကူညီသူက သင့်အားညွှန်ပြပါလိမ့်မယ်။ အောက်ပါ တို့ဟာ နာမူနာများသာဖြစ်ပြီး။ ဘယ်လိုကားချပ်မျိုးလိုအပ်မယ်ဆိုတာကို အရိပ်အယောင်ပြပေးဖို့ ဖော်ပြ ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ဒီလမ်းညွှန်ထဲမှာ အားပေးကူညီသူအား "လက်ရှိ" နဲ့ "အနာဂါတ်" ပန်းချီပုံများကို တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအပြုအမူ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ ရွေးချယ်ဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

နာမူနာ ၁

"လက်ရှိ" မြင်ကွင်း-ဟာလာဟင်းလင်းတွင် မစင်စွန့်နေပုံ

"အနာဂါတ်" မြင်ကွင်း-လက်ဆေးစရာပစ္စည်း ပစ္စယရှိတဲ့အိမ်သာပုံ

စီမံချက် ပိုစတာများ

- ရပ်ရွာအစည်းအဝေး
- ငွေကောက်ခံနေတဲ့ပုံ
- အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများဝယ်နေပုံ
- အိမ်သာတွင်းများတူးနေပုံ
- အိမ်သာခုံပြုလုပ်ရန် ဘိလပ်မြေ လောင်းနေပုံ
- နံရံများဆောက်နေပုံ
- အမိုးမိုးနေပုံ
- လက်ဆေးစရာပစ္စည်းပစ္စယများတပ်ဆင်နေပုံ
- ကလေးများအားလက်ဆေးမှုအကြောင်း သင်ပြနေပုံ
- အိမ်သာသစ်ကိုသုံးနေပုံ

နာမူနာ ၂

"လက်ရှိ" မြင်ကွင်း-မသန့်ရှင်းတဲ့ရေဇစ်မြစ်မှ ရေခပ်ယူနေပုံ

"အနာဂါတ်" မြင်ကွင်း-တိုးတက်ကောင်းမွန်သော ရေတွင်းမှရေခပ်ယူနေပုံ

စီမံချက်ပိုစတာများ

- ရပ်ရွာအစည်းအဝေး
- တိရိစ္ဆာန်များမဝင်ရောက်နိုင်အောင် ရေခပ်ယူရာနေရာ ပတ်လည်မှာခြံကာနေပုံ
- ငွေကောက်ခံနေပုံ
- တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့အများသုံး ရေတွင်းသစ်တစ်ခု ဆောက်လုပ်ဖို့ ပစ္စည်းများကို ဝယ်နေပုံ
- ရေတွင်းဆောက်လုပ်နေပုံ

နာမူနာ ၃

"လက်ရှိ" မြင်ကွင်း- ကျောင်းသားကျောင်းသူကလေးများ ဟာလာယင်းလင်းတွင်မစင်စွန့်နေပုံ **"အနာဂါတ်" မြင်ကွင်း- ကျောင်းသားကျောင်းသူကလေးများ အိမ်သာသုံးနေပုံ**

စီမံချက်ပိုစတာများ

- ရပ်ရွာအစည်းအဝေး
- လူ ၂ ယောက် ၃ ယောက်စု၍ စကားပြောနေကြပုံ
- ကျောင်းသို့ အလည်သွားရောက်ခြင်း
- ကျောင်းအိမ်သာများကို ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း
- ကလေးများ အိမ်သာသုံးတတ်အောင် ဆရာ/ဆရာမ များက သင်ကြားပေးနေပုံ

လက်နက်ကိရိယာ။ ။အတားအဆီးများကားချပ်

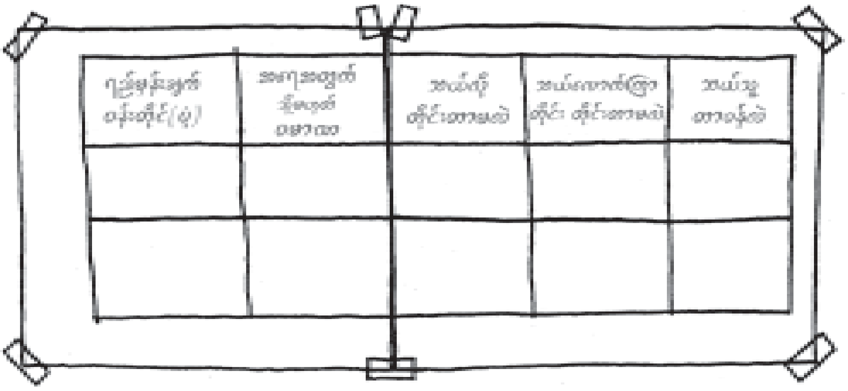
ပုံအရွယ်အစား

- ၄၀ လက်မ (၁၀၀ စင်တီမီတာ) × ၂၇လက်မ (၆၅ စင်တီမီတာ) အရွယ်ခန့် ရှိသတင်းစာစက္ကူ အမျိုးအစား သို့မဟုတ် ရှေ့နောက်လှန်လို့ရတဲ့ ကားချပ်အမျိုးအစားစာရွက်ကြီး
- ဖော်ပြပါနမူနာအတိုင်း ကားချပ်ကိုဆွဲပါ။ စကားလုံးများ အစားအရောင် သို့မဟုတ် သင်္ကေတများကိုသုံးနိုင်ပါ တယ်။

လက်နက်ကိရိယာ။ ။စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုကားချပ်

ပုံအရွယ်အစား

- ၄၀ လက်မ (၁၀၀ စင်တီမီတာ) × ၂၇ လက်မ (၆၅ စင်တီမီတာ) အရွယ်ခန့်ရှိသော သတင်းစာစက္ကူ အမျိုးအစား သို့မဟုတ် ရှေ့နောက် လှန်လို့ရတဲ့ ကားချပ်အမျိုးအစား စာရွက်ကြီး တစ်ရွက်
- ဖော်ပြပါနမူနာအတိုင်း ကားချပ်ကို ဆွဲပါ။ စကားလုံးများအစားအရောင် သို့မဟုတ် သင်္ကေတများကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

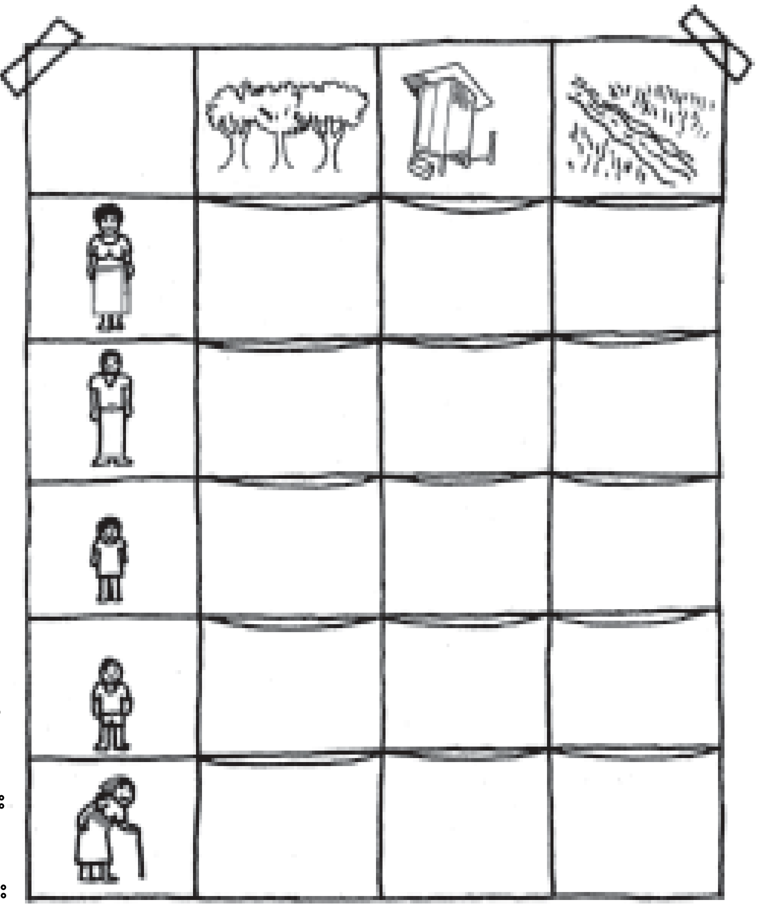


မှတ်ချက်။ ။စာရွက်ကြီးကြီးမရနိုင်လျှင်၊ အားပေးကူညီသူက ကားချပ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုင်းခြားဖို့ ကော်တိတ်ခွေ သို့မဟုတ် ကြိုးစများသုံးပြီး ၊ ခေါင်းစည်းများအတွက် ကတ်ပြားများသုံးပြီးကားချပ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းပြင်မှာ ကားချပ်ကို ဖန်တီးပြီး၊ တုတ်ချောင်းများနဲ့ ကားချပ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုင်းခြားပေးနိုင်ပါတယ်။

အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်တစ်ခုပြုလုပ်နည်း နှင့် ယင်းကို အသုံးပြုနည်းနောက်ထပ်နမူနာများ

အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်တစ်ခုပြုလုပ်နည်း

အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် တစ်ခုကို စက္ကူဖြင့်၄င်း၊ ပလပ်စတစ်ဖြင့်၄င်း၊ ပိတ်စဖြင့်၄င်း၊ အိုးများဖြင့်၄င်း၊ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ စက္ကူ ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ပိတ်နဲ့လုပ်ခဲ့ရင် လက်တွေ့အသုံးပြုလို့အကောင်းဆုံး အရွယ်ကတော့အနားတစ်ဖက်လျှင် ၁ မှ ၁.၅ မီတာ (၃ ပေမှ ၄ပေခွဲ) ရှိတဲ့စတုရန်းပုံဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ် အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ် ဟာ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ယူဆောင်သွားတဲ့အခါလိပ်၍၄င်း၊ ခေါက်၍၄င်း အလွယ်တကူ ယူလို့ကောင်းပါတယ်။



၁။ ပန်းချီပုံကလေးများထည့်ဖို့ အိတ်ကလေးများကို ဒီပုံစံကားချပ်ရဲ့ ထိပ်မှာကန့်လန့်ဖြက်ပြီး ဖန်တီးပါ။ ပန်းချီပုံများဟာ စာရင်းကောက်ယူမဲ့အကြောင်းရပ်များကို ကိုယ်စားပြုရပါမယ်။ ဥပမာ- လူတွေ ဘယ်မှာ မစင်စွန့်တယ် ဆိုတာမျိုးဖြစ်တယ်။ အိတ်ကလေးတွေရဲ့အရေအတွက်ဟာ အနည်းဆုံး ၃ခု မှအများဆုံး ၇ခု အထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ ပုံစံကားချပ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်မှာလည်း ပန်းချီပုံကလေးတွေထည့်နိုင်ဖို့ အလားတူ အိတ်ကလေးတွေကို ဒေါင် လိုက်စီထားပါ။ ဒီပုံတွေကတော့ ရွေးချယ်စရာများ သို့မဟုတ် အခြားကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုမဲ့ လူအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အိတ်အရေအတွက်ဟာ အနည်းဆုံး ၅ခု မှ အများဆုံး ၁၀ခု ထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

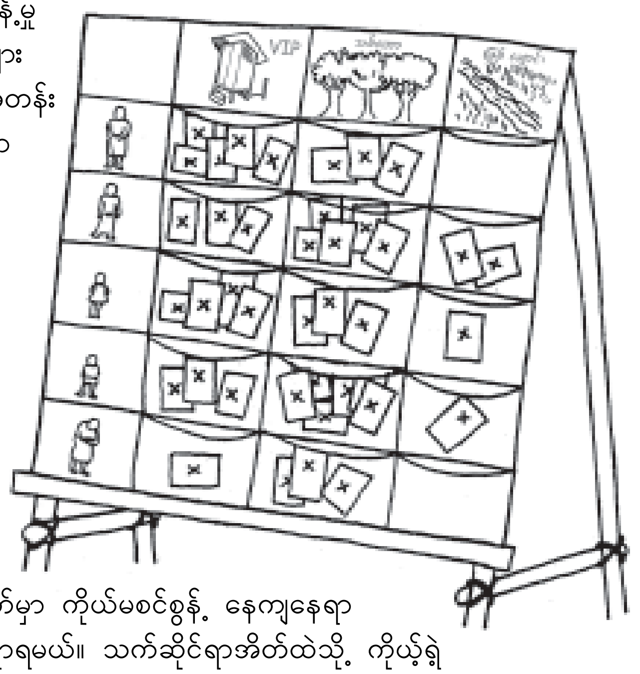
၃။ ယခုအိတ်ကလေးတွေကို ပုံစံကားချပ်မှာ ကန့်လန့်ဖြတ် ကပ်လိုက်ပါ။ ရွေးချယ်စရာတစ်မျိုးစီအတွက် ဒေါင်လိုက်ရော ကန့်လန့်မှာပါတစ်အိတ်ကျစီ ဖြစ်နေအောင်ထားပါ။ ဒီအခါမှာ လေးဒေါင့်ကွန်ယက်ပုံစံ ပေါ်လာလိမ့်မယ် (နာမူနာပုံစံကိုကြည့်ပါ)

အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ကိုအသုံးချနည်း

အဖွဲ့ကဖော်ထုတ်သိရှိလိုတဲ့ အကြောင်းအရာ ပေါ်မူတည်ပြီး အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တပ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ပါဝင်သူတိုင်း မဲပေးဖို့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများ သို့မဟုတ် စာရွက်ဖြတ်ပိုင်းကလေးများ ပေးရပါတယ်။ မဲပေးစဉ်မှာ ဒီကားချပ်ကိုအဖွဲ့ကမမြင်နိုင်အောင် တစ်ဖက်သို့လှည့်ထားရပါမယ်။ ဒါမှသာ လျှို့ဝှက်မဲပေးရာ ရောက်ပါမယ်။ အကယ်၍ ပလပ်စတစ်အကြည်အိတ်များ သုံးခဲ့ရင်ကတ်ပြားအလွတ်တစ်ခုကို အိတ်တစ်ခုစီမှာ ထည့်ထားပါ။ မဲပေးသူများဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို အဲဒီကတ်ပြားနောက်ဖက်မှာ ထည့်ရမယ်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအားလုံးက သူတို့ရဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဒီလိုပေးပြီးတဲ့အခါ ထည့်ခဲ့ကြတဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကိုမြင်နိုင်အောင် အိတ်ကလေးတွေထဲက ကတ်ပြားအလွတ်ကလေးများကိုဖယ်လိုက်ပါ။ ဒီနောက်ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားများကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အားရေတွက်ခိုင်းပြီးတွေ့ရှိချက်ကိုအဖွဲ့အားတင်ပြပါစေ။ ဒီနောက်မှာဆိုရင်ရပ်ရွာအတွင်းမှာ အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေတဲ့ အလေ့အထတွေနှင့် ပက်သက်ပြီး ယခုရရှိတဲ့သတင်းအချက်အလက်က ဘာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြသနေတယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။ အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်တစ်ခုကို ဘယ်လိုသုံးလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အခြားဥပမာများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခြားသောအိတ်ငယ်များပါတဲ့ပုံစံကားချပ်နမူနာများ

နမူနာ ၁ မစင်စွန့်ရာနေရာများ



- မစင်စွန့်ရာနေရာ အမျိုးမျိုးသို့မဟုတ် မစင်စွန့်မှုပစ္စည်းပစ္စယများရဲ့ပုံများကိုသုံးပြီး အိတ်ငယ်များပါသော ပုံစံကားချပ်ရဲ့ အပေါ်ဆုံးကန့်လန့်အတန်းကိုဖန်တီးပါ။ ကောင်း-လတ်-ညံ့ခွဲခြင်း နည်းမှာသုံးတဲ့ပန်ချီပုံများကို ယူပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။
- ပုံစံကားချပ်ရဲ့ဘယ်ဘက်ဆုံးကော်လံမှာတော့ ယောကျ်ားကြီးတစ်ယောက်၊ မိန်းမကြီးတစ်ယောက်၊ ယောကျ်ားကလေးတစ်ယောက်၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက်၊ လူနာတစ်ယောက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်စသည် ဖြင့်ပြရမယ်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ ဘယ်ဘက်ကော်လံမှာကိုယ့်နေရာမှန်ကိုရှာပြီး ညာဘက်မှာ ကိုယ်မစင်စွန့် နေကျနေရာ သို့မဟုတ် မစင်စွန့်ဖို့သုံးနေကျပစ္စည်းပစ္စယများကို ရှာရမယ်။ သက်ဆိုင်ရာအိတ်ထဲသို့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားကို ထည့်ရမယ်။

ဒ့ါအပြင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ သေးပေါက်ရာနေရာများအတွက်လည်း ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို ပူးတွဲဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အရောင်ကွဲတဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသား(သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန်ကွဲတဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသား) နှစ်ခုစီပေးပါ။ တစ်ခုက မစင်စွန့်ရာနေရာပြရန်၊ ကျန်တစ်ခုက သေးပေါက်ရာနေရာပြရန်) ဖြစ်တယ်။

နမူနာ ၂ - ရေဇစ်မြစ်များနှင့် ရေသုံးစွဲမှုများ

- အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ရဲ့ ထိပ်ကန့်လန့်ဖြတ်အတန်းမှာ ရေရဲ့ဇစ်မြစ်ကိုပြဖို့ ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲဖို့သုံးတဲ့ပန်းချီပုံများထဲကထုတ်ယူတဲ့ ပုံတွေကိုသုံးရပါမယ်။ အဲဒီပုံတွေဟာ ရေကိုဘယ်နေရာမှရနိုင်မယ် သို့မဟုတ် ဘယ်နည်းနဲ့ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ပုံမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - စမ်းချောင်း၊ မြစ်၊ ရေတွင်း၊ ရေဘုံဘိုင်၊ ရေကန်၊ မိုးရေ လှောင်ကန်များ၊ ရေသည်(ရေကား)။
- အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ကော်လံမှာတော့ ရေသုံးစွဲမှုအလားအလာအမျိုးမျိုးကို ဒေါင်လိုက်စီပြရမယ်။ ဥပမာ သောက်ရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန် ၊ စားစရာများဆေးကြောရန်၊ အိုးခွက်ပုဂံများဆေးကြောရန်၊ မျက်နှာနှင့်လက်များဆေးကြောရန်၊ ရေချိုးရန်၊ ကလေးများအား ရေချိုးပေးရန်၊ ဥယျာဉ်ကို ရေလောင်းရန် ဆိုတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများဟာ သူတို့နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ရေအသုံးပြုမှုအမျိုးမျိုးအနက် တစ်ခုချင်းစီအတွက် ရေဇစ်မြစ်ကို ဖော်ပြရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်စားပြုအမှတ်အသားတစ်ခုမက သုံးရပါမယ်။ ဥပမာ - ကျွန်မက ရေကားမှ ရေနဲ့လက်ဆေးတယ်၊ ကျွန်မကမြစ်ရေနဲ့ ဥယျာဉ်ရေလောင်းတယ် စသည့်ဖြင့်ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ချက်၊ လက်နက်ကိရိယာနှင့်ပန်းချီဆရာတို့အတွက် ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤလမ်းညွှန်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ရေးသားထားချက်အချို့သည် ယခင်ကရှိကြနေသော လိုင်ရာဆရီနီဗာဆန် (၁၉၉၀)၊ ဒီပနာရာယန် နှင့် လိုင်နာဆရီနီဗာဆန် (၁၉၉၄) စာတမ်းများကို အခြေပြု ထားပါသည်။ ယင်းတို့မှာ လုပ်ငန်းအဆင့်(၁)၊လုပ်ဆောင်ချက်-၁၊ လုပ်ငန်းအဆင့်(၂)၊လုပ်ဆောင်ချက်-၁၊၂ နှင့် ၃၊ လုပ်ငန်းအဆင့်(၃)၊လုပ်ဆောင်ချက်-၃ နှင့် လုပ်ငန်းအဆင့်(၅)၊လုပ်ဆောင်ချက်-၁၊ တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းပါလက်နက်ကိရိယာများကို အောက်ပါအတိုင်းပြုစုထားကြပါသည် -

အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ	-	လိုင်ရာဆရီနီဗာဆန်
သူနာပြုဆရာမ ဒေါ်တင်နွယ်ခ	-	ကိပ်ဝရိုက်
ကောင်း-လတ်-ညံ့ ခွဲခြင်း	-	ဂျိတ်ဖိုးလ်
အိတ်ငယ်များပါသောပုံစံကားချပ်	-	လိုင်ရာဆရီနီဗာဆန်
ကူးစက်ပြန့်ပွါးမှုလမ်းကြောင်း	-	ရွှန်ဆောယားနှင့် ဝီလျံဆင်မဆန်
လမ်းကြောင်းများပိတ်ဆို့ခြင်း	-	ရွှန်ဆောယား
အတားအဆီးကားချပ်	-	ရွှန်ဆောယား
ယောက်ျားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှု စိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း	-	ဒီပနာရာယန်
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ရွေးစရာများ	-	ဂျိုစီယာအိုမိုတို
မေးခွန်းပုံး	-	ရွှန်ဆောယား
ပြဿနာပုံး	-	ရွှန်ဆောယား
စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုကားချပ်	-	မေလင်းဆင်ပဆင်ဟားဘတ်၊ ဆာရာဝတ်နှင့် ရွှန်ဆောယား

လက်နက်ကိရိယာအတွဲထဲတွင်ပါရှိသော လက်နက်ကိရိယာများ၏ ပုံများကို မစ္စတာမာကိုလို (ပြန်ကြားရေးဌာန၊ ဘော့စဝါနား)၊ မစ္စတာချားလ်ကွတ် (ကဲယား - ကင်ညာနိုင်ငံ)၊ မစ္စတပ်ဖ်ဖီတီဒီနိုင်ရှို (ဆက်သွယ်ရေးအတွေးအခေါ်ကုမ္ပဏီ ကင်ညာ)၊ မစ္စအလီစီယာဆောယား (ဆာရာ - မက္ကစီကို)၊ မစ္စခရစ်တင်းအာချင်း (ရူဝါစအဖွဲ့ ယူဂန္ဓာ)၊ မစ္စတာဘော့မူဂိရှ (ပတ်ဝန်းကျင်ဝန်ကြီးဌာန ယူဂန္ဓာ) နှင့် မစ္စဂျူးလိယက်ဝါတာကင် (စတူဒီယိုအဟက် - ဇင်ဘာဘွေ)တို့က ဖန်တီးပေးကြပါသည်။

လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအကြောင်းအချက်များ၊ ပစ္စည်းများကိုကာလကြာရှည်စွာ ပြုစုပျိုးထောင် ခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းတို့သည် မြားမြောင်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၏ရလာဒ်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ ပန်းချီဆရာများကို အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်ရာတွင် မှတ်တမ်းပေါ်တွင် ဆက်လက်၍ တည်ရှိမနေတော့ သော ပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်း အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကဖော်ပြလိုပါသည်။

ဝေါဟာရများ

လုပ်ဆောင်ချက် (activity) - ဤလမ်းညွှန်၌ နားလည်မှုတစ်စုံတစ်ရာရရှိစေရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာ ချမှတ်နိုင်ရန် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ဖေါ်ထုတ်နိုင်ရန် အတွက် အစမှအဆုံးတိုင် လုပ်ကိုင်သွားရသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

သန်းခေါင်စာရင်း (census) - နေထိုင်သူများအား ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်၊ နိုင်ငံအစိုးရ၊ စသည့်တို့က တရားဝင် လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူခြင်း။

လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာအပ်နှင်းခြင်း (empower) - လူထုကမိမိနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် စွမ်းရည်နှင့် အသိပညာကို ပျိုးထောင်ရန်ကူညီခြင်း။

အကဲဖြတ်ခြင်း (evaluation) - စီမံချက်တစ်ခု၏ အရေးပါသောအဆင့်များ၌ အခါအားလျော်စွာပြုလုပ်သော ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်မှု။

အားပေးကူညီသည်(facilitate) - လုပ်ဆောင်မှုတစ်ရပ်ကို ချောမွေ့စွာနှင့် အစီအစဉ်တကျ လည်ပတ်ရန်ကူညီခြင်း အားဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအား အမြင့်မားဆုံးအကျိုးအမြတ်ရရှိစေခြင်း။

မစင်-ခံတွင်းလမ်းကြောင်းများ (faecal - oral routes) - မစင်ပစ္စည်းကို ခံတွင်းသို့ ကူးဖြန့်ပေးရာလမ်းကြောင်းများ (ဥပမာ- မစင်ဖြင့် ညစ်ညမ်းမှုရှိနေသော သောက်ရေ သို့မဟုတ် အစာစားရန် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ)။

တုံ့ပြန်မှု (feedback) - လုပ်ရပ်တစ်ခုအပေါ်ဆန့်ကျင်မှု သို့မဟုတ် ပြန်လှန်ဖြေကြားမှု။ ယင်းက ထိုလုပ်ရပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်ပေးပါသည်။

ပန်းတိုင် (goal) - ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်။

အိမ်သာ (latrine) - သာမန်အားဖြင့် အိမ်အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ အခြားအဆောက်အအုံအတွင်းမှာဖြစ်စေထားလေ့ မရှိသော ကျင်ကြီး(မစင်) စွန့်ရန်နှင့် ကျင်ငယ်စွန့်ရန်နေရာ သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် Latrine နှင့် toilet ကို မကြာခဏ အလဲအလှယ်ပြု၍ သုံးတတ်ကြသည်။ သို့သော်လည်း Latrineကို ယာယီအဆောက်အအုံအတွက်သုံးသည်ကို ပို၍အတွေ့များပါသည်။

နည်းနိဿယ (methodology) - နည်းလမ်းများနှင့် စည်းမျဉ်းများကို ဖွဲ့စည်းထားသော စနစ်တစ်ရပ်။

စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း (monitoring) - ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်ရှိရန်နှင့် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများ သုံးစွဲ၍ ထိုသို့ရောက်ရှိရန် အတွက် စီမံချက်၏ သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင်ပြုလုပ်သော တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထိန်းကျောင်းခြင်းလုပ်ငန်း။

ပိုစတာ(poster) - အဖေ့ိုး အရွယ် သို့မဟုတ် ပို၍ကြီးသော အရွယ်ရှိသည့် ပန်းချီပုံကြီး၊ နံရံပေါ်တွင်ထားရှိလေ့ ရှိပြီး၊ ဆွေးနွေးမှုများအတွက်သုံးလေ့ရှိသည်။

စီမံချက် (project) - သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလတစ်စုံတစ်ရာအတွင်း ရနိုင်စွမ်းရှိသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များထားရှိသော အစီအစဉ်ချမှတ်လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်၍ သတ်မှတ်ထားသည့် ရသုံး ခန့်မှန်းခြေတစ်ရပ်လည်းပါရှိသည်။

ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ် (progamme) - အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်၏ လည်ပတ်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းထိန်းသိမ်းရန် နှစ်ရှည်ပံ့ပိုးမှုဖြင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖေါ်ရန် စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်မှု။ ယင်းတွင် စီမံချက်များသီတန်း၍ ပါရှိနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (sanitaion) - ရောဂါသံသရာကို ဖြတ်တောက်ရန်ဆောင်ရွက်မှု။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးတွင် များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော (အန္တရာယ်ကင်းသော) လူနှင့်တိရစ္ဆာန် မစင် စွန့်ပစ်မှု နည်းလမ်း၊ ရေဆိုးနှင့် အစိုင်အခဲအသွင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်မှုနည်းလမ်း၊ ရေနုတ်မြောင်းများ တူးဖေါ်မှုနှင့် အခြားတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူများပါဝင်သည်။

မိလ္လာမြောင်း (sewer) - သာမန်အားဖြင့် မြေအောက်တွင်ရှိသော အညစ်အကြေးရေများကို ထုတ်ပစ်ရန်သုံးစွဲသည့် ပိုက် သို့မဟုတ် မြောင်း။

လုပ်ငန်းအဆင့် (step)- ယေဘုယျရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ကို ရရှိစေရန် ရည်မှန်းဆောင်ရွက်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်အများ။

ရေရှည်ထိန်းနိုင်စွမ်း (sustainability) - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးစီမံချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရေရှည်ထိန်းနိုင်စွမ်း ဆိုသည်မှာ ရပ်ရွာက ထိုစနစ်ကိုလည်ပတ်နေအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဤတွင် လည်ပတ်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှစ်ရပ်စလုံးပါဝင်၍ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များလည်းပါဝင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အရင်းအမြစ်များကို ထိရောက်စွာအသုံးချခြင်း၊ ကုန်ခန်းသွားခြင်းနှင့် အသုံးလွန်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များအား ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အာမခံချက်ရှိစေခြင်းတို့မှာ အရေးပါသော ရေရှည်ထိန်းနိုင်စွမ်းကိစ္စရပ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။

လက်နက်ကိရိယာ (tool) - ဤလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်တွင် အဖွဲ့ကလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အားပေးကူညီသူက သုံးစွဲသည့် နည်းနိဿယများ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းတို့တွင်အဖွဲ့အား လုပ်ဆောင်ချက်၌ အကောင်းဆုံးကူညီပေးနိုင်သော မည်သည့်အရာမဆို ပါဝင်နိုင်သည်။

လက်နက်ကိရိယာအတွဲ (toolkit) - ဤလက်စွဲစာစောင်တွင်ပန်းချီပုံအတွဲ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး၊ လူများ၊ အနေအထားများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများစသည်ဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများက ရင်းနှီးနေမည့်အရာများကို ဆိုလိုသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်များချောမွေ့စွာပြီးမြောက်စေရန်အတွက် အမြင်အာရုံအားဖြင့် အထောက်အကူပြုသောအရာများဖြစ်သည်။

အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော ပိုစတာများ (unserialized posters) - ဤသို့သောလုပ်ဆောင်ချက်များ၌အသုံးပြုသော ပန်းချီပုံများကို ရှေ့နောက်အစီအစဉ်များစွာ စီနိုင်ခြင်းဖြင့် ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုးကို ပြောပြနိုင်စေ ရပါမည်။ ယင်းတို့သည် အခြားသော ကျန်းမာရေးပညာပေးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- လှန်၍ပြနိုင်သော ပုံစံ ကားချပ်များ၊ ကာတွန်းဇာတ်လမ်းအပိုင်း) နှင့် များစွာကွာခြားသည်။ ထိုပစ္စည်းများကို အစဉ်တစ်ခုခုဖြင့်သာ ပြသနိုင်သည်။

ရေဆိုး (wastewater) - မိလ္လာ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

Almedon AM, Blumenthal U & Manderson L. *Hygiene evaluation, procedures: approaches and methods for assessing water- and sanitation related hygiene practices*. International Nutrition Foundation for Developing Countries (INFDC), 1997.

Narayan D. & Srinivasan L. *Participatory development tool kit, training materials for agencies and communities*. Washington, World Bank, 1994.

Pretty JN et al. *A trainer's guide for participatory learning and action*. London, International Institute for Environment and Development, 1995 (IIED Participatory Methodology Series).

Simpson-Herbert M, Sawyer R & Clarke L. *The PHAST Initiative. Participatory Hygiene and Sanitation Transformation. A new approach to working with communities*. Geneva, World Health Organization 1996 (unpublished document WHO/EOS/96.11).

Srinivasan L. *Tools for community participation: a manual for training trainers in participatory techniques*. New York, UNDP, 1990 (PROWESS/UNDP Technical Series Involving Women in Water and Sanitation).

Srinivasan L. *Designing SARAR materials. A manual for artists*. New York, UNDP, 1991 (PROWESS/UNDP Technical Series Involving Women in Water and Sanitation).

Winblad U & Dudley E. *Primary school physical environment and health*. WHO Global School Health Initiative. Geneva, World Health Organization (WHO Information Series on School Health: Document Two; unpublished document WHO/EOS/97.15).

ဖွါ်စ် ၏နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း

"ဆာရာ"ဟုခေါ်သော နည်းနိသယယအား "လိုင်ယာစရနီဗာဆန်" ဆိုသူက ၁၉၇၀ခုနှစ်မှာ ပထမဦးစွာ စိတ်ကူးမိခဲ့သည်။ နှစ်များစွာကြာအောင်ပင် လိုင်ယာ နှင့်သူမ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြစ်သော "ရွှန်ဆောယာ"၊ "ခရစ်စရီနီဗာဆန်"နှင့် "ဂျိတ်ဖိုးလ်" တို့သည် လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများကို ပျိုးထောင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရပ်ရွာလူစုများက အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းတို့တွင် ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ထိရောက်စွာပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရပ်ရွာလူစုများအားမိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုတိုးပွားစေပြီး လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ရရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၁၉၈၀ဆယ်စုနှစ်အဦးပိုင်းကာလမှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်မှ ပရောင်ဝက်စ် [၁] ဟုခေါ်သော "ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၌ အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍမြှင့်တင်ရေး"[၂] စီမံချက်ကိုလုပ်ကိုင်ခဲ့ရာ၊ ၎င်းစီမံကိန်းသည် ရေပေးဝေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ကဏ္ဍတွေမှာ အမျိုးသမီးများ ပိုမိုပါဝင်ပတ်သက်လာနိုင်ရေးအတွက် မဟာဗျူဟာနှင့် ထိရောက်သော လက်နက်ကိရိယာများ သတ်မှတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်သည် လိုင်ယာစရီနီဗာဆန်ကို "ပရောင်ဝက်စ်အဖွဲ့"၏ သင်တန်းညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ်ခန့်အပ်ကာ သူမ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် "ပရောင်ဝက်စ်အဖွဲ့" အဖွဲ့သားများဖြစ်သော ဆီရီမယ်လချိုင်ယာ၊ ဒီပနာရာယန်၊ အာမင်နတာ ထရာအိုရေး နှင့် ရွှန်ဆောယာတို့က အထူးလိုအပ်နေသော ရေပေးဝေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကဏ္ဍ၏ အထူးလိုအပ်ချက်များအတွက် "ဆာရာ" နည်းစနစ်ကို ထပ်ဆင့်ပျိုးထောင်၍ ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်သည် ***"ရပ်ရွာလူထုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် လက်နက်ကိရိယာများ၊ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းနိသယများ အတွက် သင်တန်းဆရာများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်လက်စွဲ"*** စာစောင်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၀-ခုနှစ်အတွင်း၊ ပရောင်ဝက်စ်သည် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်/ကမ္ဘာ့ဘဏ် ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်၏ အဓိကအပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လာရာ ထိုအခင်းအကျင်းတွင် ၎င်း၏ချဉ်းကပ်နည်းကို ထပ်မံ၍တိုးတက်ခိုင်မာစေနိုင်ခဲ့ပါသည်။ နိုင်ရိုဘီရှိ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်/ကမ္ဘာ့ဘဏ်၏ ဒေသဆိုင်ရာရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအုပ်စု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သော "ရွှန်ဆောယာ"နှင့်" ရို့စ်လီဒွန်ဒီ"တို့နှင့်အခြားသော ပရောင်ဝက်စ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် အာဖရိကရပ်ရွာအကျိုးပြုလုပ်သားများအား သင်တန်းပို့ချခြင်းနှင့်အခြားအာဖရိကနိုင်ငံများသို့ နည်းစနစ်ကို ပျံ့နှံ့စေခြင်းတို့တွင် အခရာကျခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၂-ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်/ကမ္ဘာ့ဘဏ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့သည် "ဆာရာ" နည်းစံနစ်ကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် သီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်အောင် ဆီလျော်စွာပြုပြင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးအစီအစဉ်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောနည်းစနစ်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ပူးပေါင်းခဲ့ကြသည်။ ဤသို့အားဖြင့် "ဖွါ်(စ်)၊ အစထွင်ဆောင်ရွက်ချက်-တစ်ကိုယ်ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့်အသွင်ပြောင်းခြင်း" သည်မွေးဖွားလာခဲ့ပါသည်။

ထိုနည်းနိသယများအားထပ်ဆင့်ပျိုးထောင်ရန်နှင့် ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်ရန်အတွက် အာဖရိက(၄)နိုင်ငံဖြစ်သော ဘော့စဝါးနား၊ ကင်ညာ၊ ယူဂန်ဒါ နှင့် ဇင်ဘာဘွေတို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်သည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့ပါသည်။ ဖါစ့် နည်းစနစ်သည် ပရောင်ဝက်စ် စီမံချက်အောက်တွင် ပျိုးထောင်ခဲ့၍ ခိုင်လုံကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီးသော "ဆာရာ" နည်းစနစ်မှ လုပ်ဆောင်ချက် အများအပြားကို စုစည်းကာ ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ခဲ့သည့်အပြင် လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်များကိုလည်း တီထွင်ခဲ့ပါသည်။ ဖါစ့် အစထွင် ဆောင်ရွက်ချက်သို့ သွတ်သွင်းလာခဲ့သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် "ရွှန်ဆောယာ"နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ပုံစံချခဲ့ကြပြီး၊ ကုလသမဂ္ဂကလေးများရံပုံငွေအဖွဲ့၏ထောက်ပံ့မှုဖြင့် မက္ကစီကိုအမျိုးသားဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအစီအစဉ်တွင် ရှေ့ပြေးစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ လုပ်ငန်းတွဲအဖြစ်သုံးစွဲခဲ့သော လုပ်ဆောင်ချက် အများအပြား ပါရှိခဲ့ပါသည်။ တစ်သီတစ်တန်းပြုလုပ်ခဲ့သော ဖန်တည်းမှုပြည့်ဝစွာရှိသည့် လုပ်ငန်းပုံစံချရေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများက တစ်ဆင့် အာဖရိကတိုက်မှ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူပြုပြင်ရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေသူများထံမှ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပက်သက်၍ အကြံဉာဏ်များကို ဖါစ့်က ရှာကြံခဲ့ပါသည်။ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုချင်း၏ ဖန်တည်းသူများကို ***"လုပ်ဆောင်ချက်၊ လက်နက်ကိရိယာနှင့်ပန်းချီဆရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်လွှာ"*** တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘော့စဝါးနား၊ ကင်ညာနှင့် ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံများရှိ ကုလသမဂ္ဂကလေးများရံပုံငွေအဖွဲ့ရုံးများသည် ဤအဆင့်၌ ပါဝင်လာခဲ့ကြပြီး ဆိုင်ရာအစိုးရ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့်အတူ စီမံကိန်းဝင် ခရိုင်များတွင် ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။

ဤသို့ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်လုပ်ကိုင်မှု လုပ်ငန်းအဆင့်၏ နောက်ပိုင်း၌ ဖါစ့်ကို အာဖရိကနိုင်ငံများစွာနှင့် ပြင်ပနိုင်ငံအချို့တို့ ကလည်း လက်ခံဆောင်ရွက်လာကြလေသည်။

---

[၁] PROWWESS

[၂] Promotion of the Role of Women in Water Supply and Environmental Sanitation Services