



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Magga Education
Explore | Experience | Empower

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT





USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Magga Education
Explore | Experience | Empower

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

SOFT SKILLS FOR YOUTH DEVELOPMENT



အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၃) - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

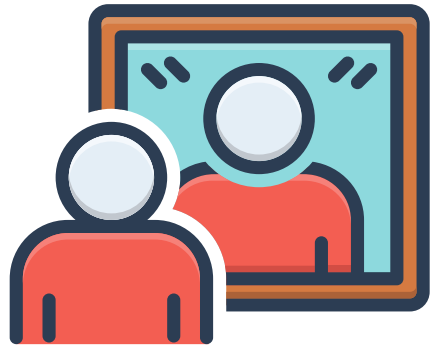
အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၂) - ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၃) - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အခန်း (၄) - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

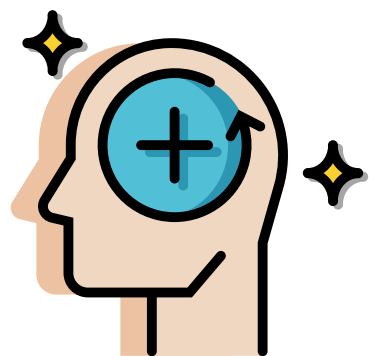
အခန်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ



မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း



မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု



အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု



မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်ရန်
- အခြားသူများ၏ တစ်ဦးချင်းကွဲပြားမှုနှင့် မတူညီသော လက္ခဏာ များနှင့်အမြင်များရှိမှုကို လက်ခံနားလည်ရန်

သင့်၏နာမည်နှင့် အတူ သင့်ကိုဖော်ပြသော
ဝိသေသလက္ခဏာသုံးခုကို ပြော၍ အချင်းချင်းမိတ်ဆက်ပါ။



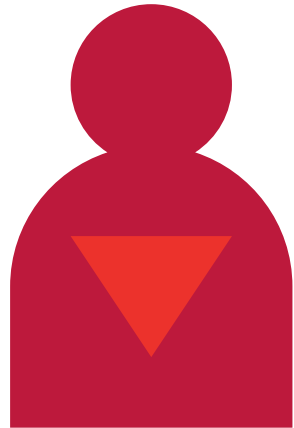


၁) (ဥပမာ- ရဲရင့်ခြင်း၊ လျင်မြန်ခြင်း၊ သန်မာခြင်း၊ ရှက်တတ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ပျော်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း) နှင့်ကိုက်ညီသော တိရစ္ဆာန်များကို စဉ်းစားပါ။

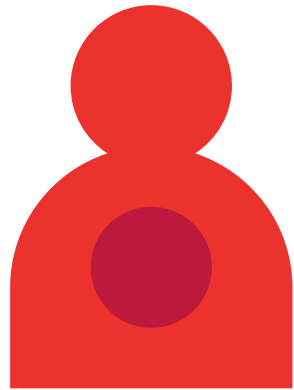
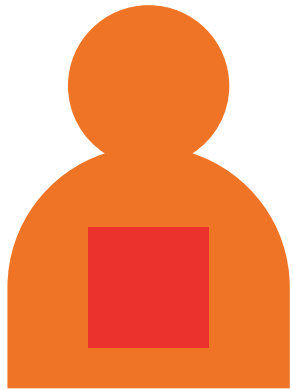
၂) သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းတွင် အကြီးအကဲများမှ ထိုတိရစ္ဆာန်တွေ အကြောင်း တစုံတရာပြောနေတာ ကြားဖူးပါသလား။ တိရစ္ဆာန်တွေအပေါ် သူတို့၏အမြင်များမှာ အဘယ်နည်း။

၃) သင်နှင့် ကိုက်ညီပြီး သင်အကြိုက်ဆုံး တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးကို ရွေးပါ။ ပုံဆွဲပါ။

BREAKOUT SESSION



သင့် ရွေးချယ်ပြီး ဆွဲထားသော တိရစ္ဆာန်ပုံကို ပြသ၍ ထိုတိရစ္ဆာန်ကို ရွေးချယ်ရသော အကြောင်းရင်းနှင့်အတူ သင်နှင့်ကိုက်ညီသော စရိုက်လက္ခဏာများ၊ အပြုအမူ၊ စွမ်းရည်များနှင့် အလေ့အထများအပြင် အားသာချက် အားနည်းချက်များကို ပြောပြပါ။





- သင်ရွေးချယ်ထားသော တိရစ္ဆာန်နှင့် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ကောင်းသော အချက်များ သို့မဟုတ် အားသာချက်များကိုသာ ဖော်ပြခဲ့ပါသလား။ သို့မဟုတ် ဆိုးသောအချက်များ သို့မဟုတ် အားနည်းချက်များကို ပါပါသလား။
- လူအများသည် အခြားသူများအမြင်နှင့် ကွဲပြားစွာ ကိုယ်ပိုင် ခြားနားသောပုံစံနှင့် အမြင်ရှိခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
- အကယ်၍ သင့်၏တိရစ္ဆာန်ရွေးချယ်တာကို အခြားသူများက သဘောမတူခဲ့သော် သင် မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။
- လူအများက သင့်ကို တကယ်နားမလည်လျှင် သို့မဟုတ် သင့်၏ 'ပုံစံအစစ်အမှန်' ကိုမမြင်လျှင် သင် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။



- ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားသောလက္ခဏာနှင့် အရည်အချင်းများ
- ကိုယ်စီအားသာချက် အားနည်းချက်များ
- မိမိကိုယ်ကိုမြင်သောပုံစံသည် အခြားသူတွေမြင်သောပုံစံ
- အကောင်းနှင့်အဆိုး

Johari ပြတင်းပေါက်များ

အကွက် (I) တွင် သင့်အကြောင်း အခြားသူများ ကောင်းစွာ သိသော အရာများ

အကွက် (II) တွင် အခြားသူများက သင့်ကိုယ်တိုင် မြင်ယူဆ ထားသော်လည်း သင်မသိသော အရာများ

အကွက် (III) တွင် သင်ကိုယ်တိုင်သာ သိသော သင့် အကြောင်းများ

အကွက် (IV) သည် သင့်အကြောင်း သင်ရော အခြား သူများ မသိသော အကြောင်းများ

မိမိအကြောင်း	အခြားသူများသိသော အကြောင်းများ	အခြားသူများမသိသော အကြောင်း
မိမိသိသော အကြောင်းများ	I	III
မိမိမသိသော အကြောင်းများ	II	IV

Johari ဖြစ်ပေါ်မှုများ

အကွက် (I) တွင် သင့်အကြောင်း အခြားသူများ ကောင်းစွာ သိသော အရာများကို မှတ်သားပါ။

အကွက် (II) တွင် အခြားသူများက သင့်ကိုယ်ထင်မြင်ယူဆ ထားသော်လည်း သင်မသိသော အရာများကို ချရေးပါ။

အကွက် (III) တွင် သင်ကိုယ်တိုင်သာ သိသော အချက်အလက်များဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ဒါတွေက တခြားသူများ ကို ထိုအချက်များ လှိုဝှက်ထားနိုင်ပါသည်။

အကွက် (IV) သည် သင့်အကြောင်း သင်ရော အခြား သူများ မသိသော အချက်အလက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်သင့် ပါသည်။ ဤအကွက်သည် ကွက်လပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိအကြောင်း	အခြားသူများသိသောအကြောင်း မျှ	အခြားသူများမသိသော အကြောင်း
မိမိသိသောအကြောင်းများ	I	III
မိမိမသိသောအကြောင်းများ	II	IV



မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိကိုယ်တိုင်တွင် ပြောင်းလဲလို့ရသည်များ၊ ပြောင်းလဲလို့မရနိုင်သည်များကို နားလည်လက်ခံရန်
- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို လက်ခံနားလည်သဘောပေါက်ရန်



- မိမိကိုယ် မိမိ ပြောင်းလဲခြင်းသောအရာများရှိပါသလား။
- မိမိကိုယ် မိမိ လုံးဝပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သော အရာများရှိပါသလား။

ဖော်ပြပါ ဇယားကို ဖတ်၍ မိမိနှင့် သင့်
လျော်သော အဖြေကိုရွေးချယ်ပါ။ မိမိ
ကိုယ်မိမိ မည်မျှပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို
ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- (၁) လုံးဝမပြောင်းလဲနိုင်ပါ။
- (၂) အနည်းငယ်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- (၃) အများကြီးပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- (၄) လုံးဝပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

(၁)

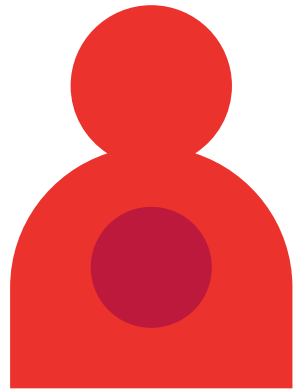
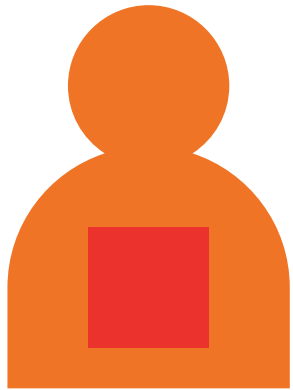
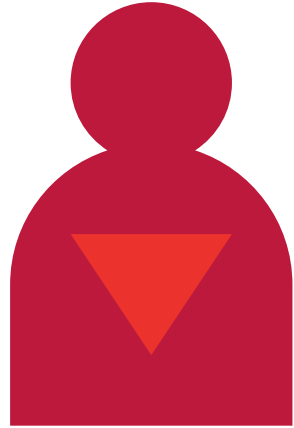
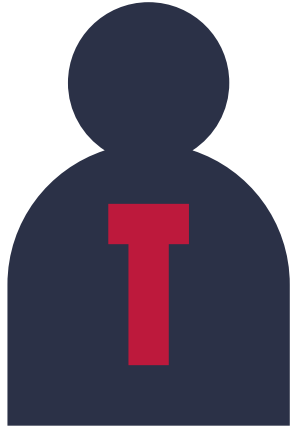
(၂)

(၃)

(၄)

မျက်နှာ
ဆံပင်ပုံစံ
အရပ်
ရုတ်တတ်ခြင်း
အလေးစားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်
မိဘ
အိပ်ရာထချိန်
အဝတ်အစားဝတ်ပုံ
မျက်လုံးအရောင်
မွေးနေ့
အမှတ်စာရင်းရလဒ်
အသားအရောင်
ကျား/မ
အစားအသောက်
အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်

BREAKOUT SESSION



- သင့် ကိုယ်သင် ဤအရာများကို ပြောင်းလဲနိုင်သည် သို့မဟုတ် မပြောင်းလဲနိုင် ဟု အဘယ်ကြောင့်ထင်ပါသနည်း။
- ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဟု သင် ထင်သောအရာများမှာ အဘယ်နည်း။ ပြောင်းလဲ သင့်သည်များကို သင် မည်သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။
- သင့်ဘဝတွင် သင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုအနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိသော အရာများကား အဘယ်နည်း။
- သင့်၏လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် သင်ပြုမှုပုံသည် သင့်ဘဝနှင့် အခြား သူများ၏ဘဝကို သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။
- သင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနည်းနည်း သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိသောအရာများအတွက် သင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို နှင့် အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မိမိကိုယ်ကိုသိမြင်ခြင်းနှင့် မတူညီမှုများကို လက်ခံနားလည်ခြင်းနှင့် ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို နှင့် အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများ နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကိုသိမြင်၍ အခြားသူများနှင့် မတူညီမှုများကို နားလည်လက်ခံနိုင်မှုကို ဆက်လက်တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

-
-
-

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်း သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် သင့်၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။



အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်

- မိမိ၏သဘောထားသည် အခြားသူများ မိမိအပေါ်ဆက်ဆံပုံ အပေါ်မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားရန်
- မိမိ၏ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားကို မိမိကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်၍ အစီအစဉ်ဆွဲပြီး မိမိမည်ကဲ့သို့ ခိုင်မာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်
- မိမိ၏အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ထားသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို မည်ကဲ့သို့တိုးတက်နိုင်သည်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်



- သင်သည် အကောင်းမြင်တတ်သူလား သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်တတ်သူလား။
- သင့်ဘဝသည် လမ်းကြောင်းမှန်သို့ ဦးတည်နေသည်ဟု သင်ခံစားရပါသလား။

ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ဖူးပါသလား။ မည်သို့ တုံ့ပြန်ခဲ့ပါသလဲ။
အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော်
သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်း။

သင်သည် ညနေဘက် ထုံးစံအတိုင်း လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေပါ
တယ်။ ဟိုအဝေးက လမ်း၏တစ်ဖက်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ်
အနည်းငယ်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မိတ်ဆက်ပေးဖူးသော လူ
တစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ပါတယ်။ အဲတုန်းက စကားအနည်းငယ်သာ
ပြောခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုတွေ့သောအခါ သူ့ကို လက်ပြန့်တံဆက်ရန်
ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သူမသည် မတုံ့ပြန်သင့်အပြင် သင့်ကို
လျစ်လျူရှုကာ လမ်းဆက်လျှောက်သွားပါတယ်။

BREAKOUT SESSION



ဤအခြေအနေတွင် သင့်၏ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုမှာ အောက်ပါအချက်နှစ်ချက်မှ မညှိသည့်အရာ ဖြစ်မည်နည်း။

(က)
သူမက မိမိကို သတိမထားမိသည့်ပုံစံဟန်ဆောင်တယ်။ မိမိ ကိုယ်ကို
ကြောင်တောင်တောင်နိုင်သည့်ဟု ခံစားရပါတယ်။ သူမ မိမိကို သဘောမကျ
ဘူးဆိုတာ သိသာလွန်းလိုက်တာ။ မိမိသည် လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ်
အနည်းငယ် သူမနှင့်တွေ့တုန်းကလည်း ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်ခဲ့တာ
ယခုလည်း ကြောင်တောင်တောင် ထပ်ဖြစ်တာပါပဲ။

(ခ)
မိမိကသာ သူမ မြင်တယ်ထင်တာ..ဒါပေမယ့်သူမ မမြင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်
တယ်။ သူမနှင့် တော်တော်ဝေးနေသေးတာပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ
စကားပြောခဲ့ဖူးသောကြောင့် သူမသည် မိမိကို မမှတ်မိနိုင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်
ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူမ ရှက်နေမှာလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါက ကြီးကြီးမား
မားတွေ့ မဟုတ်ပါဘူး။

BREAKOUT SESSION



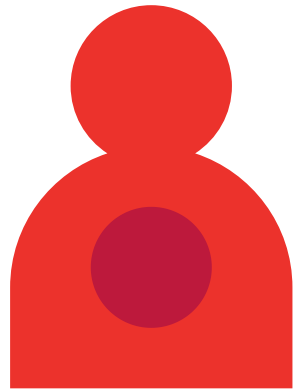
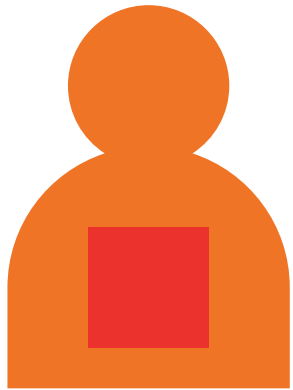
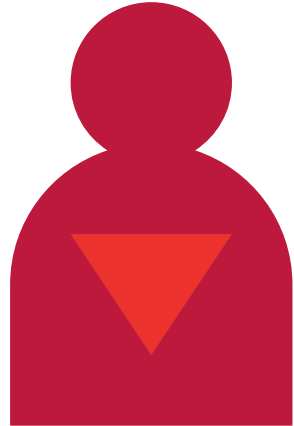


- မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုက အဆိုးမြင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး မည်သည့်သည် အပြုသဘောဆောင်မှုအပေါ်အခြေခံပါသလဲ။
- မည်သည့် တုံ့ပြန်မှုသည် ဤအခြေအနေ၏ အဖြစ်မှန်နှင့် အကောင်းဆုံး ကိုက်ညီပါသနည်း။



“ဖန်ခွက်တစ်ဝက် လွတ်နေပါသလား။
ဒါမှမဟုတ် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ပြည့်နေပါသလား။”

BREAKOUT SESSION



- သင့်၏ အလုပ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်ဖြစ်တတ်သော အခြေအနေအချို့ကို စဉ်းစားပါ။
- မည်သို့သော အဆိုးမြင်သောအတွေးများနှင့် ခံစားချက်များ ကြုံတွေ့ နိုင်ပါသလဲ။
- ဤအဆိုးမြင်သောအတွေးများကို စိန်ခေါ်ရန် မည်သည့်အပြုသဘော ဆောင်သော အတွေးများကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသနည်း။
- မည်သို့သော အပြုသဘောဆောင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ် ပေါ်လာနိုင်ပါသလဲ။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို လေ့လာ၍ အဆိုးမြင်သော အတွေးအမြင်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင် နှစ်ဘက်လုံးကို စဉ်းစား၍ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

BREAKOUT SESSION

အခြေအနေ	အဆိုးမြင်သော အတွေးအမြင်	အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်
အလုပ်နေရာသစ်တစ်ခုစလုပ်မည် ဖြစ်သော်လည်း အသိမရှိပါ။	ငါ့ကို ဘယ်သူမှ ကြိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပြောရမှန်း မသိတော့ လူတွေက ငါ့ကို စိတ်ဝင်စားကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိုးရိမ်ရတယ်။	ငါ့မှာ ငါဘယ်သူလဲ ဆိုတာကို သိတဲ့ ငါ့ကိုသဘောကျတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိတယ်။ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိတယ်။ဒါက သဘာဝပဲလေ။
သင်တန်းတက်ရန် လျှောက်လွှာတင်ရာတွင် လျှောက်လွှာကို ပယ်ချခဲ့ရပါတယ်။		
မိုးရွာပြီး မိုးကာအင်္ကျီမပါသော ကြောင့် ရေစိုပါတယ်။		



အပြုသဘောဆောင်သောဘဝအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ

၁) အခြားသူများအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ အခြားသူများကို ကူညီခြင်းသည် အသေးအမွှား ဖြစ်စေ ကြီးကြီးမားမားဖြစ်စေ တခြားလူအတွက်လည်း အကျိုးရှိသလို သင့်အတွက်လည်း ကောင်းနိုင်ပါတယ်။

၂) အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု တည်ဆောက်ပါ။ လူအများသည် သူတို့ကို တန်ဖိုးထားသော အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခု၏အစိတ်အပိုင်းလို့ ခံစားရသောအခါ ပိုပျော်ရွှင်ပြီး လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပါသည်။

၃) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ENDORPHIN များကို ထုတ်လွှတ်သောကြောင့် အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့်အပြင် သင့်အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။

၄) သတိရှိပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ အချိန်ယူ၍ တည်ငြိမ်စွာ အသက်ရှူ၍ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာများဖြစ်သော အရောင်များ၊ အသံများ၊ အသွင်အပြင်နှင့် ခံစားချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ။

၅) ဆက်လက်လေ့လာပါ။ ဦးနှောက်သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်ယူနိုင်မှုရှိပြီး သင်ယူပြီးသော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးသည်။ သင်ယူခြင်းက သင့်ကို တက်ကြွစေပြီး အောင်မြင်မှုကို ခံစားရစေကာ ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆) မိမိကိုယ်မိမိ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မျှော်လင့်ရမည့် အရာများ လိုအပ်ပါသည်။ သင်ဖြစ်ချင်သည့်နေရာကို ရောက်ရန် ပန်းတိုင်အချို့ကို သင်ချမှတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၇) မိမိ၏ခံနိုင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မတူညီသောအချိန် များတွင် ဖိအားများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြေအနေများကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရွေးချယ်ခွင့် အတိုင်းအတာ တစ်ခုရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

၈) မိမိ၏အတွေးများကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်များဖြစ်သည့် ကျေးဇူးတရား၊ ကြင်နာမှု၊ ကျေနပ်မှုစသည်ဖြင့် အမြဲတမ်းတွေးတောကြည့်ပါက- အပြုသဘောဆောင်သော တွေးခေါ်နိုင်မှု အားကောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

၉) မိမိ၏ဖြစ်တည်မှုကို ကျေနပ်ပါ။ မည်သူမျှပြီးပြည့်စုံမှုမရှိသည်ကို လက်ခံပေးပါ။

၁၀) မိမိဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေပါ။ လူအများစုသည် မိမိတို့သည် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟု ခံစားမိသောအခါ ပိုပျော်ရွှင်ကြပြီး ၎င်းတို့၏ဘဝကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟု ခံစားမိကြသည်။ အချို့သည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုတွင်၊ အချို့သည် အားကစား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အလုပ်၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများတွင် အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေကြပါသည်။

BREAKOUT SESSION

အပြုသဘောဆောင်သောဘဝအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ (၁၀) ချက်ကို မှုတည်၍
အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- မိမိလုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု
- မိမိ ပိုမိုနားလည်ချင်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု
- စတင်လုပ်ဆောင်တော့မည့် လုပ်ဆောင်မှုနှစ်ခု

ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း



- မည်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားအမြင်နှင့် ပတ်သတ်၍ သင့်၏ကိုယ်ပိုင်အကြံပြုချက်အတိုင်း သင် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သင့်၏ အမြင်များ ယခု ပိုအပြုသဘောဆောင်လာပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးအမြင်များနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင် နားလည်လေ့လာခဲ့ပြီး နောင်တွင် ကျင့်သုံး၍ ပိုမိုတိုးတက်စေမည်နည်း။



ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု

၁) သင့်၏ အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားအမြင်ကို မည်သို့ ဆက်လက် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ အပြုသဘော ဆောင်သော သဘောထားအမြင်ကို ဆက်လက် တိုးတက်အောင် အောက်ပါတို့ ကိုလုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

-
-
-

၂) သင်သည် အလုပ် သို့မဟုတ် သင်တန်းတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသောအခါ ၎င်းတို့သည် ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခုကို အပြုသဘောဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အတွေ့အကြုံရှိသည်ကို သိချင်ကြပါသည်။ လျှောက်လွှာတွင် ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခုကို အပြုသဘောဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။

၃) သင့်၏ လျှောက်လွှာကို သဘောကျ၍ အင်တာဗျူးဖိတ်ပါသည်။ အင်တာဗျူးတွင် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားအမြင်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မည်သည့် ဥပမာများကို သင် ပေးနိုင်ပါသနည်း။ သင့်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောသဘောထားရှိကြောင်း သူတို့ကို သင်မည်သို့ပြသနိုင်မည်နည်း။