

ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း
မျှော်လင့်ချက်များပျိုးထောင်ခြင်း



အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းအပေါ်အခြေခံ၍
ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုတရပ်တည်ဆောက်ရေးလက်စွဲ

ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း၊မျှော်လင့်ချက်များပျိုးထောင်ခြင်း

အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းအပေါ်အခြေခံ၍
ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုတရပ်တည်ဆောက်ရေးလက်စွဲ

Asia Justice and Rights
2021

Author

Ginger Norwood
International Women's Partnership for Peace and
Justice (IWP)

Co-Author

Mai Ja
Asia Justice and Rights

Illustrator

Ignatius Ade Gunawan

Layouter

Arya Wibi

Healing Wounds, Planting Hope: A Guide to Building a Survivors Movement based on Wellbeing and Empowerment © Asia Justice and Rights and International Women's Partnership for Peace and Justice 2021.

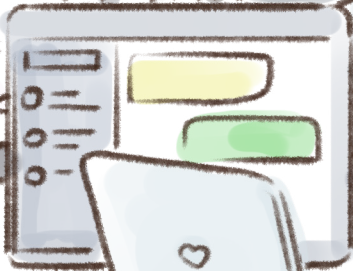
Except where otherwise noted, content in this book is licensed under a Creative Commons (attribution, non-commercial, no derivatives, international 4.0) license.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

For more information please visit our website: <https://asia-ajar.org>

Where material is attributed to a copyright owner other than Asia Justice and Rights and International Women's Partnership for Peace and Justice, this material is not subject to the Creative Commons license.

နိဒါန်း



ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါနှင့် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံကို နည်းပေါင်းစုံဖြင့် အဖက်ဖက်မှ ဖျက်ဆီးခဲ့သည်။ စစ်တပ်၏ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ကိုဗစ်ကြောင့် သေဆုံးမှုများနှင့် လုံလောက်သည့် ဆေးဝါး ပစ္စည်းများ၊ ကုသမှုများကင်းမဲ့မှု အခြေအနေများ ဆိုးဝါးစွာမြင့်တက်နေသည့်ကြားမှပင် ပြည်သူများသည် ၎င်းတို့၏မျှော်လင့် ချက်များ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် ရုန်းကန်နေကြရသည်။ ဖိနှိပ်မှုများ၊ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရမှုများ၊ ပဋိပက္ခ များနှင့် အထီးကျန်မှုများကို ခါးစည်းရင်ဆိုင်ကာ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားနေခြင်းသည်ပင်လျှင် ပြည်သူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ညွှန်းလျှက်ရှိသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်အတွင်း မြန်မာပြည်သူများ၏ ဒီမိုကရေစီနှင့် လွတ်လပ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသည့် အနည်းငယ်မျှ သော တိုးတက်မှုများမှာလည်း ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့် ရှောက်သူများနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရမှုမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအကြား မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရန်နှင့် အချင်းချင်းကြား စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း မိမိတို့ပိုမိုသတိပြုခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းရှိ လူထုတရပ်လုံးမှ အကြမ်းဖက် ဖိနှိပ်မှုများအပေါ် သတိရှိရှိ စုပေါင်းခုခံတွန်းလှန်မှုများသည် စစ်အုပ်ချုပ်မှု အဆုံးသတ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အချင်း ချင်း ကူညီစောင့်ရှောက်မှုရှိရေးအတွက် လူထု၏ ခိုင်မာသောသန္ဓ်ခွန်နှင့် လူထု၏ စည်းရုံးရေးစွမ်းအားကို ပြသလျက်ရှိသည်။

စစ်အုပ်ချုပ်ရေးချုပ်ငြိမ်းရေး ခုခံတွန်းလှန်မှုများသည် ပထဝီအနေအထားအရသော်လည်းကောင်း၊ နည်းဗျူဟာနှင့် နည်းပရိ ယာယ်အရသော်လည်းကောင်း အံ့မခန်းဖွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာစသည့် နိုင်ငံအနှံ့အပြားရှိ မတူညီသည့်အုပ်စုအသီးသီးကြား မဟာမိတ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့် ဤစစ်အာဏာရှင် ဆန့်ကျင်ရေး လှုပ်ရှားမှုသည် မတူကွဲပြားမှုများကိုလည်း လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်များသည်၎င်းတို့၏ ဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်နှင့် အမြော်အမြင်ရှိမှုများကြောင့် ယခင်ကနှင့်မတူသည့် လေးစားအသိအမှတ်ပြုမှုများကိုလည်း ရရှိခဲ့ကြ သည်။ အရပ်သားများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများအပြင် ထိုအကြမ်းဖက်မှုများ၊ နေရာပြောင်းရွှေ့မှုများနှင့် ပဋိပက္ခများ ကျားမ တန်းတူရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ဆိုးဝါးမြင့်တက်နေသည့်ကြားမှပင် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း နှင့် တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းလုံခြုံရေးအတွက် တီထွင်ဆန်းသစ်သည့် အကြမ်းမဖက်သော နည်းလမ်းများ ဖြင့် စုပေါင်းကြိုးပမ်းမှု များကို နောက်မဆုတ်စတမ်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ နိုင်ငံရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးရေးမှာ ယခင်ကကဲ့သို့ပင် အရေးတကြီး လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် ပူးပေါင်းလက်တွဲကာ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကို တောင်းဆိုခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ လူမှုအဝိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကုစားမှုများကိုမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် စုပေါင်းစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပိုမိုအားကောင်းသော၊ အားလုံးပိုမိုပါဝင်မှုရှိသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ AJAR မှ ယုံကြည် သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို AJAR မှ ကချင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး-ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်းကာ ကချင်ပြည်နယ်အတွင်းရှိ အစိုးရ၏ အကြမ်းဖက်မှုများမှရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် စီစဉ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ အဓိကပန်းတိုင်မှာ အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းအတွင်း ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ ဖြစ်လာအောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်နှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများသည် အသွင်ကူးပြောင်း ရေးကာလတရားမျှတမှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးအတွက် စစ်အုပ်ချုပ်မှုအဆုံးသတ်ရေးကို ဦးဆောင် ရာတွင် အရေးကြီးသည့် ဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အခိုင်အမာယုံကြည်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း

အာရှတရားမျှတရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (AJAR) သည် အကျိုးအမြတ်မယူသည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အာရှပစိဖိတ် ဒေသအတွင်း အမြစ်တွယ်နေသော ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာအား လျော့ချရေးအတွက်လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။

AJAR သည် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ၊ မှတ်တမ်းနှင့် သုတေသနပြုခြင်း၊ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ကျူးလွန်ခံရသူ/ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပြန်လည် ကုစားရေး၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးများကို မြှင့်တင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များစသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရန်အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုတွင် ရေရှည် ပါဝင်ပတ်သက်မည့်သူများအတွက် ရင်းနှီးမြုပ်နှံခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။ ထိုထဲတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများ၊ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ၊ လူ့အခွင့်အရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများနှင့် အစိုးရနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးရှိ အသိအမှတ် ပြု ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအလုပ်များသည် အစုလိုက်အပြုံလိုက် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်သည့် အခြေအနေများမှတစ်ဆင့် ဒီမိုကရေစီသို့ အသွင်ကူးပြောင်းရေးတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သော နိုင်ငံများအထူး သဖြင့် အင်ဒိုနီးရှား၊ တီမောလက်စ်တီ၊ သီရိလင်္ကာနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့ကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်သည်။

ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူဆိုသည်မှာမည်သူနည်း

‘ကျူးလွန်ခံရသူများ’ နှင့် ‘ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ’ ဆိုသည်မှာ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ၊ ရာဇဝတ်မှုများ၊ အကြမ်း ဖက်မှုများ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို တွေ့ကြုံခံစားရသူများအတွက် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲသည့် အသုံးအနှုန်းများဖြစ်သည်။ AJAR အနေဖြင့် ‘ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ’ ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ချိုးဖောက်ခံရမှုများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်မှုများနှင့် လူတိုင်းအနေဖြင့် ထိုချိုးဖောက်ခံရမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် ပြန်လည်ကုစားမှုများပြုလုပ်ခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုသည့်နည်းလမ်း တရပ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် အသုံးပြုသည်။ ဤသို့အသုံးပြုခြင်းသည် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို တွေ့ကြုံ ခံစားရသူများ၏ စွမ်းအားကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုအကြမ်းဖက်မှုများကို ဆက်လက်ကြိုးပမ်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် တရားမျှတမှုရှာဖွေရန်အတွက်လည်း ပါဝင်သည်။

AJAR အနေဖြင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဆိုသည့် အခြေခံမူကို ကိုင်စွဲထားပြီး ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ အဖြစ်မမြင်ပဲ ကျူးလွန်ခံရသူအဖြစ် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်မှတ်ယူထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်နေသူ အချို့ကိုလည်း လေးစားစွာ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် ကျူးလွန်ခံရသူများအဖြစ် (သို့) ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအဖြစ် (သို့) ၎င်းတို့ရွေးချယ်သည့် မည့်သည့်အသုံးအနှုန်းမဆို လွတ်လပ်စွာ သတ်မှတ်ခံယူခွင့် ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်သည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ‘ကျူးလွန်ခံရသူ’ နှင့် ‘ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ’ ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းနှစ်မျိုးလုံးကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားသည်။ ‘ကျူးလွန်ခံရသူ’ ဆိုသည့် စကားလုံးကို လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာသဘောတူညီချက်များ၊ စာချုပ် စာတမ်းများတွင် အသုံးပြုထားသည့် တရားဝင်အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သိရှိစေရန် အသုံးပြုထားသည်။ ‘ရှင်သန် လွတ်မြောက်သူ’ ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကိုမူ ကျူးလွန်ခံရသူများတွင်ရှိနေသော စွမ်းအားကို ဖော်ထုတ်ပြသရန်၊ ၎င်းတို့၏ ထိုစွမ်းရည်များဖြင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားကျူးလွန်ခံရသူများကို ပြန်လည်ကူညီနိုင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒဏ်ရာများကုစားခြင်းစီမံကိန်းအကြောင်း

ဒဏ်ရာများ ကုစားခြင်းစီမံကိန်းကို မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဒေသအတွင်းရှိ AJAR ၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို အခြေခံသည့် သုတေသနများ၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း၊ ပြန်လည်ကုစားခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းစသည် တို့ပါဝင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်းချဉ်းကပ်နည်းအပေါ် အခြေခံတည်ဆောက် ခဲ့သည်။ AJAR သည် အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု

များ၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများနှင့် အပြောင်းအလဲများအတွက် အားကောင်းသောအင်အားစုများ ဖြစ်လာရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသခံအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

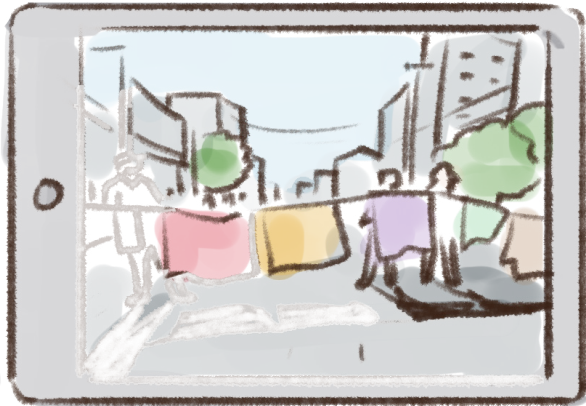
ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း စီမံကိန်း၏ အဓိကပန်းတိုင်မှာ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ရှင်သန် လွတ်မြောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေး၊ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ကုစားမှုများကို ပိုမိုမြှင့်တင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်သည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အမှီအခိုကင်းစွာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကူညီပံ့ပိုးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤစီမံကိန်းနှင့် ၎င်း၏လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် ရေရှည်တည်တံ့သော ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုတရပ် ပေါ်ပေါက်လာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စုပေါင်းစောင့်ရှောက်မှုများကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

AJAR နှင့် ၎င်း၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အဖွဲ့အစည်းနှစ်ဖွဲ့ဖြစ်သော ကချင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး-ထိုင်းနိုင်ငံ (KWAT) နှင့် Kasi Kaja (ပထမဆုံးသော ကချင်အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့) တို့အနေဖြင့် မြစ်ကြီးနားတဝိုက်ရှိ IDP စခန်းများအတွင်းနေထိုင်ကြသော ကချင်ပြည်နယ်ရှိ အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများထဲမှ အမျိုးသမီးအချို့ကို ရွေးချယ်ကာ ၎င်းတို့အားလူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ထိုအမျိုးသမီးများနှင့်အတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ဤစီမံကိန်းသည် Kasi Kaja အဖွဲ့ တိုးချဲ့နိုင်ရန်နှင့် ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်ရည်ရွယ်သကဲ့သို့ လူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကို ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် IDP စခန်းများ၊ အကယ်၍လုံခြုံမှုရှိစွာနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ဆန္ဒအလျောက်နေရပ်ပြန်နိုင်ချေရှိပါက မိမိတို့ကျေးရွာများ၌ပိုမိုကူညီရေးအဖွဲ့များ ဖန်တီးလာနိုင်စေရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤစီမံကိန်းသည်အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုဖလှယ်နိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာသတင်းအချက်အလက်များရယူရာတွင်အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရေးအတွက် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခု ပံ့ပိုးပေးရန်ရည်ရွယ်သည့် တန်းတူညီမျှရေးလှုပ်ရှားမှု (Feminist) ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းကိုပါအခြေခံထားသည်။ အမျိုးသမီးများသည်လူ့အခွင့်အရေးများ၊ အသွင်ကူးပြောင်းရေးကာလတရားမျှတမှုများနှင့် ကျားမတန်းတူရေးဆိုင်ရာအသိပညာများ၊ စသည့်အသိပညာဗဟုသုတများကိုလည်း မျှဝေရရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုမရရှိပဲ တရားမျှတမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဤစီမံကိန်းအနေဖြင့် မြေကြီးအိမ်များတည်ဆောက်ခြင်း (Earth Building) အပါအဝင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ဝင်ငွေရှာဖွေရေးအပိုင်းကိုလည်းထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်း လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီတိုင်းတွင် လူထုစည်းရုံးရေးနှင့် လူထုလှုပ်ရှားမှုတည်ဆောက်ရေးများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းများကိုဖန်တီးသည့် အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကိုစွမ်းအားပြည့်ဝပြီးကျန်းမာပျော်ရွှင်သည့်ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များထွက်ပေါ်လာစေရေးအတွက်ခိုင်မာသော အခြေခံအုတ်မြစ်များ တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်ရည်ရွယ်၍ Kasi Kaja အဖွဲ့၏ လူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများနှင့်အတူ ဒဏ်ရာများကုစားခြင်းစီမံကိန်းကိုအဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အကောင်အထည်နိုင်ရေးနှင့် သင်တန်းအကျိုးဆောင်ပံ့ပိုးမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရေးအတွက် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် AJAR မှ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ၊ သုတေသနနှင့်မှတ်တမ်း၊ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှုများအကြောင်းကို နက်ရှိုင်းစွာဖော်ထုတ်တင်ပြထားသည့် ‘ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကိုဖယ်ရှားခြင်း’ လက်စွဲ စာအုပ်တွဲများ၏နောက်ဆက်တွဲစာအုပ်(Prequel) အဖြစ် ရည်ရွယ်သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ် ၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါနှင့် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုမတိုင်မီကတည်းကပင် ရေးသားပြီးစီးခဲ့ပြီးဖြစ်ပြီးသင်ခန်းစာများကို လူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအား ပို့ချဆွေးနွေးရာမှပြန်လည်ရရှိ



လာသည့် အကြံပြုစဉ်းစားချက်များဖြင့် လက်စွဲနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် အဆင့်ဆင့်ပြန်လည်မွမ်းမံ ပြင်ဆင်ခြင်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများနှင့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများကြားထဲမှပင် AJAR ၏ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည် ကျန်းမာရေးသေးသည့် လက်စွဲစာအုပ်တဝက်ကို လူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများနှင့်အတူ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြန်လည်ဖြည့်စွက်နိုင်ခဲ့ပြီး ၎င်းတို့၏ပြန်လည်စစ်ဆေးသုံးသပ်ချက်များကိုလည်း ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ထပ်ဟပ်ထားသည်။

ဤချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့်အမျိုးသားများအကြားရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကူညီပေးရေးအဖွဲ့များကို တည်ထောင်လိုသည့် မည်သည့်လူထုအဖွဲ့အတွက်မဆို သက်ဆိုင်မှုရှိသည်ဟု AJAR မှ ယုံကြည်သည်။ AJAR အနေဖြင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်အား လိုက်လျောညီထွေစွာ ဆက်လက်မွမ်းမံပြင်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် အကြံပြုချက်များကိုလည်း ကြိုဆိုပြီး ဤစာအုပ်ကို ကျင့်ပြည်နယ်အတွက်သာမက မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းလုံးအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်အကြောင်း

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုရှိသည့်မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းကိုအဓိကအရေးပါသည့်အုတ်မြစ်များအဖြစ် ပိုမိုအားဖြည့်ရန်အလို့ငှာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့်ဆက်စပ်သော သဘောတရားအချက်အလက်များနှင့်အတူ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ခန်းစာများကို မည်သည့်ပညာအရည်အချင်းအဆင့်ရှိသူမဆို (သို့မဟုတ်) စာတတ်မြောက်မှု လုံးဝမရှိသည့်သူဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးတိုင်းပါဝင်နိုင်သည့် တက်ရောက်သူများကိုပုတီးပြုသည့်ပုံစံဖြင့် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနည်းနာများကို အသုံးပြုထားသည်။ သင်ခန်းစာများကို ပါဝင်မှု၊ တဦးချင်းစီ၏ သုံးသပ်ချက်များနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်မှုများကို အားပေးသည့် အတွေ့အကြုံလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီး တက်ရောက်သူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိပညာများကို အရေးကြီးဆုံးသော သင်ယူလေ့လာမှုအဖြစ် အဓိကအာရုံစိုက်ထားသည်။

လက်စွဲစာအုပ်ကမည်သူ့အတွက်နည်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများမှ လွတ်လပ်သော အစုအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးနေသော လူထုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများမှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ/ သင်တန်းဆရာများအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အမျိုးသမီးလူအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ တစ်စုံတရာရှိသော သူများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို သင့်လျော်သော တုံ့ပြန်မှုပေးပေးသည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို ဦးဆောင်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားထားသည်။ ထိုကဲ့သို့ အတွေ့အကြုံမရှိဖူးသော သူများအနေဖြင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးမပြုမီ သင်တန်းအချို့ကို ဦးစွာတက်ရောက်သင့်ပါသည်။

AJAR အလုပ်လုပ်သည့် နိုင်ငံများတွင် စိတ်ပညာရှင်များ၊ လူမှုရေးလုပ်သားများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးများကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များရှားပါးကြသည်။ အချင်းချင်းကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရေးအတွက်လုံခြုံသောနေရာများဖန်တီးရာတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးပွဲသင်တန်းအုပ်စုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သော သင်တန်းသားများကိုတွေ့ရနိုင်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သောတုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအခြေခံသဘောတရားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မိတ်ဆက်ထားသော်လည်း ဤလက်စွဲသည်ရှုပ်ထွေးလှသောစိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကိုတိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပေးနိုင်သကဲ့သို့ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများစုမှာလည်း ထိရောက်သောစိတ်ဝေဒနာကုစားမှုပေးနိုင်သည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော သင်တန်းများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုမည့်သူအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

စောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူများ၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော စိတ်ပညာရှင်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပေးများနှင့် ကွန်ယက်များတည်ဆောက်ထားရန် အရေးကြီးပြီး မိမိတို့၏သင်တန်းသူတစ်ဦးဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် စိုးရိမ်ဖွယ်တစ်ခုခုတွေ့ရှိလာပါက ထိုကျွမ်းကျင်သူများထံအကြံဉာဏ်များရယူရန် အရေးကြီးသည်။ သက်ဆိုင်ရာနေရာဒေသနှင့် ပတ်သက်သည့်အတွေ့အကြုံများ၊ အသိပညာဗဟုသုတများနှင့် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံသော စဉ်ဆက်မပြတ်သည့်အချင်းချင်းပံ့ပိုးသောချဉ်းကပ်နည်း (Peer-Support approach) သည်လည်း အလွန်ထိရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

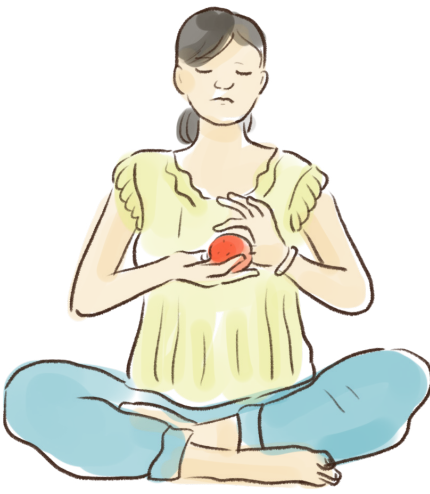
မည်သို့တည်ဆောက်ထားသနည်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် သင်ခန်းစာ ၈ ခုပါဝင်ပြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုလျှင် ၂ ရက်မှ ၄ ရက်ကြား ကြာမြင့်သောဆွေးနွေးပွဲများဖြင့် ရေးဆွဲထားသည်။ မူလတွင် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အမျိုးသမီးများ၏ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ အဖွဲ့များကို တည်ထောင်ရာတွင် လိုအပ်သည့် အခြေခံအုတ်မြစ်ချနိုင်ရန် ပြည့်စုံသောလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်။ တနည်းအားဖြင့် လက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများကို လက်ရှိရှင်သန်လွတ်မြောက်သူအဖွဲ့များ၏ပန်းတိုင်များနှင့် တိကျသော လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ အလျဉ်းသင့်သလို သီးခြားအသုံးပြုနိုင်သည်။ နောက်ထပ်ဖြည့်စွက်ထားသည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်သော သင်ခန်းစာ 'ဝ' တွင် သင်တန်းသူများနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်ကရုစိုက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အခြားသင်ခန်းစာများနှင့်အတူ တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်သည့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်နည်းစနစ်များကို ပံ့ပိုးထားသည်။

လုံခြုံမှုကိုပထမဦးစားပေးပါ

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းစဉ်၏ အခြေခံပန်းတိုင်မှာ ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူအားလုံး အတူတကွ ဖလှယ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းများလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ချလုံခြုံသော နေရာလပ်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏အခြေအနေမှာ အလွန်တည်ငြိမ်မှု မရှိပဲ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲလျှက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမဆို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ တက်ရောက်သူများနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ၏ စိတ်ချလုံခြုံမှုကို သေချာအောင်ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ထို့ပြင် သင်ခန်းစာများကိုလည်း အခြေအနေအရ လိုအပ်သောလုံခြုံရေး (သို့မဟုတ်) တဦးနှင့်တဦး နေထိုင်ရမည့် နေရာအကွာအဝေး အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်သောအချို့သင်ခန်းစာများ (သင်ခန်းစာ ၀ မှ ၅) ကို အွန်လိုင်းသင်တန်းများပုံစံဖြင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ထိုအွန်လိုင်းသင်တန်းများလုပ်သည့်အခါ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှအခြား အဝေးတစ်နေရာမှ အွန်လိုင်းဖြင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပြီး တက်ရောက်မည့်သင်တန်းသူဦးရေအနည်းငယ်မှာ လည်းကျန်းမာရေးစည်းကမ်းအတိုင်းသတ်မှတ်ထားသည့်အကွာအဝေးတွင်နေကာ ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆွေးနွေးပွဲရက်များမှာလည်းပုံမှန်ထက်တိုတောင်းပြီး အများအားဖြင့်နှစ်ရက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ရက်ထက်ပို၍ခွဲလုပ်ခဲ့ရတာဖြစ်သည်။ တက်ရောက်သူများအကြား သတ်မှတ်ထားသောအကွာအဝေးအတိုင်းနေနိုင်စေရန်အတွက် အချို့လှုပ်ရှားမှုများကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း (သို့) ဖယ်ထုတ်ခြင်းများလုပ်ခဲ့သည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင်



အဖွဲ့လိုက်ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမဟုတ်သော်လည်းအုပ်စု လိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအားကောင်းပါက (နည်းပညာများ လည်းလက်လှမ်းမီကာ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုများ ထားရှိပါက) ဤအွန်လိုင်းပုံစံဖြင့်လည်း အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်လူချင်းတွေ့ဆုံသည့်ဆွေးနွေးပွဲများစီစဉ်ခြင်းသည်အကောင်း ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သော်လည်းတက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်ရန်လိုအပ်သည့်ဟုခံစားရမှသာလျှင် လုပ် ဆောင်သင့်သည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်သူများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲများကိုလိုအပ်ချက်ချရသော အလုပ် ရုံဆွေးနွေးပွဲဝန်းကျင်ဖြစ်စေရန် အမြဲတမ်းပံ့ပိုးမြှင့်တင်ရန် အစွမ်းကုန်ဂရုစိုက်သင့်သည်။ သင်ခန်းစာများကိုလည်းအခြေအနေ နှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လွတ်လပ်စွာပြုပြင်မွမ်းမံသင့်သည်။

သင်ရိုးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် လုံခြုံသောနေရာလုပ်ဖန်တီးခြင်း
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းများပြောခြင်း
- ၃။ စိတ်ဒဏ်ရာများကို နားလည်ခြင်း
- ၄။ ကျားမတရားမှုတစ်ခုနှင့် ဖိနှိပ်မှုများ
- ၅။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုစွမ်းရည်များ
- ၆။ အသွင်ကူးပြောင်းမှုဆိုင်ရာတရားမျှတမှု
- ၇။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု
- ၈။ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့်ခေါင်းဆောင်မှု

အခန်းများ	အကြောင်းအရာ
အခန်း ၀	<p>ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရုမုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ</p> <p>သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဤတိုတောင်းသော (၅-၂၀ မိနစ်စာ) စာ လမ်းညွှန်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတလျှောက် သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက် သူများအနေဖြင့်တည်ငြိမ်မှု၊ အပန်းဖြေအနားယူမှု၊ အာရုံစိုက်မှုများကို ပိုမိုခံစားနိုင်စေရန် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ချမ်းသာမှုပိုမိုခံစားစေရန်အလို့ငှာ အာရုံစိုက်မှုရှိစေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုအချိန်ပေးရေးကို တွန်းအားပေးရန်အတွက် ထည့်သွင်းထားပါသည်။</p>
အခန်း ၁	<p>မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်လုံခြုံသောနေရာလုပ်ဖန်တီးခြင်း</p> <p>ဤသင်ခန်းစာ ၄ ခုသည် မျှဝေဖလှယ်ခြင်းနှင့် လေ့လာသင်ယူခြင်းအတွက် စိတ်ချလုံခြုံသော နေရာလုပ်တစ်ခုဖန်တီးရန်၊ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ တဦးနှင့်တဦး ခင်မင်ကျွမ်းဝင်လာရန် နှင့် အချင်းချင်းကြား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီရန်၊ ကုစားခြင်းအစိတ် အပိုင်းဖြစ်သော အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်အတွက်ပံ့ပိုးရေးဆွဲထားပါသည်။</p>
အခန်း ၂	<p>ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝဇာတ်လမ်းများပြောခြင်း</p> <p>ဤသင်ခန်းစာကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် အတိတ်ကာလအတွင်း တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ ရသောနာကျင်စရာကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံများမှ ပြန်လည်ကုစားမှုများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝအကြောင်းကို တဦးနှင့်တဦး အပြန်အလှန်စတင်ဖလှယ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသည်။</p>

အခန်း ၃ စိတ်ဒဏ်ရာများကိုနားလည်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ၎င်း၏လူများနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်ရည်ရွယ်သည်။ သင်ခန်းစာများတွင် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများ၊ ၎င်း၏ လက္ခဏာများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်သောအရာများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကုစားရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် ပထမခြေလှမ်းများအကြောင်းကို လေ့လာရန် ရည်ရွယ်သည်။

အခန်း ၄ အာဏာနှင့်ကျားမတရားမှုတူမှု

ဤသင်ခန်းစာ ၄ ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝနှင့်အတွေ့အကြုံများကို သက်ရောက်စေသော အကြောင်းအရာများကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာရန် ရည်ရွယ်သည်။ သင်ခန်းစာများသည် အာဏာ၊ ကျား/မရေးရာ (Gender) နှင့် ဖိနှိပ်မှုများအပါအဝင် ၎င်းတို့၏ သဘောတရားများကိုလေ့လာရန်ရည်ရွယ်ပြီး တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ထိုလူမှုရေးဆိုင်ရာအင်အားစုများ (Social forces) ၏ ၎င်းတို့အပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ဆိုသည်ကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။ ဤသို့နားလည်ခြင်းသည် တရားမမှုလုပ်ငန်းများအတွက် အဓိကအရေးကြီးသောအခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအကြောင်းအရာများ၏ သဘောတရားများကို နားလည်ခြင်းသည် ၎င်းတို့အပေါ်ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ မှားယွင်းမှုကြောင့် (သို့) ၎င်းတို့အမှားလုပ်မိခြင်းကြောင့် မဟုတ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခန်း ၅ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုစွမ်းရည်

ဤသင်ခန်းစာ ၂ ခုသည် အသေးစား ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှု စွမ်းရည်ဆိုင်ရာဆရာဖြစ်သင်တန်းဖြစ်ပြီး တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာများကို ၎င်းတို့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ပြန်လည်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် ယုံကြည်မှုများ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန်အလို့ငှာ ဤသင်ခန်းစာများတွင် သင်တန်းပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အချင်းချင်းကြားအတွေ့အကြုံများ ပိုမိုရရှိစေရန်လက်တွေ့လေ့ကျင့်သည့် အပိုင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။

အခန်း ၆ အသွင်ကူးပြောင်းမှုဆိုင်ရာတရားမမှုနှင့်အားလုံးအတွက်လူ့အခွင့်အရေး

ဤသင်ခန်းစာ ၄ ခုအနေဖြင့် အသွင်ကူးပြောင်းမှုဆိုင်ရာတရားမမှု၏အဓိကသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ထားပြီး လူ့အခွင့်အရေးများ (ဒုက္ခသည်အခွင့်အရေးများ၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသားအခွင့်အရေးများ) ကို အသေးစိတ်ပိုမိုလေ့လာထားသည်။

အခန်း ၇	<p>အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု</p> <p>ဤသင်ခန်းစာ ၂-၃ ခုကို အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု၏ အယူအဆသဘောတရားနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံအတွင်း အပြုသဘောဆောင်သော အပြောင်းအလဲများ ဖန်တီးနိုင်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။</p>
အခန်း ၈	<p>လှုပ်ရှားမှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့်ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်များ</p> <p>ဤသင်ခန်းစာ ၃ ခုတွင် လှုပ်ရှားမှုများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အောင်မြင်သော၊ ရေရှည်တည်တံ့သော လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် ခေါင်းဆောင်မှုကို လေ့လာထားသည်။ ထိုထဲတွင် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်များလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။</p>

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ

သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို နေ့လည်စာချိန်နှင့်ခေတ္တနားချိန်များအပါအဝင် ၆ နာရီကြာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုပုံစံအဖြစ် ရေးဆွဲပြင်ဆင်ထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ဆွေးနွေးပွဲပုံစံနှင့် အချိန်များမှာ အကြံပြုချက်သက်သက်သာဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သလို ပြန်လည်ပြောင်းလဲပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အခြေအနေအရ တစ်ရက်တာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲလုပ်ရန် အဆင်မပြေပါက ဆွေးနွေးပွဲများကို ရက်များခွဲ၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။ ထို့နည်းတူစွာပင် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်သည့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပုံစံဖြင့် ဒီဇိုင်းပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ အခြေအနေကြောင့် အွန်လိုင်းဆွေးနွေးပွဲ ပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါက သင်ခန်းစာများကို ဆွေးနွေးပွဲအတိုများ အဖြစ်ခွဲကာ ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်လျှင်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁။ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (အသက်ရှူခြင်း၊ ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားခြင်း) ကို အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့်ဖြင့် စတင်သည်။ အခန်း ‘ဝ’ သည် နံနက်ပိုင်း စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ရွေးချယ်အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကို သင်ခန်းစာများမစတင်မီ ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေရန်နှင့် စိတ်ငြိမ်သက်မှုရှိစေရန်အတွက် ကူညီပေးသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် တက်ရောက်သူများနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများကို မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ကုစားရာတွင် အရေးပါသော ၎င်းတို့၏ စိတ်၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်း ပိုမိုနားလည်သိရှိစေရန်အတွက် ကူညီပေးသည်။ သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ အချိန်ကာလ မည်မျှပင်ရှည်စေကာမူ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျော်မသွားရန်နှင့် သင့်အနေဖြင့် အချိန်နည်းငယ်သာရှိခဲ့မည်ဆိုလျှင်ပင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန် အလွန်အရေးကြီးလှသည်။

၂။ နံနက်ပိုင်းသင်ခန်းစာကို ခန့်မှန်းချေ ၂ နာရီခွဲပတ်ဝန်းကျင်အကြာ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသည်။ နံနက်ပိုင်းသင်ခန်းစာများတွင် လမ်းညွှန်ချက်/ရှင်းလင်းချက်၊ တက်ရောက်သူများ၏ ဆွေးနွေးဖလှယ်ခြင်း၊ အနုပညာ (သို့) အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအချို့တို့ ပါဝင်သည်။

၃။ နေ့လည်စာသုံးဆောင်ပြီး အချိန်အတော်ကြာ အနားချိန်ယူပြီးနောက် (သို့မဟုတ်) သီးသန့်သင်ခန်းစာအစီစဉ်တရပ် အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း နည်းစနစ်များ (လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အနားယူဖြေလျော့ခြင်း၊ နှိပ်ခြင်း၊ ညင်သာစွာလှုပ်ရှားခြင်း အခန်း၊ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်အချက်အချာနေရာများကို နှိုးဆွခြင်း၊ ယောဂ) ကို အချိန်မီနစ် ၂၀ ခန့် လုပ်ဆောင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။ တဖန်ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲအတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တက်ရောက်သူများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်ချိန်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့လေ့ကျင့်မှုများမှတစ်ဆင့် ပုံမှန်အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။ နေ့လည်စာအချိန်ပြီးနောက် နက်ရှိုင်းသောအပန်းဖြေအနားယူမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် တက်ရောက် သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို (၁၅ မိနစ်ခန့်) အနားပေးရန်အတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေသလို ထိုသို့လုပ်ဆောင် ပြီးနောက် စိတ်နှိုးကြားစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတိုတစ်ခုကို ၅ မိနစ်ခန့်လုပ်ဆောင်စေပါက တက်ရောက်သူများ လန်း ဆန်းနိုးထစေပါသည်။

၄။ နေ့လည်ပိုင်းအစီအစဉ်ကိုလည်း အချိန် ၂ နာရီခွဲအကြာဖြင့် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တစ်ခုချင်း စီတွင် ညွှန်ကြားချက်/ရှင်းလင်းချက်၊ တက်ရောက်သူများ၏ ဆွေးနွေးဖလှယ်ခြင်း၊ အနုပညာ (သို့) အတွေ့အကြုံ ဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုအချို့တို့ ပါဝင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုပ်ဆောင်စဉ်အတွင်းစိတ်ဒဏ်ရာ

အချို့သင်တန်းလှုပ်ရှားမှုများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ (သို့မဟုတ်) ယခင်က ပွင့်လင်းစွာ မပြောပြခဲ့သော အခြားအကြောင်းအရာများအပါအဝင် အတိတ်က အကြမ်းဖက်မှုအတွေ့အကြုံများအကြောင်းကို ပြောပြချင်သော အမျိုးသမီး များကို အားပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည်။ မတရားပြုကျင့်မှုများအကြောင်း ထုတ်ပြောခြင်းသည် ၎င်းတို့အကြောင်းကို ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေခဲ့ရသည့်သူများအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး လူများစွာအတွက် ၎င်းတို့၏ အတိတ်မှ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်ကုစားရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ သို့သော်လည်း နာကျင်စရာကောင်း သည့် အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များကို ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် ပြန်လည်ကုစားမှုဖြစ်စဉ်အစိတ်အပိုင်းမဖြစ် နိုင်သောကြောင့် တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသည့် ဘဝဇာတ်လမ်းများကိုမျှဝေရန် ဖိအားပေးခြင်း မျိုးကို လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပေ။ မျှဝေခြင်း၊ မမျှဝေခြင်းသည် တက်ရောက်သူများ၏ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုသာအမြဲ ဖြစ်သင့်သည်။

ထိရလွယ်သည့်ကိစ္စရပ်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လေးစားကာကွယ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပွဲ တက်ရောက်သူများနှင့် အမြဲဆွေးနွေးပါ။ တက်ရောက်သူများအချင်းချင်းသိပြီးအပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုများရှိသည့်တိုင်အောင် ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်မှုအတွေ့အကြုံအသေးစိတ်ကို အုပ်စုကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဝေမျှချင်စိတ် (သို့) ဝေမျှရန် အဆင်သင့် မဖြစ် သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ နာကျင်စရာကောင်းသည့် အမှတ်တရများကို အုပ်စုကြီးထဲတွင်မဟုတ်ပဲ တစ်စုတည်းနှင့်မျှဝေချင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါက သင့်အနေဖြင့် အုပ်စုကြီးထဲတွင် ဆွေးနွေးရန်ဖိတ်ခေါ်မည့်အစား အခြားအချိန်နှင့်နေရာကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

တခါတရံတွင် လှုပ်ရှားမှုများသည် မရည်ရွယ်ပဲ တက်ရောက်သူများ၏ အတိတ်ကာလများဆီကဆိုးဝါးသည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်သတိရစေရန် ဖိတ်ခေါ်သလိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းပင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာအားပံ့ပိုးကူညီခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးသည့်အပြင် ယခုလက်စွဲစာအုပ်တွင် ကနဦးဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ကုစားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ရန်အတွက် စိတ်ဒဏ်ရာကို အမည်သတ်မှတ်ရန်မှာ ပထမဦးဆုံးပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာခံစားခဲ့ဖူးသည့် တက်ရောက်သူများ၏ များပြားရှုပ်ထွေးလှသော လိုအပ်ချက်များကို အလုံးစုံဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပေ။ သင့်အနေဖြင့်အုပ်စုတစ်စုနှင့် ဆွေးနွေးပွဲမပြုလုပ်မီတွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုလေ့လာထားရန် လိုအပ်ကောင်း

လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် အနည်းဆုံးအခြားသူများအားမူဝေနိုင်သည့် နေရာလပ်တစ်ခုကို မဖန်တီးခင်သင်ကိုယ် တိုင် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်မှုအလေ့အကျင့်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ထားသင့်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုလုပ်နေစဉ်အတွင်း တက်ရောက်သူတစ်ဦးဦးက စိတ်ဒုက္ခခံစားမှုပြုလာသည့်အခါ တက်ရောက်သူများနှင့် သင်ယူလေ့လာမှု ဖြစ်စဉ်ကို ကူညီနိုင်မည့် သင်လုပ်နိုင်သည့် အရာအချို့ရှိပါသည်။ အုပ်စုတစ်ခုလုံးကို ပံ့ပိုးပေးရမည့် လိုအပ်ချက်ကို ဟန်ချက်ညီညီထိန်းညှိနေသည့်တချိန်တည်းတွင် စိတ်ခံစားချက်များထုတ်ဖော်နိုင်မည့် အချိန်နှင့်နေရာလပ်ကို ဖန်တီးပေးပါ။

လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း တက်ရောက်သူတစ်ဦးမှ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သည့်အခါ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- လေးနက်စွာနားထောင်ပေးခြင်း၊ ပြောပြသည့်သူ၏ အတွေးများကို ပြန်လည်စုစည်းနိုင်အောင် ကူညီပေးသော အားဖြင့် သင်နားထောင်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်းနှင့်ပြန်လည်ထင်ဟပ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။
- တိတ်ဆိတ်နေခြင်းကိုခွင့်ပြုပါ။ ပြောပြနေသူအား သူမတွင် ပြောပြရန် အချိန်ယူ၍ရကြောင်း အားပေးပါ။ သင့်အနေ ဖြင့် သူမပြောမည့်အကြောင်းကို ကြားချင်ကြောင်းနှင့် ငိုလျှင်လည်း အဆင်ပြေကြောင်း ပြောပြသူအား အားပေးပါ။
- ရိုးသားပါ - လေးစားမှု၊ ဂရုစိုက်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို ပြသပါ - ထင်မြင်ချက်ပေးသော နည်းလမ်းများ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အခြေအနေအား လျော့ပေါ့စဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများ (ဥပမာ- ‘သင်အဆင်ပြေမှာပါ’ (သို့) ‘အဲသည်လောက်ထိတော့ မဆိုးသေးပါဘူး’ စသဖြင့် ပြောပြသူအနေဖြင့် သူမ လက်ရှိခံစားနေရသည့် ခံစားချက်များ မှာ မှားယွင်းနေသည်ဟု ခံစားရမှုကို ဖြစ်စေသည့် တုံ့ပြန်မှု) ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ပေးမှုမပြုလုပ်မီ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။
- သူမကိုယ်ကိုယ် (သို့မဟုတ်) အခြားသူများကို ထိခိုက်စေမည့် အပြုအမူများ မပြုလုပ်သရွေ့ ပြောနေသူအား (ဥပမာ- ငိုကြွေးခြင်း (သို့) ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း) ထိန်းချုပ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- အခြားတက်ရောက်သူများအားလုံးကိုလည်း လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဆက်လက်ရှိနေပေးရန်နှင့် လူအများစုက စိတ်ထဲ တွင်သာ မြို့သိပ်ထားလေ့ရှိသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြောနေသူများအား တိတ်ဆိတ်စွာဖြင့်မိမိတို့၏ ဂရုစိုက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုကိုပေးကြရန် ညင်ညင်သာသာသတိပေးပါ။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အတွက် ရှိနေခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် ကုစားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအား စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်၊ ဒီနေရာ၌ ရှိနေစေရန်နှင့် စိတ်ဖွင့်ထုတ်ရန်အတွက် အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းသာသာနှင့် ပြင်းပြင်းရှုရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

အကယ်၍ တက်ရောက်သူတစ်ဦးမှ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အလွန်အမင်းစိတ်ဒုက္ခခံစားရမှုကြုံရပါက လုပ်လို ရသည့် ရွေးချယ်စရာတစ်ခုမှာ သူမအား စိတ်ဖြေလျော့စေရန်အတွက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအကူတဦး (သို့မဟုတ်) အခြားတက်ရောက်သူ တဦးနှင့်အတူ အခန်းပြင်ဘက်ကို ပေးသွားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဆွေးနွေးပွဲကိုရပ်လိုက်ကာ ပြီးမှပြန်လည်စတင်မှုပြုလုပ်ရန်လည်း မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။

တက်ရောက်သူများအားလုံးကို အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်နှင့် ကုစားမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လုံခြုံသောနေရာလပ်ဖန်တီးနိုင်ရန်သင်တန်းအတွင်းဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာအားလုံးကို နှုတ်လုံစွာလှူငှက်ထားရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအကြောင်းကို အခြားသူများအား ပြောပြလိုပါက ၎င်းတို့၏ အကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအကြောင်းကိုသာ ပြောသင့်ပါသည်။



အခန်း ၀

စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်
သတိရှိခြင်း



သတိရှိမှုတစ်ခြင်းအလေ့အကျင့်သည်တက်ရောက်သူများအားတနေ့တာအတွင်း၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများအားလုံးကို သတိဖြင့် ချဉ်းကပ်ကြည့်ရှုတတ်သည့် အလေ့အထများ ရှိလာစေရန်၊ ၎င်းတို့၏ အသိအမြင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုများ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မနက်ပိုင်းအစီအစဉ်အား စတင်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ နေ့လည်ပိုင်းအစီအစဉ်အား စတင်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ (သို့မဟုတ်) တနေ့တာ အစီအစဉ်အား အဆုံးသတ်သည့် နေရာတွင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည့်လှုပ်ရှားမှု ဥပမာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများကို အစောတလျင် မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်၊ (သို့မဟုတ်) ကျော်သွားခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများသည် ပြန်လည်ကုစားမှုနှင့် ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) အစီအစဉ်၏ သင်ယူလေ့လာမှုများအတွက် အရေးကြီးသည့်အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများကို သင်ရင်းနှီးလာသည့်အခါနှင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်လာသည့်အခါပေးထားသည့် ဇာတ်ညွှန်းစာများအတိုင်း လိုက်လုပ်ရန်မလိုပဲ သင်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ပိုင်တီထွင်ကြံဆကာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၀၁	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်စုစည်းခြင်း	၃
၀၂	နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	၆
၀၃	၅ မိနစ်သတိရှိမှုတစ်ခြင်း	၈
၀၄	သတိရှိရှိလမ်းလျှောက်ခြင်း	၁၀
၀၅	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်း	၁၂
၀၆	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	၁၅
၀၇	တဦးနှင့်တဦးမြင်ရန်လေ့လာသင်ယူခြင်း	၁၈
၀၈	လိမ္မော်သီးတစ်လုံးအားသတိရှိရှိစားသုံးခြင်း	၂၁
၀၉	ကိုင်းနှိပ်ခြင်း	၂၃

စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း¹

အချိန်

အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်။ အချိန်ယူကာ ဖြည်းဖြည်းလုပ်ပါ။

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုနှင့် သတိနိုးကြားမှုအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ရန်အတွက် ပထမဆုံးလုပ်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၁။ တက်ရောက်သူများအားလုံးကို ၎င်းတို့ထိုင်ရန်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့်နေရာကို ရှာခိုင်းပါ။ အားလုံးကို လှုပ်ရှားမှုမစတင်ခင် ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှူ (နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း)ခိုင်းပါ။

၂။ ပြီးလျှင် တက်ရောက်သူများကိုယခုပြောမည့် အရာများကို လုပ်ကြည့်ရန်ပြောပါ- သင်၏ဝမ်းဗိုက်ကိုကျုံ့လိုက်ပါ။ သင့်ကြွက်သားများကို တင်းအောင်ထားပါ။ ပြီးလျှင်သင့်ရင်ဘတ်ပေါ်ရောက်သည့်အထိ လေများကိုဝဝရှူထည့်ပါ။ စတုရန်းမည်သို့ ခံစားရသနည်း? (၎င်းတို့ ပြန်ဖြေလေ့ရှိကြသည်မှာ ‘စိုးရိမ်တယ်’ ‘တင်းတယ်’ ‘လန့်တယ်’)

ယခု ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ ‘ယခုသင်၏ဝမ်းဗိုက်ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်၏ဝမ်းဗိုက်ကို ချဲ့လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်တည်းမှာ သင်၏ဝမ်းဗိုက်ဆီကို သင်၏ ခြေချောင်းလေးများဆီကို အသက်ရှူထည့်လိုက်ပါ။ အပြောင်းအလဲကို စခံစားရပြီလား? အချို့သူများအတွက်မူ ဤသို့လုပ်ရန် အလွန်ခက်နိုင်တယ်။ ပထမလုပ်ခါစတွင် သဘာဝမကျ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ သင့်ဗိုက်ပေါ်တွင် သင့်လက်ကို တင်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ဗိုက်ကသင့်လက်ကို တွန်းထုတ်လိုက်အောင် အသက်ရှူလိုက်ပါ။ ဤအရာကို လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံမှန်လွယ်လွယ်ကူကူလုပ်နိုင်ရန် အတွက် တခါတရံအချိန်လိုပါသည်။

ယခုသင်၏ မျက်လုံးများကို ခဏလေးမှိတ်ထားလိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် သစ်မြစ်များကို ဖိချနေသည့်သစ်ပင်တစ်ပင်ကဲ့သို့ မှတ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့် အခါ လေများဟာသင့်ဖဝါးအထိ သင့်ကြောရိုးအောက်ခြေတ

လျှောက်ကို ဖြတ်ပြီးစီးဝင်သွားအောင် ရှုချလိုက်တယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ထိုသစ်မြစ်များကိုကြမ်းပြင်တလျှောက်ဖြတ်စေကာကျွန်ုပ်တို့အောက်တွင်ရှိသည့်မြေကြီးတစ်လျှောက်ဖြတ်သန်းဆင်းသက်သွားစေပါ။ သစ်မြစ်များအနေဖြင့်ကမ္ဘာကြီး၏ အရည်အသွေးများအကြောင်း၊ မည်သို့ရှင်သန်ရသည်ဆိုသည့်အကြောင်း၊ ကမ္ဘာကြီးအနေဖြင့် မည်မျှကျန်းမာသည်ဆိုသည့်အကြောင်းများကို ခံစားနေသည်ဟု မြင်ယောင်စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မြေအောက်ထဲမှ ရေများအထိ၊ မြေအောက်ထဲမှ ကျောက်အစိုင်အခဲအထိ၊ ကျွန်ုပ်တို့အောက်တွင်ရှိသည့် မီးများအထိ ထိုသစ်မြစ်များကိုဖိချလိုက်ပါ။ အကယ်၍ တင်းမာမှုများ၊ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုများရှိနေသေးလျှင် ထိုအရာများကို မီးထဲပေးသွား



¹<http://www.starhawk.org/activism/trainer-resources/groundcenter.html>

လိုက်ပြီး သန့်စင်သည့်စွမ်းအင်တစ်ခုဖြစ်လာအောင် ပေးလောင်ကျွမ်းလိုက်ပါ။

ယခုသင်အနေဖြင့် ထိုမီးအချို့ကိုဆွဲယူနိုင်သည်ဟု စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ ကမ္ဘာကြီး၏ တည်ရှိမှု၊ ဆန်းသစ်သည့်စွမ်းအင်များကို ကျောက်အစိုင်အခဲများ၊ ရေများ၊ မြေများက တဆင့် ဆွဲယူလာသည်ဟု ခံစားလိုက်ပါ။ ထိုအရာများကို သင့်ခြေထောက်များ၊ ခြေဖဝါးများနှင့် သင့်ကျောရိုးအောက်ခြေကတဆင့် ဆွဲယူလိုက်ပါ။ သင့်ကျောရိုးအထိ ဆွဲယူလာပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ကျောရိုးကို ပျော့ပြောင်းသည့်ပင်စည် တစ်ခုကဲ့သို့ ဟိုးကောင်းကင်ထိရောက်အောင် ပေးကြီးထွားလိုက်ပါ။ မီးအချို့ကမူ သင့်နှလုံးသားထဲ ပြန်လည်ကုစားရန် သို့မဟုတ် နောက်ထပ်စွမ်းအင်လိုအပ်နေသည့် သင့်ကိုယ်တွင်းထဲမှ နေရာများဆီကို သယ်ယူလာပါ။

ထိုစွမ်းအင်များကို သင့်လက်မောင်းကတဆင့်သင့်လက်များဆီကို သယ်ယူပါ။ သင့်လည်ပင်းနှင့်လည်ချောင်းများကတဆင့် ဟိုးကောင်းကင်ထိရောက်နေသည့် သစ်ကိုင်းသစ်ခက်များနှင့်အတူ သင့်ခေါင်းထိပ်ဆီကို သယ်ယူပါ။ ပြီးလျှင်သင့်အနားတဝိုက်ကို ထိုစွမ်းအင်များဖြန့်လိုက်ပြီး ကမ္ဘာမြေကြီးကိုထိရန်အောက်ပြန်ချလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်နားတွင်အကာအကွယ်ပေးမည့်အရာတစ်ခုကိုဖန်တီးပေးပါသည်။ အချိန်ခဏယူပါ။ ထိုစွမ်းအင်ကိုကြည့်ပါ။ ထိုစွမ်းအင်တွင်ပြုပြင်ရမည့်နေရာ(သို့မဟုတ်)အားဖြည့်ရမည့်နေရာများ ရှိမရှိ သတိထားကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဤအရာကိုလုပ်နေချိန်တွင် ဤအခန်းအတွင်းက စွမ်းအင်များ မည်သို့ဖြစ်နေသည်ဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ ယခုသင်၏သစ်ရွက်များ၊ သစ်ကိုင်းများအပေါ် အလင်းများဖြာကျနေသည့် နေ၏စွမ်းအင်ကိုခံစားကြည့်ပါ။ အသက်အပြည့်အဝရှုကာ ထိုစွမ်းအင်များကိုဆွဲထည့်ပါ။ လေကို သင့်သစ်ရွက်များ၊ သစ်ကိုင်းများတလျှောက်ရှုချလိုက်ပါ။ သင့်နှလုံးသား၊ သင့်ဝမ်းဗိုက်နှင့် သင့်လက်များ တလျှောက်ရှုသွင်းပါ။ ထိုစွမ်းအင်များကိုဆွဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် နေရောင်ခြည်ကတဆင့်သစ်ပင်တပင်အစာချက်သကဲ့သို့ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းအစာကျွေးလိုက်ပါ။ ယခုသင်၏ မျက်လုံးများကို ပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။ သင့်နားကပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်နေချိန်တွင် အခြားသူများသင့်ကိုမည်သို့ ကြည့်နေသလဲဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ မည်သည့်အရာများ ပြောင်းလဲသွားသည်ဆိုသည်ကို သတိပြု

ကြည့်ပါ။

သင်စိတ်တည်ငြိမ်နေချိန်၊ သင့်စွမ်းအင်များက ကမ္ဘာ့စွမ်းအင်နှင့် ချိတ်ဆက်နေပြီး သင်လှုပ်ရှား၍ရနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ သင့်ခြေဖဝါးများက ကမ္ဘာကြီးထဲသို့နစ်ဝင်နိုင်သည့် စေးကပ်သည့် သစ်မြစ်များရှိသည်ဟုမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် သင်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ထိုအရာများကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ အနည်းငယ် လမ်းလျှောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကမ္ဘာကြီးနှင့် သင့်အကြား အချိတ်အဆက်ကို သေချာခံစားကြည့်ပါ။ သင်လမ်းလျှောက်တိုင်းထိုသစ်မြစ်များ ကပ်လိုက်၊ လွှတ်လိုက်ဖြစ်သည့် အနေအထားကို ခံစားလိုက်ပါ။

ယခုသင်လှုပ်ရှားလိုက်သည်နှင့် သင့်ဘေးတဖက်တချက်စီကို သင့်လက်များ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ သင်လှည့်ကြည့်လျှင်ပင် သင့်လက်ကို မမြင်နိုင်သည့်အထိဆန့်နိုင်သမျှ အဝေးဆုံးကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ ယခုသင့်လက်မများကိုတွန့်ပြီး လှုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်လက်မောင်းများကို သင့်လက်မကို မြင်သာလောက်သည့် အနေအထားအထိပြန်ဆွဲသွင်းပါ။ သင့်အမြင်အာရုံမြင်ကွင်း မည်မျှကျယ်နိုင်သလဲဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။

သင်လမ်းလျှောက်လိုက်သည်နှင့် အသက်ဝဝရှုပါ။ သင့်



စိတ်တည်ငြိမ်ပြည့်ဝမှုရှိပါ။ သင်၏ ထိုအဝေးအမြင် အာရုံကို ဖွင့်ထုတ်ပါ။ သင့်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကိုသင်အနေဖြင့် သိနိုင်စွမ်းရှိသည်ကိုသိပါ။

ပြီးလျှင် ယခုတကြိမ်တွင် သင်လှုပ်ရှားနေသည့်အချိန်တွင် တွေ့ရသည့်လူများနှင့် သင်မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု လုပ်မလုပ်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ ပုံမှန် အသက်ရှူနေပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြည့်ဝသည့်အတိုင်းဆက်နေပါ။ သင့်အသိကို ယခင်အတိုင်း ကျယ်ကျယ်ထားပါ။ သို့သော် ယခုသင် ဖြတ်သွားသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံပါ။ ယခုလို လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေထဲတွင် ရှိနေရသည်ကို မည်သို့ ခံစားရသနည်း။

ယခုငြိမ်ငြိမ်လေးပြန်နေပါ။ သင်အသက်ရှူလိုက်သည်နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း တည်ငြိမ်ပြည့်ဝမှုရှိသည့်နေရာက မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုနေရာကိုထိပါ။ ထိုတည်ငြိမ်မှုကိုဖော်ပြသည့် ပုံရိပ်တခုခုကို သင်ရှာတွေ့ပါသလား? စကားလုံးတစ်လုံး သို့မဟုတ် စကားစုတခုနှင့်ဖြစ်ဖြစ် သင့်ပြောပြ၍ရပါသလား? ထိတွေ့မှု၊ ပုံရိပ်၊ စကားစုဆိုသည့် ဤ ၃ ခုလုံးကို တပြိုင်တည်းသုံးလိုက်သည့်အခါ သင်သည်မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင်ပင်ဖြစ်စေ သင့်ကိုလျင်မြန်စွာတည်ငြိမ်ပြည့်ဝမှုရှိအောင် ကူညီပေးသည့် ကျောက်ဆူးတစ်ခုကို ဖန်တီးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ယခု ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ အားလုံးဖြည်းဖြည်းချင်းစက်ဝိုင်းပုံအုပ်စုဆီကိုပြန်လာပါ။

၃။ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် အုပ်စုထဲသို့ အားလုံးပြန်လာကြရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် လှုပ်ရှားမှုကိုအဆုံးမသတ်မီ မည်သည့်အရာများ ခံစားရသလဲဆိုသည်ကို မေးပါ။ ‘မည်သို့ ခံစားရသနည်း၊ လုပ်၍ အဆင်ပြေပါသလား? မည်သည့် အရာများသတိထားမိသနည်း?’

နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်လည်း အသက်ရှူခြင်းနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်
ဖြေလျော့ခြင်းနှင့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
အတွက် နောက်ထပ်ကောင်းသည့် ပထမဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု
ဖြစ်ပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုအနေဖြင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို မကြာ
ခဏလေ့ကျင့်ကာ တက်ရောက်သူများကိုလည်း အလုပ်ရုံဆွေး
နွေးပွဲကာလတလျှောက် စိတ်ခံစားချက်များပေါ်ပေါက်လာသည့်
အခါ ဤနက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း (အသက်ဝဝရှူခြင်း) အ
ကြောင်းလုပ်ဆောင်ရန် သတိပေးပါ။

အချိန်
၅-၁၀ မိနစ်

ရှင်းလင်းချက် (ရှင်းလင်းချက်ကို ဖတ်ပြန်နိုင်သကဲ့သို့ သင့်၏
ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့်လည်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်)

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားကြရသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့
ရင်ဘတ်အတွင်း အသက်ရှူကြပ်ခြင်း/လေးခြင်းကို မကြာခဏ
ကြုံရတတ်ကြသည်။ ရင်ဘတ်အတွင်း အသက်ရှူလေးသည့်အခါ
ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာသည်လေ/အောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာမရရှိတော့
ပဲ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း
တို့ကို ခံစားကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိ
အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကူညီရန်အတွက် ဝမ်းဗိုက်အထိရောက်
အောင် အသက်ဝဝရှူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျင့်ကြပါမည်။

သင့်အနေဖြင့် အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ သင်၏ ဝမ်းဗိုက်
သည် အပေါ်ဘက်သို့ မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူထုတ်
လိုက်သည့်အခါသင်၏ ဝမ်းဗိုက်မှာ အောက်ပြန်ကျလာမည်။
ဤသို့သော အသက်ရှူနည်းလမ်းသည် သင့်၏ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့
မှု အတွက်သာမက များစွာသောကျန်းမာရေးအကျိုး ကျေးဇူးများ
ကိုရရှိစေပါသည်။ ၎င်းသည် ကျောရိုးနှင့်ဝမ်းဗိုက်ကြားကြွက်သား
များကိုလှုံ့ဆော်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း လုံလောက်
သောအောက်စီဂျင်ကို ရရှိစေသည်။ ထို့ပြင်သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏
အာရုံကြောစနစ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပြီးအစာခြေဖျက်မှုနှင့်
ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်း အားကောင်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့်



နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူခြင်းကို ရိုးရှင်းစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်
သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး
အတွက် နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့်အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ဤနက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံး ၅-၁၀
ကြိမ်ခန့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်အ
နေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှုရှိသည့် အချိန်တိုင်းတွင်
(သို့မဟုတ်) တစ်နေ့တာ အတွင်းတွင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်(ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ပြန်နိုင်သကဲ့သို့ မလုပ်ဆောင်မီ ကြိုတင်ဖတ်ထားပြီး သင့်၏ကိုယ်ပိုင်စကားလုံး ဖြင့်ပြန်လည်ပြောပြလမ်းညွှန်ခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်)

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာတွင်ထိုင်ပါ (သို့) လဲလျောင်းပါ။
- ၂။ အကယ်၍ထိုင်ပါက ခါးကို မတ်မတ်ထားပါ။ သို့သော်ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုရှိပါစေ။
- ၃။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို မျက်လုံးဖွင့်ကာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) မျက်လုံးပိတ်လုပ်ခြင်းသည် သင့်အတွက် ပို၍သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည်ဆိုပါက မျက်လုံးပိတ်ပြီးလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ၄။ အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှူခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်လိုက်ပါ။ အသက်ကိုပြင်းပြင်း နက်ရှိုင်းစွာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်းပါ။ (ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ရှူချိန်ခန့် ခေတ္တရပ်နားပါ)
- ၅။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြေလျော့ရန်ကြိုးစားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဖြစ်ပေါ်လာသော မည်သည့်ခံစားချက်များကိုမဆို စိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းလုံးဝမလုပ်ပဲ သတိပြုကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်သယ်ဆောင်ထားသောထိုင်ခုံ (သို့) ကြမ်းပြင်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိုင်ခုံ (သို့) ကြမ်းပြင်က ကူညီပေးမည်ဆိုသည့် အသိစိတ်ဖြင့် သင့်စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့ထားပါ။
- ၆။ သင်၏ လက်တစ်ဖက်ကို သင့်ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် ညင်သာစွာ တင်လိုက်ပြီး နောက်ထပ်လက်တစ်ဖက်ကိုမူ သင်၏ ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ညင်သာစွာတင်ပါ။
- ၇။ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ ရေတွက်ပြီးချိန်အထိ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ပြီးလျှင် သင်၏ ဝမ်းဗိုက်ကိုချွန်သလားဆိုသည်ကိုသတိပြုပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ နံပါတ် ၄ အထိ ရေတွက်ကာ ရှူထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင် သင်၏ ဝမ်းဗိုက်မှာ အောက်နိမ့်ဆင်းလာသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။



- ၈။ ထိုနည်းအတိုင်း အသက်ရှူမှုကို ဖြည်းညင်းစွာ ၁၀ကြိမ်ခန့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ (ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ နှင့် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ နှစ်ကြိမ်ခန့် ရေတွက်ကာ ဦးဆောင်ပေးပြီးနောက် စကားမပြောပဲ အသက်ရှူခြင်းကို ၁-၂ ကြိမ်ခန့် လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်သွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူမှု အကြိမ် ၁၀ ကြိမ်လုံးကို ရေတွင်ဆက်ပြီးလုပ်ပြပါ။
- ၉။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်စိတ်အတွင်း မည်သို့ ခံစားရသလဲဆိုသည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းမလုပ်ပဲ ညင်သာစွာ သတိပြုကြည့်ပါ။ မျက်လုံးကို ညင်သာစွာ ဖွင့်လိုက်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်ချစ်သည့် ဤအလေ့အကျင့်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ညင်သာစွာ ပြုံးပါ။

၅ မိနစ်သတိရှုမှတ်ခြင်း

အချိန်

၅- ၁၀ မိနစ်

တက်ရောက်သူများအားလုံးကို လက်ထဲကိုင်ထားသည့်အရာများ အားလုံးချပြီး အားလုံးမတ်မတ်ထိုင်ရန်နှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေဖဝါးများကို သေချာထိပြီး ချထားရန် (အကယ်၍ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်နေကြလျှင်) ပြောပါ။ ပြီးလျှင် ယခုလာမည့် ဇာတ်ညွှန်းများကို ဖတ်ပြနိုင်ပါပြီ။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ပါ - သင့်ခြေဖဝါးများကိုကြမ်းပြင်ပေါ် ရေပြင်ညီချထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်မတ်မတ်ထားကာ သက် သောင့်သက်သာ အနေအထားနှင့်ထိုင်ပါ။ သင့်လက်များ ကို သင့်ပေါင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ရှေ့ကစားပွဲပေါ်တွင် အ သာချထားပါ။

၂။ အသက်ရှူပါ - ပုံမှန်ပင်အသက်ရှူပါ။ လန်းလန်းဆန်းဆန်း နေပါ။ သက်သောင့်သက်သာနေပါ။ ပြီးလျှင်ပုံမှန်အတိုင်း အသက်ရှူပါ။ နည်းလမ်းအတွက် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အသက် ၀၀ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက်သာ သက်သောင့် သက်သာ ပုံမှန်အတိုင်း အသက်ရှူပါ။

၃။ ချိတ်ဆက်ပါ - ယခုအချိန်သည် သင့်၏ အာရုံ ၅ ပါးကို တစ်ခုချင်းဆီ ချိတ်ဆက်ရန် အချိန်ကျပါပြီ။ တစ်ခုချင်းစီ ကို အနည်းဆုံးတစ်မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ (မှတ်ချက်- နာရီကြည့် ပြီးလုပ်နိုင်သည့်အပြင် ခန့်မှန်းပြီးလည်းလုပ်နိုင်ပါသည်)

အကြား

သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက်က အသံအားလုံးကိုသတိပြုခြင်း အားဖြင့် စပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ ကြားသည့် အသံများ ကို လိုက်ပြီး မှတ်ချက်မပေးမိရန် ကြိုးစားပါ။ ကြားသည့်အတိုင်း သတိပြုရုံပင်ဖြစ်သည်။ (ယခု အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၃၀ ခဏရပ်ပါ) စမလုပ်ခင် အချိန်ကထက်အသံများ ပိုပြီးကြားရပါသလား? အလွန်သိမ်မွေ့သည့် အသံများကိုမူ သတိမပြုခင်မှာပင် ပျောက် သွားပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယခုထိုအသံများကိုပါ ကြားရပါသ လား? သင်နားထောင်နေသည့်အချိန်တွင် သင်၏တည်ငြိမ်သည့် အသက်ရှူမှုကို သတိရပါ။ (နောက်ထပ် စက္ကန့် ၃၀ ခဏပြန်ရပ်ပါ)

အနံ့

ယခု သင်၏အာရုံကို သင့်အနားပတ်ဝန်းကျင်က အနံ့များဆီကို ပြန်ပြောင်းလိုက်ပါ။ အနားတွင် တစ်ယောက်ယောက် ချက်ပြုတ် နေပါသလား? ပြတင်းပေါက်မှဝင်လာသည့် လေမှအနံ့များရပါ သလား? သင်၏မျက်လုံးများကိုမှိတ်ထားပါ။ သို့မှသာ သိမ်မွေ့

လွန်းသည့် ရနံ့များကို အာရုံစိုက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ (တစ်မိနစ်ခန့် ခဏရပ်ပါ)

အမြင်

ပြီးခဲ့သည့်အချိန်တုန်းက သင့်၏မျက်လုံးများကို ပိတ်ထားခဲ့မည် ဆိုလျှင် ယခုဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။ သင့်အနား ပတ်ဝန်း ကျင်က အရောင်များအားလုံးကို သတိပြုကြည့်ပါ။ သင်တကယ် ကြည့်နေမည်ဆိုလျှင် မြင်သမျှအရာအားလုံးတွင် သာမန်အားဖြင့် မတွေ့လိုက်ရသည့် အရောင်များ၊ ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံများရှိသည်ကို မြင် လာလိမ့်မည်။ (တစ်မိနစ်ခန့်ရပ်ပါ)

အရသာ

အစားအသောက်မစားနေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ပါးစပ်ထဲတွင် အရသာများက ရှိပြီးသားပင်ဖြစ်သည်။ သင်အသက်ရှူထုတ်လိုက် သည်နှင့် သင့်ပါးစပ်ထဲက လျှာ၊ သင်၏ တံတွေးများနှင့် အသက်



ရှုမှုများကို သတိပြုကြည့်ပါ။ သင့်လျှာကို သင့်သွားများနှင့် သင့် ပါးစောင်းများဆီကို လိုက်သွားကြည့်ပါ- မည်သည့်အရာများ သတိပြုမိပါသလဲ? နောက်ထပ် တစ်မိနစ်ခန့်အထိ အသက်ဆက် ရှုပါ။ (တစ်မိနစ် ရပ်ပါ)

အထိအတွေ့

နောက်ဆုံးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုကို စလုပ်သည့် အချိန် တွင် သင့်လက်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ထားထားပါသလဲ? သင့် လက်များက တစ်ခုခုမာသည့်အရာ ဥပမာ- သင့်အဝတ်အစား၏ ပိတ်စ (သို့မဟုတ်) သင့်စားပွဲခုံ မျက်နှာပြင်- တစ်ခုခုကို ထိနေ သည့် အာရုံခံစားမှုအသိကို သတိပြုကြည့်ပါ။ သင့်ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင်ကြားက ဖိအားကိုသတိပြုကြည့်ပါ။ (တစ်မိနစ်ရပ်နားပါ)

ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူအား လုံးကို အသက်၀၀ ၃ ကြိမ်ရှုရန် သိမ်မွေ့ညင်သာစွာ ပြောဆိုပါ။ ပြီးလျှင် လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များအကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်သည့်အပြောင်းအလဲများကို သတိပြုမိသည့်သူ ရှိသလားဆိုသည်ကို အနှစ်ချုပ်မေးမြန်းပါ။

သတိရှိရှိလမ်းလျှောက်ခြင်း^၂

အချိန် ၁၅ မိနစ်

၁။ သတိနှင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် သက်သောင့်သက်သာနှင့်လျှောက်သွားလျှောက်ပြန်လုပ် နိုင်မည့် နေရာတစ်ခုကိုရွေးရန် တက်ရောက်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (အရှည် ၁၀ မီတာရှိသည့်နေရာ)။ အားလုံးကို အခန်းအတွင်း နေရာခပ်ကျကျ ဖြန့်ကျက်နေခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ ‘လမ်းလျှောက်မည့်လမ်းကြောင်း’ ၏အဆုံးတွင် မတ်တပ်ရပ်ရန်ပြောပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်က ၎င်းတို့၏ ခြေဖဝါးများကိုခံစားပြီးငြိမ်သက်မှု အခြေအနေ



ရအောင် (စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်း) လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုလုပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုမှတစ်ဆင့် လူ တိုင်းတိတ်ဆိတ်ကာ တည်ငြိမ်အေးဆေးနေပြီဆိုလျှင် လမ်းစလျှောက်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့လမ်းလျှောက်နေချိန်တွင် ခြေလှမ်းစလှမ်းရန် ၎င်းတို့ခြေဖဝါးကို လေထဲကြွလှိုက် ချိန်နှင့် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ကို ခြေဖဝါးပြန်ချလိုက်သည့် ခံစားမှုများကို သိသိသာသာခံစားရအောင် လမ်းကိုဖြူး ဖြူးလေးလျှောက်ရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့လျှောက်မည့် လမ်း ကြောင်းအဆုံးကိုရောက်ပြီဆိုလျှင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် တချက်ရပ်လိုက်ပြီး လာရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြန် လှည့်လျှောက်ခိုင်းပါ။ အသက်တချက် ရှုချိန်လောက်ငြိမ် သက်မှုလုပ်ပြီး နောက်ထပ်တကြိမ် ပြန်စလုပ်ပါ။

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနှင့် အနည်းဆုံး ၃ မိနစ်လောက် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် သင့်အနေဖြင့် ယခုအချက်ကို ပြော၍ရပါပြီ- ‘အများအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့လမ်းလျှောက် သည့်အခါများစွာသော အတွေးများကြောင့်အာရုံများရှုပ် ထွေးခြင်းပြန့်လွင့်ခြင်းများဖြစ်ကြပါသည်။သို့သော်သတိတ ရားနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့်အ တွေးတစ်ခုခုဝင်လာပြီဆိုသည်နှင့် ‘အို .. ငါတွေးမိနေပြီ’ ဆိုပြီး သတိရှိသွားပြီးတချိန်တည်းမှာပင် သင်အာရုံများ ကို သင့်ခြေဖဝါးနှင့်သင့်ခြေလှမ်းများဆီကို ပြန်စုထားနိုင် မည်ဖြစ်သည်။’

၂။ တက်ရောက်သူများကို အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ် (သို့မဟုတ်) ၁၅ မိနစ်ခန့် လုပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် လူတိုင်းကို ရပ်သည့် အနေအထားအတိုင်းပေးနေပြီး အကြိမ်အနည်းငယ်ခန့် အသက်ဝဝရှုခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ခံစားချက်များ/ အာရုံခံစားမှုများကိုသတိပြုခိုင်းပါ။ ပြီး လျှင် အားလုံးစက်ဝိုင်းသဏ္ဍန် ပြန်ဝိုင်းရပ်ရန်ဖိတ်ခေါ် လိုက်ပါ။

²Paraphrased from <http://www.jackkornfield.com/2011/02/walking-meditation/>

၃။ လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်/ တုံ့ပြန်မှုများ ရှိမရှိ မေးပါ။ ပြီးလျှင်အမှန်မှာ ဤလှုပ်ရှားမှုကို၎င်းတို့ လမ်းလျှောက်နေသည့် မည်သည့်အချိန်မဆို- ဈေးသွား ချိန် ဖြစ်စေ၊ ရေခဲချိန်ဖြစ်စေ၊ အသိအိမ်လည်ပတ်သည့် အချိန်တွင်ဖြစ်စေ သတိနှင့်လမ်းလျှောက်သည့်အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အကြောင်းတက်ရောက်သူ အားလုံးကို သတိပေးပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတွင်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုပ်တိုင်းကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၊ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ထဲတွင် ပိုမိုနိုးကြားမှုရှိရန်၊ စိတ်နှင့် လူနှင့်ကပ်ပြီး သတိတရားတည်ရှိနေရန် (ပစ္စုပ္ပန်တွင် ရှိနေခြင်း) အတွက် ရိုးရှင်းသည့်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ ကြည်ရှုခြင်း³

အချိန်

အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်မှ အများဆုံး မိနစ် ၃၀

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အချိန်အနည်းငယ်ပေးရသည့် လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အတူသတိရှုမှတ်သည့်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။နက်ရှိုင်းသည့်ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုကို မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ကြားအချိန်ယူလုပ်ဆောင်မည် ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ (ကျွန်ုပ်ဆိုလျှင် နေ့လည်စာပြီးချိန်တွင် လုပ်ရသည်ကို ပိုကြိုက်ပါသည်။)သို့သော် အချိန်အကန့်အသတ် ရှိခဲ့ပါက ၁၀-၁၅ မိနစ်အကြားလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြထားသည့် ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း နူးညံ့ညင်သာသည့် အသံနှင့် ဖတ်ပြခြင်းမျိုးကို လုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ဖော်ပြထားသည့် ဇာတ်ညွှန်းကို သင့်ဘာသာ သင် ရင်းနှီးအောင် ဖတ်ရှုပြီး သင်၏ သင်တန်းသား/ သင်တန်းသူများနှင့် ကိုက်ညီမည့် အကြောင်းအရာကို သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအတိုင်း ပြန်ပြင်ပြီး ဖတ်ပြလျှင်လည်း ရပါသည်။

‘မိမိအတွက် သက်သောင့်သက်သာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့လို့ ရနိုင်တဲ့ ထိုင်လို့ရမယ့်နေရာ (သို့မဟုတ်) လှဲလို့ရမယ့်နေရာကို ရှာပြီး လှုပ်ရှားမှုစကြရအောင်။ အခုစိတ်ဖြေလျော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စလုပ်တော့မည်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့မျက်လုံးလည်း မှိတ်ချင်မှိတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်အခန်းထဲက နေရာတစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်ကြည့်တာမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်’

‘အသက်ဝဝရှုသွင်းလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့အဆုတ်ထဲ လေတွေပြည့်သွားအောင်။ ပြီးရင် အခုအသက်ပြန်ရှုထုတ်လိုက်ပါ။ သင်ရဲ့အဆုတ်ထဲ ခုနက ရှုသွင်းထားတဲ့ လေတွေအားလုံးလုံးဝရှင်းထွက်သွားတဲ့ အထိ ရှုထုတ်လိုက်ပါ’

‘အသက်ရှုသွင်းပါ။ ပြီးရင် ရှုထုတ်ပါ။ ရှုသွင်းမယ်၊ ရှုထုတ်မယ်။ အသက်ကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန်လေး ဆက်ရှုသွင်းရှုထုတ်ပါ’

‘ဒီလို အသက်ဝဝရှုတာဟာ သင့်ကို စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်း စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဖြေလျော့စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ခံစားလိုက်ပါ’

ယခုချိန်မှာ သင့်အနေဖြင့်မည်သည့်အရာမျှ လုပ်နေစရာမလိုပါ။ ဤနေရာကလွဲပြီး သင့်အတွက် စိတ်ဖြေလျော့နိုင်မည့် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်မည့် တခြားမည်သည့်နေရာမျှ သင့်အတွက်မလိုအပ်ပါ။

သင့်သည် ဤအချိန်ကို ရရှိခံစားရန် ထိုက်တန်ပါသည်။ သင်အကောင်းဆုံး အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ဤအချိန်ကို သင်လိုအပ်ပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုရှိသည့် အချိန်သည် သင့်အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံးတည်ငြိမ်မှုရှိစေရန်၊ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဤအချိန်သည် သင့်အတွက် အကျန်းမာဆုံး၊ အလုပ်အဖြစ်ဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချိန်မှ သင်သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ဂရုစိုက်မှုပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အသက်ကို ဖြေးဖြေးနှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိရှိ ဆက်ပြီးရှုနေချိန်တွင် သင်၏အာရုံကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဘက်ကို ရွှေ့လိုက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင်မည်သည့်အရာများ ခံစားရသလဲဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ မည်သည့်အရာကိုမျှ ပြောင်းလဲရန်မကြိုးစားပဲနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အာရုံခံစားမှုကိုသာ ရိုးရှင်းစွာသိရှိသော သတိပြုလိုက်ပါ။

³Source: adapted from <http://www.innerhealthstudio.com/generalized-anxiety-relaxation.html>



မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သင်၏ခံစားမှုသည် ယခုချိန်မှာ အဆင်ပြေနေပါသည်။ သင်မည်သို့ခံစားရသလဲဆိုသည်ကိုသာ ရိုးရှင်းစွာ သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်တင်းမာမှုနှင့် ပတ်သက်သည့်လက္ခဏာတစ်ခုခုပေါ်လာခဲ့မည် ဆိုလျှင်လည်း ထိုအရာကိုပြောင်းလဲရန် မကြိုးစားပဲ ဤအတိုင်းသတိပြုကြည့်ပါ။ သင့်ခေါင်းထိပ်ဆုံးမှစပြီး ဟိုးအောက်ဘက် အထိရွှေ့ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ စိတ်အာရုံကို သင့်ခေါင်းဆီကို ရွှေ့လိုက်ပါ။ လေ့လာကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်အာရုံကို အောက်ဘက်ကို ရွှေ့လာပါ။ သင့်မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ မေ့စွဲ၊ ပြီးလျှင် သင်၏ ပုခုံး၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မည်သို့ခံစားရသလဲဆိုသည်ကိုလေ့လာပြီး တစ်နေရာစီကို သတိပြုကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် စစ်ဆေးခြင်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အောက်ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်းရွှေ့ပြီး စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းက မည်သို့ခံစားရပါသလဲ? တင်းနေသည့် နေရာများရှိတိုင်း မှတ်သားထားလိုက်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အလယ်ကိုနီးလာပါပြီ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်နေရာကို ရောက်ပါပြီ။ ဤခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်းတွင်လည်း မည်သို့ခံစားရပါသလဲ? သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကို ဆက်ပြီးလေ့လာကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းဆီကို သင်၏အာရုံကို ရွှေ့သွားပါ။

သင်၏တင်နေရာကိုရောက်လာပါပြီ။ ဆက်ပြီးလေ့လာသုံးသပ်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်၏ စိတ်အာရုံကို အောက်ဘက်ကို ဆက်သွားပါ။ ဤခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင်လည်း မည်သို့ခံစားနေရပါသလဲ? တင်းနေသည့်နေရာ တစ်ခုခုရှိနေလျှင် မည်သည့်အရာမပြောင်းလဲရန်မကြိုးစားပဲ ဤအတိုင်းသတိပြုကြည့်ပါ။

သင်၏ ဒူးနေရာကို ရောက်လာပါပြီ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဤအစိတ်အပိုင်းတွေလည်း မည်သို့ခံစားရပါသလဲ စစ်ဆေးခြင်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ သင်၏ ခြေဖဝါးနေရာထိကို စစ်ဆေးပါ။

ယခုချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စစ်ဆေးရန်အချိန်ခဏယူလိုက်ပါ။ တကိုယ်လုံး အနေဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် မည်သို့ခံစားနေရသလဲဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် မည်သည့်နေရာက အတင်းမာဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ?

တင်းမာနေသည့် နေရာတစ်ခုကို သေချာအာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် တဖြည်းဖြည်း လျော့လာသည့် ကြွက်သားများ၊ တဖြည်းဖြည်း ဖြေလျော့လာသည့်နှင့် တင်းမာနေမှုများ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုနေရာကို

လုံးဝဖြေလျော့သွားသည့်အထိ တင်းမာနေမှုများကို နည်းနည်းဆီလျော့ချပါ။

တင်းမာမှုများ နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားသည်ကိုခံစားပါ။ ကြွက်သားများ တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျသွားသည်ကိုခံစားပါ။ ဆန့်ထွက်သွားသည်ကို၊ နွေးထွေးလာသည်ကို ပြီးလျှင်ဖြေလျော့သွားသည်ကို ခံစားပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ဖြေလျော့မှုအရှိဆုံးနေရာကိုသတိပြုကြည့်ပါ။ ထိုဖြေလျော့မှုကို မည်သို့ခံစားရပါသလဲ? ထိုဖြေလျော့မှုက သင့်ခန္ဓာ၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင်ပါ ဖြေလျော့မှုရှိအောင် ၎င်းသည် ရွှေ့နေသည်၊ ကြီးထွားနေသည်၊ ပြန်နေသည်ဆိုသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားနေရာများမှာလည်း ဖြေလျော့မှုများ ရှိလာသည့်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပို၍ဖြေလျော့လာသည်ကို ခံစားလိုက်ပါ။ သင်အသက်ရှူသွင်းလိုက်တိုင်းတွင်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖြေလျော့သည့်နေရာက တဖြည်းဖြည်းပိုကြီးလာပါမည်။ ထိုသို့ ပိုကြီးလာလေလေ သင့်ခန္ဓာထဲတွင် ပိုပြီးဖြေလျော့မှုရှိလာလေလေ ဖြစ်လာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ တင်းမာနေမှုများအားလုံးကို ရှုထုတ်လိုက်ပြီးတင်းမာမှုများ တဖြည်းဖြည်းသေးသွားသည်ကို ခံစားလိုက်ပါ။

ဖြေလျော့မှုများကို ရှုသွင်းပါ... ပြီးလျှင် တင်းမာမှုများကိုရှုထုတ်ပါ။ (ခဏရပ်ပါ)

ဖြေလျော့မှုများကို ဆက်ပြီးရှုသွင်းပါ... ပြီးလျှင် တင်းမာမှုများကို ရှုထုတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းမှု တစ်ကြိမ်တိုင်းတွင် ဖြေလျော့မှုများ ပိုပို၍ ရှိလာပါသည်။

(ခဏရပ်ပါ)

ယခုဆိုလျှင် သင်သည် အလွန်တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေပြီ။ အလွန်စိတ်ဖြေလျော့မှု ရှိနေပါပြီ။ ဖြေလျော့မှုများကို ရှုသွင်းပါ။ ပြီးလျှင် တင်းမာမှုများကိုရှုထုတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ပါ။

ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် အသက်ရှူသွားပါ။ အသက်တစ်ချက်ရှုတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုများ ပိုမိုရှိလာပါမည်။ ယခု ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုကို ဆက်လုပ်နေသည့် တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်တစ်ခါစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယခုမည်သို့ ခံစားနေရသလဲဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။

(ခဏရပ်ပါ)

အသက်ဆက်ရှုသွားပါ။ အသက်တစ်ကြိမ်ရှုသွင်းလိုက်သည့် အကြိမ်တိုင်းနှင့် အသက်တစ်ကြိမ်ရှုထုတ်လိုက်သည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ‘ဖြေလျော့ချပါ(relax)’ ဆိုသည့်စကားကို သင်စိတ်ထဲတွင် ပြောနေပါ။

(ခဏရပ်ပါ)

ဤသို့ လုပ်နေသည့်အချိန်တွင် သင်၏ အတွေးများက လှည့်ဖျားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လှည့်ဖျားမှုပေါ်လာပြီဆိုလျှင် ‘ဖြေလျော့ချပါ’ ဆိုသည့်စကားကိုသာ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ သင်၏ စိတ်အာရုံအားလုံးကို ‘ဖြေလျော့ချပါ’ ဆိုသည့် စကားလုံးကို ရိုးရှင်းစွာ ထပ်ခါထပ်ခါပြောနေသည့်အပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။

ထိုစကားလုံးကို ထပ်တလဲလဲဆက်ပြောပါ။ သင်အနေဖြင့် မည်သို့ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုရှိနေသည်၊ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်နေသည်ဆိုသည်ကို သတိပြုလျက် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှု ရှိနေသည့် သာယာသည့်အခြေအနေတစ်ခုတွင် စီးမောက်က ‘ဖြေလျော့ချပါ’ ဆိုသည့်စကားလုံးကို စိတ်ထဲတွင် ဆက်ပြောနေပါ။

(ခဏရပ်ပါ)

ယခုချိန် သင့်တွင်ရှိနေသည့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုသည် သင်လုံးဝနိုးကြားလာသည့် အချိန်တွင်ပင်လျှင် သင်နှင့်အတူ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ထိုစိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိသည့် ခံစားချက်ကို သင်နှင့်အတူ သိမ်းထားပါ။ သင့်ကြွက်သားများသည် လည်းဆက်ပြီး ဖြေလျော့လျက်သား ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သင့်ဘဝ၏ အခြားလှုပ်ရှားမှုများသွားလုပ်သည့်အခါ၊ သင့်တွင်စိတ်ဖိစီးမှုများ ရှိလာခဲ့သည့်အချိန်မှာပင် သင့်အနေဖြင့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုကို ခံစားနေရနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် အသက်ဝဝရှုသွင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုများကို ရှုသွင်းပါ။ ပြီးလျှင် မည်သည့်တင်းမာမှုကိုမဆို အားလုံးကို ပေးထွက်သွားရန် အသက်ရှုထုတ်လိုက်ပါ။

တည်ငြိမ်မှုရှိစွာနှင့် ညင်သာစွာ ဆက်ပြီးအသက်ရှုနေပါ။ ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုကို ရှုသွင်းပြီး တင်းမာမှုများကို ရှုထုတ်သည့် အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို တနေ့တာအတွင်း အချိန်မရွေး သင့်အနေဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ နေ့တိုင်းသင်၏အသက်ရှုမှုက သင့်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်ကြံ့ခိုင်အောင်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်နှင့် သင့်ဆီကိုရောက်လာသည့် မည်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ခဏရပ်ပါ)

ယခု ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ရန် အချိန်ရောက်လာပါပြီ။ ကျန်ရှိသည့် တနေ့တာအချိန်များကို ဆက်ပြီးသွားရန်အတွက် သင့်စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြန်နိုးထရန် အချိန်အနည်းငယ် ယူလိုက်ပါ။ သင့်လက်များကို တဖက်နှင့်တဖက်ပွတ်ပေးပြီး သင့်လက်များနှင့် လက်မောင်းများ နိုးကြားလာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ သင့်ခြေဖဝါးများကို အပေါ်အောက်မြှောက်ပြီး သင့်ခြေဖဝါးနှင့် ခြေထောက်များကို နိုးကြားအောင်လုပ်ပါ။

မျက်လုံးဖွင့်ပြီး ခဏတာ တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်ပါ။ သင့်အနီးအနား တဝိုက်က အရာများနှင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်နေရာချလိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြည့်ပြည့်ဝဝနိုးကြားမှု ရှိရန်အတွက် အကျောဆန့်ထုတ်ချင်လျှင်လည်း ဆန့်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

လုံးဝနိုးကြားလာပြီဆိုလျှင် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုများအတူ အုပ်စုကြီးထဲတွင် ဝိုင်းထိုင်နိုင်ပါပြီ။

သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ⁴

အချိန်
၁၅ မိနစ်

လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်အနေအထားနှင့် စတင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မစတင်မီ သတိနှင့် အသက်ရှူမှုလုပ်ရန်အတွက် အချိန်ခဏ ယူပါ။ အသက်ရှူမှုနှင့်အတူ လှုပ်ရှားပါ။ ပြီးလျှင်ဖြေလျော့မှုရှိပြီး ကြံ့ခိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားလိုက်ပါ။



ပုခုံးဆန့်ခြင်း

သင့်ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကိုအနည်းငယ်ခြားပြီးရပ်ပါ။ လက်မောင်း နှစ်ဖက်ကို သင့်ဘေးတွင်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ်အတွင်း သင့်လက်နှစ်ဖက်ကိုသင့်ရှေ့ပုခုံးနှင့်တတန်းတည်းနေရာကိုဖြည်း ဖြည်းချင်းမြှောက်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အချိန်တွင် သင့်လက် နှစ်ဖက်ကို သင့်ဘေးသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ချထားပါ။ ၃ ကြိမ်ကျော့ ပြီးလုပ်ပါ။



လက်မြှောက်ခြင်း

သင့်ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခြားပြီးရပ်ပါ။ လက် မောင်းနှစ်ဖက်ကို သင့်ဘေးမှာထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းစဉ်လက် နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ကိုတန်းပြီး ဦးခေါင်းပေါ်ထိ မြှောက်တင်ပါ။ အသက် ရှူထုတ်သည့်အခါ သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဘေးကို ပြန်ချပါ။ နောက်ထပ် ၃ ကြိမ်ကျော့ပြီး လုပ်ပါ။



“ပန်းပွင့်လက်များ”

လက်နှစ်ဖက်ကို မြေကြီးနှင့်အပြိုင်၊ ပုခုံးနှင့် တတန်းတည်း အနေ အထားသို့ ရောက်အောင် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ အသက်ရှူသွင်း စဉ်အတွင်းသင့်လက်ချောင်းလေးများနှင့်သင့်ပုခုံးကိုထိပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် သင်လက်အပေါ်ဘက်အပိုင်းကိုအလျားအ တိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်စဉ်အတွင်း သင့်လက် ကို အလျားအနေအထားအတိုင်း ပြန်ဖွင့်ထုတ်လိုက်ပါ။ နောက် ထပ် ၃ ကြိမ် ပြန်ကျော့လုပ်ပါ။



လက်စက်ဝိုင်း

လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ရှေ့ဆန့်တန်းထုတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းနေသည့်တပြိုင်တည်း သင့်လက် ကို မြှောက်တင်ပြီး သင့်လက်များကိုခွာထုတ် လိုက်ပါ။ သို့မှသာ သင့်ခေါင်းပေါ်တွင် လက်များကိုကောင်းကောင်း ဆန့်ထုတ်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါသင့်လက်ကိုစက်ဝိုင်း သဏ္ဍန်လှည့်ပါ။ သင့်လက်ချောင်းများ မြေကြီးဘက်ကို ရောက် သည့်အထိ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ဝိုင်းပါ။ အသက်ရှူသွင်းသည့်အချိန် တွင် လက်များကိုဘေး ပြန်မြှောက်တင်ပါ။ နောက်ပြန် ပြန်လှည့် ပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ သင့်လက်များကိုအတူ ဆုပ်ထား ပြီး ရှေ့ကိုပြန်ချပါ။ နောက်ထပ် ၃ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။

⁴Thich Nhat Hanh Plum village community



ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းစက်ဝိုင်း

ခါးပေါ်တွင် လက်များတင်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါခါးအရှေ့ဘက်ကိုကိုင်ခါးပြီးလျှင်အပေါ်ဘက်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပါ။ စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်၍ တဝက်ရောက်သည့်အခါသင့်ကိုယ်ကိုခါးအနောက်ပိုင်းကိုအလိုက်သင့်လှည့်ပြီးလှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ဘက်ခါးနှင့် တတန်းတည်းတွင် သင့်ခါးရောက်ပြီဆိုလျှင် စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ စက်ဝိုင်းကိုဆန့်ကျင်ဘက်လမ်းကြောင်းနှင့် ပြန်လှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင်စက်ဝိုင်းလှည့်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ ထိုအတိုင်းနောက်ထပ် ၃ ကြိမ်ဆက်လုပ်ပါ။



ဒူးကွေးခြင်း

ခါးတွင် လက်နှစ်ဖက်ကိုထောက်လိုက်ပါ။ ခြေဖိနောင်နှစ်ဖက်ကို အတူတူထားပြီး ဖြေဖဝါးကို V ပုံစံလုပ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းချိန်တွင် သင့်ခြေချောင်းများကို မြှောက်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ ခြေချောင်းများကိုပြန်ချပြီး ခါးကိုမတ်မတ်ထားကာ ဒူးကွေးချပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်တွင်ရှိစေ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းကာဒူးကိုအောက်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးချပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး သင့်ခြေချောင်းများနှင့် ရပ်နေချိန်တွင် ဒူးကိုပုံမှန်တိုင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်ဖြောင့်ပါ။ ထိုအနေအထားမှ နောက်ထပ် ၃ ကြိမ် ပြန်ကျော့လုပ်ပါ။ အသက်ဖြေးဖြေးမှန်မှန်နှင့် အသက်ဝဝရှူရန် သတိရပါ။



“ကောင်းကင်ကိုထိ- မြေကြီးကိုထိ”

တင်နှင့်တတန်းတည်းအကွာအဝေးအတိုင်း ခြေထောက်ကို ခြားပါ။ အသက်ရှူသွင်းကာ လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ခါးပေါ်ကို မြှောက်ပြီး လက်ဖဝါးကို ရှေ့ကိုထုတ်ထားပါ။ ကောင်းကင်ကို ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါ သင့်လက်မြေကြီးကိုထိရန်အတွက် ခါးကိုရှေ့သို့ ညွတ်ချပါ။ လည်ပင်းကို ဖြေလျော့ချထားပါ။ ထိုအနေအထားတွင် အသက်ရှူသွင်းပါ။ ကောင်းကင်ကို ပြန်ထိရန်အတွက် ပြန်ထလာသည့် တလျှောက်တွင် ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ကောင်းကင်နှင့် မြေကြီးထိသည့်လှုပ်ရှားမှုကို နောက်ထပ် ၃ ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။



ခြေထောက်မြှောက်ခြင်းနှင့် ဆန့်ထုတ်ခြင်း

လက်ကိုခါးတွင် ထောက်ထားပြီး သင့်ခြေထောက်နှစ်ဖက်အစုံရပ်ပြီး စလိုက်ပါ။ သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်တွင်အားပြုပြီး စလုပ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ညာဘက်ပေါင်ကိုဒူးကွေးပြီးရှေ့ကို မြှောက်တင်ပါ။ သင်၏ခြေချောင်းများကို မြေပြင်ပေါ်ကို ဦးတည်ထိုးထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး သင်၏ ညာခြေထောက်ကိုခြေချောင်းများထိုးလျက်သား သင့်အရှေ့ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ဒူးပြန်ကွေးကာ သင့်ခြေထောက်ကို သင့်ခန္ဓာရှိသည့်ဘက် ကိုပြန်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ညာခြေထောက်ကို မြေပြင်ပေါ်မှာ ပြန်ချလိုက်ပါ။ နောက်တခါ သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို အားပြုလိုက်ပြီး အခြားခြေထောက်တဖက်ကို ယခုလုပ်ပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ပြန်လှုပ်ရှားပါ။ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်လုံး လှုပ်ရှားမှုကို နောက်ထပ် ၃ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။



ဖြောင့်တန်းသော ခြေထောက်စက်ဝိုင်း

ခြေစုံရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ပြီးလှုပ်ရှားမှုကို စလုပ်ပါ။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို အားပြုပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ညာခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ထုတ်ကာဘေးဘက်ကို စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီးအနောက်ကို စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပြီး သင့်အနောက်ဘက်ကို ပြန်ထားပါ။ ခြေချောင်းများကိုမြေကြီးနှင့်ပေးထိထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီးသင့်ခြေထောက်ကို သင့်နောက်မှာမြှောက်တင်ပြီးဘေးကို စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခြေထောက်ရှေ့ထုတ်ကာရှေ့တွင်စက်ဝိုင်းပုံစံ ပြန်လှည့်ပါ။ ခြေထောက်ကိုနိမ့်ချပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးမှာ အားပြုနိုင်ရန်အတွက် ခြေထောက်ကို မြေကြီးပေါ်ပြန်ချပါ။ တခြားခြေထောက်တဖက်ကို ယခုနည်းအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်လုံး လှုပ်ရှားမှုကို နောက်ထပ် ၃ ကြိမ်ကျော့လုပ်ပါ။



လက်မြှောက်လျှက် တြိဂံခြေထောက်ပုံစံ

ခြေထောက်နှစ်ဖက် အတူတူရပ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုစတင်ပါ။ ဘယ်ခြေထောက်ကိုရှိရင်းစွဲနေရာတွင်ထားပြီးညာဘက်ခြေထောက်ကိုပုခုံးနေရာအကွာအဝေးထက် ပိုဝေးသည့်နေရာတွင်ထားပြီး သင့်ခြေထောက်များကို တြိဂံပုံစံအနေအထားတွင်ထားပါ။ ညာခြေထောက်ကို ၉၀ ဒီဂရီလှည့်လိုက်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးကို အားပြုထားပါ။ သင့်ခြေထောက်နှစ်ခုကြားကသက်သောင့်သက်သာရှိမည့် အနေအထားကိုရရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အလိုအလျောက် ညာဘက်ခြေထောက်ဘက်ကို အနည်းငယ် လှည့်သွားလိမ့်မည်။ သင့်ဘယ်ဘက်လက်ကိုခါးပေါ်တင်လိုက်ပြီး ညာဘက်လက်ကို ဘေးမှာထားထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းပြီး ညာဘက်ဒူးကိုကွေးချပြီး ညာဘက်လက်ဖဝါးကို သင့်ရှေ့ဘက်ကို မျက်နှာမူလျက်သားထားကာသင့်ညာဘက်လက်ကို မြှောက်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်တည်းမှာပင်သင့်ညာဘက်ခြေထောက်ကို အားပြုလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်ကောင်းကင်ပေါ်ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ သင့်ဒူးကို ပြန်မတ်ပြီး သင့်ညာဘက်လက်ကို ဘေးနားပြန်ချပါ။ ယခုအတိုင်း လှုပ်ရှားမှုကို ၃ ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။ နောက်တဖက်ကို ပြန်ပြောင်းလုပ်ပါ။ ညာဘက်လက်ကို ခါးပေါ်တင်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကိုလည်း ပြီးခဲ့သည့် နည်း အတိုင်း ၄ ကြိမ် လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေစုံပြန်ရပ်ပြီး အသက်ရှူပြီး ပြုံးလိုက်ပါ။

တဦးနှင့်တဦးမြင်ရန် လေ့လာသင်ယူခြင်း⁵

အချိန်

၂၀ မိနစ်

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အုပ်စုအတွင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တစ်စုံတစ်ရာခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရလာသည့်အခါ၊ ယုံကြည်မှုရလာသည့် အခါ ပိုမိုနီးစပ်အောင်လုပ်ရန်အတွက် အလွန်ထိရောက်သည့် အပိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၁။ တက်ရောက်သူများအားလုံးကို တိတ်ဆိတ်စွာ သတိဖြင့် လမ်းလျှောက်သည့် အနေအထားဖြင့် ခေါင်းလောင်း မတီးမီအထိ အခန်းထဲ လှည့်ပတ်လျှောက်နေရန်ပြောပါ။ ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်သည့်အခါ ၎င်းတို့နှင့်အနီးစပ်ဆုံး တစ်ယောက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန် ပြောပါ။

ယခု တည်ငြိမ်အေးဆေး ညင်သာစွာ အောက်ကပေးထား သည့် ဇာတ်ညွှန်းကို ဖတ်ပြပါ။ အုပ်စုက အသံမထွက်ပဲ တိတ်ဆိတ်စွာနေပြီး သင့်ဖတ်ပြသည့် စကားလုံးများကို နားထောင်ပြီး လိုက်လုပ်ရပါမည်။

‘အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗဟိုပြုအာရုံစိုက်ပြီးတင်းမာမှုများကိုကုစားပါ။တစ်ယောက် မျက်လုံးကိုတစ်ယောက်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ စိတ်မသက် မသာဖြစ်လျှင် (သို့) ရယ်ချင်စိတ်ဖြစ်လျှင် (သို့) အခြား ကို ကြည့်နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် ထိုရှက်စိတ်များအပေါ် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နှင့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီးသ တိပြုကြည့်လိုက်ပါ။ပြီးလျှင်တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြန်ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အဆင်ပြေပြီဆို လျှင် သင့်အဖော်၏မျက်လုံးကိုပြန်ကြည့်ပါ။ ဤလူကို နောက်တစ်ထပ်တွေ့ချင်မှတွေ့ရနိုင်ပါမည်- ဤလူသား တစ်ယောက်၏ ထူးခြားမှုများကို ကြည့်ရန်အခွင့်အရေး ကို သင်ယခုရထားပါသည်’

တစ်ခုချင်းစီကိုဖတ်ပြပြီးသည့်အခါထိုလူကိုတိတ်တဆိတ် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ပြီးလျှင်တစ်ခါ ပြန်လှည့်ပတ်လျှောက်ပါ။

သင့်ရှေ့တွင်ရှိသည့် လူ၏မျက်လုံးကို ညင်ညင်သာသာ

ကြည့်ပါ။ ထိုလူတွင်ရှိနေသည့် စွမ်းအားများအကြောင်း ကိုသိအောင် ကြည့်ကြည့်ပါ။ ထိုလူ၏ အလားအလာများ၊ စွမ်းအားများနှင့်လက်ဆောင်များ၊ထိုမျက်လုံးများနောက် ကွယ်က တိုင်းဆွဲမရသည့်ခွန်အားများ၊ ဉာဏ်ပညာ များ၊ ထက်မြက်မှုများ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုများကိုသိမြင်နိုင် ရန်အတွက်သင့်ကိုယ်သင်ဖွင့်ထုတ်လိုက်ပါ။ထိုလူကိုယ် တိုင်ပင်မသိနိုင်သည့် လက်ဆောင်များ၊ စွမ်းရည်များ များစွာရှိနိုင်ပါသည်။ထိုစွမ်းရည်များနှင့် အသုံးမပြုရသေး သည့် စွမ်းအားများကိုသာ ယုံကြည်ခဲ့မည်၊ အားပေးခဲ့ မည်၊ အသုံးပြုခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင်၏ကမ္ဘာမြေနှင့် လူ့အဖွဲ့



⁵With slight adaptation from Joanna Macy, 'Taking Heart: Spiritual Exercises for Social Activists.' The Path of Compassion: Writings on Socially Engaged Buddhism (1988)

အစည်းကို ပြန်လည်ကုစားပေးသည့်နေရာတွင် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်မလဲဆိုသည်ကို တွေးကြည့်ပါ။

ထိုသို့တွေးနေသည့်အချိန်တွင်သင့်အရှေ့တွင်ရပ်နေသည့် လူကိုကြောက်ရွံ့မှုမှ ကင်းလွတ်စေချင်သည့် သင့်ဆန္ဒ အကြောင်း သင့်ကိုယ်သင်သိအောင်လုပ်ပါ။ ဤလူကို လုံခြုံလွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်ရန်အတွက် သင်မည်မျှဆန္ဒ ရှိသည်ဆိုသည့်အကြောင်း သင့်စိတ်သင်သိအောင်လုပ် ပါ။ သူ့ကိုငြိမ်းချမ်းမှု ခံစားရအောင်၊ ဒေါသမှ လွတ်မြောက် အောင်၊ လောဘမှလွတ်မြောက်အောင်၊ ဝမ်းနည်းမှုမှ လွတ်မြောက်အောင်၊ ခံစားမှုမှ လွတ်မြောက်အောင်သင် မည်မျှဖြစ်စေချင်သလဲဆိုသည်ကို သင့်စိတ်သင်သိအောင် လုပ်ပါ။ သင်ယခုလုပ်နေသည့်အရာသည်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ နှင့် ကြင်နာမှုများဆိုသည်ကို သိလိုက်ပါ။ ဤသို့လုပ် ဆောင်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းသည့်ကမ္ဘာကြီး တည်ဆောက် ရန်အတွက် အလွန်စွမ်းအားကြီးပါသည်။

ယခုတစ်ခါသင့်ရှေ့တွင်ရှိနေသည့်လူ၏မျက်လုံးကိုကြည့် ပါ။ ထိုလူ၏ ဘဝတွင်ရှိနေသည့် နာကျင်မှုများအကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။ အသက်ရှင်နေသည့် လူသားတိုင်းတွင်



ရှိသည့်အတိုင်းပင် ဤလူတွင်လည်း ခံစားမှုများရှိနေပါ သည်။ သူ၏နေရာတွင် ဝင်နေကြည့်ပြီး သင်ကခန့်မှန်း ချိသာ ရသည်ဆိုသော်လည်း ဤလူ၏ ဘဝခရီးလမ်းတွင် ဝမ်းနည်းမှုများ၊ မကျေနပ်မှုများ၊ ကျရှုံးမှုများဆုံးရှုံးမှုများ၊ ကြေကွဲမှုများ၊ နာကျင်မှုများနှင့် အထီးကျန်မှုများစုပြီး ရှိနေပါသည်။ ထိုအရာများကို သိနိုင်မြင်နိုင်အောင်သင့်၏ စိတ်ကို ဖွင့်ထုတ်လိုက်ပါ။ ထိုလူကအခြားသူများနှင့်တခါ မှမမျှဝေဖူးသည့် ထိုနာကျင်မှုများ၊ ထိုဒဏ်ရာများကို သိ အောင် သင့်စိတ်ကိုဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ ထိုနာကျင်မှုများကို သင်ဖယ်ထုတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သင်လည်းထိုမျှလောက် စွမ်းအားမရှိပါ။ သို့သော်ထိုအရာများနှင့် အတူရှိနေရ သည်ကို မကြောက်ရန်အတွက်ကိုမူသင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုခံစားမှုများနှင့် ဤအတိုင်းသင်အတူ ရှိနေခြင်းသည် သင့်တွင်ဂရုဏာတရားရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရာ သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာကြီးကိုပြန်လည်ကုစားရန်အလွန် စွမ်းအားကြီးပါသည်။

ယခု ဤလူနှင့်အတူ အတူတကွ မျှဝေကြလျှင်၊ ဘုံသ ဘောထားတူညီသည့် ပန်းတိုင်ဆီကို အတူတကွအလုပ် လုပ်ကြလျှင်၊ အတူတကွအကြံထုတ်ကြလျှင်၊ ရယ်မော ကြလျှင်၊ သေးငယ်သော အောင်မြင်မှုများကိုလည်း အောင်ပွဲခံကြလျှင်၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်အားပေး ကြလျှင်၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ခွင့်လွှတ်ကြလျှင်၊ အခက်အခဲများကို အတူတူကျော်ဖြတ်ကြလျှင်၊ မည်မျှ ကောင်းလိမ့်မလဲဆိုသည့် အတွေးကို ဖွင့်ထုတ်လိုက်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်၊ အချင်းချင်းယုံကြည်ကြမှု အပေါ်စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ တစ်ယောက်အတွက်တစ်ယောက် ရှိနေကြသည်ဆိုသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မြင်ယောင် ကြည့်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်ချေများကို ဖွင့်ထုတ်လိုက် သည်နှင့်တပြိုင်တည်း သင်ဖွင့်ထုတ်လိုက်သည့်အရာမှာ ကြီးမားသည့်ချမ်းသာမှုတစ်ခုဖြစ်သည်- တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်၏ စွမ်းအားများအပေါ် ကျေနပ်မှု၊ တစ် ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၏ ပျော်ရွှင်မှုများအပေါ်ပျော်ရွှင် ခံစားမှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုသင့်ရှေ့က လူနှင့်အတူ သင်၏သိရှိမှုများအားလုံး၊ တွေ့ကြုံမှုများအားလုံး အခြေခံထားသည့် နက်ရှိုင်းသည့် ဆက်ဆံရေးအတွက် သင့်သိရှိထားသည့်အရာအားလုံး သင့်ကိုယ်ထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထည့်လိုက်ပါ။ ဤအရာ သည် သင်ဖြစ်တည်နေသည့်၊ သင့်ကိုကူညီပေးနေသည့် ဘဝကွန်ယက် တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အရှေ့က ရှိသည့်လူကို တချိန်က၊ တခြားတနေရာရာက သင်၏

ချစ်သူ သို့မဟုတ် သင်၏ရန်သူ၊ သင်၏မိဘ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ မျက်နှာကို ကြည့်နေရသကဲ့သို့၊ ယခုမှ ဤအချိန်မှ ပြန်ဆုံတွေ့ရသကဲ့သို့ သူ၏မျက်နှာကို မြင် ကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ဘဝသည် ရှုပ်ထွေးမှုများနှင့် ဆိုသည်ကို သိနေပါ။ ထိုသို့ကျယ်ပြန့်သည့် ကွန်ယက်မှ သင် မလဲကျနိုင်ပါ။ ဆုံးရှုံးမှုမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ မလုံလောက်မှုမရှိခြင်းသည်ရှင်သန်နေသည့်ကွန်ယက်မှ သင့်ကိုမည်သည့်အခါမှမဖြတ်တောက်နိုင်ပေ။ ဤအရာ သည် သင်၏ဖြစ်တည်မှုကြောင့်၊ သင့်ကိုသင်ဖြစ်စေသည့် အချက်ကြောင့်ပင်။ ထိုအသိပညာ၏ ခိုင်မာမှုကိုခံစား လိုက်ပါ။ ကောင်းမွန်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကိုခံစားပါ။ ထိုထဲ တွင်အနားယူပါ။ ထိုကောင်းမွန်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကတ ဆင့်ကျွန်ုပ်တို့အရာရာတိုင်းကို စွန့်စားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့ ယုံကြည်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၂။ တက်ရောက်သူအားလုံးကို အကြိမ်နည်းငယ်ခန့် အသက် ၀၀ရှုခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ခံစား ချက်များ/ အာရုံခံစားမှုများကို သတိပြုခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန် ပြန်ဝိုင်းနေရန် ပြောပါ။ အားလုံးနေရာယူပြီးပြီဆိုလျှင် ၎င်းတို့ကြုံရ သည့် ခံစားချက်များ/ခံစားမှုများအကြောင်း အနှစ်ချုပ် ပြန်မျှဝေချင်ကြသလား မေးလိုက်ပါ။

လိမ္မော်သီးတစ်လုံးအား သတိရှိရှိစားသုံးခြင်း^၆

အချိန်

၂၀ မိနစ်

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် သတိနှင့်စားခြင်းကို မိတ်ဆက်ရန်အတွက် နူးညံ့ညင်သာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် တနေ့တာ ဆွေးနွေးပွဲ/သင်တန်းကို ပိတ်သိမ်းရန်အတွက်လည်း ကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လိမ္မော်သီးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) အလွယ်တကူလှီးနိုင်သည့်အခြား အသီးအနှံတမျိုးမျိုး (သို့မဟုတ်) လက်ထဲကိုင်ကာစားနိုင်မည့်ရှိသည့်အစားအသောက်တစ်မျိုးမျိုး

၁။ လိမ္မော်သီးကို (သို့မဟုတ် အခြားအသီးတစ်ခုခုကို) တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရှေ့တွင်ချထားပါ။ ပြီးလျှင်မည်သူမှ မထိကြသေးရန်ပြောပါ။ အသီးကိုမည်သို့စားရမလဲဆိုသည်ကို သင်ကလမ်းညွှန်မည့်အကြောင်းနှင့်အသီးတွင် အပြည့်အဝစိတ်ရှိနေရန်နှင့် စားခြင်း၊ အရသာခံခြင်းနှင့် ခံစားမှုများနှင့်အတူ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုကို တိတ်ဆိတ်စွာလုပ်မည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လိမ္မော်သီးတစ်လုံးကို သတိနှင့်စားသုံးရန်အတွက်လိုက်လုပ်ရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။ ဤဖာတ်ညွှန်းများကို သင့်အနေနှင့် ဖတ်ပြုပြီး တဆင့်နှင့်တဆင့်ကြား အနည်းငယ်ရပ်ပြီးလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။



^၆Thich Naht Hanh Plum Village Community

၁

လေ့ကျင့်မှုတွက်သင့်ကိုယ်သင် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်ပြင်ရန် အတွက် ဖြေးညင်းစွာအသက်ဝေ ၃ ကြိမ်ရှိပါ။

၂

သင့်ရှေ့ကလိမ္မော်သီးကိုယူလိုက်ပါ။ သင့်လက်ဖဝါးထဲတွင်ကိုင်ထားပါ။ လိမ္မော်သီးကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်စားသုံးရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ သူ၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် သူ့အရောင်များကို ခံစားလိုက်ပါ။ သင့်လက်ထဲကိုင်ထားသည့် လိမ္မော်သီးထဲပါဝင်သည့် ရှိသည့် ရှင်သန်မှုများအကြောင်း ထင်ဟပ်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ - လိမ္မော်သီးတစ်လုံးဖြစ်လာရန်တွက်လိုအပ်သည့် လေ၊ ရေ၊ မြေကြီး၊ သစ်ပင်နှင့်ပန်း၊ သစ်ပင်သို့သွားပြီးလိမ္မော်သီးခူးသည့်လူများ၊ ဈေးထဲသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်သည့်၊ ပြီးလျှင်သင့်ဆီကိုရောက်အောင်ပို့ပေးသည့်လူနှင့်အရင်းအမြစ်များအကြောင်းကို တွေးကြည့်ပါ။ ဤလိမ္မော်သီးတစ်လုံးကိုစားခွင့်ရရန်၊ ဤအခြေအနေကို ပျော်ရွှင်ခံစားခွင့်ရရန်အတွက် ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းအရာများအပေါ်အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူလိုက်ပါ။

၃

ပြီးလျှင် လိမ္မော်သီးအခွံကို ဖြည်းဖြည်းချင်းခွာပါ။ လိမ္မော်သီးခွံအောက်တွင်ဖြစ်နေသည့်အပြောင်းအလဲကိုသတိပြုပါ။ လိမ္မော်သီးအနံ့ကိုရှုရန်အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ လန်းဆန်းမှုကို သိမ်မွေ့စွာထိတွေ့ပါ။

၄

လိမ္မော်သီးကိုခွာပြီးသည့်အခါ အထဲမှ အမွှာများကိုယူပါ။ လိမ္မော်သီး၏အရသာနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုအပေါ်တွင် ပြည့်ပြည့်ဝဝအာရုံစိုက်ပြီး လိမ္မော်သီးအမွှာကို ကိုက်လိုက်ပါ။ ပထမတစ်ကိုက်ကိုစား၍မကုန်မချင်း နောက်ထပ်တစ်ကိုက်ပြန်မကိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့စားနေသည့် အချိန်တွင်သင့်ပါးစပ်ထဲကလိမ္မော်သီးအရသာနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်အမှန် တကယ်အတူတူရှိနေရန်အတွက် သင့်မျက်လုံးများကိုမှိတ်ထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

၅

လိမ္မော်သီးစားနေရာမှ ခံစားမှုအသစ်ကို ပြန်လည်ထင်ဟပ် ခံစားနိုင်ရန်အတွက် ရံဖန်ရံခါနားပေးပါ။

၆

လိမ္မော်သီးစားကုန်သွားသည့်အခါ ယခုလိုလိမ္မော်သီးတလုံးစားခွင့်ပေးသည့်၊ ဤလိမ္မော်သီး၏ အလှတရားကိုအရသာခံခွင့်ပေးသည့်အတွက် နောက်ထပ်တကြိမ်အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် အသက်ဝေ ၃ ကြိမ်ရှိပြီးမျက်လုံးဖွင့်လိုက်ပါ။

အားလုံးလှုပ်ရှားမှုပြီး၍ မျက်လုံးဖွင့်လာကြသည့်အခါ လှုပ်ရှားမှုမပြီးခင် ရရှိလိုက်သည့် ခံစားမှု (သို့မဟုတ်) အသိတစ်ခုခုရှိလျှင် ဖလှယ်ပေးရန်ပြောပါ။

ကိုင်နိပ်ခြင်း⁷

အချိန်
၁၅ မိနစ်

ဤကဲ့သို့ စွမ်းအင်ရှိသည့် ကိုင်နိပ်ခြင်းသည် စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်း (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အမှတ်တရများ၊ ဒေါသ (သို့) ကြောက်ရွံ့စိတ်နှင့် အိပ်မပျော်မှုများကို လျော့ချရန်အတွက် အကူညီပေးသည့်အပြင်ထိရောက်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအားရှိသည့်လက်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်ကုစားမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့များစွာ ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ‘ကိုင်နိပ်ခြင်း (The Holds)’ ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက် (သို့) အခြားတစ်ယောက်အတွက်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။



ကိုင်နိပ်ခြင်းကိုစိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှု ရှိရန်အတွက်အသက် ၀၀ရှုခြင်းလုပ်ပြီး တစ်ဖက်ကို ၂-၃ မိနစ် အချိန်ပေးပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ထိတွေ့မှုသည် ညင်သာစွာပင်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုင်နိပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ၎င်းအတွက် အဆင်ပြေမပြေ အမြဲတမ်းမေးပါ။ သို့သော် ကိုင်နိပ်ခြင်းကို အသားမထိပဲ ထိုသူနှင့် လက်မအနည်းငယ်ခြားနေပြီးလည်းလုပ်လို့ ရပါသည်။

ချိတ်ဆက်ခြင်းအတွက် ကိုင်နိပ်ခြင်း

ခေါင်းများမထိပဲ လက်တဖက်တချက်ကို သက်သောင့်သက်သာနှင့်ကိုင်ပြီး လူတစ်ယောက်ကို သိမ်မွေ့စွာချိတ်ဆက်ပါ။

ခေါင်းကိုကိုင်နိပ်ခြင်း

လက်တဖက်မှနေ၍ နဖူးပေါ်တွင် ညင်သာစွာတင်လိုက်ပါ။ အခြားလက်တဖက်ကိုမူ ဦးခေါင်း၏ အောက်ခြေကိုကိုင်ပါ။ ဤသို့ထိတွေ့ကိုင်နိပ်ခြင်းသည်မှတ်ဉာဏ်များနှင့်ခံစားမှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းကို ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပုခုံးကိုကိုင်နိပ်ခြင်း

လက်များကို ပုခုံးပေါ်သို့ဖွဖွကလေးတင်လိုက်ပါ။ ပုခုံးသည် ဘဝ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ (သို့) စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသားကိုကိုင်နိပ်ခြင်း

လက်တဖက်ကို ရင်ဘတ်အပေါ်ဘက်တွင် ညင်သာစွာတင်ပါ။ တခြားလက်တဖက်ကိုမူ နှလုံး၏ အနောက်ဘက်ကျောအပေါ်ဘက်ကို ထိထားပါ။ ထိုနေရာသည် စိတ်ခံစားမှု၏ နာကျင်မှု၊ အတိတ်၏ဒဏ်ရာ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနွေးမှုနှင့် မကျေနပ်မှုများ ရှိသည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကို ၀၀ရှုပြီး နှလုံးသားနာကျင်မှု

⁷From Capacitar Emergency Kit: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/English-EmKit.pdf>

များသည် မိခင်ကမ္ဘာမြေကြီးထဲသို့ စီးဆင်းသွားပြီဟု စိတ်ကူးယဉ်
လိုက်ပါ။

သရဖူကိုကိုင်နှိပ်ခြင်း

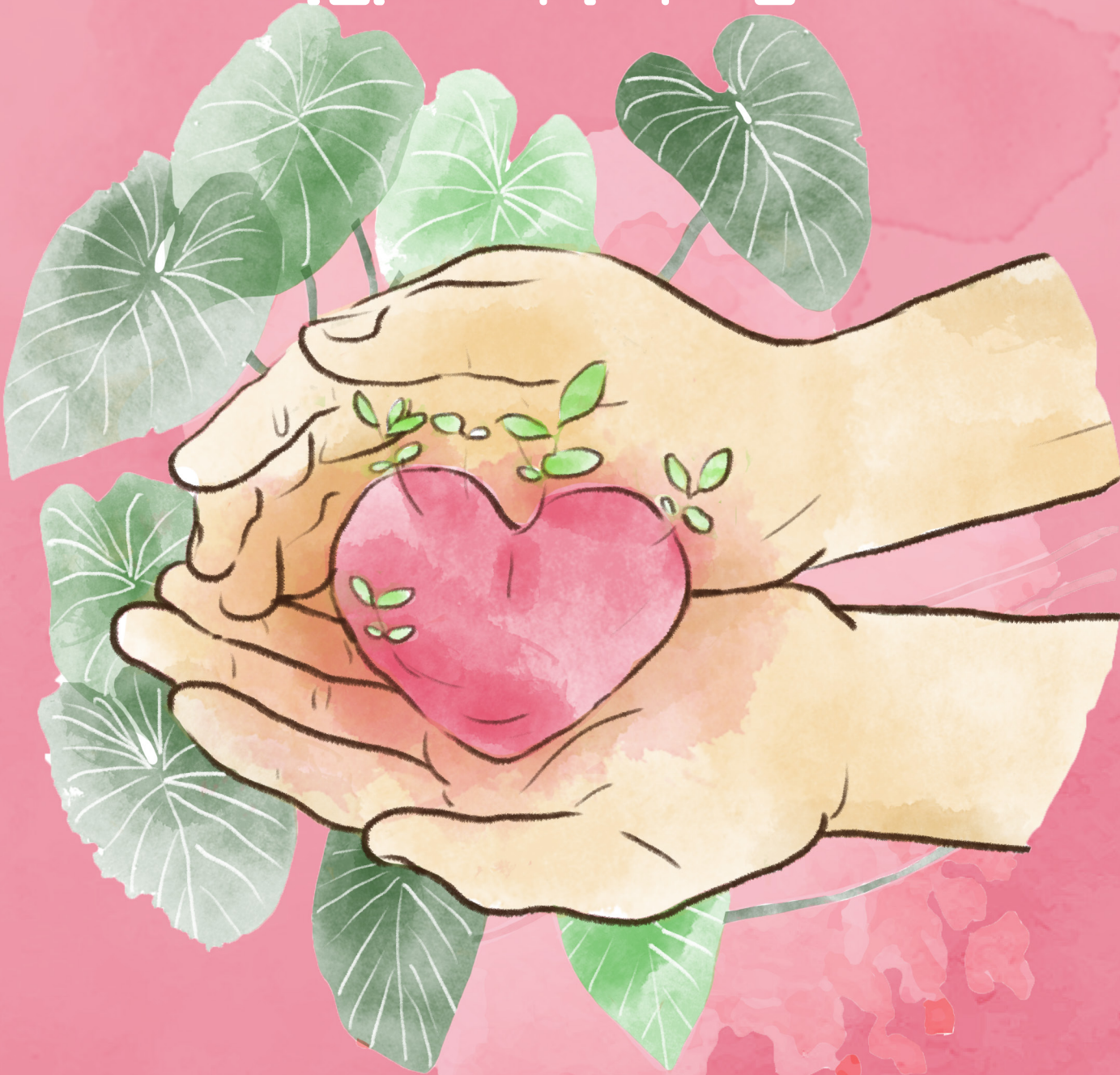
လက်နှစ်ဖက်လုံး၏ လက်မများကို ခေါင်း၏ အလယ်ဗဟို ထိပ်ကို
အတူတူထိထားပါ။ နဖူးနေရာကို ဖြတ်ပြီး လက်ချောင်းလေးများ
နှင့် ညှစ်ညှစ်သာသာ ထိပါ။ ဤအရာသည် စိတ်ခံစားမှုများကို
သက်သာဖြေလျှော့စေပါသည်။

အဆုံးသတ်ရန်

လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စွမ်းအင်များ (အပူ) ကို ပါးပါး
ကလေး တိုက်ချပါ။ လူတစ်ယောက်ကို စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်
စေရန်အတွက် ခြေထောက်များ၏ ထိပ်များကိုလည်း ကိုင်နှိပ်နိုင်
ပါသည်။

အခန်း ၅

မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်
လုံခြုံသောနေရာဖန်တီးခြင်း



ဤ ၄ ရက်တာ သင်ခန်းစာများသည် လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် မျှဝေဖလှယ်ခြင်းများအတွက်၊ တက်ရောက်သူများအချင်းချင်း သိကျွမ်းရန်နှင့် အချင်းချင်းယုံကြည်မှုများတည်ဆောက်ရန်အတွက် လုံခြုံသောနေရာလပ်တခုဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် ကုစားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်နှင့် လေ့ကျင့်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာများအတွက်အဓိကအချက်များ

- ဤသင်ခန်းစာများသည် အုပ်စုအတွင်း ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှုတည်ဆောက်ရန်၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိသောနည်းနာများကို အုပ်စုအတွင်း မိတ်ဆက်ပေးရန်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ တည်ဆောက်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် ပထမဆုံးသင်ခန်းစာများဖြစ်သည်။
- သင်ခန်းစာများသည် (ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကသာ စကားပြောခြင်းမဟုတ်ပဲ) တက်ရောက်သူများ အချင်းချင်းကြားစကားပြောနိုင်မည့် အခြေအနေများကိုတတ်နိုင်သမျှဖန်တီးပေးသည့် အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုရှိသော သင်ခန်းစာများဖြစ်သင့်သည်။ ထို့ပြင်သင်ခန်းစာများတွင်လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း၊ အနုပညာ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းစသည်တို့ကို မိမိတို့၏သင်ယူမှုနှင့် ကုစားမှုများအတွက် အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် မဖြစ်မနေထည့်သွင်းသင့်သည်။
- ဆုတောင်းခြင်းသည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်မှုကိုများစွာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ခရစ်ယာန်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် အသံတိတ်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် တနေ့တာကိုစတင်ခြင်းသည်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့တန်ဖိုးလည်းရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍အသံတိတ် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်စတင်ရန် သင်ရွေးချယ်ပါက ထိုမှတဆင့်အသက်ရှူခြင်း (သို့မဟုတ်) သတိရှိခြင်းကဲ့သို့သော အခြေခံသတိရှုမှတ်ခြင်းသို့ ဆွဲခေါ်ပြောင်းပေးပါ။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် သတိရှုမှတ်ခြင်းနှစ်မျိုးလုံးသည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေသော်လည်း ၎င်းတို့နှစ်မျိုးမှာကွဲပြားမှုရှိသည်။ ‘သတိရှုမှတ်ခြင်း’ သည် လူအများစုအတွက် အသစ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သတိရှိခြင်းသည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ်နှင့် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလ မိမိတို့ဝန်းကျင်ရှိအရာများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက်များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဤအချက်သည်ဆုတောင်းခြင်းနှင့် မတူကွဲပြားသည့် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အတွင်းရှိနေရန်ကြိုးစားခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်းနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများဖြစ်ရသည့် အကြောင်းတရားများနှင့် ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုများကို ဖြေလျော့ရန်အတွက် အလွန်အရေးပါသောလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲတနေ့တာကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်စတင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင်ပင် ‘သတိရှုမှတ်ခြင်း’ လေ့ကျင့်ခန်းကို အစဉ်အမြဲထည့်သွင်းပါ။

- မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များကို အသိမှတ်ပြုခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက် အရေးကြီးသည့် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည့်အပြင် လှုပ်ရှားမှုအမြောက်အမြားအတွက် အဓိကကျသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များကို သိမြင်နားလည်သောသူများ၊ မိမိတို့၏ စွမ်းရည်များကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုသူများသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကျေးဇူးတရားနှင့် လေးစားမှုများကို ထိုသူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် နားထောင်နိုင်သည့်အပြင် အခြားသူများကိုပါ နားထောင်တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားသာချက်များကို အခြားသူများရှေ့တွင် ပြောလေ့မရှိကြပေ။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့အရေးထက်အခြားသူများကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် မိမိတို့၏ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ငြင်းဆန်ရန် လူမှုပုံစံသွပ်သွင်းခံထားရသည့်အတွက် မထုတ်ပြောကြပေ။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ မချစ်လျှင်၊ လေးစားမှုမရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာစွာ ဂရုစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။
- သူငယ်ချင်းဖွဲ့ခြင်းသည် ယခုကဲ့သို့ အချိန်ကြာကြာ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် အထောက်အပံ့စနစ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူအများစုသည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ပေးသောပံ့ပိုးမှုများကို လက်ခံရရှိလေ့မရှိကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ထိုသူများသည် ရရှိသောပံ့ပိုးမှုများအား မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို မသိရှိကြသကဲ့သို့ အသုံးပြုရန်လည်း ရှက်ရွံ့လေ့ရှိကြသည်။ လူအများစုသည် အကူအညီများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုတတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုပုံနည်းလမ်း၊မူဘောင်များ လိုအပ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူငယ်ချင်းများဖွဲ့ခြင်းကို (သင်ယူလေ့လာမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက်မိတ်ဖက်တခု) ကို အသုံးပြုထားသည်။

ရေ့ဂျက်

၀၅

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၃၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၁- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအဖွင့်	စာမျက်နှာ ၅
၃၀ မိနစ်	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း <ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုယ် အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ခြင်း (ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၊ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ/ ဆွေးနွေးပွဲစဉ်သူများ) အဖွဲ့အစည်းအကြောင်းနှင့် စီမံကိန်း/အလုပ်ရုံဆွေးနွေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ခြင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ရည်ရွယ်ချက်များမိတ်ဆက်ခြင်း အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း ဆွေးနွေးပွဲထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး (Logistics) နှင့်ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆက်ခြင်း 	
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၂ - အခြေခံလိုက်နာမှုများ- လုံခြုံသော နေရာဖန်တီးရေးအတွက် သဘောတူညီချက်ပြုလုပ်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၆
၁၀ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ မှတ်ချက်။ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သတိရှိမှတ်ခြင်းနှင့်အနားယူဖြေလျှော့ခြင်းကိုလေ့ကျင့်ရာတွင် ထိုအရာများကို အဘယ်ကြောင့်လုပ်ဆောင်ရသည်ကို ရှင်းပြလျှင်ပိုကောင်းသည်။ အခန်း ၀၊ စာမျက်နှာ ၂ တွင် ရှင်းလင်းချက်ကို ကြည့်ပါ။	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၂၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၃- သူငယ်ချင်းများ	စာမျက်နှာ ၈
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၄ - အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၉
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၅ - အသင်းအဖွဲ့နှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း - မြစ်ကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၀
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - အုပ်စုလိုက်သတင်းစကားပေးခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီလိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအဖွင့်

အချိန်

၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ဇောက်ပန်းကန်လုံးကြီး
- အလွတ်တစ်လုံး
- ရေဖြည့်ထားသော ပန်းအိုးတစ်လုံး
- ပိတ်စအရှည်များ
- ဖယောင်းတိုင်ကြီးနှစ်တိုင်
- အခန်းတွင်းရှိလူအယောက်စီတိုင်းကိုပေးရန် ပန်းများ
- ပို့စကဒ်အရွယ်အစား စာရွက်ငယ်များ
- ဘောပင်လ်



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားအတွက် အခန်းကို ပြင်ဆင်ပါ။ ဇောက်ပန်းကန်လုံးကြီး အလွတ်တစ်လုံးနှင့် ရေအိုးတစ်လုံးကို စက်ဝိုင်းတစ်ခု၏ အလယ်တွင် ချထားပါ။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့နှင့်အတူ ပိတ်စအရှည်များ (အမျိုးသမီးနှင့် ၎င်းတို့၏ အင်အားများကို ကိုယ်စားပြုခြင်းအားဖြင့်) မီးထွန်းထားသော ဖယောင်းတိုင်ကြီး နှစ်တိုင်၊ ပန်းများနှင့် ကမ္ဘာလုံးတစ်လုံးကိုလည်း ချထားပါ။

၂။ ပန်းတပွင့် (နှင်းဆီတစ်ပွင့်) နှင့် စာရွက်ငယ် တစ်ရွက်စီကို တက်ရောက်လာသူတိုင်းကို ပေးပါ။ အားလုံးကို၎င်းတို့ လက်ရှိဖြစ်နေသည့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သောခံစားချက်များ၊ စိတ်မကျေနပ်မှုများကို ပေးထားသော စာရွက်ငယ်ပေါ်တွင် ချရေးရန် ပြောပါ။ ထို့ပြင် ယခုအုပ်စုအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားတစ်ခွန်း (သို့) အပြုသဘောဆောင်သော စကားတစ်ခွန်း ပြင်ဆင်ထားခိုင်းပါ။ အနုတ်သဘောဆောင်သည့် ခံစားချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးပါ။

၃။ တက်ရောက်သူအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ကမ္ဘာကြီး၏ ဂုဏ်သတ္တိအစိတ်အပိုင်းအားလုံး (အလွန်မာကျောခြင်း၊ အလွန်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်းကြောင့်ပင် ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားများစွာရှိခြင်း) ရေ (အပြုသဘော

ဆောင်သောစွမ်းအင်နှင့် လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအင်)၊ မီး = ဖယောင်းတိုင်မီး (ပြောင်းလဲမှုနှင့် အသွင်ပြောင်းမှုအတွက် ခွန်အား)၊ ပန်းများ (အသက်ရှင်သန်နေမှုနှင့် သတ္တိရှိမှုအတွက် မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ်လေးစားခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း)၊ လေ (လေသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လွတ်လပ်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်- ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ပတ်လည်တွင်၊ ကမ္ဘာ့နေရာအားလုံးတွင် ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကိုအသက်ရှင်သန်စေသည်) စသည်တို့ကို ဂုဏ်ပြုကာ ဆွေးနွေးပွဲအဖွင့်ကို စတင်ပါ။

၄။ တက်ရောက်လာသူများအား စက်ဝိုင်းအလယ်ကိုလာရန် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ခေါ်ပါ။ ပြီးလျှင်၎င်းတို့၏ အနုတ်သဘောဆောင်သော ခံစားချက်များရေးထားသည့် စာရွက်ငယ်ကို ဇောက်ပန်းကန်လုံးအလွတ်ထဲတွင် မီးရှို့ခိုင်းပါ။ ပန်းကို ပန်းအိုးထဲတွင်ထည့်ခိုင်းပြီး တချိန်တည်းမှာပင် ကျေးဇူးတင်စကားပြောခြင်း (သို့မဟုတ်) အသံတိတ်ဆုတောင်းမှုကို ပြုလုပ်စေပါ။ လှပသည့် ပန်းအိုး- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဤပန်းအိုးလေးကို လေးစားသည်။ ယခုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိသည့် အလှတရားနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုစက်ဝိုင်းအတွင်းမှာ ဖန်တီးနေသည့် အလှတရားများအားလုံးကို လေးစားကြမည်။ ယခုခံစားချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲတွင် တစ်ပတ်လုံးသိမ်းထားပါ။



အခြေခံလိုက်နာမှုများ - လုံခြုံသောနေရာဖန်တီးရေးအတွက် သဘောတူညီချက်ပြုလုပ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လုံခြုံသောနေရာဆိုသည် အဓိပ္ပာယ်ကို သေချာသိရှိနားလည်ရန်နှင့် ယခုလုံခြုံသောနေရာသည် ၎င်းတို့အတွက်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိခံစားနိုင်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ သဘောတူညီချက်များ/ အခြေခံသင်တန်းစည်းမျဉ်းများကို အတူတကွ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

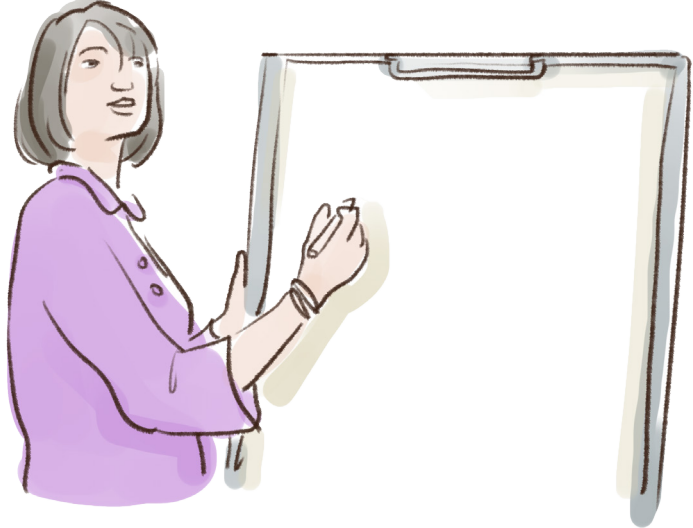
၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ ‘ဤအခန်းထဲကို ဝင်လာသည့်အချိန်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း/ မိမိသိပ်မရင်းနှီးသည့် သူ့အချို့နှင့်တွေ့ချိန်တွင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။ လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မည်သည့်အရာများက မိမိကို လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရစေသနည်း။ မည်သည့်အရာများက မလုံခြုံဟု ခံစားရစေသနည်း’

ကျွန်ုပ်တို့ မရင်းနှီးသည့်နေရာ၊ စိမ်းသည့်နေရာကိုရောက်သည့်အချိန်တွင် စိတ်သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ရှိခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မလုံခြုံဘူးဟု ခံစားရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကြောက်ရွံ့စိတ်အများအပြားရှိလာမည်၊ စိုးရိမ်စိတ်များလာမည်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုရှိလာမည်။ အကယ်၍မိမိတို့ရှိနေသည့်နေရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်သည် လုံခြုံသည်ဟုခံစားရပါက ကျွန်ုပ်တို့၏

ကိုယ်နှင့်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု/အေးချမ်းမှု မရှိနိုင်ပေ။ သင်ယူမှုများကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝအာရုံစိုက်နိုင်သကဲ့သို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မျှဝေနိုင်မှုကိုလည်း အပြည့်အဝမလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ယခုဆွေးနွေးပွဲသည်မိမိတို့အားလုံး လုံခြုံမှုရှိသောနေရာအဖြစ် ခံစားရရန်မှာ အလွန် အရေးကြီးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤဆွေးနွေးပွဲနေရာကို လုံခြုံသောနေရာ အဖြစ် ခံစားရရန်အလို့ငှာ အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို မိမိတို့အတူတကွ သဘောတူညီချက်များ ချမှတ်ထားပြီဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။

- တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပွဲကာလအတွင်း လိုက်နာရမည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများ၊ သဘောတူညီချက်များကို အတူတကွဆွေးနွေးချမှတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် တက်ရောက်သူများထံမှတစ်ဦးဦးအား

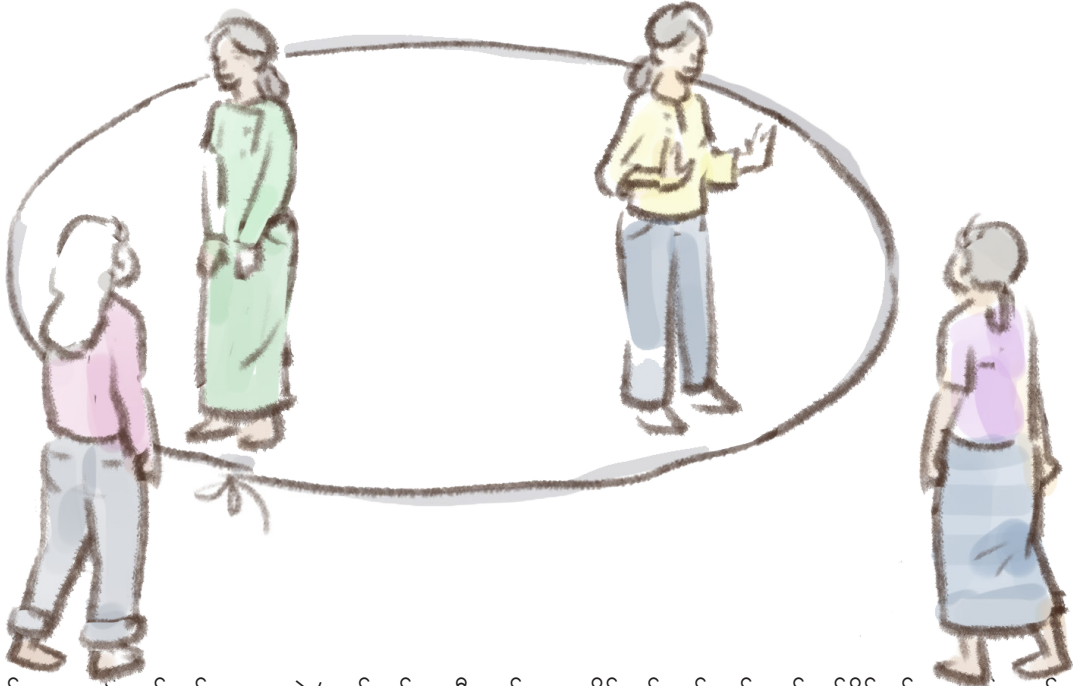


အကြံပြုချက်များ ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူများအားလုံး သဘောတူညီမှုရှိမရှိ မေးခြင်း (သို့) နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍ ဆွေးနွေးစေ ပြီး အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်ဖလှယ်စေကာအားလုံး သဘောတူညီမှု ရှိမရှိမေးပါ။

- စက္ကူ (Flipchart) ပေါ်တွင် ထိုသဘောတူညီချက် များကို ချရေးပါ။
- ထိုသဘောတူညီချက်စာရွက်ကို အခန်းထဲရှိ နံရံပေါ် တွင်ကပ်ထားကာတက်ရောက်သူများမှနောက်ထပ် သဘောတူညီချက်ထားရှိရန် တစ်ခုခုထွက်ပေါ်လာ ပါကလည်း ဤစာရွက်ပေါ်တွင် ထပ်မံဖြည့်စွက် နိုင်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို အားပေးပါ။

လှုပ်ရှားမှု
၃

သူငယ်ချင်းများဖွဲ့ခြင်း



သူငယ်ချင်းများသည် ရက်ရှည်ဆွေးနွေးပွဲ/ သင်တန်း အစီအစဉ် တစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အရေးပါသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်းများသည် အုပ်စုကြီးတစ်ခုအတွင်း ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုကိုခံစားသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်သောနည်းလမ်းတရပ်ကို ဖန်တီးပေးသည်။

သူငယ်ချင်းများကို ကျဘမ်းရွေးခြင်း (ကြိုတင်ရွေးခြင်း မဟုတ်ပဲ) ဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ကပိုကောင်းသည်။ သို့မှသာ ရင်းနှီးမှုမရှိသေးသူတိုင်းနှင့်တိုင်းကြားအတူတကွ လေ့လာနိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းကိုဖန်တီးပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုခွဲသည့်အခါ ကျဘမ်းတွဲပေးခြင်းကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ တစ်နည်းမှာအရွယ်အစားတူ စက်ဝိုင်းနှစ်ခုဖန်တီးကာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် တက်ရောက်သူများအကြား တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ၁၊ ၂ ရေတွက်စေပြီး နံပါတ် ၁ အားလုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်အပိုင်းလိုက် နောက်ပြန်ရပ်စေကာ နံပါတ် ၂ ကျသည့် သူအားလုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် နံပါတ် ၁ အုပ်စုနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပါ။

ပြီးလျှင် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ရပ်နေသည့်အတိုင်း အုပ်စုတစုနှင့် တစု ဆန့်ကျင်ဘက်လမ်းကြောင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ လမ်းလျှောက်ပြီး ခဏအကြာရုတ်တရက် ရပ်ခိုင်းလိုက်ပါ။ ထိုရပ်

နေချိန်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်စက်ဝိုင်းနှစ်ခုမှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အနီးစပ်ဆုံးကျသည့်သူများသည် သူငယ်ချင်းများဖြစ်သည်။

သူငယ်ချင်းများအဖြစ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖွဲ့ပေးပြီးသည့်အခါ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအနေဖြင့်ဆွေးနွေးပွဲအခန်းထဲတွင်၎င်းတို့နှစ်ယောက်အေးဆေးလွတ်လပ်စွာ သက်သောင့်သက်သာအတူတူ ထိုင်စကားပြောနိုင်မည့် နေရာကိုရှာခိုင်းပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပိုမိုရင်းနှီးသိလာရန်အတွက် သူငယ်ချင်းတစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား စာကြောင်းမဆုံးသေးသည့် စာကြောင်းအချို့ကိုပေးပြီး အတူတူ ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများမှာ သူငယ်ချင်းအဖွဲ့များကို ပေးနိုင်သည့် စာကြောင်းဥပမာများဖြစ်သည်။

‘ကျွန်ုပ်နှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်ရခြင်းကို သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းသာမည်မှာ သေချာပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်’

‘ကျွန်ုပ်လိုအပ်သည့် အကူအညီအချို့မှာ’

‘ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှကျွန်ုပ်စိတ်ကူးမျှော်လင့်ထားသည့်အရာများမှာ’

‘ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်နေသည့် အချက်များမှာ’

လှုပ်ရှားမှု
၆

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

သဘာဝတရားနှင့်ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်နိုင်ရန်၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ နွေးထွေးကြင်နာခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့် ကောင်းများရှိရန်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရှိခြင်းနှင့် ပြန်လည်ကုစားမှုများအတွက် မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ကြရန် ဖြစ်သည်။



အချိန်

၁ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မှန်များ (တက်ရောက်သူတိုင်းချင်းစီအတွက် မှန်တချပ်စီ)

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ တက်ရောက်သူများကို အခန်းပြင်ဘက်တွင် ၎င်းတို့ကို ကိုယ်စားပြုသော အရာတစ်ခုခုကို ထွက်ရှာခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင်အုပ်စုကြီးတွင် တဦးချင်းစီ ပြန်မျှဝေခိုင်းပါ။ (၁၅ မိနစ်)
- ၂။ အယောက်တိုင်းကို ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသည့် အရာနှင့် ရွေးချယ်ရသည့်အကြောင်းကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- ၃။ လူတိုင်းမျှဝေပြီးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အနီးနားပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝတရားကို အသိအမှတ်

ပြုသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြုတတ်ရန်လည်း လေ့လာမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယခုဆွေးနွေးပွဲအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ကောင်းမွန်စွာ ပြုမူဆက်ဆံကြမည်ဆိုသည်ကို အတူတကွလေ့လာလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (၁၅ မိနစ်)

၄။ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီကို မှန်တစ်ချပ်စီပေးပြီးလျှင် မှန်ထဲတွင် သူမကိုယ်ကိုယ် သေချာကြည့်ရန် ပြောပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုကို အသံမထွက်ပဲ လုပ်ဆောင်မည်။ သို့သော် အယောက်တိုင်းအနေဖြင့် ၎င်းတို့မှန်ထဲတွင်တွေ့ရသော တစ်ယောက်ကိုမူ စကားပြောနိုင်သည်။ မှန်ထဲတွင်တွေ့ရသည့်တစ်ယောက်ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကြင်နာမှုအပြည့်ဖြင့် အချိန်ယူကာသေချာကြည့်ရမည်။ ပြီးလျှင်တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။

- မှန်ထဲတွင်မြင်ရသော တစ်ယောက်အား သူမနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိအမှတ်ပြုသည့်အကြောင်းအရာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’၊ ‘ချစ်တယ်’ ဆိုပြီး ပြောဖူးပါသလား။
- သူမ၏ အပြုသဘောဆောင်သည့် စွမ်းရည်များ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းများကိုအသိအမှတ်ပြုဖူးပါသလား။

လူတိုင်း သီးသန့်လုပ်နိုင်သလို လေ့ကျင့်စဉ်အတွင်း ထွက်ပေါ်လာသည့် ခံစားချက်များကို သတိပြုမိပါ။ ထိုခံစားချက်များပေါ်လာလျှင် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ မှန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အတွက် အချိန် ၃-၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၅။ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း
တဦးချင်းစီမှ ပြုလုပ်သည့် မှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြီးသည့်အခါ ၎င်းတို့ခံစားရသည့် ခံစားချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းမှ သင်ခန်းစာရလိုက်သည့်အကြောင်းအရာများနှင့် ထိုသင်ခန်းစာများကို ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မလဲဆိုသည့် အကြောင်းကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။





အသင်းအဖွဲ့နှင့်ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း - မြစ်ကိုဖြတ်ကျော်ခြင်း

ကစားနည်း၏ပန်းတိုင်

အုပ်စုဝင်တစ်ဦးချင်းစီမှ ရေကိုလုံးဝမထိပဲ မြစ်ကိုချောမွေ့အောင် မြင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်။

အချိန်

၄၅ - ၆၀ မိနစ်

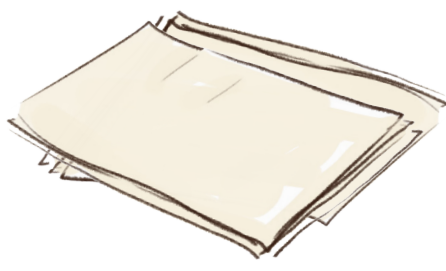
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မြစ်ကမ်းနားကို မှတ်သားရန်တိတ် (သို့မဟုတ်)ကြိုး၊ ‘ကျောက်တုံး’ အဖြစ် A4 စာရွက် ၆-၈ ရွက်၊ မြစ်ကြောင်းနေရာအတွက် နေရာကျယ်သည့် တစ်နေရာ (ခန့်မှန်းခြေ ၅-၆ မီတာ အကျယ်- ဖြစ်နိုင်လျှင် အခန်းပြင်ဘက်တွင် ပြုလုပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်)

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

တိတ် (သို့မဟုတ်) ကြိုးဖြင့် မြစ်ကမ်းနားနှစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်သည့်အခါ အုပ်စုတဖက်နှင့်တဖက် ကောင်းစွာစိန်ခေါ်မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် မြစ်ကိုလုံလောက်သည့်အကျယ်ထားပါ။ (ခန့်မှန်းခြေ ၅-၆ မီတာ အကျယ်ခန့်)

၁။ ယခုလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အုပ်စုတဖွဲ့လုံးမြစ်ကိုချောမွေ့အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဖြတ်ကျော်ရမည့် မြစ်ထဲတွင်မိကျောင်းများရှိမည်၊ မည်သူမှမည်သည့်နေရာကိုမျှရေနှင့် ထိ၍မရပါ။ မြစ်ကို ‘ကျောက်တုံး’ (စက္ကူ) များကိုအသုံးပြုကာဖြတ်ကျော်ရမည်။ လူတိုင်းသတ်မှတ်ထားသည့် မြစ်ကမ်းတစ်ဖက်မျှမှ စထွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားတဖက်ကမ်းသို့ တစ်ဖွဲ့လုံး လုံခြုံစိတ်ချစွာမရောက်မချင်း လူတိုင်းတစ်



ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ချိတ်ဆက်နေရမည်။(အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလက်ကိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦး၏အင်္ကျီစကိုကိုင်ခြင်းစသဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားနိုင်သည်။ သို့သော် မြစ်ဖြတ်သန်းနေချိန်ကာလအတွင်းအချိန်ပြည့်လူတိုင်းအချိတ်အဆက်ရှိနေရမည်။) အကယ်၍အဖွဲ့အတွင်းမှ တစ်ဦးဦးမှအချိတ်အဆက်ပြတ်သွားလျှင် (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးဦးမှ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုဖြင့် ရေကိုထိမိသွားလျှင်တစ်ဖွဲ့လုံးအစမှပြန်လည်စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ အုပ်စုတစ်စုချင်းဆီသို့ စာရွက်များပေးပါ။ ၎င်းတို့အတွက် စဉ်းစားချိန် များစွာပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် မြစ်ကိုလုံခြုံစိတ်ချစွာချောမွေ့စွာဖြတ်သန်းနိုင်ရန်အတွက်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို အတူတကွ ရှာဖွေကြရန် သတိပေးပါ။ မှတ်ချက်- ၁ ၂မှ ၁၅ယောက်ပါသော အုပ်စုတစ်စုအတွက် မြစ်ကိုဖြတ်သန်းရန် အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ မှ ၃၀အတွင်း ကြာတတ်ပြီး အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်ထက်မနည်း အသစ်က ပြန်စဖြတ်ရနိုင်သည်။

မှတ်ချက်- ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် အဖွဲ့အုပ်စုအတွင်း အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပြုကြရန် (ဥပမာ- မြစ်ကိုကျော်ဖြတ်ရန်အတွက် အုပ်စုအတွင်း စာရွက်များကို ရှေ့နောက်ရွှေ့ရန်လိုအပ်သောကြောင့် လုံလောက်သည့် နေရာကျယ်ရှိခြင်း) နှင့် အကြိမ်အနည်းငယ်အစမှ ပြန်စလုပ် ရနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သည့်စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲကို ပေးနိုင်ရမည်။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက်၏ ခြေဖဝါးက ရေနှင့်ထိသည်ကိုတွေ့လျှင် (သို့မဟုတ်) အုပ်စုကွဲသွားလျှင် ချက်ချင်းပြောပြီး အသစ်ကပြန်စ

လုပ်ရန် သတိပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်အစုအဖွဲ့နှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်မှုကောင်းခြင်း၏ အနှစ်သာရစသည်တို့ကိုပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာခွင့်ရစေသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရအလွန်လွယ်ကူနေပုံရလျှင် အချို့စာရွက်များကို ပြန်ယူထုတ်လိုက်နိုင်သည် (ဥပမာ- မည်သူမှမတက်နင်းထားသည့်အတွက် စာရွက်သည် မြစ်ထဲမှာ လွင့်သွားပြီဟုဆိုကာ ယူလိုက်ခြင်း)။ သို့သော် အလွန်အမင်းခက်ခဲခြင်း မဖြစ်အောင်လည်း သတိထားရမည်။ အလွန်ခက်ခဲလွန်းလျှင်လည်း အဖွဲ့အနေဖြင့် မည်သို့မျှအောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

၃။ အဖွဲ့အုပ်စုအနေဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဖြတ်ကျော်ပြီးလျှင် လူတိုင်းကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်ရပ်စေကာ လှုပ်ရှားမှုမှ ရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများ၊ သင်ယူလိုက်ရသည့်အရာများကို အနှစ်ချုပ်မျှဝေခိုင်းပါ။

မည်သို့ ခံစားရသနည်းဟု မေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေသည့် အချိန်တွင်း မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသနည်း။ မည်သို့ ဖြတ်ကျော်မည်ဆိုသည်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့်နေရာတွင်လူတိုင်းပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိကြပါသလား။ အဖွဲ့အတွင်း ဆက်သွယ်ရေး အခြေအနေက မည်သို့ရှိပါသနည်း။ မည်သည့်အရာများ သင်ယူလိုက်ရပါသနည်း။ ယခုလှုပ်ရှားမှုမှရရှိသည့် သင်ခန်းစာများကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ ဒဏ်ရာများ ကုစားခြင်း (Healing Wounds) အစီအစဉ်အတွင်း မည်သို့လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်မည်နည်း။



ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	(ဆုတောင်းသူ) + သတိရှုမှတ်ခြင်းလှုပ်ရှားမှု မှတ်ချက် - ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ပါက အသံတိတ် ဆုတောင်းခြင်း (သို့) မေတ္တာပွားခြင်းတို့ကို အချိန်အနည်းငယ်ပေး၍စတင်ခြင်းသည် ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ဆွေးနွေးပွဲစတင်ရန်အတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးလျှင် ခေါင်းလောင်းတီးပါ (သို့မဟုတ်) တက်ရောက်သူများကို မျက်လုံးဖွင့်ရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် အသိအမြင်သစ်တစ်ခုကိုမိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ သတိရှုမှတ်ခြင်း(ဥပမာ- အသက်ရှူခြင်း(သို့) လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း) ကိုဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။	
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၁ - မတူကွဲပြားမှုစက်ဝိုင်း	စာမျက်နှာ ၁၃
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၂- လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ	စာမျက်နှာ ၁၅
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၃ - လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းအား လေ့ကျင့်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၈
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော သစ်ပင်	စာမျက်နှာ ၂၀
၂၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီလိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

မတူကွဲပြားမှုစက်ဝိုင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှုအပါအဝင် အခြားတက်ရောက်သူများ၏ ဖြစ်တည်မှုကိုပါ လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ တက်ရောက်သူများအကြားအချင်းချင်းလေးစားမှုရှိရန်နှင့်မတူကွဲပြားသည့်အုပ်စုအတွင်း စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိမှုကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် လုံခြုံသောနေရာအဖြစ် ဖန်တီးရန် လည်း ရည်ရွယ်သည်။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပြင်ဆင်ထားသောအကြောင်းအရာအချက်အလက်များ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ် ခိုင်းပါ။ ထိုသို့ ရပ်သည့်နေရာတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ် ယောက်ကြား နေရာအနည်းငယ်ခြားထားပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် စက်ဝိုင်းအတွင်းအပြင် သက်သောင့် သက်သာရှိစွာ ရွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံး သပ်မှုပြုရာတွင် သေချာအာရုံစိုက်နိုင်ရန်အတွက် အသံ တိတ်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ မိမိပြင်ဆင် ထားသည့် အကြောင်းအရာအချက်အလက်များကိုဖတ် ပြပါ။ ဖတ်ပြသည့် အကြောင်းအရာသည် တက်ရောက် သူများအနေဖြင့် မှန်ကန်သည်ဟုမြင်ပါက စက်ဝိုင်းအ တွင်းဘက်သို့ ခြေလှမ်းအနည်းငယ် လှမ်းဝင်ရမည်။ ဤ နေရာတွင် အချို့မေးခွန်းအကြောင်းအရာများသည် ၎င်း တို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်သည်များ ရှိနိုင် ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ကြိုတင်အသိပေးပါ။ သို့သော်လည်း တက်ရောက်သူများအနေဖြင့်တုံ့ပြန်ဖြေ ဆိုရန် လုံခြုံမှုရှိပါက မှန်မှန်ကန်ကန် ၎င်းတို့မြင်သည့်အ တိုင်း တုံ့ပြန်ဖြေဆိုရန် အားပေးပါ။

မှတ်ချက်-ဖတ်ပြသည့်အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီအတွက် လုံလောက်သော စဉ်းစားချိန်ကိုပေးရမည်။ တချိန်တည်း မှာပင် တက်ရောက်သူများကို လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ်အတွင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အကဲခတ်ကြည့်ရန်လည်း သတိပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ကြားတူညီ သောအရာများနှင့် မတူညီသောအရာများကို လေ့လာခြင်း သည် ဤလှုပ်ရှားမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့မှုကို ရရှိရန် အတွက် တက်ရောက်လာသူအားလုံးကို ၎င်းတို့ခြေဖဝါး အောက်ရှိ ကြမ်းပြင်၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှု၊ တည်ငြိမ်မှုရှိ အောင် ကူညီပံ့ပိုးမှုကို ခံစားရင်း အသက်ဝဝရှုရန် ပြောပါ။ အကြောင်းအရာ တစ်ချက်ပြီးတိုင်း တက်ရောက်လာသူ များကို စက်ဝိုင်းအတွင်း ခြေလှမ်းအနည်းငယ်လှမ်းစေ ပြီးလျှင် အနောက်သို့ ပြန်လှည့်ခိုင်းကာ ၎င်းတို့ ပုံမှန်ရပ် နေရာသို့ ပြန်လျှောက်သွားရန် သတိပေးပါ။

မတူကွဲပြားမှု စက်ဝိုင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက် ပြင်ဆင်သင့် သည့် အကြောင်းအချက်အလက်များ

- ကျမသည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်
- ကျမသည် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်
- ကျမသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ယောက်ဖြစ်သည်

- ကျမတွင် သားသမီးရှိသည်
- ကျမသည် အဖွားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်
- ကျမမိဘများ သက်ရှိထင်ရှားရှိသည်
- ကျမသည် ကချင်ပြည်နယ်မှဖြစ်သည်
- ကျမတွင် စစ်ပွဲပဋိပက္ခကြောင့် အတင်းအဓမ္မ ထွက် ပြေးပြောင်းရွှေ့ခဲ့ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံ ရှိသည်
- ကျမမြို့ပေါ်တွင် နေထိုင်သည်
- ကျမသည် စစ်ရှောင်စခန်း (ပြည်တွင်းဒုက္ခသည် စခန်း) တွင်နေထိုင်သည်
- ကျမသည် သားသမီးများကို ဖခင်မပါပဲ မိမိတစ်ဦး တည်း တာဝန်ယူနေသောမိခင်ဖြစ်သည်။
- ကျမတွင် အကြွေးရှိသည်
- ကျမအထက်တန်းပညာအောင်သည်
- ကျမတွင် ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိသည်
- ကျမလယ်ယာမြေပိုင်ဆိုင်မှုရှိသည်
- ကျမတရားမမှုတမှု၊ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှု ကို ရင်ဆိုင်နေရသည်
- ကျမချစ်သောသူများကို ဆုံးရှုံးခဲ့ဖူးသည်
- ကျမတို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက်/ကျမတို့ နိုင်ငံ အတွက် စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုချင်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ကျမလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ကျမကိုယ်တိုင်လည်း တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ရန် သံန္နိဋ္ဌာန်ချထားသည်။
- လွတ်မြောက်မှု/လွတ်လပ်မှုကို ကျမချစ်သည်။

၄။ လှုပ်ရှားမှုကို အုပ်စုကြီးတွင်း အနှစ်ချုပ်ပြန်လည် ဖလှယ် ရန် တက်ရောက်သူများအားလုံးကို ခေါ်လိုက်ပါ။

- ယခု မည်သို့ခံစားရသနည်း။ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ် အတွင်း မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ယခုလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူလိုက် ရသနည်း။
- မတူကွဲပြားသော ဖြစ်တည်မှုရှိသူများအချင်းချင်း မည်သို့အတူတကွ အလုပ်လုပ်နိုင်သနည်း။
- တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ယခုရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများကို ယခုဆွေးနွေးပွဲအတွင်းမည်သို့ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။ ထို့ပြင် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူများ၏ အခွင့်အရေးများ မြှင့်တင်ရေးအ တွက်ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ ကူညီရေးဆိုင်ရာ ခရီးလမ်းအတွင်း မည်သို့ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည် နည်း။

လှုပ်ရှားမှု
J

လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

မှတ်ချက် - လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းသည် ယခုလှုပ်ရှားမှုအတွက် အလွန်အရေးပါရသည့် အကြောင်းအရင်းကို သေချာစွာ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းအိတ်တွင်ပါရှိသည့် လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်းအကြောင်း လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဖတ်ပါ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ‘ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း’ အတွက် အဓိကအရေးအကြီးဆုံး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အလေ့အကျင့်မှာ ‘လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်း’ ဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြပါ။ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းသည် သတိရှိခြင်းအတွက် လေးနက်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်ဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ် ချိတ်ဆက်မှုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းသည် အချိန်၊ အကူအညီနှင့် ဆက်သွယ်မှုတို့၏ လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိအားနားထောင်ချင် စိတ်ရှိသောသူနှင့် မျှဝေစကားပြောရခြင်းသည်ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားမှုတို့မှပေးသော လက်ဆောင်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

၂။ တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့မှ တစ်စုံတစ်ယောက်အား အမှန်တကယ်နားထောင်လိုစိတ်ရှိသည့်အခါဖော်ပြသည့် နည်းလမ်းများ (သို့) ၎င်းတို့၏ တုံ့ပြန်ပြုမူသည့်ပုံစံအနေအထားများကို မေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်အားအမှန်တကယ်နားထောင်နေသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့မပြုလုပ်သော အရာများကမည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။ (ဥပမာ -

စာရေးမှတ်ခြင်း၊ ဖုန်းလက်ခံဖြေဆိုနေခြင်း၊ မတ်တပ်ထရပ်ကာ လမ်းလိုက်လျှောက်ခြင်းစသဖြင့်)

၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်လျှောက်ဆွေးနွေးပွဲအခန်းအတွင်း ကပ်ထားရန်အတွက် ‘လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ’ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် တက်ရောက်လာသူများမှ ဖြေသော အချက်အလက်များကို ချရေးပါ။

လေးနက်စွာနှင့် တက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးသော အချို့သောလမ်းညွှန်ချက်များ -

- ပွင့်လင်းမှု၊ သက်သောင့်သက်သာရှိမှု၊ နွေးထွေးမှုနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကိုပြသော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြင့်နေပါ။



- စကားပြောသောသူနှင့် မကြာခဏ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု ရှိပါစေ။
- ‘အင်း’ ‘ဪ’ စသဖြင့် စကားထောက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် မိမိအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကို နားထောင်နေကြောင်း ပြသသည့်အနေဖြင့် သင့်ခေါင်းကိုလည်း လိုအပ်လျှင် ညိတ်ပေးပါ။
- သင့်စိတ်နှလုံးသားကိုဖွင့်၍ အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးပါ။
- မိမိစိတ်အတွင်း ကောက်ချက်ချမှုများ ပေါ်လာသည်နှင့် သတိပြုပါ။ ပြောပြသည့် အကြောင်းအရာအပေါ် (သို့မဟုတ်) ပြောနေသူအပေါ် သင့်အနေနှင့် ထင်မြင်ချက်ပေးမိနေပြီဟု သတိထားမိသည်နှင့် တပြိုင်တည်း လူတစ်ယောက်၏ ပြောပြချက်အပေါ် ထင်ကြေးပေးခြင်းနှင့် သုံးသပ်ခြင်းမပြုလုပ်ပဲ ပုံမှန်နားထောင်ပေးသည့်အနေအထားကို ချက်ချင်းပြင်ပါ။
- မှတ်ချက် (သို့) အကြံပြုချက်များ လုံးဝမပေးပါနှင့်။
- အဖွင့်မေးခွန်းမှလွဲ၍ မေးခွန်းမေးခြင်းကိုရှောင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ပြောနေသူအနေဖြင့် ၎င်း၏အကြောင်းများကို ပိုမိုမျှဝေလိုစိတ်ရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

သင်သိချင်စိတ် တစ်ခုတည်းအတွက်မေးခွန်းမမေးပါနှင့်။

- ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- စာရေးမှတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပြောနေသူကိုသာ အာရုံစိုက်ရန်နှင့် ပိုမိုမျှဝေနိုင်မည့် လုံခြုံသောနေရာသာ ဖြစ်ပါစေ။
- အကယ်၍ ပြောပြသူအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုများပေါ်လာပါက တိတ်ဆိတ်ခွင့်ပေးပါ။ ပြောနေသူနှင့် အတူနေပေးကာ ၎င်းကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေချိန်ထိ အချိန်ပေးပါ။ ‘အဆင်ပြေမှာပါ’ (သို့မဟုတ်) ‘မစိုးရိမ်ပါနဲ့’ ဟု ပြောဆိုမှုအား လုံးဝရှောင်ပါ။
- မိမိအား ပြောပြနေသူသည် လက်ရှိအချိန်တွင်မိမိအတွက်အရေးအကြီးသူအဖြစ် စဉ်းစားသတ်မှတ်ပါ။

မှတ်ချက် - တက်ရောက်သူများထဲတွင် စာဖတ်တတ်မှုအားနည်းသူများရှိပါက Toolkit တွင်ပါရှိသော လက်ကမ်းစာစောင်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များ၏ အတိုကောက်အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်

- မျက်လုံးချင်းဆက်သွယ်မှုရှိခြင်း
- ပြောသူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခြင်း
- ပွင့်လင်း၍ သက်သောင့်သက်သာရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားရှိခြင်း
- နားထောင်နေကြောင်းပြသရန် ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း (သို့) ‘အင်း- ဪ’ စသဖြင့် စကားထောက်ခြင်း

စိတ်

- ထင်ကြေးမပေးပါနှင့်
- နှိုင်းယှဉ်ခြင်း (သို့) သုံးသပ်ပြခြင်း ရှောင်ပါ
- စိတ်နှလုံးဖွင့်ထားပါ
- ပြောပြသူသည် အသိဉာဏ်ရှိကြောင်းယုံကြည်ပါ

စကား

- အကြံဉာဏ် (သို့) အကြံပြုချက်မပေးပါနှင့်
- တိတ်ဆိတ်ခွင့်ပေးပါ
- ‘ငိုတာဘာမှမဖြစ်ဘူး’ ဟု ပြောပါ

သတိရပါ

- လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ
- ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း (သို့) ရေးမှတ်ခြင်းမပြုပါနှင့် အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေမည့်အရာများ ရှောင်ပါ (ဖုန်း၊ အခြား လူများ)



- ယခုပြောနေသည့်သူသည်ယခုအချိန်တွင်အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

၄။ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် နားထောင်ချိန်အတွင်းပေါ်လာသည့် စိတ်ခံစားမှုများ အကြောင်းကို အချိန်အနည်းငယ် ပိုပေးကာပြောပြပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအခြေအနေများသည် လူအတော်များများအတွက် စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့နားထောင်ပေးသူ အနေဖြင့်မည်သည့် ခံစားချက်များ ပေါ်လာစေကာမူ မိမိတို့သည် ပြောပြသူအတွက် အကူအညီဖြစ်သော နေရာတစ်ခုအဖြစ်အမြဲရှိနေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြနေသူများသည်၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ကိုယ်တွင်းအရင်းအမြစ်များ (ကိုယ်တွင်းစွမ်းအား) များစွာရှိသည်ကို မိမိတို့ယုံကြည်ထားသည့်အလျောက် ပြောနေသူအား တိတ်ခိုင်းခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ပေးရန်မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းတို့တွင်ရှိသည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများသည် ၎င်းတို့ ခံစားမှုများနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ ချိတ်ဆက်ဆက်နွှယ်နေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ရမည်။ ထို့ပြင်ခံစားမှုများ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းသည် စကားပြောနေသူအတွက်စိတ်ကြည်လင်ပြတ်သားမှုကို ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ရမည်။



လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းအားလေ့ကျင့်ခြင်း

အချိန်

၅၀-၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာနားလည်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

၂။ ပေးထားသည့် သင်တန်းအိတ် (toolkit) ထဲရှိ ‘နားထောင်ပေးသည့်ဖွဲ့စည်းမှုများ’ အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။ နားထောင်ပေးသည့်ဖွဲ့စည်းမှုများသည် မိမိတို့အားအမှန်တကယ် နားထောင်ရန်နှင့် မျှဝေရန်အတွက် သတိပေးသည့် ဖွဲ့စည်းမှုများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ နားထောင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ပေးအပ်သော လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဤဖွဲ့စည်းမှုများသည် လေးနက်စွာနားထောင်ရန်အတွက် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဖွဲ့စည်းမှုပေါ်ထိုင်နေချိန်တွင် သင့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေအား သင်မှုဝေလိုသည့် အကြောင်းအရာများအားလုံးကိုလိုခြုံစိတ်ချစွာ မျှဝေနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤဖွဲ့စည်းမှုပေါ်ထိုင်သောသူသည် ပြောသမျှအကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက်ထားပေးမည့်သူ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ မည်သူမှ ဤဖွဲ့စည်းမှုပေါ်တွင် ပြောသမျှ မျှဝေသမျှအကြောင်းအရာများကို အခြားမည်သည့်နေရာကိုမှ သယ်ဆောင်ခြင်းမပြုရပါ။ ဤအချက်သည် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်အတွက် မိမိတို့အားလုံး လိုက်နာရမည့် အရေးကြီးသည့် စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တက်ရောက်လာသူအတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲလိုက်ထိုင်နိုင်ရန် အခန်းတိုက် လုံလောက်သော ဖွဲ့စည်းမှုများကို နေရာချပါ။ (ဥပမာ- တက်ရောက်သူ ၁၂ ဦးရှိပါက အခန်းထဲတွင် ဖွဲ့စည်းမှု ၆ ချပ်ချပါ။) ဆူညံမှု မရှိရန်အတွက် ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု သင့်လျော်သလို နေရာခြားထားပါ။



၃။ အုပ်စုအားနှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်အတွဲလိုက်ထိုင်မည့် နားထောင်ပေးသည့် ဖွဲ့စည်းမှုများကို ရှာခိုင်းပါ။ တက်ရောက်သူများကိုသတိပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ခြင်းသည် လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းအလေ့အကျင့်အတွက်အလွန်အသုံးဝင်ကြောင်းပြောပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် နေသားတကျဖြစ်ရန်အတွက်တိတ်ဆိတ်စွာ အတူတူထိုင်ခြင်းနှင့် လက်ရှိပစ္စည်းအချိန်ကိုအာရုံစိုက်ခြင်းသည် တက်ကြွသောနားထောင်စွမ်းအားကိုပိုမိုဖြစ်စေသည်။ ထိုင်နေသည့်နေရာတွင် အသားကျရန်၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်နှင့် နားထောင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ရန်အတွက် အားလုံးအားခဏတာအသက် ၀၀ရှုရန်ပြောပါ။ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းစကားပြောခွင့် ရှိမည်ဖြစ်ပြီးနောက်တစ်ယောက်ပြောခွင့်အလှည့်ရောက်သည်နှင့်သင်ကအချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံပေးမည်ဖြစ်



၄။ တက်ရောက်သူများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စကားပြောဖလှယ်ရမည့်အကြောင်းအရာ(အထက်ပါနှစ်ခုထဲမှတစ်ခုကို ရွေးပြီး) ကိုရှင်းပြပြီးပါက ခေါင်းလောင်းစတီးကာ စတင်ဖလှယ်ကြရင်ဆော်သြပါ။ ၇ မိနစ်ပြည့်ပါကခေါင်းလောင်းတီးအချက်ပြပြီး ပထမဆုံးအလှည့်ပြောနေသူအား အဆုံးသတ်ရန် ပြောပါ။ ပြီးလျှင်အားလုံးအသံတိတ်ကာထိုင်ရန်နှင့် နောက်တယောက် ပြောမည့်အလှည့်မပေးခင် ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ပေးကာ အသက်ဝဝရှုခိုင်းပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စကားပြောမည့်အလှည့်ပြီးသည့်သူကလည်း နားထောင်ရန်အဆင်သင့်ပြင်ရန်နှင့် စကားပြောမည့် အလှည့်ကျသူကလည်း အမှန်တရားပြောနိုင်ရေးအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ခဏနားပြီးနောက်ဒုတိယတစ်ယောက် စကားပြောရန်အတွက် ခေါင်းလောင်းကိုတခါပြန်တီးပါ။ အချိန် ၇ မိနစ်ပြည့်ပါက အချက်ပေးခေါင်းလောင်းပြန်တီးကာ ဒုတိယအလှည့်စကားပြောသူအား အဆုံးသတ်ပေးရန် ပြောပါ။ တဖန်အယောက်တိုင်းစီအား အသံတိတ်ကာထိုင်ရန်နှင့် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုရန် ပြောပါ။ တက်ရောက်သူများအား သက်ဆိုင်ရာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလိုက် နားထောင်ပေးမှုနှင့် မူဝေပေးမှုများအတွက် အချင်းချင်းကျေးဇူးတင်စကားပြောခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ဝိုင်းပြီး ရပ်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လေးနက်စွာနားထောင်မှုအတွက် အလေ့အကျင့်အားကောင်းမှု ရှိစေရန်၊ ပစ္စုပ္ပန်အတွင်း နေထိုင်တတ်ရန် အလွန်အသုံးဝင်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။

သောကြောင့်အချိန်ပြည့်ပြီးမပြီးကိုစိုးရိမ်ရန်မလိုကြောင်း တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။ သင်အချက်ပေး ခေါင်းလောင်းသံမပေးသရွေ့နောက်တစ်ယောက် မပြောင်းပဲ စကားပြောနိုင်သည်။ စကားပြောဖလှယ်ရန်အတွက် တစ်ယောက်ကို အချိန် ၇ မိနစ်ခန့်ရကြောင်း တက်ရောက်သူအားလုံးအားပြောပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲထိုင်ကာ စကားပြောဖလှယ်ရသည့်အခါ ပြောသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

- သင့်ဘဝအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေခဲ့သည့် သင့်မိဘ/သင့်အဖိုးအဖွားများမှ ဆုံးမသွန်သင်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ
- သင့်ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်အား အလွန်ကျေးဇူးတင်မိသော အကြောင်းအရာတစ်ခု

၅။ အုပ်စုဝိုင်းကြီးတွင် အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

- သင်ပြောသည့်အလှည့်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။ နားထောင်သူဖြစ်ချိန်မှာ မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကို အမှန်တကယ်နားထောင်နေကြောင်း မည်သို့ပြခဲ့ သနည်း။
- လေးနက်စွာ နားထောင်ပေးရန်အတွက် မည်သည့်အခက်အခဲများတွေ့ခဲ့သနည်း။
- လေးနက်စွာ နားထောင်ပေးခြင်းမှ သင်ခန်းစာများ၊ အသိပညာများရရှိမှု တစ်စုံတစ်ရာရှိပါသလား။

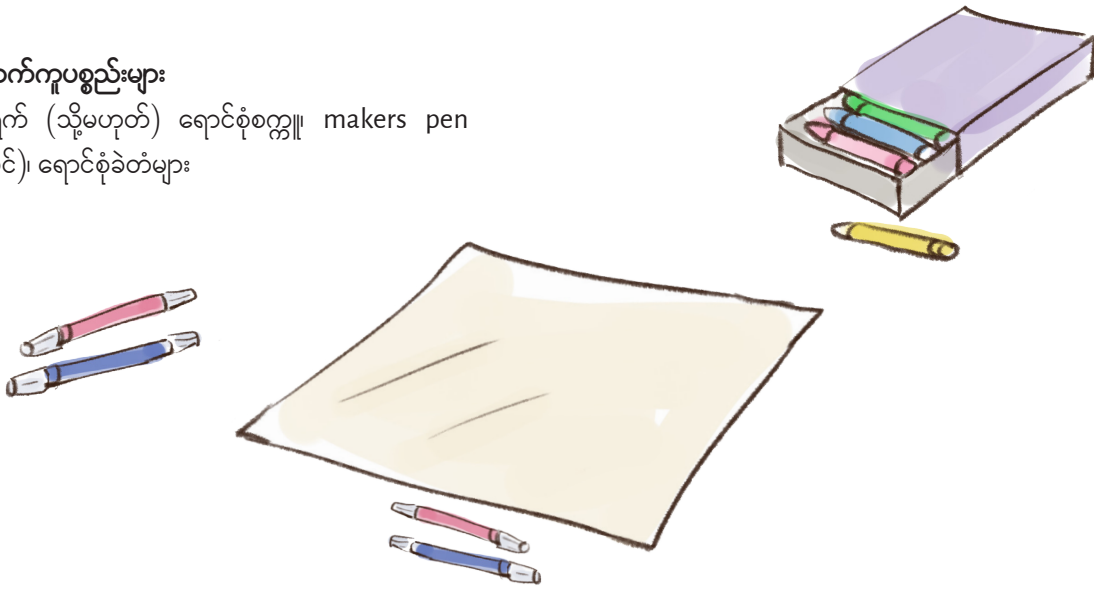
လှုပ်ရှားမှု
၆

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းသစ်ပင်

အချိန်
၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

A4 စာရွက် (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံစက္ကူ၊ makers pen (မာကာပင်)၊ ရောင်စုံခဲတံများ

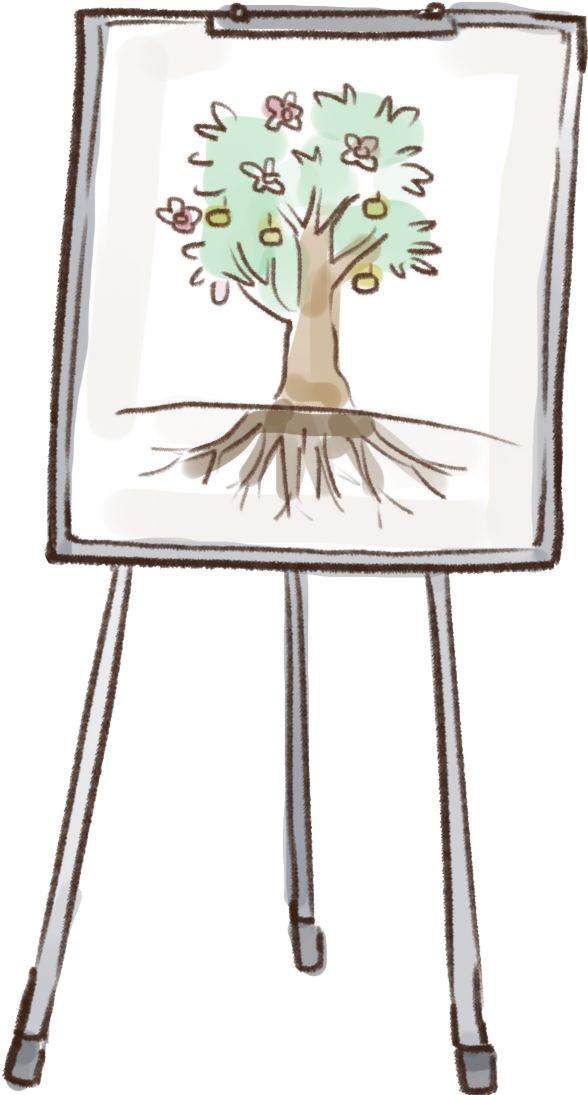


လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ Flip chart စာရွက်ပေါ်တွင် သစ်ပင်ကြီးကြီးတစ်ပင်ဆွဲပါ။ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သစ်ပင်၏အစိတ်အပိုင်းများကို ရေးဆွဲသတ်မှတ်ပါ။

သစ်မြစ်များ	တည်ငြိမ်မှု၊ လုံခြုံမှုများ (ဖြစ်တည်မှု၊ စံတန်ဖိုးများ၊ စသဖြင့်) ရရှိခံစားစေသည့် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်
ပင်စည်	ကျွန်ုပ်တို့၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုစနစ်- မည်သူ၊ မည်သည့်အရာများက ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ကူညီပံ့ပိုးနေကြသနည်း (မိဘများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများစသဖြင့်)
သစ်ရွက်များ	ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးသော ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ဗဟုသုတများ၊ အသိဉာဏ်ပညာ (ဉာဏ်ရည်၊ ညှိနှိုင်းဖျန်ဖြေခြင်း.. စသဖြင့်)
ပန်းများ	ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ အိပ်မက်များ (ပညာရေးလေ့လာမှုများ၊ မိသားစု၊ ခရီး စသဖြင့်)
အသီးများ	ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသောအရာများ (မိသားစု၊ အလုပ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် စသဖြင့်)

- ၂။ ဤအရာသည် ‘စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုပြသစ်ပင်’ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤသစ်ပင်ကို တက်ရောက်သူ တစ်ယောက်ချင်းစီမှ ၎င်းတို့စာရွက်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိဘဝ၏ ‘စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုပြသစ်ပင်’ ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကိုစာဖြင့်ရေးသားခြင်း (သို့) ရုပ်ပုံဆွဲပြခြင်းဖြင့် ရေးဆွဲပုံဖော်နိုင်သည်။ ထိုသစ်ပင်ကို ရေးဆွဲပုံဖော်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူများကိုအချိန် မိနစ် ၂၀ ခန့်ပေးပါ။
- ၃။ လူတိုင်း ဆွဲလိုပြီးသည့်အခါ တက်ရောက်သူများအား အုပ်စု ၄ စုဖွဲ့ကာ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်း ၎င်းတို့၏ သစ်ပင်အကြောင်း သက်ဆိုင်ရာ အုပ်စုအတွင်း မျှဝေခိုင်းပါ။ တစ်ဦးမှ ရှင်းပြနေချိန်တွင် ကျန်သူများ၏ သစ်ပင်စာရွက်ကို မှောက်ခိုင်းထားပါ။ သို့မှသာ ရှင်းပြသူအနေဖြင့် အာရုံမများပဲ ၎င်း၏ သစ်ပင်စာရွက်ကိုသာ အာရုံစိုက် ကြည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၄။ အုပ်စုသေးအတွင်းလူတိုင်း ၎င်းတို့၏ သစ်ပင်အကြောင်း မျှဝေပြီးပါက တက်ရောက်သူအားလုံးကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန် အုပ်စုကြီးအဖြစ် ဝိုင်းရပ်စေပြီး သစ်ပင်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း။ လှုပ်ရှားမှုမှရလိုက်သည့်သင်ခန်းစာများအကြောင်း မျှဝေချင်ပါသလား။ (သစ်ပင်၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မျှဝေရန်မဟုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို အုပ်စုသေးတွင် ဆွေးနွေးထားပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် အဖွဲ့တစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် သင်ခန်းစာတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) သတိပြုမိသည့် အသိအမြင်များရှိပါကမျှဝေရန်ဖြစ်သည်။)



ရေ့ဂျက် ၀၃

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	(ဆုတောင်းသူ) + နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ - ၆
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၁ - အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်ခြင်းစက်ဝိုင်း	စာမျက်နှာ ၂၃
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၂ - မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းအကြောင်း မိတ်ဆက်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၆
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	ကျွန်ုပ်အတွက် အမှန်တရားကအဘယ်နည်း။	စာမျက်နှာ ၂၈
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၁၀ မိနစ်	EFT (နှိပ်နယ်ခြင်း)	Toolkit ပိုစတာ
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၄- ကြည်လင်သောကောင်းကင်ပြာ	စာမျက်နှာ ၃၀
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၅ - မြစ် - ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနည်းဗျူဟာများ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း	စာမျက်နှာ ၃၃
၂၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့်ကတိကဝတ်များ	စာမျက်နှာ ၃၄

မှတ်ချက်- ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့်ကျေးဇူးတင်ခြင်းစက်ဝိုင်း

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တွင်းရှိ စွမ်းအားများ၊ အားသာချက်များ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များ၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးနက်စွာနားထောင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီပေးရန်

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပေးထားသော သင်တန်းအိတ်မှ နားထောင်ပေးသည့်ဖျာများ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ လှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ၁၀ များ၊ စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်နိုင်ရေးနှင့် အခြားသူများကို နားထောင်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခုဖန်တီးရေးကို ပံ့ပိုးပေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် စကားပြောရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးတောရန်နေရာရှိသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုလေ့လာခွင့် ရရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ် စဉ်းစားချိန်ရမည်။ ထို့ပြင်ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကိုလည်း နားထောင်ပေးမှု လက်ဆောင်ကိုပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အသိဉာဏ်ပညာများကို အချင်းချင်းကြားနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

၂။ ‘စွမ်းအား’ ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။ စွမ်းအားဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် အထောက်အကူပေးသောဉာဏ်ပညာ၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်ရှိမှုနှင့် နားလည်မှုစသည် ကိုယ်တွင်းအရည်အသွေးများပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသင်ယူနိုင်သော (သို့မဟုတ်) ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သော အရည်အချင်းများဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းအားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်း၌သာရှိပြီး မည်သူတစ်ဦးတယောက်မျှ ယူ၍မရနိုင်ပေ။

၃။ တက်ရောက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခွဲလိုက်ပါ။ အတွဲတိုင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဖျာတချပ်ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ထိုနားထောင်ပေးသောဖျာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်း ၎င်းတို့၏ဖျာပေါ်တွင် နေရာယူပြီးပါက ထိုဖျာပေါ်တွင် တိတ်ဆိတ်စွာသက်သောင့်သက်သာထိုင်ရန်ပြောပါ။

၄။ သင့်နေဖြင့် စာကြောင်းတကြောင်းကို ဖတ်ပြမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်း ထိုစာကြောင်းအား ပြည့်စုံစွာ ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ရမည့်အကြောင်းတက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြပါ။ လူတိုင်းသည် သင်ဖတ်ပြသည့် စာကြောင်းတိုင်းအတွက် စဉ်းစားချိန်တခဏရရှိမည်ဖြစ်ပြီး နားထောင်ရန်နှင့် ပြန်လည်မျှဝေဖလှယ်ရန် အဆင်သင့် လုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်မျှဝေဖလှယ်မှုကိုစတင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းအား အချိန်ပေးရန်အတွက် ဖလှယ်မှုအဆုံးသတ်ရန် သင့်အနေဖြင့်အချက်ပေး ခေါင်းလောင်းတီးပေးမည့်အကြောင်း အားလုံးကို ပြောပြပါ။

၅။ နှလုံးသားဖြင့်စကားပြောရန်နှင့် နှလုံးသားဖြင့် နားထောင်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ရေးအတွက်လှုပ်ရှားမှုကို စတင်မှုမပြုမီ အကြိမ်အနည်းငယ်အသက်ဝဝရှုရန် တက်ရောက်သူများ အားလုံးကိုပြောပါ။ ထို့နောက်စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို ဖတ်ပြပါ။ ပြီးလျှင် ပထမတစ်ယောက်အား ဖလှယ်မှုကိုစတင်ရန် ခေါင်းလောင်းတီးအချက်ပေးပါ။ ၂ မိနစ်- ၃ မိနစ်ပြီးနောက် (သို့မဟုတ် လူများစကားပြောရပ်ပြီး အခန်းအတွင်း အသံတိတ်လောက်သည့်အချိန်) ဒုတိယတစ်ယောက်အလှည့် ဖလှယ်မှုပြုလုပ်ရန် ခေါင်းလောင်းတီး အချက်ပေးပါ။ ၂ မိနစ်- ၃ မိနစ်ပြီးနောက် ဖလှယ်မှုပြုလုပ်သည့်အချိန် ကုန်ပြီဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြ ခေါင်းလောင်းပြန်တီးပါ။ ထို့နောက် နောက်ထပ် မေးခွန်းတစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ရန် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုရန် အားလုံးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ တစ်ကြိမ် - နှစ်ကြိမ် (စာကြောင်း ၁-၂ ခုခန့်) ပြီးလျှင် တက်ရောက်သူများအား သူငယ်ချင်းအသစ်ဖြင့်ပြန်တွဲထိုင်ရန်နှင့် နောက်ထပ်မေးခွန်းများကို ယခင်ပုံစံအတိုင်း ပြန်လုပ်ရန် ပြောပါ။ အများအားဖြင့်တက်ရောက်သူများသည် ဤလှုပ်ရှားမှုကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြပြီး ၅ ကြိမ်မှ ၆ ကြိမ်အထိ နားထောင်ခြင်းနှင့်ဖလှယ်ခြင်း ကို ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ တက်ရောက်သူများအား နောက်ထပ်တွဲထိုင်မည့် သူငယ်ချင်းအသစ်ကို မပြောင်းခင်နှင့် လှုပ်ရှားမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် ဖလှယ်ပေးခြင်းနှင့် နားထောင်ပေးခြင်းအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မမေ့မလျော့ ကျေးဇူးတင် စကားပြောရန် သတိပေးပါ။

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားနှင့် ကျေးဇူးတင်ခြင်း အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သည့် စာကြောင်းများအဖြစ် အောက်ပါ စာကြောင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည်-

- ၁။ ပျော်ရွှင်စရာအမှတ်တရပေးသည့် ကျွန်ုပ်၏ ငယ်စဉ်ဘဝက နေရာတစ်ခု
- ၂။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ချစ်ရသည့်/ နှစ်သက်ရသည့် အကြောင်းများမှာ
- ၃။ ကျွန်ုပ်၏ အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်စွမ်းအား/စွမ်းအား ၃ မျိုးမှာ
- ၄။ ကျွန်ုပ် အလွန်ကျေးဇူးတင်ရသည့် သူများမှာ.. .. ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည်.....

- ၅။ ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အတွေ့အကြုံများမှ ရလိုက်သည့် တန်ဖိုးရှိသော သင်ခန်းစာများမှာ
- ၆။ အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားရန်အတွက်ကျွန်ုပ် ကိုအကူအညီပေးသော ကျွန်ုပ်၏အရည်အချင်း ၃ ခုမှာ
- ၇။ ကျွန်ုပ်အတွက် ကျွန်ုပ် စိတ်ကူးမျှော်လင့်ထားသည့် အရာ ၃ ခုမှာ.. ..

၇။ တက်ရောက်သူများအားတအုပ်စုတည်းစက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ပြန်ရပ်ခိုင်းကာ လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ပါ။

- မည်သို့ခံစားရသနည်း။ နားထောင်ပေးနေချိန်နှင့် ဖလှယ်ချိန်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ယခုလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာများ ရခဲ့သနည်း။

လှုပ်ရှားမှု
J

မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်အလုံးစုံ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းအကြောင်းမိတ်ဆက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် အလုံးစုံစိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း အကြောင်းအခြေခံသဘောတရားများကိုလေ့လာရန်နှင့်မိမိကိုယ် ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်းတာချက်ရှုထောင့် ၅ မျိုးအား မိတ်ဆက်ပေးရန်

အချိန်

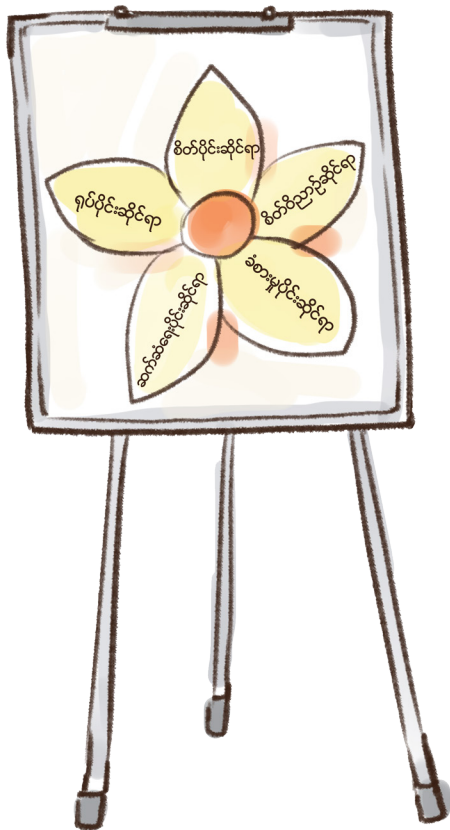
၄၅ မိနစ်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ ‘မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးဖူးပါသလား’ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ချစ်ကြိုက်

ကြသည့်အခါ ၎င်းတို့အချင်းချင်း မည်သို့သိနိုင်သနည်း’ ‘မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်မိပါက မည်သို့သိနိုင်သနည်း’။ တက်ရောက်သူများမှ မေးခွန်းများကို ပြန်လည်ဖြေကြားနိုင်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူပါ။

- ၂။ Flip Chart စာရွက်ပေါ်တွင် အစိတ်အပိုင်း (ပွင့်ချပ်) ၅ခု ရှိသော ပန်းတစ်ပွင့်ကို ဆွဲလိုက်ပါ။ ပွင့်ချပ်တစ်ခုစီပေါ်တွင် တိုင်းတာချက်ရှုထောင့် တစ်မျိုးချင်းစီရေးချပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု/ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် တိုင်းတာချက်ရှုထောင့် ၅ မျိုးအကြောင်းနှင့် ရှုထောင့်တစ်မျိုးနှင့်တမျိုး ဆက်စပ်မှုရှိပုံကို အကျဉ်းချုပ် မိတ်ဆက်ပါ။



- ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အားဂရုစိုက်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပြီးကောင်းမွန်စွာအနားယူခြင်း

- ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်မှုများကိုနားလည်သိရှိခြင်း။ အခြေအနေအကြောင်းအရာများကို အပြုသဘောဖြင့် စဉ်းစားတွေးတောနိုင်ခြင်း။ စိန်ခေါ်မှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်နိုင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ထဲတွင် အသိဉာဏ်ပညာများရှာဖွေခြင်း

- ၃။ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များအား လုံးကိုတွေ့ကြုံခံစားလိုက်ရန်နှင့် အဝေးသို့မောင်းထုတ်ခြင်းမပြုခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားချက်ကြောင့်လည်း စိတ်ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေခြင်း။

- ၄။ စိတ်ဗညာဉ်ဆိုင်ရာ - သင်၏ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု/ ဘာသာတရားနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိကောင်းရှိနိုင်သကဲ့သို့ မရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မျှော်လင့်ချက်မ

ပျက်သုဉ်းအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်းတွင်မျှော်
လင့်ချက်နှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုအငွေ့အသက်များကိုကျွန်ုပ်
တို့ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၅။ ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ - သင့်ကိုယ်သင်နှင့်ဆက်
ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း၊ သင်နှင့်အခြားသူအကြား
ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံခြင်းနှင့်ချစ်ခင်မြတ်နိုး
ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပွင့်လင်းရိုးသားသောဆက်
သွယ်မှုရှိခြင်း။

၃။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း
သည် အားကောင်းသော ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ
လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပြန်လည်ကုစား
ရန်အတွက် အရေးကြီးကြောင်း တက်ရောက်သူများအား
ပြောပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အတွက်
နေ့တိုင်းမိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို
လုပ်ကြမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်
များကိုကျွန်ုပ်တို့ နားထောင်ကြမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်
နှင့်ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများအကြားဆက်ဆံရေးကိုစစ်
ဆေးကြမည်။

လှုပ်ရှားမှု
၃

ကျွန်ုပ်အတွက်အမှန်တရားကအဘယ်နည်း။

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းကို သက်ရောက်လွှမ်းမိုးသည့် အခြေအနေများအပေါ် ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရန်

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများအားဘေးချင်းကပ်ရပ်တတန်းတည်းမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသံတိတ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင့်အနေဖြင့် စာကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ ပြီးတစ်ကြောင်း၊ ဖတ်ပြရမည်။ ဖတ်ပြသည့်စာကြောင်းသည်၎င်းတို့အတွက်မှန်ကန်ပါက ရှေ့သို့ ခြေလှမ်းလှမ်းရန်တက်ရောက်သူများကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။ ရှေ့ခြေလှမ်း လှမ်းမလှမ်းဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည့်အကြောင်း ၎င်းတို့အား သတိပေးပါ။

၂။ စာကြောင်းများကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ဖြေးဖြေးဖတ်ပါ။ စာကြောင်း တစ်ကြောင်းနှင့်တစ်ကြောင်း ဖတ်ပြီးတိုင်း ကြားတွင် အချက်ပေးခေါင်းလောင်းတီးပါ။ အောက်ပါ စာကြောင်းများကို အခြေအနေပေါ်မူတည်ကာသင့်လျော်သလို ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

- အလုပ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုများရှိသည့်အခါ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကျန်းမာရေးကိုလျစ်လျူရှုပါသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါ မကြာခဏ ခံစားရပြီး မအိပ်ရပါ။
- ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏခေါင်းထိုးခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ကျောနာခြင်းတို့ကို ခံစားရသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် မှန်ကြည့်မိတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုယ်ပုံမှန်အကဲဖြတ်လေ့ရှိသည်။ (အလွန်ဝခြင်း၊ အလွန်ပိန်ခြင်း၊ မလှခြင်း စသဖြင့်)

- ကျွန်ုပ်သည် အနားယူအပန်းဖြေရန်အတွက် ပုံမှန်အချိန်စီစဉ်လေ့ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် လုံခြုံမှုမရှိသည်ကို မကြာခဏခံစားရပြီး ကျွန်ုပ်လုံခြုံရေးအတွက် အလွန်စိုးရိမ်လေ့ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် လူကြားထဲတွင် နှုတ်ဖြင့်နှောက်ယှက်စော်ကားခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရက်ကျူးလွန်ခြင်းတို့ကို ကြုံခဲ့ရဖူးသည်။



- ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ငိုခွင့်ပေးသည်။
- တခါတရံ ကျွန်ုပ်စိတ်ထဲမှဒေါသကို ကျွန်ုပ်ကြောက်သည်။
- ကျွန်ုပ်တွင် စိတ်ကျရောဂါခံစားရသည့် ကာလများလည်း ရှိခဲ့ဖူးသည်။
- တခါတရံ ကမ္ဘာကြီး၏ ပြဿနာများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်လုံးဝမသိဟု ခံစားရသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် အနားယူရန် အချိန်ယူရသည်ကိုအပြစ်ရှိသလို ခံစားရသည်။



- ကျွန်ုပ် စိတ်ဖိစီးချိန်တွင် အခြားသူများအား အပြစ်တင်အကဲဖြတ်လေ့ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်မိသားစုအတွက် ငွေရေးကြေးရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမြဲတမ်းစိတ်ဖိစီးမှု ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ကောင်းသောအလုပ် တခါမျှ မလုပ်ဟု ခံစားရသည်။
- တခါတရံ ကျွန်ုပ်စိတ်ဓာတ်ပျက်သုဉ်းကာမျှော်လင့်ချက်မဲ့သလို ခံစားရသည်။
- ကျွန်ုပ်၏ ဘာသာတရားနှင့် ယုံကြည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်အတွင်းစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေမည့် တစ်ခုခုကို လုပ်လေ့ရှိသည်။ (ဥပမာ- အနုပညာ၊ အပင်စိုက်ခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း)
- ဤအလုပ်မျိုး/ တတ်ကြွလှုပ်ရှားမှုအလုပ်ကို လုပ်ရန် မိသားစုမှ ကျွန်ုပ်အားပံ့ပိုးပေးသည်။
- ကျွန်ုပ်လုပ်သည့်အလုပ်ပေါ် (သို့မဟုတ်) ကျွန်ုပ်ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ကျွန်ုပ်မိသားစုမှ ဝေဖန်လေ့ရှိသည်။
- ကျွန်ုပ်မိသားစုအတွင်းမှာ အကြမ်းဖက်မှု ကြုံခဲ့ဖူးသည်။ ကြုံနေရသည်။
- ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ဂရုစိုက်ခင် အခြားသူများကို ဦးစွာဂရုစိုက်ရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်အမြဲခံစားရသည်။
- ကျွန်ုပ်တဦးတည်း အထီးကျန်သည်ဟု မကြာခဏ ခံစားရသည်။
- ကျွန်ုပ်တွင် ယုံကြည်စွာ စကားပြော၍ရမည့် အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ အနည်းဆုံးတစ်ဦးရှိသည်။

၃။ နောက်ဆုံးစာကြောင်းကို လုပ်ဆောင်ပြီးပါက တက်ရောက်သူများကို အချိန်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ပြောပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့်၎င်းတို့ခံစားချက်များအကြောင်းကိုပြောဖူးပါသလား။

၄။ အားလုံးကို တဝိုင်းတည်းပေးဝိုင်းကာ လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် ဆွေးနွေးပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း?။ ခံစားမှုများတွက် အချိန်ပေးပါ။ တက်ရောက်လာသူများကို ၎င်းတို့ခံစားရသည့် ခံစားမှုများ၊ အသိဉာဏ်များကို ဖလှယ်မှုဝေရန် အားပေးပါ။

လှုပ်ရှားမှု
၆

ကြည်လင်သောကောင်းကင်ပြာ

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ကြည်လင်ရှင်းလင်းသော အပြာရောင်ကောင်းကင်နှင့် တိမ်များအသွင်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ ကြည်လင်သောအပြာရောင်ကောင်းကင်၏ အရည်အသွေးများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? (ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်း၊ ကျယ်ပြောခြင်း၊ ပွင့်လင်းခြင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ အေးချမ်းခြင်း)။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများ၏ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ပြီးလျှင် ‘သို့သော်ကောင်းကင်က အမြဲတမ်းပြာနေပါသလား။’ တခြားမည်သည့်ရာများ ဖြစ်တတ်သေးသနည်း (တိမ်များ၊ မုန်တိုင်းများ)။ ကောင်းကင်ပြာသည် အမြဲတမ်းတည်ရှိနေသည်။ သို့သော် တိမ်များနှင့် မုန်တိုင်းများကြောင့် အမြဲတမ်း မတွေ့နိုင်ပဲ မကြာခဏပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက် ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည်လည်းကောင်းကင်ပြာအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် တိမ်များသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း?

၂။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိကြည်လင်သောကောင်းကင်ပြာအကြောင်း ဖြေထားသည့်အောက်တွင် တိမ် ၃ ခုကို ဆွဲလိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်စေသည့်အတိတ်ကာလ (သို့)အနာဂတ်ကာလများကို ရောက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအရာများသည် တိမ်များနှင့် အလားသကဲ့သို့ပင်ပေသည်။ တိမ်ထူထပ်သည့်အခါ ကောင်းကင်ပြာကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ တိမ်များသည် အောက်ပါအချက်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

- အတိတ်ကာလမှ အမှတ်တရများ

- အနာဂါတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ မျှော်လင့်ချက်များ
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံထဲမှ အတွေးများ (ကျွန်ုပ်တို့မြင်သည့်၊ ကြားသည့်၊ ထိတွေ့သည့်၊ အရသာခံရသည့်၊ အနံ့ရသည့် အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော အတွေးများ)

တိမ် ၃ ခုကို အမျိုးအစားခွဲပါ- မှတ်ဉာဏ်များ/ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ အတွေးများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် တိမ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုများစွာကို တွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် အတိတ်ကို ရောက်ရှိသွားသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသည့် ခက်ခဲသောခံစားမှုများ/ စိတ်ခံစားချက်အချို့မှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်းဟု သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ (နောင်တရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ နာကျည်းခြင်း)။ အနာဂါတ်တွင် ရှိသည့်အခါတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသည့် ခက်ခဲသောခံစားမှုများ/စိတ်ခံစားချက်အချို့မှာမည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။ (စိုးရိမ်



စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း)။ အတွေးများ ရှိသည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသည့် ခက်ခဲသော ခံစားမှုများ/ စိတ်ခံစားချက်အချို့မှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။ (ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်အ နောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်း)။ အဖြေများကိုတိမ်းများအားလုံး အောက်တွင်ချရေးပါ။

ဤတိမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိ ဖူးသူရှိသ လားဟု တက်ရောက်သူများအကြား သင်မေးလိုက်ပါ။ ဟုတ်ပါသည်။ တိမ်းအမြောက်အမြားနှင့် တွေ့ကြုံရသော အခါ (နာကျင်ရသော အမှတ်တရများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ.. စဖြင့်) ထိုခံစားချက်များသည် မိမိတို့ထံတွင် ထာဝရရှိနေ တော့မည့်အတိုင်း ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မူလ စစ်မှန်သောသဘာဝမှာ ကြည်လင်သော ကောင်း ကင်ပြာနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပြီး တိမ်းများမှာ လာလိုက်၊ ပျောက်လိုက်ရှိသော်လည်း ကောင်းကင်မှာ နဂိုမူလအ တိုင်းပင် အမြဲရှိနေသည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မေ့သွားနိုင် သည်။

ကောင်းကင်တွင် တိမ်းများအမြောက်အမြားဖုံးလွှမ်းကာ မဲမှောင်ပြီး မုန်တိုင်းထန်နေချိန်တွင် ထိုအမှောင်ထုကို ထိုးဖောက်ကာ ကြည်လင်သော ကောင်းကင်ပြာ၏ အရိပ်အယောင်များကို မြင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ နည်းလမ်းရှာရန် လိုအပ်သည်။ ကြည်လင်သော ကောင်း ကင်ပြာကို မြင်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းနည်းလမ်းမှာ လက်ရှိအချိန်တွင်ပင် ဖြစ်သည်- မှတ်ဉာဏ်များနှင့်စိုးရိမ် ပူပန်မှုများသည်အတိတ်(သို့) အနာဂတ်သို့ကျွန်ုပ်တို့အား ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ သို့သော် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု အချို့ကို ရရှိခံစားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ် တို့၏စိတ်ကိုလက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်သာရှိရေးအတွက် လေ့ကျင့်ရန် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိရှိနေ ခြင်းမှာ အဓိကအရေးကြီးရသည့် အကြောင်းအရင်းတစ် ခုဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်အကြား ဆက်သွယ်သော ပေါင်းကူးတံတားတခုဖြစ် အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူမှုကို အပြည့်အဝအာရုံစိုက်သည့် အခါ - အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့် သတိမှတ်ပါ။ အ သက်ရှူ ထုတ်လိုက်သည်နှင့် သတိမှတ်ပါ- ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည်နောက်ထပ် အသက်ရှူမှုအပေါ် အာရုံစိုက်သည့်အခါ- ခန္ဓာကိုယ်ထဲ

ဝင်လေထွက်လေကိုသတိပြုခြင်း- ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် အတိတ် (သို့) အနာဂတ်ကို မသွားနိုင်တော့ပေ။စိတ် သည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တွင် ရှိနေသည့်အခါ ထိုအချိန်သည် ကြည်လင်သောကောင်းကင်ပြာ၏ ငြိမ်သက်မှုနှင့် ငြိမ်း ချမ်းမှုကိုကျွန်ုပ်တို့ခံစားရနိုင်သည့်အချိန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

၃။ မှတ်ချက်များ၊ မေးခွန်းများ ရှိမရှိ (သို့မဟုတ်) သေချာ ရှင်းလင်းစွာနားလည်မှုရှိမရှိမေးပါ။ထို့နောက်ပစ္စုပ္ပန်တွင် နေထိုင်ခြင်းလေ့ကျင့်ရန်အတွက်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း အတိုတစ်ခုကို (လေဝင်လေထွက်ကို သတိမှတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ခံစားရမှုများကို သတိဖြင့်ကြည့်ခြင်း) ဦးဆောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။

၄။ ပြီးလျှင် လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန် နှစ် ယောက်တစ်တွဲ ခွဲပေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသည့် ‘တိမ်း’ တစ်ခုကို ရွေးခိုင်းပါ။ တစ်ယောက်ကို ၆-၇ မိနစ်အထိ စကားပြောချိန်ပေးပါ။ မည်သည့်တစ်ယောက်မဆို စကားစမပြောမီ အားလုံးကို နားထောင်ရန်နှင့် ဖလှယ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန်အကြိမ် အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှူ ခိုင်းပါ။

ပထမတစ်ယောက်မှ စတင်ဖလှယ်နိုင်ရန် အချက်ပေး ခေါင်းလောင်းကိုတီးပါ။ ၇မိနစ်ကြာပြီးလျှင်ခေါင်းလောင်း တီးကာပထမတစ်ယောက်အားမူဝေမှုအဆုံးသတ်ရန် ပြောပါ။ထို့နောက်အားလုံးကိုတိတ်ဆိတ်စွာပြန်ထိုင်ခိုင်း ပြီး နောက်ထပ်တစ်ယောက် အလှည့်မပြောင်းမီစိတ်ပြင် ဆင်ရန် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှူခိုင်းပါ-ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စကားပြောမည့် အလှည့်ပြီးသည့် သူကလည်း နားထောင်ရန်အဆင်သင့်ပြင်ရန်နှင့်စကား ပြောမည့် အလှည့်ကျသူကလည်းအမှန်တရား ပြောနိုင် ရေးအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ခဏ နားပြီးနောက် ဒုတိယတစ်ယောက် စကားပြောရန်အ တွက် ခေါင်းလောင်းကို တခါပြန်တီးပါ။ အချိန် ၇ မိနစ် ပြည့်ပါက အချက်ပေးခေါင်းလောင်းပြန်တီးကာ ဒုတိယ အလှည့် စကားပြောသူအား အဆုံးသတ်ပေးရန်ပြောပါ။ တဖန် အယောက်တိုင်းစီအား အသံတိတ်ကာထိုင်ရန်နှင့် အကြိမ် အနည်းငယ်အသက်ဝဝရှူရန် ပြောပါ။ တက် ရောက်သူများအား သက်ဆိုင်ရာနှစ်ယောက် တစ်တွဲအ လိုက် နားထောင်ပေးမှုနှင့် မူဝေပေးမှုများအတွက်အချင်း ချင်း ကျေးဇူးတင်စကား ပြောခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင်အားလုံး ကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဝိုင်းပြီးရပ်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ လုပ် ဆောင်ခြင်းသည် လေးနက်စွာနားထောင်မှုအတွက် အလေ့အကျင့် အားကောင်းမှု ရှိစေရန်၊ ပစ္စုပ္ပန်အတွင်း နေထိုင်တတ်ရန်အလွန်အသုံးဝင်သောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။

၅။ နှစ်ဦးစလုံး ဖလှယ်ပြီးပါက အားလုံးကို အုပ်စုကြီးသို့ ပြန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် လှုပ်ရှားမှုအား အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးဖလှယ်ပါ။

- သင်၏ တိမ်များကြောင်းမျှဝေရသည်ကို မည်သို့ ခံစားရသနည်း
- ထိုတိမ်များက သင့်ဘဝကို မည်သို့သက်ရောက် စေသနည်း။
- တိမ်များဖယ်ရှားရန် သင်မည်သို့ ကြိုးစားခဲ့သနည်း။

၆။ စာရွက်ပေါ်တွင်တက်ရောက်သူများဆွေးနွေးဖလှယ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများ/တိမ်များကိုကျော်လွှားသည့်နည်းလမ်းများ အားလုံး ကိုရေးချပါ။ ဤအချက်များသည် နောက်လေ့ကျင့် ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနည်းဗျူဟာ များအကြောင်းအတွက်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေ သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

မြစ် - ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းနည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့်မျှဝေခြင်း¹

အချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ငယ်များ၊ Flipchart စာရွက်များ၊ ရောင်စုံခဲတံနှင့် ဘောပင်လ်များ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများကို ပေးထိုင်ပြီး စက္ကူ ၆ ရွက်ကိုပေးကာ ၎င်းတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများ (စကားလုံးတလုံး (သို့) စကားစုတစ်စု (သို့) ရုပ်ပုံများ) ကို ရေးခိုင်းပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းစီသည် ‘ကျောက်တုံးများ’ ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

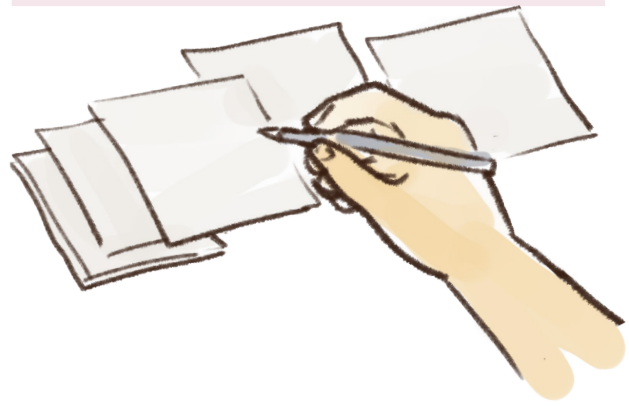
၂။ တက်ရောက်သူများမှ ၎င်းတို့၏ နည်းလမ်းများကို ရေးပြီးသည့်အခါ ထိုစာရွက်များအား စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်ထားသော စီးဆင်းနေသည့် မြစ်ပေါ်တွင် နေရာချခိုင်းပါ။ တက်ရောက်သူများအားလုံး ၎င်းတို့၏ နည်းလမ်းများကို မြစ်အရှည်ပုံစံအတိုင်း နေရာချပြီးသည်အထိစောင့်ပါ။

၃။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့အ

တွက်အရေးကြီးသည်ဟုခံစားရသော ‘ကျောက်တုံးများ’ (နည်းလမ်းများ) ကိုနင်းကာမြစ်ပေါ်လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ အချို့မှာ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ကျောက်တုံးများ ပေါ်ကိုသာ တက်နင်းရန် ရွေးချယ်နိုင်သကဲ့သို့ အချို့မှာ ၎င်းတို့ဟာ မဟုတ်သည့် ကျောက်တုံးများကိုသာရွေးချယ်တက်နင်းနိုင်သည်။ တက်ရောက်သူတစ်ဦးမှကျောက်တုံးတစ်တုံးအပေါ်တွင် ရပ်လိုက်ချိန်တွင် ထိုကျောက်တုံး (နည်းလမ်း) သည် ၎င်းတို့အတွက်အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ရှင်းပြရမည် ဖြစ်သည်။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် တဦးချင်းစီ၏ ရှင်းပြမှုကိုမည်သည့်မှတ်ချက်မျှ မပေးပဲ လေးနက်စွာနားထောင်မှုကိုလေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ လူတိုင်း နည်းဗျူဟာစက္ကူများကိုနင်းကာ မြစ်ပေါ်လမ်းလျှောက်ပြီးလျှင် လှုပ်ရှားမှုအပေါ် အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးဖလှယ်ပါ-မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း၊ နည်းလမ်းအသစ်များ ရခဲ့သူများ ရှိပါသလား။ ပြီးလျှင် ထိုနည်းလမ်းစက္ကူများကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားလျှင်လည်း ပိုကောင်းသည်။ သို့မှသာ အားလုံးကို ထိုနည်းလမ်းစက္ကူများဖြင့် ဝန်းရံထားပြီး နောက်ပိုင်း ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့တွင် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည့်အကြောင်းကို သတိပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ အခြားသင့်လျော်သည့်နေရာရှိပါက ဤလှုပ်ရှားမှုကို အပြင်သဘာဝရှုခင်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။



¹Integrated Security Manual: http://www.integratedsecuritymanual.org/sites/default/files/integratedsecurity_themanual_1.pdf

လှုပ်ရှားမှု
၆

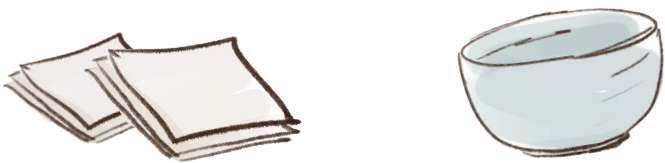
ရွှံ့လွှတ်ခြင်းနှင့်ကတိကဝတ်များ

အချိန်

၂၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ငယ်များ၊ ရေလုံတစ်ခုနှင့် ဖယောင်းတိုင်ထည့်ထားသော ဇလုံတစ်ခု၊ မြေကြီးထဲစိုက်ရန် (သို့မဟုတ်) အိုးကြီးတစ်ခုထဲ စိုက်ရန် အပင်ငယ်တစ်ပင် (ဖြစ်နိုင်ပါက)။



၂။ ပြီးလျှင် ဇလုံနှစ်လုံး (ရေလုံတစ်လုံးနှင့် ဖယောင်းတိုင် ထည့်ထားသော ဇလုံတစ်လုံး) ရှိသော စက်ဝိုင်းအတွင်း သို့လူတိုင်းဝင်ခိုင်းပါ။ လူတိုင်းအား ၎င်းတို့ရေးထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ဖလှယ်လို စိတ်ရှိပါကဖလှယ် ပေးရန် အားပေးပါ။ ဖလှယ်ပေးရန် ဆန္ဒမရှိပါကလည်း ၎င်းတို့ဆန္ဒအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ‘လွှတ်ချခြင်း’ စာရွက်အားဖယောင်းတိုင်ဖြင့် မီးရှို့ကာဇလုံထဲသို့ ပစ်ချ ခိုင်းပြီး ‘ကတိကဝတ်’ စာရွက်ကိုမူ လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သိမ်းထားခိုင်းပါ။

၃။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ပြာမုန့်များနှင့် မြေငွေ့ထိန်း(စက္ကူစိုများ) ကို မြေကျဉ်းထဲ (သို့မဟုတ် အိုးကြီးတစ်ခုထဲ) သို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်တွင်အပင်ကို ထည့်ပါ။ ဤသို့အားဖြင့် လွှတ်ချခြင်းနှင့် ကတိကဝတ်ပြု ခြင်းတို့သည် ဘဝသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်ထွန်းအားကောင်းစေ နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တစ်ယောက်ချင်းစီကို စာရွက်ငယ် ၂ ရွက်ပေးပါ။ အ ယောက်တိုင်းအား စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက် မကောင်းသောကြောင့် လွှတ်ချလိုက်သော အချက်တစ်ချက် (ဥပမာအားဖြင့် - ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသ၊ မကျေနပ်မှု၊ မယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့် ချက်ကင်းမဲ့မှု) ကို ချရေးခိုင်းပါ။ အခြားတစ်ရွက်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို အထောက်အကူ ပေး သောကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်ရှိ သော အချက်တစ်ချက် (သို့မဟုတ်) ကတိကဝတ် (ဥပမာ အားဖြင့်- မိမိကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်း၊ အခြားသူများအား ယုံကြည်မှုပေးခြင်း၊ မိမိ၏လုံခြုံရေးအတွက် ဂရုစိုက်ခြင်း) ကို ပုံဖြင့် (သို့မဟုတ်) စာဖြင့် ရေးဆွဲပါ။



ရေ့ဂျက် ၀၄

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	(ဆုတောင်းသူ) သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများနှင့် နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၆ နှင့် ၁၃
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၁ - ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၃၆
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၂ - ယုံကြည်စွာလှဲချခြင်း- လှဲခြင်းနှင့်ဖမ်းခြင်း	စာမျက်နှာ ၃၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာနားချိန်	
၃၀၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် ၁၅
၉၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု ၃ - စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်းများ	စာမျက်နှာ ၄၁
၃၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲ ပြီးဆုံးခြင်း - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမြင်ရန် လေ့လာသင်ယူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၈

မှတ်ချက်- ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်းနှင့်နားထောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာသည် သင်တန်းသူများအား မိမိကိုယ်ကိုယ်နားထောင်တတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်သိရှိစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flip Charts စာရွက်များ၊ ဘောလ်ပင်များ၊ A4 စာရွက်များ၊ ရောင်စုံများ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို မိတ်ဆက်ရန် တက်ရောက်လာသူများအား ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် နားမထောင်ကြကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်ပြောကြသည်- ‘ကျွန်ုပ်တို့တွင် အချိန်မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်အလွန်အလုပ်များသည်၊ ကျွန်ုပ်ကလေးများ၊ မိသားစုများ (သို့) တခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်’။ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုထိန်းသိမ်းခြင်း ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလျော့ချခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်ထက် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုဦးစားပေးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အများစုလေ့လာကြခဲ့ကြရသည်။ အချို့အချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ဆိုးမည်၊ နာကျင်စေမည်၊ စိတ်အဆင်မပြေဖြစ်ကြမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် နားမထောင်ကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို လစ်လျူရှုရန်ရိုက်သွင်းခံကြရပြီး လူတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ထက်ပိုသိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက် ထားကြသည်။

၂။ ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကိုအုပ်စုအတွင်းနှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခွဲကာ ဖလှယ်ခိုင်းပါ - ‘သင့်ကိုယ်သင်မည်သို့ဆက်သွယ်သနည်း (သို့) မည်သည့်စကားပြောသနည်း?’ ‘သင့်အတွင်းထဲမှ အသံကိုသင်နားထောင်ဖူးပါသလား?’ တစ်ယောက်စီအတွက် အချိန် ၂ မိနစ်ပေးပြီး တစ်ယောက်ဖလှယ်ပြီးပါက နောက်ထပ်တစ်ယောက်စတင် ဖလှယ်နိုင်ရန် အချက်ပေးခေါင်းလောင်းတီးပါ။ လူတိုင်းဖလှယ်ပြီးပါက အုပ်စုကြီးအတွင်း ဖလှယ်မှုဝေလိုသည့် အကြောင်းအရာများ ရှိပါကအတိုချုပ်ဖလှယ်ပေးရန်မေးပါ။

၃။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးကြည့်ရှုမည့်

လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုလုပ်မည့်အကြောင်း တက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြပါ။ အခြားသူများကို ဦးစွာနားထောင်ခြင်းထက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ဦးစွာနားထောင်တတ်ရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ ကူညီပေးသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် နားထောင်ခြင်းသည် လေ့ကျင့်၍ရသော၊ မွေးမြူ၍ရသော အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သည်။

၄။ လူတိုင်းအား အခန်းထဲတွင် တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်ရန် (သို့) လဲလျောင်းရန် ပြောပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရန်အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှူရန် ပြောပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လမ်းညွှန်မှုကို စတင်ပါ။

- သင့်မျက်လုံးများကို ပိတ်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ အသံများကို နားထောင်ရန်အတွက် သင့်စိတ်အား သင့်နှင့်အတူရှိစေပါ။
- သင့်နှာခေါင်း (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ဝင်လေထွက်လေ ၅ ကြိမ်ပြုလုပ်ကာ စတင်ပါ။
- အသက်ရှူသွင်းပါအသက်ရှူထုတ်ပါ ...
- ယခု သင့်၏အသံကို ပိုကျယ်စေရန် သင့်အကြား အာရုံကို အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်လမ်းညွှန်ပေးမည်- သင့်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်မှ အသံများကို နားထောင်ပါ။ သင့်နှင့် အနီးနားမှ မည်သည့် ဆူညံသံကို သင်ကြားသနည်း? လူများ၏ စကားပြောသံလား? ကား (သို့) မော်တော်ဆိုင် ကယ်သံများလား? ငှက်အော်သံများကို ကြားရပါသလား? ကလေးများ ဆော့ကစားသံ၊ ငိုသံများလား? မည်သည့်အသံများ ကြားရပါသလဲ? မှတ်ချက်တစ်ခုတရားမပေးပဲ သင့်ဆီလာသော အသံများကို နားထောင်ပါ။ သင့်အပြင် ဘက်အပိုင်းက အသံများ နားထောင်ချင်စိတ်ကို ခွင့်ပြုလိုက်ပြီး ထွက်သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။
- ယခု သင့်အတွင်းဘက်အပိုင်းကို နားထောင်ရမည့် အလှည့်ပါ။ ယခု သင့်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်မည်သည့် အရာများ ခံစားနေရသလဲဆိုသည်ကိုနားထောင်ပါ။ သင့်စိတ်ကို သင့်ခန္ဓာနှင့် ချိတ်ဆက်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေသည့်ခံစားမှု၊ မြေကြီးနှင့် ကြမ်းပြင်အကူအညီဖြင့် သင်ထိုင်နေရသည့် ခံစားမှုအားလုံးကို ခံစားလိုက်ပါ။ ယခုသင် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်နေပြီဖြစ်သည်။

- ‘သင့်ခန္ဓာက သင့်ကိုမည်သည့်အရာများ ပြောသနည်း? အသံပိုကျယ်ခြင်းမျိုး၊ သင့်ကိုနားထောင်ခိုင်းခြင်းမျိုး ရှိပါသလား?’ ‘သင့်ကိုယ်ထဲမှ မည်သည့် သတင်းစကားများပေးသနည်း’။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ၎င်း၏ နာကျင်မှုများ၊ တောင့်တင်းနေမှုများပြောပျောက်မှုရှိသည့် နေရာများကို သင့်အားပြောခွင့်ပေးပါ။
- ယခု သင့်နှလုံးခုန်သံနှင့် စွမ်းအားကို နားထောင်ပါ။ သင့်ကိုယ်ကိုယ် သင့်နှလုံးသားနှင့် ချိတ်ဆက်ခွင့်ပေးပါ။
- ယခု သင့်နှလုံးသားကနေ သင်ဘာကြားရသနည်း? သင့်နှလုံးသားအား သင်မည်သည့်အရာများ ခံစားနေရသည်ဆိုသည်ကို သင့်အားပြောခွင့်ပေးပါ။
- ယခု သင့်ဦးနှောက်ကို နားထောင်ပြီး သင့်ဦးနှောက်မှ ယခု မည်သည့်အရာများ ကြားရသနည်း?
- ယခု သင့်စိတ်ဆန္ဒတွေကို သင့်ကိုယ်ကိုယ် နားထောင်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ သင်က အခြားသူများ၏ စိတ်ဆန္ဒကို အမြဲတမ်း ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကြိုးစားသည်။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ အသံများကို နားထောင်ပါ။ ‘သင်ကျွန်ုပ်ကို လစ်လျူရှုတာ အတော်ကြာပြီ၊ သင်ကျွန်ုပ်ကို တခါမှအာရုံမစိုက်ဘူး’ ဟု ပြောသံများကို ကြားရပါသလား။
 - ♦ အသံတွေက သင့်ကို ဘာပြောသနည်း?
 - ♦ ယခုနှစ် (သို့) မကြာခင်အချိန်အတွက်သင့်အတွက်သင် မည်သည့်အရာများ လုပ်ချင်



- ◆ သနည်း။
- ◆ ပိုက်ဆံမပေးရသည့် မည်သည့်အရာကို သင့်ကိုယ်သင် ပေးချင်သနည်း။
- ◆ သင့်ကိုယ်သင်ချစ်ကြောင်းပြရန်သင့်အတွက် သင်ဘာလုပ်ချင်သနည်း။

၅။ အယောက်တိုင်းစီအား ၎င်းတို့၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အခန်းတွင်းရှိ လက်ရှိပစ္စည်းအချို့ကို ပြန်ခေါ်ရန်အကြိမ် အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုရန်ပြောပါ။ အားလုံးအဆင် သင့် ဖြစ်ပါက ဖြည်းညင်းစွာထထိုင်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် ပေးကာ ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် ကာလအတွင်းပေါ်လာ သည့် အကြောင်းအရာများကို စာ (သို့) ပုံဖြင့် ရေးဆွဲခိုင်း ပါ။

၆။ အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် အားလုံးကို အုပ်စု စက်ဝိုင်းဆီသို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် မေးသည့် မေးခွန်းများ
 - ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်နေချိန်အတွင်း မည်သည့်ခံစားချက်များ ပေါ်လာသနည်း။
 - ၂။ သင့်ကိုယ်သင့် နားထောင်နိုင်ရန်အတွက် မည် သည့် အရာများက အခက်အခဲဆုံး အကြောင်း အရာများ ဖြစ်သနည်း။ ထိုအခက်အခဲများကို မည်သို့ ကျော်ဖြတ်သနည်း။
 - ၃။ ယခုလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်သင်ခန်းစားများ ရလိုက်သနည်း။
 - ၄။ ဤလှုပ်ရှားမှုမှ လက်တွေ့ဘဝတွင် ပြန်လည် အသုံးချနိုင်မည့် မည်သည့်သင်ခန်းစာများကို ရရှိခဲ့သနည်း။

လှုပ်ရှားမှု
J

ယုံကြည်စွာလဲချခြင်း - လဲခြင်းနှင့်ဖမ်းခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရန် - အချင်းချင်း၏ လုံခြုံမှုကို တာဝန်ယူခြင်း

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

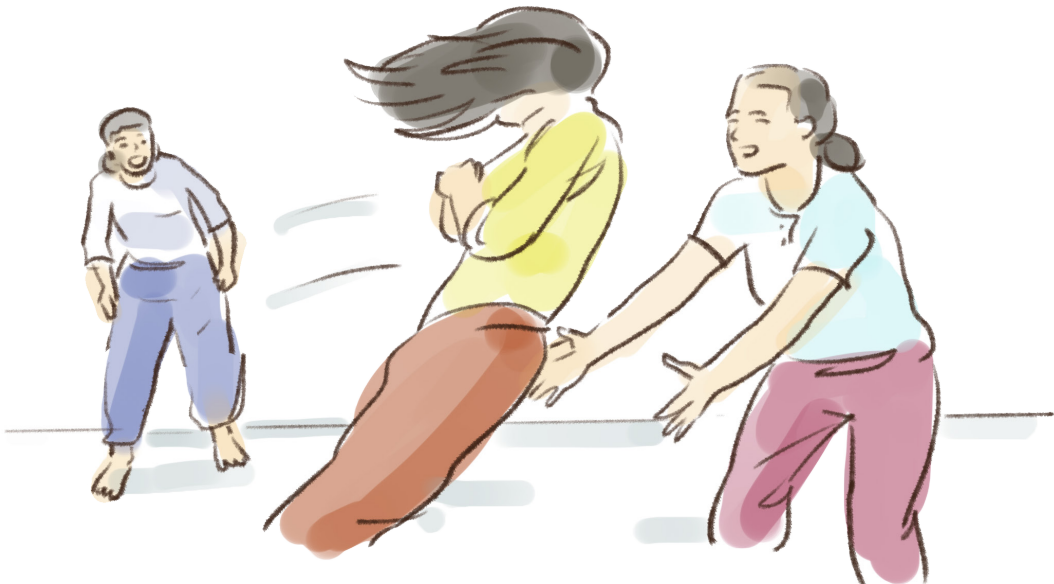
မရှိပါ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တစ်ယောက်မှ အနောက်သို့ လဲချချိန်တွင် ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေရန် ကျန်သည့် အခြားသူများမှ ဖမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်နှင့်အတူ ဥပမာအဖြစ် သရုပ်ပြရန် ဝိုင်းကူပေးမည့်သူတိုင်းကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစားချင်းတူသူအချင်းချင်း ၃ယောက် တစ်အုပ်စုခွဲရန် တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။
- ၃။ အုပ်စုထဲတွင် မည်သူမှလဲချသူအဖြစ်လုပ်မည်ကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ လဲချမည့်သူအား လဲချသည့်အခါ မျက်လုံးများ မိတ်ထားရန်နှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို အပြန်အလှန်ဆုပ်ကာ

ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားရန် လဲချပုံနည်းလမ်းကို လမ်းညွှန်ပြောပြပါ။

- ၄။ ဖမ်းမည့်သူသည် လဲချမည့်သူ၏ အနောက်ဘက်တွင်ရပ်ရမည်။ မှတ်ချက်- ဖမ်းမည့်သူနှင့် လဲချမည့်သူသည် လုံလောက်သည့် အကွာအဝေး (အရမ်းမဝေးလွန်း၊ အရမ်းမနီးလွန်းသည့် အကွာအဝေး) အနေအထားတွင် ရှိရမည်။ သို့မှသာ ဖမ်းသူမှ လွယ်ကူလုံခြုံစွာ ဖမ်းနိုင်ပြီးလဲချသူမှလည်း လဲချရန်အတွက် လုံလောက်သည့်နေရာ ရှိမည်ဖြစ်သည်။
- ၅။ လဲချမည့်သူနှင့် ဖမ်းမည့်သူအချင်းချင်းကြား တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဆက်သွယ်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ လဲချမည့်သူမှ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက၊ ‘လဲရန် အဆင်သင့်’ ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက်ဖမ်းမည့်သူမှ ‘ဖမ်းရန်အဆင်သင့်’ ဟု ပြန်ပြောပါ။ လဲချမည့်သူအနေဖြင့် ဖမ်းမည့်သူမှ အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းပြောသည်ကို မကြားမချင်း မလဲချသင့်ပါ။
- ၆။ လဲချမည့်သူအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြောင့်မတ် ခိုင်မာစွာ ထားရန်နှင့် ဖမ်းသူ၏ လက်မောင်းပေါ်သို့ လဲချနိုင်ရေး အတွက် ခြေဖိနှောင့်ဘက်ကို အားပြုမှီထားရန် လမ်းညွှန်ပြောပြပါ။



၇။ လုပ်ဆောင်ပုံနည်းလမ်းများကို အားလုံး ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုပါကအတွဲလိုက်လုပ်ဆောင်မည့်သူများကိုဦးစွာအစမ်း လေ့ကျင့်ချိန်ပေးကာ ၎င်းတို့သေချာမှသာလေ့ကျင့်ခန်း ကိုစလုပ်ပါ။

၈။ လှဲချသူနှင့် ဖမ်းသူတို့ကြား သက်သောင့်သက်သာ ပိုမို ဖြစ်လာပါက ၎င်းတို့ နှစ်ဦးကြားနေရမည့် အကွာအဝေး ပိုမိုချိန်ဆလာနိုင်ကြမည်။ အားလုံးကို လှဲချမည့်သူအပြင် ဖမ်းမည့်သူအဖြစ်ပါ လုပ်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ သင်လှဲချချိန်တွင် ခံစားရသည့်ခံစားချက်ကို စဉ်းစားပါ။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုအပေါ် မည်သို့ခံစားရသ လဲဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။

၉။ ၃ ယောက်အဖွဲ့အတွင်း အယောက်တိုင်း လှဲချသည့်သူ အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အဖွဲ့အနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း၏ နောက်တဆင့်တက် လုပ်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပုံ ပေါ်ပါက တက်ရောက်သူများအား ၆ ယောက် (သို့) ၇ ယောက်တစ်အုပ်စုဖြင့်ဖွဲ့ကာ လေ့ကျင့်ခန်းအား လူအ များနှင့် ထပ်မံ လုပ်ဆောင်ခိုင်း ကြည့်ပါ။

၁၀။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် ဖမ်းမည့်သူများသည် လှဲချမည့်သူကို ဖမ်းရန်အတွက်လှဲချသူ၏နောက်ကျောဘက်တိုက်တွင် စက်ဝိုင်းတဝက်ပုံစံ ဝိုင်းရပ်ရမည်။ လှဲချမည့်သူသည် ကျန်မိမိအဖွဲ့ဝင်များကို ကျောပေးရပ် နေသင့်ပြီး ဖမ်းမည့် သူများသည်လည်းလှဲချမည့်သူ အဆင်ပြေစွာ လှဲချဆင်း သက်နိုင်ရန်အတွက် ‘ပုခက်’ (လှဲချမည့်နေရာ) ကို ပြုလုပ်ရန် ၎င်းတို့အချင်းချင်းကြားရှေ့တွင် ရပ်နေသူ များ၏ လက်မောင်းများကို သေချာကိုင်ထားရမည်။

၁၁။ လူတိုင်း ၎င်းတို့လုပ်ရမည့် အနေအထားအတိုင်းအဆင် သင့် ဖြစ်ပြီဆိုပါက လှဲချမည့်သူမှ ‘လှဲရန်အဆင်သင့်’ ဟု ပြောရမည်ဖြစ်ပြီး ဖမ်းမည့်သူများ အားလုံးကလည်း ၎င်းတို့ရှိနေသည့်နေရာသို့လှဲချမည့်သူမလှဲချခင် ‘ဖမ်းရန် အဆင်သင့်’ ဟု ပြောရမည်။ ဖမ်းမည့်သူများသည် လှဲ ချမည့်သူ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်အတွက် သေချာစေရ မည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက သေချာမည့်ပုံစံ အနေအထား ကို အဆင်ပြေသလို ချိန်ညှိနိုင်သည်။

၁၂။ အုပ်စုတိုင်း ပထမအကြိမ် လှဲချမှုကို ပြုလုပ်ပြီးပါက ၎င်းတို့ အချင်းချင်းအကြား အဆင်ပြေမပြေလုပ်ဆောင် သည့် အနေအထားပုံစံ အလုပ်ဖြစ်မဖြစ်ကို ဆွေးနွေးချိန် ပေးကာ ပို၍လုံခြုံမှုရှိပြီး သက်သောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်စေ သည့် ပုံစံအနေအထားကို မည်သို့ချိန်ညှိလုပ်ဆောင်မည် ကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ပြီးလျှင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီအား

လှဲချသူအဖြစ် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

၁၃။ လူတိုင်းလှဲချသူအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အားလုံးကို အုပ်စုကြီးအတိုင်း ပြန်ဝိုင်းရပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ကာ လှုပ်ရှားမှု ကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးပြီး ရရှိသည့် သင်ခန်းစာများကို ဆွေးနွေးပါ။

- သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း
- မလှဲချမီ တွန့်ဆုတ်ခြင်းမျိုး ခံစားရပါသလား
- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကာကွယ်ရန် မည် သည့် အရာများလုပ်ခဲ့သနည်း။
- သင့်ကို ကူညီပေးမည့်အခြားသူများပေါ်အားကိုးမရှိရန် ရသည့်အပေါ် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း
- ယခု စိန်ခေါ်မှုကို သင်တချိန်က အခြားသူများအပေါ် မှီခိုအားကိုးခဲ့ဖူးချိန်က စိန်ခေါ်မှုနှင့် ဆက်စပ်ကြည့် ၍ ရပါသလား။
- သင့်အနီးတဝိုက်တွင်ရှိသည့်အခြားသူများကိုယုံကြည် ၍မရသည့် အကြောင်းအရာများ ရှိခဲ့ပါသလား။
- ယခုလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာများ ရရှိ လိုက်သနည်း။
- ယခုလှုပ်ရှားမှုမှ ရလိုက်သည့် သင်ခန်းစာကို သင့် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးပြုရနိုင် သနည်း။ ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) တွင် အသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသလား။

လှုပ်ရှားမှု
၃

စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်းများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအတွက် ၎င်းတို့၏ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အိပ်မက်များကိုသာ အာရုံစိုက်ရန်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများနှင့် အမြင်အာရုံများကို အလေ့အကျင့်လုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးခြင်း။

အချိန်

၉၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရုပ်ပုံများပါသော သတင်းစာရွက်များ၊ ဂျာနယ်များနှင့် ဓာတ်ပုံများ၊ ဘောလ်ပင်များနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ၊ ရောင်စုံစက္ကူများ၊ ကော်တောင့်များ (တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကပ်ထူစက္ကူပြားကြီးကြီးတစ်ခု)

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများအား သက်သောင့်သက်သာထိုင်ရန်၊ မျက်လုံးမှိတ်ထားချင်ပါက မှိတ်ထားရန်၊ ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ် ဖြေလျော့မှုလုပ်ရန်အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ အသက်ဝဝရှူရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ယခု သင့်အနေဖြင့်အမြင်

အာရုံလေ့ကျင့်မှုကို လမ်းညွှန်ပေးမည့်အကြောင်းရှင်းပြပါ - ၎င်းတို့အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကာ သင့်၏ စကားများကို နားထောင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ကာ တည်ငြိမ်အေးဆေးသော အသံဖြင့် တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့၏ပုဂ္ဂလိကအိပ်မက်များ၊ ၎င်းတို့ မိသားစုအတွက် အိပ်မက်များအကြောင်းကိုသေချာ တွေးတောစဉ်းစားနိုင်ရန်လမ်းညွှန်ပြောပြပါ။ ဥပမာ- ၎င်းတို့နေရပ်တွင် လုံခြုံမှုရှိပြီ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိပြီ၊ ၎င်းတို့ကျေးရွာကို ပြန်ခွင့်ရပြီဆိုပြီး စိတ်ကူးကြည့်ရန်တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။ ‘မိမိနေရပ်ကို ရောက်နေပြီ... ခြံထဲကခြံထွေကိုစတင်ရှင်းလင်းနေပြီ...၊ အိမ်လှလှကလေးတစ်လုံး ပြန်လည်ဆောက်နေပြီ...၊ အလုပ်အကိုင်ရှာနေပြီ...ကျောင်းသစ်ကို တက်ရောက်နေသည့်ကလေးများ..... ကျေးရွာအတွင်းတွင်လည်း သဟဇာတရှိရှိ နေထိုင်နေကြပြီ..’ စသဖြင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ပါ။

၂။ ယခု တက်ရောက်သူအားလုံးကို မျက်လုံးညှင်သာစွာဖွင့်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင်တစ်ယောက်ချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ မိသားစုရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရေးဆိုင်ရာပုံရိပ်များကို ဖန်တီးရန် ‘စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်း’ တစ်ခုစီပေးပါ။ အနုပညာဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအားလုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။ ၎င်းတို့အား ‘စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်း’ ဖန်တီးပြုလုပ်လျှင် လုံလောက်သည့်အချိန်ပေးပါ။ ဤအရာကို ၎င်းတို့အတွက်ထင်ဟပ်စေသောလှုပ်ရှားမှုနှင့် အလုပ်တစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုရန် တက်ရောက်သူများ ကို အားပေးပါ။



၃။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်းအကြောင်း အုပ်စုကြီးထဲတွင် အယောက်တိုင်း ဖလှယ်ပေးရန်ပြောပါ။ တစ်ဦးလျှင် အချိန် ၃ မိနစ်ခန့် ဖလှယ်ချိန်ပေးပါ။

၄။ ၎င်းတို့၏ အိပ်မက်များအကြောင်းကို လူတိုင်းဖလှယ်မှုဝေငြိမ်းသည့်အခါ အုပ်စုစက်ဝိုင်းကြီးအတွင်း စိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်းများကို ချထားလိုက်ပါ။ ထိုစိတ်ကူးအိပ်မက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် အားလုံး၏လက်များတင်ထားကာ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်း၏ အိပ်မက်များလက်တွေ့ဖြစ်လာစေရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင်သောအတွေးများ၊ ဆုတောင်းမှုများကို ပို့ဆောင်လိုက်ပါ။

အခန်း ၂

ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝဇာတ်လမ်းများပြောခြင်း



အဓိကအချက်များ

- ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏ ဘဝဇာတ်လမ်းဖြစ်ရပ်များကို ပြောပြခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်သည်။ တရားဝင်ဖြစ်သည်။ အရေးပါသည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ကို ခံစားရရှိစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံများ ခံစားချက်များသည် နားထောင်ခံရသည်။ မြင်ခံရသည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်က ပြောနေသည်ကိုကြားရချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွေ့အကြုံမှ ပြန်လည်သင်ယူလေ့လာနိုင်သလို အခြားသူများ၏အတွေ့အကြုံကို နားထောင်ခြင်းမှလည်း ထိုသူတို့ဆီမှ လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏အကြောင်းများကို ဖလှယ်ပြောပြနေသည့်အချိန်တွင် စိတ်ခံစားမှုများ ပေါ်ကောင်းပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်ခံစားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကြားရန် လိုအပ်နေသည့် အရေးပါသောခံစားချက်များဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တို့ကြွေးမှုကို ရပ်လိုက်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးသူအနေနှင့် တက်ရောက်သူများကို ကျွန်ုပ်တို့တွင်အချိန်ရှိကြောင်း၊ အလျင်စလိုလုပ်ရန် မလိုအပ်ကြောင်းနှင့်ငိုမိသည့်အတွက် မည်သူ့ကိုမှတောင်းပန်ရန်မလိုကြောင်း သိမ်မွေ့ညင်သာစွာ အားပေးစကားပြောပေးနိုင်ပါသည်။
- မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားနိုင်ရန် (သို့) အခြားသူများနှင့် ပိုပြီး နီးစပ်မှုကို ခံစားရစေရန်အတွက် အခြားသူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းများကို မဖြစ်မနေ ပြောပြဖလှယ်ပေးရန် မလိုဘူးဆိုသည်ကို သိထားရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤအရာသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုပေးသည့်အကြောင်း မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက် မည်သည့်အခြေအနေတွင် မည်သည့်အရာက အကူအညီအဖြစ်ဆုံးဆိုသည်ကို သိရှိရန်အတွက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိ၏ ဘဝဇာတ်လမ်းကို ပြောပြခြင်း၊ မပြောပြခြင်းကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းများ ပြောသည့်အခါ ပြောပြသည့်သူနှင့် နားထောင်သည့်သူကို ပြန်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာမဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပြောပြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အသုံးပြုလိုရနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ ရှိပါသည်-
 - ၁။ အခြားသူများကိုမပြောပြခင် (သို့) နားမထောင်ခင်အချိန်အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောနေသည့် အချိန်နှင့် နားထောင်နေသည့်အချိန်တွင် စိတ်ခံစားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကိုယ်စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုရှိအောင် (အသက်ဝဝရှူပြီး) ပြုလုပ်ခြင်း
 - ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောချင်သည့် အကြောင်းအရာကို အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ပုံရေးဆွဲခြင်းကဲ့သို့သော လမ်းညွှန်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်း
 - ၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရဲစွမ်းသတ္တိများနှင့် ကိုယ်တွင်းခွန်အားများကို မီးမောင်းထိုးပြသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇာတ်လမ်းဖြစ်ရပ် အစိတ်အပိုင်းများအပေါ်တွင်သာ အဓိကထားအာရုံစိုက်ခြင်း

- ၄။ ဇာတ်လမ်းဖြစ်ရပ်များကို အုပ်စုငယ်အတွင်း (၂ ဦးမှ ၆ ဦးကြားရှိသည့်) ဆွေးနွေးခြင်း။ သို့မှသာ များပြားသည့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ နားထောင်ရသည်နှင့်ပဲ လွှမ်းမိုးသွားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေသလို အုပ်စုငယ်အတွင်း ယုံကြည်မှုကိုလည်း တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းမျှဝေခြင်းကို သင်နားထောင်နေသည့် အချိန်တွင် သူမကို ခဏရပ်ရန်ပြောပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကြားခဲ့ပြီးသည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ် ကြည့်ရန် ပြောခြင်းသည် ပြောပြနေသူအတွက် စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုရရှိစေရန်နှင့် အာရုံစိုက်မှုရရှိရန်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၆။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူမ၏ ဘဝဇာတ်လမ်းကို ပြောပြနေပြီး စိတ်ခံစားမှုများ များလာပြီဆိုလျှင် (ဆက်ပြောရန် ခက်နေလျှင်) အသက်ဝဝခဏရှုရန်၊ သူမ၏မျက်လုံးများဖွင့်ပြီး အခန်းတိုက်ကြည့်ရန် ညင်သာစွာပြောပါ။ ယခုအချိန်တွင် သူမအနေနှင့် လုံခြုံနေသည်ဆိုသည်ကို သတိဖော်ပေးပါ။
- ၇။ သူမအနေနှင့် အလျင်စလိုဖြစ်ရန် မလိုကြောင်းနှင့် သူမအဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်မှသာ သူမ၏ဘဝဇာတ်လမ်းကို သင့်အနေနှင့် နားထောင်ပေးနိုင်ကြောင်း သူမကိုပြောပြပါ။ သူမအနေနှင့် ဆက်ပြော၍ရသလို မပြောချင်လည်း ရပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သူမ၏ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါသည်။ သူမမျှဝေခဲ့မှုများအတွက် သူမကိုကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ အကယ်၍ဆက်မပြောတော့ရန် သူမရွေးချယ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် အုပ်စုတစ်စုလုံးကို အတူတကွအကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝရှုရန်နှင့် နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုဆက်မသွားမီ ခဏတာတိတ်ဆက် ငြိမ်သက်စွာနေရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ အုပ်စုတွင်းတွင် စိတ်ခံစားမှုများများစွာ ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် (အသက်ဝဝရှုကြပြီးသည့်နောက်တွင်) ခဏနားချိန်ပေးခြင်းသည်လည်း အကူအညီဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရေ့ဂျက်

၀၁

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၁၅ မိနစ်	အဘယ့်ကြောင့် ဘဝဇာတ်လမ်းများ ပြောကြသနည်း? တက်ရောက်သူများအား မေးခွန်းမေးနိုင်ပါသည် - အဘယ့်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝဇာတ်လမ်းများကို ပြောကြသနည်း? ပြန်လည်ကုစားမှုအတွက် မည်သို့သက်ရောက်ဖြစ်စေသနည်း? မည်သည့်အချိန်တွင်ပြန်လည်ကုစားမှု မဖြစ်စေသနည်း?	အထက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များမှအချက်များကိုအခြေခံကာ အုပ်စု၏တုံ့ပြန်ဆွေးနွေးမှုများကို ရှင်းလင်းခြင်း (သို့) ထပ်မံဖြည့်စွက်မှုများပြုလုပ်ပါ
၉၀ မိနစ်	ဘဝမြစ်ကြောင်း (ခေတ္တနားခြင်းဖြင့်)	စာမျက်နှာ ၅
၆၀ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်စုစည်းခြင်း (၂၀ မိနစ်) နှင့်နှိပ်နယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း - စာမျက်နှာ ၃ နှင့် သင်တန်းပိုစတာ
၆၀ မိနစ်	အမှန်တရား စက်ဝိုင်း (အမှန်တရားမန်ဒလာ)	စာမျက်နှာ ၈
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၀ မိနစ်	အတူတကွသီဆိုခြင်း-အားလုံးသိသည့်အတူတကွဆိုနိုင်သည့်သီချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုအနေနှင့်၎င်းတို့ပြန်လည်သင်ပေးနိုင်မည့် သီချင်းကို မေးပါ	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ဘဝမြစ်ကြောင်း

ရည်ရွယ်ချက်

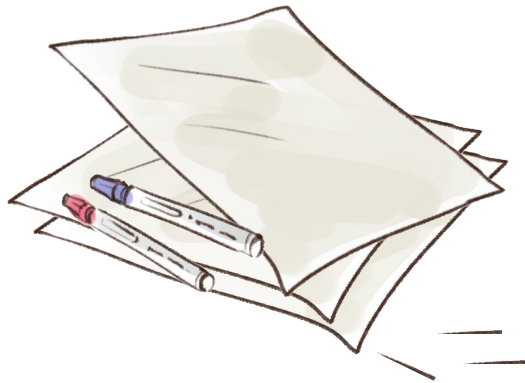
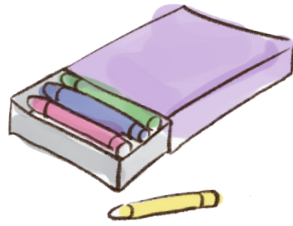
အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုများတည်ဆောက်ရန်နှင့် အတိတ်ကာလ အမှတ်တရများကို ပြန်လည်ကုစားရန်

အချိန်

၉၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း

မာကာပင်များ၊ ရောင်စုံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊ Flipchart စာရွက်များ၊ A4 စာရွက်များ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ လှုပ်ရှားမှုကို မိတ်ဆက်ပါ

- မြစ်ကြောင်းကို လူတစ်ယောက်၏ ဘဝသင်္ကေတ တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူရန် ရှင်းပြပါ။
- မြစ်ကြောင်းတစ်ခုသည် တစ်ခါတရံဖြေညှင်းစွာ စီးဆင်းတတ်သလိုတစ်ခါတရံ ရေစီးမြန်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရေစီးမြန်ခြင်းကို ဘဝ၏အခက်အခဲများ စသဖြင့် ရှုမြင်ရန်ပြောပြပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လုပ်ရမည့်အရာမှာ ၎င်းတို့ ဘဝမြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ ဆွဲဆွဲပုံစံမျိုး ဖြစ်စေသည့် အဓိကသိသာထင်ရှားသည့်အကြောင်းအရင်း၊ အချက်များကိုဖော်ပြ ပေးရန် ဖြစ်ကြောင်းနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။
- တက်ရောက်သူများကို စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။



၂။ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေချိန်အတွင်းတွင်ပေးထားသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ ပုံဆွဲကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုရန်ပြောပါ။ အချို့က ပုံဆွဲတတ်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ - ပြဿနာမရှိပါ - ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ပန်းချီမည်မျှတော်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းပြရန်မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် ၎င်းတို့ဘဝ၏ အကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် အကြောင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်သာ ဆွဲ၍ ရနိုင်ပါသည်။

၃။ ၎င်းတို့၏ ဘဝမြစ်ကြောင်းပုံကို ဆွဲရန်အတွက်တက်ရောက်သူများကို အချိန်မီနစ် ၂၀ ပေးပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ ပျော်ရွှင်မှုများ၊ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ဘဝတလျှောက် ကြုံရသည့် ထူးခြားသည့် အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းကို ဖော်ပြသည့် ဘဝမြစ်ကြောင်း ပုံဆွဲရန်ပြောပြီး ထိုအရာများကို ဘဝမှတ်တိုင်များအဖြစ် အမှတ်အသားပြုထားခိုင်းပါ။ စိန်ခေါ်မှုများရှိခဲ့လျှင် ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ၎င်းတို့မည်သို့ကျော်လွှားခဲ့သည်ဆိုသည့် အကြောင်းကိုပါ စဉ်းစားရန် တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။

မှတ်ချက် - အကယ်၍ အဖွဲ့အနေနှင့် ခဏနားရန်လိုသည် ဟု ထင်ပါက ၎င်းတို့အားလုံး ၎င်းတို့၏ ပုံများဆွဲပြီးသည့်အခါ ခဏနားရန်ပြောပါ။ သို့မှသာ နောက်ထပ်လာမည့် ဖလှယ်မှုများ၊ အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်မှုများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝဖလှယ်တင်ပြနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ လူ ၄-၆ ဦးဖြင့် အုပ်စုငယ်များခွဲလိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အုပ်စုတစ်စုချင်းစီတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးမည့်သူ တဦးထားပါ။ အုပ်စုများအနေနှင့်တစ်စုနှင့်တစ်စုလုံလောက်

သည့်အကွာအဝေးနှင့် လုံလောက်သည့်နေရာအကျယ်အဝန်းရှိပြီး လူတိုင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် စက်ဝိုင်းပုံတွင် သက်သောင့်သက်သာထိုင်နိုင်သည့် အနေအထားမျိုးရှိပါစေ။ တဦးစီကို အချိန် ၆-၇ မိနစ် ပေးပါ။ တယောက်ချင်းစီတိုင်း ဆွေးနွေးဖလှယ်ခွင့် ရှိရပါမည်။

၄။ တယောက်မှဆွေးနွေးဖလှယ်မှုမပြုလုပ်မီတွင်လူတိုင်းကို သက်သောင့်သက်သာနှင့် ဝိုင်းထိုင်စေပြီး လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ထပ်မံသတိပေးပါ။ အကယ်၍ တစ်စုံတယောက်က ဝိုင်းမည်ဆိုလျှင်သူမကို တစ်ရှူးပေးရန်အမြန် လုပ်စရာမလိုသည့်အကြောင်း သတိပေးပါ။ သူမ၏ စိတ်ဆင်းရဲမှုများ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများကို ဤအတိုင်း အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး သူမနှင့်အတူ ရှိနေခြင်းဖြင့်သာ သူမကိုကူညီပေးရန် ပြောပြပါ။

- အဖွဲ့တွင် ၎င်းတို့ဆွဲထားသည့်ပုံအကြောင်း မည်သူစပြောမည် ဆိုသည်ကို မေးပါ။ (တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတိုင်းတွင်မေးပါ။) ပြီးလျှင် သူမအနေနှင့်စပြီး ဖလှယ်မှုမပြုလုပ်ခင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း အတိုလေးကို လုပ်ရန် ဦးဆောင်ပါ။
- အုပ်စုတိုင်းတွင် ရှိသည့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့် ဇာတ်လမ်းဖြစ်ရပ်ကို မမျှဝေခင်နှင့် မျှဝေပြီးနောက်ပိုင်းများတွင် စိတ်တည်မြဲ ငြိမ်သက်မှု လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ရန်ပြောမည့်အကြောင်း အားလုံးကို ပြောပြပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးမည့်သူအနေ

နှင့် အဖွဲ့နှင့်မျှဝေသည့်သူ၏ စိတ်တည်ငြိမ်ရန် အတွက်လိုအပ်သည့်အခါတွင်အသက်ဝဝရှုသည့်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ရန်ပြောပါမည်။

၅။ အုပ်စုငယ်အတွင်း လူတိုင်း မျှဝေပြီးသည့်အခါတွင် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်လာရန် ပြောပါ။ ခံစားချက်နှင့် ရလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများအကြောင်းကို အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးရန် ဦးဆောင်ပါ။ (မျှဝေပြီးသည့်နောက် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း? သင်တို့အနေနှင့် မည်သည့်သင်ခန်းစာများရလိုက်ပြီး လှုပ်ရှားမှုမှ သင်တို့အနေနှင့်အနှစ်ချုပ် မည်သည့်အရာများ ရလိုက်သနည်း?) အားလုံးကို သတိဖော်ပေးပါ။ ယခုအချိန်သည် ၎င်းတို့၏ဘဝဇာတ်လမ်းများအကြောင်း ထပ်ပြောရန် အချိန်မဟုတ်ပါ။ယခုအချိန်သည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များနှင့်ရလိုက်သည့်သင်ခန်းစာများအပေါ်ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။

၆။ လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် အားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ ထိုင်စေပါ။ ၎င်းတို့၏ရှေ့တွင် ၎င်းတို့ ဆွဲထားသည့် ဘဝမြစ်ကြောင်းပုံများကို ချထားပြီး ၎င်းတို့ လက်နှစ်ဖက်လုံးနှင့်ပုံကို ထိထားခိုင်းပါ။ အားလုံးကို အသံတိတ်ဆုတောင်းမှုကိုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်နှင့် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာများနှင့် စာနာမှုများပို့သရန်အတွက် ပြောပါ။

လှုပ်ရှားမှု
J

အမှန်တရားစက်ဝိုင်း အမှန်တရားမန်ဒလာ¹

ရည်ရွယ်ချက်

အမှန်တရားစက်ဝိုင်းသည် ပဋိပက္ခ၊ စစ်ပွဲနှင့် ဖိနှိပ်မှုများအောက်တွင် နေထိုင်ရသည့်အတွက် ခံစားရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် နာကျင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

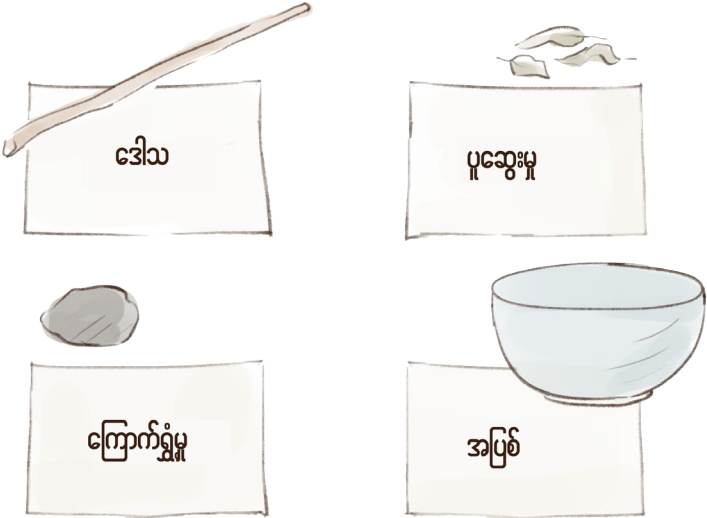
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အခန်း၏ အလယ်တွင် ဒေါသ၊ ပူဆွေးမှု၊ အပြစ်၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ သတ္တိ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှုများ ကို ကိုယ်စားပြုသည့် တုတ်တစ်ချောင်း၊ သစ်ရွက်ခြောက်၊ ဘာမျှ မရှိသည့် ပန်းကန်လုံး၊ ကျောက်ခဲများ၊ စာလုံးတစ်လုံးစီ ရေးထားသည့် A4 စာရွက်များပါသည့် လေးပိုင်းခွဲခြားထားသည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုဆွဲလိုက်ပါ (ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက္ကူတိပ် (သို့) ကြိုးများနှင့် လုပ်နိုင်ပါသည်)

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

လူများကို စက်ဝိုင်းအတိုင်း နီးနီးကပ်ကပ်ပေးထိုင်ပါ။ စက်ဝိုင်းထဲတွင် ၄ ပုံ ခွဲထားပါသည်။ တစ်ပုံချင်းစီတွင် ကိုယ်စားပြုပစ္စည်းတစ်ခုနှင့် သူနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စကားလုံး တစ်ခုချထားပါသည်။ ပမာ- ကျောက်ခဲတလုံး၊ သစ်ရွက်ခြောက်၊ တုတ်ချောင်းအထူတစ်ချောင်းနှင့် ဘာမျှမရှိသည့် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး။ စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ကူရှင်တစ်ခု (သို့) အဝတ်စ အသေးတစ်စ ထည့်ထားပါသည်။ ပစ္စည်းများ အားလုံးနေရာချပြီးလျှင် ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ရှင်းပြပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသံတိတ်လုပ်ဆောင်ရမည့်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ကြောင်း အုပ်စုကိုရှင်းပြပါ။ ပြီးလျှင်အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။



ကျောက်ခဲသည် ကြောက်ရွံ့မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကြောက်သည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နှလုံးသားမည်သို့ခံစားရသလဲဆိုသည်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တင်းကြပ်/မွန်းကြပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရသည့်ခက်ခဲမှုကြောင့်။

ဤသစ်ရွက်ခြောက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ပူဆွေးသောကမ္ဘာများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာတွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို မြင်ရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့တွေကြုံခံစားရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဆီတွင်ကြီးမားသည့် ဝမ်းနည်းမှုများရှိသည်။

ဤတုတ်ချောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်းကျင်တွင်ရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့ တွေကြုံခံစားရသည့်ဖိနှိပ်မှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အပေါ်ထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေါသ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ နာကျင်မှုများကိုဆိုလိုသည်။

¹Source: Developed by Joanna Macy. <https://workthatreconnects.org/truth-mandala/>. Adapted by IWP to have the first part in silence, and to name and include guilt as well as the exploration of the healing power of love, courage, passion and letting go.

ဘာမှမရှိသည့် ပန်းကန်လုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့လိုလောက် သည့် အကူအညီများ၊ လုံလောက်သည့် လုပ်ဆောင်မှု များ မရှိဘူးဆိုသည့် ခံစားချက်များကို ကိုယ်စားပြုသည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မှု၊ ဗလာနတ္တိဖြစ်မှုကိုဆိုလို သည်။

ဤလေးပိုင်းလုံးတွင်ရှိသည့် အရာများနှင့်တစ်ခုမှမကိုက် ညီသည့် ခံစားချက်များလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စက်ဝိုင်း၏ အလယ်ဗဟိုတွင်ရှိသည့် ကူရှင်စ (သို့) ပိတ်စငယ်လေးမှာ ထိုခံစားချက်ကို အသိအမှတ် ပြုရန်အတွက်သင်ရပ်နိုင်သည့်နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်က ဘယ်မှာလဲဟု သင်အံ့ဩမေးခွန်းထုတ် နိုင်သည်။ ဤစက်ဝိုင်း၏ အဓိကအခြေခံအချက်မှာ မျှော် လင့်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင်မျှော်လင့်ချက်မရှိခဲ့ လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဤနေရာတွင်ရှိနေမည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ် တို့ မျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်စိတ်ခံစားမှုကိုမှ ခံစားသိရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ပစ္စည်းများအားလုံးကို မိတ်ဆက်ပြီးသည့်အခါ အမှန်တရား စက်ဝိုင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို တင်ပြပါ။

၁။ လူတစ်ယောက်နေနှင့် သူမ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ စက်ဝိုင်းထဲကို လှမ်းဝင်ပါ။ သူမနေနှင့် ၄ ပိုင်းခွဲခြားထား သည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲကိုသာဝင်ပြီး ထွက်လာ၍ရပါ သည်။ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုဆီကိုလည်း သွားလာ၍ရပါသည်။ အားလုံးကို အသံတိတ်နည်းနှင့်သာ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ လူများအနေနှင့် တကြိမ်ထက် ပိုပြီး စက်ဝိုင်းထဲ ဝင်နိုင်သလို လုံးဝမဝင်လည်းပဲရပါသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့်စက်ဝိုင်းထဲတွင် နေချင်သလောက်လည်း ကြာကြာနေ၍ရပါသည်။ စက်ဝိုင်းထဲကိုဝင်ကိုဝင်ရမည် ဆိုသည့် ဖိအားမရှိပါ။ ဤဆွေးနွေးမှုကိုအမြန်မလုပ်ပါ နှင့်- ဤလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ရန်အချိန် အများကြီးရှိကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ပေးသိထားပါ။ တယောက်နှင့်တ ယောက် ကူညီမည်ဆိုလည်း တိတ်ဆိတ်စွာ ပြောဆိုရန် သတိပေးပါ။

၂။ စက်ဝိုင်းထဲသွားချင်သည့်သူများက စက်ဝိုင်းထဲသွားပြီး ကာ ပြန်ထိုင်နေကြသည့်ပုံပေါ်လျှင် သင်ရှင်းပြခဲ့သည့် အတိုင်း စက်ဝိုင်းအစိတ်များထဲတွင် အခြားစိတ် ခံစား ချက်များ (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ သတ္တိ၊ စိတ်အားထက်သန် မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု) ကို ချလိုက်ပါ။ - ဆင်းရဲဒုက္ခများ၏ ခက်ခဲ

သည့်စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုချင်းစီတွင်လည်းတဖက်တွင် အပြုသဘောဆောင်သည့်အကြောင်းအရာများရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ပူဆွေးသောကရောက်မှု များ ခံစားရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုသည်ကို တွေ့ကြုံဖူးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ချစ်သည့်အရာများ ဆုံးရှုံးရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြပါသည်။

ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဖော်ပြသည့်အချိန်တွင် ထိုကြောက်ရွံ့ မှုများကို အမည်တပ်ရန်နှင့် ရင်ဆိုင်ရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးမားသည့် သတ္တိများရှိလာကြပါသည်။ ပြုသလာကြပါ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မတရားမှုများကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ဒေါသ နာကျည်းမှုများ ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရပါသည်။ ဤအရာသည် တရားမျှတမှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် များ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ပွင့်ထွက်စေပါသည်။

အပြစ်တင်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဘာမှမရှိသည့်ပန်းကန် လုံးမှာ ထွက်သွားခွင့်ပြုရန်အတွက်၊ အိုင်ဒီယာအသစ်နှင့် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုများအတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ ခွင့်လွှတ်မှုများအတွက် နေရာဖန်တီးပေး ပါသည်။

၃။ တက်ရောက်လာသူများကို ၎င်းတို့၏ ဘဝများတွင် ကြုံခဲ့ ရသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ (သို့) သတ္တိ (သို့) စိတ်အားထက် သန်မှု (သို့) တီထွင်ဆန်းသစ်မှု များကို မည်သို့ကြုံ ခဲ့ရဖူးသလဲဆိုသည်ကို (လူ ၄-၆ ဦးပါသည့်) အုပ်စုငယ် ထဲတွင် ဆွေးနွေးဖလှယ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စိတ်ခံစားမှု များထဲမှ ၎င်းတို့ဖလှယ်ချင်သည့် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုအ ကြောင်းကိုအုပ်စုငယ်ထဲတွင်ဖလှယ်ရန်ပြောပါ။

၄။ အားလုံးကို လေးနက်စွာနားထောင်ပေးခြင်းကို လေ့ ကျင့်ရန်နှင့် လူတိုင်းဖလှယ်ပေးကြရန် သတိပေးပါ။ ဤ နေရာတွင် ဖလှယ်သည့်အကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက် ထား ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပါ - ဤနေရာ တွင်ပြောသည့် အကြောင်းအရာများအားလုံး ဤနေရာ တွင်သာချန်ခဲ့ပါ။ ဤစက်ဝိုင်းထဲတွင်ပြောသည့် လူတစ် ယောက်၏ စကားသည် ထိုစကားများကို ပြောသည့်သူ အပါအဝင်မည်သူမှတခြားတနေရာကို သယ်ဆောင်သွား ရန် မဟုတ်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်လာလျှင်လည်းအဆင်

ပြေကြောင်းအားလုံးကိုပြောပြပါ။ အုပ်စုငယ်အတွင်း ဆွေးနွေးမှုအတွက်အချိန်မိနစ် ၂၀ ပေးပါ။ အကယ်၍ မိနစ် ၂၀ အတွင်း အားလုံးဖလှယ်၍ မပြီးသေးပါကအချိန် ထပ်ပေးပါ။

၅။ အုပ်စုငယ်အတွင်း ဆွေးနွေးပြီးပါက အားလုံးကိုအုပ်စုကြီးထဲ ပြန်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

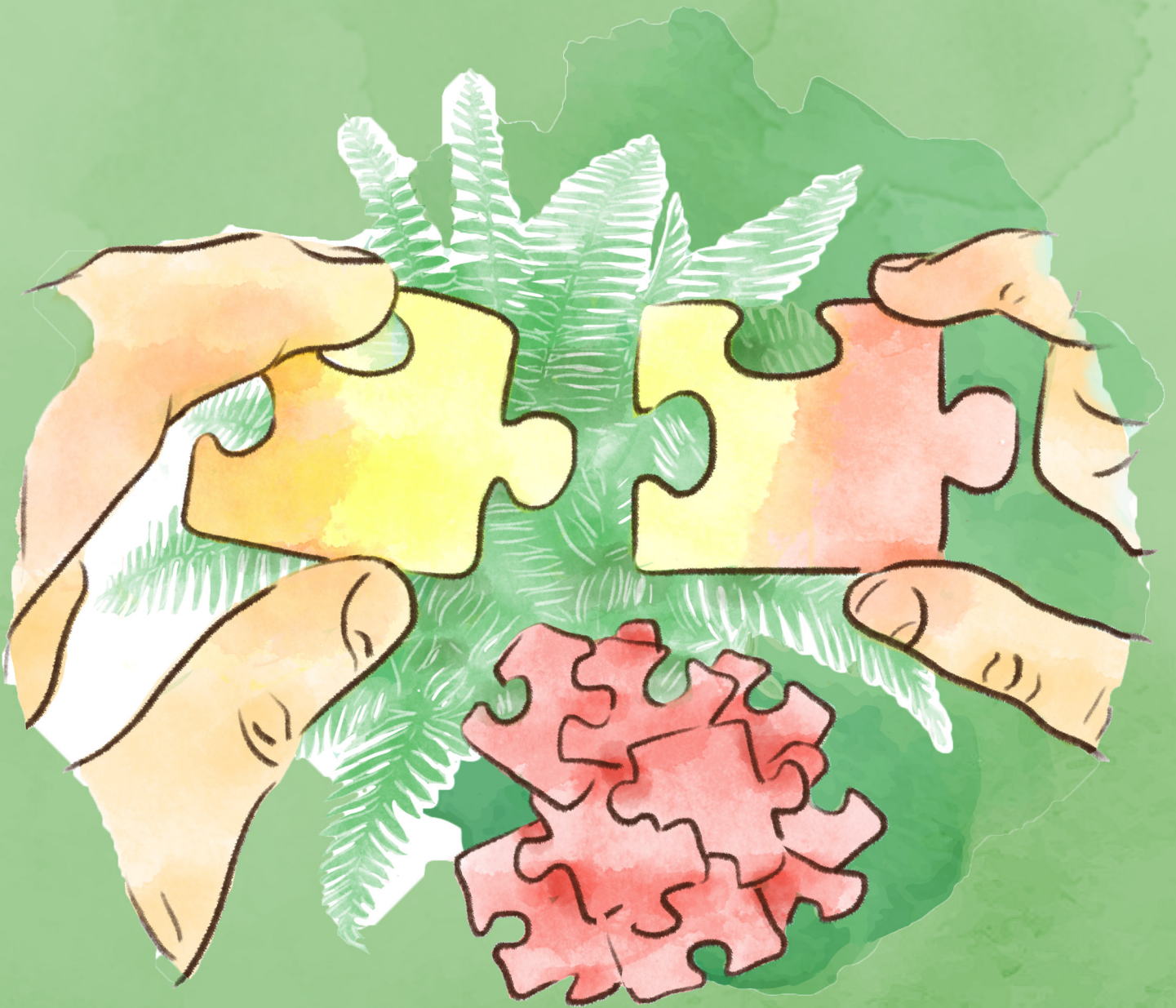
၆။ အုပ်စုကြီးအတွင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုမှရသည့် ခံစားချက်များနှင့် သင်ခန်းစာအသစ်များကို အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ ဤနေရာတွင်လည်း ဤအချိန်သည် အုပ်စုငယ်အတွင်းက ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ဇာတ်လမ်းများကို ပြန်ပြောပြရန်အတွက် အချိန်မဟုတ်ပဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ၊ အသိပညာများကို ပြန်လည်စုဆောင်းရန်၊ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို သတိဖော်ပေးပါ။

- မည်သို့ခံစားရပါသနည်း? မိမိ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုရန်အတွက် စက်ဝိုင်းထဲ တိတ်တိတ်လေး ရပ်နေရသည်ကို မည်သို့ခံစားရပါသနည်း? မိမိ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊စိတ်အားထက်သန်မှု၊သတ္တိနှင့်ခွင့်လွှတ်မှုများစသည့်အားသာချက်များကို ဖလှယ်ရသည့်အခါ မည်သို့ခံစားရပါသနည်း?
- ဖလှယ်ချင်သည့် ရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများ၊ အခြားအမြင်များရှိပါသလား?



အခန်း ၃

စိတ်ဒဏ်ရာများကိုနားလည်ခြင်း



အဓိကအချက်များ

- စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ထားသောဘဝအတွေ့အကြုံများအပြင်ဘက် ရှိ ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုများအားပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာအား ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများ - ‘ထွက်ပြေးခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရပ်ခြင်း’ သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့် (သို့) ထိန်းချုပ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။
- စိတ်ဒဏ်ရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်အား ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်နက်ရှိုင်းစွာထိခိုက်စေသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ‘ကျွန်ုပ်တို့၏ခေါင်းထဲတွင်သာ’ ရှိသည်မဟုတ်ပါ။
- တဆင့်ခံ စိတ်ဒဏ်ရာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာရယူသူများကို ဂရုစိုက်မှုပေးသူများ (သို့) နားထောင်သူများတွင် အဖြစ်များသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ/ ခေါင်းဆောင်များ/ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာမှ ပြန်လည်ကုစားမှုပြုလုပ်ရန်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်သည် ကျန်းမာခြင်းကိုလိုလားကြသည်။
- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ခြေရာခံခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများကိုထိန်းညှိရန် ရိုးရှင်းသော်လည်း အစွမ်းထက်လှသည့်နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ရေ့ဂျက်

၀၅

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅ မိနစ်	စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ်သက်ရောက်မှုများ	စာမျက်နှာ ၄
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ မည်သည့်အရာများက စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသနည်း	စာမျက်နှာ ၆
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာနားချိန်	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်အနားယူဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)နှင့် သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် ၁၅
၆၀ မိနစ်	စိတ်ဒဏ်ရာကုစားရန် မည်သည့်အရာများလိုအပ်သနည်း	စာမျက်နှာ ၈
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	မိမိကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်ကုစားခြင်းနည်းနာများကိုလေ့လာခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၁
၂၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - အုပ်စုသတင်းစကား	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုတိုင်းတာချက် ရှုထောင့် ၅ မျိုးရေးထားသည့်စာရွက်



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤဆွေးနွေးပွဲသည် စိတ်ဖိစီးမှုများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ် (အတွေးအမြင်)၊ ခံစားမှု (ခံစားချက်)၊ ဆက်ဆံရေးများနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်များ- မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ဆိုသည်ကို နားလည်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို ၎င်းတို့အားမေးမြန်းရာတွင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည် (မိနစ် ၃၀)

သင်စိတ်ဖိစီးနေသည့်အခါ

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်က မည်သို့တုံ့ပြန်သနည်း? (ဥပမာ- အိပ်၍မရခြင်း၊ စား၍အရသာမရှိခြင်း၊ ခေါင်းထိုးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ငိုကြွေးမှုကို မရပ်တန့်နိုင်ခြင်း)
- မည်သို့/မည်သည့်အရာများ စဉ်းစားတွေးတောလေ့ရှိသနည်း? (အနုတ်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်မှုများ၊ အခြားသူများကို အပြစ်တင်လွယ်ခြင်းများ၊ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းများ)
- မည်သို့ခံစားရသနည်း? စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ စိတ်အဆင်ပြေပါသလား? (စိုးရိမ်သောက ရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အသုံးမကျသလိုခံစားရခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်း)
- စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ သင့်ဘေးမှ လူများနှင့်ဆက်ဆံရေးက မည်သို့ရှိပါသနည်း? ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေမှုရှိပါသလား (သင့်မိသားစု၊ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်)?
- စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ သင့်၏စိတ်ဝိညာဉ်အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း? (မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို စိတ်ဆိုးခြင်း၊ သေချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း)

၂။ တက်ရောက်သူများကို လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်းကိုလုပ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု၏ သက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် ဖလှယ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အနေနှင့်အခြားသူတစ်ဦး၏ ဆွေးနွေးဖလှယ်မှုအပေါ်မှတ်ချက် တစုံတရာ မပေးမိရန်နှင့် လေးနက်စွာနားထောင်ရန် တက်ရောက်သူများကို သတိပေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်ချက် - ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်းတာချက်ရှုထောင့် ၅ ခုကို ရင်းနှီးမှုရှိရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။

ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ဂရုစိုက်ခြင်း၊ စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးသည့် လိုအပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အစားအသောက်နှင့် အပန်းဖြေအနားယူမှုရှိခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီခြင်း

ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ခက်ခဲသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို ပေါက်ကွဲထုတ်ခြင်း (သို့) ချိုးနှိမ်ထားခြင်း မရှိပဲ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအမြင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို သိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင် တွေးတောစဉ်းစားသည့် စွမ်းရည် (ထို့ပြင်လုပ်ဆောင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း)

စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသော မည်သည့်အရာများကိုမဆို ဆိုလိုသည်။ အချို့သူများအတွက်မူ စိတ်ဝိညာဉ်သည် ၎င်းတို့၏ ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အချို့အတွက်မူ ဘာသာရေးနှင့် ဆက်စပ်မှုမရှိပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးရှိခြင်း၊ အခြားသူများနှင့်ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ဆန္ဒများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်သောဆက်ဆံရေးများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။



လှုပ်ရှားမှု
J

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း၊ မည်သည့်အရာများကစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသနည်း။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စိတ်ဖိစီးမှု၏ တုံ့ပြန်မှုများသင်ခန်းစာမှ Flip Chart စာရွက်များ



လုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ထားသည့် ဘဝအတွေ့အကြုံ၏ပြင်ပက ပြင်းထန်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုများကို တုံ့ပြန်သည့် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ ဤအချက်က အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည်- စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှု တစ်ခုပါ။ ဤကဲ့သို့စိတ်ဒဏ်ရာရှိသည့် လူတစ်ယောက်သည် တစ်ခုခုမှားယွင်းနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

၂။ မည်သည့်အကြောင်းအရာက စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေသနည်း? စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အခြေအနေ (သို့) အခင်းအကျဉ်းများကို တက်ရောက်သူများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် တစ်ချက်ချင်းစီရေးချပါ။

ရေးထားသည့် စာရင်းထဲတွင် - မုဒိမ်းမှု၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ သေလုမော့ပါးဖြစ်

သည့်ရောဂါ (သို့) ထိခိုက်မှု၊ ချစ်သည့်သူများနှင့် သေကွဲ (သို့) ရှင်ကွဲ ကွဲရမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုကို မျက်မြင်တွေ့ကြုံမှု၊ စစ်ပွဲပဋိပက္ခအတွင်း နေထိုင်ရမှု၊ အတင်းအဓမ္မနေရာရွှေ့ပြောင်းမှု၊ ထောင်သွင်းအကျဉ်းချခံရမှုစသည့်အချက်များပါဝင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ဤအကြောင်းအရာစာရင်းအပေါ် မည်သို့ခံစားရသနည်း ဆိုသည်ကို ဆန်းစစ်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူလိုက်ပါ။ ဤအခန်းထဲရှိသည့် လူတိုင်းသည် ဤကဲ့သို့စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့်အခင်းအကျဉ်းများ အနည်းဆုံးတစ်ခုမက ကြုံခဲ့ဖူးကြသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ဆွဲထုတ်ဆွေးနွေးပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ 'အခြားသူများ' ၏ အတွေ့အကြုံအကြောင်း သက်သက် မဟုတ်ပေ- ဤအခန်းထဲမှ လူတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများရှိကြသည်ကို သတိရပါ - စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု အတွေ့အကြုံကိုတုံ့ပြန်သည့် 'သာမန်' တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

၄။ စိတ်ဖိစီးမှု၏ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ်သက်ရောက်မှုများအကြောင်း Flip Chart ကို တင်ပြလိုက်ပါ။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဤလက္ခဏာများကို မကြာခဏ (သို့) ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြုံတွေ့ရခဲ့မည်၊ ကြုံတွေ့နေရမည်ဆိုလျှင် ထိုအခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေလောက်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံနေရပြီဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အချို့အဖြစ်များသည့်စိတ်ဒဏ်ရာတုံ့ပြန်မှုများမှာအောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ (Flip Chart) ထဲတွင် ဤအချက်များမပါသေးလျှင် ထပ်ဖြည့်လိုက်ပါ။

- ကြောက်ရွံ့စိတ်နှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးစိတ်နှင့်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ အိမ်မက်ဆိုး (သို့) အမှတ်ရမှုများ၊ ဒေါသ၊ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရမှုနှင့် ရှက်ရွံ့မှု၊ စိတ်နှိုးဆွမှုမြင့်မားခြင်း- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း (သို့) ‘တုန်ခါခြင်း’

၅။ တက်ရောက်သူများကိုမေးခွန်းထုတ်ပါ

စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်ရန် အဘယ့်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း? (၎င်းတို့ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေကိုပုံမှန် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ်မြင်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ကြုံတွေ့နေရခြင်းသည် ၎င်းတို့တစ်ဦးတည်း မဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို သိမြင်လာမည်၊ အပြစ်တင်စိတ်များ/ ရှက်ရွံ့စိတ်များကို လျော့ချနိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။)။

နေ့လည်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးမည့် နောက်ပိုင်းသင်ခန်းစာများမှာ စိတ်ဒဏ်ရာကုစားမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးမည်ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ကို အသိပေးပါ။

၆။ အချိန်ရှိသေးပါက တက်ရောက်သူများကို နေ့လည်စာအတွက် မနားခင် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များအကြောင်း ၎င်းတို့သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်ခိုင်းပါ။



စိတ်ဒဏ်ရာကုစားရန်မည်သည့်အရာများ လိုအပ်သနည်း။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု နည်းဗျူဟာများအကြောင်း ဆွေးနွေးထားချက်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤဆွေးနွေးမှုသည်စိတ်ဒဏ်ရာများကိုကုစားရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ရမည်ဆိုသည့်အကြောင်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်များသည်ကျန်းမာမှုကိုသာ လိုချင်ကြပါသည်။ ပြန်လည်ကုစားခြင်းကိုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်လိုရန်ရှိသည့် အရာများစွာရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှုရှိရန်အတွက်အချိန်ပေးခြင်း၊ ဥပမာ - ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့မှုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် ပိုသိမြင်လာရန်အတွက်များစွာအထောက်အကူပေးပါသည်။

၂။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းဆွေးနွေးပွဲမှ (မြစ်ကိုဖြတ်ကျော်ခြင်းလှုပ်ရှားမှု) အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးချရေးထားသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု နည်းဗျူဟာများစာရင်းကို ပြန်ယူလာပါ။ ထိုစာရင်းသည် တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်ဆိုသည်ကို သတိပြန်ဖော်ပေးရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

၄ ယောက်တစ်တွဲ အုပ်စုခွဲပြီး ၎င်းတို့အနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရသည့်အခါ သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သည့်အခါ မည်သည့်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသနည်းဆိုသည်ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ထိုနည်းလမ်းများသည် စာရင်းထဲတွင်ပါသည့်နည်းလမ်းများ ဖြစ်နိုင်သလို ထိုထဲတွင်မဖော်ပြရသေးသည့် အခြားနည်းလမ်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်ရောက်လာသည့်အခါ စာရင်းထဲတွင် မပါသေးသည့် အခြားနည်းလမ်းအသစ်များ ထပ်ပေါ်လာပါက၊ ထပ်ဖြည့်ချင်သည့် အချက်များရှိမရှိ မေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုမှ သင်ယူလိုက်သည့် ခံစားလိုက်ရသည့် အရာများရှိပါက မျှဝေပေးရန်ပြောပါ- ထိုသို့ပြောခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ နည်းလမ်းများကို မျှဝေရန် မေးခြင်းမဟုတ်ပဲ ထိုနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး တွေးမိသည့် ခံစားမိသည့် အချက်များကိုမေးခြင်းဖြစ်ကြောင်းသတိဖော်ပေးပါ။



၄။ စိတ်ဖိစီးမှုများ (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာများ အမြောက်အမြား ကြုံတွေ့ရသူများအနေနှင့် ထိုအရာများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်ဆိုသည်မှာ- ဥပမာ- အရက် (သို့) ဆေးသုံးခြင်းမျိုးသည် ပုံမှန်ပုံဆိုင်ရာတို့ကို တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများဖြစ်စေ မည်သည့် နည်းလမ်းများ သုံးသည်ဆိုသည့်အပေါ် မှတ်ချက်တစ်ခုတရာ မပေးမိရန် ကြိုးစားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာများမှရှောင်သန် လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဟုထင်သည့် နည်းဗျူဟာများကို သုံးကြခြင်းမှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

တက်ရောက်သူများကိုလည်း အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများသည်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု တိုင်းတာချက်ရုထောင့်အပေါ်မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေလဲဆိုသည်ကို မေးပါ။ (ဤနည်းလမ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ဝိညာဉ်တို့ကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေပြီး ဆက်ဆံရေးများကိုလည်းပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်)

တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးပြုနေသော (နာကျင်မှုဖြေရှင်းရန်နှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်နိုင်ရန်အတွက် ကြိုးစားနေသော) ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသောနည်းလမ်းများရှိမရှိ စဉ်းစားရန်နှင့် ထိုနည်းလမ်းများအစား အစားထိုးပြောင်းလဲသုံး၍ရမည့် အခြားနည်းဗျူဟာများ ရှိသလားဆိုသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ရန်ပြောပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို အုပ်စုတွင်း မည်သူမျှဝေချင်သနည်းဆိုသည်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တဖန်ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုထင်မြင်ချက်ပေးနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုစွမ်းအားရှိရန်နှင့် ပိုမိုကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်မည့်အသိအမြင်များ တိုးတက်လာအောင်လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကုစားခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိနားလည်ပြုဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုအကန့်အသတ်ဖြစ်စေ

သော နည်းဗျူဟာများ (အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကဲ့သို့သော) ကို အသုံးပြုခြင်းအစား ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို တိုးမြှင့်စေရန်နှင့် ပိုမိုစွမ်းအားရှိသည့် ခံစားချက်များရှိလာအောင်နှင့် ပြန်လည်ကုစားနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးသည့် နည်းဗျူဟာများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားကြမည်။

၅။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအသောက်စားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့စေသည့် လှုပ်ရှားမှုများကိုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းကလည်း အလွန်အထောက်အကူပြုပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကုစားမှုကိုကူညီပေးသည့်အခြားအကြောင်းအရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်-

- အားကောင်းသည့်လူမှုဆက်ဆံရေးကွန်ယက်- သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့များနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ
- ပတ်ဝန်းကျင်အကူအညီ- လူအများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ ပညာရေးနှင့်သင်တန်းများ လက်လှမ်းမီမှု



ကောင်းမွန်သည့်အလုပ်နှင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

မှု၊ လူထုအခမ်းအနားများ

- လုံခြုံစိတ်ချရသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် - လုံလောက်သော အစားအသောက်၊ အိမ်ယာ၊ လုံလောက်သော ငွေကြေးအရင်းအမြစ်

အထက်ပါ စာရင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး တက်ရောက်သူများ အနေနှင့် မည်သို့မြင်သနည်း၊ မည်သို့ခံစားရသနည်းမေးပါ။ ၎င်းတို့သည် စာရင်းထဲမှ အချို့(သို့) တစ်ခုမှမရှိသေးသည့် အခြေအနေမှာလား ဆိုသည်မှာကိုဆွေးနွေးပါ။ ဤအခန်းထဲတွင်ရှိသည့် မည်သူကမှ နံပါတ် ၃ အချက်ဖြစ်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မရှိကြဘူးဆိုသည့်အချက်ကို ဆွဲထုတ်အသိအမှတ်ပြုပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအချက်များ မရှိပဲ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကုစားရန်ခက်ခဲသည် ဆိုသော်လည်း အခြားအကြောင်းအရာများ (ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု၊ အားကောင်းသည့် လူမှုဆက်ဆံရေးကွန်ယက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အကူအညီ) အားကောင်းကောင်းနှင့် ရှိနေမည်ဆိုလျှင် မဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့်လည်းကုစားပေးရာတွင် လိုအပ်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးကွန်ယက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကူအညီရရှိ ဖန်တီးပေးရန်အတွက် ဒဏ်ရာများကုစားခြင်းစီမံကိန်းနှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူအမျိုးသမီးများကို အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာကုသမှုသည် လနှင့်ချီ၊ နှစ်နှင့်ချီသည့်အထိ အချိန်ယူနိုင်သည် ဆိုသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ချေရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ မနားမီ အခြားဆွေးနွေးချင်သည်။ မျှဝေချင်သည့်အချက်များ ရှိမရှိမေးကာ မရှိပါက မျှဝေဖလှယ်မှုနှင့် ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြီး ဆွေးနွေးပွဲကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

လှုပ်ရှားမှု
၆

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကုစားခြင်းနည်းနာများကိုလေ့လာခြင်း

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်တန်းပို့စတာ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ကုစားမှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း သင်တန်းအိတ်ထဲမှပို့စတာကိုပြသပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ဤနည်းလမ်းကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် (သို့) အခြားသူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။နည်းလမ်းများကကုစားမှုကိုအထောက်အကူဖြစ်စေသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကစွမ်းအားများကို လှုပ်ရှားအောင်လုပ်သည့် ရှေးဟောင်းတရုတ်/ အရှေ့တိုင်းပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် အကြောနိပ်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားပါသည်။

ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း စီမံကိန်းသည် ဤနည်းလမ်းများကို ကပ်ပတ်စီတာ (Capacitar) ဟုခေါ်သည့် အုပ်စုတစ်စုဆီမှ လေ့လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဤနည်းလမ်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရ စေသည့်ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပြီးနောက် ကျေးရွာသူ/ရွာသားများအနေနှင့် ကုစားမှုနည်းလမ်းများသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့နည်းတူ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ အကြီးအကျယ်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ပြန်လည်ကုစားမှုအတွက် အကူအညီ ကောင်းကောင်း မရသည့်သူများအတွက် ၎င်းတို့အချင်းချင်း ပြန်လည်ကုစားနိုင်ရေးအတွက် ဤနည်းလမ်းများကို ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် မည်သည့်အန္တရာယ်မှ မဖြစ်စေသလို လူအများစုအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းလမ်းများသည် ဤဆွေးနွေးပွဲတွင်ရှိသည့် တက်ရောက်သူများအတွက်လည်း အလုပ်ဖြစ်မဖြစ်ဆိုသည်ကိုလေ့ကျင့်ကြည့်ကြပါမည်။



၂။ တက်ရောက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ချင်သလား၊ တဦးတည်း လေ့ကျင့်ချင်သလားဆိုသည်ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အချို့လူများသည် ၎င်းတို့အားထိခြင်း၊ နိပ်ခြင်းကို မကြိုက်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် လူများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုသည့်အနေနှင့် အမြဲတမ်း ၎င်းတို့၏ ဆန္ဒကိုမေးပါ။ ပို့စတာ၏ အလယ်ပိုင်းကို အရင်ဆုံး အာရုံစိုက်ကြည့်ကြပါမည်။ (လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးတွင်ရှိသည့် အကြောစုံများ)။ အကြောစုံ (Acupressure points) များရှိသည့် နေရာများကို ဖြေးဖြေးချင်းသွားပါ။ တစ်နေရာကို အနည်းဆုံးတစ်မိနစ်အချိန်ယူပါ။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲလုပ်ပါက တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီနိပ်ပါ။ အမြန်မလုပ်ပါနှင့်- အေးဆေးပြီး ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးဖန်တီးပါ။ နောက်အပတ်ဆွေးနွေးပွဲများအချိန်ကျလျှင်လည်းအခြားအကြောစုံနေရာများကို ပြန်လေ့ကျင့်မည့်အကြောင်း

တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။

၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွင် နှစ်ယောက်လုံးလေ့ကျင့်ပြီးပါက နှိပ်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်စကား အပြန်အလှန် ပြောပါ။ နှိပ်ပြီးသည့်အခါ အခြားတစ်ယောက်ဆီမှ ပါ လာနိုင်သည့် စွမ်းအားများ (သို့) အပူများကို ‘ထွက် သွားစေရန်’ အတွက် လက်ဖဝါးနှင့်လက်မောင်းကိုသုတ် ချခြင်း (သို့) လက်နှစ်ဖက်သုတ်ပြီး လက်ချောင်းများကို ခါထုတ်ခြင်းမျိုးလုပ်ခြင်းသည် အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀-စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅-၆၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့အလုပ်လုပ်ကြသနည်း	စာမျက်နှာ ၁၄
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၀-၄၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်ခြေရာခံခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာနားချိန်	
၃၅မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်အနားယူဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)နှင့် နှိပ်နယ်ခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၆၀ မိနစ်	စိတ်ဒဏ်ရာကုစားသည့် နောက်ထပ်နည်းနာများ	စာမျက်နှာ ၁၉
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၀ မိနစ်	အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးခြင်း/အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူခဲ့ရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပြန်လည်ကုစားခြင်း အကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်အားကူညီနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။ (အများစုအနေဖြင့် ၎င်းတို့သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးပြီးမှ အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်လည်ဆွေးနွေးချင်ကြသကဲ့သို့ အုပ်စုကြီးထဲတွင်သာ တစ်တည်း ဆွေးနွေးချင်ကြသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။)	
၂၅ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - ကိုင်နှိပ်ခြင်း	သင်တန်းလက်ကမ်းစာစောင်

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့အလုပ်လုပ်ကြသနည်း

အချိန်

၄၅-၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

မှတ်ချက်။ ဤဆွေးနွေးမှုသည် ‘ပို့ချချက်ငယ် (လက်ချာ)’ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်သည်တက်ရောက်သူများကို သတင်းအချက်အလက်အသစ် တင်ပြမည့်အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ဤဆွေးနွေးပွဲကိုတက်ရောက်သည့်သူများ လန်းဆန်းမှုရှိသည့်မနက်ပိုင်း အချိန်တွင်လုပ်သင့်ပါသည်။ ပို့ချပေးနေသည့် ကာလအတွင်းတွင်လည်း မေးခွန်းမေးခြင်း (သို့) မှတ်ချက်ပေးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပြီး တက်ရောက်သူများသင်နှင့်အတူ ရှိနေစေရန်ပို့ချမှုကိုမကြာခဏရပ်ပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့်သဘောတရားများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိရန်လုပ်ရမည်။ သို့မှသာလျှင် တက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြသည့်အခါ စာဖတ်ပြနေသည့် ပုံစံမျိုးအစား သဘာဝကျစွာပြောဆိုရှင်းပြနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

လေ့ရှိသော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ကောင်းစွာဖွဲ့စည်းထားကြောင်းကိုတက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြပါ။ ပေးထားသော အခြေအနေတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် သေချာစွာအာရုံစိုက်မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုအတိုင်းတာတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - သင့်၏ကလေးက အချိန်အကြာကြီးငိုနေမည်ဆိုလျှင် သင့်အနေနှင့် စိတ်ဖိစီးလာသည်- ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကိုအစာကျွေးမည်၊ ၎င်းတို့ကစိတ်အေးသွားလျှင်သင်တို့နှစ်ယောက်လုံး ပိုပြီးအဆင်ပြေသွားမည်။ သို့မဟုတ်လမ်းထဲတွင် သင်လမ်းလျှောက်နေမည်၊ ခွေးတစ်ကောင်က သင့်ကိုဟောင်နေမည်၊ ထိုအခါသင်က အရမ်းကြောက်သွားမည်၊ ထိုအချိန်တွင် ခွေးကသင့်ကိုဖြတ်ပြီးပြေးသွားမည်၊ တခါတည်း သင်စိတ်အေးသွားမည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်လျော့ချမှု အတက်အကျဖြစ်စဉ်မှာ လူတိုင်းတွင် တနေ့လုံးဖြစ်ပျက်နေသော အရာများဖြစ်

လုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပြီးခဲ့သည့်အပတ်က ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် သက်ရောက်စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများအကြောင်းနှင့် ထိုအရာများကို မည်သို့ပြန်လည် ကုစားမည်ဆိုသည့်အကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်ကို သတိဖော်ပေးပါ။ ယနေ့တွင် ထိုစိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဒဏ်ရာကြုံရသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုသည်ကို အဓိကထားဆွေးနွေးကြပါမည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များသည် နေ့စဉ်ပုံမှန် ဖြစ်ပျက်



သည်။

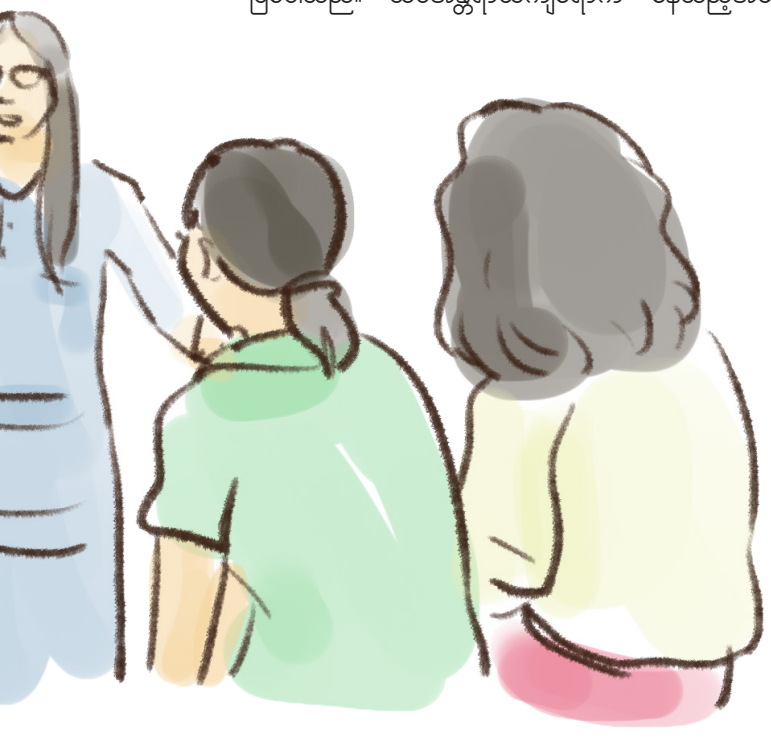
ဤကဲ့သို့အတွေ့အကြုံမျိုး ရှိဖူးသလား တက်ရောက်သူများကိုမေးပါ။ သင်ကြံတွေ့ဖူးသည့် သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုအချို့မှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။

၃။ ဆက်ပြီးရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဖိစီးလာချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်က အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်သည်။ အထက်တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု အသေးစားများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ- သင့်ဆီကိုဟောင်းပြီး ပြေးလာသည့် ခွေးတစ်ကောင်။ ဘာဖြစ်မည်နည်း? သင့်အနေနှင့် ခွေးစပြန်လာနိုင်သည်။ (သင့်၏ လက်စောင်းများ (သို့) လက်များ)။ သင့်နှလုံးခုန်သံမြန်လာမည်။ သင့်ကြွက်သားများ တင်းလာမည်။ သင့်ပါးစပ်ခြောက်လာမည်.. စသဖြင့်။ ဤအရာသည် သင့်၏အာရုံကြောစနစ်များ တုံ့ပြန်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် သင်စဉ်းစားနေသည့်အရာများ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်လာရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အရာများ မဟုတ်ပါ။ ဤအရာများသည် စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် သင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် သင့်၏ဦးနှောက်မှ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာကို ‘ထွက်ပြေးခြင်း၊ တိုက်ထုတ်ခြင်း (သို့) ရပ်ခြင်း’ ဆိုသည့်အရာဖြစ်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် သူနည်းသူဟန်နှင့် ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်အန္တရာယ်ကျရောက် နေသည့်အခါ

ထွက်ပြေးနိုင်ရန်အတွက် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ကို တန်ပြန်တိုက်ထုတ်နိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်များမှ သင့်အား ချန်ထားရအောင်ရပ်သွားရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ သင့်ကို ပြင်ဆင်ပေးသည့် နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ တဖန် ဤကဲ့သို့ပုံစံမျိုး တုံ့ပြန်မည်ဆိုသည်ကိုသင်က ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် သင်ထိန်းချုပ်ထားသည့် သင့်ဦးနှောက်မှ အလိုအလျောက်ပေးသည့် သတင်းစကား ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ပျောက်သွားလျှင် (ခွေးက ထွက်ပြေးသွားသည့်အခါ)။ သင့်နှလုံးခုန်သံမှာ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာမည်။ သင်ချွေးထွက်မှုမှ ရပ်သွားမည်။ သင့်ကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားမည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် (သို့) ဆိုးဝါးသည့်စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့်ဖြစ်ရပ်များဖြစ်လာသည့်အခါ ‘ထွက်ပြေးခြင်း၊ တိုက်ထုတ်ခြင်း၊ (သို့) ရပ်ခြင်း’ ဆိုသည့် တုံ့ပြန်မှုသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အချိန်အကြာကြီးပြင်းပြင်း ထန်ထန် ရှိနေပါသည်။ ထိုစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံ ပြီးသွားသည့်အခါ ‘ထွက်ပြေးခြင်း၊ တိုက်ထုတ်ခြင်း၊ (သို့) ရပ်ခြင်း’ ဆိုသည့် တုံ့ပြန်မှု ထွက်သွားရန်နှင့် ပုံမှန်တည်ငြိမ်သည့် စိတ်အနေအထားကို ရောက်ရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် (အာရုံကြောစနစ်) အတွက် လများစွာ အချိန်ယူနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံမှာ ဆက်လက်ရှိနေဆဲဖြစ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ထိုစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံကို ထပ်တလဲလဲသတိဖော်ပေးနေဆဲဆိုလျှင် (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များစွာ ကြုံနေဆဲဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြောစနစ်သည် သင့်၏သဘာဝစည်းချက်များနှင့် အဆက်ပြတ်ထွက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့တစုဝသာမန်ဖြစ်ရပ်လေးများကိုပင် ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ပိုခက်ခဲလာပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များ အမြင့်တွင် (သို့မဟုတ်) အနိမ့်တွင် ရှိသည့် အချိန်များတွင် ပြီးခဲ့သည့်အပတ်က ဆွေးနွေးခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့တွင် စိတ်ဒဏ်ရာ တုံ့ပြန်သည့်နည်းလမ်းများအများကြီးရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များ ‘အမြင့်တွင် တစ်ဆို့နေသည်’ ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဒေါသထွက်နိုင်သည်။ အိပ်မက်ဆိုးမက်နိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်သည်။ အိပ်ရန်ခက်ခဲနိုင်သည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များအနိမ့်တွင် တစ်ဆို့နေသည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများ ခံစားရနိုင်သည်။ ဆိုးဝါးသည့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ ခံစားရမည်။ အသုံးမကျသလို/ ထုံ



အသွားသလို ခံစားရမည်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာမည်။

စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အနားမရနေသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ လွယ်လွယ်နှင့် ဖျားနာလာမည်။ အစာချေဖျက်မှု ဖြစ်စဉ် ပြဿနာ ဖြစ်လာမည်။ ရာသီသွေးထိန်းသွားခြင်းမျိုး စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အမြင့်မှာပင်ဖြစ်စေ အနိမ့်မှာပင်ပိတ်မိ နေနေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့လိုခြုံနေ သည့်အချိန်မှာပင် အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရန်အတွက် ထိုစိတ်ဖိစီးမှုများကို တိုက်ထုတ်ရန် (သို့) ထွက်ပြေးရန် (သို့) ရပ်ဆိုင်းရန် စဉ်ဆက်မပြတ်ကြိုးစားနေပါသည်။ ထပ်မံပြောချင်သည့်အချက်မှာ ဤအခြေအနေများသည် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များကို ကြုံသည့်အခါ တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပင် ဖြစ် ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် အတွေ့အကြုံများ ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အချို့ (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာအများ အပြား ရှိနေသည့်သူများနှင့် အလုပ်လုပ်နေသည့်ကျွန်ုပ် တို့သည်လည်း အချိန်အတော်များများ (သို့) အချိန်တိုင်း လိုလိုတွင် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ခံစားကြရပါသည်။ ခံနိုင်ရည်ငုန် အပြင်ဘက်ရောက်သွားသည့်အခါ လူတစ် ယောက်သည် အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်စိတ်ဂဏာမငြိမ် ခြင်း၊ စိတ်တင်းမာခြင်း- ‘အမြင့်ဆုံးတွင်ရှိနေခြင်း’ (stuck on high) နှင့် သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အသုံးမဝင်သလိုခံစားရခြင်း (‘အနိမ့်သို့ ရောက်သွား ခြင်း’ (Stuck on low) မျိုးဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချို့မှာ ထိုနှစ်ခုကြားတွင် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ တခါတလေ စိတ်ကအမြင့်မှာ ရှိလိုက်၊ တခါတလေ စိတ်ကအောက်ကို ကျသွားလိုက် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မည်သည့်အခြေအနေ တွင် ဖြစ်နေပါစေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏နေ့တစ်နေ့ လုပ်ငန်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပါလုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲတွေ့လာပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစုများပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် အလုပ်နှင့် ပြဿနာများစပြီး ဖြစ်လာပါမည်။

၄။ အခုတက်ရောက်သူများအနေနှင့် အခြားမေးခွန်းများ၊ မှတ်ချက်များ တစ်စုံတရာရှိသလားဆိုသည်ကို မေးပါ။ ယခုဆွေးနွေးပွဲထဲတွင် စိတ်ဓာတ်အမြင့် (သို့) အနိမ့်သို့ ရောက်သွားသည့် ခံစားချက်မျိုး ရှိဖူးပါသလား? အကယ် ၍ ဖလှယ်ချင်သည့်သူများ အများကြီးရှိပါက ၃ ယောက် တအုပ်စုခွဲပြီး အုပ်စုထဲတွင် မျှဝေခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်။ အချို့မှာ ၎င်းတို့၏စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့်အတွေ့ အကြုံများကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် ဖလှယ်ချင်တာမျိုးရှိ

လိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အတွေ့ အကြုံများကို မျှဝေရန်အတွက် နောက်ပိုင်းတွင်အချိန်ရှိ သည့်အကြောင်းသိမ်မွေ့စွာပြောပြပါ။ သို့သော်ယခုအချိန် တွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတုံ့ပြန်မှုများအ ကြောင်းနှင့် ထိုအရာများကို ကုစားနိုင်ရန်အတွက်ကျွန်ုပ် တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကိုသာ အဓိကထားလေ့လာ သွားမယ်ဆိုသည့်အကြောင်း နူးညံ့စွာရှင်းပြပါ။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဒဏ်ရာများကုစားမှု၏ ပထမဆုံးအဆင့် မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ခံနိုင်ရည်ငုန်ထဲသို့ပြန် ရောက်လာရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြောစနစ် များကို တစ်ဆင့်မရှိအောင်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူများအ တွက်ပါ ထိုသို့လုပ်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်နည်းလမ်း များနှင့် မည်သို့လုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နောက် ဆွေးနွေးပွဲတွင် ဆက်ပြီးလေ့လာသွားပါမည်။

စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်း၊ ခြေရာခံခြင်းနှင့် အရင်းအမြစ် များဆိုသည့်ခေါင်းစဉ်နှင့် နောက်ဆွေးနွေးမှုတွင်လေ့လာ သွားပါမည်။

လှုပ်ရှားမှု
J

စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်ခြေရာခံခြင်း¹

အချိန်

၃၀-၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ။

လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်

၁။ စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ခြေရာခံခြင်းနှင့် အရင်းအမြစ်ပေးခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့်အပြင် အခြားသူများအတွက် လည်းကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

၂။ အရေးအကြီးဆုံးနည်းလမ်းများကို တက်ရောက်သူများအနေနှင့် လေ့လာသင်ယူပြီးသား ဖြစ်သည်ကိုသတိဖော်ပေးပါ။ ဥပမာ- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းလှုပ်ရှားမှု- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုဆိုသည်မှာ သဘောတရားအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မြေကြီး/ကမ္ဘာမြေ၏ကြားဆက်သွယ်မှုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျွန်ုပ်တို့ ငြိမ်သက်မှုရှိနေသည့် အချိန်တွင်ပိုတည်ငြိမ်ပြီး ပိုခိုင်မာသည်ဟုခံစားကြရပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျွန်ုပ်တို့ငြိမ်သက်မှုရနေပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ထက်ကြီးမားလွန်းသည့်ကမ္ဘာမြေကြီးတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာမြေ၏ ပံ့ပိုးမှုရနေသည်ဆိုသည်ကို စိတ်ငြိမ်သက်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေးပါသည်။ ဤကဲ့သို့ သိရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တည်ငြိမ်မှုနှင့် အေးဆေးမှု၏အရသာကိုလည်း ဆောင်ကြဉ်းပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ငြိမ်သက်နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံများကိုပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ထားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်ထားနိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို တွေ့ကြုံခံစားလာရပါမည်။

၃။ ငြိမ်သက်မှုကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအဖြစ် သင့်အနေနှင့် အချိန်ယူကာ ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။ တက်ရောက်သူများ စိတ်ဖြေလျော့မှု ရရန်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဖြေလျော့ထားပါ။

သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သည့် ပုံစံနှင့်ထိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ကျောနှင့်ပေါင်တွင် ထိတွေ့နေသည့် ကြမ်းခင်း (သို့) ထိုင်ခုံ၏အထောက်အပံ့ကို ခံစားရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ လူများကထိုင်ခုံပေါ်တွင်ရှိပါက ၎င်းတို့၏ ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းခင်းပေါ်တွင် သေချာချထားပြီး ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းခင်း ထိနေသည့် ခံစားချက်အပေါ် အာရုံစိုက်ထားရန် ပြောပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်/ သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးများအောက်က ကြမ်းခင်း၏ ထောက်ပံ့မှုကို အာရုံစိုက်ထားရန် သတိပေးပါ။ ထိုသို့လုပ်ရန်အတွက် အချိန်နည်းနည်းယူပါ။ အကယ်၍သင်က ထိုင်နေမည်ဆိုလျှင် ထိုင်ခုံပေါ်ရှိနေသည့် သင့်၏ပေါင်



¹Trauma Resiliency Model developed by Laurie Leitch and Elaine Miller-Karas. www.trau- maresourceinstitute.com

များနှင့် ကြမ်းခင်းပေါ်က သင့်၏ခြေချောင်းတစ်ချောင်းချင်းစီကို ခံစားကြည့်ရန် ကြိုးစားပါ။

၄။ အနည်းဆုံး စိတ်ငြိမ်သက်မှုကို ၅ မိနစ်အချိန်ယူပြီး လုပ်ပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့စိတ် တည်မြဲငြိမ်သက်မှု ရှိနေသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မည်သည့်အရာများ သတိပြုမိသနည်း ဆိုသည်ကို မေးပါ။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို သတိပြုမိရန် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုကြမည့် အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်နေသနည်းဆိုသည်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အေးဆေးတည်ငြိမ်ရန်နှင့် အနားရသည့်အနေအထားကို ပြန်ဆွဲခေါ်ရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်နိုင်စွမ်းအားများကို ပိုမိုသိမြင်လာစေပါသည်။ တက်ရောက်သူများကို စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုနောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ခိုင်းပါ။ ယခုအကြိမ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိသည့် ခံစားမိသည့်/ အာရုံခံမိသည့်အရာတိုင်းကို သေချာအာရုံစိုက်ပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့်လူများအနေနှင့် ကြမ်းခင်း (သို့) ထိုင်ခုံနှင့်ထိနေသည့်၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းများပူလာခြင်း (သို့) ဖိအားများဖြစ်လာခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကြုံနေရသည့်

ခံစားမှုကိုကြိုအတိုင်း သတိပြုကြည့်ရန် တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။

၎င်းတို့၏ အသက်ရှူမှုကိုသတိပြုမည်။ ၎င်းတို့နှလုံးခုန်နှုန်းကို သတိပြုမည်။ ၎င်းတို့ကြွက်သား၏ ဖြေလျော့မှုရှိမည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုအရာကိုသတိပြုမည်။ (သို့) အခြားခံစားမှုမှန်မျှကို သတိပြုရန် တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။ မည်သည့်ခံစားမှုက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သနည်းဆိုသည်ကို သတိပြုရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေနှင့် အဆင်မပြေသည့်ခံစားမှု တခုခုဖြစ်လာပါက ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေသည့်နေရာကိုအာရုံလွှဲပြောင်းရန် (သို့) ခံစားမှုအပေါ်ကြားနေရန် (ဆိုးခြင်း (သို့) ကောင်းခြင်းမရှိ) ပြောပါ။

၅။ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှုနှင့် ခြေရာခံမှုကို အမှန်တကယ် အာရုံစိုက်လေ့ကျင့်ချိန် အနည်းဆုံး ၁၀-၁၅ မိနစ်အချိန်ယူပါ (ရှင်းပြနေခြင်းသက်သက်မဟုတ်ပဲ)။

၆။ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ခြေရာခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်ခံစားချက် (သို့) တုံ့ပြန်မှုတစုံတရာရှိသလားဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ခြေရာခံမှုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ် (သို့) စိတ် (သို့) ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ သတိပြုမိသည့် အရာအားလုံးကို၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများဖြင့် မျှဝေခိုင်းပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်မှုကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် (သို့) အခြားသူများအတွက်ပါ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရသည့် အချိန်တိုင်း (သို့မဟုတ်) ‘အမြင့် (သို့) အနိမ့်တွင် ‘တစ်ဆိုမှု’ ကို ခံစားရသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း အုပ်စုအားသတိပေးပါ။



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအတွက်မှတ်ချက်
အကယ်၍ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်ခြေရာခံခြင်း ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို သင့်၏ ဘာသာစကားဖြင့် ပြောပြရန် ခက်ခဲပါက ထိုစကားလုံးများကို အဓိကဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုသာ တက်ရောက်သူများအား နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် တည်မြဲခြင်းကိုခံစားရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခြေရာခံခြင်းဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို သတိပြုခြင်းဖြစ်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၃

စိတ်ဒဏ်ရာကုစားသည့်နောက်ထပ်နည်းနာများ

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်တန်းပို့စတာ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ကုစားရာတွင် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းအသီးသီး ပါဝင်သည့် Self-Care Toolkit (မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှုအတွက် သင်တန်းအိတ်) ထဲမှ ပိုစတာကို ပြလိုက်ပြီး ပြီးခဲ့သည့် ဆွေးနွေးပွဲတွင် ယခုပိုစတာတွင်ပြထားသည့် နှိပ်နည်းအကြောင်းကို သင်ယူခဲ့ကြပြီးဖြစ်ကြောင်းသတိဖော်ပေးပါ။ ဤနည်းလမ်းကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် သာမက အခြားသူများအတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းလည်းပြန်ပြောပြပါ။ ဤနှိပ်နည်းသည်ရှေးဟောင်းအရှေ့တိုင်း/ တရုတ်ပညာရပ်တစ်ခုမှ ဆင်းသက်လာသည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ကုစားသည့်နေရာတွင် အကူအညီပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက စွမ်းအားများကို လှုပ်ရှားနိုးကြားလာအောင် လုပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၂။ တက်ရောက်လာသူများကို နှစ်ယောက်တတွဲ တွဲလိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ဘာသာ လုပ်ဆောင်ချင်ပါကလည်း လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ပိုစတာတွင်ပြထားသည့်သင်မလုပ်ရသေးသည့် အပိုင်းတစ်ခုကိုရွေးပြီးလုပ်ပါ။ အကြောဆုံ (သို့) အကြောထိသည့် နှိပ်ရမည့်နေရာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းသွားပါ။ အနည်းဆုံးအကြော ထိသည့်နေရာ တစ်ခုကိုအချိန်တစ်မိနစ်ယူပြီးလုပ်ခိုင်းပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆိုလျှင် တစ်ယောက်ကို နှိပ်ရမည့်နေရာ တစ်စုံလုံး အစအဆုံး အလှည့်ကျ အပြန်အလှန်လုပ်ခိုင်းပါ။ တစ်ယောက်မှ တစ်စုံလုံးလုပ်ပြီးပါက အခြားတစ်ယောက်ကို ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။ အလျင်စလို မလုပ်ပါနှင့်။ သက်

သောင့်သက်သာနှင့် တည်ငြိမ်အေးဆေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးရန် ကြိုးစားပါ။

၃။ နောက်ထပ်တစ်ခုမှာ ‘ခေါင်းကိုင်နှိပ်ခြင်း’ ဟုခေါ်သည့် ကုစားသက်သာစေသည့် နည်းလမ်း တစ်ခုကို မိတ်ဆက်ပေးမည့်အကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ ဤနည်းလမ်းသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဂရုစိုက်မှုနှင့်ကူညီမှုပြုရန်အတွက် သိမ်မွေ့သည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ယောက်ကိုထိုင်ခိုင်းပြီး နောက်တစ်ယောက်က ထိုင်နေသည့်သူ၏ နောက်မှာ မတ်တပ်/ဒူးထောက်ပြီးနေခိုင်းပါ။ တဖန် ဤတစ်ကြိမ်တွင်လည်း တစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်ကို လုပ်ရမည့်အရာ အစအဆုံးလုပ်ခိုင်းပြီးလျှင် တခြားတစ်ယောက်ကို အလှည့်ကျပြန် လုပ်ခိုင်းပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲထားသည့် သူနှစ်ဦးလုံးအနေနှင့် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်မှု ရှိနေရန်အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ဝဝ ရှုရပါမည်။



‘လက်ခံရရှိမည့်သူ’ (ခေါင်းအနှိပ်ခံမည့်သူ) ထိုင်နေသူ အနေနှင့် သူမ၏မျက်လုံးကို မှိတ်ထားလိုပါက မှိတ်ထားနိုင်သလို မျက်လုံးဖွင့်ထားလည်း ရပါသည်။ နောက်တစ်မျက်နှာတွင်ရှိသည့် ‘ကိုင်နှိပ်ခြင်း’ သင်ခန်းစာအကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့်ကိုင်နှိပ်မှုတစ်ခုစီကို ဖြေးဖြေးနှင့် အေးအေးဆေးဆေးလေ့ကျင့်ခိုင်းပြီး တစ်ဦးကိုနှစ်မိနစ်စီ လုပ်ခိုင်းပါ။

၄။ နှစ်ယောက်လုံး အပြန်အလှန်အလှည့်ကျ လုပ်ပြီးပါက ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ပေးမှုအတွက် တဦးနှင့်တဦး အပြန်အလှန် ကျေးဇူးတင်စကားပြောခိုင်းပါ။ နှိပ်ပြီးသည့်အခါ အခြားတစ်ယောက်ဆီက ပါလာနိုင်သည့် စွမ်းအားများ (သို့) အပူများကို ‘ထွက်သွားစေရန်’ အတွက် လက်ဖဝါးနှင့် လက်မောင်းကို သပ်ချခြင်း (သို့) လက်နှစ်ဖက်သပ်ပြီး လက်ချောင်းများကို ခါထုတ်ခြင်းသည် ကောင်းသည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၄

အာဏာနှင့်ကျားမတရားမျှတမှုသင်ခန်းစာ



အဓိကအချက်များ

အာဏာ

- အာဏာနှင့် ဖိနှိပ်မှုအကြောင်းကို နားလည်သိရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နာကျင်ခံစားရမှုများကို ဖြစ်စေသည့် ပြဿနာများကို သိရှိရန်အတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်းကြား အပြစ်တင်၊ အပြစ်ဖို့ခြင်း မျိုးမလုပ်ပဲ ထိုပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့အတူတူပြောင်းလဲဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အာဏာပြုသည်။ အာဏာရှင်ဆန်သည့်စနစ်များ အမြစ်တွယ်နေသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတလျှောက် နေထိုင်လာခဲ့ကြသည်။ ဥပမာ- အာဏာရှင်ဆန် သည့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးလေ့ရှိသည့် ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံစနစ်ရှိသော အစိုးရ၊ စစ်တပ်၊ မိသားစု၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျောင်း၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေးစသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြားထဲတွင် အာဏာဟုပြောလိုက်သည်နှင့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့်/အာဏာပြုသည့်နည်းကိုပင် ပို၍အကျွမ်းတဝင်ရှိကြသည်။ ထိုသို့သာ သုံး၍ ရသည်ဟုပင် နားလည်ကြလေ့ရှိပါသည်။
- အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်းနှင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ထိုချိုးဖောက်မှုများကို ကျူးလွန်ခွင့်ပြုနေသည့် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကို ဖြစ်စေသည့် အဓိက ပြဿနာအရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။
- အာဏာမူဝေသုံးစွဲခြင်းသည် အားကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု (သို့မဟုတ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ အဖွဲ့အစည်း စသဖြင့်) အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိနေသည့် အာဏာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက်၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ ကုစားမှုအတွက် အပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးဆောင်မှုများအတွက် အရေးပါလှပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသည့် အာဏာနှင့် ဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့် အချိန်တွင် အသိတရားရှိရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများ၊ အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားရာတွင် အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။

ကျားမရေးရာ

- ကျားမရေးရာ (Gender) ဟု ပြောလိုက်သည်နှင့် အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့်သက်ဆိုင် သည်ဟုသာ နားလည်ထားကြပါသည်။ Gender ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု/လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် မိန်းမဆိုသည်မှာ မည်သို့ဖြစ်ရမည်၊ ယောက်ျားဆိုသည်မှာ မည်သို့ ဖြစ်ရမည် ဆိုသည့် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်ရှိသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ စနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှ လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

- ကျားမရေးရာ စနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဖိနှိပ်မှုများ ဖြစ်စေသည့် အဓိက ပြဿနာအရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- Gender သည် မိမိ၏ သင်တန်းသူများအတွက် သဘောတရားအသစ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် လိင် (ကျား/မ သဘာဝ) နှင့် ကျားမရေးရာ (Gender) အကြား မတူညီသည့် သဘောတရားများ အကြောင်း၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုအကြောင်း၊ လိင်ဝိသေသ သတ်မှတ်ချက်များအကြောင်း (ကျားမ ရေးရာ ပုံစံခွက်များအကြောင်း လှုပ်ရှားမှုတွင် ကြည့်ပါ) သဘောတရားများကို အချိန် အနည်း ငယ်ယူပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- ကျားမရေးရာ (Gender) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်သက်ဝင်နေအောင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားခဲ့ ရသည့် အကြောင်းအရာများ (လူမှုဘဝ ပုံစံသွင်းခြင်း) ကို နားလည်သိရှိခြင်းနှင့် ထိုပုံစံသွင်း ခံရမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအမြင်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် မည်မျှသက်ရောက် မှုရှိသည် (ယုံကြည်သွပ်သွင်းခြင်း) ဆိုသည်ကို နားလည်သိရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုများ၊ ကျွန်ုပ်တို့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်များ ပြောင်းလဲရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီး ပါသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးကိုပင် စတေးပြီး အခြားသူများကိုသာ ပထမဦးစားပေး ဂရုစိုက်ရန်အတွက် (သမီးများအဖြစ်၊ ဇနီးသည်များအဖြစ်၊ မိခင်များအဖြစ်နှင့်) နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပုံသွင်းခံခဲ့ကြရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက် နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်များကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသည့် ဤသတင်း အချက်အလက်များအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ယုံကြည်သက်ဝင်ခဲ့ကြသနည်း၊ မည်သို့ပုံသွင်းခံခဲ့ ကြသနည်းဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (ဥပမာ အနေနှင့်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအတွက် အချိန်ပေးလိုက်သည်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားကြရလေ့ ရှိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားသူများကို ဦးစွာဂရုစိုက်ရမည်ဆိုသည့် ခံစားချက်များ ရှိကြ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်)
- ကျားမရေးရာအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် လူအများစုအတွက် များစွာ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေနိုင် သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ နက်ရှိုင်းသော ယုံကြည်ချက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သိရှိအောင် ဆုံးမသွန်သင်ခံရသော နည်းလမ်းများကို မေးခွန်းစတင်ထုတ် လိုက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဤဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်အတွက် အချိန်ပိုပေးပါ။ ဗီဒီယိုဖတ်လမ်းတိုများသည် ဆွေးနွေးပွဲစတင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာဂရက်ဖစ်အနုပညာရှင်တစ်ဦးမှ ဖန်တီးထားသည့် ‘ကျမ မလိုချင်တဲ့ ကျမဘဝ’ ဆိုသည့် (စကားလုံးမပါသော) လှုပ်ရှားကာတွန်း (Animation) တစ်ခုမှာ အလွန်အားကောင်းသော သုံးသပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

<https://www.facebook.com/watch/toourliveswewant/>

ရေ့ဂျက်

၀၅

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၆
၃၀ မိနစ်	အာဏာဘာရီမိတာ (သို့) အာဏာအတိုင်းအတာ	စာမျက်နှာ ၅
၉၀ မိနစ်	အာဏာလေ့ကျင့်ခန်း	စာမျက်နှာ ၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)၊ ထို့နောက်နှိပ်နယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀-စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် သင်တန်းပိုစတာ
၄၅ မိနစ်	အာဏာမျှဝေခြင်းလေ့ကျင့်ရေးအုပ်စုပြိုင်ပွဲ- ပူစီဖောင်းကစားနည်း	စာမျက်နှာ ၁၁
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း - အာဏာအလွန်အကျွံသုံးမှုအား ခုခံတွန်းလှန်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၃
၂၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့အာဏာရှိသည်	စာမျက်နှာ ၁၆

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

အာဏာဘာရှိမိတာ(သို့)အာဏာအတိုင်းအတာ¹

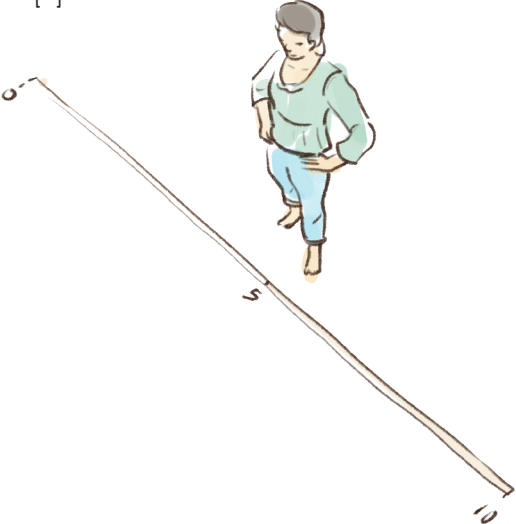
အချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
စက္ကူတိပ် (သို့) ကြိုး



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ သင်တန်းခန်းမဆောင် ကြမ်းခင်းအရည်တလျှောက် စက္ကူတိပ် (သို့မဟုတ်) ကြိုးနှင့် မျဉ်းကြောင်း ၃ ကြောင်း အကွာအဝေးညီညီ ဆွဲပါ။ မျဉ်းကြောင်းတစ်ခုချင်းစီသည် ဘာရှိမိတာတစ်ခု (လေဖိအားကိုတိုင်းတာသည့် ကရိယာတစ်ခု) ပေါ်တွင်ရှိသည့်မျဉ်းတစ်ခုအဖြစ်မြင်ရန်ရှင်းပြပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့်အဆုံးမျဉ်းမှတ်ကို '၁၀' (အမြင့်ဆုံး) အဖြစ်ရွေးပြီး အခြားအဆုံးမျဉ်းတစ်ဖက်ကို '၀' (သံညမှတ်)အဖြစ်ရွေးပါ။ အလယ်မှတ်ကိုမူ '၁၀' နှင့် '၀' အကြားရှိ '၅' ဟု မှတ်ပါ။



၂။ တက်ရောက်သူအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး ယခုပြုလုပ်မည့် လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့်ဘာရှိမိတာပေါ်က ၎င်းတို့ကိုကိုယ်စားပြုသည့် နေရာပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ တက်ရောက်သူများမှ ၎င်းတို့ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတွင် ၎င်းတို့အာဏာမည်မျှရှိသည်ဟု ခံစားရသနည်းဆိုသည်ကို သင်ပြောမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဖြေမှာအမှားအမှန်မရှိကြောင်းနှင့် တဦးတယောက်၏ရပ်တည်ချက်၊ ရွေးချယ်မှုအပေါ် မှတ်ချက်တစ်ခုခု ပေးစရာမလိုကြောင်းလည်း အထူးပြောပြကြားပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအကြောင်းကို ပိုမိုတိုးတက်နားလည်သိမြင်ရန် အထောက်အကူပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ပထမမေးခွန်း- သင့်၏ မိသားစုထဲတွင် သင်အာဏာမည်မျှရှိသနည်း?

တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ကိုကိုယ်စားပြုသည့်နေရာတွင် မတ်တပ်ရပ်ရန်ပြောပါ- '၁၀' က ကျွန်ုပ်မိသားစုထဲတွင် ကျွန်ုပ်အာဏာအရှိဆုံးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ '၀' က ကျွန်ုပ်မိသားစုထဲတွင် ကျွန်ုပ်မည်သည့်အာဏာမျှ မရှိဘူး ဆိုသည်ကို ဆိုလိုသည်။ သို့မဟုတ် '၁၀' နှင့် '၀' ကြားထဲက တစ်နေရာရာတွင်ရပ်ပါက မည်သည့်နံပါတ်လောက်ထိ အာဏာရှိသည်ဆိုသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မိသားစုတွင် မည်သည့်အာဏာမျှမရှိဘူးဆိုသည့်သူနှင့် စလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသနည်းဟု မေးပါ။ တက်ရောက်သူများသည် အချင်းချင်းပြောသည်ကို သေချာနားထောင်သင့်ပါသည်။ လူတိုင်းကိုလည်း ခပ်တိုတိုပြောရန်သတိပေးပါ။မေးခွန်း

¹Activity developed by IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

တစ်ခုချင်းစီကို နံပါတ်မတူသည့် နေရာတွင် ရပ်နေသည့် သူ ၃ ယောက်- ၄ ယောက်ခန့် မေးပါ။

၄။ ဒုတိယမေးခွန်း- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်မည်မျှ အာဏာရှိသနည်း?

ယခင်နည်းအတိုင်း ပြန်ရပ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ရပ်နေသည့် နေရာတွင် အဘယ့်ကြောင့်ရပ်ရန် ဆုံးဖြတ်သနည်း ဆိုသည်ကို လူ ၃-၄ ဦးခန့် မေးပါ။

၅။ တတိယမေးခွန်း- သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးတွင်သင် အာဏာမည်မျှရှိသနည်း? (သင့်အနေနှင့် ‘ကချင်ယဉ်ကျေးမှု’ တွင်လား၊ သို့မဟုတ် ‘မြန်မာနိုင်ငံ’ ထဲတွင်လားဆိုသည်ကို ရှင်းပြရန်လိုအပ်သည်) ယခင်ပုံစံအတိုင်း ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ရပ်နေသည့် နေရာတွင် အဘယ့်ကြောင့် ရပ်ရန် ဆုံးဖြတ်သနည်းဆိုသည်ကို လူ ၃-၄ ဦးခန့် မေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အားလုံးကို စက်ဝိုင်း သဏ္ဍာန် ဝိုင်းရပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင့်အနေနှင့် ခပ်မြန်မြန် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပြီး နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်သည့် အာဏာအရင်းအမြစ်အကြောင်း အသေးစိတ်ဆွေးနွေးသည့် လှုပ်ရှားမှုကို တဆက်တည်းသွားလိုက်နိုင်ပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုအတွင်း မည်သို့ခံစားရသနည်းဆိုသည်ကိုမေးပါ။ မတူညီသည့် နယ်ပယ်တွင် သင့်ကိုအာဏာရှိစေသည့် အာဏာပေးသည့် အကြောင်းအရာများက မည်သည့်အရာများနည်း? မည်သည့်အရာများကသင့်အာဏာကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေသနည်း? တက်ရောက်သူများဆွေးနွေးပြောပြသည့် အာဏာရှိစေသည့် အကြောင်းအရင်း သို့မဟုတ် အာဏာကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများကို ချရေးထားပါ။ (ဥပမာ- ကျားမရေးရာ၊ အသက် အရွယ်၊ မိသားစုအခြေအနေ.. စသဖြင့်)။ ပြီးလျှင် အာဏာနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုကို ဆက်လုပ်ပါ။

လှုပ်ရှားမှု
J

အာဏာလေ့ကျင့်ခန်း^၂

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများကို အာဏာအကြောင်း၊ အာဏာအရင်းအမြစ်အကြောင်း၊ အာဏာအမျိုးအစားအကြောင်း၊ အာဏာအသုံးပြုမှုအကြောင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲ ဆက်စပ်ပုံအကြောင်းများကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရန်။

အချိန်

၉၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားထားသော အာဏာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ- Flipcharts စာရွက်များ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ အာဏာအရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုးနှင့် လူများကိုအာဏာရှိစေသည့် အကြောင်းအရင်းများကို တက်ရောက်သူများကြား အကြမ်းဖျဉ်း တီးခေါက်မေးကြည့်ပါ။ တက်ရောက်သူများပြောပြသည့် အာဏာအရင်းအမြစ်များကိုချရေးပါ။ စာရင်းထဲတွင် အဓိကအာဏာအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည့် ကျား/မရေးရာ (Gender)၊ အသက်အရွယ်၊ ရာထူး၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ လက်နက် စသည့် အကြောင်းအရာများ ပါဝင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ (နောက်ထပ်ကျန်သေးသည့် အရင်းအမြစ် စာရင်းကိုလည်း အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။) လူများမှာ အာဏာအရင်းအမြစ် များများရှိလေ၊ ၎င်းတို့တွင်ရှိသည့် အာဏာကို အသုံးပြုခွင့်နှင့် အခွင့်အလမ်းများ ပိုများလေ ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာအနေနှင့်ဆိုလျှင် ချမ်းသာသည့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကလာပြီး နိုင်ငံရေးနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်ဗမာအမျိုးသားတစ်ဦးသည် IDP တစ်ယောက်အဖြစ်နေထိုင်နေပြီး ပညာရေး အနည်းငယ်သာရှိသည့် ကချင်အမျိုးသမီး တစ်ဦးထက် ၎င်းသည် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အာဏာနှင့်အခွင့်အလမ်းများ ပိုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



၂။ ကိုယ်နှင့်တွဲမည့် သူတစ်ယောက်ကို ရှာခိုင်းပြီးဘယ်သူက A နှင့် မည်သူက B လုပ်မည်ဆိုသည်ကိုဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် တိတ်ဆိတ်စွာ လုပ်ဆောင်ရန်လိုသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသူများကိုပြောပါ။ ပြီးလျှင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုများအကြောင်းသတိထား လေ့လာထားရန် ပြောပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲအတွဲတိုင်းကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် A တစ်ယောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ခိုင်းပြီး B ဖြစ်သည့်သူကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ထိုင်ရန် သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ရယ်ချင်စိတ်များဖြစ်လျှင် အသက်ပြင်းပြင်းရှုခိုင်းပြီး ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းကိုလုပ်ရန် တက်ရောက်သူများကို သတိပေးပါ။ ဤပုံစံအတိုင်း တိတ်ဆိတ်စွာ အချိန် ၁၅ စက္ကန့်မျှ နေပါ။

၃။ ထိုင်နေရာမှ B ဖြစ်သည့်သူကို မော့ကြည့်ရသည့်အခါ မည်သို့ ခံစားရသနည်းဆိုသည်ကို A ဖြစ်သူကို မေးပါ။ A ပြောပြသည့် ခံစားချက်ကို သင်ပုန်း (သို့) Flipchart စာရွက်ပေါ်တွင် ‘ထိုင်နေချိန်’ ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြင့်

^၂Activity developed by Ouyporn Khuankaew, IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

ကော်လံခွဲပြီး ချရေးပါ။ ထိုင်နေသူများကိုသာ ဦးစွာမေးပါ။ ထိုင်သည့်သူ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကို ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ပြောခွင့်ပေးပါ။

၄။ မတ်တပ်ရပ်သူများဖြစ်သည့် B ဖြစ်သူများကိုလည်း အတူတူပင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို မေးပြီး ‘မတ်တပ်ရပ်ချိန်’ ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် နောက်ကော်လံ တဖက်တွင် အဖြေများကို ချရေးပါ။

၅။ နေရာများ ပြောင်းလိုက်ပါ။ B ဖြစ်သူများကို ထိုင်ခိုင်းပြီး A ဖြစ်သူများကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ဤပုံစံအတိုင်း တိတ်ဆိတ်စွာ အချိန် ၁၅ စက္ကန့်မျှ နေပါ။ အဆင့် ၃ နှင့် အဆင့် ၄ ကို ပြန်လုပ်ပြီး ထိုင်သူများဖြစ်သည့် အုပ်စု B များကို ပထမဆုံး မေးပါ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို ‘ထိုင်နေချိန်’ နှင့် ‘မတ်တပ်ရပ်ချိန်’ ဆိုသည့် ကော်လံများအောက်တွင် ထည့်ဖြည့်ရေးပါ။

၆။ လူတိုင်း ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ဖလှယ်ပြီးပြီဆိုလျှင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲတိုင်းကို အတူတူမတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး ယခုနေသည့်ပုံစံအတိုင်းတွင် ၎င်းတို့မည်သို့ခံစားရသနည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ ၎င်းတို့ဖြေလာသည့် အဖြေများကို ‘အတူတူ မတ်တပ်ရပ်ချိန်’ ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကော်လံခွဲပြီး ချရေးပါ။ ပြီးလျှင် လှုပ်ရှားမှုဆက်သွားရန် အတွက် လူတိုင်းကိုဝိုင်းထိုင်ရန် ခေါ်လိုက်ပါ။

၇။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းသည်ကျွန်ုပ်တို့ အာဏာကိုသုံးကြသည့် နည်းလမ်းများနှင့်ဆက်စပ်နေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အာဏာအကြောင်းကိုအများစုနားလည်ထားသည်မှာ ‘အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်း/ အာဏာပြုခြင်း’ ဖြစ်ပါသည်။ အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်အကြောင်း ရှင်းပြထားသည့် စာရွက်ကို တင်ပြပါ။ လူတစ်ယောက်ကလူတစ်ယောက်အပေါ် အာဏာ အလွန်အကျွံသုံးသည့် အချိန်တွင်- ပြီးခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတိုင်း တခြားထိုင်နေသည့်သူများကို မတ်တပ်ရပ် ကြည့်ပြီး ခံစားရသည့် ခံစားချက်များနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်-အခြား လူတစ်ယောက်အပေါ်တွင် အာဏာရှိသည်၊ ပိုမြင့်မြတ်သည်၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သည့် ခံစားချက်များကဲ့သို့ အာဏာအလွန်အကျွံ သုံးချိန်တွင် ခံစားသည့် ခံစားချက်များ ရှိကြပါသည်။ (တက်ရောက်သူများ ဆွေးနွေးထားသည့် စာရင်းကို ညွှန်းပြပါ။) အာဏာအပြစ်ရှိသည့်သူများမှာမူ ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခင်က ထိုင်နေသည့် အချိန်တွင် ကြုံရသကဲ့သို့ပင် အတူတူခံစားကြရပါသည် (ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အာဏာမဲ့ခြင်း၊ သေးငယ်ခြင်း.. စသဖြင့်)။

၈။ တက်ရောက်သူများကို မိသားစု၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ အစိုးရ၊ စစ်တပ် စသည့်နယ်ပယ်အသီးသီးက ၎င်းတို့ကြုံဖူးသည့် (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ကြားဖူးသည့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုး၊ အတွေ့အကြုံမျိုး ဥပမာများ ရှိမည်ဆိုလျှင် ဖလှယ်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤကဲ့သို့အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏အဆင့်တိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထအရှိဆုံး အာဏာသုံးစွဲမှု ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို သတိဖော်ပါ။

၉။ ဒုတိယ အာဏာသုံးစွဲမှု အမျိုးအစားဖြစ်သည့် ‘အာဏာမျှဝေသုံးစွဲခြင်း’ အကြောင်းနှင့်၎င်း၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရှင်းပြပါ။ အာဏာမျှဝေသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းကိုပြောချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့အာဏာမျှဝေ သုံးစွဲကြသည့်အခါလူများသည် ပြီးခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်တို့အတူတူ ရပ်နေချိန်တွင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်များနည်းတူ (သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်း၊ လုံခြုံခြင်း၊ တန်းတူညီခြင်းစသဖြင့်) အတူတူခံစားကြရကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် - ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်/ စုံတွဲများနှင့်၊ ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့်၊ ၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်- အာဏာမျှဝေသုံးစွဲသည့် ဥပမာများရှိပါကမျှဝေပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အာဏာမျှဝေ သုံးစွဲကြသည့် ဥပမာများ များစွာမရှိခြင်းကို သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆီတွင် စံနမူနာကောင်းများ များစွာမရှိသော်လည်း ယခုချိန်ကစပြီး အာဏာမျှဝေသည့် အပြုအမူများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုနှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁၀။ နောက်ထပ် အာဏာအမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည့် ‘ကိုယ်တွင်းအာဏာ’ အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသည့် အာဏာများက မည်သည့်အရာများ ဆိုသည်ကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို မေးပြီး ကိုယ်တွင်းအာဏာကို အသုံးပြုသည့်အချိန်တွင် တွေ့ရသည့် အတွေ့အကြုံအခြေအနေကို မျှဝေခိုင်းပါ။ တခါတရံတွင် အတွင်းစိတ်စွမ်းအား (ယုံကြည်မှု၊ ရဲရင့်မှု၊ စိတ်ရှည်မှု၊ ပြုလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု) သည် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်ရန်နှင့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်းအား တွန်းလှန်ရန်အတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်သော အာဏာအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မေ့လျော့တတ်ကြသည်။ ထိုအရာများကိုကျွန်ုပ်တို့ဆီမှ မည်သူမှယူသွား၍ မရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ငွေကြေး၊ အသက်အရွယ်၊ ပညာရေးစသဖြင့် ပြင်ပအာဏာအရင်းအမြစ်များ မရှိသည့်တိုင်အောင်ထိုအတွင်းစွမ်းအားသည်ကျွန်ုပ်တို့အားများစွာအင်အားရှိစေသည်။ထို့ကြောင့်

၎င်းတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏အာဏာအရင်းအမြစ်စာရင်း ထဲတွင် ထည့်ရန်အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ ဖလှယ်သည့် ကိုယ်တွင်းအာဏာအမျိုးအစား ဥပမာများကို ‘အာဏာအရင်းအမြစ်များ’ စာရင်းထဲတွင် မပါသေးပါက ထပ်ဖြည့်ရေးလိုက်ပါ။

၁၁။ အချိန်ရှိသေးပါက တက်ရောက်သူများအား ၄-၅ ယောက် တစ်ဖွဲ့အဖြစ် အုပ်စုများခွဲကာ ပြဇာတ်များကို လုပ်ဆောင် ခိုင်းပါ- တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ မိသားစု (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့် အခြေအနေ တစ်ခုအကြောင်းကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ အနေဖြင့် အာဏာအလွန် အကျွံသုံးခြင်းပုံစံကို ပြသရန် အချိန် ၅ မိနစ် ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ထိုနည်းအတိုင်း အာဏာမူဝေ ကျင့်သုံးခြင်း အကြောင်းကိုလည်း ပြသခိုင်းပါ။ အုပ်စုများကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပေးပါ။

အကယ်၍ ပြဇာတ်အတွက် အချိန်မလုံလောက်ပါကတက် ရောက်သူများအား ၄-၅ ယောက် တစ်ဖွဲ့အုပ်စုခွဲကာ၎င်းတို့ ၏ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အသုံးပြုလေ့ရှိ သော အာဏာအမျိုးအစားများအကြောင်းနှင့် အာဏာမူဝေ သုံးစွဲခြင်းပုံစံသို့ ဦးတည်သွားမည့် စိတ်ကူးများ၊ စဉ်းစား ချက်များကိုလည်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၁၂။ ပြဇာတ်များ (သို့) အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးမှုများကို အုပ်စုကြီး ထဲတွင် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ တက်ရောက်သူများ၏ခံစား ချက်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုမှရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများ အကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်မေးမြန်းပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ (ဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီကတည်းက စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။ ဥပမာများကို ချရေးရန်မလိုပါ။ သို့သော် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးသူအနေနှင့် အာဏာအမျိုးအစား တစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရန်လိုပါသည်။) အကယ်၍ မိမိ၏သင်တန်းသူများသည် စာဖတ်တတ်မှု အား နည်းသည်ဆိုလျှင် အဓိကအချက်များကိုသာ လိုရင်းတိုရှင်းရေးချ ထားနိုင်ပါသည် (ဥပမာ- အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း=ထိန်း ချုပ်ခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခြင်း) (သို့မဟုတ်) ချမရေးထားပဲ အဓိပ္ပာယ်ကို နှုတ်နှင့်သာရှင်းပြခြင်းမျိုး လုပ်နိုင်ပါသည်။

အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း
လူတစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) လူအုပ်စုတစ်စုသည် ထိန်းချုပ်ရန်၊ အမြတ်ထုတ်ရန်၊ အခွင့်ကောင်းယူရန် (သို့မဟုတ်) အခြားသူ တစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင် ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အာဏာအရင်းအမြစ်များကို (ဥပမာ- ကျားမရေးရာ (Gender)၊ လူမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ လက်နက်) အသုံးပြုသည့်အချိန်။

ဥပမာများ- ခင်ပွန်းတစ်ယောက်က ၎င်း၏ ဇနီးနှင့် ကလေးများ အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် အချိန် သို့မဟုတ် ငွေများကို ထိန်းချုပ်သည့် အချိန်၊ အစိုးရမှ လူထုကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် စစ်တပ်များ၊ လက်နက်များကို အသုံးပြုသည့်အချိန်၊ လုပ်ငန်းရှင် များက ၎င်းတို့၏ အလုပ်သမားများကို လုပ်အားခမပေးသည့် အချိန်၊ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် မိဘများက ကလေးများကို ရိုက် နှက်သည့်အချိန်။



အာဏာမျှဝေသုံးစွဲခြင်း

လူတစ်ယောက် (သို့) လူအုပ်စုတစ်စုက အချင်းချင်းမျှဝေရန်၊ ထောက်ပံ့ရန် (သို့) အခြားသူတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အာဏာအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုချိန်။

ဥပမာများ- ဆွေးနွေးသည့်အချိန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်သည့် အချိန်တွင် မိဘများက သားသမီးများ၏ ဆန္ဒများကိုပါ ထည့်သွင်းပါဝင်စေသည့် မိသားစုတစ်စု၊ စုပေါင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ စုပေါင်းဦးဆောင်ခြင်းရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု။

ကိုယ်တွင်းအာဏာ

လူတစ်ယောက် (သို့) လူအုပ်စုတစ်စုဆီတွင် ရှိသည့် (သို့မဟုတ်) ဘဝတွင်ရှိသည့် အခက်အခဲ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကိုအကြမ်းဖက်နည်းလမ်းမသုံးပဲ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် တိုးတက်အောင်လုပ်၍ ရနိုင်သည့် ၎င်းတို့ကိုယ်တွင်း၌ရှိသည့် အာဏာအရင်းအမြစ်များ။

ဥပမာများ- ဇွဲ၊ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား၊ သည်းခံမှုချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အသိအမြင်၊ သတိတရား၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ တရားမျှတမှု၊ ဂရုဏာတရား၊ ယုံကြည်မှု၊ စည်းလုံးမှု၊ နားလည်မှု၊ ညီညွတ်မှု။

အာဏာအရင်းအမြစ်များ

[တက်ရောက်သူများကို စဉ်းစားခိုင်း (Brainstorm) ပါ။ သို့သော် မပါသေးသည့်အချက်များ၊ ၎င်းတို့မစဉ်းစားမီသည့် အချက်များ ရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။] ကျားမရေးရာ (Gender)၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ လူတန်းစား၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ လက်နက်၊ အသက်အရွယ်၊ ရာထူး၊ တရားဝင်မှု (နိုင်ငံသား၊ အထောက်အထားမဲ့သူ)၊ ပညာရေး၊ မိသားစုမျိုးရိုး၊ စိတ်ကျန်းမာမှု၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နေထိုင်ရာအရပ် (မြို့နေ၊ ကျေးလက်နေ၊ ကမ္ဘာ့မြောက်ပိုင်း၊ ကမ္ဘာ့တောင်ပိုင်းနေသူ)၊ ခန္ဓာကိုယ် အသွင်အပြင်၊ အသားအရောင်၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ သတ္တိ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား။



အာဏာမျှဝေခြင်းလေ့ကျင့်ရေးအုပ်စုပြိုင်ပွဲ - ပူစီဖောင်းကစားနည်း

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

သင်တန်းသူ တစ်ဦးချင်းစီကို ပူစီဖောင်းတစ်လုံးအပြင် အကယ်၍ ပေါက်ထွက်သွားခဲ့ပါက အစားထိုးနိုင်ရန်အတွက် နောက်ထပ် အပိုတစ်လုံးရနိုင်မည့် လုံလောက်သည့် ပူစီဖောင်းများ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အာဏာမျှဝေသုံးစွဲမှုကို လေ့ကျင့်ရန် အတွက် အုပ်စုလိုက်ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ လူတိုင်းကို ဘောလုံးတစ်လုံးဆီပေးပြီး မှတ်ခိုင်း၊ ချည်ခိုင်း လိုက်ပါ။
- ၃။ လူတိုင်းကို ရှေ့နောက်တန်းစီပြီး စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ရပ်ခိုင်းပါ (ပုခုံးချင်းကပ်ရပ်မဟုတ်ပဲ ရှေ့နောက် တန်းစီသည့်ပုံစံနှင့် ရပ်ခိုင်းပါ)

၄။ ၎င်းတို့ရှေ့ကသူနှင့် ၎င်းတို့ကြားထဲတွင် ဘောလုံးကိုထည့် ခိုင်းလိုက်ပါ။ ဘောလုံးများကို ၎င်းတို့လက်နှင့် ထိကိုင်၍ မရပါ။ (ဘောလုံးက တစ်ယောက်၏ ရင်ဘတ် (သို့) ဗိုက်နှင့် တခြားတစ်ယောက်၏ ကျောဘက်ကြားတွင် ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။)

၅။ လုပ်ရမည့်အရာမှာ တစ်ဖွဲ့လုံးအနေဖြင့် ဘောလုံးကို မလွတ်ကျစေပဲ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်အတိုင်း လှည့်ပတ်လမ်း လျှောက်ရန်ဖြစ်ကြောင်း အားလုံးကိုရှင်းပြပါ။ မည်သူမှ ၎င်းတို့ရှေ့ကဘောလုံးကို လက်ဖြင့် (သို့) လက်မောင်းများ ဖြင့် မထိရပါ။ အကယ်၍ ဘောလုံးတစ်လုံးလုံးက ပြုတ်ကျ သွားပါက အစမှနေ၍ ပြန်လျှောက်ရပါမည်။

၆။ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မှာ အာဏာမျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်ကြောင်း တစ်ဖွဲ့လုံးကို သတိပေးပါ။ ၎င်း တို့မှာအချိန်များစွာရှိသည်ဆိုသည်ကို ပြောပြထားပါ။

မှတ်ချက်- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့် သင်တန်းသူများ မှ အာဏာမျှဝေသုံးစွဲမှုကို မည်သို့အသုံးပြုသည်၊ သို့မဟုတ်အသုံးပြုခြင်းရှိမရှိဆိုသည်ကိုချရေးထားပါ။ အကယ်၍ လူများကလုပ်နေစဉ်အတွင်း စိတ်အဆင်မပြေမှုများရှိ ပါက၎င်းတို့မည်သို့ ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားနေသည်ဆိုသည် ကိုသတိထားကြည့်ပါ။ သို့သော်ဘောလုံး ပြုတ်ကျသွားချိန် တွင် အစမှပြန်စရန်နှင့် ဘောလုံးကိုလက်နှင့်မထိကြရန် သတိပေးခြင်းမှလွဲ၍ ၎င်းတို့လှုပ်ရှားမှု လုပ်နေသည့်အချိန် တွင် မည်သို့လုပ်ရမည်ဆိုကာကြားဝင်ပြောပြခြင်းမျိုး မ လုပ်ရန် သတိထားပါ။

၇။ အဖွဲ့အနေနှင့် တပတ်ပတ်ပြီးသွားပါက (၎င်းတို့အားလုံး စက်ဝိုင်းအတိုင်းလမ်းလျှောက်ပြီးမူလ၎င်းတို့စပြီးမတ်တပ် ရပ်သည့်နေရာနားကို ရောက်ပြီဆိုလျှင်- အချို့ အုပ်စုများ



မှာ တပတ်ပတ်ရန် အချိန်မိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၃၀ အထိကြာ နိုင်ပါသည်။ အားလုံးကို အနှစ်ချုပ်ပြန်လည်ထင်ဟပ် သုံး သပ်ဆွေးနွေးရန်အတွက် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းလိုက်ပါ။

၈။ အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်အတွက် မေးခွန်းများ-

ယခုမည်သို့ခံစားရသနည်း? လှုပ်ရှားမှုလုပ်ချိန်တွင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း? အဘယ်ကြောင့်အောင်မြင်သွားသနည်း? အုပ်စုတွင်းတွင် အာဏာမျှဝေသုံးစွဲသည့် နည်းလမ်းကို မည်သည့်ပုံစံမျိုးနှင့် သုံးစွဲလေ့ကျင့်ကြသနည်း? ပိုကောင်း သည့် အာဏာမျှဝေသုံးစွဲမှုအတွက် နောက်တကြိမ်တွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် မတူသည့်နည်းလမ်း၊ ပုံစံများရှိပါ သလား? မိမိကိုယ်ကိုယ်အတွက် မည်သည့်အရာများ လေ့လာခဲ့မိသနည်း? အခြားဖလှယ်ချင်သည့် အချက်များ ရှိပါသလား?

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် တက်ရောက်သူ ၁၂ (သို့) ၁၂ ယောက်အထက်ရှိသော အုပ်စုများအတွက် ကောင်းစွာအလုပ်ဖြစ်သောလှုပ်ရှားမှုဖြစ် သည်။ - အုပ်စုငယ်တစ်ခုအတွက်မူ အလွန်လွယ်ကူလွန်း နိုင်သည်။ အုပ်စုငယ်အတွက် ပိုမိုခက်ခဲအောင် လုပ်ဆောင် ရန် ၎င်းတို့အားစက်ဝိုင်းကို နှစ်ကြိမ်ပတ်သွားခိုင်းနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) လူတိုင်း ၎င်းတို့၏လက်များကို လေထဲတွင် အချိန်ပြည့် မြှောက်ထားခိုင်းနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) လူနှစ် ယောက်အကြား ဘောလုံးနှစ်လုံးထည့်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၄

လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း- အာဏာအလွန်အကျွံ သုံးမှုအားခုခံတွန်းလှန်ခြင်း

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးလာသည့်အချိန်တွင် ကြုံရသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ထိုအရာများကို မည်သို့ခုခံတွန်းလှန်မည်ဆိုသည်ကို မျှဝေရန်ဖြစ်သည့်အကြောင်း အားလုံးကိုရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူအားလုံးကို အကြိမ်အနည်းငယ်အသက်ပြင်းပြင်းရှုခိုင်း (နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်းကိုပြုလုပ်ခြင်း) ကာအချိန်အနည်းငယ်ပေး၍တစ်စုံတစ်ယောက်ကင်းတို့အပေါ်တွင် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခဲ့သည့် အချိန်ကိုအနည်းငယ်ပြန်

စဉ်းစားကြည့်ရန်အတွက် ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ထိုအချိန်သည် ၎င်းတို့မိသားစုအတွင်း၌ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျောင်း၌၊ ဘုရားကျောင်း၌၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၌ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန် မည်သည့်အရာများဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ မည်သူများပါပြီး ၎င်းတို့တွင်မည်သည့်အာဏာအရင်းအမြစ်များရှိခဲ့သနည်း? မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း? သင့်အပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သနည်း? ပြီးလျှင် ထိုအာဏာအလွန်အကျွံသုံးမှုကို မည်သို့ခုခံကျော်လွှားခဲ့သနည်းဆိုသည်ကိုစဉ်းစားပါ။ ထိုအခြေအနေကိုသင့်အနေနှင့်မရပ်တန့်နိုင်ခဲ့ခြင်း (သို့) မပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေကို သင့်အနေနှင့်မဖြစ်မနေ ဖြတ်သန်းခဲ့ရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သင့်အနေနှင့် အာဏာပိုရှိသည့် အခြားသူများ၏ အကူအညီများ ရှာဖွေခဲ့ခြင်းမျိုး (သို့မဟုတ်) အခြားနည်းဗျူဟာများသုံးခဲ့ခြင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင်ထိုအာဏာအလွန်အကျွံအပြစ်အမှုအခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်ရန်အတွက် သင့်တွင်ရှိသည့်မည်သည့်ကိုယ်တွင်း အာဏာအရင်းအမြစ်က သင့်အားအထောက်အကူပေးခဲ့သနည်း? (ဥပမာအားဖြင့်- သည်းခံမှု၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား၊ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်စသဖြင့်)။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားရန်အတွက် အချိန်မိနစ် အနည်းငယ်ပေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် ၎င်းတို့စဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက်အသံများ တိတ်ဆိတ်နေစေပါ။

၂။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်ပုံရိပ်ပါက ၃ ယောက်တစ်တွဲအုပ်စုခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲပေးလိုက်သည့် အုပ်စုအတွင်းတွင်အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်းကိုခံခဲ့ရသည့်အတွေ့အကြုံများနှင့် ထိုအခြေအနေကို မည်သို့တွန်းလှန်ကျော်ဖြတ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကို မျှဝေရန်အတွက် လေးနက်စွာနားထောင်ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း အားလုံးကိုရှင်းပြ





ပါ။ နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ခေါင်းလောင်းများကိုအသုံးပြုပြီး လေးနက်စွာနားထောင်ပေးခြင်းဆိုသည့် လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုမည့်အတွက်ကြောင့် မည်သူမှစ၍ မပြောသေးရန် သတိပေးပါ။ အုပ်စုတိုင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ပြီးပြီဆိုလျှင် နှလုံးသားထဲမှ နားထောင်ပြီး၊ နှလုံးသားထဲမှ ပြောနိုင်ရန်အတွက်၎င်းတို့ ကိုယ်ကိုယ်ပြင်ဆင်ရန် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ နားထောင်ပေးမည့်သူအနေနှင့် ပြောပြနေသည့်သူကို အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းမျိုး မလုပ်ရန် နှင့်အဆင်ပြေမှာပါဆိုသည့် နှစ်သိမ့်ခြင်းမျိုးများ မလုပ်ရန် သတိပေးပါ။ နားထောင်ရုံသာနားထောင်ပါ။ အကယ်၍ ခံစားမှုတစ်ခုတစ်ရာပေါ်လာပြီဆိုလျှင်လည်းလက်ရှိရှိနေသည့် အနေအထားတွင် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ရန်အတွက် အသက်ပြင်းပြင်းရှု လိုက်ပါ။

၃။ အကြောင်းအရာကိုပြန်ထပ်ပြောပါ- အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲခံရသည့်အချိန်၊ ထိုအရာကို မည်သို့တွန်းလှန်ခဲ့သနည်း၊ မည်သည့်ကိုယ်တွင်းအာဏာအရင်းအမြစ်ကထိုအရာကို ဖြတ်ကျော်ရန်အတွက် ကူညီပေးခဲ့သနည်း။ ပြီးလျှင် ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်ပြီး ပထမဆုံးတစ်ဦးဖလှယ်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ၇ မိနစ်အကြာတွင် ခေါင်းလောင်းပြန်တီးပြီးပထမဆုံးတစ်ဦးအနေနှင့် ၎င်း၏ဆွေးနွေးမှုကိုအဆုံးသတ်ရန်ပြောပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးအသံတိတ်ထိုင်ဖို့ပြန်ပြောပါ။ ပြီးလျှင်နောက်တစ်ယောက်အလှည့်မပေးခင် ပြင်

ဆင်ဖို့အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ် အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် ပြောပါ- စကားပြောခဲ့သူကတဖန် ပြန်နားထောင်ရန် ပြင်ဆင်ပြီး နားထောင်ခဲ့သည့်သူများထဲက တစ်ယောက်ကလည်း အမှန်အတိုင်း ပြောရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရပါမည်။ ခဏအကြာ ဒုတိယအလှည့် စကားပြောမည့်သူအတွက် ခေါင်းလောင်းတီးလိုက်ပါ။ ၇ မိနစ်အကြာတွင် ခေါင်းလောင်းပြန်တီးပြီး ဒုတိယအလှည့် စကားပြောသည့်သူကို သူမ၏ ဆွေးနွေးမှု အဆုံးသတ်ရန်ပြောပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံး အသံတိတ်ထိုင်ရန် ပြန်ပြောပါ။ ပြီးလျှင်နောက်တတိယတစ်ယောက်ကို အလှည့်ပေးရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အကြိမ် အနည်းငယ်အသက်ပြင်းပြင်းရှုပြီးခေါင်းလောင်းထပ်တီးပါ။ ၇ မိနစ်အကြာမှာ အားလုံးကိုနားထောင်ပေးသည့်အတွက်၊ မျှဝေပေးသည့်အတွက် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးတင်စကားပြောရန် အကြိမ်အနည်းငယ်အသက်ပြင်းပြင်း ရှုခိုင်းပါ။ ဤသို့တဆင့်ပြီးတဆင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း အလေ့အကျင့်အား ပိုမိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ရန်၊ စိတ်တည်မြဲ ငြိမ်သက်မှုရှိရန်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ရှိနေရန်အတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်သည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၄။ အုပ်စုကြီးထဲတွင် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ခံစားချက်များအကြောင်း မေးပါ။ ထို့နောက် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအား သင့်အနေဖြင့်မည်သို့ တွန်းလှန်ခဲ့သနည်းဟု မေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအာဏာအလွန်

အကျွန်ုပ်တို့ခံရသည့် အတွေ့အကြုံအား ကျော်လွှားဖြတ် သန်းနိုင်ရန် သင့်အား မည်သည့်ကိုယ်တွင်းအာဏာအရင်း အမြစ်မှ အထောက်အကူပေးသနည်း? နောက်ဆုံးတွင် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအပေါ် ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်ပညာကို နားထောင်ရာမှ ရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာအကြောင်းကို မေးပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်ချက်။ အာဏာအလွန် အကျွံသုံးစွဲရသည့် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းများဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့သူငယ်ချင်းများထံမှ ကြားလိုက်သော ဖြစ်ရပ်ဇာတ် လမ်းများ ဖြစ်စေအုပ်စုကြီးထဲတွင် ထပ်မံပြောခြင်းမလုပ် ရန် တက်ရောက်သူများကို သတိပေးပါ။ ၎င်းသည် တက် ရောက်သူများအနေဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုခံစားရသည့် အ ခြေအနေကို ထိန်းညှိရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပေးရာ တွင် အရေးကြီးသည်။

၅။ အချိန်နှင့် တက်ရောက်သူများမှ စွမ်းအင်ရှိသေးပါကတက် ရောက်သူများအား ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများကို ရှာခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းအတွဲတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အခြားသူ များအပေါ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခဲ့မိသော အချိန်များအကြောင်း ကို မျှဝေခိုင်းပါ။ ထိုသို့သုံးသည့်အခါ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများမိသားစု(သို့)ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းသက်ရောက် မှုများအကြောင်းနှင့် အနာဂတ်တွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အာဏာကို မည်ကဲ့သို့ကွဲပြားစွာ သုံးစွဲချင်သည့်အကြောင်း ကို ပြောခိုင်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့် ယဉ်ကျေးမှုတွင် နေထိုင်ခဲ့ကြဖူးပြီး အာဏာအလွန်အကျွံ သုံးခြင်းမှာ အာဏာကို အသုံးပြုရမည့် နည်းလမ်းအဖြစ် သင်ယူခဲ့ကြဖူးသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အခြား သူများအပေါ်တွင် အာဏာအလွန်အကျွံ သုံးမိခြင်းသည် နားလည်ပေး၍ရသည့် အကြောင်းအရာတရပ်ဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့ လူမှု အဝန်းအဝိုင်းအား ပိုမိုငြိမ်းချမ်းစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အာဏာ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့အာဏာရှိသည်^၃

အချိန်
၁၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် နီးကပ်စွာ ခပ်ကြပ်ကြပ်အဝိုင်းလိုက်ရပ်နေပါ။ ထိုအချိန်တွင် တက်ရောက်သူ တစ်ဦးချင်းစီမှ စက်ဝိုင်း၏ အလယ်တွင် အလှည့်ကျ ဝင်ရပ်ပြီး သူမကိုယ်တိုင်ရှိသည့် အာဏာများ အကြောင်းကို အနည်းဆုံး ၃ ခုမှ ၅ ခုခန့် တစ်ဖွဲ့လုံးကို ပြောပါ (ဆန္ဒရှိပါက ကျယ်ကျယ်လေးပြောနိုင်ပါသည်။) သူမအနေနှင့် ကိုယ်တိုင်အာဏာအရင်းအမြစ် ၃-၅ ခုခန့် ပြောပြီးလျှင် သူမအနေနှင့် 'ကျမစွမ်းအားကြီးတယ်' ဆိုပြီး ပြောနိုင်ပါသည်။ ပြီးသည်နှင့် အဖွဲ့အနေနှင့် 'သင်က စွမ်းအားကြီးတယ်' ဆိုပြီး ပြိုင်တူတုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးသည် အပြုသဘောဆောင်ပြီး လုံ့လစွမ်းအားများနှင့် ပြည့်ဝနေသင့်ပါသည်။

၂။ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီမှ ပြောပြီးသည့်အခါလူတိုင်းလက်တွဲထားရန်ပြောပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့မည်မျှစွမ်းအား ရှိသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကိုယ်တိုင်အာဏာများ မည်မျှရှိသည်ဆိုသည်ကို သတိပြုရန်အတွက် လုပ်ဆောင်သည့်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ အာဏာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏကြားနေရသည့်အရာများမှာ ကြောက်စရာကောင်းသည့်အရာ၊ ဖျက်ဆီးတတ်သည့်အရာ အဖြစ်သာကြားနေရပါသည်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့ ယခုလေ့လာသည့် အာဏာဆိုသည်မှာကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကိုယ်စွမ်းအားရှိရန်နှင့် လုံခြုံရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။



³Adapted from the Integrated Security Manual

ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀-စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၁၅ မိနစ်	သူငယ်ချင်းနှင့် မျှဝေခြင်း- ကျွန်ုပ်က မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်၍ လုပ်လို့မရပါ (သို့) မိန်းကလေးဖြစ်၍လုပ်ရမည်ဟု ပထမဆုံး အကြိမ်ပြောခံရချိန် (ဥပမာ- သစ်ပင်မတက်ရ (သို့) အပြင်တွင် ကစားရမည့်အစား အဝတ်လျှော်ကူရမည်ဟု ပြောခံရချိန်)	
၉၀ မိနစ်	ကျားမရေးရာ (Gender) ပုံစံခွက်များ	စာမျက်နှာ ၁၈
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)၊ ထို့နောက်နှိပ်နယ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၉၀ မိနစ်	အပြာရောင်နှင့် အနီရောင်လူများ	စာမျက်နှာ ၂၂
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၁၅ မိနစ်	သူငယ်ချင်းအဖွဲ့များစစ်ဆေးခြင်း - ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်များ၊ တစ်ရက်တာ မေးခွန်းများ	
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း- စွမ်းအင်များညှစ်ထုတ်ခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ကျားမရေးရာပုံစံခွက်များ⁴

ရည်ရွယ်ချက်

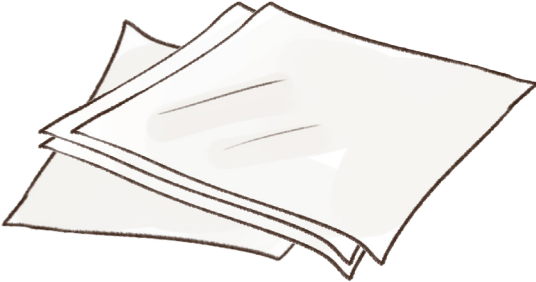
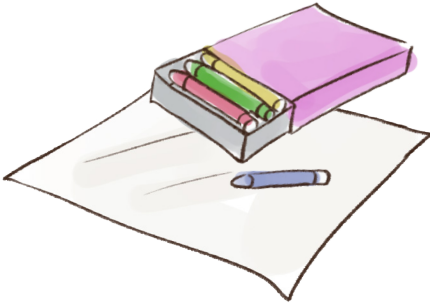
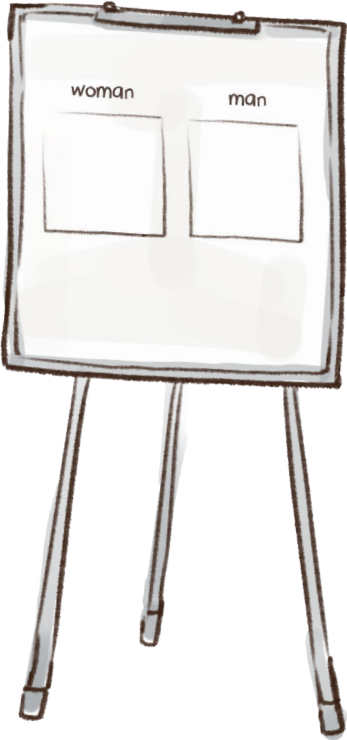
တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ကျားမရေးရာစနစ် (Gender System) နှင့် ထိုစနစ်၏ လူများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်သက်ရောက်သည့် နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို နားလည်စေရန်

အချိန်

၂ နာရီ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flip Charts စာရွက်၊ တက်ရောက်သူများအတွက် A4 စာရွက်နှင့် ရောင်စုံများ



⁴developed by Ouyporn Khuankaew for IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ရောင်စုံနှင့် A4 စာရွက်များကို ဖြန့်ဝေကာ တက်ရောက်သူများအား အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် အမျိုးသားတစ်ယောက်ပုံကို ဆွဲခိုင်းပါ။ တက်ရောက်သူများအား အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားအကြား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာခြားချက်များကိုမေးပါ။ ဤအရာသည် ဇီဝလိင်၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအမျိုးသားတိုင်း (သို့) အမျိုးသမီးတိုင်းဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုကျွန်ုပ်တို့ ကျား/မရေးရာအကြောင်း ပြောကြပါမည်။

၂။ ဘေးနားထိုင်နေသူများနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းက **အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား နှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံကြည်မှုစနစ်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ပုံရိပ်များနှင့် အခန်းကဏ္ဍများ**အကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ၎င်းတို့ကို ၃-၄ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စာအုပ်ထဲတွင် ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲထားသည့် လူတစ်ဦးကိုအမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားခိုင်းပြီး ကျန်သည့်တစ်ဦးကိုမူ အမျိုးသားများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားခိုင်းပါ။

၃။ Flip Chart စာရွက်ပေါ်တွင် စတုရန်းပုံ လေးထောင့်ကွက်ကြီးတစ်ခုဆွဲပါ။ တစ်တွဲစီတိုင်းကို ၎င်းတို့၏ အမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အဖြေများကို ပြောခိုင်းပြီး ထိုအဖြေများကို လေးထောင့်ကွက်ထဲတွင် ရေးချပါ။ နောက်ထပ် မည်သူထပ်ဖြည့်ရန် ရှိသေးသလဲ ဆိုသည်ကို မေးပါ။ နောက်ထပ် လေးထောင့် ကွက်တစ်ခု ပြန်ဆွဲပြီး အမျိုးသားများနှင့် ပတ်သက်သည့်အဖြေများကို ထိုအကွက်ထဲတွင် ပြန်ရေးချပါ။

၄။ ဤအဖြေများသည် အမှန်တရားလားဆိုသည်ကို အားလုံးကို မေးပါ။ (အမျိုးသမီးတိုင်း ဤသို့ရှိသလား၊ အမျိုးသားတိုင်း ဤသို့ရှိသလား?) ဤအချက်အလက် များက မည်သည့်နေရာမှ လာသနည်း၊ ဤအရာများကို ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် မည်သို့အရိုးစွဲလာခဲ့သနည်း၊ ကျင့်သုံးလာခဲ့သနည်း ဆိုသည်ကိုမေးပါ။ (မည်သည့် လူမှုအဆောက်အုံမှ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သနည်း? ဥပမာ- မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်း၊ မိဒီယာ၊ အစိုးရစသဖြင့် နေရာများမှ လာပါသလား)

၅။ တက်ရောက်သူများကို မေးပါ-

- မိန်းကလေးငယ်တစ်ယောက်သည်သူမကလေး ဘဝအရွယ်တွင် ဤသတင်းစကားများကို ကြားခဲ့မည်ဆိုလျှင် သူမအရွယ် ရောက်လာသည့် အချိန်တွင် သူမကိုယ်သူမ မည်သို့ထင်မည်နည်း၊ မည်သို့ခံစားရမည်နည်း? ထိုအဖြေများကို အမျိုးသမီးနှင့် ပတ်သက်သည့် လေးထောင့်ကွက်ထဲတွင် ချရေးပါ (အဖြေများထဲတွင် - ‘ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း၊ လှောင်ပိတ်သလို ခံစားရခြင်း၊ အားနည်းသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ လွတ်လပ်မှု မရှိခြင်း၊ မတော်ခြင်း’ စသဖြင့် ပါဝင်လေ့ရှိသည်)
 - လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများအနေနှင့် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမျိုး၊ မည်သည့်နေရာမျိုးတွင် ရှိလာကြမည် ဖြစ်သနည်း? (အဖြေများထဲတွင်- ‘အိမ်ထဲတွင်သာနေရခြင်း၊ လွတ်လပ်မှုမရှိခြင်း၊ နောက်လိုက်များသာ ဖြစ်လာခြင်း’ စသဖြင့် ပါဝင်လေ့ရှိသည်)
 - သူမမိသားစုအနေဖြင့်လည်းသူမကိုသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့်၊ ဇနီးတစ်ယောက်အနေနှင့် မည်သို့မြင်ကြမည်နည်း၊ မည်သို့ ခံစားကြမည်နည်း? (ပြောစကားနားထောင်သည့်သမီး၊ ပြောသလိုနေသည့် ဇနီး၊ လိမ်မာသည့် မိန်းကလေး)
- ၆။ အဆင့် ၅ အတိုင်း အမျိုးသားများနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြေများအတွက် ဆက်လုပ်ပါ။
- ၇။ အမျိုးသားချင်းချစ်သူ (ဂေး)၊ အမျိုးသမီးချင်း ချစ်သူ (လက်စဘီယန်)၊ နှင့် လိင်ပြောင်းလဲခွဲစိတ်ထားသူ (Transgender) များအပါအဝင် ဤပုံစံခွဲများ (သို့မဟုတ်) ဤဘောင်များနှင့် မကိုက်ညီသည့် အမျိုးသမီးအမျိုးသားများဆိုလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ (အဖြေများထဲတွင် - ‘လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၏ ဖယ်ကြည့်ခံရခြင်း၊ ရှက်စရာတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခံရခြင်း’ စသည့် အချက်များ ပါဝင်လေ့ရှိသည်)
- ၈။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ အုပ်စုငယ်များဆီသို့ ပြန်သွားကာ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွင် လူဦးရေတဝက်ကျော်က (အမျိုးသမီးများ) ယုံကြည်မှုမရှိ၊ လှောင်ပိတ်ခံရသလိုခံစားရမည်၊ ၎င်းတို့၏ အသံများ ကွယ်ပျောက်နေမည် စသဖြင့် ဖြစ်နေမည်

ဆိုလျှင် ထိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို မည်သို့ သက်ရောက်စေနိုင်သနည်း? ပြီးလျှင် လူဦးရေတဝက် (အမျိုးသား) များက အလွန်ဂုဏ်တက်နေမည်၊ မာနထောင်လွှားနေမည်၊ လွတ်လပ်နေမည်၊ သတ္တိရှိနေမည် စသဖြင့်ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် ထိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သနည်း? အုပ်စုများအား ဆွေးနွေးချိန်မိနစ် အနည်းငယ်ပေးပြီး အုပ်စုကြီးထဲတွင် ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။ (ဖြေကြားချက်များထဲတွင်- ‘အကြမ်း ဖက်မှုများများမည်၊ အမျိုးသားများက အာဏာရှိမည်၊ အမျိုးသားကြီးစိုးမည်၊ တန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိခြင်း’ စသဖြင့် အများအားဖြင့် ပါဝင်လေ့ရှိသည်။) ၎င်းတို့ကို မေးပါ- ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ထိုသို့ ဖြစ်ပျက်နေပါသလား? ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပြောင်းလဲချင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်း?

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု

ဤလှုပ်ရှားမှုသည် တက်ရောက်သူများအနေနှင့်ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်များသည် တခါတရံလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ဝေဖန်ရှုတ်ချသကဲ့သို့ နိုင်ငံခြားကလာသည့်အတွေးအခေါ်သဘောတရားများမဟုတ်ပဲ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုများဆီမှလာသည့် ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်များအဖြစ် နားလည်သဘောပေါက်လာအောင် ကူညီပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးက မည်သို့ဖြစ်ရမည်၊ အမျိုးသားက မည်သို့ဖြစ်ရမည်ဆိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ရိုက်သွင်းပေး သည့် ကျားမရေးရာစနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အကြမ်းဖက်မှုများ၊ တရားမမျှတမှုများကို ဖြစ်စေသည့် အဓိက ပြဿနာအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျားမပုံစံခွက်ထဲတွင်နေသည့် အမျိုးသမီးများကသာ မိန်းမကောင်းများဆိုပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပြောနေသော်လည်း ထိုပုံစံခွက်များ ကိုယ်တိုင်ကအမျိုးသမီး၏ ရွေးချယ်မှုများ၊ လွတ်လပ်မှုများကို ကန့်သတ်နေသည့် ဆန့်ကျင်ဘက် အနေအထားများကို သင်တန်းသူအားလုံး မြင်သာအောင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းက ကူညီပေးပါသည်။ ဤပုံစံခွက်များသည် အမျိုးသားများကိုလည်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကန့်အသတ် ဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော် ဤပုံစံခွက်များက တန်းတူညီမျှမရှိပေ- အမျိုးသားများက အများအားဖြင့် ဤကျားမပုံစံခွက်များမှ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရသော်

လည်း အမျိုးသမီးများက မရကြပါ။

အမျိုးသမီးများအတွက် ပုံစံခွက်များမှာ ယဉ်ကျေးရမည်၊ နူးညံ့ညင်သာရမည်၊ ချိုသာရမည်၊ နောက်လိုက်ကောင်း ဖြစ်ရမည်၊ နားထောင်ကောင်းသူ ဖြစ်ရမည်၊ မှီခိုသူဖြစ်ရမည်၊ ယုံကြည်လုံခြုံရသည့်သူမဟုတ်၊ အားနည်းမည်၊ အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်း ဖြစ်ရမည်၊ မီးဖိုချောင်တွင်သာ နေရမည်၊ စသည့် အကြောင်းအရာများပင် အမြဲတမ်း ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် အမျိုးသားများအတွက် ပုံစံ ခွက်များမှာမူ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရမည်၊ သတ္တိရှိရမည်၊ စွန့်လွှတ်ရမည်၊ ဂုဏ်ပြုထိုက်သူဖြစ်ရမည်၊ ယုံကြည်ရသည့်သူ ဖြစ်ရမည်၊ ကာကွယ်ပေးသူ ဖြစ်ရမည်၊ ပြီးလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူများ ဖြစ်ရမည်ဆိုသည့် အကြောင်းများဖြစ်သည်။

အကယ်၍ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် လိင် (Sex) နှင့် လိင်အခြေပြု ကျားမရေးရာသတ်မှတ်ချက် (Gender) အကြား သေချာမရှင်းသေးပါက (သို့မဟုတ်) လိင်စိတ်ခံယူမှုနှင့် ကျားမရေးရာဝိသေသ သတ်မှတ်ချက်များ အကြောင်း (မိန်းကလေးချင်းချစ်သူ၊ ယောက်ျားချင်းချစ်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံး စိတ်ဝင်စားသူ၊ လိင်ပြောင်းလဲခွဲစိတ်ထားသူ) နားမလည်သေးပါက ထိုအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံသဘောတရားများကို အချိန်အနည်းငယ်ယူကာ ရှင်းလင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဓိကအချက်များ

- လိင်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ (သင့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ပြီး ခွဲစိတ်မှုမလုပ်မချင်း ပြောင်းလဲ၍မရသည့် အရာများဖြစ်သည်။) ကျားမရေးရာသတ်မှတ်ချက် (Gender) မှာ ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အခြေခံသည့် အရာဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲ၍ ရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့နှစ်ခုကြား မတူညီသည့် အရာများကို တက်ရောက်သူများ မြင်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်- အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုယ်ဝန်ရပြီး ကလေးမွေးဖွားခြင်းသည် သူမ၏ လိင်အပေါ်အခြေခံခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သူမသည် အဓိက ကလေးပြုစောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုသည့် အချက်မှာ ကျားမရေးရာ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားတစ်ယောက် ကြီးများသော ကြွက်သားထုရှိခြင်းသည် ၎င်း၏ လိင်အပေါ်

အခြေခံပါသည်။ ၎င်း၏ လိင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသားများသည် သန်မာပြီး အမျိုးသမီးများကို ကာကွယ်ရမည်ဆိုခြင်းသည် ကျားမရေးရာ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- လိင်စိတ်ခံယူမှုဆိုသည်မှာ သင့်အနေနှင့် မည်သူ့ကို စိတ်ဝင်စားသည်၊ သင်မည်သူနှင့် ချစ်ခင်စုံမက်ချင်သည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ကို ပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ◆ လိင်ကွဲဆက်ဆံသူ- မိမိနှင့် ဆက်ကျင့်ဘက်လိင် ရှိသည့်သူ့ကို စိတ်ဝင်စားသူ။
- ◆ လိင်တူဆက်ဆံသူ- မိမိနှင့် တူညီသည့်လိင်ရှိ သည့်သူ့ကို စိတ်ဝင်စားသူ (အမျိုးသမီးများကို လက်စာယန်ဟုခေါ်ပြီးအမျိုးသားများကိုမူ ဂေး ဟု ခေါ်ကြပါသည်။)
- ◆ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးဆက်ဆံသူ- မိမိနှင့် တူညီသည့် လိင်ရှိသူအပြင် မိမိနှင့်ဆန့်ကျင် ဘက်လိင်ရှိသူ နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စားသူ။

- လိင်ဝိသေသခံယူမှု (Gender Identity) ဆိုသည် မှာ သင့်၏ ကျားမရေးရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ ပြသချင်သလဲ၊ မည်သို့ ခံစားချက်ရှိသလဲ၊ မည်သို့ထင် သလဲဆိုသည့် လက္ခဏာရပ်ကိုပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ◆ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကွဲသို့ ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်နေ ထိုင်သူများ (Transgender) ဆိုသည်မှာ၎င်းတို့ ၏ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဗေဒအရပါသည့် လိင်သည် ၎င်းတို့၏ ကျားမရေးရာထုတ်ဖော်ပြသမှုနှင့် တ ထပ်တည်း မကျသည့်သူများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ် ပါသည်။ အချို့သူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒ အရအမျိုးသားဖြစ်သော်လည်း၎င်းတို့၏ဖော် ပြမှု၊ ခံစားမှုနှင့် တွေးတောမှုများသည်အမျိုး သမီးများလို ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အချို့သူများက လည်းခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဗေဒအရ အမျိုးသမီးဖြစ် သော်လည်း အမျိုးသားများလို ထုတ်ဖော်ပြသမှု၊ ခံစားမှု၊ တွေးတောမှုရှိကြခြင်းမျိုးကိုဆိုလိုသည်။ သို့မဟုတ် အချို့သူများမှာမူ မည်သည့်ကျားမ ပုံစံခွက်နှင့်မျှ မကိုက်ညီသည့်သူများလည်း ဖြစ် နိုင်ပါသည်။
- ◆ Cisgender ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒအ ရပါသည့်လိင်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကျားမရေးရာ ထုတ် ဖော်ပြသမှုမှာ တထပ်တည်းကျသည့်သူများကို

ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- လိင်ကွဲချစ်သူများနှင့် Cisgender များကသာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်၊ သဘာဝဖြစ်သည်ဆိုသည့် လက်ခံ ယုံကြည်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပုံသွင်းခံ ခဲ့ကြရပါသည်။ ကျားမရေးရာစနစ် (Gender System) သည် အခြားလိင်စိတ်ခံယူမှုများနှင့် အခြား လိင်ဝိသေသခံယူမှုများကို လုံးဝမှေးမှိန်ပျောက်ကွယ် စေပြီး အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများကို ဖြစ် စေပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
J

အပြာရောင်နှင့်အနီရောင်လူများ^၅

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အမျိုးသမီးများ အပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိနှိပ်မှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန်။

အချိန်

၉၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူတိပ်၊ အပြာရောင်နှင့် အနီရောင်မာကာပင်၊ ပစ္စည်းအများအပြားတင်ထားသော ဥပမာ- ခဲတံ၊ ဘောပင်လ်၊ စာအုပ်၊ မာကာပင်များ၊ သကြားလုံးများ၊ အရုပ်၊ ကော်ဖီခွက်၊ ဖန်ခွက်စသဖြင့် ပါဝင်သော စားပွဲ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရန် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုပ်မည်ဆိုသည့်အကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပြီး လှုပ်ရှားမှုတလျှောက် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို လေ့လာသတိထားကြည့်ရန်ပြောပါ။

၁။ တက်ရောက်သူ အရေအတွက်အလိုက် စက္ကူတိပ်များကို သေးသေးညှပ်ပြီး ညှပ်ထားသည့် စက္ကူတိပ်တဝက်ကိုအနီချယ်ပြီး ကျန်သည့် အရေအတွက်တဝက်ကို အပြာချယ်ခိုင်းပါ။

၂။ စက္ကူတိပ်ကို တက်ရောက်သူ တစ်ဦးချင်းစီ၏ နဖူး (သို့) ရင်ဘတ်တွင် ကပ်လိုက်ပါ (နဖူးတွင်ကပ်ပါက မြင်ရပိုလွယ်ကူပါသည်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ နဖူးတွင်ကပ်ခြင်းသည် သင်၏ယဉ်ကျေးမှုလေ့အရ ရိုင်းစေသည်ဆိုပါက သင့်၏ ပုခုံး သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်တွင် ကပ်၍ရပါသည်။)။ ယခုချိန်ကစပြီး အနီရောင်တိပ်ရှိသည့်သူများကို ‘အနီရောင်လူများ’ ဟုခေါ်ပြီး အပြာရောင်တိပ်ကပ်ထားသည့်သူများကို ‘အပြာရောင်လူများ’ ဟုခေါ်ပါ။ အကယ်၍အခြားနောက်ထပ်လူများရှိပါက အပြာရောင်လူများအဖြစ် ထည့်လိုက်ပါ။

၃။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံကို ဖော်ညွှန်းသည့် အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ပါ-

- ၄ ယောက် တစ်အုပ်စုခွဲလိုက်ပါ။ အုပ်စုထဲတွင် အနီရောင်လူနှင့် အပြာရောင်လူများပါ ရော ထားပါ။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ထိရောက် ထက်မြက်သည့် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်၏ကောင်းမွန်သည့်အရည်အချင်းနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ ဆွေးနွေး ချက်များကို မှတ်စုချရေးထားရန် အပြာရောင် လူ တစ်ယောက်ကို လုပ်ခိုင်းပါ။ ၅ မိနစ်အကြာတွင် အုပ်စုတစ်စုချင်းစီက အနီရောင်လူများကို အခန်းရှေ့လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့အုပ်စု၏ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြခိုင်းပါ။ အနီရောင်လူများ၏ တင်ပြမှုများ ပြီးသွားသည့်အခါ ‘ရှင်တို့က စကားပြောတာ အရမ်းရှင်းလင်း ပြတ်သားပြီး တကယ့်ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်လို အရမ်းကောင်းတာပဲ’၊ ‘ရှင်တို့က အုပ်စုတစ်ခုလုံးရဲ့ ရှေ့ထွက်ပြီးပြောဖို့ အရမ်းကို သတ္တိရှိတာပဲ’၊ ‘ရှင်တို့ တင်ပြချက်က အရမ်းအံ့ဩစရာကောင်းတာပဲ၊ သေချာတယ်၊ ရှင်တို့က အနာဂါတ်မှာတကယ်ထက်



⁵From IWP gender training manual, adapted from ‘Blue Eyes, Brown Eyes’ developed by Kathryn Norsworthy

မြက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ ကျမသေချာပြောရဲတယ်။ ‘ရှင်တို့ရဲ့တင်ပြချက်တွေက အရမ်းကို သေချာပြင်ဆင်ထားပုံရတယ်။ ရှင်တို့က ပညာရေး အတော်ကောင်းမှာ သေချာတယ်’ စသည့် စကားများနှင့် အနီရောင်လူများကို သြဘာပေး ချီးမွမ်းလိုက်ပါ။

- နောက်တဆင့်အနေနှင့် အနီရောင်လူများကိုအခန်းအနောက်မှ စားပွဲခုံအကြီးတခုကို အခန်းရှေ့ကို သယ်လာရန် အကူအညီတောင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် နေသည့်အချိန်တွင်လည်းဆက်ပြီး ချီးမွမ်းစကားများ ကောင်းကောင်းဆိုပါ- ‘အို.. အရမ်းကို ကျေးဇူးတင်တာပဲ။ ရှင်တို့က တကယ်အားကြီးတာပဲ။ တကယ်ကို ကြိုးစားတဲ့သူတွေပဲ။ ခုံတွေက အကြီးကြီးပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းခက်ခဲခဲနဲ့ လုပ်ရတဲ့ပုံလည်း မပြဘူး။ အားလုံးကိုလည်း ထိုအလုပ်ကို လုပ်ပေးသည့် အနီရောင်လူများကို လက်ခုပ်တီးအားပေးကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ‘နောက်တခါဆို ဒီလို လေးတဲ့ အရမ်းခက်ခဲတဲ့ အလုပ်တွေအတွက် အချိန်မရွေးအနီရောင်လူတွေကိုပဲ အားကိုးရတော့မှာ သိပြီ’ ဆိုပြီးလည်းပြောလိုက်ပါ။
- အပြာရောင်အုပ်စုထဲမှ Volunteer (ကူညီပေးမည့်သူ) သူနှစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ ဆံပင်ရှည်သည့်သူကို လာရန်ပိုဦးစားပေးလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့သင့်ဆီကို ရောက်လာပြီဆိုလျှင် ‘အို.. ရှင်ကအရမ်းရည်မွန်တာပဲ။ သိမ်မွေ့ပြီးကြင်နာတယ်။ ရှင်တို့ဆံပင်အရမ်းလှတာပဲနော်။ ရှင့်တို့ရဲ့ ပျော့ပြောင်းတဲ့ဆံပင်အရှည်ကြီးကို ကျမတို့ အရမ်းသဘောကျတာပဲ။ ရှင်တို့ကတော့ တကယ်ချောတဲ့ သတို့သမီးဖြစ်မှာ အသေအချာပဲ’ ဆိုပြီး ချီးမွမ်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ပေးသွားလိုက်ပြီး သင့်အတွက်ကော်ဖီဖျော်လာခဲ့ရန် ပြောလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့ ပြန်လာသည့်အခါကျရင် ကျေးဇူးတင်စကားပြောပြီး ‘ရှင်တို့က အရမ်းချိုသာပြီး တွေးခေါ်တတ်တော့ ဒီအလုပ်နဲ့ တော်တော်လေး ကိုက်ညီတယ်’ ဟု ဆိုကာ ချီးမွမ်းစကားဆိုပါ။
- အပြာရောင်နှင့် အနီရောင်လူများကို ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အရောင်ရှိသည့် သူတစ်ယောက်ကို ရွေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ရွေးလိုက်သည့်သူသည်၎င်းတို့၏ အတွဲဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို ပြောပါ။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပိုရင်းနှီးရန်အတွက်အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး အတူတူပေးထိုင်ကာ စကားပြောခိုင်းပါ။ အကယ်၍ အတွဲမရှိသည့်သူ ရှိခဲ့ပါက၎င်းဆီကို

သွားပြီး သနားသည့် ပုံစံလုပ်ပြကာ ‘အတွဲမရှိဘူးလား။ မရှိတဲ့အတွက်စိတ်မကောင်းပါဘူး။ လူတိုင်းအဖော်နဲ့ဆိုတော့ ရှင့်အနေနဲ့ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတာ အရမ်းခက်ခဲမယ်ဆိုတာ ကျမသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်းသည်းသိပ်ပါနော်။ ရှင့်အတွက် အခွင့်အရေး ခဏနေလာမှာပါ’ ဆိုကာပြောပါ။

- အနီရောင်လူများကို အခန်းရှေ့ထွက်လာရန်ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ အခန်းရှေ့က စားပွဲပေါ်တွင် စုံတွဲတစ်တွဲစီအတွက် တစ်ခုစီယူ၍ရမည့် လုံလောက်သည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ တင်ထားပါ။ (စာအုပ်များလည်းဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ စာရေးကရိယာ၊ ဘောပင်စသဖြင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) စားပွဲပေါ်က ၎င်းတို့အတွဲအတွက် အကောင်းဆုံးဟု ထင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ၎င်းတို့ကို ရွေးခိုင်းပါ။ စုံတွဲမရှိသည့် သူများအတွက်မူ ထိုပစ္စည်းများကို လာရွေး၍မရပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် ၎င်းတို့၏ စုံတွဲအဖြစ်/အဖော်အဖြစ် အနီရောင်လူ မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုစုံတွဲမရှိသည့် သူများကို သနားသည့်ပုံစံနှင့် ပြန်ပြရန် မမေ့ပါနှင့်။ အနီရောင်လူများက ၎င်းတို့၏ အဖော်ရှိရာကို ပြန်သွားသည့်အခါ ၎င်းတို့ရွေးလာသည့် ပစ္စည်းကို ၎င်းတို့အဖော်အား ပြခိုင်းလိုက်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ထိုပစ္စည်းကို ရွေးရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သနည်း၊ ထိုပစ္စည်းကို သေချာဂရုစိုက်ရန် ၎င်းတို့အတွက် မည်မျှအရေး ပါကြောင်းကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အပြာရောင်လူများကိုမူ ၎င်းတို့အဖော်ဖြစ်သည့် အနီရောင်လူများ၏ ရွေးချယ်မှုအပေါ် မည်မျှ ပျော်ရွှင်ကြောင်း၊ ထိုပစ္စည်းကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်ရန်အတွက် အတူတကွ မည်သို့လုပ်ဆောင်သွားမည့်အကြောင်း ပြောခွင့်ပေးပါ။
- နောက်ဆုံးလှုပ်ရှားမှုအနေနှင့်အားလုံးကိုအတန်းလိုက်ထိုင်ခိုင်းပါ။ အနီရောင်လူများကို ရှေ့တန်းတွင်နေရာပေးပြီး အပြာရောင်လူများကိုမူနောက်တန်းတွင်ပေးထိုင်ပါ။ အနီရောင်လူတစ်ဦးချင်းဆီကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံး လုပ်ဆောင်နေသည့်ကာလတွင်အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက်၊ အထူးသဖြင့်၎င်းတို့နှင့်တွဲသည့်သူများအတွက် အကောင်းဆုံးကိုယ်စားပြုပေးနိုင်သည့်အတွက်ရှေ့ထွက်ပြီးဆုလက်ခံယူရန် (ဆု(သို့) အောင်လက်မှတ်) တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အနီရောင်တစ်ဦးချင်းစီအောင်လက်မှတ်ကို လက်ခံယူပြီးပြီဆိုလျှင်အားလုံးကိုလက်ခုပ်တီးအားပေးဂုဏ်ပြုရန် ပြောပါ။ ပြီးလျှင်သင်ကိုယ်

တိုင်လည်း ၎င်းတို့အား (အနီရောင်လူများ၏) စံနမူနာကောင်းအဖြစ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်သူ၊ အောင်မြင်သည့်သူ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု ဂုဏ်သရေကို သယ်ဆောင် နိုင်မည့်သူဖြစ်မည့်အကြောင်း တစ်ယောက်ချင်းစီ ကို ချီးမွမ်းပြောဆိုပါ။ (အတွဲ/အဖော်မရှိသည့် အပြာ ရောင်လူများမှာမူ မည်သည့်မှရမည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်း တို့မှာ အဖော်ရှိသည့်အခါ တချိန်ချိန်တွင်အခွင့်အရေး ရှိ လာမည့်အကြောင်းနှင့် အဖော်မရှိပါကခေါင်း ဆောင်နှင့်ကာကွယ်ပေးမည့်သူတစ်ယောက်မရှိပဲ တစ်ယောက်တည်းဘဝကို ဖြတ်သန်းရန်မှာ ခက်ခဲ သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကိုပြောပါ)

၄။ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပြီးသွားသည့်အခါတက်ရောက်သူအားလုံး ကို မည်သို့ခံစားရသလဲဟု မေးပါ။ အချို့သူများသည်အထူး သဖြင့် အပြာရောင်လူများသည် လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ်အ တွင်းမှာပင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်အဆင်မပြေမှုကို ပြသနေပြီးသား ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအရာကို သတိပြုလေ့လာထားပါ။ ထိုသို့ရှိခဲ့ပါက အပြာရောင်လူများ ကို ၎င်းတို့၏ခံစားချက်ကို ဦးစွာပြောခိုင်းလိုက်ပါ။ အဘယ့် ကြောင့်ထိုသို့ခံစားရသလဲဆိုသည်ကို မေးပါ။ ပြီးလျှင် အနီ ရောင်လူများကိုလည်း ၎င်းတို့၏ခံစားချက်နှင့်အဘယ့် ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသလဲဆိုသည်ကိုမေးပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု မှ မည်သည့်သင်ခန်းစာများ ရလိုက်သနည်း၊ ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း ဆိုသည်ကို မေးပါ။

တက်ရောက်သူများကို ဤလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ဆင်တူသည့် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း၌ တွေ့ရသည့် အခြေ အနေ၊ အကြောင်းအရာများကို ပြောခိုင်းကြည့်ပါ။ (အကယ်၍လှုပ်ရှားမှုထဲမှ ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပတ် သက်ပြီး ခံစားချက်ပြင်းနေသေးပါက ၎င်းတို့ကိုမတ်တပ် ရပ်ခိုင်းပြီး ထိုအခန်းကဏ္ဍများပျောက်သွားအောင်၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ခါခိုင်းလိုက်ပါ။) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေ သည့် အချိန်အတွင်း ပြန်ခွဲစိတ်ပြန်ချင်စိတ်ဖြစ်သည့်အပြာ ရောင်လူ မည်မျှရှိသနည်း၊ ၎င်းတို့ခံပြင်းစိတ်၊ မကျေနပ် စိတ်ကိုပြရန်အတွက် မည်သည့်အရာများကို လုပ်ရန်ကြိုး စားခဲ့သနည်းဆိုသည်ကိုမေးပါ။ အနီရောင်လူများကိုလည်း (၎င်းတို့၏ ဦးစားပေးခံရမှု အခြေအနေကို) သက်သောင့် သက်သာ မဖြစ်သည့်သူ မည်သူများရှိသနည်းဟု မေးပြီး ထိုအခြေအနေကို ၎င်းတို့မည်သည့် နည်းလမ်းနှင့်ပြောင်း လဲချင်သနည်း (သို့မဟုတ် ထိုစနစ်ထဲတွင် မည်သို့ ပူးပေါင်း ပါဝင်သနည်း) ဆိုသည်ကို မေးပါ။ ပြင်ပလက်

တွေ့ဘဝတွင်လည်းစနစ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း၊ လူမှုအဆောက်အအုံနှင့် မည်သူ များက သတ်မှတ်သနည်း၊ အားဖြည့်ပေးနေသနည်းနှင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နေကြသနည်း ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ကို မေးပါ။

၅။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပြီး (ပြီးခဲ့ သည့် လေ့ကျင့်ခန်းက ၎င်းတို့ကြားထဲတွင် ခွဲခြားလိုက် သည့်အတွက် ဤသို့ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ကာ ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့ကြား အချင်းချင်း အတူတကွ ပြန်ဖြစ်လာအောင် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်) ကျားမရေး ရာသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အခြားဖိနှိပ်မှုပုံစံများ(ဆွေးနွေး မှု များထဲတွင် ၎င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသည့် အကြောင်းအရာ များ) ခုခံတွန်းလှန်ရန် နည်းဗျူဟာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၆။ အုပ်စုငယ်အတွင်းမှ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည် မျှဝေလှယ်ပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်များ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အချို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက် များကို ပေါ်ထွက်လာနိုင်စေပါသည်။ တက်ရောက်သူများ ကို ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်အတွင်း တွင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို တတ်နိုင်သမျှ မျှဝေလှယ်ရန် အားပေးပါ။

အချိန်အများစုတွင်- အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ဆွေးနွေးသည့်အခါ ၎င်းတို့အနေနှင့် (အနီရောင်လူများက) ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာက ကစား နည်း တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ခိုင်း၍လုပ် ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ဤအခြေအနေ များသည် ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝတွင်လည်း ဖြစ်ပျက်နေ ကြောင်း ၎င်းတို့ကို သတိဖော် ပေးပါ။ အခွင့်အာဏာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် မညီမျှသည့် စနစ်များကို ပြောင်းလဲ ရန် သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်ရန် လိုအပ်လာသည့်အခါ ထွက်ပေါ်လာ သည့် ကြောက်ရွံ့မှုများကို ပြောပြရန် ၎င်းတို့ကို တွန်းအား ပေး ဦးဆောင်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးမှုနှင့် မတရားသည့် စနစ်များမှ မည်သည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများ ဆက်လက် အမြစ်တွယ်နေသလဲဆိုသည့် အကြောင်း ပြောရန်အတွက် အလွန်ထိရောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရေ့ဂျက် ၀၃

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၆
၆၀ မိနစ်	ကျားမရေးရာလူမှုပုံစံသွင်းခြင်းအကြောင်းကို နက်ရှိုင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၆
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားခြင်း	
၆၀ မိနစ်	ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း- ကျားမရေးရာသတ်မှတ်ချက်ကို ပြန်လည်စွန့်ပယ်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၉
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)၊ ထို့နောက် သတိရှိရှိ လှုပ်ရှားမှုများ (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂၊ ၁၅
၄၅ မိနစ်	ဖားများနှင့် ကြာရွက်များ	စာမျက်နှာ ၃၁
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	ဝိသေသလက္ခဏာစက်ဝိုင်းများ	စာမျက်နှာ ၃၃
၁၅ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

လူမှုပုံစံသွပ်သွင်းခြင်းနှင့်ခံယူသွပ်သွင်းခြင်းကို နက်ရှိုင်းစွာသိနားလည်ခြင်း^၆

ရည်ရွယ်ချက်

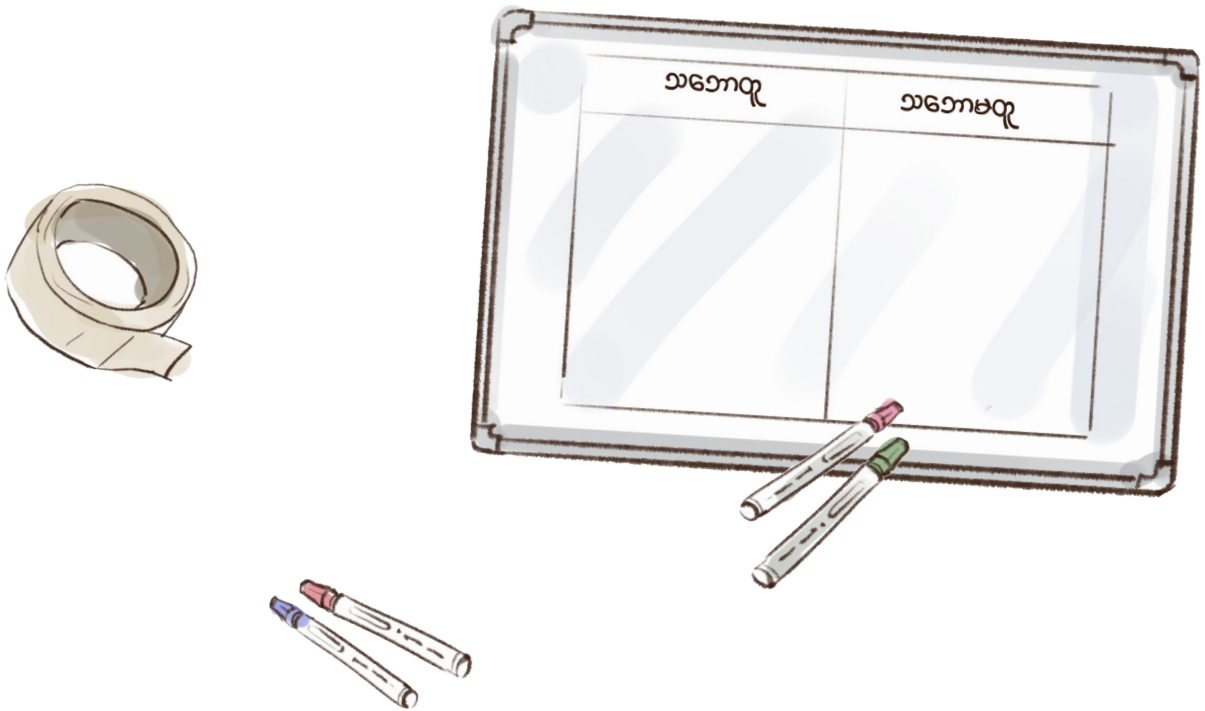
ပါဝင်တက်ရောက်သူအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကျားမရေးရာ လူမှုပုံစံသွပ်သွင်းမှု အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရေးအတွက် အကူအညီပေးရန်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက္ကူတိပ်၊ သင်ပုန်းနှင့် မာကာပင်များ။ အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်ပါက ရည်ညွှန်းပြောဆိုနိုင်ရန်တွက် ကျား/မပုံစံခွက်နှင့်အာဏာအကြောင်း ရေးထားသည့် စာရွက်များကို နံရံပေါ်တွင် ထားရှိပါ။



^၆Adapted from IWP's Gender and Diversity Training Manual, 2004

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများကို ယခုလုပ်မည့် လှုပ်ရှားမှုအတွက် ၎င်းတို့၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ဆင်နိုင်ရန် အကြိမ် အနည်းငယ် အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် ပြောပါ။ ကျားမ ရေးရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်လာ စေရန် သင်ကြားခဲ့ရတဲ့ အရာများ(လူမှုပုံစံသွင်းခြင်း) နှင့် ထိုသွန်သင်ချက်များက ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအမြင် များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ရှိသည် (ခံယူသွပ်သွင်းခြင်း) ဆိုသည့် အကြောင်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြ ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုကို မစတင်မီ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ အတွက် မှတ်ချက်ကို ကျေးဇူးပြု၍ဖတ်ပါ။

၂။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့် လုပ်ရမည့် နည်းလမ်းကို ရှင်းပြပါ- တက်ရောက်သူ တစ်ဦးချင်းစီအနေနှင့် တိတ် အချို့ကို ယူထားပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ တက်ရောက် သူအားလုံးကို စာကြောင်း တစ်ကြောင်း ဖတ်ပြပါမည်။ ထိုဖတ်ပြသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတက် ရောက်သူများ အနေနှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ ပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားမှု လုပ်ရပါမည်။ ထိုသို့စဉ်းစားသည့်အခါ တက်ရောက်သူများ အနေနှင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်း များနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးမလုပ်သင့်ပေ။ ၎င်းတို့ကိုယ် တိုင် စဉ်းစားသုံးသပ်မှု လုပ်ရပါမည်။ ဖတ်ပြသည့် အ ကြောင်းအရာကို ၎င်းတို့အနေနှင့် သဘောတူသည်ဆို လျှင် ၎င်းတို့၏ တိပ်ကိုသင်ပုန်းပေါ်က ‘သဘောတူသည်’ ဆိုသည့် ကော်လံအောက်တွင် သွားကပ်ရပါမည်။ အကယ် ၍ သဘောမတူပါဟု စဉ်းစားပါကလည်း သင်ပုန်းပေါ်က ‘သဘောမတူပါ’ ဆိုသည့်ကော်လံအောက်တွင်တိပ်ကို သွားကပ်ရပါမည်။

စာကြောင်း ၁။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့်အမျိုး သားတစ်ယောက်ကို “ငါနှင့်ကို ချစ်တယ်” ဟု စပြောနိုင် သည်။

စာကြောင်း ၂။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့် ခရစ် ယာန်ဘုန်းကြီး သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး တပါး ဖြစ်ခွင့်ရှိသင့်သည်။

စာကြောင်း ၃။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့် အခြား အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ထိမ်းမြား နိုင်သည် (သို့မဟုတ် အမျိုးသား တယောက်ကအခြား အမျိုးသား တစ်ယောက်ကို လက်ထပ်နိုင်သည်)

စာကြောင်း ၄။ အမျိုးသားများအနေနှင့် မငိုသင့်ပါ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည်အားနည်းကြောင်းပြသ ရာရောက်သည်။

စာကြောင်း ၅။ အကယ်၍ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကအ ခြားတစ်ယောက်နှင့် ဖောက်ပြန်ခဲ့ပါက သူ၏အမျိုးသမီး သည် သူမယောက်ျားနှင့် ဖောက်ပြန်သည့် အမျိုးသမီး ကိုသာ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်သင့်သည်။

၃။ စာကြောင်းတစ်ခု ဖတ်ပြပြီးတိုင်း တက်ရောက်သူများ အနေနှင့် သင်ပုန်းရှိရာကိုသွားပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲ ထားသည့် ကော်လံတစ်ခုခုအောက်တွင် ၎င်းတို့၏တိပ် များကို ကပ်ရပါမည်။ လူတိုင်း ၎င်းတို့၏ တိပ်များကိုကပ် ပြီးပါက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့်လူအနည်းအကျဉ်း သာ သဘောတူသည့် အမြင်ရှုထောင့်တစ်ခုနှင့်စတင်ပြီး ၎င်းတို့၏ တိပ်များကို ထိုကော်လံအောက်၌ ဘာကြောင့် ကပ်ရသလဲ ဆိုသည်ကိုမေးပါ။ တစ်ဦး- နှစ်ဦးခန့်မျှပေ ပြီးပါက ထိုအမြင်ရှုထောင့် အပေါ်မှာပင် အခြားမတူသည့် ထင်မြင်ချက်များကိုမေးပါ။ ထိုအမြင်ရှုထောင့်နှင့် ပတ် သက်ပြီး ဆွေးနွေးပြီးပါက နောက်ထပ်အမြင်ရှုထောင့် တစ်ခုအပေါ် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို မေးပါ။ စာကြောင်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းကို ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဆက် လုပ်ပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏စိတ်ကို အချိန်မရွေးပြန်ပြောင်းရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး အခြားကော် လံများတွင် ၎င်းတို့၏ တိပ်များကိုပြန်ပြောင်းကပ်နိုင်ပါ သည်။

၄။ တက်ရောက်သူများ၏ ပါဝင်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုနှင့်အချိန် အပေါ်မူတည်ပြီး စာကြောင်းမည်မျှလုပ်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ စာကြောင်းအားလုံးဖတ်ပြပြီး တစ်ခုချင်းစီ ကို ဆွေးနွေးပြီးပါက လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးကိုအနှစ်ချုပ် သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန် ဦးဆောင်လိုက်ပါ-တက်ရောက် သူများကိုမေးပါ-ဤလှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်ရခြင်းကြောင့်မည်သို့ ခံစားရသနည်း? ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ သင့်အကြောင်း နှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အရာများ လေ့လာသိရှိ ခဲ့ရသနည်း? တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ သူငယ် ချင်းများနှင့် (သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ဘေးနားထိုင်သည့်သူနှင့်) ဤလှုပ်ရှားမှုလုပ်သည့် အချိန်အတွင်း ၎င်းတို့စဉ်းစား ရန် မည်မျှစိန်ခေါ်မှုရှိကြောင်း၊ စဉ်းစားရန် မည်မျှခက်ခဲ ကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖလှယ်ခိုင်းပြီး အုပ်စုကြီးကို ပြန်လာ ခိုင်းပါ။ အခြားမှတ်ချက်များ ရှိသလားဆိုသည်ကို မေးပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်။ ဤဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်သည် တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လူမှုပုံစံ သွပ်သွင်းခံခဲ့ရပုံ (မှန်ကန်သည်ဟု သင်ကြားခံ

ခွဲရသော အကြောင်းအရာများ) နှင့်ထိုအရာများသည် ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များနှင့် ယုံကြည်မှုများအပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ခဲ့ပုံ (ခံယူသွပ်သွင်းခြင်း) ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူများကို အထောက်အကူပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထိုသဘောတရား များကို သင်၏ ဆွေးနွေးပွဲအုပ်စုအား မိတ်ဆက်ပေးလျှင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုသဘောတရားများ သည် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ရှင်းပြရန်အလွန်ခက်ခဲပါက သင့်အနေဖြင့် စကားလုံးများကို အသုံးပြုရန်မလိုအပ် သော်လည်း သဘောတရားနားလည်အောင် ရှင်းပြရန် အရေးကြီးသည်။ - (၁) ဆိုလိုရင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ စဉ်းစားရမည်ကို သင်ကြားခံခဲ့ရသည်။ တခါတရံ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော အပြောင်းအလဲများကို လုပ်ဆောင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင် အတွေးများကို မေးခွန်းထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ (၂) ကျွန်ုပ် တို့၏ လူမှုပုံစံသွပ်သွင်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားကျွန်ုပ်တို့ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မမှန်ကန်သော အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ (ဥပမာ- အမျိုးသမီး များသည် အမြဲနောက်လိုက်ဖြစ်သင့်သည် (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများသည် အားနည်းကြသည်) ကို ယုံကြည် အောင် ပြုလုပ်ထားသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ခံယူသွပ်သွင်းထားသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် သတင်းစ ကားများရှိပါက ထိုအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့မေးခွန်းစထုတ် ကာ ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားခံခဲ့ရသည့် ပုံစံနှင့်ကွဲပြားစွာစတင် စဉ်းစား ကြည့်နိုင်သည်။

တက်ရောက်သူများအနေနှင့် တစ်ယောက်နှင့် တစ် ယောက် မှတ်ချက်ပေးခြင်းမျိုးမလုပ်ပဲ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင် ယူဆချက်များကိုသာ ဖော်ထုတ်တင်ပြရန်နှင့် အိုင်ဒီယာအသစ်များအတွက်သာ ဖွင့်ထားရန် သတိပေး ပါ။ အကယ်၍တက်ရောက်သူအနေနှင့် ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်နှင့်ပတ်သက်၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းယုံကြည် သွပ် သွင်းထားပြီး နံပါတ် ၅ စာကြောင်းကဲ့သို့ စာကြောင်းများ ကို ဆန့်ကျင်ခုံခံရန် ကြိုးစားနေပါက ထိုအိုင်ဒီယာများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်နေရာမှ (မီဒီယာ၊ လူမှုပတ်ဝန်း ကျင်၊ ဘုရားကျောင်း.. စသဖြင့်) သင်ယူခဲ့ကြသနည်းနှင့် ၎င်းတို့သည် အာဏာနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း(လူ့အ ဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသားများကအာဏာပိုရှိကြသည်၊ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်/ အာဏာနှင့် ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ယူမှုမလုပ်ကြပါ။ စသဖြင့်)ဆို သည် ကိုမေးပြီးဆွေးနွေးမှုကို ရွေ့နိုင်အောင် ကြိုးစား

ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဆွေးနွေးမှုက အမှန်တရားဆန်နေ မည်ဆိုလျှင် (လက်စာဖတ်၊ ဂေးများ၏ လက်ထပ်ထိမ်း မြားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နံပါတ် ၃ စာကြောင်းနှင့်ပတ် သက်ပြီး) ယဉ်ကျေးမှုများသည် ပိုမိုပွင့်လင်းရန်၊ လွတ်လပ်မှုရှိရန် ပြောင်းလဲ၍ရသည်၊ ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အကြောင်းနှင့် လိင်စိတ်ခံယူမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျဉ်းမြောင်းသည့် အတွေးအခေါ်များအပါဝင် ကျားမရေး ရာ ပုံစံခွက်များကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းအကြမ်း ဖက်မှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပိုများသည့် အကြောင်း တက်ရောက်သူများကို သိမ်မွေ့စွာ သတိဖော်ပေးပါ။ တက်ရောက်သူများထဲမှ ကျားမတန်းတူရေးနှင့် အမျိုး သမီးအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပွင့်လင်းခိုင်မာသော ယုံကြည်ချက်ရှိသည့် တက်ရောက်သူများကိုလည်း ၎င်းတို့ ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ် လိုက်ပါ။ သို့မှသာ အခြားသူများလည်း ၎င်းတို့၏ အတွေး အမြင်များကို ကြားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ တက်ရောက်သူထဲတွင် လိင်ခွဲခြားမှု (သို့မဟုတ်) မုန်းတီး သည့် မှတ်ချက်များကို စိန်ခေါ်မည့်သူများမရှိပါက ကျ နေရာတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့် သင်၏လုပ် ရမည့် တာဝန်ဖြစ်သွားပါပြီ။ လိင်ခွဲခြားဖိနှိပ်မှု (သို့) လိင်စိတ်ခံယူမှု အပေါ်မုန်းတီးခြင်း/ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ထပ်မံ မလုပ်ဆောင်မိရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို သိမ်မွေ့စွာ စိန်ခေါ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
J

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း - ကျားမရေးရာသတ်မှတ်ချက်များကိုပြန်လည် စွန့်ပယ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံယူသွပ်သွင်းထားပုံစံများနှင့် ထိုအရာများကိုမည်သို့ စိန်ခေါ် ချင်သလဲဆိုသည့်အပေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထင်ဟပ် သုံးသပ်ဆန်းစစ်ရန်။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

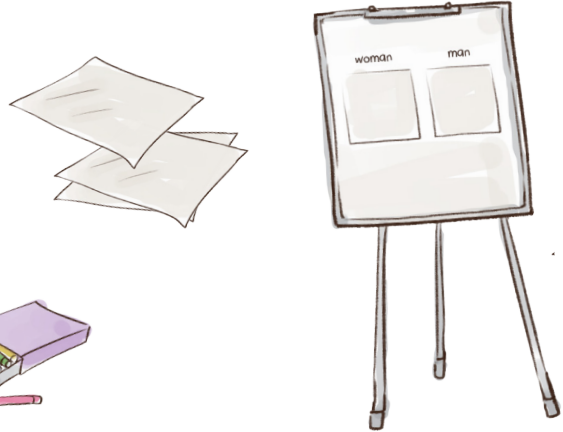
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

A4 စာရွက်၊ ရောင်စုံခဲတံ (သို့) ဘောပင်များ၊ အစောပိုင်းမှ ဖန်တီးခဲ့သည့် ကျားမရေးရာပုံစံခွက်ဇယား

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြီးခဲ့သည့် လှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျားမရေးရာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ပုံစံသွပ် သွင်းခြင်းခံရသလဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအမြင်၊ ယုံကြည် မှုများအပေါ်မည်သို့ သက်ရောက်လွှမ်းမိုးသလဲဆိုသည်ကို စဉ်းစားတွေးတောရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုအကူအညီ ပေးသည့်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများ ကို သတိပေးပေးပါ။

၂။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်သုံး သပ်ရန် ပြောပါ။ - ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်များအကြောင်းကို သင့်အနေနှင့် ပြန်စဉ်းစားသည့်အခါ မှန်ကန်သည်ဟု ယုံကြည်အောင် လူမှုပုံစံသွပ်သွင်းခြင်းခံခဲ့ရသည့်ကျားမ ရေးရာ ပုံစံခွက်များကို သင်စိန်ခေါ်ခဲ့သည့် နည်းလမ်း အချို့မှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း? ဥပမာအားဖြင့်- ဤ



အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရန်အတွက် သင့်ဘာသာသင် ခရီးထွက်လာခြင်း၊ သင့်၏ သားကို မည်သို့ချက်ပြုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်ကို သင်ပြပေးခြင်း၊ အသံ ကျယ် လောင်စွာ အော်ရယ်ခြင်း၊ အများပြည်သူကို သင့်၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များပေးခြင်း စသဖြင့်။ နေ့တိုင်းတွင် ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက်များကို ကျွန်ုပ်တို့စိန်ခေါ်သည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ ကျားမရေးရာပုံစံခွက်များကို သင်ခုခံတွန်းလှန်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများကိုရေးချပါ သို့မ ဟုတ် ဆွဲပြပါ။

၃။ နောက်တစ်ခုအနေနှင့် ကျားမရေးရာပုံစံခွက် များသည် မှန်ကန်သည့်အရာများအဖြစ် သင်ခံယူသွပ်သွင်းကျင့် သုံး ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ- အဝတ် အစားဝတ်ရန် သို့မဟုတ် မျက်နှာကြည့်ကောင်းရန်၊ သင့် ၏ သားနှင့်သမီးကို တမျိုးစီ ပြုမူဆက်ဆံသည့်အခါဖိအား ပေးခံရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်

သန့်ရှင်းရေးနှင့် ချက်ပြုတ်ရေးအားလုံးကို လုပ်ရန် ဖိအားပေးခံရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်အလုပ်လုပ် သည့် ယောက်ျားလေးများကို အားနည်းသည့်ယောက်ျား အဖြစ် သို့မဟုတ် စကားပြောရဲသည့် အမျိုးသမီးများကို ‘အလွန်ရန်လိုသည့်’ သူအဖြစ် ထင်မြင်ခြင်းမျိုး လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ... ဤအရာများက သင့်ကိုသင် မေးခွန်းထုတ်ရန်စိန်ခေါ်ချင်သည့်အရာများဖြစ်ပါသလား? ဤအရာများက သင့်အတွက် သို့မဟုတ် အခြားသူများ အတွက်ပါ အလုပ်ဖြစ်သည့် သင်သွပ်သွင်းခံခဲ့ရသည့် အရာများဖြစ်ပါသလား? ကျားမရေးရာပုံစံခွက်များကို ယခုချိန်ထိ သင်ပံ့ပိုးပေးနေသည့် နည်းလမ်းများနှင့်သင့်၏ အတွေးများကို သင်စိန်ခေါ်မှုလုပ်ချင်သည့် နည်းလမ်းများ ကို ရေးချပါ သို့မဟုတ် ဆွဲပြပါ။

၄။ ပါဝင်သူတစ်ယောက်ချင်းစီအား ကျားမရေးရာ ပုံစံခွက် ဇယားဆီသို့သွားပြီး ဇယားကွက်ထဲက သူမအနေ ဖြင့် ယုံကြည်သွပ်သွင်းထားခဲ့ပြီး ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ သူမ၏ အတွေးကို စိန်ခေါ်ချင်သည့် အချက်တစ်ချက်ကို (မှင်အနီရောင်ဖြင့်) ကြတ်ခြေခတ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တစ် ယောက်ဆီတိုင်းအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအမြင်နှင့် ယုံကြည်ချက် များကို စိန်ခေါ် နေစဉ်အတွင်း တဦးနှင့်တဦး သေချာနားထောင်ရန်နှင့် အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးပေးကြရန် အားလုံးကို အားပေးပါ။

၅။ နှစ်ယောက်လုံး ဖလှယ်ပြီးသွားပါက အနှစ်ချုပ်သုံးသပ် ဆွေးနွေးရန်အတွက် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲပြန်လာရန် ခေါ်လိုက်ပါ။ မည်သို့ ခံစားရသနည်း? သင့်အတွက်မည် သည့် သင်ခန်းစာများ ရလိုက်သနည်း? အခြားအတွေး အမြင်များ ရှိသေးပါသလား?

လှုပ်ရှားမှု
၃

ဖားများနှင့်ကြာရွက်များ⁷

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေနှင့်အာဏာနှင့်အခွင့်ထူးခံအကြောင်း အရာများ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ၎င်းတို့ရှိနေရသည့် အကြောင်းအရင်းများ၊ ထိုစနစ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပါဝင်ပတ်သက် နေရသည့် အကြောင်းအရင်းများ စသည့်တို့ကို လေ့လာရန်နှင့် ထိုသို့ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ဖိနှိပ်မှုစနစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ခုခံတွန်းလှန်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို လေ့လာရန်။

အချိန်

၁ နာရီ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြမ်းခင်းပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းတစ်ခုဆွဲလိုက်ပါ။ တက်ရောက်

သူအရေအတွက်ထက်နည်းသည့် စာရွက်အချို့ကိုထိုစက် ဝိုင်းထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ တက်ရောက်သူ အရေအတွက် ထက်များသည့် စာရွက်အချို့ကိုမူ စက်ဝိုင်းအပြင်ဘက် တွင် ထုတ်ထားပါ။

၂။ လူဦးရေအညီအမျှနှင့် အုပ်စုနှစ်စုခွဲလိုက်ပါ။ တစ်အုပ်စုမှာ စက်ဝိုင်းတွင်း ရပ်နေပြီး တစ်အုပ်စုမှာမူ စက်ဝိုင်းပြင်ပ ဘက်တွင် ရပ်နေရပါမည်။

ကစားနည်းတစ်ခုကိုကစားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်းအားလုံး ကို ပြောပါ။ အားလုံးသည် ရေအိုင်ထဲမှဖားများဖြစ်ပြီး စာရွက်များကကြာရွက်များဖြစ်ပါ သည်။ ဦးဆောင်ဆွေး နွေးသူဖြစ်သည့် သင်ကဖားများကိုစားသည့်မိကျောင်း တစ်ကောင်ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်အများစုတွင် မိကျောင်းက အိပ်နေမည်ဖြစ်ပြီး ဖားများက အနားတိုက်တွင် ပျော်ရွှင် စွာ ကခုန်နေနိုင်ပါသည်။ မိကျောင်းနိုးလာသည့်အခါ



⁷Adapted from IWP's Gender and Diversity Training Manual, 2004.

(ခေါင်းလောင်းတီးသည့်အခါ) ဖားများအားလုံး မိကျောင်း ရန်မှ ကာကွယ်ရန် ကြာရွက်တစ်ခုအပေါ်တွင် ရှိနေရပါမည်။ စက်ဝိုင်းတွင်းက ဖားများက စက်ဝိုင်းတွင်းမှာပင် နေရပြီး စက်ဝိုင်းပြင်ပက ဖားများကမူ ကြိုက်သည့်နေရာ သွား၍ရပါသည်။

၃။ သီချင်းကို စလိုက်၊ ရပ်လိုက် လုပ်ပါ။ လူများ စာရွက်အပေါ် တက်သည့်အခါ မြင်ရသည့်၎င်းတို့၏ အပြုအမူခံစားချက် များကိုသတိပြုလေ့လာပါ။ စက်ဝိုင်းတွင်းကစာရွက်ပေါ် တွင် မရှိသည့်သူများ တခြားသူများဆီက စာရွက်များယူ ရန် စက်ဝိုင်းကိုပတ်လျှောက်ပြီး ၎င်းတို့ကိုစားရန် ခြိမ်း ခြောက်ပါ။ အကယ်၍၎င်းတို့တွင်စာရွက်မရပါက၎င်းတို့က သေမည်ဖြစ်ပြီး ကစားပွဲမှထွက်ရပါမည်။ (အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေနှင့် အချင်းချင်းဖေးမပြီး စာရွက်ပေါ်အတူတူ တက်နေပါက ၎င်းတို့ဆက်လက်ဆော့နေနိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်)

၄။ ထိုကဲ့သို့ အကြိမ်များစွာလုပ်ပါ။ အကြိမ်တိုင်းတွင် စက်ဝိုင်း အတွင်းက စာရွက်အချို့ကို ယူပြီးစက်ဝိုင်း အပြင်ကို ထုတ် လိုက်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စက်ဝိုင်းတွင်းကလူများ ကို ပိုပြီးခက်ခဲစေပြီး စက်ဝိုင်းပြင်ပကလူများ အတွက်ပိုပြီး လွယ်ကူစေပါမည်။ စက်ဝိုင်းအတွင်းနှင့် စက်ဝိုင်းပြင်ပက လူများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကိုသတိပြုလေ့လာပါ။

၅။ သင်ခန်းစာများ ရလောက်ပြီထင်ပါက ကစားနည်းကို ရပ် လိုက်ပါ။

၆။ လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့်အနှစ်ချုပ်ရန် အ တွက်အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်ထိုင်ရန်ခေါ်ပါ။

- မည်သို့ ခံစားရသနည်း (စက်ဝိုင်းတွင်းက လူများကို အရင်ဆုံးမေးပါ)
- စာရွက်မရသည့်အခါ လူများက မည်သို့ခံစားကြရသ နည်း? အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသနည်း?
- စက်ဝိုင်းပြင်ဘက်က လူများကိုလည်း ၎င်းတို့မည်သို့ ခံစားရသနည်းဟုမေးပြီး အဘယ့်ကြောင့်ထိုသို့ ခံစား ရသည် ဆိုသည်ကိုမေးပါ။ မမျှတမှုကိုသတိပြုမိပါ သလား? အတွင်းထဲမှ ဖားများကို ကူညီရန်ကြိုး စားခဲ့ပါသလား? အဘယ့်ကြောင့် မကူညီခဲ့သနည်း?
- ဤလှုပ်ရှားမှုက ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တွေ့ဘဝကို မည် သို့ ထင်ဟပ်စေသနည်း? စက်ဝိုင်းတွင်းမှလူများက မည်သူများ ဖြစ်မည်နည်း (အမျိုးသမီး၊ IDPs၊ ဆင်း ရဲသည့်သူများ) နှင့် အပြင်ကလူများက မည်သူများ ဖြစ်မည်နည်း (အမျိုးသား၊ ပဋိပက္ခဒေသများ အ ကြောင်းနားမလည်သည့်/မသိသည့်မြို့ပေါ်ကလူများ၊

ချမ်းသာသည့်သူများ)?

စက်ဝိုင်းပြင်ပကလူများက စိုးရိမ်စရာမလိုပဲသက်သောင့် သက်သာဖြစ်နေချိန်တွင်စက်ဝိုင်းတွင်းကအသက်ရှင်ရန် ရုန်းကန်နေရသည့်လူများကိုမြင်တတ်အောင်တက်ရောက် သူများကို ကူညီပေးပါ။ စက်ဝိုင်းပြင်ပက လူများကို ၎င်း တို့ ဘာကြောင့်စည်းမျဉ်းများကို ပြောင်းလဲရန်၊ စိန်ခေါ်ရန် မစဉ်းစားခဲ့သနည်း၊ မည်သည့်အရာများက မစဉ်းစား အောင် လုပ်နေသနည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ ဤအခြေအနေ များကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဖြစ်ပျက်နေသည့် ပုံစံ အတိုင်း မြင်သာအောင် တက်ရောက်သူများကို ကူညီပေး ပါ။ - အချို့က ထွက်သွားရသည်၊ အခွင့်အလမ်းများငြင်း ပယ်ခံရသည်၊ ၎င်းတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် မူတည်ပြီး ဘဝများက ပိုခက်ခဲလာသည် (အမျိုးသမီးအ ဖြစ်၊ IDP အဖြစ်၊ ဆင်းရဲသည့်သူအဖြစ်၊ စာမတတ်သည့် သူအဖြစ် စသဖြင့်)။ အာဏာပိုင်ရှိသည့်သူများ (စက်ဝိုင်း ပြင်ပက) များမူ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်သာ ကြည့်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာမလိုပဲ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေ ခြင်းကြောင့် မမျှတသည့်စနစ်များကို စိန်ခေါ်ခြင်းမျိုး၊ ထိုအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့မျှကြိုးစားလုပ်ဆောင် လေ့မရှိကြပါ။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း အများစုမှာ စက်ဝိုင်းတွင်း မှလူများကို ‘ငပျင်း’ ‘စကားမပြောရဲသည့်သူ’ ‘ပိုကြိုး စားရန်လိုသည့်သူ’ ဆိုကာ ကျွန်ုပ်တို့ပြောလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင်မူ လူမှုအဖွဲ့အစည်း တည်ဆောက် သည့်ပုံစံမှာ လူတိုင်းအပေါ် မျှတခြင်း မရှိပါ။ ထိုအရာသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းရည်ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ စက်ဝိုင်း တွင်းက လူများအသက်ရှင်သန်ရန် ရုန်းကန်နေရခြင်း သည် ၎င်းတို့၏ အမှားကြောင့် မဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများ နားလည်အောင် လုပ်ပါ။

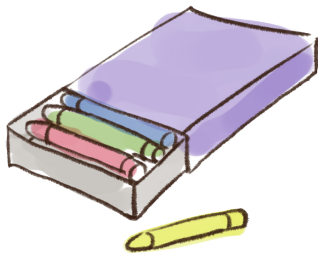
- ဤစနစ်ကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့မည် သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်း? စက်ဝိုင်းတွင်းက လူများညီညွတ်ရန်၊ အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည် (အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများ ပေါ်လာရသည့်အကြောင်းအရင်း)။ စက်ဝိုင်းပြင်ပက လူများလည်း ၎င်းတို့၏ အသိအမြင် များဖွင့်ရန်နှင့် ပါဝင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၄

ဝိသေသလက္ခဏာစက်ဝိုင်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ များပြားလှသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် ထိုဝိသေသလက္ခဏာများအပေါ် မူတည်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူများအပေါ် သက်ရောက်လွှမ်းမိုးသည့် ပြုမူဆက်ဆံမှုများ အကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် အကူအညီပေးရန်။

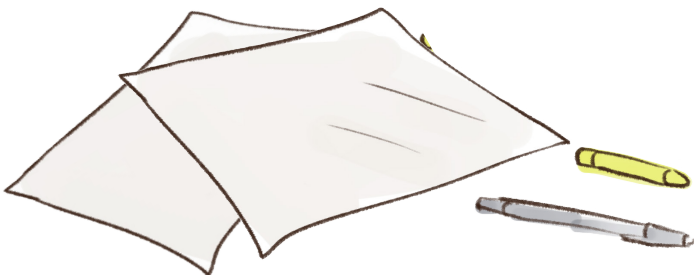


အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

A4 စာရွက်၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊ ဘောပင်များ



ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာများအကြောင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်ကမည်သူလဲ၊ သင့်ကိုယ်သင့် မည်သို့မြင်သလဲနှင့် အခြားသူများက သင့်အပေါ် မည်သို့မြင်သလဲဆိုသည့်အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ Flip Chart စာရွက်ပေါ်တွင် ခေါင်းတလုံးနှင့် စက်ဝိုင်းများ နှင့်လုပ်ထားသည့် ‘ခန္ဓာကိုယ်’ တစ်ခုကိုဆွဲပြီးသင့်နာမည်ရေးပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏များပြားလှသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာအစိတ်အပိုင်းများ များစွာရှိကြပါသည်- ကျားမရေးရာ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ မိသားစုအတွင်း တာဝန်/ နေရာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အတွေးအခေါ်၊ အသက်၊ လူတန်းစား။ ဤအရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိသေသလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ချက် - မြန်မာနိုင်ငံက လူအများစုမှာမူ ၎င်းတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ၎င်းတို့၏ မှတ်ပုံတင်/ID ကဒ်တွင်ပါသည့်အစိတ်အပိုင်းများဟုသာ ထင်ကြပါသည်- ဆံပင်နှင့်မျက်လုံးအရောင်၊ အရပ်၊ အလေးချိန်စသဖြင့်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ‘သင်မည်သူလဲ?’ ဟု မေးသည့်အခါပထမဆုံး ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီးဖြေမည့် ‘အဓိက’ ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ခု ရှိကြပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်နာမည်မှာ(သင့် ၏ အမည်) ဆိုသည်နှင့် ကျွန်ုပ်ကအမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်များဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်က ကချင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ် သင့်၏ အဓိကဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုခု)။ အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) ကချင်လူမျိုးမှာ အဓိကဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဓိကအကျဆုံး၊ အားအကောင်းဆုံးဟု ခံစားရသည့် ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ခုခု။ ထို့ကြောင့် ထိုအဓိကအကျဆုံးအားကောင်းဆုံး ဟုခံစားရသည့်ဝိသေသလက္ခဏာကိုအလယ်တွင်ရှိသည့် စက်ဝိုင်းထဲတွင် ချရေးလိုက်ပါ။ နောက်ထပ်ဒုတိယ အဓိကကျသည့် ဝိသေသလက္ခဏာကို နောက်ထပ် စက်ဝိုင်းတစ်ခုထဲ ထည့်ပါမည်- ဥပမာအားဖြင့်အမျိုးသမီး ဖြစ်မည်၊ ပြီးလျှင် ကချင်ဖြစ်မည်၊ ပြီးလျှင်ခရစ်ယာန် ဖြစ်မည်၊ ပြီးလျှင် IDPI ပြီးလျှင် မိခင်၊ ပြီးလျှင်တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူ (Flip Chart ပေါ်တွင် သင့်၏ ဥပမာကိုဆွဲပါ)

၃။ A4 စာရွက်များနှင့် ရောင်စုံများကို ဝေပြီး ၎င်းတို့၏

ကိုယ်ပိုင်စက်ဝိုင်းများဆွဲရန် လူတိုင်းကို ပြောပြပါ- သူမ၏ ခေါင်း၊ ပြီးလျှင် သူမ၏ ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုချင်းစီကို ကိုယ်စားပြုသည့်စက်ဝိုင်းများကိုဆွဲပါ။ စာမရေးတတ်သည့် သူများကိုကူညီရန်အချင်းချင်းအတူတူ လုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ရေးမည့်အစား ပုံလည်းဆွဲ၍ရပါသည်။

၄။ လူတိုင်း၎င်းတို့၏ဝိသေသလက္ခဏာစက်ဝိုင်းများကိုဆွဲပြီး ပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ်လုပ်ရမည့် အဆင့်ကို ရှင်းပြပါ- ယခု ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ခုချင်းစီကို ကြည့်ပြီး လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သည့်ဝိသေသလက္ခဏာများက အာဏာရှိပြီးမည်သည့်အရာများကအာဏာရှိရန်ငြင်းပယ် ခံရသနည်း။ ဖားများနှင့် ကြာရွက်များအကြောင်းကစား နည်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ- ဤထဲမှ မည်သည့်ဝိသေသ လက္ခဏာက စက်ဝိုင်းပြင်ပကဖားများနှင့်တူပြီး မည်သည့် အရာများက စက်ဝိုင်းအတွင်းမှ ဖားများနှင့်တူသနည်း? အာဏာရှိသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို အနီရောင်နှင့် ဝိုင်းပြုပြီးအာဏာနှင့် အခွင့်အလမ်းနည်းသည့် ဝိသေသ လက္ခဏာများကိုမူ အပြာရောင်နှင့် ဆွဲပါ။ တက်ရောက် သူများအနေနှင့် အနည်းငယ်ရှုပ်ထွေးမှုရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ယောက်ျား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ပညာ တတ်၊ လူချမ်းသာကဲ့သို့သော ဝိသေသသတ်မှတ်ချက်များ

ကိုအနီရောင်ဖြင့်ဝိုင်းပြီး အမျိုးသမီး၊ ကချင်၊ IDP ကဲ့သို့ သောဝိသေသသတ်မှတ်ချက်များကို အပြာရောင်ဖြင့်ဝိုင်းပါ။

***မှတ်ချက်- တိုင်းရင်းသူအမျိုးသမီးအများစုအတွက် ၎င်း တို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာအားလုံး (သို့) အများစုမှာ ဖယ်ကြည့်ခံရသည့် အရာများဖြစ်နိုင်ပါသည် (အာဏာနှင့် အခွင့်အလမ်းရရှိမှု နည်းခြင်း)။ ဤအရာသည် ၎င်းတို့ တစ်ခုခုအမှားလုပ်ခြင်းကြောင့် (သို့) ၎င်းတို့ပိုကြိုးစားရန် လိုခြင်းကြောင့် (သို့) ၎င်းတို့ကပိုအားနည်းခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွင်း အခွင့်အလမ်းများ ရရှိမှုနည်းပါးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ် ချက်ချခွင့်နည်းပါးခြင်းနှင့်အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ခွဲခြားဆက်ဆံ မှုများ ပိုမိုရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝများမှာ ပိုမိုခက်ခဲကြပြီး ဤအရာများကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် အားလုံးအတူကွ လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပြောင်းအလဲ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာဏာများကို သုံးနိုင်ရန် သတ္တိများ၊ စွမ်းအားများနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များရှိလာရန်အတွက်ကျွန်ုပ် တို့၏ ကိုယ်တွင်းအာဏာများကို မွေးမြူတည်ဆောက်ရန် အရေးကြီးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။



၅။ လူ ၄-၅ ယောက်ပါသည့် အုပ်စုများဖွဲ့လိုက်ပြီး သူတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများအကြောင်းအချင်းချင်းမျှဝေဖလှယ် ခိုင်းပါ။

၆။ လူတိုင်း ဖလှယ်ပြီးပါက အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- မည်သို့ ခံစားရသနည်း? သင့်အတွက် ဝိသေသ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်သင်ခန်းစာများရခဲ့သနည်း? ထိုဝိသေသလက္ခဏာများသည် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အာဏာနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်မှုရှိသနည်း? အပေါ်တွင် ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ၎င်းတို့ဆွေးနွေးသည့်အထဲ မပါသေးပါက ထည့်သွင်းဆွေးနွေးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

ရေ့ဂျက် ၀၄

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၆
၄၅ မိနစ်	ဖိနပ်မူတောင်	စာမျက်နှာ ၃၇
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားခြင်း	
၆၀ မိနစ်	ဖိနပ်မူလေ့ကျင့်ခန်း	စာမျက်နှာ ၃၉
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာနားချိန်	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်း (၂၀ မိနစ်)၊ သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ (၁၅ မိနစ်)	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂၊ ၁၅
၂၀ မိနစ်	သူငယ်ချင်းများ- အာဏာဖိနပ်မူ၊ ကျားမရေးရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်များ၊ မေးခွန်းများ၊	
၃၀ မိနစ်	အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်း- အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်း- အာဏာ၊ ဖိနပ်ခြင်း၊ ကျားမရေးရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆွေးနွေးပွဲ ၄ ခုအား ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း- တက်ရောက်သူများအားရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာအသစ်များ မျှဝေရန်နှင့် အခြားသိလိုသည့် မေးခွန်းများရှိသေးပါက မျှဝေရန်ပြောပါ။	
၂၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း- ကျားမတရားမှုတမှုဆိုင်ရာကတိကဝတ်များ	စာမျက်နှာ ၄၃

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



ဖိနှိပ်မှုတောင်*

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ဖိနှိပ်မှုနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ သဘောတရားများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန်။

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flip Charts

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ ဖိနှိပ်မှုများအကြောင်း အဓိကဆွေးနွေးသွားမည့်အကြောင်းရင်းပြပါ။ ဖိနှိပ်မှုဆိုသည်မှာ လူပုဂ္ဂိုလ် (သို့) အုပ်စုတစ်စုအား ၎င်းတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာရပ် တစ်ခုခုအပေါ် အခြေခံကာဆန့်ကျင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝမှစနစ်များ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအားလုံး (မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး၊ မီဒီယာ၊ အစိုးရ၊ ကျန်းမာရေး) က ပံ့ပိုးအားဖြည့်မှုကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုရှိသည့် အခြေအနေကို ပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ဖိနှိပ်မှုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ မည်သည့် ဖိနှိပ်မှုပုံစံများ ရှိသလဲဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကို မေးကြည့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်- ကျားမအခြေပြုဖိနှိပ်မှု၊ တိုင်းရင်းသားများအပေါ် ဖိနှိပ်မှု၊ လူတန်းစား (စီးပွားရေး) ဖိနှိပ်မှု၊ ဘာသာရေးဖိနှိပ်မှုစသဖြင့် ရှိပါသည်။ မည်သည့် ဖိနှိပ်မှုမျိုးမဆို ဖိနှိပ်မှု နည်းလမ်းများက ဆင်တူကြပါသည်- လူများ၏ ဝိသေသလက္ခဏာအပေါ် အခြေခံပြီး အကြမ်းဖက်မှုခြားဆက်ဆံမှုများ လုပ်ကြပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများကို ပိုမို နားလည်ရန်တွက် ကျားမအခြေပြု ဖိနှိပ်မှုကို သေချာ လေ့လာ ကြည့်ကြပါစို့။

မှတ်ချက်။ တက်ရောက်သူများအတွက် ဤအကြောင်းအရာသည် အလွန်ခက်ခဲနေပါက ၎င်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ဖိနှိပ်မှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို မည်သူများက ရင်ဆိုင်နေကြရသနည်းဟု မေးပါ။ ပြီးလျှင် တက်ရောက်သူတစ်ဦးမှ ဥပမာတစ်ခု (ဆင်းရဲသားများ) ပေးသည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် ‘ဟုတ်တယ်၊ လူတန်းစားတရပ် အပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ ဖိနှိပ်မှု’ ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

၂။ Flipchart စာရွက်ပေါ်တွင် ကျွန်းတကျွန်းကို ဆွဲပါ (ရေထဲက တောင်တစ်လုံး)။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုံစံများ၏ ဥပမာများကို တက်ရောက်သူများကိုမေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်- မုဒိမ်းမှု၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောက်ယှက်မှု၊ ကျောင်းသွားခွင့်မရမှု၊ မြေယာအမွေဆက်ခံခွင့်မရှိမှု စသဖြင့်။

တက်ရောက်သူများအား ဂုဏ်ထူးတစ်ခုအုပ်စုဖွဲ့ကာ အခြားတိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှု ဥပမာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပြီးနောက် အုပ်စုများအား မတူညီသည့် ပုံစံများကို ပြောခိုင်းပြီး ရေပေါ်ရှိတောင်ပေါ်တွင် ထိုအချက်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုက်ပါ။ တက်ရောက်သူများပြောသည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို စာရင်းချရေးပြီး သည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် စိတ်မကောင်းစွာပင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုမှာ အမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်နေရသည့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အားလုံးကိုသာ ရေးချလိုက်ပါက တောင်များများစွာဖြစ်သွားမည့်အကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ ဤအရာသည် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုဥပမာများ ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ- ကျွန်ုပ်တို့အနားတဝိုက်တွင် တွေ့ရသည့် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်းများမှာ ကျွန်ုပ်တို့မြင်နိုင်သည့် ရေထဲပုံးနေသည့် အပိုင်းများ ရှိနေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအားလုံးသည် အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မြင်နိုင်သည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက စနစ်များကြောင့် တောင်ကြီး

*Developed by IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

တစ်လုံးလောက်ထိ ရှိနေပါသည်။ ဤအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများကိုဖြစ်စေသည့်စနစ်များ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ သင်ကဥပမာအနေဖြင့်အနည်းငယ်အစဖော်ပေးရန် လည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်- မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စစ်တပ်၊ အစိုးရ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့ (ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘာသာရေး စသည်များမှ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူလာခဲ့သည့်အရာများ)၊ စီးပွားရေးစနစ်။

၃။ ယခုကျားမပုံစံခွက်များကိုပြန်ယူလာပြီးအမျိုးသမီးပုံစံခွက်နှင့်အမျိုးသားပုံစံခွက်အကြားတွင်တောင်ကြီးကိုထားလိုက်ပါ။ အုပ်စုအား ထိုကျားမရေးရာပုံစံခွက်များမှ မည်သည့်အချက်များသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကိုဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကိုသတိပြုခိုင်းပါ။ တက်ရောက်သူများကို မေးပါ- အမျိုးသမီးပုံစံခွက်မှ မည်သည့်ဥပမာသည် အမျိုးသမီးများကို သူမ၏အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံရရန်နှင့်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရရန်တွန်းအားပေးနေသနည်း? တက်ရောက်သူများကို အနီရောင်လိုင်းကြောင်းတစ်ခုကို ကျားမရေးရာပုံစံခွက်ရှိ ဥပမာတစ်ခုမှ တောင်ကြီးပေါ်ရှိအကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးစုံဆီကိုဆွဲခိုင်းပါ။ အမျိုးသမီးပုံစံခွက်ကို လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အမျိုးသားပုံစံခွက်ကို သွားခိုင်းပြီး - အမျိုးသား ပုံစံခွက်ထဲက ဖိနှိပ်မှုနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အရည်အသွေး/အချက်များရှိပါသလားဟု မေးပါ။



၄။ အခြားမေးခွန်းများ၊ မှတ်ချက်များရှိမရှိ မေးပါ။ ဤအရာသည် ဖိနှိပ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ကြောင်း သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ- ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သည့် စနစ်များက ပံ့ပိုးပေးလိုက်သည့် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေရသည့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်လာမည့် လှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တွေ့ဘဝကို ဤအရာများက မည်သို့သက်ရောက်စေသလဲဆိုသည်ကို မြင်သာစေရန် ကူညီပေးမည့်အကြောင်းရှင်းပြပါ။



ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်။ အမျိုးသမီးအများအနေဖြင့် အမျိုးသားများသည်လည်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရပြီး ဖိနှိပ်ခံကြရကြောင်း ပြောဆိုလာနိုင်သည်။ ဤသို့ပြောဆိုလာခြင်းသည် အုပ်စုအား ဝိသေသလက္ခဏာများ အကြောင်း ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စဉ်းစားလာအောင်ကူညီရေး အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်သည်- အမျိုးသားများသည် အမျိုးသားဖြစ်ခြင်းကြောင့် (သို့) အခြားဝိသေသလက္ခဏာကြောင့် ဖိနှိပ်ခံကြရခြင်း ဖြစ်ပါသလား?၊ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားများသည်လည်း ကချင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (သို့) ခရစ်ယာန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (သို့) ဆင်းရဲခြင်းကြောင့် ဖိနှိပ်ခံရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသားဖြစ်ခြင်းကြောင့်မူ ဖိနှိပ်ခံကြရပါ။



ဖိနှိပ်မှုလေ့ကျင့်ခန်း^၄

အချိန်
၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက်

ဤဆွေးနွေးမှုသည် အချို့တက်ရောက်သူများ၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများ အတွက် အလွန်စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်စေသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယခုလှုပ်ရှားမှုကို မစတင်မီ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအ တွက် မှတ်ချက်များ အားလုံးကိုဖတ်ပြီး သင်၏ဆွေးနွေးပွဲအုပ်စု အတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာရှိသော ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ အများ အပြားပါဝင်ပါက ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အလွန်ပြင်းထန်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် သင်ဆုံးဖြတ်ကောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း ဖိနှိပ်မှုက မည်သို့အလုပ်လုပ်နေသလဲ ဆိုသည်ကို ‘မြင်’ ရန်အတွက် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မကြားသေးမီက တက် ရောက်သူများ ဆွဲထားသည့် ကျားမအခြေပြု ဖိနှိပ်မှု တောင်ဆီကို ပြန်သွားပြီး ၎င်းတို့ရေးထားသည့် ဖိနှိပ်မှုပုံစံ များထဲက ပတ်ဝန်းကျင်အသီးသီးတွင် အဖြစ်များသည် ဟု ထင်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ မည်။ (ဤလှုပ်ရှားမှုအတွက် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုက ဆွေးနွေးရန် ပိုအဆင်ပြေနိုင်ပါသည်)

၂။ ယခု အဖွဲ့နှင့်အတူ ရေအောက်ထဲမြုပ်နေသည့် စနစ်များ/ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို ကြည့်ပါ။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ချင်းစီအတွက် မေးပါ- ‘ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲ တွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများကို တွန်းအားပေးနေသည့်/ ဆက်ရှိနေစေသည့် ဤအဖွဲ့အစည်းကပေးသည့်သတင်း စကားက မည်သည့်အရာဖြစ်သနည်း။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်က အမျိုးသမီးများကို မကြာခဏမည်သည့်အရာများပြော

လေ့ရှိသနည်း? (‘နင်ကအချက်အပြုတ်သိပ်မကောင်းလို့ သို့မဟုတ် နင့်ယောက်ျားကို ကောင်းကောင်းမပြုစုနိုင်လို့ ဖြစ်မှာပေါ့’၊ ‘နင့်ယောက်ျားပြောတာ နားထောင်သင့် တယ်’၊ ‘မိန်းမနဲ့ယောက်ျားကတော့ အမြဲရန်ဖြစ်နေကျပဲ’၊ ‘အဲဒါက သူများအတွင်းရေး၊ ငါတို့နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ငါတို့ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး’၊ ‘နင့်အမှားကြောင့်ပဲ ဖြစ်မှာပါ’)။ မည်သည့်သတင်းစကားက အတွေ့အများဆုံးလဲဆိုသည် ကိုတက်ရောက်သူများကိုမေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးချပါ။ နောက်တစ်ခုမှာ မိသားစုဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က သူမယောက်ျား အရိုက်ခံရ၍ သူမမိဘ များဆီ ပြန်သွားသည့်အခါ မိဘများက မည်သို့ပြောမည် နည်း? (‘နင့်ယောက်ျားဆီ ပြန်သွား’၊ ‘လက်ထပ်ပြီးပြီ ဆိုရင် အတူတူနေရမှာပဲ’ စသဖြင့်)။

တက်ရောက်သူများအနေနှင့် နားလည်လာပုံပေါက်ပြီ ဆို လျှင် ၎င်းတို့ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီးတစ်တွဲကိုလူမှု အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဆီ (ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာ ရေးစသဖြင့်) ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အကြမ်းဖက်မှုကို ပံ့ပိုး ပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအားလုံး ခြုံငုံဆွေးနွေးမိအောင် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ တက်ရောက်သူများဆီမှာ မရင်း လင်းမှုများ၊ ရှုပ်ထွေးမှုများ ဆက်ရှိနေသေးသည်ဆိုပါက အုပ်စုကြီးအလိုက် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုချင်းစီကိုအ တူတူ ဆွေးနွေးသွားပါ။ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် စ ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲနေပါက နေရာတိုင်းတွင် ကြားရလေ့ ရှိသည့် သတင်းစကားများနှင့် အစချီဆွေးနွေးပေးပါ- ဘာ သာရေး- ဤအရာက ဘုရားသခင် အလိုတော်အတိုင်းပင် (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများက စိတ်ရှည်ရမည်၊ သနားကြင် နာတတ်ရမည်၊ ကျန်းမာရေး- ဆရာဝန်များကတစ်ခုခု ဖြစ်၍ ပြုပြီဆိုက မည်သည့်မေးခွန်းမှ မမေးပဲ ကုသသည်၊ အစိုးရ- အိမ်တွင် ဖြစ်ပျက်မှုများက အိမ်တွင်းရေးဖြစ်သည်၊ အစိုးရပြဿနာမဟုတ်ပါ၊ ရဲ- လင်နှင့်မယားကြားအငြင်း ပွားပါက မလာပါ။ ထိုအရာက ဖြစ်နေကျအဖြစ်အပျက် ဖြစ်သည်၊ ပညာရေး- ယောက်ျားများက အိမ်ထောင်ဦးစီး ဖြစ်သည်၊ မိသားစုများက နာခံရမည်။

^၄developed by IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အဖြစ် ကိုယ်စားပြုရန် တက်ရောက်သူများထဲက တစ်ဦးကိုအကူအညီတောင်းလိုက်ပါ။ သူမက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သရုပ်ဆောင်ရန်၊ သရုပ်ဖော်ပေးရန် မလိုပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှုအတွက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် ဤအတိုင်း ကိုယ်စားပြုပေးရန် သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကူညီပေးသူအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအလွန်ခက်ခဲသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကူညီပေးမည့်သူသည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံဖူးသည့်သူဖြစ်ပါက သူမကိုပေး မလုပ်ပါနှင့်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် ၎င်းတို့ကို စိတ် ဒဏ်ရာပြန်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်လွယ်ပါသည်။

သင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုချင်းဆီကို ကိုယ်စားပြုရန်အတွက် အခြားကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမည့် သူများကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြုံ ရသည့်အမျိုးသမီးအဖြစ်ကိုယ်စားပြုသူအနေဖြင့်ဆွေးနွေး ခန်း၏ အလယ်တွင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ကျန်သည့် တက် ရောက်သူများကိုမူ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ဝိုင်းရပ်စေပါ။ ပထမ လူအား ဘောလုံးတစ်လုံး၏ ကြိုးတစ်ချောင်းပေးလိုက်ပါ။ တဦးချင်းစီမှ၎င်းတို့၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းဆီမှသတင်းစကား ကိုရှင်းလင်းစွာပြောပြီးနောက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကြိုးတစ် ချောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ဘေးမှနောက်ထပ်ပြောမည့် သူအားကြိုးကို ပေးလိုက်ပါ။ စက်ဝိုင်းတပတ်ပြည့်သည် အထိ ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် အုပ်စု သည် အလယ်ရှိအမျိုးသမီး ပတ်ပတ်လည်တွင် ကြိုးဖြင့် ‘ဝက်ဘ်’ (Web) တစ်ခုကိုဖန်တီးမည်။

(ဥပမာအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကိုယ်စားပြုသူမှပတ် ဝန်းကျင် အနေနဲ့ဆိုရင် နှင့်ယောက်ျားက နှင့်ကိုရိုက်တယ် ဆိုတာ နှင့်အမှားကြောင့်ပဲ။ ဒါကြောင့်ဇနီးကောင်း တစ် ယောက်ဖြစ်အောင် နှင့်ကြိုးစားဖို့လိုတယ်’ လို့ ပြောမယ်’ ဆိုပြီး သူမကိုပြောပါ။ ပြီးလျှင် မိသားစု၊ ဘာသာရေး၊ စသည် တို့မှ ကိုယ်စားပြုသူများ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် သူမဆီကိုလာပြီး အနုတ်သဘောဆောင်သည့် မကောင်း သည့် သတင်းစကားများကို ပြောသွားကာ စက်ဝိုင်းပတ် ဝန်းကျင်အနှံ့ ကြိုးများကို ဖြတ်သန်းမည်။ နောက်ဆုံးတွင် အလယ်၌ ရပ်နေသော အမျိုးသမီးသည် ‘ဝက်ဘ်’ ကြိုးအ လယ်တွင် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် လူများအတွက် အလွန် ပြင်းထန်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များကိုဖြစ်စေသည့်

လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါသည်။ တက်ရောက်သူများထဲတွင် အိမ် တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရဖူးသည့်အမျိုးသမီးများပါနိုင်ချေများ ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက်က အလွန်ခံစား ချက် ပြင်းထန်လာပါက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် တကယ့် လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်မျှခက်ခဲသည်ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုပြောပြီး အားလုံးကို စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက် မှုရှိစေရန် အကြိမ်အနည်းငယ် နှက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူမှု လုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ အားလုံးကို တိတ်ဆိတ်စေပြီး ဖြည်းညင်းစွာ လုပ်ပါ။

အခြားလုပ်၍ ရနိုင်သည့်အရာတစ်ခုမှာ လူများအနေနှင့် သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်သည့်အခါ တခါတလေ ရယ် တတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဤလှုပ်ရှားမှုအတွင်း လူများ မရယ်ကြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤသတင်းစ ကားများ (မက်ဆေ့များ) အားလုံးသည် အိမ်တွင်းအကြမ်း ဖက်မှုနှင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နေသူများအားလုံး နေ့စဉ်နှင့် အမျှ ရရှိနေသည့် သတင်းစကားများ ဖြစ်ပါသည်။ - ဤအ ခြေအနေများသည် ပြဇာတ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ လူများက ရယ်နေသည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့အနေနှင့်



သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်ခဲ့သည်တိုင်အောင် အားလုံးကို ဤလှုပ်ရှားမှုနှင့် သင်ယူမှုထဲတွင် စိတ်နှစ်ထားရန်အတွက်၊ တခဏခန့် နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူ (အသက်ပြင်းပြင်းရှူရန်) ရန်ပြောပါ။

၄။ သတင်းစကားများအားလုံးကို ပြောပြီးသွားသည့်အခါ အလယ်ရှိ အမျိုးသမီး၏ ခံစားချက်ကို မေးပါ။ သူမပြောချင်သလောက် ပြောခွင့်ပေးပါ။ မည်သည့် သတင်းစကားက သူမအတွက် ကြားရရန် အခက်ခဲဆုံးဆိုသည်ကို မေးပါ။ (အများအားဖြင့် မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကပြောသည့် စကားများသည် အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤလူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည့်အတွက် သူမပြောသည့် အရာများကို အားလုံးကြားရန် အရေးကြီးပါသည်။)။ ယခု ပါဝင်ကူညီပေးသူများနှင့် အခြားတက်ရောက်သူများကို မည်သို့ခံစား ရသနည်း၊ မည်သည့် ခံစားချက်များ ပေါ်လာသနည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ လူတိုင်းအနေဖြင့် ခံစားချက်များကို မျှဝေချင်သူများမှ မျှဝေပြီးသည်အထိ ခံစားချက်များ အပေါ်တွင်သာ (လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း (သို့) သင်ယူလေ့လာခြင်း မပြုလုပ်ပဲ) အဓိက အာရုံစိုက်ပါ။

၅။ လူတိုင်း ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖလှယ်ပြီးသည့်အခါ



ဤလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့် သင်ခန်းစာများ ရလိုက်သလဲဆိုသည်ကို မေးပါ။ ထိုထဲက အချက်အချို့ကို အထူးပြုပြောရန် အရေးကြီးပါသည်- လူမှုအဖွဲ့အစည်းအားလုံးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အားဖြည့်ပေးနေကြပါသည် (ထိုအရာများသည် တစ်နေရာတည်းက လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ နေရာတိုင်းဆီက ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းစကားများ အကြိမ်ကြိမ် ရရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။) ဤအရာများသည် ဖိနှိပ်မှုများ၏ ပုံစံများပင် ဖြစ်ပါသည်- ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတွင် အရာရာတိုင်းကနေပုံပိုးပေးနေသည့် တိုက်ရိုက်အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အာဏာအလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုများပင် ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းမျိုးစုံနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအတွက်လည်း ဤနည်းတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာစသဖြင့် အခြေခံသည့်အခြား ဖိနှိပ်မှု ပုံစံများအားလုံးလည်း ဤပုံစံအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ အုပ်စုထဲတွင်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ရှင်သန်နေရသူများ ရှိခဲ့ပါက သင်တန်းထဲတွင် စိတ်ခံစားချက်များများစွာ ပေါ်လာနိုင်ချေများပါသည်။ သင်ခန်းစာယူသည့် အဆင့်ကိုသွားရန် မကြိုးစားမီ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောရန် အချိန်ပေးပါ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုအနေနှင့်မြင်ရန်၊ သတ်မှတ်ရန်ဆိုသည်မှာ အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆွေးနွေးမှုကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညင်သာစွာသွားပါ။

၆။ ယခုကျွန်ုပ်တို့ဖိနှိပ်မှုများကို ‘မြင်’ ရပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လွှမ်းမိုးမှု တစ်ခုတရာ လုပ်နိုင်သည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို ပြောင်းလဲရန် လုပ်နိုင်သည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးရန်အတွက် ထိုသတင်းစကားများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ပြောင်းလဲကြမည်နည်း? တက်ရောက်သူများကိုနှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲလိုက်ပြီးအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများအတွက်ခွန်အားဖြစ်စေမည့် သတင်းစကား အသစ်များကိုစဉ်းစားဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

မှတ်ချက်။ မကောင်းသည့် သတင်းစကားများနှင့်သာ ကျင့်သားရနေခြင်းကြောင့် ဤကဲ့သို့ကောင်းသည့်သတင်းစကားများ စဉ်းစားရန် လူများအတွက်အခက်တွေ့နိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးရွေးထုတ်ဆွေးနွေးသည့်သတင်းစကားများက ခွန်အားဖြစ်စေမည့် သတင်းစကားများဖြစ်ရန် တက်ရောက်သူများကိုဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်- ‘မိသားစု- နင့်ကိုငါတို့ချစ်ပါတယ်၊ နင့်အတွက် အကောင်း

ဆုံးဖြတ်ဖို့အတွက် ငါတို့ကူညီမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်- ကျမတို့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတိုင်းလိုခြုံမှုရှိစေချင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ရှင်လိုအပ်တဲ့အချိန်တိုင်း ကျမတို့ ကူညီမယ်၊ အစိုးရ- အကြမ်းဖက်မှုကနေ ကင်းလွတ်ခြင်းဟာကျွန်ုပ်တို့ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှာ ရှိနေရမယ့် အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေးပဲ၊ ဘာသာရေး- ကောင်းတဲ့ ခရစ် ယာန်အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ဇနီးမယားကို ဘယ်သူမှ အကြမ်းမဖက်ဘူး။’ ခွန်အားဖြစ်စေသည့် သတင်းစကား အားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။

၇။ ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် တက်ရောက်သူ အားလုံးကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ကို ပြောရန်အတွက် ၎င်းတို့ ယခုသိလိုက်ရ သည့် ကောင်းသည့်သတင်းစကား၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြောခိုင်းပါ။ မှတ်ချက်- ထိုစကားများသည် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် စကားများဖြစ်ရန် သေချာစေပါ။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက် ပြောလိုက်သည့် အကြောင်း အရာက ယခုထိ ဖိနှိပ်သည့် စကားမျိုးဖြစ်ပါက (‘သည်းခံလိုက်ပါ’ ဆိုသည့် စကားမျိုး) ထိုထက်ပိုပြီး ခွန်အားဖြစ်စေမည့် သတင်းစကား၊ ဥပမာ- ‘ရှင့်အတွက် ကျမတို့ ဂရုစိုက်ပါတယ်၊ ရှင့်အနေနဲ့ ဒီလိုအခြေအနေတွေ ကြုံရဖို့ မထိုက်တန်ဘူး’ ဆိုသည့် စကားမျိုးပြော၍ ရကြောင်း သိမ်မွေ့စွာ အကြံပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ သွပ်သွင်းခံရ သည့် သတင်းစကားများကို စွန့်ပယ်ရန်ဆိုသည်မှာအလွန် အချိန်ယူပါသည်။ သို့သော် အနုတ်သဘောဆောင်သည့် သတင်းစကားများကို ထပ်မံအားဖြည့်ခြင်းမျိုး မလုပ်ခြင်း ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်စေချင်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၃

ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - ကျားမတရားမျှတမှုဆိုင်ရာ ကတိကဝတ်များ



အချိန်
၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ တက်ရောက်သူများအားလုံးကို ၎င်းတို့လေ့လာသင်ယူခဲ့သည့် သင်ခန်းစာ ၄ ခုဖြစ်သည့် အာဏာ၊ ကျားမရေးရာ၊ ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် ဖိနှိပ်မှုဆိုသည့် သင်ခန်းစာများမှ ရရှိလိုက်သည့်အသိအမြင်များ၊ သင်ခန်းစာများအကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တစ်ဖွဲ့လုံးအနေနှင့် ခေါင်းစဉ်များ အကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးနိုင်သကဲ့သို့ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့်အပြန်အလှန် သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ နောက်ဆုံးဆွေးနွေးပွဲမပြီးဆုံးခင်အားလုံးစက်ဝိုင်းသဏ္ဍန် ဝိုင်းရပ်ပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီအနေနှင့် ကျားမတရားမျှတမှုရရှိရေးအတွက် သူမ၏မိသားစုတွင် လုပ်ဆောင်

မည့် အရာတစ်ခုနှင့် ကျားမတရားမျှတမှုအတွက်သူမ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ဆောင်မည့်အရာတစ်ခုကိုပြောရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (လိုအပ်ပါက ‘ကျမသမီးနဲ့ အာဏာမျှဝေသုံးစွဲတာကို လုပ်မယ်’ နှင့် ‘IDP စခန်းထဲက အမျိုးသမီးတွေအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း ဆွေးနွေးပွဲကို ဦးဆောင်လုပ်သွားမယ်’ ဆိုပြီး ဥပမာအနေနှင့် ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်)

၃။ အားလုံးဖလှယ်ပြီးပါက အားလုံးလက်ချင်းကိုင်ထားကြပြီးစွမ်းအင်ညှစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးပွဲကိုအဆုံးသတ်ပါ။

အခန်း ၅

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုစွမ်းရည်



အဓိကအချက်များ

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း အတတ်ပညာသည် အစည်းအဝေးများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် မိသားစုဆွေးနွေးပွဲများအပါအဝင် အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်း အတတ်ပညာမှာ ကွာခြားပါသည်- စာသင်ကြားပေးသူများသည် ၎င်းတို့တွင်ရှိသော အသိပညာများကို အခြားသူများကိုပေးကြသူများဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ (သင်တန်းနည်းပြများ) များမှာမူ တက်ရောက်ဆွေးနွေးသူများတွင် အသိပညာရှိပြီးသားဟု ယုံကြည်သူဖြစ်ပြီး ထိုအသိပညာများကို တဦးနှင့်တဦး အချင်းချင်းမျှဝေရန်နှင့် သင်ယူလေ့လာကြရန်အတွက် နေရာများကို ဖန်တီးပေးသူများဖြစ်သည်။
- ကောင်းမွန်ထိရောက်သော ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းတွင် လေးနက်စွာနားထောင်ပေးခြင်းနှင့် မေးခွန်းများမေးခြင်းများ လိုအပ်သည်။
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည်တက်ရောက်သူများ၏စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုအဓိကဦးစားပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများကို အထောက်အကူပေးကြသူများဖြစ်သည်။

ရေ့ဂျက်

၀၁

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၃၀ မိနစ်	ရေဖန်ခွက်များ လေ့ကျင့်ခန်း	စာမျက်နှာ ၄
၃၀ မိနစ်	လူများ မည်သို့လေ့လာသင်ယူကြသနည်း	စာမျက်နှာ ၆
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	သက်သောင့်သက်သာရှိသောစုန်းများ	စာမျက်နှာ ၈
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်နိပ်နယ်ခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၂၀ မိနစ်	မေးခွန်းများမေးခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၁
၄၅ မိနစ်	ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၃
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၃၀ မိနစ်	အဓိကအချက်များဆွဲထုတ်ခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၅
၁၀ မိနစ်	အုပ်စုလိုက် သတင်းစကားပေးခြင်း	

မှတ်ချက်- ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ရေဖန်ခွက်များလေ့ကျင့်ခန်း¹

ရည်ရွယ်ချက်

ဆရာဗဟိုပြုသင်ကြားရေးနှင့် တက်ရောက်ဆွေးနွေးသူ ဗဟိုပြုသင်ကြားရေး နှစ်ခုကြား ကွာခြားချက်များကို တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် နားလည်သိရှိစေဖို့အတွက် အထောက်အကူပေးရန်။ ဒီမိုကရေစီနှင့်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကြား ဆက်စပ်မှုရှိသကဲ့သို့ပင် ပညာသင်ကြားမှုပုံစံနှင့်စံတန်ဖိုးများအကြား ချိတ်ဆက်မှုကိုပြုလုပ်ရန်။

အချိန်

၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

တက်ရောက်သူအားလုံးအတွက် လုံလောက်သောဖန်ခွက်များ၊ ရေတစ်အိုး၊ Flipchart စာရွက်များ (သို့) သင်ပုန်းနှင့် မာကာပင်များ



¹Ouyporn Khuankaew, listed on the website of Training for Change, <https://www.trainingforchange.org/>



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် သင်ကြားမှုပုံစံများကို လေ့လာရန် အတွက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ဖန်ခွက်များကို တစ်ယောက်တစ်ခွက် ဝေလိုက်ပါ။

၂။ သင်တန်းသူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ဖန်ခွက်ထဲကို ရေဖြည့်ပေးပါ။ ဖြည့်နေရင်း သင့်အနေဖြင့် ယခုအတိုင်း မှတ်ချက်စကားများ ပြောသွားနိုင်ပါသည်- ‘ဆရာမတစ်ယောက်အဖြစ် ကျမရဲ့ပညာများကို ရှင်တို့ကိုမျှဝေပေးရတာဝမ်းသာပါတယ်.. အို့.. ရှင့်ဖန်ခွက်ထဲမှာလည်း ဘာမှမရှိသေးဘူး။ အခုလို အသိပညာတွေ အများကြီး မျှဝေပေးရတာ အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။ ရေမရှိတဲ့ဖန်ခွက်တွေ အများကြီးပဲ၊ ကျမဆီမှာ ရေတွေအများကြီးရှိတယ်’။ သင်တန်းဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်လိုက်ပြီး ဘာမျှမသိသကဲ့သို့ ကြည့်လိုက်ပါ။ တက်ရောက်သူများ အနေဖြင့် စိတ်ထဲတစ်ခုခု ခံစားရမှုရှိပါက၊ ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်လာပါက မှတ်ထားရန် ပြောပါ။ ဤအချိန်တွင် မည်သည့်မှတ်ချက်မှ မပေးခိုင်းပါနှင့်။

၃။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ မတူသည့် အရာတစ်ခုခုကို လုပ်မည့်အကြောင်း ကြေငြာလိုက်ပါ။- ယခုအချိန်တွင် တက်ရောက်သူများအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်စေပြီး ၎င်းတို့ဖန်ခွက်ထဲရှိ ရေများကို အချင်းချင်း ပြန်လည်မျှဝေလှယ်မည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ‘အားလုံးအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ရေကို အချင်းချင်း မျှဝေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေကို သတိပြုထားပါ။’ ၎င်းတို့အချင်းချင်း မျှဝေမှု အနည်းငယ်လုပ်ပြီးပါက ၎င်းတို့ဆီထဲသွားပြီး ၎င်းတို့ဖန်ခွက်ထဲကို ရေပြန်ထည့်ပေးလျက် ၎င်းတို့ဆီက ပြန်လည်မျှဝေလာသည့်ရေများကိုလည်းလက်ခံလိုက်ပါ။

၄။ တက်ရောက်သူများ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာပြီဟု

ထင်သည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရပ်လိုက်ပြီး မိမိတို့၏ ထိုင်ခုံတွင် ပြန်လည်ထိုင်ကြရန်ပြောပါ။

၅။ အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ပါ - ပထမဦးစွာ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုမေးပါ။ အခြားသူများတွင်လည်း ဖလှယ်မည်ဟု ထင်သည့် ခံစားချက်တစ်ခုကို တစ်ယောက်ယောက်က မျှဝေလာသည့်အခါ ထိုခံစားချက်နည်းတူ ဖလှယ်ချင်သူများ မည်သူသနည်းဆိုသည်ကို လက်ထောင်ခိုင်းပါ။ ခံစားချက်များအတွက် မေး၍ကောင်းသည့် မေးခွန်းတစ်ခုမှာ- ‘ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေထည့်ပေးသည့်အချိန်တွင် မိမိဖန်ခွက်ထဲမှ ရေပမာဏက တခြားသူများနှင့် မတူညီကြောင်းကို သတိထားမိသူများ ရှိပါသလား? ထိုသို့သိသည့်အချိန်တွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း?’

ဖန်ခွက်ထဲမှရေက မည်သည်ကို ကိုယ်စားပြုသနည်းဟု မေးပါ။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူသည့်အချက်များ ဖြစ်နေမည်ဆိုပါကလည်း ပြဿနာမရှိပါ။

ရေကို ‘အသိပညာ’ အဖြစ် မြင်ကြည့်ပေးရန် တက်ရောက်သူများကိုပြောပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းက ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်သနည်း၊ မည်သို့ထင်ဟပ်စေသနည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ရေထည့်ပေးသည်က ပုံစံတမျိုး ဖြစ်ပြီး တက်ရောက်သူအချင်းချင်း ရေများမျှဝေပေးခြင်းက ပုံစံတမျိုးဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးပြပါ။ ‘ပတ်ဝန်းကျင်၏ စံတန်ဖိုးကို မည်သည့်ပုံစံက ပိုမိုအထောက်အပံ့ဖြစ်စေသနည်း?’ ‘ဒီမိုကရေစီကို မည်သည့်ပုံစံက ပိုပြီး အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသနည်း?’ ‘လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်များလုပ်သည့်အခါမှာ ဒုတိယပုံစံနည်းကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ကျင့်သုံးနိုင်သနည်း?’



လူများမည်သို့လေ့လာသင်ယူကြသနည်း

အချိန်

၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flipchart စာရွက်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

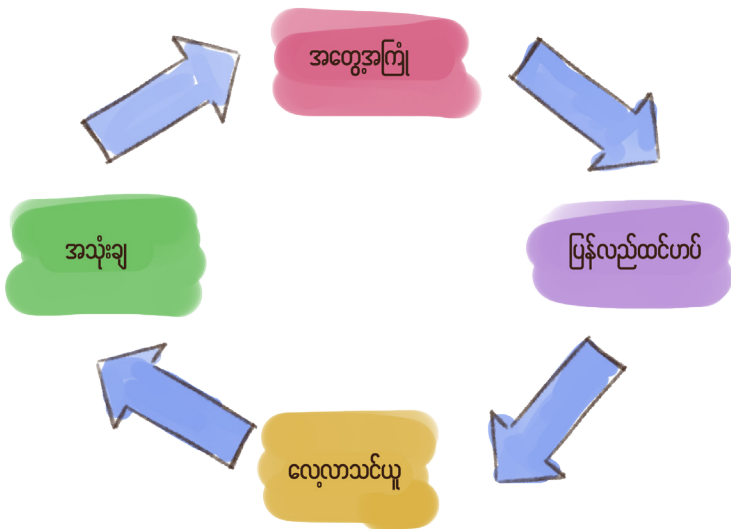
၁။ ဖန်ခွက်လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်မီတွင် ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်းဆိုသည်မှာမတူညီသည်ကို ရှင်းပြပါ။

၂။ Flipchart စာရွက်ပေါ်တွင် ကော်လံနှစ်ခုခွဲလိုက်ပါ- ကော်လံတစ်ခုတွင် ‘သင်ကြားပေးခြင်း’ ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး အခြားတဖက်တွင် ‘ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း’ ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ကျောင်းနေစဉ် ကာလ (သို့) ၎င်းတို့၏ သားသမီးများ၏ ကျောင်း၊ (သို့) ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ပုံရိပ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ရန်ပြောပါ- ဆရာ/ ဆရာမများက မည်သည့်အရာများ လုပ်ကြသနည်း? (အကယ်၍ လူများက ‘စာသင်ပေးတယ်’ ဟု ပြောသည့်အခါ စာသင်သည်ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာကို ဆိုလိုသနည်းဟု မေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများစု၏ ကျောင်းအတွေ့အကြုံများသည် အများအားဖြင့် - ဆရာ/ဆရာမက စာသင်ကြားပို့ချသည်၊ စဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာကို ပြောသည်၊ မှားဖြေသည့်အခါအပြစ်ပေးသည်၊ စသဖြင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့်တစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်ရေးပုံစံဖြစ်ပါသည် (ကျောင်းသူ/သားများက စကားမပြောပါ။ မေးခွန်းထုတ်ခြင်း မရှိပါ။) တက်ရောက်သူများပြောသည့်အချက်များကိုချရေးပါ။

ထို ‘သင်ကြားပေးခြင်း’ ဆိုသည့်ပုံစံသည် ဆရာ/ဆရာမများမှာတပည့်များအားပေးရန် အသိပညာများရှိကြသည် - ကျောင်းသူ/သားများက ယူရုံပင်။ အချို့ကျောင်းများတွင် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးခြင်းများလည်း ရှိသည်။

ကျောင်းသူ/သားများကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် အရှက်ခွဲခြင်းနည်းလမ်းများကို ဆရာ/ဆရာမများကသုံးကြသည်။ ဆရာ/ဆရာမများ၏ သတင်းအချက်အလက်များပေးသည့် အဓိကနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပို့ချချက် (လက်ချာ) များမှတစ်ဆင့်ပေးသည့်နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ၎င်းတို့သိသည့် အရာများအပေါ်တွင်သာ အဓိကမူတည်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၃။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုမှာမူ လုံးဝကွာခြားသည့်အကြောင်းပြောပြပါ။ တက်ရောက်သူများနှင့် ၎င်းတို့အတွေ့အကြုံများမှရသည့် အသိပညာများကသာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် တက်ရောက်သူအားလုံးတွင် နက်ရှိုင်းသည့်အသိပညာများရှိသည်ဆိုသည်ကိုယုံကြည်သည်။ ‘ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ၏အခန်းကဏ္ဍမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? ယခုသင်ခန်းစာများအားလုံးကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ မည်သည့်အရာများလုပ်ခဲ့သနည်း?’ ဟုမေးပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ယခုကဲ့



သို့ ဖြေကောင်းဖြေနိုင်ပါသည်- ‘အာရုံစိုက်နားထောင်ဖို့ အချင်းချင်းဆီက လေ့လာသင်ယူဖို့နေရာတွေဖန်တီးပေး တယ်’ ‘မေးခွန်းတွေမေးတယ်’၊ ‘အာဏာမျှဝေမှုကိုလေ့ ကျင့်ပေးတယ်’။ အရေးကြီးဆုံးမှာ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ သည် စိတ်ခံစားချက်များကို အားပေးသည်။ ဤအချက် များနှင့် တက်ရောက်သူများပြောသည့် အဖြေများကို ချရေးပါ။

၄။ ဒဏ်ရာများကိုကုစားခြင်း (Healing Wounds) စီမံ ကိန်း၏ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းပုံစံသည် ‘အတွေ့အကြုံ သင်ယူမှုစက်ဝိုင်း’ အခြေခံအယူအဆကိုအသုံးပြုပါ သည်။ ဤစက်ဝိုင်းက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကိုဆွေးနွေး ပွဲအုပ်စုဆီမှ အသိပညာများရရှိရန်များစွာ အထောက်အ ကူပေးသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ တက်ရောက်သူများတွင် အ တွေ့အကြုံ (သို့) ၎င်းတို့ ဘဝ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှုများရှိကြသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရေဖန်ခွက်လေ့ကျင့်ခန်းသည် တက် ရောက်သူအားလုံး အတူတကွလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အတွေ့ အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် နက်ရှိုင်းစွာနား ထောင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အများအားဖြင့် ဘဝ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေလှယ်သည့်အကြောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ စက်ဝိုင်း၏ နောက်ထပ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများ သည် တက်ရောက်သူများကို ‘သင်မည်သို့ ခံစားရသ နည်း?’ ‘မည်သည့်အရာများ သတိပြုမိသနည်း’ ဆိုသည့် မေးခွန်းများကိုသို့ မေးခွန်းများမေးပြီး အတွေ့အကြုံများ ကို စဉ်းစားရန်မေးပါသည်။ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ် ခြင်းသည် ကျောင်းအများစုတွင် လုံးဝလစ်ဟာနေသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များမှ လေ့လာသင်ယူခြင်း နှင့်နားထောင်ခြင်းများကိုပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် များစွာထောက်ပံ့ကူညီပေးပါသည်။

၆။ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ပြီးပါက ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူလေ့လာခြင်းကိုဆက်သွားပါသည်။ဦးဆောင်ဆွေး နွေးသူများအနေနှင့် တက်ရောက်သူများကို ‘ထိုအတွေ့ အကြုံများမှမည်သည့်အရာများသင်ယူလိုက်ရသနည်း?’ ဟု မေးပါသည်။

၇။ လေ့လာသင်ယူမှုမှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် ‘ထို သင်ခန်းစာကို ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးပြု နိုင်သနည်း?’ ‘သင့်မိသားစု၊ အဖွဲ့အစည်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့တွင် ဖြစ်ခဲ့မည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း ...?’ စသဖြင့် တက်ရောက်သူများကို ပြန်လည်အသုံးချ ရန်အတွက် မေးပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ရေဖန်ခွက်လေ့ကျင့်ခန်းကိုဥပမာတစ်ခုအ နေဖြင့် သုံး၍ရပါသည်။ ပထမဦးစွာ တက်ရောက်သူများ အနေဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ခဲ့သည်၊ ပြီးလျှင်အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်သည့်အချိန်တွင် သင့်အနေဖြင့်တက်ရောက်လာ သူများ၏ ခံစားချက်များ၊ သင်ခန်းစာများကိုမေးပြီး လူမှုပြောင်းလဲမှုနှင့် ဒီမိုကရေစီအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေး သည်။ ဤအရာသည် စက်ဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို အဆင့်ဆင့် မည်သို့အသုံးပြုသည်ဆိုသည်ကို ပြသနိုင်သည့် အလွန် ကောင်းသော ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၈။ စက်ဝိုင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး တက်ရောက်လာသူများ အနေ ဖြင့် မှတ်ချက်တစ်ခုတရာ ပြောရန်ရှိပါသလားဆိုသည့် မေးခွန်းနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၃

သက်သောင့်သက်သာရှိသောဇန်များ²

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ကြမ်းပြင်ပေါ် စက်ဝိုင်းများပြုလုပ်ရန် ကြိုး

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြိုးကို အသုံးပြုကာ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းနှစ်ခု ဆွဲပါ (စက်ဝိုင်းကြီးအတွင်းတွင် စက်ဝိုင်းငယ်တစ်ခုဆွဲခြင်း)။ အငယ်ဆုံးစက်ဝိုင်းသည် တက်ရောက်သူအားလုံး ဝင်ရပ်နိုင်သည့် အကျယ်အဝန်း ရှိရပါမည်။ အပြင်စက်ဝိုင်းမှာ ၁ မီတာခန့် ကျယ်ရပါမည်။
- ၂။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူများ မည်သို့လေ့လာသင်ယူကြသနည်းဆိုသည့် ‘သက်သောင့်သက်သာ ရှိသောဇန်များ’ ၏ သဘောတရားကို လေ့လာကြမည့်အကြောင်း ပြောပြပါ။ တက်ရောက်သူများအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ အတွင်းအကျဆုံးနေရာမှ စက်ဝိုင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ

လူများအနေဖြင့် အလွန်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည့်၊ စိတ်သက်သာလုံခြုံပြီး လွယ်ကူသည်ဟု ခံစားရသည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ အလယ်မှ စက်ဝိုင်းသည် သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်သည့် နေရာဖြစ်သည်- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ခက်ခဲမှုများကို ခံစားရသည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ အပြင်ဘက်အကျဆုံး စက်ဝိုင်းမှာ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ထိတ်လန့်မှုဖြစ်သည်- အလွန်ကြောက်လန့်မှုကို ခံစားရသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်ကစားကြောင်းများကိုဖတ်ပြမည့်အကြောင်းရှင်းပြပါ။ စာကြောင်းတစ်ကြောင်းဖတ်လိုက်တိုင်း တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် မည်သည့်စက်ဝိုင်း နေရာတွင်ရပ်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

ဥပမာအားဖြင့် ‘သူငယ်ချင်းများနှင့်အိမ်မှာနေခြင်း’ ဆိုသည့် စာကြောင်းအတွက်ဆိုလျှင်-ထိုအခြေအနေသည် တက်ရောက်သူများအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပါသလား (အတွင်းစက်ဝိုင်း)၊ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်ဟုခံစားရပါသလား (အလယ်စက်ဝိုင်း) (သို့)အလွန်ကြောက်ရွံ့သည်ဟု ခံစားရပါသလား (အပြင်စက်ဝိုင်း)။



²developed by IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

လှုပ်ရှားမှုကို အသံတိတ် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး စာကြောင်း တစ်ကြောင်းဖတ်တိုင်း တက်ရောက်သူတစ်ယောက်ချင်း စီကာ မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်မည်ဆိုသည်ကို သူမဘာ သာသူမဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးပြုနိုင်သည့် စာကြောင်းများ

- မိသားစု သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ပေးခြင်း
- ဗမာစကားပြောခြင်း
- အခြားလူမျိုး (သို့) ဘာသာဝင်များနှင့် တစ်နေရာ တည်းတွင် ရှိနေခြင်း
- လူရှေ့တွင် ငိုကြွေးခြင်း
- အခြားသူများနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ များ ပြောခြင်း
- အခြားသူများ ငိုကြွေးနေချိန်တွင် ၎င်းတို့နှင့်အတူရှိ နေခြင်း
- ဘာသာရေး/ နိုင်ငံရေး/ စစ်တပ်ခေါင်းဆောင်များ နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း
- ကွန်ပျူတာသုံးခြင်း
- လူအများရှေ့စကားပြောခြင်း

၃။ တက်ရောက်သူများကို သူတို့ထိုင်ခုံနေရာသို့ ပြန်သွားပြီး စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ထိုင်ရန်ပြောပါ။ ခံစားချက်(သို့) ပြောချင် သည့်အရာတစ်ခုခုရှိသလား မေးပါ။

၄။ ‘သက်သောင့်သက်သာရှိသောဇန်’ ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ် တို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူများ၊ နေရာများ၊ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကိုရှင်းပြပါ။ ဤ ဇန်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့သက်သောင့်သက်သာရှိကြသည်၊ ယုံကြည်မှုရှိကြသည်၊ လုံခြုံသည်ဟု ခံစားကြရသည်။ အလွန်လွယ်ကူကာ စိတ်အပန်းပြေသည်ဟုခံစားရသည်။

သက်သောင့်သက်သာ ရှိသောဇန်၏ အပြင်ဘက်နေရာ မှာမူ ‘အဆင်မပြေသောဇန်’ (သက်သောင့်သက်သာ မရှိသောဇန်) ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သည်၊ စိတ်ပူပန် သည်၊ ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုအရာသည် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ၊စိတ်ဝင် စားစရာအသစ်ဖြစ်သည့် အရာဟုလည်းခံစားရနိုင်ပါ သည်။ လူများသည် ၎င်းတို့၏ ‘သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သောဇန်’ ပြင်ပရောက်ပြီး ‘အဆင်မပြေသောဇန်’

သက်ထောင့်သက်သာမဖြစ်သောဇန်-အဆင်မပြေခြင်း၊စိုးရိမ်ခြင်း၊သက်သောင့်သက်သာ မရှိခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းခြင်း။ ဒီနေရာ တွင် သင်ယူလေ့လာမှုကို လုပ်ကြပါသည်။



သက်ထောင့်သက်သာဖြစ်သော ဇန်- လွယ်ကူခြင်း၊ အဆင်ပြေခြင်း၊ လုံခြုံမှုခံစားရခြင်း

အန္တရာယ်ဇန် - ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ပိတ်ချလိုက်ခြင်း၊ သင်ယူလေ့လာမှု မလုပ်နိုင်ခြင်း

ထဲရောက်သည့်အခါ လေ့လာသင်ယူမှုများကို လုပ်လေ့ရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက် သည် ၎င်းတို့အဆင်မပြေသည့် ဇန်တစ်ခုမှနေ၍ ရှင်သန်နိုင်ခဲ့သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ သက်သောင့် သက်သာရှိသောဇန်မှာ ပိုမိုကျယ်လာပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ထိုအရာကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လုပ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို သိသွားသည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

တက်ရောက်သူများကို ဖတ်ပြသည့်စာကြောင်းထဲမှ ၎င်းတို့ ‘အဆင်မပြေသောဇန်’ ဖြစ်သည့် စာကြောင်းတစ်ခုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ-

ဥပမာ - လူအများရှေ့တွင် ဗမာစကားပြောခြင်းလည်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) လူများရှေ့တွင် ငိုခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအဆင်မပြေသော ဇန်ဖြစ်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စိုးရိမ်ပူပန်သော်လည်း လုပ်၍အဆင်ပြေခဲ့ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင်လုပ်၍ ပိုလွယ်ကူသွားသည့် အတွေ့အကြုံရှိသူများရှိပါသလား? ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူလေ့လာကြသည့် ပုံစံများ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း စိန်ခေါ်မှုကြီးမားလွန်းသည့်အတွေ့အကြုံများကလည်း လူများကို ပိုမိုကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုကို ဖြစ်စေပြီး ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများက လူများကို နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် မလုပ်ရဲအောင် ပိတ်ပစ်လိုက်ခြင်း မျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို သတိထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်အလွန်ကို တုန်လှုပ်ကြောက်လန့် နေမည် (သို့) စိုးရိမ်မှုကြီးနေမည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘ရှင်သန်မှုပုံစံ’ ထဲကို သွားရန်လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့်ခံစားချက်များတွင်အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ ထို ‘ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုဇန်’ ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသင်ယူမှုမလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ အပေါ်တွင်လည်း ယုံကြည်မှု လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

၅။ တက်ရောက်သူများကို ‘ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမျက်မှန်’ တပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦးအဖြစ် တွေးကြည့်ရန်ပြောပါ။ တက်ရောက်သူများ/လူများကို မည်သည့်နေရာတွင် ပါဝင်စေချင်သနည်း? ၎င်းတို့၏ အမြင်များကိုမေးပါ။

မှတ်ချက်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သက်သောင့်သက်သာဇန်များထဲတွင် စတင်ပြီး လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရပြီဆိုပါက လေ့လာသင်ယူသည့်ဇန်ကို တိုးချဲ့သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ အလွန်စိန်ခေါ်မှုကြီးသည်ဟုခံစားရပါကလူများကို ၎င်းတို့၏သက်သောင့်သက်သာဇန်ထဲကို ပြန်ခေါ်လိုက်ခြင်းကကောင်းပါသည်။

၆။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ဘေးကသူနှင့် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ယခုသင်တန်း အစီအစဉ်တစ်ခုလုံးကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ယခုဆိုလျှင် သင်တန်းပတ်ပေါင်းများစွာရှိနေပါပြီ! ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိသောဇန်ကို မည်သို့သုံးခဲ့သနည်း? မည်သည့်အချိန်တွင်သင်သည် သင့်၏ သက်သာသည့်ဇန်တွင် ရှိခဲ့သနည်း? မည်သည့်အချိန်တွင် လေ့လာသင်ယူသည့်ဇန်ကိုပြောင်းခဲ့သနည်း? ထိုအရာကိုသင်မည်သို့ သိသနည်း?

၇။ အုပ်စုကြီးထဲတွင် အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်စိန်ခေါ်နိုင်ရန် လုံလောက်သည့် စိတ်လုံခြုံမှုရှိရန် အရေးကြီးကြောင်း အထူးပြုပြောပြပါ။ ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) အနေဖြင့် တက်ရောက်သူများ အတွက် လုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခု ဖန်တီးရန်နှင့်ကိုယ်တွင်းအာဏာတည်ဆောက်ရန်အတွက် အချိန်များစွာပေးပါသည်။ သို့မှသာ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏သင်ယူလေ့လာမှုဇန်ထဲသို့ ခေါ်သွားနိုင်သည့်အာဏာကျားမတရားမျှတမှု၊ အသွင်ကူးပြောင်းမှုဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာစသည့် အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်စိန်ခေါ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူလေ့လာမှု ဇန်ထဲကို ကျွန်ုပ်တို့ပိုပြီးသွားနိုင်လေ ထိုဇန်များကပိုမိုကြီးမားလာလေဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၆

မေးခွန်းများမေးခြင်း

အချိန်

၂၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

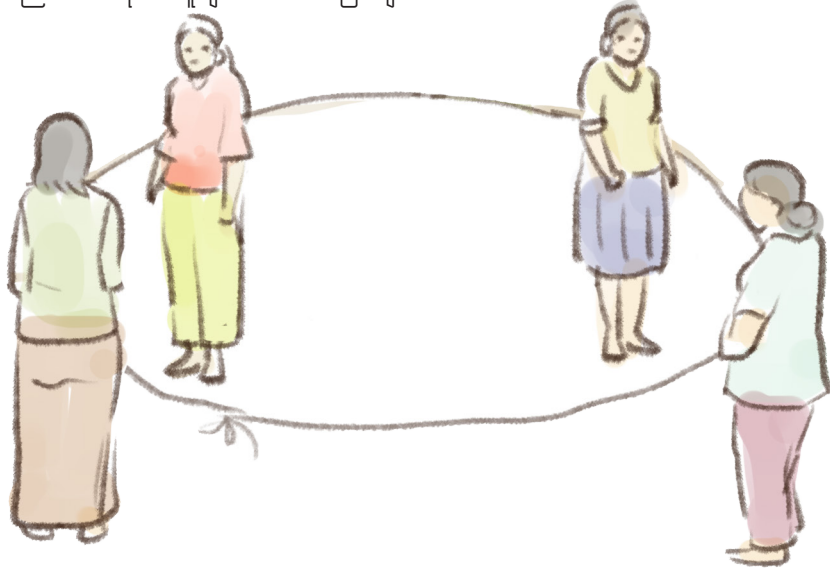
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူတစ်ယောက်၏ အဓိကအလုပ်/ အခန်းကဏ္ဍက မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ရန် တက်ရောက်သူများကို ပြောပါ။ ၎င်းတို့က အချက်အလက်များစွာ ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအချက်များထဲမှ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း နှင့် မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးအလုပ် ဖြစ်ကြောင်း အထူးပြုပြီးပြောပါ။

၂။ မေးခွန်းမေးသည့်နေရာတွင် ပုံစံနှစ်မျိုးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တစ်ခုမှာ အပိတ်မေးခွန်းဖြစ်ပြီး ဟုတ်တယ်/မဟုတ်ဘူးဆိုသည့် အဖြေကိုသာဖြေရှ်ရသည့် မေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ခုမှာအဖွင့်မေးခွန်းဖြစ်ပြီးဟုတ်တယ်/မဟုတ်ဘူးတစ်ခုတည်း ဖြေရှ်မရသည့် မေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။ အပိတ်မေးခွန်းပုံစံ ဥပမာတစ်ခုကိုမေးပါ။ [မုန့်ဟင်းခါး ကြိုက်သလား?ချမ်းနေသလား?... ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည်တက်ရောက်သူများ၏အသိအမြင်များ

ကို ဖော်ထုတ်သည့်နေရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် အဖွင့်မေးခွန်းများကိုမေးကြပါသည်။ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) တွင်မကြာခဏ သုံးလေ့ရှိသည့် အဖွင့်မေးခွန်းတစ်ခုမှာ မည်သည့်အရာနည်း? [မည်သို့ခံစားရသနည်း?]

အထူးအလေးပေးရမည့် အရေးကြီးမှတ်ချက်။ အဖွင့်မေးခွန်းများသည် မည်မျှသိသနည်းဆိုသည့် အသိပညာဗဟုသုတများကို စမ်းသပ်ရန်မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ဤအရာသည် သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် လုံးဝကွာခြားသည့် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ‘ထိုအတွေ့အကြုံမှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူလိုက်ရသနည်း?’ ဟု မေးခြင်းသည် ‘ဖိနှိပ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း?’ ဟု မေးခြင်းနှင့် မတူပါ။ ဒုတိယမေးခွန်းမှာ အဖြေအမှန်အမှားရှိပြီး တက်ရောက်သူများကို ‘စမ်းသပ်’ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲစေသော သင်ယူလေ့လာမှု မဟုတ်ပေ။ ပထမမေးခွန်းသည် တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ အသိအမြင်ကို နားထောင်ရန်နှင့် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ရန် အားပေးသည့် မေးခွန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း၏ ပန်းတိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



၃။ အားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး ၁၊ ၂ ဟု ရေတွက်ခိုင်းပါ။ နံပါတ် ၁ များကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းရပ်ခိုင်းပါ။ နံပါတ် ၂ များကိုမူ နံပါတ် ၁ အုပ်စုကို ပတ်ပြီး ဝိုင်းရပ်ခိုင်းပါ။ နံပါတ် ၁ တစ်ယောက်စီက နံပါတ် ၂ တစ်ယောက်စီကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့နှစ်ယောက်ကတစ်တွဲ ဖြစ်ပါမည်။ နံပါတ် ၁ များကို ၎င်းတို့ အတွဲဖော်များကို မေးရန် အဖွင့်မေးခွန်းတစ်ခု စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဥပမာ - သင် မည်သည့်အရာများ သင်ယူလေ့လာခဲ့ရသနည်း?။ နံပါတ် ၂ များက ထိုမေးခွန်းများကို ဖြေရန်မလိုပါ။ သူမနေဖြင့် နံပါတ် ၁ ပြောသည့်မေးခွန်းသည် အဖွင့်မေးခွန်းလား၊ အပိတ်မေးခွန်းလားဆိုသည်ကိုသာပြောရပါမည်အကယ်၍ အပိတ်မေးခွန်းဖြစ်ပါက အတွဲဖော်ဖြစ်သူ နံပါတ် ၁ က နောက်ထပ်တစ်ခုကို ပြန်ကြိုးစားမေးရပါမည်!

ယခု အလှည့်ပြောင်းပါမည်။ နံပါတ် ၂ သမားများက၎င်း တို့အတွဲဖော် နံပါတ် ၁ များကို အဖွင့်မေးခွန်းမေးရပါမည်။ နံပါတ် ၁ များက အဖွင့်မေးခွန်း ဟုတ်မဟုတ်ပြောရပါမည်။ အကယ်၍ တက်ရောက်သူများအနေနှင့် အဖွင့်မေးခွန်းအ တွက်နောက်ထပ်ဥပမာများစဉ်းစားရန်လိုအပ်နေဆဲဟု ထင်ပါက သင့်အနေဖြင့် တက်ရောက်သူများ၏ အတွဲ ဖော်များကို ပြန်ပြောင်းပေးနိုင်ပါသည် (‘နောက်ထပ် အတွဲဖော်အသစ်ကိုပြောင်းရန် နံပါတ် ၂ အားလုံးကို ညာ ဘက်ကို ခြေလှမ်း ၂ လှမ်းရွေ့ပါ’)

၄။ ယခု အဖွင့်မေးခွန်းများအားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချ ရေးလိုက်ပါ။ အနည်းဆုံးအောက်ပါမေးခွန်းများပါရပါမည် - မည်သို့ခံစားရသနည်း၊ မည်သည့်အရာများ လေ့လာ သင်ယူလိုက်ရသနည်း၊ ထိုအရာကို သင့်ဘဝတွင်မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း၊ ထိုအရာကိုသင်မည်သို့ထင်သနည်း၊ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုပြောပေးနိုင်ပါသလား။



ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း

အချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦး၏ အရေးအကြီးဆုံး အခန်းကဏ္ဍများထဲမှ တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကြားသည့်အရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောသည့်သူနှင့် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် အကြောင်းအရာ အများစုအတွက် အသုံးဝင်ပါသည်- ပြောသည့်သူသည် သူမပြောသည့်စကားကို နားထောင်သည် ဟု ခံစားရစေနိုင်သည်။ ပြောသူ၏ ဇာတ်လမ်းတွင် နားချိန်ကို ဖန်တီးပေးသည့်တွက် စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ရန်၊ စိတ်ထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် သူမအနေဖြင့်ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်းကိုလုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ အခြားနားထောင်သူများကိုလည်း အာရုံစိုက်မှုရှိရန် ကူညီပေးပါသည်။ ပြောသည့်သူကို

လည်း နားလည်မှုလွှဲသည့် အကြောင်းအရာများ ရှိခဲ့ပါက လည်း သူမကို ပြင်ဆင်ရန် အချိန်ပေးပါသည်။

၂။ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အမြဲတမ်း အလိုက်တသင့် ဖြစ်နေမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် လေ့ကျင့်ရင်းဖြင့် ပိုမိုလွယ်ကူသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်မှုပြုလုပ်ရန် နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက် စကားပြောနေသည့်အချိန်နှင့် ၎င်းတို့ စကားပြောပြီး ခဏရပ်သည့်အချိန်တွင် (သို့မဟုတ် ၎င်းတို့မနားခဲ့ပါက မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသည့် အချိန်တွင်) သင့်အနေဖြင့် သိမ်မွေ့သင်သာစွာ စကားဖြတ်ပြီး ‘ကျမကြားရသလောက် ရှင်ပြောတာက’ ဟု ပြောကာ သင်ကြားသည့်အရာကို အနှစ်ချုပ်ပြောပါ။ သင်ကြားသည့်အပေါ်တွင် သုံးသပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အနှစ်ချုပ်သာလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်လျော်ပါက သင်ကြားလိုက်သည့် ခံစားချက်များကိုပါ ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - ‘ကျမကြားရသလောက် သင်ပြောတာက... ထိုအရာကရှင်ကိုဝမ်းနည်းစေပုံရတယ်။ ထိုအရာက ရှင်ပြောလိုက်တာ ဟုတ်ပါသလား?’ ထိုအချိန်တွင် စကားပြောသူအနေဖြင့် သူမပြောလိုက်ခြင်းဟုတ်မဟုတ် ပြန်ပြောပြီး ဆက်ပြောပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ထိုအရာသည် သူမ၏ ပြောစကားအပေါ်သင့်၏ နားလည်မှုကို ပြန်ပြင်ဆင်ခွင့် ပေးလိုက်နိုင်ပါသည်။ ‘မဟုတ်ဘူး၊ ကျမဝမ်းမနည်းပါဘူး။ ကျမက အရမ်းစိတ်ဆိုးတာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့..’ ဟု သူမပြန်ပြောကာ သူမ၏



ဇာတ်လမ်းကို ဆက်ပြောနိုင်ပါသည်။

စကားပြောသူ၏ အားသာချက်ကို သတိပြုခြင်းသည် အလွန်စွမ်းရည်မြင့်တက်စေသည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ အရာသည်သင့်အတွက်စကားပြောသူဇာတ်လမ်းမှ သင် သတိပြုမိသည့်စကားပြောသူ၏အပြုသဘောဆောင် သောအချက်များကိုအမှန်တကယ်ပြောရန်အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်- ‘ကျမသတိထား မိသလောက် ရှင်ကအရမ်းသတ္တိရှိတာ တွေ့တယ်၊အရမ်း ခက်ခဲတဲ့တိုင်အောင် မျှော်လင့်ချက်တွေကို မစွန့်လွှတ်ခဲ့ ဘူး’။ အားသာချက်များကို သတိပြုရာတွင်အစစ်အမှန် များဖြစ်ရပါမည်-တကယ်မဟုတ်သည့်အရာကိုလုပ်မပြော ပါနှင့်။ အစစ်အမှန်မဟုတ်ပါက စကားပြောသူအနေနှင့် သင့်ကို စိတ်ရင်းအမှန်မရှိသည့်သူအဖြစ် ထင်သွားနိုင်ပါ သည်။ သတိပြုခြင်းကိုလုပ်၍ အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ နောက်ဆုံးပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှုပြုလုပ်သည့် အ ချိန်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်စီက ၅ မိနစ်စာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မျှဝေပြီး အခြားတစ် ယောက်က ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်သည်ကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။

၅ မိနစ်အချိန်အတွင်း အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်ခန့် ပြန်လည် ထင်ဟပ် သုံးသပ်ခြင်းကို လုပ်သင့်ပါသည်။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲတွင် မည်သူက ပြောသူလုပ်ပြီး မည်သူက ပြန် လည်ထင်ဟပ် သုံးသပ်သည့်သူလုပ်မည် ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်ယောက်လုံးလေးနက်စွာနား ထောင်သည့်လေ့ကျင့်မှုကိုလုပ်ဆောင်ရန် သတိပေးပါ။

ပြောနိုင်သည့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ

- သင်အရမ်းချစ်ရသည့် သူတစ်ယောက် အကြောင်း နှင့် အဘယ့်ကြောင့်ချစ်ရသလဲဆိုသည့် အကြောင်း ပြောပါ။
- သင့်၏ ‘တိမ်များ’ ထဲမှ တစ်ခုအကြောင်းပြောပါ(မိုး တိမ်များလေ့ကျင့်ခန်းမှ အပြာရောင်ကောင်းကင် ကို ဖုံးကွယ်ထားသည့် အတွေးအမြင်များ၊ ခံစား ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ အမှတ်တရများ)
- ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) ကာ လအတွင်း သင်ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု ခံစားရ သည့် အရာတစ်ခုအကြောင်းနှင့် သင့်ဘဝကို မည် သို့သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသလဲဆိုသည့်အကြောင်း ပြောပါ။

၄။ လေးနက်စွာ နားထောင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။ ပြောသူ နှင့် နားထောင်သူနှစ်ဦးလုံးကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက်စိတ် တည်ငြိမ်စွာနက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူရန် ပြောပါ။ ပြောနေ သည့် ၅ မိနစ်အတွင်း နားထောင်သူအနေဖြင့် သူမကြား သည့်အရာများအပေါ် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်မျှပြန်လည် သုံးသပ်မှုလုပ်ရမည့်အကြောင်းသတိပေးပါ။ခေါင်းလောင်း တီးကာ ပြောသည့်သူကို စကားစပြောရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ၅ မိနစ် ပြည့်သည့်အခါ ခေါင်းလောင်းကို ထပ်တီးကာ နားထောင်သည့်သူကို နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ပြန်လည်ထင် ဟပ်သုံးသပ်မှုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် သူမအနေဖြင့်ပြောသူ၏ ဇာတ်လမ်းထဲမှ အားသာချက် များကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

၅။ ပြောသူကိုနားထောင်သူ အပေါ်အကြံပြုချက်ပေးရန်ဖိတ် ခေါ်ပါ- သူမအနေဖြင့် ကောင်းစွာအနှစ်ချုပ်ပါသလား? သင့်ကိုနားထောင်သည်ဟု ခံစားရပါသလား?

၆။ အခု နှစ်ယောက်တစ်တွဲအတွဲအားလုံးကို အလှည့်ပြောင်း ရန်ပြောပါ။ စကားပြောသူက ယခုချိန်တွင် နားထောင်သူ နှင့် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်သူဖြစ်ပါမည်။ အဆင့် ၄ နှင့် ၅ အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

၇။ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးရန်အတွက် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲ သို့ ပြန်ခေါ်လိုက်ပါ- မည်သို့ခံစားရသလဲဟု မေးပါ။ ပြီး လျှင် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုများ ရှိသနည်း? မည်သည့်အရာများ သင်ယူလိုက်ရသနည်း?

မှတ်ချက်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်အနေ ဖြင့် လေးနက်စွာ နားထောင်မှသာလျှင်လုပ်၍ ရနိုင်သည့် အကြောင်း အလေးပေးပြောပါ။ ပြန်လည်ထင်ဟပ် သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ပြောပြီးသားစကားများအ တိုင်းထပ်ပြောရန်မဟုတ်ပါ။သင်ကြားသည့် ခံစားချက် များနှင့် အဓိကအချက်များကိုအနှစ်ချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၆

အဓိကအချက်များဆွဲထုတ်ခြင်း



အချိန်
၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ကျွန်ုပ်တို့ကြားသည့် အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍စကားပြောသူကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်သည့် အပြင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည် အဓိကအချက်များကို ဆွဲထုတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်မှုများကို ကူညီပေးသည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့်တက်ရောက်သူများကို ဆက်လက်လေ့လာသင်ယူစေပြီး စကားပြောသူကိုလည်း အာရုံစိုက်မှုရှိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

၂။ ၃ ယောက်တစ်တွဲဖြင့် အုပ်စုငယ်များ ခွဲလိုက်ပါ။ အုပ်စုအတွင်း မည်သူက A, မည်သူက B, မည်သူက C လုပ်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

A ဖြစ်သူက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူပြောသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြောရပါမည်။ B က စက္ကန့် ၂၀ အတွင်း

ကြားလိုက်သည့် အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်/အနှစ်ချုပ်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ C အနေဖြင့်စကားပြောသူပြောလိုက်သည့် ဝါကျ (စာကြောင်း) တစ်ကြောင်းက အဓိကအချက်ကို ပြောရပါမည်။ သင်တန်းဆရာက အချိန်ကိုကြည့်နေပြီး တစ်ယောက်စီအတွက် ခေါင်းလောင်းတီးပေးပါမည်။ (စလုပ်ရန်ခေါင်းလောင်းတီးမည်- ၁ မိနစ်ပြည့်လျှင် တစ်ခါ၊ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မည်ဆိုလျှင်တစ်ခါ၊ ပြီးလျှင် C မှ အဓိကအချက်ပြောချိန်တွင်တစ်ခါ ခေါင်းလောင်းတီးပါမည်)

၃။ တစ်ယောက်စီတိုင်းမှကဏ္ဍတိုင်းကိုပါဝင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရရန်အတွက် လုပ်ဆောင်မှုကို ၃ ကြိမ် ထပ်ကျော့လုပ်ပါမည်။

မှတ်ချက်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အလွန်ခက်ခဲသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြောရမည့် အကြောင်းသည် အလွန်စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာမဟုတ်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ပြောနိုင်သည့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များ- မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ရန် သင့်အတွက် သင်မည်သည့်အရာများ လုပ်သနည်း? သင့်ဘဝတွင် အကျေနပ်ဆုံးအရာ/ကျေးဇူး အတင်ဆုံးအရာက မည်သည့်အရာနည်း? သင့်ကို အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်စေသည့် သင့်ဘဝအိပ်မက်က မည်သည့်အရာနည်း? သင့်ဘဝတွင် ဂုဏ်အယူရဆုံးက မည်သည့် အရာနည်း?

၄။ ၃ ကြိမ် ထပ်ကျော့လုပ်ပြီးသည့်အခါ အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးရန် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲသို့ ပြန်လာခိုင်းပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း? မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုများ ရှိသနည်း? မည်သည့်အရာများ သင်ယူလေ့လာလိုက်ရသနည်း? အခြားမျှဝေချင်သည့် အတွေးအမြင်များရှိပါသလား?

ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၃
၃၀ မိနစ်	အုပ်စုအတွင်း စိတ်ခံစားချက်	စာမျက်နှာ ၁၇
၆၀ မိနစ်	ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုလမ်းညွှန်ဘင်ဂို	စာမျက်နှာ ၁၉
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားခြင်း	
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ခြင်းနှင့် ‘သတိ’ လှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၆၀ မိနစ်	သူငယ်ချင်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်ဖလှယ်ခြင်း- လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်များ၊ အတွေးအမြင်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ မေးခွန်းများ	
၁၅ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ယူလေ့လာခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခု	

မှတ်ချက်- ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

အုပ်စုအတွင်းစိတ်ခံစားချက်များ

အချိန်

၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆွေးနွေးရသည့် အကြောင်းအရာများသည် လူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စရပ်များနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိသည့်အခါ တက်ရောက်သူများမှာလည်း ၎င်းတို့၏ အတွင်းပိုင်းတွင် ဖိနှိပ်မှုဒဏ်များ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများ၊ ဒေါသများ၊ ထိခိုက်နာကျင်မှုများ စသဖြင့် ရင်ဆိုင်နေရခြင်းများ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့်အများအားဖြင့် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားချက်များ ရှိတတ်သည်ကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံရပါမည်။ ဤအချက်သည် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်သည့်အချိန်တွင် စိန်ခေါ်မှုအကြီးဆုံးအကြောင်းအရာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဤသင်ခန်းစာသည် အုပ်စုအတွင်း ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားမှုများ ရှိလာသည့်အခါ မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲဆိုသည့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ခံစားချက်ပြင်းသူများ (မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်း စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်) နှင့်ရှိသည့်အခါ မည်သည့်အရာများ လုပ်ကြလေ့ရှိသည်ဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကို မေးပြီး ဆွေးနွေးမှု စတင်လိုက်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ခံစားချက်ပြင်းသည့်သူများ ဖြစ်မည်ဆိုလျှင်လည်း ၎င်းတို့ကိုလူများက မည်သို့လုပ်ပေးစေချင်သနည်း? လူများ၏ မတူညီသည့် လိုအပ်ချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် အလွန်ကောင်းပါသည်။ အချို့သူများက နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းကို ကြိုက်သော်လည်း အချို့ကအမှန်



တကယ် မကြိုက်ကြပေ။

၃။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း စိတ်ခံစားချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်းကို အားပေးသည့် အကြောင်း၊ သင့်အနေဖြင့် (ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ အနေဖြင့်) ၎င်းတို့ခံစားရသည့် ပြင်းထန်သည့်ခံစားချက်များရှိ လာမည်ဆိုပါက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကူညီပေးမည့် အကြောင်း တက်ရောက်လာသူအားလုံးကိုဆွေးနွေးပွဲ/ အုပ်စုများ၏ ပထမရက်တွင် ကြိုတင်ပြောပြထားခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အများအားဖြင့် ငိုကြွေးခြင်းကဲ့သို့သောခံစားချက်များကို ပြသခြင်းသည် အားနည်းသည့် လက္ခဏာ (သို့) မလုပ်သင့်သည့်အရာအဖြစ် မြင်လေ့ရှိကြသည့် အတွက်လူများသည် ၎င်းတို့မိမိခံစားသည့်အခါ အလွန်ရှက်လေ့ရှိသလို ထိုအတွက်လည်း တောင်းပန်ရန်လိုသည်ဟု ခံစားကြလေ့ရှိပါသည်။ အခြားတက်ရောက်သူများကလည်း (တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ဖြစ်စေ) အဆင်ပြေသွားမည့်အကြောင်းနှင့် မငိုသင့်သည့်အကြောင်း ၎င်းတို့ကို ပြောနိုင်ပါသည်။

စိတ်ခံစားချက်များကို ချိုးနှိမ်ထားခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ထားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို လွှမ်းမိုးထားသည့် အာဏာအလွန်အကျွံသုံးသည့် ယဉ်ကျေးမှုအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ခံစားချက်များ မျှဝေခြင်းသည် အနုတ်သဘောဆောင်သည့် နားလည်မှုတစ်ခုဖြစ်သည့် ‘သင်ယူခြင်းသည် စဉ်းစားဉာဏ် (စဉ်းစားခြင်း) မှတစ်ဆင့်သာ ဖြစ်နိုင်သည်’ ဆိုသည့် နားလည်မှုကြီးကို ချိုးဖျက်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အုပ်စုတွင်းတွင် စိတ်ခံစားမှုများ ထွက်လာသည်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည် တက်ရောက်သူများအကြား ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရန်အတွက် ကူညီပေးသည့် အပြင် ၎င်းတို့လုပ်မည့် တိုးတက်ပြောင်းစေသော အလုပ်များကိုလည်း ရှေ့ဆက်သွားရန်အတွက်များစွာ အကူအညီပေးပါသည်။

အုပ်စုအတွင်း စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်သူများကို အကူအညီ ပေးသည့်နည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို သေချာနားလည်သိရှိရန်၊ ၎င်းတို့သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်သည့်အချိန်တွင် မထွက်သွားရန်နှင့် ထိုသူကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာများ၊ သနားကြင်နာမှုများကို ပိုပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အားလုံးကို ရှင်းပြပါ။

၄။ ယခုအချက်များကို မျှဝေပြီး ဆွေးနွေးဖလှယ်ပါ။

- ပြင်းထန်သည့်စိတ်ခံစားမှုဖြစ်သူကို ‘ရှင်အရမ်းစိတ်ခံစားချက်ဖြစ်တယ်ထင်တယ် (သို့) ရှင်စိတ်ဆိုးနေပုံရတယ်၊ ဝမ်းနည်းနေပုံရတယ်၊ (သို့) နာကျင်ရပုံပေါ်တယ်’ စသဖြင့်ပြောပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- စိတ်ခံစားချက်များကိုဖော်ပြခြင်းသည် ဘာမျှမဖြစ်ကြောင်း၊ ဤသို့ စိတ်ခံစားချက်ကို ပြသခြင်းသည် အားနည်းခြင်းကို ပြခြင်းမဟုတ်ပဲ အားသာချက်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သူမကို အဆင်ပြေသွားမှာပါ (သို့) စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူးဟု လုံးဝမပြောပါနှင့်။ ထိုသို့ပြောခြင်းသည် ထိုလူ၏ ခံစားချက်သည် အရေးမကြီးဟု သွယ်ဝိုက် ပြောလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- ၎င်းတို့ခံစားရသည့် ခံစားချက်များကို အမည်ဖော်ခွင့်ပေးပါ (သို့) ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်ကို သတ်မှတ်ရန် ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးပါ။
- ပြောသူကို ၎င်းတို့လိုအပ်သလောက် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြခွင့်ပေးပါ။ အကယ်၍ စကားပြောရန် ခက်ခဲနေသည်ဆိုပါက အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် အားပေးပြီး အချိန်လိုအပ်သလောက် ယူရန် ပြောပါ။
- စိတ်ခံစားချက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေသူကို အကူအညီပေးရန်အတွက် ကျန်သည့်တက်ရောက်လာသူ အားလုံးကို လက်ရှိအခြေအနေတွင်သူမနှင့် အတူ ဆက်လက်ရှိနေပေးရန် ပြောပါ။ ယခုကဲ့သို့

လှုပ်ရှားမှု
J

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုလမ်းညွှန်ဘင်ဂို

အချိန်
၉၀ မိနစ်

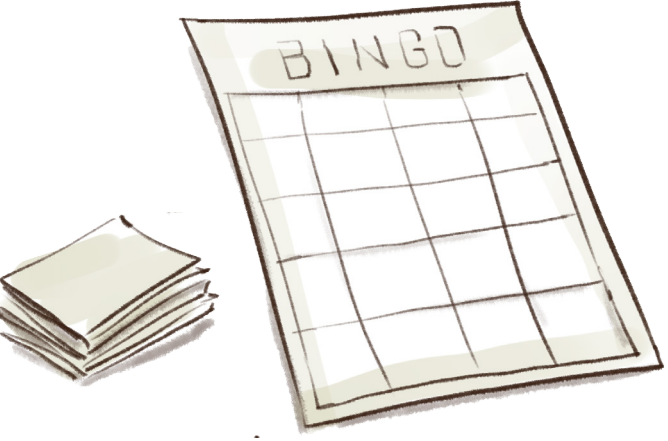
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုစွမ်းရည်များ ရေးထားသည့် ဘင်ဂိုသင်ပုန်း
နှင့် သင်တန်းမှပေးထားသည့် ပစ္စည်းကရိယာအိတ်မှကဒ်များ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ထိရောက်သည့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှု ဖြစ်စေရန်နှင့် အားကောင်းစေရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကိုပိုင်းဝန်းစဉ်းစားကြရန် ပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာများ လုပ်သင့်ပြီး မည်သည့်အရာများကို မလုပ်သင့်သနည်း? ဥပမာအားဖြင့်- ကျွန်ုပ်တို့ လေးနက်စွာနားထောင်မှုကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုလုပ်နေသည့် အချိန်အတွင်း ဖုန်းများလက်ခံဖြေဆိုမှုကို မလုပ်သင့်ပါ။ တက်ရောက်လာသူများ စဉ်းစားပြောပြသည့် အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၂။ ပြီးလျှင်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ လမ်းညွှန်ကဒ်ကိုယူလာပြီး ဤကဒ်များသည် မည်သည့်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှု မျိုးအတွက်မဆိုအရေးအကြီးဆုံးလမ်းညွှန်ချက် ၂၅ချက်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ (အချက်များထဲမှ အများစုသည် တက်ရောက်သူများပြောပြသည့် အချက်များတွင် ပါဝင်ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။) ကဒ်အားလုံးကို အုပ်စုအလယ်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချလိုက်ပြီး တက်ရောက်သူအားလုံးကို ၎င်းတို့အနီးတွင်ရှိသည့် ကဒ်ကို အားလုံးကြားအောင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သဘောမတူသည့်သူ၊ မေးခွန်းရှိသည့်သူ၊ မရှင်းလင်းသည့်သူများ ရှိသလားမေးပါ။ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းရန် လိုအပ်ပါက ဆွေးနွေးခွင့်ပြုပါ။

၃။ ယခု တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီကို ဘုတ်တစ်ခုနှင့် ကဒ်ပြားတစ်ပေးပါ (သို့မဟုတ် သင့်တွင် တစ်ခုသာရှိပါက တက်ရောက်သူများကို ရိုးရိုးဘုတ်တစ်ခုဆွဲရန်နှင့် စက္ကူအပိုင်းသေးများကို သုံးရန်ပြောပါ။) လမ်းညွှန်ချက်



တစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ပြပါ။ လူများအနေဖြင့် ဖတ်ပြသည့် လမ်းညွှန်ချက်ကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုလုပ်နေချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်ပြီးပြီ/လုပ်ပြီးပြီပါက ကဒ်နှင့် (သို့မဟုတ် စာရွက်ငယ်နှင့်) ထိုအချက်အပေါ်တွင် ဖုံးလိုက်ပါ။ ကဒ်အားလုံးကိုဖတ်ပြပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ ဘုတ်များကို ပြန်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ လေ့ကျင့်ပြီးသည့် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် မလေ့ကျင့်ရသေးသည့်/တိုးတက်ရန်လိုသေးသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်ကြည့်ရန်ပြောပါ။ လူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သတိပြုမိသည့် အရာများ၊ အတွေးအမြင်များ၊ မှတ်ချက်များ ရှိမရှိ မေးပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပြောချင်ပါကဆွေးနွေးချိန်အချိန်ပေးပါ။

၄။ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကို ၎င်းတို့ ပိုမိုနက်နဲစွာစဉ်းစားချင်သည့် ကဒ် ၅ ခုကို ရွေးခိုင်းပါ- ၎င်းတို့လုပ်၍ အဆင်ပြေနေပြီဟု ထင်သည့် ကဒ် ၂ ခုနှင့် ပိုကောင်းအောင်/ပိုမိုထိရောက်အောင် လုပ်ချင်သေးသည့် ကဒ် ၃ ခု။ ၎င်းတို့ ကျွမ်းကျင်နေပြီဆိုသည့် ကဒ်များအတွက် ထိုလမ်းညွှန်ချက်များက ၎င်းတို့အတွက် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ/ချ ရေးပါ။ ပိုမိုလေ့ကျင့်ချင်သည့် ကဒ်များအတွက် ထိုလမ်းညွှန်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့တွေ့ရသည့်စိန်ခေါ်မှုများနှင့်ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို

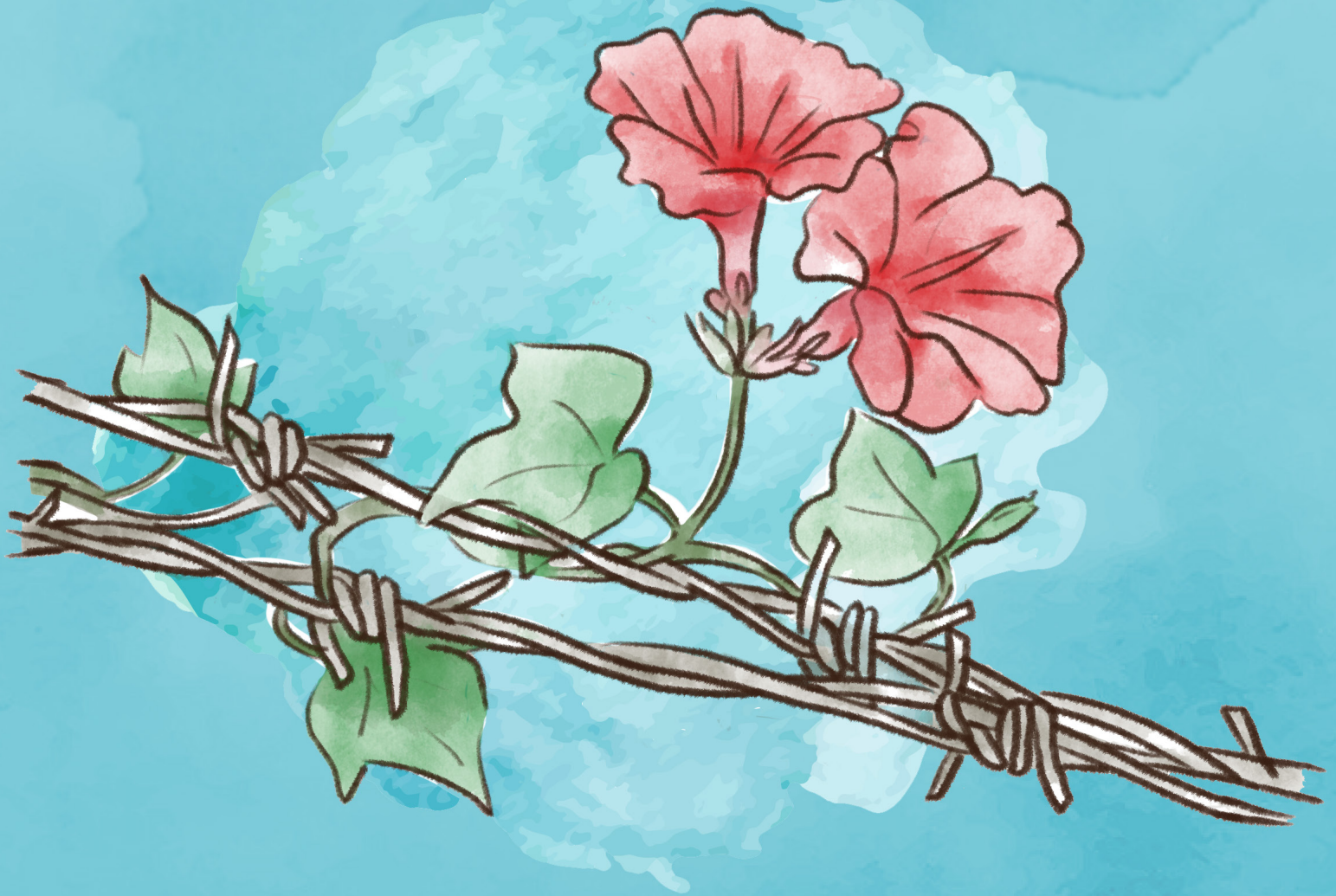
တိုးတက်အောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ/ချရေးပါ။ လူများကို အချိန် ၅-၁၀ မိနစ်အတွင်း ၎င်းတို့ဘာသာ စဉ်းစားပြီး ၎င်းတို့သုံးသပ်ချက်များကို ပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း၊ ချရေးခြင်း လုပ်ရန် ပြောပါ။ (အကယ် ၍ မြန်မြန်လုပ်ပြီးသည့်သူကို သတိထားမိပါက ၎င်းတို့ ကို နောက်ထပ်ကဒ်များ ရွေးစေပြီး ထပ်မံလုပ်ရန် အကြံ ပေးပါ)

၅။ တက်ရောက်သူများကို ၃ ယောက် တစ်တွဲတွဲကာ ၎င်းတို့ ကဒ်များအကြောင်းဆွေးနွေးရန်နှင့်မည်သည့်အချက် များက ၎င်းတို့ ကောင်းပြီးသားဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချက် များက တိုးတက်ရန်လိုအပ်နေသေးသည် ဆိုသည်ကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။

၆။ နောက်ဆုံးပိတ်သိမ်းသည့် အနေဖြင့် တက်ရောက်သူ တစ်ယောက်ချင်းဆီကိုကဒ်တစ်ခုရွေးခိုင်းပြီးထိုကဒ်တွင် ပါသည့် လမ်းညွှန်ချက်သည် ထိရောက်သည့် ဦးဆောင် ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ရန်အတွက် အဘယ့်ကြောင့်အရေးကြီး သည်/ အထောက်အကူဖြစ်သည် ဆိုသည်ကိုအုပ်စုကြီး တွင် ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

အခန်း ၆

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ
တရားမျှတမှုမိတ်ဆက်



အဓိကအချက်များ

- ဤအခန်းသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုတို့၏ အခြေခံသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစိုးရ/စစ်တပ်မှင်း၏အာဏာကိုအလွဲသုံးစားပြုနေသည့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသော နယ်မြေဒေသများတွင်နေထိုင်နေကြရသည့် သူများကဲ့သို့သော အချို့သောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအတွက် ဤသဘောတရားများသည် အလွန်ယေဘုယျဆန်ပြီး အသုံးမတည့်ဟု ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- ထိုသဘောတရားများကိုပါဝင်သူတက်ရောက်သူများ၏လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းချက်များနှင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရေး အပေါ်အာရုံစိုက်ပြီး ဆက်စပ်ပေးရန်အရေးကြီးသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသင်ကြားပါ။ စိတ်ခံစားမှုများ/ ပူဆွေးသောကမ္ဘာများနှင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနာဂတ်တစ်ခုအတွက် မျှော်မှန်းပုံဖော်စေခြင်း/ စိတ်ကူးအိမ်မက်မက်ခြင်းတို့အတွက်လည်း အချိန်ပေးပါ။
- AJAR ၏ ‘ပြစ်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်ခြင်းအစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်း’ လက်စွဲတွင် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှုနှင့် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများမှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို ကျယ်ပြန့်လေးနက်စွာ လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်သည့်လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ယခုအခန်းကို ဖြည့်စွက်အထောက်အကူပြုစေရန်၊ ပိုမိုလေးနက်ထိရောက်စေရန်အတွက် ထိုလက်စွဲစာအုပ်ပါ လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို ‘ပြစ်ဒဏ်မှကင်းလွတ်ခြင်း အစဉ်အလာကို ဖယ်ရှားခြင်း’ စာစောင်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် [ဤနေရာ](#) နှင့် မြန်မာဘာသာဖြင့် [ဤနေရာတွင်](#) တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ရှေ့ရက် ၀၅

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၉၀ မိနစ်	သုခဘုံကျွန်း	စာမျက်နှာ ၄
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် နှိပ်နယ်ခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း- စာမျက်နှာ ၁၂
၁၂၀ မိနစ်	သက်ရောက်မှုစက်ဝိုင်း	စာမျက်နှာ ၇
၁၀ မိနစ်	အဖွဲ့လိုက် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်အရ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု

၅

သုခဘုံကျွန်း¹

ရည်ရွယ်ချက်များ

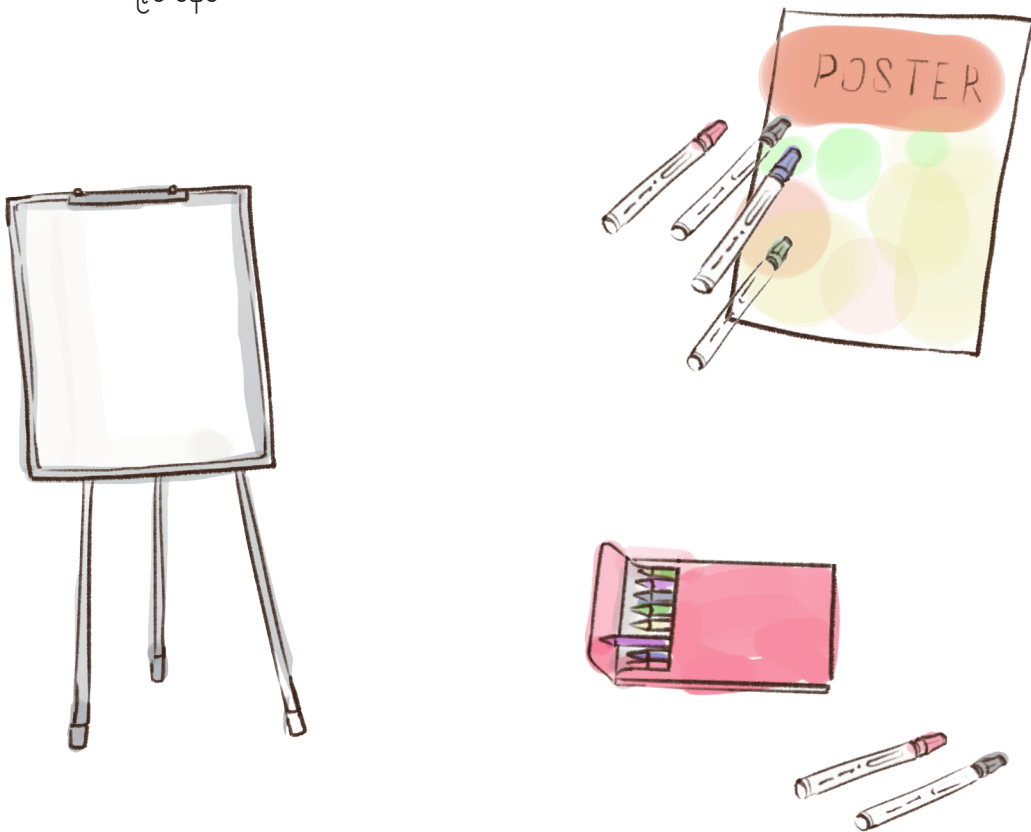
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း (UDHR) ၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအတွက် Flip-chart စာရွက်ကြီးနှင့် ရောင်စုံ marker ဘောပင်များ၊ UDHR ပိုစတာ (ညီမျှခြင်းမြန်မာအဖွဲ့ (Equality Myanmar) တွင် မြန်မာဘာသာဖြင့် ပိုစတာများ ရရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် [ဤနေရာတွင်](#) ရယူနိုင်ပါသည်။)

အချိန်

၉၀ မိနစ်



¹Adapted from HREIB/Equality Myanmar resource materials

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့ခဲ့ပါ။ ယခု လှုပ်ရှားမှုအတွက် သင်တန်းတက်ရောက်သူများက မိမိ တို့အဖွဲ့ကို စွန့်စားရှာဖွေသူအုပ်စုအဖြစ် စိတ်ကူးထားရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်က ‘သင်တို့သည် ယခုလူ သူမနေသည့် ကျွန်းအသစ်တစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါပြီ။ သင်တို့က ထိုကျွန်းပေါ်တွင် အခြေချပြီးလူ့အသိုက်အဝန်း အသစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ဆုံးဖြတ်လိုက် ကြသည်’ ဟု ပြောနိုင်သည်။

သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို အောက်ပါမေးခွန်း များ ကို မေး၍ စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ‘သင့်ကျွန်းပေါ်တွင် - ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက်မည်သည့် အရာများ လိုအပ်ပြီး မည်သည့်အရာများကို လိုချင်ပါသနည်း? လူ သားအုပ်စုအဖြစ် အတူတကွရှင်သန်နေထိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်အရာများက အရေးကြီးပါသနည်း?’ ထိုမေးခွန်း များကိုသင်ပုန်း သို့မဟုတ် flip chart စာရွက်ကြီးပေါ် တွင် အားလုံးပြန်လည်ကိုးကားကြည့်ရှုနိုင်အောင် ချရေး ထားပါ။

၂။ ကျွန်းကို ရေးဆွဲရန်အတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချိန် ၁၅ မိနစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အထက်ပါမေးခွန်းနှစ်ခု ၏ အဖြေများကို တတ်နိုင်သမျှစဉ်းစားပြီး ရုပ်ပုံဖြင့် ပုံ ဖော်ရေးဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် စာဖြင့် ရေးသားခြင်းတို့ကို

လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ကျွန်းကိုအားလုံး သဘောတူသော အမည်တစ်ခုပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်းအ ကြောင်းကို အုပ်စုကြီးတွင် ပြန်လည်တင်ပြရန်အတွက် အဖွဲ့ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၃။ တစ်ဖွဲ့ချင်းအား၎င်းတို့၏ကျွန်းအကြောင်းကိုကျန်သည့် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအားလုံးကို အနှစ်ချုပ်တင် ပြနိုင်ပါ။

၄။ ထို့နောက်တွင် အုပ်စုကြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုကို ဦးဆောင်ပါ။

သင်တို့၏ စိတ်ကူးအိမ်မက်ထဲက လူ့အသိုက်အဝန်းတစ် ခု ဖန်တီးတည်ဆောက်ရခြင်းအပေါ် မည်သို့ခံစားခဲ့ရပါ သနည်း?

ယခုဆွဲထားကြသည့် ကျွန်းများအကြားတွင် မည်သည့်တူ ညီမှုများနှင့် ကွာခြားမှုများကိုတွေ့မြင်ရပါသနည်း။

သင်၏ကျွန်းကိုရေးဆွဲခဲ့စဉ် သင်ယခင်က မစဉ်းစားမိခဲ့ သည့် သင့်နိုင်ငံတွင် ရှိသင့်သည့် (သို့) ထပ်မံထည့် သွင်းသင့်သည်ဟု ထင်သောအရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားမိ သည့်များရှိပါသလား။

သင်လိုအပ်သည့်အရာများ(အခြေခံလိုအပ်ချက်များ)နှင့် သင်လိုချင်သောအရာနှစ်ခုကြား ကွာခြားချက်များ ရှိပါ သလား။

၅။ ထို့နောက်တွင် UDHR ကို အတိုချုံးမိတ်ဆက်ပေးပါ။ မှတ်ချက် - အကယ်၍ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူတစ်ယောက် အနေဖြင့် သင်သည် UDHR နှင့်ပတ်သက်၍နောက်ခံ အချက်အလက်အချို့ လိုအပ်ပါကအောက်ပါလင့်ခ်များ တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

<https://www.amnesty.org/en/what-we-do/universal-declaration-of-human-rights/> (အင်္ဂလိပ်)

https://unicode.org/udhr/d/udhr_mya.html (မြန်မာ)

၆။ UDHR ပိုစတာတွင်ပါဝင်သော အပိုဒ်တစ်ခုချင်းကို အတိုချုံးရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ အချိန်လုံလောက်ပါက အဖွဲ့ငယ်လေးများဖွဲ့ကာ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ပိုစတာပါ အပိုဒ် များကို အပြန်အလှန်ရှင်းလင်းသည့် ဆွေးနွေးမှုကိုလုပ် ဆောင်ခြင်းဖြင့် တက်ရောက်သူများအကြား ပိုမိုထိ တွေ့ဆွေးနွေးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

၇။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများမှ UDHR ပါအပိုဒ်များ ၏ အခြေခံသဘောတရားကို သိရှိပြီးပါက ၎င်းတို့၏



ကျွန်းအဖွဲ့အတိုင်း ပြန်ထိုင်စေပါ။ UDHR အပိုဒ်များနှင့်
၎င်းတို့ရေးသား/ရေးဆွဲထားသည်များကိုနှိုင်းယှဉ်စေပါ။
၎င်းတို့ ရေးသား/ရေးဆွဲထားသောအရာများဘေးတွင်
ထိုအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် UDHR အပိုဒ်များကို
ရေးသားပါ။ ထိုလှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ရန် အချိန် ၁၀ - ၁၅
မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၈။ တစ်ဖွဲ့ချင်းက ဆောင်ရွက်ပြီးစီးပါက အုပ်စုကြီးအတွင်း
ဆွေးနွေးရန်အတွက် တက်ရောက်သူများ အားလုံးကို
ပြန်လည်ခေါ်လိုက်ပါ။

မည်သည့်လူ့အခွင့်အရေးများကိုသင်တို့ရေးဆွဲ/ရေးသား
နိုင်ခဲ့သနည်း။
လူ့အခွင့်အရေးများက လူသားများ၏ အခြေခံလိုအပ်
ချက်နှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေသနည်း။
ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးကို လိုအပ်သည်
ဆိုသည့်အချက်ကို သင်သဘောတူပါသလား။ အဘယ်
ကြောင့်နည်း။ ထိုအရာများကလူတိုင်းအတွက် အရေးကြီး
ပါသလား။
ဤလှုပ်ရှားမှုမှ အခြားမည်သည့်အရာများ လေ့လာသင်
ယူနိုင်ခဲ့သနည်း။



သက်ရောက်မှုစက်ဝိုင်း

အချိန်

၁၂၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

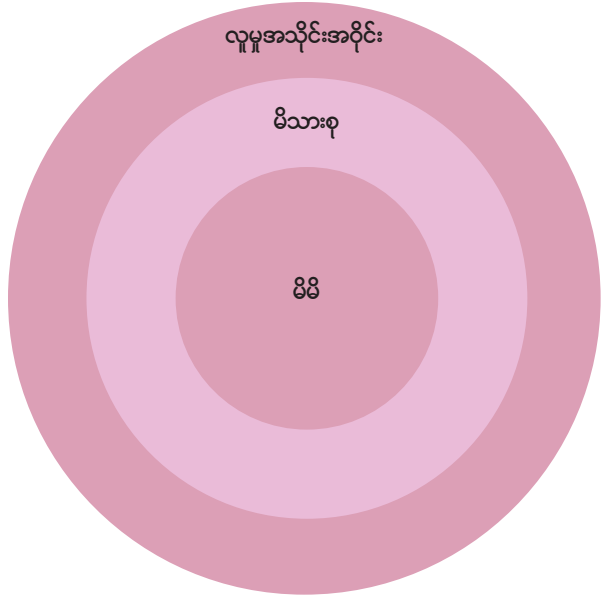
ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် အောက်ပါတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ Flip chart စာရွက်ကြီးကိုနှစ်ပိုင်း ဖြတ်တောက်၍ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းကို တစ်ပိုင်းစီပေးပါ။ ထိုစာရွက်တစ်ပိုင်းစီတွင်စက်ဝိုင်း ၃ ခုကို ကြိုတင်၍ ရေးဆွဲထားပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်း - မိမိ၊ အလယ်စက်ဝိုင်း - မိသားစု၊ အပြင်စက်ဝိုင်း - လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း။

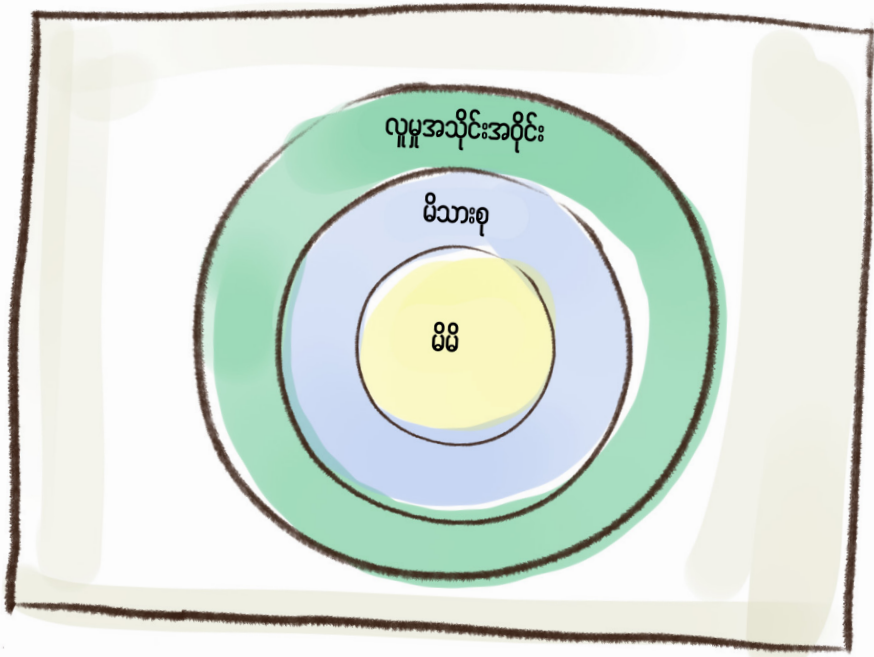
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ စက်ဝိုင်း ၃ ခု - မိမိ၊ မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း- တို့ကို သပ်သပ်စီခွဲထား၍ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူသားအားလုံး၊ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနှင့် ကမ္ဘာမြေကြီးတို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေသကဲ့သို့ပင် ၎င်းတို့သည်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေကြပါသည်။ ယခု ထိုစက်ဝိုင်း ၃ ခုအကြောင်းကိုသာ ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။ တက်ရောက်သူများသည် တစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် စက်ဝိုင်း ၃ ခုကို ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူများသည် မြန်မာနိုင်ငံ

အတွင်းမှ ပဋိပက္ခနှင့်ဖြစ်ရပ်များက မိမိတို့ဘဝ၊ မိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို မည်ကဲ့သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ဆိုသည်ကို ထိုစက်ဝိုင်းတစ်ခုစီအတွင်း ရေးဆွဲ/ရေးသားရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အစိုးရစစ်အာဏာရှင်၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စရပ်များ သို့မဟုတ် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများအကြောင်းကို မိမိတို့သည် ကျွမ်းကျင်နားလည်သည်ဖြစ်စေ၊ အနည်းငယ်သာသိရှိနားလည်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုကိစ္စရပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ဘဝအပေါ်နက်ရှိုင်းစွာ သက်ရောက်မှုရှိနေပါသည်။ တက်ရောက်သူများကို ‘သင့်အပေါ် မည်သည့်အရာက/ မည်သို့တိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှုရှိသနည်း?’ ‘သင့်မိသားစုအပေါ် မည်သည့်အရာက/မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း?’ သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း?’ ဆိုသည်ကိုစဉ်းစား၍ရေးဆွဲရေးသားစေပါ။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ဘာသာတဦးချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ ဘဝ၊ မိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ထဲထဲဝင်ဝင်ကြည့်ရှုရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ထိုအခန်းကဏ္ဍအသီးသီးတွင်မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ခဲ့သနည်း? ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည့် အမှတ်တရများနှင့် ခက်ခဲသောအချိန်ကာလများကို ပြန်လည်အောက်မေ့သတိရမှုများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိတို့အားလုံး ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာကြပြီဖြစ်ပြီးထိုစိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများအားလုံးကိုရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရန်ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားများလည်းရှိနေကြပြီးဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ မည်သူမှလက်လျှော့အရုံးပေးခဲ့ခြင်းမရှိပါ။ ထိုအမှတ်တရများကို ပြန်လည်အမှတ်ရပြီးခံစားရသည့်အခါတွင် ထိုအခက်အခဲများအားလုံးကိုသင်မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ပြီး ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်ကိုလည်း စဉ်းစားပါ။ (၁၅ မိနစ်)





၂။ တက်ရောက်သူများအားလုံး တစ်ဦးချင်းအလိုက် စက်ဝိုင်းရေးဆွဲမှု ပြီးစီးပါက တက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ခဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေး သူတစ်ဦးချင်းစီထားပါ။ တစ်ဦးချင်းစီကို၎င်းတို့၏စက် ဝိုင်းများအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြရန်အချိန် ၁၀ မိနစ် စီပေးပါ။ ထိုစိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို ၎င်းတို့မည်ကဲ့သို့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြရန်သတိပေးပါ။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်ချက် - အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ ၎င်းတို့၏ စက်ဝိုင်းအကြောင်း ပြောပြစေခြင်းသည် တက် ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ နားထောင်ရမည့်စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် ကောင်းသည့် ဇာတ်လမ်းအရေအတွက်ကို လျော့ချပေးပါ သည်။ အကယ်၍လူအနည်းငယ်နှင့်ဇာတ်လမ်း အနည်းငယ် သာဖြစ်ပါက ၎င်းတို့အချင်းချင်းကြား ပိုမို၍အပြန်အလှန် စောင့်ရှောက်ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်သည့်အပြင် တစ်ဦးချင်း စီအတွက်လည်း ရင်ဖွင့်ပြောပြရန် အချိန်ပိုမိုရနိုင်ပါသည်။

၃။ အဖွဲ့နှစ်ခုလုံးမှ ၎င်းတို့အဖွဲ့အတွင်း မျှဝေမှုများ ပြီးဆုံးသွား ပါက တက်ရောက်သူများ အားလုံးကိုစုစည်း၍ ပြန်လည် သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (၃၀ မိနစ်)

(က) စက်ဝိုင်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်စဉ်းစားရေးသား နေချိန် မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း? သင့်အဖွဲ့အတွင်း ပြန် လည်မျှဝေပြီးသည့်အခါတွင် မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း။

(ခ) သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လူမှုအသိုင်း အဝိုင်း ရှင်သန်လွတ်မြောက်ရန်အတွက် မည်သည့်ကိုယ် တွင်းစွမ်းအားများကို အသုံးပြုခဲ့သနည်း။

(ဂ) ထိုစက်ဝိုင်း ၃ ခုပေါ်သက်ရောက်သည့် သက်ရောက် မှုများအကြား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေ မှုကို သင်မည်သို့မြင်သနည်း။

(ဃ) ထိုစက်ဝိုင်းများသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်နေသနည်း။

(င) ဤလှုပ်ရှားမှုမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာများကို ရရှိခဲ့သ နည်း။

လှုပ်ရှားမှုအဆုံးသတ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

တက်ရောက်သူများ၏ flip chart စာရွက်များကိုသင် တန်းခန်းမ၏ အလယ်တွင် ဖြန့်ခင်းထားပါ။ တက်ရောက် သူများအားလုံးနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများသည် ထိုစာ ရွက်များကို ပတ်ဝိုင်း၍ မတ်တပ်ရပ်လိုက်ပါ။ လေ့လာ သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်လျှက် နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူခြင်း(အသက်ဝဝရှူခြင်း)ကိုအကြိမ် အနည်းငယ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။ တက်ရောက်သူ တစ်ဦးစီတိုင်းကို ခက်ခဲသောအချိန်ကာလအတွင်း မိမိ ကိုယ်ကိုယ်အားပေးသည့် စကားလုံးတစ်လုံးစီ သို့မဟုတ် စကားစုများကို ပြောကြားစေပြီး ဤဆွေးနွေးပွဲကိုနိဂုံး ချုပ်အဆုံးသတ်ပါ။ ဥပမာ - ‘ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးနဲ့’၊ ‘အခက်အခဲတွေက ကျမကိုပိုပြီးသန်မာစေတယ်’ .. စ သည်ဖြင့်။

ရှေ့ရက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၃
၆၀ မိနစ်	လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တရားမျှတမှုရှာဖွေခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၀
၃၀ မိနစ်	ထိခိုက်နစ်နာစေမှုများအတွက် တာဝန်ခံခြင်း (မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း)	စာမျက်နှာ ၁၂
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၁၅ မိနစ်	လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၁၀၀ မိနစ်	‘မကြောက်နဲ့’ - ရုပ်ရှင်နှင့် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးခြင်း	စာမျက်နှာ ၁၄
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - ယနေ့ဆွေးနွေးမှုများမှ သင်လေ့လာသင်ယူရရှိခဲ့သည့် တာဝန်ခံမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် စကားလုံးအသစ်တစ်ခုကို ပြောပါ။	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်အရ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတရားမျှတမှုရှာဖွေခြင်း

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့ငယ် ၃ - ၄ ဖွဲ့ခန့် ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို တစ်စုတည်းကအခြားသူတစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်ဖြစ်ရပ် (အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း) တစ်ခုချင်းစီကိုဆွေးနွေးစေပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ထိုအခြေအနေကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် မည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အတွင်းတွင် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။

က။ ဖြစ်ရပ် ၁ - အခြားကျေးဇူးတစ်ခုမှ လူငယ်တစ်ဦးသည် မူယစ်ဆေးဝယ်ယူရန်အတွက် ပိုက်ဆံလိုအပ်နေသောကြောင့် သင်၏ရွာသို့ ရောက်ရှိလာပြီး သင်၏အိမ်နီးချင်းမိသားစု၏ ခြံထဲမှ ဝက် ၁၀ ကောင်ကိုရောင်းချရန်အတွက် ခိုးယူခဲ့သည်။ ထိုကျေးဇူးတစ်ခုမှ ခေါင်းဆောင်များနှင့် မိသားစုနှစ်စုသည် ထိုပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးနေကြသည်။ ဘာလုပ်သင့်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း? မည်သို့ အရေးယူဆောင်ရွက်သင့်ပါသနည်း?

ခ။ ဖြစ်ရပ် ၂ - သင်၏ ကျေးဇူးမှ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်ကျောင်းသူတစ်ဦးသည် စာသင်ကျောင်းဒါရိုက်တာ၏ မုဒိမ်းပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ ကျေးဇူး

ခေါင်းဆောင်များနှင့်ကျောင်းသား/သူများ၏မိဘများသည် ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေကြသည်။ ဘာလုပ်သင့်သည်ဟုသင်ထင်ပါသနည်း? မည်သို့အရေးယူဆောင်ရွက်သင့်ပါသနည်း?

၂။ ဆွေးနွေးရန်အတွက် အဖွဲ့များကို အချိန် ၁၀ - ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ထို့နောက်အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲသို့ပြန်လည်စုစည်းလိုက်ပါ။ တူညီသောဖြစ်ရပ်ကိုဆွေးနွေးခဲ့ကြသူများအား ဘာလုပ်သင့်သည်ဆိုသည့် အဖွဲ့အတွင်းဆွေးနွေးမှုများမှအချက် ၂ - ၃ ခု ပြောစေပြီး ရေးမှတ်လိုက်ပါ။ အခြားအဖွဲ့များကိုလည်း နောက်ထပ်အချက်များရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။

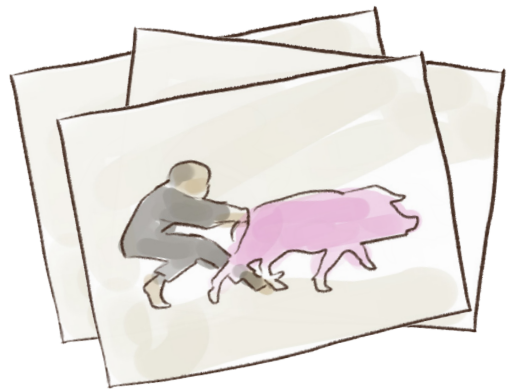
၃။ တာဝန်ခံမှုဆိုသည်မှာ ထိခိုက်နစ်နာမှုများအတွက်အပြုသဘောဆောင်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသည့် ဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ တာဝန်ခံမှုသည်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အဆင့်တွင်ဖြစ်စေ ရေရှည်တည်တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် တရားမျှတမှုအတွက် အလွန်အရေးပါကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် တာဝန်ခံမှု အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုကို တင်ပြပါ။

- ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာမှုများနှင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို ပြန်လည်ကုစားရန်အတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် ခြေလှမ်းများကို အခြားသူများ၏ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင်နားလည်ခြင်း
- ပြုပြင်ရန်ခြေလှမ်းများပြင်ဆင်ခြင်း (တောင်းပန်ခြင်း) နှင့် အပြစ်ပေးမှုကို ခံယူခြင်း
- ထပ်မံမဖြစ်ပွားရန်အလို့ငှာ ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း

၄။ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ဆွေးနွေးမှုများမှရရှိလာသော သင်ရေးမှတ်ထားသည့် အချက်များစာရင်းကို တက်ရောက်သူများအား ပြန်လည်ကြည့်ရှုစေပါ။ ထို့နောက်အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များသည် ထိုအစိတ်အပိုင်း ၄ ခု၏မည်သည့်အချက်နှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်စေပါ။ တာဝန်ခံမှု အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ထိုဖြစ်ရပ်များအတွက် တာဝန်ခံမှုရှိစေရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် အခြားဆောင်ရွက်ချက်များကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် စဉ်းစားမိပါသလား?



၅။ အကယ်၍ တာဝန်ရှိသူများသည် လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့များ သို့မဟုတ် အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ပါက ထိုအခြေအနေကို မတူသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှာလားဆိုသည့်မေးခွန်းကို သင်တန်းတက်ရောက်သူများအားမေးပါ။ အကယ်၍ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့က ၎င်းတို့၏ တပ်ဖွဲ့ဝင်များကို ကျွေးမွေးရန်အတွက် လယ်သမားတစ်ဦး၏ဝက်များကို ခိုးယူခဲ့ပါက မည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်ကို လုပ်နိုင်မည်နည်း? အကယ်၍ ရဲတပ်သားတစ်ဦးက အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးကိုမုဒိမ်းကျင့်ပါကမည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။ ဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်ပါကမတူသည့်ပုံစံဖြင့်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်လား?



ဤနေရာတွင် မှတ်သားရန် အရေးကြီးသည်မှာ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုသည် နိုင်ငံတော်မှ ပံ့ပိုးပေးထားသောကျူးလွန်သူများဖြစ်သည့်စစ်သားများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သောရာဇဝတ်မှုများကိုဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

၆။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများကိုတာဝန်ခံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးမေးခွန်းများ သို့မဟုတ် မှတ်ချက်များရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။

လှုပ်ရှားမှု
J

ထိခိုက်နစ်နာစေမှုများတွက်တာဝန်ခံခြင်း - မိမိကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်း

အချိန်

၃၀ မိနစ်

အစီစဉ်ချထားခြင်းအတွက်မှတ်ချက်

ဤဆွေးနွေးပွဲသည် ပြီးခဲ့သည့် တာဝန်ခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆွေးနွေးပွဲကို နောက်ဆက်တွဲ/ ပိုမိုနက်နဲစွာ လေ့လာသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

Flipchart စာရွက်များ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ထိခိုက်စေခဲ့သော သို့မဟုတ် နစ်နာစေခဲ့သော အချိန်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်သုံးသပ်ရန်နှင့် ပြဿနာကို



ဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်တည်မတ်ရန်အတွက် မည်သည့်အရာများလိုအပ်သည်ဆိုသည်ကို သုံးသပ်နိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသေချာမရင်းနှီးသေးသောတက်ရောက်သူ နှစ်ဦးကို တစ်တွဲစီတွဲစေပါ။ ၎င်းတို့ကို ‘သင်အနေနှင့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် နစ်နာမှုဖြစ်စေခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်သက်သာရအောင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သည့် အချိန်တစ်ခုကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ’ ဟု ညွှန်ကြားပါ။ ထိုအခြေအနေကို မည်ကဲ့သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ကြောင်းနှင့် နောက်ဆုံးရလဒ်က မည်သို့ဖြစ်ခဲ့သည်’ ဆိုသည်ကိုရှင်းပြရန် တစ်ဦးချင်းစီက အချိန် ၅ မိနစ်စီရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ၃။ တစ်ယောက်စီတိုင်းအား လေးနက်စွာနားထောင်နိုင်ရန်နှင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် အသက်ကို အပြည့်အဝအကြိမ် အနည်းငယ်ရှူဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ထို့နောက် အတွဲတစ်တွဲစီမှပထမတစ်ဦးကို စပြောဖို့ဖိတ်ပါ။ ၅ မိနစ်ပြီးနောက် ပထမတစ်ဦးကို ရပ်ရန်ပြောပါ။ ပြီးလျှင် အသက်ကိုဝပြန်လည်ရှူသွင်းစေပါ။ ထို့နောက် ဒုတိယတစ်ဦးကို ဆက်လက်ပြောကြားစေပါ။

- ၄။ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ပြောဆိုမှုအပြီးတွင် တက်ရောက်သူအားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲပြန်လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

(က) လူတစ်ဦးကို ထိခိုက်စေပြီးနောက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်ကြိုးစားခဲ့သည့် အကြောင်းပြောရသည့်အပေါ် မည်သို့ခံစားရသနည်း?

(ခ) သင်ပြောပြဖလှယ်ခဲ့သည့်ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းနှင့်ကြားခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းတွင် တူညီသောဆောင်ရွက်

ချက်များ ရှိပါသလား? ကောင်းမွန်သည့် ရလဒ်ရရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များမှာအဘယ်နည်း? သင်၏ သို့မဟုတ် သင့်အတွဲ၏ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းကို ထပ်မံပြောဆိုခြင်းမပြုပဲ သင်တို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို အောက်ပါတာဝန်ခံမှု အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုအတိုင်း မည်သို့အမျိုးအစားခွဲနိုင်မည်နည်း (ပြီးခဲ့သည့် လှုပ်ရှားမှုမှ)?

- ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာမှုများနှင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို ပြန်လည်ကုစားရန်အတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် ခြေလှမ်းများကို အခြားသူများ၏ ရှုထောင့်မှရှုမြင်နားလည်ခြင်း
- ပြုပြင်ရန် ခြေလှမ်းများပြင်ဆင်ခြင်း (တောင်းပန်ခြင်း) နှင့် အပြစ်ပေးမှုကို ခံယူခြင်း
- ထပ်မံဖြစ်ပွားရန်အလို့ငှာ ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း

(ဂ) Flipchart စာရွက်ပေါ်တွင် အဖြေများကို ရေးသားပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ဆောင်ရွက်ချက်များကို အမျိုးအစားခွဲရန်အတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီပေးကြရန်တက်ရောက်သူများကို အားပေးပါ။

(ဃ) အကယ်၍ တာဝန်ခံမှုအစိတ်အပိုင်း ၄ ခုထဲမှတစ်ခု၏ ဥပမာများကို ဖော်ပြခဲ့ခြင်းမရှိပါက၊ မိမိတို့၏ တာဝန်ခံမှုအသိကို ပံ့ပိုးပေးသောဆောင်ရွက်ချက်ဥပမာများ ရှိခဲ့ဖူးသူ တစ်ဦးဦးရှိပါသလားဟု မေးပါ။

(င) အပိုင်း ၄ ပိုင်းလုံးတွင် ဥပမာများပြည့်စုံပါက နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် စဉ်းစားချက်များကို မျှဝေလိုသူရှိသေးသလားဟု မေးမြန်းပါ။



'မကြောက်နဲ့'

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အချိန်

၁၀၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

AJAR ရုပ်ရှင်နှင့် flip chart စာရွက်များ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ AJAR ၏ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ဖြစ်သည့် “Don't be afraid, we will be with you” ကို ကြည့်ရှုပါ။ (၂၀ မိနစ်)။ ထိုမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို AJAR ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ [ဤနေရာတွင်](#) ရယူနိုင်ပါသည်။

၂။ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်ထင်ဟပ် သုံးသပ်ခြင်း (၁၅ - ၂၀ မိနစ်)

တက်ရောက်သူများအားလုံးကို မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ထင်မြင်ယူဆသည်ကို မေးမြန်းပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း၊ မည်သည့်သင်ခန်းစာများ လေ့လာသင်ယူနိုင်ခဲ့သနည်း၊ မေးချင်သည့် မေးခွန်းများထွက်ပေါ်လာခြင်းရှိပါသလား စသည်တို့ကိုမေးပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း(၂၀ မိနစ်)

တက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများအတွက် စဉ်းစားဆွေးနွေး စေပါ။ မေးခွန်းများ

- မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ထဲမှ အမျိုးသမီးများ မည်သည့် ချိုးဖောက်မှုများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသနည်း?
- အမျိုးသမီးများအပေါ် ထိုကဲ့သို့ ချိုးဖောက်မှုများသည်မည်သည့်အကျိုးဆက်များကိုဖြစ်စေသနည်း?
- ၎င်းတို့၏ ဘဝများအပေါ် မည်သို့သက်ရောက် စေသနည်း?
- ကျူးလွန်ခံရသူများက မည်သည့်အရာများ လိုအပ်

သနည်း?

- ဖြစ်ပြီးခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့်မည်သည့်အရာများလုပ်စေချင်ကြသနည်း? တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့တွင်း ဆွေးနွေးမှုများကို ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။

၄။ ပြန်လည်တင်ပြပါ(၃၀မိနစ်)-အုပ်စုများအားလုံးဆွေးနွေးပြီးသည်နှင့် အားလုံးကို အုပ်စုကြီးတွင်ပြန်လည်စုစည်းပါ။ တစ်ဖွဲ့ကိုမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်အတွင်း၎င်းတို့တွေ့ရှိခဲ့သည့် ရာဇဝတ်မှုများ/ချိုးဖောက်မှုများကိုတင်ပြစေပါ။ တင်ပြချက်များကို flip chart စာရွက် (သို့မဟုတ်)သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချထားပါ။ အခြားအဖွဲ့များအား ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသည့် အချက်များ ရှိ/ မရှိမေးပါ။

မှတ်ချက် - ထပ်နေသော အချက်များဖြစ်ပါက တစ်ကြိမ်သာရေးသားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ဆက်လက်၍ အခြားအဖွဲ့တစ်ခုကို ၎င်းတို့တွေ့ရှိခဲ့သည့် ထိခိုက်မှု/နှစ်နာမှုများအကြောင်းကို တင်ပြစေပါ။ ထပ်မံ၍ တင်ပြချက်များကို flip chart စာရွက် (သို့မဟုတ်)



သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။ အခြားအဖွဲ့များအား ထပ်မံ ဖြည့်စွက်လိုသည့် အချက်များရှိ/မရှိမေးပါ။

၆။ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ၎င်းတို့တွေ့ရှိခဲ့သည့် လိုအပ်ချက်များ/တောင်းဆိုချက်များကို တင်ပြစေပါ။ တင်ပြလာသည့် လိုအပ်ချက်/တောင်းဆိုချက်များကို flip chart စာရွက် (သို့မဟုတ်) သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။

လိုအပ်ချက်များ/တောင်းဆိုမှုများနှင့် ပတ်သက်၍တက်ရောက်သူများက ပြောနိုင်သည့် အချို့သောဥပမာများမှာ - တရားစွဲဆိုခြင်း၊ အမှန်တရားရှာဖွေခြင်း၊ အမှန်တရားကော်မရှင်များလျော်ကြေးပေးခြင်း၊ ဝန်ခံခြင်း၊ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်၊ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပွားမည့်ရာဇဝတ်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊ ပြန်လည်ရင်ကြားစေရေး၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ၊ ပြန်လည်ကုစားခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ မေ့ပျောက်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ ပညာရေး၊ ကျောင်းများ၊ အထိမ်းအမှတ်များ၊ ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း၊ အားလုံးသိအောင် ထပ်မံဖော်ထုတ်တင်ပြခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ချစားမှု ဆန့်ကျင်ရေးစသဖြင့်။

၇။ ဤဆွေးနွေးပွဲကို အဆုံးမသတ်မီ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးခံစားချက်များ သို့မဟုတ် စဉ်းစားချက်များ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။ သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ တက်ရောက်သူများ၏ သုံးသပ်ချက်ကို မေးမြန်းပါ။

ရွှေဂျက် ၀၃

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၃
၉၀ မိနစ်	အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	စာမျက်နှာ ၁၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၁၀ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း- စာမျက်နှာ ၁၅
၁၅ မိနစ်	အလေးအနက်အနားယူခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက်မျှော်မှန်းချက် စိတ်အာရုံ	စာမျက်နှာ ၂၀
၁၅ မိနစ်	နိဂုံးချုပ်အဆုံးသတ်ခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ၏ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုအတွက် ကျွန်ုပ်၏မျှော်မှန်းချက်/ စိတ်ကူးအိပ်မက်တစ်ခု	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်အရ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု

၅

အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

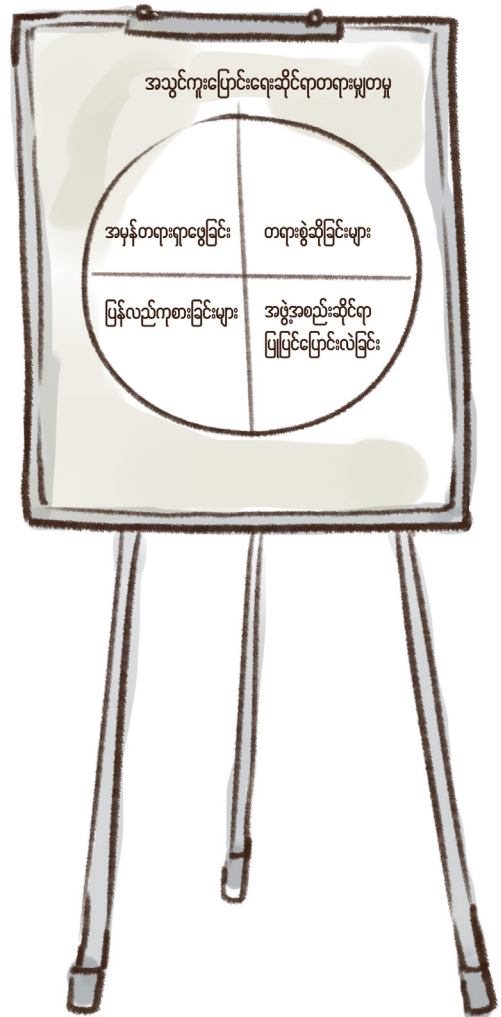
အချိန်

၉၀ မိနစ်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေနှင့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု (Transitional Justice) သည်အဘယ်ကြောင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ/ ကျူးလွန်ခံရသူများအတွက် အရေးကြီးသည်ဆိုသည့် အကြောင်းနှင့် တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှု အပိုင်း ၄ ပိုင်းသည် တရားမျှတမှုအပိုင်း ၄ ပိုင်း (အမှန်တရားကိုရှာဖွေခြင်း၊ တရားစွဲဆိုခြင်း (ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု)၊ ပြန်လည်ကုစားခြင်းများ၊ ထပ်မံမဖြစ်ပွားခြင်း (အကြမ်းဖက်မှုမှကင်းလွတ်ခြင်း)) တို့နှင့်မည်သို့ဆက်စပ်နေကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးသည့် တင်ပြမှုအတိုတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

- ၁။ Flipchartစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းအကြီးတစ်ခုရေးဆွဲပါ။ ထို့နောက်တွင် ထိုစက်ဝိုင်းအတွင်းအပိုင်း ၄ ပိုင်းခွဲပါ(ရုပ်ပုံကားချပ်ကိုနောက်စာမျက်နှာတွင်ကြည့်ရှုပါ။)ရုပ်ပုံကားချပ်၏ ဘယ်ဘက်တွင် ‘အတိတ်မှလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ’ နှင့်ညာဘက်တွင် ‘ဒီမိုကရေစီသို့ကူးပြောင်းခြင်း’ ဟုရေးသားပါ။



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤသင်ခန်းစာအခန်းသည် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု၏အဓိပ္ပါယ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ရှင်းလင်းရန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြီးခဲ့သည့်အပိုင်းသည် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု၏ပင်မအချက် ဖြစ်သောထိခိုက်မှုများအတွက် တာဝန်ခံမှုနှင့် သက်ဆိုင် ကြောင်းသင်တန်းသူ/သားများကိုပြန်လည်သတိပေး ရှင်းပြပါ။

၂။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများအားနိုင်ငံကိုအာဏာရှင် စနစ်/စစ်အာဏာရှင်များက အုပ်ချုပ်နေသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သောလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများကိုစဉ်းစား ဖော်ထုတ်စေပါ။ ၎င်းတို့ကို သက်ရောက်မှုစက်ဝိုင်းတွင် ဖလှယ်ခဲ့ကြသည်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားရန်ပြောပါ။ ချိုးဖောက်မှုအားလုံးကို ‘အတိတ်မှလူ့အခွင့်အရေးချိုး ဖောက်မှုများ’ ဆိုသည့်အောက်တွင် ချရေးပါ။ထိုအချက် များသည် ချိုးဖောက်မှုများထဲက အချို့သောဥပမာများ သာဖြစ်ကြောင်း၊ လက်တွေ့တွင် ထိုထက်များပြားနိုင် ကြောင်း သတိပေးပါ။

၃။ ထို့နောက် flip chart စာရွက် အလယ်မှ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို ရုပ်ပုံကားချပ်၏ အပိုင်း ၄ ခုသည် ‘အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရား မျှတမှု’ ဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း ပြောပြပါ။ T) ရုပ်ပုံကားချပ် ကို နောက်တစ်မျက်နှာ - စာမျက်နှာ ၈ တွင် ကြည့်ရှုပါ။ နိုင်ငံတစ်ခုသည် အုပ်ချုပ်ပုံစနစ်တစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းနေသည့်ကာလကို အသွင်ကူးပြောင်းခြင်း အချိန်ကာလဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ပါဝင်သူများအားတစ်ဘက် မှ အခြားတစ်ဘက်သို့ ကူးပြောင်းရန် တံတားတစ်ခုရှိ နေသည်ဟု စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်ရန် ပြောပါ။ ထို တံတားသည် တိုင်လုံး ၄ တိုင် (အစိတ်အပိုင်းများ)ရှိသည့် အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု တံတားဖြစ် သည်။ အခြားတဖက်သည် ငြိမ်းချမ်းသောနေရာဖြစ် သည်။ ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရေစီစနစ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၄။ အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှု၏ အစိတ်အ

ပိုင်း ၄ ခုကို ရှင်းပြပါ - ရုပ်ပုံကားချပ်ထဲမှ အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်း၊ တရားစွဲဆိုခြင်း၊ ပြန်လည်ကုစားခြင်း၊ အဖွဲ့အ စည်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း - အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ကို အတိုချုံး ရှင်းပြပါ။ ပထမဦးစွာ ခေါင်းစဉ်များကိုသာ ပြောပြပါ။ သင်တန်းတက်ရောက် သူများကိုထိုအပိုင်းများသည်တာဝန်ခံမှုအပိုင်း ၄ ခုနှင့် မည်ကဲ့သို့ဆက်စပ်နေကြောင်းကိုသတိပေးပါ။ထို့နောက် ထိုအပိုင်း ၄ ခုသည် ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့်ရှင်သန်လွတ် မြောက်သူများ၏ အခြေခံအခွင့်အရေးဖြစ်သောကြောင့် ကျူးလွန်ခံရသူများ/ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအပြင် လူ့အသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးအတွက် အလွန်အရေးကြီး ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုတံတားမရှိဘဲနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုအများအပြားကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောလူမှုအ သိုက်အဝန်း/နိုင်ငံအနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသောလူ့ဘောင်/ နိုင်ငံ ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။

၅။ ထို့နောက်တွင် ထိုအစိတ်အပိုင်း ၄ ခု အကြောင်းကို အချက်အလက်နှင့် ဥပမာများပေးပြီး ရှင်းပြပါ။ (အောက် တွင် ကြည့်ပါ။)

၆။ သင်တန်းပါဝင်သူများကို မိမိတို့ဘေးတွင်ရှိသော သူနှင့် တွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးဖြေ ကြားရန်ပြောပါ။ သင့်အနေနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်အသွင် ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာ တရားမျှတမှုယန္တရား လိုအပ် သည်ဟု ထင်ပါသလား? အဘယ်ကြောင့်နည်း?

- ၇။ ပြန်လည်ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း
- အသွင်ကူးပြောင်းရေးဆိုင်ရာတရားမျှတမှု အတွေး အခေါ်ကို ကြားသောအခါတွင် သင်မည်သို့ခံစား ရပါသနည်း။
 - ယခုသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိပါသ လား?
 - ဤအခန်းမှ သင်အနေဖြင့် မည်သည့်အရာများလေ့ လာသင်ယူနိုင်ခဲ့သနည်း?

အတိတ်ကလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ (အာဏာရှင်စနစ်)



ဒီမိုကရက်တစ်နိုင်ငံတော် (ငြိမ်းချမ်းသောလူ့ဘောင်)

- လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဥပမာများကို ချရေးပါ။
- သတ်ဖြတ်ခြင်း၊
 - အစုအပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်ခြင်း
 - ညင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
 - ပျောက်ဆုံးခြင်း
 - မုဒိမ်းမှုပြုကျင့်ခြင်း
 - ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်း



မှတ်ချက် - ထိုစကားလုံးများ/ သဘောတရားများသည်သင်တန်းတက်ရောက်သူများအတွက် အသစ်ဖြစ်နေသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါက ထိုအချက်တစ်ခုချင်းစီကိုဖြည်းညင်းစွာရှင်းပြပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ **အမှန်တရား** - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သောသက်သေအထောက်အထားများကို ထုတ်ဖော်တည်ဆောက်ရန်။ အစိုးရနှင့်အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအနေနှင့် အမှန်တရားကိုရရှိမှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အမှန်တရားနှင့်ပြန်လည်ရင်ကြားစေရေးကော်မရှင်များ (TRCs)၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးကော်မရှင်များ၊ အမျိုးသားလူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်များကဆောင်ရွက်သောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ၊ အချက်အလက်ရှာဖွေရေးမစ်ရှင်များ၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများစသည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ၂။ **ပြန်လည်ကုစားခြင်းများ** - သင်္ကေတအမှတ်အသားများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုများမှတစ်ဆင့် ကျူးလွန်ခံရသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၏ ဘဝများကိုကုစားပေးခြင်းများ။ ပြန်လည်ကုစားမှုဆောင်ရွက်သည့်အစီအစဉ်များတွင် ကျူးလွန်ခံရသူများ၏ဘဝကိုထိခိုက်မှုများအတွက်လျှော်ကြေးများ၊ ဆိုးရွားသောချိုးဖောက်မှုမဖြစ်ပွားမီကကျူးလွန်ခံရသူများ၏နဂိုလအခြေအနေနှင့်အနီးစပ်ဆုံးအခြေအနေကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ကျန်မာရေးဆိုင်ရာ/ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာများပါဝင်သောပြန်လည်ပြုစုပေးထောင်ခြင်းနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ၊ နစ်နာမှုများအတွက် အသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် အမှတ်တရများဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်းတို့ပါဝင်သည့် စိတ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ချိုးဖောက်မှုများနောက်တဖန်ဖြစ်ပွားမည်မဟုတ်ကြောင်း ကျူးလွန်ခံရသူများကို အာမခံသည့် ထိရောက်သောပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ **တရားစွဲဆိုခြင်းများ** - အစုအပြုံလိုက်ကျူးလွန်သောရာဇဝတ်မှုများအတွက် တာဝန်ရှိသူများကို တရားစီရင်ရေးတရားရုံးလုပ်ငန်းစဉ်များမှတစ်ဆင့် တာဝန်ခံစေခြင်းဖြစ်သည်။ တရားစွဲဆိုခြင်းက အခွင့်ထူးခံရပေါ်ဆီများ၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် သာမန်ပြည်သူများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များအတွက် တရားဥပဒေရှေ့မှောက်တွင်တန်းတူတာဝန်ခံရမည်ဟူသော အရေးကြီးသောသတင်းစကားကိုပေးသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေကိုချိုးဖောက်သော ဆိုးဝါးပြင်းထန်သောလူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများတွင် လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု၊ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ်ကျူးလွန်သည့်ရာဇဝတ်မှုများ၊ စစ်ရာဇဝတ်မှုများနှင့်နိုင်ငံတော်က ရန်စကျူးကျော်မှုများပါဝင်သည်။ ထိုရာဇဝတ်မှုများကို ပြည်တွင်း သို့မဟုတ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတရားရုံးများတွင် တရားစွဲဆိုနိုင်ပါသည်။
- ၄။ **အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း (ထပ်မံမဖြစ်ပွားခြင်း)** - လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ ဘယ်တော့မှ ထပ်မံမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက်အဖွဲ့အစည်းများကိုပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သောအဖွဲ့အစည်းများတွင် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့် ဥပဒေများ၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ သတင်းမီဒီယာနှင့်နိုင်ငံရေးစနစ်တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



အလေးအနက်အနားယူခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းချက်စိတ်အာရုံ

အချိန်
၁၅ မိနစ်

သင်တန်းသူ/သားများကို ကြမ်းပြင်တွင် သက်တောင့်သက်သာ လှဲလျောင်းစေပါ။
(အကယ်၍လိုအပ်ပါက ကော်ဇော သို့မဟုတ် ဖျာကို ကြိုတင်၍ခင်းထားပါ။) ၎င်းတို့
အား အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ညင်သာနူးညံ့သောအသံဖြင့် ဖြည်းဖြည်းစွာ ပြောပြ၍
နက်ရှိုင်းစွာ အနားယူနိုင်အောင်လမ်းညွှန်ပါ။



‘မျက်လုံးကိုပိတ်ထားပါ။ သင့်အနေနှင့်သင်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး သင်နှစ်သက်တဲ့ စိတ်လက်အပန်း
ပြေစရာ၊ ငြိမ်သက်မှုကို ခံစားနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုမှာရောက်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။
အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခံစားမှုကို အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်ဦးခေါင်းဟာ ကြမ်းပြင်ပေါ်
မှာချထားတယ်..ဆိုတာကိုအာရုံစိုက် ခံစားချက်ကြည့်ပါ။.. ဆက်ပြီးတော့ သင့်ပုခုံးများ... နောက်ကျော
..ခါး/တင်ပါး... ပေါင်.. ခြေထောက်များနဲ့ ခြေချောင်းများဟာ ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားတဲ့ ခံစားချက်တွေကို
အာရုံစိုက် ကြည့်လိုက်ပါ (တဆင့်ချင်းပြောပါ)... လေကိုပြင်းပြင်းလေး အတွင်းထဲထိရောက်အောင်
ရှူသွင်းပြီးတော့ အသက်ရှူသွင်းထုတ်ပါ။ သင့်ရဲ့ဝင်သက်ထွက်သက် စည်းချက်ပေါ်အလိုက်သင့် လိုက်ခံ
စားပါ.. သင့်ဝမ်းဗိုက်က မြင့်လိုက်နိမ့်လိုက် (ဖောင်းလိုက်ပိန်သွားလိုက်) ဖြစ်တာကို သတိပြုကြည့်ပါ..

အခု သင်က နောင်နှစ် ၅၀ အနာဂတ်ကာလကို ရောက်ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ နောက်နှစ် ၄၀
ဆိုရင် သင်ကအသက်အရွယ်ရနေသူတစ်ဦး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အသက်အရွယ်ရနေသူသင့်အနေနဲ့
သင်နှစ်သက်တဲ့ တူညီတဲ့ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့နေရာမှာပဲ ရှိနေဆဲပါ။ အခုသင်ဟာ စစ်ပွဲတွေမရှိတဲ့ ..
အမှောင်ဖုံးလွှမ်းမှုမရှိတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ရှိနေပါပြီ။ လူတိုင်းဟာ ငြိမ်းချမ်းပြီးသဟဇာတရှိရှိ နေထိုင်နေ
ကြပါပြီ။ လူတိုင်းမှာ ရေနံစားစရာတွေ အလုံအလောက်ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေအားလုံးကလည်း
ကောင်းမွန်တဲ့ပညာတွေသင်ယူခွင့်ရနေကြပါပြီ။ လူတိုင်းက ပျော်ရွှင်နေကြတာပေါ့...

အဲ့ဒီအချိန်မှာ မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးက သင့်ဆီကိုလာနေပါတယ်။ သူမအနည်းငယ်ရှက်ရွံ့နေပေမယ့်
သင့်ကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးချင်နေတယ်။ သူမက မေးခွန်းမေးပါတယ်။ ‘လူတွေပြောနေကြတာ
မှန်ရဲ့လား? သူတို့ပြောတာအတိတ်တုန်းက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ အမှောင်တွေဖုံးလွှမ်းနေတယ်ဆိုတာ
မှန်ပါသလား? သင်ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်တုန်းက စစ်ပွဲတွေ၊ ဝုံးကျဲတိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ သတ်ဖြတ်မှုတွေ
ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှန်သလား? မြစ်ချောင်းတွေ၊ သစ်တောတွေ ဖျက်ဆီးခံရတယ်ဆိုတာ မှန်သလား?’
အဲ့ဒီမေးခွန်းတွေကို သူမကမေးမြန်းပါတယ်။ သင်က .. ‘ဟုတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေအားလုံးဟာ
တကယ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်’ လို့ ဖြေပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ မိန်းကလေးကဆက်ပြီးတော့ ‘သင့်အတွက်

အရမ်းကို ခက်ခဲမှာသေချာပါတယ်။ သင်အရမ်းကို ဝမ်းနည်းခဲ့သလား?’ လို့ ပြန်မေးပါတယ်။ သင်က ‘ ဟုတ်ပါတယ်။ တကယ်ကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အချိန်တွေပါ။’ လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

မိန်းကလေးက ဆက်ပြီးတော့ ‘ဒါဆိုရင် သင်ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ?’ လို့ ပြန်မေးပါတယ်။ သင်က ‘ကျွန်မ/တော်ကသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူအရမ်းကို ကြိုးစားရုန်းကန်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မ/တော်တို့ အရမ်းကိုစိတ်ရှည်သည်းခံခဲ့ရပါတယ်။’ လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ မိန်းကလေးက သင့်ကိုကြည့်ပြီးတော့ အလေးအနက်ကို စဉ်းစားနေပါတယ်။ ပြီးတော့ သူမကလှည့်ပြီးတော့ သူမရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရှိတဲ့ နေရာဆီကို စပြီးတော့ လမ်းလျှောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူမကသင့်ဆီကို နောက်ပြန်လှည့် ပြီးတော့ ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။’ လို့ ပြောပြီး သူမရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူသွားကစားပါတယ်။’

တက်ရောက်သူများကို ၂ - ၃ မိနစ်ခန့် တိတ်ဆိတ်စွာ ဆက်လက်လှုံ့လျောင်းနေစေပါ။
ထို့နောက် ညင်သာသည့် အသံဖြင့် ၎င်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောပါ။

“ အခု သင်တို့ပစ္စုပ္ပန်ဆီကို ပြန်လာလို့ရပါပြီ။ သင်ရောက်နေတဲ့ အခန်းနဲ့ သင့်ဘေးနားက သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်သတိရလိုက်ပါ။ သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက ဘယ်လိုခံစားရသလဲ ဆိုတာကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ခြေထောက်ကို စပြီးတော့ ညင်သာစွာလှုပ်ရှားလို့ရပါပြီ။ နောက်တော့ သင့်ရဲ့လက်ချောင်းတွေကို အနည်းငယ် လှုပ်ရှားပါ။ အခု သင်တို့မျက်လုံးကို ဖွင့်ကြည့်နိုင်ပါပြီ။ မြေးမြေးချင်း အကြောဖြေဆန့်တန်းပါ။ သင်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထထိုင်နိုင်ပါပြီ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။’

သင်တန်းသားအားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်စုပါ။ ထို့နောက်မှာ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးမြင် ယောင်မှူက ၎င်းတို့ကို မည်သို့ခံစားရစေသည်ဆိုသည်ကို အချိန်အနည်းငယ်ပေးကာ ဆွေးနွေးပါ။ နောက်ဆွေးနွေးပွဲသင်ခန်းစာဆီသို့မသွားခင်တွင် ညင်သာသည့်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် အကြောဆန့်ခြင်းလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါက အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



အခန်း ၇

အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများ



အဓိကအချက်များ

- အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုသည် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် တရားမျှတမှု ရရှိရေးကိုဆောင်ကျဉ်းမည့် မတရားမှုကို တိုက်ခိုက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အသုံးပြုရန် ထိရောက်သောနည်းဗျူဟာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အကြမ်းမဖက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း ပါဝင်သူများ၏ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများတည်ဆောက်ရန်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အယောက်စီတိုင်း ပါဝင်နိုင်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။
- အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ ငြိမ်ခံခြင်း (သို့) ဘာမျှ မလုပ်ခြင်းကိုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုသည် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် တရားမျှတမှုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရန်သူမတူ သည့် သတ္တိနှင့်ခွန်အားကို ရရှိစေသည်။

ရှေ့ရက် ၀၁

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅ မိနစ်	အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပဋိပက္ခများအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ	စာမျက်နှာ ၄
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု (NVA) အခြေခံများ	စာမျက်နှာ ၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၆၀ မိနစ်	မျဉ်းပြိုင်များ	စာမျက်နှာ ၁၀
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	အမျိုးသမီးများ၏ NVAs ဆိုင်ရာ တင်ပြချက်များ	စာမျက်နှာ ၁၃
၁၀ မိနစ်	အုပ်စုလိုက်သတင်းစကားများ	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပဋိပက္ခများအပေါ်တုံ့ပြန်မှုများ¹

အချိန် ၄၅ မိနစ် **သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ** ကော်လံ ၃ ခုခွဲထားသည့် Flipchart စာရွက်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့အနေနှင့်တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ပြဿနာဖြစ်ခဲ့ရသည့်(သို့) တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ဝမ်းနည်းစိတ်ဆိုးခဲ့ရသည့် နောက်ဆုံးအချိန်အကြောင်း ကိုစဉ်းစားစေပါ။ ၎င်းတို့ မည်သို့တုံ့ပြန်ခဲ့သနည်း။ ၎င်းတို့မည်သည့် အရာများ လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း? လူများသည် ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လာသည့်အခါ တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများမှာ

<p>အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> နှုတ်ဖြင့် (အော်ဟစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း) ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ဖျက်ဆီးခြင်း ခံစားမှုပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြစ်ပေးခြင်း လက်နက်ခဲယမ်းများ အသုံးပြုခြင်း <p>အကျိုးရလဒ် ပဋိပက္ခကိုမဖြေရှင်းနိုင်ပဲပြဿနာများ ဆက်လက် ရှိနေသည်။ ပဋိပက္ခ ပိုမိုကြီးလာပြီး အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု သံသရာကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။</p>	<p>အကြမ်းမဖက်ခြင်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ အခိုင်အမာရပ်တည်ခြင်း</p> <p>အတွေး၊ ဘာသာစကားနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များတွင်အကြမ်းမဖက် နည်းလမ်း အသုံးပြုခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- အသိဉာဏ်ပညာ၊ မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများကိုလည်း နားလည်ခြင်း အခြားတဖက်ကို လက်လှမ်းမီခြင်း- စကားပြောဆို၊ ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့်ပြန်လည် သင့်မြတ်ခြင်း တာဝန်ယူမှုရှိခြင်းနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း မတရားမှုနှင့် ပဋိပက္ခအရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ပဋိပက္ခကို အဆုံးသတ်ရန်လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိခြင်းနှင့်အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း <p>အကျိုးရလဒ် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် သဟဇာတရှိခြင်း</p>	<p>ငြိမ်ခံခြင်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုမရှိခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> ရှောင်ခြင်း ရင်မဆိုင်ခြင်း ငြင်းဆိုခြင်း နောက်ကွယ်တွင်သာပြောဆိုခြင်း လျစ်လျူရှုခြင်း အရှုံးပေး/ နောက်ဆုတ်ခြင်း (ကံကြမ္မာဟုယူဆခြင်း (သို့) လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းမရှိတော့ဟု မှတ်ယူခြင်း) <p>အကျိုးရလဒ်</p> <ul style="list-style-type: none"> လတ်တလော ကာလအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း အမှန်တကယ် လက်တွေ့ဖြေရှင်းနိုင်မှုမရှိခြင်း။ ပြဿနာ အရင်းအမြစ်ကိုဖြေရှင်းနိုင်မှုမရှိခြင်း။ လူများနှင့် အချိတ်အဆက် ပြတ်ခြင်း။ ခံစားချက်များကို ချိုးနှိမ်လိုက်ခြင်း။
--	---	--

¹Ouyporn Khuankaew and IWP, www.womenforpeaceandjustice.org

မတူညီကြပါ။ သို့သော် ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် အနည်းဆုံး ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရလေ့ရှိသည့် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းနှစ်ခုမှာ - အကြမ်းဖက်ခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ငြိမ်ခံသည့် နည်းလမ်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ တတိယနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

၂။ ပထမကော်လံတွင် ‘အကြမ်းဖက်မှု’ ဆိုသည့်စာလုံးကို ရေးပြီး ရှင်းပြပါ။ အကြမ်းဖက်တုံ့ပြန်မှုသည် ပြဿနာ တစ်ခုကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကို အကြမ်းဖက် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်သည့် ဥပမာများကိုမေးပါ။ တက်ရောက်သူများပြောပြသည့် ဥပမာများကို ကော်လံထဲတွင် ချရေးပါ။

နောက်တဆင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်တုံ့ပြန်မှုကြောင့် မည်သည့်အကျိုးရလဒ် ရမည်နည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ အများအားဖြင့် ပဋိပက္ခပြဿနာသည် ပြေလည်မှုမရခဲ့ပဲ အကြမ်းဖက်မှုများသာ ပိုမိုတိုးလာပြီး ပြဿနာများသည် လည်း ပိုမိုကြီးထွားလာ၊ ပိုမိုမြင့်လာတတ်လေ့ ရှိပါသည်။ ဤသို့ အကြမ်းဖက်တုံ့ပြန်မှုသည် အကြမ်းဖက်မှု သံသရာကို ဖြစ်စေပါသည်။

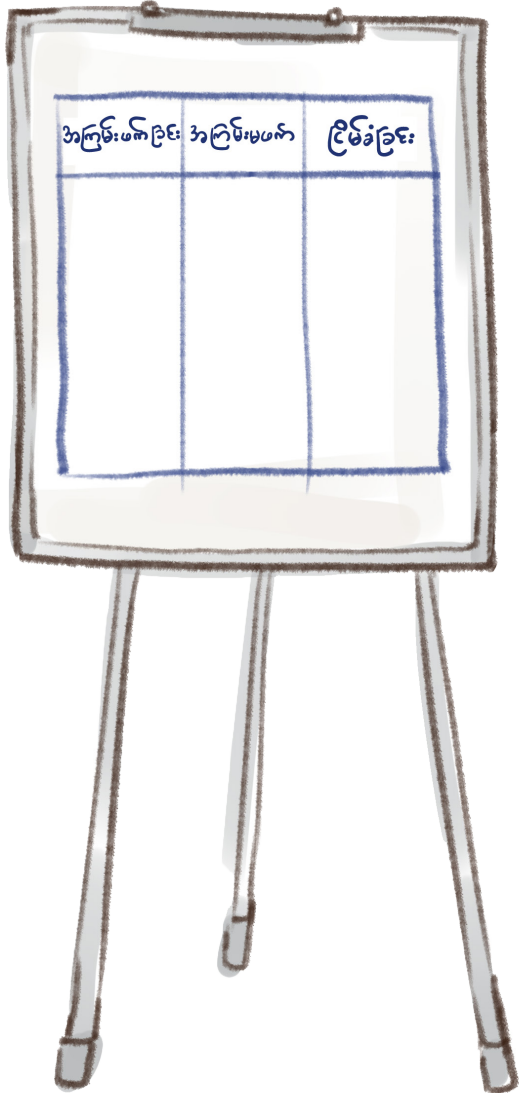
၃။ ယခု ‘ငြိမ်ခံခြင်း’ ကိုလည်း အတူတူဆက်လုပ်ပါ-ပြဿနာပဋိပက္ခကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားခံခဲ့ရသည့် အခြားနည်းလမ်း၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ အာဏာမရှိသည့်အချိန်၊ အာဏာအနည်းငယ်သာရှိသည့် အခြေအနေများတွင် တုံ့ပြန်သည့်နည်းလမ်း။ ငြိမ်ခံခြင်းသည် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှု မပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်သနည်း? အဖြေများကို ကော်လံထဲတွင် ချရေးပါ။

မည်သို့အကျိုးရလဒ် ရမည်နည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုက်နိုင်သည်ဟု ခံစားကောင်းခံစားရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကိုမူ ဖြေရှင်းဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ခံစားချက်များသည် ချိုးနှိမ်ခံရပြီး လူအများအနေဖြင့် အဆက်အသွယ် အချိတ်အဆက်ပြတ်သည်ဟု ခံစားလိုက်ရပါသည်။

၄။ ယခု အလယ်အလတ်နည်းလမ်းဖြစ်သည့် အကြမ်းမဖက် နည်းလမ်းကို ရှင်းပြပါ- အတွေး၊ ဘာသာစကားနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုပြီး ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း။ ဤနည်းလမ်းသည် မတရားမှုနှင့်ပဋိပက္ခကို စိန်ခေါ်ရန်အတွက်သိက္ခာရှိစွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းသည် မိမိကိုယ်နှင့် အခြားသူများကို နားလည်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း - အခြားဘက်ကိုလည်း လက်လှမ်းမီခြင်း-စကားပြောခြင်း၊ ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၊ မတရားမှုနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ရသည့် ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခကို အဆုံးသတ်ရန် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိခြင်းနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းရာတွင် အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းကို တဖက်တည်းကပင် အသုံးပြုခဲ့မည်ဆိုလျှင်ပင် ထိုသူကဒေါသများကို လျော့လိုက်သည့်အတွက် ပဋိပက္ခပြဿနာသည် အားနည်းသွားသည်ဆိုသည့် အဓိကအချက်ကို ဆွဲထုတ်ပါ။ ပဋိပက္ခကိုအလုံးစုံဖြေရှင်းနိုင်မှု မရှိသော်လည်း ထင်သလောက် အားမပြင်းတော့ပေ။ ဤနည်းလမ်းသည်ပဋိပက္ခကိုလျစ်လျူရှု



ခြင်းနှင့် လုံးဝ မတူပေ။ ဤနည်းလမ်းသည် ပဋိပက္ခ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်လိုက် သည့် နည်းလမ်းများအတွက် တာဝန်ယူမှုလုပ် ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဤသို့ အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခဲ့ဖူး သည်ဟု ခံစားရသည့်သူ ရှိသလားဟု မေးပါ။ ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ဖလှယ်မှုဝေချင်ပါက ၎င်းတို့အကြမ်းမ ဖက်နည်းလမ်းကိုသုံးခဲ့ဖူးသည့်ဥပမာအချို့ကိုမေးပါ။

၆။ လူမှုရေးအဆင့်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ-ကျွန်ုပ် တို့ အများစုသည် အများအားဖြင့်အကြမ်းဖက်သည့် နည်းလမ်း (သို့) မလှုပ်မယှက်ငြိမ်ခံသည့် နည်းလမ်း ကို သုံးကြလေ့ရှိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနည်းလမ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့သွန်သင်ခံခဲ့ကြရ သည့် နည်းလမ်းများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်တွေ့ရလေ့ရှိသည့်နည်းလမ်းများဖြစ်နေသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အစိုးရအများစုသည် အကြမ်း ဖက်သည့်နည်းကို သုံးကြပါသည်။ ထို့နည်းတူစွာ ကျောင်းများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ စသည်တို့သည်လည်း အကြမ်းဖက် နည်းလမ်းကို သုံးလေ့ရှိကြပါသည်။ အာဏာရှိသူများက အကြမ်း ဖက်သည့် နည်းလမ်းကိုသုံးသည့်အခါ အာဏာ နည်းသည့်သူများသည် ငြိမ်ခံသည့်နည်းလမ်းကိုသုံး လေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူများကိုအကြမ်းဖက် နည်းလမ်း (သို့) ငြိမ်ခံသည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု မှုမှ အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲအ သုံးပြုလာစေရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ သို့ သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအနေဖြင့် ပဋိပက္ခအခြေအနေအတွင်းတွင်အကြမ်းဖက်တုံ့ပြန် သည့် နည်းလမ်းကို ပြန်လည်ရွေးချယ်မိစေရေး သေချာရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇။ တက်ရောက်သူများကို သေချာစွာ စဉ်းစားရန် ပြောပါ- မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ မည်သည့် နည်းလမ်းကို (အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်ခံခြင်း၊ အကြမ်းမဖက်ခြင်း) ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုမှု အများဆုံးဖြစ်သနည်း? ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေး၊

ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောအဆို၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင် ချက်များတွင် အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းကို ပိုမိုအ သုံးပြုလာရန်၊ အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲသုံးလာရေးအတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင် နိုင် မည်နည်း? တက်ရောက်သူများကို စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်နှစ်ယောက်တစ် တွဲဖြင့် အချိန် ၅-၇ မိနစ်ခန့် အချင်းချင်း လေးနက်စွာ နားထောင်ခြင်း နည်းလမ်းဖြင့် ဖလှယ်မှုဝေခိုင်းပါ။

၈။ ပဋိပက္ခပြဿနာကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက် ပြီး ရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများ၊ အတွေးအမြင် များနှင့် ခံစားချက်များကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် အနှစ် ချုပ်ဖလှယ်ဆွေးနွေးပါ။ အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်း ကို ကျင့်သုံးရန်အတွက် ကိုယ်တွင်းအာဏာ (power within) ၏ အရေးပါပုံကိုပါ ချိတ်ဆက် ဆွေးနွေးပါ။



အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုအခြေခံများ²

အချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်များ (Flipcharts) - ဝက်ထားတဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုဟန်အမူအယာဖြင့်ဖော်သည့်ကစားနည်း(Charades) ကစားနည်းအတွက် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းရေးထားသည့်စာရွက်များ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ယခုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အကြမ်းမဖက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အကြမ်းမဖက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ယုံကြည်မှုစနစ်တစ်ခု အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်သည့် ဘဝနေထိုင် နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယအမျိုးသားခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သူဂန္တီသည်သူ၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးခဲ့ပြီး ရိုးရှင်းမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အမှန်တရား၊ ကြင်နာမှု၊ သနားဂရုဏာတရား၊ ရန်လိုထိခိုက်မှုမရှိစေခြင်း စသည်တို့ကို မြှင့်တင်ခဲ့သည့် အထင်ရှားဆုံးစံပြုရသည့် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ ထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေသည့် နည်းဗျူဟာများ၊ အပြုအမူများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု (NVA) ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး ဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုသည် လမ်းပေါ်ထွက်ဆန္ဒဖော်ထုတ်မှုမျိုးကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုလုပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ရပ်တန့်စေရန် အဆက်အဆံမလုပ်ပဲ သပိတ်မှောက်ခြင်းစသည်တို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။

၂။ သင့်အနေနှင့် အကြမ်းမဖက်လမ်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်မည်ဟု သံန္နိဋ္ဌာန်ချထားခြင်းမရှိသော်လည်း ဘဝနေနည်းတစ်ခုအနေ ဖြင့် လေ့ကျင့်၍ရကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အမေရိကန်ကျွန်စံနစ် လွတ်မြောက်ရေးတိုက်ပွဲဝင်သူ Harriot Tubman သေနတ်ကိုင်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် သူမသည် ကျွန်ုပ်တို့လွတ်မြောက်ရေးကို ကူညီရန်အတွက် အကြမ်းမဖက် နည်းဗျူဟာ အများစုကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ တောင်အာဖရိကလွတ်လပ်ရေးခေါင်းဆောင် နယ်လ်ဆင်မန်ဒဲလားသည်လည်း လက်နက် ကိုင်တိုက်ပွဲကို ယုံကြည်ခဲ့သော်လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးအောင်မြင်ရန် အကြမ်းမဖက်နည်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ကြာလာတာသည်နှင့်အမျှ သူသည်လက်နက်ကိုင်တိုက်ပွဲမှ အကြမ်းမဖက်နည်းဗျူဟာများဖြင့် သူ၏ လွတ်လပ်ရေးလှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ဂန္တီသည် သူ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျင့်သုံးခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်လက်အောက်မှ အိန္ဒိယနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရာတွင် အကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းများစွာ ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။

လုံးဝအကြမ်းမဖက်ခြင်း	အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုကို နည်းဗျူဟာတစ်ခုအဖြစ်သုံးခြင်း
ဂန္တီ (အိန္ဒိယလွတ်လပ်ရေးခေါင်းဆောင်)	နယ်လ်ဆင်မန်ဒဲလား (တောင်အာဖရိကခေါင်းဆောင်) Harriot Tubman (အမေရိကန်ကျွန်လွတ်မြောက်ရေးတိုက်ပွဲဝင်သူ)

²From IWP's 2003 Regional Women's Nonviolent Action Training, by Ouyporn Khuankaew and Karen Ridd

တက်ရောက်သူများကို ဘေးချင်းကပ်ထိုင်သူများအကြား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး လုံးဝအကြမ်းမဖက်ရေးမူမှတစ်ဆင့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုကို နည်းဗျူဟာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းပြုမည်ကြောင်းပေါ်တွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင် ထားချင်သနည်းဆိုသည်ကို အချင်းချင်းကြား ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၃။ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပုံစံ ၃ မျိုးရှိသည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ-

- ‘လူမှုကာကွယ်ရေး’ မူလရှိရင်းစွဲအတိုင်းထားရှိခြင်း (သစ်တောများကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း)
- ‘လူမှုပြောင်းလဲရေး’ နည်းလမ်း ၂ မျိုး
 - ◆ ‘ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု’ စံနှစ်ကိုအပြောင်းအလဲပြုလုပ်သည်။ သို့သော် အားလုံးကို ဖြုတ်ချလိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ (မဲပေးခွင့်ရရန်အတွက် လုပ်ဆောင်သည့် အမျိုးသမီးလှုပ်ရှားမှုတိုက်ပွဲကဲ့သို့)
 - ◆ ‘တော်လှန်ရေး’ အစိုးရ/ အာဏာကို ဖြုတ်ချခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- မြန်မာ၊ အရှေ့တီမော)

တတိယအုပ်စုမှ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း/ကြားဝင်စွက်ဖက်ခြင်း - အကြမ်းဖက်မှုလျော့ကျရေးကူညီရန်အတွက်လှုပ်ရှားမှုများကိုပြင်ပမှ လူများ(သို့) အဖွဲ့အစည်းများ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများ လုပ်ဆောင်ကြသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူ့အခွင့်ရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများကို ကူညီရန်အတွက်နိုင်ငံများဆီသို့ Peace Brigades နှင့် အကြမ်းမဖက်ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့များကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများစေလွှတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများရှိပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများသည် အချို့လုံခြုံရေးအကူအညီပေးခြင်းကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများပိုမိုလှုပ်ရှားရလွယ်ကူအောင်ကူညီထောက်ပံ့ပေးလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့်အပြင် ဖိနှိပ်သည့်အစိုးရကိုလည်း နိုင်ငံတကာအသိုင်းအဝိုင်းက ဖိနှိပ်မှုများကိုသိနေသည်ဆိုသည့်အကြောင်းအသိပေးချင်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ အခြားဥပမာတစ်ခုမှာ လွတ်လပ်ပြီးတရားမျှတသောရွေးကောက်ပွဲဖြစ်စေရန်အတွက် နိုင်ငံတကာ၏ ရွေးကောက်ပွဲစောင့်ကြည့်ရေးဖြစ်ပါသည်။ အကြမ်းမဖက် ကြားဝင် စွက်ဖက် သူများသည် ပဋိပက္ခပြဿနာတွင်ပါဝင်သည့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းဘက်ကမှ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုအများအားဖြင့် ယုံကြည် စိတ်ချရသူများအဖြစ်ရှုမြင်ကြပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဦးမတည်ကြပေ။

၄။ ဆွေးနွေးပွဲကို ပျော်စရာကစားနည်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ- အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု Charades (အဖြေမှန်ခန့်မှန်းသည့်) ကစားနည်း။ ကစားရမည့် ပုံစံကိုရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူအားလုံးကို ကမ္ဘာတဝှမ်းအသုံးပြုနေသည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု ပုံစံများကို ရေးထားသည့် စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုပုံစံတစ်ခုကို စာရွက်နှစ်ရွက်တွင်ရေးရပါမည်။ နှစ်ခုရေးရသည့် အကြောင်းမှာ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ရေးထားသည့် စာရွက်တွင်ရေးထားသည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်တူသည့် အခြားစာရွက်ပိုင်ရှင်ကို ရှာရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ အကယ်၍တက်ရောက်သူအများစုမှာ စာဖတ်တတ်သူနည်းလျှင် (သို့မဟုတ်) အခြားမတူသည့် ကစားနည်း ပုံစံတစ်ခုကိုလုပ်ချင်ပါက သင့်အနေဖြင့်တက်ရောက်သူ တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ နားတွင်ကပ်ပြီး အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုစီကို တိုးတိုးလေးပြောပြပြီး ၎င်းတို့ကိုပြောသည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် အမူအရာနှင့် ပြုခိုင်းပြီး ကျန်သည့်သူများကို အဖြေမှန်ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ နီးစပ်သည့် အဖြေရခါနီးဖြစ်ပြီဆိုပါက သင့်အနေနှင့် အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို ဖြည့်ပြောပေးနိုင်ပါသည်။



ဝက်ထားတဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုဟန်အမူအယာဖြင့်ဖော်သည့်ကစားနည်း(Charades) ကစားနည်းအတွက် လုပ်၍ ရနိုင်သည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများ

- လိုက်ဘေးရီးယား အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့အမျိုးသားတွေအနေဖြင့် စစ်ပွဲအတွင်း တိုက်ခိုက်မှု မရပ်သရွေ့ ၎င်းတို့အမျိုးသားတွေနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် ငြင်းဆန်ခဲ့သည်။
- ရုရှားနှင့် တရုတ်နိုင်ငံနယ်စပ်များပေါ်တွင် နှစ်နိုင်ငံမှ စစ်သားများ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရပ်ကြသည့်အခါတွင် တရုတ်စစ်သားများသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ၎င်းတို့၏ခေါင်းဆောင်ဥက္ကဋ္ဌမော်စီတုန်းပုံကို ချိတ်ဆွဲခဲ့ကြပါသည်။ တနေ့တွင်ရုရှားစစ်သားများသည် ထိုရုပ်ပုံကိုတန်ပြန်သရော်ခဲ့ပြီး (၎င်းတို့ဘောင်း ဘီများဆွဲချပြီး ၎င်းတို့တင်ပါးများကိုပြခြင်းဖြင့်) တရုတ်စစ်သားများမှထိုရုပ်ပုံကိုဖြုတ်ချရန်ဖိအားပေးခဲ့ သည်။
- အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ၌ တစ်ပတ်တွင် တစ်ကြိမ် အင်္ဂါအမည်းကို ဝတ်ဆင်ပြီး အများပြည်သူ နေရာတစ်ခုတွင် စုဝေးကြကာ အစိုးရလက်ချက်ကြောင့် ပျောက်ဆုံးသွားသည့် ၎င်းတို့ ချစ်ရသူများ၏ ပုံများကိုဆောင်ပြီး စုရုံး ကယခဲ့ကြသည်။
- ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့မှ ဘုန်းကြီးများသည် အစိုးရမှ လမ်းချဲ့ရန်အတွက်ခတ်လှဲချင်သည့် အဝေးပြေးလမ်းမ ကြီးပေါ်မှ သစ်ပင်များကို သယ်ဆောင်ပေးရန်(သစ်ပင်အားလုံးကို ဘုန်းကြီးအဖြစ်) လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ဘုဒ္ဓဇာတိသမားများသည် ဘုန်းကြီးများကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ရန်ငြင်းဆန်ခဲ့ပြီး သစ်ပင်များကို မခတ်ခဲ့ပေ။
- ၁၉၅၀ ခုနှစ်များတွင် အိန္ဒိယအမျိုးသမီးအများစုသည် သစ်ပင်များကို ခတ်လှဲခြင်းမခံရအောင် ဖက်ခဲ့ကြပါ သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုမှာ ကမ္ဘာတဝှမ်းသို့ ပြန့်နှံ့ခဲ့သည်။ ထိုင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမ၏ကျွဲကို အမျိုးသားဝတ်စုံဝတ်ပေးခဲ့ပြီး ဘန်ကောက်တွင် ရှိသည့် အစိုးရအိမ်တော်ရာရှေ့သို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့သည်။ ထိုနေရာမှာ သူမကျေးရွာမှ မြေယာဥပဒေကို ဆန့်ကျင်ရန်အတွက် သစ်ပင်အောက်တွင် ထိုင်ပြီး ဆန္ဒပြခဲ့သည့် နေရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူမသည် မီဒီယာများစွာ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ရရှိခဲ့ပြီး အစိုးရအရာရှိ များမှလည်း ဆွေးနွေးစကားပြောရန် သူမရွာသို့ သွားရောက်ခဲ့ရပါသည်။
- ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် မြေယာမူဝါဒကြောင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေကြသည့် တောင်သူလယ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ သိုးများကို မြို့ပေါ်ခေါ်တက်လာပြီး လမ်းများအားလုံးကို ပိတ်ဆို့စေခဲ့ပါသည်။ အခြားမြို့တစ်ခုမှာ လည်း လယ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏နောက်ချေးလှည်းများနှင့် မြို့လမ်းများကို ပိတ်ဆို့ခဲ့ပါသည်။
- မည်သည့်ကစားသမားမှ လက်စဘီယန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောခွင့်မရှိသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ အမျိုးသမီး အားကစားအသင်း၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို ဆန္ဒပြရန်အတွက် မြို့ထဲမှ အမျိုးသမီးအားလုံးသည် အားက စားရုံအပြည့်လာကြပြီး ပထမတစ်မှတ်ရသည်နှင့် ‘နမ်း’ ခြင်းကို (အမျိုးသမီးအချင်းချင်းနမ်းရှုပ်ခြင်း) ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများသည် မတရားမှုများကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် အကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့) လက်နက်တစ်ခုတရားအသုံးပြုခြင်းမရှိသည့် လူများရှာဖွေထားသောဆန်းသစ်သည့် နည်းလမ်းများ ထဲမှ အချို့သာရှိပါသေးသည်။ ဤဥပမာများကို ဆွေးနွေးပြီးသည့်အခါတက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ကျေးရွာ၊ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင် (သို့) နိုင်ငံအတွင်းတွင် ကြားဖူးသည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများကိုမေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ထိုကဲ့သို့ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု ဥပမာများမရေတွက်နိုင်အောင်ပင်အများအပြားရှိပါသည်။



မျဉ်းပြိုင်များ^၃

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု/ပဋိပက္ခ အခြေအနေများအတွင်း ကြားဝင်စွက်ဖက်ခြင်းကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးပေးရန်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စာရွက်



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် သင့်အနေဖြင့် ပဋိပက္ခ(သို့)အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နေသည့် အခြေအနေတစ်ခုအတွင်းတွင် ကိုယ်တိုင် ကြားဝင်စွက်ဖက်မှု လုပ်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်၍ ရသည့် ပုံစံများကို လေ့လာကြမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပြီး လှုပ်ရှားမှုကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၂။ တက်ရောက်သူများကို လိုင်းနှစ်တန်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထိုလိုင်းနှစ်တန်းတွင် ရပ်နေသူအရေအတွက် ဂဏန်းများတူနေရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ၃။ လိုင်းနှစ်တန်း လုပ်ပြီးသည့်အခါ မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်နေသူအချင်းချင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-
 - (က) လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လူများစုစည်းကူညီပေးပါ။
 - (ခ) အတွဲမရှိသည့်သူများကို ခွဲထုတ်ပါ။
 - (ဂ) ထိုသူများသည် ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် တွဲရမည့်အတွဲများဖြစ်သည်။

ပြီးလျှင် အတွဲတိုင်းအတွက် နေရာပိုကျယ်စေရန် ရပ်နေသည့် လိုင်းများကို ခွဲထုတ်ခိုင်းလိုက်ပါ။

- ၄။ အတွဲများကို ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခုပေးမည့်အကြောင်းရှင်းပြပါ။ တစ်ယောက်က အပြုအမူပုံစံသစ်နှင့် ကြားဝင်စွက်ဖက်သူအဖြစ် လုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီးနောက် တစ်ယောက်က ပြဿနာတစ်ခုအတွင်း ပါဝင်ပတ်သက်သူအဖြစ် လုပ်ရမှာဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် အလှည့် ပြန်ပြောင်း ရပါမည်။ သို့မှသာ လူတိုင်းကြားဝင်သူအဖြစ် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အတွဲတွေကြားမှာ မည်သူကကြားဝင်သူအဖြစ် အရင်ဆုံးလုပ်မည်ဆိုသည်ကို ရွေးဖို့ ပြောပါ။

ဇာတ်ညွှန်း-မိခင်တစ်ဦးကကလေးကိုရိုက်နှက်နေသည့်/ဆူပူအော်ငေါက်နေသည့် နံဘေးမှကြားဝင်စွက်ဖက်သူ ဖြတ်လျှောက်သွားသည်။ (သရုပ်ဆောင်မည့်သူက ကလေးကို ရိုက်နေသည့် အမေနေရာတွင်လုပ်ရမည် ဖြစ်ပြီး ကလေးကိုမူ ထိုနေရာတွင်ရှိယောင်ဆောင်ရပါမည်။)

- ၅။ ယခုလှုပ်ရှားမှု၏ အဓိက ပန်းတိုင်မှာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို အခိုင်အမာ ရပ်တည်မှုရှိရန်၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်နှင့် အပြုအမူအသစ်များကို လေ့ကျင့်ကြိုးစားနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့စိတ်ကြိုက် ကြိုးစားလုပ်ကြည့်နိုင်သည့်အပြင် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုများကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ဇာတ်လမ်းတစ်ခုပြောပြပြီး ‘စ’ ဆိုသည်နှင့်

³Adapted from Parallel Lines Roleplay from Training for Change, <https://www.trainingforchange.org/>

တပြိုင်တည်း စလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး ခဏကြာလျှင် ‘ရပ်’ ဆို ပြီးပြောမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပြီးသည့်အခါ တက်ရောက်သူ များကို ‘စလုပ်ရန်အတွက် အချိန် ၁ မိနစ်ယူလိုက်ပါ။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ကြည့်ပြီး မိမိကို စိတ်ဆိုးဒေါသ ဖြစ်စေသည့်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်အစိတ်အပိုင်း ကိုရှာပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် ထိုအစိတ်အပိုင်းကို သုံးရပါမည်။ ပြီးလျှင် အကြမ်းဖက်မှုကိုရပ်တန့်ရန် အ တွက် မည်သည့်အပြုအမူသစ်ကိုသင့်အနေဖြင့် ကြိုးစား ကြည့်ချင်သနည်းဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ အိုကေ။ စလုပ် ချစ်ပါပြီ’ ဟု ပြောပါ။

၇။ ပြဇာတ်ကို လုပ်ပါ- တက်ရောက်သူများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ အားအင်လျော့နေပြီဟု (အခန်းထဲ ဆူညံလာပြီဆိုပါက) ထင်မြင်သည်နှင့် လှုပ် ရှားမှုကို ရပ်ခိုင်းပါ။ ‘ရပ်မည်’။ လူများနေဖြင့် ၎င်းတို့ရှိ ခဲ့သည့်နေရာကို ပြန်ရောက်ရန်အတွက်၊ ပုံမှန်အနေအ ထားဆီသို့ ပြန်ရောက်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ် ပေးရခြင်းမှာ ပြဿနာမရှိပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်သည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် အပြောင်းအလဲကာလ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

၈။ အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ပါ-

- ကြားဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်ကို မေးပါ- ၎င်းတို့လုပ်သည့် အကြောင်းအရာများ (သို့) ၎င်း တို့၏ မိမိကိုယ်ကိုယ်ဝေဖန်မှုများကို ပြောခြင်း မဟုတ်ပဲ ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များ အပေါ်တွင်သာ အဓိကထားပြောရန် သေချာစေပါ။ လိုအပ်ပါက ခံစားချက်အချို့ကို ဥပမာအဖြစ်ပေးပြီး ၎င်းတို့ကို

လမ်းပြပေးပါ။

- အခြားလိုင်းပေါ်မှ သူများကို ကြားဝင်သူများ အနေ ဖြင့် မည်သည့်အရာများ လုပ်ခဲ့သနည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ အနည်းငယ်မျှသာ သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့မည် ဆိုလျှင်ပင် ထိုကြိုးစားမှုကိုမေးပါ။ အကယ်၍ ၎င်း တို့၏ အတွဲဖော်က အလုပ်မဖြစ်သည့်ကြားဝင်မှုကို လုပ်ခဲ့သည်ဟုပြောခဲ့မည်ဆိုပါက အလိုက်သင့်သွား ပြီး ‘မိမိအဖော်မှ တနည်းနည်းဖြင့် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာ အလုပ်ဖြစ်သည့်နည်းလမ်းကို သုံးခဲ့ပါကလည်းမျှဝေပေးပါ’ ဟုဆိုကာလမ်းကြောင်း ပြန်တည့်ပေးပါ။ အကယ်၍ မေးခွန်းကိုအခြားပုံစံ နှင့် ဆက်လက်မေးသွားမည်ဆိုပါက အသုံးဝင် သောအဖြေများ၊ ဆွေးနွေးချက်များကိုရနိုင်ပါသည်။
- ‘မည်သည့်အရာက လုံးဝ အလုပ်မဖြစ်ခဲ့သနည်း’ ဆိုသည်ကိုလည်း သင့်အနေဖြင့် မေးနိုင်ပါသည် - သို့သော် လုပ်ခဲ့သူအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်းမျိုး၊ ထင်မြင်ချက် ပေးခြင်းမျိုးမဖြစ်ရန် သေချာရပါမည်။ လုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခုတွင် မည်သည့်အရာက အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည်၊ မည်သည့်အရာက အလုပ် မဖြစ်နိုင်ဆိုသည့် နည်းလမ်းအသစ်များကိုကြိုးစား ကြည့်ခြင်းသည်လည်း ဤလှုပ်ရှားမှုအတွက်အဓိက အချက်ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများ ကို ပြောပြပါ။ အလုပ်မဖြစ်သည့် နည်းလမ်းကိုသုံး ခဲ့မိမည် ဆိုပါကလည်း ဘာမှမဖြစ်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု သည် မည်သည့်အရာများက အလုပ်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာများက အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုသည်ကို လေ့လာနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- အလုပ်ဖြစ်သည့် အပြုအမူ (သို့) ကြားဝင်သည့်နည်း လမ်းအချို့ကို လျင်မြန်စွာ အနှစ်ချုပ်ပါ- ‘မေးခွန်း



တစ်ခုမေးခဲ့သည်။ မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ်
လုပ်ခဲ့သည်။ ကြင်နာမှုပြခဲ့သည်။ အာရုံလွှဲပေးသည်။’

၉။ လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လုပ်ပါ။ အလှည့်ပြောင်းပြီးလုပ်ခိုင်းပါ-
ထိုနည်းအတိုင်းပင်တပုံစံတည်းလုပ်ပါ။ တက်ရောက်သူ
များအနေဖြင့် ၎င်းတို့လုပ်ရမည့်နေရာကို ပိုမိုစိစစ်ပြင်ပြင်
လုပ်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်- ၎င်းတို့သရုပ်ဆောင်ရ
မည့်အပိုင်းကို ပိုမိုအာရုံစိုက် လုပ်လာလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့
ပိုမိုစိစစ်ကြံဆလာမည်။ ၎င်းတို့ ပိုမိုစိစစ်ခံစားချက်ဖြစ်
လာမည်။ ၎င်းတို့ ပိုမိုနားလည်သိရှိလာမည်။ နောက်ထပ်
တစ်ကြိမ် ဤကဲ့သို့ အလှည့်ပြောင်းပြီးလုပ်ခြင်းသည်
နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလေ့
လာရန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လုပ်ပြီးသားနည်းလမ်း (သို့) အပြု
အမူကို ထပ်လုပ်၍လည်းရသကဲ့သို့နည်းလမ်းအသစ်များ
ကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်ပါက ပိုကောင်းကြောင်း၊ နည်း
လမ်းမျိုးစုံ ကြိုးစားကြည့်၍ရကြောင်း ၎င်းတို့ကိုအသိပေး
ပါ။

၁၀။ အထက်တွင် လုပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

၁၁။ အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပြီးသည့်အခါ စာရွက်ပေါ်တွင် ‘မည်
သည့်နည်းလမ်းက အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သနည်း?’ ဆိုသည့်
စာကြောင်းချရေးပြီး တက်ရောက်သူများ အနှစ်ချုပ်
သုံးသပ်သည့် အချိန်တွင် ပြောခဲ့သည့်အချက်များကိုပြန်
မေးပါ။ ၎င်းတို့ဖြေသည်။ ၎င်းတို့ပေးသည့်အချက်များကို
ရေးချနေစဉ်အတွင်း နောက်ထပ်မေးခွန်းများကိုလည်း
မေးနိုင်ပါသည်။- ‘ဒေါသထွက်နေသည့် လူတစ်ယောက်
ကို မျက်လုံးချင်းဆက်သွယ်ခြင်း နည်းလမ်းက အမှန်တ
ကယ် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသလား?’ တက်ရောက်သူများအနေ
ဖြင့် ၎င်းတို့ကြားဖူးသည့် ဖြစ်ရပ်တို့များ၊ (သို့) ၎င်းတို့
ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည့် ဥပမာများကို ဖလှယ်နိုင်
ရန်အတွက် ဆွေးနွေးမှုကိုပြုလုပ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့်
ကြားဝင်မှုလုပ်ခဲ့သည့်ဥပမာဖြစ်ရပ်ရှိခဲ့မည်ဆိုပါကလည်း
ဤအချိန်တွင် ထိုဖြစ်ရပ်ကိုပြောပြရန် အချိန်ကောင်း
တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် တက်ရောက်သူ
များအနေဖြင့် ဤလှုပ်ရှားမှုကို သင်တန်းလှုပ်ရှားမှု
အဖြစ်သာမရှိမမြင်ပဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် အမှန်တကယ်
ကြားဝင်မှုများ လုပ်နိုင်ရန်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်
ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၆

အမျိုးသမီးများ၏ NVAs ဆိုင်ရာတင်ပြချက်များ

အချိန်

၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

တင်ပြချက်များ(Slide Show) ကို ပြသရန် - Slide Show ကို AJAR ၏ thumb-drive (သို့မဟုတ်) ယခုလင့်ခ်တွင် ရယူနိုင်သည်။

https://drive.google.com/file/d/1jy5TPy5Yzk4edc2VtclKTNOu_fYF1rJR/view?usp=sharing

ယခုပြသမည့် slide show သည်ကမ္ဘာတဝှမ်းမှ အမျိုးသမီးများမှတစ်ဆင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အသုံးပြုခဲ့သည့် အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုဥပမာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ Slide Show ပြသခြင်းသည် တက်ရောက်သူများကို အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလမ်းများအပေါ် အားကျအတူယူနိုင်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်တတ်ကြွစေရန်အပြင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အားပေးရန်နှင့် နည်းလမ်းအသစ်များ ပေးနိုင်ရန်အတွက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

Slide show တစ်ခုချင်းစီ၏ မှတ်ချက်အပိုင်းတွင် အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြချက်များလည်း ပါရှိပါသည်။ အကယ်၍တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် (သို့မဟုတ်) သင့်အနေဖြင့်အသေးစိတ် ပိုမိုလေ့လာချင်ပါကလည်း ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုချင်းစီကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေကြည့်နိုင်ပါသည်။



ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်စုစည်းခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၃
၆၀ မိနစ်	ကျေးရွာကစားနည်း	စာမျက်နှာ ၁၅
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၄၅ မိနစ်	ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ ခြေလှမ်းများ	စာမျက်နှာ ၁၈
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၁၂၀ မိနစ်	နတ်ဆိုးအား ငရဲပြည်သို့ပို့ရန် ဆုတောင်းခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၁
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - စကားတခွန်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ကျေးဇူးကစားနည်း⁴

ရည်ရွယ်ချက်

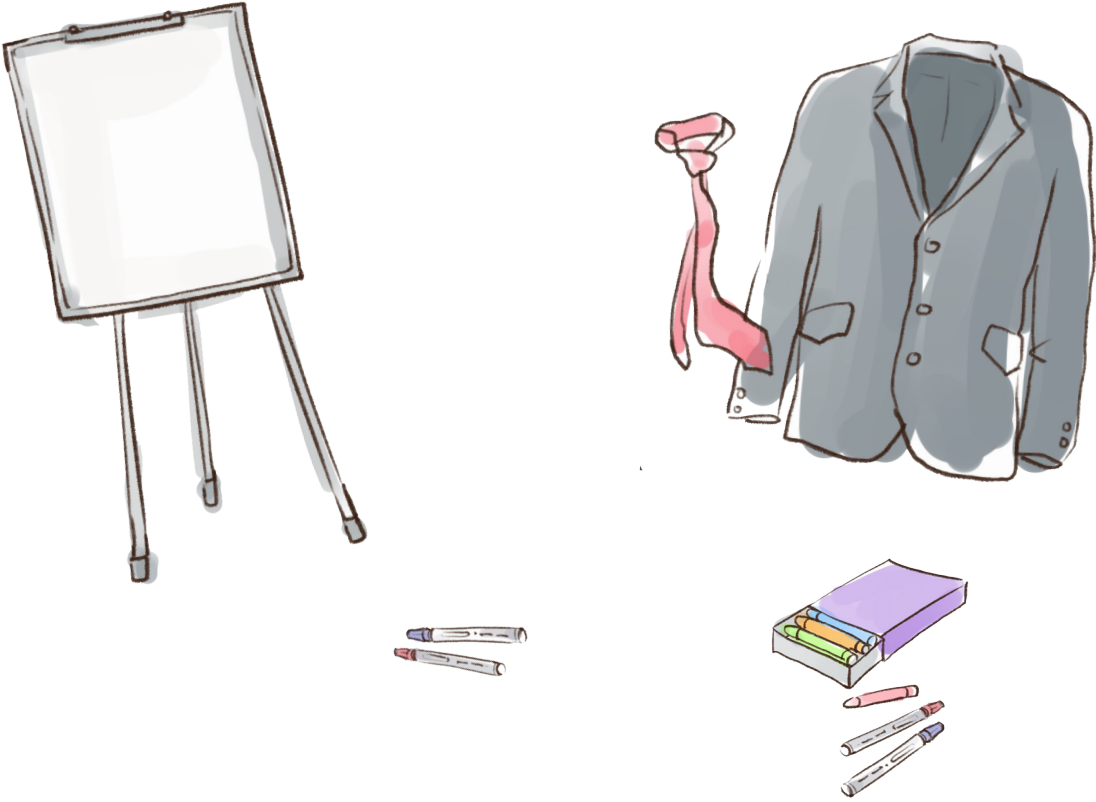
တက်ရောက်သူများကို အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုအတွေ့အကြုံများ၊ အထူးသဖြင့် လူမှု ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုအတွေ့အကြုံများကို ပေးရန်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရောင်စုံဘောပင်၊ ခဲတံအများအပြား၊ စာရွက်များ (Flipchart)၊ အဝတ်အစား အချို့ရှိလျှင် လည်း ပိုကောင်းသည် (ဥပမာ- ဝတ်စုံ (သို့) လည်စည်း)၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ဦးဆောင်ဆွေးနွေး သူနှစ်ဦး (ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ တစ်ဦးကလှုပ်ရှားမှုအတွင်း CEO တယောက်အနေဖြင့် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်မည်)



⁴Downloaded from Training for Change, adapted by Karen Ridd in Thailand, 1995 from a game led by Pom, Thai student activist, 1994

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၂။ ယခုလှုပ်ရှားမှုသည် တက်ရောက်သူများအတွက်စိတ်ကူးယဉ်ကျေးရွာတစ်ခုကိုပုံဖော်တည်ဆောက်ရန်အခွင့်အရေးဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ပြောပြပါ။ လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းမိတ်ဆက် (သို့) ရည်ရွယ်ချက်အကြောင်းကို များစွာမပြောပါနှင့်။ တစ်ဖွဲ့ကို ၄ယောက်-၆ယောက်ကြားရှိသည့် အုပ်စုငယ်များကို ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီအတွက် စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားပေးပါ။ အဖွဲ့များကို မေးခွန်းမေးပါ။ ‘မိမိ၏ စိတ်ကူးထဲမှ ငြိမ်းချမ်းသည့် ကျေးရွာ (သို့) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင်မြင်ချင်သည့် အရာများက မည်သည့်အရာများနည်း?’ တက်ရောက်သူများက ဥပမာများ ပြောပြလာပြီဆိုပါက ၎င်းတို့ကို မာကာပင် (ရောင်စုံဘောပင်) များပေးပြီး ၎င်းတို့ခြေထောက်နားမှ စာရွက်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့မြင်ချင်သည့် ကျေးရွာ (သို့) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ပုံဖော်ရေးဆွဲရန် (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့စိတ်ကူးများကို ပုံဖော်တင်ပြရန် ပြောပါ။ ပုံဆွဲရန်အတွက် အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ရှိ ကြောင်း အသိပေးပါ။ ၎င်းတို့လှုပ်ရှားမှု လုပ်ချိန်တွင်အချိန်မည်မျှ ထိရှိသွားပြီဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ကို အသိပေးပြောပြပါ။

၂။ အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ပြည့်သည့်အခါ အုပ်စုများကိုအားလုံးချဆွဲထားသည့် စိတ်ကူးယဉ်ကျေးရွာများဆီကို ‘လှည့်ပတ်ကြည့်ရှု’ ရန် ပြောပါ။ - အခြားသူများ၏ ကျေးရွာ(သို့) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်များကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် မိမိ၏ကျေးရွာအကြောင်းကို အခြားသူများကို ရှင်းပြပေးခြင်း။ ထို့နောက် အုပ်စုများကို နောက်ထပ် အချိန်တစ်မိနစ်ထပ်ပေးကာ ၎င်းတို့၏ ကျေးရွာတွင် ထပ်ဖြည့်ချင်သည့်အချက်များ ရှိပါက ထပ်ဖြည့်ရန်ပြောပါ။ ယခု

လှုပ်ရှားမှုကို ကောင်းစွာလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အုပ်စုတိုင်းသည် ၎င်းတို့ဖန်တီးသည့် ကျေးရွာအပေါ် တကယ့်အပြင်မှာအတိုင်း စိတ်နှစ်ခံစားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အချိန်တစ်မိနစ် ပြည့်ပြီးဆိုပါက ၎င်းတို့ဆီမှ ဘောပင်များကို ပြန်ယူလိုက်ပါ။

၃။ ပြီးလျှင် သင့်အနေဖြင့်(ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ) ဦးထုပ်(သို့) လည်စည်းတစ်ခု ဝတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင်သည် နိုင်ငံပေါင်းစုံ ကော်ပိုရေးရှင်းတစ်ခုမှ CEO တစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ဒေသတွင် ဆည်တစ်ခုတည်ဆောက်ရန်အတွက် သင့်၏ ကုမ္ပဏီကို ငှားထားသည့် အကြောင်းတက်ရောက်သူများကို အသိပေးပါ။ သင့်၏ ကော်ပိုရေးရှင်း အကြောင်းကို ပြောပြနေချိန်တွင် အုပ်စုများနှင့် ၎င်းတို့၏စာရွက်များကို အခန်းထဲတွင် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန် ထားလိုက်ပါ။ သင်၏ ဆည်စီမံကိန်းကို စလုပ်ရန်အတွက် ကျေးရွာများတဝိုက်က သစ်ပင်များကို ခုတ်ချရမည့်အကြောင်းပြောပါ။ ထိုအတွက် စိတ်မပူရန်နှင့် ကျေးရွာသူရွာသားများကို လျော်ကြေးပေးမည့် အကြောင်းပြောပါ။ ဘောပင်အမည်းရောင်ယူပြီးကျေးရွာပုံဆွဲထားသည့် စာရွက်တစ်ခုပေါ်မှ သစ်ပင်များကို ဘောပင်အမည်းနှင့် ခြစ်လိုက်ပါ (ကျေးရွာတိုင်းသစ်ပင်များ ဆွဲကြပါလိမ့်မည်)။ တက်ရောက်သူများဆွဲထားသည့် ကျေးရွာများကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဖျက်ဆီးရန်ဆက်လုပ်ပါ။

ဥပမာ-ကျေးရွာတစ်ခု၏ လမ်းပေါ်တွင် အတုံးများဆွဲခြင်း၊ ဆွဲထားသည့် အိမ်နေရာများမှ စက္ကူကိုဖြုတ်ခြင်း၊ ပိုကျယ်သည့် လမ်းသစ်များကိုဆွဲခြင်း၊ စသဖြင့်လုပ်ပါ။ စက္ကူများကို သေးသေးလေးစီ ဆွဲဖြုတ်နေစဉ်အတွင်း



ဖွံ့ဖြိုးရေး၏ ကောင်းကျိုးများ၊ ဆည်၏ အရေးကြီးပုံများ၊ ကျေးရွာကော်ပိုရေးရှင်း၏ အရေးကြီးပုံများ စသဖြင့် တက်ရောက်သူများကို ဆက်တိုက်ပြောပြပါ။ ကျေးရွာများကို ဖျက်ဆီးရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် အချိန်လုံလောက်စွာယူရန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ အုပ်စုများအနေဖြင့် ပြိုကွဲပျက်စီးသွားခြင်းမရှိပဲ အချင်းချင်းစုဖွဲ့မှုများ လုပ်ရန်အတွက် နီးကြားတက်ကြွမှုများ ရှိရန် အချိန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ အုပ်စုများအနေဖြင့် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုမှ မလုပ်လာသေးပါက သင့်အနေဖြင့် ကျေးရွာဖျက်ဆီးခြင်းကို ဖြေးဖြေးလေး ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် လိုကောင်းလိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပျက်သွားအောင် ဖန်တီးခြင်း မဟုတ်သလို အနိုင်ရရန်လည်း မဟုတ်ပါ။ အုပ်စုများအနေဖြင့် သင့်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး လုံလောက်သည့် စုစည်းမှု မလုပ်ပြီးမချင်း ၎င်းတို့စာရွက်ပေါ်မှကျေးရွာများပေါ်ရေးခြစ်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ဆုတ်ဖြဲခြင်းစသဖြင့် ဆက်လုပ်နေပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်သည့်အတွေ့အကြုံကိုရသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဟုတ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပြီးအောင်မြင်သည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုခုရသွားကြပါက အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ အဖွဲ့အနေဖြင့် ၎င်းတို့ဘာသာ စုရုံးလှုပ်ရှားမှု မလုပ်နိုင်ပါက ကစားနည်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးလျှင် ကစားနည်းကို တစ်ခါပြန် လုပ်ကြည့်ပါ။

၄။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးမှု မေးခွန်းများ - မည်သို့ ခံစားရသနည်း? လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင့်ခံစားချက်များ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားသနည်း? သင့်ကျေးရွာကို အုပ်စိုးနေမှု/ဖျက်ဆီးနေမှုကို ရပ်ရန်အတွက် မည်သည့်အရာများ သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း? သင့်ကျေးရွာဖျက်ဆီးခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန်အတွက်သင့် ရပ်ရွာအနေဖြင့် မည်သည့်နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခဲ့သနည်း? ထိုနည်းလမ်းများက ထိရောက်ပါသလား? မည်သည့်နည်းလမ်းများက ထိရောက်မှုမရှိသနည်း? ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ပြင်ပလက်တွေ့ဘဝနှင့် မည်မျှမှန်ကန်မှု ရှိသနည်း?

လှုပ်ရှားမှု
J

ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ခြေလှမ်းများ⁵

အချိန်

၄၅ မိနစ်

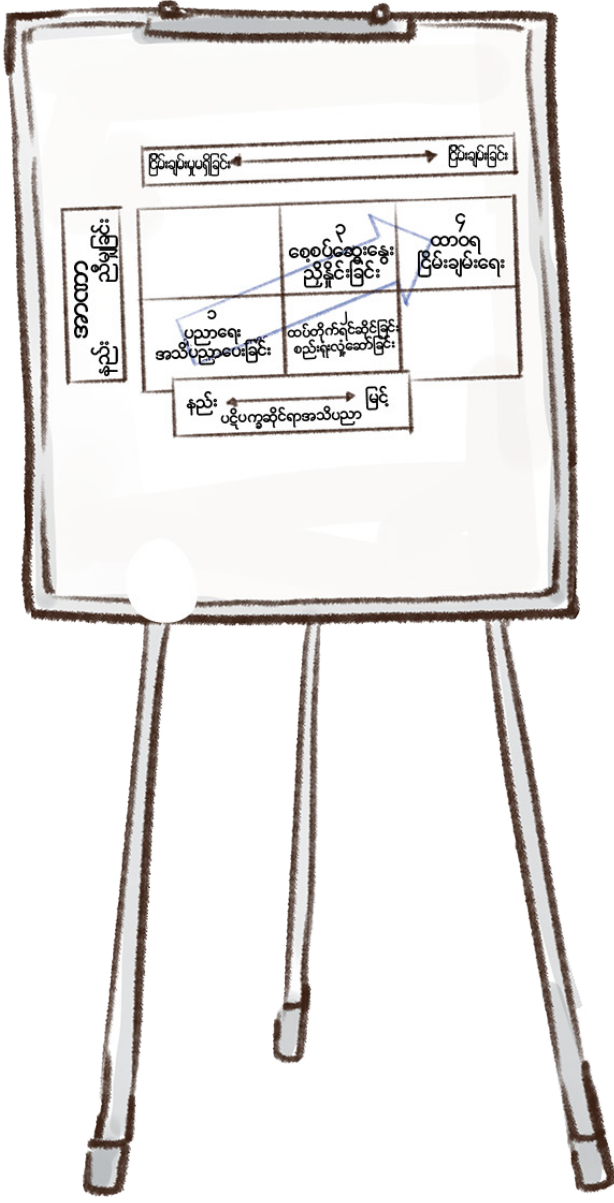
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အောက်ပါပုံကို ရေးဆွဲထားသည့် Flipchart စာရွက်။

မှတ်ချက်။ အကယ်၍ သင်သင်တန်းပေးသည့်သူများသည် စာဖတ် တတ်မှုနှုန်းနည်းပါးပါက အထက်မှဇယားကွက်သည် ၎င်းတို့အတွက် ကြောက်စရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် သင့်အနေဖြင့် အဆင့်များရှင်းပြသည့်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဆင့် ၁) အသိပညာ၊ ၂) အာဏာမရှိမှုရှိရန်အတွက် ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ ၃) စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အဆင့် ၄) ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးဆိုပြီး အဆင့်လိုက်ဆွေးနွေးရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ချိန်ခွင်အိုင်ဒီယာကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည် - ဥပမာ - သေးငယ်သည့်ကျေးရွာတစ်ရွာမှ ကြီးမားသည့် အစိုးရတရားကို ဆန့်ကျင်မည်ဆိုပါက အာဏာအင်အားမမျှပေ။ သို့သော် ကျေးရွာတစ်ရွာနေရာတွင် ကျေးရွာပေါင်းများစွာ အတူတကွစည်းလုပ်ဆောင်ကြပါက ပိုမိုအလေးချိန်ပိုလာပြီး အာဏာပို၍ ညီမျှသွားစေပါသည်။

ဇယားကွက်တွင် ပြထားသည့် အဆင့်များသည် မငြိမ်းချမ်းမှုမှ ငြိမ်းချမ်းသည့် ဆက်ဆံရေးကို ပြထားပါသည်။ မတူညီသည့် အခြေအနေတွင်ရှိသည့် အာဏာအဆင့်များနှင့် အသိပညာ အဆင့်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပထမဆုံးအနေဖြင့် လူများသည် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ရှိနေသည့် အာဏာမရှိမှုနှင့် ပြဿနာအကြောင်းအရင်းကို သိအောင်လုပ်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်ဆိုသည်ကို ဇယားကပြသထားပါသည်။ လူများအနေဖြင့် ပဋိပက္ခနှင့် ၎င်းတို့ စိတ်ဝင်စားမှုများ အကြောင်းကို ပိုမိုသိမြင်လာသည်နှင့်အမျှ အများစုသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု မှတစ်ဆင့် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ရန် လုပ်ကြလေ့ရှိသည်။ ဤ



⁵Adam Curle's Framework as used by John Paul Lederach, Preparing for Peace: Conflict Transformation Across Cultures, 1995

အခြေအနေသည် လှုပ်ရှားမှုကြီးအနေဖြင့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို အကြမ်းဖက်နည်းနှင့် ရင်ဆိုင်မည် (သို့မဟုတ်) အကြမ်းမဖက် နည်းနှင့် ရင်ဆိုင်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည့်အချိန် ဖြစ်ပါ သည်။ အကယ်၍ အောင်မြင်ခဲ့ပါက အာဏာသိမ့်မှုကို ပိုမိုဖြစ် စေပြီး အာဏာရှိသူများအနေဖြင့်လည်း အာဏာနည်း သူများ ၏ အပြောင်းအလဲအတွက် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုများကို လစ် လျူရှု၍ မရနိုင်တော့ပေ။ မညီမျှသည့် အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းနိုင်မှသာလျှင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုမှ ရေရှည် တည်တံ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လူများအနေဖြင့် အာဏာသိမ့်မှုမရှိမီ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုကို လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးစားခဲ့မည်ဆိုပါက အာဏာ မညီမျှမှုကို ယခင်ကထက် ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အချို့အခြေအနေအများစုမှာ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများမှတစ်ဆင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပြောင်းလဲမှု သိပ်မရှိပဲ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သည့် အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားကြလေ့ ရှိသည် (အကယ်၍ လုံလောက်သည့် အထောက်အပံ့မရှိပါက အသိပညာပေးမှု အဆင့်ကို ပြန်ရောက်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်)။ ကျေးရွာသူ/ ရွာသားများထက် အဆပေါင်းများစွာ အာဏာများသည့် အစိုးရ များ ပါဝင်ပတ်သက်သည့် ပဋိပက္ခများတွင်မူ ဤကဲ့သို့ စေ့စပ် ညှိနှိုင်းမှုကို ဦးတည်သည့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုနှင့် စည်းရုံးလှုပ် ဆော်မှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်တဖန် အာဏာသိမ့်မှုစေရန်တွက် နောက်ထပ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်း သံသရာ စက်ဝိုင်းသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်တတ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုများအနေဖြင့် လူထုအတွင်း လုံလောက်သည့် အသိပ ညာပေးမှုများ မရှိမီတွင် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုကို စလိုက်မည် ဆိုပါက ဖြစ်လေ့ရှိသော အခြေအနေမှာ ၎င်းတို့တွင် လုံလောက် သည့် လူထုထောက်ခံမှု မရှိတော့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းသည်- အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု အပါအ ဝင် ဆန္ဒပြမှုများ၊ သပိတ်မှောက်မှုများ၊ စုရုံးချီတက်မှုများနှင့် စောင့်ကြည့်မှုများ ကဲ့သို့သော ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းသည်- ပဋိပက္ခများကို ပိုမိုဆိုးဝါးလာစေခြင်း (သို့) ပိုမိုပြင်းထန်စေခြင်း ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူများအနေဖြင့် ပန်းတိုင်ကို သေချာနားလည်သဘောပေါက်ရန် (အသိပညာပေးမှုကတစ်ဆင့်) လိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို ထောက်ခံပူးပေါင်းမည် မဟုတ်ပေ။ အသိပညာပေးမှုနှင့် ထိပ် တိုက်ရင်ဆိုင်မှုသည် အာဏာထိန်းညှိမှုရှိရန်အတွက် အရေးကြီး သည့်အဆင့်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ အဆင့်နှစ်ဆင့်သည် လှုပ်ရှားမှု ၏ စွမ်းအားများ ဖြစ်ပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ တတ်နိုင်သမျှ နားလည်ရအလွယ်ဆုံးဖြစ်သည့် စကား လုံးများနှင့် ဇယားကွက် (သို့) ဇယားကွက်တွင်ပါသည့် အတွေးအခေါ် အယူအဆကို ရှင်းပြပါ။ ဤဇယားပါ အကြောင်းအရာများသည် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု၏ နောက်ခံအတွေးအခေါ် အယူအဆများဖြစ်သည် - ရေရှည်တည်တံ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖော်ဆောင်ရန် အလို့ငှာ အကြမ်းမဖက် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုရာတွင် တရားမျှတမှု၊ သာတူညီမျှ မှုနှင့် တန်းတူညီမျှ စသည်တို့ပါဝင်သည်။ မကြာခဏဆို သလို လူများသည် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု အကြောင်း ကို ကြားတိုင်း သို့မဟုတ် ဖတ်မိတိုင်းငင်းသည် အလွန် ထိပ်တိုက် ဖြစ်လွန်းသည်ဟု ခံစားမိပြီးလူများအနေနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုကိုသာ လုပ်သင့်သည်ဟု မြင်လေ့ရှိ ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤပုံစံက အကယ်၍ အာဏာမညီမျှ မှုက အလွန်ကြီးမားနေသည့်အခါ အာဏာရှိသူအနေဖြင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းစရာအကြောင်း မရှိတော့သည့်အတွက် ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပဋိပက္ခကို အမြဲတမ်းစေ့စပ် ညှိနှိုင်းသည့် လမ်းကြောင်းဖြင့်သွားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြ နေပါသည်။

၂။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ ‘ဤအကြောင်းအရာများ သည် အလွန်နားလည်ရ ရှုပ်ထွေးပါသည်။သို့သော် ဤအရာကို လက်တွေ့ကျစွာ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။ ကျေး ရွာမှ ကလေးအုပ်စုတစ်စုအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါစို့။ ထိုထဲတွင် အားလုံးထက်အသက်ကြီးပြီးခန္ဓာကိုယ်ကြီး သည့် သူတစ်ယောက်ရှိမည်။ သူသည် ကျန်သည့်ကလေး များကို အနိုင်ကျင့်မည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အခြားက လေးငယ်များက မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ တစ် ယောက်ချင်းစီအနေဖြင့် ၎င်းတို့တွင် အာဏာမရှိပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့ အတူတူလက်တွဲပူးပေါင်းပြီး လုပ်မည် ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် ထိုအနိုင်ကျင့်သူကို သပိတ်မှောက်နိုင်သည်- ဥပမာသူနှင့် မကစားတော့ ခြင်း၊ သူ့ကို လစ်လျူရှုခြင်း။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အားလုံး ထိုသို့လုပ်မည်ဆိုပါက အနိုင်ကျင့်သည့် ကလေးသည် အထီးကျန်လာပြီး ၎င်းတို့နှင့် ပြန်ဆော့ချင်လာမည်။ အုပ်စုထဲပြန်လာပြီး ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်ပြုမဆက်ဆံ လာလိမ့်မည်။

ဤရိုးရှင်းသည့် ဥပမာသည် ဤအဆင့်များကို ဖြတ် သွားရပါသည်- ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အာဏာ မညီမျှမှုကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်း

ဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ရမည် (အသိပညာပေးမှု)၊ ၎င်းတို့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မည် (အဆက်အဆံမလုပ်ခြင်း နှင့် လစ်လျူရှုခြင်းမှတစ်ဆင့်)။ ပြီးလျှင် အနိုင်ကျင့်သည့် တစ်ယောက်မှ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်မည် (ပြန်လာ ပြီး ကောင်းမွန်စွာပြန်လည်ပြုမူဆက်ဆံမည်)။ကလေး ငယ်များအနေဖြင့် သူ့ကိုပြန်ခေါ်၍လည်း ရနိုင်သည့် အပြင် ပြန်မခေါ်ပါကလည်းရသည်။ ဘယ်အကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့တွင် အာဏာသီမူသွားပြီ ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင် သုံးသပ် ချက်များကိုမေးပါ။ ယခုမနက်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကျေးဇူး ကစားနည်းကို မည်သို့ ရှုမြင်သနည်း? ၎င်းတို့ အနေဖြင့်လည်း ဤအချက်များထဲမှ အဆင့်များကိုဖြတ် သွားပါသလား? တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ဤ ဇယားကွက်မှ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသော အခြားဥပမာများကို စဉ်းစား၍ ရပါသလား?

၄။ အုပ်စုငယ်ခွဲပြီး (သို့မဟုတ်) ကောင်းမွန်စွာ ရှင်းလင်းခြင်း မရှိသေးပါက အုပ်စုကြီးအတွင်းတွင်ပင် ရေရှည်တည် တံ့သော ငြိမ်းချမ်းရေးကို မဖြစ်စေသည့် ပဋိပက္ခများကို စဉ်းစားကြည့်၍ ရပါသလားဟု တက်ရောက်သူများကို မေးပါ။ ဤဇယားကို အသုံးပြုကာ ဇယားတွင်ဖော်ပြထား သည့် အဆင့်အတိုင်းသွားပါက ယခုအချိန်တွင်မည် သည့် ပုံစံဖြစ်နေမည်နည်းနှင့် ထိုပဋိပက္ခကိုအဘယ် ကြောင့် မဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သနည်း ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့အနေ ဖြင့် စဉ်းစားဆွေးနွေးနိုင်မည်လား? ထိုထဲတွင် လုံလောက်သည့် အသိပညာပေးမှုများ ရှိခဲ့ပါသလား? စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုကို စောစီးစွာ လုပ်ခဲ့ပါသလား?အာဏာ သီမူစေရန်အတွက် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများ လုပ်ခဲ့ပါ သလား? ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသလား?

အကယ်၍ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ် ပါက၊ ဆွေးနွေးရန်အဆင်ပြေမည်ဆိုပါက မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီရေး လှုပ်ရှားမှုနှင့် ကချင်လွတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှား မှုနှစ်ခုလုံးသည် လေ့လာသင်ယူစရာများအလွန်များ

သည့် ဖြစ်ရပ်ဥပမာများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပါဝင်တက် ရောက်သူများအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ ကြီးမားသည့်လှုပ်ရှားမှု များအကြောင်းကို မဆွေးနွေးချင်သေးပါက၊ မဆွေးနွေး နိုင်သေးပါကလည်း ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်/ IDPစခန်း များတွင်/ ဘုရားကျောင်းအသင်းတော်များ စသည့် နေ ရာများတွင်လည်း ဆွေးနွေး၍ရမည့် အခြေအနေများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ပဋိပက္ခတစ်ခု အဆုံးသတ် ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အဆင့်များ (လှုပ်ရှားမှုတရပ် တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှုအဆင့် များကို ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည့် အဆင့်များ!) ကို စဉ်းစား လေ့လာနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



နတ်ဆိုးအား ငရဲပြည်သို့ ပို့ရန် ဆုတောင်းခြင်း^၆

အချိန်

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကြည့်ရန် ၇၂ မိနစ်နှင့် ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်မှုလုပ်ရန် ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ရုပ်ရှင်ကော်ပီဖိုင် (Thumb Drive တွင် ပေးထားသော ရုပ်ရှင်)

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မနက်ပိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကျေးရွာ ကစားနည်းသည် လူမှုကာကွယ်ရေး - ၎င်းတို့ချစ်သည့် ကျေးရွာကို ကာကွယ်မှု- ၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယခု နေ့လည်ပိုင်းကြည့်ရှုမည့် ရုပ်ရှင်ကမူ လူမှုပြောင်းလဲမှု - ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းတွင် ရင်ဆိုင်နေရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် မတရားမှုများကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်- များ၏ ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ နတ်ဆိုးအား ငရဲပြည်သို့ ပို့ရန် ဆုတောင်းခြင်း ရုပ်ရှင်ကို မိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အနှစ်ချုပ်ကို အခြေခံကာ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း အနည်းငယ်ကို ပြောပြမည်ဆိုပါကလည်း ပို၍ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ရှင်အကျဉ်း^၆

နတ်ဆိုးအား ငရဲပြည်သို့ ပို့ရန် ဆုတောင်းခြင်း ရုပ်ရှင်သည် လိုက်ဘေးရီးယား (အနောက်အာဖရိကနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ) နိုင်ငံမှ ခရစ်ယာန် အမျိုးသမီးနှင့် မူဆလင် အမျိုးသမီးတစ်စုံ၏ စစ်ပွဲကာလအတွင်း ၎င်းတို့နိုင်ငံငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန်အတွက် လွန်ခဲ့သည့် ၂၀၀၃ ခုနှစ် တွင် ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများအပေါ် အခြေခံသည့် အကြမ်းမဖက် ဆန္ဒဖော်ထုတ်မှုများ၊ လှုပ်ရှားမှုများကို အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် သမိုင်းဝင်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရဲရင့်လှသည့် မိခင်များ၊ ညီအစ်မများနှင့် အဖွားများ၏ အကြောင်းများသည် သာမန်အရပ်သားများ အနေနှင့် အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါက အပြောင်းအလဲ ဖန်တီးနိုင်သည်ဆိုသည့် သက်သေပင် ဖြစ်ပါသည်။



⁶<https://www.spiritualityandpractice.com/films/reviews/view/18549/pray-the-devil-back-to-hell>



ချားလ်စ်တေလာ(Charles Taylor) သည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံရသည့် လိုက်ဘေးရီးယားစစ်ခေါင်းဆောင်သမ္မတတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ ရက်ရက်စက်စက် ဖိနှိပ်အုပ်ချုပ်မှုများကြောင့် သွေးချောင်းစီးခဲ့သည့် ပြည်တွင်းစစ်သည် နှစ်ပေါင်းကြာရှည်ခဲ့ရပါသည်။ သာမန်အရပ်သားများသည် ကျည်ဆံများကြားထဲတွင် ဖမ်းဆီးခံခဲ့ကြရပါသည်- အမျိုးသမီးများမှာ မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီး အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးကလေးငယ်များ၏ခြေလက်များကိုလည်းဘက်နှစ်ဖက်လုံးတွင် အမှုထမ်းနေသည့် စစ်သားများ၏ ဖြတ်ပစ်ခြင်းကိုခံကြရသည်။ မုတ်တမ်းရုပ်ရှင် ရိုက်ကူးသူများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးလှုပ်ရှားမှုကို ဦးဆောင်ခဲ့သည့် မေတ္တာကြီးမားသူ အာဖရိကန်အမျိုးသမီး ၄ ဦးဖြစ်သည့် Leymah Gbowee, Etweda “Sugars” Cooper, Vaiba Flomo, နှင့် Asatu Bah Kenneth တို့နှင့် အင်တာဗျူးကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် ပြိုကွဲပျက်စီးသွားသည့် မိသားစုများ၏ ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်များအကြောင်း၊ ဆင်းရဲငတ်မွတ်မှုဒဏ်နှင့် ၎င်းတို့ကလေးငယ်များ၏ ဒုက္ခဆင်းရဲများ အကြောင်းကို မျှဝေထားပါသည်။

မူဆလင်အမျိုးသမီးတွေနှင့်အတူ ခရစ်ယာန်အမျိုးသမီးများ အတူတကွရပ်တည်ပါဝင်ခဲ့သည့်အချိန်တွင်ကြီးမားသည့်အကျိုး

သက်ရောက်မှုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သမ္မတတေလာနှင့် မတွေ့ရမချင်း ၎င်းတို့သည် ငါးဈေးတန်းရှေ့တွင် ဆန္ဒပြခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများသည် ဂါနာနိုင်ငံတွင်ပြုလုပ်သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းတွင် သမ္မတနှင့်အာဏာပေးကွက်သားစစ်သားများနှင့်အတူ ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ ရှေ့မှတိုးနေကပ်မဆုတ်တစ်ဆို့နေသည့်အခြေအနေကို ကျော်လွှားရန်အတွက် အမျိုးသမီးများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးစကားဝိုင်းကို တားဆီးခဲ့ကြပြီး ၎င်းတို့၏ အဝတ်များကို ချွတ်မည်ဆိုကာ ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ ဤသို့ တီထွင်ဆန်းသစ်သည့် အကြမ်းမဖက် လှုပ်ရှားမှု နည်းလမ်းကို ဂန္ဓိသာ ဆိုပါက လက်ခံမည်မှာ သေချာပါသည်။ ဤငြိမ်းချမ်းရေးလှုပ်ရှားမှုသည် အောင်မြင်ခဲ့ပြီး သမ္မတချားလ်စ်တေလာမှာ ပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခံခဲ့ရသည့်အပြင် အာဖရိက၏ ပထမဆုံး အမျိုးသမီးသမ္မတဖြစ်သူ Ellen Johnson Sirleafသည်လည်းရွေးကောက်တင်မြှောက်ခံခဲ့ရသည်။

နတ်ဆိုးအား ငရဲပြည်ပို့ရန် ဆုတောင်းခြင်း ရုပ်ရှင်ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ဒါရိုက်တာ Gini Reticker က ရိုက်ကူးခဲ့ပြီး Abigail E. Disney က ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ရုပ်ရှင်အပေါ် အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ခြင်း -

တက်ရောက်သူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် စလိုက်ပါ။ ရုပ်ရှင်

ထဲတွင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစရာများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ များစွာပါသည့်အပြင် ယခုတက်ရောက်နေသည့် သင်တန်းသူ အများအပြား တွေ့ကြုံခံစားရသကဲ့သို့ စစ်ပွဲတွင်းမှ ဒုက္ခဆင်းရဲ များလည်း များစွာပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ခံစား ချက်များအတွက် အချိန်များစွာပေးရန် အရေးကြီးသည်။

အခြား အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ -

- အမျိုးသမီးများ အဘယ့်ကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့သနည်း?
- ၎င်းတို့လှုပ်ရှားမှုတွင် မည်သည့် စံနှုန်းများ ထားရှိသနည်း?
- မည်သည့်နည်းဗျူဟာများကို ၎င်းတို့ အသုံးပြုခဲ့သနည်း?
- ရုပ်ရှင်ထဲတွင် ရေရှည်တည်တံ့သည့် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ၎င်းတို့သုံးခဲ့သည့် အဆင့်များကို တွေ့ပါသလား? (အသိ ပညာပေးမှု၊ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှု၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု)။ ထိုအ ဆင့်များ မည်သို့ အလုပ်လုပ်ခဲ့သနည်း?
- အခြားလှုပ်ရှားမှုများအနေဖြင့်လိုက်ဘေးရီးယားအမျိုးသမီး များဆီမှ မည်သည့်အရာများလေ့လာနိုင်သနည်း၊ မည်သည့် သင်ခန်းစာများ ရယူနိုင်သနည်း?

ရေ့ဂျက် ၀၃

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၃
၆၀ မိနစ်	မေ့ယာကစားနည်း	စာမျက်နှာ ၂၅
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	မဟာမိတ်နယ်ပယ် အကွာအဝေးပြုလှိုင်း	စာမျက်နှာ ၂၇
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၂၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် ၁၅
၉၀ မိနစ်	အာဏာရှင် ဖြုတ်ချခြင်း - ဆာဗီးရားအကြောင်းရုပ်သံ	စာမျက်နှာ ၃၀
၁၅ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - NVA နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြိုက်ဆုံး အကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်း ဖလှယ်ခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

မွေ့ယာကစားနည်း^၇

ရည်ရွယ်ချက်

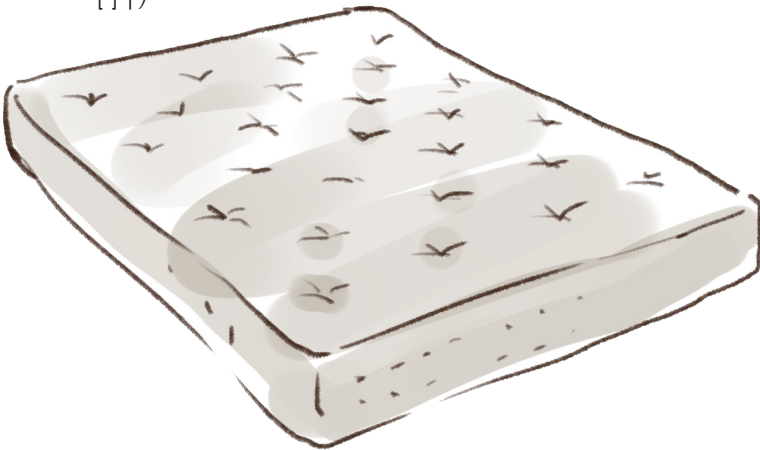
အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာသည် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အပေါ်မူတည်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိခြင်းသည် အုပ်ချုပ်သူကို ပိုမိုအာဏာကြီးထွားစေသည်ဆိုသော နိယာမသဘောတရားကို ရှင်းလင်းသိရှိစေရန်

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

မွေ့ယာတစ်ခု (နှစ်ယောက်အိပ် (သို့) တစ်ယောက်အိပ် (သို့) ပုံမှန်)



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ယခုကစားနည်းသည် အာဏာအင်အားများအကြောင်း လေ့လာသည့် ကစားနည်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အိမ်ခေါင်မိုးတစ်ခု (တြိဂံတစ်ခု) ဆွဲပြီး တက်ရောက်သူများကို ‘အိမ်ခေါင်မိုးတစ်ခုကိုမည်သည့် အရာများက ထောက်ပံ့ပေးထားသနည်း’ ဟု မေးပါ- တိုင်လုံးများ (ဒေါင့်တိုင်များ)။ ခေါင်မိုးအောက်တွင် တိုင်လုံး ၆-၇ ခုဆွဲလိုက်ပါ။ ‘ခေါင်မိုးကို အစိုးရတစ်ရပ်

အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားမည်ဆိုပါက ထိုအစိုးရအား အာဏာရှိအောင် ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် ပင့်ပေးထားသည့် ဒေါင့်တိုင်များက မည်သူများ/ မည်သည့် အရာများ ဖြစ်မည်နည်း? ဟု မေးပါ။

ဥပမာများကိုမေးပြီး တိုင်လုံးများပေါ်တွင် ၎င်းတို့ ပြောသည့် အရာများကို ချရေးပါ - စစ်တပ်၊ ရဲ၊ နိုင်ငံပေါင်းစုံကော်ပိုရေးရှင်း၊ အလှူရှင်နိုင်ငံများ စသဖြင့်။ အကယ်၍ အုပ်စုအနေဖြင့် စဉ်းစားကြပေးမည်ဆိုပါက ‘သာမန်အရပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မည်သို့ထင်သနည်း? ကျွန်ုပ်တို့အစိုးရကို အထောက်အပံ့ပေးနေပါသလား? မည်သို့ပေးနေသနည်း? [အခွန်များမှတစ်ဆင့်၊ အမိန့်လိုက်နာမှုမှ တစ်ဆင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။] အစိုးရဝန်ထမ်းများ [အစိုးရအလုပ်သမားများ]? ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ? ၎င်းတို့ အနေဖြင့်လည်း မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးနေသနည်း? အခြားဥပမာများအဖြစ် အပစ်ရပ်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သည့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂။ တက်ရောက်သူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲကာ ဒေါင့်တိုင်များထဲမှ ၎င်းတို့ကိုယ်စားပြုချင်သည့် ထောက်ပံ့သည့်ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီ အတွက် မတူညီသည့် ဒေါင့်တိုင်တစ်ခုကို ရွေးရပါမည်။

၃။ တစ်တွဲစီကို အစိုးရအာဏာ ရှင်သန်ရေးအတွက်၎င်းတို့ ကူညီပံ့ပိုးသည့် အနည်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အုပ်စုများ ဆွေးနွေးနေသည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့ လုပ်ရမည့်အရာကို သေချာနားလည်မှုရှိမရှိ အုပ်စုတိုင်းကို လှည့်ပတ်ကြည့်ပါ။

အဖွဲ့တိုင်းတွင် အနည်းဆုံးတစ်ခုရှိပြီးဆိုပါက ၎င်းတို့ ထောက်ပံ့ကူညီနေသည့်စနစ်ကို ထိထိရောက်ရောက် ဖယ်ရှားနိုင်မည့် အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့်- အစိုးရလုပ်ငန်း

⁷Originally developed by George Lakey, Training for Change, <https://www.trainingforchange.org/>

လည်ပတ်မှုကို တားဆီးရန်အတွက် အစိုးရဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်နိုင်သနည်း? [အလုပ်မလုပ်ခြင်း] သင်းအုပ်ဆရာများ အနေဖြင့်?

၄။ မွေယာကို ယူထုတ်လာပြီး ဤအရာသည် အစိုးရကို ကိုယ်စားပြုကြောင်း ပြောပြပါ။ အုပ်စုတစ်စုဆီက တစ်ယောက်စီကို ရှေ့ထွက်လာခိုင်းပြီး အစိုးရအာဏာ တည်မြဲရေးအတွက် ၎င်းတို့ကူညီသည့် နည်းလမ်းကို ပြောခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ကူညီပံ့ပိုးသည့်ပုံစံကို ပြောသည်နှင့် တပြိုင်တည်းတွင် အုပ်စုတစ်စုဆီမှ တစ်ယောက်စီ ကူညီရန်လာသည့်အထိ လက်မောင်းတစ်ဖက်ဖြင့် မွေယာကို မထားရပါမည်။

အုပ်စုက မွေယာကိုမထားချိန်တွင် ဤမွေယာသည် ၎င်းတို့လုပ်ရပ် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးထားသည့် အစိုးရဖြစ်သည့် အကြောင်း ၎င်းတို့ကိုသတိထပ်ပေးပါ။ အကယ်၍၎င်းတို့ အထောက်အပံ့ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်သည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု ကိုလုပ်လိုက်မည်ဆိုပါကမည်သည့်အရာများဖြစ်လာနိုင်မည်နည်း?

၅။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကအခြားတစ်ယောက်စီကို ၎င်းတို့ထောက်ပံ့မှုကို ရုပ်သိမ်းစေနိုင်သည်ဟုထင်သောလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို တစ်ယောက်စီပြောခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို ပြောပြီး ၎င်းတို့အဖွဲ့ကလူကို မွေယာသယ်ထားရာမှ ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ စကားပြောခြင်း၊ စိန်ခေါ်ခြင်း စသဖြင့် လုပ်ခွင့်မပြုပါ။ ရိုးရှင်းသည့် ကြေညာချက်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်စားလှယ်ကိုဆွဲထုတ်ခြင်းသည်လုံလောက်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် မွေယာသည် ပိုမိုတုန်ခါလာပြီးနောက် ဆုံးတွင် မြေပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားသည်အထိဖြစ်လာပါမည်။

- ၆။ လှုပ်ရှားမှုတွင် အေးဆေးပါဝင်ခံစားလိုက်ပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီး အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်မှုကို ပြုလုပ်ပါ-
- မည်သို့ခံစားရသနည်း? မွေယာကြီးတဖြည်းဖြည်း ပြိုလဲသွားသည်ကို တွေ့ရသည့်အခါ မည်သို့ခံစားရသနည်း?
 - အစိုးရက ဤအင်အားများ/ ပူးပေါင်းပံ့ပိုးမှုများ အပေါ်ကို အမှန်တကယ်ပင် မှီတည်နေပါသလား?
 - မည်သည့်အုပ်စုမှ ပူးပေါင်းခြင်းမရှိသည့် လှုပ်ရှားမှုက အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသည့် လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပါသလား?
 - မည်သည့်အုပ်စုက မွေယာကို အဆုံးထိ ကိုင်သွားမည့် အုပ်စုများဖြစ်သနည်း?

၇။ တက်ရောက်လာသူများကို ၎င်းတို့သိသည့်၊ တွေ့ကြုံဖူးသည့် လှုပ်ရှားများမှ ဥပမာများကို ဖလှယ်ရန်အားပေးပါ။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်၏ ဥပမာများကိုဦးစွာပြောပြပါ။

၈။ ဤလှုပ်ရှားမှု၏ အကြမ်းမဖက်သဘောတရားမှာ ‘အာဏာသဘောတူညီချက်’ ဟုခေါ်သည့် အာဏာအကြောင်း စဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အာဏာသဘောတူညီချက်ဆိုသည်မှာ အစိုးရ/ခေါင်းဆောင်များသည် ၎င်းတို့အောက်တွင်ရှိသည့် သူများက၎င်းတို့၏ အာဏာအောက်တွင်နေချင်စိတ်ရှိမှသာလျှင်၎င်းတို့တွင် အာဏာရှိသည်ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဂန္ဓီပြောခဲ့သည့် ထင်ရှားသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိပါသည်။ ‘အင်္ဂလိပ်အယောက်တစ်သိန်းသည် အိန္ဒိယလူမျိုးသုံးသိန်းခွဲကိုသာ အုပ်ချုပ်နိုင်သည်။ ဤအခြေအနေသည်လည်း ထိုအိန္ဒိယလူမျိုးများက ပူးပေါင်းချင်စိတ် ရှိမှသာလျှင်ဖြစ်မည်။ အိန္ဒိယလူမျိုးများ မပူးပေါင်းတော့သည်နှင့် တပြိုင်တည်းတွင် အင်္ဂလိပ်များမှာ မည်သည့်အာဏာမျှရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ’ ဟု ဂန္ဓီကဆိုခဲ့ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ၏ လွတ်လပ်ရေးလှုပ်ရှားမှု နည်းဗျူဟာအများစုမှာ မပူးပေါင်းသည့် လမ်းစဉ်အပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။

၉။ လှုပ်ရှားမှုကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် နောက်ဆုံးဖလှယ်ချင်သည့် အတွေးအမြင်၊ သဘောထား မှတ်ချက်များ၊ သုံးသပ်ချက်များ ရှိသေးသလားမေးပါ။



လှုပ်ရှားမှု
J

မဟာမိတ်နယ်ပယ်ပြုလောင်း^၈

ရည်ရွယ်ချက်

အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ဝင်စားမှု အားကောင်းသည့် တက်ရောက်သူများအတွက် နည်းဗျူဟာနှင့် အသုံးပြုရမည့် နည်းလမ်းများကို သေချာနားလည် သဘောပေါက်စေရန်။

အချိန်

၃၀- ၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စက်ဝိုင်းရေးဆွဲထားသည့် စာရွက်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ သဘောတရားကို ရှင်းပြပါ။

လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုအခြေအနေအများစုသည်ပြောင်းလဲမှုလိုလားသူနှင့် ပြောင်းလဲမှုကို မလိုလား သူတို့ကြား တွန်းလှန်မှုဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အခြားတဖက်တွင်ပြောင်းလဲမှုလိုလားသူများကို ထောက်ခံသူများသည် အပြောင်းအလဲကို ယုံကြည်ရုံသက်သက်မဟုတ်ပဲ တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်ရန်အတွက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သူများ ရှိကြ

ပါသည်။ တဖက်တွင်လည်းဆန့်ကျင်သည့် ဘက်ကတက်ကြွသည့် သူများသည်လည်း အပြောင်းအလဲမဖြစ်ရန်အတွက် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်သူများလည်း ရှိပါသည်။

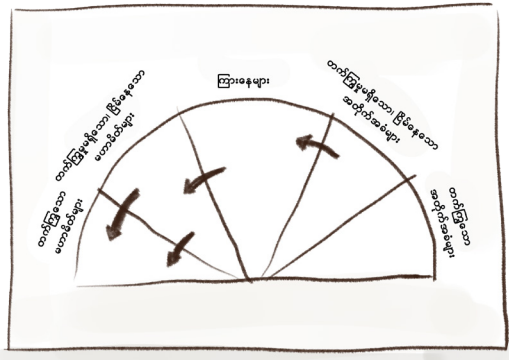
တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အများစုသည် ကြားနေဖြစ်နိုင်သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်အပြောင်းအလဲလိုလားသူနှင့် မလိုလားသူအုပ်စုနှစ်စုကိုသာ အဓိကထားလေ့ရှိသည်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ (မြို့နယ်၊ စသဖြင့်) တွင် နယ်ပယ်ပြုလောင်းတန်းတစ်ခုပေါ် မိမိအုပ်စု၏ အတွေးအမြင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာမှ အဝေးဆုံးနေရာအထိ သတ်မှတ်ထားနိုင်သည့် အုပ်စုအသီးသီးပါဝင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ မဟာမိတ်နယ်ပယ်ပြုလောင်းသည် ဤအချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

မဟာမိတ်နယ်ပယ် ပြုလောင်း၏ အဓိကပန်းတိုင်သည် မတူညီသည့်လူများ- (သို့မဟုတ်) သီးသန့်အုပ်စု တစ်စုစီကို အမျိုးအစားအလိုက် သတ်မှတ်ရန်နှင့် လက်ဝဲဘက်ကို ရွေ့လာရန်အတွက် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် နည်းလမ်းများကို ရေးဆွဲရန်ဖြစ် ပါသည်။

၂။ ဤနည်းလမ်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ရှင်းပြပါ။

ကောင်းသတင်း - လူမှုရေးပြောင်းလဲမှုလှုပ်ရှားမှု အများစုမှာ သင်၏အမြင်ရှုထောင့်မှနေ၍ သင်၏ပြိုင်ဘက်ကို အောင်နိုင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ အဓိကလိုအပ်သည့် အချက်မှာ ဗဟိုစက်ဝိုင်းကွင်းကို သင့်လမ်းကြောင်းဘက်သို့ တလှမ်းချင်း တိုးရွေ့လာရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ခုချင်းစီကို တဆင့်စီ ရွေ့သွားမည် ဆိုပါက တဖက်က ဆန့်ကျင်သူများ (အမာလိုင်းမှ သူများ) က အခြားတဖက်ကို လုံးဝ မရွေ့ခဲ့သည့်တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် အောင်နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေ များပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည်



⁸Training for Change, <https://www.trainingforchange.org/>

အားလုံးကို ၎င်းတို့ဘက်ကို အနိုင်ရမည်ဆိုသည့် စိတ်ပျက်စရာများ ဖြစ်စေသည့် လွဲမှားသော အယူအဆများ ရှိတတ်ပါသည်။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူများအနေဖြင့် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်မယ့်အစား အကောင်းမြင်သည့် အပြုအမူများနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုကို လုပ်ပါကလူများ ပိုမိုပါလာအောင်လွယ်ကူစွာ စည်းရုံးနိုင်ပါသည်။

မဟာမိတ်နယ်ပယ်ပြလိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အခန်းကဏ္ဍများစွာကို လိုအပ်သည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိချပ်စေပါသည်။ မတူညီသည့် လုပ်ဆောင်မှုများသည် နယ်ပယ်ပြလိုင်းပေါ်မှ မတူညီသည့် လူအုပ်စုအသီးသီးကို လက်လှမ်းမီနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံရေးသမားများကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုမှစ၍ လမ်းပေါ်ထွက်ချီတက်ဆန္ဒပြသည့် မတူညီသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကမ်ပိန်းလှုပ်ရှားမှုများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်များကိုလည်း သုံးသပ် ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချို့လူများ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်ကို ရွေ့လာသည်ဆိုသည်ကို တိုင်းတာပြနိုင်ပါသလား? မပြနိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နည်းဗျူဟာများကို ပြန်စဉ်းစားရန်လိုပါသည်။

၃။ ဇယားကို ဖြည့်ပါ။

သင်ဥပမာအဖြစ် သုံးချင်သည့် ပဋိပက္ခပြဿနာ တစ်ခု

အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ဇယားကို မတူညီသည့်လူများ၊ အုပ်စုများဖြင့်ဖြည့်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ ဤနည်းလမ်း အလုပ်ဖြစ်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့်အသေးစိတ်ဆန်ရန် လိုအပ်သည်ကို သတိချပ်ရန်လိုပါသည်။ မည်သူများကကျွန်ုပ်တို့ဘက်တွင်ရှိသနည်း? မည်သူများကဆန့်ကျင်ဘက်တွင်ရှိသနည်း? ဥပမာအနေဖြင့် ‘လူထု’ ဟု ရေးပါက သင့်အနေဖြင့် ၎င်းအားလက်လှမ်းမီရန် အလွန်အလှမ်းဝေး ကျယ်ပြန့်လွန်းသကဲ့သို့သင့်၏နည်းလမ်းကလည်း ရလဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် အလုပ်ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုအစား မတူညီသည့်အုပ်စုများကိုသတ်မှတ်ပါ - ဖုန်းနံပါတ် (သို့) လိပ်စာရှိသည့်အုပ်စု၊ အစည်းအဝေးတက်နိုင်သည့် (သို့) ခေါင်းဆောင်ကိုတွေ့ဆုံနိုင်သည့် အုပ်စုတစ်စုစသည်ဖြင့်။ တသီးပုဂ္ဂလများ၊ ရပ်မိရပ်ဖနှင့် ဒေသခေါင်းဆောင်များကဲ့သို့ လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေးနှစ်ခုလုံးတွင် သြဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိသူများကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။

၄။ လေ့လာမှုများနှင့်သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ

အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို ရရှိလိုက်သည့် သင်ခန်းစာများနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုများကို မေးပြီး အနှစ်ချုပ်ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် နောက်ထပ်ရှာဖွေဖတ်ရှုရန် လိုအပ်နေသေးသည် ဆိုသည်ကိုသိလာပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် လူများကမဟာမိတ်နယ်ပယ်ပြလိုင်း၏



မည်သည့်ဘက်တွင် ရှိမလဲဆိုသည့်အပေါ် ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အရေးကြီးသည့် ငြင်းခုံမှုများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်ထည့်သွင်းနိုင်သည့် အခြားသင်ခန်းစာများ-

- အကယ်၍ ကြားနေသည့်ဘက်ကိုရွှေ့ရန် အနည်းငယ်လိုသည့် အုပ်စုတစ်စု သင့်တွင်ရှိခဲ့ပါက ထိုအရာသည်ကြီးမားသည့် အနိုင်ရရှိမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ အကွာအဝေးလိုင်း၏ အဆုံးတွင်ရှိသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆီကို ရွှေ့သည့်အုပ်စုကို သင်ရမည်ဆိုပါက ထိုအရာသည် ကြီးမားသည့် အောင်နိုင်ခြင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အနိုင်ရရန်အတွက် အများအားဖြင့် ပြိုင်ဖက်က သင့်ဘက်ကို ရွှေ့လာခြင်းသည် လျင်မြန်စွာ အနိုင်ရသည်ဆိုသော်လည်း ဤအရာသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် အရာမဟုတ်ပါ။
- ဤနည်းလမ်းသည် သင်ပိုမိုသိရှိရန် လိုအပ်သည့်နေရာကို ပြခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အပိုင်းတွင် ပိုမိုလေ့လာရန်လိုသနည်းဆိုသည်ကို သိရှိစေပါသည်။
- လူမျိုးစုံ၏ အခြေအနေများကို သိရှိအောင် လုပ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ပြသနိုင်သည်။ - အဓိကတိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှုရှိသူများ၊ သင်၏ မဟာမိတ်အဖြစ် ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ထင်သူများ၊ ‘အာဏာ လက်ကိုင်ထားသူများ’ ဖြစ်သည့် လူများ (အစိုးရအရာရှိများ၊ စသဖြင့်) ကို သိနိုင်သည်။ သင့်အုပ်စုက မည်သည့်အပိုင်းကို ပိုမိုသိပြီး မည်သည့်အပိုင်းကို အနည်းငယ်သာသိသည် ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ။ ဤနည်းလမ်းသည် မဟာမိတ်နယ်ပယ်ပြလိုင်းအကြောင်းကို ပိုမိုသိရန်အတွက် မည်သည့်အုပ်စုများနှင့် သင်တွေ့ဆုံသင့်သနည်းဆိုသည်ကို ပြသပါသည်။ ၎င်းတို့ကို တွေ့ဆုံနိုင်ရန်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။



အာဏာရှင်ဖြုတ်ချခြင်း

အချိန်

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်အတွက် ၅၆ မိနစ်၊ အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်မှုအတွက် ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

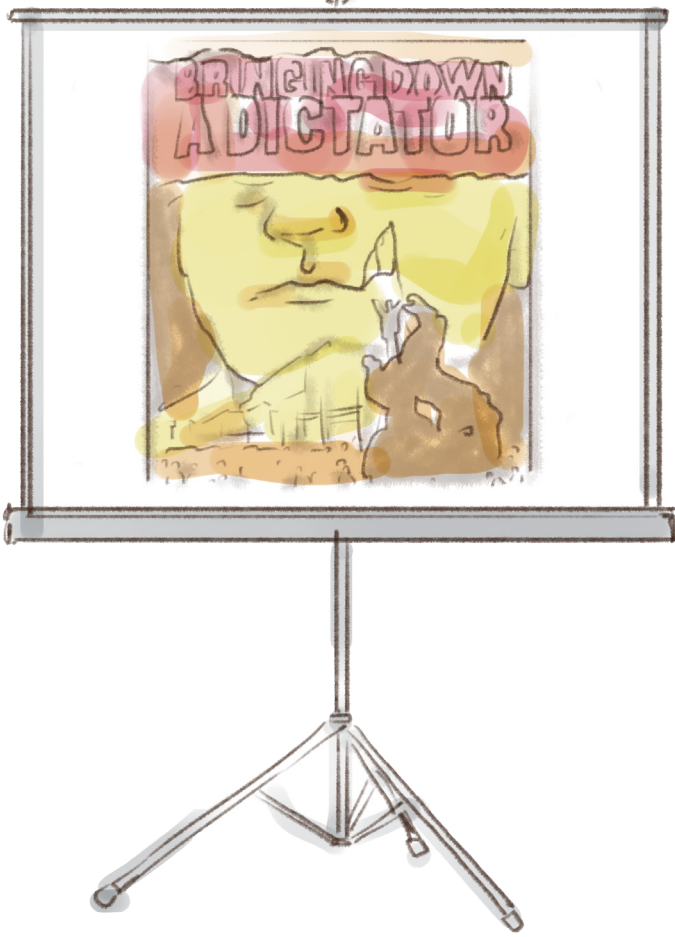
မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်၊ မြန်မာစာတမ်းထိုးထားသည့် လင့်ခ်ကို ဤနေရာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်- <https://www.nonviolent-conflict.org/bringing-dictator-burmese/> သို့မဟုတ် AJAR မှပေးထားသည့် Thumb drive တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

အနှစ်ချုပ်

အာဏာရှင်ကိုဖြုတ်ချခြင်းမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်သည် ဆားဗီးယားနိုင်ငံ (အရှေ့ဥရောပနိုင်ငံ) က Slobodan Milosevic အာဏာရှင်အစိုးရကို ဆန့်ကျင်ကာအစုလိုက်အပြုံလိုက် အာဏာဖိဆန်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးတွင် လွတ်လပ်သည့် ရွေးကောက်ပွဲမှတစ်ဆင့် အာဏာရှင်ကိုတိုက်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည့် အကြမ်းမဖက် ဒီမိုကရေစီလှုပ်ရှားမှု အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ Otpor (ဆားဗီးယားဘာသာနှင့် 'ခုခံ တော်လှန်ရေး') ဟု ခေါ်သည့် ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုမှအကြမ်းမဖက်နည်းလမ်းသုံးပြီး Milosevic ကို ဖယ်ရှားပစ်ရေးတောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။

ရုပ်ရှင်အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်-

- ခံစားချက်များနှင့် တုန့်ပြန်မှုများ- စိတ်တက်ကြွမှုကိုဖြစ်စေသည်!
- ပြီးခဲ့သည့် ဆွေးနွေးပွဲအချို့မှ အကြမ်းမဖက်လှုပ်ရှားမှု သဘောတရားမျိုးစုံကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်း-
 - ◆ Otpor က ငြိမ်းချမ်းရေးရရန်အဆင့်များကိုဖြတ်သွားပါသလား? မည်သို့ဖြတ်သွားသနည်း?
 - ◆ ၎င်းတို့ကစနစ်ကိုထောက်ပံ့ပေးသည့် မည်သည့်ဒေသတိုက်ကိုပစ်မှတ်ထားခဲ့သနည်း? မည်သို့ ထားခဲ့သနည်း?
 - ◆ မည်သူများနှင့် မဟာမိတ်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားခဲ့သနည်း။ မည်သို့ ကြိုးစားခဲ့သနည်း?
- ရုပ်ရှင်မှ ရလိုက်သည့် အခြားသင်ခန်းစာများ ရှိပါသေးသလား?





အခန်း ၈

လှုပ်ရှားမှုတရပ်တည်ဆောက်ခြင်း၊
ခေါင်းဆောင်မှုနှင့်နောက်ထပ်အဆင့်များ

အဓိကအချက်များ

- Healing Wounds စီမံကိန်း၏ အဓိကပန်းတိုင်တစ်ခုမှာ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများနှင့် လှုပ်ရှားမှုတကြိမ်လုပ်ဆောင်ရာမှတစ်ဆင့် အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက် ရေရှည်တည်တံ့သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်တည်ဆောက်ရေးကို ကူညီပံ့ပိုးရန်ဖြစ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုများသည် NGOs/CBOs များနှင့် မတူပါ။ လှုပ်ရှားမှုများသည် တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ ကြား မတူကွဲပြားသော နည်းဗျူဟာများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ဘုံရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နေကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကွန်ရက်များ၊ တသီးပုဂ္ဂလများနှင့် စုစည်းထားသော အစုအဖွဲ့ဖြစ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအတွင်းရှိ ခေါင်းဆောင်မှုသည် လှုပ်ရှားမှုအတွင်းပါဝင်သော အဖွဲ့ဝင်များ အကြား အာဏာနှင့်တာဝန်ယူမှုများစုပေါင်းခွဲဝေလုပ်ဆောင်မှုရှိသည့်ချိန်တွင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုသည် ခေါင်းဆောင်မှုအကြောင်းကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ စဉ်းစားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား အထောက်အကူပြုစေသည်။ - ခေါင်းဆောင်မှုဆိုသည်မှာ အာဏာရှိလူပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်း မဟုတ်ပဲ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိအောင် အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးမှ ပါဝင်လုပ်ဆောင် နေကြသူ များအားလုံး၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် **ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ကြသည်။**
- ‘နောက်ထပ်အဆင့်များ’ ဆိုသည့် အခန်းသည် ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် အစီအစဉ် အတွင်းပါဝင်မှုအပေါ် ခံစားချက်များကို အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ဆက်လက်ပါဝင်ရန် စွမ်းအင်များ/ စိတ်ဝင်စားမှုများရှိမရှိ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။
- တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် အုပ်စုလိုက် ဆက်လက်ပါဝင်လိုခြင်းရှိမရှိနှင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် လေ့လာသင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

ရေ့ဂျက်

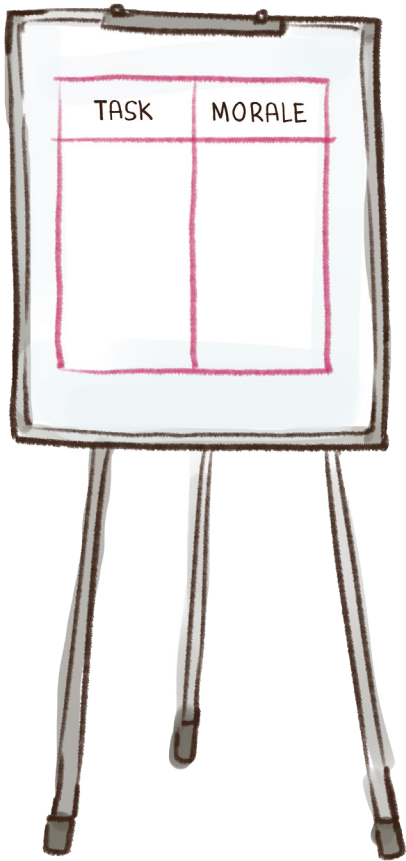
၀၅

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅ မိနစ်	ခေါင်းဆောင်မှုအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	စာမျက်နှာ ၄
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	အစုအဖွဲ့များအတွင်းရှိအပြုအမူများ	စာမျက်နှာ ၉
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် ၁၅
၉၀ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှု အခန်းကဏ္ဍများ	စာမျက်နှာ ၁၂
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - စကားတစ်ခွန်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ခေါင်းဆောင်မှုကိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း



အချိန်
၄၅ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ယခုသင်ခန်းစာတွင် ဖော်ပြထားသော အသုံးအနှုန်းများနှင့် အတွေးအခေါ်များကို သင့်အနေဖြင့် ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် 'ဦးဆောင်မှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်' ကို ကျေးဇူးပြု၍ ရည်ညွှန်းပါ။

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ယနေ့တွင်ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် အောင်မြင်သည့်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် မည်ကဲ့သို့သောခေါင်းဆောင်မှုအမျိုးအစားများ လိုအပ်ကြောင်းကို ဦးတည်ဆွေးနွေးမည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ၂။ တက်ရောက်သူများကို ၎င်းတို့ လေးစားရသည့် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားခိုင်းပါ- ကျော်ကြားသည့်သူ (သို့) ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်ဦးဦးလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ဘေးထိုင်သူနှင့် တစ်ယောက်ကို ၂-၃ မိနစ်ခန့် ထိုခေါင်းဆောင်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖလှယ်ခိုင်းပါ။

ယခု ၎င်းတို့လေးစားရသည့် ခေါင်းဆောင်များတွင်ရှိသည့် စွမ်းရည်၊ အရည်အချင်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာရင်းချရေးလိုက်ပါ။ ခေါင်းဆောင်များက မည်သူတွေလဲဆိုသည်ကို ရည်ရွယ်ဆွေးနွေးမည် မဟုတ်ပဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းများ (ယုံကြည်မှု၊ ရိုးသားမှု၊ နားထောင်ပေးမှု စသဖြင့်) ကို စုဆောင်းမည် ဖြစ်သည်။

ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ချရေးထားသည့် အချက်များအပေါ် ၎င်းတို့အနေနှင့် အတွေးအမြင်/မှတ်ချက်တစ်ခုပေးချင်သည့်- မည်သည့်အရာများ သတိထားမိသနည်း? ဆိုတာမေးပါ။ လေးစားအားကျစရာကောင်းသည့် ခေါင်းဆောင်များ၏ အရည်အချင်း/ အရည်အသွေးများမှာ ကျား/မ၊ အသက်အရွယ် (သို့) ပညာအရည်အချင်းများနှင့်မသက်ဆိုင်ကြောင်းကို တက်ရောက်သူများ သတိထားမိအောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။ ဤအရည်အသွေးများသည် လူတိုင်းလုပ်ဆောင်လို့ရနိုင်သကဲ့သို့ ကျမတို့ကိုယ်ကိုယ်ကိုင် ခေါင်းဆောင်အဖြစ်မသတ်မှတ်သည့်တိုင်အောင်ရေးချထားသည့် အရည်အသွေးအချက်များအများစုကို ကျမတို့လုပ်ဆောင်နေပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ အားလုံးဝိုင်းလိုက်ပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီမှခေါင်းဆောင် အရည်အသွေးစာရင်းများထဲမှ သူမခွဲရှိပြီးသား (သူမမြင်သည့်) အချက် ၁ ချက် (သို့) ၂ ချက်ကို ပြောခိုင်းပါ။

၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၊ အုပ်စုတစ်စု၊ (သို့) လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ထိရောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် ဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍများ အမျိုးမျိုးလိုအပ်သည်ဆိုသည်ကို တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။

သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကော်လံနှစ်ခုခွဲလိုက်ပါ- တစ်ခုကို ‘အလုပ်တာဝန်များ’ ဟုခေါင်းစဉ်တပ်ပြီးတစ်ခုကို ‘စိတ်ဓာတ်’ (အသင်းစိတ်ဓာတ်/အဖွဲ့စိတ်ဓာတ်) ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ ‘အလုပ်တာဝန်များ’ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားရာဝယ် အများအားဖြင့် ခေါင်းဆောင်များ၏အခန်းကဏ္ဍ အဖြစ်စဉ်းစားကြလေ့ ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဥပမာ - လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို ခေါင်းဆောင်များက အစပျိုးလုပ်လေ့ရှိသည်။ (လုပ်ငန်းတာဝန်များဆိုသည့် ကော်လံတွင် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း/ ဦးဆောင်ဦးရွက်လုပ်ခြင်းဟုချရေးပါ)။ ထို့အပြင် ‘သတင်းအချက်အလက်မေးခြင်း’နှင့် ‘သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း’ စသဖြင့် ခေါင်းဆောင်များက လုပ်လေ့ရှိကြောင်းပြောပြပါ။ ခေါင်းဆောင်များ အနေဖြင့် တာဝန်ယူလေ့ရှိသည့် အခြားအလုပ်တာဝန်များမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း?

မှတ်ချက်။ အုပ်စုထဲတွင် တက်ကြွစွာမဆွေးနွေးကြပဲ တိတ်ဆိတ်နေကြမည်ဆိုလျှင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းခြင်းမျိုး (သို့မဟုတ်) သင်ပေးသည့် ဥပမာမှာ မြင်သာမှုအားနည်းနေသည်ဟုထင်ပါက အခြားဥပမာ တစ်ခု ပြန်ပေးခြင်းမျိုးလုပ်နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ် ဥပမာများ/အိုင်ဒီယာများကို ဆက်မေးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် အလုပ်တာဝန်များ၏ စာရင်းထဲတွင် လက်ကမ်းစာစောင်ထဲမှ အချက်အများစုပါဝင်နေရန်လိုပါသည်။

၄။ အလုပ်တာဝန်များဆိုသည်မှာ အစုအဖွဲ့တစ်ခုကောင်းစွာလည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော်လည်းငင်းတို့ သည် တစ်ခုတည်းသော အရေးကြီးသည့်အရာများမဟုတ်ပေ။ အစုအဖွဲ့/အသင်းအဖွဲ့၏ စိတ်ဓာတ်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်းကလည်း အဓိကအရေးကြီးသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ အားလုံးပါဝင်စေရန် အားပေးခြင်း၊ တင်းမာမှုများကိုလျော့ချခြင်း၊ လေးနက်စွာနားထောင်ခြင်း စသည့်အခန်းကဏ္ဍများသည်လည်း အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါသည့် အရာများဖြစ်သည်။ အစုအဖွဲ့တစ်ခုတွင် အခြားလိုအပ်သည့် စိတ်ဓာတ်/ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများက မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း? ယခုတစ်ကြိမ်တွင်လည်း ဆွေးနွေးမှုကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် ဝိုင်းစဉ်းစား ဆွေးနွေးနိုင်သကဲ့သို့ လူအများအားလုံး ပါဝင်စကားပြောရန်လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါက ၂ (သို့) ၃ ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

တဖန် အားလုံးပြောသည့်အချက်များကို ကော်လံထဲတွင်ချရေးပြီးပါက အချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိထားမိသည့်အရာများကို တက်ရောက်သူများကိုမေးလျှင် ကောင်းပါသည်။ စုပေါင်းခေါင်းဆောင်ခြင်း၏ အခြေခံအယူအဆမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဤအခန်းကဏ္ဍများအားလုံးကို မလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရန်လည်း မလိုအပ်ဘူးဆိုသည့် အချက်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ- မတူညီသော စွမ်းရည်ရှိသည့် မတူကွဲပြားသူများက အစုအဖွဲ့၏



အကျိုးအတွက် လိုအပ်သည့် အခန်းကဏ္ဍများအားလုံးကို ဘက်ပေါင်းစုံမှနေ၍ ဖြည့်ဆည်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို စိတ်ဓာတ်/ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အလွန်အလုပ်များချိန်၊ ဖိအားများနေချိန် တွင် အမေပျောက်ခံရလေ့ရှိပြီး ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အသွေးအဖြစ် တန်ဖိုးထားခံရလေ့မရှိပေ။ သို့သော်လည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး၊ အားလုံးပါဝင်ရေးနှင့် ကုစားရေးစသည့်အရာများအတွက် အလေးထားလုပ်ဆောင်သည့်အဖွဲ့မျိုးအတွက်မူ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အလွန်အရေးပါသည်။

ခေါင်းဆောင်မှုအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် ခေါင်းဆောင်ရာထူးတာဝန်များကို များပြားလှသည့် ခေါင်းဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍများနှင့် ရှုပ်ထွေးလေ့ ရှိကြပါသည်။ ၎င်းသည် အလုပ်တာဝန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာ တစ်ခုချင်းစီသည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ဖွဲ့ (သို့) လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ထိထိရောက်ရောက်လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဤနည်းနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မည်သို့မဆိုတစ်ဦးတည်းမှနေ၍ အခန်းကဏ္ဍအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်သည် (သို့) ဖြည့်ဆည်းရမည်ဆိုသည့် အယူအဆကို ကျော်လွှားစေနိုင်ပါသည်- အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်သည့် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီတွင် အဖွဲ့အစည်းအောင်မြင်မှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အရာတစ်ခုခုရှိကြပါသည်။ တန်းတူညီမျှမှုကို သက်ဝင်ယုံကြည်သည့် ခေါင်းဆောင်မှု (Feminist leadership) သည် အဖွဲ့အတွင်းမတူကွဲပြားသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများအားလုံး လုံလောက်စွာလွှမ်းမိုးခြုံငုံစေရန်နှင့် အယောက်စီတိုင်း၏ ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အသံများသည် နားထောင်ခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရမှုများသေချာစေရန်အတွက် အဖွဲ့ဝင်အားလုံး၏ ယုံကြည်မှုနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးကို အားပေးလုပ်ဆောင်သည်။

ခေါင်းဆောင်မှု၏လုပ်ဆောင်ချက်များ^{1,2}

လုပ်ငန်းတာဝန်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များ

လှုပ်ရှားမှုစတင်ဦးဆောင်လုပ်ခြင်း- အဖွဲ့အားလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်တာဝန်များကို စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် လုပ်ခြင်း၊ ဖြေရှင်းနည်းများကို အဆိုပြုခြင်း၊ အတွေး အခေါ်အယူအဆသစ်များ၊ စီမံကိန်းအသစ်များကို အကြံပြုခြင်း၊ ပြဿနာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သစ်များ၊ ပြဿနာချဉ်းကပ်နည်းသစ်များ (သို့) အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှု အသစ်များကို အကြံပြုတင်ပြခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များရှာဖွေခြင်း- ရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက်များကို မေးမြန်းခြင်း၊ အဖွဲ့၏အရင်းအမြစ်များကို ရေးဆွဲခြင်း၊ ထပ်မံရှာဖွေရမည့် နောက်ဆက်တွဲသတင်းအချက် အလက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း (သို့) တောင်းခံခြင်း

စိတ်ဓာတ်/ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များ

အားပေးခြင်း- အခြားသူများကို ရင်းနှီးဖော်ရွေခြင်း၊ နွေးထွေးခြင်း၊ တုံ့ပြန်မှုရှိခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အခြားသူများ၏ အယူအဆများအပေါ် လက်ခံခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ပါဝင်ပံ့ပိုးမှုများကို လက်ခံခြင်း။

သဟဇာတဖြစ်ခြင်း- စေ့စပ်ဖျန်ဖြေခြင်း၊ မတူညီသော အမြင်များကိုစေ့စပ်ပေးခြင်း၊ ပဋိပက္ခအတွင်းမှ သူများကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၏ အမြင်များအပေါ် နားလည်စေရန်ကူညီခြင်း၊ အပေးအယူအဖြေရှင်းခြင်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း

¹ Lakey, G and Kokopeli, B. "Leadership for Change: Toward a Feminist Model." New Society Publishers.
² Hope A. & Timmel S.(1984). Training for Transformation. A Handbook for Community Workers. Vol.2

သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း - အချက်အလက်များ (သို့) ခြုံငုံကောက်ချက်ချခြင်းများ ပံ့ပိုးခြင်း၊ အချက်များကို ပုံဖော်ရန် တဦးတယောက်၏ အတွေ့ကြုံကို အဖွဲ့၏ ပြဿနာများနှင့် ချိတ်ဆက်စပ်လျှဉ်းပေးခြင်း၊ ဆက်စပ်မှုရှိသော အတွေ့ကြုံများကို မျှဝေလှယ်ခြင်း

ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်းနှင့် မေးမြန်းခြင်း - အကြံပြုချက်တစ်ခု (သို့) အကြံပြုချက်များထဲမှ တစ်ခုနှင့်စပ်လျဉ်းသော ယုံကြည်ချက်များအပေါ် ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အခြေခံအချက်အလက်ထက် ထိုအကြံပြုချက်၏ စံတန်ဖိုးအပေါ် ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း။ ကောင်းမွန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အဖွဲ့ဝင်အားလုံး၏ အကြံပြုချက်အပေါ် ထင်မြင်မှု၊ ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိရှိမှုအတိုင်း အတာအပေါ် များစွာတည်ပါသည်။

ရှင်းပြခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းခြင်း - ပြောချင်သည့်အဓိကအချက်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော ဥပမာများပေးခြင်း၊ မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ပြောချင်သည့် အချက်ကို အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ရှင်းလင်းအောင် ထပ်မံပြောဆိုခြင်း၊ အဆိုပြုချက် တစ်ခုကို ကျင့်သုံးမည်ဆိုပါက မည်သို့ အလုပ်ဖြစ်မည်ဆိုသည့်အကြောင်းမှန်းဆပုံဖော်ခြင်း။

ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - အမျိုးမျိုးသော အယူအဆများ (သို့) အကြံပြုချက်များအကြား ဆက်ဆံရေးကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ အယူအဆများနှင့် အကြံပြုချက်များကို အတူတကွ ကြိုးစားဆွဲထုတ်ခြင်း၊ အမျိုးမျိုးသော အုပ်စုငယ်များ (သို့) အဖွဲ့ဝင်များ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို အတူတကွရေးဆွဲရန် ကြိုးစားခြင်း။

အနှစ်ချုပ်ခြင်း - ဆက်စပ်သက်ဆိုင်သော အယူအဆများ (သို့) အကြံပြုချက်များကို အတူတကွ ဆွဲထုတ်ခြင်း၊ အဖွဲ့မှ ဆွေးနွေးထားပြီးသော အချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း။

တင်းမာမှုလျော့ချခြင်း - အနုတ်သဘောဆောင်သော ခံစားချက်များ လျော့ကျစေရန်ရယ်စရာ သို့မဟုတ် အချိန်အခါနှင့်သင့်လျော်သည့် ဟာသပြောခြင်းဖြင့် လျော့ချတတ်ခြင်း၊ တင်းမာသည့်အခြေအနေ (သို့) ပြဿနာများကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်မှုရရှိခြင်း။

တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း - ပေးသည့် အချက်အလက်များကို လက်ခံခြင်းနှင့် ၎င်းကို နက်နဲစွာစဉ်းစားခြင်း၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆများနှင့် အဆိုပြုချက်များကို လက်ခံခြင်း။

ပုဂ္ဂလိကနှင့် အဖွဲ့ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း- အဖွဲ့ခံစားနေရသည့် ခံစားချက်များကို အနှစ်ချုပ်ခြင်း၊ အယူအဆများ (သို့) ဖြေရှင်းချက်များအပေါ် အဖွဲ့၏ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖော်ပြခြင်း။

သုံးသပ်ခြင်း - အဖွဲ့မှ သုံးပြုသည့် လုပ်ဆောင်မှု နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုများတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်သည့် နည်းလမ်းများကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း။

သဘောတူညီမှုအတွက်စမ်းသပ်ခြင်း - ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအပေါ် အဖွဲ့အနေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး သဘောတူညီမှု ရှိရန်အတွက် အဖွဲ့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မေးခြင်း၊ သဘောတူညီသော ဖြေရှင်းချက်များအတွက် စမ်းသပ်ရန် သဘောထားတောင်းခံမှု များပြုလုပ်ခြင်း။

ဖြစ်နိုင်ချေကို စမ်းသပ်ခြင်း - အကြံပြုချက်များကို လက်တွေ့ အခြေအနေများတွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိမရှိ စဉ်းစားခြင်း၊ အယူအဆများ၏ လက်တွေ့ကျမှုနှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကြိုတင်အကဲဖြတ်ခြင်း။

စံချိန်စံညွှန်းများ စစ်ဆေးခြင်း - အဖွဲ့၏ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန် အဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များ (သို့) အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများကို တင်သွင်းခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသောပန်းတိုင်များနှင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများကို တိုင်းတာခြင်း။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ဆောင်မှုပုံစံများကို အကြံပြုခြင်းနှင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း - အခက်အခဲပြဿနာအရင်းအမြစ်များ၊ နောက်ဆက်လုပ်ရမည့် သင့်လျော်သည့်အဆင့်များကို သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အားလုံးသဘောတူညီမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း (အားလုံး၊ အထူးသဖြင့် ဘာသာမဲ့ထွက်သေးသောအဖွဲ့ဝင်များ အနေဖြင့် ပြောချင်သည့်အချက်အပေါ် သဘောတူညီမှုရှိမရှိ ကြည့်ရန်)

နေရာဖန်တီးခြင်း - အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ပါဝင်ပူးပေါင်းပံ့ပိုးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏အသံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုရှိရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရေးအတွက် ကြိုးစားခြင်း (ဥပမာအားဖြင့် ‘စီစီဆီကနေ ကျမတို့ဘာမှမကြားရသေးဘူးနော်’ ဟု စကားပြောလာစေရန် လမ်းကြောင်းပေးခြင်း)

စံချိန်စံညွှန်း သတ်မှတ်ခြင်း - အဖွဲ့အနေဖြင့် အလုပ်ဦးတည်ချက် လမ်းကြောင်းနှင့် အောင်မြင်မှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့၏ စံနှုန်းရည်မှန်းချက်များကို ပြောဆိုခြင်းနှင့် ထပ်မံသတိပေးပြောဆိုခြင်း။

အခက်အခဲများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း - အဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်းနှင့် ‘နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေထပ်မရရင်တော့ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျမတို့ချနိုင်မယ်လို့မထင်ဘူး’ ကဲ့သို့သောခက်ခဲသည့် အခိုက်အတန့်အား ဖော်ပြနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း။

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း - အဖွဲ့ဝင်များအကြား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ပဋိပက္ခပြဿနာဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးသည့် ပွင့်လင်းသော ဆွေးနွေးမှုများကို ဖန်တီးပေးခြင်း။

အထက်ပါ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များထဲတွင် အများအားဖြင့် အလုပ်တာဝန် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုသာ ဦးဆောင်မှုအဖြစ် စံသတ်မှတ်ချက်ထားနားလည်ကြသည်။ အလုပ်တာဝန်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များကို ‘အလုပ်ပြီးမြောက်စေနိုင်သည့်အရာအဖြစ်’ ရှုမြင်ကြပြီး ပိုမိုအရေးကြီးသည်ဟုထင်ကြသည်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာလုပ်ဆောင်ချက်များကိုမူ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပြုစုပျိုးထောင်မှုများကို လေးထားသည့်အရာများဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ တည်ဆောက်မှုကဏ္ဍအတွက် အဓိကအရေးကြီးခြင်းမရှိဟု နားလည်ထားကြပြီး တန်းတူညီမျှမှုကို သက်ဝင်ယုံကြည်သည့် ခေါင်းဆောင်မှု (Feminist leadership) အမျိုးအစားမှာမူ စိတ်ဓာတ်ရေးရာလုပ်ငန်းဆောင်ချက်များကို အလုပ်တာဝန်လုပ်ငန်းဆောင်ချက်များနည်းတူပင် တိုးတက်ပြောင်းလဲစေသော ဦးဆောင်မှုအတွက် အရေးပါသည့်အရာအဖြစ် တန်ဖိုးထားကြသည်။ ထို့အပြင် တန်းတူညီမျှမှုကိုသက်ဝင်ယုံကြည်သည့်ခေါင်းဆောင်မှု (Feminist leadership) ပုံစံသည် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအနေဖြင့် စိတ်ဓာတ် (ကိုယ်ကျင့်တရား) တည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်လုပ်နိုင်သည် (လုပ်သင့်သည်) ဟု လက်ခံအသိအမှတ်ပြုထားသည်။

လှုပ်ရှားမှု
J

အစုအဖွဲ့အတွင်းအပြုအမူများ³

ရည်ရွယ်ချက်

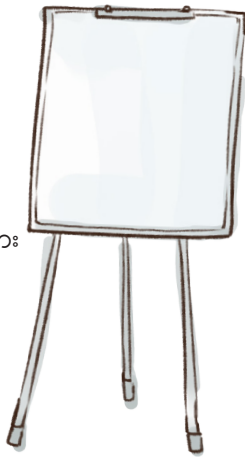
ယခု လေ့ကျင့်ခန်းသည် လူအများအနေဖြင့် အစုအဖွဲ့အတွင်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများကို ပိုမိုနားလည်သိရှိလာကြရန်အပြင် အခြားသူများတွင်ရှိသည့် အမျိုးမျိုးသော အပြုအမူအမျိုးအစားများကိုလည်း နားလည်အောင်ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။ ဤသို့ မတူညီမှုများကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခြင်းသည်တက်ရောက်သူများကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အကြံပြုချက်များ ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက်လည်း ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

ပြင်ဆင်ထားသည့် Flipchart စာရွက်များ



လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကိုမစတင်မီအောက်ပါအပြုအမူ အမျိုးအစားများကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် သီးသန့်ချရေးထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုက်ညီသည့် သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် တကွလုပ်နိုင်လျှင်လည်းကောင်းပါသည် -
 - နှလုံးသား/ခံစားချက်များ
 - ခေါင်း/အတွေးအခေါ်အယူအဆ
 - အလုပ်တာဝန်ဗဟိုပြုခြင်း/အလုပ်ပြီးမြောက်ခြင်း
 - တိတ်ဆိတ်ခြင်း/တွေးတောခြင်း
 - ခိုင်မာခြင်း/ယုံကြည်ခြင်း
- ၂။ အဖွဲ့အတွင်း၌လူအများပါဝင်ကြသည့်အလျောက်မတူညီသည့်အမျိုးမျိုးသောအမူအကျင့်များလည်းများမည့်အကြောင်းရှင်းပြပါ။ သို့သော်ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ အပြုအမူ/

အမူအကျင့်သက်ရောက်မှုများကိုနားလည်သိရှိရန်ယေဘုယျအမူအကျင့် အမျိုးအစား ၅ မျိုးကိုသာလေ့လာသွားမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ၃။ အမူအကျင့်တစ်မျိုးချင်းစီအကြောင်းကို အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးပြရင်း ခေါင်းစဉ်များကို သရုပ်ဖော်မှုနှင့်တကွအခန်းပတ်ပတ်လည်ရှိ နံရံများပေါ်တွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုခပ်ခွာခွာကပ်လိုက်ပါ။
- ၄။ အားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး အစုအဖွဲ့များ အတွင်း၌ လတ်တလော ၎င်းတို့ပြုမူနေပုံကို အကောင်းဆုံးပုံဖော်နိုင်သည့် အမူအကျင့် အမျိုးအစားကို ရှာတွေ့သည့်အထိ အခန်းပတ်ပတ်လည်၌ ကပ်ထားသောအချက်များကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ တွေ့ရှိပါကထိုခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ရပ်ခိုင်းပါ။
- ၅။ လူတိုင်း ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးပြီးသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီအောက်မှ အုပ်စုများကို အတူတကွ ထိုင်ခိုင်းပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးဖလှယ်ခိုင်းပါ-
 - ဤအမူအကျင့် အမျိုးအစားက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ အတွင်း မည်သည့်နည်းဖြင့် အကူအညီအထောက်အပံ့ဖြစ်စေသနည်း၊ အကူအညီ မဖြစ်စေသည့် အရာများမှာ အဘယ်နည်း? (အကယ်၍ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတည်းကို လူအများအပြားက ရွေးကြပါက ထိုအုပ်စုကို အုပ်စုငယ်များပြန်ခွဲလျှင် ပိုကောင်းပါသည်)
- ၆။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ အမူအကျင့်စာရင်းထဲမှ အဖွဲ့တစ်ခုအတွင်း ၎င်းတို့ဆီ၌ရှိသော အကူအညီဖြစ်သည့် အမူအကျင့်နှင့် အကူအညီမဖြစ်သည့် အမူအကျင့်များဟု ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့သည့်အချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ် ချရေးစေပါ။
- ၇။ အားလုံး ပြီးသွားပါက အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲပြန်လာရန် ခေါ်ပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ၎င်းတို့ဆွေးနွေးထားသည့်အချက်များကို အုပ်စုကြီးထဲတွင်တင်ပြခိုင်းပါ။ အများအားဖြင့်

³Partners companion to Training for Transformation, compiled and written by Maureen Sheehy



ထိုသို့တင်ပြသည့် အချိန်တွင်အဖွဲ့အတွင်း ရယ်မောရခြင်းများ မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် အဖွဲ့များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အမှုအကျင့်များအတွက် အပြင်းအထန် ခုခံကာကွယ်တာမျိုး၊ အခြားသူများ၏ အမှုအကျင့်များအပေါ် အလွန်အမင်း ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းမျိုး မလုပ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အဖွဲ့တိုင်း ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပြီးသော်လည်း မေးခွန်းများ၊ ရှင်းလင်းချက်များအတွက် အချိန်ပေးရပါမည်။ သို့သော် အဖွဲ့အားလုံးတင်ပြမှု မပြီးမချင်းဆွေးနွေးမှုများကို မလုပ်ရပါ။ ၎င်းတို့ကို လုပ်ခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းအပေါ် အခြားအမြင်များ၊ ယူဆချက်များ၊ အကြံပြုချက်များကို ဖလှယ်ချင်သောသူရှိမရှိ တက်ရောက်သူများကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။ (ဤနေရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်)

အဆင့် ၂

၁။ တက်ရောက်သူများကို၎င်းတို့၏အဖွဲ့ဝင်များဆီပြန်သွားပြီး အခြားသူများ တင်ပြခဲ့သည့်ပိုစတာများကို ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် အောက်ပါမေးခွန်းအတိုင်းဆွေးနွေး ဖလှယ်ခိုင်းပါ-

အဖွဲ့အတွင်းတွင် အခြားမည်သည့် အပြုအမူ အမျိုးစားက ကျွန်ုပ်တို့၏ အမျိုးအစားနှင့် မဟာမိတ်ဖြစ်နိုင်သနည်း? မည်သည့်အပြုအမူ အမျိုးအစားကကျွန်ုပ်တို့၏အမျိုးအစားအတွက် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေသနည်း? ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမို

လွယ်ကူစွာအတူတကွ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်မည်သို့ လိုက်လျောညီထွေ လုပ်သင့်သနည်း?

၂။ အားလုံးကို အုပ်စုကြီးထဲသို့ ပြန်လာခိုင်းပြီး အုပ်စုဝင်တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ၎င်းတို့အတွက် မဟာမိတ်လုပ်ရန် လွယ်ကူသည့် အမျိုးအစားနှင့် ၎င်းတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေသော အမျိုးအစားများကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် ပြန်လည်ဝေမျှရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်သည့်အခါ အုပ်စုများတွင်မည်သည့် အမှုအကျင့်ကပြည့်စုံဆုံးတစ်ခုနှင့် တန်ဖိုးရှိသည့်အမျိုးအစားတစ်ခုဆိုသည်မှာ မရှိကြောင်း ဆွေးနွေးမှုအတွင်း မပါဝင်သေးပါက ထိုအချက်ကို သင့်အနေဖြင့်ထည့်သွင်းဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤဆွေးနွေးမှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမဆန်ရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်-သို့မှသာ ယခုဆွေးနွေးမှုသည် သက်ဆိုင်သည့် အပြုအမူများရှိသည့်လူများအကြောင်းဆွေးနွေးနေခြင်းမဟုတ်ပဲအရည်အသွေးအကြောင်းကိုသာ ဆွေးနွေးနေခြင်းဖြစ်ပါမည်။ ပိုမိုထိရောက်စွာ မည်သို့အတူတကွအလုပ်လုပ်နိုင်မည်နည်းဆိုသည့်အချက်အပေါ် အာရုံစိုက်ဆွေးနွေးကြရန်အရေးကြီးပါသည်။

အဆင့် ၃ (သို့မဟုတ် အဆင့် ၂ အစား ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ရန်)

တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအနေဖြင့် အခြားအုပ်စုများ တင်ပြထားသည့် အချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့နားလည်ရခက်သည့်

အပြုအမူများ၏ အမြင်ရှုထောင့်များအပေါ် မေးချင်သည့် မေးခွန်း ၁ ခု (သို့) ၂ ခုကို မေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်း ထွက်ပေါ်လာသည့် အချက်များသည် လူတိုင်း၏ပါဝင် ပံ့ပိုးမှုအရေးကြီးမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ မည်သူတစ်ဦးတယောက်မှ အမျိုးအစားတစ်ခုတည်းနှင့် သီးသန့်ကိုက်ညီ နေခြင်းမရှိဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်ကိုအလေးထား၊ ထင်ရှားစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းမပြီးဆုံးခင် ပါဝင်တက်ရောက်လာသူ အားလုံးကို ၎င်းတို့၏နေရာမှ အခြားအမျိုးအစား ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ရွှေ့ပြောင်းစေခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ရန်အတွက်လူတိုင်းကို မတ်တပ်ရပ်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့ပိုစူးစမ်းလေ့လာချင်သည့် အမျိုးအစားဆီကို သွားရန်ပြောပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပါဝင်တက်ရောက်လာသူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် ပုံစံခွက်သွင်းခံရသည် သို့မဟုတ် အကဲဖြတ်စီရင်ခံရသည်ဟု ခံစားနေရမှုများမှ ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု
၃

လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍများ⁴

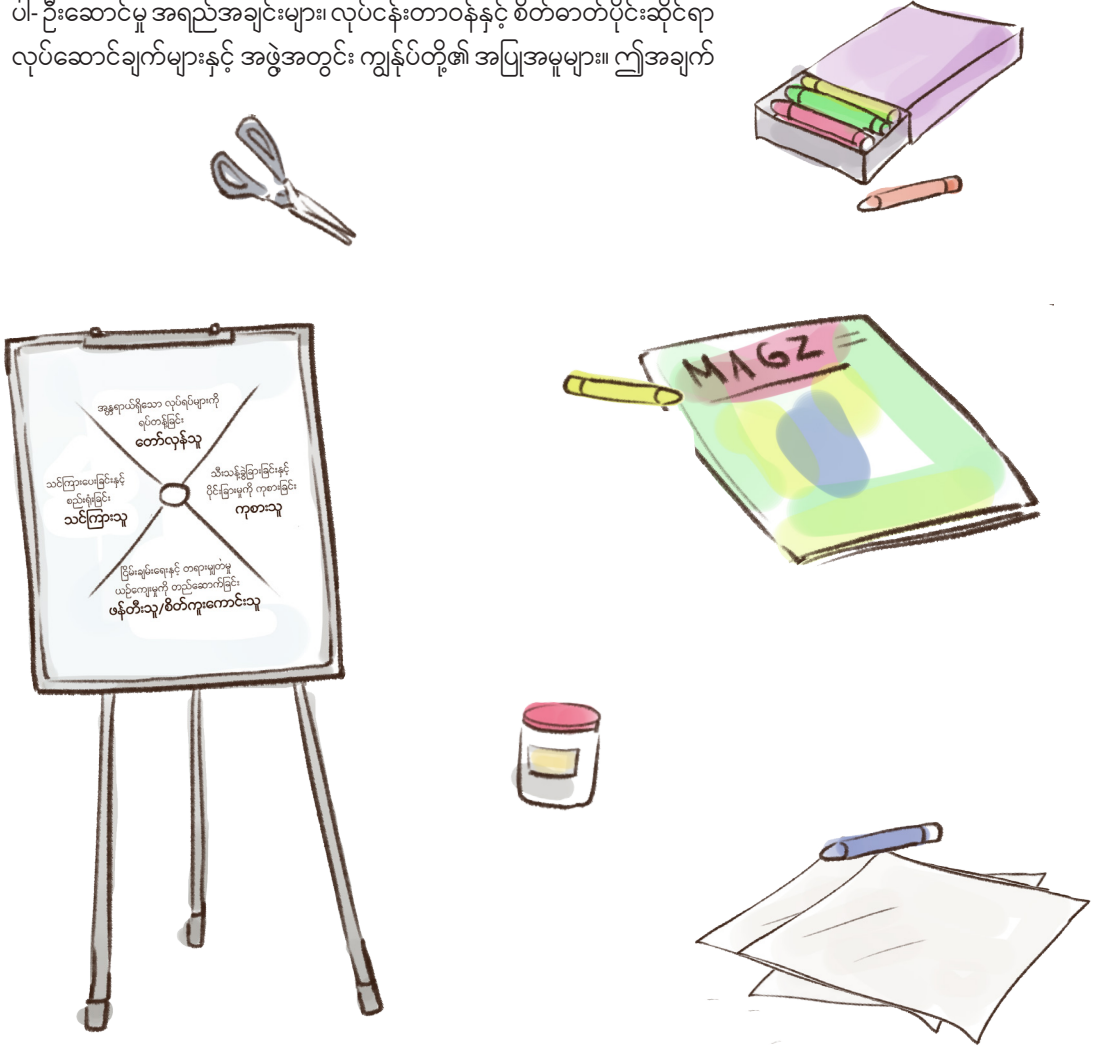
အချိန်
၉၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

လှုပ်ရှားမှု အခန်းကဏ္ဍ ၄ ခုကို ချရေးထားသည့် စာရွက် (Flipchart)၊ A4 စာရွက်၊ ရောင်စုံဘောင်များ၊ ပိုစတာဘုတ်၊ ရုပ်ပုံပါ မဂ္ဂဇင်းများ၊ ကော်၊ ကတ်ကြေး

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ တက်ရောက်သူများကို မနက်ပိုင်း ဆွေးနွေးမှုများအကြောင်း သတိဖော်ပေးပါ- ဦးဆောင်မှု အရည်အချင်းများ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် အဖွဲ့အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများ။ ဤအချက်



⁴ Adapted from Maia Duerr's Four Roles of Social Engagement, 2014 based on the writing of Angeles Arrien

များအားလုံးကို အတူတကွသယ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် အတွက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအတွင်း လိုအပ်သည့်အဓိကအရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍ ၄ ခုအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားဆွေးနွေးကြပါမည်။

၂။ အခန်းကဏ္ဍ ၄ ခုချရေးထားသည့်စာရွက်ကို တင်လိုက်ပြီး ရေးသားထားသည့် စာများအပေါ် အခြေခံပြီးတစ်ချက်ချင်းစီကို သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့် ဖော်ပြရှင်းလင်းပါ။ တစ်ခုချင်းစီကို ဖော်ပြရှင်းလင်းနေစဉ်အတွင်း ထိုအချက်နှင့်ကိုက်ညီသော အခန်းထဲမှနေရာတစ်ခုကို စက်ဝိုင်းနှင့် ပြပါ။

၃။ ၄ ချက်လုံးကို ရှင်းပြပြီးသည့်အခါ တက်ရောက်လာသူများကို အခန်းကဏ္ဍများထဲမှ ၎င်းတို့နှင့် ကိုက်ညီသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုခုရှိသလားဆိုသည်ကို မေးလိုက်ပါ။ အကယ်၍ရှိသည်ဟု ဖြေပါက သူတို့ကိုအခန်းထဲမှအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်ပြထားသည့် နေရာကို ရွေးရန်ပြောပါ။ အချို့တက်ရောက်သူများက မရှိဘူးဟု ဖြေခဲ့မည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် မြင်ချင်သနည်းဆိုသည်ကို မေးပါ။ မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ရန် စိတ်ကူးရှိသနည်း? ထိုအခန်းကဏ္ဍရှိသည့်နေရာကို ရွေးနေရန်ပြောပါ။ အခန်းကဏ္ဍ ၄ ခုလုံးတွင် လူများရှိနေပြီဆိုပါက ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီ တွင် ရှိနေသူအချင်းချင်း ထိုအခန်းကဏ္ဍကို မည်သို့ရှုမြင်သနည်းဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးရန်အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ - ၎င်းတို့အတွက်ထိုအခန်းကဏ္ဍကမည်သို့အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသနည်း။ ထိုအခန်းကဏ္ဍတွင် ပိုမို ပါဝင်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် ၎င်းတို့၏အရည်အသွေး/ အပြုအမူများက အဘယ်နည်း?

မှတ်ချက်။ အကယ်၍အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုတွင် လူတစ်ယောက်တည်းရှိခဲ့မည်ဆိုပါက သင် (သို့) သင်၏ လက်ထောက်ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ (လက်ထောက်သင်တန်း

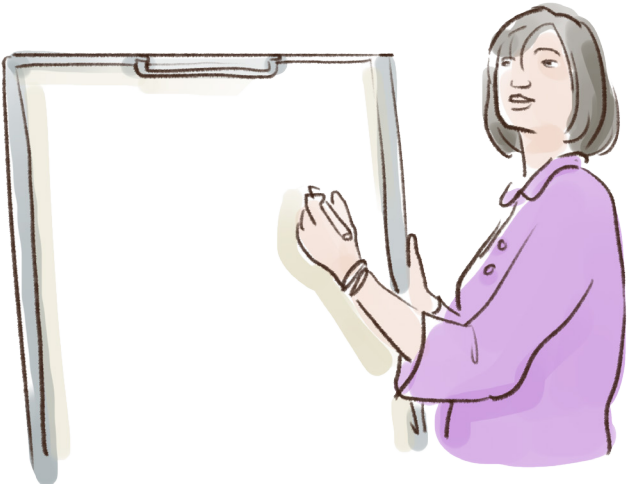
ဆရာ) က သူမနှင့်အတူစကားပြောပြီးထိုအခန်းကဏ္ဍတွင်သူမကိုယ်သူမမည်သို့မြင်သနည်းဆိုသည့်အကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

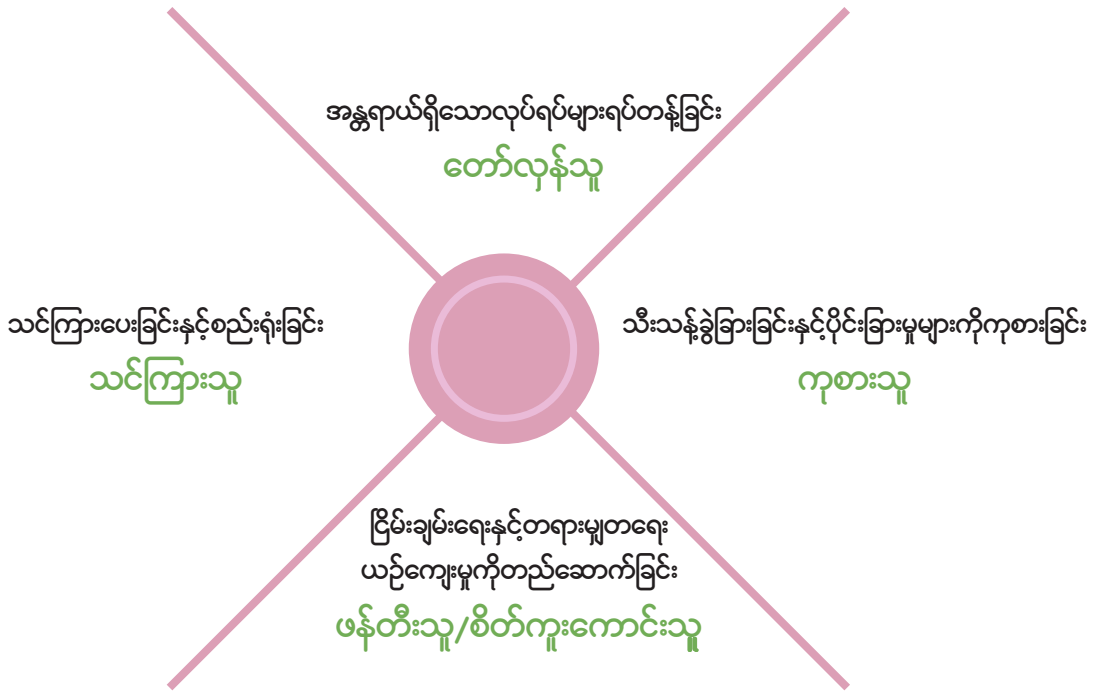
၄။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် မိနစ်နည်းငယ်ကြာ စကားပြောဆွေးနွေးဖလှယ်ပြီးပါက ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို မဂ္ဂဇင်းများ၊ ရောင်စုံဘောပင်များ၊ ကတ်ကြေးများ စသဖြင့် အသုံးပြုပြီး ပုံဖော်ဖန်တီး ရန်ပြောပါ။ ထိုအခန်းကဏ္ဍအကြောင်း စဉ်းစားလိုက်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင် မည်သည့်ရုပ်ပုံ၊ မည်သည့်စကားလုံး၊ မည်သည့်အတွေးအမြင် အယူအဆများ ပေါ်လာသနည်း? အခန်းကဏ္ဍတွင်အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့်၎င်းတို့၏အရည်အသွေးများ/အပြုမူများကို ရုပ်ပုံများမှတစ်ဆင့် မည်သို့တင်ပြနိုင်မည်နည်း?

၅။ မတူညီသော အခန်းကဏ္ဍအသီးသီးကို ကိုယ်စားပြုသည့် အုပ်စုငယ်များအလိုက် တက်ရောက်သူအချင်းချင်း ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ အရည်အသွေးနှင့် အပြုအမူများအပေါ် ၎င်းတို့မည်သို့မြင်သနည်းဆိုသည့်အကြောင်းအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးဖလှယ်ခိုင်းပါ။

၆။ ယခုအုပ်စုကြီးထဲသို့အားလုံးကိုပြန်ခေါ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမျိုးသမီး ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ လှုပ်ရှားမှုတွင် ဤအခန်းကဏ္ဍများက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း? ‘အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီအနေဖြင့် အားကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်ဆောက်ရန် မည်သည့်အရာများကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်နည်း?’ စသဖြင့်မေးပါ။ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီအတွက် ဥပမာတစ်ခုကို သင့်အနေဖြင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင်အားလုံးကို၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍအုပ်စုငယ်ထဲကို ပြန်သွားခိုင်းပါ (ပြန်လည်ကုစားသူ/ သင်ကြားသူ/ တော်လှန်သူ/ ဖန်တီးသူစသဖြင့် အဖွဲ့ ၄ ခုခွဲပြီး အားကောင်းသည့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့သက်ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍမှမည်သည့်လှုပ်ရှားမှု/ လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ချင်သနည်းဆိုသည်ကိုအုပ်စုအလိုက် စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏အိုင်ဒီယာ (အတွေးအမြင်) များကို စာရွက်ပေါ်ချရေးခိုင်းပါ။

၇။ အုပ်စုကြီးထဲပြန်လာပြီး စာရွက်ပေါ်ချရေးထားသည့်၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြန်လည် တင်ပြရန်ပြောပါ။ ဆွေးနွေးထားသည့် အိုင်ဒီယာများကို ကြည့်ပြီး ခွန်အားဖြစ်ပါ။ ပျော်ရွှင်ပါ!





လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍများ - ဖော်ပြချက်များ

တော်လှန်သူ

တော်လှန်သူသည် ရပ်တည်ပေးရန် စိတ်ဆန္ဒရှိသူ၊ သာဓကများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များမှတစ်ဆင့် အခြားသူများကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရန် အသင့်ရှိသူများဖြစ်သည်။ တော်လှန်သူမှာ သူမကို စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အာဏာနှင့်ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်ကူညီသည့် အားကောင်းသောကိုယ်တွင်းစွမ်းအား ရှိပါသည်။ တော်လှန်သူများသည် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရပ်တန့်ရေးအတွက် အခက်အခဲစိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မှန်ကန်သော သတင်းစကားများကိုသာ ပြောဆိုကြသည်။

ကုစားသူ

ကုစားသူသည် ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသော စိတ်နေသဘောထားများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မြှင့်တင် အားပေးသည်။ ထိရောက်သည့် ကုစားသူများသည် ချစ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်းနှင့်တုံ့ပြန်ခြင်း စသည်တို့၏ စွမ်းအားများကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုသူများဖြစ်သည်။ ကုစားသူများသည် ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်ရန် နားထောင်ကြပြီး အခြားသူများကိုလည်း ၎င်းတို့နည်းတူလုပ်ဆောင်ရန် အားပေးကြသည်။

စိတ်ကူးကောင်းသူ

စိတ်ကူးကောင်းသူသည် ကမ္ဘာကြီးသို့ ပန်းတိုင်များ၊ စီမံကိန်းများ၊ အိပ်မက်များ၊ မျှော်မှန်းချက်များကို သယ်ဆောင်လာရန် ကူညီပေးသည့် ဖန်တီးရှင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးကောင်းသူများသည် တွေးတောစဉ်းစားသည့် လမ်းကြောင်းသစ်များအတွက် နေရာလပ်များဖန်တီးရန်နှင့် လက်တွေ့ဖြစ်လာရန် ကူညီကြသည်။ စိတ်ကူးကောင်းသူများသည် ကမ္ဘာကြီးဆီကို သူမ၏အသံ သယ်ဆောင်လာရန်၊ သူမ၏ကိုယ်တွင်းက အသံများကို နားထောင်ရန်နှင့် သူမ၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများကိုဖော်ပြရန်အတွက် ယုံကြည်မှုရှိသူများဖြစ်သည်။

သင်ကြားသူ

သင်ကြားသူသည် ၎င်းတို့ဝန်းကျင်တွင်ရှိသည့် ဗဟုသုတ၊ အသိဉာဏ်ပညာနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကိုတိကျရှင်းလင်းစွာနှင့် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သိရှိနားလည် လက်လှမ်းမီနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးသည်။ သင်ကြားသူသည် အဖွဲ့၏ ဉာဏ်ပညာကိုယုံကြည်ပြီး ထိန်းချုပ်မှု၊ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုမရှိပဲ လူတိုင်း ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။

လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍများ - လုပ်ဆောင်မှုဥပမာများ

အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုရပ်တန့်ခြင်း/ တော်လှန်သူ

- ကချင် IDPs များနှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ၏ အခြေအနေကို မီးမောင်းထိုး ပြရန် ဆန္ဒဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် အခြားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း
- ပဋိပက္ခအတွင်းမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကို ကူညီရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသအာဏာပိုင်များနှင့် လွှတ်တော်အမတ်များဆီသို့ စာများရေးသားခြင်း

သီးသန့်ခွဲခြားခြင်းနှင့်ပိုင်းခြားမှုများကိုကုစားခြင်း/ ကုစားသူ

- ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက် နားထောင်ခြင်းစက်ဝန်းကို ထိမ်းထားခြင်း
- ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း အလေ့အကျင့်များပေးခြင်း

ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်တရားမျှတရေးယဉ်ကျေးမှုကိုတည်ဆောက်ခြင်း/ ဖန်တီးသူနှင့်စိတ်ကူးကောင်းသူ

- ကလေးငယ်များ၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း
- လူမှုရေးတရားမျှတမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဖော်ထုတ်သည့် နည်းလမ်းတရပ်အဖြစ် အနုပညာကို အသုံးပြုခြင်း
- ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက် အချင်းချင်း အတူတကွလာရောက်ဖလှယ်နိုင်မည့် အခမ်းအနားများ၊ နေရာများစီစဉ်ခြင်း

သင်ကြားပေးခြင်းနှင့်စည်းရုံးခြင်း/သင်ကြားသူ

- သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်နှင့် အခြားသူများကို သတင်းအချက်အလက်များပေးကာ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း
- စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း/ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်း။ သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများမေးရန်ကူညီပေးခြင်း
- ဤအခြေအနေက အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်သနည်း? ဤသို့တရားမျှတမှု မရှိခြင်းကြောင့် မည်သူများထိခိုက်ခံစားရသနည်း?
- ဤအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ပြောင်းလဲနိုင်သနည်း? ဤအရာကိုပြောင်းလဲရန် မည်သူတွင်အာဏာရှိသနည်း? ထိုအာဏာကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း?
- အာဏာပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အခြားသူများကိုလည်းပါဝင်လာအောင်အားပေးခြင်း - လွှတ်တော်အမတ်များ၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက်များပေးခြင်း၊ စာများရေးသားပေးပို့ရန် အကြံပြုခြင်း၊ အခမ်းအနားများကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်း.. စသဖြင့်။

ရေ့ဂျက် ၀၂

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၅
၄၅ မိနစ်	လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း	စာမျက်နှာ ၁၇
၁၅ မိနစ်	ခေတ္တနားချိန်	
၆၀ မိနစ်	ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ အမျိုးသမီးများလှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း၊ မျှော်မှန်းခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၀
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၅ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်နိပ်နယ်ခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂
၉၀ မိနစ်	အခြားအမျိုးသမီးများ/ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူလှုပ်ရှားမှုများကို အားကျအတုယူခြင်း	
၁၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း - အုပ်စုလိုက် သတင်းစကားပေးခြင်းအားကျအတုယူခြင်း	

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း

အချိန်
၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
မရှိပါ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤနေ့တွင် လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကိုသာ အဓိက အာရုံစိုက်သွားမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ- အပြောင်းအလဲအတွက်လှုပ်ရှားမှုများ ဖန်တီးခြင်း။ အပြောင်းအလဲများမည်သို့ဖြစ်သနည်းဆိုသည့်အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

၂။ ဘေးနားတွင် ထိုင်နေသူအချင်းချင်း ၃ ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင် သင့်အနေဖြင့်ပြောင်းလဲလျှင်ကောင်းမည်ဟုထင်သည့် အကြောင်းအရာများကမည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြောင်းလဲစေချင်သည့် အကြောင်းအရာများက မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း? ကမ္ဘာပေါ်တွင် သင်ပြောင်းလဲစေချင်သည့် အကြောင်းအရာများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း?

မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပါကတက်ရောက်သူများအပြောင်းအလဲမြင်ချင်သည့် အကြောင်းအရာအချို့ကို မေးလိုက်ပါ။ ‘ဤအရာကိုနောက်ထပ်မည်သူပြောင်းလဲချင်သေးသနည်း’ ဟု မေးမည်ဆိုပါက အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ ဖြေသည့်အခါထပ်ပြောခြင်းမျိုး မဖြစ်အောင်ပြောမည်ဆိုပါက လက်ထောင်ခိုင်းပါ။

၃။ ၎င်းတို့ပြောသည့်ထဲမှ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးလိုက်ပါ- (‘ပတ်ဝန်းကျင်’အဆင့်မှ စပြီးစဉ်းစားမည်ဆိုပါက အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်) ‘ဤအရာကိုပြောင်းလဲရန်အတွက် လူများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများလုပ်နိုင်မည်နည်း?’ ဟုမေးပါ။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ၃ ယောက်တစ်တွဲ အတွဲလိုက်ပြန်သွားပြီးဆွေးနွေးနိုင်သကဲ့သို့ အုပ်စုကြီးထဲတွင်ပင် ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

တက်ရောက်သူများဆီမှ အိုင်ဒီယာအချို့ကို မေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးလိုက်ပါ။ ဤအရာက လှုပ်ရှားမှုများကိုမည်သို့စတင်သည့်အကြောင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ - လူအုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကွန်ယက်အဖွဲ့များ အတူတကွစုဆုံကြပြီးလူများ၏ ဘဝကို မြှင့်တင်



ပေးနိုင်မည့် အပြောင်းအလဲကိုဖန်တီးရန်အတွက် ဘုံရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ကြပါသည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် လူများကိုလက်တွေ့ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် လှုံ့ဆော်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ တက်ရောက်လာသူများကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် (သို့) ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၎င်းတို့သိသည့် ကြားဖူးသည့် လှုပ်ရှားမှုများ အကြောင်းကို မေးပါ။ မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီရေးလှုပ်ရှားမှု၊ ကချင်လွတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှု၊ အမျိုးသမီး လှုပ်ရှားမှုများ ရှိပါသည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ကြားဖူးကောင်းကြားဖူးနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများ- နိုင်ငံအတော်များများတွင် ကိုလိုနီခေတ်အတွင်းက လွတ်လပ်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားမှုများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် လှုပ်ရှားမှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေး လှုပ်ရှားမှု၊ LGBTIQ လှုပ်ရှားမှု၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှလူမည်းများ၏ အခွင့်အရေးပြန်ရန်အတွက် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုစသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုအများအပြားရှိပါသည်။ လှုပ်ရှားမှု အများအပြားမှာ အများအားဖြင့် အဖိနှိပ်ခံလူတန်းစားများ အတူတကွစုစည်းကြပြီး ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများ၊ လူမှုဖူလုံရေး၊ လူများ၏ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အရေးအတွက် နည်းလမ်းပေါင်းစုံ စုစည်းလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်အတူလှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ပြီး အသံဖော်ထုတ်လေ့ရှိကြပါသည်။

၅။ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ၎င်းတို့၏ ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရန်အတွက် မတူညီသည့် နည်းဗျူဟာအသီးသီးကိုအသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် နည်းဗျူဟာများအပြင် (လူများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများ လုပ်နိုင်မည်နည်းဆိုသည့် အဖြေထဲမှအတိုင်း)၊ လှုပ်ရှားမှုမှသုံးသည့် အခြားနည်းဗျူဟာများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? ဥပမာ မြန်မာပြည် လှုပ်ရှားမှု အကြောင်း (သို့) ကချင်လွတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မည်သည့် နည်းဗျူဟာများကို သင့်အနေဖြင့် မြင်ဖူး၊ ကြားဖူး၊ တွေ့ကြုံဖူးပါသနည်း?

အသုံးများသည့် နည်းဗျူဟာများမှာ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါသည်-

- အသိပညာပေးခြင်း
- လေ့ကျင့်ပညာပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း
- စုပေါင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီမံကိန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း
- ဆန္ဒဖော်ထုတ်ခြင်း
- မီဒီယာနှင့်ထိတွေ့ခြင်း
- သုတေသနပြုခြင်း
- ဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း

၆။ တက်ရောက်သူများကို ဥပမာတစ်တွဲ အသစ်ပြန်ဖွဲ့ပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ - လှုပ်ရှားမှုများက အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း? မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသည့်အခါ အုပ်စုတစ်စုစီကို အကြောင်းအရင်းတစ်ခုဆီ အလှည့်လိုက် အဖြေမရမချင်း မေးပါ။ ဖလှယ်မှုမလုပ်ရသေးသည့် အကြောင်းအရင်းများကို စာရင်းထဲ ပြန်ထည့်ထားပါ။

လှုပ်ရှားမှုသည် ၎င်းထဲတွင် ပါဝင်သူများကို အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်-

- သွေးစည်းညီညွတ်မှုကို ဖန်တီးပေးသည့်အတွက် လူများသည် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ခြင်းမျိုးကို မခံစားကြရပါ။
- လူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကို မြင်ကြသည်၊ ၎င်းတို့၏ အသံများကို ကြားကြသည်၊ ၎င်းတို့၏ဘဝအကြောင်းများသည် အရေးကြီးသည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ရှိအောင် ကူညီပေးသည်။
- လှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် စွမ်းအားရှိသည်ဆိုသည့် ခံစားချက်ကို လူများအားပေးပါသည်။
- အချင်းချင်း လေ့လာရန်နှင့် အသိပညာဗဟုသုတများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ဖလှယ်နိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးပါသည်။
- အစုအဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် လူများသည်ပိုမို စွမ်းအားရှိသည်၊ လုံခြုံမှုရှိသည်ဟုခံစားရစေပါသည်။

လှုပ်ရှားမှုများသည် ကမ္ဘာကြီးကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည် -

- ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် လူများ၏ တွေးခေါ်ပြုမူပုံများကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။
- အားလုံးအတွက် အခွင့်အရေးကို တိုးမြှင့်ရရှိစေသည်။
- ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းရန်နှင့်လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။

၇။ နောက်ဆုံးတွင် လှုပ်ရှားမှုအောင်မြင်ရန်နှင့် ရေရှည် တည်တံ့ရန် အတွက် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်းဟု မေးပါ? လှုပ်ရှားမှုသည် အောက်ပါ အချက်များ လိုအပ်သည်-

- ဘုံရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုနှင့် ပန်းတိုင်ရောက် အောင်လုပ်မည့် နည်းဗျူဟာများ
- တူညီသည့် စံတန်ဖိုးများ
- စုပေါင်းဦးဆောင်မှု
- လူအများထောက်ခံမှု

၈။ နောက်ပိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် အမျိုးသမီးရှင်သန် လွတ်မြောက်သူများ၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ပြောမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လှုပ်ရှားမှု
J

အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူလှုပ်ရှားမှုကို စိတ်ကူးမျှော်မှန်းခြင်း

အချိန်

၆၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

A4 စာရွက်၊ ရောင်စုံဘောပင်များ

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း (Healing Wounds) စီမံကိန်း၏ ပန်းတိုင်သည်- ကချင်ပြည်နယ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းတွင်- ၎င်းတို့ကဲ့သို့ ပဋိပက္ခတွင်းမှ အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ၏ အပြောင်းအလဲအတွက် တဦးနှင့်တဦး ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန်- အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု- တည်ဆောက်ရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ တက်ရောက်လာသူများကို ပြန်လည်သတိပေးပေးရန်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်အား ‘လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း’ ဆိုသည်ကို သူမနားလည်သည့် စကားလုံးနှင့်ဖလှယ်ပေးရန်ပြောပါ။ ‘လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဆိုသည်မှာ စံတန်ဖိုးတူညီပြီး ပိုကောင်းသည့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် အပြောင်းအလဲဖန်တီးရန် ဘုံရည်မှန်း

ချက်ပန်းတိုင်များဆီသို့ သတ္တိရှိရှိလုပ်ဆောင်ကြသည့် လူအုပ်စုတစ်စု’ ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို ပေါ်လွင်စေသည့် ပြည့်စုံသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ရရန်အတွက် လူအများကြီးကိုလည်း ထိုမေးခွန်းအတိုင်း ဆက်လက်မေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ပြီးလျှင် သင့်အနေဖြင့်စိတ်ကူးမျှော်မှန်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးဆောင်သွားမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လှုပ်ရှားမှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးချင်သည့် အနာဂတ်အကြောင်းကို စိတ်ကူးယဉ် စဉ်းစားကြပါမည်။ အားလုံးကို မျက်လုံးမှိတ်ထားရန် ပြောလိုက်ပါ- သို့သော်လည်း မျက်လုံးဖွင့်ထားချင်ပါကလည်းအဆင်ပြေကြောင်းပြောပြပါ။ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ရန်အတွက် အကြိမ်အနည်းငယ်နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်လိုက်ပါ။

၄။ တက်ရောက်လာသူများကို ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် ယခုအချိန်တွင် နောင် ၅ နှစ်အချိန်ဆီကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ရန်ပြောပါ။ သင့်အနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့လည်း ပြောနိုင်ပါသည်။

‘ယခုအချိန်သည် ၂၀၂၅ ခုနှစ်ဖြစ်ပါသည်- သင့်အနေဖြင့်သင်၏ မွေးရပ်ကျေးရွာများတွင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေထိုင်လျှက်ရှိပြီးသင်သည်အားကောင်းသောအမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုတွင်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုထဲတွင်ကချင်အမျိုးသမီးများစွာ ပါသည့်အပြင်နိုင်ငံတဝှမ်းမှ ဗမာနှင့်အခြား တိုင်းရင်းသားအမျိုးသမီးများလည်းပါဝင်ပြီးတဦးနှင့်တဦး အပြန်အလှန်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ သင်ယူလေ့လာခြင်းများကို လုပ်ကြပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုကို ခံစားနေရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်အနေဖြင့်သင့်ဘဝနှင့် သင့်မိသားစုကို အလွန်အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်၊ သင့်နိုင်ငံ၊ သင့်ပြည်နယ်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် တရားမျှတမှုဖော်ဆောင်ရန် လုပ်ဆောင်



နေသည့် လှုပ်ရှားမှုထဲတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေသည်ဟု ခံစားနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ [ခဏရပ်လိုက်ပြီး တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲသည့် ခံစားချက်ကို ခံစားရန် အားပေးပါ]

ယခု သင့်အနေဖြင့် ၂၀ ၂၀ မှ ၂၀ ၂၅ ခုနှစ်အတွင်း - ၅ နှစ် တာကာလနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုအားကောင်းသည့်အမျိုးသမီး ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုထဲသို့ရောက်စေသည့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ဤနေရာကိုကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ရောက်ရှိခဲ့သနည်း? ဤသို့ အားကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုကို တည်ဆောက်ရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် တူညီသော စံတန်ဖိုးများနှင့် ယုံကြည်မှုများကမည်သည့်တို့ ဖြစ်သနည်း? [ခဏရပ်ပါ] ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ တူညီသော ဝိသေသလက္ခဏာများက ကျွန်ုပ်တို့အားစုစည်းညီညွတ်မှုရှိအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း? [ခဏရပ်ပါ] ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားအမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများကို ကူညီရန်အတွက် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုများ/ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သုံးခဲ့သနည်း? [ခဏရပ်ပါ] ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့လုပ်ခဲ့သနည်း? [ခဏရပ်ပါ]

‘ယခု ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များကို ၂၀ ၂၀ ခုနှစ်ဆီနှင့် အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ ရပ်နေသည့် စက်ဝိုင်းဆီကို ညင်သာစွာ ပြန်ခေါ်လိုက်ပါ။ အုပ်စုလိုက် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍန်ရပ်နေသည့် အဝိုင်းကိုပတ်ကြည့်ပြီး အားလုံးကို ပြုံးပြပါ- တစ်ခုခုကို အတူတကွ တည်ဆောက်ရန်အတွက် တဦးနှင့်တဦး တွေ့ရှိခဲ့ကြသည့် ရဲရင့်သော အမျိုးသမီးများ။ ဤအုပ်စု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်နေခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုကို ခံစားကြည့်လိုက်ပါ’ [ခဏရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်အမှန်တကယ်တက်ရောက်သူအားလုံးကို ပတ်ကြည့်ပြီးတဦးချင်းစီကို ပြုံးပြပြီးအခြား တက်ရောက်သူများလည်း ထိုနည်းတူစွာလုပ်ဆောင်လာစေရန် အားပေးပါ]

၅။ တက်ရောက်သူများကို၎င်းတို့၏အတွဲဖော်သူငယ်ချင်းကို ရှာခိုင်းပြီး အတွေ့အကြုံများအကြောင်း မိနစ်အနည်းငယ် စကားပြောရန် ပြောပါ။ အနာဂတ်ကို မျှော်မှန်းရသည့် အပေါ် မည်သို့ခံစားရသနည်း၊ ၎င်းတို့အတွက် မည်သည့် အိုင်ဒီယာအသစ်များ ထွက်ပေါ်လာမှုများ ရှိသနည်း။

၆။ လူတိုင်းကို A4 စာရွက်ပေးပြီး ထွက်လာသည့်အကြောင်း အရာများကို သင်္ကေတများရေးဆွဲရန် (သို့မဟုတ်)အဓိ

ကအချက်များ ချရေးရန်ပြောပါ။ တဦးနှင့်တဦးမည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးသည်၊ တူညီသည့် စံတန်ဖိုးများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအကြောင်း၊ ၎င်းတို့ စဉ်းစားမိသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအကြောင်း စသဖြင့်။ မျှော်မှန်း တွေးတောခြင်းသည် အချို့သူများအတွက် ခက်ခဲနိုင်သကဲ့သို့ ရှုပ်ထွေးစရာလည်း ဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့ ရေးဆွဲနေချိန်တွင် အချင်းချင်း စကားပြောဖလှယ်ကြရန် အားပေးပါ။

၇။ လူတိုင်းရေးဆွဲပြီးပါက သင်ပုန်းပေါ်တွင် စက္ကူချပ်တစ်ခု ကပ်ပြီး စက္ကူပေါ်တွင် သစ်ပင်တစ်ပင်ပုံကြမ်းကိုဆွဲလိုက်ပါ။ သစ်မြစ်များသည်ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုကို စုစည်းပေးသည့် မူဝါဒများနှင့် စံတန်ဖိုးများဖြစ်ပါသည်။ လူများမျှော်မှန်းထားသည့် စံတန်ဖိုးနှင့် ယုံကြည်မှုများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း? [ဥပမာ-ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအတွက်တရားမျှတမှု၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခင်မှု၊ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုစွမ်းရည် မြှင့်တင်မှု၊ ပြန်လည်ကုစားမှု၊ ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများအခွင့်အရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်စည်းလုံးညီညွတ်မှု]

တက်ရောက်သူများပြောသည့် စံတန်ဖိုးနှင့်ယုံကြည်မှုများကို ချရေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရောင်တောက်သည့် အရောင်များနှင့် ပုံများကိုများစွာအသုံးပြုပါ။

သစ်ကိုင်းများက အမျိုးသမီးရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်/ပြည်နယ်/နိုင်ငံကိုကူညီပံ့ပိုးပေးရန် လုပ်ဆောင်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာများသည် အမှန်တကယ်လက်တွေ့ကျရန်မလိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သတိပေးပါ။ - စိတ်ကူးမျှော်မှန်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုမဖြစ်နိုင်သည့် အရာများကို (ထိုအရာများသည် အမှန်တကယ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည်!) စိတ်ကူးယဉ်ရန်အကူအညီပေးပါသည်။

အသီးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရဲရင့်သော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ကြိုးစားမှုများကြောင့် ရလာသည့် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ [မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေး! ကချင်ပြည်နယ် ငြိမ်းချမ်းရေး! ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများ အားကောင်းလာပြီး စုစည်းညီညွတ်လာကြသည်!]

၈။ စိတ်ကူးမျှော်မှန်းခြင်းလှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သုံးသပ်ချက်များ၊ ခံစားချက်များ ရှိမရှိကို မေးပါ။ ဤ ဆွေးနွေးပွဲသည် အားလုံးအပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သည့် ခံစားချက်များနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်!

ရေ့ဂျက် ၀၃

အချိန်	လှုပ်ရှားမှု	စာမျက်နှာ
၁၅ မိနစ်	နက်ရှိုင်းစွာအသက်ရှူခြင်း	အခန်း ၀ - စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၆
၁၂၀ မိနစ်	ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသနည်း။	စာမျက်နှာ ၂၃
၆၀ မိနစ်	နေ့လည်စာ	
၃၀ မိနစ်	ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းနှင့် သတိရှိရှိလှုပ်ရှားမှုများ	အခန်း ၀- စိတ်တည်မြဲငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သတိရှိခြင်း စာမျက်နှာ ၁၂ နှင့် ၁၅
၆၀ မိနစ်	ဤနေရာမှ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်နေရာသို့ သွားကြမည်နည်း?	စာမျက်နှာ ၂၅
၃၀ မိနစ်	ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း	စာမျက်နှာ ၂၇

မှတ်ချက် - ဤသင်တန်းအချိန်ဇယားသည် အကြံပြုထားချက်သာဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ဇယားကို မိမိတို့အဖွဲ့၏ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှု
၅

ကျွန်ုပ်တို့မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသနည်း⁵

ရည်ရွယ်ချက်

တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် Healing Wounds (ဒဏ်ရာများကုစားခြင်း) စီမံကိန်းအတွင်း ပါဝင်ခြင်းနှင့် ‘အနာဂတ်အတွက် အဖွဲ့၏မျှော်မှန်းချက်’ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲများပါဝင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အောင်မြင်တိုးတက်ခဲ့သည့် စွမ်းရည်များအပေါ် ပြန်လည် သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။

အချိန်

၁၈၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည် ရုပ်ပုံစာရွက်၊ မာကာဘောပင် (Marker)

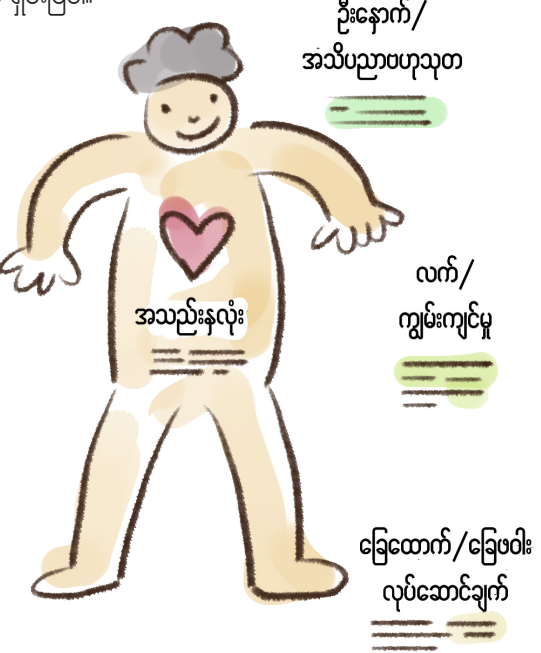
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤဆွေးနွေးပွဲသည်အစုအဖွဲ့၏ရည်ရွယ်ချက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ပြီးမြောက်ခဲ့သည့်သင်ခန်းစာများနှင့် အနာဂတ်အတွက်အစီအစဉ်များ အပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။

၂။ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုမှာ စီမံကိန်းစတင်သည့်အချိန်မှစ၍ သင်ယူလေ့လာမှု ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ လက်နှင့် ခြေထောက်များပါဝင်သော လူတစ်ယောက်၏ ပုံသဏ္ဍန်ကိုဆွဲပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏အလယ်တွင်အသည်းပုံတစ်ခုကို ထည့်လိုက်ပါ။

သင်ယူလေ့လာမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအကြောင်းမေးသည့်အခါ သင်ဆွဲ လိုက်သည့် ဤပညာရှိအမျိုးသမီးပုံကို မှတ်မိသလားဆိုသည်ကို တက် ရောက်သူများကို မေးပါ။

- ဦးခေါင်းသည် အသိပညာဗဟုသုတ/ဉာဏ်ပညာ/ နားလည်သိရှိမှု စသည်တို့ကို ကိုယ်စားပြုသည်။
- အသည်းပုံသည် ခံစားချက်များကို ကိုယ်စားပြုသည် - မည်သည့် အ ရာက သင့်ကို သင်ယူချင်စိတ်ဖြစ်စေသနည်း?
- လက်များသည် ကျွမ်းကျင်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။
- ခြေထောက်/ခြေဖဝါးသည် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။



ယခု ကျွန်ုပ်တို့မည်သည့်နေရာအထိ ရောက်ရှိလာပြီဆိုသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြမည်။ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား လွန်ခဲ့သည့် သတင်းပတ်များဆီကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ- သင့်အနေဖြင့်ဗဟုသုတ/အသိဉာဏ်ပညာ၊ သင့်၏စိတ်ခံစားချက်များ အတွက်၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများကို သင်ယူလေ့လာခဲ့သနည်း/ တွေ့ကြုံ ခဲ့သနည်း/ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သနည်း။

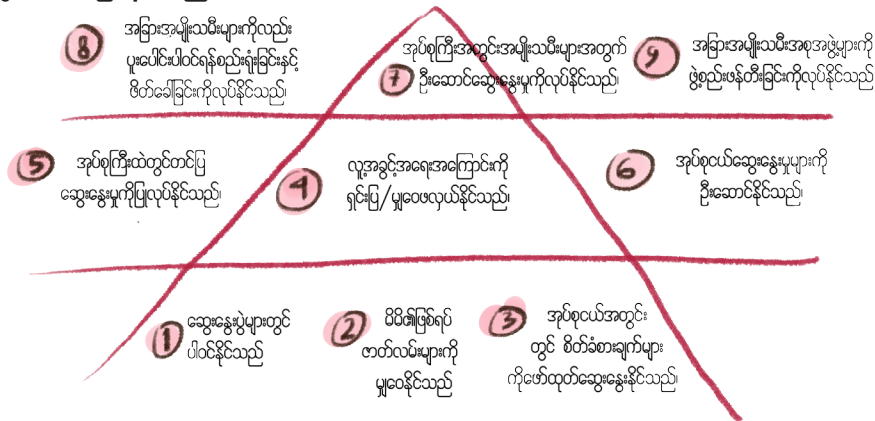
အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် ရုပ်ပုံတစ်ပုံကိုသာဆွဲပြီး တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီမှ သူမတို့၏သင်ယူလေ့လာမှုများကိုထိုရုပ် ပုံပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားနိုင်သကဲ့သို့ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီကို သူမတို့၏ သင်ယူလေ့လာမှုအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရုပ်ပုံ တစ်ပုံစီဆွဲခိုင်းကာ အုပ်စုကြီးထဲ ပြန်လည်မျှဝေသည့်ပုံစံဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

⁵ Adapted from a baseline activity in the AJAR manual used for Bangladesh camps, written by Atika Nuraini

၃။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့အသစ်လေ့လာခဲ့ရသော အသိပညာဗဟုသုတ၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များမှရရှိလိုက်သော အကျိုးကျေးဇူးအချို့ကို ပြန်လှယ်မှုဝေခင်းပါ။ ၎င်းတို့အတွက်မည်သည့်အရာများက မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲခဲ့သနည်း။ အုပ်စုကြီးထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ဖြစ်စေ တက်ရောက်သူများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေလှယ်မည့်အချိန်ကို ပေးပါ။

၄။ နောက်ထပ်လုပ်မည့်အဆင့်သည် ဤအသိပညာဗဟုသုတများ၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် အသုံးပြုရန်အတွက် အတူတကွ လုပ်ဆောင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် ‘တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတောင်၏ အဆင့် ၉ ဆင့်’ ကို ရေးလိုက်ပါ။

ထိပ်ဆုံးအဆင့်တွင်- (၇) အုပ်စုကြီးအတွင်း/ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အမျိုးသမီးများအတွက် သင်တန်း/ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုကို လုပ်နိုင်သည်။ (၈) အခြားအမျိုးသမီးများကိုလည်း ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ရန်စည်းရုံးခြင်းနှင့်ဖိတ်ခေါ်ခြင်းကိုလုပ်နိုင်သည်။ (၉) အခြားအမျိုးသမီးအစုအဖွဲ့များကို ဖွဲ့စည်းဖန်တီးခြင်းကို လုပ်နိုင်သည်။ အလယ်အဆင့်- (၄) လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်းကို ရှင်းပြ/မျှဝေလှယ်နိုင်သည်။ (၅) အုပ်စုကြီးထဲတွင် တင်ပြဆွေးနွေးမှုကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (၆) အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးမှုများကို ဦးဆောင်နိုင်သည်။ အောက်ဆုံးအဆင့်- (၁) ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ (၂) မိမိ၏ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းများကို မျှဝေနိုင်သည်။ (၃) အုပ်စုငယ်အတွင်းတွင် စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ (၃) အုပ်စုငယ်အတွင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးစကားပြောနိုင်သည်။



၅။ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီအား သူမမှာမည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု/အရည်အချင်း ရှိပြီးသားလဲဆိုတာကို သူမဘာသာစဉ်းစားခိုင်းပါ။ တစ်ဦးချင်းစီအား သူမလုပ်နိုင်သည့်/ လုပ်ခဲ့ပြီးသည်ဟု ထင်သည့်အဆင့်များပေါ်တွင် အတိုကောက် (သို့မဟုတ်အမှတ် သင်္ကေတတစ်ခုခုရေးမှတ်ခြင်းဖြင့်) ရေးမှတ်ခိုင်းပါ။ (တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် လူတိုင်းရေးမှတ်ပြီးသည်အထိစာရွက် နေရာသို့ အုပ်စုငယ်များဖြင့် လာရောက်ရေးမှတ်နိုင်သည်။) လူတိုင်းရေးမှတ်ပြီးသည့်အခါ အပြာရောင်ဖြင့်ရေးမှတ်ထားသည့် သင်္ကေတအမှတ်အသား/အတိုကောက် တစ်ခုချင်းစီကိုပိုင်းလိုက်ပါ (သို့မဟုတ် လူတိုင်းအပြာရောင်အသုံးပြုကာ ရေးမှတ်နိုင်သည်)

၆။ ထို့နောက် တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီအား သူမတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်နှင့်အုပ်စုအတွက် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားသည့် ဖော်ပြပါအဆင့်များတွင် သူမ၏အတိုကောက်/သင်္ကေတအမှတ်အသားကို ရေးမှတ်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အားလုံးရေးပြီး သည့်အခါ ရေးမှတ်ထားသော အတိုကောက်/သင်္ကေတအမှတ်အသားကို အနီရောင်ဖြင့်ပိုင်းလိုက်ပါ (သို့မဟုတ် လူတိုင်း အားအနီရောင်ဖြင့် ထိုအမှတ်အသားများကို ရေးခိုင်းပါ။)

မှတ်ချက်။ အရောင်သည်အရေးမကြီးပါ။ အရေးအကြီးသည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟု ခံစားရသည့် အဆင့်များနှင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားသည့်အဆင့်များအကြား မတူညီသည့်အရောင်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

၇။ အနှစ်ချုပ်- တက်ရောက်သူများ၏ ခံစားချက်များကို မေးပါ။ ဤတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတောင်ကို မြင်ရသည့်အခါ သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ မည်သည့်အရာများက သင့်အတွက် ဂုဏ်ယူရဆုံး၊ ကျေနပ်မှုအရှိဆုံးဖြစ်စေသနည်း။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့် ကဏ္ဍများကို ရှေ့ဆက်တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအရှိဆုံးဖြစ်သနည်း။ တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ဤအဖွဲ့နှင့် ရှင်သန်လွတ်မြောက်သူများလှုပ်ရှားမှုကို တို့ချဲ့လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လူထုဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများနှင့် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြပြီလား။

လှုပ်ရှားမှု
J

ဤနေရာမှကျွန်ုပ်တို့မည်သည့်နေရာသို့ သွားကြမည်နည်း

ရည်ရွယ်ချက်

Healing Wounds စီမံကိန်းမှ သင်ခန်းစာများအား အသုံးပြုရန် အတွက် ဘုံသဘောထားကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်

၆၀ မိနစ်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

၁။ ဤဆွေးနွေးပွဲသည် လေ့လာသင်ယူမှုခရီး၏ နောက်ဆုံး ဆွေးနွေးပွဲဖြစ်ကြောင်း တက်ရောက်သူများကို ရှင်းပြပါ။ တက်ရောက်သူ အားလုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ နေရာဒေသ အသီးသီးကို ပြန်ရောက်သည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်စေချင် သည့် အိမ်ကမ်းများ၊ စိတ်ကူးဆန္ဒများကို လူတိုင်းရှိကြ လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည်။

၂။ တက်ရောက်သူများအား တူညီသောနေရာမှလာသူများ (သို့) လာသည့် နေရာချင်းနီးသည့်သူများအချင်းချင်းဖြင့် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် အတွင်းအစာများ ပြန်လည်ကုစားခြင်း၊ အမှန်တရား၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် တရားမျှရေးဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍လုပ် ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ဟုထင်သော လှုပ်ရှားမှုများကို အတူတကွစဉ်းစားကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ Healing Wounds မှပြုလုပ်သော ဆွေးနွေးပွဲခရီးလမ်း အတွင်း (ယခုသင်တန်းအစီအစဉ်) မှတဆင့် ၎င်းတို့ သင်ယူလေ့လာခဲ့ရမှုများကို ပြန်လည်အသုံးပြုရန်ဖြစ် သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သ နည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ မည်ကဲ့သို့လိုအပ်သနည်း ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ အုပ်စုငယ်အတွင်း ဆွေးနွေးမှုအ တွက် အချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်ပေးကာ အုပ်စုကြီးထဲတွင်အုပ်စု တစ်စုစီမှ ပြန်လည်တင်ပြမှုပြုလုပ်ပါ။



၃။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအနေဖြင့် အုပ်စုတစ်စုစီ၏ လှုပ်ရှား မှုများကို စာရွက် (Flip Chart) ပေါ်တွင် မှတ်သားထားပါ။ အုပ်စုတိုင်းမှ ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးမှုကိုတင်ပြပြီးသည့် အခါ အုပ်စုတင်ပြချက်များ အားလုံးအားအနှစ်ချုပ်ပေးကာ အဖွဲ့တဖွဲ့ချင်းစီ၏ လှုပ်ရှားမှုများထဲမှ တူညီသောလှုပ်ရှား မှုများနှင့်မတူညီသော လှုပ်ရှားမှုများကို မှတ်သားပါ။

၄။ အဆိုပြုဆွေးနွေးထားသည့် လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို ကြည့် ရန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် တက်ရောက်သူများ အားလုံးကို ဖိတ် ခေါ်ပါ။

- ယခု ဆွေးနွေးအဆိုပြုထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများ သည် အမှန်တရားနှင့် တရားမျှတမှုနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံ/လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ပြောင်းလဲရန်နှင့်ရင်သန် လွတ်မြောက်သူများ၏ အခွင့်အရေးကို မြှင့်တင် နိုင်မည်လား။
- ဤလှုပ်ရှားမှုများထဲတွင် စုစည်းညီညွတ်သော ရှင် သန်လွတ်မြောက်သူများအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ၎င်းတို့မှ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများရှိပါသလား။

- ၎င်းတို့အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများရှိပါသလား။

၅။ ယခု နောက်ထပ်အဆင့်များ၏လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်စဉ် အပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ၊ အတွေးအမြင်များ၊ ခံစားချက်များ ရှိသေးပါက နောက်ဆုံးအနေဖြင့် မျှဝေရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ဤသင်ခန်းစာသည် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် နောက်ထပ်ပြန်လည်စီစဉ်ရေးဆွဲမှုများအတွက် လိုအပ်မည့် အကြံဉာဏ်များနှင့် အစီအစဉ်များကို ဆွေးနွေးရန် အကူအညီပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် လုပ်ငန်းစီစဉ်ရေးဆွဲသည့်ဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်သော်လည်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် စိတ်ဆန္ဒရှိမှုကို တိုင်းတာရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးခြင်း

အချိန်

၃၀ မိနစ်

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်

တက်ရောက်သူများအားလုံးအား ဤ Healing Work (ပြန်လည်ကုစားခြင်းအလုပ်) အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မမေ့နိုင်သည့် အမှတ်ရဖွယ်ရာအကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်းကို အုပ်စုကြီးထဲတွင် ဖလှယ်မှုဝေရန် ပြောပါ။ လူတိုင်းမှ ၎င်းတို့၏ အမှတ်တရများကို မျှဝေပြီးသည့်အခါ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ကျေးဇူးတင်ခြင်းစက်ဝိုင်းတစ်ခုဖြင့် ပိတ်သိမ်းမည့်အကြောင်းပြောပါ။ ဤကျေးဇူးတင်ခြင်းစက်ဝိုင်းကို အဆင်သင့်ဖြစ်သူမည်သူမဆိုစတင်နိုင်ပါသည်။ သူမအနေဖြင့် သူမ၏ ညာဘက် (သို့) ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပြီး သူမဘေးနားမှတစ်ဦးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပါမည်။ သူမမှ ထိုတစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်၍ သူမအမှန်တကယ်တန်ဖိုးထားသောအကြောင်းအရာအတွက် ထိုသူအားကျေးဇူးတင်စကားအနည်းငယ်ပြောပါမည်။ သူမအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့သောအရာတစ်ခုအတွက် ထိုသူအားကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောကာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း (သို့) ပွေဖက်ခြင်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့အရွယ်အစားနှင့် လုပ်နိုင်စွမ်းအားအပေါ်မူတည်ကာ ပထမကျေးဇူးတင်စကားပြောမည့်သူအနေဖြင့် တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဆက်လက်ပြောဆိုနိုင်ပြီး နောက်ထပ်ပြောမည့် ဒုတိယတစ်ယောက်အနေဖြင့်လည်း စက်ဝိုင်းအတိုင်းတစ်ယောက်ချင်းစီ စတင်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့်သူမ၏ဘေးနားမှသူအားကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

စက်ဝိုင်းအတိုင်း လူတိုင်းကျေးဇူးတင်စကားပြောဆိုပြီးပါက တက်ရောက်သူများအားလုံး ခေတ္တတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ရန်၊ အားလုံးအတူတကွနက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူရန်၊ အားပေးစကား (သို့) အုပ်စုလိုက် ပွေဖက်ခြင်းလုပ်ရန်ဖိတ်ခေါ်ကာ ဆွေးနွေးပွဲကို အဆုံးသတ်ပါ။





ASIA JUSTICE AND RIGHTS

with support by



Embassy of the Kingdom
of the Netherlands