

စိတ်ဒဏ်ရာများ ကျန်းမာစေရန်

အသင်းတော်သည် မည်သို့ ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။

နည်းပြလက်စွဲ စာအုပ်။

CLASSIC PROGRAM FACILITATOR HANDBOOK



Trauma Healing
Institute
God's word Restoring Lives

မြန်မာဘာသာပြန် 2019, printed in 2022.

Breakthrough Language Center, Myitkyina, Kachin State



AMERICAN BIBLE SOCIETY



BREAKTHROUGH
LANGUAGE
CENTER [BLC]

Transforming lives

Classic Program Facilitator Handbook (Starter Handbook for Healing Groups)
for use with *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*

Edited by Harriet Hill, Margaret Hill, Dana Ergenbright, and Peter Edman

February 2016

© 2015, 2016 American Bible Society

Full Handbook: ISBN 978-1-941448-23-6 — ABS Item 124515

Starter Handbook: ISBN 978-1-941448-24-3 — ABS Item 124519

Thanks to Pam Daams, Robin Downs, Bill & Lorraine Foute, Carol King, Diane Langberg, Margi McCombs, Pat Miersma, Phil Monroe, Hilary Warner, and Debbie Wolcott for invaluable contributions to this handbook.

Trauma Healing Institute at American Bible Society

TraumaHealingInstitute.org

traumahealing@americanbible.org

မြန်မာဘာသာပြန် မူပိုင်- Breakthrough Language Center (BLC)

စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း၊ အသင်းတော်က မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။
သင်ခန်းစာ စာအုပ်နှင့် တွဲ၍ အသုံးပြုရန်။



101 North Independence Mall East

Philadelphia PA 19106

မာတိကာ

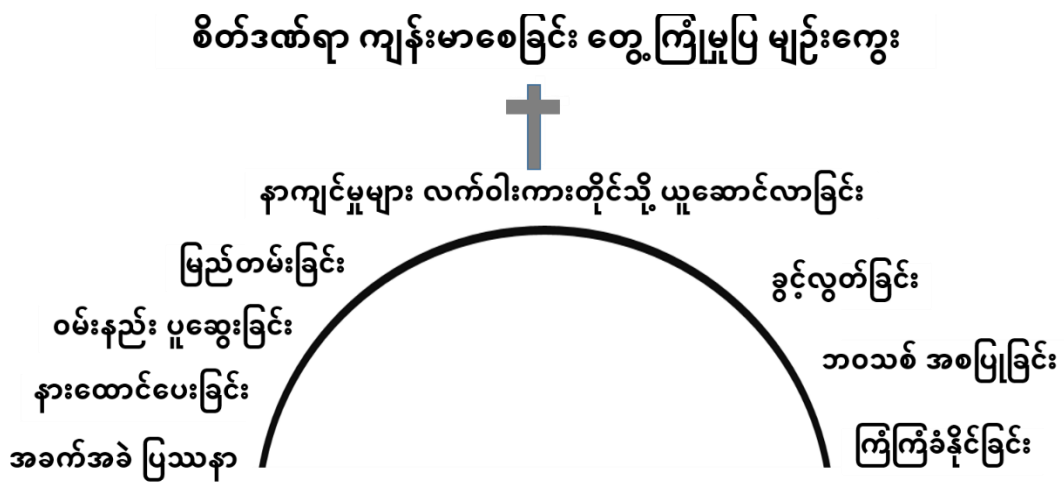
မိတ်ဆက်နှင့် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများ အကျဉ်း ချုံး	5
# 1. သင်တန်း အဆင့်များ.....	6
# 2. သင်တန်းတွင် အသုံးပြုသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ.....	7
# 3. နည်းပြတစ်ဦး ဖြစ်လာရန် အဆင့်များ.....	9
ကူသမှု အဆင့် (သင်ကြားမှု) လုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	10
# 1. သင်ကြားရမည့် သင်ခန်းစာများ.....	10
# 2. ပါဝင်နိုင်သော လူဦးရေ.....	11
# 3. ကူသမှု အဆင့် အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ.....	11
# 4. လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ.....	12
# 5. လျှို့ဝှက်၊ နုတ် စောင့်ထိန်းတတ်သူ.....	13
သင်တန်း၌ သင်ကြားပေးသည့် နည်းစနစ်	15
# 1. လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ယူစေသည့် နည်းစနစ်.....	15
# 2. ရုပ်မြင် သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း.....	18
# 3. အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်သော သူတို့၏ မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင်လျှည့်ပေးခြင်း.....	19
# 4. နည်းပြ အဖြစ် လေ့ကျင့်ခြင်း.....	19
သင်ခန်းစာများ.....	21
ကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း.....	21
#၁။ ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ကို ချစ်သည်ဆိုပါက အဘယ့်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစား ရပါသနည်း။.....	22
#၂။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့ ကျန်းမာ စေနိုင်ပါ မည်နည်း။.....	26
#၃။ လူတစ်ဦး ဝမ်းနည်း ပူဆွေးချိန်တွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်လာပါသနည်း။.....	33
#၄။ ဆိုးဝါးလှသည့် အတွေ့အကြုံများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသော ကလေးငယ်များကို မည်ကဲ့သို့ အကူ အညီ ပေးနိုင်ပါမည်နည်း။.....	37
#၅။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။.....	39
#၆။ HIV နှင့် AIDS ရောဂါများကြား၌ အမှုတော်ဆောင် ခြင်း.....	41
#၆-က။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု။.....	45
#၆-ခ။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း။.....	47
#၆-ဂ။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ (Addiction).....	52
#၇။ သူတစ်ပါးအား ကူညီပေးသူကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း။.....	56
#၈။ မိမိနာကျင်မှုများကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း။.....	58
#၉။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို မည်သို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။.....	60
#၁၀။ ပဋိပက္ခကြား၌ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအဖြစ် မည်သို့ အသက်ရှင်ခြင်း။.....	63
#၁၁။ အန္တယ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း။.....	65
#၁၁(က)။ သဘာဝ ဘေး အန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း လူထုကို ကူညီခြင်း။.....	67
#ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်း အခန်းအနား.....	68
ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း.....	69
#1. ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း.....	69
#2. တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်မည့် သူအဖွဲ့၏ တာဝန်များ.....	70
#3. အစီစဉ် ဦးဆောင်မည့်သူ၏ တာဝန်များ.....	72

#4.	ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း အစည်းအဝေး အချိန်ဇယား.....	72
#5.	ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးရာတွင် ပြောဆိုရမည့် အချက်များ.....	76
ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်း/Initial Equipping Session		79
#1.	ပါဝင်သော သူများ.....	79
#2.	တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ.....	80
#3.	ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းအတွက် အချိန်ဇယား.....	87
#4.	သင်တန်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော အရာများ Logistics Lessons.....	93
အဆင့်မြင့်တန်း နည်းပြသင်တန်း/Advanced equipping.....		97
#1.	ပြင်ဆင်ခြင်း.....	97
#2.	အဆင့်မြင့် သင်တန်းအတွက် အချိန်ဇယား.....	98
#3.	ကြိုဆိုခြင်း.....	104
#4.	လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုများအား အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း.....	104
#5.	လက်တွေ့ လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း.....	105
#6.	သင်ခန်းစာကို ခြုံငုံ လေ့လာခြင်း.....	105
#7.	သင်ခန်းစာ အသစ်များ.....	106
#8.	သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အသိမှတ်ပြု လက်မှတ် ချီးမြှင့်ခြင်း.....	122
#9.	အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်း အစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်း။.....	122
စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်းများ စုစည်းတွေ့ဆုံခြင်း။.....		123
ပူးတွဲ ၁။ သင်တန်းပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော အရာများ။.....		125
#1.	သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပုံစံ.....	125
#2.	သက်သေချက်များနှင့် အသံသွင်း မှတ်တမ်း များအတွက် ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံလွှာ.....	126
#3.	သင်တန်း အစီရင်ခံ နမူနာ။ Classic Trauma healing group Report	127
#4.	ဖြည့်စွက်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ.....	129
ပူးတွဲ ၂။ အခြားလိုအပ်သော သင်ထောက်ကူများ		132
#1.	အသင်းအဖွဲ့မှ တုန့်ပြန်မှု ပုံစံ	132
#2.	ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကိုလှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း အစည်းအဝေး အစီရင်ခံစာ ပုံစံ.....	133
#3.	စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း သင်တန်း အငယ်အမျိုးအစား အစီရင်ခံစာ ပုံစံ.....	135
#4.	နည်းပြသင်တန်း အစီရင်ခံစာ ပုံစံ.....	136
#5.	စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်းအသိုင်းအဝိုင်းများတွေ့ဆုံခြင်းအစီရင်ခံစာ ပုံစံ။.....	138
#6.	သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ.....	139
#7.	စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း [equipping session] စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ.....	140
#8.	စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ၏ အဖြေများ.....	142
#9.	ခြေကုန် လက်ပန်းကျခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း.....	145
#10.	သင်တန်းသားများ၏ သင်တန်းသုံးသပ်ချက်.....	147

မိတ်ဆက်နှင့် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများ အကျဉ်းချုပ်

ဤစာအုပ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာရသူများကို ကူညီသင်ကြားပေးရန် အသုံးပြုသည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာ စေခြင်း၊ အသင်းတော်က မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း၊ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ကို သင်ကြားပေးသော နည်းပြဆရာများ (Facilitators) များ အသုံးပြုရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

အောက်တွင် ပါရှိသော ဇယားတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာစေရန် လေ့လာသင်ယူကြသူများ သင်ယူရသည့် အဆင့်များကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ထားသည်။



လူတို့သည် တစ်စုံတစ်ရာ ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ကြုံတွေ့ရလို့ ဖြစ်စေ စိတ် ဒဏ်ရာ ရကြ သည်။ ဒီ ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်းလာစေရန် သူတို့ကို အနာပေါ်ဒုတ်ကျ မဖြစ်ရအောင် ကောင်းစွာ နားလည် ပေးသည့် သူများထံ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို ရင်ထဲ သိုဝှက် မထားပဲ နာကျင် မှုကို ကိုယ်တိုင် အသိမှတ်ပြု ရန်လိုအပ်သလို ဝမ်းနည်း ပူဆွေးရန်လည်း လိုပါသည်။ သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ နာကျင်မှုများ ကို အဖြစ်ကိုအဖြစ်တိုင်းဝန်ခံပြီး ဘုရားသခင်ထံမြည်တမ်းချင်းများ ရေးသားနိုင်သည်။ သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို ဖော်ထုတ် ပြီးနောက် သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို အပြစ်နှင့် အပြစ်၏ အကျိုးဆက်များဖြစ်သည့် သေခြင်း၊ ရောဂါ၊ ပဋိပက္ခ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ စသည်များကို ချေဖျတ်ရန် လက်ဝါး ကားတိုင်တွင် အသေခံခဲ့သော ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်ဖို့ လိုသည်။ ခရစ်တော်၏ အနာငြိမ်းခြင်း ဆုကျေးဇူးကို လက်ခံယူပြီးမှသာ သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သလို မိမိကိုယ် ပြစ်မှားသော သူများကိုလည်း ခွင့်လွှတ် ပေးနိုင်မည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အသက်တာများနှင့် လူမှု အသိုင်းဝိုင်းများကိုလည်း အသစ် အစ ပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် နောက်ဖြစ်လာမည့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ များကို ရင်ဆိုင် နိုင်ရန်လည်း အသင့် ဖြစ်မည်။

1. သင်တန်း အဆင့်များ

စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း သင်တန်းတွင် အောက်ပါ သင်တန်း အဆင့်များ ပါဝင်သည်။

ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်းအဆင့် (Convening session)။ ဤသင်တန်းပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း ဆိုင်ရာသင်တန်းများ အကြောင်းမျှဝေအသိပေးရန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သူတို့ မိခင် အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းများ အတွက် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင် မည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ် ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း သင်တန်းများ လုပ်ဆောင် ရန် အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ အမြင်ဖွင့် သင်တန်းလို့ လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

နည်းပြအဆင့် သင်တန်း (Equipping session)။ ဤသင်တန်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ သင်တန်း ပို့ချ ပေးမည့် နည်းပြများ (facilitators) များကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသင်တန်းတွင် ပထမအဆင့် ပြင်ဆင် လေ့ကျင့် ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးသည်။ ၎င်းသင်တန်းတွင် တက်ရောက်သူများသည် သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်ချက်နှင့် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ စိတ် ဒဏ်ရာ ကုထုံးများကို သင်ယူရသည်။ ထိုသင်တန်းတွင် ပင် မိမိတို့၌ ရှိနေသော စိတ်ဒဏ်ရာ များကို ဖော်ထုတ်ပြီး၊ ကျန်းမာ သက်သာလာစေရန် ခရစ်တော်ထံသို့ မိမိ ဒဏ်ရာများကို ယူဆောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော သူများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည့် နည်းစနစ်များကို လေ့လာ သင်ယူရသည်။ သူတို့ သင်ယူရသော သင်ခန်းစာများကို လက်တွေ့ ကုသမှု အဆင့် (Healing sessions) နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးနောက် အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်းကို ဆက်တက် ရောက် ရသည်။

ကုသမှုအဆင့် (Healing session)။ ဤအဆင့် ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ စိတ် ဒဏ်ရာရနေသော သူများ၊ ကျန်းမာ သက်သာလာစေရန်၊ သမ္မာတရားနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိစေရန်၊ နှင့် ခံနိုင်ရည် ရှိလာစေရန် အတွက် ဖြစ်သည်။ ကုသမှု အဆင့်တွင် ပါဝင်သော သူများ ကျန်းမာ သက်သာလာ၍ သင်တန်းပို့ချပေးသူများ အဖြစ် ဆက်လက် လုပ်ဆောင်လိုပါက ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အဆင့်ကို တက်ရောက်ရမည်။ အချိန်ကြာ လာ သည်နှင့်အမျှ သူတို့သည် သင်ခန်းစာ တစ်ခုလုံးကို သင်ကြားပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း အငယ်စား သင်တန်း။ ဤအဆင့် ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ ဒေသတွင်း လိုအပ် ချက်ကို လိုက်၍ သင်ကြား ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ တစ်ခုတည်း၊ ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု၊ (သို့) သင်ခန်းစာ၏ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ချိတ်ဆက်မှုအဆင့်။ ဤအဆင့်၏ ဦးတည်ချက်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ ပို့ချပေးသူများ၊ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၊ သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်များ၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် အသင်းတော်များ အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်၍ အဆင့်မြင့်တင်ရေး၊ ခွန်အား၊ တွန်းအား ပေးရေး၊ နှင့် ဆုတောင်းပါဝင်ရေး စသည်တို့ကို အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ် စိတ် ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် အကောင်အထည် ဖော် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

2. သင်တန်းတွင် အသုံးပြုသည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း ဆိုင်ရာ သင်တန်းများအတွက် သင်တန်းအမျိုးစားနှင့် သင်ယူမည့်သူများကို လိုက်၍ ပြင်ဆင် ပြုစုထားသော သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများရှိသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ပြုစုထားသော အဓိက သင်ခန်းစာ စာအုပ်၊ *စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာ သက်သာ စေခြင်း၊ အသင်းတော်က မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။* (American Bible Society, 2013, တိုးချဲ့သင်ခန်းစာများ ထည့်သွင်း ထားသော ၂၀၁၆ တွင် အသစ်ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်)။ ဤသင်ခန်းစာ စာအုပ်နှင့် တွဲသုံးရန် အတွက် နည်းပြ ကိုင် လက်စွဲစာအုပ်လည်းရှိသည်။ ထိုလက်စွဲစာအုပ်သည် သင်တန်းပေးရာတွင် ဦးဆောင်သင်ကြား ပေးရန် အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

သင်ခန်းစာပါ ကျမ်းချက်များ သီးသန့် စုစည်းထားသော စာအုပ်ငယ်။ ဤစာအုပ်သည် ကုသမှုအဆင့် သင်တန်းများ ပြု လုပ်ရာတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် သမ္မာကျမ်းစာ မရှိသေးသော သူများ (သို့) ကျမ်းချက်များ ရှာဖွေရန် အတွက် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရသူများဖြစ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်ခန်းစာ တစ်ခုစီ၏ အဓိက ခေါင်းစဉ်များ ကိုဖော်ပြပေးထားပြီး၊ ထိုခေါင်းစဉ်များတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားသော ကျမ်းချက် များကို အပြည့်အစုံ စုစည်း ရေးသား ပေးထား ပါသည်။ ကုသမှု အဆင့်တွင် ပါဝင်နေသူ များအနေဖြင့် ကျမ်းချက်များကို သီးသန့်လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်း ခွန်အားယူနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော (အသက် ၈-၁၃) အရွယ် ကလေးသူငယ်များအတွက် သီးသန့် ထုတ်လုပ်ထားသော စာအုပ်။ သင် ခန်းစာ သဘောတရားများသည် *စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာ သက်သာ စေခြင်း၊ အသင်းတော်က မည်သို့ ကူညီနိုင် မည် နည်း* နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သော်လည်း ကလေးသူငယ်များအတွက်ရည်ရွယ်၍ ဤသင်ခန်းစာတွင် ပုံပြင်များ၊ ကိမ်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ရုပ်ပုံထုဆစ်ခြင်း များ၊ နှင့် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ပုံပြင်အခြေပြု စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း။ ပုံပြင် ပြောပြသည့် နည်းစနစ်ဖြစ် အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ သဘော တရားများ သည် *စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာ သက်သာစေခြင်း*၊ နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း ဤ သင်ခန်းစာ စာအုပ်တွင် ကျမ်းစာ ပုံပြင်များ၊ လက်တွေ့အသက်တာတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့သော အဖြစ်အပျက် များ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင် သင်ယူမှုများ၊ ကျမ်းချက်များ အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းနှင့် သီချင်းများသီဆိုခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ဦးဆောင် သင် ကြားသူနှင့် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများအတွက် စာရေးစာဖတ် တက်ရန် မလိုပေ။ အဓိအသုံးပြု ရမည့် ပုံပြင် စာအုပ် နှင့် ၎င်းကို အသုံးပြုရန် ဆရာလက်စွဲ စာအုပ်တို့ ပါရှိသည်။

အသံသွင်းထားသော အကြောင်းအရာများကို အခြေခံ၍ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးခြင်း။ ရေဒီယိုနှင့် အခြား အသံလှိုင်း များတွင် ထုတ်လွှင့်နိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူများ သရုပ်ဆောင်ထား၍ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ကျမ်းစာ အခြေပြု သီချင်းများ သီဆိုခြင်း၊ စသည်တို့ ပါဝင်သော ဇာတ်လမ်းများကို နားဆင်စေသည့် အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

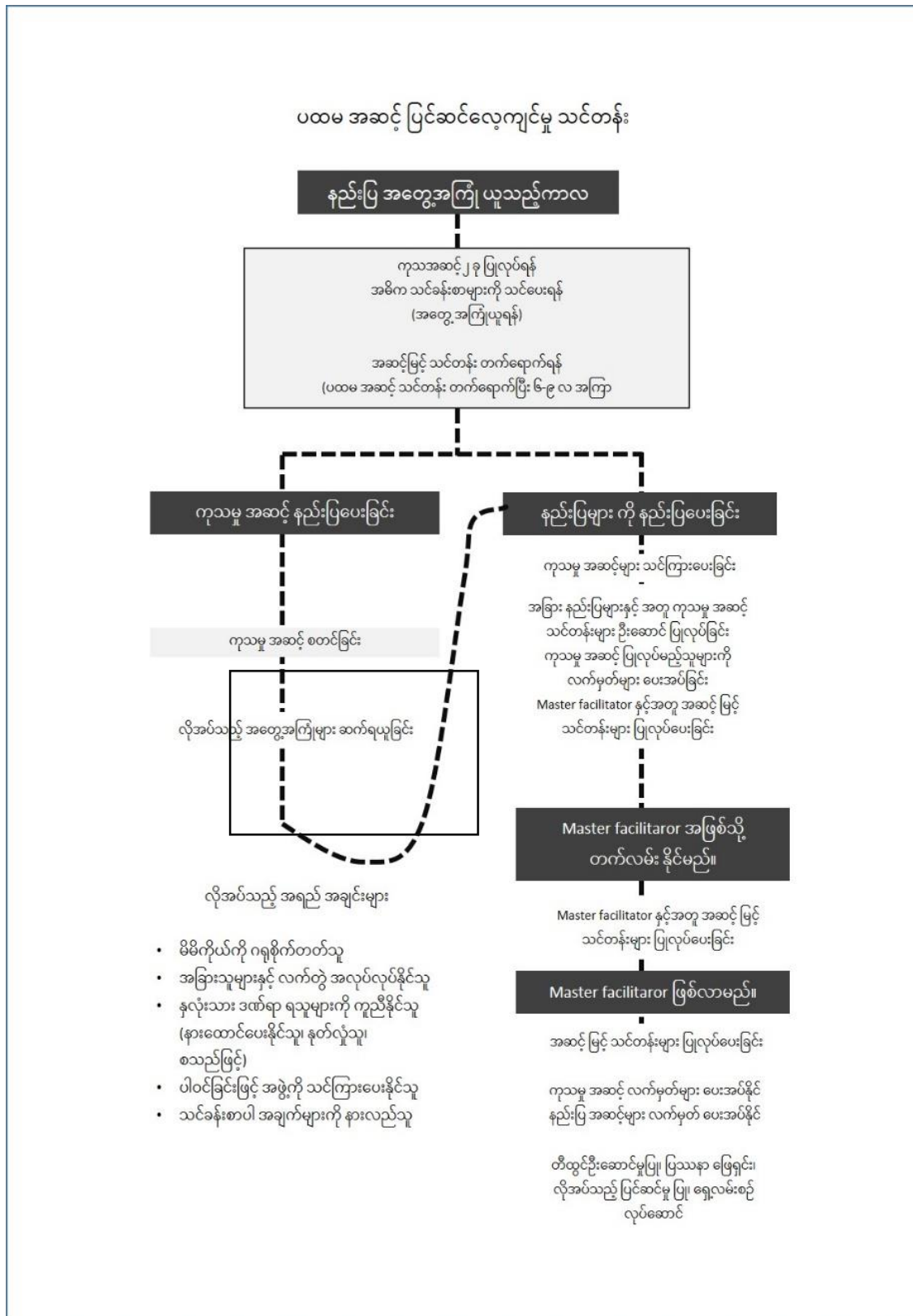
အင်တာနက် စာမျက်နှာ- TraumaHealingInstitute.org ကမ္ဘာ့ တစ်ဝှမ်းတွင် ပြုလုပ်နေသော စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသခြင်း အစီအစဉ်များ။ ရှေ့လာမည့် အချိန်တွင် ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာခြင်းဆိုင်ရာ အသိပေး စာစောင်များကို အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ်၊ နှင့် စပိန် ဘာသာ စကားတို့ဖြင့် ဖတ်ရှု၊ ရယူ နိုင်ပါသည်။ လျှို့ဝှက် နံပါတ် (password) ဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသော စာမျက်နှာမှ လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူ စာရွက် စာတမ်းများ၊ ဆရာ လက်စွဲ စာအုပ်များ၊ ဖြည့်စွက် သင်ခန်းစာများ၊ စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ၊ အစီရင်ခံစာ တင်ပြရန် ဖောင်များ၊ သင်တန်းဆင်း လက်

မှတ်များ၊ နှင့် ဦးဆောင်သူ facilitators များအတွက် သီးသန့် ပြုလုပ်ထားသော စာမျက်နှာ စသည်တို့ကို ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဦးဆောင်သူများ (facilitators) များ အနေဖြင့် သက်ဆိုင်သူများထံမှ password နှင့် ထိုစာမျက်နှာ များသို့ ဝင်ခွင့်ရ ယူတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

အင်တာနက် ပေါ်တွင် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းထားခြင်း။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်းဆိုင်ရာ သတင်း အချက် အလက်များကို တနေရာတည်းစုစည်း ထိန်းသိမ်းထားပါသည်။ ထိုအမှုတော်မြတ်တွင် ပါဝင်နေကြသော သူများ၊ သင်တန်း အောင်မြင်စွာပြီးစီး တက်ရောက်ပြီးသူများကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ traumahealing@americanbible.org တွင် ဝင်ရောက် လေ့လာနိုင် ပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုရာတွင် အထောက်အကူပြု လက်စွဲစာအုပ်။ အခြားဘာသာစကား တစ်ခုခုသို့ ဘာသာပြန်ဆိုရန်တွင် အထောက် အကူဖြစ်စေမည့် အရာများ နှင့် နှစ်ဦး နှစ်ဖက် သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း စသည့် အရာများပါဝင်သည်။

3. နည်းပြတစ်ဦး ဖြစ်လာရန် အဆင့်များ



ကုသမှု အဆင့် (သင်ကြားမှု) လုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

1. သင်ကြားရမည့် သင်ခန်းစာများ

ကုသမှု အဆင့်တွင် အဓိက သင်ခန်းစာများဖြစ်သည့် သင်ခန်းစာ (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၈၊ နှင့် ၉) တို့ကို သင်ပေးရမည်။ သင်ခန်းစာ တစ်ခုအတွက် မိနစ် ၉၀ မှ ၃ နာရီ ထိ အချိန် ကြာမြင့် နိုင်သည်။ ရက်ဆက် သင်ပေး နိုင်သလို၊ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ၂ လ မှ ၃ လ အထိ အချိန်ယူ၍လည်း သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ ၂ အဆုံးတွင် ပါဝင်သော ရုပ်ပုံဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သင်ခန်းစာ ၃ အဆုံးတွင် ပါဝင်သော မြည်တမ်းခြင်း တို့ သည်အထူးအကျိုးရှိသည်။ နှစ်ခုစလုံးကို လုပ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့လိုက် တွေ့ဆုံမှုနှင့် အစည်းအဝေး များတွင် သော်၎င်း၊ (သို့) အိမ်စာ ပေးလုပ်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သော်၎င်း၊ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အချိန် ကန့်သတ်မှုနှင့် ဒေသတွင်းလိုအပ်မှုကို လိုက်၍ သင်ခန်းစာ ၄၊ ၅၊ ၆(က)၊ ၆(ခ)၊ ၆(ဂ)၊ နှင့် ၇၊ တို့မှ ရွေးချယ် သင် ကြားပေးနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာ တစ်ခုအတွင်းမှလည်း အချိန်နှင့် လိုအပ်မှုကို လိုက်၍ ကောက်နုတ် သင်ကြား ပေးနိုင် သည်။ သင်ခန်းစာ တစ်ခု လုံး သင်ကြားနိုင်ရန် အချိန်ရှိချင်မှ ရှိမည်။

သင်ခန်းစာ ၈၊ ကို သင်ခန်းစာ ၁ မှ ၃ အထိ နှင့် သင်ခန်းစာ ၄-၇ အတွင်းမှ သင်ခန်းစာ တစ်ချို့ကို ရွေးချယ် သင်ကြား ပေးပြီး နောက်မှသာ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သူတို့ နှလုံးသားတွင်း၌ ရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာများ၏ နာကျင်မှုကို နားလည် မည်။ သင်ခန်းစာ ၈၊ သင်ကြားပေးပြီးနောက်မှသာ သင်ခန်းစာ ၉၊ကို သင်ကြားပေးပါက ပို၍ သင့်လျော် သည်။ သူတို့ စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာ ပျောက်ကင်းမှုသာလျှင် အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် လွယ်ကူမည်။

အချိန် ကန့်သတ်မှုနှင့် ဒေသတွင်းလိုအပ်မှုကို လိုက်၍ သင်ခန်းစာ ၁၀၊ ၁၁၊ နှင့် ၁၁ (က) တို့ကို သင်ပေးပါ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနားသည် တစ်ဦး တစ်ယောက်တိုင်းစီနှင့် အဖွဲ့လိုက်အတွက် ၎င်းတို့၏ အပြစ်များကို ဝန်ချ တောင်း ပန်ပြီး ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို လက်ခံရယူရန် ပြင်ဆင်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအစီစဉ်ကို အဆင့်မြင့် ပြင်ဆင် ခြင်း သင်တန်း တွင် ၎င်း၊ ကုသခြင်းအဖွဲ့များ၏ အဆုံးပိုင်းတွင်၎င်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ တစ်ခုစီတိုင်းသည် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို မြင်သာစေသော ပုံပြင် အကြောင်းအရာများနှင့် အစပြုထား သည်။ ထိုပုံပြင်အကြောင်းအရာများကို အသံထွက်ဖတ်ပြီး အဖွဲ့ငယ်များတွင် ဆွေးနွေးရမည်။ ပုံပြင် အကြောင်း အရာများ၏ ရည်ရွယ် ချက်မှာ သင်တန်းသားများကို အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစား စေချင်ပြီး၊ အကြံဉာဏ်များ ဝေငှဆွေးနွေးစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိမိဒေသနှင့် လိုက်လျော ညီထွေမှု ရှိအောင် ပုံပြင်များကို ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။

ကုသမှုအဆင့်တွင် အရေးကြီးဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းမှာ သင်တန်းသူသား များကို ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံရသော စိတ်ဒဏ်ရာ များကို ဝေငှ ပြောဆိုစေခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာများထဲတွင် သူတို့ ဝေငှပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့်အရေး များစွာပေးထား ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို မိမိ ဆင်ခြေများ မပေးဘဲ၊ တစ်ပါးသူကိုလည်း စွပ်စွဲခြင်း မပြုဘဲ၊ အခြားသူများ ကို စိတ်ပျက်စေသည့် အရာများကို အသေးစိတ် မဖော်ပြဘဲ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဝေငှပြီးသော သူများအတွက် အဖွဲ့မှ အတူတစ်ကွ ဆုတောင်း ပေးနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်သော ကိုးကားထားသည့် ကျမ်းစာများကို အချိန်ယူ၊ ရှာဖွေ ဖတ်ရှုပြီး ၎င်းတို့ကို အသံထွက် ဖတ်ပြပါ။ ၎င်းတို့ သည် အသက်ကို ပေးနိုင်ပြီး၊ လူ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို အားဖြည့်ပေးသော ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ထွက် စကားတော်များ ဖြစ်သည်။

2. ပါဝင်နိုင်သော လူဦးရေ

မကြာခဏဆိုသလို သင်တန်း နည်းပြ (facilitators) များသည် အထူးသဖြင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုထက် မက သင်ကြား ပေးမည် ဆိုပါက နှစ်ဦး တစ်ဖွဲ့ဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်ဦးတည်း သင်ပေးမည် ဆိုပါက ၆ ဦးမှ ၁၂ ဦးအထိ တစ် ရက်ကို ၂ နာရီ ၃ နာရီခန့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်တန်းတက်ရောက်သောသူများသည် ၁၂ ဦးနှင့် အထက် ရှိပါက ဆွေးနွေးရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ၆ဦး (သို့) ၆ဦးထက် မပိုသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့၍ ဆွေးနွေး ခိုင်းသင့် ပါသည်။ သို့မှသာ လူတိုင်း ပြောဆို ဆွေးနွေး ခွင့် ရကြမည် ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ငယ်တိုင်း၌ သင်တန်းနည်းပြ (facilitator) အနည်းဆုံး တစ်ဦး ပါဝင်သင့်သည်။ အကယ်၍ ကုသမှု အဆင့်တွင် ၆-၈ ဦး ရှိပါက အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲရာတွင် ၂ဦး(သို့) ၃ ဦးပါ အဖွဲ့များကိုလိုအပ်သလို ပြောင်းလဲ ဖွဲ့စည်းပေးသင့်သည်။

အဖွဲ့များကို စုဖွဲ့ရာတွင် အဖွဲ့တွင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ် ဖွဲ့ပေးရမည်။ ဒေသ နှင့် ယဉ်ကျေးမှု အရ ကွဲပြားမှုများ ရှိမည်။ ဥပမာ၊ အမျိုး သမီးများသည် အမျိုးသားများ ရှေ့တွင် ဆွေးနွေး ပြောဆို ရန် ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်သည်။ ထို့အတူ လူငယ်များသည်လည်း လူကြီးများရှေ့တွင် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေများတွင် သီးသန့် ကုသမှုသင်တန်းများ တစ်ဖွဲ့ခြင်းစီအတွက် သီးသန့် ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ် မည်။ ဆွေးနွေးရာတွင် လူတိုင်း တူညီသည့် စိတ်ဒဏ်ရာ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ဆွေးနွေးရန် ကန့်သတ်မှု မရှိပါ။ သို့သော် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် ဆိုးကျိုးများသည် ယေဘုယ အားဖြင့် တူညီမှု ရှိသည်။

3. ကုသမှု အဆင့် အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း/အသင်းတော် ခေါင်ဆောင်းများထံမှ ခွင့်ပြုမှု တောင်းခံရမည်။

သင်တန်းတွင် ပါဝင်မည့်သူများကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် သော်၎င်း၊ အများရှေ့တွင် ကြေညာခြင်းဖြင့် သော်၎င်း ရွေးချယ်နိုင် ပါသည်။ လက်ကမ်းစာစောင်ဖြင့် အသုံးပြု နိုင်မည့် ကြေငြာစာရွက်များ Trauma healing Institute website မှာ ရနိုင်ပါ သည်။

အဖွဲ့သည် လူနေအိမ် (သို့) အသင်းတော်တွင်းရှိ အခန်းတစ်ခုခုတွင် တွေ့ဆုံနိုင်သည်။ ပါဝင်သူများသည်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန် သင့်လျော်သော နေရာ ထိုင်ခင်းမျိုးဖြင့် နေရာ ချပေးရမည်။ စက်ဝိုင်းပုံ ထိုင်ခြင်း (သို့) စားပွဲ တစ်ဝိုင်းတွင် အတူထိုင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ အတူတစ်ကွ ထိုင်ခြင်းသည် ကုသမှု/ကုသမှု အဆင့်အတွက် သင့်လျော် ပါသည်။ သွားရေစာ စားသောက် ပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ်၊ မလိုအပ် နှင့် ပက်သတ်၍ မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို အဖွဲ့အတွင်း ညှိနှိုင်း တိုင်ပင်နိုင်သည်။

သင်ကြားမှုကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားသော အချိန်အတွင်းမှာ ရပ်နားပါ။ တစ်ချို့သော သူများ ဆက်လက် လေ့လာလိုပါက အချိန်ကို ထပ်တိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားသူများ ပြန်နိုင်ရန်အတွက် အချိန်ကို ရုတ်သိမ်းပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပြီးနောက် ဆက်လျက် ဆွေးနွေး သင်ယူလိုသော သူများနှင့် ဆက်လျက် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်ကြားမှုတွင် ပါဝင်သော သူများ အားလုံး နားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုဖို့ သေချာစေပါ။ ဘာသာစကား တစ်ခုမှ အခြား တစ်ခုသို့ ဘာသာပြန် ပေးမည့်သူ များ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်။ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သော သူများ ဖတ်နိုင်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ကုသမှု အဆင့်သည် ဒေသဆိုင်ရာ အသင်းတော်များ၏ အမှုတော် လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြင်ပမှ ထောက်ပံ့ ငွေများ ကူညီရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် စာရွက် စာတမ်း အတွက် အကူအညီ လိုအပ်မည်။ အခြေအနေ တော်တော် များများတွင် သင်တန်းတက် ရောက် သူများ (သို့) ဒေသခံ အသင်းတော်များမှ အနည်းဆုံး စိတ်ဒဏ်ရာများကို သက်သာ စေခြင်း ကျမ်းချက်များကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်လေ့ ရှိသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကုသမှု အဆင့် ကို လုပ်ဆောင်ပြီးနောက်၊ သင်တန်း တက်ရောက်သော သူများ facilitator အဆင့်သို့ ဆက် တက်လို သူများ ရှိတတ်သည်။ သူတို့သည် ပြင်ဆင် လေ့ကျင့် ပေးခြင်း သင်တန်းကို အစအဆုံး တက်ရောက် နိုင်သလို၊ တာဝန်ယူထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ facilitators များမှလည်း ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများ အားလုံးနှင့် ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ် သော သင်ခန်းစာများကို ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။

ကုသမှုအဆင့် ပြီးဆုံးပါက အစီရင်ခံစာရီပိုဒ်များပေးပို့ပါ။ အခြားသော ကျမ်းစာ သင်ခန်းစာများ ဆက်လက် လေ့လာ လိုချင် စိတ် ရှိနိုင် ပါသည်။

ဘုရားသခင် မည်သို့ ကျန်းမာသက်သာစေခဲ့သည်ကို ဖော်ပြသော သက်သေခံချက်များက ဘုရားဘုန်းတော် ထင်ရှား စေသလို၊ ဤအမှု တော်မြတ် အတွက် ကူညီ ပံ့ပိုးပေးနေသော သူများကိုလည်း အားတက်စေပါသည်။ အကယ်၍ သင် သည် တစ်စုံ တစ်ယောက်၏ သက်သေခံချက်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ခွင့်ပြုမိန့် ရယူပြီးမှသာ လျှင် အသုံးပြုပါ။ ခွင့်ပြု ချက် မရှိပါပဲ ဘယ်တော့မှ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ခွင့်ပြုချက် ရယူပြီးပါက အတည်ပြုနိုင်ရန် လက်မှတ် ရေးထိုးခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သက်သေခံချက်များ အခြားသူများထံ မဝေငှခင်မှာ သက်သေခံချက်ကို ပြန်လည် စမ်းစစ်ခိုင်းပါ။ အချိန်မရွေး သဘောတူညီမှုကို ရုတ်သိမ်း နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သူတို့ လုံခြုံရေးသည် သာ ပထမ ဦးစားပေး ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ ဓါတ်ပုံများ အသုံးပြုလိုပါကလည်း ခွင့်ပြုချက် ရယူပါ။ လိုအပ်ပါက တစ်ဦး တစ်ယောက်စီ (သို့) အဖွဲ့မှ လိုအပ် သော သီးခြား သဘောတူညီမှု ရယူပါ။

4. လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ကုစားမှု အဆင့်တွင် ပါဝင်သော သူများသည် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း သင်ခန်းစာ စာအုပ် (သို့) ကျမ်းချက် များ စုစည်း ထားသောစာအုပ် ရရှိထားရမည်။

အကယ်၍ သင်တန်းတွင် ပါဝင်ကြမည့် သူများ အားလုံးဆိုနိုင်သည့် ဓမ္မသီချင်းများ မရှိပါက အတူတစ်ကွ သီဆိုနိုင်မည့် သီချင်းများ စာရွက်ပေါ်တွင် ကြိုတင် ကူးထားပါ။ နမူနာပုံစံ သီချင်း စာရွက် ပေးထားသည်ကို ကူးယူနိုင်ပါသည်။

သင်တန်းသားဦးရေ များ၍ အချင်းချင်း သိကျွမ်းမှုမရှိပါက နာမည် ကဒ်ပြားများ ပြင်ဆင် ထား သင့်သည်။

သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပေးပါက တစ်ချို့ဒေသအတွက် အကျိုးရှိစေပါသည်။

ပုံဆွဲလေ့ကျင့်ရန်နှင့် မြည်တမ်းခြင်းများ ရေးသားရန်အတွက် စာရွက်၊ သင်ပုန်းဖြူ မာကာများ၊ ဘောပင်များ၊ လိုအပ်သည်။ မျက်နှာသုတ် တစ်စုံများလည်း လိုအပ်သည်။

မိမိတို့၏ နာကျင်မှုများ လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း အစီအစဉ်အတွက် ကားတိုင်နှင့် မီးခြစ်များ လိုအပ်သည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနား၊ ကြိုးသရုပ်ဖော်ပြဇာတ်အတွက် ကြိုးကြီးတစ်ချောင်း လိုအပ်ပါသည်။

5. လျှို့ဝှက်၊ နှုတ် စောင့်ထိန်းတတ်သူ

သမ္မာကျမ်းစာတွင် အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုခြင်းမပြုရန် သတိပေးပြောဆိုမှု ပြုထား သော်လည်း သစ္စာစောင့်သူမူကား ဝှက်ထား တတ်၏လို ဆိုထားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးမှုတွင် လူများ လွတ်လပ်စွာမိမိစိတ်ဝေဒနာများကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုနိုင်ရန် အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့သော လိုအပ်ချက်အရ ကုစားမှု အဖွဲ့တွင် ပါဝင် သူများ သည် အဖွဲ့တွင် ပြောဆို ဆွေးနွေး မှုများကို တစ်ခြားသူတွေထံ ပြန်လည် မပြောပြသင့်ပါ။ မိမိ၏ အကြောင်း အရာများကို အခြားသူ တစ်ယောက်ထံ ဝေငှ ပြောဆိုနိုင်သော်လည်းအခြားသူများ ဝေငှပြောဆိုမှုကိုမူ ပြောဆို၍ မရပါ။ ခွင့်ပြုချက် ရယူပြီးမှသာလျှင် ဝေငှ ပြောဆိုခွင့် ရှိသည်။

သင်ကြားပေးသည့် နည်းပြ facilitator သည်လည်း ထိုနည်းတူ နှုတ်စောင့်ထိန်းရမည်။ သို့သော် တစ်ချို့သော အခြေအနေများတွင် သင်ကြားပေးသူ facilitator မှ တစ်ခြားသူများထံ မပြော မဖြစ် ပြောရမည့် အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိသည်။

1. **ကလေးငယ်များကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုမှု။** အကယ်၍ ကုစားမှု အဆင့်တွင် အရွယ်မရောက်သေးသူများကို လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် နိုင်ထက်စီးနင်း ပြုမှုများ တွေ့ရှိရပါက သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ (ရဲ နှင့် ကလေးသူငယ် ဆိုင်ရာ ကူညီမှု အသင်းများ) ထံ ချက်ခြင်း အကြောင်းကြား အသိပေးရမည်။ ပြီးနောက် အသင်းတော်နှင့် အသင်းတော် ခေါင်းဆောင် များကို အသိပေးရမည်။ တစ်ချို့ နေရာဒေသများတွင် ထိုသို့ အချိန်မီ မပြုလုပ်ပါက ပြစ်ဒဏ်ခံရနိုင်သည်။ အသိပေး အကြောင်း ကြားသည့် စနစ်များ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သို့သော စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ ဒေသအလိုက် ရှိသည်ကို သင်ကြားပေးသူ facilitator မှ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ (အမေရိက နိုင်ငံအတွက် childwelfare.gov တွင်လေ့လာ နိုင်သည်။)

အာဏာပိုင်များကို အကြောင်းကြားရခြင်းသည် ပြစ်ဒဏ် အကျ မခံရန် အတွက် သာမဖြစ်ရပါ။ အကူအညီ လိုအပ်နေသော သူများကို ကူညီမစ ခြင်းသည် ခရစ်ယာန် တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းပင် ဖြစ်သည် (မသု ၁၈:၆၊ သုတ္တံ ၃၁:၈၊ ဆာလံ ၈၂:၃-၄၊ တောလည် ၂၄:၁၇၊ ယာကုပ် ၁:၂၇)။ ခရစ်ယာန်တို့သည် နိုင်ထက် စီးနင်း ပြုခံရ သူတို့အတွက် ကိုယ်စား ရပ်တည်ပေးရမည်။ ပြစ်ဒဏ် ကျခံရခြင်း မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် အတွက် သက်သက် မဖြစ်သင့်ပါ။ ကလေး သူငယ်များ ကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုမှုကို အကြောင်းကြားခြင်းသည် ခက်ခဲသော် လည်း အသင်းတော် အတွက်သော်ငှား၊ ကလေးသူငယ်များအတွက် သော်ငှား အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း ဖြစ် သည်။ သင်၏ အသင်းတော်တွင်း၌ ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် မည်သို့ အကြောင်းကြားရမည်ဟု ဖော်ပြ ထားခြင်း မရှိပါက ကျွမ်းကျင်သော သူများထံမှ အကြံအဉာဏ် ရယူပါ။

2. **သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်မစွမ်းသူများကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုမူ။** ဥပဒေအရ အသက်ကြီးသော သူတို့ကို နိုင်ထက်စီးနင်း ပြုမူမှုကို အကြောင်းကြားရန် ဥပဒေ တွင် ပြဌာန်းခြင်း မရှိသော်လည်း ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် အားပေး သည်။ (အမေရိက နိုင်ငံတွင် National Adult Protective Service ကို အကြောင်း ကြားနိုင်သည်။)
3. **အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုမူ။** သင်ကြားပို့ချသူများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ နိုင်ထက်စီး နင်း ပြုခံရမှုအတွက် အကြောင်းကြားလို့ မရပါ။ ထိုသို့ ပြုပါက ထိုသူကို ဒုက္ခရောက်စေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက် ခံရသူ ၏ သဘောထား မပါပဲ လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းသည် အကြမ်း ဖက်ခံရသူ လုံခြုံရေးအတွက် ဖြစ်ရမည် ဖြစ်ပြီး၊ လုပ်ဆောင်မှုတွင် ထိုသူနှင့် အတူ လုပ်ဆောင် သင့်သည်။
4. **မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း အမှု။** သင်ကြားပို့ချပေးသူနှင့် အခြားသော အဖွဲ့ဝင်များသည် ဥပဒေအရ မိမိကိုယ်ကို အဆုံး စီရင်သည့် ကိစ္စများကို အကြောင်းကြားရန် မပြဌာန်းထားပါ။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို အဆုံး စီရင်မည့် သူများ လုံခြုံရေးကို ထောက်ထားပြီး ရဲများကို ခေါ်သင့်သည်။
5. **လူသတ်သော အမှု။** အကယ်၍ သင်ကြားပို့ချပေးသူသည် သူသင်ပေးနေသူမှ တစ်ယောက်ယောက်ကို အန္တရာယ် ပြုမည့် အလားအလာ တွေ့ရှိပါက ထိုသို့ မလုပ်ရန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များကို မိမိအလိုတိုင်း အကြောင်းကြားနိုင်သည်။

သင်တန်း၌ သင်ကြားပေးသည့် နည်းစနစ်

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ကောင်းစွာ သင်ကြားပေးနိုင်ရန်အတွက် ကဏ္ဍ သုံးပိုင်း လိုအပ်သည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ယူစေခြင်း၊ မြင်တွေ့နိုင်သော အရာများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း၊ နှင့် အဖွဲ့သားများ၏ အားသာမှုနှင့် အားနည်းမှု တို့ကို ချိန်ခွင်လျှာထိန်းညှိနိုင်မှု တို့ ဖြစ်သည်။

1. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ယူစေသည့် နည်းစနစ်

ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေ၍ သင်ယူရသော စနစ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ မိရိုးဖလာ လေ့လာ သင်ယူသည့် စနစ်ထက်ပို၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

လူများသည်	အကြားအားဖြင့်	၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။
	အမြင်အားဖြင့်	၅၀ ရာခိုင်နှုန်း။
	ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းအားဖြင့်	၇၀ ရာခိုင်နှုန်း။
	ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံစေခြင်းအားဖြင့်	၈၀ ရာခိုင်နှုန်း။
	ကိုယ်တိုင် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့်	၉၅ ရာခိုင်နှုန်း မှတ်မိကြသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေ၍ သင်ယူရသော စနစ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအကြား မိမိတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုများကို အချင်းချင်း ဝေငှ ပြောဆို ရသော အခွင့်ရ ကြသည်။

သင်သည် လျော့ပြောလေလေ သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများ ပိုပြီး သင်ယူနိုင် လေလေ ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေ၍ သင်ယူရသော စနစ်တွင် သင်တန်း သားများ စုပေါင်း ရှိထားသည့် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ဗဟုသုတများကို တန်ဖိုးထား သည်။ ခန္ဓာ၊ စိတ် နှင့် ခံစားမှုတို့ အားလုံးပါဝင်သော လေ့လာသင်ယူမှုသည် အထိရောက် ဆုံးဖြစ်သည်။ ရယ်မောခြင်းအား ဖြင့်လည်း သင်ယူ နိုင်ပါသည်။ တီထွင်ကြံဆမှု ကောင်းလေလေ ပို စိတ်ဝင်စားလေလေ ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် မိမိ မျှော်လင့် ထားသည်ထက် ပို၍ တီထွင် ကြံဆမှု ကောင်းလေ ရှိသည်။

အဖွဲ့တွင်း လုပ်ဆောင်မှုအရှိန်ကိုတိုင်းတာပြီး လုပ်ဆောင်မှု အရှိန်ကိုဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်အောင်ကူညီပါ။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်စေ၍ သင်ယူရသော စနစ်ဟူသည် သင့်လုပ်ပိုင်ခွင့် တစ်ချို့ကို လျော့ချပြီး စွန့်စားမှုပြုရသော စနစ် တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အဖြေများ မည်သို့ထွက်လာမည်ကို ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်ပေ။ စွန့်စားမှုပြုလုပ်ခြင်း သည် အကျိုးအမြတ် ကောင်း ရရှိစေ သည်။

သင်ခန်းစာများကို သင်ပေးနိုင်သော အချိန်အခါကောင်းကို စောင့်ပါ။ နောက်ပိုင်းမှသာ သင်ပေးမည့် ခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်း တက်ရောက်နေသူများ မေးမြန်းမှု ရှိလာပါက ထိုသင်ခန်းစာကို သင်ပေးရန်အတွက် အချိန်အခါ ကောင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလျော့ အတင်း လုပ်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေဆို သင်ပေးပါ။ မေးလာသည့် မေးခွန်းများကို အဖွဲ့အတွင်းသို့

ရှေ့ဦးစွာ မေးမြန်း ဖြေဆိုခိုင်းပြီး လိုအပ်သည့် အချက်များကို လိုအပ်သလို ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ အချို့သော သူများ သည် သင်ခန်းစာ၏အကြောင်းအရာနှင့် မပတ်သက် သော အကြောင်းအရာကိုလည်း မေးမြန်းလာနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဆွေးနွေး သင့်သော အကြောင်းအရာဖြစ်နေပါက သိုလှောင်၍ရသော ရေခဲသေတ္တာ ကဲ့သို့ ကတ်ထူစက္ကူချပ် (သို့) သင်ပုန်း တစ်နေရာတွင် မေးခွန်းများကို သီးသန့်အချိန်တစ်ခုအတွက် ရေးချထားပါ။ ထိုမေးခွန်းပါအကြောင်းအရာ များ ကို တုံ့ပြန် ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချိန်ကို သေချာစွာ စီမံပေးပါ။

လွတ်လပ်သော ရွေးချယ် သင်ကြားမှုမျိုးဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။ မရမက ဖြေဆိုခိုင်းခြင်း နှင့် အများရှေ့မှာ အရှက်ရ စေမည့် သဘာထားကွဲလွဲမှုများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

သင်ခန်းစာ အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း။ သင်ပြောဆိုသင်ပေးလိုသည့် အရာများထက် သင်တန်း တက်ရောက်သူများ အတူ တစ်ကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာများကိုဦးစားပေး စဉ်းစားပါ။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်သည့် အဆင့်လောက်သာ ပြောဆိုပြီး မေးခွန်းများ မေးပါ (လေ့ကျင့်ခန်းများ မည်သို့ လုပ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားပေးပါ)။ ညွှန်ကြားမှုများသည် ရှင်းလင်း တိကျရမည်။ သင်ခန်းစာ စာအုပ်တွင်းပါ လေ့ကျင့်ရန် မေးခွန်းများသည် အထူးဂရု စိုက်ပြီးတည်ဆောက်ထားသည်။ အခြား မေးခွန်းများကို အသုံးပြုမည် ဆိုပါက ရှေးဦးစွာ စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ပါ။

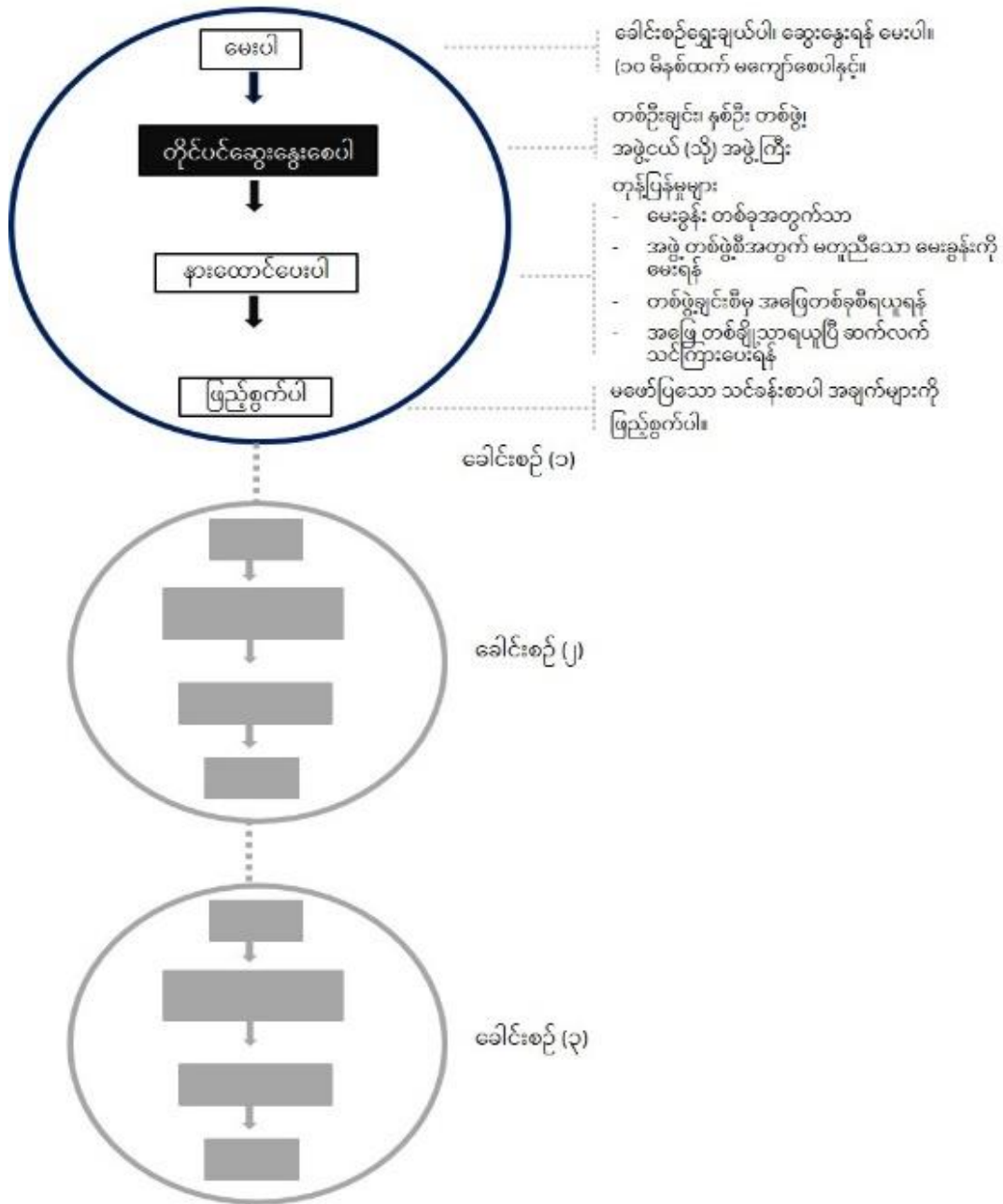
ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများကို လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် သင်တန်းသားများ သည် မိမိတို့၏ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ကို ပိတ်ထားရ မည်။ သူတို့ ဆွေးနွေးနေစဉ် ဆက် သင်ကြားပေးရမည့် သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင် ပြင်ဆင် လေ့လာပါ။

အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်မှု အပြီးတွင် တုန့်ပြန်မှုများအမြဲရယူပါ။ သင်ခန်းစာ စာအုပ် တွင် ပါသော အချက်များ မပါဝင် သေးပါ က ဖြည့်စွက်ပါ။ ပြီးနောက် နောက်သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို ဆက်သင်ပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်သမျှ သင်တန်းသားများကို အသစ်သော နည်းစနစ်များ (နားထောင်ပေးခြင်း၊ မြည်တမ်းခြင်း၊ ရေးသားခြင်း၊ နှင့် မိမိ ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် ကြံစည်သော သူများသို့ စာရေးသားခြင်း စသည်ဖြင့်) ကို ပြုလုပ် သင်ကြားပေးပါ။

သူတို့ သင်ယူရရှိသော အရာများကို ဘဝတွင် လက်တွေ့ အသုံးပြုနိုင်အောင် အချိန်ပေးပါ။ သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ဤသို့ ပြုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးထားသည်။ သင်ယူပြီးသော သင်ခန်းစာများအတွက် သုံးသပ်ချက်များစာရွက်ကိုလည်း ပြင်ဆင်၍ လည်းရသည်။ ရက် အဆုံး ပိုင်း (သို့) သင်ခန်းစာအဆုံးပိုင်းတွင် ပါဝင်သူများအား ဖြည့်စွက်ရန် အချိန်ပေး၍ စာရွက် မိတ္တူများကို ဝေပေးပါ။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးစေခြင်း ဖြစ်
သင်ကြားသည့် နည်းစနစ်



စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်းအား ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း

အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီမှ မည်သည့်အရာများကို အမှန်တကယ် မှတ်မိထားပြီး အသုံးပြုချင်ပါသနည်း။

1. ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ကို ချစ်သည်ဆိုပါက အဘယ့်ကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ခံစား ရပါသနည်း။
2. ကျွန်တော်တို့၏ စိတ် ဒဏ်ရာများ မည်သို့သော နည်းဖြင့် ကျန်းမာ စေနိုင်ပါမည်နည်း။
စသည်တို့ဖြင့်.....

အချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ရရှိထားသော အချိန်အတွင်း မည်မျှ လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ကို လက်တွေ့ကျကျ ပြင်ဆင်ပါ။ သင်တန်းသားများကို သင့်မှာ အချိန်မလုံလောက်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေး အခေါ် မျိုး မပေးမိပါစေနှင့်။ အချိန်မလောက်လို့ ဒီသင်ခန်းစာကို ကျော်သွားရအောင်၊ အချိန်ရတဲ့အခါဖတ်ပါ စသည် တို့ကို မပြော မိပါစေနှင့်။ အချိန် လုံလောက်မှု မရှိရင် သင်ခန်းစာ အချို့ကို ဒီအတိုင်း ကျော်သွားပါ။ အားလုံးပါဝင်ပြီး သင်ကြား ရေးကို ဦးတည်ပြီး တစ်ချို့ သင်ခန်းစာများ ချန်ထားသင့်က ချန်ထားခဲ့ပါ။

2. ရုပ်မြင် သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း

ရုပ်မြင် သင်ကြားမှုအထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများဟု ဆိုရာတွင် သင်တန်းတွင် အသုံးပြု သည့် စက္ကူကားချပ်ကြီးများ နှင့် တစ်ခြား အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို ဆိုလိုသည်။

- စက္ကူကားချပ်ကြီးများကို အသုံးပြုသည့် အခါအခါက အကြောင်းအရာ များကိုသာ ရေးသားပါ။ ပြောသမျှ အားလုံးရေးသားပါက အဓိက အချက်သည် ပေါ်လွင်မည် မဟုတ်ပေ။ ပြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းမည်။
- ရေးသားရာတွင်လည်း ထင်သာမြင်သာရှိအောင် ရေးပါ။ ရေးသားထားသည်များ မမြင်ရပါက အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ပေ။
- ရေးသားထားသော အရာများကို မြင်တွေ့ရအောင် စက္ကူကားချပ် ဘေးတွင် ရပ်ပါ။
- ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှုသည် အဓိက ဖြစ်သည်။ စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးသား ချင်း များသည် ဆွေးနွေးထားသော အရာများကို တင်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ ဆွေးနွေးသည့်အဖွဲ့တွင် တစ်ဦးက စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးသား ပါက၊ အခြားတစ်ချက်ကို ဆက် မဆွေးနွေးခင် ပြီးအောင် ရေးသားနိုင် ရန် အချိန် ပေးရမည်။
- အဖွဲ့ငယ်များ စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ဆွေးနွေးမှုများကို ရေးသားထားပါက၊ ၎င်း ကားချပ်ကိုသာ တင်ပြခိုင်းပါ။ နောက် တစ်ရွက်ပေါ်တွင် အချောရေးရန် မလိုပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာကုသပေးခြင်းသည် ပူးပေါင်းပါဝင်ရသောဖြစ်စဉ်ဖြစ်ကာ အဖွဲ့တိုင်းသည် မတူညီကြပေ။ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြု၍ အချက်လက်များကို ပြသလုပ် ဆောင်ခြင်းများကို အားမပေးပါ။ အကြောင်းမှာ အဖွဲ့လိုက်ပါဝင်မှုဖြင့် ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်သော အကျိုးပေါ်မှ နှောင့်ယှက်မှုဖြစ်စေသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

3. အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်သော သူတို့၏ မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင်လျှာညှိပေးခြင်း

အဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုများ ပြုရာတွင် အတွေးအခေါ်ကွဲပြားမှု အပါအဝင် အောက်ပါ အခက်အခဲ များ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

ပြဿနာ ဖန်တီးသူ	ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ
စကားအလွန်ပြောသူ။ ဤသူသည် တစ်ဦးတည်းသာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အဖွဲ့ကို လွှမ်းမိုးသော သူဖြစ်သည်။	အခြားသူများပြောသည်ကိုလည်း နားထောင်ပေးရန် ပြောပါ။ တခါတရံ ဤသို့သောသူများသည် အဖွဲ့ကို သူသာ လွှမ်းမိုး၍ ပြောဆိုနေသည်ကို သတိမမူ တတ်ပေ။ ထိုသူများနှင့် သီးသန့်တွေ့၍ ပြောဆိုပေးပါ။
တိတ်ဆိတ်လွန်းသူ။ ဤသူသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မပြောဘဲ နုတ်ဆိတ် နေသူဖြစ်သည်။	မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ထင်သနည်း ဟုမေး ပေးပါ။ သို့သော် အတင်းပြောခိုင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ အကယ်၍ ဆန္ဒရှိပါက ပါဝင်ပြောဆိုနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ပေးခြင်းသဘောဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။
ဦးတည်ချက်မှ လမ်းကြောင်း လွဲသူ။ ဤသူသည် နည်းပြ၏ရည်ရွယ်ချက်မှ ကွဲလွဲသောကြောင့် အရာများကို ပြောဆိုသူဖြစ်သည်။	ဆွေးနွေးမှုကို ပြန်တည်မတ်ပေးပါ။ အကြောင်းအရာပါ စားပွဲပေါ်မှ မေးခွန်းသို့ ပြန်လည် ညွှန်ပြပေးပါ။
အလွဲအမှားပြောတတ်သူ။ ဤသူသည် အချက် အလက်များကို အလွဲအမှား (မမှန်မကန်) ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်သည်။	အဖွဲ့သားတစ်ဦးဦးအား အကြံပြုချက်ပေးရန် ရှိမရှိကို မေး ပေးပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက အဖွဲ့အနေဖြင့်သာ မှန်ကန် စွာပြုပြင်စေပြီး၊ ထိုမှားယွင်းသော အတွေးခေါ်၊ ထင်မြင် ချက်များကို မတည့်မှတ်ဘဲ မကျော်လွန် သွားစေ ပါနှင့်။
ခံစားချက်ကိုမထိန်းသိမ်းနိုင်သူ။ ဤသူသည် ခံစားချက်များကို မထိန်း သိမ်းနိုင်ဘဲမျက်ရည် ကျ၊ ငိုယို တတ်သူဖြစ်သည်။	ထိုသူနှင့်လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုနိုင်ရန်နေရာသို့ သွားရန် အဖော်တစ်ဦးဦး အား ရှာဖွေပါ။
ထိခိုက်အောင်ပြောတတ်သူ။ ဤသူ သည် အခြားသော သူများအား စိတ် ထိခိုက်နာကြင်စေအောင် အကွက် ကျကျ ပြောဆိုတတ်သူဖြစ်သည်။	ဝေငှဆွေးနွေးမှုမစတင်မှီ၊ ပါဝင်သူများအား အခြားသူ တစ်ဦးဦးအား စိတ်ထိခိုက်မှု မပေးမိစေရန် ဆိုးရွားမှု အပိုင်းကိုသာ အလေးပေးပြောဆိုမှုမလုပ်ဘဲ ၎င်းတို့၏ အကြောင်းများကို ဝေငှကြရန် စီမံရမည်။
ကျမ်းချက်များ အသုံးပြုပြီး သူတစ်ပါးအပေါ်ဆရာပြုလိုသောသူ။ အခြားသောသူကို နားထောင် ပေးခြင်းထက်၊ နာ ကျင်မှုများကိုသာ ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားပြီး ဝေဒနာကို အရေး မပါ သလို ဖြစ်စေကာ၊ မည်သည့် ပြဿနာ အတွက်မဆို ကျမ်းချက် များ နှင့် အကြံအဉာဏ်ရှိ တတ်သူ ဖြစ် သည်။	ဝေငှဆွေးနွေးမှုမစတင်မှီ၊ အဖွဲ့သားများအားပြဿနာ ကို ဖြေရှင်းပြုပြင်ရန်မဟုတ်ဘဲ နားထောင်ဖို့ရန်သာဖြစ် ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာနားလည် ထားစေပါ။
ပုတ်ခတ်ပြောဆိုတတ်သောသူ။ ဤ သူသည် အခြား သူများ၏ယုံကြည် ခံယူမှုစလေ့များကို မရှိသေး၊ မလေး စား တတ်သူ ဖြစ်သည်။	တစ်ဦးတစ်ယောက်အား မထိခိုက်မိစေရန်သေချာ စေပါ။ အဖွဲ့၏ကောင်းကျိုးအတွက် ရည်စူး၍သူ တစ်ဦးဦးအား ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်ဆောင်မှုကို အများသူ မသိရှိ သကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်မည်။

4. နည်းပြ အဖြစ် လေ့ကျင့်ခြင်း

သင်သည် လုံခြုံစိတ်ချရသော အနေအထားတွင် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံနှင့် ၊ ကောင်းမွန်သော အကြံ ဉာဏ်ပေးမှုများကို ရယူနိုင်သည်။

အဖွဲ့ငယ်များ လေ့ကျင့် သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုတွင် သင်ယူပြီးသည့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုမှ (သင်ခန်းစာ ၈၊ မပါဝင်ပါ။) ခေါင်းစဉ်ငယ် တစ်ခုကို ၁၀ မိနစ်ခန့် သင်ကြားလေ့ကျင့်ရန် ရွေးချယ်ပါ။ အဖွဲ့ဝင်များသည် အတူညီသော ခေါင်းစဉ်ငယ် တစ်ခုစီ ရွေးချယ်ရမည်။ သင်ခန်းစာအစတွင် ပါဝင်သော ပုံပြင်များကိုမရွေးပါနှင့်၊ အဖွဲ့ဝင်များ ပုံပြင်ပါ အကြောင်း အရာများကို သိပြီးသား ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါ။

နည်းပြအဖြစ် (facilitating) လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်း	
(၁၀ မိနစ်)	
မေးခွန်း မေးရန်	၂ မိနစ်
ဆွေးနွေးရန်	၃ မိနစ်
နားထောင်ပေးရန်	၃ မိနစ်
ဖြည့်စွက်ရန်	၂ မိနစ်

ပေးထားသော အချိန် ၁၀ မိနစ်တွင် ပြုလုပ်ရမည်မှာ ၁။ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း၊ ၂။ အဖွဲ့ငယ်များ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်အချိန်ပေးခြင်း၊ ၃။ တုန့်ပြန် တင်ပြ ချက်များ နားထောင် ပေးခြင်း၊ ၄။ လိုအပ်သည့် အချက်များ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ညာဘက်တွင် ပေးထားသော ပုံကားချပ်ကို သင်၏ ၁၀ မိနစ် အချိန်ပိုင်းကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ရန် အသုံးပြုပါ။

ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာများသည် လေ့ကျင့် သင်ကြားရန် အတွက် သင့်လျော်သည်။ သင်ခန်းစာ ၁မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၂။ သင်ခန်းစာ ၂မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၂။ သင်ခန်းစာ ၃မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၃။ သင်ခန်းစာ ၄မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၂။ သင်ခန်းစာ ၅မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၄။ သင်ခန်းစာ ၆မှ ခေါင်းစဉ်ငယ် ၄-၅။

သင်၏ လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုကို အမှတ် ၁-၁၀ ထိပေးပြီး တိုင်းတာမည် ဖြစ်သည်။

Very Good (10–9 points) အရမ်းကောင်း။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်သည်။ အဖွဲ့များ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကောင်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မေးခွန်းများကို ကောင်းစွာ တုန့်ပြန်နိုင်သည်။ သင်ကြားမှုတွင် သင်ယူလိုစိတ် ပျင်းပြမှု ရှိသည်။

Good (8–7 points) ကောင်း။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်သည်။ အဖွဲ့များ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကောင်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မေးခွန်းများကို ကောင်းစွာ တုန့်ပြန်နိုင်သည်။ အဖွဲ့ငယ်ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အားနည်းချက် အနည်းငယ်တွေ့ရသည်။

Fair (6–5 points) သင့်။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်သည်။ အဖွဲ့များ ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိသည်။ အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ဆွေးနွေးရန် အတွက် ပြင်ဆင်မှု အားနည်းသည်။ မေးသည့် မေးခွန်းများ ကောင်းစွာ တုန့်ပြန်နိုင်စွမ်း မရှိ။ အဖွဲ့ငယ်များ ကိုင်တွယ်ရာတွင် အားနည်းချက် ရှိ။

Weak (4–3 points) အားနည်း။ တရားဟောသလိုမျိုး ဝေငှသည်။ (သို့) အဖွဲ့လိုက် ပါဝင်ဆွေးနွေးမှု မရှိသလောက် ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများ တင်ပြမှုတွင် ရှင်းလင်းမှုနှင့်မှန်ကန်မှု မရှိ၊ သင်ခန်းစာတွင် မပါသော အရာများကို ဦးစားပေး ဝေငှမှုရှိသည်။ မေးသည့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားမှု၌ ကျေနပ် အားရမှုမ ရှိ။ အဖွဲ့လိုက် ပါဝင် လုပ်ဆောင်မှု အားနည်းသည်။

Very Weak (2–1 point) ညံ့။ ရှင်းလင်းအောင် မပြောပြနိုင်၊ အဖွဲ့များ ပါဝင်ဆွေးနွေးမှု ရှိအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်။

သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း၊ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ကို လေ့လာပါ။ ဤနည်းပြ လက်စွဲစာအုပ်ပါ အချိန်ဇယားများသည် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်မည်။ အချိန်ဇယားများက သင်ခန်းစာ၏ ကျောရိုးများကို သိမြင်စေသည်။ ထို့အပြင် အကြံပြုချက်များ၊ အချိန်မလုံလောက်ပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြံပြုချက်များ၊ သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတိုများနှင့် အခြား ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ နည်းပြများ၏ အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၂ မှ လွဲ၍ သင်ခန်းစာ အားလုံးသည် နည်းပြမည့် အချိန် ၉၀ မိနစ် ကြာသည်။ အချိန်ပိုရပါက လိုအပ်သလို သင်ခန်းစာများကို ပြင်ဆင် ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။ ဇယားတွင် အသုံးပြုသည့် စကားလုံး အတိုကောက်များ၊ ကြီး-အဖွဲ့ကြီး၊ ငယ်-အဖွဲ့ငယ်၊ ၂ ဦး- ၂ဦးတစ်ဖွဲ့။

သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို သင်ခန်းစာ တစ်ခု ပြီးဆုံးတိုင်း ပြန်လည် စမ်းစစ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း သင်ခန်းစာ စာအုပ် ဗားရှင်း (versions) အမျိုးမျိုးရှိပြီး မတူညီသော ပုံပြင်များ အသုံးပြုထားသည်။ ပုံပြင်များတွင် ပါဝင်သော ဇာတ်ကောင် အမည်များကို လိုအပ်သလို အချိန်ဇယားများတွင် ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်ပါ။

သင်အသုံးပြုနေသည့် သင်ခန်းစာ စာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက် သင်ခန်းစာများ ဖြစ်သည့် ၆ (က)၊ ၆ (ခ)၊ ၆ (ဂ) နှင့် ၁၁ (က) သို့မပါဝင်ပါက Trauma healing Institute website မှ ရယူနိုင်ပါသည်။

ကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်းဖြင့် သင်တန်းကို အစပြုပါ။ အပတ်စဉ် တွေ့ဆုံသော ကုစားမှုအဆင့်အတွက်မူ ပထမနေ့၏ အချိန် တော်တော်များများ ကုန်ဆုံးသွားနိုင်သည်။ သင်တန်းကို တစ်နေရာရာတွင် အားလုံးစုနေ ပြီး ပြုလုပ်ပါက သင်တန်းမစမီ၊ တစ်ရက်အလို သင်တန်းသားများ တွေ့ဆုံကြသောနေ့၏ ညနေပိုင်းတွင် ကြိုဆိုခြင်း အစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် အချိန်တိုအတွင်း ပြီးအောင်လုပ်ပါ။ ခရီးစဉ်ကြောင့် လူများ မောပန်း နေကြမည် ဖြစ်သည်။ ထိုညနေတွင် ရောက်မလာကြသော သူများသည် နောက်နေ့ မနက်တွင် မိတ်ဆက်နိုင်သည်။ သင်တန်း အစပြုသည့် ပထမနေ့တွင် ၁ နာရီခန့် မိတ်ဆက်ရန်အတွက် အချိန် ယူရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

- နာမည် ကံဒ်ပြားများ လိုအပ်ပါက ပေးပါ။
- အကယ်၍ သင်တန်းလာ တက်ရောက်သော သူတို့သည် အချင်းချင်းမရင်းနှီးပါက “Getting to know you.” အစီအစဉ်ကို ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ၊ သင် မသိသေးသော သူ တစ်ယောက်ကို ရှာပါ။ ပြီးနောက် သူ့အမည်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငယ်စဉ်ဘဝက တွေ့ကြုံခဲ့သော ပျော်စရာ အဖြစ်အပျက် တစ်ခု (သို့) ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခု စသည်ဖြင့် မေးနိုင်ပါသည်။
- သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းမှ မျော်လင့်ထားသော အရာများကို အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးစေပါ။ မည်သည့် နေ့ နှင့် အချိန်များ တွင် ဘယ်သင်ခန်းစာများကို သင်ယူမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် သင်တန်းမှ ရယူနိုင်မည့် မျော်လင့်ချက် များကို ကြိုတင် သဘော တူညီမှု ရယူပါ။ အကယ်၍အထောက်အကူဖြစ်မည်ဆိုပါက စာမျက်နှာ ၇ မှ “trauma healing experience arc” ကို အသုံးပြုပါ။ အသေး စိတ်လုပ်စရာမလိုဘဲ မည်သို့လုပ်ဆောင်မည့် နည်းလမ်းနှင့် တကွ အချိန်ကို အကျဉ်း ချုံးပေးပါ။ ပါဝင်မည့် သူများသည် အသေးစိတ် မမှတ်မိနိုင်သောကြောင့် ရိုးရှင်းစေပါ။

- သင်တန်းတွင်းပြောဆို ဆွေးနွေးသည့်အရာကို လျှို့ဝှက်ထားရန် ညွှန်ကြားပါ။ လွတ်လပ်စွာ ဝေငှ ပြောဆိုနိုင်ကြောင်းကို လည်း အသိပေးပါ။ ကုစားမှုအဆင့်များသည် လူအကန့်အသတ် ဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပြီး၊ ဧည့်သည်များ၊ လာရောက် လေ့လာသူများကို ခွင့်မပြုပေ။ သင်တန်း အစပြုပြီးနောက်မှ ရောက်လာသော သူများ သင်တန်းတက်ရောက်ခွင့် မရှိပါ။
- သင်တန်းသို့ အစမှအဆုံးတက်ရောက်နိုင်မည့်သူများသာ လက်ခံရမည်။ အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက် သင်တန်း တစ်ချိန်ချိန် ပျက်ကွက်ပါက သင်ခန်းစာနောက်တစ်ခု မစတင်မီ အခြားတစ်ယောက်က သင်ကြား ပြီးသော သင်ခန်းစာကို ရှင်းပြပေးနိုင်သည်။ သင်တန်းချိန်တွင် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် ဖုန်းများကို ပိတ် ထားခြင်းဖြင့် အခြားသူများကို လေးစားမှု ပြပါ။
- သင့်လျော်ပါက သီချင်းအတူဆိုခြင်း၊ ကျမ်းချက်များ ဖတ်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင်တန်းကို အဆုံး သတ်ပါ။

#၁။ ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ကို ချစ်သည်ဆိုပါက အဘယ့်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားရပါသနည်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

- အသက်တာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် ဒုက္ခဆင်းရဲ နှင့် ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည် အားကိုးခြင်း သဘောတရားကို နားလည် လာနိုင်စေရန်
- ဘုရားသခင်နှင့်ဆိုင်သော မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုများကို နုတ်ကပတ်တော် သမ္မာတရား အလင်းဖြင့် စစ်ဆေး သုံးသပ်နိုင်လာ စေရန်
- ဆင်းရဲ ဒုက္ခများကို ခံယူရန် ဘုရားသခင်နှင့် ပက်သတ်သော မှားယွင်းသော သွန်သင်မှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်
- ငယ်စဉ်ကလေး ၁၀ က လောက ဖခင်နှင့် ဆက်နွယ်မှုကြောင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပြည့်ဝသော အဖ ဘုရား သခင်ကို နားလည် သဘောပေါက်စေရန် အခက်အခဲ ဖြစ်စေသည့် အရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်
- ဒုက္ခပြဿနာများကြားမှ ဘုရား၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစား လာနိုင်စေရန်

ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ သင်းအုပ် ဆရာ မာကု အကြောင်း (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန်-စာမျက် ၈။ မာကု သည် သူ့စိတ်ထဲ၌ ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ (ရွေးချယ်ရန်) (၅ မိနစ်)	ကြီး
၂။ ဘုရား သခင် ၏ အကျင့် လက္ခဏာ (၂၅ မိနစ်)	နိဒါန်း။ ဒုက္ခရောက်ချိန်၌ ကြံဆ အဖြေရှာကြသည်။ မိရိုး ဖလာ၊ ရိုးရာဓလေ့ ယုံကြည်မှု များ ဝင်လာနိုင်ပါသည်။ (၃ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန်-စာမျက် ၉။ သင့်မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုအရ ဘုရား သခင်သည် မည်သို့သော သူ ဖြစ်ပါသနည်း။ (၆ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု။ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ပါ ဘုရားသခင်၏ အကျင့်လက္ခဏာများကို သင်ပုန်း တစ်ခြမ်းတွင် ရေးထားပါ။ (၈ မိနစ်)	ကြီး

	သင်ခန်းစာ ၂ ပါ ကျမ်းချက်များ (ရောမ၊ 8:35-39, ၂ပေ၊ 3:9-10, ဆာလံ၊ 34:1, ကမ္ဘာ၊ 6:5-6, မသဲ၊ 9:35-36, ဘယော၊ 4:9-10) ရေးသားထားသော စာရွက်ငယ်လေး များကို ဝေပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖတ်ခိုင်းပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	ဖြေကြားချက်များကို တစ်ခြားတစ်ဖက် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချ ပါ။ အဖြေနှစ်မျိုး ကို တိုက်ကြည့်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းပေါ် သံသယ ဖြစ်ချိန်လာချိန်တွင် သုံးသပ် နိုင်ရန် ဦးစားပေး သွန် သင်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
3. ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်မြစ် (၅ မိနစ်)	ကျွန်တော်တို့သည် သူတစ်ပါးအပေါ် အလျင်အမြန် အပြစ် ပုံချ တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကမ္ဘာကြီးထဲ၌ ဆင်းရဲ ဒုက္ခရှိ နေခြင်း၏ မူလဖြစ်မြစ်ကို သမ္မာ ကျမ်းစာ တွင် မည်သို့ ဖော်ပြ ထားသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ တင်ပြချက်များကို ယူပါ။ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ပါ အဓိက အကြောင်းရာ သုံးခု မပါဝင်ပါက ဖြည့်စွက်ပါ။ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်ကြောင်း တစ်ခါတရံ သိနိုင်ဖို့ခက်ခဲကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဥပမာ၊ ယောဘ အသက်တာမှာ သူ ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်တာကို သူ မသိခဲ့ဘူး။ သူ့မိတ်ဆွေ များက သူ့ဘာကြောင့် ဒုက္ခ ရောက်ရကြောင်း သိတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
4. ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘုရား သခင် အသုံးပြုပုံ (၁၅ မိနစ်)	အပြစ်သည် အပြစ်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင် မကယ် နိုင်သော အပြစ်ဆို၍ မရှိပါ။ ဘုရားသခင် ဘာကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့ခိုင်းရသည်ကို ရှင်းပြဖို့ ခက်ခဲပါ မည်။ အကြောင်း အရင်းကို နားလည်ခဲ့မည် ဆိုလည်း နာကျင်မှုများ ပျောက်ကွယ် သွားမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့သို့ စမ်းစစ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်ပါ သည်။ သို့သော် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ခံစားရခြင်း ကြောင့် ဘုရားသခင် ဘယ်လို ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေခဲ့သည်ကို ပြန်ပြောင်း အောက်မေ့ ခြင်းသည် ကောင်းသော အရာဖြစ်သည်။ ၁။ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ဘုရားရှင် သင့်အသက်တာ မှာ မည်သို့ အသုံးပြုခဲ့သနည်း။ ၂။ ဘုရားရှင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို မည်သို့ အသုံးပြုခဲ့သည်ကို ဖော်ပြသည့် ကျမ်းချက် များကို စဉ်းစားပါ။ (၈ မိနစ်)	၂ ဦး
	မေးခွန်း ၂ အတွက် တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ သင်ခန်းစာ စာအုပ် တွင်းပါ အချက်များ ဖော် ပြခြင်း မရှိပါက ၎င်းအချက် များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ၁ ပေ၊ ၁:၆-၇။ ကမ္ဘာ ၅၀:၁၈-၂၀။ နှင့် ၂ ကော ၁:၃-၅ စသည့် ကျမ်းချက် တစ်ခု (သို့) နှစ်ခု ဖတ်ပြပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
5. ယုံကြည်ရန် အဘယ် ကြောင့် ခက်ခဲပါသနည်း။ (၂၅ မိနစ်)	သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ် (က) မှ (ဃ) ထိပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ဖော်ပြထားသည့် ကျမ်းချက်များကို ဖတ်ပြပြီး ပြဿနာများကို မည်သို့ ရှင်းလင်းထား သည်ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။ ဘုရားသခင်၏ အမြတ်တော်နှင့် တရားစီရင်ခြင်း များကိုသာ သွန်သင်ခံရသောအခါ (၁ ယော ၄:၉-၁၀)။ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်အား ကျေနပ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ မလုပ်ဆောင် နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သွန်သင်ခံရ သောအခါ (ဧဖက် ၂:၈-၉)။	ကြီး

	ယုံကြည်သူတိုင်းသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကိုရမည်ဟု ဘုရားသခင် ဂတိပြုထားကြောင်း သွန်သင်ခံရသော အခါ (၂ ကော ၁:၈-၁၀)။	
	ယုံကြည်ခြင်း ရင့်ကျက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများ မရှိသည့် အခါ (၂ တိ ၃:၁၄-၁၇)။	
	အသင်းတော်သည် မကောင်းမှုနှင့် မတရားမှုအပေါ် ဆန့်ကျင်ရန် ပြတ်ကွက်သည့် အခါ (လုကာ ၄:၁၈-၁၉)။ (၁၀ မိနစ်)	
	တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေး ဘဝက တွေ့ကြုံခဲ့သော အရာတို့ သည် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် မည်သို့ ခက်ခဲစေတတ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ (၃ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန်။ သင့်ဖခင် အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကလေး ဘဝ ၌ သင်သည် သင့်ဖခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တွေ့ကြုံခံစား ခဲ့ရပါသလား။ သင့်လောကရှိ ဖခင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှုများ က သင်၏ ကောင်းကင်နှင့် ဆိုင်သော ဖခင်နှင့် ထိတွေ့ဆက် နွှယ်မှု အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိစေသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ (၈ မိနစ်)	၂ ဦး
	တုန့်ပြန်ဆွေးနွေးချက်များ တစ်ချို့ရယူပါ။ (၄ မိနစ်)	ကြီး
အဆုံးသတ် လုပ်ဆောင်ရန်	ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို တွေ့ကြုံ ခံစားစေသည့် သီချင်း သီဆိုပါ။	ကြီး

အကြံပြုချက်

တစ်ချို့ သင်တန်းဆရာတို့သည် သင်ခန်းစာ ၅ ကို သင်ခန်းစာ ၄ ရှေ့တွင် လုပ်ဆောင် လေ့ရှိ သည်။ သင့်အခြေအနေနှင့် မည်သို့ ကိုက်ညီမှုရှိသည်ကို သုံးသပ်၍ ရွေးချယ် သင်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ် ၅ (က) ကို သရုပ်ဖော်ပြဇာတ် အဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသည် (ဥပမာ၊ သူ၏သားသည် မတော်တဆ ကားတိုက်မှုကြောင့် ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်စွာ ရရှိပြီး သေဆုံးသွားသည်)။ သူမသည် စိတ်ထိ ခိုက်မှု ခံစားနေရသောကြောင့် ခွန်အားရယူရန် အတွက် ခရစ်ယာန် ရေဒီယိုအသံလှိုင်းကို နားဆင်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဖွင့်လိုက်သည်နှင့် အစမှာပင် သင်သည် အပြစ်ရှိ ပါသလား ဘုရားသခင်သိသည် ဒါကြောင့် သူဟာ အပြစ်ကို ဒဏ်ခတ်မှာဖြစ်တယ်။ ထိုဘုရား သခင်၏ အမျက် တော် ဒဏ်ခတ်ခြင်းမှလွတ်မြောက်ရန် နောင်တရလော့။ ဟု အသံလှိုင်းမှ ကြားလိုက်မိကာ အမျိုးသမီးမှ "ကျွန်မ အပြစ်လုပ်ခဲ့မိ လို့ ဒီအရာတွေဖြစ်လာတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ဘုရားက ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဆိုးတာ နေမှာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ဘာလုပ် ခဲ့လို့လဲ။ ဘာကိုဝန်ခံရမှာလဲ" ဟုစဉ်းစားနေခဲ့သည်။

ထို့နောက် အခြားတစ်လှိုင်းသို့ပြောင်းလိုက်သောအခါ-ထိုလှိုင်းမှ -"ခရစ်တော်က အစာရှောင် ဆုတောင်းပါလို့ ပြောခဲ့ တယ်။ ဒီနေ့ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဆုတောင်းပြီးပြီလဲ၊ ဒီအပတ်အတွင်းဘယ်နှစ်ကြိမ် အစာရှောင်ဆုတောင်းပြီးပြီလဲ၊ အသင်း တော်ကို ဘယ်လောက် ငွေလှူဒါန်းပြီးပြီလဲ၊ နှစ်ဆ တိုး၍လုပ်ဆောင်ပါ၊ ဘုရားသခင် သင့်ကိုကျေနပ်ပါလိမ့်မယ်၊ သင့်ကို အဖြေပေးလာမယ်" ဟု တရားဟော ဆရာ မှပြောသောအခါ "အိုဟုတ်ပြီ-ကျွန်မ ဘုရားကျေနပ်အောင် မလုပ်ရ သေးလို့

နေမှာ၊ မနက်တိုင်း ၁ နာရီမဟုတ်ဘဲ ၂ နာရီ ဆုတောင်းခဲ့သင့်တာ၊ တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ် မဟုတ်ဘဲ နှစ်ကြိမ် ဆုတောင်း ခဲ့ရမှာ၊ ကျွန်မဒီထက်ပိုပြီး အသင်းတော် ကို ငွေလှူဒါန်းနိုင်အောင်နည်းလမ်း ရှာခဲ့သင့်တာ၊ အဲဒါမှ ဘုရားငါ့ကို ကောင်းကြီး ပေးပြီး၊ ငါ့သား လည်းမသေရမှာ” ဟုအမျိုးသမီး မှပြောဆို နေခဲ့သည်။

အခြားတစ်လှိုင်းအားလှည့်ကြည့်ပြန်သောအခါ- “ဟာလေလုယာ၊ မှန်ညင်းစေ့လောက် သင်ယုံကြည်လျင်-ဤတောင်ကို ပင်လယ် ထဲသို့ရွေ့လော့ ဟုပြောသည်အတိုင်း၊ ရွေ့လိမ့်မည်။ ချစ်မိတ်ဆွေ-သင်ယုံကြည်ခြင်းရှိပါသလား။ ထိုတောင်ကြီး ကို သင့်ဘဝထဲမှ ရွေ့လော့။” ဟုပြောသံကိုကြားသောအခါ ပြန်၍အမျိုးသမီးက “အို ငါ့ယုံကြည်ခြင်း အဲဒီထက်ကြီး ခွဲမယ် ဆိုရင် ငါ့သားလည်း သေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အားလုံး ငါ့အမှားတွေဘဲ” ဟု ပြန်၍ပြောနေခဲ့သည်။

ဤဇာတ်လမ်းကိုဆွေးနွေးပါ။ အပိုင်း ၅ မှ ကျမ်းချက်များကို ထုတ်ယူပါ။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုသူများ

- အပိုင်း ၄ သည် လူတိုင်းရင်းနှီးသောအပိုင်းဖြစ်သောကြောင့် ချန်လှပ်ထားရန်လိုပါက အပိုင်း ၄ ကိုချန်လှပ် ထား နိုင်သည်။ (သို့) နှစ်ဦး၊ သုံးဦး၏ ဝေဖန်သုံးသပ်မှုကိုရယူပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာ၌ ဝေဒနာ များအား နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့်အသုံးပြုနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိကြသည် ဟုပြော၍ ဆက်လက် လုပ်ဆောင် ပါ။
- နောက်နေ့ မနက် အာရုံပြုဆုတောင်းခြင်း၌ အဆုံးသတ် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

#၂။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့ ကျန်းမာ စေနိုင်ပါ မည်နည်း။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော နားထောင်ပေးခြင်း သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဇာတ်ကောင်များ လုပ်ဆောင်မှုကို သုံးသပ်ပြီး တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ စာကို ဖတ်ပြခြင်းထက် သဘာဝ ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ပို၍ သဘာဝ ကျသည်။

ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားရန် အချိန် ၂ နာရီမျှ လိုအပ်သည်။ အချိန် တစ်ချိန်မက လိုအပ်သည်။ နားထောင်ခြင်းနှင့် ပုံဆွဲ လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

- စိတ် ဒဏ်ရာ၏ ဆိုလိုရင်းကို သိရှိနိုင်ရန်
- မိမိ အသက်တာနှင့် အခြားသောသူများ၏ အသက်တာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖော်ပြသည့် အမူအကျင့်များကို ဖော်ထုတ် နိုင်ရန်
- မိမိတို့၏ စိတ်ခံစားမှု များကို ဘုရားသခင် သိမှတ်၊ နားလည်ပေးကြောင်းကို သိရှိစေရန်
- စိတ် ဒဏ်ရာကို ရင်ဖွင့် ပြောဆိုခြင်းကို ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးရန်
- စိတ် ဒဏ်ရာကို ရုပ်ပုံဆွဲ ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကုသပေးရန်
- ခံစားမှု ပြင်းထန်မှုများကို အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်၍ ဖြေလျှော့ရန်

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၂၀ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပြပါ။ (၄ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၁၊ စာမျက် ၂၁ ကိုသာ လုပ်ဆောင်ခိုင်းရန်။ ဂျွန်သည် သူ၏ လက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့်အပြင် မည်သည်များကိုပါ ဆုံးရှုံးခဲ့သနည်း။ မေရီသည် လည်း မည်သည့် အရာများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသနည်း။ သူတို့၏ သားကြီး သည်လည်း မည်သည့် အရာများ ဆုံးရှုံးခဲ့ပါသနည်း။ တစ်ဖွဲ့ကို တစ်ယောက်စီ အကြောင်း သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ဂျွန်၊ မေရီနှင့် သားတို့၏ ဆုံးရှုံးမှုများကို ရေးသားပါ။ (၂၀ မာ၊ လှုံ့ခြုံမှု၊ အလှအပ၊ စီးပွားရေး၊ ယုံကြည်မှု၊ ကျန်းမာရေး၊ အအိပ်၊ ပျော်ရွှင် သော မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ အလုပ်အကိုင် စသည်ဖြင့်) မည်မျှ အတိုင်း အတာအထိ ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ထင်ဟပ်စေရန် ရည်ရွယ် သည်။	ကြီး
၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ (၂၆ မိနစ်)	ခန္ဓာဒဏ်ရာ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ နှိုင်းယှဉ်ရန်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ ခန္ဓာဒဏ်ရာများကို စာရွက်ကြီး တစ်ခြမ်းတွင် ရေးသားထားပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရေးရန် နေရာ ချန်လပ် ထားပါ။ ပြီးနောက် ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ တူညီမှု၊ ကွာခြားမှုတို့ကို နှိုင်းယှဉ် သုံးသပ် ခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	စိတ်ဒဏ်ရာရသော သူများ ပြုမူသည့် အကျင့်၊ လက္ခဏာ သုံးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။ (၃ မိနစ်)	ငယ်

	မူမမှန်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်တတ်ခြင်း၊ ညည လန့်နိုးနေတတ်ခြင်း (သို့) ကယောင် ချောက်ချား ယောင်းယမ်းနေတတ်ခြင်း ရှောင်ရှားခြင်း။ (နေရာများ၊ လူများ၊ ခံစားမှု၊ ထုံထိုင်းခြင်း နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း။ စိတ်တင်းမာခြင်း။ (ကြောက်၊ ဒေါသထွက်၊ ဖျားနာ၊ ပြဿနာများကြုံတွေ့၊ ဖန်တီး)	
	ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် ၁။ မေးခွန်းလုပ်ဆောင်ရန်-စာမျက် ၂၉။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရသောကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော သူများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့သည် မည်သို့ ပြုမူကြပါသနည်း။ (၅ မိနစ်)	cယ်
	ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် ၂။ လူတွေ ပတ်ပတ်လယ် ရပ်ခိုင်းပြီး မေးပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ကယောင် ကတမ်း အိပ်မက်ဆိုးများ မက်သော သူ တစ်ယောက် ယောက်ကို သိပါက စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်ပါ။ ပြီးနောက်၊ အတိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများကို ရှောင်ရှားလို သဖြင့် အရက်သောက်သောသူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသောသူ၊ အလုပ် အလွန်အကျွံလုပ်သူ၊ အလွန်အကျွံ အစာ စားသူ စသည်ဖြင့်။ အဆုံးမှာ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် တစ်ချိန်လုံး ထိန်းလန့် နေတတ်သောသူ (ထခုန်၊ စိတ်တင်းမာသူ၊ အခြေအနေ တစ်ခု အပေါ်သာမန်ထက် ပိုပြီး ပြင်းထန် အောင် တုန်ပြန်တတ်သူ၊ နှလုံးခုန် မြန်သူ၊ စသည်ဖြင့်) တစ်ဦးဦးကို သိပါက စက်ဝိုင်း တွင်းသို့ ဝင်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို မြင်တွေ့စေ နိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော အရာများ ဖြစ်ကြောင်းကို သိသာစေသည်။ (၅ မိနစ်)	cယ်
	တုန်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	စိတ်ဒဏ်ရာကို သာ၍ ဆိုးဝါးစေသနည်း၊ ခေါင်းစဉ် ၂ (က)။ (၃ မိနစ်)	ကြီး
3. သမ္မာကျမ်းစာ နှင့် ကျွန်တော်တို့၏ ခံစားမှု (၂၀ မိနစ်)	ကျမ်းချက် တစ်ပိုဒ်စီကို တစ်ဖွဲ့စီ ပေးပြီး စိတ်ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျမ်းပိုဒ် များက မည်သို့ သွန်သင်သည်ကို ဆွေးနွေး တင်ပြခိုင်းပါ။ မဿဲ ၂၆:၃၇-၃၈။ မဿဲ ၂၆:၇၅။ ၁ ရာ ၁:၁၀၊ ၁၃-၁၆။ ယော ၁၁:၃၃-၃၅။ ယောန ၄:၁-၃။ ဆာလံ ၅၅:၄-၆။ (၁၀ မိနစ်)	cယ်
	အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီတိုင်းကို ၎င်းတို့ ဖတ်သည့် ကျမ်းပိုဒ် အကြောင်း အတိုချုံး ဝေငှ ဆွေးနွေး ခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
4. စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူကို ကူညီပေးခြင်း (၅၅ မိနစ်)	နားထောင်ပေးခြင်း၊ အဆိုး၊ အကောင်း သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းတို့ကို လုပ် ဆောင်ခိုင်းပါ။	ကြီး

	ကောင်းသော နားထောင်ပေးခြင်းသည် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း မဟုတ်သည်ကို သိသာစေပါ။ မြင်ကြားရသော သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ နားထောင်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မည်သို့သော သူသော ကောင်းသော နားထောင်ပေးသူ ဖြစ်သည်ကို ပြောပြပေးပါ။ (ခေါင်းစဉ် ၄ (က) နှင့် ၄ (ခ))။ (၁၅ မိနစ်)	
	ကျွန်တော်တို့ မည်ကဲ့သို့ နားထောင် နိုင်ပါမည်နည်း။ နားထောင်ပေးရာတွင် အသုံးပြုရမည့် မေးခွန်းများကို ရှင်းပြပေးပါ။ ၄ (ဂ)။ အမေး ၁။ ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာနှင့် အချိန် ကာလ ကို သိစေသည်။ အမေး ၂။ ဘယ်လို ခံစားရ သလဲ၊ အမေး ၃။ အခက်အခဲဆုံး အပိုင်းက ဘယ်အရာလဲ။ လူတိုင်း မတူညီကြပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ဆီကနေ အဖြေသိဖို့ လိုတယ်။ အခြား အချက်များကို ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆိုးရွားလွန်းသည့် ကိစ္စများ။ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများ သင်ပေးပါ။ ဒေသတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူများကို ကူညီပေးနိုင်သည့် ဆားဗစ် များ ရှိမရှိ လေ့လာ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက ကြိုတင် လေ့လာ ထားရန် လို။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	နားထောင်းပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း။ (၂၀ မိနစ်)	၂ ဦး
	နားထောင်းပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သုံသပ်ခြင်း။	ကြီး

နားထောင်ပေးခြင်း သရုပ်ဖော်လမ်းတို

မာကု တွင် လွန်ခဲ့သည့် အပတ်က မတော်တဆ ယဉ်တိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ လက်တစ်ဖက် ကျိုးသွားခဲ့ပြီး ဦးနှောက် လည်း အနည်းငယ် ဒဏ်ရာရသည်။ သူ့အမျိုးသမီးနှင့် သားငယ် သေဘေးမှ တိတိလေး လွတ် မြောက်ခဲ့သည်။ မတော် တဆ ယဉ်တိုက်မှုတွင် တဖက်မှ ကားမောင်း သမားမှာ ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးခဲ့သည်။ သူသည် အခု ဆေးရုံမှ ဆင်းပြီး အိမ် တွင် အနားယူနေသော်လည်း ဇနီးသည် နှင့် သားငယ်အတွက် စိုးရိမ် နေသည်။ သူ့ကို ပုံမှန်လာတွေ့ပြီး၊ အစားအစာ ကျွေး၊ လိုအပ်သည့် အိမ်အလုပ်များကို လုပ်ပေး ကြသော သူများ၊ ဆေးရုံမှ ဆေးဝန်ထမ်းများ ရှိသော်လည်း သူသည် ပိုမို စိုးရိမ် စိတ် ဆိုးဝါးလာသည်။ သူတို့၏ သင်းအုပ်ဆရာ ပေါလု သည် မာကု၏ ဇနီးသည်နှင့် ကလေးငယ်ကို လာရောက် လည် ပတ် ကြည့်ရှုရန် လာသောအခါ မာကုသည် လူနာ စောင့်ဆိုင်းသည့် နေရာတွင် ဂဏာမငြိမ် ခေါက်တုန့် ခေါက်ပြန် သွားနေသည်။

P = သင်းအုပ်ဆရာ ပေါလု ; M = မာကု

နားထောင်ပေးခြင်း အဆို:

- P: (အပြေးအလွှာနုတ်ဆက်)၊ ခင်ဗျားတို့ မိသားစုကို လာတွေ့တာ။
- M: သူတို့ အခုအိပ်ပျော်နေကြတယ်။ ကျွန်တော် နေမကောင်းဖြစ်နေတယ်ဆရာ။
- P: အကောင်းမြင်တတ်စမ်းပါ မာကု! ခင်ဗျား အသက်မသေ အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့တာပဲ။ ဘုရားကို ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်း! (အလျင်စလို ပြော)
- M: စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးလွန်းလို့ပါဆရာ၊ ဆရာနဲ့ စကားပြောလို့ရမလား။
- P: (စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ) ကျွန်တော် ဘုရားကျောင်း အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် အရေးကြီး အစည်း အဝေး တစ်ခုရှိတယ်။ လာ ကျွန်တော် ကားဆီသွားရင် လမ်းလျှောက် စကားပြောရအောင်။
- M: ကောင်း--ပြီလေ (အားရမှာ မရှိ)။ ကျွန်တော် ဇနီးနဲ့ သားက တော့ ကျန်းမားလာပါပြီ။ ကျွန်တော်တော့ တော်တော် အနေရခက်ပါသည်။ ညည ဆိုလည်း အိပ်လို့ မရဘူး။ ကားမောင်းဖို့ မပြောနဲ့ ကားမြင်တာနဲ့ ကြောက်နေတယ် ဆရာ။
- P: ကြောက်စရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူး။ မေ့ပစ်လိုက်! အနိုင်ယူလိုက်ပါ။ ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို ကြောက်တတ်တဲ့ ဝိညာဉ်ပေးထားတာ မဟုတ်ဘူး။
- M: အော် ဟုတ်လား။ အခု ကြောက်တတ်တာကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒေါသ လည်း ခဏခဏ ထွက်တယ် ဆရာ။ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းရမယ်ဆိုတာ တော့သိပါတယ် ဆရာ ဒါပေမဲ့---
- P: ဟုတ်တယ်။ ခင်ဗျားကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းသင့်တယ်။ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းရင် အလိုလို အားငယ်တဲ့ စိတ်တွေ အဝေးကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘုရားကျောင်း မီးလောင်သွားခဲ့ တဲ့ အရာကို ကျွန်တော် တောင် ပြန် အမှတ်ရမိတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့လို့ အားလုံး အဆင်ပြေခဲ့တယ်။
- M: ကျွန်တော် ကြိုးစားပါတယ် ဆရာ။ ဒါပေမဲ့ ကြောက်စိတ်ကို အနိုင်ယူလို့ မရဘူး ဆရာ။ (ဖုန်း အသံ မှည်လာ)
- P: (သင်းအုပ်ဆရာ ပေါလုက ဖုန်းကို လက်ခံပြီး ပြော။ ကျွန်တော် အခု မာကုနဲ့ စကားပြောနေတယ်။ သူတော်တော် ဒုက္ခရောက်နေတာပဲ။ ကျွန်တော် အမြန်ဆုံး လာခဲ့ပါ့မယ်")
- M: ဆရာ တော်တော် အလုပ်များတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကြောက်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆရာ။
- P: ရောမ **8:28** ကိုသတိယပါ။ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းပါ။ အသင်းသားတွေကို ဆုတောင်း ကူညီခိုင်းလိုက်ပါမယ်။
- M: မဟုတ်ဘူးဆရာ၊ အသင်းသားတွေကိုတော့ ဒီအကြောင်း ပြောမပြ ပါနဲ့။
- P: စိတ်မပူပါနဲ့။ ငါတို့က မိသားစုဝင်တွေပဲ အတူတကွ ခံစားရမှာပေါ့။ ရှက်စရာ မလိုပါဘူး။ အို- ကျွန်တော် အခု အစည်းအဝေးကို သွားရတော့မယ်။
- M: (မျက်နှာ ရှုံ့မဲ့သွား)။

နားထောင်းပေးခြင်း အကောင်း

- P: မင်္ဂလာပါ။ ခင်ဗျားတို့ကို လာတွေ့တာပါ။
- M: ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေတယ် ဆရာ။
- P: ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ကြုံနေရတာလဲ။
- M: ဟုတ်ကဲ့။ ပထမမှာတော့ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့လို့ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ မကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ် ခံစားမှုတွေ စဉ်းစားမိလာတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ ကောင်းပါတယ် ဆရာ။
- P: ခင်ဗျားနဲ့ စကားပြောလိုရမလား။ ဆိတ်ညိမ်တဲ့ နေရာတစ်နေရာကို သွားဥအောင်။
- M: ကောင်းပြီ။
- P: ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးအခြား တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ကော ပြောဖြစ်သေးလား။
- N: မပြောဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဆေးရုံကနေ ဆင်းပြီးကတည်းက ဇနီးသည်နဲ့ ကလေးကို စောင့်ရှောက်တယ်။ ကောင်းကောင်း အိပ်လို့လဲမရဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်မှန်းသိပေမဲ့ ကားကိုဆိုရင် အရမ်း ကြောက်တယ်ဆရာ။ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မရှိပဲ စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်နေတယ်။ မိသားစုသင်တွေ ကျန်းမာ သက်သာလာလို့ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းသင့်တယ် မဟုတ်လား။
- P: စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းတဲ့ အရာတွေချည်းပါပဲ။ တော်တော်ကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်ခဲ့မယ်ထင်တယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။
- M: ခေါင်းထဲကကို ထုတ်လို့ မရတဲ့ တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ ဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ တောင် ပေါ်ကို တတ်သွားတော့ ကျွန်တော်တို့ မောင်းနေတဲ့ ကားလမ်းဖက်ကို ကားတစ်စီး အရှိန်နဲ့ ဝင်လာတယ်။ ရှောင်ဖို့ အချိန်ကို မရလိုက်ဘူး။ ဘယ်ညာ ကွေ့ရှောင်လိုက်တယ်။ စဉ်းစားဖို့ အချိန်ကို မရလိုက်ဘူး။ နောက်တော့ ကားက မြောင်းထဲကို ဇောက်ထိုးကျသွားတယ်။ ဓါတ်ဆီ အနံ့လဲရတယ်။ ကျွန်တော် မိန်းမနဲ့ သား ကတော့ သတိ မေ့ နေပြီး သွေးတွေနဲ့ ရဲနေတာ ပါပဲ။ ကျွန်တော် ကားထဲက နေ အမြန်ထွက်ပြီး အကူအညီ အော်ဟစ် အကူအညီ တောင်း တယ် နောက်မှအမျိုးအမီးနဲ့ကလေးကို ဆွဲထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဓါတ်ဆီ ပေါက်ကွဲမှာကို တအား ကြောက်နေခဲ့ တယ်။
- P: အဲဒီတုန်းက ခင်ဗျား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဲဒီလို စဉ်းစားနိုင်ခဲ့တာ တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ခင်ဗျားလည်း ဒဏ်ရာ ရခဲ့ သေးလား။
- M: မသိဘူး၊ ကြောက်လည်းကြောက် မှောင်လဲ မှောင်နေတော့ ဘာမှ မမြင်ရဘူး။
- P: အဲဒီတုန်း က အခြားဘာတွေကော စဉ်းစားမိသေးလဲ။
- M: ရယ်စရာကောင်းရင် ကောင်းမယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် အသစ်စက်စက် ဝယ်ထားခဲ့တဲ့ အိပ် အသစ်ကို သတိယမိသေးပါတယ်။
- P: ရယ်စရာ ကောင်းတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ဗျား စိတ်ဒုက္ခရောက်လွန်းလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- M: အော် ကျွန်တော် အဲဒီလို မစဉ်းစားမိဘူးပျ။ အဆိုးဝါးဆုံးကတော့ ကျွန်တော့် သမီးနဲ့ ဇနီး ဒဏ်ရာရတာကို မြင်ရတာ အဆိုးဆုံးပဲဗျာ။
- P: ခင်ဗျား ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။
- M: အကူအညီ ကင်းမဲ့နေပြီး၊ အဲဒီ ကားသမားကိုလည်း သတ်ပစ်ခြင်ပါတယ်။ သူ အသေ စောသွားခဲ့လို့ပေါ့၊ မဟုတ် ရင် သူ့ကို ကျွန်တော် လက်နဲ့ကိုယ်တိုင် သတ်မိမှာ။ ကျွန်တော် ဒီလို မခံစားသင့်ပါဘူး။
- P: ကျွန်တော် သာဆိုရင်လည်း အဲဒီလို တွေးမိမှာပါပဲ။
- M: တကယ်လား။ ကြားရတာ ခွန်အားရလိုက်တာ။ မိသားစု ကျန်းမာလာပေမဲ့လည်း ကျေးဇူးတော် မချီးမွမ်းနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

P: ဟုတ်၊ ဘာက ခင်ဗျားကို အသက်ရှင်ဖို့ တွန်းအား ဖြစ်စေခဲ့လဲ။

M: ကျွန်တော် မိသားစုက ကျွန်တော်ကို လိုအပ်နေပါသေးတယ်လေ။

P: ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးလည်း ခင်ဗျားကို ချစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်း တွေကို နောက်တစ်နေ့နဲ့ မှာ ဆက်ပြောလို့ရမလား။

M: ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်တွေ တော်တော် လျော့သွား သလို ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော် မိသားစုတွေ နိုးနေကြပြီ၊ သူတို့ကိုလည်း တွေ့သွားပါလား။

P: ဟုတ်ကဲ့၊ ကြည့်ရအောင်။

ရေအောက်မှ ပုလင်းများ

အကယ်၍အချိန်ပေးခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းအောင်းဒဏ်ရာများကိုထိန်းသိမ်းထားခြင်း အကျိုးရလဒ်အား ဖော်ညွှန်း ပြရန် ဇာတ်လမ်းအားနားထောင်ပြီးသောအခါတွင် လုပ်ဆောင်ပါ။

အပြင်ဘက်နေရာလွတ်ကိုရှာပြီး၊ ရေအပြည့်ထည့်ထားတဲ့ဇလုံနဲ့ ပုလင်းအလွတ် ၅ လုံး (သို့) ၆ လုံးလောက်ပြင်ဆင် ထားပါ။ အဲဒီပုလင်းအလွတ် တစ်လုံးချင်းစီက နာကြင်မှုဝေဒနာကို ပုံဆောင်ထားတယ်။ အဲဒီ ပုလင်းအလွတ် တစ်လုံး ချင်း စီကို ဇလုံထဲ နှစ်ထည့်နေပြီး အနားမှာအားလုံး ဝိုင်းထားခိုင်းပြီးတော့ သူတို့ရဲ့မတူညီကြတဲ့ နာကြင်မှုတွေကို ပြောစေပါ။ ထိုအချိန်တွင် ဘူးအားလုံး ကို ရေအောက်မှာမြုပ်နေအောင်နှစ်ထားပါ။ အဲလိုရေအောက်မှာ နှစ်အောင် လုပ်နေရတာ အားအင်တွေတော်တော် လိုပါတယ်။ ထို့အတူဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နာကြင်မှုတွေကို အထဲမှာနှစ်ထားရတာလည်း ခွန်အားတွေအတော်ကို လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေသနာတွေ၊ ကျောင်း၊ အလုပ် စတဲ့အရာ တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံ မပြု နိုင်ကြဘူး။ အခုပုလင်းဘူးတွေ ရေပေါ်မှာပေါ်စေပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကုသ ငြိမ်းအေးဖို့ ထုတ်ဖော်ရန် လိုအပ်တယ်လို့ ပြောပေးပါ။

အကြံပြုချက်များ

1. အချိန်ပေးခဲ့လျှင် ဥပမာ- ရက်အဆုံးပိုင်းမှာ (သို့) အားလပ်ချိန်မှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကိုအသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ ပြန်လည် ပြင်ဆင်ထားတဲ့သင့် လက်ကိုင်စာအုပ်မှာမပါရင် စာမျက်နှာ ၆၈ ကိုကြည့်ပါ။
2. "trauma" စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘာသာပြန်ပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်သူများက သင်တန်းမှာ အသုံးပြုတဲ့ စကား မဟုတ်ဘဲ အခြားဘာသာစကားများကိုအသုံးပြုရမဲ့သူတွေဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီဘာသာ စကားများ အလိုက် "trauma" "စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း" ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကိုမှန်ကန်စွာ နားလည်မှုရှိအောင် သေချာ စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ "စိတ်ဒဏ်ရာ" ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းက ဘာသာစကားတော်တော်များများမှာ အသုံးဝင် လေ့ရှိတယ်။

ဆာလံ ၁၀၉:၂၂ က **"အကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲငတ်မွတ်ပါ၏။ အကျွန်ုပ်အထဲ၌ နှလုံးနာလျက်ရှိပါ၏။"** ဟူသောအပိုဒ်ကို ဖတ်ပြီး တော့ အောက်ပါမေးခွန်းနှစ်ခုကိုမေးပါ။

- ဤကျမ်းပိုဒ်ကို သင့်ဘာသာစကားအားဖြင့် ဘယ်လိုပြောမလဲ။
- "trauma" "စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း" ဆိုတဲ့အရာကို သင်ဘယ်လိုဖော်ထုတ်ပြောဆိုမလဲ။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း

ဇာတ်လမ်းဆွေးနွေးမှုမှ စိတ်ဝေဒနာရှင်များ မည်သို့ပြုမူကြသလဲဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အပိုင်း ၂၁ ၏ဆွေး နွေးမှု အပိုင်း မှာ မဖော် ပြထားခဲ့တဲ့အချက်များ စာရင်းပြုပြီး၊ အဲဒီအပိုင်းကို ခဏကျော်ထားလိုက်ပါ။

ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းဖြင့်ထုတ်ဖော်သော လေ့ကျင့်ခန်း

ထိုလုပ်ဆောင်မှုကို (စီမံခြင်း။ ၅-၁၀မိနစ်။ ပုံဆွဲခြင်း။ ၂၀-၃၀ မိနစ်။ ဝေငှခြင်း။ ၂၅ မိနစ်။ ပြန်လည်အစီရင်ခံ မေးမြန်းခြင်း။ ၅ မိနစ်။) အချိန် ၁ နာရီယူပါ။ ဝေငှသောအချိန်အတွက်- အဖွဲ့ငယ်များမှ ဝေငှလိုသောသူများ ဝေမျှရန်။ သင်ခန်းစာ ၂ ၏နောက်ဆုံးပိုင်းမှ မေးခွန်း နှစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ထိုသို့ဝေမျှခြင်းသည် ခွန်အားဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံဖြစ်သောကြောင့် အခြားသူများအား အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန် နှင့် တိတ်ဆိတ်စွာနားထောင်စေပါ။ ပုံရေးဆွဲသောအခါ သီးသန့်အာရုံပြု လုပ်ဆောင်ချင်ကြပါလိမ့်မယ်။

#၃။ လူတစ်ဦး ဝမ်းနည်း ပူဆွေးချိန်တွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်လာပါသနည်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

- မိမိ အသက်တာနှင့် အခြားသောသူများအသက်တာတွင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ခရီးစဉ်ကို နားလည်နိုင်ရန်
- ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှု ခရီးစဉ် အစိတ်အပိုင်း (ရွာ ၃ ရွာ) ကို နားလည်၍ လိုအပ်သလို ကူညီနိုင်ရန်
- လူတွေ ကောင်းစွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးဖို့ ကူညီနိုင်ရန်
- မြည်တမ်းခြင်းဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၁။ နှစ်ဒရီ သည် မည်သည့်အရာများကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပါသနည်း။ နှစ်ဒရီ ကဲ့သို့ သင် ခံစားဖူးပါသလား။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
၂။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း ဟူ သည် အဘယ်နည်း။ (၅ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း၊ မည်သို့သော ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးသင့်ပါသလဲ။ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို သင်ပေးပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
၃။ မည်သို့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေး မည်နည်း။ (၄၀ မိနစ်)	ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှု ခရီးစဉ် (စာမျက်နှာ ၃၅) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ (၂၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် တိုင်ပင်ရန် မေးခွန်း။ သင် တွေ့ကြုံ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို ခံစား ခဲ့ရပါသလဲ။ သင် ပြန်လည် ထနိုင်ခဲ့သလား။ ဘယ်နေရာမှာ နှလုံးမထနိုင်ပဲ အချိန်ကြာခဲ့ သလဲ။ တံတားမှား မှ ဖြတ်လျှောက် မိသလား။ (၁၀ မိနစ်)	၂ ဦး
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
၄။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း ကို ပိုခက်ခဲစေသော အရာများ။ (၅ မိနစ်)	ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် မိရိုးဖလာ ငိုကြွေးခြင်း အကြောင်း ပြောပြပါ။	ကြီး
၅။ ဘယ်လို ကူညီမလဲ (၂၀ မိနစ်)	ယောဘ အကြောင်းဖတ်ပြပါ။ ဆွေးနွေးရန်၊ ယောဘကို နှစ်သိမ့်သူများ မည်သို့ သော အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် အရာများကို ပြုမူခဲ့ကြသနည်း။ မည်သို့သော အရာများသည် အထောက်အကူ မဖြစ်ခဲ့သနည်း။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် ဝမ်းနည်း ပူဆွေး နေချိန်တွင် လူတို့က မည်သို့သော အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် အရာများကို ပြုမူ (သို့) ပြောဆိုခဲ့ပါသနည်း။ မည်သို့သော အရာများသည် အထောက်အကူ မဖြစ်ခဲ့သနည်း။ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော အရာများကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်စေပြီး၊ အခြားအဖွဲ့များက အထောက် အကူ မဖြစ်စေခဲ့သည့် အရာများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ရန်။ (၁၀ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ခေါင်းစဉ် ၅ (ခ) မှ မဖော်ပြရသောသော အချက်များ ကို ဖော်ထုတ်ပါ။	ကြီး

ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ခရီး လေ့ကျင့်ခန်း Grief journey exercise

မှားယွင်းသောတံတားကူးသာဓကအား ပုံဖော်ပြရန်အတွက် လူနှစ်ယောက်ကိုကြိုတင်စီမံထားပါ။

လူအရေအတွက်အလိုက် အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးနောက် အဖွဲ့အလိုက်ရပ်စေလျက် ၎င်းတို့ရွာအလိုက်အမှတ်အသားကို အဖွဲ့ထဲမှတစ်ဦးအား ကိုင်ဆောင်စေပါ။ ဥပမာ- ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့်ဒေါသရွာ၊ မျော်လင့်ခြင်းမဲ့ရွာ၊ နှင့် ဘဝသစ်ရွာ စသည် ဖြင့်။ (အကယ်၍ လူဦးရေများနေပါက ရွာအမှတ်အသားတစ်ခုစီကို တစ်ယောက်စီကိုင်စေ၍ ပါဝင်ကူညီသူ ၄ ဦးအား ထိုရွာများအလိုက်ရွှေ့လျားစေပါ။)

တစ်ရွာချင်းစီကို သွား၍ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းဖြစ်စဉ်အတွင်းရှိနေသော သူတစ်ဦး မည်သို့ခံစားရနေသည်ကို တစ်ရွာ ချင်းစီ၌ ရှိနေသောသူများအား မေးမြန်းပါ။ အောက်တွင်ပြုစုထားသောအချက်များ မဟုတ်ဘဲ အခြားတုံ့ပြန် လာသော အချက်များကို အပေါ်မှစစားရင်းပြုစုပါ။ ပြီးနောက် ခက်ခဲသောကာလမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော ကာလသို့ တစ်ရွာပြီး တစ်ရွာ ဖြတ်သန်းနေစဉ် ထိုသူ၏ရွာအလိုက်ဖြစ်ပေါ်နေသော အပြုအမူ များသည် ပုံမှန်အနေအထား များ ဖြစ်သည်။

ရွာ ၁။ ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ဒေါသရွာ (တစ်လ သို့ ပို၍ကြာမြင့်နိုင်သည်။)

- ထုံထိုင်းနေခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင်၌ဖြစ်ပျက်နေသောအရာကို သတိမထားဖြစ်နေခြင်း။
- ဖြစ်ပျက်သွားခဲ့သောအကြောင်းအရာနှင့် တစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားခဲ့ခြင်းကို မယုံကြည်နိုင်ဖြစ်နေခြင်း။
- ချက်ခြင်းငိုယိုဒေါသထွက်လာတတ်ခြင်း။
- ဘုရားသခင်အား စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လာတတ်ခြင်း။
- သူတို့အား ထားရစ်ခဲ့သောသူအပေါ် စိတ်ဆိုးနေတတ်ခြင်း။
- အကယ်၍ငါဒီလိုဟိုလို လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သူသေမှာမဟုတ်ဘူး စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်သော ခံစားချက်များရှိနေတတ်ခြင်း။
- ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်ပျက်မျိုးငါ ကြုံတွေ့ရသလဲဟူ မေးခွန်းထုတ်နေတတ်ခြင်း။
- ဆုံးရှုံးမှုအတွက် တစ်စုံတစ်ဦးအား အပြစ်တင်လာတတ်ခြင်း။
- နာကြင်မှုကိုပိုဆိုးရွားစေနိုင်သည့် ဂလက်စားချေရန်လုပ်ဆောင်လာတတ်ခြင်း။
- အသက်ရှင်နေသေးသည်ဟူသောခံစားချက်ဖြင့် အမှန်တကယ်သေဆုံးသွားခြင်းကို လက်ခံ ယုံကြည်ရန် ငြင်းဆိုနေ တတ်ခြင်း။
- သေဆုံးသွားသူအသံကြားရခြင်း (သို့) မြင်နေရခြင်း။ စသည့်အချက်များဖြင့်ကြသည်။

ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီးနောက် ငြင်းဆိုနေတတ်ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်နေတတ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိကာ အထောက် အကူ ဖြစ်စေတတ်သော နည်းလမ်းအချို့များဖြစ်သည်။ ငြင်းဆိုနေခြင်းသည် ဆုံးရှုံးရသည့်ခံစားချက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့နည်းစေကာ ထိုခံစားချက်၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှ (ကုစား)ကာကွယ်ပေးသည်။ ဒေါသ ထွက်ခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှု အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အကူညီမဲ့ဖြစ်နေသောအရာကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်(ခုခံ)နေသည့် နည်းလမ်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအရာ သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အားအင်ပေးကာ ခံစားချက်၏လွှမ်းမိုးမှုမှ ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။

ရွာ ၂။ မျော်လင့်ခြင်းမဲ့ (၆ လ (သို့) ၁၅ လ ကြာမြင့်နိုင်သည်)

- ဝမ်းနည်း၍ မျော်လင့်ချက်မဲ့ဖြစ်နေတတ်သည်။
- ၎င်းတို့၏ဘဝများကို စီမံရန်ခက်ခဲနေပေမည်။

- သေဆုံးသွားသူပြန်လာဖို့ရန် မျှော်လင့်နေတတ်သည်။
- အထီးကျန်၍လျစ်လျူရှုခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားနေတတ်သည်။
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဆုံးစီရင်ချင်စိတ်ပေါ်နေတတ်သည်။
- အကြောင်းမဲ့အပြစ်မကင်းသကဲ့သို့ ခံစားနေတတ်သည်။

ရွာ ၂ သည် ပူဆွေးနာကြင်ခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် အတွင်းနက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကောင်းသော အကြံပြုချက်၊ နည်းနာများကို လိုက်နာရန် မမျှော်လင့်တတ်ပေ။ (လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် ဆန္ဒမရှိတတ်ပေ။)

ရွာ ၃။ (ဘဝသစ်)အသစ်စတင်ခြင်း

- ဘဝသစ်ကိုစတင်ရန်စဉ်းစားလာမည်။
- မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်ဆံသွားလာမှုရှိလာမည်။
- အကယ်၍ဇနီးသည်(သို့) ခင်ပွန်း သေဆုံးသွားခဲ့သော် ပြန်လည်ထိမ်းမြားခြင်းကို စဉ်းစားလာမည်။ အကယ်၍ ကလေး ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ပါက ကလေးပြန်လည်ယူရန် စဉ်းစားလာမည်။
- ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ပြောင်းလဲလာမည်။ ပို၍ရင့်ကျက်ခိုင်မာလာတတ်သည်။

ရွာ ၃ သည် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဘဝသစ်အနေထားကို ပို၍လက်ခံလာလေ့ရှိသည်။ ယခု သာမန်ဘဝ ပုံစံသည် ဆုံးရှုံးမှုမကြုံမှီ သာမန်ဘဝအနေထားနှင့် ကွဲပြားမှုရှိနေမည်။ ဘဝတွင် အဓိကကျသောအရာများကို ပို၍သတိပြုအာရုံထားလာပြီး ပို၍လည်း ကြင်နာတတ်လာတတ်ကြသည်။

ခရီးနှင့်ခြင်း

အဖွဲ့ ၄ အား ဆိုးရွားသောအဖြစ်ပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသည့် ဇတ်လမ်းတစ်ပုဒ် (ဥပမာ- ချစ်ခင်ရသောသူတစ်ဦး မတော် တဆ ကားတိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့ရသည့်အဖြစ်ပျက်မျိုး)ကို သရုပ်ဆောင်စေပါ။ သူတို့သည် ပူဆွေးမှုခရီးစဉ်ကို နှင်ကြသည်။ တစ်ရွာချင်းစီအလိုက် တစ်ရွာပြီးတစ်ရွာရောက်တိုင်း ဖြစ်လေ့ရှိသော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်စေပါ။ ထိုသို့လှည့်လည် နေစဉ်အတွင်း တစ်ရွာတွင် တစ်ဦးတွယ်ငြိကျန်နေစေပါ။ အခြားတစ်ဦးအား ရွာ ၂ မှ ရွာ ၁ သို့ (သို့) ရွာ ၃ မှ ၂ သို့ ပြန်လှည့်ခေါက်စေပါ။ (ဥပမာ- အောက်မေ့ဖွယ်ဆုတောင်းခြင်းအစီစဉ်မျိုးတွင်)။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် ပူဆွေးမှုကို အပြုသဘော ဆောင်သည့် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ကြောင်း ကို ရှင်းပြပေးပါ။ အပြုသဘောမဆောင်သော တုံ့ပြန်မှုဆိုသည်မှာ ရွာ ၁ (သို့) ရွာ ၂ တွင် ကြာရှည်စွာရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မှားယွင်းသောတံတား

လူနှစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်၍ ဤတံတားအမှားကို ပုံဖော် ပြပါ။ တစ်ဦးကို ဆိုးရွားသည့်အဖြစ်ပျက်အား ကြုံတွေ့နေသူအ ဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေကာ ကျန်တစ်ဦးကို ထိုသူအား နှစ်သိမ့်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေကာ ရွာ ၁ နှင့် ၂ သို့ဝင်နေစရာ မလိုကြောင်း- ဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်များကို ယုံကြည်၍ ဝမ်းမြောက်ကာ ပုံမှန်အနေထား ကဲ့သို့နေသင့်ကြောင်းစသည်ဖြင့် လမ်းညွှန်မှုကိုပေးစေပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လွဲမှားသောနှစ်သိမ့်သူကြောင့် ပူဆွေးမှု(သောကရွာ)မှ တိုက်ရိုက် ရွာ ၃ သို့ခွန်ကျော်မိကာ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များ သည် စနစ်ကျသည့် ကုသမှုမခံယူဘဲ ခရီးဆက်ရင်း လမ်းခုလတ်တွင် လဲကျသွားသည်။ တံတားအမှားကူးခြင်း၏ ပြဿနာသည် အလုပ်မဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပေးပါ။

မြည်တမ်းခြင်း

မြည်တမ်းခြင်းကို အချိန်တစ်နာရီယူခွင့်ပေးပါ။ သင်ခန်းစာ ၃ အဆုံးပိုင်းတွင်ရှိသော မြည်တမ်းခြင်းများကို ဖတ်ပေးပါ။
ဤမြည် တမ်းခြင်းအဆင့်၌ ပါဝင်နေရမည့်တစ်ခုတည်းသောအချက် အပြစ်တင်ညည်းတွားခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို
ဖော်ထုတ်ပေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)

ပါဝင်သူများအား မိနစ် ၂၀ အချိန်ပေး၍ ၎င်းတို့၏ မြည်တမ်းခြင်းကို ရေးစပ်ဖော်ထုတ်စေပါ။ ညှဉ်သာသော တေးဂီတ
အသံကို နောက်ခံ သံစဉ်အဖြစ် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့ငယ်အတွင်း (သို့) အဖွဲ့အကြီးအတွင်း ၎င်းတို့၏
မြည်တမ်းခြင်းများကို ဝေငှရန် အခွင့်ပေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)။

#၄။ ဆိုးဝါးလှသည့် အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသော ကလေးငယ်များကို မည်သို့ အကူအညီ ပေးနိုင်ပါမည်နည်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

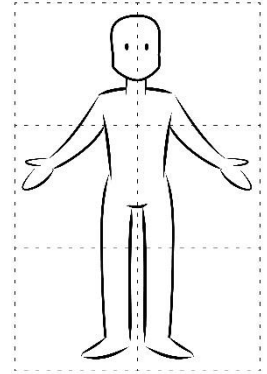
- ကလေးငယ်များ၌ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့စဉ်တွင် စိတ် ဒဏ်ရာကြောင့် ပြောင်းလဲလာသော အမူအကျင့်များ
- ကလေးများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို စကားလုံး၊ ဆော့ကစားခြင်း နှင့် ရုပ်ပုံရေးဆွဲခြင်း စသည် တို့ဖြင့် ထုတ်ဖော် လာစေရန် တုန့်ပြန် ကူညီနိုင်စေရန်
- သမ္မာကျမ်းစာကို အခြေခံ၍၊ ကလေးငယ်များကို ဆက်ဆံပြုမူသည့် မိရိုးဖလာ အယူအဆများကို တုန့်ပြန် နိုင်ရန်

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၂၀ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း၊ စာမျက် ၅၀ မှ မေးခွန်း ၁ နှင့် ၃ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ကာစီသည် တိုက်ပွဲ မစမီ၊ ဖြစ်နေစဉ်နှင့် တိုက်ပွဲပြီးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်ခဲ့ပါသနည်း။ ကာစီကဲ့သို့သော ကလေးများအပေါ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ မည်သို့ တုန့်ပြန် တတ်ကြပါသနည်း။ ထိုတုန့်ပြန်မှုများက အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်ဟု သင် ယူဆပါသလား။ (၇ မိနစ်)	ငယ်
	မေးခွန်း တစ်ခုစီမှ တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၈ မိနစ်)	ကြီး
၂။ ကလေးများမည်သို့ ပြုမူကြ သနည်း (၂၅ မိနစ်)	အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ခွဲပါ။ စက္ကူကြီး တစ်ချပ်နှင့် marker ပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့ကို စိတ်ခံစားမှုပိုင်း မည်သို့ ထိခိုက်သည်ကို တိုင်ပင် ရေးချခိုင်းပါ။ ဒုတိယ တစ်ဖွဲ့ကို ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကို တိုင်ပင် ရေးချခိုင်းပါ။ တတိယ တစ်ဖွဲ့ကို အမူအကျင့် ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
၃။ ဘယ်လို ကူညီမလဲ (၂၀ မိနစ်)	ခေါင်းစဉ် (က) မှ (င) အထိ အကျဉ်းချုံး သင်ပေးပါ။ ဥပမာများ ပေးနိုင်ပါက ပေးပါ။ မိသားစု အတွင်း အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ရှိပါက ကလေးကို မိသားစုနှင့် ပြန်ပေါင်းစည်း ပေးရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း-စာမျက် ၅၆ ရှိ မေးခွန်း ၁ နှင့် ၂ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်နေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရှိ မိဘများသည် သား၊ သမီးများနှင့် တရင်းတနှီး ပြောဆို ဆက်ဆံသည့် ဓလေ့ ရှိပါသလား။ မရှိပါက၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ထိုသို့သော ဆက်ဆံရေးကို သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြချက်များ နှင့် ချိန်ထိုးကြည့်ပါ။ မာကု ၁၀:၁၃။ နှင့် တရားဟော ၆:၄-၉ တို့ကို ဖတ်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး

	(င) ဆယ်ကျော်သက်များ။ ဆယ်ကျော်သက်များ အတွက် သီးသန့်လိုအပ် ချက်များ မည်သို့သော အရာများနည်း။ လိုအပ်ပါက သင်ခန်းစာ စာအုပ်မှ ဖြည့်စွတ်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	(စ) ကျောင်းဆရာ များကို ပြောဆိုခြင်း၊ (ဆ) အထူးဂရုပြုရမည့် အခြေအနေ။ အကျဉ်းချုံး ဝေငှပါ။ (၅ မိနစ်)	

အကြံပြုချက်များ

အပိုင်း ၂ ကိုသုံးသပ်မှုရယူရန်အတွက် ကတ်ထုစက္ကူပေါ်တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်၏ပုံကြမ်းကို ရေးဆွဲပါ။ အဖွဲ့ငယ်များမှ သုံးသပ် ချက်များ ကိုရယူ၍ ဆိုးရွားမှုကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ကလေးငယ်ခံစားနေရမည့် အချက်အလက်များကို နှလုံး ပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက် ထိုခံစားချက်များကြောင့် ကလေးငယ် ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက် လာနိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ ထိုနည်းတူ ကလေးငယ် အပြုအမူ အကျင့် ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အကျိုး သက်ရောက်စေလာနိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ထပ်လောင်း၍ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။



အချိန်အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုရန်

ကလေးစစ်သားများအပိုင်းသည် ဒေသဝန်းကျင်နှင့်လက်ရှိပြဿနာမဟုတ်ခဲ့သော် ချန်လှပ်ထားနိုင်သည်။

#၅။ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော အမျိုးသမီးများကို မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

ဖြစ်နိုင်ပါက သင်တန်းမစတင်မီ မည်သို့သောဆေးဝါးနှင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများဒေသတွင်း ရရှိသည်ကို စုံစမ်းပါ။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီးနောက် မုဒိမ်းကျင့် ခံရသူနှင့် သူ၏ မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေသည်ကို နား လည်မည်။
- မုဒိမ်းကျင့် ခံခဲ့ရသော သူများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်ကို သိရှိနိုင်မည်
- မုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းမှ မွေးဖွားသော ကလေး သူငယ်များကို လူမှု အသိုင်းဝိုင်း လက်ခံနိုင်လာရန် ကူညီနိုင်မည်။

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင်၊ မအေမာ (သို့) တာမာ (၂၀ မိနစ်)	ဒေသအတွက် သင့်လျော်သော ပုံပြင်ကို ရွေး ဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	မ အေမာ/ မျက် ၆၀။ မအေမာသည် သူမ အသက်တာ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အရာများအား အဘယ်ကြောင့် မည်သူ့ကိုမျှ မပြောဆိုခဲ့သနည်း။ မည်သို့ သောနည်း ဖြင့် ကျန်းမာခဲ့ပါသနည်း။ တာမာ/မျက် ၆၂။ အစ္စမပြု ကျင့် ခြင်း အမှုကြောင့် တာမာ၊ အာမနန်၊ သူမ၏ မိသားစု အပေါ်မည်သို့သော သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ခဲ့သနည်း။ (၈ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
၂။ အစ္စမပြုကျင့်ခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ။ (၅ မိနစ်)	အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါ သင်ခန်းစာ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ များကို ဖတ်ပြပေးပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
၃။ အစ္စမပြုကျင့်ခြင်း ကြောင့် ထိခိုက်နှစ်နာ စေသည့် အရာများ။ (၃၀ မိနစ်)	အမျိုးသား အဖွဲ့၊ အမျိုးသမီး အဖွဲ့၊ အဖွဲ့ ခွဲပါ။ ရွေး၁။ အမျိုးသား များ အဖွဲ့ကို အစ္စမပြု ခံရသော အမျိုးသမီးပေါ်သက်ရောက်မှုများ ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အမျိုးသမီး အဖွဲ့များကို သူ၏ အမျိုးသားနှင့် ကလေးများအပေါ်သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ရွေး၂။ အစ္စမပြုကျင့် ခြင်းနှင့် ဆိုင်၍ အဖွဲ့တိုင်း အနေဖြင့် အခြားအဖွဲ့များသို့ ပြောပြ အသိပေးလိုသည့် အရာများကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ (၂၀ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချပါ။ မပါဝင်သော အချက်များကို သင်ခန်းစာ စာအုပ်မှ တိုက်ကြည့်ပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
၄။ အစ္စမပြုကျင့် ခံရသူကို မည်သို့ ကူညီနိုင် (၁၅ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း-မျက် ၈၄။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစ္စမပြုကျင့် ခံ ရသော သူများ ကို ဆေးဝါးအကူအညီ၊ တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီပေးနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသလား။ မသိသေးပါက ဖော်ထုတ်ရန် အစီအစဉ် ဆွဲပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ခေါင်းစဉ်ငယ် (ခ)၊ (ဂ)၊ (ဃ) တို့ကို အကျဉ်းချုံး ပြောပြပါ။ နားထောင်းပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို အမှတ်ရစေပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး

၅။ အစ္စမပြုကျင့်ခံရခြင်းကြောင့် မွေးဖွားလာ သော ကလေးများ (၁၀ မိနစ်)	မအေမာ ပုံပြင်ကို ဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါက၊ မွေးလာသည့် ကလေး ဘယ်လို ဖြစ်သွား သလဲ မေးပါ။ ထိုသို့ မိမိ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ ရှိမရှိ မေးပါ။ အသင်းတော် အနေဖြင့် မည်သို့ ပြင်ဆင်သင့် သည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
အဆုံးသတ် လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်ရန်။	နိဂုံးချုပ် ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း-မျက် ၇၄၊ ကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ (၈ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၂ မိနစ်)	ကြီး

အကြံပြုချက်များ

၁။ အချိန်လုံလောက်မှုရှိခဲ့လျှင် ပုံပြင်နှစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုပါ။

၂။ နိုင်ငံအများစုတွင်၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဆိုင်သောမည်သည့်အသေးအမွှား ကိစ္စမျိုးကိုမဆို သတင်းပို့ရန် ဥပဒေပြဌာန်းထားကာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်လည်း နည်းလမ်းများကိုပြင်ဆင်ပေးထားသည်။ အကယ်၍ သတင်း ပေးပို့ခြင်း မရှိခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့ပါက အတိုင်ပင်ခံသည် ထောင်ဒဏ်နှင့်ရင်ဆိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ စာမျက်နှာ ၁၃ ကိုကြည့်၍ လည်း ဒေသအခြေအနေကို စူးစမ်းလေ့လာ ထားသည်။

၃။ အပိုင်း ၄ အား ရေဒီယို အသံလွှင့်ခြင်းအစီစဉ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို မတူသော အချက် အလက် များ ကို ပေးပါ။ ၎င်းတို့အား မိမိအဖွဲ့တာဝန်ကျသောအကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရွှေ့စေလျက် အချိန် ၂ မိနစ်ပေးကာ ရေဒီယိုအသံလွှင့် အစီစဉ်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်စေပါ။ ပြီးနောက် အကြောင်းအရာ အစဉ် အလိုက် တစ်လှည့်စီတင်ဆက်စေပါ။ အချိန်ကိုလည်း ၈ရုစိုက်ပါ။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုရန်

၁။ အကယ်၍ တင်ဆက်မှုကောင်းမွန်၍ထိရောက်မှုရှိပါက အဖွဲ့ကြီးအတွင်း၌သာ အနည်းငယ်ဆွေးနွေးမှုကိုပြု၍ ဆက် လုပ်ဆောင်ပါ။

၂။ အပိုင်း ၄ ခ သည်အကျဉ်းချုပ်၍ ရသည်။

၃။ အကယ်၍ အချိန် ၁ နာရီခွဲထက်ရပါက အဓမ္မ ပြုကျင့်ခံရသောသူအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အပိုင်းကို သာ ထည့်သွင်းပါ။

#၆။ HIV နှင့် AIDS ရောဂါများကြား၌ အမှုတော်ဆောင် ခြင်း

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- လူတစ်ယောက်သည် HIV ရောဂါပိုး မည်သို့ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်နှင့် ထိုမှတစ်ဆင့် AIDS မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သိရှိမည်။
- HIV ရောဂါ ပြန့်ပွားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော အယူအဆများကို သိရှိ၍ မည်သို့ ကိုင်သွယ် ဖြေရှင်း ရမည်ကို သိရှိမည်။
- လူငယ်များကို HIV ရောဂါမှ ရှောင်ရှား နိုင်ရန် ကူညီနိုင်မည်။
- HIV နှင့် AIDS ရောဂါရှိသူများကို အသင်းတော်များ ပါဝင်ကူညီလာစေရန် ကူညီနိုင်မည်။

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
သွေးအုပ်စု တိုက်ပွဲ (၁၅ မိနစ်)	ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုပဲ သွေးအုပ်စု တိုက်ပွဲ သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ (၁၅ မိနစ်)	ကြီး
၂။ ဥဏ္ဍိကပစ္စည်း (၁၅ မိနစ်)	စာ၊ ၇၇-၇၈ ရှိ မေးခွန်းများကို ဖတ်ပြပေးပြီး သင်တန်းသားများကို အဖြေများ ရေးသား ခိုင်းပါ။ အဆုံးတွင် အဖြေမှန်များကို ဖတ်ပြပါ။ HIV ပိုးသည် သွေး၊ လိင်အင်္ဂါ (ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း) များမှ ထွက်သည့် အရည်၊ နှင့် မိခင် နို့တိုက်ခွေကူးစက်နိုင်သည်ကို အလေးပေး ဖော်ပြပါ။ အပျော်သက်သက် သဘောဖြင့် ဘယ်နှစ်ယောက်က အဖြေအားလုံးမှန် (ဝါ) တစ်ခုတည်း မှား အောင်ဖြေ ဆိုနိုင်သည် စသည်ဖြင့် မေးပါ။ (၁၅ မိနစ်)	ကြီး
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကိုဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် စာ၊ ၇၇ ပါ မေးခွန်းများ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကယ်၍ လူတို့သည် HIV နှင့် AIDS ရောဂါရှိမှန်း သိရှိပါက အခြားသူများကို ပြောပြလေ့ ရှိပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ အဘယ်ကြောင့် မပြောပြသနည်း။ သင်၏ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရောဂါရှိသူအားမည်သို့ ဆက်ဆံကြသနည်း။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုအတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
၃။ AIDS နှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော ခံယူချက်များ (၁၀ မိနစ်)	လူများ AIDS နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့သော မှားယွင်းသော ခံယူချက်များ ရှိသည်ကို မေးမြန်းပါ။ လိုအပ်သလို ခေါင်းစဉ် ၃ ပါ၊ စာ ၇၈-၇၉၊ အချက်များကို လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
၄။ AIDS ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုကို မြင့်မားစေသည့် အရာများ (၁၀ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် (စာ၊ ၇၉) မေးခွန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ AIDS ကို တိုးပွားစေသည့် အလေ့အကျင့် အပြုမူခြင်းများ ရှိပါသလား။ မည်သည့် အရာများ ဖြစ်ပါသနည်း။	ငယ်

	တုန့်ပြန်မှုအတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
၅. AIDS အကြောင်း ကလေးတွေကို သင်ကြား ပေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)	စာ၊ ၈၀ ပါ ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများကို မေးပါ။ ကလေး သူငယ် များသည် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့သော နည်းဖြင့် သင်ယူကြသနည်း။ မည်သူက သင်ကြားပေးသနည်း။ မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင် စတင် သင်ပေးကြ သနည်း။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	အသင်းတော် အနေဖြင့် မည်သို့ ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပါ။	ကြီး
၆. AIDS ရောဂါရှင်များ အသင်း တော်က ကူညီခြင်း (၁၀ မိနစ်)	စာ ၈၂-၈၄ ပါ အချက်ငါးချက်ကို သင်ကြားပါ။	ကြီး

သွေးအုပ်စု တိုက်ပွဲများ။ HIV နှင့် AIDS သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတို

လူများ သူတို့၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် တွဲလောင်း ချိတ်ကပ်နိုင်မည့် HIV, တုတ်ကွေး, ငှက်ဖျား, နမိုးနီးယား, သွေးအုပ်စု စစ်သား နှင့် ARV စသည့် အမှတ်အသားများကို ပြင်ဆင်ပါ။

- ဒီဒီယာ ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းသည့် နေရာ ကွက်လပ်တခုကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သွေးအုပ်စု စစ်သား အဖြစ် လူ ၂ ဦးကို ခန့်ထားပါ။ လက်နက်များ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် သူများကဲ့သို့ သရုပ် ဆောင်စေပါ။
- HIV ပိုး အဖြစ် လူ ၂ ဦးကို သရုပ်ဆောင်စေပါ။
- အခြားသော သူများကို မတူညီသော ရောဂါများ တုတ်ကွေး၊ ငှက်ဖျား၊ နှင့် နမိုးနီးယား စသည်ဖြင့် သရုပ် ဆောင်စေပါ။
- ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့ကို သွေး ရဲဘော်များဖြင့် အကာအကွယ်ပေးရန် ဖန်ဆင်းခဲ့သည်။ ဒီဒီယာ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အဖျားအနာများကို ကာကွယ်ရန် သွေး ရဲဘော်များ ရှိပါသည်။ ထိုသွေး ရဲဘော်များ၏ တာဝန် ဝတ္တရားမှာ ဒီဒီယာ ကို ရောဂါ များမှ အကာအကွယ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ လှည့် ပတ် သွားလာပြီး အန္တရာယ် ဝင်ရောက်လာမှုများ ကို တွန်းလှန်ရန်ဖြစ်သည်။
- သွေး ရဲဘော်များ ဒီဒီယာ၏ ခန္ဓာကိုယ် ပတ်လည် လှည့်လည်သွားလာပြီး ဝင်ရောက်ရန်ကြိုးစား နေသည့် ရောဂါများကို စောင့်ကြပ်နေသည်။ တုတ်ကွေး ရောဂါပိုးကို ဝင်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ- ထိုရောဂါပိုးသည် အလျင်အမြန် တွန်းလှန်ခံရသည် (မှတ်ချက်- လိုအပ်သည်ထက် မကြမ်းတမ်းရန် လိုသည်။)။ ငှက်ဖျား ရောဂါပိုး ကို ဝင်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တိုးတောင်းသော အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ရင်ဆိုင် တိုက်ခိုက်ရပြီး အဆုံးတွင် တွန်းလှန်နိုင်သည်။
- အယောက်စီတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်နေ!!!
- ဒီဒီယာ၏ သွေး ရဲဘော်များသည် ယခုတိုင် ဝင်ရောက်လာသည့် ရောဂါများကို ခုခံ တွန်းလှန်နိုင်ပါသည်။
- ဒီဒီယာ အခု ပြည့်တန်ဆာမ တစ်ဦးနှင့် သွားရောက် အိပ်စက် လိုက်သည်။
- HIV ပိုးနှစ်ကောင် ဒီဒီယာ၏ သွေးရဲဘော်များ မသိအောင် သူ့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်လာပြီး၊ ပုန်းအောင်း နေပါသည်။
- တုတ်ကွေး ရောဂါ ပြန် ကျူးကျော် ဝင်လာသည်။ ခါတိုင်းလိုပဲ အလျင် အမြန်တွန်းလှန် တိုက်ခိုက်ခြင်း ခံလိုက်ရသည်။ အခု ငှက်ဖျားရောဂါ ပြန် ကျူးကျော် ဝင်လာသည်။ သူလည်းပဲ ခဏတာ တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီးနောက် တွန်းလှန်အနိုင်ယူခြင်းကို ခံလိုက်ရသည်။
- အယောက်စီတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်နေ!!!
- ဒီဒီယာသည် သူ့ကိုသူ ဖျားနေမှန်း မသိပါ။ သို့သော် သူသည် အခြားသူများကို သူ့မှ တဆင့် HIV ရောဂါပိုး လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ပါသည်။
- အခု HIV ရောဂါပိုးသည် ထရပ်လာပြီး သွေးရဲဘော်တစ်ဦးကို ဖမ်းဆီး ထိန်းချုပ်လိုက်သည်။

- တုပ်ကွေး ပြန်ဝင်လာသည်။ ရုန်းကန် တိုက်ခိုက်မှုရှိသည်။ နမိုးနီးယား ရောဂါ ပြန်ဝင်လာသည်။ ရုန်းကန် တိုက်ခိုက်မှုရှိသည်။ ကျန်သည့် သွေး ရဲဘော် တစ်ဦးကသာ တိုက်ခိုက်နေရသော ကြောင့် ရောဂါကို တွန်းလှန်နိုင် ရန် အချိန် ပို၍ကြာမြင့်သည်။
- HIV ရောဂါပိုးသည် ကျန်သည့် သွေး ရဲဘော်ကို ဖမ်းချုပ်လိုက်သည်။ ဒီဒီယာ ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို တုပ်ကွေး၊ နမိုးနီးယား၊ ငှက်ဖျား နှင့် ကင်ဆာ ရောဂါများ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်မှုကို ခံရသည်။ သွေး ရဲဘော်များသည် ဖမ်းဆီး ထိန်းချုပ်ခံရစဉ် တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျား နှင့် အခြားသော ရောဂါပိုးများ သည် အောင်မြင်မှု ရယူပြီး မြူးတူး ကခုန်ကြသည်။
- အယောက်စီတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်နေ!!! /ရပ်
- ယခု ဒီဒီယာတွင် AIDS ရောဂါ စွဲကပ်နေပြီ။ အလွန်သေးငယ်သော HIV ရောဂါပိုးက ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကျူးကျော် တိုက်ခိုက်လာသည့် ရောဂါပိုးများကို မတွန်းလှန်နိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ထားလိုက်သည်။ AIDS ရောဂါ သည် ရောဂါ အမျိုးအစား တစ်မျိုးတည်း သာ မဟုတ်ပဲ ရောဂါ အများ ပေါင်းစပ် ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆုံးမှာတော့ ရောဂါ ရှင် အသက်ဆုံး ပါးသွားသည်။
- ယခု ARV ဆေးကို သုံးဆောင်ခြင်းကြောင့် မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်သည့် ကို ကြည့်ကြပါစို့။
- ယခု ARV ၂ မျိုး ဒီဒီယာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ သူတို့က HIV ရောဂါပိုး များကို ထိန်းချုပ် လိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေး ရဲဘော်များက တုပ်ကွေး၊ ငှက်ဖျား စသည့် ရောဂါပိုးများကို မောင်းထုတ် တွန်းလှန် နိုင်သည်။
- အယောက်စီတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်နေ!!! /ရပ်
- သွေးစစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ HIV ရောဂါပိုး ရှိမရှိ အသေအချာ သိရှိနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော နည်းမှာ သွေးစစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ARV ဆိုသည့် ဆေးဝါးများက HIV ရောဂါပိုးများကို အမြစ်ပြတ် မချေမှုန်းနိုင်ပဲ ထိန်း ချုပ်ရုံ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ဆေးဝါးများကို တစ်သက်လုံး သုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ရပ်နားလိုက်ပါက HIV ရောဂါပိုး လွတ်မြောက် သွားပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်

သွေးစွန်းစစ်ပွဲများ ပြဇာတ်တိုကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အချို့အခြေအနေတွင် အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားအတူတကွ လုပ်ဆောင်ရန် မသင့်တော်သောအခြေနေရှိတတ်သည်။ ထိုအခြေနေမျိုးတွင် အမျိုးသားများ (သို့) အမျိုးသမီးများသာ သီးသန့်ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေသင့်သည်။

မိခင်မှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်ထံသို့ ခုခံအားကျရောဂါ (HIV) ကူးစက်ခြင်းအား ရှင်းလင်းခြင်း

- ၁။ ပုံမှန်အားဖြင့် ထိုရောဂါသည် အချင်း(ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်ပိုင်း)မှ ကူးစက်လေ့မရှိပေ။ သို့သော် သွေးထွက်အနာ သရ ဖြစ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်ပိုင်းမှသာလျှင် ရောဂါရှိသောမိခင်၏သွေးမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်ထံသို့ ကူးစက် နိုင်ပေသည်။
- ၂။ အကယ်၍မိခင်သည် (HIV) အပေါင်းလက္ခဏာရှိပြီး ကုသမှုမခံယူထားပါက၊ မီးဖွားဖြစ်စဉ် မိခင်သား အိမ်လမ်း ကြောင်းမှထွက်သော အရည်အားသောက်သုံးမိသောအခါ ကလေးထံသို့ ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုရောဂါပိုး သည်လည်း မျက်စိ (သို့) ထိရှ၊ ပွန်းပဲ့နေသောအနာများမှ တစ်ဆင့်လည်းကူးစက်နိုင်သည်။
- ၃။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည် အခြားအစာကိုလည်းစားသောက်နေပါက မိခင်နို့ရည်သည်လည်း အန္တရာယ် ရှိနိုင် သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအစာများသည် အစာအိမ်အလွှာများကို ထိရှမှုပေးနိုင်ကာ ထိုထိရှမှုမှ တစ်ဆင့် ရောဂါ ကူးစက် နိုင်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည် မိခင်၏နို့ရည်ကိုသာ သောက်သုံး နေပါက ထိုနို့ရည်သည် ကလေးငယ်၏အစာအိမ်လွှာအားထိခိုက်မှုမပေးဘဲ ရောဂါကူးစက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်မှ စိုးရိမ် စရာမလိုပေ။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုရန်

- ၁။ အကယ်၍ သင်တန်းသားအများစုသည် HIV/AIDS ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ရင်းနှီးမှုရှိပြီးသားဖြစ်လျှင် အချက်အလက် အားလုံးကို လုပ်စရာမလိုဘဲ မေးခွန်းအချို့ကို အသုံးပြု၍ ညဏ်စမ်းဖြေဆိုစေပါ။
- ၂။ အပိုင်း ၄ အကြောင်းအရာသည် အပိုင်း ၃တွင်လည်း ခြုံငုံလေ့လာထားသောကြောင့် ချန်လပ်ထား၍ရသည်။ (သို့) အဖွဲ့တစ်ချို့သည် ယုံကြည်ချက်များကိုဆွေးနွေးစေ၍ အချို့အဖွဲ့ကိုမူ လက်တွေ့ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဆွေးနွေးစေပါ။
- ၃။ ပုံပြင်ကိုချန်လပ်ထားပါ။ သွေးသွန်းစစ်ပွဲများဇာတ်နှင့် စမ်းသပ်မှုများသည် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှု ကိုများသွားပုံပိုးပေးသည်။

#၆-က။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု။

ဤသင်ခန်းစာသည် မိနစ် ၉၀ အတွင်း အပြီးသတ်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။ မကြာခဏ ဆိုသလို ခံစားမှုများ ဝေငှ ဖွင့်ပြော တတ်ကြသည်။ အချိန် ပိုယူဖို့ လိုအပ်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို နားလည် သဘောပေါက်စေရန်
- မိရိုးဖလာမိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေးကို ကျမ်းစာသွန်သင် မှုများဖြင့် ပြန်လည် သုံးသပ် နိုင်ရန်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသော အခြေအနေတွင် ရှိနေသူများကို ကူညီပေးနိုင်ရန်
- အကြမ်းဖက်သူများကိုလည်း နောင်တရလာစေရန် နှင့် ပြောင်းလဲ လာစေရန်

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကိုဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ စားပွဲ တစ်ခုစီအတွက် မေးခွန်း တစ်ခုစီ တိုင်ပင်ခိုင်းပါ။ (၅ မိနစ်) ဂျိုးက ဘာကြောင့် အေနာကို အကြမ်းဖက်သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။ ဂျိုးသည် ရက်စက် ကြမ်းတမ်းသော်လည်း ဘာကြောင့် အေနာ သူနှင့် ဆက်နေ သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။ အကြမ်းဖက်မှုမှ အေနာ လွတ်မြောက်အောင် မည်သည်တို့က အထောက် အကူ ဖြစ်စေခဲ့သနည်း။ သင်တို့ မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု မည်မျှ အတိုင်း တာထိ ရှိပါသနည်း။	ကြီး
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
2. အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (၁၈ မိနစ်)	ဆွေးနွေး သင်ကြားပေးပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	မှန်၊ မှား လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အဖြေများကို သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် ကြည့်ပါ။ မှန်၊ မှား လေ့ကျင့်ခန်းသည် မိမိဒေသတွင် ပြုလုပ်ရန် မသင့်လျော်ပါက ဒေသနှင့် သင့်လျော်သော နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ (၁၃ မိနစ်)	ကြီး
၃. အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တို့ ရိုးရာ ဓလေ့နှင့် သမ္မာကျမ်းစာတို့တွင် မည်သို့ ဖော်ပြသနည်း။	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၁၊ ၂။ သင်တို့ ရိုးရာ ဓလေ့တွင် အိမ်တွင်း အကြမ်း ဖက်မှု နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သွန်သင်သနည်း။ ပြီးနောက် ဖော်ပြပါ ကျမ်းချက် များ ကို လေ့လာပြီး ရိုးရာဓလေ့ သွန်သင်မှုများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီ ဆွေးနွေးရန် ကျမ်းပိုဒ် တစ်ခုစီ ပေးပါ။ (၁ ပေ ၃း၇။ ကမ္ဘာ ၁း၂၆-၂၇။ ဧဖက် ၅း၂၁-၃၀။ ၁ကော ၁၃း၄-၇။ ကောလော ၃း၁၉။ ဧဖက် ၄း၂၉-၃၂။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၃။ သင့်ဒေသရှိ လူများ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ပြုလုပ် ခြင်းသည် မမှားယွင်းကြောင်း ပြသရန် သမ္မာကျမ်းစာကို အသုံးပြုသည့်	ကြီး

	ကျမ်းပိုဒ်များ ရှိပါသလား။ ထိုကျမ်းချက်များ ဖော်ထုတ် ခိုင်းပြီး၊ အဖွဲ့ငယ်များ အတွင်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်စေပါ။ ပြီးနောက် အဖွဲ့ကြီးတွင် တင်ပြခိုင်းပါ။ (၅ မိနစ်)	
၄။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဘာကြောင့်ဆက်ဖြစ်နေရသလဲ။	သင်းတန်းသာ ထက်ဝက်ကို ပထမ မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပြီး၊ တစ်ခြား ထက်ဝက်ကို ဒုတိယ မေးခွန်း ဆွေးနွေးစေပါ။ ၁။ မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက် ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြပါ။ တစ်ခြား အချက် များ တွေးမိပါက ထပ်ဖြည့်ပါ။ ၂။ မိသားစုဝင်များအတွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဆက်လက် ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်း ရင်းများ ကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြပါ။ တစ်ခြား အကြောင်းအရာ များ ထပ်ဖြည့်ပါ။ (၇ မိနစ်)	
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ လိုအပ်သည်များ ထပ်ဖြည့်စွက်ပါ။ (၈ မိနစ်)	
၅။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံရ သူများကို ကျွန်တော်တို့မည်သို့ ကူညီ မည်နည်း။ (၁၅ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခံရ သူများကို မည်သို့ ကူညီ နိုင်မည်နည်း။ တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ထပ်ထည့်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူကို ကူညီနိုင်မည့် မည်သို့သော အကူအညီ၊ အဖွဲ့အစည်းမျိုးရှိသည်ကို စုံစမ်းပါ။ ပြီးနောက် သူတို့ နှင့် မည်သို့ ဆက်သွယ်နိုင်မည် (ဖုန်း၊ နေရာ) များကို စုံစမ်းပါ။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
၆။ အကြမ်းဖက်သူ ကို ကျွန် တော်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည် နည်း။	သင်ခန်းစာ ကို အကျဉ်းချုံး ပြောပြပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း	ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားရန် အတွက် အချိန် မိနစ် (၉၀) အထက်ရပါက လုပ် ဆောင်ပါ။	

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုရန်

အကယ်၍ အပိုင်း ၄ ကို ပုံပြင်ဆွေးနွေးခြင်းအပိုင်းတွင် ပါဝင်ခဲ့ပါက ချန်လပ်ထားပါ။

#၆-ခ။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- သေကြောင်း ကြံစည်ရခြင်း၏ ဆိုးကျိုး ကောင်းကျိုး နှင့် ထိခိုက်မှုများကို နားလည်မည်။
- သမ္မာကျမ်းစာ တွင်ရှိသော သေကြောင်းကြံစည်ခဲ့သော သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ တုန့်ပြန်မှုများကို ပြသပေးနိုင်မည်။
- သေကြောင်း ကြံစည်သည့် ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေသတွင် အယူအဆများ၊ တုန့်ပြန်မှုများကို သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်မှုနှင့် စိတ်ပညာ နည်းစနစ်များဖြင့် နှိုင်းယှဉ် သုံးသပ် နိုင်မည်။
- လူတစ်ဦး သေကြောင်း ကြံစည်မည့် အခြေအနေ မည်မျှ နက်ရှိုင်းမှု ရှိသည်ကို နားလည် နိုင်မည်။
- သေကြောင်း ကြံစည်သည့် သူတစ်ယောက်ကို ကောင်းစွာ မေတ္တာပြ အကူအညီ ပေးနိုင်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင် သွားသည့် သူ၏ မိသားစုဝင်များ စိတ် ဒဏ်ရာမှ ကျန်းမာလာစေရန် ကူညီနိုင်မည်။

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင်	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်။ (၇ မိနစ်) ဘာကြောင့် ထိုသူ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရတယ်လို့ သင်ယူဆပါသလဲ။ ဘယ်သူ့ မှာ တာဝန်ရှိသလဲ။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေ ခြင်းကြောင့် မိသားစုအတွက် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးမျိုး ရောက်ရှိ စေသလဲ။ အသင်းတော်က မည်သို့ ထိုမိသားစုကို ကူညီပေးခဲ့ပါသလဲ။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
၂။ အဘယ်ကြောင့် လူတွေ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေကြသလဲ။ (၈ မိနစ်)	သင်ခန်းစာ ကို သင်ပေးပါ။ (၃ မိနစ်)	
	တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်သည့် အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။	
၃. သမ္မာကျမ်းစာတွင် အကူ ညီမဲ့သော သူများ။ (၁၅ မိနစ်)	အဖွဲ့တိုင်း ကျမ်းချက်များ ကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ (၅ မိနစ်)	
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၁၀ မိနစ်)	
၄။ ထင်သာ မြင်သာ ရှိသော အမှတ် အသားများ (၁၅ မိနစ်)	သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပြီးနောက် ဆွေးနွေးပါ။ (၁၀ မိနစ်)	
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ လူတစ်ဦး မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမည်ဟု ယူဆရသော မည်သို့သော သိသာ ထင်ရှားသည့် အမှတ်အသားများကို သတိပြုမိပါသလဲ။ (၅ မိနစ်)	

၅။ မိမိကိုယ်ကို သတ် သေရန် ရည်ရွယ်သည့် သူများကို ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။ (၁၃ မိနစ်)	အဖွဲ့တစ်ချို့ကို မေးခွန်း ၁၊ ကို လုပ်စေပြီး၊ အခြားအဖွဲ့များကို မေးခွန်း ၂ လုပ်စေ ပါ။ (၅ မိနစ်) ၁။ သင့်အသိုင်းဝိုင်းတွင်းမှ လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြံစည်ခဲ့ပါက၊ လူများ သူ့ကို ဆက်ဆံ၊ ပြုမူ ပုံများက သူ့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသလား။ ၂။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ရည်ရွယ်သည့် သူများကို ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ လိုအပ်သည့် အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြံစည်သည့် သူများကို ကူညီသည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များ နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကူညီပါ။ (၈ မိနစ်)	ကြီး
၆။ မိမိကိုယ်ကို သတ် သေ ခဲ့သောသူ ထားခဲ့ သည် မိသားစုဝင်များကို ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။ (၁၂ မိနစ်)	အဖွဲ့တစ်ချို့ကို မေးခွန်း ၁၊ ကို လုပ်စေပြီး၊ အခြားအဖွဲ့များကို မေးခွန်း ၂ လုပ်စေ ပါ။ (၅ မိနစ်) ၁။ သင့်အသိုင်းဝိုင်းတွင်းမှ လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေပြီး ချန်ထား ခဲ့သည့် မိသားစုဝင်များအား လူများက သူတို့ကို ဆက်ဆံ၊ ပြုမူ ပုံများက သူတို့ အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသလား။ ၂။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေ ခဲ့သောသူ ထားခဲ့သည် မိသားစုဝင်များကို သင်မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။	ကြီး
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ လိုအပ်သည့် အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
နိဂုံး လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅ မိနစ်)	နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း ၂ခု မှ တစ်ခုကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ပါ။	

သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းတို။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံး စီရင်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ခြင်း

- ခေါင်းစဉ် ၄၊ ထင်သာ မြင်သာ ရှိသော အမှတ်အသားများ သင်ခန်းစာ သင်ကြားချိန်တွင် ယခု သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ဒေသတွင် လူများ မိမိကိုယ်ကို အများဆုံး အဆုံးစီရင်သည့် အကြောင်းတစ်ခုကို အခြေခံပါ။ ဥပမာ၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ တစ်ဦး သူ့ရည်းစားနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားခြင်း၊ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးတစ်ဦး အရေး ကြီးသည့် စာမေးပွဲ ကျရှုံးခြင်း၊ လူတစ်ဦး လိင်အကြမ်းဖက်မှု (သို့) ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခံရခြင်း။ ဇနီးသည် တစ်ဦး အိမ်နီးချင်းမှ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်း။ ကျောင်းသား တစ်ဦး ကျောင်းတွင် နိုင်ငံထက်စီးနင်း၊ အကြမ်းဖက် ခံရ ခြင်း။ အိမ်ထောင်ရှင် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားခြင်း။ လင်ယောက်ျားနှင့် သားသမီးများ အသတ်ခံရသည့် ဇနီးသည်။
- သင့်ဒေသတွင် လူတွေမိမိကိုယ် အဆုံးစီရင်သည့် အခါ ပြောဆိုလေ့ရှိသည့် အတိုင်း ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ၊ US တွင် လူများသည် “ခင်ဗျား ကိုယ်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ဖို့ စဉ်းစားဖူးပါသလား” လို့ တိုက်ရိုက် မေးတတ်ကြသည်။ တစ်ချို့ နိုင်ငံများတွင်မူ မျော်လင့်ချက် ကုန်သွားပြီလား။ စသည်ဖြင့် မေးတတ်ကြသည်။
- နိဒါန်း၊**
- မအေးအေးသည် ဘော်ဒါ တစ်ခုတွင် နေပြီး ကျောင်းတက်နေစဉ်၊ သင်ခန်းစာများ မလိုက်နိုင် ဖြစ်လာသည်။ အခန်းအောင်းကာ စာသင်ချိန်များ ပျက်ကွက်လာသည်။ အစား အသောက်များထွက်စားချိန်တွင်လည်း ခါတိုင်း လောက် မစားနိုင်ပဲ၊ အခြား ဘယ်သူနဲ့မှ စကား ပြောဆိုခြင်းလည်း မရှိပါ။ တစ်ပတ်ခန့်ကြာသော် သူမ သူငယ် ချင်း ဘိုဘို သူမ အခန်းထဲ လာလည်သည်။ A= အေးအေး၊ B= ဘိုဘို

နားထောင်ပေးခြင်း အဆိုး

- B:** (တံခါး ခေါက်တယ်၊ အခန်းထဲကို ဝင်လာတယ်။) နင် အခုတစ်လော အရမ်းငြိမ်နေလို့ လာကြည့်တာ။ အခြေအနေက အဲဒီလောက် အဆိုးကြီး မဟုတ်ပါဘူး။
- A:** တကယ်တော့၊ အခြေအနေ တော်တော် ဆိုးတယ်။ (သက်ပြင်းချသံ)
- B:** ဒါနဲ့ ဘယ်လို လုပ်ဖို့ စဉ်းစားထားလဲ။
- A:** (ခေါင်းငိုက်စိုက်ပြီး၊ ပခုံး တွန့်ပြတယ်)၊ မသိတော့ပါဘူး။
- B:** နင် အခန်းထဲမှာ တစ်ချိန်လုံး မနေသင့်ဘူး။ အတန်းထဲမှာ အဆင့်ကျလာမယ်။
- A:** အဆင့်က ကျပြီးသားပဲ၊ အာရုံစိုက်လို့ကို မရဘူး။
- B:** ငါ ကူညီပေးမယ်။ ဘယ် သင်ခန်းစာ လေ့လာချင်သလဲ။
- A:** (ဘိုဘို ကနေ ခပ်လှမ်းလှမ်းကို ရွှေ့သွားပြီး) မသိပါဘူး။ တော်တော် စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းတယ်။
- B:** သင်ခန်းစာတွေအတွက် နင် အကူအညီလိုတယ်။ တစ်နေရာရာ သွားပြီး စာ အတူကျက်ရအောင်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခု အရင်စားရအောင်။
- A:** (စိတ်မပါစွာထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်) တော်ပြီ၊မလိုဘူး။ ဆက်ကြိုးစားလည်း ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါလက်လျှော့ လိုက် တော့မယ်။
- B:** (တော်တော် အံ့သြလျက်၊ လက်အပေါ်မြှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး) အဲဒီလို မပြောနဲ့။ ငါတို့ကို ချစ်ပြီး၊ ဂရုစိုက်တဲ့ ဘုရား ရှိတာပဲ။ ဘုရားကို အားကိုးစမ်းပါ။ မဟုတ်ရင် ငါတို့ ယုံကြည်ခြင်း အားနည်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်။ နင့်အတွက် ဆုတောင်းပေးမယ်။
- A:** (ရွှေးချယ်စရာ မရှိ၊ ဘိုဘို သူမ၏ လက်ကို ကိုင်တာကို မငြင်းဆန်)။ ကောင်းပြီလေ၊ အကျိုးရှိမယ်လို့တော့ မထင် ဘူး။ ငါလည်း ဆုတောင်းနေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓါတ် ပိုပိုကျလာတယ်။ မျှော်လင့်ချက် မရှိပါဘူး။
- B:** (ဆုတောင်း)။ အဖ ဘုရား၊ အေးအေးကို ကူညီပါ။ သူမကို ဘုရားသခင် ဂရုစိုက်တယ် ဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်။ စိတ်သက် တောင့် သက်သာ ရှိဖို့ ကူညီပါ။ ကျောင်းစာတွေ အပေါ်စိတ်ဝင်စားဖို့နဲ့ နာခံတတ်သောသူ ဖြစ်ဖို့ ကူညီပါ။ အာမင်။ နေလို့ ပိုကောင်းသွားတယ် မဟုတ်လား။
- A:** (ပုခုံး တွန့်ပြ)၊ မသိဘူး။
- B:** (ပြန်ဖို့ မတ်တပ်ရပ်)၊ ညကောင်းကောင်း အိပ်နိုင်ပြီး မနက်ဖြန် မနက်ကျရင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပြန်ဖြစ်သွား လိမ့် မယ်။ မနက်ဖြန် အတန်းမှာ ပြန်တွေ့မယ်နော်။
- A:** (မော့ မကြည့်) ဘိုင်။

ကောင်းသော နားထောင်ပေးခြင်း

- B:** (တံခါး ခေါက်တယ်၊ အခန်းထဲကို ဝင်လာတယ်။) မင်္ဂလာပါ။ အေးအေး နေကောင်းလား။ နင် အခုတစ်လော အရမ်း ငြိမ်နေတယ်၊ အခန်းအောင်းနေတာ ပဲတွေ့ရတယ်။ တစ်ခုခု အဆင်မပြေဘူးလား။
- A:** (သက်ပြင်းချ၊ အပေါ်ကို နည်းနည်း မေါ့ကြည့်) နေလို့ ထိုင်လို့ မကောင်းတာ နည်းနည်းကြာပြီ။
- B:** (ထိုင်တယ်၊ အေးအေးကို ကြည့်တယ်) ဘယ်လို ဖြစ်လို့လဲ။
- A:** (ခေါင်းငိုက်စိုက်ပြီး)၊ ဘယ်လိုပြောရမှန်းတောင် မသိပါဘူး။
- B:** ကိစ္စမရှိဘူး။ ပြောပြနိုင်တဲ့ နေရာကနေ စပြောပါ။ ငါ နင့်အတွက် စိုးရိမ်လို့ပါ။
- A:** ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဆင်ပြေသွားမှာပါ။

- B:** မသိဘူးနော်။ နင် အရမ်း ငြိမ်နေပြီး အတန်းလည်း ပုံမှန် မတက် ဖြစ်ဘူး။ နင် အရင်လို မဟုတ်တော့ ဘူး။ တစ်ခုခု အဆင်မပြေဖြစ်သွားတာ ရှိလား ပြောပြပါ။
- A:** ပြောပြဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ ဘယ်လို အစပြုရမှန်းတောင် မသိဘူး။
- B:** ဘယ်ကနေ စဖြစ်တာလဲ။
- A:** (အပေါ်ကို တစ်ချက် မော့ကြည့်တယ်) ကိုနိုင် ကို သိတယ် မဟုတ်လား။
- B:** သိတာပေါ့။ သူနဲ့ တစ်ခြား ဘော်ဒါက ယောက်ျားလေးတွေ တစ်နေ့ကတောင် လာလည် သွားသေးတယ်။
- A:** (ပိုငြိမ်သက်သွား၊ ခေါင်းငုံ့ထား)
- B:** ကိုနိုင် လာလည်တော့ တစ်ခုခုများ ဖြစ်သွားခဲ့ကြလား။
- A:** (ခေါင်း မဖော် ပဲ၊ ခေါင်းညိမ့်ပြ)
- B:** နင် ဘယ်လိုဖြစ်လို့ စိတ်ညစ်နေတယ်ဆိုတာ နားလည်ပြီ။ ငါ့ကို ပြောပြလို့ ရပါတယ်။
- A:** (ခေါင်းခါပြ) ငါဘယ်သူ့ကိုမှ ပြောပြလို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါတော်တော် မှားသွားတယ်။ အဖေက သင်းအုပ်ဆရာ ဆိုတာ နင်လည်း သိပါတယ်။ သူ့ငါ့ ကို ဘယ်လိုမှ ခွင့်လွှတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက် ဘာမှ မရှိတော့ ပါဘူး။

သင်တန်း နည်းပြအတွက် အကြံပြုချက်။

အထက် ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာကို ကြားသိပြီးတာနဲ့ ပြဿနာ ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာကို သိလိုစိတ် ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။ သို့သော် အေးအေး က ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုတယ်။ လူတစ်ယောက်က မျှော်လင့် ချက် မရှိတော့ဘူး၊ လူတွေနဲ့ မတွေ့လိုတော့ဘူး၊ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ချင်တယ်၊ ပြောရင် ပြဿနာ အသေးစိတ်ကို သိဖို့ထက် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နိုင်သည့် အခြေအနေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ ဆိုတာကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ပါ။

လိုတိုင်းကတော့ မျှော်လင့်ချက် ကုန်သွားပြီ၊ အသက်ဆက်ရှင်လည်း ဘာထူးမှာလဲ၊ သတ်သေတာပဲ ကောင်းတယ်။ လို့ တိုက်ရိုက် ပြောဆိုမည် မဟုတ်ပါ။ သူ့အခြေအနေကို သုံးသပ်ပြီး မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူးလို့ ယူဆသလား လို့ မေးပါ။

- B:** မျှော်လင့်ချက် ဘာမှ မရှိတော့ဘူး ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။
- A:** ငါဘဝက အသက်ရှင်ဖို့ မကောင်းတော့ ပါဘူး။ ပျက်စီးသွားပြီ။
- B:** ပျက်စီးတယ်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ ကိုယ်ကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ စဉ်းစားနေတာလား။
- A:** (ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်။ ခေါင်းညိမ့်ပြ) နင် နားမလည်ပါဘူး။ ငါ့မိသားစုက ငါ့ကို လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါမှာ ကိုယ်ဝန် ရှိနေပြီ။ တစ်ခြား ရွေးစရာ လမ်းမှ မရှိတော့တာ။
- B:** ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကို သတ်သေမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားထားလား။
- A:** ရှိတယ်။
- B:** ဘယ်လို စဉ်းစားတာ တာလဲ။

သင်တန်း နည်းပြအတွက် အကြံပြုချက်။

အသေးစိတ် ဆန်သော မေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုသည့် စိတ်သည် လက်တွေ့ အကောင် အထည်ဖော်မည့် အဆင့်သို့ ရောက်နေပြီလားဆိုတာကို သိနိုင်ပါသည်။ ဘယ်လို ဘယ်ပုံ လုပ်ဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားသည် အထိ အသေးစိတ် ပြောပြနိုင်ပါက၊ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မည့် အဆင့် တော်တော် သေချာ သလောက်ရှိနေသည်ကို သတိပြုရမည်။

- A:** ဆေးတွေ အများကြီး တစ်ခါတည်း သောက်ပစ်လိုက်မယ် လို့ စိတ်ကူးထားတယ်။
- B:** သောက်မယ့်ဆေးတွေကို အခုအခန်းထဲမှာ ရှိလား။
- A:** (ခေါင်းညိမ့် ပြ)
- B:** ငါ့ကို ဆေးတွေ ပေးလို့ရမလား။ ဘယ်မှာထား ထားတာလဲ ပြလို့ ရမလား။
- A:** နင် နားမလည်ပါဘူး။ ငါ့မှာရွေးစရာ တစ်ခြားလမ်းမှ မရှိတော့တာ။
- B:** (ငြင်ငြင်သာ ပြော) အေးအေး တစ်ခြား ရွေးစရာ နည်းလမ်း တစ်ခုခု ငါ့ကူ ရှာပေးမယ်။ ငါ နင်နဲ့ အတူတူ ရှိနေမယ်။ ဆေးတွေ ဘယ်မှာ ထားသလဲဆိုတာ ပြပါ။
- A:** (ဆေးတွေ သွားယူပြီး ပေး)
- B:** ငါ ဒီည နင်နဲ့ အတူ နေကူပေးမယ်။ အဆင်ပြေတယ် မဟုတ်လား။ နင် ဒုက္ခမရောက်ဖို့ စောင့်ကြည့်ပေးချင်တယ်။
- A:** (ခေါင်းညိမ့်ပြ) ကောင်းပြီလေ။
- B:** ငါတို့ အတူ တစ်ခြားနည်းလမ်း အတူရှာကြရအောင်။ တစ်ခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခု စဉ်းစား မိတာကော ရှိလား၊ ပြောကြည့်ပါအုံး။
- A:** ငါအနားမှာ ရှိနေပေးပြီး၊ ကူညီပေးလို လို့ စိတ် သက်သာရပါတယ်။
- B:** နင့်အတွက် ငါရှိနေမှာပါ။ ဒီတစ်ညကောင်းကောင်း အိပ်၊ အနားယူပြီးရင် တစ်ခြားထွက်ပေါက်တွေဝိုင်းပြီး စဉ်းစား ကြရအောင်။ နင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ တစ်ခြား ဘယ်သူတွေ ကူညီပေးနိုင်တယ် ဆိုတာလည်း စဉ်းစားကြည့် ရအောင်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် အဆင်ပြေ မလား။
- A:** (ညင်သာစွာ ပြော) အဆင်ပြေမယ်လို့ ထင်တာပဲ။

#၆-ဂ။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ (Addiction)

ဤသင်ခန်းစာကို ထည့်တွင်းထားခြင်းမှာ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာမှ တစ်ဆင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- လူများ အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ အတွင်းနေထိုင်ကြသည်ကို သိရှိနိုင်မည်။
- စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူများကို မျော်လင့်ချက်နှင့် သမ္မာကျမ်းစာဖြင့် ကျန်းမာလာစေရန် ကူညီနိုင်ရန်
- စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ အဆင့်ကို လိုက်၍ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်ကို သိရှိနိုင်ရန်
- စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသော သူ ကျန်းမာလာသည် ဖြစ်စေ၊ နဂိုအတိုင်း ဆက်ရှိနေသည် ဖြစ်စေ မိသားစုဝင်များ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အကူအညီ ပေးနိုင်ရန်

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ။ ဒါဝိတ်၏ ပြဿနာက ဘာလဲ။ သူ့ပြဿနာကြောင့် မိအေးနှင့် မာကုတို့ အပေါ် ဘယ်လို ထိခိုက်မှုမျိုး ရှိစေသလဲ။ လူတွေ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
၂။ စွဲလမ်းမှုဆိုတာ ဘာလဲ။ (၃ မိနစ်)	သင်ကြားပို့ချပါ	ကြီး
၃။ လူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်ရ သနည်း။ (၁၂ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ။ လူတို့သည် အဘယ် အကြောင်းကြောင့် စွဲလမ်း စွဲမက်မှု ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း၊ မည်သို့ စတင် သနည်း။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ လိုအပ်သည့် အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ စွဲလမ်းမှုကြီးသော သူတို့၏ သံသရာ စက်ဝိုင်းကို ရှင်းပြပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
၄။ သမ္မာကျမ်းစာက စွဲလမ်း ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သွန်သင်ပါသနည်း။ (၁၇ မိနစ်)	အဖွဲ့ငယ် တစ်ခုစီ အောက်ဖော်ပြပါ ကျမ်းချက် တစ်ချက်စီကို လေ့လာ ဆွေးနွေး စေပြီး စွဲလမ်းမှုနှင့် ဆိုင်သော သွန်သင်ချက်များကို အဖွဲ့ကြီးထံသို့ တင်ပြ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ယာကုပ် ၁:၁၃-၁၅။ ရောမ ၆:၁၁-၁၃။ ဧဖက် ၄:၂၂-၂၄။ ၂ကော ၁၀:၃-၅။ ကော ၃:၁-၃။ ၁ကော ၁၁:၁၃။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ (၁၂ မိနစ်)	ကြီး
၅။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ရှိသော သူများကို ကျွန်တော်တို့ မည် သို့	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ။ စွဲလမ်း ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူများသည် အဘယ်ကြောင့် မရပ်တန့်နိုင်ရ သနည်း။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ လိုအပ်သည့် အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး

ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။ (၂၀ မိနစ်)	စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့သူများ ကြုံတွေ့ရသည့် အဆင့်များကို ရှင်းပြပေးပါ။ အဆင့် ၃ အတွက်၊ ဒေသတွင်း ကူညီပေးသည့် အဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
၆. ကျွန်တော်တို့သည် စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့သောသူ၏ မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ ကူညီနိုင် မည်နည်း။ (၃၀ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ။ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသောသူ၏ မိသားစုဝင်များအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ သော အရာများနှင့် အထောက်အကူ မဖြစ်စေသော အရာများသည် အဘယ်နည်း။ (၅ မိနစ်)	
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ (၁၀ မိနစ်)	
	သင်သည် အရက်စွဲနေသော ဒါပိတ်ကဲ့သို့သော လူတစ်ယောက်နှင့် အတူနေထိုင် သည် ဆိုကြပါစို့။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများ ဆွေးနွေး ကြည့်ပါ။ (၇ မိနစ်) သင့်ကိုသင် မည်သို့ အမှန်တစ်ကယ် ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်မည်နည်း။ သင့်ကို သင် မည်သို့ ဂရုစိုက်မည်နည်း။ လမ်း ပြဿနာ ကြုံတွေ့နေသူကို ထိရောက်သော ခွန်အားပေးမှုများ လုပ်ဆောင်နိုင် ရန် မည်သို့သော ကဏ္ဍများ၊ အကူအညီများ ကိုလုပ်ဆောင်ပေးမည်နည်း။	
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ (၇ မိနစ်)	
နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း	အချိန်ရှိပါက လုပ်ဆောင်ရန်။	

သရုပ်ဆောင်ရန် ဇာတ်လမ်းတို။ (မူးယစ်၊အရက်သေစာ)စွဲလမ်းမှုများ

မှတ်ချက်။ ။အောက်တွင်ပေးထားသောပြောဆိုမှုများသည် ပြန်လည်နာလန်ထူလာခြင်းဖြစ်စဉ် အဆင့်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသောတုံ့ပြန်မှုများကိုစုစည်းပေးထားခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အသေးစိတ်ဆန်ပြောဆိုခြင်း များ အဖြစ်နည်းလေ့ရှိသည်။

A သည် မူးယစ်၊အရက်စွဲလမ်းနေသူကိုကိုယ်စားပြုပြီး၊ F သည် မိတ်ဆွေ၊သူငယ်ချင်းကိုကိုယ်စားပြုထားသည်။

Stage 1 (အဆင့် ၁၁): “ကျွန်တော်မှာ ဘာ ပြဿနာမှ မရှိပါဘူး” (အဆင်သင့် မဖြစ်သေး)

F: ဟေ့ ဂျိုး။ အခြေအနေကောင်းလား။

A: ကောင်းပါတယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေပါတယ်။

F: တစ်ကယ်လား။ မင်းကို ကြည့်ရတာ တော်တော် ပင်းပန်းနေသလိုပဲ။ အရက်ဆိုင်မှာလည်း ရန်ဖြစ်သေးတယ်လို့ ကြားတယ်။

A: ဟုတ်တယ်လေ။ ငါအဲဒီမှာ ပွဲကြမ်းလိုက်သေးတယ်၊ အားလုံးတော့ မမှတ်မိတော့ ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တော်တော် ပျော်စရာကောင်းတယ်။

F: ဂျိုး၊ မင်းအတွက် ငါ စိုးရိမ်တယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နေ့တိုင်းလိုလို ရန်ဖြစ်နေတာ တော်တော် ကြာလာပြီနော်။ ငါထင်တယ်-

A: (ကြားဖြတ်ပြော) ဘာမှ မဖြစ်စလောက်လေးပါ။ အားလုံး အဆင်ပြေပါတယ်။ နောက်မှ တွေ့မယ်နော်၊ တာ့တာ။

F: ငါပြောတာကို နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် နားထောင်ပေးရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ခင်ဗျားရဲ့သောက်စားမှု ပြဿနာက စိုးရိမ်စရာပဲ။ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ဆက်ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ မြင်ကြည့်လိုရနေတယ်။ ငါတွေ့နေရတာက ခင်ဗျားရဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့

မိသားစုတွင်းမှာပါ ပြဿနာတွေ တော်တော် ဖြစ်နေတယ်။ မင်းလည်း စိုးရိမ်နေမယ်ဆိုတာ ငါသိသလို၊ငါလည်း မင်းအတွက် စိုးရိမ်တယ်။

Stage 2: “ကျွန်တော်မှာ ပြဿနာ ရှိနေပြီလား” (အသင့် ဖြစ်တော့မည့် အနေအထား)

- F: ဟေ့ ဂျိုး။ အခြေအနေကောင်းလား။
- A: အင်း၊ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တာပဲ။
- F: ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ပြောပါအုံး။
- A: ထွေထွေထူးထူး ပြောစရာတော့ မရှိပါဘူး။ တကယ်တော့လေ၊ ဒီမနက် ငါတော်တော် ကြောက်သွားတယ်။ ငါမသိတဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ နီးလာတယ်။ မနေ့ညက ဘာဖြစ်ခဲ့မှန်းတောင် မမှတ်မိတော့ဘူး။ တော်တော် စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတာပဲ။
- F: အေ၊ အဲလိုကြားရတော့ ကြောက်စရာ တော်တော် ကောင်းသားပဲ။
- A: ငါ လျှော့မှ ဖြစ်တော့မယ်ထင်တယ်။ အရက်သောက်တာ ခဏ နားထားမှ ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။
- F: ကောင်းတာပေါ့။ လာ အဲဒီအကြောင်း ပြောရအောင်။ အရက်ဖြတ်တာ လွယ်ကူတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရလာနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ပြောကြည့်ရအောင်လေ။
- A: ကောင်းပြီလေ၊ အရက်သောက်တာ နားလိုက်ရင်တော့ မူးလဲတာတွေရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ချိန်မှန်လာမယ်၊ မိသားစုအတွင်းမှာလည်း ရန်ဖြစ်တာ နည်းသွားလိမ့်မယ်။
- F: အဲဒီလို စလုပ်နိုင်ရင် တော်တော် ကောင်းတာပေါ့။ သတိမေ့ပြီး မူးလဲတာတွေလည်း ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါအမြဲ မင်းအတွက် ရှိနေမယ်၊ အရက်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာတဲ့ အခါတိုင်း ငါကို အသိပေးပါ။

Stage 3: “ကျွန်တော်မှာ ပြဿနာ ရှိနေပြီ၊ နားမှဖြစ်တော့မယ်” (အသင့်ဖြစ်နေ)

- F: ဟေ့ ဂျိုး။ အခြေအနေကောင်းလား။
- A: အခြေအနေတော့ မကောင်းဘူး။ ငါအရက် လျှော့သောက်ရင်ကောင်းမယ်လို့ ပြောပြမိတာ မှတ်မိသေး သလား။
- F: ဟုတ်တယ်လေ၊ မင်း အဲဒီလို ပြောခဲ့တာပဲ။
- A: အင်း၊ အရက်လျှော့သောက်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကယ် လက်တွေ့ဖြစ်မလာဘူး။ ထိန်းလို့ မရ ဖြစ်နေတယ်။ အရက် မဖြတ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ငါတစ်ကယ် အကူအညီ လိုနေတယ်။
- F: ကောင်းပြီ။ အဲဒီလို ပြောပြလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကဲ ပြောကြရအောင်လေ။ ဘယ်လိုကနေ အရက်စသောက် ဖြစ်တယ် လို့ ထင်သလဲ။
- A: ကျွန်တော် အထက်တန်း တက်သုံးကပေါ့၊ သိတယ် မဟုတ်လား အဖေနဲ့ အမေကွဲသွားတုန်းက ကျွန်တော် အရမ်း စိတ် ထိခိုက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကနေ သူငယ်ချင်းတွေ နဲ့ အပြင်ထွက်ဖြစ်ခဲ့တာ၊ သူတို့ အရက် တော်တော် သောက်ကြတယ်။
- F: ဒါဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့ အပတ်က မင်း အရက် ပြန်စသောက်တော့ ဘာဖြစ်သွားခဲ့တာ လဲ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေခဲ့တာလဲ။
- A: အိမ်မှာအမျိုးသမီးနဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီး သွားသောက်တာ။ ဒေါသထွက်လွန်းလို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းတောင် မသိခဲ့ ဘူး။
- F: အော် ဟုတ်လား။ ဒါဆိုရင် မင်း ဒေါသ ထွက်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတဲ့အခါ အရက် သောက်ဖြစ်တာပေါ့။
- A: အဲဒီလိုပဲ ပြောရမှာပဲ။
- F: တော်တော်ခက်တာပဲ။ ရှယ်လီဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းလည်း မင်းလိုပဲ။ ဒါပေမဲ့အခုသူ အရက်ဖြတ်လိုက်ပြီ။ သူက အရက် သောက် ချင်စိတ် ပြင်းပျလာတဲ့ အခါ ၁၀ မိနစ်လောက် ခဏ စောင့်လိုက်တယ်၊ နောက်မှ သောက်ချင်စိတ်ကို အနိုင် ယူနိုင်တယ်။ အခု မင်း အရက်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အခြား ကောင်းတဲ့အရာတွေ လုပ်လို့ ရမလဲဆိုတာ အတူ စဉ်းစား ကြည့်ကြရအောင်။ မင်းနဲ့ အမြဲတမ်း ဆောင်ထားနိုင်မဲ့ အရာ ၅ ခုလောက် စဉ်းစား ကြည့် ရအောင်။

- A: ကောင်းပြီလေ။ ကျွန်တော် အပြေး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရတာကို ကျွန်တော် ကြိုက်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်၊ အာ-- ခင်းဗျားကို စကား ပြောဖို့ ခေါ်လို့ ရတာပဲ။ TV လည်း ကြည့်လို့ မဖြစ်ဘူး၊ အရက်၊ ဘီယာ ကြောငြာတော်တော် များတယ်။ နောက် တစ်ခု ထပ် စဉ်းစား ကြည့်အုံးမယ်။
- F: အားရစရာ ကောင်းတယ်။ အစ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အရာတွေက မင်းကို ဘယ်လိုနာကျင်စေတယ် ပြီးတော့ ဘယ်လို နှောင့်ယှက်နေတယ် ဆိုတာ ခရစ်တော်လည်း နားလည်ပေးပါတယ်။ ခင်ဗျား အနေနဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ခရစ်တော် ထံ ဘယ်လို ယူဆောင်လာရမယ် ဆိုတာကို ပြောပြလို့ ရ မလား။ ဘုရားသခင်က သင့်ကို ခွင့်လွှတ်လိုတယ်။ ခင်ဗျား အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် အခု အချိန်က ဘုရားသခင်ကို ဝန်ချ တောင်းပန်ပြီး သူ့ရဲ့ခွင့်လွှတ်မှုကို လက်ခံရမဲ့ အချိန်ကောင်းပဲ။
- A: ကျွန်တော် စဉ်းစား ကြည့်အုံးမယ်လေ။ နောက်မှ စကား ဆက်ပြောကြရင်လည်း ကောင်းမယ် ထင်တယ်။
- F: ရှယ်လီကိုလည်း တွေ့ချင်သလား။
- A: ကောင်းတာပေါ့၊ သူ့ဆီက အကူအညီ ရနိုင်မယ် ထင်တယ်။

Stage 4: “အိုး၊ ငါလုပ်မိ ပြန်ပြီ။” (ပြန် လဲကျခြင်း)

- A: ဟေ့ ဂျိုး။ အခြေအနေကောင်းလား။
- F: အင်း--၊ စိတ်ဓါတ်ကျတယ်ဗျာ၊ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မနေ့ညက ကျွန်တော် မိန်းမနဲ့ ပြန် စကား များကြတယ်။ စိတ်ဓါတ် ကျလွန်းလို့ အရက်ဆိုင်ကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။ အရက် ပြန်သောက်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တောင် မယုံနိုင်တော့ဘူး။
- A: တော်တော် ခံရခက်မယ် ထင်တယ်။
- A: ဟုတ်တယ်၊ ငါ အရက် မထိတာ ၅ လတောင် နေနိုင်ခဲ့ပြီမှ၊ ငါ အခု ဘယ်လို ဆက်လုပ်ရမှာလဲ။
- F: ဆက်ပြောကြည့်ကြရအောင်လေ။ လူကောင်း ပြန်ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ကြိုးစားတဲ့အခါ ကြုံလေ့ရလေ့ ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ မင်း ကျရှုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့က မင်း နောက်တစ်ခါ အရက်ကနေ လွတ်မြောက်ရမဲ့ နေ့ပဲ။ မင်းရဲ့ နာကျင်မှု ဝေဒနာတွေကို သခင်ဘုရားထံ ယူလာလို့ ရတယ်။ သူမင်းကို ဘယ်လောက် ချစ်တယ်ဆိုတာ သတိယပါ။ သူ မင်းကို ခွင့်လွှတ်ဖို့နဲ့ နောက်တစ်ဆင့် တက်လမ်း နိုင်ဖို့ အသင့်ပါပဲ။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း

အပိုင်း ၅ နှင့် ၆ တို့၏ထက်ဝက်စီကို တစ်ချိန်တည်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုကိုပြုပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုကိုယူ၍ အတူတကွဖြည့်စွက်ပါ။

#၇။ သူတစ်ပါးအား ကူညီပေးသူကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း။

စိတ်ဒဏ်ရာ အငယ်စား အကြောင်း ပြောပြပါ။ ကျွန်တော်သည် သူ အခြားသူများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ ရင်ဖွင့် ပြောဆိုမှုကို အကြိမ်ကြိမ် ကြားရသည့်အခါ စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားမှုများ ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။ အလုပ် တာဝန်ပို သလိုမျိုးတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အလုပ်ဝန် ပိုခြင်းနှင့် အငယ်စား ဒဏ်ရာနှစ်မျိုးစလုံးလည်း တစ်ကြိမ်တည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- မိမိကိုယ်ကိုယ် အထူး သဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရှိသူများကို ကူညီရာတွင် ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမည်ကို နားလည်နိုင်မည်။
- အခြားသူများကို အကူအညီ ပေးရာတွင် ကြိုတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများကို တွေ့မြင်နိုင်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို မည်မျှ အတိုင်းတာထိ ဂရုစိုက်မှု ရှိသည်ကို သိရှိနိုင်မည်။
- သမ္မာကျမ်းစာ ထဲမှ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ဂရုစိုက်ရန် သွန်သင်သည်များကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် ရည်မှန်းချက် ထားရှိနိုင်မည်။

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၀ မိနစ်)	ပုံပြင်ကိုဖတ်ပြီး ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း၊ စာ၊ ၁၀၇၊ သင်းအုပ်ဘန်ဘာသည် အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့သော ပြဿနာများနှင့် တွေ့ကြုံနေရသည်ဟု သင် ယူဆ ပါသနည်း။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	တုန့်ပြန်မှုများရယူပါ။ ပုံပြင်ပါ အချက်အလက်များနှင့် အခြားသော ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ဆရာ ဘန်ဘာသည် အငယ်စား စိတ်သောကဒဏ်ရာ ခံစားနေရသည်။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
2. ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူ တစ်ဦး မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရကြောင်းကို မည်သို့ သိနိုင် မည် နည်း။ (၁၅ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၁၊ (စာ၊ ၁၀၇-၁၀၈) အခြားသူများကို ကူညီရ လွန်းသောကြောင့် မနိုင်ဝန် ထမ်းပြီး စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (သို့) ဖျားနာခြင်း ခံစားရသူ တစ်ဦးဦးကို သင်သိပါ သလား။ သူတို့ ဘာတွေ ပြောပါသနည်း။ မည်သို့ ပြုမူ ကြသနည်း။ အဖွဲ့အုပ်စုအတွင်းမှ သူတို့ရရှိသော အတွေးအမြင်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ခန်းစာ နှင့် တိုက်ကြည့်ပြီး ဖော်ပြခြင်း မရှိသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း ၂၊ (စာ၊ ၁၀၈)။ သင်သည် မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရခြင်းမျိုး ခံစားဖူးပါသလား၊ မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (၅ မိနစ်)	၂ ဦး
	တုန့်ပြန်မှုတစ်ချို့ရယူပါ။ ဝေငှခြင်း မပြုသူသူများကိုလည်း လေးစားပါ။ သူတို့ မနိုင်ဝန် ထမ်းနေရကြောင်း ဖော်ပြပေးသော လက္ခဏာများကို သိရှိပါက မေးကြည့်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
3. ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူ တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ရန်	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း၊ (စာ၊ ၁၀၉)၊ သင်သည် အခြား သူများကို စောင့်ရှောက်ရာ၌ မည်သည့် အခက် အခဲများကို တွေ့ကြုံ ခဲ့ရပါသနည်း။ (၁၀ မိနစ်)	ငယ်

အဘယ်ကြောင့်ခက်ခဲပါသနည်း။ (၂၀ မိနစ်)	အဖွဲ့အုပ်စုများမှ တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ စာ၊ ၁၀၆-၁၀၉ ပါ အကြောင်းအရာ များနှင့် စမ်းစစ်ပါ။ မဖော်ပြသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
4. ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိမည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်မည်နည်း။ (၂၀ မိနစ်)	ခါးမ (ဝါ) ဟင်းလီးခါ တလက်ကို ပြုပြီး ၎င်းခါး တုံးနေ လျှင် အသုံးမဝင် ကြောင်းကို ပြောပြပါ။ ၎င်း ခါးအား ထက်မြက်စေရန် သွေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	အုပ်စုတစ်ဖွဲ့က ကျမ်းပိုဒ် တစ်ပိုဒ်စီ ဖတ်စေပါ။ ဓမ္မရာဇဝင် ပထမ ၁၉:၃-၈ (အနားယူခြင်း၊ အစားအစာ)၊ မာကု ၆:၃၀-၃၂ (အနားယူခြင်း)၊ ဂါလာတီ ၆:၂ (ဝေငှပြောဆိုခြင်း)၊ ထွက် မြောက် ၁၈:၁၃-၂၃ (တာဝန် ခွဲပေးခြင်း)၊ ဆာလံ ၁:၁-၃ (သမ္မာကျမ်းမှ ခွန်အားယူခြင်း)။ (၇ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ၄ (က) မှ (ဃ) ပါ အကြောင်း အရာများနှင့် စမ်းစစ်ပါ။ မဖော်ပြသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
	၄ (င) သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ သင်ခန်းစာ သင်ပေးပါ။ (၃ မိနစ်)	ကြီး
နိဂုံးချုပ် (၁၅ မိနစ်)	စာ ၁၁၇ မှ နိဂုံးချုပ်လေ့ကျင့်ခန်းမှ မေးခွန်း ၂ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်လုပ်ငန်း တာဝန်များကို ဖော်ပြပါ။ သင်သည် အခြားသူများကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း ပြုစဉ်ပင် သင့်ကိုယ်သင် နှင့် သင့်မိသားစုကို မည်သို့ ဂရုစိုက်နိုင်ပါမည်နည်း။ လာမည့် အပတ်တွင်း လက်တွေ့ကျသော လုပ်ဆောင်မှု အနည်းဆုံးတစ်ခု ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ (၁၀ မိနစ်) ပြီးနောက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအတွက် ဆုတောင်းပေးပါ။	၂ ဦး
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန်	အချိန်ရှိပါက၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊ သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း၊ သေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်း တို့ကို လုပ်ဆောင်စေပါ။	

အကြံပြုချက်များ

- ၁။ ဤဇော်လမ်းဖြင့်သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။ လူမြောက်များစွာချဉ်းကပ်ခြင်းကိုခံရပြီး မနိုင်မနင်းဝန်ထမ်းနေရသော သင်းအုပ်ဆရာ တစ်ဦးအဖြစ် တစ်ဦးကိုသရုပ်ဆောင်စေပါ။ သူ၏ဇနီးသည်နှင့်ကလေးများကလည်း သူ၏ ဂရုစိုက်မှုကို ရယူရန် ကြိုးစားနေပြီး၊ သူ၌လည်း လက်ကိုင်ဖုန်းနှစ်လုံးရှိသည်။ ထိုသူ၏ခံစားနေရမည့် အခြေအနေနှင့် အဘယ်ကြောင့် မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသည် ကိုဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ အချို့ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ထားသောစာအုပ်တွင် တောခုတ်စားကိုအသုံးပြုရန်ညွှန်းထားသည်။ အကယ်၍ ထိုစားမျိုးကို စစ်လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုလေ့ရှိပါက အပိုင်း ၄ အတွက်အခြား သင့်လျော်သော အရာတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါ။
- ၃။ လွန်ခဲ့သော ၁၂ လအတွင်း အပန်းဖြေအနားယူခဲ့သောသူ သင်တန်းတက်ရောက်သူများတွင် မည်သူရှိသနည်း မေးမြန်းပါ။ ဤနှစ်အတွင်း ၎င်းတို့မည်သို့စဉ်နိုင်သည့်အကြောင်းကို အဖွဲ့တွင်ဆွေးနွေးပါ။
- ၄။ အဆုံးသတ်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည့်အတွက် လူနှစ်ယောက်ပါဝင်သရုပ်ဆောင်စေပါ။ တစ်ဦးက နောက် တစ်ယောက် ကို တာဝန် အသစ်တစ်ခု ထပ်ယူရန် ပြောပါ။ တာဝန်ပေးခံရသော သူက သူ တာဝန် မယူနိုင်ကြောင့်ကို ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေး မည်သို့ ပြောဆိုမည်ကို လေ့ကျင့်စေပါ။

#၈။ မိမိနာကျင်မှုများကို လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း။

စိတ် ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမားစေခြင်း-သင်ခန်းစာ စာအုပ်တွင် မည်သို့ ပြင်ဆင် လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဖော်ပြထား သည်။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖော်ထုတ်ပြီး၊ အခြားသူများထံ ဝေငှပြောဆိုခြင်း အကျိုးကျေးဇူးကို တွေ့ကြုံခံစား နိုင်မည်။
- ခရစ်တော်သည် အပြစ်လွတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာခြင်း အခွင့်ပေးရန် အသေခံခဲ့သည်ကို နားလည်နိုင်မည်။
- နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော်ထံ ဆက်လျက် ယူဆောင်နိုင်မည်။
- အခြားသော သူများကိုလည်း သူတို့၏ နာကျင်မှုများ ခရစ်တော်ထံ ယူဆောင်လာရန် ကူညီနိုင်မည်။

အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီး	ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အဖွဲ့
1. သင့်စိတ်ဒဏ်ရာများ ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (၅၅ မိနစ်)	၁ (က)။ သီချင်းတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်ဖြင့် အစပြုပါ။ ပြီးနောက်သင်တန်း နည်းပြ မှ လုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်ကို ရှင်းပြပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ် လုံခြုံမှုကို ခံစားစေပါသည်။ ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒုက္ခ ဆင်းရဲနှင့် နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော် လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် ယူဆောင် ပေးခဲ့ခြင်းကို ပြောပြပါ။ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ် ၁၊ (စာ၊ ၁၃၁) ပါ ကျမ်းချက်များကို ဖတ်ပါ (မသု ၈:၁၆-၁၇။ ဟေရှာ ၅၃:၃-၄။ လုကာ ၄:၁၈-၁၉၊ ၂၀-၂၁။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	ဦးဆောင်သူမှ စာရွက်များ ဝေပေး၍ ဆုတောင်း ဆင်ခြင်ရမည့် အချိန်ရှိ ကြောင်း နှင့် လူတိုင်း မိမိအသက်တာတွင် အဆိုးဆုံးခံစားခဲ့ရသည့် ဝေဒနာများကို ရေးချ နိုင် ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အခြားမည်သူက မျှကြည့်ရှုမည် မဟုတ်ပါ။ ဆိတ်ငြိမ်သော ကိုယ်ပိုင် နေရာ တစ်ခုစီကို ရှာကြရန် အကြံပြုပါ။ အချိန် ၁၅ မိနစ် ခန့်တွင် သူတို့ အား ပြန်လည် ခေါ်မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ (၂ မိနစ်)	ကြီး
	တစ်ဦးခြင်း သီးသန့် အချိန်ယူခြင်း (၁၈ မိနစ်)	၁ ဦး
	၁ (ခ)။ သင်တန်းသားများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့ ဖွဲ့ပေး ခြင်းဖြစ်စေ၊ ၂ ဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ယောက်မှ မကျန်စေရန် သတိပြုပါ။ သူတို့ ဝေငှ လိုသော အရာများကို လွှပ်လွပ်လပ်လပ် ဝေငှနိုင်ရန် အားပေးပါ။ ပြီးနောက် အတူတကွ ဆုတောင်းပါ။ (၂၀ မိနစ်)	ငယ်
2. နာကျင်မှုများကို လက် ဝါး ကားတိုင်သို့ ယူ ဆောင် လာခြင်း (၂၅ မိနစ်)	သီချင်း တစ်ပုဒ် သီဆိုပါ။ ဦးဆောင်သူမှ ဟေရှာ 53:4-6 (စာ-၁၁၉) ကိုဖတ်ပါ။ (၅ မိနစ်) လူတိုင်း စာရွက်များကို ကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာစေပါ။ စာရွက်များကို ကားတိုင် တွင် သံရိုက်ပါ။ (ဝါ) ကားတိုင်ခြေရင်းရှိ ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး

	စာရွက်များကို သိမ်းဆည်းပြီး အပြင်ကို သွားဖို့ပြင်ဆင်ပါ။ (မိုးရွာခဲ့ရင် မည်သို့ ပြုမည်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။) သင်းတန်းသားများကို စက်ဝိုင်း ပုံ ရှိစေပါ။ ဟောရှာ ၆:၁-၃ ကို ဖတ်ပါ။ သင်းတန်းသား များ ဂုဏ်တော်ချီးမွမ်းစဉ် စာရွက် များ ကို အလယ်တွင် မီးရှို့ပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်း ဆုတောင်း ခိုင်းပါ။	ကြီး
3. ဘုရားသခင်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ဝေငှခြင်း (၁၀ မိနစ်)	စာရွက်များကို မီးရှို့ပြီးနောက် ဘုရားသခင်က သူတို့အသက်သာ၌ မည်သို့ ကျန်းမာ သက်သာစေကြောင်းကို ဝေငှသက်သေခံရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အကျဉ်းချုံး ဝေငှကြရန် ပြောပါ။ ၄-၅ ယောက်ကို ဝေငှခိုင်းပါ။ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်း၍ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ (ဖိလိ 4:23) (၁၀ မိနစ်)။	ကြီး

အကြံပြုချက်များ

- ၁။ လက်ဝါးကပ်တိုင်သည် ခရစ်တော်ကိုကိုယ်စားပြုသည်ကိုအလေးပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဂိုဏ်းဂဏအချို့ ဤပုံဆောင်မှုကို လက်ခံအသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။
- ၂။ အကယ်၍ရာသီဥတုစိုစွန်းမှုရှိနေလျှင် အလွယ်တကူလောင်ကျွမ်းစေရန် လောင်စာကို စာရွက်အောက်အနည်းငယ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။

အချို့အဖွဲ့များသည် မခွဲခွာမှီ နောက်ဆုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏နာကြင်မှုများကိုစု၍ ကားတိုင်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းအပိုင်းကို အတူပူးတွဲလုပ်ရန် ဆန္ဒရှိကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် စက္ကူများကို သုံးပိုင်းပိုင်းစေကာ တစ်ရွက်ကို ၎င်းတို့၏အပြစ်များကို ဘုရားသခင်ထံ ခွင့်လွှတ်ပေးရန်-

- တစ်ရွက်ကို ဘုရားရှင်ထံ ယူဆောင်လာလိုသော ၎င်းတို့၏နာကြင်မှုများ
- တစ်ရွက်ကို အခြားသူတစ်စုံတစ်ယောက်အား ခါးသည်းစွာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးသည့်အရာများ စသည်တို့ကို ချရေးစေပါ။
- ပြီးနောက် တစ်ပိုင်းချင်းစီအတွက် ကျမ်းချက်များကို သေချာညှဉ်သာစွာဖတ်၍ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်အာရုံပြု၍ ရေးချနိုင်ရန် အချိန်အနည်းငယ် တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။

#၉။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးကို မည်သို့ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်နည်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- စစ်မှန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်း နှင့် မစစ်မှန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းကို နားလည်မည်။
- မည်သို့ ခွင့်လွှတ်ရမည်၊ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- အဘယ်ကြောင့် ခွင့်လွှတ်ရမည်၊ အထူးသဖြင့် ယုံကြည်သူများ အတွက် အဘယ်ကြောင့် ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုအပ်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- စစ်မှန်သော နောင်တတွင် ပါဝင်သော အရာများကို ရှင်းပြနိုင်မည်။
- မိမိခွင့်လွှတ်ပေးရမည့် သူများနှင့် ခွင့်လွှတ်ပေးရန် တောင်းခံသင့်သော သူများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

အဓိက အကြောင်းအရာ	အချက်အလက်များ	အဖွဲ့
1. သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတို (၁၀ မိနစ်)	သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတို ကို နည်းလမ်း နှစ်မျိုးဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သရုပ်ဆောင်မည့်သူများကို ကြိုတင်လေ့ကျင့်စေပြီး သရုပ်ဆောင်တင်ပြရန်။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်မျိုးစီကို အချိန် ၅ မိနစ်ပေး၍ သရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းတို တစ်ခုကို ပြုလုပ်စေပါ။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အချိန် ၅ မိနစ်ခန့် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။	ကြီး
2. ခွင့်လွှတ်ခြင်း မဟုတ်သော အရာ (၂၀ မိနစ်)	သရုပ်ဆောင် တင်ပြမှုများ ကို အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့က စစ်မှန်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ တခြား တစ်ဖွဲ့က ဟန်ဆောင် ခွင့်လွှတ်ခြင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးစေပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	အဖွဲ့များ အတွင်းမှ အကြံပြုချက်များကို စက္ကူ ကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ခေါင်းစဉ် ၂ နှင့် ၃ ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
3. ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုသည် မှာ အဘယ်နည်း။ (၂၀ မိနစ်)	သင်ခန်းစာ (က) မှ (ဃ) အထိ ကို သင်ပေးပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း စက်ဝိုင်းကို စက္ကူ ကား ချပ် (သို့) သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲပြပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန် စာ၊ ၁၃၁၊ သမ္မာကျမ်းစာမှ သွန်သင်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့ ရိုးရာ၊ မိရိုးဖလာမှ သွန်သင်သည့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် မည်သို့ ဆင်တူသနည်း၊ ကွဲပြားပါက မည်သို့ ကွဲပြားသနည်း။ (၅ မိနစ်)	အဖွဲ့ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်မှုရှိလျှင် ကြားဝင် စေ့စပ်ပေးသူ တစ်ဦး တစ်ယောက်အား အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း တင်ပြပါ။ ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုခုမက ပါရှိ နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
4. သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို လွှတ်ရန် ဘုရားရှင် အဘယ်	ကြိုး အသုံးပြုသည့် သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတိုကို ပြုလုပ်ပါ။ (၇ မိနစ်) သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတိုကို အကျဉ်းချုံးပြောပြပါ။	ကြီး

ကြောင့် အလိုရှိပါသည်။ (၃၀ မိနစ်)	ကြိုး စာ၊ ၁၃၁-၁၃၄ ပါ ကျမ်းချက်များကို တစ်ဖွဲ့တစ်ပိုဒ်စီ ဖတ်ခိုင်းပြီး ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ သွန်သင်သည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဧကန် ၄၂၆-၂၇။ ၂ ကော ၂၃၀-၁၁။ ဟောပြော ၁၂၃၄-၁၅။ မသဲ ၆၃၄-၁၅။ ၁ ယော ၄၃၀။ ဧကန် ၄၃၂။ မသဲ ၁၈၂၁-၃၅။ (၅ မိနစ်)	အဖွဲ့ကြီး
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ၄ (က) မှ (ဂ) ပါ အကြောင်း အရာများနှင့် စမ်းစစ်ပါ။ မဖော်ပြသော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ၄ (ဃ) နှင့် (င) တို့ကို သင်ပေးပါ။ (၅ မိနစ်)	အဖွဲ့ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း စာ ၁၃၄။ မေးခွန်း တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်ရန် မည်သည့်အရာသည် သင့်အတွက်အခက်အခဲဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန်အတွက်မည်သည့် အရာသည် အထောက်အကူအပြုဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော မိရိုးဖလာ ဓလေ့ထုံးစံများ ရှိသနည်း။ အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော ရိုးရာ ဓလေ့များ ရှိပါသနည်း။ (၈ မိနစ်)	ငယ်
	ဒုတိယ မေးခွန်းကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင် ပါက တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
5. ကျူးလွန်ပြစ်မှားမိပါက မည်သို့ ပြုမည်နည်း။ (၅ မိနစ်)	ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ နောင်တရနိုင်မည် အကြောင်းကို မေးပါ။ စာ၊ ၁၃၄၊ ခေါင်းစဉ် ၅ (က) ပါ အကြောင်းအရာများ ကို ဖော်ထုတ်ပါ။	ကြီး
	အချိန်ရှိပါက၊ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန်။ လူများ နောင်တရရန် အသင်းတော် အနေဖြင့် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည် ကို မေးပါ။	ငယ်၊ ကြီး
နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း	ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနားကို မလုပ်မှသာ လုပ်ဆောင်ရန်။	ကြီး

ကြိုးအသုံးပြုရသည့် ပြဇာတ်တို Rope skit

လူနှစ်ဦးကို ခေါ်ပါ။ တစ်ယောက်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက အနှောင့်အယှက်ပေးမိလို့ စိတ်မသာဖြစ်နေသော ကိုကြီးနေရာသရုပ်ဆောင်စေပါ။ ထိုနှစ်ဦးကို ကျောချင်းကပ် ကြိုးဖြင့်ချည်ထားပါ။ အသေကောင်လို အလေးချိန်စီးသော သူငယ်ချင်းကို ကိုကြီးသွားသည့်နေရာတိုင်း ဆွဲခေါ်သွားရသည်။ ထိုသို့သော အရာသည် သူ့အတွက် အလွန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး စိတ်ညစ်စရာ အလွန်ကောင်းသည်။

- အခုပြောဆိုရမည်မှာ-
- ကိုကြီး လမ်းလျှောက်သွားစဉ် သူ့မိတ်ဆွေသည် သူနှင့် အတူရှိသည်။
- ကိုကြီး ညစာ စားစဉ် သူ့မိတ်ဆွေသည် သူနှင့် အတူရှိသည်။
- ကိုကြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားစဉ် သူ့မိတ်ဆွေသည် သူနှင့် အတူရှိသည်။
- ကိုကြီး ဆုတောင်းစဉ် သူ့မိတ်ဆွေသည် သူနှင့် အတူရှိသည်။
- ကိုကြီး ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားစဉ် သူ့မိတ်ဆွေ ထပ်ကြပ်မကွာ
- ကိုကြီး ပုန်းဖို့ကြိုးစားစဉ် သူ့မိတ်ဆွေသည် သူ့အနားမှာ အမြဲ ရှိနေသည်။

သရုပ်ဆောင်သူများသည် အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားသည် အကြောင်းအရာများကို ဦးဆောင်သူမှ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုကြီးဘယ်ကို သွားသွား သူ့အပေါ်အမှား ကျူးလွန်ခဲ့သူကို စိတ်ထဲမှ ခွဲထုတ်၍ မရနိုင်ကြောင်း ကို ဖော်ပြပါ။ ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း မရှိခြင်း ၎င်းတို့မှ ရှောင်ရှား၍မရပါ။ သမ္မာကျမ်းစာ က သွန်သင်သည်မှာ ဘုရားသခင်သာ လူသားတွေ အပေါ် စီရင် ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့၌ ထိုအခွင့်ရေးမရှိပေ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း သည် ဘုရား သခင် ပေးသနားတော်မူသော လက်ဆောင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ထိုလက်ဆောင်ကို အခြားသူများထံ လက်ဆင့် ကမ်းဝေငှသင့်သည်။ (Mt 18:22-35).

အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်း တစ်ခုမှာ

ယောဟန်သည် သူ့မိခင် သူ့ကို ငယ်စဉ်အခါက ပြုလုပ်ခဲ့သည် အရာတစ်ခုကို ခွင့်မလွှတ်နိုင် ဖြစ်နေသည်။ (ယောဟန် နှင့် အတူ တွဲချည်ပါ။) သူသည် သူ့မိခင်ကို ငယ်စဉ် ဘဝ ကတည်းက သွားလေရာ ခေါ်ဆောင်သွားရသည်။

ယောဟန် သူ့အလုပ်ရှင်နှင့် စကားများ ရန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့အလုပ်ရှင်က တောင်းပန်တယ် လို့ ပြောဆိုခဲ့သော်လည်း သူ ခွင့် မလွှတ်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် သူ့မိခင်နှင့်အတူ နောက်တစ်ယောက် ထပ်တိုးလာသည်။ (အလုပ်ရှင်နှင့် မိခင်ဖြစ်သူကို ယောဟန် နှင့် အတူ တွဲချည်ပါ)

ထိုနည်းသူ ယောဟန် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သော အခြားသောသူများကို ထိုနည်းအတိုင်းတွဲချည်၍ လူတန်းရှည်ကြီး ဖြစ်လာ အောင်ပြုလုပ်ပါ။

အကြံပြုချက်

အသင်းတော်၏ စည်းကမ်းကို လုံးဝလျစ်လျူရှုခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သလို တဖက်တွင် အပြစ် မဟုတ်သော အရာများ အတွက် လွန်လွန်ကျူးကျူး ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းလည်း ရှိနိုင်သည်။ (ဥပမာ- မုဒိမ်းမှုပြုကျင့်ခံရသောအမျိုးသမီးကို အသင်းတော်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်း)။ သင်ခန်းစာ နောက်ဆုံးပိုင်းကို သင်ကြားပေးရာတွင် နောက်ခံ အကြောင်းတရားများကို သိရှိထားရမည်။

အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း

၁။ နောင်တနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးပိုင်းသည် သာမန်အားဖြင့်လူတိုင်းသိရှိထားသောအရာဖြစ်သောကြောင့် အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ချန်လှပ်ထားနိုင်သည်။

၂။ နောက်ဆုံးအပိုဒ်ပိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းအား မနက်အာရုံပြု အစီစဉ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

#၁၀။ ပဋိပက္ခကြား၌ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအဖြစ် မည်သို့ အသက်ရှင်ခြင်း။

ဤသင်ခန်းစာသည် လူမျိုးနွယ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများကြား ဖြစ်တတ်သော ပဋိပက္ခကြား မိမိယုံကြည်ခြင်းကို မည်သို့ လက်တွေ့ အသုံးပြု အသက်ရှင်သင့်ကြောင်းကို သင်ပြထားသည်။ ဤသို့ ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည် သင့်မြတ်မှုကို ဖြစ်စေသည်- တစ်နိုင်ငံလုံး အသိုင်းအတာ ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်များတွင် တာဝန် ရှိသည်။ အသင်းတော်သည် လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ လူတန်းစား ပေါင်းစုံ ဖြင့် ဖွဲ့စည်း ထားသော ကြောင့် ထင်သာ မြင်သာ ရှိသော ပဋိပက္ခ များ မဖြစ်ပွားသည့် တိုင်အောင် ပုန်းလှို့ နေသော တင်းမာမှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ အမေရိက နိုင်ငံရှိ အသင်းတော် တစ်ခုတွင် ခရစ္စမတ် ညစာ အတွက် မည်သို့သော ကြက်ဆင် အမျိုးစားကို အသုံးပြုသင့်သည် ဆိုသည့် ပေါ် အငြင်းပွားခဲ့သည်။ မတူညီသော လူမျိုးစု သုံးခုတွင် မတူညီသော ဓလေ့များကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည်။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- ပဋိပက္ခ ဆိုသည်မှာ ဘဝ အသက်တာတွင်၊ ခရစ်ယာန်များ အတွက်ပင်၊ အသက်ရှင်မှုတွေ့ပုံမှန် ကြုံတွေ့ရသည် ဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံလာနိုင်မည်။
- မှားယွင်းသော အယူအဆများအပါအဝင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ရခြင်း၏ ဇစ်မြစ်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ပဋိပက္ခ များကြားတွင် ယုံကြည်သူ တစ်ဦးအဖြစ် အသက်ရှင်တတ်လာမည်။
- ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားသော အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ အကြားတွင် ပေါင်းကူး တံတား အဖြစ် အသက်ရှင် တတ်လာမည်။

အဓိက အကြောင်းအရာ	အချက်ငယ်များ	အဖွဲ့
1. ပုံပြင်များ (၃၀ မိနစ်)	အသင်းတော်ပဋိပက္ခ ဇာတ်လမ်းတိုကို လုပ်ဆောင်ပြီး တမန် အခန်း ၆ ကို ဖတ်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းတိုကို အကျဉ်းချုံး ဝေငှပြီး ဆွေးနွေးရန် စာ၊ ၁၄၆။ တမန်တော် ၆:၁-၇ တွင် ဖော်ပြထား သော ပဋိပက္ခ သမိုင်းနောက်ခံ အကြောင်းအရာမှာ အဘယ် နည်း။ (၃ မိနစ်)	ကြီး
	လီဝီ နှင့် အိုကီ ပဋိပက္ခကို ဖတ်ပြပါ။ (၄ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် စာ၊ ၁၄၈၊ ပါ မေးခွန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘိုဇိုနှင့်ယောနသည် အဘယ့်ကြောင့်တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခရစ်ယာန်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည် ရန် ခက်ခဲနေခဲ့ရသနည်း။ ဘိုဇိုနှင့် ယောန အတူစကားပြောနေကြသည်ကို တွေ့မြင် ကြသော လီဝီနှင့် အိုကီ အဖွဲ့ဝင်များ မည်သို့ တွေးပြီး မည်သို့ ပြုမူကြ မည်နည်း။	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၆ မိနစ်)	ကြီး
2. ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပေါ်ရ သည့် အကြောင်း အရင်းခံ များ (၃၀ မိနစ်)	ပဋိပက္ခဖြစ်ရသည် အကြောင်းအရင်းခံများသည် မည် သည့် အရာများဖြစ် သနည်း ကို မေး ပါ။ အဖြေများကို စာကြွေကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ခေါင်းစဉ် ၂၊ ပါ အချက် များနှင့် နှိုင်းယှဉ် သုံးသပ်ပါ။ ဖော် ပြခြင်း မရှိသော အချက်များ ကိုဖြည့်စွက်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် စာ-၁၅၀ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။	ငယ်

	သင်သည် အခြားသော အဖွဲ့များနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေမြစ်မရှိသော အဖွဲ့များကို အမွေခံ ခဲ့ရခြင်း ရှိပါသလား။ ထိုအဖွဲ့များသည် မှားယွင်းကြောင်း သင် သက်သေ ပြနိုင်သည့် အရာတစ်စုံတစ်ခု ကို တွေ့မိနိုင်ပါသလား။ အခြားသော သူများက သင့် အဖွဲ့ကို မည်သို့ ဖော်ပြကြသနည်း။ ထိုသို့ ဖော်ပြခြင်း အတွက် သူတို့၌ မည်သို့သော သက်သေများ ရှိပါသနည်း။ (၁၀ မိနစ်)	
	တုန့်ပြန်မှုများရ ယူပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
3. ပဋိပက္ခကြား၌ ခရစ် ယာန် တစ်ဦးအဖြစ် အသက် ရှင်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)	စာ၊ ၁၅၁-၁၅၅ အတွင်းရှိ အချက်ငယ် (က) မှ (ဃ) ခေါင်းစဉ် များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးချပါ။ အဖွဲ့ငယ် များကို ခေါင်းစဉ် တစ်ခုစီခွဲခြားပေးပြီး ၎င်းခေါင်းစဉ်နှင့် သက် ဆိုင်သည့် ကျမ်းချက်များကို ရှာခိုင်းပါ။ (၈ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု။ အခြားသော ကျမ်းချက်များကို သင်ခန်းစာ စာအုပ်မှ ကိုးကားပါ။ သို့သော် ဖတ်ပြစရာ မလိုပါ။ (၆ မိနစ်)	ကြီး
4. ပြန်လည်သင့်မြတ်နိုင်ရန် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။ (၁၅ မိနစ်)	ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန် ၁။ စစ်မှန်သော ပြန်လည်သင့်မြတ် မှုကို ပြသည့် သရုပ် ဖော်ဇော်လမ်းတို့ နှင့် အတုအယောင် ပြန်လည် သင့်မြတ်မှုပြ ဇော်လမ်းတို့ တို့ကို သင်တန်းသား အများရှေ့တွင် ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ မိနစ်) ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် ၂။ အချိန် မရပါက ခရစ်ယာန် တစ်ဦး အနေဖြင့် ပဋိပက္ခကြား ၌ မည်သို့ အသက်ရှင်နိုင် မည် ကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ဆွေးနွေးစေပါ။ (၁၀ မိနစ်)	အဖွဲ့ ကြီး/ အဖွဲ့ငယ်
	သရုပ်ဖော်ဇော်လမ်းတို့များ (၁) အဖွဲ့ငယ်များ ဆွေးနွေးမှု များ၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားနေ သော အဖွဲ့များအကြား ပေါင်းကူး တံတားဖြစ်ရန်နှင့် နှစ်ဖွဲ့စလုံး အခြေ အနေကို သိရှိ ရန် လိုအပ် ကြောင်း၊ ခရစ်တော် တစ်ဦးတည်းသာ ငြိမ်းချမ်း စေနိုင် ကြောင်း၊ အပြစ်ကနေ နောင်တ ရဖို့လိုအပ်ကြောင်း၊ ပြဿနာများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးဖို့ လို အပ် ကြောင်း၊ နှင့် အဖြေရှာဖို့ လိုအပ်ကြောင်း တို့ကို ကို အကျဉ်း ချုံးတင်ပြ ဆွေးနွေး ပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး

တံတားလေ့ကျင့်ခန်း

အခန်းအလယ်တွင် ရေချောင်း ရှိနေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ လူတစ်စုသည် မြစ် ကမ်း တဖက်စီတွင် စခန်းချနေကြ သည်။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့အကြား ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေကြ သည်။ အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး၊ ပဋိပက္ခဖြစ်နေသော အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ ကြား ပေါင်းစည်းနိုင်ရန် အတွက် ပေါင်းကူး တံတား တည်ဆောက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ တစ် ခုခုကို ကိုယ်စားပြု သင်္ကေတများ၊ ပစ္စည်းများ အသုံး ပြုနိုင်သည်။ သူတို့ရှာဖွေခဲ့ သည့် ပစ္စည်းများ ကို ရေချောင်း ပေါ်တင် ပြီး ရှင်းပြခိုင်းပါ။ အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထား သော အချက်များ မပါဝင်သေးပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

#၁၁။ အန္တယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် သမ္မာကျမ်းစာက သွန်သင်သည့်အရာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်မည်။
- ဒေသတွင်း လူများ အမှန်တကယ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်မည်။
- အခက်အခဲ ပြဿနာ ဖြစ်ပြီဆိုပါက အချင်းချင်း သတိပေး အကြောင်းကြားနိုင်ရန် ဒေသတွင်းလူမှု အဖွဲ့စည်းများ မည်သို့ ပြင်ဆင်သင့်သည်ကို ကူညီပေးနိုင်မည်။
- ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအတွက် မည်သို့ ပြင်ဆင်သင့်သည်ကို ကူညီနိုင်ရန်။

အဓိက အကြောင်းအရာ	အချက်အလက်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ဖတ်ရန် (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ စာ၊ ၁၆၂။ ရှေ့ဖြစ်လာမည့် ပြဿနာများအတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုပြုခြင်းသည် မှန်ကန်မှုရှိပါသလား။ ပြင်ဆင်မှုများ ပြုသင့်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် ကျမ်းပိုဒ်များကို သင်သိပါ သလား။ သင့်အရပ်ဒေသတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိသည့် မည်သည့် ပြဿနာများအတွက် ကြို တင် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သနည်း။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
၂။ အဘယ်ကြောင့် အနာဂတ်အတွက် ပြင်ဆင်သင့်သနည်း။ (၁၀ မိနစ်)	တုန့်ပြန်မှုများ။ စာ၊ ၁၆၂-၁၆၃ ပါ အချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး
၃။ လက်တွေ့ကျကျ ပြင်ဆင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန်၊ စာ၊ ၁၆၃။ အောက်ပါ အခြေအနေမျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ သင့်မိသားစုအား မိနစ် ၃၀ အတွင်း တောတွင်းသို့ ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်သွားရမည်ဟု ပြောဆိုလာသည် ဆိုကြ ပါစို့။ မိမိတို့ သယ်နိုင်သည့် အရာများကိုသာ ယူဆောင်နိုင်မည်။ ယူဆောင်သွား သင့် သော အရေးကြီး ဆုံးသော အရာများ၏ စာရင်းပြုစုပါ။ ၎င်းကို အဖွဲ့ကြီးတွင်း ဝေငှ ပြောဆိုပါ။ မေးခွန်းပါ အကြောင်းအရာများကို ဒေသ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် လိုသလို ပြောင်းလဲပါ။ အကယ်၍ တောတွင်းသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်းသည် ဒေသ အခြေအနေနှင့် မကိုက်ညီပါက။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိပါပဲ ရုတ်တရက် ထွက်ပြေး ရမည့် အခြေအနေတွင် သယ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများကိုသာ ယူဆောင် နိုင်မည့် ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ကို ပေါ်လွင်စေပါ။ (၈ မိနစ်)	ငယ်

	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ ဖော်ပြခြင်း မရှိသေးသည့် အရာတစ်ခု နှစ်ခု၏ အမည်ကို တစ်ဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့ ပြောခိုင်းပါ။ ထုတ်ဖော်ပြောပြသည့် အမည်များကို စက္ကူ ကားချပ် ကြီး ပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ဦးစားပေး မဟုတ်သော အရာများကို ကွင်းစ ကွင်းပိတ်ဖြင့် ဖော်ပြပေးပါ။ အသင်းတော် အနေဖြင့် အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား များအတွက် မည်သို့ ပြင်ဆင်သင့်သည် စသည့် အကြောင်းအရာများ နှင့် ဖွက်ထား နိုင်သည့် နေရာများ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ (၁၂ မိနစ်)	ကြီး
၄။ ပြဿနာ ကျ ရောက်လာ ချိန် ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်း (၂၀ မိနစ်)	ဆွေးနွေးရန်၊ စာ- ၁၆၅။ အကယ်၍ ရွာတွင်း၊ မြို့တွင်းသို့ ရန်သူများ ဝင်ရောက်လာပါက (သို့) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်လာပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုထား ပါသလား။ ရှိပါက ထိုအရာများကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ပြင်ဆင်ထားခြင်း မရှိပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုရန်အတွက် ဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုရာတွင် မည်သူတို့ ပါဝင်သင့်သနည်း။ ဤဆွေးနွေးချက်များကို ဒေသအခြေအနေနှင့် ဆီလျော်အောင် ပြောင်းလဲပါ။ ဥပမာ အားဖြင့် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ စသည်ဖြင့်။ (၈ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ စာ၊ ၁၆၅-၁၆၇ပါ အကြောင်းအရာ (က) မှ (ဂ) အထိ ပါအကြောင်းအရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ဖြည့်စွက်သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ (၁၂ မိနစ်)	ငယ်
၅။ ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုများ (၂၅ မိနစ်)	အဖွဲ့တိုင်းကို အကယ်၍ ထိုသို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ဆိုသည့် အချက် (က) မှ (ဃ) မှ အကြောင်းအရာ တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများ သင့်လျော်မှု မရှိပါက အချက် (င) မှ ကျမ်းချက်များကို လေ့လာစေပါ။ (၁၂ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု ရယူပါ။ သင်ယူလေ့လာ ခဲ့သည့် အရာများကို အဖွဲ့ငယ်တိုင်းအား ဝေငှ ခိုင်း ပါ။ (၁၃ မိနစ်)	ကြီး
၆။ ယေဘုယျဆန်သော အချက်များ (၅ မိနစ်)	စာ- ၁၇၀ ပါ ယေဘုယျဆန်သော အချက်များကို အတူတကွ ဖတ်ပါ။	ကြီး

အကြံပြုချက်များ

- ၁။ မျှော်လင့်မထားသောပြဿနာသည် နေရာတိုင်း၌ဖြစ်ပျက်ရန်ဆိုင်ရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါက ဤသင်ခန်းစာကို ထည့်သွင်းပေးပါ။
- ၂။ အကယ်၍အချိန်လုံလောက်လျှင်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံသောအခါ ကုသရန်ဆေးဝါးများမရှိပါက သဘာဝဆေးရွက် ပင်များဖြင့် ရောဂါကုသပေးခြင်းအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပါ။

#၁၁(က)။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း လူထုကို ကူညီခြင်း။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည်

- မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစီအမံများ ရေးဆွဲ၍ လိုအပ်သည်များကို ချက်ချင်း ကူညီနိုင်မည်။
- လိုအပ်သော အရာများနှင့် အသံလွှင့်ဌာနများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ပြုစုနိုင်မည်။
- နည်းပြ တစ်ဦးတွင် ရှိရမည့် နားထောင်ပေးခြင်းကို ပြန်လည် လေ့ကျင့် နိုင်မည်။
- ဒုက္ခရောက်သည့် လူများကို အလျင်အမြန် စုစည်းပြီး သူတို့ ခံစားမှုများကို နားထောင်ပေးနိုင်ရန် စီမံနိုင်မည်။
- ကုသမှုအဆင့် သင်တန်းများကို စီမံနိုင်မည်။

အဓိက အကြောင်းအရာ	အချက်အလက်များ	အဖွဲ့
၁။ ပုံပြင် (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကိုဖတ်ရန် (၅ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ စာ၊ ၁၇၃၊ ပင်ဂိုလာ မြောက်ပိုင်းတွင် မည်သို့သော အကူအညီများ လိုအပ်သည်ကို ပြုစုပါ။ သင့် ဒေသတွင် မည်သို့သော အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များ ရှိလာနိုင်သနည်း။ (၅ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၅ မိနစ်)	
၂။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက် ပြီးနောက် မည်သို့ စီမံ မည်နည်း။ (၁၀မိနစ်)	တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ဖြည့်စွက်သင့်သော အချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ အသိပေးကြော်ငြာနှင့် လက်ကမ်း စာစောင်များ ပြင်ဆင်ထားပါက၊ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ (၇ မိနစ်)	ကြီး
	ဆွေးနွေးရန်၊ သင့်ဒေသတွင် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုကျရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည် ဟု စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ ၁။ သူနှင့် အလုပ်အတူ လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းများကို စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လိုလူများနှင့် အတူလက်တွဲ လုပ်သင့် သနည်း။ အကူအညီများ အလျင်အမြန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အတွက် သင်မည်သို့ မိတ်ဖွဲ့နိုင်မည်နည်း။ ၂။ သင်တန်း နည်းပြများ သင့်ဒေသတွင် မည်မျှ ရှိသနည်း။ ၃။ မည်သို့သော အထောက်အကူ ပြုသည့်အ ရာများ ရှိပါသနည်း။ ၄။ ငွေကြေးလိုအပ်မှုကို မည်သို့ ကူညီမည်နည်း။ (၁၀ မိနစ်)	ငယ်
	တုန့်ပြန်မှု များ ရယူပါ။ (၁၂ မိနစ်)	ကြီး
၃။ အဖွဲ့ကြီးများ တွေ့ဆုံခြင်း (၇ မိနစ်)	၃ (က) မှ တုန့်ပြန်မှုများကို ရယူပါ။ လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ ၃ (ခ)၊ (ဂ)။ ကို သင်ကြားပေးပါ။	ကြီး

၄။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက် စီ ကို နားထောင်ပေးခြင်း (၅ မိနစ်)	အဓိက မေးရန် မေးခွန်း သုံးမျိုးကို ဖြေဆိုခိုင်းပါ။ မေးခွန်းအသစ်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။	ကြီး
၅. ဆက်လက် ကူညီ ဖေးမ ပေးခြင်း (၃ မိနစ်)	သင်ခန်းစာများ သင်ကြားပေးပါ။	ကြီး
နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း (၃၅ မိနစ်)	သင့်ဒေသတွင် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုခုရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည် ဟု စိတ်ကူး ယဉ်ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပေးခြင်း သရုပ်ဖော်မှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်သော အချက် များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။ (၁၅ မိနစ်)	ကြီး
	တစ်လှည့်စီ နားထောင်ပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ၇ မိနစ် နောက်ပိုင်း နေရာခြင်း လဲပါ။	၂ ဦး
	နားထောင်ပေးခြင်းကို အကျဉ်း ချုံး ဝေငှပါ။ (၅ မိနစ်)	ကြီး
	သက်သေသက်သာ ဖြစ်စေမည် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း၊ သစ်ပင်ကြီး၊ ဗူး (သို့) တောင်းကြီး။ (၁၀ မိနစ်)	ကြီး

#ခွင့်လွှတ်ပေးခြင်း အခန်းအနား

ကုသခြင်း အဆင့် သင်တန်း အဆုံးတွင် (သို့) အဆင့်မြင့် သင်တန်း အဆုံးတွင် ပြုလုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်များ

- သင်တန်းတက်ရောက်သူများ မိမိတို့အသက်တာ၌ ရှိသော ခါးသီးသော ခံစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကားတိုင် တော်သို့ ယူဆောင်လာနိုင်စေရန်
- သင်တန်းတက်ရောက်သူများမိမိတို့အပြစ်များကို ဝန်ချ တောင်းပန်ရန် အခွင့်အရေး ရရှိနိုင်စေရန်၊ အထူးသဖြင့် သူတို့ အခြားသူများ အပေါ်ပြစ်မှား မိသော အရာများအတွက် ဘုရားသခင်ထံ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတောင်းခံနိုင်စေရန်
- သင်တန်းတက်ရောက်သူများ မိမိတို့ထဲတွင် ဆက်လျက် ရှိနေသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကားတိုင်တော်သို့ ယူဆောင် ခွင့်ရရန်နှင့်၊ ဘုရားသခင်ထံမှ ကျန်းမာခြင်း အခွင့် ရရှိစေနိုင်ရန်
- တစ်ဦးချင်း (သို့) အဖွဲ့လိုက် အချင်းချင်း ခွင့်လွှတ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရရှိစေရန်

ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာ သက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်ကို အစပြုနိုင်ရန်အတွက် ဒေသတွင်းရှိ ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင်များ ကို အသိပေး စည်းရုံးနိုင် ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ သူတို့ အဖွဲ့အစည်း၊ အသင်းတော်နှင့် လက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရန် သင့်၊ မသင့် သူတို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် အမြည်း သဘောသာ မြည်းစမ်း နိုင်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။

သင့်ဒေသ၊ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ပါ။ Online တွင် လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် လိုအပ်သောအထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ၊ သင်ခန်းစာများ စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးထားပါသည်။

#1. ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

1. အဘယ်ကြောင့် ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးရန် လိုပါသနည်း။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အမှုတော် မြတ် အောင်မြင်နိုင်မှုသည် ဒေသခံ ထိပ်ပိုင်း အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များ၏ အားပေး ထောက်ခံ မူအပေါ်တွင် များစွာ မူတည်ပါသည်။ သူတို့ထံမှ ထောက်ပံ့မှု မရပါနိုင်ပါ သင်တန်းနည်းပြများအနေဖြင့် အမှုတော်မြတ်ကို လုပ် ဆောင်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် အသင်းတော် ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင် များသည် သင်တန်းကို ဦးဆောင်ရန်၊ သို့မဟုတ် သင်တန်း နည်းပြများ ဖြစ်လာရန်အတွက် အချိန် ပေးနိုင်စွမ်း မရှိကြပါ။ သူတို့သည် အခြား သော လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့်လည်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်လိုမည်။ အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင် များ၏ ပါဝင်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ အမှုတော်မြတ်ကို အသင်းတော်၏ အမှုတော်မြတ် တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ရန် လက်ခံ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ဤအမှုတော်မြတ် အောင်မြင်နိုင်ဖို့ အတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံ အုတ်မြစ် တစ်ခုဖြစ် သည်။
2. မည်သို့သော ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များ တက်ရောက်ရန် ဖိတ်ခေါ်သင့်ပါသနည်း။ အသင်းတော်၏ ထိပ်ပိုင်း ခေါင်း ဆောင်များ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ်များ လုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများ၊ လိုအပ်ပါက အုပ်ချုပ် ရေး အရာရှိများ ကို ဖိတ်ခေါ် သင့်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အမှုတော် မြတ်သည် အသင်းတော်တစ်ခု၏ အမှုတော်လုပ်ငန်း မဟုတ်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်ရန် အသင်းတော် ဂိုဏ်းအသီးသီး မှ ကိုယ်စလှယ်များကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်သင့်ပါသည်။
3. ဘယ်အချိန်နှင့် ဘယ်လောက် ကြာကြာ လုပ်သင့်ပါသလဲ။ တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ တူညီမှု ရှိမည် မဟုတ်။ တစ်ရက်လုံး၊ သို့မဟုတ် နေ့တစ်ပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ၂-၃ နာရီ အထိ။
4. မည်သို့သော အရာများ လုပ်ဆောင်စေလိုသနည်း။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးခြင်း အမှုတော်မြတ်ကို အသင်းတော်၏ အမှုတော်လုပ်ငန်း တစ်ခု အဖြစ် ဆုံးဖြတ်မည့် ခေါင်းဆောင်များသည် သူတို့ အသင်းတော်နှင့် ဒေသတွင်းရှိလူများမှ ဤအမှုတော် မြတ်တွင်သင်တန်း နည်းပြများအဖြစ် ပါဝင်နိုင်မည့် သူများကို ရွေးချယ်ပေးရမည်။ ထိပ်ပိုင်းခေါင်း ဆောင်များကို လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသောအစည်းဝေး ပြုလုပ်ပြီးသည်နောက် သုံးလအတွင်း အသင်းတော် ခေါင်းဆောင် များ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့မသွားခင် ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
5. မည်သည့် နေရာတွင် အစည်းအဝေးကို ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များကို စည်းရုံး လှုံ့ဆော် သည့် အစည်းအဝေးတိုင်းကို မိမိလှုံ့ဆော် စည်းရုံးလိုသည့် အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့စည်းခေါင်းဆောင်များ ရှိသော နေရာရုံးတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ နိုင်ငံ တကာအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ ပြည်နယ်၊ မြို့နယ် စသည့် အဆင့်များ

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာအဆင့်၊ နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ နှင့် ပြည်နယ် အဆင့်တို့တွင် ဒေသတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် အမှုတော် လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်လေ့ ရှိသော်လည်း ဒေသတွင်းရှိ ခေါင်းဆောင်များ၏ သဘောတူညီမှု ရယူရန် လည်း အလွန်အရေးကြီးသည်။ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် အဆင့်များကို အသင်း တော်များ၊ ဟိုတယ်များ၊ အခြား အစည်းအဝေး ခန်းမများတွင် ပြုလုပ်ကျင်းပနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ လာရောက်ပါဝင်နိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ တစ်ချို့နေရာများ၌ အသင်းတော် တစ်ပါးပါး၌ အစည်း အဝေးကို ပြုလုပ်ပါက အခြားအသင်းတော် တစ်ပါးပါးမှ လာရောက် ပါဝင်ရန် အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည် များ လည်း ရှိတတ်သည်။

6. စည်းရုံး လှုံ့ဆော် အစည်းအဝေးကို မည်သူ ကမ ကထ ပြု၍ လုပ်ဆောင်သင့်ပါ သနည်း။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သည့် အစဉ်လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်သောသူ (သို့) အဖွဲ့ နှင့် ဦးဆောင် လုပ်ဆောင်မည့်သူ လိုအပ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် Master Facilitator သို့ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ်ကို ဆောင်ရွက်နေသူ က ပြုလုပ်သင့်သည်။

#2. တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်မည့် သူ၊အဖွဲ့၏ တာဝန်များ

အစည်းအဝေး မစတင်မီ လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ။

1. အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ရမည့် ရက်နှင့် နေရာ ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပါသော အသင်းတော် (သို့) အဖွဲ့အစည်း ၄-၅ ခု မှ ခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်နိုင်မည့် ရက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိပ်ပိုင်း ခေါင်းဆောင် အများဆုံး တက်ရောက်နိုင်မည့် ရက်ကို ရွေးပါ။
2. အစည်းဝေး တက်ရောက်မည့်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာ ပျောက်ကင်းသက်တာစေခြင်း ဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ်အကြောင်းကို ရှင်းပြသည့် ကြော်ငြာစာများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ လုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ နေ့ရက်၊ နေရာ၊ ကုန်ကျငွေ၊ နှင့် ဆက်သွယ်ရမည့်သူ စသည့် အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်း၍ ဖိတ်ကြားပါ။ ဖိတ်ကြားသင့်သော ခေါင်းဆောင်များကို ဖိတ်ပါ။ လူဦးရေ အယောက် (၄၀) ခန့်သည် အကောင်းဆုံးသော လူဦးရေ ပမာဏ ဖြစ်သည်။
3. အချိန် ဇယား ရေးဆွဲထားပါ။ အစည်းအဝေးတွင် သင်ကြားပို့ချပေးမည့် နည်းပြနှင့် အတူ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်၍ မည်သည့် သင်ခန်းစာမှ အစပြု၍ မည်သည့် အချိန်တွင် အဆုံးသတ်မည်၊ ကော်ဖီသောက် အနားယူချိန်၊ နေ့လည်စာ စားချိန် စသည် တို့ကို သတ်မှတ်ပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိတတ်သည်။ နံနက် ၀၀ ပြုခြင်းဖြင့် အစပြုလိုပါကလည်း အစပြုနိုင်သည်။
4. သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ထားခြင်း။
 - စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း၊ အသင်းတော်က မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း သင်ခန်းစာ စာအုပ် (သို့) လိုအပ်သည့် သင်ခန်းစာများကို ရွေးချယ် ကူးထုတ်ထားသော စာအုပ် တစ်အုပ်စီ ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ အခြားသော ဘာသာစကားဖြင့် ဘာသာ ပြန်ဆိုထားသော စာအုပ်များကိုလည်း ရောင်းချပေးနိုင်ပါသည်။
 - ကြော်ငြာစာရွက် (Trauma healing Institute ထံမှ တောင်းယူနိုင်ပါသည်။)
 - အမည်လက်ခံ စာရွက်။

- သင်တန်း လုပ်မည့်နေရာပြနှင့် ကုသမှု အဆင့် ပြလုပ်မည့် နေရာများကို ပြသည် မြေပုံတစ်ခု။ အဓိမြို့များ၊ မြစ်ချောင်းများကို သာ ဖော်ပြထားပါ။ စက္ကူကြီးပေါ်တွင် ရေးဆွဲထားပါ။ သို့မဟုတ် လူ ၄-၅ ဦးအတွက် မြေပုံ တစ်ခု ပြင်ဆင်ထားပါ။
 - စိတ်ဒဏ်ရာအမှုတော်မြတ်ဆိုင်ရာ powerpoint တင်ဆက်မှု တစ်ခု (ဖြစ်နိုင်ပါက)
 - အဖွဲ့အစည်းများ၏ တုန့်ပြန်မှု (တစ်ဖွဲ့တစ်စောင်)
5. အသုံးပြုမည့် ဘာသာစကားကို ရွေးချယ်ထားပါ။ မည်သည့် ဘာသာစကား အသုံးပြုမည်ကိုကြိုတင် စဉ်းစား ထားပါ။ လိုအပ်ပါက စာရွက်စာတမ်းများကို အသုံးပြုမည့် ဘာသာစကားဖြင့် ကြိုတင် ဘာသာ ပြန်ဆိုထားပါ။
 6. ငွေကြေးကုန်ကြစားရိတ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အောက်ပါဇယားတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် ကဏ္ဍများ ကို အကြံပြုထားပါသည်။

အကြောင်းအရာ	ကုန်ကျငွေ	ဦးရေ	စုစုပေါင်း
အစားအသောက် (နံနက်စာနှင့် နေ့လည်စာ)			
သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ			
ခန်းမ ငှားရမ်းခ			
ဧည့်သည်များအတွက် ကုန်ကျစာရိတ်			
ခရီးစာရိတ်			
နည်းပြ ခရီးစာရိတ် (ဗီဇာကြေး)			
ဆွယ်သွယ်ရေးစာရိတ်			
ရုံးအသုံးစာရိတ်			
စုစုပေါင်း			

7. လာရောက်ရန် သေချာမှု ရှိမရှိ အဆက်အသွယ် လုပ်ပါ။ ဖိတ်ကြားထားသူများ လာရောက်ရန် ရှိ မရှိ သိရှိနိုင်ရန် အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်ပါ။

အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ရာတွင်

1. ဧည့်သည်များကို ကြိုဆိုပါ။
2. လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုရှိရန် သေချာမှု ရှိစေပါ။ (ပေါ်ပေါက်လာသော အခက် အခဲများကို ဖြေရှင်းပါ။)
3. စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသပေးခြင်း အမှုတော်မြတ်အကြောင်းကို တင်ပြဆွေးနွေးပါ။
4. သင်တန်းနည်းပြများမှ အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးမှုများနှင့် အကြံပေး တုန့်ပြန်မှုများ ရယူနိုင်ရန် ကူညီ ညွှန်ကြားပါ။ မည်သည့်အရပ်တွင် ဤ အမှုတော်မြတ် စတင်သင့်ကြောင်း သဘောထားများ ရယူပါ။
5. ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ပြီးနောက်

1. အစည်းဝေး တက်ရောက်လာသူများနှင့် အတူ ပထမ နည်းပြသင်တန်း သုံးလအတွင်း လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။
2. သင်တန်းပြုလုပ်ရန် စီမံမှုတွင် လိုအပ်သည်များကို ကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။

#3. အစီစဉ်ဦးဆောင်မည့်သူ၏ တာဝန်များ

1. သင်တန်းအချိန်ကို တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်မည့် အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် ညှိနှိုင်းပါ။ သင်ခန်းစာအချိန်၊ အစားအသောက်အချိန်၊ အားလပ်ချိန်၊ အဖွင့်နှင့် အပိတ် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ။
2. တာဝန်ခံကျင်းပပေးသည့် အဖွဲ့သို့ လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ၊ အသုံးပြု သင်ကြားမည့် ဘာသာစကားဖြင့် ရောက်ရှိနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
3. တာဝန်ယူ ကျင်းပပေးသည့် အဖွဲ့နှင့် အတူလုပ်ဆောင်၍ အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်ကြမည့် သူများကို ကြိုတင် အသိပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
4. စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ခြင်း အစည်းအဝေး အစီရင်ခံစာကို တင်ပြရန်။

#4. ခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း အစည်းအဝေး အချိန်ဇယား

အစည်းအဝေးကို တစ်ရက်တာ ကျင်းပပြုလုပ်မည် ဖြစ်ပါက အောက်ပါ အချိန်ဇယားကို အကြံပြုလိုပါသည်။

အချိန်ဇယား

၉:၀၀	ကြိုဆိုခြင်းနှင့် တစ်ရက်တာ မိတ်ဆက်ခြင်း
၉:၃၀	သင်ခန်းစာ ၁။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်သည်ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ခံစားရ ပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်သို့ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါမည်နည်း။
၁၁:၀၀	ကော်ဖီသောက် အနားယူချိန်
၁၁:၃၀	သင်ခန်းစာ ၂။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း ခရီးစဉ်
၁:၀၀	နေ့လည်စာ စားချိန်
၂:၀၀	သင်ခန်းစာ ၃။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် မိတ်ဆက် ပုံပြင် အခြေပြု စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာစေခြင်းနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာစေခြင်း
၃:၃၀	သင်ခန်းစာ ၄။ လိုအပ်ချက်များနှင့် တုန့်ပြန်မှုများ ရယူခြင်း
၅:၀၀	တစ်ရက်တာ အဆုံးသတ် အနားယူခြင်း

သင်ကြားမှု အစီစဉ် အသေးစိတ်

ကြိုဆိုခြင်း [30] မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	ပါဝင်သော အကြောင်းအရာ၊ အဖွဲ့ခွဲခြင်း နှင့် သင်ခန်းစာများ
ကြိုဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ မိတ်ဆက်	ကြိုဆိုခြင်း (၂၅ မိနစ်) လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း အစီစဉ်တွင် ပြောဆိုရမည့် အရာများအတွက် စာမျက်နှာ [76] ကို အသုံးပြုပါ။ မိမိ ဒေသနှင့် သင့်လျော်သလို အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်နိုင်သည် (၅) မိနစ်။

၁။ ဒုက္ခဆင်းရဲကြုံတွေ့ရခြင်း သိအိုလော်ဂျီနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

ခေါင်းစဉ်	ပါဝင်သော အကြောင်းအရာ၊ အဖွဲ့ခွဲခြင်း နှင့် သင်ခန်းစာ များ
၁။ သင်းအုပ် ဆရာ မာကု အကြောင်း (၁၅ မိနစ်)	ပုံပြင်ကို ဖတ်ပြပါ။ (၅ မိနစ်) ဆွေးနွေးရန်-စာမျက် ၈။ မာကု သည် သူ့စိတ်ထဲ၌ ဘုရား သခင်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။ (၅ မိနစ်) တုန့်ပြန်မှုများ (ရွေးချယ်ရန်) (၅ မိနစ်)
၂။ ဘုရားသခင် ၏ အကျင့် လက္ခဏာ (၃၀ မိနစ်)	နိဒါန်း။ ဒုက္ခရောက်ချိန်၌ ကြံဆ အဖြေရှာ ကြသည်။ မိရိုး ဖလာ၊ ရိုးရာဓလေ့ ယုံကြည်မှုများ ဝင်လာနိုင်ပါသည်။ သင့်မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုအရ ဘုရား သခင်သည် မည်သို့သောသူ ဖြစ်ပါသနည်း။ (၇ မိနစ်) တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ (၇ မိနစ်)
	ကျမ်းချက်များ (ရောမ၊ 8:35-39, ၂ပေ၊ 3:9-10, ဆာလံ၊ 34:1, ကမ္ဘာ၊ 6:5-6, မသဲ၊ 9:35-36, ဘယော၊ 4:9-10) ရေးသားထားသော စာရွတ်ငယ်လေး များကို ဝေပေး ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖတ်ခိုင်းပြီး ဘုရားသခင်သည် မည်သို့သော ဘုရားဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင် မည်သည့်အရပ်တွင် ရှိနေကြောင်းကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ (၁၅ မိနစ်)
3. ဆင်းရဲဒုက္ခ ဇစ်မြစ် (၁၀ မိနစ်)	တိုင်ပင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ တုန့်ပြန်မှု ၃ (ခုလောက် ရယူပါ။ လိုအပ်သည်များကို သင်ခန်းစာ စာအုပ်မှ ဖြည့်စွက်ပါ။ (၁၀ မိနစ်)
၂။ စိတ် ဒဏ်ရာ (၁၅ မိနစ်)	ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ နှိုင်းယှဉ်ရန်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ ခန္ဓာပိုင်း ဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကို စာရွက်ကြီး တစ်ခြမ်းတွင် ရေးသားထားပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရေးရန် နေရာ

	ချန်လပ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ တူညီမှု၊ ကွာခြားမှု တို့ကို နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ် ခိုင်းပါ။ (၁၅ မိနစ်)
4. စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူကို ကူညီပေးခြင်း (၅၅ မိနစ်)	တရားဟောကြားခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း မဟုတ်သော နားထောင်ပေးခြင်းကို ပြောပြပေးပါ။ (၃ မိနစ်)
	ကျွန်တော်တို့ မည်ကဲ့သို့ နားထောင် နိုင်ပါမည်နည်း။ နားထောင်ပေးရာတွင် အသုံးပြုရမည့် မေးခွန်းများကို ရှင်းပြပေးပါ။ ၄ (ဂ)
	အမေး ၁။ ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာနှင့် အချိန်ကာလကို သိစေသည်။
	အမေး ၂။ ဘယ်လို ခံစားရ သလဲ၊
	အမေး ၃။ အခက်အခဲဆုံး အပိုင်းက ဘယ်အရာလဲ။ လူတိုင်း မတူညီကြပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ဆီကနေ အဖြေသိဖို့ လိုတယ်။
	၂ ယောက်တစ်တွဲ တစ်ဦးကို (၇) မိနစ်စီ နာကျင်မှု တစ်ခုခုကို ဝေငှ ပြောဆိုစေပါ။
	အဖွဲ့ကြီးတွင် မည်သို့ ခံစားရကြောင်းနှင့် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ပါက ဝေငှခိုင်းပါ (၃) မိနစ်။

၂။ လူတစ်ဦး ဝမ်းနည်းပူဆွေးရချိန်တွင် မည်သို့ဖြစ်တတ်သနည်း။

၃။ မည်သို့ ဝမ်းနည်းပူဆွေး မည်နည်း။ (၅၀ မိနစ်)	ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှု ခရီးစဉ် (စာမျက်နှာ ၃၅) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ (၂၅ မိနစ်)	ကြီး
	၂ ယောက်တစ်တွဲ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ သင် တွေ့ကြုံ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရပါသလဲ။ သင် ပြန်လည် ထိုင်ခဲ့သလား၊ ဘယ်နေရာမှာ နလန်မထိုင်ပဲ အချိန်ကြာခဲ့ သလဲ။ တံတားမှား မှ ဖြတ်လျှောက် မိသလား။ အဆုံးသတ် အချင်းချင်း ဆုတောင်းပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ (၂၀ မိနစ်)	၂ ဦး
မေးခွန်း နှင့် ဆွေးနွေးမှုများ (၄၀) မိနစ်	မေးလိုသည့် အရာများ မေးမြန်းနိုင်ရန် နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။	ကြီး

၃။ လုပ်ငန်းအစီစဉ်နှင့် ရွေးချယ်မှုများ

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာ စေခြင်း အမှုတော်မြတ် လုပ်ငန်း အစီ စဉ် (၂၀ မိနစ်)	စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် လုပ်ငန်း အစီစဉ်များကို powerpoint ဖြင့် သော်သင်း၊ အသိပေး ကြော်ငြာ စာရွက်များ ပေးဝေခြင်း အားဖြင့် သော်သင်း တင်ပြ ဆွေး နွေးပါ။ ဤစာအုပ်၏ နိဒါန်းတွင် ပါဝင် သော အချက်အလက်များကိုလည်း အသုံးပြု နိုင် ပါသည်။
(ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်) ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ဒဏ်ရာ တွေ့ကြုံ ခံစားစေခြင်း ကလေးသူငယ် စိတ်ဒဏ် ရာ သက်သာစေခြင်း အမှု တော် မြတ်ကို ခြုံငုံသုံး သပ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)	ကလေးသူငယ်များ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန် နမူနာ ပုံစံ ကိုကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူ ဖွင့်၊ ပိတ်နိုင်သော တေးဂီတ တစ်ခုခုကို အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ (၁၀ မိနစ်) ကလေးသူငယ် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အစီစဉ် ကြော်ငြာ စာရွက်ကို ကြည့်ပါ။ အင်တာနက် စာမျက်နှာ မှ ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ကလေးသူငယ် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာ သက်သာစေခြင်း သင်ခန်းစာ စာအုပ်ကို နမူပြကြည့်နိုင်သည်။ (၅ မိနစ်)
ပုံပြင် အခြေပြု နှုတ်တိုက် ဝေငှခြင်း အမှုတော်မြတ် ကို ကြုံတွေ့ ခံစားစေခြင်း ပုံပြင်အခြေပြု နှုတ်တိုက် ဝေငှ ခြင်းအမှုတော် မြတ်ကို ခြုံငုံ သုံးသပ်ခြင်း (၂၅ မိနစ်)	အဖွဲ့ကြီးတွင် သင်ခန်းစာ (၇)ရှိ၊ မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသော သင်းအုပ်ဆရာ အကြောင်းကို ပြောပြပြီး ဆွေးနွေးစေပါ။ နှုတ်တိုက် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာစေခြင်း အစီစဉ်တွင် သမ္မာကျမ်းစာမှ မောရှေနှင့် ယေသရော တို့ အသက်တာကို အခြေခံထားကြောင်း ပြောပြပါ (၂၀ မိနစ်) ပုံပြင်အခြေပြု နှုတ်တိုက် ဝေငှ ခြင်းအမှုတော်မြတ်ကို SBTH ကြော်ငြာ စာရွက်ကို အသုံးပြုပြီး ရှင်းပြပါ။ ထို ကြော်ငြာစာရွက်ကို အင်တာနက် စာမျက်နှာမှ ကူးယူနိုင်ပါသည်။
မေးခွန်း နှင့် ဆွေးနွေးမှုများ (၃၀) မိနစ်	မေးလိုသည့် အရာများ မေးမြန်းနိုင်ရန် နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ အမှုတော်မြတ်နှင့် ဆိုင်သော အသိပေး ကြော်ငြာများကို ရွေးချယ်ပြီး ဝေငှပေးပါ။

၄။ လိုအပ်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်မှုများ (၉၀ မိနစ်)

ခေါင်းစဉ်	ပါဝင်သော သင်ခန်းစာ၊ အဖွဲ့ခွဲခြင်း၊ သင်ခန်းစာများ
ဒေသတွင်း၌ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် လိုအပ်ချက်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း	အဖွဲ့ငယ်အတွင်း၊ အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်လာသော သူများ နေထိုင်သည့် မြို့ကြီးများပါသည့် မြေပုံတစ်ခုစီ ပေးပါ။ ထိုမြေပုံကို ကြည့်ပြီး ဒေသတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် အထူးလိုအပ်သော နေရာဒေသ များကို မှတ်သားပါ။

	1. မှတ်သားထားသော နေရာဒေသတွင် လိုအပ်နေသော စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်ကဏ္ဍများဖြစ်သော အကြမ်း ဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှု၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်၊ စသည်ဖြင့် -၂၀ မိနစ် 2. နေရာဒေသတွင် မည်သူများ အထိခိုက်ဆုံးလည်း ဆိုတာကို မှတ်သားပါ။အယောက်စီတိုင်း အမျိုးသားများ၊အမျိုးသမီးများ၊ဆယ်ကျော်သက်များ၊ ကလေးသူငယ်များ။ 3. ဒေသတွင်း အသင်းတော်များ အဖွဲ့စည်းများ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေမှုများကို လေ့လာပါ။-၂၀ မိနစ်
	အဖွဲ့ကြီးတွင်း- တစ်ဖွဲ့မှ တစ်ဦးမှ သူတို့ ၏ မြေပုံကို ရှင်းပြပေးပါ။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အထူးလိုအပ်နေသော နေရာဒေသများကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း အဓိကလိုအပ်နေသော အရပ်ဒေသများကို ရွေးချယ်ခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ (လှုံ့ဆော် စည်းရုံး ရေး အစည်းအဝေးပွဲ ပြီးဆုံးနောက် ထိုမှတ်သားထားသော အရပ်ဒေသမှ မည်သို့သော သူများကို ပထမ နည်းပြ အဆင့် သင်တန်းတက်ရောက် စေမည်ကို ရွေးချယ်ပါ။) မြေပုံများကို ဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း တင်ထားပါ။
အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင် ဆက်ကပ် လာစေရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း	အဖွဲ့အစည်းအလိုက် အဖွဲ့များခွဲပါ။ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များ၏ တုန့်ပြန်မှု စာရွက်ကို ပေးပါ (စာမျက်နှာ)။ အဖွဲ့လိုက် တိုင်ပင်ပြီး ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ ပြီးနောက် စာရွက်များကို ကောက်ခံပါ။ (၁၅ မိနစ်) အဖွဲ့ကြီးတွင်း- နောက်ဘာဆက်လုပ်မလဲ ဆိုတာကို ဆွေးနွေးပါ။ တစ်နေ့တာ အစည်းအဝေး၏ အရေးကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သလောက် အချိန်ယူရန် အရေးကြီးသည်။ (၂၀ မိနစ်)
အပိတ် ဆုတောင်းခြင်း	

#5. ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော် စည်းရုံးရာတွင် ပြောဆိုရမည့် အချက်များ

ကြိုဆိုသည့် အစီအစဉ်တွင်

အဘယ့်ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာခြင်း အမှုတော်မြတ်အကြောင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးရသလဲ။

- နေ့စဉ် သတင်းခေါင်းစဉ်များကိုနားထောင်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် နေရာတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ လောလောလတ်လတ် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းဌာန များက တင်ဆက်မှုများကို ကိုးကားပါ။ စစ်မက် ဖြစ်ပွား ခြင်း၊ လူမျိုးနွယ်စုပဋိပက္ခများ၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ စသည် ဖြင့်။
- ၂၁ ရာစု၏ အကြီးမားဆုံးသော မစ်ရှင် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု၊ ပြောကြားသူ Dr. Diane Langberg, Trauma healing Advisory Council.

- စိတ်ဒဏ်ရာသည် သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ရင်းနှီးအကျွမ်းဝင်ရန်အတွက် အတားအဆီး တစ်ခုဖြစ်သည်။ မာကျော သော မြေပေါ်သို့ ကျရောက်သော မျိုးစေ့သည့် အမြစ်တွယ်နိုင်ရန် ခက်ခဲသကဲ့သို့ စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့် ခါးသီးမှု တို့က လူတို့၏ စိတ်နှလုံးကို မာကျောစေပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ခါးသီးမှုများ နှင့် အမျက်ဒေါသ ရှိသော နှလုံးသားထဲသို့ ဘုရားသခင်၏ သမ္မာတရား အမြစ်တွယ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်သည် အသင်းတော် ခေါင်းဆောင်များကို စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များနှင့် သမ္မာကျမ်းစာ တွင် သွန်သင်သည့် နည်းဥပဒေများကို ပေါင်းစပ်ပြီး မိမိ၏ စိတ်ဒဏ် ရာများကို သာမက အခြားသူများ ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကူညီနိုင်ရန်အတွက် တည်ဆောက် ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- နည်းပြ အဆင့် အသိမှတ်ပြု လက်မှတ်ရရှိထားသူများက စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း သင်တန်း များကို ဦးဆောင်သည်။ အဆက်အသွယ် ပြုရမည့် သူများနှင့် အချိတ်အဆက် ပြု၍ ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို တတ်ကျွမ်းသူများ၏ အကူအညီ ရယူ၍ လုပ်ဆောင်သည်။ Trauma healing Institute သည် လိုအပ်ပါက ဤသို့သော ချိတ်ဆက်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်ကို ၂၀၀၁ ခုနှစ် တွင် စတင်ခဲ့သည်။ အာဖရိကတိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော စစ်ပွဲများ၌ အမှုတော်ဆောင်နေသော သူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိ အချိန်တွင် တိုက်ကြီး အားလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ပြီး ဘာသာစကား များစွာဖြင့် ဘာသာပြန် ထုတ်ဝေထားပြီး ဖြစ်သည်။
- ဟေရှာယ ၆၁:၁-၄ နှင့် ရှင်လုကာ ၄:၁၈ -အကျဉ်းကျနေသော သူများကို လွတ်မြောက်စေခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်၏ သတင်းကောင်းကို ပြီးပြည့်စုံစေပါသည်။
- ဒီနေ့ ထိုအမှုတော်မြတ် အကြောင်းကို အမြည်း ခံစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ထို့နောက် မိမိဒေသ နှင့် အမှုတော် လုပ်ငန်း အတွက် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်မှု ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းသက်သာစေခြင်း လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန်-ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်

ကလေးသူများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ ပျောက်ကင်း သက်သာစေရန်အတွက် ပုံပြင်များ၊ ဆော့ကစားစရာများ၊ ဂိမ်းများ နှင့် လက်တွေ့ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို နားလည်နိုင်ရန်နှင့် မတူညီသော စိတ်ခံစားမှုများ ဖော်ထုတ်လာနိုင်စေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ပြုလုပ်မည် ဖြစ်သည်။

သင်သည် တေးဂီတ တစ်ခုကို ဖွင့်ထားမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထိုသံစဉ်ဖွင့် ထားသည်ကို ရပ်လိုက်သည်နှင့် စိတ် ခံစားမှုပြ စကားလုံး တစ်ခုကို ပြောပြမည် (ဥပမာ၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတယ်၊ မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်၊ ပျော်ရွှင် တယ်၊ စသည်ဖြင့်)။ လူတိုင်းသည် ထိုစိတ်ခံစားမှုကို ရုပ်သေ အမှုအရာဖြင့် ဖော်ထုတ် ပြသရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ ပါ။ လူတိုင်း နားလည်နိုင်သော လွယ်ကူ ရိုးရှင်းသော စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုကို ရုပ်သေ အမှု အရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြပါ။ ခံစားမှု ၄-၅ ခု ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ (တစ်ခါ လုပ်ဆောင်တိုင်း မတူညီသော လူတစ် ယောက် ကို ရွေးချယ် ဖော်ထုတ်ပါ)။

ပုံပြင်အခြေပြုနှုတ်တိုက် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အစီအစဉ်၊ ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်၊

သင်ခန်းစာ ၇ မှ မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသော သင်းအုပ်ဆရာအကြောင်း ပြောပြပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

1. အဘယ်ကြောင့် သင်းအုပ်ဆရာသည် ဤသို့သော ပြဿနာများနှင့် တွေ့ကြုံနေရသည်ဟု သင်၏ယူဆပါသနည်း။
2. သင်းအုပ်ဆရာ၏ အမူအကျင့်ကြောင့် မိသားစုဝင်များအပေါ် မည်သို့သော ထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့စေပါသနည်း။
3. လူများသည် ဝန်ပီနေသော အချိန်တွင် မည်သို့ ပြုမူလေ့ ရှိသနည်း။
4. သင်းအုပ်ဆရာသည် မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များကို အဘယ်ကြောင့် ဂရုမစိုက်နိုင်ရသည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။
5. သင်ကိုယ်တိုင် မနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသလိုမျိုး ခံစားဖူးပါသလား။ မည်သို့ ခံစားခဲ့သည်ကို ပြောပြပါ။

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်း/Initial Equipping Session

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို တက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်း တက်ရောက်လာသူများသည် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာခြင်းကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခံစားစေခြင်း၊ လက်တွေ့ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်ခြင်း၊ နှင့် အခြားသူများကို ပြန်လည် ကူညီနိုင်သူများ ဖြစ်လာခြင်း စသည့်အရာများကို မိတ်ဆက်သင်ကြားပေးသည်။

#1. ပါဝင်သော သူများ

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အဖွဲ့လိုက် ပါဝင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်မှု ရှိလေလေ သင်တန်း တက်ရောက်မည့် သူများအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းသက်သာမှု ခံစားရလေလေ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရသည့် အရာများကို ရင်ဖွင့် ပြောဆိုခြင်း နာကျင်မှုများ ပျောက်ကင်းသက်သာစေမည်။ လုံခြုံ စိတ်ချရသော နေရာဖြစ်ဖို့ရန် သင်တန်းတွင်းသို့ ပြင်ပမှ လူများ ဝင်ရောက်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်သည်။ အဆုံးသတ် အစီအစဉ် ဌာနာ ဧည့်သည်များကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။

လက်ခံ ကျင်းပပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း

လက်ခံ (တာဝန်ခံ) ကျင်းပပေးသည့် အဖွဲ့မှ တစ်ဦး (သို့) နှစ်ဦးကို သင်တန်းဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လိုအပ် သည့် အရာများကို စီမံနိုင်ရန် တာဝန်ပေးခန့်အပ်ထားရမည်။ ထိုသူများသည် သင်တန်းနည်းပြ ဆရာ၊မ များနှင့် လက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရမည်။ လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် သူတို့ကိုလည်း နည်းပြလက်ဆွဲစာအုပ် တစ်အုပ် ပေးထားသင့်သည်။

သင်တန်း တက်ရောက်သည့် သူများ/ သင်တန်းသားများ

သင်တန်းတစ်ခုတွင် သင်တန်းသား ၁၅ ဦးမှ ၃၅ ဦးအထိ တက်ရောက်နိုင်သည်။ သင်တန်း တက်ရောက်မည့် သူများ အောက်ပါ အရည်အချင်း ရှိရမည်။

- သင်တန်းတွင် အသုံးပြုမည့် ဘာသာစကားကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်း ပြောဆိုနိုင်သူ
- သင်တန်း အစမှ အဆုံး (အချိန်ပြည့်) တက်ရောက်နိုင်သူ
- အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီးသူ
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိသူ
- ဒေသတွင် တဆင့် ပြန်လည် သင်ကြားရန်အတွက် ဒေသခံများ၏ လေးစားခြင်းကို ခံရသောသူ

သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများသည် မိမိ ဌာနသို့ ပြန်ရောက်သွားသည့်အခါ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသမှု အစီစဉ်ကို အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ရသည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်တန်းသို့လဲ အဖွဲ့လိုက် (၂ ဦး သို့ ၃ ဦး) အတူတစ်ကွ တက်ရောက် နိုင်ရန် အားပေးပါ။ အဖွဲ့တွင် အောက်ပါလူပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်သင့်သည်။

- ကုသမှု အဆင့် သင်တန်းပြုလုပ်မည့် အသင်းတော်များ ခေါင်းဆောင်များ
- အမျိုးသားများ နှင့် အမျိုးသမီးများ

ဝန်ထမ်းများ

မဖြစ်မနေ ပါဝင်ရမည့် သူများကို * အမှတ်အသား ပြထားပါသည်။

1. *အဓိက သင်တန်း နည်းပြ။
2. *လက်ထောက်/အကူ သင်တန်းနည်းပြ။ အနည်းဆုံး တစ်ဦး။ လက်တွေ့ လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့် လေ့ကျင့် သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ဦးထက်မက ဖိတ်ခေါ်ပါ။
3. အဖွဲ့ငယ်များကို ကူညီရန် နည်းပြများ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အဖွဲ့ငယ် တစ်ဖွဲ့အတွက် တစ်ယောက်။ မဖြစ်နိုင်ပါက အဖွဲ့ငယ် အတွင်းမှ ဦးဆောင်နိုင်သူ တစ်ဦးကို ဦးဆောင်စေပါ။
4. ဆက်သွယ်ရေး တာဝန်ခံ။ ဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယို မှတ်တမ်း၊ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခြင်း သက်သေခံချက်များကို ကောက်ခံမည့်သူ။ အဖွဲ့လိုက် မှတ်တမ်း ဓါတ်ပုံ ရိုက်ရန် မမေ့ပါနှင့်။
5. သီချင်း ဦးဆောင်မည့်သူ၊ သင်တန်း တက်ရောက်လာသူများမှ တစ်ဦးဦး ဦးဆောင်နိုင်လေ့ ရှိသည်။

အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီး ပေါင်းစပ် ပါဝင်သင့်သည်။ လူတစ်ဦးသည် တာဝန်တစ်ခုထက် မက ယူနိုင်ပါသည်။

#2. တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ

A. ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

1. **ငွေကြေး။** သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက် (ပထမ နည်းပြသင်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့် သင်တန်း) လိုအပ်သည့် ငွေကြေးများ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အစားသောက်၊ နေရာထိုင်ခင်း၊ သင်တန်းတွင် သုံးရမည့် သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ၊ ခန်းမ၊ လမ်းစာရိတ်၊ နည်းပြများစာရိတ်၊ နှင့် အခြားလိုအပ်နိုင်သော အရာများအတွက်။

အကြောင်းအရာ	ကုန်ကျငွေ	အရေအတွက်	စုစုပေါင်း
နေရာထိုင်ခင်းနှင့် စားသောက် စာရိတ်			
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ စိတ်ဒဏ်ရာများ ကျန်းမာသက်စေခြင်း စာအုပ်၊ ကျမ်းချက်များ စုစည်းထားသော စာအုပ်။ လက်ဆွဲ စာအုပ်၊ ဗလာစာအုပ် နှင့် ဘောလ်ပင်။			
အခန်းငှားရမ်းခ			
သင်တန်းသားများ လမ်းစာရိတ်			
နည်းပြဆရာများ လမ်းစာရိတ် [ဗီဇာကြေး]			
ဒေသတွင်း အကြိုအပို့စာရိတ်			
သင်တန်းဆရာများကို ထောက်ပံ့ငွေ [လိုအပ်ပါက]			
စီမံမှုအတွက်			
အခြား အထွေထွေ သုံးစာရိတ်			

ပထမ အဆင့် နည်းပြသင်တန်းကုန်ကျစာရိတ် စုစုပေါင်း			
အဆင့်မြင့်တန်းအတွက် ထိပါးမှုကို ထည့်သွင်းပါ			
စုစုပေါင်း သင်တန်းအတွက် ကုန်ကျစာရိတ်			

2. **သင်တန်းနေရာ။** ဈေးနှုန်းချိုသာ၍ သင်တန်းသားများ အားလုံးလာရောက်နိုင်မည့် နေရာကို ရှာပြီး ကြိုတင် ငှားရမ်းထားပါ။ သင်တန်းနေရာတွင် ခန်းမကြီး နှင့် အစားအသောက်နှင့် နေ့လည်စာများ သုံးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အခန်းငယ် များလည်း ပါရှိရမည်။ အင်တာနက် ရနိုင်ပါက အလွန် အကျိုးရှိမည်။ အဆောင်သွင်း၍ သင်တန်း ပြုလုပ်မည် ဖြစ်ပါ အိပ်ခန်းနှင့် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ပေးရပါမည်။ အဆောင် မသွင်းပါက သင်တန်း ပြုလုပ် မည့် နေရာ အနီးအနားရှိ တည်းခိုခိုနိုင်မည့် နေရာများကို အကြံပြုနိုင်သည်။ သင်တန်း ကာလတစ်လျှောက်လုံး သင်တန်း ခန်းမ၌ ပြင်စေ၊ အပြင်၌ ဖြစ်စေ၊ အခြားအစီစဉ်များ၌ ဖြစ်စေ သင်တန်းသားများအပေါ် ဧည့်ဝတ် ကျေပွန်ရမည်။ လေးစားစွာ ဆက်ဆံရမည်။
3. **ဖိတ်ခေါ်စာ ပေးပို့ခြင်း။** သင်တန်းများကို ဖိတ်ခေါ်သည့် ကြော်ငြာ စာရွက်တစ်ခု ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုစာရွက်ပေါ်တွင် သင်တန်းအမျိုးအစား၊ ပြုလုပ်မည့်နေ့ရက်နှင့် သင်တန်းနေရာ၊ သင်တန်းပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ၊ တက် ရောက်နိုင်မည့်သူများ၊ သင်တန်းတွင် အသုံးပြုမည့် ဘာသာစကား၊ သင်တန်း ပို့ချမည့်သူများ၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့ ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ သင်တန်း မှတ်ပုံတင်ကြေး၊ မည်သို့ ငွေကြေး ထည့်ဝင်ရမည်နှင့် တည်းခိုရမည့် နေရာ များ၊ မှတ်ပုံတင်ရမည့် စာရွက်များ စသည်တို့ ပါဝင်သင့်သည်။ Trauma healing Institute ကိုလည်း သင်တန်း ပြုလုပ်မည့် အချက်အလက်များ အင်တာနက်တွင် ထည့်သွင်းပေးရန်တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းသို့ လာ ရောက်သင့်သော သူများကို လာရောက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဗီဇာ လျှောက်ရန် လိုအပ်သူများအတွက် တရားဝင် ခေါ်စာများကို ပို့ပေးရမည်။ သင်လက်ခံနိုင်သည့် ပမာဏထက် ကျော်လွန်၍ သင်တန်းတက်ရောက်လိုသူများ ရှိပါက စောင့်ဆိုင်း စာရင်းတစ်ခု ပြုစုထားပါ။ တစ်ချို့ သည့် သင်တန်း တက်ရောက်ခါနီးမှ မလာရောက်နိုင်သည်လည်း ရှိတတ်သည်။ သင်တန်း မစတင်မီ ၃-၄ ရက်အလို တွင် ဖုန်းအားဖြင့် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပြီး သင်တန်းစမည့်အချိန်နှင့် နေရာကို အသိပေးပါ။
4. **သင်တန်းများ၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ။** စာမျက်နှာ [139] ရှိ ပုံစံကို ကြည့်ပါ။ သင်တန်း မှတ်ပုံတင်သည့် အနေဖြင့် အယောက်စီတိုင်းမှ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ သင်တန်း မစတင်မီ ကောက်ခံပါ။
5. **လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး။** သင်တန်းတက်ရောက်မည့်သူများနှင့် တိုင်ပင်၍ သူတို့ ဆိုက်ရောက်ချိန် ထွက်ခွာချိန်တို့ကို မှတ်သားထားပါ။
6. **သင်ထောက်ကူများ။** လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူများကို Trauma healing Institute နှင့် တိုင်ပင်၍ ပြင်ဆင်ပါ။
*မှတ်သားထားသော အရာများသည် မပါမဖြစ် ပါဝင်ရမည့် သင်ထောက်ကူများ ဖြစ်သည်။
 - *စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း၊ သင်ခန်းစာ စာအုပ်
 - *နည်းပြ လက်ဆွဲစာအုပ်
 - ကျမ်းချက်များ စုပေါင်းစုစည်းထားသည့် စာအုပ်
 - *ကုသမှု အဆင့် အစီရင်ခံစာ တင်ပြရန်ပုံစံ
 - ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံသည့် ပုံစံ
 - နာမည် ကဒ်ပြားများ (အမည်များကို စာလုံးကြီးကြီးရေးရန်)
 - *စာမျက်နှာ ၁၀၀ ပါ ဗလာစာအုပ်
 - ဘောလ်ပင် တစ်ချောင်းစီ

- စာရွက်များထည့်ရန် ဖိုင်တွဲတစ်ခုစီ
- စက္ကူ ချပ်ကြီးများ နှင့် မာကာများ
- စာရွတ် တစ်ထုတ်
- စက္ကူတိတ်
- စာရွက် ချပ်စက်
- ကတ်ကြေး နှစ်လက်
- ဆေးဝါးများ (လိုအပ်ပါက)
- သစ်သားကားတိုင်တစ်ခု၊ သံရိုက်တူနှင့် သံချောင်းများ
- ကြိုးရှည် တစ်ချောင်း (သင်ခန်းစာ ၉) အနည်းဆုံး ၆ပေ အထက် ရှိရမည်။
- သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် ပုံစံ
- သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်
- စက္ကူ တစ်ရှူးများ
- သီချင်းစာရွက်
- ခေါင်းလောင်းငယ်တစ်ခု(အချိန် ကန့်သတ်ရန်)
- ရောင်စုံများ
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော် ကြော်ငြာစာရွက်

မိတ္တူကူးယူနိုင်ရန်လည်း အဆင်သင့် ပြုထားပါ။ သင်တန်းနည်းပြများ အခြားလိုအပ်သော သင်ထောက်ကူ သင်ခန်းစာများ မိတ္တူကူးလိုသည် များလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

B. ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

1. လေဆိပ် အကြိုအပို့နှင့် အခြားလိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ။ သင်တန်းတက်ရောက်လာသူများကို သင်တန်းပြုလုပ်မည့်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ရန် စီစဉ်ပါ။ သင်တန်းကာလအတွင်း၌ အခြားသော သင်တန်းနည်းပြများနှင့် အတူလက်တွဲ၍ သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်မှုများကို ဖြည့်စည်းနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
2. ဖွင့်ပွဲနှင့် ပိတ်ပွဲ အခန်းအနားများ။ အဖွင့်ပွဲကို သင့်လျော်သော သူများကို ဖိတ်ကြား၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ မိနစ် (၃၀) အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပိတ်ပွဲ အခမ်းအနားတွင် သင်တန်းတက်ရောက်သူများ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည့် အကြောင်းအရာများကို သိရှိနားလည်စေရန်အတွက် အခြားသော သူများကို ဖိတ်ခေါ်သင့်သည်။ ဤသို့ဖြစ် စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် ကျယ်ပြန့်ဖို့ရန်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
3. ငွေကြေး။ လိုအပ်သော ငွေကြေးကုန်ကျစာရိတ်ကို အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ပါ။ ငွေ လက်ခံ ပြေစာများ၊ သိမ်းဆည်းထားပြီး ကုန်ကျစာရိတ်များကို အစီရင်ခံစာ တင်ပြပါ။

သင်တန်း နည်းပြ၏ တာဝန် ဝတ္တရားများ

1. **သင်တန်းသားများ၏ အမည်စာရင်း။** သင်တန်းကို လက်ခံ ကျင်းပပေးသူအဖွဲ့နှင့် လက်တွဲ လုပ်ဆောင်၍ သင်တန်းတက်ရောက်မည့် သူများကို ကြိုဆိုအသိပေးကြောင်း ကြော်ငြာ စာရွက် ပို့ပေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ စာရင်းကို ဂရုပြုပါ။ သင်တန်း အစပြုသည်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ သင်

ကိုယ်တိုင်မသိသော သင်တန်းသားများပါဝင်လာပါက သက်ဆိုင်ရာ အသင်းတော်နှင့် ခေါင်းဆောင်များကို ဆက်သွယ်ပြီး သူတို့ အမှန်တစ်ကယ် စေလွှတ်လိုက်သောသူ ဟုတ်မဟုတ် စုံစမ်းပါ။

2. **အချိန်ဇယား။** အချိန်ဇယားကို Trauma Healing Institute မှာ ကူးယူနိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ သင်ချိန်၊ ကော်ဖီ သောက်နားချိန်၊ နေ့လည်စာ စားချိန် နှင့် မည်သည့်သင်ခန်းစာများကို ရွေးချယ်သင်ကြားသင့်ကြောင်းကို လက်ခံ ကျင်းပပေးသော အဖွဲ့နှင့် တိုင်ပင် ညှိနှိုင်းပါ။ နှစ်သက်ပါက လက်ခံ ကျင်းပပေးသော အဖွဲ့၏ အမှတ် တံဆိပ် ကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။ သင်တန်းမစသင်ခင် အဖွဲ့ဝင်များ စုပေါင်း၍ သင်တန်း အချိန် ဇယားကို အပြီး သတ်လေ့ ရှိသည်။

သင်တန်း နည်းပြများကို သူတို့ သင်ကြားရမည့် သင်ခန်းစာများကို ခွဲဝေပေးပါ။ အတွေ့အကြုံရင့် ဆရာများက နည်းပြအသစ်များနှင့် တွဲ၍ ပို့ချပေးပါစေ။ သင်တန်း အချိန်ဇယားကို နှစ်မျိုး ပြင်ဆင်ပါ။ အချက်အလက်များ အသေးစိတ်ပါဝင်သော သင်တန်းနည်းပြများအတွက် အချိန်ဇယား တစ်ခုနှင့် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်နှင့် အချိန်သာ ပါဝင်သော သင်တန်းသားများအတွက် အချိန်ဇယားတစ်ခု။ ထိုအချိန်ဇယားများကို ကူးထုတ်ထားပါ။ တစ်ချို့အခြေ အနေများတွင် စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးဆွဲထားသော အချိန်ဇယား တစ်ခုသာ လိုအပ်သည်။

သင်းတော်တွင် မေးမြန်းမည့် စာမေးပွဲအတွက် လိုအပ်သလို အပြောင်းအလဲ လုပ်နိုင်သည်။ ကြိုတင် ကူးထုတ် ထားပါ။

3. **ဘာသာပြန်မည့်သူများကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။** သင်တန်းတက်ရောက်မည့် သူများသည် အင်္ဂလိပ် စကားပြော ဆိုသော သူများ မဟုတ်ပါ သင်ကြားသည်များကို နားလည်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ဘယ်လောက် အတိုင်း အတာအထိ နားလည်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်ရန် “နားလည်ပါ သလား” လို့ မေးပါမည့်အစား “ဘယ်လို အကြောင်းအရာ တွေကို နားလည်လိုက်သလဲ” လို့မေးပါ။

သင်တန်း တက်ရောက်လာသူများသည် အခြေခံ အင်္ဂလိပ်အဆင့်သာ ရှိပါက ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ အဖွဲ့ငယ်များ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သည့်အခါ သူတို့ နားလည်သော စကားဖြင့် ဆွေးနွေးစေပါ။

တစ်ချို့သင်တန်းသားများအတွက် ဘာသာပြန် လိုကောင်းလိုမည်။ သင်တန်းသည် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူ ရသော သင်တန်း အမျိုးအစားဖြစ်သောကြောင့် ဘာသာပြန်ရာတွင် သင်ကြားပေးသောအရာများကို ပြန်ပေးရသလို သင်တန်းသားများ တုန့်ပြန် ပြောဆိုမှုများကိုလည်း ဘာသာပြန်ပေးရသည်။

ဘာသာပြန်ရာတွင် သင်တန်းသားများ၏ ရှေ့မှာ ရပ်လျက် ဘာသာပြန်နိုင်သလို ဘာသာပြန် စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရှေ့ထွက်၍ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၏ အားနည်းချက် တစ်ခုမှ အချိန် နှစ်ဆ ကြန့်ကြာခြင်း ပင်ဖြစ် သည်။ ဘာသာပြန် စက်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရာတွင်လည်း အားနည်းချက်များ ရှိပါသည်။ ၁- သင်ကြားပေး သူသည် စကားကို ဖြေးဖြေး ပြောရမည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘာသာပြန်နေသောသူသည် အချိန်မီ ဘာသာ ပြန်ဆိုပေး နေခြင်း ရှိ၊မရှိကို မသိရှိနိုင်ပေ။ ၂- နားကြပ်များ အဆင်မပြေပါက ဘာသာပြန်ကို နားထောင်နေသော သူအတွက် အလွန် ကတိကအောက် ဖြစ်တတ်သည်။ ၃- အကုန်အကျ ပိုများသည်။ ၄- ထိုစက်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ရန်အတွက် အချိန်များစွာ လိုအပ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော စက်ဆရာမရှိပါက သာ၍ ခက်ခဲတတ်သည်။ နားကြပ်များ အသုံးပြုမည် ဆိုပါက ဘာသာစကား နှစ်မျိုးစလုံးကို နားမလည်သော သင်တန်းသားတိုင်းအတွက် နားကြပ် လိုအပ် မည် ဖြစ်သည်။

ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ခြင်းသည် ဆုကျေးဇူး တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဆုကျေးဇူး ရရှိထားသူများကို ရှာဖွေပါ။ သူတို့ ဘာသာပြန်ရမည့် ကဏ္ဍများကို ကြိုတင် ပေးထားပါ။ သို့မှသာ ဘာသာပြန်ဆိုမည့် ဘာသာစကားတွင် မည်သို့ ပြောဆိုနိုင်မည်ကို ကြိုတင် စဉ်းစားထားလို့ ရမည်ဖြစ်သည်။

ရေးသားထားသော သင်ခန်းစာများ ဘာသာပြန်ဆိုရမည်ဆိုပါက ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။ ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်းကို သင်ခန်းစာ သဘောတရားများကို နားလည် တတ်ကျွမ်းသော သူ တစ်ယောက်ယောက်မှ စစ်ဆေးစေပါ။ ဘာသာပြန်မှုတိုင်းကို ပြန်လည် စိစစ်ရမည်သာဖြစ်သည်။

သင်တန်းတက်ရောက်လာသော သူများကို သူတို့၏ မိခင်ဘာသာစကား ဖြင့် ရေးသားထားသော သမ္မာကျမ်းစာ သို့ ဒေသတွင်း အသုံးပြုသော သမ္မာကျမ်းစာကို အသုံးပြုရန် အားပေးပါ။ သမ္မာဟောင်းကျမ်းမရှိသေးပါ သမ္မာကျမ်းပါ ကျမ်းချက်များကို ကြိုတင် ဘာသာပြန်ဆိုထားရမည်။ ကျမ်းစာ ဘာသာပြန် အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ကျမ်းစာ ဘာသာပြန်မှုတိုင်းကို စစ်ဆေးရမည်။

4. **သင်ခန်းစာများနှင့် ခန်းမဆောင်။** လက်ခံ ကျင်းပသည့် အဖွဲ့အစည်းတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ရှိနေစေရန် သေချာမှု ရှိစေပါ။

သီချင်းစာရွက်များ ပြင်ဆင်ထားပါ။ အဖွဲ့တွင်း အားလုံးနီးပါ သိသော သီချင်းများ ရှိမည်။ အားလုံး ဆိုနိုင်သော သီချင်းများကို ရွေးပါ။ သီချင်းစာသားများကို လူတိုင်းအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ဝါးကားတိုင်သို့ နာကျင်မှုများ ယူဆောင်လာခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဆောင်သော သီချင်းများထည့်သွင်းထားပါ။

သင်တန်းခန်းမ အဆောင် အပြင်အဆင်။ သင်တန်း အချိန်အများစုအတွက် သင်တန်းသားများ ထိုင်ခုံများ အရွေ့အပြောင်း မပြုလုပ်ပဲ၊ အဖွဲ့ကြီးနှင့် အဖွဲ့ငယ် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် သူတို့၏ ထိုင်ခုံများကို ငါးရိုး ပုံစံဖြင့် စီထားပေးပါ။ သင်တန်းသားများသည် ရုပ်ပုံဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မြည်တမ်းခြင်းများ ရေးသားရန် အတွက် နေရာကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်း လိုအပ်မည်။ လက်ဝါးကားတိုင်သို့ နာကျင်မှုများ ယူဆောင်လာခြင်း အစီစဉ် လုပ်ဆောင်ရာတွင် လူများ ပတ်လည် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်း၍ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လက်တွေ့သင်ကြား လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် တစ်ဖွဲ့စီသည် အခန်း တစ်ခန်း (နေရာ တစ်ခု) လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

5. **အဖွဲ့များ ခွဲပေးခြင်း။** သင်တန်းသားများကို စားပွဲ တစ်ဝိုင်းလျှင် ခြောက်ယောက်စီ ဖွဲ့ပါ။ ညနေပိုင်းအချိန်များတွင် သီးသန့် ရင်ဖွင့် ဝေငှလိုသော သူများရှိပါက သူတို့ကို သီးသန့် အဖွဲ့ ဖွဲ့ပေးပါ။ အဖွဲ့များကို ကျား၊မ၊ အသင်းတော်၊ အဖွဲ့စည်း၊ လူမျိုးနွယ်စု ရောနှော၍ အချိုးညီစွာ ကြိုတင် ဖွဲ့ထားပေးပါ။ အဖွဲ့ဝင်များ၏ နာမည်များကို စာရွက်ပေါ် တွင် ကြိုတင်ရေးထားပြီး သူတို့ ထိုင်မည့် စားပွဲပေါ်တွင် ချထားပေးပါ။

အဖွဲ့များကို ကြိုတင် ဖွဲ့ထားရန် မဖြစ်နိုင်ပါ သင်တန်း အစတွင် အဖွဲ့မည်မျှ ခွဲသင့်သည်ကို လေ့လာပြီး အဖွဲ့များ ခွဲပါ။ ဥပမာ သင်တန်းသား ၂၄ ယောက် ရှိပါက၊ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင် ၄ ဦးဖြင့် ၆ဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။ သင်တန်းသားများကို အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၄ အထိ ရေတွက်ခိုင်းပါ။ အမှတ်စဉ် ၁ များ တစ်ဖွဲ့၊ စသည်ဖြင့် ဖွဲ့ပေးနိုင်ပါသည်။

လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် ဒေသတွင်း ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်မှု ရှိ၊ မရှိကို အထူးအလေးထား ဆောင်ရွက်ပါ။ များသောအားဖြင့် လင်မယား စုံတွဲပါဝင်ပါက သူတို့ကို မတူသော အဖွဲ့တွင် ခွဲထားပါက သူတို့၏ တန်ဖိုးရှိသော အတွေ့အကြုံများသာ၍ ထွက်ပေါ်လာမည်။ တစ်ချို့ ဆွေးနွေးမှုများတွင် အမျိုးသားများ တစ်ဖွဲ့၊ အမျိုးသမီးများ တစ်ဖွဲ့၊ သို့မဟုတ် တူညီသော လူမျိုးစုအလိုက်၊ အသင်းတော်အလိုက် ဆွေးနွေးစေခြင်းက သာ၍ သင့်လျော်ပါသည်။

အဖွဲ့တွင်း ထွေထွေထူးထူး ပြဿနာ မရှိပါက ထိုအဖွဲ့ကို သင်တန်းဆုံးသည်အထိ ထားပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များအကြား နားလည်မှုနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။ သို့သော် အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးမှု များ၌ မမျှတမှုများရှိပြီး၊ သင်တန်းနည်းပြမှ အပြောင်းအလဲ လုပ်လိုပါကလည်း အဖွဲ့အသစ် ဖွဲ့ပေးနိုင်ပါသည်။

6. **ဝန်ထမ်းများ တွေ့ဆုံခြင်း/အစည်းအဝေး** (အနည်းဆုံး တစ်နာရီ)။ သင်တန်း မစတင်မီ ပထမနှင့် ဒုတိယနေ့များတွင် ဝန်ထမ်းများ တွေ့ဆုံပြီး လိုအပ်သည် များကို ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သလို၊ သင်တန်း အဆုံးတွင်လည်း သင်တန်း အခြေ အနေနှင့် လိုအပ်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် တွေ့ဆုံရမည်။

ဝန်ထမ်းများ အစည်းအဝေးတွင် တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်မှုများ၌ ဝန်ထမ်းများ၏ ပါဝင်မှုများ၊ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသည်များ၊ နောက်တစ်နေ့ အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းများ နှင့် သင်တန်း အဆုံးထိ လိုအပ်မည့်အရာ များကို ဖြေရှင်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ လက်ဝါးကားတိုင်သို့ နာကျင်မှုများ ယူဆောင်လာခြင်း အစီစဉ်နှင့် ပိတ်ပွဲ အခမ်းအနားတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။

ဝန်ထမ်းများ၊ နည်းပြများ အကြား စိတ်ဝမ်းကွဲမှုများ ပေါ်ပေါက်လာပါ သင်တန်းသားများအလွယ်တစ်ကူ သိရှိနိုင်ပြီး၊ သူတို့အပေါ်တွင် ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အခက်အခဲ ပြဿနာကို အစော သလျင် ဖြေရှင်းပါ။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံ၍ ပုံသက်သေကောင်း ပြသရန် အရေးကြီး သည်။

7. နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးခြင်း။ ကျွမ်းကျင်သော နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးသည့် ပညာရှင်ရှိပါ၍ လူများကို လက်ခံ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးနိုင်ကပါ သင်တန်းသားများကို ကြိုတင် အသိပေးပါ။ လက်ခံ တွေ့ဆုံနိုင်ရန်အတွက် အချိန် များ သတ်မှတ်ထားနိုင်မည်။
8. သုံးသပ်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်မှုများ။ သင်တန်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့်ကို သုံးသပ်နိုင်ရန် ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါအဆင့်များ အသုံးပြုပါ။
 - လူမှု ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နိုင်သည့် အနေအထား။ သင်တန်းသားများမှ အဖွဲ့လိုက် လုပ်ရှားမှု ဆွေးနွေးမှုများတွင် လူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲ ကြုံနေရသောသူများကို သတိ ပြုပါ။
 - လက်တွေ့ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှာ လေ့ကျင့်ခန်း။ အမှတ် ၁-၁၀ အထိ။ အမှတ် ၁၀ သည် အကောင်းဆုံးဖြစ် သည်။ (စာမျက်နှာ ကိုကြည့်)။
 - သင်ခန်းစာများကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်မှု။ ပထမဆင့် နည်းပြသင်တန်း စာမေးပွဲ အဖြေရလဒ်။
 - သင်တန်းသားများကို အသိမှတ်ပြု လက်မှတ် ချီးမြှင့်ခြင်းသည် သင်တန်းဦးဆောင်သူများမှ သူတို့သည် ဤအမှု တော်မြတ်ကို လက်ခံနိုင်သော အဆင့်ဖြင့် ဦးဆောင်နိုင်မည်ဟု ယူဆခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသား တိုင်းသည် လက်မှတ် အမျိုးအစား နှစ်မျိုးမှ တစ်မျိုးကို ချီးမြှင့်ခြင်းခံရမည်။ (ပါဝင်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့ လုပ် ဆောင်ခြင်း)
 - ရှေးဦးစွာ သင်တန်းသားများထဲမှ သင်တန်းကို ဆက်လျက် မတက်ရောက်လိုသော သူများ ရှိမရှိကို စုံစမ်းပါ။ သင်တန်းကို အဆုံးထိ မတက်ရောက်သော သူများကို ပါဝင်ခဲ့ခြင်း ‘Participation’ လက်မှတ် ရရှိမည်။
 - သင်တန်း အဆုံးတွင်၊ သင်တန်းကို အဆုံးထိ တက်ရောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း Participation လက်မှတ်သာ ပေးသင့်သော သူများရှိ၊ မရှိကို သုံးသပ်ပါ။ ဤသို့ လုပ်ရခြင်းသည် သူတို့၌ ရှိသော အားနည်းချက်များကို ပြုပြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပြီး၊ သို့မှသာ နောက်တစ်ဆင့် သင်တန်းသို့ တက်ရောက် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော သင်တန်းသားများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံပြီး သူတို့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များကို အကြံပြုပါ။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဆုတောင်း ဆက်ကပ်ခြင်းနှင့် သိမ်မွေ့စွာ ကိုင်သွယ် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤသို့ ပြုရခြင်း၏ ရည်ရွယ် ချက်မှာ သူတို့ကြုံတွေ့နေသည့် အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး၊ သူတို့အားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသော သူများကို ကူညီပေးရာတွင် မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

- အဆုံးတွင် သင်တန်းကို စံချိန်မီ ပြီးမြောက်ခဲ့သော သူများကို သင်တန်းနည်းပြဖြစ်လာရန် လေ့ကျင့် နေသောသူ အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထိုလက်မှတ်ရရှိခြင်းဖြင့် သူတို့သည် ကုသမှု အဆင့် သင်တန်းများကို ဦးဆောင်နိုင်သူဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

9. **ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ။** သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်မှ ဆက်သွယ်နိုင်မည့် စာရင်းကို ပြုစုပါ။ သင်တန်း ကာလအတွင်း ထိုစာရွက်ကို ကူးထုတ်ထားပါ။ ရေးမှတ်ထားသော အချက်အလက်များသည် ပြည့်စုံမှု ရှိမရှိကို သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးစေပါ။ ပြီးနောက် သူတို့ သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်သော ရေးသား ထား စေလိုသော နာမည် စာလုံးပေါင်း မှန်မမှန် စစ်ဆေးစေပါ။ အမှားများကို ပြင်ဆင်ပြီး ဆက်သွယ်နိုင်မည့် စာရင်းကို ကူးထုတ်ပါ။

10. သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်။ သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်နှင့် နည်းပြလာရန် လေ့ကျင့်နေသူဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြု သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များကို အင်တာနက်စာမျက်နှာမှ ကြိုတင် ကူးယူထားပါ။ အင်တာနက် မရနိုင်ပါက အီးမေးလ်ဖြစ် ပို့လာပေးရန် Trauma healing Instituteမှ ကြိုတင် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ကွန်ပျူတာ မရှိပါ သင့်နည်းပြထံမှ လက်မှတ် အလွတ်များကို ရယူနိုင် ပါသည်။ သင်တန်း ဆင်းလက်မှတ်တွင် မည်သူ လက်မှတ်ထိုးမည့်သူနှင့် သူ၏ ရာထူးတို့ကို ရွေးချယ်ထားပါ။

သင်တန်း အချက်အလက်များနှင့် သင်တန်းဆင်းမည့်သူ၏ အမည်များကို ထည့်သွင်းနိုင်ရန် Adobe Acrobat ဖြင့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကို ဖွင့်ပါ။ သာမန်စက္ကူထက် ထူသော စက္ကူအသားဖြင့် ကူးထုတ်ပါ။

(၁) သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ပေါ်တွင် သင်တန်းသား တစ်ဦး၏ အမည်ကို ထည့်သွင်းပြီး ကူးထုတ်ပါ။ သင်တန်း ဆင်းလက်မှတ်ကို ဖတ်နိုင်သော ကွန်ပျူတာနှင့် စာကူးစက် တစ်လုံး လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် နောက်တစ်ဦး ၏ အမည်ကို ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

(၂) သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ပေါ်တွင် လက်ရေးဖြင့်လည်း ရေးသားနိုင်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် သင်တန်း ဆင်းမည့် သူ၏ နာမည် မထည့်သွင်းရသေးသော သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များကို ကြိုတင် ကူးထုတ်ထားပါ။

11. လမ်းညွှန်ပေးသူများ [mentors]။ သင်တန်း နည်းပြ တစ်ဦးစီအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသူ တစ်ဦး ကို တာဝန်ပေး ထားပြီး၊ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လမ်းညွှန်ပေးသူသည် သင်တန်းနည်းပြများနှင့် အမြဲအဆက်အသွယ်လုပ်၍ လုပ်ငန်းအောင်မြင်နိုင်စေရန် ခွန်အားပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ပူပေါင်း သင်ကြားပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။ လမ်းညွှန် ပေးသူသည် နည်းပြများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ဖူးသော ဝန်ထမ်း တစ်ဦးဖြစ်သည်။

12. အစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်း။ ကွန်ပျူတာနှင့် အင်တာနက် ရနိုင်ပါက ပထမနည်းပြအဆင့် သင်တန်း အစီရင်ခံစာ ပုံစံကို ဖြည့်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ် အချက်အလက်များ စုစည်း အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ထည့်သွင်းပါ။ Excel စာမျက်နှာတွင် သင်တန်းများ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အချက်အလက်များအပါအဝင် လေ့ကျင့် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများ၊ စာမေးပွဲ ရမှတ်၊ နှင့် အသိမှတ်ပြုခဲ့သည့် လက်မှတ်အမျိုးအစားနှင့် အခြား အကြံပြုလို သည့် အချက်များကို ထည့်သွင်းပါ။ အချက်အလက်များ စုစည်းထားသော အင်တာနက် စာမျက်နှာသို့ ပူးတွဲအဖြစ် ပေးပို့ပါ။

အင်တာနက်မရှိသော်လည်း ကွန်ပျူတာရှိပါက excel စာမျက်နှာတွင် အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပါ။ သင်တန်း အစီရင်ခံစာကိုလည်း Word တွင် ရေးသားပြီး လူကြိုဖြင့် ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်လျော်ပါက လက်ခံ ကျင်းပပေးသည့် အဖွဲ့၊ အသင်းတော်မှ တစ်ဦးဦးကို မည်သို့ အစီရင်ခံရမည်ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အစီရင်ခံစာ ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ အစီရင်ခံရမည့် အပိုင်းကို သူတို့ တာဝန်ယူနိုင်မည်။

သင်တန်းပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို ဆက်သွယ်ရမည့်လိပ်စာ၊ အမည်စာရင်းနှင့် ကုသမှုအဆင့် လုပ်ဆောင်ပြီးစီးကြောင်း အစီရင်ခံစာ ပုံစံ တစ်ခုနှင့် ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံလွှာ တို့ကို ပေးပါ။ မိတ္တူကူးထား၍ ဖြစ်စေ၊ ကွန်ပျူတာတွင် ဖွင့်နိုင်သည့် ဖိုင်ဖြစ်စေ ပေးနိုင်သည်။

#3. ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းအတွက် အချိန်ဇယား

အချိန်ဇယားသည် သင်တန်းတွင်းပြုလုပ်ရမည့် အရာများကို အစီစဉ် တစ်ကျဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် လမ်းညွှန်မှု တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး၊ ထိန်းချုပ်ရန်အတွက်မဟုတ်ပါ။ ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေးတွင် သင်တန်း တက်ရောက်နေသူများ၏ အခြေအနေကို သုံးသပ်ပြီး လိုအပ်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုးသည် ရံဖန်ရံခါကြိုတင် ခန့်မှန်း ရန်ခက်ခဲမှု ရှိတတ်သောကြောင့် အချိန်ဇယားကို လိုအပ်သလို ပြင်ဆင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်တန်း ၅ ရက် ပြုလုပ် ပေးခြင်းသည် သင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါ ၅ ရက်တာ လုပ်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။

နည်းပြသင်တန်း၏ ပထမပိုင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကုသမှုဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများကို ဦးစားပေးသင်ကြားသောကြောင့် ကုသခြင်း ပုံစံဖြစ်ကာ ဒုတိယပိုင်းသည် သင်တန်းသားများမှ ကုသခြင်းအုပ်စုကို ဦးဆောင် သင်ကြားရန် လေ့လာ သင်ယူရသော ပုံစံဖြစ် သည်။ ဤအမှုတော်မြတ် လုပ်ငန်းကို ထောက်ပံ့ပေးသော လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ခန်းစာများလည်း ပါဝင်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာ များကို အချိန်ဇယားတွင် မီးခိုးရောင် ခြယ်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ထိုကဏ္ဍများကို လေ့လာလို့ ပါက စာမျက်နှာ 89 တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကုသမှုအဆင့် သင်တန်းတက်ရောက်ထားသောသူများ နည်းပြသင်တန်းသို့ ဆက်လက် တက်ရောက် လိုသူများ လည်းရှိသည်။ ထိုအခြေအနေများတွင် ထိုသို့ တောင်းဆိုသော သူများအတွက် သီးသန့် [၅]ရက် နည်းပြသင်တန်း သို့မဟုတ် သူတို့ ကုသမှုတွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း၊ အမှုတော်မြတ်အား အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေသော အပိုင်းများကို သင်ကြားပေးခြင်း ဖြင့် အချိန်အတို အတွင်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အချိန်ဇယားတွင် သင်ခန်းစာ တစ်ခု သင်ကြားရန် မိနစ် ၉၀ ပေးထားပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်တန်းသားဦးရေ များနေ တဲ့အခါ၊ ဘာသာပြန်ဖြင့် သင်ကြားရသည့်အခါ၊ သင်တန်းသားများ သင်ခန်းစာကို နားလည်နိုင်ဖို့ အချိန်လို အပ်လာတဲ့ အခါ မျိုးတွင် မိနစ် ၉၀ ထက် အချိန် လိုအပ်နိုင် ပေတယ်။ တကယ်လို့ အဓိကကျပြီးဆွေးနွေးမှုများတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို သင်ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ သင်တန်းသားတွေကို နားနားနေနေနဲ့ သင်ယူပြီး အဲဒီနေ့ သင်ခန်း စာကို အဆုံးသတ် ပေးဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ သင်တန်းသား တွေအနေနဲ့ သင်ယူပြီးထားတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို အချိန်ယူပြီး ပြန်လည် သုံးသပ်မှု ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်ခန်းစာ ၁ နဲ့ ၂ ကိုသာ သင်ပေး နိုင်သည်။

တစ်ချို့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင် မနက်ဝတ်ပြုခြင်းအစီစဉ်မှာ အသက်တာမှာခံစားရတဲ့ အရာတွေကို အဖွဲ့ငယ်ကြား ထဲမှာ ကျမ်းချက်နဲ့တကွ ဝေမျှ ပြောဆိုမှုတွေ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။

သင်ပေးရန်မှာ ခေါင်းစဉ်များ

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းတွင် အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များကို ပြုလုပ်ရမည်။ အချိန်အားဖြင့် အနည်းဆုံး ၁၆ နာရီ လိုအပ်ပါသည်။

- ကြိုဆိုခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်တန်း၏ မျှော်လင့်ချက်များ။ (၄၅) မိနစ်
- အဓိက သင်ခန်းစာများ- ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၈၊ ၉။ (၇) နာရီ နှင့် (၅) မိနစ်
- မြည်တမ်းခြင်း- လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၆၀) မိနစ်
- နားထောင်ပေးခြင်း- လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၃၀) မိနစ်
- စာမေးပွဲ။ (၄၅) မိနစ်
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်တာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်ကို ခြုံငုံ၍ လေ့လာခြင်း- နည်းပြလက်ဆွဲစာအုပ် မိတ်ဆက်၊ သင်တန်း အဆင့်ဆင့်များ၊ နည်းပြဖြစ်လာရန်အတွက်။ (၄၅) မိနစ်
- ကိုယ်တိုင်ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင့် စနစ်။ (၆၀) မိနစ်
- လက်တွေ့သင်ကြားလေ့ကျင့်ခြင်း။ (၉၀) မိနစ်
- မိမိ လုပ်ဆောင်လို့သည် ရှေ့စီမံကိန်းများကိုရေးဆွဲခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း
- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်တာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာ။ (၁၅) မိနစ်
- အစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်း။ (၂၀) မိနစ်
- ပိတ်ပွဲ အခန်းအနား (၃၀) မိနစ်

အချိန် ရှိပါက အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ▪ ရုပ်ပုံဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း | ▪ သင်ခန်းစာ ၆၈။ |
| ▪ သင်ခန်းစာ ၄။ | ▪ သင်ခန်းစာ ၇။ |
| ▪ သင်ခန်းစာ ၅။ | ▪ သင်ခန်းစာ ၁၀။ |
| ▪ သင်ခန်းစာ ၆။ | ▪ သင်ခန်းစာ ၁၁။ |
| ▪ သင်ခန်းစာ ၆က။ | ▪ သင်ခန်းစာ ၁၁က။ |
| ▪ သင်ခန်းစာ ၆ခ။ | |

အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း တစ်ဦးစီ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော နာကျင်မှုများကို ဝေငှပြောဆိုနိုင်မည့် အချိန်လည်း ပြင်ဆင် ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် မနက် ဝတ်ပြုချိန်ကို အသုံးပြုခြင်းထက် ညနေပိုင်း သို့မဟုတ် အခြား တစ်ချိန်ချိန် တွင်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာများမှ အဓိက သင်ခန်းစာများကို သာ သင်ယူခဲ့ပြီးသော သူများသည် နည်းပြဖြစ်လာရန်အတွက် တခြား သင်ခန်းစာများကို သိရှိ နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများအတွက် နည်းပြသင်တန်း အဆက် ဟူသော သင်တန်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်း အခြားလေ့လာရန် လိုအပ်နေသေးသော သင်ခန်းစာများကို သင်ပေးနိုင်သည်။

အချိန်ဇယားနှင့် စားမေးပွဲ မေးခွန်းများကို အင်တာနက် မှ ကူးယူနိုင်သည်။ အချိန်ဇယားတွင် မီးခိုးရောင် ချယ်ထားသော ခေါင်းစဉ်များသည် TH အမှုတော်မြတ်အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေသော အရာများ ဖြစ်သည်။

၅ ရက် ပြုလုပ်ရန် သင်တန်း အချိန်ဇယား Initial Equipping Session Timetable: Five-day model

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
8:00	Devotional / Sharing			Praise: Ps 116
8:30	ကြိုဆိုမိတ်ဆက်၊ မျှော်လင့်ချက်များ (၂၅ မိနစ်) သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း -	သင် ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း	သင် ၅။ (သို့) ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	သင် ၈။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း
				စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း (15 min) သင်ခန်းစာ ၁၁က။ (သို့) ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်
10:00	အားလပ်ချိန်			
10:30	သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း -	မြည်တမ်းခြင်း	သင် ၆။ (choose one)	သင် ၁၀။ ပဋိပက္ခ
				လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
12:00	နေ့လည်စာ စားချိန်			
2:00	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ	သင် ၄။ (သို့) ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	သင် ၇။ ကူညီပေးသူကို ပြုစု စောင့်ရှောက် ခြင်း။	စာမေးပွဲ (45 min) မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင့် လျှာညှိပေးခြင်း
				ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း
3:30	အားလပ်ချိန်			
4:00	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ နားထောင်ပေးခြင်း (30 min) Art expression exercise (60 min)	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	TH အမှု တော်မြတ် မိတ် ဆက် ခြင်း အစီစဉ် ဦးဆောင်ခြင်း	မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင့်လျှာညှိပေးခြင်း လက်တွေ့သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း
				သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
5:30	နည်းပြများ အစည်းအဝေး			
6:30			ညနေစာ စားချိန်	
7:30			သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	
9:00			အနားယူချိန်	

၄ ရက် ပြုလုပ်မည့် သင်တန်း အချိန် ဇယား Initial Equipping Session Timetable: Four-day model

	Tues	Wed	Thurs	Fri
8:30	Devotional (20 min), Announcements (10 min)			Praise: Ps 116
9:00	ကြိုဆိုမိတ်ဆက်၊ မျော်လင့်ချက်များ (၂၅ မိနစ်) သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း -	သင် ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း (15 min) သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း
10:30	အားလပ်ချိန်			
11:00	သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း -	မြည်တမ်းခြင်း	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
12:30	နေ့လည်စာ စားချိန်			
1:30	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	စာမေးပွဲ (45 min) TH အမှု တော်မြတ် မိတ်ဆက် ခြင်း အစီစဉ် ဦးဆောင်ခြင်း	ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း
3:00	အားလပ်ချိန်			
3:15	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ နားထောင်ပေးခြင်း (30 min) Art expression exercise (45 min)	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	နည်းပြဖြစ်လာခြင်း အဆင့်များ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် သင်ကြားသည့် စနစ် လက်တွေ့သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
5:00	နည်းပြများ အစည်းအဝေး			
5:30				ညနေစာ စားချိန်
6:15				သင် ၈။ ကားတိုင်
7:45				အနားယူချိန်

၂ ရက်ခွဲ ပြုလုပ်ရန် သင်တန်း အချိန်ဇယား Initial Equipping Session Timetable: Two-and-a-half day model

(Core lessons plus one optional lesson) အဓိက သင်ခန်းစာနှင့် အခြားရွေးချယ် သင်မည့် သင်ခန်းစာ တစ်ခု။

	Mon	Tues	Wed
8:45	ကြိုဆိုမိတ်ဆက်၊ ဆုတောင်း အစပြု	Devotional	
9:00	မော် လင့်ချက်များ သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း။	သင် ၃။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း	စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း (15 min) သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း
10:30	အားလပ်ချိန်		
11:00	သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း။	သင် ၃။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း (30 min) မြည်တမ်းခြင်း (60 min)	လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
12:30	နေ့လည်စာ စားချိန်		
1:15	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ	ရွေးချယ်နိုင်သော သင်ခန်းစာ	ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း
2:45	အားလပ်ချိန်		
3:15	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ နားထောင်ပေးခြင်း (30 min) TH အမှု တော်မြတ် မိတ် ဆက် ခြင်း အစီစဉ် ဦးဆောင်ခြင်း နည်းပြဖြစ်လာခြင်း အဆင့်များ	စာမေးပွဲ (45 min) ကိုယ်တိုင်ပါဝင်စေခြင်းဖြင့်သင် ကြားသည့် စနစ် လက်တွေ့သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
5:00	နည်းပြများ အစည်းအဝေး		
5:30		ညနေစာ စားချိန်	
6:00		သင် ၈။ ကားတိုင်	
7:30		အနားယူချိန်	

စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့ များတွင် ပြုလုပ်ရန် အချိန် ဇယား Initial Equipping Session Timetable: Weekend model

(Core lessons only) အဓိက သင်ခန်းစာများသာ

Fri		Sat	Sun
9:00		သင်၃။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း	
10:30		အားလပ်ချိန်	
11:00		သင်၃။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း (30 min) မြည်တမ်းခြင်း (60 min)	
12:30	ကြိုဆိုမိတ်ဆက်၊ မျော်လင့်ချက်များ (၂၅ မိနစ်)	နေ့လည်စာ စားချိန်	နေ့လည်စာ စားချိန်
	1:30 သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း။	1:30 စာမေးပွဲ (45 min) Starter Handbook TH အမှု တော်မြတ် မိတ် ဆက် ခြင်း အစီစဉ် ဦးဆောင်ခြင်း	1:15 စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း
			သင်၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း
	3:30 Break	3:00 အားလပ်ချိန်	3:00 အားလပ်ချိန်
	4:00 သင်၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ	3:30 ကိုယ်တိုင်ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် သင်ကြားသည့် စနစ် လက်တွေ့သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း (45 min)	3:15 လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
	5:30 ညနေစာ	4:30 အားလပ်ချိန်	4:45 အားလပ်ချိန်
	6:30 နားထောင်ပေးခြင်း Art expression exercise	5:00 သင်၈။ ကားတိုင်	5:00 စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
	8:30 အဆုံးသတ်ခြင်း	6:30 အဆုံးသတ်ခြင်း	7:00 အဆုံးသတ်ခြင်း

#4. သင်တန်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော အရာများ Logistics Lessons

နည်းပြသင်တန်း ဦးဆောင်ရန်အတွက် သင်တန်းဦးဆောင်သူသည် သင်ခန်းစာ စာအုပ်ထဲတွင် ပါဝင်ခြင်း မရှိသော အခြားသော ကဏ္ဍများကိုလည်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

A. ကြိုဆိုခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း

စာမျက်နှာ ၂၁ ရှိ ကြိုဆိုခြင်း အစီစဉ်ကို ကြည့်ပါ။

1. “တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရယူခြင်း”
2. အကျဉ်းချုံး ပြောဆိုတင်ပြခြင်း။
 - စိတ်ဒဏ်ရာများ ကျန်းမာစေခြင်း is သင်တန်းသည် လက်ခံ သင်ယူသူများကို သမ္မာကျမ်းစာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များနှင့် ထိတွေ့စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော နည်းစနစ်များကို သင်တန်း တက်ရောက်သောသူများအားလုံး နားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
 - စာမျက်နှာ ၅ ရှိ စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း တွေ့ကြုံမှုပြ မျဉ်းကွေးကို ကြည့်ပါ။
 - အားလုံး သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် စာမျက်နှာ (၂၁)ပါ အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်သော သူတို့၏ မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင်လျှာညှိပေးခြင်း ကို ကြည့်ပါ။
 - မိမိဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော လိုအပ်သော ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ပါ။
 - မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၍ ပူးပေါင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေသည့် သင်ကြားသည့် စနစ်ဖြင့် သင်ပေးနိုင်ပါက ထိရောက်မှု ရှိသည်။
 - ပထမအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒုတိယအပိုင်းတွင် ကုသမှုအဆင့် သင်တန်းများ ဦးဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
3. သင်တန်းအဆုံးတွင် လက်မှတ်နှစ်မျိုး ချီးမြှင့်နိုင်သည်။ သင်တန်းနည်းပြများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သော သူများကို “apprentice facilitator” လက်မှတ်မျိုးချီးမြှင့်ပေးပါ။ ကုသမှုအဆင့်သင်တန်းမျိုး လုပ်ဆောင်မည့် သူများကို “participant” လက်မှတ်မျိုး ချီးမြှင့်ပေးပါ။ ထိုသို့ ချီးမြှင့်ပေးရာတွင် သင်တန်း တက်ရောက်သူများ၏ စိတ်ဆန္ဒအရ လုပ်ဆောင်နိုင်သလို သင်တန်းမှူး၏ သုံးသပ်မှုအရလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်တန်းလက်မှတ်များကို အထူးသတိထား၍ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့လက်မှတ်ချီးမြှင့်ပေး ခြင်းအားဖြင့် မည်သူမျှ စိတ်ငြိငြင်မှု မရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

B. သင်တန်း နည်းပြကိုင် စာအုပ် (15 min)

သင်တန်းသားတိုင်းကို နည်းပြကိုင် စာအုပ်များကို ဝေငှပေးပါ။ Distribute copies of the *Starter Handbook* to participants. မာတိကကို ကြည့်ရှုစေပြီး ပါဝင်သည့် ကဏ္ဍများကို လေ့လာစေပါ။ သင်ခန်းစာစာအုပ်တွင် အဓိက အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါဝင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ပထမအပိုင်းတွင် အချိန်ဇယား အပါအဝင်၊ အချိန်သက်သာအောင် အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကုသမှုအဆင့် လုပ်ဆောင် ရန် လမ်းညွှန်မှုများ ပါဝင်သည်။ ဒုတိယအပိုင်းတွင် နည်းပြများကို သင်ကြား ပေးရာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် လမ်းညွှန်မှုများ ပါဝင်သည်။

C. နည်းပြတစ်ဦး ဖြစ်လာရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များ (30 min)

စာမျက်နှာ (၉) ရှိ နည်းပြတစ်ဦး ဖြစ်လာရန် အဆင့်များနှင့် ကုသမှု အဆင့် (သင်ကြားမှု) လုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း စာမျက်နှာ (၁၀)တို့ကို သင်ကြားပေးပါ။

D. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ယူစေသည့် နည်းစနစ် (60 min)

1. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပြီး သင်ယူစေသည့် နည်းစနစ် (စာမျက်နှာ ၁၄)
2. ရုပ်မြင် သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း (စာမျက်နှာ ၁၇)။
3. အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်သော သူတို့၏ မတူညီမှုများကို ချိန်ခွင်လျှာညှိပေးခြင်း(စာမျက်နှာ ၁၈)

E. နည်းပြ အဖြစ် လေ့ကျင့်ခြင်း (ပြင်ဆင်ချိန်၊ 20 min; လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ 20 min)

စာမျက်နှာ (၁၉-၂၀) ပါ အကြောင်းအရာများကို အတူတစ်ကွ ဖတ်ပါ။ သင်ကြားပေးမည့် အပိုင်းများကို ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်စေပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် ဦးဆောင်ရန်အတွက် အဖွဲ့တိုင်းအတွက် သင်တန်းနည်းပြ တစ်ဦးစီ ခွဲခန့်ထားပါ။ အတွေ့အကြုံရင့် နည်းပြမလုံလောက်ပါက နည်းမှန်အောင် ဦးဆောင်နိုင်သူများကို ရွေးချယ် ခန့်ထားနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမည့် သူများကို အောင်ပါ အချက်များ သိရှိစေပါ။

- သင်ကြားသည့်စနစ်တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုအပ်သော အကူအညီများ ရယူနိုင်ရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေပါ။
- အလှည့်ကျ သင်ကြားပေးရန် ဖြစ်ကြောင်း
- တစ်ဦးလျှင် (၁၀) မိနစ်သာ ရရှိမည် ဖြစ်ကြောင်း (အချိန် သတ်မှတ်ရန် ဖုန်း၊ နာရီများ အသုံးပြုနိုင်)
- အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်သွားနိုင်သည့် အရာများ
- နောက်တစ်ကြိမ် ပြောင်းလဲပြီး လုပ်ဆောင်သွားသင့်သည်ဟု ယူဆသော အရာများ
- အဖွဲ့သားများက အထက်ပါ မေးခွန်းများအပေါ် ဖြေဆိုစေပါ။
- လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသူ၏ အရည်အသွေးကို စာမျက်နှာ ()ရှိ အဆင့် (အမှတ်)များ အတိုင်း သတ်မှတ်ပေးပါ။
- အမှတ်များကို သင်တန်းမှူးထံ အပ်နှံပါ။

F. အစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်း (30 min)

အစီရင်ခံစာ တင်ပြရန်ပုံစံ စာရွက် တစ်ရွက်စီ ပေးဝေပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၂၇ မှ ရယူနိုင်သည်။)

အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို ဖတ်ခိုင်းပြီး အစီရင်ခံစာ တင်ပြသည့် စာရွက်ထဲသို့ ဖြည့်စွက် ခိုင်းပါ။

ဆရာ ယောဟန်သည် မိမိ၏ အသင်းတော်၌ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသမှု သင်တန်း တစ်ခု လုပ် ဆောင်ရန် အသင်းဖြစ်နေသည်။ အသင်းတော်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ပူတာအို မြို့တွင် တည်ရှိသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင် များနှင့် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပြီး နောက် မုဆိုးမ များကို သင်တန်း ပြုလုပ်ပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သင်းတန်းအချိန်ကို ကြေငြာ အသိပေးပြီးနောက် အမျိုးသမီးကြီး (၂၀) တက်ရောက်ရန် စာရင်းပေးသွင်းကြသည်။ သူတို့သည် သင်တန်းအား ဧပြီလဆန်းမှ စတင်၍ စနေနေ့တိုင်း ပြုလုပ်ရန် သဘောတူကြသည်။ သင်တန်းအချိန်သည် ညနေ ၃ နာရီမှ ၄ နာရီခွဲအထိ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ သင်တန်းအား ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း (၁၀) ပတ်တိတိ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ သင်တန်း ကာလအတွင်း အသင်း တော်၌ အခြား လုပ်ဆောင်စရာ ကိစ္စတစ်ခု ပေါ်လာခဲ့သောကြောင့် သင်တန်း တစ်ရက် မလုပ် ဖြစ်ခဲ့ကြပေ။ သင်တန်း တက်ရောက်သော အမျိုး အမျိုးသည် မြန်မာစကားကို ပြောဆိုနိုင် သောလည်း အများစုသည် မိခင်ဘာသာစကားကိုသာ ပြောဆိုနိုင်ကြသောကြောင့် သင်တန်း အား ရဝမ် ဘာသာစကားဖြင့်သာ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သင်တန်း အဆုံးအထိ အမျိုးသမီးကြီး (၁၅) ပါဝင်ခဲ့သည်။ သင်ခန်းစာ (၇) နှင့် (၁၁)မှ လွဲ၍ ကျန်သည့် သင်ခန်းစာများ အားလုံးကို သင်ကြား ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ကုန်ကျစာရိတ် ထွေထွေထူးထူးမရှိခဲ့ပါ။ မုန့်နှင့် ကော်ဖီများသာ သုံးစွဲခဲ့ကြပြီး၊ အသင်းတော်မှ ကုန်ကျစားရိတ်အတွက် တာဝန်ယူပေးခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီး တော်တော် များများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာ ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ သင်တန်း တက်ရောက် လာသူအများစုသည် စားဝတ်နေရေး ခက်ခဲသူများ ဖြစ်ကြသည့် အလျောက် အစားအစာများ ဝလင်စွာ မစားသောက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာယောဟန်မှ သူတို့ အတွက် အစား သောက်နှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရာများ ပံ့ပိုးနိုင်ခဲ့သည်။

အဖွဲ့ကြီးအတွင်း အစီရင်ခံစာအား အတူတစ်ကွ ဖြည့်စွက်ပါ။

နည်းပြများအနေဖြင့် ကုသမှု သင်တန်း တစ်ခု ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း အစီရင်ခံစာ တင်ပြပေးရမည်။ မည်သူ့ထံသို့ တင်ပြရ မည်ကို အသိပေးပါ။ သင်တန်းမှူး သို့ သင်တန်း တာဝန်ခံထံ တင်ပြရမည်။ ထိုတင်ပြချက်များကို အင်တာနက် ရနိုင်ပါက traumahealing@americanbible.org တွင် သိမ်းထားမည်။

G. စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း(90 min)

နေရာဒေသနှင့် အသင်းတော်တူညီသော သင်တန်းသားများအတွင်း အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲပေးပြီး၊ သင်တန်း တစ်ခုပြုလုပ်ရန် စီမံကိန်းရေးဆွဲစေပါ။

သူတို့ သင်ကြားခံယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်ကို စီမံကိန်းရေးဆွဲခိုင်းပါ။ စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် အောက်ပါ အချက်အလက်များ ပါဝင်ရမည်။

- သင်တန်းပြုလုပ်မည့် အချိန် (ရက်စွဲနှင့် နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးမည့် အချိန်)
- သင်တန်းပြုလုပ်မည့် နေရာ
- သင်တန်းတက်ရောက်မည့် သူများ (တက်ရောက်မည့် လူဦးရေ- ဥပမာ အမျိုးသမီး (၈) ဦး)
- သင်တန်း ဦးဆောင်မည့် သူများ
- သင်ကြားပေးမည့် သင်ခန်းစာများ
- သင်တန်းတွင် အသုံးပြုမည့် ဘာသာစကား
- ခွင့်ပြုမိန့် ရယူရန် လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ

သင်တန်းတက်ရောက်သော သူများ မိမိတို့၏ စီမံကိန်းများအား တင်ပြစေပြီး လိုအပ်သော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

H. ပိတ်ပွဲ အစီအစဉ်(30 min)

နည်းပြသင်တန်း ပိတ်ပွဲအစီအစဉ်သည် သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းမှူးများ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အဆုံးသတ်သည့် အခန်းအနားဖြစ်သည်။ သင်တန်းပိတ်ပွဲ အစီအစဉ်တွင် သက်ဆိုင်ရာ အသင်းတော်များမှ ခေါင်းဆောင်များ သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သင့်တော်သည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းဆင်းပွဲသို့ တက်ရောက်မည့် သူများကို ဒေသအခြေအနေနှင့် လိုက်လျော ညီထွေ စွာ စီစဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ (အတိုချုံးဖြစ်စေ၊ အမှာစကားများ၊ ကျေးဇူးတင်စကား များပြောကြားခြင်း ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆုတောင်းခြင်း အစီအစဉ်ဖြင့် ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်နိုင် သည်)။ သက်သေခံချက်များနှင့် သင်တန်းတွင် အကျိုးရရှိခဲ့သည်များကို ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ပြင်ပမှ လူများ သင်တန်းဆင်းပွဲသို့ တက်ရောက်လာပါက သင်ခန်းစာများအကြောင်းလည်း ဝေငှပြောဆိုနိုင်သည်။ ချီးမြှင့်သည့် လက်မှတ် အမျိုးအစားများ မတူညီပါက လက်မှတ်အမျိုးအစားကို မဖော်ပြပဲ ချီးမြှင့်ပေးပါ။ သင်တန်းဆင်းပွဲအား သင်တန်းတက်ရောက်သူ များအတွက် အထူးကောင်းချီးပေး ဆုတောင်းပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်နိုင်သည်။

အဆင့်မြင့်တန်း နည်းပြသင်တန်း/Advanced equipping

အဆင့်မြင့်တန်း တက်ရောက်မည့်သူများသည် ဤသင်တန်း မတိုင်မီ ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီး သား ဖြစ်ရမည့် အပြင်၊ အဓိက သင်ခန်းစာများဖြစ်သည့် ၁၂၊ ၃၊ ၈ နှင့် ၉ တို့ကို သင်ကြားပေးပြီး၊ ကုသမှုအဆင့် သင်တန်း အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်တိုင် ပြုလုပ်ထားပြီး ဖြစ်ရမည်။ အဆင့်မြင့် တန်းတွင် သင်တန်းဆရာမများ ပထမအဆင့် သင်တန်းတွင် လေ့လာခဲ့ယူခဲ့သော နည်းစနစ်များအပေါ် ထပ်လောင်း အားဖြည့်ပေးသည့် အပြင် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာ စေခြင်း အမှုတော်မြတ်အတွက် လိုအပ်သော အခြားကဏ္ဍများကို ဖြည့်စွက် သင်ကြားပေးပါသည်။

အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား ကုသမှုအဆင့် နည်းပြများ (သို့) နည်းပြအဖြစ် လေ့ကျင့်ခံယူခြင်း စသည့် အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ် တစ်ခုခု ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့ ကျွမ်းကျင်သော နည်းပြ များအတွက် Master facilitators-in-training ဂုဏ်ပြု လက်မှတ်ကို ချီးမြှင့်ခြင်းခံရမည်။

အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား အောက်ဖော်ပြပါ အခန်းကဏ္ဍများတွင် ကျွမ်း ကျင်ပြီးဖြစ်ရမည်။

1. မိမိ အမှုတော်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သော စိတ်ဒဏ်ရာကုစားခြင်း အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အခက် အခဲများကို အလေးထား၍ ဖြေရှင်းခြင်း
2. သင်ခန်းစာများကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရုံမက၊ သင်ကြားနိုင်ခြင်း
3. ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားသည့်စနစ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
4. စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိနေသောသူများကို နည်းလမ်းမှန် ပြုစုပေးနိုင်ခြင်း
5. စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို စနစ်တကျ ရေးဆွဲ၊ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်း
6. လုပ်ဆောင်ချက်များအား လိုအပ်သလို အစီရင်ခံ တင်ပြနိုင်ခြင်း

#1. ပြင်ဆင်ခြင်း

ပါဝင်ရမည့် လူများနှင့် လူဦးရေ

ပထမအဆင့် သင်တန်း (initial equipping) တွင် ပါဝင်သည့် လူများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ (စာမျက်နှာ 79 ကို ကြည့်)။ သို့သော် အဆင့်မြင့်တန်းတွင် Master Facilitator အဆင့် လက်မှတ်ရရှိထားသူ အနည်းဆုံး တစ်ဦးပါရှိရမည်။

အစီရင်ခံစာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း

အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်းသို့ လာရောက်မည့် သူများထံမှ သူတို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကုသမှု သင်တန်း (Healing group) အစီရင်ခံစာ (reports) များကို ကြိုတင် ပေးပို့စေပါ။ အီးမေးလ်၊ ဖုန်း သို့မဟုတ် အစီရင်ခံစာ စာရွက်ဖြင့် ပေးပို့နိုင်ပါ သည်။ ထိုအစီရင်ခံစာ များကို သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် စိတ်ဒဏ်ရာ အမှုတော်မြတ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက် အလက် စုစည်း မှုတွင် အခြားဒေသ များတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော သင်တန်းများကိုလည်း လေ့လာ သုံးသပ်ပါ။

သင်ထောက်ကူများ

Initial Equipping ပထမအဆင့် သင်တန်းတွင် လိုအပ်သည် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း အပြင် အောက်ပါ သင်ထောက်ကူများ လိုအပ်မည်။

- စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာ သက်သာစေခြင်း ဆရာလက်ဆွဲစာအုပ်
- ကုသမှုအဆင့် အစီရင်ခံစာ စာရွက် (အစီရင်ခံစာ မတင်ပြရသေးသော သင်တန်းများအားလုံးအတွက် ဖြည့်စွက် ပေးပါ)
- စိတ်ဒဏ်ရာ အမှုတော်မြတ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် စုစည်းမှုကို ကူညီ ဖြည့်စွက်ခြင်း
- လျင်မြန်သော အင်တာနက် မရှိပါက၊ သင်တန်းတက်ရောက်သည့် သူများ၏ ဒေသများတွင် လုပ်ထားခဲ့ပြီးသော စိတ်ဒဏ်ရာ သင်တန်းများ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို ကူးထုတ်ထားပါ (နည်းပြများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုသမှုအဆင့်များ၊ ပထမအဆင့် သင်တန်းများ၊ ဘာသာပြန်ထားသည့် အခြေအနေ စသည်တို့)။
- သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်များ

#2. အဆင့်မြင့် သင်တန်းအတွက် အချိန်ဇယား

အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်းတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သော အကြောင်းအရာများသည် ပထမအဆင့် နည်းပြ သင်တန်းထက် ပိုများလေ့ရှိသည်။ အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်းတစ်ခုတွင် အောက်ပါ ကဏ္ဍများ ပါဝင်ရမည်။ သင်တန်းကာလ အနည်းဆုံး (၁၇) နာရီ လိုအပ် ပါသည်။

- အောင်မြင်မှုများ၊ အခက်အခဲများ သုံးသပ်ခြင်း (၉၀ မိနစ်)
- စိတ်ဒဏ်ရာ သင်တန်းပြုလုပ်ပုံ အဆင့်များ၊ အစီရင်ခံစာများ တင်ပြခြင်း၊ နည်းပြအဖြစ် အသိမှတ်ပြုခံရခြင်း၊ Trauma healing Institute အင်တာနက် စာမျက်နှာ (၄၅ မိနစ်)
- အစီရင်ခံစာများ တင်ပြခြင်း၊ အစီရင်ခံစာများကို နည်းမှန်၊ လမ်းမှန် တင်ပြခြင်း (၃၀ မိနစ်)
- ပူးပေါင်းပါဝင်စေခြင်းဖြင့် သင်ကြားသည့် နည်းစနစ်၊ ဆွေးနွေးရန် (၃၀ မိနစ်)
- လက်တွေ့ သင်တန်းပို့ချစေခြင်း
- အဓိက သင်ခန်းစာများကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်းနှင့် စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း (၇ နာရီ ခွဲ)
- ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနား (၇၅ မိနစ်)
- စာမေးပွဲ (၄၅ မိနစ်)
- ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များအား လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခြင်း (၄၅ မိနစ်)- စာမျက်နှာ 69 ကိုကြည့်။
- ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို ဦးဆောင်ခြင်း (၆၀ မိနစ်)၊ စာမျက်နှာ 79 ကိုကြည့်။
- စိတ်ဒဏ်ရာ သင်တန်းများပြုလုပ်ရန် အစီစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း (၉၀ မိနစ်)၊ အချိန် ၂ ချိန်ခန့် လိုကောင်း လိုမည်။
- တုန့်ပြန်မှုများကို စီမံခြင်း (၆၀ မိနစ်)
- အဆုံးသတ် အခန်းအနား (၃၀ မိနစ်)

ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်

- သင်တန်းသားများအားလုံးသည် လေ့ကျင့် သင်ကြားခြင်း အစီစဉ်တွင် အကောင်းဆုံးပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ကြပါက၊ အခြား သင်ခန်းစာများကို အကျဉ်းချုံး သုံးသပ်ပါ (၄၅ မိနစ်)။ သင်ခန်းစာ အားလုံးကို လေ့ကျင့် သင်ကြားရန် မလိုအပ်ပါ။
- သင်တန်းသားများ မပြုလုပ်ရသေးသော သင်ခန်းစာများ၊ သူတို့ ဒေသတွင်း လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော သင်ခန်း စာများကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွေးချယ်၍ သင်ကြားပေးနိုင်မည့် သင်ခန်းစာများမှာ-
 - သင်ခန်းစာ ၄၊ ကလေးငယ်များ
 - သင်ခန်းစာ ၅၊ မုဒိမ်းမှု
 - သင်ခန်းစာ ၆၊ HIV-AIDS
 - သင်ခန်းစာ ၆က၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
 - သင်ခန်းစာ ၆ခ၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း
 - သင်ခန်းစာ ၆ဂ၊ စွဲလမ်းမှု ပြဿနာ
 - သင်ခန်းစာ ၇၊ အခြားသူကို ပြုစုသူကို ကူညီပေးခြင်း
 - သင်ခန်းစာ ၁၀၊ ပဋိပက္ခ
 - သင်ခန်းစာ ၁၁၊ အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင် ခြင်း
 - သင်ခန်းစာ ၁၁က၊ လူထုကို အကူအညီပေးခြင်း
- အခြား ဖြည့်စွက် သင်ကြားရမည့် သင်ခန်းစာများ (သို့) လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ် သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း (130)၊ သေတ္တာ လေ့ကျင့်ခန်း (129)၊ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း (129)၊ နှင့် ရေပုလင်း၊ပူး လေ့ကျင့်ခန်း (32) စသည်တို့။

သင်ထောက်ကူ အသစ်များ။

အောက်ဖော်ပြပါ သင်ထောက်ကူ အသစ်များမှ မိမိဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော အရာများကို ရွေးချယ်ပြီး သင်ကြားပေးပါ။ *

ကြယ် အမှတ်သားပြများသည် မဖြစ်မနေ သင်ပေးရမည့် ကဏ္ဍများဖြစ်သည်။

အကူအညီဖြစ် စေသောအရာများ	စိတ်ဒဏ်ရာ အစီအစဉ် လိုအပ်မှုများ
၁။ ဘုရားသခင်အား ယဉ်ပါးစေခြင်း	၉။ မိမိ တုန့်ပြန်မှုများကို စီမံခြင်း
၂။ အချိန်အကန့်အသတ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀။ TH အမှုတော်မြတ် မိတ်ဆက်ခြင်း
၃။ နားထောင်ပေးခြင်း- အခြားပြုသည့်အရာများ	၁၁။ ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို ဦးဆောင်ခြင်း
၄။ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၂။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ် သတင်းအချက်အလက်များ စုပေါင်း စုစည်းထားမှု
၅။ ခြေကုန် လက်ပန်းကျခြင်းကို အသိမှတ်ပြုခြင်း	၁၃။ သက်သေခံချက်များ ရေးသားခြင်း
၆။ အထင်လွဲ၊ အယူဆလွဲများကို အနိုင်ယူခြင်း	၁၄။ ဒေသခံများမှ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်
၇။ တသီးပုဂ္ဂလ ပဋိပက္ခ	၁၅။ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ရည်ရွယ် ချက်များ
၈။ ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး သစ်ပင်	

အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုခြင်း။

- လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်းအတွက် အုပ်စုခွဲသည်ကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားပါ။ သင်တန်းပထမနေ့၏ နောက်ဆုံး အချိန်ကို သင်ခန်းစာ အသစ်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- စာမေးပွဲမေးခွန်းများကို အိမ်တွင် ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

အဆင့်မြင့်တန်း စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများကို online မှ ကူးယူနိုင်ပါသည်။ လျှို့ဝှက် နံပါတ်လိုအပ်ပါက Master facilitator ထံမှရယူနိုင်ပါသည်။

၅ ရက်တာ သင်ကြားမည့် အချိန်ဇယား (နမူနာ)

	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၈:၀၀	ဝတ်ပြုချိန်	ဆုတောင်းခံချက်များ အချင်းချင်းဝေငှ ဆုတောင်းပေးခြင်း			ချီးမွမ်း။ ဆာလံ ၁၁၆
၈:၃၀	ကြိုဆို၊ မိတ်ဆက်၊ မျှော်လင့် ချက်များ (၂၅ မိနစ်) အောင်မြင်မှုများ၊အခက် အခဲများ ခြုံငုံကြည့်ခြင်း	သင်၁။ အဘယ် ကြောင့် ဒုက္ခခံရ သနည်း။ လေ့ကျင့် သင်ကြားမှု /ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်	သင်၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	စာမေးပွဲ မေးခွန်း လွှာများ သုံးသပ် ခြင်း သင်၁၁က။ (သို့) ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်
၁၀:၀၀	အားလပ်ချိန်				
၁၀:၃၀	TH program ကို ခြုံကြည့် ခြင်း အစီရင်ခံစာများ စိစစ် ခြင်း၊	သင်၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ လေ့ကျင့် သင်ကြားမှု /ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်	သင်၈။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအခန်း အနား ရွေးချယ် လုပ်ဆောင် ရန်	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသားများ သုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
၁၂:၃၀	နေ့လည်စာစားချိန်				
၂:၀၀	သတင်းအချက်အလက်များ စုစည်းမှု (၄၀ မိနစ်)။ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်း စနစ်	သင်၃။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေး ခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	အသင်းတော် ခေါင်း ဆောင်များအား TH အမှု တော်မြတ် မိတ် ဆက် ခြင်း အစီစဉ် ဦးဆောင်ခြင်း	အမေး & အဖြေ (၄၅ မိနစ်)	ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်းတင်ပြခြင်း
၃:၃၀	အားလပ်ချိန်				
၃:၄၅	မိမိ တုန့်ပြန်မှုများကို စိမ့်ခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာများ	ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို ဦးဆောင်ခြင်း	မြည်တမ်းခြင်း/အနု ပညာ လေ့ကျင့် & ဝေမျှ	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်	ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
၅:၁၅	သင်တန်းနားချိန်/ ဦးဆောင်သူများ အစည်းအဝေး				
၆:၃၀			ညနေစာ စားချိန်		
၇:၃၀			ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခန်းအနား		
၈:၄၅			အနားယူချိန်		

၄ ရက်တာ သင်ကြားမည့် အချိန်ဇယား (နမူနာ)

	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
၈:၃၀	ဝတ်ပြုချိန်	နနက် ဝတ်ပြု (၂၀ မိနစ်)၊ အသိပေး ကြေငြာခြင်း (၁၀ မိနစ်)		ချီးမွမ်း။ ဆာလံ ၁၁၆
၉:၀၀	ကြိုဆိုခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း မျှော်လင့် ချက်များ (၂၅ မိနစ်) အောင်မြင်မှုများ၊ အခက်အခဲများ ခြုံငုံကြည့်ခြင်း	သင် ၁။ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခ ခံရသနည်း - လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း သင် ၁၁က။ (သို့) ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်
၁၀:၃၀	အားလပ်ချိန်			
၁၁:၀၀	TH program ကို ခြုံကြည့်ခြင်း အစီရင်ခံစာများ စိစစ်ခြင်း၊	သင် ၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	သင် ၈။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအခန်းအနား ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်း သားများ သုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
၁၂:၃၀	နေ့လည်စာစားချိန်			
၁:၃၀	သတင်းအချက်အလက်များ စုစည်းမှု (၄၀ မိနစ်)။ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်း စနစ်	သင် ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	အမေး & အဖြေ (၄၅ မိနစ်)	ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား
၃:၀၀	အားလပ်ချိန်			ညနေ ၄ နာရီတွင် အဆုံး သတ်ရန်။
၃:၁၅	မိမိ တုန့်ပြန်မှုများကို စိမ့်ခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာများ	ပထမအဆင့် နည်းပြ သင်တန်းကို ဦးဆောင် ခြင်း		
၅:၀၀	သင်တန်းနားချိန်/ ဦးဆောင်သူများ အစည်းအဝေး			
၅:၃၀			ညနေစာ စားချိန်	
၆:၁၅			ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခန်းအနား	
၇:၃၀			အနားယူချိန်	

၃ ရက်တာ သင်ကြားမည့် အချိန်ဇယား (နမူနာ)

	ရက် ၁။	ရက် ၂။	ရက် ၃။
၈:၃၀	ဝတ်ပြုချိန်	နနက် ဝတ်ပြု (၂၀ မိနစ်)၊ အသိပေး ကြေငြာခြင်း (၁၀ မိနစ်)	
၉:၀၀	ကြိုဆိုခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်း မျှော်လင့် ချက်များ (၂၅ မိနစ်) အောင်မြင်မှုများ၊ အခက်အခဲများ ခြုံငုံကြည့်ခြင်း	သင်၂။ စိတ်ဒဏ်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာများ သုံးသပ်ခြင်း ကုသမှု အဆင့်ဦးဆောင်ခြင်း။ ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်
၁၀:၃၀	အားလပ်ချိန်		
၁၁:၀၀	TH program ကို ခြုံကြည့်ခြင်း အစီရင်ခံစာများ စိစစ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ စုစည်းမှု (၄၀ မိနစ်)။	သင်၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် (သင်တန်းသားများ သုံးသပ်ခြင်းပုံစံ)
၁၂:၃၀	နေ့လည်စာစားချိန်		
၁:၃၀	ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်း စနစ် မိမိ တုန့်ပြန်မှုများကို စိစစ်ခြင်း	သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	Database exercise ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန်
၃:၀၀	အားလပ်ချိန်		
၃:၁၅	သင် ၁။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု/ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	သင် ၈။ ကားတိုင်တော် အမေး & အဖြေ (၄၅ မိနစ်)	ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်း တင်ပြခြင်း ပိတ်ပွဲအခမ်းအနား (၂၀ မိနစ်)
၅:၀၀	သင်တန်းနားချိန်/ ဦးဆောင်သူများ အစည်းအဝေး	အားလပ်ချိန်	
၅:၃၀		ညနေစာ စားချိန်	
၆:၃၀		သင် ၉။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခန်းအနား	
၇:၄၅		အနားယူချိန်	

သင်တန်းနှစ်မျိုး (ပထမအဆင့်နှင့် အဆင့်မြင့်) ကို တစ်နေရာတည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း

ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းနှင့် အဆင့်မြင့် နည်းပြသင်တန်းကို တစ်နေရာတည်းတွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အဆင့်မြင့် တန်းတွင် တက်ရောက် နေကြ သူများသည် ပထမအဆင့် နည်းပြ သင်တန်းတွင် ကူညီ သင်ကြားပေးနိုင်သလို၊ သင်တန်း သားများ လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြားသည့် အစီအစဉ်များတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ ရှေ့စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲရာတွင် အတူတစ်ကွ ရေးဆွဲနိုင်သည်။ အဆင့်မြင့်တန်းတွင် သက်ရောက် နေသူများသည် ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်း သားများ အတွက် စံနမူနာများအဖြစ် ပါဝင်နိုင်သလို၊ ခွန်အားပေးသူများလည်း ဖြစ်သည်။

မတူညီသော အချိန်ဇယားတစ်ခုစီကို ရေးဆွဲပြီး၊ လူများအားလုံး စုံသောအခါ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ပြုပြင် မှုများ ပြုလုပ်ပါ။ နံနက် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်း၊ စသည်တို့ကို အတူတစ်ကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ နာကျင်မှုများအား လက်ဝါးကားတိုင်သို့ ယူဆောင်လာခြင်း အစီအစဉ်ကို အတူတစ်ကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သလို၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနားတွင် လည်း ကဏ္ဍများ ခွဲယူ၍ အတူတစ်ကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

#3. ကြိုဆိုခြင်း

သင်တန်းကို ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခြင်းဖြစ် အစပြုပါ။ သင်တန်းတွင်းမှ မိမိတို့၏ မျှော်လင့်ထားသော အရာများကို ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်စေပါ။ ထို့နောက် ထိုအချက်များကို တစ်ပတ်သာ သင်တန်းကာလအတွင်း လေ့လာ သင်ယူဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။

#4. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများအား အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်း

အောင်မြင်မှုများနှင့် စိန်ခေါ်ချက်များ (၉၀ မိနစ်)

အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲ၍ မိမိတို့၏ အောင်မြင်မှုများနှင့် အခက်အခဲ စိန်ခေါ်ချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့ကြီးတွင် အောင်မြင်မှု နှင့် အခက်အခဲ စိန်ခေါ်ချက်များမှ အဓိက သုံးချက်စီ ဆွဲထုတ်တင်ပြပါ။ ဖြေရှင်းရ လွယ်ကူသည့် အခက် အခဲများ ဖြစ်ပါက ဖြေရှင်းလိုက်ပါ။ ဖြေရှင်းရန် မလွယ်ကူသည့် အခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုများကို စက္ကူကားချပ် ကြီးတွင် ရေးသားထားပြီး၊ အတန်း၏ နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ သင်တန်းတာ ကာလအတွင်း ထိုစိန်ခေါ်မှု များကို ဖြေရှင်းမှုရှိစေရန် သေချာစေပါ။

လက်ရှိ အချိန်အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့မှုများ (၉၀ မိနစ်)

ဒေသတွင် နည်းပြများ (facilitators), ကလေးသူငယ် စိတ်ဒဏ်ရာ သင်တန်း တက်ရောက် ပြီးစီးထားသူများ၊ နှုတ်တိုက် စိတ်ဒဏ်ရာ သင်တန်း တက်ရောက် ပြီးစီးထားသူများ၏ စာရင်းကို ပြစုပါ။ စာရင်းမှန် မမှန် စစ်ဆေးပါ။ သူတို့ အချင်းချင်း မည်သို့ အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

သင်တန်းသားများကို နေရာဒေသ အလိုက် အဖွဲ့များခွဲပါ။ သင်ထံသို့ ပေးပို့လာသော အစီရင်ခံစာများကို ကြည့်ရှုစေပါ။ အစီရင်ခံစာများ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြည့်စွက်ထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် သင်တန်းပို့ချပေးသူ တစ်ဦးဦးမှ အဖွဲ့တိုင်းတွင် ပါဝင်ရမည်။ အစီရင်ခံစာတွင် ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်နေသေးသော ကဏ္ဍများကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရန်အတွက် အစီရင်ခံစာ အပိုများဆောင်ထားရမည်။ ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်သည်များကို ထိုအချုပ်ပိုများတွင် ဖြည့်စွက်စေပါ။

ဒေသတွင်း TH အမှုတော်မြတ် လုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေကို သုံးသပ်နိုင်ရန် မြေပုံ တစ်ခု အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင်တန်း နည်းပြများ ရှိနေသော အရပ်ဒေသများကို အမှတ်အသား တစ်ခုခုဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။ ထိုနည်းတူ ကုသမှု အဆင့်၊ ပထမနည်းပြ သင်တန်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အရပ်များကိုလည်း အမှတ်အသား တစ်ခုခုဖြင့် မှတ်သားထားပါ။ နည်းပြအမည်များ၏ အက္ခရာများကိုလည်း ၎င်းနည်းပြများ ဦးဆောင် ကျင်းပခဲ့သည့် သင်တန်းများတွင် မှတ်သား ထားပါ။ ထို့နောက် အခြေအနေကို ပြည်လည်သုံးသပ်ပါ။ သင်တန်း ပြုလုပ်ပြီးခဲ့သောအရပ် ဒေသများ၊ သင်တန်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေသေးသော အရပ်များ စသည်ဖြင့် သုံးသပ်ပါ။

#5. လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို ၈ ဦး (သို့) ၁၀ ဦးပါဝင်သော အဖွဲ့များ ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင်းမှ နှစ်ဦးစီ ပြန်တွဲပေးပါ။ သူတို့ နှစ် သက်သောသူ တစ်ဦးဦးနှင့် တွဲနိုင်သည်။ သူတို့ နှစ်ဦးတစ်ဖွဲ့သည် သင်ခန်းစာ ၈ မှလွဲ၍ အဓိက သင်ခန်းစာများမှ နှစ်သက် ရာ ခေါင်းစဉ်ငယ် တစ်ခုကို မိနစ် (၃၀) ကြာ လေ့ကျင့် သင်ကြားနိုင်ရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်း အစီအစဉ်ကို ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကဲ့သို့ပင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယခုတစ်ကြိမ်တွင် အတူတစ်ကွ ပူးတွဲ နည်းပြပေးခြင်းပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရာတွင် သင်ခန်းစာ (၉) မတိုင်မီ သင်ခန်းစာ ၁၂၊ နှင့် ၃ တို့ကို အရင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်တန်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်နေသည်နှင့်အမျှ လက်ဆွဲစာအုပ် စာမျက်နှာ (15) ရှိ အဖွဲ့ကို ပံ့ပိုး သင်ကြားပေးခြင်း အပိုင်းနှင့် သင်ကြားမည့် အချိန်ဇယားတို့ကို ကြိုတင် လေ့လာထားရမည်။

သင်တန်းသားတိုင်း လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုကို ပြုလုပ်ပြီးသော်လည်း သင်ခန်းစာများ အားလပ် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိပါက ပထမ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခဲ့သော သူများ (သို့) လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေသော သူများကို လေ့ကျင့် သင်ကြားခိုင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကျန်ရှိနေသေးသော သင်ခန်းစာများကို ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့် သင်ကြားသော သူများကို သူတို့၏ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးမှုအပေါ် သုံးသပ်၍ ပထမ အဆင့် နည်းပြ သင်တန်း မှာကဲ့သို့ပင် ရမှတ်များ သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ကြိုတင် သိရှိစေပါ။

#6. သင်ခန်းစာကို ခြုံငုံ လေ့လာခြင်း

သင်ကြားရန် အချိန် (၉၀) မိနစ် ရပါက

- လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရန် အတွက် ၃၀ မိနစ်- နှစ်ဦးတစ်ဖွဲ့ ဖြစ်သည့်အတွက် နှစ်ဦးသည် မိနစ် (၃၀) ကို ညီတူညီမျှ ယူရမည်။
- အတန်းထဲမှ အကြံပြု တုန့်ပြန်နိုင်ရန်အတွက် (၆၀) မိနစ်-

- လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသူမှ မည်သို့ခံစားရကြောင်း၊ မည်သည့်အပိုင်းကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြောင်းနှင့် မည်သည့်အပိုင်းအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ နောက်တစ်ကြိမ် သင်ကြားခွင့်ရပါက မည်သို့ သင်ကြားပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း စသည်တို့ကို ပြောကြားစေပါ။
- အတန်းထဲမှ သင်တန်းသားများမှလည်း မည်သည့် သင်ကြားသည့်အပိုင်းကို အားရ ကျေနပ်မှု ရှိကြောင်း၊ နောက်တစ်ကြိမ် လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်သည့် အပိုင်းကို မည်သို့ သွန်သင်နိုင် လျှင် သာ၍ ကောင်းမွန်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စသည့် အကြံပြုချက်များကို သုံးသပ် ပြောကြားနိုင်သည်။
- သင်တန်းသားများအထဲမှ ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားပေးဖူးသူများ ရှိပါက ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်ခန်းစာ ၏ အဓိက ဦးတည်ချက်များကို ပြန်လည် ရှင်းပြပေးပြီး၊ ခေါင်းစဉ် တစ်ခုစီတိုင်းသည် ထိုရည်ရွယ် ချက်များ ရရှိနိုင်ရန် မည်သို့ ပံ့ပိုး ပေးနေကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ မရှင်းလင်းသည့် ကဏ္ဍများကို ရှင်းပြ ပေးပါ။ အခက်အခဲ၊ အောင်မြင်မှုများကို ရှင်းပြပေးပါ။ သင်ခန်းစာများကို ရေခံ၊ မြေခံ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ အသုံးပြုခဲ့ရပါက ထိုအရာများကို ရှင်းပြပါ။ အဆုံးတွင် ထိုခေါင်းစဉ်ငယ် ကို မည်သို့ သင်ပြ ပေးရမည်ကို လူတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရှိမည် ဖြစ်သည်။
- အဓိက နည်းစနစ်များဖြစ်သော နားထောင်ပေးခြင်း၊ နှင့် နည်းပြပေးခြင်း ကဏ္ဍများကို အာရုံထားပါ။
 - အဖွဲ့များကို နည်းပြပေးခြင်းတွင် ပါဝင်သော သင်ကြားပေးရာတွင် အဓိက အသုံးပြုရမည့် ‘မေးပါ။ နားထောင် ပါ။ ဖြည့်စွက်ပါ။’ စသည့် အရေးကြီး အချက်များကို စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချထားပြီး နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲကပ်ထားပါ။

#7. သင်ခန်းစာ အသစ်များ

၁။ ဘုရားသခင်အား ယဉ်ပါးလာစေခြင်း (သင်ခန်းစာ ၁ နှင့်တွဲသင်ပေးရန်)

ငွေထုတ်(ATM) စက်ပြဇာတ်တို(၅ မိနစ်)

ဤသင်ခန်းစာအား လူတစ်ဦး ငွေထုတ်စက် (ATM) မှ ငွေ ထုတ်ယူသည့် ပုံစံကို ပြဇာတ်တို လုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ဘဏ်ကနေ ထုတ်ပေးသည့် ငွေထုတ်ကဒ်ကို ထည့်၊ ငွေ ပမာဏ ရိုက်ထည့်၊ ပိုက်ဆံ ထုတ်ယူ၊ လက်ခံ ပြေစာ ရယူ စသည်ဖြင့်။ ပိုက်ဆံ ရရှိသော သူ မျက်နှာတွင် ပျော်ရွှင် ကျေနပ်နေပုံ သရုပ်ဆောင်စေပါ။ ပြီးမှ အဖွဲ့ကြီးထံ မေးပါ။ ကျွန်တော်တို့နှင့် ဘုရားသခင်အကြား ဆက်ဆံရေးသည် ယခု ATM စက် အသုံးပြုနေပုံနှင့် မည်သို့ တူညီမှု ရှိပါ သနည်း။

တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ(၁၅) မိနစ်

- အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း။ သင့်ဒေသတွင် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ ရှိပါသလား။ မည်သို့သော တိရစ္ဆာန်များ ရှိပါသနည်း။ ထိုတိရစ္ဆာန်များကို ယဉ်ပါးလာအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် မည်သို့ ဖြစ်လာမည်နည်း။

ယောဘ ၃၉:၅-၁၂ [MCL]တွင် တောမြည်းများအကြောင်း ပြောထားသည်မှာ -

တောမြည်းကိုအဆီးအတားမရှိစေခြင်းငှါ အဘယ်သူလွှတ်သနည်း။ တောမြင်း၌ချည်နှောင်ခြင်းကို အဘယ်သူ ဖြေသနည်း။ တောကို သူ့အိမ်ဘို့၎င်း၊ လွင်ပြင်ကိုသူ့နေရာဘို့ ၎င်း ငါခန့်ထားပြီ။ မြို့၌ဖြစ်သောလူတို့၏ အသံဗလံကို သူသည် မထိမဲ့မြင်ပြုတတ်၏။ နှင်သောသူအော်ဟစ်နှိုးဆော်သံကို မမှတ်တတ်။ တောင်ရှိ၌ ကျက်စား၍၊ စိမ်းသော အပင် အမျိုးမျိုးကို ရှာတတ်၏။ ကြံ့သည် သင်၏အမှုကိုဆောင်ရွက်၍၊ သင်၏ တင်းကုပ်၌ နေခြင်းငှါ အလိုရှိ လိမ့်မည်လော။ ကြံ့ကိုထွန်ကြောင်းသို့ လိုက်စေခြင်းငှါ ကြိုးနှင့် ချည်နိုင်သလော။ သို့မဟုတ်သင့်နောက်သို့ လိုက်၍ချိုင့်၌ လယ်ထွန် လိမ့်မည် လော။ ကြံ့သည် အားကြီးသောကြောင့် သူ့ကိုယုံမည် လော။ သင်လုပ်ရသော အလုပ်ကိုသူ၌ အပ်မည်လော။ သင်၏စပါးကို ဆောင်ခဲ့၍ စပါးကျိ၌ စုသိမ်းလိမ့်မည်ဟု ယုံသလော။

အဘယ်ကြောင့် ဘုရားသခင်သည် ယောဘကို တောမြည်းများအကြောင်း မိန့်တော်မူသနည်း။ ယောဘဝတ္ထုသည် မတရားသော ဒုက္ခဆင်းရဲကို ကြာရှည်စွာ ခံရသည့်ကာလ၌ ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ နားလည်အောင်နိုင်မည်ကို သွန်သင်ထားပါသည်။

ယောဘခေတ်တွင် အသက်ရှင်ခဲ့သော လူများသည်-

1. ဘုရားသခင်သည် ဖြောင့်မတ်သောဘုရားဖြစ်သည်။
2. လူသားများ ကောင်းကြလျှင် ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ကောင်းချီးပေးမည်။
3. လူသားများ မကောင်းကြလျှင် ဘုရားသခင်က သူတို့အပေါ်တွင် ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်စေသည်။

ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ယောဘ ကြုံတွေ့နေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်-

4. ယောဘသည် မကောင်းသောအရာတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်မိခဲ့ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ခံနေရသည်။

သို့ရာတွင် ယောဘသည် မိမိ ဆိုးဝါးသည့် မကောင်းမှု တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ခဲ့မိသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ဒုက္ခခံရခြင်းဖြစ် သည်ဟု မခံယူထားပေ။ သူ၏ မိတ်ဆွေများက သူ့အပြစ်ပြုလုပ်မိသည့်အတွက် အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ရန် လိုအပ် ကြောင်း ဖိအားပေး ပြောဆို ခဲ့သည်။ သို့သော် ယောဘသည် မည်သည့် အပြစ်မှ မကျူးလွန်ထားသောကြောင့် တောင်းပန် စရာ အပြစ်မရှိ၊ မိတ်ဆွေများ စိတ်ကျေနပ်စေရန် ဟန်ဆောင်၍ အပြစ်ဝန်ချခြင်း မျိုးလည်း လုပ်ဆောင်မှု မရှိ။

ယောဘ ဘက်ကကြည့်လျှင် ဘုရားသခင်က မတရားသလောဟု ကောက်ချက်ချစရာ အကြောင်းအရာ တစ်ခု ရှိနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့လည်း ယောဘ လက်ခံ ထားခြင်းမရှိပေ။ လူသားပီပီ မိမိအသက်တာတွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဒုက္ခများကို ရှင်းပြ နိုင် ရန်အတွက် ယောဘသည် ဘုရားသခင်အား အဘယ့်ကြောင့် မိမိဒုက္ခခံရသည့်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းချက် ပေးပါရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။

ဘုရားသခင် ဖြေကြားခဲ့သည်မှာ- စကြဝဠာကို မိမိဖန်ဆင်းထားသည့် အကြောင်း၊ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးတွင် စနစ်တစ်ကျ လည်ပတ်သည့် စနစ်ရှိကြောင်း၊ လူသားများမှ ယဉ်ပါးအောင် မည်သို့မျှ မလုပ်နိုင်သော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များလည်း ရှိသည့် အကြောင်း ဖြေကြားခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူသားတို့သည် ကောင်းချီးခံစားရခြင်း (သို့) ဒုက္ခဆင်းရဲခံရခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ အလိုအတိုင်းဖြစ်စေရန် မိမိတို့၏စိတ်ကူးဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ယဉ်ပါးလာအောင် ကြိုးစားတတ် ကြသည်။ ယောဘ ဝတ္ထု၏ သွန်သင်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ကို ယဉ်ပါးလာအောင် မပြုလုပ်နိုင် သည့် နည်းတူ ဘုရားသခင်ကို လည်း ယဉ်ပါးလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိန်းချုပ်မှုပြင်ပတွင် လွတ်လပ်စွာ အသက်ရှင်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှင်းပြချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒ

ဘောင်အတွင်း၌ အသက် မရှင်ပါ။ လူသားများ နားမလည်နိုင်သည့် အရာများ၊ ရှင်းပြလို့ မရနိုင်သည့် အရာများ၊ နှင့် ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်သည့် အရာများစွာ ရှိပေသည်။

အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန် (၁၀) မိနစ်

1. မိမိ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲခံရသည်ကို နားမလည်၊ ဖြေရှင်းချက် မပေးနိုင်သောကြောင့် စိတ်ရှုပ်ခဲ့ရသည့်အချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူများက မည်သို့သော ဖြေရှင်းချက်မျိုးများ ပြုခဲ့ကြသနည်း။ ထို ဖြေရှင်းချက်များ ကြောင့် မည်သို့သော အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးများ သင့်အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့ပါသနည်း။
2. ယောဘဝတ္ထုက သင်ကြိုတွေ့နေရသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ပိုကောင်းသောရှုထောင့်မှ ရှုမြင်စေရန် မည်သို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသနည်း။

အဖွဲ့ကြီးတွင် ဆွေးနွေးရန် (၁၀) မိနစ်

အဖွဲ့ကြီးသို့ ဆွေးနွေး တုန့်ပြန်မှုများကို ရယူပါ။ယောဘထံမှ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော အချက်များနှင့် သက်ဆိုင်၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ ဖော်ပြခြင်း မရှိပါက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

1. ယောဘ၏ သတ္တိနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကြောင့် ဘုရားသခင် သူ့ကို ဆုချတော်မူခဲ့သည်။ ဘုရားသခင် ယောဘကို မရှုတ်ချခဲ့ပါ။ သူ၏ မိတ်ဆွေ များကိုသာ ရှုတ်ချတော်မူခဲ့သည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံနေရစဉ် ခက်ထန်သော မေးခွန်းများ ထုတ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်ထံမှ ဖြေရှင်းချက်များ တောင်းခံခြင်း များကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ခံတော်မှ အသစ်သော အရာများကိုလည်း သင်ယူနိုင်ပါသည်။
2. ဘုရားသခင်ကို ကြိုးကိုင် ချယ်လှယ်၍ မရပါ။ ဘုရားသခင်သည် လွတ်လပ်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း လွတ်လပ်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးသည် ရွေးချယ်မှုအပေါ်တွင် မူတည် သည်။ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်မှု အပေါ်တွင် မတည်ပေ။
3. ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံရခြင်းသည် အပြစ် ဖြစ်ကြောင်း မခံယူသင့်ပေ။ ဟေဗြဲ အခန်းကြီး ၁၁ တွင် ယုံကြည်ခြင်း အားကြီးသော သူများအကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ယုံကြည်သူ အတော်များများသည် ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့ ဆုတောင်းထားသည့်အတိုင်း အဖြေရရှိခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် အခန်းငယ် ၃၆-၄၀ တွင်မူ တစ်ချို့သော အသက်တာများတွင် မိမိဆုတောင်းထားသည့် အဖြေကိုမရရှိပဲ ဒုက္ခများစွာ ကြုံတွေ့ ခဲ့ကြသည်။ သမ္မာကျမ်းစာက ထိုသို့သော လူများကို ယုံကြည်ခြင်း အားနည်းသောသူများအဖြစ် အပြစ်တင်ခြင်း မပြုပဲ အခန်းငယ် (၃၈) တွင် “ဤလောကသည် ထိုသူတို့နှင့် မထိုက်မတန်” ဟုဆိုထားပါသည်။
4. အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲ ခံရသည် ဟူသော ဖြေရှင်းချက်ကို သိရှိရန် မလိုအပ်ပေ။ ဘုရားသခင်၏ အထိန်းအကွပ် အောက်မှ လွတ်ကင်း သောအရာ တစ်ခုမှ မရှိဟု သိရှိထားရန် သာ လိုအပ်သည်။
5. ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့ ဆုတောင်းခံချက် ထည့်သွင်းလိုက်တိုင်း အဖြေတစ်ခုခု အလိုအလျောက် ထုတ်ပေးလေ့ရှိသော ATM ငွေထုတ်စက်မျိုး မဟုတ်ပါ။

၂။ အချိန်သက်တမ်းပြ လေ့ကျင့်ခန်း (၄၅) မိနစ်။ သင်ခန်းစာ ၂ နှင့် တွဲလုပ်ရန်

စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စဉ် အချိန်သက်တမ်းကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြစ် လူတစ်ဦး (သို့) လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွက် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ရနိုင်သော ပြဿနာ အတိမ်အနက်ကို ဖော်ပြပေးနိုင်သည်။ ဒီအချိန်သက်တမ်းကို လေ့လာကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ ပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အချိန်ကာလ တစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖို့ရန်အတွက်-

- စာရွက်ရှည်တစ်ခုကို အလျားလိုက် ကပ်ထားပါ။
- စာရွက်ရှည်၏ ထိပ်ဖက်၊ နှစ်လက်မခန့် အကွာတွင် မျဉ်းကြောင်း တစ်ခုဆွဲပါ။
 - ဘယ်ဖက် စွန်းတွင် သင်၏ မွေးသက္ကရာဇ်ကို မှတ်သားပါ။
 - လက်ရှိ ခုနှစ်ကို ညဖက်စွန်းတွင် မှတ်သားပါ။
 - သင်ဘဝ သက်တမ်း၏ ထက်ဝတ်ကို အလယ် ဗဟိုတွင် မှတ်သားပါ။
- သင်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့သော ထူးခြားသည့် ဖြစ်စဉ်များကို စဉ်းစာပါ။ ကောင်းသောအရာ၊ ဆိုးသောအရာ များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်များကို အချိန်သက်တမ်း မျဉ်းကြောင်း၏ အပေါ်ဖက်တွင် ဖြစ်ခဲ့သော ရက်စွဲနှင့် တစ်ကွ မှတ်သားထားပါ။
- ထို့နောက် စာရွက်ရှည် ကို ဒေါင်လိုက်လှည့်လိုက်ပြီး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုစီတိုင်းအတွက် အမည်များ မှတ်သားပေးပါ။

အချိန်သက်တမ်းတွင် ရေးမှတ်သားပြီးနောက် အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ယနေ့တိုင် သင့်စိတ်ကို နာကျင်စေသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အဖွဲ့လိုက် စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များ ရှိခဲ့ပါက သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အချိန် သက်တမ်း မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် မှတ်သားထား နိုင်ပါသည်။

၃။ နားထောင်ပေးခြင်း [၅၅] မိနစ်-သင်ခန်းစာ ၂ နှင့်တွဲ လုပ်ဆောင်ရန်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသောသူများ သူတို့၏ နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော်နိုင်ရန် မည်သို့ ကူညီသင့်သည်ကို နားလည်ပြီး ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတွင် နာကျင်စရာများ တစ်ခုမကပဲ မြောက်များစွာ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ရှုပ်ထွေးသည့် ချည်လုံးကြီး တစ်ခုတဖွယ် ဖြစ်နေမည်။ ထိုချည်လုံးကြီးကို ဖြည့်နိုင်ဖို့ရန် သူတို့ ပြောပြလိုသည့် နေရာကနေ ပြောခွင့်ပြုရမည်။ နာကျင်မှု မပြင်းထန်လွန်းသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုကနေ အစပြုပြီး နောက်တွင် နာကျင်မှု ပြင်းထန်သော ခံစားချက် များကို ပြောပြခိုင်းပါက ပို၍ သင့်လျော်ပါသည်။

ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးတွင် အလွှာများ အထပ်ထပ် ပါဝင်သကဲ့သို့ လူတို့သည်လည်း သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာများစွာကို တစ်ကြိမ်တည်း ဖြေရှင်းဖို့ရန် မကြိုးစားသင့်ပါ။

ပြောပြခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော သူများကို သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် အခြေအနေများသို့ ပို့ဆောင် အသက်ရှင်စေလို၍ မဟုတ်ပဲ၊ သူတို့ များများ ရင်ဖွင့် ပြောဆိုနိုင်ရန် အတွက်သာဖြစ်သည်။ ရင်ဖွင့် ပြောဆိုရာတွင် လိုအပ်လျှင် အသက် ၀၀ ရှုခိုင်းခြင်း၊ သင့် ကြည့်ရှုနေစေခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို အနှံ့ခံစေခြင်း၊ ထိတွေ့မှုများပြုစေခြင်း စသည်တို့ကို ပြုစေပါ။ သူတို့ ရင်ဖွင့် ပြောဆိုနေစဉ်တွင် ရံဖန် ရံခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ၊ ခဏာ အနားယူဖို့ လိုအပ်သလား စသည်ဖြင့် မေးပေးပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာသည့် ဦးနှောက်၏ ဘယ်ဖက်ခြမ်းနှင့် ညာဖက်ခြမ်းအကြားတွင် အုတ်နံရံသဖွယ် အပိုင်းအခြားကို ဖြစ်စေပါသည်။ လူများသည် မိမိတို့၏ နာကျင်ခံစားချက်များကို လုံခြုံစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရခြင်းဖြင့် ထိုပိုင်းခြားမှု များကို ပြန်လည် ပေါင်းစည်းပေးပါသည်။

သင်၏ နားထောင်နိုင် စွမ်းရည်ကို ပိုမို မြှင့်တင်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများမှာ- (၁၅) မိနစ်။

1. စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသောသူအနေဖြင့် သူတွေ့ကြုံခံစားနေရသည်အရာများကို မတူညီသော ရှုထောင့်မှ မြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ထို့သို့ ပြုရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော မေးခွန်းသုံးခုမှာ-

- သင့်အား အသက်ဆက်ရှင်ရန် တွန်းအားဖြစ်စေသည် အရာသည် အဘယ်အရာနည်း။
 - သင် နာကျင်ခံစားနေရချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် အဘယ်မှာ ရှိနေခဲ့သနည်း။
 - သင်သည် အခြားသူများကို အကူအညီ ပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်သို့ ကူညီနိုင်ခဲ့သည်ကို ရှင်းပြပါ။
2. လက်တွေ့ဖြေရှင်းရမည့် နည်းလမ်းများ။ လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ပြဿနာများကို လက်တွေ့ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ် နိုင်အောင်သာ ကူညီပေးပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ဘယ်လို နည်းလမ်းများ ကြိုးစား ကြည့်ပြီးပြီလဲ။
 - မည်သို့သော အရင်းမြစ်များ (အထောက်အကူ) များ ရှိနေပါသလဲ။
 - အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။
 - မည်သည့် နည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ဟု ယူဆရပါသနည်း။

နားထောင်ပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း(၂) ယောက်တစ်တွဲ ပြုလုပ်ရန်(၂၀ မိနစ်)

စိတ်နာကျင်စေသော အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို အခြားတစ်ယောက်ထံ ပြောပြပါ။ ထိုသူ သူ၏ စိတ်နာကျင်မှုကို မတူသော ရှုထောင့်မှ မြင်လာနိုင်စေ ရန် ကူညီပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပြဿနာကို လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို မြင်နိုင်လာနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

၄။ အစဉ်အဆက် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်ဒဏ်ရာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း (၄၅) မိနစ်

စိတ်ဒဏ်ရာသည် လူများကို မရေရာမှု၊ ခက်ခဲ ရှုပ်ထွေးမှုများ ကြုံတွေ့စေပါသည်။ လိုအပ်သော အထောက်အမံနှင့် အကူအညီမရပါက စိတ်ဒဏ်ရာကို အောင်မြင် ကျော်လွှားနိုင်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားရပြီး နောက်တွင် လည်း နေစဉ် ကြုံတွေ့ရသည် ဘဝအသက်တာ၏ ဖိအားများကပင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကြုံတွေ့ခံစားနေရပြီး၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ ရပ်တန့်သွားဖို့ရန် အခြေအနေ မရှိသော သူများ၊ ဥပမာ၊ စစ်မက်ဒဏ် နှင့် စစ်ရှောင်များ ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေမျိုးကို ကြုံတွေ့နေရသော သူများအတွက် အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

အဖွဲ့ငယ်တွင်း ဆွေးနွေးရန်

1. သင် လက်ရှိ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွင် မည်သည့် အပိုင်းက အခက်ခဲဆုံးလဲ။
2. ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အခက်အခဲဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေက အဘယ်နည်း။
3. ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ အသက်ရှင်နေရတဲ့အခါ သင့်အတွက် အထောက်အကူ၊ ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေက အဘယ်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးတွင် တုန့်ပြန်မှုများကို ရယူပါ။ မေးခွန်း ၂ နှင့် ၃ ဖြေကြားမှုတွင် အောက်ဖော်ပါအချက်များ မပါဝင်သေးပါက ဖြည့်စွက်ပါ။

ကာလရှည် စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူတွေအတွက် အထောက်အကူ မဖြစ်စေသော အရာများမှာ အဘယ်နည်း။

1. အထီးကျန်ခြင်း- တစ်ဦးတည်း နေထိုင် စားသောက်ရခြင်း

2. လုပ်စရာမရှိ- မျော်လင့်ချက် ပျောက်ဆုံးနေခြင်း
3. အတွင်းစိတ် နာကျင်မှုအတွက် အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးဆွဲနေခြင်း
4. စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်သည့်အခါ သူတစ်ပါးနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း
5. ပြည့်တန်ဆာ အလုပ်လုပ်၍ ဝင်ငွေရှာခြင်း
6. မိသားစု တာဝန်ဝတ္တရားများကို လျစ်လျူရှုခြင်း

ကာလရှည် စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူတွေအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အရာများမှာ အဘယ်နည်း။

1. စိတ်ကို ဖြေလျော့နိုင်မည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သော သစ်ပင်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ အိမ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်းနှင့် ကယောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေနိုင်သည်။
2. ဒေါသစိတ်ကို လျော့ချနိုင်ဖို့ လမ်းလျှောက်ပါ။ ပြေးပါ။ သစ်ပင်ထင်း ခုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြားလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခု လုပ်ပါ။
3. မကောင်းသည့် အတွေးအခေါ်များဝင်လာသည့်အခါ ကျမ်းချက်များကို အလွတ်ကျက်မှတ်ပါ။
4. ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ပူဆွေးပါ။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင် ပြင်ဆင်ပေးထားသည့် အသက်တာ အသစ် ကို လက်ခံပါ။
5. ကလေးသူငယ်များကို စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသောအကြောင်းအရာများအား အသေးစိတ် ပြောပြခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ မိန့်ကလေး များကို မုဒိမ်းမှုမှ ကင်းဝေးစေရန် အကာကွယ်ပေးပါ။
6. ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှင်နေနိုင်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ။ လက်ပုံမှန်ဆေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းငယ်များ စိုက်ပျိုးပါ။ ရောဂါ ကာကွယ်သော အပင်များ (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသော အပင်များကို စိုက်ပျိုးပါ။
7. ဝင်ငွေ အနည်းအကျဉ်း ရရှိနိုင်မည့် အလုပ်များကို လုပ်ပါ။ မျက်ရှင်းခြင်း၊ အဝတ်အထည် ချုပ်ခြင်း၊ ယာထဲ အလုပ် လုပ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့်။
8. အခြားသူများလိုအပ်နေသည့် သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်သော အရာများကို စဉ်းစားပြီး သင်ပေးပါ။ အင်္ဂလိပ် စကား သင်ပေးခြင်း၊ အချက်အပြုတ် သင်ပေးခြင်း၊ နှင့် တစ်ကိုယ်ရည် ကျန်းမာရေး စသည်တို့။

အဖွဲ့တွင်း၌-

1. အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း အထီးမကျန်စေပါနှင့်။ သဘောထား သက်ဆိုင်သည့် သူများ အချင်းချင်း မိတ်ဖွဲ့ ပေးပါ။ အချင်းချင်း ခွန်အားဖြစ်စေပါ။
2. အဖွဲ့လိုက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ပါ။ အားသာချက် အားနည်းချက်များကို သုံးသပ်ပါ- စိတ်ခံစားမှုများ နေရာ မယူမိ စေပါနှင့်။
3. သင်နာကျင်မှုများကို ဝေငှပြောဆိုပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာများကို ဝေငှ ပြောဆိုနိုင်မည့် နားထောင်ပေးသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပါ။ သင် အလိုအလျောက် ဦးဆောင်နိုင်မည့် သူများကို ရွေးချယ် ဖွဲ့စည်းပါ။
4. အတူတကွ ပျော်ပျော်နေပါ။ သီးချင်ဆိုခြင်း၊ သက်သေခံခြင်း၊ ပြဇာတ်တိုများ အတူတစ်ကွလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကျမ်းစာ အလွတ်ကျက်ပြိုင်ခြင်း၊ အားကစား တစ်မျိုးမျိုး ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း နှင့် ပျော်ပွဲများ အတူတစ်ကွ ကျင်းပခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူများ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို လစဉ် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အခြားမတူသော နည်းလမ်းဖြင့် လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၅။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းကို အသိမှတ်ပြုခြင်း။ မိနစ် ၆၀၊ သင်ခန်းစာ [၇] နှင့် တွဲ၍ လုပ်ဆောင်ရန်

အချိန် ကြာမြင့်စွာ အားအင်ကုန်ခမ်းနေခြင်းကို ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အလုပ် အလွန်အကျွံ ဖိလုပ်ရခြင်း နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု များလွန်း သော အခြေအနေ တစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် Headington Institute အသုံးပြုသော ပုံစံကို သင့်လျော်သလို ပြင်ဆင် အသုံးပြုထားပါသည်။

အဖွဲ့ကြီးလိုက် ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း

အယောက်စီတိုင်းကို ခြေကုန်လက်ပန်းကျ လေ့ကျင့်ခန်း စာရွက်ကို ပေးဝေပါ။ သို့မဟုတ် ဖော်ပြချက် တစ်ခုစီကို လူတိုင်းကြားရအောင် ဖတ်ပြပြီး လွန်ခဲ့သည့် လတွင် မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရမှုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော အဖြေ နံပါတ်များကို စာရွက် တစ်ရွက်ပေါ်တွင် မှတ်သားစေပါ။ ရွေးချယ်ရမည့် အဖြေများ ကို ထင်သာမြင်သာ ရှိသော နေရာတွင် ကပ်ထားပေးပါ။

- | | | |
|--------------------|--------------|--------------------|
| 0= ဘယ်တော့မှ မဖြစ် | 1= ဖြစ်ခဲ့ | 2= တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ် |
| 3= မကြာမကြာ ဖြစ် | 4= အမြဲ ဖြစ် | |

သင်တန်းသား တစ်ဦးစီအား မိမိရမှတ်ပေါင်းခိုင်းပါ။ ထိုနောက် ရမှတ်အလိုက် အုပ်စု လေးစုခွဲပါ။

- ၀-၂၅ မှတ် ရရှိသူများသည် အခြေအနေကောင်းသည်။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု ခံစားရမှု ရှိနိုင်ခြေ နည်းသည်။
- ၂၆-၅၀ မှတ် ရရှိသူများသည် အနည်းငယ် အဆင့်မှ အတော်အတန် ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု ခံစားနေရသည်။
- ၅၁-၇၅ မှတ် ရရှိသူများသည် အတန်အဆင့်မှ ပြင်းထန်သည့်အဆင့်ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု ခံစားနေရ သည်။
- ၇၆-၁၀၀ မှတ် ရရှိသူများသည် အမြင့်ဆုံးအဆင့် ခြေကုန် လက်ပန်းကျမှု ခံစားနေရသည်။

အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း သူတို့ ရရှိသော အမှတ်နှင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု အဆင့်များကို ဆွေးနွေးစေပြီး၊ ထိုအခြေအနေမှ လွတ် မြောက်နိုင်ရန် အတွက် လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်စေပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့ကြီးအတွင်း၌ တင်ပြစေပါ။ အဖွဲ့ငယ် တစ်ဖွဲ့မှ တစ်ဦးက အားလုံးကိုယ်စား တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

၆။ အထင်အမြင် အလွဲများကို ကျော်လွှာအနိုင်ယူခြင်း။ တစ် နာရီ။ သင်ခန်းစာ ၁၀ နှင့် တွဲသင်ရန်

လူတိုင်းတွင် အထင်အမြင် အလွဲများရှိစမြဲပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ တစ်ခုအနေဖြင့်၊ အာဖရိက လူမျိုး တစ်ယောက်သည် အမေရိကသို့ အစည်းအဝေး တစ်ခုတက်ရောက်ရန် ရောက်လာခဲ့သည်။ ညစာ စားပြီးချိန်၌ တစ်စုံ တစ်ယောက်နှင့် စကား စမြည်ပြောလို၍ အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက် ထွက်လာ ရာ စကားပြောမည့်သူ တစ်ဦးကိုမျှ မတွေ့ပေ။ အို၊ ဒီ အမေရိကန် တွေ တော်တော်ဆိုးတာပဲ၊ သူတို့က အခြားသူတွေနဲ့ အပေါင်းသင်း မလုပ်ပဲ၊ သူတို့ ဖာသာ သီးသန့် နေကြတာပဲ။ လို့ ကောက်ချက်ချ လိုက်တယ်။ အခန်းတစ်ခုထဲကို ဝင်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ လူတစ်စု အချင်းချင်း စကား စမြည် ပြောဆို နေကြတာကို တွေ့လိုက် တယ်။ ထိုအခါကျမှ သူ အမေရိကန်တွေ ပေါ်ထားခဲ့တဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်က လွဲမှားနေကြောင်း နားလည် သွားတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လွဲမှားသော အထင်အမြင်များက လူများကို ဘုရားသခင်မြင်သကဲ့သို့ မြင်နိုင်ရန် အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါ တယ်။ မီးလောင်ရာ လေပင့် ဆိုသလိုမျိုး ပဒိုပက္ခကို ပိုမို ကြီးထွားစေပါသည်။ ရှင်ပေါလုက ရောမ ဩဝါဒစာစောင် ၁၂၂ တွင် “ သင်တို့သည်လောကီစံနှုန်းကိုလိုက်၍မကျင့် ကြနှင့်။ သင်တို့သည်မိမိတို့၏စိတ်နှလုံးကို ဘုရားသခင်လုံးဝ ပြောင်းလဲ စေသော အားဖြင့် စိတ်သဘောသစ်ကို ခံယူလျက် ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲ ကြလော့။ သို့ပြုလျှင် ကောင်းမြတ်

သောအရာ၊ ကိုယ် တော် နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာ၊ အပြစ်ဆိုဖွယ်မရှိသောအရာ တည်းဟူသော ဘုရားသခင် အလိုရှိတော်မူသော အရာသည် အဘယ် အရာဖြစ်သည်ကိုသင်တို့သိရှိ ကြလိမ့်မည်။” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အထင်အမြင် အလွဲများကို သိရှိနားလည်ပြီး ပုဒ်ပုဒ်များကို မည်သို့ ရပ်တန့် နိုင်မည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးလိုက် ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာ A, B, နှင့် C တို့ကို ဖတ်ပြီးနောက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း ၃ ခုဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

1. ထိုအမျိုးသမီးသည် မည်သို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း။
2. တိတိကျကျ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသနည်း။
3. လူငယ်များ၏ အကျင့်စရိုက်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြားမည်သို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်မည်နည်း။

အကြောင်းအရာ A။ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးသည် ဈေးဆိုင်ငယ်လေး တစ်ခုသို့ နွားနို့ဝယ်ယူရန် ရောက်ရှိနေသည်။ ထို အချိန်တွင် လူငယ်လေးဦးသည် ထူးဆန်းသောအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်လျက် သောက်စရာ ဝယ်ယူရန် ဆိုင် အတွင်း သို့ ရောက်လာခဲ့သည်။ သူတို့သည် ရယ်မောလျက် သူမ နားမလည်သော ဘာသာစကားဖြင့် အချင်းချင်း ပြောဆိုနေကြ သည်။ ထိုအမျိုးသမီး ကြီးသည် စိတ် မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ပဲ ဈေးဆိုင်တွင်းမှ ချက်ခြင်း ထွက်ခွာသွားသည်။

အကြောင်းအရာ B။ ယောဟန်သည် ဘင်ဂိုလာ မြောက်ပိုင်းရှိ လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ မန်နေဂျာ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ့လုပ်ငန်း တွင် ကောင်တာ စာရေး တစ်ဦး အလိုရှိကြောင်း အလုပ်ခေါ်စာ ကြော်ငြာ ထားခဲ့သည်။ အလုပ်လျှောက်လွှာ များကို စိစစ် ပြီးနောက် ၄ ဦးကို လူတွေ့ စစ်ဆေးရန် ရွေးချယ်လိုက် သည်။ နာမည်ကို ကြည့်လိုက်သည်နှင့် တောင်ပိုင်းမှ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသော သူများ၏ လျှောက်လွှာများကို အလိုအလျောက် ရွေးချယ်ခံ ရမည့် စာရင်းမှ ဖယ်ရှားလိုက် သည်။

အကြောင်းအရာ C။ အတန်းချိန်ပြီးနောက် ကျောင်းဆရာ နှစ်ဦးသည် စကားပြောဆိုနေကြသည်။ အသက်ငယ်သော ဆရာက “ကျွန်တော့် အတန်းထဲ မှာ ဘာရာလာ ဖက်ကလာတက်တဲ့ ကလေးတွေကို ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ သူတို့ကို ဘာမှ သင်ပေးလို့ကို မရဘူး။” အသက်ပိုကြီးသော ဆရာက “ဘာမှ စိတ်မပူပါနဲ့။ ဘာရာလာ ဖက်ကလာတွေ အား လုံး ဦးနှောက် ကောင်းတဲ့သူတွေ မဟုတ်ကြဘူး။”

အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေးရန်

သင့်ဘဝတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ထူးခြားသော အပြုအမူ နှင့် ပုံစံတို့ကြောင့် ဒီလူတွေက ဦးနှောက် မကောင်းဘူး၊ ထိုင်းတယ်၊ မာနကြီးတယ်။ စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ယူဆခဲ့ရသည့် အခြေအနေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေကြည့်ပါ။

1. သင်သည် မည်သို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း။
2. တိတိကျကျ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသနည်း။
3. ထိုလူများ၏ အကျင့်စရိုက်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြားမည်သို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်မည်နည်း။

၇။ လူများတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် ပုဒ်ပုဒ်များကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခြင်း [၆၀] မိနစ်။ သင်ခန်းစာ ၁၀ နှင့် တွဲရန်။

လူလူချင်း ကြုံတွေ့ရသည် ပုဒ်ပုဒ်များ ကူညီဖြေရှင်းရာတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမည်။

အဖွဲ့ကြီးလိုက် လုပ်ဆောင်ရန် -ပြဇာတ်တို

ပျောက်ဆုံးသွားသော လိမ္မော်သီးများ နှင့် ပန်းခြံထဲကခွေး ပြဇာတ်နှစ်ခုမှ ဒေသနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော ပြဇာတ်တစ်ခုကို ရွေးချယ် သရုပ်ဆောင်စေပါ။

ပျောက်ဆုံးသွားသော လိမ္မော်သီးများ

ဇာတ်ကောင်များ။ ချာတိတ်လေး၊ ဦးရစ်ချက် နှင့် သူ့ဇနီး၊ ချာတိတ်လေး၏ မိဘများ၊ နှင့် သူတို့၏ သင်းအုပ်ဆရာတော်။

နံနက်စောစော တစ်ရက်တွင် ဦးရစ်ချက်သည် မိမိအိမ်တွင် ရှိနေပြီး သူ၏ ဇနီးသည်နှင့် စကားပြောနေသည်။ ပြတင်း ပေါက်မှ တဆင့် အပြင်ကို ကြည့်လိုက်ရာ နဘေးအိမ်မှ ၈ နှစ်အရွယ် ချာတိတ်လေးက သူတို့၏ လိမ္မော်သီးပင် မှ အသီး များ ခိုးခူးနေ သည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ အပြင်ကို အလျင်အမြန် ပြေးထွက်လိုက်ပြီး ထိုချာတိတ်ကို ဖမ်းချုပ်လိုက်ကာ ပြေးလာရင်း ကောက်ကိုင်မိသော ဂေါ်ပြားဖြင့် ရိုက်လိုက်သည်။ ချာတိတ်လေး အသံကုန် အော်ဟစ် ငိုကြွေးသံကို ကြားရသောကြောင့် သူ၏ မိဘများလည်း အပြင်သို့ ထွက်လာကြသည်။ ချာတိတ်၏ မိဘများ ရောက်လာကြ သော အခါ သူတို့သားလေးသည် မြေပေါ်တွင် လူးလိမ့်၍ နာကျင်မှုကို ခံစားနေရသည်။ မိဘများက ဆေးရုံသို့ အလျင်အမြန် ခေါ် ဆောင်သွားခဲ့ ကြသည်။ ဆရာဝန်များက ကောင်လေးကို ရက်အတန်ကြာ ဆေးရုံတွင် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူစေခဲ့ရာ အဆုံးတွင် လူငယ်ချာတိတ်လေး ပြန်လည် ကျန်းမာလာခဲ့သည်။ ဆေးဝါး ကုသစရိတ်များလည်း အများကြီး ပေးဆောင်ခဲ့ ရသည်။ သူတို့ မိသားစု နှစ်စုစလုံးသည် အသင်းတော် တစ်ပါးတွင် ပါဝင် ဝတ်ပြုကြသူများဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ သင်းအုပ်ဆရာမှ သူတို့ မိသားစု နှစ်စု ပြန်လည် သင့်မြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

သင်းအုပ်ဆရာတော်က ၎င်းအပါအဝင် မိသားစု နှစ်စု စလုံးမှ မိဘများကို စက်ဝိုင်းပုံ ထိုင်စေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်း များကို ဦးရစ်ချက်ကို စမေးသည်။ အခြားသူများ မည်သူမျှ ဝင်မပြောပဲ ဂရုတစိုက် နားထောင်ရန် ညွှန်ကြားသည်။

1. ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။
2. အဲဒီအချိန်တုန်းက ခင်ဗျားက ဘာကို စဉ်းစားနေခဲ့တာလဲ။
3. ဒီဖြစ်စဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လို စဉ်းစားမိသေးလဲ။
4. အခု ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အခြေအနေကြောင်း ဘယ်သူတွေအပေါ် ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေခဲ့သလဲ။ ဘယ်လို ထိခိုက်မှုများလဲ။
5. ဒီအခြေအနေကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေဖို့ သင်အနေနဲ့ ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ ယူဆသလဲ။

ဦးရစ်ချက်က ဖြေကြားပြီးနောက် ဆရာတော်က ဦးရစ်ချက်၏ ဇနီးဖြစ်သူကို ထိုမေးခွန်းများ ပြန်မေးသည်။ ပြီးနောက် အိမ်နီးချင်း လင်မယားကိုလည်း မေးသည်။ ဦးရစ်ချက်သည် ချာတိတ်ကောင်လေးကို ပြုလုပ်လိုက်သည့် အပြုအမူကြောင့် သူ၏ အိမ်နီးချင်း မိသားစု မည်မျှအတိုင်းတာထိ ထိခိုက်စေခဲ့ကြောင်းကို ကြားသိရသော အခါ တော်တော်လေး စိတ်မကောင်း ဖြစ်သွားသည်။ ဦးရစ်ချက်ဇနီးနှင့် အိမ်နီးချင်း အမျိုးသမီးသည် အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်သည်။ ဇနီးဖြစ်သူ ဖွင့်ပြော ချက်ကို ကြားသိရပြီးနောက် သူ၏ အပြုအမူသည် သူ့ဇနီးသည်ကိုလည်း မည်မျှ နာကျင်စေကြောင်းကို သိရှိရသော အခါ သာ၍ စိတ်မကောင်း ဖြစ်သွားသည်။ အဆုံးတွင် ဦးရစ်ချက်မှ ဆေးကုသစရိတ် တစ်ဝက်ကို ပေးချေရန် ဂတိပြုသည်။ အိမ်နီး ချင်း မိသားစုမှလည်း နောင်အခါ မိမိတို့၏ သား လိမ္မော်သီး ထပ် မခိုးမိစေရန် ဂရုစိုက်မည်ဟု ဂတိပေးသည်။ အဆုံးတွင် သူတို့ ပြန်လည် သင့်မြတ်သွားကြသည်။

ပန်းခြံကလေး

ဇာတ်ကောင်များ။ သောမတ်၊ ရုသ၊ မောရီ၊ အေနာ၊ ရူဒီ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ နှင့် သင်းအုပ်ဆရာတော်။

သောမတ်နှင့် ရုသတို့သည် မောရီနှင့် အေနာတို့၏ ကပ်ရပ်အခန်းတွင် နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့အားလုံးသည် တောမြို့ငယ်လေး တစ်ခုတွင် နေထိုင်ကြသည်။ အသင်းတော် တစ်ခု၏ အသင်းသားများဖြစ်ကြပြီး၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည် မိတ်ဆွေ များ ဖြစ်ကြသည်။ မောရီနှင့် အေနာ တို့သည် သူတို့ ပျိုးထောင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းအတွက် ဂုဏ်ယူ မဆုံး ဖြစ်နေကြသည်။

သောမတ်နှင့် ရုသတွင် ကလေး နှစ်ဦးရှိကြသောကြောင့် ခြံထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးရန် စိတ်ကူးမရှိကြပါ။ တစ်နေ့သောအခါ သောမတ်နှင့် ရုသတို့သည် ပိုင်ရှင်မဲ့ခွေးထိန်းသိမ်းရေး စခန်းမှ ခွေးတစ်ကောင်ကို မွေးမြူရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အတော်အတန်ကြီးသော ခွေးတစ်ကောင်ကို အိမ်သို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့ကြပြီး ရူဒီလို့ နာမည်ပေး လိုက်ကြသည်။ ရူဒီသည် သူတို့၏ ခြံနောက်ဖေးတွင် ကလေးငယ်နှစ်ယောက်နှင့် အတူ ပြေးလွှား ကစား လေ့ရှိသည်။

နံနက်ခင်း တစ်ခုတွင် ရူဒီသည် မောရီနှင့် အေနာတို့၏ ခြံထဲသို့ ရောက်သွားခဲ့သည်။ အဖိုးတန် ခရမ်းချည်သီး ပင်များကို တူးဖော်ထားပြီး ပန်းပင်များ ပေါ်တွင် ခုန်ပေါက် ကစားနေခဲ့သည်။ မောရီက ထိုခွေးကို သောမတ်တို့ အိမ်ရှေ့အထိ ဂုတ်မှ တရုတ်တိုက် ဆွဲခေါ်သွားပြီး ခင်ဗျားတို့ ခွေးကို ပြန်ခေါ်လို့ ပြောသည်။ ငါတို့၏ စိုက်ခင်းကို ချေမှု ဖျက်စီးပစ်လိုက်တယ်လို့ ပြောသည်။ သောမတ် စကားမပြောခင်မှာပဲ မောရီသည် သူ့အိမ်သို့ လှည့်ပြန် သွားသည်။ သောမတ်သည် နောက်တစ်ပတ်မျှ သူတို့၏ခွေး အပြင်မထွက်ရန် ကြိုးစား ထိန်းချုပ်ထားခဲ့သော်လည်း တစ်ည အိမ်အပြင် ထွက်သွားခဲ့ ပြန်သည်။ ထိုည တွင် အေနာ၏ အဖိုးကြီးသော နှင်းဆီပင်များကို ရူဒီ တူးဖော်ထားခဲ့ပြန်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက် နောက်ပိုင်းမှ စ၍ မောရီနှင့် အေနာတို့ သည် သောမတ်နှင့် ရုသတို့အား ဘုရားကျောင်း၌တွေ့ဆုံဖြစ်သည့်အခါတွင်ပင် စကားခေါ်ပြောခြင်း မပြုတော့ပေ။ အသင်းတော် ဆရာတော်သည် သူတို့ကို ပြန်လှည့်သင့်မြတ်စေရန် ကြိုးစားနေပါသည်။

အိမ်နီးချင်းများနှင့် ဆရာတော်သည် စက်ဝိုင်းပုံ ပတ်လည် ထိုင်စေပြီး၊ သောမတ်ကို အရင်ဆုံး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးသည်။ အခြားသူများ မည်သူမျှ ဝင်မပြောပဲ ဂရုတစိုက် နားထောင်ရန် ညွှန်ကြားသည်။

1. ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။
2. အဲဒီအချိန်တုန်းက ခင်ဗျားက ဘာကို စဉ်းစားနေခဲ့တာလဲ။
3. ဒီဖြစ်စဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လို စဉ်းစားမိသေးလဲ။
4. အခု ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အခြေအနေကြောင်း ဘယ်သူတွေအပေါ် ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေခဲ့သလဲ။ ဘယ်လို ထိခိုက်မှုများလဲ။
5. ဒီအခြေအနေကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေဖို့ သင်အနေနဲ့ ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ ယူဆသလဲ။

သောမတ် ဖြေကြားပြီးနောက် ရုသကလည်း သူမ၏ သဘောထား အမြင်များကို ပြောပြခဲ့သည်။ သို့သော် သူမသည် သောမတ် ပြောကြားသည့် အကြောင်းအရာများအပေါ် သဘောတူခဲ့သည်။ ထိုနောက် သင်းအုပ်ဆရာတော်က မောရီနှင့် အေနာတို့ကို ဖြေကြားစေခဲ့သည်။ သောမတ်နှင့် ရုသသည် သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့် သူတို့၏ အိမ်နီးချင်းတွေအပေါ် မည်မျှ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေခဲ့သည်ကို ကြားရ၍ အလွန် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် မောရီနှင့် အေနာတို့ကို တောင်းပန်ခဲ့ကြပြီ ရူဒီ ဖျက်ဆီးခဲ့သည့် အရာများအတွက် ပြန်လည် ပြုပြင်ပေးရန် ဂတိပေးခဲ့ ကြသည်။ ထိုညတွင် ပင် ရူဒီကို တိရစ္ဆာန်ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းသို့ ပြန်ပို့လိုက်ကြသည်။ မိသားစုဝင်များအကြား ရက်အနည်းငယ် ဝမ်းနည်း ပူဆွေး ခဲ့ကြပြီးနောက် သောမတ်နှင့် ရုသတို့ကို အခြားခွေးငယ်လေး တစ်ကောင် အိမ်သို့ ခေါ်လာခဲ့သည်။ ထိုခွေးလေးသည် အရွယ်အစား ငယ်ပြီး၊ အလွန် လိမ္မာသော ခွေးလေးဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဆွေးနွေးရန်။ ပြန်လည်ရှာတွေ့သော ပိုက်ဆံ

ယောဟန် နှင့် သူ၏ ဇနီးသည်၊ ဂျော့နှင့် သူ၏ဇနီးသည် နှင့် အသင်းအုပ်ဆရာတော် စသည့် ဇာတ်ကောင်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်မည့် သူများကို ရွေး ချယ်ပါ။ ပြီးနောက် အောက်ပါ ပုံပြင်ကို ကြားရအောင် ဖတ်ပြပါ။

ယောဟန်သည် ဒေါ်လာ ၁၀၀ တန် ပိုက်ဆံ တစ်ရွက်ကို သူ၏ အိမ်ရှေ့တွင် တွေ့လိုက်သည်။ ပိုက်ဆံကို ကောက်ယူ လိုက် ပြီး အိတ်ထောင်ထဲသို့ ထည့် ရင်း မည်သို့ သုံးစွဲမည်ကို စဉ်းစားသည်။ နှစ်ရက်အကြာတွင် သူဇနီးသည်မှ သူတို့၏ အိမ်နီး ချင်း ဂျော့သည် အခက်အခဲကြုံနေရကြောင်း၊ ဂျော့ သည် သူဇနီးသည်၏ ဆီးချိုဝေဒနာအတွက် ဆေးဝယ်ရန် ငွေစစ်ဆေး ကြည့်ရာ သူပိုက်ဆံအိတ်မှ ဒေါ်လာ ၁၀၀တန် တစ်ရွက် ပျောက်ဆုံး သွားခဲ့ကြောင်း၊ နေရာ အနှံ့ရှာဖွေ သော်လည်း ထိုငွေ ကို ရှာမရ ဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြသည်။

ထိုသတင်းကို ကြားရပြီးနောက် ယောဟန်သည် နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်သွားသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်း အရာကို သူ ဇနီးသည် အား ပြောပြလိုက်သည်။ သူတို့ မည်သို့ ဆက်လုပ်သင့်သည်ကို ဆွေးနွေးကြရာ သင်းအုပ်ဆရာ၏ အကူအညီကို ရယူရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။ ဆရာတော်မှ ဂျော့နှင့် ဇနီးသည်ကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်၍ ယခုကိစ္စ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်းအကြံပြုသည်။ သူတို့ တွေ့ဆုံနိုင်ရန် အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြရာ ဆရာတော် လည်း ရောက်လာခဲ့သည်။

၈။ ပဋိပက္ခသစ်ပင်နှင့် ငြိမ်းချမ်းသစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း [၉၀] မိနစ်၊ သင်ခန်းစာ ၁၀ နှင့် တွဲရန်

စားပွဲဝိုင်းတိုင်းကို သူတို့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုသော ပဋိပက္ခ တစ်ခုခုကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပြီး ဆွေးနွေး တိုင်ပင်စေပါ။ သူတို့ အား စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ် တွင် သစ်မြစ်များ ထင်သာမြင်သာ ရှိသော သစ်ပင် ပုံကြီးတစ်ခုကို ဆွဲစေပါ။ ပင်စည် တွင် ပဋိပက္ခ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ရေးသားစေပါ။ ထိုသစ်ပင် ကြီးသည် ပဋိပက္ခကြောင့် စိတ်ဝမ်းကွဲနေသော လူအဖွဲ့ အစည်း တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသည်။

အဖွဲ့တွင်း၌ ပဋိပက္ခကို ဖြစ်ပွားစေသော ထင်သာမြင်သာရှိသော [မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်သော အရာများ] နှင့် ထင်သာမြင်သာ မရှိသော [မျက်စိဖြင့် မမြင် နိုင်သော] အကြောင်းတရားများသည် အဘယ်နည်း။ ပဋိပက္ခကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်း တရားများကို သစ်မြစ်များအဖြစ် ရေးသား၍ အကျိုး ရလဒ် များကို သစ်ကိုင်းများအဖြစ် ရေးသားစေပါ။ ထိုရေး ဆွဲထား သော သစ်ပင်ကို အဖွဲ့ကြီးအတွင်း တင်ပြဆွေးနွေးစေပါ။ ပဋိပက္ခကို ဖြစ်ပွားစေသော အဓိက အကြောင်း တရားများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လိုသည်။ ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရာတွင် သစ်မြစ်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ပဋိပက္ခ ချုပ်ငြိမ်း ရန် အချိန်များစွာ ကြာမြင့်နိုင်ပြီး တက်ရောက်သော သင်တန်းသားများက ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း ကြောင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားရသည် ဇာစ်မြစ်များကို နားလည် ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို သိရှိနိုင် စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

အချိန်ရှိပါက ငြိမ်းချမ်းရေး သစ်ပင်ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းစနစ်အတိုင်း လုပ်စေပါ။ အဖွဲ့တွင်း၌ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖြစ် ပွားစေသော ထင်သာမြင်သာရှိသော [မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်သော အရာများ] နှင့် ထင်သာမြင်သာမရှိသော [မျက်စိဖြင့် မမြင် နိုင်သော] အကြောင်းတရားများသည် အဘယ်နည်း။

တစ်ချိန်တည်းတွင် သင်တန်းသား ထက်ဝက်ကို ပဋိပက္ခသစ်ပင် နှင့် အခြားထက်ဝက်ကို ငြိမ်းချမ်းရေးသစ်ပင် စသည် ဖြင့်လည်း ရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။

၉။ တုန့်ပြန်မှုများကို စီမံကွပ်ကဲခြင်း (၆၀ မိနစ်)

အဖွဲ့တွင်း ပါဝင်သော သူတို့၏မတူညီမှုများကို တုန့်ပြန်ခြင်း/စီမံကွပ်ကဲခြင်း

စာမျက်နှာ [94] ဖော်ပြထားသော ပြဇာတ်တိုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် တုန့်ပြန်မှုများကို စီမံကွပ်ကဲခြင်း သင်ခန်းစာပါ အချက်များကို ခြုံငုံ၍ ရှင်းပြပေးပါ။

ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲသော လူတစ်ချို့

လူတစ်ဦးကို ဖေးမကူညီရန် လိုအပ်သော အရည်အသွေးများ သိရှိထားသော်လည်း မိမိ နှုတ်မှ မည်သို့ ပြောဆို ဆက်ဆံ လေ့ရှိသည်ကို သတိမထားမိပါက ထိရောက်မှု ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ သင်သူတို့အပေါ် မည်သို့ သဘောထားကြောင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားမည်။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကို ဆက်ဆံတုန့်ပြန်ရာတွင် ကွဲပြားမှု ရှိစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ချို့သော သူများ အပေါ်အခြားသူများထက် သာ၍ နှစ်သက်သည်များလည်း ရှိတက်သည်။ သဘောတူနိုင်သည် အရာများ ရှိသလို သဘော မတူ သည့် အရာများလည်း ရှိမည်။ လူများကို ကူညီနိုင်ရန်အတွက် သူတို့ကို နှစ်သက်ရန် နှင့် သူတို့နှင့် သဘော တူညီမှု ရ ယူရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်ဤသို့သောအခြေအနေများတွင် လုပ်ဆောင်ရန် သာ၍ခက်ခဲမည်။ သင် ကူညီ ပေးနေသည့် သူများ နှင့် သူတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်၌ မည်သို့သော စိတ်သဘောထား ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သတိ ထားမိရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ သင် ပုံမှန် တုန့်ပြန်လိုသည့် အခြေအနေ မဟုတ်သည့်တိုင် သူတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာ ထား ဆက်ဆံနိုင်မည်။

အဖွဲ့ငယ်လိုက် ဆွေးနွေး လုပ်ဆောင်ရန်

1. သင်ကူညီပေးခဲ့သည့်သူများတွင် သင် သာ၍နှစ်သက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် မနှစ်သက်သော သူများ ရှိခဲ့ပါ သလား။
2. သင် အခြားသူများထက် မနှစ်သက်သော သူများကို မည်သို့ဆက်ဆံခဲ့ပါသလဲ။ သင်သာ၍ နှစ်သက်သော သူများကို ဆက်ဆံသည့် ပုံစံနှင့် မည်သို့ ကွဲပြားမှုများ ရှိခဲ့ပါသနည်း။
3. သင်နှစ်သက်မှုမရှိသော သူများကိုကူညီရာတွင် မည်သို့သောတုန့်ပြန်မှုများဖြင့် မေတ္တာပြ၍ ဆက်ဆံသင့် ပါသနည်း။

တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ပြီးနောက် လိုအပ်ပါက အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်မှ ဖြည့်စွက်ပါ။

သင်နှင့် စိတ်သဘောထား မသက်ဆိုင်သော သူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သင်နှင့် သူတို့အကြားတွင် တူညီမှုရှိသည် အရာ များကို စဉ်းစားပါ။ သူတို့ ပြောဆိုမှုကို ကောင်းကောင်း နားထောင်ပေးပါ။ သင့်ကို ဘုရားသခင်ချစ်သလို သူတို့ကို လည်း ဘုရားချစ်ကြောင်းကို အောက်မေ့ပါ။ သူတို့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများကို နားလည်ရန် ကြိုးစားပြီး တိုင်ပင် ဆွေးနွေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို ရှာပါ။ ဥပမာ၊ စကား အလွန်ပြောသော သူသည် သူပြောသည်ကို နားထောင်ပေးရန် စိတ်ခံ စားမှု ရှိနေနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ရော ထိုသူကဲ့သို့ ခံစားဖူးပါသလား။ ထိုသို့သော သူများနှင့် သီးသန့် စကားပြော ဆိုနိုင် ရန် စီစဉ်ပြီး အခြေအနေကို သိမ့်မွေ့စွာ ကိုင်တွယ်ရမည်။

တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲသော အကြောင်းအရာများ

အချို့သော အကြောင်းအရာများသည် နားထောင်ပေးရန်သာ၍ ခက်ခဲတတ်သည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ကို စဉ်းစား ကြည့်ပါ။

အဖွဲ့ငယ်လိုက် လုပ်ဆောင်ရန်

1. သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကုသမှု အစီစဉ်များတွင် မည်သို့သော အကြောင်းအရာသည် အခက်အခဲဆုံးဖြစ်သနည်း။
2. အဘယ်ကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာသည် သင့်အတွက် ခက်ခဲခဲ့သည်ဟု ယူဆပါသနည်း။

တုန့်ပြန်မှုများ ရယူပါ။ ပြီးနောက် လိုအပ်ပါက အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်မှ ဖြည့်စွက်ပါ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာ တို့သည် ကျွန်တော်တို့ ဘဝ အသက်တာတွင် ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ ခဲ့ရပြီး၊ သက်သာ ပျောက်ကင်းခဲ့သည်ဟု ယူဆသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည် အောက်မေ့ တတ်သည်။ အခုလို ခံစားမှုများ ပေါ်လာခဲ့သည့်အခါ စိတ်ချရသည့် လူတစ်ဦး ဦး နှင့် သီးသန့် အချိန်ယူပြီး၊ ကျန်ရှိနေသေးသည့် နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပါ။ အခုလို အခြေအနေမျိုးသည် သင့်အတွက် သင်၏ နာကျင်မှုများကို ခရစ်တော်ထံယူဆောင်လာရန် အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာပျောက် ကင်းစေရန် ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

သူများ၏စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကြားရခြင်းကြောင့် ကြုံရမည့် ဖိအား

စိတ်ဒဏ်ရာ အမှုတော်မြတ်ဆိုင်ရာ နည်းပြ တစ်ဦးအနေဖြင့် မတူညီသော စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ဆုံးရှုံးမှု အမျိုးမျိုး အကြောင်းကို ကြားသိခွင့် ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို အကြောင်းအရာများကို ကြားသိခဲ့ရခြင်းက ပြင်ပန်းမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော် ပျောက်ကင်း သက်သာသွားသူများကို မြင်တွေ့ရခြင်းက များစွာသော ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေပါသည်။

အဖွဲ့ငယ်လိုက် လုပ်ဆောင်ရန်

1. စိတ်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းသက်သာခြင်း ဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ်တွင် သင်တန်းနည်းပြ တစ်ဦးဖြစ်ရခြင်းကြောင့် မိမိ အသက်တာတွင် မည်သို့သော ရိုက်ခိုက်မှုများကြုံတွေ့ ရပါသနည်း။
2. သင်ကိုယ်သင် မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ ဂရုစိုက်မှု ရှိပါသနည်း။
3. သင်ကိုယ်သင် မည်ကဲ့သို့ ဂရုစိုက်နိုင်ပါမည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးအတွင်း တုန့်ပြန်မှုကို ရယူပါ။ လိုအပ်ပါက သင်ခန်းစာ (၇) ပါ အကြောင်းအရာများဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ပါ။

၁၀။ ဒေသတွင်း ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကို လှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း အစည်းအဝေး

စာမျက်နှာ [69] ပါ အကြောင်းအရာများသင်တန်းသားများအား အိမ်စာအဖြစ် ကြိုတင် ဖတ်ခိုင်းပြီး မရှင်းလင်းသည့် အရာများကို မှတ်သားခိုင်းပါ။ လက်ဆွဲစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အတူတစ်ကွ လေ့လာပါ။

၁၁။ ပထမအဆင့် နည်းပြသင်တန်းကို ဦးဆောင်ခြင်း [၆၀] မိနစ်

သင်တန်းသားများအား လက်ဆွဲစာအုပ် စာမျက်နှာ [79] ပါ အကြောင်းအရာများကို အိမ်စာအဖြစ် ဖတ်ရှုခိုင်းပြီး မရှင်း လင်းသည့် အရာများကို မှတ်သားခိုင်းပါ။ ဤအပိုင်းကို အတူတစ်ကွ လုပ်ဆောင်ပါ။ အောက်ပါ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှု များကို ပြုလုပ်ခိုင်းနိုင်သည်။

- သင်တန်းသားများမှ သူတို့ သင်ကြားပေးမည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို မြင်ယောင်စေပြီး သူတို့အတွက် အချိန်ဇယားတစ်ခု ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ရေးဆွဲထားသော အချိန်ဇယားကို အဖွဲ့ကြီးတွင်း ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပြီး အကြံပြုမှုများ ရယူပါ။

- နည်းပြသင်တန်း အစီရင်ခံစာကို ပြန်လေ့လာပါ။ သင်တန်းသားများကို အစစ်ဖြစ်စေ အတုဖြစ်စေ သင်တန်းသားများ၏ အချက်အလက်များကို ပေးပြီး စုပေါင်း သတင်းအချက်အလက် စုစည်းရာ တွင် ထည့်သွင်းခိုင်းပါ။
- အင်တာနက် သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာ မရနိုင်ပါက ရမှတ်များ၊ အသိမှတ်ပြု လက်မှတ်အမျိုးအစား၊ သင်တန်းသားအပေါ် သုံးသပ်ချက်များကို စာရွက် ပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။ သူတို့သည် ထိုစာရွက်ကို မည်သူ့ထံ ပို့ပေးရမည်ကို သေချာစေပါ။
- သင်တန်းသားများကို သင်တန်းသားများ၏ အမည်၊ အီးမေးလ်၊ နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို သီးသန့် ရေးခိုင်းပါ။

၁၂။ သင်တန်းနည်းပြနှင့် အချက်အလက်များ စုပေါင်းထည့်သွင်းထားသည့်နေရာ [၆၀]မိနစ်

လျင်မြန်သော အင်တာနက် ရရှိနိုင်သည့် သင်တန်း နည်းပြများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေသော အင်တာနက် အရင်းအမြစ် ၂ခု ရှိပါသည်။

	မစ်ရှင် စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာခြင်း	သတင်းအချက် အလက် စုစည်းမှု
ဘာတွေ ရှိလဲ။	ပင်မ စာမျက်နှာ- ▪ တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အချက် အလက်များ ▪ ပြုလုပ်မည့် သင်တန်း အစီအစဉ်များ ▪ ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည့် သင်ခန်းစာ စာအုပ်များ ▪ စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာခြင်း အမှုတော်မြတ် အကြောင်း သင်တန်းနည်းပြများ စာမျက်နှာ- ▪ သင်တန်းအတွက် လိုအပ်သော သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ၊ သင်ခန်းစာ များ၊ အစီရင်ခံစာများ၊ အချိန်ဇယားများ စသည်ဖြင့်၊ ကူးယူနိုင် ▪ နှစ်စဉ် ကျင်းပလေ့ရှိသော COP မှ ပို့ချချက်များ၊ အခြားသော နည်းပြ တစ်ဦး အတွက် (သို့မဟုတ်) သင်ခန်းစာ များနှင့် တွဲ သုံးနိုင်သော အကျိုးရှိ စေသော သင်ခန်းစာများ၊ သင်ထောက်ကူများ။	▪ စိတ်ဒဏ်ရာ သက်သာခြင်း အမှုတော် မြတ် တကမ္ဘာလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်နေမှု။ အခြားသော နည်းပြဆရာ၊မ များ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ မည်သည့်မြို့နှင့်နိုင်ငံတွင် ဤအမှုတော်မြတ် ပြုလုပ်နေခြင်း စသည့် အချက်အလက် များကို ရယူနိုင်သည်။ ဘာသာပြန်ဆိုပြီး ထား သော သင်ခန်းစာ စာအုပ်များကိုလည်း ရယူ နိုင် သည်။ ▪ သင့် အစီရင်ခံစာများကို ကိုယ်တိုက် တိုက်ရိုက် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ နည်းပြ အသစ် များနှင့် ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်း များကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်သည်။
ဝင်ရောက်ခွင့်	Traumahealinginstitute.org ကို ဝင်ရောက်ပြီး ဝင်ခွင့် ရယူပါ။ သို့မဟုတ် traumahealing@americanbiblesociety.org ထံ တောင်းခံနိုင်သည်။ ပြန်ကြားမှုများ နောက်ကျ တက်သည်။	traumahealing@americanbiblesociety.org ထံ တောင်းခံနိုင်သည်။ ပြန်ကြားမှုများ နောက်ကျ တက်သည်။
အသုံးပြုပုံ		မည်သို့ အသုံးပြုရမည့် လမ်းညွှန်မှုကို သတင်းအချက် အလက် များ စုပေါင်း စုစည်းမှုတွင် ပူတွဲ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်တန်းနည်းပြများ စာမျက်နှာတွင်လည်း ထည့်သွင်းပေးထား ပါ သည်။ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ပါက trauma healing@americanbiblesociety.org သို့ အသိပေးပါ။

သင်တန်းသားများသည် အဖွဲ့လိုက် နည်းပြသင်တန်း တစ်ခု၏ သတင်းအချက်အလက်များကို databaseတွင် မည်သို့ ထည့်သွင်းရမည်ကို ရှင်းပြပေးပါ။ သင်တန်းနည်းပြများ ပူးတွဲတင်ပြရမည့် Excel စာမျက်နှာ၊ ဆက်သွယ်ရေး ကဏ္ဍ စာမျက်နှာတွင် ထည့်သွင်းရမည့် မှတ်တမ်း ဓါတ်ပုံများနှင့် သက်သေခံချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။ အခြားပါရှိသော စာမျက်နှာများကိုလည်း အချိန်ရနိုင်သလို လေ့လာကြည့်ပါ။ သင်တန်း၌ database နှင့် အတူလုပ်ဆောင်စေပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို database နှင့် ပတ်သက်၍ သွန်သင်လမ်းညွှန်မှုများကို အိမ်စာအဖြစ် ပေး၍ လေ့လာစေပါ။

၁၃။ သက်သေခံချက်များ ရေးသားခြင်း (90 min)

စာမျက်နှာ (၁၃) ပါ သက်သေခံချက်များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များနှင့် ခွင့်ပြုမိန့်ရယူခြင်းတို့ကို ပြောပြပါ။

သင်တန်းနည်းပြများသည် သက်သေခံချက်များ ရေးသားနိုင်ရမည်။ နုတ်ဖြင့် ပြောပြခြင်းထက် ရေးသားခြင်းသည် သာ၍ ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

အဖွဲ့တွင်း ဆေးနွေးရန်

1. သက်သေခံချက်ကောင်း များကို မည်သို့ ရေးသားနိုင်မည်နည်း။
2. မည်သည့် အချက်များ ရှောင်ရှားသင့်ပါသနည်း။

ဖြေဆိုချက်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သက်သေခံချက်များတွင် ကဏ္ဍသုံးခု ပါဝင်ရမည်-

1. တစ်စုံတစ်ဦး အကြောင်းနှင့် ကြုံရသော ပြဿနာ (အသေးစိတ် ဖော်ပြရန်)
2. စိတ်ဒဏ် ကျန်းမာလာသည့် အကြောင်း (အသေးစိတ် ဖော်ပြရန်)
3. ထိုသို့ မည်သို့သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာသည့် အကြောင်း (အသေးစိတ် ဖော်ပြရန်)

အခြားသော သတိထားရမည့် အရာများ

1. သက်သေခံချက်များ မည်သို့ အသုံးပြုမည်
2. သက်သေခံချက်နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ခံ အကြောင်းအရာများ လျှို့ဝှက်ထားမည်ကိုလည်း ပြောပြပါ
3. စာမျက်နှာ တစ်မျက်နှာထက် မပိုစေပါနှင့်

မလုပ်မိစေပါနှင့်

1. ငွေကြေးတောင်းဆိုခြင်းမပြုရ
2. တရားမဟောရ
3. ထိရောက်မှုမရှိသော စာကြောင်းရှည်များ မရေးရ

လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန်

1. သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့သော သူတစ်ယောက်နှင့် ပတ်သက်၍ သက်သေခံချက် ရေးပါ။
2. အဖွဲ့တွင်း ကြားရအောင် ဖတ်ပြပါ။
3. ပို၍ကောင်းအောင် မည်သို့ ပြုသင့်ကြောင်း အကြံပြုချက်များ အဖွဲ့သားများထံမှ အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။
4. အကောင်းဆုံးဟု ယူဆရသော သက်သေခံချက် တစ်ခု နှစ်ခုကို ဖတ်ပြပါ။
5. သက်သေခံချက်များ၌ ပြင်ဆင်သင့်သည်များကို ပြင်ဆင်ပြီးနောက် သင်တန်းမှူးထံ အပ်နှံပါ။

၁၄။ ဒေသခံများမှ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရယူခြင်း (45 min)

စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း သာသနာလုပ်ငန်း အစဉ်အဆက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဒေသတွင်း အသင်းတော်များ၏ အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ ကုသမှုအဆင့်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု မလိုအပ်ပေ။ သို့သော် နည်းပြသင်တန်း၊ နှင့် ခေါင်းဆောင်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း အစီအစဉ်များတွင် ငွေကြေးလိုအပ်မှု ရှိနိုင်သည်။

1. ဒေသတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ သာသနာလုပ်ငန်းကို မည်သို့ ထောက်ပံ့နိုင်မည်နည်း။
2. ငွေကြေးထောက်ပံ့နိုင်မည့် အလှူရှင်များသည် မည်သူနည်း။
3. စိတ်ဒဏ်ရာ သာသနာတွင် အလှူရှင်များ ပါဝင်လာစေရန် မည်သို့ တင်ဆက်၊ ပြောပြမည်နည်း။

အဖွဲ့ကြီးအတွင်း၌ အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။

၁၅။ စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ရည်မှန်းချက်များ Planning and impact goals

နည်းပြတိုင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် အနေဖြင့် လူပေါင်းမည်မျှအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော် မြတ်လုပ်ဆောင်ပေးရန် စီမံကိန်း ရေးဆွဲပါ။ ဥပမာ အနေဖြင့်-

ခေါင်းဆောင်များကို မိတ်ဆက်ခြင်း	အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ရန်
ကုသမှု သင်တန်း	၆ ဦးပါ သင်တန်း၊ နည်းပြ တစ်ဦးလျှင် ၃ ခု လုပ်ဆောင်ရန်
နည်းပြသင်တန်း	နည်းပြ အဖွဲ့တိုင်း နည်းပြသင်တန်း တစ်နှစ်လျှင် တစ်ခု လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် နည်းပြအသစ် ၃၅ ဦး မွေးထုတ်ရန်၊ နည်းပြသစ်များကို အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်း ပြုလုပ်ပေးရန်။

တစ်နှစ်စာ စီမံကိန်း ရေးဆွဲပါ။ ရည်ရွယ်ချက်အပါအဝင်၊ အချိန်၊ နေရာ၊ သင်တန်း လုပ်ပေးမည့် လူစား၊ လုပ်ဆောင်မည့် အစီစဉ် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် ရေးဆွဲပါ။

သင်တန်း အစီရင်ခံစာ မည်သူ့ထံ ပို့ပေးရမည်နှင့် မည်သူက တာဝန်ယူ ရေးသားမည် စသည်တို့ကို သိမှတ် စေပါ။

#8. သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အသိမှတ်ပြု လက်မှတ် ချီးမြှင့်ခြင်း

အစီစဉ် ဦးဆောင်သောသူများအနေဖြင့်.

- **Apprentice facilitator:** နည်းပြအဖြစ် လေ့ကျင့်နေသူ။ for those who need a bit more coaching before they can facilitate on their own.
- **Healing group facilitator:** ကုသမှုအဆင့် နည်းပြ။ those who are able to lead healing groups (but are not encouraged to train others).
- **Training facilitator:** နည်းပြများကို သင်ကြားပေးသူ။ those who are able to train others, and may also lead healing groups.
- **Master facilitator-in-training:** အဆင့်မြင့် နည်းပြ။ those who show potential for becoming master facilitators.
- **Certificate of participation:** သင်တန်းပြီးဆုံးသူ။ those who do not (yet) qualify for the other levels.

Very exceptionally, people who have a lot of experience in helping others and facilitating may qualify as a master facilitator at an advanced session, but generally people need to co-teach with others at least one time, maybe more, before they are ready to be certified as master facilitators.

#9. အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်း အစီရင်ခံစာ တင်ပြခြင်း။

အဆင့်မြင့်တန်း သင်တန်း အစီရင်ခံစာအား နည်းပြဖြစ် သင်တန်းကဲ့သို့ ပင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဇယားကွက်အတွင်း၌ သင်တန်း ပြီးဆုံးသူများ၏အမည်၊ စာမေးပွဲရအမှတ်၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းရမှတ် နှင့် သင်တန်းလက်မှတ် အမျိုးအစား ကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်းများ စုစည်းတွေ့ဆုံခြင်း။

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်းများ **Community Of Practice Gatherings [COP]** စုစည်းတွေ့ဆုံ ခြင်းဟု ဆိုရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အမှုတော်မြတ်တွင် ပံ့ပိုးကူညီနေသည့်သူများကို ဆိုလိုသည်။ ဤ အဖွဲ့တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် သူများ၊ စီမံခန့်ခွဲသောသူများ၊ ငွေကြေးအလှူရှင်များ နှင့် သင်တန်းနည်း ပြ များ ပါဝင်ကြသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် ဒေသတွင်း ဆောင်ရွက်မှုရှိနေပါက လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာမြှင့်တင်ကာ ပိုမို ထိရောက် သွင်ကျယ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် (COP) ခေါ် စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်းကို စီမံလုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ ဤအဖွဲ့ အစည်းကို နိုင်ငံအလိုက်၊ နယ်ဒေသအလိုက် နှင့် မြို့နယ်အလိုက် ဟူ၍ ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကုသကျန်းမာခြင်းလုပ်ငန်း၏ လိုအပ်မှုသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်ကာ အရေးတကြီးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အသင်းတော်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အပြန်အလှန်အမှီတဟဲ မဟုတ်ဘဲ သီးခြား လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

ရရှိလာနိုင်မည့်အကျိုးရလဒ်များ

- လက်တွေ့ပံ့ပိုးနေသူများ၏ အသိပညာနှင့် စွမ်းရည် တိုးတက်လာမည်။
- ဤလုပ်ငန်းအကြောင်း မသိရှိ၊ သတိမပြုမိသေးသည့် သူများ၊ဒေသများအတွက် ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့် လုပ်ဆောင်မှုများအား အသိပညာပေးခြင်းကို မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်ရန်။
- ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့်လုပ်ဆောင်မှုများ၏ တိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်များကို မျှဝေရန်။
- လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်တွဲပြန်ရန် အတူတကွ အစီစဉ်ရေးဆွဲကာ သာသနာလုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အကျိုးရလဒ်၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို ချိန်ထိုးရန်။
- ဤစိတ်ဒဏ်ရာသာသနာလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်လျက်ရှိသော အခြား လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ရင်းနှီးဆက်ဆံမှုကို တည်ဆောက်ရန်။
- အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ခွန်အားပေးခြင်းနှင့်အတူ ဆုတောင်းပေးရန်။

မည်သူ့ကိုဖိတ်ဖော်ရန်

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်တန်းမှူးများ သို့ တာဝန်ခံများ နှင့် သင်တန်းပို့ချမှုတွေ့ကြုံရှိသူများ
- စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများ
- နယ်ပယ်အသီးသီးမှ အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ခေါင်းဆောင်များ
- အလှူရှင်များ

အစီအစဉ် (သို့) စီမံကိန်း ရေးဆွဲရန်

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်းများ စုစည်းတွေ့ဆုံခြင်း [COP] ကို ၂ ရက် သို့ ၃ ရက် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင်

- ဤသာသနာလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ဆက်ကပ်နေသောသူများထံမှ လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများ၊ အောင်မြင်မှုများစသည့် အချက်အလက်အစီရင်ခံစာတင်ပြမှုများပါဝင်သည်။ နယ်မြေညွှန်းမြေပုံကြီးပေါ်၌ မည်သည့် ဒေသများ၌ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိကြောင်း၊ သာသနာလုပ်ငန်းတွင်ကျယ်မှုနှင့် မည် သည့်ဒေသများတွင် ဆက်လက် လိုအပ်မှုရှိကြောင်း သုံးသပ်ရမည်။
- တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သာသနာလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ
- နယ်ပယ်အတွင်း ဤသာသနာလုပ်ငန်းအား လက်ရှိလိုအပ်မှုအခြေအနေကို သုံးသပ်ခြင်း
- ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်ကို တည်ဆောက်ခြင်း - သင့်လျော်သောအကြောင်းအရာများကို ရွေးချယ်ပြီး ဒေသတွင်း သို့ပြင်ပမှ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်ကို ဖိတ်ခေါ်၍ သင့်လျော်သောအကြောင်းအရာကို တင်ပြဆွေးနွေးစေပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ အင်တာနက် စာမျက်နှာ The Trauma Healing Institute website တွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သောအချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်ပေမည်။
- ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- သုတေသန အကျိုးရလဒ်များ
- အနာဂတ်အတွက် စီမံခြင်း
- အခြားသူဝန်ထမ်းနေရသူကို ကူညီခြင်းအပိုင်းများ
- ဆုတောင်းခြင်း

ဘတ်ဂျက်၊ ငွေကြေးအတွက် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များ

စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာသက်သာစေခြင်း အသိုင်းအဝိုင်းများ စုစည်းတွေ့ဆုံခြင်း [COP] အတွက် ရွေးချယ်စရာ ဘတ်ဂျက် အခွင့်အလမ်းများရှိသည်။

1. စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ကြေးအသွင်ဖြင့် ကုန်ကျစာရိတ်ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း။ တိကျသောလိုအပ်မှုအတွက် ထပ်လောင်း ပံ့ပိုးမှုများရရှိနိုင်သည်။
2. သင်တန်းတက်ရောက်မည့်သူမှ ခရီးစာရိတ်ကို တာဝန်ယူကာ ကျန်အပိုင်းကို တာဝန်ခံအဖွဲ့အစည်းမှ တာဝန်ယူရန်။
3. ကုန်ကျစာရိတ် အားလုံးကို တာဝန်ခံအဖွဲ့စည်းမှ တာဝန်ယူရန်။

အစီရင်ခံစာတင်ပြခြင်း

စာမျက်နှာ [138] ပါ အစီရင်ခံစာရွက်အား ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ပူးတွဲ ၁။ သင်တန်းပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော အရာများ။

#1. သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပုံစံ

C E R T I F I C A T E

The Trauma Healing Institute

has completed the Equipping Session in

Hosted by _____

At _____ On _____

DATE _____

 **Trauma Healing Institute**
One's Word Publishing Unit

 **AMERICAN BIBLE SOCIETY**

#2. သက်သေခံချက်များနှင့် အသံသွင်း မှတ်တမ်း များအတွက် ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံလွှာ

အဖွဲ့လိုက်ထံမှ ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံခြင်း

ဤစာရွက်ကို ကြိုတင်ကူးထုတ်ထားပါ။ (သို့) စာရွက် အလွတ် တစ်ရွက်တွင်လည်း ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ ၎င်း စာရွက် ပေါ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ စာသားများ ရေးသားပြီး၊ သင်တန်း တက်ရောက်သည့် သူများ၏ နာမည်နှင့် လက်မှတ်များကို ရေးထိုးစေပြီး သူတို့နှင့် ပါဝင်သော ဓါတ်ပုံ၊ အသံသွင်း မှတ်တမ်းများ အတွက် အသုံးပြုခွင့် တောင်းခံပါ။ report ပေးပို့ရာ တွင် တစ်ပါတည်း ဤစာရွက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။

ရက်စွဲ။ _____ နေရာ။ _____

ကျွန်တော်သည် ကျမ်းစာအသင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများကို ကျွန်တော်၏ဓါတ်ပုံ၊ အသံသွင်း မှတ်တမ်းများကို စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း အမှုတော်မြတ် မြင့်တင်သည့် အစီအစဉ်များတွင် လိုအပ်သလို အသုံးပြု ခွင့် ပြုသည်။ ကျွန်တော်သည့် အသက် ၁၈ နှစ် ပြည့်ပြီး (သို့) ၁၈ နှစ် အထက် ရှိသူ ဖြစ်သည်။

အမည်	လက်မှတ်

တစ်ဦးခြင်း စီမံ ခွင့်ပြုမိန့် တောင်းခံခြင်း (Individual authorization)

တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် သာ သက်ဆိုင်သော ဓါတ်ပုံ၊ ဗီတီယို နှင့် သက်သေခံချက်များကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အောက်ပါ ခွင့်ပြုမိန့်ကို တောင်းခံပါ။ ဤပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်သလို လိုအပ်သလို သင်ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင် ရေးသားလို့လဲ ရပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျမ်းစာ အသင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းများကို ကျွန်တော်၏ ဓါတ်ပုံ၊ အသံသွင်း မှတ်တမ်းများကို စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်းအမှုတော်မြတ်မြင့်တင်သည့် အစီအစဉ်များတွင် လိုအပ်သလို အသုံးပြုခွင့် ပြုသည်။ ရေးသား ဖော်ပြထားမှုများသည် ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင် ဖြစ်ပြီး၊ အသုံးပြု ဝေငွေခွင့် ပြုသည်။

-
- အမည်၊ _____ ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီး ဖြစ်သည်။ ☐ (ဖြစ်) ☐ (မဖြစ်)
- လက်မှတ်။ _____ (မိမိ အမည်ရင်းကို အသုံးမပြုစေလိုပါက) နာမည်ရင်းကို အသုံး မပြုပါနှင့်။
- ရက်စွဲ။ _____ နေရာ။ _____

#3. သင်တန်း အစီရင်ခံ နမူနာ။ Classic Trauma healing group Report

နေရာ။ (မြို့၊ ပြည်နယ်၊ နိုင်ငံ)
တာဝန်ခံကျင်းပသော အိမ်ရှင် အဖွဲ့အစည်း
သင်တန်း စတင်သည့်ရက်စွဲ
သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်ရက်စွဲ
သင်ခန်းစာများ၏ကြာမြင့်ချိန်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုအချိန်နှင့် ကြာမြင့်ချိန်။ (1x per wk for 2 hr, all day Sat, etc.)
တွေ့ဆုံမှု အချိန် စုစုပေါင်း
သင်ကြားရာတွင် အဓိက အသုံးပြုသော အခြေခံဘာသာစကား
အသုံးပြုသောအခြားဘာသာစကား

အဓိက နည်းပြ(များ)
ကူညီပံ့ပိုးသည့် နည်းပြ(များ)
သင်ကြားပေးသည့် သင်ခန်းစာများ ☐ ၁ ☐ ၂ ☐ ၃ ☐ ၄ ☐ ၅ ☐ ၆ ☐ ၆ (က) ☐ အားလုံး ☐ ၆ (ခ) ☐ ၆ (ဂ) ☐ ၇ ☐ ၈ ☐ ၉ ☐ ၁၀ ☐ ၁၁ ☐ ၁၁ (က)
စတင်သည့်နေ့တွင် တက်ရောက်သူဦးရေ
သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်ဦးရေ
သင်တန်းပြီးဆုံးသူများမှာ _____ ကျား။ _____ မ

သင်တန်းပြီးဆုံးသည့် သူများ၏ မိခင် အသင်းတော်များ

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

မည်သည့်အောင်မြင်မှုကို သင်တွေ့ကြုံခံစားရပါသနည်း။

မည်သည့်အခက်အခဲများကြုံတွေ့ရပါ သနည်း။

သက်သေခံချက် အနည်းဆုံး နှစ်ခုနှင့် ဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း (ဖြစ်နိုင်ပါက ခွင့်ပြုချက်နှင့်အတူ) တင်ပြပါ။

#4. ဖြည့်စွက်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသုံးခုသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ထုတ်ဝေထားသော စိတ်ဒဏ်ရာများကုသကျန်းမာစေခြင်း စာအုပ်၏ (လေ့ကျင့်ခန်း ၂ နှင့် ၇) တွင်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းပို့ချသူများအထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် ဤစာအုပ် တွင်လည်း ထပ်မံ၍ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

1. အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်ဒဏ်ရာရှိသော သူများသည် ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များ၏ အနိုင်ယူခြင်းကို ခံရ တတ်ကြသည်။ ဤအသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ထိုအခြေအနေမျိုးကို ထိန်းချုပ်နိုင် ရန်နှင့် စိတ် ဖြေလျော့နိုင်ရန်အတွက် အကျိုးရှိသည်။

1. သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်ပါ။
2. ဆန္ဒရှိလျှင် မျက်စိ မှိတ်ထားပါ။ အသက်ရှူမှု တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုပါ။
3. အဆုပ်ထဲကို ဖြည်းဖြည်း လေရှူသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်း ပြန်ထုတ်ပါ။ ထိုသို့အောက် စီဂျင်လေသည် အဆုပ်အတွင်းသို့ ညင်သာစွာ ဝင်လိုက်၊ ထွက်လိုက် ဖြစ်နေသော အခါ စိတ်လျော့ထားပြီး မိမိအကြောင်း (မိမိနာမည်) စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပါ။
4. သစ်ပင်အုပ်၊ တောင်ပေါ်၊ ကမ်းခြေ စသည့် နေရာကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်သော အရပ် တွင် ရှိနေသည့်အလား စဉ်းစားပါ။ သင် တစ်ယောက်တည်း (သို့) သင့်ကို ဂရုစိုက်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အတူရှိနေကြောင်းစဉ်းစားပါ။ ခရစ်တော် သည် သင့်အား မည်မျှ ချစ်သည်ကို ပြောပြနေသည့် အလား အာရုံပြုပါ။
5. သင်၏အသက်ရှူ သွင်းခြင်း၊ထုတ်ခြင်း ကိုသာ ဆက်အာရုံပြုပါ။
6. ငါးမိနစ်ပြည့်သောအခါ၊ မျက်စိကိုဖွင့်၍ ခြေလက် ဆန့်ပါ။ ပြီးနောက် အသက်ပြင်းပြင်း တစ်ခါ ပြန်ရှူပါ။

2. သေတ္တာ လေ့ကျင့်ခန်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တာဝန် ပိနေမှု ခံစားနေရသော်လည်း ခံစားမှု များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့်အရေး မရှိပါက အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စိတ်လေလွင့်မှု မရှိရအောင် မျက်စိမှိတ်ပါ (သို့) ကြမ်းပြင်ကိုသာ ကြည့်ပါ။ သေတ္တာ ကြီး တစ်လုံးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သေတ္တာကြီးကြီးတစ်လုံး ဖြစ်နိုင်သလို ကုန်တင် သင်္ဘော တွင် အသုံးပြုသည့် ကုန်တင်သေတ္တာကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသေတ္တာကြီးကို သော့ကြီး တစ်လုံးဖြင့် ခတ်ထားသည်ဟု စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ခင်ဗျားကို စိတ်ဒုက္ခပေးသည့် အရာမှန်သမျှ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ အား လုံးကို ထိုသေတ္တာထဲသို့ ထည့်နေ သည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။ အားလုံး ထည့်သွင်းပြီး တံခါး) သို့ (အဖုံးပိတ်လိုက်ပါ။ အခုသော့ခတ်ပြီး သော့ကိုစိတ်ချရသော တစ်နေရာတွင် သိမ်း ထားလိုက် ပါ။ မလွင့်ပစ်ပါနှင့်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက မျက်စိဖွင့် ကြည့်လိုက်ပါ။

နောက်ပိုင်းတွင်၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာ နေနိုင်မည့် အချိန်ယူပါ။ သော့ကို ပြန်ယူပြီး သေတ္တာ ကို ပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင်ထည့် ထားသည့် အရာများကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြန် ထုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ပြောပြလို့ အဆင်ပြေ နိုင်သည့်သူ တစ်ယောက်နှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အဲဒီသေတ္တာထဲတွင် ထာဝရ မသိမ်းထားပါနှင့်။

3. သစ်ပင် လေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကြံ့ခိုင်ခိုင်ရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိသည့် အခါ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကြုံလာ ရ သောအခါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

ဆာလံ ၁၊ ကို ဖတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ [အခု မျက်စိ မှိတ်ပါ] မျက်စိ မမှိတ်လိုပါက တစ်နေရာရာကို စူးစိုက် ကြည့် နေပါ။ သင့်ကိုသင် သစ်ပင်ကြီး တစ်ပင်ဖြစ်တယ် လို့ စဉ်းစား ကြည့်ပါ။

- မည်သို့ သစ်ပင်မျိုးဖြစ်မလဲ၊ ထိုသစ်ပင်မျိုးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြည့်ပါ။
- စိတ်ကူးထဲတွင် သစ်ပင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ သစ်ပင် တစ်ပင်တည်း ရှိနေပါသလား။
- ပထဝီ မြေအနေအထားကော မည်သို့ ရှိနေပါသနည်း။

အခု သစ်ပင်၏ ပင်စည်ကို ကြည့်ပါ။

- မြေကြီးထဲကို တစ်ပိုင်းဝင်နေပြီး၊ အခြား တစ်ပိုင်းသည် အထက်သို့ တက်နေသည်။ သစ်ကိုင်း များမှ တစ်ဆင့် သစ်ရွက်တွေရှိသည့်နေရာအထိလိုက်ကြည့်ပါ။ [အသီးပင် အမျိုးအစား ဖြစ်ပါက သစ်ကိုင်းများ မှ သစ်သီးများ တွေ့ကျ နေသည် ကို ကြည့်ပါ]
- အခုသစ်ပင်၏ ပင်စည်မှ မြေကြီးထဲ ဝင်နေသည့် အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။
- သစ်မြစ်များကို ကြည့်ပါ။ ရှည်လျားသော သစ်မြစ်တစ်ခုတည်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် သစ်မြစ် အများကြီး ဖြာထွက် နေသလား။ သစ်မြစ်များ မြေကြီးထဲသို့ မည်သို့ စိုက်ဝင်နေသည်ကို သတိပြုပါ။
- သစ်မြစ်များက ရေနှင့် အစာအဟာရ များကို စုပ်ယူပြီး သစ်ပင်ပေါ်ရှိ သစ်ကိုင်းများ သို့ ထိုအဟာရများ ပို့ဆောင်ပေးသည်ကို ကြည့်ပါ။

ရာသီဥတုကို သတိပြုပါ။

- နေရောင်ခြည်သည် သစ်ရွက်များပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး အောက်စီဂျင် ထုတ်လုပ် သည်ကို မြင်ယောင် ကြည့် ပါ။ သစ်ပင်သည် လိုအပ်သော အပူချိန်နှင့် အလင်းတို့ကို ရရှိနေသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
- ထိုသစ်ပင်သည် ရေအနည်းငယ် လိုအပ်နေသည်။ မိုးဖွဲလေး ရွာနေပြီး သစ်ရွက်များ မှ တစ်ဆင့် သစ်မြစ် များဆီ စီးဆင်းနေသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သစ်ကိုင်း ပင်စည်များ စိုစွတ်နေသည်ကို မြင်ယောင်ပါ။
- အခု နေပြန်ထွက်လာပြီး၊ သစ်ရွက် စိုစွတ်နေသောသစ်ရွက်များ ပြန်ခြောက်သွားသည်ကို မြင် ယောင် ကြည့်ပါ။

အခုသစ်ပင်ပေါ်တွင် သက်ရှိသတ္တဝါများ ပျော်မြူးနေကြသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့် ပါ။ ငှက်များ၊ ရှည့်ကလေးများ နှင့် ပိုးကောင် များ ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ ပျော်မြူး ပြေးလွှား နေကြသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

အခု မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်လာသည်။

- မိုးတိမ်မဲများ ကောင်းကင် တစ်နေရာတွင် စုစည်းနေကြပြီ။ မုန်တိုင်းသည် သစ်ပင် ကို မဖျက်စီးနိုင်သော် လည်း မုန်တိုင်းလာဖို့ သေချာ နေပြီ။
- လေများ တစထက် တစ ပြင်းလာနေသည်။ မိုးတိမ်များလည်း ရွေ့လျားလာသည်။ သစ်ကိုင်းငယ်များ ဘယ်ညာ ယိမ်းယိုင်နေသည်။ သစ်ကိုင်းကြီးများလည်း ဘယ်ညာ ယိမ်းယိုင်နေသည်။ သစ်ရွက်တစ်ချို့နှင့် အသီးများလည်း တစ်ချို့မြေပေါ်ကြွေကျနေကြသည်။
- သစ်ပင်သည်ဘယ်ညာ ယိမ်းနွဲ့နေသော်လည်း သစ်မြစ်များကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းထား သည် ကို မြင်ယောင် ကြည့်ပါ။ မုန်တိုင်း ဆက်လျက် ဖြစ်နေသည်။ သစ်မြစ်များ ခိုင် ခံစွာ အမြစ်သွယ်ထားသောကြောင့် ပင်စည် ဘယ်ညာ ယိမ်းယိုင်နေသော်လည်း ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။

- အခု လေမုန်တိုင်း ငြိမ်သက်လာပြီ။ ပုံမှန်အတိုင်း ငြိမ်သက်သွားသည်။
- သစ်ပင်သည် မုန်တိုင်းကြုံတွေ့ပြီးနောက် မည်သို့ ခံစားမည်နည်း။
- အခု နေရောင်ခြည်ထွက်လာပြီ။ ငှက်များ၊ ပိုးကောင်လေးများ သစ်ပင်ကြီးဆီ ပြန်ရောက်လာကြပြီ။ သစ်ပင်သည် ပုံမှန် အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သွားသည်။

သစ်ပင်ကြီး ပုံမှန် ဖြစ်သွားပြီး၊ နေရောင်ခြည်လည်း ကျရောက်နေသည်။ ငှက်များနှင့် ပိုးကောင်လေးများ သစ်ပင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ မြူးပျော်နေသော အခြေအနေတွင် အသက် ၀၀ ရှုပြီး မျက်လုံး ပြန်ဖွင့်ပါ။

ပူးတွဲ ၂။ အခြားလိုအပ်သော သင်ထောက်ကူများ

#1. အသင်းအဖွဲ့မှ တုန့်ပြန်မှု ပုံစံ

အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း အမည် _____

1. စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာခြင်း အမှုတော်မြတ်အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပြုလုပ်နိုင်သော ဦးဆောင်သူကို ဆက်သွယ်ရမည့် သတင်း အချက်အလက်များ

အမည် _____

ဖုန်း _____

အီးမေးလ် _____

2. သင်၏ အသင်းတော် သည် စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာသက်သာခြင်း အမှုတော်မြတ်ကို ပုံစံ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင် နေပါသလား။

() ပြုလုပ်နေပါသည်။

() မပြုလုပ်ပါ။

ပြုလုပ်နေပါက မည်သို့ပြုလုပ်နေပါသနည်း။ _____

3. သင်၏ အသင်းတော် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းသည် ဤသို့သော စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်းအမှုတော် မြတ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိပါသလား။

☐ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားသည်။

☐ စိတ်ဝင်စား နိုင်ခြေရှိသည်။

☐ စိတ်ဝင်စား နိုင်ခြေ မရှိ။

☐ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိ။

#2. ထိပ်ပိုင်းခေါင်းဆောင်များကိုလှုံ့ဆော်စည်းရုံးခြင်း အစည်းအဝေး အစီရင်ခံစာ ပုံစံ

နေရာ။ မြို့၊ ပြည်နယ်။ နိုင်ငံ။
ရက်စွဲ။
တွေ့ဆုံသည့် အချိန် စုစုပေါင်း။
လက်ခံ ကျင်းပသည့် အသင်းတော်၊ အဖွဲ့အစည်း။
အဓိက အသုံးပြုသော ဘာသာစကား
အခြား အသုံးပြုသော ဘာသာစကား
ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ပြင်ပထောက်ပံ့မှုရှိပါက ထောက်ပံ့သူ။ အသိုင်းအဝိုင်းမှပံ့ပိုးပါက ပံ့ပိုးသည့် ရာခိုင်နှုန်း
အဓိက နည်းပြ
အကူနည်းပြ (များ)
တက်ရောက်လာသောသူ စုစုပေါင်း
တက်ရောက်လာသော အဖွဲ့အစည်း စုစုပေါင်း
ပထမ အဆင့် နည်းပြသင်တန်းအတွက် အသုံးပြုရမည့် ဘာသာစကား
စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်းအမှုတော် မြတ်တွင် စိတ်ဝင်စားသော အဖွဲ့အစည်း၊ အသင်းတော်များ။ ☐ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားသည်။ ☐ စိတ်ဝင်စား နိုင်ခြေရှိသည်။ ☐ စိတ်ဝင်စား နိုင်ခြေ မရှိ။ ☐ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိ။

စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကဏ္ဍများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ထိခိုက်မှု အမျိုးအစား	စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းတရား	စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ထိခိုက်ရ သူများ
ကဏ္ဍ #1-	☐ အကြမ်းဖက်မှု ☐ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တရားပြုမှု ☐ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ☐ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု အခြားသော အကြောင်းတရားများ _____ _____	☐ အယောက်စီတိုင်း ☐ အမျိုးသားများ ☐ အမျိုးသမီးများ ☐ ဆယ်ကျော်သက်များ ☐ ကလေးငယ်များ
ကဏ္ဍ #2-	☐ အကြမ်းဖက်မှု ☐ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တရားပြုမှု ☐ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ☐ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု အခြားသော အကြောင်းတရားများ _____ _____	☐ အယောက်စီတိုင်း ☐ အမျိုးသားများ ☐ အမျိုးသမီးများ ☐ ဆယ်ကျော်သက်များ ☐ ကလေးငယ်များ
ကဏ္ဍ #3-	☐ အကြမ်းဖက်မှု ☐ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တရားပြုမှု ☐ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ☐ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု အခြားသော အကြောင်းတရားများ _____ _____	☐ အယောက်စီတိုင်း ☐ အမျိုးသားများ ☐ အမျိုးသမီးများ ☐ ဆယ်ကျော်သက်များ ☐ ကလေးငယ်များ

စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ရသည့် အခြား အကြောင်းတရားများ ရှိပါက ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။

#3. စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း သင်တန်း အငယ်အမျိုးအစား အစီရင်ခံစာ ပုံစံ

အမည် _____။ ပြုလုပ်ကျင်းပမည့် လ _____

ရက်စွဲ				
နေရာ				
တွေ့ဆုံသည့် အဖွဲ့ အမျိုးအစား				
ပထမ အကြိမ် ဒုတိယ အကြိမ် တတိယအကြိမ်				
တွေ့ဆုံသည့် အချိန်နာရီ ပေါင်း				
အဓိက နည်းပြ				
လက်ထောက် နည်းပြ (များ)				
သင်ခန်းစာများ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ				
အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကား				
တက်ရောက်သူ စုစုပေါင်း				

#4. နည်းပြသင်တန်း အစီရင်ခံစာ ပုံစံ

နေရာ။ မြို့၊ ပြည်နယ်။ နိုင်ငံ။			
အခြေခံသင်တန်း၊ (သို့မဟုတ်) တန်းမြင့်သင်တန်း။			
☐ ပထမ အဆင့် ☐ ပထမ အဆင့်အတန်း (အဆက်) ☐ အဆင့်မြင့်တန်း			
တာဝန်ခံကျင်းပသော အိမ်ရှင် အဖွဲ့အစည်း			
စတင်သည့်ရက်စွဲ			
သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်နေ့			
သင်ခန်းစာများ သင်ကြားမှု ကြာမြင့်ချိန် စုစုပေါင်း			
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုအချိန်နှင့် ကြာမြင့်ချိန်။ (1x per wk for 2 hr, all day Sat, etc.)			
သင်ခန်းစာများအတွင်းအသုံးပြု သော အခြေခံဘာသာစကား			
အခြား အသုံးပြုသော ဘာသာစကား			
ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ပြင်ပထောက်ပံ့မှုရှိပါက ထောက်ပံ့သူ။ အသိုင်းအဝိုင်းမှပံ့ပိုးပါက ပံ့ပိုးသည့် ရာခိုင်နှုန်း			
အဓိက နည်းပြ			
အကူ (လက်ထောက်) နည်းပြ (များ)			
သင်ကြားပေးသည့် သင်ခန်းစာများ	☐ အားလုံး ☐ ၁ ☐ ၂ ☐ ၃ ☐ ၄ ☐ ၅ ☐ ၆ ☐ ၆က ☐ ၆ခ ☐ ၆ဂ ☐ ၇ ☐ ၈ ☐ ၉ ☐ ၁၀ ☐ ၁၁ ☐ ၁၁က		
စတင်သည့်နေ့တွင်တက်ရောက်သူဦးရေ			

သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်ဦးရေ	
သင်တန်းပြီးဆုံးသူများမှာ	☐ ကျား/ ☐ မ
သင်တန်းပြီးဆုံးသူများမှာ	☐ ကက်သလစ် ☐ အင်္ဂလိကန် ☐ Pentecostal ☐ အခြားပရိုတက်စတင့်များ ☐ လွတ်လပ်သောအသင်း တော် ☐ Orthodox

1. မည်သည့်အောင်မြင်မှုကို သင်တွေ့ကြုံခံစားရပါသနည်း။

2. မည်သည့်အခက်အခဲများကြုံတွေ့ရပါ သနည်း။

3. အနည်းဆုံးသက်သေခံချက် ၂ ခု အား လိုအပ်ပါက ဓါတ်ပုံများ၊ အထောက်အထားများဖြင့် တင်ပြပေးပါ။

#5. စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်းအသိုင်းအဝိုင်းများတွေ့ဆုံခြင်းအစီရင်ခံစာ ပုံစံ။

နေရာ။			
မြို့			
ပြည်နယ်။			
နိုင်ငံ။			
စတင်သည့်ရက်စွဲ		သင်တန်းတက်ရောက်သူ စုစုပေါင်း	
သင်တန်းပြီးဆုံးသည့်နေ့		ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းများ	
သင်ခန်းစာများ သင်ကြားမှု ကြာမြင့်ချိန် စုစုပေါင်း		TH အစီစဉ်ကို အသုံးပြု နေကြသော အဖွဲ့အစည်း များ	TH အစီအစဉ် အကြောင်း ကြားသိထားသည်
တာဝန်ခံကျင်းပသော အိမ်ရှင် အဖွဲ့အစည်း			TH အစီအစဉ်မှ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း အသုံးပြုသည်။
အဓိက အသုံးပြုသောဘာသာစကား			TH အစီအစဉ် တစ်ခု လုံးအသုံးပြု သည်။
အခြား အသုံးပြုသောဘာသာစကား			အသိမှတ်ပြု လက်မှတ် ရရှိပြီး ဖြစ်။
အဓိက နည်းပြ			
အကူနည်းပြ (များ)			
ငွေကြေးအရင်း အမြစ်များ	_____ မှတ်ပုံတင်ကြေး _____ ဒေသတွင် အဖွဲ့အစည်း များမှ ပံ့ပိုးငွေ _____ ပြင်ပ အဖွဲ့အစည်း များမှ ပံ့ပိုးငွေ		

#6. သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ

နာမည် (မိသားစု အမျိုးအမည်)	
ဖုန်းနံပါတ်	
အီးမေးလ် (သို့) Facebook အမည် (မဖော်ပြလိုပါက ချန်ထားခဲ့နိုင်)	
ကျား၊မ	☐ ကျား ☐ မ
ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ	
မိခင်နိုင်ငံ	မြန်မာ နိုင်ငံ
အဓိက ပြောဆိုသည့် ဘာသာစကား	
ကျွမ်းကျင်စွာပြောဆိုနိုင်သော အခြားဘာသာ စကားများ	
အသင်းတော်၊ ဂိုဏ်းဂဏ၊ (သို့) အဖွဲ့အစည်း။	
အတန်းပညာတက်ရောက်ခဲ့သည့် နှစ်အရေအတွက် စုစုပေါင်း	
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများ သင်ကြားခဲ့ဖူးပါသလား။	☐ တက်ဖူးသည်။ ☐ မတက်ဖူးပါ။ သင်ကြားဖူးပါက ဘယ်နှစ်နှစ် တက်ဖူးပါသလဲ။ ()
ကျမ်းစာကျောင်း တက်ဖူးပါသလား။	☐ တက်ဖူးသည်။ ☐ မတက်ဖူးပါ။ တက်ဖူးပါက ဘယ်နှစ်နှစ် တက်ဖူးပါသလဲ။ ()
သင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှု မတူသည့် အရပ်ဒေသတွင် နေထိုင်ဖူးပါသလား။	☐ နေဖူးပါသည်။ ☐ မနေဖူးပါ။ နေဖူးပါက ဘယ်နှစ်နှစ် နေဖူးပါသလဲ။ ()
သင့်ကို နည်းပြ တစ်ဦးဖြစ်လာရန် လမ်းညွှန် ထောက်ခံပေးသော သူ၏ အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ	

#7. စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း [equipping session] စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ

အမည် _____

- ၁။ ကမ္ဘာလောကတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခခံရခြင်း၏ အဓိက ဇစ်မြစ်များထဲမှ (၂) ခုကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကဗေဒနှင့် ဆက်ဆံရေးကို အတွေ့အကြုံအရ ကောင်းကင်ဘုံအဖ ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ်အသွင်ကို ရှုမြင်ရာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။ (၁ မှတ်)
- ၃။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူများကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။ (၁ မှတ်)
- ၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူတို့၏ ခံစားချက်များဖော်ထုတ် ပြောပြလာစေရန်အတွက် နားထောင်ပေးရာတွင် အထောက်အကူ ပြုသည့်မေးခွန်း ၃ ခု အနက်မှ ၂ ခုကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)
- ၅။ စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူတို့သည် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူ ကြသနည်း။ ၃ ချက်သာရေးပါ။ (၃ မှတ်)
- ၆။ ‘ပြဿနာ (သို့) ဆိုးရွုံးမှု’ မှစတင်၍ “ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်” ရေးဆွဲပါ။ ကျေးဇူး သုံးရွာ၏ အမည်များ ကိုလည်း တပ်ပါ။ စာမျက်နှာ နောက်ကျောဖက်တွင်လည်း ရေးဆွဲနိုင်သည်။ (အဖြေ - (၃)မှတ် နှင့် အပိုမှတ် (၁)မှတ်)

၇။ 'ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု' ကို တားဆီးစေသည့်/အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် ဥပမာ ၂ ခုကိုရေးသားပါ။ (၂ မှတ်)

၈။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံရသည့် သူအား မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်သနည်း။ ၃ ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ (၃ မှတ်)

၉။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်သောအခါမျှ ဝမ်းမနည်းသင့်/စိတ်တို ဒေါသထွက်သင့် ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြောဆိုလျှင်၊ ၎င်းခံယူချက်သည် မမှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေပြရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကျမ်းညွှန်း ၂ခု (သို့) သမ္မာကျမ်းစာမှ ဥပမာ နှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ (၂ မှတ်)

၁၀။ သမ္မာကျမ်းစာပါ မြည်တမ်းစကားတွင် ပါဝင်သော ကဏ္ဍများထဲမှ ၃ခုကို ဖော်ပြပါ။ မြည်တမ်းခြင်းတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်သော ကဏ္ဍကို ထည့်ရေးပေးပါ။ (တစ်ခုမှန်လျှင် ၁ မှတ်၊ စုစုပေါင်း ၃ မှတ်)

၁၁။ ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။ (၃ မှတ်)

၁၂။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှားပြုသောသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ အကြောင်းပြချက် ၂ ခုကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)

#8. စိတ်ဒဏ်ရာကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ၏ အဖြေများ

အမှတ်ပေါင်း (၃၀) မှတ်၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် အပိုမှတ် (၁)မှတ်

- ၁။ ကမ္ဘာလောကတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခခံရခြင်း၏ အဓိက ဇစ်မြစ်များထဲမှ (၂) ခုကိုရေးပါ။ **အဖြေ - အောက်ပါအချက်တို့မှ မည်သည့် အချက်မဆို လက်ခံနိုင်သည်။ (၂)မှတ်**
- အာဒံ နှင့် ဧဝ တို့၏ အပြစ်ကြောင့် လူသားများ ကျဆုံးခြင်း၊
 - စာတန် ကြောင့်
 - ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အားလွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်မှုကို ပေးထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ (သို့) အခြားသူများ၏ ရွေးချယ်မှုအများကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားရသည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကအဖေနှင့် ဆက်ဆံရေးကို တွေ့ကြုံခံစားခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကင်ဘုံအဖ ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ် အသွင်ကို ရှုမြင်ရာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။ **(၁ မှတ်)**
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖကို ရှုမြင်ခြင်းရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကီ အဖ၏ ပုံရိပ်ကဲ့သို့ ရှုမြင် နားလည်တတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖသည် ရက်စက် ကြမ်းတမ်းသော အဖဖြစ်နေပါက ချစ်ခြင်း မေတ္တာနှင့် ပြည့်ဝသော အဖသည် အဘယ်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်ကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်တော့ချေ။
- ၃။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူ များကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။ **အဖြေ - (၁)မှတ်**
- နားထောင်ပေးခြင်း နှင့် သူတို့၏ ဝေဒနာများကို အပြင်သို့ထွက်လာအောင် ကူညီပေးခြင်း
- ၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူတို့၏ ခံစားချက်များဝေမျှရန် နားထောင်ပေးချိန် တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့သော အထောက်အကူ ပြုသည့် မေးခွန်း ၃ ခုကို ရေးပါ။ **အဖြေ - (အောက်ပါ အချက်သုံးချက်သာမှန်သည်) - (၃)မှတ်**
- ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘယ်အပိုင်းက အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းလဲ။
- ၅။ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူတို့၏ မည်ကဲ့သို့ ပြုမူ ကြသနည်း။ ၃ ချက်သာရေးပါ။ **အဖြေ - (အောက်ပါအချက်များ ထဲမှ ၃ ချက် - တစ်ချက်လျှင် (၁)မှတ်) - (၃)မှတ်**
- မငြိမ်မသက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှား နေတတ်သည်။
 - အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ စိတ်တိုတတ်သည်။
 - အရမ်းဝမ်းနည်းသလိုခံစားရပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုသည်။
 - အခြားသူများနှင့် မရောနှောချင်တော့ပဲ၊ တစ်ဦးတည်းသီးသန့်နေလိုသည်။
 - သူတို့၏ အတွေ့အကြုံအဆိုးများကို သူတပါးနှင့် ဝေငှမည် (သို့မဟုတ်) ထိုအကြောင်းအရာများကို ဘယ်သူနှင့် မျှ မပြောပြပေ။
 - ညအိပ်မက်ဆိုးများ မက်မည်။ အိမ်မပျော်နိုင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အချိန်ပြည့်အိပ်နေမည်။
 - မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ အချိန်ပြည့်မနားတမ်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တို့ ဖြင့် သူတို့၏ နာကျင်မှုများ သက်သာအောင် ကုစားသည်။
 - သူတို့ကို နာကျည်းစေခဲ့တဲ့ တိုင်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းရာတွေကို ရှောင်ရှားမည်။
 - ဆရာဝန်တွေက အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှာလို့မရတဲ့ ခေါက်ကိုက်ခြင်း ဗိုက်နာခြင်းတွေ ခံစားရသည်။
 - အသက်ရှူနှုန်း မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း မူမမှန်ခြင်း၊ ကယောင်ချောက်ခြားဖြစ်ခြင်း
 - အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း (စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အနှောက်အယှက်ပေးမှုကြောင့်)

- စိတ်ဒဏ်ရာများမှ သက်သာရာရသည်ဟုခံစားရပြီး မထင်မှတ်သည့်အချိန်တွင် ပြန်ဝင်လာခြင်း
- ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံမလာတော့ခြင်း/တစ်ပိုင်းသေခြင်း - အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လူသေ အလောင်းများ တွေ့လျှင်တောင်မှ ဘာမှ မခံစားရတော့ခြင်း၊ ခွန်အားချိန့်ခြင်း၊ ခံစားချက် အဆိုးအကောင်း ဘာမှ မခံစားရ တော့ခြင်း

၆။ ‘အခက်အခဲပြဿနာ’ မှ အဆုံး အထိပါဝင်သည့် “**ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်**” ကိုရေးဆွဲပါ။ ရွာများ၏ အမည်များ ကို လည်းတပ်ပါ။ ဤပုံကို နောက်ဆုံးစာမျက်နှာ အလွတ်တွင်ဆွဲပါ။ **အဖြေ - (၃)မှတ် နှင့် အပိုမှတ် (၁)မှတ်**

- ရွာအမည် တစ်ခုစီကို မှန်ကန်စွာ တပ်နိုင်လျှင် ၁ မှတ်စီ။ တံတားအမှား ပါထည့်ဆွဲထားပါက အပို ၁ မှတ်။

၇။ ‘ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု’ ကို တားဆီးစေသည့် ဥပမာ ၂ ခုကိုရေးသားပါ။ **အဖြေ - (၂) မှတ်**

- တံတားအမှား - ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးသင့် ဆိုသည့် ခံယူချက်ကြောင့် စိတ်ဝမ်းနည်းခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်း တို့ကို မခံစားမဖြစ်သန့်တော့ဘဲ ခက်ခဲပြဿနာ စဖြစ်သည့်နေရာမှ အသစ်အစ ပြုသောရွာသို့ တိုက်ရိုက် သွားခြင်း
- အထူးသဖြင့် ယောက်ျားသားများသည် မငိုသင့် ဆိုသည့် ခံယူချက် ကြောင့်၊ (တချို့ ယဉ်ကျေးမှုများ သည် အသုဘ များ၌ မငိုမရ ငိုရမည်ဟု အတင်း ငိုခိုင်းသည်၊ ထို့ကြောင့် ထိုမျက်ရည်များသည် စစ်မှန်သော မျက်ရည် များ မဟုတ်ပေ)။ တချို့ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။
- ဆုံးရှုံးမှု တမျိုး - လူသေသွားသည့်အခါ အလောင်းကိုမတွေ့ခြင်း ၊ သေကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည့် အထောက် အထားမရှိခြင်း
- သူတပါးကို ကူညီနေရခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရန် အချိန်မရခြင်း

၈။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည့် သူအား မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်သနည်း။ ၃ ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - (၃)မှတ်**

- ၄၈ နာရီ အတွင်း ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူစေခြင်း
- နားထောင်ပေးခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ ဝေဒနာများကို ပြောထွက်လာရန် ကူညီပေးခြင်း
- အဖြစ်အပျက်ကို သိုသိုသိပ်သိပ် သိမ်းဆည်းခြင်း
- သူတို့ကို သင်ချစ်ကြောင်း ပြပါ။ အဆင်ပြေပါက၊ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ချစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- သူတို့၏ ဝေဒနာများ ကို ကားတိုင်သို့ယူဆောင်သွားရန် ကူညီပေးခြင်း
- အဓမ္မပြုကျင့်သူအား ခွင့်လွှတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း နာလည်အောင် ကူညီပေးပါ။ (လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အနေ အထား ရှိလျှင်)
- အဓမ္မပြုကျင့်ပြီးရလာသည့် ကလေးအား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်ခံနိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း

၉။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်သောအခါမျှ ဝမ်းမနည်းသင့်/စိတ်တို ဒေါသမထွက်သင့် ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြော ဆိုလျှင်၊ ၎င်းခံယူချက်သည် မမှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေပြရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကျမ်းညွှန်း ၂ခု (သို့) သမ္မာ ကျမ်းစာမှ ဥပမာ နှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - (၂)မှတ်**

- ဆာလံကျမ်းမှ ညီးတွားမြည်တမ်းစကားများ
- လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်မှ ယေရှု
- လာဇရုသေဆုံးချိန်တွင် ယေရှုငိုကြွေးခြင်း
- ဟာန
- ဂါသရေမာန် ဥယျာဉ်မှ ယေရှု
- ယေရှုကိုငြင်းပယ်အပြီး ပေတရု၏ ငိုကြွေးခြင်း

၁၀။ သမ္မာကျမ်းစာပါ မြည်တမ်းစကားတွင် ပါဝင်သော ကဏ္ဍများထဲမှ ၃ခုကို ဖော်ပြပါ။ မြည်တမ်းခြင်းတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်သော ကဏ္ဍကို ထည့်ရေးပေးပါ။ **(တစ်ခုမှန်လျှင် ၁ မှတ်၊ စုစုပေါင်း ၃ မှတ်)။ အဖြေ - (အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့် အချက် ၃ ချက်မဆို၊ သို့သော် နံပတ် ၃ သည်မပါမဖြစ်) - (၃) မှတ်**

1. ဘုရားသခင်ကိုတိုင်တည်ခြင်း
2. အတိတ်၌ ပြုခဲ့သော ဘုရားသခင်၏ သစ္စာရှိခြင်းကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း
3. **ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း**
4. အပြစ်ဝန်ချခြင်း သို့ အပြစ်ကင်းမဲ့ကြောင်း ပြောဆိုခြင်း
5. အကူအညီတောင်းခံခြင်း
6. ဘုရားသခင်၏ တုံ့ပြန်မှု
7. ချီးမွမ်းခြင်း ပြုရန် ကျန်ဆိုခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကိုကိုးစားကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

၁၁။ ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် HIV ရောဂါပိုး အများဆုံးကူးဆက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၂လမ်းကိုဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - (၂)မှတ်**

- HIV ရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် အကာအကွယ် ကင်းမဲ့စွာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ကလေးမီးဖွားချိန် နှင့် ကလေးနို့တိုက်ခန်းအတွင်းတွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ကူးဆက်ခြင်း

၁၂။ ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - အောက်ပါအချက်များထဲမှ အများဆုံး ၃ချက်၊ တစ်မှတ်လျှင် အမှတ် ၁ မှတ်စီ**

- အပန်းဖြေအချိန်ယူခြင်း၊ ရက်သတ္တပတ် လျှင် တစ်ရက်တာ၊ ဘုရားသခင်ကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်စေပါ။
- အခြားသူများကို လုပ်ငန်းတာဝန်များခွဲဝေပေးခြင်း၊ အသင်းသားများကို မိမိဆီသို့ ပင်မဟုတ်ဘဲ အခြားသို့ သွားရန် သင်ပေးခြင်း
- ကောင်းစွာအစာစားခြင်း၊ အစားအစာများ အနှပ်မှန်အောင်စားရန်
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း
- မိမိ၏ ဝန်ထုတ်များကို ဝေမျှနိုင်မည့်သူတစ်ယောက် (ဥပမာ -သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးပါး) နှင့် အချိန် ယူခြင်း

၁၃။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှားပြုသောသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ အကြောင်း ပြချက် ၂ ကိုရေးပါ။ **အဖြေ - အောက်ပါအချက်များ ထဲမှ မည်သည့် အချက် ၂ ချက်မဆိုမှန်သည်။ ၁ ချက်လျှင် (၁)မှတ်စီ**

- ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ခါးသီးမှုနှင့် ဒေါသများ မှ လွတ်မြောက်စေသည်
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားဘုရားသခင်၏ အပြစ်လွှတ်ခြင်းကို လက်ခံရရှိစေသည်။
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်အသေခံပူဇော်ခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်းတရားကိုနားလည် သဘော ပေါက်ကြောင်းကို ပြသပါသည်။
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ အပေါ်ပြစ်မှား ကျူးလွန်သူများနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်စေသည်
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြစ်မှားကျူးလွန်သောသူများ၏ အသက်တာကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။

#9. ခြေကုန် လက်ပန်းကျခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

		ဘယ်တော့ မျှမဖြစ်	ဖြစ်ခဲ/ ပြုခဲ	တစ်ခါ တစ်ရံ	မကြာ ခဏ	အမြဲ ဖြစ်
		၀	၁	၂	၃	၄
၁	ကျွန်ုပ် အိပ်ရေးဝသော်လည်း အမြဲတမ်းလိုလို မောသည် (သို့) ထိုင်းမိုင်းသည်					
၂	သူတစ်ပါးမှ တစ်ခုခု တောင်းဆိုလျှင်သော်၎င်း၊ သူတို့ ၏ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုကိုဖော်ပြလျှင် သော်၎င်း၊ ကျွန်ုပ် အလွယ်တကူ စိတ်ဆိုးလာသည်။					
၃	ကျွန်ုပ် အပယ်ခံရသည်ဟု ခံစားရပြီး သူတစ်ပါး၏ ပြဿနာနှင့် လိုအပ်မှုများကို ကျွန်ုပ် ဂရုမစိုက်ပါ။					
၄	ကျွန်ုပ် အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားသည့်အတွက် ပြဿနာ အမျိုးမျိုး ရှိလာတယ်။					
၅	ကျွန်ုပ် စိတ်ဆင်းရဲသည်။					
၆	ကျွန်ုပ်မေ့တတ်လာသည်။ ရက်ချိန်းများ၊ တစ်စုံတစ်ရာ ပြီးစီးရန်သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များ နှင့် မိမိပိုင် ဆိုင်သောအရာများကိုပင်လျှင် သတိမရသည် အထိ ဖြစ်လာသည်။					
၇	ကျွန်ုပ်လူကိုရှောင်ခြင်း၊ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုများ အနားမှာရှိသည်ကိုပင် မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လာသည်ကို သတိထားမိသည်။					
၈	ကျွန်ုပ် ချည့်နဲ့လာပြီဟုခံစားရသည်။ အိမ်တွင်း အိမ် ပြင် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကိုပင်လျှင် အားစိုက် ထုတ်ရ သည့် အလုပ်တစ်ခုလို ဖြစ်လာသည်။					
၉	ကျွန်ုပ် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာသည်ဟု ခံစားရသည်။ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းများ အပြင်၊ အခြားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း အမျိုးမျိုးကို အလူးအလဲ ခံနေရသည်။					
၁၀	ကျွန်ုပ် အိပ်ရေးပြဿနာ ရှိသည်။ (ဥပမာ - အိပ် မပျော်ခြင်း၊ လန့်နိုးခြင်း၊ အိပ်ရာမထနိုင်ခြင်း၊ အိပ်မက် ဆိုးမက်ခြင်း စသည်ဖြင့်...)					
၁၁	ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်သည့် အခက်အခဲရှိသည်					
၁၂	ကျွန်ုပ် အလုပ်နှင့်တာဝန် ပို၍ ဝန်လေးနေသည်။					

		ဘယ်တော့ မျှမဖြစ်	ဖြစ်ခဲ/ ပြုခဲ	တစ်ခါ တစ်ရံ	မကြာ ခဏ	အမြဲ ဖြစ်
၁၃	ကျွန်ုပ် အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလာပြီး အလုပ် အကြောင်း တွေးမိတိုင်း အပြုသဘော မမြင်တော့ပါ။					
၁၄	ကျွန်ုပ်သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ မိမိမှန်းထားသလောက် (သို့) သူတပါး မျှော်လင့်ထားသလောက် ပြည့်မီအောင် မလုပ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်ဟာ မိမိထင်သလို စွမ်းဆောင်နိုင် ခြင်း မရှိတော့ပါ။					
၁၅	ကျွန်ုပ် အစာစားနှုန်း မြင့်လာသည် (သို့မဟုတ် လျော့ သွားသည်)။ ဆေးလိပ်သောက်နှုန်း မြင့်လာသည်။ (သို့) အရက်ပိုသောက်လာသည်။ (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု မြင့်လာသည်။					
၁၆	လုပ်ငန်းခွင်၌ ကျွန်ုပ်တာဝန်ရှိသော ပြဿနာများကို ကျွန်ုပ် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။					
၁၇	ကျွန်ုပ်၏အလုပ်ကို အရေးမပါသောအလုပ်ဟု ကျွန်ုပ်မြင် လာ၍ တန်ဖိုးထားမထားချင်တော့ပါ။					
၁၈	ကျွန်ုပ်သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် "အသုံးတော်ခံ" မျှသာ ဖြစ်ပြီး မည်သူမျှ အကောင်းမမြင်ကြပါ။					
၁၉	ကျွန်ုပ်သည် မပြောပလောက်သော အခန့်မသင့်မှု ကိုပင် စိတ်ပျက်တတ်ပြီး စိတ်တိုတတ်သည်။					
၂၀	ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်တစ်ခုကို အာရုံစိုက်မှု နှင့် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်မှု အခက်အခဲရှိသည်။					
၂၁	လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျွန်ုပ်လုပ်ရသည့်အလုပ် များလွန်း သည် (နည်းလွန်းသည်) ဟုခံစားရသည်။					
၂၂	ကျွန်ုပ် နာရီပေါင်းများစွာ (တစ်ရက်/၁၀ နာရီ) အလုပ် လုပ်နိုင်သည်။ (သို့) တစ်ပတ်လုံးလုံး တစ်ရက်မနား လုပ်နိုင်သည်။					
၂၃	ကျွန်ုပ်သည် လုပ်ဖော်ဆောင်ဘက်များ (သို့) မိသားစု ဝင်များနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်တတ်သည်။					
၂၄	ကျွန်ုပ်တွင် မိမိလုပ်သောအလုပ် ပြီးမြောက်သလော (သို့) ကောင်းသလော ဟူ၍နောက်ဆံတင်းခြင်းမရှိ။					
၂၅	အထက် အရာရှိများနှင့် လုပ်ဖော်ဆောင်ဘက်များ အရည်အချင်း မပြည့်မီသည်သာမက အလုပ်ကို စိတ်ဝင် စားမှုမရှိဟု ကျွန်ုပ်ခံစားရသည်။					
	စုစုပေါင်းအမှတ်					

#10. သင်တန်းသားများ၏ သင်တန်းသုံးသပ်ချက်

အမည် _____

(မဖော်ပြလိုက ချန်ထားခဲ့နိုင်)

၁။ သင်ကြားခဲ့ရသည့် သင်ခန်းစာများထဲမှ မည်သည့်အပိုင်း/သင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ သင်ကြားခဲ့ရသည့် သင်ခန်းစာများထဲမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်သနည်း။

၃။ သင်တန်းကာလအတွင်း သင်မျှော်လင့်သင်ကြားလိုသော်လည်း မသင်ကြားနိုင်ခဲ့သည့် အရာများ ရှိပါသလား။

၄။ သင်တန်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်၊ ပြောင်းလဲမှုများ ပြုရန် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆပါက၊ သင့်အနေဖြင့် သင်တန်း၏ မည့်အပိုင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဟု ယူဆပါ သနည်း။

၅။ ဤသင်တန်းသည် သင့်အားမည်သို့သော (အပြုသဘော) တိုးတက်မှုများကိုဖြစ်စေခဲ့ပါနည်း။ (ဥပမာ၊ သင်ကြား သည့် နည်းစနစ် အသစ်၊ သင်ကိုယ်တိုင်ကုသမှုနှင့် စိတ်သက်သာ မှုကိုခံစားရခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါးအား ကူညီ လာနိုင်ခြင်း၊ စသည်)။

၆။ အခြားသော ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များရှိပါသလား။