



**လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများအတွက်
ကျန်းမာသူခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု နှင့်
ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေး (WeSIS) လက်စွဲ**



1981 // 2021 PEACE
BRIGADES
INTERNATIONAL

လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများအတွက် ကျန်းမာသူခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေး (WeSIS) လက်စွဲ

ပထမအကြိမ် တည်းဖြတ်မှု: ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၂၃

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်မဟာအဖွဲ့အစည်း၏ အရှေ့တောင်အာရှစီမံကိန်းရှာဖွေရေးကော်မတီ မှ ၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

မူပိုင်ခွင့် ၂၀၂၃၊ အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်း (IWE) အာရှ နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်မဟာအဖွဲ့အစည်း၏ အရှေ့တောင်အာရှစီမံကိန်းရှာဖွေရေးကော်မတီ (SEAPEC)

Peace Brigades International Germany

pbi – Deutscher Zweig e.V.
Bahrenfelder Straße 101a, 22765 Hamburg
Phone: +49-(0)40-3 89 04 37 0 Email: info@pbi-deutschland.de

Peace Brigades International International Office (IO)

Village Partenaire
15 Rue Fernand Bernier, 1060 Brussels, Belgium
Phone: +32 (0) 25434443 Email: admin@peacebrigades.org

Institute for Women’s Empowerment (IWE) Asia

Jakarta, Indonesia
iweasia.ind@gmail.com

လက်စွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးကူညီသူများ:

ရေးသားသူ - လင်ချူး (အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်း (IWE)၏ တွဲဖက်တည်ထောင်သူ)
ရေးသားတည်းဖြတ်သူ - ယူလီယာ ဒွီ အန်ဒရီယန်တီ (PBI အရှေ့တောင်အာရှစီမံကိန်းရှာဖွေရေးကော်မတီ (SEAPEC)၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး)

အရှေ့တောင်အာရှစီမံကိန်းရှာဖွေရေးကော်မတီ (SEAPEC)ရှိ အဖွဲ့

ဟန်နာ ဒွိုင်ယာ စမစ်သ်၊ ဟန်နာ စတုတ်ထ်၊ ဟက်စတီ မဟာရီနို၊ မင်နာ ဖရက်ဒရစ်စန်၊ မော့စ် ဖလော့စ်

အပြင်အဆင်နှင့် ပုံနှိပ်ခြင်း

အာဂုန် လီလိုနို

ဓာတ်ပုံ

ရစ်ကီ မူဟာမတ်
ရစ်စကီ နက်သ်
ယူလီယာ ဒွီ အန်ဒရီယန်တီ

မာတိကာ

နိဒါန်း	4
WESIS: လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများအတွက် ကျန်းမာသုခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေး မိတ်ဆက်	5
ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်	8
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ရည်မှန်းချက်များ	8
အစီအစဉ်နှင့် ဦးစားပေးမှုများကို နားလည်ခြင်း	9
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အကြောင်းများနှင့်အပိုင်းများ	10
ပျော်ရွှင်တက်ကြွဖွယ်နေရာအဖြစ် ဖန်တီးခြင်း နှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မိတ်ဆက်ခြင်း	12
မျှော်လင့်ချက်နှင့် စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်ခြင်း	14
ကျန်းမာသုခနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် လေ့ကျင့်မှု	16
ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အသိပညာ	16
ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်	18
တကိုယ်ရည်နှင့် စုပေါင်းစွမ်းအားကို နားလည်ခြင်း	21
လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ စွမ်းအားကို အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း	22
စွမ်းအားကို ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း	24
မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ	26
လေ့ကျင့်ခန်း ၁: အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း	27
လေ့ကျင့်ခန်း ၂: အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တွဲလုပ်ခြင်း	29
လေ့ကျင့်ခန်း ၃: လုံးဝအနားယူမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း	32
လေ့ကျင့်ခန်း ၄: စိတ်ခံစားမှုအလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တုံ့ပြန်မှုအားစောင့်ကြည့်ခြင်း	35
လေ့ကျင့်ခန်း ၅၁: မိမိကိုယ်ကို ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်း	36
လေ့ကျင့်ခန်း ၅၂: တခြားသူကို ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်း	41
လေ့ကျင့်ခန်း ၆: သတိပဋ္ဌာန်(အာရုံစိုက်မှု) တည်ဆောက်ရန်အတွက် တရားထိုင်ခြင်း	44
တကိုယ်ရည် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာတည်ဆောက်ခြင်း	47
အပိတ်စကားပိုင်း	50
အကိုးအကားများ	53

နိဒါန်း



မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအမွန်းတင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် နိုင်ငံရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



အော်ဒရူး လော့ဒ်

အရှေ့တောင်အာရှတစ်လျှောက် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး ကာကွယ်သူများသည် သူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးအတွက် မကြာခဏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနာကျင်ခံပြီး သူတို့ယုံကြည်ရာအတွက် ငွေကုန်ကျေးကြခံကာ ကြိုးစားရယူနေကြပါသည်။

တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်၊ ခန္ဓာ၊ မိသားစုနှင့် ချစ်ရသူတွေကိုပါ ဆွဲခေါ်လာတဲ့ အဖိုးအခအနေနဲ့ မှတ်ယူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအတွက်သာ မက ဖြစ်တည်မှုများအတွက်ပါ အန္တရာယ်မြင့်မားမှုကို ရင်ဆိုင်ရချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဘဲ အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရင်းများကိုသာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ပေးဆပ်မှုများသည် ကြီးမားလွန်းလှပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်အကျွံရုန်းကန်ကြသည်။ ပင်ပန်းလာသည်။ နွမ်းလျလာသည်။ စိတ်ပျက်မိလာသည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့လှုပ်ရှားမှုများ၏ ထိရောက်မှုသည် ကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်တို့မြင်လိုသော ပြောင်းလဲမှုအတွက် ကြိုးစားရန်နှင့် ဆက်လက်ကြိုးစားရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်အပေါ် မူတည်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် အတွင်းစွမ်းအားနှင့် ခံနိုင်ရည်ကို သန်မာစေခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ ကျန်းမာသုခပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွင် IWE အာရု၏ အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ+ အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများ ရင်ဆိုင်နေရသော အခက်အခဲများကို တုန့်ပြန်ခြင်းဖြစ်ပြီး စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် ကုစားမှု အရွေ့တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ကြီးထွားခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အတူ ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးနိုင်သော မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ ဤသင်ခန်းစာကို ၂၀၂၂ ခု အောက်တိုဘာလ၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဘာလီတွင် ကျင်းပပြီး PBIမှ ဦးစီးသော အရှေ့တောင်အာရှရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ+ အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများကိုပို့ချသည့် ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွက် ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ ထိုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ တက်ရောက်သူများကို အတွေ့အကြုံများ ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ မျှဝေခြင်းနှင့် အတူတကွ ဂရုတစိုက်ရှိသောဝန်းကျင်လေးတစ်ခု ဖန်တီးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

PBI အရှေ့တောင်အာရှစီမံကိန်းရှာဖွေရေးကော်မတီ၏ ကိုယ်စား
ဟန်နာ ဒွိုင်ယာ စမစ်သ်

WeSIS: လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများအတွက် ကျန်းမာသူခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေး မိတ်ဆက်

ကျန်းမာသူခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေး (WeSIS) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်း(IWE)မှ ဖန်တီးပြီး ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး အသွင်ကူးပြောင်းနိုင်သော အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်မှုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် အဓိကကျတဲ့အလေ့အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် IWEမှ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

WeSIS မှ အလေ့အကျင့်များသည်

လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ၏အခြေခံကိုတည်ဆောက်ပေးသော တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းမှတစ်ဆင့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ၏ အုတ်မြစ်ကို သန်မာလာစေဖို့ ရည်ရွယ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို အမျိုးသမီးရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် တရားမျှတမှုအတွက်ဆက်တိုက်ကြိုးစားနှစ်မြုပ်ရင်း သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသူခကို လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးချင်းစီသည် သူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ချက်များကို အသိအမှတ်မပြုနိုင်သောအခါ (သို့မဟုတ်) သူတို့၏ တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာသူခကို ထည့်မတွက်ဘဲ လှုပ်ရှားမှု (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခုထဲကို နှစ်မြုပ်လိုက်သောအခါ သူတို့သည် ပင်ပန်းလာပြီး လှုပ်ရှားမှုသည်လည်း ရေရှည်မဖွံ့ဖြိုးနိုင်တော့ပါ။

ကျန်းမာသူခ၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပေါင်းစပ်လုံခြုံရေးသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ယောက်ချင်းနှင့် သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများကို အတွင်းအား (ခံနိုင်ရည်) တည်ဆောက်ရန်နှင့် သူတို့ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသူခကို ထိခိုက်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လမ်းပြပေးနိုင်သော အယူအဆပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် အလေ့အကျင့်(များ)အား ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တခါတရံတွင် အတိအကျမဖော်ပြထားသော်လည်း တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ ခံနိုင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးသော အလေ့အကျင့်များသည် သူတို့၏ အလိုအလျောက်သိစိတ်နှင့် စူးစမ်းလိုစိတ်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားများကို ယုံကြည်လျက် မည်သည့်အခြေအနေမဆို အမြဲတမ်းနည်းလမ်းရှာဖွေနိုင်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် သတိရှိမှုကို အခြေခံ၍ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကိုယ်တိုင်လုံခြုံရေးအသိကို ပျိုးထောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

WeSIS၏ အလေ့အကျင့်များသည် အမြဲလိုလို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှ စတင်သော်လည်း သူတို့လုပ်ကိုင်သော အဖွဲ့အစည်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုများထိပါ အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

အတွင်းပိုင်း ကျားမဖြစ်တည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရေးမှတစ်ဆင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုနားလည်သည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ဤအရာသည် အမျိုးသမီးများကို သတ်မှတ်ထားသော စောင့်ရှောက်သူအခန်းကဏ္ဍအနေနဲ့သာမက သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသူခအပါအဝင် တခြားအခန်းကဏ္ဍများကိုလည်း အရေးပါစေရမည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပါသည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်နှင့် တခြားသူများ

၏ အမျိုးသမီးများအပေါ်ထားသော မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် ချည်နှောင်ထားသည့် အပြစ်ရှိစိတ်နှင့် တကိုယ်ကောင်း ဆန်မှုကို လက်လွှတ်ရန် ဤအတွင်းပိုင်း ကျား၊မဖြစ်တည်မှုမှ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးလိုက်သော ပထမဆုံးအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။

WeSIS၏ အယူအဆနှင့် အလေ့အကျင့်များသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကို သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာသတိရှိမှုနှင့် ထိုအရာသည် သူတို့၏ ကျန်းမာသုခအတွက် ဘယ်လိုအရေးပါသည်ဆိုခြင်းကို ပုံဖော်လျက် အတွင်းပိုင်းကျား၊မဖြစ်တည်မှုလုပ်ပိုင်ခွင့်များကို သုံးသပ်ရန် အားပေးပါသည်။ ထို့နောက် ဤကျား၊မဖြစ်တည် မှု လုပ်ပိုင်ခွင့်များသည် မည့်သည့်နေရာမှ စတင်လာသည်ကို- သူတို့သည် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ မမျှတသော အဆင့်အတန်းခွဲခြားမှု အစရှိသည်တို့ကို နားလည်ရန် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤချို့တဲ့နေသောခံစားချက် များမှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို လွတ်မြောက်စေခြင်းသည်လည်း မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုကို တည်ဆောက်ပေးပြီး တခြား သူများ၏ လိုအပ်ချက်ထက် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို အရေးပေးဖော်ပြရန် အားပေးပါသည်။

တုံ့ပြန်မှုသည် WeSIS၏ အယူအဆနှင့် အလေ့အကျင့်များ၏ ဗဟိုချက်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားချက်၊ ဆန္ဒနှင့် အတွေးအခေါ်များကို ဖော်ပြနိုင်သော လုံခြုံပြီး အပြန်အလှန်ရှိသည့် နေရာ များကို တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် လုံခြုံရေးအာရုံခံစားမှုကို ကျောက်ချရန် အသိရှိသောကြိုးပမ်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ တခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်ကိုသာ (သိ၍ဖြစ်စေ သို့ မသိ၍ဖြစ်စေ) ဂရုစိုက်ရှေ့တန်းတင်တတ်သော အမျိုးသမီး များအတွက် ဤအရာသည် ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များ၏ တန်ဖိုးကို နားလည်ပြီး ဝေဖန်၊ ငြင်းပယ် သို့ အရှက်ခွဲခံရ မည်ကို မကြောက်နောက်ဘဲ မိမိ၏အတွေးများကို တပါးသူများသို့ ထုတ်ဖော်ပြောရသော မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုကို မြှင့် တင်ပေးသည့် လေးနက်သောခြေလှမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးကို နားလည်ခြင်း၊ ကျွန်ုပ် တို့ကိုယ်တိုင်၏ အယူအဆဝါဒနှင့် ဖြစ်တည်မှုများကို အခိုင်အမာပြုခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးနှင့် ခေါင်းဆောင် နိုင်စွမ်းကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းမှ တဆင့် ဤအတွင်းပိုင်းအလုပ်၏ တန်ဖိုးကို လျှော့မတွက်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဖွဲ့စည်းထားသော အစုအဖွဲ့များ၊ ကွန်ရက်များ၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ပိုမိုသန်မာသောအုတ်မြစ်ကို ဖန်တီးသည့် အတွင်းပိုင်းလုပ်ဆောင်မှု များကို ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသုခသည် အတွင်းပိုင်းသန်မာမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်နှင့် အစုအဖွဲ့ ကျန်းမာသုခသည် အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်မှုအတွက် အရေးပါသည်။

အတွင်းပိုင်းသန်မာမှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းပိုင်းကျန်းမာသုခကို ပျိုးထောင်ခြင်းသည် မကြာသေးခင်နှင့် လက်ရှိကာလ ချဉ်းကပ်မှုများမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆီသို့ လစ်လပ်နေသော အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သာမန်ထက်သာလွန်သော ခေါင်းဆောင်တွေအဖြစ် သတ်မှတ် ထားခံရပြီး လူမှုတရားမျှတမှုအတွက် သူတို့ရဲ့အလုပ်များတွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိနေကြသူများစွာသည် သူတို့ ၏ ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာသုခအတွက် အဖိုးအခများစွာပေးဆပ်ထားရသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဤအချက်သည် ကိုယ်တိုင် ပင်ပန်းခြင်းနှင့် တုံ့ဆိုင်းခြင်း သို့ လှုပ်ရှားမှု၏ အနိစ္စသို့ ဦးတည်လျက် သူတို့၏ လူမှုတရားမျှတမှု ဆိုင်ရာ အလုပ်များကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အသွင်ပြောင်း အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်မှုကို တည်တံ့စေရန် တစ်ဦးတစ် ယောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးတို့ကို အလဲအလှယ် မလုပ်ရပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းများက တခြား ပျူဟာမြောက်စွမ်းရည်သင်တန်းများကိုတောင်မှ ဦးဆောင်စေသောကြောင့် သူတို့ ၏ အလုပ်သမားများနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန်အလေ့အကျင့်များအတွက် အခွင့်အလမ်းများနှင့် ဝန်းကျင်များ ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ပဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ချင်းက ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသုခကို မလိုက်စားနိုင်သောကြောင့် ရေရှည်မကျန်းမာပါက ရေရှည်တည်တံ့သော ခေါင်းဆောင်မှု၏ အုတ်မြစ်သည်လည်း အားနည်းလာပါမည်။

လက်ရှိခံစားချက်များနှင့် အတွေးအမြင်များကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း သို့ အစုအဖွဲ့ဖြင့် ပြန် သုံးသပ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် လုံခြုံပြီး ထောက်ပံ့မှုရသော ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ရှာဖွေသိရှိရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အသိ သို့ သတိပဋ္ဌာန်သာမက လက်တွေ့အနားယူခြင်းနှင့် ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်းပဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဤနည်းဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့သော တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု၊ မျှော်လင့်ချက်အပြည့်ဖြင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ခေါင်းဆောင်မှု၊ အဖွဲ့အစည်းများ ၊ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော အသွင်ကူးပြောင်းမှုကို တည်ဆောက်လျက် WeSIS သည် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆီသို့ ပြည့်စုံသောဦးတည်မှုကိုပေးရန် ကြိုးပမ်းနေပါသည်။

မြို့ငုံသုံးသပ်ချက်

ဤအပိုင်းသည် WeSIS အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပို့ချလမ်းညွှန်သော လက်တွေ့သင်ခန်းစာများပါဝင်ပါသည်။ ထိုသင်ခန်းစာများသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲရည်ရွယ်ချက်များနှင့်အကြောင်းအရာနှင့်ဦးစားပေးမှုများကိုနားလည်ဖြင့် တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီသည် တက်ရောက်သူများ၏ ဦးစားပေးမှုကို အခြေခံသော အကြောင်းအရာများပါသည့် ထပ်တိုးရည်ရွယ်ချက်များရှိနိုင်သည်ကို ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပေးပါ။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ရည်မှန်းချက်များ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများ၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို သန်မာစေရန်နှင့် သူတို့၏အလုပ်ကို ရေရှည်တည်တံ့စေရန် ကျန်းမာသုခအလေ့အကျင့်များဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို တိုးတက်စေရန် အားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများ၏ အသိသတိကို တိုးပွားလာစေခြင်း :

- ကျန်းမာသုခ၏ ဘက်ပေါင်းစုံကို အဓိပ္ပာယ် သက်မှတ်ပြီး တစ်ခု သို့မဟုတ် ဆက်နွယ်နေသော ဖြစ်တည်မှုများ (ဥပမာ - ကျား၊မဖြစ် တည်မှု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး များ၊ နေရာဒေသ၊ အသက်အရွယ်၊ ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ စသည်တို့ပေါ် အခြေခံ၍) အသက်ဝင်နေသော စိန်ခေါ်မှုများ နှင့်အတူ နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်ပေးပါ။
- သူတို့၏ ဘဝနှင့် အစုအဖွဲ့အလုပ်များ တွင် စွမ်းအား၏ မတူညီသော ပုံစံများနှင့် ဤစွမ်းအားများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာသုခကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေသည်ကို သုံးသပ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို တိုးတက်စေပြီး လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများ ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကုစားခြင်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို အသက်သွင်းပေးခြင်း

- ထိုအရာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် အသုံးပြုပြီး သူတို့၏ အဖွဲ့များနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း မျှဝေပါ။
- ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကုစားမှုတို့ကို စုပေါင်းလေ့ကျင့် ပြီး ထိုအရာများကို သူတို့၏ အဖွဲ့နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

အစီအစဉ်နှင့် ဦးစားပေးမှုများကို နားလည်ခြင်း

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမတိုင်မီ သင်တန်းနည်းပြသည် ပါဝင်မည့် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူတစ်ဦးစီ၏ ဦးစားပေးမှုများကို နားလည်သင့်သည်။ ထိုအရာတို့ ပါဝင်ပါသည်။

1

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲသို့ ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ပို့ဆောင်မည့်အဖွဲ့နှင့်အတူ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနေရာသို့ ခရီးသွားရောက်မှုပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ လုံခြုံရေးစိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးခြင်း

2

တက်ရောက်သူများကို အောက်ပါအကြောင်းအရာများပါဝင်သောပုံစံကို ဖြည့်ရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း:

- a. တက်ရောက်သူ၏ အခြေခံအချက်အလက်၊ အစားအသောက်ရွေးချယ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အသေးစိတ်လိုအပ်ချက်၊ ဘာသာစကားများ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးပြင်ဆင်ခြင်းကို ထောက်ပံ့သော အခြားလိုအပ်သောအရာများ
- b. ကျန်းမာသူခ၏ လှုံ့ဆော်မှု၊ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ။ မေးခွန်းအချို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
 - ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲက သင့်အဖွဲ့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် သင့်လုံခြုံမှုအတွက် ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။
 - ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ကျန်းမာသူခကို ထိခိုက်လိမ့်မည်ဟု တွေ့ကြုံသိရှိထားသော စွန့်စားမှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှု၏သဘောသဘာဝကို ရှင်းပြပါ။
 - သင့်အဖွဲ့/အစုအဖွဲ့က မည်သည့်စွမ်းဆောင်မှုများနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုများဖြင့် သင့်အလုပ်၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သင့်ကျန်းမာသူခအခြေအနေသို့ လျော့ပါးစေ သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ရပါမည်နည်း။
 - လွန်ခဲ့သောကာလများတွင် သင့်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အစုအဖွဲ့က အလားတူ လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါသလား။ မည်သို့သောအကျိုးရလဒ် (သင့်အဖွဲ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး)များ ရခဲ့ပြီး ဘယ်လိုတိုင်းတာခဲ့ပါသလဲ။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေး ပွဲ အကြောင်းများ

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် အကြောင်းအရာ (၆)မျိုး ပါဝင်ပါသည်။ ထို
အကြောင်းအရာများသည်:

1

ပျော်ရွှင်တက်ကြွဖွယ်နေရာ
အဖြစ် ဖန်တီးခြင်း နှင့် တစ်ဦး
ကိုတစ်ဦး မိတ်ဆက်ခြင်း

2

ကျန်းမာသုခနှင့် မိမိကိုယ်
ကို စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ
အသိပညာနှင့် လေ့ကျင့်မှု

3

တကိုယ်ရည်နှင့် စု
ပေါင်းစွမ်းအား
ကို နားလည်ခြင်း

4

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်
ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း
များ

5

တကိုယ်ရည် မိမိကိုယ်ကို
စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်နှင့်
လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာ
သုခဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာ
တည်ဆောက်ခြင်း

6

အပိတ်စကား

ဤအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို အစီအစဉ်အသွားအလာတိုးတက်စေရန် လမ်းညွှန်ချက်တစ်
ခုအနေဖြင့် အပိုင်းများခွဲ၍ စီစဉ်ထားပါသည်။ ပြီးခဲ့သောအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၂၂၊
အောက်တိုဘာလတွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ အနည်းဆုံးရက်မှာ ၃ ရက်ဖြစ်
ပါသည်။ သို့ရာတွင် တက်ရောက်သူများအတွက် တစ်ရက်စီတွင် ကော်ဖီသောက်နားချိန်နှင့်
နားချိန်ပိုပေးနိုင်လျှင်လည်း ပိုကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် စံပြအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုသည်
အများဆုံး ၅ ရက် ကြာပါမည်။

ပထမနေ့: မိတ်ဆက်ခြင်း၊ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် အလေ့အကျင့်များ (၃၆၀ မိနစ်)

မနက်ပိုင်း

အပိုင်း ၁၊ နေရာဖန်တီးခြင်းနှင့် အချင်းချင်း မိတ်ဆက်ခြင်း (၉၀ မိနစ်)

အပိုင်း ၂၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်ခြင်း (၉၀ မိနစ်)

နေ့လည်ပိုင်း

အပိုင်း ၃၊ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အသိပညာ: ကျန်းမာသုခကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ နားလည်ခြင်း (၉၀ မိနစ်)

အပိုင်း ၄၊ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် (၉၀ မိနစ်):

- သင်ကိုယ်တိုင်- ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို သိပြီး ဆက်သွယ်ခြင်း
- ၃ အေး: စိတ်ဝင်စားမှု၊ သဘောထားနှင့် လုပ်ဆောင်မှုကို နားလည်ခြင်း

ဒုတိယနေ့: တကိုယ်ရည်နှင့် စုပေါင်းစွမ်းအားကို နားလည်ခြင်း နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အလေ့အကျင့်များ (၃၆၀ မိနစ်)

မနက်ပိုင်း

အပိုင်း ၅၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အဖွဲ့များ စွမ်းအားကို အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း (၁၂၀ မိနစ်)

- အဖွဲ့နှင့် HRDs လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို စိစစ်ခြင်း
- ထိုစိန်ခေါ်မှုများ၏ တစ်ကိုယ်ရည် ဘဝ၊ အဖွဲ့နှင့် HRDs လူ့အဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုကို သုံးသပ်ခြင်း

အပိုင်း ၆၊ စွမ်းအားကို ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း (၉၀ မိနစ်)

နေ့လည်ပိုင်း

အပိုင်း ၇ : ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း (၁၅၀ မိနစ်)

- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တွဲလုပ်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ကူညီရန်နှင့် အခြားသူများအား ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်း

တတိယနေ့: ကာယထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ တကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှု အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး နည်းဗျူဟာများ အတွက် အလေ့အကျင့်များ (၃၀၀ မိနစ်)

အပိုင်း ၇၊ (အဆက်) မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း (၁၂၀ မိနစ်)

- လုံးဝအနားယူမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိဖြင့်စောင့်ကြည့်ခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုအလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တုံ့ပြန်မှုအားစောင့်ကြည့်ခြင်း
- သတိပဋ္ဌာန်(အာရုံစိုက်မှု) တည်ဆောက်ရန်အတွက် တရားထိုင်ခြင်း

အပိုင်း ၈၊ နောက်တဆင့်: တကိုယ်ရည် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာသုခဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာတည်ဆောက်ခြင်း (၁၂၀ မိနစ်)

အပိုင်း ၉၊ အပိတ်စကားပိုင်း (၆၀ မိနစ်)

ပျော်ရွှင်တက်ကြွဖွယ်နေရာအဖြစ် ဖန်တီးခြင်း နှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မိတ် ဆက်ခြင်း

ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုစီစဉ်ရာတွင် စတင်ခြင်းကတည်းက ပါဝင်သူများ တစ်ဦးဆီမှတစ်ဦး သင်ယူကပြသော ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကပြသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် တက်ရောက်သူအားလုံး လုံခြုံမှုကိုခံစားရသော၊ လေးစားသမှုပေးခြင်းရသော၊ ပူးပေါင်းပါဝင်ကပြသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင်ဖန်တီးထားတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြင့် အစပျက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိစေပေးပြီး တပိုပြုတည်းမှာပဲ စိတ်တက်ကျကြသော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဂရုပြုမှုနှင့် လေးစားမှုရှိသော စိတ်ထားကို ဖြစ်ပေါ်စေသောပုံစံဖြင့် တချိန်တည်းတွင် ရက်စွဲမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ဝဖန်တိုက်ခိုက်မှုတို့မရှိပဲ မိမိအကြောင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ယုံယုံကပြသကပြသဖွင့်ဟနိုင်စေရမည်။

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မိတ်ဆက်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အစီအစဉ်များမှာ:

1. ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ သက်တော

အကျဉ်းချုပ် : ဤအစီအစဉ်သည် တက်ရောက်သူများနဲ့ အခန်းအနားမှူးကြား ရင်းနှီးသိကျွမ်း စေသည်

ရင်းပြရန် အချက်များ:

အခန်းအနားမှူးမှ တက်ရောက်လာသူများအား မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်စေခြင်း

တက်ရောက်သူတစ်ဦးစီမှ သူတို့ကို ကိုယ်စားပြုသော နာမ်စာများပါဝင်သည့် ခေါ်စေချင်သောနာမည်များကို အလှည့်ကျပြောစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူတို့နာမည်၏ ပထမစာလုံး သို့မဟုတ် သူတို့၏ နာမည်ကို လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုဖြင့်လည်း ပုံဖော်လို့ရပါသည်။ ဒီထက်ပိုတက်ကြွချင်ပါက တက်ရောက်သူအားလုံးကို ဆွေးနွေးပွဲနေရာတစ်လျှောက် ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် လှည့်ပတ်ကြည့်စေပြီး သူတို့ကို ကိုယ်စားပြုသော အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရှာစေပါ။ မရှာနိုင်ပါက သူတို့ကို ပုံတစ်ခုခုဆွဲစေဖို့အတွက် သင်တန်းနည်းပြမှ စာရွက်နှင့် ရောင်စုံဘောပင်များ ပေးနိုင်ပါသည်။

2. လူတွေ့ အပြန်အလှန်ရှိသော၊ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး နိုးကြားသောဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

အကျဉ်းချုပ်: လုပ်ဆောင်မှုများသည် တက်ရောက်သူများကို တစ်ဦးကို တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှု သို့ နားထောင်မှုအား လေ့ကျင့်ရန် လုံခြုံပြီး အားလုံးပါဝင်သောနေရာတစ်ခု ရရှိစေပါသည်။

ရှင်းပြရန် အချက်များ:

လုပ်ဆောင်မှု ၁: လက်တွေ့-လေဟာနယ်နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း

သင်တန်းနည်းပြများသည် တက်ရောက်သူကို သူတို့ဘေးမှာ လေဟာနယ်တစ်ခုဟု မှတ်ယူပြီး တိတ်ဆိတ်လျက် စကားမပြောဘဲ သူတို့ကိုယ် သူတို့၊ သူတို့၏ အတွင်းဖြစ်တည်မှုနှင့် စိတ်၏ငြိမ်သက်ခြင်းကို အာရုံစူးစိုက်ရန်ပြောပေးပါ။

တက်ရောက်သူများကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လမ်းလျှောက်ရန် ပြောပြီး အခန်းထဲရှိ ဆိတ်ငြိမ်မှုကို စကားမပြောဘဲ ရှာဖွေစေပါ။ သို့ရာတွင် သူတို့ဘေးမှာ မည်သည့်အရာ၊ မည်သူတို့ရှိသည်ကို သတိပြုရန်ပြောပါ။

တက်ရောက်သူများကို သင်တန်းနည်းပြများ၏ လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာရန် ပြောပါ:

- အခန်းပတ်ပတ်လည် လမ်းလျှောက်၍ တိတ်ဆိတ်မှုအောက်တွင် တစ်ဦးကို တစ်ဦး အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင် တွေ့သောမျက်နှာကို ကြည့်ပြီး စကားမပြောဘဲ အပြုံးနှင့် နွေးထွေးမှုကို လက်ခံပါ။
- အကြင်နာမျက်လုံး၊ အပြုံးမျက်လုံးတို့ဖြင့် အချင်းချင်း နှုတ်ဆက်ပါ။
- မြန်မြန်စလျှောက်ပါ။ နောက်ပြန် မြန်မြန်လျှောက်ပြီး အချင်းချင်းရှောင်ပါ။ ထို့နောက် ဂဏန်းလျှောက်သလို ဘေးတိုက်လျှောက်ပါ။
- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လက်မအချင်းချင်း၊ ခြေထောက်အချင်းချင်း၊ ခြေချောင်းအချင်းချင်း၊ တံတောင်ဆစ် အချင်းချင်းထိ၍ မိတ်ဆက်ပါ။

လုပ်ဆောင်မှု ၂: တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်သွယ်ခြင်း

သင်တန်းနည်းပြသည် သီချင်းဖွင့်၍ တက်ရောက်သူများကို လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်လုပ်ရန်ပြောပါ:

- ပတ်ပတ်လည်ကိုကြည့်ပြီး သင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိနေသည်ကို ခံစားရသော တစ်ယောက်ယောက်ဆီသို့ သွားပါ။
- စကားမပြောဘဲ သို့မဟုတ် အသံမထွက်ဘဲ မျက်လုံး၊ နားနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကိုသုံး၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆိတ်ငြိမ်၍ အာရုံစိုက်မှုပေးသော ရောင်ပြန်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖန်တီးပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် ဦးဆောင်စေပြီး ဦးဆောင်မှုနောက်လိုက်စေပါ။
- သီချင်းရပ်လိုက်ပါက မတ်တပ်အနေအထားဖြင့် စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။

သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူအားလုံးကို “ဟားား”ဆိုသော အသံနှင့်အတူ အတူတူ လေရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ဤအသက်ဝဝရှူခြင်းကို သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ပြုလုပ်စေပါ။

မျှော်လင့်ချက်နှင့် စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်: သင်တန်းနည်းပြသည် ဆွေးနွေးပွဲအပေါ်တွင်ထားသော တက်ရောက်သူ၏ မျှော်လင့်ချက်ကို ဆက်လက် နားလည်နေရမည်။

ရှင်းပြရန် အချက်များ:

လုပ်ဆောင်မှု:

တက်ရောက်သူများသည် မေးခွန်းနှစ်ခုကို ဖြေပြီး ထိုအဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အရောင်မတူဘဲကူး၍ ရေးရမည်။

- ဤဆွေးနွေးပွဲမှ မည်သည့်အရာတွေ့ရဖို့ မျှော်လင့်သလဲ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ဤဆွေးနွေးပွဲကို မည်သည့်အရာတွေ ထောက်ပံ့ပေးမည်နည်း။

ဤသို့မေးခြင်းသည် သင်တန်းနည်းပြများအတွက်လည်း အသက်သာဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက နေရာ နှင့် ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ဆောင်မှု၏ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးပိုင်းတွင် ချိန်ညှိပြီး ရှင်းလင်းစေရန် အသုံးဝင်ပါသည်။ မေးခွန်း အချို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်:

- သာယာပြီး အစိစဉ်တကျရှိသော ဆွေးနွေးပွဲနေရာတစ်ခုကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။
- ဆွေးနွေးပွဲ၏ တစ်ရက်စီအတွက် အချိန်မှတ်သူတစ်ယောက်ကို တာဝန်ပေးပါ။
- မနက်ခင်းကျန်းမာရေးအစီစဉ်များကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- အဖွဲ့လိုက် တုံ့ပြန်ချက်လုပ်ဆောင်မှုအချိန် - ထိုအချိန်သည် နေ့တစ်နေ့၏ အစပိုင်း သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးပိုင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အကျဉ်းချုပ်: တက်ရောက်သူများသည် လူတိုင်း၏ ပါဝင်မှုကိုအားပေးပြီး သူတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ယုံကြည် ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးသော စည်းမျဉ်းများ/ လမ်းညွှန်ချက်များကို သဘောတူကြပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှု:

သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို ဆွေးနွေးပွဲနေ့တစ်လျှောက် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပေါင်းထည့်နိုင်သော အခြေခံစည်းမျဉ်းအချို့ကို သဘောတူဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

အကြံပြုချင်သော အခြေခံစည်းမျဉ်းများ:

- a. ထုတ်ဖော်ချက်/ ဆွေးနွေးချက်အားလုံးအပေါ်တွင် အပြန်အလှန် လျှို့ဝှက်ပေးခြင်း
- b. လေးစားမှု၊ နားလည်မှု၊ ဂရုစိုက်မှု (ပုံပိုမှုကို ပြသခြင်း- လိုအပ်ပါက တိတ်ဆိတ်ပေးခြင်း)
- c. ဝေဖန်မှုတစ်ခုတည်းရာမပါဘဲ လေးလေးနက်နက်နားထောင်ပေးခြင်း
- d. အဖြေအမှားအမှန်မရှိ - သင်တွေ့ကြုံခံစားရသည်ကိုသာ ဖော်ပြပါ
- e. သင့်ကိုယ်သင် အကဲမဖြတ်ရန် ကြိုးစားပါ
- f. အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသည်ကို သတိပြုပါ.... စကားအကြာကြီးမပြောခြင်းဖြင့် တပါးသူ၏ အချိန်ကို ငဲ့ကွက်ပါ။
- g. အစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပျော်ရွှင်ပါ။

ကျန်းမာသူနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် လေ့ကျင့်မှု

ကျန်းမာသူဆိုင်ရာ အသိပညာ

အကျဉ်းချုပ်: ပါဝင်သူများက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသည့်သဘောတရားကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြုလုပ်စေကာ ဆွေးနွေးခြင်းကြောင့် ထိုသူတို့သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲ သိရှိလာပြီး မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း ကာ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိနားလည်လာနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း သဘောတရား: အချက် (၅) ချက်:

တစ်စုံတစ်ယောက်က “နေကောင်းလား” ဟုမေးသည့်အခါ သင်က “ကောင်းပါတယ်” ဟုဖြေလိုက်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် အမေးအဖြေသည် ဤတွင်ဆုံးလေ့ရှိသည်။ မည်သူမှ သင့်ကျန်းမာရေးကို အသေးစိတ်မမေးကြပါ။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းဆိုသည့် ဝေါဟာရသည် လူအမျိုးမျိုးအတွက် အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ သင်သည်သင့်ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းက ခံစားမှုမကောင်းသည်ကို သိထားဖို့လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ အချို့အစိတ်အပိုင်းများတွင် ဘာကြောင့် ခံစားမှုမကောင်းသည်ကို နားလည်သောအခါ ထိုအရာနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခုခုလုပ်ရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာအားလုံးနှင့် ပိုမိုဆက်သွယ်မိလာပါလိမ့်မည်။

အခြေခံအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ အကြောင်းတရားတိုင်းကို နားလည်ရန်ကူညီပေးနိုင်သော ရှုထောင့် ၅ ခုကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဤရှုထောင့်ချက်အတွက် ကျန်းမာသူ၏ ဤရှုထောင့်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်းသည် အလွန်အကျိုးရှိပါသည်။ ထိုရှုထောင့်များမှာ:

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်:

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာသူသည် နေမကောင်းမဖြစ်ခြင်း သာမက ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်မှုမရှိစေရေးကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုရှုထောင့်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးများနှင့် ကိုက်ညီသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်များအတွက် ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာသူသည် အိပ်စက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အစာအာဟာရ၊ ကျန်းမာရေး၊ အနားယူမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ နေမကောင်းနှင့် အနာတရမဖြစ်စေခြင်းနှင့် ဆေးနှင့် အရက်သုံးစွဲမှုတို့ ပါဝင်သော ကျွန်ုပ်တို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကဏ္ဍအားလုံးကို ဟန်ချက်ညီစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထပ်ပြောရမည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူကို အလုပ်နေရာ၊ နေအိမ်၊ နေထိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်စေသော ပြင်ပအကြောင်းအရာများကလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းပိုင်းလိုအပ်ချက်ထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအကြောင်းအရာများကိုလည်း အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။



2

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်:

ဤရှုထောင့်သည် အတွေးများရှင်းလင်းမှု၊ ဗဟုသုတရရှိမှု၊ သတင်းအချက်အလက်၊ အကြောင်းအရာနှင့် စိတ်ကူးကြား ထုတ်ဖော်မှု၊ အတွေးများကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှုနှင့် ပုံစံခွက်ထဲမှ ထိုးထွင်းစဉ်းစားနိုင်စွမ်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်လျှောက်ကြုံတွေ့လာသည့် ရှုပ်ထွေးမှုများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးသင့်သော၊ ကျောင်းမှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်ရင့်ကျက်လာ မည်ဟု မျှော်လင့်ရသော တီထွင်ဆန်းသစ်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှုတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့ အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များကိုတိုးချဲ့ရန်ရည်ရွယ်၍ အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူအပေါ်ပျိုးထောင်ခြင်း သည် ကျွန်ုပ်တို့ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပိုမိုဆက်သွယ်ရန်ကူညီပေးသော စူးစမ်းလိုစိတ်နှင့် တီထွင်နိုင်စွမ်း ကို ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ စူးစမ်းလိုစိတ်သည် အကြောင်းအရာသစ်များနှင့် အတွေ့အကြုံသစ်များကို ကူညီဖွင့်ပေးပြီး သင်ကြားမှုသည် ဘဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

3

စိတ်ခံစားမှု ရှုထောင့်:

စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာသူသည် အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို လက်ခံ ခြင်းဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဆီသို့ ဦးတည်လာသော အပြောင်းအလဲနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ကို အကျိုးရှိရှိကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် တည်ရှိနိုင်သောစွမ်းရည် ပါဝင်ပါသည်။ စိတ်ခံစား ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိရှင်သန်စေသော လူသားဖြစ်တည်မှု၏ အရေးကြီးသောအပိုင်းဖြစ် ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များနှင့် ထိတွေ့ရန်ရွေးချယ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ပိုမိုသိရှိ၍ ဘာကြောင့် ဤသို့ခံစားရသည်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလေ့လာနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးများအပေါ်အခြေခံ၍ မည်သို့ ရှေ့ဆက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာသူဆိုသည်မှာ ခံစားချက်ပြင်းပြင်းများက ကျွန်ုပ်တို့ကို လွှမ်းမိုးခြောက်လှန့်နေသည့်တိုင်အောင် မတုံ့ပြန်မီ အာရုံစုစည်းသုံးသပ်နိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်ပါသည်။

4

စိတ်ဝိညာဉ် ရှုထောင့်:

စိတ်ဝိညာဉ် ကျန်းမာသူသည် သင်ကိုယ်တိုင်ထက် ကြီးမြတ်သောတစ်စုံတရာကို ဆက်သွယ်နေပေးပြီးသင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို လမ်းပေါ်ရန် တန်ဖိုးများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများနှင့် ယုံကြည်မှုများနောက်လိုက်ပါ၍ တည်ငြိမ်သောဘဝအခြေအနေ သို့မဟုတ် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအလေ့အကျင့်များကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို ပျိုးထောင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ဤတန်ဖိုးများသည် ဘာသာရေးတစ်ခုခု ကို သီးသန့်ဆက်သွယ်နေချင်မှ နုပေါ်လိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုအရာများကို လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ကောင်းမွန်မှု၊ လူတိုင်းအတွက် တရားမျှတမှုနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်စသည်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ တကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးထက်ပိုမို ကျယ်ပန့်သော အရေးပါမှုနှင့် ဆက်သွယ်ထားပါသည်။ စိတ်ဝိညာဉ် ကျန်းမာသူနှင့် တည်ငြိမ်မှုသည် အပြောင်းအလဲနှင့် မသေချာမှုများအတွင်း အခြေချနိုင်ရန်နှင့် ပိုမိုလွယ်ကူသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ရွေးချယ် မှုများပုဂ္ဂိုလ်နိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ရည်ရှိဖို့ ကူညီဖန်တီးပေးပါသည်။

5

လူမှုဆက်ဆံရေး/ လူမှုရေး ရှုထောင့်

လူမှုဆက်ဆံရေး/ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူသည် ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိသော လူမှုဆက်ဆံရေးများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အခြားသူများနှင့် မည်သို့အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်သည်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဤရှုထောင့်တွင် ကျန်းမာသော၊ ပျိုးထောင်နိုင်ပြီး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော လူမှုဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ရန်သာ မက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ဘေးရှိ သူများနှင့် စစ်မှန်သောဆက်သွယ်မှုတည်ဆောက်ခြင်း စွမ်းရည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာသူသည် လူမှုဆက်ဆံရေးအားလုံးရှိ- အသိအကျွမ်း များမှ သူငယ်ချင်းအရင်းအခြာ နှင့် မိသားစုဝင်များအထိ ဟန်ချက်ညီမှုကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဤရှုထောင့်သည် စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေးကဲ့သို့ အခြားရှုထောင့်များတွင် ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်ရန် အရေးပါပါသည်။ ထို့ပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးများတွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှု ဆက်ဆံရေး ပွင့်လင်းမှု၊ မျှတမှု၊ ဂရုစိုက်မှုတို့ပါဝင်သော်လည်း ခေါင်းပုံဖြတ်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်မှုတို့ မပါဝင်ပါ။

လုပ်ဆောင်မှု

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ရှုထောင့် ငါးခု(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ)အနက် တစ်ခုစီအတွက် သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများအပေါ်တွင် ဆွေးနွေးရန် တစ်ဖွဲ့ကို အများဆုံးလူသုံးယောက်ဆီဖွဲ့ပေးပါ။

1. ထိုသီးသန့်ရှုထောင့်တွင် “ကျန်းမာစေဖို့”ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။ (ဥပမာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်၊ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်.....စသည်)
2. ရှုထောင့်တစ်ခုစီတွင် သင် မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံတွေ့ရမည်နည်း။
3. ဤစိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် သင် လက်ရှိ မည်သို့ ကြိုးပမ်း သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်းရန် ရည်ရွယ်ထားသနည်း

အဖွဲ့တစ်ခုစီသည် အဖွဲ့များ၏ အဖြေများကို ဆွေးနွေးသည့်နေရာတွင် တင်ပြရန် တစ်ယောက်ယောက်ကို တာဝန် ပေးပါလိမ့်မည်။

တက်ရောက်သူများဆွေးနွေးကြသည့်အတိုင်း ရှုထောင့်ငါးခုသည် ကိုယ်တိုင်ဖယ်ကြဉ်ထားခြင်း မဟုတ်သော်လည်း လက်တွေ့ဘဝတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အများကြီး ဆက်သွယ်သက်ရောက်နေကြသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ဖြစ်စဉ် များသည် ဘယ်လိုအခြေအနေတွင် (အများဆုံး) ရှုထောင့်တစ်ခုထက်ပိုပြီး ပါဝင်နေနိုင်သည်ကို သတိပြု၍ မှတ်သားပါ ။

ကျန်းမာသူဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်

အကျဉ်းချုပ် : တက်ရောက်သူများသည် သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများတွင် ကျန်းမာသူကို မြှင့်တင်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရန် ဘာကြောင့်လိုအပ်သည်ကို နားလည်ကြပါ သည်

ဖြေရှင်းရန်အချက်များ

- “အသိပညာသည် လက်တွေ့မကျင့်သုံးပါက တန်ဖိုးမရှိပါ။” (အန်တွန် ချက်ကော့)
- “အလေ့အကျင့်မှ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူနိုင်သည်။ အကကဖို့ လေ့ကျင့်သင်ယူခြင်းပဲဖြစ်ဖြစ် သို့မဟုတ် အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်သင်ယူခြင်းပဲဖြစ်ဖြစ် နိယာမများသည် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။” (မာသာ ဂရေဟန်)

ကျန်းမာသုခအပြည့်အဝကို ပျိုးထောင်ရာတွင် ထိုရှုထောင့်အားလုံးထဲရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအတွက် တာဝန်ယူရမည့် ရေရှည်ဖြစ်စဉ် ပါဝင်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်တွင် လုံ့လစိုက်မှုနှင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်မှုတို့ပါဝင်ပြီး တခါတရံလူမှုဘဝပုံစံ နှင့် အလေ့အကျင့်များ၏ အဓိကပြောင်းလဲမှုလည်း ပါဝင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ပြောင်းလဲဖို့ရည်ရွယ်ချက်ရှိ ပြီး လိုအပ်သောခြေလှမ်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်အာရုံစိုက်ကာ လေ့လာရန် အချိန်ယူလိုစိတ်ရှိလျက် အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာသည်အထိ စနစ်တကျ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှသာ အောင်မြင်ပါမည်။

ရေရှည်တွင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို အသိတရားနှင့် သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဖန်မှုမပါသော တန်ဖိုးရှိသည့် သဘောထား၊ လက်ခံမှု၊ လက်လွှတ်တတ်မှုနှင့် ကရုဏာတရားတို့ကို ပျိုးထောင်ရပါမည်။

အလုံးစုံကျန်းမာသုခကိုရရှိရန် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအလေ့အကျင့်များတွင် ဤရည်ရွယ်ချက်များပါဝင် ပါသည်:

1

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရှိရန်: ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ် အာရုံခံနိုင်စွမ်း၊ အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများကိုလေ့လာခြင်း မှတဆင့်; အသက်ဝဝရှူခြင်း နှင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလှုပ်ရှားမှုများမှတဆင့်

ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အကြောင်းအရာတွေကို မညသို့ ခံစား၊ တွေးတော၊ လုပ်ဆောင်နေသည်ကို စဉ်ဆက် မပြတ် အာရုံစိုက်မှုပေးခြင်းသည် အသိသတိဖြင့် ရှင်သန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများနှင့် အာရုံခံစားခြင်းများ၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အတွေးများကို သိရှိရန် မည်သို့သင်ယူရမည် ဟု ဆိုလိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းနှင့် ရိုးရိုးသားသား နားလည်သောအခါမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတိတ် က စိတ်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် လက်ရှိ နာကျင်မှုများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ၏ ဖိအားများမှစောင့်ရှောက်ကူညီကုစား ရန် စတင်နိုင်ပါသည်။

တရားထိုင်နည်းများမှတဆင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံစိုက်လျက် သို့ သတိပဋ္ဌာန်ပြုလျက် နေထိုင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

2

ဗျာဉ်ပုံတို့ ဘာတွေပဲ လုပ်နေနေ လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်မှုကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ဤနည်းလမ်းနှင့်ပင် ပွင့်လင်းမှု၊ ရိုးသားမှု၊ ရက်ရောမှုနှင့် ကရုဏာတို့ကို အခြေခံ၍ နေချင်စ ဖွယ်ဖြစ်၍ သတိရှိသော နေထိုင်မှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများအတွက် အခြေခံအကောင်းမြင်သဘောထားများ ကို ပျိုးထောင်ရန်။

သဘောထားသည် ဘဝဆီသို့ အခြေခံချဉ်းကပ်မှုဖြစ်သည်။ အမြဲလိုလိုပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကောင်းမြင် သဘောထားနှင့် အဆိုးမြင်သဘောထားများရှိပြီး တခါတရံ စိတ်ပူတတ်၍ တခါတရံ စိတ်လွတ်လက်လွတ် ပေါ့ပါးနေတတ်သည်။ တခါတရံ ကြောက်ရွံ့တတ်ပြီး တခါတရံ လုံခြုံမှုကို ခံစားရတတ်သည်။ တခါတရံ စိတ်တိုတတ်ပြီး တခါတရံ ပျော်ရွှင်တတ်သည်။ တခါတရံ ယုံကြည်မှုရှိပြီး တခါတရံ မသေချာဖြစ်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘေးတွင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်သောအခြေအနေများက လွှမ်းမိုးနေသောအခါ ခံစားချက်များသည် ဖိအားဖြစ်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဦးတည်နိုင်ပါသည်။

ဘဝစိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်လျက် ပိုမို ငြိမ်သက်မှုတစ်ခုရရှိစေရန် တည်ဆောက်နိုင်သော အခြေခံ သဘောတရားများမှာ:

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုံကျရှုံးမှုနှင့် အားနည်းချင်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို မဝေဖန်ခြင်း
- အမှန်တရားကို ငြင်းဆန်ရန် မကြိုးစားဘဲ ဖြစ်နေသော၊ ဖြစ်ပြီးသောအရာကို လက်ခံခြင်း
- ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာသုခအတွက် မလိုအပ် သို့ အသုံးမဝင်တော့သောအရာကို လက်လွှတ်ခြင်း

- သာမန်အခြေအနေတွင် အရာရာတိုင်းသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုချိတ်ဆက်နေကြောင်း နားလည်ခြင်းကို လက်ခံသော ကရုဏာ

3

တသမတ်တည်းရှိသော အလေ့အကျင့် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သူ့ဘာသာ ကုစားနိုင်သော သဘာဝစွမ်းရည်ကို ပြန်လည်စုစည်းရန်၊ ကျန်းမာသောအခြေအနေကို ထိန်းထားရန် နှင့် ကျန်းမာသူကို တိုးမြှင့်ရန် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကျန်းမာစေသော အလေ့အကျင့်များနှင့် သဘောထားများကိုပျိုးထောင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မကျန်းမာသော အလေ့အကျင့်များနှင့် ဘဝနေထိုင်မှုများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝလုပ်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ရန် အတားအဆီးများကို တွန်းလှန်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို နေထိုင်ကောင်းစေဖို့သာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစု၊ အသိမိတ်ဆွေများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ချင်သောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများဖြစ်နေသောကြောင့် မဟုတ်ရင်တောင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ကြံ့ခိုင်၍ ရေရှည်တည်တံ့စေရန်လိုအပ်သော ကမ္ဘာမြေတစ်ခု၏ ဘဝအားလုံးနှင့် ဂေဟစနစ်အားလုံးကို ဖျက်ဆီးနေသောအဆိပ်အတောက်စနစ်များအားလုံးကို ပြောင်းလဲရန် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

အခြားသူများ၊ လူသားများအားလုံးနှင့် ဂေဟစနစ်များ၊ သဘာဝနှင့် စကြာဝဠာအတွက် ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမည်ဆိုတာ သင်ယူထားသော ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကို ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှု

သင်တန်းနည်းပြသည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို ကိုယ့်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းအား လေ့ကျင့်ရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းကို ၃ ယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၍ မျှဝေစေရပါမည်။

တကိုယ်ရည်နှင့် စုပေါင်း စွမ်းအားကို နားလည်ခြင်း

စွမ်းအားသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ချုပ်ကိုင်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အများဆိုင်ရာအစီအစဉ်တွင် ရှိမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသော သတင်းအချက်အလက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကိုယ်စားလှယ်များ၊ လုပ်ဆောင်သူများအဖြစ် မည်သို့မြင်သည်ဆိုကို (ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ်လုပ်နိုင်သော အရာအားလုံး)ကို သက်ရောက်ပါသည်။ အပြောင်းအလဲကို ဖော်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ မမျှတသောအခြေအနေကို ကာကွယ်ပေးသော- ဖြစ်ရပ်များမှ အပြောင်းအလဲများကို ကာကွယ်ပေးသော စွမ်းအားကို နားလည်ခြင်းနှင့် ပိုမိုမျှတသော၊ ရေရှည်တည်တံ့ပြီး အကောင်း မြင်စိတ်အပြည့်ရှိသော အနာဂတ်ဆီသို့ မျှော်လင့်လျက် အပြောင်းအလဲကိုဖန်တီးရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများ အတွင်းရှိ စွမ်းအားကို နားလည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Aလူ့အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အတွင်းရှိ အလုပ်တွင် စွမ်းအားပြည့်ပြောင်းလဲခြင်းသည် ထိုလူ့အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကျန်းမာသုခကိုပင် အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျန်းမာသုခ အပြည့်အဝကို ရရှိရန် အလုပ်၊ တကိုယ်ရည်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တည်ရှိသော စွမ်းအားပုံစံ များကို အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

စွမ်းအားတွင် မကြာခဏ အဓိပ္ပာယ်များစွာရှိပါသည်။ တခါတရံတွင် စွမ်းအားသည် စွမ်းအားရှိသော သို့ စွမ်းအား မဲ့သော လူများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်သူများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားအချိန်များတွင် ဖွဲ့စည်းပုံများ၊ အုပ်ချုပ်မှုများ သို့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပတ်သက်သည်။ တခါတရံတွင် အပြောင်းအလဲကိုဖော်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများ ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကို ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားအချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို သက်ရောက်သော နောက်ထပ် စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များနှင့် ပစ္စည်းအရင်းအမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သည်။ တခါတရံ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝများရှိ အလွန်ရင်းနှီးသော အတွေ့အကြုံများထဲတွင် တည်ရှိပြီး အခြားအချိန် များတွင် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ နိုင်ငံများ သို့ ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ ပိုကျယ်ပြန့်သော လူမှုဝန်းကျင်နေရာတွင်ဖြစ်သော အဖြစ်အပျက်များနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

စွမ်းအားသည် သူ၏ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေတတ်သော သဘာဝကြောင့် နားလည်ရန်လည်း ခက်ခဲ ပါသည်။ စွမ်းအားသည် အခြားသူများကို မြင်သာသည့်နည်းလမ်းဖြင့် သက်ရောက်စေနိုင်စွမ်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း နောက်ထပ်ဖုံးကွယ်ထားပြီး မမြင်နိုင်သောနည်းများမှတစ်ဆင့် ကန့်လန့်ကာနောက်မှ လုပ်ဆောင်မှုလည်း ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ စွမ်းအားသည် အစီအစဉ်တကျတည်ရှိသောအရာဖြစ်နိုင်သော်လည်း ထိန်းသိမ်းထားသောအရာ၊ စကားပြော သောသူအကြောင်း၊ မပြောသောသူအကြောင်း၊ စကားသံများကို ပါဝင်စေခြင်းနှင့် စကားသံများကို မကြားသယောင် နေခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် စွမ်းအားသည် ကျွန်ုပ်တို့ အလွယ်တကူမြင်နိုင်၊ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နိုင် ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သောအရာလည်းဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းပြချက်အတွက် စွမ်းအားနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို စွမ်းအားက မည်သို့ ပိုမို မြင်သာခိုင်မာစွာ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝများကို သက်ရောက်စေသည်ကို နားလည်ရန် သိမ်မွေ့ပြီး တီထွင်ဆန်းသစ်သော နည်းလမ်းများကို လိုအပ်ပါသည်။ စွမ်းအားသည်လည်း အကောင်းဖက်သို့ ပြောင်းလဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် လူ့အသိုင်းအဝန်းများရှိ မည်သူ စွမ်းအားရမည်ဆိုသည်နှင့်ပတ်သက်၍ ယူဆချက်များ ရှိတတ်သော်လည်း ဤအရာသည် အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေသောအမှန်တရားနှင့် ယှဉ်၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြန်လည်

စမ်းသပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ စွမ်းအားသည် ပြောင်းလဲခြင်းအားဖြင့် နိုင်ငံသားလှုပ်ရှားမှုများအတွက် ပိုမိုလောင်းလာ သောတက်လမ်းများနှင့် ဗျူဟာများကို ပိတ်ပင်ထားစဉ် ဖြစ်နိုင်ချေအသစ်များကို လမ်းဖွင့်ပေးပါသည်။ အပြောင်းအလဲ ကို ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်စေခြင်းသည် နားလည်မှုနှင့် ဤအပြောင်းအလဲများကို ရှေ့ရောက်စေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုကဲ့သို့ မလုပ်ဆောင်ပါက နေရာမှားများ၊ အဖြစ်ဆိုးများ သို့မဟုတ် လမ်းမှားများသို့ ရောက်နိုင်ပါသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ စွမ်းအားကို အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်: တက်ရောက်သူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝနေထိုင်မှုနှင့် အစုအဖွဲ့များဖြင့်လုပ်ဆောင်မှုတွင်ရှိသော စွမ်းအား ၏ မတူညီသောပုံစံများနှင့် ဤမတူညီသောပုံစံများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာသူခ ကို အကျိုးသက်ရောက်စေမှုကို နားလည်ရပါမည်။

ဖြေရှင်းရန် အချက်များ:

အချိန်အများစုတွင် စွမ်းအားသည် မြင်သာထင်သာရှိသောနည်းဖြင့် မလုပ်ဆောင်ပါ။ စွမ်းအားပုံစံများစွာရှိပါသည်: မြင်နိုင်သော၊

မြင်နိုင်သော စွမ်းအားတွင် တရားဝင်စည်းမျဉ်းများ၊ ဖွဲ့စည်းပုံများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချခြင်းဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့မြင်နိုင်သော နိုင်ငံရေးအာဏာရေးရာ တို့ ပါဝင်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အာဏာရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများ ကို ထိန်းချုပ်ရန် တည်ဆဲလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံများကို အသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာ - ရွေးကောက်ပွဲ နိုင်ငံရေးပါတီများ၊ မူဝါဒများ၊ ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများ။

ဖိုးကွယ်ထားသော စွမ်းအားသည် အာဏာရှိသူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ သူတို့ အာဏာနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် အတားအဆီးများဖန်တီးခြင်း၊ အစီအစဉ်ကို ကြားဝင်စွက်ဖက်ခြင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မပြဋ္ဌာန်းထားသောစည်းမျဉ်းများဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ဟန့်တားခြင်း၊ အယူအဆများ နှင့် အာဏာမရှိသူတို့၏ အသံများကို ဘောင်ခတ်ကန့်သတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားသောအခါတွင် ပေါ်ထွက် လာခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုအရာများသည် နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအတွင်းသာမက အလုပ်နေရာများ၊ NGO များ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့ အစည်းကိုယ်စားပြု အဖွဲ့များကဲ့သို့ အခြားအဖွဲ့နေရာများတွင်လည်း တွေ့ကောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ အာဏာရှိ သူများသည် အခြားသူများမသိသော အာဏာကစားပွဲများကို မြင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ အချို့စကားသံများကို ဖယ် ချန်ထားသော ဆွေးနွေးပွဲဖြစ်စဉ်များ၏ အရည်အသွေး၊ ဖြစ်စဉ်နောက်ကွယ်တွင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်း

မမြင်နိုင်သော စွမ်းအားသည် အာဏာရှိသူများ ဖန်တီးထားသော ယုံကြည်မှုစနစ်ကို လူများလက်ခံသုံးစွဲ စေမည့် နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာများကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် စားပွဲဝိုင်းမှ သာမက ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များမှ ထိခိုက်စေနိုင်မည့် မတူညီသောလူများ၏ စိတ်နှင့် နှလုံးသာများမှပါ ဖယ်ရှားပစ်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် အာဏာကို အတွင်းပိုင်းမှ ထိန်းချုပ်သောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဤအာဏာပုံစံဖြင့် ပြည်သူများသည် သူတို့၏အခွင့်အရေးများ၊ ပြောရေးဆိုခွင့်များကို မေ့လျော့လာပြီး ထိုဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုများကို ပုံမှန် သို့မဟုတ် မပြောင်းလဲနိုင်သောအရာအဖြစ်မြင်လာသောကြောင့် မေးခွန်းမထုတ်ကြတော့ပါ။ ဥပမာ၊ သီးသန့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများ၊ တန်ဖိုးများကို ကန့်သတ်ထားသော ပုံသေသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အခွင့်ထူးခံ-သိမ်ငယ်စိတ်ဝါဒကို ကြိုးကိုင်ပြီး ခံရသူများကို အပြစ်တင်သော အလေ့အကျင့်။

လုပ်ဆောင်မှု

ပတက်ရောက်သူများ ရင်ဆိုင်ရသော အခြေအနေအစစ်အမှန်ပေါ်တွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲရှိ စွမ်းအားကို ဇောက်ချ ဆွေးနွေးရန် တက်ရောက်သူ တစ်ယောက်စီသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်၊ အဖွဲ့များ နှင့်/သို့ အဖွဲ့အစည်းများထဲတွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများနှင့် ဤအခက်အခဲများကို မည်သို့ဖြေရှင်းရန်ကြိုးပမ်းခဲ့သည်ကို မျှဝေရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက တက်ရောက်သူများသည် အာဏာရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းသည် သူတို့၏ အခြေအနေတွင် မည်မျှအရေးပါသည်ကို ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

မျှဝေရန်အတွက် လမ်းပြမေးခွန်းများ:

- 1. သင်သည် မည်သို့သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပါသလဲ။
- 2. ဤအလုပ်လုပ်ရန် သင့်ကို မည်သည့်အရာများက ဆွဲဆောင်၊ အားပေးပြီး ခွန်အားဖြစ်စေပါသလဲ။
- 3. အလုပ်မှာ မည်သည့်အရာများက သင့်ကို ကြောက်ရွံ့၊ စိတ်ပျက်ပြီး အားငယ်စေပါသလဲ။
- 4. သင်၏ သက်ဆိုင်ရာအခြေအနေတစ်ခုပေါ်ရှိ အတွေ့အကြုံများတွင် အာဏာက မည်မျှအရေးပါသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသလား။ သင် ဖော်ပြနိုင်ပါသလား။
- 5. ဤစိန်ခေါ်မှုများကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ရန် ကြိုးစားနေပါသနည်း။

စွမ်းအားကို ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်: တက်ရောက်သူများသည် အာဏာရှိခြင်း သို့ မရှိခြင်း၏ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများ နှင့် မည်သို့ ပြောင်းလဲရမည်ကို နားလည်ပြီး သုံးသပ်ရပါမည်။

ရှင်းပြရန်အချက်များ:

စွမ်းအား(အာဏာ)ဖော်ပြပုံများစွာရှိပါသည်။ အတင်းအကျပ်နည်းဖြင့်သာမက စိတ်ခွန်အားကိုမြှင့်တင်ရန်နှင့် အစုအဖွဲ့ ဖြင့် လုပ်ဆောင်တတ်ရန်ပါ စွမ်းအားဖော်ပြခြင်းကို သုံးသပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

‘စွမ်းအား အပေါ်သို့’

စွမ်းအားကို အနိုင်-အရှုံးဆက်ဆံရေး၏ ပုံစံတစ်ခုအဖြစ်မြင်ကြပါသည်။ စွမ်းအား(အာဏာ)ရှိခြင်းတွင် တစ်ဦး တစ်ယောက်ဆီမှ ရယူ၍ အာဏာရှိထားသော တခြားသူများကို အကာအကွယ်ယူပြီးလွှမ်းမိုးရန် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်စဉ် ပါဝင်ပါသည်။ အာဏာတွင် လူများအတွက် အဆိုးဖက်ကိုဦးတည်သောအရာများစွာ (ဥပမာ - ဖိနှိပ်ခြင်း၊ အတင်းအကြပ်အားပေးခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြစားခြင်း၊ တရားမမျှတမှု၊ မညီမျှမှုနှင့် အနိုင်ကျင့်မှု) စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အခြားပုံစံများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများ မရှိသောကြောင့် လူတို့သည် သူတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် ‘စွမ်းအား အပေါ်သို့’ပုံစံကို ထပ်ခါထပ်ခါ အသုံးပြုကြပါသည်။

‘စွမ်းအား ဆီသို့’

တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း။ ဤပုံစံသည် လူတိုင်းလူတိုင်းက သူတို့ဘဝနှင့် ကမ္ဘာကြီးကို ပုံဖော်ပြီး အပြောင်းအလဲကိုဖော်ဆောင်ရန် ‘စွမ်းအား ဆီသို့’ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုတွင် အမြစ်တွယ်နေပါသည်။

‘စွမ်းအား နှင့်အတူ’

အဖွဲ့အစည်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း။ ‘စွမ်းအား နှင့်အတူ’သည် လူမှုပြဿနာကို ပြောင်းလဲ သို့မဟုတ် လျော့ချရန်နှင့် မျှတသောဆက်ဆံရေးများကို မြှင့်တင်ရန် မတူညီသော စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ပေါင်းကူးတံတားများ ကူညီတည်ဆောက်ပေးပြီး အရင်းအမြစ်များနှင့် နည်းဗျူဟာများကို အတူတကွဖော်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

‘စွမ်းအား အတွင်းတွင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု၊ တန်ဖိုး၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၏ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် အစုအဖွဲ့၏ အယူအဆ။ ‘စွမ်းအား အတွင်းတွင်’ပုံစံကို မြှင့်တင်ရာတွင် လူတစ်ယောက်စီသည် အပြောင်းအလဲနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ခွန်အားများကို တိုးချဲ့စိတ်ကူးရန် သူတို့၏လုပ်နိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ရမည်။ ထိုအရာသည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပြည့်စုံမှုအတွက် လူသားတို့၏ ဘုံရှာဖွေမှုဟု လက်ခံနိုင်သည်။

စွမ်းအား၏ မတူညီသောဖော်ပြမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာသုခကို သက်ရောက်စေပါသည်။ ‘စွမ်းအား ဆီသို့’ နှင့် ‘စွမ်းအား အတွင်းတွင်’သည် လူတစ်ယောက်ချင်းကိုယ်တိုင် တည်ရှိမှု၊ ချစ်ခင်မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုတို့အတွက် လုပ်နိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာပြီး မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်သောအခါ သူတို့သည် စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တက်လာပြီး ‘စွမ်းအား အပေါ်သို့’ကို ပြောင်းလဲရန် ‘စွမ်းအားနှင့်အတူ’ ကို ဆက်လက်ဖော်ပြနိုင်လာပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှု:

သင်တန်းနည်းပြသည် သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို ထိုင်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းတို့ကို တိတ်တိတ်လေး သုံးသပ်ရန်ပြောပါ။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် အချိန် ၅ မိနစ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် အချိန်ရပါက အချိန်ပိုပေးပါ။

1. သင် မည်သည့်အချိန်တွင် လူတွေ့ကြားရှိ စွမ်းအားကို ပထမဆုံးအကြိမ် သတိထားမိပါသနည်း။ မည်သို့သော စွမ်းအားဖြစ်မည်နည်း။ သင်စိတ်ထဲတွင် မည်သို့သောခံစားချက်များ ဝင်ရောက်လာပါသလဲ။ ထို့နောက် ဘယ်အရာကို တွေ့ကြုံခဲ့ပါသလဲ။
2. သင့်ဆီမှာ စွမ်းအားမရှိတော့ဘူးဟု ခံစားရသောအချိန်ကို သတိရပါ..... မည်သည့်အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အခြေအနေကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသလဲ။ သင် မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။
3. သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို သတိထားမိသော အခိုက်အတန့် သို့ အချိန်ကို သတိရပါ။ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါသလဲ။ သင် မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

အကျဉ်းချုပ်: ဝတ်ကရောက်သူများသည် အသက်ရှူမှတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိပြုခြင်း၊ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ စိတ်ခံစားချက်များမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်ကို သိရှိ၊ ကူညီ၊ ကုစားနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကူညီ သဘာဝအလျောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကုစားနိုင်စွမ်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ရှင်းပြရန်အချက်များ:

ရှုမားမျိုးနွယ်စုများ၏ ကုစားမှုဉာဏ်ပညာနှင့် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးနည်း (TCM)ကဲ့သို့သော တိုင်းရင်းကဏ္ဍ သနည်းနည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးသော လက်တွေ့သမားများသည် “အား၏အသက်ဝင်မှု”၊ “စွမ်းအင်အရွေ့” (မတူညီသောဘာသာစကားများတွင် ရှိ၊ ချို၊ သို့ ကိုင်ဟု ခေါ်သော) တည်ရှိမှုကို ညွှန်ပြကြသည်။ အမှန်တကယ်တော့ ရှိသည် ကျွန်ုပ်တို့ သွေးကြောများနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများရှိ သွေးနှင့် ရေစီးဆင်းမှု၊ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အဆုတ်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အစာချေစနစ်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ဦးနှောက်နှင့် ရွေ့လျားနေသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကြား သတင်းစကားပြန်ကြားပေးရန် အာရုံကြောများကို ဆက်သွယ်ပေးခြင်းတို့ကို စွမ်းအားပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိ/ စွမ်းအင်ရှိသောကြောင့် အသက်ရှင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစွမ်းအင်အသက်ဝင်စီးဆင်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံမှန်အလိုအလျောက် အသက်ရှူခြင်းနှင့် အသက်ရှင်နေသည်ကို သိနေခြင်းကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ သတိမထားမိဘဲ ပုံမှန်ဖြစ်နေသောအရာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်မှုများကို အတွေ့အကြုံကောင်း သို့ အတွေ့အကြုံဆိုးများက ထိခိုက်စေသောအခါ စွမ်းအင်သည် ထိုင်းမှိုင်းလာသို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြန်လည်စုဆောင်းနိုင်ပြီး လုံလောက်သော သတိဖြင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်ကျန်းမာသော စွမ်းအင်အရွေ့ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ ရှိ / စွမ်းအင်သက်ဝင်မှုကို မတူညီသော အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနည်းလမ်းများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်လိုအပ်သောအခါတိုင်း လုပ်ဆောင်ညှိနှိုင်းလမ်းညွှန်နိုင်ပါသည်။

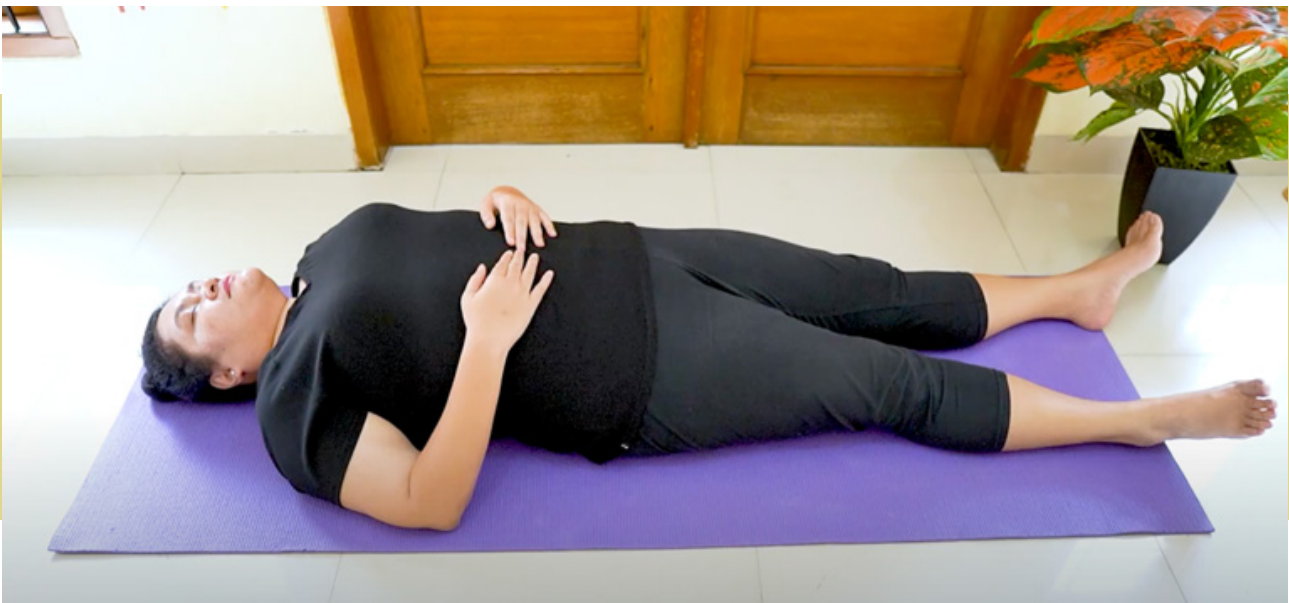
ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ပေါင်းစည်းခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အလုံးစုံကျန်းမာခြင်းတို့သည် ဖြေးညှင်းစွာအသက်ရှူခြင်းနှင့် ရှိ/ စွမ်းအင်အသက်ဝင်ခြင်းတို့ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁: အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

အသက်ရှူခြင်းသည် ဘဝဖြစ်သည်:

အသက်ရှူခြင်းသည် အတွေးအခေါ်၊ ခံစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းပေးသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ အတွင်းအင်္ဂါများကြား အောက်ဆီဂျင်ကို အာရုံကြောအထုံများနှင့် အတွင်းစွမ်းအင်ကို ဖွင့်စေလျက် ဖြတ်သွားစေရန် နေရာဖန်တီးပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲလွတ်လွတ်လပ်လပ်နှင့် အားရပါးရအသက်ရှူနေသော်လည်း အမြဲလုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်၍ သတိမပြုမိကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပထမဆုံးလုပ်ရမည့် အရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝင်လေနှင့် ထွက်လေကိုလေ့လာခြင်း ဖြင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဝင်လေ နှင့် ထွက်လေကို လေ့လာရန်အချိန်လိုအပ်သောကြောင့် ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်အသက်ရှူသင့်ပါသည်။ ပြီးနောက် ဖြည်းဖြည်းလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိရန် နှင့် စွမ်းအင်စီးဆင်းမှုကို ဟန့်ချက်ညီစေရန်လိုအပ်ပါသည်။



သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ

ဤဗွီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗွီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဗွီဒီယို၏ နောက်မှအသံဖြင့် ပြောပြပေးပါ:

ဤဗွီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗွီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဗွီဒီယို၏ နောက်မှအသံဖြင့် ပြောပြပေးပါ:

သက်သောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် နေပါ။ ထိုင်လျက် သို့မဟုတ် ကြောဖြင့်မှီလျက် နေလို့ရပါသည်။ သင်ကိုယ့်သင် အကောင်းဆုံးထိုင်နိုင်ပါက တင်းကျပ်မနေစေဘဲ ခန့်ညားသောထိုင်ပုံထိုင်နည်းဖြင့် ထိုင်လိုက်ပါ။

ကြောကိုမတ်မတ်ထားပြီး ပုခုံးနှစ်ဖက်ကို ဖြေလျော့ထားပါ။

လှဲနေပါက ကြောကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။

ပုခုံးများနှင့် လည်ပင်းကို ဖြေလျော့ထားပါ။

လှဲလျက်အနေအထားတွင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှုထုတ်လုပ်နေစဉ် ဗိုက်၏လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာရန် ဗိုက်ပေါ်လက်တင်ထားပါ။

ဗိုက်ကို ပိန်လိုက် ဖောင်းလိုက်ပြုလုပ်၍ အသက်ရှူပါ။

ဗိုက်ထဲအပြည့်ဖြစ်သည်အထိ အသက်ဝဝရှူပါ။

ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ရာတွင် သင့်ဗိုက်ပါ လျော့သွားသည်ကို ခံစားပါ။

ဆက်လုပ်ပါ။

အသက်ရှူပါ။ ထုတ်ပါ။

ပြီးနောက် အဆုံးထိ အသက်ရှူပါ။

အဆုံးထိ ရှူပါ။ ထုတ်ပါ။

လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် သင်ခံစားရသော ခံစားချက်များကိုလည်း အာရုံစိုက်ပါ။

အဆုံးထိ သင့်အသက်ရှူခြင်းကို လိုက်ကြည့်ပါ။

အဆုံးထိ ရှူပါ။ ထုတ်ပါ။

အဆုံးထိ ရှူပါ။ ထုတ်ပါ။

သင့်စိတ်က အသက်ရှူခြင်းကို ဂရုမပြုတာကို သတိပြုမိတိုင်း သင်စိတ်လွင့်နေသည်ကို သတိပြုပါ။

ထို့နောက် သင့်ဗိုက်နှင့် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှုထုတ်လုပ်စဉ် စိတ်ခံစားချက်များကို ညင်ညင်သာသာဖြင့် စိတ်ကိုပြန်ဆွဲခေါ်ပါ။

ဆက်ပြီး အသက်ရှူပါ။ ထုတ်ပါ။

အဆုံးထိ ရှုပါ။ ထုတ်ပါ။
သင်စိတ်လွင့်သွားသောအခါတိုင်း သင့်အတွေးများနှင့် စိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ ပြန်ဆွဲခေါ်ပါ။
သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးရတာ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆိုတာ ခံစားပါ။
ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘဲ အသက်ရှူနေရုံပါပဲ။
သင်သဘောကျကျ မကျကျ နေ့စဉ်အဆင်ပြေသောအချိန်တွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပါ။
ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် အပြောင်းအလဲကို လေ့လာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂: အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တွဲလုပ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်၏ မတူညီသောအစိတ်အပိုင်းများအတွက် အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းတွဲလုပ် ရာတွင် ထိုအစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင်စိတ်နှစ်ထားပြီး စိတ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလျှော့ထား၍ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဆီသို့ စီးဆင်းသွား သော စွမ်းအင်၏တုံ့ပြန်မှုကို အာရုံစိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေပြီး ကုစားမှုစွမ်းအင်စီးဆင်းမှုကို နိုးကြားစေပါသည်။

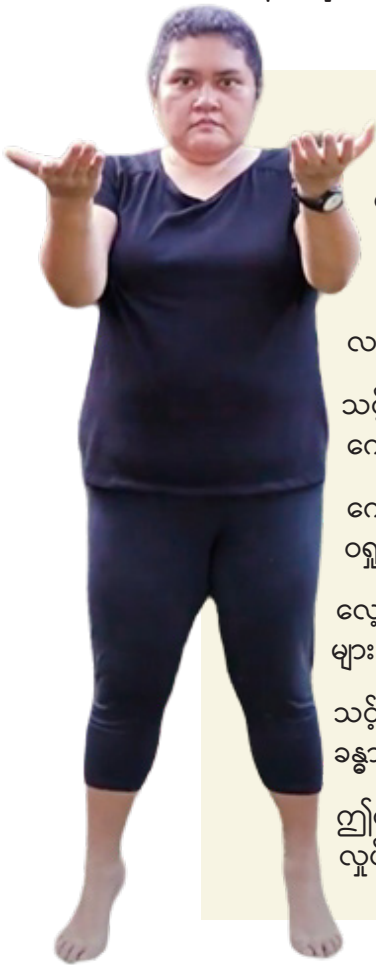
အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးရှိပါသည်။

1. ကျောက်တုံးအနေအထားနေခြင်း
2. အလင်းဖြင့်သန့်စင်ခြင်း
3. အတိတ်ကို လက်လွှတ်၍ စွမ်းအင်သစ်ကို ဖွင့်ပေးခြင်း
4. လေနှင့်အတူ ပျံသန်းခြင်း

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ:

ဤဗီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် အပေါ့စားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဦးစီးယို၏ နောက်မှအသံဖြင့် ပြောပြပေးပါ။



ကျောက်တုံးအနေအထားနေခြင်း
 ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခြေထောက်များကိုခွဲပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကိုမြှောက်လျက် မတ်တပ်ရပ်ပါ။
 လက်ကို ရင်ဘတ်နားထိ အထက်သို့ပင့်လျက် လက်ဖဝါးများနှင့်အတူ ခြေဖဝါးများကို လည်း မြှောက်ပါ။
 သင့်ခြေဖဝါးများအောက်ချနေစဉ် လက်ဖဝါးနှင့် လက်များကိုလည်း အောက်ချပြီး ကျောက်တုံးအနေအထားဖြင့် ခြေချောင်းများကို မတင်ပါ။
 ကျောက်တုံးအနေအထားအတိုင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်၍ အသက်ဝ ဝရှပါ။ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် သင့်ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်ချောင်းများကို ဖြေလျော့ပါ။
 လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညင်ညင်သာသာလုပ်ပါ။ အသက်ဝဝရှပြီး သင့်ခြေထောက် များသည် မြေကြီးပေါ်တွင် စိတ်ချလက်ချထောက်ထားသည်ဟု မှတ်ယူပါ။
 သင့်လက်များကို မြှောက်လိုက်တိုင်း လက်များသည် သင့်ကို သန့်စင်ပြည့်ဝစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားမှုစွမ်းအင်ကိုပါ ယူဆောင်လာနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူပါ။
 ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါသည်။

အလင်းဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

ဘယ်ဖက်ခြေထောက်ကို ရှေ့ထုတ်ပါ။ သင့်လက်များကို ခေါင်းပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။
 ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် အလင်းဖြင့် ရေချိုးသကဲ့သို့ လက်များကို အောက် သို့ ဆွဲချပါ။
 စွမ်းအင်သန့်စင်ခြင်းနှင့် သင့်၏ဖြစ်တည်မှုကို ခံစားပါ။
 ညာဖက်ခြေထောက်ကိုထုတ်ပြီး ညာဖက်ခြမ်းကို ထပ်မှန်လုပ်ဆောင်ပါ။
 အလင်းဖြင့် သန့်စင်လျက် အသက်ရှူပြီးနောက် ရှုထုတ်ပါ။ သင့်အတွင်းရှိ မ ကောင်းခြင်းများကို စွန့်လွှတ်ပါ။
 အလင်းကို ခံစားပါ။
 သင့်ကိုယ်သင် သန့်ရှင်းပြီး အသစ်ပြန်လည်မွေးဖွားပါ။
 ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် စိတ်ဓာန်ကျနေသူ သို့မဟုတ် အတိတ်က ဒဏ်ရာများကို ကုစားနေသူများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။





အတိတ်ကို လက်လွှတ်၍ စွမ်းအင်သစ်ကို ဖွင့်ပေးခြင်း

ဘယ်ဖက်ခြေထောက်ကို ရှုထုတ်လျက် လက်ဖဝါးများကို ဖြေးဖြေးချင်း အောက်သို့ကွေးပါ။

သင့်အတွင်းပိုင်းရှိ တင်းအားများအားလုံး၊ အဆိုးမပြစ်စိတ်များနှင့် အကမြီးဖက်မှုကို ထွက်သွားစေလျက် သင့်လက်များကို အပြင်ဖက်သို့ ဖြေးညှင်းစွာကွေးထုတ်၍ တွန်းပါ။

လက်ဖဝါးများကို အပေါ်သို့မြှောက်ပို့ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲချပါ။

ငါမြီးချမ်းခြင်းနှင့် ကုစားမှုတွင် အသက်ရှူပါ။

ညာဖက်ခြေထောက်ဖြေ ထပ်လုပ်ပါ။

ရှုဆက်လုပ်ဆောင်ပါ။

နာကျင်မှုနှင့် အကမြီးဖက်မှုကို ရှုထုတ်ပါ။

ပိုနုနုဆက် ငါမြီးချမ်းခြင်းနှင့် ကုစားမှုတွင် အသက်ရှူပါ။

လေနှင့်အတူ ပျံသန်းခြင်း

သင့်ဘယ်ဖက်ခြေထောက်ကို ရှေ့ထုတ်လျက် ဘယ်ဖက်လက်ကို အပေါ်မြှောက်ပါ။

လေထဲတွင် ရေကူးပါ သို့မဟုတ် ပျံသန်းပါ။

လှုပ်ရှားမှုသည် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသင့်ပါသည်။

လက်မောင်းများ၊ ပခုံးများနှင့်အတူ အနားယူပါ။

ညာဖက်လက်ကို အပေါ်စမြောက်ပြီး ညာဖက်ခြမ်း လှုပ်ရှားမှုကို ထပ်မှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်ကိုဆွဲချနေတဲ့အရာတွေကို သွားခွင့်ပေးပြီး လေထဲတွင် ဘဝ၏ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်၊ အသက်ဝင်မှုကို ခံစားပါ။

သင့်ဘဝ၏ ဖြစ်နိုင်ချေအားလုံးနှင့် ကုစားမှုဆီသို့ သင့်နှလုံးသားကို ဖွင့်ပေးပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် နောက်ကြော၊ ပခုံးနှင့် ဦးခေါင်းရှိ နာကျင်မှုကို ဖြေလျော့ရန် သင့်တော်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်း ၃: လုံးဝအနားယူမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကိုစောင့်ကြည့်ခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အပြန်အလှန်အားဖြင့် ခြေချောင်းများ၊ ခြေဖဝါးများ၊ ခြေကျင်းဝတ်များမှအစ စိုက်၊ ရင်သား၊ ခေါင်းပိုင်းအထိ အသက်ပြင်းပြင်း ဖြေးဖြေးရှုလျက် စိတ်ပါဝင်စားမှုကို ဆွဲယူရမည့်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဖြည်းဖြည်းနှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာလုပ်ကိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းအနားယူစေဖို့ ကူညီပေးပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အိပ်လျက် အနေအထားဖြင့် လုပ်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့်လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။



Pagsusuri ng katawan para sa kabuuang pahinga

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ

ဤဗွီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစဉ်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗွီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် လုံးဝအနားယူမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းဗွီဒီယို၏ နောက်မှအသံဖြင့် ပြောပြပေးပါ။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအနားယူခြင်းကို သတိပြုပါ။

ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာရှိသော မျက်နှာပြင်တစ်ခုတွင် ရိုးရှင်းစွာ လှဲပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း နံပါတ် ၁ လုပ်စဉ်ကကဲ့သို့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပြီး အာရုံစိုက်မှုကို နက်ရှိုင်းစေဖို့ မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားပါ။

ဝင်လေ ထွက်လေကို လေ့လာပါ။

ရှုသွင်းပါ။ ရှုထုတ်ပါ။

အသက်ရှူခြင်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။ လေဝင်တာ၊ ထွက်တာကို ခံစားပြီးနောက် သင့်စိတ်ကို သင့်ခြေထောက်မှ ခေါင်း အထိ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် ဖြေးဖြေးချင်း အာရုံစိုက်ပါ။

သင့် ခြေချောင်းများမှ စတင်ပါ။ ခြေချောင်းများကို ခံစားပါ။ သင့်ခြေဖဝါးတွင် တင်းကျပ်မှုကို ခံစားရပါက သင့် ခြေချောင်းများကို လှုပ်ပါ။ ခြေချောင်းများကို တင်းပါ။ လျှော့ပါ။

အနားပေးပါ။

အခုချိန်တွင် သင့်ခြေဖဝါးတွင် အာရုံစိုက်ထားပါ။ ခြေဖဝါးကို တင်းပါ။ လျှော့ပါ။ အနားပေးပါ။ သင့်ခြေကျင်းဝတ်များ ဆီသို့ ပြောင်းလဲအာရုံစိုက်ပြီး အနားပေးပါ။

အသက်ရှုသွင်းဆက်လုပ်ပါ။

သင့်ဒူးခေါင်းဆီသို့ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒူးများကို တင်းပါ။ အနားပေးပါ။

နောက်ထပ် အသက်ရှုသွင်းပါ။

သင့်ပေါင်များကို ခံစားပါ။ သင့်ပေါင်တွင် တင်းကြပ်မှုရှိလား။ သင့်ပေါင်များကို တင်းကြပ်စေပြီး ဖြေလျော့နိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် အသက်ရှုသွင်းပါ။

သင့်ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ အာရုံစိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို ကခုန်စေပြီး ဖြေလျော့ပေးပါ။

ထို့နောက် သင့်ရင်သားဆီသို့၊ သင့်ရင်ဘတ်ဆီသို့ အာရုံစိုက်ပြီး ဖြေလျော့ပါ။

အခုချိန်တွင် သင့်ပခုံးများကို ခံစားပါ။ ပြီးနောက် ဖြေလျော့ပေးပါ။ သင့်ပခုံးများကို တင်းထားနိုင်ပါသလား။

သင့်လည်ပင်းထိ ဆွဲတင်ပြီး ဖြေလျော့ပါ။

ဤနေရာတွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။

ရှူသွင်းပါ။ ရှူသွင်းပါ။ ရှူသွင်းပါ။

အခုချိန်တွင် သင့်အာရုံစိုက်မှုကို အောက်သို့လျှော့ပါ။ သင့်ညာလက်၊ ညာလက်မောင်း၊ လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း။ သင့်
လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်းနှင့်လက်ကောက်ဝတ်များကို တင်းထားပြီးဖြေလျော့ပေးပါ။

သင့်လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကျက်ပါ။ တင်းထားပါ။ ပြီးနောက် ဖြေလျော့ပါ။ တင်းထားပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ဖြေ
လျော့ပါ။

နောက်ထပ် အသက်ရှူသွင်းပါ။

သင့်ပခုံးမှ ဘယ်ဖက်လက်မောင်းဆီသို့ အာရုံစူးစိုက်ပါ။ သင့်ဘယ်ဖက်လက်မောင်းကို လှုပ်ပြီး ဖြေလျော့ပါ။

သင့်ဘယ်ဖက်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်းကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။ သင့်ကြွက်သားကို တင်းကြပ်ထားပြီး ဖြေလျော့ပါ။

သင့် ဘယ်ဖက်တံတောင်ဆစ်ကို ခံစားပါ။ တင်းကြပ်ပြီး ဖြေလျော့ပေးပါ။ သင့်လက်မောင်းအောက်ပိုင်းနှင့် ဘယ်ဖက်
လက်ကောက်ဝတ်ကို တင်းကြပ်ပြီး ဖြေလျော့ပေးပါ။

ထို့နောက် သင့်ဘယ်ဖက်လက်ကို အာရုံပြောင်းပြီး ဖြေလျော့ပါ။

သင့်လက်ဖဝါးကို ဆုပ်ပါ ဖြန့်ပါ။ ဖြေလျော့ပါ။

ဤလုပ်ဆောင်မှုပြီးနောက် သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို ဤမေးခွန်းများ ဖြေကြားစေခြင်းဖြင့် မိမိ
ကိုယ်ကို သုံးသပ်စေပါ။

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ရှုထောင့်အသစ်ကို လေ့လာခဲ့ပါသလဲ။ ဥပမာ၊ မည်သည့်
အစိတ်အပိုင်းများက မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများထက် ပိုတင်းကြပ်ပါသလဲ။ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ
က ပိုသက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး ပျော့ပျောင်းပါသလဲ။
- တင်းကြပ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုအသက်ရှူသွင်းခြင်းဖြင့် ကူညီဖြေလျော့ပေးပါသလား။

လေ့ကျင့်ခန်း ၄: စိတ်ခံစားမှုအလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာ ၏ တုံ့ပြန်မှုအားစောင့်ကြည့်ခြင်း

တခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မတူသောအခြေအနေတွင်ခံစားရသော ခံစားမှုများကို အမည်တပ်ရန် သို့ အသိအမှတ်ပြုရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ရမည်ကို ကြောက်သောကြောင့် ခံစားချက်တွေပေါ်လာသောအခါ ခံစားချက်များသို့ရောက်သောအလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ခံစားချက်များကို သို့ရောက်ခြင်း သို့ ငြင်းဆန်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာသုခကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ခံစားချက် များသည် ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုထဲတွင် နှစ်ဝင်နေသောကြောင့်မသက် မသာဖြစ်စေလျက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ခံစားမှုများ ဖွင့်ဟရန်အကြံပေးချိန်တွင် ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ မဖော်ပြနိုင် သို့မဖော်ပြပါက ပွင့်လင်းလွယ်ကူသော လူမှုဘဝနှင့် ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေး များကို တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို ခံစားချက်များကို သိရန်၊ အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် အမည်တပ်ရန်ကူညီ ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့သည် ခံစားချက်များမည်သို့မြင့်တက်လာသည်ကို နားလည်နိုင်ပြီး မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကိုသင်ယူ နိုင်ပါသည်။

သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်ကို သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြုသော ရိုးရှင်းသောခန္ဓာကိုယ်ပုံတစ်ခုကို ဆွဲစေပါ။ ထို့နောက် သူတို့သိသော၊ လေ့လာမိသော (သူတို့ကိုယ်တိုင်ဆီမှဖြစ်စေ ၊ တခြားသူထံမှဖြစ်စေ) ခံစားမှုအားလုံး၊ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ခံစားချက်များကို ချရေးစေပါ။ ခံစားချက်များသည် ကွဲပြား သည်: တက်ကြွမှုနှင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုသည်လည်း ခံစားချက်များဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ တက်ရောက်သူများကို ဤ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်လုပ်စေပါ:

1. ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုတွေ့ကြုံရသောအရာများကို အနီရောင်စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။
2. ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်လျော့သောအတွေ့အကြုံများကို အပြာရောင်စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။
3. ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း သို့ အောက်နည်းသောအတွေ့အကြုံများကို အစိမ်းရောင်စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။
4. ပြီးခဲ့သော အဆင့် (၁၂၃)တွင် ပြထားသော စိတ်ခံစားချက်များ သို့ ခံစားမှုများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအတွင်း တွင် သီးသန့်အရောင်များ(အနီ၊ အပြာ၊ အစိမ်း)တို့ဖြင့် မှတ်သားပါ။

တက်ရောက်သူများ ရေးဆွဲပြီးပါက နှစ်ယောက်တွဲအနေဖြင့် သူတို့၏ပုံများကို မျှဝေရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သူတို့နှစ် ယောက်အနက် တစ်ယောက်စီသည် မည်သူက ပုံကို ဝေမျှပြီး နောက်တစ်ယောက်မှ မှတ်ချက် သို့ အကြံပေးဘဲ နားထောင်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ထို့နောက် အလှည့်ကျ ပြန်ပြောပါစေ။ သူတို့၏ ပုံကို တစ်ယောက်စီ ၁၀ မိနစ်ကြာ မျှဝေပါစေ။

အဖွဲ့ကြီးထဲတွင် သင်တန်းနည်းပြသည် များစွာသော မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်သည့်မေးခွန်းများကို မေးနိုင်ပြီး တက်ရောက်သူများကို ဖြေဆိုပါစေ:

- ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်အကြောင်း မည်မျှပြောပြသနည်း။
- သင်ခံစားရသော ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို အမည်တပ်သတ်မှတ်ရန် လွယ်ကူပါသလား၊ ခက်ခဲပါ သလား။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိုခံစားချက်များအား နေရာသတ်မှတ်ရန် လွယ်ကူပါသလား၊ ခက်ခဲပါသလား။

လေ့ကျင့်ခန်း ၅၁: မိမိကိုယ်ကို ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သို့ တခြားသူကို ကူညီရန် ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းဖြင့် (ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် စွမ်းအင်သည် ကောင်းကောင်းစီးဆင်းပြီး မျှတသောအခါ) ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ သီးသန့်အနေအထားများတွင် (မထိဘဲ) လက်များကို အပေါ်မြှောက်ထားခြင်းမှတစ်ဆင့် စွမ်းအင်စီးဆင်းမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်းပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။

စွမ်းအင်စီးဆင်းမှု၏ အကျိုးရှိသောတုံ့ပြန်မှုသည် ပိတ်ဆို့နေမှုများကို ဖယ်ရှား၊ တုံ့ဆိုင်နေသော စွမ်းအင်ကို ပြန်အသက်သွင်းပြီး စီးဆင်းမှုအားလုံးကို ဟန်ချက်ထိန်းညှိပေးပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် ကုစားမှုဖြစ်စဉ်ကို စတင်ပြီး အနားယူရန်လိုအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းအနားရစေပါသည်။

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ

ဤဗွီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗွီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

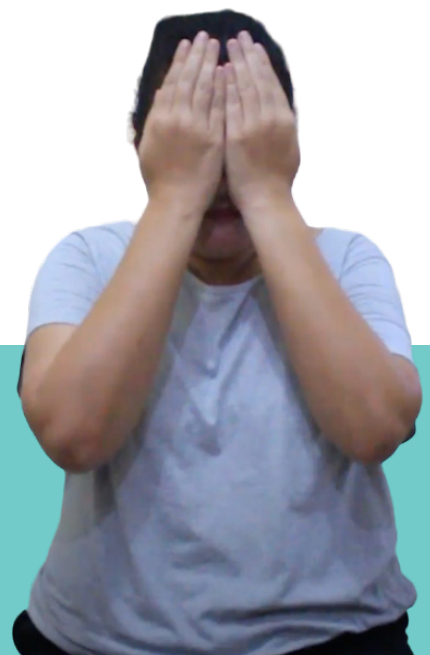
လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း

1

သင့်လက်ဖဝါးများဖြင့် မျက်နှာကို အုပ်ထားပါ။

သင့်လက်ဖဝါးကို မျက်လုံးအား ဖွဖလေးကာလျက် လက်ချောင်းများကို နှဖူးပေါ်တွင် ထားကာ လက်ကို ခွက်ပုံထားပါ။

မဖိရပါ။ ဖွဖလေးထိပါ။



2



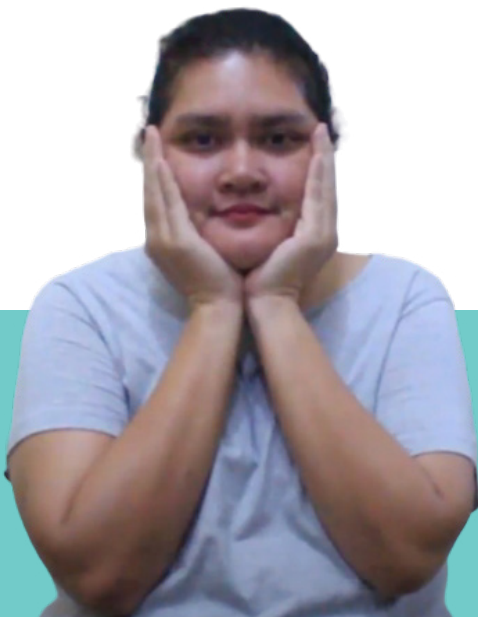
သင့်လက်များကို ခေါင်းဘေးနှစ်ဖက်တွင်ထားပါ။
လက်ဖနောင့်များကို နားနှစ်ဖက်နားတွင် ကပ်ထားပါ။
လက်ချောင်းများကို ခေါင်းထိပ်တွင်ကပ်ထားပါ။

3

ဦးခေါင်းနောက်ဖက်တွင် သင့်လက်မောင်းကို
ယှက်ထားပါ။
ဦးခေါင်းနောက်ဖက်တွင် လက်တစ်ဖက်ကိုထားပြီး
အခြားတစ်ဖက်ကို လည်ကုပ်ပေါ်တွင်ထပ်ထားပါ။



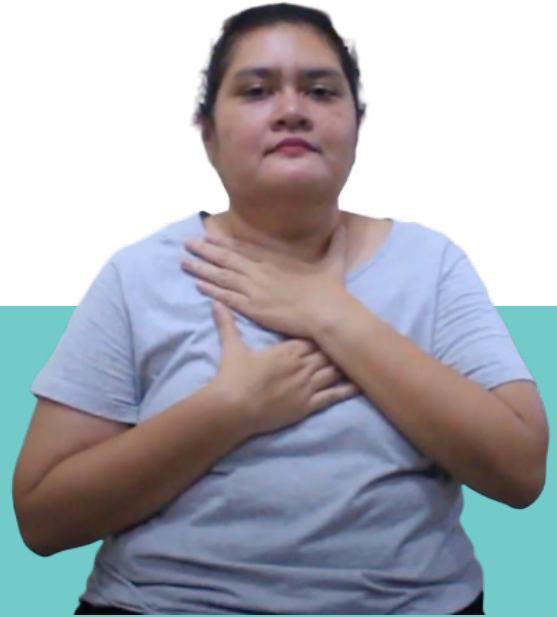
4



သင့်လက်များကို ခွက်ပုံထားပြီး မေးကို လက်ဖဝါးထဲတွင်
ထားပါ။
သင့်မေးရိုးတစ်လျှောက် လက်များဖြင့် ဆုပ်ထားပါ။

5

သင့် လက်မနှင့် လက်ချောင်းများကို ဗွီပုံထားပြီး လည်ပင်းကို သက်သောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် ဆုပ်ထားပါ။
တခြားလက်တစ်ဖက်ကို အောက်ချပြီး သင့်ညှပ်ရိုးနှင့် နှလုံးအလည်နားကြားတွင် ထားပါ။



6



သင့်လက်များကို ရင်သားအောက်တည့်တည့် အပေါ်ညှပ်ရိုးအချိုင့်နေရာတွင် ထားပါ။
သင်၏ ကွေးထားသောတံတောင်ဆစ်များကို ဖြေလျော့ပါ။

7

ဝမ်းဗိုက်အလယ်၏ အထက်နား အရွက်နေရာရှိ ဗိုက်သားပေါ်တွင် လက်ချောင်းများကိုထိစေလျက် လက်များကို ထားပါ။



8



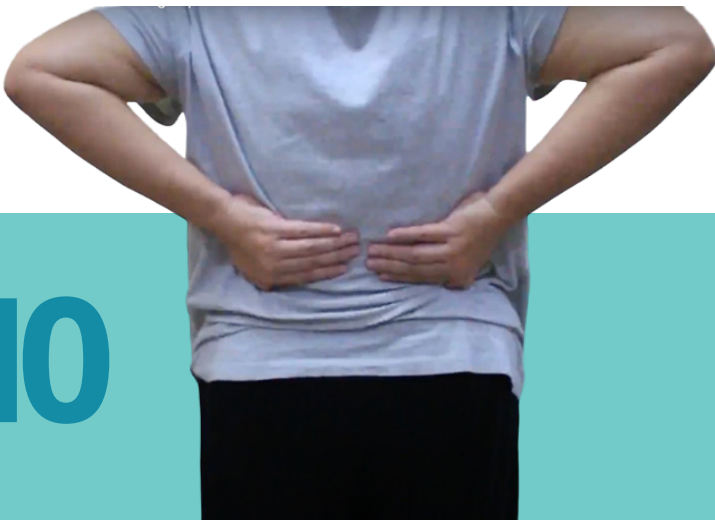
ထပ်မံနှိပ်နှိပ် လက်ချောင်းများကိုထိစေလျက် ဆီးခုံ အပေါ်တွင် လက်ကိုထားပါ။

9

တံတောင်ဆစ်များကို ကွေးလျက် ပခုံးပြားပေါ်တွင် လက်များ ထားပြီး လက်မောင်းများကို ဦးခေါင်းဆီသို့ မြှင့်တင်ပါ။
နောက်တစ်နည်းအနေနဲ့ သင့်ပခုံးပြားပေါ်သို့ သင့်လက်များ သက်သောင့်သက်သာမထားနိုင်ပါက ပခုံးထိပ်ပိုင်းတွင်သာ



10



ကျောလယ်နေရာချမှုအတွက် သင့်ကျောနောက်ဘက်တွင် တံတောင်ဆစ်များကွေးပြီး သင့်ကျောလယ်တွင် လက်များထားပါ။

11

နောက်ဆုံးနေရာချမှုနှစ်ခုမှာ ကျောနောက်အောက်ခြေ နှင့် တင်ပဆုံနေရာတွင် ဖြစ်သည်။

ကျောနောက်ဘက်တွင် တံတောင်ဆစ်များကွေးထားပြီး ကျောအောက်ပိုင်းနေရာတွင် လက်များထားပါ။



12

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် လက်မောင်းကို အောက်ဖက်လျှော့ ပြီး သင့်တင်ပဆုံနေရာတွင် လက်များထားပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း ၅၂: တခြားသူကို ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်း

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ:

ဤဗီဒီယိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် တက်ရောက်သူများကို အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်မှုကို လေ့လာစေပါမည်။ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီးပါက သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ရန် လမ်းပြပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းပြရန် သင်တန်းနည်းပြသည် တခြားသူကို ကူညီရန် စွမ်းအားများထိန်းထားခြင်းဗီဒီယို၏ နောက်မှအသံဖြင့် ပြောပြပေးပါ:

အဆင့် ၁

မတ်မတ်ရပ်ပြီး ဖြေလျော့ထားပါ။ ထို့နောက် တခြားသူကို ကုစားပေးရန် အာရုံစိုက်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ အသက်ရှူပါ။

နောက်ပိုင်းတွင် သင်ဂရုစိုက်ပေးမယ့်သူ၏ လိုလားမှုကို တောင်းဆိုပါ။

တိုက်ရိုက်အထိခံရန် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ပါသလား။

ထိုသို့မဟုတ်ပါက အထိခံရမည့်သူ၏ ခံစားချက်ကို လေးစားသောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စင်တီမီတာအကွာအဝေးမှ ထိခြင်းနည်းလမ်းကို သုံးပါ။



အဆင့် ၂

သင့်လက်ဖဝါးများကို နွေးလာသည်အထိ ပွတ်ပေးပါ။

သင့်လက်ဖဝါးများဖြင့် သင်ကုသပေးမည့်သူ၏ ဘယ်ဖက်နှင့် ညာဖက် နားများကို ဖွဖလေးထိပေးပါ။

အဆင့် ၃

လက်မနှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းထိပ်တွင် ထိထားပါ။
 လက်ချောင်းထိပ်များကို နှဖူးထိပ်တွင် ဖွဖလေးထိထားပါ။
 ဆုပ်ကိုင်ခြင်းနည်းလမ်းကို အသက်ရှူခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှိပ်နယ်ခြင်းတို့
 ဖြင့် ပေါင်းပေးပါ။
 ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခံစားချက်ကို ဖြေလျော့ပေးပါသည်။



အဆင့် ၄

လက်တစ်ဖက်ကို နှဖူးထိပ်တွင် ဖွဖလေးထားပါ။
 တခြားတစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနောက်ဖက် အောက်ခြေတွင်ထားပါ။
 လက်များမှ စွမ်းအင်များသည် ခံစားချက်နှင့် မှတ်ဉာဏ်များနှင့် ပြုလုပ်
 ရသည့် ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းနှင့် ဆက်နွယ်ပါသည်။



အဆင့် ၅

လက်များကို စိတ်ပူပင်မှုများနှင့် ဘဝ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများနှင့်
 ဆက်စပ်နေသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ပခုံးပေါ်တွင်
 ဖွဖလေးထားပါ။

အဆင့် ၆

လက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ထိပ် အလယ်ပိုင်းတွင် ထားပါ။
တခြားတစ်ဖက်ကို နှလုံး၏နောက် ကျောဖက်ထိပ်တွင် ထိ
ထားပါ။

ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် နှလုံးပတ်ပတ်လည်နေရာသည်
နာကျင်သော ခံစားချက်၊ အတိတ်က ဒဏ်ရာများ၊
ဝမ်းနည်းမှု နှင့် ဒေါသတို့ မကြာခဏစုစည်းနေသော
နေရာဖြစ်ပါသည်။



အဆင့် ၇

ထိုသူ၏ စွမ်းအင်နေရာဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဖက်ကို
လက်ချောင်းထိပ်များဖြင့် ဖိလျက် လက်ကို
ဖွဖလေးအသုံးပြုပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၆: သတိပဋ္ဌာန်(အာရုံစိုက်မှု) တည်ဆောက်ရန်

တရားထိုင်ခြင်းသည် အရှိတရားကို သတိပြုခြင်းအား စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပေးရန် အရာဝတ္ထုတစ်ခု၊ အတွေး၊ ခံစားချက် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုကို လေ့လာခြင်းစသော နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို လူများသည် လက်ရှိအခိုက်အတန့်များကို ဆုံးရှုံးနိုင်သော အနာဂတ်အကြောင်း အတွေး များခြင်း သို့မဟုတ် အတိတ်အတွေ့အကြုံများဖြင့် ရုန်းကန်နေတတ်ကြပါသည်။ တရားထိုင်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက် နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေသော အလုပ်များ၊ အရာများ၊ အခိုက်အတန့်များတွင် တည်ရှိ သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်မှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ထား မှုအလေ့အကျင့်ကို တည်ဆောက်ရန် အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တရားထိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြွက်သားများ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်စေမှုကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

တရားထိုင်ခြင်းသည် ထိုကဲ့သို့ မတူညီသော သဘောထားများကို ပျိုးထောင်ရန် အလေ့အကျင့်တစ်ခု၊ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဝေဖန်မှု မပြုခြင်း

လူတစ်ယောက်သည် တရားထိုင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်စဉ်တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ စိတ်ရှည်မှုနှင့် ဝေဖန်မှုမပြုခြင်း ကိုပါ လေ့ကျင့်ကြပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းမှ စိတ်လွင့်သွားသောကြောင့် လိပ်ပြာမသန့်ဖြစ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ် ကို ခက်ခဲစေခြင်းတို့ကို မခံစားစေကြပါ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ ညင်ညင်သာသာဖြင့် ပြန်လည်အာရုံစိုက်လျက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။

ဝေဖန်မှုမပြုတတ်သော သဘောထားသည် စိတ်ကို ဆက်လက်ဖွင့်ပေးရန်၊ အသစ်အသစ်သော၊ ထူးဆန်းသော လူများနှင့် အရာများအကြောင်းကို လေ့လာရန်နှင့် အားလုံးပါဝင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

လက်ခံခြင်း

လက်ခံခြင်းကိုလေ့လာရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် ထိုင်နေစဉ် မြင့်တက်လာသော သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှု ခံစားမှုများကိုလေ့လာရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ မနှစ်သက် ခြင်းကြောင့် ထိုအရာများကို ပျောက်သွားရန် သို့ ငြင်းပယ်ရန် ကြိုးစားခြင်းထက် ကြိုဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှုနှင့် ထိုအရာကို မကြိုက်ရင်တောင်မှ လက်ရှိအတွေ့အကြုံအဖြစ် လက်ခံခြင်း အားဖြင့် အမှန်တကယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းနှင့် ထိုအရာအတိုင်း သတိပြုမှုကို ထွေးပွေ့ရမည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်သည် သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှု သို့ နာကျင် မှုသည်ပင် သင့်ဆရာဖြစ်လာပြီး သင့်ကို ကူညီကုစားပေးနိုင်သည့် ဥပမာဖြစ်ပါသည်။

တခါတရံ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှုထဲတွင် အနားယူဖြေလျှော့ခြင်းသည် အမှန်တကယ် နာကျင် တင်းကြပ်မှုကို လျှော့ချပေးပါသည်။ သင်မလိုချင်သော သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းအပေါ် တွင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိအာရုံစိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု၊ မတူညီ သော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် စိတ်ဖိစည်းစေသောအခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ရန် အသုံးဝင်သည့် ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှုကို ကူညီတတ်ဆောက်ပေးပါသည်။

လက်ခံခြင်းသဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့ သဘောမတူနိုင်သော အခြေအနေအစစ်အမှန်ကို လက်ခံအသိ အမှတ်ပြုစေပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ချက်ချင်းဒေါသ သို့ စိတ်ပျက်မှုဖြင့် တုံ့ပြန်မည့်အစား တခြားရွေးချယ် စရာများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အချိန်ယူစဉ်းစားနိုင်ကြပါသည်။

သွားခွင့်ပြုခြင်း

တရားထိုင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများအားလုံးကို တူညီသောတန်ဖိုးရှိသကဲ့သို့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိ ပြုမူကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တတ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံးအနေဖြင့် အတွေးများလာသောအခါ သတိပြုပြီးနောက် အတွေးတွေ၊ ထိုအတွေးအပေါ်စိတ်ခံစားမှုများကို ပဓာနမထားဘဲ အာရုံစိုက်မှုကို ဦးစားပေး ဦးတည်လျက် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် အသက်ရှူခြင်းကိုသာ အာရုံစိုက်ရပါမည်။ တနည်းအားဖြင့် အရေးကြီး သည်ဖြစ်စေ၊ မကြီးသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်မှုကိုဆွဲဆောင်နေသော အတွေးတစ်ခုချင်းစီကို လက်လွှတ်ပေးရန် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ သတိထားမှုနယ်ပယ်ထဲရှိ လွတ်လပ်စွာဖြစ်ပေါ်နေသော အဖြစ်အပျက် များကို အတွေးများအဖြစ်သာ မှတ်ယူပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးများတည်ရှိနေသောကြောင့် သတိထားမိသော်လည်း တရားထိုင်နေစဉ်တွင် မည်မျှပင် ဆွဲဆောင်နေစေကာမူ အတွေးများ၏ထောင်ခြောက်ကို ငြင်းဆန်ရပါမည်။ ထိုအတွေးများ၏ အကြောင်းအရာများကို မှတ်ထားပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထွက်သွားစေ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ထိုင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ရှူခြင်းကိုသာ တဖန်ပြန်လည် ဂရုစိုက်ရပါမည်။ လိုအပ်ပါက ထိုအရာကို အကြိမ်ရာထောင်၊ သန်းချီ၍ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ရပါမည်။ လိုလည်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို နာကျင်စေသော၊ ပြန်ဆွဲခေါ်နေသော၊ ထပ်မံလိုအပ်တော့သော အရာများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး များ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို လက်လွှတ်ပေးတတ်သော သဘောထားသည် အကျိုးပိုရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ ၏ စစ်မှန်သောကံကြမ္မာကိုရောက်ရှိရန် ကူညီပေးနိုင်သော နည်းလမ်းသစ်များနှင့် အဆက်အသွယ်သစ်များ ကို ရရှိရန် နေရာနှင့် စွမ်းအင်ပေးပါသည်။

ကရုဏာ

အတွေးတစ်ခုပေါ်လာသောအခါတိုင်း ထိုအတွေး၏အကြောင်းအရာကို အသိအမှတ်ပြုပြီးအကြောင်းအရာ ခိုင်မာမှုနှင့် မှန်ကန်မှုကို ပိုင်းခြားခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ကြွက်သားကို သန်မာလာစေပါသည်။ အတွေးကို သွား ခွင့်ပြုပြီး အသက်ရှူခြင်းဆီ ပြန်လည်အာရုံစိုက်သောအခါတိုင်းတွင် သတိပဋ္ဌာန်ကြွက်သားကို သန်မာလာ စေပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ပိုကောင်းကောင်းသိလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့မဖြစ်ချင်သော်လည်း တကယ်ဖြစ်နေခြင်းကို ပိုလက်ခံလာပါသည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မွေးရာပါ ဉာဏ်ပညာနှင့် ကရုဏာ ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားဖြစ်တည်မှုများအားလုံးဆီသို့ ကရုဏာသဘောထားသည် သဘောထားကြီး သူ (လူသားဖြစ်စေ၊ လူသားမဟုတ်သူဖြစ်စေ) - ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိအားလုံးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့်အတူ ဆက်သွယ်မှုစိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အမှန်တကယ်ကျန်းမာသုခ၏ ပြည့်စုံမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်တွင် ကြီးထွားစေပါသည်။

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ

သင်တန်းနည်းပြသည် တရားထိုင်ခြင်းကိုလေ့ကျင့်ရန် တက်ရောက်သူများကို ဖိတ်ကြားပါ။ သင်တန်းနည်းပြသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ပြပေးရန်သုံးသော လမ်းညွှန်ချက်တချို့ရှိပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိဖြင့် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထိုင်ခြင်းသည် သာမန်ထိုင်ခြင်းမှ ကွဲပြားနေပါလိမ့်မည်။ အလားတူ သတိပဋ္ဌာန် သို့ သတိဖြင့် အသက်ရှူခြင်းသည် သာမန်အသက်ရှူခြင်းမှ ကွဲပြားပါသည်။ ကွာခြားချက်မှာ သင်သည် သတိဖြင့်အသက်ရှူခြင်းကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိလုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တရားထိုင်ခြင်းလေ့ကျင့်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးညွှန်ကြားချက်များမှာ အလွန်ရိုးရှင်းပါသည်။

ဝင်လေ ထွက်လေကို လေ့လာပါ။

လေလေးဝင်လာသောအခါတွင် အသက်ရှူခြင်းခံစားမှုကို အာရုံအပြည့်စိုက်ပြီး လေလေးထွက်သွားသောအခါတွင်လည်း အာရုံအပြည့်စိုက်ပါ။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်မှုသည် တခြားနေရာသို့ လွင့်သွားသောအခါတိုင်း အတွေးနောက်ကို မလိုက်ဘဲ လွတ်ပေးလိုက်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းဆီသို့ ညင်ညင်သာသာပြန်ဆွဲခေါ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းဗိုက်အနိမ့်အမြင့်ဆီသို့ ပြန်ဆွဲခေါ်ပါ။ ထိုအချက်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း မှတ်ထားပါ။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို တုံ့ပြန်မှုနည်းပြီး ပိုတည်ငြိမ်လာရန် လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို အာရုံစူးစိုက်ရန် သဘာဝစွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်နိုင်ပြီး အတွင်းစွမ်းအားနှင့် စိတ်သတိပဋ္ဌာန်အတွက် မှန်ကန်သောသဘောထားများကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

တကိုယ်ရည် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာ သုခဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာတည်ဆောက်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျန်းမာသုခအလေ့အကျင့်များကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် သတိရှိသောကြိုးပမ်းမှုဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာသုခကို ဦးတည်စေသော စမှတ်ဖြစ်ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်ကို စောင့်ရှောက်ရန်လေ့လာနိုင်သောကြောင့် သူတို့၏ ရွယ်တူမိတ်ဆွေများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့ဝင်များကို ဂရုစိုက်ခြင်းယဉ်ကျေးမှုကိုလည်း တွေးတောတည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်ဆောက်ခြင်းအစီအစဉ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းအလေ့အကျင့်များကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအမြင်ဖြင့် နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းအစီအစဉ်သည် လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများအနေဖြင့် ပြန်လုပ်ရန်စာရင်းတွင် ထပ်တိုးထည့်ရမည့် အရာမဟုတ်ပါ။

လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်သူများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအလေ့အကျင့်များကို ပိုမိုသတိပြုမိလာပြီး သူတို့နေ့စဉ်အချိန်များတွင် ထိုအလေ့အကျင့်များကို သတိထားလုပ်ဆောင်လာသောကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကျန်းမာသုခကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ထိုအချက်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ သက်ရှိလည်ပတ်မှုတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း သက်ရှိလူသားများ၏ ဂရုစိုက်မှုဖြင့်ဖြစ်တည်လာသော စွမ်းအင်ရှိပါသည်။

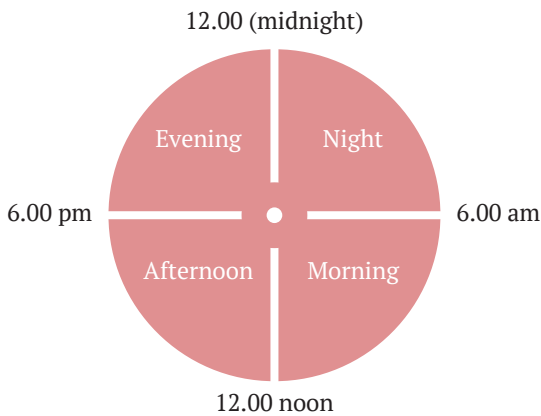
အကျဉ်းချုပ်: တက်ရောက်သူများသည် တဦးတယောက် သို့မဟုတ် တကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်ခြင်းအစီအစဉ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာသုခနည်းဗျူဟာကို တည်ဆောက်ရန် လေ့ကျင့်ပါမည်။

အကျဉ်းချုပ်: အကျဉ်းချုပ်: တက်ရောက်သူများသည် တဦးတယောက် သို့မဟုတ် တကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်ခြင်းအစီအစဉ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာသုခနည်းဗျူဟာကို တည်ဆောက်ရန် လေ့ကျင့်ပါမည်။

လုပ်ဆောင်မှု ၁: ၂၄ နာရီ နည်းလမ်း

တကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းအစီအစဉ်သည် သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်ရန်ရွေးချယ်ထားသော နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရွေးချယ်ရာတွင် သင်၏ လက်ရှိအချိန်ဇယားများကို ပထမဦးစွာ သုံးသပ်သင့်ပါသည်။

အထက်ပါစက်ဝိုင်းသည် အခြမ်းလေးခြမ်းဖြင့် သင်၏ ၂၄ နာရီကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို သူတို့ ၂၄ နာရီ၏ အစိတ် ၄ စိတ်ကိုသုံးသပ်စေပြီး အစိတ်တစ်ခုစီ၏ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါစေ။



1. သင့်စွမ်းအင်များကို ကုန်ဆုံးစေသော အရာများသည် အစိတ်တစ်ခုစီတွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက်ပါသနည်း / သင်မည့်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ပါသနည်း။
2. တစ်စိတ်တစ်ခုတွင် မည်သည့်အရာကို သင်အထူးတလည် ပြုလုပ်ချင်ပါသလဲ။
3. ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ရန် သင် ဘာလုပ်မည်နည်း။ (တစ်စိတ်တစ်ခုတွင် သင်ပြောင်းလဲချင်သောအရာတစ်ခုကို ဖော်ပြပြီး အချိန်ကာလတစ်ခု ပေးပါ။)

သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ:

တစ်စိတ်တစ်ခုတွင် အောက်ပါအဖြေများကို ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် တက်ရောက်သူများသည် အားအင်ပြည့်စေရန်၊ ငြိမ်းချမ်းစေရန် သို့ ခက်ခဲသောအခိုက်အတန့်များကို ရင်ဆိုင်ရန် ကူညီပေးသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သေးသေးလေးက စပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ရန် သတိရပါ။

လုပ်ဆောင်မှု ၂: သင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း သို့ အဖွဲ့တွင် နက်ရှိုင်းသောဖွဲ့စည်းပုံများကို ထုတ်ဖော်ပါ။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ခုသည် သက်ရှိဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး မတူညီသောလူများ ပြုစုတည်ဆောက်ထားသော အပေါင်းအစုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် စည်းမျဉ်းများ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ နှင့် မည်သို့အလုပ်လုပ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကိုတည်ဆောက်ရန် ညွှန်ကြားသော လုပ်ဆောင်မှုများ ပါရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ နက်ရှိုင်းသောတည်ဆောက်ပုံများကို ထုတ်ဖော်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နက်ရှိုင်းသော တည်ဆောက်ပုံများသည် တွေးခေါ်ခြင်း သို့ အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သော မဖော်ထုတ်ထားသည့် တန်ဖိုးများကို ထင်ဟပ်ပါသည်။ ဤတန်ဖိုးများကို လျစ်လျူရှုပါက ဤအချက်သည် ကျန်းမာသုခကို ကာကွယ်ပေးပြီး မညီမျှမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။

သင်တန်းနည်းပြသည် တက်ရောက်သူများကို မတူညီသော အကြောင်းအရာသုံးခုအောက်တွင် အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ ဖွဲ့စေပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီတွင် ဖြေဆိုရန် မေးခွန်းအများဆုံး ၃ ခုရှိပါသည်။ အောက်ပါဇယားကို ကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်	အသံ	လုံခြုံမှု
သင့်အဖွဲ့သည် အလုပ် သို့အလုပ်ကြမ်းလုပ်သော သူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ပြုမူပါသနည်း။	သင့်အဖွဲ့သည် မတူညီသောအသံ အပါအဝင် အသံအားလုံးကို ကြား နိုင်ဖို့ မည်သို့သေချာပါစေသနည်း။	သင့်အဖွဲ့သည် လူ့အခွင့်အရေး ကာ ကွယ် သူ များ အ တွက် မည် သို့ အ ကာ အ ကွယ် ပေး သနည်း။
သင့်အဖွဲ့သည် မတူညီသော ခန္ဓာကိုယ်များနှင့် မသန်စွမ်းခြင်း၊ ကျား၊မဖြစ်တည်မှု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ လူမျိုး၊ စသော ဖြစ်တည်မှုကို မည်သို့ တန်ဖိုးထားသနည်း။	သင့်အဖွဲ့သည် မတူညီသော မျိုးဆက်များကြား အသိပညာကို မည်သို့ လဲလှယ်ပါသနည်း။	သင်နှင့် သင်တော်ဆက်သူများ သို့ မိသားစုများအတွက် မည်သို့သောအထောက်အပံ့ များရရှိပါသနည်း။
သင့်အဖွဲ့သည် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ကြား တွေ့ရှိနိုင်သော အကြမ်းဖက် မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို မည်သို့ကာ ကွယ်၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါသနည်း။	အဖွဲ့တည်ဆောက်ပုံထဲရှိ မတူညီ သောသူများအကြား အသုံးဝင် သော လူမှုဆက်သွယ်ရေးသည် မည်သို့ဖြစ်ပါသနည်း။	

တဖွဲ့စီသည် အဖွဲ့လိုက်ဝေမျှမှုရလဒ်ကို ဖော်ပြရန် အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ကို ပြောကြားစေရပါမည်။ အခြားအဖွဲ့ များ နားထောင်ပြီး အကြောင်းအရာအပေါ်တွင် သူတို့၏သုံးသပ်ချက်ကို ထည့်သွင်းလျက် တင်ပြမှုအတွက် တုံ့ပြန်မှု ပေးပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သင်တန်းနည်းပြသည် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် သို့ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ထိန်းသိမ်းရန် ကျစ်လျစ်သောအကြံပြုချက်များကို ပေးရပါမည်။

အပိတ်စကားဝိုင်း

အကျဉ်းချုပ်: ဤအပိုင်းသည် တက်ရောက်သူများက အခြားတက်ရောက်သူများကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် သူတို့၏ ဆန္ဒများကိုထုတ်ဖော်ရန် နေရာပေးသော အပိတ်စကားဝိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ပံ့ဆောင်မှု:

သင်တန်းနည်းပြသည် ကျောက်တုံးဖြူလေးများဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံဖော်ပြီး တက်ရောက်သူများကို စက်ဝိုင်းအနီးတွင် ထိုင်စေပါ။ တက်ရောက်သူတစ်ဦးချင်းစီကို ဖယောင်းတိုင်ငယ်လေးများကို ပေးပါ။ သူတို့သည် ဖယောင်းတိုင်ကို မီးထွန်း၊ သူတို့၏ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ဆန္ဒကို ဖော်ပြစေပြီး ကျောက်တုံးများအတွင်းသို့ ဖယောင်းတိုင်ကို ထည့်စေပါ။

တက်ရောက်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံ ထိုင်စေ၍ ဖယောင်းတိုင်အလင်းဖြင့် ဆုတောင်းစေပါ။



သင်တန်းနည်းပြ၏ မှတ်စုများ:

အပိတ်စကားဝိုင်းအပြီးတွင် သင်တန်းနည်းပြသည် စီစဉ်သူကို တက်ရောက်သူများအား တုံ့ပြန်မှုစာတမ်း(စာရွက်ဖြင့် သို့ အွန်လိုင်းလင့်)ကို ဝေပေးရန် ပြောပါ။

တုံ့ပြန်မှုစာတမ်းပုံစံ နမူနာ:

ချစ်လှစွာသော တက်ရောက်သူ ရှင့်/ ခင်ဗျာ၊

ကျန်းမာသူခွမ်းဆောင်မှုတည်ဆောက်ခြင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ [စီစဉ်သူ၏ နာမည်]သည် အနာဂတ်တွင် ဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်ခြင်းအပါအဝင် သင်နှင့် အခြားတက်ရောက်သူများကို အကူအညီဖြစ်စေသော ဤဆွေးနွေးအပေါ်တုံ့ပြန်မှုအား သိချင်ပါသည်။ ထပ်မံ၍ အောက်ပါလုပ်ဆောင်မှုများမှတစ်ဆင့် သင်နှင့် ဆက်လက်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လိုပါသည်။

အမည် :

အီးမေးလ် :

နိုင်ငံ :

အပိုင်း ၁: အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှုရေးရာ (တိုင်းတာမှု ၁= လွန်စွာစိတ်ပျက် သို့ တိုင်းတာမှု ၂= လွန်စွာ ကျေနပ်)

- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲစီစဉ်သူနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ပို့ဆောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ကျွေးမွေးသော အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ တွေ့ဆုံမှုအခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ကြာချိန်နှင့် အချိန်ဇယားနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်မျှကျေနပ်ပါသနည်း။

ကျေးဇူးပြု၍ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်မှုရေးရာအတွက် တိုးတက်စေရန် မှတ်ချက်များ သို့ အကြံပြုချက်များပေးပါ။

- အပိုင်း ၂။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ၏ အကြောင်းအရာနှင့် သင်ကြားပို့ချမှု ဖြစ်စဉ်
- ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်/ ထိန်းသိမ်းသင့်သော သင်အကြံပြုဆုံးအပိုင်းကို ပြောပြပါ။
- အနာဂတ်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်တို့ကို တိုးတက်စေသင့်သနည်း။
- သင့်ဘဝအတွက် ဤဆွေးနွေးပွဲတွင် သင်လေ့လာခဲ့သော အဖိုးအတန်ဆုံး(အယူအဆ သို့ မူဘောင်)ကို ပြောပြပါ။
- ဤဆွေးနွေးပွဲတွင် သင်လေ့လာခဲ့သော တန်ဖိုးအရှိဆုံး အလေ့အကျင့်များ/ စွမ်းရည်များ/ အရာများကို ပြောပြပါ။

အပိုင်း ၃: အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုများ

1. သင့်ကိုယ်ပိုင်နေရာ/နိုင်ငံရှိ အလုပ်ဆီသို့ မည်သည့်အရာများကို ယူဆောင်သွားမည်နည်း။ သင်မည်သို့ ယူဆောင်သွားမည်နည်း။
2. သင့်အဖွဲ့နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာသူကိုတည်ဆောက်ရန် သင်ခန်းစာနှင့် ဗွီဒီယိုသင်ခန်းစာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်အသုံးပြုပါမည်လား။ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါက သင်ခန်းစာနှင့် ဗွီဒီယို သင်ခန်းစာများကို အသုံးပြုရန် မည်သို့စီစဉ်ထားပါသနည်း။ မည်သူများသည် သင့်ပရိသတ်များဖြစ်မည်နည်း ကျေးဇူးပြု၍ သူတို့၏ ကျား၊မဖြစ်တည်မှု၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ နေရာ၊ နောက်ခံအကြောင်းအရာစသည်တို့ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ။
3. တက်ရောက်သူများအတွက် လစဉ်ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုရှိပါမည်။ အွန်လိုင်းမှစစ်ဆေးမှုတွင် သင်မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ပါဝင်စေလိုပါသနည်း။

အကိုးအကားများ

African Institute for Integrated Responses to VAWG and HIV/AIDS (AIR), Hope Chigudu and Rudo Chigudu, (2015). *Strategies for Building An Organisation with A Soul* <http://airforafrica.org/wp-content/uploads/2015/08/Strategies-for-Building-an-Organisation-with-Soul-WEB.pdf>

Capacitar, Patricia Mathes Cane, Ph.D. (2005). *Capacitar Emergency Response Tool Kit*

Carnegie United Kingdom Trust, Raji Hunjan and Jethro Pettit, (2011). *Power: A Practical Guide for Facilitating Social Change* https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change_0.pdf

The Participation, Power and Social Change team at the Institute of Development Studies, University of Sussex. *Power Cube, Understanding Power for Social Change* <https://www.powercube.net/>