

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

၁၅၊ ၈၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ထာဝရ ဓမ္မရိပ်သာ

ဆရာတော် (၁၉) ပါးနှင့်အတူ သင်တန်းကျင်းပသည်။
၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၁၅) ရက်နေ့ နေ့လည်ပိုင်း

စတင်၍ လေ့လာသူများနှင့် မိတ်ဆက်သည်။ ထို့နောက် ဘုံသဘောတူညီမှုကို မိတ်ဆက်သည်။ ဥပမာများပေး၍ ဘုံသဘောတူညီချက်ကို ထုတ်ယူသည်။ Facebook ပေါ် တင်သည့်ကိစ္စများကို မည်ကဲ့သို့ ယူဆသနည်း စသဖြင့် အစကို ဆွဲထုတ်သည်။

ဆရာချန်ချိန်းမှ လေ့လာသူ ဦးပဇင်း (၂) ပါးရောက်နေခြင်း ကိစ္စအပေါ် အဆင်ပြေမှု ရှိ မရှိ မေးပါသည်။ နံနက်အချိန်တွင် ပြောခဲ့သော သင်တန်းကို ဘာကြောင့် ရောက်လာခဲ့သလဲ ဆိုသည်ကို ပြန်လည် ဆေး ဆွေးနွေးရန်အတွက် တဖွဲ့ကို လေးပါး ဖွဲ့သည်။ သုံးလေးကြိမ်မျှ ဆွေးနွေးပွဲများ လုပ်မည်။ မမေးခင် မေးခွန်းများကို စဉ်းစားထားစေသည်။ နှစ်မိနစ်လောက် စဉ်းစားစေသည်။

မိမိအဖွဲ့ထဲတွင် တဦးလျှင် မေးခွန်းတစ်ခုစီ ရှိ၍ အခြားသူအား မေးနိုင်သည်။ မေးလာသည့် မေးခွန်းကို မဖြေပဲ နေနိုင်သည်။ အဆင်ပြေသလို လေးပါးတွဲထိုင်စေသည်။ ထို့နောက် ထိုလေးပါးကို ၁၅ မိနစ်ကြာ ဆွေးနွေးစေပြီးနောက် ဝိုင်းလှည့်စေသည်။ အတူ မထိုင်ဖူးသည့် အခြားသူများနှင့် ထပ်မံ၍ တွဲစေကာ ၁၅ မိနစ် မေးခွန်းအသစ်ဖြစ်စေ မေးခွန်းဟောင်းဖြင့် ဖြစ်စေ ထပ်ဆွေးနွေးစေသည်။ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်သည်။

ထို့နောက် အားလုံးဝိုင်းထိုင်စေသည်။ ထို့တွင် အဖွဲ့အတွင်း မေးခွန်းများ မေးဖြစ်တဲ့အတွက် တအံ့တဩ ဖြစ်လိုက်ရတဲ့ အချက်။ ထူးခြားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာတဲ့ အချက်။ အကြံဉာဏ်ရတဲ့အချက်များကို ထပ်မံ၍ ဆွေးနွေးစေသည်။ အားလုံးဝိုင်းထိုင်ရင်း ဆင်းရဲမဲ့တေမှု ပပျောက်ဖို့၊ ယဉ်ကျေးမှု မပပျောက်ဖို့၊ ကလေးတွေ စာဖတ်ဖို့ စသည်တို့ကို တင်ပြဆွေးနွေးကြသည်။

ဆရာတော် တပါးမှ မေးခွန်းကို ချပြပြီးနောက် အဖြေကိုလည်း ချပြသဖြင့် ဆရာချန်ချိန်းမှ အခြားဆရာတော်များအားလည်း မိမိမေးခွန်းကို ချပြချင်သလားဟု မေးသည်။ ချန်ချိန်းနှင့် ချင်းမှ

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

အတူတွဲထိုင်၍ ပံ့ပိုးကြသည်။ ဆရာတော်တပါးမှ ကိုရင်လေးများ နည်းလာသည့်ကိစ္စကို တင်ပြသည်။ ထိုအခါ အချို့ အဖြေကို ဖြေပြချင်လာ ဖြေနိုင်သည်ဟု ပြောပါသည်။ ဆရာတော်များမှ ခေတ်လူငယ်နှင့် သံဃာများအခန်းကဏ္ဍကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးကြသည်။ ဆရာတော်တပါးမှ ပါဠိဖြင့် ဘွဲ့ရသူ အလုပ်မရ ဟုဆွေးနွေးမှုအပေါ် ဆရာမမှ ရုပ်လုံးပေါ်လာသည်ဟု ထင်ပါသည်။ ထိုအချက်အပေါ် ဆွေးနွေးလိုသူများ ရှိပါသလားဟု မေးပါသည်။ အဖွဲ့ငယ်နှင့် ဆွေးနွေးနေရာမှ အဖွဲ့ကြီးဖြင့် ဆွေးနွေးရာတွင် အဖွဲ့ငယ်တွင် မပြောခဲ့ရသည်များ ရှိပါက ပြောနိုင်ပါသည်။

ဆရာမှ နည်းလမ်းလေး တခု သုံးချင်ပါသည်။ စကားလက်ဆုံကျခြင်း ဆိုသည့် နည်းဖြင့် သွားမည် အဆင်ပြေ မလားဟု မေးပါသည်။ ဆရာတော်တပါးမှ မြန်မာရဟန်းတော်အပေါ် ဆရာတွေ ဘယ်လို မြင်သလဲဟု မေးပါသည်။ ဆရာမှ မြန်မာကို လေးကြိမ်ရောက်ဖူးသည်။ ထိုင်းဘုန်းကြီးနှင့် ယှဉ်လျှင် မြန်မာဘုန်းကြီးက သဘောကောင်းသည်။ ဘာသာရေးအပေါ် လေ့လာလိုက်စားမှု အားကောင်းသည်။ လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဆက်ဆံမှုအပေါ်လည်း အတားအဆီး သိပ်မရှိပေ။ ရပ်ရွာအမှုကိစ္စတွင်လည်း ပါဝင်သည်။ ထိုင်းတွင်တော့ ဘုန်းကြီးများ သည်ဟာ သည်ဟာ မလုပ်ရ ဆိုသည့် စည်းကမ်းများ များသည်။ နောက်တပိုင်းတွင် မြန်မာ ဘုန်းကြီးများ စိန်ခေါ်မှုမှာ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း ပြောင်းလဲနေမှု ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှုများ ဝင်ရောက် လာနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာဘုန်းကြီးများ ပြင်ပအကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာသင့်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ ထိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာက ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ကျဆင်းနေပြီ ဖြစ်သည်။ ဘုန်းကြီးမှ ဦးဆောင်မှု မပေးနိုင်သည့် အပြင် ဘုန်းကြီးအချင်းချင်း ကဏ္ဍတွင်လည်း ပြုသနာကြီးဖြစ်နေရသဖြင့် မြန်မာဘုန်းကြီးများ ပြင်ပ ဗဟုသုတ ပိုမိုလေ့လာသင့်သည်။ နောက်တခုမှာ မြန်မာဘုန်းကြီးများ လေ့လာသင်ယူနည်းများ ပြောင်းလဲ လဲသင့်ပါသည်။ မြန်မာတွင် အစဉ်အဆက် ခံယူလာခဲ့ကြသည့် သင်နည်းကို လက်ခံထားတုန်း ဖြစ်သည်။ ထိုသင်နည်းများ လည်းကောင်းပါသည်။ သို့သော်လည်း လေ့လာသင်ယူနည်းကို သင်ကြားသင့်ပါသည်။ ထိုင်းတွင် ဆရာတော် ပလ္လင်ပေါ် ရောက်သည်နှင့် တရားနာသူများ အိပ်ပျော်နေကြပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်ကြားနည်း ကို သင်သင့်ပါသည်။

ဆရာမမှ မြန်မာဘုန်းကြီးများကို အမွန်းတင်ချင်သည့် အချက်မှာ မြန်မာဘုန်းကြီးများက ဆက်ဆံရလွယ် သည်ဟု ထင်ပါသည်။ မြန်မာဘုန်းကြီးတွေက တော်တော်ကြင်နာတတ်သည်ဟု မြင်ပါသည်။

မေးခွန်းမေးသည့် ဆရာတော်မှ ထိုင်းတွင် ဘုန်းကြီးနှင့်လူ ဘာကြောင့် ကွာဟမှု မြင့်မားသွားရသလဲဟု မေး မေးသည်။ ထိုင်းတွင် သံဃာ အဖွဲ့အစည်းမှုစနစ်ကြောင့်ဖြစ်ရပါသည်။ ထက်အောက် အဖွဲ့အစည်းစနစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘွဲ့တံဆိပ်ရခြင်းအပေါ် မူတည်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ နှစ်စဉ်အလိုက် ရသည့်ဘွဲ့ကြောင့် အဆင့်အတန်းများ ကွဲပြားလာသည်။ နာမည်ကြီးမှုနှင့်လည်းဆိုင်ပါသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

နာမည်ကြီးလေလေ သူများထက် အဆင့်မြင့်သည်ဟု ထင်လာလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံး အနတ္တ သဘောတရားကိုပင် မအောက်မေ့နိုင်တော့ပေ။ မြန်မာမှာကော ရှိပါသလားဟု မေးသည်။ အချို့က ရှိပြီး အချို့က မရှိဟု ဖြေပါသည်။ ဤတွင် ဆရာတော်ကြီးတပါးအား သာမန်အရပ်သား ဝတ်ချလည်း စကားပြန်ပြောလေ့ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘုန်းကြီးတွေ အဆင့်ကွဲသွားအောင် တကာ တကာမတွေ့က သာခွဲလေ့ရှိပါသည်။ မြန်မာတွင်တော့ စာထက် ဝါကို ပိုအရေးပေးပါသည်။

မြန်မာဘုန်းကြီးများလည်း ထိုင်းဘုန်းကြီးများထံ သင်ခန်းစာ ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုင်းဘုန်းကြီးများကလည်း သင်ခန်းစာ ကောင်းကောင်းကြီး ပေးနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ ပြောင်းလဲလာသည့် ခေတ်တွင် ထိုင်းဗုဒ္ဓ ဘာသာလို အဖြစ်မခံကြဖို့ ပြောပါသည်။ ထိုင်းတွင် လူငယ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအပေါ် စိတ်ဝင်စားလာစေဖို့ မည်ကဲ့သို့ လုပ်နေသနည်းဟု မေးရာ အတော်အားနည်းသည်ဟု ပြောပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာချန်ချိုင်းလည်း တက္ကသိုလ်မှ အလုပ်ထွက်ခဲ့သည်။ အောက်ဆုံးထိ ကျသွားလျှင်တော့ ပြန်တက်လာမည်ဟု ထင်ပါသည်။

ပံ့ပိုးသည့် အစီအစဉ်မှာ Dialogue ဟု ပြောခဲ့သော်လည်း အပြန်အလှန်မေးခွန်းမေးခြင်းသို့ ရောက်သွားသည်။ ထို့နောက် ဆရာတော်တပါးမှ ထိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ တိုးတက်လာအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်နေကြသည်ကို ဆက်လက်ရှင်းပြပါသည်။ ဆရာမှ သူပြောခဲ့သည့် ဘွဲ့အထပ်ထပ် ရသည့် ဆရာတော် အကြောင်းကို ပြန်လည် ဆက်ပြောပါသည်။ ထိုဆရာတော်ထုတ်ဝေခဲ့သည့် စာအုပ်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုဆရာတော်မျိုး ရှိနေခြင်းက ထိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ ထပ်မံတိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုင်းတွင် ဘုန်းကြီးများက You Tube တွင် တရားဟောပါသည်။ ထိုတရားများကို နာနိုင်ပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် ထိုကဲ့သို့ ပြု၍ သာသနာပြုနိုင်ပါသည်။ Facebook ပေါ်တွင် တရားများ ဖြေကြားပေးသည့် ဆရာတော်များ ရှိသည်။ တပတ် တကြိမ် တရားဟောသည်။ မေးခွန်းများကိုလည်း စနေနေ့ မတိုင်ခင်အထိ မေးမြန်းထားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း သာသနာပြုနိုင်ပါသည်။

နေ့လည်ပိုင်း ခေတ္တနားပြီးနောက် မေးခွန်းများအာလုံးကို ခေတ္တရပ်နားလိုက်ကြောင်း ဆရာချန်ချိုင်းမှ ပြောသည်။ ဆွေးနွေးလိုက်သည့် အချက်များထဲတွင် အချက်များစွာ ပါပါသည်။ ထိုထဲမှ အချက်ကျသည့် အချက်ကို ဆွေးနွေးလိုသည်။ လူငယ်နှင့် ဘာသာရေး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စသည်ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးချင်သည်။ အရှင်ဘုရားတို့ ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း မျက်မှောက်ခေတ်ရောက်အောင် မည်ကဲ့သို့ ဆွေးနွေးမည်နည်းကို သိချင်ပါသည်။

သံယာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

Process Work

ဗုဒ္ဓတရားတွေကို ဟောကြားသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့နည်းဖြင့် ဟောကြားမည်ဆိုသည်ကို သရုပ်ပြပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်းပြုလုပ်သွားမည်။ ဘုရားရှေ့တွင် ဘုန်းကြီးတပါးအနေဖြင့် သရုပ်ဆောင်မည်။ အောက်တွင် တရားနာသူများက လူငယ်တစ်ယောက် ဗုဒ္ဓဘာသာကို မသိသူတယောက် ပါဝင် သရုပ်ဆောင်မည်။ လူနှစ်ယောက်ရှိမည်။ ထိုသရုပ်ဆောင်စဉ်အတွင်း တချို့က သက်တောင့် သက်သာ ရှိချင်မှ ရှိမည်။ ဘေးမှ ကြည့်နေသူများကလည်း သရုပ်ဆောင်များကို အားပေးနေကြမည်။

ဘုန်းကြီးနေရာ သရုပ်ဆောင်ရသူက တရားဓမ္မဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း စသည်ကို ဟောပြောမည်။ တရားနာသူက ဘယ်လို ခံစားနေရသည်ကို သရုပ်ပြမည်။ သရုပ်ဆောင်သည့် Role ကို ကြိုက်သလို နေရာယူနိုင်သည်။ ဟောသည့်နေရာ နာသည့်နေရာ ကြိုက်သည့်နေရာတွင် ထိုင်နေနိုင်သည်။ မိမိကြိုက်သည့် အဆိုများ ရှိခဲ့လျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်း ရပ်ပြနိုင်သည်။ တရားဟောသည့်နေရာမှ ကြိုက်လွန်းလျှင် တရားနာသည့်နေရာကိုလည်း ချက်ချင်း နေရာရွှေ့နိုင်ပါသည်။

“အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား” ဟုမေးကာ ဘုန်းကြီးနေရာ သရုပ်ဆောင်ရန် ဘုန်းကြီး သုံးပါးကို ပင့်သည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း စသည့်ပြင်ပ အပြုအမူများ မပြုရန် လိုပါသည်။ အဓိကမှာ တရားတော်များ လူတွေဆီရောက်အောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကြမည်ကို လေ့ကျင့်ရန်သာ လိုပါသည်။ တရားနာသည့် နေရာမှ လူငယ်တယောက်၊ စီးပွားရေးသမားတယောက်၊ အရက်သမားတယောက် စသဖြင့် ကြိုက်သလို သရုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အပြင်မှ ပံ့ပိုးသူကလည်း လိုအပ်လျှင် ပါဝင်ပါမည်။ ဒီကဏ္ဍတော်လောက်ပြီ ဆိုသည့် မျိုးလည်း ပါချင်ပါမည်။

စီးပွားရေးသမားတယောက်ကလည်း စီးပွားရေးသမားသဏ္ဍာန်သရုပ်ဆောင်နိုင်သလို လူငယ်ကလည်း လွတ်လပ်စွာ သရုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဆရာတော်နှစ်ပါးကလည်း အကူအညီလိုအပ်ပါက အခြားသူကို အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ဆရာတော်အား (၁) မိနစ်တိတိ တရားဟောပါမည်။ တရားနာသည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းသမားနှင့် လူငယ်တယောက်ကလည်း ဘယ်လို ခံစားမည်ဆိုသည်ကို ပြသရပါမည်။ ဆရာတော်တပါးမှ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းကို စတင်ဟောကြားသည်။ ထိုအခြင်းအရာကို ဆရာမှ ပြေးလာကာ ထိုအချက် အရေးကြီးကြောင်း ပြောဆိုကာ သူတို့၏ ခံစားချက်နှင့် ဘာသာရေးနှင့် စီးပွားရေး အဆက်အစပ် ရှိမရှိ မေးသည်။ စီးပွားရေး သမားက တရားဟောစဉ် တရားကို စိတ်မဝင်စားနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြောင်း ပြောပါသည်။ ထို့နောက် အခြားတပါးကိုလည်း မေးစေသည်။ ဘာသာပြန်မှုကို တိတိကျကျ နားထောင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

စီးပွားရေးသမား၊ လူငယ်နေရာတွင် ဆရာတော်အား အစားထိုး နေရာဝင်ယူစေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စဉ်

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

အတွင်း စီးပွားရေးသည်လည်း စီးပွားရေးသမားပီပီ ပြောဆို ဆက်ဆံရမည်။ လူငယ်လည်း လူငယ်ပီပီ ဝင်စား ရမည်။ ဆရာတော်ကလည်း ထေရ်ကြီး ဝါကြီး ဆရာတော်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ရှေးဦးစွာ ဆရာတော်ကို တရားတမိနစ် ဟောကြားစေပါသည်။

သရုပ်ပြသည့် အစီအစဉ်အတွင်း လိုအပ်သည့် အချက်ကို ရောက်ချင် ရောက်ပါမည်။ ရောက်လျင်လည်း ရောက်မည်။ အပြန်အလှန် သရုပ်ပြရသည့် အတွင်း မည်သို့ ခံစားရသည်ကို တဦး တကဏ္ဍစီမေးပါသည်။ ဆရာတော်တပါး၏ ခံစားချက်က ဖော်မြူလာအတိုင်း တရားဟောနေ၍မရ။ လိုအပ်သည့်သူကို လိုအပ်သလိုသာ ဟောကြားပေးသင့်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ လူငယ်တွေလည်း ဆရာတော်ပြောသည်ကို စိတ်ဝင်စားချင်မှ စိတ်ဝင်စားပါမည်။ စသဖြင့် မိမိသရုပ်ဆောင်သည့်နေရာအလိုက် ခံစားချက်ကို မေးမြန်းသည်။ ဆရာတော်များမှ သူတို့အတွေ့အကြုံနှင့်တကွ ရှင်းလင်းဖြေကြားသည်။ စောင့်ကြည့်သူများ ကလည်း မိမိထင်မြင်ချက်ကို ပြောနိုင်ပါသည်။

ညနေပိုင်း အစီအစဉ်

တောင်ကြီးမြို့၊ ပလီလင်းကျေးရွာအနောက်ဘက်ရှိ ထာဝရ ဓမ္မရိပ်သာ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွင် ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော ပရိယတ္တိစာချဆရာတော်များအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်းတော်၏ ညပိုင်း အစီအစဉ်ကို ဆရာချန်ချိန်းနှင့် ဆရာမဂျိန်းမှ ပြန်လည်ကြိုဆိုကြောင်း ပြောဆို၍ နှုတ်ခွန်းဆက်သည်။

နေ့လည်တွင် ပြုလုပ်သွားသည့် Role Play သည် အလွန် အခြေခံကျသော သင်ခန်းစာ တခု ဖြစ်သည်။ မိမိအနီးတွင် ရှိနေသော ပြဿနာများကို လွယ်ကူစွာ အဖြေရှာခြင်း ဖြစ်သည်။ သရုပ်ပြခဲ့သည့် ဆရာတော် လေးပါးကို တွေ့ရ ပါမည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မများကို လိုအပ်နေသော လူတွေထံ မည်ကဲ့သို့ ပို့ဆောင်မည်နည်း ဆိုသည့် အချက်ကို ပြသခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြားဆရာတော်များလည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွင် မြင်လိုက်သည့် အနေအထားကို ပြောစေသည်။ သရုပ်ပြမှုနှင့် တရားတော်များကို လူများထံ မည်ကဲ့သို့ ရောက်အောင် ပို့မည်နည်း ဆိုသည့် နည်းလမ်းများ ရှိလျင်လည်း စဉ်းစားပြောဆိုဆွေးနွေးစေသည်။ ဆရာတော်များ ဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာမဂျိန်းက အနည်းငယ်ဖြည့်စွက် ပြောဆိုသည်။

တင်ပြမှုအကြား အချင်းချင်း အနည်းငယ်မျှ တင်းမာသယောင် ရှိလာသည့်အခါ ဆရာချိန်းမှ ဝင်ရောက်၍ ခေါင်းစဉ်ကို ပြန်တည့်မတ်ပေးသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ဆရာမဂျိန်းမှ သူမထံတွင် အကြံနှစ်ခုရှိသည်။ ထိုအကြံကို လက်ရှိ အများရှေ့တွင် ဆွေးနွေးလိုသည်ဆိုကာ ဆရာတော်များအား ဆက်ဆွေးနွေးစေမလား။ သို့တည်းမဟုတ် ပညာရေး သဘောတရားကို ပြောပြကြရအောင် လားဟု ဖြစ်သည်။ ချိုင်းမှ "ငါ့မှာတော့ တတိယနည်းလမ်း ရှိမယ်ထင်တယ်" ဆိုကာ နည်းစနစ်ဖြင့် ထပ်မံဆွေးနွေးပေးခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ဆိုကာ ပညာရေးသီအိုရီ ချပြပြီးမှ လက်ရှိ ဖြစ်နေသော အငြင်းအခန်ကို ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောဆို ပြီး၍ သီအိုရီကို ချပြသည်။

ပညာရေး သဘောတရား

Process work သည် စိတ်ပညာကို အခြေခံကာ ပေါ်ထွက်လာသည်။ ဤနည်းလမ်းကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူသည် အရှေ့တိုင်း ပညာရပ်ကိုလည်း လိုက်စားခဲ့သည်။ ဤနည်းစဉ်ကို နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ပထမဆုံး ကျင့်သုံးခဲ့သည့်နယ်ပယ်မှာ စိတ်ကုထုံး နယ်ပယ်တွင် ဖြစ်သည်။ ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးကနေ၍ ရှင်းပြနိုင်သည်။ Process work သည် ဖြစ်စဉ်ကို အခြေခံသည်။ ဖြစ်စဉ်ကို အလေးထားခြင်းဆိုသည်မှာ အစိတ်အပိုင်းကို မကြည့်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို ခြုံငုံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ ဖောင်သည် ဤဘက်ကမ်းမှ ဟိုဘက်ကမ်းသို့ ကူးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အင်ဂျင်သည် ထိုဖက်ကမ်းကို ရောက်စေနိုင်သည့် စွမ်းအင် ရှိရမည်။ သို့သော် လမ်းတွင်တော့ ရေလှိုင်း မှန်တိုင်း စသဖြင့် ရှိနိုင်သည်။ ထိုအခါ ဖောင်က လမ်းကြောင်း ပြောင်းကာ အခြားနေရာသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ မူလ ရည်ရွယ်သည့် နေရာသို့ မရောက်ဘဲ အခြားနေရာသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

ထိုအခြင်း အရာကိုပြပြီးနောက် ဗုဒ္ဓ ဓမ္မကို ဤမှာဘက်ကမ်းမှ ဟိုမှာ ဘက်ကမ်းကို ပို့သည်ဆိုပါစို့။ လှိုင်း မှန်တိုင်း ဆိုသည်မှာ ခုနက စီးပွားရေးသမား လူငယ် တခုခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုအားကြောင့် နယ်ပယ် ပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကိုပို့ဖို့ နည်းလမ်းတခုကို ထပ်မံ၍ သုံးကာ ပို့နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကို လူတွေထံ ပို့သည့်အခါ လူတွေ၏ လူငယ်ဖြစ်ခြင်း၊ စီးပွားရေးသမားဖြစ်ခြင်း စသည့် ဖြစ်ခြင်းက မိမိလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ပါက ပြောင်းလဲပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းလမ်းများစွာကို လည်း စဉ်းစားရမည်။ Process work ၏ ကြွေးကြော်ချက်မှာ အနှောင့်အယှက်နှင့် အလုပ်လုပ်ရပါလိမ့်မည် ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အနှောင့်အယှက်ကတော့ အမြဲရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကို လူထံပို့သည့်အခါ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးနေသူ၊ အရက်သမား စသဖြင့် အနေအထား အမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံနိုင်သည်။ မိမိနည်းလမ်းအတိုင်းသာ ဆက်ပို့နေပါက ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် လူတွေထံ မရောက်ဘဲ ပုံပျက်သွားနိုင်သည်။ အားကလည်း အနေအထား ပြောင်းပြီး ရှိနိုင်သည်။ လူတွေထံ ဘာကြောင့် မရောက်သလဲဆိုသည့် အချက်ကို ကြည့်ပြီး တဖက်ကို အားထည့်ကာ ကြည့်ကြည့်နိုင်သည်။ ဥပမာ တရားဟောသူ နေရာမှနေကြည့်ခြင်းနှင့်အတူ တရားနာသည့်ဘက်မှ နေ

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

နေကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ နည်းလမ်း တို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့်သွားသည့် နည်းလမ်း ရှိသလို ကွေ့ဝိုက်၍ သွားသည့် နည်းလမ်းလည်း ရှိကြောင်း ပြသခဲ့ခြင်း ပြောဆို ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အဓိက အချက်မှာ ဆက်စပ်နေသည့် အချက်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေသနည်း ဆိုသည်ကို ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား ပြန်လည်ဆွေးနွေး လိုသလား မေးကာ ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေသည်။ ဤနည်းသည် ဗုဒ္ဓ၏ နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြသည်။ ထို့နောက် ရာဟုလာ၊ အင်္ဂုလိမာလ စသည်ကို ဥပမာထား၍ ဗုဒ္ဓသည် လူအမျိုးမျိုးကို တရားပြနိုင်ခဲ့သည်။ လူအမျိုးမျိုး၏ လေ့စရိုက်ကို လေ့လာနိုင်ခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ကြံခဲ့သည့် သမာဓိအားကလည်း ဘုရားကို ပံ့ပိုးပေးလျက် ရှိသည်။ ဤအခြင်းအရာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသည် သူတရားဟောမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထဲသို့ ဝင်စား၍ နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးကာမှ တရားဟောခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘုရားသည် သူ့အား သတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ နေရာကို ဝင်ရောက် ခံစားနားလည်၍ တရားကို ဟောပေးနိုင်ခဲ့သည်။

သင်ခန်းစာ တခုဆက်လက်သွားရန် ချိုင်းနှင့် ဦးပဇင်းတပါး သရုပ်ပြပါမည်။ ကိုယ်တွေ့ကြုံရသည့် အနောက် အယုတ်နှင့် အားမည်ကဲ့သို့ ယူရမည်ကို သရုပ်ပြကာ သင်ခန်းစာကု ဆက်ချင်ပါသည်။ ကိုယ်တွေ့နေသည့် အနောက်အယုတ်ကို မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမည်ကို ပြသမည့် နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ မပြီးသေးသည့် တရားတော်များကို လူတွေထံ ရောက်စေမည့် နည်းလမ်းကို ဆက်လက် ဆွေးနွေး လိုသည့် ဆွေးနွေးချက်ကို တချိန်ချိန်တွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးမည် ခုတော့ ခဏရပ်ထားမည် ဆိုလျှင် သဘောတူ ပါသလားဟု မေးသည်။ မစောင့်နိုင်ဘူး ဆိုသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိမရှိကိုလည်း မေးသည်။ ယခုတော့ သရုပ်ပြမည်။ သရုပ်ပြချက်ကို နောက်နေ့တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည်ဆိုလျှင် သဘောတူပါသလား ဟုမေးပါသည်။

ဆရာတော်တပါးမှ သူ့အား ဖြစ်နေသည့် အနှောင့်အယှက်ကို တင်ပြဆွေးနွေးလိုသည်ဆိုကာ ကြားဖြတ် ဆွေးနွေးပါသည်။ ဤပြဿနာကို သရုပ်ပြရင်း အဖြေရှာချင်လျှင် ရှာနိုင်သလို နောက်နေ့မှ တခြားသူများနှင့် အဖြေရှာကြည့်မလား ဟုမေးသည်။ ဆရာတော်မှ သရုပ်ဆောင်ပြပါမည်ဟု မိန့်ကာ သရုပ်ပြမည်ဟု ဆိုသည်။

“ကျေးဇူးပါ။ ခုလို ပါဝင်ပေးတဲ့အတွက်”

“---”

“အခုလို ဝင်ထိုင်ပေးရတော့ ဘယ်လို ခံစားရလဲ”

“စိတ်လှုပ်ရှားပါတယ်။ နည်းလမ်းလည်း ရချင်တယ်”

စသဖြင့် မေးကာ နည်းလမ်း ရှာပေးပါသည်။ စသဖြင့် consoling လုပ်သည်။ ထို့နောက် ဤအခြင်းအရာ များကို နောက်နေ့တွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးမည်။ သရုပ်ပြမှုအတွင်း မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်သွားသည့်အချက်

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ပါမည်။ တဦးဦးကလည်း မိမိတို့ထံတွင် မည်သည့် အခက်အခဲများ ရှိနေသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ဆွေးနွေး
ပါမည်။ ညနေပိုင်း အစီအစဉ် ဤတွင်ပြီး၏။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ၁၆ ရက်
သင်တန်း ဒုတိယနေ့

ပထမဦးစွာ ဆရာန မှ တရားထိုင်သည်။ သတိနဲ့ ကပ်ဖို့ ပြောသည်။ ပြီးလျှင် သူ့ကိုသူ မိတ်ဆက်သည်။
ပြီးလျှင် နောက်ကျသွားသည့် အကြောင်းကို ပြောကာ ခရီးစဉ်၏ ရင်ခုန်ဖွယ်အကြောင်းကို ပြောသည်။
ထို့နောက် ဒီနေ့ သင်တန်းတက်ဖို့ စွမ်းအင်ကို စစ်ဆေးသည်။

“ဒီနေ့ သင်တန်းအတွက် ဘယ်လိုတွေ ခံစားနေရပါသလဲ”

“အဆင်ပြေပါတယ်”

“အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကို ပြောတာပါလဲ”

စသဖြင့် ဆက်လက်မေးမြန်းပြီး ရာသီဥတုကလည်း လူတွေအပေါ် စွမ်းအင်သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း ပြောပါသည်။ ဆရာနမှ “ဒီမနက် ငါအဆင်ပြေပါတယ်” ဟုဆိုကာ ပြီးနွမ်းသော အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုပြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ စကားနဲ့ နှုတ်အမူအရာစကားကလည်း ကွာဟပါသေးသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ထိုကဲ့သို့ အဖြစ်အပျက်များ များစွာ ရှိပါသည်။

ဆရာန မှ

“ဆွေးနွေးပွဲ မစခင် စိတ်ခံစားမှုကို ဝေမျှခြင်းဟာ ဘယ်လောက်ထိ အရေးပါပါသလဲ” ဟုမေးသည်။

အနည်းငယ် ဖြေဆိုကြသည်။ ထို့နောက် ဆရာနမှ ပါဠိလို “ဝေဒနာ” ဟုခေါ်ဆိုကြောင်း ပြောသည်။ အသိဉာဏ်ရဖို့ ကိုယ့်ဝေဒနာကိုလည်း ကောင်းကောင်းနားလည်ဖို့ လိုပါသည်။ ဆရာတော်များ ဖြစ်သည့် အလျောက် အားလုံးလည်း နားလည်ပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မနေ့ည Consoling အဆက်

မနေ့ညက သရုပ်ပြခဲ့ခြင်းသည် တဦးတယောက်အပေါ် ညအိပ်မပျော်စေဖို့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေခဲ့လိမ့်မည်။ တွေးစရာတွေ ပါဝင်ပါနေလိမ့်မည်။ (ဆရာချိုင်းမှ ဆရာမဂျိန်းကို ပြောစရာ ရှိပါသလားဟု ကြားဖြတ် မေးလေ့ ရှိပါသည်။) ထို့နောက် ညက ခံစားချက်ကို မေးသည်။ အားလုံး မဖြေသည့်နောက် မနေ့ညက သရုပ်ပြခဲ့သည့် ဆရာတော်အား မေး မေးမြန်းပါသည်။ နည်းလမ်းသစ်တခုကိုလည်း ထုတ်ပြောပါသည်။ နောက် ပါဝင်သရုပ်ပြခဲ့ သည့် အခြား ဆရာတော်တပါးအား မေး

မေးမြန်းသည်။ နောက် စောင့်ကြည့်လေ့လာသူများကို မေးမြန်းသည်။ စောင့်ကြည့်လေ့လာသူ တဦးမှ သူ၏ ခံစားချက်ကို ပြောပြရာ ဆရာချိုင်းမှ ထိုသူအား နှစ်သိမ့်အားပေး ဆွေးနွေးမှုတခု ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ (နှစ်သိမ့်အားပေးဆွေးနွေးသည့် အချက်များကို ချန်ထားပါသည်)

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

သင်တန်းသား ဦးပဇင်းတပါး၏ ဆရာ့အဆိုကို အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ငြင်းချက် ထုတ်ပြန်ပုံကို သဘောတူကြောင်းဖြင့် ပြန်လည် တုန့်ပြန်သည်။

နံနက် (၉:၁၅)

စည်းများဝိုင်းထားသည့် နေရာတစ်ခု သတ်မှတ်သည်။ ထိုနေ့က ကိုယ့်ထိုင်သည့် ကုရှင်လေးကို ယူ၍ ထကကာ သက်တောင့်သက်သာ လမ်းလျှောက်စေသည်။ ထိုနေ့က ထိုကုရှင်ကို ခေါက်စေသည်။ ပြီးလျှင် ထိုပေါ် ထိုင်စေသည်။ ထိုနေ့က မျက်စိကို အဝတ်စဖြင့် မမြင်အောင် ပိတ်သည်။ ပြီးလျှင် ကုရှင်ကို ခေါင်းအုံး လုပ်၍ လှဲအိပ်စေသည်။ သက်တောင့် သက်သာ အိပ်စေသည်။ တီးလုံး တခု ဖွင့်ပေးသည်။ အိပ်ချင်စိတ် မပေါ်အောင် သတိကပ်နေရပါမည်။ တီးလုံးတစ်ပုဒ်ကို ဆုံးအောင်ဖွင့်သည်။

လက်ရှိ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ဘာခံစားနေရလဲ ဆိုသည့် စကားလုံး တစ်လုံးကို ရွေးချယ် ထားစေပါသည်။ ထိုစကားလုံးကို ဝမ်းဗိုက်အလည်တည့်တည့် ထားထားမည်။ ထိုစကားလုံးသည် တဖြည်းဖြည်း ရင်ညွန့်ဆီ တက်လာသည်။ ထိုစကားလုံးသည် လည်မျိုဆီ ရောက်လာသည်။ ထိုစကားသည် ပြောချင်သည့် အနေအထားကို ရောက်လာသည်။ ထိုနေ့က မျက်လုံးပိတ်ထားသည်ကို မဖြုတ်ပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထထိုင်စေသည်။ ကိုယ့်လက်ချောင်းတွေ လက်မောင်းတွေကို ဆန့်ထုတ်ရင်း လမ်းလျှောက်မည်။ လမ်းလျှောက်ရင်း တပါးပါးနဲ့ ထိမိပါက ကိုယ်ထိလိုက်သည့် ထိုသူအား မိမိခုနုက ပြောချင်နေသည့် စကားလုံးကို ပြောစေသည်။ သူသေချာကြားအောင် ပြောစေသည်။ တိုးတိုးလေးမှ ဖြစ်ပါက တိုးတိုးလေး ပြောပါ။ ကျယ်ကျယ်ပြောမှ ဖြစ်ပါက ကျယ်ကျယ်ပြောပါ။ တပါးပြီး တပါး ဆက်၍ လမ်းလျှောက်ကာ ထိအောင် ပြုလုပ်ရင်း ပြောစေသည်။

ထိုနေ့က မျက်စိအပိတ်လိုက် နှစ်ပါးကို တတွဲရအောင် တွဲစေသည်။ ထိုနှစ်ပါးတွင် တပါးကို A တပါးကို B ခွဲစေသည်။ ပြီးလျှင် A ကို မျက်လုံးဖွင့်စေသည်။ ပြီးလျှင် A ကို ထောင့်တနေရာသို့ ခေါ်ဆောင်စေသည်။ ထို A သမားက အတားအဆီးတစ်ခုကို ဖြတ်စေသည်။ စကားလုံးဝ မပြောရ။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းဝိုင်းကို ပတ်စေသည်။ ထိုတွင် ကြိုးတစ်ချောင်း တားထားသည်။ ပြီးလျှင် စကားမပြောရတော့ဘဲ အခက်အခဲကို ဖြတ်ကျော်စေပါသည်။ ထိုနေ့က လှေကားအဆင်းများ၊ အခက်အခဲများ ဖန်တီးလျက် တလှည့်စီ ဖြတ်ကျော် စေပါတော့သည်။ အားလုံးပြီးပြီးသည့်နေ့က မိမိဆွေးနွေးလိုသည့်သူနဲ့ စိတ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်သည့် ခံစားချက် ပြောချင်သည့်အရာများကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ပြောစေသည်။ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပြီးနောက် ထပ်မံ၍ အဝိုင်း ကြီးပြုလုပ်ကာ ပြန်လည် ပြောဆိုစေသည်။ အချိန်ကို ၁၅ မိနစ်ယူပါသည်။ မိမိအတွေ့ကြုံများအား ပြောစေ ပြီးနောက် ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အရင်ကထက် ပိုရင်းနှီးလာတယ်လို့ ခံစားရသလား ဟုမေးကာ လက်ထောင်စေပြီး သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်သည်။ ခု လုပ်သွားသည့် စိန်ခေါ်မှု ပါဝင်သော ကစားနည်း သည်လည်း သင်ကြားနည်း တမျိုး

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသင်ကြားနည်းသည် မည်ကဲ့သို့ နည်းမျိုး ဖြစ်သနည်း မည်သည့်နေရာတွင် သုံးနိုင်သနည်း စသဖြင့် နှစ်ပါးတတွဲ ငါးမိနစ်ခန့် အချင်ချင်း ဆွေးနွေးစေသည်။ ပြီးလျှင် အဝိုင်းကြီးထဲ ပြန်လည်ဝေမျှရမည်ဟု ဆိုပါသည်။ မည်သည့် Tool ကို သုံးသွားသနည်းကို ပြန်လည် ဝေ ဝေမျှ စေသည်။ ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်ကြုံသင်ယူနည်း စသဖြင့် ဆရာတို့က ဖြည့်စွက် ပြောဆိုဆွေးနွေးသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

16, September, 2016, afternoon

တောဘင်ကြီးမြို့နယ်၊ ပလီလင်းကျေးရွာ၊ ထာဝရဓမ္မရိပ်သာ စာသင်တိုက်တွင် ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော သံဃာတော်များ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်းတွင် တင်ထားအပ်သော မှတ်တမ်း

Who am I?

မိမိ၏ စာအုပ်ထဲမှ စာရွက်အလွတ်တရွက်ကို ထုတ်လိုက်ပါ။ ထိုစာရွက်ကို နှစ်ပိုင်းခေါက်လိုက်ပါ။ တဖက်ခြမ်းတွင် ငါသည် ဖြစ်သည်။ ဟု ရေးသားရပါမည်။ တဖက်ခြမ်းတွင် ငါသည်..... မဟုတ် - ဟုမှတ်ထားရမည်။ ထိုအချက် ငါးချက်စီ ရေးသွားမည်။ ဥပမာ ငါသည် ဆရာကောင်း တယောက်ဖြစ်သည်။ ငါသည် ကြင်နာတတ်သည့်သူ တယောက် ဖြစ်သည်။ စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို နာမဝိသေ သနဖြင့် ဖော်ပြစေသည်။ တဖက်တွင် ငါက မြောက်ကြွ မြောက်ကြွ ပါမောက္ခ တယောက်မဟုတ်။ ငါက လိမ်တတ်တဲ့သူ တယောက်မဟုတ်။ စသဖြင့် ရေးသားသွားမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်စေပြီးနောက် မေးချင်သည့်သူများ ရှိပါက မေးနိုင်သည်။ လာရောက်ကူညီပေးပါမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ငါးမိနစ်ခန့် အချိန်ပေးသည်။ အားလုံးပြီးသော် နှစ်ပါး တတွဲတွဲစေသည်။ ပြီးလျှင် ပထမဦးစွာ "ငါသည် ဖြစ်သည်" ဆိုသည့် မိမိရေးထားသည့် အချက်ကို ဖြေးဖြေးချင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖတ်ပြ သွားပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြောပြသည့်အချိန်တွင် မိမိခန္ဓာကိုယ် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်ကိုလည်း သတိထားမည်။ ပြောသည့်သူနဲ့အတူ နားထောင်သည့်သူကလည်း ခန္ဓာကိုယ် မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို သတိထားစောင့်ကြည့်မည်။ တခြမ်းတည်းသာ လျှင် အရင်ဖတ်ပါ။ ဖတ်ပြရုံသာ ဖတ်ပြ စေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြောသည့်အချိန်တွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို မေးသည်။

နောက်တစ်ဆင့် ... ကိုယ်ရေးထားသည့် အချက်ကို ကိုယ့်သူငယ်ချင်းကို ပြန်လည် ဖတ်ပြရမည်။ ခံစားချက်၊ ကိုယ်အနေအထားကို သတိထားရမည်။ ငါသည် မဟုတ်။ ဆိုသည့် အပိုင်းကို ဖတ်ရမည်။ သို့သော် ငါသည် မဟုတ်တွင် မ ကိုဖြစ်ရမည်။ ဥပမာ ငါသည် လိမ်လည်တတ်သူ တယောက် မဟုတ်။ တွင် ငါသည် လိမ်လည်တတ်သူ တယောက်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖတ်သွားရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖတ်ပြီးနောက် ခဏနားရမည်။ ပြီးလျှင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ပြန်ကြည့်မည်။ ကိုယ့်အနေအထားကိုလည်း ပြန်ကြည့်ရပါမည်။

ထို့နောက် ခံစားချက်ကို မေးသည်။ အတွေ့အကြုံ၊ ဘယ်လိုနေလဲဟု မေးသည်။ အချို့က အစမှ ဖြစ်ပျက်သည့် အဖြစ်အပျက်များကို ပြောကြသည်။ ဆရာက မဟုတ်ကို ဖြုတ်လိုက်ရသည့်အချိန်

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ခံစားချက်ကို ထပ်မေးပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ခြင်းသည် နည်းလမ်းတစ်ခုကို ထပ်မံ ဖော်ထုတ်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ မူလဖြစ်စဉ်တွင် မိမိတွင် နေသားတကျ ဖြစ်နေသည့် အနေအထားကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ ငါသည် ဖြစ်သည် ဆိုသည့် အပိုင်းကို ဖော်ထုတ်ရတာ လွယ်သည်။ မိမိနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်သည်။ နောက်တပိုင်းတွင် ငါသည် ... မဟုတ် ဟု မိမိကိုယ်ကို မှတ်ယူထားသည့် အပိုင်းရှိသည်။ ဤအပိုင်းသည် ဒုတိယ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ဆိုးတာ ကောင်းတာ တခုခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဒုတိယဖြစ်စဉ်တွင် မဟုတ်တွင် မကို ဖြုတ်လိုက်ခြင်းသည် ပေါင်း ကူးခြင်း သဘောဖြစ်သည်။ မိမိအတွင်းမှာ ရှိသည့် အစွန်အဖျားကို ရောက်အောင် ပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤခံစား ချက်မျိုးကို အစွန်းရောက်နေသည့် ခံစားချက် ဖြစ်သည်။ အံ့ဩစိတ်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တွေ့ရှိချက်လည်း ဖြစ် လာနိုင်သည်။ လူတယောက်ထံတွင် အစိတ်အပိုင်း အများကြီး ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မိမိကိုယ်တွင်းတွင် အလွန်တော်တတ်သည့် အလွန်ကောင်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိနေသလို အလွန်ဆိုးသွမ်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ အင်္ဂုလိမာလ သည် တချိန်ထဲတွင် လူဆိုးဖြစ်သည်။ တချိန်တည်းတွင် လူကောင်း ဖြစ်သွားပါသည်။ လူတိုင်းထံတွင် အစွန်းရောက်နေမှု အမြဲရှိသည်။ လူတို့သည် ထိုကဲ့သို့ အစွန်းများစွာကို ကျော်လွှားရင်း လူဖြစ်လာကြ ရင့်ကျက်လာကြပါသည်။ သို့သော် တခုခုကို စွဲနေပါက ခက်ခဲသည့် အခြေအနေကို ရောက်ပြန်သည်။

တရားကို လူတွေ့ဆီ ရောက်အောင် ပို့မည် ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုန်းကြီးတို့၏ မူလ ဖြစ်စဉ်သည်။ သို့သော် တရားနာသည့်သူက ပုံစံတမျိုးဖြစ်နေခြင်းသည် ဒုတိယဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်စဉ်သည် မိမိကိုယ် တွင်းရှိနေသော ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ဗုဒ္ဓသည် လူတွေ့၏ စိတ်နေ စိတ်ထားကို ဝင်ရောက်ခံစား နားလည်ပေးနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓတွင် လူကြီးသူမ ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လူကြီးသူမ ဂုဏ်ရည် ရှိသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်၏ အခြေအနေကို နားလည်သည့် အနေအထားတွင် ရှိသည်။ အကယ်၍ အစွန်းကို ကျော်လွန်မသွားနိုင်လျှင် လူကြီးသူမ ဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် သွားနိုင်သည်။ အစွန်းသည် တောင်တခုဖြစ်လျှင် လူကြီးသူမဖြစ်ခြင်းသည် လိုက်တခု ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း မပြုသေးဘဲ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းတခု ထပ်သွားပါသည်။)

စာသင်ရာ၌ အခက်အခဲ (သရုပ်ပြခြင်း) Consoling, Coaching, Wellbeing and other

သရုပ်ပြပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်း သင်ခန်းစာများ သဘောတရားများကို ချိတ်ဆက်ပြသည်။ ပထမ စာသင်ရာ၌ ခက်ခဲသော ဦးပဇင်း၏ အခက်အခဲကို ဦးစွာ ထုတ်ပြစေသည်။ ထိုတွင် မူလဖြစ်စဉ်နဲ့ ဒုတိယ ဖြစ်စဉ်ကို ထုတ်ပြသည်။ ဘယ်ပုံစံကို အဆင်ပြေသလဲ ဘယ်ပုံစံက ကိုယ့်ကို အခက်ကြုံစေသလဲ

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

စသဖြင့် ဆွဲထုတ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အရာတော်တော်များများ ထွက်လာသည်။ ပုံဖော်ရလျှင် ဦးပင်းသည် အေးဆေးသည့် စာချဆရာတော် တပါးဖြစ်သည်။ သို့သော် အခက်ကြုံစေသည့် အခြေအနေမှာ ဘုန်းကြီးတပါးအနေဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ဝိနည်း) ကိုသင်ရာ၌ ဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေကို ပုံပြောင်းမှ ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို သိလိုက်သည်။ ဤအရာသည် အခြားနေရာများ၌လည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ မိန်းကလေး ကိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ရသည့်အနေအထားသည် အခက်ကြုံရသည့် အနေအထား ဖြစ်သည်။ လက်လှုပ်ရှား နေပုံ၊ ခဲတံ ကိုင်နေပုံ စသည့်အမှုအရာများသည် အခက်ကြုံနေရခြင်းကို ပြသသည့် လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သက်ပြင်းချလိုက်ခြင်းသည်လည်း အချက်ပြမှု ဖြစ်သည်။ ထိုအရာကို ဆရာက ဆွဲထုတ်လိုက်သည်။ ထိုအချက်ကို ပုံပေါ်အောင် လုပ်စေသည်။ ပုံကြီးချဲ့လုပ်စေသည်။ အခြား အမှုရာများကို မလုပ်တော့။ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာသည်ဟု ခံစားရကြောင်း ဦးပင်းက ပြောသည်။

အစွန်းသရုပ်က တော်တော်များများ ရှိသည်။ သူတပါးက မိမိကို မတည်ငြိမ်ဘူး ဟုထင်စေသည့် မည်သည့် အချက်ကိုမှ မဖော်ပြရ။ ဘုန်းကြီးက သက်ပြင်းချခြင်း၊ တောင့်တင်းနေခြင်းသည် သိပ်မတတ်သည့် အခြေ အနေကို ဖော်ပြနေသည်။ စာချရင်း တရားဟောရင်း သက်ပြင်းချရင် သူများက ကိုယ့်ကို အထင်သေး လိမ့်မည်ဟု ခေါင်းထဲက အသံက အသိပေးနေတာမျိုး ရှိနေလိမ့်မည်။ အစွန်းကို ကျော်သည့်အခါ သက်ပြင်း ချရင်း သက်ပြင်းကို အားပါပါချရင်း စာချလိုက်သည့်အခါ အဆင်ပြေပါလား ဟုသိလိုက်လျှင် အစွန်းကို ကျော်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တချို့အခြေအနေတွင် လုပ်လို့မရ။ အဇ္ဈတ္တတွင်း ခံနေသည့် အချက်က မိမိကို ထိုအမှုအရာမျိုး လုပ်ဖို့ တားမြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ခေါင်းကနေပဲ တွေးနေသ ည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်ပျက်နေ သည်ကို သတိမမူလိုက်မိခြင်း ရှိတတ်သည်။ တခါခါ နှလုံးသားက စကားကို နားထောင်သင့်ပါသည်။

အစွန်းကျော်ဖို့ ပထမအရေးကြီးသည့်အချက်က သတိကပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သက်ပြင်းချခြင်းကိုလည်း သတိကပ်ကာ လုပ်ဖို့လိုသည်။ နောက်တနည်းမှာ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးဆီသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တနေ့က လုပ်ခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းလို ဆရာတော်နေရာ လူငယ်နေရာ စသဖြင့် နှစ်နေရာ သရုပ်ဆောင် ခြင်းဖြစ်သည်။

တရားဟောနေခြင်းသည် မူလဖြစ်စဉ်။ စီးပွားရေးသမားနှင့် လူငယ်သည် ဒုတိယဖြစ်စဉ်။ ထိုအချိန် နေရာလဲလိုက်သည်။ ထိုကဲ့သို့ နေရာလဲခြင်းသည် သူတို့ ဘယ်လိုများ ဖြစ်နေမလဲဟု စမ်းကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်မှ အစွန်းဆိုသည့်အချက်ကို အင်္ဂုလိမာလနှင့် ဥပမာပေး၍ မေးသည်။ အင်္ဂုလိမာလသည် အလွန်ဆိုးသည့်အစွန်း၊ အလွန်ကောင်းသည့်အစွန်း ချက်ချင်ကူးပြောင်းသွားသည်။ လယ်တီက ယနေ့ ပညာရှိ နောက်နေ့ လူမိုက်ဆိုသည့်အနေအထားကို ပြောင်းသွားနိုင်သည်။ ထို့နောက် Edge အစွန်း ဆိုသည့်

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

စကားလုံးအပေါ် ရှင်းတမ်းထုတ်သည်။

ညနေပိုင်း

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေး/နည်း ပုံစံ (တစ်ဦးချင်း၊ လူနှစ်ဦး၊ လူတစ်စု) ကို ဖော်ပြပါ။
- ၂) မိမိ၏ စွမ်းရည်ကို ဖော်ပြသည့် လှုပ်ရှားမှုကို သရုပ်ပြပါ။
- ၃) ဆရာတစ်ဆူအနေဖြင့် အခက်ကြုံရခြင်း၊ ကြောက်ရခြင်း အကြောင်းအရာများက မည်သည့် အရာဖြစ်ပါသနည်း။ ဖော်ပြပါ။ သရုပ်ပြပါ။
- ၄) ထိုအခြေအနေတွင်/ အနေအထားတွင် မည်သည့် အကြောင်းအချက်က မိမိကို အခက်တွေ့စေသနည်း။ စိန်ခေါ်မှု ပြုသနည်း။ ပုံစံ/လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သရုပ်ပြပါ။
- ၅) အဖော်ဖြစ်သူ အနေဖြင့် ထိုအခက်အခဲ/ စိန်ခေါ်မှုကို သရုပ်ပြပါ။ သရုပ်ပြပါ။
- ၆) မိမိအဖော်ကို ထိုအခြေအနေနှင့် သင်ကြားမှု စနစ်
- ၇)

သတိပေးချက်။ နားထောင်နေစဉ်မှာ စိစစ်တာမျိုး မလုပ်ရပါ။ သည်အလုပ်မျိုးက လူတိုင်း လုပ်လေ့ရှိ သဖြင့် နှလုံးသားက ရတဲ့ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ကို သတိပြုရမည် ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားခြင်း မလုပ်ရပါ။ ပြောနေချိန် ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုသည်ကိုသာ ဆွဲထုတ်သွားပါမည်။

- ၁။ လုပ်လေ့ရှိတဲ့ သင်ကြားမှု ပုံစံကို ပြောပြပါ။
- ၂။ သရုပ်ပြပါ။
- ၃။ ကိုယ့်အတွက် အခက်အခဲဖြစ်တဲ့ ပုံစံက ဘာလဲ။ (ကြုံဖူးချင်မှ ကြုံဖူးမည်)
- ၄။ အခက်အခဲသည် မည်သည့်အချက်မျိုး ဖြစ်မည်နည်း။ သရုပ်ပြပါ။
- ၅။ နားထောင်သူက ပြန်လည် သရုပ်ပြပါ။ ချဲ့ကား လုပ်ပြပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်ပြပါ။
- ၆။ ခက်နေသည့် ပုံစံကို သင်ပြပါ။
- ၇။ လက်ရှိ အတွေ့အကြုံမှ မည်သည့်အသိသစ်များ ရလာပါသနည်း။

၆။ မိမိအခက်တွေ့ပုံကို သရုပ်ပြပါ။ ချဲ့ကားပါ။ အားစိုက်ပါ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ လုပ်ပြပါ။ အဖော်မှလည်း ကူညီပါ။

၁ နှင့် ၂ သည် မူလ ဖြစ်စဉ်။ ၃ နှင့် ၄ သည် ဒုတိယဖြစ်စဉ်။ ကျန်သည့် အချက်များသည် အစွန်း

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

အခက်အခဲများကို ကျော်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိကြိုက်သည့် သူနှင့်တွဲစေသည်။ ထို့နောက် လက်ချင်းတွဲ၍ လမ်းလျှောက်စေသည်။ နေရာရွေးစေသည်။ ထို့နောက် ထိုနေရာတွင် ထိုင်ပြီးနောက် အထက်ပါ မေးခွန်းကို တယောက် နာရီဝက်စီ ဖြေကြပါတော့သတည်း။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

၂၀၁၆၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ၁၇ ရက်၊ စနေနေ့
ထားဝယ်မြို့နယ်၊ စာသင်တိုက်၊ ပလီလင်းရွာ၊ တောင်ကြီးမြို့နယ်
စာချဆရာတော်များအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

တရားထိုင်ခြင်း၊ ဤအဝန်းအဝိုင်းအတွင်း ရှိသသူကို မေတ္တာပို့ခြင်း၊
အလှူရှင်များကို မေတ္တာပို့ခြင်း ပြုလုပ်ပြီး နောက် အားလုံး အဆင်ပြေ မပြေ နှုတ်ဆက်သည်။ ပြီးလျှင်
စွမ်းအင်ကို လက်မထောင်၍ စစ်ဆေးသည်။ ၅၀% လောက်ထောင်ထားသည့်သူများကို မိမိကိုယ်ကို
ဂရုစိုက်ပါ။ မိကျောင်းအကွက်၊ ခြင်္သေ့အကွက်၊ ဘေးစောင်းလှဲအိပ်အကွက် ဖြင့် သင်တန်းကို လွတ်လပ်စွာ
နေထိုင်နိုင်ကြောင်း ပုံနှင့်တကွ ပြသ၍ နေစေသည်။

ယမန်နေ့ညက အဆက်
မတ်တပ်ရပ်စေသည်။ မနေ့ညက ပြုလုပ်ခဲ့သော သင်ခန်းစာ အကြောင်း ပြန်နိုးပေးသည်။ ပြီးလျှင်
အားလုံးကို ကြည့်စေသည်။ နောက် မိမိအာရုံရသည့် သူတပါးပါးနှင့် တွဲစေသည်။ နှစ်ပါးတတွဲတွဲပြီးနောက်
မနေ့ည အတွေ့အကြုံကို အချင်းချင်း ငါးမိနစ် ဝေမျှစေသည်။

ဆက်လက်၍ ထိုနေရာတွင် ထိုင်ရင်း အားလုံး သိချင်စေသည့် အချက်များ ရှိလျှင် ဝေမျှပါ ဟု ပြောစေသည်။
တပါးမှ စာသင်ရင်း တွေ့ရှိကြောင်း အခက်အခဲကို ပြန်လည်တင်ပြသည်။ စာသင်ပေးသည့်
အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှကြသည်။ သင်ခန်းစာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပုံ၊ မေးလာသည့် မေးခွန်းကို စိတ်ရှည်
လက်ရှည် ပြန်သင်သင့်ပုံ၊ မိမိကလေးဘဝက မိမိသင်ချင်ခဲ့သည့် ပုံစံကို ပြန်စိတ်ကူး၍ သင်သင့်ပုံ၊
ကလေးများကို အလိုလိုက်သင့်ကြောင်း၊ စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ အလိုလိုက်သင့်သည့်ပုံစံ၊ ဖုန်းကို အသုံးပြုခွင့်
ပိတ်ခြင်းအားဖြင့် စာသင်တိုက်တိုက်တွင် စာသင်သားများ ပြိုကျသွားသည့်ပုံ၊ လွတ်လပ်မှုများလျှင်
အစည်းပြေနိုင်သလို၊ စည်းကမ်းတင်းကြပ်လျှင် မွန်းကြပ်နိုင်သလို စသဖြင့် Yin and Yang ကို ပြခဲ့သည်။
ထို့နောက် စာချဆရာတော်များ မေးခွန်းကို ကြောက်ကြပုံကို ဆရာတော်တပါးမှ
အခြားသူများအား ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်၍ ဆွေးနွေးကြသည်။

ဆရာကတော့ မနေ့ည လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြောပြချင်သည့်သူများ ရှိသလားဟု မေးရာ ဆရာတော်တပါးမှ
စာသင်ရအလွန်ခက်သော တပည့်အား ရိုက်ချင် နှက်ချင် ဖြစ်လာသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့
လုပ်ရမည်နည်းဟု မေးပါသည်။

GDP ကို ဖော်

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

သံယာဇာတိများဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

နေ့လည်ပိုင်း

ယောဂဖြင့် အိပ်ချင်ပြေ ကစားပြီးနောက် လူနှစ်ယောက်တွဲ စေသည်။ ပြီးလျှင် a b ခွဲသည်။ ထို့နောက် အားလုံးကို တိတ်ဆိတ်စေသည်။ အသံမြည်စေနိုင်သည့် အရာအားလုံးကို အသံပိတ်စေသည်။ အေ ကို ပက်လက်အိပ်စေသည်။ ဘီကို ခေါင်းရင်းတွင် ထိုင်စေသည်။ နောက် နားနှစ်ဖက်ကို အုပ်၍ ဘယ်ညာ အစမ်း လှည့်စေသည်။ ပြီးလျှင် နားထင်လောက်ကနေ၍ တီလုံးအလိုက် ဘယ်ညာလှည့်စေသည်။ ထို့နောက် ဘယ်လို ခံစားရလဲဟု မေးသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခေါင်းထဲတွင် အသက်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဘောင်များကို ချိုးဖျက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဘောင်များသည် မိမိစိတ်ကူးကို ထိန်းချုပ်ထားတတ်သည်။ လုပ်ကြည့်ခြင်းသည် ဘောင်ကို လှုပ်ခါကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပီတီကို ဖြတ်လမ်းနည်းဖြင့် ရအောင်ယူခြင်း နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

GDB (Gross Domestic Product) ကစားနည်း

နံနက်ပိုင်းတွင် သင်တန်းသားများကို ငါးဦးစီပါဝင်သော အဖွဲ့ လေးဖွဲ့ ဖန်တီးပေးပြီးနောက် ထိုအဖွဲ့ကို နိုင်ငံ တခုအဖြစ် သတ်မှတ်စေသည်။ ထိုနိုင်ငံများအား ကာကွယ်ရေး၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး၊ ဘဏ္ဍာရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ သယံဇာတ စသဖြင့် ကဏ္ဍအသီးသီးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်သည့် ကစားနည်းကို ကစားခဲ့ကြသည်။ ကစားနည်းက သင်္ချာပေါ် မူတည်သည်။ ဤသို့ ကစားခဲ့ကြပြီးနောက် . . .

ကစားနေရင်းဖြင့် ကစားနည်းက မိမိအပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ခဲ့သနည်း၊ စသည်ကို ပြန်လည် တွေးစေသည်။

ဖြေဆိုချက်များ။ ။ နိုင်ငံတနိုင်ငံတွင် ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းက အရေးကြီးသည်။ ကစားနေစဉ် အတွင်း စိတ်အေးအေးထားဖို့ လိုသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားသည်။ သဘာဝ သယံဇာတက နိုင်ငံကို ထောက်ပံ့နိုင် သည်ဟု စစ်တမ်းတွေ့ရှိသကဲ့သို့ သယံဇာတကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲ၍ နောင်တရပုံ၊ ကစားရင်း ခေါင်းရှုပ်ရသည် စသဖြင့်...

ပထမမေးခွန်း။ ကစားနေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တင်းကြပ်နေတာမျိုး၊ စိတ်ကျဉ်းကြပ်တာမျိုး ကြုံရပါသလား ဟု မေးသည်။

ဒုတိယမေးခွန်း။ ခေတ်သစ်လူနေမှု စနစ်၏ တန်ဖိုး ဘယ်လောက် ဘယ်လို အလေးထားနေသလဲ။ "နိုင်ငံတိုင်း သူများထက် သာလို့သည်ကို တန်ဖိုးထားသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုကို တန်ဖိုးထားကြသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုကို အခြေခံသော ငြိမ်းချမ်းရေး ရှာဖွေနေမှုဖြစ်နေသည်။ လုံခြုံမှု၊ ယဉ်ပြိုင်မှု၊ ကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးမှု စသည်ကို တွေ့ရသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လူတွေကို အများထက်သာရမည်၊ တော်ရမည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

တံဆိပ်ကောင်းကောင်း သုံးနိုင်ရမည် စသဖြင့် ခေတ်သစ်တရုတ်သို့ အမြဲတမ်းသွပ်သွင်းနေသည်။ ဆရာနမူ
ဘုရားအကြီးကြီးတည်တယ်။ ဂင်းနစ်စံချိန် တင်ချင်တယ်။ ငွေနှောက်လိုက်ရင်း ငွေမှ ဖန်တီးလိုက်သော
အမွေမှုများ ပေါ်လာပါတယ် စသဖြင့် ပြောက သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်သည်။

ဆရာချန်ချိန်းမှ “ခင်ဗျား မတော်သေးဘူး၊ ခင်ဗျား မတတ်သေးဘူး၊ မလုံလောက်သေးဘူး” စသည်တို့သည်
လူတစ်ဦးတယောက်တည်းတွင်ပင် ဖြစ်နေသည်။ မိသားစု အလိုက်ဆိုလျှင် ကားပိုင်ရမည်။ အိမ်ပိုင်ရမည်။
ဘုန်းကြီးကျောင်းဆိုလျှင်လည်း ကျောင်းကြီးရမည်။ ဘုရားကြီးရမည်။ နိုင်ငံကလည်း GDP တိုးတက်ရမည်။
နိုင်ငံတိုင်း ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။

ငါးကြီးကြီး ငါးသေးသေး ဂိမ်းကို ကစားပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ပြုလုပ်သည်။

ညီမျှခြင်း သင်ခန်းစာ

စကားမပြောရ၊ မနေနိုင်လို့ ရယ်လိုက ရယ်နိုင်သည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို
သတိပြုမိနိုင်အောင် ဖြစ်သည်။ အဝိုင်းလိုက် မတ်တပ်ရပ်သည်။ ပြီးတော့ လူနှစ်ယောက်ကို ရွေးသည်။
ပြီးလျှင် ထိုလူနှင့် ဟန်ချက်ညီသည့် အနေအထား ရောက်အောင် နေရာရွှေ့စေသည်။ တီးလုံးဖွင့်လိုက်သည်
နှင့် မိမိရွေးလိုက်သည့်သူနှင့် ဟန်ချက်ညီသည့် အနေအထားကို ရှာဖွေရပါမည်။ စိတ်မှတ်ဖြင့် လူနှစ်ယောက်
ကိုရွေးမည်။ ရွေးပြီးကြောင်း လက်ထောင်စေသည်။ လူမပြောင်းရ။ မိမိအယူအဆဖြင့် ဟန်ချက်ညီနေဖို့သာ
လိုပါသည်။ အတန်းလိုက်၊ တြိဂံ စသဖြင့် မိမိသဘောဖြင့် ဟန်ချက်ညီနေဖို့သာ လိုပါသည်။ နာရီဝက်ခန့်
ဟန်ချက်ညီဖို့ လမ်းလျှောက်စေပါသည်။ နောက်တွင် ခေါင်းလောင်း သုံးချက်တီးသည်။ ထိုသုံးချက်အတွင်း
ဟန်ချက် အညီဆုံးနေရာကို ယူစေသည်။ ခေါင်းလောင်းသုံးချက်တီးသံက တသံနဲ့
တသံ ခြားပါသည်။ ခေါင်းလောင်း ၂ ချက်တွင် တချက် စစ်ဆေးပါသည်။ အားလုံးကို စစ်ပြီးနောက် တပါးကို
အပြင်ဆွဲထုတ်သည်။ ပျော်ပွဲစား ထွက်သွားသည်ဟု သုံးပါသည်။ နောက် ခေါင်းလောင်း တချက်တီးကာ
မိမိဟန်ချက်ကို ပြန်ညှိခိုင်း ပါသည်။ ထို့နောက် ခံစားချက်ကို မေးသည်။

လောဘဒေါသမောဟ တရုတ်ကို မတွေ့မိတော့။ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နေသည်။ နောက်ပိုင်း ပြောဆို
ချက်များကို လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးသွားပါသည်။ သင်ခန်းစာကိုလည်း မေးပါသည်။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါနဲ့
ချိတ်ပြသကဲ့သို့ ဣန္ဒြိယဝိပဿနာလည်း ချိတ်ပြပါသည်။ Idapaccayata နှင့် ထပ်မံချိတ်ပြသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

2016, September, 18th Sunday ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း (နောက်ဆုံးနေ့)

နံနက်ပိုင်းတွင် တရားထိုင်ရာတွင် မိမိစိတ်ပျံ့လွင့်သွားသည့်အတိုင်း အသံထွက် ပြောဆိုရန် ဖြစ်သည်။ (ထိုအတွက် ဘယ်လိုခံစားရသနည်းဟု မေးပါသည်။ ဘယ်လိုနေလဲ၊ ဘာအကျိုးရလဲဟု မေးပါသည်။)

အချို့က သမာဓိမရ၊ အာရုံကို ဖြတ်သည်၊ ဘေးကလူကို အားနာသည်။ ပြောသည့်အချိန်တွင် စိတ်က တခြား သို့ထပ်ရောက်သွားသည်။ မပြောသင့်သည့် အာရုံလည်း ပေါ် သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတိနဲ့ကပ်သွားသည်ဟု ပြောဆိုကြသည်။ သမားရိုးကျထက် ပိုအာရုံ စိုက်နိုင်သည်။ စတင်လေ့လာသူများ ပိုအဆင်ပြေနိုင်သည်။ ဤတွင် စာတွေ့လက်တွေ့ရှိသူများ ဖြစ်နေသဖြင့် သိပ်မဆန်းသော်လည်း အခြားသူအတွက် အဆင်ပြေနိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ စမ်းသပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို သတိထားမိလေမလားဟု စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တရားထိုင်လေ့ ရှိသူမှပင် စိတ်ပျံ့လွင့်လေ့ရှိသဖြင့် တနည်းတဖုံများ နည်းရလေမလားဟု စမ်းသပ် ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတွင် သတိထားမိနေအောင် ဘယ်လို လုပ်နေမလဲဟု စမ်းကြည့်နေသင့်သည်။

မနေ့ညက ကြည့်ခဲ့သော The Cup ဇာတ်ကားကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးသည်။ ရုပ်ရှင်မှာ ကိုယ့်ကို စေ့ဆော် သွားစေနိုင်တဲ့အပိုင်း၊ ကြိုက်မိတဲ့အပိုင်းလေးကို ပြောစေသ ည်။ အလိုက်သင့်လေး တယောက်ပြီးတယောက် ပြောစေသည်။ “ရုပ်ရှင်ထဲတွင် အားပြိုင်နေသည့် အရာနစ်ခုအမြဲပါသည်။ မြင်သာသည့်အရာ မမြင်သာသည့် အရာ၊ မူလဖြစ်စဉ် ဒုတိယဖြစ်စဉ်၊ တိဗက် တရုတ်၊ လူကြီး လူငယ်၊ ရှေးရိုးစွဲ ခေတ်မီသူ၊ ဘောလုံးပွဲ စာဝါ စသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ ဆရာတော်က ခေတ်လူငယ်အပေါ် နားလည်အောင် ကြိုးစား သည်။ ဤအဖြစ်သည် မိမိအစွန်းကို ကျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားသည်။

ရန်သူကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် ရန်သူကို သုတ်သင်လိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရန်သူကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် ရန်သူကို နားလည်အောင် လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းအဆုံးတွင် အကြောက်တရား၊ အမုန်း၊ ဒုက္ခ စသည် တို့သည် ငါကို စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ရန်သူထံမှ လွတ်မြောက်စေချင်လျှင် ငါကို အောင် နိုင်အောင် လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏ ရင့်ကျက်ခြင်း ပြည့်ဝခြင်း စသည့် အမူအရာများကို လူကြီးသူမ ပီသခြင်းဟု ပြောနိုင်သည်။ ရှေးရိုးဆန်မှုအတိုင်းလည်း နေနိုင်သည်။ ခေတ်ကိုလည်း မိအောင် နေနိုင်သည်။ Win Win Theory ကို ပြသသွားပါသည်။

သံယာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

လူနစ်ယောက်ပုံ ဆွဲထားသည်။ ထိုလူပုံက Head , Heart and Need Value စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် စာရွက် တရွက်ဝေသည်။ စာရွက်တွင် ကျေနပ်တဲ့အခါ လုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိတဲ့ အချက် စသည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဦးခေါင်းသည် စဉ်းစားခြင်းကို လုပ်သည်။ လူတိုင်း သူတပါး လေးစားမှုကို လိုအပ်သည်။ ကလေးတိုင်း ချစ်ခြင်းကို လိုအပ်သည်။ ဆရာတယောက်အနေနဲ့ ထိရောက်သည့် သင်ကြားမှု ကိုလိုအပ်သည်။ ထို့နောက် ပေးထားသည့် စာရွက် အောက်ခြမ်းတွင်ရှိ အခြေခံလိုအပ်ချက်ကို ပြသည်။ လူနစ်ယောက် ပြသ နာကြုံလာသည်နှင့် ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဟု ချက်ချင်းဖြစ်သည်။ ဖြေရှင်းနည်း အပေါ်လည်း ပြသနာတက်သည်။ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဟု အဆောတလျင် သွားလျင် ဘယ်လိုဖြေရှင်း မလဲ ဆိုသည့်အပေါ် ပို၍ ပြသနာတက်သည်။ ချန်ချိန်းမှ ရုပ်ဝါနဲ့ ပတ်သက်သည့် ဆောင်းပါးတပုဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြသည်။ ထို ရုပ်နီ ရုပ်ဝါ ပြသနာသည် နိုင်ငံ ပြသနာထက် မိသားစု ပြသနာ အသွင် ဆောင်လာသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ပေးထားသည့် စာရွက်ထဲက မကျေနပ်သည့် အပိုင်းအရ ဘယ်လို ဖြစ်မည် ထင်လဲဟု မေးသည်။ ချန်ချိန်း၏ ခံစားချက်၊ ယောက္ခမ၏ ခံစားချက်က ဘယ်လို ဖြစ်နေ မလဲ ဟု မေးပါသည်။ ချန်ချိန်း၏ ခံစားချက်နှင့် ယောက္ခမ၏ ခံစားချက်များဖြစ်နေပုံကို မေးပြီးနောက် ချိန်းမှ ယောက္ခမအပေါ် အခြားခံစားချက်များကိုလည်း မေးသည်။ ယောက္ခမ စိတ်ပူနေသည်။ ယောက္ခမ စိတ်ပူ နေကြောင်းကို ခံစားမိသည့်အခါ ဒေါသက နည်းနည်းလျော့လာသည်။ ထိုခံစားချက်သည် တဖက်နဲ့ တဖက် ပေါင်းကူးလာသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ပြောရင်း ပေးထားသည့် စာရွက်တွင် မည်သည့်အချက်များ ဖြစ်မည်နည်းဟုတော့ မေးလေ့ ရှိပါသည်။ မိမိဘက်မှ တွေးမနေဘဲ တဖက်၏ လိုအပ်ကို လှမ်းတွေးကြည့်သည်။ ထိုအရာသည် မိမိ၏ လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။ (ဤတွင် ချိန်း၏ ဇာတ်လမ်းကို ဖြုတ်ထားပါသဖြင့် သင်တန်းသားများကသာ နားလည် နိုင်ပါတော့မည်။) ဆရာချိန်းမှ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက်ကို အပြန်အလှန်သွားကာ မည်သို့ ဖြစ်နေမည်ကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ စဉ်းစားစေပါသည်။

ထို့နောက် ခေတ္တနားမည်။ ထိုနားစဉ်အတွင်း မည်သည့် ပဋိပက္ခမျိုးကို ဖော်ထုတ်မလဲဆိုသည့် ဖြေရှင်းလိုသည့် ပဋိပက္ခများကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးထားစေသည်။

အားလုံးနားပြီးနောက် ပြန်တက်လာသည့်အခါ မတ်တပ်ရပ်စေသည်။ မိမိဖော်ထုတ်လိုသည့် ပဋိပက္ခကို ဖော်ထုတ်စေသည်။ ထိုပြသနာ ဖော်ထုတ်စဉ်အတွင်း လိုအပ်လျင် ချိန်းမှ နှေးလိုသည့်အခါ စကား ဝင်ပြော မည်ဖြစ်ကြောင်း ခွင့်ပြုချက်တောင်းသည်။ "ထိုင်းတောင်ပိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတော် တပါးက မေးသည်" ဆရာမှ အလွန်ဝေးသည့် ကစွဖြစ်သဖြင့် တော်တော်စုံစုံလင်လင် သိနိုင်ဖို့ လိုသည်။ ထို့နောက် ရကျိုင်ကိစ္စကို ဆွေးနွေးမည်ဟု

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

တင်ပြသည်။ သို့သော် တပါးက ရက္ခိုင့်ကိစ္စအပေါ် သံဃာအချင်းချင်း ကွဲပြားနေမှုကို ဆွေးနွေးမည်ဟု ထပ်မံတင်ပြသည်။ တပါးက စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်၍ သံဃာအချင်းချင်း ကွဲပြားနေမှုကို ဆေး ဆွေးနွေးမည်ဟု တင်ပြသည်။ သို့သော် တပါးက နိုင်ငံရေး မပါကြေးဟု ပြောသည်။ သို့သော် တပါးက နိုင်ငံရေးက အလိုအလျောက် ပါလာမည်ဟု ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးဖို့ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ဆေး ဆွေးနွေးရမည်နည်းဟု စတင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်လေပါတော့သတည်း။

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေမှုအပေါ် ဆရာက ခံစားချက်ကိုသာ စတင်၍ ဝေမျှစေပါသည်။ ထိုခံစားချက်များကို ရှင်းလင်းသည်။ ခံစားချက်များကို ပြောစေ၍ သူ့ခံစားချက်ကို မိမိက ဘယ်လို ခံစားရလဲဟု မေးသည်။ ဆရာတော် တပါးမှ ပြောသည့် ခံစားချက်ကို ဆရာက ထပ်ပိုးခံစားချက်ကို အခြားသူများအား မေးသည်။ အားလုံးကို ပြောစေပြီးနောက် တရားထိုင်စေသည်။ ထိုအတောအတွင်း ဘုရားရှင်၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် ကို အာရုံပြုစေသည်။ ငါးမိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် ဘုရားရှင်ထံမှ ဉာဏ်ပညာဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်ပေါ် နေသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြံဆောင်ပါ။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ပွားများပါ။ ထို့နောက် မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖွင့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်းအတွေ့အကြုံမှ ပြောပြချင်သည်များကို မေးသည်။ အခြား မတို့ထိမိလိုက်သော ပြဿနာများကိုလည်း ရှိနေမည်။ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်နေခြင်း မျိုးလည်း ပါဝင်နေမည်။ သို့သော် အားလုံးက ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုအပ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ထို့နောက် ခံစားချက် သို့မဟုတ် ပြောချင်သည့် စကားများကို ပြောစေသည်။

၂၀၁၆၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၈ ရက်နေ့လယ်ပိုင်း

သိုင်းသုံးကွက် ကစားနည်းဖြင့် စွမ်းအားပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပြီးနောက် အားလုံးလမ်းလျှောက်ကာ သိပ်စကား မပြောသော သူတဦးကို ရှာ၍ အနိပ်လေးကျင့်ခန်းလေး လုပ်စေသည်။ တယောက်ကို ပက်လက်အိပ်စေ သည်။ ပြီးလျှင် အိပ်နေသူအား နှိပ်နယ်စေသည်။ ထိုနှိပ်နယ်ခြင်းသည် မိမိသိနေပြီးသား နည်းဖြင့် နှိပ်နယ် ပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဆန်းသစ်တီထွင်ပြီး နှိပ်ရမည်။ ထိုနှိပ်သည့်အခါ သူငယ်ချင်းအား အားအင်ဖြစ်စေ ကျေနပ် စေသည့် စေတနာဖြင့် နှိပ်ရပါမည်။ ကလိထိုးခြင်း နာကျင်စေခြင်း မဖြစ်စေရ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို သီချင်း တစ်ပုဒ် ဖွင့်၍ ပြုလုပ်စေသည်။

မနက်က လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးချိန် ဘယ်လို ခံစားရလဲ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြချင်တာ ရှိလား၊ အတွေ့အကြုံ ကိုယ့်အဖြစ်အပျက်တို့ကို ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြောပါ။ တွေ့ကြုံဖြစ်ပျက်သည်များ ပြောသည့်အခါ

...

“ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလျှင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုသည့်စိတ် ပြင်းထန်နေသည့် အချိန်၌

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

မဖြေရှင်းသင့်ဟု မြင်သည်။ ဘူးသီးတောင်၌ အဘွားကြီးတယောက်အား ကယ်သည့်အခါ ထိုအဖွားကြီးက သူမအမေကို ရှာ နေမိကြောင်း၊ ရက္ခိုင်တယောက် မေရုဖြစ်ကမ်း လမ်းလျှောက်စဉ် သွေးနံ့ရနေသည်ဟု ထင်ကြောင်း၊ စသည်..၊ ရက္ခိုင် အကြောင်းကို ပြောရာ ဆရာက ယုံကြည်ကြောင်း၊ ဖြေရှင်းလိုစိတ်ရှိသည်ကို ဝမ်းသာကြောင်း ပြောဆို သည်။

ကိုယ်တော်တပါးမှ သူ၏ အဆိုပေါ် အတင်းအဓမ္မ ရပ်တည်မှုအပေါ် စာသင်ခန်းက အတော်အတန်လေး တိတ်ဆိတ်နေသည်။ ချိန်းမှ အရှင်ဘုရားမှ မေးခွန်းထုတ်လိုသည့်အနေအထားတွင် ရှိသည်ဟု ထင်သည်။ အဖြေရှာလိုသည့် အနေအထားမှ ကျော်လွှားလိုစိတ်ကို ပြန်ဆုတ်မိသည့် အခါမျိုး ရှိမည်။ အဖြစ်ဆိုးကို လက်ခံ ရမည်။ အမှန်တရားကို မနှစ်မြို့သော်ငြား လက်ခံရပါမည်။ ဆိုးဝါးသည့် အဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသော်လည်း လူတိုင်းအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး လိုအပ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင် ပါသည်ဟု ချိုင်းမှ ဖျင်သည်။ အချို့ကိစ္စက မယုံနိုင်စရာ ကောင်းသော်လည်း ယုံကြည်ရသည်။ လက်ခံရသည်။ ချိန်းမှ ထိုင်းတောင်ပိုင်း မူစလင်အကြောင်း ပြောသည်။ ထိုတွင် မူစလင် ၂၄ အိမ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာအိမ် ၂ လုံးသာ ပါသည်။ မူစလင်ကြောင့် လူတော်တော်များများ အသတ်ခံရသည်။ မူစလင်လည်း အသတ်ခံရသည်။ ဤအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဉာဏ်အလင်းရဖို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းက မဖြစ်နိုင်၊ နေရာကောင်းက မဖြစ်နိုင်၊ မီးလျှံ ကြားကသာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထိုင်းဘုန်းကြီးတပါးက ဟောထားဖူးသည်။

တပည့်တော်ကိုယ်တိုင် ကြုံရလျှင်တော့ ဤကဲ့သို့ ပြောနိုင်ချင်မှ ပြောနိုင်မည်ဟု ချိုင်းမှ ပြောသည်။ သို့သော်လည်း မိမိသိသည့် နည်းလမ်းအတိုင်းတော့ ကြိုးစားကြည့်မည်ဟု ထင်သည်။ နမူ ၁၉၉၃ ခုနှစ် မဟာဂေါသနန္ဒနှင့် ကမ္ဘောဒီးယား ခမာနီကြား လမ်းလျှောက်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံကို အရှည်အရှည် ရှင်းပြသည်။

ယနေ့ မနက်ပိုင်း လုပ်သွားသည့် ကစ္စက NVC ဖြစ်ကြောင်း အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေနိုင်ကြောင်း ပြောပါသည်။ အစွဲရေး ပါလက်စတိုင်းတို့တွင်ပင် ဤနည်းကို သုံးကြပါသည်။ လူတွေက ခေါင်းနဲ့ စဉ်းစားပြီး ချက်ချင်း လုပ်လေ့ရှိသည်။ NVC သည် လူနှစ်ယောက်ကြား ဖြစ်နေသည့် ပြဿနာကို ခဏ ရပ်တန့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သဘောတရားက တရားကျင့်စဉ်နဲ့ တူသည်။ ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးသွားအောင် လုပ်ခြင်းဖြစ် သည်။ ရခိုင်ကစ္စနဲ့ ပတ်သက်၍ ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲဟုသာ မေးပါသည်။ ဤအခြင်းအရာသည် နှလုံးသား ထဲကို ဝင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးမှ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဟု မေးခြင်း ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားသည် ထို့နောက် ဖြေ ရှင်းသည်ဆိုသည့်နည်းကိုသာ လူတို့ သုံးလေ့ ရှိကြသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

လူနစ်ယောက်သည် ပြဿနာကို ဦးစွာ ကြည့်ရှုခြင်း ဖြေရှင်းသည့်အခါ နောက်ပြဿနာ တခု ထပ်ပေါ်လာသည်။ NVC ကတော့ ဆက်နွယ်မှု အရင်ရအောင် လုပ်သည်။ လူနစ်ဦး ဆက်စပ်ပြီးမှ ပြဿနာကို အတူတကွ ဖြေရှင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ NVC ဆောင်ပုဒ်က ဆက်နွယ်ဖို့က ပထမ၊ ဖြေရှင်းဖို့က ဒုတိယ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ကြားထဲတွင် Parking lock တွင် ထိုးရပ်ထားသော မေးခွန်းကို ပြန်လည် ဖြေရှင်းသည်။ youtube တွင် တရား နာမလားက တခု၊ Eldership နဲ့ ပတ်သက်သည့် ကိစ္စကိုလည်း ရှင်းသည်က တခု၊ Eldership သည် နေရာ တိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်ကြီးမှ မဟုတ်။ ကလေးမှာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကို နားလည်လျှင် လူကြီးသူမ ဖြစ်ခြင်းကို နားလည်ပါမည်။ နမူ ထပ်မံ၍ ရှင်းပြသည်။ တနေ့တွင် သင်ခန်းစာ တခု အတူလုပ်တုန်းက စာသင်ရာ၌ ခက်ခဲသည်ဆိုသည့်ဦးဇင်းကို မိမိကိုယ်ကို ပေါ့ပါးကာ ကောင်းကင်ပေါ် သို့လွှင့်တက်စေသည်။ အမြင့်ဆုံးအမြင့်ဆုံးကို မြှင့်တက်စေသည်။ အပေါ်ရောက်သွားသော် အောက်က မိမိကို ပြန်ကြည့်ပြီး စကားပြောစေသည်။

ပထမဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းက အပြန်အလှန်မေးစေခြင်း ဖြစ်သည်။ နောက် ကွင်းပြင်ကို ညှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အားလုံး ဘာလုပ်ချင်ကြသနည်းဟု မေးခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို တည်ပြီး သွားမလဲ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထွက်လာသည်မှာ “ခတ်သစ်လူတို့ထံ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များကို မည်ကဲ့သို့ ပို့မည်နည်း” ဖြစ်သည်။ ပထမနေ့တွင်ပင် အနှောင့်အယှက်ပေါ်လာသည်။ မြစ်ကို ဖြတ်သည့်ပုံကို မှတ်မိကြသေးသလား ဟုမေးသည်။ နောက် မျက်မှောက်ခေတ်ယန္တရားက ဘာလဲဟု မေးကြသည်။ ပထမနေ့တွင် မျက်မှောက် ခေတ်တွင် ကြုံတွေ့ရသည်များကို လက်တွေ့လုပ်သွားကြသည်။ နောက် မူလဖြစ်စဉ် ဒုတိယဖြစ်စဉ် အကြောင်း သင်ခဲ့ကြသည်။ အစွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ Who am I ဆိုသည့် သင်ခန်းစာကို လုပ်ခဲ့သေးသည်။ နောက် သင်ကြားမှုနဲ့ ပတ်သက်သည့် နည်းလမ်းကိုလည်း ဆွေးနွေးကြသည်။ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက် သည်။ ထိုအရာကို ရေလှိုင်းပုံဖြင့် ဥပမာပြသည်။ စွမ်းအားဖြင့် ကစားနည်းများ ကစားရခြင်းသည် လွတ်လပ် သွားစေဖို့ ဖြစ်သည်။ ဘုန်းကြီးဘာဝ လုပ်လိုရတာပဲ ဆိုသည်ကို သိစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြောရင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်း ပါလာသည်။ နောက် သင်ကြားနည်း ပါလာသည်။ သင်ကြားပေးသူများကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ပတ်သက်၍ သိပ်သိလှသည်တော့ မဟုတ်။ Tool များကို ပြောသည့်အခါ တပါးက ပဋိစ္စသမုဒ်ပါဒ်ကို ဥပမာပြသည်။ Edge ကိုသင်သည့်အခါ တပါးက အင်္ဂုလိမာလ ကိုဥပမာပြသည်။ နောက် The cups ဇာတ်ကားကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာကိုမြှင့်တင်ဖို့ လိုပြီ ဆိုသည် ကိုသိရမည်။ ဤတွင် ဂီတ၊ မေးခွန်း၊ ကစားနည်း၊ စသည်တို့များစွာကို သုံးခဲ့သည်။ မေးခွန်းပေါင်း ၅၀၀ ကျော်သည်။ သို့သော် သုံးနေကျ ဆီသည်မလက်နီးစုတ်ကတော့ ဘာခံစားရလဲ ဖြစ်သည်။ Eldership ကိုလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောခဲ့သည်။ ဤအရာက လူတယောက်ကို ပြည့်ဝစေသည်။ ပြည့်ဝခြင်း သဘော ကို ဆောင်ယူလာနိုင်လျှင် နေ့စဉ်ဘဝကို ကောင်းမွန်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ဆရာမဂျိန်းက ဝင်လာသည်။ နောက် ငါးမိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်ထိုင်စေသည်။ ကျောင်းပြန်ရောက်လျှင် ဘာများ ရွေးချယ်စရာရှိလဲ။ ရှေ့ဆက်ဘာတွေများ လုပ်မလဲ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတိပေးသလို ဖြစ်စေရန် အလိုရှိ ဝေမျှ စေပါသည်။ နည်းလမ်းလေး တခုဖြင့် ဝေမျှသည်။ ထိုင်သည့်နေရာလေးကူရှင်ကို တခုစီ ယူစေ သည်။ ထို့နောက် လမ်းလျှောက်စေသည်။ ခပ်တည်တည်နဲ့ လမ်းလျှောက်စေသည်။ စက်ဝိုင်းဝိုင်းစေသည်။ နောက် အတွင်းဘက်ကို ခေါင်းစု၍ ပက်လက်အိပ်စေသည်။ ပြီးလျှင် အားမျှစေသည်။ ထို့နောက် သင်တန်းပြီးဆုံးကြောင်း ကြေငြာသည်။ နောက် ကန်တော့သည်။ ဆရာတော်များမှ ဘဝတု သုံးဂါထာ၊ သဗ္ဗတိယော နှစ်ဂါထာဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။ နောက်ကျေးဇူးတင်စကားပြောသည်။ နောက် အားလုံး စုပေါင်း ဓာတ်ပုံရိုက်သည်။

အဆုံးသတ်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်သက်၍ အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ INEB, BLT, Salayam-media သုံးခုကို မိတ်ဆက်သည်။ နောက်

- ပျော်ရဲ့လား၊
- အဆင်မပြေတာ ဘာများရှိလဲ
- ငြီးငွေ့စရာ ပျင်းစရာကော ရှိလား
- နားမလည်တဲ့ အပိုင်းကော ရှိလား

အကျိုးကော ရှိရဲ့လား

အသုံးကျရဲ့လား

နောက်ထပ် ဒီလိုဆွေးနွေးပွဲလုပ်ရရင်ကော တန်ရဲ့လား
တခြားဘုန်းကြီးတွေ ဆရာတော်တွေအတွက်ကော လိုအပ်မယ်လို့ထားလား
ဆွေးနွေးပွဲရဲ့ ဘယ်လို အစီအစဉ် ဘယ်လို အချက်အလက်တွေကို ပြုပြင်သင့်သလဲ
ဘယ်အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ် ဘာသာရပ်တွေ ထည့်သင့်သလဲ

လုပ်ငန်းစဉ်ပံ့ပိုးကူညီသူက ဘယ်လိုနေလဲ
အနေအထိုင် အစားအသောက် အချိန်ကာလကကော
တခြားတခုခု....

၁။ ရဟန်းတော်များ၏ ပညာရေးကို မျက်မှောက်ခေတ် ပညာရေးနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်သဖြင့် အကျိုး ရှိပါသည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ယခုသင်တန်းကို အများအကျိုးပြု လုပ်ငန်းတွင် အသုံးဝင်သည်။ ထပ်လုပ်သင့်သည်။ ပိုမို ကျယ်ပြန့်အောင် စီစဉ် သင့်သည်။ သင်တန်းဆင်းများနောက် လိုက်လံစစ်ဆေး မေးမြန်းသင့်သည်။

၂။ စကားပြန်ကို လိုတိုရှင်း ရှင်းပြနိုင်သူ လိုတယ်။ ပါဠိတော်ကို လေ့လာဖို့လိုတယ်။ အကျိုးရှိ အသုံးကျပါတယ်။ အလိုက်သင့် ဆွေးနွေးသွားသည်ကို သဘောကျသည်။ ဘောင်ကန့်သတ်ခြင်း မရှိ။ ဖြည့်စွက် စရာမလို။ ပံ့ပိုးသူကိုလည်း ပြောစရာမလို။ ဤသင်တန်းကို ဆက်လက်ပြန့်ပွားအောင် လုပ်သင့်သည်။ သင်တန်းခေါင်းစဉ် ကြိုသိထားချင်ပါသည်။

၃။ သင်တန်းကို လာစကတည်းက ခုထိပျော်သည်။ ညဉ့်ငွေ့စရာ မရှိ။ သီအိုရီပိုင်းတွင်လည်း အစပိုင်းသာ ခက်သည်။ ဘာသာပြန်ဆရာအပေါ်လည်း ကောင်းစွာ နားလည်သည်။ ပံ့ပိုးသူကိုလည်း မြတ်စွာ ဘုရား၏ တရားတော်ကို ဘုန်းကြီးများ လိုက်နာလာအောင် ပံ့ပိုးနိုင်သူများဟု ယူဆသည်။ ဘဝနဲ့ အများကြီး ဆက်စပ်မှု ရှိသည်။ ဟန်ချက်ညီမှု ကောင်းသည် မကြာမကြာ လုပ်သင့်သည်။ အခြားဆရာတော်ကြီးအတွက် အနည်းငယ် ခက်မည်။ သီအိုရီကို ခပ်တိုတိုသာ ရှင်းသင့်သည်။ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း နိုင်ငံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း ထည့်ပေးစေချင်သည်။

၄။ အခြား သံဃာတော်ကို များစွာ ပေးသင့်သည်။ ဘာသာပြန်ဆရာလည်းကောင်းသည်။ ပံ့ပိုးသူများ ဘာသာရေးပိုလေ့လာသင့်သည်။ ပျော်စရာ ဖန်တီးမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်သည်။ နေရာထိုင်ခင်း ဆက်ဆံရေး ကောင်းသည်။ နမူနာယူစရာလည်း များစွာ ပါဝင်သည်။ အခြားသင်တန်းရှိရင်လည်း တက်ချင်ပါသေးသည်။

၅။ အလွန်အကျိုးရှိသည်။ ရက်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုအကျိုးရှိသည်ကို သိလာသည်။ ပိုမိုလုပ်သင့်သည်။ အလွှာအသီးသီးမှ ဘုန်းတော်ကြီးများကိုလည်း ပင့်သင့်သည်။ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံမှ ဆရာတော် များပါသင့်သည်။ သင်တန်းရက် နည်းသည်။ ယေဘုယျဆန်သည့် ခေါင်းစဉ်ကို ထည့်သင့်သည်။ သင်တန်းအမည်နဲ့ သင်တန်းသင်မည့် ခေါင်းစဉ်ကို ကြိုအသိပေးထားသင့်သည်။ ရရှိလာမည့် အကျိုးကို ကြိုပြောထားစေချင်သည်။ သင်တန်းပြီးသော် ကာယကံ စသည်ဖြင့် အချင်းချင်း သည်းခံခွင့်လွတ်ဖို့ ပြောဆို သင့်ပါသည်။

၆။ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိသည်။ ဆက်လုပ်သင့်သည်။ ဘုရား၏ တရားတော်များကို သင်ကြားသဖြင့် သင့်လျော်သည်။ သင့်လျော်သော ဆရာတော်ကြီးများ ပါဝင်စေချင်သည်။ နေရာထိုင်ခင်း က ဆရာတော်ကြီး များအတွက် အနည်းငယ် ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။ နာမည်ရ စာသင်တိုက်ကြီးမှ ဆရာတော်ကြီးများ စာချ ဆရာတော်များကို ပင့်သင့်သည်။

သံဃာတော်များဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်တန်း

ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်လက်လေ့လာချင်ပါက SEMS နှင့် ဆက်လက် ဆက်သွယ်နေရန် လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုချက်ဖြင့် သင်တန်းကို အဆုံးသတ်ပါသည်။

“ပြီး”

ဤစာအုပ် အတွက် သင်တန်းတက်ရောက်ခွင့်ပေးသော Sem အဖွဲ့၊ သင်တန်းခေါ်သော Awipi ၊ သင်တန်းပို့ချပေးသော နတ္ထ၊ ချန်ချိန်းနှင့် ဂျိမ်းတို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။