

# HEALING MEMORY

Father Michael Lapsley



တံသာဝတီခန်းမ  
ပဲခူးမြို့

## Contents

ပထမနေ့.....	2
မျှော်လင့်ချက်.....	2
သင်တန်းစဉ်းကမ်း.....	3
မေးခွန်း.....	3
သင်တန်းဒုတိယနေ့.....	4
ဇာတ်ကြောင်းပြန်ပြောင်းပြောပြခြင်း.....	4
ခံစားချက်.....	5
ပုံစံ.....	5
မေးခွန်း.....	5
သင်တန်းတတိယနေ့.....	6
ငြိမ်းချမ်းရေးအစီအစဉ်.....	8
အခမ်းအနားအစီအစဉ်.....	9
ထူးခြားချက် ၁.....	9
ထူးခြားချက် ၂.....	10
ထူးခြားချက် ၃.....	10
သင်တန်းအပိတ်စကား.....	10
သင်တန်းပြန်လုပ်လိုပါသလား.....	11
သင်တန်းအပေါ်နောက်ဆုံးခံစားချက်များ.....	11
ဥပကာရစကား.....	12

### ပထမနေ့

သင်တန်းကို ညနေ လေးနာရီခွဲကျော်တွင် ပြန်စသည်။ သင်တန်းကို သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆို၍ ဖွင့်ပါသည်။ သင်တန်းသားစုံချိန်၌ ဖာသာမိုက်ကယ်မှ သူ့အကြောင်း အနည်းငယ်ထပ်မံ မိတ်ဆက်သည်။ ထို့နောက် သင်တန်းသားအချင်းချင်း မိတ်ဆက်ရန်အတွက် ဆရာနော်အောင်က တာဝန်ယူသည်။ ဆရာနော်အောင်က မိမိတို့ တသက်တွင် တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးသေးသော မိတ်ဆွေသစ်တယောက်အား ရှာဖွေစေသည်။ ထို့နောက် အတူထိုင်စေသည်။ ပြီးလျှင် မိမိနာမည်၊ မိမိဒေသကို အရင်မိတ်ဆက်စေသည်။ ပြီးလျှင် ဤသင်တန်းကို မည်သူက ဖိတ်၍ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လာရသည်ကို ထည့်ပြောစေသည်။ ပြီးလျှင် မိမိဘဝအတွက် ဝမ်းအနည်းရဆုံးအချိန်နှင့် ဝမ်းအသာရဆုံးအချိန်ကို ပြောစေသည်။ တယောက်လျှင် ၃ မိနစ်ပေးသည်။ သုံးမိနစ်စီပြီးသည့်နောက် တစ်ယောက်အကြောင်းကို တယောက်သိသွားပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် တယောက်အကြောင်းကို အခြားတယောက်မှ ပြောစေသည်။

### မျှော်လင့်ချက်

ထို့နောက် မျှော်လင့်ချက်ကို စာရွက်တစ်ရွက်တွင် ရေးစေပြီးနောက် နံရံတွင်ကပ်စေသည်။ မတရား ပြုလုပ်ခံရတဲ့ ပြည်သူလူထုကို ပြန်လည်ကုစားနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ရဖို့။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အဖွဲ့သားတွေ စိတ်ဒဏ်ရာ လျော့ပါးဖို့နည်းလမ်းရချင်။ ကိုယ့်မှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဘယ်လို ပြန်လည် ကုစားမလဲဆိုတာ။ ကိုယ့်ဒဏ်ရာကို ကိုယ်ပြန်မြင်တတ်ပြီး ကုစားနိုင်ဖို့။ လူတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို သက်သာအောင် နည်းလမ်း ရချင်။ အလွန်နာကျင်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုသသည့် နည်းလမ်း။ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘယ်လို ဖြေရှင်းသလဲ သိချင်။ why a techniques of healing, what are differences of head and heart. လူသားဖြစ်ခြင်းကို လက်ခံနိုင်စေရန်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်လို ကုစားမလဲ။ ကိုယ်နဲ့ သူများကို မမှန်းမိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာကုသရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းကျောင်းမည့်နည်းလမ်း။ မိမိနာကျင်မှုက သူတပါးအပေါ် ဝေဒနာ ထပ်မဖြစ်အောင် တားဆီးမည့် နည်းလမ်း။ How to deal/change trauma of strength/power စသည်တို့မျှော်လင့်ခဲ့ကြသည်။

ပြီးနောက် တစ်ပတ် သို့တည်းမဟုတ် နှစ်ပတ် သုံးပတ်အတွင်း တွေ့ကြုံခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုကြောင့် ဆက်စပ် သတိရမိသွားသည့် အတိတ်က အနာဟောင်းအကြောင်းကို မည်ကဲ့သို့ခံစားရသနည်း စသဖြင့် တယောက်ချင်းစီ ပြောစေသည်။ အချိန်နည်းသဖြင့် သင်တန်းသား ၇ ယောက်လောက်ပြောနိုင်သည်။

### သင်တန်းစဉ်းကမ်း

ပြီးသည့်နောက် ဖာသာမိုက်ကယ်မှ သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စဉ်းကမ်းထုတ်သည်။

နံပါတ် ၁။ ဖုန်းမသုံးရ။

နံပါတ် ၂/၃/၄/၅/၆။ သူငယ်ချင်းအပေါ် သင်တန်းအပေါ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝထားရမည်။

နံပါတ် ၇။ သင်တန်းချိန်မှန်မှန်တက်ရမည်

နံပါတ် ၈။ သူတပါး ပြောနေချိန် ရေးမှတ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။

နံပါတ် ၉။ အချင်းချင်း လေးစားရမည် ဆိုသည့်စဉ်းကမ်း (၉) ချက်ထုတ်သည်။ ထို့နောက် သင်တန်းချိန် စာရွက်ဝေပြီးသည့်နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများပါသော စာရွက်ကို ဝေသည်။

### မေးခွန်း

၁။ သင့်နိုင်ငံ၏အတိတ်က သင့်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။

၂။ သင့်မိဘ ဘိုးဘွားတို့၏ အတွေ့အကြုံများက သင့်ဘဝအတွက် မည်သည့် သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

၃။ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော လူမှုဝန်းကျင်က သင့်အတွက် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

၄။ မည်သည့်အရာက သင့်ဘဝ၏ အနာကျင်ဆုံးနှင့် မည်သည့်အရာက သင့်ဘဝ၏ ကျေနပ်အားရဖွယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။

၅။ သင်ရှင်သန်ခဲ့သည့် မတူညီသော ဘဝနေထိုင်မှုများက သင့်ဘဝကို မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲစေခဲ့သနည်း။

၆။ အတိတ်ကို သတိရသည့်အခါတိုင်း မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။

၇။ ပြီးခဲ့သော အတိတ်က ယနေ့သင့်အပေါ် မည်မျှထိ သက်ရောက်မှုရှိနေသနည်း။

၈။ သင့်နိုင်ငံ သင့်ဝန်းကျင်အပေါ် သင်မည်ကဲ့သို့သော ခံစားချက်များ ရှိသနည်း။

၉။ သင့်အလုပ်အကိုင်အပေါ် သင်မည်သို့သော ခံစားချက်များ ရှိသနည်း။

၁၀။ သင့်အပေါ်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များက သင့်အား မည်သို့ ခံစားချက်များ ဖြစ်စေသနည်း။

၁၁။ သင်မလုပ်နိုင်သောအရာက သင့်ကို မည်သို့သော ခံစားချက်များ ဖြစ်စေသနည်း။

ဆိုသည့် မေးခွန်းကို အနည်းအကျဉ်းရှင်းပြသည်။ ထို့နောက် ပထမနေ့ သင်တန်းအပြီးသတ်ပါသည်။

February 12, 2018 မနက်ပိုင်း

## သင်တန်းဒုတိယနေ့

မေတ္တာစက်ဝိုင်းသီချင်းဖြင့် သင်တန်းကို စတင်ပါသည်။ ထို့နောက် ခလုတ်ကလေး နှိပ်လိုက်သည့်အလား မနေ့ညက ပေးလိုက်သော မေးခွန်းများက မိမိဘဝကို ထင်ဟပ်စေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်းပြောကာ မနေ့ညနေခင်းက ပြောခဲ့သော စည်းကမ်းချက်လေးများဖြစ်သည့် ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝထားရမည်။ သူတပါး ဘဝအကြောင်း ပြောနေချိန် အခြားမည်သည့် ရေးခြစ်ခြင်းမျိုးကိုမှ မပြုလုပ်ရ အချင်းချင်းလေးစားသမှု ပြုရမည် ဆိုသည့်အချက်ကို ပြန်လည်နှေးပါသည်။

၎င်းနောက် မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပုံတစ်ပုံဆွဲရမည်။ ထိုပုံသည် မေးခွန်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြန်လည်တွေးမိသော မိမိဘဝအကြောင်း တစ်စိတ်တဒေသ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့တည်းမဟုတ် မိမိဘဝအကြောင်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ပန်းချီတိတိကျကျမဟုတ်နိုင်ခဲ့သော် ပုံရိပ်များ ဇာတ်ကွက်များ ကောက်ကြောင်းများစသည့် မိမိပုံဖော်နိုင်သည့် သင်္ကေတတမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံဖော်နိုင်ကြောင်း ပြောသည်။ ပုံဆွဲချိန် မိနစ် ၃၀ ပေးပါသည်။ ပုံဆွဲစာရွက်မှာ A1 ဖြစ်သည်။ အချို့က A2 လောက် ဖြတ်ယူကြသည်။ ငြိမ်ငြောင်းသော တီးလုံးလေးများ ဖွင့်ထားပေးသည်။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် နေရာသို့ သွား၍ တိတ်ဆိတ်စွာ ပုံဆွဲစေသည်။

## ဇာတ်ကြောင်းပြန်ပြောင်းပြောပြခြင်း

ပုံဆွဲပြီးသည့်နောက် ခန်းမထဲတွင် ပြန်စုပါသည်။ ဆွဲထားသော ပုံများနှင့် မိမိ၏ အတိတ်မှ မှတ်မိနေသည့် အကြောင်းကို မိနစ်လေးဆယ်ခန့်ပြောရမည်။ နားထောင်နေသူသည် စကားဖြတ်ပြောခြင်း သုံးသပ်ခြင်း အလျဉ်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးရမည်။ မိနစ်လေးဆယ်အတွင်း ပြောသည့်သူ ပြီးဆုံးသွားပါက ပြောခဲ့သည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ မေးရပါမည်။ မေးခွန်းများ ပြီးသွားပါက အားပေးစကား နှစ်သိမ့်စကားများ ပြောကြမည်။ တစ်ဦးချင်းစီ သေသေသပ်သပ်နှင့် လှပသော စကားတစ်ခွန်းစီ ပြောကြမည်။ တရားဟောသလိုလည်း မဖြစ်စေရ။ ဤကဲ့သို့ အသိပေးပြီးသည့်နောက် ခန်းမထဲမှ ထွက်ခွာက တိတ်ဆိတ်သည့် နေရာများရွေးချယ်လျက် တစ်ဦးချင်းစီ ပြောစေ နားထောင်စေသည်။

အဖွဲ့တိုင်း ပါဝင်သည့်သူများ အားလုံးအလှည့်ကျပြောပြီးသည့်နောက် ခန်းမထဲတွင် ပြန်စုပါသည်။ ခန်းမထဲ ရောက်သော် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသနည်းဟု မေးသည်။ ပေါ့ပါးသွားသည် စသဖြင့် ဖြေသူများရာမှ ဖာသာ

မိုက်ကယ်က မောပန်းနွမ်းနယ်သွားသည့်သူများ ရှိမလားဟု မေးသည်။ နှစ်ဦးသုံးဦးလောက်က ရှိသည် ဟုဖြေသည်။ ဖာသာမိုက်ကယ်မှ ဇာတ်လမ်းများကို နားထောင်ရသည်မှာ အတော်ပင်ပန်းကြောင်း ပြောသည်။ မတူညီသည့်ဘဝများ မတူညီသည့် အဖြစ်အပျက်များကို နားထောင်ရသည်မှာ အတော်ခက်ခဲသည့် အလုပ်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြောပါသည်။

### ခံစားချက်

ထို့နောက် ဖာသာက ရရှိလာသော ခံစားချက်များကို တစ်ဦးချင်းစီ လူကြွင်းလူကျန်မရှိ ပြောစေသည်။ Hopeful, Confidence, satisfy, anger, sad, light, worry, confuse, headache, relief, excitement, disgusts, feeling loss, surprise, bitter, bitterness, fear, tired, sorrow, disappointment, enlighten, upset, mental diet, dissatisfied, compassion, amaze, guilty, shame, fine way, fine way, escape စသဖြင့် တစ်ဦးချင်းစီပြောသည်။ အချို့ကလည်း တူကြသည်။ ဤတွင် ဖာသာမှ အမုန်းနဲ့ ပတ်သက်၍ ပြောသည့်သူ မရှိဘူးလားဟု မေးသည်။ အမုန်းနဲ့ပတ်သက်၍ မပြောသည်မှာလည်း ထူးဆန်းသည်ဟုဆိုသည်။ ထို့နောက် အမုန်းနဲ့ပတ်သက်၍ မည်သူ အရင်ဆုံး ခံစားရသနည်း။ အမုန်းကို သိမ်းပိုက်ထားသူသည် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ရသနည်း။ အမုန်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်စေသနည်း စသဖြင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးသည်။

### ပုံစံ

ပြီးလျှင် Theme ကိုပြောစေသည်။ Theme တွင်တော့ Families, structure Violence, domestic Violence, Political system, civil war, dissemination religion, military, identity, injustice, education, rights, struggles, faith, poverty, sexual harassment, bully, unfair treated, gender inequality တို့ဖြစ်သည်။

### မေးခွန်းကို ဆက်မေးစေရာ မေးခွန်းများမှာ

- ယခုသင်တန်းမျိုး ဆက်လုပ်ဖို့ ရှိမရှိ။
- ကျူးလွန်သူများကို ယခုသင်တန်းမျိုး ပေးရန် ရှိ မရှိ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှ မွန်းကြပ်မှုများကို ဘယ်လိုဖြေလျော့မလဲ။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ။
- နောက်ထပ် ခြေလှမ်းတွေက ဘာဖြစ်မလဲ။
- ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေသော်လည်း မပျောက်ကင်းသော စိတ်ဒဏ်ရာကို ကုစားမလဲ။
- ဘာသာရေးကို ပုံချလိုက်ခြင်းသည် ကုစားတာလား။ မကုစားတာလား။



ညပိုင်း အချိန်အချို့တွင် Facilitator များက “အခမ်းအနား” တစ်ခုပြုလုပ်ရန်အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ချို့ကို ခေါ်ယူသည်။ ထိုတွင် ပါဝင်မည့်အကြောင်းအရာကိုလည်း ပြောပါသည်။ ဘာသာရေးဖတ်စာ အချို့၊ အချို့သောကဗျာနှင့် သီချင်းကလေး သုံးလေးပုဒ်ဆိုဖို့ စီစဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ ညပိုင်းတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ပျော်ရွှင်စွာ မိတ်ဆက်သည့် အခမ်းအနားကို ကျင်းပပါသည်။

February 13, 2018 မနက်ပိုင်း

## သင်တန်းတတိယနေ့

ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ဟံသာဝတီဟိုတယ်၊ သင်တန်းခန်းမ

ယမန်ညနေခင်းက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲနဲ့ ပတ်သက်၍ ဘတ်ဂျက်ချပေးဖို့ ညှိနှိုင်းခဲ့ရပုံနှင့် ပါတီသည်လည်း ဆွေးနွေးပွဲ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ တစ်နေ့လုံး စိတ်ပင်ပန်းသမျှ ညတွင် ဖြေလျော့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း မိမိကိုယ်ကို ခွင့်ပြုခြင်း မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူမှုရေး လုပ်သူများက မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းတွင် မေ့လျော့လေ့ရှိသည်။ ထိုအခါ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆွေးနွေးပွဲ သင်တန်းများတွင် ပါတီပါသင့်ပါသလား။

ပြီးခဲ့သည့် ရက်များအပေါ် အတွေ့အကြုံခံစားချက်များ ဝေမျှလိုပါသလားဟု မေးသည်။ မရှိသဖြင့် ဆရာက အမှတ်ရစရာများဖြင့် ကုစားခြင်းကို ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲဟု မေးသည်။ တပါးသူက မေးလာခဲ့ပါက မည်သို့ ဖြေမည်နည်းဟု မေးသည်။ တစ်ဦးက နာကျင်ခဲ့သည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုစားခြင်းဟု ဆိုသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်သိအောင် ကိုယ့်တည်ရှိမှုကို သိအောင်ပြန်ကြည့်သည်။ မြို့ခံသည့် အဆိပ်ကို ပြန်အန်ထုတ်သည်။ မှန်ပါသည်။ မိမိအတွက် အကူအညီမဖြစ်သော အဆိပ်များကို ပြန်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိအား ဒုက္ခပေးနေသည့် အရာများကို ရှာပြီး မဖယ်ရှားလျှင် မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးသည်။ မိမိကျန်းမာရေး မိမိသားစု စသည်ကို ဖျက်ဆီးသည်။ ကျန်းမာဖို့ သည်အလုပ်ကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ လုပ်သင့်ပါသည်။ ပဋိပက္ခရှည်ကြာသည့် နိုင်ငံများတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးယုံကြည်ဖို့ မလွယ်ကြ။ သို့ငြား လူဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ယုံကြည်သင့်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာရှိသင့်သည်။ မိမိအတွက် လုံခြုံသည့်နေရာက ဘယ်နေရာလဲ။ မိမိကို အကဲမဖြတ်သည့်နေရာ မပိုင်းဖြတ်သည့်နေရာ ရှိချေမှုမရှိသည့်နေရာ အားပေးသည့်နေရာသည် လုံခြုံသည့် နေရာဖြစ်မည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်သည်နှင့် မိတ်ဆွေဟု ထင်ထားသူက မိတ်ဆွေမဟုတော့တာ ကြုံနိုင်သည်။ ထိုတပြိုင်နက် မိတ်ဆွေစစ်လည်း ရနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ်တည်ရှိမှုကို သိအောင်ပြန်ကြည့်ခြင်းသည် မိမိအား အားပေးနှစ်သိမ့်မည့်သူထံ သွားခြင်းသည် မိမိပြောပြီးသည်နှင့် သူတို့က သူတို့အကြောင်းကို ပြောမည်မဟုတ်။ သူတို့သည် တလမ်းသွားသာ ဖြစ်သည်။ မနေ့က ဘာလုပ်ကြပါသနည်း။ ခက်ခဲသည့် အကြောင်းအရာများကို မျှဝေသည်။ စကားပြောသည်။ တခြားသူကို ပြောနေစဉ် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ပြောနေသည်။ အားလုံးပြောပြီးသည့်နောက် တန်ဖိုး အခက်အခဲ ဒဏ်ရာ ဆင်တူဇာတ်ကြောင်းများ စသည်ကို တွေ့ရသည်။ နာကျင်မှုမှ တဦးနှင့် တစ်ဦးဆက်စပ်မိသွားသည်။ လူသား၏ ဘုံတူညီမှုကို ရှာတွေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာသာရေး လူမျိုး စသည်ကို ကျော်ပြီး လူသားဖြစ်ခြင်းစသည်ကို တွေ့ရမည်။ ဖာသာလာသည်။ သူကုပေးလိမ့်မည်ဟု သင်တန်းသားများ ထင်ချင်ထင်နေမည်။ တကယ်တမ်း တယောက်ကို တယောက် ကုစားပေးခြင်း စာနာပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တယောက်မှ အကဲဖြတ်ခြင်း စသည်မရှိ။ အားပေးကြသည်။ ဂုဏ်ပြုကြသည်။ အကြံပေးတာ မရှိ။ သည့်ထက်ကောင်းအောင် လုပ်ပါဟု ပြောသည်သာ ရှိသည်။ နေ့စဉ် အပတ်စဉ်တော့မဟုတ်။ မိသားစုများ သူငယ်ချင်းများနဲ့ အရင်းခံအတိုင်း ပြောကြခြင်းသည်လည်း ကုစားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခြားသူများအား မေးရာ တစ်ဦးက အားလုံးကို နားထောင်ချင်ကြည့်မိသည်။ နားထောင်ပေးပြီးသည့်နောက် ထိုသူတို့၏ အမှားများကိုလည်း သည်းခံပေးနိုင်လိမ့်မည် နားလည်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

ရဝမ်ဒါတွင် လူတစ်ဦးအလည်လာသည်။ သူက နည်းစနစ်ရသွားသည်။ ထောင်ထဲ ဤနည်းစနစ်ကို ပြန်ကျင့်သည်။ ဘာကွာသွားလဲဟု မေးသည်။ ထိုသူက တရားဟောသည်။ တရားဟောလည်းကောင်းသည်။ တရားလည်းကောင်းသည်။ ခုတော့ နားထောင်ပေးသည်။ ယခုလို အပိုင်းလေးလုပ်ကာ နားထောင်သည့်သူ အဖြစ်ပြောင်းသည်။ ခါတိုင်း တရားချည်းဟောနေစဉ်ခါက အကျဉ်းသားများမျက်နှာကို မကြည့်ဖူး မမြင်ဖူး။ နောက်ပိုင်း အကျဉ်းသားများ ငြိမ်းချမ်းသွားသည်။ ခုအခါတွင်တော့ အကျဉ်းသားချင်းချင်း ကုစားကြသည်။ အားလုံး ပြောင်းလဲသွားသည်။

ဇာတ်လမ်းများ နားထောင်ရင်း တကိုယ်လုံး ကြပ်သွားတာမျိုး ရှိသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကြပ်တည်းသော်လည်း ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကြပ်တည်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုင်းတွင် မတ်ဆတ်သွားခဲ့သေးသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြေခြင်းက အဆင်ပြေသည်။ သို့ငြား တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူနိုင်ပေ။ အချို့က သီချင်းလေး နားထောင်ခြင်း စသည်လုပ်သင့်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူများကလည်း သီးသန့်ချိန်ဖြင့် နေရာကလေး ဖန်တီးထားကြသည်။ ထိုအချိန်မျိုး ထိုနေရာမျိုး ရှိသင့်သည်။ ကိုယ့်ဘဝကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ အနှောင်အတွယ်ကင်းသည့် ဘဝကလေးကို နည်းနည်းကလေးပိုင်ဆိုင်သင့်ပါသည်။



ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဘာသာရေးကို အခြေပြု၍ အကြမ်းဖက်မှုတွင် သုံးလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဘာသာတိုင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အသုံးပြုလာကြသည်။ မိမိကိုးကွယ်သည့်ဘာသာကို အကြောင်းပြု၍ အကြမ်းဖက်ရန် သုံးခြင်းသည် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာသာရေး အခြေခံ၍ တည်ထောင်သူကို ကြည့်ပြီး ဘာသာကို မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ ဘာသာရေးအနှစ်သာရကိုသာ ကြည့်ပါ။ တရားမျှတမှု ကြီးမြတ်မှု ကရုဏာစသည်ကိုသာ တွေ့ရပါမည်။ ဘာသာအားဖြင့် ကွဲပြားသည့်အလျောက် အနှစ်သာရအနည်းငယ်ပြောင်းလဲမှုတော့ ရှိငြား အချို့သော အခြေခံက တူသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘာသာပေါင်းစုံ ညီညွတ်ရေး လုပ်နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာပြည် ငြိမ်းချမ်းလာမည်ကို တွေ့ရသည်။

**ငြိမ်းချမ်းရေးအစီအစဉ်**

ရွံ့တုံးကလေးပေးသည်။ ထိုရွံ့ဖြင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငြိမ်းရေးပုံလေးလုပ်စေသည်။ အခြားသော သစ်ရွက် ပန်းပွင့်စသည့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာဖြင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပုံကလေး ဖော်နိုင်ကြောင်းဆိုသည်။ အချိန်အားဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့်ပေးသော်လည်း သင်တန်းနားချိန်နှင့် ရော၍ မိနစ် ၄၀ ခန့်ဖြစ်သွားသည်။ ထိုရွံ့ဖြင့် သင်တန်းကလေးများ လုပ်ပြီး သင်တန်းပြန်တက်သော် ဖာသာက အခမ်းအနား အစီအစဉ်တစ်ခု သင်တန်းသားနှင့်အတူတကွ ရေးဆွဲလေသည်။

ယမန်နေ့ညက ဖာသာမိုက်ကယ်မှ နောက်တနေ့ အစီအစဉ်အတွက် အကူအညီပေးနိုင်သူ တချို့ကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ခေါ် ခဲ့သော သူများကို ပွဲကော်မတီဝင်အဖြစ်ခန့်သည်။ ထို့နောက် အရုပ်လေးများ လုပ်ပြီးသည့်သူများအားလုံးက မနေ့က ပံ့ပိုးသူနှစ်ဦးဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော မိမိအကြောင်း ရင်ဖွင့်ခြင်း အဖွဲ့တွင် ပါဝင်ခဲ့သော အဖွဲ့ A, B, C, D, E အလိုက် လူများစုက မိမိတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည့် သရုပ်ပြမှုတစ်ခုခုကို တိုင်ပင်စေသည်။ ပြဇာတ်ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဇာတ်လမ်းတိုသရုပ်ပြခြင်း၊ ကဗျာရွတ်ခြင်းစသဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုကို လုပ်နိုင်ကြောင်း ပြော၍ စည်းဝေးစေသည်။ ထို့နောက် ထိုအဖွဲ့တို့၏ ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များကို ချရေးသည်။

ကော်မတီဝင်များ ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်နှင့် အုပ်စုတို့ ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များကို ပြောစေသည်။

ကော်မတီဝင်များ ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်မှာ ကျော်ကိုကိုမှ ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း၊ ကိုဥဂါမှ ပုံပြောခြင်း၊ ယုံကြည်ရာသီချင်းနှင့် အမုန်းများရပ် သီချင်းဆိုခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက် ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များမှာ A မှ သီချင်းနှင့် သရုပ်ပြခြင်း၊ B မှ စာတမ်းဖတ်ခြင်း၊ C မှ အသံတိတ်ပြဇာတ် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဖာသာမှ ၎င်း၏ အစီအစဉ်ကိုလည်း ပြောသည်။ ထို့နောက် အားလုံး အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် အစီအစဉ်များကို ရောနှောသည်။ ထိုအခါ

## အခမ်းအနားအစီအစဉ်

1. မိမိစွန့်ထားခဲ့ချင်သော အရာများကို မီးရှို့ခြင်း
2. ထိုစဉ် မေတ္တာစက်ဝိုင်းသီချင်းဆိုခြင်း
3. ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်တစ်ခုကို ဖတ်ကြားခြင်း
4. Group A ၏ သီချင်းနှင့် သရုပ်ပြကို တင်ဆက်ခြင်း
5. ကိုရ်အန်ကျမ်းစာပိုဒ်ကိုဖတ်ခြင်း
6. Group E ၏ သီချင်းနှင့် သရုပ်ပြကို တင်ဆက်ခြင်း
7. ကျော်ကိုကိုမှ မောင်ချောနွယ်၏ မျှော်လင့်ခြင်းထမ်းသိုး ကဗျာကို ရွတ်ဘာသ်ခြင်း
8. သမ္မာကျမ်းစာ၏ စာပိုဒ်ကို ဖတ်ခြင်း
9. Group B ၏ စာဖတ်ခြင်း
10. ကော်မတီဝင်တို့ စပ်ထားသော သီချင်းကို ဆိုခြင်း
11. Group C ၏ အသံတိတ်ပြဇာတ်ကခြင်း
12. ကိုဥဂ္ဂါ၏ ပုံပြင်ပြောခြင်း
13. Group D ၏ ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ကပြခြင်း
14. အမုန်းများရပ် သီချင်းကို ဆိုခြင်း
15. ရွှံ့ဖြင့် လုပ်ထားသော ငြိမ်းချမ်းရေးသရုပ်ဖော်ပုံများကို ရှင်းပြခြင်း
16. တရားထိုင်ခြင်း
17. နောက်ဆုံးပိတ် ယုံကြည်ရာ သီချင်းဆိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဤတွင် တမူထူးခြား မှတ်သားထားသင့်သည့် အစီအစဉ်များ ပါဝင်သဖြင့် ထိုအစီအစဉ်များကိုအနည်းအကျဉ်း ဖော်ပြပါမည်။ ပထမဆုံးမှာ အစီအစဉ် (၁) ဖြစ်ပါသည်။

## ထူးခြားချက် ၁

A7 စာရွက်ကလေးများ ဝေ၍ ထိုစာရွက်ပေါ်တွင် မိမိစွန့်ပစ်လိုသည့် မိမိနှင့် မပတ်သက်ချင်တော့သည့် မိမိထားခဲ့လိုသည့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ရေးစေသည်။ ထိုအရာသည် အခြား မည်သူ့ကိုမျှ ပြရန်မလိုပါ။ ထိုစာရွက်ကို ခေါက်လိုက်သည်။ မိမိစိတ်ထဲမှလည်း တကယ်စွန့်ပစ်လိုက်ပြီ ပယ်ပစ်လိုက်ပြီဟု မှတ်စေသည်။ ထို့နောက် ထိုစာရွက်ခေါက်လေးကို စာသင်ခန်းအပြင်ဘက် ယူခဲ့သည်။ မီးဖိုတစ်ခု ဖန်တီးထားသည်။

ထိုမီးဖိုဘေးတွင် ဝိုင်း၍  
မိမိစာရွက်ကလေးကို ကိုင်ထားစဉ်  
ဖာသာက သမ္မာကျမ်းစာလာ  
ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခု ပြောပြသည်။  
(ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အတွင်းအောင်ခြင်း  
အပြင်အောင်ခြင်း စသည်တို့ကို  
ပြောနိုင်သည်) ထို့နောက် ထိုစာရွက်ကို  
မီးရှို့သည်။ မီးရှို့ပြီးသည့်နောက်  
မေတ္တာစက်ဝိုင်းသီချင်းကို သီဆိုရင်း သင်တန်းခန်းမသို့ ပြန်သည်။



### ထူးခြားချက် ၂

ဒုတိယ ထူးခြားသည့်အချက်မှာ ကျမ်းစာများကို ရွတ်သည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ မိမိဘာသာဝင်က မိမိကျမ်းစာကို ရွတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားဘာသာဝင်များအား ရွတ်ဘာသ်စေခြင်းဖြစ်သည်။

### ထူးခြားချက် ၃

တတိယမှာ နံပါတ် ၁၅ တွင်ပါသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရွံ့ဖြင့်လုပ်ထားသော ငြိမ်းချမ်းရေး သင်္ကေတပုံလေးကို ထုတ်စေသည်။ ပြီးလျင်ဖယောင်းတိုင်ကို မီးညှိစေသည်။ ထို့နောက် အလယ်တွင် မိမိပုံဖော်ထားသော ငြိမ်းချမ်းရေးသင်္ကေတ၏ ရည်ညွှန်းချက်ကို ပြောစေသည်။ ထို့နောက် မိမိထွန်းညှိထားသည့် ဖယောင်းတိုင်သည် အဘယ်သူအတွက် ရည်ညွှန်းသည်ကိုလည်း ပြောစေသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး သင်္ကေတကို အမျိုးမျိုးပုံဖော်ခဲ့ကြသလို ဖယောင်းတိုင်ကလည်း အမျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်းခဲ့ကြသည်။ စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူများ၊ ကိုယ့်ဇနီးမယား၊ မိမိအဖိုးအဖွား၊ မိမိအားစွန့်ခွာသွားသူ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

### သင်တန်းအပိတ်စကား

ခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်လျှင် ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်း ဆေးရုံတက်ခြင်း စသဖြင့် ကုရန်လွယ်သော်လည်း စိတ်က ဖြစ်လျှင်မူ ကုရခက်သည်။ သူတပါးကို ကုပေးနိုင်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကိုမူ ပြန်ကုသရန် ခက်ပြန်သည်။ စိတ်ထဲက ဒဏ်ရာများသည် ကလေးဘဝမှ ရခဲ့သည်က များသည်။ ထို့ကြောင့် ပြောရန်ပင် စကားမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ်ထဲမှ စကား သို့မဟုတ် နှလုံးသားမှ စကားကို နားထောင်ရပါမည်။ ထိုအခါ လုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို သိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ချက်ချင်းလုပ်ပါ။ မိမိတို့ကသာလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကုစားနိုင်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

## သင်တန်းပြန်လုပ်လိုပါသလား

ဤကိစ္စကို ဖာသာက အနည်းငယ်အထူးပြုပြောသည်။ Process ကောင်းကောင်းမရဘဲ စက္ကူမီးရှို့ခြင်း စသည်တို့လုပ်လျှင် ရှုပ်ကုန်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် Process ကို သေချာလုပ်ပါ။ သို့သော် မိမိတွေ့ရှိသည့် နည်းဖြင့် လုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုးကွယ်သည့်ဘာသာအလိုက် လူမျိုးအလိုက် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤအလုပ်က လွယ်မယောင်နဲ့ခက်ပါသည်။ အပြင်ဒဏ်ရာက မြင်ရသော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာက မမြင်ရပေ။ သို့သော် တကယ်တော့ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုလုပ်ဖို့တော့လိုပါသည်။ ဤသင်တန်းမျိုးကို ဦးဆောင်လိုသူများအား ဆက်လက်သင်ပေးလိုပါသည်။ အိုင်ယာလန်တွင် တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ကို ၁၀ ရက်စီဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် Google တွင် ရှာနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းပြန်လုပ်လိုမှု ရှိမရှိကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ဖောင်တွင်လည်း မေးမြန်းမှုများ ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။

## သင်တန်းအပေါ်နောက်ဆုံးခံစားချက်များ

နာကျင်မှုမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။ ပျော်ရွှင်စိတ်လှုပ်ရှားသည်။ စိတ်ဝင်စားသည်။ ဆက်လက်သင်ကြားလိုသည်။ အားကောင်းလာသည်။ ခွန်အားရသည်။ တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိသည်။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်လာသည်။ ကျေနပ်အားရသည်။ ရိုးရှင်းသော်လည်း လက်တွေ့ကျသည်ကို တွေ့ရသည်။ အတွင်းအပြင် ခံစားချက်ကို နားလည်လာသည်။ ပြန်လည်ပို့ချချင်သည်။ တသားတည်းကျသွားသည်။ ဆူးနှုတ်ရန်ခြေလှမ်းစတင်သည်။ အနားယူမှုကို နားလည်လာသည်။ မတူညီသော ခံစားချက်ကို နားလည်လာသည်။ လူတိုင်း တူညီမှု ရှိသည်။ နာကျင်မှုကို လက်ခံထားမိမှန်းမသိ လက်ခံထားနေမိသည်။ ပေါ့ပါးသွားသည်။ မတူဟု ထင်ရသော်လည်း အားလုံးနာကျင်မှုက တူညီသည်။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်မြင်သည်။ ကုသရေးအတွက် ခရီးတစ်ဆင့်တက်လာသည်။ စိတ်သက်သာရာရသည်။ ကရုဏာတရားပေါ်လာသည်။ ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။ လူတွေကို အံ့ဩမိသည်။ ဆက်တွေ့ရန် လမ်းပေါ်လာသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာလာသည်။ မျှော်လင့်ချက်များ ပြန်လည်ရှင်သန်လာသည်။ လွတ်ချဖို့လိုမှန်း သိလိုက်သည်။ နားထောင်တတ်ဖို့လိုမှန်း သိပြီဖြစ်သည်။ စိတ်သက်သာရာ ရသွားသည်။ နှစ်ခြိုက်မှု ကြွယ်ဝမှု နက်ရှိုင်းသော ချိတ်ဆက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဟု ဖာသာက နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်လေသည်။

အားလုံးဖြည့်စွက်၍ မှတ်ကြတော်မူပါကုန်...

## ဥပကာရစကား



သင်တန်းပို့ချပေးသူများ

သင်တန်းဖြစ်မြောက်အောင် စီစဉ်ပေးသူများ

သင်တန်းတွင် ဘာသာပြန်ပေးသော ကိုမြင့်ဇော်

သင်တန်းတက်ရောက်သူများအားလုံးနှင့် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အားလုံးကို

အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဂျေဂျူဝိုင်

[info@ntaddons.net](mailto:info@ntaddons.net)