အမျိုးသမီးများ ကာကွယ်ရေးအုပ်စုခွဲ၊ မြန်မာ၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၈။
ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုသင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ၏ လက်စွဲ

သင်တန်းဆရာသို့

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ သင်တန်းအစီအစဉ်ကို လွယ်ကူ အဆင်ပြေစေရေးအတွက် လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ သင်ဦးဆောင်ရမည့် သင်တန်းသည် တစ်ရက်မှ နှစ်ရက်ထိ ကြာသော အလုပ်ရုံသင်တန်းဖြစ်ပြီး သင်တန်း၏ ရလဒ်နှင့် ဦးတည်ချက်များမှာ –

သင်ယူမှုရလဒ်များ	သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ
#၁ သင်တန်းသားများသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းဒဏ်ခံဒေသရှိ ကျား/မ လူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အမျိုးအစားများကို ပိုမို နားလည်သိရှိစေမည်။	၁) သင်တန်းအပြီးတွင် သင်တန်းသားများသည် ကျား/မ လူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်း ဖက်မှုကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်၊ ၂) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှိသော ကျား/မလူမှုဘဝ အပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု သုံးမျိုးကို စာရင်းပြုစု၍ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလာနိုင်မည်
#၂ ကျာ/းမလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များကို သင်တန်းသားများ နားလည်လာစေမည်။	သင်တန်းအပြီးတွင် သင်တန်းသားများသည် ၁) ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးဆက်များ ကို ဆွေးနွေးလာနိုင်မည် ၂) အထောက်အကူရရှိရန်ရှာဖွေရာတွင် တွေ့ကြုံရသော အတားအဆီးများကို ဖေါ်ထုတ်လာနိုင်မည်။
#၃ ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများ၏ လိုအပ်ချက် များကို တုံ့ပြန်နိုင်ရန် လွှဲပြောင်းရေး အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	၁) ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများနှင့် အခြေခံ လမ်းညွှန်ချက်များကို အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည်။ ၂) ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများ၏ လို

များကို သင်တန်းသားများနည်းလည်စေမည်။	အပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်ရန်အတွက် ဦးစားပေး အစီအစဉ်များကို ရွေးချယ်ဖေါ်ထုတ်လာနိုင်မည်။

ဤသင်တန်းတွင် သင်ကြားသော သင်ခန်းစာမှန်သမျှကို ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များ ဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးက ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန်အခြေခံမှု (၄)ရပ်က လမ်းညွှန်ပေးသည်။ [1](ယူအန်အိပ်(ချ်)စီအာ)

(၁) ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူ(များ)၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ **ဘေးကင်းလုံခြုံမှု**ကို သေချာအောင်လုပ်ပါ။

(၂) **လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းရန်အာမခံပါ။**

(၃) ကျား/မလူမှုဘာဝအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်တစ်ခုအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် တုန့်ပြန်ရန် တွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော ဆောင်ရွက်မှုလမ်းကြောင်းချမှတ်ရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကျန်ရစ်သူ(များ)၏ ဆန္ဒများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် **ဂုဏ်သိက္ခာ**တို့ကို **လေးစားပါ။** ကလေး၏ အကျိုးစီးပွားကို အကောင်းဆုံးထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

(၄) **ခွဲခြားမှုမရှိစေရေး**ကို သေချာအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

ဤအခြေခံမှုများသည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျား/မလူမှုဘာဝ အပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့်လိင်အပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှုတို့၏ အကြောင်းရင်း နှင့် အကျိုးဆက်များသည် ကြီးမားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပွင့်လင်းသော စိတ်နှင့်ပွင့်လင်းသောနှလုံးသားတို့ဖြင့် ဤသင်တန်းကို ဦးဆောင်ခြင်းအတွက် သင့်အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

[1] ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များ ဆိုင်ရာ မဟာ မင်းကြီး၊ ဒုက္ခသည်များအား ကျား/မလူမှုဘာဝအပေါ် အခြေခံသော ကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရေးနှင့် တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံလမ်း ညွှန်ချက်များ၊ ဂျနီဗာကော်မရှင်၊ ၁၉၉၅ ။

သင်တန်းအစီအစဉ်ကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း

သင်တန်းစာတစ်ခုခြင်းအား ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ၊ လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ ဆိုင်ရာ အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်များဖြင့် စတင်သည်။ သင်ခန်းစာများအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ချက်အား သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ ကာလအပေါ်အခြေခံလျှက် သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူက သတ်မှတ်ရမည်။ ဘာသာရပ်သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် တစ်ခုချင်းတန်းခွဲများ အတော်များများပါရှိသည်။ တန်းခွဲတစ်ခုစီတွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်များနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် စတင်သည်။ တန်းခွဲတိုင်းအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို တစ်ဆင့်ချင်းခင်းကျင်းဖေါ်ပြထားသည်။

ဂျီဘီဗွီလမ်းညွှန်စာတမ်းအပြင် အောက်ဖေါ်ပြပါ အရင်းအမြစ်စာရွက်စာတမ်းများသည် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ/အစည်းအဝေးများအတွင်း သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများသည် ဤစာရွက်စာတမ်းမှတ်စုမှတ်ရာအားလုံးနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိနေသင့်သည်။

- **အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များရှိ ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုအတွက် လမ်းညွှန်များ။** အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပွားသော ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်ခြင်း၊ အင်တာအေဂျင်စီ၊ အမြဲတမ်းကော်မတီ ၂၀၀၅။

- **သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူအတွက် လမ်းညွှန်။** စစ်မက်ဖြစ်ပွား နေသော နိုင်ငံများမှ ပြည်သူများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ဂျီဘီဗွီကို ကဏ္ဍစုံနှင့် အင်တာအေဂျင်စီ အထွေထွေကာကွယ်မှုနှင့်တုန့်ပြန်မှု၊ အာရ်အိတ်ချ်စီအာ ၂၀၀၄။

- **ဒုက္ခသည်များ၊ ပြန်ပို့ခံရသူများနှင့် ပြည်တွင်း၌ နေရာမဲ့ဖြစ်နေသူများအပေါ်လိင်နှင့်ကျား/မ လူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု။** ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်တုန့်ပြန်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်များ၊ ယူအင်န် အိတ်ချ်စီအာရ် ၂၀၀၃၊

အမျိုးသမီးများ ကာကွယ်ရေး အုပ်စုခွဲ၊ ဂျီဘီဗွီ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ၏ လက်စွဲ။ ဇန်နဝါရီ–၂၀၀၉။

သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများအားအောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများနှင့် အခန်းများကို အထူးသဖြင့် သုံးသပ်တိုက်တွန်းပါသည်။

အခန်း (၁) လိင်နှင့်ကျား/မ လူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု (အက်စ်ဂျီဘီဗွီ) အထွေထွေသုံးသပ်ချက်၊ ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းအရာများ

အခန်း (၃) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမဟာဗျူဟာများ

အခန်း (၄) တုန့်ပြန်ရေးဆောင်ရွက်ချက်များ

Sphere Handbook, 2004
MISP Fac Sheet , RHRC, 2003
Clinical Management of Rape Survivors, WHO, 2005

ဤလက်စွဲစာစောင်၏ အထွေထွေမာတိကာကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်–

ကဏ္ဍ	ဖော်ပြချက်/ဦးတည်ချက်များ	အရင်းအမြစ်များ
အပိုင်း –၁	**အဖွင့်**	
ကြိုဆိုခြင်း	သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများကို မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက် သင်တန်းဆွေးနွေးပွဲ၏ရည်ရွယ်ချက် များ	
	အစီအစဉ်များ	
နိဒါန်းများနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ	သင်တန်းသားများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ မတ်ကာများ
အပိုင်း – ၂	**ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှု၏ မိတ်ဆက်**	
အဓိကအယူအဆများ	• လိင်နှင့် ကျား/မလူမှုဘဝ • ဂျီဘီဗွီတွင် ကျား/မလူမှုဘဝ ၏ အခန်းကဏ္ဍ • ဂျီဘီဗွီကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများ ၊ ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး
အကြောင်းရင်းများနှင့် ဖြစ်ပေါ်စေသော အချက်အလက်များ	အရင်းခံအကြောင်းအရာများ "ဂျီဘီဗွီသစ်ပင်"ဆွေးနွေးချက်	"ဂျီဘီဗွီသစ်ပင်" ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး

ဂျီဘီဗွီ က ဖြစ်ပေါ်စေသော အသွင်သဏ္ဍာန်များ	• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ • ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ /စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ • လူမှုရေးဆိုင်ရာ	
အပိုင်း – ၃	**မြန်မာနိုင်ငံမှ ဂျီဘီဗွီ**	
သဘောတူ/မတူ လေ့ကျင့်ခန်း		သဘောတူ/မတူစာရွက်များ (ကဒ်များ၊ ကြေညာချက် စာတမ်းများ)
မြန်မာနိုင်ငံ၌ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသား များ၏ အခန်းကဏ္ဍ	ယဉ်ကျေးမှုဆိုရိုးစကားများ လေ့ကျင့်ခန်း	နံရံပေါ်၌ ကပ်ထားရှိသော ယဉ်ကျေးမှုဆိုရိုးစကားများ
မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများ	အုပ်စုငယ်အလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး၊ မတ်ကာများ
လပွတ္တာရှိ ဂျီဘီဗွီများ	အုပ်စုငယ်	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မတ်ကာများ
အပိုင်း – ၄	**ဂျီဘီဗွီ၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ**	
ဂျီဘီဗွီ၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ	အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်းများ	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မတ်ကာများ
အထောက်အပံ့ရရှိရေး အတွက် အတားအဆီးများ	ကုသရေးစက်ဝိုင်း	ကုသရေးစက်ဝိုင်း၊ အိုင်ဒီကဒ်များ ၊ ကြိုးကြီး၊ ကြိုးငယ်
အပိုင်း – ၅	**တုန့်ပြန်ရေးအစီအစဉ်များ/ လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများ**	
လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများ	အုပ်စုငယ်	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မတ်ကာများ
လွှဲပြောင်းရေးအစီအစဉ်များ	အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲ	"လွှဲပြောင်းရေးလမ်းကြောင်း" လက်ကမ်းစာစောင်
အပိုင်း – ၆	**နိဂုံး**	
အလုပ်ရုံသင်တန်း ဆွေးနွေးပွဲ ပိတ်ခြင်း	အလုပ်ရုံ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ချက် လက်ကမ်းစာစောင်ဖြန့်ဝေခြင်း	အကဲဖြတ်ကဒ်ပြားများ သက်ဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ

သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် မှတ်စုများ

သင်တန်း/ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကျင်းပရန်စီမံကိန်းရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုပြည့်မီစေမည့် သင်တန်းနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ တစ်စုံအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် အရေးပါပြီးထိရောက်မှုရှိသောပြင်ဆင်မှုလိုအပ်ပါသည်။ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသည်မှာ ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ခြင်းနှင့် ကောင်းစွာ စုစည်းထားရှိဖြစ်သည်။ ပြင်ဆင်စုစည်း နိုင်သည်နှင့်အမျှ သင်တန်းသည် ပိုမို၍ ထိရောက်မည်ဖြစ်သည်။ နောင်တစ်ချိန်သင်တန်း/ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ပြင်ဆင်သောအခါ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူသည် အောက်ပါတို့ကို သတိရရမည်–

သင်တန်းသားများ

- အုပ်စုကြီး အစည်းအဝေးများအတွက် အများဆုံးဦးရေ ၂၀–၂၅ ဦး (၂၀ ကို အကြံပြုသည်။)
- အဖွဲ့အစည်းများမှ သက်ဆိုင်ရာဆောင်ရွက်သူများ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်သူများ၊
- အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများနှင့်ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်း/အေဂျင်စီ ကိုယ်စားလှယ် များ (ရပ်ရွာလူထု ဆော်ဩရေးမှူး များ၊ တီဘီအေများ– အရပ်လက်သည်များ၊ သားဖွားဆရာမများ၊ ကျေးရွာ/ရပ်ရွာ အခြေပြုဝန်ထမ်းများ အစရှိသဖြင့်)
- သင်တန်းသည်သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေရန်အတွက်သင်တန်းသားများနှင့် ပတ်သက်၍ သိနိုင်သမျှကြိုတင်သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ (အလုပ်အကိုင်/ သင်တန်း အတွေ့အကြုံ)

နေရာ

- လူ ၂၅ ဦး +သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများအတွက် နေရာလုံလောက်သော အစည်းအဝေး ခန်းမ။
- သင်တန်းသားအားလုံးအတွက် ကုလားထိုင်များ၊ ဂငယ်ပုံ နေရာချနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်း သည်။
- အဖွဲ့ခွဲများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက်နေရာ
- နံနက်နှင့်နေ့လည်လက်ဖက်ရည်သောက်ရပ်နားချိန်
- နေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်း

ရိက္ခာများနှင့်ပစ္စည်းများ

- သင်တန်းအတွက်လိုအပ်သော လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ဖလစ်ချတ်များနှင့် အခြားသော ရည်ညွှန်း စာအုပ်စာတမ်းများအားအထွေထွေပြင်ဆင်ရန်။၄င်းစာတမ်းများအားရှင်းလင်းပီသစွာဖြင့် ရေးသား ရန်။
- ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများချိတ်ရန်ကော်နှင့်တိတ်များ။

အမျိုးသမီးများ ကာကွယ်ရေး အုပ်စုခွဲ၊ ဂျီဘီဗွီ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ၏ လက်စွဲ။ ဇန်နဝါရီ–၂၀၀၉။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်များ။

သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများသည် သင်တန်းကာလ ရက်အရေအတွက်ပေါ် မူတည်လျှက် အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်များကို ချမှတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကဏ္ဍတိုင်းကို လိုအပ်သလို ချဲ့နိုင်သည်နှင့် သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးကာလမှာ ၃–၄ ရက် အတွင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ရက်ထက်မတိုသင့်ပါ။

အမျိုးသမီးများ ကာကွယ်ရေး အုပ်စုခွဲ၊ ဂျီဘီဗွီ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ၏ လက်စွဲ။ ဇန်နဝါရီ–၂၀၀၉။

အဓိကကျသော သင်တန်းပံ့ပိုးပေးရေးလုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

ကောင်းစွာအဆင်ပြေစေခြင်းသည် အလေ့အကျင့်နှင့်အတွေ့အကြုံမှုရရှိသည်။ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူတိုင်း သတိရသင့်သည်မှာ

သင်တန်း၏ အရေးအကြီးဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းသည် သင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ကြားပြသခြင်းမဟုတ်၊

နောက်ဆုံးတွင် သင်တန်းပံ့ပိုးပေးရေးတွင် ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦး၏ ဦးတည်ချက်မှာ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူထံမှ ၊ ၄င်းတို့ထံမှ နှင့် အချင်းချင်းထံမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော၊ တက်ကြွသော၊ တိုင်ပင်သော နည်းလမ်းတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် သင်ယူလျှက် သင်တန်းပြီးဆုံးစေခြင်းဖြစ်သည်။ အုပ်စုတစ်စုသည် မည်သူ တစ်ဦးချင်းမဆိုထက် အကြံဉာဏ်များပို၍တင်ပြနိုင်သည့်အပြင် သင်ယူမှုကိရိယာတစ်ရပ်အနေဖြင့်လည်း များစွာပို၍ ရှင်သန်ထက်မြက်သည်။

သင်တန်းပံ့ပိုးပေးခြင်း

၄င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်တန်းသားများအတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စေမည့် တစ်ဦးထံ မှ တစ်ဦးသင်ယူနိုင်စေမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်စေနိုင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူတစ်ဦးသည် သင်တန်းသားများအတွက် အကောင်းဆုံးအထောက်အကူ ပြုနိုင်မည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် အလို့ငှာ ဤ အခြေခံလမ်းညွှန်ကို အစဉ်လိုက်နာသင့်သည်။

- ကောင်းစွာ စုစည်းပြီးဖြစ်ခြင်း
- အတွေးအခေါ်များကို ရှင်းလင်းစွာတင်ပြခြင်း
- အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အားပေးခြင်း
- သင်တန်းသားများ၏ အတွေးအခေါ်များအပေါ်တွင် တည်ဆောက်ယူခြင်း
- အုပ်စုဝင်အားလုံးထံမှ အကြံဉာဏ်များကိုတောင်းခံခြင်း
- သူတပါးပြောစကားကို ကောင်းစွာနားထောင်သူဖြစ်ခြင်း
- သင်တန်းသားများက အချိန်မရွေး အကြံပေးနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ထားခြင်း
- လေးစားမှုရှိခြင်း

သင်တန်းသားများအနေဖြင့်သင်တန်းသို့မဟုတ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်တွင် သင်ယူခြင်းသို့မဟုတ် ထိတွေ့ပါဝင်ခြင်းအတွက် အတားအဆီးအချို့ အထူးသဖြင့် ကျား/မလူမှုဘဝကိုအခြေခံသော

အကြမ်းဖက်မှု အတားအဆီးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူတစ်ဦးသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ရမည်။ ဤအတားအဆီးများအနက် အချို့မှာ **အရှက်ရခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ ခုခံခြင်း** နှင့် **ပြဿနာကို မနှစ်မြို့ခြင်း** တို့ဖြစ်သည်။ ဂျီဘီဗွီနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးသင်ယူရေးတွင် အတားအဆီးများနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူသည် အချို့သော အဓိကအချက်များနှင့် အလွန်အခြေခံ ကျသော လမ်းညွှန်များကို အသုံးပြုရမည်။

- သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူသည် လူအများတွင် အတွေ့ အကြုံမတူကြသဖြင့် အယူအဆမတူကြသည်ကို **အလေးထား**ပါ။
- ဆွေးနွေးစဉ်ကာလ တလျှောက် **မဝေဖန်ပါနှင့်**၊
- မိမိက သူတို့အားပိုမိုပွင့်လင်းမှသာလျှင် သူတို့ကလည်း သင်၏ ထင်မြင်ချက်များအပေါ်တွင် ပိုမိုပွင့်လင်းလာလိမ့်မည်။ **မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေဆိုမည့်အစား အုပ်စုသို့ ပြန်မေးပါ။**
- များသော အားဖြင့် အဖြေကို အခြားသင်တန်းသားများက ဖြေဆိုနိုင်ပါမည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် **ချွင်းချက်မရှိ** ထောက်ခံထောက်ပံ့ပေးပါ။ သင်ယူမှုသည် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။

ဂျီဘီဗွီသင်တန်းအစီအစဉ်နှင့် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်

အပိုင်း – ၁ ၊ အဖွင့်

ခြုံငုံတင်ပြခြင်း	ဤပို့ချချက်သင်ခန်းစာသည် သင်တန်းသားများအား သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများနှင့် အချင်းချင်း မိတ်ဆက်ခွင့်ရစေသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပို့ချချက်၏ ဦးတည်ချက်များသည်မိမိတို့အတွက်အဆင်ပြေမပြေသေချာအောင် ဆွေးနွေးရမည်။ လိုအပ်ပါက ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရေးအတွက် အစီအစဉ်သို့မဟုတ် ဦးတည်ချက်များကို သင့်လျော်သလို ထပ်မံထည့်သွင်းခွင့်ပေးရမည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	မရှိပါ။
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	"ဦးတည်ချက်များ"ကို ရေးသားထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ "အစီအစဉ်များ"ကို ရေးသားထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ သင်တန်းသားများအတွက် အစည်းအဝေးအစီအစဉ်မိတ္တူများ
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာများ၊ အစည်းအဝေးအစီအစဉ် လက်ကမ်းစာစောင်
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	မရှိပါ ။
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	နာမည်ကစားပွဲ လူသားကွင်းဆက် ဘောလုံးကစားပွဲ မှန်လျှင်မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ
မိတ်ဆက်ခြင်း သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူသည် သင်တန်းသားများအား မိမိ ကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီး ၄င်းတို့တစ်ဦးချင်းလည်း အကျဉ်းရုံး မိတ်ဆက် ခိုင်းရမည်။	သင်တန်းသားများ၏ အစီအစဉ်
ထိုသို့မိတ်ဆက်ရာတွင် သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါ အချက်အလက်များကိုပေးရန်နည်းလမ်းပေးပါ– • အမည် • ရာထူး • ၄င်းတို့အလုပ်လုပ်သည့် အဖွဲ့အစည်း/နေရာ ဤနေ့၏အစီအစဉ်များကို သင်တန်းသားများနှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် ၄င်းနေ့၏ အစီအစဉ်များတွင် တစ်စုံတစ်ရာ ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် ရှိ/မရှိ မေးပါ။	"ဦးတည်ချက်များ" ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ

အပိုင်း – ၂ ၊ ကျား-မလူမှုဘာဝအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုနိဒါန်း

ခြုံငုံတင်ပြချက်	ဤပို့ချချက်သည် သင်တန်းသားများအား ကျား/မလူမှုဘာဝနှင့် လိင်တို့၏ အဓိက အယူအဆများ၊ ဂျီဘီဗွီတွင် ကျား/မလူမှုဘာဝ၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ ဂျီဘီဗွီ၏ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး ဂျီဘီဗွီဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်း ရင်းများနှင့် ဖြစ်ပွားစေရန်ပံ့ပိုးပေးသော အချက်များကို ပိုမိုနားလည်စေသည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	၁. အဓိက အယူအဆများကို သိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် ဗဟုသုတအသစ်များကို ပေါင်းစပ်လျှက် "ကျား/မလူမှုဘာဝကွာခြားချက်ကို အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု"ဟူသောအခေါ်အဝေါ်၏အသုံးဝင်သော အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ဆိုချက် ကိုပြုလုပ်သည်။ ၂. ဂျီဘီဗွီဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်း ရင်းများနှင့် ဖြစ်ပွားစေရန် ပံ့ပိုးပေးသော အချက်များကို သတ်မှတ်ဖေါ်ထုတ်၍ နားလည်စေရန်
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	"ကျား/မလူမှုဘာဝနှင့်လိင်" ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ ကျား/မလူမှုဘာဝဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းများ ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ ဂျီဘီဗွီ အဓိပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် လက်ကမ်းစာစောင် ဂျီဘီဗွီ သစ်ပင် ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ အကြမ်းဖက်မှုအသွင်သဏ္ဍာန် ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ (တစ်ဖွဲ့ တစ်ခု)
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာများ၊ ဂျီဘီဗွီအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်လက်ကမ်းစာစောင်
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်း
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	ကျွန်တော်/ကျွန်မသည် . . .ဖြစ်သောကြောင့် /. . . ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ကျားမလူမှုဘာဝပေါ်အခြေခံသောကစားပွဲ ယောကျ်ားများသည် . . . ဖြစ်ကြသည်/ မိန်းမများသည်. . . ဖြစ်ကြသည်။ ၂၄ နာရီတစ်ရက်

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ (နောက်ဆက်တွဲ က၊ ခ ကိုကြည့်ပါ။)

လိင် နှင့် ကျား/မလူမှုဘာဝ ဂျီဘီဗွီအကြောင်းမဆွေးနွေးခင်သင်တန်းသားများသည် လိင် နှင့် ကျား/မလူမှုဘာဝ တို့ကိုကွဲကွဲပြားပြားသိရှိရန် နှင့် ဂျီဘီဗွီတွင်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ၏အခန်းကဏ္ဍ ကို ကောင်း စွာသဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးလှပါသည်။ လိင် နှင့် ကျား/မလူမှုဘာဝသည်ကွဲပြားသည့်အရာ နှစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊သင်တန်းအစမှာကတည်းကသင်တန်းသား များနားလည် သဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးလှပါ သည်။ လူတစ်ဦး၏ကျားမလူမှုဘာဝသည်ပြောင်းလဲ၍မရ၊ ပုံသေ ဖြစ်နေသည့်အရာတစ်ခုမဟုတ်ကြောင်းသင်တန်းပန့်ပိုးသူက အထူးအလေးထားပြောပေးသင့်ပါသည်။ လူများ သည် ကျား သို့မဟုတ် မ အနေဖြင့် ***မွေးဖွား*** လာ ကြသော်လည်းအမျိုးသားများသည်မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရ မည်အမျိုးသမီးများသည်မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ဆိုသည် ကိုမူ ***သင်ယူ*** ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ***ကျားမလူမှုဘာဝသည်ပြောင်းလဲ၍ရနိုင်ပါသည်။*** **<u>လိင်</u>** ႏ ယောကျာ်းနှင့်မိန်းမကြား ဇီဝကမ္မဗေဒသဘောအရ ကွဲပြားခြားနားမှုပင်ဖြစ်သည်။ • ကလေးမီးဖွားနိုင်ခြင်း/မီးမဖွားနိုင်ခြင်းကဲ့သို့ သောကွဲပြားမှုမျိုး • ပြောင်းလဲ၍မရပါ။	 "လိင် နှင့် ကျား/မလူမှုဘာဝ" ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး– နံရံပေါ်တွင်အစကတည်းကကပ်ထားရန်။

<u>ကျား/မလူမှုဘဝ</u> : ယောကျာ်းနှင့်မိန်းမကြားလူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှသတ်မှတ်ထားသောကွဲပြားခြားနားမှု။ ● ထိုသတ်မှတ်ချက်များသည်ပြောင်းလဲ၍ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ ● ယောကျာ်းနှင့်မိန်းမ တို့အတွက်ရှိသင့်သည့်ရထိုက်သည့်အခန်းကဏ္ဍ၊အဆင့်အတန်း၊လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာနှင့်အပြုအမူတို့ကိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ● ကျား/မလူမှုဘဝသတ်မှတ်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ပြုမူနေထိုင်သင့်သည်၊မည်သို့မပြုမူမနေထိုင်သင့်ဟုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့အားပြောကြားချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ **<u>ဂျီဘီဗွီတွင်ကျား/မလူမှုဘဝ၏အခန်းကဏ္ဍ</u>** ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိကျားမလူမှုဘဝအခန်းကဏ္ဍများသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာနှင့်တန်းတူညီမျှမှုမရှိမှုတို့နှင့်အမြဲလိုလိုဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါသည်။ ● တိုင်းပြည်တော်တော်များများတွင်အမျိုးသမီးများသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်တန်ဖိုးထားမခံရဆုံး၊အနိမ့်ကျဆုံးအဆင့်တွင်ရှိပါသည်။ ● ဂျီဘီဗွီသည်ဤတန်းတူညီမျှမရှိမှု၏တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်ပင် ဖြစ်သည်။	

• အမျိုးသမီးများကိုတန်ဖိုးမထားသည့်အတွက်၎င်းတို့၏ထိခိုက်နစ်နာမှုအကြမ်းဖက်ခံရမှုတို့သည်မကြာခဏဆိုသလိုလျှစ်လျူရှုခံကြရပြီး၊တစ်ရံတစ်ခါသမရိုးကျအဖြစ်လက်ခံကြပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအများစု၊တိုင်းပြည်အများစု၊လူမှုအဖွဲ့အစည်းအများစုတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်အခွင့်အရေးအလွန်နည်းပါးလှပါသည်။ ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး တစ်ရွက်ပေါ်တွင် "ကျား/မလူမှု ဘဝ"ဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းများရေးချပါ။ သို့သော်ရာခိုင်နှုန်း/ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။ သင်တန်းသားများအားဖုံးအုပ်ထားသည့်တန်ဖိုးများကိုခန့်မှန်းရန်ပြောပါ။ ထိုကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများသည်တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သောတန်ဖိုးများသာဖြစ်ပြီးမြန်မာနိုင်ငံ၏အခြေအနေကိုအတိအကျထင်ဟပ်ပြသောတန်ဖိုးများဖြစ်ချင်မှဖြစ်လိမ့်မည်ဆိုသည်ကိုပြောပြပါ။	"ကျား/မလူမှု ဘဝ ဆိုင်ရာကိန်းဂဏန်းများ " ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး, ကိန်းဂဏန်းတန်ဖိုးများကို ဖုံးအုပ် ထားသည်။

ဂျီဘီဗွီ၏ အခိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် "ဂျီဘီဗွီ၏ အခိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ" လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဝေငှပါ။ ဂျီဘီဗွီ၏ အခိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သုံးသပ်ပြီးနောက် သင်တန်း သားများက အခိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်ကို သဘောတူညီသည်ကိုအတည်ပြုပါ။ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်လိုသော အချက်များ ကိုမိနစ် အနည်းငယ်ပေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာတို့ အကြားရှိ ဆက်စပ်မှုကို သင်တန်းသားများ နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ **ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုသည် အမြဲလိုလိုပင် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာနှင့် မညီမျှမှုတို့ပါဝင်သည်။**	ဂျီဘီဗွီအခိပါယ်ဖွင့်ဆို ချက် လက်ကမ်းစာစောင်၊ ရွှက်လှန်စာရွက်ကြီးများ

ဂျီဘီဗွီဖြစ်ရသောအရင်းခံအကြောင်းတရားများ/ဖြစ်စေရန်ပံ့ပိုးပေး သောအချက်များ ဂျီဘီဗွီပုံစံအားလုံးဖြစ်ရသောအရင်းခံအကြောင်းတရားများမှာကျား/မလူမှုဘဝပေါ်ခွဲခြားမှုကို ပြကျင့်သော ရှေးရှုသောလူမှု ပတ်ဝန်းကျင် အယူအဆ အတွေး အခေါ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ– ကျား/မလူမှုဘဝပေါ်မူတည်ပေးသော အခန်းကဏ္ဍများ တာဝန်များ အကန့် အသတ်များ ရပိုင်ခွင့်များ အခွင့်အလမ်းများ ပင်ဖြစ်သည်။ **ကျား/မလူမှုဘဝကိုအခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ နှင့် ဆက်စပ်သည်။** ကျွန်ုပ်တို့၏ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံ သောသတ်မှတ်ချက်က ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် တွင် မည်သို့သောအာဏာနှင့် အခွင့် အရေးများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိပြီး မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံခံရမည်ကို သတ်မှတ် ပေးသည်။ ဂျီဘီဗွီကိုဖြစ်စေရန်ပံ့ပိုးသောအချက်များကပင် ဂျီဘီဗွီကို တည်မြဲ စေသောအချက်များဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဂျီဘီဗွီ၏ အန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေသော အချက်များ ဖြစ်ပြီးမည်သည့်အခြေအနေတွင် မဆို ဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစား နှင့် အတိုင်းအဆပေါ်သြဇာ သက်ရောက်သောအချက်များဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့သောဂျီဘီဗွီ၏ ပုံစံများပူး**တွဲနေသော်လည်း**ပံ့ပိုး ပေးသောအချက်အားလုံးက အရင်းခံအကြောင်းတရား မရှိပဲဂျီဘီဗွီကို **မဖြစ်ပေါ်စေပါ**။	

• အရက်/မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် ဂျီဘီဗွီ ဖြစ်စေရန်ပံ့ပိုးပေးသော အချက် တွင် ပါဝင် သော်လည်းအရက်သမား/ဆေးစွဲသူအားလုံး သည် ဇနီးသည်များအား မရိုက်နှက်ကြသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများကိုလည်း မုဒိမ်းမကျင့်ပါ။ • စစ်ပွဲ၊နေစရာဘုံပျောက်စေခြင်းနှင့် လက်နက် ကိုင်တိုက်ခိုက်သူများ ရှိနေခြင်းတို့သည်ဖြစ်ပွား စေရန်ပံ့ပိုးပေးသောအကြောင်းများ ဖြစ်သော် လည်း စစ်သားမှန်သမျှ အရပ်သူ အမျိုးသမီးများ ကို မုဒိမ်းမကျင့်ပါ။ • ဆင်းရဲခြင်းသည်လည်း ဂျီဘီဗွီဖြစ် စေရန် ပံ့ပိုးပေးသောအကြောင်း ဖြစ်သော်လည်းဆင်းရဲ သောအမျိုးသမီးမှန်သမျှ ပြည့်တန်ဆာဘဝ မရောက်ကြသကဲ့သို့ ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ် အခြေခံသောဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်မှုလည်း မခံကြရပါ။ • ကယ်ဆယ်ရေး စခန်းနေရာ/အခင်းအကျင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များ၊ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လက်လှမ်း မမှီခြင်း/ထိန်းချုပ်ခြင်း တို့သည်လည်းဖြစ်ပွား စေရန်ပံ့ပိုးပေးသောအကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ် သော် လည်း အရင်းအမြစ်မရရှိသောအမျိုးသမီး အားလုံးသည်လည်း ကျား/မ လူမှု ဘဝ ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကျ ရောက်လွယ်သည်မဟုတ်ကြ ပါ။ • **များစွာသော ဖြစ်ပွားစေရန်ပံ့ပိုးပေးသော အကြာင်းများကို ကြိုတင်ကာကွယ် ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ပပျောက်စေနိုင် သည်။ သို့မဟုတ်သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်သည်။**	

"ဂျဲဘီဗွီသစ်ပင်"ကိုသင်တန်းသားများနှင့်စစ်ဆေးကြည့်ရှုလျှက် ဂျဲဘီဗွီ အမျိုးအစားများ(သစ်ကိုင်းများ)ကို ဖြေရှင်းရန် အရေးပါမှုကိုလည်း ကောင်း၊ ဖြစ်ပွားစေရန်ပံ့ပိုးပေးသော အချက်များ (ပင်စည်)၏ အရေးပါပုံကို လည်း ကောင်း ခိုင်မာစေရမည်။ သို့ရာတွင် ဖြစ်စေသော အရင်းခံအကြောင်းများ (အမြစ်များ)ရှိနေဦးမည်သာ ဖြစ်သည်။	"ဂျဲဘီဗွီသစ်ပင်"ရှက်လှန်စာရွက်ကြီးများ (နံရံတွင်ကပ်ထားပါ)
ဂျဲဘီဗွီ အသွင်သဏ္ဍာန်များ ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုသည်အသွင် သဏ္ဍာန်အများအပြားဖြင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။"အကြမ်းဖက်မှု"နှင့်"အလွဲသုံးမှု"တို့သည် အစဉ်အမြဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုသာ ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးမှုသည် အန္တရာယ်များပြီး မသင့်လျော်ပါ။ များသောအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု၏ အမြင်သာဆုံးသော အသွင်သဏ္ဍာန် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်အခြားသောအသွင်သဏ္ဍာန်များဖြင့်အကြမ်း ဖက်မှုလည်းရှိသည်။ သင်တန်းသားများအား အကြမ်းဖက်မှု၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ် ပိုင်းဆိုင်ရာမဟုတ်သည့် အသွင်သဏ္ဍာန်များကိုပါ ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ • သင်တန်းသားများအဖို့ "အကြမ်းဖက်မှု"ဟူသောစကားလုံးသည် မည်သည့်အဓိပ္ပါယ်ဆောင်သနည်း။ • အောက်ဖော်ပြချက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆိုလိုချက်အား သင်တန်းသား များက မည်သို့ ထင်မြင်သနည်း။	

○ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ○ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ○ လူမှုရေးအကြမ်းဖက်မှု အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်း။ ဂျီဘီဗွီ၏ အသွင်သဏ္ဍာန်များ၊ ရွက်လှန်စာရွက်ကြီး (၃) ရွက် ဝေပါ။ တစ်ရွက်စီပေါ်တွင် "ရုပ်ပိုင်း"၊ "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ"၊ သို့မဟုတ် "လူမှုရေး" ဟုရေးပါ။ (၂၀ မိနစ်)	"အကြမ်းဖက်မှု အသွင် သဏ္ဍာန်များ"ဟုရေးထားသော ရွက်လှန်စာ ရွက် ကြီး များ – တစ်အုပ်စုလျှင် ချိတ်တစ်ခုစီ"

အပိုင်း – ၃ ၊ မြန်မာနိုင်ငံရှိဂျီဘီဗွီ

ခြုံငုံတင်ပြချက်	ဤပို့ချချက်သင်ခန်းစာသည် သင်တန်းသားများအား အပိုင်း–၂ ၏ အခြေခံမှုများကို မြန်မာ့ အခြေအနေနှင့် အညီ ပိုမိုသဘောပေါက်လျှက် အသုံးချစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံးဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများကို သတ်မှတ်ဖေါ်ထုတ်ပါ။ ၂။ ဒေသအလိုက် အဖြစ်အများဆုံးဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများကို သတ်မှတ်ရွေးချယ် ဖေါ်ထုတ်ပါ။
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	"သဘောတူ/သဘောမတူ/မသေချာ" လေ့ကျင့်ခန်းကဒ်ပြားများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုရိုးစကားများကိုရေးသားထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျီဘီဗွီ၊ × နေရာရှိ ဂျီဘီဗွီ ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ (အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်းအတွက်) မတ်ကာများ၊ "သဘောတူ/သဘောမတူ/မသေချာ" လေ့ကျင့်ခန်းပစ္စည်းများ
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သောလေ့ကျင့်ခန်း
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	သဘောတူ သို့မဟုတ် သဘောမတူ ဂျီဘီဗွီ ပြခန်း ဒီဗွီ ကားရပ်နားစခန်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျီဘီဗွီ

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ
သဘောတူ သို့မဟုတ် သဘောမတူ လေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းသားများအား ကဒ်ပြားများပေါ်ရေးထားသော ကြေညာချက် အချို့ကို ဖတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ကဒ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်စေပြီး အဖွဲ့ ့ကို အသံထွက်၍ ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ကြေညာ ချက်တစ်ခုစီကို ဖတ်ပြီးတိုင်း သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူက သင်တန်းသား များအား နံရံပေါ်ရှိ ကဒ်ပြားကြီးသုံးခုအနက် တစ်ခုခုအောက်သို့ သွား၍ မတ်တပ် ရပ်ခိုင်းရမည်။ အကယ်၍ အချိန်ရလျှင် ကြေညာချက်များကို မည်သည့်အတွက် သဘောတူသည် သို့မဟုတ် သဘောမတူသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။	"သဘောတူ သို့မဟုတ် သဘောမတူ"–ကြေညာချက်ကဒ်ပြားများ "သဘောတူ" "သဘောမတူ" "မသေချာ"တို့ကို ရေးထားသော နံရံကပ်ကဒ်ပြားကြီးများ
မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍ အဖွဲ့ကို ကျား/မလူမှုဘဝ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဂျီဘီဗွီကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားစေရန် တိုက်တွန်းပါ။ နံရံပေါ်တွင်ချိတ်ထားသည့် ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများပေါ်တွင် ရေးထားသောရိုးရာဆိုရိုးစကားများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ ထိုဆိုရိုးစကားနှင့် စကားပုံများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည်သ လိုဖွင့်ဆိုခိုင်းပါ။ အုပ်စုကို "ကျား/မ လူမှုဘဝနှင့်လိင်" နှင့်ပတ်သက်သော အစောပိုင်းက ဆွေး နွေးမှုကို ပြန်လည်သတိရစေရန် နှိုးဆော်ပါ။ ထိုဆိုရိုးစကားတွင်မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၊လူတစ်ယောက်၏လိင်ကို	"ရိုးရာဆိုရိုးစကားများ"ကို ရေးထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ (နံရံပေါ် တွင် ချိတ်ထားသည်)

ရည်ညွှန်းသည်။ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများကကျားမလူမှုဘာဝကိုရည်ညွှန်းသည်ဆိုသည်ကိုသင်တန်းသားများအားပြောပြခိုင်းပါ။	
မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂျီဘီဗွီ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ် (၃)စုခွဲပြီး တစ်ခုစီကို ဖလစ်ချတ်စက္ကူတစ်ရွက်စီပေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုး အစားနမူနာ ၄–၅ ခု တင်ပြခိုင်းပါ။ တစ်အုပ်စုချင်းအား ၄င်းတို့၏ ရလာဒ်များကို အုပ်စုကြီးတွင် တင်ပြခိုင်းပါ။ ဤသို့သော ဂျီဘီဗွီအမျိုးအစားများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်အတွက် ဖြစ်ပွားရသည် ဟု ထင်မြင်ကြောင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။	တစ်အုပ်စုလျှင် ရွက်လှန်စာရွက်စက္ကူ တစ်ရွက်စီ
(×) ဒေသရှိ ဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများ သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ် (၃)စုခွဲပြီး တစ်ခုစီကို ဖလစ်ချတ်စက္ကူတစ်ရွက်စီပေးပါ။ (×) ဒေသတွင် ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှု အမျိုး အစားနမူနာ ၄–၅ ခု တင်ပြခိုင်းပါ။ တစ်အုပ်စုချင်းအား ၄င်းတို့၏ ရလဒ်များကို အုပ်စုကြီးတွင် တင်ပြခိုင်းပါ။ ဤသို့သော ဂျီဘီဗွီအမျိုးအစားများသည် (×) ဒေသတွင် မည်သည့် အတွက် ဖြစ်ပွားရသည် ဟု ထင်မြင်ကြောင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။	တစ်အုပ်စုလျှင် ရွက်လှန်စာရွက်စက္ကူ တစ်ရွက်စီ

အပိုင်း – ၄ ၊ ဂျီဘီဗွီ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရလာဒ်များ

ခြုံငုံတင်ပြခြင်း	ဤပို့ချချက်သည် ဂျီဘီဗွီ၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလာဒ် အသီးသီး နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူများက အထောက်အပံ့ ရရှိရေး ကြိုးပမ်းရာတွင် အတားအဆီးများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	၁။ မြန်မာနိုင်ငံရှိဂျီဘီဗွီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များကို ရွေးချယ် ဖေါ်ထုတ်လျှက် နားလည်စေရန်၊ ၂။ ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများ၏ကူညီပံ့ပိုးမှု ရရှိရေး ကြိုးပမ်းမှုကို တားဆီးနေသော အဟန့်အတားများကို ပိုမိုနားလည် သဘော ပေါက်၍ ရွေးချယ်ဖေါ်ထုတ်ရန်
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	"ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" "စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" နှင့် "လူမှုရေးဆိုင်ရာ" နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များ ကို ရေးသားထားသော နံရံကပ် ကဒ်ပြားများ၊
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	"ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" "စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" နှင့် "လူမှုရေးဆိုင်ရာ" နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များ ကို ရေးသားထားသော နံရံကပ် ကဒ်ပြားများ၊ "ကုသရေးစက်ဝိုင်း" အတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းများ
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	ပြောဆိုခြင်း အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သောလေ့ကျင့်ခန်း
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	နောက်ဆက်တွဲ ရလာဒ်များ ကုသမှုစက်ဝိုင်း

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ
ဂျီဘီဗွီ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များ အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ နောက်ဆက်တွဲ ရလာဒ်များ သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ် (၃)စုခွဲပါ။ တစ်စုစီကို " နောက် ဆက်တွဲရလဒ်များ" အမျိုးမျိုးကိုရေးထားသည့် ကဒ်ပြားများကို ပေး၍အမျိုးအစားခွဲခိုင်းပါ။ အုပ်စုငယ်များသည် နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များကို အဘယ့်ကြောင့် အခုလို အမျိုးအစား ခွဲခဲ့ကြောင်း သင်တန်းပံ့ပိုးသူက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ နောက်ဆုံးအချက်အနေဖြင့် သင်တန်းသားများအား လူ တစ်ဦးချင်းအတွက်သာ မဟုတ်ပဲ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအတွက် ပါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရလဒ်များကို အနည်းငယ် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။	"ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ" နှင့် "လူမှုရေးဆိုင်ရာ" နောက်ဆက်တွဲ ရလာဒ်ကဒ်ပြားများ
အသက်မသေပဲကျန်ရစ်သူများ၏ကူညီပံ့ပိုးမှုရရှိရေး ကြိုးပမ်းမှုအပေါ် အတားအဆီးများ "မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂျီဘီဗွီမဖြစ်ပွားပါ။" သို့မဟုတ် မတော် တရော် ပြုခံရသော အမျိုးသမီးများကလည်း "တိုင်ကြား"လေ့မရှိပါ။ သို့ မဟုတ် ဂျီဘီဗွီ၏ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက်လာသူများက လည်း တိုင်ကြားလေ့မရှိပါ။ ဆိုသည်တို့ကို သင်တန်းသားအများစုအနေဖြင့် ကြားသိလက်ခံခဲ့သည်မှာ လပေါင်း၊ နှစ် ပေါင်း များ စွာ ကြာမြင့်ခဲ့ ပြီ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။	

အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်း ကုသရေးစက်ဝိုင်း	ကုသရေးစက်ဝိုင်းတွင် ပါဝင်သောသူများ
အဖွဲ့ကို "နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များ"လေ့ကျင့်ခန်းမှ ၄င်းတို့၏ ဆွေးနွေးမှုကို သတိရစေရန် နှိုးဆော်ပေးပါ။ ● အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးအားကုသပေးရာတွင် လိုအပ်ချက်ကို မသိပဲ လူကို မလေးစားပဲ ကုသပေးခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များမှာ အဘယ်နည်း၊ ● အထောက်အပံ့နှင့် ကုသမှုကို မခံယူသော အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ တစ်ဦး၏ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များမှာ အဘယ်နည်း၊	အတွက် ကြိုးတစ်ထုံး အသိအမှတ်ပြု ကဒ် နှင့် ညွှန်ကြားချက်ကဒ်များ

အပိုင်း – ၅ ၊ လမ်းညွှန်အခြေခံမူများ/တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်များ

ခြုံငုံတင်ပြချက်	ဤပို့ချချက်သည် အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးနှင့် မည်သို့သော ဆက်ဆံပြောဆိုမှုအတွက်မဆိုသက်ဆိုင်သော အခြေခံလမ်းညွှန်မှု (၄) ချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့ကိုဆောင်ရွက်ရာ၌ ဦးစားပေး ရမည့်အရာများကိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန်အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	၁။ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချဘေးကင်းခြင်း ဟူသော အခြေခံလမ်းညွှန်မှု (၄)ချက်ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန်၊ ၂။ တုံ့ပြန်မှု ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဦးစားပေး ဦးစားပေးရမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	"လမ်းညွှန်အခြေခံမူများ"ကို ရေးသားထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ (တစ်ချပ်လျှင်မူတစ်ခုစီ)
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	လွှဲပြောင်းပေးမှုလမ်းကြောင်းလက်ကမ်းစာစောင် ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ၊ မာကာများ၊
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	ဆွေးနွေးခြင်း အုပ်စုငယ်လုပ်ငန်း
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	လမ်းညွှန်အခြေခံမူများ လွှဲပြောင်းပေးမှုလမ်းကြောင်းဆွေးနွေးခြင်းစက်ဝိုင်း

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ
လမ်းညွှန်အခြေခံမူများ	

အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်(၄)စုခွဲပါ။ တစ်စုစီကိုအောက် ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်အခြေခံမှု (၄)ချက်အနက် တစ်ခုခုရေးထားသော ရွက်လှန်စာရွက် တစ်ခုစီပေးပါ။ ● လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း ● ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း/လုံခြုံစိတ်ချခြင်း ● ဂုဏ်သိက္ခာ ● လေးစားမှု တစ်ဖွဲ့စီကို ၄င်းတို့၏ ဦးစားပေးအစီအစဉ်များချရေးခိုင်းပါ။ သို့မှသာ လျှင်အသက်ရှင်လျက်ကျန်ရစ်သူနှင့်ဆက်သွယ်ဆက်ဆံရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများကိုလိုက်နာဖြစ်ရန် သေချာမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖွဲ့စီ၏ဦးစားပေးအစီအစဉ်များအားအားလုံးနှင့်ပြန်ဆွေးနွေးခိုင်း ပါ။ အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု တူညီမှုများရှိပါက ဖော်ပြရန်၊	လမ်းညွှန် အခြေခံမှု များကို ရေးသားထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးများ တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ခုစီ
လွှဲပြောင်းရေးအစီအစဉ်များ ဂျီဘီဗွီမှလွတ်မြောက်လာသူ မည်သူမဆို "အသက်ကယ်ဆယ်ရေး"ဆောင်ရွက်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တန်းသားများ၏ အမြင်ကိုဆွေးနွေးပါ။ ● မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုသို့ယူဆသည် သို့မဟုတ် မည်သည့်အတွက်ကြောင့်ထိုသို့မယူဆသည်ကိုမေးမြန်းပါ။ ● အသက်ကယ်ဆယ်ရေးဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ကယ်ဆယ်မှုကို ရရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့်အခက်အခဲအချို့မှာ မည်သည်တို့နည်း။ အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ လွှဲပြောင်းပေးရေးလမ်းကြောင်း၊	"လွှဲပြောင်းရေး လမ်းကြောင်း"

ဆွေးနွေးမှုစက်ဝိုင်း၊	လက်ကမ်း
"လွှဲပြောင်းပေးရေးအစီအစဉ်" လမ်းကြောင်းကို သင်တန်း သားများနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက် များကို အဓိကထားလျှက် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပါ။ • သတင်းအချက်အလက်အပြည့်အစုံပေးပြီး၊ရယူထားသောသဘောတူညီမှု • ဘေးဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူ ကို အဓိကထားမှု • လျှို့ဝှက်ချက်ထားရှိရေးမူအားလိုက်နာထိန်းသိမ်းရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုများ	စာစောင်

အပိုင်း – ၆ ၊ နိဂုံး

ခြုံငုံတင်ပြချက်	ဤပို့ချချက်သည် သင်တန်းသားများအား အပြီးသတ်မေးခွန်းများ ကိုမေးနိုင်စေမည်ဖြစ်ပြီး သင်ယူခဲ့သော အပိုင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူအား တင်ပြခွင့်ရစေမည်။
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ	မရှိပါ။
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	မရှိပါ။
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ	အကဲဖြတ်ကဒ်ပြားများ၊ နောက်ဆုံးလက်ကမ်းစာစောင်များ "ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဂျီဘီဗွီ စာရင်းဇယားများ" "ဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများ" "လွှဲပြောင်းရေးလမ်းကြောင်း" "ဂျီဘီဗွီ အချက်အလက်စာရွက်" ဂျီဘီဗွီ သစ်ပင်
ပို့ချချက်အမျိုးအစား	ဆွေးနွေးခြင်း

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

ကဏ္ဍ	သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အရင်းအမြစ်များ
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပိတ်ခြင်း ဂျီဘီဗွီသစ်ပင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အကယ်၍ နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များကို ကုစားပြီး ဖြစ်လျှင်ပင် ဂျီဘီဗွီအမျိုးအစားများ ဟူသော ပင်စည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်ကို ထောက်ပြ ပါ။ အကယ်၍ ဂျီဘီဗွီအမျိုးအစားများဖြစ်ပေါ် မလာအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ဖြစ်ပွားပြီး လျှင် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင်ပင် အခြေခံအရင်းမြစ် အကြောင်းတရားများ	ဂျီဘီဗွီသစ်ပင်

ကျန်ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ယင်းအခြေခံအရင်းအမြစ်တို့ကိုမကုစားလျှင် သို့မဟုတ် မဖြေရှင်းလျှင် ပင်စည်နှင့်အကိုင်း အခက်များကိုဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်သော်လည်း ပြန်ပြီး ကြီးထွားလာမည်သာဖြစ် သည်။ သင်တန်းသားများအားစိတ်အား ထက်သန်မှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုတို့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။	
"အကဲဖြတ်"ကဒ်ပြားများကို သင်တန်းသားများ၏ အကြံပြုဝေဖန်ချက်များအား ပြန်လည်ရရှိနိုင်ရန် ဝေငှပါ။	"အကဲဖြတ်"ကဒ်ပြားများ တစ်ယောက်လျှင် ၂ခုစီ တစ်ခုလျှင် တစ်ရောင်စီ
ကျန်သောလက်ကမ်းစာစောင်များကို ဝေငှပါ။	"လက်ကမ်းစာစောင်များ " "ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဂျီဘီဗွီ စာရင်းဇယားများ " "ဂျီဘီဗွီ အမျိုးအစားများ " "လွှဲပြောင်းမှု လမ်းကြောင်း " "ဂျီဘီဗွီအချက်အလက်ဆိုင်ရာစာရွက်"

နောက်ဆက်တွဲ (က)
ဂျီဘီဗွီဆရာဖြစ်သင်တန်း
အကြံပြုထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း
"နာမည်" ကစားပွဲ

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍ ဤလှုပ်ရှားမှုကို အဆင်ပြေအောင် ပံ့ပိုးဦးဆောင်ပါစေ။ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူများရော၊ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းကိုပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမည်နှင့် ရာထူးကို ပြောလျှက် မိတ်ဆက်ပါစေ။ စာရွက်ငယ်များကို ဝေငှလျှက် လူတိုင်းအား စာရွက်ပေါ်တွင် ၄င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ချရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် စာရွက်များကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းလျှက် သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူက အသံထွက်၍ ဖတ်ပြပါ။ တစ်ဦးချင်း၏ ဖော်ပြချက်ကို ဖတ်ပြီးပါက အုပ်စုအား မည်သူ့အကြောင်းကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းအား သင်တန်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းသို့ ထိရောက်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ (၁၀) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာ ။ မရှိပါ။

ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း
လူသားကွင်းဆက်

ညွှန်ကြားချက်များ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် သင်တန်းသားများကို နှစ်ဖွဲ့ခွဲရမည်။ တစ်ဖွဲ့ခြင်း စက်ဝိုင်းပုံ သဏ္ဍာန်မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ရမည်။ သင်တန်းသားများကို မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီးနောက် ညာဖက်လက်များကို စက်ဝိုင်းထဲထည့်၍ အခြားသူ တစ်ဦးဦး၏ လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ရမည်။ ထို့နောက် မျက်စိပြန်ဖွင့်ပြီး ဝဲဖက်လက်ကို စက်ဝိုင်းထဲထည့်ပြီး တခြား လူတစ်ဦး၏ လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ရမည်။ လက်ဆွဲသော လူ နှစ်ယောက် မတူစေရပါ။ ထို့နောက် နှစ်ဖွဲ့စလုံးသည် ကွင်းဆက်ကို မပြတ်စေပဲ မည်သည့်အဖွဲ့က အရင် ပြန်ဖြည်နိုင်သည်ကို ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ လိုအပ်လျှင် သင်တန်းသား (၄)ဦးဖြင့် နမူနာ လုပ်ကြည့်ရန်၊

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ (၁၀) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာ ။ မရှိပါ။

ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း ဘောလုံးကစားနည်း
ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများကို မျက်နှာခြင်းဆိုင်လျှက် စက်ဝိုင်းပုံ သဏ္ဍာန်မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူလည်း ဘောလုံးတစ်လုံးကို ကိုင်လျှက် စက်ဝိုင်းတွင်း၌ မတ်တပ်ရပ်ရမည်။ သင်တန်းပံ့ပိုးသူကသူကိုယ်သူအရင်မိတ်ဆက်ပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများအနေဖြင့်၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည့်မည်သည့်အချက်အလက်များ(အမည်၊ဇာတိ၊ရာထူးစသည်)ကိုပြောပြမိတ်ဆက်ရမည်ဆိုသည်ကိုညွှန်ကြားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းက ဘောလုံးကို သင်တန်းသားတစ်ဦးသို့ ပစ်ပေးသည်။ ဘောလုံးကို ဖမ်းမိသူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ရမည်။ လူတစ်ဦးမကျန် မိတ်ဆက်ပေး၍ မပြီးမချင်း ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းအတွင်း လှည့်ပတ်၍ ပစ်ရန် ဖြစ်သည်။ **အချိန်ကန့်သတ်ချက်။** **(၁၀) မိနစ်**
ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာ ။ **မရှိပါ။**

ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း မှန်လျှင်မတ်တပ်ရပ်ခြင်း
ညွှန်ကြားချက်များ။ ကြေငြာချက်များ တသီတတန်းကြီးကို အသံထွက်၍ ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားအားလုံးကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ကြေညာချက်တစ်ခုသည် ၄င်းတို့နှင့် ကိုက်ညီပါက စက္ကန့်အနည်း ငယ်ခန့်မတ်တပ်ရပ်ပြီးနောက် ပြန်၍ ထိုင်ရမည်။ တစ်ကြိမ်ဖတ်ပြီးတိုင်း မတ်တပ်ရပ် နေသူအားလုံးကို သင်တန်းသားတိုင်းက လိုက်၍ ကြည့်နေပါစေ၊ ဤသည်မှာတစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးထားရှိမိသောထင်မြင်မှန်း ဆချက်များသည်တကယ်အဖြစ်မှန်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိသိနိုင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို "ဂျီဘီဗွီဆိုင်ရာ ကြေငြာချက်များ" သုံးသောလေ့ကျင့်ခန်း အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ **အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ ၁၀ မိနစ်**
နမူနာကြေညာချက်များ မိမိသည်အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်သည်။ မိမိသည်မိခင်/ဖခင်ဖြစ်သည်။ မိမိသည် မိဘနှစ်ပါးအနက် တစ်ပါးသာ ရှိသော မိဘဖြစ်သည်။ မိမိသည် ကလေးသုံးယောက်မကရှိသည်။ မိမိတွင် ကလေးတစ်ယောက်မှမရှိပါ။ မိမိသည် အိမ်ပြင်ပ၌ အလုပ်လုပ်သည်။ မိမိသည် ဆက်ကျော်သက် ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေး တစ်ဦး၏ မိဘဖြစ်သည်။ မိမိသည် အိမ်ထောင်သည် ကလေးတစ်ယောက်ရှိသည်။
ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာ ။ မရှိပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

ကျွန်တော်/ကျွန်မသည် . . . . . ဖြစ်သောကြောင့်/ ကျွန်တော်/ကျွန်မသည် . . . . သာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ညွှန်ကြားချက်များ။ ကျား/မခွဲခြား၍ (အကယ်၍ အားလုံးအမျိုးသမီးများ ဖြစ်လျှင် နှစ်စုထပ်ခွဲရန်) သင်တန်းသားများကို အုပ်စု နှစ်စုခွဲပါ။ ထို့နောက်တစ်ဖွဲ့စီကို ကော်လံနှစ်ခုခွဲထားသော ရွက်လှန်စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပါ။ အမျိုးသားအုပ်စု ထံပေးမည့်စာရွက်ပေါ်တွင် ကော်လံတစ်ဖက်၌ "ယောကျ်ားဖြစ်သောကြောင့် . . . .လုပ်ရသည်"ဟုရေး၍ ကျန်တစ်ဖက်တွင် "မိန်းမသားသာဖြစ်ပါက . . . ကို လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်" ဟုရေးပါ။ အမျိုးသမီးအုပ်စုထံ ပေးမည့်စာရွက်ပေါ်တွင် "အမျိုးသမီး ဖြစ်သောကြောင့် . . . .လုပ်ရသည်"ဟုရေး၍ ကျန်တစ်ဖက်တွင် "ယောကျ်ားသားဖြစ်ပါက . . . ကို လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်" ဟုရေးပါ။ (၁၅)မိနစ်ခန့် အပြင်းအထန်စဉ်းစားစေပြီးနောက် တစ်ဖွဲ့ခြင်းကို တင်ပြ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ အုပ်စုလိုက် အပြင်းအထန်စဉ်းစားချိန် မိနစ် (၂၀)
တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း မိနစ် (၂၀) - (၁၀)မိနစ်စီ

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ။

– ရွက်လှန်စာရွက်နှစ်ရွက်အကြားမည်သည့်ကွာခြားမှုများရှိသနည်း။
– အမျိုးသားများသည် အကယ်၍သာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် မည်သည့်အရာများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည်နည်း၊ မည့်သည့်အရာများကို လုပ်နိုင်မည်ဟု ထင်သနည်း။ အမျိုးသမီးများသည် လည်း မည့်သည့်အရာများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဟု ထင်သနည်း။
– မည်သည့်အုပ်စုကပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်သည့် စာရင်းပိုများသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း

ကျား/မအခန်းကဏ္ဍကစားနည်း

ညွှန်ကြားချက်များ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ဖလစ်ချတ်ပေါ်တွင် အောက်ပါ ကြေညာချက်များ ကို ရေးချပါ။ အုပ်စုမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ၎င်းတို့ကို အသံထွက်၍ ဖတ်ခိုင်းပါ။ ကြေညာချက်ဖတ် ပြီးတိုင်း ကြေညာချက်သည် "ကျား/မ ကဏ္ဍကွဲပြားမှု"ကို ရည်ညွှန်းသလော၊ လိင်ကို ရည်ညွှန်းသလော၊ ဟူသည်ကို မေးပါ။ ကြေညာချက်တစ်ခုချင်းစီ၏ နောက်တွင် "အက်စ်" (S) သို့မဟုတ် "ဂျီ "(G)ကို အဖွဲ့က ဆုံးဖြတ်သည့် အတိုင်းရေးပါ။ အချိန်ခွင့်ပြုချက်ဘောင်အတွင်းမှ ဆွေးနွေးပါ။

၁) အမျိုးသမီးများသည် သားသမီးမွေးဖွားရပြီး အမျိုးသားများမှာ မမွေးဖွားရပါ။ (S)
၂) မိန်းကလေးငယ်များမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ယောကျ်ားလေးများမှာ ကြမ်းတမ်းသည်။ (G)
၃) ယောကျ်ားလေးများသည် လေချွန်တတ်ပြီး မိန်းကလေးများသည် လေမချွန်တတ်ပါ။ (G)

၄) အမျိုးသမီးများသည် ကလေးနို့တိုက်နိုင်ပြီး အမျိုးသားများသည် နို့ဘူးသာ တိုက်နိုင်သည်။ (S)
၅) ယောကျ်ားများသည် သစ်ပင်တက်ပြီး မိန်းမများမတက်ကြပါ။ (G)
၆) ယောကျ်ားလေးများသည် လူပျိုဘော်ဝင်ချိန်၌ အသံပြောင်းပြီး မိန်းကလေးများမှာမပြောင်းကြပါ။ (S)
၇) ယောကျ်ားလေးများသည် ထန်းရည်သောက်ခွင့်ရှိကြသော်လည်း မိန်းကလေးများသည် ထန်းရည်မသောက် သင့်ပါ ။ (G)
၈) အမျိုးသမီးများသည်အင်အားနည်းသော လိင်ဖြစ်သည်။ (G)

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ ။ (၁၅) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ။

- "လိင်"ဟုသတ်မှတ်ချက်များနှင့် "ကျား/မကဏ္ဍကွဲပြားမှု" ဟုသတ်မှတ်ချက်များ၏ ခြားနားချက် များ မှာအဘယ်နည်း။
- အုပ်စုကို ၄င်းတို့နှင့်သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်သည့် အတွေးအခေါ် များ နှင့်ပတ်သက်၍ငြင်းခုံ ဆွေးနွေးရန် အားပေးပါ၊ ဥပမာ - "အမျိုးသမီးများသည် အင်အားနည်းသော လိင်ဖြစ်သည်"။
    - ခေါင်းပေါ်၌ (ဥပမာ–ထင်း) သယ်ဆောင်သော၊ ကျောဖ၌ကလေးများကို ပိုးသော အမျိုး သမီးများကို သင်တန်းသားများမျက်စိ၌ မြင်ယောင်လာအောင်သတိပေးပါ။ ဤသည်မှာ အားနည်းခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်လော။
    - "အင်အား"အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိသည်၊ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နာကျင်မှုဝေဒနာကို ပိုမိုကြာရှည်စွာ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ကြောင်းသုတေသီများက တွေ့ရှိပြီး ဖြစ်သည်ကို သင်တန်းသားများအား အသိပေးပြောကြားပါ။
    - သားသမီးမွေးဖွားရန် မည်သို့သော အင်အားလိုအပ်သနည်း။
    - ယောကျ်ားက တစ်နေ့လျှင် နာရီမည်မျှအလုပ်လုပ်၍ မိန်းမက တစ်နေ့လျှင် နာရီမည်မျှအလုပ်လုပ်သနည်း။ဤလက္ခဏာများမှာ အင်အားလော သို့မဟုတ် အားနည်းချက်လော။

လေ့ကျင့်ခန်း

ယောကျ်ားများသည် . . . . . ဖြစ်ကြသည်။/မိန်းမများသည် . . . . ဖြစ်ကြသည်။

ညွှန်ကြားချက်များ။ ယောကျ်ားများနှင့်မိန်းမများကို သီးခြားအုပ်စုခွဲပါ။ တစ်အုပ်စုစီကို ရွက်လှန်စာရွက်တစ်ရွက်ပေးပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများသည် ယောကျ်ားချည်းသာ သို့မဟုတ် မိန်းမချည်းသာဖြစ်လျှင် ၄င်းတို့ကို နှစ်စုခွဲ၍ တစ်စုကို ယောကျ်ားဟန်ဆောင်ခိုင်းပြီး ကျန်တစ်စုကို

မိန်းမဟန်ဆောင်ခိုင်းပါ။ "အမျိုးသမီးများသည် . . . . ဖြစ်ကြသည်။"ဟု စာရွက်ထိပ်၌ ရေးထားသော ရွက်လှန်စာရွက်ပေါ်တွင် ယောက်ျားများသည် မိန်းမများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို ရေးသားရမည်။ "ယောက်ျားများသည် . . . . ဖြစ်ကြသည်။"ဟု ရေးထားသော စက္ကူပေါ်တွင် ယောက်ျားများ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို မိန်းမများက ရေးရမည်။ ဤနေရာတွင် ၄င်းတို့သိသမျှအပြုသဘောဆောင်သည့် စရိုက်လက္ခဏာများကိုရော၊အပျက်သဘောဆောင်သည့်စရိုက်လက္ခဏာများကိုပါရေးသားနိုင်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါတစ်ဖွဲ့လုံးက စုပေါင်းဆွေးနွေးရန်အတွက် ရွက်လှန်စာရွက် နှစ်ရွက်ကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ရမည်။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ **အုပ်စုလိုက် လုပ်ငန်း** **(၁၅) မိနစ်**
ဆွေးနွေးချိန် **(၁၅)မိနစ်**

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။

- ရွက်လှန်စာရွက်ကြီးနှစ်ရွက်ကြားမှာရှိတဲ့ ကွဲပြားခြားနားချက်တွေကဘာတွေလဲ။
    - "အမျိုးသမီးများသည်–––ဖြစ်ကြသည်။"အုပ်စုအောက်တွင် အမျိုးသားများ အဓိကဦးစားပေးဖော်ပြထားတာကဘာတွေလဲ။
    - "အမျိုးသားများသည်––––ဖြစ်ကြသည်။" အုပ်စုအောက်တွင် အမျိုးသမီးများ အဓိကဦးစားပေးဖော်ပြထားတာကဘာတွေလဲ။
- အမျိုးသားတွေ ဦးစားပေးဖော်ပြထားသည့် အမျိုးသမီးများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကဘာတွေလဲ။ အမျိုးသမီးတွေ ဦးစားပေးဖော်ပြထားသည့် အမျိုးသားများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကရော ဘာတွေလဲ။
- အုပ်စုကဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတော်တော်များများဟာ လိင်သို့မဟုတ်ကျား/မလူမှုဘဝ ကိုဖော်ဆောင်နေပါသလား။

လေ့ကျင့်ခန်း
၂၄ နာရီ/တစ်ရက်

ညွှန်ကြားချက်။ အုပ်စုကို လေးစုခွဲပါ။ အုပ်စုနှစ်စုသည် ၄င်းတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း ရှိ အမျိုးသားများကို ကိုယ်စားပြုပြီး ကျန်နှစ်စုသည် အမျိုးသမီးများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ လိင်ပါဝင်မှုမျှတစေရန် အမျိုးသားများရော အမျိုးသမီးများပါ ပါဝင်သည့်အအဖွဲ့များ ဖြစ်ပါစေ၊ သင်တန်းသားများကို အမြင်သစ်များဖြင့် ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အုပ်စု တစ်စုချင်းကို ရွက်လှန်စာရွက်စက္ကူတစ်ရွက်ပေးပြီး စက္ကူ၏ အလယ်တွင် စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခု ဆွဲခိုင်းပါ။ ၄င်းအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော သူများ၏ တစ်နေ့တာ ဆောင်ရွက်မှုများကို အချိုးကျစိတ်ပိုင်း၍ ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ဥပမာ - အကယ်၍ အိပ်ချိန် ၆ နာရီ ရှိလျှင် စက်ဝိုင်း၏

လေးပုံတစ်ပုံကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ၏ အလုပ်ဝန်တာကို သတိပြုမိစေရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို သင်တန်းသားများအား ခိုင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် ၄င်းတို့ဆွဲထားသော စက်ဝိုင်းကို သင်တန်းသားအားလုံးကို ပြရမည်။ ဆွေးနွေးပါ။

သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ကွက်ဒေသတွင် အတွေ့ရများသောအလုပ်အကိုင်များပေါ်မူတည်၍ဤလေ့ကျင့်ခန်း ကိုဆီလျော်သလိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အချိန်ကန့်သတ်ချက် ။ အုပ်စုလုပ်ငန်း (၃၀) မိနစ်
တင်ပြမှုများ (၁၅) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ။

- အမျိုးသားများကသူတို့ရဲ့အချိန်တွေကို ဘယ်လိုကုန်ဆုံးစေတယ် အမျိုးသမီးများကရော သူတို့၏ အချိန်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချတယ် ဆိုတဲ့ကြားမှာ ကွဲပြားခြားနားချက်များကအဘယ်နည်း။
- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးမှာ ဘယ်သူတွေက ပိုက်ဆံရသည့်အလုပ်နှင့် မရသည့် အလုပ်၊ ဘယ်အလုပ်အတွက် အချိန်ကို ပိုအသုံးချကြသလဲ။
    - ဘာ့ကြောင့်လဲ။
- ဘယ်သူတွေက အလုပ်မလုပ်ပဲ အနားယူချိန်ကို ပိုမို အသုံးချနိုင်သလဲ။
    - ဘာ့ကြောင့်လဲ။

<u>လေ့ကျင့်ခန်း</u>

<u>သဘောတူ သို့မဟုတ် သဘောမတူ</u>

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများအား ကဒ်ပြားများပေါ်တွင် ရေးသားထားသော ကြေညာချက် အချို့အားဖတ်ခိုင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးအား ကဒ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်စေပြီး အုပ်စုကြားအောင် အသံထွက်ဖတ်ခိုင်းပါ။ ကြေညာချက်တစ်ခုကို ဖတ်ကြားပြီးတိုင်း သင်တန်း ပံ့ပိုးပေးသူက သဘောတူသောသူများအား စက္ကန့်အနည်းငယ်ခန့် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းရမည်။ အချို့သော ကြေညာချက်များအား မည်သူသဘောတူသည်။ မည်သူက သဘောမတူပါ ဆိုသည်ကို စောင့်ကြည့်ကြ စဉ်တွင် အုပ်စုအနေဖြင့် မည်သို့မျှမဝေဖန်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အချိန်ရပါက အဘယ်ကြောင့် အချို့က သဘောတူ၍ အချို့က သဘောမတူသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

<u>ကြေငြာချက်များ</u>

(၁) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စသာ ဖြစ်သည်။
(၂) ဖခင်ဖြစ်သူက မိခင်ကို အနိုင်ကျင့်သည်ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများသည် ထိုဖခင်ကို လိုအပ်သည်။
(၃) အမျိုးသားအချို့ အကြမ်းဖက်ခြင်းမှာ အရက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။
(၄) အကြမ်းဖက်သော ခင်ပွန်း နှင့် အတူနေသော အမျိုးသမီးများ၏ အကြမ်းဖက် ခံရခြင်းအတွက် ထိုအမျိုးသမီးများတွင်သာ တာဝန်ရှိသည်။
(၅) တခါတရံတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း၌ အမျိုးသမီးများကိုသာ အပြစ်တင်ရမည်။
(၆) ခင်ပွန်းကို အစဉ်သဖြင့်နာခံသော မိန်းမသည် ဇနီးကောင်းဖြစ်သည်။
(၇) အချို့ သမီးများသည် မိဘနှင့်မိသားစုကို ရှာဖွေကျွေးမွေးရန် တမင်လူကုန်ကူးခံကြသည်။
(၈) ဂျီဘီဗွီသည် ဤနိုင်ငံတွင် မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုတို့နှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်သည်။
(၉) မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် တန်းတူ အခွင့်အရေးရှိသည်။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ ကြေငြာချိန်နှင့်ဆွေးနွေးခြင်း (၃၀)မိနစ်–(၁)နာရီ

ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ။

- ကြေငြာချက် ၁
  - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စသာဖြစ်တယ်လို့ လူတွေဘာကြောင့်ထင်တယ်ဆိုတာမေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စဖြစ်သင့်ပါသလား။
  - ဒီလို ကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့်အခြားသူများ၏ ဂယက်ရိုက်မှု တွေက ဘာတွေ လဲ။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။
- ကြေငြာချက် ၂
  - မိခင်ကို အနိုင်ကျင့်သည့် ဖခင်တစ်ယောက်ရှိတဲ့ အကျိုးရလဒ်က ဘာလဲ။
  - နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလဒ်တွေကရော ဘာလဲ။
  - အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ အကြောင်းဆွေးနွေးမှုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ တဆက်တည်းမှာ မိခင်ကို အနိုင်ကျင့်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီး ပြင်းလာသည့် ကလေးများသည် အနိုင်ကျင့်မှုသည်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟု ယုံကြည်ကြသဖြင့်သူတို့ကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်သူများ ဖြစ်လာနိုင်သလို အနိုင်ကျင့်သည့် အိမ်ထောင်ဖက် ကို ရှာဖွေလာနိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။
- ကြေငြာချက် ၃

- ဂျီဘီဗွီဖြစ်စေရန်အရင်းခံအကြောင်းတရားများ နှင့် ဖြစ်စေရန်ပံ့ပိုးပေးသော အချက်များကြား ကွဲပြားခြားနားချက်များကို အသိပေးပါ။
- အရက်သောက်သည့် ယောကျာ်းတိုင်း အနိုင်ကျင့်သူများ ဖြစ်ပါသလား။ အနိုင်ကျင့်သူအားလုံးကရော အရက်မူးနေကြ ပါသလား။
- အရက်မူးနေချိန်တွင်ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းရှိမရှိဆိုသည်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ဆွေးနွေးမှု၊ အရက်မူးနေသူတစ်ဦးသည် လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသည့် စစ်သားကို တွေ့သည့်အခါ ရန်သွားစရဲ
  သလားဆိုတာ အုပ်စုကိုမေးပါ။
  အရက်မူးနေသူများသည်အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည့်အခြေအနေမျိုး
  မရောက်အောင် သူတို့ကိုသူတို့ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသလား။ ဒီတော့ အရက်ဟာ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု လျော့နည်း တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသလား။

- ကြေငြာချက် ၄
  - အကြမ်းဖက်သော ခင်ပွန်း နှင့် အတူနေသော အမျိုးသမီးများ၏ အကြမ်းဖက် ခံရခြင်းအတွက်ထို အမျိုးသမီးများတွင်သာ တာဝန်ရှိသည်ဟု လူတွေကဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ။
  - အကြမ်းဖက် အနိုင်ကျင့် ခံရသူများကို အပြစ်တင်သင့်ပါသလား။ သူတို့ကို ဘယ်အချိန်မှာ အပြစ်တင်ရမလဲ။
  - အဲဒီအမျိုးသမီးတွေကသူတို့ကို အနိုင်ကျင့်သည့် အိမ်ထောင်ဖက် နှင့်အတူ နေထိုင်ဖို့ ရွေးချယ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်မလဲ။
  - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနိုင်လိုမင်းထက်ပြုမှု၏အစွမ်ထက်ထိရောက်ပုံကိုဆွေး နွေးပေးပါ။ ပြီးတော့ အနိုင်ကျင့်ခံရသူများ အနိုင်ကျင့်သည့် အိမ်ထောင်ဖက် နှင့်အတူနေထိုင်သည့် အကြောင်း ဆွေးနွေး မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါ။

- ကြေငြာချက် ၅
  - ကျားနှင့်မလူမှုဘဝနှစ်ခုကိုပြောင်းပြန်လှန်၍စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။
  - ဟားတိုက်ရယ်ရမယ့်ဖြစ်ရပ်ပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုးဟာ အမျိုးသားတွေမှာသာဖြစ်မယ်လို့ ထင်ရင် ရယ် စရာကောင်းသလားလို့ အုပ်စုကိုမေးပါ။ အဘယ့် ကြောင့်နည်း။

- ကြေငြာချက် ၆
  - မိန်းမစကားအမြဲနားထောင်တဲ့သူဟာ ယောက်ျားကောင်း ဖြစ်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ အဘယ့်ကြောင့် မဟုတ်ပါသလဲ။
  - ဘာ့ကြောင့် အမျိုးသားတွေထက်စာရင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် စံနှုန်း တွေမတူညီပဲ ကွဲပြားရသလဲ။

- ကြေငြာချက် ၇
  - ရွေးချယ် မှု ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဆွေးနွေးပါ။
  - "သတင်းအချက်အလက်အပြည့်အစုံရရှိပြီးမှပြုလုပ်သည့်ရွေးချယ်မှု" ဆိုတာဘာလဲ။
  - ခက်ခဲတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခုကြားမှာ ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ။
  - လူကုန်ကူးခံရဖို့အတွက် ရွေးချယ်လိုက်ရတဲ့ ဖိအားပေး မှု က ဘာလဲ။ ဘယ်သူက ဖိအားပေးသလဲ။
- ကြေငြာချက် ၈
  - ဒီလို ဂျီဘီဗွီမျိုး ဖြစ်တတ်သလား ဆိုတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့ ကြေငြာချက်ကို ပြန်ကိုးကားပါ။
  - သူတို့ရဲ့ ပထမ ပင်ကိုစိတ်ခံက ဒါမျိုးမဖြစ်ဘူးလို့ ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ။
  - ဒီလိုဖြစ်မှာကို လူအများစုက ဘာ့ကြောင့်လက်မခံကြသလဲ။
  - ဒါဟာပြဿနာတစ်ရပ်လို့ မမြင်ပဲ သဘာဝအတိုင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စဖြစ်တယ်လို့ လူတွေရဲ့ယူဆချက်တွေအပေါ် ဆွေးနွေးမှုကို ပံ့ပိုးပေးပါ၊

- ကြေငြာချက် ၉
  - ဒီကိစ္စဟာ မှန်တယ်လို့ လူတွေဘာကြောင့် လက်ခံယူဆတယ်ဆိုတာကို အုပ်စုကို မေးပါ။
  - လက်တွေလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သဘောတရားကြားမှာ ကွဲပြားချက်က ဘာလဲ။
  - သဘောတရားက တစ်မျိုး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်က တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ သိသာတဲ့နမူနာတွေကို မေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဂျီဘီဗွီပြခန်း

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများကို လေးအုပ်စု ခွဲ၍ တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးရန်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီ ပေးပါ။ အုပ်စု တစ်စုကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေးပြီး အကြမ်းဖက်မှု နမူနာ ၄–၅ခု ကိုဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားကာ ချရေးခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင်နံရံပေါ် ရှိသတ်မှတ်ထားသောနေရာ တွင် ၎င်းစာရွက်ကို ကပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တစ်ဖွဲ့ချင်းအား အချိန် ၅ မိနစ် ပေး၍ ကျန်သင်တန်းသားများအားလုံးကိုတင်ပြဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူသည် အောက်ပါ အချက် ၄ ချက်နှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန်တိုက်တွန်းရမည်။

(၁) <u>လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တရော်ပြုမှု</u>

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း
- ဇနီးကို မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း
- စအိုလမ်းကြောင်းမှ ဆက်ဆံခြင်း
- လိင်အမြတ်ထုတ်မှုနှင့် မတော်တရော်ပြုမှု
- အတင်းအဓမ္မပြည့်တန်ဆာအဖြစ်စေ ခိုင်းခြင်း
- လိင်မှုဆိုင်ရာ နိုင်လိုမင်းထက်ပြုမူခြင်း

(၂) <u>ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု</u>

- ဇနီးကို ရိုက်နှက်ခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း
- ကျေးကျွန်ပြုခြင်း

(၃) <u>စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ /စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု</u>

- နှုတ်မှ ဆဲရေးခြင်း/နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်း
- ကန့်သတ်ထားခြင်း/အထီးကျန်စေခြင်း
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း

(၄) <u>ဥပဒ်မကင်းသော ရိုးရာ အစဉ်အလာဓလေ့များ</u>

- အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ သင်းကွပ်ခြင်း
- အဓမ္မလက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း/စောစီးစွာအိမ်ထောင်ချပေးခြင်း

• မွေးလာသောကလေးသည်မိန်းကလေးဖြစ်နေပါကသတ်ပြစ်ခြင်း • အမျိုးသမီးများကို ပညာသင်ကြားခွင့် မပေးခြင်း **အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ အုပ်စု လုပ်ငန်း (၂၀)မိနစ်** **တင်ပြမှုများ (၂၀)မိနစ်**
ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။ • တင်ပြဆွေးနွေးသွားသောအကြမ်းဖက်မှုနမူနာပုံစံများထဲတွင်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုထဲ၏အောက်တွင်သာမက အခြားခေါင်းစဉ်များအောက်တွင်ပါ၊ပါဝင်နေသည့်ပုံစံများရှိပါသလား ၊သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသနည်း။ • မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုပုံစံသည်အဖြစ်အများဆုံးဟုထင်သနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ • သင်တန်းသားတစ်ဦးထံမှအကြမ်းဖက်မှုနမူနာပုံစံတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍၎င်းကိုဂျီဘီဗွီဟုအဘယ်ကြောင့် သတ်မှတ်ရကြောင်းဆွေးနွေးမေးမြန်းလာနိုင်ပါသည်။ထိုသို့မေးမြန်းလာပါကဂျီဘီဗွီ၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ချက်တွင်ပါဝင်သောအဓိကသော့ချက်စကားလုံးများဖြစ်သည့်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကိုအလွဲသုံးစားပြုမှု၊ထိ ခိုက်နစ်နာစေအောင်လုပ်ဆောင်မှု၊ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီမှုမပါပဲလုပ်ဆောင်မှုတို့ကိုပြန်လည် ရည်ညွှန်း၍ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

<u>လေ့ကျင့်ခန်း</u> <u>ဒီဗွီဝိုး (အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကားရပ်နားရန်နေရာ)</u>
ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဤလေ့ကျင့်ခန်းအား အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများကို (၄) အုပ်စုခွဲ၍ တစ်ဖွဲ့စီကို အောက်ဖေါ်ပြပါ ခေါင်းစဉ်များထဲမှ ၂ခုစီ သတ်မှတ် ပေးပါ။ တစ်အုပ်စုစီကို စက္ကူတစ်ရွက်စီပေးပြီး နံရံပေါ်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် ကပ်ပါစေ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွင် ဖြစ်နိုင်သော ဥပမာ ၄–၅ခုပေးခိုင်းပါ။ အမြန်ဆုံးဆွေးနွေးမှုပြီးသည်နှင့်တစ်အုပ်စုစီကို အတန်းအစားတစ်ခုအတွက် အချိန် (၅)မိနစ်ပေးပါ။ ကားထဲတွင် ရှိနေသကဲ့သို့ စက္ကူတစ်ရွက်ချင်းစီသို့ မောင်းနှင်သွားပြီးရပ်ပါ။ သင်တန်းပံ့ပိုးပေးသူ အနေဖြင့်အောက်ပါအချက်များဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

(၁) ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

- အကြည့်များ၊ အပြုအမူများ၊ အမူအရာများဖြင့် သူမကိုကြောက်စေခြင်း
- ပစ္စည်းများကို ရိုက်ခွဲဖျက်ဆီးခြင်း
- သူမပိုင်ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်း
- လက်နက်များကို ပြခြင်း

(၂) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မတော်တရော်ပြုခြင်း

- သူမကို နှိမ့်ချခြင်း
- သူမကိုယ်သူမ "မကောင်းဘူး"ဟုထင်မြင်စေခြင်း
- သူမကိုယ်သူမ "ရူးသွပ်နေသည်"ဟု ထင်မြင်စေခြင်း
- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရစေခြင်း

(၃) အထီးကျန်စေခြင်း

- သူမ၏လုပ်ဆောင်သမျှ တို့ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း (မည်သူနှင့်တွေ့ဆုံ/စကားပြောသည်။ ဘယ်သွားသည်စသည်)
- သဝန်တို၍ဟု အကြောင်းပြကာ အနိုင်ကျင့်ဗိုလ်ကျခြင်း

(၄) ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်း

- မတော်တရော်ပြုခံရမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်းအပေါ် အလေးမထားခြင်း
- မဖြစ်ခဲ့ဘူး (ဒါမျိုး)ဟုပြောဆိုခြင်း
- သူမအပေါ် အပြစ်ပုံချခြင်း
- သူမကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ပြောဆိုခြင်း

(၅) ကလေးများကိုအသုံးပြုခြင်း

- ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်မကင်းဟု သူမကိုခံစားရစေခြင်း

- ပြောစရာရှိလျှင်ကိုယ်တိုင်မပြောဘဲကလေးများအားတစ်ဆင့်ပြောခိုင်းခြင်း
- ကလေးများကို ခေါ်သွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

(၆) အမျိုးသားများအခွင့်ထူးခံမှု

- သူမကို ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ဆက်ဆံခြင်း
- အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကိုယ်ကပဲ ချမှတ်ခြင်း
- ယောကျ်ားတာဝန်နှင့် မိန်းမတာဝန်ကို ကိုယ်ကပဲ ဖွင့်ဆိုခြင်း

(၇) စီးပွားရေးအရ မတော်တရော်ပြုခြင်း

- သူမကိုအလုပ်မရအောင်တားဆီးခြင်း
- သူမအား ပိုက်ဆံကို လက်ဖြန့် တောင်းခံစေခြင်း
- မိသားစုဝင်ငွေကို မသိစေခြင်း သို့မဟုတ် သုံးစွဲခွင့်မပေးခြင်း

(၈) ဖိအားပေးခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ

- သူမကို နာကျင်စေမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်စေရန် တစ်စုံတစ်ရာ ကို ပြုလုပ်ခြင်း
- ထွက်ခွာသွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်သေမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- သူမကို တရားမဝင်သော ကိစ္စများအား ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ သူမ မလုပ်လိုသော ကိစ္စရပ်များကို လုပ်စေခြင်း

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ **အုပ်စုလုပ်ငန်း (၂၅)မိနစ်**
တင်ပြခြင်းများ (၂၀)မိနစ်

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။ မရှိပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂျီဘီဗွီ

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများအားအုပ်စုငယ် (၃)စု ခွဲပြီး တစ်စုစီကို (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေး/လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဟူ၍)ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့စီအား ဖလစ်ချတ်စက္ကူတစ်ရွက်စီပေးပြီး နံရံပေါ်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော နေရာ၌ ဖလစ်ချတ် များကို ကပ်ခိုင်းပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သော အကြမ်းဖက်မှုဥပမာ ၄–၅ မျိုးကို ပေးခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ ရလဒ်များအား အုပ်စုကြီးတွင် တင်ပြခိုင်းပါ။ အကြံပြုချက် တစ်ချို့မှာ–

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- လက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်း၊ တွန်းပစ်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ဓါးနှင့်ထိုးခြင်း
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု/ဇနီးသည်ကို ရိုက်နှက်ခြင်း
- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း/အိမ်ထောင်ဖက်ကို မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အဓမ္မပြည့်တန်ဆာဖြစ်စေခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနိုင်ထက်ကလူပြုခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ ကျေးကျွန်ပြုခြင်း

(၂) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်တရော်ပြုခြင်း

- အချိန်ပြည့် ဝေဖန်နေခြင်း/ ဆဲဆိုနေခြင်း
- ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေခြင်း
- နှုတ်ဖြင့် ဆဲရေးခြင်း/နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်း
- ကန့်သတ်ခြင်း/အထီးကျန်စေခြင်း
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- နိုင်လိုမင်းထက်ပြုခြင်း/ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင်ကလိနေခြင်း
- အထီးကျန်စေခြင်း

(၃) လူမှုရေး/စီးပွားရေး ဥပဒ်ဖြစ်စေသော ရိုးရာဓလေ့များ

- အမျိုးသမီးများ၏ လိင်အင်္ဂါ ကို သင်းကွပ်ခြင်း
- အတင်းအကြပ် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း/ စောစီးစွာအိမ်ထောင်ပြုခြင်း
- ပြန်ပေးဆွဲခြင်းများ
- အမျိုးသမီးများကို ပညာသင်ခွင့် မပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မပေးပဲထားခြင်း
- မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ရပ်ရွာ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်သည်ဆိုပြီး သတ်ဖြတ်ခြင်း
- ငွေစသည်ကို မပေးပဲ ဘဏ္ဍာရေးအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်မရစေရန် တားမြစ်ခြင်း၊ အတင်းအကြပ်အလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ **အုပ်စုလုပ်ငန်း (၂၀)မိနစ်**
တင်ပြခြင်းများ (၁၀)မိနစ်

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။

ဂျီဘီဗွီ ပြခန်းလေ့ကျင့်ခန်းအောက်ရှိသုံးသပ်ချက်ကိုကြည့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလာဒ်များ

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ် (၃)ဖွဲ့ခွဲပြီး ကဒ်ပြားပေါ်တွင် "အကျိုးဆက်ရလဒ်များ"ရေးသားထားသော ကဒ်များကို အထပ်လိုက်ပေးပါ။ အခန်းပတ်လည်ရှိ နံရံပေါ်တွင် "ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ"၊ "စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ"၊ "လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ"ဟူသော စာသားများ ထင်ထင်ရှားရှားရေးထားသော ကဒ်များရှိပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုချင်းအနေဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ရလဒ်များကိုမည်သည့် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ထည့်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အချိန် (၁၀)မိနစ် ရပါမည်။

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုများ
- ကာလသားရောဂါများ
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်
- မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန် ရရှိခြင်းများ
- သေဆုံးခြင်း
- မြုံခြင်း
- ဂရင်ဂျီနာ

(၂) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုမှု

- ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မတည်ငြိမ်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း
- မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း
- နှိမ့်ချဆက်ဆံ ခံရခြင်း
- အရှက်ရခြင်း
- မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးဆုံးရှုံးခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း

(၃) လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ

- နာမည်ဆိုးတပ်ခြင်း
- ခံရသူကို အပြစ်တင်ခြင်း
- လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်ဆုံးရှုံးခြင်း(ဝင်ငွေရှာခြင်း၊မိသားစုကိုစောင့်ရှောက် ခြင်း)
- လူမှုရေးအရ ပစ်ပယ်ခြင်း

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ အုပ်စုလုပ်ငန်း (၁၅) မိနစ်

တင်ပြခြင်းများ (၁၅) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။

- အုပ်စုကို နံရံပေါ်တွင် သူတို့ထည့်ချင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလဒ်များကို ထပ်ထည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အချို့သောနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလဒ်များကို တစ်မျိုးထက်ပိုသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ထည့်ထားလိမ့်မည်/ထည့်ထားနိုင် မည်ကို သူတို့အားအသိပေးပါ။
- ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလဒ်တွေက ဘေးဥပဒ်အများဆုံးပေးနိုင်တယ်လို့ သူတို့ထင်ပါသလဲ။
- ဘယ်အရာကပိုရေရှည်ကြာပါသလဲ။
- ဘယ်အရာက ကာယကံရှင်ကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်ပါသလဲ။
- ဘယ်အရာက မိသားစုနဲ့ လူထုကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်ပါသလဲ။
    - အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

<u>လေ့ကျင့်ခန်း</u>

<u>ကုသမှုစက်ဝိုင်း</u>

ညွှန်ကြားချက်များ။ အုပ်စုကိုစက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်ပါစေ။ လူတစ်ယောက်အား အလိုမတူအကျင့်ခံရပြီး မသေပဲ ကျန်ရစ်သူ အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီး သူမကို စက်ဝိုင်းဗဟိုသို့ ခေါ်ဆောင်ပါ။ ၄င်းအား ကြိုးထုံး တစ်ထုံး ပေးပါ။ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ လူအားလုံးကို ခေါင်းစဉ်မတူသော စက္ကူတစ်ရွက်စီပေး၍ လူတိုင်းမြင်ရအောင် မိမိတို့၏ ခေါင်းစဉ်များကို ထောင်ပြပါ။

ကဒ်များပေါ်တွင်အောက်ပါတို့ကို ရေးသားထားပါသည်။

- **မိခင်** (ကဒ်ပြား၏ ကျောဘက်ပေါ်တွင် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို ရပ်ရွာ အကြီးအကဲထံသို့ စေလွှတ်ပါဟု ရေးထားသည်။)

- **ရပ်ရွာအကြီးအကဲ** (ကဒ်ပြားကျောဘက်ပေါ်တွင် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို အထောက်အပံ့ရယူရန်၊ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့သို့စေလွှတ်ပါဟု ရေးထားသည်။)
- **အမျိုးသမီးများအဖွဲ့** (ကဒ်ပြားကျောဘက်ပေါ်တွင် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို ဆရာဝန်/ဆေးခန်းသို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်စေလွှတ်ပါဟု ရေးထားသည်။)
- **ဆရာဝန်/ဆေးခန်း** (ညွှန်ကြားချက် (၂)ခု ရမည်။ ပထမဆုံးလုပ်ရန် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို မြို့နယ် ဆရာဝန်ကြီးထံ စေလွှတ်လျှက် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို အစီရင်ခံစေရန်)
- **မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး** (ကဒ်ပြားကျောဘက်ပေါ်တွင် မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို ရဲတပ်ဖွဲ့သို့စေလွှတ်၍ စွဲချက်တင်ခိုင်းရန်)
- **ရဲတပ်ဖွဲ့** (ညွှန်ကြားချက် (၂)ခု ရမည်။ ပထမဆုံးမှာ မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို ဆရာဝန်ထံ စေလွှတ်ရန်၊ ဆေးသက်သေခံအထောက်အထားမရှိပဲ စွဲချက်မတင်နိုင်ပါ။)
- **ဆရာဝန်/ဆေးခန်း** (ဒုတိယညွှန်ကြားချက် – မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို ဆေးသက်သေခံ လက်မှတ် ဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ထံ ပြန်ပို့ရန်)
- **ရဲတပ်ဖွဲ့** (ဒုတိယညွှန်ကြားချက် – မသေပဲ ကျန်ရစ်သူကို တရားရုံးသို့စေလွှတ်ခြင်း)
- **တရားရုံး** (မသေပဲ ကျန်ရစ်သူအား အခင်းဖြစ်ပွားပုံကို တရားရုံးတော်၌ ပြန်လည်ပြောပြရန် ညွှန်ကြားထားသည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း ရေခပ်ဆင်းစဉ် သူမ မသိသော လူတစ်ဦးနှင့် ကြုံဆုံရပြီး မုဒိမ်းကျင့်ခံရသော အသက် (၂၀) အရွယ် မိန်းကလေး ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

မသေပဲကျန်ရစ်သူသည် ဘာလုပ်ရမည်ကို မသိသဖြင့် မိခင်ထံသွားရောက် အကူအညီ တောင်းခံကြောင်းရှင်းပြပါ။ **"မိခင်"ကဒ်အားကိုင်ဆောင်ထားသူထံသို့ မသေပဲ ကျန်ရစ်သူ ကို လျှောက်သွားရန်ပြောပြီး ကြိုး၏အဆုံးကို သူ့အားပေးကာ ကျန်ရစ်သူက ကြိုးထုံး၏ ကျန်သော အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။**

ကျန်ရစ်သူက ၄င်း၏ မိခင်အားအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြရာ မိခင်က တဖန်၄င်းအား ရပ်ကွက်လူကြီးထံစေလွှတ်သည်။

ကျန်ရစ်သူအား ရပ်ကွက်လူကြီးထံသို့ကြိုးထုံးကို ဖြည်လျှက်လျှောက်သွားရန် ပြောပါ။ ရပ်ကွက်လူကြီးထံ

ရောက်သည့်အခါ ၄င်းအား ဒေါင့်ချိုးနေသောကြိုးထိပ်ကိုပေးပြီး ကြိုးထုံး ကိုမူကိုင်ထားပါ။ . . . .နှင့် အစရှိသဖြင့် ကျန်ရစ်သူအား စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ မည်သည့်သင်တန်းသားမဆိုက နောက်တစ်ခါ မည်သူထံသွားရမည်ကို ညွှန်ကြားရမည်။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ **စက်ဝိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း** (၁၅) မိနစ်
ဆွေးနွေးချိန် (၁၅) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ။ ယခုအခါ၌ ကျန်ရစ်သူသည် စက်ဝိုင်းမှ ဒေါင့်ချိုးနေသောကြိုးထိပ် တစ်ခုစီကို တစ်ဦးချင်းက ကိုင်ထားသည့် ကြိုးများ၏ အလယ်တွင် ရှိသည်။

- အုပ်စုအား မည်သည့်အရာကို မြင်နိုင်သည်ကို မေးပါ။
- ကျန်ရစ်သူသည် သူမ၏ ပုံပြင်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပြောရသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ဤသည်မှာ ကျန်ရစ်သူအဖို့ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ရသနည်း။
- ဤသို့သော အခြေအနေတစ်ရပ် ဤမှာ ဖြစ်နိုင်ပါသလား
- ဤသို့သော ဖြစ်ရပ်ကို မည်သို့ ရှောင်ရှားနိုင်သည်ကို အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း

လမ်းညွှန်အခြေခံမူများ

ညွှန်ကြားချက်များ။ သင်တန်းသားများအားအဖွဲ့ငယ် (၄)ဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို အဓိက လမ်းညွှန် အခြေခံမူလေးရပ်မှ တစ်ရပ်စီရေးသားထားသော ဖလစ်ချတ်စက္ကူတစ်ရွက်စီပေးပါ။ ၄င်းလေးရပ်မှာ - လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချဘေးကင်းစေခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာ နှင့် လေးစားခြင်း တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာ၌ သက်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်အခြေခံမူအား လိုက်နာမှုရှိကြောင်း သေချာစေရန်လုပ်ဆောင်ရမည့် ၄င်းတို့၏ ဦးစားပေး အစီအစဉ်များအား အဖွဲ့တိုင်းကို ချရေးခိုင်းပါ။

(၁) လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

- သီးသန့်ဆွေးနွေးခြင်းများ

- တတ်နိုင်သမျှလူနည်းနည်းကိုသာ ပြောပြခြင်း
- တွေ့ကြုံခံစားရသည့်ဖြစ်ရပ်ကို တစ်ကြိမ်ထက်မက ပြောပြရာ မလိုအောင်စီစဉ်ပေးခြင်း
- မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်သိရှိသွားစေနိုင်သော သတင်းအချက်များကို မျှဝေမပေးခြင်း
- ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီမှုကိုရယူခြင်း/သတင်းအချက်အလက်အပြည့်အစုံပေးမှသဘော တူညီမှုရယူခြင်း
- လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းထား ရန် သဘောတူညီချက်များ
- စာဖြင့်ရေးသားထားသော သတင်းအချက်အလက်မှန်သမျှအား သော့ခတ်ထားခြင်း/ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများ၌သာ ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း

(၂) ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

- ဘေးကင်းသောနေရာများ
- ကျန်ရစ်သူ/ဝန်ထမ်း/အဖွဲ့အစည်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
- ဖြစ်ရပ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားမှုမပြုခြင်း
- လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိန်းခြင်း

(၃) ဂုဏ်သိက္ခာ

- ကျန်ရစ်သူ၏ ဆန္ဒများနှင့် အခွင့်အရေးများကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းပါ။
- ကျန်ရစ်သူကို အဓိကထား၍ကူညီပါ။
- သတင်းအချက်အလက် အပြည့်အစုံပေးပြီးမှ သဘောတူညီမှုရယူ
- သသီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးခြင်း
- မိန်းမအချင်းချင်း (သို့) ယောကျ်ားအချင်းချင်း ဆွေးနွေးပေးခြင်း/ဘာသာပြန်သူထားပေးခြင်း
- သက်ဆိုင်သောမေးခွန်းများကိုသာမေးပါ။

(၄) လေးစားခြင်း

- တစ်ဖက်လူစကားကို ကောင်းစွာနားထောင်ပါ။ တစ်ဖက်သားစကားပြောနေစဉ် မရယ်ပါနှင့်၊ မဝေဖန်ပါနှင့်၊ စိတ်ရှည်ပါ။
- မသေပဲကျန်ရစ်သူ၏ အပျိုရည် စစ်မစစ်ဟူသည် ပြဿနာမဟုတ်ပါ။
- ခံရသူ (ကျန်ရစ်သူ)ကို ဘယ်သောအခါမှ အပြစ်မတင်ပါနှင့်၊

- သူမ၏ခံစားချက်သည် တရားဝင်ခိုင်မာကြောင်းပြောပါ။
- ထောက်ခံအားပေးပါ။

အချိန်ကန့်သတ်ချက်။ အုပ်စုလုပ်ငန်း (၃၀) မိနစ်
တင်ပြမှုများ (၃၀) မိနစ်

ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများ ။ အုပ်စုများကို အုပ်စုကြီးအဖြစ်ပြန်၍ စုစည်းပါစေ။ တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့က အခြားတစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများကို ဖြည့်စွက်ရန် ရှိ/မရှိကြည့်ပါ။ အောက်ပါတို့ကို တွေးခေါ်ရန်အားပေးပါ။

- ဦးစားပေးအစီအစဉ်များသည် အဘယ်ကြောင့် ဤမျှအရေးပါသနည်း၊
- အကယ်၍ လမ်းညွှန်အခြေခံမှုများအနက် တစ်ခုခုကို မလိုက်နာပါက မသေပဲ ကျန်ရစ်သူအတွက် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို သီးသန့် ဥပမာပေး၍ ဖြေဆိုပါ။
- ဤဦးစားပေးအစီအစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ရာတွင်ရာတွင် တွေ့ကြုံရနိုင်သော စိန်ခေါ်မှုအချို့မှာ အဘယ်နည်း

နောက်ဆက်တွဲ (ခ)
ဂျီဘီဗွီဆရာဖြစ်သင်တန်းတွင်
အကြံပြုထားသောလက်ကမ်းစာစောင်များ

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဂျီဘီဗွီအချက်အလက်စာရင်းဇယားများ

- အသက် ၁၅–၄၄ အတွင်းရှိသော ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ အမျိုးသမီးများအကြားတွင် ကျား/မလူမှုဘာဝအပေါ် အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် သေဆုံးမှုသည် ကင်ဆာရောဂါ ယာဉ်မတော်အဆပြစ်မှုမှ ရသော ဒဏ်ရာနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုသုံးရပ်ပေါင်းထက်ပင် ပိုမို များပြားပါသည်။
- နိုင်ဂျာတွင် မိန်းကလေး ၇၀%သည် အသက် (၁၈)နှစ်မပြည့်မီတွင် သတို့သား၏ မိသားစုက (ကျွဲ/နွား အစရှိသဖြင့်) တင်တောင်းသော ကြေးဖြင့် ရောင်းစားခံနေရသည်။
- အသက် (၅) နှစ်မှ (၁၅)နှစ်အကြားရှိ မိန်းကလေးငယ် နှစ်သန်းကို နှစ်စဉ် စီးပွားဖြစ် လိင်ဈေးကွက်သို့ ပေးပို့လျှက်ရှိသည်။
- ဆီယေရာ လီယွန်တွင် တစ်သောင်းခန့်အထိ များပြားသော အမျိုးသမီးများကို အဓမ္မ ခေါ်ဆောင်၍ဖြစ်စေ မိသားစုများက လှူဒါန်း၍ဖြစ်စေ သူပုန်များထံ လိင်နှင့်အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှု အတွက် ပေးနေကြရပြီး ငါးသောင်းခန့်အထိ များပြားသော အမျိုးသမီးများသည် စစ်နှင့် နီးနွယ်၍ လိင်နှင်ပတ်သက်ပြီး ကျူးကျော်စော်ကားပြုမူခြင်းခံကြရသည်။
- ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် သန်းခြောက်ဆယ် သောအမျိုးသမီးများသည် ပျောက်ဆုံးနေကြသည်။ မိန်းကလေးမွေးလာလျှင် သတ်ပစ်ခြင်း၊ သန္ဓေ သားသည် မိန်းကလေးဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင် မကျွေးမွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကောင်းစွာ မရရှိခြင်းတို့ကြောင့် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ဘော့စနီးယားနှင့် ဟာဇီ ဂိုးဗီးနားစစ်ပွဲတွင် အမျိုးသမီး ၄၀,၀၀၀–၅၀,၀၀၀ခန့် မုဒိမ်းကျင့် ခံခဲ့ရသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင်အမျိုးသမီး ၄၀,၀၀၀ သည် ထိုင်းနိုင်ငံရှိစက်ရုံအလုပ်ရုံများ၊ ပြည့် တန်ဆာ အလုပ်ခန်းများနှင့် အိမ်ဖော်အကူလုပ်ငန်းများသို့ နှစ်စဉ် လူကုန်ကူးခြင်းခံကြရသည်။
- သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကောက်ယူခဲ့သော စစ်တမ်းအရ အာဇာရီ အမျိုးသမီးများ၏ ၂၅%က အဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံခိုင်းခံခဲ့ရကြောင်း ဝန်ခံခဲ့သည်။ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေအများဆုံးအမျိုးသမီး များမှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုကြောင့် ပြောင်းရွှေ့နေရာချထားခြင်း ခံရသောသူများ ဖြစ်ပြီး ၄င်းတို့အနက် ၂၃%မှာ ခင်ပွန်း၏ ရိုက်နှက်ခြင်း ခံကြရသည်။

ယူနီဆက်ဖ်–၂၀၀၁

ယူနီဖန်–၂၀၀၀

အာအိပ်အာစီ–၂၀၀၂

ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှု
လူတစ်ဦး၏ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်လျှက် ကျူးလွန်စော်ကားသော၊ ကျားမလူမှုဘဝ ကွဲပြားမှုပေါ် အခြေခံသော ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် အပြုအမူမှန်မျှကို ခြုံငုံ၍ ခေါ်ဆိုသော အခေါ်အဝေါ် –အိုင်အေအက်စ်စီ ဂျီဘီဗွီ လမ်းညွှန်များ (၂၀၀၅)
ကျား/မလူမှုဘဝအပေါ်အခြေခံပြီး လူတစ်ဦး၏ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်လျှက် ပြုလုပ်သော၊ တဖက်လူတစ် ဦး ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပင်ကိုယ် စရိုက်လက္ခဏာကို ထိခိုက်စေသော ဘေး ဒုက္ခမှန်သမျှကို ရည်ညွှန်းသော အခေါ်အဝေါ် –ယူအင်န် အိတ်ချ်စီအာရ်(၂၀၀၃)

ဂျီဘီဗွီအမျိုးအမည်

လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု နှင့် မတော်မလျော်ပြုမှု

ပြုမူမှုအမျိုးအစား	သရုပ်ဖေါ်ခြင်း/နမူနာများ	.....က ကျူးလွန်နိုင်သည်။
မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း	ယောနိလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ တန်ဆာကိုအဓမ္မ ထည့်သွင်း ခြင်း	ခင်ပွန်းသို့မဟုတ် နီးစပ်သော အဖေါ် အပေါ်အဝင် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသားမဆို
စအိုမှလိင်ဆက်ဆံခြင်း	များသောအားဖြင့် ယောကျ်ား အချင်းချင်း စအိုမှ အဓမ္မ ဆက်ဆံခြင်း	လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင် ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသား မဆို
မုဒိမ်းကျင့်ရန် သို့မဟုတ် စအို မှဆက်ဆံရန် ကြိုးပမ်းခြင်း	အဓမ္မဆက်ဆံရန်ကြိုးပမ်းသော် လည်းမအောင်မြင်၊လမ်းကြောင်း တွင်းသို့ တန်ဆာမဝင်	လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင် ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသား မဆို
လိင်မတော်တလျော်လုပ်ခြင်း/ အမြတ်ထုတ်ခြင်း	ဆန္ဒမပါပဲ လိင်ကိစ္စ ပြောဆို ပြုမူခြင်း၊ ဥပမာ လိင်စိတ် နိုးကြွ စေသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အဝတ်အစား များကို အဓမ္မနည်းဖြင့် ချွတ်စေ ခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ဝတ်လစ်စလစ် နေစေခြင်း၊ အတင်းအကြပ် လက်ထပ် စေခြင်း ၊ ဥပမာ အစားအစာ လုံခြုံမှုစသည် တို့ရရှိစေရန်အတွက် စစ်သား တစ်ဦးနှင့်လက်ထပ်စေခြင်း၊ အတင်းအကြပ်ကလေးမွေးစေခြင်း	လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင် ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသား မဆို
ကလေးကို လိင်မတော်မရော် ပြုလုပ်မှု၊ကာမဂုဏ်မှောက်မှား	မည်သည့် လိင်ကျူးကျော်မှု သို့မဟုတ် မတော်မရော် ပြုလုပ်မှု မျိုးမဆို	အများအားဖြင့် ကလေးက ယုံ ကြည်သော တစ်ဦးဦးက ပြုလုပ် သည်။ မိဘ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ

ခြင်း (အကယ်၍ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက ပြစ်မှားလျှင်)		အရင်းအခြာ၊ ဝမ်းကွဲဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆရာ၊ အကြီးအကဲ ၊ ခေါင်းဆောင်၊ ကလေးအပေါ် အာဏာရှိသော မည်သူမဆို
ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် အတင်းအကျပ် စေခိုင်းခြင်း	မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိမိ ကလေး များ၏ အခြေခံလူမှု လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း၌ ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင် နေရသော လွန်စွာ အကာအကွယ် မဲ့သည့် အမျိုးသမီးများ	လူသားချင်းစာနာထောက်ထားကာ ကယ်ဆယ်ရေးဆောင်ရွက်နေသော လုပ်သားများ၊ ငွေနှင့် အာဏာရှိ သော မည်သည့်အမျိုးသားမဆို
လိင်ဆိုင်ရာ နိုင်ထက်ကလူ ပြုမှု	ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်ပဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို စောင်းပါး ရိပ်ခြေပြောခြင်း နှုတ်ဖြင့် မတော် တရော်ပြောဆိုခြင်းအပါအဝင်	နယ်စပ်စစ်ဆေးရေးဂိတ်များရှိ စစ်သားများ/ အရာရှိများနှင့် ကျောင်း ဆရာများ ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသားမဆို

ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှု (ကျား / မလူမှုဘဝကိုအခြေခံသော)

ပြုမူမှုအမျိုးအစား	သရုပ်ဖော်ခြင်း/နမူနာများ	. . . . .က ကျူးလွန်နိုင်သည်။
ကိုယ်ထိလက်ရောက် တိုက်ခိုက်မှု	ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ ကန် ကျောက်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းစသည် ဖြင့် လက်နက်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လက်နက်မပါပဲဖြစ်စေ အများ အားဖြင့်အခြားသောကျား/မလူမှု ဘဝ အပေါ်အခြေခံ သည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများနှင့် တွဲ၍ သုံးသည်။	နီးကပ်သော အဖော် ၊ မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ၊ အသိ၊ တစိမ်းနှင့် အာဏာရှိသော မည်သူမဆို
လူကုန်ကူးခြင်း၊ ကျေးကျွန်ပြုခြင်း	လိင်ကိစ္စများကိုအဓမ္မခိုင်းစေရန် အလို့ငှာလူသားများကိုရောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်သွယ်ခြင်း	လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသားမဆို (အများအားဖြင့် ငွေကြေး နှင့်

		အလုပ်အကိုင် ကောင်း ကောင်းရမည်ဟူသော ကတိစကား တို့ဖြင့် တွဲ၍)

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးဆိုင်ရာမတော်တရော်ပြုမှု (ကျား/မလူမှုဘဝကို အခြေခံ သော)

ပြုမူမှုအမျိုးအစား	သရုပ်ဖော်ခြင်း/နမူနာများ	.....က ကျူးလွန်နိုင်သည်။
မတော်တရော်ပြုမှု/ နှိမ့်ချမှု	စော်ကားသော၊ အဆင့်အတန်းကို ယုတ်လျော့ စေသော၊ ယုတ်ညံ့ သော နှုတ် ဖြင့် ဆဲရေးခြင်း၊ လူပုံအလယ် အရှက်တကွဲ ဖြစ်စေခြင်း၊ မိသားစုရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အခြေခံစရိတ်ကို မပေးပဲထား ခြင်း	အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှုရှိသော မည်သူမဆို အများအားဖြင့် နီးစပ် သော အဖေါ်များက ပြုလုပ်လေ့ ရှိသည်။
ခွဲခြားခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းများ ဝန်ဆောင် မှုများကို မပေးပဲထားခြင်း	ပညာသင်ကြားခွင့် သို့မဟုတ် ဝင်ငွေရသောအလုပ်အကိုင် လုပ် ခွင့်တို့ကို မပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွင့်အရေးများကို ပေးရန် ငြင်း ဆိုခြင်း	လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ
ကန့်သတ်ခြင်း	မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများနှင့်ဆက်သွယ်ခွင့်မပေး ခြင်း၊ သွားလာမှုများကို ကန့်သတ်ခြင်း	လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်သော မည်သည့် အမျိုးသားမဆို

ဘေးဥပဒ်မကင်းသော ရိုးရာ အစဉ်အလာအလေ့အထများ

ပြုမူမှုအမျိုးအစား	သရုပ်ဖော်ခြင်း/နမူနာများ	.....က ကျူးလွန်နိုင်သည်။
အမျိုးသမီးများ၏ လိင်အင်္ဂါ ကို သင်းကွပ်ခြင်း	များသောအားဖြင့် ငယ်စဉ်တွင် (ဆေးပညာအရ လိုအပ်သောကြောင့် မဟုတ်ပဲ) ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် လိင်အင်္ဂါကို လှီး ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်၊	ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ဘာသာရေး အုပ်စုများနှင့်ရပ်ရွာ လူထုတစ်ရပ် လုံးက ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို

	ရိုးရာ ယုံကြည်မှုအရ အမြစ်တွယ်နေသော ဓလေ့ထုံးစံများ ဖြစ်သည်။ အသင့်အတင့်မှအလွန်အမင်း လှီးဖြတ်ခြင်း၊ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ပါးပါးလှီးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။	ထောက်ခံအားပေး ခွင့်လွှတ်ပြီး ၎င်းတို့ကပါ ကူညီသည်။
စောစီးစွာ သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ် လက်ထပ်စေခြင်း	များသောအားဖြင့်ဥပဒေအရ အသက်မပြည့်သေးသော မိန်းကလေးများ သို့မဟုတ်အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ ဆန္ဒမပါပဲ လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း၊ များသောအားဖြင့် မိသားစုကိုခန်းဝင်ပစ္စည်းပေးရသည်။ အကယ်၍ လက်ထပ်ရန် ငြင်းဆန်လျှင် အကြမ်းဖက် ခံရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မတော်တရော်အပြုခံရနိုင်သည်။	မိဘ၊ မိသားစုဝင်များ
မိသားစု ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် သတ်ခြင်းနှင့်နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်း	အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့် လုပ်ရန်မသင့်ဟု လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းက ယူဆထားသော လုပ်ရပ်များကို လုပ်မိသည့် အတွက် မိသားစု သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်ကို အရှက်ရစေသည်ဟု ဆို ကာ သေရာပါဒဏ်ရာ ရအောင် နှိပ်စက်ခြင်း သို့မဟုတ် သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ဥပမာ မိသားစုက လက်မခံသောသူကို လက်ထပ်ရန် ကြိုးစားသည့်အတွက် မိသားစုကို အရှက်ရစေသော ကြောင့် အမျိုးသမီးငယ် တစ်ဦး၏ မျက်နှာပေါ် သို့ အက်စစ်လောင်း ချခြင်း	မိဘ၊ခင်ပွန်း၊ အခြားမိသားစုဝင်
ကလေးငယ်ကို သတ်ဖြတ်မှု	အမျိုးသမီးများကို တန်ဖိုးမထားသော	မိဘ၊ အခြားသော မိသားစုဝင်

နှင့် သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုမှု	နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် သမီးမိန်း ကလေး ဖွားမြင်ပါက သတ်ပစ်ခြင်း၊ အစာငတ် ထားခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားခြင်း၊	များ
မိန်းကလေးများသို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများကို ပညာသင် မပေးခြင်း	အိမ်မှုကိစ္စများသည်မိန်းကလေးများ၏ တာဝန်ဖြစ်၍ ထိုအလုပ်များ လုပ် ဆောင်ရန်မိန်းကလေးများကိုကျောင်း ထုတ် ခြင်း	မိဘ၊အခြားသော မိသားစုဝင်များ

(အရင်းအမြစ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်မှုဆိုင်ရာ ယူအင်န် အိတ်ချ်စီအာရ်မူဝါဒလမ်းညွှန်များ၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ)

နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)
ဂျီဘီဗွီဆရာဖြစ်သင်တန်း
သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ