# တစ်စုံတစ်ယောက် ဂမ်းနည်းပူဆွေးနေချိန် ဘာဖြစ်နေတတ်သလဲ

# WHAT HAPPENS WHEN SOMEONE IS GRIEVING

**စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်း** - *Healing The Wounds Of Trauma*

| | |
|---|---|
| **ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း** | ဤသင်ခန်းစာ ပြီးမြောက်သောအခါ-<br>၁။ သင်တန်းသားတို့သည် ပူဆွေးဂမ်းနည်းမှုဆိုတာဘာလဲ နှင့် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲဆိုသည်ကို နားလည်သွားမည်။<br>၂။ သင်တန်းသားတို့သည် ကိုယ်တိုင်ပူဆွေးဂမ်းနည်းမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်သလို၊ အခြားပူဆွေးဂမ်းနည်းနေသူများကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်မည်။ |
| **သင်တန်းပို့ချသူ အတွက် မှတ်ချက်** | ဤသင်ခန်းစာသည် အမေရိကန်ကျမ်းစာအသင်းမှ ပေးလာသော စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မေလထဲ တွင် နောက်ဆုံး တည်းဖြတ်ထားသည်<br>This lesson is part of the series Healing the wounds of trauma, as given by American Bible society. It has been updated as of May 2021. |
| **သင်ထောက်ကူ** | • ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်<br>• စတင်ခြင်း/မှတ်စု - သင်းအုပ်ဆရာသီလ၏ ဇာတ်လမ်း<br>• မှတ်စု- ပူဆွေးဂမ်းနည်းခြင်းခရီးလမ်း<br>• အခြားသော သင်ထောက်ကူများ |

| သင်ခန်းစာ | ၂ နာရီ |
|---|---|

**<u>အစပျိုးခြင်း</u>** (၅ မိနစ်)

**လမ်းညွှန် - သင်းအုပ်ဆရာ သီလ၏ ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပါ။**

က။ ဇာတ်လမ်း

ခ။ SHOWD မေးခွန်းများမေးပါ။

၁။ ဘာတွေ့ရလဲ။

၂။ ဘာဖြစ်နေလဲ။

---

<u>ပူဆွေးဂမ်းနည်းခြင်းဆိုတာဘာလဲ</u> (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - ပူဆွေးဂမ်းနည်းခြင်းအကြောင်း စုပေါင်းပြောကြပါ။ သူတို့ပြောကြသည့်အထဲတွင် အောက်ပါအချက်များ မပါဂင်ပါက ထပ်ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

က။ ဂမ်းနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ခုခုဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် နက်နဲသော ဂမ်းနည်းခြင်း ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။

(က) မိသားစုဂင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

---

(ခ) ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
(ဂ) ပိုင်ဆိုင်မှု သို့မဟုတ် ရာထူး သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက် ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
ခ။ ကြီးသည်ဖြစ်စေ သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ဆုံးရှုံးမှုအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ (နေဟမိ ၁:၃-၄)
ဂ။ ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းသည် ဤဆုံးရှုံးမှုများမှ ပြန်လည်သက်သာစေမည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။
ဃ။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုလျှင် ဆုံးရှုံးခြင်းတွဲကပ်နေတတ်ပြီး၊ စိတ်ဒဏ်ရာမပါသော ဆုံးရှုံးခြင်းလည်းရှိတတ်သည်။ ဥပမာ- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော မိဘတို့ သေဆုံးသည့်အခါမျိုး ဖြစ်သည်။
င။ သေခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုသည် လူသားကျဆုံးခြင်းနှင့်အတူ ကမ္ဘာမြေသို့ ရောက်လာသည်။ ကောင်းကင်မှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု သို့မဟုတ် မျက်ရည်တို့ ရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ ဗျာဒိတ် ၂၁:၄။ ဘုရားသခင်၏ အဖြေမှာ ၁သက် ၄:၁၃ တွင်ဖော်ပြသည်။
စ။ သင် ဘယ်လိုဆုံးရှုံးမှုမျိုး ကြုံဖူးပါသလဲ။ ၎င်းတို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးပါ (၅ မိနစ်ခန့်အချိန်ပေးပါ။) ဤအရာသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ၊ တစ်ဦးချင်းစီကို ပြန်တွေးကြည့်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ပြောပြမျှဝေလိုသူများ ရှိမရှိလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

---

<u>ဝမ်းနည်းခြင်းခရီး (မိနစ် ၂၀)</u>

လမ်းညွှန်- အုပ်စုကြီး။ ရှင်းပြပါ။ ဝမ်းနည်းခြင်းခရီးအတွက် အချိန်နှင့် စွမ်းအင်လိုအပ်သည်။ ခရီးတွင် မတူညီသော နယ်ပယ်ရပ်ဂန်း သို့မဟုတ် အဆင့်များရှိသည်။

- မှတ်စုဖြန့်ဝေပါ။ သူတို့သည် အစီအစဉ်အလိုက် တောက်လျှောက်ဖြတ်သန်းသွားရန် မလိုအပ်ပါဘဲ၊ တစ်ချို့လူတို့သည် ရှေ့တိုးလိုက်၊ နောက်ဆုတ်လိုက်နှင့် ဂမ်းနည်းခြင်းရပ်ဂန်း အဆင့်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား တစ်ဂဲလည် လည်ဖြစ်နေတတ်သည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါ။အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ နာကျင်မှုသည် လျော့ပါးသက်သာ သွားမည်တော့ မဟုတ်ပါ။

က။ မှတ်စုကို ဖတ်ပါ။ မတူညီသောကိစ္စရပ်များကို အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို တောင်းဆိုပါ။
ခ။ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူတစ်ဦးရှိနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပြသသည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာအချို့ကို စာရင်းပြုစုထားမည်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။

အုပ်စု ၁- သူ့ဖြစ်အင်ထဲမှာ ဒေါသ သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုသော လက္ခဏာ တွေ့ရသလား။

- ထုံကျင်ခြင်း- အဖြစ်အရှိတရားနှင့်ကင်းကွာနေခြင်း။
- ကိုယ်တိုင်ဆေးရာသောက်ခြင်း၊ ဆေးဝါးများကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။
- ဘုရားသခင်ကို ဒေါသဖြစ်ခြင်း (ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကို ခုခံကာကွယ်ရန် မလိုအပ်ပါ) သို့မဟုတ် သေဆုံးသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ရှာဖွေခြင်း။
- ဖြစ်ပျက်သည့်အကြောင်းရင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မမှန်ကန်သော ကောက်ချက်ဆွဲယူခြင်း
- တာဂန်ရှိသူတွေကို အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလဲ့စားချေဖို့ တွေးနေခြင်း
- နောက်ဆုတ်အရှုံးပေးခြင်း (၄င်းသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သော်လည်း)
- ရုပ်လက္ခဏာများ (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း)၊

အုပ်စု ၂- မျှော်လင့်ချက်မရှိသော လက္ခဏာများ (အမူအရာသည် ၎င်းတို့ခံစားရသည့်အရာနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နိုင်သည်)
- အထီးကျန်ခြင်း
- သတ်သေခြင်း
- နောက်ဆုတ်အရှုံးပေးခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ဆေးရှာသောက်ခြင်း နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းသည်လည်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ဖုန်း၊ တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာ သုံးစွဲချိန်များလာခြင်း၊ အစားအသောက်များခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဆက်ဆံရေး၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ (ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံစာပေကို ပထမဆုံးထိတွေ့မှုမှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်၏ ရလဒ်ဖြစ်နိုင်သည်)၊ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၊ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတို့ဖြစ်သည်။
- ချိန်းဆိုမှုများ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်ချင်ခြင်း၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် စွမ်းဆောင်ရည် ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ဘဝကို မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ (အထစ်အငေါ့ဖြစ်ခြင်း) သားသမီးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ စသည်ဖြင့်။

အုပ်စု ၃- အသစ်သော စတင်ခြင်းများ-
- အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း
- "ငါဒီမှာရှိသေးတယ်၊ ငါအသက်ရှင်ဖို့ရှိနေသေးတယ်။" လို့ သိနားလည်လာတယ်
- နာကျင်မှုတွေကနေ သက်သာလာပြီး အသစ်သောအရာတွေကို တွေ့ကြုံခံစားလာတယ်
- ပျော်ဖြေရေးမှာ ပျော်မွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့ချစ်သောသူများနှင့် တစ်ခုခုလုပ်ခြင်းအတွက် အပြစ်ရှိတယ်လို့ မခံစားတော့ပါ။
- တာဝန်ဟောင်းတွေဆီပြန်သွားတယ်။ ကျောင်းမှာ အလုပ်ပိုကြိုးစားလာတယ်။
- ထိုလူမပါဘဲ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဖြစ်တည်မှုအသစ်ကို လက်ခံလာတယ်။
- ငါတို့သည် အရှိအဖြစ်မှန်အတိုင်းမြင်သိပြီး ဆက်လက်မောင်းနှင်လျှောက်လှမ်းရန် ကြီးမားသောသတ္တိ လိုပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့်၊ လူများစွာသည် ပထမရပ်ဝန်း နှစ်ခုအနက်မှ တစ်နေရာရာ၌ ပိတ်မိနေနိုင်ပြီး အသစ်အဆန်းများကို ဘယ်တော့မှ ရှာမတွေ့ပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင်၊ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမျိုးဖြင့် အကူအညီတစ်မျိုးမျိုး ပေးရန်လိုအပ်နိုင်သည်။ ကုသခြင်းကာလ တစ်ခုရောက်သည်နှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့မေးရန်ရှိသည်မှာ "ဤလူကို ကုသရေးအတွက် နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်နေသေးသလား" ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သတိထားရမည့် အခြေအနေ နှစ်ခုရှိသည်။

**ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေခြင်း-** အချို့သူများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို အာရုံစိုက်ပြီး သင့်လျော်သော ဂမ်းနည်းခြင်းခရီးစဉ်ကိုမဖြတ်သန်းဘဲ နောက်ပိုင်းအထိ ကာလကြာရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မစွမ်းနိုင်ဖြစ်စေသည်။

**လွဲမှားသော ချိတ်ဆက်ဖြတ်လမ်း-** ပူဆွေးဂမ်းနည်းခြင်းခရီးစဉ် ၏အောက်ခြေရှိ ပုံကြမ်းကိုကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျပ်အတည်းမှ အသစ်သော အစပြုခြင်းဆီတို့ သွားရန်ကြိုးစားပြီး အခြားရပ်ဂန်းနှစ်ခုကို

မဖြတ်သန်းဘဲ ကျော်ခွသွားမည်ဆိုပါက (အချိန်မယူဘဲဖြတ်လမ်းဖြင့်သွားမည်ဆိုလျှင်) ပူဆွေး ဂမ်းနည်းခြင်းကို ကုစားခြင်းမမည်ပါ။ လိုချင်သည့်ပန်းတိုင် ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် မှန်ကန်သော နည်းလမ်း မဟုတ်ပါ။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကုသရန် ယန္တရား စနစ်များဖြင့် ဖန်ဆင်းထားပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်ကို လျှော့ချပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်မှုကို ရှောင်လွှဲခြင်း မလုပ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်လာလျှင် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်းမရှိပါက ၎င်းသည် ထိုအရာသည် ရင်ထဲမှာ ကပ်ပါလာပြီး လမ်းတစ်လျှောက်လုံး နှစ်ပေါင်း များစွာ ပြဿနာပေးနေဦးမည်ဖြစ်သည်။

---

<u>ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ဘယ်အရာက ပိုခက်ခဲစေနိုင်သလဲ။ အဘယ်အရာက အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သလဲ။</u>

**(၅ မိနစ်)**

အုပ်စုကြီးဆွေးနွေးရန်။

ပိုခက်ခဲစေသော အရာများသည်-

က။ ငိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယဉ်ကျေးမှုယုံကြည်ချက်

ခ။ အိမ်ထောင်စုအတွင်း အဓိကပံ့ပိုးပေးသူ ဆုံးရှုံးခြင်း။

ဂ။ ယောဘကဲ့သို့ မျိုးစုံပေါင်းစပ်ဆုံးရှုံးမှု

ဃ။ ယောဘ၏သူငယ်ချင်းများကဲ့သို့ ညံ့သော နှစ်သိမ့်သူများ

င။ မမျှော်လင့်ထားသော ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် အံ့အားသင့်ရခြင်း

စ။ ဆုံးရှုံးမှုကို လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ကုစားရန် ကြိုးစားနေသူများ

ဆ။ ထင်မြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်များကို ပေးမျှဝေကြသော လူတွေကြောင့်

ဇ။ "ထားလိုက်တော့၊ တော်ပါတော့" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုမှုများ

အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အရာတို့သည်-

က။ နားထောင်ပေးမည့်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိနေခြင်း

ခ။ နားလည်လက်ခံပေးသည်ဟူသော ခံစားချက်ရှိစေခြင်း

ဂ။ ဆုံးရှုံးမှုကြီးကြီးမားမားရှိသောအခါ၌ပင် ငိုကြွေးမြည်တမ်းရန်အခွင့်အရေးရခြင်း

ဃ။ ဝမ်းနည်းနေသောသူထံ သူအဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ သွားလည်ပေးခြင်း

---

ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း- အကူအညီပေးနိုင်သော သမ္မာကျမ်းကိရိယာ (၄၀-၄၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်- (၁၀ မိနစ်)

အောက်ပါအကြောင်းအရာကို တင်ပြပါ။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း၌ တစ်ခုတည်းသော အစိတ်အပိုင်းသည် တိုင်တည် အရေးဆိုခြင်းဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားပါစေ။

---

ဆာလံ ၁၃:၁ တွင် ဒါဝိဒ်က "သခင်၊ ကိုယ်တော်သည် အဘယ်မျှကာလပတ်လုံး အကျွန်ုပ်ကို မေ့လျော့ တော်မူမည်နည်း။ ထာဝရလား။" အခန်းငယ် ၆ တွင် "အိုထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည် အကျွန်ုပ်ကို ကောင်းမြတ် သောကြောင့် ကိုယ်တော်အား အကျွန်ုပ်သီချင်းဆိုပါမည်။" ဒါဝိဒ်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပုံရသော ဤအရာနှစ်ခု စလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် မည်သို့ပြောနိုင်မည်နည်း။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဖွင့်ဟရာတွင် ကူညီနိုင်ရန် ကိရိယာတစ်ခု ပေးထားသည်။ ထိုကိရိယာကို မြည်တမ်းခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဆာလံသီချင်းအများစုသည် ငိုကြွေးမြည်တမ်းစာများ ဖြစ်ကြသည်။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း၌ လူတို့သည် ဘုရားကိုကိုးစားနေရင်း၊ ကိုယ်တော်သည် သူတို့ကိုယ်စားလှုပ်ရှား၍ ကူမမည်အကြောင်း တိုင်တည်ကြသည် (ဆာလံ ၆၂း၈)။ မြည်တမ်းသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုက ရေးစပ်နိုင်သည်။

မြည်တမ်းခြင်းတွင် အပိုင်းခုနစ်ပိုင်းရှိနိုင်သည်။

- ဘုရားသခင်ထံ လိပ်မူချက် ("အို ထာဝရ ဘုရားသခင်")
- အတိတ်က ဘုရားသခင်၏ သစ္စာရှိမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်
- တိုင်ကြားချက်
- အပြစ်ကို ဝန်ခံခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်မရှိကြောင်း ဖွင့်ဟချက်
- ကူညီမစရန် တောင်းဆိုချက်
- ဘုရားသခင်တုံ့ပြန်ချက် (အမြဲတမ်းတော့ ဖော်ပြမထားတတ်ပါ)
- ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားကြောင်း ကတိသစ္စာပြုချက်။

မြည်တမ်းခြင်းတစ်ခုစီတွင် အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး မပါဝင်ဘဲလည်း ရှိနေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမြဲတမ်း အစီအစဉ်တကျတော့ မရှိကြပါ။ သို့သော် အမြဲတမ်း တိုင်ကြားချက်တစ်ခုတော့ ပါရှိတတ်သည်။

မြည်တမ်းခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို အပြည့်အဝဖော်ပြခွင့်ရစေပြီး ဘုရားသခင်ကိုပင် အပြစ်တင်နိုင်သည်။ ထို့နောက် ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားသည့် ကြေငြာချက် (ဆာလံ ၈၈ နှင့် မြည်တမ်းစကားများကို ကြည့်ပါ) ကပ်ပါလာသည်။ ဤသည်မှာ မကြာခဏတွေ့ရတတ်သော ပုံစံဖြစ်သော်လည်း အမြဲတမ်းတော့မဟုတ်ပါ။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် အလွန်တန်ခိုးကြီးသော ဆုတောင်းချက်များကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ဖုံးကွယ်မထားဘဲ ဘုရားသခင်အား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖော်ပြသည်။ မြည်တမ်းခြင်းသည်

လူတို့အား ဘုရားသခင်အပေါ် ရိုးသားရန်၊ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် သံသယများကို အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုရန် အားပေးသည်။ ဘုရားသခင်အား ငိုကြွေးခြင်းသည် ယုံမှားခြင်းမဟုတ်၊ ယုံကြည်ခြင်း၏ နိမိတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်းဖြင့် လူတို့သည် ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းရန် မကြိုးစားဘဲ ဘုရားသခင်ထံ အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းကြသည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်ကို ရန်သူအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ၊ နောက်ဆုံးတွင် အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရေးယူတာထက် တရားမျှတရေးအတွက် ဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင် အရေးယူပေးရန် တောင်းဆိုကြသည် (ဆာလံ ၂၈း၃-၄)။

ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်းကို လူ့အဖွဲ့အစည်းများစွာတွင် လူသိများသည်။ ၎င်းတို့သည် လေးနက်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ဖော်ပြရန် နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သည်။

သင့်ယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ မြည်တမ်းသည့် အလေ့အထ နမူနာရှိပါသလား။ ကနေဒါနိုင်ငံ၊ ဘိုင်ဂျဲလ်တွင် သေနတ်ပစ်ခတ်မှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက်၊ လူနေရပ်ကွက်ဟောင်းရှိ စာသင်ကျောင်းများတွင် များစွာသော သင်္ချိုင်းရာများ တွေ့ရှိပြီးနောက်၊ လူများသည် ဘုရားကျောင်းများ ပတ်ပတ်လည်တွင် စုရုံးကြပြီး အမှတ်တရ ဖိနပ်ငယ်များ ချန်ထားခဲ့ကြသည်။ ကလေးသေဆုံးပြီးနောက် တံခါးများ သို့မဟုတ် နံရံများရှေ့တွင် ပန်းများ သို့မဟုတ် ဝက်ဝံရုပ်များချိတ်ဆွဲပေးပြီး၊ ဆုတောင်းပွဲများ ပြုလုပ်ပေးကြသည်။

## လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ (၅ မိနစ်) ဆာလံ ၁၃ (အောက်ပါ) ကို အုပ်စုတစ်ခုအနေဖြင့် ကျယ်လောင်စွာဖတ်ပြီး ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း၏အစိတ်အပိုင်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ (အပိုဒ်ငယ်၊ ၁-၂ လိပ်စာနှင့် တိုင်ကြားချက်၊ အပိုဒ်ငယ် ၃-၄ တောင်းဆိုချက်၊ အပိုဒ်ငယ် ၅က- ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်ခြင်းဖော်ပြချက် နှင့် ၅ခ-၅- ချီးမွမ်းရန် သစ္စာကတိပြုချက်)။ ဤမြည်တမ်းခြင်း၏အစိတ်အပိုင်းများကို သင်ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။ **ဆာလံ ၁၃**

၁ ထာဝရဘုရား၊ အကျွန်ုပ်ကို အလျှင်းမမှတ်ဘဲ အဘယ်မျှ ကာလပတ်လုံးမေ့လျော့တော်မူမည်နည်း။ အဘယ်မျှ ကာလပတ်လုံး မျက်နှာတော်ကို ကွယ်ထား တော်မူမည်နည်း။

၂ အကျွန်ုပ်သည် အစဉ်ဝမ်းနည်းလျက်၊ အဘယ် မျှ ကာလပတ်လုံး တွေးတောသောစိတ်ရှိရပါမည်နည်း။ အကျွန်ုပ်၏ ရန်သူသည် အဘယ်မျှ ကာလပတ်လုံး အကျွန်ုပ်ကို အုပ်စိုးရပါမည်နည်း။

၃ အကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင် ထာဝရဘုရား၊ အကျွန်ုပ်စကားကို မျက်နှာပြု၍ နားထောင်တော်မူပါ။ အကျွန်ုပ်မျက်စိကို လင်းစေတော်မူပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် အသေအိပ်ပျော်ခြင်းသို့ ရောက်ရပါမည်။

၄ အကျွန်ုပ်၏ရန်သူက၊ ငါနိုင်ပြီဟုဆို၍၊ အကျွန်ုပ် ကို နှောင့်ရှက်သော သူတို့သည် အကျွန်ုပ်လှုပ်ရှားသည် ကို ဝမ်းမြောက် ကြပါလိမ့်မည်။

၅ အကျွန်ုပ်သည် ကရုဏာတော်ကို ယုံကြည်ပါ၏။ ကယ်တင်တော်မူခြင်းအရာ၌ နှလုံးရွှင်လန်းပါလိမ့်မည်။

၆ အကျွန်ုပ်၌ ကျေးဇူးပြုတော်မူသောကြောင့် ထာဝရဘုရားကို ထောမနာသီချင်းဆိုပါမည်။

၂။ ဘုရားသခင်အား ငိုကြွေးမြည်တမ်းရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ သင့်မြည်တမ်းခြင်းသည် သီချင်း၊ ရက်ပ်၊ ကဗျာ၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ အက၊ သို့မဟုတ် သင်၏ခံစားချက်များကို ဘုရားသခင်ထံဖော်ပြလိုသည့် ဖန်တီးမှုနည်းလမ်းတစ်ခု ခုဖြစ်နိုင်သည်။ မြည်တမ်းခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ပါဝင်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း တိုင်ကြားချက်တစ်ခု ပါဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂၀-၃၀ မိနစ်) ပါဝင်သူများကို အတန်းထဲသို့ ပြန်မခေါ်မီအထိ အားလုံး တိတ်ဆိတ်နေပါစေ။

ပါဝင်သူများသည် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် စိတ်နာကျင် ထိတ်လန့်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပါက၊ အဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် မြည်တမ်းခြင်းကို ဖန်တီးနိုင်လျှင် ပို၍အကျိုးရှိနိုင်မည်။ အတူတူ သီဆိုဖို့ သီချင်းတစ်ပုဒ် ဖန်တီးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့ငယ် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုဖြင့် စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်စတင်ရန် ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ မြည်တမ်းခြင်း ခေါင်းစဉ်ကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ခံစားချက်များနှင့် အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်အတွက် သူတို့မေးထားသောမေးခွန်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်စေပါ။

**အဆုံးသတ်ခြင်း (၅ မိနစ်)**

တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသောပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ငိုကြွေးမှုအကြောင်းကို သင်တန်း အုပ်စုကြီး နှင့်မျှဝေရန် အချိန်ပေးပါ။ ငိုကြွေးခြင်းသီချင်းကို အတူတကွ သီဆိုလိုခြင်း သို့မဟုတ် နိဂုံးချုပ် ဆုတောင်းချက်အဖြစ် အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ရန် လိုအပ်ပါက ဖန်တီးထားသော မြည်တမ်းဆာလံကို ရွေးချယ်ပါ။ ထို့နောက် အဆုံးသတ် အပိတ်မေးခွန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် သူတို့ကို အချိန်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို သင်ခန်းစာပြီးနောက် ကျမ်းစာပိုဒ်များကို ကြည့်ရှုရန် အားပေးပါ။

# တစ်စုံတစ်ယောက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေချိန် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ – အစပျိုးခြင်း

# WHAT HAPPENS WHEN SOMEONE IS GRIEVING – STARTER

သင်းအုပ်ဆရာ သီလ၏ ဇာတ်လမ်း - *Story of Pastor Silas*

နိုင်ငံ၏ အခြားခရိုင်တစ်ခုမှာ တိုက်ပွဲများ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ လူအများအပြား သေဆုံးသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအပြင် အမှန်တကယ် တိုက်ပွဲဝင်နေသော အမျိုးသားများများဖြစ်ကြသည်။ သင်းအုပ်ဆရာမာကု၏ မိတ်ဆွေ သီလသည် အဓိကမြို့ကြီးရှိ ဘုရားကျောင်းကြီးတစ်ခု၏ သင်းအုပ်ဆရာဖြစ်သည်။ ထိုဒေသတွင် အခြေအနေ ဆိုးရွားလာ သည်နှင့် သူ၏ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့ဝင်များ ပိုမိုအသတ်ခံခဲ့ရပြီး ကျန်ရှိသူများသည်လည်း ၎င်းတို့၏ အိမ်များတွင် ပုန်းအောင်းနေကြရသည်။

နောက်ဆုံးတွင်၊ မြို့တွင်းရှိလူအားလုံးနီးပါးသည် တိုက်ပွဲများမှ ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ကြတော့သည်။ သင်းအုပ်ဆရာသီလသည် လူတစ်ရာခန့်ကို ဦးဆောင်ကာ ခြေလျင်လျှောက်သွားပြီး နောက်တစ်ခရိုင်မှာရှိသည့် သင်းအုပ်ဆရာမာကု၏အသင်းတော်ဆီသို့ သွားသည်။ ထိုနေရာတွင် ဘေးကင်းမည်ဟု သူထင်သည်။ လမ်းခရီးတွင် သင်းအုပ်ဆရာသီလ၏ဇနီး ဖျားနာလာပြီး သူ့အတွက် ဆေးရှာရန် နည်းလမ်းမရှိသောကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ အန္တရာယ်ကြောင့် သူမကို အမြန်မြှုပ်နှံလိုက်ပြီး ခရီးဆက်လိုက်ကြသည်။ ဘေးကင်းရာသို့ရောက်ရန် ခြေလျင်ခရီး သုံးပတ်ကြာသည်။ လမ်းလျှောက်နေရင်းနှင့် အထူးသဖြင့် ကလေးတွေနှင့် သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေ ပိုပြီးဖျားနာလာကြသည်။ လုံခြုံရာနေရာသို့ မရောက်မီ လမ်းခရီးမှာပင်လျှင် နောက်ထပ် လူခြောက်ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် သူတို့သည် သင်းအုပ်ဆရာမာကုရှိရာမြို့သို့ရောက်လာပြီး သူ့အသင်းတော်ရှိ မြေနေရာမှာ အခြေချနေထိုင်ကြသည်။ သင်းအုပ်ဆရာမာကုသည် သူတို့အတွက် အလွန်စိတ်ပူပေးပြီး အစွမ်းကုန်ကူညီခဲ့သည်။ သူတို့သည် အစားအစာရရှိရန်နှင့် ငွေရှာရန် နည်းလမ်းများကို စတင်ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ များမကြာမီတွင်၊ သင်းအုပ်ဆရာသီလ၏ ဘုရား ကျောင်းမှ အဖွဲ့ဝင်များ နောက်ထပ်လာရောက်ပူးပေါင်းကြသည်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်း ငယ်ကြာပြီးနောက် သူ၏ အသင်းသား တစ်ဂက်ကျော်သည် ထိုနေရာသို့ ရောက်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်လိုလို အကူအညီတောင်းရန် သီလထံ လာကြသည်။ အထူးသဖြင့် တနင်္ဂနွေနေ့ များတွင် ဆုတောင်းကာ ဘုရားသခင့်နှုတ်မြွက်စကားတော်ကို ဖတ်ရှုရန် အတူတကွ တွေ့ဆုံကြ သည်။

သိလသည် မကြာမီ လူအချို့အတွက် အလွန်စိုးရိမ်လာသည်။ မိသားစုဝင်များ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူအချို့မှာ အလွန်ဝမ်းနည်းကြပြီး အလုပ်ရှာရန် သို့မဟုတ် အစာရှာရန်ပင် မကြိုးစားကြပါ။ ယေဘူယျအားဖြင့် သူတို့သည် ဘဝအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးသွားပုံရသည်။ ထိုအထဲက တစ်ယောက်က၊ "ငါတို့နှင့်သာ ဆေးတွေပါခဲ့ရင် ငါ့မိန်းမ ဒီနေ့ထိ အသက်ရှင်နေမှာ" ဟုထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေသည်။ ခင်ပွန်းဆုံးရှုံးသွားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကလည်း လူတိုင်းကို "ကျွန်မခင်ပွန်းက ကျွန်မကို စကားလာပြောနေတယ်" ဟု ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောနေပါသည်။ အခြားအမျိုးသမီးက "ငါ့သား မကြာခင် ပြန်လာမယ် သိလား။ သူက ဒီကို လာမယ့် အုပ်စုနှင့် လိုက်လာလိမ့်မယ်။" သို့သော် ခက်သည်က သူ့သား၏ အလောင်းကို လူတိုင်း တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

သိလသည် မကြာခဏဆိုသလို အိပ်မက်ဆိုးများမက်ပြီး သူ့ဇနီးအတွက် ငိုကြွေးကာ အထိန့်တလန့်နှင့် နိုးလာတတ်သည်။ ဒါကို လူတွေကို ထုတ်ဖော် မပြသင့်မှန်း သိသော်လည်း သူလည်း ဒေါသထွက်သည်။ သူ့မြို့ကို ဖျက်ဆီးခဲ့ကြသည့် တိုက်ခိုက်ရေးသမားတွေကို သူ အလွန်စိတ်ဆိုးသည်။ သူ့မိန်းမသေဆုံးပြီး သူ့ကိုထားရစ်ခဲ့စေသည့်အတွက် သိလသည် ဘုရားသခင်ကိုလည်း အမျက်ထွက်သည်။ သူ့ဒေါသကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်မပြနိုင်သဖြင့် သူ့ရင်ထဲမှာ ပူလောင်နေစေပြီး သူ့ကိုဆိုးရွားသည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပါသည်။

တခါတရံ သိလသည် ဘုရားသခင်ကို ငိုယို အော်ဟစ် ချင်သော်လည်း ခရစ်ယာန်ကောင်းတို့သည် ဤကဲ့သို့သော အပြုအမူမျိုး မလုပ်သင့်ဟု သူ့ကိုယ်သူ ပြောနေထိန်းနေခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတော့ အရာအားလုံးက သူ့အတွက် အလွန်အကျွံ ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ မြို့ထဲသူ လမ်းလျှောက် လာရင်း သေဆုံးသွားပြီဖြစ်သည့် သူ့မိန်းမနှင့်တူသည့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်သည်။ ရုတ်တရက် သူ့မျက်ရည်တွေကို ထိန်းမထားနိုင်တော့ပါ။ အိမ်သို့ အမြန်ပြန်ကာ အိပ်ခန်းထဲတွင် နာရီပေါင်းများစွာ သူအော်ဟစ်ငိုယိုခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူသည် နာရီပေါင်းများစွာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အိပ်ပျော်သွားကာ နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း နိုးထလာသည်။

# WHAT HAPPENS WHEN SOMEONE IS GRIEVING – HANDOUT

*Grief Journey*

---

**အမှုအခင်းကိုကြည့်ပြီး သူတို့မည်သည့်နယ်ပယ်အဂန်းအပိုင်း (အဆင့်) အတွင်း ရောက်နေပါသလဲ။ ခွဲခြမ်းကြည့်ပါ။**

"ငါတို့နှင့်သာ ဆေးတွေပါခဲ့ရင် ငါ့မိန်းမ ဒီနေ့ထိ အသက်ရှင်နေမှာ" (ငြင်းဆိုခြင်း)·
အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကလည်း လူတိုင်းကို "ကျွန်မခင်ပွန်းက ကျွန်မကို စကားလာပြောနေတယ်" (ငြင်းဆိုခြင်း)
အခြားအမျိုးသမီးက "ငါ့သား မကြာခင် ပြန်လာမယ် သိလား။ သူက ဒီကို လာမယ့် အုပ်စုနှင့် လိုက်လာလိမ့်မယ်။" (ငြင်းဆို)
သူ့မိန်းမသေဆုံးပြီး သူ့ကိုထားရစ်ခဲ့စေသည့်အတွက် သိလသည် ဘုရားသခင်ကိုလည်း အမျက်ထွက်သည်။ သူ့ဒေါသကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်မပြနိုင်သဖြင့် သူ့ရင်ထဲမှာ ပူလောင် နေစေပြီး သူ့ကိုဆိုးရွားသည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပါသည်။
မိသားစုဝင်များ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူအချို့မှာ အလွန်ဝမ်းနည်းကြပြီး အလုပ်ရှာရန် သို့မဟုတ် အစာရှာရန်ပင် မကြိုးစားကြပါ။ ယေဘူယျအားဖြင့် သူတို့သည် ဘဝအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးသွား ပုံရသည်။ (မျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်း)
သူတို့သည် အစားအစာရရှိရန်နှင့် ငွေရှာရန် နည်းလမ်းများကို စတင်ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ (အသစ်စတင်ခြင်း)
သူတို့သည် နေ့စဉ်လိုလို အကူအညီတောင်းရန် သိလထံ လာကြသည်။ အထူးသဖြင့် တနင်္ဂနွေနေ့ များတွင် ဆုတောင်းကာ ဘုရားသခင့်နှုတ်မြွက်စကားတော်ကို ဖတ်ရှုရန် အတူတကွ တွေ့ဆုံကြ သည်။ (အသစ်စတင်ခြင်း)

မှားယွင်းသော ဖြတ်လမ်းနည်း

Fig. 4.2: The false bridge