

ခွင့်လွှတ်ခြင်း - FORGIVENESS

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်း ၄ - Healing The Wounds Of Trauma IV

- ဗဟုသုတ** ဤသင်ခန်းစာ ပြီးမြောက်သောအခါ-
- သဘောထား** ၁။ သင်တန်းသားတို့သည် မည်သည့်အရာက ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်ကို နားလည်သွားမည်။
- လုပ်ဆောင်ခြင်း** ၂။ သင်တန်းသားတို့သည် သူတို့အားထိခိုက်နှစ်နာစေသူများကို ခွင့်လွှတ်လိုစိတ် ဖြစ်လာမည်။
၃။ သင်တန်းသားတို့သည် ပြီးပြည့်စုံသောခွင့်လွှတ်ခြင်းအတွက် မည်သူက စံပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာမည်။
- သင်တန်းပို့ချသူ အတွက် မှတ်ချက်** ဤသင်ခန်းစာသည် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ လေးခုမြောက် သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။
This is the fourth lesson from Healing the Wounds of Trauma series, Margaret Hill, Harriett Hill, Richard Bagge, Pat Miersma, Paulines Publications Africa, Nairobi Kenya, 2005.
- သင်ထောက်ကူ** သင်ခန်းစာမစတင်မီ ဤပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားပါ။
- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိတ်
 - မှတ်စု
 - ပထမ မှတ်စု
 - ဒုတိယ မှတ်စု
 - သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း သို့မဟုတ် အစပျိုးခြင်း - သစ်ပင်စိုက်သောအဘိုးအို
 - ကြည်လင်သော ပလပ်စတစ်ပန်းနှစ်ခုယူပြီး တစ်ခုကိုညစ်ပတ်သောရေနှင့် တစ်ခုကို သန့်ရှင်းသောရေ ထည့်ပါ။ ညစ်ပတ်သောရေသည် အောက်ခြေသို့အနယ်ထိုင်ပြီး အပေါ်ပိုင်းထင်သာ မြင်သာ ရေကြည် နေစေရန် အချိန်ပေးပါ။

သင်ခန်းစာ ၁ နာရီ

အစပျိုးခြင်း (၅ မိနစ်)

မှတ်ချက် - SHOWD မေးခွန်းများမတိုင်မီ၊ သင်ခန်းစာ၏ အစတွင် ဤအရာကို လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတရံ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း ထက် လှုပ်ရှားမှု၊ ပုံပြင်၊ ပုံဥပမာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ခန်းစာမှတ်စုနောက်တွင် တွေ့ရမည့် သီးခြားစာမျက်နှာပေါ်တွင် သရုပ်ဖော် ကစားခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ဇာတ်လမ်း၊ ပုံဥပမာ ကိုဖော်ပြထားသည်။ အကယ်၍ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း ဖြစ်ပါက တက်ရောက်သူတို့ကို တစ်ယောက် တစ်ရွက်စီ ပေးပါ။

လမ်းညွှန် - သစ်ပင်စိုက်သော အဘိုးအိုပုံပြင် ကိုတက်ရောက်သူများထဲက ဖတ်လိုသူ တစ်ဦးကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

အဘိုးအိုတစ်ယောက် သစ်ပင်တစ်ပင်စိုက်တယ်။ အဲ့ဒီသစ်ပင်ကို သူကောင်းကောင်းမပြုစုဘူး။ အသီးမှည့်ချိန် ရောက်လို့ သူအသီးသွားခူး တဲ့အခါ ပန်းသီးတွေက တစ်လုံးမှ မကောင်းဘူး။ သူဝမ်းနည်းတယ်။ ပန်းသီးတွေကို သူလွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်နှစ်မှာလည်း အဘိုးအိုက အခြားတစ်ပင်ကို စိုက်ပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူမပြုစုဘူး။ ပန်းသီးခူးချိန်မှာ သူရောက်လာတော့ ပန်းသီးတွေကို ပိုးတွေစားနေတယ်။ သူစိတ်ဆိုးတယ်။ ပန်းသီးတွေကိုလွှင့်ပစ်ပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့တယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သူစဉ်းစားတယ်။ "ဘာကြောင့်များ ပန်းသီးတွေ ပျက်စီးနေတာလဲ။" သူပြန်လာပြီး ပန်းသီးပင်ရဲ့ အမြစ်ကိုတူးဆွကြည့်တော့ "ခွင့်မလွှတ်ခြင်း" ဆိုတဲ့အမြစ်ကို သူသွားတွေ့ပါတယ်။ ထိုအမြစ်ကြောင့် သီးလာတဲ့အသီးတွေဟာ အတင်းအဖျင်းပြောခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စစ်ပွဲ နှင့် မုန်းတီးမှုတွေဖြစ်တယ်။

မကောင်းတဲ့ အမြစ်ကို အဘိုးအိုက ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီး၊ ပန်းသီးပင်ကို ပြုစုတယ်။ ရေလောင်းပေးတယ်။ ထို့နောက်မှာတော့ အဲ့ဒီသစ်ပင်က ကောင်းကောင်းဖြစ်ထွန်းတော့တယ်။ သီးလာတဲ့ပန်းသီးတွေက အရသာ ကောင်းတယ် (ချစ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့်)။ အကြောင်းကတော့ အဲ့ဒီသစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်တွေဟာ အခုတော့ ချစ်ခြင်း နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်နေ လို့ပါပဲ။

အဘိုးအိုက ပျော်ရွှင်လာတယ်။ ပန်းသီးတွေအားလုံးကို ခူးဆွတ်ပြီး သူ့အိမ်နီးချင်းတွေကို ဝေမျှပေးလိုက်တယ်။

က။ ပုံပြင်

- ခ။ SHOWD မေးခွန်းများမေးပါ။
 - ၁။ ဘာတွေ့ရလဲ။
 - ၂။ ဘာဖြစ်နေလဲ။
 - ၃။ ကိုယ်တို့ဆီမှာ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်နေလား။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ် (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ

က။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုသည့်စကားလုံးက သင့်အတွက်ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ်ရှိပါသလဲ။

- ၁။ နာကျည်းမှုကို စွန့်ခြင်း
- ၂။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း
- ၃။ ပြစ်ဒဏ်ပေးလိုသော ဆန္ဒကို စွန့်ခြင်း
- ၄။ ဒေါသထွက်နေသည်ကို ရပ်ခြင်း
- ၅။ ပြစ်ဒဏ် သို့မဟုတ် လျော်ကြေးရယူရန် ဆန္ဒကိုစွန့်ခြင်း
- ၆။ အကြွေးကို လျော်ပစ်ခြင်း
- ၇။ ပြစ်မှားမှုကို လစ်လျူရှုခြင်း
- ၈။ သင့်အားမှားယွင်းသောအကြံ (သို့) လုပ်ရပ်ကို သည်းခံရန် ရွေးချယ်ခြင်း
- ၉။ ကြင်နာတတ်ခြင်း
- ၁၀။ လူတွေကို သူတို့အရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်း
- ၁၁။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် လုံးဝမေ့ပစ်လိုက်ပြီဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် ထိုနာကျင်မှုများကို ပြန်ဆွပေးသလား၊ သို့မဟုတ် နှလုံးသားမှာ ကုသခြင်းကို ခွင့်ပြုပါသလား။

ခ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းမဟုတ်သော အရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါစို့။

- ၁။ စော်ကားတာက အရေးမကြီးဟု ဆိုခြင်း
- ၂။ သူလုပ်ခဲ့တာကြောင့် ငါတို့ မထိခိုက်ဘူးဟု ဆိုခြင်း
- ၃။ ဘာမှမဖြစ်ခဲ့သယောင် ပြုမူနေထိုင်ခြင်း
- ၄။ ကျူးလွန်သူက ဦးစွာတောင်းပန်ခြင်း သို့မဟုတ် သူ့အပြုအမူပြောင်းလဲမှုအပေါ် မူတည်သည်ဟု ဆိုခြင်း
- ၅။ အမှားလုပ်သူအား သူ့လုပ်ရပ်အကျိုးဆက်မှ လွှဲရှောင်ခွင့်ပြုခြင်း
- ၆။ ကျူးလွန်သူကို မိမိ သို့မဟုတ် အခြား အပြစ်မဲ့သူတို့ကို ထပ်ပြီးထိခိုက်နစ်နာခွင့်ပြုခြင်း
- ၇။ ကိုယ့်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသူအား နောက်ထပ်တစ်ဖန် ယုံကြည်ခြင်း

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆိုရိုးစကားပုံများ (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်

က။ ဒေသခံယဉ်ကျေးမှုထဲက ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရိုးရာစကားပုံများကို ပေးပါ။

၁။ "ကြင်နာသောစကား နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ပရဟိတလုပ်ငန်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်"

ခ။ သင်အမှားပြုမိလျှင် ကျမ်းစာက မည်သို့ပြောဆိုထားပါသလဲ။

- ၁။ သုတ္တံ ၁၅:၃ ထာဝရဘုရား၏မျက်လုံးတော်သည် ခပ်သိမ်းသောအရပ်၌ရှိ၍၊ ကောင်းမကောင်းကို ကြည့်ရှုတော်မူ၏။
- ၂။ တရားဟောရာကျမ်း ၃၀:၁၅-၂၀ ဘုရားသခင်ပိုင်စိုးတော်မူသည်။ သူ့စကားကို နာခံ၍ သူ့နောက်ကိုလိုက်ပါ။
- ၃။ ဟေရှာယ ၅၅:၃ ဘုရားသားတော်သည် မထိမဲ့မြင်ပြုခြင်း နှင့် မျက်နှာလွဲခြင်း ခံခဲ့ရသည်။
- ၄။ ဖိလိပိ ၄:၆-၇ အရာရာ၌ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းပြီး၊ တောင်းပန်လိုသောအရာကို ဘုရားသခင်အား ကြားလျှောက်ပါ။ သူသည် သင့်နှလုံးသားကို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပါလိမ့်မည်။
- ၅။ ဆာလံ ၁၈:၂၅ သနားကြင်နာပြီး ဖြောင့်မတ်ပါ။
- ၆။ ရောမ ၈:၂၆ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က ငါတို့အတွက် ကြားဝင်ကူညီပေးသည်။ ဘုရားလူတို့ကောင်းကျိုးအတွက် အရာရာတို့သည် တညီတညွတ်တည်း အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည်။

ကိုယ့်အတွက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန် -

က။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို မှားယွင်းလာလျှင် သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း။

- ၁။ စိတ်ထိခိုက်သည်
- ၂။ စိတ်ဆိုးသည်
- ၃။ ဝမ်းနည်းသည်
- ၄။ အသုံးချခံရသည်ဟုခံစားရသည်
- ၅။ ကိုယ့်ကို နာကျင်စေသူကို ပြန်နာကျင်စေချင်သည်
- ၆။ အခြားသူတို့၏ စာနာထောက်ခံမှုရရန် မိမိအနိုင်ကျင့်ခံရသည့်အကြောင်းကို အခြားသူတို့အားပြောပြချင်သည်

ခ။ အချင်းချင်းခွင့်မလွှတ်ကြသည့်အခါ ဆက်ဆံရေး မည်သို့ဖြစ်သွားသနည်း။

- ၁။ မိတ်ဆွေသည် ရန်သူဖြစ်လာသည်
- ၂။ ကိုယ့်အတွေးထဲမှာ ကိုယ့်နာကျင်ခံစားမှုချည်း ပြည့်နှက်လာသည်
- ၃။ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံး နာကျင်ဒဏ်ရာ ပိုရတတ်သည်
- ၄။ တစ်ဘက်လူအပေါ် ကိုယ့်ဒေါသနှင့်မယုံကြည်မှု ပိုမိုပြင်းထန်လာသည်
- ၅။ သူတို့နှင့်အတူ မနေချင်ဘူး
- ၆။ သူတို့ကို ဘယ်နည်းနှင့်မဆို နာကျင်စေချင်သည်
- ၇။ သူတို့နှင့် စကားမပြောချင်ဘူး

ဂ။ ဘုရားသခင်က ဘာကြောင့် ကိုယ်က အခြားသူတို့ကို ခွင့်လွှတ်စေချင်သနည်း။

- ၁။ ဒေါသနှင့် ခါးသီးမှုတို့မှ ကိုယ့်ကိုလွတ်မြောက်စေချင်သည်
- ၂။ ဘုရားသခင်၏ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို လက်သင့်ခံရန် ခွင့်ပြုသည်
- ၃။ ခရစ်တော်၏စွန့်လွှတ်မှု နှင့် ကယ်တင်ခြင်းအကြောင်း ကိုယ့်ကို နားလည်အောင် ပြသသည်
- ၄။ ကိုယ့်ကို ပြစ်မှားသောသူတို့နှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ် ခွင့်ပေးသည်
- ၅။ ကိုယ့်ကို ပြစ်မှားသူကိုလည်း ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်

သင်ခန်းစာဦးတည်ချက် - စိတ်ဖိစီးမှုများက အဖြစ်မှန်ကိုဖော်ပြသည် (၁၀ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - ရေဖြည့်ထားသည့် ဗူးနှစ်ခုကို ပြပါ။ ဗူးတစ်ခုသည် ညစ်ပတ်သောရေဖြည့်ထည့်ထားသင့်ပြီး၊ အနည်ထိုင်ခိုင်းထေး သဖြင့် ရေအပေါ်ပိုင်းသည် ကြည်လင်နေရမည်။ ကျန်တစ်ခုသည် သန့်ရှင်းသောရေဖြည့်ထည့်ထားရမည်။

လှုပ်ခါမှုမရှိသောအခါ (ဗူးအောက်ခြေရှိအနည်ကို အနှောင့်အယှက်မပေးပါ) ရေးဗူးနှစ်ခုလုံးရှိ ရေသည် သန့်ရှင်းနေသည်။ သို့သော် ဖိစီးမှု (သို့မဟုတ်) ပဋိပက္ခထွက်ပေါ်လာသောအခါ (ရေဗူးနှစ်ခုစလုံးကို ကိုင်ပြီးလှုပ်ခါလိုက်ပါ)၊ ရေဗူးထဲက ရေအဖြစ်မှန် ပေါ်လာတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားသည်လည်း အလားတူဖြစ်သည်။ သူတပါးကို ခွင့်မလွှတ်ဘဲထားလျှင်၊ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ မပေါ်လာမချင်း အဖြစ်မှန်ကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါ။ ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ် (သို့မဟုတ်) စိတ်ထိခိုက်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာရသည်မှာ ယခင်ကတည်းက ကိုယ့်ထဲမှာ ရှိနှင့်နေပြီးသော စိတ်အနာဟောင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော်တို့ သိလိုက်မည်မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်တိုင်အသုံးချခြင်း (၁၀ မိနစ်)

- လမ်းညွှန် - ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- က။ ကိုယ်ကခွင့်လွှတ်ပေးရမည့်သူ ရှိနေသလား။ သင်ကထိခိုက်နှစ်နာစေခဲ့သူ သို့မဟုတ် သင့်ကိုထိခိုက်နှစ်နာစေခဲ့သူ ရှိပါသလား။
- ခ။ ထိုသူများကို စာရင်းပြုစုပါ။

၈။ သူတို့ကိုခွင့်လွှတ်ပါ သို့မဟုတ် ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ သူတို့ကိုတောင်းပန်ပါ။
 ၉။ သူတို့အတွက် ထူးထူးခြားခြား သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

နိဂုံးနှင့် ကိုယ့်အတွက်သင်ခန်းစာ (အချိန်)

လမ်းညွှန် - သင်ခန်းစာနှင့်ဆီလျော်သော မေးခွန်းကို သုံးပါ။ -အမြဲတမ်းတော့ မလိုအပ်ပါ။

က။ ဤသင်ခန်းစာထဲက ကိုယ်ဘာကို ရှာတွေ့မိသွားသလဲ။

ခ။ ထိုအရာတို့ကို ဘယ်သူ့ကို ဝေမျှပေးနိုင်သလဲ။

ဂ။ ဤသင်ခန်းစာထဲက တွေ့ရှိချက်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

၁။ ဘယ်အချိန်

၂။ ဘယ်လိုဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်သလဲ

၃။ ဖြစ်လာသည်ကို ကိုယ်ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ဃ။ ဆုတောင်းပါ

References:

ခွင့်လွှတ်ခြင်း - အစပျိုးခြင်း FORGIVENESS - STARTER

ပုံပြင် Story

လမ်းညွှန် - တက်ရောက်သူများထဲက ဖတ်လိုသူ တစ်ဦးကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

အဘိုးအိုတစ်ယောက် သစ်ပင်တစ်ပင်စိုက်တယ်။ အဲ့ဒီသစ်ပင်ကို သူကောင်းကောင်းမပြုစုဘူး။ အသီးမှည့်ချိန် ရောက်လို့ သူအသီးသွားရူး တဲ့အခါ ပန်းသီးတွေက တစ်လုံးမှ မကောင်းဘူး။ သူဝမ်းနည်းတယ်။ ပန်းသီးတွေကို သူလွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်နှစ်မှာလည်း အဘိုးအိုက အခြားတစ်ပင်ကို စိုက်ပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူမပြုစုဘူး။ ပန်းသီးရူးချိန်မှာ သူရောက်လာတော့ ပန်းသီးတွေကို ပိုးတွေစား နေတယ်။ သူစိတ်ဆိုး တယ်။ ပန်းသီးတွေကိုလွှင့်ပစ်ပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့တယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သူစဉ်းစားတယ်။ "ဘာကြောင့်များ ပန်းသီး တွေ ပျက်စီးနေတာလဲ။" သူပြန်လာပြီး ပန်းသီးပင်ရဲ့ အမြစ်ကိုတူးဆွကြည့်တော့ "ခွင့်မလွှတ်ခြင်း" ဆိုတဲ့အမြစ်ကို သူသွားတွေ့ ပါတယ်။ ထိုအမြစ်ကြောင့် သီးလာတဲ့အသီးတွေဟာ အတင်းအဖျင်းပြောခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စစ်ပွဲ နှင့် မုန်းတီးမှုတွေဖြစ်တယ်။

မကောင်းတဲ့ အမြစ်ကို အဘိုးအိုက ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီး၊ ပန်းသီးပင်ကို ပြုစုတယ်။ ရေလောင်းပေးတယ်။ ထို့နောက်မှာတော့ အဲ့ဒီ သစ်ပင်က ကောင်းကောင်းဖြစ်ထွန်းတော့တယ်။ သီးလာတဲ့ပန်းသီးတွေက အရသာ ကောင်းတယ် (ချစ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့်)။ အကြောင်းကတော့ အဲ့ဒီသစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်တွေဟာ အခုတော့ ချစ်ခြင်း နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်နေ လို့ပါပဲ။

အဘိုးအိုက ပျော်ရွှင်လာတယ်။ သူက ပန်းသီးတွေအားလုံးကို ရူးဆွတ်ပြီး သူ့အိမ်နီးချင်းတွေကို ဝေမျှပေး လိုက်တယ်။