DOMESTIC ABUSE

စိတ်ဒဏ်ရာများကိုကုစားခြင်း ၁၁

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ချက်

ဤသင်ခန်းစာပြီးမြောက်သွားသောအခါ
၁။ အိမ်းတွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာကိုဖော်ပြပြီး၊ အဓိပ္ပါယ်ကိုသိလာလိမ့်မည်။။
၂။ မိသားစုဝင်များအားဆက်ဆံရမည့်ပုံများနှင့်ပတ်သက်၍ သမ္မာကျမ်းစာပြောသောအရာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာခံယူချက်များနှင့်ကျင့်ကြံမှုများကို နှိုင်းယှဉ်လာနိုင်လိမ့်မည်။
၃။အကြမ်းဖက်မှုခံသောအခြေအနေများတွင်ခြေချုပ်မိနေသူများအားကူညီရမည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးလာနိုင်လိမ့်မည်။
၄။ အကြမ်းဖက်သူများနောင်တရစေဖို့နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်းဆီသို့ ခြေလှမ်းများယူနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးလာနိုင်လိမ့်မည်။

သင်တန်းပို့ချသူအတွက် မှတ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာသည် ပြင်းထန်သောခံစားချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ဆွေးနွေးခြင်းများမှာလည်း ခွဲခန့်ထားသောအချိန်နာရီထက် ကျော်လွန်သွားတက်သည်။ အချိန်ကိုသေချာစောင့်ကြည့်ပါ။ (အချိန်မလောက်လျှင်၊ အပိုင်း (၄) ကျော်ရမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။)

သင်ထောက်ကူ

- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း- Ann Leaves Joe (အဲန်ကဂျိုးကိုထားခဲ့ပြီ) ဇာတ်လမ်းကို ဘယ်လိုတင်ဆက်ရမလဲဆိုတာဆုံးဖြတ်ပါ။
- မှတ်စု- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုစက်ဝန်း
- အခြားသင်ထောက်ကူများ
    - သရုပ်ပြခွက် (၂) ခွက်၊ ရေခွက်တစ်ခွက်

သင်ခန်းစာ	၁ နာရီ၊ ၅၀ မိနစ်

အစပျိုးခြင်း (၁၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန်ချက်- ဇာတ်လမ်းကို ဘယ်လိုတင်ဆက်မလဲဆိုတာဆုံးဖြတ်ပါ။
က။ ဇာတ်လမ်း- အဲန်ကဂျိုးကိုထားခဲ့ပြီ (Ann Leaves Joe)
ခ။ ဆွေးနွေးခြင်း- အဖွဲ့ငယ်များ၊ မေးခွန်းနံပါတ် ၁-၃ ကိုအဖွဲ့များကိုခွဲပေးပြီး၊ နံပါတ် (၄) မေးခွန်းကို အဖွဲ့တိုင်းအားဖြေစေပါ။ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

၁။ ဂျိုးကအဲန်းကိုနှိပ်စက်သည်ဟု အဘယ်ကြောင့်သင်ထင်သနည်း။
၂။ ဂျိုးက အကြမ်းဖက်ပြီး၊ နှိပ်စက်နေသော်လည်း အဘယ့်ကြောင့် အဲန်းကဂျိုးနဲ့နေခဲ့သည်ဟု သင်ထင်သလဲ။
၃။ ဒီအကြမ်းဖက်မှုအခြေအနေထဲက အဲန်းထွက်လာနိုင်အောင်ဘယ်အရာက ကူညီခဲ့သနည်း။
၄။ သင့်မိသားစု၊ သင့်အသိုင်းအဝန်းတွင် အိမ်းတွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မည်မျှကြီးမားသောကိစ္စရပ်ဖြစ်သနည်း။

အပိုင်း (၂)- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။ (၂၇ မိနစ်)
မိသားစုထဲဝင်များအချင်းချင်း လေးစားကြင်နာမှုဖြင့် ဆက်ဆံကြရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်တာဝန်ပေးခဲ့သည်။ သို့သော် အချို့သော အိမ်ထောင်မိသားစုများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများပြည့်နေသော စစ်ပွဲနယ်မြေနှင့်တူနေသည်။
လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ကြီးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

က။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

၁။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးအပေါ် နောက်တစ်ဦးမှ ထိန်းချုပ်ရန်ကြိုးစားနေသည့်ပုံစံ
၂။ ဩဇာကြီးသောမိသားစုဝင်မှ ဩဇာနည်းသောသူအပေါ် အာဏာပြခြင်း
၃။ အကြမ်းဖက်မှုများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အိမ်ထောင်ဖက်များ (သို့) ခင်ပွန်းဇနီးသည်၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ (သို့) သားသမီးများထံသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။
၄။ အကြမ်းဖက်ခံရသူသားကောင်အများစုမှာ မိသားစုဝင်များဖြစ်ကြသည်။ အမျိုးသားများလည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသော သားကောင်များဖြစ်နိုင်သည်။

ခ။ မတူညီသော အိမ်တွင်းအကြမ်းမှု ပုံစံများမှာအဘယ်နည်း။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်း- ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နက်ခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများအားပစ်ပေါက်ခြင်း၊ ခြေထောက်ဖြင့်ကန်ခြင်း စသည်ဖြင့်။
၂။ စကားဖြင့်- မင်းကတုံးလိုက်တာ၊ ဘာကိုမှမှန်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ စသည်ဖြင့်
၃။ ခံစားချက်ပိုင်း- ကြောက်ရွံ့မှုဖြင့်နေထိုင်စေပြီး၊ အခြားသူများနှင့်ပေါင်းဖော်ခွင့်မပြုသီသန့်ခွဲထားခြင်း
၄။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ- အလိုမတူပဲလိင်ဆက်ဆံခိုင်းခြင်း
၅။ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ- ငွေကြေး၊ အစားသောက်၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးအထောက်ပံ့ အစရှိသည်တို့ကို အသုံးပြုခွင့်မပေးခြင်း
၆။ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ- ကျမ်းချက်များအလွဲသုံးခြင်း၊ အရှက်ရစေရန်သွန်သင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သားကောင်းအားအသုံချ၍ကိုယ်အကျိုးရှာခြင်း။

<u>ဂ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုစက်ဝန်း</u>

၁။ လမ်းညွှန်ချက်- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုစက်ဝန်း မှတ်စုကိုပေးပါ။ သို့မဟုတ် သင်ပုန်း၊ စာရွက်ရှည်ပေါ်တွင်ဆွဲပြပါ။ ရှင်းပြရန်- မိသားစုအားလုံးတွင် ပြဿနာကိုယ်စီရှိကြသည်။ သို့သော် ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှုပုံစံရှိသည့်အချိန်သည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ခန့်မှန်း၍ရနိုင်သောစက်ဝန်းတစ်ခုအတွင်း ယင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနေသည် - အားပြိုင်မှု၊ အမှတ်တမဲ့အကြမ်းဖက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု- အားပြိုင်မှု၊ အမှတ်တမဲ့အကြမ်းဖက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု... ယင်းစက်ဝန်းသည် နေ့စဉ်လှည့်ပတ်နေသည် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ရဲ့နေ့တစ်ချို့တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် အကြမ်းဖက်မှုမရှိပဲအသက်ရှင်ဖို့ခက်ခဲသလို့ စတင်ခံစားလာရ နိုင်မည်။ အချိန်တစ်ခုတည်ငြိမ်သွားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချကောင်းချနိုင်မည်။ သားကောင်များသည် အကြမ်းဖက်မှုကိုထားခဲ့လျှင်တောင်မှ မကြာခဏဆိုသလိုပင် ထိုအကြမ်းဖက်မှုထဲသို့ပြန်လာတက်ကြသည်။

၂။ မေးပါ- ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ခဲ့သည့် "ဇာတ်လမ်းထဲတင် ..... မည်သည့်နေရာများတွင် အားပြိုင်မှုများရှိနေခဲ့သနည်း။ မည်သည့်နေရာများတွင် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ခဲ့သနည်း။ မည်သည့်နေရာများတွင် တည်ငြိမ်သွားသနည်း။ လှည့်ပတ်နေသည့်ပုံစံကို သင်တွေ့ပါသလား။

ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုဆိုင်ရာအယူအဆအမှားများ (False Beliefs About Abuse)
အောက်ဖော်ပြပါအဆိုများမှာ အမှန်တကယ်မှားယွင်းသောအချက်များဖြစ်စေကာမူ၊ အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများအရ အိမ်တွင်းညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုများအတွက် အကြောင်းပြချက်များအနေဖြင့် ကြားကောင်းကြားရမည်။ ထိုအဆိုများသည် အဘယ့်ကြောင့်မှားယွင်းသလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုအတွင်းရေးပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

၁။ ၎င်းသည်အပြစ်ဖြစ်ပြီး၊ အပြစ်ကို ဖော်ထုတ်ပြောပြဖို့လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ် အခြေအနေပိုဆိုးကာ ကြီးထွားလာလိမ့်မည်။
၂။ နိုင်ငံအများစုတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
၃။ အသင်းတော်သည် အားနည်းသူများနှင့် နှိပ်စက်ညှင်းဆဲခံနေသောသူများအား အကာအကွယ်ပေးဖို့ခေါ်ထားခံရသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းများမှာ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများဖြစ်သ

၁။ လူများသည် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းမရှိပဲလည်း မိမိရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်များကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မီးမွှေးရန် ကျောက်မီးသွေးအပေါ် ဓာတ်ဆီလောင်းထည့်သကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်သုံးစွဲခြင်းက ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို ပို၍လွယ်ကူစွာပြုစေသည်။
၂။ အလှအပဆိုင်ရာညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုအတွက်(cosmetic abuse) အဓိကကြောင်းအရင်းမှာ အခြားသူများအားထိန်းချုပ်လိုခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်လိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သူတို့ငယ်စဉ်ဘဝတွင်
ကောင်းမွန်သော၊ မေတ္တာပြည့်ဝသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို မခံစားခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

ရေခွက်ပုံသာဓက- ရေခွက်တစ်ခွက်ကိုကိုင်ထားချိန် ဆန္ဒရှိသူတစ်ဦးအား သင်ရဲ့လက်မောင်းကိုဝင်တိုက်ခိုင်းပါ။ "ခွက်ထဲကရေဖိတ်ကျသွားအောင် ဘာကလုပ်လိုက်တာလဲ" လို့မေးပါ။ ဝင်တိုက်တဲ့လူကြောင့်ဖြစ်သွားရတယ်လို့ လူအများစုကဖြေပါလိမ့်မယ်။ အဖိုမှတ်ချက်များမပေးပဲ၊ ခွက်အလွတ်တစ်ခုကိုကိုင်ပြီး၊ ယခင်လူကိုပဲ သင့်အားဝင်တိုက်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် "ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ဘာကြောင့်ရေမဖိတ်တာလဲ" လို့မေးပါ။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများက ဖိတ်စရာရေမရှိကြောင်းကိုထောက်ပြကြပါလိမ့်မည်။ မှန်တယ်။ ခွက်ထဲမှာရေမရှိနေမှာတော့ရေမဖိတ်ကျနိုင်သလိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းထဲမှာ ထိန်းချုပ်လိုစိတ်တွေ၊ ခြိမ်းခြောက်လိုစိတ်တွေရှိမနေခဲ့ရင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တဲ့အပြုအမူတွေဖြစ်ပျက်မလာနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အခြေအနေများမှမဟုတ်ပဲ စိတ်နှလုံးအပြည့်ရှိသည့်အတိုင်း နှုတ်မြွက်တတ်၏ ဟု သမ္မာကျမ်းစာကသွန်သင်ထားပါ (လုကာ ၆း၄၅)။ အခြေအနေများက ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တက်သောအပြုအမူကို မဖြစ်စေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားထဲမှာရှိတဲ့အရာကိုဖော်ပြပေးနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုဝင်များအားရိုက်ခြင်းက အကျိုးရှိနိုင်သည်။

၁။ ရံဖန်ရံခါ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့် သားသမီးများနာခံလာဖို့၊ ဝန်ခံလာဖို့အင်အားသုံးကြသည်။
၂။ သို့သော် ဧဖက် ၆း၄ တွင် "အဘတို့၊ ကိုယ်သားသမီးကို စိတ်ဆိုးစေခြင်းငှါ မပြုကြနှင့်။ သခင်ဘုရား၏ အလိုတော်နှင့်ညီသော ဆုံးမသွန်သင်ခြင်းကိုပြုလျက် ကျွေးမွေးကြလော့။" ပြီးနောက် ကောလောသဲ ၃း၁၉ တွင်
"အချင်းယောကျာ်းတို့၊ ကိုယ်ခင်ပွန်းကိုချစ်ကြလော့။ ကြမ်းတမ်းစွာ မပြုကြနှင့်။" ဟု ရေးသားထားသည်ကို

ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ရသည်။
၃။ ရိုက်နှက်ခြင်းအားဖြင့် နာခံခြင်းရှိလာအောင်လုပ်နိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ အိမ်ကိုလုံခြုံခြင်းမရှိသောနေရာ ဖြစ်စေသည်။
၄။ မိသားစုဝင်များအားရိုက်နှက်ခြင်းသည် သူတို့အားဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းခဲ့သည့် ထူးမြတ်သောလူများဖြစ်လာစေခြင်းထက် သူတို့အားအရှက်ရစေပြီး၊ သိမ်ငယ်စိတ်ဖြစ်စေသည်။

နှိပ်စက်ခံရသူသည် အမှန်တကယ်ကြိုးစားခဲ့လျှင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုကိုရပ်တန့်နိုင်သည်။
၁။ မတရားနှိပ်စက်ခြင်းကို မတရားနှိပ်စက်ခြင်းကသာ ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရပ်တန့်စေနိုင်ပါ။
၂။ မတရားနှိပ်စက်ခံရခြင်းက သူတို့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ (မဿဲ ၁၅း၁၈-၁၉)
မကြာခဏ၊ အခြားသူများရဲ့အကူအညီများမပါဘဲ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။
၁။ မတရားညှင်းပန်းမှုပြုသူများသည် ၎င်းတို့၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် အကူအညီများမရပဲ၎င်းကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။
၂။ လူများသည် အာဏာကိုအလွယ်တကူအလျှော့မပေးတက်ပါ။
၃။ ကိုယ်ခန္ဓာညှင်းပန်းမှုရပ်တန့်သွားနိုင်လျှင်တောင်မှ၊ မတရားနှိပ်စက်သူသည် ဒေါသအမျက်မထွက်ပဲ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြုမူခြင်းမရှိပဲ အကြည့်တစ်ချက်၊ ချောင်းဟန့်ခြင်းကဲ့သို့သော အရာများအားဖြင့် သားကောင်းကို ဆက်လက်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

အိမ်အတွင်းအကြမ်းဖက်မှုပြုသူတစ်ဦးသည် အိမ်အပြင်ဘက်တွင်လည်း အကြမ်းဖက်မှုပြုလာလိမ့်မည်။
၁။ ငြင်းပန်းနှိပ်စက်သူများသည် လူအများရှေ့တွင်မည်သို့ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြုမူရမည်ကို ကောင်းကောင်းသိသည်။
၂။ များသောအားဖြင့်၊ ငြင်းပန်းနှိပ်စက်သူတစ်ယောက်ကို အခြားသူများထံမှ ပြောပြဖို့ဖြစ်နိုင်ချေမရှိပါ။
၃။ ဥပမာပြောရလျှင်၊ မိမိအိမ်တွင် မည်သူမျှမသိအောင် အိမ်ထောင်ဖက်များကို ရိုက်နှက်ညှင်းပန်းနှိပ်စက်နေသည့် အလွန်လေးစားရသောအသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များ၊ အသင်းသူအသင်းသားများရဲ့နှစ်သက်ချစ်ခင်မှုကို ရရှိသည့်ခေါင်းဆောင်များကျူးလွန်သော ပြဿနာရပ်များစွာရှိသည်။

<u>အပိုင်း (၃) - မိမိရဲ့မိသားစုဝင်များကို မည်သို့ဆက်ဆံပြုမူသင့်ကြောင်း သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုက မည်သို့ပြောထားသနည်း။</u> (၂၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန်ချက်များ- အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မိသားစုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများနှင့်ပက်သက်၍ ထိုကျမ်းချက်များမှ မည်သို့သွန်သင်ထားသည်ကို ဆွေးနွေးရန် ပေးထားသည့်ကျမ်းချက်များကို အဖွဲ့များအား ခွဲပေးပါ။

က။ သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် မိသားစုဝင်များအချင်းချင်း မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံရမည်နှင့်ပက်သက်၍ အများလက်ခံထားသည့် ခံယူချက်များနှင့် ပြောစကားများမှာအဘယ်နည်း။ (ဥပမာ- ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီးအကြား၊ မိဘနှင့်သားသမီးများအကြား။)
ခ။ မိသားစုအတွင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဤကျမ်းချက်များကမည်သို့သွန်သင်ထားသနည်း။

၁။ ၁ ပေတရု ၃း၅-၆ ဘုရားသခင်၏အသက်ရှင်ခြင်းကျေးဇူးတော်ကို ဆက်ဆံ၍အမွေခံရသူချင်းကဲ့သို့ ဖြစ်သောကြောင့် ခင်ပွန်းသည်ယောကျ်ားသည် သူ၏ဇနီးမယားအားလေးစားမှုနှင့်စာနာနားလည်မှုတို့ဖြင့်

ဆက်ဆံပေးရမည်။ ထိုယောကျာ်း၏ကိုယ်ပိုင်ဝိညာဉ်ရေးရာကျန်းမာခြင်းသည် ဤအရာအပေါ်မူတည်နေသည်။
၂။ ကမ္ဘာဦး ၁း၂၆-၂၇ လူယောကျာ်းနှင့် လူမိန်းမ နှစ်မျိုးလုံးသည် ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့်အညီ ဖန်ဆင်းခံရသည်။ ထို့ကြောင့် တူညီသောဂရုစိုက်မှုခံထိုက်သည်။
၃။ ဧဖက် ၅း၂၁-၃၂ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနှိမ့်ချဝန်ခံခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အသီးသီးတို့သည် ခရစ်တော်ကိုကြည်ညိုကြောင်း ပြသနေသည်။ အသင်းတော်နှင့်ယေရှုအကြားရှိပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အခြေတည်၍ ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဇနီးသည်၊အချင်းချင်းယူရမည့်တာဝန်ဝတ္တရားများစွာရှိသည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ယေရှုသည်အသင်းတော်ကိုနာကျင်အောင်မလုပ်ပေ။ သူ့အသက်ကိုပေးအပ်ခြင်းဖြင့် သေခြင်းထဲမှအသင်းတော်အားရွေးနုတ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိဇနီးသည်အတွက် ခင်ပွန်းဖြစ်သူကထိုနည်းတူစွာ လုပ်ဆောင်ပေးရန် စိတ်ဆန္ဒရှိသင့်သည်။ သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် သူဂရုစိုက်သကဲ့သို့ သူ၏ဇနီးသည်ကိုလည်းဂရုစိုက်ရမည်။
၄။ ၁ ကော ၁၃း၄-၇ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တက်သူတစ်ဦးသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာအစစ်နှင့်ချစ်သူမဟုတ်ပါ။
၅။ ကောလောသဲ ၃း၁၇-၂၁ မိသားစုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများအပါအဝင်၊ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သည့် အရာရာတိုင်းသည် ဘုရားသခင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးထဲမှ စီးထွက်လာသည်။ မိသားစုဝင်အားလုံးတို့သည် လေးစားခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ နှင့်ကြင်နာသနားခြင်းတို့ဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဆက်ဆံဖို့ဖြစ်သည်။
၆။ ဧဖက် ၄း၂၉-၃၂ ဘုရားသခင်နှင့်ဆိုင်သောလူများဖြစ်သကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စကားများ၊ အပြုအမူများသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ကာ ကြင်နာသနားမှုရှိရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည ကြမ်းတမ်းသူ၊ ရိုင်းပျသူများဖြစ်နေလျှင်၊ ဘုရားသခင်အား ဝမ်းနည်းစေမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားခွင့်လွှတ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့လည်းခွင့်လွှတ်ပေးရမည်။

> မေးရန်။ မိသားစုဝင်များအားကြမ်းတမ်းစွာပြုမူဆက်ဆံဖို့ သမ္မာကျမ်းစာကသွန်သင်ထားသည်ဟု သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကယုံကြည်နေပါသလား။ ယုံကြည်ခဲ့လျှင်၊ ၎င်းကို ဘယ်ကျမ်းစာပိုဒ်က သွန်သင်ထားသနည်း (သို့) ဘာပြောထားသနည်း။ ရေးသားသည့်အကြောင်းအရင်းတွင် ကျမ်းစာပိုဒ်တပိုဒ်လုံးအသေအချာဖတ်ပါ။

<u>အပိုင်း (၄) အဘယ့်ကြောင့် အိမ်းတွင်းအကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်နေသနည်း။</u> (၁၀ မိနစ်) **<u>Section 4: Why Does Domestic Abuse Continue?</u>** (10″)

လမ်းညွှန်ချက်- *ယခုအကြောင်းအရာကို လုံလောက်စွာဆွေးနွေးခဲ့ပြီးလျှင် ယခုအပိုင်းကိုကျော်နိုင်သည်။*

က။ ခင်ပွန်းသည်သည် ဇနီးမယားအပေါ်ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရင်းက်မစွာ ရှိခဲ့သည်ကို ပုံပြင်ထဲတွင် မြင်ခဲ့ရသည်။ ထိုအကြောင်းအရင်းများကဘာတွေလဲ။ မိသားစုဝင်များကိုညှင်းပန်းနှိပ်စက်နိုင်သည့် အခြားကြောင်းအရင်းများရှိနေနိုင်ပါသလား။

ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူသည်

1. ၁။ အိမ်းတွင်းအကြမ်းဖက်မှုရှိနေသည့်နေအိမ်တွင်ကြီးပြင်းလာခဲ့ပြီး၊ ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းများဖြင့် မိသားစုဝင်များအားမည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကိုမသိတာလည်းဖြစ်နိုင်သည်။
2. ၂။ မိသားစုဝင်များအားရိုက်နက်မှုမှာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိပြီး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဘာသာရေးအရသွန်သင်ထားကြောင်း ယုံကြည်နေနိုင်သည်။
3. ၃။ ဘဝတွင်အာဏာမရှိသလိုခံစားရပြီး၊ အခြားသူတစ်ဦးအားရိုက်နက်နေသောအခါ အာဏာရှိသည်ဟုခံစားရနိုင်သည်။

၄။ သူတို့ရဲ့အိမ်ထောင်ရေးတွင် မလုံခြုံမှုများနှင့် မနာလိုမှုများခံစားနေရနိုင်ပြီး၊ အိမ်ထောင်ဖက်အားကြောက်ရွံ့စေခြင်းမှာ သူတို့နောက်ယှက်ထိပါးစေနိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်။ (feel jealous and insecure in their marriage, fearing their spouse will leave them inv they could)

၅။ အခြားသူများအပေါ် သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်များကိုလွှဲချနိုင်သည်။

ခ။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ဇနီးသည်နေထိုင်နိုင်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရင်းများစွာ ရှိနိုင်သည်ကို ပုံပြင်ထဲတွင်တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းအရင်းများကဘာတွေလဲ။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသူတစ်ဦးသည် ဆက်လက်နေနိုင်မည့် အခြားအကြောင်းအရင်းများရှိပါသလား။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသူသားကောင်းများသည်

၁။ ငွေကြေးအရ ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ရှင်သန်ရန်မဖြစ်နိုင်၊ ဝင်ငွေများအတွက် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူအပေါ် မှီခိုနေရနိုင်သည်။

၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သူတို့ကိုယ်တိုင်မရှင်သန်နိုင်ပါဟု ယုံကြည်ထားနိုင်သည်။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူသည် တဖက်လူအား လေးစားခံထိုက်သူများမဟုတ်ကြောင်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ထင်မြင်သည်အထိ လူရှေ့တွင်အရှက်ရစေသည်။

၃။ အရိုက်ခံရခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်းနှင့် ဆဲရေးစော်ကားခံရခြင်းတို့မှာပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းယုံကြည်နေသည်။

၄။ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်ကို ပစ်ခဲ့ခြင်းမှာမှားယွင်းသည်ဟု ယုံကြည်ထားနိုင်သည်။

၅။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကိုဆန့်ကျင်ရာတွင် ဖြစ်လာမည့်အကျိုးအဆက်များကိုကြောက်ရွံ့နေနိုင်သည်။

၆။ အိမ်အတွင်းရေးဖြစ်ပျက်သည့်အရာများကို အခြားသူများသိသွားမည်ကို ရှက်ရွံ့မျိုးခံစားရနိုင်သည်။ အသင်းတော်များအနေဖြင့် ခရစ်ယာန်များတွင်ယခုပြဿနာမျိုးဘယ်သောအခါမှမရှိသင့်ကြောင်း အတွေးအခေါ်များကို ပိုမိုအသားပေးသောအခါ၊ ယခုခံစားချက်များမှာ မှန်နေမည်။

၇။ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူအပေါ် အမှန်တကယ်ချစ်မေတ္တာရှိနေနိုင်သည်။

၈။ သူတို့အားဆန့်ကျင်သည့်မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုမျိုးရှိနေပါစေ၊ သူတို့အိမ်ထောင်ရေးမှာ သစ္စာကတိပြု၍ချည်နှောင်ထားသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

<u>အပိုင်း (၅) အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြုံနေရသူများကိုမည်သို့ကူညီပေးနိုင်သနည်း။</u> (၂၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆွေးပါ။ ပြီးနောက် တင်ပြပါ။ အဖွဲ့များအားဖြင့် ဖော်ပြခြင်းမရှိခဲ့လျှင် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို သင်တန်းဆရာအကူများက ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

အိမ်းတွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသည့် အနိုပ်စက်ခံလူများကို မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။ သင်ကိုယ်တိုင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံနေရသူတစ်ဦး၊ (သို့) အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးဖြစ်နေလျှင် ဘယ်အရာက အကူအညီဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။

၁။ နားထောင်ခြင်း- ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရသူများသည် သူတို့စကားပြောနိုင်မည့်သူကိုလိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူသည် သူတို့သားကောင်များကို အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်မှုမပြုနိုင်ရန်သီးခြားနေထိုင်ခိုင်းသောကြောင့် ခက်ခဲသည်။

၂။ အိမ်ထောင်ရေးဆွေးနွေးပေးခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုရှိသည့် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးအား အတူတကွ အိမ်ထောင်ရေးဆွေးနွေးပေးသူထံ သွားတွေ့ရန် အကြံမပြုပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အကြာခဏဆိုသလိုပင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူသည် ဆွေးနွေးပေးသူရှေ့တွင် ကြင်ကြင်နာနာဆက်ဆံ၍

အိမ်ရောက်လျှင် တဖန်ဒေါသပုန်ထတက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ နှိပ်စက်ခံရသူအား တစ်ဦးတည်းသီးသန့်ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးလုပ်ဖို့ စဉ်စားကြည့်ရန်အားပေးပါ။

၃။ ဘာကြောင့်နေရသလဲ မေးပါ။ နှိပ်စက်ခံရသူအား ဘယ်အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ထိုဆက်ဆံရေးတွင်နေနေသလဲ မေးကြည့်ပါ။ ကျောခိုင်းဖို့ ဖိအားပေးခြင်းမျိုးမလုပ်ပါနှင့်။ သို့သော် ယင်းဆက်ဆံရေး၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများကို မေးကြည့်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုစက်ဝန်း ကို သတိထားမိရန်ကူညီပေးပါ။

၄။ အကျိုးအဆက်များကိုမြင်တွေ့စေပါ- အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် သူတို့နှင့် သူတို့မိသားစုများအပေါ် သက်ရောက်နေသည့် ထိုအကြမ်းဖက်မှု၏အကျိုးအဆက်များကိုမြင်တွေ့ဖို့အပ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အကြမ်းဖက်မှုရှိနေသည့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်ဆက်လက်တည်ရှိနေရန် တွန်းအားပေးနေသော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ (သို့) ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများရှိနေလျှင် ပြောပြဖို့လိုအပ်သည်။

၅။ သူတို့အမှားမဟုတ်ကြောင်း- ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းမှာ သူတို့ရဲ့အမှားမဟုတ်ကြောင်း အကြမ်းဖက်ခံနေရသူများနားလည်အောင်ကူညီပေးပါ။ အကြမ်းဖက်သူရဲ့အမှားသာဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်သည့်အရာအားလုံးကို ဘုရားသခင်မြင်တွေ့သည် (ဆာလံ ၁၀၀)။ အကြမ်းဖက်သူသာ သူ၏အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

၆။ နယ်နမိတ်များသတ်မှတ်ခြင်း- အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ သည်းခံသွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်- ဆိုလိုသည်မှာ- "ကလေးကိုနောက်တစ်ခါသူထပ်နာကျင်စေလျှင်၊ ငါထွက်သွားတော့မယ်"

၇။ အစီအစဉ်တစ်ခု- ယင်းအခြေအနေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ရန် လုံခြုံသည့်အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲဖို့လိုအပ်သည်။ ကျောခိုင်းဖို့အလုံခြုံဆုံးအချိန်မှာ ပြဿနာနဲ့ပူလောင်နေတဲ့အချိန်ထက် အခြေအနေတွေတည်ငြိမ်နေသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သူသည် သူတို့ကိုရှာမတွေ့နိုင်သည့်နေရာတစ်ခုလိုအပ်သည်။ အလုပ်အကိုင်၊ ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီများကဲ့သို့သော လက်တွေ့ကျသောအကူအညီလိုအပ်သည်။ ကောင်းလာဖို့အတွက်မထွက်ခွာမ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထွက်ခဲ့နိုင်သည်။

၈။ နလုံးသားဒဏ်ရာကိုကုစားခြင်း- နလုံးသားဒဏ်ရာများသက်သာလာဖို့ ကုစားဖို့လိုအပ်သည်။ တစ်ချိန်တည်း သူတို့အားညှင်းပန်းနှိပ်စက်သူအား ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့လိုအပ်သည်။ ပျက်ပြားသွားခဲ့သောယုံကြည်မှုများကို အချိန်ကသာ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သည်။

၉။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း အသင်းတော်ခေါင်းဆောင်များပြောပြပါ။ သင်းအုပ်ဆရာများနှင့် သာသနာခေါင်းဆောင်များသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုဆန့်ကျင်ကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုခဲ့လျှင် ဘုရားကျောင်းနေရာကို အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ပိုမိုလုံခြုံသောနေရာတစ်ခုအဖြစ်ဖန်တီးနိုင်ပြီး၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် လက်တွေ့ကျသောအကူအညီကိုပေးနိုင်ပြီး၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား မလုံခြုံသောအခြေအနေများတွင်နေထိုင်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများကိုကူညီရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်ရေး သင့်ရဲ့အသင်းတော်မှ မည်သည့်အရာများလုပ်ဆောင်ပြီးခဲ့သနည်း။ အခြားမည်သည့်အရာများလုပ်နိုင်သနည်း။

အပိုင်း (၆) အကြမ်းဖက်သူများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။ *(၅ မိနစ်)*

အကြမ်းဖက်သူရဲ့အကျင့်စရိုက်ကိုပြောင်းလဲပေးရန်မှာ အကြမ်းဖက်ခံရသူရဲ့တာဝန်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်ငြားလည်း အခြားသောသူများသည် အရေးကြီးသောကဏ္ဍတွင်ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ လမ်းညွှန်ချက်- ဆွေးနွေးခြင်းပြီးနောက်၊ အဖွဲ့ကြီးတွင် ဖော်ပြခြင်းမရှိခဲ့သည့် အောက်ပါမေးခွန်းများအကြောင်းအရာများကို ဖြည့်စွက်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် အကြမ်းဖက်သူတစ်ဦးပြောင်းလဲလာဖို့ မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။

- သူတို့တွင်ပြဿနာရှိကြောင်း ၎င်းတို့အားသိမြင်လာဖို့ကူညီပေးပါ။ မကြာခဏ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညာပြီး အခြားသူများကို သူတို့အပြစ်ဖို့တက်ကြသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အကြမ်းဖက်သူများအားကူညီပေးနေသည့် ကျွမ်းကျင်သောဆွေးနွေးပေးသူများထံမှ နည်းလမ်းတကျအကူအညီရယူဖို့ အားပေးပါ။ အကြံပြုမည့်အရင်းအမြစ်များအဆင့်သင့်ရှိစေပါ။
- ပြဿနာဖြစ်စေသည့် အရင်းအမြစ်များကိုဖြေရှင်းရန်ကူညီပေးပြီး၊ ကုစားခြင်းနည်းလမ်းကိုရှာပေးပါ။
- အကြမ်းဖက်စေသောအပြုအမူကို အစပျိုးစေသည့် အရာများကိုဖော်ထုတ်ဖို့ကူညီပေးပြီး၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သောတုံ့ပြန်မှုနည်းလမ်းများတည်ဆောက်ပေးပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါး၊ (သို့) အရက်သောက်သုံးစွဲသူများဖြစ်လျှင်၊ ရပ်တန့်ဖို့လိုကြောင်း သူတို့သိမြင်လာရန်ကူညီပေးပါ။ ကူညီပေးနိုင်မည့်အဖွဲ့များကိုပံ့ပိုးပေးပါ။
- နောင်တရခြင်းတွင် သူတို့လုပ်ခဲ့ပြီးသောအရာများကို ရိုးသားစွာဝန်ခံခြင်း၊ သူတို့ဖြစ်စေခဲ့သည့်အပျက်အစီးများကို ပြင်ဆင်ဖို့အားစိုက်ခြင်း၊ နှင့် သူတို့ပြောင်းလဲလာဖို့ကူညီပေးနိုင်မည့်သူနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- သူတို့ပြုခဲ့သောအရာများအတွက် ဘုရားသခင်ထံမှခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားကို တောင်းခံဖို့ ကူညီပေးပါ။
- သားကောင်ကိုပြန်လာဖို့ တွန်းအားမပေးခိုင်းပါနှင့်။ သူတို့အကျင့်စရိုက်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ပြီး၊ ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းမတိုင်မီ ယုံကြည်မှုကိုပြန်လည်ရယူဖို့လိုအပ်သည်။

<u>**နိဂုံးနှင့် ယူဆောင်ရမည့်သင်ခန်းစာ** (၅မိနစ်)</u>

လမ်းညွှန်ချက်- အဖွဲ့ငယ်များ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်ဆိုကတည်းက သင်တို့ထဲမှတစ်ချို့ပင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရဖူးသူ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရသူများဖြစ် ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဖွဲ့ငယ်တွင် နိပ်စက်ခံရသောအခြေအနေများတွင်နေထိုင်နေရသောလူများအတွက်နှင့် နိပ်စက်ခံရသောအခြေအနေတခုတွင်ရှိနေခဲ့ခြင်းမှနာကျင်မှုဒုက္ခကိုခံစားရသူများအတွက် ဆုတောင်းပေးဖို့ အချိန်ယူပါ။

References:*Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups (Stories from North America). © 2021* American Bible Society and SIL International. All rights reserved. Adapted and compiled from *Healing the Wounds of Trauma: How The Church Can Help,* Expanded edition © 2016 SIL International and American Bible Society; *Healing The Wounds Of Trauma: How The Church Can Help,* North American Edition © 2014 SIL International and American Bible Society; and *Starter Handbook for Healing Groups* © 2015, 2016 American Bible Society and SIL International.

DOMESTIC ABUSE – STARTER

ပုံပြင်- အဲန်းက ဂျိုးကိုထားခဲ့ပြီ

ယောကျာ်းရိုက်နက်တာကိုခံစားနေရတဲ့ သူ့အိမ်နီးချင်း အဲန်ရဲ့လက်ဒဏ်ရာကို ပတ်တီးစည်းပေးနေတယ်။ "မင်းသူ့ကိုထားခဲ့ဖို့လိုပြီ" လို့ မေရီပြောလိုက်တယ်။

အဲန်တစ်ယောက်အိမ်ထောင်ကျတာ သုံးနှစ်ရှိခဲ့ပြီ။ အိမ်ထောင်သက်ဦးဆုံးနှစ်များတော့ အဲန်နဲ့ဂျိုးတို့ အတူတူအရမ်းပျော်ရွှင်ခဲ့ကြပါတယ်။ နှစ်ယောက်လုံးက ခရစ်ယာန်တွေပါပဲ။ ပြဿနာများစွာကြုံခဲ့ရတဲ့ကာလပြီးတော့ မကြာသေးခင်နှစ်ထဲမှာပဲ ခရစ်တော်ထံသို့ ဂျိုးလာခဲ့ပါတယ်။ ကလေးအချိန်မှာ သူ့အဖေက သူ့အမေကို ရိုက်နက်တာ တစ်ချိန်လုံးမြင်တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဂျိုးနဲ့ အဲန်းတို့အတွက် ပြဿနာ နှစ်ခု တစ်ချိန်တည်းဖြစ်ပျက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲန်ကသားလေးမွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသားလေးက တစ်ချိန်လုံးငိုပဲငိုနေတယ်။ ပြီးတော့ ဂျိုးလည်း အလုပ်ပြုတ်သွားခဲ့တယ်။

ဂျိုးက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်၊ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် အဲဒီပြဿနာတွေကိုတုံ့ပြန်ဖို့ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ သူအိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ၊ သူ့အဝတ်အစားပေါ်ကအနံ့ကို အဲန်ရှူမိခဲ့တယ်။ သူကပိုပြီးစိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လွယ်လာခဲ့တယ် အထူးသဖြင့်၊ နောက်ထပ်အလုပ်ရှာရတာခက်ခဲတာကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။

အရာရာကို ဂျိုးစိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် အဲန်ကြိုးစားလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမဘာလုပ်လုပ် သူ့ကိုစိတ်အနှောက်အယှက်ပေးသလို ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ သူမကိုအော်ဟစ်စပြုလာခဲ့တယ်။ အစားအသောက်အတွက်ငွေနည်းလာတာကြောင့် အဲန်းလည်း အချိန်ပိုင်းအလုပ်ရှာခဲ့တယ်။ ကလေးကိုတော့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကြည့်ခိုင်းခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အခြေအနေကို ပိုဆိုးလာစေခဲ့ပါတယ်။ ဂျိုးက မင်းကဇနီးဆိုးတစ်ယောက်၊ မိခင်ဆိုးတစ်ယောက်လို့ အဲန်းကို ခဏခဏပြောခဲ့ပါတယ်။

တညမှာ ဂျိုးက အရက်မူးပြီးအိမ်ပြန်လာပြီး၊ သူမကိုနာကျင်အောက်ရိုက်လိုက်တော့၊ စားပွဲနဲ့ရိုက်မိပြီး သူမလက်ကျိုးသွားခဲ့ပါတယ်။ သူမကိုဆေးရုံခေါ်သွားတော့ ဂျိုးကိုယ်တိုင် သူမဘေးမှာရှိနေခဲ့ပါတယ်။ သူက "ငါမင်းကိုအဲလိုဖြစ်စေဖို့ မရည်ရွယ်ပါဘူး။ ငါ့ကိုခွင့်လွှတ်ပါ၊ ဆရာဝန်ကိုမပြောပြပါနဲ့နော်" လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲန်က ဂျိုးကိုချစ်နေသေးသလို၊ သူပြောင်းလဲလာလိမ့်မယ် လို့ ထင်ခဲ့တာကြောင့်၊ ဆရာဝန်ကို သူမက အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ချော်လဲကျသွားကြောင်းပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်၊ အဲန်ကို ဂျိုးမရိုက်ခဲ့ပေမဲ့ စကားလုံးကြမ်းတွေနဲ့ ဒေါသထွက်ခဲ့ပါတယ်။ "မင်းကငတုံးပဲ။ ကလေးကိုတောင်ကောင်းကောင်းမကြည့်နိုင်ဘူး" လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကလေးကောင်းကျိုးအတွက် သူ့ကို ထားခဲ့ရမယ်လို့ သူမစတင်တွေးလာခဲ့ပေမဲ့ "ဂျိုးမရှိပဲငါဘယ်လိုအသက်ရှင်ရမလဲ။ ငါကငတုံးပဲ။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ငါဘယ်လိုပိုက်ဆံရှာနိုင်မှာလဲ။ ပြီးတော့ ယောကျာ်က အိမ်ရဲ့ဦးခေါင်းဖြစ်သကဲ့သို့ မိန်းမတွေက မိမိခင်ပွန်းကိုနာခံရမယ်လို့ သင်းအုပ်ဆရာကလည်းပြောထားတာပဲလေ။" အဲဒီနောက်၊ ဂျိုးက သူမကိုအော်မိလို့ သူတောင်းပန်တဲ့အကြောင်းပြောလာခဲ့တယ်။ သူတို့ပြေလည်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီခဏလေးသူမ အသက်ရှူချောင်ခဲ့ပါတယ်။

မကြာပါဘူး။ ဂျိုးကအရက်သောက်ပြီးပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ သူအိမ်ထဲဝင်လာတဲ့အချိန် ကလေးကလည်းငိုနေတယ်။ ပထမတော့ အဲန်ကိုရိုကလိုက်တယ်။ပြီးနောက် "အဲဒီအသုံးမကျတဲ့ကလးကလဲ" လို့ကြိမ်းမောင်းလိုက်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကိုမချီပြီး၊ ရိုက်လိုက်တယ်။ ကလေးကပိုအသံကျယ်ကျယ်ငိုလာပါတယ်။ အဲန်းကလည်းကလေးကို သူ့လက်ထဲက လုချီပြီး အိမ်အပြင်ဘက်ကို ထွက်ပြေးခဲ့ပါတယ်။ ဂျိုးကအော်ဟစ်ပြီး သူမနောက်ကို ပြေးလိုက်ခဲ့ပါတယ်။

အဲန်က မေရီရဲ့အိမ်တံခါးကိုထုလိုက်တယ်။ တံခါးဖွင့်တာနဲ့ ချက်ချင်းအိမ်းထဲသို့ ပြေးဝင်လိုက်တယ်။ "ဂျိုးကို မဝင်ခိုင်းနဲ့" လို့သူမအမောတကြီးပြောလိုက်တယ်။ ဂျိုးတိုးဝင်ဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ မေရီရဲ့ယောကျာ်းက

တားပေးထားခဲ့ပါတယ်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် လမ်းမှာ တွေ့တဲ့အိမ်နီးချင်းခွေးကိုကန်ပြီး သူလက်လျှော့ပြီး အိမ်ပြန်သွားခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဆုံး အဲန်းစိတ်ကုန်နေပြီ။ မေရီက သူမအား အသင်းတော်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနဲ့အတူ အချိန်တစ်ခုလောက်ခဏသွားနေဖို့ အကြံပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကို အဲန်းလည်းသဘောတူသလို၊ အမျိုးသမီးလည်းအတူလာနေဖို့ လက်ခံကြောင်းပြောတာကြောင့်၊ မေရီရဲ့ယောကျာ်းက အဲန်းနဲ့ကလေးကို အမျိုးသမီးဆီပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူမက သင်းအုပ်ဆရာကတော်ကို ဖုန်ဆက်ပြီး၊ နောက်နေ့ အဲန်းနဲ့လာတွေ့ဖို့ အဆင်ပြေမလား အကြံပြုခြင်းကိုလည်း အဲန်းကသဘောတူခဲ့ပါတယ်။

နောက်နေ့မနက်တွင် ဆရာကတော်က အဲန်းနဲ့တွေ့ပြီး စကားအကြာအကြီးပြောဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သင်းအုပ်ဆရာကတော်က အဲန်းတစ်ဦးတည်း အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ တာဝန်ကိုမယူနိုင်ကြောင်း အဲန်းကိုပြောခဲ့ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မင်္ဂလာပွဲချိန်တွင်ပြုခဲ့သည့် ခံယူချက်များကို ဂျိုးကချိုးဖောက်ခဲ့လို့ပါ။ သူသည် သူမကို ချစ်ဖို့၊ ကြင်နာဖို့ကတိပြုခဲ့ပေမည့် လက်တွေ့တွင်မလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြောင်းအရှင်းသားတွေ့ရသည်။ သူမက ဖေက် ၅ ကိုဖတ်ပြီး ဇနီးသည်များကသာ ယောကျာ်းကိုနာခံဖို့သာမဟုတ်၊ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း ခရစ်တော်သည် အသင်းတော်ကိုချစ်၍ သူ၏အသက်ကိုပေးခဲ့သကဲ့သို့ ဇနီးသည်ကိုချစ်ဖို့ဖြစ်ကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ အဲဒါက အဲန်းရဲ့နှလုံးသားအနာကို ဆေးလူးပေးခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

သင်းအုပ်ဆရာကတော်သည် အဲန်းနှင့်ဆက်လက်တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး၊ သူမရဲ့အကြောင်းကိုနားထောင်ပေးခဲ့ပြီး၊ နှိပ်စက်ခံရခြင်းမှာ သူမအမှားမဟုတ်ကြောင်းနှင့် သူမတုံးအလို့မဟုတ်ကြောင်း မြင်တွေ့စေခဲ့သည်။ အသင်းတော်က သူမနှင့်ကလေးနေဖို့နေရာကို ရှာပေးခဲ့သည်။ သူမသည် အလုပ်ချိန်ကြာကြာလုပ်ခြင်းဖြင့် သူမရဲ့ပေးချေစရာများကို ပေးနိုင်သည်။ ထို့နောက် တညတွင် ဂျိုးကသူမကိုဖုန်းခေါ်ခဲ့သည်။ သူမနဲနဲစိတ်ယိုင်စပြုလာခဲ့သည်။ သူမ သူဆီ ပြန်သွားသင့်သလား။

DOMESTIC ABUSE – HANDOUT

The Domestic Abuse Cycle