နားထောင်ခြင်း-LISTENING

ပထမ အကူအညီပေးစွမ်းရည်-The First Helping Skill

ရည်ရွယ်ချက် ဤသင်ခန်းစာကို ပြီးမြောက်သောအခါ
၁။ သင်တန်းသားတို့ သည် နားထောင်ခြင်းက အကျိုးဂင်သည့် အကူအညီပေးစွမ်းရည်တစ်မျိုးဆိုတာကို သိနားလည်လာပြီး၊ ဤစွမ်းရည်ကို သူ (သို့) သူမ၏ သာသနာလုပ်ငန်းခွင်မှာ တိုးပွါးလာစေနိုင်မှာဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ ချသူ အတွက် မှတ်ချက် ဤသင်ခန်းစာသည် သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်စွမ်းရည် တိုးတက်ဖို့ ဆိုသည့်သင်းခန်းစာအတွဲထဲမှ တတိယမြောက် သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူ
- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- အစပျိုးခြင်း
- Handouts(မှတ်စု)-*The Stress Produced by Changes in Life(ဘဂ၏အပြောင်းအလဲတွေမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်ဖိစီးမှု)*

သင်ခန်းစာ	၁နာရီ

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- ခင်ပွန်းရဲ့ ပစ်ထားခြင်းကို ခံနေရတဲ့ ဂျိန်း (Jane)က သူ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ အတူထိုင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းက ဂျိန်းနဲ့ သူ့ ခင်ပွန်းအကြားမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့လဲဆိုတာကို ဂျိန်းအား ထိတ်လန့် တဲ့လေသံနဲ့ မေးလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းရဲ့မေးခွန်းကြောင့် ဂျိန်း စိတ်ထိခိုက်ပုံဖြစ်သွားပြီး သူမဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ မသိတော့ဘူးလို့ ဂျိန်းက ဆက်ရှင်းပြတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်က ဖျားတယ်၊ အိမ်ငှါးခလဲ ပေးရတော့မယ်၊ လက်ထဲမှာလဲ ငွေအနည်းငယ်ဘဲကျန်တော့တာ။ သူငယ်ချင်းက ဂျိန်းစကားကို ဖြတ်လိုက်ပြီး၊ တဖွဖွမြည်တွန်တောက်တီးခြင်းက ခင်ပွန်းတွေကို အိမ်မှ မည်သို့ မည်ပုံ ဆင်းသွားဖို့ ဖြစ်လာကြောင်း စကားအရှည်ကြီးနဲ့ ရှင်းပြလိုက်တယ်။

SHOWD မေးခွန်းများ	ဘာတွေ့ ရလဲ။ ဘာဖြစ်နေလဲ။ ကိုယ်တို့ ဆီမှာတာမျိုးဖြစ်နေသလား။ ဤအဖြစ်အပျက်တွေ ဘာကြောင့်တာမျိုးဖြစ်နေရတာလဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။

၁။ နားထောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ (၁၅ မိနစ်)

အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကို တစ်ဖွဲ့ လုံးဆွေးနွေးပါ။

က။ သင့်မှာပြဿနာတွေရှိပြီး ထိုအကြောင်းတွေကို ပြောဖို့ အခွင့်သာလာတယ်ဆိုပါစို့ ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်ပြောတာတွေကို တကယ်နားထောင်ပေးနေမယ်ဆိုတာ သင်ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

၁။ နားထောင်နေသူ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်ကို သင်ရရှိမယ်။

၂။ သူတို့ ဘာတွေဘဲလုပ်နေပါစေ ရပ်ထားလိုက်ပြီး နားထောင်းပေးလာမယ်။

၃။ သူတို့ က အမ်..အမ်..လို့ ဆိုမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရံဖန်ရံခါ ခေါင်းငြိတ်ပြပြီး သင်ပြောတာတွေကို လိုက်နားထောင်နေကြောင်း ပြသနေပါမယ်။

ခ။ ဘယ်လိုမေးခွန်းမျိုးက သင့်ကို သင့်သူငယ်ချင်းအား ပိုစကားပြောဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးမှာလဲ။

၁။ မေးခွန်းတွေက အကြပ်ရိုက်စေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ပြစ်တင်မှုလဲကင်းမယ်၊ ပြီးတော့ အလွန်အကျံစစ်မေးတာမျိုးလည်း မဟုတ်ရပါ။

၁။ ကူညီရာရောက်စေတဲ့ မေးခွန်းမျိုးက တဘက်သားကို ပြန်ခုခံလိုစိတ်မျိုးမဖြစ်စေဘဲ အခြေအနေမှန်ကိုသာ ရှာဖွေတယ်။

၂။ အပြစ်တင်၊ စီရင်ချက်ချနေသလိုမျိုး ဖြစ်သွားစေနိုင်လို့ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို အလွန်အကျံမေးတာရှောင်ပါ (ဥပမာ- ဘာ့ကြောင့် မင်းက မိုကောင်းမွန်တဲ့ ဇနည်းမဖြစ်နိုင်ရတာလဲ)။

၃။ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတဲ့တချို့ မေးခွန်းတွေက သင့်ကိုသတင်းအချက်အလက်တွေ ပိုရအောင်ကူညီပေးတယ်၊ လူတစ်ဦးကိုလဲ သူ့ ရဲ့ အရင်းခံအကြောင်းတရားကို နားလည်အောင် ကူညီပေးတာမို့ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါတယ်။

၄။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းနဲ့ မေးခွန်းမေးတတ်ခြင်းက တဘက်သားကို ပြဿနာရဲ့ အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းဆီ အားရုံပြုနိုင်အောင် ကူညီပေးမှာဖြစ်တယ်။

၂။ ဘာအတွက်နားထောင်ရတာလဲ (၂၀ မိနစ်)

မေးခွန်း- ပြဿနာတွေရှိနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးရင် ဘာအတွက်ကြောင့်နားထောင်ပေးသင့်တာလဲ။ အဖွဲ့ ငယ်တွေထဲမှာ ဆွေးနွေးပြီး အဓိကအကြောင်းတရားကို စဉ်းစားပါ။ သူကဘယ်နည်းဘယ်ပုံနဲ့ ပြောဆိုမလဲဆိုတာ တွေးကြည့်ပါ။ ပြန်တင်ပြပါ။

က။ အကူအညီရဖို့ တောင်းဆိုခြင်း

၁။ သွယ်ဝိုက်တောင်းဆိုမှု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သူ့ ပြဿနာကို ရှင်းလင်းမြင်သာအောင် ကူညီပါ။

၂။ တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုတာမျိုးလဲဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကြံဉာဏ်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတောင်းဆိုလာလျှင် (ဥပမာ-သင်ဆိုရင်ရော ဘာလုပ်မှာလဲ)၊ သူ့ ကိုပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းရတဲ့လမ်းစဉ်အတိုင်း ရင်ဆိုင်ရှင်းလင်းစေပါ။ သင့်တာဝန်က လမ်းညွှန်ပြသူသာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းလို့ ရတဲ့လမ်းကြောင်းတွေအများကြီးရှိတာကို သူတွေးတတ်လာအောင် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

၃။ လူတချို့ က သူတို့ ရဲ့ပြဿနာတွေကို တလွဲထင်မြင်ယုံကြည်နေတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ထိုလူမျိုးကို သူ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးတွေ ရှင်းသွားအောင် ကူညီပေးပါ။

ခ။ သင့်သူငယ်ချင်းက ဘာကြောင့်အကူအညီကို ယခုလိုရတာလဲ

၁။ အလွတ်တန်းမေးကြည့်ခြင်းက ဘာကြောင့် ထိုသူက သင်နဲ့ ယခု စကားတွေပြောနေရတာလဲဆိုတာကို သင်နားလည်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဂ။ ဖြစ်ရပ်နောက်ကြောင်းတွေကို သိရဖို့ နားထောင်ပါ

၁။ ပြဿနာအမှန်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ နောက်ကြောင်းကို ရှာဖွေခြင်းက ပြဿာဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို နားလည်နိုင်အောင် သင့်ကိုကူညီမှာဖြစ်တယ်။

၂။ မဖြစ်စဖူးတဲ့ အဖြစ်အပျက် (သို့) အကြပ်အတည်းတွေ တစ်ချိန်ထဲမှာ တစ်ခုထက်ပိုပြီးဖြစ်လာနိုင်ပါတယ် (ဥပမာ- တစ်စုံတဦးရဲ့ သီးနှံတွေ ဆုံးရှုံးရချိန်

မိသားစုနာရေးလဲရှိနေနိုင်တယ်)။ ဤအရာက သောကတွေကို
အစုလိုက်ဖြစ်တည်လာစေလိမ့်မယ်။

ဃ။ ဘာသာတရားနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ယုံကြည်ချက်များ
၁။ လူတစ်ဦးရဲ့ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိစေတဲ့ စံတန်ဖိုးနဲ့ စည်းဘောင်တွေကို နားထောင်ပါ။
၂။ ထိုသူဟာ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်ပါက ဘုရားသခင်နဲ့ သူ့ရဲ့ နေ့စဉ်ဆက်နွယ်နေခြင်းက သူ့အတွေးအခေါ်နဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိလဲဆိုတာ သင်အကဲဖြတ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။
၃။ ပြုပြင်ဖို့လိုတဲ့ ပြစ်ချက်မျိုးကို နားထောင်ပါ

င။ လူတစ်ဦးက သူ့ကိုယ်သူ (သို့) သူမကိုယ်သူမ ဘယ်လိုတွေပြောလဲ
၁။ ဤပြောစကားက မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တန်ဖိုးထားတဲ့ ကိစ္စရပ်များကို ညွှန်းနေတတ်တယ်။

စ။ လူတစ်ဦးက သူ့ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ရည်ရွယ်ပြောဆိုသလဲဆိုတာကို နားထောင်ပါ။

ဆ။ မေးတတ်တဲ့ မေးခွန်းပုံစံများ-
၁။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ သံသယဝင်နေတဲ့ သူဟာ သင့်ရဲ့ အခိုင်အမာ သဘောတူမှုကို လိုချင်နိုင်တယ်။

ဇ။ သူငယ်ချင်း၏တုံ့ပြန်ချက်-
၁။ သူက သင့်ရဲ့ အကြံပေးမှုကို ငြင်းပယ်မယ်ဆိုရင် သူလိုချင်တာ သူ့အပေါ် အာရုံထားလာဖို့ ဘဲလို့ ယူဆနိုင်တယ်။
၂။ အကယ်၍သူက ဟုတ်ကဲ့၊ ဒါပေမယ့် လို့ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောနေရင် သူ့မှာအကြံပေးမှုတိုင်းကို ငြင်းဆိုတတ်တဲ့ အလေ့အထတွေရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ဈ။ ငုပ်နေသော မျှော်လင့်ချက်နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ
၁။ ထိုအရာများက အမှန်တကယ်ရှိတာလား၊ မရှိဘူးလား။
၂။ တကယ်ရှိသော မျှော်လင့်ချက်များ ပြည့်စုံခြင်းမခံရတာလား။

ည။ ယေဘုယျသဘောနှင့် ချဲ့ကားပြောခြင်း
၁။ ကျယ်ပြောတဲ့ အဆိုများက အစစ်အမှန်ကို အမြင်လွှဲချော်အောင် ပြုတတ်တယ်။

ဋ။ ကြိုရှိနှင့်တဲ့ စိတ်သဘောထား နဲ့ အဆုံးသတ်ထားခြင်းက သူတို့ကို ပန်းတိုင်ဆီရောက်စေနိုင်မှာမဟုတ်ပါ။

ဌ။ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောဆိုတဲ့ စကားလုံးများ (သို့) စကားစုများ
၁။ 'ကျွန်ုပ် မလုပ်နိုင်'၊ 'ကျွန်ုပ်လုပ်သင့်တာ' နဲ့ 'ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ဘူး' ဆိုတဲ့ စကားစုများက သင့်ကို သူ့ကိုယ်ကိုနားလည်နေတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာအကြောင်းကို ပြောပြမှာဖြစ်တယ်။

၃။ **ဘဝ၏အပြောင်းအလဲများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု (Holmes-Ray Scale)** (၁၀မိနစ်)
'ဘဝ၏ အပြောင်းအလဲများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု' ဆိုတဲ့ စာစုကို ဖြန့်ဝေလိုက်ပါ။
ထိုစာစုအား ဘယ်လို အသုံးပြုရမလဲဆိုတာကို အဖွဲ့အားရှင်းပြပါ။

ဂ။ လူတစ်ဦးတွေ့ကြုံရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနှုန်းပမာဏကို တိုင်းတာဖို့ ဘ၀မှာစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို စာရင်းပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။

ခ။ တစ်နှစ်တာ ကာလအပိုင်းအခြား

ဂ။ အကယ်၍ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ဖြစ်ပျက်လျှင် ဖြစ်ပျက်တဲ့ ကြိမ်ရေအားဖြင့် အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

ဃ။ ရမှတ်-

- ၁။ >၃၀၀ – ၈၀% ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေ နှစ်နှစ်အတွင်း ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုကို ခံစားလာရသည်။
- ၂။ ၂၀၀ – သင်မကျန်းမာတော့ပါ။ ဆေးစစ်မှုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ၃။ >၁၅၀– ဘ၀မှာ သင်စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချသင့်ကြောင်းညွှန်ပြနေသည်။

၄။ <u>ကျမ်းစာနှင့်အညီ အသုံးချခြင်း (၅ မိနစ်)</u>

ဆာလံ ၅၁း၃၊ ၁၀၂၂ ၂၈၊ ၁၄း၂၀

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မနက်တိုင်း တောင်းလျှောက်အသနားခံသံများကို နားထောင်ပေးသူဖြစ်သည်။

ဆုတောင်းပြီး အဆုံးသတ်ပါ။

<u>သဘောထား</u> သင်တန်းပေးသူက နားထောင်ပေးခြင်း၏အရေးပါပုံကို အကူအညီပေးစွမ်းရည်သဖွယ် နားလည်သည်။

<u>စွမ်းရည် (ကျွမ်းကျင်မှု)</u> သင်တန်းသားတို့ သည် နားထောင်ခြင်းက အကျိုးဂင်တဲ့ အကူအညီပေးစွမ်းရည်တစ်မျိုးဆိုတာကို သိနားလည်လာပြီး၊ ဤစွမ်းရည်ကို သူ (သို့) သူမ၏ အမှုတော်ထဲမှာ တိုးပွါးလာစေနိုင်မှာဖြစ်သည်။

<u>အကဲဖြတ်ခြင်း</u> သင်တန်းပေးသူတို့ သည် သင်တန်းသားများ ဤသင်ခန်း၏ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ကြောင်းကို သူတို့ ၏ လက်တွေ့ အကြံပေးရသော သာသနာလုပ်ငန်းမှာ နားထောင်ခြင်းကို ကောင်းစွာအသုံးချနေသည့်အခါမှသာ သိလာမည်ဖြစ်သည်။

References:

LISTENING(နားထောင်ခြင်း)-THE FIRST HELPING SKILL(ပထမအကူအညီပေးစွမ်းရည်) – STARTER(အစပျိုးခြင်း)

Role play (သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း)/ Story (ဇာတ်လမ်း) / Icebreaker (အိုက်လ်ဘရိတ်ကာ)

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- ခင်ပွန်းရဲ့ ပစ်ထားခြင်းကို ခံနေရတဲ့ ဂျိန်း (Jane)က သူ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ အတူထိုင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းက ဂျိန်းနဲ့ သူ့ ခင်ပွန်းအကြားမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့လဲဆိုတာကို ဂျိန်းအား ထိတ်လန့် တဲ့လေသံနဲ့ မေးလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းရဲ့မေးခွန်းကြောင့် ဂျိန်း စိတ်ထိခိုက်ပုံဖြစ်သွားပြီး သူမဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ မသိတော့ဘူးလို့ ဂျိန်းက ဆက်ရှင်းပြတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်က ဖျားတယ်၊ အိမ်ငှါးခလဲ ပေးရတော့မယ်၊ လက်ထဲမှာလဲ ငွေအနည်းငယ်ဘဲကျန်တော့တယ်။ သူငယ်ချင်းက ဂျိန်းစကားကို ဖြတ်လိုက်ပြီး၊ တဖွဖွမြည်တွန်တောက်တီးခြင်းက ခင်ပွန်းတွေကို အိမ်မှ မည်သို့ မည်ပုံ ဆင်းသွားဖို့ ဖြစ်လာကြောင်း စကားအရှည်ကြီးနဲ့ ရှင်းပြလိုက်တယ်။

LISTENING(နားထောင်ခြင်း)-THE FIRST HELPING SKILL(ပထမအကူအညီပေးစွမ်းရည်) – HANDOUT(မှတ်စု)

THE STRESS PRODUCED BY CHANGES IN LIFE(ဘဝ၏အပြောင်းအလဲတွေမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်ဖိစီးမှု)

ဦးတည်ချက်- သာသနာပြုဆရာသစ်များက သူတို့၏ပထမသာသနာပြုနှစ်မှာ ဘဝအပြောင်းအလဲများစွာကို အမြဲလိုလိုတွေ့ကြုံရတတ်သည်။ ပမထသာသနာပြုနှစ်မှာ သာသနာပြုဆရာတစ်ဦး တွေ့ကြုံနိုင်သော အဖြစ်အပျက်များပြထားသည့် ဘေးနားက ကွက်လပ်လေးမှာ စစ်ဆေးပြီးဖြည့်ပေးပါ။ ဖြည့်ပြီးတဲ့အခါ ရလာဒ်အားလုံးကို ပေါင်းပေးပါ။

	သဘာဝဖြစ်ရပ်	အပြောင်းအလဲတွေအရ စိတ်ဖိစီးမှုနှုန်း	သာသနာပြုဆရာသစ်တစ်ဦးတွေ့ကြုံရသည့်ဖြစ်ရပ်များ
၁	ဇနီး (သို့)ခင်ပွန်းသေဆုံးခြင်း	၁၀၀	_____
၂	ကွာရှင်းခြင်း	၇၃	_____
၃	အရင်းနှီးဆုံးမိသားစုဝင်တစ်ဦးသေဆုံးခြင်း	၆၃	_____
၄	ဖျားနာခြင်း (သို့) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း	၅၃	_____
၅	ထိမ်းမြားမင်္ဂလာဆောင်ခြင်း	၅၀	_____
၆	နေ့စဉ်အလုပ်တွေမှာ ဘာသာစကားအသစ်ပြောရခြင်း	၅၀	_____
၇	မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ကျန်းမာရေး ဖောက်ပြန်လာခြင်း	၄၄	_____
၈	ကိုယ်ဝန်ရခြင်း	၄၀	_____
၉	မိသားစုဝင်အသစ်ရလာခြင်း	၃၉	_____
၁၀	ငွေရေးကြေးရေး အဆင်မပြေလာခြင်း	၃၈	_____
၁၁	ခါတိုင်းနှင့်မတူသောအလုပ်ပြောင်းလုပ်ရခြင်း	၃၆	_____
၁၂	အလုပ်မှာ မတူညီသောတာဝန်ယူရခြင်း	၂၉	_____
၁၃	နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း	၂၅	_____
၁၄	အလုပ်ချိန် (သို့) အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်း	၂၀	_____
၁၅	ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရခြင်း	၂၀	_____
၁၆	အပန်းဖြေရာမှာ မတူညီတော့ခြင်း	၁၉	_____
၁၇	အသင်းတော်ပိုင်းဆောင်ရွက်ချက်များ ပြောင်းလဲခြင်း	၁၉	_____
၁၈	လူမှုရေးရာ ဆောင်ရွက်ချက်များ ကွဲပြားသွားခြင်း	၁၈	_____
၁၉	မိသားစုဝင်များနှင့် စုံတွေ့ရာမှာ မတူနိုင်တော့ခြင်း	၁၅	_____
၂၀	အစာစားသည့်အလေ့အထ ပြောင်းလဲခြင်း	၁၅	_____
		စုစုပေါင်း	__________

From Thomas H. Holmes and M. Masusu, "Life Change and Illness Susceptibility," in *Stressful Life Events: Their Nature and Effects,* ed. Barbara S. Dohrenwent and Bruce P. Dohrenwend (New York: Wiley, 1974), pp. 42-72, © John Wiley & Sons, Inc.