သင်ခန်းစာ (၁၃)

# Stero-type (Part-a)

ရှေးရိုးစွဲပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှု ( အပိုင်း–က)

## **Objective** (ရည်ရွယ်ချက်)

- လူသားများအပေါ် မွေးလာကထည်းက ဝိုင်းဝန်းသတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိသော ကျား၊ မ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်၊
- ထိုသတ်မှတ်ချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ကွဲပြားစွာခံစားရမှုများကို သတိပြုမိစေရန်၊
- ထိုပုံစံသွင်းခံရမှုများကို မိမိတဦးချင်းစတင်ပြောင်းလဲနိုင်မည့် အချက်များအား ရှာဖွေပြောင်းလဲလာတတ်လာစေရန်၊

## **Activity** (လှုပ်ရှားမှု)

(၁) သင်ပုန်းပေါ်တွင် သေတ္တာကြီးနှစ်ပုံးပုံ ရေးဆွဲထားပါ။

(၂) သင်တန်းသားများ အုပ်စုကြီးတွင် ဝိုင်းထိုင်စေပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများက ယေဘူယျသတ်မှတ်ထားလေ့ရှိသည့် စံပြအမျိုးသားကောင်း၏ လက္ခဏာနှင့် စံပြအမျိုးသမီးကောင်း၏ လက္ခဏာတို့ကို ပြောပြခိုင်းပါ။ စိတ်ထား၊ အမူအယာ၊ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်း စသည်တို့ အားလုံးလွှမ်းခြုံနိုင်အောင် ပြောခိုင်းပါ။

(၃) စံပြအမျိုးသားကောင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောအချက်များကို အမျိုးသားဟုရေးထားသော သေတ္တာတွင် ချရေး၍ စံပြအမျိုးသမီးကောင်းအပေါ် ပတ်ဝန်းကျင်ကသတ်မှတ်ထားသော အချက်များကို အမျိုးသမီးသေတ္တာထဲတွင် ချရေးပါ။

## **Discussion** (အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း)

သင်တန်းသားများအား အုပ်စုနှစ်စုပြန်ခွဲ၍ ထိုသို့သတ်မှတ်ထားသော အချက်များကြောင့် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိမလဲဆိုသည်ကိုဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ထိုဆွေးနွေးချက်များကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင်ဖြည့်ပါ။

| | ကျား | မ |
|---|---|---|
| မိသားစု | | |
| ပတ်ဝန်းကျင် | | |
| ကိုယ်တိုင် | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

ထိုသို့တင်ပြလာသည့်အချက်များအနက် သင်တန်းပို့ချသူအထူးထောက်ပြရမည့်အချက်မှာ ထိုသို့ပုံစံခွက် သတ်မှတ်ထားချက်များကြောင့် အမျိုးသမီးတဦးချင်းစီအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိစေသလဲ ဆိုသောအချက် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများအနေနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်သော၊ ခေါင်းဆောင်လိုသော၊ ကြိုးစားလိုသောသူများ ဖြစ်နေစဉ်တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အားငယ်၊ အခြားသူကိုသာမှီခိုလိုသော၊ ယုံကြည်မှုမရှိသောသူများ ဖြစ်နေ သည်ကို ထောက်ပြပါ။

နိုင်ငံတော်၏ လူဦးရေထက်ဝက်ကျော်သည်အမျိုးသမီးများဖြစ်နေသည့်အတွက် လူဦးရေထက်ဝက်ကျော် သည် ထိုသို့သောသူများဖြစ်နေပါက တိုင်းပြည်ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်နိုင်မလဲ၊ ကိုယ့်မိသားစုတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများ သည် ထိုသို့သောအမျိုးသမီးများဖြစ်နေပါက ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ၊ နောက်ထပ်စဉ်းစားစရာအချက်များကို မေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ၊ ထိုသို့ခွဲခြားခြင်းများကြောင့် အမျိုးသမီးများအပေါ်သာဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလိုထင်ရသော်လည်း အမျိုးသမီးများနှင့် ဆက်စပ်နေသောသူများ၊ မိသားစုများနှင့် မိသားစုဝင်များပါ ထိခိုက်မှုရှိကြောင်းထောက်ပြပါ။

**Input -** (အကြောင်းအရာနှင့်ဆက်စပ်သည့် ဗဟုသုတပေးခြင်း)

သင်တန်းသားများလေ့လာရန် ပုံစံခွက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ဝတ္ထုဆောင်းပါး တခုခုကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ–

**ပုံစံခွက်များနှင့် မိမိ**

တနေ့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ရေခဲတုံးများကို အမှတ်မထင်ကြည့်မိသည်။ ရေခဲတုံးများဟာ ပုံစံတကျပြင်ဆင်ထားတဲ့ ရေခဲခွက်များထဲမှာ သေသပ်ကျနစွာ ပုံစံကျလျက်။

ခွက်အသေးထဲမှာ ရေခဲတုံးအသေးပုံစံ၊ ခွက်အကြီးထဲမှာ ရေခံတုံးအကြီးပုံစံ၊ ပုံစံအမျိုးမျိုး ရေခဲတုံးအမျိုးမျိုးနှင့်––။ အကြီးအသေးအရွက်အစားအလိုက် လိုချင်သည့်အရွယ်ကို ကောက်ယူ သုံးဆောင်လိုက်ယုံပင်၊ ထိုရေခဲတုံးများသည် သုံးဆောင်မည့်သူများဆန္ဒအလိုက် ဖျော်ရည်ခွက်များ၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီခွက်များအတွင်း အလိုက်သင့် မျောရင်း၊ သောက်သုံးမည့်သူများ၏ ရင်ကိုအေးစေအောင် စွမ်းဆောင်ပေးရင်း တဖြည်းဖြည်း လုံးပါးပါးပျောက်ကွယ်သွားသည့် ဖြစ်စဉ်များ–––။

ရေခဲတုံးတွေကိုကြည့်ရင်း ရေခဲတုံးတွေကို ပုံစံတကျပုံသွင်းထားသည့် ပုံစံခွက်များအကြောင်းကို ဆက်ပြီး အတွေးဖြန့်မိ၏။ ထိုရေခဲခွက်ကလေးတွေကို ဘယ်သူက ပုံသွင်းခဲ့တာလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုပုံသွင်းခဲ့ကြတာလဲ၊ သုံးစွဲသူတွေစိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် စိတ်ကူးတွေဘယ်လိုရခဲ့ကြသလဲ။ သဘာဝအတိုင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် အလှဆင်နေကြသော ရေခဲတောင်တွေအပေါ်က ရေခဲတုံးများ၊ ရေခဲပန်းစွယ်များ၊ လူတိုင်းရင်သပ်ရှုမော ဖြစ်လောက်အောင် မျက်စိကိုဖမ်းစားနိုင်သည့် Discovery channelထဲမှ သဘာဝရေခဲတောင်ပတ်ဝန်းကျင် အလှများနှင့် ဒီခွက်ထဲက ပုံစံတကျရေခဲတုံးများတို့၏ဘဝကို မိမိ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားလာမိခဲ့သည်။

ထိုသို့စဉ်းစားမိရင်း မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော ရေခဲခွက်ထဲက အဖြစ်လိုဘဝမျိုးတွေမရှိနိုင်ဘူးလားလို့ မေးခွန်းထုတ်လာမိပါ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်ရော ဒီလိုခွက်တွေထဲမှာ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ရေခဲတုံးတွေဖြစ်နိုင်သလား၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကရော တခြားလူတွေကို ဒီလိုခွက်တွေထဲထည့်ရင်း ပုံဖော်ခဲ့ကြဘူးလားဆို၍ စဉ်းစားရင်း လူ့အခွင့်အရေးသင်တန်းတခုတွင် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခဲ့ကြသော အကြောင်းအရာတခုသည် မထင်မှတ်ဘဲ ခေါင်းထဲပြန်ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ သင်တန်းသူသင်တန်းသူများသည် မိန်းမပီသတဲ့ပုံစံဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ၊

ယောကျ်ားပီသသောပုံစံဆိုတာဘာလဲ ဆိုပြီး ဝိုင်းအဖြေထုတ်ကြစဉ် ဖြစ်ပါသည်။
လေးထောင့်ပုံစံစာရွက်ကြီးတချပ်တွင် မိန်းမပီသတဲ့ပုံစံများကို သီးသန့်သပ်သပ်ရေးထားရာတွင် "မိန်းမဆိုသည်မှာ ဆံပင်ရှည်ရမယ်။ အနေအထိုင်ကျစ်လစ်ပိပြား၊ အိန္ဒြေရှိရမယ်။ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းမှုရှိရမယ်။ အိမ်ထောင်မှုနိုင်နင်းရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လှပအောင်ပြင်ဆင်နေထိုင်တတ်ရမယ်၊ မိခင်စိတ်ရှိပြီး ခွင့်လွှတ်နားလည်တတ်ရမယ်၊ စပ်စုတတ်ပြီး အတင်းပြောတတ်တယ်၊ ခံနိုင်ရည်မရှိပျော့ညံ့ပြီး မျက်ရည်လွယ်တတ်တယ်" ဆိုသောအချက်များကို တွေ့ရသည်။ ကျန်သောစာရွက်တွင် ရေးထားသည့် ယောကျ်ားပီသတဲ့အချက်များမှာ "ကျားကျားယားယားရှိရမယ်၊ ဦးဆောင်တတ်ရမယ်၊ သန်မာဖြတ်လတ်ရမယ်၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားတည်ကြည်ရမယ်၊ ယုံကြည်မှုရှိပြီး အရာရာကို ဦးဆောင်နိုင်ရမယ်၊ ပြတ်သားရမယ်၊ မျက်ရည်ဆိုတာ ယောကျ်ားတွေနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ သတ္တိရှိရဲရင့်ရမယ်" ဆိုသည့်အချက်များကို (အံ့သြစရာမကောင်းလှစွာ) မိမိတွေ့လိုက်ရ၏။

လူသားများမွေးဖွားလာပြီဆိုကထည်းက မိမိတို့၏ ယောကျ်ားဖြစ်မှု၊ မိန်းမဖြစ်မှုဆိုသောအချက်ပေါ်တွင်အခြေခံပြီး မိမိတို့၏ဆန္ဒပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ ပုံစံခွက်ကြီးနှစ်ခွက်က မိမိတို့ကို အသင့်စောင့်ကြိုနေလျက်ရှိသည်။ ထိုပုံစံခွက်နှစ်ခွက်ကိုကိုင်ရင်း မိမိတို့ကို ပြုံးပြုံးကြီးစောင့်နေသောသူများကတော့ မိမိတို့၏ မိဘမိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းအပါအဝင် အခြားအခြားသောလူမှုပုံစံတွေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုံစံခွက်များကဘဲ မိမိတို့၏ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်များကို စနစ်တကျတားဆီးပိတ်ပင်ခဲ့ပြီး ပုံစံခွက်ထဲတွင် ကျင့်သားရရှင်သန်ကြီးပြင်းလာစေရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပုံသွင်းလာခဲ့ကြ၏။ ပုံစံခွက်တွေထဲတွင် စနစ်တကျပုံစံသွင်းခံလာခဲ့ရသော မိမိတို့မှာလည်း ထိုပုံသွင်းမှုများကို ကျင့်သားရလာခဲ့ကြပြီး ထိုခွက်၏ ပြင်ပကို ကျော်လွန်ကြည့်မြင်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ပုံစံခွက်များ၏ အလိုကျအတိုင်း နေသားတကျနေထိုင်လာခဲ့ကြ၏။ ရှင်သန်လာခဲ့ကြ၏။ ပုံစံခွက်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ပုံစံခွက်ပြင်ပရောက်လူတွေများကို မထင်မှတ်ဘဲ တွေ့မြင်လိုက်ပါက လက်မခံနိုင်ဖြစ်ကြပြီး ပုံစံခွက်ထဲသို့ အတင်းအကြပ် ပြန်လည်ထည့်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိကြသည်။ အကယ်၍ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မလာဘူးဆိုလျှင်လည်း ဝိုင်းဝန်းပြီး ပစ်ပယ်ထားဖို့၊ လက်မခံဖို့ကို လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ မိန်းမဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်ချက်ရှိလွန်းသောမိန်းမမျိုးကို မိန်းမလုံးဝမဆန်တဲ့မိန်းမ၊ မျက်ရည်ကျတဲ့ယောကျ်ားမျိုးကို ယောကျ်ားမဆန်ဘဲ ပျော့ညံ့လွန်းတဲ့ယောကျ်ားစသည်ဖြင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ပြောင်လှောင်တတ်ခြင်းမျိုးများကို မကြာခဏတွေ့နေရတတ်လေ့ရှိသည်။ မိန်းကလေးဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိက္ခာရှိအောင်နေတတ်ရမည်။ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိနေတတ်မှ အမျိုးသမီးတန်ဖိုးရှိမည်ဆိုသော ဆုံးမမှုမျိုးများနှင့် ထိုပုံစံခွက်များထည်း ပြန်လည်ဆွဲထည့်ရန်၊ ပြန်လည်သွပ်သွင်းနိုင်ရန်ကြိုးစားကြသကဲ့သို့ပင် အမျိုးသားများကိုလည်း မိဘဂုဏ်၊ ဆွေမျိုးဂုဏ်၊ လူမျိုးဂုဏ်၊ အဖွဲ့အစည်းဂုဏ်များအတွက် အားကိုးလေးစားလောက်သော အမျိုးသားများအဖြစ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြစေရန်လိုအပ်ကြောင်း ဖြောင်းဖျမှုများနှင့်အတူ ဖိအားအမျိုးမျိုးပေးခြင်းမျိုးကို ခံရပြန်သည်။

သင်တန်းတခုတွင် အမျိုးသားသင်တန်းသားတဦးက ဆွေးနွေးဘူးသောအချက်တချက်ကို မိမိပြန်လည်ကြားယောင်မိသည်။ ထိုအမျိုးသားအနေဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းလွန်း၍အခါမျိုးတွင် စိတ်အပန်းဖြေသည့်အနေဖြင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက်အလုပ်တခုခုလုပ်မည်ဆိုပါက ထမင်းဟင်းချက်ခြင်းအား လုပ်လေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ စိတ်ရှုတ်နေသည့်အချိန်မျိုးမှာ ထမင်းဟင်းတမျိုးမျိုးကို စိတ်ကူးရသလို ချက်ပြုတ်နေရလျှင် ထိုသူ့အနေဖြင့် စိတ်အပန်းဖြေသလိုဖြစ်သဖြင့် မကြာခဏမီးဖိုချောင်သို့ဝင်၍ ချက်ပြုတ်လေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ပြဿနာမှာ ထိုသူကဲ့သို့ အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်တခုခုတာဝန်ယူထားသောသူတယောက်က မီးဖိုချောင်ဝင် ငရုတ်သီးထောင်း၊ ကြက်သွန်လှီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆေးကြော၊ အသားငါးများခုတ်ထစ်ကိုင်တွယ်လိုက်ပြီဆိုပါက တွေ့လိုက်ရသောသူအပေါင်းက တအံ့တသြနှင့် ဝိုင်းကြည့်ကြ၊ မေးခွန်းများမေးကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ "မိန်းမဘယ်သွားနေလို့လဲ၊ မိန်းမဘာဖြစ်နေလို့လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ လုပ်နေတာလဲ" ဆိုသော မေးခွန်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့သည့်သူတိုင်းက စက်သေနတ်နဲ့ပစ်သကဲ့သို့ ဒလစပ်မေးခွန်းများ မေးတတ်ကြသောအဖြစ်ကို ထိုသူကပြောပြပါသည်။ ထိုသူ၏

အမျိုးသမီးဖြစ်သူမှာလည်း မသက်သာရှာလှပါ။ အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်ယူထားသောအမျိုးသားတယောက်ကို အခုကဲ့သို့ မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်စေခြင်းသည် အမြင်မတင့်တယ်ကြောင်း၊ မိသားစုသိက္ခာ၊ အဖွဲ့အစည်းသိက္ခာသာမက အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးအတွက် ကဲ့ရဲ့ခံရစရာများဖြစ်စေသည့်အကြောင်း ဝိုင်းဝန်း "ဆုံးမသွန်သင်"ကြခြင်းကို ခံရ၏။ ထိုသို့သောအဖြစ်မျိုးများကြောင့် နောက်ဆုံး ထိုသူ၏ ဇနီးဖြစ်သူက ထိုသူ့အား မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ရန်မဆိုထားနှင့် မီးဖိုချောင်အနားပင်ကပ်ခွင့်မပြုတော့ကြောင်း၊ ထိုသူကိုယ်တိုင်မှာလည်း အများပြောစရာဖြစ်လွန်းသည့်အတွက် မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ရမည်ကို မဝံ့မရဲဖြစ်လာသည့်အကြောင်း ပြောပြခဲ့ဘူးပါသည်။

အခြားအမျိုးသမီးတယောက်ကလည်း သူမငယ်ငယ်ဆိုလျှင် ဂစ်တာတီးခတ်ခြင်းကို အလွန်ဝါသနာပါခဲ့သော်လည်း မိဘများက "ဂီတာတဒေါင်ဒေါင်တီးတာ မိန်းကလေးအလုပ်မဟုတ်ဘူး"ဆိုကာ တားဆီးပိတ်ပင်ခြင်း ခံခဲ့ရသည့်အကြောင်းကို ပြောပြပါသည်။ သို့သော် သူမ၏ အကိုဖြစ်သူနှင့် မောင်ဖြစ်သူတို့ ဂီတာတီးခြင်းကိုမူ မိဘများက ပိတ်ပင်တားဆီးတာမျိုးမလုပ်ခဲ့ဟု သူမကပြောပြပါသည်။ အကိုမောင်ဖြစ်သူတို့ ဂစ်တာတီးကျင့်သောအနားတွင် အဆူအငေါက်ခံ၍ လိုက်နားထောင်၊ လိုက်ခိုးတီးကြည့်ရင်းနှင့် ထိုအကိုဖြစ်သူ၊ မောင်ဖြစ်သူတို့ တီးသည်ထက်မသာရင်တောင်မှ သူတို့နည်းပါးကျွမ်းကျင်စွာ ဂစ်တာကို သူမတီးခတ်နိုင်လာခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍သာ "ဂစ်တာတီးတာ မိန်းကလေးတွေအလုပ်မဟုတ်ဘူး"ဆို၍ မိဘများကသာ ပိတ်ပင်တားဆီးမှုမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုပါက သူမသည် အောင်မြင်သော အမျိုးသမီးဂစ်တာပညာရှင်တယောက်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလားဟူ၍ မိမိစဉ်းစားမိပါသည်။ သူမအတွက်ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းထားသော "အမျိုးသမီးပီသမှု"ဆိုသော ပုံစံခွက်ထည်းတွင် သွန်းထုပုံသွင်းထုဆစ်ခံရင်း သူမ၏ ပင်ကိုယ်ဝါသနာ၊အရည်အချင်းများ တိမ်မြှုပ်စတေးခံခဲ့ရခြင်းမဟုတ်ပါလား။ သူမလို ပုံစံခွက်ထည်း ပုံသွင်းခံရရင်း ပင်ကိုယ်အစွမ်းအစများ၊ ထူးချွန်မှုများ စတေးလိုက်ရသောအမျိုးသမီးပေါင်း မည်မျှလောက် ရှိနေပါသလဲ။ လူအများအဆင်ပြေပြေသုံးဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် ပုံသွင်းခံထားရသော ရေခဲတုံးအဖြစ်တွင် ကျင့်သားမကျစွာရှင်သန်နေရင်းနှင့် သဘာဝကျကျရပ်တည်လှုပနေမည့် သဘာဝရေခဲတုံးများဘဝကို အားကျလိုချင်တမ်းတနေသည့် ရေခဲတုံးလိုအမျိုးသမီးမျိုး ဘယ်လောက် ရှိနေနိုင်ပါသလဲ။

ကျားမဆိုင်ရာ ပုံစံခွက်များအကြောင်း နားလည်လှပါပြီဆို၍ ကြွေးကြော်နေခဲ့သော မိမိကိုယ်တိုင်ကရော ထိုသို့ ကျားမသတ်မှတ်ချက်ပုံစံခွက်များကို အစွဲကင်းကင်းမြင်နိုင်ပြီလားဟူ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်လည်မေးခွန်းထုတ်မိပါသည်။ အရိုးသားဆုံးဝန်ခံရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်တွင်လဲ ထိုကျားမပုံစံခွက်အစွဲများ အမြစ်မကျန်လုံးဝကင်းစင်ပြီဟူ၍ မဆိုနိုင်သေးပါ။ ဥပမာတခုအနေနှင့်ပြောရလျှင် အလုပ်ကိစ္စတခုနှင့် တရုတ်နိုင်ငံ ယူနန်ပြည်နယ်သို့ မိမိရောက်ခဲ့ပါသည်။ မြို့ထည်းလျှောက်သွားရန်အတွက် အငှားကားတက်စ်စီကို လှမ်းတားလိုက်ပြီး ကားရှေ့ခန်းသို့ဝင်ရန်အပြု ကားမောင်းသမား ဒရိုင်ဘာအား မြင်လိုက်ရာတွင် ကားပေါ်တက်မည့် မိမိ၏ ခြေထောက်များ ရပ်တန့်ကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကားမောင်းသမားထိုင်ခုံ ထိုင်နေသူသည် မိမိမျှော်လင့်ထားသလို အမျိုးသားယာဉ်မောင်းသမားမဟုတ်ဘဲ အသက် (၂၀)ကျော်အရွယ်တရုတ်အမျိုးသမီးတယောက် ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကျင်လည်နေသော နိုင်ငံရှိ အငှားကားမောင်းသောသူများသည် အမျိုးသားများအများဆုံးဖြစ်ပြီး ယခုကဲ့သို့ အသက်ငယ်ငယ်အမျိုးသမီးတယောက် အငှားကားကိုယ်တိုင်မောင်းနေခြင်းမျိုးကို တွေ့မြင်ရခြင်းသည် မိမိအတွက် ထူးဆန်းနေသလိုဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့အံ့သြမှုနှင့်အတူ ထိုအမျိုးသမီးမောင်းမည့်ကားကို စီးရန်အတွက် မိမိ စိတ်မချသလို လိပ်ပြာမသန့်သလို ခံစားမိလာခဲ့သည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ယာဉ်မောင်းမှ ကျွမ်းကျင်ပါ့မလား၊ စိတ်ချလက်ချစီးလို့ဖြစ်ပါ့မလားဆိုသော အတွေးများနှင့်အတူ ထိုကားကိုမစီးတော့ဘဲ အမျိုးသားဒရိုင်ဘာမောင့်သည့် နောက်ထပ် ကားတစီးကို စောင့်စီးလျှင်ကောင်းမလားဆိုသော အတွေးများ ခေါင်းထည်းတွင် အစီအရီပေခလေးခဲ့၏။ ပါလာသောအဖော်ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်သည့်အခါတွင် သူ့အနေဖြင့် ထိုအမျိုးသမီးကားမောင်းလာသည်ကို ဘာမှမထူးခြားသလိုနှင့် နောက်ခန်းထည်းထဲတွင် အကျအနဝင်ထိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ မိမိမှာသာ ဆက်ဝင်ထိုင်ရမလို

ဒီကားကိုမငှားတော့ဘဲ နောက်ကားကို ပြောင်းငှားရမလို စဉ်းစားနေရပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင်တော့ မထူးတော့ဘူးဆိုသောအတွေးနှင့် ဝင်ထိုင်လိုက်ရပါတော့သည်။ ဝင်ထိုင်ပြီးသည်တောင်မှ စိတ်ချလက်ချမဟုတ်ဘဲ တလမ်းလုံးတွင် ထိုအမျိုးသမီးကားမောင်းသည်ကို မသိမသာအကဲခတ်နေခဲ့ပြီး သွားချင်သည့်ခရီးလမ်းဆုံးနေရာကိုရောက်မှ သက်ပြင်းချနိုင်ပါတော့သည်။ ထိုအဖြစ်ကို အဖော်ဖြစ်သူကိုပြန်ပြောပြသည့်အခါ ယူနန်ပြည်နယ်တွင် အမျိုးသမီးသမီးအငှားကားမောင်းများက အမျိုးသားကားမောင်းတွေထက် အရေအတွက်ပိုများကြောင်း၊ အမျိုးသားကားမောင်းသူများထက် ထိုအမျိုးသမီးများက ကားမောင်းတဲ့နေရာတွင် ပိုမိုပြီး စိတ်ချရကြောင်းပြောပြတော့မှ မိမိအဖြစ်ပို၊ အသည်းပိုပုံကို ပြန်လည်သဘောကျမိပါသည်။

နောက်ထပ်အဖြစ်တခုကတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပါသည်။ နယူးဒေလီရောက်ရောက်ချင်း ကြာသာပတေးနေ့ မှာ ဈေးဝယ်လို့ကောင်းကြောင်း မိမိတည်းသည့်အိမ်ရှင်က လက်တို့သတိပေးသောအခါ ဈေးဝယ်ခြင်းကို နှစ်သက်လွန်းသော မိမိအတွက် ကြာသပတေးနေ့ကိုသာ လက်ချိုးမျှော်နေမိသည်။ ကြာသပတေးနေ့ရောက်တော့ ဈေးဝယ်ဖို့ပြင်ဆင်ရင်း ဈေးတွေကို ဘယ်လိုဆစ်လိုက်မည်၊ ဘယ်ပစ္စည်းတွေရွေးဝယ်မည်စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးနဲ့ ကြိုတင်ဈေးတွေဆစ်နေ၊ ဈေးတွေဝယ်နေမိသည်။ တကယ်တမ်းဈေးတန်းထဲရောက်တော့ မိမိစိတ်ကူးယဉ်ထားသော ဈေးတန်းကြီးနှင့် အပြင်ဈေးတန်း တခြားစီပင်၊ မိမိစိတ်ကူးထဲမှာပုံဖော်ထားသည်က မြန်မာပြည်မှာဈေးရောင်းသည့်သူများလို ဆံပင်ရှည်ရှည်နှင့် ဈေးဝယ်တွေကို အသံတစာတစာဖြင့် ဈေးခေါ်နေကြသော အမျိုးသမီးများ၊ အပြင်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကအစ အထည်အလိပ်အဆုံးရောင်းနေသူများက မုတ်ဆိပ်ဖွားဖွားနှင့် အိန္ဒိယအမျိုးသားများ၊ မြန်မာပြည်မှာဈေးဝယ်ဖို့ကိုရှက်ကြောက်နေသော မြန်မာအမျိုးသားများနှင့် လုံးဝအသွင်ကွဲလွဲ၍ ဈေးရောင်းချိန်ခွင်ချိန်အလုပ်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်လုပ်နေသော အိန္ဒိယအမျိုးသားများ ၊ သူတို့ထဲက ဘယ်သူတယောက်ကမှ မြန်မာအမျိုးသားအများစုသတ်မှတ်ထားသလို ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်သည် အမျိုးသမီးများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု မှတ်ယူထားပုံမရ၊ ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်သည် အမျိုးသမီးများနှင့် လားလားမှ မဆိုင်၊ ငါတို့အမျိုးသားများသာ လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားသင့်သောလုပ်ငန်းအဖြစ် ဂုဏ်ယူစွာ ဈေးရောင်းနေသည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ မြင်နေကျမဟုတ်သော မုတ်ဆိတ်မွေးဖွားဖွားနှင့် ငရုပ်သီးမှုန့်ထုပ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကုန်စိမ်းရောင်းနေသော ပုရိသအမျိုးသားများကို ကြည့်ရင်း  မိမိမျက်စိထဲ သဘာဝကျမှု၊ မကျမှုဆိုတာဘာကိုလဲ စဉ်းစားရင်း အိမ်ပြန်ရောက်လာခဲ့မိသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်ကလေးများက မိမိကို သတိတခု အထူးပေးခဲ့ပါသည်။ ကျားမပုံစံခွက်တွေအကြောင်းကို ပညာပေး နေသောလူတယောက်ကိုယ်တိုင်က မြင်နေကျမဟုတ်သော ပုံစံတခုအပေါ်မှာ သက်တောင့်သက်သာမရှိစွာဖြင့် ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းလိုက်ရသည်ဆိုလျှင်  ပုံစံခွက်တွေအတွင်းမှာ အသားကျ ကျင့်သားရစွာနှင့် ကျင်လည်ရှင်သန် နေသောကြသောသူများအဖို့ မည်မျှလောက်များ အခက်အခဲကြုံရမည်ဆိုတာ တွေးကြည့်နိုင်သည်ဆိုသော အချက်ပင်။ ထိုပုံစံခွက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းပြတ်ပြတ်သားသားမြင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့ အားလုံး ကျားမအစွဲများ ရှိနေသော မျက်မှန်များကို  ချွတ်ပစ်ကြရန်လိုနေပြီဖြစ်သည်။  သို့သော်ကျင့်သားမရသေးသောမျက်လုံးများ ကျင့်သားရလာစေရန်အတွက် အချိန်ကာလတခုကို မလွဲမသွေဖြတ်သန်းရပေအုန်းမည်။

မေယွန်းအိမ်

## **Deepening** (သင်တန်းသားများ၏လက်တွေ့အဖြစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပေးခြင်း)

- သင်တန်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲထိုင်စေ၍ မိမိဘဝတွင် မိမိအပေါ် သို့မဟုတ် မိမိကအခြားသူအပေါ် သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည့် ပုံစံခွက်အမြင်များ၊ အစွဲများအတွေ့အကြုံကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ပြောပြခိုင်းပါ။

- အုပ်စုငယ်အတွင်းအားလုံးပြောကြားပြီးပါက ထိုအဖြစ်အပျက်များထဲမှ အဖြစ်တခု သို့မဟုတ် အားလုံးကို စုပေါင်း၍ ဇာတ်လမ်းရွေးကာ အဖွဲ့လိုက်သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ကျန်သူများကို ထိုသရုပ်ဆောင်ချက်များထဲက မည်သည့်အချက်များသည် ကျားမပုံစံခွက် သတ်မှတ်ချက်များဖြစ်သည်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။ ထိုပုံစံခွက် သတ်မှတ်ချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲထားသည့် သစ်ပင်၏ အရွက်များနေရာတွင် ချရေးပါ။

**Synthesis** (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်၊ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်ကို အဖြေရှာလုပ်ဆောင်စေခြင်း)

- သင်တန်းသားများကို အုပ်စု(၃) စုခွဲ၍ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့အကြား ပုံစံခွက်အစွဲများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပံ့ပိုးပေးနေသောအရာဖြစ်သည့် ရုံးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ စကားပုံများ၊ သီချင်းများကို အဖွဲ့တဖွဲ့လျှင် တမျိုးစီရှာဖွေခိုင်းပါ။ အကြောင်းအရာတမျိုးကို စာရွက်အပိုင်းတခုစီပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။

- သင်တန်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း သင်တန်းပို့ချသူသည် သင်ပုန်းတွင် အမြစ်များပါပုံသည့် သစ်ပင်ပုံ တပုံကိုအဆင်သင့်ရေးဆွဲထားပါ။

- ထိုနောက်အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

- ဓလေ့ထုံးစံအဖွဲ့တင်ပြချက်စာရွက်များကို သစ်ပင်အမြစ်နေရာတွင်လည်းကောင်း၊ စကားပုံများကို သစ်ပင်၏ ပင်စည်တွင်လည်းကောင်း၊ သီချင်းများကို သစ်ပင်ကိုတိုက်ခတ်နေသည့် လေနေရာတွင်လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ကပ်ပါ။

- ထိုသစ်ပင်ပုံကိုကြည့်၍ ကျားမခွဲခြားသည့်အမြင်များသည် တနေရာထဲကစ၍ပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ အမြစ်တွယ်နေသောသစ်မြစ်များကို ခုတ်ပစ်ရန်၊ ပင်စည်ကိုဖြတ်တောက်ရန်၊ အဟာရပေးနေသော လေများကို ရပ်တန့်ပစ်မှ သစ်ပင်သေဆုံးသွားမည်ဖြစ်သလို အစွဲများကို အားပေးနေသည့်အရာများ အားလုံးကို ပြောင်းပစ်ရန်လိုကြောင်း ပြောပြပါ။

- ထို့နောက်သင်တန်းသားတဦးချင်းစီကို စာရွက်များပေး၍ ထိုကျားမခွဲခြားသည့်အစွဲများကို ပပျောက်စေရန် မိမိတဦးချင်းဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ ဆိုသည့်အချက်ကို ရေးသားစေ၍ သင်တန်းသားများအကြားတွင် ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ထိုစာရွက်များကို သင်ပုန်းတွင်ကပ်ပါ။

သတိပြုရန်

- ဤလှုပ်ရှားမှုအစား ပန်းပုထုခြင်းလှုပ်ရှားမှုကို သုံးနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား ပန်းပုထုရာတွင် ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး နှစ်ယောက်အရင် ထွက်လာပြီး တယောက်မှ ပန်းပုထုသူလုပ်၍ ကျန်တယောက်က ပန်းပုလုပ်ရသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင် ရာတွင်သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ခေါင်းလောင်းတီး လိုက်သည်နှင့် ပန်းပုထုသူကစတင် ထုရမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းလောင်းနောက် တချက်တီးလိုက်ပါက ပန်းပုထုသူလည်း ပန်းပုအဖြစ်ရောက်ရှိရမည်။ ပြီးလျှင် နောက်တယောက်ထွက်လာပြီး မိမိကြိုက်သလို ဆက်၍ထုသွားရသည်။ အားလုံးပြီးသည်အထိ ဆက်လုပ်သွားရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်တန်းသားအားလုံး ပန်းပု အဖြစ်ရောက်ရှိသွားပါသည်။

- ထိုလုပ်ရှားမှုပြီးပါက(က) ပန်းပုထုခံရစဉ် ခံစားရချက်၊ (ခ) ပန်းပုထုစဉ်ခံစားရချက်၊ (ဂ) လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှု (ဃ) ရရှိသောသင်ခန်းစာဟူ၍ အဆင့်လိုက်သွားနိုင်သည်။