

# လိင်တူချစ်သူများ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ

## သင်ခန်းစာ (၁)

ခေါင်းစဉ်။ ။ လိင်တူချစ်သူတွေဆိုတာဘာလဲ။

What is LGBT?

ရည်ရွယ်ချက်။

- လိင်တူချစ်သူဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိရှိနားလည်စေရန်။
- အဲဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ နေရာတကာမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို သိရှိစေရန်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။

- လိင်တူချစ်သူများ၊ လိင်တူချစ်သူမဟုတ်သောသူများ၏ ဓါတ်ပုံများ (မှတ်ချက်-အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသား သီသန့်စီ ပုံပြရန်)
- စာရွက်အကြီး၊
- “လိင်တူချစ်သူများအကြောင်းသိကောင်းစရာ” ဖတ်ရှုဖို့ရန်အတွက် လက်ကမ်းစာစောင်၊

လုပ်ဆောင်ချက်။

လိင်တူချစ်သူများ၊ လိင်တူချစ်သူ မဟုတ်သောသူများ၏ ဓါတ်ပုံများကို စာအုပ်တစ်ခုလို စုစည်းရန်။

သင်တန်းသားများကို လိင်တူချစ်သူများ၏ ဓါတ်ပုံများအားပြသပေးရန်။

(ဓါတ်ပုံများကို ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေး ခွဲခြားပြရန်။)

Discussion

- ဘယ်သူတွေက လိင်တူချစ်သူဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်ပြောနိုင်တာလဲ။
- ဘယ်သူတွေက လိင်တူချစ်သူ မဟုတ်ဘူးလဲ။ ဘာကြောင့်ပြောနိုင်တာလဲ။
- ဘယ်အချက်အလက်တွေက လိင်တူချစ်သူ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကို သက်သေပြနေသလဲ။
  - ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော အဲလိုမျိုးလူတွေကို တွေ့ဖူးလား။ သူတို့တွေက ဘယ်လိုမျိုးလူတွေလဲ။

**Input**

**General Knowledge on Homosexual**

**လိင်တူချစ်သူများအကြောင်း သိကောင်းစရာ**

၁။ What is Homosexual?

လိင်တူချင်းချစ်တဲ့သူတွေ ဆိုတာဘယ်သူတွေလဲ။

လိင်တူချင်းချစ်တဲ့သူတွေဆိုတာ မိမိနှင့် လိင်ချင်းတူသောသူအချင်းချင်း (ဥပမာ - အမျိုးသားအချင်းချင်း၊ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း) နဲ့သာ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွဲလမ်းစိတ်ရှိတဲ့သူတွေ၊ လိင်တူချင်းနဲ့သာ ချစ်တင်း နှောသာယာစိတ်ရှိသူတွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥဥနန္ဒဗျူ ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုတော့ ၁၈၆၉ ခုနှစ်မှာ ဂျာမဏီ နိုင်ငံက စတင်ပြီးသုံးခဲ့ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီနောက် ၁၉ ရာစုနှောင်းပိုင်းမှာတော့ အဲဒီစကားလုံးကို လိင်တူ ချင်းချစ်တဲ့သူတွေကို ရည်ညွှန်းတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းအနေဖြင့် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် စတင် အသုံးပြုလာခဲ့ကြပါ တယ်။

<http://en.wikipedia.org/wiki/Homosexuality>

၂။ What is Gay?

ဂေးဆိုတာကရော ဘယ်သူတွေကိုခေါ်တာလဲ။

ဂေးဆိုတဲ့စကားလုံးကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၇ ရာစုလောက်ကမှစတင်ပြီး ပြင်သစ်၊ ဂျာမဏီအစရှိတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။  
ဝိုင်းလို့ခေါ်တဲ့ပြင်သစ်အသုံးအနှုန်းကနေလာတယ်လို့ လေ့လာသူ သုတေ တီများက ဆိုပါတယ်။  
အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အိမ်ထောင်မပြုဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်တတ်သူတွေ ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုရာမှ နှစ်ဆယ်ရာစု ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ လိင်တူချင်းချစ်တဲ့သူတွေကို ရည်ညွှန်းပြော ဆို လာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ယခုလက်ရှိအချိန်မှာတော့ ဂေးဆိုတဲ့စကားလုံးကို အမျိုးသားလိုဘဲ ဝတ်စားဆင် ယင်ပြီး အမျိုးသားလို နေထိုင်ပြုမူသူဖြစ်ပေမယ့် လိင်တူအမျိုးသားချင်းကိုဘဲ ချစ်ခင်နှစ်သက်စုံမက်သူ အမျိုးသား တွေကိုသာ ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုသည့် သဘောဘက်ကို ပြောင်းလဲနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

<http://en.wikipedia.org/wiki/Gay>

၃။ What is Bisexual?

လိင်တူ၊ လိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးကိုစိတ်ဝင်စားခြင်း (ဒွိချစ်သူ) ဆိုတာဘာလဲ။

လိင်တူ လိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးကို စိတ်စားခြင်းဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တူ လိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စား သူ၊ မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်နိုင်သူ၊ ချစ်တင်းနှောသာယာစိတ်ရှိသူတွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အမျိုး သမီးတယောက်ဟာ မိမိနဲ့ လိင်ချင်းတူတဲ့ တခြားအမျိုးသမီးတယောက်နဲ့ မေတ္တာမျှနေနိုင်သလို ဆန့်ကျင်ဖက် လိင် အမျိုးသားနဲ့လည်း မေတ္တာသက်ဝင်နိုင်တာမျိုးကို ဒွိချစ်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိင်တူလိင်ကွဲအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုဟာ တခါတရံမှာ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးအပေါ် စိတ်ဝင်စားတာ ဖြစ်နိုင်သလို အချို့ကတော့ အချိန်ကာလပြောင်းလဲပြီး တမျိုးစီပေါ် စိတ်ဝင်စားတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၄။ What is Transsexual?

လိင်အင်္ဂါပြောင်းလဲခွဲစိတ်ပြီးသွားသူ။

လိင်အင်္ဂါကို ပြောင်းလဲခွဲစိတ်ထားသူဆိုတာ မိမိရဲ့ မွေးရာပါလိင်အင်္ဂါကို ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲခွဲစိတ်လိုက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တွေ နေထိုင်ပြုမူသလို နေထိုင်သွားလာပြုမူတဲ့ အမျိုးသားကိုရော အမျိုးသမီးကိုရော ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

၅။ What is Transgender Or Transpertite ?

ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင် ပြုမူနေထိုင်သူ။

ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင် ပြုမူနေထိုင်သူဆိုတာ မိမိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ဖြစ်အောင် လိင် အင်္ဂါ ပြောင်းမထားပေမယ့် ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တွေလို ဝတ်စားဆင်ယင် ပြုမူနေထိုင် သွားလာရတဲ့အပေါ် ပျော်ရွှင် အားရ ကျေနပ်နှစ်ခြိုက်တဲ့သူတွေကို ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်လို ဝတ်စား၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ သွား လာရတဲ့အပေါ် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေထဲမှာ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကိုပဲ တပ်မက်စိတ်ဝင်စားတဲ့ အမျိုးသားတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တွေလို ဝတ်စားဆင်ယင်ပေမယ့် ကာမ စိတ်အရ အမှန်တကယ် သူတို့စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူတွေကတော့ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်အပေါ်မှာသာ ဖြစ်နေတတ်ပါ တယ်။

၆။ What is Intersex?

ကျား၊ မ လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးလုံးရှိသူများ။

ကျား၊ မ လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးလုံး ရှိသူတွေဟာ မွေးဖွားလာကထည်းက သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကျား၊ မ လိင် အင်္ဂါနှစ်မျိုးစလုံး ပါလာခဲ့တဲ့ သူတွေပါ။ တခါတရံ အချို့ရဲ့ လိင်အင်္ဂါတမျိုးက အခြားအင်္ဂါတမျိုးထက် နည်းနည်း ပိုသေးနေတတ်ပြီး အခြားအင်္ဂါတမျိုးက ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးနေတတ်ပါတယ်။ အချို့ကတော့ ငယ်စဉ်မှာ လိင်အင်္ဂါတမျိုးက သိပ်မထင်ရှားဘဲ အသက်အရွယ် ရောက်လာတဲ့အထိ မထင်မရှားနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းကာနေ တတ်ပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေက အခုလိုလိင်အင်္ဂါ နှစ်မျိုးလုံးပါလာတဲ့သူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှု ဘာလဲဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြားနားလည်သွားတဲ့ အရွယ်ရောက်မှ မလိုအပ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ခွဲစိတ် ထုတ်ပစ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားလည်တတ်ကျွမ်းမှုမရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေက မွေးကထည်းကပင် လိင်အင်္ဂါ နှစ်ခုထဲက တခုကို သူတို့စိတ်အထင်နဲ့ ထင်သလို မှားမှားယွင်းယွင်း ရွေးချယ်ဖြတ်ထုတ် ပေးတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဖြစ်တတ်တဲ့ပြဿနာကတော့ ကလေးက အရွယ်ရောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုကို သဘောပေါက် နားလည်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ခံယူမှုက တခြား ရှိနေတဲ့လိင်အင်္ဂါက တခြား ဖြစ်နေတတ်တဲ့ မလိုလား အပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

၇။ Metro sexual ?

## မြို့ပြ အလှကြိုက်။

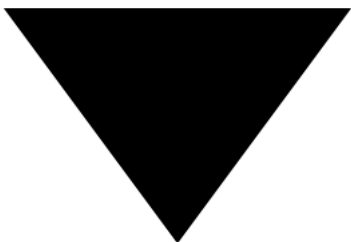
မြို့ပြအလှကြိုက်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကိုယ်ရုပ်ရည်နဲ့ အသားအရေအပေါ် အထူးဂရုစိုက်ထိမ်းသိမ်းတတ်တဲ့သူ၊ အလှအပအသန့်အပြန့်ကို အရမ်းဂရုစိုက်တန်ဖိုးထားတတ်သူ ပြီးတော့ အလှအပအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲ မက်မက်မောမောလိုက်လံဝယ်ယူ စုဆောင်းတတ်သူ အမျိုးသားတွေကို ခေါ်ဆိုတဲ့စကားလုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသန့်အပြန့်အလှအပကြိုက်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို လိင်တူချစ်သူအမျိုးသားများလို့ အများက ထင်မြင်တတ်ပေမဲ့ သူတို့က အလှအပကိုဂရုစိုက် နှစ်သက်တတ်ပေမဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကိုဘဲ ချစ်ခင်နှစ်သက်သူတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

## လိင်တူချစ်သူများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိကောင်းစရာ အမှတ်လက္ခဏာများ



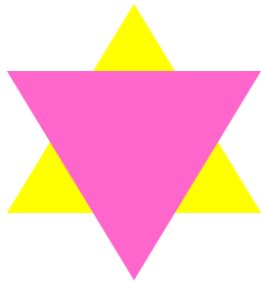
### ပန်းရောင် တြိဂံသင်္ကေတ (Pink Triangle)

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ရှင်းလင်းသန့်စင်ခြင်းဆိုတဲ့ ပေါ်လစီအရ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ အကျဉ်းစခန်းတွေမှာ သုံးစွဲခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျူးလူမျိုး ခြောက်သန်းကျော်နဲ့ လိင်တူချစ်တဲ့သူ နှစ်သိန်း၊ နှစ်သောင်းကျော်လောက်ကို နာဇီတွေရဲ့ ချွေးတပ်စခန်းအတွင်းမှာ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထားတဲ့အခါ ဂျူးလူမျိုးတွေကိုကျတော့ အဝါရောင် ကြယ် အမှတ်တံ ဆိပ် တပ်ဆင်ထားပေးပြီး လိင်တူချစ်သူတွေကိုတော့ ပန်းရောင်တြိဂံ အမှတ်အသားကိုတော့ သူတို့ရဲ့ အင်္ကျီရဲ့ ဘယ်ဖက်ရင်အုံမှာ တပ်ဆင်ထားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီသင်္ကေတကို လိင်တူချစ်သူတွေ အထိမ်း အမှတ်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပေမယ့် တော်တော်များများက အခုသင်္ကေတဟာ နာဇီတို့ရဲ့ ရက်စက်ကြမ်း ကြုတ်မှုကို ထင်ဟပ်နေတယ်ဆိုပြီး ဝေဖန်တဲ့အတွက် အခုတော့ သိပ်မသုံးတော့ပါဘူး။



### အနက် တြိဂံသင်္ကေတ (Black Triangle)

ဒီအနက်ရောင် တြိဂံသင်္ကေတ အမှတ်အသားကိုတော့ ဂျာမနီလူမျိုး စံပြအမျိုးသမီးကောင်းတွေရဲ့ စံ သတ်မှတ်ချက်နဲ့ လွဲနေတယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ တပ်ဆင်ဖို့သတ်မှတ်ထားပေးတဲ့ သင်္ကေတ လက္ခဏာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အနက်ရောင် တြိဂံအမှတ်အသားကို တပ်ဆင်ရတဲ့အုပ်စုထဲမှာ လိင်တူချင်း ချစ် တဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ ဂျစ်ပစ်လူမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်တန်ဆာအမျိုးသမီးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့တွေလည်းပဲ အကျဉ်းစခန်းထဲမှာ အဲဒီတံဆိပ်အမှတ်တပ်ပြီး ခွဲခြားနှိပ်စက်ခံခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



### အဝါရောင်တြိဂံနဲ့ ပန်းရောင် တြိဂံ (Yellow and Pink Triangle)

ဟောဒီ အဝါရောင်တြိဂံနဲ့ ပန်းရောင် တြိဂံရောယှက်ထားတဲ့ ကြယ်လို အမှတ်အသားကတော့ ဂျူးလူမျိုး လည်း ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ လိင်တူချစ်တဲ့သူလည်း ဖြစ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ခံထားခံရတဲ့ သူမျိုးတွေအတွက် နာဇီ တွေက သတ်မှတ်ထားခဲ့တဲ့ အမှတ်အသားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတံဆိပ် အမှတ်အသား ရထားတဲ့သူတွေဆိုရင်တော့ ဂျူး ဖြစ်တဲ့အတွက် ခွဲခြားနှိပ်စက်ခံရရုံတင်မကပဲ လိင်တူချစ်သူဖြစ်နေတဲ့အတွက်လည်း ဂျူးလူမျိုးအချင်းချင်းကြားမှာ ထပ်ဆင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ခံခဲ့ကြရပါတယ်။



### လမ်ဘားဒါး အမှတ်လက္ခဏာ (The Lambda)

လမ်ဘားဒါး အမှတ်အသားကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၁၉၇၀) ခုနှစ်လောက် ကတည်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ Gay Activist Alliance (GAA လို့ခေါ်တဲ့ လိင်တူချစ်သူတွေအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများ မဟာမိတ် တပ်ပေါင်းစုအသင်းက စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခေတ် အချိန်အခါတုန်းက လိင်တူချစ်သူ အခွင့်

အရေးလှုပ်ရှားသူများဟာ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများ၊ လူမည်းများအတွက် အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူ တွေနဲ့ ပူးပေါင်းမဟာမိတ်ဖွဲ့ပြီး မိမိတို့အခွင့်အရေးအတွက် လှုပ်ရှားတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူ့ အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားနေသူတွေကို အာဏာပိုင်အစိုးရတွေက လိုက်လံဖမ်းဆီး ချုပ်နှောင်တာတွေကို ပြုလုပ်လေ့ ရှိတော့ လိင်တူချစ်သူများ အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူတွေက လမ်းဘေးဒါးတံဆိပ်ကို မိမိတို့အဖွဲ့ရဲ့ အမှတ်အသား တံဆိပ်အဖြစ် အသုံးပြုတဲ့အခါမှာတော့ မိမိတို့အချင်းချင်း သတိပြုမိရန် လွယ်ကူသလို အာဏာပိုင်တွေအတွက် တော့ အခြား အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေနဲ့ ရောထွေးကာ ရှုပ်ထွေးစရာတွေဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကာလ ကစလို့ လိင်တူချစ်သူများ အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူတွေဟာ လမ်းဘေးဒါး အမှတ်လက္ခဏာကို လိင်တူချစ်သူများ အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူတွေရဲ့ အမှတ်အသားသင်္ကေတအဖြစ် လက်ခံအသုံးပြုလာခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းဘေးဒါးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့

- လမ်းဘေးဒါးဟာ ဂရိဂေါဟာရ စကားလုံး L ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ L ဟာ "လွတ်မြောက်ခြင်း"ကို ကိုယ်စား ပြုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။
- ဂရိစပါတန် လူမျိုးတွေကတော့ လမ်းဘေးဒါးကို "စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း"ကို ကိုယ်စားပြုတယ်လို့လည်း လက်ခံယုံကြည်ကြပါတယ်။
- ရောမ လူမျိုးတွေကတော့ လမ်းဘေးဒါးကို " မှောင်နက်တွင်းထဲက ညက်ပညာအလင်း"လို့ဆိုပြီး အနက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။



သက်တန်းရောင်အလံ

သက်တန်းရောင်အလံဟာ အခုလက်ရှိကာလမှာ အများဆုံးအသုံးပြုနေတဲ့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မတူညီကွဲပြား သော လိင်တူချစ်သူတွေကို ကိုယ်စားပြုတာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ လိင်တူချစ်သူ အခွင့်အရေးအတွက် စတင်လှုပ်ရှားလာခဲ့တဲ့ ၁၉၇၈ခုနှစ် အချိန်ကနေ စတင်အသုံးပြုခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။ ရောင် စဉ် ခြောက်သွယ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သက်တန်းရောင်အလံကို နိုင်ငံတကာက လိင်တူချစ်သူ အတော်များများကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင်္ကေတအနေနဲ့ အသိအမှတ် ပြုကြပါတယ်။ ထိပ်ဆုံးမှာ အနီရောင်နဲ့စတင်ပြီး အောက်ဆုံးမှာ ခရမ်းရောင်နဲ့ အဆုံးသတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းရောင်က အသက်ဝိညာဉ်ကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်ပြီး၊ အနီ ရောင်ကတော့ ဘဝအသက်တာကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ လိမ္မော်ရောင်ကတော့ ကုစားခြင်းကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ အဝါရောင်ကတော့ နေကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ အစိမ်းရောင်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ကိုယ်စားပြုပြီးတော့ အပြာ ရောင်ကတော့ ဟန်ချက်ညီခြင်းကို ကိုယ်စားပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရောင်စဉ် ခြောက်သွယ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သက်တန်းရောင် အလံတွေကိုတော့ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုက ကယ်စထရီနဲ့ နယူးယောက်မြို့က လိင်တူချစ်သူများ အစည်းအရုံးအဖွဲ့တွေမှာ လွှင့်ထူထားတာကို တွေ့နိုင်တယ်လို့သိရပါတယ်။

**လိင်အမှတ်အသားသင်္ကေတများ**

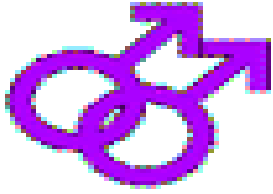


အပေါ်မှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ သင်္ကေတကတော့ အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားရဲ့ လိင်ကိုဆိုလိုတဲ့ လိင်သင်္ကေတ အမှတ်အသားဖြစ်ပါတယ်။ စက်ဝိုင်းပုံနဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ပုံက အမျိုးသမီးရဲ့ လိင်ကို ဖော်ပြတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်ပြီး၊ စက်ဝိုင်းပုံနဲ့ မြားပုံ တွဲစပ်ထားတဲ့ပုံက အမျိုးသားကို ကိုယ်စားပြုတာဖြစ်ပါတယ်။



ဟောဒီပုံလေးကတော့ လိင်တူချင်းချစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ လိင်အမှတ်အသား လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။





ဒီအမှတ်အသား လက္ခဏာကတော့ လိင်တူချင်းချစ်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ လိင်အမှတ် အသား လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။



ဒီအမှတ်အသား လက္ခဏာကတော့ လိင်တူ၊ လိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးကို ကြိုက်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ကိုယ် စားပြုတဲ့ သင်္ကေတလို့ တချို့က သတ်မှတ်ပါတယ်။ မှတ်ချက် (အသုံးပြုတာနည်းပါတယ်)။



ဒီအမှတ်အသားကတော့ လိင်တူလိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကိုယ်စားပြုလေ့ရှိတဲ့ သင်္ကေတလို့ တချို့က သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ မှတ်ချက် (အသုံးပြုတာနည်းပါတယ်)။

Deepening

- အဲလိုလူမျိုးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ဖူးလား။
- ဘယ်လိုပုံစံရှိတဲ့သူကို (ဂေး၊ လက်စဘီယံ ----) အဖြစ်ထားတာလဲ။
- MSM (လိင်တူ၊ နှစ်မျိုးစလုံး၊ ပြောင်းလဲ)။

## Synthesis

- ဘာထူးထူးခြားခြား လေ့လာမိတာ ရှိပါသလဲ။
- ဘယ်အချက်ကို စဉ်းစားမိလိုက်သလဲ။

## သင်ခန်းစာ (၂)

**သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။** “လိင်တူချစ်သူများ၏ လိင်စိတ်ခံယူမှု”

**ရည်ရွယ်ချက်။** ။ လိင်စိတ်ခံယူမှုဆိုသည့်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။

**ပစ်မှတ်အုပ်စု။** ။ လိင်တူချစ်သူများနှင့် လိင်တူချစ်သူမဟုတ်သောသူများ အားလုံး။

**လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ။** ။ မာကာ၊ စာရွက်၊ ဖလစ်ချပ်

အချိန်။ ။

**လုပ်ဆောင်ချက်။**

စာရွက်နှင့်ဘောပင်များကို တယောက်တစ်ခုစီ ဝေပေးရန်။

ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်အပေါ် အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်လဲ။

ကိုယ်မြင်တဲ့အတိုင်း စာရွက်ပေါ်မှာ ပုံဆွဲရန်။

**ဆွေးနွေးချက်။**

ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဲလိုမျိုးမြင်ရတာလဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုမျိုးပုံစံကို ကြိုက်ရတာလဲ။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကိုရော ဘယ်လိုမျိုးပုံစံဖြစ်စေချင်သလဲ။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချစ်သူပုံစံကို စာရွက်ပေါ်တွင် ပုံဆွဲရန်။

**ဆွေးနွေးချက်။**

ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ဒီလိုမျိုးပုံစံ ဖြစ်စေချင်တာလဲ။

ဘာကြောင့်လဲ။

**Discussion**

- ဆွဲသွားတဲ့ပုံတွေထဲမှာ ဘာတွေထူးခြားတာ တွေ့မိလဲ။
- ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ခံယူမှုကို ဘယ်အရွယ်လောက်ကတည်းကနေ စတင် သတိထားမိသလဲ။
- ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ကိုရော ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားခဲ့ဖူးလား။
- ဘာဖြစ်လို့ပြောင်းလဲချင်တာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

**Input**

**လိင်တူချင်း ချစ်သူများအကြောင်း သိကောင်းစရာ**

**လိင်စိတ်ခံယူမှုဆိုတာဘာလဲ။**

လိင်စိတ်ခံယူမှုဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်ကနေပြီးတော့ မိမိစိတ်ထဲကနေ ဘယ်လိင်အမျိုးအစားကို ချစ်ခင်မြတ်နိုး တယ်၊ ရင်ခုန်တယ်၊ ယုယချင်တယ်၊ သမီးရည်းစားလို အတူသွားလာ နေထိုင်ချင်တယ်၊ သွေးသားဆန္ဒအရလည်း ကာမစိတ်ရှိနေတယ် စတဲ့ တခြားသူအပေါ် စိတ်ထဲကနေပြီး ကြည်နူးသာယာတဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုမျိုးကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - မိန်းကလေးတယောက်က ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို သမီးရည်းစားတယောက်လို ချစ်ခင် မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်မျိုးကို ဆိုလိုခြင်းပါ။ အဲဒီလိုဘဲ အမျိုးသားအချင်းချင်း အမျိုးသမီးအချင်းချင်း လိင်တူချင်းချစ်တဲ့စိတ်မျိုးဟာလည်းဘဲ လိင်စိတ်ခံယူမှုတခုဘဲဖြစ်ပါတယ်။ လိင်စိတ်ခံယူမှုရဲ့ ထူးခြားတဲ့ချက်က တော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဖန်တီးယူလို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

**လိင်တူချင်း စုံမက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

လိင်တူချင်းစုံမက်တယ်ဆိုတာက ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်မဝင်စားဘဲ  
ယောက်ျားလေးက ယောက်ျား လေးကိုပဲ မျက်စိကျတာ၊ မိန်းကလေးက မိန်းကလေးချင်းပဲ  
မျက်စိကျတာမျိုးကို ခေါ်တာပါ။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ လိင်တူချင်းမှ  
စုံမက်တဲ့ယောက်ျားကို 'မိန်းမလျာ'၊ 'အခြောက်'၊ 'ဂန်ဒူး'၊ 'ဂျီပုန်း'၊ 'ဂျယ်' စသဖြင့် အမျိုးစုံ  
ခေါ်တတ်ကြတယ်။ လိင်တူချင်းမှ စုံမက်တဲ့မိန်းကလေးကိုကျတော့ 'ယောက်ျားလျာ' လို့  
အခေါ်များပြီး အခြားဘန်းစကားတွေကကျတော့ နည်းနည်းရိုင်းလို့ ထည့်မရေးတော့ပါ။

တကယ်တော့ လောကမှာ ယောက်ျားလျာ၊ မိန်းမလျာတွေဟာ လူတောမတိုးလှတဲ့  
လူတန်းစားတစ်ရပ် ဖြစ် နေပါတယ်။ အများစုအနေနဲ့ သူတို့ကို မူမမှန်သူများ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း  
ဖောက်ပြန်နေသူများအဖြစ် သတ်မှတ် ထားကြလေတာကိုး။ သတ်မှတ်ကြဆို အဲသလို  
ဖြစ်နေတာကလည်း လူနည်းစုသာဖြစ်နေတာက အဓိကပဲလို့ ပညာရှင်တွေ၊ သုတေသီတွေက  
ဆိုကြတယ်။ အများညီရင် 'ဤ' ကို 'ကျွဲ' ဖတ်လို့ ရတယ်ဆိုတဲ့စကားအတိုင်းပေါ့ သူတို့တွေမှာက  
အများနဲ့မညီတော့ 'ဤ' ကို 'ကျွဲ' လို့ပဲ မြင်နေတဲ့ သဘောပဲပေါ့လေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုတေသနများအရ ကမ ဗာတစ်ဝှန်းလုံးမှာ ယောက်ျားဆယ်ယောက်မှာ  
တစ်ယောက်၊ မိန်းမ ဆယ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ကတော့  
လိင်တူချင်းစုံမက်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုထားတယ်။

ဒါပေမယ့် လိင်စိတ်ဆိုတဲ့အမျိုးက မရှင်းလှဘူး။ သူ့ဘာသာ လိင်တူချင်းပဲ စုံမက်စုံမက်၊  
လိင်ကွဲမှပဲ ကြိုက် ကြိုက်၊ လိင်စိတ်ဆိုတာကိုက ပညာရှင်တွေတောင် ကျနသေချာ  
မရှင်းနိုင်သေးတဲ့ လူ့အင်္ဂါစိတ်တစ်မျိုးပဲ။ လိင် ကွဲချင်းကြိုက်တတ်သူ ယောက်ျား၊ မိန်းမများပင်လျှင်  
အမှန်တိုင်းဖွင့်ဟဝန်ခံရတဲ့သတ္တိမျိုး မရှိရင်သာနေလိမ့်မယ်။ ဘဝတစ်သက်တာမှာတော့  
ငယ်နစဉ်အခါတုန်းကဖြစ်ဖြစ် လိင်တူချင်းသာယာမှု ရှာဖွေချင် ရှာဖွေခဲ့နိုင်ပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ တချို့ပညာရှင်တွေက လိင်စိတ်ကို အသားပေးလွန်းတယ်လို့ အဝေဖန်ခံရတဲ့  
စိတ်ပညာ ဖခင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်လေတဲ့ ပါမောက္ခ ဆစ်ဂမန်(ထ်) ဖရိုက်(ထဲ)ကတော့ လူရယ်လို့  
မွေးလာကတည်းက ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ်၊ လိင်စိတ်နှစ်မျိုးစလုံး ပါရှိတယ်လို့  
ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လိင်ကွဲကိုလည်း သာယာတယ်၊ လိင်တူကိုလည်း သာယာတယ်ဆိုတဲ့  
စိတ်မျိုးက သူ့အဆိုအရ မွေးရာပါတဲ့။ ဒါပေမယ့် အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါ တစ်မျိုးကသာ  
လွှမ်းမိုးသွားတယ်ပေါ့။

မျက်စိရှေ့မှာတင် အိမ်ထောင်ရက်သားကျပြီး ကလေးတွေမွေးထားတဲ့ ကျားကျားလျားလျား  
ယောက်ျားကြီး တချို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လိင်တူချင်းမှ ကြိုက်တတ်သူများအဖြစ် ပြောင်ကျကျ  
ဝန်ခံတာတွေ တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ အလားတူပဲ၊ မိန်းမနဲ့ ရံဖန်ရံခါ ပတ်သက်တတ်တဲ့ မိန်းမလျာတွေ၊  
ယောက်ျားနဲ့ ရံဖန်ရံခါ ပတ်သက်တတ်တဲ့ ယောက်ျားလျာတွေလည်း သည်လောကမှာ  
အမှန်တကယ်ရှိပါတယ်။ အဲတော့ကာ ပွေလီလှတဲ့ လူ့ဘောင်လောကမှာ ရာနှုန်းပြည့်လိင်တူချင်းမှ

စုံမက်သူ၊ ရာနှုန်းပြည့် လိင်ကွဲကိုမှ တပ်မက်သူရယ်လို့ အပြတ်အသား ရှိနေတာမျိုး အင် မတိ အင်မတန်ကို ရှာပါးလှတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင် အများစုက ဆိုထားပါတယ်။

လိင်စိတ်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ကိုယ်ထဲမှာ တစ်သမတ်တည်း တည်နေအောင် ထည့်ပေးလိုက်လို့ရတဲ့ စိတ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ စိတ်တို့ရဲ့သဘာဝအတိုင်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ရင့်မာလာတဲ့သဘော၊ မခိုင်ကျည်တဲ့သဘော၊ ပြောင်းလဲ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့သဘောကို ဆောင်နေတယ်။

**Deepening**

- **Statement** တစ်ခုလုပ်ရန် (သင်တန်းသားများကို ရွေးချယ်----)။
- ဘာကြောင့် မိမိဒီနေရာကို ရွေးချယ်ရတာလဲ ဆိုတာ ပြန်ပြီးပြောစေပါ။
- ဘယ်အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုကို ကိုယ်သဘောပေါက်သလဲ။

ဘာကြောင့် လိင်တူချစ်သူတွေ ဖြစ်ရတာလဲ။

ဘာကြောင့် လိင်တူချင်းချစ်တဲ့သူ ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာကို ဒီကနေ့ထိတိုင် သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြားမှာ အငြင်းပွားနေကြရဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်တာလား၊ ဇီဝဗေဒဖွဲ့စည်းမှုကြောင့်ဖြစ်တာလား၊ ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ပုံစံသွတ်သွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တာလား ဆိုတဲ့အငြင်းပွားမှုတွေဟာ ကြက်ဥနဲ့ ကြက်မ ဘယ်ကအရင်စသလဲ ဆိုသလိုမျိုးပဲ ယနေ့တိုင် အဖြေရှာနေကြဆဲပဲ။ ဘယ်လိုပဲ ငြင်းခုံနေကြပါစေ။ လိင်တူချင်းချစ်သူ ဖြစ်တာဟာ မွေးရာပါ လိင်စိတ်ခံယူမှုတခု ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာတော့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင် အတော်များများက လက်ခံသဘောတူလာကြသလို လိင်တူချင်းချစ်တဲ့သူဖြစ်လာဖို့ရန်အတွက် အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဇီဝဗေဒနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု စတဲ့အချက်သုံးချက်စလုံးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းလည်း ယေဘုယျ သဘောတူလာကြပါတယ်။

**ရွေးချယ်မှုကြောင့် လိင်တူချင်းချစ်သူဖြစ်တာလား။**

ဒီမေးခွန်းလေးဟာ လိင်တူချင်းချစ်သူတွေ အမြဲတမ်းလိုလို အမေးခံရလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းလေးတခုပါ။ အမှန်တကယ်တော့ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ဟာ ယောက်ျားလေးဖြစ်ချင်လား၊ မိန်းကလေးဖြစ်ချင်လား ဆိုတာကို မိမိဘာသာရွေးချယ်ခွင့် ရှိကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ ယောက်ျားလေးတယောက်က မိန်းကလေးတယောက်ကို ချစ် တယ်။

မိန်းကလေးတယောက်ကလည်း ယောက်ျားလေးတယောက်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုတာတွေက အမှန် တကယ် လုပ်ယူဖန်တီးယူ ရွေးချယ်ယူလိုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ အသားအရောင်၊ ဆံပင် ရောင်၊ မျက်လုံးအရောင်၊ အရပ်အမောင်း အစရှိတဲ့အရာတွေလိုပဲ မွေးကတည်းက ဖြစ်ပျက်လာခဲ့တာပါ။ ထို့အတူ ပဲ ယောက်ျားလေးအချင်းချင်း၊ မိန်းကလေးအချင်းချင်း၊ ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးရောပါ ချစ်တဲ့သူတွေဟာ မွေးကတည်းက ဖြစ်ပျက်လာခဲ့တာပါ။ တမင်ဖန်တီးယူ၊ ပြုပြင်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်လည်း မရှိခဲ့ကြပါဘူး။ ဘာနဲ့ အလား တူလဲဆိုရင် မိန်းကလေးတွေကိုသာ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ယောက်ျားလေးတယောက်ကို ယောက်ျားလေးအချင်းချင်း ချစ်ကြိုက်လာအောင် ကြိုးစားလုပ်ယူလို့မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့တူပါတယ်။

**လိင်စိတ်ခံယူမှုကို ပြောင်းလဲပစ်လို့ ရနိုင်ပါသလား။**

လိင်တူချင်းအပေါ်မှာ စွဲလမ်းနှစ်သက်ချစ်ခင်နေတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဆုတောင်းတဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်များနဲ့ ကုသလို့ဖြစ်စေ၊ ပျောက်သွားအောင် ဒါမှမဟုတ် ပြောင်းလဲသွားအောင် ဘယ်လို မှ လုပ်လို့မရနိုင်ပါ။ တကယ်လို့ ကြိုးစားကုသလို့ ပြောင်းလဲခဲ့ရင်တောင် သဘာဝမွေးရာပါ မျက်လုံးနဲ့ ဆံပင်တွေ ကို အရောင်ဆိုးဆေးနဲ့ ပြောင်းထားသလို ခေတ္တအရောင်ပြောင်းထားတာသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

**လိင်တူချင်းချစ်တဲ့စိတ်ကို အမှန်တကယ်ကုသလို့ကော ပျောက်နိုင်ပါရဲ့လား။**

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏ ကြားနေကျ စကားရှိပါတယ်။ “သူကအရင်တုန်းကဆို အခြောက်ကလေး။ ကနွဲကလျနဲ့နေတာ။ မိန်းမထက်တောင်ဆိုးသေး။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်း ပြောင်းသွားလိုက်တာများ အခုဆို ဖြတ် ဖြတ် လတ်လတ် ကျားကျားလျားလျားပဲ” ဆိုတဲ့စကားမျိုးပါ။ မှန်ပါတယ် အရင်က မိန်းကလေးလိုနေလာခဲ့တဲ့ ယောက်ျားလေးတွေ ယောက်ျားပုံ ပြန်ဖြစ်သွားတာ၊ ယောက်ျားလေးလို နေလာခဲ့တဲ့မိန်းကလေးတွေ နောက်ပိုင်း မိန်းကလေးပုံ လုံးလုံး ပြောင်းသွားခဲ့တာတွေကို တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကြိုး စားမျက်ကွယ်ပြု ဖုန်းကွယ်လိုရနိုင်ပြီး လူ့အကျင့်စရိုက်နဲ့ နေထိုင်သွားလာတဲ့ အပြုအမူတွေကိုသာ ပြောင်းလဲပြု ပြင်ချင်ရင် ပြောင်းလဲလို့ ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းကလေးကိုဘဲ စိတ်ဝင်စားတာ၊ ယောက်ျားလေးကိုဘဲ စိတ်ဝင်စား တာဆိုတဲ့ မိမိရဲ့ရင်တွင်းက ခံစားချက် အစစ်အမှန်ကိုတော့ ဘယ်လိုမှ အမြစ်ပြတ် ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

## Synthesis

တကယ်လို့လူတယောက်က "မင်းက လိင်စိတ်ခံယူမှုသင်တန်းကို သွားတက်ထားတော့ လိင်စိတ်ခံယူမှု က ဘာလဲ" လို့ မေးလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပြန်လည် တုံ့ပြန်ဖြေကြားပေးနိုင်မလဲ။

### သင်ခန်းစာ (၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။ ။ လိင်တူချစ်သူများအပေါ် မှားယွင်းတဲ့ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ချက်များ။

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ လိင်တူချစ်သူများအပေါ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ချက်များဟာ မှန်ကန်မှု မရှိကြောင်း သိရှိသွားစေရန်။  
လိင်တူချစ်သူများအပေါ် ပုံစံခွက်သတ်မှတ်ခြင်းများရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များအကြောင်းကို သိရှိသွားစေရန်။

### လုပ်ဆောင်ချက်။

- ဂေး(သို့)လစ်ဘီရန်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လိုပုံဖော်။
- အမြင်၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဘယ်လိုအလုပ်
- လက်စာယံလို့ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လိုပုံဖော်၊ မြင်တဲ့အမြင်၊ ပုံစံနဲ့အလုပ်။
- အထက်ပါ ပုံစံနှင့် အလုပ်မျိုးမဟုတ်ပဲ မတူတဲ့ တခြားအလုပ်ပုံစံတွေ ဘာတွေ ကြားဖူးလား၊ မြင်ဖူးလား။

တခါတလေ ဒီပုံစံခွက်ထဲကို မဝင်တဲ့ ဂေးတွေ၊ လက်စာယံတွေရဲ့ အကြောင်းကို ကြားဖူးလား၊ (မေးရန်)

## Input

ခါတ်ပုံပြရန်

- ပုံစံခွက်ထဲကို မဝင်တဲ့ဂေး၊ လက်စာယံတွေရဲ့ ပုံတွေကိုပြရန်။

- ဘာအလုပ်လုပ်တယ်၊ ဘာတာဝန် ထမ်းဆောင်တယ်။
- လူတွေဘယ်လိုလေးစားတယ်ဆိုတာကို ပြသပြောပြရန်။

**အဆင့်(၂)**

အုပ်စုခွဲခိုင်းရန်။

မြန်မာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေကြားမှာ လိင်တူချစ်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုံစံခွက်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရှာမယ်

(အုပ်စုများခွဲခိုင်းရန်)

(သစ်ပင်ပုံစံ) Gender Tree

- ကာတွန်း၊ ဟာသပျက်လုံး၊ ဆိုရိုးစကား၊ သတင်းဆောင်းပါး
- ဘန်းစကား
- ဥပဒေ၊ ဘာသာရေးတွေက အဆိုးဆုံးမချက်

**အဆင့်(၃)**

- ပုံပြင်ဖတ်ခိုင်း
- (ဟံသာဝတီကဆောင်းပါး) ကို ဖတ်ခိုင်းဆွေးနွေးရန်။

Sent

Socialization ( လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း)

Personalization (တဦးချင်း)

Institutionalization (ဥပဒေ)



## တြိကံပုံစံချုပ်ဆွေးနွေးရန်

Discussion, Synthesis တခုချင်းစီရဲ့ LGBT အပေါ် ခံယူချက်၊ ယူဆချက်ကိုပြောပြပါ။

### Synthesis

- အဲဒီလို ပုံစံခွက်သတ်မှတ်မှုတွေရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။
- တဦးချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဥပဒေကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

### သင်ခန်းစာ (၄)

**သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။** ။ လိင်စိတ်ခံယူမှုအပေါ် အခြေခံသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ

#### ရည်ရွယ်ချက်။

- လိင်စိတ်ခံယူမှု ကွဲပြားသူများအပေါ် အခြေခံသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ အကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်သွားစေရန်။
- ထိုသို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၏ အကျိုးရလဒ်ကို သဘောပေါက်နားလည်သွားစေရန်။
- ထိုသို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်လျော့နည်းသွားစေရန်။

#### လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ။

သရုပ်ဆောင်စေမယ့် နာမည်ကတ်ပြား၊

လူအယောက်နှစ်ဆယ်ခန့် တတန်းတည်းဖြစ်အောင် တန်းစီနိုင်သည့် ခန်းမတခု၊

ခေါင်းလောင်း၊

မိုက်ကရိုဖုန်း

အချိန်။ ။ ၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်

## လုပ်ဆောင်ချက် (၁)

### အတူခံစား (Playing Level Field)

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော သူများ၏ ပုံသင်္ကေတအမှတ်အသားများကို စာရွက်ဖြတ်ပိုင်းများအပေါ် တွင် ချရေးထားပါ။

- အမျိုးသားခြင်းသာ စိတ်ဝင်စားသူ ကျောင်းသားငယ်၊
- ဝေး၊
- ယောက်ျား၊
- လိင်တူချစ်သူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား၊
- လိင်တူချစ်သူ ပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသား၊
- မိန်းမ၊
- အိမ်ထောင်သည် ယောက်ျား၊
- ဆယ်ကျော်သက် လက်စာအိမ်၊
- အမျိုးသမီးခြင်းသာ စိတ်ဝင်စားသူ၊
- ကျား၊ မ လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးဖြင့် မွေးဖွားလာသူ၊
- လိင်ပြောင်းလဲခွဲစိတ်ထားပြီးသူ၊
- လိင်ပြောင်းလဲခွဲစိတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်နေသူ အမျိုးသား၊
- လိင်တူချင်း အတူတကွနေထိုင်တာ ၁၀ နှစ်ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့သူ အမျိုးသား၊
- လိင်တူချင်း အတူတကွနေထိုင်တာ ၁၅ နှစ်ကျော် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီး၊
- လိင်တူချစ်သူ ပြည့်တန်ဆာ (Transgender Sexworker) ၊
- လိင်ပြောင်းလဲ ခွဲစိတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်နေသူ အမျိုးသမီး၊
- လိင်ပြောင်းလဲ ခွဲစိတ်ထားပြီးသူ၊

## လုပ်ဆောင်ချက် (၂)

### ညွှန်ကြားချက်များ

ညွှန်ကြားချက်တချက် အော်ဖတ်ပြီးတိုင်း ခေါင်းလောင်တချက်တီးရန်၊

- ဥပဒေအရ လက်ထပ်နိုင်တဲ့သူ၊
- ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ခံယူမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြောက်နေတဲ့သူ၊
- လိင်စိတ်ခံယူမှုကြောင့် အလုပ်အကိုင်ရဖို့အတွက် စိုးရိမ်နေရတဲ့သူ၊
- ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့အဝတ်အစားကြောင့် ဝတ်ဆင်ခွင့်မရသူ၊ တားဆီးခြင်းကို ခံရသူ၊
- ဘာသာရေးတွင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ဆုံးမခြင်းကို ခံခဲ့ရသူ၊
- ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းတို့တွင် ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ကြောင့် လှောင်ပြောင်ခံရဘူးသူ၊
- လိင်စိတ်ခံယူမှုကြောင့် အားငယ်မှုခံစားရသူ၊ သိမ်ငယ်ခံရသူ၊
- သူငယ်ချင်းတွေရှောင်ဖယ်၊ လမ်းခွဲခြင်းကို ခံရဖူးသူ၊
- အများသုံးအိမ်သာ သုံးရာမှာ ခက်ခဲသူ၊
- တရားဝင်လက်ထပ်ခွင့်ကို ရှိတဲ့၊ ချစ်သူရည်းစား ရှိဖူးခဲ့တဲ့သူတွေဆိုရင် ရှေ့တလှမ်းတိုးပါ။
- ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ဖြတ်တောက်ချင်နေတဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲစိတ်ညစ်နေရတဲ့သူ၊
  - ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ခံယူမှုကို လူတွေသိသွားမှာစိုးတဲ့အတွက် အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်နေရတဲ့သူ၊
  - ကိုယ့်ရဲ့လိင်စိတ်ခံယူမှုကြောင့် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းတွေက နှင်ထုတ်မှာကို စိုးရိမ်နေရတဲ့သူဆို ရင် နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
  - မှတ်ပုံတင်ပြတိုင်း အပြင်ကပုံပန်းသဏ္ဍန်နဲ့ မှတ်ပုံတင်ထဲက လိင်အမှတ်အသားက မတူညီတဲ့ အတွက် အမြဲတမ်း လှောင်ပြောင်သရော်ခံနေရလေ့ရှိတဲ့သူ နောက်သုံးလမ်းဆုတ်။

- ရှေးဘဝက သူများသားမယားကို ပစ်မှားခဲ့တဲ့အတွက် ဒီဘဝမှာ နှစ်ပိုင်းတပိုင်း ပိုမိုရောက် ဒီမ ရောက် ဖြစ်နေရတဲ့သူတွေလို့ အပြောခံနေရတဲ့သူတွေ နောက်တလှမ်းဆုတ်ပါ။

**Discussion**

- ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- နောက်ဆုံးသွားတဲ့သူတွေဘယ်လိုလဲ၊ ဘာကြောင့် နော်ကဆုတ်သွားတာလဲ။
- ရှေ့တိုးသွားတဲ့သူတွေကော။
- ဒီလှုပ်ရှားမှုမှာဘာသတိထားမိလဲ။
- ဘယ်အပေါ်မှာအခြေခံပြီး ဒီလိုကွဲသွားတယ်လို့ထင်။
- ဒီအခြေအနေကို လူ့အခွင့်အရေးရှုထောင့်ကနေ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုဘယ်လိုမြင်လဲ။
- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးကိုကြုံတွေ့ဖူးလား။

**Input**

**Yogyarkartar Principle**

**Deepening**

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရော်ဂျာကာတာနဲ့မကိုက်ညီတာဘာတွေရှိလဲ။

**Synthesis**

အောက်က လုပ်ဆောင်ချက်ကို အုပ်စုကြီးထဲမှာ ပြန်လည်၍ ဆွေးနွေးစေမယ်။

- ဒီလိုခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ ပပျောက်သွားစေဖို့ ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်သွားဖို့ လိုမလဲ။
- LGBT တွေလဲ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသင့်လဲ

### သင်ခန်းစာ (၄)

**သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။** ။ လိင်စိတ်ခံယူမှုအပေါ် အခြေခံသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ။

#### ရည်ရွယ်ချက်။

- လိင်စိတ်ခံယူမှု ကွဲပြားသူများအပေါ် အခြေခံသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ အကြောင်းကို သဘောပေါက် နားလည်သွားစေရန်။
- ထိုသို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၏ အကျိုးရလဒ်ကို သဘောပေါက် နားလည်သွားစေရန်။
- ထိုသို့သော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်လျော့နည်းသွားစေရန်။

#### လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ။

အချိန်။ ။

#### လုပ်ဆောင်ချက် (၁)

##### LGBT Knowledge Barometer

- ဂေးတွေနဲ့ပေါင်းရင် ဂေးဖြစ်သွားတတ်တယ်။
- ဂေး တွေဟာ အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုး သယ်ဆောင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။
- လိင်တူချင်းချစ်တဲ့ စုံတွဲတွေထဲမှာ တယောက်က မိန်းမနေရာကိုယူပြီး တယောက်က ယောက်ျား နေရာအဖြစ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြတယ်။
- စအိုမှာ လိင်ဆက်ဆံလို့ရှိရင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုး ပိုပြီးကူးစက်ဖို့ လွယ်ကူတယ်။
- လိင်တူချစ်သူတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံဖော်များတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။
- လိင်တူချစ်သူတွေဟာ နောင်တမလွန်ဘဝမှာ ငရဲရောက်မယ့်သူတွေဖြစ်တယ်။

- ကမ္ဘာပေါ်မှာ လိင်တူချင်း လက်ထပ်နိုင်တဲ့နိုင်ငံတွေ ရှိတယ်။
- ကမ္ဘာပေါ်မှာ လိင်တူချင်းဆက်ဆံရင် သေဒဏ်ပေးတဲ့နိုင်ငံတွေ ရှိတယ်။
- လိင်တူချင်းချစ်တာဟာ စိတ်ရောဂါတစ်ခု မဟုတ်ပါ။
- ယောက်ျားကနေ လုံးဝ မိန်းမနဲ့ပုံစံတူအောင် ခွဲစိတ်လို့ရနိုင်တယ်။
- ခွဲစိတ်ထားတဲ့ ယောက်ျားတွေဟာ ကလေးမွေးလို့ရနိုင်တယ်။
- လက်စဘီယံ (လိင်တူချင်းချစ်တဲ့အမျိုးသမီး) တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပါ။
- လိင်တူချင်းချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ရွေးချယ်မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- ကျောင်းဆရာတွေထဲမှာ လိင်တူချစ်သူတွေပါရင် ကျောင်းသားတွေလည်း အတုယူမှားပြီး လိင်တူ ချစ်သူဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
- ကမ္ဘာပေါ်မှာ ယောက်ျားရော မိန်းမကိုပါ နှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်နိုင်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။
- လူတွေမှာ ယောက်ျားအင်္ဂါရော၊ မိန်းမအင်္ဂါပါ နှစ်မျိုးစလုံးပါသောသူတွေ ရှိတယ်။

## Discussion

-

### သင်ခန်းစာ (၅)

**သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။** ။ လိင်တူချစ်သူများအပေါ် ကြောက်ရွံ့မှုမုန်းတီးခြင်း။

#### ရည်ရွယ်ချက်။

လိင်တူချစ်သူများကို မုန်းတီးခြင်းဆိုသည်ကို သဘောပေါက် သိရှိနားလည်သွားစေရန်။

လိင်တူချစ်သူများအပေါ် မုန်းတီးခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိရှိသွားစေရန်။

## Case Study

- မိသားစု၊ အလုပ်၊ ကျောင်း၊ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ ဂေတွေ လက်စဘီယံတွေ ခံရတဲ့ဟာတွေကို အဓိကအခြေခံထားပြီး စဉ်းစားရန်

(ဒါမှမဟုတ်)

- Video ပြသပေးရန်

### ဆွေးနွေးချက်

- ဘာတွေဖြစ်တာလဲ။
- ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောတာလဲ။
- ပြောတဲ့သူရဲ့အတွင်းစိတ်မှာ ဘာတွေရှိနိုင်သလဲ။
- သူက ဒီစိတ်ရှိတဲ့အတွက် ဟိုမိုတွေအပေါ်မှာ သူဘယ်လို ဆက်ဆံမယ်လို့ ထင်သလဲ။

### Input

#### Homophobia

#### Case Study, Homophobic Law, Hate Crime Law

နိုင်ငံတွေမှာ လိင်တူချစ်သူများအပေါ် ချမှတ်ထားတဲ့ ဥပဒေတွေကို ထည့်သွင်းရှင်းပြရန်

### Deepening

- ဟိုမိုဖိုဘီးယားလို့ပြောတဲ့ မုန်းတီးခြင်းတွေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ဖူးလား။
- ဘာကြောင့် ဟိုမိုဖိုဘီးယားလို့ပြောနိုင်လဲ။
- ဘာကြောင့်မြောက်လဲ။

### Synthesis

အုပ်စုနှစ်စုကို

- ဟိုမိုဖိုဘီးယားကို ဆန့်ကျင်တဲ့ဆောင်ပုဒ် (လိင်တူချစ်သူတွေက တစ်ခု)။
- လိင်ကွဲချစ်သူတွေအနေနဲ့ လိင်တူချစ်သူတွေအပေါ်မှာ မုန်းတီးမှုတွေကိုလျော့နည်းသွားစေမယ့် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုကို ထွင်ပေးရန်။  
(လိင်ကွဲချစ်သူတွေအနေနဲ့ လိင်တူချစ်သူတွေအပေါ် အမြင်ကြည်လင်လာစေ မယ့် ပုံစံ)

**သင်ခန်းစာ (၈)**

**သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။** ။ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လိင်တူချစ်သူများအခွင့်အရေးဆက်စပ်မှု

**ရည်ရွယ်ချက်။**

- လူ့အခွင့်အရေးရှိနေပါသော်လည်း လိင်တူချစ်သူများအခွင့်အရေး ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းများကို သိရှိစေရန်။
- လိင်တူချစ်သူများ အခွင့်အရေးသမိုင်းအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။

- UDHR နဲ့ Yogyakarta Charter တူတာချင်း ယှဉ်ပြပါ။
- UDHR မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာ နှင့် Yogyakarta Charter မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာကို ဖော်ပြပါ။
- UDHR နဲ့ Yogyakarta Charter တူတဲ့အချက် ကိုဖော်ပြပါ။

**Yogyakarta Charter ပေါ်ပေါက်လာပုံ အဆင့်ဆင့် သမိုင်းကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။**

**လုပ်ဆောင်ချက်။** ။ လူ့အခွင့်အရေး အပိုဒ် (၃၀)  
(စာရွက်များပေါ်တွင် ရေးထားပေးရန်)

အုပ်စု (၃)စု ခွဲရန်။



- အဖွဲ့(၁)က အပိုဒ် (၁)ကနေ (၁၀)အထိယူရန်။
- အဖွဲ့(၂)က အပိုဒ် (၁၁)ကနေ (၂၀)အထိယူရန်။
- အဖွဲ့(၃)က အပိုဒ် (၂၁)ကနေ (၃၀)အထိယူရန်။

အဲဒီလူ့အခွင့်အရေးအပိုဒ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ လိင်တူချစ်သူဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ချိုးဖောက်ခံရနိုင်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေကို လေ့လာဆွေးနွေးရန်။

(ဥပမာနှင့် တကွ ရေးသားတင်ပြရမှာဖြစ်တယ်)။

သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့လိုက်တင်ပြစေရန်။

**Input**

- LGBT History (World War 2)
- Stone Wall
- Yogyarkater

**UDHR**

- အပိုဒ်(၁) လူသားတိုင်းဟာ မွေးဖွားလာကတည်းက တန်းတူညီတူဖြစ်သည်။
- အပိုဒ်(၃) လူတိုင်း လွတ်လပ်စာအသက်ရှင်လုံခြုံခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၁၂) ပုဂ္ဂလိက လွတ်လပ်ခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၁၈) လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၁၉) လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၂၀) လွတ်လပ်စွာ အဖွဲ့အစည်းထူထောင်ခွင့်နှင့် စုရုံးခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၂၆) လွတ်လပ်စွာ ပညာသင်ကြားခွင့်ရှိသည်။
- အပိုဒ်(၂၉) တပါးသူ၏ အခွင့်အရေးကို လေးစားအသိမှတ်ပြုရန်။

**Deepening**

### အုပ်စု (၃) စုပြန်ခွဲပြီး

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်းအပိုဒ်များနှင့် ဂျော်ဂျာကာတာ လူ့အခွင့် အရေး စံချိန်စံညွှန်းအပိုဒ်များ၏ ကွာဟချက်များကို အုပ်စုအတွင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာရန်။

### Synthesis

- ဂျော်ဂျာကာတာစာချုပ်ထဲမှ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖြစ်များဆုံး ချိုးဖောက်ခံနေရတဲ့ အပိုဒ် တစ်ပိုဒ်ကို ရွေးပြီး သရုပ်ဆောင်ရန်။