



# ဆရာ/မများအတွက် အလုပ်မှတ်တမ်းစာရွက်

## စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မွေ့ချခြင်း - ဦးနှောက်ထဲတွင် ဘာတွေ

### ဖြစ်နေပါသနည်း။

အောက်ပါ အဖြစ်အပျက်အား အတန်းတွင်း ဖတ်ပြပါ။

လျှင်မြန်စွာ မဖတ်ပါနှင့်။

စာတစ်ကြောင်းဖတ်ပြီးတိုင်း ခေတ္တနားပါ။ ပြီးမှ နောက်တစ်ကြောင်း ဖတ်ပါ။

- ဆရာ/မ က ဒီနေ့မှာ သားတို့သမီးတို့ကို အရမ်းထူးခြားတဲ့ ခရီးစဉ်တစ်ခုကို ခေါ်သွားမယ်။
- သားသမီးတို့က တိတ်တိတ်လေးနေပြီး ဆရာ/မကို ပြောတာကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။ မျက်လုံးလေးတွေပိတ်ထားပေးပါ။
- အခု သားသမီးတို့ စဉ်းစားနေတဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ခဏမေ့လိုက်ပါ။
- သားသမီးတို့ အိပ်ချင်တယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဒါပေမယ့် သားသမီးတို့က မအိပ်ချင်သေးဘူး။
- လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးတွေက ပေါ့ပါးလာတယ်လို့ ခံစားရမယ်။
- လက်နဲ့ လက်မောင်းတွေက သေသေချာချာ နားနားနေနေ ဖြစ်နေမယ်။
- သားသမီးတို့ ခြေထောက်တွေက ပြေးနေရာကနေ အနားရနေမယ်။
- မျက်နှာကိုလည်း သက်သောင့်သက်သာထားပြီး အသက်ကို ပုံမှန်ရှူပါ။
- သားသမီးတို့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးတာတွေ စိတ်ရှုပ်စေတာတွေ မရှိတော့ဘူး။
- အဲ့တာကြောင့် သားတို့သမီးတို့ နေထိုင်လို့ ကောင်းမယ်။
- အခု အံ့ဩဖွယ်ကောင်းပြီး စိမ်းလန်းစိုပြေတဲ့ မြက်ခင်းပြင်သို့သွားနေတယ်လို့ စိတ်ကူးရင်ကြည့်ပါ။
- နေရာတိုင်းတွင် ပန်းများ၊ ချုံပုတ်များနှင့် မြက်ခင်းပြင်များကို တွေ့မြင်နေရသည်။
- သားသမီးတို့ ကြိုက်တဲ့နေရာတစ်ခုကို သွားပါ။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပတ်ပတ်လည်ကြည့်ရှုပြီး လေ့လာပါ။
- နေရောင်သည် သင့်အပေါ်ကို ဦးတည်နေပြီး နွေးထွေးမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးသည်။



- စိမ်းလမ်းစိုပြေတဲ့မြက်ခင်းပြင်ရဲ့ ဟိုးအရှေးနားမှာ သစ်တောအုပ်လေးတစ်ခုကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။
- ကျယ်ပြန့်သောလမ်းကြောင်းသည်သစ်တောရှိလမ်းကြောင်းသို့တိုက်ရိုက် ဦးတည်သည်။
- သစ်တောအစွန်းလေးနားကိုသွားပြီး ပတ်ပတ်လည်ကြည့်ရှုပါ။
- အဲဒီမှာ သစ်ပင်များနှင့် ချုံပုတ်များကို သင်တွေ့နိုင်ပါသည်။
- သစ်တောအုပ်လေး၏ လမ်းကြောင်းသည်နေရောင်ခြည်အားဖြင့်တောက်ပနေပြီး ဖော်ရွေမှုရှိသည်။



- တောထဲမှာ ဖြည်းညင်းစွာ လမ်းလျှောက်ပြီး ကျောက်ခင်းထားသော လမ်းပေါ်တွင် လျှောက်နေရသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။
- သစ်တောသည် တောက်ပပြီး ဖော်ရွေသည်။
- သစ်တောသစ်ပင်များနှင့်လည်း အလွန်ဝေးကွာသည်။
- သစ်တောအုပ်၏ ရနံ့ကို သင်ခံစားရသည်။
- သစ်တောအုပ် လမ်းကြောင်းလေးအတိုင်း လမ်းလျှောက်သွားသည်။
- ဘယ်ဘက်လမ်းကြောင်းကို အရင်သွားပါ။
- ပြီးနောက် ညာဘက်ကို သွားပါ။
- သင့် အသားအရေပေါ်တွင် နေရောင်ကျနေပြီး သင် ကြိုက်နှစ်သက်သည်။
- ထင်းရှူးပင် အနံ့၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ အနံ့၊ သစ်တောလမ်းလေး၏ အနံ့။
- လတ်ဆက်သော မှိုများ၏ အနံ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ တောအုပ်။
- သစ်ပင်များမှ တဖျစ်ဖျစ် တဖြောက်တဖြောက်မြည်သံ။
- လေပြေလေညှင်း တိုးတိုးသံကို သင်ကြားရပြီး သစ်ပင်များမှ သစ်ရွက်လေးများ ရဲ့မြည်သံ။
- သိပ်ကို စိတ်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပါလား။
- သစ်တောအုပ်လေးက ငြိမ်းချမ်းပြီး တိတ်ဆိတ်နေပါသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ သစ်ရွက်လေးများ လှုပ်ရှားသံကလွဲပြီး သစ်တောတစ်ခုလုံး ငြိမ်သက်နေပါသည်။
- သင့်လမ်းလျှောက်သံနှင့် စိတ်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ သစ်တောရနံ့များကို ရှုရှိုက်ပါ။
- သစ်ပင်များ၏ ထိပ်ပိုင်းများကို ကြည့်ရှုပါ။
- ရှဉ့်လေးများက သစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်းမှ တစ်ကိုင်းခုန်လွှားကာ အစားအစာများကို သူတို့အသိုက်သို့ ပြန်ယူဆောင်နေကြသည်။
- သစ်တောက်ငှက်ကလေးများကလည်း သစ်ပင်များကို တစ်တောက်တောက်လုပ်နေကြသည်။
- သူ၏ အရောင်အသွေးစုံလင်သော အမွှေးအတောင်များကိုလည်း မြင်တွေ့ရသည်။
- သစ်တောနှင့်တစ်သားတည်းကျနေသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။
- ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ အရသာကို ယခု သင်ခံစားရသည်။
- သန့်စင်လတ်ဆက်သောလေကိုရှုရှိုက်ပါ။
- ဟိုးအဝေးတစ်နေရာတွင် ဒရယ်လေးတစ်ကောင် ပြေးလွှားနေသည်ကို သင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။
- သစ်ပင်များကိုလည်း ကြည့်ရှုပါ။
- များပြားလှတဲ့ သစ်ပင်အမျိုးအစားများ။
- သစ်ခေါက်အနံ့များကိုလည်း ခံစားပါ။
- လမ်းလျှောက်သွားရင်း တောအုပ်တစ်နေရာတွင် ကွင်းပြင်နေရာတစ်နေရာကို ရောက်ရှိသွားသည်။



- အလယ်၌ရှိသော မြင့်မားသော ကန်တော့ချွန် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ ကျောက်တုံးကြီး တစ်တုံးပေါ်တွင် အမှတ်အသား တစ်ခုရှိသည်။
- ထိုအမှတ်အသားသည် သင့်အဖို့ အလွန်ထူးခြားသော အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။
- သွားပြီး သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။
- ထိုကျောက်တုံးကြီးကို လက်နှင့် တို့ထိကြည့်ပါ။
- နေရောင်ခြည်ကြောင့် နွေးနေသော ကျောက်တုံးကြီးကို တို့ထိ ခံစားကြည့်ပါ။
- အခု ပတ်ပတ်လည် လမ်းလျှောက်သွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။
- သစ်ပင်များနှင့် အပင်များရှိ အသီးအရွက်များကို လေ့လာပါ။
- သင်ခံစားရတဲ့ အရာများ၊ အထင်အမြင် အားလုံးကို ယူပြီး အိမ်ပြန်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။
- မြက်ခင်းထဲသို့ ပြန်သွားပါ။



- အခု သင့်အိမ်သို့ ပြန်ပါ။
- အိမ်အပြန် လမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် သင် လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရပါမည်။
- သင့် ကိုယ်ပေါ်ကျရောက်နေသော နေရောင်ခြည်ကို ခံစားပါ။
- ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားပါ။
- သင့် ခြေလက်များ၏ အလေးချိန်ကို ခံစားကြည့်ပါ။
- အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပျူငှာနွေးထွေးသော နွေးထွေးမှု။
- သင့် စိတ်ထဲမှ ရုပ်ပုံ၏ ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးပါပြီ။ နှုတ်ဆက်ပါ။



- သင့်မျက်လုံးများကို ပိတ်ထားပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာမှ ဖြေးဖြေး ပြန်သွားပါ။
- ခြေထောက်များကို ခံစားပါ။
- ပြီးနောက် လက်မောင်းများ။
- ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လက်သီး ဆုပ်ကြည့်ပါ။
- အားနည်းနည်း ထည့်ပါ။
- ခြေထောက်များ လှုပ်ရှားပါ။
- အသက်ကို ပြင်းစွာ ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ပါ။
- လက်များနှင့် ခြေထောက်များကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
- အကြောဆန့်လိုက် ဆန့်နိုင်ပါသည်။
- သင့် မျက်လုံးများကို ဖွင့်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။
- သင်ဟာ နီးထနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲ ပြန်ရောက်ပါပြီ။