

ယောဂီများ၏စည်းကမ်းချက်များ..

၁။ ကျန်းမာရေးသည် နံပါတ် (၁) ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ကြရပါမည်။

၂။ ယောဂီအားလုံး စွမ်းနိုင်ပါက (၉) ပါးသီလစောင့်ထိန်းကြရပါမည်။

မစွမ်းနိုင်ပါက (၅) ပါးသီလစောင့်ထိန်းကြရပါမည်။

၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ပြသောနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ကြရပါမည်။

၄။ စကားပြောခြင်းသည် သမာဓိကို ယုတ်လျော့စေ၍ အကြောင်းကိစ္စ အထူးမရှိဘဲ စကားပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။ **တတ်နိုင်ပါက** (၁၀) ရက်စလုံး နိက္ခမပါရမီကုသိုလ်အဖြစ် ဝစီပိတ် (**ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ/စီစဉ်သူများနှင့် စကားပြောခွင့်ရှိသည်**)ကျင့်ကြပါမည်။

၅။ ဤတရားစခန်းသည် မိမိဖာသာ မိမိအသိဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းကျောင်းရမည့်ပညာရပ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်၍ တရားကို ရှိသေလေးစားစွာဖြင့် ကျင့်ပါမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုရမည်။

၆။ Zoom ဖြင့်တရားထိုင်ရန်တွက် တိတ်ဆိတ်သော နေရာကို ရွေးချယ်ရမည်။ မိမိတို့ မိသားစုကိုလည်း တရားစခန်းဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင် အသိပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုကို ရစေသည်။ ၎င်းတို့အတွက် လည်း ကုသိုလ်ရသလို မိမိ၏အတွက်လည်း အကျိုးရှိစေသည်။

၇။ မိမိတရားထိုင်သည့်နေရာသည် အမြဲသန့်ရှင်းနေရမည်။

၈။ ထိုင်မှတ်ခြင်း နှင့် စင်္ကြံမှတ်ခြင်းမှတစ်ပါး , ရပ်ခြင်း၊လျောင်းခြင်း၊ ဣရိယာပုတ်များနှင့် ကွေးခြင်း ဆန့်ခြင်း စသော ကိုယ်အမူရာ တို့၌လည်း အမှတ်သတိဖြင့်သာ ပြုလုပ်နေထိုင်ကြရမည်။

၁၁။ ယောဂီများသည် ဆရာတော်၏ သြဝါဒ နှင့် သင်တန်း အချိန်ဇယားကို တတ်နိုင်သမျှတိကျစွာ လိုက်နာကြရပါမည်။

၁၂။ ဤကာလတွင်း တရားတက်မည့် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ၊ စိတ်ကောင်းစိတ်သန့် များ ကောင်းသထက် ကောင်းလာရန် မွေးမြူရမည်။

မနက်ပိုင်း တရားစခန်း မစမီ နာရီဝက်ကြိုတင်၍ Zoom သို့ ဝင်ရောက်ကြပါရန် နှင့် ကျန်သည့် အစီအစဉ်များတွင်လည်း တရားမစမီ (၁၀) မိနစ် ကြိုတင်၍ Zoom သို့ ဝင်ရောက်ကြပါရန်

အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ စည်းကမ်းများ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အချိန်ပြောင်းလဲခြင်း ရှိကောင်းရှိမည်။

အခက်အခဲရှိလျှင် Admin အဖွဲ့သို့ အကြောင်းကြားရမည်။