

མཐུན་ཀྱིན་འཆར་འགོད་དང་དོ་དམ་ལས་ཁུངས་ FP&M གྱི་ལམ་སློང་གྲུབ་འབྲས་ ཡོང་བའི་དགོས་ངེས་ཚད་གཞི།

མང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འཛུགས་སྐྱོད་བྱེད་པ།

མཐུན་ཀྱིན་འཆར་འགོད་དང་དོ་དམ་ལས་ཁུངས་ FP&M ལུ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་གྱི་ལམ་སློང་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཕན་པའི་
ལུས་རྩལ་དང་ཀྱུན་སྡོད་སྟོན་པ་དང་མངོན་འགྲུང་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོའི་ལས་དོན་དོན་སྤོངས་བྱུང་བ་མཚོན།





མང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འཛུགས་སྐྱོད་བྱེད་པ།

ལས་སྟོན་དོན་རྒྱུན། རྒྱུད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་སྤྱད་འདོད་དང་ལག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་འདོད་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་བསམ་ཞིབ་ཀྱིས་རང་དོན་དཔྱད་ཞིབ་འདི་འགོང་འཁུལ་བྱ་རྒྱ།
ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་འཆར་གཞི་བཟོ་ཆེད་རྒྱུད་ཀྱི་ལྟ་རྟོག་པ་དང་གོས་མོལ་གྱིས་ལས་སྟོན་འདི་ཉིད་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།

མིང་ _____ དུས་ཚོས་ _____

གཤམ་འཁོད་སྐར་གྲངས་སྟོན་སྤངས་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།
1 = རྒྱུད་ཀྱིས་ང་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག ང་ལ་ཇི་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་ལུས་པ་ཚད་མེད་པ་ཡོད།
2 = ངས་དེ་ག་ཇི་ཡིན་པ་ཤེས། ཡིན་ནའང་དེ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག།
3 = ངས་འདིར་དོན་གནད་ལ་ཤེས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།
4 = འདིའི་ཐད་འགྲིག་ཚམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
5 = ཅུ་ལེ་། འདི་ནི་སྟོབས་ལུགས་ཤིག་རེད།

ལས་བྱེད་ཡོངས།

སྟོབ་སྟོང་དང་ཡར་རྒྱས།	
	མ་འོངས་པར་བྱ་རྒྱུ་བྱ་རྒྱ། ད་ལྟའི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་ཞིབ་འཛུགས་ཐོག་མཉམ་སྦྲེད་མཉམ་གནས་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ། ལས་ཀའི་ཐོག་སྟོབ་སྟོང་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།
	རང་རྟོགས་བསམ་སྟོན་བྱེད་ཡིད་བྱ་རྒྱ། དོན་གསུམ་སྐོར་དང་དེ་ཡིས་དམ་མེད་ཚོར་མེད་དང་ཕྱོགས་ལུང་ལྟ་བུ་བར་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱ་རྒྱ། ཡོངས་ཚུད་དང་རིག་གཞུང་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བའི་གཤིས་སྟོན་བྱེད་ཡིད་བྱ་རྒྱ་ཆེད་རིས་མེད་སྐྱ་འཛུམས་ཀྱི་སྤྱད་ཚུལ་དང་ཉམས་སྟོང་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ།
མཉམ་ཞུགས་དང་ཞབས་ཀྱི།	
	མི་རིགས་དང་། ལུས་རྟེན། ལུས་འབྲེལ་མོས་ཕྱོགས་ <i>sexual orientation</i> དབང་པོ་སྟོན་ཅན། ལོ་ན། ཚོས་ལུགས། རིག་གཞུང་བཅས་ལ་ སྟོབ་སྟོང་གིས་ཚོར་མེད་དུ་དགའ་བསུ་དང་ཡོངས་ཚུད་ཅན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁའ་ལོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱེ་རྒྱ།
	ཉུང་བཙོན་གྱིས་ཉན་འཛོག་དང་། བར་རྒྱུར་བསམ་འཆར་འདོན་རེས། དོན་ལན་ཅན་གྱི་ཚིང་སྟོན་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ལས་རོགས་དང་། ལྟ་རྟོག་པ། ཚོར་མཚོན་མཉམ་དུ་མཉམ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱ།
	ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ཚོར་མཚོན་ཡོངས་ལ་ལུས་ཀྱི་བྱེད་དང་དག་གི་སྐད་ཆར་བརྟེན་ནས་བཙི་བཀུར་བྱ་རྒྱ།
	དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་བབ་བརྐྱིང་དང་ཐབས་སྐྱེལ་ལྟ་བུ་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱ།
	སྟོབ་སྟོང་དང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཐད་ལས་རོགས་ཚོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱ།



དོན་ཕན་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཚོལ་བྱ་རྒྱུ།	
	ལས་བཀོས་རྣམས་ཚད་ལས་ཚད་གཞི་ལྟར་ཞིབ་ཚགས་དང་ལས་ཚོད་ལྡན་པའི་དང་བསྐྱབ་རྒྱུ།
	དོན་ཕན་ལྡན་པའི་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་གི་འབྲེལ་ཚོལ་རྒྱུ་ལ་འདོད་རྒྱུ།
	ལས་ཀའི་འགན་འཁུར་ལེན་དང་ལས་ལེན་དམ་བཅའ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བསྐྱབ་རྒྱུ།
	ལས་བཅར་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་དང་དགོངས་པ་ལྷུ་ཕྱོགས་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ།
	དང་པོ་དང་བཟང་སྤྱོད་རྣམས་གཞག་བསྟེན་རྒྱུ།
ལུ་མཐུད་ལེགས་བཅོས།	
	ལས་ཀའི་ཐོན་སྐྱེད་མེལ་གསལ་གཏོང་བར་སྡེ་ཁྲིད་དང་གཞི་གྲངས་ཡིག་མཛོད་རྒྱ་ཆ་གཞིར་བཟུང་གི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ།
	ལས་ཀ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་གལ་གནད་ཆེ་ཆུང་དང་འགྲུར་ལྡོག་ལ་དང་ལེན་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ།
བདེ་འཇགས་དང་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱུ།	
	ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་ཡོང་ཐབས་ལམ་སྟོན་དང་། བྱ་རིམ། འགོ་ལུགས་རྣམས་གཞག་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་དང་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུ།
	མི་སྣེར་གྱི་འཚོ་བ་བཏང་སྟོང་ལས་དང་བདེ་འཇགས་ཡོང་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆེད་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཁུངས་དང་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་གོ་མཐུན་གཞི་སྟོན་བྱ་རྒྱུ།
	ཉེན་འཕྲི་གནས་སྐྱེད་ལས་བདེ་འཇགས་ལ་གཞོན་པའི་དོན་རྒྱུ་འགྲུད་ཆེ་འོས་འཚོམས་ཀྱིས་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང་ལྷ་རྟོག་པར་བར་ལན་སྟོན་རྒྱུ།
ལུན་གནས་རྒྱན་བསྐྱོང་ཡོང་རྒྱུ།	
	རུས་ལུགས་ཐོན་ཁུངས་རྣམས་ཕན་ཐོགས་ཤིང་གོ་ཚོད་པའི་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་བསྟེན་པ་དང་ལུ་མཐུད་སྟོན་བྱེད་རྒྱུ།
	བྱེད་ཕྱོགས་དང་གཞི་གྲངས་ཡིག་མཛོད་རྒྱ་ཆའི་བདེ་འཇགས་སྐྱེད་ལས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ལག་བསྟར་གྱིས་མི་སྣེ་གོ་མཐུན་གཞི་གཞུག་ལག་སྟོན་ཆེན་(མལ་ཏེ་སིན་) གྱི་རྒྱ་དངོས་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ།
དམིགས་བསལ་ལས་གཞི།	
	འོས་བབས་ཡོད་ཆེ། དམིགས་བསལ་ལས་གཞི་དང་། ཚོགས་རྒྱུད་། མཉམ་སྦྲེན་དབང་འཛིན་ཚོགས་པའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ།



ལྷ་རྩོག་པའི་རྩལ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་གཞུག

འགོ་ཁྲིད་ལྟར་བྱ་བ་བསྟུན་ཆུ།

	མཐུན་ཞུག་འཆར་འགོད་དང་དོ་དམ་ལས་ཁུངས་ FP&M གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་འབབ་བྱུས་ལམ་ལུགས་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་ནམས་དང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱ།
	གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་གྱིས་གཅིག་སྡེ་ཆེན་འཛིན་པའི་དགའ་བསུ་དང་ཡོངས་རྒྱུད་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱུན་རྒྱུར་རང་རྩོག་རང་བསྟུན་བྱེད་པའི་མིག་དཔེ་རྩོན་རྒྱ།
	ཚང་མའི་དོས་ནས་རྩལ་པ་མཉམ་སྦྲུང་བྱ་རྒྱུར་སེམས་ཤུགས་སྤར་བ་དང་། རོ་སྤང་གིས་ཉན་པ། བར་ཁྱད་མི་འདྲ་སར་བརྗེ་འཛོག་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་སྐྱུན་རྒྱ།
	བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཐོག་སེམས་ཤུགས་སྤར་བ་དང་དཀའ་ཚོགས་ཅན་གྱི་འགན་འཁུན་སྦྱོང་པའི་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་གོང་འཕེལ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ།
	མཐུན་ཞུག་སྤྱོད་འདེགས་ཀྱི་གནས་རྒྱུལ་ཐོན་ཁུངས་ཤེས་རྟོགས་དང་ལས་ཀའི་ཁྲུང་བོར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་ཀྱི་བདེ་སྐྱབས་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ།
	བྱ་སྤྱོད་དང་རྩལ་འབྲས་ཐད་ཀྱི་གོ་སྐབས་མོལ་གོ་བསྐྱར་ལ་མི་གཞན་པ་མཐོན་འབོད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཚོད་རྒྱུག་དོན་ཕན་ལྡན་པར་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱ།
	བྱ་བ་ལམ་སྤོང་ཡོང་བར་ལམ་སློན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སུ་ལག་ཁོངས་མི་འེར་རང་འཁྲིའི་ཞུ་སྐོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ།

ལས་ཀར་ལས་སྤྱོད།

	དུས་ལྡར་ལ་གསལ་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་འཇུག་ཚང་ཅན་གྱི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱ།
	ལས་བྱེད་དཔུང་ལག་གི་རྩལ་ཤུགས་ལྟར་འཆར་འགོད་དང་། ལས་འཁུར་ཞུ་སྐོགས་སྤངས་འཛིན། ཕན་རྩལ་ལྡན་པའི་བཀོད་མངག་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་འཛིན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ།
	གཞི་བྱངས་ཡིག་མཛོད་རྒྱ་ཆར་རྩ་འཛིན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་སྤྱི་ཞུའི་ལས་དོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་ཐབས་བྱུས་བཟོ་འགོད་དང་འབྲེལ་མོལ་བྱ་རྒྱ།
	སློན་རྩིས་དང་། བྱ་རིམ། གཞི་བྱངས་ཡིག་མཛོད་རྒྱ་ཆའི་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་མི་སྣ་ཀོན་སེན་གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་(མལ་ཁི་སེན་) གྱི་རྒྱ་དོས་སྤང་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ།