

Covid-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော သူများကို ကျန်းမာသက်သာစေခြင်း¹

နောက်ခံ

ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာခြင်းဖြင့်

- Covid-19 ကပ်ရောဂါအကြောင်းကို ပိုမို သိရှိနိုင်ရန်။
- Covid-19 ကပ်ရောဂါအားဖြင့် လူအများအပေါ် မည်သို့ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန်။
- ဤသို့သော ကပ်ရောဂါ ကြုံတွေ့နေချိန်၌ပင် ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာနှင့် ဂရုဏာတော်ကို ခံစားရရှိနိုင်ရန်။
- မိမိနှင့်အခြားသူများကို Covid 19 ကြောင့် ရရှိသော စိတ်ဒဏ်ရာများမှ ပျောက်ကင်းသက်သာနိုင်စေရန်။

ဤသင်ခန်းစာကိုပုံစံနှစ်မျိုးဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာ တစ်ခုတည်းကိုသာ သင်ကြား ပေးမည်ဆိုပါက၊ TH သင်ခန်းစာစာအုပ်မှ၊ သင်ခန်းစာ ၁၁(က) သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပြီး ပြီးချင်း လူထုကို ကူညီခြင်း ဆိုသည့် သင်ခန်းစာကို နောက်ဆက်တွဲဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ဤသင်ခန်းစာကို ပုံမှန် စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင်လည်း ထည့်သွင်း အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းပါသည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်းမေးခွန်းများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပြီး တိုင်ပင် ဆွေးနွေးစေ ပါက သာဤ ထိရောက်သည်။ မိမိ တစ်ဦးတည်းအတွက် အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စာရွတ်လွတ်ပေါ်တွင် ရေးသား၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်ခန်းစာတွင် ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများကို မကြည့်ရှုမီ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများကို ရှေးဦးစွာ လုပ်ဆောင်ပါက သာဤအကျိုးရှိသည်။ ထိုသို့ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အဖြေအမှား၊အမှန်အတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုပဲ မိမိခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်နိုင်မည်။

သင်ခန်းစာကို တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် သင်ပေးမည်ဆိုပါက ၁ နာရီခွဲမှ ၂ နာရီအထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ သင်ခန်းစာကို အပိုင်းများ ခွဲ၍လည်း သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ အပိုင်းလိုက်သင်ကြားပေးမည်ဆိုပါက သင်ခန်းစာအသစ် မစတင်မီ ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင်ကြားခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများမှ မည်သည့်အရာများကို မှတ်မိကြပါသနည်း။ မိမိ ဘဝအတွက် လက်တွေ့အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိခဲ့ပါသလား။ ထိုအကြောင်းအရာများကို သက်သေခံ ဝေငှလိုသူများ ရှိသလား။

သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်ငယ်များ	အချိန် (အနည်းဆုံး)
ခေါင်းစဉ် ၁။ ပုံပြင် [ဘယ်တော့ အဆုံးသတ် သွားမှာလဲ]	၁၅ မိနစ်
ခေါင်းစဉ် ၂။ Covid-19 ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။	၁၅ မိနစ်
ခေါင်းစဉ် ၃။ ဤ ဗိုင်းရက်စ်ပိုးအသစ်သည် လူတို့အား မည်သို့ ထိခိုက်စေပါသနည်း။	၂၅ မိနစ်
ခေါင်းစဉ် ၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသော အချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သတိရခြင်း	၁၅ မိနစ်
ခေါင်းစဉ် ၅။ Covid-19ကြောင့်ရသော စိတ်ဒဏ်ရာမှမည်သို့ကျန်းမာစေနိုင်မည်နည်း။	၂၀ မိနစ်
ခေါင်းစဉ် ၆။ နိဂုံး	၁၀ မိနစ်

¹ ရောဂါကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုရန်မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူများကို နိမ့်သိမ့်ကူညီရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။

1. ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်သွားမှာလဲ။

ဦးယောဟန်သည် ခရီးတစ်ခုမှ ပြန်ရောက်လာပြီး သူ့အမျိုးသမီး ဒေါ်အေးမြ နှင့် ညနေစာ စားသောက်ရန် ထမင်း စားပွဲဝိုင်း တွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ရင်း အသင်းတော်က အစီအစဉ်တွေ အားလုံး ရပ်လိုက်တယ် ဟုတ်လား။ ဘယ်လို ဖြစ်ရတာလဲ။ ဟု ဇနီး သည်အား မေးလိုက်သည်။

ဇနီးသည် အေးမြကလည်း ရှင်ခရီးထွက်နေတုန်း သတင်းတွေ နားမထောင်ဘူးလား ဟု ပြန်ပြောသည်။


နားထောင်ဖြစ်တာပေါ့။ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရက်စ် က ငါတို့ လုပ်ငန်းတွေအပေါ် ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာထိ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင် မှာလဲ ဆိုတာတွေ တော်တော် ပြောဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောက်အထိ စိုးရိမ်စရာ မလိုဘူးလို့ ငါ့တော့ ထင်တာပဲ။ နေစား အလုပ်လုပ်ပြီး အသက်ရှင်နေရတဲ့ သူတွေ ဘယ်လောက်တောင် ဒုက္ခရောက်သွားကြမလဲ ဆိုတာကို ငါတို့ ပိုပြီး စိုးရိမ်နေ ကြတယ်။

ဒေါ်အေးမြက ဟုတ်တာပေါ့။ အသင်းတော်မှာ ဂီတာဆရာ ဂျိုးဇက်ကို သိတယ် မဟုတ်လား။ သူ့ကို အပြင်တစ်နေရာမှာ ဒီနေ့ တွေ့ လိုက်တယ်။ သူက သူတို့မိသားစု၏ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတော် စိုးရိမ်နေရကြောင်း ကျွန်မကို ပြောပြတယ်။ အခု ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတွေ အားလုံး ရပ်နားလိုက်လို့ သူ့မှာအိမ်ငှားခပေးဖို့ငွေတောင် ရှိတော့ မှာမဟုတ်ဘူး။ အပြင်မထွက်ဘဲ အိမ်ထဲမှာပဲ သီးသန့်ခွဲနေဖို့ဆိုတာလည်း သူ့အတွက် အတော်ခက်ခဲမယ် ထင်တယ်။ အစားသောက်တွေ ဝယ်ယူ စုဆောင်းထားဖို့ အပိုလျှံ ငွေလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို ကြည့်ရတာ ဖျားနေသလိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ဖျားနေတယ်လို့ ခံယူပြီး အိမ်ပြန် အနားယူမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ဝမ်းစာအတွက် တစ်ခုတည်းသော ဝင်ငွေရလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ အိမ်တိုင်ရာရောက် ကလေး တွေကို ဂီတာတီး သင်ပေးရတဲ့ အလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေတယ်လေ။ လို့ ပြောပြသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် အရွယ်အို၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါသည်ဖြစ်သူ ယောဟန်၏အဒေါ်သည် Covid-19 ရောဂါပိုး ကူးစက် ခံရပြီး ဆေးရုံတင်လိုက်ရသည့် သတင်းအား သူတို့လင်မယား ကြားသိလိုက်ရသည်။ ဆေးရုံသို့ဖုန်းဆက်စကားပြောရန် ပြင်ဆင်နေစဉ်မှာပင် အဒေါ်ဖြစ်သူ အသက်ဆုံးသွားသည့် သတင်းကို ကြားသိလိုက်ရသည်။ လာမည့် ၂ရက် ၃ရက် အတွင်း ယောဟန်သည် အဒေါ်ဖြစ်သူ၏ ဈာပနာ အစီအစဉ်များကို ဦးဆောင်ပေးရတော့မည်။ ဒီတစ်ကြိမ်သည် အခြား အချိန် များနှင့်မတူသည့် ဈာပနာ အစီအစဉ်ဖြစ်မည်။ နိုင်ငံတော် အစိုးရမှ လူစုလူဝေး ပြုလုပ်ခြင်းကို တားမြစ်ကြောင်း ထုတ်ပြန် ထားသည့် စည်းကမ်းကြောင့် ဈာပနာကိုလည်း လူအနည်းငယ်နှင့်သာ အကျဉ်းချုံး၍ ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် သူသိ လိုက်ရသည်မှာ ဈာပနာအစီအစဉ်များ များလွန်းသောကြောင့် အဒေါ်၏ ဈာပနာ အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့် ခန်းမအား ရက် ချိန်းမရနိုင်တော့သည့်အတွက် အစီအစဉ်ကို နောက်ဆုတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သိလိုက်ရသည်။ ယောဟန်သည် ဆုံးသွား သည့် အဒေါ်နှင့် အလွန်ရင်းနှီးသည့် ဆက်ဆံရေးရှိသူဖြစ်သည်။ သို့သော် စီစဉ်စရာများ များလွန်းသောကြောင့် အဒေါ် ဖြစ် သူ့အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရမည့် အချိန်မရှိ ဖြစ်နေသည်။

ဒေါ်အေးမြသည်လည်း သူမ ပုံမှန်လုပ်နေကြ ရုံးတွင် လူတစ်ချို့ ရောဂါပိုး ကူးဆက် ခံထားရသောကြောင့် ရုံးသို့ မလာရန် ညွှန်ကြားခြင်း ခံထားရသည်။ နေအိမ်အတွင်း၌သာ နေနေရသည့် အစ ၃ ရက်ခန့်တွင် လွတ်လပ်မှုများနှင့် ပြည့်နှက် နေခဲ့သည်။ လပေါင်းများစွာ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့သော အိမ်တွင်း အလုပ်များကိုလည်း လုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် မကြာမီမှာပင် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ နှင့် စိတ်ကျဉ်းကြပ် သလို ခံစားလာရသည်။ ဘယ်အချိန်မှာ ပုံမှန်အခြေအနေ ပြန်ရောက် သွား မှာလဲဟု ညည်းညူမိသည်။ အပြောင်းအလဲ မရှိသော အခြေအနေတွင် ၃-၄ ပတ် နေခဲ့ရပြီးနောက် ပို၍ပင် စိတ်ဆင်းရဲ လာသည်။ ကောင်းကင်ကို ငေးမောကြည့်ခြင်းဖြင့် အချိန်အများပိုင်းကို ကုန်ဆုံးစေသည်။ ဘုရားသခင်က ဘာကြောင့် ဒီလို အခြေအနေတွေ ခွင့်ပြုရ တာလဲလို့ စဉ်းစားမိသည်။ ဘုရားသခင်က ကျွန်မတို့ကို ချစ်နေတုန်း၊ ဂရုစိုက် နေတုန်း လားဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမိသည်။

ဦးယောဟန်နှင့် ဒေါ်အေးမြတို့ အသင်းတော်မှ ဦးဆောင်သူများသည်လည်း အသင်းသူသားများနှင့် ဆက်သွယ်မှု မပြတ် စေရန် နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် ကြိုးစားနေသည်။ အသင်းတော် လူကြီးများမှ တစ်ဆင့် အိမ်ထောင်စုများနှင့် အဆက်သွယ် လုပ်ကြသည်။ များမကြာမီ အသင်းလူကြီးတစ်ပါး ဦးယောဟန်နှင့် ဒေါ်အေးမြသို့ အိမ်သို့ ရောက်ရှိ လာခဲ့ရာ ဒေါ်အေးမြ၏ စိတ်ပိုင်းအခြေအနေကို သိရှိသွားခဲ့ပြီး၊ သူမနှင့် သူမကဲ့သို့သောသူများကို အကူအညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်း များကို ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် Online ဗီဒီယိုဖြင့် ချိတ်ဆက်၍ အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံမှုများ ရှိနေပြီး ဖြစ်သည့် အတိုင်း၊ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် အိမ်ထောင်စုအစည်းအဝေးများကို Online ဖြင့်ပြုလုပ်ပြီး ကျမ်းစာလေ့လာရန် စီစဉ် လိုက်ကြသည်။ တွေ့ဆုံမှုတစ်ခုတွင် အသင်းသားတစ်ဦးက ရာသီဥတု အခြေအနေ ဘယ်လိုပင်ရှိရှိ၊ ညနေတိုင်း မပျက် မကွက် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းက သူ့အတွက် မည်မျှအကျိုးရှိစေကြောင်းကို ပြောပြသည်။ သူတို့ မိခင်အသင်းတော်မှလည်း အပတ်စဉ် ဝတ်ပြုအစီအစဉ်များကို live ထုတ်လွှင့်ရန် စီစဉ်ခဲ့သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဒေါ်အေးမြသည် အခြေအနေသစ်တွင်နေသားကြလာပြီး၊ ဘုရားသခင်က သူမကိုဂရုစိုက်ကြောင်း ခံစားမိလာသည်။ အချိန်ကို လည်း အကျိုး ရှိစွာ ပြန်လည် အသုံးချတက်လာသည်။

 ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

1. ဦးယောဟန်၊ ဒေါ်အေးမြနှင့် ဂျိုးဇော်တို့သည် Covid-19ကပ်ရောဂါကြောင့် မည်သို့သော ထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ နေရပါသနည်း။
2. ယောဟန်နှင့် အေးမြတို့၏ အသင်းတော်မှ အသင်းသားများကို မည်သို့ ကူညီ ပေးနိုင်ခဲ့သနည်း။
3. ဤပုံပြင်ဇာတ်လမ်းအရ သင့်အတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် အရာများက အဘယ်နည်း။

2. Covid-19 ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

Covid 19 ရောဂါသည် SARS-CoV-2 မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အနွယ်ဝင်ဖြစ်သော အခြားဗိုင်းရပ်စ်များမှာ အအေးမိ၍ ဖျားခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် တွေ့ရသည့် ရောဂါပိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ SARS² ရောဂါပိုးဟုလည်း လူသိများသည်။ ဤသို့သော ရောဂါပိုးများသည် တိရိစ္ဆာန်များတွင် အများဆုံးတွေ့ရလေ့ရှိပြီး လူကိုလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ယခု Covid-19 သည် ကပ်ရောဂါဆိုး တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဒေသတစ်ခု၌သာ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ကူးစက် ပျံ့နှံ့နေပါသည်။ ကူးစက်ရန် အလွန် လွယ်ကူပြီး၊ လူ့အသက်လည်း ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

ဉာဏ်စမ်း မေးခွန်းများ။

အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ပြီး၊ ဖော်ပြချက်များကို အမှန် အမှား ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို ဤသင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။ စစ်ဆေးတိုက်ကြည့်ပါ။ အဖြေမှန် မည်မျှသိရှိထားပါသနည်း။

1. Covid 19 ၏ အဓိက ရောဂါလက္ခဏာများသည် ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်း ခြောက်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
2. Covid 19 ရောဂါ လက္ခဏာ မပြသောသူမှ တစ်ဆင့် ရောဂါ ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။
3. အသက်ငယ်သော သူများသည် ရောဂါကူးဆက်မှု ခံရမည်ကို စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။
4. Covid 19 ကူးစက်မှု ခံရသူတိုင်း အသက် ဆုံးရှုံးသည်။

² Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)

5. ရောဂါ ကူးစက်ခံခြင်း မခံရရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သော တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ တစ်ဦးတည်း သီးခြား ခွဲနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
6. ဆေးရုံတက်၍ ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူခြင်းသည် ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။
7. ရောဂါ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့်သားသမီးများကို ပွေဖက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
8. နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။
9. ကန်သတ်စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သီးသန့် ခွဲထားခံရစဉ် ယုံကြည်သူ ခရစ်ယာန်များသည် အစဉ်အမြဲ ဝမ်းမြောက် လိမ့်မည်။ အခြေနေကို လက်ခံနိုင်လိမ့်မည်။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

1. Covid-19 ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်၍ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သို့ ပြောဆိုကြပါသနည်း။
2. သင် ယခုလေ့လာခဲ့သည့် အချက်အလက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မည်သို့ တူညီမှု၊ မတူညီမှုများကို တွေ့ရ သနည်း။

3. ဤ ဗိုင်းရက်စ်ပိုးအသစ်သည် လူတို့အား မည်သို့ ထိခိုက်စေပါသနည်း။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ


1. Covid-19 ရောဂါကြုံတွေ့ ခံစားနေရသော အချိန်တွင် လူတို့သည် မည်သို့ အကူအညီမဲ့သလိုမျိုး ခံစားရနိုင် ပါသနည်း။
2. Covid-19 ရောဂါသည် မည်သို့သော စိုးရိမ် ထိန်းလန့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသနည်း။
3. Covid-19 ရောဂါကြောင့် မည်သို့သော ဆုံးရှုံးနှစ်နာမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသနည်း။
4. အခြားသူများနှင့် သီးသန့်/ သီးခြားခွဲနေခြင်းကြောင့် သင့်၌ မည်သို့သော ထိခိုက်နှစ်နာမှုများ ကြုံတွေ့ နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေများကို ဆွေးနွေးစေပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲမှ မဖော်ပြသေးသော အချက်များကို လိုအပ်ပါက ဖြည့် စွက်ပေးပါ။

1. **အကူအညီကင်းမဲ့ခြင်း။** ပြောဆိုဖော်ပြခွင့် မရသလိုခံစားရ။ မိမိအသက်တာကို မထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း ခံစားရ။ မိမိ မမျှော်လင့်ထား၊ မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာတစ်ခု၏ သားကောင်ဖြစ်ရတယ်လို့ ခံစားရ။ ကမ္ဘာကြီးက အဓိပ္ပါယ်မရှိသလို ခံစားရ။ ဘယ်သူ (သို့) ဘယ်အကြောင်းအရာကို အတည်ယူရမှန်း မသိ။
2. **စိုးရိမ် ထိန်းလန့်ခြင်း။** လူ့အသက်ဆုံးရှုံးရနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်များ ပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း၊ ရည်ရွယ်ချက် များ ပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ အိမ်ပြောင်း နေထိုင်ရနိုင်ခြင်း၊ ပုံမှန် အသက်ရှင် မှု ဘဝပုံစံ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားနိုင်ခြင်း၊ စသည်တို့အတွက် စိုးရိမ် ထိန်းလန့်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် Covid-19 ပိုး ကူးဆက် ခံထားရပါက သို့မဟုတ် Covid-19 ရောဂါပိုးအများအပြား ကူးစက် ခံထားရ သူများ နေထိုင်သည့် အရပ်ဒေသတွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပါက အခြားသူများ၏ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် မုန်းတီး ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် သော်ငှား၊ မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သော သူများ ဖျားနာနေသည့် အခါ ဆေးဝါး အကူအညီ မရနိုင်မည်ကို စိုးရိမ် ထိန်းလန့် နေကြမည်။ လူတို့သည် စိုးရိမ် လွန်ကဲခြင်း (သို့) လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ဂရုစိုက်မှု မပြုနိုင်မည်ကိုလည်း စိုးရိမ် ထိန်းလန့်နိုင်မည်။

3. ဆုံးရှုံးခြင်း။ အလုပ်အကိုင်၊ ပုံမှန် ဝင်ငွေ၊ နေအိမ်၊ မိသားစုနှင့် အတူနေထိုင်ခြင်း စသည်တို့ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ တွေ့ဆုံနှုတ်ဆက်ခွင့်နှင့် စာပေ အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ခွင့်မရပဲ မိမိတို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော သူများကို လက်လွတ် ဆုံးရှုံးရနိုင်သည်။ လုပ်ဆောင်ရန် စီစဉ်ထားသည့် အစီအစဉ်များ ဖျက်သိမ်းရနိုင်သည်။ ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှု ဘဝပုံစံများ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။
4. သီးသန့် ခွဲထားခံရခြင်း။ သီးသန့်ခွဲထားခံရခြင်းကြောင့် လူများသည် အထီးကျန်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ် ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ခြင်း၊ လှောင်ပိတ်ခံရခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းစသည်တို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ မိသားစုဝင် အများအပြား နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင် နေထိုင်ရသော သူများသည် အနေအထိုင် ကျဉ်းကြပ် ခြင်းနှင့် အချိန်တိုင်း နောက်ယှက်ခံရခြင်း၊ စသည့် ခံစားချက်များလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော ခံစား ချက်များက အားအင်ကုန်ခမ်းစေကာ တစ်နေ့လုံး မောပန်းစေနိုင်ပါသည်။ သီးသန့် ခွဲထားခံရခြင်း အချိန်ကာလ ကျော်လွန်သွားသည့်တိုင် ဤသို့သော ခံစားမှုများ ဆက်လျက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းတွင် စိတ်ဖိစီးမှုများ ကြုံတွေ့ရသည့် အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ အကူအညီ ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိုးရိမ် ထိန့်လန့်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံး ခြင်းနှင့် သီးသန့် ခွဲထားခံရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ပူပန်မှုများကြောင့် လူတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနိုင် ပါသည်။ ဒီလိုမျိုးအချိန်မှ လွန်ခဲ့သောအချိန်တွင် ခံစားဘူးသော စိတ်ဒဏ်ရာ၏ နာကျင်မှုများ စိတ်ထဲတွင် ပြန်ပေါ် ပေါက်ခြင်းသည် အံ့ဩစရာ ကောင်းသည့် အရာတစ်ခု မဟုတ်ပေ။

 ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

Covid-19 ကာလအတွင်း သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းသည် မည်သည့် အပိုင်းဖြစ်ပါသနည်း။

4. စိတ်ဒဏ်ရသော အချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သတိရခြင်း

အောက်ပါ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း #1နှင့် #2မှ နှစ်သက်ရာ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

#1. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း- ဘုရားသခင် ဘယ်ရောက်နေသလဲ။

Convid 19 ကပ်ရောဂါကြောင့် အခြားသူများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးလေ့လာပြီး ဖြစ် သည်။ သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးသည် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သည်ကိုလည်း စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ပြီးပြီ။ ယခုကြုံတွေ့ နေရသော အခြေ အနေတွင် ဘုရားသခင်မေတ္တာတော်ကို ခံစားနိုင်ရန် အချိန်ယူပါ။

စာရွက်အလွတ် တစ်ရွက်၊ ဘောလ်ပင်နှင့် ရောင်စုံခဲတံများ လိုအပ်နိုင်သည်။

1. ဆိတ်ငြိမ်စွာနေပါ။ သင် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကြုံတွေ့နေချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် မည်သည့်အရပ်တွင် ရှိနေခဲ့ သည်ကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ရန်ဖြစ်သည်။ မည်သို့သော ရုပ်ပုံများ စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာသနည်း။
2. စာရွက်ကို နှစ်ပိုင်းဖြတ်ပါ။ တစ်ခြမ်းပေါ်တွင် စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာသော မည်သည့် ရုပ်ပုံမဆို ရေးဆွဲပါ။ အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းမပြုပဲ စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာသည့်အတိုင်းသာ လွတ်လပ်စွာ ရေးဆွဲပါ။ သင့်ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ခြင်း သက်သက်သာဖြစ်သည်။ ပုံဆွဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်နေခြင်း မဟုတ် ပါ။ ဘုရားက ပျောက်နေတယ်လို့ ခံစားကောင်း ခံစားရနိုင်သည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ ခံစားသည့်အတိုင်း ပုံဆွဲပါ။
3. ရောမ ၈:၃၈-၃၉ ကို ဖတ်၍ ဘုရားနှင့် ဆိတ်ငြိမ်ချိန်ယူပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မည်သည့်အရာမျှငါတို့အား ကိုယ်တော်၏မေတ္တာတော်နှင့်မကွဲမကွာစေနိုင်။ သေခြင်း ဖြစ်စေ၊ အသက် ရှင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်တမန်များဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်အာဏာပိုင် ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန် အရာ ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အရာဖြစ်စေ- ကောင်းကင်အထက်အရာဖြစ်စေ၊ မြေအောက်အရာဖြစ်စေ၊ ဖန်ဆင်းထား

သော မည်သည့် အရာပင်ဖြစ်စေ၊ ငါတို့အရှင် ခရစ်တော်ယေရှုအားဖြင့် ဘုရားသခင်ဖော်ပြတော်မူသော မေတ္တာ တော်နှင့် ငါတို့အားမကွဲ မကွာစေနိုင်ဟု ဧကန်အမှန်သိသော ကြောင့်တည်း။

- 4. အခြားစာရွက် တစ်ခြမ်းတွင် လက်ရှိအချိန် ဘုရားသခင်ရှိနေသည်ဟု ခံစားနေရသည့် ရုပ်ပုံကို ရေးဆွဲပါ။
- 5. သင်ရေးဆွဲထားသည့် ရုပ်ပုံနှစ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။ ထိုရုပ်ပုံများအား အကြောင်းကို အခြားတစ်ယောက်ကို ရှင်းပြလိုပါ ရှင်းပြပါ။ ဤဒုက္ခဆင်းရဲကြုံတွေ့ရချိန်တွင် ဘုရားသခင် မည်သို့ အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြောင်းကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်ပါ။

#2. လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း- အသက်ရှင်သော ရုပ်ပုံ။

ဤလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရန် အနည်းဆုံး လူနှစ်ဦး လိုအပ်မည်။

- 1. ရောမ ၈:၃၈-၃၉ ကို ဖတ်၍ ဘုရားနှင့် ဆိတ်ငြိမ်ချိန်ယူပါ။ စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်များကို ဆင်ခြင်ပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မည်သည့်အရာမျှငါတို့အား ကိုယ်တော်၏မေတ္တာတော်နှင့်မကွဲမကွာစေနိုင်။ သေခြင်း ဖြစ်စေ၊ အသက် ရှင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်တမန်များဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်အာဏာပိုင် ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန် အရာ ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အရာဖြစ်စေ- ကောင်းကင်အထက်အရာဖြစ်စေ၊ မြေအောက်အရာဖြစ်စေ၊ ဖန်ဆင်းထား သော မည်သည့် အရာပင်ဖြစ်စေ၊ ငါတို့အရှင် ခရစ်တော်ယေရှုအားဖြင့် ဘုရားသခင်ဖော်ပြတော်မူသော မေတ္တာ တော်နှင့် ငါတို့အားမကွဲ မကွာစေနိုင်ဟု ဧကန်အမှန်သိသော ကြောင့်တည်း။
- 2. အဖွဲ့ငယ်အတွင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦး တစ်ဖွဲ့ဖြစ်စေ တွဲ၍ ကျမ်းချက်တွင် ဖော်ပြသော အရာများမှ မည်သည့် အရာသည် သင့်အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍ မိမိအတွက် ခွန်အား ဖြစ်စေသော (အဓိပ္ပါယ်ရှိသော) အပိုင်းကို ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ အသုံးပြု၍ သရုပ်ဖော်ပါ။
- 3. သင့် သရုပ်ဖော်ထားသည့် ပုံသဏ္ဍာန်အား အခြားသူများကို လုပ်ဆောင်ပြသပါ။ သို့မဟုတ် ဓါတ်ပုံ သို့ ဗီဒီယို ရိုက်ထားပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၃၀) ပြသပေးပါ။
- 4. အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
 - a. အခုလို သရုပ်ဖော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကျမ်းစာသည် သင့်အတွက် ပို၍ ရှင်းလင်းမှု ရှိလာပါသလား။
 - b. အထက်ပါ ကျမ်းချက်ဖြင့် သင့်အတွက် နိမ့်သိမ့်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်စေပါသလား။ ရှင်းပြပါ။

5. Covid-19 ကြောင့်ရသော စိတ်ဒဏ်ရာမှ မည်သို့ ကျန်းမာစေနိုင်မည်နည်း။



ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

- 1. လက်ရှိ Covid 19၏ ခက်ခဲသော အခြေနေတွင် ဆက်လျက်နေထိုင်နိုင်ရန် မည်သို့သော အရာများက သင့်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်စေ သနည်း။
- 2. လက်ရှိ Covid 19၏ ခက်ခဲသော အခြေနေတွင် ဆက်လျက်နေထိုင်နိုင်ရန် မည်သို့သော အရာများက သင့်အတွက် အခက်အခဲ ဖြစ်စေသနည်း။

အချင်းချင်း ဝေငှပြောဆိုစေပါ။ လိုအပ်ပါကအောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှ မဖော်ပြသေးသော အချက်များကို ဖြည့်စွက် ပါ။

စိတ်ပူပန်နေရသော အချိန်တွင်-

- စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ခက်ခဲသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း နားလည် ထားပါ။ သင် ခံစားနေရသော စိတ်ခံစားမှုများသည် သာမန်ဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားပါ။ သင့် ခံစားမှုများကို နားထောင်ပေးခြင်း/အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့်ထိရောက်စွာ တုန့်ပြန်မှုများ ပြုနိုင်မည်။
- သင်၏ ဆုံးရှုံးမှုများကို စရင်းပြုစုပါ။ ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရခြင်းသည် သာမန် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု သာဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစေနိုင်သည့် ရှုခင်းများ၊ ငြိမ်းချမ်း တည်ငြိမ်သော ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ချပါ။
- မည်သည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများက သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ညွှန်ပြနေသည်ကို သတိပြုပါ။ ထိုနေရာများကို ဖြေလျော့ နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ယုံကြည် စိတ်ချရသော သူတစ်ဦးဦးနှင့် သင့်ခံစားမှုများကို ဝေငှပြောဆိုပါ။ သူတို့ ပြောဆိုသည်ကိုလည်း နားထောင်ပေးပါ။
- သင်ခံစားနေရသည့် အရာများအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်ကို ပွင့်လင်းစွာ ပြောပြပါ။
- ဘုရား၏ ငြိမ်သက်ခြင်း အရိပ်၌ ခိုလှုံပါ။
- ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကိုလည်း သူတို့၏ နာကျင်မှုများ ရုပ်ပုံဆွဲခြင်း၊ စာရေးသားခြင်း၊ သရုပ်ဖော်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဖွင့်ဟပြောဆိုစေခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ဖော်ထုတ်ရန် ခွန်အားပေးပါ။ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုချက်များကို နားထောင်ပေးပါ။
- ဤရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားရမည့်အရာများ၊ ကြုံလာနိုင်သည့်အန္တရာယ်နှင့် လိုက်နာရမည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သတင်းဌာနများမှ ရယူပါ။

သီးသန့် ခွဲထားခံရချိန်တွင်-

- လူလူချင်း ထိတွေ့မှု မရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း (ဥပမာ၊ ဖုန်းဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဗီဒီယို ခေါ်ဆို ခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့်)
- သင့်အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် သမ္မာကျမ်းချက်များကို အခြားသူများကို ဝေငှပေးခြင်း။
- အချိန် ဇယားဖြစ် လှုပ်ရှားအသက်ရှင်ခြင်း။
- ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့် ရှုခြင်း၊ ပုံမှန် အနားယူခြင်း။
- မိမိနှစ်သက်ရာ အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အခြားသူများကို အကူအညီပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဗိုင်းရက်စ်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကူညီပေးခြင်း။
- အခြား အကျိုးရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း။

 **ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ**

လက်ရှိအခြေအနေတွင် သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရာ တစ်ခု (သို့) နှစ်ခု သည် အဘယ်အရာများ ဖြစ်မည်နည်း။

6. နိဂုံးချုပ် လေ့ကျင့်ခန်း

1. စိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေပါ။ စိတ်ထဲတွင် သေတ္တာတစ်လုံး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းထည့်ရန် ကျောဘိုးအိတ်၊ ဇလုံ၊ ခြင်းတောင်း၊ ခရီး ဆောင် အိတ် စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုကို ကိုင်ထားသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မည်သို့သော အရာကို သင်ကိုင်ဆောင်ထားသနည်း။
2. သင်ထမ်းထားရသော ဝန်ထုတ်များအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မည်သို့သောအရာများအတွက် စိတ်ပူပန် နေရပါသနည်း။ သင်စိတ်ပူပန်နေသည့် အရာတစ်ခုစီကို သင်ကိုင်ထားသည့် အိတ်အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ စိတ်ကူးထဲတွင် ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်စိတ်ပူပန်နေရသည့် အရာတစ်ခုစီကို စာရွတ်ပေါ် (သို့) ရုပ်ပုံဆွဲ၍လည်း ရသည်။ ထိုအိတ် သာ၍လေးလာသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။
3. သခင်ယေရှု မိန့်မှာခဲ့သည့် စကားများကို ဆင်ခြင်ပါ။ မသဲ ၆:၂၅-၃၂။

ထိုကြောင့်သင်တို့အားငါဆိုသည်ကားသင်တို့သည်အဘယ်အရာကို စားသောက်ရပါမည်နည်းဟု အသက်ရှင်ရေးအတွက် မစိုးရိမ်ကြနှင့်။ အဘယ်အရာကိုဝတ်ရပါမည်နည်းဟုကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မစိုးရိမ်ကြနှင့်။ အသက်သည် အစားအသောက် ထက်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာသည်အဝတ်ထက်လည်းကောင်း ပို၍အရေးကြီးသည် မဟုတ်လောမိုးကောင်းကင်တွင် ကျင်လည်သောငှက်များကိုကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ကြလော့။ သူတို့သည်မျိုးကိုမကြံ၊ ကောက်နှံများကိုမရိတ်မသိမ်း၊ ကျီများတွင် လည်းသိုလှောင်မှု ကိုမပြု။ သို့ရာတွင်ကောင်းကင်ဘုံရှင်သင်တို့အဖ သည် ထိုငှက်တို့အားကျွေးမွေးတော်မူ၏။ သင်တို့ သည်ကားငှက်များထက်များစွာပို၍မြတ်သည် မဟုတ်လော။-သင်တို့တွင်အဘယ်သူသည်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းအားဖြင့်မိမိ၏အသက်ကိုနှစ်အနည်းငယ်မျှပို၍ရှည်စေနိုင် သနည်း။ သင်တို့သည်အဘယ်ကြောင့်အဝတ်အတွက်စိုးရိမ် ကြောင့်ကြသနည်း။ တောနှင်းပန်းများအဘယ်သို့ ရှင်သန်လာသည်ကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ကြလော့။ ထို ပန်းပင်တို့သည် အလုပ်လည်းမလုပ်၊ ဗိုင်းလည်းမငင်၊ သို့ရာတွင် အလွန်ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသည့်ရှောလမုန် မင်းကြီးပင်လျှင် ထိုပန်းပင် တစ်ပင်ကဲ့သို့လှပ အောင်မဝတ် မဆင် နိုင်ဟု သင်တို့အားငါဆို၏။- ဘုရားသခင်အပေါ်ယုံကြည်ကိုးစားမှုနည်း သူတို့၊ ယနေ့ တောထဲတွင်ရှိ၍နက်ဖြန်မီးထဲသို့ ရောက်ရသောတောမြက်မျိုး ကို ဘုရားသခင်သည် ဤသို့ဆင်ယင်ပေး ပါလျှင် သင်တို့အားထိုထက်မက ဆင်ယင်ပေးတော်မူမည်မဟုတ်လော။

"ထို့ကြောင့် အဘယ်သို့စားသောက်ရမည်နည်း၊ အဘယ်သို့ ဝတ်ရမည်နည်း ဟုမစိုးရိမ်ကြနှင့်။- (ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည် မကိုးစားသူတို့ သည်ထိုသို့စိုးရိမ်တတ်ကြသည်) ကောင်းကင်ဘုံရှင် သင်တို့၏အဖသည် ထိုအရာ အားလုံးကို သင်တို့လိုကြောင်း သိတော်မူ၏။-

4. သင်ဝန်ထုတ်များ ထည့်ထားသည် အိတ်ကို ဘုရားသခင်ထံ အပ်နှံနေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရုပ်ပုံဆွဲခြင်းဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အခု သင်မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း။
5. ဆန္ဒရှိပါက သင် မည်သို့ ခံစားနေရကြောင်းကို အခြားသူများနှင့် ဝေငှ ပြောဆိုပါ။

သီချင်း တစ်ပိုဒ် အတူတကွ သီဆို၍၊ အချင်းချင်း ဆုတောင်းပေးခြင်းဖြင့် အစီစဉ်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

ဉာဏ်စမ်း မေးခွန်းများ၏ အဖြေများ။

1. **မှန်သည်။**
2. **မှန်သည်။** ဗိုင်းရက်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပြီး (၂) ပတ်အထိ ရောဂါလက္ခဏာ မပြပဲလည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ တစ်ဦး တည်း သီးသန့် ခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်းသည် ခက်ခဲပါသည်။ မဖြစ်မနေ တွေ့ဆုံမှုပြုရသည့်အခါ လူအရေ အတွက် နည်းနိုင် သလောက် နည်းအောင် လျော့ချခြင်းသည် ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ကျ စေနိုင်ပါ သည်။ ပညာရှင်များက ၃ ပေကနေ ၆ ပေအထိ ခွာ၍ နေထိုင်ကြရန် အကြံပြုထားပါသည်။
3. **မှားသည်။** လူငယ်များသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရပြီးနောက် ဖျားနာခြင်း မရှိပဲ အခြားသူများကို ထပ် ဆင့် ကူးဆက်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသတိထားလို အပ်ပါသည်။
4. **မှားသည်။** ကူးဆက်မှု တော်တော်များများ၌ ရောဂါ ပြင်းထန်မှ မတွေ့ရပါ။ အအေးမိဖျားခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) အဖျားအနာ မခံစားရသည်တို့လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အသက် (၆၅) နှစ် အထက် လူကြီးများ၊ နှလုံး ရောဂါ အခံရှိနေသောသူများ၊ အဆုတ် အားနည်းသောသူများ၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ အခံ ရှိသူများ၊ ဆီးချိုရှိထားသူများတွင် ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်နိုင် ပါသည်။ Covid 19 ကြောင့် လူအမြောက် အမြား သေဆုံးရခြင်းသည် ကူးဆက်ခြင်းခံရသူများကြောင့် ဖြစ်သည်။
5. **မှန်သည်။** အချို့သည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသော်လည်း ရောဂါ လက္ခဏာ မပြပဲ ရှိနေတတ်သည်။ ထို အကြောင်းကြောင့် ရောဂါပိုး နေရာအနှံ့သို့ အလျင်အမြန် ကူးဆက် ပျံ့နှံ့နေရခြင်းဖြစ်သည်။
6. **မှားသည်။** အများစုသည် ရောဂါ ဝေဒနာ မခံစားရခြင်း၊ သို့ မဟုတ် အလယ်အလတ်ခန့်သာ ခံစားရခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အခြေအနေ ဆိုးဝါးစွာ ခံစားရသူများသည် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရန် လိုအပ်သည်။
7. **မှားသည်။** သင့်သားသမီးများကို မေတ္တာပြရမည်။
8. **မှားသည်။** ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ခန့် ဆပ်ပြာနှင့်မကြာခဏ လက်ဆေး ပါ။ မိမိ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နှင့် နှာခေါင်း တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား (၆) ပေခန့် အကွာထားပါ။ နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ထားခြင်းဖြင့် မျက်နှာကိုလက်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ် နိုင် ပြီး၊ ရောဂါကူးစက်ခံရမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ရောဂါပိုး ကူးစက် ခံထားရသူ ဖြစ်ပါက နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ထားခြင်း ကြောင့် အခြားသူများကို ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများကို ပြုစုပေး နေသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများသည် အရည် သွေးမြင်သော နှာခေါင်းစည်းများနှင့် ဗိုင်းရက်စ်ပိုး ကာကွယ်ပေးသည့် ဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ဒေသတွင်းရှိ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
9. **မှားသည်။** ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့အား လူမှုအသိုင်းအဝန်းနှင့် နေထိုင်သူများအဖြစ် ဖန်းဆင်း ထား ပြီး၊ လူတို့တွင် ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှု ဘဝပုံစံလိုအပ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု များနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကြောင့် စိတ်ခံစား မှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေရခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ခြင်း အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် အကျင့်စရိုက် ပျက်ပြားခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော လက္ခဏာများ မဟုတ်ပေ။