

# ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာအား မည်ကဲ့သို့ကျန်းမာသက်သာစေမည်နည်း။

©Pat Miersma 2017 and ©Stacey Conard 2017

## 1. ဂျိုး၏ဇာတ်လမ်း

ဂျိုးသည် ထိုင်ရန်းနီး၊ ထရန်းနီးဖြင့် အချိန်ပြည့် သတိအနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ အန္တရာယ်နှင့် အနီးဆုံး ရှေ့တန်း စစ်မျက်နှာပြင်တွင် မိမိတပ်ဖွဲ့ဝင်များ လုံခြုံရေးအတွက် ကင်းစောင့် တာဝန်ယူ နေရခြင်း မှာ တာဝန် ကြီးလှ ပေသည်။ ရုတ်တရက် အဝေးမှ ဆယ်ကျော် သက်လူငယ်တစ်ယောက် မိမိတို့ထံချဉ်း ကပ် လာနေသည်ကို လှမ်းမြင် နေရသည်။ ထိုလူငယ်လေးသည် သူတို့ကို လက်ရမ်းပြု၍ ခေါ်နေသည်။

ဂျိုးကလည်း “ဟေး ရပ်စမ်း” ဟု လှမ်းအော်ကာ သူ၏သေနတ်နှင့် ချိန်လိုက်သည်။ “ရပ်စမ်း။ မရပ်ရင် ပစ်လိုက် မှာ” ဟု သတိပေး သည်။ အခြားစစ်သားနှစ်ဦးကလည်း ထိုနည်းတူပင် သတိပေးသော်လည်း လူငယ်လေးသည် လက်ထဲ တွင် တစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်ထား ၍ သူတို့ထံ ဆက်လက်ချဉ်းကပ်လာနေသည်။ “အချိန်ကို ခဏရပ်ထား လို့ရရင် ကောင်းမှာ ပဲ” ဟုဂျိုး၏ စိတ်ထဲတွင်တွေးနေသည်။ လူငယ်လေး နောက်ထပ် ခြေလှမ်း တစ်လှမ်း တိုးလိုက်သည် နှင့် ပစ်လိုက်ရ တော့မည်ကိုသိနေသည်။ လူငယ်လေးသည် အလွန်ငယ် ဂွယ် သေးသည်။ အခြားနည်းလမ်းရှိရင် ကောင်းမှာ ပဲဟု တွေး ရင်းကြိရာမရ ဖြစ်နေသည်။ ရှေ့ထပ်မတိုးရန် နောက်ထပ်အော်ဟစ်၍ သတိပေးနေသော်လည်း လူငယ်လေး၏ ကံ ကြမ္မာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် ခြေလှမ်းကို လှမ်းနှင့်ပြီးသား ဖြစ်နေသည်။ မပစ်ချင် ဘဲ ပစ်လိုက်ရသော ကျည်ဆံ သည် လူငယ်လေးကို ထိမှန်၍ အသက်မရှိတော့သော ခန္ဓာသည် မြေကြီးပေါ်သို့ လဲကျသွားသည်။ သူ၏ လက်တွင် ဆုပ် ကိုင် ထားသောပေါင်မုန့်ထုပ်လည်းလွင့်စင်သွားသည်။ ဤမြင်ကွင်းကိုဂျိုး၏ စိတ်ထဲမှ တစ်သက်လုံး ထုတ်ယူ၍ မရတော့ပေ။

နှစ်နှစ်ကြာပြီးသည့်တိုင် ဤအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဂျိုးသည် လိပ်ပြာမလုံ အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစား နေရသည်။ အပြစ်မဲ့ လူငယ် လေးတစ်ဦးကို သတ်မိသောအရိပ်မဲကြီးသည် သူ့ကိုခြောက်လန့်နေသည်။ သို့သော် သူ၏ အခြေအနေကို မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပြပေ။ သူ့ကိုယ်သူ မကောင်းဆိုးဝါးဟုခံယူ၍ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့်လည်း ခပ်ခွာခွာနေသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သူ့ ကိုမျှ ရင်ဖွင့်ခြင်း မရှိပေ။ မိမိ၏ သင်းအုပ်ဆရာ (ဘုန်းတော် ကြီး) ကိုပင် ပြောပြခြင်း မရှိပေ။ သူ့ကိုယ်သူ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သကဲ့သို့ ဘုရား သခင်ကလည်း သူ့ကို ခွင့်လွှတ်နိုင် မည် မဟုတ်ဟု ခံစားနေသည်။

ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ်ရှိသော ဂျိုး၏သား ပေါလုကို မြင်တိုင်း အတိတ်မှအရိပ်မဲကြီး ထင်ဟပ် နေသလိုပင် ခံစားနေသည်။ သူ့သားကို အလွန်ချစ်သော်လည်း သားနှင့် တဖြည်းဖြည်း ခပ်ခွာခွာ နေသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ဖခင်ကောင်း မဖြစ်နိုင်တော့ဟု သံသယဝင်နေသည်။ သူ့ဘဝ ပြောင်းလဲနိုင်ပါအုံး မလားဟု တွေဝေနေသည်။

### အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်

1. ဂျိုးအနေနှင့် မိမိကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရသနည်း။ အခြားသူများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရ သနည်း။ ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရသနည်း။
2. ဤသို့ ခံစားနေရသော အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်၍ ကျန်းမာသက်သာလာစေရန် ဂျိုးအတွက် မည်သည့် အရာများက အခက်အခဲ ဖြစ်စေသနည်း။

## 2. “ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ” ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

က။ စိတ်ဒဏ်ရာတွင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာ ပါဝင်နိုင်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိခံယူထားသော ကျင့်ဝတ်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ ကိုယ်တိုင် ကျူးလွန် ခြင်းအားဖြင့် သော် ၎င်း အခြားသူ တစ်ဦးဦး ကျူးလွန်သည်ကို မြင်ရ၍ သော်၎င်း ထိုသူ၏ ဘဝတွင် ကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာအမဲစက်ကို ခံစား ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အခြေအနေ အရသော်၎င်း အခြားသူများ၏ အတင်းအကြပ် ညွှန်ကြားမှုကြောင့်သော်၎င်း လုပ်ဆောင်ရသည်ဟု ခံစားရပေမည်။

အမှန်တွင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားရသည့် အချက်သည်ပင် ထိုသူ၌ မိမိ လုပ်ခဲ့သည့် အရာ၏ မှားယွင်းနေမှုကို နားလည် သဘော ပေါက်ကြောင်း ဖော်ပြရာ ရောက်သည်။ ဤသို့သော စိတ်ဆန္ဒသည် အကောင်း ဘက်ကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေ နိုင်သည်။

ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ရသောစိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အခြားစိတ်ဒဏ်ရာများ၏ အခြေခံ လက္ခဏာများသည် တူညီသည်။ သို့သော် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာအား သက်သာပျောက်ကင်း အောင်ကုသရန် အလွန် ခက်ခဲသည်။

**အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်**

1. မည်သို့သော အခြေအနေမျိုးများက ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖြစ်စေနိုင်မည်နည်း။
2. ဤသို့သော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ကြုံတွေ့နေရသူ တစ်ဦးဦးကို တွေ့မြင်ဖူးပါသလား
3. သူတို့ မည်သို့ ပြုမူကြပါသနည်း။

**ခ။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ PTSD နှင့်မည်ကဲ့သို့ ကွာခြားသနည်း။**

ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာသည် အခြား PTSD<sup>1</sup> များနှင့် မတူညီသော်လည်း ၎င်းနှစ်မျိုးစလုံးသည် တချိန်တည်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာများ တူညီသော်လည်း ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များမှာ ခြားနားသည်။ PTSD ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းမှာ ဆိုးရွား ကြောက်လန့်ဖွယ် အဖြစ်အပျက် ကြုံတွေ့ရာမှ နောက်ဆက်တွဲ ခံစားရသော အလွန်အမင်း ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် အကူအညီမဲ့သူ ကဲ့သို့ ခံစားရသော ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းမှာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူ ကျင့်သုံးသော ကျင့်ဝတ်နှင့်ဆန့်ကျင်၍ မိမိကိုယ်တိုင် ကျူးလွန်ခဲ့သော အရာ၊ လုပ်ဆောင်ရန် လစ်ဟင်း ခဲ့သော အရာ၊ သူတစ်ပါး၏ ကျူးလွန်/လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမြင်ခြင်းကြောင့် ရသော ဝေဒနာဖြစ်သည်။ PTSD၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်မှာ အဖြစ်အပျက်ကိုပြန်မြင်ယောင်လျှင် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် အလွန်အမင်း ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်မှာ လိပ်ပြာမလုံခြင်း၊ အရှက် ရခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ ပူဆွေး သောက ရောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းတို့ကို နာတာရှည် ဝေဒနာ များနည်း တူ ခံစားရ စေသည်။

**3. သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြသော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာများ**

သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် ကျမ်းစာထဲတွင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ကြုံတွေ့ခဲ့ခြင်းကြောင့်၊ အပြစ်ရှိကြောင်းနှင့် အရှက် အကြောက် ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ကြသော သူများ၏ အကြောင်းကို များစွာဖော်ပြထားသည်။

**အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်**

စားပွဲဝိုင်းတစ်ခုစီသည် အောက်တွင် ပေးထားသော ကျမ်းပိုဒ်များမှ တစ်ခုကို လေ့လာ၍ (ပြဇာတ်တို့ ဖန်တီး၍ ဖြစ်စေ) အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖြေဆိုပါ။

1. အောက်ပါ ကျမ်းချက်များတွင်ပါဝင်သော စစ်သားများ (နှင့် အခြားသောသူများ) သည် မည်သို့သော အခြေ အနေများကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ကြသနည်း။
2. စစ်သားများအနေဖြင့် သူတို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အပြုအမူများအပေါ် မည်သို့ ခံစားခဲ့ကြမည်နည်း။
  - မသံ ၁၅:၃၉၊ ၂၀၊ ၂၄။ မသံ ၂၇:၅၄ (စစ်သားများ သခင်ယေရှုကို ရိုက်နှက်၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်း)
  - မသံ ၂၈:၁၁-၁၅ (တံစိုးလက်ဆောင်ပေး၍စစ်သားများအား သခင်ယေရှု ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းအပေါ် လိမ်ညာစေခြင်း)
  - မသံ ၂:၁၂-၁၈။ (ဟေရုဒ်မင်းကြီးမှ စစ်သားများအား ကလေးသူငယ်များကို သတ်ရန် စေလွှတ်ခြင်း)
  - ၁ ရာ ၂:၁-၉၊ ၂၂:၆-၂၃ (ဒါဝိတ်မင်းကြီး၏ စစ်သားများနှင့် ယစ်ပုရောဟိတ်များ)

**4. ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အကျိုးအဆက်များက အဘယ်နည်း။**

ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာက နှလုံးသား ဒဏ်ရာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာက လူ တစ်ဦး၏ နှလုံးသား ဒဏ်ရာကို ပိုမိုနာကျင်စေသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် အရှက်ရခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ အများစုတွင် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် အရှက်ရခြင်းတို့ ပါဝင် သည်။ ထို့သို့ခံစားချက်များသည်

<sup>1</sup> Post-traumatic stress disorder, စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိပြီးနောက် ဖော်ပြသော အပြုအမူ

အမြဲစွဲကပ် တည်ရှိနေတတ်ပြီး ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ထိုခံစားချက် ဝေဒနာများကို သာ၍ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်စေသည်။

- **အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားခြင်း**ဆိုသည်မှာ မိမိ လက်ခံယုံကြည်ထားသည့် အမှန်တရားနှင့် လူ့ကျင့် ဝတ်များကို ဆန့်ကျင်၍ ပြုမူ လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းအပေါ် စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- **အရှက်ရခြင်း**ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အမှားတစုံတရာလုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားပေး သည်သာမက မိမိကိုယ်ကို အမှားလုပ်ထားသူ၊ ဆိုးရွားသူဟု မြင်စေသည်။ ဤသို့သော ခံစားချက်ရှိသူများသည် လူအများနှင့် ဝေးရာသို့ ရှောင်ရှားလိုစိတ် ရှိတတ်သည်။

**အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်**

1. အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားခြင်းနှင့်အရှက်ရခြင်းတို့အပေါ်လူတို့တုန့်ပြန်တတ်ကြသော နည်းများမှာ အဘယ်နည်း။
2. ထိုသို့သော တုန့်ပြန်မှုများကြောင့် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်ပါ သနည်း။ ဘုရား သခင်၊ မိသားစု နှင့် စစ်တပ်အတွင်း ဆက်ဆံရေး မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

အပြစ်ရှိကြောင်းခံစားရမှုနှင့် အရှက်ရခြင်းတို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်၍ မရသော သူများဖြစ်သည်ဟု ခံစားရ နိုင်ပြီး။ ဘုရား သခင် ရှေ့တော်မောက်မှ ထွက်ပြေးလိုသော စိတ်ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အမြဲ ကြိုဆို နေသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချစ်မြဲချစ်နေပြီး၊ အဆက်အသွယ်ပြုလိုသည်။ ရှင်မသဲ ၂၆:၆၉-၇၅ တွင် ပေတရုသည် သခင်ယေရှုကို ငြင်းပယ်ခဲ့ပြီး၊ သူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ရှိုက်ကြီးတင် ဝမ်းနည်း ငိုကြွေးခဲ့ပါသည်။ သူသည် မည်သို့ လုပ်မှား ခဲ့သည်ကို နောင်တ ရသည့်အခါ ခရစ်တော်ယေရှုက သူ့ကို ပြန်လည်လက်ခံခဲ့ပြီး (ယောဟန် ၂၁:၁၅-၁၉)၊ နောင်တွင် ဘုရားသခင် သည် ပေတရုအား သာ၍ ဘုရားဘုန်းတော် ထင်ရှားစေရန် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

**5. ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာရသော သူများကို သက်သာကျန်းမာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။**

သင်ခန်းစာ (၂) တွင် နားထောင်ပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသော သူများ အတွက်လည်း နားထောင်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကူညီရာ မရောက်သော နားထောင်ခြင်းနှင့် ကူညီရာရောက်သော နားထောင်ခြင်း များကို ပြန်လည် သုံးသပ် ဆွေးနွေးပါ။

**လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန်**

၂ ဦးတစ်ဖွဲ့ဖြင့် အဖွဲ့များခွဲပါ။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း တစ်ခုခုကို တစ်လှည့်စီ ဝေငှပြောဆိုစေပါ (မိမိကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရန်မလို၊ မိမိကြားဖူးသည့် အခြားတစ်ယောက်ယောက် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော စိတ် ဒဏ်ရာများလည်း ပြောပြနိုင်သည်။) ခက်ခဲသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း၊ အလွန်တရာမှ ခက်ခဲ ကြမ်းတမ်းသော အကြောင်းအရာ ဖြစ်ရန်မလိုပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

1. ဘာဖြစ်ခဲ့သနည်း။
2. စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူအတွက် ကူညီရာရောက်သော အရာများမှာ အဘယ်နည်း။
3. စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူအတွက် ကူညီရာ မရောက်သော အရာများမှာ အဘယ်နည်း။

မေးခွန်း ၂ နှင့် ၃ မှ ရရှိသော အဖြေများကို သင်၏ စားပွဲဝိုင်းအတွင်း တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။

ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာဝေဒနာရှင်၏ စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာကျန်းမာစေရန်ကုသရာတွင် **သတိပြုရမည့်အရေးပါ သော အထောက်အကူပြုချက် (၅) ချက်ရှိသည်။** ဝေဒနာရှင်အနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့သောအရာ အစအဆုံးကို ယုံကြည်စိတ်ချအပ်သော လူပုဂ္ဂိုလ်ထံပြောပြရန်လို သည်။ နားထောင်သူ ကလည်း မိမိနားထောင်နေသောအကြောင်းအရာအပေါ် ဝေဖန်မေးမြန်းခြင်းမရှိ ဘဲ နားထောင် ပေးရမည်။
- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့သော ကျွမ်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် အရှက်ရခြင်း အကြောင်းများကို ဝန်ခံ ချိန်တွင် နားထောင်သူသည် ကရုဏာသက်စွာ နားထောင်ပေးရမည်။ သို့ရာတွင် နားထောင်သူသည် ထိုသူ၏ အမှားနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်၍ ခွင့်လွှတ်ကြောင်းနှင့် ဝမ်းနည်းကြောင်း ပြောရန်မလိုပါ။
- မိမိ၏မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ပြန်လည်၍ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ရ မည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သောအရာကို ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင် ရမည်။

- သူတစ်ပါးကို အကူအညီပေး၊ အစေခံ၊ ကောင်းမွန်သောအရာများကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်၍ ဘဝကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ရမည်။

သင်တွေးမိသော စိတ်ဒဏ်ရာသက်သာကျန်းမာစေရန်ကုသရာတွင် အခြားအထောက်အကူပြုနည်းလမ်းများ ရှိလျှင် ဖော်ပြပါ။

အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များတွင် အကူအညီလိုအပ်သော စစ်သားများအကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ကျမ်းပိုဒ် တစ်ခုသည် မိမိကိုယ်တိုင် အကူအညီလိုအပ်နေသည်ကို ဖော်ပြပြီး၊ အခြား တစ်ပိုဒ်သည် သူနှစ်သက်သော သူ တစ်ဦး အကူအညီ လိုအပ်နေသည်ကို ဖော်ပြသော ကျမ်းပိုဒ်ဖြစ်ပါသည်။

- မသု ၈:၅-၁၃ (အစေခံ တစ်ယောက်အတွက် အကူအညီလိုအပ်ခဲ့သော ရောမ စစ်ဗိုလ်)
- ၄ ရာ ၅:၁-၁၄ (နူနာစွဲသော ဗိုလ်ချုပ်နေမန်)

**အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်**

1. ကျမ်းပိုဒ်၌ ဖော်ပြထားသော သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးသည် အကူအညီရရှိနိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ခဲ့ သနည်း။
2. ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲစေသော အရာများသည် မည်သည်တို့ ဖြစ်မည်နည်း။

၄ရာ တွင် ဖော်ပြချက်အရ ဗိုလ်ချုပ်နေမန်အနေဖြင့် သူ၌စွဲကပ်နေသော နူနာရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံပေး၍ အကူအညီ ပေးနိုင် ရန်အတွက် ရင်းနှီးသောသူတစ်ချို့ထံ ပြသခဲ့ရပါသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲခဲ့မည် ဖြစ်သော်လည်း အဆုံးတွင် ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း ခဲ့ပါသည်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ မည်သို့ရခဲ့သည့် အကြောင်းကို ထုတ်ဖော် ပြောနိုင်ရန်အတွက် သတ္တိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းသည် ပျောက်ကင်း သက်သာစေရန်အတွက်များစွာ အထောက် အကူဖြစ်စေပါသည်။

**6. အသင်းတော်များအနေဖြင့် မည်သို့ ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။**

အသင်းတော်သည် ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်နေသော သူများကို ပြုစုပေးနိုင်သော ဆေးရုံသဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သော သူများကို ကူညီကုသပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ် ပါသည်။ အသင်းတော် အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော သူများကို လက်ခံကြိုဆိုပေးခြင်းနှင့် အကူအညီပေး ခြင်းသည် သူတို့ကို စိတ်ဒဏ်ရာ များမှ ပျောက်ကင်းသက်သာစေရန် အရေးကြီး သော အထောက်အမ ဖြစ်ပါသည်။

**အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးရန်**

1. ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော စစ်သားများ ပျောက်ကင်းသက်သာစေရန် အသင်းတော်အနေဖြင့် မည်သို့သော လက်တွေ့ဆန်သည့် အကူအညီများ ပေးနိုင်မည်နည်း။
2. သမ္မာကျမ်းစာမှ ထိုသို့ အကူအညီပေးခြင်းကို အားပေးသော ကျမ်းပိုဒ်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

**အဆုံးသတ် လေ့ကျင့်ခန်း**

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာရသောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ အပြုအမူ (တာဝန်ဝတ္တရား) အကြောင့် ဒုက္ခရောက် သွားခဲ့ ရသော သူများကို စာရေးသား၍ ပေးပို့ခြင်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည်ဟု ခံယူပြီး၊ မိမိကြောင့် ဒုက္ခကြုံတွေ့ခဲ့ရသော သူကို မည်သို့သော စာတစ်စောင်ရေးသား ဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားစေလိုပါသည်။ ထိုသူကို ပြောပြလိုသော အရာများကို စာရေးသား၍ ပေးပို့နိုင်ရန် အချိန် မိနစ် (၂၀) ခန့် ရယူပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို တောင်းခံရန် စိတ်ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ထိုစာတွင် သင်ကြို တွေ့ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ဆိုး ဒေါသ၊ နာကျင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုများ နှင့် သင့်ကို မည်သို့ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်စေ ခဲ့ကြောင်းကို ရေးသားပါ။

သင့်ကိုယ်တိုင် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ခြင်း မရှိပါက သင်သိရှိထားသော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေသူ တစ်ဦးကို စာရေးသားပေးပို့ပါ။ ထိုစာတွင် မည်သို့သော အကြောင်းအရာများကို ထိုသူအား အသိပေး၊ အကြံပေး မည်နည်း။

ဤစာအား အခြားမည်သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမျှ မပြပါနှင့်။