

## စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း [equipping session] စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ

အမည် \_\_\_\_\_

- ၁။ ကမ္ဘာ့လောကတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခခံရခြင်း၏ အဓိက ဇစ်မြစ်များထဲမှ (၂) ခုကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)
  
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကဖခင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကို အတွေ့အကြုံအရ ကောင်းကင်ဘုံအဖ ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ်အသွင်ကို ရှုမြင်ရာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။ (၁ မှတ်)
  
- ၃။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူများကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။ (၁ မှတ်)
  
- ၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူတို့၏ ခံစားချက်များဖော်ထုတ် ပြောပြလာစေရန်အတွက် နားထောင်ပေးရာတွင် အထောက်အကူ ပြုသည့်မေးခွန်း ၃ ခု အနက်မှ ၂ ခုကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)
  
- ၅။ စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူတို့သည် မည်ကဲ့သို့ ပြုမူ ကြသနည်း။ ၃ ချက်သာရေးပါ။ (၃ မှတ်)
  
- ၆။ 'ပြဿနာ (သို့) ဆိုးရှုံးမှု' မှစတင်၍ "ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်" ရေးဆွဲပါ။ ကျေးဇူး သုံးရွာ၏ အမည်များကိုလည်း တပ်ပါ။ စာမျက်နှာ နောက်ကျောဖက်တွင်လည်း ရေးဆွဲနိုင်သည်။ (အဖြေ - (၃)မှတ် နှင့် အပိုမှတ် (၁)မှတ်)

၇။ 'ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု' ကို တားဆီးစေသည့်/အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် ဥပမာ ၂ ခုကိုရေးသားပါ။ (၂ မှတ်)

၈။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံရသည့် သူ့အား မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်သနည်း။ ၃ ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ (၃ မှတ်)

၉။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်သောအခါမျှ ဝမ်းမနည်းသင့်/စိတ်တို ဒေါသထွက်သင့် ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြောဆိုလျှင်၊ ၎င်းခံယူချက်သည် မမှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေပြရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကျမ်းညွှန်း ၂ခု (သို့) သမ္မာ ကျမ်းစာမှ ဥပမာ နှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ (၂ မှတ်)

၁၀။ သမ္မာကျမ်းစာပါ မြည်တမ်းစကားတွင် ပါဝင်သော ကဏ္ဍများထဲမှ ၃ခုကို ဖော်ပြပါ။ မြည်တမ်းခြင်းတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်သော ကဏ္ဍကို ထည့်ရေးပေးပါ။ (တစ်ခုမှန်လျှင် ၁ မှတ်၊ စုစုပေါင်း ၃ မှတ်)

၁၁။ ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။ (၃ မှတ်)

၁၂။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှားပြုသောသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ အကြောင်းပြချက် ၂ ခု ကိုရေးပါ။ (၂ မှတ်)

**#8. စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်းမာစေခြင်း နည်းပြသင်တန်း စာမေးပွဲ မေးခွန်းလွှာ၏ အဖြေများ**

အမှတ်ပေါင်း (၃၀) မှတ်၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် အပိုမှတ် (၁)မှတ်

၁။ ကမ္ဘာလောကတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခခံရခြင်း၏ အဓိက ဇစ်မြစ်များထဲမှ (၂) ခုကိုရေးပါ။ **အဖြေ - အောက်ပါအချက်တို့မှ မည်သည့် အချက်မဆို လက်ခံနိုင်သည်။ (၂)မှတ်**

- အာဒံ နှင့် ဧဝ တို့၏ အပြစ်ကြောင့် လူသားများ ကျဆုံးခြင်း၊
- စာတန် ကြောင့်
- ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အားလွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်မှုကို ပေးထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ (သို့) အခြားသူများ၏ ရွေးချယ်မှုအများကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားရသည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကအဖေနှင့် ဆက်ဆံရေးကို တွေ့ကြုံခံစားခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကင်ဘုံအဖ ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ် အသွင်ကို ရှုမြင်ရာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။ **(၁ မှတ်)**

- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖကို ရှုမြင်ခြင်းရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကီ အဖ၏ ပုံရိပ်ကဲ့သို့ ရှုမြင် နားလည်တတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖသည် ရက်စက် ကြမ်းတမ်းသော အဖဖြစ်နေပါက ချစ်ခြင်း မေတ္တာနှင့် ပြည့်ဝသော အဖသည် အဘယ်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်ကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်တော့ချေ။

၃။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူ များကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ အဘယ်နည်း။ **အဖြေ - (၁)မှတ်**

- နားထောင်ပေးခြင်း နှင့် သူတို့၏ ဝေဒနာများကို အပြင်သို့ထွက်လာအောင် ကူညီပေးခြင်း

၄။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူတို့၏ ခံစားချက်များဝေမျှရန် နားထောင်ပေးချိန် တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့သော အထောက်အကူ ပြုသည့် မေးခွန်း ၃ ခုကို ရေးပါ။ **အဖြေ - (အောက်ပါ အချက်သုံးချက်သာမှန်သည်) - (၃)မှတ်**

- ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဘယ်အပိုင်းက အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းလဲ။

၅။ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူတို့၏ မည်ကဲ့သို့ ပြုမူ ကြသနည်း။ ၃ ချက်သာရေးပါ။ **အဖြေ - (အောက်ပါအချက်များ ထဲမှ ၃ ချက် - တစ်ချက်လျှင် (၁)မှတ်) - (၃)မှတ်**

- မငြိမ်မသက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှား နေတတ်သည်။
- အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ စိတ်တိုတတ်သည်။
- အရမ်းဝမ်းနည်းသလိုခံစားရပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုသည်။
- အခြားသူများနှင့် မရောနှောချင်တော့ပဲ၊ တစ်ဦးတည်းသီးသန့်နေလိုသည်။
- သူတို့၏ အတွေ့အကြုံအဆိုးများကို သူတပါးနှင့် ဝေငှမည် (သို့မဟုတ်) ထိုအကြောင်းအရာများကို ဘယ်သူနှင့် မျှ မပြောပြပေ။
- ညအိပ်မက်ဆိုးများ မက်မည်။ အိမ်မပျော်နိုင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အချိန်ပြည့်အိပ်နေမည်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ အချိန်ပြည့်မနားတမ်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တို့ ဖြင့် သူတို့၏ နာကျင်မှုများ သက်သာအောင် ကုစားသည်။
- သူတို့ကို နာကျည်းစေခဲ့တဲ့ တိုင်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းရာတွေကို ရှောင်ရှားမည်။
- ဆရာဝန်တွေက အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှာလို့မရတဲ့ ခေါက်ကိုက်ခြင်း ဗိုက်နာခြင်းတွေ ခံစားရသည်။
- အသက်ရှူနှုန်း မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း မူမမှန်ခြင်း၊ ကယောင်ချောက်ခြားဖြစ်ခြင်း

- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း ( စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အနှောက်အယှက်ပေးမှုကြောင့်)
- စိတ်ဒဏ်ရာများမှ သက်သာရာရသည်ဟုခံစားရပြီး မထင်မှတ်သည့်အချိန်တွင် ပြန်ဝင်လာခြင်း
- ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံမလာတော့ခြင်း/တစ်ပိုင်းသေခြင်း - အကြမ်းဖက်မှုများ၊ လူသေ အလောင်းများ တွေ့လျှင်တောင်မှ ဘာမှ မခံစားရတော့ခြင်း ၊ ခွန်အားချိန့်ခြင်း၊ ခံစားချက် အဆိုးအကောင်း ဘာမှ မခံစားရ တော့ခြင်း

၆။ ‘အခက်အခဲပြဿနာ’ မှ အဆိုး အထိပါဝင်သည့် “**ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်**” ကိုရေးဆွဲပါ။ ရွာများ၏ အမည်များ ကို လည်းတပ်ပါ။ ဤပုံကို နောက်ဆုံးစာမျက်နှာ အလွတ်တွင်ဆွဲပါ။ **အဖြေ - (၃)မှတ် နှင့် အပိုမှတ် (၁)မှတ်**

- ရွာအမည် တစ်ခုစီကို မှန်ကန်စွာ တပ်နိုင်လျှင် ၁ မှတ်စီ။ တံတားအမှား ပါထည့်ဆွဲထားပါက အပို ၁ မှတ်။

၇။ ‘ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု’ ကို တားဆီးစေသည့် ဥပမာ ၂ ခုကိုရေးသားပါ။ **အဖြေ - (၂) မှတ်**

- **တံတားအမှား** - ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးသင့် ဆိုသည့် ခံယူချက်ကြောင့် စိတ်ဝမ်း နည်း ခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်း တို့ကို မခံစားမဖြတ်သန်းတော့ဘဲ ခက်ခဲပြဿနာ စဖြစ်သည့်နေရာမှ အသစ်အစ ပြုသော ရွာသို့ တိုက်ရိုက် သွားခြင်း
- အထူးသဖြင့် ယောက်ျားသားများသည် မငိုသင့် ဆိုသည့် ခံယူချက် ကြောင့် (တချို့ ယဉ်ကျေးမှုများ သည် အသုဘ များ၌ မငိုမရ ငိုရမည်ဟု အတင်း ငိုခိုင်းသည်၊ ထို့ကြောင့် ထိုမျက်နှာများသည် စစ်မှန် သောမျက်နှာများ မဟုတ်ပေ။) တချို့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမပြုရန် တားမြစ် ထားသည်။ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။
- ဆုံးရှုံးမှု တမျိုး - လူသေသွားသည့်အခါ အလောင်းကိုမတွေ့ခြင်း ၊ သေကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည့် အထောက် အထားမရှိခြင်း
- သူတပါးကို ကူညီနေရခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရန် အချိန်မရခြင်း

၈။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည့် သူ့အား မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်သနည်း။ ၃ ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - (၃)မှတ်**

- ၄၈ နာရီ အတွင်း ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူစေခြင်း
- နားထောင်ပေးခြင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ ဝေဒနာများကို ပြောထွက်လာရန် ကူညီပေးခြင်း
- အဖြစ်အပျက်ကို သိုသိုသိပ်သိပ် သိမ်းဆည်းခြင်း
- သူတို့ကို သင်ချစ်ကြောင်း ပြပါ။ အဆင်ပြေပါက၊ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ချစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- သူတို့၏ ဝေဒနာများ ကို ကားတိုင်သို့ယူဆောင်သွားရန် ကူညီပေးခြင်း
- အဓမ္မပြုကျင့်သူအား ခွင့်လွှတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း နာလည်အောင် ကူညီပေးပါ။ (လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အနေ အထား ရှိလျှင်)
- အဓမ္မပြုကျင့်ပြီးရလာသည့် ကလေးအား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်ခံနိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း

၉။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်သောအခါမျှ ဝမ်းမနည်းသင့်/စိတ်တို ဒေါသထွက်သင့် ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြော ဆိုလျှင်၊ ၎င်းခံယူချက်သည် မမှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေပြရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကျမ်းညွှန်း ၂ခု (သို့) သမ္မာ ကျမ်းစာမှ ဥပမာ နှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။ **အဖြေ - (၂)မှတ်**

- ဆာလံကျမ်းမှ ညီးတွားမြည်တမ်းစကားများ
- လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်မှ ယေရှု
- လာဇရုသေဆုံးချိန်တွင် ယေရှုငိုကြွေးခြင်း

- ဟာနု
- ဂါသရေမာန် ဥယျာဉ်မှ ယေရှု
- ယေရှုကိုငြင်းပယ်အပြီး ပေတရု၏ ငိုကြွေးခြင်း

၁၀။ သမ္မာကျမ်းစာပါ မြည်တမ်းစကားတွင် ပါဝင်သော ကဏ္ဍများထဲမှ ၃ခုကို ဖော်ပြပါ။ မြည်တမ်းခြင်းတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်သော ကဏ္ဍကို ထည့်ရေးပေးပါ။ **(တစ်ခုမှန်လျှင် ၁ မှတ်၊ စုစုပေါင်း ၃ မှတ်)။**

1. ဘုရားသခင်ကိုတိုင်တည်ခြင်း
2. အတိတ်၌ ပြုခဲ့သော ဘုရားသခင်၏ သစ္စာရှိခြင်းကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း
3. **ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း**
4. အပြစ်ဝန်ချခြင်း သို့ အပြစ်ကင်းမဲ့ကြောင်း ပြောဆိုခြင်း
5. အကူအညီတောင်းခံခြင်း
6. ဘုရားသခင်၏ တုံ့ပြန်မှု
7. ချီးမွမ်းခြင်း ပြုရန် ကျိန်ဆိုခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကိုကိုးစားကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

၁၁။ ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် HIV ရောဂါပိုး အများဆုံးကူးဆက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၂လမ်းကိုဖော်ပြပါ။ - **(၂)မှတ်**

- HIV ရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် အကာအကွယ် ကင်းမဲ့စွာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ကလေးမီးဖွားချိန် နှင့် ကလေးနို့စို့အရွယ်တွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ကူးဆက်ခြင်း

၁၂။ ကူညီစောင့်ရှောက်သူများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။

**အဖြေ - အောက်ပါအချက်များထဲမှ အများဆုံး ၃ချက်၊ တစ်မှတ်လျှင် အမှတ် ၁ မှတ်စီ**

- အပန်းဖြေအချိန်ယူခြင်း၊ ရက်သတ္တပတ် လျှင် တစ်ရက်တာ၊ ဘုရားသခင်ကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်စေပါ။
- အခြားသူများကို လုပ်ငန်းတာဝန်များခွဲဝေပေးခြင်း၊ အသင်းသားများကို မိမိဆီသို့ ပင်မဟုတ်ဘဲ အခြားသို့ သွားရန် သင်ပေးခြင်း
- ကောင်းစွာအစားထိုးခြင်း၊ အစားအစာများ အနှပ်မှန်အောင်စားရန်
- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း
- မိမိ၏ ဝန်ထုတ်များကို ဝေမျှနိုင်မည့်သူတစ်ယောက် (ဥပမာ -သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးပါး) နှင့် အချိန် ယူခြင်း

၁၃။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှားပြုသောသူများကို ခွင့်လွှတ်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ အကြောင်း ပြချက် ၂ ကိုရေးပါ။ **အဖြေ - အောက်ပါအချက်များ ထဲမှ မည်သည့် အချက် ၂ ချက်မဆိုမှန်သည်။ ၁ ချက်လျှင်**

**(၁)မှတ်စီ**

- ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ခါးသီးမှုနှင့် ဒေါသများ မှ လွတ်မြောက်စေသည်
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားဘုရားသခင်၏ အပြစ်လွတ်ခြင်းကို လက်ခံရရှိစေသည်။
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်အသေခံပူဇော်ခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်းတရားကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်းကို ပြသပါသည်။
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ အပေါ်ပြစ်မှား ကျူးလွန်သူများနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်စေသည်
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြစ်မှားကျူးလွန်သောသူများ၏ အသက်တာကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။