

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို ကူညီခြင်း CARING FOR THOSE WHO ARE DEPRESSED

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ၃ Depression 3

- ဗဟုတုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ချက်** ဤသင်ခန်းစာကို ပြီးစီးသည့်အခါ သင်တန်းသားတို့သည်-
 ၁။ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ စိတ်ဓာတ်ကျနေသည့်အခါ ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြောဆိုရမလဲဆိုတာ သိလာနိုင်လိမ့်မည်။
 ၂။ ဆရာဝန်နှင့် ဘယ်ချိန်တွေ ပေးရမလဲဆိုတာ သိလာနိုင်လိမ့်မည်။
 ၃။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျသည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ကူညီရမလဲဆိုတာ သိလာနိုင်လိမ့်မည်။
- သင်တန်းပေးသူ အတွက်မှတ်ချက်** ဤသင်ခန်းစာသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ အခြားသင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- သင်ထောက်ကူ** • ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲနံ၊ ကော်တိတ်
 • အစပျိုးခြင်း
 • မှတ်စု
 ○ သင်ဘာလုပ်မှာလဲ
 ○ သင်ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ
 • အခြားသင်ထောက်ကူများ

သင်ခန်းစာ ခနာရီ

အစပျိုးခြင်း (၅မိနစ်)

လမ်းညွှန်-

က။ သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- လူနှစ်ဦး စကားပြောနေကြသည်

ပထမလူ ကျွန်မ သားအတွက် အရမ်းစိတ်ပူနေမိတယ်။

ဒုတိယလူ အိုး...သူဘာများဖြစ်နေလို့လဲ။

ပထမလူ ပထမ သူ့အလုပ်ပြုတ်တော့ အရမ်းဝမ်းနည်းနေတာ။ ခုတော့ သူ့အဖွဲ့ထက်ပို ဖြစ်နေသလိုပါဘဲ။

ဒုတိယလူ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။

ပထမလူ ခုတော့ သူ့အချိန်တိုင်း ဝမ်းနည်းနေပုံရတယ်။ သူ့ဒီတိုင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတာ။ ဘာကိုမှ လုပ်ချင်စိတ်ရှိပုံမရဘူး။

သူ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးတောင် မကန်တော့ဘူးလေ။ သူ့ကောင်းကောင်းလည်းမအိပ်ဘူး။

ဒုတိယလူ သူ့ကို ဟာသဇာတ်ကား ခေါ်ပြလိုက်ရအောင်။ သူ့ပျော်သွားအောင်ပေါ့။

ခ။ SHOWD မေးခွန်းမေးပါ

- ၁။ဘာတွေ့ ရလဲ။
- ၂။ဘာဖြစ်နေလဲ။
- ၃။ကိုယ်တို့ ဆီမှာရော ဒါမျိုးဖြစ်နေသလား။
- ၄။ဘာကြောင့်ဒါမျိုးဖြစ်တာလဲ။
- ၅။ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်း (၁၅မိနစ်)

လမ်းညွှန်- တစ်ဖွဲ့ လုံးဆွေးနွေးပါ

က။သင့်သူငယ်ချင်း သို့ မဟုတ် ဆွေမျိုး တစ်ဦးစိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့ သင်ထင်ရင် ဘာလုပ်ပေးသင့်ပါသလဲ။

- ၁။သူတို့နဲ့ အတူ အချိန်ပေးနေပါ။
- ၂။သူတို့နဲ့ အတူ ဆုတောင်းပါ။
- ၃။သူတို့ ရဲ့ သင်းအုပ်ဆရာ သို့ မဟုတ် ခရစ်ယာန်အကြံပေးဆရာနဲ့ စကားပြောဖို့ သူတို့ ကို အားပေးပါ။
- ၄။ဆရာဝန်ဆီ သွားတွေ့ ဖို့ လည်း အားပေးပါ။

ခ။စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ ဖို့ ဘယ်ချိန်မှာ အရေးကြီးလဲ။

- ၁။ဆေးကုသမှုဆိုးကျိုးများ မဖြစ်စေလိုသည့်အခါမျိုးမှာ။
- ၂။စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အလွန်ပြင်းထန်လာသည့်အခါ။
- ၃။သူတို့ ရဲ့နာကျင်မှုနဲ့ ပြဿနာတွေက သူတို့ ကို ဘဝမှာ မပျော်ရွှင်စေသည့်အခါ။
- ၄။ထပ်တလဲလဲဖြစ်တဲ့ နာကျင်စရာတွေက သူတို့ ရဲ့နေ့ စဉ် လုပ်ငန်းတွေကို မလုပ်ဆောင်နိုင်အောင်ဖြစ်စေသည့်အခါ။
- ၅။သူကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသွားမလားလို့ အခြားသူများ စိုးရိမ်နေရသည့် အချိန်မျိုးမှာ။

ဂ။ဆရာဝန် ဘာလုပ်ပေးလာမလဲ။

- ၁။ဆရာဝန်က အခြားကုသမှုပြဿနာများမှ ကာကွယ်ပေးမည်။
- ၂။တခါတရံ ဆေးများကလည်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ၃။ဆရာဝန်က စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ကုသပေးမှာဖြစ်တယ်။
- ၄။ဆရာဝန်က ကုသရမယ့် အရာတွေအတွက် ထောက်ခံပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

င။စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် ဆေးကုသမှုအချို့ ကဘာလဲ။

- ၁။အများစုကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ သက်သာဆေးအားဖြင့် ကုသခံကြရပါတယ်။
- ၂။အချို့ ကတော့ ဆေးရုံတက်ဖို့ လိုအပ်မှာဖြစ်တယ်။
- ၃။အချို့ ကတော့ စိတ်ရောဂါကုထုံး သို့ မဟုတ် စကားပြောကုထုံး အားဖြင့် ကုသကြမှာဖြစ်တယ်။
- ၄။ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကုသတဲ့နည်းတစ်ခုကတော့ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက် ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။

စ။ဒီကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုသတိပေးချက်တွေရှိလား။

- ၁။ဆေးဝါးတိုင်း သို့ မဟုတ် ကုသမှုတိုင်းမှာ ဘေးဆိုးကျိုးတွေရှိပါတယ်။
- ၂။ဆေးတွေက ရောဂါပျောက်ဖို့ ဆိုရင် အချိန်အနည်းငယ်ကြာနိုင်ပါတယ်။
- ၃။ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို သေချာလိုက်လျှောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ၄။ဆေးတွေက ဦးနှောက်ထဲရှိ ဓာတုမမျှတမှုကို ကုသဖို့ ကူညီပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ၅။ဒါပေမယ့် ဆေးတွေက အများအားဖြင့် ရောဂါကို ကုသပါတယ်။ အခြားရှိနေတဲ့ရောဂါတွေကို တော့ မကုသပါ။

အခြားသူများကို ကူညီခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်း (အချိန်)

လမ်းညွှန်- 'သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ' စာရွက်ကို ဝေလိုက်ပါ။

က။ "သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ကူညီပါ" အပိုင်းကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ အတွေးသစ်များ ရရှိစေပါသလား။

က။ "မိမိကိုယ်ကို ကူညီပါ" အပိုင်းကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါ မိမိကိုယ်ကို ကူညီနိုင်ဖို့ အခြားနည်းလမ်းအချို့ ကဘာများလဲ။

- ၁။နည်းလမ်းအသစ်အားဖြင့် သင့်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်နေကြလမ်းစဉ်ကို ချိုးဖျက်ပါ။
- ၂။စိတ်ပင်ပန်းမှု ပျောက်စေဖို့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။
- ၃။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက သင့်ကို စိတ်အမောပြေစေပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေမှာဖြစ်တယ်။
- ၄။ကျမ်းစာဖတ်၊ဆုတောင်းပြီး ဘုရားသခင်နဲ့ နေ့ တိုင်းအချိန်ယူပါ။
- ၅။သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ရခြင်းဇာစ်မြစ်ကို ရှာပါ။ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများနှင့် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် အခြားအရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများကို ပြောပါ။
- ၆။အသင်းတော်မှ သင့်ရဲ့ သင်းအုပ်ဆရာ သို့မဟုတ် အသင်းတော်လူကြီးကို ပြောပါ။
- ၇။ဒီချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီးတွေ မချပါနဲ့ ။
- ၈။သင်လုပ်နိုင်မယ့် ရည်မှန်းချက်ငယ်များ ချမှတ်ပါ။
- ၉။သင့်အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်မယ့် အဖွဲ့ မျိုးကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ၁၀။အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ အဖွဲ့ ဆိုတာ တူညီတဲ့ စိန်ခေါ်မှုမျိုးကြုံနေရသူတွေကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ တစ်ဦးကို တစ်ဦးခွန်အားပေးကြဖို့ စုရုံးကြပါတယ်။
- ၁၁။သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းက ပိုဆိုးလာမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို သွားတွေ့ပါ။
- ၁၂။ခရစ်ယာန် အကြံပေးဆရာဆီလည်း သွားနိုင်ပါတယ်။
- ၁၃။သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းက တော့ဖြည်းဖြည်းချင်း သက်သာလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်း သက်သာလာတဲ့ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။
- ၁၄။ဆုတောင်းပါ။ သင့်စိတ်ခံစားချက်ကို ဘုရားထံဖွင့်ဟပါ။
- ၁၅။ကျမ်းစာ လေ့လာတဲ့အုပ်စုငယ်တွေမှာ ပါဝင်ပါ။
- ၁၆။အသင်းတော်မှာ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ပါ။
- ၁၇။စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို အထောက်အပံ့ပေးရေးမှာ သင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပါ။

နိဂုံးနှင့် မှတ်သားဖွယ်ရာများ (အချိန်)

လမ်းညွှန်-

က။ဒီသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ် ဘာရှာတွေ့ ခဲ့လဲ။

ခ။ဘယ်သူ့ ကိုထပ်ဆင့်မှု၊ ဝေဒနာမလဲ။

ဂ။ဒီသင်ခန်းစာမှာ ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့ တာတွေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။

၁။ဘယ်အချိန်လဲ။

၂။ဘာဖြစ်ပျက်လာဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။

၃။ဖြစ်ပျက်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုသိလာမလဲ။

ဃ။ဆုတောင်းပါ

References:

National Institute of Health-Depression 2022 <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression>

World Health Organization -Depression 2022 https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

Christian Medical and Dental Association 2022 <https://cmda.org/downcast-do-real-christians-get-depressed/>

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို ကူညီခြင်း CARING FOR THOSE WHO ARE
DEPRESSED – အစပျိုးခြင်း STARTER

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း Role play

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း-လူနှစ်ဦး စကားပြောနေခြင်း

- ပ ကျွန်မ သားအတွက် အရမ်းစိတ်ပူနေမိတယ်။
- ဒု အိုး...သူဘာများဖြစ်နေလို့လဲ။
- ပ ပထမ သူ့အလုပ်ပြုတ်တော့ အရမ်းဝမ်းနည်းနေတာ။ ခုတော့ သူ့အဲ့ထက်ပိုဖြစ်နေသလိုပါဘဲ။
- ဒု ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။
- ပ ခုတော့ သူ့အချိန်တိုင်း ဝမ်းနည်းနေပုံရတယ်။ သူ့ဒီတိုင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတာ။ ဘာကိုမှ လုပ်ချင်စိတ်ရှိပုံမရဘူး။ သူ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးတောင် မကန်တော့ဘူးလေ။ သူ့ကောင်းကောင်းလည်း မအိပ်ဘူး။
- ဒု သူ့ ကို ဟာသဇာတ်ကား ခေါ်ပြလိုက်ရအောင်။ သူပျော်သွားအောင်ပေါ့။

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း- လူနှစ်ဦးစကားပြောနေခြင်း

- ပ ကျွန်မ သားအတွက် အရမ်းစိတ်ပူနေမိတယ်။
- ဒု အိုး...သူဘာများဖြစ်နေလို့လဲ။
- ပ ပထမ သူ့အလုပ်ပြုတ်တော့ အရမ်းဝမ်းနည်းနေတာ။ ခုတော့ သူ့အဲ့ထက်ပိုဖြစ်နေသလိုပါဘဲ။
- ဒု ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။
- ပ ခုတော့ သူ့အချိန်တိုင်း ဝမ်းနည်းနေပုံရတယ်။ သူ့ဒီတိုင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတာ။ ဘာကိုမှ လုပ်ချင်စိတ်ရှိပုံမရဘူး။ သူ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးတောင် မကန်တော့ဘူးလေ။ သူ့ကောင်းကောင်းလည်း မအိပ်တော့ဘူး။
- ဒု သူ့ ကို ဟာသဇာတ်ကား ခေါ်ပြလိုက်ရအောင်။ သူပျော်သွားအောင်ပေါ့။

**စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို ဂရုစိုက်ခြင်း CARING FOR THOSE WHO ARE
DEPRESSED – မှတ်စု HANDOUT**
သင်ဘာလုပ်မှာလဲ What Would You Do?

အမှားများကို ခြစ်ဖျက်လိုက်ပါ။ အမှန်များကို မျဉ်းသားပေးပါ။

“ဘာကြောင့်လဲ” သို့ မဟုတ် “ဘာကြောင့် မဟုတ်ရတာလဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။

သူ့ ကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဒါဆို သူ့ကျန်းမာလာမယ်။	သူမနဲ့ တူတူဆုတောင်းပါ
သူမကို ဂရုစိုက်ကြောင်းသိစေပါ။	“မင်းဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ သိပါတယ်” လို့ သူ့ ကိုပြောပါ။
ကျမ်းစာကို အတူတကွလေ့လာပါ။	သူ အရမ်းခံစားရတာကို ဘေးချိတ်ဖို့ လုပ်သည်။ “မင်းအမှန်တကယ် အဲ့လိုမခံစားရပါဘူးကွာ”
လုပ်ငန်းသစ်တွေလုပ်ဖို့ သူ့ ကို အတင်းတွန်းသည်။	ဂရုတစိုက်နားထောင်သည်။
ဘယ်ချိန်မှာ အထူးအကူညီရယူရမလဲဆိုတာကို သိပါ။	“အားလုံးက မင်းရဲ့အမှားတွေ” လို့ သူမကို သတိပေးပါ။
သူငယ်ချင်းကို လမ်းအတူလျှောက်ဖို့ ၊ အလုပ်အတူလုပ်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ ။	အချိန်တိုင်းကို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ သူငယ်ချင်းနဲ့ အဖော်ပြုနေပေးပါ။
သူ့ အတွက်ဆုတောင်းပေးပါ။	ကော်ဖီတူတူသောက်ဖို့ ချိန်းတွေ့ ပါ။

<p>ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမှုအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ သူ့ အမြင်ကို ဆရာဝန်ဆီပြောပြပါ။</p>	<p>သူ့ မိသားစုနဲ့ တွေ့ဖို့ သူ့ အိမ်ကို သွားလည်ပါ။</p>
---	---

**စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို ဂရုစိုက်ခြင်း CARING FOR THOSE WHO ARE
DEPRESSED – မှတ်စု HANDOUT**
သင်ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ How Can You Help?

သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ကူညီပါ

- သူ့ စိတ်သက်သာစေဖို့ သူ့ကို နားလည်စိတ်ရှည်ပြီး ခွန်အားပေးပါ။
- သင့် သူငယ်ချင်းနဲ့ အပြန်အလှန်စကားပြောပြီး သူပြောတာကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးပါ။
- သူတို့ ဖွင့်ပြောပြတဲ့ ခံစားချက်တွေကို မဖယ်ထုတ်လိုက်ပါနဲ့ ။ ခံစားရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းမှန်ကိုသာ ညွှန်ပြပေးပြီး မျှော်လင့်ချက်ပေးပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို လျစ်လျူမလှိုပါနဲ့ ။ သူ့ ဆရာဝန်ဆီပြောပြပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်ထွက်ဖို့၊ အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ သူတို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မလုပ်လာလည်း ဆက်ပြီး ဖိတ်ခေါ်ပေးပါ။ အလုပ်တွေအများကြီးဖိသွားအောင်တော့ သူတို့ကို အတင်းမတွန်းပါနဲ့ ။ အခြားသူတွေနဲ့ အတူ သူတို့ ရှိနေပြီး မတူကွဲပြားမှုကို ခံစားဖို့ လိုပေမယ့် သူတို့ကို အများကြီးမတောင်းဆိုသင့်ပါ။ ကျန်းမာစိတ်ကို ဖြစ်စေလို့ပါ။
- ကုသမှုနဲ့ အတူ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ပျောက်သွားမယ်လို့ သူတို့ကို သတိပေးပါ။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်း

- ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အလုပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သင်အရင်က ပျော်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အားကစားပွဲတစ်ခုခု သွားကြည့်ပါ။ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ မိမိကိုယ်ကို ချမှတ်ပါ။
- လုပ်ငန်းကြီးတွေကို လုပ်နိုင်တဲ့အရွယ်ဖြစ်အောင် ခွဲလုပ်ပါ။ မထမဦးစားပေး အလုပ်ကို ခွဲထားပြီး သင်လုပ်နိုင်သလောက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- အခြားသူတွေနဲ့ အချိန်ယူပါ။ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းများကို အားကိုးယုံကြည်ပါ။ တစ်ယောက်ထဲ အဆက်ဖြတ်ပြီးမနေပါနဲ့။ အခြားသူများက သင့်ကိုကူညီခွင့်ပြုပါ။
- သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုက ချက်ချင်းမဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာဖို့ မျှော်လင့်ပါ။ ချက်ချင်းကြီး နတ်ယူပစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ မပျောက်သေးခင်မှာ သင့်ရဲ့ အိပ်စက်မှုနဲ့ အစားအသောက်လိုစိတ်ကို ကောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။
- သင်စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေချိန်မှာ လက်ထပ်မှုမျိုး၊ ကွာရှင်းမှုမျိုးနဲ့ အလုပ်ထွက်ပစ်တာမျိုး ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီးကြီးချတာ မလုပ်ပါနဲ့။ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အခြားသင့်ကို ကောင်းကောင်းသိပြီး သင့်အခြေအနေကို ပို နားလည်သူနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
- သင်ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ် အကောင်းမြင်အတွေးက အဆိုးမြင်အတွေးကို အစားထိုးနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။