စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ

HOW CAN WOUNDS OF THE HEART BE HEALED

စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်း ၂ *Healing The Wounds of Trauma 2*

ဗဟုသုတ သဘောထား လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ ပြီးမြောက်သောအခါ-
၁။ သင်တန်းသားတို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဒဏ်ရာကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သွားမည်။
၂။ သင်တန်းသားတို့သည် ကိုယ့်စိတ်ဒဏ်ရာခံစားချက်ကို မည်သို့ကိုယ်တွယ်ကုသရမည်နားလည်လာပြီး၊ အခြားသူများကိုလည်း ထိုသို့ ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူ အတွက် မှတ်ချက်

ဤသင်ခန်းစာသည် စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ကုသခြင်းသင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ ဒုတိယ သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။
This is the second lesson from Healing the Wounds of Trauma series, Margaret Hill, Harriett Hill, Richard Bagge, Pat Miersma, Paulines Publications Africa, Nairobi Kenya, 2005.

သင်ထောက်ကူ

- ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲန်၊ ကော်တိတ်
- စတင်ခြင်း/မှတ်စု - ဂျွန်ဘ ၏ပုံပြင်
- မှတ်စု - ရုပ် နှင့် စိတ် ဒဏ်ရာနှိုင်းယှဉ်ဇယား

သင်ခန်းစာ	၁ နာရီ

အစပျိုးခြင်း (၅ နစ်)

လမ်းညွှန် - ဂျွန်ဘ၏ဇာတ်လမ်း ကို ဖတ်ပါ။
က။ ပုံပြင်
ခ။ SHOWD မေးခွန်းများမေးပါ။
၁။ ဘာတွေ့ရလဲ။
၂။ ဘာဖြစ်နေလဲ။

ဂျွန်ဘ နှင့် မိသားစုဇာတ်လမ်း (၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ
က၊ ဂျွန်ဘနှင့် သူ့မိသးစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာအပြင် ဘယ်လိုဒဏ်ရာတွေကို ထမ်းပိုးနေရသလဲ။
၁။ ဂျွန်ဘသည် လူတိုင်းကို စိတ်ဆိုးသည်။
၂။ သူက သူ့မိန်းမကို ရိုက်နက်သည်။
၃။ သူက သူ့အိမ်နီးချင်းတွေနှင့် စကားများသည်။
၄။ မေရီက စိတ်ထဲမှာ အလွန်ဂမ်းနည်းသည်။

၅။ သူမက အစာစားချင်စိတ် မရှိဘူး။
၆။ မေရီက မကြာခဏ သေချင်စိတ်ရှိသည်။
၇။ သူမက အကြောင်းမရှိဘဲ လန့်နေသည်။
၈။ နစ်ယောက်စလုံးက ညအိပ်မပျော်သလို၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေမက်သည်။
၉။ သူတို့သားက စာသင်ချင်စိတ်မရှိဘူး။
၁၀။ ဂျွန်ဘက သူငယ်ချင်းတွေနှင့် ရှုးရှုးမူးမူး သောက်စားလာသည်။
၁၁။ ဂျွန်ဘက အလုပ်ကိုလည်း အမြဲတမ်းလိုလိုနောက်ကျပြီးမှ ရောက်သည်။
၁၂။ သူ့မှာ ခေါင်းနှင့်ဗိုက် နာကျင်မှုရှိသည်။

က။ ကိုယ်နေသည့် ရပ်ရွာမှာ နလုံးသားဒဏ်ရာရစေသည့် နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။
အုပ်စုကြီးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
ခ။ အထဲမှာ နာကျင်ခံစားရသည့်အရာကို ကိုင်တွယ်ဖို့ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုက ဘာတွေသင်ပေးသလဲ။
၁။ ပြုံးပြီး သည်းခံပါ။
၂။ သင့်ခံစားချက်ကို ထုတ်မပြပါနှင့်။
၃။ အားတင်းပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေပါ။
၄။ နာကျင်နေသည်ကို မပြပါနှင့်။

ရုပ် နှင့် စိတ် ဒဏ်ရာနိူင်းယှဉ်ဇယား (၁၀ မိနစ်)
လမ်းညွှန် - အဖွဲ့ငယ် လေးခုဖွဲ့လိုက်ပါ။
က။ ရုပ်နှင့်စိတ် ဒဏ်ရာတို့ကို နိူင်းယှဉ်ပါ။
၁။ စုပေါင်းအုပ်စုထဲ ပြန်လာပြီး တွေ့ရှိချက်တို့ကို ပြန်ပြောပြပါ။
၂။ ရုပ်နှင့်စိတ် ဒဏ်ရာနိူင်းယှဉ်ဇယား မှတ်စုစာရွက်ကို ဝေပေးပါ။

ခ။ သင်သိသော စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူတစ်ချို့အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့ဘယ်လို ပြုမူပါသလဲ။
စုပေါင်းအုပ်စုထဲမှာ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။
၁။ အလွန်တင်းမာပြီး၊ အသံတိုင်းက သူတို့ကို ထခုန်စေသည်
၂။ အမြဲတမ်းလိုလို လန့်နေသည်
၃။ ညဘက်အိပ်မပျော်၊ မနက်ဘက် စောစောမနိုးပါ။
၄။ လှုပ်ခါခြင်း သို့မဟုတ် နလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ရှိသည်
၅။ မူးဝေသလိုခံစားရပြီး၊ မေ့လဲသည်
၆။ ဒေါသထွက်လွယ်ပြီး ကြမ်းတမ်းလာသည်
၇။ အလွန်ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသည်
၈။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘူး
၉။ အားအင်မရှိဘူး
၁၀။ သူတို့ စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်ကိုပဲ တစ်ချိန်လုံးတွေးနေသည်
၁၁။ ခံစားနာကျင်မှုသက်သာစေရန် မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက်သောက်သည်

<u>ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲ</u> (၁၅ မိနစ်)

လမ်းညွှန် - အဖွဲ့ခွဲလိုက်ပြီး၊ အောက်ပါကျမ်းချက်တို့ကို ဝေပေးပါ။ မေးခွန်းကိုဖြေဆိုကြည့်ပြီး၊ ပြန်လည်ပြောပြစေပါ။

က။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သမ္မာကျမ်းစာသွန်သင်ချက်များ

၁။ မဿဲ ၂၆း၃၇-၃၈ ငါတို့ခံစားနာကျင်နေရစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ငါတို့နှင့်အတူရှိနေပေးရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ယောဟန် ၁၂း၂၇ ဘုရားသခင်သည် အစိုးပိုင်ပြီး ငါတို့ကိုကယ်တင်နိုင်သည်။

၃။ မဿဲ ၂၆း၇၅ ငါတို့သည် ပေတရုကဲ့သို့ တုန်လှုပ်လျက် ကျဆုံးနိုင်သည်။

၄။ ဓမ္မရာဇဝင် ပထမစောင် ၁ ဆုတောင်းလျက် ဘုရားသခင်ကိုရှာပါ။ သူ့ကို နာခံပါ။

၅။ ယောဟန် ၁၁း၃၅ သခင်ယေရှုပင်လျှင် ငိုသည်၊ ထို့ကြောင့် ငါတို့လည်းငိုနိုင်သည်။

၆။ ယောဟန် ၁၃း၂၁ သခင်ယေရှုပင်လျှင် စိတ်ပူပန်သောကရှိသည်။

၇။ ယောန ၄း၃ သင့်စိတ်နှလုံးကို ဘုရားထံအပ်နှံပါ။

၈။ ဆာလံ ၃၂း၂ တိတ်ဆိတ်စွာမနေပါနှင့်။ ဘုရားသခင်ကို ပြောပြပါ။

ခ။ စိတ်ဒဏ်ရာကုသဖို့ အဓိကရည်မှန်းချက်တစ်ခုမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိုအကြောင်းဖွင့်ပြောရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ဒဏ်ရာကို တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောပြဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။ စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ။

၁။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သည်ကို ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် တိကျစွာ နားလည်စေသည်။

၂။ သူ့စကားကို သူပြန်နားထောင်ခြင်းဖြင့် သူတို့အတွေးကို ရှင်းလင်းစေသည်။

၃။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို လက်ခံနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

၄။ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားရန်၊ သူ့ထဲ၌ငြိမ်ဝပ်စွာနေရန်၊ သူ့ကိုကုသခွင့်ပေးရန် ကူညီပေးသည်။

ဂ။ နားထောင်ပေးသူက စိတ်ဒဏ်ရာရသည့်အကြောင်းရင်းကို ဝေဒနာရှင်က ပြောပြလာနိုင်ရန် မည်သည့်မေးခွန်းတွေ မေးသင့်ပါသလဲ။ စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ။

၁။ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ

၂။ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ

၃။ သင့်အတွက် ခံရအခက်ဆုံးအရာက ဘာလဲ

၄။ အဲ့ဒါကိုကျော်ဖြတ်လာနိုင်ဖို့ ဘာက အားအင်ဖြစ်စေခဲ့သလဲ

၅။ ဘုရားသခင်က သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီခဲ့သလဲ

၆။ သင်က အခြားသူကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ

ဃ။ နားထောင်ပေးသူက နားထောင်ပေးနေကြောင်း ဘယ်လိုဖော်ပြနိုင်မလဲ။ စုပေါင်းဆွေးနွေးပါ။

၁။ နားထောင်ပါ။ အကြံ သို့မဟုတ် အဖြေ မပေးပါနှင့်။ သူတို့ကို ဆက်ပြောပါစေ။

၂။ ယဉ်ကျေးမှုအရ အဆင်ပြေပါရဲ့လား သူတို့ကိုကြည့်ပေးပါ။

၃။ "အင်း" စသည်ဖြင့် ထောက်ခံသည့် အသံ၊ စကားလုံး ပြောပါ။

၄။ ပြူတင်းပေါက်ဆီသို့ သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်း (သို့) နာရီကို မကြည့်ပါနှင့်။ ဖုန်းကို အသံတိတ်လုပ်ပြီး အဝေးမှာချထားပါ။

၅။ ဒါကိုမကျော်ဖြတ်နိုင်ရကောင်းလားဟု စိတ်မရှည်ဟန် မပြပါနှင့်။
၆။ သင်ကြားရသည်ကို တစ်ဖြတ်တစ်ဖြတ်ချင်း အကျဉ်းချုပ်ပေးပါ။
၇။ ထိုသူက တစ်ခုခုစဉ်းစားတာ၊ လုပ်ချင်သည့်အိပ်မက်ရှိတယ်ဆိုရင် ပြောပြဖို့ အားပေးပါ။
၈။ ထိုသူက အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် သူ့အတွက် ဆုတောင်းပေးပါ။

ဝေမျှခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (မိနစ် ၂၀)
လမ်းညွှန် - ဝေမျှခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့လိုက်ပါ။
၁။ ကိုယ့်မှာ မကောင်းတဲ့ခံစားနစ်နာချက်တစ်ခုကို တစ်ယောက် တစ်လှည့်စီ ဝေမျှပါ။ (သင့်ဖြစ်အင်အစစ်အမှန် ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြရန် ရှက်ရွံ့အဆင်မပြေလျှင် အခြားသောပုံပြင် သို့မဟုတ် သတင်းထဲကတစ်ခုခု ကိုလည်း ယူသုံးနိုင်ပါသည်။)
၂။ သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့တွင် ဒုတိယလူသည် နားထောင်သူဖြစ်ပြီး၊ အဆင်ပြေသလို နားထောင်တုံ့ပြန်မှုပေးမည်။
၃။ တတိယလူသည် လေ့လာသူဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် သုံးသပ်ချက်ပေးမည်။
၄။ ဤအတိုင်း သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့တွင် သုံးယောက်စလုံး တာဝန်အလှည့်အားလုံး ပြီးဆုံးသည်အထိ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

<u>နှိုင်းနှင့် ကိုယ့်အတွက် သင်ခန်းစာ</u> (၅ မိနစ်)
လမ်းညွှန် -
က။ ဤသင်ခန်းစာထဲက ကိုယ်ဘာကို ရှာတွေ့မိသွားသလဲ။
ခ။ အတူတကွ ဆုတောင်းပါ။

References:

<u>စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ - အစပျိုးခြင်း</u>
<u>HOW CAN WOUNDS OF THE HEART BE HEALED – STARTER</u>

ဇာတ်လမ်း - *Story*

ဂျွန်ဘ၏ဇာတ်လမ်း - The Story of John Mba

ဂျွန်ဘနှင့် သူ့ဇနီး မေရီသည် ဘင်ဂိုလာနိုင်ငံရှိ ရွာငယ်လေးတစ်ရွာမှာ နေခဲ့ကြတယ်။ သူတို့မှာ အိမ်မှာ အတူနေတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ရှိပြီး၊ အနီးအနားမြို့ကလေးတစ်မြို့မှာ ကျောင်းဆရာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ သားကြီးတစ်ဦးလည်း ရှိပါ တယ်။ တစ်ညမှာ သူပုန်တွေ ရွာကိုဝင်စီးပြီး အိမ်တွေကို မီးတင်ရှို့ကြတယ်။ အိမ်ခေါင်မိုးမှာ မီးစွဲလောင်လာသည်နှင့် ဂျွန်ဘ၊ မေရီ နှင့် ကလေးတို့သည် အိမ်ထဲကထွက်ပြေးလာခဲ့ရတယ်။ မေရီနှင့်ကလေးတွေက လွတ်အောင်ပြေးနိုင်ခဲ့ပေမယ့်၊ သူပုန်စစ်သားနှစ်ယောက်က ဂျွန်ဘကို ဖမ်းမိလိုက်တယ်။ ပြေးလာစဉ် မေရီသည် နောက်သို့ လှမ်းကြည့်လိုက်ရာ သူပုန် တွေက ဂျွန်ဘရဲ့လက်တစ်ဘက်ကို ဓါးနဲ့ ခုတ်ဖြတ်လိုက်တာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ထရပ်ကားကြီးတွေရွာထဲမောင်းဝင်လာသံကြားရပြီး၊ သူပုန်တွေက ထရပ်ကားပေါ် အလျင်အမြန် ပြေးတက်ပြီး ထွက်သွားကြတယ်။ မာရိက ဂျွန်ဘထံသို့ ပြန်ပြေးလာပြီး ခုတ်ပြတ်သွားသည့် လက်မောင်းငုတ်မှ သွေးတိတ် သွားအောင် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒေသဆေးရုံသို့ပို့လိုက်ပြီး အဲ့ဒီမှာ အနာကိုချုပ်ရိုးချုပ်ပြီး ဆေးဝါးကုသပေးတယ်။ သူ့ဖခင်ကြုံရ သည့်အဖြစ်ကို သူ့သားသိသွားတဲ့အခါ အလွန်ထိန့်လန့်သွားတယ်။ များမကြာမီမှာပဲ ဂျွန်ဘရဲ့ဒဏ်ရာ သက်သာ လာခဲ့ တယ်။ သူပုန်တွေကို ထိုဒေသကမောင်းထုတ်ခဲ့ကြပြီး၊ ဒေသခံအများစုအတွက်တော့ အရင်လိုပုံမှန်ဘဝ ပြန်ရောက်သွား ကြပါတယ်။

ဂျွန်ဘက လက်တစ်ဘက်တည်းနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ယူတယ်။ သူအကောင်းဆုံး အားထုတ်ကြိုးစားနေပေမယ့်၊ သူက လူတိုင်းကို ဒေါသထွက်နေတယ်။ ဇနီးနှင့်သားသမီးတို့ကို စတင်ရိုက်နက်လာပြီး၊ အိမ်နီးချင်းတွေနှင့်လည်း စကားများလာပါတယ်။ မေရီက လူတွေကို စိတ်မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရင်ထဲမှာ အရမ်းဂမ်း နည်းတယ်။ စားချင်စိတ်လည်းမရှိတော့ဘူး။ မကြာခဏဆိုသလို သေချင်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်ထဲမှာ သူမ တစ်ယောက်တည်းရှိနေချိန်မျိုးမှာ အကြောင်းမရှိဘဲ အရမ်းလန့်နေတတ်တယ်။ သူမ နှင့် ဂျွန်ဘ တို့နှစ်ယောက်စလုံး အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာခံစားရလာပြီး၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေလည်း မက်တယ်။
အရင်က ကျောင်းဆရာကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့တဲ့ မြို့ထဲက သူတို့သားကြီးကလည်း အခုသူ့အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စား တော့ဘူး။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညမှာ အများသောက်ပြီး၊ နောက်တစ်နေ့ ကျောင်းရောက်ဖို့ နောက်ကျတတ်လာတယ်။ ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဆေးခန်းပြတော့လည်း သူ့ဆီမှာ ဘာရောဂါမှ ရှာမတွေ့ဘူးဖြစ် နေတယ်။

ထိုမိသားစု လူကြီးသုံးဦးစလုံး ခရစ်ယာန်များဖြစ်ကြပြီး ဘုရားကျောင်းပုံမှန်တက်ကြတယ်။ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း သင်းအုပ်ဆရာက ဘုရားသခင်က သူတို့ကိုဘာလုပ်စေချင်တာ၊ အလှူငွေပုံမှန်ပေးကြဖို့၊ သင်းအုပ်ဆရာရဲ့

လယ်မှာ လုပ်အားပေးကြဖို့ တိုက်တွန်းဟောပြောတယ်။ တစ်နေ့မှာ မေရီက အရဲစွန့်ပြီး သင်းအုပ်ဇနီးသည်ဆီ သွားပြီး သူ့မှာ ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းရဲပြီး ထိန့်လန့်နေရတယ်ဆိုတာကို ဖွင့်ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သင်းအုပ်ဇနီးက ခရစ်ယာန်တွေမှာ အဲ့လိုမျိုး ခံစားချက်မရှိသင့်ဘူးလို့ ပြောခံရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ခံစားချက်အတွက် ရှက်ရွံ့သွားပြီး၊ နောက်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ရင်ထဲကခံစားချက်ကို ဖွင့်မပြောပြဖြစ်တော့ဘူး။

ဂျွန်ဘ၏သူငယ်ချင်းများက ဘယ်သောအခါမှ သူ့လက်တစ်ဘက်ပြတ်သွားတဲ့အကြောင်း မပြောကြဘူး။ ဘာမှ မဖြစ်ခဲ့သလိုပဲ ဟန်ဆောင်နေကြတယ်။ ဂျွန်ဘတစ်ယောက်အတွက်တော့ သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲသွားတာမို့ ဘာမှမဖြစ်ခဲ့သလို နေလို့မရပါ။ ယောကျ်ားသားတွေက သူတို့ပြဿနာကို ထုတ်မပြောရဘူးလို့ ဂျွန်ဘ ယုံကြည်ထားတာမို့ သူ့ခံစားချက်တွေကို ရင်ထဲမှာပဲ သိမ်းဆည်းထားတယ်။ ရွာမှာသူပုန်ဂင်စီးခဲ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အသင်းသားတစ်ချို့ရဲ့ အပြုအမူတွေ အဆိုးဘက်သို့ ပြောင်းလဲတိမ်းယိမ်းသွားတာကို သင်းအုပ်ဆရာက ရိပ်စားမိပါတယ်။ ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်း ကတော့ ဘုရားသခင်၏ ပညတ်ချက်တွေကို ပိုပြီးဟောပေးရမယ်လို့ သူထင်မှတ်ခဲ့တယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ - မှတ်စု
HOW CAN WOUNDS OF THE HEART BE HEALED – HANDOUT

ရုပ်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း
Comparing Physical & Heart Wounds

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ **Physical Wound**	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ **Heart Wound**
မြင်ရတယ်	မမြင်ရဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့အမူအကျင့်မှာ ထုတ်ပြတယ်
နာကျင်တယ်။ ဂရုတစိုက်ကုပေးရမယ်။ လစ်လျူရှုထားမယ်ဆိုရင် ပိုဆိုးလာနိုင်တယ် မလိုတာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး သန့်ရှင်းစေရမယ်	နာကျင်တယ်။ ဂရုတစိုက်ကုပေးရမယ်။ လစ်လျူရှုထားမယ်ဆိုရင် ပိုဆိုးလာနိုင်တယ် နာကျင်တာတွေကို ဖွင့်ပြပြီး၊ အပြစ်တွေကို ဝန်ချရမယ်
အထဲမှာ ပိုးဝင်လှိုက်စားနေပြီး အရေပြားပဲကောင်းနေရင် ပိုပြီးတော့ နာကျင်ခံစားနေရမယ်	စိတ်ဒဏ်ရာက ပျောက်ကင်းသလို ဟန်ဆောင် နေမယ်ဆိုရင်၊ ပိုကြီးတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေလိမ့်မယ်
ဘုရားသခင်ကပဲ ပျောက်အောင်ကုပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးနဲ့ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သူအသုံးပြုတတ်ပါတယ်။	ဘုရားသခင်ကပဲ ပျောက်အောင်ကုပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးနဲ့ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သူအသုံးပြုတတ်ပါတယ်။
မကုသပဲထားရင်း ယင်ကောင်တွေကို ဆွဲဆောင်မယ်	မကုသပဲထားရင်း အပြစ်ကို ဆွဲဆောင်မယ်
ကုသပျောက်ကင်းဖို့ အချိန်ပေးရပါတယ် ကုသပျောက်ကင်းတဲ့ ဒဏ်ရာက အမာရွတ် ကျန်တတ်ပါတယ်	ကုသပျောက်ကင်းဖို့ အချိန်ပေးရပါတယ် ကုသပျောက်ကင်းတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကလည်း အမာရွတ် ကျန်တတ်ပါတယ်။ ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် သူတို့က ဘယ်တော့မှ အရင်လိုပြန်မဖြစ်ကြ တော့ဘူး။