ဒေါက်တာအဆုန်းမောင်
M.B.B.S., D.P.M.(Lond.)

စိတ်ချမ်းသာနည်းများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ

အမှတ် ၂၊ ၅ လမ်း၊ ဖ ဆ ပ လ၊
ကန်တော်ကလေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာအုပ် စာနယ်ဇင်း ကြိုတင်
ခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၀၉၁)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်
အမှတ် (၀၂၅၆)
ပထမအကြိမ်၊
အုပ်ရေ ၄၀၀၀၊
၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊
မျက်နှာ - နန်းသဇင်၊

ဒေါက်တာအုန်းမောင်

M.B., B.S. (Rgn.) D.P.M. (Lond.)

စိတ်ချမ်းသာနည်းများ
နှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ

ဒေါ်တင်ရီ၊ နန်းသဇင်ပုံနှိပ်တိုက်၊
(၀၂၈၃၉) အမှတ် ၁၉၆၊ ၃၉ လမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့၊ (ဖုန်း ၇၃၀၂၇) တွင်၊
ရိုက်နှိပ်၍၊
ဦးကိုကိုကြီး၊ စိတ္တဗေဒစာပေ၊ (၀၂၇၃၇)
အရာရှိ ရိပ်သာ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကု
ဆေးရုံဝင်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။
(တန်ဖိုး- ခြောက်ကျပ်)

ဤ စာအုပ်ကို လက်ကိုင်ထားရှိမှုနှင့် တသက်တာ
စိတ်ချမ်းသာသည့် ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေရမည်။

မာတိကာ

၁။ ကံကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း ၁
၂။ စိတ်ကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း ၈
၃။ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း ၁၆
၄။ အသက်ရှည်သည့် နည်းလမ်းတခု ၂၄
၅။ အော်ဆိုဗက်စကီး၏ စိတ်စွမ်းအင် [illegible]
၆။ ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့်လူ
ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့်လူ(၂) [illegible]
ကူနီ၏စိတ်စွမ်းအင်များ [illegible]
၇။ ဘိန်းဖြူနှင့် လူဦးနှောက် [illegible]
ဆေးအစွမ်း [illegible]
ဆေးဝါးကိုတောင့်တခြင်း ၅၅
၈။ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ ၅၈
ဆေးစွဲခြင်း၏အဓိပ္ပာယ် ၅၈
မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစား ၅၉
စွဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ ၆၁
ဆေးစွဲလက္ခဏာ ၆၁
ဆေး၏မကောင်းကျိုးများ ၆၂
ဆေး၏အာနိသင် ၆၃
ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ ၆၃
ကုသနည်းများ ၆၄

မာတိကာ

အစားထိုးကုသနည်း	၆၄
ဆေးဖြတ်လက္ခဏာအလိုက်ကုသနည်း	၆၅
တဖြည်းဖြည်းများဖြတ်နည်း	၆၅
ဓာတ်အပ်စိုက်ကုသနည်း	၆၅
အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း	၆၆
စိတ်ကုထုံး	၆၆
မူးယစ်ဆေးစွဲ ရောဂါ(၂)	၆၈
၃။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း	၈၁
၁၀။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	၈၈
တည်တံ့သောအတွင်းစွဲစရိုက်များ	၉၀
မတည်တံ့သောအတွင်းစွဲစရိုက်များ	၉၁
တည်တံ့သောအပြင်စွဲစရိုက်များ	၉၂
မတည်တံ့သောအပြင်စွဲစရိုက်များ	၉၁
၁၁။ အလိမ်ရောဂါ	၉၃
မှတ်တမ်း(၁)	၉၉
မှတ်တမ်း(၂)	၁၀၁
မှတ်တမ်း(၃)	၁၀၃
ကုသနည်းများ	၁၀၅
၁၂။ လောင်းကစားရောဂါ	၁၀၆
၁၃။ သောက	၁၁၃
၁၄။ မှားသောဒဿနအတွေးများရှိသူ	၁၁၉
၁၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးအဖြေလွှာများ	၁၂၆

၁။ ကံကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း

မကြာသေးမီက ရုံးတရုံးသို့ကိစ္စတခုနှင့် ရောက်သွားပါသည်။ အဆိုပါရုံးမှ မိတ်ဆွေအများစုသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ မျက်နှာတခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း စသည်တို့ခံစားနေရကြောင်း ပြောပြကြသည်။ ဘာကြောင့် ဤသို့ခံစားနေရသလဲဟု ကျွန်တော့်ကို မေးသောအခါ စိတ်မကြည်လို့၊ စိတ်ညစ်လို့၊ စိတ်သောက တခုခုရှိနေလို့ ဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြရပါသည်။

အခြားမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့သောအခါလည်း ထိုသို့စိတ်မကြည်လင်မှုကို မကြာခဏ ခံစားကြရပါသည်။ စိတ်သောကတခုခုကိုတော့ မကြာခဏ ခံစားကြရလေသည်။

လူ့ဘဝဟူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့နှင့် ရောသွမ်းနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မငြင်းနိုင်ပါ။ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ မည်သို့

လွတ်မြောက်နိုင်သနည်း။ တနည်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မည်သို့ရကြမည်နည်းဟု ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားကြရပေမည်။

ပထမဦးစွာ စိတ်မကြည်လင်ရသည့်(ဝါ) စိတ်သောက ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို လေ့လာရပါမည်။ ဒေါက်တာဖစ် (FISH) ၏ အလိုအရ....

(၁) မိမိ၏ကျန်းမာရေး၊
(၂) မိမိ၏ စီးပွားရေး၊
(၃) မိမိ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊
(၄) မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊

စသည်တို့ကို ထိခိုက်လာလျှင် စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လူတယောက်အဖို့ မိမိ၏ကျန်းမာရေးသည် အမြဲမကောင်းနိုင်ပါ။အသက်ကြီးလာလေ ကျန်းမာရေး မကြာခဏမကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းတိုင်း စိတ် မကြည်မလင် ဖြစ်ကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပေးကြရပါမည်။

မည်သို့ပြုပြင်ကြမည်နည်း။

လူတယောက်၏ကျန်းမာရေး (သို့မဟုတ်) အသက်ရှင်ရေးအတွက် အကြောင်းလေးမျိုးက ထောက်ပံ့ထားပါသည်။ ထိုအကြောင်းလေးမျိုးမှာ–

(၁) ကံ
(၂) စိတ်
(၃) ဥတု
(၄) အာဟာရတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လူတယောက်တွင် ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံနှစ်မျိုးလုံး ရှိကြပါသည်။ ကုသိုလ်ကံက အကျိုး ပေးသောအခါ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်၍ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေလေသည်။ အကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးသောအခါ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ အစစအရာရာ အဆင်မပြေခြင်းတို့ ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြရလေသည်။ အကုသိုလ်ကံက အပြင်းအထန် အကျိုးပေးသောအခါ အလွန်ပြင်းထန်သော ဝေဒနာတခု ခံစားရ၍ အသက်ပင်သေဆုံးနိုင်သည်ဟု ဘာသာရေးကျမ်းများက ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးရန် ကံကိုပြုပြင်ပေးရပါမည်။ကံကိုပြုပြင်ပေးသည် ဆိုသည်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် ဒါနကုသိုလ်၊သီလကုသိုလ်၊ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်ကို အများသိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဒါနကုသိုလ်ကို များများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကံကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

ကုသိုလ်ကံ ကောင်းလာလျှင် သေဘေးမှပင် လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်း သာဓကများ ရှိခဲ့ပါသည်။

ရှေးအခါက သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် 'ဝသဘ' ခေါ်တွင်သော မင်းတပါးရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုမင်းသည် နန်းစံသက်တမ်း မည်မျှထိ ရှိနိုင်သည်ကို သိလိုသဖြင့် ဗေဒင်ဆရာများကို ဗေဒင်မေးကြည့်သည်။ ဗေဒင်ဆရာများက တွက်ချက်ကြည့်ပြီး နန်းစံ ၁၂-နှစ်သာရှိမည်။ ထိုနောက် သေမည်ဟု ဟောကြလေ၏။ ထိုအခါ ရှင်ဘုရင်က ရဟန်းတော်များကို ပင့်ဖိတ်၍ အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားရာ ကံကိုဆက်ပေးရမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ရမည်ဟု မိန့်ကြားပြီး ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ ဇရပ်ဆောက်ခြင်း၊ အများအတွက် ဇရပ်ဆောက်ခြင်း၊ လမ်းခင်းခြင်း၊ ဘုရားပျက်၊ ကျောင်းပျက်၊ ဇရပ်ပျက် စသည်တို့ကို ပြုပြင်ခြင်း၊ သက်ဦးရွှယ်အိုများကို ထောက်ပံ့လှူဒါန်းခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်လိုက်သောအခါ အသက်များစွာရှည်ပြီး နန်းစံသက်လည်း ရှည်သွားသည်ဟုဆိုပါသည်။(အခြေပြုပဋ္ဌာန်းမှ)

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဗေဒင်ဆရာများကလည်း ကံညံ့နေတာ တွေ့လျှင် ညောင်ထောက်ပါ၊ တံတားခင်းပါ၊ ရေအိုးစင်ဆောက်ပါ၊ ဘုရားမှာသွားပြီး ဘာလှူပါ စသည်ဖြင့် ယတြာလုပ်ခိုင်းကြပါသည်။ဤယတြာမှာ ကံကိုဆက်ပေးသော ယတြာတခုဖြစ်၍ ကောင်းပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးတွင် ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံ နှစ်မျိုးစလုံး ရှိနေကြောင်း၊ ဤကံများသည် အခွင့်သာလျှင် အကျိုးပေးရန် စောင့်ဆိုင်းနေကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့တွင် ကံသာ ကိုးကွယ်ရာ၊ မှီခိုရာနှင့် မိမိတို့ပိုင် ဥစ္စာ ဖြစ် ကြောင်း

(သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ) ကံပြသမျှ နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဟူသော ကမ္မဝါဒီကို လက်ခံထားကြရန်လိုပါသည်။ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တယောက်ဖြစ်လျှင် ကံကိုယုံကြည်ကြရပေမည်။ကံကိုယုံခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကံကို ယုံရမည်ဆိုသော်လည်း စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ပြုရန်လိုပါသည်။ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကိုလည်း အသုံးပြုရန်လိုပါသည်။ 'ကံယုံပြီးဆူးပုံမနင်း'နှင့် 'ကျားရဲရာကြမ္မာမရှိုးသာ' စသော စကားပုံများလည်းရှိပါသေးသည်။

တခါက တံငါသည်တယောက်သည် ငါးသုံးကောင်ကိုမိပါသည်။ ငါးသုံးကောင်မှာ ကံကိုယုံသောငါး၊ ဝီရိယကို အားထားသောငါးနှင့် ကံဉာဏ်ဝီရိယကို အားထားသောငါး စသည်ဖြင့်အသီးသီးရှိကြပြီး တံငါ၏လက်ထဲမှ လွတ်မြောက်ရန်ကြိုးပမ်းကြလေသည်။ တံငါသည် ငါးသုံးကောင်လှေဝမ်းထဲထည့်ပြီး လှေကိုကမ်းသို့လှော်သွားလေသည်။ ဝီရိယသမားငါးသည် ဝီရိယအကျိုးခံစားရမည်ဟုယုံကြည်ပြီး လှေဝမ်းထဲမှ အပြင်သို့မကြာခဏခုန်ထွက်လေသည်။ သို့သော်လှေနံကိုကျော်အောင်မခုန်နိုင်ရှာ၊ ငါးကခဏခဏခုန်ထွက်နေရာ 'ဒီငါးငြိမ်ငြိမ်မနေဘူးကဲဟာ' ဟုဆိုပြီး တံငါက ရိုက်သတ်လိုက်လေသည်။

ကံကိုသာ အားကိုးသော ငါးကတော့ ကံကောင်းယင်လွတ်မှာပဲဟုတွေး၍ ဘာမှမလုပ်ပဲငြိမ်နေလေသည်။

ကံ- ဉာဏ်- ဝီရိယ သုံးမျိုးကိုသာ အားကိုးသော ငါးကတော့လွတ်မြောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ဆိုင်းနေ

လေသည်။ ကမ်းစပ်အရောက် အဆင်းတွင်လှေလူးသွားရာလှေနံနှင့်ရေပြင်မှာ တပြေးညီသိုဖြစ်သွားလေသည်။ ဤအချိန်တွင် ရေထဲသို့ အားသွန်၍ ခုန်ချလိုက်လေသည်။ သို့နှင့်ရေထဲသို့ ပြန်လည် လွတ်မြောက်သွားလေသည်။ ကံတခုတည်းကိုသာ အားကိုးသောငါးမှာ ဘာမျှမကြိုးစားသဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် တံငါသည်၏ချက်ပြုတ်စားခြင်းကို ခံလိုက်ရလေသည်။

ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ ကံကို လူတိုင်း ယုံကြရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဘာမှမလုပ်ပဲနေ၍တော့မဖြစ်ပါ။ ကံကိုယုံသောသူသည် မိမိ၏ကံကိုအမြဲပြုပြင်နေရပါမည်။ ဝီရိယနှင့်ဉာဏ်ကိုသုံးပြီး ကံကိုပြုပြင်ပေးရပါမည်။

ဒါန ကုသိုလ်ပြုရန် ဝီရိယစိုက်ထုတ်ရပါမည်။ မည်သို့သောဒါနကုသိုလ်များပြုလုပ်မည်၊ မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်မည်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မည်သို့ ရွေးချယ်မည်ဟု ဉာဏ်ကိုအသုံးပြုရပေမည်။ မိဘမဲ့ ဂေဟာ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ စိတ်လူနာ စသည်ဖြင့်တကာယ်ဆင်းရဲသူများကို ဦးစားပေးသင့်သည်။

ဤဉာဏ်ကိုအသုံးပြု၍ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တို့ကိုပြုလုပ်ပေးလျှင် ကုသိုလ်ကံမှာကောင်းလာပြီး စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလာပေလိမ့်မည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းသည် စေတနာပါ၍ပကာသနမဖက်လျှင် အလွန်စိတ်ချမ်းသာသော အလုပ်တခုဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်မကြည်လင်နေသော၊ စိတ်ဆင်းရဲနေသူများ အနေနှင့် ကံကိုအကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ကြပြီး ကံကိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်စိတ်ချမ်းသာနည်းတခုဖြစ်ကြောင်း မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်၏ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို ကိုးကား၍ တင်ပြလိုက်ပါသည်။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၂။ စိတ်ကိုပြုပြင်၍စိတ်ချမ်းသာနည်း

ကံကိုပြုပြင် ပေးခြင်းဖြင့် (ဝါ) ကံကို ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုအခါ စိတ်ကိုပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ရှာနိုင်ကြောင်း တင်ပြချင်ပါသည်။

ပကတိအားဖြင့် စိတ်သည်ကြည်လင်ပါသည်။ အေးငြိမ်းပါသည်။ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိပါသည်။ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်များ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်များ လွှမ်းမိုးခံရမှသာ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊ နောက်ကျိခြင်းနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ ဖြစ်လာကြပါသည်။ မိမိမလုပ်လိုသော အလုပ်များကို ကြာမြင့်စွာ လုပ်နေရလျှင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပါသည်။ အလုပ်သိပ်ပင်ပန်းလျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်တခုတည်း ကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်ရ၍ ငြီးငွေ့လာလျှင်လည်း စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်တတ်ပြန်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို ထိပါးခံရလျှင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲကြရပါသည်။ ရာထူးကျခြင်း၊ စီးပွားရေး ကျဆင်းသွားခြင်း၊ အဖမ်းခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချခံရခြင်း၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းခြင်း စသည်တို့မှာ ပုံစံနမူနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လူ့ဘဝသည် တရားသဘောနှင့်ကြည့်လျှင် ဆင်းရဲစရာများနှင့်သာ ရောပြွမ်းနေသည်။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲနေ၍ မဖြစ်ပါ။စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ချမ်းသာပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှ ကြည်လင်ရွှင်ပြ၍ လန်းဆန်းတက်ကြွ ပေမည်။ ထို့ထက် အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင် ချမ်းသာမှ စိတ်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီး နိုင်ပေမည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် စိတ်ချမ်းသာအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ကြမည်နည်း။

အောက်ပါတို့ကို စိတ်ချမ်းသာနည်းများအဖြစ် ကျွန်တော် အကြံ ပေးချင်ပါသည်။

(၁) ပျော်ပျော်နေပါ။

စိတ်သည် ပြုမြင်၍ ရပါသည်။ 'ယနေ့မှစ၍ ပျော်ပျော်နေတော့မည်။ မည်သို့သော ပြဿနာကို တွေ့တွေ့ပျော်ပျော်ပဲ ရင်ဆိုင်မည်' ဟု ယခုအချိန်မှစ၍ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ သင်သည် ပျော်ပျော်နေတတ်သူတဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

'ယနေ့မှစ၍ ပျော်ပျော်နေမည်' ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်ပညာ ရှုဒေါင့်မှကြည့်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြံပေးခြင်း (Auto suggestion)ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အကြံပေးထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအ ကြံပေးခြင်းကို စိတ်ငြိမ်သက်ကြည်လင်သည့် အချိန်များ (တရားထိုင်၍ သမာဓိရနေချိန်) မျိုးတွင်လည်း ကောင်း၊ အိပ်ခါနီးဘွင်စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာထား၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ အကြံပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၂) ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါ။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုသည် စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အရေးကြီးသော အချက်တခု ဖြစ်သည်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းတို့မှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိသဖြင့် လောဘနောက် လိုက်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ တွေ့ကြုံရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူ့စိတ်မှာ ဆန်းကြယ်သည်၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိတတ်ပါ။ ငွေတသိန်းလောက် ချမ်းသာလျှင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါပြီ၊ ကျေနပ်ပါပြီဟု ဆိုကြစေကာမူ တကယ်တမ်း ငွေတသိန်းချမ်းသာလာသော အခါတွင်မူ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပဲ 'နောက်

ထပ် တသိန်းလောက် ချမ်းသာလျှင် ကောင်းမှာ' ဟု တောင့်တကြပြန်သည်။

အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစား စသည်တို့တွင်လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပါ။ ကောင်းသည် ထက်ကောင်းသည်တို့ကိုသာ အလိုရှိကြပါသည်။ အလိုဆန္ဒ မပြည့်ဝသောအခါ စိတ်ဆင်းရဲကြပြန်လေသည်။

အနောက်နိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပါ။ တယောက်ပြီးတယောက် ပြောင်းချင်ကြသည်။ သို့အတွက် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြရပြန်သည်။

(၃) ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ပါ။

ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်းဖြင့် အပြစ်ကင်းသူ တယောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပြစ်ကင်းစင် နေသူသည် ကြည်လင်ရွှင်ပြ နေတတ်ပါသည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု မရှိလျှင် မိမိတွင် အပြစ်ရှိသည့်အလျောက် အထက်လူကြီး သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာက အပြစ်တင် ဆူပူမည်သားဟုတွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်ပါသည်။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်သဖြင့် လူချစ်လူခင်များပါသည်။ လူချစ်လူခင်များလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

(၄) အမျက်ဒေါသမထွက်ပါနှင့်။

တစုံတယောက်ကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေလျှင် မိမိလည်း စိတ်မချမ်းသာပါ။ စိတ်ဆိုးခံရသူလည်း 'ငါ့ကိုပေါ့ သူစိတ်ဆိုးနေပြီ' ဟု တွေးကာ စိတ်ဆင်းရဲနေပေလိမ့်မည်။ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာကြံနိုင်ပါသည်။

(၅) မေတ္တာပွားပါ။

အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါများကို ရည်စူး၍ မေတ္တာပို့ခြင်းသည် အလွန်စိတ်ကြည်လင်စေသော နည်းဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ သို့မဟုတ် လဲလျောင်း၍ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် စိတ်ငြိမ်သက်စေပြီး စိုးရိမ်စိတ်များ လျော့ပါးစေပါသည်။

မေတ္တာပွားများခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများမှာ.... (ချမ်းသာအိပ်နိူး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေ၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာ့ရွာ လားရာ မေတ္တာကျိုး)ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ မေတ္တာပို့ရခြင်းကျေးဇူးကြောင့် စိတ်တည်ကြည်ခြင်း၊ မျက်နှာကြည်လင်ခြင်းမှာ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ခံနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်ပါသည်။

(၆) အမှုကိစ္စနည်းပါစေ။

အလုပ်သိပ်များခြင်းသည် စိတ်ပင်ပန်းစေပြီး စိတ်ညစ်ညူးမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလုပ်ကိစ္စများ မပြီးပြတ်လျှင် စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်ကိစ္စများသဖြင့် လူပေါင်းစုံနှင့် ဆက်ဆံရပြီး အဆင်မပြေမှုများတွေ့တတ်ပါသည်။ အလုပ်များလျှင် စိတ်များပြီး စိတ်တိုနေတတ်ပါသည်။ အလုပ်ကိစ္စနည်းလျှင် လူလည်းသက်သာပြီး စိတ်လည်း ချမ်းသာနိုင်ပါသည်။ (တပါးတည်း တောထွက်၍ တရားကျင့်သော ဆရာတော်ကြီးများသည် အမှုကိစ္စ နည်းပါးလှသဖြင့် အလွန်စိတ်ချမ်းသာကြသည်ဟု ဖတ်ဖူး၊ မှတ်ဖူးပါသည်။)

(၇) ကောင်းစွာအနားယူပါ။

သာယာသော နေရာဒေသတွင် စိတ်လွတ်လက်လွတ် အနားယူရခြင်းသည် စိတ်ကို ကြည်လင်ရွှင်ပျစေပါသည်။ သာယာသော ညနေခင်းများတွင် ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်၍ အနားယူအပန်းဖြေရခြင်းသည် ကျွန်တော့်အတွက် အလွန်စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းတနည်း ဖြစ်ပါသည်။

(၈) အတွေးမများပါစေနှင့်။

တောင်စဉ်ရေမရ၊ ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး တွေး တော နေ ခြင်းသည် စိတ်ကိုညစ်ညူးစေပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်ကိုငြိမ်

သက်အောင် ထားပါ။ မိမိ၏စိတ်များ ပျံ့လွင့်နေလျှင်'သတိ' ထားပါ။ 'သတိ' ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်များ ငြိမ်သက်သွားပါလိမ့်မည်။

(၉) ယဉ်ကျေးဖော်ရွေခြင်း။

ယဉ်ကျေးဖော်ရွေစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း မိမိ အတွက်ရော၊ အခြားသူများအတွက်ပါ စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းတခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှသာ စိတ်ချမ်းသာ စေပါသည်။ ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေပါက စိတ်ဆင်းရဲမှုများနှင့် တွေ့တတ်ပါသည်။

(၁၀) အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်ပါစေ။

'စိတ်ချမ်းသာအောင် အဆိုးထဲမှ အကောင်းကို ရှာယူရသည်' ဆိုသောစကားကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းသာစေရန် အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အဆိုးမြင်ဝါဒသည် စိတ်ဆင်းရဲစေပါသည်။

(၁၁) လူအများကိုကူညီပါ။

လူအများကိုကူညီရခြင်းဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှု ရတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ ကောင်းသောအပြုအမူအတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

(၁၂) ဝါသနာပါရာ အလုပ်တခုကိုလုပ်ပါ။

စာပေ၊ ဂီတ၊ အားကစား စသော ဝါသနာပါရာ အလုပ်တခုကိုပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာစေပါသည်။ စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ကိုယ်တွေ့ စိတ်ချမ်းသာသောနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၃။ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း

စိတ်ချမ်းသာနည်း အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်းသာသော နည်းလမ်း ရှိပါသည်။ 'မေတ္တာခြုံမှ လုံသည်' 'သူ့မေတ္တာရှိမှ ကိုယ့်မေတ္တာရှိသည်' စသည့်စကားများသည် မေတ္တာဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိများကို ဖော်ပြနေလေသည်။ ထို့ပြင် 'ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလူ့နတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေ၊ သေသောအခါ ပြဟ္မာ့ရွာ၊ လားရာမေတ္တာကျိုး' ဟူသော မေတ္တာပို့ခြင်း၏ (၁၁) မေတ္တာပွားခြင်း၏ အကျိုး(၁၁) ခုရှိကြောင်း မှတ်သားရပါသည်။

ထိုအကျိုး (၁၀) ခုကိုလေ့လာကြည့်လျှင် မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်လင် ချမ်းမြေ့နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

မေတ္တာပို့ရာ၌ မေတ္တာသုတ်ကိုရွတ်ဆိုခြင်း၊ မေတ္တာသုတ်၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုသိ ရှိနားလည်ခြင်းတို့သည် လိုအပ်သောကိစ္စများဖြစ်သည်။ စင်စစ်ပရိတ်ကြီးမှ သုတ်တခုခုကိုရွတ်ဆိုရာ၌ သုတ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကိုနားမလည်ပဲ ရွတ်ဆိုနေခြင်းသည် အကျိုးမရှိလှဟုဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာသုတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုကျွန်တော်ကို့နားလည်ထားရန်လိုသည်။

မေတ္တာသုတ်၏လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်အနက်မှာ

လောကီလောကုတ္တရာအကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူသည်၊ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသောနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍။ ဤသို့ဆိုလတ်သော သူတော်ကောင်းနည်းလမ်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြုလုပ်အပ်၏။ ကိုယ်နှင့်အသက်တို့ကို မငဲ့ကွက်မညှာတာပြုလုပ်ခြင်းငှာစွမ်းနိုင်ရာ၏။ ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရာ၏။ ဆိုဆုံးမလွယ်ရာ၏။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရာ၏။ သူတပါးအပေါ် မော်ကြွားထောင်လွှားသော မာန်မာနမရှိရာ။

ရောင့်ရဲလွယ်ရာ၏။ မွေးမြူလွယ်ရာ၏။ နည်းပါးသောအမှုကိစ္စရှိရာ၏။ပေါ့ပါးသောအသက်မွေးခြင်းရှိရာ၏။ငြိမ်သက်သောဣန္ဒြေရှိရာ၏။ အရာရာ၌ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရဲရင့်သောဉာဏ်ပညာရှိရာ၏။ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးလုံးရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းမှုမရှိရာ။ ဒါယကာတို့တွယ်ရာမက်မောမှုမရှိရာ။

ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချ အပ်သော တစုံတခုသောမ

ကောင်းမှုကိုအနည်းငယ်မျှသော်လည်း မပြုလုပ်ရာ၊ ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကုန်သတည်း။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကုန်သတည်း။ ဘေးရန်ဥပဒ္ဒဝေါမရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

အကြွင်းမရှိအလုံးစုံထွက်သက်ဝင်သက်ရှိသောသတ္တဝါ၊ ထင်ရှားရှိသောသတ္တဝါ၊ ထိတ်လန့်တတ်သောသတ္တဝါ၊ တည်ကြည်ငြိမ်သက်သောသတ္တဝါ၊ ရှည်သောသတ္တဝါ၊ တိုသော (ပုကွသော)သတ္တဝါ၊ မတိုမရှည်သောသတ္တဝါ၊ ကြီးသောသတ္တဝါ၊ ငယ်သောသတ္တဝါ၊ မကြီးမငယ်သောသတ္တဝါ၊ ဆူသောသတ္တဝါ၊ကြုံ့သောသတ္တဝါ၊မဆူမကြုံ့သောသတ္တဝါ၊ မျက်စိဖြင့်မြင်ကောင်းသောသတ္တဝါ၊ မျက်စိဖြင့်မမြင်ကောင်းသောသတ္တဝါ၊ အဝေးနေသောသတ္တဝါ၊ အနီး၌နေသောသတ္တဝါ၊ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ပြီးသောသတ္တဝါ၊ ဖြစ်ဆဲတည်နေသောသတ္တဝါ၊ ဤအလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

တယောက်သောသူက တယောက်သောသူကို အမျက်မထွက်ပါစေလင့်၊ တစုံတခုသောအမှုကိစ္စ၌ တယောက်သောသူကို ညှဉ်းဆဲချုပ်ချယ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခိုက်ရန်မျက်ပွား အညိုးထားသော စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ်မျှသော်မှ မထေမဲ့မြင်မအောင်းမေ့ပါစေလင့်၊ အချင်းချင်း၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုအလိုမရှိပါစေလင့်။

အမိသည်မိမိရင်သွေးဖြစ်သော တယောက်တည်းသောသားငယ်ကို အသက်အတွက် ကြောင့် အဖန်တလဲလဲစောင့်

ရှောက်သကဲ့သို့ ဤနည်းအတူသာလျှင် ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့၌အတိုင်းအရှည်မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကိုပွားစေရာ၏။

ကာမဘဝ တည်းဟူသော အောက်လောက ၌လည်းကောင်း၊ ရူပဘဝတည်း ဟူသောအလယ်လောက၌ လည်းကောင်း၊ အရူပတည်းဟူသောအထက်လောက၌လည်းကောင်း ဤလောကသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းခြားလွတ်ကင်း ကျဉ်းမြောင်းလည်းမရှိ၊ ကိုယ်တွင်းဘေးရန်လည်းမရှိ၊ အပဘေးရန်လည်းမရှိ၊ အတိုင်းမသိချစ်ခင်မြတ်နိုးသော မေတ္တာစိတ်ကိုလည်းပွားစေရာ၏။

ရပ်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ သွားနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ လျောင်းနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ မအိပ်မငိုက်သမျှကာလပတ်လုံး၊ သာသနာတော်ကြီး၌မေတ္တာစိတ်နှင့် ယှဉ်၍နေထိုင်ခြင်းကို 'မြတ်သောနေခြင်း' (ပြဟ္မာကြီးနှင့်တူသောနေခြင်း) ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားတို့ဟောကြားတော်မူကုန်၏။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ပြုလုပ်သောသူသည် အမြင်ဖောက်ပြန် မိစ္ဆာဉာဏ်ကို မကပ်ရောက်သောကြောင့် လောကုတ္တရာသီလရှိသည်ဖြစ်၍ မဂ်ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ပြည့်စုံပြီးလျှင် ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသာကာမတို့၌ တပ်မက်မောခြင်း ကင်းသောကြောင့် နောက်ထပ်တဖန် အမိဝမ်းပဋိသန္ဓေ နေခြင်းသို့ဧကန်မရောက်တော့ပြီ။

မေတ္တာသုတ်ကို လေ့လာရာ၌ သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ရုံသာမက သူတော်ကောင်းကျင့်စဉ်များပါ ဖော်ပြသားကြောင်းတွေ့ရသည်။

ကျင့်စဉ်များမှာ–

(၁) ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါးရိုးသားဖြောင့်မတ်ရာခြင်း။
(၂) စိတ်သဘောထားကောင်းစွာဖြောင့်မတ်ရာ၏။
(၃) ဆိုဆုံးမလွယ်ရာ၏။
(၄) နူးညံ့သိမ်မွေ့ရာ၏။
(၅) မာန်မာနမရှိရာ၏။
(၆) ရောင့်ရဲလွယ်ရာ၏။
(၇) မွေးမြူလွယ်ရာ၏။
(၈) နည်းပါးသောအမှုကိစ္စရှိရာ၏။
(၉) ပေါ့ပါးသောအသက်မွေးခြင်းရှိရာ၏။
(၁၀) ငြိမ်သက်သောဣန္ဒြေရှိရာ၏။
(၁၁) ရဲရင့်သောဉာဏ်ပညာရှိရာ၏။
(၁၂) ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးလုံး ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းမှုမရှိရာ။
(၁၃) ပညာရှိတို့ကဲ့ရဲ့အပ်သော မကောင်းမှုကိုမလုပ်ရာ။

အထက်ပါ သူတော်ကောင်း ကျင့်စဉ်များမှာ အလွန်ကောင်းမွန်သောကျင့်စဉ်များဖြစ်၍ ၎င်းကျင့်စဉ်များကိုလိုက်

နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အလွန်စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

ရောင့်ရဲခြင်းနည်းသော အမှုကိစ္စရှိခြင်း၊ မာန်မာနမရှိခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း စသည်တို့သည် အလွန်စိတ်ချမ်းသာစေသောနည်းများပင်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်တို့ကိုကျင့်သုံး၍ သတ္တဝါများအပေါ်မေတ္တာ ဘာဝနာပွားများ စည်းဖျန်းလိုက်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိမည်မှာကေန်မလွဲပင်။

ရောင့်ရဲခြင်းဆိုရာ၌ ရတာနှင့်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာ–အိမ်ထောင်တခုတွင်တနေ့ဝင်ငွေ၂၅–ကျပ်ရသည်ဆိုပါစို့။ ထို ၂၅–ကျပ် နှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျှင်စိတ်ချမ်းသာနိုင်သည်။ အကယ်၍တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းမရှိပဲ ၅၀–ကျပ် ရမှဖြစ်မည်ဟုလောဘရှိလာပါက စိတ်မချမ်းသာနိုင်ချေ။ သို့သော် ထိုအိမ်ထောင်စုတွင်ဝင်ငွေ ၂၅- ကျပ် နှင့်မလောက်မငဖြစ်၍ အခက်အခဲတွေ့နေပြီဆိုပါတော့၊ သင်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ဖြေရှင်းနည်းကိုအကြံပေးရလျှင် ထိုနေ့အတွက်ဝင်ငွေ ၂၅–ကျပ်နှင့်သာ လုံလောက်အောင် ကြံဖန်ခြိုးခြံသင့်သည်။ နောက်နေ့များတွင် ဝင်ငွေပိုများလာအောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤနည်းမှာလက်တွေ့ကျသော ဖြေရှင်းနည်းဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေ ၁၀–ကျပ်ရှိသောအိမ်ထောင်စုသည် ၁၀ ကျပ် နှင့်ပင်ထိုနေ့အတွက်လုံလောက်အောင်သုံးစွဲသင့်သည်။

ကျင့်စဉ်များအကြောင်း အကျယ်မရေးသားတော့ပါ။ အကျယ်ကိုဆရာသုခ၏ မေတ္တာသုတ်စာအုပ်တွင်ကြည့်ပါ။ ယခု

ဤဆောင်းပါး၏လိုရင်းဖြစ်သော မေတ္တာပွားများနည်းကိုရေးသားဖော်ပြပါမည်။

မေတ္တာပို့နည်း

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာပို့နည်းသည် ကောင်းမွန်သောနည်းဖြစ်သဖြင့် ထိုနည်းအတိုင်း ကျွန်တော်တော့မေတ္တာပို့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ နည်းမှာအရပ်(၁၀)မျက်နှာသို့ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ ဘုရားစင်ရှေ့တွင်ထိုင်၍ဘုရားရှိခိုးပါ။ မြတ်စွာဘုရားကို ပန်း၊ဆီမီး၊ရေချမ်းကပ်လှူပါ။ ထို့နောက်ငါးပါးသီလ ခံယူ၍ မေတ္တာသုတ်ကို(၃)ခေါက်ရွတ်ဆိုပါ။ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဆိုနေစဉ် မေတ္တာသုတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သတိရပါ။ ထိုနောက် မျက်စိကိုမှိတ်၍စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်ထားပြီး အားလုံးသောသက်ရှိသတ္တဝါများကိုရည်စူး၍ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ဘေးရန် ကင်းကြပါစေဟု မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာပို့စဉ် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒ၊ သို့မဟုတ် စေတသိက်သည်သတ္တဝါများ အားလုံးကိုအမှန်တကယ် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစေချင်သည့် စိတ်ထားများရှိရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

မေတ္တာပို့ရမည့်အရပ်(၁၀)မျက်နှာမှာ

(၁) အရှေ့အရပ်
(၂) အရှေ့တောင်အရပ်

(၃) တောင်အရပ်
(၄) အနောက်တောင်အရပ်
(၅) အနောက်အရပ်
(၆) အနောက်မြောက်အရပ်
(၇) မြောက်အရပ်
(၈) အရှေ့မြောက်အရပ်
(၉) အထက်အရပ်
(၁၀) အောက်အရပ်

ထိုသို့မေတ္တာပို့စဉ် မိမိကိုယ်ကိုလည်းပြန်၍ မေတ္တာပို့ပါ။ (၃၁)ဘုံ၌ကျင်လည်ကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးကိုလည်း ဘုံများအလိုက် မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာပို့သည့် အချိန်မှာ အနည်းဆုံးမိနစ်(၂၀)ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။ မိနစ်(၂၀) အတွင်း ထပ်ခါတလဲလဲမေတ္တာပွားများနေပါ။

အချိန်စေ့၍ တော်လောက်ပြီဟု ယူဆလျှင် မိမိလှူဒါန်းသော ပန်း၊ဆီမီး၊ရေချမ်းတို့အတွက် လည်းကောင်း၊ (၅) ပါးသီလဆောက်တည်ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု အတွက် လည်းကောင်း၊သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် မေတ္တာပွားများရသော ဘာဝနာကုသိုလ်အတွက်လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးကို အမျှပေးဝေပါ။

ဤနည်းသည် အလွန် ထိရောက်သော စိတ်ချမ်းသာနည်းတခုဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာဖြင့်သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း စာဖတ်ပရိသတ်သို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ မေတ္တာသည်သာ အေးချမ်းရာ။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၄။ အသက်ရှည်သည့်နည်းလမ်း တခု

ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန် တဦး ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ လူတို့၏အသက်ရှည်ရေး(ဝါ)ကျန်းမာရေးကိုသတိထား၍လေ့လာမိပါသည်။

သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်များကို လေ့လာသောအခါ သူတို့၏ အသက်ရှည်စေသည့်နည်းလမ်းကို သိလာရပါသည်။ ထိုနည်းမှာအခြားမဟုတ်၊ သီလကိုလုံအောင်ထိန်း၍ တရားကို သင့်တင့်စွာနှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါဠိလို'ယောနိသောမနသိကာရ'ဟု ခေါ်ပါသည်။ မျက်စိ၊နား၊ နှာ၊လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောအာရုံများအား အမှန်အတိုင်း အာရုံသွင်းနေခြင်းကို'ယောနိသောမနသိကာရ'ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ၊နား၊နှာ၊ (နှာခေါင်း) လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့ရခြင်း၊အရသာတွေ့ခြင်း၊ အတွေ့အထိ၊စိတ်ခံစားခြင်း၊ စိတ်ကူးခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းစသည့် အာရုံ(၆)ပါးကို ကျွန်တော်တို့သည် အမှန်အတိုင်း အနိစ္စ၊အသုဘ၊မမြဲဘူးဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ မကောင်းဘူးဟုမမြင်ကြပဲနိစ္စ၊သုဘ၊ မြဲသည်၊ ကောင်းသည်ဟု ခံမင်စွဲလမ်းနေတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့စွဲလမ်း တပ်မက်နေကြသဖြင့် လောဘ(လိုချင်ခြင်း)၊ဒေါသ (အမျက် ထွက်ခြင်း)နှင့် မောဟ(တွေဝေခြင်း)တို့ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊မောဟ သုံးမျိုးစလုံးသည် အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်းနေသဖြင့် အကုသိုလ်ဖြစ်စေပါသည်။

ကောင်းသော အရာဝတ္ထုတခုနှင့် တွေ့သောအခါ ယောနိသောမနသိကာရမဖြစ်ပဲ (သင့်တင့်စွာ နှလုံးမသွင်းပဲ) နှစ်သက်စွဲလမ်းခြင်း(လောဘ)ဖြစ်သောအခါ အလွန်ပင်ပန်းဆင်းရဲကြပါသည်။ မိမိမျှော်လင့်သည်ကိုမရမချင်း စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းဖြစ်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့မကြာခဏဖြစ်သောအခါ ကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝများ ဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်လာကြပါသည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်တိုကြရပါသည်။ အကယ်၍သာတပ်မက်ခြင်း၊ လောဘကိုသင့်တင့်စွာထိန်းသိမ်းထားလျှင် စိတ်မှာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့နေပါမည်။ စိုးရိမ်မှုမရှိနိုင်တော့ပါ။ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့၍ စိုးရိမ်မှုမရှိလျှင် ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းနေပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် တပ်မက်ခြင်းလောဘကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတခုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆမိပါသည်။

မိမိနှင့် စိတ်သဘောချင်းမကိုက်ဆိုင်လျှင် အမျက်ထွက်ခြင်း (ဒေါသ)ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုဒေါသကို အနိစ္စပဲ၊မမြဲဘူး၊ တော်ကြာ ပျောက်သွားမှာပဲဟု သင့်တင့်စွာ နှလုံးမသွင်းနိုင်သောအခါ မျက်နှာနီမြန်း၊ တုန်ယင်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာရခြင်းမှာ ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွေးဖိအား တက်သွားတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူမြန်၍ နှလုံးပို၍ခုန်လာပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မကြာခဏဖြစ်သောအခါ ရောဂါ တမျိုးမျိုးခံစားရပြီး အသက်တိုတတ်ပါသည်။ (ကျွန်တော်၏ အဖေသည် လူတယောက်ကို အပြင်းအထန်ဒေါသထွက်ရာမှ သွေးဖိအားများလာပြီး ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်ကာသေဆုံးခဲ့ရပါသည်။)

ဒေါသကြောင့် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်မိသည့် သာဓကများလည်း အမြောက်အမြားရှိပါသည်။

အကယ်၍ မိမိနှင့်သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်လျှင်(သို့မဟုတ်) မိမိကို စော်ကားလာလျှင် 'ယောနိသောမနသိကာရ' ကို သတိရဖို့လိုပါသည်။ လူတို့သည် တဦးနှင့်တဦး စိတ်သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်တတ်ပါ။ မိမိကမှန်သော်လည်း အခြားသူများက မှားနေသောအခါ သည်းခံခွင့်လွှတ်ရပါသည်။ ဒေါသစိတ်ကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။

တခါက စိတ္တဇလူနာတယောက်က ကျွန်တော့်ကို ခဲနှင့်ပေါက်ဖူးပါသည်။ ခဲနှင့်ပေါက်သည့်လူနာမှာ မိန်းမငယ် တဦးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော် တခါမှမမြင်ဖူးပါ။ လူနာသည် ကျွန်တော် တာဝန်ယူရသော အဆောင်မှ မဟုတ်ပါ။ တခြားအဆောင်မှ ဖြစ်ပါသည်။ ခဲနှင့်ပေါက်လိုက်၍ ခြေထောက်ကို အနည်းငယ်ထိသွားသောအခါ ဒေါသအနည်းငယ်ထွက်လာပါသည်။လူနာကို တစုံတခုပြုလုပ်လိုစိတ် တဒင်္ဂမျှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် ချက်ချင်းပင် 'ယောနိသောမနသိကာရ' ဖြင့် နှလုံးသွင်းရပါသည်။ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါနေသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်ရမည်ဟု တွေးပြီး သတိထားလိုက်ရပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်မှာ အလိုလို ပျောက်သွားပါသည်။

မောဟ(တွေဝေမှု)ကြောင့် အမှန်ကိုမသိနိုင်တော့ပဲ အမျိုးမျိုးသော အကုသိုလ်များကို ကျူးလွန်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မောဟကြောင့် အမှားကို အမှန်ဟု ထင်မှတ်ကြပါသည်။ တပ်မက်ခြင်းရမက်က ဖိစီးသောအခါ အမှန်ကို မမြင်တတ်ကြပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက် စသည်တို့ သုံးစွဲထားလျှင် ပို၍ဆိုးပေသည်။ ဆေးဝါးများကြောင့် အမျိုးမျိုး ဒုက္ခများကို ခံစားရပြီးမူးယစ်ဆေးဝါးဥပဒေအရ အရေးယူခံရသည့် လူနာအမြောက်အမြား တွေ့ဖူးပါသည်။

မောဟကြောင့် မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်ခြင်း၊ အရှက်အကြောက်မဲ့ခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အာရုံတခုနှင့် တွေ့သောအခါ မောဟမဖုံးစေပဲ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု

နှင့်လည်း ပြည့်စုံစေသဖြင့် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်တော့ပါ။

'ယောနိသော မနသိကာရ' ဖြင့်နှလုံးသွင်းနည်း။

ယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ အနေအားဖြင့် ရှုမြင်သော 'ဝိပဿနာ၊ နှင့် အသုဘဟု နှလုံးသွင်းသော 'သမထ' တို့ဖြစ်သည်ဟု မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်သုတ် မြန်မာပြန်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဟု ရှုမည့်အကြောင်း အရာများမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ (နှာခေါင်း)၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တည်းဟူသော အာရုံ(၆) ပါးတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ တစုံတခုကို မြင်သောအခါ 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟု မှတ်၍ တပ်မက်စွဲလမ်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ရပါမည်။ နားတွင် တစုံတခုကြားလျှင် 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' ဟု မှတ်ရပါမည်။ ကြားသည့်အာရုံအပေါ် တပ်မက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်ရပါ။ ထို့အတူ အနံ့တခုခု ခံစားရလျှင် 'နံတယ်၊ နံတယ်' ဟု လည်းကောင်း၊ အရသာတခုခုကို ခံစားရလျှင် 'ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ခါးတယ်' စသည်ဖြင့် အရသာခံစားရသလို မှတ်ပါ၊ အရသာအပေါ် မတပ်မက်ပါနှင့် ဒေါသမဖြစ်ပါနှင့်။

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် တွေ့ထိ၍ တွေ့ထိမှုအာရုံခံစားရလျှင် 'တွေ့ထိတယ်၊ တွေ့ထိတယ်' ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်နှင့်အာရုံ တွေ့ထိ၍ စိတ်ကူးလျှင်၊ ကြံစည်လျှင် 'စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်' ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်ကူးနေခြင်းကို သတိရလာ၍ စိတ်ကူးရပ်သွားပါလိမ့်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ 'သတိ' ဖြစ်ပါသည်။ ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် 'သတိ' ရနေဖို့လိုပါသည်။ အလုပ်လုပ်နေယင်း စိတ်ကတခြားသို့ ရောက်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် 'ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော'ဟု ဘုရားဟောထားပါသည်။

ဒွါရ(၆)ပါး၌ တွေ့ကြုံဆဲအာရုံ (၆)ပါးကို 'မမြဲ၊ ဆင်းရဲ ပြောင်းလဲ၊ ဖောက်ပြန်သော တရားချည်းသာ' ဟု သိမြင်လျှင် အာရုံထွေပြားမှု မရှိတော့ပဲ စိတ်မှာငြိမ်သက် နေပါလိမ့်မည်။ တည်ကြည်နေပါလိမ့်မည်၊ ထိုသို့စိတ် ငြိမ်သက်တည်ကြည်နေလျှင် ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ညီမျှ၍ ပုံမှန်ဖြစ်ပါမည်။

ဤကဲ့သို့ကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝတို့ညီမျှ၍ ပုံမှန်ဖြစ်နေလျှင် လူတယောက်သည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာနေလျှင်အသက်ရှည်ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်ရေးအတွက် ဒွါရ(၆) ပါး၌ တွေ့ကြုံဆဲအာရုံ(၆)ပါးကို "ယောနိသောမနသိကာရ" နှလုံးသွင်းကြရန် မေတ္တာစေတနာဖြင့် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၅။ အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်စွမ်းအင်

ယခုလတွင် ပိုလန်လူမျိုး အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်စွမ်းအင်များကို ဖော်ပြချင်ပါသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီတွင် ထူးခြားသောစိတ်စွမ်းအင်များ ရှိခဲ့လေသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီသည် သူ၏စိတ်စွမ်းအင်များကို အများပြည်သူများအတွက် အသုံးချခဲ့လေသည်။

သူ၏ နာမည်အပြည့်အစုံမှာ စတီဗင်အော်ဆိုဗက်စကီဖြစ်သည်။ ၁၈၇၇ ခုနှစ်တွင် ပိုလန်အမျိုးသား မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ မွေးဖွားရာအရပ်မှာ မော်စကိုမြို့ဖြစ်လေသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီ၏ ဖွားအေ အမေနှင့် အစ်ကိုတို့သည် စိတ်စွမ်းအင်များအလိုလိုရရှိခဲ့လေသည်။ သို့သော် အော်ဆိုဗက်စကီလောက်အစွမ်းမထက်ခဲ့ကြချေ။

အော်ဆိုဗက်စကီသည် အသက်ငယ်ငယ် ဆယ်ကျော်သက်ကတည်းက စိတ်စွမ်းအင်များ ရရှိခဲ့လေသည်။ သူ၏ရှေ့တွင်

အရာဝတ္ထုအားလုံးသည်သူ့အလိုအလျောက်ရွေ့လျားနေသည်ကိုတွေ့မြင်ရသည်။ ထိုအခါ အော်ဆိုဗက်စကီက အရာဝတ္ထုများသည် သူ့အလိုအလျောက် မရွေ့လျားစေရ။ သူ၏စိတ်ဆန္ဒအတိုင်းသာ ရွေ့လျားစေရမည်ဟုဆုံးဖြတ်ပြီး အရာဝတ္ထုများကိုရွေ့လျားရန် စိတ်ထဲမှ အမိန့်ပေးလေသည်။ အံ့ဩစရာပင်။ အရာဝတ္ထုများသည် အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ဟိုမှသည်မှရွေ့လျားကြလေသည်။

ဤသို့အရာဝတ္ထုများကို စိတ်ဆန္ဒအတိုင်းရွေ့လျားစေသည့် စွမ်းအင်ကိုပီကေ (P.K.Psycho kinesis) ဟုခေါ်ပါသည်။ မြန်မာလိုရွေ့လျားစွမ်းအင်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုစွမ်းအင်ကို အော်ဆိုဗက်စကီအနေနှင့် လဲလျောင်းနေယင်းအားထုတ်မှ သာရရှိလေ၏။ တခါက အလွန်လေးလံသော သာမန်အားဖြင့် လူ (၃)ယောက်မယူရသော ရုပ်ထုကြီးတခုကို ၂ မီတာခွဲ မီတာ အကွာအဝေးမှ သူလဲလျောင်းနေရာသို့ စိတ်နှင့်ညို့ရွှေ့ဖူးလေသည်။ တခါကလည်း နံရံမှ နာရီကြီးတလုံးကို (၁) မိနစ်ခွဲအချိန်အတွင်းသူ့ထံအရောက်ညို့ယူဖူးသည်။

သို့သော် ဤသို့စမ်းသပ်မှုများသည် အော်ဆိုဗက်စကီအဖို့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေသဖြင့် သူ့ဖခင်ကစမ်းသပ်မှုများ မပြုလုပ်ရန်တားမြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အော်ဆိုဗက်စကီက ရွေ့လျားမှုစမ်းသပ်မှုများမပြုလုပ်တော့ချေ။ သို့ရာတွင် ရွေ့လျားစွမ်းအင်သည် အသက် (၃၅) နှစ်အရွယ်အထိရှိနေခဲ့လေသည်၊ ထိုနောက် တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။

ရွေ့လျားစွမ်းအင်ပျောက်ကွယ်သည်နှင့်အမြင်ပေါက် စွမ်းအင်

(CLAIRVOYANCE) ထင်ရှားစွာပေါ်ပေါက် လာလေသည်။ အမြင်ပေါက်စွမ်းအင်မှာ ယခင်ကပင်ရှိခဲ့သော်လည်း ရွှေ့လျားစွမ်းအင်ကို အာရုံစိုက်နေရသဖြင့် ငုတ်လျှိုးနေခဲ့လေသည်။

အမြင်ပေါက် စွမ်းအင်ဖြင့် လူပျောက် ပစ္စည်းပျောက်နှင့် ရာဇဝတ်မှု တရားခံများကိုပင် ခြေရာခံ ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ တခါက မိတ်ဆွေ လင်မယားက သူတို့နှစ်ယောက် ဆိုဗီယက်နိုင်ငံတွင် နှစ်နှင့်ချီ၍ ပျောက်ဆုံးနေမှုအတွက် အော်ဆိုဗက်စကီကို အကူအညီတောင်းသည်။ သားနှစ်ယောက်၏ ဦးထုပ်နှင့် အဝတ်အစားများကို အမြင်ပေါက်ရှုရန် ပေးကြသည်။ အဝတ်အစားများကို လက်နှင့်ကိုင်၍ ခဏကြာလျှင် အော်ဆိုဗက်စကီက သားနှစ်ယောက်ကို မြင်ရသည်ဟု ပြောလေသည်။ သို့သော် သားအကြီးမှာ အဖျားရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပြီး သားအငယ်မှာ သာ မိဘများရှိရာ ပိုလန်နိုင်ငံသို့ လာနေသည်ကို မြင်ရသည်။ နောက်(၂)လ အတွင်း မိဘများ၏ နေအိမ်သို့ ရောက်လာလိမ့်မည်ဟု အော်ဆိုဗက်စကီက ပြောပြသည်။ (ထိုအချိန်က အော်ဆိုဗက်စကီသည် ပိုလန် နိုင်ငံသို့ ရောက်နေသည်။) သားအငယ်သည် နောက်(၂)လ ကြာသောအခါ မိဘများ၏အိမ်သို့ရောက်လာပြီး သူ့အစ်ကိုမှာ ဖျား၍ သေဆုံး ခဲ့ကြောင်း ထောက်ခံ ပြောဆိုလေသည်။

တခါကလည်း အော်ဆိုဗက်စကီသည် ထိုင်နေယင်း မြစ်တခုအတွင်း လူတစုံ ရေနစ် နေသည်ကို မြင်ရ လေသည်။ တချိန်တည်းတွင် ထိုအဖြစ် အပျက်သည် မဖြစ်သေးဟု သိရှိ

လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများ၏အသက်ကို ကယ်ဆယ်ရန် အိမ်ထဲမှပြေးသွားပြီး မြင်းလှည်းဖြင့်မြစ်ဆိပ်သို့အပြင်း မောင်းနှင်သွားလေသည်။ မြစ်ဆိပ်သို့ ရောက်သောအခါ လှေတစင်းပေါ်သို့ခုန်ချပြီး တဖက်ကမ်းသို့ အပြင်းလှော်ခိုင်းသည်။ မြစ်လယ်သို့ရောက်သောအခါ တဘက်ကမ်းတွင်စစ်သားများပျော်ရွှင်စွာ ရေကူးနေသည်ကို မြင်ရလေသည်။ စစ်သားများသည် အချင်းချင်းနောက်ပြောင်နေကြယင်း အချို့မှာ ရေနစ်သွားသည်ကို မြင်ရလေသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီသည် လှေကို အမြန်လှော်ခိုင်းပြီး ရေနစ်သည့်စစ်သားသုံးဦးကို လှေပေါ်သို့ ဆယ်ယူလိုက်သည်။ တဦးမှာရေအောက်သို့ ရောက်သွားပြီးပြန်ပေါ်မလာသဖြင့် သေဆုံးသွားလေသည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်မှန်ကန်ကြောင်း မျက်မြင်သက်သေများက ထောက်ခံကြလေသည်။

အော်ဆိုဗက်စကီတွင်ထူးခြားသောစွမ်းအင်နှစ်ခု ရှိပါသေးသည်။ပထမစွမ်းအင်မှာလူများ၏ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ(**Aura**) ကို မြင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့အနေနှင့် အဖြူရောင်ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါကိုမြင်ရလျှင် ထိုသူသည်မကြာမီ သေဆုံးတော့မည်ဟု နိမိတ် ဖတ်လေသည်။ နိမိတ်ဖတ်သည့် အတိုင်း ထိုသူမှာ (အကောင်းပကတိမှ)သေဆုံးသွားလေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ အရောင်သည် လူမျိုးအလိုက်ပြောင်းလဲတတ်သည်။ မြန်မာတို့အနေနှင့်အမည်းရောင်ကိုမြင်ရလျှင် နိမိတ်မကောင်းဟု ယူဆကြသည်။

ဒုတိယစွမ်းအင်မှာ ကိုယ်ကိုခွဲ၍ ကိုယ်ခွဲကို တနေရာသို့ စေ

လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ (**Etheric Double**)ဟု ခေါ်ပါသည်။ တချိန်တွင်အော်ဆိုဗက်စကီ၏ ကိုယ်ခွဲသည် မိတ်ဆွေ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး၏ အခန်းတွင်းသို့ နံရံကိုဖောက်၍ဝင်ရောက်လာပြီး ခုတင်ဘေးတွင်ရပ်နေလေသည်။ မင်းသမီးက သရဲခြောက်သည်ထင်ပြီး လန့်ဖြတ်အော်ဟစ်လေသည်။ ဤသို့ကိုယ်ခွဲကိုတနေရာသို့ စေလွှတ်ချိန်တွင်အော်ဆိုဗက်စကီ၏ မူလကိုယ်ခန္ဓာသည် နှလုံးမခုန်တော့ပဲ သေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေလေသည်။ သို့သော်တကယ်မသေပါ။မကြာမီနှလုံးခုန်လာပြီး လှုပ်ရှားလာပါသည်။ မြန်မာပြည်မှ စာရေးဆရာတဦးရေးသော စာအုပ်တအုပ်တွင် သူ့ကိုယ်သူ ဤကဲ့သို့တနေရာသို့ စေလွှတ်စမ်းသပ်ခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့မြန်မာ လူမျိုးများသည်လည်း ဤကဲ့သို့ စိတ်စွမ်းအင်များရှိကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ထိုသို့ကိုယ်ခွဲကို တနေရာသို့စေလွှတ်သည့်အတွက် မီးစုန်းဓာတ် (**Phosphorus**) များ လျော့နည်းသွားပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တတ်ပါသည်။

အော်ဆိုဗက်စကီ၏ နောက်ထပ် စွမ်းအင်တခုမှာ လူတယောက်ကိုညို့၍ ခေါ်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။ တခါက မိတ်ဆွေ ၄-၅ ယောက်ကို သက်သေပြု၍ အော်ဆိုဗက်စကီက လူတယောက်ကိုညို့၍ခေါ်ယူလေသည်။ ထိုသို့ညို့၍ ခေါ်ယူသည့်အချိန်မှာ(၈)မိနစ်သာ ကြာလေသည်။ အညို့ခံရသူ၏ စိတ်တွင် တစုံတခုသောစွမ်းအင်က တနေရာသို့သွားရောက်ရန်တိုက်တွန်းခံရသည်ဟု ယူဆလေသည်။

* * *

အမြင်ပေါက် စမ်းသပ်မှုများ

အော်ဆိုဗက်စကီသည် အမြင်ပေါက်သည်ဟု ပိုလန်နိုင်ငံနှင့် ဥရောပတိုက်တွင် ကျော်ကြားရာ စိတ်စွမ်းအင် လေ့လာရေးအဖွဲ့များက စမ်းသပ်ကြလေသည်။ အများအားဖြင့် ထူထဲသောစာအိတ်များအတွင်းမှ စာများကို ဖတ်ခိုင်းကြပါသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီသည် ၁၀ခု ဖတ်ခိုင်းလျှင် (၈) ခု မှန်အောင်ဖတ်ပြနိုင်ပါသည်။ တခုချင်းအနေနှင့်ဖတ်ခိုင်းလျှင်ကား 'မှန်အောင်ဖတ်နိုင်လေသည်။ စာများကို သံပိုက်လုံးထဲ ထည့်ထားလျှင် ခက်ရာခက်ဆစ်ဖတ်ယူရလေသည်။ တချို့က စာအိတ်တခုထဲတွင်နောက်ထပ် စာအိတ်ငယ်များထည့်၍ စမ်းသပ်ကြသည်။ စာများကိုသာမက အရုပ်များ ရေးထားသည်ကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်ခိုင်းကြပါသည်။

* * *

အော်ဆိုဗက်စကီ၏ရုပ်ရည်မှာ ယောဂီ တဦးကဲ့သို့ မဟုတ်ချေ။ အရုပ်ရှည်ရှည် ဗလကောင်းကောင်းဖြစ်သည်၊ပျော်ပျော်ရွှင် ရွှင်နေတတ်သည်။ လူအများကို ခင်မင်လေးစားတတ်ပြီး စိတ်ကောင်းရှိသူဖြစ်သည်။ လောကကို အကောင်းမြင်တတ်ပြီး သူ၏အမြင်ပေါက်စွမ်းအင်ဖြင့် အများကို ကူညီတတ်ပါသည်။

ထိုသို့ကူညီရာ၌ ငွေကြေးကို လုံးဝလက်မခံချေ။ မေတ္တာစေတ နာဖြင့်သာ ကူညီခဲ့လေသည်။ ထူးဆန်းသည်မှာ အော်ဆိုဗက် စကီက အခြားသူများ၏ ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်မြင်သော်လည်း သူကိုယ်တိုင်၏ရှေ့ရေးကိုမူ ကြိုတင်၍မမြင်ချေ။ သူ၏ စိတ်စွမ်း အင်များမှာ သူ့အတွက် အသုံးမဝင်နိုင်ပဲ အခြား သူ မျာ အတွက်သာ အသုံးဝင်လေသည်။

အော်ဆိုဗက်စကီတွင် ဇနီးရှိပြီး မာတုဗေဒ အင်ဂျင်နီယ အဖြစ် အသက်မွေးပါသည်။ စိတ်စွမ်းအင်များကို တန်ဖိုးထားပြီ လေ့လာစမ်းသပ်လိုသူများကိုလိုလိုလားလားလက်ခံခဲ့ပါသည်

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ပွားသောအခါ အော်ဆိုဗက်စကီ အသက်မှာ (၆၀)ကျော်လာပြီး ပိုလန်နိုင်ငံတွင်းပင်နေခဲ့သည် ပိုလန်နိုင်ငံမှ ဇာတိ ဆိုဗီယက်နိုင်ငံသို့ ထွက်သွားနိုင်သော်လည် ထွက်ခွာမသွားပဲ ဝါဆောမြို့မှာပင် နေခဲ့သည်။ စစ် အတွ လင်ပျောက်၊ သားပျောက်၊ အဖမ်းခံ၊ အညှဥ်းဆဲခံပုဂ္ဂိုလ်များ ကံကြမ္မာကို အော်ဆိုဗက်စကီ၏ အမြင်ပေါက် စွမ်းအင်ဖြ 'ကြည့်' ပေးခဲ့လေသည်။ လူအများညှဥ်းဆဲခံရခြင်း၊ အသတ်ခံ ခြင်း စသည်တို့မြင်ရသောအခါ အော်ဆိုဗက်စကီ ကဝမ်းနည် စွာ ငိုယိုခဲ့ပါသည်။

သေပြီးသည့်နောက် နောင်ဘဝရှိကြောင်းကိုလည်း အော် ဆိုဗက်စကီက ထောက်ခံခဲ့ပါသည်။ သူ့ရှေ့ရေးကို ယမင်၏ ကြိုတင် မမြင်ခဲ့သော်လည်း သေခါနီးတွင်မူ ကြိုတင် မြင်

သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ၁၉၄၄ ခု၊ ဩဂုတ်လ တနေ့ နံနက် တွင် သူနှင့်တကွ လူအများ ရက်စက်စွာ အသတ်ခံရသည်ဟု 'မြင်' ခဲ့ပြီး ဩဂုတ်လ (၅)ရက်နေ့တွင် ဂျာမန်စစ်သားများ၏ အသတ်ခံခဲ့ရပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် ထူးဆန်းသောစိတ်စွမ်းအင်များပိုင်ရှင် အော် ဆိုဗက်စကီ၏ ဘဝမှာ ကြေကွဲစွာ အဆုံးသတ် သွားခဲ့ ရှာပါ သည်။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၆။ ကွန်ပြူတာဦး နှောက်နှင့် လူ

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ၊ မော်စကိုမြို့မှ မီးဂေးကူနီသည် ဦးနှောက် အင်မတန်ကောင်းသူ ဖြစ်လေသည်။ သူ၏ ဦးနှောက်ကို ကွန် ပြူတာ ဦးနှောက်ဟု တင်စားကြသည်။ ကူနီသည် ငယ်စဥ်ကပင် ဦးနှောက် အလွန်ကောင်းခဲ့သည်။ သို့သော် ကူနီသည် သိပ္ပံ ပညာရှင် ဖြစ်မလာပဲ ပန်းချီဆရာနှင့် ဇာတ်ပွဲဖျော်ဖြေသူတဦး ဖြစ်လာလေသည်။

ကူနီသည် သာမန် လူတယောက် သာ ဖြစ်သော်လည်း 'သာမန်ထက် လွန်ကဲသော စွမ်းရည်များ' ရှိသည်။ အလွန်များ ပြားသော ကိန်းဂဏန်းများကို စက္ကန့် အနည်းငယ် မြင်လိုက် ရုံနှင့် အားလုံးကိုမှတ်မိပြီး ပေါင်းပြနိုင်သည်။ ယခုခေတ်တွင် သုံးနေကြသော ဂဏန်းပေါင်းစက်များ၏အစွမ်းထက် ကူနီ၏ ဦးနှောက်က ပိုကောင်းလေသည်။ ဂဏန်းပေါင်းစက်များနှင့်

ပေါင်းရသည့်အချိန်က မိနစ် အနည်းငယ် ကြာသည်။ ကူနီက စက္ကန့်အနည်းငယ်နှင့် အဖြေပေးနိုင်ပါသည်။

ကူနီ၏ မှတ် ဉာဏ် မှာ အင်မတန် ကောင်းသည်။ ဂျပန် ဘာသာကို တလမပြည့်မီအချိန်အတွင်း သင်ယူပြီး သွက်လက် ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုနိုင်သည်။ ဖင်လန်ဘာသာကို တပတ် ခန့် သင်ရုံနှင့် ထုံးလိုချေ၊ ရေလိုနှောက်နိုင်လေသည်။ အခြား မည်သည့်ဘာသာမဆို သင်ယူလျှင် လွယ်လွယ်နှင့်တတ်ပေလိမ့် မည်။

ကူနီတွင် အခြားအစွမ်းတခုရှိပါသေးသည်။ ယင်းမှာ စိတ် စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်သည်။ ကူနီသည် လူ အများအပြားနှင့် စိတ် ချင်း ဆက်သွယ်၍ရပါသည်၊ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို တယ်လီ ပသီ (**Telepathy**) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကူနီသည် အမြင်ပေါက်နေသူ တဦးလည်း ဖြစ်သည်။ လူ တ ယောက် ကို ကြည့်ပြီး သူ့ဓမ္မသဏ္ဍာရာဇ်ကို ပြောပြနိုင်သည်။

ကူနီသည် လူထူးတယောက် ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ မ ငြင်း နိုင် ချေ။ သို့သော် ကူနီသည် ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့ ထူးထူးခြားခြားဦးနှောက်ကောင်းနေရသနည်းဟု ဆန်းစစ်သင့် ပါသည်။ သူ၏ ဦးနှောက်တွင် အလွန် စွမ်းသော ကလပ်စည်း များ ရှိနေသလား။ သူ၏စိတ်စွမ်းရည်သည် ကျွန်တော်တို့ထက် သာလွန်နေသလား။ သို့မဟုတ် သူ၏ စွမ်းရည်သည် လူသား တို့တွင် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဥ်စွမ်းရည်တခုပင်ဖြစ်သလား။

ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်များက ကူနီ၏ စိတ်စွမ်းရည်သည် လူသားတို့တွင် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဥ်(နဂိုကပင်ရှိသော)စွမ်းရည်တခုဟု

ယူဆကြလေသည်။ ထူးခြားသည်မှာ သူက ထို စွမ်းရည်ကို အသုံးချနိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့က အသုံးမချနိုင်။ ဆိုဗီယက် ပညာရှင်များကမူ တနေ့တွင် ကျွန်တော်တို့ အား လုံး သည် ကူနီကဲ့သို့ပင် စိတ်စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်ကြမည် ဟု မြော်လင့်ထားပါသည်။

လူတို့တွင် သိစိတ် (**Conscious Mind**) နှင့် မသိစိတ် (**Unconscious Mind**) တို့ ရှိကြောင်း 'အိပ်မွေ့ချ ပညာ' စာအုပ်တွင် ကျွန်တော်ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ မသိစိတ်တွင် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသောစွမ်းရည်များရှိကြောင်းကိုလည်း ကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ မသိစိတ်မှ စွမ်းရည်များကို အသုံးမချနိုင်ကြပေ။ (**Self Hypnosis**) ခေါ် မိမိ ကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချပြီး အသုံးပြုမှသာလျှင် စိတ်စွမ်းရည်များကို ကူနီကဲ့သို့ အသုံးချနိုင်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးများကို ယုံကြည်သူများသည် အိပ် မွေ့ ချ ပ ညာ ကို အသုံးပြု၍ (သို့မဟုတ်) ဈာန်ကသိုဏ်းကို စိတ်ဝင်စားလျက် မိမိတို့စိတ်အစွမ်းကို စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

ကူနီ၏စွမ်းရည်များကို ဆက်လက်လေ့လာကြပါစို့။

ကျောက်သင်ပုန်း ငါးခုကို ဇာတ်စင်ပေါ်တွင် တင်ထားသည်။ ကျောက်သင်ပုန်းလေးခုတွင် မြေဖြူဖြင့် ကိန်းဂဏန်းများ အပြည့်အတန်း လိုက်ရေးထားသည်။ ကူနီသည် ဇာတ်စင်ပေါ်မှ ပရိသတ်ကိုကြည့်၍ စကားပြောနေသည်။ ကျောက်သင်ပုန်းများကို လှည့်မကြည့်ချေ။

ထို့နောက် ဂဏန်းများရေးထားသော ကျောက်သင်ပုန်းများကို လည်ပတ်အောင် မြန်မြန်လှည့်ကြသည်။ လည်နေသော ကျောက်သင်ပုန်းများကို ကြည့်လျှင် ဂဏန်းများကို ပီပီသသ မမြင်ရတော့ပဲ အဖြူရောင်ကိုသာမြင်ရလေသည်။

ကူနီသည် လည်နေသော ကျောက်သင်ပုန်းများမှ ဂဏန်းများကို ကြည့်၍ စိတ်တွက် တွက်ပြီး ပေါင်း ပြ ရတော့သည်။ အလွန်မလွယ်ကူသော အလုပ်ပါပေ။

ကူနီသည်လည်နေသောကျောက်သင်ပုန်းများကိုတစ်စက္ကန့်၊ နှစ်စက္ကန့်လောက်စူးစိုက်ကြည့်ပြီး ၈၄၅၆ ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

စက္ကန့် အနည်းငယ်အတွင်း စိတ်တွက် တွက်၍ ပြောသော အဖြေ မှန် မမှန်ကို စစ် ဆေး ရ တော့မည်။ ဂဏန်းများမှာ ကူနီ၏အဖွဲ့မှ ရေးထားခြင်းမဟုတ်။ ပွဲလာ ပရိသတ်များ ရေးပေးသော ဂဏန်းများကိုသာ ကူနီ မမြင်ရစေပဲ ကျောက်သင်ပုန်း လေးချပ်အပြည့်ရေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် မြေဖြူခဲ တစ်ချောင်းယူ၍ဂဏန်းများကို သက်သေ ပရိသတ်များ ရှေ့တွင် ပေါင်းပြလေသည်။ အားလုံး ပေါင်း ရ သော အဖြေကို နံပါတ်(၅) ကျောက်သင်ပုန်းတွင် ရေးချလိုက်သည်။ အဖြေမှာ ၈၄၅၆ ဖြစ်ပေသတည်း။

ပရိသတ်များ ဝက်ဝက်ကွဲအောင် ကူနီကို ဩဘာပေးကြလေသည်။

မိဂေးကူနီ ပြသော ပွဲ၏ အမည်မှာ 'စိတ်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ'ဖြစ်သည်။ ကူနီသည် ဂဏန်းများကို လျှပ်တပြက်ပေါင်းပြ

ရုံသာမက လူအများ၏မွေးနေ့၊ သက္ကရာဇ်ကို ဖြေပြခြင်း၊ဘယ်မြို့က၊ ဘယ်အရပ်ကလာသည်ကို ပြောပြခြင်း၊ စာအိတ်ထဲမှ စာကိုဖတ်ပြခြင်း၊ တခုခုဖုံးအုပ်ထားသော ပစ္စည်း၏အမည်ကို ပြောပြခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါသည်။ စာ လုံး ရေ နှစ်ဆယ်ရှိသော ဂဏန်းကို စက္ကန့်ပိုင်းလောက်သာ ကြည့်ပြီး အလွတ်ပြောပြခြင်း၊ ထိုဂဏန်းများမှ မည်သည့်ဂဏန်းသည် နံပါတ်စဉ် (၇)ဖြစ်သည်၊ (၁၅)ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် ဂဏန်းများ၏ နံပါတ်စဉ်ကိုပါ အလွတ်ပြောပြနိုင်သည်။

ကူနီ၏ပြပွဲမှာ မျက်လှည့်ပြပွဲ၊ လိမ်ညာသောပြပွဲမဟုတ်ပါ။ သာမန်လူသားတယောက်၏ သာမန်ထက်လွန်သော စွမ်းရည် ပြပွဲသာဖြစ်ပါသည်။

ဆယ့်နှစ်နှစ်သား အရွယ်မှ စ၍ ကူနီသည် မိမိကိုယ် မိမိ ဂဏန်းများကို လျင်မြန်စွာရေတွက်နိုင်ကြောင်း သတိပြုမိလေသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ တနေ့တွင် စာသင်ခန်းထဲ၌ စာသင်နေယင်း သူ့ သူငယ်ချင်း တယောက်၏ မီးခြစ်ဗူးထဲမှ မီး ခြစ် ဆံ များ မတော်တဆ ထွက်ကျကုန်သည်။ မီးခြစ်ဆံများသည် ကြမ်းပေါ်တွင် ပြန့်ကျဲနေသည်။ သူငယ်ချင်းက ကောက်ယူမည်လုပ်သော အခါ ကူနီက–

'နေပါစေကွာ၊ မကောက်ပါနဲ့။ မီးခြစ်ဗူးထဲမှာ တဝက် ကျော်ကျော်ကျန်သေးတာပဲ'

'အံမယ် မင်းကဘယ်လိုလုပ်သိသလဲ'

'အောက်မှာ ပြန့်ကျဲနေတဲ့မီးခြစ်ဆံက တဝက်တောင် မရှိ

ဘူးကွ။ ဒီတော့ မီးခြစ်ဗူးထဲမှာ တဝက် ကျော်ကျော် ကျန်ရမှာပေါ့'

'ဒါဖြင့်ကွာ အောက်မှာ မီးခြစ်ဆံ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ ကဲ'

'အားလုံး ၃၁ ခု ရှိတယ်'

'ဟာ....သေချာလှချည်လား၊ ရေကြည့်မယ်နော်'

သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် မီးခြစ်ဆံများကိုကောက်၍ရေတွက်ကြည့်ကြသည်။ အားလုံး ၃၁ ခု ရှိလေ၏။ သူ ငယ် ချင်း က အံ့ဩပြီး

'မင်း ဘယ့်နှယ်လုပ်ခန့်မှန်းလိုက်တာလဲကွ'

'ငါ ခန့်မှန်းတာမဟုတ်ဘူးကွ'

'ဟာ... ခန့်မှန်းတာ မဟုတ်ယင် ခဏလေး ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ဘယ်ရေတွက်လို့ရမှာလဲ'

'အေး၊ တကယ်တော့ အဖြေ ဘယ်လို ရလိုက်မှန်း ငါလဲ မသိဘူး၊ သူ့ အလိုလိုသိလိုက်တာပဲကွ'

ထို့နောက် မိဂေးကူနီသည် အံ့ဩစရာတခုနှင့်ကြုံရပြန်၏။ တနေ့တွင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတယောက်က သူမ၏ မွေးနေ့ပွဲကို လာပါရန် ကူနီကိုဖိတ်၏။ ကူနီသည် မွေး နေ့ ပွဲ ကို မသွားမီ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း၏ပုံတူကို လက်ဆောင်ပေးရန် ဆွဲသည်။ သို့သော် မိန်းကလေး၏ ဓာတ်ပုံမရှိသဖြင့် စိတ်ကူး မှတ်ဉာဏ်ဖြင့် ရေးဆွဲရလေသည်။ ပုံတူ ဆွဲပြီး လက်ဆောင် သွားပေးသောအခါ ကူနီကိုယ်တိုင်ရော၊ သူငယ်ချင်းများရော အံ့ဩကြရလေသည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပုံတူမှာ သူငယ်

ချင်းနှင့် ချွတ်စွပ် တူနေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှစ၍ ကူနီသည် သူ့ကိုယ်သူ အပြင်ပှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်ဟု သိရှိသွားလေသည်။

မိဂေးကူနီသည် မော်စကိုမြို့ အထက်တန်းစီးပွားရေးအနုပညာ ကျောင်းမှ ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ထို့နောက် ပဒေသာ ကပွဲရုံများသို့သွား၍ လျှပ်တပြက်ပန်းချီဆရာအဖြစ် အလုပ်လုပ်သည်။ ပွဲလာပရိသတ်များထဲမှ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာများ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ခေါင်းဆောင်များ စသည်တို့၏ရုပ်ပုံကို ဆွဲပြပါဆိုလျှင် လျှပ်တပြက် (မျက်နှာကို အဝတ်ဖုံး၍) ဆွဲပြလေသည်။

ထို့ကြောင့် မိဂေးကူနီ၏ ဦးနှောက်ကို ကွန်ပြူတာဦးနှောက်ဟု ချီးမွမ်းပြောဆိုကြပြီး မိဂေးကူနီသည် ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့်လူ အဖြစ် ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။

မိဂေးကူနီကဲ့သို့ စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် ဈာန်ကသိုဏ်းများကို ပွားများသင့်လေသည်။

(ဆိပ္ပံ•မဂ္ဂဇင်း)

ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့် လူ [၂]

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံမှ မိဂေးကူနီ၏ဦးနှောက်သည် ကွန်ပြူတာကဲ့သို့ ကောင်းမွန်လှသဖြင့် ဂဏန်းအမြောက်အမြားကို စက္ကန့်ပိုင်းမျှကြည့်ပြီး စိတ်တွက် တွက်ပြနိုင်ခြင်း၊ ကူနီသည် အမြင်ပေါက်နေသဖြင့် စာအိတ်ထဲမှ စာကို ဖတ်ပြခြင်း၊ ဖုံးအုပ်ထားသော ပစ္စည်းများ၏ အမည်ကို ပြောနိုင်ခြင်း စသည်တို့အကြောင်း ယခင်လက ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ယခုလတွင် ကူနီ၏ စိတ်စွမ်းအင်များကို အလေးပေး တင်ပြချင်ပါသည်။

ကူနီသည် အမြင်ပေါက်နေသဖြင့် လူတဦးကို ကြည့်ပြီး သူ့ မွေးသက္ကရာဇ်ကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော စိတ်စွမ်းရည်ရှိသဖြင့် ကူနီက ပရိသတ်ထဲမှလူများကို စင်မြင့်ပေါ်သို့ ဖိတ်ခေါ်၍ စမ်းသပ်စေပါသည်။ တနေ့တွင် ကူနီ၏ စင်မြင့်ပေါ်သို့ အမျိုးသမီးတဦး တက်လာလေသည်။ ထုံးစံအတိုင်း

အမျိုးသမီးက ကူနီမမြင်အောင် ကျောက်သင်ပုန်းတွင် သူမ၏ မွေးသက္ကရာဇ် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်၊ ၁၉၃၃ ဟု ရေးလိုက်လေသည်။ အမျိုးသမီးက မွေးသက္ကရာဇ်ကိုရေးပြီးသောအခါ ကူနီက အမျိုးသမီးထံ လျှောက်သွားပြီး လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ပါသည်။ ထို့နောက် 'ခင်ဗျား မနေ့က မွေးနေ့ကျင်းပခဲ့တာ ဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ။ ခင်ဗျားရဲ့ မွေးနေ့သက္ကရာဇ်ဟာ မေလ ၁၅ ရက်၊ ၁၉၂၉ ခု ဖြစ်ပါတယ်' ဟု ပြောပြလိုက်လေသည်။ ကူနီက ထိုသို့မပြောမီ အမျိုးသမီးကြီး ရေးထားသည့် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်၊ ၁၉၃၃ ကို ပရိသတ်သို့ ပြထားပြီးဖြစ်ရာကူနီပြောသည်နှင့်ကွဲပြားနေသဖြင့် ပရိသတ်က ဩဘာမပေးပဲ တီးတိုးပြောဆိုနေကြလေသည်။ ထိုအခါ ကူနီသည် ကျောက်သင်ပုန်းကို ကြည့်လိုက်ပြီး အံ့ဩသွားကာ အမျိုးသမီးကြီးကို မကျေနပ်သည့် အမူအရာနှင့် စူးစိုက် ကြည့်လိုက်လေသည်။ အမျိုးသမီးကြီးသည် တုန်လှုပ် ချောက်ချားသွားလေသည်။ ထို့နောက် အမျိုးသမီးကြီးသည် ပရိသတ်ဘက်သို့လှည့်၍ 'ကူနီပြောတာမှန်ပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မ လှည့်စားမိပါတယ်။ အမှန်က ကျွန်မရဲ့မွေးသက္ကရာဇ်ဟာ မေလ ၁၅ ရက်၊ ၁၉၂၉ ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံယင် ကျွန်မရဲ့ မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြားကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်' ဟု ပြောဆိုပြီး ပရိသတ်ကို မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြား ပြလေသည်။ ကူနီကိုလည်း ခွင့်လွှတ်ပါရန် အမျိုးသမီးကြီးက တောင်းပန်လေသည်။ အမျိုးသမီးကြီးက ကူနီ၏အစွမ်းကို မယုံသဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မော်စကိုမြို့နှင့် မဝေးလှသော ဂျူဗနာမြို့ကလေးတွင်

ပြသသောပွဲတခုတွင် ကူနီ၏ဦးနှောက် စွမ်းရည်ကို ကမ္ဘာကျော် ရူပဗေဒပညာပညာရှင်ကြီးများက လာရောက်အကဲခတ်ခြင်းခံရလေသည်။ ကူနီကလည်းပွဲစသည်နှင့် ပရိသတ်ကို အလေးပြု နှုတ်ဆက်ပြီး ကမ္ဘာကျော်ရူပဗေဒပညာရှင်ကြီးများဖြစ်သည့် "အိုင်ဂါကာချာတော့ဗ်" နှင့် ဗလာဒီမာဗက်စလာတို့ကို ရှေ့ဆုံးတန်းတွင် မြင်သောအခါ "အင်း ဒီတော့ဒီပွဲမှာ အစွမ်းကုန်ပြမှဖြစ်မယ်။ တော်ရုံတန်ရုံအစွမ်းပြတာလောက်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက အထင်ကြီးမှာ မှုတ်ဘူး" ဟုစဉ်းစားမိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ခါတိုင်းပြသနေကြဖြစ်သော ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၂၀-ပြပွဲ (ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၂၀ ကိုရေးချထားပြီး မည်သည့်ဂဏန်းသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဂဏန်း အားလုံးကို စက္ကန့်ပိုင်းမျှ ကြည့်ပြီးမှတ်မိခြင်း) ကိုမပြတော့ပဲ ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၄၀ ကို မှတ်မိသည့် ပြပွဲကို ပြသလေသည်။ သို့သော် ပရိသတ်က အထင်မကြီးလှချေ။

ဂဏန်းများကို ကျောက်သင်ပုန်းများတွင် ရေးစေသည်။ ထို့နောက် ကျောက်သင်ပုန်းများကို လည်နေအောင် ပြုလုပ်ပြီး ကျောက်သင်ပုန်းများမှ ဂဏန်းများကို စက္ကန့်ပိုင်းမျှ ကြည့်ပြီး ပေါင်းပြသည်။ သို့သော် ပရိသတ်က ထူးခြားမှုမပြ၊ အရောင်အမျိုးမျိုးနှင့် ကဒ်ပြားများကိုပြပြီး အရောင်အမျိုးမျိုးကို မှတ်မိကြောင်းပြသည်။ သို့သော် ဤပြပွဲမှာလည်း မထိရောက်ချေ။

သို့နှင့် ကူနီသည် စွန့်စားမှုတခုကို ပြုလုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်

ရသည်။ ကူနီက ကျောက်သင်ပုန်းတွင် စက်ဝိုင်းများ ကြိုက် သလောက် ရေးချကြရန် ပရိသတ်ကို ပြောပြသည်။ စက်ဝိုင်း များသည် တခုနှင့်တခု ထပ်နေချင် ထပ်နေပါစေ။ စက်ဝိုင်း အကြီးထဲတွင် အငယ် ထပ်ဆွဲချင်ဆွဲပါဟု ကူနီက ပြောသည်။ ပရိသတ်က စက်ဝိုင်းများဆွဲကြရာ ကျောက်သင်ပုန်း တခုလုံး နေရာလပ် မကျန်တော့ချေ။ ကူနီက စက်ဝိုင်းများရေးသည်ကို မကြည့်၊ ပရိသတ်ကိုသာကြည့်နေသည်။ ထို့နောက်မှ ကျောက် သင်ပုန်းကို တချက်မျှကြည့်လိုက်ပြီး၊ ၂-စက္ကန့်လောက် ကြာ သောအခါ ကျောက်သင်ပုန်းမှ စက်ဝိုင်းအားလုံး၏ အရေ အ တွက် သည် ၁၆၇ ခု ဖြစ်သည်ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

ပရိသတ်ထဲမှ လူအများ စင်ပေါ်တက်လာပြီး စက်ဝိုင် များကို ရေတွက်ကြည့်ကြရာ ၅-မိနစ်ခန့် ကြာလေသည်။အဖြေ မှာ ၁၆၇ ပင် ဖြစ်လေရာ ပရိသတ်က တခဲနက် ဩဘာပေး ကြလေသတည်း။

ရှုပဗေဒ ပညာရှင်ကြီးများ ငြိမ်သက်နေခြင်းသည် ကူနီ၏ အထင်မကြီး၍မဟုတ်ပါ။ အစက ကူနီ၏ပြပွဲသည် လှည့်စား တခုဟုသာ ယူဆခဲ့ရာ ပြပွဲအပြီးတွင် သိပ္ပံ ပညာရှင်တဦးက ကူနီ၏စွမ်းပကားများကို ချီးကျူးကြောင်း စာဖြင့်ရေးမှတ် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါသည်။

* * *

ကူနီ၏စိတ်စွမ်းအင်များ

ကူနီတွင် စိတ်စွမ်းအင်များလည်းရှိပါသည်။ သူတပါး၏ အတွေးကို သိခြင်းအပြင် ဝေးနေစိတ်ချင်း ဆက်သွယ်မှု(တယ် လီပသီ) စွမ်းအင်လည်းရှိပါသည်။

တခါက ကူနီ၏မိခင်သည် ခြေထောက်ကို ကြွက်ကိုက်သည့် ဒဏ်ရာကြောင့် အပြင်းအထန်နာမကျန်းဖြစ်ရာ ကူနီကို အိပ် မက်ဖြင့် အသိပေးလေသည်။ ကူနီသည် မိခင်ကြီး ကြွက်ကိုက် ခံရသဖြင့် ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရကြောင်း အိပ်မက် မက်ခဲ့သည်။မနက်လင်းသောအခါ 'အမေ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသည်။ အမြန်လိုက်ခဲ့' ဆိုသော သံကြိုးစာကို ရရှိ လေသည်။ ကူနီလိုက်သွားသောအခါ တကယ်ပင် မိခင်ကြီး အသည်းအသန် ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ (ကူနီက စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို လက်ခံသူဖြစ်ခဲ့ပြီး မိခင်ကြီးက ပို့သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။)

ထိုအဖြစ်အပျက်ကို မှတည်၍ ကူနီက လူတဦးမှ တဦးသို့ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်နိုင်သည်ဟု ယူဆခဲ့လေသည်။(ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် တဦးမှတဦးသို့ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်ကြသည် ထိုသို့ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက် အထားများကို ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေများတွင် များစွာတွေ့နိုင် ပါသည်။ ယခုအခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လူအများကို မေတ္တာ ပို့၍ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို စမ်းသပ်နေပါသည်။

ကူနီသည် စိတ် ညို့ ခံ ထား ရ သော လူ (၂၀) ဦးခန့်ကို

'စိတ်ပို့' လက်ခံသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်ကြည့်ပါသည်။ ကူနီ၏လက်ထဲတွင် ကော်ဖီပန်းကန် ပူပူတခုကို ကိုင်ထားပြီး၊ မိမိ၏ ပူနွေးသောခံစားမှုကို စိတ်ညို့ ခံထားရသူများထံ ပို့လိုက်လေသည်။ ထို့နောက် သူတို့ကို ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟုမေးရာ 'ပူနွေးမှုကိုခံစားရသည်' ဟု အား လုံးက ဝန်ခံပြောဆိုကြပါသည်။

ထို့နောက် ကူနီက သူ့ကိုယ်သူ နာကျင်အောင် အပ်နှင့် ထိုးသောအခါ စမ်းသပ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး နာကျင်သည့်ဟန် ဖြင့်ရှုံ့မဲ့ သွားသည်။

စင်စစ် စိတ်ဆက်သွယ်မှုကို လူ တ ဦး မှတဦးသို့သာမက လူမှ တိရစ္ဆာန်များကိုပါ ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါသည်။ ပထမ သပိတ်အိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဆွမ်း ခံ သွား ယင်း လမ်းတွင် ကျားနှင့်ရင်ဆိုင်တိုးပါသည်။ ဆရာတော်က မေတ္တာ ပို့၍ လမ်းဖယ်ပေးရန်ပြောသောအခါ ကျားက ရှောင်ထွက် သွားခဲ့လေသည်။

စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုသည် ကြိုးစားကျင့်ကြံလျှင် ဖြစ်နိုင် သော စွမ်းအင်တခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပါပြီ။ ကျွန်တော် တို့ ကြိုးစားကျင့်ကြံရန်သာ ရှိပါတော့သည်။

(သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်း)

၇။ ဘိန်းဖြူနှင့် လူ့ဦးနှောက်

'ဘာ့ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စွဲကြရသနည်း' ဆို သော မေးခွန်းမှာ ယခင်က အဖြေရကြပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤမေး ခွန်းမှာ အဖြေမရှိသော ပုစ္ဆာတခုအနေဖြင့် ရှိခဲ့ပါသည်။

ဤမေးခွန်းမှာ အဖြေရခက်ခဲသလို ဘိန်းဖြူကဲ့သို့ မူးယစ် ဆေးဝါး စွဲသူများသည် ယစ်ဆေးကို မသုံးစွဲရသောအခါ စိတ်ပိုင်းရောရုပ်ပိုင်းပါ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများဘာ့ကြောင့် ဖြစ်လာရသနည်းဆိုသော မေးခွန်းမှာလည်း ဆေးပညာရှင် များအဖို့ အဖြေရခက်ခဲသော မေးခွန်းတခု ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အခက်အခဲများ ရှိနေသောကြောင့် ဆေးပညာရှင် များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲဝေဒနာကို ကုသရာ၌ အောင်မြင်မှု ရသင့်သလောက် မရခဲ့ပါ။

သို့သော် ယခုတော့ ကျွန်တော်တို့ဝမ်းသာနိုင်ပါပြီ။အမေ ရိကန် သုတေသနပညာရှင်များသည် ဘိန်းစသော မူးယစ်

ဆေးဝါးများက ဦးနှောက်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင် ကပ်ငြိနေ၍ မည်သို့သော မကောင်းကျိုးများကိုပေးတတ်ကြောင်း တိရစ္ဆာန်ဦးနှောက်များကို စမ်းသပ်လေ့လာခြင်းဖြင့် သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ သူတို့၏ သုတေသနပြုချက်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲမှု ကုသရေး၌ အထောက်အကူပြုနိုင်စရာရှိပေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဂျွန် ဟော့ပကင်း ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာဆော်လမွန်ဆာနိုင်းဒါးနှင့် သုတေသီ ကင်ဒေ့စ်ပတ်တို့နှစ်ဦးသည် လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်မှစ၍ ဦးနှောက်၏ ဆေးဝါးစွဲရောဂါကပ်ငြိသော အစိတ်အပိုင်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်က 'သိပ္ပံ' အမည်ရှိ ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ဒေါက်တာဆာနိုင်းဒါးသည် ဆေးဝါးဗေဒနှင့် စိတ်ရောဂါဘာသာရပ်တွင် ပါမောက္ခ တဦးဖြစ်သည်၊ ကင်ဒေ့ပတ်မှာ တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရလူငယ် စာရင်းဝင်၊ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဦးနှောက်ဆဲလ်များတွင် ဆေးဝါးလက်ခံသော နေရာကိုရှာရန် တိရစ္ဆာန်၏ဦးနှောက် အချို့အဝက်ကို သမစွာ ကျေညက်သွားအောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သမစွာ ကျေညက်အောင်ပြုလုပ်နည်းမှာ ဦးနှောက်သားများကို မုန့်နှစ် ကျေသွားအောင်မွှေသော မုန့်ရည်နယ်သော စက်မျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ယူ၏။ စက်က နို့ရည်ကဲ့သို့ ဦးနှောက်သားများကို သမ စေပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ် မျက်နှာပြင်များကို ကျယ်ပြန့်လာစေသည်။

ဆေးအစွမ်း

ဆာနိုင်းဒါးနှင့် ပတ်တို့သည် အတိအကျချိန်တွယ်ထားသော ဘိန်းအမျိုးအနွယ်များကို ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုး၌ ထိတွေ့စေသော စမ်းသပ်မှုများကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ရာတွင် ပါဝင်သော ဘိန်းအမျိုးအနွယ်များမှာ မော်ဖင်း၊ ကိုဒင်းနှင့် မီသာဒုန်းတို့ဖြစ်သည်၊ ဘိန်းအမျိုးတို့နှင့် ရောထားပြီးသော ဦးနှောက်သား များကို (၁၀) မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် အရည်စစ်စက္ကူပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်သည်။ ယစ်ဆေးများ ကပ်ငြိနေသော ဦးနှောက် အသားသည် အရည်စစ်စက္ကူတွင် တင် ၍ နေခဲ့သည်။ ယစ်ဆေးမကပ်ငြိသော ဦးနှောက်၏ အသားများကား အောက်သို့ကျသွားကြသည်။

ထိုအချက်ကိုမူတည်၍ သုတေသီများသည် ဘိန်းအစရှိသော ယစ်ဆေး မည်၍မည်မျှ ဦးနှောက်အသားတွင် ကပ်ငြိကျန်ရစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် မည်သည့်ယစ်ဆေးမျိုးက မည်မျှထိ ဦးနှောက်အသားတွင်စွဲကပ်တတ်ကြောင်းသိလာရသည်။ လူ၏ဦးနှောက်တွင်လည်း ဤအချိုးအစားအတိုင်းသာလျှင် ကပ်ငြိ၍အာနိသင်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတွေ့လာရသည်။ ဥပမာ မီသာဒုန်း ယစ်ဆေးသည် မော်ဖင်းယစ်ဆေး၏ လေးပုံ တပုံသာ ဦးနှောက်တွင် ကပ်ငြိကာ အာနိသင်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

နောက်တဆင့်အားဖြင့် ဆာနိုင်းဒါးနှင့် ပတ်သည် ဘိန်း၏

အစွမ်းကိုချေဖျက်သော ဆေးများဖြင့် စမ်းသပ်သောအခါတွင်လည်း ချေဖျက်ပေးသော နှုန်းအချိုးအစားမှာ မူလက တမျိုးနှင့်တမျိုး အာနိသင်ကွဲပြားသည့် အချိုးအစား အတိုင်းပင် ကွဲပြားနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ မော်ဖင်း၏အစွမ်းကို ချေဖျက်သော နာလိုဇုန်း (**Narlozone**) ဆေးကို မော်ဖင်းစွဲနေသော လူနာရှင် တယောက်အား ထိုးပေးလိုက်သောအခါ၊ မော်ဖင်းအစွမ်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေသော စိတ်တို့သည် ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ ဘိန်းဖြူမှာလည်း မော်ဖင်းတမျိုးပင် ဖြစ်ရာ၊ နာလိုဇုန်းကိုပေးလျှင် ဤသို့ပင်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု ပျောက်ကွယ်သွားကြောင်း တွေ့ရသည်။

သုတေသီများ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော ဘိန်းများ အကပ်ငြိဆုံး ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများမှာ ကိုပတ်စထရိုင်းရေတန် (**Corpus Striatum**) ခေါ် ဦးနှောက် ရှေ့ပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းမှာ လူ၏လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အာရုံခံစားမှု များကို ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းပေးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ လူ၏ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု အသိဉာဏ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော ဆယ်ရီဗရယ်ကောတက် (**Cerebral Cortex**) တွင်မူကား ယစ်ဆေးများသည် အချိုးအစား အနည်းငယ်သာ ကပ်ငြိနေတတ်သည်။ အိပ်ခြင်း နိုးခြင်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည့် ဘရိမ်းစတင်း (**Brain Stem**) ခေါ် ဦးနှောက်တိုင်တွင်လည်း အနည်းငယ်သာလျှင် ကပ်ငြိတတ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဆေးဝါးကိုတောင့်တခြင်း

အထက်ပါ တွေ့ရှိချက်များကို မူတည်၍ ဆေးဝါးစွဲခြင်း၏ မူလ အရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး၊ ဆေးဝါးစွဲဝေဒနာ ကုသရာတွင် တဖြည်းဖြည်း ပိုမို ထိရောက် လာနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာဆာနိုင်းဒါးက ဆိုပါသည်။

ယခုကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အချို့တွင် ဘိန်းများကပ်ငြိပုံကို ဖော်ပြနိုင်ပြီးနောက်၊ ဆာနိုင်းဒါးနှင့် ပတ်တို့သည်ဆေးဝါး စွဲအောင်ပြုလုပ်ထားသော တိရစ္ဆာန်၏ ဦးနှောက်တွင် ဆေးဝါး ကပ်ငြိမှု နေရာများ အစဉ်သဖြင့် တိုးပွားများပြား လာနိုင်သလောဟု စုံစမ်းရှာဖွေ နေကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဦးနှောက်က ဆေးဝါးကို လက်ခံနေပြီဆိုလျှင် ယစ်ဆေးကို တမ်းတသော ခံစားမှုများသည် ယစ်ဆေးအသုံးရပ်ဆိုင်းပြီး အတော်ကြာသည့်တိုင်အောင် ခံစားနေရတတ်သလောဟုလည်း စူးစမ်းရန် ဖြစ်သည်။

ယစ်ဆေး စွဲဆိုနေသော လူနာများ၏ ဦးနှောက်တွင် ဘိန်းများ ကပ်ငြိနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများသည် မွေးကတည်းကပင် လူများထက် ပို၍များသည်ဟု ဒေါက်တာဆာနိုင်းဒါးက ထင်မြင်လေသည်။ ဤထင်မြင်ချက်မှာ လူသားများက ဘာကြောင့်ဆေးဝါးကို စွဲရသနည်း ဆိုသောမေးခွန်းကို အဖြေပေးရန် အခြေခံအချက်နှင့် တူပါ၏။

ဤသုတေသီများသည် ဆေးဝါးမစွဲသူ သာမန်လူများတွင်ရှိသော ဘိန်းများကပ်ငြိနိုင်သော ဦးနှောက်အစိတ်အ

ပိုင်းများ၏ ပုံမှန်အလုပ် လုပ်ပုံကိုလည်း လေ့လာကြပါသည်။ လူသားတိုင်း၏ ဦးနှောက်တွင် ဘိန်းများကဲ့သို့ စွဲရောက်နိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ၊ နေရာများ ရှိကြပါသည်။ သို့သော် ဤအစိတ် အပိုင်းများသည် ဆေးဝါးများကို လက်ခံနိုင်ဖို့ သက်သက် သဘာဝက တမင် ဖန်တီးသည် မဟုတ်ဟု ဒေါက်တာ ဆနိုင်းဒါးက ယူဆပါသည်။

ဆနိုင်းဒါးနှင့် ပတ်တို့၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို နမူနာယူ၍ ယခုအခါ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးဝါးများ၏ အစွမ်းအာနိသင်ကိုလည်း တိုင်းတာနိုင်ကြပါပြီ။ ဘိန်းစသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုဖြေသော ဆန့်ကျင်ဘက် ဆေးဝါးများ၏ အစွမ်းကိုလည်း တိုင်းတာနိုင်ကြပါပြီ။ ဤကဲ့သို့ တိုင်းတာခြင်းမှာ ယခင်က သီတင်းပတ် ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ တရက်သာ ကြာပါတော့သည်။ တရက်တည်းနှင့် ဆေးဝါးအမြောက် အမြား၏ အစွမ်းကို တိုင်းတာနိုင်ကြပါသည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင် နာလိုဇုန်းဆေးတမျိုးသာ ဘိန်းတန်ခိုးကို ပြေစေသောစိတ်အချရဆုံး ဆေးအဖြစ်တွေ့ရှိထားပါသည်။ သို့သော် နာလိုဇုန်းမှာ ထိုးဆေးအဖြစ်သာ ပြုလုပ်နိုင်သေးခြင်း၊ ၎င်း၏အာနိသင်မှာလည်း ခဏတဖြုတ်သာ ခံခြင်းတို့ကြောင့် နာတရှည် ဘိန်းဖြူစွဲနေသူ များအတွက် မသင့်တော်လှသေးဟု ဒေါက်တာ ဆနိုင်းဒါးက ယူဆပါသည်။

ယခုမူ နာလိုဇုန်းကိုပင် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုနေကြလေ

သည်၊ စံထားအပ်သော ဘိန်း၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဆေး (ဝါ) မူးယစ်ဆေးများ၏ အာနိသင် ပြယ်စေသည့်ဆေးမှာ အစွမ်းထက်ရမည်။ ကြာကြာခံရမည်၊ သောက်သုံးသူ ဝေဒနာရှင်ကို မစွဲစေရ၊ သောက်ဆေးဖြစ်ရမည်၊ ဘေးဥပါဒ် မဖြစ်စေရဟု ဒေါက်တာ ဆနိုင်းဒါးက တင်ပြထားပါသည်။

ဤကဲ့သို့သောဆေးကို ဘိန်းဖြူစွဲဖြတ်ပြီးသောသူကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးစေခဲ့လျှင် ဘိန်းဖြူကို စွဲလမ်းသော စိတ်များနှင့် အမူအရာများ ပပျောက်သွားမည်ဟု ယူဆလေသည်။ လူ၏ ဓာတ်သဘာဝများလည်း ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးသွား လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

ဒေါက်တာ ဆနိုင်းဒါးက နောက်တခု ထင်မြင်ချက်ပေးပြန်သည်မှာ အကယ်၍ ဘိန်းစသည့် မူးယစ်ဆေးများစွဲခြင်း အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်အဘောပေါက်လာလျှင် အရက်စွဲခြင်းနှင့် အိပ်ဆေးများ စွဲခြင်း သဘာဝကိုလည်း နားလည်လာပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယခုဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားသော စမ်းသပ်မှုမှာ စင်စစ် အမှောင်တွင်းသို့ စမ်းတဝါးဝါး လျှောက်နေရခြင်းနှင့်တူပါသည်။ သို့သော် ဤစမ်းသပ်မှုမှ တွေ့ရှိချက်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားဆေးဝါးများကိုလည်း စွဲမြဲစေသော နေရာများ ဦးနှောက်တွင် စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည် ဟူသော အချက်ကိုကောင်းစွာ မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်ဟု ဒေါက်တာ ဆနိုင်းဒါးက ဆိုလေသည်။

(သုတစာစောင်)

၈။ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ

မူးယစ်ဆေးစွဲ လူနာများမှာ အလွန်များပြားလာသဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသမှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်ကို အမျိုးသားရေး တာဝန်တရပ်ဟု သတ်မှတ်ပြီး တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းလျက် ရှိလေသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်မှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကြီးထွားလျက် ရှိလေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သဖြင့် ဆေးစွဲသူများ များပြားလာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးစွဲခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ဆေး စွဲ ခြင်း ဆိုသည်မှာ

ဆေးတမျိုးမျိုးကို ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဖြစ်စေ၊ အမြဲတစေဖြစ်စေ မှီဝဲလာရာမှ ထိုဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်ကဖြစ်စေ၊ စိတ်ကဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် နှစ်ခုစလုံးကဖြစ်စေ စွဲလမ်းမှီခိုလာရသည့် အခြေအနေကိုခေါ်သည်။ ထိုဆေးကို တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ သောက်ချင်သောက်မည်။ ဆေးတမျိုးတည်း သာမက နှစ်မျိုး သုံးမျိုးကိုပင် မှီခိုစွဲလမ်းလာနိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး၏အဓိပ္ပာယ်။

မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို သုံးစွဲလိုက်ပါက ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်ထုံထိုင်းစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကတနည်းနည်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းတို့အပြင် သုံးစွဲသူသည် အဆိုပါဆေးဝါးအပေါ် စိတ်ရော ကိုယ် ခန္ဓာပါ စွဲလမ်းမှုဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆက်လက် မသုံးစွဲဘဲ မနေနိုင်အောင် ဖန်တီးတတ်သော ဆေးဝါးကိုဆိုသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး အမျိုးအစားများ

(၁) **ဘိန်းအမျိုးအစား။** ဘိန်းပင်နှင့် ဘိန်းမှဖြစ်ပေါ်လာသောအာနိသင်ရှိသည့်ဆေးဝါးများ။
(ပုံစံ ဘိန်း၊ မော်ဖင်း ဟယ်ရိုအင်း၊ ကိုဒင်း၊ မီသာဒုန်း၊ ပက်သီဒင်း။)

(၂) **ကိုကင်းအမျိုးအစား။** ကိုကားပင်၊ကိုကားရွက်နှင့် ကိုကင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဝတ္ထုများ။ (ပုံစံ-ကိုကင်း)

(၃) **ဆေးခြောက်အမျိုးအစား။** ရုက္ခဗေဒအခေါ် (Cannabis Sativa) ဆေးခြောက်ပင် နှင့် ဆေးခြောက်ပင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဝတ္ထုများ။ (ပုံစံ-မာရီဂျူအင်နာ၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟာရှစ်ခေါ် ဆေးခြောက်)

(၄) **စိတ်ချောက်ချားစေသောအမျိုးအစားများ။** (ပုံစံ- L.S.D မက်စ်ကလင်း)

(၅) **အိပ်ဆေးများ။** (ပုံစံ - မက်ဒရက်၊ နိုက်ထရာစီပင် ဖိနို။)

(၆) **စိတ်ငြိမ်ဆေးများ။** (ပုံစံ-ဗေလီယံ။)

(၇) **အရက်အမျိုးမျိုး။**

(၈) **စိတ်ကြွဆေးများ။** (ပုံစံ-အင်ဖီတမင်း။)

ဘိန်းအမျိုးအစားများစွဲခြင်း

ဘိန်းအမျိုးအစားများကို အများဆုံး သုံးစွဲကြပါသည်။ စွဲလမ်းတတ်သော အာနိသင် ပြင်းထန်၍တကြောင်း၊ လွယ်ကူစွာရ၍တကြောင်း၊ များပြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စွဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ....

(၁) စမ်းသပ်လိုခြင်း။
(၂) သူငယ်ချင်းများက သွေးဆောင်ခြင်း။
(၃) ပတ်ဝန်းကျင်က လှုံ့ဆော်ခြင်း။
(၄) ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲရာမှ စွဲခြင်း။
(၅) ပျော်ရွှင်မှုရလိုခြင်း။
(၆) စိတ်ရောဂါ တခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။

စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

(၁) အမူအရာ ပြောင်းလာခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ မှိန်းနေခြင်း၊ ကိုယ်လက်တို့ကို ပွတ်သပ်နေခြင်း၊ သူ့အား နှောက်ယှက်လျှင် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မကြာခဏ အပြင်ထွက်ခြင်း။

(၂) အလင်းရောင်ကိုကြောက်၍ မှောင်သည့်နေရာမှာမှာ နေခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေခြင်း၊ အိပ်ရာမှ ရုတ်တရက်နိုး၍ ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်နေခြင်း။

(၃) ဖျို့အန်ခြင်း။

(၄) မျက်နှာအန်းနေခြင်း။

(၅) မျက်စိနီနေခြင်း။

(၆) လျှာလေး အာလေး ဖြစ်နေခြင်း။

(၇) ဆေးပြယ်သွားလျှင် မနေနိုင်ခြင်း၊ ဆေးကို မရ ရအောင် လိုက်ရှာခြင်း။

(၈) တဖြည်းဖြည်း ပိန်ချုံးလာခြင်း၊ အစား အသောက်ပျက်ခြင်း။

ဆေး၏မကောင်းကျိုးများ။

(၁) ဦးနှောက်ကို ထုံထိုင်းစေသည်။
(၂) အပြုအမူများ ပြောင်းလဲစေသည်။
(၃) အလုပ်တာဝန်များကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသဖြင့် လူညွှန့်တုံးစေသည်၊
(၄) ဆေးလွန်သွားပါက သေဆုံးနိုင်သည်။
(၅) အကြောဆေးထိုးရာမှ အသဲရောင်ရောဂါရတတ်သည်။
(၆) လူမှုရေးပြဿနာများ၊ ရာဇဝတ်မှုများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ဆေး၏အာနိသင်

(၁) နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်စေသည်။
(၂) စိတ်ပျော်ရွှင်စေသည်။
(၃) စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲစေသည်။
(၄) အလွန်စွဲလမ်းတတ်သည်။
(၅) ယစ်မူးစေသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ

(၁) သမ်းဝေခြင်း။
(၂) နှာရည်ယိုခြင်း။
(၃) မျက်ရည်ကျခြင်း။
(၄) ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း။
(၅) ကြက်သီးထခြင်း။
(၆) ချွေးပြန်ခြင်း။
(၇) ကြွက်တက်ခြင်း။
(၈) စိတ်သောကရောက်ခြင်း။
(၉) အိပ်မပျော်ခြင်း။
(၁၀) စိတ်တိုခြင်း။
(၁၁) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း။

(၁၂) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
(၁၃) မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း။
(၁၄) ပူလိုက် ချမ်းလိုက်ဖြစ်ခြင်း။
(၁၅) ဝမ်းသွားခြင်း။

ကုသနည်းများ

(၁) အစားထိုးကုသနည်း၊
(၂) ဆေးဖြတ်လက္ခဏာအလိုက် ကုသနည်း၊
(၃) တဖြည်းဖြည်းမျှားဖြတ်နည်း။
(၄) ခေတ်အပ်စိုက်ကုသနည်း။
(၅) အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း။
(၆) စိတ်ကုထုံး။

အစားထိုးကုသနည်း

အစားထိုးကုသနည်းတွင် မီသာဒုန်း သို့မဟုတ် တင်ချာအိုပီယိုင် (**Timcture Opii**) ကို အစားထိုးကုသသည်။ တဖြည်းဖြည်း ဆေးညွှန်းကို လျှော့ချသွားရန်လိုသည်။

မီသာဒုန်းနှင့် တင်ချာအိုပီယိုင်တို့မှာလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးများဖြစ်၍ ၎င်းတို့နှင့် ရေရှည်အစားထိုးကုသရန် မသင့်တော်

ချေ။ သို့သော် မီသာဒုန်းနှင့် ဆေးကုပြီးနောက်၊ မီသာဒုန်းကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ဆေးထလက္ခဏာမှာ မပြင်းထန်ချေ။

၂။ ဆေးဖြတ်လက္ခဏာအလိုက်ကုသနည်း

ဤနည်းမှာ အလွန်သင့်တော်သော ကုသနည်းဖြစ်သည်။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများကို သက်သာအောင် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးစွဲခြင်းသည် ရောဂါတခုဖြစ်၍ သင့်တော်သလို ဆေးကု ပေးရပေမည်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ အားဆေးများ၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများနှင့် တင်ချာအိုပီယိုင် အနည်းငယ်ပေးရပါမည်။ အိပ်မပျော်လျှင် အိပ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ တဖြည်းဖြည်းမျှားဖြတ်နည်း

စွဲနေသောဆေးကို တဖြည်းဖြည်းလျှော့၍မှီပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆေးကိုလုံးဝဖြတ်ပစ်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်၊ ဤနည်းကို အသုံးပြုလျှင် မိမိစိတ်ကိုနိုင်ရန်လိုပါသည်။

၄၊ ခေတ်အပ်စိုက်ကုသနည်း

ခေတ်အပ်စိုက်ကုသခြင်းဖြင့် ဆေး ထ လက္ခဏာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေလာသည်၊ သို့သော် ခေတ်အပ်စိုက် ဆရာများ နည်းသေးသဖြင့် ထိရောက်စွာအသုံးမပြုနိုင်သေးပါ။

၅။ အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း

(**Cold Turkey**) ဟု ခေါ်သော အစိမ်းဖြတ် ကုသနည်းတွင် ဆေးလုံးဝမပေးပဲ အစိမ်းသက်သက်ဖြတ်၍ လူနာကို ပိတ်လှောင်ထားပါသည်။လူနာသည် ဆေးမလုပ်ရ၍ ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ ခံစားရပါသည်။ သို့သော် ဘာဆေးမှမပေးပဲ သည်အတိုင်းထားပါသည်။

သုံးရက်ခန့် ဆေး ဖြတ် လက္ခဏာများ ခံစားရပြီးနောက် သက်သာသွားပါသည်၊ တပတ်ခန့်ကြာသောအခါ နေကောင်းသွားလေသည်။

အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်းသည် လူသားမဆန်ချေ။ ရက်စက်ရာ ရောက်ပေသည်၊ ဆေးစွဲခြင်းသည် ရောဂါတခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များအနေဖြင့် လူနာကို ဆေးကုပေးရပါမည်။ ဆေးမပေးသောအစိမ်းဖြတ်ကုသနည်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။

၆။ စိတ်ကုထုံး

စိတ်ကုထုံးသည် အလွန်အရေးပါသော ကုသနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစွဲလက္ခဏာများကို ကုသပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုများကျန်နေခဲ့ပါသည်။ စင်စစ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာက စွဲလမ်းမှုသည် ပို၍အရေးကြီးလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် စွဲလမ်းမှုကို လွယ်ကူစွာဆေးကုသ၍ ရပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းမှုကို ကုသရန်မလွယ်ချေ။

စိတ်ကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းမှုအတွက် သင့်တော်သော ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

တဦးချင်း စိတ်ကုထုံးဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ကုထုံးဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။အုပ်စုလိုက် စိတ်ကုထုံးသည် အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေပါသည်။

အုပ်စုတခုတွင် လူ(၈)ယောက်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ တပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြရပါမည်။ တကြိမ်လျှင် တနာရီခန့် အချိန်ယူသင့်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ မကောင်းကြောင်းကို အကျေအလည် ဆွေးနွေးကြရပါမည်။ တကယ်ဖြစ်ရပ်မှန် ဆိုးကျိုးများကို တင်ပြဆွေးနွေး၍ လက်ခံ သဘောပေါက်လာသည်အထိ ရေရှည်အသုံးပြုရသည့် ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ခေတ် ပျော့ညံ့သူများကိုလည်း စိတ်ကုထုံးဖြင့် ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

(ရှုမဝ မဂ္ဂဇင်း)

မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ [၂]

ကိုကင်းစွဲခြင်း

ကိုကင်းသည် အစွမ်းထက်သော ဦးနှောက်လှုံ့ဆော်ဆေးတမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကိုကင်းကိုသုံးစွဲလျှင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသောအရသာကို ခံစားရသည်။ သို့သော် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းကို ကြာကြာမခံစားရ၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ကို တပါတည်း ဆက်၍ခံစားရပါသည်။ ထိုအခါ သောကနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ ပျောက်အောင် ကိုကင်းကို ထပ်မံမှီဝဲရပြန်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကိုကင်းစွဲသွားတတ်ပါသည်။

ကိုကင်း၏အစ

ကိုကင်းကို ကိုကာရွက် (Coca Leaf) မှ ရသည်။ ကိုကာရွက်များကို ကိုကာပင်မှရသည်။ ကို ကာ ပင် များ မှာ

မြောက်အမေရိကတိုက် ပီရူး၊ ဗိုလီဗီးယား စသောနိုင်ငံများတွင် အလေ့ကျပေါက်သည်။ ထို့မှတဆင့် ကိုကာပင်များ ပျံ့နှံ့လာသည်။

ကိုကင်းမှုန့်မှာ အဖြူရောင်ရှိ၍ ခါးသောအရသာရှိသည်။ ကိုကင်းကို နှာခေါင်းမှာပွတ်၍ သုံးကြသည်။ အချို့ကရှူသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

ကိုကင်းကို ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းဖြစ်စေ၊ အမြဲတစေဖြစ်စေ မှီဝဲရသည်။ ကိုကင်းကို ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ စိတ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် ဖြစ်စေ စွဲလမ်းနေတတ်ပါသည်။

ကိုကင်းစွဲသူများသည် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍၊ ထိုလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေရန် အခြားမူးယစ်ဆေးများကိုပါ မှီဝဲတတ်ပါသည်။

ကိုကင်း၏ဆိုးကျိုးများ

(၁) အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းစေသည်။
(၂) အစာမကြေ၊ ပိန်ချုံး၍ အိပ်ရေးပျက်တတ်သည်။
(၃) ဝမ်းပျက်တတ်သည်။
(၄) သွေးခုန်နှုန်းမြန်စေ၍ သွေးတိုးတတ်သည်။
(၅) နှလုံးရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
(၆) စိတ်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ လှုံ့ဆော်မှုအာရုံများ

ရတတ်သည်။ ယုံကြည်လွဲမှားမှုများ ဖြစ်၍၊ လူအများကို မကောင်းထင်တတ်သည်။ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်တတ်သည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ

(၁) လူရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တတ်သည်။
(၂) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတတ်သည်။
(၃) စိတ်ဓာတ်ကျ၍ သတ်သေတတ်သည်။

ကုသနည်းများ

(၁) အားဆေးများထိုးပေးရမည်။
(၂) စိတ်ဓာတ်ကျ ပျောက်ဆေးများ ပေးသင့်သည်။
(၃) စိတ်ကုထုံးကို သုံးရမည်။
(၄) ကိုကင်းနှင့်ပူးတွဲ၍ အခြားဆေးစွဲခြင်းများ ရှိပါက ကုသပေးရမည်။

ဆေးခြောက်မှာ ဈေးပေါ၍ အလွယ်တကူ ရနိုင်သောကြောင့်၊ ဆေးခြောက်စွဲသူများ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ လူကြီးလူငယ် မရွေး သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးခြောက်သည် စိတ်စွဲလမ်းမှုကိုသာ ဖြစ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် စွဲလမ်းမှု မဖြစ်တတ်ချေ။ သို့သော် ဆေးခြောက်မှတဆင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို စွဲတတ်သဖြင့် ဆေးခြောက်အန္တရာယ်မှာ မသေးလှချေ။

ဆေးခြောက်ကို ဆရာကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ မျက် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဘန်းစကားဖြင့် ခေါ်ကြသည်။

ဆေးခြောက်ကို ဆေးခြောက်ပင်မှရရှိသည်။ ဆေးခြောက်ပင်များကို အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးရရှိနိုင်သည်။ ရုက္ခဗေဒအက် ဆေးခြောက်ပင်ကို (Cannabis Sativa) ဟုခေါ်သည်။ ဆေးခြောက်အမည်မှာ ဒေသအမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ ကွဲပြားခြားနားလည်။ အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများတွင် ဂန်ဂျာဟု ခေါ်ကြသည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ဟာရှစ်ဟု ခေါ်ကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် မာရီဟွာနားဟုခေါ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ဆေးခြောက်သည် ပျော့သည်။

ဆေးခြောက်ကို ဆေးလိပ်တွင်ထည့်၍ သောက်နိုင်သည်။ အိုးကလေးတလုံးတွင်ထည့်၍ စုပေါင်းသောက်သုံးသည်လည်း ရှိသည်။ ဟင်းများတွင်ထည့်၍ချက်ပြီး စားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဆေးခြောက်စွဲလက္ခဏာများ

(၁) စိတ်စွဲလမ်းနေသဖြင့် ဆေးခြောက် မသောက်ရမနေနိုင် ဖြစ်တတ်သည်။
(၂) မျက်စိများ နီမြန်းတတ်သည်၊
(၃) ထိုင်းမှိုင်းနေတတ်သည်။
(၄) လိင်ဘက်၌ ပိုမိုစိတ်ဝင်စား တက်ကြွလာသည်။
(၅) မှိန်း၍ စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်သည်။

ဆိုးကျိုးများ

(၁) အော့အန်တတ်သည်။
(၂) စိတ်ချောက်ချားစေသည်။ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့် တတ်သည်။ အာရုံမှားများ ခံစားရသည်။
(၃) စိတ်နောက်တတ်သည်။ ဆေးခြောက်စိတ္တဇရောဂါ ဖြစ်၍ အာရုံမှားသိခြင်းများ၊ ယုံကြည်လွဲမှားခြင်းများဖြစ်၍ ရာဇဝတ်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စကားပြော မမှန်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆေးခြောက်ကြောင့် ကြောင်ခြင်းများရှိသည်။
(၄) ဆေးခြောက်မှတဆင့်၊ အခြားမူးယစ်ဆေးများ စွဲတတ်သည်။

ဆေးဖြတ်ထက္ခဏာများ

(၁) စိတ်က တမ်းတနေတတ်သည်။
(၂) ခန္ဓာကိုယ်က မစွဲလမ်းသဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ မရှိပါ။

ကုသနည်းများ

စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေး၍ ကုသနိုင်ပါသည်။ အားဆေးများလည်း ပေးရပါမည်။ တချို့လူနာများမှာ အလွန်စွဲလမ်းကြသဖြင့် အတွင်းလူနာအဖြစ် ဆေးရုံတင်၍ ကုသရပါသည်။

စိတ်ကုထုံးကတော့ မပါမဖြစ်ပါ။ စိတ်ကသာ စွဲလမ်းသောရောဂါဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကုထုံးမှာအရေးကြီးလှပါသည်။ ဆေးခြောက်မကောင်းကြောင်း နားဝင်အောင် ပြောဟောပေးရပါမည်။

စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးများစွဲခြင်း။

စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးများမှာ -
၁။ အယ် အက်စ် ဒီ
၂။ မက်စ်ကလင်း
၃။ စီလိုဆိုင်ဘင်

၁။ အယ် အက်စ် ဒီ

ဤဆေးကို ၁၉၃၈ ခုနှစ်က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆေး၏ အာနိသင်မှာ အာရုံများ ပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ချောက်ချားစေပါသည်။ စိတ်ချောက်ချားမှုမှာ ဆေးခြောက်ထက်ပိုမိုကြာရှည်ပါသည်။

အယ် အက်စ် ဒီ သည် စိတ်တက်ကြွမှုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကိုဖြစ်စေ ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ တွေးနိုင်သည့်အင်အားလွန်ကဲလာပြီး တွေးလို့သိပ်ကောင်းသည်ဟု ပြောကြသည်။ စိတ်မှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး၊ အလွန်ပျော်ရွှင်သော အရသာကို ခံစားရသည်။ ဘဝင်ကျ၍ ဈာန်ဝင်စားနေသကဲ့သို့ ခံစားရ

သည်ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အယ် အက်စ် ဒီ ကိုစားသုံးပြီး ဈာန်ဝင်စားသည်။ ခရီးထွက်သည်ဟု တင်စားပြောဆိုကြသည်။

တခါတလေ၊ စိတ်နောက်ကျိခြင်း၊ အပြင်းအထန်ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ခံစားရသဖြင့် ဆိုးသောခရီးထွက်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်ကြပြန်သည်။ အယ် အက်စ် ဒီ ၏ အာနိသင်မှာ အလွန်ပြင်းထန်သည်။ဆေးအနည်းငယ် စားရုံနှင့်အစွမ်းပြသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာ

၁။ မစားရမနေနိုင်။
၂။ စိတ်ချောက်ချားခြင်း။
၃။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း။
၄။ မျက်စိနီမြန်းခြင်း။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ

စိတ်ချောက်ချားနေမှုကို တွေ့ရတတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်သည်။

ကုသနည်းများ။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေး၍ကုသနိုင်သည်။
မှတ်ချက်။ ။အယ် အက်စ် ဒီ စွဲသူ၊ မြန်မာပြည်တွင်မတွေ့ဖူးပါ။
မက်စ်ကလင်းနှင့် စီလိုဆိုင်ဘင် ဆေးစွဲသူများလည်း မတွေ့ရပါ။

အိပ်ဆေးများစွဲခြင်း။

ဘာဘီကျူရိတ် (Barbiturate) အိပ်ဆေး များကို နှစ်ပေါင်း များစွာကပင် အိပ်ဆေးအဖြစ် သုံးခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆ဂ ခုနှစ်က ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် အိပ်ဆေးညွှန်းဆေးစာပေါင်း ၂၅ သန်းကို ဆရာဝန်များက ထုပ်ပေးခဲ့ပါသည်၊ ၂၅ သန်းလုံးမှာ ဘာဘီကျူရိတ် အိပ်ဆေးများဖြစ်ပါသည်။

ဘာဘီကျူရိတ်မ ဟုတ်သော အိပ်ဆေး၊ ဆေးစာပေါင်း ၅.၂ သန်း ထုတ်ပေးခဲ့လေသည်။ ဤမျှများပြားသောအိပ်ဆေး၊ ဆေးစာများကို ဆရာဝန်များက ပေါ့လျော့စွာပေးခဲ့သည်ဟု တချို့ကဆိုပါသည်။

အမှန်မှာ၊ တကယ်လိုအပ်သောသူများကိုသာ အိပ်ဆေးစားရန်ညွှန်ကြားသင့်ပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင်လည်း ဘာဘီကျူရိတ်အိပ်ဆေးစွဲနေသူများ အများအပြားရှိလေသည်။ အများအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်းများ အိပ်ဆေးစွဲတတ်လေသည်။ ဖီနိုဘာဘီတုံးသည် ဘာဘီကျူရိတ် အိပ်ဆေးများတွင် ထင်ရှားသောဆေးဖြစ်သည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ။

၁။ ညစဉ်ဆေးစားရခြင်း။
၂။ ဆေးစားမှအိပ်ပျော်ခြင်း။
၃၊ ဆေးကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးသောက်ရခြင်း။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

၁။ တက်ခြင်း။
၂။ သတိရောထွေးခြင်း။
၃။ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း။
၄။ ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း။
၅။ နေ့၊ နေရာ၊ အချိန်စသည်တို့ အမှန်မသိခြင်း။
၆။ မျက်စိတွင်၊ တွေ့ကရာမြင်ခြင်း။

ကုသနည်းများ။

တနေ့ မီလီဂရမ် ၆၀၀ အထက်စားသုံးနေရလျှင် ဆေးကို တဖြည်းဖြည်း လျှော့ချသွားရပါမည်။

မီလီဂရမ် ၆၀၀ (သို့မဟုတ်) ၎င်းထက် လျှော့နည်းသွားပါက၊ ဆေးကိုဖြုန်းကနဲ ဖြတ်ပြစ်၍ရပါသည်။ သို့သော် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ သက်သာစေရန် ဗေလီယံ (၁၀)မီလီဂရမ် သုံးညခန့်စားရန်လိုပါသည်။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်း ဗေလီယံကိုပါဖြတ်ပစ်ရပါမည်။

စိတ်ကုထုံးသည် အရေးကြီးပါသည်။ အိပ်ဆေးကိုစနစ်တကျ ဖြတ်လျှင်ရကြောင်း၊ အိပ်ဆေးမစားလဲ အိပ်ပျော်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရပါမည်။ အိပ်ဆေးဖြတ်စတွင် အိပ်မက်များမက်၍ အိပ်ရေးပျက်မည်ဖြစ်သော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ပုံမှန်ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရပါမည်။

နေ့ခင်းဖက်မအိပ်ခြင်း။ အိပ်ခါနီးစာဖတ်ခြင်း၊ ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အိပ်ပျော်စေတတ်ပါသည်။

မင်းဒရက်(Mandrex)အိပ်ဆေးအစွဲ

မင်းဒရက်သည် ဘာဘီကျူရိတ်မဟုတ်ပါ။ မီသာကိုလုံး အိပ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

မင်းဒရက်(မီသာကိုလုံး) သည် အလွန်ပြင်းသောဆေး ဖြစ်သဖြင့် တားမြစ်ထားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများတွင်ပါဝင်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် မင်းဒရက်ကိုသုံးစွဲလျှင် ဥပဒေအရ အရေးယူခံရပါမည်။

မင်းဒရက် အလွန်အကျွံ သောက်လျှင် စိတ္တဇဖြစ်တတ်သည်။

ကုသနည်း။

ကုသနည်းမှာ အခြားအိပ်ဆေးများကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများစွဲခြင်း။

ပုထုဇဉ်တို့၏စိတ်သည် မငြိမ်သက်ပါ၊ ယနေ့လူ့ဘောင်၏ ထွေပြားဆန်းကြယ်သော ပြဿနာများကြောင့်၊ လူတို့သည် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို မှီခိုကြရလေသည်။

ဗေလီယံသည် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများပြီးလျှင် အသုံးအများဆုံးဆေးဟုဆိုကြပါသည်။ အသုံးများလွန်းသဖြင့် ဆေးစွဲသူများ များလာပါသည်။

ဒိုင်ယာဇီပင် (Diaz•pam) ပါသော အခြားဆေးများ

သည်လည်း စွဲတတ်ပါသည်။ ဖြူရီမဇင်း၊ ပရိုဇင်း စသောဆေးများစွဲသည့်လူနာများမတွေ့ဘူးပါ။

ဗေလီယံ တမျိုးတည်း စွဲသည့်လူနာ အလွန်ရှားပါသည်။ အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများမရသည့်အခါ ဗေလီယံကိုစွဲသွားကြပါသည်။

ဗေလီယံစိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အလွယ်တကူရခြင်းသည်မကောင်းပါ။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ။

ဆေး၏မူးယစ်သည့်အရသာကို စွဲလမ်းနေကြပြီး ဆေးအာနိသင်ပြယ်တိုင်း စားနေကြရပါသည်။ ဗေလီယံ (၅) တနေ့လျှင် အလုံး (၄၀) သောက်ရသူ တဦးတွေ့ဖူးပါသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

၁။ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်း။
၂။ ခေါင်းထဲပေါ့ပါးနေခြင်း။
၃။ တက်ခြင်း။
၄။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း။

ကုသနည်းများ။

ဆေးများများ သောက်ရသူဖြစ်လျှင် တဖြည်းဖြည်းမျှဦး ဖြတ်ရပါသည်။

ဆေးနည်းနည်း သောက်သူ ဖြစ်လျှင် အစိမ်းဖြတ်-ဖြတ်သင့်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ပရိုဇင်းကို အစားထိုး၍ စားပါ။

စိတ်ကြွဆေးများစွဲခြင်း။

အင်ဖီတမင်း (Amphetamine) မက်သီဒရင်း (Methidrine) စသော ဆေးဝါးများသည် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုကြွစေပါသည်။

ဤဆေးများကို ပိန်ဆေးအဖြစ် တချို့က သုံးကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသူများကလည်း လှုံ့ဆော်ဆေး အဖြစ်သုံးကြပါသည်။ ဤသို့ သုံးရာမှ ဆေးကို စွဲသွားတတ်ပါသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာ။

ဆေးစွဲလက္ခဏာမှာ မသုံးရ မနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍သောက်ရပါသည်။

ဆေး၏ဆိုးကျိုး။

အဆိပ်သင့် စိတ္တဇရောဂါဖြစ်၍ လက္ခဏာမှာ စိတ်ကစဉ့်ကလျား ရောဂါနှင့် ဆင်တူပါသည်။ အစာမကြေခြင်းနှင့် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းတို့လဲ ရှိပါသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

၁။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း။
၂။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကုသနည်း။

အဆိပ်သင့် စိတ္တဇရောဂါဖြစ်လျှင် ဖြူရှိမဇင်း၊ ပရိဇင့်းစသော စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေး၍ ကုသရပါမည်။

ရိုးရိုးဆေးဖြတ်လျှင်၊ အစိမ်းဖြတ်ကုနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင်ဆိုင်နီကွင်း -၂၅ (Sinequan–25 mg) ကို ပေးနိုင်ပါသည်။

(ရှမဝမဂ္ဂဇင်း)

၉။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း

လူ့ဘဝ သို့မဟုတ် မည်သည့်ဘဝတွင် ဖြစ်ဖြစ် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း ဒုက္ခများနှင့် တွေ့ရလိမ့်မည်ဟု ဘုရားဟောခဲ့ပါသည်။ အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခသည် ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ခံစားရမည့် ဒုက္ခဖြစ်ပါသည်။

ဆင်းရဲသောသူများတွင် နောက်ထပ်ဒုက္ခတမျိုး ခံစားရပြန်ပါသည်။ ယိုဒုက္ခကား တခြားမဟုတ်။ စား၊ ဝတ်၊ နေရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ မြင့်မားရေးအတွက် ကြိုးပမ်း ရုန်းကန်ရသော ဒုက္ခပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့လူအများစုသည် စားဝတ်နေရေးအတွက် အဆင်မပြေလှချေ။ အလွန်ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတွင်သာ အတော်အသင့် အဆင်ပြေပါသည်။

ဤသို့သော အဆင်မပြေမှုများ၊ လူမှုရေးဒုက္ခများ၊လင်သေ

သားဆုံး၊ စီးပွားရေးကျဆင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်၊ ကွဲရဲ့ရှုတ်ချခံရ၊ ဘာလုပ်လုပ် မအောင်မြင်သော စိတ်ဆင်းရဲစရာများနှင့် တွေ့ကြုံခံစားကြရသောအခါ လူအများတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားကြလေသည်။

ချမ်းသာသောသူများအဖို့ စီးပွားရေး အဆင်မပြေမှုသည် ရှင်ဘုရင် ရွှေခွက်ပျောက်သည်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသဖြင့် မထောင်းသာလှသော်လည်း သာမန်လူများအဖို့ သူတောင်းစားခွက်ပျောက်သည်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲကြရပါသည်။

ထိုသို့ စိတ်ဆင်းရဲရဖန်များလာသောအခါ လူသားတို့စိတ်ဓာတ်သည် ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်တော့ပဲ ပြိုလဲသွားရှာလေ၏။

ထိုသို့ပြိုလဲ၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားသောအခါ လူ့ဘဝတွင် နေရသည်မှာ ပျော်စရာမကောင်း၊ ဆောက်တည်ရာမရ၊ အိပ်မရ၊ စားမရ၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ၊ အဝတ်အစား သစ်သစ်လွင်လွင်ပင် မဝတ်ချင်၊ ဆူဆူညံညံ အသံတွေ မကြားချင်၊အလိုလိုနေယင်း ချမ်းသလိုလို ဖျားသလိုလိုဖြစ်၊ ရောဂါတခုခုဖြစ်နေပြီလော။ ပယောဂပင် နှောက်ယှက်နေပြီလောဟု အထင်မှား၊ လူတွေက ပတ်ဝန်းကျင်က ငါ့ကိုမကောင်းလုပ်နေပြီဟု အထင်မှား၊ လူမရှိပဲ စကားပြောသံလိုလို မျက်စိထဲ တွေ့ကရာမြင်သလိုလို အာရုံများ တွေ့ခံစားရ၊ စိတ်မကြည်လင်သဖြင့် ဘယ်ကိုမှ မသွားချင်၊ ဘာမှမလုပ်ချင်၊ ချင် ခြင်း တပ် တာ တွေ (သေချင်တာမှလွဲ၍) ဘာမှမရှိတော့။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ထုံထိုင်းလေးလံ၍သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုမရှိ။စကားပင် မပြောချင်တော့ပဲ အိပ်ရာထဲ ဘုန်းဘုန်းလဲရရှာလေသည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာတခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်တခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ ပိန်ချုံးသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းစသော လက္ခဏာများလည်း ခံစားရပါသည်။ သနားစရာ ကောင်းလှပါသည်။

စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကြီး ပြင်ပလူနာဌာန၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါ ပြင်ပလူနာဌာန၊ အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါပြင်ပလူနာဌာန၊ အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါ ပြင်ပလူနာဌာန စသည်တို့သို့ လာရောက်ကုသကြသော လူနာအများစုမှာ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေကြရပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူသားတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားကြရပါသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသည် ချမ်းသာသော နိုင်ငံတခုဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာများ ရှိနေသဖြင့်စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအဖြစ်များပါသည်။အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေး စီမံကိန်း၏ ကျေးဇူးကြောင့် လူတိုင်းစားဝတ်နေရေးအတွက် မပူပင်ရအောင် အစိုးရက စီစဉ်ပေးပါသည်။ အလုပ်မရှိသေးလျှင် အစိုးရက ထောက်ပံ့ကြေး (တလရှစ်ရာကျပ်ခန့်) ပေးလေသည်။ နေစရာအိမ်မရှိလျှင် အိမ်ပေးပါသည်။

ပင်စင်ငွေများ၊ အိုနာစာရန်ပုံငွေ၊ ကလေးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးစသည်တို့လည်း ပေးပါသည်။ အစိုးရကပေးသော ထောက်ပံ့ကြေးစသည်တို့လည်း ပေးပါသည်။ အစိုးရ

ကပေးသော ထောက်ပံ့ငွေများမှာ တလ ၁၀၀ိ/-အောက် မလျော့ချေ။

သို့သော် အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျဆဲပင်ရှိသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

တလ ၁၀၀ိ/ သည် အင်္ဂလိပ်တယောက် အတွက် လောက်ငရုံသာရှိလေသည်။ ပိုပိုလျှံလျှံ မသုံးရချေ။ သန့်ရှင်းရေး အလုပ်သမားတယောက်သည် တလ ၂၀၀၀ိ/ ရ၏။ ပိုပိုလျှံလျှံ သုံးနေသည်ကို မြင်ရသောအခါ ၁၀၀ိ/-ရသောသူသည် မရောင့်ရဲနိုင်တော့ပဲစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလေတော့သည်။

နောက်တချက်မှာ အနောက်တိုင်းသားတို့၏ ဓလေ့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ဓလေ့အရ အများနှင့် မရောနှောပဲသီးသီးသန့်သန့်နေလေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဖော်မရှိ တကိုယ်တည်း နေကြရသဖြင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျကြလေသည်။အပျော်အပါးများလှသော နိုင်ငံဖြစ်ရာ သူများတန်းတူ မပျော်နိုင် မပါးနိုင်ကြသဖြင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာကတမျိုး။

မိသားစု ၅ ယောက်တွင် တယောက်သာ အလုပ်လုပ်သည်။ လခက ၂၀၀ိ/- ကျော်။ ထိုလခနှင့် မိသားစု ၅ ယောက် အတွက် လောက်အောင် သုံးဖို့ကမလွယ်။

ဤတွင် စိတ်ဆင်းရဲစရာ ပြဿနာမျိုးစုံနှင့် ကြုံကြရလေသည်။ သားသမီးများ၏ ကျောင်းစရိတ် စားဝတ်နေရေး ပြဿနာ အမျိုးမျိုး ကြုံကြရလေသည်။ နေမကောင်းဖြစ်လျှင်

အခမဲ့ဆေးကုပေးပါ၏။ သို့သော် ဆေးမရှိသဖြင့် အပြင်က ဝယ်ကြရသည်။ ဈေးက မတန်တဆ။

မိသားစုစားဝတ်နေရေးပြေလည်စေရန် ဇနီးဖြစ်သူ အလုပ်လုပ်ရလေသည်။ ထိုအလုပ်ကား မှောင်ခိုကုန်ကူးခြင်းတည်း။

ကျွန်တော့် လူနာတယောက် စိတ်ဓာတ်ကျ ဝေဒနာနှင့် ဆေးလာကုပါသည်။ ကျွန်တော်က "ဘာကြောင့် ဤအချိန်တွင် ဤကဲ့သို့စိတ်ဓာတ်ကျသော ဝေဒနာဖြစ်ရသနည်း" ဟု မေးမြန်းကြည့်သောအခါ သားသမီးက ၃-ယောက်၊ သူ့လခက ၂၆ဝိ ခန့်၊ ဇနီးက အလုပ်မရှိသဖြင့် မှောင်ခိုကူးရန် မော်လမြိုင်သို့သွားရာ ယနေ့ထိ (၃-လခန့်ရှိပြီး) ပြန်မလာသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု ပြောပြလေသည်။

ဇနီးရှိနေပါက တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဘက် အဖော်လည်းရ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုလည်း မျှဝေခံစားနိုင်သည်။ ယခုတော့ ဇနီးပြန်မလာတော့သဖြင့် အဖော်ကမဲ့သွား။

ဆင်းရဲဒုက္ခကို တယောက်တည်းကျိတ်မှိတ်ခံစားရ၊ကျောင်းဖွင့်ချိန်နီးပြီဖြစ်သဖြင့် ငွေကြေးပြဿနာကပေါ်၊ ကူညီမည့်လူကလည်း မရှိသဖြင့် နဂိုရ်ကဆင်းရဲဒုက္ခများ၏ ဒဏ်ကို ခံစားနေရသော စိတ်ဓာတ်သည် ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်တော့ပဲ ပြိုလဲကျဆင်းသွားပါတော့သည်။

ထို့အတူ အလုပ်ခွင်တွင်မပျော်ပိုက်သူများ၊အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများ၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်းစသော မူးယစ်ဆေးစွဲနေသည့် သားသမီးပြဿနာများ၊ နာတာရှည်ရော

ဂါ ခံစားရသူများ၊ လူမှုရေးပြဿနာများ စသည့် လူ့ဘဝ၏ ဒုက္ခများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

"မမြင်ဝံ့ဆေးဆရာ၊ မကြားဝံ့တရားသူကြီး" ဟု ဆိုရိုးစကားရှိသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကုဆရာဝန်များမှာ မကြားဝံ့လောက်အောင်ပင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ဆင်းရဲစရာများကို ကြားနေကြရလေ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ စိတ်ဓာတ်ကျလာမှတော့ ဆေးကုပေးရပေတော့မည်။

မည်သို့ ကုသကြမည်နည်း။

"ရောဂါတခုကို ကုသရာ၌ အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်" ဟု ဆေးကျမ်းများက ဆိုလေသည်။

စားဝတ်နေရေးနှင့် လူမှုရေးမပြေလည်မှုများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျကြောင်းတွေ့ရသဖြင့် အကြောင်းရင်းကိုတော့ သိရပေပြီ။ မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

စာဝတ်နေရေး ပြဿနာမှာ မလွယ်။ ကျွန်တော်တော့ မဖြေရှင်းတတ်။ လူမှုရေးပြဿနာများကိုတော့ ဆေး၊ လူမှုဝန်ထမ်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ၏။ ပြေလည်သင့်သလောက် ပြေလည်သွားကြသဖြင့် သက်သာရာ ရသွားကြပါသည်။

ဆေးကုသရာ၌ အကြောင်းရင်းကို မဖယ်ရှားသော ကုနည်းတမျိုး ရှိပါသေးသည်။ ထိုနည်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာကို သက်သာအောင် ကုနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- ခေါင်းကိုက်လျှင်

ခေါင်းကိုက်သည့်အကြောင်းကို မရှာဖွေတော့ပဲ အေ၊ ပီ၊ စီ၊ အနာဂျက်ဆင် တိုက်သည့်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း အတွက်လည်း သက်သာ စေသော ဆေးများရှိပါသည်။ ကိုဖရာနင်း၊ ထရစ်တနော၊ တရစ်ကာ၊ ဆိုင်နီကျွင် စသည်တို့ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သုံးစွဲရပါသည်။

နောက်ပိတ်ဆုံး တင်ပြချင်သော ကုသနည်းမှာ ဘာသာရေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ် ဝင်လေထွက်လေကို သတိနှင့်မှတ်နေသော နည်းသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အလွန်သက်သာစေပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အတွေးများ လျော့ပါးသွားစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှတို့ကို သတိနှင့်မှတ်သားနေရသော မဟာစည် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်သဖြင့် အလွန်ကောင်းသော ကုသနည်း ဖြစ်ပါ၏။

စားဝတ်နေရေး ခက်ခဲသော လူ့ဘောင်တွင် ငွေမကုန်သော ဘာသာရေးကုသနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။

(ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း)

၁၀။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' စကားလုံးကို၊ အင်္ဂလိပ်စာလုံး (**Personality**) မှ ဘာသာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မူရင်းစကားလုံးမှာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး မဟုတ်ချေ။ '**Persona**' ဟူသော ဂရိစကားလုံး ဖြစ်သည်။ '**Persona**' ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ '**Mask**' ဖြစ်၍ မျက်နှာဖုံးဟုဆိုလိုပါသည်။

'**Persona**' ဟူသော မျက်နှာဖုံးကို ရှေး ဂရိဇာတ်သဘင်များတွင် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဇာတ်သဘင်တွင် ပါဝင်သော ဇာတ်ကောင်များ၏ မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ရန် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဇာတ်ကောင်သည် လူကြမ်းအဖြစ် အသုံးတော်ခံသောအခါ၊ မိမိကို လူအများမသိစေရန် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် အခြားရည်ရွယ်ချက်တခုလည်း ရှိပါသေးသည်။ ၎င်းမှာ ဇာတ်ကောင်သည် မိမိ၏ပင်ကိုယ်ဘဝ၊ ပင်ကိုယ်စရိုက်

များကို မေ့၍ မျက်နှာဖုံးပါဇာတ်ကောင်၏ သဘာဝအတိုင်း ပြုမူလှုပ်ရှားစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘီ-စီ ၁၀၀ ခုနှစ်ခန့်တွင် ဂရိတို့သည် မျက်နှာဖုံးစွပ်ကသော အပြုအမူကို ရောမသဘင်သည်များက အတုယူကပြကြလေသည်။ ရောမသဘင်သည်များ မျက်နှာဖုံးစွပ်၍ ကပြသော ရည်ရွယ်ချက်တခုမှာ မျက်စိရွှေနေသော ဇာတ်ကောင်၏ မျက်နှာဖုံးကို ဖုံးအုပ်ရန်ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာဖုံးသုံးရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဇာတ်ကောင်၏ စရိုက်အတိုင်း ကပြအသုံးတော်ခံစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိက လူအေးလူရိုးတယောက် ဖြစ်သော်လည်း၊ ဇာတ်ကောင်က လူကြမ်းဖြစ်နေလျှင်၊ လူကြမ်းစရိုက်ပေါ်အောင် သရုပ်ဆောင်ရပေမည်။ မိမိက လူကြမ်းကြီးဖြစ်သော်လည်း၊ နူးရမည့်နေရာတွင် နူးပြရပေမည်။

ထို့ကြောင့် '**Persona**' ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်ခံစားမှုမှာ မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ပြင်ပလောကသို့ (သူ့နေရာနှင့်သူ) အဆင်ပြေအောင်၊ စရိုက်ပေါ်အောင် ပြုမူနေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **Persona** မှာ '**Personality**' ဟု ပြောင်းလဲလာပြီး၊ အဓိပ္ပာယ်မှာလည်း အထက်ပါအတိုင်းပင် ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြလေသည်။

သို့သော်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး(**Personality**)၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယခုအခါ အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြလေသည်။ အဓိပ္ပာယ်ပေါင်း (၅၀) ကျော်ရှိလေသည်။ အများ လက်ခံနိုင်သော အဓိပ္ပာယ်မှာ လူတဦး၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊

စရိုက်၊ ဥာဏ်ရည်နှင့်အပြုအမူများကိုစုရုံး၍ 'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' ဟု တပေါင်းတည်း ခေါ်ဆိုလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယွန်း (**Jung**) က လူတို့တွင်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှစ်မျိုးရှိသည် ဆိုပါသည်။ အတွင်းစွဲ (**Introvert**) နှင့် အပြင်စွဲ (**Exctravert**) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ယေဘုယျအားဖြင့် အတွင်းစွဲများမှာ ရိုးရိုးကုပ်ကုပ် အိမ်မှာနေလေ့ရှိပြီး၊ စကားနည်းသော လူအေးများ ဖြစ်လေသည်။ အပြင်စွဲများမှာ လူအများနှင့် ရောရောနှောနှော နေလေ့ရှိပြီး စကားများများ ပြောတတ်သည်။ ခပ်ပေါ့ပေါ့နေလေ့ရှိသည်။ အိမ်မှာ အမြဲနေလေ့မရှိပဲ အပြင်သို့ မကြာခဏထွက်တတ်သည်။

အတွင်းစွဲဖြစ်စေ၊ အပြင်စွဲဖြစ်စေ အရေးကြီးဆုံးမှာ 'တည်တံ့မှု' (**Stability**) ဖြစ်သည်။

တည်တံ့သောအတွင်းစွဲတဦး၏ စရိုက်များမှာ–

၁။ အေးဆေးခြင်း။
၂။ သတ္တိရှိခြင်း။
၃။ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း။
၄။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း။
၅။ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း။
၆။ ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း။
၇။ ညီမျှသောစိတ်ထားရှိခြင်း။
၈။ တည်ငြိမ်ခြင်း။

မတည်တံ့သော အတွင်းစွဲတဦး၏ စရိုက်များမှာ –

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း။
၂။ စိတ်ပူပင်တတ်ခြင်း။
၃။ တင်းမာခြင်း။ (ပျော့ပျောင်းမှုမရှိ)
၄။ အဆိုးမြင်ဝါဒရှိခြင်း။
၅။ ဘာမဆို အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆခြင်း။
၆။ မြဲ့ထားတတ်ခြင်း။
၇။ အပေါင်းအသင်းနည်းခြင်း။
၈။ ငြိမ်သက်၍စကားနည်းခြင်း။

တည်တံ့သောအပြင်စွဲတဦး၏ စရိုက်များမှာ–

၁။ ခေါင်းဆောင်စိတ်ရှိခြင်း။
၂။ အပူအပင်ကင်းမဲ့ခြင်း။
၃။ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်း။
၄။ ကြောင့်ကြမဲ့နေထိုင်ခြင်း။
၅။ တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း။
၆။ စကားများခြင်း။
၇။ အပြင်သို့ထွက်လေ့ရှိခြင်း။
၈။ အပေါင်းအသင်းများခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း။

မတည်တံ့သော အပြင်စွဲတဦး၏ စရိုက်များမှာ

၁။ တက်ကြွခြင်း။
၂။ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိခြင်း။
၃။ အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း။
၄။ စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်း။
၅။ ပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်း။
၆။ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း။
၇။ ဂနာမငြိမ်ခြင်း။
၈။ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း။

အတွင်းစွဲဖြစ်စေ၊ အပြင်စွဲဖြစ်စေ၊ မတည်တံ့သော စရိုက်များမှာ မကောင်းချေ။ စိတ်ရောဂါများဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ လူတယောက်တွင် တည်တံ့သော စရိုက်များများရှိသလား။ မတည်တံ့သော စရိုက်များများရှိနေသလား စသည်ဖြင့် တိုင်းထွာနိုင်ပါသည်။ တိုင်းထွာမှုကို 'ကိုယ်ရည်၊ ကိုယ်သွေး စစ်တမ်း'များဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လန်ဒန်မြို့၊ မော်စလေဆေးရုံမှ အသုံးပြုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စစ်တမ်းတခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ စာရှုသူသည် မိမိ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို သိလိုပါက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေဆိုရန်လိုပါသည်။ မေးခွန်းကို 'ဟုတ်သည်' 'မဟုတ်ပါ'၊ မိမိခံစားရသလို ဖြေကြည့်ပါ၊ မေးခွန်း (၁၀) ခုလောက် 'ဟုတ်သည်' ဟု ဖြေလျှင် သာမန်လူကောင်းတယောက် ဖြစ်ပါ

သည်။ မေးခွန်း ၂၀ လောက် 'ဟုတ်သည်' ဟု ဖြေလျှင် စိတ္တဇစရိုက်များ ရှိနေသည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ စိတ္တဇစရိုက်များတိုင်း စိတ်ရောဂါဖြစ်နေပြီဟုမဆိုလိုပါ။

မေးခွန်းများ။

၁။ မှုးမှုးနောက်နောက် မကြာခဏ ခံစားရသလား။
၂။ ရင်တုန်တတ်သလား။
၃။ စိတ်အလွန်ထိခိုက်ပြီး မကျန်းမမာ ဖြစ်သွားဖူးသလား။
၄။ မကျန်းမာသဖြင့် အလုပ်မှ မကြာခဏ ပျက်ကွက်တတ်သလား။
၅။ စင်မြင့်ပေါ်တက်ရမှာ မကြာခဏကြောက်တတ်သလား။
၆။ လူစိမ်းတွေနှင့် စကားပြောရခက်ခဲတတ်သလား။
၇။ စကားထစ်သဖြင့် အခက်အခဲကြုံဖူးသလား။
၈။ ခေါင်းကိုအရိုက်ခံရ၍ ဖြစ်စေ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ ဖြစ်စေ၊ ၂ နာရီ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ သတိမေ့မြောနေဖူးသလား။
၉။ ပြင်းထန်သော စိတ်ထိခိုက်စရာအတွေ့အကြုံများအတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်နေသလား။

၁၀။ သင့်ကိုယ်သင် အလွယ်တကူ တုန်လှုပ်ချောက်ချားတတ်သူဟု ယူဆပါသလား။
၁၁။ အလွယ်တကူ စိတ်ထိခိုက်လေ့ ရှိသလား။
၁၂။ လူမှုရေးပွဲလမ်းသဘင်များတွင် နောက်ပိုင်းမှနေလေ့ ရှိသလား။
၁၃။ မကြာခဏ ကတုန်ကယင် ဖြစ်တတ်သလား။
၁၄။ စိတ်တိုတတ်သလား။
၁၅။ အိပ်ရေးပျက်လောက်အောင် အတွေးတွေ သိပ်များနေသလား။
၁၆။ ဖြစ်တတ်သောဆုံးရှုံးမှုများအတွက် စိတ်ပူတတ်သလား။
၁၇။ အလွန်ရှက်တတ်သလား။
၁၈။ အကြောင်းမရှိပဲ ပျော်လိုက် ဝမ်းနည်းလိုက် ဖြစ်နေတတ်သလား။
၁၉။ စိတ်ကူးသိပ်ယဉ်သလား။
၂၀။ ကိုယ့်အတွက်အချိန်နည်းနေပြီး၊အခြားသူအတွက် အချိန်ပိုပေးနေရသလား။
၂၁။ နှလုံးရှိသော ဇယ်ဘက် ရင်ဘတ်မှ နာကျင်တတ်သလား။
၂၂။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မကြာခဏ မက်သလား။
၂၃။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် တွေးပူသလား။
၂၄။ အိပ်နေယင်း'အိပ်မက်ယောင်' လမ်းလျှောက်တတ်သလား။

၂၅။ လေ့ကျင့်ခန်း မယူပဲ အလိုလို ချွေးသိပ်ထွက်သလား။
၂၆။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရမှာ ခက်ခဲတတ်သလား။
၂၇။ အလုပ်ထိခိုက်လောက်အောင် မကြာခဏစိတ်ပျံ့လွင့် တတ်သလား။
၂၈။ စိတ်ဆိုးလွယ်သလား။
၂၉။ စိတ်ကျေနပ်မှုမရရှိခြင်းကို မကြာခဏ ခံစားရသလား။
၃၀။ စိတ်မချမ်းမသာ မကြာခဏ ခံစားရသလား။
၃၁။ အထက် လူကြီး များ ရှေ့တွင် သင့် ကိုယ် သင် မလုံမလဲ မကြာခဏ ခံစားရသလား။
၃၂။ အိပ်မပျော်ဘူးလား။
၃၃။ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်မလုပ်ပဲ မောပန်းတတ်သလား။
၃၄။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းကိုက်ဖူးသလား။
၃၅။ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားတတ်သလား။
၃၆။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်ဖူးသလား။
၃၇။ ဓါတ်လှေကားစီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ မီးရထားစီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖူးသလား။
၃၈။ မကြာခဏဝမ်းပျက်တတ်သလား။
၃၉။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုမရှိဘူးလား။
၄၀။ မိမိသည်သူများထက် သိမ်ငယ်နေသည်ဟုယူဆသလား။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် လူတယောက်၏ ဘဝအဆင်ပြေရေးအတွက် များစွာ အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းမွန်အောင် သင်ယူခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်၍ ဘဝတွင် အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။

(ရှုမဝမဂ္ဂဇင်း)

၁၁။ အလိမ်ရောဂါ

ရှေးကချဉ်ပေါင်ရွက်သည် မောင်မှိုင်းဆိုသော ဝတ္ထုတပုဒ်ရှိခဲ့လေသည်။ ဝတ္ထုထဲမှ မောင်မှိုင်းသည် လှေတစင်းနှင့် ဧရာဝတီမြစ်ရိုးတလျှောက် စုန်ချည်ဆန်ချည်သွားလာ၍ ချဉ်ပေါင်ရွက်များ ရောင်းချလေသည်။သို့ရောင်းချရင်း၊မြို့တမြို့ကိုရောက်တိုင်း နားနေ၍၊ ထိုမြို့မှ မိန်းခလေးတဦးနှင့် အကြောင်းဆက်ပေါင်းဖက်လေသည်။

မောင်မှိုင်းလှည့်လည်သွားလာသောမြို့များများသလောက်၊ မောင်မှိုင်း၏ ဇနီးများလည်း များပြားလှပါသည်။ မောင်မှိုင်းက အမျိုးမျိုး လှည့်ဖျား၍ မိန်းမများ ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝတ္ထုထဲမှ ဇာတ်ကောင် မောင်မှိုင်းသည် လူလိမ်တယောက် ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင်လည်း ချဉ်ပေါင်ရွက်သည် မောင်မှိုင်း

ဇာတ်လမ်းနှင့် တူသော ဝတ္ထုတပုဒ်ရခဲ့လေသည်။ ဝတ္ထုအမည်မှာ 'မွန်ခြောက်ဆယ်'၏ ဇာတ်လမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဝတ္ထုထဲမှ ဇာတ်ကောင် မွန်ခြောက်ဆယ်သည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတဝှမ်း ခရီးလှည့်လည်သွားလာ၍ ရောက်လေရာမြို့ရွာတိုင်း၌ မိန်းမတယောက်နှင့် ညားခဲ့သည်ဟု မွန်ခြောက်ဆယ်က ပြောပြလေသည်။

စင်စစ် မိန်းမတယောက်နှင့် ညားခဲ့သည်ဆိုသည်မှာ မမှန်ချေ။ မွန်ခြောက်ဆယ်ကလိမ်ညာပြောခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ မွန်ခြောက်ဆယ်က သူ၏မြာဇာတ်လမ်းများကို ယုတ္တိရှိအောင် အမျိုးမျိုးအကွက်ဆင်၍ ပြောပြလေရာ၊ လူပျိုကာလသားများ အလွန်ကြိုက်ခဲ့လေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မွန်ခြောက်ဆယ်၏ ဇာတ်လမ်းသည် ရေပန်းစားနေသော လူကြိုက်များလှသော ဇာတ်လမ်းများ ဖြစ်နေလေသည်။ သို့သော် စာအုပ်အဖြစ်မရောက်သေးချေ။

တနေ့တွင် ဂျာမန်လူမျိုး ဖဲသမားတယောက်သည် အကြီးအကျယ်ဖဲရှုံးလေရာ အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်သည့် အနေနှင့် မွန်ခြောက်ဆယ်၏ ဇာတ်လမ်းများ စာအုပ်ကို အပိုဖြည့်ကွက်ကလေးများ (ကာလသားကြိုက်) ထည့်၍ ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်အတွက် ရသောစာမူခငွေများ ဖြင့် ဖဲကြွေးများ ဆပ်ရလေသည်။

ဤစာအုပ်ပါဇာတ်ကောင် မွန်ခြောက်ဆယ်ကို အစွဲပြု၍ 'အလိမ်ရောဂါ' ရှိသူများကို မွန်ခြောက်ဆယ် ရောဂါဟု အနောက်နိုင်ငံများက ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါတွင် လိမ်လည်ခြင်း၊ ခရီးလှည့်လည်သွားလာခြင်းနှင့် ရောဂါတခုဖြစ်လေဟန် လိမ်ညာ၍ ဆေးရုံခဏခဏတက်ခြင်း စသောအချက်များ ပါဝင်လေသည်။

စင်စစ်မူရင်း မွန်ခြောက်ဆယ်သည် ဆေးရုံမတက်ခဲ့ချေ။ လိမ်ညာခဲ့ရုံသာရှိပါသည်။

'အလိမ်ရောဂါ' မှာ အင်မတန်ပေါများသော ရောဂါတခု ဖြစ်ပါသည်။ 'မုသားမပါ လင်္ကာမချော' ဆိုသော စကားအတိုင်း တခါတရံ အခြေအနေအရ လိမ်ညာရခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ချေ။ အဆင်ပြေအောင် မီးစင်ကြည့်ကကြရပါသည်။ သို့သော် အမြဲတမ်းလိမ်ညာ၀လေ့ရှိသူ၊ လိမ်ညာလိုက်ရမှကျေနပ်သူ၊ လိမ်ညာခြင်းဖြင့် အကျိုးတစုံတရာရလိုသူ၊ မလိမ်ရ မနေနိုင်သူများကို 'အလိမ်ရောဂါ' ရှိသူဟု ကျွန်တော်ခေါ်ဆိုချင်ပါသည်။ သူတို့၏အလိမ်မှတ်တမ်းများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မှတ်တမ်းများ။

မှတ်တမ်း (၁)

တခါက ဆေးရုံသို့ လူနာတဦးလာပြလေသည်။ လူနာမှာ ယောက်ျားဖြစ်၍ အသက် (၅၀) ကျော်ပေပြီ။ လူနာကစိတ်ဆင်းရဲနေကြောင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင် ဖြစ်

နေကြောင်း၊ စိတ်တိုကြောင်း၊ ရင်တုန်ကြောင်း စသည်ဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေဟန် ပြောပြပါသည်။ ကျွန်တော်က ဘာကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာရသလဲဟု မေးရာ၊ ရုံးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ငွေချေးခိုင်းသဖြင့် မိမိက အာမခံ၍ ငွေချေးပေးမိကြောင်း၊ စုစုပေါင်းတသောင်းခန့်အာမခံမိကြောင်း၊ သို့သော် ငွေချေးသူများက အချိန်တန်သော်လည်း ပြန်မဆပ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ဖြင့် ကြားထဲက အာမခံထားသူ မိမိအား ကြွေးရှင်များက တောင်းကြောင်း၊ မိမိမှာလည်း လျော်ပေးစရာ ငွေမရှိသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ စိတ်သောကဲ ရောက်ရကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ကျွန်တော်ကလည်း သူများဘာပြောပြော ယုံကြည်တတ်သော ဓလေ့အတိုင်း လူနာပြောသမျှ ယုံကြည်ခဲ့ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာများ ကြုံတွေ့နေရသဖြင့် ဖိစီးမှုများ ခံစားရကာ 'တုံ့ပြန်ဖိစီးမှု' ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးနှစ်ဆေးကျောင်းသားများကိုပင်ထိုလူနာအကြောင်း စာသင်ပြခဲ့ပါသည်။

လူနာကို သောကပျောက်ဆေး ရလီစင် စားခိုင်းခဲ့ပါသည်။ တလခန့်လာပြပြီးသောအခါ လူနာမပေါ်လာတော့ချေ။ ၄ လခန့်ရှိမှ ဆေးရုံသို့ပြန်လာပါသည်။ လူနာက လွန်ခဲ့သော ၄ လခန့်မှစ၍ ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသနေကြောင်း ထောက်ခံစာ တောင်းပါတော့သည်။ ဘာကြောင့် အခုမှ တောင်းသလဲဟု မေးရာ ယခင်ကမလိုအပ်သေးကြောင်း အမှန်စင်စစ် သူ့ကို တခြားမြို့တမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့မိန့်ရခဲ့ကြောင်း၊

ထိုမြို့သို့ မပြောင်းချင်သဖြင့် ဆေးရုံသို့ ရောဂါဖြစ်လေဟန် လိမ်ခဲ့ရကြောင်း၊ ယခုတော့ အဆင်ပြေပြီဟုထင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အလုပ်ပြန်လုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလေ၏။ ကျွန်တော်အဖို့ ကျောချမှ ဒမြမှန်းသိလေပြီ။ သို့သော် မတတ်နိုင်ပြီ၊ သူလိုသောထောက်ခံစာ ရေးပေးလိုက်ရပါသည်။

(ဆေးရုံလာခါစက လူနာပြောပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်းသည် လုပ်ဇာတ်မျှသာဖြစ်ပါသည်။)

မှတ်တမ်း (၂)

တခါက မိတ်ဆွေတယောက်နှင့် အိမ်တအိမ်သို့ လိုက်ပါသွားပါသည်။ ထိုအိမ်သို့ရောက်သောအခါ၊ အိမ်ရှင်နှင့် ကျွန်တော်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ အိမ်ရှင်က ကျွန်တော်စာများကို ဖတ်ဖူးကြောင်း၊ လေးစားကြောင်းပြော၍၊ သူသည် ထိပ်တန်းအရာရှိကြီးတဦးနှင့် အမျိုးတော်ကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စများအတွက် အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်း၊ ဘဏ်မှာလဲ ငွေတသိန်းခန့်အပ်နှံထား၍ ငွေကြေးအကူအညီလိုလဲ ပြောပါဟု ဆိုလေ၏။

သူလဲ စာရေးဆရာတယောက်ဖြစ်ကြောင်း၊ (သတင်းစာထဲပါသော ဆောင်းပါးများ ထုတ်ပြပါသည်။) နိုင်ငံခြားမှ လျှပ်စစ်ဘွဲ့လဲ ယူလာခဲ့ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ကျွန်တော်ကလည်း ထုံးစံအတိုင်း ယုံကြည်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ စာရေးဆရာဆိုသူ၊ ခေတ်ပညာတတ်ဆိုသူတို့သည် လိမ်မပြောတန်ရာ။

သူနှင့်မိတ်ဆွေအဖြစ်ဆက်ဆံခဲ့ကြရာ၊ သူ၏အရက်စွဲရောဂါကိုပင် ဆေးကုသပေးခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်တခဏသာအရက်ပြတ်ပါသည်။

တနေ့တွင်သူနှင့်စပ်တူ အလုပ်တခုလုပ်ရန် ပြောပါသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော် ငွေငါးရာစီစပ်၍ သူတို့ရုံးက သမဝါယမကို ဝင်မည်။ အမြတ်ငွေ တယောက်တဝက်စီ။ အမြတ်ငွေနှစ်ပတ်အတွင်းရမည်။ ကျွန်တော်ယုံကြည်လိုက်ပြန်သည်။ နှစ်ပတ်မက သုံးပတ်ရှိလာသည်။ အမြတ်ငွေမရသေး။

သို့နှင့်သူအလုပ်လုပ်ရာရုံးသို့ လိုက်သွားရတော့သည်။ သူတို့ရုံးတွင် ဒုတိယအကြီးဆုံးဟုဆိုသော သူ့ကိုတွေ့လည်းမတွေ့ခဲ့ရ။ သူ့အတွက် ထိုင်စရာစားပွဲကုလားထိုင်ပင်မရှိချေ။ (သူ့ရာထူးမှာ အထက်တန်းစာရေး ရာထူးမျှသာဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်မဆင်းသည်မှာလည်းကြာပြီ)။

ဤအချိန်ရောက်မှတော့ ဒီလူကျွန်တော့ကို လိမ်နေမှန်းသိလာပါပြီ၊ သူ့အထက်လူကြီးမှာ ကျွန်တော်နှင့်သိသူဖြစ်၍ ငွေငါးရာကိစ္စပြောပြရပါသည်။ သူသည်ရုံးက သမဝါယမမှာငွေငါးရာသွင်းထားသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့နာမည်မပါ၊ သူ့နာမည်နှင့် သွင်းထားလေသည်။ ကျွန်တော်က အမှန်အတိုင်းရှင်းပြရာ၊ အထက်လူကြီးက ငွေလေးရာ ထုတ်ယူခွင့်ပြုပါသည်၊တစ်ရာတော့ သူကလက်ဦးသွားလေပြီ၊ အမြတ်

တော့ဝေလာဝေး၊ ငွေတရာအလိမ်ခံရသည်သာ အဖတ်တင်ပါသည်။

သူသည်ကျွန်တော့ကိုသာမဟုတ်၊ တွေ့သမျှလူတိုင်းကိုလိမ်လည်ကြောင်း စုံစမ်းသိရပါသည်။ နိုင်ငံခြားပြန် ဆိုသည်မှာလည်းမဟုတ်။ မည်သည့်အရာရှိကြီးနှင့်မျှ အမျိုးမတော် တမင်သက်သက်လိမ်နေခြင်းသာ ယခုတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်ပင် သေဆုံးသွားခဲ့လေပြီ။

မှတ်တမ်း (၃)၊

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ပညာသင်သွားစဉ်က တွေ့ခဲ့ရသောလူနာတယောက်အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနာမှာအသက် (၄၅) နှစ်ရှိပြီး၊ စကော့လူမျိုးဖြစ်သည်။ သူကသူ့ကိုယ်သူခွဲစိတ်ပညာပါမောက္ခ ဆရာဝန်ကြီးဟု လိမ်ညာ၍ ဘဏ်မန်နေဂျာတယောက်၏သမီးကို လက်ထပ်ခဲ့ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့မှာ အင်မတန်ယုံလွယ်သောသူများ (တနည်းအားဖြင့်လူတယောက်၏သိက္ခာကို ယုံကြည်သောသူများ) ဖြစ်ရာ၊ ထိုပါမောက္ခတုကြီးကိုယုံကြည်ခဲ့လေသည်။

သို့သော်မကြာခင် အလိမ်ပေါ်ပါသည်။ ပါမောက္ခကြီးအလုပ်လုပ်သည်ဆိုသော ဆေးရုံသို့ တနေ့တွင်ကိစ္စတခုဖြင့်ဖုန်းဆက်ရာ၊ ထိုပါမောက္ခကြီးနှင့် နာမည်တူပင် မရှိကြောင်းသိရလေတော့သည်။ သည်တော့မှ ဘဏ်မန်နေဂျာကြီးခမျာအလိမ်

ခံရကြောင်းသိရလေသည်။ ပေါ်စလေ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံသို့ပို့၍သူ၏ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို စုံစမ်းရာ၊ အရပ်တကာလှည့်လည်၍ လိမ်လည်နေသူဖြစ်ကြောင်း သိရလေသည်။ သူ့သမီးကိုလည်း လူလိမ်နှင့် ဆက်လက်မပေါင်းသင်းရန်ပြောရလေ၏။

ပါမောက္ခတူကြီးကို ဆေးရုံမှာ ဆေးကုပေးရပါသည်။

* * *

အထက်ပါလူနာတို့ကို အနောက်နိုင်ငံတို့က မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါ (**Mun chausen syndrome**) ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ လူနာသည်လိမ်လည်ရုံမက၊ ဆေးရုံကိုလိမ်ညာတက်ပြီး ခွဲစိတ်ခံလေ့ရှိကြောင်း သိရလေသည်။

အလိမ်ရောဂါပဲအမည်တပ်တပ်၊ မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါဟုပဲအမည်တပ်တပ် သူတို့၏ မူလပထမရောဂါမှာ ဆိုးသွမ်းကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရောဂါ (**Psychopathic personality**) ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမကောင်းသဖြင့် ဆိုးသွမ်းခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းများ ပြုကြလေသည်။ တမင်လိမ်ခြင်းမဟုတ်၊ ရောဂါကြောင့်လိမ်ခြင်းသာ။

ကုသနည်းများ။

စိတ်ကုထုံးသည်သာ အားကိုးစရာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးဖြင့်ကုသ၍မရချေ ထောင်ချထားလျှင် ကောင်းသည်ဟု အချို့ပညာရှင်များယူဆကြလေသည်၊

ဘာသာရေး လိုက်စားခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ အသက်ကြီးလာလျှင်တော့၊ တဖြည်းဖြည်းကောင်းလာပါလိမ့်မည်၊

(ရှုမဝ မဂ္ဂဇင်း)

၁၂။ လောင်းကစားရောဂါ

မူးယစ်ဆေးဝါးသည် အနည်းငယ်စမ်းသပ် သုံးစွဲယုံနှင့်စွဲတတ်လေသည်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲပြီဆိုလျှင် ဆေးစွဲရောဂါ ခံစားရပြီး ဆေးမမှီဝဲရလျှင် မနေနိုင်တော့ပါ ဆေးကိုလည်းမရရသည့်နည်းနှင့်ရှာဖွေပေတော့မည်။ ဆေးရှိမည့်နေရာကို စုံစမ်းနေရမည်။ ဆေးဝယ်ဖို့ပိုက်ဆံရလမ်းကိုလည်း ကြံရပေတော့မည်၊ ဆေးမမှီဝဲရဟု ချုပ်ချယ်တားဆီးသူပေါ်လာပါက အလွန်စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်တတ်သည်။ တခါတရံအဆင်မပြေသဖြင့်ဆေးမသုံးရလျှင် ဆေးထတတ်ပြီး၊ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးနေတတ်သည်၊ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အရက်ကိုသုံးစွဲလျှင်လည်း တို့အတူပင်ခံစားရမည်။

လောင်းကစားများကိုစွဲတတ်ပြီး ရောဂါတခုကဲ့သို့ခံစားရလေသည်။

လောင်းကစားရောဂါစွဲကပ်သူသည် အလောင်းအစားပွဲတခုခုရှိနေသည့်နေရာကို ရှာဖွေ၍ လောင်းကစားပြုလုပ်ရန်အမြဲကြိုးပမ်းနေသည်။ အချိန်ကျ၍မကစားရလျှင် မနေနိုင်၊ လောင်းကစားတခုခုပြုလုပ်ရမှ နေသာသွားတတ်သည်။ လောင်းကစားရာ၌ အရှုံးအနိုင်သည် ပဓာနမဟုတ်၊ လောင်းကစားနေရခြင်းသည်ပဓာနဖြစ်သည်၊လောင်းကစားနေရလျှင် အင်မတန်ပျော်ရွှင်နေသည်။ မကစားရလျှင် ငေးငိုင်တွေဝေနေတတ်သည်။

နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်ညွှန်ကြားပြသသူတဦးနှင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတဦးတို့သည် ဖဲကစား၍ ဖမ်းဆီးခံရကြောင်း သတင်းစာထဲတွင် ဖတ်ရှုရပါသည်။ သူတို့ကိုဖမ်းဆီး၍ ထောင်ဒဏ်ငွေဒဏ် စသည်ဖြင့်အပြစ်ပေးသော်လည်း သင်ခန်းစာမယူကြပဲထောင်မှ လွတ်လာလျှင်လောင်းကစားကို ထပ်မံပြုလုပ်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ လောင်းကစားရောဂါစွဲကပ်နေသောကြောင့်ဟုယူဆနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ထိုသူတို့သည် လူနာများဖြစ်ကြပြီးလောင်းကစားကို ရောဂါတခုကဲ့သို့စွဲကပ်နေသဖြင့် အပြစ်ဒဏ်နှင့်အရှက်ကိုမထဲ့တွက်နိုင်ပဲ လောင်းကစားမှုပြုနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။သနားစရာပင်ကောင်းပါသည်။

အနောက်နိုင်ငံမှ နာမည်ကြီးရုပ်ရှင်မင်းသား တဦးသည် လောင်းကစား ရောဂါစွဲကပ်နေကြောင်း ရုပ်မြင်သံကြားတွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းမှတဆင့် သိရှိခဲ့ရပါသည်။ အဆိုပါမင်းသားသည် ရုပ်ရှင်ရိုက်ခများမှ မြန်မာငွေကျပ် ၁၃ သန်းခန့်ကိုတထိုင်တည်းနှင့် ရှုံးအောင် ကစားခဲ့ကြောင်းဝန်ခံလေသည်။

သူ့အတွက် ရုပ်ရှင်ရိုက်ခဲ့များမှာ လောင်းကစားခြင်းဖြင့် ဖြုန်းတီးပစ်လေသည်။

ကစားဖို့သာ မက်မောနေသဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုရန်လည်း စိတ်မကူးချေ။ ယခုထိလူပျိုကြီးဖြစ်နေလေသည်။

နိုင်ငံစုံလှည့်၍ လောင်းကစားသည်။ ကစားဝိုင်းများမှာဒိုင်ခံသူများနှင့် ရင်းနှီးနေလေသည်။ ချိန်းဝိုင်းများရှိလျှင် သူ့ကို လှမ်းအကြောင်းကြားလိုက်သည်။ သူကအပြေးကလေးရောက်လာပြီးကစားသည်။

သူ့အတွက် အရှုံးအနိုင်သည်အဓိကမဟုတ်။ ရှုံးရှုံးနိုင်နိုင် ကစားနေရလျှင် ကျေနပ်နေလေသည်။ သူ့ကိုဖဲမကစားရဟု တားမြစ်သူရှိလျှင် အလွန်စိတ်ဆိုးတတ်သည် အထူးသဖြင့်ဖဲအလွန်ကစားချင်နေသော အချိန်တွင် တားမြစ်ပါက ပိုဆိုးလေသည်။

မူးယစ်ဆေးစွဲသူတဦးဆေးအလွန်လုပ်ချင်နေချိန် (ဆေးထနေချိန်) တွင် သွားရောက်ဟန့်တားလျှင် အလွန်စိတ်တိုတတ်သည်နှင့် သဏ္ဍာန်တူပါသည်။

သူသည် ကမ္ဘာကျော်မင်းသားတဦးဖြစ်သည်။ ဒေသစုံသွား၍ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးရာ ရုပ်ရှင်ရိုက်နေစဉ် ရိုက်ကွင်းပေါ်၌ သာမကစားပဲနေလေသည်။ ရုပ်ရှင်နားသည့်အချိန်များတွင် ဖဲကစားနေလေ့ရှိပါသည်။

တခါတရံထိုသို့ကစား၍ ဖဲကြွေးများတင်နေလေ့ရှိရာ ရုပ်ရှင်ရိုက်ခရသည်နှင့် ဖဲကြွေးများဆပ်ရလေသည်။ ဖဲကြွေးများမှာ

များလွန်းသဖြင့်တခါတရံ ပိုက်ဆံအနည်းငယ်သာ ကျန်ခဲ့တော့သည်။

ရုပ်မြင်သံကြား တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူက ယခုကဲ့သို့ ဖဲရှုံးသဖြင့် စိတ်မညစ်ဖူးလားဟုမေးရာ မင်းသားကရယ်မောပြီး စိတ်မညစ်ကြောင်း မိမိဝါသနာပါရာကိုလုပ်ရသဖြင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမိကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

မှတ်ချက်။ နိုင်ငံခြားတွင် အလွန်ကြေးကြီးသော လောင်းကစားဝိုင်းကြီးများ (**Casino**) စသည်ရှိပါသည်။ အစိုးရကတရားဝင်ခွင့်ပြုထားသည်။

ဖဲကစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က မိဘများပြောပြသည်ကို မှတ်မိပါသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ဇာတိမြို့တွင် ဦးဖန်လားဟုဆိုသော တရုတ်ကြီးတယောက်ရှိပါသည်။

ဦးဖန်လားသည် တရုတ်ပြည်ကြီးမှလာရောက်နေသူ ဖြစ်သဖြင့် ဗမာစကားမပီသေးပါ။ ဦးဖန်လားသည် ဖဲကစားအလွန်ဝါသနာပါရာမကြာခဏဖဲကစားမှုဖြင့် အဖမ်းခံရလေသည်။ ဦးဖန်လားကိုရုံးမင်းက 'မောင်မင်းအာမှု' ဟုမေးရာ ဦးဖန်လားက ဗမာစကားမပီသဖြင့် 'ဖြဲမှု' ဟုဖြေလေ့ရှိကြောင်း မိဘများကပြောပြရာ ကျွန်တော်တို့မှာရယ်မောကြရပါသည်။

လောင်းကစား ရောဂါစွဲကပ်သူနှင့် ဖဲလိမ်ရိုက်သူများကို ခွဲခြားရန်လိုပါသည်။ ဖဲသုံးချပ်လိမ်ရိုက်သူများကို လန်ဒန်မြို့အောက်ဖို့ဒ် လမ်းမကြီးတွင်တွေ့ခဲ့ပါသည်၊ ဖဲသုံးချပ်လိမ်သည်ကိုကြားဖူးသော်လည်း မြန်မာပြည်တွင်မတွေ့ခဲ့ဖူးပါ။

လန်ဒန်ရောက်မှ တွေ့ဖူးပါတော့သည်။ ဖဲလိမ်ဆိုသည့်အတိုင်းတကယ်ပင်လိမ်၍ ရိုက်ပါသည်။ လက်လှည့်ပညာပါသည်ဟုယူဆမိပါသည်။ ဒလန်များလည်းရှိပါသည်။ ကျွန်တော့ကို ဒလန်တယောက်က သူနှင့်စပ်တူကစားရန် လာခေါ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကယဉ်ကျေးစွာငြင်းလိုက်ပြီး ရှောင်ထွက်ခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်တော် ဆိုလိုသည်မှာ ဖဲလိမ်ရိုက်လေ့ရှိသူများသည် အနိုင်ကိုသာအဓိကထားရိုက်လေ့ရှိသူများ ဖြစ်သဖြင့် လောင်းကစားရောဂါ စွဲကပ်နေသည်ဟု မဆိုသာပါ။ ရောဂါရှိခြင်းရှိလျှင် အလိမ်ရောဂါသာရှိနိုင်ပါသည်။ လောင်းကစားရောဂါစွဲကပ်သူမှာ ကစားနေရဖို့သာအဓိကဖြစ်ပြီး အနိုင်အရှုံးသည် အဓိကမဟုတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

လောင်းကစား နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ အမျိုးစုံလွန်းသဖြင့် အားလုံးကိုမဖော်ပြနိုင်တော့ပါ။ ကြေးကြီးသောကစားနည်းတချို့မှာ တချပ်မှောက်နှင့် မာကျောက်ကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ လေးကောင်ဂျင်ကစားနည်းမှာ ပြည်နယ်တခုတွင် ခေတ်စားပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် လှနှင့်စက်ကစားနည်းများပင်ရှိပါသည်။ လောင်းကြေးမှာလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဝိုင်းကြီးလျှင်ကြေးကြီးသည်။ ရှေးကလူမိုက်တို့၏ လောင်းကျမ်းငယ်(၄)ပါးမှာ (၁) စပါး ပြောင်း ပဲစသည်ကို မြေကြီးအထနှင့်တူအောင်စုပုံ၍ လောင်းမည်ဆိုခြင်း။ (၂) ပုဆိုးအဝတ်တို့ကို မိုးသို့ထိအောင် လောင်းမည်ဆိုခြင်း။ (၃) ထောပတ်ဆီများနို့ ရည်တို့ကို သမုဒ္ဒရာရေနှင့် အမျှလောင်းမည်ဆိုခြင်း။

(၄) ပတ္တမြား ရွှေငွေစသည်တို့ကို တောင်နှင့် အမျှစုပုံလောင်းမည်ဆိုခြင်း။

လောင်းကျမ်းကြီး (၅) ပါးမှာ ၁။ မိုးရွာမရွာလောင်းခြင်း။ ၂။ မြေကွဲအံ့မကွဲအံ့ဟုလောင်းခြင်း ၃။ တောင်ပြိုအံ့မပြိုအံ့ဟု လောင်းခြင်း ၄။ မည်သည့်နေ့ လေကြီးလာမလာ လောင်းခြင်း။ ၅။ ဤကာလရောက်လျှင် ဤမြို့တိမ်ကောအံ့ဟုလောင်းခြင်း (သုခမုတ်စုမှ) စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် ထိုထက်ဆန်းသော ကစားနည်း အမျိုးမျိုးတို့ကို လောင်းကစား ဝါသနာအိုးများက တီထွင်ထားကြပါသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ လောင်းကစားသည် မကောင်းပါ။ လောကနီတိ အဆိုအရ လောင်းကစားအပြစ် (၆) ပါးရှိပါသည်။ ၁။ နိုင်သူ၌ ရှုံးသူတို့က အငြိုးထားခြင်း။ ၂။ မိမိရှုံးခဲ့သော် စိတ်နှလုံးပူဆွေးတတ်ခြင်း (၃) စည်းစိမ်ဥစ္စာကုန်ခမ်းလျော့ပါးခြင်း။ ၄။ တရားသဘင်ရုံးပြင်ကနားတို့၌ သက်သေလူကြီးအဖြစ်မှ အပယ်ခံရခြင်း။ ၅။ မိတ်ဆွေကောင်းတို့က ရှုတ်ချပြောဆိုတတ်ခြင်း။ ၆။ သူတပါးသားသမီးက ထိမ်းမြားရန် ငြင်းရှောင်ခံရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ လောင်းကစားခြင်းကြောင့် မှုခင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကျွန်တော့အနေနှင့်မူ နောက်ထပ်တခု ထပ်တိုးချင်ပါသည်။ ထိုဟာသည် အခြားမဟုတ်ပါ။ လောင်းကစား ရောဂါစွဲတတ်

ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လောင်းကစားသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ စမိလျှင် စွဲတတ်ပါသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စိတ်ကရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကပါ စွဲတတ်ပါသည်။ လောင်းကစားကတော့ စိတ်ကသာစွဲတတ်ပါသည်။

စင်စစ်ဘယ်ကပင်စွဲစွဲမကောင်းပါ။

ထို့ကြောင့် လောင်းကစားများကိုလည်း အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ပင် အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

(မှခင်း)

၁၃။ သောက

ငါးရာငါးဆယ်နိပါတ်တော်လာ ရွှဲကုန်သည်ဇာတ်ကို ကျွန်တော်တို့မကြာခဏ ကြားဘူးကြပါသည်။ ထိုဇာတ်တွင် အဖိုးတသိန်းထိုက်သော ရွှေခွက်ကို ဆုံးရှုံးရသော ရွှဲကုန်သည်မိုက်သည်ထိုဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ပြင်းထန်စွာပူဆွေးသောက ရောက်ပြီး သွေးအန်သေဆုံးသွားပါသည်။ သောက၏ လက်ချက်ပင်။

ကျွန်တော့အသိမိသားစုတခုမှာ ယောက်ျားဖြစ်သူသေဆုံးသွားပြီး ၆ လခန့် အကြာတွင် ဇနီးဖြစ်သူမှာ အလိုလိုထိုင်နေယင်း သေဆုံးသွားပါသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသောသောကပရိဒေဝများ နှိပ်စက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သောကသည် မကောင်းပါ။ အလွန်ပင်ဆိုးရွားပြီး လူတို့ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနိုင်ပါသည်။

စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် အလွန်ပင် ကြည်လင်အေးမြပါ

သည်။ ထိုစိတ်ကို လောဘ ဒေါသ၊ မောဟများ၊ သောကပရိဒေဝများ ဖိစီးနှိပ်စက်သောအခါများတွင်သာ စိတ်မှာ မကြည်မလင် နောက်ကျိပြီး စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။ သောကကင်းဝေးနေသောစိတ်သည် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ပါ၏။

အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ တခုခုကိုတောင့်တနေခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးမှု မအောင်မြင်မှုတို့အတွက် ပူဆွေးသောက ရောက်ခြင်း၊ မိမိ၏ကျန်းမာရေး စီးပွားရေး လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိပါးမှုစသည်တို့အတွက် စိုးရိမ်ခြင်းသည် သောကရောက်စရာ ကိစ္စများပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူ့ဘဝတွင် သောကရောက်စရာ အမှုကိစ္စများ များပြားလှပါသည်။ အမှန်စင်စစ် လက်ချိုးရေတွက်၍ပင် ခက်ခဲပါသည်။

နောက်တခု သောကဖြစ်တတ်သည်မှာ ဥပါဒါန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတွင်ဘာရောဂါမျှမရှိ၊ မည်သည့်ဘေးဥပါဒ်မှ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ရောဂါတခုခု ဘေးဥပါဒ်တခုခု ဖြစ်တော့မည်လား သို့မဟုတ် ဖြစ်နေပြီလားဟု ထင်မြင်ယူဆနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဥပါဒါန်စွဲကပ်သောအခါ အလွန်ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များပင် မိမိ၏ သတိပညာတို့ကို အသုံးမပြုကြတော့ပဲ ဥပါဒါန်၏ ဒဏ်ကိုခံစားကြရသည်။

ကျွန်တော် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော လူနာများမှ တချို့ကို ဥပမာအဖြစ် တင်ပြပါရစေ။

ဝိပဿနာဉာဏ်အရာတွင် အတော်ခရီးပေါက်နေပြီဟုပြောကြသော ဘုန်းတော်ကြီး တပါးသည် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ပါ

သည်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ အခြေအနေမှာ ဝမ်းသွားနေလျှင် သွေးအနည်းငယ်ထွက်ခြင်းနှင့် အနည်းငယ် အခက်အခဲရှိခြင်းသာ ရှိပါသည်။ လိပ်ခေါင်းအပြင်သို့ မထွက်သေးပါ။ ထိုအခါ ကျွန်တော်နှင့် အခြားဆရာဝန်များက လိပ်ခေါင်းရောဂါအခြေအနေမှာ ပထမဆင့်လောက်သာရှိသေးသဖြင့် ခွဲစိတ်ဖို့ မလို၊ စားဆေးသို့မဟုတ် စအိုထဲသို့သွင်းသောဆေးများဖြင့် ကုလျှင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုဆေးများကိုလည်း လှူဒါန်းပါမည်ဟု လျှောက်ထားကြပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးက မကျေနပ်ပါ။ သူ့လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီးတဦးဦးနှင့် ကုသချင်သည်ဟုပြောပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးသည် ဥပါဒါန်အစွဲဖြင့် သူ့ရောဂါမှာ အင်မတန် ကြီးကျယ်သောရောဂါဟု ထင်မှတ်နေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏စကားကို ဘဝင်မကျလှပေ။

သို့နှင့် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီးတဦးနှင့် ပြသကြပါသည်။ မပြသမီ အားရှိအောင် ဂလူးကို့အားဆေးများ သွင်းပေးရပါသေးသည်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးက စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ခွဲစိတ်ကုဖို့မလို၊ ဆေးရုံတက်ဖို့မလို၊ စာဆေးသို့မဟုတ် စအိုထဲသွင်းသောဆေးနှင့်ပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးက ဘဝင်မကျပြန်ချေ။

ဆေးရုံတင်ပေးရန် တောင်းဆိုပါတော့သည်။ ဆရာဝန်ကြီးက နောက်ဆုံးတွင် ဘုန်းတော်ကြီး၏ ဥပါဒါန်ကို ရိပ်မိသွားပြီး ဗေရီယမ်စိတ်သောက ပျောက်ဆေးကိုစားရန် ပေးပါသည်။ ဤအခါတွင်မှ ဘုန်းတော်ကြီး၏ ဝေဒနာမှာ သက်သာသွား

ပါတော့သည်။ လိပ်ခေါင်းကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်နေခြင်းကိုဗေဒရီယမ်နှင့် ကုသလိုက်ခြင်းပင်။

နောက်တယောက်မှာ နိုင်ငံခြားသို့ ပညာသင်သွားတော့မည့် မဟာသိပ္ပံကျောင်းသားတဦး ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သောကကြောင့် နှလုံးတုန်၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးရှင်ကြပ်၊ ခေါင်းကိုက်၊ မူးဝေ စသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေရာမှ ကျွန်တော်က ဤလက္ခဏာများသည် ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မဟုတ်ပဲ စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။

လူနာ ဘဝင်မကျချေ။

စာ အလွန်တတ်သော်လည်း ဥပါဒါန် ဖြစ်လာသောအခါ အလွန်ဖြေရှင်းရခက်ပါသည်။

* * *

သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်း သောကနှင့် မကင်းနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်း များစွာသော လူတို့သည် စိတ်သောကရောဂါ ခံစားနေကြရလေသည်။သောကကြောင့်စိတ်ဆင်းရဲပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက် လာကြပါသည်။

ထို စိတ်သောက ပျောက်ကင်းစေရန် သောက ကင်းဝေးနေနိုင်ရေး၊ သောကပျောက်နည်း စသောစာအုပ်များ၊သောကပျောက်ဆေးနှင့် သောကပျောက်စေသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များ ခေတ်စားလာပါသည်။

စာအုပ်စာတမ်းများဖတ်ခြင်းဖြင့် သောကကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ သောက ပျောက်ဆေးများ စား သုံး ခြင်း ဖြင့် လည်း သောကကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးသော သောကဖျောက်နည်းမှာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားဟောခဲ့သော ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်မှာ သောက ဖြေဖျောက်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တခဲတည်းနှင့် သောကလည်းပျောက်စေ၊ ကုသိုလ်လည်းရစေ ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ ၁၅ မိနစ်မျှ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထိန်းပြီး ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်မိခြင်း (အသက်ရှူသည်ကိုမှတ်ခြင်း)၊ ဘာတခုမှမမြဲသောသဘောကို ဆင်ခြင်ခြင်းတို့သည် စိတ်ကို အင်မတန် ငြိမ်းအေးစေပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ လျော့နည်းစေပါသည်။ ဥပါဒါန်တို့ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သောကကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊သွေးတိုးရောဂါ၊အစာအိမ်ရောဂါ၊ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်တတ်ရာ

အထက်ပါ ဝိပဿနာနည်းဖြင့် သောကကို ပျောက် စေ ပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

* * *

သောကကြောင့် အမျိုးမျိုးသော စိတ်နှလုံး ပူပန်မှုများ၊ ရောဂါများ ခံစားကြရရုံမက အသက်ပင် သေဆုံးသွားသူများ ရှိကြပါသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်လျှင်တော့ စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းပြီး ဖျတ်လတ်သွက်လက်နေကြပါသည်။လူ့ဘဝတွင် နေရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်ကြပါသည်။ လူ တိုင်း ပင် သောကကင်းဝေးချင်ကြပါ၏။

ထို့ကြောင့် သောက ကင်းဝေးစေရန် နည်း မျိုး စုံ ဖြင့် ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။ ကျွန်တော့်သဘောအရမူ ကုသိုလ်လည်းရ၊ စိတ်လည်း ချမ်းမြေ့သော တရားထိုင်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး သောကဖျောက်နည်းဟု တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။

(ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း)

၁၄။ မှားသော ဒဿနအတွေးများရှိသူ

ဒေါက်တာအုန်းမောင်ခင်ဗျား။

ကျွန်တော်မောင်ခွေး လေးစားစွာစာရေးအစီရင်ခံအပ်ပါသည်။ ဤစိတ်နှင့် ပတ်သက်သော အစီရင်ခံစာအား လွန်ခဲ့သောလေးလခန့်က တကြိမ် ရေးသားခဲ့ဖူးပြီး ရောက် မရောက်ဟူ၍ မသိရပါ။ ကျွန်တော်ရေးသားအစီရင်ခံလိုသည်မှာ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်တော်၊ ထူးခြားနေသော တွေ့ရှိချက်တခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဆယ်တန်းကျောင်းသား ဘဝတွင် စိတ်ရောဂါဆန်သော ခံစားချက်များ စတင်ရရှိလာပါသည်။ ၎င်းမှာ ညဘက်တွင် အိပ်မက်ဆိုးများ မကြာခဏမက်ခြင်း၊ ဆီး မကြာခဏ သွားခြင်း၊ စာ

မလိုက်နိုင်ခြင်း၊ အရှက်ကြီးခြင်း၊ အယူအဆတခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ သူတကာထက်ပိုကဲခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်နေရာတကာ ကြီးခြင်း၊ အထင်ကြီးလွန်း အထင်သေးလွန်း တတ်ခြင်း စသည်များဖြင့်စတင်ခဲ့ပါသည်။ကျွန်တော်၏ဆွေမျိုးထဲတွင်လည်း ရူးသွပ်ဖူးသူတယောက် ရှိနေပါသည်။ ၎င်းမှာ ကျွန်တော်၏ ဘကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်းစိတ်ဝင်စားမှု ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခု ကျွန်တော် ၁၀ တန်းကို ၅ နှစ်ရှုံးပြီး ကျောင်းမှထွက်ခဲ့သည်မှာ ၆ နှစ်ပင်ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်သည်ဘဝဖြင့် ၆ နှစ်ကျော် ရှုန်းကန်ယင်း စိတ်ပညာများအား တတ်နိုင်သရွေ့ လေ့လာယင်း ကျွန်တော့်စိတ်ရောဂါအား မန္တလေးမှ စိတ်ဆရာအားလည်းကောင်း (ထိုဆရာဝန်မှာ ဆေးကျွေးခဲ့ပါသည်။ နာမည်မှာ မမှတ်မိပါ)၊ စိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း တတ်နိုင်သရွေ့ ကုသခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်သည်ထိုသို့၁၀နှစ်ကျော်စိတ်ရောဂါမဖြစ်သယောင်ဖြင့် ရုန်းကန်လေ့လာယင်းမှ တဖြည်းဖြည်း ထူးခြားသော စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အဖြေတခုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

၎င်းမှာ–

လူတို့တွင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အား မှန်ကန်စွာ အသုံးမချနိုင်

ခြင်းမှာ လူတို့၌ အယူအဆ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အမြင်ခံစားချက် စသည်များ၌ မှားယွင်းနေကြပြီး၊တိရစ္ဆာန်များမှာ မှန်ကန်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါအား ကျွန်တော်သည် ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၎င်း တွေ့ရှိချက်ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် စိတ်ရောဂါမှ လုံးဝသက်သာခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းများလည်း အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်၏ တွေ့ရှိချက် အား ထုတ်ဖော်မပြောဝံ့ပါ။ ၎င်းအယူအဆအား နေ့ချင်းညချင်း တွေ့ရှိခြင်းတော့မဟုတ်ပါ။ တနှစ်လျှင် နည်းနည်း၊ တလလျှင်နည်းနည်းဖြင့် ပို၍ ပို၍ ခိုင်လုံလာပါသည်။ သို့သော် ၎င်း အယူအဆများသည် ဘာသာရေးနှင့်သော် လည်းကောင်း၊ လူအများ၏ အမြင်နှင့်သော်လည်းကောင်း လုံးဝဆန့်ကျင်လျက်ရှိနေကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန်များ မှန်ကန်နေကြကြောင်း ကျွန်ုပ်သည် အကြမ်းအားဖြင့် သက်သေပြနိုင်ပါသည်။
(၁) တိရစ္ဆာန်များ အသိုက် ဆောက်ရာတွင် အမှား
အယွင်းမရှိသော်လည်း လူများအိမ်ဆောက်သောအခါ
များစွာသော အမှားများနှင့် ရင်ဆိုင် နေကြရသည်။
(၂) တိ ရ စ္ဆာန် များ သည် လည်းကောင်း၊ လူများ
လည်းကောင်း သီးခြားမမြင်မတွေ့ကြပဲ ကြီးမြင့်လာ

ကြသော်လည်း တိရစ္ဆာန် များသည် ယဉ်ကျေးမှု၌လည်းကောင်း၊ အမြင်၌လည်းကောင်း တူညီကြသော်လည်း လူတို့မှာ ခြားနားချ်နေကြသည်။ တူညီသော အစုသည် မှန်ကန်ရန် ပို၍နီးစပ်သည်။

(၃) အသိဉာဏ် နည်းလေ အမှားနည်းလေ ရှိကြကြောင်းကိုလည်းတွေ့ရသည်။

ဒေါက်တာအနေနဲ့ အချိန် ရမည် ဆိုပါက စာရကြောင်းနှင့် ဝေဖန်ချက်ပေးပို့ရန် လေးစားစွာစာရေး အစီရင်ခံအပ်ပါသည်။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ....

ရင်းနှီးစွာဖြင့်

မောင်ခခွေး

၁၂-၇-၈၀။

စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများတွင် မှားသော ဒဿနအတွေးများ (**Pseudo Philosophical Thinking**) ဟူ၍ ခွဲခြားပါသည်။ လူနာတွင် ဒဿနအတွေးများ ရှိပါသည်။ သို့သော် ထို ဒဿနတို့မှာ အများ လက်မခံနိုင်သော ဒဿန အသစ်အဆန်းများ ဖြစ်လေသည်။ တနည်း ဆိုရသော် ထို ဒဿန

တို့သည် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မမှန်ကန်နိုင်သော ဒဿနများ ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ မှားသော ဒဿနအတွေးအခေါ်များ ရှိလာရခြင်းများသည် သာမန်မှ ဖောက်ပြန် ချို့ယွင်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် လူကောင်းများတွင်လည်း တခါတရံ (**Sudden D:lusional Idea**) ခေါ် မှားသောယုံကြည်မှုတခု၊ အတွေးအခေါ် တခု ဖြုန်းကနဲ စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ– အကြားအမြင် ပေါက်၍ မကြာခင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တော့မည်။ သူများတွေထက်ထူးကဲ၍ မကြာမီ လေထဲတွင် ပျံဝဲနိုင်တော့မည် စသည်ဖြင့် ထူးဆန်းသောအတွေးများ ဖြုန်းကနဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သို့သော် ဤအတွေးများသည် ခဏမျှသာ ကြာသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများဟုမယူဆနိုင်ချေ။ဦးနှောက်၏ လှိုင်းများ (**Brian Waves**) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။

သို့သော် ယခု ကျွန်တော်တင်ပြသော မောင်ခခွေးမှာ လွဲမှားသော ဒဿန အတွေး များ ကို နည်းနည်းစီ နည်းနည်းစီ တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်လာခြင်း ဖြစ်၍ ရောဂါ လက္ခဏာဟု မှတ်ယူရပါမည်။ ထို့ပြင် ထိုဒဿနအတွေးများသည် မောင်ခခွေးကို အမြဲ လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ ထို ဒဿန အတွေးများ အတိုင်း ပြုမူဘာ်၍ နောင်တွင် ၎င်း၏ဒဿနအတွေးများကို လူတိုင်းအား ပြောပြမည်မှာ မလွဲပါ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေဆရာဝန်တယောက် စိတ်ကစဉ့်ကလျားဝေဒနာ ခံစားရစ ပြုလာသောအခါ ယခုကဲ့သို့ လွဲမှားသော ဒဿနအတွေးများကို ပုံများဆွဲ၍ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောပြဖူးပါသည်။ သူ ပြောပြသော ဒဿနမှာ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်သည် ထင်ပါသည်။ ယခုအခါ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေမှာ ဆေးရုံတွင်နာတာရှည်ရောဂါသည်တယောက်ဖြစ်နေရှာသည်။

ထိုသို့ လွဲမှားသောဒဿနအတွေးများရှိသူတို့ကို **Pseudo Neurotic Scnizophrenia** ရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ရောဂါဖြစ်စတွင် စိတ်ရောဂါအပျော့စား လက္ခဏာများသာ ဖြစ် ပေါ် တတ် ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ဗေလီယံ၊ ရလီစင် စသော အပျော့စား ဆေးများကိုသာ စား ကြ ရပါသည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း ရောဂါဆိုးရွားလာပြီး လွဲမှားသော ဒဿန အတွေးများ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ ထိုမှတဆင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး တနေ့တွင် တကယ့် စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ အပြင်းစား စိတ်ရောဂါ၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါဟု ထင်ရှားလာပါတော့သည်။ထို့ကြောင့် ဤရောဂါကို **(Latent Scnizophrenia)** ဟုလည်း တချို့ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

* * *

မောင်ခခွေး။

မင်းရဲ့ လက္ခဏာကို ဆန်းစစ်ကြည့်တော့ လွဲမှားသော ဒဿနအတွေးများရှိတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ရောဂါအပြင်းစားတခုရဲ့ လက္ခဏာပဲ။

ဒီတော့ ရန်ကုန်ရောက်ယင် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆေးရုံကြီးကို လာခဲ့ပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ပြကြည့်ပါ။

လောလောဆယ်ပြူရီမဇင်းစားဆေး မနက် ၄ လုံး နေ့ခင်း ၄ လုံး၊ ည ၄ လုံး စားပေးပါ။မင်းရဲ့လွဲမှားတဲ့ ဒဿနအတွေးတွေ သက်သာ လျော့ နည်း သွား လိမ့်မည်။

ကျန်းမာပါစေ

ဒေါက်တာ အုန်းမောင်

(ဒိုးဓေဝမဂ္ဂဇင်း)

စိတ်ကျန်းမာရေးအဖြေလွှာများ

မေး။ ။မိမိတွေ့လိုသူကို မှန်ထဲတွင် သူ၏ မျက်နှာ ပေါ်လာအောင် စူးစိုက် ညို့နိုင်လျှင် ထိုသူ ရောက်လာလိမ့်မည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။ ဟုတ်ပါသလားခင်ဗျား။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ပါသည်။ **(Telepathy)** ခေါ် ဝေးနေ စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်မှုဖြင့် လူချင်း ဝေးနေသော်လည်း ပို့လိုသောသတင်းကို ပို့နိုင်ပါသည်။ လူတယောက်ကို မိမိထံလာစေလိုလျှင် သူ့ကိုစူးစိုက်၍ နှုတ်မှ တိုးတိုး (သို့မဟုတ်) စိတ်ထဲမှ ''မိမိထံ အမြန်လာခဲ့ပါ''ဟု ပြောရပါမည်။ မိမိ၏ စိတ် တည်ကြည်သန့်ရှင်းမှု(သမာဓိ)ကိုလိုက်၍ အစွမ်းထက်ပါသည်။ သမာဓိအားကောင်းလေ အစွမ်းထက်လေ ဖြစ်ပါသည်။

သတင်းပို့ခံရသူ၏ သမာဓိအားကောင်းဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သတင်းပို့ခံရသူတွင် သမာဓိမရှိပဲ စိတ်ပျံ့လွင့်နေလျှင် သတင်းပို့သူက မည်မျှပင်ကြိုးစားစေကာမူ အောင်မြင်မည် မထင်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။သတင်းပို့သူက အင်မတန်သမာဓိအားကောင်းလျှင် အပို့ခံရသူ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုရှိစေကာမူ စိတ်ငြိမ်သည့် တချိန်ချိန်တွင် ဖြတ်ကနဲ ထိုသတင်းကို ရတတ်ပါသည်။

မေး။ ။ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်ကိုအောင်နိုင်သွားသည့် စိတ်ပါရဂူကြီးဖြစ်သည်ဟု ထင်မိပါသည်။ ဆရာကော ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။မှန်ပါသည်၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် တဏှာခေါ် တပ်မက်သည့်စိတ်၊ ကိလေသာစိတ်ကို ကို အောင်နိုင်အောင် တိုက်ခိုက်မှုပါသည်။ ဘုရားဖြစ်စတွင် ဥဒါန်းကျူးသောစကားမှာ–

''ခန္ဓာအိမ်ကို ဆောက်လုပ်တတ်သော၊ဟယ်....တဏှာလက်သမား၊ ငါသည် သင့်ကိုပညာမျက်စိဖြင့်မြင်လေပြီ။ ခန္ဓာအိမ်ကိုနောက်တဖန် သင်ဆောက်လုပ်ရတော့မည်မဟုတ်။ သင်၏ ကိလေသာတည်းဟူသော အခြံအရံနံ့ယ်အားလုံးကို ငါသည် ချိုးဖျက်အပ်ပြီး အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အိမ်အမိုးကိုဖျက်ဆီးအပ်ပြီ''

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသို့ကိလေသာ တဏှာတို့ကိုအောင်နိုင်ရုံသာမက သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကိုရသဖြင့် စိတ်အမျိုးပေါင်း ၈၉ မျိုးရှိသည်ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်ဟူ၍ စိတ်နှစ်မျိုးသာရှိသည်ဟုဆိုခဲ့ကြပါသည်။

မေး။ ။မိမိ၏ခန္ဓာကို လူသေကဲ့သို့ဖြစ်စေပြီး စိတ်တခုတည်းသာသွားလိုရာသို့ သွားနိုင်အောင်ပြုမူခြင်းကို ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းများထဲတွင် ဖတ်ရပါသည်။ တကယ်ကောဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ဘုရား၊ ဘုရား ငယ်နှင့် ရဟန္တာများသည် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားသောအခါစိတ်၊ စေတသိတ်၊ စိတ္တဇရုပ်တွေချုပ်နေပါသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ငြိမ်သက်နေပါသည်။ ဤလိုအဖြစ်မျိုးတော့ရှိပါသည်။ ရှေး က ဘုရား ငယ် တပါးနိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနေသည်ကို သေပြီးအထင်နှင့် မီးရှို့သည့်ဝတ္ထုတခုရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့မီးရှို့သော်လည်း ဘုရားငယ်မှာဘာမှမဖြစ်ပါ။ အချိန်တန်တော့ နိရောဓသမာပတ်မှထ၍လိုရာခရီးသို့ ကြွမြန်းသွားပါသည်။

အမှန်မှာ ဤသို့စိတ်ပြောင်းကိုယ်ခွာပြုလုပ်နိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ယခုခေတ်တွင်အလွန်ရှားပါသည်။ ဤအလုပ်မှာလွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ပါ။

မေး။ ။မသိစိတ်ထဲတွင်စွဲနေသည့်မကောင်းမှုအာရုံကိုမည်သို့ဖျောက်ပစ်နိုင်ပါသလဲ။ ရာသက်ပန်ကုမရအောင် စွဲမြဲနေတတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။မသိစိတ်ထဲတွင်စွဲနေသည့် မကောင်းမှုအာရုံကိုဖျောက်ပစ်နိုင်သည့် နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ–

(၁) **ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြံပေးခြင်း။** ။အကြံမပေးမီ စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ငြိမ်သက်သည့် အိပ်ခါနီးအချိန်များတွင်လည်း အကြံပေးရပါမည်။ "ခုချိန်မှစ၍မသိစိတ်တွင်ရှိသော မကောင်းမှုအာရုံများ တဖြည်းဖြည်းပျောက်ပျက်သွားရမည်"ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအကြံပေးပါ။ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

(၂) **အမိန့်ပေးခြင်း။** ။"ခုချိန်မှစ၍မကောင်းသည့်အာရုံများ ပျောက်သွားစမ်း" ဟုအမိန့်ပေးပါ။ ဤနည်းသည်လည်း ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

(၃) **ဆေးထိုး၍ အကြံပေးခြင်း။** ။**Thiopentone** မေ့ဆေးကိုအနည်းငယ်ထိုး၍ မေ့တမေ့ဖြစ်နေချိန်တွင် မကောင်းသည့်အာရုံများကို ဖွင့်ပြောခိုင်း၍ ဖျောက်ဖျက်ခိုင်းပါ။ မေ့တမေ့ဖြစ်နေချိန်တွင် မသိစိတ်နိုးကြားလာသဖြင့် မသိစိတ်ကို တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ် အကြံ ပေး နိုင် ပါ သည်။ **Thiopentone** မရှိလျှင် **Valium-10 mg** ကို အကြောဆေးသွင်း၍အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

(၄) **အိပ်မွေ့ချ၍ အကြံပေးခြင်း။** ။လူနာကလက်ခံလျှင် အိပ်မွေ့ချ၍ရတတ်ပါသည်။ အိပ် မွေ့ ချ ထားစဉ် အကြံပေးရအလွန်လွယ်ကူပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်မွေ့ချပြီး မကောင်းသည့်အာရုံများ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမည်ဟု အကြံပေးလျှင်အောင်မြင်တတ်ပါသည်။

(၅) **စိတ်ကုထုံး။** ။စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် တွေ့ဆုံ၍ စိတ်ကုထုံးနှင့်ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။ လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မကောင်းသည့်အာရုံများကိုဖျောက်ဖျက်နိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ ကုထုံးများနှင့် ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သဖြင့် ရာသက်ပန်ကုမရအောင် စွဲမြဲမနေတတ်ပါ။

မေး။ ။ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒ်ဖြစ်သည် ဆိုသောအဆို မှန်ကန်ပါသလား။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ကုစားနိုင်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။မှန်ကန်ပါသည်။ "ငါ့မှာရောဂါတခုခုရနေပြီ။ ဒီရောဂါကလဲ ပျောက်မှာမဟုတ်" ဟု အမြဲတွေးတော၍ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေသောသူသည် တကယ်ပင်အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ စသည်ဖြင့် တခုခုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကုသနည်းမှာ စိုးရိမ်စိတ်ကိုပယ်ဖျောက်ရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်မှုနည်းသွားလျှင် ရောဂါနည်း၍ ကျန်းမာတတ်ပါသည်။

စိုးရိမ်သောကနည်းသောသူများသည် အသက်ပို၍ရှည်တတ်ပါသည်။ အများအပေါ်မေတ္တာထား၍ ဘာသာရေးကိုလိုက်စားလျှင် စိုးရိမ်စိတ်လျော့ပါးသွားပါမည်။

မေး။ ။"အတိတ်မေ့ ရောဂါ" တကယ်ရှိသလား။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသူ ရှိပါသလား၊ အနည်းငယ် ရှင်းပြပါ။

ဖြေ။ ။"အတိတ်မေ့ ရောဂါ" ဟု မရှိပါ၊ အတိတ်မေ့လက္ခဏာသာ ရှိပါသည်။ အတိတ်မေ့ခြင်း(**Amnesia**)သည် လက္ခဏာတခုသာ ရှိပါသည်။ ရောဂါတခုမဟုတ်ပါ၊ သို့သော် မြန်မာတို့က အတိတ်မေ့ရောဂါဟု လွယ်လွယ် ခေါ်ကြပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကို ဦးနှောက်ရောဂါများနှင့် ဟစ်စတီးရီးယား ရောဂါတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သတိမေ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသူများရှိပါသည်။ ဟစ်စတီးရီးယား ရောဂါကြောင့် အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရသူများကို တွေ့ရပါသည်။ လူနာသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာ တစုံတခုကို ခံစားရသည်။ ထိုစိတ်ဆင်းရဲစရာကို မဖြေရှင်းနိုင်သောအခါ အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရသောအခါ လူနာသည် မိမိ၏ လက်ရှိဘဝတခုလုံးကို မေ့သွားသည်။ သူ့နာမည်၊ အလုပ်

အကိုင်၊ နေရပ် စသည်ဖြင့် သူနှင့်စပ်ဆိုင်သမျှ မေ့သွားလေသည်။ ထိုသို့မေ့သွားရသည့်သဘောမှာ မိမိ၏လက်ရှိဘဝကို မနှစ်ခြိုက်သောကြောင့် သို့မဟုတ် လက်ရှိဘဝ၏ စိတ်ဆင်းရဲစရာများကို မခံစားလိုသောကြောင့် တိမ်မြှုပ်ခြင်း (**Repression**) သဘောဖြင့် အတိတ်မေ့သွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူနာသည် နာမည်သစ်၊ အလုပ်အကိုင်သစ်၊ နေရပ်အသစ်ဖြင့် နောက်ထပ်ဘဝတခုကို ထူထောင်နေပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကို ဆေးကုသပေးလျှင် ပျောက်နိုင်ပါသည်။ မသိစိတ်ကိုထုတ်ဖော်ခြင်း(**Abreaction**) ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

မသိစိတ်ကို ထုတ်ဖော်ရာ၌ နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။

(၁) စိတ်ကုထုံး။

(၂) အိပ်မွေ့ချခြင်း။

(၃) **Thiopentone** သို့မဟုတ် **Valum-10** အကြောဆေး ထိုးခြင်း။

(၄) အီသာဓာတ်ငွေ့ရှူခြင်း။

(၅) **L.S.D** စသော ဆေးဝါးများကို သုံးခြင်း။

စသည့်နည်းများဖြင့် မသိစိတ်ကိုဖော်ထုတ်ပြီး မူလဘဝမှန်ကို လက်ခံစေရပါသည်။ မူလဘဝသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာဖြစ်သော်လည်း ထိုစိတ်ဆင်းရဲစရာများကို ရပ်ဆိုင်း ခံစားစေခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကိုခေါင်းကိုဒဏ်ရာရပြီးနောက်လည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်သွားသဖြင့်အတိတ်မေ့သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ထို့ကြောင့် ကုထုံးခြင်းမတူပါ။ဦးနှောက်ဒဏ်ရာကို ဆေးကုသမှ အတိတ်မေ့ ပျောက်သွားပါမည်။

ခေါင်းကို ဒဏ်ရာရ အတိတ်မေ့သွား၊ နောက်ထပ်ခေါင်းကို ဒဏ်ရာထပ်ရ၊ ပြန်ကောင်းဟူသော အယူအဆ (မြန်မာ့ရုပ်ရှင်များတွင် မကြာခဏ ပြတတ်သည်) သည် မမှန်ပါ။ နောက်ထပ် ခေါင်းကို ဒဏ်ရာရလျှင် ပိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

* * *

မေး။ ။လူတယောက် စံလွဲဖြစ်ရခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင် ယဉ်ကျေးမှု သတ်မှတ်စံလည်း ပါဝင်တယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ တချို့အပြုအမူများသည် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအရ စံကိုက်လို့ယူဆကြပေမယ့် တချို့ယဉ်ကျေးမှုက စံလွဲလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

မာဂရက်မီ ရေးသားတဲ့ စာအုပ်တအုပ်မှာဆိုယင် အာဖရိကတိုက်မှာ ရှိတဲ့ လူမျိုးစုတစုဟာ တယောက်နဲ့ တယောက်ရန်ဖြစ်ယင် ဒီတိုင်းပြည်မှာလို ထိုးကြိတ်ကြ မလုပ်ကြဘူး။

ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အပြိုင်အဆိုင် ဖျက်ဆီး ရိုက်ချိုးကြတယ်။ အပျက်အဆီး အရိုက်အချိုး အများဆုံးရသူက ရန်ပွဲအနိုင်ရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီအပြုအမူကို ကျွန်တော်တို့ပြည်က စံလွဲလို့ဆိုမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကတော့ စံကိုက်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတယောက် စံလွဲဖြစ်ခြင်း မဖြစ်ခြင်းဟာ ယဉ်ကျေးမှု သတ်မှတ်စံလဲ ပါတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ပါသည်။ လူတယောက်ကို စံကိုက်စံလွဲ သတ်မှတ်ရာ၌ အခြေခံ အချက်အချို့ ရှိပါသည်။ ပထမအချက်မှာ လူမျိုးတမျိုးတွင် အများလက်ခံသည့် ယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံများအတိုင်း လက်ခံပြုမူခြင်းကို စံကိုက်ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှု စံအတိုင်း မလိုက်နာလျှင် စံလွဲဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတယောက်သည် ယခင်ကနှင့်မတူတော့ပဲ အလွန်ထူးခြားလာပါက (ထိုထူးခြားမှုကို လူအများက မနှစ်သက်ဟုဆိုလျှင်) စံလွဲနေပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ သုတေသီဆရာတို့က သတ်မှတ်ထားသောဘောင်အတွင်း ဝင်ပါက စံကိုက်ဖြစ်ပြီး၊ ဘောင်အတွင်းမဝင်ပါက စံလွဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် တွေ့ဆုံကုသခဲ့ဖူးလျှင် စံလွဲဟုသတ်မှတ်လေသည်။ အမေရိကန်ရွေးကောက်ပွဲတခုတွင် ဒုတိယသမ္မတလောင်းတဦးသည် ယခင်က စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် ကုသခဲ့ဖူးကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုသဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲမှ နုတ်ထွက်ပေးခဲ့ ရဖူးပါသည်။

မေး။ ။**Dexidrine** ဆေးကို စာမေးပွဲနီးချိန်တွင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားအချို့ သုံးစွဲကြပါသည်။ ယင်းဆေးကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် လူကို မည်သို့အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။ ကျောင်းသားများ သုံးသင့်သည့် ဆေးဟုတ်ပါသလား။ ယင်းဆေးကို စိတ်ဝေဒနာရှင်များသာ သုံးဆောင်သည်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။**Dexidrine** ဆေးကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များစွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထင်ရှားသော အန္တရာယ်များမှာ ဆေးစွဲခြင်းနှင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသာမက လူအားလုံး ရှောင်ရှားသင့်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် **Dexidrine** သည် မူးယစ်ဆေးတမျိုး ဖြစ်၏။

စိတ်ရောဂါများကိုကုသရာ၌ ထိုဆေးကိုမသုံးပါ။ ထိုဆေးကို စွဲနေသူများသာ သုံးစွဲကြပါသည်။ ဆေးစွဲနေသူများသည် အချိန်မီ ဆေးကုသင့်ပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို စစ်မှန်သောနည်းဖြင့် ရှာနိုင်ကြပါစေ။

* * *

မေး။ ။ဆရာခင်ဗျား။ ကျွန်တော် (၂) နှစ်သား အရွယ်လောက်တွင် အမေဆုံးသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် အရွယ်ရောက်သည့်တိုင် "အမေ" မခေါ်ခဲ့ရပါ။ သူများတကာတွေ အမေခေါ်လျှင် ကျွန်တော်မှာ ဝမ်းနည်းမှုသာဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အမေလို့ခေါ်ချင်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် (၆) နှစ်ခန့်က ကျွန်တော့် အဖေ နောက်အိမ်ထောင် ပြုခဲ့သောကြောင့် ကျွန်တော် အမေ အစားရခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်ဝမ်းသာလွန်း၍ "အမေ" ဟုပင် ခေါ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အမေမိထွေး၏ နှိပ်စက်ဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံခဲ့ရပါသည်။ ထိုဒဏ်ကြောင့် ယခု ကျန်းမာရေး အခြေအနေ မကောင်းပါ။

ထိုအချိန်မှစ၍ မိထွေး စသည့် အမျိုးသမီးများအပေါ် စိတ်ရိုင်းဝင်ခဲ့ရပါသည်။ အမျိုးသမီးများကို ကြည့်ချင်စိတ်ပင် မရှိတော့ပါ။ ကျွန်တော့် စိတ်တွင် မိထွေးကို ပါးရိုက်ချင်သည့် စိတ်မျိုးပင် ပေါ်လာပါသည်။ မိထွေး အနှိပ်စက်ခံရသည့် အချိန်မှစ၍ လွန်ခဲ့သည့် (၂) နှစ်လောက်က ကျွန်တော့် တွင် ရည်းစားတယောက် ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်အလွန် ချစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုမူ ချစ်ဖို့ကြင်နာဖို့ထက် စိတ်ရိုင်းဝင်ပြီး အပစ်ရှာဖို့သာ အမြဲတွေးတောနေခဲ့ပါသည်။

ဆရာခင်ဗျား။ ဤစိတ်ရိုင်းများ ဝင်မလာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ဖြေဖျောက်ရမည်နည်း။ ပြန်ကြားပေးပါ။

"ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်"

တ-ရူပဗေဒကျောင်းသားတဦး (ဝ-သတ္တဆိုလ်။)

ဖြေ။ ။လောကတွင် မိထွေးများ နာမည်ပျက်လှပါသည်။ မည်သည့်ဘာသာ၊ မည်သည့်လူမျိုးတွင်မဆို မိထွေးများ မကောင်းကြောင်းရေးသားကြသည်ကို ဖတ်ဖူးပါသည်။ ဇာတ်လမ်းတပုဒ် သို့မဟုတ် ဝတ္ထုတပုဒ်တွင် များသောအားဖြင့် မိထွေးသည် လူကောင်းမဖြစ်တတ်ပဲ လူကြမ်းလူဆိုးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

သို့သော်အရာရာတွင် ချွင်းချက်တော့ ရှိတတ်စမြဲဖြစ်သည်။ ဂေါတမဘုရားရှင်၏ မိထွေး မိထွေးတော်ဂေါတမီသည် ဘုရားလောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားအပေါ် အလွန်ချစ်ကြင်နာခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကောက်ချက်ချနိုင်သည်မှာ မိထွေးများသည် အများအားဖြင့်မကောင်း။ သို့သော်ကောင်းသော မိထွေးများလည်းရှိတတ်သည်။ ထိုမှဆက်၍နောက်ထပ် ကောက်ချက်ချနိုင်သည်မှာ အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် မကောင်း။ သို့သော်ကောင်းသော အမျိုးသမီးများလည်းရှိကြသည်။

ယခုမေးမြန်းသူ မောင်.... သည်အမေ၏အချစ်ငတ်နေရာမှ အမေအစား မိထွေးရသောအခါ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက် မကိုက်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲရလေသည်။ နာကျည်းရလေသည်။

ထိုမှ 'အမျိုးသမီးများသည်မကောင်း' ဆိုသောအယူအဆ တခုစွဲလမ်းသွားလေသည်။ ထိုအယူအဆသည် စိတ်ထဲတွင် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ထဲတွင် သံမှိုနှက်သကဲ့သို့စွဲမြဲနေလေသည်။ စိတ်စွဲရောဂါဖြင့် စိတ်စွဲလက္ခဏာ တခုကဲ့သို့ခံစားရလေသည်။ သည် အထိတော့ ပြင်းထန်မည်မထင်ပါ။

ထိုအစွဲကိုပျောက်စေရန် ပထမမောင်....သည် မိမိ၏အစွဲအလမ်းမည်မျှမှန်ကန်သည်ကိုလေ့လာရပါမည်။ လေ့လာ၍ မိမိ၏ အစွဲအလမ်း မှန်ကန်ကြောင်းမတွေ့ပါက ထိုမှားသောအယူအဆကို လုံးဝဖျောက်ပစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါကပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

အတိတ်က မိထွေးနှိပ်စက်ခဲ့သည့် ဒဏ်များကိုလည်း ပြန်တွေးနေလျှင် မိမိအဖို့အကျိုးမရှိသည့်အတွက် လုံးဝမေ့ပျောက်ပစ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး မေ့လိုက်ပါတော့။

ထပ်ခါတလဲလဲသတိထား၍ အကျိုးမရှိသည့်အတွေးများကို ဖျောက်ဖျက်လျက် မည်မျှပင်စွဲမြဲစေကာမူ ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။

* * *

မေး။ ။လူတယောက်သည် အမှုကိစ္စတိုင်း၌ ဒွိဟစိတ်ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ ဒွိဟစိတ်ကြောင့် ဝမ်းသာရသည်လည်း ရှိ၏။ ဝမ်းနည်းရသည်လည်းရှိသည်။ ဆိုဒွိဟစိတ်ကို မည်သို့ ဖျောက်နိုင်ပါမည်နည်း။

ဖြေ။ ။Obsessional Traits ခေါ် စိတ်စွဲစရိုက်ရှိသူများသည် မကြာခဏ ဒွိဟစိတ်များဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အလုပ်

တခုကိုပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် လုပ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ မလုပ်ရကောင်းနိုးနိုးဖြစ်နေတတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တခုကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မဆုံးဖြတ်နိုင်ကြ။ လူကောင်းများတွင်လည်း တခါတရံ၌ သို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယခုမေးခွန်းတွင် အမှုကိစ္စတိုင်း၌ဟုဆိုထားသဖြင့် စိတ်စွဲစရိုက်တခုဟုယူဆရပါသည်။

ထိုဒွိဟစိတ် (ဝါ) စိတ်စွဲစရိုက်ကို မိမိဖာသာကြိုးစားဖြေဖျောက်မှသာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တခုကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မှားသည့်အခါများ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း စိတ်မဆင်းရဲပါနှင့်။ အမှားကိုသင်ခန်းစာယူပြီး နောက်တွင်အမှန်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

မေး။ ။လူကောင်းတယောက်၏ မသိစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ပြစ်မှုအတွက် အပြစ်ဒဏ်ပေးထိုက်သလား။

ဖြေ။ ။ပြစ်ဒဏ်မပေးထိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြစ်မှုကိုကျူးလွန်သည့်အချိန်၌ သတိမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-လူယောက်သည် ညအခါအိပ်မက်ယောင်ပြီး (**Sleep walking**)ခေါ် လမ်းထလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်မိပေမည်။ ထိုသို့ အိပ်မက်ယောင် လမ်းလျှောက်နေစဉ်အတွင်း သတိလုံးဝမပါ။ သို့သော် မသိစိတ်ကဦးဆောင်ပြီး အမှုကိစ္စတို့ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုအမှုကိစ္စတို့တွင် ပြစ်မှုတစုံတရာပြုလုပ်ခဲ့ပါက သတိရှိလျက်နှင့် တမင်သက်သက် ကြံစည်ကြံစည်ခြင်း မဟုတ်သဖြင့် ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ပြစ်ဒဏ်မပေးထိုက်ပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်၍ သို့မဟုတ် အပြင်းစား စိတ်ရောဂါရှိ၍ ရာဇဝတ်မှုတခုကျူးလွန်လျှင် မသိစိတ်ကြောင့် ကျူးလွန်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး သတိလွတ်ဖြစ်ကာ အမှုကိုကျူးလွန်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုပြစ်မှုများအတွက်လည်း ပြစ်ဒဏ်မထိုက်ပါ။

မေး။ ။လူတိုင်း၌ရှိကြသောသဘောနှင့် ဆန့်ကျင်၍ရုပ်ဆိုးသူ၊ မသန့်စွမ်းသူ၊ မလှပသောအရာများ၊ အဆင်မပြေသောပုံပန်းများ၊ အချိုးမကျသောအဆင်အပြင်များကို နှစ်သက်သောသဘောရှိသူများသည် စိတ်ရောဂါကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရပါသလား။

ဖြေ။ ။အထက်ပါတို့ကို နှစ်သက်သည့် အကြောင်းအရင်းကို ဆန်းစစ်ရန်လိုပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းမှမရှိပဲ နှစ်သက်နေလျှင် အများနှင့်ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် စိတ်ရောဂါရှိနေသည်။ သို့မဟုတ် စံလွဲ(**Abnormal**)ဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ တစုံတခုသောအကြောင်းကြောင့် အထက်ပါတို့ကိုနှစ်သက်နေရလျှင် စိတ်ရောဂါရှိသည်ဟုမယူဆနိုင်ပါ။

ဥပမာများ။ ။အလွန်အရုပ်ဆိုးသော်လည်း ပညာဂုဏ်၊ ဓနဂုဏ်ရှိသူတို့ကို အချို့က ထိုဂုဏ်များကို မက်မောသဖြင့်နှစ်သက်နေကြသည်။ မသန့်စွမ်းသူပင် ဖြစ်လင့်ကစား၊ အလွန်ပိုက်ဆံချမ်းသာလျှင်နှစ်သက်သူများရှိပါသည်။မလှပသောအရာများကိုလည်း တစုံတခုသောအကြောင်းကြောင့် နှစ်သက်နေလျှင်ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

မေး။ ။လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်ကာလ်က အဖြစ်ပါ။ သူငယ်ချင်းတယောက် အဖြစ်ပါ။ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲဖြေကြဖို့ နှစ်လလောက်အလိုမှာ ထင်ပါတယ်။ သူဟာ ညပိုင်းမှာ အရမ်းစာကျက်ပါတယ်။ သန်းခေါင်ကျော် နှစ်နာရီသုံးနာရီမှ အိပ်တတ်ပါတယ်။ မနက်ကျတော့လဲ သူများလို စောစောပဲထပါတယ်။

တရက်မှာ သူ "ကြောင်" လာပါတယ်။ သူ့နာမည်သူ မမှတ်မိတော့ပါ။ အခြားနာမည် တခုကိုသာ သူ့နာမည်လို့ ထင်လာပါတယ်။ သူက ကဗျာရေးဖို့ ဝါသနာပါပါတယ်။ တစ်ပုဒ်စနှစ်ပုဒ်စလဲ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ ထည့်ဖူးပါတယ်။ "ဒီကလောင် အမည်" ကိုပဲ သူ့နာမည်လို့ မှတ်သွားပါတယ်။

ရက်နည်းနည်း ကြာတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေ နာမည်ကို မမှတ်မိပါ။ နောက်- သူငယ်ချင်းတွေကို မမှတ်မိတော့ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေကိုပင် မမှတ်မိတော့ပါ။ အမေမှန်း မသိတော့ပါ။ သူ့ကိုကျွေးမွေးထားသည့် "အဒေါ်ကြီး" ဟု ထင်သွားပါသည်။ သူ့နှမ၊ သူ့အစ်ကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မသိတော့ပါ။

သူ ကျောင်းကိုသွားတဲ့အခါ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာကို ရောက်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်ဆိုပါတယ်။

ထူးတာက ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ ကဗျာသာ စပ်နေပါတယ်။ အခြားသူတွေကို အနှောက်အယှက်မပေးပါ။ နောက် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလဲ မှန်မှန်ရေးပါတယ်ဆရာ။

တစ်ခါကတော့ ပျောက်သွားတယ်၊ ပြန်သတိရလာတယ်၊

မကြာခင်မှာ တစ်ခါထပ်ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ ထပ်ကုလို့ အခုတော့ ပျောက်သွားပါပြီဆရာ။ ဒါပေမယ့် အတွေး အပြောတွေကတော့ တခါတရံ မူမမှန်လှပါ။

ထူးခြားတာကပျောက်တဲ့အခါ "သူရောဂါဖြစ်စဉ်တုန်းက အဖြစ်တွေကို မှတ်မိနေတယ်" ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ပြောနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖြစ်ကို ဆရာဘယ်လိုမြင်ပါသလဲဆရာ။ ဘယ်လိုအားပေးခြင်းနဲ့ သူ့ရောဂါ ရှင်းရှင်း ပျောက်နိုင်ပါမလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။စာမေးပွဲကိုကြောက်ရွံ့သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံနိုင်သဖြင့် ဟစ်တီးရီးယားရောဂါ ရသွားတတ်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။

ဟစ်တီးရီးယားရောဂါတွင် (**Amnesia**) ခေါ် သတိမေ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ မိမိ၏ဘဝကိုပင် မေ့နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ဟစ်တီးရီးယား ရောဂါအစစ်တွင် သတိမေ့စဉ်ဘဝကို မမှတ်မိတတ်ပါ။ လုံးဝမေ့နေတတ်ပါသည်။ ယခုကိစ္စတွင် ကာယကံရှင်က သတိမေ့စဉ်ဘဝ၊ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို မှတ်မိနေသည်ဆိုခြင်းကြောင့် ဟစ်တီးရီးယားရောဂါအတု၊ တနည်းအားဖြင့်"လိမ်ညာခြင်း" ဖြစ်မလားဟု စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် ဟစ်တီးရီးယား ရောဂါအစစ်နှင့် အတုကို ခွဲခြားရ ခက်ခဲတတ်ပါသည်။

ကုသနည်းမှာ စိတ်ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ လူနာ၏ စိတ်တွင်း

ပြဿနာများကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြေရှင်းတတ်အောင် ပြောတော့ လမ်းညွှန်ပေးရပါသည်။ လူနာကို စိုးရိမ်တကြီး မဆက်ဆံသင့်ပါ။ အခွင့်အရေးများ မပေးပဲ လူကောင်းကဲ့သို့သာ ဆက်ဆံပါက မြန်မြန်ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။

မေး။ ။(၁) စိတ်နှင့်ဦးနှောက် အတူတူဖြစ်ပါသလား။(၂) စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဒိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်ပါသလား။ (၃) စိတ်နှင့်ဦးနှောက် တခြားစီဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။(၁) စိတ်နှင့်ဦးနှောက် အတူတူဖြစ်သည်ဟု တထစ်ချ မပြောနိုင်ပါ။ အနောက်နိုင်ငံ ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ စိတ်သည် ဦးနှောက်တွင်ရှိသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလိုအရ စိတ်သည် ဟာဒယနှလုံးအိမ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

ထို့ပြင် သိမှုအားလုံးသည် စိတ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်မဆို (သိမှုရှိပါက) စိတ်ရှိသည်ဟု အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော်တပါးက ဟောကြားဖူးပါသည်။

တဖန် စိတ်ရောဂါရှိသူများ၏ ဦးနှောက်များကို ခွဲစိတ်လေ့လာရာ၌ ထူးခြားမှုများ မတွေ့ရပါ။ သို့သော် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတ်သဘာဝများ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့်

စိတ်ရောဂါများရသည်ဟု တချို့က ဆိုကြပါသည်။ ဦးနှောက်တွင် ရောဂါရှိပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

လက်တွေ့တွင်မူ စိတ်ရောဂါလူနာများကို စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကြီးက လက်ခံကုသပြီး ဦးနှောက်ရောဂါ လူနာများကို ဦးနှောက်ရောဂါဌာန ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးက လက်ခံကုသပါသည်။ သဘောမှာ စိတ်နှင့်ဦးနှောက် အတူတူဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ် မတူဟူ၍ တိတိကျကျ မဖြေနိုင်သေးပါ။

(၂) စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတခု မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စိတ်ခံစားမှုများ ဖြစ်သော ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတခု ဖြစ်သော (**Limbic System**) က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၃) စိတ်နှင့်ဦးနှောက်သည် အတူတူဟု မပြောနိုင်သလို၊ တခြားစီဟူ၍လည်း မပြောနိုင်ပါ။ စိတ်နှင့်ဦးနှောက် ဆက်စပ်နေသည်ဟု ပြောလျှင် မမှားဟုထင်ပါသည်။

မေး။ ။စိတ်ကို ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်နောက်သွားခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်သွားခြင်းတို့သည် ဦးနှောက်ပျက်စေပါသလား။

ဖြေ။ ။စိတ်ကို ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု တထစ်ချ မပြောနိုင်ပါ၊ တခါတရံ အင်မတန် စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်၍ ရာဇဝတ်မှုများပင် ကျူးလွန်ခြင်းမှာ စိတ်သည် ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှ လွတ်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကို ဦးနှောက်က တိုက်ရိုက်မထိန်းချုပ်၍ အချို့သော စိတ်ရောဂါများတွင်သာ ဦးနှောက်ပျက်စီးကြောင်း တွေ့ရ၍ အချို့ရောဂါများတွင် ဦးနှောက်မပျက်ပါ။

မေး။ ။ယခင်က အလွန်ခင်မင်နေခဲ့သော သူတယောက်သည် ယခု ဘာမဟုတ်သော အကြောင်းတခု (သူ့ကို နှိမ်ပြီးပြောမဲ့စခဲ့မိပါသည်)ကြောင့် စကားမပြောပဲ နေပါသည်။ ဘယ်လိုပင် ပြန်ချော့ချော့ မခေါ်တော့ပါ။အဲဒီသူကို စိတ်ပညာနဲ့ ပြန်ခေါ်အောင် လုပ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ။လုပ်နိုင်ပါသည်။ သူက ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ဆိုးနေ၍ မခေါ်ပဲ နေခြင်းဖြစ်ရာ စိတ်ဆိုးပြေအောင် လုပ်နိုင်လျှင် ပြန်ခေါ်ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ဆိုးပြေအောင်လုပ်နည်းမှာ 'မေတ္တာပို့ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားစင်ရှေ့မှာ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုသူ (စိတ်ဆိုးနေသူ) ကို ရည်မှန်း၍ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု စိတ်ပါလက်ပါ မေတ္တာပို့ပါ။ နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်း စိတ်ဆိုးပြေ၍ ခေါ်ပြောလာပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို ဝေးနေစိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှု (**Telepathy**) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်မည်ထင်ပါသည်။

မေး။ ။မသိစိတ်က ပြုလုပ်နေသည်ကို သိစိတ်က သိပါသလား။

ဖြေ။ ။မသိပါ။ သတိမထားမိတတ်ပါ။ ဥပမာ တရုတ်လို ပြောသံများကို မကြာခဏ ကြားနေရသူသည် မသိစိတ်က တရုတ်ပြောသံကို သင်ကြားမှတ်ယူနေသော်လည်း သိစိတ်က မသိပါ။ ထို့ကြောင့် မသိစိတ်က မှတ်ယူထားသည့် တရုတ်ဘာသာစကားကို မိမိကိုယ်တိုင် တတ်နေသည်ဟု မသိပါ။ အကြောင်း တစုံတခုကြောင့် တရုတ်လိုပြောလာပါမှ မိမိ တရုတ်ဘာသာကို တတ်သည်ဟု နားလည်လာပါသည်။

မေး။ ။ကိုယ့်ကို လုံးဝမသိသူတယောက်အား သိလာအောင် စိတ်ဝင်စားလာအောင် စိတ်ပညာနဲ့ ဆွဲဆောင်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ဆွဲဆောင်နိုင်ပါသည်။ မေတ္တာပို့နည်းကိုပင် အသုံးပြုလျှင် ဖြစ်နိုင်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိစိတ်သည်အကုသိုလ်နည်း၍ ဖြူစင်နေဖို့ လိုပါသည်။ စိတ်ကြည်လင် ဖြူစင်နေမှ တည်ကြည်မှု (သမာဓိ) ရှိပြီး မေတ္တာပို့သည့်အခါ ပို၍ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။

(သင့်ဘဝ မဂ္ဂဇင်း)