

နယူးယော့ခ် တိုင်းမ် သတင်းစာ၏ ရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်းဝင်

# How To Live 365 Days A Year

by JOHN A. SCHINDLER, M.D



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက်  
ကျန်းမာနည်း  
သိပ္ပံစိုးလု

လွန်ခဲ့သော ၃၆၅ ရက် အတွင်းက သင် ပည့်သို့ ရှင်သန်နေထိုင်ခဲ့သလဲ။  
ရှေ့လာမည့် ၃၆၅ ရက်မှာရော သင် ပည့်သို့ ရှင်သန်နေထိုင်မလဲ။

သင့်ဘဝကို လောကကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ရေးအတွက်  
နည်းလမ်း ၁၂ သွယ်

The Association of Health Care Journalists မှ ဥက္ကဋ္ဌ Andrew Holtz ၏  
၂၁ ရာစု မိတ်ဆက်နိဒါန်းသစ်ကို ကြည်မင်း ဘာသာပြန်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကျွန်မတို့ ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်မတို့၏ အတွင်းစိတ် အတွေးများနှင့် ကျွန်မတို့ ကိုယ်ခန္ဓာတို့ ဆက်စပ်နေပုံကို ပထမဆုံးစတင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် ဤစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ဖတ်ရှုပါရန် ကျွန်မ အားရပါးရ ထောက်ခံပါသည်။

ကျွှာရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်းစင် *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ဖြင့် နာမည်ကျော်ခဲ့သော စာရေးဆရာမကြီး Louise Hay

ကျွန်ုပ် ဖတ်ခဲ့ဖူးသမျှထဲတွင် လက်တွေ့ကျကျနှင့် အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန် ပေးခဲ့သောစာအုပ်။ ဘဝ၏ အနစ်အရသာကို မခံစားခဲ့ဖူးသည့် သန်းပေါင်း များစွာသော လူသားများအတွက် ဤစာအုပ်သည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါး ဖြစ်ပေသတည်း။

ဒေါက်တာနော်မန်ပင်းဆင့်ပီးလ် (အကောင်းမြင်စိတ်စွမ်းအား စာအုပ်ရေးသူ)

ဤစာအုပ်သည် ဆေးပညာသုံး ဝေါဟာရနှင့် အသုံးအနှုန်းများကို သာမန် စာဖတ်သူများ လွယ်လင့်တကူ သိရှိနားလည်စေရန် ရည်စူးရေးသားထား သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာရှင်းဒလားသည် သူ့ကိုယ်တိုင် လူနာများ ကိုစစ်ဆေးကုသပေးခဲ့စဉ် ထူးထူးခြားခြား တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှကို စာဖတ်သူ များ မပြုံးဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် အသက်ဝင်ဝင် တင်ပြ ခဲ့ပေသည်။

Chicago Sunday Tribune သတင်းစာကြီး၏ မှတ်ချက်

နာမ်နှင့် ရုပ်တို့ရဲ့ သမူဟသဘောကို ဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ ဒီစရီးလမ်းတစ်လျှောက် မှာ ဒီ "တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း" စာအုပ်ဟာ မှတ်တိုင်ကြီး တစ်တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

Andrew Holtz (ဤစာအုပ်အတွက် ၂၁ ရာစု မိတ်ဆက်နိဒါန်းသစ်ရေးသူ)



Wisdom House



\* ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သော နည်းသစ် နည်းဆန်းများကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူအား လွန်ခဲ့သည့် ၃၆၅ ရက် အတွင်းက နေခဲ့ရသော အခြေအနေနှင့် မတူအောင် ရှေ့အဖို့ စိတ်ကို ပြုပြင်နေထိုင်နည်းများကို ညွှန်ပြသွားရန် ရည်ရွယ်ပေသည်။ ဤနည်းများကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါက စာဖတ်သူ၏ ဘဝသည် ရှေးကနှင့်မတူဘဲ ချမ်းသာ စိုပြည် လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

\* ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော စိတ်ပြုပြင်နည်းများစွာတို့မှာ အမေရိကန်ပြည် အနောက်အလယ်ပိုင်းဒေသရှိ ဆေးတုဌာနကြီး တစ်ခုတွင် နှစ်ပေါင်း ၂၀ တိုင်တိုင် လက်တွေ့စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သောနည်းများ ဖြစ်လေသည်။ တွေ့ကြုံသမျှ အမှားတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပြီးဖြစ်၏။ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူတို့အားလည်း ချမ်းသာဖျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်သည့် နည်းများကို လက်တွေ့ သင်ပြပေးပြီး ဖြစ်၏။

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး</li> <li>* တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး</li> <li>* အချစ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ဒို့အရေး</li> <li>ဒို့အရေး</li> <li>ဒို့အရေး</li> </ul> |
|---|--|

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- \* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်စီဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

**နိုင်ငံရေး ဦးစည်ချက် (၄) ရပ်**

- \* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- \* အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- \* ဒိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

**စီးပွားရေး ဦးစည်ချက် (၄) ရပ်**

- \* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း တက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* ထွေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပိုမိုပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

**ဂျပန်ရေး ဦးစည်ချက် (၄) ရပ်**

- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- \* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- \* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- \* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

WISDOM HOUSE

စာအုပ် ၂၇

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက်  
ကျန်းမာနည်း  
သိပ္ပံစိုးလှ

How To Live  
365 Days A Year

by JOHN A. SCHINDLER, M.D



WISDOM HOUSE

အခန်း ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂၊  
လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွှန်ရပ်ကွက်၊  
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။  
☎ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၁-၅၄၅၀၃၆  
[wisdomhouse.mm@gmail.com](mailto:wisdomhouse.mm@gmail.com)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
ပထမအကြိမ်  
ဒုတိယအကြိမ်  
အုပ်ရေ  
ထုတ်ဝေသူ

ပုံနှိပ်သူ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
ကွန်ပျူတာစာစီ  
အတွင်းအပြင်အဆင်  
တန်ဖိုး

၄၀၁၀၅၁၀၉၁၀  
၄၀၁၁၁၇၁၀၁၀  
ဇွန်လ၊ ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဗာစီတီစာပေ။  
နီဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်။  
၁၀၀၀  
ဦးမောင်မောင်  
Wisdom House စာအုပ်တိုက်  
အခန်း ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂  
လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊  
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဦးဇော်မြင့်ဝင်း၊ ကာလာဇွန်ပုံနှိပ်တိုက်၊  
၁၈၄၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်။  
လင်းဝဏ္ဏ  
ဥမ္မာစန်း၊ ရိုစီ  
H. Lwin  
၂၀၀၀ ကျပ်

စိုးလှ၊ သိပ္ပံ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း/ သိပ္ပံစိုးလှ - ရန်ကုန်၊

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၀။

၂၂၀ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီ။

(၁) တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

မာတိကာ

- \* စီစဉ်သူ၏ ကျေးဇူးတောင်း ၁
- \* ၂၁ ရာစုအတွက် မိတ်ဆက်နိဒါန်း ၃
- \* ဤစာအုပ်အကြောင်း ၁၇

အပိုင်း (၁)

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံ

- ၁။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပုံ ၂၉
- ၂။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာဗ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ ၄၂
- ၃။ စိတ်လှုပ်ရှား၍ အသက်ရှူပြင်းသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် လက္ခဏာများ ၅၈
- ၄။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဝလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း ၆၂
- ၅။ ကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့သည် အာယုဗေဒဆေး ဖြစ်၏ ၇၃
- ၆။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိခြင်း ၇၉

အပိုင်း (၂)

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများကို ကုသနည်း

- ၇။ မဆန်းသောရောဂါ ၈၇
- ၈။ စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း ၁၀၅
- ၉။ သောတကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမှု ၁၂ ချက် ၁၀၈
- ၁၀။ တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း ၁၄၂
- ၁၁။ လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း ၁၅၆
- ၁၂။ မိမိအလုပ်တွင် စိတ်မဝင်စားသည့်အခါ လိုက်နာရန် ၁၇၄
- ၁၃။ တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ၁၇၉
- ၁၄။ အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၉၁
- ၁၅။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ပြုပြင်နည်း ၂၀၆

သိပ္ပံစိုးလှ

ဦးစိုးလှကို ဖခင် ဦးစိုးဦး (အင်းစိန် သစ်တောရုံးအုပ်) မိခင် ဒေါ်ကွမ်းမယ်တို့က ၁၉၁၆ ခုနှစ် မေလ ၁၅ ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့သည်။

၁၉၂၉ ခုနှစ် ခုနှစ်တန်းစာမေးပွဲကို အုတ်ဖိုမြို့မှ အောင်မြင်သည်။ ထိုအချိန်က အုတ်ဖိုမြို့တွင် အထက်တန်းကျောင်း မရှိသေးသဖြင့် ရန်ကုန် အစိုးရ ဟိုက်စကူး ကျောင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့သည်။ ၁၉၃၃ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းအောင်၍ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်သို့ ဆက်၍ တက်ခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် နောက်ဆုံးနှစ် ဝိဇ္ဇာတန်း အထိ ပညာသင်ယူခဲ့သည်။ အဋ္ဌမတန်းကျောင်းသားအရွယ်မှ စတင်၍ 'မြတ် ရည်းစား' အမည်ရှိ ဝတ္ထုကို စတင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ၁၉၃၃ ခုနှစ်တွင် ဂန္ထလောက မဂ္ဂဇင်း၌ ဝတ္ထုများ ရေးသားသည်။ သိပ္ပံမောင်ဝ၊ ဇော်ဂျီ၊ မင်းသုဝဏ်တို့၏ ဦးဆောင်မှု နှင့်အတူ ခေတ်ဆန်းစာပေခေတ် ထူထောင်ခဲ့သူများတွင် ပါဝင်သည်။ 'ကိုကိုတို့ရွာ' ဝတ္ထုတိုကြောင့် လူသိများသည်။ ၁၉၃၉ ခုနှစ်တွင် အစိုးရ ပြန်ကြားရေးဌာနက ထုတ်ဝေသော 'ရွှေမြို့တော်' သတင်းစာ တွဲဖက်အယ်ဒီတာအဖြစ် စတင် အမှုထမ်း ခဲ့သည်။ ဦးစိုးလှသည် ၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် အုတ်ဖိုမြို့နေ ဒေါ်အုန်းမြနှင့် လက်ထပ်ခဲ့ သည်။ ဂျပန်ခေတ်တွင် အုတ်ဖိုမြို့နယ် အာဂ္ဂလူငယ်အသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်မှ စာရေးဖော်တစ်ဦး ဖြစ်သူ တက္ကသိုလ် ထင်ကြီးနှင့်အတူ စာပေဗိမာန်မဂ္ဂဇင်းတွင် တွဲဖက်အယ်ဒီတာအဖြစ် အမှုထမ်းသည်။ ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် စာပေဗိမာန် တွဲဖက်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

ဦးစိုးလှသည် အမှုထမ်းသက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ဘာသာပြန်စာပေများ၊ ဝတ္ထုတိုများ၊ ဝတ္ထုရှည်များ၊ ဆောင်းပါးများ ရေးသားသည်။ ၁၉၅၈ ခုနှစ်အတွက် ဘာသာပြန် စာပေဆုကို 'ပါးစံလဘတ်၏ ဘဝအထွေထွေ' စာအုပ်ဖြင့် ရရှိသည်။ ဘာသာပြန် စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို တလောင်အမည် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြန်ဆိုရေး သားခဲ့ရာ Wuthering Heights ကို ဘာသာပြန်သော 'ပင်မြင့်မာလာ'၊ 'တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း'၊ 'ရတနာပုံ' စသည့် ဘာသာပြန်စာအုပ်များမှာ ထင်ရှားသည်။



နိုင်ငံတော် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊  
ရုရှနှင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံများသို့ လေ့လာရေးခရီးနှင့် သင်တန်းတက်ရန်  
သွားရောက်ခဲ့ရသည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၈ ခုနှစ်အထိ အမျိုးသားစာပေဆု စိစစ်  
ရွေးချယ်ရေး ကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

ဦးစိုးလှသည် ၁၉၇၄ ခုနှစ် အုတ်ဖိုမြို့နယ်အသင်း စတင် ထူထောင်ခဲ့ချိန်မှ  
စ၍ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် စတင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ စာရေးဆရာ သိပ္ပံစိုးလှ ကလောင်  
အမည်ဖြင့် ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့သော ဦးစိုးလှသည် ၁၉၉၆ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ  
၁ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့ နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်သည်။ ကွယ်လွန်ချိန်တွင် ဇနီး  
ဒေါ်အုန်းမြနှင့် သား သုံးယောက် မိသားစု၊ မြေးများ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။

### စီစဉ်သူ၏ ကျေးဇူးစကား

စာရေးသူနဲ့ တက္ကသိုလ်မှာကတည်းက ခင်လာခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဟာ စာအလွန်ဖတ်သလို သူဖတ်သမျှ မှတ်သမျှတွေ ကိုလည်း နီးစပ်ရာကို လက်ဆင့်ကမ်း မျှဝေပေးတတ်သူတစ်ဦးပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ကုန်ခါနီးလောက်မှာ သူနဲ့ တွေ့တော့ သူက စာရေးဆရာကြီး သိပ္ပံစိုးလှ ဘာသာပြန်ခဲ့တဲ့ 'တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း' စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး။ သူ ဆိုရင် ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ထားတာ ကြာပြီ ဖြစ်ပေမဲ့ သိပ်မကြာသေးခင်တုန်းကမှ ဖတ် ကြည့်ခဲ့ရတော့ အလွန်သဘောကျသွားခဲ့ရကြောင်း၊ နီးစပ်ရာ မိတ် ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ၊ သားသမီးတွေကို ဖတ်စေချင်လွန်းလို့ တကူး တတ လိုက်လံကူးပြီး ပေးနေကြောင်း၊ စာရေးသူ ဖတ်ကြည့်ပြီး ရင် ဒီစာအုပ်ကို ပြန်ထုတ်ဖြစ်အောင် ထုတ်ပါ။ အရွယ်အမျိုးမျိုး မှာ ရှိတဲ့ စာဖတ်သူတွေအတွက် လုံးဝအကျိုးရှိမှာ ဧကန်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတွေ တဝကြီး ပြောသွားပါတယ်။ သူက အဲဒီလောက် ညွှန်းပေမဲ့ သူ ပေးခဲ့တာ အတော်ကြီး ကြာမှ အခုစာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ် ခဲ့တာပါ။

မူရင်းစာအုပ်ကို စာရေးသူ ဒေါက်တာ ဌန် ရှင်းဒလားက ၁၉၅၄ ခုနှစ်ကတည်းက ရေးသားခဲ့ပြီး ဆရာသိပ္ပံစိုးလှ ဘာသာပြန် ဆို ထုတ်ဝေခဲ့တာက ၁၉၆၈ ခုနှစ် ဆိုတော့ ဘာသာပြန်စာအုပ် သက်တမ်းကတင် နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော်နေပါပြီ။ သို့ပေမဲ့ စ ဖတ် ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ 'စာအုပ်ကောင်းတို့မည်သည် နှစ်ကာလများ တိုက် စားမှုဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံနိုင်၏' လို့ ဆိုတဲ့ စကားကို ဒီစာအုပ်က

သက်သေပြနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီစာအုပ်ကို ဒီဘက်ခေတ် စာဖတ်သူတွေ လက်ထဲ ပြန်ပို့ရရင် ကောင်းမယ်လို့ ဆရာသိပ္ပံစိုးလှ မိသားစုကို လိုက်လံရှာဖွေကြည့်ပေးမဲ့ တော်ရုံနဲ့ အဆက်အသွယ် မရခဲ့ပါဘူး။ ဒီနှစ် သင်္ကြန်မကျခင်လေးတင်မှ ဆရာမောင်ပေါ်ထွန်းဆီ သွားရောက် တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ဆရာက ဆရာသိပ္ပံစိုးလှဟာ သူ့ဆရာရင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ စာပေဗိမာန်မှာ သူစတင် အလုပ်ဝင်ခဲ့စဉ်က ဆရာ့ဆီက သူ့ဘယ်လိုပညာအတွေ့အကြုံ ရခဲ့ကြောင်း ရှေးဟောင်းနှောင်းနှောင်းဖြစ်တွေ့ပါ ပြောပြပါတော့တယ်။

ဆရာမောင်ပေါ်ထွန်း လမ်းညွှန်ချက်နဲ့ပဲ စမ်းချောင်းမှာ နေတဲ့ ဆရာကြည်မင်းဆီက တစ်ဆင့် ဆရာသိပ္ပံစိုးလှရဲ့ သားကြီး ဦးညီညီဝင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အခုစာအုပ် ထုတ်ဝေခွင့်ကို ဝမ်းသာအားရ ခွင့်ပြုပေးပါတယ်။ အဲဒီကနေ မူရင်းစာအုပ်မှာ နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်ချက်တွေ ရှိမရှိ လိုက်ရှာကြည့်တဲ့အခါ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဂျာနယ်လစ်များ အသင်း ဥက္ကဋ္ဌ (President of the Association of Health Care Journalists) ရဲ့ မိတ်ဆက်နိဒါန်းအသစ် ပါတဲ့ New Edition ရှိတယ် ဆိုလို့ အဲဒီစာအုပ် ရဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။ စာအုပ် ရလာတဲ့အခါလည်း ဆရာကြည်မင်းက အချိန်သိပ်မဆိုင်းဘဲ အဲဒီ မိတ်ဆက် နိဒါန်းကို လိုလိုလားလား ပြန်ဆိုပေးခဲ့ရာက ဒီစာအုပ် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခုစာအုပ် ဒုတိယအကြိမ်ကို ဖြည့်စွက်ချက်နဲ့အတူ အောင်အောင်မြင်မြင် ထွက်ရှိလာနိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုပေးတဲ့ ဦးညီညီဝင်းနဲ့ မိသားစု လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဆရာမောင်ပေါ်ထွန်း၊ မိတ်ဆက်နိဒါန်းကို ဘာသာပြန်ပေးရုံတင်မက အစစ အရာရာမှာ ပါဝင် ကူညီပေးတဲ့ ဆရာကြည်မင်း၊ ဘာသာပြန်စာအုပ်ရော မူရင်းကိုပါ ရှာဖွေပေးပြီး ထုတ်ဝေဖြစ်အောင် ဦးဆောင် ကူညီပေးသူ သူငယ်ချင်း ကိုအောင်ကျော်မြင့်နဲ့ သားကြီး ကိုဝဏ္ဏတို့ရဲ့ ကျေးဇူးများကို အမှတ်တရ မှတ်တမ်း မြူရပါတယ်။

ကြည်ရွန်း

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် အောက်တိုဘာ ၁၈ ရက်။

## ၂၁ ဂုဏ်အတွက် မိတ်ဆက်နိဒါန်း

Andrew Holtz ရေးသား၍ ကြည်မင်း ပြန်ဆိုသည်။

ဆေးပညာရဲ့ နည်းသစ်တွေ၊ အမြင်သစ်တွေအကြောင်း အမောတကော ရှာဖွေနေကြတဲ့ ဒီနေ့လို ခေတ်ကြီးမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၆၀ လောက်က ရေးခဲ့တဲ့ ဆေးသမားတစ်ဦးရဲ့ စာတွေ ပြန်အစဖော်နေရတာ ဘာကြောင့်လဲ။

ပထမအချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်နေရာတွေ ရောက်ခဲ့ဖူးကြတယ် ဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ အခု ဘယ်လမ်းကို လျှောက်နေတာလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဓာတ်စာနဲ့ ကုတာ၊ ပရဆေးနဲ့ ကုတာ ဆိုတာတွေဟာ အခုမှ တီထွင်လာကြတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်အတွင်းမှာ စိတ်ပညာနဲ့ ဇီဝကိစ္စတွေရဲ့ အညမညသဘောတွေကို သုတေသနပြုကြည့်ရာက ထွက်ပေါ်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ သမူဟသဘောကို ဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဒီ 'တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း' စာအုပ်ဟာ မှတ်တိုင်ကြီးတစ်တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ အချက်ကတော့ ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာရဲ့ ဖော်ထုတ်ချက်တွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆေးပညာမှာ အကြီးအကျယ် တိုးတက်ခဲ့ပြီလို့ ဆိုရပေမဲ့ မသိနိုင်သေးတာတွေလည်း ကျန်နေသေးတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒေါက်တာရှင်းဒလားတို့လို ကျော်ကြားတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ သူတို့လူနာတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရင်းနဲ့ လူနာရဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်တို့ရဲ့ အညမညသဘောကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို ဆေးပညာ သုတေသနသမားတွေက အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ မဆီမဆိုင်တွေအဖြစ် ပယ်ပစ်နိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဒေါက်တာရှင်းဒလားဟာ သူ့ဆီ ဆေးကုလာခံကြတဲ့ လူနာတွေကို အတော် စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာပြီး သုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ ဆေးပညာနည်းစနစ်တွေရယ်၊ လမ်းရိုးကုထုံးတွေရယ်ဟာ စမ်းသပ်၊ ဓာတ်မှန် ရိုက်၊ ဆီးစစ်၊ သွေးစစ်၊ အီးစီဂျီတိုင်း ဆိုတာတွေကိုပဲ အားထားနေကြတယ်။ အဲသလိုမျိုးနဲ့ ရောဂါဖော်ပြီး ပုံမှန်ကုသမှုတွေ လုပ်ပေးပါလျက်နဲ့ အဆင်မပြေ ကြတာတွေမှာ ခံယူချက် မှားတာ ပါနေတတ်တယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ ဆေးပညာ ကတော့ လူကို အသည်းတွေ၊ နှလုံးတွေ၊ အဆုတ်တွေ၊ အစာအိမ်တွေ၊ အူတွေ နဲ့ပဲ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ စက်ရုပ်တစ်ခုလိုပဲ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဒေါက်တာရှင်းဒလား ရဲ့ ဆရာဝန် သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ သတိထားမိတာက ရောဂါအားလုံးရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း နီးပါးလောက်ဟာ စိတ် (နာမ်သဘော) အရင်းခံပြီးမှာ ဟော်မုန်း တွေ၊ ANS တွေကတစ်ဆင့် လူနာရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို တိုက်ခိုက်ခံရတာလို့ ဖြစ် ပါတယ်။ အဲဒီလို ရောဂါမျိုးကို ဒေါက်တာရှင်းဒလားက စိတ်ထောင်း ကိုယ် ကြေရောဂါ (EII-emotionally induced illness) လို့ အမည်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာရှင်းဒလားတို့ခေတ်အပြီးမှာ ဆေးပညာလောကမှာ အံ့ဖွယ် သရဲ တီထွင် အောင်မြင်မှုတွေ ပေါ်လာကြပါတယ်။ သူ ရှိစဉ်ကာလမှာပဲ ပဋိဇီဝဆေးတွေဟာ နတ်ဆေးလို ပေါ်လာကြပါတယ်။ ဗိုလီယို ဆိုတဲ့ ရောဂါ အဆန်းကလည်း လူတွေ အသည်းငယ်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးလာနေပြီ။ စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေတယ် ဆိုတဲ့ EII ကို ရှင်းဒလားက ဖော်ထုတ်အပြီး မှာပဲ ခရိုမိုဆုမ်းနဲ့ ရောဂါဆက်စပ်ပုံတွေ၊ ဇီဝနည်းပညာ ဘိုင်အိုတတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ထည့်ပေးပြီး ကုသတာ ပေါ်လာတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ပေါ်လာတယ်။ အဝေးထိန်း စက်ရုပ်နဲ့ ခွဲစိတ်တာတွေ ပေါ်လာတယ်။ နှလုံးအတု အစားထိုးတာတွေ ပေါ်လာတယ်။

ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာ တွေရှိချက် တချို့ဟာ ဒေါက်တာရှင်းဒလား အဆိုပြုခဲ့တာနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတယ် ဆိုတာတော့ အမှန်ပါ။ ဒေါက်တာ ရှင်းဒလားက အစာအိမ်အနာ ဖြစ်တာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ လုံးဝသက်ဆိုင်တယ် လို့ ပြောခဲ့ပေမဲ့ ၁၉၉၀ မှာ တွေ့ရှိချက်အရ ဘက်တီးရီးယားပိုး တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရပြီး ပဋိဇီဝဆေးတွေနဲ့ ကုလို့ရတယ်လို့ တွေ့လာပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ အစာအိမ်အနာကို မဖြစ်စေတာ မှန်သော်လည်း အခြေအနေ ဆိုးစေတဲ့ အခြံ အရံ အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်လို့တော့ လက်ခံကြပါတယ်။ ခက်ပုံက လူ တော်တော်များများမှာ အစာအိမ်ထဲ အဲဒီ ဘက်တီးရီးယား ရှိနေပါလျက်နဲ့ အစာအိမ်ရောဂါ မဖြစ်ကြတာပါပဲ။

ရှင်းဒလားက စိတ်ကျရောဂါဟာ အဆိုးမြင်ဝါဒီတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ခြောက်ခန်းနေသူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပြီး မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ထိန်းခြင်းဖြင့် ကုစားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အဲဒီရောဂါ အတွက် ဦးနှောက်အတွင်း ဓာတုပစ္စည်းတွေကို ထိန်းချုပ်ပေးမယ့် ဆေးတွေ တိုက်ကျွေးကုသနေကြပြီ ဆိုတာ သူ ယုံမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှင်းဒလားတို့ခေတ် မှာ စက်ဝိုင်းရိုးနီးယားရောဂါသည်တွေကို စိတ်ကုဆေးရုံ ပို့ပြီး လျှောင်ထား လိုက်ကြတာပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေနဲ့ ထိန်းချုပ် ပေးနိုင်နေပြီ။ စိတ်ရောဂါတွေကို စိတ်ကုပညာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးနှိုးနှောမှု တွေ ပုံမှန်လုပ်ပြီး ကုသကြရတဲ့ ကုထုံးကို ဒီနေ့မှာလည်း လုပ်နေတာပါပဲ။ သို့သော် ဆေးဝါးအကူအညီ မပါဘဲနဲ့တော့ မရဘူးပေါ့။

ကင်ဆာရောဂါဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ခုခံစွမ်းအားတို့ နှစ်ခု ရောယှက် လုပ်ဆောင်ကြလို့ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာကို ဒီခေတ်အထိပဲ ထောက်ခံသူတွေ ပေါများဆဲ ဖြစ်နေသေးပေမဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုတေသန ပြုကြည့်ထားတဲ့ အဖြေအရတော့ ရှင်းဒလားရဲ့ယူဆချက်ကို အတည်မပြုနိုင်ပါဘူး။ ဒီကိစ္စမှာ လူမှုဝန်းကျင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အနေအထား ပံ့ပိုးမှုက အကျိုးရှိတယ် ဆိုတာလည်း ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ သက်ရောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော် ဆွေးနွေး ဝါမယ်။

ခေတ်ပေါ်ဆေးပညာရဲ့ ရင်သပ်ရှုမော အောင်မြင်မှုတွေအကြောင်း ကြားရတာ အံ့မခန်းပါ။ သို့သော် ခေတ်သစ်ဆေးပညာက ယူဆသလို ခန္ဓာ ရယ်၊ အသိစိတ်ရယ် တွဲထားတဲ့ စက်ရုပ်တစ်မျိုးလိုဟာမျိုးထက်တော့ အများ ကြီး ပိုရှုပ်ထွေးပါတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ခြေ၊ လက် ဆိုတာ စုပေါင်း တပ်ဆင်ထားတဲ့ သက်ရှိပစ္စည်းတစ်မျိုးထက် အများကြီး ပိုပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို စပြီး ထုတ်ဝေတုန်းက ဒေါက်တာရှင်းဒလားဟာ လူနာ တွေအပေါ် စောင့်ရှောက်ပေးမရေး လုပ်ငန်းတွေ ထွန်းကားလာဖို့ အများကြီး မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ရောင်းကောင်းသွားလိုက်တာ နောင်တော့ စောင်စရေ သန်းကျော်သွားပါလေရော။ ဘာသာ ၁၃ မျိုးနဲ့ ပြန်ဆို ခြင်းခံရလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံး ပျံ့နှံ့သွားပါလေရော။ သူက လူနာကို ကုသတဲ့ နေရာမှာ ကားပြင်တဲ့ မက္ကင်းနစ်လို သဘောထားကြဖို့ ဆော်ဩပါတယ်။ စာစီကိုယ်လုံးကို စစ်ဆေးကုသရမယ်၊ ပြီးတော့ လူနာကိုပဲ ကွက်ကွက်ကလေး ကြည့်တာမျိုး မလုပ်ဖို့ လာကုတဲ့ ရောဂါလေးကိုပဲ ကွက်မကြည့်ဖို့တွေ ဆော်ဩ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ပါတယ်။ သူ့ဆေးခန်းကို လာပြုကြတဲ့ လူနာတွေရဲ့ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ဟာ စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေကြရတာလို့ သူ ယူဆပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီ သူပြောနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေဟာ အထင်အမြင် စွဲနေမှုမျိုး မဟုတ်ဘဲ တကယ်ကို ခံစားနေကြရတာလို့ ဆိုပါတယ်။ ပိုးနဲ့ အဆိပ်အတောက်တို့ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ရောဂါတွေကို လက်နဲ့ စမ်းကြည့်လို့ တွေ့နိုင်သလိုပဲ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာရတယ် ဆိုတာကိုလည်း လက်တွေ့စမ်းသပ်နိုင်ပါသတဲ့။

ဒေါက်တာရှင်းဒလားက ရောဂါတွေ စမ်းသပ်နေရင်းကနေ လူနာတွေနဲ့ စကားပြောပါတယ်။ ဘာတွေ မကျေနပ်တာလဲ၊ ဘာတွေ စိတ်ညစ်စရာ ရှိလဲ ဆိုတာတွေကိုပါ မှတ်တမ်းတင်ပါတယ်။ ဒီလို လေ့လာရင်းနဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာတို့ရဲ့ ဆက်နွယ်မှုအရ ANS (အလိုအလျောက် ထိန်းညှိသော အာရုံကြောအဖွဲ့) ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေက ထိခိုက်မှု ရှိစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုတွေ့ရှိချက်မျိုးကို ဖော်ထုတ်ပြောကြတဲ့သူအဖြစ်နဲ့တော့ ဒေါက်တာရှင်းဒလား တစ်ယောက်သာ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အရင်ကလည်း ဒီလို လေ့လာခဲ့ကြဖူးတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်လို့ ဒေါက်တာရှင်းဒလားက ဝန်ခံပါတယ်။ Dr Hans Selye ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းကို အမြင်သစ်နဲ့ ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ Dr Walter Canon ကတော့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ ပြန်တိုက်မလား၊ ထွက်ပြေးမလား ဆိုတာကို ပြဋ္ဌာန်းပေးတဲ့ အက်ဒရီနယ်လင် ဟော်မုန်းဟာ ရေရှည်ကျတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့အထိ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တာကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူပါ။ Dr Flanders Dunbar ကတော့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်းကို လေ့လာပြီး ဆေးပညာခြေလှမ်းသစ်အဖြစ် ၁၉၃၀ ကျော်ကျော်မှာပဲ ကျမ်းတစ်စောင် ရေးထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော် စိတ်သရုပ်ခွဲပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဂမန် ဖရွိုက်ရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေကလည်း ဒေါက်တာရှင်းဒလားအပေါ် အနည်းနဲ့အများ လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာရေး စာအုပ်စာတမ်းတွေမှာ ရုပ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ အာရုံရယ် အချင်းချင်း ဆက်နွယ်ကြပုံကို ရေးထားခဲ့တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီ ၃၆၅ ရက် စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ကာလ ဆိုတာ အမေရိကန်လို စက်မှုထွန်းကားတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ကျန်းမာရေး ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရာဇဝင်တွင်မယ့် အပြောင်းအလဲတွေ ဝင်လာတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ပထမဆုံး သေမင်းက ကူးစက်ရောဂါတွေပါပဲ။ အဆုတ်နာ

ဆိုဆိုနာ၊ ကာလဝမ်းနဲ့ တခြား ကြောက်စရာ ရောဂါဆိုးတွေဟာ အဖြစ်များ  
ခဲ့ကြပြီး သေနန်းက အင်မတန် မြင့်မားခဲ့ပါတယ်။ ၂၀ ရာစုထဲ ဝင်လာတော့  
ကျန်းမာရေးအသိ၊ ဆေးပညာအသိနဲ့ အစားအစာတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်  
လာစေတဲ့အသိတွေကြောင့် ဒီရောဂါဆိုးတွေကို အတော်လေး တားဆီးလာ  
နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူဆင်းရဲတွေအတွက် ပိုပြီးအင်အားကောင်းတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ  
ဖြစ်လာခဲ့ပေမဲ့ စားနိုင်သောက်နိုင် ဖြုန်းသုံးနိုင်သူတွေအဖို့ ရောဂါဒဏ်ကို  
ခံနိုင်ရည် ရှိလာကြပါတယ်။ လူနေမှုအဆင့် မြင့်မားလာတာ၊ ဆေးဝါးအသစ်  
တွေ ပေါ်လာတာ၊ ကာကွယ်ဆေးတွေ ထုတ်လုပ်လာတာ၊ ကုထုံးအသစ်တွေ  
ပေါ်လာတာတွေကြောင့် ကူးစက်ရောဂါ ဆိုတာ မော်ဒန်ခေတ်မှာ အရေးစိုက်  
လောက်စရာ မဟုတ်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်လာပါတယ်။

အဲဒီတော့ နာတာရှည်ရောဂါတွေရယ်၊ အင်္ဂါပျက်စီးလာတဲ့ ရောဂါတွေ  
ရယ်က ရှေ့တန်းရောက်လာရော။ လူတွေကလည်း အသက်ရှည်လာကြတော့  
နွမ်းရောဂါတို့၊ ကင်ဆာတို့လို လူကြီးပိုင်းမှာမှ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေရယ်၊  
သေတော့မသေပေမဲ့ လူကို ဒုက္ခိတအဖြစ် နာတာရှည်စေတဲ့ အဆစ်ရောင်  
ရောဂါ၊ အယ်လဇိုင်းမားရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဆိုတာတွေ ဝင်လာပါလေရော။  
ဆေးရွက်ကြီးတို့၊ အရက်တို့၊ အဆီအဆိမ့်တွေ အစားလွန်တာတို့၊ ကုလားထိုင်  
မှာ ကျောက်ချထိုင်ရတဲ့ ခေတ်ပေါ်လူနေမှုဘဝတို့က ရောဂါဖြစ်နှုန်းတွေကို  
မီးလောင်ရာ လေပင့် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ကို ညောင်းချည့်စေတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံဟာ ခေတ်ကြီး  
တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ဘက်ဆီ ပြောင်းလဲလာပြီ  
ဆိုတဲ့ခေတ်ကို မရောက်သေးပါဘူး။ ဒီကြားထဲမှာ သူ့ထက်ငါ ချမ်းသာဖို့ ပြိုင်နေ  
ကြတာနဲ့ ကျန်းမာဖို့ အရမ်းကြိုးစားလာကြတာတွေဟာ လူတွေကို ဖိစီးမှုတွေ  
ပေးလာပါတယ်။ နူးဝန်ထမ်းတွေ ဆိုတာ ထမင်းတော့ ငတ်မသေနိုင်တော့ဘူး။  
သို့သော် လုပ်ငန်းခွင်ရဲ့ ဖိစီးမှုကိုတော့ အရမ်းခံစားလာကြရပါပြီ။

အဲဒီမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် နည်းလမ်းသစ်တွေ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်း  
နဲ့ ရုပ်ပိုင်းကို တွဲပြီး လေ့လာတဲ့ ဆေးပညာသုတေသနတွေ ပေါ်လာပါတယ်။  
အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဒေါက်တာ ဝုန် အေ ရှင်းဒလားရဲ့ နာမည်ဟာ တစ်ဟုန်ထိုး  
ကျော်ကြားသွားပါတော့တယ်။



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

၁၉၉၄ ဖေဖော်ဝါရီ ၃ ရက်နေ့မှာ ဝစ္စကွန်ဆင်တက္ကသိုလ်မှာ 'လယ်တောနှင့် နေအိမ် ရက်သတ္တပတ်' အစီအစဉ် ကျင်းပပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဒေါက်တာ ရှင်းဒလားက 'နှစ်ပေါင်းတစ်ရာတိုင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နည်း' ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောပါတယ်။ ဒီ မထင်မရှား ဆရာဝန်လေးတစ်ဦးရဲ့ ဟောပြောချက်ဟာ တက်ရောက်နားထောင်သူတွေကို စိတ်နှလုံး ကျူးယူသွားတဲ့အပြင် ရေဒီယိုကပါ အသံလွှင့်လိုက်တဲ့အတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ဟိုးဟိုးကျော်သွားပါတော့တယ်။

သူ့ဟောပြောချက်က ပျော်ရွှင်ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းပါ။ စိတ်မပျော် ရင် ခန္ဓာမှာ ရောဂါစွဲလာတတ်တယ်။ ဒါကို ဘယ်လို ကုစားရမယ် ဆိုတာတွေ ပါပဲ။

လူတွေရဲ့ အာရုံစိုက် စိတ်ဝင်စားလာမှုက ကြောက်ခမန်းပါပဲ။ ဟောပြော ချက်ရဲ့ အကျဉ်းချုပ်တွေ လှမ်းတောင်းကြတာ အရမ်းများပါတယ်။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ အသံလွှင့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုကြတာလည်း အများကြီးပါပဲ။ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ 'ဂျာနယ်တွေကလည်း ကောက်နုတ်ချက်တွေ ဖော်ပြပေးကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တောမြို့က တောဆရာဝန်လေးဟာ အမေရိကန်နဲ့ ကနေဒါတစ်ခွင်မှာ နာမည် ရုတ်တရက် ကြီးလာပါတော့တယ်။ ဟောပြောပွဲတွေ လက်မလည်ရအောင် လက်ခံလာရတယ်။ ပထမဆုံး ဟောပြောပွဲ အပြီးမှာတော့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး မှာ အရောင်းသွက် စံချိန်တင်တဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာရှင်းဒလားဟာ သုတေသီသိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကိုမှ ဒီဇိုင်းဆွဲပြီး စီမံချက်နဲ့ လေ့လာခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဆေးခန်းကို လာကြတဲ့ လူနာတွေအပေါ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မေးမြန်းမှတ်တမ်းတင်တာပဲ ရှိပါတယ်။ တချို့လူနာတွေဟာ ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာနဲ့ ဆေးခန်းရဲ့ဖောက်သည် တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ သူတို့ကို မေးကြည့်လိုက်တော့ အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ် ခွင်မှာဖြစ်ဖြစ် စိတ်ညစ်စရာတွေ ရှိနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီခေတ်က ဆရာဝန်အများစုဟာ လူနာရဲ့ရောဂါကိုပဲ ကုပေးပြီး လူနာရဲ့ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုက ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာမျိုးကို စိတ်မဝင်စားတတ် ကြပါဘူး။ တကယ်တော့လည်း လူရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတာ သွေးစစ်၊ ဆီးစစ်၊ ဓာတ်မှန်ရိုက် ဆိုတာတွေနဲ့ ရှာကြည့်လို့မှ မရတာ။ ဒေါက်တာရှင်းဒလားက တော့ သူ့လူနာတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ညစ်မှုတွေနဲ့ သူတို့ ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါတွေ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ရောဂါ ခံစားနေရပုံတွေ ဆိုတာကလည်း လူနာတွေက ထင်နေကြတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ

တွေ့ မဟုတ်ဘဲ တကယ် သူကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိရလို့ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့တာပါလို့ ကျွန်တော် စောစောပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်နှလုံး ညှိုးချုံးပူပန်မှုတွေက ကိုယ်တွင်းဇီဝလုပ်ငန်းတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖီးမှုတွေကို ကသောင်းစာနင်း လုပ်ပစ်တာနဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် ထွက်ရှိမှုကို ကစဉ်ကလျား ဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်မျိုးရောက်အောင် ဖန်တီးတယ်လို့ ဒေါက်တာရှင်းဒလားက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်နှလုံး ညှိုးချုံးပူပန်တာရယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် မဆုံးမနိုင်တော့တာရယ်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပြောင်းကုန်တယ်။ အဲဒီအပြောင်းအလဲကြောင့် ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းပြီး ဆေးခန်း ရောက်လာကြတယ်လို့ ဒေါက်တာရှင်းဒလားက ဆိုပါတယ်။ ANS ဆိုတဲ့ အလိုအလျောက် ထိန်းညှိတဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့မှာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ မှားယွင်းလာတဲ့အခါ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဝိုက်နာတာ၊ အရေပြား ယားယံတာ၊ လေပွတာတွေ ဖြစ်လာတာကို ဒေါက်တာရှင်းဒလားက သတိထားမိပါတယ်။ သို့သော် သူ အဓိကထားပြီး ပြောသွားတာတော့ စိတ်မကြည်လင်တဲ့အတွက် သိုင်းရွိုက်၊ ပါရာသိုင်းရွိုက်၊ အက်ဒရီနယ်၊ သိုင်းမစ်စ်နဲ့ လိင်အင်္ဂါအဖွဲ့က ဟော်မုန်းတွေ ထွက်ရှိမှုမှာ ကသောင်းကနင်း ဖြစ်ကြရတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။

*Dr Hans Selye* ရဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေအပေါ် အဓိကအားဖြင့် အခြေခံပြီး ဆန်းစစ်ခဲ့ရာမှ ရှင်းဒလားက ပန်းနာရင်ကျပ်၊ လေးဘက်နာ၊ အဆစ်ရောင်နဲ့ သွေးတိုးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာ ကြည့်ရင် တန်းတူရည်မျှ ဆက်ဆံခံရတဲ့ လူတွေ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေထိုင်နိုင်တဲ့ လူတွေ၊ သတ္တိရှိတဲ့ လူတွေ၊ ပျော်တတ်တဲ့ လူတွေဟာ ရောဂါ တော်တော်ကင်းကြတာကို တွေ့ပါတယ်။ ပုံမှန်လူတွေမှာ ဟော်မုန်းတွေက ပုံမှန်ပဲ ထွက်ကြလို့ ကျန်းမာကြတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ လူတွေမှာတော့ ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုက ရောဂါ ဖြစ်လောက်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်သွားတယ်လို့ ရှင်းဒလားက ပြောပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဟော်မုန်းလုပ်ငန်းစဉ်တို့ အကြောင်းဟာ ရှင်းဒလားတို့ အချိန်က စပြီး အခုထိ လေ့လာလို့ မဆုံးတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုဆိုရင် သွေးတိုးရောဂါ၊ မျိုးပွားနဲ့ လိင်စိတ် စတဲ့ နယ်ပယ်တွေမှာ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ ဆက်နွှယ်မှုအကြောင်း ပိုပြီး လက်ခံလာကြပြီ။ ပယ်လိုက်ကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ အထက်အရာရှိဆိုးဆိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရလို့ ကပ်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများလိမ့်မယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒီနေ့ခေတ်ကျတော့ ဘယ်ရောဂါမျိုးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပတ်သက်တယ်၊ မပတ်သက်ဘူး ဆိုတာကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သိလာကြပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှင်းဒလား ဆိုတဲ့လူက သူ တွေ့ဖူးတာ နည်းနည်း လေးနဲ့ ရမ်းပြောမှန်းပြော လုပ်နေတယ်လို့ ဝေဖန်ခဲ့ကြတဲ့ခေတ်က ကျန်ခဲ့ပြီ။

ရှင်းဒလားဟာ ရောဂါတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရတယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြ ရုံ တင်ပြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်နည်းတွေကိုပါ ညွှန်ပြ သွားခဲ့တာပါ။ ထားရမယ့် ရည်မှန်းချက်ကတော့ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်းလို့ ဆိုပါတယ်။ Cannon အဆိုပြုခဲ့တဲ့ 'အတွင်းတည်ငြိမ်မှု' သဘောနဲ့ ထပ်တူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သူ့ဟာသူ ပြန်လည် ထိန်းညှိသွားတဲ့ သဘောပါ။ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သူ တစ်ဦးဟာ အကောင်းနဲ့ ကြုံကြုံ၊ အဆိုးနဲ့ ကြုံကြုံ စိတ် သိပ်မလှုပ်ရှားဘဲ နေနိုင်တယ်လို့ ရှင်းဒလားက ပြောပါတယ်။ ထိပဲ ပေါက် ပေါက်၊ အလုပ်ပဲ ပြုတ်ပြုတ် အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ။

အဲဒီလို ဖြစ်အောင် ဘယ်လို နေထိုင်ရမလဲ ဆိုတော့ သက်သာအောင် နေ၊ အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြည့်လို့ ရှင်းဒလားက ပြောပါတယ်။ ရိုးရိုး စင်းစင်း တွေးကြံနေတိုင်း၊ တွေ့တဲ့သူနဲ့ သင့်အောင်ပေါင်း၊ အလုပ်မှာ စိတ်ဝင် စား၊ ဝါသနာလုပ်ငန်းတွေ တည်ဆောက်၊ ရှေ့ရေးအတွက် အားတက်စရာ မျှော်လင့်ချက်တွေကို မွေးမြူ သို့သော် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည့် နေထိုင်လို့ အကြံပေး ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ စေတနာအပြည့် အကြံပြုချက်တွေဟာ အမေ ရိကန်တို့ရဲ့ မူပိုင်ဟန်ဖြစ်တဲ့ အကောင်းမြင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပိုင်ဆိုင်စွာ ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ် ဆိုတဲ့ ဝါဒနဲ့ ကိုက်နေပါတယ်။ ဒီအမြင်ဟာ အမေရိကန် တွေ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးနဲ့ ဖက်ဆစ်ဝါဒကို အနိုင်တိုက်အပြီးနဲ့ ရုရှားရဲ့ ရန်လိုမှုတွေကို စစ်အေးတိုက်ပွဲနဲ့ ကြုံကြုံခံခဲ့တဲ့ ခေတ်ရဲ့အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်ကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ လူကြီးသူမများရဲ့ ပန်းတိုင်တွေလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလမ်းကြောင်း မှေးမှိန်သွားဖို့အရေးလည်း မတွေ့ပါဘူး။

ဘာမဆို အကောင်းဘက်တကြည့်လို့ ပြောလိုက်တာဟာ အသက်မပါ၊ အလုပ်မဖြစ်တဲ့ဝါဒလို့ ထင်ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်း မကောင်း ကို ထားပါဦး၊ ညည်းညည်းညူညူနဲ့ ဘာမဆို အလိုမကျ ဖြစ်နေတာထက် အကောင်းမြင်နဲ့ ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လျှောက်လှမ်းတယ် ဆိုတာကတော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာပဲ မဟုတ်ပါလား။

စကားတစ်ရပ်တော့ အခက်တွေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ သင့်တင့်မျှတစွာ နှလုံးသွင်းနိုင်သူတွေဟာ ကျန်းမာခြင်းဆုလာဘ်ကို ရကြတယ်လို့ ဆိုတော့ မကျန်းမာသူတွေအားလုံးဟာ စိတ်ထားမကောင်းကြလို့လို့ ပြောသလို ဖြစ်သွား

နိုင်တာပါ။ တကယ် ဖြစ်နေတာလည်း ရှိပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါသည်တွေကို  
စောင့်ရှောက်ပေးရတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေဟာ လူနာက ဆေးမတိုးတော့  
တဲ့ လက္ခဏာတွေကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆေးမတိုးတော့  
တာထက် စိတ်ကို လျော့ချလိုက်ကြတာပါ။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ရှင်းဒလား  
ပြောတဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်ရင် ကျန်းမာမယ်၊ နှလုံးသွင်းမှားရင် ရောဂါရမယ် ဆိုတဲ့  
သဘောက အစွမ်းထက်တဲ့ဆေး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးကလည်း မတိုး  
တော့ဘူး ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် စိတ်ညစ်သွားရတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။  
အစွမ်းကုန် ကူညီပြီးပြီလို့ပဲ ကျေနပ်လိုက်ပါ။

ရှင်းဒလား ပြောတာတွေက ဘာသာရေး အဆိုးအမ ဆန်နေပေမဲ့  
ဘာသာရေးဟာ သူ့ချည်းသက်သက်နဲ့တော့ ရောဂါကို တိုးလည်း မတိုးစေဘူး၊  
ဆုတ်လည်း မဆုတ်စေဘူးလို့ ပြောထားပါတယ်။ ဘာသာရေး ဆိုတာ ကိုယ်  
တိုင် လမ်းမလျှောက်နိုင်လောက်အောင် ချည့်နဲ့ အားနည်းနေတဲ့ လူတွေ  
ချိုင်းထောက်ကို အားပြုကြရသလိုပဲလို့ ရှင်းဒလားက ဆိုပါတယ်။ ဘုရား  
ကျောင်း မှန်မှန်တက်တဲ့ လူတွေ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းကြတာဟာ ဘာသာ  
ရေးထက် ဘဝတူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပျော်ရွှင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရလို့ ဖြစ်တယ်လို့  
ခေတ်ပေါ် သုတေသနတွေက ဆိုပါတယ်။

လိင်မှုကိစ္စတွေမှာ ဇနီးခင်ပွန်းအပြင် တခြား အပျော်မရှာဘဲ ရောင့်ရဲဖို့  
ရှင်းဒလားက အကြံပြုထားတာကိုတော့ ခေတ်လူငယ်တွေ သိပ်ကြိုက်ကြမယ်  
မထင်ဘူး။ စိတ်ဝင်စားရာ၊ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းတွေမှာ တက်တက်ကြွကြွ  
ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လိင်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာကတော့  
အပြောကောင်းရုံပဲ ထင်ပါတယ်။

ရှင်းဒလားရဲ့ အယူအမြင်တွေကို နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်အကြာမှာ  
ဘယ်လိုမြင်ကြပါသလဲ။ အကောင်းအဆိုးရောရာပါပဲ။ တချို့အချက်တွေဟာ  
အမှန်တရားတွေ ဖြစ်လာပြီး တချို့အချက်တွေမှာတော့ မှားတယ်လို့ သက်သေ  
ပြစရာတွေ ရှိလာပါတယ်။

လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်တဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့  
ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ရှိတယ်လို့ ပေါ်လာပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့  
ဆေးကျောင်းသားတွေကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးတဲ့အခါ စာမေးပွဲ နီးလာရင်  
ခံနိုင်ရည်ကို ပေးတဲ့ ဆဲလ်တွေ လျော့ပါးလာတာတွေ တွေ့ကြရတယ်။ စိတ်  
ဖိစီးမှု ပိုများတဲ့ HIV ဝေဒနာရှင်မှာ ရောဂါပိုး ပိုများနေတာကို မကြာသေး

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ခင်ကပဲ တွေ့ရှိထားတယ်။ ကြွက်တွေကို ဒဏ်ရာရအောင် လုပ်ပြီး စမ်းသပ်တဲ့ အခါ စိတ်ဖိစီးမှုခံရတဲ့ ကြွက်တွေရဲ့ဒဏ်ရာဟာ ပိုးဝင်မှု၊ အနာယဉ်းမှု ပိုကြီးမား တယ်လို့ တွေ့လာပါတယ်။

Type A လူစားမျိုး (အရာရာမှာ စိတ်မရွည်တတ်၊ အချိန်ရှိသရွေ့ စိတ်ပူ ပြိုင်ဆိုင်ချင်စိတ် ကြီးမား၊ ရည်မှန်းချက် ပြင်းထန်၊ စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မထားတတ်တဲ့လူမျိုး) နဲ့ နှလုံးရောဂါ ဆက်နွယ်ပုံအကြောင်းဟာ ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာရဲ့ ပုံပြင်သစ်ပါ။ သို့သော် လူတွေ သိနေကြသလို စိတ်ဖိစီးမှု များရင် နှလုံးရောဂါ ရလာတတ်တယ် ဆိုတာထက် တကယ့်ဖြစ်ရပ်က ပိုပြီး နက်နဲ ပါတယ်။ အလုပ် ပင်ပန်းမှုထက် ဒေါသက နှလုံးရောဂါကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။ တချို့လူတွေ ဆိုရင် ကြီးကြီး စားစား နင်လားငါလား ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ အလုပ်ခွင် တွေမှာ ဟန်ကျနေကြတာပါ။ သုတေသနလုပ်ကြည့်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြစ်ကြရတဲ့နှုန်းမှာ ထိပ်ပိုင်းအရာရှိကြီးတွေ ကြားထဲမှာ ထက် ခိုင်းတာ လုပ်နေရတဲ့ အောက်ခြေဝန်ထမ်းတို့၊ အလုပ်သမားတို့ ကြားထဲ မှာ ပိုများတယ် ဆိုတာ တွေ့ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အထက်နဲ့အောက် ဆက်ဆံရေးက ဘယ်လို ရှိသလဲ လို့ ကြည့်ပြီး လုပ်သားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာမှာ အဖြေ တချို့ ထုတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲလို့ ခံယူပြီး ပျော်အောင်ကြိုးစားနေရုံနဲ့တော့ အောက်ခြေ လုပ်သားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးက ကောင်းမလာနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်သမား နှစ်ယောက်ကို ယှဉ်ကြည့် လိုက်တဲ့အခါ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်အောင်နေပြီး တွေ့တဲ့သူနဲ့ သင့်အောင် ပေါင်းတဲ့ လုပ်သားက ပိုပြီး ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းရှိတာ၊ ပိုပြီး ကျန်းမာတာကို တွေ့ပါမယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအပြီးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေ၊ အရမ်းစိတ်ဓာတ် ကျနေတဲ့သူတွေနဲ့ အလိုမကျမှု တစ်ခုခု ခံစားနေရသူတွေမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုက သာမန်ထက် ပိုပါတယ်။ ဒါကလည်း စိတ်ကနေ ရှုပ်ကို တိုက်ရိုက် လွှမ်းမိုးထားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အနေအထိုင် အချိုးမကျတာကြောင့်လည်း ဖြစ် နိုင်ပါတယ်။ စိတ်သိပ်မကြည်တဲ့ လူစားမျိုးဟာ ဆေးလိပ် ပိုသောက်တတ်ကြ ပြီး အရက်သောက်ရင်လည်း လွန်လွန်သွားတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဖြေသိမ့်တဲ့ သဘောမျိုးပါ။ အဲဒီလို လူတွေဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မရှိဘူး။ လေးလံ နှေးကွေးသူတွေပါ။ ပြီးတော့ ရောဂါကို ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးတို့၊ ဆေးစစ်ခံတာတို့၊ ဆီးစစ်သွေးစစ်တို့မှာ သိပ်မတက်ကြွတတ်ကြဘူး။ အဆိုးဆုံး

ကတော့ ဖြစ်လာရင် အကောင်းစား ကုသမှုတွေကို မတတ်နိုင်ကြတာပဲ။ သူတို့  
ရဲ့ ဝင်ငွေကြောင့် ဖြစ်လာရင် ဖြစ်သလို ဆေးကုနေရတဲ့ လူစားမျိုး။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကို ဖေးကုမှုတွေနဲ့ပါ ကုသပေး  
တာ ခေတ်စားလာပါပြီ။ ကျွမ်းကျင်သူများနဲ့ ရောဂါသည်တွေ တွေ့ဆုံနီးနှော  
ပွဲ လုပ်ခြင်းက ရောဂါသည်တွေကို နေသာခံသာရှိအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။  
သို့သော် အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ရေးရာ မြှင့်တင်ပေးခြင်းဟာ ရောဂါအတွက် ဘာဖြစ်  
စေမှာလဲ။ စတင်ဖွဲ့တက္ကသိုလ်မှာ နာမည်ကျော် ဒေါက်တာ စပီဂဲလ် ဦးဆောင်  
ပြီး သုတေသနပြုကြည့်တော့ လေ့လာခဲ့တဲ့ နို့ကျိတ်ကင်ဆာ ဝေဒနာသည်တွေ  
အနက် အုပ်စုနဲ့ ဆွေးနွေး နီးနှောလေ့ရှိသူတွေက အုပ်စု မဝင်သူတွေထက်  
ပိုကြာကြာ နေရတယ်လို့ တွေ့ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး လေ့လာတဲ့အခါမှာ  
အဲဒီ ဝေဒနာရှင်တွေအနက် (စိတ်ဖိစီးမှု များရင် ဖြစ်လာတတ်တဲ့) ကော်တီ  
ဆောလ် ဟော်မုန်း ပိုမြင့်တဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေက ပိုမြန်မြန် သေကြသတဲ့။

'ငါ မသေရဘူး' လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့လူတွေမှာ သေတွင်းက ဆန်းဆန်း  
ကြယ်ကြယ် ရုန်းထွက်သွားနိုင်ခဲ့ကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ရှင်းဒလားက မှတ်တမ်း  
တင်ခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ဆေးပညာအရ တိတိကျကျ ခိုင်ခိုင်မာမာ သက်သေ  
ပြနိုင်တာတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အင်္ဂလန်က ကင်ဆာဝေဒနာသည် ၆၀၀  
နီးပါးကို လေ့လာထားတဲ့ စာတမ်းတစ်စောင်မှာ အဲဒီလို 'ငါ မသေစေရ'  
စိတ်ဓာတ်မွှေးလို့ ပိုကြာကြာ နေသွားရတယ် ဆိုတာမျိုး မတွေ့ဘူးလို့ ဆိုပါ  
တယ်။ ရှင်သန်ချင်စိတ် ပြင်းထန်တိုင်း အသက်ရှင်နိုင်ခွင့် ပိုများမယ်သာ ဆိုရင်  
ဆရာဝန်ဟာ သူ့လူနာတွေအနက် ဘယ်သူဟာဖြင့် စောစောသေမယ်၊ ဘယ်  
သူကတော့ မသေဘူး ဆိုတာမျိုး ကြိုပြောနိုင်ကြမှာပေါ့။ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ  
ကျတော့ ဆရာဝန်တွေက မျှော်လင့်ထားတာတွေဟာ တော်တော်ကြီး လွဲတာ  
ကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ပြန်လမ်း မရှိတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေမှာ သူတို့ရဲ့ ရောဂါ  
လက္ခဏာ အပြင်းအပျော့နဲ့ တခြား ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို  
ကြည့်ပြီး ခဏပန်း ပြန်သက်သာလာမလား ဆိုတာ မှန်းလို့ ရပါတယ်။ သို့  
သော် ဆရာဝန်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင်ချက်သက်သက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာမျိုးကျတော့  
အလွဲတွေ များတတ်တယ်။

စောစောက သုတေသနမှာ ဒေါက်တာစပီဂဲလ်နဲ့ တွဲပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့  
ဆရာဘက် ဆက်ပိုစကီးကတော့ အဲဒီ သုတေသနမှာ အဆင့် အပိုတစ်ခု ထပ်  
ပိုညှိညှိလို့တာနဲ့ ပြောင်းပြန် ရလဒ်တွေ ထွက်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

စိတ်အင်အား အခြေအနေကြောင့် ရလာတဲ့ ဖိစီးမှုနဲ့ ကင်ဆာရဲ့ ရလဒ်ကို တိုက်ရိုက်ကြီး တွဲကြည့်လိုက်တာမျိုး မလုပ်ဘဲ ပေးနေတဲ့ ကုထုံးအပေါ်မှာ လူနာက ဘယ်လို သဘောထားသလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း ထည့်တွက်သင့် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပံ့ပိုးမှုတွေ၊ ဝေဒနာရှင်ရဲ့ 'ငါ မသေဘူး' ယုံကြည်ချက်တွေက ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပေးတာ မဟုတ်ဘဲ ဆရာဝန်တွေ ပေးနေတဲ့ ကုထုံးကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ယုံယုံကြည်ကြည် လိုက် နာတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေမှာသာ ဆေးတိုးတယ်။ ဆေးချက်ထိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စိတ်လျှော့ထားတဲ့ လူနာတွေ မြန်မြန်သေကြတာဟာ ခံစားမှုကြောင့် ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပြီး ဆေးမတိုးတော့တာ မဟုတ်ဘဲ ဆေးကို သောက်ကို မသောက်ကြလို့ ဖြစ်ပါသတဲ့။

ဆက်ပိုစကီးရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေဟာ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှု အမြင်ကို အားဖြည့် ထောက်ခံပေးရာကျပါတယ်။ သူ့လုပ်ငန်း အများစုဟာ ကင်ညာတောနက်ကြီးထဲက ဘာဘွန်းမျောက်တွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာ ခဲ့ရာက ထွက်ပေါ်လာခဲ့တာပါ။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေက လူတွေလိုပဲ ဆက်ပိုစကီး ရဲ့ မျောက်တွေဟာလည်း အခြေခံ လိုအပ်ချက်တွေကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရနိုင်ကြပါ တယ်။ သူတို့ကို ရန်ပြုမယ့် တိရစ္ဆာန်ကလည်း နည်းပါတယ်။ တစ်နေ့တာ လိုအပ်သမျှ ရိက္ခာအတွက် သိပ်ကြာကြာ မရှာဖွေရဘဲ ရနိုင်ပါတယ်။ အားလပ် ချိန်တွေ အများကြီး ရနေတော့ ဒီမျောက်တွေမှာ ဆိုရှယ် ဆက်ဆံရေးတွေ များပြီး ကျီစားဖို့လည်း အချိန်တွေ ရနေကြပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်တာ ခံနေရတဲ့ မျောက်တွေမှာ သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တာ၊ ကိုလက်စထရော အဆိုးတွေ မြင့်တာ၊ အူလမ်းကြောင်းမှာ ပြဿနာတက်တာ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါနဲ့ လိင်မှုကိစ္စမှာ ပြဿနာ တက်တာ၊ စိတ်ဓာတ် ပုံမှန် မဟုတ်တာတွေကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီမျောက်မျိုး တွေမှာ အဆင့်ဆင့် အရှိသေပေးကြရတဲ့ထုံးစံ ရှိပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီအထဲ ဝင်မရောဘဲ သင်းကွဲလုပ်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်တော် တစ်ကောင်ဘွားတွေလည်း ရှိနေတာကို တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အုပ်စုနဲ့ ဝေးဝေးနေလို့ ဆူညံပွစ်တွေ တင်းတဲ့ မျောက်တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာအားဖြင့် ပိုပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းကြတာကို လေ့လာမိတယ်။ ဒီ အာဖရိကန်မျောက်တွေကိုသာ ရှင်းဒလား မြင်ရရင် သူ ပြောချင်တာနဲ့ တွက်တိပါလားလို့ မှတ်ချက်ချမှာပဲ။

အစပိုင်းမှာ ပလ္လင်ခံခဲ့တဲ့ မေးခွန်းကို ပြန်ကောက်ရဦးမယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုတစ်ဝက်လောက်က ရေးခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အခုကျမှ

၂၁ ရာစုအတွက် မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ပြန်တောက်ပြီး ပြောချင်နေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ခံယူလာကြတဲ့ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ အညမညသဘော အမြင်သစ်ဟာ ဒေါက်တာ ရှင်းဒလားတို့ခေတ်၊ အဲဒီ မတိုင်ခင်ခေတ်မှာပဲ အမြစ်တွယ် ကြီးထွားလာခဲ့တာ ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒေါက်တာရှင်းဒလား ပြောခဲ့တဲ့ အနာရောဂါ တွေဟာ ဒီခေတ်မှာလည်း ရှိနေတုန်း ဖြစ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ ဝစ္စကွန်ဆင်ပြည်နယ်က တောဆရာဝန်လေးရဲ့ အယူအဆတွေ၊ အကြံပေးချက်တွေဟာ အခု ၂၁ ရာစုရဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု ပန်းတိုင်သို့ ချီတက်ရေးခရီးမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အမြင်တွေ ပေါင်းပေးနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီစာအုပ်ကို လေ့လာဆည်းပူးကြရဦးမှာပါ။

(ဒေါက်တာရှင်းဒလား၏ မူလအယူအဆများကို နက်နဲစွာ သဘောပေါက် လာအောင် အကူအညီပေးသော ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် သိပ္ပံ သမိုင်း ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အင်းနံ ဟာရင်တန်အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။)

Andrew Holtz



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

---

ဤစာအုပ်အကြောင်း

လူ့လောကနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်း

ကမ္ဘာလောက ပေါ်ဦးအစ အခါမှ ယနေ့တိုင်အောင် ဆိုလျှင် အသင်္ချေ အနန္တမျှသော လူတို့သည် အသက်ထင်ရှား နေခဲ့ကြ၊ သေခဲ့ကြဖူးလေပြီ။ ဤကဲ့သို့ နေခဲ့၊ သေခဲ့သော လူတိုင်း လူတိုင်းသည် မိမိ၏ တစ်သက်တာ၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်းတည်း ဟူသော ဘဝသူ့ကို အလိုရှိခဲ့ကြသူချည်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် လူတိုင်း လူတိုင်း ဘဝသူ့ကို အမြဲတမ်း ရရှိခဲ့သည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဤလူ့ဘုံကြီးကို ဒုက္ခဘုံကြီး ဟူ၍ ခေါ်ကြလေသည်။ လူ့ဘဝ၌ တစ်သက်ပတ်လုံး ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေရအောင် မည်သည့် လူမျိုးမှ မတတ်နိုင်ခဲ့ကြချေ။

ယမန်နှစ်က မည်ကဲ့သို့ နေခဲ့ရသနည်း

ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သာဓက ထင်ရှားအောင် မေးခွန်းတစ်ခု မေးလိုပေသည်။ ဤမေးခွန်းမှာ စာဖတ်သူသည် လွန်ခဲ့သည့် တစ်နှစ်၊ သို့မဟုတ် ၃၆၅ ရက်အတွင်း မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ခဲ့ပါသနည်း ဟူသော မေးခွန်း ဖြစ်၏။

ယမန်နှစ် ရက်ပေါင်း ၃၆၅ ရက်အတွင်း သင့်အဖို့ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ အပေါင်းနှင့် ပြည့်ဝခဲ့ပါသလော။ စိတ်အေးလက်အေး လေကလေးတချွန်ချွန် နှင့် နေရသည့်ရက်ပေါင်း မည်မျှရှိခဲ့ပါသနည်း။ သို့တည်းမဟုတ် အနည်းငယ် သောက ဖြစ်စရာမှ အစ အခက်အခဲ စိတ်မချမ်းသာစရာ မည်မျှ ကြုံတွေ့ခဲ့ရ ပါသနည်း။

ဤမေးခွန်းမျိုးကို မေးသောအခါ အဖြေမှာ မဲယဉ်းလှပါပေ။ စာဖတ်သူ နှင့် အလားတူ ဖြစ်သော လူတိုင်းလူတိုင်းအဖို့ လွန်ခဲ့သည့် ၃၆၅ ရက်အတွင်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်စရာနှင့် ကြုံရသည့်နည်းတူ ကြောင့်ကြစရာကိစ္စ သို့မဟုတ် အခက်အခဲ သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းသာစရာ အမျိုးမျိုးနှင့် အနည်းနှင့်အများ တွေ့ကြုံခဲ့ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေ၏။

လူတို့၏ အခြေအနေအမှန်

လူပေါင်းများစွာတို့သည် လူ့ရွေးသူရွေး၌ မည်မျှပင် ဟန်ဆောင်၍ နေကြရသော်လည်း အမှန်အားဖြင့်မူကား စိတ်ထဲ၌ သောကဖြစ်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ မြောက်မြားစွာတို့ကို သိုမှီးထားကြသူများ ဖြစ်၏။ လူတို့၏စိတ်သည် ကြောင့်ကြမှုများစွာကို အမြဲလက်ခံ၍ ထားကြလေသည်။ များစွာသော လူတို့၏ စိတ်ထဲ၌ စိုးရိမ်စရာ များစွာ ရှိ၏။ ကြောက်ရွံ့စရာ များစွာ ရှိ၏။ စိတ်တိုစရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာလည်း များစွာ ရှိလေ၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့ဘဝမှာ အမှန်အားဖြင့် တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ချမ်းသာသည်ဟု မဆိုနိုင်တော့ချေ။ ဤလောက၌ နေခဲ့သေခဲ့သော ကုဋေကုဋေများစွာသော လူတို့၏ဘဝမှာ ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဤလူ့ဘုံကြီးကို ဒုက္ခဘုံဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အမှန်မှာကား လူတို့သည် ရတောင့်ရခဲ ရရှိလာသော လူ့ဘဝ၌ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကို မသိခဲ့၊ နားမလည်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ချမ်းသာအောင် နေတတ်လျှင် ချမ်းသာမည်

စင်စစ်အားဖြင့် လူ့ဘဝ ဆိုသည်မှာ ဒုက္ခဖြင့် ဤမျှ ပြည့်နေစရာ မဟုတ်ချေ။ ချမ်းသာအောင် နေတတ်လျှင် ချမ်းသာသူခ ရှိနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ပင် စိတ်၏ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကို သိလျှင် မိမိဘဝကို ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီး၍ ယူနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကို သိတတ်ဖို့ လိုပါသည်။

ယခုခေတ်ကား သိပ္ပံပညာ အထူးတိုးတက်သော ၂၀ ရာစုခေတ် ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ် စိတ္တဗေဒပညာ (သို့မဟုတ် စိတ်ပညာ) နှင့် စိတ်ဇရာဂါတုပညာတို့မှာ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်နေသောကြောင့် လူ့လောက၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်အောင် စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးသည့် နည်းပေါင်းများစွာမှာလည်း တိုးတက်နေပါပြီ။

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ လတ်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သော နည်းသစ်နည်းဆန်းများကို ဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူအား လွန်ခဲ့သည့် ၃၆၅ ရက်အတွင်းက နေခဲ့ရသော အခြေအနေနှင့် မတူအောင် ရွှေ့အဖို့ စိတ်ကို ပြုပြင်နေထိုင်နည်းများကို ညွှန်ပြသွားရန် ရည်ရွယ်ပေသည်။ ဤနည်းများကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါက စာဖတ်သူ၏ ဘဝသည် ရွေးကနှင့် မတူဘဲ ချမ်းသာစိုပြည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်အကြောင်း

ဤစာအုပ်ပါ နည်းများသည် လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီး ဖြစ်၏

ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော စိတ်ဖြူပြင်နည်း များစွာတို့မှာ အမေရိကန်ပြည်  
အနောက်အလယ်ပိုင်း ဒေသရှိ ဆေးကုဌာနကြီး တစ်ခုတွင် နှစ်ပေါင်း ၂၀  
အိုင်တိုင် လက်တွေ့စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သော နည်းများ ဖြစ်လေသည်။ တွေ့  
ကြုံသမျှ အမှားတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပြီး ဖြစ်၏။ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူ  
တို့အားလည်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်သည့် နည်းများကို လက်တွေ့  
သင်ပြပေးပြီး ဖြစ်၏။

အနေမတတ်၍ ရောဂါရခြင်း

လူခေတ်၌ ရောဂါမျိုးစုံဖြင့် ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိရသော လူနာများစွာမှာ  
အနေအထိုင် မတတ်သဖြင့် ရောဂါကြီးငယ် ရရှိလာကြသူများ ဖြစ်၏။

“ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော့်ရောဂါဟာ ဘာမှ တွေ့ထွေးထူးထူးတော့ မရှိ  
ပါဘူး၊ ကိုယ်တွေ လက်တွေ့ ကိုက်ခဲတောင့်တင်းပြီးနေတာ တစ်ခုပါပဲ၊ တခြား  
ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး” ဟု ပြောပြသူ လူနာ များစွာကို  
တွေ့ဖူးလေသည်။ ထိုလူနာတို့ကို အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်ရှုသောအခါ  
ထိုသူတို့မှာ စိတ်အေးလက်အေး မထားတတ်၊ မနေတတ်သဖြင့် ကိုယ်၌ ရောဂါ  
ရှလာသူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

လူသည် စိတ်မချမ်းသာမှုကို ရှာတတ်သော သတ္တဝါ ဖြစ်၏

အမှန်အားဖြင့် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော လူနာမျိုးတွေမှာ မိမိတို့သည် စိတ်၏  
ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်၌ ရောဂါရလာခြင်း ဖြစ်သည်ကို မသိကြ  
ပေ။ ဆရာဝန်ထံသို့ ကိုယ်၏ရောဂါကို ကုသရန်အတွက်သာ ရောက်ရှိလာခဲ့ကြ  
၏။ ဆရာဝန်ရှေ့တွင် သာမန်အားဖြင့် မိမိမှာ ဘာမှ ပူစရာပင်စရာမရှိ၊ စိတ်  
ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ဟန်ဆောင်ကြလေသည်။ အမှန်မှာ  
ကား စိတ်ထဲတွင် မချမ်းသာစရာတို့တွေ တစ်ပြုံတစ်ခေါင်းကြီး ရှိသူများသာ  
ဖြစ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်က သူ၏ အဖြစ်အပျက် အမှန်ကို သိ  
ရှိရန် ကြိုးစားယူရ၏။ မိမိအပေါ်၌ လူနာက ယုံကြည်လာအောင်၊ ကိုးစားလာ  
အောင် ကြိုးစားရလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဆရာဝန်အပေါ်တွင် အားကိုးယုံကြည်  
စိတ် တကယ်ရှိသွားသောအခါ လူနာသည် မိမိ၏အနေနှင့် စစ်သက်၍ ပြော

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

စရာ ရှိသမျှကို မကွယ်မဝှက် ပြောပြလာ၏။ ထိုအခါတွင်မှ သူ့စိတ်ထဲ၌ သောက ဖြစ်နေရပုံ အဖုံဖုံတို့မှာ ဘူးပေါ်သလို ပေါ်၍ လာရလေသည်။

လူ ဟူသည်မှာ စိတ်မချမ်းသာမှုကို ကြံကြံဖန်ဖန် တွေး၍ ရှာတတ်သော သတ္တဝါတစ်မျိုး ဖြစ်လေရာ မိမိစိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သောကမျိုးစုံကို အဆန်းဟု မထင်တော့ဘဲ လူတိုင်း ကြုံတွေ့ လက်ခံရသည့် အရာများဟု မှတ်ထင်နေ၏။ သောကများကို ဖျောက်ဖျက်၍ ရကောင်းသည်ဟု မထင်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍မဆို မိမိ၌ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ ကြုံတွေ့လာရလျှင် ထို စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူပန်စိတ်တို့ကို ဖျောက်ဖျက်ရန် မကြိုးစားတော့ဘဲ ကျိတ်၍ ခံတတ်ကြ၏။

စိတ်ကြောင့် ကိုယ်တွင် အနာရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ရ၏

လူနာများသည် ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းမှာ မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အနာရောဂါတစ်ခုခု၏ လက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံခံစားလာရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤရောဂါ လက္ခဏာများမှာ ရုပ်ခန္ဓာနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ ကိုယ်တွင်းစိတ်နှင့် လုံးဝပတ်သက်ခြင်းမရှိဟု ထင်မြင်တတ်ကြလေသည်။ ထိုရောဂါ လက္ခဏာများသည် စိတ်၌ သောက များလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်ဟု မည်သည့်အခါမှ မထင်ကြပေ။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်စေတသိက်တို့မှာ တစ်သားတည်း ဖြစ်သည် ဟူသော အချက်ကိုလည်း မသိကြချေ။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ စိတ်သောက များခြင်းကို ဖျောက်ဖျက်ရန် မည်သို့မျှ မကြိုးစားဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် နာကျင် ကိုက်ခဲလာခြင်း၊ တောင့်တင်းလာခြင်း၊ မောပန်းလာခြင်း စသော ရောဂါဝေဒနာများကိုသာ ပျောက်အောင် တုသရန် ဆရာဝန်ထံသို့ လာရောက်ကြလေသည်။

ထိုအခါ၌ နားလည်သော ဆရာဝန်က လူနာအား စိတ်သောကကို ဖြေဖျောက်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်သွားလျှင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ဟု ပြောသောအခါ လူနာမှာ ဆရာဝန်၏စကားကို နားမလည်ဘဲ အံ့အားသင့်၍ နေတတ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့စိတ်ထဲ၌ ဤလောကကြီးတွင် စိတ်၏ချမ်းသာမှု ဟူသည်မှာ မည်သို့မျှ မဖြစ်နိုင်၊ ဘဝဟူသည်ကား စိတ်သောက ဖြစ်စရာ အကြောင်းမျိုးစုံနှင့် ပြည့်၍ နေသည်ဟု ထင်နေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ဤစာအုပ်အကြောင်း

ဤသို့ တွေးထင်နေခြင်းမှာ လူတို့၏ မဟာအမှားတော်ပုံကြီး ဖြစ်လေသည်။ သောက ဟူသည်မှာ လူတို့က လက်ခံထားသောကြောင့် စိတ်တွင် ဝိန်းအောင်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သောကကို လက်မခံဘဲ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုလေသည်။ ထိုအခါ၌ လူ၏ဘဝသည် ဘဝသစ်လို ခြုံစုံ၍ လာပေလိမ့်မည်။ စိတ်သောက ဖြေဖျောက်နည်း အမှန်ကို သိရန်သာ လိုလေသည်။

လူတို့ခံစားရသော အနာရောဂါအပေါင်းတို့၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်၏

ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း စသော စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုများသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ အနာရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်စေသည်ကို သာမန်အားဖြင့် မသိကြချေ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဆက်သွယ်နေသည်ကို ရိပ်မိသူ အနည်းငယ်သာ ရှိပေလိမ့်မည်။

မချမ်းသာစရာ၊ မကြည်သာစရာများစွာနှင့် တွေ့ကြုံနေရသူတစ်ဦး၏ စိတ်မှာ အလွန်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်၍ နေလေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ပင်ပန်းလွန်းအားကြီးသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။

မိမိစိတ်ပင်ပန်းနေသည်ကို မိမိ သိရှိဖို့ ထိုလေသည်။ စိတ်၏ ပင်ပန်းခြင်းကို သတိမထားဘဲ သောက များစွာကို လက်ခံထားချေက ဝေဒနာမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။

ဆရာဝန်ထံသို့ ကုသခြင်းခံရန် ရောက်ရှိလာကြသူ လူနာများစွာအနက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် ထက်ဝက်ခန့်မှာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါကို ဘေးနေရသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသောအခါ လူတို့က ကုန်ခြင်း၊ အချိန်ကုန်ခြင်း များစွာ ဖြစ်လေရာ တိုင်းပြည်က ဆေးဝါး လုပ်အားများစွာ နစ်နာဆုံးရှုံးလေသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာသည် အဖို့လည်း ဒုက္ခသုက္ခ များစွာ ကြုံတွေ့ရလေတော့သည်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာများ

ဤစာအုပ် အစတွင် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများ အကြောင်းကို သိရှိရန် ရည်ရွယ်ပေသည်။ လူပေါင်းများစွာတို့သည် ယခုခေတ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အနာရောဂါအပေါင်း၏ အကြောင်းအရင်း တစ်ခုမှာ စိတ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သောကပင် ဖြစ်သည်ကို မသိကြချေ။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါနှင့် စိတ်  
သောကတို့ ဆက်သွယ်နေခြင်းကို သိသည့်အခါ သောကကင်းစွာ နေနိုင်အောင်  
ကြိုးစားလာကြပေလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ် ပထမပိုင်းတွင် စိတ်ကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ် မည်သို့ ဖြစ်  
ပေါ်နိုင်သည်ကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားလေသည်။ ဤပညာမှာ ယခုခေတ်၌  
အလွန်သစ်ဆန်းသော ပညာ ဖြစ်ပေ၏။ အမှန်အားဖြင့် ဤပညာကို ရှာဖွေ  
တွေ့ရှိသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ လောက်သာ ရှိသေးသည်။

အခန်း (၁) တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို လူတိုင်း နားလည်နိုင်  
သော စကားပြေဖြင့် ကြိုးစား၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပေသည်။ ခက်ခဲသော  
သိပ္ပံပညာ ဝေါဟာရ ဆေးပညာ ဝေါဟာရ စသည်တို့ကို ကြိုးစား၍ ရှောင်ရှား  
ရေးသားထားပါသည်။

လူတို့၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုသည်မှာ ဆေးပညာအားဖြင့် 'လိုဘာသာ  
နာဗ်ကြောအဖွဲ့'<sup>၁</sup> ဟု ခေါ်သည့် အာရုံကြော အစုအဝေး လှုပ်ရှားမှုကြောင့်  
ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါ  
ဝေဒနာများကို နာဗ်ကြောခေါ် အာရုံကြောကြောင့် ဖြစ်သည့် ရောဂါများဟု  
သာမန်အားဖြင့် ခေါ်ကြလေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော  
ဝေဒနာများတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ 'ဦးနှောက်အောက်အတက်'<sup>၂</sup> ခေါ် အာရုံ  
ကြောအဖွဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှ စတင်သော ရောဂါ ဖြစ်လေသည်။ လူတို့၏ ဦး  
နှောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အာရုံကြောအဖွဲ့တွင် အလွန် အရေးပါလေသည်။ စိတ်  
၏ လှုပ်ရှားမှုသည် အာရုံကြောအဖွဲ့နှင့် မည်သို့ သက်ဆိုင်နေသည်ကို ကနေဒါ  
ပြည် မွန်တရီယယ်မြို့ တက္ကသိုလ်မှ သုတေသန ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သူ  
ဒေါက်တာ ဟင်းနစ် ဆီလိုင်<sup>၃</sup> ဆိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ၁၉၀၆ ခုနှစ်မှ အစပြု၍  
သုတေသနပြု ထုတ်ဖော်ရေးသားခဲ့လေသည်။

ဤစာအုပ် ဒုတိယပိုင်းတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့  
ရှောင်ရှားနိုင်မည်၊ မည်သို့ ပြုပြင်နိုင်မည် တူသော အကြောင်းများနှင့် နည်း  
လမ်းများကို ဖော်ပြထားလေသည်။

၁။ autonomic nervous system (အလိုအလျောက် အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှုစနစ်)  
၂။ pituitary gland (ဦးနှောက်အောက်၌ တည်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖြစ်ထွန်းမှုကို အကန့်  
ဖြဲသည့် ဖော်မုန်းထုတ်ပေးသောအင်္ဂါစိတ်)  
၃။ Dr. Hans Selye

### ဤစာအုပ်အကြောင်း

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာနှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည် စိတ်ချမ်းသာ  
စွာ နေနိုင်အောင် နည်းကောင်းများစွာဖြင့် လူနာများကို ကုသလေသည်။  
ဤစာအုပ် ဒုတိယပိုင်း၌ ဖော်ပြထားသော လက်တွေ့နည်းများမှာ ကျွန်ုပ်  
ကိုယ်တိုင် မွန်ရိုးဆေးကုဌာန<sup>၁</sup> ၌ လူနာများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စမ်းသပ်ပြီး  
အောင်မြင်စွာ ကုသခဲ့သော နည်းများ ဖြစ်၏။ ဤနည်းများကို လိုက်နာကျင့်  
သုံးလျက် ချမ်းသာသူခ ခံစားခဲ့ရသော လူပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိပေပြီ။

### စိတ်၏ရင့်ကျက်ခြင်း -

လူပေါင်းများစွာမှာ အသက်အရွယ်အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ကြီး၍ လာသော်  
လည်း စိတ်ကမူကား အသက်ကြီးသည်နှင့်အမျှ ရင့်ကျက်၍ မလာချေ။  
တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် အသက် ကြီးရင့်သလောက် စိတ်က မကြီးရင့်ဟု  
ဆိုရပေမည်။ ကြီးပွားချမ်းသာ၍ အထက်တန်းသို့ ရောက်ရှိနေသော လူပေါင်း  
များစွာပင် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု မရှိသေးသည်ကို တွေ့ရတတ်လေသည်။  
ဤသို့ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သောအခါ လောက၏ ပြဿနာပေါင်း များစွာကို  
ကလေးစိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှု၍ ဖြေရှင်းတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သောက  
များစွာ ဖြစ်ကြရသည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ဆိုသည်မှာ အခြေခံ သဘော  
တရားကို နားလည်မှု ရင့်ကျက်အောင် ကြိုးစားနိုင်လေသည်။

အိမ်ထောင်စု တစ်စု၌ ဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကြောင်း  
များစွာမှာ အိမ်ထောင်စုဝင် သားသမီး၊ အမိအဖ စသူတို့၏ စိတ်ဓာတ်မရင့်  
ကျက်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်အိမ်ထောင်  
လုံး စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားနည်းတို့ အခန်း (၁၀) ၌ ဖော်ပြ  
ထားလေသည်။

### စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကို ကျောင်းများက ဓသင်နိုင်

လူ့ခေတ်၌ ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့သည် ကလေးသူငယ်တို့အား  
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ရင့်ကျက်မှု ရှိလာအောင် သင်ပြပေးရန် အထူး  
ကြိုးစား၍ နေကြလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကြိုးစားမှုသည် တင်းပြည့်ကျပ်  
ပြည့် အောင်မြင်မှုကို ရရှိပါက ဤလောကကြီးမှာ နောင်တစ်ခေတ်၌ အလွန်



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော လောကကြီးပင် ဖြစ်၍ လာလိမ့်မည်။ သို့သော် လက်ရှိ အခြေအနေ၌ ကျောင်းမှ ထွက်ပြီးဖြစ်သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာမှုမှာ အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု များစွာကို ခံစားနေကြရလေသည်။

စိတ်ရင့်ကျက်မှု ဆိုသည်ကား အခြေအနေကို အမြင်မှန်စွာဖြင့် သုံးသပ်နိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိ ဖြစ်လေသည်။ လူ့ဘဝ၌ အတွေ့အကြုံ အမျိုးပေါင်း များစွာတို့ကို တွေ့ကြုံရသည် ဖြစ်ရာ ထိုသို့ တွေ့ကြုံရသော ဝမ်းသာစရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ပူပန်စရာ ဟူသမျှကို အမြင်မှန်နှင့် ယထာဘူတကျကျ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းကို ရင့်ကျက်ခြင်းဟု ခေါ်လေသည်။

ဤစာအုပ် ဒုတိယပိုင်း၌ အခြေအနေမှန်သမျှကို ရင့်ကျက်စွာ ရင်ဆိုင်သုံးသပ်နိုင်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားလေသည်။ ယခုခေတ်၌ စက်မှုလက်မှု လုပ်ငန်းများ အလွန် ထွန်းကားလေရာ စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရာ၌ တွေ့ကြုံရတတ်သော ပြဿနာပေါင်း များစွာတို့ကို စိတ်သဘောထား ရင့်ကျက်စွာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် များစွာ လိုအပ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို အခန်း (၁၂) ၌ ဖော်ပြထားလေသည်။

လူ့ဘဝ၌ အခြား အရေးကြီးသောကိစ္စမှာ လိင်ကိစ္စ ဖြစ်လေသည်။ လိင်ကိစ္စတွင် လူတို့၏ စိတ်နေသဘောထား ရင့်ကျက်မှု များစွာ လိုအပ်လေသည်။ ဤကိစ္စများကို အခန်း (၁၁) တွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ အခန်း (၁၃) ၌မူကား လူတို့၏ အသက်အရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်၍ ဇနီးထောင်းလာသောအခါ ဘဝကို ရင့်ကျက်စွာ အမြင်ပေါ်စေရန်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားလေသည်။

ထို့ပြင် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူတို့အဖို့ မိမိတို့ ဖတ်ပြီးသမျှ လွယ်ကူစွာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စေရန် အခန်းတိုင်း အခန်းတိုင်းတွင် အဆုံးသတ်၌ ရှေ့တွင် ပြုပြီး အချက်အလက်များကို အကျဉ်းချုပ်၍ ဖော်ပြထားလေသည်။

ဤစာအုပ်သည် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော ဝေဒနာအပေါင်းကို ရှောင်ရှား၍ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်စေရန် နည်းပေးလမ်းပြစာအုပ် ဖြစ်လေရာ စာအုပ်ပါ နည်းလမ်းတို့ကို လူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့ ကျင့်သုံးသောအခါ စာဖတ်သူအဖို့ လောကကြီးသည် အလွန်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော လောကကြီး ဖြစ်၍ လာပေလိမ့်မည်။

အပိုင်း ၁

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များ  
ဖြစ်ပေါ်ပုံ

အာခန်း ၁

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်  
ရောဂါအများဆုံးဖြစ်ပေါ် ပုံ

စိတ်ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ဆေးပညာဝေါဟာရဖြင့် ဆိုသော်  
အာရုံကြောများကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်သည် ဟူသော စကားကို လူသာမန်များအဖို့  
များမလည်နိုင်စရာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ နားမလည်သည်မှာလည်း မဆန်းချေ။  
ဆေးပညာလောကတွင်ပင် ၁၉၃၆ ခုနှစ်တိုင်အောင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်  
တိုယ်ခန္ဓာ၌ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည် ဟူသော အချက်ကို အပြည့်အစုံ နားမလည်ခဲ့  
သေးချေ။ ယခုထက်တိုင်အောင်ပင် ပညာမှာ ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မရောက်  
သေး။ အစပျိုးရုံပင် ရှိသေးသည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာ ဆိုသည်မှာ အလွန်ထူးခြားသော  
ရောဂါမျိုး ဖြစ်လေသည်။

ထူးခြားပုံမှာ ယခုခေတ်၌ ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရသော လူနာများစွာ  
၏ ထက်ဝက်ကျော်ကျော်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရလာသူများ ဖြစ်  
လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် လူတို့ရသမျှ ရောဂါများ၏ တစ်ဝက်  
မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါများ ဖြစ်လေသည်။ ယခုခေတ် ဆေးသိပ္ပံများ၌ သင်ကြ  
ရသော ရောဂါပေဒ စာအုပ်များတွင် ရောဂါပေါင်း ၁၀၀၀ ခန့်ကို ဖော်ပြ  
ထား၏။ ဤရောဂါများ၌ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ အများဆုံး ပါဝင်လေ  
သည်။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းက အမေရိကန်ပြည် နယူးအောက်လီယန်မြို့ရှိ

### တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အော့စ်နာ ဆေးကုဌာန<sup>၁</sup> သို့ ရောက်ရှိလာသော အစာအိမ်ရောဂါသည်ပေါင်း ၅၀၀ အနက် ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါခံစားရသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဖတ်ရှုရဖူးလေသည်။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်က အမေရိကန်ပြည် ယေးလ် တက္ကသိုလ်ရှိ ဆေးကုဌာနသို့ ရောက်ရှိလာသော လူနာ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါ ရရှိသူများဟု ဆိုလေသည်။

### ခေတ်မီဆေးပညာနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရောဂါများ

လူတိုင်းသည် တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါ တစ်ခုခုကို ခံစားရမည် အမှန် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ခံစားရသောအခါ ဆေးကုရန် ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိသွား၏။ သို့သော် ဆရာဝန်က လူနာ၏ရောဂါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ပြောပြမည် မဟုတ်ချေ။ ဤသို့ မပြောခြင်းမှာ အကြောင်းနှစ်မျိုး ရှိသည်။ ပထမအကြောင်းကား ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်တတ်သည်ကို နားလည်သော်လည်း အရပ်သားများကို ရှင်း၍ပြလျှင် ရုတ်တရက် နားလည်နိုင်သေးမည် မဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဒုတိယအကြောင်းမှာကား ဤသို့ ပြောပြခြင်းဖြင့် ရောဂါကုသရာ၌ အကြောင်း မထူးသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆရာဝန်တစ်ဦးက လူနာအား “ခင်ဗျားရောဂါ ဟာ ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားလို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ” ဟု ပြောပြလိုက်လျှင် လူနာအဖို့ ဘာမျှ အကျိုးမရှိနိုင်ချေ။ စိတ်ပင် ဆိုးချေဦးမည်။ ထိုဆရာဝန်အပေါ်၌ ယုံကြည်ကိုးစားမှု မရှိတော့ဘဲ အခြားဆရာဝန်တစ်ဦးထံသို့ ပြောင်း၍ သွားမည်မှာ သေချာသလောက်ပင် ဖြစ်လေ၏။ အကယ်၍ လူနာအား တကယ် ယုံကြည်နားလည်လာအောင် ပြောပြမည် ဆိုလျှင်လည်း အချိန်များစွာ ကုန်ပေလိမ့်မည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်အရာ ဖြစ်သည်၊ ဤသို့ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာများ မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည် စသည်တို့ကို နားလည်အောင် ပြောပြသွန်သင်ရပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ အချိန်ကုန်ခံ၍ ရှင်းလင်းကုသနည်းကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအားဖြင့် စိတ်ကုထုံး<sup>၂</sup> ဟု ခေါ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ယခုခေတ်၌ ရောဂါသည်များအား လုံ့လောက်သော စိတ်ကုထုံးဖြင့်

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ကုသရန် မဖြစ်နိုင်သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် ကုသပါက စိတ်ကုထုံးသည် လူနာတစ်ဦးအတွက် နာရီ ၂၀ မျှ လိုပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဆရာဝန်တစ်ဦးလျှင် တစ်နေ့အတွက် အများဆုံး လူနာတစ်ဦးသာ ကုသပေးနိုင်မည့် နည်းမျိုး ဖြစ်၏။ ယခုခေတ်၌ ဤသို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကုသပေးနိုင်အောင် ဆရာဝန် အလုံအလောက် မရှိသေးချေ။

အကယ်၍ ဤလူနာမျိုးတို့ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များက သက်သက် ကုပေးသည် ထားဘိဦး၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် လုံလောက်စွာ မရှိသေးပေ။ အနောက်နိုင်ငံ စံချိန်များအရ စိတ်ကြောင့် ရောဂါရရှိသူ လူနာများတွင် လူ ၁၀၀ လျှင် တစ်ဦးလောက်သာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ကုသခွင့် ရသည်ဟု ဆိုရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကျန် ၉၉ ယောက်မျှသော ရောဂါသည်တို့သည် သာမန် အထွေထွေကု ဆရာဝန်များထံသို့ လာရောက်ကြရလေသည်။ ယင်း လူနာများကို ကုသနည်းမှာ သူတို့ ခံစားနေရသော ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ အလွယ်ကူဆုံးနည်းဖြင့် နားလည်အောင် ပြောပြပြီး ကုသခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းမှာ စနစ်မကျသော ဖြစ်ကတတ်ဆန်း စိတ်ကုထုံးပင် ဖြစ်လေ၏။ ဤနည်းကို ကမ္ဘာပေါ်၌ ရှေးလွန်လေပြီးသော ခေတ်များစွာကပင် ပယောဂ ဆရာများ အသုံးပြုခဲ့ကြဖူးပြီ ဖြစ်လေသည်။

ယခုခေတ်၌မူကား ဆရာဝန်များသည် လူနာအား သွေးအားတိုးသည်၊ သွေးအားနည်းသည်၊ နှလုံးအားနည်းသည် အစရှိသည်ဖြင့် သူတို့ နားလည်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာ အကြောင်းကိုသာ ဖော်ထုတ်ပြောပြ၍ ကုသပေးကြရလေသည်။ ဤသို့ ကုသပေးနည်းမျိုးဖြင့် ၁၀၀ လျှင် ၆၀ မျှသော လူနာများမှာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ရောဂါသက်သာကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာပေါ်၌ ဗီတာမင်ဆေးလုံးများ တန်ဖိုးငွေ ကုဋေကုဋာထိအောင် ထုတ်လုပ် ရောင်းချနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် ဤသို့ဖြစ်ကတတ်ဆန်း စိတ်ကုထုံးများမှာ လူနာ၏ စိတ်ရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ အခိုက်အတန့်မျှသာ သက်သာ၍ ကြာသောအခါ နာတာရှည်ရောဂါအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားတတ်လေသည်။ တွေ့ရှိရသော စာရင်းများအရ ဤနည်းဖြင့် ကုသပေးသော လူနာ ၁၀၀ လျှင် ရှစ်ယောက်မျှသာ ရောဂါရှင်းရှင်းပျောက်သည်ဟု ဆိုရလေသည်။ အကယ်၍ ဆရာဝန်က လူနာ၏ စိတ်ကို ပြောင်းလဲအောင် မတတ်နိုင်ပါက လူနာမှာ ရောဂါအမျိုးစုံ ဖြစ်မည်ကို တွေး၍ ကြောက်နေသော စိတ်ရောဂါ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

တစ်ခုပါ ထပ်၍ တိုးလာတတ်လေသည်။ ဤစာရေးသူ၏ ဆေးကုဋ္ဌာနသို့ ရောက်ရှိလာသော လူနာ ငါးယောက်အနက် သုံးယောက်ခန့်မှာ ဤကဲ့သို့ ထပ်ဆင့် စိတ်ရောဂါ ရရှိလာသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ဤရောဂါမျိုးကို သီးခြား၍ ကုသပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ကြံဆ ရှာဖွေလျက် ရှိကြလေသည်။ နောင် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ခန့် ကြာရှိသောအခါ၌ လိုအပ်သော လူနာများအား စိတ်ကုထုံးဖြင့် လုံလောက်စွာ ကုသပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရလေသည်။ ထိုအခါ ဆေးပညာ ကုသရေး ရာဇဝင်သည် တစ်ဆင့် တိုးတက်လာပြီဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

**စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တကယ်ခံစားရသည့်ရောဂါ ဖြစ်၏**

စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ ဟူရာ၌ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအမှန် မရှိဘဲ စိတ်က တွေးထင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပေ။ စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အမှန်ပင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်၍ တကယ် ရောဂါ ဖြစ်လာခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ အောက်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အမှန် ပေါ်ပေါက်လာသော လက္ခဏာများကို စာရင်းပြုလုပ်၍ ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။ ပြထားသည့် ရာခိုင်နှုန်းများမှာ လူနာ ၁၀၀ လျှင် စိတ်ကြောင့် တကယ် ရောဂါရရှိသည့် ဦးရေကို ဖော်ပြလေသည်။ ဤစာရင်းကို ကြည့်လျှင် လူတိုင်းလိုလို ဖြစ်ဖူးတတ်သော အနာများစွာသည် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ သို့သော် သာမန်ရောဂါများသာ မဟုတ်၊ တကယ် ဆိုးရွားသော အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေလောက်သည့် ရောဂါများမှာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်လေသည်။

ရောဂါအမျိုးအမည်	ရာခိုင်နှုန်း
ဇက်ကြောတောင့်ခြင်း	... ၇၅
လည်ချောင်းတွင် အလုံးဆိုခြင်း	... ၉၀
အစာအိမ်၌ အနာဖြစ်သကဲ့သို့ ဗိုက်နာခြင်း	... ၅၀
သည်းခြေ၌ အနာဖြစ်သကဲ့သို့ ဗိုက်နာခြင်း	... ၅၀
လေပွ၊ လေထိုးခြင်း	... ၉၉ မှ ၁၀၀
ခေါင်းမူးခြင်း	... ၈၀

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ရောဂါအမျိုးအမည်	ရာခိုင်နှုန်း
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	... ၈၀
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	... ၇၀
မောပန်းခြင်း	... ၉၀

ဗဟုသုတ ရှိသူများတွင် စိတ်ကြောင့် ပို၍ ရောဂါရတတ်၏

ဗဟုသုတ အကြားအမြင် ကြွယ်ဝသူတို့မှာ မိမိတို့အဖို့ ဗဟုသုတ ရှိပြီး ဖြစ်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်။ အမှန်မှာကား တာဝန်ရှိသော အလုပ်ကြီးများကို လုပ်ကိုင်ရသူ၊ ပညာဖြင့် ကသက်မွေးရသူများမှာ ဤရောဂါမျိုး ပို၍ ရတတ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား ဤသို့သော လူတန်းစားများ၏ စိတ်ဓာတ်မှာ အမြဲတမ်း စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ် သောသဘော ရှိနေသဖြင့် စဉ်းစားရသော အလုပ်ကို မလုပ်ရသည့်သူများထက် ပို၍ အတွေးနယ်ချဲ့တတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း စဉ်းစားရသည့် အလုပ်ကို လုပ်ရသောသူများ၏ စိတ်မှာ အမြဲတမ်း လှုပ်ရှား၍ နေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူမျိုး၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းမှာ အမြဲတမ်း စဉ်းစား တွေးတော၍ နေရသောကြောင့် အလိုလို လှုပ်ရှားနေလေသည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြရသော် စိတ်ကြောင့်ရောဂါ ဖြစ်သူ များတွင် လယ်ယာလုပ်ကိုင်စားသူ၊ တောင်သူလယ်သမားများ၏ ဇနီးများနှင့် သားသမီးများစွာ မွေးရသော မိန်းမများမှာ အရေအတွက်အားဖြင့် အနည်းဆုံး ဖြစ်လေသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများ၌ နေ့စဉ် စိတ်ကို အသုံးပြု၍ စဉ်းစား တွေးတောနေရန် အချိန်များစွာ မရှိ။ မိမိတို့၏ လင်သားများကို လယ်ယာ လုပ်ငန်း၌ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊ သားသမီးများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် နေခြင်း စသည်တို့ဖြင့်သာ အချိန်ကုန်နေကြရလေသည်။ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အကြောင်းကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် စဉ်းစားတွေးတောရန် အချိန်မရှိကြချေ။ ထိုလူတန်းစားမှ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်အား “အိမ်မှုကိစ္စ ဤမျှ များပြား နေလျှင် မောပန်းခြင်း မဖြစ်ဘူးလား” ဟု ကျွန်ုပ် မေးကြည့်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုအမျိုး သမီးကြီးက “သူငယ်ရယ်၊ မောတယ် ဆိုတာ သတိမရတာ အနှစ် အစိတ် လောက် ရှိပါပြီကွယ်” ဟု ပြန်ပြောဖူးလေသည်။ ဤကဲ့သို့ မောပန်းခြင်းကို သတိမထားခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးသော စိတ်ကုထုံးတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

### တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများအကြောင်းကို နားလည်ရန် ပထမဦးစွာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဟူသည်ကား အဘယ်နည်းဟု နားလည်သင့်၏။ ၁၈၈၄ ခုနှစ်က ဝီလျံ ကျမ်းစံ ဆိုသူ ဆရာကြီးက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟူသည်မှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌ အမျိုးမျိုး လှုပ်ရှားပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဟု တင်ပြခဲ့ဖူးလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကြွက်သား၊ သွေးကြော၊ အင်ဒိုကရင်း ဂလင်း<sup>၁</sup> ခေါ် အတွင်းစိမ့်ဂလင်း စသည်တို့တွင် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှုကို စိတ်က သိသာလာခြင်း အခြေအနေကို စိတ်လှုပ်ရှားသည်ဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

### ယေဘုယျ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း နှစ်မျိုး

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆက်သွယ်နေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်၏။

ပထမ အမျိုးမှာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း များစွာကို အထူးလှုပ်ရှားတက်ကြွစေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လေသည်။ အထူးလှုပ်ရှားတက်ကြွစေသည် ဟုရာ၌ ခန္ဓာကိုယ် နာဗ်ကြောအဖွဲ့အစည်း<sup>၂</sup> (ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ ပါဝင်သည့် အဖွဲ့အစည်း) မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၊ မည်သည့်ကြွက်သားကိုမဆို တစ်ခုတည်းသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုထက် ပို၍သော်လည်းကောင်း သာမန်ထက် ပိုမိုလှုပ်ရှား တက်ကြွစေခြင်းကို ဆိုသည်။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုသည် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ တက်ကြွနေခဲ့သော် ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၊ စိတ်အခန့်မသင့်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်တိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်လေသည်။

ဒုတိယ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို အပြင်းအထန် သို့မဟုတ် လျော့နည်း၍ လှုပ်ရှား တက်ကြွမှု မဖြစ်စေဘဲ

၁။ endocrine glands

၂။ nervous system



စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

အလောတော် လှုပ်ရှားစေခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ အလောတော် လှုပ်ရှား  
မသော် ကောင်းသော အာရုံများကို ခဲစားရ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ဝမ်းသာခြင်း၊  
စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်း၊ တစ်ပါးသူတို့အပေါ်၌ ခင်မင်  
ပြင်နာခြင်း စသော ကောင်းသည့် အာရုံအမျိုးမျိုး ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ဆိုးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လက္ခဏာများ  
စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဆက်သွယ်နေပုံကို သိသာလွယ်အောင် စိတ်  
ဆိုးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လက္ခဏာတို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရ  
မ၏။

စိတ်ဆိုးသည့်အခါ၌ လူ၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် တစ်ပါးသူ မြင်သာသော  
လက္ခဏာ မြောက်မြားစွာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သဖြင့် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ  
ယူတေသီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဒေါက်တာ တင်နွမ်က စိတ်ဆိုးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည့်  
လက္ခဏာများကို ဖော်ပြရလျှင် ပုံနှိပ်စာမျက်နှာ တစ်မျက်နှာပင် ပြည့်လိမ့်မည်  
ဟု ပြောဆိုဖူးလေသည်။ စိတ်ဆိုးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ထင်ရှားသော  
လက္ခဏာများမှာ မျက်နှာ နီမြန်းလာခြင်း၊ မျက်လုံးများ သာမန်ထက် ပို၍  
ကျယ်လာခြင်း၊ မျက်လုံးများ နီလာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းများ ကျချည်ပွချည် ဖြစ်ခြင်း၊  
ခေါင်းခိုင်းခြင်း၊ လက်သီး ဆုပ်ခြင်း၊ လက်မောင်းကြွက်သားများ လှုပ်ခြင်း၊  
အသံ တုန်ယင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ဆိုးသူတိုင်း၌ ဤလက္ခဏာ  
များ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့နေကျ ဖြစ်၏။ ဤကား လူ မြင်သာသည့်  
ထိခွံသဏ္ဍာန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော လက္ခဏာများပေတည်း။

ကိုယ်တွင်း၌ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများမှာ သာ၍ အရေးကြီးသေး၏။  
ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဆိုးလာသည့်အခါ ကိုယ်တွင်းရှိ သွေးသည် သာမန်ထက်  
ပို၍ လျင်မြန်စွာ ခဲလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ  
အရေးကြီးသော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးလာသောအခါ  
တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူနှင့် ရန်ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လေ  
သည်။ အကယ်၍ ရန်ဖြစ်ပြီ ဆိုပါက ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒဏ်ရာ  
ရသောအခါ သွေးသည် သာမန်အတိုင်း ရှိနေပါမူ သွေးထွက်လွန်၍ သွားနိုင်  
သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဆိုးသည့်အခါ သွေးခဲ၍ လာခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်  
အကျိုးဖြစ်စေမည့် ပြောင်းလဲမှုမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အခြား ပြောင်းလဲသော လက္ခဏာတစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လှည့်ပတ်  
နေသည့် သွေးများတွင် စိတ်ဆိုးလာသည့်အခါ သွေးဆဲလ် တို့သည် ကုဗ မီလီ  
မီတာ တစ်မီတာတွင် ၂ပေါင်း ငါးသိန်းမျှအထိ တိုးတက်လာလေသည်။  
ထို့အပြင် အစာအိမ်အောက်ပေါက်ရှိ ကြွက်သားတို့လည်း ပိတ်၍ သွားလေ၏။  
ဤသို့ ပိတ်သွားသောအခါ အစာအိမ်ထဲမှ အောက်ပိုင်းသို့ မည်သည့်အရာမျှ  
မဆင်းတော့ရကား အစာလမ်းကြောင်း ဖြစ်သော အူသိမ်အူမတို့သည် တောင့်  
၍လာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးသောသူများတွင် စိတ်  
ဆိုးနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပြေမှသော်လည်းကောင်း ဝမ်းဗိုက်မှ အကြီး  
အကျယ် ထိုး၍ နာလာတတ်လေသည်။

စိတ်ဆိုးနေစဉ်တွင် နှလုံးသည် ပို၍ ခုန်လာ၏။ တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်  
၁၈၀ မှ ၂၂၀ အထိ စိတ်ပြေသည်အထိ လျင်မြန်စွာ ခုန်၍ နေလေသည်။  
သွေးတိုးနှုန်းများမှာလည်း သာမန် ၁၃၀ ခန့်မှ ၂၃၀ ကျော်အထိ တိုး၍လာတတ်  
လေရာ မဖြစ်တန်ဘဲလျက် ကြီးကျယ်သော ဝေဒနာများကို ခံစားရတတ်လေ  
သည်။ စိတ်ဆိုးသဖြင့် ဦးနှောက်ကြော ပြတ်သွားသူများကိုပင် တွေ့ရတတ်လေ  
သည်။ ထို့ပြင် နှလုံးပတ် သွေးကြောများက ညစ်သဖြင့် နှလုံး လေသင်တုန်း  
ဖြစ်၍ မကြာခဏ သေစေတတ်သည်။ အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ အလွန်ထင်ရှားကျော်စော  
သော ဂျန် ဟန့်တား အမည်ရှိ ခန္ဓာဗေဒ ဆရာဝန်ကြီးမှာ အလွန်စိတ်တိုသူ  
ဖြစ်ရကား မကြာခဏ နှလုံးပတ်သွေးကြောကို ထိခိုက်ခြင်း ခံရလေသည်။  
နောက်ဆုံး၌ ဆေးပညာဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် ငြင်းခုံရင်း စိတ်  
အဆိုးလွန်သောကြောင့် နှလုံးလေသင်တုန်းဖြစ်ကာ သေဆုံးသွားခဲ့ဖူးလေ  
သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ဆိုးစာတ်ခြင်းသည် မည်မျှ အန္တရာယ် ရှိသည်ကို  
လူတိုင်း သတိပြုရန်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

လက္ခဏာတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ

စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အခါ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပေါ်သည့်  
လက္ခဏာများကို ဖော်ပြလိုပေသေးသည်။ သွေးရဲရဲသံရဲရဲကို မြင်လျှင် သတိလစ်

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပုံ

သွားသောသူများ အကြောင်းကို ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ သတိလစ်ခြင်းမှာ နှလုံးအားနည်း၍ လည်းကောင်း၊ သွေးတိုးရောဂါရှိ၍ လည်းကောင်း မဟုတ်ချေ။ သွေးသံရဲရဲကို မြင်သည့်အခါ စိတ်ထဲ၌ ကြောက်ရွံ့၍လာသည်။ ဤသို့ ကြောက်ရွံ့သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးပေးပို့နေရသော သွေးကြောများသည် ကျုံ့၍ သွားလေသည်။ ထို့ကြောင့် လူမှာ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်၏။ အချို့သူများမှာကား သွေးသံရဲရဲကို မြင်လျှင် အန်တတ်၏။ ဤသို့ အန်ခြင်းမှာ အစာအိမ်ရောဂါ ရှိသောကြောင့် မဟုတ်။ သွေးရဲရဲကို မြင်ရသဖြင့် ရွံရှာခြင်း တည်းဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ရွံရှာခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကို ပြုန်းခနဲ ကျုံ့၍ သွားစေသည်။ အစာအိမ် ကျုံ့သွားသဖြင့် အစာများ ပါးစပ်မှ အန်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

ရုတ်တရက် စိတ်အကြီးအကျယ် လှုပ်ရှားလျှင် ကြီးကျယ်သော ဝေဒနာ ရတတ်၏

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတစ်ယောက်သည် အကြီးအကျယ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သောကြောင့် အလွန်ဆိုးရွားသော ဝေဒနာကို ရရှိတတ်သည်။ တစ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးကုဌာနသို့ နံနက် ၉ နာရီအချိန်တွင် လူတစ်ယောက်ကို ထမ်းစင်ဖြင့် ယူလာခဲ့ရလေ၏။ ထိုသူမှာ အားနည်း မူးဝေနေသဖြင့် လမ်းမလျှောက်နိုင်။ သူ၏ နှလုံးမှာ တစ်မိနစ်လျှင် ၁၈၀ နှုန်းဖြင့် ခုန်၍နေ၏။ ပါးစပ်ကလည်း အန်၏။ ဆီးဝမ်းတို့ကိုလည်း မထိန်းနိုင်ချေ။ ထိုသူအား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးကုဌာန၌ သုံးလမျှ ကုသပေးလိုက်ရလေသည်။ မသေသည်မှာပင် ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အဖြစ်အပျက်မှာ ထိုနေ့ နံနက်က ထိုသူမှာ လူကောင်းပကတိ ဖြစ်လေသည်။ နံနက် ၈ နာရီ၌ ထိုသူ၏ ဇနီးသည်မှာ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မသိ သမီးငယ်ကလေးကို သတ်၍ပစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း မိမိထက်၍ သေသွားခဲ့လေသည်။ ဤအခြင်းအရာကို မြင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဆိုပါသူမှာ ပုံလျက်သားကျ၍ သွားခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ ရှိသောကြောင့် မဟုတ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ထိုရောဂါ သုံးမျိုးစလုံး ခံစားရသကဲ့သို့ အရုပ်ကြီးပြတ် ပုံ၍ ကျသွားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဤကဲ့သို့ ရုတ်တရက် ဖြစ်တတ်ကြောင်း သတိထားစရာပင်။

အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်

ကျွန်ုပ်တို့ဆေးရုံများသို့ စိတ်ကြောင့် ရောဂါရပြီး ရောက်ရှိလာသော လူနာများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုလျှင် အကြီးအကျယ် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မကြာခဏ စိတ်ထိခိုက်စရာ အကြောင်းများကို တွေ့ကြုံရခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဝေဒနာ ရရှိလာသူများက နည်းလေသည်။ များစွာသော လူနာတို့မှာ အနည်းငယ် မဖြစ်စေလောက် စိတ်ထိခိုက်စရာကလေးများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ကြုံသဖြင့် ရောဂါရလာသူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောင့်ကြစရာ၊ အားငယ်စရာများကို ကြုံနေရခြင်းမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဤအကြောင်း ထင်ရှားခြင်းမှာလည်း သိပ္ပံနည်းကျကျ လက်တွေ့ စုံစမ်း လေ့လာခြင်းကြောင့် သိခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

နှစ်များစွာ မကြာသေးမီက ကောနဲ တက္ကသိုလ်မှ အိပ်ချ်၊ အက်စ်၊ လစ်ဒယ်<sup>၁</sup> နှင့် အေ၊ ဝီ၊ မိုး<sup>၂</sup> အမည်ရှိ စိတ်ပညာဆရာကြီး နှစ်ဦးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တိရစ္ဆာန်များတွင် စမ်းသပ်ခဲ့ဖူး၏။ သိုးအုပ်တစ်အုပ်မှ တစ်ကောင်သောသိုး၏ ခြေထောက်တစ်ဖက်တွင် ကြေးနန်းကြီးကလေးကို ချည်၍ စားကျက်၌ လွှတ်ထားလေသည်။ ထိုသိုးသည် မူမပျက်အစာလှည့်၍ စားနေလေသည်။ ခုနစ်ရက်ခန့် ကြာသောအခါ ထို ကြေးနန်းကြီးကလေး၌ လျှပ်စစ်ဓာတ် အနည်းငယ် လွှတ်၍ ပေးလေသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် လွှတ်လိုက်တိုင်း ထိုသိုး၏ ခြေထောက်မှာ ဓာတ်လိုက်သဖြင့် တွန့်၍ တွန့်၍ သွားလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ပတ်ခန့် ထားလေ၏။ သိုးမှာ အစာစားမပျက်ချေ။ ထို့နောက် လျှပ်စစ်ဓာတ် လွှတ်ခြင်းကို အချိန်မှန်မှန် လွှတ်၍ ပေးစမ်းကြည့်၏။ တစ်မျိုးထူးသည်ကား လျှပ်စစ်ဓာတ် လွှတ်မည့်အခါတိုင်း ခေါင်းလောင်းကလေး တစ်ခုကို လှုပ်၍ အသံပေး၏။ သိုးငယ်သည် ခေါင်းလောင်းသံ ကြားတိုင်း လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်း ခံရလေရာ ထိုခေါင်းလောင်းသံကို နားစွင့်၍လာလေ၏။ ဤနည်းဖြင့် သိုးငယ်၏ စိတ်ထဲ၌ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ဖန်တီးပေးလေသည်။ ကြာသောအခါ သိုးငယ်သည် အစာစားရာမှ ရပ်၍ အချိန်ကျလျှင် ခေါင်းလောင်းသံကို နားထောင်နေ

၁။ H. S. Liddell ၂။ A. V. Moore

စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လေ၏။ ရက်ကြာသော် သိုးငယ်သည် အစာမစားတော့ချေ။ အခြားသိုးများနှင့် အတူ စားကျက်သို့လည်း မလိုက်တော့ချေ။ နောက်ဆုံး၌ လမ်းပင် မလျှောက်တော့ဘဲ အိပ်၍ နေလေသည်။ ထိုအခြေအနေ ရောက်သောအခါ စမ်းသပ်သူများသည် စမ်းသပ်နည်းကို ရပ်၍ ပေးရလေသည်။ ဆက်လက် စမ်းသပ်နေပါက သိုးငယ်မှာ သေမည် မုချဖြစ်၏။

ဤနည်းဖြင့် သိုးပေါင်းများစွာကို စမ်းသပ်မှုကြောင့် သိရသည်ကား မည်မျှပင် သေးငယ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို ကြိမ်ဖန်များစွာ ခံစား၍ လာရသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဖြစ်တော့မည်ဟု စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေရသည့်အခါ ထိုယံခန္ဓာ၌ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း ထင်ရှား သိရှိခဲ့ရသည်။

ကြိုတင်စိုးရိမ်မှုကြောင့် မည်မျှ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သာဓကတစ်ခုဖြင့် ဖော်ပြလိုပေသည်။ တစ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်တို့ အနီးရှိ မြို့တစ်မြို့မှ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာပကတိ ရှိနေရာမှ တစ်နေ့ သောအခါ၌ အကြီးအကျယ် မူးဝေသည့် ဝေဒနာကို ခံစားရပြီးလျှင် အိပ်ရာထဲ၌ ဗုန်းဗုန်းလဲလေရာ အိမ်တွင် ဆရာဝန်ခေါ်၍ ကုသရသည့်အခြေသို့ ရောက်လေသည်။ ဆရာကြီးမှာ ကျောင်းတက်နေရင်း ထိုင်ရာမှ မထနိုင်ဘဲ ခေါင်းမူးပြီး အော့အန်နေသဖြင့် အိမ်သို့ ပွေ့၍ ယူခဲ့ရလေသည်။ ဆရာဝန်က ထိုင်တော်ရာ ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသသော်လည်း သက်သာရာ မရခဲ့ချေ။ သို့သော် တစ်နေ့သောအခါ၌ ရုတ်တရက် ကျန်းမာပကတိ ရှိလာပြီးလျှင် ကျောင်းသို့ ပြန်၍ တက်နိုင်ခဲ့လေသည်။ ရက်အနည်းငယ် ကြာသောအခါ ထိုဆရာကြီးက မိမိတို့ ကုသသော ဆရာဝန်ထံ သွား၍ -

“ကျွန်တော် အစက စိတ်လှုပ်ရှားလာရင် ရောဂါ ရတယ် ဆိုတဲ့စကားကို မယုံခဲ့ဘူး။ အခုမှ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတော့တယ်။ ကျွန်တော် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဟာ အာမှ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေကို ခဏခဏ ကြုံနေရလို့ ရုတ်တရက် ရောဂါရခဲ့တာပဲ”ဟု ပြောပြလေသည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်က ချစ်သည့်နည်းနှင့် ရောဂါရခဲ့ပုံကို မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်လေသည်။ ကျောင်းဆရာကြီး၏ ပြောပြချက်အရ အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘဏ်မှ ငွေချေးလိုသဖြင့် သူ့အား အာမခံပေးပါရန် တောင်းပန်ခဲ့သည် ဆို၏။ ဆရာကြီးမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ မဟုတ်ရာ အာမခံလက်မှတ် ရေးထိုးရန်ကိစ္စကို ရင်လေးခဲ့မိသည်။ သို့ရာတွင် အလွန်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နှစ်စား၍ အာမခံပေးလိုက်လေ၏။ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ချေးလူသည်ငွေမှာ နည်းလှ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သည် မဟုတ်ရာ အကယ်၍ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ပြန်မဆပ်နိုင်လျှင် ဆရာကြီးခမာမှာ သူ့စုငွေကလေးသာမက အိမ်ကိုပါ ရောင်း၍ ဆပ်ပေးရမည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီးမှာ ထိုအာမခံကြွေးကိစ္စကို အမြဲတစေ တွေး၍ ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်နေခဲ့လေသည်။

သူ စိုးရိမ်သည့်အတိုင်းပင် တစ်နေ့သောအခါ၌ မိတ်ဆွေမှာ မော်တော်ကားချင်း တိုက်မိသဖြင့် ဒဏ်ရာရပြီးလျှင် ဆေးရုံသို့ တက်၍ နေခဲ့ရလေသည်။ အကယ်၍ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်သွားချေက ဆရာကြီးခမာမှာ စည်းစိမ်ပြတ်ရတော့မည်ကဲ့သို့ ရှိလေတော့သည်။ ဤအကြောင်းကို တွေးမိတိုင်း ဆရာကြီး၏ ခေါင်းမှာ မူးဝေလာသည် ဆို၏။ နောက်ဆုံးတွင် ထိုင်ရာမှ မထနိုင်အောင် မူးဝေအော့အန်ပြီး အိပ်ရာ၌ ဗုန်းဗုန်းလဲခြင်း ဖြစ်၏။

“အနို့ - ဘယ်နည်းနဲ့ ပြန်ပြီး မာလာသလဲ” ဟု ဆရာဝန်က မေးလိုက်၏။ ဤတွင် ကျောင်းဆရာက မိမိ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေစဉ် ထိုမိတ်ဆွေမှာ ဆေးရုံက ဆင်းလာပြီးလျှင် ငွေကြေး ချောင်လည်သဖြင့် ဘဏ်တိုက်မှ ကြွေးငွေကို အတိုးရော အရင်းပါ ပေးဆပ်ပြီးလျှင် မိမိထံသို့ အကျိုးအကြောင်း လာ၍ ပြောပြကြောင်း၊ ထိုစကားကို ကြားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိမှာလည်း ငေါက်ငေါက်ထ ကျန်းမာလာခဲ့ကြောင်း ရွှင်းပြလေသည်။

စိတ်ကြောင့် ရသော ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်ပုံ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် လက္ခဏာနှစ်မျိုး သီးခြားပေါ်ပေါက်လေသည်။ ပထမ တစ်မျိုးမှာ နာဗ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ပေါ်ပေါက်သည်။ အခြား တစ်မျိုးမှာ အတွင်းစိမ့်ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ပေါ်ပေါက်လေသည်။ အချို့မှာလည်း နာဗ်ကြောအဖွဲ့မှ ဖြစ်စေ၊ အတွင်းစိမ့်ဂလင်းများမှ ဖြစ်စေ တစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်လေသည်။

အာခန်း (၁) အကျဉ်းချုပ်

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိသောအခါ ထိုရောဂါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်မှာ ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ ခန့် သေချာ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရရှိသော ရောဂါမှာ စိတ်၌ ခံစားရသော ရောဂါ မဟုတ်။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ ကပ်ငြိခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤရောဂါမျိုးတွင် သာမန် ဇက်ကြောတောင့်ခြင်း လက္ခဏာမျိုးမှအစ အစာအိမ် အနာဖြစ်သည်အထိ များစွာသော ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် မျက်နှာ အစရှိသော လူမြင်ကွင်းတွင် လည်းကောင်း၊ လူ မမြင်နိုင်သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများတွင် လည်းကောင်း ဓာတုဗေဒသဘောအရ သို့မဟုတ် ခန္ဓာဗေဒသဘောအရ ပြောင်းလဲမှု များစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၌ တစ်စုံတစ်ခုကို စဉ်းစားတွေးတောသည့်အခါတိုင်းပင် ဤပြောင်းလဲမှုတို့ကို တွေ့ထိ ခံစားနိုင်လေသည်။

ဥပမာ ဒေါသဖြစ်ခြင်းတည်း ဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မျက်နှာပေါ်၌ ဒေါသ အရိပ်အရောင်များ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကိုယ်တွင်းတွင် ဒေါသကြောင့် သွေးအားတိုးလာ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်၍သွားနိုင်သည်။ အခြား ကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲမှု တစ်ခုမှာ နှလုံးပတ်သွေးကြောများ ကျဉ်း၍သွားသဖြင့် ဝန်ရုံခါ နှလုံး လေသင်တုန်းဖြတ်၍ သေနိုင်သည်။

အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်၏။

ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကြောင့် ကိုယ်တွင်း၌ ဧကင်းသော အပြောင်းအလဲမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဓာတုဗေဒနှင့် ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ ပြောင်းလဲခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများပင် ဖြစ်၏။

အခန်း ၂

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့်  
ရောဂါရရှိပုံ

နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပေါ်ပေါက်ထင်ရှားခြင်း

နာမ်ကြောအဖွဲ့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အစိတ်အပိုင်းကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအားဖြင့် ဘာသာနာမ်ကြောအဖွဲ့ဟု ခေါ်လေသည်။ ဤနာမ်ကြောအဖွဲ့ကို လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားဖြင့် မထိန်းနိုင်ချေ။ ဘာသာ နာမ်ကြောအဖွဲ့၏ ဗဟိုချက်မကို *hypothalamus* ဟု ခေါ်၏။ ယင်းသည် ဦးနှောက်အောက်အတက်၂ လှုံ့ဆော်မှု၏ ဗဟိုချက်မလည်း ဖြစ်၏။ ဦးနှောက် အောက် အတက်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်အရေးပါ ကြောင်း ရှေ့တွင် ထင်ရှားလာမည် ဖြစ်လေသည်။

ကြွက်သားများ တောင့်ခြင်းနှင့် နာကျင်သော ဝေဒနာကို ခံစားရခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တွင် မကြာခဏ ခံစားရသော နာကျင် ကိုက်ခဲမှုများ၏ အကြောင်းရင်း တစ်ခုမှာ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ် လေသည်။ ကြွက်သားများကြောင့် မည်မျှ ပြင်းပြသော ဝေဒနာကို ခံစားရ သည်ကို ကြွက်တက်ဖူးသူတိုင်း သိမည် ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ မိမိ၏လက်သီးကို

၁။ *autonomic nervous system*

၂။ *Pituitary gland*



စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

ခပ်တင်းတင်းကလေး ဆုပ်၍ ကြည့်လျှင် ပထမ၌ မည်သို့မျှ ဖြစ်လိမ့်မည်  
ဖျတ်သော်လည်း ကြွက်သားများ တောင့်နေ၍ အတန်ကြာသောအခါ တစ်စ  
ထက် တစ်စ လက်သီးမှာ နာ၍နာ၍လာသည်ကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အပေါ်ယံ ကြွက်  
သားများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကြွက်သားများသည် တောင့်တင်း၍လာသည်။  
ဤသို့ ကြာရှည်တောင့်၍ နေလျှင် သို့မဟုတ် မကြာခဏ တောင့်၍နေဖန်  
များလျှင် ထိုကြွက်သားများမှာ နာကျင်၍ လာ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ထိခိုက်သော ကြွက်သားများမှာ မကြာခဏ  
အသုံးပြုရသော ကြွက်သားများ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့ ဇက်မှ  
ကြွက်သားများသည် မကြာခဏ အသုံးပြုရသည့် အပေါ်ယံ ကြွက်သားများ  
ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လျှင် ထိုကြွက်သားများကို ဦးစွာထိခိုက်  
လေသည်။ နောက်စေ့မှ ဇက်ကြောအထိ နာကျင်တောင့်တင်းသော ဝေဒနာ  
ခံစားခြင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဤကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာခြင်း  
ဖြစ်လေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင် ဇက်မှ ကြွက်သားတို့ကို တောင့်တင်းစေ  
ကြောင်း ထင်ရှားသိသာလိုပါက ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပြီးလျှင်  
စိတ်ညစ်စရာ တစ်ခုခုကို တစ်နာရီခန့် တွေး၍နေကြည့်ပါ။ မတ်တတ်ထသော  
အခါ ဇက်ကြောလေးသဖြင့် ဇက်ကို ဟိုဘက်သည်ဘက် ခါ၍ လူရမည်မုချ  
ဖြစ်ပေ၏။

လည်ချောင်းထဲတွင် အလုံးဆိုခြင်း

အချို့လူနာများသည် လည်ချောင်းထဲ၌ အလုံးဆိုနေသလို ဖြစ်သော ဝေဒနာ  
ကို မကြာမကြာ ခံစားရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့လည်ချောင်းထဲတွင် အသား  
ပြုကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေပြီဟု ကြောက်တတ်ကြလေသည်။ အမှန်မှာကား ထိုကဲ့  
သို့ ခံစားရသူများ၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လည်ချောင်း သို့မဟုတ် အစာပြွန်  
အထက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တင်းမာလာခြင်း  
ဖြစ်၏။ လည်ချောင်းကြွက်သား တင်းသောအခါ အလုံးကြီး ဖြစ်ပေါ်နေသကဲ့  
သို့ ခံရလေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ တံတွေး မျိုးချရန်ပင် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရလေ  
သည်။ ဤကဲ့သို့ အလုံးရှိပြီဟု တွေးတောကြောက်ရွံ့လာလျှင် ထိုနေရာမှာ  
သာ၍ ဆိုးလာတတ်လေသည်။

အစာမြန်အောက်ပိုင်း တောင့်တင်းလာခြင်း

အစာမြန်အောက်ပိုင်းအဆုံးရှိ ကြွက်သားများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ယင်း၏ အထက်ပိုင်း ကြွက်သားများလောက် မတောင့်တင်းတတ်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကယ်၍ ထိုကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာပြီ ဆိုပါက အထက်ပိုင်း ကြွက်သားများလောက် အလျော့ မမြန်တော့ချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ရက်ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ တင်း၍နေတတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ လူနာသည် ဘာမျှ မစားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ အစာအိမ်ထဲသို့ အစာမဝင်နိုင်သောကြောင့် ရေကိုပင် သောက်၍ မရ ရှိတတ်၏။ ဤလူနာမျိုးကို ဆေးဝါး အချိန်မီ ကုသမပေးနိုင်ပါက အစာငတ်ရေငတ် ဖြစ်၍ ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားများ ပြောင်းလဲပုံ

စိတ်လှုပ်ရှားလာလျှင် အစာအိမ်၌ အမျိုးစုံသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်လေသည်။ ဤလက္ခဏာမျိုးကို လူတိုင်းလိုလိုပင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခံစားနေရလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် စိတ်ချမ်းသာစရာအမျိုးမျိုးနှင့် ဆုံတွေ့နေရပါက အစာအိမ်၌ ကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု လက္ခဏာများကြောင့် အစားအသောက် မြန်တတ်၏။ သို့သော် စိတ်မချမ်းသာစရာ အကြောင်းကိစ္စများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထမင်းစား၊ ဟင်းစား တစ်ခါတည်း ပျက်၍ သွားလေ၏။ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကြုံရပြန်သောအခါ ပြန်၍ ထမင်းစားကောင်းလာပြန်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားများ တင်းမာလာသောအခါ ဝမ်းဗိုက် အထက်ပိုင်းတွင် အလုံးကြီးကဲ့သို့ ခံစား၍ လာရလေသည်။ အစာအိမ်ကြွက်သားများသည် ခပ်ပြင်းပြင်း ညစ်၍လာပါက တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ပြင်းထန်သည်အထိ ဝမ်းဗိုက်နာ၍လာလေသည်။ ဤနာကျင်ခြင်းမျိုးမှာ အစာအိမ်၌ အနာဖြစ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်းမျိုးနှင့် တူလေသည်။ ရှေ့အခန်း၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အစာအိမ်အနာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ကို ဖော်ပြရပေမည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာင်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

ဝမ်းနာသဖြင့် ဆေးကုသရန် ရောက်ရှိလာသော လူနာ ၁၀၀ လျှင် ၅၀ ခန့်မှာ အစာအိမ်အနာ ဖြစ်သောကြောင့် ဝမ်းနာခြင်း မဟုတ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားများ နာခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။ အစာအိမ် အနာပေါက်သဖြင့် နာကျင်ခြင်းမျိုးနှင့် အစာအိမ်ကြွက်သားအနာမျိုးမှာ ခပ်ဆင်ဆင်တူ၏။ အစာအိမ်အနာကြောင့် ဝမ်းနာခြင်းမှာလည်း အမှန်စင်စစ် အနာက နာခြင်း မဟုတ်ချေ။ အနာနှင့် ဆက်လျက်ရှိသော ကြွက်သားများ တင်းသဖြင့် နာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကြွက်သားများ တင်းလာလျှင် အနာဖြစ်သကဲ့သို့ပင် နာတတ်လေသည်။

တစ်ကြိမ်က စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဝမ်းနာနေသော စားသောက်ဆိုင်သူဌေးတစ်ယောက် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာလေသည်။ ထိုသူဌေးမှာ စားကုန်သောက်ကုန်ဆိုင်များစွာကို အခြားသူဌေးများနှင့် ပြိုင်ဆိုင် တည်ထောင်ထားသူတစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ သူ၏လုပ်ငန်းကပင်လျှင် စိတ်သောက အလွန်များသော လုပ်ငန်း ဖြစ်နေရုံမျှမက သူ့ကို သူ့ဖနီးနှင့် သားဖြစ်သူတို့ကလည်း စိတ်ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေး၍ နေကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ညစ်စရာ အမျိုးမျိုး ကြုံ၍ နေရသောအခါ သူ့ခမျာမှာ ဝမ်းနာရောဂါကြီး ရ၍ နေတော့သည်။ ဆရာဝန်များထံသို့ သွား၍ ပြသည့်အခါ အချို့က အစာအိမ်၌ အနာပေါက်နေသည်ဟု မျှော်ကြ၏။ ထိုသို့ အပြောခံရလျှင် သူဝမ်းနာမှာ ပို၍ ဆိုးတော့၏။ နားလည်သော ဆရာဝန်များထံ ရောက်၍ သူ့ရောဂါမှာ အစာအိမ်အနာ မဟုတ်ကြောင်း မြှောက်ပြန်လျှင်လည်း မည်သည့်စကားကို ယုံရမည် မသိဘဲ သူ့စိတ်မှာ ပို၍ ဖွပ်ထွေးသွားပြီးလျှင် ဝမ်းနာမြဲ နာပြန်၏။

သူသည် တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ကျ ဝစ္စကွန်ဆင်းနယ် မြောက်ပိုင်းရှိ ဝဲလ်ဗီးလ်ခေါ် မြို့ကလေးတစ်မြို့သို့ သွားရောက်၍ ငါးများရင်း အနားယူလေ့ရှိသည်။ ထိုမြို့ကလေးသို့ ရောက်တိုင်း သူဝမ်းနာရောဂါသည် ယူဝစ်သလို ယောက်ကင်းသွားလေ့ရှိ၏။ ထိုမြို့၌ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်မျှ အနားယူ၍ အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့အနာမှာ ပြန်၍ ပေါ်လာလေသည်။ ဤသို့ ကြုံရဖန်သောအခါ သူ့အစာအိမ်တွင် အနာပေါက်သည် ဆိုခြင်းမှာ မဟုတ်နိုင်ကြောင်း သူ တွေးထင်မိလေသည်။

ကမ္ဘာကျော် မေရိုး ဆေးကုဌာနကြီးတွင် ထင်ရှားသော ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ရှိ၏။ ထိုဆရာဝန်ကြီးသည် ဆေးကုဌာန၌ ရောဂါသည် လူနာ

### တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ပေါင်း များစွာနှင့် ထွေးလားလုံးလား နေရသောအခါ ဝမ်းဗိုက်အမြဲနာ၍ နေလေသည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်ကြီးသည် ဆေးကုဌာနမှ အနားယူ၍ မီးရထားစီးကာ ဝင်နိုးနား ခေါ် မြို့ကလေးတစ်မြို့သို့ အလည်ထွက်ခဲ့လေ၏။ ထိုမြို့မှာ မစွတ်စိပိမြစ် တစ်ဖက်ကမ်းတွင် ရှိ၏။ မြစ်ကို မီးရထားဖြင့် ဖြတ်ကျော်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်ကြီး၏ ဗိုက်နာမှာ ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိ၏။

အထက်ပါလူနာ နှစ်ဦးကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်သောကရောက်လျှင် ဗိုက်နာ၍ လာတတ်ကြောင်း၊ ဗိုက်နာတိုင်း အစာအိမ် အနာပေါက်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သိလာလေသည်။

### ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အူမကြီးသည် စိတ်၏ ကြေးမုံပြင်သဖွယ် ဖြစ်၏

ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အူသိမ်<sup>၁</sup>၊ အူမ<sup>၂</sup>တို့သည် ၂၈ ပေမျှ ရှည်လျားစွာ ခွေ၍ နေ၏။ ထိုအူအခွေတွင် အူသိမ်နှင့် အူမဟု ရှိသည့်အနက် ဝမ်းနာခြင်းမှာ အများအားဖြင့် အူမမှ နာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အူမကြီးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လက္ခဏာများ အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားမြို့မှ ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းတ အူမကြီးမှာ စိတ်၏ ကြေးမုံပြင်သဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ပြောဖူးလေသည်။

အချို့သူများ၌ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်လျှင် ဇက်ကြောတောင့်၍ လာတတ်သည်။ အချို့မှာကား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသည့်အခါ ကိုယ်တွင်းရှိ အူမကြီး၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာတွင် တောင့်၍ လာတတ်သည်။ ထိုတောင့်သည့်နေရာသည် ဝမ်းဗိုက်၏အထက် လက်ယာဘက်ပိုင်းနေရာတွင် ဖြစ်ပါက သည်းခြေကျောက်တည်သည့်အခါ ဝမ်းနာသကဲ့သို့ နာတတ်လေသည်။ (ဝမ်းနာခြင်းမှာ အမျိုးမျိုး အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်လေရာ သည်းခြေတွင် ကျောက်တည်၍ နေလျှင် ပြင်းစွာ ဝမ်းနာတတ်သည်။) ထို့ကြောင့် သည်းခြေကြောင့် ဝမ်းနာသည်ဟု ဆေးကုရောက်ရှိလာသော လူနာ ၁၀၀ တွင် ၅၀ တို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါက သည်းခြေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အူမကြောင့် ဝမ်းနာခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရတတ်၏။

၁။ Small intestine

၂။ Colon

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဝမ်းနာခြင်း

သို့ဖြစ်လေရာ ဝမ်းနာရောဂါနှင့် ဆေးကုရောက်ရှိလာသော လူနာများကို စစ်ဆေးရာ၌ ဆရာဝန်များသည် အူမကြီး ကြွက်သား တောင့်တင်းသဖြင့် ဝမ်းနာခြင်းကို သည်းခြေပျက် ဝမ်းနာသည်ဟု မကြာခဏ မှားယွင်းယူဆတတ်ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် ဤကဲ့သို့ မှားယွင်းခဲ့ဖူးသည်။ တစ်ကြိမ်က သည်းခြေနာကြောင့် ဝမ်းနာခြင်း လဲကွဲကာ ရှိနေသော လူနာတစ်ဦးထံ ရောက်ရှိသွား၏။ ထိုလူနာမှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ ဖြစ်လေရာ မည်သည့် ဆရာဝန်မဆို သည်းခြေနာဟုပင် ကောက်ချက်ချမည် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုလူနာအမျိုးသမီးအား ဆေးသုံးကြိမ် ထိုး၍ ပေးသော အခါမှ ဝမ်းနာသက်သာသွား၏။ ဆေးထိုးပြီးမှ သိရသည်ကား ထိုအမျိုးသမီးကြီး၏ တစ်ဦးတည်းသော သားမှာ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ရက်အတွင်းက စစ်မှုမထမ်းမနေရ ဥပဒေဖြင့် စစ်တပ်မှ ခေါ်ယူခြင်း ခံရသည်ကို သိရလေသည်။

နောက်နှစ်ရက်ခန့် ကြာသောအခါ သားဖြစ်သူမှာ စစ်တပ်သို့ ခေါ်ယူခြင်း ခံရ၏။ ထိုအခါတွင်လည်း တစ်ကြိမ် ဝမ်းနာလာသဖြင့် ကျွန်ုပ်ပင် သွား၍ ဆေးထိုးပေးရပြန်သည်။ နောက်သုံးလလောက် ကြာသောအခါ သားဖြစ်သူအား နိုင်ငံခြား စစ်စခန်း တစ်နေရာသို့ ပို့လိုက်ပြီ ဟူသော သတင်းကို ရ၏။ ဤအကြိမ်၌ အမျိုးသမီးကြီး၏ ဝမ်းနာရောဂါမှာ အပြင်းအထန် ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဆေးရုံသို့ ခေါ်ယူလိုက်ရ၏။ ဆေးရုံသို့ ရောက်၍ အမျိုးသမီးကြီး၏ သည်းခြေကို ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ကြည့်သောအခါ သည်းခြေထဲ၌ ဘာမျှမတွေ့ရဘဲ အကောင်းပကတိပင် ရှိနေလေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ၌မူကား ဓာတ်မှန်၌ မပေါ်သော ကျောက်များသည် သည်းခြေထဲ၌ တည်၍ နေသောကြောင့်သာ ဤသို့ မခံမရပ်နိုင် ဝမ်းနာရသည်ဟု ကောက်ချက်ချပြီးလျှင် လူနာ၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ခွဲကာ သည်းခြေကို ဖြတ်၍ ပစ်လိုက်လေသည်။

ဆေးရုံမှ ဆင်း၍ လပေါင်း အတော်ကြာသည့်တိုင်အောင် လူနာ အမျိုးသမီးကြီးမှာ ကျန်းမာ၍ နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်မှာလည်း တယ်တော်တဲ့ ငါပါကလားဟု ကျိတ်၍ သွေးကြီးနေမိသည်။ သို့ရာတွင် မကြာမီ အမျိုးသမီးကြီး၌ ဝမ်းဗိုက် လတ်ယာဘက် အထက်ပိုင်းမှ တစ်ကြိမ် နာ၍ လာပြန်လေသည်။ ဤတစ်ကြိမ်တွင်မူကား သူ့ခမာ၌ အကြောင်းပြစရာ သည်းခြေလည်း မရှိတော့

ပါပေ။ ထိုအချိန်မှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဖြစ်လေရာ အမျိုးသမီးကြီး၏သားသည် မြောက်အာဖရိက စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်ရှိနေသည်ဟု သတင်းကြားရသဖြင့် အမျိုးသမီးကြီး၏ စတုတ္ထအကြိမ် ဝမ်းနာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ နောက်တစ်ဖန် သူ့သားသည် ဒဏ်ရာရသည်ဟု သတင်းရသောအခါ ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် ဝမ်းနာပြန်လေသည်။ သို့သော် ဒဏ်ရာကြောင့် သူ့သားကို စစ်တပ်မှ အမေရိကန်ပြည်သို့ ပြန်ပို့လိုက်၏။ သူ့သား ပြန်၍ရောက်သည့် အချိန်မှ စပြီးလျှင် အမျိုးသမီးကြီး၏ ဝမ်းနာရောဂါ ပျောက်၍ သွားသည်မှာ ယခုထက်တိုင်အောင်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

**စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အူအတက်နာရောဂါ\***

အူမကြီးမှာ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ ခွေ၍ နေလေရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လက်ယာဘက် အောက်ထောင့်၌ တင်း၍လာလျှင် ဝမ်းနာတတ်သဖြင့် အူအတက်နာရောဂါကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာ ယူဆစရာ ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ယာဘက် အောက်ပိုင်းတွင် အူအတက် ရှိ၏။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၌ ဤကဲ့သို့သော ဝမ်းနာခြင်းမျိုး မကြာမကြာ ကြုံရတတ်လေရာ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များပင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ အလူအဆလွဲတတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် လူနာ၏ဝမ်းဗိုက်ကို ခွဲ၍ ကုသတတ်ကြသည်။ ခွဲပြီးမှ အူအတက်မှာ အကောင်းပကတိ ရှိပြီး အူမကြီးသာ တောင့်တင်း၍နေသည်ကို တွေ့ရတတ်၏။

အချို့လူများမှာလည်း အူမကြီး တစ်နေရာတွင်သာ မဟုတ်ဘဲ တစ်ခွေလုံး တင်းလာပြီးလျှင် အလွန်ပြင်းပြသည့်ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်လေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အူမကြီးတွင် အမျိုးမျိုး ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သဖြင့် ထိုရောဂါမျိုးကို နာမည် အမျိုးမျိုးဖြင့် ဆရာဝန်တို့က မှည့်ခေါ်တတ်ကြလေသည်။

**လေထိုးခြင်း၊ လေပွခြင်း**

လူပေါင်းများစွာတို့သည် မိမိတို့ အစာစားတိုင်း လေထိုးလေပွ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပြီး ဆရာဝန်ထံ ရောက်လာတတ်ကြသည်။ အချို့မှာ လေထိုး လေပွလွန်း

\* Appendicitis

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

သဖြင့် ဝမ်းထဲတွင်သာမက တစ်ကိုယ်လုံး လည်ပတ်ပြီး နားထဲမှပင် လေထွက်နေသလို ခံစားရသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။

အမှန်မှာကား ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစားအာဟာရကို ကိုယ်တွင်း၌ ချေချက်နေစဉ် လေ ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ ဝမ်းထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်သော လေမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာကို ဝါးပြီး မျို၍ချသောအခါ သို့မဟုတ် သွားရည်ကို မျို၍ချသည့်အခါ ပြင်ပမှ အစာနှင့်အတူ တစ်ပါတည်း လေပါ၍လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဝမ်းထဲ၌ လေပွသည်။ လေထသည် ဆိုခြင်းမှာ သုံးလက်မစီ ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အူသိမ်မှ အစိတ်အပိုင်းတို့သည် တင်းစွာ ကျုံ့၍လာခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ကျုံ့သဖြင့် အူသိမ်လမ်းကြောင်းမှာ အခိုက်အကန့် ပိတ်၍ သွားလေရာ မည်သည့်အစာမှ အထက်မှ အောက်သို့ မစုန်ဆင်းနိုင်တော့ချေ။ ရံဖန်ရံခါ ငါးမိနစ်မှ တစ်နာရီကျော်သည်အထိ ပိတ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ အူထဲ၌ ရှိသော အရည်နှင့် လေတို့ကြောင့် အူမှာ လေမှုတ်သည့် သားရေလုံးကဲ့သို့ ဖောင်း၍လာတတ်သည်။ ခံစားရသည့် ဝေဒနာမှာ မသက်သာလှချေ။ ရုတ်တရက် အူပွင့်၍ သွားသောအခါ ဝမ်းထဲမှ လေသံတွေ ပြားရပြီး ချောင်၍ သွားတတ်လေသည်။

ဤကား လေထိုး လေပွခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူနာတစ်ဦးတွင် ဤကဲ့သို့ လေပွနေစဉ်အချိန်၌ ဓာတ်မှန်ဖြင့် ကြည့်၍ ထားခဲ့ဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆေးကုဌာန၌ ခွဲစိတ်ခန်းအတွင်းတွင် ခွဲစိတ်၍ထားသော လူနာတစ်ဦး၏ ဝမ်းဗိုက်ကို ရိုက်ကူးထားသော ရောင်စုံဓာတ်ပုံတစ်ပုံ ရှိလေသည်။ ဓာတ်ပုံရှင်မှာ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တတ်သူ လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ တစ်ခါက ရောဂါဝေဒနာကြောင့် ထိုလူငယ်၏ ဝမ်းဗိုက်ကို ခွဲခဲ့ရလေသည်။ သူ့ကို ခွဲစဉ်က မေ့ဆေး မဟုတ်ဘဲ ထုံဆေးပေး၍ ခွဲခဲ့သောကြောင့် ခွဲစိတ်နေစဉ် လူနာနှင့် ဆရာဝန်များ ကောင်းစွာ စကားပြောနိုင်လေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကို ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ပထမ ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီးလျှင် ဆရာဝန်က ထိုလူနာအား မကြာသေးခင်က အမှုတစ်ခု ဖြစ်၍ ရဲဌာနသို့ ရောက်ခဲ့ဖူးပါသလားဟု မေးလိုက်သည်။ အမှန်မှာ ထိုလူငယ်သည် ဆေးရုံ၌ အခွဲမခံရမီ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းက အမှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ခဲ့သောကြောင့် ရဲများက ခေါ်ခေါ်တွင်ခေါ်ခေါ်ဖမ်းဆီးရသည့်အခါ အမှုတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအသိ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ဆရာဝန်က မေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လူနာ၏ အူသိမ်အတွင်းတွင် လေတွေ လှုပ်ရှားနေကြောင်း မှတ်တမ်းပွလာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မြင်လိုက်ကြရသည်။ ဤသို့ ဖောင်း

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ပွသည့်တွင် ဓာတ်ပုံရိုက်၍ ယူခဲ့၏။ လူနာ၏ နှုတ်ကလည်း ထိုအခါ၌ သူ့ဗိုက်ထဲတွင် လေတွေ့ပွ၍ နေပါသည်ဟု ပြောပြခဲ့လေသည်။ ဤသာဓကကို ထောက်၍ စိတ်မချမ်းသာစရာ ကြားရ၊ ကြုံရသည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်၌ လေပွ၍ လာတတ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုဓာတ်ပုံများကို သိမ်းဆည်းထားပြီးနောက် လေနာထ၍ ဆေးကုလာသောသူများအား ဆီး၍ပြလေ့ရှိကြ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လေတက်ခြင်း

လေတက်ခြင်းမှာလည်း အလားတူပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အူထဲမှ မဟုတ်ဘဲ အစာအိမ်ထဲမှ လေတက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤနေရာ၌ ဘီယာကဲ့သို့သော ယမကာတို့ကို သောက်ပြီး လေတက်ခြင်းမျိုးကို ဆိုသည် မဟုတ်။ စိတ်တွင် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် လှုပ်ရှားပြီး လေတက်ခြင်းမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လူပုရိသတ်ရှေ့၌ စကားအပြောအဟော အလွန်ကောင်းသည့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်တွင် သူ တရားဟောသည့်အခါတိုင်း ပထမ ၁၀ မိနစ်တွင် လေတက်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရဖူး၏။ စကားပြော၍ အသားကျသွားသောအခါ သူ့လေတက်ခြင်းမှာ သက်သာလေသည်။

၁၉၄၂ ခုနှစ်ကလည်း ထူးဆန်းသော လူနာတစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။ ထိုသူမှာ တစ်မိနစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ နေရာမရွေး လေတက်နေသူ ဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ လေတက်၍ တစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ထံ ရောက်ရှိလာလေသည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ထိုသူအား ဆေးပညာအလိုဖြင့် ဒိုင်ယာဖရန်\* ဟု ခေါ်သော ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ကန့်လန့်ကာ ကြွက်သား မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ရင်၊ ဝမ်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမ်ကြောများကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပစ်လျှင် ကောင်းမည်ဟု အကြံပေးလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ထိုသူ၏ ထူးဆန်းသော လေတက်ပုံအကြောင်းကို စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်ကြ၏။

ထိုသူမှာ မူလက လယ်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ သို့သော် လယ်ယာလုပ်ငန်း မကိုက်သဖြင့် မိမိပိုင်မြေများကို ရောင်းပြီး ပေါင်မုန့်ဖိုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဝယ်ယူလိုက်လေသည်။ ပေါင်မုန့်ဖိုဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းအကြောင်းကို သူ ဘာမျှ မသိချေ။ ၁၉၄၂ ခုနှစ်မှာ စစ်ဦးကာလ ဖြစ်သောကြောင့် ဝံ့မုန့်၊ သကြား၊

\* Diaphragm



စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

အဲဒီစသော မုန့်လုပ်ပစ္စည်းများ အလွန်ရှားပါးလေရာ ထိုသူမှာ မုန့်ဖိုလုပ်ငန်း  
ကို စ၍ လုပ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆိုသလို အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံရလေ  
တော့သည်။ ထိုအထဲတွင် သူ အားကိုးနေရသည့် တစ်ဦးတည်းသော မုန့်ဖိုတံ  
အလုပ်သမားကိုလည်း စစ်ထဲ မဝင်မနေရ ဥပဒေဖြင့် စစ်တပ်က ခေါ်ယူသွား  
သောကြောင့် သူ့မှာ မုန့်ဖိုကြီးတစ်လုံးနှင့် မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်ဖြစ်၍ ကျန်ခဲ့  
လေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ သူ့ခမာမှာ စက္ကန့် ၃၀ လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ လေတက်  
၍ နေတော့သည်။ အကျိုးအကြောင်းကို သိရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အား  
ပေါင်မုန့်ဖိုကို အမြန်ဆုံး ရောင်း၍ ပစ်ရန် အကြံပေးရလေသည်။ ထိုသူလည်း  
ဝမ်းသာအားရနှင့် ဒုက္ခပေးလှသည့် ပေါင်မုန့်ဖိုကို အခြားသူတစ်ဦးအား ရောင်း  
၍ ပစ်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ လေတက်သည့်ရောဂါလည်း ယူ၍ ပစ်  
သလို ပျောက်ကင်းသွားခဲ့လေ၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အချက်များကို ထောက်ရှုလျှင် စိတ်လှုပ်ရှား  
မှုကြောင့် အစာချေအင်္ဂါစဉ် မည်မျှ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ပေးနိုင်သည်ကို သိသာပေ  
သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၌ ရုတ်တရက် ဝမ်းနာခြင်း၊ လေထိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ  
တိုင်း ဆရာဝန်ထံသို့ ပြေးပြီး ပြသင့်မှ ပြရာ၏။ ပြသည့်အခါတွင်လည်း မိမိ  
ဝမ်း၏ လက်ယာဘက်၌ ရုတ်တရက် နာခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု အသေအချာ  
ပြောမပြသင့်ချေ။ ဆရာဝန်က လန်ပြီးလျှင် မှား၍ ခွဲစိတ်ပါက အချောင်  
ဖိုက်ခွဲခဲရတတ်လေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် သွေးကြော ကြွက်သားများ၌ ဖြစ်ပေါ်သော  
လက္ခဏာများ

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် အလွန်သေးငယ်သည့် သွေးကြောများမှ ကြွက်သားတို့  
တွင်လည်း လက္ခဏာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ လက္ခဏာ  
အမျိုးမျိုး ရှိရာတွင် အထင်ရှားဆုံးမှာ မျက်နှာ နီမြန်းလာခြင်း ဖြစ်လေသည်။  
အခြား လက္ခဏာများလည်း အများပင် ရှိသေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးခေါင်းခွံ အတွင်းတွင် လည်းကောင်း၊ ပြင်ပတွင်  
လည်းကောင်း ရှိသော အရွယ်တော် သွေးကြောများမှာ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင်  
အများဆုံး ထိခိုက်သည့်အကြောများ ဖြစ်လေသည်။ လူ့စာစ်ယောက်တွင် စိတ်  
လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ထိုဦးခေါင်းသွေးကြောများ တို့၌ သွားသောအခါ ခေါင်း

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကိုက်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ခေါင်းတစ်ခြမ်းအပြင်းအထန် ကိုက်တတ်၏။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ခံရသူ မှန်သမျှ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဝေဒနာရသူများ ဖြစ်ပေ၏။ အချို့သူများတွင် စိတ်ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ကို အထင်အရှားသိနိုင်သော်လည်း အချို့မှာကား မသိသာလှချေ။

အချို့မှာ မည်သည့်အတွက် ခေါင်းကိုက်သည်ကို ဘေးလူများပင် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်၏။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ အမျိုးသမီးလူနာတစ်ဦးမှာ မြို့ထဲသို့ထွက်သွားသည့်အခါတိုင်း အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ခေါင်းတစ်ခြမ်း အပြင်းအထန် ကိုက်ခဲသဖြင့် အိပ်ရာထဲ လှဲ၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုမိန်းမမှာ လယ်သမားတစ်ဦး၏ဇနီး ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းရာ၌ အလွန်စေ့စပ်သေချာ၏။ မြို့ထဲသို့ သွားသည့်အခါတိုင်း အိမ်တွင် အစစ စည်းကမ်းတကျ သိမ်းဆည်းထားခဲ့၏။ သားသမီးတို့ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် ရေမိုးချိုး၍ အဝတ်အစား စိတ်တိုင်းကျ ဝတ်စားပေးပြီးမှ မြို့ထဲသို့ ခေါ်လေသည်။ သူသည် တစ်ပါးသူတို့နှင့် စကားပြောရမည်ကို ဝန်လေးသော အေးအေးနေတတ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြို့ထဲသို့ ရောက်လျှင် အသိမိတ်ဆွေများကို တွေ့၍ မလွဲမရှောင်သာ စကားပြောခြင်းအမှုကို ပြုရ၏။ မြို့သို့ သွားပြီး ပြန်၍လာတိုင်း ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအမျိုးသမီးအား မြို့ထဲသို့ မသွားဘဲ နေရန် အကြံပေးရသည်။ ခေါင်းကိုက်လည်း ပျောက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် မြို့ထဲသို့ ထွက်ရာ၌ သောတ အမျိုးမျိုး ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မလွဲမရှောင်သာ၍ မြို့ထဲသို့ ထွက်ရတိုင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရရှာလေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်၌ ဝေဒနာပေါ်ခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားသဖြင့် သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် အရေပြားပေါ်၌လည်း ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။ အမေရိကန်ပြည်၌ အရေပြားပေါ်တွင် ဝေဒနာခံစားရသူ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်အား 'နာဗ်ကြောအရေပြားရောဂါ' ရှင်များဟု ဆရာဝန်များက ကင်ပွန်းတပ်ထားကြလေသည်။ ထိုရောဂါသည် ကိုယ်ပေါ်၌ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာ အရေပြားဒုတိယအထပ်ရှိ သွေးကြောငယ်များသည် စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဝေဒနာလက္ခဏာပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအခါများ၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် နေရာတွင်

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာဗ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

သွေးကြောငယ်ထဲမှ သွေးကြည်ရည်တို့သည် အကြောကို ဖောက်၍ ထွက်လာ  
တတ်သည်။ သွေးကြည်ရည် ထွက်ဖန်များသောအခါ တစ်ရှူးခေါ် အသားမျှင်  
များ၌ စုဝေး၍ နေလေသည်။ ထိုအခါ အသားသည် ပထမ ညီပုပ်ပုပ် အရောင်  
ရှိလာ၍ နောက်တွင် နီလာတတ်သည်။ ကြာသောအခါ သွေးရည်ကြည်  
ကိုသည် အရေပြားကို ဖောက်၍ ထွက်လာပြီးနောက် ယားယံလာတတ်၏။  
စိတ်စို ဖြစ်နေတတ်၏။ ဤကား နာဗ်ကြောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အရေပြား  
ရောဂါ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်ထံသို့ နှစ်အတော်ကြာ၍ ရောဂါများကို ခံစားနေရသူ အသက်  
၇၀ နှစ် အရွယ်ရှိ အဘိုးကြီးတစ်ယောက် ရောက်ရှိခဲ့ဖူးလေသည်။ သူသည်  
အသက် ၆၇ နှစ်၌ ပထမဇနီး သေဆုံး၏။ ၆၈ နှစ်အရွယ်တွင် မိမိနှင့် သက်တူ  
ပျိုပျာ အမယ်ကြီးတစ်ယောက်ကို ဒုတိယမိ အိမ်ထောင်ပြုလေသည်။ ထိုအခါ  
၇၀ ၌ သူ့အရေပြားရောဂါ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ မင်္ဂလာဦး ခရီးထွက်ရာမှ  
ပြန်လျှင်ပြန်ချင်း ထိုရောဂါ ရသဖြင့် ဆေးရုံသို့ တန်း၍ တက်ခဲ့ရလေ၏။ ဆေးရုံ  
ထပ်ပတ်ခန့် ကုသပြီးမှ ပျောက်၏။ သို့သော် အချိန်အတန်ကြာလျှင် ထို  
ရောဂါ ပြန်၍ ပေါ်လာတတ်လေသည်။

တစ်ကြိမ်က မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသော မြို့တစ်မြို့သို့ အလုပ်ကိစ္စဖြင့်  
သွားရောက်ခဲ့ရ၏။ ထိုစဉ်က ရောဂါ သက်သာသွားလေသည်။ သို့သော် အိမ်  
ပြန်ရောက်လျှင် ရောဂါ ပေါ်၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် တစ်ရပ်တစ်ကျေးသို့  
ခရီးထွက်နေခြင်းက ဆရာဝန်နှင့် ဆေးကုရသည်ထက် စရိတ်သက်သာသော  
ကြောင့် ရောဂါပေါ်တိုင်း ခရီးထွက်နေလေသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် သူ့မိန်းမကြီးက  
ကိစ္စတစ်ခုဖြင့် ခရီးထွက်ပြန်၏။ အိမ်တွင် တစ်ယောက်တည်း နေခဲ့သောအခါ  
အဘိုးကြီး၏ ရောဂါမှာ သက်သာနေလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆေးကုဌာနသို့ နောက်ဆုံး ရောက်ရှိလာသောအခါ ကျွန်ုပ်  
တို့က သူ့အဖြစ်ကို ခရေစေ့တွင်းကျ မေးမြန်းကြည့်၏။ ဤတွင်မှ သူ့မိန်းမ  
ကြီးက သူ့အပေါ်တွင် အလွန် အနိုင်ကျင့်တတ်ကြောင်း သိရှိရလေ၏။ ကျွန်ုပ်  
တို့သည် သူ့ကို ဆေးမကုဘဲ သူ့မိန်းမကြီးအား အဘိုးကြီးအပေါ်၌ အနိုင်မကျင့်  
ရန် အနိုင်ကျင့်လျှင် အရေပြားရောဂါ ရလိမ့်မည်ဟု ပြောပြရ၏။ မိန်းမ  
ကြီးက အနိုင်ကျင့်မှုကို လျှော့ပေးလိုက်သောအခါ အဘိုးကြီးတွင်လည်း ရောဂါ  
သက်သာသွားလေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကိုယ်ပေါ်ကြွက်သားတို့တွင် ဝေဒနာပေါ်ခြင်း

လည်ပင်းကြောများ တင်းသဖြင့် ဇက်ကြောတောင့်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း ခံစားရ တတ်သည်ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဆေးပညာသည်တို့ အသေအချာ လေ့လာခဲ့ခြင်းဖြင့် ကြွက်သား ကိုက်ခဲခြင်း ရောဂါအမျိုးမျိုးမှာ လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ဟု သိရှိခဲ့ရလေသည်။ ပထမ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက မြေကတုတ်များဖြင့် စစ်တိုက်ရသည်ဖြစ်ရာ စစ်သားများ တွင် ဖိုင်ဘရိုစစ်တစ်\* ခေါ် အသားမျှင်ရောဂါများ ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ ကြသည်။ ထိုအခါ မြေကတုတ်များတွင် ရွံ့ရေဖြင့် ပြည့်၍ မသန့်ရှင်းသော ကြောင့် ရောဂါရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြ၏။ မြေကတုတ် လုံးလုံးမသုံး သော ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ရောက်သည့်အခါတွင်လည်း စစ်သားများ အလားတူ ရောဂါရခဲ့ကြလေသည်။ အထူးသဖြင့် စစ်တပ်များကို အခြေခံစခန်းမှ ရှေ့တန်း စစ်မျက်နှာသို့ ပို့သည့်အခါတိုင်း ထိုရောဂါကို နေရာမရွေး ရရှိတတ်ကြ၏။ နောက်ဆုံး၌ ထိုရောဂါမှာ မိမိအား အတင်းအကျပ် စေခိုင်းသည့် အလုပ် ဝန်ထုပ်ကို လုပ်ရခြင်းကြောင့် စစ်သားများတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်၍ ရောဂါ ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိရှိလာတော့၏။

အဖြစ်အပျက်မှာ စစ်သားတို့သည် စစ်တိုက်ရမည့် ကိစ္စနှင့် ကြုံသော အခါ စိတ်ကို တင်း၍ ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်လိုက်ရသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်ရှိ အချို့သော ကြွက်သားများမှာ တောင့်တင်း၍ သွားလေသည်။ အထူးသဖြင့် ပခုံးကြွက်သားများ တောင့်တင်းသွား၏။ ဤကဲ့သို့ ကြုံရဖန်များလျှင် သက်ဆိုင် ရာ ကြွက်သားတို့သည် နာကျင်ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာများကို ခံစားရတတ်သည်။ အများအားဖြင့် ရင်ပိုင်း လက်ဝဲဘက် ကြွက်သားများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ လက်ယာဘက်တွင်လည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့သော် လူတိုင်းမှာ လက်ဝဲ ဘက်၌ နာကျင်ခြင်းကို ပို၍ ဝရုစိုက်တတ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ဝဲဘက် ရင်ပိုင်းတွင် နှလုံး ရှိသောကြောင့် ထိုအပိုင်းမှ နာကျင်သောအခါ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီဟု ထင်တတ်ကြလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဝန်ထံရောက် ၍ ဆရာဝန်က အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ဖြင့် 'နှလုံးရောဂါများလား' ဟု ပြောမိပါက ဆရာဝန်မှာ ပကတိ ဝေဒနာသည်ကြီးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်လေသည်။

\* Fibrositis

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာမ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိပုံ

ကြွက်သား နာကျင်သည့်ရောဂါကို လူတိုင်းလိုလို တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ်တွင် ခံစားရတတ်၏။ အချို့မှာလည်း ထာဝစဉ် ခံစားနေရတတ်လေ၏။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် မကြာခဏ ခံစားရတတ်၏။ ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါမှာကား စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်မှာ အလွန်ထင်ရှားပါပေ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်ုပ်မှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဝေဒနာသည် များစွာကို တွေ့ဆုံ စစ်ဆေးနေရသော ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်လေရာ ထိုလုပ်ငန်းသည် စိတ်ပင်ပန်းခြင်းကြီးစွာ ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ကြွက်သားများသည် တစ်နေရာ မဟုတ် တစ်နေရာတွင် အမြဲ နာကျင်ကိုက်ခဲနေ၏။ အနားယူသည့်အခါ၌ ထိုဝေဒနာအား ယူ၍ပစ်သလို ပျောက်နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ယခုအခါ၌ ထိုနာကျင်မှုများအကြောင်းကို လုံးလုံး မစဉ်းစားတော့ချေ။

သို့ရာတွင် ဆရာဝန် မဟုတ်သော အရပ်သားများမှာကား ထိုဝေဒနာမျိုး ရလာခဲ့လျှင် မိမိတို့၌ ကင်ဆာရောဂါ အစရှိသော ရောဂါဆိုးများ ကျရောက်နေပြီဟု အကြီးအကျယ် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကြလေသည်။ ဤရောဂါမျိုးမှာ ဘာမျှ ကြောက်စရာ မရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်ကို သတိထားသင့်ပေသည်။

အခြားသော နာကျင်မှုများ

ဤနေရာ၌ စကားဖြတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားရတတ်သော အခြားနာကျင်ခြင်းများ အကြောင်းကို ပြောပြလိုပေ၏။ အလုပ်များသည့်အခါနှင့် ကြုံကြိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင် ဟိုမှလိုလို သည်မှလိုလို နာကျင်မှုများ ခံစားရတတ်၏။ ရံဖန်ရံခါ၌ ခြေတွင် နာကျင်၏။ ရံဖန်ရံခါ၌ ရင်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းတွင်လည်းကောင်း နာတတ်၏။ အချို့သောအခါ အတော် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်တတ်လေသည်။ ဤနာကျင်ခြင်းမျိုးမှာ ရောဂါ မဟုတ်ချေ။ နာကျင်သည့် နာမ်ကြောအစွန်းတစ်ခု လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွေးကြောတစ်ခု တင်းလာသဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကြွက်သားတစ်ခု တောင့်၍လာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း နာကျင်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အချို့သူများသည် ဤသို့ နာကျင်မှုမျိုးကို အများထက် ထူး၍ ခံစားရတတ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုသူတို့၏ နာကျင်ခြင်းနာမ်ကြောမှာ ထူးခြားစွာ အာရုံဖျတ်လတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

နာကျင်တတ်သည့် အာရုံကို အလွယ်တကူ ခံစားတတ်သူများသည် ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိ အူသိမ်အူမများ သာမန်အားဖြင့် တရွရွ လှုပ်ရှားနေခြင်းကိုပင်လျှင်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဝမ်းနာသကဲ့သို့ ဝေဒနာခံစားကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သူများမှာ အမြဲ တမ်းလိုလိုပင် မကြာမကြာ ဝမ်းနာရောဂါ ခံစားရတတ်လေသည်။ ထိုသူများ သည် မိမိတို့မှာ သူတစ်ပါးထက် ထူးကဲ၍ နာကျင်ခြင်းအာရုံ ရှိသူများ ဖြစ် ကြောင်း မသိလျှင် တစ်သက်လုံး တကယ့်ရောဂါသည်ကြီးများကဲ့သို့ မကြာ မကြာ ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆေးကုခံကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ မကြာမကြာ တစ်နေရာမဟုတ် တစ်နေရာ တွင် နာကျင်တတ်သူများအဖို့ ဝေဒနာခံစားရသည့်အခါတိုင်း ထိုဝေဒနာကို စူးစိုက်၍ သတိထားနေလေလေ ဝေဒနာမှာ ပြင်းထန်လာလေ ဖြစ်တော့သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တိုင်းလည်း ဝေဒနာပေါ်၍လာမည် ဖြစ်၏။

ဤအခန်း၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဝေဒနာ အနည်းငယ်မျှကိုသာ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ ကြွက်သားအမျိုးပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိလေရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်လျှင် ထိုကြွက်သားအားလုံးတွင် ဝေဒနာလက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်နိုင်လေသည်။ အပြည့် အစုံ ဖော်ပြနေလျှင် ဆုံးနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ အရေးကြီးသည်မှာ ဤ ဝေဒနာများအကြောင်းကို သိထားဖို့ လိုလေသည်။ ဤကဲ့သို့ သိနေလျှင် မိမိ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲသည်အခါတိုင်း အမျိုးမျိုး တွေးတောပြီး ကြောက်ရွံ့နေစရာ မလိုတော့ချေ။ ဤအချက်မှာ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၊ စိတ်သောက ကင်းဝေးခြင်းတည်း ဟူသော ဘဝသစ်သို့ ရောက်ရှိ ရန် ပထမအဆင့် ဖြစ်လေသည်။ ဤအဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီး ဆုံးပင် ဖြစ်ချေသည်။

အခန်း (၂) အကျဉ်းချုပ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဘာသာနာဗ်ကြောအဖွဲ့မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်သော  
 ဝေဒနာတို့မှာ အတွင်းစိမ့်ဂလင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာ  
 များလောက် မပြင်းထန်ချေ။ နာဗ်ကြောကြောင့် ကြွက်သားများ  
 တောင့်တင်းလာ၍ ခြေထောက်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွင်  
 လည်းကောင်း နာကျင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်  
 ကြွက်သားများ တင်းနေလျှင် ဇက်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွင်  
 လည်းကောင်း၊ အစာအိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ အူမကြီးတွင်လည်း  
 ကောင်း ဦးခေါင်းသွေးကြောနှင့် အပေါ်ယံကြွက်သားတို့ပါ နာကျင်  
 ကိုက်ခဲစေ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကြွက်သား တင်းသည့်အခါ  
 ပြည်တည်နာ၊ သည်းခြေနာကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းမျိုး ခံစားရသည်။  
 သာမန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ပေါ်  
 တတ်သည်။ အရေပြားအနာများလည်း ပေါက်တတ်သည်။ လေပွ၊  
 လေထိုးခြင်းများသည် အူသိမ်တစ်လျှောက်ရှိ ကြွက်သားများ စိတ်  
 လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တင်းသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှား  
 မှုကြောင့် အစာအိမ် ကြွက်သားများ တင်းသည့်အခါ လေတက်  
 တတ်သည်။

အခန်း ၃

စိတ်လှုပ်ရှား၍ အသက်ရှူပြင်းသည်အခါ  
ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် လက္ခဏာများ

လူတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ်၌ လက္ခဏာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် ဤကဲ့သို့သော လက္ခဏာမျိုးကို တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် ခံစားရမည် အမှန်ဖြစ်၏။ အသက်ရှူပြင်းသည် ဆိုခြင်းမှာ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်စွာ ရှူခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ခေါ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ တစ်ခုခု ကြုံသည်အခါ အသက်ရှူမြန်၍ လာသည်ကို သတိထားမိကြလိမ့်မည်။ ရုပ်ရှင်နှင့် ဇာတ်သဘင်များ၌ ဇာတ်ကောင်တို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သရုပ်ဆောင်ရာတွင် အသက်မြန်မြန်ရှူ၍ ပြတတ်လေသည်။ ဤအချက်ကို ထောက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်ရှူမြန်ခြင်းတို့မှာ သဘာဝအတိုင်း ဆက်သွယ်နေသည်ကို သိသာ၏။ လူသာမန်တို့သည် သက်သာစွာ နားနေသည့်အခါတွင် တစ်မိနစ်လျှင် ၁၆ ကြိမ်မှ ၁၈ ကြိမ်အထိ အသက်ရှူ၏။ သို့ဖြစ်ရာ အသက်ရှူသည့် အကြိမ်ပေါင်း ၂၂ ကြိမ်မှ ၂၃ ကြိမ်အထိ တိုး၍ ရှူသည့်အခါ၌ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလေတော့၏။

အသက်ရှူပြင်းသည်အခါ ဖြစ်ပျက်ပုံများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့်အခါ၌ အဆုတ်မှတစ်ဆင့် သွေးထဲမှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်များသည် အပြင်သို့ လိုသည်ထက် ပို၍



စိတ်လှုပ်ရှား၍ အသက်ရှူပြင်းသည်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်လက္ခဏာများ

စွက်သွား၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် လျော့ပါးသွားလေသည်။ သွေးထဲ၌ တဖြည်းဖြည်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် နည်း၍ သွားသည့်အခါ အောက်၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

ပထမတွင် အပေါ်ယံအရေပြားအောက်၌ တစ်စုံတစ်ခု လှုပ်ရှားနေသလို ခံစားရ၏။ နောက်တစ်ဆင့် လက်ချောင်းဖျားနှင့် အခြားနေရာများတွင် ထုံ၍လာသည်။ ထို့နောက် အပ်နှင့် လျှောက်၍ ထိုးသလို ကျင့်၍လာသည်။ ဤကဲ့သို့ ထုံကျင့်ခြင်း မဖြစ်မီ ကိုယ်တွင်း၌လည်း အခြား လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ နှလုံးသည် အခုန်မြန်၍လာပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး တုန်၍လာတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ၌ သတိပင် လစ်သွားတတ်၏။ နောက်ဆုံး၌ ကိုယ်ပေါ်ကြွက်သားများတွင် ကြွက်တက်တတ်၏။ ခြေလက်တို့လည်း ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်လျက် တက်တနီ ဟု ဆေးပညာအားဖြင့်ခေါ်သော ရောဂါ ရရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်လှုပ်ခြင်းကြောင့် ယခု ဖော်ပြပြီးသော ဝေဒနာလက္ခဏာအားလုံး အစအဆုံး ခံစားရသူ များစွာကို တွေ့ကြုံဖူးလေသည်။

တစ်နေ့တွင် လယ်သမားကြီးတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်ထံသို့ သူ၏သားသည် လယ်ထွန်စက်ပေါ်မှ လိမ့်ကျဒဏ်ရာရသောကြောင့် အမြန်လာပါဟု တယ်လီဖုန်းနှင့် ခေါ်သဖြင့် သွားရောက်ခဲ့ရ၏။ လယ်ထဲသို့ ရောက်သောအခါ သူ၏သား ဒဏ်ရာမှာ မကြီးကျယ်လှသော်လည်း အဖေလုပ်သူမှာကား ခြေလက် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်နှင့် တက်တနီရောဂါ ဖြစ်နေသောကြောင့် မနည်းဆေးတု၍ ယူရလေသည်။ ထိုလယ်သမားကြီးပင် နောက်တစ်ကြိမ် သွားစိုက်ဆရာဝန်ထံသို့ သွားနုတ်ရန် သွားရင်း သွားနုတ်သည့် ညှပ်ကို မြင်ပြီး လန့်၍ ခြေလက် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်နေပြန်၏။ သွားစိုက်ဆရာဝန်က ကျွန်ုပ်အား အလန့်တကြား ခေါ်သဖြင့် သွား၍ ကုသပေးခဲ့ရပြန်သည်။ ဤလယ်သမားကြီးမှာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကြုံတိုင်း အသက်ပြင်းစွာ ရှူပြီး ရောဂါအဆင့်ဆင့် ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အချို့သောသူများတွင် အသက်ရှူပြင်းသောကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း ထက် ထင်ရှားသော လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်လေသည်။ အကြောက်

လွန်သောကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး ထုံကျင်ပြီးလျှင် နှလုံး အပြင်းအထန် ခုန်၍ နေသူများ တွေ့ရဖူးသည်။ အချို့မှာလည်း အသက်ပြင်းပြင်း ရှူရင်း သတိလစ်ခြင်း၊ မေ့မြောခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ် တွေ့ဖူးသော မိန်းကလေး တစ်ယောက်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားတိုင်း အသက်ပြင်းစွာရှူပြီး သတိလစ်တတ်သောကြောင့် အိပ်ရာထဲ၌ နှစ်လခန့် နေ၍ ဆေးကုယူရလေသည်။

**အိပ်နေစဉ် အသက်ပြင်းစွာ ရှူတတ်သည်**

လူတို့သည် အများအားဖြင့် အိပ်စက်နေစဉ်အခါ၌ အသက်ပြင်းစွာ မကြာမကြာ ရှူတတ်ကြ၏။ အထူးသဖြင့် စိတ်သောက ကြုံတွေ့နေရသောသူများ အိပ်စက်နေသည့်အခါ ဂရုစိုက်၍ ကြည့်လျှင် အသက်ပြင်းပြင်း တစ်လှည့်၊ ငြိမ်ငြိမ် တစ်လှည့် ရှူတတ်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်မှာ မည်သည့်အခါမှ တည်ငြိမ်နေသည် မဟုတ်ဘဲ အမြဲ ရောက်တတ်ရာရာ တွေးတော၍ နေလေသည်။ အိပ်၍ နေသည့်အခါပင် စိတ်မှာ ရောက်ချင်ရာသို့ ရောက်၍ နေတတ်သည်။ နေ့လယ်က စိတ်ဆိုးစရာ၊ ကြောက်ရွံ့စရာ အစရှိသည်တို့ ကြုံခဲ့ပါက ညအိပ်သည့်အခါ၌ ထိုအကြောင်းတို့ကို စိတ်က ပြန်၍ တွေးတောတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ပြီး အသက်ပြင်းစွာ ရှူလာတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာဝန်သက် နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်း ညကြီးသန်းခေါင်၌ အိပ်မက်ဆိုး မက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး ထုံကျင်ပြီး နှလုံး အကြီးအကျယ် ခုန်နေသော လူနာများကို မကြာမကြာသွား၍ ကြည့်ရဖူး၏။ ထိုသူများမှာ မိမိတို့၌ နှလုံးရောဂါကြောင့် လေသင်တုန်းဖြတ်၍ သေတော့မည်ဟု ထိတ်လန့်ပြီး ဆရာဝန်ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်တွင် သန်းခေါင်ကျော်၌ ဆေးကုနေကျ လူတစ်ယောက်က “ဆရာ၊ ကျွန်တော့်မိန်းမ နှလုံးရပ်ပြီး သေတော့မယ် မြန်မြန်လာပါ” ဟု တယ်လီဖုန်းဖြင့် ကတုန်ကယ်ခေါ် ရှာလေသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ သူတို့လင်မယား နှစ်ယောက်စလုံးကို ကောင်းစွာ သိလေရာ ဇနီးဖြစ်သူမှာ အိပ်ရင်း အသက်ရှူဖွား၍ နှလုံးခုန်နေကြောင်း ရိပ်မိပါ၏။ သို့သော် သူတို့ စိတ်ကျေနပ်အောင် ခေါ်သည့်အတိုင်း သွားလိုက်ရ၏။ ကျွန်ုပ် ရောက်သည့်အခါ မယားတစ်ဦးတည်းသာ မဟုတ်၊ လင် ဖြစ်သူပါ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်၍ ခြေလက် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ဖြစ်ပုံကား ပထမဦးစွာ သူ့ဇနီးက နှလုံးတုန် ရင်ခုန်၍ အိပ်ရာမှ လန့်နိုး၏။ ထိုအခါ လင်ဖြစ်သူအား အလန့်တကြား နှိုးလိုက်၏။ လင်ဖြစ်သူကလည်း

စိတ်လှုပ်ရှား၍ အသက်ရှူပြင်းသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်လက္ခဏာများ

အိပ်မှုနစ်နဲများနှင့် သူ့ဇနီးမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်၍ သေပါတော့မည်ဟု အထင်ရောက်ပြီး သူပါ ခြေလက် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်သွားခြင်းပေတည်း။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ လူတို့သည် အိပ်စက်ရင်း အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး နောက် မနိုးဘဲ ခြေထောက် ကြွက်တက်တတ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်တတ်သူများသည် ဈေးပေါပေါနှင့် ရသော ဆေးလုံးကလေး တစ်မျိုးကို ဝယ်၍ စားခြင်းဖြင့် ရောဂါကို တားဆီးနိုင်လေသည်။

အခန်း (၃) အကျဉ်းချုပ်

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းစွာ ဖြစ်လျှင် သာမန်ထက် အသက်ရှူပြင်းလာတတ်သည်။ အသက်ရှူထုတ်ဖန် များသော် သွေးထဲမှာ လိုအပ်သည့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ် လျော့နည်းသွားသည်။ ဤအခါ၌ ထုံကျင်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းတို့ကို ခံစားရ၍ နောက်ဆုံး သတိပင် လစ်တတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်မက်ဆိုး မက်၍ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူတတ်သည်။ အိပ်ရာမှ လန့်နိုးသည့်အခါ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီဟု အကြောင်းမဲ့ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်တတ်၏။

အခန်း ၄

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့်  
ရောဂါရတတ်ခြင်း

ဆရာဝန်များနှင့် အချို့သူများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရတတ်သည့် အကြောင်းကို သာမန်အားဖြင့် သိကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ရောဂါ ရသူ များအား နာဗ်ကြောများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သာမန်အားဖြင့် ဆိုကြလေသည်။ အချို့က နာဗ်ကြောများ ကောင်းလျှင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်ဟု ပြော ကြ၏။ အမှန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နာဗ်ကြောများ ပျက်စီးသွားသည် မဟုတ်ချေ။ နာဗ်ကြောများမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ တို့အား ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းကိုသာ ပြုကြလေသည်။ နာဗ်ကြောများအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကနေဒါပြည် မွန်တရီယယ်မြို့သား ဒေါက်တာဆီလိုင်က သုတေသနပြုသောအခါတွင်မှ အထင်အရှား ပေါ်ပေါက် လာလေသည်။ ဒေါက်တာဆီလိုင်သည် ၁၉၃၆ ခုနှစ်မှ အစပြု၍ နာဗ်ကြော များအကြောင်း သုတေသန အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်လေ့လာခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှ စ၍ အခြားနာဗ်ကြောသုတေသီ ဆရာဝန်များစွာတို့သည် ဒေါက်တာဆီလိုင်၏ လေ့လာချက်များကို ဆက်လက်လေ့လာကြ၏။ ယခုခေတ်၌မူကား နာဗ်ကြော များအကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါများ အကြောင်း အတော်အတန် ပြည့်စုံစွာ နားလည်လာပေပြီ။ သို့သော် ဤပညာ၌ ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ခေတ်ဦးအစပင် ရှိပေသေးသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း

အထက်ပါ ဆရာကြီးများ၏ သုတေသနပြုချက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ သိရသည်ကား စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်ရာတွင် နာမ်ကြော (အာရုံကြော) အဖွဲ့နည်းတူ အင်ဒိုကရင်းဂလင်းများမှာလည်း သက်ဆိုင်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပေသည်။ အင်ဒိုကရင်း ဂလင်းများမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ နာမ်ကြောများကဲ့သို့ အရေးကြီးသေး၏။

ဦးနှောက်အောက်အတက် (Pituitary Gland)

ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆီလိုင်သည် ပစ်ကျူတရီ ဂလင်း ၊ ခေါ် ဦးနှောက်အောက်အတက်မှ အစပြု၍ သုတေသနပြုခဲ့လေသည်။ ဦးနှောက်အောက်အတက်မှာ ဦးထိပ်ခွံခေါ် ဦးနှောက်အိမ်အတွင်း ဦးနှောက်၏အောက်၌ တည်ရှိ၏။ ဤဂလင်းမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလုံခြုံဆုံးနေရာ၌ တည်နေသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟု ဆိုနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အင်္ဂါ ဖြစ်လေသည်။

ဤဂလင်းသည် ပဲခွေကြီးကြီးတစ်စေ့၏ အရွယ်ပမာဏ ရှိ၏။ အရွယ်ပင် သေးငယ်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးကို ထိန်းသိမ်းရာ၌ အရာအရောက်ဆုံးအင်္ဂါ ဖြစ်လေသည်။ ဤဂလင်းမှ ဟော်မုန်း<sup>၂</sup> ခေါ် သက်စောင့်ရည် အမျိုးမျိုး ထုတ်၍ ပေး၏။ (ဟော်မုန်းတို့သည် သွေးထဲ၌ ပါ၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့ အကျိုးပြု၏။) ဟော်မုန်းအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် အချို့ကို ဆေးပညာရှင်များက အတိအကျ ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပြီ ဖြစ်၏။ အချို့ကိုမူကား အတိအကျ ရှာဖွေ မတွေ့ရသေးပေ။

ပစ်ကျူတရီဂလင်းမှ ထွက်သော ဟော်မုန်းရည်များအနက် တစ်မျိုးမှာ သွေးတိုးအားကို ပိုမိုစေ၏။ အခြားတစ်မျိုးမှာ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်းကို ပျော့ပျောင်းစေ၏။ အခြားတစ်မျိုးကား ကျောက်ကပ်မှ ဆီးထုတ်ခြင်းကို စားမြစ်ပေး၏။ အခြားတစ်မျိုးကလည်း ကျောက်ကပ်မှ ဆီး ပိုမို ထုတ်လုပ်အောင် အားပေး၏။ အခြားဟော်မုန်းရည်များကလည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်ဒို

၂ ဂလင်းဟု အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် ခေါ်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သာမန်အားဖြင့် အကျိတ်များဟု ဘာသာပြန်သော် ရနိုင်၏။ ကိုယ်တွင်း၌ ဂလင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကရင်း ဂလင်းများကို ထိန်းသိမ်းပေး၏။ အခြားဂလင်းတို့ကလည်း လူတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုး ထိန်းသိမ်းပေးသော ဟော်မုန်းရည်များ ထုတ်လုပ်ကြပြန်လေ၏။

ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှာ လူတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိလျှင် မဖြစ်သော ပစ္စည်းမျိုးစုံကို နေ့မအား ညမအား ထုတ်လုပ်ပေးနေသည့် စက်ရုံကြီးသဖွယ် ဖြစ်လေသည်။ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်း ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်မှ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ကျန်းမာနိုင်လေသည်။ ထိုတွင်မျှမကသေး၊ ဤဂလင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကျရောက်အံ့သော မည်သည့်အန္တရာယ်မျိုးကိုမဆို ခုခံကာကွယ်ပေးနေသည့် တပ်မတော်ကြီးသဖွယ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်လာတော့မည့် အခြေအနေ ပေါ်လျှင် ဤဂလင်းသည် ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များကို အလုံးစုံ ပြုပြင်ပေးလေသည်။

လူ့ကိုယ်ပေါ်၌ ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်တို့ကား မြောက်မြားလှစွာ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အန္တရာယ် ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ လိုအပ်သည့် ဟော်မုန်း (သက်စောင့်ရည်) တို့ကို ချက်ချင်း ထုတ်လုပ်ပေးလေသည်။ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အလွန်ကြီးကျယ်လှသော အန္တရာယ်တစ်မျိုးမှာ ရောဂါပိုးများ ကပ်ရောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ရောဂါပိုးများ ကပ်ရောက်လာလျှင် ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် ရောဂါပိုးကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်မည့် ဟော်မုန်းရည်တို့ကို ထုတ်ပေး၏။ အခြား အန္တရာယ်တစ်မျိုးမှာ အပူအအေး စသော ဥတုသုံးပါးဒဏ် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကြွက်သားများ အလွန်အကြူး အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ယစ်မျိုးမူးခြင်း အစရှိသော အန္တရာယ်များစွာ ရှိလေရာ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းက ထိုအန္တရာယ်မျိုးစုံကို တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ခုခံ၍ ပေးလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မြောက်မြားလှသော အန္တရာယ်များ ရှိသည့် အနက် အကြီးကျယ်ဆုံးမှာကား သောကကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်လေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ခံစားရသည့်အခါ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပို၍ ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ အကြီးအကျယ် စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အခါ ဟော်မုန်းရည် အမျိုးမျိုးကို လိုအပ်လာလေသည်။ ပြင်းစွာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုတ်တရက် ရောဂါရစေပြီးလျှင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းရန်အတွက်လည်း အချိန်များစွာ ကြာတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရောဂါပိုးကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာရောဂါ

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း

အစွာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရုတ်တရက် ရောဂါခံစားရလျှင် အချိန်များစွာ ကြာမှ ပျောက်ကင်း၏။ အခန်း (၁) ၌ မယားနှင့်သား ရုတ်တရက် သေဆုံးသဖြင့် သုံးလတိုင်တိုင် ဆေးကုယူရသော လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ဖူးလေပြီ။ ဤသို့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားရသဖြင့် ဟော်မုန်းရည်များ ထွက်ခြင်းကြောင့် သက်ရောက်သည့် ဆိုးကျိုးတို့ကို ဆက်လက် ဖတ်ရှုရပေလိမ့်မည်။

ဆီးရွှင်သည့် ဟော်မုန်းရည်

ဆီးရွှင်စေသည့် ဟော်မုန်းရည်မှာ အခြားဟော်မုန်းတို့နှင့်စာသော် အရေးကြီးလှသည် မဟုတ်ချေ။ သို့သော် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပါအဝင် အခြား အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထင်ရှားစေလိုသောကြောင့် ဤဟော်မုန်းရည်အကြောင်းကိုသာကော ပြရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆီးရွှင်စေသည့် ဟော်မုန်းရည်မှာ ကျောက်ကပ်မှ ဆီးရည်ကို ပို၍ ထုတ်ပေး၏။ ရံဖန်ရံခါ စာမေးပွဲခန်းထဲသို့ စာဖြေရန် ရောက်နေသော ကျောင်းသားတလေးများသည် မကြာခဏ ဆီးထ၍ သွားသည်ကို တွေ့ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ ကျောင်းသားတို့သည် စာမေးပွဲအတွက် တွေးတော၍ သော့စာများနေကြ၏။ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ဆီးဟော်မုန်းရည်များကို ထုတ်ပေးသဖြင့် သာမန်ထက် ပို၍ ဆီးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခန်းစောင့် ဆရာက ကျောင်းသားငယ်အား ဆီးသွားရန် ခွင့်ပေးလျှင် ကျောင်းသားငယ်မှာ ဒုက္ခရောက်နိုင်၏။

နို့မက်တို့ ထရိုပစ်ဟော်မုန်းခေါ် ကြီးရင့်သက်စောင့်ရည် ။

ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ထုတ်ပေးသည့် ဟော်မုန်းများအနက် အလွန်အရေးကြီးသော တစ်မျိုးမှာ ကြီးရင့်သက်စောင့်ရည် ဖြစ်၏။ ဤသက်စောင့်ရည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ တိုက်ရိုက် စောင့်ထိန်းပေး၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရောဂါပိုး အစရှိသော အန္တရာယ်များကို ခုခံကာကွယ်ပေး၏။ သို့ရာတွင် ဤဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်တတ်သေးသည်။

01 Somato trophic hormone

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်၌ ရောဂါပိုး ကပ်ငြိသည့်အခါ ကာကွယ် ရေးအတွက် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်များသည် ပစ်ကျူတရီဂလင်းမှ ထွက်၍လာ သည်။ ရောဂါပိုးကြောင့် အအေးမိခြင်း၊ သာမန် တုပ်ကွေး ဖြစ်ခြင်း အစရှိသော သေးငယ်သည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပါမူ ဟော်မုန်းရည် သင့်တော်ရုံသာ ထွက်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အပူရှိန်မှာ အနည်းငယ်သာ တက်၍ သာမန် နေမကောင်းခြင်း မျိုးသာ ခံစားရ၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ ရောဂါပိုး ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် ကြီး ကျယ်သော အန္တရာယ်များရှိနေပါက ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ကြီးရင့်သက်စောင့် ရည် ပိုမို၍ ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထိုအခါ နေမကောင်းခြင်းမှာ ပို၍ ကြီးကျယ် လာသည်။ ရောဂါပိုး ကပ်ရောက်သည့် နေရာ၌ နီ၍ ရောင်ရမ်းလာသည်။ အပူသည် ရံဖန်ရံခါ အဖျားချိန် ၁၀၅ ဒီဂရီအထိ ခံစားရတတ်သည်။ ဥပမာ နမိုးနီးယားခေါ် အဆုတ်ရောင်နာမိုးကဲ့သို့ အပူကြီးတတ်သည်။ ကိုယ်ပေါ်တွင် လည်း ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင် ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ခြင်း၊ ဆီးထဲ၌ အယ်လဗူမင်ဓာတ် ပါခြင်း စသော ဝေဒနာတို့ ကို ခံစားရ၏။ ဤဝေဒနာများကား ကြီးရင့်သက်စောင့်ရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ အေ စီ တီ အိတ်ချ် (A-C-T-H)° ခေါ် ဟော်မုန်းရည် ဆေးတစ်မျိုးကို ထိုးပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ အေ စီ တီ အိတ်ချ် ဟော်မုန်းရည်သည် ကြီးရင့်သက်စောင့်ရည်ကို ဆန့်ကျင်မှုပြုသော ဟော်မုန်း ဖြစ်လေသည်။

(ဤဟော်မုန်းရည်အကြောင်းကို ရှေ့တွင် အကျယ်ပြဆိုပါမည်။)

ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရောဂါပိုးများ ကပ်ရောက် ခြင်းကို ခုခံကာကွယ်ရသည် ဖြစ်ရာ ဤသို့ ကာကွယ်ရသောကြောင့် လူတို့၌ ဒဏ်ခံရတတ်သည်။ ဤဟော်မုန်းရည်သည် ကိုယ်တွင်း၌ ရောဂါတို့ကို ခုခံ အား ရှိသည့် ပဋိပစ္စည်း<sup>၂</sup> ခေါ် ပစ္စည်းများကို စည်းရုံးပေး၏။ ဖာဂိုဆိုက် တစ်ဆဲလ်<sup>၃</sup> တို့ကိုလည်း စည်းရုံးပေးလေသည်။ ဤကဲ့သို့ စည်းရုံးပေးခြင်းဖြင့် ဖျားနာခြင်း စသော ရောဂါလက္ခဏာများ လူတွင် ပေါ်ပေါက်ရလေသည်။ ဤသို့ ဖျားနာခြင်းမှာ ကောင်းသော ဖျားနာခြင်း ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ရောဂါ အန္တရာယ် ကျရောက်မည်ကို ကာကွယ်ပေးရသဖြင့် လူ့ခန္ဓာက ခံနိုင်ရည်ရှိ

၁။ adrenocorticotrophic hormone    ၂။ Antibodies    ၃။ Phagoeytic cells



စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း

သော အဖျားကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ မဖျားပါက လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါခံနိုင်သော အင်အား လုံးလုံးမဖြစ်ပေါ်ဘဲ သာမန် အအေးမိရုံမျှ လောက်နှင့်ပင် အသက် သေဆုံးနိုင်သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ယူဆကြလေသည်။

ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လက္ခဏာများကို တန်ပြန်သည့် ဆေးမှာ အေ စီ တီ အိတ်ချ် ဟော်မုန်းဆေးပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤဆေးကို ထိုး၍ ပေးသည့်အခါ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည် လက္ခဏာများ ပျောက်ပျက်လေသည်။ သို့ရာတွင် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ခံစားရသည့် အကျိုးတို့ကိုလည်း ပျောက်ပျက်သွားတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရောဂါခံနိုင်စွမ်းအား ပျောက်ပျက်သဖြင့် ရောဂါပိုးတို့၏ အန္တရာယ်ကို ခံစားရတတ်လေသည်။

ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ခံစားရသည့် ဆိုးကျိုးများ

ပါးသိရောင်ခြင်း၊ သွားတွင် ပိုးတွယ်သဖြင့် ကြာရှည် သွားကိုက်နေခြင်း အစမှီသော အရေးမကြီးသည့် ပိုးတွယ်ရောဂါများကို ကြာရှည်ခံစားလာရလျှင် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်က ထိုရောဂါကို ကြာရှည်ခံနေရသဖြင့် လူတွင် ပင်ပန်းတတ်၏။ ထို့ပြင် လူ၌ အနိဋ္ဌာရုံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ကြာရှည် လတ်ခံထားလျှင်လည်း အလားတူ ပင်ပန်းခြင်းမျိုးကို ခံစားရတတ်ကြလေ၏။

ဤကဲ့သို့ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ဒဏ်ကို ခပ်ပျော့ပျော့ ခံစားရသည့်အခါ လူသည် မောပန်းလာတတ်သည်။ ကိုယ်ပေါ်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲသည့် ဝေဒနာ ခံစားရတတ်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး နေ့ရှည်လများ ဒဏ်ခံရသောအခါ အခြားရောဂါလက္ခဏာများပင် ပေါ်ပေါက်လာတတ်လေသည်။

ဆရာဇန်ကြီး ဒေါက်တာဆီလိုင်သည် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်းကို တိရစ္ဆာန်များ၌ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ဖူးသည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည် ထိုးပေးပြီး ထားကြည့်သောအခါ ရောဂါပိုး ကြာရှည် ကပ်ငြိသည့်အခါ ခံစားရသည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံစားရသည့် လက္ခဏာများနှင့် ထပ်တူ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေ့ခဲ့လေသည်။ ထို ဟော်မုန်းရည်ကို တိရစ္ဆာန်ကစ်ကောင်တွင် ထိုးပေးပြီးလျှင် အငန်ဓာတ် ပါသည့် အစာများ ကျွေးကြည့်သည့်အခါ အလွန်ပြင်းထန်သော သွေးတိုးရောဂါ ရရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

နောက် ပရိုတင်းဓာတ် များသည့် အာဟာရ ကျွေးပြီးမှ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည် ထိုးပေးသည့်အခါ အလွန် ဆိုးဝါးသည့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့နှင့် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်သည် လူတို့ ခန္ဓာကိုယ်၌လည်း အလားတူပင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည် ဟု သော အချက်ကို ထင်ရှားစေခဲ့သည်။

ပန်းနာရောဂါနှင့် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်

ဒေါက်တာဆီလိုင်၏ သုတေသန ပြုလုပ်ချက်များအရ လူတို့တွင် ပန်းနာ ရောဂါ ရရှိသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆက်သွယ်နေကြောင်း ထင်ရှားခဲ့၏။ ရှေးက ဆေးသမားများအဖို့ ပန်းနာရောဂါသည် အဆုတ်ပြွန်တွင် ရောဂါပိုး ကပ်ငြိသည်မှ အစ ဆိုးဝါးလာပြီး ပန်းနာ ဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါတွင်မူ ပန်းနာရောဂါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ် ပေါ်နိုင်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံစားရလျှင် ရောဂါမှာ အလွန် ဆိုးဝါးသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု သိရှိလာကြပြီ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ သိသော လူနာအမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်သည် မြို့တစ်မြို့၌ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက် ရှိ၏။ သားသမီးများ ကြီးပြင်းလာ၍ အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ သမီးတစ်ယောက်သည် မိဘ မလိုလားသူ တစ်ဦးနှင့် လက်ထပ်ခဲ့လေသည်။ ထို့ပြင် ထိုအချိန်၌လိုလိုပင် အသက် ၅၀ ကျော် လင် ယောက်ျားကလည်း ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် ပြုလုပ်လာခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ အမျိုးသမီးကြီးသည် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲပြီးလျှင် စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကုန်တိုက်တစ်တိုက်တွင် စာရေး ဝင်၍ လုပ်လေသည်။ အလုပ်ကိုလည်း အပြင်း အထန် ကြိုးစား၍ လုပ်၏။ ကြာသော် လူရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းပြီးလျှင် ပန်းနာ ရောဂါ ရရှိလာလေတော့သည်။ တစ်ကြိမ်၌ ဆေးရုံသို့ ခြောက်လတိုင်တိုင် တက်ရောက်ကုသသော်လည်း ရောဂါ သက်သာရုံမျှ ရှိ၏။ မပျောက်ကင်းခဲ့ ချေ။ ထိုအခါ၌ စိတ်အလွန် ပင်ပန်းလာရုံမျှမက ရောဂါထတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း ပြင်းလာ၏။ သို့ဖြစ်ရာ ရောဂါအခြေအနေမှာ ဆိုးသည်ထက်သာ ဆိုး၍ လာ သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ခဲ့ရလေသည်။

ပန်းနာရောဂါသည်များကို ကြည့်လျှင် မူလက ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သူ နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရခဲ့သူများကို ခွဲခြား သိနိုင်လေသည်။ စိတ်

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း

လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရသော ရောဂါသည်တို့မှာ ပို၍ ဆိုး၏။ ရောဂါထသည်အချိန်  
၌ ကုသရန်လည်း မလွယ်ကူလှချေ။ မူလက ရောဂါပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွား  
သူတို့မှာ ထိုရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ သို့သော် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ပန်း  
နာရောဂါ ဖြစ်ပွားပြီး သေဆုံးသူ အချို့ကို ကျွန်ုပ် တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးလေသည်။  
အလားတူပင် ရှုမက်တစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ၊ ရှိသူများတွင် စိတ်လှုပ်ရှား  
မှုကြောင့် ခံစားရသူများကို တွေ့ဖူး၏။ ဤသူများမှာ ရောဂါပိုးကြောင့် အဆစ်  
ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတို့ထက် ပို၍ ပြင်းထန်လေသည်။

ဆင်မီ ဆိုသော လယ်သမားတစ်ယောက်တွင် အဆိုပါ ရှုမက်တစ်  
အဆစ်ရောင်ရောဂါ ငယ်စဉ်ကပင် စတင်၍ ခံစားခဲ့ရလေသည်။ ထိုသူမှာ  
တစ်သက်လုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို အမျိုးမျိုး ခံခဲ့ရသူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ သက်  
စောင့်ရည်ဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံစားရသဖြင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါမှ တစ်ဆင့်  
ပန်းနာရောဂါပါ ရရှိပြန်လေသည်။ နောင်အခါ သွေးတိုးရောဂါပါ ထပ်ဆင့်  
ဖြစ်ပွားပြန်လေသည်။ ယခုအခါ၌မူ ကျောက်ကပ်ရောဂါပါ ထပ်ဆင့် ရရှိပြန်  
၏။ သူ့ရောဂါမျိုးစုံမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှုကြောင့် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်  
နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်အကြောင်း

ဦးနှောက်အောက်အောက်မှ အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်သည် ကိုယ်  
ခန္ဓာပေါ်၌ တိုက်ရိုက်အကျိုးမပြုဘဲ ကျောက်ကပ်စီး ဂလင်း ၊ များပေါ်၌  
ယုံဆော်၍ အကျိုးပြုသည်။ ဤ ဟော်မုန်းရည်၏ သတ္တိမှာ ကြီးရင့်ဟော်မုန်း  
ရည်ကို တန်ပြန်ရန် ဖြစ်လေသည်။ အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည် အမြောက်  
အမြား ထိုးပေးသော် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည် လက္ခဏာတို့ကို ပျောက်ကွယ်  
စေ၏။ ဤ သဘောတရားမှာ ဆေးပညာလောကအတွက် အလွန်အံ့ဩဖွယ်  
ကောင်းသည့် အချက်တစ်ခုဟု ယူဆကြလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူ  
တစ်ယောက်သည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြင့် အပူချိန် ၁၀၅ ဒီဂရီအထိ ဖျား  
နေ၏။ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လျက် ရင်ဘတ်နှင့်တကွ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်  
တိုက်ခဲနေ၏။ ထိုလူနာအား ဆရာဝန်က အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကို လုံလောက်စွာ အကြောထဲသို့ ထိုး၍ ပေးပါက နာရီ အနည်းငယ်အတွင်း အဖျားကျပြီးလျှင် ဝေဒနာမှာ ယူပစ်သကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းလေသည်။ လူနာ ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပြီ ထင်ရသော်လည်း အမှန်မှာကား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ပိုးများ ပျောက်ပျက်သွားသည် မဟုတ် ချေ။ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ဒဏ်ကို တိုက်ဖျက်လိုက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုလူနာအား အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည် ဆက်၍ ထိုးမပေးသင့်ချေ။ ရောဂါဒဏ်ကြောင့် အဆုတ်တွင် ပြည်တည်ပြီးလျှင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်မှာ ရောဂါလက္ခဏာတို့ကို ပျောက်ကွယ်စေနိုင်သည် မှန်သော်လည်း ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများ၌ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသသည့်ဆေး မဟုတ်သည်ကို သတိပြုရ၏။ ဆရာဝန် များသည် အဆုတ်နာကဲ့သို့ ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ဝေဒနာ ခံစားဖူးသူ တို့အား အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဆေး မထိုးကြပေ။

သို့သော် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လက္ခဏာများကို တန်ပြန်ရန်သက်သက်အတွက်မူကား အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဆေးရည်ကို ထိုးပေးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် အေ စီ တီ အိပ်ချ် ကြာ ရှည် သုံးပြန်လျှင်လည်း ထိုဆေး၏ဒဏ်ကို ခံရပြန်လေသည်။ ယခုခေတ် ဆေး ပညာ အခြေအနေအရ ထိုဒဏ်ကို မကာကွယ်နိုင်သေးချေ။

အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဒဏ်ကို နည်းနှစ်မျိုးဖြင့် ခံစားရ၏။ ထိုနှစ်မျိုးမှာ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကို တန်ပြန်ရန်အတွက် အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဆေး ကြာရှည် သုံးခြင်းနှင့် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံစားရခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဒဏ်ကို လွှဲ ဆော်ပေးသဖြင့် အစာအိမ် အနာပေါက်ခြင်းရောဂါ ဖြစ်တတ်ပေ၏။ ထို့ ကြောင့် စိတ်သောက အလွန်များရသည့် အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီး လုပ်ကိုင်သူ လူတန်းစားမျိုး၌ အစာအိမ်အနာရောဂါ အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်လေသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို အမြဲသဖြင့် စိတ်မချမ်းမသာ မကျေမနပ် ဖြစ်နေတတ်သူတိုင်း လည်း ဤရောဂါကို ရရှိနိုင်လေသည်။ အလွန်ဆူညံသည့် အလုပ်မျိုး၊ ဥပမာ အားဖြင့် သံပြား ထုသည့် အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကိုင်သူများလည်း ထိုရောဂါ ရ ရှိတတ်လေသည်။ ဆူညံခြင်းသည် ကြာရှည် နား၌ ခံစားရသော အစာအိမ် အနာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဂလင်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါ ရတတ်ခြင်း

ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆီလီင်းနှင့်အဖွဲ့သည် အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဒဏ် အကြောင်းကို သုတေသနပြုရန် ကနေဒါပြည် မွန်ထရီယယ်မြို့မှ ကလေးတစ်စု ကို အသုံးပြုခဲ့၏။ တစ်စုမှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာ အမျိုးမျိုး ကြုံနေသည့် အိမ်ထောင်စုများမှ ခေါ်ယူ၏။ အခြားတစ်စုမှာ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်စုများမှ ခေါ်ယူခဲ့လေသည်။ ကလေးနှစ်စုစလုံးကို အလွန် ကောင်းမွန်သော အစာအာဟာရများ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေး၏။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက် ခန်းမကြီးထဲ၌ သူတို့သဘောအလျောက် လွတ်လပ်စွာ ကစားခုန်စားလျက် နေစေ၏။ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန် ကုန်ဆုံးသည့်အခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ သည့် အိမ်များမှ ကလေးတစ်စုမှာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ စိတ်မချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်စုမှ ကလေးများမှာကား ၎င်းတို့ အသက် အရွယ်နှင့်လိုက်အောင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုး၍မလာသည်ကို တွေ့ကြရလေ သည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့သော ကလေးစုမှာ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းများမှ အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည် အလွန်အကြူး ထုတ်နေသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ မကြီးထွား ဘဲ ရှိကြလေသည်။ စိတ်ချမ်းသာသော ကလေးစုမှာမူကား အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်ကို လိုသလောက်သာ ထုတ်ရှိနေသဖြင့် အစာအာဟာရပင် ကုသော်လည်း သူတို့က ပို၍ ကိုယ်ကာယ ကြီးထွားလာခြင်း ဖြစ်၏။

လူ့ဘဝတွင် အမြဲတစေလိုလို စိတ်မကျေနပ်မှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှု ဖြစ်နေ သူများ ရှိကြလေသည်။ သူတို့သည် အလွယ်တကူနှင့် စိတ်တိုတတ်သည်။ မိမိတို့နှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်သူများအပေါ်၌ အမြဲတစေ အလိုမကျ ဖြစ်နေ တတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးကို တွေ့ဖူး၏။ သူ့မှာ အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဒဏ်ကို ခံရလွန်းသဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရခဲ့၏။ ငယ်စဉ်က အအေးမိခြင်း၊ မော်နာပေါက်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို အလွယ်တကူ မကြာမကြာ ရရှိတတ်လေရာ ဆရာများက မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဤမျှရောဂါ ခုခံ နိုင်အား နည်းသည်ကို မတွေးနိုင်ခဲ့ကြချေ။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ကျောင်းထွက် သောအခါ စာရေး ဝင်၍လုပ်၏။ ထိုအခါ၌ အဆုတ်ရောဂါ ရရှိခဲ့လေသည်။ ဆေးရုံသို့တက်၍ ကုသပျောက်ကင်းသောအခါ အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ ထိုအခါ ဝင်ယောက်ျားအပေါ်၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှာ၍ မကျေမနပ်ဖြစ်ခဲ့၏။ ကျွန်ုပ် ထံသို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ၌ ထိုအမျိုးသမီးမှာ အစာအိမ်နှင့် အူမကြီးတို့ တွင် ရောဂါအသီးသီး ဖြစ်နေ၏။ ပြင်ပမှ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကုသသော်လည်း မပျောက်ကင်းသဖြင့် နောက်ဆုံး၌ အရေးတကြီး ခွဲစိတ် ကုသခဲ့လေသည်။

ခွဲပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဆုတ်တွင် ရောဂါပိုးတွယ်၍ အနာဖြစ်ပြန်၏။  
ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံး အဆုတ်ကို ဖြတ်တောက် ကုသခဲ့ရလေသည်။

ဤအမျိုးသမီးကဲ့သို့ လောကတွင် စိတ်နာရွံ့နေသူ အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ အချို့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းဖြင့် ကုသကြ၏။ အရက်သောက်သောကြောင့် အသည်းရောဂါ ဖြစ်ကြပြန်လေ သည်။ အသည်းရောဂါမှာ အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည် အထွက်လွန်သော ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

**အခန်း (၄) အကျဉ်းချုပ်**

လူတို့ကိုယ်တွင် အင်ဒိုကရင်း ဂလင်း ခေါ် အကျိတ်များသည် ထိန်း သိမ်း စောင့်ရှောက်နေကြ၏။ သို့သော် ထို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် မှုကြောင့် ဒဏ်ခံရတတ်သည်။ လူတို့ကိုယ်တွင် ရောဂါပိုး တွယ်သည့် အခါ၊ ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံရသည့်အခါ၊ ပင်ပန်းခြင်း ဖြစ်သည့်အခါ၊ အစာအာဟာရ ချွတ်ယွင်းသည့်အခါမျိုး၌ ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းမှ ဟော်မုန်းရည်များကို ပို၍ ထုတ်ပေးတတ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ် မှာကား အပြင်းထန်ဆုံး ဖြစ်၏။

ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်ကို စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အခါ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး ကပ်ရောက်သည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာ ဂလင်းမှ ထုတ်၍ ပေး၏။ ထိုဟော်မုန်းရည်ကြောင့် မောပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာကျင် ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း အစရှိသော ဒဏ်များကို ခံရပြန်သည်။ ကြီးရင့် ဟော်မုန်းရည်ဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံရလျှင် ပန်းနာ၊ ရှုမက်တစ် အဆစ် ရောင်နာ၊ သွေးတိုးရောဂါ အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် ကြီးရင့်ဟော်မုန်း ရည်ဒဏ်ကို ခံစားရလျှင် အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်က ထွက် ၍ ပေးပြန်လေသည်။ အေ စီ တီ အိပ်ချ်ဒဏ်ကြောင့် တစ်ဖန် အစာ အိမ်အနာ၊ ကိုယ်တွင်း၌ ပရိုတင်းဓာတ် အားနည်းသည့် ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပြန်လေသည်။

ဤကား စိတ်အာရုံလှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ဝေဒနာမျိုးစုံပေတည်း။

၏။

မြား  
ဖြင့်  
လေ  
သာ

အခန်း ၅  
ကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့သည်  
အာယုဗေဒဆေးဖြစ်၏

ဆေးပညာရှင်တို့သည် အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ခန္ဓာ  
ကိုယ်တွင် အမျိုးမျိုးသော ဆိုးကျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း တင်ပြနေရသဖြင့်  
ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော ကောင်းသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ ကောင်းကျိုးတို့ကို တင်  
ပြရန် မေ့လျော့နေတတ်ကြလေသည်။ အမှန်အားဖြင့် ကောင်းသောစိတ်အာရုံ  
တို့မှာ လူတို့အဖို့ အသက်ရှည်စေသော အာယုဗေဒဆေးတစ်လက် ဖြစ်ချေ  
သည်။ ကောင်းသောစိတ်အာရုံသည် ဆေးပညာလောကမှ သိရှိပြီးသမျှ သတ္တိ  
အထက်မြက်ဆုံး အသက်ဆက်ဆေး ဖြစ်၏။ ယခုခေတ်၌ အလွန်အစွမ်းထက်  
သော ပယ်နင်ဆလင် အစရှိသည့် ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် အေး စိ တီ အိပ်ချ်  
ဟော်မုန်းဆေးများသည် ကောင်းသောစိတ်အာရုံလောက် လူကို အကျိုးမပေး  
နိုင်ကြချေ။ ထိုဆေးများကြောင့် လူ၌ ဒဏ်ခံရတတ်လေသည်။ ဆေးသမားတို့  
က မည်မျှပင် အစွမ်းကောင်းစေကာမူ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျန်းမာချမ်းသာရေး  
အတွက် ဟော်မုန်းတို့က စောင့်ထိန်းနေသလောက် အကျိုးမပြုနိုင်ကြချေ။  
ဟော်မုန်းရည်တို့ကား သက်စောင့်ရည်တို့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုသက်စောင့်ရည်တို့ကို  
လိုအပ်သလို အကျိုးရှိစွာ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ပျော်လက်ပျော်  
ရှိခြင်းတည်း ဟူသော နည်းတစ်နည်းသာလျှင် ရှိလေသည်။

စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် လောက၌ အကောင်းဆုံးသော သက်စောင့်ဆေး  
ကြီး ဖြစ်၏။ ဘော့စတွန်မြို့ နာမည်ကျော် နှလုံးရောဂါတု ပါရဂူ ဆရာဝန်ကြီး

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဒေါက်တာပေါလ် ဝိုက်သည် ၁၉၅၁ ခုနှစ်က စာတမ်းကြီးတစ်စောင် ထုတ်ဝေ၍ ကောင်းသောစိတ်အာရုံသည် လူတို့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် မည်မျှ အရာ ရောက်ကြောင်း တင်ပြခဲ့လေသည်။ ရှေးက အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည် အကြောင်းကို ဆရာဝန်များ မသိခဲ့သေးရာ ထိုအချိန်က မိမိ ကုသခဲ့ဖူးသော မိန်းမရွယ် လူနာတစ်ယောက်အကြောင်းကို စာတမ်း၌ သာဓက တင်ပြ၏။ ထိုမိန်းမရွယ်မှာ သားသမီး နှစ်ယောက်ရှိ၍ သူ၏လင်ယောက်ျားမှာ အရက် သမား ဖြစ်၏။ မိန်းမရွယ်တွင် ရူးမက်တစ် အဖျားရောဂါ အပြင်းအထန် ရရှိ ပြီးလျှင် သုံးနှစ်တိုင်တိုင် အိပ်ရာထဲ၌ လဲ၍ နေခဲ့လေသည်။ ဆရာဝန်များက ထိုမိန်းမသည် အများဆုံး တစ်နှစ်လောက်ပင် နေရတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ ကြလေသည်။

ထိုမိန်းမငယ်၏ စိတ်မှာ သောကမျိုးစုံနှင့် ကြုံနေခဲ့သည် ဖြစ်ရာ နောက် ဆုံး၌ လူပြည်၌ နေလိုသည့် စိတ်ပင်လျှင် ကုန်ခန်းသွားရှာလေသည်။ တစ်နေ့ သော် သူ၏အရက်သမားလင်ယောက်ျားသည် သူတို့သားအမိတစ်တွေကို ပစ်၍ တစ်ရပ်တစ်ကျေးသို့ အပြီးထွက်ခွာသွားလေတော့၏။ ထိုအခါ၌ မိန်းမရွယ်၏ စိတ်သည် အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲလာခဲ့လေသည်။ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဝိုက်အား တွေ့သောအခါ ထိုမိန်းမက “ဆရာ၊ ကျွန်မ ကျန်းမာလာရမယ်၊ ကျွန်မ သားသမီးကလေးတွေကို ကျွန်မ လူလားမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ပြီး ကျွေးတော့မယ်” ဟု ဆီး၍ ပြောရှာလေသည်။ သို့ရာတွင် ဒေါက်တာဝိုက်မှာမူ ကား စိတ်မချမ်းသာရှာချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအမျိုးသမီး၏ နှလုံးမှာ အလွန်အားနည်းနေရကား အသက်ရှည်စွာ နေရတော့မည်မဟုတ်ဟု အတပ်သိ သောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။ ဒေါက်တာဝိုက်မှာ နှလုံးရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ပြိုင်ဘက်မရှိသော ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးပင် ဖြစ်စေကာမူ သူ၏ ယူဆချက်မှာ ထိုအချိန်က လွဲမှားခဲ့၏။ ထိုစဉ်က ဆေးပညာရှင်တို့ မဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သေးသော အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်သည် ရောဂါသည် အမျိုးသမီးအတွက် ကြီး စွာသော အကျိုးကိုပြုခဲ့၏။ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ အားတက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း တည်း ဟူသော အာရုံတို့ကြောင့် အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်က သဘာဝ နည်းဖြင့် ရောဂါများကို ကုသပေးခဲ့လေရာ ထိုအမျိုးသမီးသည် နောက်ထပ် ရှစ်နှစ်တိုင်အောင် မိမိသားသမီးကလေး နှစ်ယောက်ကို လုပ်ကိုင် ကျွေးမွေး၍ လူလားမြောက်စေခဲ့လေသည်။



ကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့သည် အာယုဗေဒဆေး ဖြစ်၏

အလားတူ စိတ်ကြောင့် အသက်ဆက်ခဲ့ရသူ အမြောက်အမြားကို ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ အထူးသဖြင့် သေလောက်သော ရောဂါများကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသရသူ လူနာများ ဖြစ်၏။ တစ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်တို့ဆေးကုသရာတွင် အသည်းအသန် ဖြစ်နေသော လူမမာတစ်ယောက်အား ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ရ၏။ ခွဲစိတ်သူ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်ကပင်လျှင် ထိုလူနာမှာ သေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြ၏။ ကျွန်ုပ်လည်း လူနာ၏ အခြေအနေကို သွားရောက်ကြည့်ရှုသောအခါ လူနာမှာ သတိရရှိမျှပင် ရှိ၏။ အခြေအနေမှာကား အလွန်ဆိုးဝါးနေလေသည်။ ကျွန်ုပ်က “ဟင်နရီ၊ ခင်ဗျား နေကောင်းရဲ့လား” ဟု မေးလေလျှင် လူနာသည် အလွန်စိတ်အားထက်သန်သော အမူအရာနှင့် “အို၊ ကျွန်တော် နေကောင်းသွားပြီ ဆရာ . . သုံး၊ လေးရက်ကြာရင် ဆေးရုံက ဆင်းရလိမ့်မယ် ထင်တယ်” ဟု တကယ် ယုံကြည်စွာဖြင့် ပြန်ပြောခဲ့လေသည်။

အမှန်လည်း ဟင်နရီသည် ရက်များစွာ မကြာမီအတွင်း လူကောင်းပကတိ ပြန်၍ ကျန်းမာလာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ထူးဆန်းအံ့ဩစွာဖြင့် တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။ ဤကား ဆေးသမားတို့၏ အစွမ်းမဟုတ်၊ စိတ်၏တန်ခိုးဖြစ်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားသည့် သာဓကတစ်ခုပါပေ။ ဟင်နရီသည် ခွဲစိတ်ကုသခံရပြီးနောက် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေပါက သေရွာသို့ သွားခဲ့မည် မုချ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တစ်သက်တွင် မမေ့နိုင်သော အလွန်ထူးခြားသည့် လူနာတစ်ဦးလည်း ရှိသေး၏။ ထိုလူနာမှာ အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးဖြစ်၍ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ သွေးတိတ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်သည့် သွေးလွန်ရောဂါဖြင့် ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိလာ၏။ သူ့ရောဂါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဆိုးဝါး၍ လာလေရာ ကျွန်ုပ်မှာ သူ့ကို လူကောင်းဟု မမြင်၊ မသာလောင်းကြီးသဖွယ်သာ မြင်၍ နေလေသည်။ သို့သော် သူ့ကို ရောဂါအကြောင်း မေးသည့်အခါတိုင်း “အို၊ ကျွန်မ နေကောင်းပြီ ဆရာ၊ နက်ဖြန်သဘက် ဆေးရုံက ဆင်းမယ်” ဟု အမြဲပြော၏။ သူ့စိတ်မှာ ကြီးစွာသော မျှော်လင့်ချက်ကြီး ထားသည်။ ဤသို့ဖြင့် ထိုလူနာသည် မကြာမီ ကျန်းမာလာခဲ့လေသည်။ သူ့ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေး စွမ်းသောကြောင့် မဟုတ်ချေ။ သူ၏ စိတ်အစွမ်းသတ္တိက ထက်မြက်သောကြောင့်ပေတည်း။

ကောင်းသော စိတ်အာရုံတို့သည် ဟော်မုန်းသက်စောင့်ရည်တို့ကို ထိန်းသိမ်းပေး၏

စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်သူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ဟော်မုန်းရည်တို့ အထွက်ကို လိုတိုး ပိုလျော့ သင့်သလို လှုံ့ဆော် ထိန်းသိမ်း၍ ပေးလေသည်။ ဤဟော်မုန်းရည်တို့မှာ မကောင်းသော စိတ်အာရုံတို့ကို ခံစားရလျှင် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ဒဏ်ဖြစ်စေ၏။ ကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့ကို ခံစားရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အများဆုံး အကျိုးရှိအောင် သင့်တင့်စွာ ထိန်းသိမ်းပေးလေသည်။

ဟော်မုန်းရည်တို့အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆေးပညာ လောကတွင် ပြည့်စုံ လုံလောက်စွာ လက်တွေ့ မသိရသေးသော်လည်း ယခုအခြေအနေတွင် ဟော်မုန်းရည်တို့မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြောမယုံနိုင်အောင် ထူးဆန်းသည့် ကောင်းကျိုးများ ပြုနိုင်သည်ကိုမူကား ကျွန်ုပ်တို့ သိရ၏။ အချုပ်ကို ဆိုသော် နတ်သိကြားများ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကဲ့သို့ ကောင်းကျိုးပြုနိုင်လေသည်။ အောက်တွင် သာဓကတစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

ရောဂါပိုး တိုက်ဖျက်သည့်ဆေးများ မပေါ်ပေါက်မီခေတ် ၁၉၃၄ ခုနှစ်က အမေရိကန်ပြည်သား ကပ္ပလီလူမျိုးတစ်ဦး ကျောက်တပ်၌ ရောဂါပိုး ကပ်ရောက်သဖြင့် ရောဂါ ရခဲ့၏။ ယခုခေတ်၌ ဆိုပါက ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများ အသင့်ရှိနေပြီ ဖြစ်၍ ထိုရောဂါမျိုးကို ၂၄ နာရီအတွင်း သက်သာအောင် ကုသနိုင်၏။ ထိုခေတ်ကမူ ဆေးဝါးကောင်းများ မရှိသောကြောင့် လူနာမှာ ဝေဒနာ အပြင်းခံစားရပြီးလျှင် အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လက္ခဏာများ အထင်အရှား ပေါ်ပေါက်နေခဲ့သည်။ ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်က အကျိုးပြုမည်တို့ကို ဖျက်ဆီးနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။ ဤအတိုင်းဆိုလျှင် လူနာသည် ရောဂါပိုးကို ခုခံနိုင်စွမ်း ရှိတော့မည် မဟုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေခဲ့လေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် ၎င်းတို့အမျိုးသား ပယောဂဆရာ တစ်ယောက်မှာ လူနာကို လာ၍ ကုသ၏။ ထိုအခါ၌ လူနာ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ အနိဋ္ဌာရုံဘက်မှ ဣဋ္ဌာရုံဘက်သို့ ရုတ်ချည်းပြောင်းသွားပြီးလျှင် စိတ်အလွန်ရွှင်ဖျလာခဲ့သည်။ မိမိရောဂါမှာလည်း မုချ ပျောက်ကင်းတော့မည်ဟု ယုံကြည်လာသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်အာရုံ ပြောင်းလဲသဖြင့် ကြီးရင့်ဟော်မုန်းရည်များသည် ကိုယ်တွင်း၌ ထွက်ပေါ်လာ၏။ အေ စီ တီ အိပ်ချ် ဟော်မုန်းရည်နှင့် သင့်တင့်မျှတစွာ ပမာဏ ညီ၍ သွားလေသည်။ ထို့

ကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့သည် အာယုဗေဒဆေး ဖြစ်၏

ကြောင့် လူနာ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့၏။ ကိုယ်တွင်းမှ ပင် ရောဂါကို ခုခံနိုင်အား ပေါ်ပေါက်လျက် တစ်နေ့တခြား ရောဂါ သက်သာ လာခဲ့လေသည်။ ဤကား ဆေးမကူဘဲ စိတ်အာရုံဖြင့် အသက်ချမ်းသာရာ ရခဲ့ခြင်း သာဓကတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် မကောင်းသော အာရုံမှ ကောင်းသောအာရုံသို့ ပြောင်းလဲသည့်အခါတိုင်း ကိုယ်တွင်းရှိ သက် စောင့်ရည်များကို အကျိုးရှိစွာ ထိန်းသိမ်းထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်လေသည်။

ဤကား သဘာဝ၏ သက်ရှည်ဆေး ဖြစ်လေသည်။ လူ ဟူ၍ ပေါ်ဦးစ အခါမှ ယခုတိုင် လူသားတို့အား စောင့်ရှောက်လျက် ရှိသည်။

ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ အကျိုးနှစ်မျိုး ဖြစ်စေ၏။ ပထမ အကျိုးကား စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ ဆိုသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပင်ပန်း နှမ်းနယ်စေသည့် မကောင်းသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပျောက်ပျက်စေ၏။ ဒုတိယမှာ ကိုယ်တွင်း၌ သက်စောင့်ရည်များကို အများဆုံး အကျိုးရှိအောင် ထုတ်လွှတ်ပေးလေသည်။ ဤနှစ်မျိုးအနက် ပထမအမျိုး ဖြစ်သော မကောင်း သည့် စိတ်အာရုံ ပယ်ဖျက်ရေးမှာ ပို၍ အရေးကြီးလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ လောက၌ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာစေရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်း သိမ်းနိုင်ဖို့ အထူးအရေးကြီးလေသည်။

ယခုခေတ်၌ ပညာသင်ကြားရေးကို နိုင်ငံတကာက ဦးစားပေး၍ ဆောင် ရွက်လျက် ရှိကြသည်။ သို့သော် မည်မျှပင် ပညာတွေ ကမ်းကုန်အောင် တတ် ရှိနေသော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက ကျန်းမာခြင်းတည်း တူသော လာဘ်လာဘကြီးမှာ ပျက်သုဉ်းသွားပေလိမ့်မည်။ လူတို့သည် လက် တွေ့ပညာများကို သင်ကြားပေးဖို့ ဂရုစိုက်ခဲ့ကြသလောက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထိန်း သိမ်းရေးပညာကို သင်ကြားပေးရန် လစ်ဟင်းလျက်ရှိကြပေသည်။ အမှန်မှာ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန်မှာ နည်းလမ်း သိလျှင် မခက်လှပါပေ။

အခန်း (၅) အကျဉ်းချုပ်

ကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးစလုံး ပစ်ကျူတရီ ဂလင်းနှင့်ဆက်သွယ်နေသည်။ ကောင်းသော စိတ်ကြောင့် ကျန်းမာမှုကို အကျိုးဖြစ်စေသလို မကောင်းသောစိတ်ကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ မျှော်လင့်ချက် ထားခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း စသော ချမ်းသာသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် ဟိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ သက်စောင့်ရည်တို့သည် အကျိုး အများဆုံး ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးလျက် ကမ္ဘာပေါ်၌ အကောင်းဆုံးသော ဆေးဝါးများထက်ပင် တန်ဖိုးရှိလေသည်။

အခန်း ၆

စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် လူတို့အား အကျိုး၊ အပြစ် ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုနားလည်နိုင်ရန် သိအပ်သည့် အချက်တစ်ချက် ရှိသေး၏။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမြဲတစေ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုး ရှိ၏။ ပထမအမျိုးမှာ အပေါ်ယံ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်ပေါ်၌ ပေါ်သော လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်၏။ ဒုတိယအမျိုးမှာ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်၌ မပေါ်ဘဲ ကြိုးစား၍ လေ့လာမှ သိမြင်နိုင်သော အတွင်း အဆင့် ဖြစ်လေသည်။ ဤအတွင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှုဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။ ပြင်ပစိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် အပေါ်ယံလှုပ်ရှားမှုဟု ခေါ်ဆိုနိုင်လေသည်။ ထင်ရှားအောင် အောက်ပါ ဥပမာကို ပြဆိုလိုက်ရပေ၏။

စာဖတ်သူသည် ယနေ့နံနက် မကောင်းသောအမှု သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှု တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ခဲ့သည် ဆိုပါစို့။ ဤအမှုမှာ မိမိတစ်သက်တွင် ပထမဆုံး ကျူးလွန်ခဲ့သော ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်သောကြောင့် စာဖတ်သူမှာ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်နေပေလိမ့်မည်။ စိတ်ထဲ၌လည်း မိမိအပြစ်ကို မိမိ တွေး၍ နေမိပေလိမ့်မည်။ ဤအမှုကို မိမိ မပြုမိခဲ့သော် ကောင်းလေစွ၊ ဤအမှုပျောက်ကွယ်သွားသော် ကောင်းလေစွ၊ မိမိ၌ ရာဇဝတ်မှုဖြင့် အရေးယူခြင်း မခံရသော် ကောင်းလေစွဟု တောင့်တနေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သင့်အား လိုက်၍ စုံထောက် ရှာဖွေနေသော ရဲများကို တွေးလျက် အဖမ်းခံရမည်ကို

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေပေလိမ့်မည်။ သင့်အဖို့ နာရီပိုင်း သို့မဟုတ် ရက်ပိုင်း အတန် ကြာကြာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်း နောင်တရခြင်း စသော စိတ် လှုပ်ရှားမှုများကို ခံစားနေရပေလိမ့်မည်။ ဤကား အတွင်း၌ ဖြစ်သော အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပင် ဖြစ်လေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဟူသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ပြောင်းလဲမှု အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ထို့ကြောင့် စာဖတ် သူသည် အထက်ပါအတိုင်း နာရီပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်းများစွာ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားနေရစဉ် ကိုယ်ပေါ်၌ အချို့သော ကြွက်သားတို့သည် တောင့်တင်း၍ နေပေလိမ့်မည်။ အင်ဒိုကရင်း ဂလင်း ခေါ် အတွင်းစိတ် ဂလင်းများကိုလည်း လိုသည်ထက် ပို၍ လှုံ့ဆော်ပေးနေ ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်သည် နေမကောင်း ဖြစ်မည်မှာ သေချာပေ၏။

သို့ရာတွင် သင်၏ စိတ်မှာ ဤအကြောင်းကိုချည်း နာရီမလပ်၊ မိနစ် မလပ် တွေးတောနေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ အခါအားလျော်စွာ အမှု အကြောင်းမှတစ်ပါး ဖြစ်သော အခြားကိစ္စများကိုလည်း စဉ်းစားမိပေလိမ့်မည်။ ထိုအကြောင်းကိစ္စတို့မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာ၊ ဝမ်းသာစရာများ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ် နေပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းများကို စဉ်းစားမိသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ အပေါ်ယံလွှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်၏။ အတွင်း၌ကား အမှု အတွက် သင်၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ မပျောက်သေး။ ထိုလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကိုယ် တွင်း အပြောင်းအလဲများသည် ဖြစ်ပေါ်ဆဲပင် ရှိသေး၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အပေါ်ယံကြောအားဖြင့် ရလ်လားမောလား နေနိုင်ကောင်း နေနိုင်ပေလိမ့် မည်။ သို့သော် သင့်စိတ်တွင်း၌ကား အမှုအကြောင်းတွေကို တွေးတောလျက် တန်းလန်းကြီးနေမည် အမှန်ဖြစ်ပေ၏။ အပေါ်ယံအလွှာသည် ဒုတိယအလွှာ ကို မည်မျှပင် ဖုံးအုပ်ထားစေကာမူ အတွင်း၌ရှိသော အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တည်ရှိမြဲ တည်ရှိမည်။ မချိသွားဖြ ဟူသော စကားမှာ ဤအခြေအနေမျိုးကို အတိအကျ ဖော်ပြသော စကားဖြစ်လေသည်။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် အကျိုးအပြစ် အများဆုံး ပေးနိုင်၏

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့သည် အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးထက် လူတို့ကို ရောဂါအန္တရာယ် ပေးနိုင်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုလှုပ်ရှားမှုမျိုးသည်

စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိခြင်း

လူတို့၏ အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိန်းအောင်းနေတတ်၍ လူတို့  
အား အလွန်အကြူး စိတ်ဆင်းရဲစေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ရံဖန်ရံခါ၌  
ဤလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တစ်သက်ပတ်လုံး ခံစားရသူများပင် ရှိသေးသည်။ ထိုလူ  
မျိုးမှာ ရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးစုံ ပေါ်ပေါက်နေသူများ ဖြစ်၏။ မိမိ၌ အခြေခံ  
စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိသည်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် မသိတတ်ကြချေ။ နီးစပ်ရာ ဆွေမျိုး  
သင်္ဂဟတို့ကလည်း မရိပ်မိကြချေ။ ထို့ကြောင့် တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရောစိတ်  
ပါ ဆင်းရဲစရာ ကြုံတွေ့တတ်ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဝါလတာ အမည်ရှိ အသက် ၂၇ နှစ် လူရွယ်တစ်ဦးကို  
တွေ့ဖူး၏။ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ပြေပြစ်သော ဓာတ်ဆီဆိုင် ပိုင်ရှင်တစ်ဦး  
ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သည့် ဝါသနာ ရှိသော်လည်း  
တစ်ခါတစ်ခါ၌မူကား တစ်စုံတစ်ရာကို ဆိတ်ငြိမ်စွာ တွေးတောလျက် စိုးရိမ်  
ကြောက်ရွံ့သည့် အမူအရာ ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ သူတွင် ငယ်စဉ်မှစ၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ  
တပ်ရောက်နေသော ဝမ်းပျက်ရောဂါ ရှိ၏။ ဤအကြောင်းကို သူနှင့် ရင်းနှီး  
သော မိတ်ဆွေများပင် မသိကြချေ။ ဝါလတာသည် ငါးနှစ်သားအရွယ်က  
လယ်ထဲ၌ ဖခင်ဖြစ်သူနှင့်အတူ မြင်းနှစ်ကောင် ကသော လှည်းဖြင့် ခရီးသွားခဲ့  
ဖူး၏။ ထိုအခါက ရုတ်တရက် လေပြင်းမုန်တိုင်းကျ၍ မိုးထစ်ချွန်းကာ သူ့ဖခင်  
နှင့် မြင်းနှစ်ကောင်ကို ရုတ်တရက် မိုးကြိုးပစ်၍ သေဆုံးသွားခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှ  
စ၍ ဝါလတာတွင် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းတည်း ဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို  
ခံစားခဲ့ရလေသည်။ တစ်သက်ပတ်လုံး မပျောက်တော့ချေ။ ထိုအခြေခံ စိတ်  
လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သူ၏ အူမကြီးတွင် ဒဏ်ခံရပြီးလျှင် ဝမ်းပျက်သည့်ရောဂါ  
အခြေခံစားနေရလေသည်။ အလားတူပင် စစ်ပွဲများ သို့မဟုတ် အခြား ကြောက်  
မက်ဖွယ် အရေးအခင်းများ ကြုံတွေ့ရဖူးသူတို့သည် ထိတ်လန့် စိုးရိမ်ခြင်း  
တည်းဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်အောင် ခံစားနေ  
ရတတ်လေသည်။ ဤအခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ အပေါ်ယံအားဖြင့် စိတ်ချမ်း  
သာ ပျော်ရွှင်စွာ နေခြင်းနှင့် မဆိုင်ပေ။

လိုတာမရခြင်း ဆင်းရဲ

လောက၌ လူ ဖြစ်လာရသူအားလုံး အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်သော စိတ်  
ဆန္ဒအမျိုးမျိုး ရှိ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ချစ်ခင်ယုယမှုကို ခံယူလိုခြင်း၊ ဘဝအာမခံ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ချက် ရှိလိုခြင်း၊ အများ၏ လေးစားမှုကို ခံစားလိုခြင်း၊ အကျိုးရှိသော စကားကို ဆိုလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိလိုခြင်း၊ ဘဝအတွေ့အကြုံ ပြည့်စုံလိုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ဤကား လူတိုင်း၌ ထားရှိသည့် စိတ်၏ တောင့်တချက်များစွာ အနက်မှ ခြောက်မျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဤ တောင့်တချက် တစ်မျိုးမျိုးကို မိမိတစ်သက်တာ၌ မရရှိသော လူတို့တွင် အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို နှစ်ပေါင်း ကြာရှည်စွာ ခံစား၍ စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်၏။ လိုတာ မရသော ဆင်းရဲခြင်းမျိုးပေတည်း။

ထို့ပြင် အသက်ကြီးသလောက် ရင့်ကျက်၍ မလာနိုင်ခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသက်ကြီးသလောက် စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ရင့်ကျက်လောသောအခါ လူတို့သည် စိတ်၌ ပြဿနာမျိုးစုံ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကြောင့် အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိသည့်နည်းတူ ပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာ နေတတ်၍ ချမ်းသာသော အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိသူတွေလည်း များစွာ ရှိပေသေးသည်။ ဤကဲ့သို့သော လူမျိုးမှာကား ရွှေငွေ ကုဋေ ကုဋာ ပေး၍ မရသော စိတ်ချမ်းသာမှု လာဘ်လာဘကို ခံစားနေရသူ ပုဂ္ဂိုလ်များပေတည်း။ ဤလာဘ်လာဘမျိုးကို ကမ္ဘာဦးမှ စ၍ လူတိုင်း တောင့်တခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အညွန့်တလူလူ ဖြစ်သော မိမိတို့ သားမြေးကလေးများကို မွေးသည်မှ စ၍ ချမ်းသာသော အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားနိုင်အောင် ပြုပြင်ပေးသင့်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုပြင်နိုင်ပါက အဖိုးအတန်ဆုံး အမွေကို ပေးခြင်းပင် မည်တော့သည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ယခု အသက်ကြီးမှ ချမ်းသာသော အခြေခံစိတ်ထား မရှိသေးလျှင် ချမ်းသာလာအောင် လေ့ကျင့် ပြုပြင်၍ ယူနိုင်သေးသည်။ ဤစာအုပ် ဒုတိယပိုင်း၌ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ စိတ်ထားနည်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤနည်းစနစ်များမှာ ခဲယဉ်းသည်လည်း မဟုတ်ပါပေ။



အာခန်း (၆) အကျဉ်းချုပ်

လူတိုင်းတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုး ရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ အပေါ်ယံ  
 လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်၍ လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာစရာ တွေ့လျှင် ခံစား  
 ရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်၏။ အခြေခံ လှုပ်ရှားမှုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ  
 ၏ နောက်ခံကားသဖွယ် ဖြစ်၏။ စိတ်မချမ်းသာစရာတစ်ခုကို အမှီ  
 ပြု၍ ကြာရှည်လေးမြင့် ခံစားရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်လေသည်။  
 တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း လူတို့၏ စိတ်ဆန္ဒ၌ လိုလားအပ်သော ဘဝ  
 တောင့်တချက်များ မပြည့်စုံလျှင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို  
 ခံစားရတတ်သည်။ အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်သေးလျှင်လည်း  
 အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတတ်သေးသည်။ လောက၌ ပျော်  
 ရွှင်ချမ်းသာခြင်းတည်း ဟူသော အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ထား  
 ရှိနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။

အပိုင်း ၂

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော  
ရောဂါများကို ကုသနည်း

အာခန်း ၇  
မဆန်းသောရောဂါ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရရှိသော ရောဂါ ဆိုသည်မှာ ယခုခေတ်မှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် ရောဂါဆန်းတစ်မျိုး မဟုတ်ပေ။ ရှေးပဝေဏီက အလွန်အေးဆေးစွာနေထိုင်ခဲ့ရသည့် လူများ၌ပင် ဤရောဂါမျိုး ရရှိခဲ့ကြဖူးလေသည်။ ခေတ်တိုင်းခေတ်တိုင်း၌ လူတို့၏စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသော အရေးကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၊ ကြုံခဲ့ရဖူးသည်ချည်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှေးခေတ်က လူတို့သည် စားရေးသောက်ရေးအတွက် အကြောင့်ကြ နည်းရစေကာမူ ကုသခြင်းငှာ မစွမ်းသော ကျောက်ကြီးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆုံဆို့နာ၊ ပလိပ်ရောဂါ အစရှိသော ရောဂါဆိုးကြီးများသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ ရှိလေသည်။ ထိုရောဂါကြီးများကို လူတို့သည် တွေးတော ကြောက်ရွံ့လျက် စိတ်၏ ပင်ပန်းခြင်းကြီးစွာ ဖြစ်ခဲ့ကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ၂၀ ရာစုခေတ်က အပြိုင်အဆိုင် အလူအယက်နေထိုင်ကြရသော လူများကို မဆိုထားဘိ၊ အလွန်အေးဆေး ချမ်းသာသည့် ရှေးခေတ်လူများကိုပင် စိတ်ပင်ပန်းမှုကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ခံစားခဲ့ရဖူးသည်ကို မမေ့လျော့သင့်ချေ။

သို့သော် တစ်ခု ကံကောင်းသည်ကား ယခုခေတ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်၏ ပင်ပန်းမှုကြောင့် ကိုယ်၏ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို စမ်းသပ်သိရှိနေကြပေပြီ။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု ကြီးစွာမဖြစ်အောင် တားမြစ်ပြုပြင်နည်းများကိုလည်း ရှာဖွေနေကြသည်။ အလွန်ဆိုးဝါးသော ကပ်ရောဂါ

သောကများခြင်းသည် ပညာရေး ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ဖြစ်၏

ရှေးခေတ် အစုအစဉ်မှ စ၍ လူ့လောက၌ လူတို့သည် သောကနှင့်တစ်လုံး ဆိုသလို ရှိခဲ့ကြ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မျိုးစုံ၏ ဒဏ်ကို ခံခဲ့ကြရ၏။ တစ်နည်း အားဖြင့် ဆိုသော် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု ကင်းကွာသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု ရရှိနိုင်အောင် လူတို့အား ပညာဖြင့် ဖန်တီးပေးနိုင်သည်ကား မှန် ၏။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်အထိ ထို ပညာရေးစနစ်မျိုး မရှိသေးပေ။

ယခုခေတ် ၂၀ ရာစု နှစ်တစ်ဝက် ကျိုးလာသည့်အခါတွင်မှ လူတို့အား သောက ကင်းဝေးသော စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု ရရှိနိုင်စေရန် ပညာပေးနိုင်သည် ဟူသော အသိဉာဏ်သည် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။ ဤအသိဉာဏ်ကြောင့် နောင် တစ်ခေတ်တွင် လူ ဖြစ်လာကြမည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သားစဉ်မြေးဆက်များအဖို့ နည်းလမ်းမှန်ကန်သည့် ပညာရေးစနစ်တစ်ခုသည် ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းရပေ၏။

မိသားစု အရေးကြီးပုံ

လူတစ်ယောက်၏ ပညာရေး ဆိုသည်မှာ ကျောင်း၌ သင်ကြားရသော ပညာ များစွာ ပါ၏။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ပညာရေးအတွက် မိဘဆွေမျိုး အသိုက်အဝန်းသည်လည်း အလွန် အရေးပါ အရာရောက်သည်ကို မမေ့အပ် ပေ။ “လက်ဦးဆရာ မည်ထိုက်စွာ ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဖ” ဆိုသည့်စကားမှာ အလွန်မှန်ကန်လေသည်။ အချို့သော မိသားစုများမှ ပေါက်ဖွားရသည့် ကလေး သူငယ်များမှာ အိမ်တွင်း အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကြောင့် လောကအလယ်၌ ယောင်လည်လည် ကြီးပြင်း၍ အလွန်ဆိုးဝါးသော ဘဝအခြေအနေဖြင့် အဆိုး သတ်ကြရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာမကြာ တွေ့ဖူးကြလေသည်။ အချို့သော အိမ်ထောင်စုများသည် ကလေးသူငယ်များအား ငယ်စဉ်တောင်ကျေးမှ စ၍ အမျိုးမျိုးသော စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ တွေဝေမှု စသည်တို့ကို ဖန်တီးပေးတတ် ကြလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် သူငယ်တို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားရင်း ကြီးပြင်းကြရလေသည်။ အချုပ်ကို ဆိုသော် မိဘတို့သည် ထိုသူငယ်တို့အား နည်းမှန်သော ပညာကို မပေးဘဲ အလွန်ဆိုးဝါးသည့် အသိဉာဏ်မျိုးကို ဖန်တီး ပေးကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သူငယ်တို့ ပညာရေး၌ နေ့စဉ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရသော ပတ်ဝန်းကျင် အပေါင်းအသင်း မိတ်သင်္ဂဟတို့သည် အလွန်အရေးကြီးလေသည်။ တစ်စ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကြီးများတို့ တိုက်ဖျက်ခဲ့ကြသည့်နည်းတူ စိတ်ရောဂါအပေါင်းကို တိုက်ဖျက် နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း သိရှိအောင် ကြိုးစား အားထုတ်နေကြပေပြီ။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါ ရရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်သားထား ရန် အချက်တစ်ချက်မှာ ဤရောဂါမျိုးသည် အကြီးအကျယ် စိတ်မချမ်းသာ စရာ ဖြစ်ရ ကြုံရမှသာ ရရှိသည်ဟု မထင်သင့်ပေ။ စိတ်မချမ်းသာစရာ အကြီး အကျယ် မဟုတ်ဘဲ အနည်းအကျဉ်း ကြုံတွေ့ရသူများတွင်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကြောင့် ရောဂါ ရရှိတတ်လေသည်။ အမှန်ကို ဖော်ပြရသော် ဤရောဂါမျိုး ရရှိသူတို့အနက် အများစုမှာ မပြောပလောက်သော စိတ်ဆင်းရဲမှုများကြောင့် ရောဂါရခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရောဂါရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းမှာ စိတ်ကို ချမ်းသာစွာ မထားတတ်ခြင်း ဖြစ်လေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ် စိတ်အခန့် မသင့်စရာမျိုးစုံ တွေ့ကြုံနေရသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ဤသို့တွေ့ကြုံတိုင်း စိတ်ဆင်း ရဲမည်အစား ဥပေက္ခာပြုနိုင်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမည် အမှန်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤသို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်သောကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါကို ရရှိကြလေသည်။ ဤသို့ ရောဂါရသူသည် လူ ၁၀၀ လျှင် ၉၀ ခန့် ရှိလေသည်။ လူတိုင်း လူတိုင်း လူဖြစ်လာရလျှင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသော ပြဿနာ မျိုးစုံနှင့် ကြုံရတော့မည်သာမက ချစ်သောသူနှင့် သေကွဲကွဲရခြင်း အစရှိသော သောက ပရိဒေဝတို့လည်း ကြုံတွေ့ရမည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ သောက ကြုံတိုင်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေခြင်းသည် ကိုယ်၏ အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ် ခြင်းပင် မည်ပေ၏။ ဤသောကများကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းသည် လာဘ်ကြီး တစ်ပါး ဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ သောက ဖြစ်စရာ မှန်သမျှကို မေ့ပျောက်စေနိုင်ပြီးလျှင် သတ္တိရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်း အစရှိသည့် ကောင်းမြတ်သော အာရုံတို့ဖြင့် ဖူးလွမ်းတိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်လေ သည်။ ဤသို့ ဥပေက္ခာ မပြုနိုင်သူများမှာ စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်သော အမှုများ ကိုပင်လျှင် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း စသော အနိဋ္ဌာရုံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဖုံးလွှမ်းပစ်တတ်ကြလေသည်။

လောက၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်သူ များစွာ ရှိလေသည်။ ထို့ ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါကို ရရှိကြခြင်း ဖြစ် လေသည်။

မဆန်းသောရာဂါ

သည် ပြဿနာတစ်ခုကို ကြုံရသော် ကလေးစိတ်ဖြင့် တွေးတောသဖြင့် စိတ်  
လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ပြင်းစွာခံစားရ၏။ အကျိုးအကြောင်း မျှော်ထောက် နှိုင်းချိန်  
ခြင်းမရှိ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာကို အမြင်မှန်ဖြင့် မဖြေနိုင်ဘဲ  
စိတ်သောက များရတတ်၏။ လူကြီးတစ်ယောက်ကမူကား အကျိုးအကြောင်း  
ကို နှိုင်းချိန်၏။ သင့် မသင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အမြင်မှန်ကို  
ချပြီးလျှင် အစစ အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ပညာရှင်တို့ အလိုအားဖြင့် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ဓာတ်ရင့်  
ကျက်သူ ရှာမှရှားသည်ဟု ဆိုလေသည်။ မည်မျှ သဘောထား ပြည့်ဝပြီးသူဟု  
ဆိုစေကာမူ များစွာသော လူတို့သည် အရေးကြိုသည့်အခါတွင် ကလေးစိတ်  
ဖြင့် ဖြေရှင်းတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်တို့ ခံစားရတတ်သော  
စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရတတ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဤသို့ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်  
ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်းမှာ နည်းမှန်သော ပညာရေးစနစ် မရှိသေးသောကြောင့်  
ဖြစ်လေသည်။

ပုံဆောင်ပြရသော် လုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊  
နိုင်ငံရေး စသော လောကများတွင် ထင်ရှားနေသူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အမြင်အား  
ဖြင့် အစစတွင် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝပြီးသူများဟု ထင်မြင်စရာ ရှိလေသည်။ သို့ရာ  
တွင် ထို ရှေ့ဆောင်ခေါင်းရွက် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှာ အမှန်အားဖြင့် လူရှေ့ သူရှေ့  
ရှိဟန်ဆောင်နေခြင်းက များလေသည်။ လူအများ ကွယ်ရာဖြစ်သော နောက်  
ပိုင်း၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် တစ်စုံတစ်ရာ ပြဿနာ ကြုံတွေ့သည့်အခါ  
ကလေးငယ်ပမာ တွေးခေါ် ပြုမူတတ်ကြောင်း တွေ့ရတတ်လေသည်။ အချို့  
မှာလည်း နာမည်ကြီး ထင်ပေါ်ကျော်ကြားနေသူများ ဖြစ်သော်လည်း အခြေခံ  
အားဖြင့် အတွေးအခေါ် အလွန် ကလေးဆန်သည်ကို တွေ့ရတတ်လေသည်။  
ထို့ဖြစ်လေရာ ကွယ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ လူရှေ့သူရှေ့တွင်လည်းကောင်း  
ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သောသူများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ပါက ဤကမ္ဘာ  
လောကသည် အလွန်တိုးတက် ချမ်းသာလာမည် မုချဖြစ်ပေသည်။

အများက အထင်ကြီးနေသော ရင့်ကျက်မှု

အချို့သောသူများက ဤအရာကား ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်သည်ဟု အထင်မှားနေကြ  
သည့် စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဖော်ပြလိုပေ၏။ ဤစိတ်ဓာတ်မျိုးမှာ လူမှုရေးရာတွင်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အမျိုးမျိုးသောဒုက္ခကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့သူများက မိမိသည် လောက၌ ဘာကိုမျှ အရေးစိုက်စရာမရှိ၊ ဘာကိုမျှ ဂရုမထား၊ မည်သူ့ ကိုမှ လူမထင် ဟူသော စိတ်မျိုးထားတတ်ကြ၏။ အချို့ကလည်း မိမိ ထင်ရာ လုပ်မည်၊ မည်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက်၊ မည်သူ့ကိုမျှ ထည့်၍ မစဉ်းစား ဟူသော စိတ်မျိုး ရှိကြ၏။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိသည် အပျော်အပါး လိုက်လိုလျှင် လိုက် ခြင်း၊ နေချင်သလို နေခြင်း၊ အိမ်က သားမယားများကို ဂရုမထားခြင်း စသော စိတ်မျိုး ဖြစ်လေ၏။ ဤစိတ်ထားမျိုးကား မရင့်ကျက်သော စိတ်ထားမျိုး ဖြစ် ၏။ ဤကဲ့သို့သော လူမျိုးကြောင့် ၎င်းတို့အပေါ်မှာ မှီခိုအားထားနေရသည့် သားမယား ဆွေမျိုး စသူတို့၌ သောကများစွာ ရောက်ကြရလျက် သက်ဆိုင်သူ တို့တွင် ကြီးစွာသော စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

ဤသူမျိုးသည် အလွန်ကလေးဆန်၏။ လူအများရွေ့၌ လောကတွင် မည်သူ့ကိုမျှ မမှု၊ မည်သည့်အရေးတိစ္ဆာမျိုးမှ ဘာမထီဟု ဟန်လုပ်နေတတ်ကြ သော်လည်း ကိုယ်ရေးကိစ္စကြီးငယ် ကြုံသောအခါ အလွန်ကလေးဆန်သော အမူအရာများ ဘူးပေါ်သလို ပေါ်၍ လာတတ်ကြလေသည်။ မြို့ထဲ၌ အလွန် မိုက်သည်။ မည်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက် ဆိုသောသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆေးရုံသို့ မကြာမကြာ ရောက်လာတတ်ကြသည်။ ထိုသူများသည် ဆရာဝန်က ဆေးထိုး မည်ဟု အပ်တို တိုင်လိုက်လျှင် မျက်လုံးကြီးများဝိုင်းကာ ကြောက်ရွံ့နေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ အချို့မှာလည်း အရေးမကြီးသော ခွဲစိတ်ကုသမှုမျိုးကိုပင် မခံရဲကြ။ မေ့ဆေးပေးပြီးမှ အခွဲခံရဲကြလေသည်။ ဤသူမျိုးကား မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ လိမ်လည်၍ နေသော ဟန်ဆောင်သမားများ ဖြစ်ကြလေသည်။ သူတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြ။ ထို့ကြောင့် အချို့မှာ စိတ်ပြေလတ်ပျောက် ဆို၍ အရက်ကို အဖော်ပြုတတ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ အရက်သောက်ခြင်းကို ပင်လျှင် ယောက်ျားပီသသည်ဟု အထင်ရှိကြသည်။

ဤကဲ့သို့သောလူမျိုးမှာ အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ အတွင်းသို့ ရောက် သောအခါ ကြာရှည်၍ ဟန်မဆောင်နိုင်ကြတော့ဘဲ လူရောစိတ်ပါ မကျန်းမမာ ဖြစ်လာတတ်ကြလေသည်။ သူတို့၏စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ကင်းသောကြောင့် သူတို့သားမယားများမှာကား ဤအသက်အရွယ်ထိအောင်ပင် ကျန်းကျန်းမာမာ မနေရတော့ဘဲ ငယ်စဉ်နှင့် ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်ကြ၏။ ဤကဲ့သို့ မိဘများမှ ပေါက်ဖွားသည့် သားသမီးများမှာ အဘယ်တွင် ကျန်းမာချမ်းသာသော လူငယ် လူရွယ်များ ဖြစ်နိုင်ပါတော့မည်နည်း။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု အရည်အချင်းများ

(၁) ရင့်ကျက်မှုအတွက် လိုအပ်သော ပထမအဆင့်မှာ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဥပမာ အိမ်ထောင်တာဝန်၊ မိဘတာဝန် အစရှိသော လူမှုရေးတာဝန်မျိုး မတွန့်မဆုတ် ယူနိုင်သည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ဖြစ်လေသည်။ မိဘဆွေမျိုးများက အလွန်အလိုလိုက်၍ ကြီးပြင်းလာရသော ကလေးများ၌ ဤစိတ်ဓာတ်မျိုး မထွန်းကားနိုင်ချေ။ ထိုကလေးများသည် တစ်ပါးသူတို့အပေါ်၌ ထာဝစဉ် မှီခိုအားထားနေတတ်ကြလေသည်။ လွတ်လပ်သော စိတ်ထားမျိုး မမွေးတတ်ကြချေ။ မိဘများ အထူးသဖြင့် မိခင်များသည် မိမိတို့ သားသမီးများအား ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို အားကိုးနိုင်မည့် လူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သတိပြုရန် လို၏။

ဤကဲ့သို့ သတိမထားဘဲ အစစ အလိုလိုက်၍ အရေးပေးထားလျှင် တစ်ပါးသူကို အားကိုးသော စိတ်ထားသည် ကလေးများ၌ အမြဲကိန်းအောင်းနေမည်။ ကြီးပြင်းလာသောအခါ ဘဝပြဿနာမျိုးစုံကို ကိုယ်တိုင် ရင်မဆိုင်ရဲတော့ဘဲ အားကိုးရှာကြရလေတော့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိန်းမပျိုတစ်ယောက်သည် မိဘနှင့် နေရစဉ်က အလွန်အကြူး အလိုလိုက်ခြင်း ခံရ၏။ အချိန်အရွယ်ရောက်၍ အိမ်ထောင်ကျသောအခါ အိမ်ထောင်တာဝန်ကို မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အရေးရှိတိုင်း မိခင်ထံသို့ ပြေး၍ အကူအညီ တောင်းရ၏။ မိခင်ကလည်း မိမိသမီး၏ အိမ်ထောင်ရေး၌ ဝင်၍ စွက်ဖက်လာ၏။ ကြာသောအခါ သမီးရော သမက်ပါမကျန် စိတ်ဆင်းရဲစရာ အမျိုးမျိုး ကြုံ၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်တွေပါ ရ၍ လာတတ်လေသည်။

သားယောက်ျားကလေးဆိုလျှင်လည်း ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ကြုံတတ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် သားကလေးတစ်ယောက်အပေါ်၌ မိခင်က အလွန်အလိုလိုက်၏။ စိတ်ကြောင့် ထိုသားငယ်သည် အများနှင့် မတူတော့ဘဲ အစစ၌ အမေ ပါမှ ဖွံ့ဖြိုးတော့၏။ အတော်ကလေး ကြီးပြင်းလာသောအခါ အမေအပေါ် အားကိုးစွမ်းသောကြောင့် သူငယ်ချင်း ကစားဖော် တစားဖက်များက ယောက်ျားမပီသလူဟု လှောင်ပြောင်ခြင်း ခံရ၏။ အတော်ကလေး အရွယ်ရောက်လာသောအခါ သူငယ်ချင်းများက လှောင်ကြံ ခြောင်ကြံသည်ကို မခံချင်သဖြင့် မိမိသည် ယောက်ျား ပီသကြောင်း၊ အစွမ်းအစ ရှိကြောင်း ပြချင်၍လာ၏။ အစွမ်းပြရန် အခြားနည်းလမ်းကို စိတ်ကူးမရသဖြင့် လူမိုက် လုပ်တော့၏။ ဤနည်း



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း လူဆိုးကလေး ဖြစ်လာ၏။ နောက်ဆုံး၌ အမှုအမျိုးမျိုး ကျူးလွန်သော လူဆိုးကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းသွားလေတော့သည်။ ထိုအခါ၌ သူ့ကိုယ်တိုင်တွင်သာ ဒုက္ခရောက်သည် မဟုတ်၊ မိခင်၊ ဖခင်၊ မောင်နှမသား ချင်းများပါ အမျိုးမျိုး စိတ်သောကတွေ ရောက်ကြပြီးလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရောဂါများ ရကြလေတော့သည်။

အချို့ကလေးသူငယ်များမှာလည်း မိဘဆွေမျိုးသားချင်းတို့အပေါ်၌ တရားလွန် မှီခိုအားကိုးပြီး ကြီးပြင်းလာကြလေရာ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်၍ အားကိုးစရာ မိဘဆွေမျိုး မရှိသောအခါ စိတ်ဓာတ် သိမ်ငယ်ပြီး အရက်ကို အဖော်ပြု၍ အားကိုးစရာ ရှာကြလေသည်။ ဤသို့ အရက်သောက်လွန်းသော သူများမှာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရကြလေသည်။

(၂) ရင့်ကျက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိက တစ်ပါးသူကို အားမကိုးဘဲ တစ်ပါးသူ အပေါ်၌ မိမိက သက်ညှာလိုသော စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် မိမိချည်း အသာဘက်က မနေဘဲ အနာခံခြင်း၊ မျှတသောသဘော ထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် မရင့် ကျက်သေးသော ကလေးသူငယ်များမှာ အစစ လိုချင်သော စိတ်ထား ရှိ၏။ တစ်ပါးသူ အပေါ်မှ လက်ဝေခံပြီး မှီခိုတတ်သော သဘောထား ရှိလေသည်။ ဤကား ကလေးစိတ် ဖြစ်၏။ ဤစိတ်ထားမျိုးဖြင့် တစ်သမတ်တည်း ကြီးပြင်း လာခဲ့ပါမူ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်၍ မှီခိုစရာ၊ လက်ဝေခံစရာလူ မရှိသော အခါ တစ်ခါတည်း စိတ်ဓာတ် ပျက်ပြား၍ သွားတတ်ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ် တွေဖူးသော ညီအစ်မ နှစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြရဦးမည်။

ထိုညီအစ်မမှာ မိဘထံမှ အမွေ ရ၍ အေးအေးဆေးဆေး အိမ်ထောင် မပြုဘဲ အတူနေထိုင်ကြ၏။ တစ်နေ့သောအခါ မိမိတို့ဦးလေး လူတေလူပေကြီး တစ်ယောက်သည် သေဆုံးသွား၍ သူပိုင် လယ်မြေများကို အစ်မကြီး ဖြစ်သူ အား သေတမ်းစာဖြင့် အမွေပေးခဲ့၏။ အစ်မ လုပ်သူမှာ ညီမထက် အသက် နှစ်နှစ်မျှသာ ကြီးလေသည်။ သေတမ်းစာ၌ အစ်မကြီး သေဆုံးလျှင် ထိုမြေ တွေကို ညီမက ဆက်ခံစေဟု စည်းကမ်းချက် ထား၏။ ဤသို့ အစ်မတစ်ဦး တည်းကို အမွေလွှဲပေးခြင်း ခံရသောအခါ ညီမက သူ့ကို တစ်ဝက် ခွဲပေးရ မည်ဟု ဆူဆူပူပူ လုပ်တော့သည်။ သို့နှင့် ညီအစ်မနှစ်ယောက် စကားများ

မဆန်းသောရောဂါ

လျှင် အိမ်ခွဲ၍ နေခဲ့ကြလေ၏။ ယနေ့အထိ သူတို့သည် အမွေမှုအတွက်  
အမှုနေ ဝတ်လုံတွေ ငှားပြီး အမှုဆိုင်ကြဆဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤကား မိမိက  
အနာခံလိုသည့် စိတ်ထား၊ မျှတသည့်သဘောထား မရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်လေသည်။  
မိမိကသာ အသာစံလိုသောကြောင့် နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ဆင်းရဲလျက် သောက  
ကြောင့် ရောဂါတွေ ရကြတော့မည် ဖြစ်၏။ ထို ညီအစ်မနှစ်ယောက်မှာ ယခု  
အသက် ၅၀ ပင် မပြည့်ကြသေးချေ။ နောက်နှစ်ပေါင်းများစွာ လူမမာကြီးတွေ  
အဖြစ် ခံစားနေကြရဦးမည် မုချဖြစ်လေသည်။

ရင့်ကျက်မှု ရှိသော စိတ်ထားမျိုးမှာ အတ္တဟိတ သက်သက်ကိုသာ  
ကြည့်ဘဲ ပရဟိတစိတ်ဖြင့် တစ်ပါးသူတို့အဖို့ မည်သို့အကျိုးဆောင်ရမည်  
တို့ စဉ်းစားတတ်သော စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်ထားမျိုးသည် လူ  
တို့၏ ဘဝကို သာယာစေ၏၊ ကျယ်ပြန့်စေ၏။ တစ်ပါးသူအပေါ်၌ ကြင်နာ  
ထောက်ထားသော အမြင်ဖြင့် ကြည့်တတ်သောကြောင့် မိမိတွင်လည်း လူချစ်  
သူခင် ပေါများလျက် ပျော်စရာခွင်စရာအပြည့် ရှိလေ၏။ ကိုယ်ကျိုးကို ကြည့်  
လှန်း၍ အမြဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ရှိသူတို့မှာ အလွန်ဆင်းရဲတတ်၏။ မိမိ  
အလို မပြည့်လျှင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်၍ ရောဂါရတတ်လေသည်။

၃) စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူသည် မာန်မာန လျော့ပါး၍ တစ်ပါးသူနှင့် အလှ  
အယက် ယှဉ်ပြိုင်လိုသော စိတ်ထားလည်း လျော့နည်းလေသည်။

ကလေးသူငယ်များသည် ငါ့တွင် ဘောလုံး ရှိသည်၊ သူ့တွင် ဘောလုံး မရှိ ဟူ  
သော အပြိုင်အဆိုင်စိတ်ထားမျိုး၊ ငါ့အဖေသည် သူ့အဖေကို နိုင်အောင် လက်  
ဆွဲထိုးနိုင်သည် စသော စိတ်ထားမျိုး ရှိကြလေသည်။ ဤကား ကလေးငယ်တို့  
၏ သဘာဝအလျောက် မာန်မာန စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤစိတ်ထား  
မျိုးဖြင့် တစ်သက်ပတ်လုံး ကြီးပြင်းလာသောအခါ တွေ့သမျှ လူအပေါင်းနှင့်  
ယှဉ်သောအခါမှ အဆင်သင့်အောင် မပေါင်းသင်းတတ်ကြတော့ချေ။ တစ်ပါး  
သူအပေါ်၌ ထောက်ထားမှုစိတ်ထား ကင်းသဖြင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းမျိုးကို  
လုပ်တိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အသင်းအဖွဲ့မျိုး၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရသည်  
ဖြစ်စေ လူအပေါင်းနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်တတ်ကြလေသည်။

ဤသို့သော စိတ်သဘောမျိုး ရှိသူအချို့မှာ ဣဿာ မစ္ဆရိယ အလွန်  
ကြီး၏။ တစ်ပါးသူအပေါ်၌ မလိုမုန်းထားစိတ်များ ပေါ်တတ်၏။ အာဏာ  
မရှိသူ၊ ဂုဏ်သတင်း ကျော်စောသူ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ ဤလူစားမျိုး ဖြစ်လေ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သည်။ ဝါရွှင်တန်မြို့ ဘက်သီစဒါ ဆေးကုဌာန၌ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြင့် တက်  
ရောက် ကုသနေကြသော နိုင်ငံရေးသမား ကွန်ဂရက်လွှတ်တော် အမတ် များ  
စွာကို တွေ့နိုင်လေသည်။ (ဘက်သီစဒါ ဆေးကုဌာနမှာ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်  
က လွှတ်တော်အမတ်များနှင့် ရေတပ်သားများအတွက် တမင် ဆောက်လုပ်  
ပေးထားသော ဆေးရုံ ဖြစ်လေသည်။)

ဤသို့သော နိုင်ငံရေးသမားမျိုးမှာ မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် မိမိတို့ စိတ်ဓာတ်  
ရင့်ကျက်ပြီးသူများ ဖြစ်သည်ဟု အထင်ကြီးနေကြ၏။ သို့သော် အမှန်အားဖြင့်  
သူတို့စိတ်ဓာတ်မှာ ကလေးငယ်များပမာသာလျှင် ရှိလေသည်။

တရားသော အပြိုင်အဆိုင် လုပ်ကိုင်ကြံစည်ခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်နည်း  
အားဖြင့် လိုလားအပ်သည် မှန်သော်လည်း နိုင်လိုမင်းထက် ဒေါသမောဟနှင့်  
ယှဉ်ပြိုင်လာကြလျှင် အန္တရာယ်တွေ ပါ၍လာတော့သည်။ သက်ဆိုင်ရာလူများ  
၌ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ယူကျုံးမရ ဖြစ်ခြင်း စသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ  
အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ နောက်ဆုံး တစ်ပါးသူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရ၍ အနိုင်ရ  
သောအခါ၌ပင်လျှင် ဝမ်းမသာနိုင်ဘဲ စိတ်ပန်းလှပန်း ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။

ယခုခေတ် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်း၌ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းမှာ အလွန်  
ဆိုးရွားလေသည်။ အရင်းရှင်တို့သည် ကြီးစွာသော လောဘနှင့် တစ်ဦးထက်  
တစ်ဦး သာအောင် ယှဉ်ပြိုင်ကြသောကြောင့် နိုင်သူရော ရှုံးသူပါ စိတ်ဓာတ်  
လှုပ်ရှားပြီး မကျန်းမမာ ဖြစ်ကြရလေသည်။ ဤသို့သောစနစ်မျိုးမှာ လူသတ္တဝါ  
တို့အတွက် အဘယ်သို့သော ကောင်းကျိုးမျိုး ပေးနိုင်မည်ကို ကျွန်ုပ် တွေး၍  
မရချေ။ ဤစနစ်မျိုးသည် လူအချင်းချင်း ကြင်နာကင်းမဲ့ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း  
စိတ် ကြီးထွားခြင်း အစရှိသော မလိုလားအပ်သည့် စိတ်ထားမျိုးကိုသာ ပေါက်  
ပွားစေနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ရင့်ကျက်သော လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်သော  
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်စေမည့် စနစ်မျိုးမှာ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်သော  
ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးစနစ်သာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်ဦးအပေါ်၌တစ်ဦး မလို  
မုန်းထားစိတ် ပွားများစေသည့် ရောင်းဝယ်ရေးစနစ်မျိုးကား လူမှုအဖွဲ့အစည်း  
အတွက် လုံးလုံး မလိုလားအပ်ချေ။ ထိုစနစ်မျိုးသည် လူတို့စိတ်ဓာတ်ကို ရင့်  
ကျက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေ၍ ကလေးငယ်များကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဥပမာ  
တစ်ခု ပြရဦးမည်။

မဆန်းသောရောဂါ

ဒီကီ ဆိုသော လူတစ်ယောက်သည် မြို့လေးတစ်မြို့ရှိ စားကုန်သောက် ကုန် ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ မန်နေဂျာ လုပ်၏။ ထိုဆိုင်မှာ အမြို့မြို့၌ ဆိုင်ခွဲတွေ ထားသော ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှ ပိုင်ဆိုင်၏။ ဒီကီသည် မြို့ကလေးဆိုင်ခွဲ မန်နေဂျာ အဖြစ်မှ မြို့နယ် ဆိုင်မန်နေဂျာအဖြစ်သို့ ရောက်ချင်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ပါး မန်နေဂျာတို့ထက် ကုန်များ ပို၍ရောင်းရအောင် နေ့ရောညပါ အလုပ်ကို ကြိုးစား၍ လုပ်လေသည်။ နောင်အခါ၌ သူ လိုချင်သောမြို့နယ်ဆိုင်ခွဲမန်နေဂျာ ရာထူးကိုကား ရပါ၏။ သို့သော် ထို ရာထူးနှင့်အတူ သူ့အစာအိမ်၌လည်း အနာပေါက်သော ရောဂါပါ ရရှိလေတော့သည်။ သူ့နှင့်လိုက်၍ ယှဉ်ပြိုင်ရ သဖြင့် အခြားမန်နေဂျာ တစ်ဦးနှစ်ဦးမှာလည်း အလားတူရောဂါ ဖြစ်မည်မှာ သေချာ၏။ ဆိုင်ခွဲမန်နေဂျာအဖြစ် ရပြန်သည့်အခါတွင်လည်း တာဝန်တွေက ပို၍ကြီးလာသောကြောင့် သူများထက် အောက်မကျစေရန် ဒီကီသည် အလုပ် ကို ပို၍ လုပ်ရပြန်၏။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် လာသဖြင့် သူ့တွင် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ ညအိပ်မပျော်သောရောဂါ၊ အမြဲတမ်း ဝမ်းချုပ်၍ နေသော ရောဂါများကိုပါ အပိုဆုအဖြစ် ခံစားလျက်ရှိရာလေသည်။ ဤကား လောဘဖြင့် အပြိုင်အဆိုင် လုပ်ခြင်း၏ အကျိုးများပေတည်း။

ကျွန်ုပ်နှင့် သိသော မစ္စတစ်ဘီ ခေါ် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး ရှိသေး၏။ သူသည် ဘယ်အခါမဆို လူချင်းယှဉ်မိလျှင် သူများထက် အသာလိုချင်၏။ သူ့လင်ယောက်ျားကိုလည်း လက်ခုပ်ထဲက ရေကဲ့သို့ သဘောထားကာ အမြဲ တမ်း အနိုင်ယူတတ်သောကြောင့် ယောက်ျားခမျာမှာ စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်၍ နေရာလေသည်။ မိဘဆရာအသင်း စသော အသင်းအဖွဲ့များ၌ မစ္စတစ်ဘီမှာ လှပေါင်းများစွာနှင့် အတိုက်အခံ ပြုလေ့ရှိ၏။ ဤကဲ့သို့ နိုင်လိုမင်းထက်စိတ် အားကြီးလွန်းသောကြောင့် မစ္စတစ်ဘီသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ညအခါများ၌ ရှိပစ်လက်ပစ်ကျပြီးလျှင် မောပန်းနွမ်းနယ်သော ရောဂါတစ်မျိုးကို အမြဲတမ်း ခံစားရ၏။ ထိုသို့ ခံစားရသည့်အခါတိုင်း အနည်းဆုံး နှစ်ရက်ခန့်မျှ ဘာမျှမလုပ် နိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲ၌ လဲ၍ နေတတ်လေသည်။ ဤကား စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သဘာဝတရားက ဒဏ်ခတ်ခြင်းပေတည်း။

(၄) ဖိုမဆက်ဆံရေး ကိစ္စတွင်လည်း ရင့်ကျက်မှုရှိရန် များစွာလိုလေသည်။ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်တို့၏ ဖိုမဆက်ဆံရေးစိတ်ထားမှာ မိမိတစ်ဦးတည်း၏ အလီဆန္ဒ ပြည့်ဝရေးကိုသာ ရည်စူး၏။ လူတို့အဖို့ ဖိုမဆက်ဆံခြင်း၏ သဘာဝ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

တရားမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း ဟူသည်ကို နားမလည်ကြချေ။ ဤကိစ္စ၌လည်း အခြားလူမှုဆက်ဆံရေး ကိစ္စများကဲ့သို့ပင် တစ်ပါးသူအပေါ်၌ ထောက်ထားခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးကိုယုံဆန္ဒကိုသာ မကြည့်ဘဲ မျှတသော သဘောထား ရှိခြင်းတို့ များစွာလိုအပ်လေသည်။ ဤကိစ္စ၌ ကျောင်းများတွင်လည်း ကောင်း၊ အိမ်တွင်လည်းကောင်း ကောင်းမြတ်သင့်တော်သော မညာပေးမှု မရှိသောကြောင့် လူငယ်တို့သည် လွဲမှားသော အယူဆန္ဒတို့ဖြင့် ကြီးပြင်းလာကြ၏။ မတော်မတရား သင်ကြားပြသပေးသည့်နေရာများမှ မသင့်သော အယူအဆတို့ကို ကြားနာ ဖတ်ရှုကြရသောခါ လိင်ကိစ္စ၌ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ကင်းကွာသည်ထက် ကင်းကွာသွားတတ်ကြလေသည်။

လိင်ကိစ္စ၌ မရင့်ကျက်သော စိတ်နှစ်မျိုး ရှိသည်။ တစ်မျိုးမှာ ဖိုမဆက်ဆံခြင်း ဟူသော ကိစ္စကို အလွန်အကြူး ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်သော စိတ်ထား ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာတစ်ခု ပြလိုပေ၏။

ရို့စ် အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် စရိုက်ကြမ်းသည့် အရပ်တစ်ခုတွင် နေထိုင်သော မိန်းမချောကလေး ဖြစ်၏။ သူမိခင်က သမီးကလေး မသူတော်များနှင့် မတွေ့အောင် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ် ဟောပြောသွန်သင်၍ ထား၏။ ထို့ကြောင့် ရို့စ်အဖို့ ဖိုမဆက်ဆံရေး ဟူသည်မှာ ဘီလူးသဘက်သဖွယ် ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု အသည်းထဲ၌ စွဲအောင် ယုံကြည်နေလေတော့သည်။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်၍ သင့်လျော်ရာ ယောက်ျားတစ်ယောက်နှင့် လက်ထပ်ပြီးသောအခါ ရို့စ်မှာ လင်ယောက်ျားနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရန် အလွန် ခဲယဉ်း၍ နေတော့သည်။ ယောက်ျားဖြစ်သူက မည်မျှကြင်နာစွာနှင့် ဆွဲဆောင်သော်လည်း မရတော့ချေ။ လိင်ကိစ္စ၌ ကိုယ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း လင်ယောက်ျားနှင့် မည်သို့မျှ မပေါင်းသင်းနိုင်ဘဲ ရှိတော့ရကား သူ့ခမျာမှာ မိမိသည် တာဝန် မကျေသော ဇနီးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟု ကြီးစွာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရလေ၏။ ထိုအခါ ရို့စ်၏ဝမ်းထဲမှ အမျိုးအမည် မဖော်ပြနိုင်သော ဝမ်းနာရောဂါတစ်ခုကို အကြီးအကျယ် ခံစားရလေသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် ဆေးရုံ၌ တစ်နှစ်တိတိ တက်ရောက်၍ ဆေးကုသခဲ့ရသည်။

ဤအဖြစ်မျိုးနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်လေသော စိတ်ထားမျိုးမှာ လောက၌ လိင်ကိစ္စသည် ပထမ အရေးကြီးဆုံးဟု ယူဆသောစိတ်မျိုး ဖြစ်၏။

မဆန်းသောရောဂါ

ဒါလင် အမည်ရှိ မိန်းကလေးသည် လိင်ကိစ္စ၌ အလွန် ပေါ့ဆစွာ သဘောထားကြသည့် အိမ်ထောင်စု၌ ကြီးပြင်းလာခဲ့၏။ သူ့အိမ်သူအိမ်သား များသည် လိင်ကိစ္စကို အလွန်ပွင့်လင်းစွာ သဘောထားကြ၏။ စိတ်ဓာတ်လှုံ့ဆွ ပေးသည့် ရုပ်ရှင်ကားများ ကြည့်ခြင်းကို မိဘများက မတားမြစ်ခဲ့ကြ။ အိမ်တွင် လည်း ဖိုမဆက်ဆံရေးကို အလွန်အသားပေးသည့် စာနယ်ဇင်းများကို ခပ် ပြောင်ပြောင်ပင် ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြ၏။ သူတို့အိမ်သို့ လာရောက် လည်ပတ် ကြသော မိတ်ဆွေများမှာလည်း သူတို့လိုပင် လိင်ကိစ္စ၌ ပွင့်လင်းသူများ ဖြစ်ကြ ၏။ သို့နှင့် ကောင်းစွာ အရွယ်မရောက်သေးသော အပျိုဖော်ဝင်စဉ်ပင် ဒါလင့် အား သူ့မိခင်ဖြစ်သူက ယောက်ျားကလေးများနှင့် တွဲ၍ ကပွဲပြပွဲများသို့ သွား ရောက်စေ၏။ ဤကဲ့သို့ လွတ်လပ်အားကြီးသောကြောင့် ဒါလင်မှာ ကောင်းစွာ အရွယ်မရောက်သေးမီပင် ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့၏။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ဤသို့ ဖြစ်ခဲ့ ပြီးနောက် ယခုအခါ အသက် ၃၅ နှစ် မပြည့်သေးခင် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆရာဝန်ထံမှ မခွာရဘဲ ရှိတော့လေသည်။

ရင့်ကျက်မှု ဆိုသည်ကား ဆိုးရွားသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခုခံ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဆိုးရွားသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ ဒေါသ ထွက်ခြင်း၊ တစ်ပါးသူအား မုန်းတီးခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စိတ်ထား များပင် ဖြစ်သည်။ အချို့သောသူများသည် ဤစိတ်ထားမျိုး မွေးမြူနိုင်မှ ရင့်ကျက်သည်။ ယောက်ျား ပီသသည်ဟု အယူရှိကြသည်။ ဤအယူထက် မှားယွင်းသော ယုံကြည်ယူဆမှုမျိုး မရှိနိုင်တော့ချေ။ အဆိုပါ စိတ်ထားများမှာ ကလေးငယ်တို့၏ စိတ်မျိုးဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်၌ သိမ်ငယ် အားပျော့သည့် လက္ခဏာများကို ဖော်ပြသော စိတ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

အလွန်ကလေးဆန်၍ ရန်လိုသောလူမျိုးများလည်း ရှိသေး၏။ ကလေး ငယ်များသည် လောက၌ အလွန်အားငယ်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အားနည်း သူတို့ ဓမ္မတာအတိုင်း တစ်ပါးသူကို အားကိုးလို၏။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ မယုံ ကြည်ဘဲ စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ လုပ်ချင်ရာ မလုပ်ရဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက စည်းကမ်းထားခြင်း၊ ချုပ်ချယ်ခြင်း၊ ဆုံးမသွန် သင်ခြင်း ပြုသောအခါ မုန်းတီးခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်းတည်း ဟူသော စိတ်သဘောထားဖြင့် ခုခံတုံ့ပြန်တတ်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့သော ကလေးဆန် သည့် စိတ်သဘောမျိုး အမြဲမွေးမြူ၍ ကြီးပြင်းလာကြသူ အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ ထိုသူများမှာ ကလေးဘဝက မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ မယုံကြည်ခြင်း၊

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အားငယ်ခြင်း စိတ်ထားများကြောင့် တစ်ပါးသူများကို ရန်လိုခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း စသည့် စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်လေသည်။ ဤသူမျိုးမှာ အလွန်ပျော့ညံ့သောစိတ် ရှိသူများသာ ဖြစ်၏။ တစ်ပါးသူအပေါ်၌ ညှာတာထောက်ထားခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းစိတ်မျိုး ထားနိုင်သူများသာလျှင် စိတ်ဓာတ်အားကောင်းသောသူများ ဖြစ်သည်။ တစ်ပါးသူအပေါ်၌ ရန်လိုသူ၊ ရက်စက်သူတို့ကို အားကျ ဂုဏ်ယူစရာအကြောင်း မရှိချေ။ ထိုသူများမှာ အမှန်အားဖြင့် စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူများသာ ဖြစ်၏။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် မကောင်းဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသောသူတို့ကား ဤသူမျိုးပင်တည်း။ ယခုခေတ်လူတို့၏ အန္တရာယ်မှာ လူအချင်းချင်း ထောက်ထား ညှာတာမှု ကင်းသော အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်ပေသတည်း။

အချို့သောသူများတွင် စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်မှု အသွင်လက္ခဏာများသည် ပြင်ပ၌ ပေါက်ကွဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ အမေရိကန်ပြည်၌ ဒီလင်ဂျာကဲ့သို့သော လူဆိုးဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်ကြီးများသည် စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ သူတို့သည် လူဆိုးလုပ်၍၊ ဥပဒေကို အမျိုးမျိုးဆန့်ကျင်၍ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်မှုကို ပေါက်ကွဲဖော်ထုတ်ကြခြင်းကြောင့် သူတို့ကိုပင် ကျေးဇူးတင်ရပေဦးမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏အန္တရာယ်မှာ ထင်ရှားလှ၍ လူထုက ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုလူဆိုးကြီးများကဲ့သို့ အပြင်သို့ မပေါက်ကွဲဘဲ အတွင်းကျိတ် စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သေးသူ အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ ထိုသူများမှာ ကြောင်သူတော်များကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ မိမိတို့နှင့် အခန့်မသင့်သူတို့အပေါ်၌ တိတ်တိတ်ပုန်း အန္တရာယ် များစွာ ပေးတတ်ကြလေသည်။

ထိုသူမျိုးသည် အလွန် ကလေးဆန်သော အပြုအမူမျိုးဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ပေးတတ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်သိသော ဘာတီ ဆိုသူ လူငယ်တစ်ယောက်သည် အပေါ်ယံအားဖြင့် မခုတ်တတ်သည့် ကြောင်ကဲ့သို့ ရှိ၏။ သို့သော် သူ့အလုပ်ရှင်တစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား ပြောပြဖူး၏။ ဘာတီသည် မိမိထံသို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုဌာနရှိ လူများကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ပေးလာတော့ကြောင်း၊ ပြဿနာ အမျိုးမျိုး ပေါ်၍ မကျေနပ်မှု အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြောင်း၊ နောက်ဆုံး အခြေအနေ အလွန်ဆိုးရွားလာသောအခါ မည့်သည့်အတွက် ဤသို့ ပြောင်းလဲရသည် ဟူသော အကြောင်းရင်းကို မိမိရှာကြည့်ကြောင်း၊ ထိုအခါ၌ ဘာတီသည် ဌာနတွင်း၌ မကျေနပ်မှု အမျိုးမျိုး

မဆန်းသောရောဂါ

အောင် စက်ပုန်းခုတ်၍ လှုံ့ဆော်ပေးနေသည်ကို အတပ်သိရသဖြင့် သူ့အား  
လုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်ရကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ဘာတီမှာ ကောင်းကောင်း  
ပုန်းမာဘဲ ရောဂါတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ခံစားနေရသည်ကို ကျွန်ုပ် သိရှိရ၏။  
စိတ်ထားကြောင့် သူ့တွင် ရှေ့အဖို့ ရောဂါအစုံအလင် ဆက်လက်ခံစားရဦး  
မည်မှာ သေချာလေသည်။

အိမ်ထောင်ရေး၌ ဘာတီ ကဲ့သို့သော လူမျိုးကို ရုပ်ရည် ကြည့်ပြီး  
အိမ်ထောင်ပြုကြသူ အမျိုးသမီးများအဖို့ တစ်သက်ပတ်လုံး မဟာဒုက္ခကြီးနှင့်  
သူ့ကြုံကြတတ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုလူငယ်မျိုးမှာ ဥပဓိ  
ပိအားဖြင့် အားကိုးလောက်သော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိသော်လည်း သူတို့စိတ်  
ကစား ကလေးငယ်ကဲ့သို့ နေသောကြောင့် ဖြစ်လေ၏။ သားမယားအပေါ်၌  
စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စေတတ်သည်သာမက သူတို့ကိုယ်တိုင်မှာလည်း  
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားရတတ်၏။ သူတို့မှတစ်ဆင့် အပြစ်မဲ့သော သား  
မယားတို့ပါ အခြောက်တိုက် ရောဂါရတတ်ကြ၏။

ရင့်ကျက်ခြင်း ဟူသည်မှာ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့အဖြစ်မှန်ကို  
မခြား သိမြင်နိုင်သောသဘော ရှိ၏။ ကလေးငယ်များမှာမူ အဖြစ်မှန်နှင့်  
စိတ်ကူးကို မခွဲခြားတတ်ချေ။ မိမိစိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကိုပင် တကယ်ဖြစ်သကဲ့သို့  
စိတ်ကူးတတ်ကြလေသည်။ သူတို့အဖို့ ဘာမှတာဝန်မရှိသောကြောင့် ဤကဲ့သို့  
စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှာ ဆိုးကျိုး မည်သို့မျှ မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့သော် တာဝန်တွေ  
ရှိပြီကြီး ထမ်းဆောင်ရသော လူကြီးဘဝသို့ ရောက်သောအခါ စိတ်ကူး  
နှင့် အဖြစ်မှန်ကို မခွဲခြားတတ်ပါက ရေတွက်မကုန်နိုင်အောင် ဒုက္ခကြုံရ  
တတ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော မရင့်ကျက်သေး  
သည့်လူမျိုးကို အများအပြား တွေ့နိုင်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့သူတို့  
သည် သူတစ်ပါးအကြောင်းကို မိမိစိတ်၌ ထင်မြင်သမျှ လုပ်ကြံ၍ မကောင်း  
တတ်၏။ ထို မကောင်းသတင်းသည် အမှန်မဟုတ်ပါဘဲလျက် တဖြည်း  
ဖြည်း ပျံ့နှံ့ပြီး သက်ဆိုင်ရာလူအဖို့ ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ အချို့မှာ  
လည်း မိမိစိတ်၌ စိတ်ကူးယဉ်သမျှ အတုအမတ်လုပ်ကာ တစ်ပါးသူတို့ကို  
ပြန်တတ်ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာနှင့် တွေ့သည် ဆိုသော လူမျိုး၊  
စိတ်ရ အာယုဝဇ္ဇနဆေး တွေ့သည် ဆိုသော လူမျိုးများ ဖြစ်လေသည်။



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဤသူများမှာ အသက်ကြီးသော်လည်း စိတ်၏ ပမာဏကား ကလေးငယ်မှ ရှိသူများ ဖြစ်လေသည်။ ဤသူများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုရေးကို ကောင်းစွာ ဒုက္ခပေးနိုင်လေသည်။

အချို့သူများမှာလည်း လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံး သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်နေသည်ဟု ယူဆသူများ ဖြစ်လေသည်။ ဤလူမျိုးသည် သူတို့စိတ်ကူးထဲ၌ မိမိတွင် အလွန်ဆိုးရွားသော ကြမ္မာမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရလိမ့်မည်ဟု မရှိသော အန္တရာယ်ကို စိတ်ကူးပြီး စိုးရိမ်နေတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အဖို့ အလွန်ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းသော လောကကြီးကို ငရဲပြည်တမျှ ထင်မှတ်နေတတ်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့သော လူမျိုးသည် ကြောမကြာ ဆရာဝန်ထံသို့ ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ရောက်ရှိလာတတ်ကြ၏။ တစ်ကြိမ်က အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ အတွင်း အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့လေသည်။ သူ့အဆိုအရ သူဝမ်းထဲတွင် မြွေတစ်ကောင် ဝင်၍နေသည် ဆို၏။ ထိုမြွေသည် မကြာမကြာ ဝမ်းထဲတွင် ဟိုကိုက် သည်ကိုက် လုပ်နေသောကြောင့် သူတွင် ဝေဒနာ ခံစားရပါသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သူ့ကို ကြည့်ရသည်မှာ စိတ်မနှံ့သူနှင့်လည်း မတူ၊ ကလေးငယ်ကဲ့သို့ မရှိသည့်အရာကို စိတ်ကူးပြီး အကြောင်းမဲ့ ကြောက်ရွံ့နေသူ ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူ စိတ်ကျေနပ်အောင် အစာအိမ်ကို အမျိုးမျိုး ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ပြု၏။ သို့သော် သူက အလျော့မပေးချေ။ နောက်ဆုံး၌ ဆေးတိုက်မှ စိတ်ကူးရသူ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ထိုအမျိုးသမီးကြီး၏ အစာအိမ်ထဲသို့ ပါးစပ်မှ ပြွန်ထိုးသွင်းကာ ဆွဲထုတ်လျက် အဆင်သင့် တစ်နေရာမှာဖမ်း၍ ထားသော မြွေသေးသေးကလေး တစ်ကောင်ကို လက်ထဲမှ ထုတ်၍ပြုပြီးလျှင် “ဟောဒီမှာ အဒေါ်ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့မြွေ တွေ့ပြီ” ဟု ပြောလိုက်လေသည်။ ထိုအခါမှ စ၍ အမျိုးသမီးကြီးသည် ကျန်းမာသွားလေသည်။ သို့သော် နွေဦးပေါက်သောအခါ နောက်တစ်ကြိမ် အခြားဆရာဝန်တစ်ဦးထံသို့ သွားပြီးလျှင် မြွေရောဂါ ထပြန်သည်ဟု ကြားသိရလေသည်။

ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု အင်္ဂါတစ်ပါး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ အပြောင်းအလဲကို စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ လိုက်လျောစွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံတတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလေသည်။ အခြေအနေ ပြောင်းလဲတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲနေသူသည် လူ့ဘဝကို ငရဲပြည်တမျှ ထင်မှတ်နေမည်မှာ မုချဖြစ်လေသည်။ လူ့ဘဝ ဆိုသည်မှာ အခါအားလျော်စွာ ဒုက္ခသူကွတို့နှင့် တွေ့ကြုံမည်မှာ

နှစ်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခတွေ့တိုင်း စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ တုန်လှုပ်  
ကိစ္စသည် အလွန်ဆင်းရဲ ပင်ပန်းမည် အမှန်ဖြစ်ပေ၏။ တစ်နည်းနည်းဖြင့်  
တွေ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် အခြေအနေ ပြောင်းလဲသည့်အခါ ကြုံကြုံခံ၍  
နိုင်နိုင်သော သတ္တိရှိဖို့ လိုလေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို  
မကျန်းမမာ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဤသို့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ရှိမှသာလျှင် လောက၌ လူတို့ အခြေခံ  
ပုံစံချက်များကို မရသည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်မှ ကင်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။  
ခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အခန်း-၁၄ ၌ အကျယ် ဖော်ပြထားသည်။)  
ရင့်ကျက်မှုမျိုး မရှိလျှင် လူတိုင်းအဖို့ ဒုက္ခဒေါမနဿတွေ့ ပင်လယ်ဝေ၍  
လေသည်။ ဤရင့်ကျက်မှုမျိုး ရှိရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခု  
မိမိဒုက္ခကို မိမိလျစ်လျူရှုခြင်း ဖြစ်၏။ ဒုက္ခကြုံလာလျှင် ၎င်းဒုက္ခအကြောင်း  
ပြန်၍ တွေးမနေဘဲ ရှေ့အဖို့ မည်သို့ ချမ်းသာအောင်နေမည်ဟု မျှော်မှန်း  
ထားရန် လို၏။ အကျဉ်းအားဖြင့် ပြောရသော် အတိတ်ကို ပြန်၍ မတွေး  
အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက် ထားတတ်ဖို့ လိုလေသည်။

အချုပ်မှာကား ရင့်ကျက်မှု အမျိုးမျိုး ဆိုသည်မှာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်  
နန်းကျင် ဆက်သွယ်မှု အမျိုးမျိုးတွင် အမြင်မှန်ထားရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။  
ဘိ ဤသို့ အမြင်မှန်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်တွင် အလိုလို ပြောင်းလဲလာ  
စွဲ မဟုတ်။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု များစွာ လို၏။ အမှန်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်း  
အားယူရမည့် ပညာတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။ အမြင်မှန်ရှိခြင်း အမျိုးမျိုး  
လောကီချမ်းသာ အမျိုးမျိုး ရနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်  
သည်။ ကျန်းမာရေးလာဘ်ကြီးကိုလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ “ငါ ဘယ်လောက်  
တိပြီလဲ” ဟု မေးစမ်းကြည့်သင့်သည်။ မရင့်ကျက်သေးသော အစိတ်  
စိတ်ကို တွေ့လျှင် ထို မရင့်ကျက်မှုတို့ကို မည်သည့်နည်းနှင့် အောင်မြင်ပါ  
နည်းဟု နည်းလမ်းရှာဖွေသင့်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် အချို့သောသူများ  
အသက် ၃၀-၄၀-၅၀ ကျော်မှပင် ရင့်ကျက်မှု ရရှိလာနိုင်လေသည်။  
လူတိုင်းသည် ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ် ကြိုးစားနိုင်လေသည်။  
အံ့မှ ရှိလျှင် စိတ်၏ ကြည်လင်ခြင်းသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာ  
သည်။

အခန်း (၇) အကျင့်ချုပ်

လူတို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ခြင်း၊ ထိုလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရခြင်း တို့မှာ တကယ် ဒုက္ခတွေ့ခြင်းကြောင့် မဟုတ်၊ ဒုက္ခကို ရင်မဆိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လောက၌ အခြေအနေ အဖိုးဖိုးကို အမြင်မှန်နှင့် ကြည့်နိုင်အောင် စိတ်ကြည်လင်ဖို့ လိုသည်။ ထိုကြည်လင်မှုသည် ရင့်ကျက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူတို့အဖို့ အခြေအနေ တစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် သိမ်ငယ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကြည့်တတ်ကြသော်လည်း ထိုအခြေအနေကိုပင် တုန်လှုပ်မှုကင်းစွာ သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်းကို ရင့်ကျက်မှုဟု ခေါ်၏။ ရင့်ကျက်မှုတွင် အောက်ပါအင်္ဂါလက္ခဏာ ခုနစ်မျိုး ပါဝင်လေသည် -

- (၁) တာဝန်သိခြင်းနှင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း စိတ်ထား၊
- (၂) မိမိချည်း အသာမယူလိုဘဲ တစ်ပါးသူတို့အကျိုးကိုလည်း ကြည့်ရှုလိုသော စိတ်ထား၊
- (၃) ဓာန်မာန ထောင်လွှား၍ တစ်ဖက်သားနှင့် အမြဲတမ်း ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် လုပ်လိုသော စိတ်ထားမှ အပေါင်းအသင်း မိတ်သစ်ဟု များနှင့် တညီတညွတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသော စိတ်ထားသို့ ပြောင်းလဲခြင်း၊
- (၄) ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကိစ္စတွင် လူ့အဖွဲ့အစည်းက ထားရှိအပ်သော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာ၍ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌ ချမ်းသာသူခ ရရှိအောင် လိင်ကိစ္စကို မှန်ကန်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း၊
- (၅) ရန်လိုခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း စသော စိတ်များသည် ပျော့ညံ့သော စိတ်ထား ဖြစ်၍ အကြင်နာတရား ပြည့်စုံခြင်းနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတို့သည် ပြည့်ဝသော စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်ခြင်း၊
- (၆) အဖြစ်မှန်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊
- (၇) ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း အစရှိသော လောကဓံတရားမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့လျှင် အခါအားလျော်စွာ လိုက်လျောညီအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ခြင်း။

အခန်း ၈

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှုရအောင်  
ကြိုးစားနည်း

အခန်းများကို ဖတ်ရှုပြီးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလိုလိုပင် စိတ်ဓာတ်  
ပျက်ကျမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံ ခံစားနေကြောင်းမှာ ထင်ရှားပေသည်။  
သို့သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့အပြစ် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်  
လှိုင်းတံပိုးအောက်၌ နစ်မြုပ်နေကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌  
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်မှုအတွက် ပညာ မသင်ကြားခဲ့ကြရပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအခြေအနေနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုလျှင်  
အမှန်တရား ကြိုးစားကြရပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုးတက်ရေး  
အတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို မည်မျှခံစားနေကြသည်ဖြစ်စေ  
ဒဏ်ကို ပျောက်ပျက်သွားအောင် စတင်၍ ကြိုးပမ်းကြရပေလိမ့်မည်။ ဤ  
အခါသည် စာရှုသူတို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရန်  
လိုအပ်သည့် စာအုပ် ဖြစ်လေသည်။ အချို့အဖို့မူကား ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲ  
မှုကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆကောင်း ယူဆနေကြပေလိမ့်  
အချို့မှာလည်း ဧရာဝတီမြစ်ကို အသွားအပြန် ဖြတ်၍ လက်ပစ်ကူးရ  
သောက် ခက်ခဲသော အလုပ်ကြီးဟု ထင်မြင်ကောင်း ထင်မြင်နေကြပေ  
မည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်မှ တင်းကျပ်၍ စိတ်ကြည်လင်မှု  
ရအောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းရန်မှာ အလွန်လွယ်ကူသော အလုပ်ဟု ကျွန်ုပ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဆိုရပါသည်။ လွယ်ကူရုံမျှမကသေး၊ အလွန်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါပေ၏။ ထိုလုပ်ငန်းအတွက် ဦးစွာပထမ မရင့်ကျက်သေးသော စိတ်ထားမျိုးမှ ရင့်ကျက်လာအောင် ချက်ချင်း စတင်ပြောင်းလဲရန် ဖြစ်၏။ ဤလုပ်ငန်းကို လူတိုင်း ယနေ့ချက်ချင်း စတင်နိုင်၏။

စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

ဤနည်းမှာ ဆရာ အထူးမရွာရဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်မိမိ လုပ်၍ ယူနိုင်သောနည်း ဖြစ်၏။ ထင်ရှားအောင် ဥပမာတစ်ခု ဖော်ပြလိုပေသည်။

မောင်ဘ ဆိုသော လူတစ်ယောက် ရှိသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသူသည် စိတ် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ရင့်ကျက်မှု ရရှိအောင် ဆရာကောင်းတို့ထံ နည်းခံ၍ သင်ကြား လေ့ကျင့်ခဲ့သည် ဆိုပါစို့။ သူ၏ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု ဆိုသည်မှာ အခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြုံသောအခါ မှန်ကန်သော စိတ်ထား ထား၍ တည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မောင်ဘကဲ့သို့ ဆရာကောင်းထံ ပညာမဇိုးခဲ့ရသူ မောင်စ ဆိုသူတစ်ယောက်မှာကား ပြဿနာ တစ်ခုခုနှင့် ကြုံလျှင် တည်ငြိမ်မှု မရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အစိုးရိမ်ကြီး ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း စသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အထက်ပါ ဥပမာကို ကြည့်၍ သင်ခန်းစာ ယူရမည် ဖြစ်၏။ မောင်ဘနှင့် မောင်စ နှစ်ဦးတို့တွင် မောင်ဘသည် အမှန်အားဖြင့် လောက၌ ချမ်းသာမှု ရှိသူ ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မောင်စ၏ နမူနာကို ပယ်ရမည်။ မောင်ဘနမူနာကို ယူ၍ ပြဿနာတစ်ခုခု ကြုံသော် တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ မောင်ဘမှာ ဆရာကောင်းထံ၌ နည်းခံ ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်၍ သူ့ကိုယ်သူပင် သတိမထားမိဘဲ စိတ်ဓာတ်မှာ အလိုအလျောက် ထိန်းပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကမူ ဆရာကောင်း မရှိသောကြောင့် ဤကဲ့ သို့ အလိုအလျောက် စိတ်ထိန်းပြီးသား ဖြစ်မလာနိုင်သေးချေ။ မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင် ထိန်းဖို့ လေ့ကျင့်ယူရပေလိမ့်မည်။

နည်းမှန်လမ်းမှန်ရှာခြင်း

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၏အစဉ်ကို အမြဲသတိထားနေရန် ပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၌ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သတိထား၍ လမ်းမှန်

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

က်အောင် ထိန်းနိုင်ရန် ကျင့်ဖို့ လို၏။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် အထက်၌ ခြုံခဲ့သော စိုးရိမ်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း စသည် လှုပ်ရှားမှုများ စားရသည့်အခါ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် မိမိအား အန္တရာယ် ဖြစ်စေမည်ဟု ချက်ချင်း သတိရ၍ ထိုစိတ်တို့ကို ပယ်ဖျက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရ လိုမည်။ ဤနည်းကို အတိုအားဖြင့် သတိဟုပင် ခေါ်ကြပါစို့။ လူတိုင်း နှိပ်နိုင်၏။ သတိထားရန်မှာ ခဲယဉ်းလှသော အလုပ်မဟုတ်ချေ။ လူတိုင်း စိတ်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်၍ ကောင်းသောအာရုံတို့ကို သတိ ပြီး စဉ်းစားနိုင်၏။ ဥပမာ - ယမန်နှစ်က ရွှေစက်တော်သို့ ပျော်ရွှင်စွာ ရောက် ထွက်ခဲ့ခြင်း၊ ပုပ္ပားတောင်သို့ အလည်အပတ် သွားရောက်ခြင်း စသော စိတ်၌ ချမ်းသာခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားနိုင်၏။ စား ကောင်းသောအာရုံတို့ကို ခံယူခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မည်သူမျှ မလုပ်နိုင်စရာ လူတိုင်း လွယ်ကူစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခု ရှိ၏။ ဤအချက်မှာ အခြား တစ် မောင်ဘ၏ ရင့်ကျက်မှုမျိုးကို ရအောင် မည်သည့်အခါ၌ မည်သို့ စီမံနိုင်အောင် ထိန်းရပါမည်နည်း ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။ ဤနည်း တို့ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် စိတ်ပညာရှင်တို့သည် ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုပညာရှင်တို့ ကျေးဇူးကြောင့် လူတိုင်း ဤနည်းကို လွယ်ကူစွာနှင့် နားလည်နိုင်ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် လွယ်ကူစွာ ဟူသော စကားကို သုံးခြင်း မှာမျှ လုံ့လဝီရိယ မစိုက်ရဘဲ လုပ်ကိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မထင်မှားကြစေ နည်းမှာ ရိုးရိုးနှင့် လွယ်လွယ် ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်တိုင်က အားထုတ် အာပ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် မိမိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာ ချမ်းသာရေး တို့ ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်တိုင်က ကြိုးပမ်းချင်စိတ် ရှိဖို့ များစွာ လိုပါ သည့်နည်းကား အဘယ်နည်း။

ပျော်စမ်းနိဒါန်း

စွာ နိဒါန်းအနေဖြင့် အောက်ပါစိတ်ထားကို အမြဲထားဖို့ လေ့ကျင့်

“ငါသည် ငါ့စိတ်ကို ကြည်လင် တည်ငြိမ်အောင် ထားမည်၊ ယခုအချိန် မှာပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာ နေမည်”

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဤအတွေးကို အမြဲတွေး၍ နေရမည်။ ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစား၍ နေရမည်။ နောက်ဆုံး မိမိက မသိဘဲ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားရမည်။ ယခု စာဖတ်စဉ် သင်သည် ဤစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ကောင်း လေ့ကျင့်နေမည်။ ဤစိတ်ကို မိမိက သတိမထားရဘဲ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားရမည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်နေ့တာအဖို့ မည်သည့်အခြေအနေမျိုး၊ မည်သည့်အဖြစ်အပျက်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည် ဖြစ်စေ ဤစိတ်ထားကို မေ့လျော့မသွားပါစေနှင့်။ အခြေအနေတစ်ခုနှင့် တွေ့တိုင်း ဤစိတ်ထားကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သတိထား၍ ကြိုးစားပါ။

ယခင်က နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်မချမ်းသာစရာ တွေ့တိုင်း မိမိသည် စိတ်ဓာတ် သိမ်ငယ်ခဲ့၏။ ဤသို့သော အခါမျိုးကို ယခုအခါ ကြုံတွေ့ရလျှင် သိမ်ငယ်သော အနိဋ္ဌာရုံ စိတ်ထားကို ပယ်လိုက်ပါ။ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။

ထိုမှတစ်ဆင့် သင့်စိတ်ဓာတ်ကို ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၊ သာယာခြင်း စသည်တို့ကား ဣဋ္ဌာရုံများ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအာရုံတို့ဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း အာရုံတို့ကို အစားထိုးပေးပါ။

ပင်ပန်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ချမ်းသာသော လှုပ်ရှားမှုနှင့် အစားထိုးခြင်း အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော လေ့ကျင့်နည်းမျိုးကို ပထမ စတင် လေ့ကျင့်စဉ်အခါ၌ ရုတ်တရက် မရသေးသဖြင့် စိတ်တိုကောင်း တိုပေလိမ့်မည်။ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ချမ်းသာကြည်လင်အောင် ထားမည် ဟူသော စိတ်ကို သတိထားနေရသဖြင့် စိတ်တိုခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ကြာရှည် လေ့ကျင့်လာလျှင် အခါတိုင်း ကဲ့သို့ မကောင်းသော အာရုံကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ် တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ်လာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ 'ငါသည် ငါ့စိတ်ကို ကြည်လင်တည်ငြိမ်အောင် ထားမည်။ ယခုအချိန်မှ စ၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ ထားမည်' ဟူသော အဆိုကို သတိရလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းသော အာရုံတို့ ပျောက်ပျက်သွားပြီးလျှင် ကောင်းသော အာရုံတို့ ပေါ်၍ လာလိမ့်မည်။

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

ကျွန်ုပ်၏ လူနာတစ်ယောက်သည် မိမိ၌ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကိစ္စတစ်ခု ကြုံတိုင်း လေချွန်လေ့ရှိသည်။ လေချွန်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ့စိတ် ထည်ငြိမ်ပြီး ချမ်းသာလာသည်ဟုဆိုသည်။ အခြားသူတစ်ယောက်မှာ အသံ တင်းအဆိုကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ သူကမူ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကြုံသည့် ခါသီချင်းကလေးတစ်ပုဒ်ကို ညည်းလိုက်၏။ ထိုအခါတွင် ကောင်းသောအာ ရုဏ်းဝင်၍ လာသည်။ အခြားသူတစ်ယောက်မှာ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကြုံတိုင်း အလွန်လှပသည့် ပစ္စည်းများကို စိတ်ထဲ၌ မြင်၍လာအောင် တွေးသည် ဆို၏။ ထိုအလှကို မြင်သည့်အခါ မိမိ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော မကောင်းသည့် အာရုံတို့သည် ပျောက်ပျက်၏။

မြောက်မြားစွာသောသူတို့သည် စိတ်၌ ကောင်းသောအာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာ စေရန် ဘုရားတရားကို အာရုံပြုတတ်ကြ၏။ ဤနည်းမှာ ကောင်းပါ၏။ သို့ရာ တွင် ဘုရားတရားကို အာရုံပြုရာ၌ စိတ်ထဲတွင် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့သွားအောင် စားဖို့ လိုလေသည်။ “ဘုရားတပည့်တော်ကို ကယ်တော်မူပါဘုရား၊ တပည့် တော်၌ ဒုက္ခကြီး တွေ့နေပါပြီဘုရား” ဟူသော အာရုံပြုခြင်းမျိုးသည် စိတ်ဓာတ် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့လာစေနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို သတိထားရပေလိမ့်မည်။

အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် နည်းများမှာ မကောင်းသည့် အာရုံကို စားကောင်းသော အာရုံနှင့် အစားထိုးနိုင်စေရန် နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်၏။ နည်းများကို နေ့စဉ် သုံးသွားလျှင် နေ့စဉ်ခံစားရမည့် အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို လွှမ်းမိုး စေမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ကို အမြဲနိုင်ပါစေ

စိတ်ကို နှိပ်စက်တိုင်း စိတ်မကောင်းစရာနှင့် ကြုံလျှင် ကောင်းသော စိတ်ထားနှင့် အာရုံအနိုင်ရအောင် ကြိုးစားဖို့ လို၏။ အနိုင်ရရန်မှာ “ငါ၏ စိတ်ကို ကြည်လင် စေရန်အောင် ထားမည်”ဟု သတိရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မကောင်း သော အာရုံကို ကောင်းသည့်အာရုံနှင့် အစားထိုးရမည်။ မကောင်းသည့် အာရုံ ထားများသည် မဖြစ်စလောက်ဟု အထင်မသေးပါနှင့်။ ထိုမဖြစ်စလောက် စားကလေးများ စုပေါင်းမိသောအခါ ကြီးကျယ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ် စေရန် ရောဂါရနိုင်လေသည်။ စိတ်ကြောင့် ရောဂါရသူတိုင်း အလွန်သေးငယ် သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကလေးများ စုပေါင်းပြီး ကြီးစွာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်ကာ ရောဂါရလာကြသူများ ဖြစ်လေသည်။



အဆင်ပြေနေလျှင် အရှိန်မပျက်စေနှင့်

အခိုက်အတန့်အားဖြင့် သင့်အဖို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဘာမှ မရှိ၊ အစစ အဆင်ပြေနေသည် ဆိုလျှင်လည်း သင့်စိတ်ထားကို အရှိန်မပျက် ပျော်ရွှင်နေအောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ကျေနပ်ခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း ဟူသော စိတ်အာရုံများကို ကြိုးစား၍ ခံစားပါ။ အစအဆုံး မထင်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို စိတ်ထဲမှ တွေး၍နေပါ။ ထိုအခါ သင့်၌ အလွန်ချမ်းသာသော အာရုံများကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။

စိတ်ဆင်းရဲသည့်အခါ လိုက်နာရန် နည်းလမ်း လေးမျိုး

စာဖတ်သူ အပါအဝင် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာ အခြေအနေမျိုးကို တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်ဇနီးသည် ရုတ်တရက် မကျန်းမမာ ဖြစ်သည် ဆိုပါစို့။ သားသမီးများက တစ်ဖက်၊ ဇနီးလူမမာ တစ်ဖက်နှင့် အိမ်တွင် အခြားအဖော်လည်း မရှိ၊ သင့်မှာ စိတ်မအား လူမအား ရှိနေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် ကြွေးရှင်များကလည်း နားပူနားဆာ လုပ်နေကြပြန်မည် ဆိုပါစို့။ သင် မည်သို့ရှိချိမ့်မည်နည်း။ ထိုအခါ မျိုး၌ သင် လိုက်နာရမည့် နည်းလမ်း လေးခု ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) အပြင်ပန်းအားဖြင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားပါ။ မိမိ ကြုံတွေ့နေရသောအဖြစ်ကို ရယ်စရာ ရှင်စရာအဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားအောင် စိတ်ကူးပြီး ရယ်ပစ်လိုက်ပါ။
- (၂) မိမိကြုံနေရသော ဒုက္ခကို အပ်ကြောင်းထပ်နေသော ဓာတ်ပြားကြီး ကဲ့သို့ အဖန်တလဲလဲ အဆက်မပြတ် တွေးမနေပါနှင့်။ စိတ်မတိုပါနှင့်။ ဆူဆူပူပူမလုပ်ပါနှင့်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ သနားပြီး စိတ်ငယ်မသွားအောင် ကြိုးစားပါ။
- (၃) ရှုံးနိမ့်ခြင်းမှ အောင်မြင်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ခေါင်းအေးအေး ထား၍ စီမံကိန်းဆွဲပါ။ အောင်မြင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော လက်နက်များမှာ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်းနှင့် စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းများ ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ ဤစိတ်ထားမျိုး ထားရှိနိုင်လျှင် လူတိုင်းက သင့်ကို လေးစားလိမ့်မည်။

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

(၄) စိတ်ထဲ၌ အောက်ပါအာရုံများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းအာရုံများသည် သင့်အဖို့ အောင်လံတံခွန်များ သဖွယ် ဖြစ်လိမ့်မည် -

- (က) စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားပါ။
- (ခ) ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းဟု အောက်မေ့ပါ။
- (ဂ) သတ္တိရှိပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် မမူဟု တွေးတောပါ။
- (ဃ) ဇွဲရှိပါစေ၊ ငါ မုချ အောင်မြင်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။
- (င) ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။
- (စ) စိတ်ကောင်း ထားပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ်၌ ငြိုငြင်သောစိတ် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

ယောက် ဥပမာ

ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် တွေ့ဖူးသော လူနှစ်ယောက် အကြောင်းကို ပြလို၏။ ထိုသာဓကကို မိမိတို့၌ အခက်အခဲ ပြဿနာပေါ်တိုင်း အောင် ကြိုးစားသင့်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ခြုံတွင် ဆင်မိနှင့် ဝီလျံ ဆိုသူ လူနှစ်ယောက် ရှိ၏။ ထိုသူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်သဘောထားခြင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ကြ၏။ မှာ အမြဲတမ်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားနေရသူ ဖြစ်၏။ ဝီလျံမှာကား အောင် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိသူ ဖြစ်၏။

ဆင်မိမှာ အမှန်အားဖြင့် လောက၌ ပူစရာပင်စရာ ဘာမျှမရှိသူ ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်စေရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားနေရသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် ငယ်စဉ်က ဆွေမျိုးများ နည်းပေးလမ်းပြ မကောင်းခြင်းကြောင့် ယခုလို စိတ်လှုပ် ရှုပ်ထွေးဖြစ်လေသည်။ သူစီးပွားရေး အခြေအနေမှာ လယ်ပိုင်ချောင်းပိုင်များ မရှိထဲက ဘဏ်တိုက်တစ်တိုက်တွင်လည်း လူကြီးတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သို့ရာ တွင် သူကလေးဘဝက သူမိဘများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆင်မသင့်ကြ ဖြစ်သော်လည်း ငယ်စဉ်ကပင် အိမ်၌ ဆူဆူပူပူ ဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ သူတို့အိမ်မှာ အမြဲတမ်းလို လိုညစ်စရာ တွေ့ကြုံခဲ့ရ၏။ သို့နှင့် ဆင်မိသည် ကြီးပြင်းလာခဲ့ရသည်။ တစ်လျှောက်လုံး၌ စီးပွားပျက်ခြင်း၊ သောကပရိဒေဝ ကြုံရခြင်း စသော

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဘေးဒဏ်တို့ကို မခံခဲ့ရသော်လည်း သူ့စိတ်အာရုံမှာကား ကြည်လင် သန့်ရှင်းမှု မရှိခဲ့ချေ။

ထို့ကြောင့် ဆင်မိတွင် မျှော်လင့်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဟူ၍ မရှိတော့ချေ။ သူသည် အမြဲ စိတ်မချမ်းသာစရာတို့ကိုသာ တွေး၍ နေသူ ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင် ကျစ တစ်နှစ်လောက်၌ ပျော်ခဲ့သော်လည်း ထိုပျော်ရွှင်မှုမှာ တာမရှည်ခဲ့ချေ။

ကျွန်ုပ်သည် ဣလိုင်လ တစ်နေ့သောအခါ၌ ဆင်မိ ပိုင်သော လယ်တော သို့ မော်တော်ကားဖြင့် အလည်အပတ် ရောက်၍ သွားခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှာ အုတ်စပါး ရိတ်သိမ်းချိန် ဖြစ်၏။ ဆင်မိသည် အုတ်စပါးဧက ၆၀ စိုက်ပျိုးထား သောကြောင့် သူ့လယ်တော၌ ရွှေလိုဝင်းသော စပါးတွေ လေယူရာယိမ်းနွဲ့နွဲ့ ကြည့်လိုက်တိုင်း အားရစရာကြီး ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်က “ဆင်မိ၊ ခင်ဗျာ့စပါးတွေ တယ်ကောင်းပါကလား” ဟု ပဋိသန္ဓာရစကား ဆိုလိုက်၏။ ဆင်မိကမူ အားရပါးရ မရှိသော အမူအရာဖြင့် “အလကားပါ ဆရာရယ်၊ အခုသာ ကောင်းနေတာပါ။ ကောက်ရိတ်ချိန်ကျတော့ လေမုန်တိုင်းကျပြီး ပျက်ကုန်မှာပါပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ ဒီလိုချည်း ဖြစ်တာပါပဲ” ဟု စိတ်ပျက်စွာနှင့် ပြန်၍ပြောလေသည်။ အမှန်မှာ ထိုနှစ်တွင် ဆင်မိ ပြောသလို လေမုန်တိုင်း လည်း မကျ။ စပါးအထွက်လည်း ကောင်းရုံသာမက ဈေးကောင်းလည်း ရောင်း ခဲ့ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်ခါ ဆင်မိနှင့် တွေ့သောအခါ ကျွန်ုပ် က “ဘယ်နှယ့်လဲ ဆင်မိ၊ ခင်ဗျာ့စပါးတွေ ဈေးကောင်း ရတယ် မဟုတ်လား” ဟု မေးလိုက်ပြန်၏။

“အင်း . . . ဈေးကောင်းတော့ ရပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ စပါး ဒီလောက် ကောင်း တော့ လယ်တွေမှာ မြေဩဇာ ဆုတ်ယုတ်တယ်ဗျာ” ဟု ဆင်မိက ပြန်ပြော ပြန်လေသည်။ နောက်တစ်နှစ်တွင် ဆင်မိသည် သူ့လယ်များတွင် ပြောင်းဖူး စိုက်ပြန်၏။ အထွက်ကောင်းလိုက်သည်မှာ တစ်ဧကလျှင် ပြောင်းဆန် ၁၆၅ တင်း ရရှိလေသည်။ ပြောင်းမရိတ်မီ တစ်နေ့သောအခါ၌ ဆင်မိသည် ကျွန်ုပ် ထံသို့ ကိစ္စတစ်ခုဖြင့် ရောက်ရှိလာ၏။ ကျွန်ုပ်က “ဘယ်နှယ့်လဲ ဆင်မိ၊ ပြောင်း တွေ ကောင်းရဲ့လား” ဟု မေးကြည့်သည်။ သူက “ဟာ . . . ဒုက္ခပါပဲဗျာ၊ ပြောင်းတွေက အကောင်းလွန်ပြီး အဖူးတွေ သိပ်လေးနေလို့ အပင်တွေ လဲကုန် မှာ စိုးရတယ်” ဟု ပြန်ပြောလေသည်။

နောက်တစ်ကြိမ် အောက်တိုဘာလ အလွန်နေသာသော နေ့တစ်နေ့ တွင် ဆင်မိနှင့် ကျွန်ုပ်သည် မြို့ထဲ၌ ဆုံရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝစ္စကွန်ဆင်းနယ်၌

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

အာက်တိုဘာလတွင် ဤသို့ နေသာရက်များ၌ လူတွေ အလွန်ပျော်ရွှင်ကြ၏။  
ဆင်မိနှင့်တွေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်က အားရပါးရနှင့် “ဆင်မိ၊ ဒီကနေ့ နေကလေး  
ဘာလိုက်တာနော်၊ ပျော်စရာကြီးပဲ” ဟု ပြောလိုက်၏။

ဆင်မိကမူကား “အင်း . . . ပျော်မနေနဲ့ ဆရာရဲ့၊ နေသာပြီးရင် နှင်းတွေ  
ကျပြီး အင်မတန် ရာသီဥတု ဆိုးတတ်တယ်” ဟု ပြန်၍ပြောလေသည်။

အထက်ပါအကြောင်းတို့ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် ဆင်မိမှာ မည်သည့်အခါမှ  
စိတ်ချမ်းသာစရာများကို တွေးတတ်သည့်သူ မဟုတ်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှား  
ပါ။ သူသည် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို အကောင်းဘက်က မတွေးဘဲ  
အဆိုးဘက်ကိုသာ တွေး၍ ပူပန်နေသည်မှာ အလွန်သိသာလေသည်။ ဆင်မိ  
ကဲ့သို့သောသူမျိုးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် အများဆုံး ရောဂါရတတ်သူ  
များဖြစ်ကြလေသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ တွင်းတွင် မကျန်း  
မာ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ မကျန်းမာသည့်အခါများတွင် လွယ်လွယ်နှင့်  
ဆေးကုမရဘဲ နှစ်ရှည်လများ ရောဂါသည်ကြီး ဖြစ်၍ နေတတ်ကြလေသည်။

ဆင်မိနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဝီလျံ

ဝီလျံသည်ကား ဆင်မိနှင့် စိတ်သဘောထားချင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်  
သော ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တစ်မြို့တည်းနေသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ့ကိုမြင်လိုက်  
ရလျှင် အဝတ်အစားများ ဟောင်းနွမ်းသော်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၏။ အမြဲ  
လိုလို မျက်နှာထား ကြည်လင်ပြီးရွှင်နေ၏။ ဝီလျံသည် ဆင်မိကဲ့သို့ပင် မိဘများ  
ထံမှ အမွေပစ္စည်း အတော်အသင့် ခံစားရသူ ဖြစ်ရာ ထိုပစ္စည်းများကို စိတ်ကူး  
ဉာဏ် ပြည့်စုံစွာဖြင့် ရင်းနှီး လုပ်ကိုင်ခဲ့သောကြောင့် မူလထက် နှစ်ဆ၊ သုံးဆ  
ကြီးပွား တိုးတက်ခဲ့လေသည်။ ဤသို့ အဆင်ပြေစွာ ရှိသောအခါ ဝီလျံသည်  
သူ့ဝသီအတိုင်း အလွန်ပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ခဲ့၏။

ထို့နောက် ၁၉၂၉၊ ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး စီးပွားရေး  
ကပ်ကြီး ဆိုက်ရောက်သောအခါ ဝီလျံ၏ စီးပွားရေးမှာ အမေရိကန်ပြည်ရှိ  
အခြား မြောက်မြားစွာသော ကုန်သည်များနည်းတူ ပျက်ပြားခဲ့၏။ သာမန်  
ပျက်ပြားရုံမျှမကဘဲ ရှိသမျှပစ္စည်းတွေကို ဘဏ်တိုက်သို့ ထိုး၍ အပ်လိုက်ရ  
လေရာ ဝီလျံမှာ နေ့ချင်းညချင်း ဆင်းရဲ၍ သွားရှာလေ၏။ နောက်ဆုံးတွင်  
အစိုးရက အလုပ်လက်မဲ့များအတွက် တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ရသော  
ဘောက်လုပ်ငန်းစီမံကိန်း တစ်ခုတွင် ဝင်ရောက်၍ အလုပ်ကြမ်း လုပ်ကိုင်ရ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သည်အထိ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျရောက်ခဲ့ရှာလေသည်။ သူ့ခမျာမှာ အသက်ကလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မဟုတ်၊ ၆၀ ပင် ပြည့်ရှာလေပြီ။

တစ်နေ့သောအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် လမ်း၌ ဝီလျံတို့ မြေတူးနေသော နေရာသို့ ရောက်ရှိသွား၏။ ဝီလျံမှာ မည်သည့်အခါကမှ အလုပ်ကြမ်း လုပ်ခဲ့ဖူးသူတစ်ယောက် မဟုတ်ရှာပါပေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်ကို မြင်သောအခါ သူမြေတူးနေသော ဂေါ်ပြားကြီးကို ထောင်၍ လက်တစ်ဖက်က ကိုင်ထားရင်း ပြုံးပြုံးကြီးလုပ်လျက် -

“ဘယ်နှယ့် ဆရာ၊ ကျုပ်တို့ကို မြင်ရတော့ ဆရာက တယ်အလုပ်လုပ်တဲ့ လူတွေပါလားလို့ ထင်မှာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ကတော့ ဆရာရော လုပ်ခငွေ တစ်ကျပ်ရရင် ပြား ၈၀ ဖိုးလောက်သာ အလုပ်လုပ်တာ အမှန်ပဲ၊ ကျန်တဲ့ ပြား ၂၀ ဖိုးကတော့ ဟောဒီ ရဲဘော်တွေနဲ့ စကားပြောရင်း အချိန်တုန်တာပဲ၊ ဒါဟာ အစိုးရပိုက်ဆံကို လိမ်ပြီး ယူတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အစိုးရကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို အခုနေ အချိန်အခါမှာ စိတ်ဓာတ်မကျဆင်းအောင် ဒီအလုပ်တွေ တမင်ဖွင့်ပြီး ပိုက်ဆံပေးထားတာပဲ၊ ဒီတော့ ကျုပ်တို့ရဲဘော်တွေ စိတ်ဓာတ်မကျဆင်းအောင် ကျုပ်က အမြဲ ရယ်လားမောလားနဲ့ အားပေးစကားပြောရတယ်လေ၊ ဒီတော့ ကျုပ်တို့လည်း စိတ်ဓာတ်မကျဘူး၊ အစိုးရ ရည်ရွယ်ချက်လည်း အောင်မြင်ရော မဟုတ်လား” ဟု အားရပါးရ ပြောပြလေသည်။ သူနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်သော အခြားအလုပ်သမားကြီးများလည်း သူ့စကားကို ကြားသောအခါ တဟားဟား ဝိုင်း၍ ရယ်ကြလေသည်။ ဝီလျံနှင့် အလုပ်တွဲ၍ လုပ်ရသော ကြောင့် သူတို့အဖို့ အလွန်စိတ်ချမ်းသာ ဖျော်ရွှင်နေပုံရလေသည်။

ဝီလျံမှာ ထိုအချိန်အခါက အလွန်ဆင်းရဲကျပ်တည်းခဲ့ရှာ၏။ ထိုအထဲတွင် သူနှင့် သူ့ဇနီးပါ မကျန်းမမာ ဖြစ်ကြသောကြောင့် ဆေးရုံသို့ တက်၍ နှစ်ယောက်စလုံး ခွဲစိတ် ကုသခဲ့ကြရလေသည်။ သူ့မှာ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာသော်လည်း ဇနီးခမျာမှာကား အနိစ္စရောက်ခဲ့ရရှာလေသည်။ ဤမှာ တစ်ပုပေါ် နှစ်ပုဆင့်လျက် ဒုက္ခတွေ စုပေါင်း ရောက်ရှိခဲ့သော ဝီလျံသည် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းခဲ့ခြင်း မရှိ။ မိမိစိတ်ကိုမိမိ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဖျော်ဖြေ၍ အားတင်းနေခဲ့လေသည်။ သူ့ဇနီး သေဆုံးသွားသဖြင့် သူ့ဘဝအဖို့ ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်ခဲ့၏။ သို့သော် ထိုကိစ္စကို အမြဲတွေးပြီး စိတ်ညစ်မနေဘဲ သောကပရိဒေဝကို သတိတရားနှင့် ဆင်ခြင်နေနိုင်ခဲ့လေသည်။

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

ထိုဒုက္ခမီးအပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်၍ အချိန်အခါ ပြန်လည် ကောင်း  
နိဗ္ဗာန်သော်လည်း ဝီလျံခမျာမှာကား ယခင်ကကဲ့သို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ချမ်းချမ်း  
ဘာသာ ဘဝသို့ ပြန်၍ မရောက်တော့ချေ။ သာမန်အလုပ်အကိုင်ကလေးများကို  
ပုံကိုင့်၍ ရရစားစား ဆိုသကဲ့သို့ပင် နေထိုင်ရရှာလေသည်။ သို့သော် သူသည်  
သူနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက် အမြဲ ပျော်ရွှင်သော စိတ်ထားကို ထားနိုင်၏။  
ပျော်နှင့် တွေ့သမျှ လူအပေါင်းကိုလည်း သူ့အပေါ်၌ ချစ်ခင် လေးစားအောင်  
ပေါင်းသင်းနိုင်လေသည်။ မိတ်ဆွေများက သူ့စိတ်ဓာတ် တက်ကြွကြောင်းကို  
ကြားကြသည့်အခါက “အို - ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပေါ်ခင်ဗျာ၊  
ကိုယ် မတတ်နိုင်တဲ့အရာကို တွေးပြီးပူနေလို့ အပိုပေါ့” ဟု ပြောခဲ့လေသည်။

စိတ်ညစ်တတ်သူတစ်မျိုး

စိတ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်သည် နာတာလူးပွဲတော်ရက် နီးသဖြင့် ချီကာဂိုမြို့သို့ ရောက်  
နေရက် နာတာလူးလက်ဆောင်များ ဝယ်ရန် ကုန်ပဒေသာတိုက်များသို့  
စိတ်ဆွေ အမျိုးသမီး နှစ်ဦးနှင့်အတူ ဈေးဝယ်ရောက်ခဲ့၏။ အမျိုးသမီးနှစ်ဦးမှာ  
အမြွှာပူး ညီအစ်မနှစ်ယောက် ဖြစ်လေသည်။ အစ်မ ဖြစ်သူမှာ အိမ်၌  
သွင်ပွန်းဖြစ်သူ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေ၏။ သားဖြစ်သူကလည်း အရှေ့တိုင်းသို့  
စိတ်တိုက်ထွက်နေရ၏။ ညီမ ဖြစ်သူကား ဘာမှ ပူစရာ ပန်စရာ မရှိချေ။

သို့ရာတွင် အစ်မ ဖြစ်သူသည် စိတ်ညစ်တတ်သူ မဟုတ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်  
မိ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဖန်တီးတတ်သူ ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့် ဈေးဝယ်  
သွားရင်း ဆိုင်ကြီးများသို့ ရောက်လျှင် လှပစွာ ခင်းကျင်းပြသထားသော ဆိုင်ခန်း  
များကို ကြည့်၍ “သိပ်လှတာပဲ၊ သိပ်ကြည်နူးစရာကောင်းတာပဲ” ဟု ပြောရင်း  
လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ အားပါးတရ ရွေး၍ ဝယ်ယူလေသည်။ ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌  
နုလယ်စာ ဝင်၍ စားသောအခါ သူသည် အားရပါးရ စကားတပြောပြောနှင့်  
အသောက်ခဲ့လေသည်။

သူ့ညီမမှာမူ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်စရာအကြောင်း ဘာမှမရှိသူ မှန်သော်  
လည်း အလကားနေရင်း စိတ်ညစ်နေတတ်သူ ဖြစ်၏။ ဆိုင်ကြီးများအထဲသို့  
ရောက်လျှင် “အောင်မယ်လေးတော် . . . ကြည့်စမ်းပါဦး၊ တိုးနေလိုက်ကြတဲ့  
ပုတွေ၊ ကျွန်မဖြင့် ဒီလို လူအုပ်ကြီးထဲမှာ တိုးရဝေ့ရရင် သိပ်စိတ်ညစ်တာပဲ၊  
ဘပစ္စည်း ဝယ်ရမယ်တောင် မသိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် နာတာလူးပွဲ ရောက်ရင်  
စိတ်ညစ်ရတာ” ဟု ဆိုလေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

သူသည် ဟိုပစ္စည်း ကိုင်လိုက်၊ ဒီပစ္စည်း ကိုင်လိုက် ပြုလုပ်ပြီး ဈေးကြို  
သည်ဟု ညည်း၏။ ဘယ်ပစ္စည်းကိုမှလည်း သူ့စိတ်တိုင်းကျပုံ မပေါ်။ နေ့လယ်  
စာ စားကြသောအခါ အစားအသောက်တွေကို ကြည့်၍ အပြစ်အမျိုးမျိုးတ  
ပြ၏။ ထို့ကြောင့် စားပွဲထိုးနှင့်ပင် စကားများရသေးသည်။

နောက်တစ်နေ့သို့ ရောက်သောအခါ အစ်မ ဖြစ်သူမှာ ဘာမှ မဖြစ်  
သော်လည်း ညီမဖြစ်သူမှာကား ခေါင်းကိုက်ပြီး အိပ်ရာထဲ၌ လဲ၍နေသည်ကို  
တွေ့ရလေ၏။ ဤကား စိတ်ညစ်တတ်သူနှင့် စိတ်မညစ်တတ်သူတို့၏ ကွဲပြား  
ခြားနားပုံ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကြည်လင်မှု သို့မဟုတ် တည်တံ့မှု ရအောင် ကြိုးစားနည်း

အခန်း (၈) အကျဉ်းချုပ်

- (၁) စိတ်ကို သတိနှင့်ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသော် ချက်ချင်း ဆက်မတွေးဘဲ ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ မကောင်းသော အာရုံတို့ အစား တည်ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း အာရုံတို့နှင့် အစားထိုးပါ။
- (၂) ငါသည် ယခုအချိန်မှ စ၍ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင် ထားမည် ဟူသော အတွေးကို အမြဲတွေးနေပါ။
- (၃) အစစ အဆင်ပြေနေသည်အခါ အများဆုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၄) တစ်စုံတစ်ခု အဆင်မပြေ ဖြစ်သောအခါ -
  - (က) ပြင်ပန်းအားဖြင့် တတ်နိုင်သလောက် ပျော်ရွှင်သော အမှုအရာကို ထားပါ။ တတ်နိုင်လျှင် အခြေအနေကို ရယ်စရာ ဖြစ်အောင် တွေး၍ ရယ်ပါ။
  - (ခ) စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာကို ဓာတ်ပြားဟောင်း ဖွင့်သလို တစ်မိမိမိမိ တွေးမနေပါနှင့်။ စိတ်မတိုရန် အလွန် အရေးကြီးသည်။
  - (ဂ) တကယ်ပင် စိတ်မချမ်းမသာ ကြုံနေရသော်လည်း ဖြစ်သမျှ အကြောင်း အကောင်းချည်း သဘောထားလျက် အောင်မြင်ပါစေ။
  - (ဃ) စိတ်ထဲ၌ အောက်ပါ အာရုံများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပါ -
    - (၁) စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားပါ။
    - (၂) ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းဟု အောက်မေ့ပါ။
    - (၃) သတ္တိရှိပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် မမှုဟု တွေးတောပါ။
    - (၄) ဇွဲရှိပါစေ။ ငါ မုချအောင်မြင်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။
    - (၅) ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။
    - (၆) စိတ်ကောင်း ထားပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် ငြိုငြင်သော စိတ် မဖြစ်ပါစေနှင့်။



**အခန်း ၉**  
**သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ**  
**၁၂ ချက်**

မိမိဘဝတွင် ပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် စိတ်ရင့်ကျက်မှုနှင့် တည်ငြိမ်ကြည်လင်မှု ရှိစေရန် လိုက်နာအပ်သော အခြေခံ အချက်ကြီးများ ရှိ၏။ ဘဝ ဟူသည်မှာ အဘက်ဘက်၌ ပြဿနာတွေ အမျိုးမျိုး ရှိလေရကား ထိုပြဿနာများ တွေ့ကြုံလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်စွာနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ရှိ၏။ ထိုနည်းလမ်းများကို သိရှိထားလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို လူတိုင်း ကြုံကြုံခံနိုင်မည် ဖြစ်၏။

**၁။ အရိုးခံအတိုင်းနေပါ။ ဆန်းဆန်းပြားပြား စိတ်မကူးပါနှင့်**

မိမိဘဝတွင် တွေ့နေကျ၊ မြင်နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်ကို နှစ်သက်တတ်ပါစေ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ထူးထွေဆန်းပြားသည့် နည်းလမ်းများကို မရွာပါနှင့်။ အချို့ ပညာတတ် သို့မဟုတ် ငွေကြေး ချမ်းသာသောသူများသည် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် အားမရဘဲ ထူးထွေဆန်းပြားသော ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရွာကြိုတတ်သည်။ ဤကား မှားယွင်းသောနည်း ဖြစ်၏။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ အာရုံငါးပါးနှင့် ခံစားနိုင်သည့် စိတ်ချမ်းသာမှု အများအပြားပင် ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကောင်းကင်သို့ မော်ကြည့်လျှင် အလွန်လှပ ဆန်းကြယ်သော တိမ်တောင် တိမ်လိပ်တို့ကို တွေ့မြင်ရ၏။

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ ၁၂ ချက်

ဘာဝအလှကို ကြည့်ရှုခံစားတတ်လျှင် ကြီးစွာသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစား  
ပိုင်၏။ တောတောင်ရေမြေ အထွေထွေတို့ဖြင့် သာယာလှသော သဘာဝ  
ဘာကကြီးကို ခံစားတတ်လျှင် ထူးခြားသည့် စိတ်ချမ်းသာမှု အရသာ ရရှိနိုင်  
သည်။ ဤသို့ သဘာဝအရသာကို ဒဗလျူ စီ အင်္ဂလိပ်၊ ဝျွန် မြူး၊ သိုရီယို  
သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက တင်ပြခဲ့ကြဖူးပြီ။

ကျွန်ုပ်သည် ဒဗလျူ စီ အင်္ဂလိပ် ဆိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် သိကျွမ်းခဲ့ရ  
ဖြင့် အထူးကုသိုလ်ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးမှာ လောက  
၌ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လျော်ညီစွာ စိတ်ကို အချမ်းသာဆုံး ထားနိုင်သော  
ဦးကောင်းများ ပြဆိုနိုင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီး ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကော  
လိပ်ကျောင်းတွင် နေစဉ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ရ၏။ ထိုစဉ်က မစ္စတာ  
အင်္ဂလိပ်မှာ အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ တွင်း ဖြစ်လေ၏။ သူသည် အရိုးခံအတိုင်း  
နေ၏။ ထူးထွေဆန်းပြားမှုတွေကို အလိုမရှိ။ ခရီးသွားလျှင် ဖြစ်နိုင်သမျှ လမ်း  
လျှောက်သွား၏။ မော်တော်ကား စီးခဲ့လေသည်။ လမ်းလျှောက်သွားသည့်အခါ  
မိအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဗဟုသုတများကို ရသည်ဟု ဆိုလေသည်။  
သူနှင့် လမ်းလျှောက်သည့်အခါအတိုင်း တွေ့သမျှသစ်ပင်များကို လေ့လာမှတ်သား၏။  
အများစုပင်တိုင်း၏ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ အမည်များကို သိ၏။ မည်သည့်အပင်က  
ဘေးကြီးကဲ့သို့ ဆေးဖက်ဝင်သည်၊ မည်သည့်အပင်က အလှစိုက်ပျိုးရသည်၊ မည်  
လမ်းသည့် အပင်က ရက်ဒ်အင်ဒီယန်း လူမျိုးများအတွက် အာဟာရ ဖြစ်သော  
တိုင်းသီးတစ်မျိုးကို သီး၏ အစရှိသည်ဖြင့် အကုန် သိ၏။ ထိုမျှမကသေး၊ ပိုးမွှား  
အန္တရာန်ကလေးများအကြောင်းကိုလည်း ခရေစေ့တွင်းကျ သိ၏။ ငှက်များ၊  
ခြား သတ္တဝါများအကြောင်းကိုလည်း နားလည်၏။ ညအခါ ရောက်လျှင်  
ဘောင်းကင်ပြင်ကို မော်ကြည့်၍ နက္ခတ်တာရာများကို လေ့လာ၏။ ရံဖန်ရံခါ  
ဘာထဲသို့ ထွက်၍ တောကောင်များ၏ သဘာဝကို လေ့လာသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ထူးခြားသော ပညာရှိကြီး ဖြစ်ရုံမျှမက ဟင်နရီ ဖွဲ့ဒ်  
နှင့် ရော်ကီဖဲလားတို့ နှစ်ဦးကဲ့သို့ ငွေကြေး မပြည့်စုံသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာ  
တွင်ကား ထိုသူငွေကြီးများထက် အဆများစွာ သာသူ ဖြစ်လေသည်။ သူ  
အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း အလွန်သာယာ၏။ လူချစ် လူခင်လည်း ပေါ၏။  
ငွေကြေးအတွက် အပူအပင် မရှိ။ အသုံးအစွဲလည်း ဆန်းဆန်းပြားပြား မရှိ  
ချေ။ ထို့ကြောင့် ငွေအနည်းငယ် လိုသောအခါမှ ဟောပြောပွဲများ ကျင်းပ၍  
လည်းကောင်း၊ စာရေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ငွေရှာလေသည်။ ငွေ မလိုသော

အခါ ဘာမျှ မလုပ်ဘဲ သဘာဝသမိုင်းပညာကို စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြင့် လေ့လာလေသည်။

ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မစွတာ အင်္ဂလိပ်ကဲ့သို့ နေနိုင်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူ တွေ့နိုင် မြင်နိုင်သော လောက စိတ်၏ ချမ်းသာမှုကို ရွာကြိုနိုင်စေရန် ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အနိုးခံအတိုင်းနေ၍ အဆန်းအပြားကို မလိုက်လွန်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤနည်းသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုအတွက် မူကောင်းတစ်ချက် ဖြစ်လေသည်။

၂။ ပူပင်စရာ မဟုတ်သည်ကို တွေး၍မပူနှင့်

လောက၌ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးသော လူတန်းစားမျိုးမှာ မိမိတို့ ကျန်းမာရေး၌ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းနေသည်ဟု တွေးတောပြီး စိုးရိမ်နေတတ်သူများ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အိပ်ရာက ထတိုင်း “ငါ နေမူကောင်းရဲ့လား” ဟု တွေးနေသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ဤကဲ့သို့ ပူပင်စရာမရှိသည်ကို တွေး၍ ပူနေတတ်သော အကျင့်ကို ရရှိခြင်းမှာ အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်လေသည် -

- (၁) ကလေးဘဝအရွယ်တွင် မိဘများက စိတ်ညစ်စရာ မရှိသည်ကို တွေး၍ စိတ်ညစ်တတ်သဖြင့် သားသမီးများမှာလည်း မိဘတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကူးကာ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ စိတ်ညစ်တတ်သော အကျင့်ကို မိဘထံမှ အမွေရရှိခြင်း၊
- (၂) အရည်အချင်း မပြည့်ဝသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးရှာသော အသပြာ ဆရာဝန်များက စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရနေသူကို နားလည်အောင် ပြောမပြဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါရှိသည်ဟု ကောက်ချက်ချခြင်း၊
- (၃) မိမိတွင် တစ်နေရာရာ၌ နာကျင် ကိုက်ခဲနေသည်ဟု စိတ်က အထင်ရှိသော် တကယ် နာကျင်ကိုက်ခဲသော နေရာကို အမှန်ပင် တွေ့တတ်၏။ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ ပူပန်တတ်သူသည် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အမြဲ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးနေတတ်၏။ နောက်ဆုံး၌ အလွန်ကြီးကျယ်သော ဝေဒနာများကို မိမိဘာသာ မိမိ ဖော်ထုတ်တတ်လေသည်။

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ ၁၂ ချက်

ဤကဲ့သို့ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ ပူပန်တတ်သူများအဖို့ သာမန် ကြွက်သားတင်းသော ဝေဒနာကလေးပင်လျှင် ရောဂါကြီးဟု အထင်ရောက် တတ်လေသည်။ သာမန်ရိုးရိုး ကြွက်သားမျှင်များ တင်းခြင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှား မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်၏။ အရေးကြီးလှသည် မဟုတ် ပေ။ သို့ရာတွင် တစ်စုံတစ်ခုကို အမြဲ တွေး၍ ကြောင့်ကြနေတတ်သူတို့အဖို့ ရောဂါကြီးဟု အထင်ရောက်တတ်လေသည်။ ဥပမာ အချို့သောသူများသည် ရင်ဘတ်ကြွက်သားများ တင်း၍ နာခြင်းကို နှလုံးရောဂါဟု ထင်တတ်ကြ၏။ ဦးခေါင်းမှ ကိုက်ခဲခြင်းကို ဦးနှောက်၌ အသားပိုထွက်သော ရောဂါ ထင်တတ် ၏။ သာမန်ဗိုက်ထဲမှ နာခြင်းကို အစာအိမ်ရောဂါဟု ထင်တတ်ကြလေသည်။

စိတ်သည် အလွန်ဆန်းကြယ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်အားသည့်နေ့ တစ်နေ့၌ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပြီး မိမိလည်ချောင်းထဲမှာ နာသည်ဟု စဉ်းစား၍ ကြည့်ပါ။ တစ်နာရီခန့် ကြာသော် လည်ချောင်းထဲ၌ တစ်စုံတစ်ခု တစ်ဆို့ဆို့ ဖြစ်နေသည်။ ကင်ဆာရောဂါများလား အစရှိသည်ဖြင့် မဟုတ် မဟတ် ကြောက်စရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။ သို့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်က ချွတ်ယွင်းချက် ဘာမှ မရှိဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ကာ မကျန်းမာ သူလည်း အမြောက်အမြား ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရလေသည်။ ထိုသူများသည် အထက် ၌ ဖော်ပြခဲ့သော အသပြာ ဆရာဝန်မျိုးနှင့် သွား၍ တွေ့လိုက်ပါက သွက်သွက် လည်လေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် လူနာ မိန်းမတစ်ဦးကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုအမျိုးသမီးမှာ သူဝမ်း ဗိုက်ထဲ တစ်နေရာမှ အရည်များ ယိုစိမ့်ထွက်နေသည်ဟု အထင်ရောက်နေသူ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်မလာမီ သူသည် သုံးကြိမ်တိတိ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ခံခဲ့ရလေသည်။ အမှန်မှာ ထိုမိန်းမ၏သားအိမ်၌ ကြွက်သားမြင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် နေခြင်း ဖြစ်၏။ သာမန်အားဖြင့် ထိုကြွက်သားမြင်းမှာ ဘာမှ အရေးမကြီးပေ။ သို့သော် အလွန်ခွဲချင်သော ဆရာဝန်များနှင့် တွေ့သဖြင့် အခွဲခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ် လေသည်။ ခွဲပြီးသည့်နောက်လည်း နှစ်လလောက်သာ စိတ်ကျန်းမာ ကိုယ် ကျန်းမာ နေခဲ့၏။ နောက်တစ်ခါ ဆရာဝန်ထံ ရောက်ပြန်၏။ ဤနည်းဖြင့် သုံးကြိမ် အခွဲခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ မဆန်းပေ။ ယခုခေတ်မှာ လူတွေအား ရောဂါ အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးအကြောင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သတိပေးခြင်း ခံနေရသော ခေတ်ဖြစ်၏။ သတင်းစာများ၊ ကြော်ငြာများကို ဖတ်လိုက်တိုင်း ရောဂါအမျိုးမျိုး

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အကြောင်း တွေ့ရ၏။ တိုးတက်သော နိုင်ငံများ၌ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် အသံလွှင့်  
ဌာနများမှ ဆေးကြော်ငြာတွေ အဆက်မပြတ် လွှင့်၍ နေ၏။ အရင်းရှင် ဆေး  
ဆိုင်များသည် သူတို့ဆေး ရောင်းရအောင် နားထောင်သူများအား ရောဂါ  
လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို တကယ်ခံစားရသလို စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့  
ဆော်ပေးနေလေသည်။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာ လှုံ့ဆော်ပေးသော  
ခေတ်မျိုး ကမ္ဘာတွင် မပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးသေးချေ။ အကျိုးကား ပူစရာမရှိ တွေး၍  
ပူတတ်သူတို့အဖို့ အလိုလိုနေရင်း ဝေဒနာသည်ကြီးများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွား  
ကာ ဆေးအမျိုးမျိုး ဆောင်၍ ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် သောက်သုံးရသည့် အခြေ  
အနေမျိုးသို့ ရောက်ရှိလေတော့သည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိစိတ်၌ ရောဂါ  
လက္ခဏာတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပြီဟု ထင်သောအချိန် အထိ ဘာမှ မဖြစ်  
နိုင်သေးချေ။ အခြားကိစ္စများ ရှိ၍လည်းကောင်း၊ မိမိစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သိ၍  
လည်းကောင်း ထိုရောဂါလက္ခဏာအကြောင်းကို မတွေးဘဲ နေနိုင်လျှင် ပြီးပြီး  
ပျောက်ပျောက် ဖြစ်၍သွားနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုလက္ခဏာကို တစ်မိမိမိ  
တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတည်း ဟူသော  
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်ထံသို့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦး ရောက်ရှိ  
လာဖူး၏။ သူ၌ ရင်ဘတ်တွင် အမြဲ တင်းကျပ်ကျပ် ဝေဒနာတစ်ခုကို ခံစားရ  
သည် ဆို၏။ သို့သော် လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ များပြားသဖြင့် ထိုဝေဒနာကို  
မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ပင် နေလေသည်။ တစ်ကြိမ်တွင်မူ သူတို့ကုမ္ပဏီ ထုံးစံ  
အတိုင်း တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်ထံ၌ ဆေးစစ်ခြင်း ခံရသည်။ ထိုအခါ  
အကြောင်းသင့်သဖြင့် မိမိရင်ဘတ်အကြောင်းကို ဆရာဝန်အား ပြောပြလိုက်  
လေသည်။ ဆရာဝန်ပညာရှိက ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအား ဤရောဂါသည် နှလုံးပတ်  
သွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြန်၍ ပြောပြလိုက်၏။ ထိုအချိန်မှ စ၍  
ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးမှာ မိမိနှလုံးအကြောင်းကိုသာ တွေး၍နေတော့သည်။ ရင်ဘတ်မှာ  
အနည်းငယ် တင်းကျပ်ကျပ်ဖြစ်တိုင်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်လေပြီဟု ကြောက်ရွံ့  
ထိတ်လန့်ခဲ့၏။ နောက်ဆုံး အလုပ်မသွားနိုင်ဘဲ လူမမာ ပကတိ ဖြစ်ခဲ့၏။  
အမေရိကန်ပြည်၌ ကျော်ပေ ဆိုသော နှလုံးကု ဆရာဝန်ကြီးတို့ထံသို့ သွား  
ရောက်၍ စစ်ဆေးရ၏။ ထိုဆရာဝန်ကြီးများက နှလုံးရောဂါ မဟုတ်ဟု ပြော  
ပြလိုက်မှ သူ့ခမျာ သက်သာသွားရှာလေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မူ ကျွန်ုပ်ထံသို့  
စစ်ဆေးခြင်းခံရန် ရောက်ရှိလာလေသည်။

သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ မည်သူမဆို မိမိ၌ ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားလာရသောအခါ ဤဝေဒနာမှာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဝေဒနာဟုကား တစ်ထစ်ချမှတ်ယူခြင်း မပြုသင့်ချေ။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အမြဲစစ်ဆေးနေသင့်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှုအတွက် တစ်နှစ် တစ်ကြိမ်ကျ တကယ်သင့်တော်သော ဆရာဝန်ထံ၌ စစ်ဆေးသင့်၏။ ဘာမှ မဖြစ်ဟု သိသောအခါ မိမိမှာ ကျန်းမာပကတိ ရှိသည်ကို တကယ် ယုံကြည်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖောက်ပြန်သည်ဟု ထင်သော် မူလ စစ်ဆေးသည့် ဆရာဝန်ထံသို့ပင် ပြန်၍ပင် ပြပါ။ မိမိ၌ ဘာမှ မဖြစ်ဟု ဆရာဝန်က ပြောသော် မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေပါ။ ဤကဲ့သို့ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေ၏။ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် မနေဘဲ တွေး၍ ကြောက်နေလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရတတ်သည်။

၃။ မိမိအလုပ်ကို မိမိနှစ်သက်အောင် ကြိုးစားပါ

လူတိုင်းလိုလိုပင် မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအတွက် အလုပ်ကိုယ်စီ လုပ်ကိုင်ရသူချည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ အလုပ် မလုပ်လျှင် မဖြစ်သည့်အတူတူ မိမိ လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်ကို မိမိ နှစ်သက်အောင် ကြိုးစားရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်၏။

မည်သည့်လုပ်ငန်းမျိုးတွင်မဆို မိမိလုပ်ရသည့်အလုပ်ကို မိမိ မနှစ်သက်ဟု စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲနေသူ တစ်ယောက်သည် ထိုစွဲလမ်းမှုကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ကာ ရောဂါရတတ်လေသည်။ တစ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်သည် မိမိ လုပ်ကိုင်နေရသော အလုပ်ကို မနှစ်သက်ဟု ပြောသူတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဖူး၏။ ထိုသူအား ကျွန်ုပ်က လက်ရှိအလုပ်ကို သဘောမကျလျှင် စိတ်တိုင်းကျသည့်အလုပ်ကို ပြောင်း၍ လုပ်ပါဟု အကြံပေးခဲ့ဖူးလေသည်။ သို့ရာတွင် ဤသူမျိုးမှာ အများအားဖြင့် မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုမှ စိတ်တိုင်းမကျတတ်ပေ။ အချုပ်ကိုဆိုသော် အလုပ်ဟု ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့သော အလုပ်မျိုးကိုမဆို ရွံ့မုန်းနေတတ်သူများ ဖြစ်လေသည်။

လက်ရှိအလုပ်ကို မနှစ်သက်သူတို့သည် အလုပ်လုပ်ရင်းတန်းလန်းပင်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုး ခံစားရတတ်သည်။ ဤသူမျိုးမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ပြ၍ အလုပ်ကို ရှောင်တတ်သော အလေ့လည်း ရှိတတ်ကြလေသည်။ အလုပ်ဝါသနာမပါ၍ အလုပ်မှန်မှန် မလုပ်သောအခါ ငွေရေးကြေးရေး အခက်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အခဲ မကြာမကြာ တွေ့ရတတ်၏။ ဤအခက်အခဲများကြောင့် စိတ်သောက ရောက်ကြရပြန်လေသည်။

အလုပ်မရှိဘဲနေသူများသည် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိနိုင်သည်ကို သတိပြု ရာ၏။ အချို့ကမူ ဘာမျှ အလုပ်အကိုင် မရှိ၊ တာဝန်မရှိ နေရလျှင် အလွန် စိတ်ချမ်းသာသည်ဟု ထင်တတ်၊ ပြောတတ်ကြလေသည်။ အရပ်ထဲ၌ အလုပ် အကိုင် မရှိ အေးအေးဆေးဆေး နေသူများကို ကြည့်၍ ထိုသူတို့ကဲ့သို့ နေ နိုင်လျှင် ကောင်းမည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ အများအားဖြင့် အလုပ် အကိုင် မရှိဘဲ နေကြသူများမှာ စိတ် ချမ်းသာသောသူများ မဟုတ်ကြ ချေ။ ကျွန်ုပ် သိသော အလုပ်မရှိ၊ အကိုင်မရှိ လူပေါင်း ၂၅ ယောက်တွင် တစ်ယောက်သာလျှင် စိတ်ချမ်းသာစွာ ရှိသည်ကို တွေ့ဖူးလေသည်။ ထိုသူ ပင်လျှင် အလုပ်မရှိ၊ အကိုင်မရှိ နေသော လူပျင်းသက်သက် မဟုတ်။ အလွန် ထထကြွကြွ ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ လူတိုင်းသည် အလုပ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာနှင့် လက်နှင့်မပြတ် ဆိုသလို လုပ်ကိုင်နေဖို့ များစွာအရေး ကြီးလေသည်။ အလုပ်ကို ရွံရှာမုန်းတီးခြင်းသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် အခက်အခဲမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်သာမက မကောင်းသော စိတ်အာရုံတို့ ကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ခံစားရသည်မှာ မချဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် နှစ်သက်သည်၊ ရွံမုန်းသည် ဆိုသော စိတ်များသည် တိုက်ရိုက်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်သော နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လည်းကောင်း လှုံ့ဆော် တိုက်တွန်းမှု ခံစားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဥပမာ အားဖြင့် အလုပ်အကိုင် အတည်တကျ မရှိသေးသူ လူငယ်လူရွယ်များသည် အလုပ် လုပ်ချင်စိတ် အလွန်ရှိကြ၏။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ မည်သည့်အလုပ်မျိုး ကိုမဆို စိတ်ဝင်စားစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ကြ၏။ ထိုတွေးထင် မှုမှာ တိုက်တွန်းမှု တစ်မျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤတိုက်တွန်းမှုကြောင့် အလုပ် ကို ကြိုတင်နှစ်သက်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ယင်းစိတ်ထားမျိုးကို ကြာရှည် ထားပါက မည်သည့်အလုပ်မျိုး၌မဆို စိတ်ဝင်စား နှစ်သက်စွာနှင့် လုပ်ကိုင်၍ ကြီးပွား တိုးတက်နိုင်လေသည်။

အထက်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကောလိပ်သိပ္ပံကျောင်းများ၌ ပညာ သင်ဆဲ ဖြစ်သော ကျောင်းသားလူရွယ်တို့သည် ကျောင်းထွက်သည့်အခါ မည် သည့် အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကိုင်ရပါမည်နည်းဟု တွေးတော၍ စိတ်များနေတတ် ကြသည်။ အမှန်မှာ ဤသို့ စိတ်များခြင်းမှာ အပိုသက်သက် ဖြစ်၏။ သာမန်

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ ၁၂ ချက်

အားဖြင့် မည်သည့်လူမျိုးမဆို အလုပ်မရွေး လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်ပါးသူထက် ထူးခြားသော အရည်အချင်းရှိ၍ ထူးခြားသော အလုပ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်သောသူများလည်း ရှိကြပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အလုပ်ကို ရွေးရာ၌ တွေး၍ စိတ်များနေစရာ မလို၊ အလုပ်လုပ်ချင် သော စိတ်ထား ရှိဖို့ရန်သာ လိုလေသည်။ အလုပ်လုပ်ချင်သော လူတိုင်းသည် ဆရာဝန်အလုပ်၊ ကျောင်းဆရာအလုပ်၊ အင်ဂျင်နီယာအလုပ် မည်သည့်အလုပ် မျိုးကိုမဆို လုပ်နိုင်လေသည်။ သို့သော် အလုပ်လုပ်ချင်စိတ် တကယ် မရှိပါ မကား မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုမှ အောင်မြင်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဘဲ လူရော စိတ်ပါ ကျဆုံးမည် မုချဖြစ်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို နှစ်သက်စွာ လုပ်ကိုင်သူသည် မိမိလုပ်ငန်း၌ အောင် မြင်လေ့ရှိ၏။ ယင်းအောင်မြင်မှုအတွက် ကြည်နူးရခြင်းတည်း ဟူသော ပီတိ ချမ်းသာကို ရ၏။ မိမိသည် လူမှုရေးအတွက် တန်ဖိုးရှိသော လုပ်ငန်းတစ်ခု ကို လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့သည်ဟု စိတ်၌ ဂုဏ်ယူ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုလူမျိုး၏စိတ်၌ ကောင်းသော အာရုံတို့ အမြဲကိန်းဝပ်လျက် ထို အာရုံတို့သည် လုပ်ငန်းရှင် အစရှိသော မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သူတို့ကိုလည်း ကူးစက်ကာ အားလုံးအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

အလုပ်နှင့် လက်နှင့်မပြတ် ဆိုသလို လုပ်ကိုင်တတ်၍ အလုပ်ဝါသနာ ပါသူများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများ ရရှိခဲ့၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့တွင် အလုပ်မှတစ်ပါး ထွေရာလေးပါး မဆိုင် သည့် ကိစ္စများကို စိတ်ကူးနေစရာ အချိန်မရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤစာအုပ် အခန်း (၁) ၌ အိမ်မှုကိစ္စ အလုပ်များသော လယ်သမား ဇနီးကြီးတစ်ယောက် ရောဂါ ကင်းပုံကို ဖော်ပြထားခဲ့လေပြီ။ ဤကဲ့သို့ အလုပ်ဝါသနာပါသူများသည် ကျန်းမာ ဖြစ်ရန် စိတ်မကူးနိုင်ကြချေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အထူး ကျန်း မာကြလေသည်။ အလုပ်သည် ကျန်းမာရေး ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများအတွက်လည်း ကာ ကွယ်ရေး ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်လေသည်။

၁။ ဝါသနာတစ်ခုခု မွေးမြူပါ

သူတို့အဖို့ မလုပ်မဖြစ်သော သက်မွေးမှု လုပ်ငန်းမှအပ အပျော်လုပ်ကိုင်သည့် ဝါသနာတစ်ခုခုလည်း ရှိသင့်လေသည်။ လူတို့မှာ အခြေခံအားဖြင့် မတွေ့ဖူး။



မကြံဖူးသေးသော အရာများကို တွေ့ကြုံလိုခြင်း၊ သစ်ဆန်းသော အလုပ်တစ်ခုကို မိမိကိုယ်တိုင် တီထွင်လိုခြင်း စသော စိတ်ထားများ ရှိကြ၏။ ဤစိတ်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝရေးအတွက် အပျော်တမ်း မိမိဝါသနာပါရာ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အလုပ်တစ်ခု ရှိသင့်ကြ၏။ ဝါသနာအလျောက် အပျော်လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်မရှိလျှင် အားလပ်သော အချိန်များသည် ယင်းစရာကြီး ဖြစ်၍ နေလိမ့်မည်။ အား၍နေလျှင် စိတ်ကလည်း အတောမသတ် တွေး၍ စိတ်ညစ်စရာများ ပေါ်ပေါက်တတ်လေ၏။

လူတိုင်းအဖို့ အားလပ်သည့်အချိန်၌ အပျော်တမ်း လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အလုပ်များစွာ ရှိလေသည်။ ယုတ်စွအဆုံး တံဆိပ်ခေါင်းအဟောင်း စုဆောင်းခြင်း စသည့် အလုပ်မျိုးကို လူတိုင်း လုပ်ကိုင်နိုင်လေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၆၀ ကျော် အဘွားကြီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုအဘွားကြီးမှာ သူ့ဝမ်းဗိုက်က သူ့ကို ဒုက္ခပေးနေသည်။ တိုင်းပြည်၌ ဆရာဝန်အကျော်အမော်များနှင့် မကြာခဏ ကုသဖူးသည်။ အကြောင်းမထူးဟု ဆို၏။ ဤအကြောင်းကို လူတွေ့တိုင်း ပြော၏။ သူနှင့် တွေ့သမျှ လူအပေါင်းသည် ဤအကြောင်းကို နားထောင်ရလွန်းသဖြင့် နားငြီးသောကြောင့် သူနှင့် စကားပင် မပြောချင်ကြတော့ချေ။ ကျွန်ုပ်နှင့် တွေ့တိုင်းလည်း ဤအကြောင်းကိုပင် ထပ်တလဲလဲ ပြောလေသည်။ တစ်ကြိမ်၌ ကျွန်ုပ်က “အဒေါ် အချိန်အားနေရင် စိတ်ပျော်သွားအောင် အလုပ်ကလေးတစ်ခုခု လုပ်နေပါလား၊ ဝါသနာ တစ်ခုခု ပေါ့” ဟု အကြံပေးခဲ့၏။ ထိုသို့ ပြောပြီး နှစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ အဒေါ်ကြီးသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ စကားပြောကြေးနန်းဖြင့် “ဆရာ၊ ကျုပ် အခု အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေပြီ၊ အခြားတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အင်္ကျီကြယ်သီးအဟောင်းတွေ စုနေတယ်လေ၊ သိပ်ပျော်စရာကောင်းတာပဲ” ဟု ပြောလေသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ကြုံကြုံစည်စည် အင်္ကျီကြယ်သီးအဟောင်း စုသော လူမျိုးလည်း ရှိပေသေးသကဲ့ဟု ဝမ်းထဲမှ ပြုံးမိသည်။ သို့သော် ထိုအဒေါ်ကြီးတွင် စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် သဘောကျမိသည်။

ဇာတိအခါ၌ ထိုအဒေါ်ကြီးသည် ထိုအလုပ်ကို အထူးစွဲလမ်းနေပြီးလျှင် ထူးဆန်းသော ကြယ်သီးများ ရှိသည် ကြားလျှင် မည်သည့်နေရာသို့မဆို စရိတ်အကုန်ခံ၍ သွားရောက်စုဆောင်း၏။ သူ့လုပ်ငန်းမှာ တကယ်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလေရာ သူ့အလုပ်အကြောင်းကို ပြောလျှင် နားထောင်၍

ကောင်းလာ၏။ ထို့ကြောင့် သူနှင့် တွေ့သူများသည် ယခင်ကကဲ့သို့ နားငြီးပြီး စိတ်ပျက်သွားသူတွေ မရှိတော့ချေ။ သူ့အလုပ်၌ သူ မည်မျှ စိတ်ဝင်စားပါ သနည်းဆိုမူ တစ်ကြိမ်က သူသည် ဝစ္စကွန်ဆင်းပြည်နယ် ဘုရင်ခံ ဖြစ်သူ ဝစ္စတာ ဝွန်လန်းထံသို့ပင် သွား၍ ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီးအဟောင်း တောင်းခဲ့ ပူးလေသည်။ ဘုရင်ခံကလည်း ဝမ်းမြောက်စွာနှင့်ပင် သူ့ကုတ်အင်္ကျီမှ ကြယ် သီးများ ဖြုတ်၍ပေးလိုက်သော ဟူ၏။

၅။ အစစတွင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သောစိတ်ရှိအောင် ကြိုးစားပါ

လောက၌ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ စိတ်ထဲတွင် မကျေနပ်စရာ၊ မခံချင်စရာ အမျိုးမျိုး ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် မည်သူမျှ မတတ်နိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုအတွက် မကျေ မနပ် ဖြစ်နေခြင်းမှာ အပိုသက်သက် ဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်၏။ ဥပမာအား ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိုးရွာသောအခါ၊ နေပူသောအခါ ရာသီဥတုကို အကြောင်း ပြုပြီးလျှင် စိတ်ညစ်စရာ တွေးနေသူတို့ကို မကြာမကြာ တွေ့ရတတ်၏။ ဤကဲ့ သို့သောသူမျိုးမှာ အလကားနေရင်း စိတ်အဆင်းရဲခဲနေသူများ ဖြစ်လေသည်။ မိမိတို့စိတ်ထဲ၌ မကျေမနပ် ဖြစ်နေ၍လည်း ဘာမျှ အကြောင်းမထူးသည်ကို သတိမထားသူများ ဖြစ်ကြ၏။

ဤကဲ့သို့သော စိတ်ညစ်စရာကို တွေး၍ ညစ်တတ်သူများမှာ ငယ်စဉ် ကလေးဘဝက အဓိက လည်းကောင်း၊ အဖက လည်းကောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ဦး စလုံးက လည်းကောင်း စိတ်ညစ်တတ်သဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကူးစက်လာခြင်း ခံရ သူများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ အချို့မှာလည်း အခြားနည်းဖြင့် ဤစိတ်ဓာတ်မျိုး ရရှိလာတတ်ကြ၏။ အယ်လ်ဗတ် ဆိုသော သူငယ်ကလေး တစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုကလေးမှာ ငယ်စဉ်က တစ်ပါးသူများ၏ အမျိုးမျိုးအနိုင်ကျင့်ခြင်း ကို ခံခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် သူတစ်ပါးအပေါ်၌ အမြဲမယုံသင်္ကာရှိသော စိတ်ထား၊ မနှစ်သက်သောစိတ်ထား မွေးမြူတတ်လာ၏။ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ပါးသူများ နှင့် အမြဲဆန့်ကျင်သောအမြင်ပါ ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ လူတွေ့တိုင်း သူတစ်ပါး ကို အပြစ်အမြဲပြောလေ့ရှိ၏။ သူသာလျှင် ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ဟု သူ ထင်မြင်နေလေသည်။ အချို့မှာလည်း မကြာခဏ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျ၍ စိတ် ညစ်စရာ ကြုံတတ်ရာမှ ဤစိတ်ထားမျိုး မွေးမြူလာတတ်ကြလေသည်။ အထူး သဖြင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေသောအခါ ဤသို့ ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကျွန်ုပ်သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါ ရရှိလာသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ကို ဆေးရုံသို့ တင်၍ ကုသပေးခဲ့ရဖူး၏။ ထိုအမျိုးသမီးမှာ လောက တစ်ခုလုံးကို မည်သည့်အရာကိုမျှ စိတ်တိုင်းမကျဘဲ မကျေမနပ် ဖြစ်နေသူ တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ သူ့နောက်ကြောင်း ရာဇဝင်ကို ပြန်ကြည့်ကြဦးစို့။ သူ သည် ခေတ်ပညာတတ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ အမေရိကန်ပြည် မြို့တော် ဝါရှင်တန်မြို့ရှိ အစိုးရဌာနတစ်ခု၌ အလွန်ကောင်းသော အလုပ် တစ်ခုကို ရရှိခဲ့၏။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက မိမိရုံးတွင် ဝင်ထွက် သွား လာနေသူ စစ်ဗိုလ်တစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံ ချစ်ကြိုက်ပြီးလျှင် လက်ထပ်ခဲ့ကြ လေသည်။ စစ်ကြီးပြီးသောအခါ သူတို့တွင် သားသမီးနှစ်ယောက်ပင် ရရှိခဲ့ ၏။ သားသမီးများ ရ၍ အိမ်မှုဗာဟိရကိစ္စများကို လုပ်ကိုင်ရသောအခါ သူ စိတ်ထဲ၌ ကျေနပ်မှု ကင်းကွာခဲ့၏။ မိမိမှာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စဖြင့် လွတ်လပ် စွာ မနေရတော့ဘဲ ဘာမဟုတ်သည့် အိမ်ထောင့်တာဝန်ကို အစေခံသဖွယ် လုပ်ကိုင်နေရသည်ဟု ထင်မြင်လာ၏။ လင်သား မယူဘဲ မိမိဘာသာမိမိ အလုပ်လုပ်နေလျှင် ကောင်းလေစွဟု သူ့စိတ်ထဲတွင် ထင်ပြီး စိတ်ညစ်ကာ မူးဝေအော့အန်သည့် ဝေဒနာ ရလေတော့သည်။

ထိုဝေဒနာကို ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ၌ သွား၍ပြသည့်အခါ ဆရာဝန်က လည်း တော်စွာလျော်စွပင် ကုသပေးလိုက်လေသည်။ ထိုဆရာဝန်နှင့် မကျေနပ် သောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ထံသို့ ရောက်ရှိလာလေသည်။ ကျွန်ုပ်က ဆေးရုံတက်၍ ကုသပါဟု ပြောသောအခါ သူ အလွန်ဝမ်းသာ၍ သွား၏။ သူ့စိတ်ထဲ၌ ဆေးရုံ တက်နေရလျှင် အိမ်မှုကိစ္စဗာဟိရတွေ့မှ လွတ်ကင်းမည်ဟု တွေးမိသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဆေးရုံသို့ ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်က သူ့အား ခြုံထဲရှိ စာ ကြည့်တိုက်မှ စာအုပ်တစ်စုံ ငှား၍ပေးသည်။ ထိုစာအုပ်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ နေနည်း စာအုပ်တစ်စုံ ဖြစ်လေသည်။ သာမန်အားဖြင့် ဤစာအုပ်မျိုးကို အချို့ သူများက အထင်သေးကြ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်၏လူနာ အမျိုးသမီးမှာ အချိန် အားနေသဖြင့် ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးလျှင် စိတ်ပြောင်းသွားခဲ့၏။

တစ်နေ့သောအခါ၌ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအမျိုးသမီးအား သွားရောက် ကြည့်ရှုသောအခါ ထိုအမျိုးသမီးက ဆီး၍ “ဆရာ . . ကျွန်မရောဂါဟာ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာပြီး စိတ်ညစ်နေတဲ့ ရောဂါပဲ၊ ကျွန်မ မှန်တာကို ပြောမယ် ဆရာ၊ ကျွန်မဟာ အိမ်ထောင်ကျပြီး တစ်နေရာတည်းမှာ အပြောင်းအလဲ မရှိ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်နေရလို့ စိတ်

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမှု ၁၂ ချက်

ညစ်နေတာပဲ၊ ဆေးရုံက ဆင်းရင်တော့ တစ်နေရာ ပြောင်းပြီး ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတော့မယ်၊ ကလေးတွေအဖေနဲ့ ကျွန်မ သားသမီး ကလေးတွေကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်မယ်” ဟု ပြောပြလေသည်။

ထိုအမျိုးသမီးမှာ အမြင်မှန်ကို ရုတ်တရက် ရသွားခြင်း ဖြစ်၏။ မိမိ၌ ရောဂါရနေသည်မှာ အခြားကြောင့် မဟုတ်။ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ စိတ်ညစ်တတ်သောကြောင့် ရောဂါ ရခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလျှင် ရောဂါပျောက်လိမ့်မည်ဟု နည်းကောင်းလမ်းကောင်း သိမြင်သွား ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အစစကို စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေသူ၊ စိတ်မကျေမနပ် ဖြစ် တတ်သူတို့အဖို့ မှတ်သားထားရန် အချက်နှစ်ချက် ဖော်ပြလိုပေ၏။ ပထမ အချက်မှာ မိမိတို့ နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်တွေ့ကြုံနေရသော ကိစ္စမှန်သမျှကို စိတ် မကျေမနပ် ဖြစ်ရန် အကြောင်းရှာခြင်းထက် အစစ စိတ် ကျေနပ်စရာ အကြောင်းရှာ၍ ကြည့်ခြင်းက ပို၍ လွယ်ကူသည် ဟူသော အချက် ဖြစ်၏။ နေ့စဉ် လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ တွေ့ကြုံရသမျှကို မည်သည့်နည်းနှင့် စိတ်ကျေနပ် စရာ ရှာရပါမည်နည်းဟု စဉ်းစားဖို့သာ လိုလေသည်။ လောက၌ စိတ်မကျေ မနပ်ဖြစ်ဖို့ ဝါသနာ ပါသူသည် စိတ်မကျေမနပ် ဖြစ်စရာတွေ ဒုနှင့်ဒေး တွေ ရမည် အမှန်ဖြစ်၏။ ထို့အတူပင် စိတ်ကျေနပ်စရာ ရှာတတ်သူမှာလည်း စိတ် ချမ်းသာစရာကိစ္စတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အလျှိုလျှို ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မည်။

ဒုတိယအချက်မှာ မိမိ ဘာမျှမတတ်နိုင်သောအရာကို တွေးပြီး မတောင့် တပါနှင့် ဆိုသော အချက် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၅၀ အရွယ် သာမန် စားနိုင်သောက်နိုင်ရှိသူ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးသည်။ ထိုလူသည် ငွေကြေး အားဖြင့် မိမိ မတတ်နိုင်သော အရာများကို အမြဲတောင့်တပြီး စိတ်ညစ်နေ တတ်သူ ဖြစ်လေသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် သူသည် အလွန်ဈေးကြီးသော ဓာတ်ပုံ ရိုက် ကင်မရာတစ်လုံးကို လိုချင်၏။ ထိုကင်မရာအကြောင်းကိုပင် ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုနေသောကြောင့် သူ စိတ်ချမ်းသာအောင် သားမယားများက အစစ ခြိုးခြံ၍ ထိုကင်မရာကို ဝယ်၍ ပေးလိုက်ရလေသည်။ ကင်မရာကိစ္စ ပြီးလျှင် သူသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် မောင်းရသော လွှတ်လက်ကို လိုချင်ပြန်၏။ ထိုအကြောင်းကို ခဏခဏ ပြောနေသောကြောင့် သားမယားများကလည်း ဝယ်ပေးလိုက်ရပြန်လေသည်။ ဤအဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ပေးရသဖြင့် သူ အိမ်သူအိမ်သားများမှာ အလွန်အကျပ်အတည်း တွေ့ခဲ့ရရှာလေသည်။ ဤသူ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

မှာ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ညှဉ်းဆဲပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေသူ ဖြစ်လေသည်။ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော အရာများကိုသာ လက်ခံ၍ နှစ်သိမ့်နေလျှင် အမှန်စိတ်ပျော်ရွှင်မည် ဖြစ်၏။ ဤသူမျိုးမှာ ဘဝချမ်းသာမှုကို မည်သည့်အခါမှ ရနိုင်မည့် သူမျိုး မဟုတ်ချေ။

၆။ လူအပေါင်းကို ခင်မင်ပါ။ တစ်ပါးသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လူ့လောကသည် မိမိတစ်ဦးချင်း ထီးတည်းနေ၍ ရသော လောက မဟုတ်ပေ။ မနက်မိုးလင်းသည်မှ စ၍ မျက်စိနှစ်လုံး စုံမှိတ်၍ အိပ်သည့်အချိန်တိုင်အောင် လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရသော ဘဝ ဖြစ်လေ၏။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိနှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံရသမျှ လူအပေါင်းကို ခင်မင်စိတ် မမွေးနိုင်လျှင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ ခဲယဉ်းလေသည်။

အချို့သောသူများသည် အခြားသူများကို ခင်မင်ရင်းနှီးစိတ် မရှိကြချေ။ အချို့မှာလည်း လူချင်း တွေ့လျှင် မည်သူ့ကိုမဆို မုန်းတီးတတ်ကြလေသည်။ မည်သူ့အကြောင်းကိုမှ အကောင်းမပြောတတ်ဘဲ အပြစ်ကိုသာ ပြောတတ်ကြလေသည်။ ထိုသူများမှာ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သော၊ သို့မဟုတ် မပြည့်ဝသော သူများ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့သော လူမျိုးသည် လူမှုဆက်ဆံရေး၌ မိမိကိုယ်ကျိုးကိုသာ တစ်ဖက်သတ် ကြည့်နေတတ်ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လူမမာတစ်ဦးကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုသူမှာ အလွန်ကြီးကျယ်သော စက်ရုံကြီးတစ်ရုံတွင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရာထူးသို့ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက် ရရှိလာခဲ့သူ ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ရုတ်တရက် အားနည်းပြီး မူးဝေအော့အန်ရာမှ အစ လူမမာကြီး ဖြစ်ကာ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာလေသည်။ သူသည် လုပ်ငန်း၌ လက်ထောက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် တစ်ရုံးတည်း ထိုင်၍ အလုပ် လုပ်ရ၏။ အဆိုပါ ဝေဒနာကြောင့် တစ်စတစ်စ အားနည်း၍ လာကာ လူမမာ ဖြစ်ပြီး မိမိ၌ ရောဂါကြီးတစ်ခု ရပြီဟု သူ့ရော သူ့ဇနီးပါ ထင်မြင်ခဲ့ကြလေသည်။

သူဖြစ်ရပ်အမှန်မှာ သူနှင့် တစ်ရုံးတည်း ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသော လက်ထောက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး အပေါ်တွင် သူ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု မရှိရာမှ စတင်ခဲ့၏။ သူ့ကို မေးကြည့်ရာ ထိုသူ့ကို စ၍ တွေ့သည့်အချိန်မှ စ၍ သူ့စိတ်ထဲ၌ အမြင်မတော် ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုသူ၏ ဝတ်ပုံစားပုံ ပြောဆိုပုံ

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ ၁၂ ချက်

လည်း သူသဘောမကျဟု သိရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် မေးစမ်းကြည့်သောအခါ သူ့မှာ မည်သူ့ကိုမှ တကယ်တမ်း ခင်မင် ရင်းနှီးခဲ့ဖူးသည် ဟူ၍ မရှိချေ။ ယုတ်စွာအဆုံး ကိုယ့်မိဘနှင့် သားသမီးများ ပေါ်၌ပင် ခင်မင်တတ်သူ မဟုတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အား သူ၏ရောဂါ ပျောက်စေချင်လျှင် သူနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသော စက်ထောက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ ကောင်းသော အကွက်များကို ရှာပြီး ခင်မင် အောင် ကြိုးစားပါ။ ထိုသူမှာ နေရာတကာ ဆိုး၍ နေမည် မဟုတ်၊ ကောင်းသည့် စိတ်အပိုင်းများစွာ ရှိပါလိမ့်မည်ဟု ဖျောင်းဖျ ပြောဆိုရသည်။

အထက်ပါ လူမမာနည်းတူပင် သူတစ်ဖက်သားအပေါ်၌ မုန်းစရာ အကွက်ကို ရှာပြီး အကြောင်းမဲ့ မျက်စိစပါးမွှေး စူးနေတတ်သူများလည်း ရှိ တတ်သေးလေ၏။ ဤသို့သော လူမမာတစ်ဦးအား ကျွန်ုပ်တို့ သူတစ်ဖက်သား ပေါ်တွင် မုန်းစရာ တွေ့သည့် အချက်များကို စာရင်းရေးပြစမ်းပါဟု ခိုင်းဖူး ပါ။ သူ့စာရင်းတွင် ပထမ တင်၍ ထားသောအရာမှာ အမေရိကန်လူမျိုးတို့ အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်၍ အပျင်းပြေ ဝါးလေ့ရှိသော ချိုချဉ်ကပ်စေးနွဲ ဖြစ်၏။ သူ့က တခြားလူတွေ ချိုချဉ်ကပ်စေးနွဲ ဝါးနေသည်ကို မြင်ရလျှင် မိမိမှာ လိုလို သွားကျိန်းလာသဖြင့် ထိုလူမျိုးကို မုန်းသည်ဟု ဆို၏။ နောက်တစ်ချက် သူ့ဇနီးသည် လုပ်သူက လှုပ်တုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်၍ ရွှေ့နောက် ပစ်၍ နေသည်ကို မြင်သောအခါ သူသည် ထ၍ အော်ဟစ်ပစ်ချင်သည်ဟု ခံစားလေသည်။ သို့နှင့် သူ မကျေမနပ်သော အရာများမှာ မနည်းတော့ပေ။ ဤသို့သော သူမျိုးသည် အိမ်ပြင်တွင် မဆိုထားဘိ၊ အိမ်ထဲ၌ပင် အကြောင်း မည်မျှ စိတ်တိုနေရမည်ကို တွေးကြည့်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အဆိုပါ မုန်းစရာအကွက် ရှာတတ်ခြင်းမှာ အလွန်ကလေးကလေးနိုင် သော အလုပ်ဖြစ်၏။ ကလေးဘဝက မိမိကိုယ်ကိုယ်သာမိမိ လူထင်ခြင်း၊ စိတ်ပါးသူအား ဂရုမထားခြင်း စသော စိတ်ထားမျိုးမှ တစ်ဆင့် စက်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်ထားမျိုးကြောင့် လူချင်း တွေ့လျှင် မိတ်ဆွေ မဖြစ်ဘဲ မုန်ဆွေဖြစ်သွားတတ်၏။ ရှိပြီး မိတ်ဆွေများလည်း ဖျက်တတ်၏။ ဤသို့ လူတကာ သို့ အဆင်မသင့်သောအခါ မိမိအပြစ်ကိုမိမိ မမြင်ဘဲ သူတစ်ပါးကိုသာ အပြစ် ပြောစကတ်ကြလေသည်။ ဤသူမျိုးသည် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ မရှိတတ်သဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ ဟိုရောဂါ သည်ရောဂါကို တွေးပြီး ကြောက်လာတတ် ပြန်သည်။ သို့နှင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်စိတ် မချမ်းသာနိုင်ကြတော့ချေ။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

လူ့ဘဝ၌ အကောင်းဆုံးအရာကား လူတစ်ဖက်သားအပေါ်၌ ခင်မင် သည့်စိတ် မွေးမြူတတ်ခြင်းနှင့် အမှုခပ်သိမ်းကို အပေါင်းအဖော်များနှင့် ပူး ပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသောစိတ် ထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မိမိ စိတ်လက် ချမ်းသာစေနိုင်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ တစ်ပါးသူ၏စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်၏။ မိမိနှင့် နီးကပ်စွာ ပေါင်းသင်းနေရသူ အပေါင်းအား စိတ်ချမ်းသာစေခြင်းသည် မိမိ၌ အလွန်ချမ်းသာ ကြည်လင်သော စိတ်ကို အလိုလို ဖြစ်စေ၏။

လူမှုရေး၌ တစ်ဦးထီးတည်း နေ၍ ရကောင်းသည် မဟုတ်ချေ။ လူ သတ္တဝါ ဟူသမျှမှာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အားကိုးကာ ကိုင်းကျွန်းမို့ ကျွန်းကိုင်း မို့ ဆိုသကဲ့သို့ နေကြရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မိမိသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းကြီး တစ်ခုလုံး၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်သည်ကို အမြဲသတိထားနေရန် လိုလေ သည်။ အပေါင်းအသင်းတတ်လျှင် အလွန်ပျော်မွေ့ဖွယ် ကောင်းပေ၏။

၇။ ကောင်းသောစကားကို ဆိုပါ။ အမြဲရွှင်ပျနေပါစေ

အထက်တစ်နေရာတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဆင်မိကဲ့သို့ အမြဲတမ်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာကို ပြောနေတတ်သူများ ရှိ၏။ ဤသူမျိုးမှာ အထက်တန်းစားလူများ တွင်လည်းကောင်း၊ အောက်တန်းစား လူများတွင် လည်းကောင်း အများအပြား ရှိလေသည်။ အထက်တန်းစား လူတို့ကလည်း ဤသို့ ညည်းညူနေခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ရှိသည် ထင်ကာ ညည်းညူတတ်ကြ၏။ အောက်တန်းလွှာ လူတန်းစားက လည်း လောကတွင် မိမိတို့ စိတ်မကျေနပ်စရာ အကြောင်းများစွာ ရှိသည်ဟု ယူဆ၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာ ညည်းညူနေကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လောကတွင် မည်သည့်အရာမျိုးကိုမဆို စိတ်ချမ်းသာသော အမြင်ဖြင့် ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရွှင်လန်းစွာဖြင့် သဘောထားနိုင်ခြင်းသည် များစွာ အကျိုးရှိလေသည်။ မည်မျှ အလုပ်ပင်ပန်းသည် ဖြစ်စေ၊ မည်မျှစိတ်ပင်ပန်း စရာကိစ္စနှင့် ကြုံရသည်ဖြစ်စေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနေနိုင်လျှင် လူကျန်းမာ၏။ ကျွန်ုပ်သည် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သဖြင့် မည်သည့်အခါမှ ဆေးကုမခံရသော အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးသမားများစွာကို တွေ့ဖူးလေသည်။

အချို့အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီးသမားများမှာကား ဤသို့ ပျော်ရွှင်စွာ မနေ တတ်ဘဲ စိတ်အခန့်မသင့် ဖြစ်သည့်အခါတိုင်း လက်အောက် ငယ်သားများ အပေါ်၌ ကျားဟိန်းသလို ဟိန်းတတ်၏။ တစ်ပါးသူ နားမချမ်းသာအောင်

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမူ ၁၂ ချက်

အော်ဟစ်ဆူပူတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် သူနှင့် လုပ်ကိုင်ရသူအပေါင်းမှာ များစွာ စိတ်ဆင်းရဲကြရ၏။ ဤသို့ အော်ဟစ်ဆူပူနေခြင်းဖြင့် သူတွင် စိတ်ချမ်းသာ ဆွေးငြိဟု မယူဆလိုက်ပါနှင့်။ ထိုသူမျိုး၏ စိတ်မှာ အမြဲနောက်ကျနေတတ် ပါလေသည်။

သို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် နံနက်မိုးလင်းသည့်အချိန်မှ စ၍ စိတ် လက်ပျော်ရွှင် ပေါ့ပါးစွာနှင့် အိပ်ရာမှ ထနိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ် ရ၏။ နံနက်တိုင်း အိပ်ရာမှ ထပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြတင်းပေါက်သို့ ဆွေးပြီးလျှင် သီချင်းကလေး တညည်းညည်းနှင့် နေနိုင်အောင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါ။ နေသာသည့်အခါများ၌ သာယာလိုက်တဲ့ နံနက်ကလေးနော်ဟု ဖတ်မှ ပြောပါ။ မိုးရွာနေလျှင်လည်း ကောင်းလိုက်တဲ့ မိုးကလေးဟယ်၊ ဒီနှစ် ကာ စပါးသိပ်ကောင်းမှာပဲဟု တစ်ကိုယ်တည်း ပြောပါ။ ဤအကျင့်များမှာ တန်ဖိုးမရှိဟု မထင်ပါနှင့်။ ဤသို့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ရွှင်လန်းစွာနှင့် နားသပ်နိုင်သောနည်းသည် တစ်သက်ပတ်လုံး အကျိုးရှိစေမည့်နည်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ နေတတ်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရောဂါ အပေါင်းမှ ကင်းဝေးလေသည်။ ထို့ထက် တန်ဖိုးရှိသည်ကား ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း နေတတ်သူတို့အပေါ်၌ လူချစ်လူခင် အလွန်ပေါများလေသည်။ လူတိုင်းသည် စိတ်လန်းချမ်းမြေ့စွာ နေတတ်သူတို့ကို အားကျခင်မင်သဖြင့် အပေါင်းအသင်း အတတ်ပေ၏။

အထူးသဖြင့် မိမိအိမ်သူအိမ်သားများနှင့် ပြောဆို နေထိုင်သည့်အခါ ဤညသာရွှင်လန်းစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ ထမင်း စားပွဲ၌ ထိုင်ပြီး စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ၊ ကြောက်စရာတွေ၊ ထိတ်လန့်စရာတွေ စသည်ဖြင့် မကောင်းသော စကားကို ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ အနိဋ္ဌာရုံစကားများကို ပြောဆိုခြင်းသည် တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်ညစ် ချမ်းမင်းစား ဟင်းစား ပျက်တတ်လေသည်။ မိမိသားမယားများ ဖြစ်သော ကြောင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေမည့် စကားများကို ပြောရန် မလိုဟုလည်း မထင် ပါနှင့်။ လူတိုင်းလူတိုင်း စိတ်လက်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့စေမည့် စကားများကို ပြောရန် မလိုဟုလည်း မထင်ပါနှင့်။ လူတိုင်းလူတိုင်း စိတ်လက်ရွှင်လန်းစေ သော စကားကောင်းကိုသာ ကြားလိုသည်မှာ ခမ္မတာ ဖြစ်ပါသည်။

ဟာသဉာဏ် ရှိခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သော အင်္ဂါတစ်ပါး ဖြစ်၏။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဟာသဉာဏ် မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြို့၌ အလွန်



ဟာသဉာဏ် နည်းသော ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ရှိ၏။ ထိုဘုန်းကြီးမှာ မည်သူနှင့်မျှ ကြာရှည် စကားပြောဆိုခြင်းလည်း မပြုတတ်ချေ။ သို့သော် သူ့အပြစ်ကို သူ သိကာ အရွန်းအပြက် ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်၏။ သူတစ်ပါးနှင့် စကား ပြောတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ခဲ့လေ၏။ စာနယ်ဇင်းများ၌ ရယ်စရာခွင် စရာ အကြောင်းအရာကလေးများကို တွေ့လျှင် ထိုအကြောင်းအရာများကို မှတ်သားပြီး သူနှင့် နီးစပ်ရာလူများအား စကား ဖောက်သည်ချလေ၏။ နောက် ဆုံး၌ သူသည် လူတိုင်းလူတိုင်းကို စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်သောကြောင့် သူနှင့် စကားပြောချင်သူ တဖြည်းဖြည်း များ၍လာလေသည်။

၈။ စိတ်ပျက်စရာကြုံလျှင် အဆိုးထဲမှ အကောင်းရှာယူပါ

မြောက်မြားစွာသော လူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ပျက်စရာ ကိစ္စတစ်ခုနှင့် ကြုံတိုင်း အကြီးအကျယ် အားလျော့ပြီး ခိုလှုံစရာမရှိ ဖြစ်တတ်၏။ သို့နှင့် စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ် ပျက်ပြားကာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါရတတ်လေ သည်။ ဤသို့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတတ်သူများမှာ မရင့်ကျက်သေးသူ၊ တစ်ကိုယ် ကောင်းစိတ်ထားသူ၊ မာန်တက်ကြွသူများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဥပမာအား ဖြင့် မိမိနှင့် အလွန်ရင်းနှီးသူတစ်ယောက် သေဆုံးပျက်စီးသွားလျှင် ကိုယ်ကျိုး နည်းချေပြီဟု မိမိအကျိုးကို မိမိကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတတ်ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့် တွေ့ဖူးသော မိန်းမကြီးတစ်ယောက်သည် သူ့ယောက်ျား သေဆုံး သွားသောအခါ သူ့တွင် ဒုက္ခဖြစ်ပါပြီဟု ပြောလျက် ကောလိပ်ကျောင်းတွင် နေသော သူ့သားအား သူနှင့် အဖော်ရအောင် အိမ်တွင် ပြန်၍ နေပါဟု ဆို လေတော့သည်။ ဤမိန်းမကြီးမှာ အမှန်အားဖြင့် သူ့ကိုယ်ကျိုးကို ကြည့်ခြင်း သာ ဖြစ်၏။ သွားလေသူ လင်ယောက်ျားအပေါ်၌ ချစ်လှခင်လှသောကြောင့် မဟုတ်ချေ။ သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် ပညာသင်ဆဲ ဖြစ်သော သားကိုပင်လျှင် ကျောင်းနေပျက်အောင် ကြိုးစားသူ ဖြစ်လေသည်။

အခန်း (၈) ၌ ဝိလျံ ဆိုသူအကြောင်းကို ကျွန်ုပ် ရေးသားခဲ့၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် မှာလည်း သူ၏ ချစ်လှစွာသော ဇနီးဖြစ်သူမှာ ဆေးရုံ၌ အနိစ္စရောက်သွားသူ ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။ သူ့မှာ မိမိ၏ ဇနီးအပေါ်၌ အချစ်ပေါ့၍ မဟုတ်။ ဇနီး သေဆုံး သွားသည်နှင့် တစ်ခါတည်း စိတ်ဓာတ်ပျက်မည့်အစား သူ့ဇနီး၏ သဘောထား ပြည့်ဝပုံများကို နှုတ်မှ ထုတ်ဖော်၍ ချီးကျူးခဲ့ပေသည်။ ထို့နောက်တွင်မူ သူ သည် ဇနီးကို လွမ်းစာသသ ဖြစ်မနေဘဲ မေ့ပျောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရှာ၏။

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမှု ၁၂ ချက်

တစ်ကြိမ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် လင်ယောက်ျား သေဆုံးခဲ့သဖြင့် အထူး ပရိဒေဝမီး  
စောက်လောင်နေသော လူနာမိန်းမတစ်ဦးထံသို့ သွားမည် ပြင်ဆင်နေစဉ်  
ဝီလျံနှင့်တွေ့၏။ ဝီလျံက ကျွန်ုပ်အား အကျိုးအကြောင်း မေးသောအခါ ကျွန်ုပ်  
တလည်း ထိုမိန်းမအကြောင်းကို သူ့အား ပြောပြခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ ဝီလျံက-

“ဒီလိုပဲ ဆရာရယ်၊ လူတွေဟာ သိပ်ခက်တယ်၊ ကိုယ် မတားနိုင်တဲ့  
အရာ တစ်ခုခု ဖြစ်သွားရင် တစ်ခါတည်း ပုံကျသွားကြတာပဲ၊ အမှန်ကတော့  
ကိုယ်မှ ဘာမှ တတ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘဲ၊ နေတတ်အောင် နေသွားပေါ့” ဟု  
ပြောပြလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူ၏ စကားများကို တွေးတိုင်း အလွန်နက်နဲ  
သောသဘော ရှိသည်ကို သတိရမိ၏။

၉။ ပြဿနာ ကြုံသည့်အခါ ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ပါ

လူအဖြစ်နှင့် နေရစဉ် ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ကြုံရမည်မှာ  
အမှန်ပင် ဖြစ်၏။ အသက်တစ်ရာ မနေရသော်လည်း အမှုတစ်ရာ တွေ့ရသည်  
ဆိုသောစကား ရှိလေသည်။ ဤသို့ ပြဿနာ တွေ့ရတိုင်း ဖြေရှင်းရာ၌ မည်သူ  
မှ အမြဲမှန်၍ နေမည် မဟုတ်ချေ။ အခါများစွာ မှားယွင်းမည်မှာ မုချဖြစ်၏။  
ယုံရာတွင် ပြဿနာခပ်သိမ်းနှင့် ဆုံကြုံရသည့်အခါ မိမိအတွက် အများဆုံး  
အကျိုးရှိအောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ ဤနည်းလမ်းများ  
ကို လိုက်နာလျှင် အမှား တွေ့သော်လည်း ဘာမျှ စိတ်မချမ်းသာစရာ၊ ဘာမျှ  
စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းစရာ ရှိမည် မဟုတ်တော့ချေ။

တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ အမှားပြုမိတိုင်း ထိုအမှားကို တွေးပြီး  
နောင်တရနေခြင်းထက် ထိုအမှားကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဝန်ခံ၍ နောက်ထပ်  
အမှားအောင် ကြိုးစားခြင်းကသာ မိမိကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်လေသည်။ အမှား  
ကို တွေး၍ နောက်ထပ် ကြုံရဦးလေမည်လောဟု ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေလျှင်  
အရာဂါ ရတတ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှုခပ်သိမ်းတို့ကို ပြုမည်ရှိသောအခါ ကြာရှည်လေး  
ဖြင့် အချိန်ဆွဲ၍ စဉ်းစားနေခြင်းကြောင့် အကျိုးများစွာ ပို၍ မထူးနိုင်သည်ကို  
သတိထားသင့်၏။ ဥပမာအားဖြင့် မည်သည့် အမှုကိစ္စမျိုးမဆို အကျီတစ်ထည်  
ဝယ်သည့်အခါ အရောင်ရွေးခြင်း သို့မဟုတ် လုံချည်တစ်ထည် ဝယ်သည့်အခါ  
အဆင်ရွေးခြင်းကဲ့သို့ပင် သဘောထားနိုင်လျှင် ကောင်း၏။ အကျီ၊ လုံချည်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဝယ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်၍ အချိန်ဆွဲပြီး စဉ်းစား  
မနေတတ်ကြပေ။ ခပ်လွယ်လွယ်နှင့်ပင် စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ဝယ်တတ်ကြသည်။  
ထိုနည်းတူပင် ပြဿနာတစ်ခု ကြုံသည့်အခါ ဦးခေါင်း၌ အများကြီး ရှုပ်အောင်  
စဉ်းစားပြီး နောက်ဆုံး ဘာလုပ်ရမည် မသိဖြစ်သော အခြေအနေသို့ ရောက်  
ခြင်းထက် ခပ်လွယ်လွယ်နှင့် ပြတ်ပြတ်သားသား စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည်  
များစွာ အကျိုးရှိပေ၏။

ကျွန်ုပ်၏ အမျိုးသမီး လူနာတစ်ယောက်တွင် ကြွက်သားတက်သော  
ရောဂါ မကြာခဏ ဖြစ်၏။ ဆရာဝန်တွေ စုံနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း ထိုရောဂါ  
ရှင်းရှင်း မပျောက်ချေ။ ထိုအမျိုးသမီးမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါ  
ရနေသည်ကို ကျွန်ုပ် သိ၏။ သို့သော် သူ့အား ရုတ်တရက် ပြောပြရန် အလွန်  
ခဲယဉ်းလေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမိန်းမမှာ သူတစ်ပါး စကားကို  
လွယ်လွယ်ဖြင့် နားမထောင်တတ်ဘဲ မိမိ ထင်ရာကို မိမိအစွဲအလမ်း အလွန်  
ကြီးသူတစ်ယောက် ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အချိန်  
ကို စောင့်၍ စဉ်းစားနေရ၏။ တစ်နေ့တွင် သူက ကျွန်ုပ်အား “ကျွန်မရောဂါ  
အကြောင်းကို သိပြီ ဆရာ၊ ကျွန်မယောက်ျားဟာ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
ကိစ္စတစ်ခုခုကြုံတိုင်း ကျွန်မ ကြွက်တက်တာပဲ၊ ဒီတော့ ဒီရောဂါဟာ ကျွန်မ  
ယောက်ျားအတွက် ကျွန်မ စိတ်ညစ်တာနဲ့ ပတ်သက်နေတယ် ထင်တယ်”ဟု  
ပြောပြလေသည်။ ဤတွင်မှ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့ အမြင်မှန်ရလာသည်ကို ဝမ်းသာ  
၍ သူ ထင်သည့်အတိုင်း ဟုတ်မှန်ကြောင်း ပြောပြရလေသည်။ သို့ရာတွင်  
သူက “ဒါပေမဲ့ ဆရာ၊ ကျွန်မစိတ်ကို ဘယ်လို ပြုပြင်ရပါမလဲ”ဟု မေးရှာသည်။

“ဒီလိုလုပ်ပေါ့ ခင်ဗျာ၊ ခင်ဗျားယောက်ျား အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
အခက်အခဲ တွေ့လို့ ခင်ဗျားက စိတ်ညစ်နေရုံနဲ့ သူ့ကို ဘာမှ အကူအညီ  
မပေးနိုင်ဘူး မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ တတ်နိုင်တဲ့အခါ သူ့ကို ကူညီပေါ့၊  
မတတ်နိုင်ရင် ဒီကိစ္စကို တွေးပြီး မနေနဲ့၊ တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲက ဖျောက်  
ပစ်လိုက်ပါ” ဟု ပြောရလေသည်။

အလွန်လွယ်ကူသော ဤနည်းကလေးကို ပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်  
နက် မိန်းမကြီးမှာ တစ်စထက်တစ်စ ကျန်းမာ၍ လာလေ၏။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်နည်းနှင့်မှ ဖြေရှင်း၍  
ရနိုင်မည် မထင်ရသော ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရတတ်၏။ ထိုအခါ၌ ပြဿနာ  
ကို တွေး၍ စိတ်ညစ်နေတတ်ကြသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိ မဖြေ

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံမှု ၁၂ ချက်

ရှင်းနိုင်ဟု ထင်ရသော ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ကြုံလာလျှင် စိတ်ထဲက ထပ်တလဲလဲ တွေးမနေပါနှင့်။ ထိုပြဿနာကို လုံးလုံး မေ့၍ ပစ်လိုက်ပါ။

မစ္စက်ကေတီ ဆိုသော အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက် ရှိ၏။ သူ့တွင် သားသမီး သုံးယောက် ရှိ၏။ သူ့ယောက်ျားမှာ ၁၅ နှစ်တိုင်တိုင် အရက်စွဲပြီး အမြဲမူးနေသော အရက်သမားကြီး ဖြစ်လေသည်။ သူ့တွင် စိတ်ညစ်လိုက် သည်မှာ ပြောစရာ မရှိတော့ချေ။ သူ့ယောက်ျား အရက်ပြတ်အောင် ကြိုးစား ကြည့်သည့် နည်းပေါင်းလည်း စုံလေပြီ။ သို့သော် ထိုလူကြီးမှာ ခဏသာ အရက် ပြတ်ပြီး ရက်ကြာလျှင် ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ် ဆိုသကဲ့သို့ ပြန်၍ သောက်မြဲ သောက်ပြန်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သားအမိတစ်တွေမှာ အမြဲတစေ လိုလို စိတ်ဆင်းရဲနေကြရရှာလေသည်။

သို့သော် တစ်နေ့တွင် သူသည် အလွန်ကြီးကျယ်သော ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုကို ချလိုက်၏။ ငါ့ယောက်ျားဟာ ဘယ်တော့မှ အရက်ပြတ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီတော့ ဒီကနေ့က စပြီး သူ အရက်သောက်တာကို တွေးနေရင် အပိုပဲ၊ ငါ့နောက်ထပ် သူ့အကြောင်းကို မစဉ်းစားတော့ဘူး၊ ငါ့သားကလေးတွေ၊ သမီး ကလေးတွေနဲ့ ပျော်ပျော်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတော့မယ်ဟု တစ်ခါတည်း စတိပြတ် သန့်ဋ္ဌာန် ချလိုက်၏။ မစ္စက်ကေတီသည် ဖြေရှင်း၍ မရသော ပြဿနာနှင့် ကြုံနေသည်ကို အလွန်လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုနေ့မှ စ၍ သူ့တွင် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနှင့် ပေါ့ပါး၍ သွား လေသည်။

၁၀။ ရှေ့ကြောင်းနောက်ကြောင်းထက် လက်ရှိအခြေအနေကို စဉ်းစားပါ။ သူတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို မခံစားရအောင် အလွန်လွယ်ကူသော နည်း တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုနည်းမှာ အခြားမဟုတ်၊ ရှေ့ကြောင်းနောက်ကြောင်း စိတ်ညစ် စရာတွေကို တွေးတောမနေဘဲ လက်ရှိအခြေအနေကိုသာ ဝရုစိုက်ခြင်း ဖြစ် လေသည်။ ဘဝတစ်သက်တာတွင် သင့်အဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအချိန်မှာ ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေ ဖြစ်၏။ အတိတ်ကိုလည်း မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ အနာဂတ်ကိုလည်း အစိတ်စိတ်လုံးနှင့် မျှော်တွေးပြီး မနေပါနှင့်။

အချို့သူများသည် ရှေ့အနာဂတ်ကို တမျှော်မျှော် တွေးနေပြီး အတွက် ဘာစားတော့ ကြိုလိမ့်မည်ဟု စဉ်းစားနေတတ်ကြသည်။ ဤသူများမှာ အလွန်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အဖိုးတန်သော ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးနေကြသူများနှင့် တူလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အထက်တန်းကျောင်းတွင် နေသော ကျောင်းသားများသည် “တစ်နေ့တွင် ငါ ကောလိပ်ကျောင်း ရောက်မှာပဲ၊ ကောလိပ်ကျောင်း ရောက်ရင် အင်ဂျင်နီယာကြီး ဖြစ်မှာပဲ” ဟု တွေး၍ လေထဲ၌ တိုက်အိမ်ဆောက်တတ်ကြလေသည်။ အမှန်မှာ ဤသို့ ကြိုတင် တွေးပြီး အချိန်ကုန်ခံနေမည့်အစား လက်ရှိ ကျောင်းစာကို ကုန်း၍ ကြိုးစားလိုက်လျှင် အနာဂတ်ကိစ္စတွေသည် သူ့အလိုလို ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

လူသည် အနာဂတ်ကာလကို အမြဲတစေ တွေးပြီး မနေနိုင်ချေ။ တစ်နေ့သောအခါ၌ အနာဂတ်အဖို့ ဘာမှ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့သော အခြေအနေသို့ ရောက်တတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုးကျမှ ပြီးခဲ့သည့်ကာလများကို တွေးပြီး နှမြောတတ်လေသည်။ မိမိသည် ပြီးခဲ့သည်ကာလ အကျိုးရှိအောင် ဘာမှ မလုပ်ခဲ့မိလေခြင်းဟု ယူကျုံးမရ ဖြစ်တတ်လေသည်။

သို့သော် အနာဂတ်အဖို့ ဘာမှ ကြိုတင် တွေးနေစရာ မလို၊ ဘာမှစိစဉ်စရာ မလိုဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ မည်သူမဆို မိမိတို့ ကိုယ်ကျိုးကိုယ်စီးပွားအတွက် ရှေ့ရေးကိုမြော်မြင်ကာ စီမံကိန်းချထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤမျှနှင့် မပြီးဘဲ ရှေ့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကြောင်းတို့ကို စိတ်ကူးယဉ်ယဉ်နှင့် တွေးနေခြင်းမှာ ဘာမျှ အကျိုးမရှိနိုင်ချေ။ ဤသို့ တွေးတတ်သူများသည် တွေးရင်းတွေးရင်းနှင့် အတွေးလွန်ကာ ကြောက်ရွံ့စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာများ ပေါ်၍လာတတ်လေသည်။

အချို့သူများမှာကား ရှေ့အနာဂတ်ကာလကို ကြိုတင်၍ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ သားရေး၊ သမီးရေးကိစ္စများကို တွေးပြီး စိုးရိမ်နေတတ်ကြလေသည်။ ဤသို့စိုးရိမ်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကျိုးထူးကိုမှ ခံစားရမည် မဟုတ်။ ဖြစ်မည့် ကိစ္စသည် မည်သူမျှ တားမရဘဲ အချိန်တန်လျှင် ဖြစ်လာမည် မှချဖြစ်၏။ မဖြစ်ချင်လျှင်လည်း ဘာမှ ဖြစ်မည် မဟုတ်ရာ တွေးတော၍ ကြိုတင်ပြီး ကြောင့်ကြစိုးရိမ်ခြင်းသာ အဖတ်တင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိနောင်ရေးအတွက် အစစ အဆင်ပြေစေလိုလျှင် ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာများကို အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ရန်သာရှိ၏။ မိမိလုပ်ငန်းတွင် လည်းကောင်း၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွင် လည်းကောင်း၊

ဤစည်စိတ်ကူးရာတွင် လည်းကောင်း အများဆုံး အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစား  
သင့်၏။ ဤကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုတတ်မှ  
နောင်ရေးအတွက် စိတ်ချရပေလိမ့်မည်။

၁၁။ အမြဲတမ်း စီမံကိန်းတစ်ခုခုကို စိတ်ကူးနေပါ

စိတ္တဗေဒ အလိုအရ လူ ဟူသော သတ္တဝါမှာ အမြဲတမ်း အသစ်အဆန်းများကို  
အလိုရှိသော သတ္တဝါ ဖြစ်လေသည်။ အမှန်အားဖြင့်လည်း အတွေ့အကြုံ၊  
အသိအမြင် အသစ်အဆန်း ဟူသည်မှာ စိတ်ကို လန်းဆန်း သစ်လွင်စေ၏။  
ထို့ကြောင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက်လည်း ဖြစ်၊ အပြောင်းအလဲလည်း ခံစားရ  
အောင် တစ်ခုခု လုပ်ရန် အခါသင့်တိုင်း စီမံကိန်းချ၍ ကြိုတင်စိတ်ကူးခြင်း  
သည် အလွန်ကောင်း၏။ သေးငယ်သည့် ကိစ္စကလေးမျိုးမှ အစ ကြီးကျယ်  
သော အလုပ်အကိုင်များအထိ ကြိုတင်စီမံနိုင်လေသည်။ သို့သော် အမြဲတမ်း  
အကြီးအကျယ်တွေကိုချည်း စိတ်ကူးနေရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ အကြီးအကျယ်  
မဟာကိစ္စကြီးများကို တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ကြံစည် စိတ်ကူးသင့်လေသည်။ မိမိ  
သည် အလုပ်အားသည့် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မည်သည့်နေရာသို့ အလည်သွား  
မည်၊ အိမ်မှုကိစ္စ မည်သည့်အလုပ်ကလေးကို လုပ်လိုက်မည် စသည်ဖြင့် နေ့စဉ်  
နှင့်အမျှ ကြိုတင်ပြီး စီမံကိန်းချထားလျှင် အလွန်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည်။  
အသစ်အဆန်း တစ်ခုခုကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကြုံတွေ့ရမည်ကို မျှော်လင့်  
၍လည်း စိတ်၌ ကြည်ရွှင်နေတတ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဘန်ဒီ အမည်ရှိ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုသူမှာ  
စိတ်မချမ်းသာစရာကိစ္စ အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ရ၏။ သို့ရာတွင် သူသည် လွယ်  
လွယ်နှင့် စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အားလျော့ခြင်း မဖြစ်။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျသမျှကို  
သတ္တိရှိစွာဖြင့် ကြုံကြံခံခဲ့လေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် ရောဂါတစ်ခုဖြင့်  
အိပ်ရာထဲ၌ ဗုန်းဗုန်းလဲလေတော့သည်။ ရောဂါမှာ ပထမ၌ သက်သာသလိုလို  
နိုးသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ကြီးကျယ်လာပြီးလျှင် တစ်နှစ်တိတိ အိပ်ရာမှ  
မထနိုင်ဘဲ ရှိခဲ့၏။ သို့သော် ဘန်ဒီမှာ လွယ်လွယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် သိမ်ငယ်သွား  
သူ မဟုတ်ချေ။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား “ဘန်ဒီ၊ အိပ်ရာထဲမှာ  
ဒီလောက် ကြာကြာနေရတော့ စိတ်မညစ်ဘူးလား” ဟု မေးမိသည်။ ထိုအခါ  
ဘန်ဒီက အသံများ ထွက်အောင် ရယ်လျက် -

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

“ဟား . . . ဟား ဘာစိတ်ညစ်စရာရှိသလဲ ဆရာရဲ့၊ ကျွန်တော် အိပ်ရာက မထနိုင်ပေမဲ့ အစားအသောက်မှ မပျက်ဘဲ၊ အခုလို စားကောင်း သောက်ကောင်း ရှိတော့ ဆေးပြင်းလိပ် သောက်လို့လည်း အင်မတန်ကောင်းတယ်” ဟု ဆိုလေသည်။ ဤသို့ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်သောကြောင့် ဘန်ဒီကို ကြည့်ရသည်မှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေသို့ အပျော်ခရီးထွက်နေသော လူချမ်းသာကြီးများထက်ပင် ပျော်ရွှင်နေပုံရ၏။ သူသည် အိပ်ရာထဲ၌ လဲနေရင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကုမ္ပဏီများသို့ စာများရေးကာ မည်သည့်အရပ်သို့ မည်သည့်အချိန်၌ အပျော်ခရီး ထွက်ရလျှင် သင့်တော်ပါမည်နည်း၊ မည်သည့်နည်းများဖြင့် ခရီးသွားနိုင်ပါသနည်း အစရှိသည်ဖြင့် မေးမြန်းစုံစမ်းလေ့ ရှိလေသည်။ ကုမ္ပဏီများကလည်း ဘန်ဒီထံသို့ အရေးတယူ သူ မေးသမျှ ပြန်ကြားဖြေဆိုခဲ့၏။ ဤနည်းဖြင့် ဘန်ဒီမှာ အိပ်ရာထဲတွင် လဲနေရင်းက ဒေသန္တရ ဗဟုသုတ အတော်များများပင် ရရှိခဲ့လေသည်။

၁၂။ စိတ်မတိုမိအောင် သတိပြုပါ

သတိထား၍ မနေတတ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်တိုစရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာကိစ္စ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ကြုံတွေ့တတ်လေသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်မတိုမိအောင် သတိထားပြီး စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ဖို့ လိုလေသည်။ စိတ်တိုရမည့်ကိစ္စ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း ရုတ်တရက် မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်၍ “အို၊ ငါ စိတ်မတိုရဘူး၊ ဒေါသမထွက်ရဘူး” ဟု စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ လေ့ကျင့်၍ ကျင့်သားရသွားသောအခါ သာမန်နှင့် စိတ်မတိုတတ်သော လူတစ်ယောက် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော အခြေခံနည်းလမ်း ၁၂ မျိုးမှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ရင့်ကျက်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင် လွယ်ကူစွာ လေ့ကျင့်ယူနိုင်သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများအတိုင်း အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်၍ အတော်အတန် အောင်မြင်လာသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလျှင် သင်သည် ရှေးကနှင့်မတူ တစ်မူပြောင်းလဲပြီး စိတ်လက်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤနည်းလမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိသွားသူ အရာအထောင်မျှ တွေ့ဖူးပါသည်။ နည်းပေးလမ်းပြလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ဤကဲ့သို့မှ မအောင်မြင်လျှင်လည်း ကျွန်ုပ်မှာ ဆရာဝန် အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူသွားရန်ပင် ရှိတော့လေသည်။

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

လစ်ဟင်းသောကြောင့် စိတ် ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရပုံတို့ကို ဖော်ပြထားပေသည်။

၁။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို အားမပေးသော မိဘများ

အချို့သော မိဘများသည် အစစကို စိတ်ပျက်စရာဟု မြင်တတ်သောသူများ ဖြစ်၏။ သားသမီးများက စိတ်လက်ပျော်ရွှင်စွာနှင့် တစ်အိမ်သားလုံး ပျော်ပွဲစား ထွက်ရအောင်ဟု အကြံပေးသည့်အခါ “အို . . မိုးတွေလေတွေနဲ့ကွာ၊ ဘယ်နေရာကိုမှ သွားလို့ မကောင်းပါဘူး၊ မသွားပါနဲ့” ဟု စိတ်ပျက်စရာကို တွေးပြီး ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်သော မိဘမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဘက်တီ အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးသည်။ ဘက်တီသည် အထက်ပါ မိဘမျိုးမှ ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းလာသူ ဖြစ်၏။ အိမ်၌ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ မနေတတ်ဘဲ ကြီးပြင်းလာရသောကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ်ရောက်၍ ကျောင်းနေသည့်အခါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သည့်သူတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ချေ။ သူ၌ အပေါင်းအဖော် မရှိ၊ အခြားသူများကလည်း သူ့ကို ပေါင်းသင်းရန် ဝန်လေးကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ စိတ်နှလုံး မသာမယာ ရှိတတ်သော အလေ့ကြောင့် အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် အပျိုပေါက်ကလေး ဖြစ်လာသောအခါ ဘက်တီမှာ သူ့ကိုယ်သူ ရောဂါမျိုးစုံ ရနေသူဟု တွေးတွေးပြီး ပို၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတော့သည်။ ထိုအရွယ်မှ စ၍ အမြဲတမ်းဆိုသလို ဆရာဝန်ထံတွင် ဆေးကုသနေရရှာသည်။ ဤကြားထဲတွင် သူ့မိခင်ဖြစ်သူက ဘက်တီ နေမကောင်းဟု ဆိုသော အခါတိုင်း ပုံကြီးချဲ့ကာ လိုသည်ထက်ပို၍ အရေးပါလေ့ရှိသောကြောင့် သာ၍ ဆိုးတော့သည်။ သူ့ဖခင်ကလည်း မိခင်ဖြစ်သူနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘက်တီမှာ အသက် ၄၀ အရွယ်တွင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ခံရပြီး အရွယ်မရောက်ဘဲ သွေးဆုံးသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့ရှာလေသည်။

ဘက်တီ၏ မိဘများနှင့် မတူသော အခြားမိဘ တစ်မျိုးလည်း ရှိသေးသည်။ ထိုမိဘမျိုးမှာ အမြဲတမ်း အပြစ်ရှာတတ်သော မိဘမျိုး ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖခင်ဖြစ်သူက ပို၍ ကဲတတ်သည်။ အစစ အိမ်သူအိမ်သားများ အပေါ်၌ အကြောင်းရှာ၍ အပြစ်တင်တတ်၏။ သူက စလိုက်လျှင် မိခင်ကလည်း သံယောင်လိုက်ကာ သားသမီးများအပေါ်၌ ဟိုအပြစ် သည်အပြစ်



အာခန်း ၁၀

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင်  
အားထုတ်နည်း

အိမ်ထောင်စုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အခြေခံပညာရေးအတွက် များစွာ အရေးကြီးသော လူမှုအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ကြောင်း ရှေ့အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝမှ စ၍ အတော်အတန် အရွယ် ရောက်သည့်တိုင်အောင် မိဘများနှင့်အတူ နေထိုင်ရသူချည်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိဘ ဆွေမျိုးသားချင်း ဟူသော အိမ်ထောင်စုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး ဖြစ်အောင် ပုံသွန်းပေးရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့် နေရာ ဌာနတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်ကား မြောက် မြားစွာသော အိမ်ထောင်စုတို့မှာ မိမိတို့ သားသမီးများအတွက် ကောင်းမြတ် သော နည်းပေးလမ်းပြမှုကို ဖြစ်စေမည့်အစား များယွင်းသော ရှေ့ဆောင်လမ်း ပြမှုတို့ကိုသာ ပေါ်ပေါက်နေစေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ရောက်ရှိလာသော လူနာ အများအပြားကို လေ့လာ ခြင်းအားဖြင့် ထိုသူများမှာ မိဘ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့၏ လမ်းမှန်သော ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းမှုကို မခံခဲ့ရကြောင်း အထင်အရှား တွေ့မြင်ရ၏။ ယခုအခါ၌ လူကြီး ဘဝသို့ ရောက်ရှိနေသူ များစွာတို့မှာ ငယ်စဉ်က လမ်းမှန်သော သွန်သင်မှု ကို မရခဲ့ကြသည့်နည်းတူ မိမိတို့ အလှည့်သို့ ရောက်သောအခါတွင်လည်း မိမိတို့သားသမီးများအပေါ်၌ ထားရှိအပ်သော တာဝန်တို့ကို ပျက်ကွက်လျက် ရှိကြလေသည်။ အောက်တွင် အိမ်ထောင်စုများ၌ နည်းပေးလမ်းပြ ချွတ်ယွင်း

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

လစ်ဟင်းသောကြောင့် စိတ် ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရပုံတို့ကို ဖော်ပြထား သည်။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို အားမပေးသော မိဘများ

အချို့သော မိဘများသည် အစစကို စိတ်ပျက်စရာဟု မြင်တတ်သောသူများ ဖြစ်၏။ သားသမီးများက စိတ်လက်ပျော်ရွှင်စွာနှင့် တစ်အိမ်သားလုံး ပျော်ပွဲ ကျား ထွက်ရအောင်ဟု အကြံပေးသည့်အခါ “အို . . . မိုးတွေလေတွေနဲ့ကွာ၊ ဘယ်နေရာကိုမှ သွားလို့ မကောင်းပါဘူး၊ မသွားပါနဲ့” ဟု စိတ်ပျက်စရာကို တွေးပြီး ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်သော မိဘမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဘက်တီ အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးသည်။ ဘက်တီသည် အထက်ပါ မိဘမျိုးမှ ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းလာသူ ဖြစ်၏။ အိမ်၌ ချမ်းသာ ပျော် ရွှင်စွာ မနေတတ်ဘဲ ကြီးပြင်းလာရသောကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ်ရောက် ကျောင်းနေသည့်အခါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သည့်သူတစ်ယောက် ဟုတ်တော့ချေ။ သူ၌ အပေါင်းအဖော် မရှိ၊ အခြားသူများကလည်း သူ့ကို ခေါင်းသင်းရန် ဝန်လေးကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ စိတ်နှလုံး မသာမယာ ရှိတတ်သော အလေ့ကြောင့် အသက် ၃ နှစ်အရွယ် အပျိုပေါက်ကလေး ဖြစ်လာသောအခါ ဘက်တီမှာ သူ့ကိုယ် သူ ရောဂါမျိုးစုံ ရနေသူဟု တွေးတွေးပြီး ပို၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတော့ သည်။ ထိုအရွယ်မှ စ၍ အမြဲတမ်းဆိုသလို ဆရာဝန်ထံတွင် ဆေးကုသမနေရ တာသည်။ ဤကြားထဲတွင် သူ့မိခင်ဖြစ်သူက ဘက်တီ နေမကောင်းဟု ဆိုသော အခါတိုင်း ပုံကြီးချဲ့ကာ လိုသည်ထက်ပို၍ အရေးပါလေ့ရှိသောကြောင့် သာ ဆိုးတော့သည်။ သူ့ဖခင်ကလည်း မိခင်ဖြစ်သူနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့ ကြောင့် ဘက်တီမှာ အသက် ၄၀ အရွယ်တွင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ခံရပြီး အရွယ် ရောက်ဘဲ သွေးဆိုးသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့ရုံသာလေသည်။

ဘက်တီ၏ မိဘများနှင့် မတူသော အခြားမိဘ တစ်မျိုးလည်း ရှိသေး သည်။ ထိုမိဘမျိုးမှာ အမြဲတမ်း အပြစ်ရှာတတ်သော မိဘမျိုး ဖြစ်သည်။ ထူးသဖြင့် ဖခင်ဖြစ်သူက ပို၍ ကဲတတ်သည်။ အစစ အိမ်သူအိမ်သားများ ပေါ်၌ အကြောင်းရှာ၍ အပြစ်တင်တတ်၏။ သူက စလိုက်လျှင် မိခင်က မည်း သံယောင်လိုက်ကာ သားသမီးများအပေါ်၌ ဟိုအပြစ် သည်အပြစ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

တွေ တင်လာတတ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ နေရာတကာ အပြစ်ရှာတတ်သော အလေ့အကျင့်သည် သားသမီးများတွင်လည်း ကူးစက်သွားတတ်၏။ ကျောင်း နေသည့်အရွယ် ရောက်သောအခါ သားငယ် သမီးငယ်များမှာ သူများပေါ် တွင် အပြစ်မြင်တတ်လွန်း၍ မည်သူနှင့်မျှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၍ မရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိတတ်လေသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားပြီး ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံ ရရှိတတ်လေသည်။

အချို့သော အိမ်ထောင်စုများတွင်လည်း လင်က မယားအပေါ်၌ အမြဲ တမ်း အပြစ်ရှာ၍ ငေါ့တတ် ထေ့တတ်၏။ အပြစ်ကို တိုက်ရိုက် မပြောဘဲ သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့် မကြားတကြား ညည်းညူတတ်၏။ ဤသို့သော အိမ်ထောင်စုများမှာ စစ်အေးတိုက်ပွဲဆင်နေသော နိုင်ငံများနှင့် တူလေသည်။ အပြစ်ရှာခံရသော မယားဖြစ်သူမှာ စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်ပြီး ရောဂါရတတ်လေ သည်။ ဤအခါ၌ အိမ်ထောင်ဦးစီး ဖြစ်သော လင်လုပ်သူမှာလည်း ငွေကုန် ကြေးကျ များခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတည်း တူသော ဒဏ်များကို ခံစားရလေ တော့သည်။

တစ်ခါတစ်ရံလည်း ပြင်ပ ပယောဂ ဝင်သဖြင့် သာယာသော အိမ် ထောင်ရေးမှာ စိတ်မချမ်းသာစရာ တွေ့ရတတ်လေသည်။ ကျွန်ုပ် တွေဖူးသော ဂျော့ ဆိုသူ လူငယ်တစ်ဦး၏ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဤအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့၏။ ဂျော့ သည် ဂျေနက် အမည်ရှိ မိန်းကလေး တစ်ဦးနှင့် လူငယ်တို့ သဘာဝ ချစ်ကြိုက် ၍ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့၏။ လင်မယား နှစ်ယောက်စလုံး တစ်ယောက်အပေါ်၌ တစ်ယောက် ကြင်နာထောက်ထားပြီး သူတို့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ အလွန် သာယာ ခဲ့လေသည်။ သို့သော် သားကလေး တစ်ယောက် ရရှိလာသောအခါ သူတို့ အိမ်ထောင်ရေး၌ အဖျက်ကိစ္စတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ဂျော့သည် သူ့နန်း ဖြစ်သူ ပင်ပန်းမည် စိုးရိမ်သောကြောင့် ကလေးထိန်း ဆရာမတစ်ယောက် ငှား၍ ပေးခဲ့လေသည်။ ထိုဆရာမမှာ အစစ၌ အိမ်ထောင်သက် နုသေးသော ဂျေနက်၏ အပေါ်တွင် ဆရာလုပ်လာ၏။ ဂျေနက် ပြုသမျှ အမှုတို့ကို အပြစ်ရှာ ၏။ ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးမှာ အခြားကလေးများလို ကျန်းမာပုံမပေါ်။ စိုးရိမ်စရာကောင်းသည် အစရှိသည်ဖြင့် တွေ့ကရာ လျှောက် ၍ ပြောလေတော့သည်။ ထိုအခါ ဂျေနက်ခမျာမှာ ကလေးကို ဒို့၍ ဆရာဝန်ထံ ပြေးရ၏။ ဆရာဝန်က ဘာမျှမဖြစ်ဟု ပြောပြလိုက်သောအခါ အိမ်က တလေ

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

ထိန်း ဆရာမက “အို . . . ဆရာဝန်ကတော့ ညည်းကို အကျိုးအကြောင်း အကုန်  
အယ်ပြောမလဲအော့” ဟု ဆိုတတ်သည်။

ဤကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး စိတ်မချမ်းသာစရာတွေကို ကြားရကြုံရဖန် များသော  
အခါ ဂျပန်ခရီးမှာ သူ့ကိုယ်တိုင် နေမကောင်း ထိုင်မသာ ဖြစ်လာလေတော့  
သည်။ ဂျော့လည်း ဆရာဝန်ထံ ပြေးရတော့၏။ ဆရာဝန်က အကျိုးအကြောင်း  
အသေအချာ စစ်ဆေးကြည့်ရှု၍ ကလေးထိန်းဆရာမ ဆရာလုပ်လွန်းသဖြင့်  
ဂျပန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားနေရကြောင်း သိရှိရလေသည်။ ထို့ကြောင့်  
ဂျော့အား အကျိုးအကြောင်းကို နားလည်အောင် ပြော၍ပြလိုက်သည်။ ဂျော့  
လည်း နာရီမဆိုင်ဘဲ ထိုကလေးထိန်း ဆရာမကို အလုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်လေ  
သည်။ ဤအခါမှာ ဂျပန်ခရီးမှာ စိတ်လက်ချမ်းသာ၍ သွားရှာလေတော့သည်။

၂။ အိမ်ထောင်စုသားချင်း ချစ်ခင်ကြင်နာမှု နည်းခြင်း

မိသားစုများတွင် အခြား စိတ်ဓာတ် ပျက်ပြားစေသော အကြောင်းတစ်ခုမှာ  
အိမ်ထောင်စုသား အချင်းချင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာမှု နည်းပါး  
သောကိစ္စ ဖြစ်၏။ ဤသို့သော မိသားစုသည် အိမ်ထောင် အဖွဲ့အစည်းကို  
များစွာ အန္တရာယ် ဖြစ်စေလေသည်။ အများအားဖြင့် မိခင်လုပ်သူနှင့် ဖခင်  
ဖြစ်သူတို့သည် တစ်ဦးအပေါ်၌တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ပျက်ပြားခြင်း ဖြစ်လေ  
သည်။ အချို့သောဇနီးမောင်နှံတို့မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြီးအကျယ် စိတ်ဝမ်း  
ကွဲပြားကာ သားသမီးများ မရှိလျှင် လင်မယား ကွဲမှာပဲ ဆိုသည့် အခြေအနေ  
မျိုးသို့ ရောက်နေတတ်လေသည်။ ဤအခါ၌ သားသမီးများမှာလည်း ညီအစ်ကို  
မောင်နှမ အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ မိဘများအပေါ်၌သော်လည်းကောင်း  
အကြင်နာစိတ် ကင်းမဲ့လျက် အချင်းချင်း မုန်းတီးသည်အထိ ဖြစ်တတ်ကြလေ  
သည်။ ကလေးငယ်များသည် တစ်ပါးသူတို့အပေါ်၌ ချစ်ခင်ခြင်းနှင့် မုန်းတီး  
ခြင်း စိတ်ထားများကို လူကြီးများအတူကို ယူ၍ မွေးမြူတတ်ကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့သော မိသားစုများသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး  
အချင်းချင်း ချစ်ခင်ကြင်နာကြတော့မည် မဟုတ်ချေ။ အားလုံး စိတ်ဓာတ်  
ပျက်ပြား၍ ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်နေစိတ်ထားမှာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သင့်  
သလောက် မတိုးတက်တော့ချေ။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အယ်လင်အမည်ရှိ မိန်းကလေးမှာ မွေးပေါက်ဖော် ခုနစ်ယောက်အနက် အငယ်ဆုံးဖြစ်၏။ သူတို့မိသားစုမှာ အထက်၌ဖော်ပြသကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး စိတ်ဝမ်းကွဲနေကြသူများဖြစ်၏။ အယ်လင်သည် အငယ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် အများဆုံး အပြစ်ရှာခံရပြီးလျှင် လူတိုင်းက သူ့အပေါ်၌ အမြဲမျက်စောင်းထိုးကြ၏။ သို့နှင့် တဖြည်းဖြည်း ကျောင်းနေသည့်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိလာလေရာ အယ်လင် ခမာကလေးမှာ အတန်းထဲ၌ အလိုလို စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေသော ကလေးတစ်ယောက် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ မူမမှန်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြီးရင့်လာပြီးနောက် အိမ်ထောင်ပြုသည့်အခါတွင်လည်း ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျကာ သူ့လိုပင် စိတ်ဓာတ် ပျက်ပြားသည့် မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသော လူငယ်တစ်ယောက်နှင့် ထိမ်းမြားခဲ့ရလေသည်။ သားသမီးများ ရသောအခါ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် အရည်အချင်း ပြည့်ဝသည်ဟု မထင်တော့ဘဲ များစွာသော စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရလေသည်။ အယ်လင်မှာ ယခုအချိန်ထိ ကောင်းစွာ ကျန်းမာသည်ဟု မရှိဘဲ အမြဲလိုလို ရောဂါ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရရှိနေလေသည်။ မိဘများ၏ အပြစ်ကြောင့် အယ်လင်ကဲ့သို့ တစ်သက်ပတ်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနေရသည့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။

၃။ မိမိအတွက် တစ်ဖို့တည်းကိုသာ ကြည့်လေ့ရှိသော မိသားစုများ

အချို့မိသားစုများတွင် တစ်ပါးသူအတွက် ကိုယ်ချင်းမစားဘဲ မိမိအဖို့သာ တစ်ဖို့တည်း ကြည့်တတ်သူတို့ ပါဝင်နေတတ်၏။ ဤစိတ်ထားမျိုးမှာ တစ်ပါးသူအား အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာတတ်သော စိတ်ထားနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်စု တစ်ခု၌ ဖခင် လုပ်သူသည် သူတစ်ပါးအပေါ်၌ ကိုယ်ချင်းစာနာသော စိတ်ထား ကင်းမဲ့၍ မိမိကိုယ်ကိုယ်သာမိမိ လူထင်တတ်လေသည်။ သာဓကတစ်ခု ပြရဦးမည်။

ဗာဂျီနီယာ ဆိုသော မိန်းကလေး တစ်ယောက်သည် စိတ်ကောင်းသဘောကောင်း ရှိသူလေးတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ ရော်ဂျာ အမည်ရှိ သူတစ်ပါးအတွက် မစဉ်းစားတတ်သူ လူငယ်တစ်ဦးနှင့် ထိမ်းမြားခဲ့၏။ အိမ်ထောင်မကျမီက ရော်ဂျာ၏အကြောင်းကို ဗာဂျီနီယာသည် ကောင်းကောင်းမသိခဲ့ချေ။ ရော်ဂျာမှာ အမဲလိုက်ခြင်းနှင့် ငါးဖျားခြင်းကို အလွန်ဝါသနာပါ၏။ အိမ်ထောင်ကျပြီးသည့်နောက် ဗာဂျီနီယာကို အိမ်တွင် အမြဲ

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

အားခံပြီးလျှင် မိမိနှစ်သက်သော တောလိုက်ခြင်းလုပ်ငန်းကိုသာ လုပ်၍နေလေသည်။ သူ၏ အလုပ်အကိုင်မှာလည်း နယ်လှည့်ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက် ဖြစ်လေရာ ဇနီးသည်ခများမှာ လင်သားနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရသည် မရှိတော့ချေ။ သို့နှင့် သားသမီး လေးယောက် ထွန်းကားလာခဲ့သည်။ ဘင်္ဂါနီယာတွင် မကျန်းမမာ ဖြစ်ခဲ့၏။ ရော်ဂျာကမူကား အမှတ်တမဲ့ပင် နေသည်။ ယခုအခါ၌ ဗာဂီနီယာမှာ လူမမာတစ်ပိုင်း ဖြစ်နေ၏။ ရော်ဂျာကမူကား ဘင်္ဂါနီယာ၏ မကျန်းမမာခြင်းသည် သူ့အဖို့ အနှောင့်အယှက်ပေးသည်ဟု ယူဆနေလေပြီ။ ဤမိသားစု၌ လူကြီးများက အရေးမကြီးသော်လည်း သားသမီး လေးတွေမှာ အလွန်အားငယ်စွာဖြင့် နေကြရသည်။ ကြီးပြင်းသောအခါ ဤမိသားစု စိတ်ဓာတ် မူမမှန်သော လူများ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာမည်ကို တွေး၍ ဤရန်ပင် ရှိတော့လေသည်။

၁ အလွန်ဖိစားကြောင်တတ်သော မိသားစု

အချို့မိသားစုတို့တွင် ဘာတစ်ခုကိုမှ စိတ်တိုင်းကျမဖြစ်ဘဲ အလွန်ဖိစားကြောင်တတ်သူများ ပါဝင်နေတတ်လေသည်။ အချို့အိမ်ထောင်တွင် မိခင် လုပ်သူက ဖိစားကြောင်တတ်၏။ အချို့အိမ်ထောင်စုမှာမူ ဖခင်ဖြစ်သူက သူများနှင့် မတူအောင် ကြေးများတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကြေးများတတ်သူ၊ ဖိစားကြောင်တတ်သူများ ရှိနေသော အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် မည်သည့်အခါမှ သာသာယာယာ ဟု ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ မိုးလင်းသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆူသံပူသံ ညည်းညူသံတို့ဖြင့် မိုးလင်းရ၏။ ခေါင်းကိုက်သည်၊ ဗိုက်နာသည်၊ စိတ်ညစ်ညစ် ဟူသော အသံများကို မပြတ်ကြားရ၏။ ဤသို့ ညည်းညူသူများအနက် ၁၀၀ လျှင် ၉၉ ယောက်မှာ ဘာမှ မဖြစ်ဘဲ ဝါသနာအလျောက် တစ်ပါးသူတစ်မချမ်းသာအောင် ညည်းသံပေး၍ နေသောသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထိုအိမ်ထောင်စုမျိုးသည် မိသားစုစိတ်ဓာတ်ကို မိုးညိုသလို ညိုမှိုင်း၍ နှစ်စေလေသည်။ ထိုမိသားစု၌ ပေါက်ဖွားရသော ကလေးသူငယ်များသည် စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်မှု မရှိတော့ချေ။ မကြည်လင်ရုံမျှမက စိတ်လှုပ်ရှားမှု၏ ကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံ ရရှိတတ်လေသည်။ ဤစဉ်ဖြစ်သောအခါ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေအားဖြင့် ကိုယ့်လုပ်စာ ကိုယ်မစားရဘဲ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပိန္နဲစာစရာနှင့် ပယောဂဆရာ မျိုးစုံတို့ အခြေစာစေ ပူဇော်၍ နေရတတ်လေသည်။

၅။ ကြောက်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာကို တွေးနေတတ်သော အိမ်ထောင်စုမျိုး

ကျွန်ုပ်နှင့်အသိ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် သူငွေးတစ်ဦးသည် မိုးလင်း၍ အိပ်ရာမှ နိုးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိုးရိမ်စရာ အမျိုးမျိုးကို တွေးပြီး မျက်လုံးပြူး မျက်ဆံပြူးနှင့် အိပ်ခန်းထဲမှ ထွက်လာတတ်လေသည်။ ညအိပ်ရာဝင်သောအခါ၌လည်း အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ စိုးရိမ်သောစိတ်နှင့် အိပ်ရာဝင်လေသည်။ ထိုအခါ အိပ်ရာထဲ၌ တလူးလူး တလွန်လွန်နှင့် အိပ်မပျော်တော့ချေ။ သူသည် အိပ်ရာက နိုးလျှင် ယနေ့အဖို့ အဘယ်အရောင်ရှိသော အင်္ကျီကို ဝတ်၍ အလုပ်သွားရပါမည်နည်း ဟူသော ကြံကြံဖန်ဖန် အတွေးမျိုးကို တွေး၍ စိတ်ဒွိဟဖြစ်ကာ နိုးလာတတ်၏။ နံနက်စာ စားသောအခါ ဟင်းတွင် ဆားအပေါ့အငန်ကို တွေး၍ စိုးရိမ်ပြန်လေသည်။ ယင်းနောက် မော်တော်ကားနှင့် အလုပ်သွားသည့်အခါ မည်သည့်လမ်းက ကားမောင်းသွားလျှင် မြန်မြန်ရောက်ပါမည်နည်း ဟု စိတ်ဒွိဟ ဖြစ်တတ်ပြန်လေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်၌လည်း ဟိုအကြောင်း စိုးရိမ်သည်အကြောင်း စိုးရိမ်နှင့် အချိန်ကုန်၏။

ဤစိတ်ဓာတ်မျိုးကား နီးစပ်သူတို့တွင် အလွန်ကူးစက်လွယ်၏။ သူ့ဇနီးက မကြာခင် သူ့လိုပင် ဖြစ်၍လာသည်။ ထို့နောက် သားသမီးများကလည်း အစစ အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ စိုးရိမ်စိတ်တွေ မွေးမြူလာကြပြန်သည်။ သူတို့မိသားစုသည် အဘယ်သောအခါတွင် ဤ မသင့်လျော်သော စိတ်ဓာတ်မျိုးမှ ကင်းဝေးပါမည်နည်းဟု ကျွန်ုပ် ရင်လေးမိလေသည်။

၆။ နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးများ၏ ပယောဂ

သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးကို နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးများကလည်း ပျက်စီးစေတတ်၏။ ဤအရေးကိစ္စမျိုးမှာ လွယ်မယောင်နှင့် အလွန်ခက်သော ပြဿနာမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဟယ်လင် ဆိုသော မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် ဖီလာဒဲလဖီယားမြို့တွင် နေ၏။ အိမ်ထောင်ကျသောအခါ မိုင် ၂၅၀ ကွာသော ရွာကလေးတစ်ရွာမှ လူငယ်တစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ကျလေသည်။ တစ်ရွာလုံးတွင် သူ့ယောက်ျား ဆွေမျိုးများဖြင့် ပြည့်၍ နေ၏။ ဟယ်လင်တို့ ဇနီးမောင်နှံသည် ကောင်းမွန်သပ်ရပ်သော အိမ်ကလေးတစ်လုံးနှင့် တင့်တောင့်တင့်တယ် နေထိုင်ခဲ့လေရာ ရွာထဲရှိ လင်ဆွေလင်မိန်းများက ဝိုင်း၍ မနာလိုကြ၏။ ငေါ့ကြထွေကြ၏။ ထိုအခါ ဟယ်လင်မှာ စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ဘဲ ခဏခဏ မကျန်းမမာ

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

ဖြစ်လေတော့သည်။ သူ့အဖို့ စိတ်ချမ်းသာသည့်အခါမှာ နေရင်းဇာတိ ဖြစ်သော လာဒဲလဖီးယားမြို့သို့ ရက်ကြာရှည်စွာ ပြန်၍ နေရသည့် အချိန်များသာ ဖြစ်လေသည်။ နောက်ဆုံး၌ လင်ဘက်မှ ဆွေမျိုးများ၏ဒဏ်ကို ကြာရှည် မခံနိုင်တော့ဘဲ လင်မယားချင်း ကွဲ၍သွားလေသည်။ ရုံးတွင် လင်မယား ပြတ်စဲပြီးသည့်အချိန်မှ စ၍ ဟယ်လင်မှာ အကောင်းပကတိ ဖြစ်၍လာလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အိမ်ထောင်ကျစ လူငယ်လူရွယ်တို့သည် မိမိတို့ဘာသာ မိမိတို့ အိမ်ထောင်ခွဲ၍ နေခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် မိဘများနှင့် အတူနေရသည့်အခါ သို့မဟုတ် မိဘများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် နေရသည့်အခါ နှစ်ဖက်မိဘများသည် အမျိုးမျိုးသော ဆုံးမညွှတ်ဝါဒတို့ကို လိုသည်၊ မလိုသည် ဂရုမစိုက်ဘဲ ပေးတတ်ကြလေသည်။ မိဘတို့၏ ကောင်းမြတ်သော စေတနာမှာ ယုံးမှားဖွယ်ရာ မရှိပေ။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမှာ ချွေးမနှင့် ယောက္ခမ ခွန်းကြီးခွန်းငယ် စကားများတတ် ပြောမှုမက နောက်ဆုံးတွင် ပေါက်ကွဲကာ နပန်းသတ်ကြသည်အထိ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများသည် မိမိတို့သားသမီးများ အိမ်ထောင်ရေး သာယာ နှစ်ခြိုစေလိုလျှင် ခပ်ဝေးဝေးကနေ၍ သွန်သင် ပြသခြင်းမှအပ ကိုယ်ထိလက် ရောက် ပါဝင်အကူအညီပေးခြင်းမျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားသင့်ကြလေသည်။

အထက်တွင် မိသားစုစိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အပြစ်အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။ ထိုအပြစ်မျိုးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို များစွာ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်လေသည်။ ဆရာဝန်တို့၏ စမ်းသပ်ခန်းများ၌ မိသားစု အဆင်မပြေသဖြင့် ရောဂါရသော လူနာများကို အမြဲတွေ့နိုင်လေသည်။ အိမ်ထောင်ကျစ လူငယ်လူရွယ်တို့သည် ဤအချက်များကို သတိထားသင့်ကြ၏။ သို့ရာတွင် တွေး၍ ကြောက်နေစရာ မလိုချေ။ လူတစ်ဦးချင်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ရင့်ကျက်မှု ရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှေ့အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ ဤ စိတ်ဓာတ် လေ့ကျင့်မှုတို့ကို အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ အနားမပေးဘဲ ဆက်လက် လေ့ကျင့်နေသင့်လေသည်။ ထိုအခါတွင် အိမ်ထောင်စုတစ်ခုလုံး ရင့်ကျက်သော စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်လျက် အိမ်ထောင်ရေး များစွာ သာယာပါလိမ့်မည်။



၇။ အိမ်ထောင်စု ဆိုသည်မှာ

အိမ်ထောင်စု ဆိုသည်မှာ အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်သူများအဖို့ မှီခိုရာ၊ အားထားရာ၊ လဲလျောင်းရာ၊ ပျော်ရွှင်ရာ ဌာနတစ်ခု ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်စုထက် အေးမြချမ်းသာသော အရိပ်ဆာယာ ဟူ၍ အဘယ်နေရာတွင်မှ ရှာ၍ တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်စုဝင် မိဘတိုင်း၊ သားသမီးတိုင်းသည် တည်ကြည် မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လိုသည်။ မိမိ၏ တစ်ဦးချင်း စိတ်ဓာတ် မှန်ကန်နေရုံနှင့် မပြီး၊ အခြား ပေါက်ဖော်သားချင်းတို့အားလည်း မိမိကဲ့သို့ပင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရာသည်။ အိမ်ထောင်စု သာယာရေးအတွက် အောက်တွင် နည်းလမ်းကောင်းအချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

၈။ အနေအထိုင် ရိုးသားစွာနေခြင်း

ယခုခေတ် မြို့နေလူတန်းစားတို့၌ အိမ်တွင် ရေဒီယို၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ အဝတ်လျှော်စက်၊ ဓာတ်မီးပူ အစရှိသော ပစ္စည်းများသည် အဆင့်အတန်းအလိုက် မရှိမဖြစ်သော အိမ်သုံးပစ္စည်းများသဖွယ် ထင်တတ်ကြ၏။ မိမိတို့ ဝင်ငွေကို မစဉ်းစားဘဲ အဆိုပါ ပစ္စည်းများကို လူတိုင်းလူတိုင်း တောင့်တတတ်ကြ၏။ အချို့မှာ မိမိ မတတ်နိုင်ပါဘဲလျက် ငွေချေး၍ ဝယ်ကြ၏။ အကြွေးလည်း ယူတတ်ကြ၏။ ဤသို့ မသင့်သော တောင့်တမှုတို့ကြောင့် မည်မျှစိတ်ဆင်းရဲစေနိုင်သည်ကို အထူးဖော်ပြနေရန်ပင် လိုတော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ခေတ်က မည်မျှပင် ဆန်းပြား၍ မည်မျှပင် ဆွဲဆောင်မှုတွေ များသော်လည်း မိမိအဝင်နှင့်အထွက် မျှတအောင် နိုးရိုးနေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာစေမည့် ဆေးကြီးတစ်ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။ အိမ်ထောင်ရေး စိတ်ချမ်းသာနိုင်စေရန် အစစ မိမိအခြေအနေနှင့် မျှတစွာ ရောင့်ရဲအောင်၊ နေထိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ စိတ်လက်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ငွေကုန်မှ ပျော်ရွှင်နိုင်မည့် နည်းများကို ရှောင်ပါ။ ခရီးတို့ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ စရိတ် သက်သာစွာနှင့် ဘုရားဖူးသွားခြင်း စသည်တို့ဖြင့် စိတ်လက်ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာပါ။ မိမိ တတ်နိုင်သော ကိစ္စများကိုသာ တွေး၍ တောင့်တနေလျှင် လူတိုင်း စိတ်ချမ်းသာနိုင်၏။ မင်္ဂလာလည်း ရှိပါပေသည်။

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

၃။ မိသားစုစိတ်ဓာတ် မွေးမြူရေး

သားသမီး ရှိသော အိမ်ထောင်များ၌ ကလေးငယ်များသည် သိတတ်သည့် အရွယ်သို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိသားစုစိတ်ဓာတ်တန်ဖိုးကို နားလည်အောင် သွန်သင်ဆုံးမပေးပါ။ မိသားစု စည်းလုံးအောင်မြင်ရေးအတွက် မိဘနှစ်ပါးနှင့်တကွ သားသမီးများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ကို နားလည်အောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ပြုလုပ်ပေးသင့်လေသည်။ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့နှစ်ဦးက နည်းပေးလမ်းပြ ပြုလုပ်သောအခါ သားငယ် သမီးငယ်တို့သည် အလိုအလျောက် လိုက်နာလာကြပါလိမ့်မည်။ မိဘတို့သည် အိမ်ထောင်စု စည်းလုံးညီညွတ်စွာ ရှိရေးအတွက် သားသမီးများနှင့်အတူ အမြဲ တစ်စုတဝေးတည်းစုပေါင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ သားသမီးများနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး အမြဲ စုပေါင်း၍ ထမင်းစားခြင်း၊ အားလပ်သည့်အခါများ၌ တစ်အိမ်သားလုံး ပျော်ပျော်ပါးပါး ပျော်ပွဲစားခြင်း၊ ညနေညခင်းတွင် အေးအေးဆေးဆေး မိသားစု ခိုင်းဖွဲ့၍ ရယ်လားမောလား စကားပြောဆိုခြင်း စသည်တို့မှာ မိသားစု စိတ်ဓာတ် ရင့်သန်စေ၍ မေတ္တာနှောင်ကြီးကို ခိုင်မြဲသည်ထက် ခိုင်မြဲစေပါသည်။ အကျိုးအရှိဆုံး အချက်မှာကား မိခင် ဖခင်နှင့် သားသမီးများ အားလုံးသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရေလို ပန်းလို အေးချမ်း သာယာခြင်းပေတည်း။

၁၀။ အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

အခြားအရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုမှာ မိသားစုတစ်စုသည် အခြား လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တန်းတူပင် အရာရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသည့် စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် ကလေးသူငယ်တို့၏ စိတ်အခြေအနေ ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် များစွာ အရေးကြီးလေသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်ဖြင့် တာဝန်ယူသော အသိတရားကို ကလေးများ၌ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဤစိတ်ဓာတ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအပေါင်းတို့အပေါ်၌ ထောက်ထားခြင်း စိတ်သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံသော မြင့်မြတ်သည့် စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဤစိတ်မျိုး ဖွံ့ဖြိုးလာလျှင် မှုတိုင်းသည် အလွန် အေးမြချမ်းသာသည့် ပီတိကို ခံစားရလေသည်။

ထို့ကြောင့် မိသားစုအတွင်း၌ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ညှာအာခြင်းနှင့် ကြင်နာခြင်းကို အမြဲပြုသရန် လိုသည်။ တစ်ပါးသူအား ညှာတာ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ထောက်ထားခြင်းသည် မြင့်မြတ်သည့် စိတ်ထား ဖြစ်၏။ မိသားစုမှတစ်ဆင့် ဤစိတ်ဓာတ်ကို ကလေးသူငယ်များတွင် ပေါက်ပွားပေးစေသင့်လေသည်။

၁၁။ အဆိုးမှ အကောင်းရှာနိုင်သည့်စိတ်ဓာတ်

တစ်ခါတစ်ခါ၌ အဆင်မပြေသော ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် တစ်အိမ်သားလုံး စုဖြူပြီး စိတ်ညစ်နေမည့်အစား ဘာစိုးရိမ် စရာ ရှိသလဲ၊ တစ်ခု မကောင်းပေမဲ့ အကောင်းကို ကြုံရဦးမှာပေါ့ဟု တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး စိတ်ဓာတ် တက်ကြွအောင် အားပေးသော အလေ့အကျင့်ကို ပြု လုပ်သင့်၏။ ဤအလေ့အကျင့်သည် ပထမ၌ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်စရာ ရှိသော် လည်း ကြာသောအခါ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

အရေးမကြီးသော ကိစ္စကလေးများမှ အစ ဤစိတ်ဓာတ်မျိုးကို စတင် မွေးမြူသင့်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်အားသည့် နေ့တစ်နေ့၌ တစ်အိမ် သားလုံး တိရစ္ဆာန်ရုံသို့ သွားရန် ချိန်း၍ ထားသည် ဆိုပါစို့။ ထိုနေ့တွင်မှ မိုးရွာ သဖြင့် အိမ်မှ မထွက်နိုင်သောအခါ အားလုံး စိတ်ညစ်သွားကြမည်မှာ မုချ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ မိဘများက သားသမီးများအား စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း သည်ထက် ကျဆင်းအောင် သွေးထိုးမပေးသင့်ချေ။ “ဒါမှသာ ကောင်းသေး တယ်ဟေ့၊ ဘယ်မှ မသွားဘဲ အိမ်မှာ ထမင်းလက်သုပ်နဲ့ ကြာဆံ့ဟင်းခါး ချက် စားရအောင်၊ ကဲ . . . အားလုံး ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ဟင်းခါး ချက်ဖို့ လုပ်ကြ ကိုင်ကြ” ဟု ခေါင်းဆောင်၍ လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်လျှင် လူတိုင်း စိတ်ဓာတ်ပျော် ရွှင်လာနိုင်သည်။ အားလုံးပင် မီးဖိုထဲ၌ ကိုယ် တတ်နိုင်သည့်အလုပ်ကို လုပ် ကိုင်၍ ဟေးလားဝါးလား ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။ ဤကား အဆိုးထဲမှ ကြံဖန်၍ အကောင်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးယူသော နည်းတစ်နည်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော စိတ်ထားမျိုး အလေ့အကျင့်ရလာလျှင် အလွန် ကြီး ကျယ်သည့် ပြဿနာမျိုး ကြုံလာသည့်အခါ၌ပင် ဖြစ်သမျှ အကောင်းချည်း ဟူသော သဘောထားကို မွေးမြူနိုင်လေသည်။ သားငယ် သမီးငယ်များမှာ ဤအလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်လာပါက လောကတွင် ဘာကိုမဆို ရင်ဆိုင်ဝံ့ သော သူရဲကောင်းများအဖြစ်ကို ရောက်ရှိလာနိုင်ကြလေသည်။

၁၂။ ကြင်နာမှု မရှိလျှင် မိသားစုစိတ်ဓာတ် ပျက်ပြား၏

အိမ်ထောင်စုတစ်စု၌ မိဘနှစ်ပါး ဖြစ်သူတို့သည် တစ်ဦးအပေါ်တွင်တစ်ဦး ချစ်ခင် ကြင်နာမှုကို ပြသပါက သားငယ် သမီးငယ်များတွင်လည်း ခင်မင် ကြင်နာသောစိတ်ဓာတ် ပြန့်ပွားလာနိုင်လေသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ချစ် ခင်ခင် ရှိရာ၌ အားလုံး ညီတူညီမျှ ဖြစ်သင့်၏။ သားသမီးများက ဖခင်ကို မိခင်ထက် ပို၍ ချစ်သည် ဟူသော အပြောမျိုး၊ အဖေ လုပ်သူက သားကြီး ဩရသာကို ပို၍ ချစ်သည်၊ သမီးလုပ်သူကို မိန်းမ ဖြစ်၍ မချစ် ဟူသော အပြော မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်လေသည်။ ထို့အပြင် မွေးပေါက်ဖော်ချင်း မသင့်မတင့် ရန်ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း တားမြစ်သင့်သည်။ ဤကိစ္စ၌ မိခင်ဖခင်တို့သည် အလွန် အရေးကြီးသော စံပြခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်၏။ လင်မယား တကျက်ကျက် ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ သားသမီးများရှေ့၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွန်းကြီးခွန်းငယ် စကား များခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ စကားများတတ်သော မိဘများမှ ပေါက်ဖွားလာသူ သားသမီးများသည် ကြီးပြင်း၍ အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ လင်မယား အချင်းချင်း အကြောင်းရှာ၍ ရန်ဖြစ်တတ်သောသူများ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာတတ်ကြလေသည်။

အချို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အိမ်ထောင်ကျသူများသည် လက်ထပ်ပြီး နှစ်မလည်ခင်ပင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တကျက်ကျက် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အိမ်ထောင်ပြုမည် ကြံရွယ်သူတိုင်း မိမိတို့သည် အိမ်ထောင် ရေးပြုသနာ အဝဝတို့ကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါ၌ ရင့်ကျက်စွာ စိတ်သဘော ထားနိုင်မည်လော ဟူသော အချက်ကို ကောင်းစွာ စဉ်းစားသင့်ကြ၏။ ဆိုလို သည်မှာ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှ အိမ်ထောင်ပြုဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထိုအခါမှ ဇနီးမောင်နှံ ရာသက်ပန် ချစ်ကြည်စွာ နေထိုင်သွားနိုင်ပေမည်။

၁၃။ စည်းကမ်းမတင်းကျပ်လွန်းပါနှင့်၊ အများလိုက်နာနိုင်ပါစေ

သာယာသော အိမ်ထောင်စုများ၌ သားသမီးများအပေါ်တွင် တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းများ ချမှတ်ထားရန်ပင် မလိုတတ်ချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သာယာသော အိမ်ထောင်စုများမှ ပေါက်ဖွားသည့် သားသမီးများမှာ အလိုလို နေရင်း စည်းကမ်းကျပြီးသား ဖြစ်သောကြောင့် တင်းကျပ်စွာ ဆုံးမဖို့ မလိုသော ကြောင့်ပေတည်း။ မိဘများက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ ရှိလျှင် သားသမီးများမှာ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

လည်း ပျော်ရွှင် ချမ်းသာကြမည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်လေရာ ပျော်ရွှင်သော ကလေးသူငယ်များသည် ထွေထွေထူးထူး ဆုံးမပဲ့ပြင် သွန်သင်ရန် မလိုဘဲ အလိုအလျောက် စည်းကမ်းရှိသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

သို့သော် သားသမီးများအား အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ်များကို သင်ကြားပေး ရမည်ကား အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရပ်ထဲ၌ အိမ်နီးနားချင်းတို့ ၏ အခွင့်အရေးကို လေးစားခြင်း၊ မိဘဆရာသမားနှင့် သက်ကြီးဝါကြီးတို့ အား ရိုသေကိုင်းညွတ်ခြင်း၊ ရပ်ရေးရွာရေး စည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်း၊ ရိုးသား ဖြောင့်မန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်း အစရှိသော လူ့ကျင့် ဝတ်များ ဖြစ်လေသည်။ ထို့အပြင် သားသမီးများအပေါ်တွင် စည်းကမ်းများ အခါအားလျော်စွာ ချမှတ်ထားရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ထို အခါ၌ လိုက်နာရန် အလွန်ခဲယဉ်းသော စည်းကမ်းများ မဖြစ်သင့်ချေ။ မိဘ များက ချမှတ်ပေးသည့် စည်းကမ်းများသည် မိမိတို့ ကောင်းကျိုး သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းကျိုးအတွက် အမှန်တကယ် လိုအပ်ကြောင်းကို ကလေး များ နားလည်ပါစေ။ အကယ်၍ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ကြောင်း တွေ့ရှိရသော အခါ၌လည်း ကလေးများ နားလည် မှတ်သားသွားအောင် ဆုံးမပါ။ ဤကဲ့ သို့ စည်းကမ်းတကျ မွေးမြူလျှင် ကလေးများသည် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ဆုံးမ ရန် လိုမည် မဟုတ်ချေ။

၁၄။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် သွတ်သွင်းပေးပါ

ကလေးသူငယ်များမှာ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ရင့်ကျက်ကြသည်မဟုတ်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ရှိရန် များစွာ လိုအပ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ မိသားစုတွင် ကလေးသူငယ်များမှာ ဘာမျှ အရေးစိုက်စရာ မဟုတ်၊ ဘာမှ အသုံးမဝင် ဟူသော သဘောထားကို မိဘလုပ်သူများက ကိုယ်နှုတ် အမူအရာအားဖြင့် မပြသင့်ကြချေ။ မိမိတို့ သားသမီးများသည် အရေးပါ အရာ ရောက်သူများဟု သူတို့ကိုယ်ကိုယ်သူတို့ ထင်မှတ်လာအောင် ကြိုးစားသင့် ကြလေသည်။ ဤနည်းမှာ ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ရင့်ကျက်လာ အောင် ဖန်တီးပေးသည့် နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အချုပ်ကို ဆိုသော် အိမ်ထောင်တစ်ခု သို့မဟုတ် မိသားစုတစ်ခု ဆို သည်မှာ လောက၌ အလွန် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းသည့် လူမှုအဖွဲ့

တစ်အိမ်သားလုံး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရအောင် အားထုတ်နည်း

အစည်း ဖြစ်ပါ၏။ မိသားစုတွင် ပါဝင်သော မိဘများနှင့် သားသမီးအားလုံး စိတ်လက် ကြည်လင်ချမ်းသာဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဤ တကို ဖတ်ပြီးသည့် အချိန်မှ စ၍ အထက်ပါ နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံး၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင် ဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြပါလေ။

အခန်း (၁၀) အကျဉ်းချုပ်

အနေအထိုင် ရိုးသားပါစေ

စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို အားပေးပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်ခင်မင်မင် ကြင်ကြင်နာနာ ရှိပါစေ။

စည်းကမ်း မတင်းကျပ်လွန်းပါနှင့်၊ သားသမီးများ စည်းကမ်း ဖောက်ဖျက်လျှင်လည်း ပြတ်ပြတ်သားသား အရေးယူပါ။

သားသမီးများသည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် မိမိတို့ ယုံကြည်အောင် အားပေးပါ။

အခန်း ၁၁

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ယခုခေတ် လူတို့၌ လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းမှန်သော ပညာပေးမှုမှာ မရှိသလောက် ဖြစ်၏။ အချို့ ပညာပေးနည်းများမှာကား လူတို့အား အသိဉာဏ် ရစေသည်ထက် မှောက်မှားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်နှင့် သဏ္ဍာန်တူနေလေသည်။

လူ့သဘာဝကို လေ့လာကြည့်ရှုရာ၌ ယခုခေတ် လူများသည် လိင်ကိစ္စတည်း ဟူသော ဖိုမဆက်ဆံရေး၌ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ဆရာဝန်များထံသို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရကာ ရောက်ရှိလာသော လူနာများတွင် မြောက်မြားစွာသော လူအပေါင်းမှာ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကိစ္စ၌ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်မှုကြောင့် ရောဂါရလာသောသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ယခုခေတ် လူပေါင်းများစွာတို့မှာ လိင်ကိစ္စကြောင့် ဒုက္ခသုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံနေကြလေသည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ဆိုသည်မှာ လေ့လာမှတ်သား၍ လေ့ကျင့်ယူရသော ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပေ၏။ ပညာပေး လုပ်ငန်း၌ ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိနေသည့်အခါ လူများသည် မည်ကဲ့သို့လေ့လာ မှတ်သားနိုင်ကြပါမည်နည်း။ လိင်ကိစ္စမှာ ပညာပေးစနစ်ကောင်း မရှိသောကြောင့် လူအပေါင်းတို့ ပြဿနာအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံကြရလေတော့သည်။ ဤကိစ္စ၌ မည်သူ၏တာဝန် ဖြစ်သည်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

လူတို့ ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် ဇီဝဗေဒ

လူသဘာဝအားဖြင့် စွဲလမ်း တပ်မက်သော အာရုံအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် ဇီဝဗေဒ သဘောအရနှင့် ကြည့်သော် ကိလေသာ ကာမဂုဏ်အာရုံသည် လွန်ကဲ ပြင်းထန်လှသော အာရုံ မဟုတ်ပါချေ။ ဥပမာအားဖြင့် လူတို့သည် အစာရေစာ မစားဘဲ မနေနိုင်ကြ။ အစာရေစာကို စွဲလမ်းမှုသည် ကိလေသာစိတ်ထက် ကြီးမားလေသည်။ ထို့ပြင် လောက၌ ဘဝအာမခံချက်ကို လူတိုင်း အလိုရှိ၏။ ဤဆန္ဒမှာလည်း ကာမဆန္ဒထက် ကြီးမားလေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်သက်ပတ်လုံး ကာမဂုဏ်စည်းစိမ် မခံစားဘဲ နေ၍ သွားနိုင်သော်လည်း အစာရေစာ မစားဘဲသော်လည်းကောင်း၊ ဘဝအာမခံချက် ကင်းမဲ့၍ သော်လည်းကောင်း မည်သူမျှ ကြာရှည် မနေကြပေ။ လောက၌ လူယဉ်ကျေးမှုဟု ခေါ်ဆိုသော အသိုင်းအဝန်းကြီးထဲ၌ လူတို့၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစာအာဟာရ ပြည့်ဝရေးနှင့် လူတိုင်းတွင် တစ်သက်တာ ဖူလုံစွာ နေနိုင်အောင် ဘဝအာမခံချက် ရှိရေးပင် ဖြစ်သည်။ ကိလေသာ ကာမဂုဏ် ခံစားမှုကို အဓိက မထားချေ။ လူသတ္တဝါတို့အဖို့ ကိလေသာ ကာမဂုဏ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝရေးသည် အဓိက အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်ပါမူကား လူယဉ်ကျေးမှု အဖွဲ့အစည်းသည် ဤအရေးကိစ္စကို အဓိကထား၍ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မည်မှာ မူချ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အဆောက်အအုံထဲ၌ အစားကြူးသူတို့ကို မည်သူမျှ အကြီးအကျယ် အပြစ်မတင်ကြ။ ထို့အတူပင် ဥစ္စာပစ္စည်း ရှာရာ၌ လောဘကြီးသူများကိုလည်း ကြီးလေးသော လူမှုရေးပြစ်မှုတို့ကို ကျူးလွန်သူများဟု မယူဆကြချေ။ သို့ရာတွင် ကာမဂုဏ် လွန်ကြူး၍ လူမှုရေးစည်းကမ်းများကို ချိုးဖောက်သူများအပေါ်၌မူကား ပတ်ဝန်းကျင်က အထူးတလည် ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ကြ၏။ ထိုက်သင့်သော အပြစ်ဒဏ်ကိုလည်း ပေးတတ်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ကာမစ္ဆန္ဒတရားသည် ဇီဝဗေဒသဘောအရ လိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း လွန်ကဲစွာ ကျင့်သုံးရမည့် အမှုတစ်ခု မဟုတ်သည်မှာ ထင်ရှားလေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝန်းထဲ၌ လူတိုင်းလူတိုင်း၏ ကာမစ္ဆန္ဒတရားကို ထိုက်သင့်သလို စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်၍ ချုပ်ချယ် ထိန်းသိမ်းထားရလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဇီဝဗေဒသဘောအရ လိုအပ်သော အာရုံတစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ချုပ်ချယ် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားနိုင်ရန်အတွက်



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

မှန်ကန်သော ပညာပေးနည်းများစွာ လိုအပ်ပေသည်။ ယခု အခြေအနေအထိ မူကား ဤသို့သော ပညာရေးစနစ်မျိုး မရှိသေးချေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လိင် ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူ အလွန်များပြားနေခြင်း ဖြစ် လေသည်။

လူ့ဘဝ၌ ကာမစ္ဆန္ဒသည် အဓိကမဟုတ်

ဆစ်ဂမန်-ဖရွိုက်\* နှင့် အခြားစိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးများက လူ့ဘဝတွင် ကာမစ္ဆန္ဒ ပြည့်ဝရေးသည် အလွန်အရေးကြီးသော အချက်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည် ဟု ဟောပြောခဲ့ကြသည်။ အမှန်မှာကား လူတို့အဖို့ လိင်ကိစ္စသည် အဓိက အရေးကြီးသောအချက် မဟုတ်ပါပေ။ လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ကာမစ္ဆန္ဒတရားသည် အချိန်အရွယ် ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖွံ့ဖြိုး တက်ကြွလာသည်ကား မှန်၏။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၌လည်း ထိုဆန္ဒသည် အခါအားလျော်စွာ ထကြွ သည်မှာလည်း မှန်၏။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ထကြွခြင်းမှာ ဇီဝဗေဒသဘောအရ အဓိက အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်သောကြောင့် မဟုတ်။ အောက်ပါ သဘော တရားများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ လူတို့၏ ကာမစိတ် ထကြွသောင်းကျန်း ခြင်းမှာ-

- ၁။ လူတိုင်းတွင် ကိလေသာစိတ် ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ယဉ်ကျေးမှု သဘောတရားအရ ထိုစိတ်ကို တရားမဲ့ မဖြစ်အောင် ထိုက်သင့်သည်အားလျော်စွာ ချုပ်ချယ်၍ ထား၏။
- ၃။ လူမှုရေးသဘောအရ လူတို့၏ ကိလေသာစိတ်ကို ထိုက်သင့်သလို ထိန်းချုပ်ချက်များ ရှိသော်လည်း ထိုစိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝရန်အတွက် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးမှု မရှိခြင်း။
- ၄။ ယခုခေတ်၌ လူတို့၏ ကိလေသာစိတ် ပြင်းထန် ထကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသော ကိုယ်ကျိုးရှာ စီးပွားရေးစနစ်များ ရှိနေခြင်း။

ယခုခေတ်တွင် လူတို့၏ ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ် ပြင်းထန်ထကြွ အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများစွာ ရှိလေသည်။ လွန်ခဲ့သည့်

\* Sigmund Freud

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

နှစ်ပေါင်း ၅၀ အတွင်း ဤလုပ်ငန်းမျိုး အမြောက်အမြား ပေါ်ပေါက်ခဲ့လေရာ ယခုခေတ်၌ အိမ်ထောင်ရေး ပျက်ပြားမှုများစွာတို့သည် ထိုလုပ်ငန်း၏ အပြစ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ခေတ်လူတို့မှာ လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်တကျ သင်ကြားပေးသော ပညာ မရှိ ဖြစ်လေရာ စာနယ်ဇင်းများမှ သော်လည်းကောင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရုပ်ရှင်တို့မှ သော်လည်းကောင်း ကိလေသာစိတ် လှုံ့ဆွပေးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြချေ။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတို့သည် လူတို့ ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ် ပြင်းပြအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းဖြင့် ကုဋေချီ၍ ချမ်းသာသွားကြသည်။ သူတို့ ချမ်းသာသွားသလောက် လူမှုရေးတွင် အလွန် ဆိုးဝါးသော ကိလေသာ ကာမဂုဏ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများဒဏ်ကို ခံစားရလေသည်။

ခေတ်ဆန်သည် ဆိုခြင်းမှာ မရင့်ကျက်မှုပင် ဖြစ်၏

ယခုအချိန်၌ လိင်ကိစ္စတွင် ခေတ်ဆန်သည် ဆိုသော စကားမှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ အလွန်ခေတ်စားနေသည်။ လိင်ကိစ္စ၌ အလွန်လွတ်လပ်သော စိတ်သဘောထား မထားနိုင်သူသည် ခေတ်မမီဟု ယူဆကြလေသည်။ လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးရိုးစဉ်လာ လူတို့ ထိန်းသိမ်းထားအပ်သော ကျင့်ဝတ်များသည် ရှိ၏။ ထိုကျင့်ဝတ်များကို ချိုးဖောက်နိုင်သူမှ ခေတ်မီသည်ဟု ယူဆကြ၏။ ဤသို့ ခေတ်မီသည် ဆိုသော အယူအဆမှာ အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး ရှိ၏။ ဥပမာအားဖြင့် မိန်းမ၊ ယောက်ျား အတူတူ ဝိုင်းဖွဲ့၍ စကားပြောနေသော စကားဝိုင်းများတွင် လိင်ကိစ္စကို ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုခြင်းမျိုးသည် ပထမအဆင့် ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်မှ ကဲသည်ထက် ကဲကာ လွတ်လပ်သော ဖိုမ ဆက်ဆံရေး အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်လေသည်။

အမှန်အားဖြင့် စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရသော် ဤသို့ လိင်ကိစ္စ၌ ခေတ်မီသည်ဟု ယူဆသော သဘောထားမှာ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေ၏။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခန်း (၇) ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီဖြစ်သောကြောင့် ဤနေရာ၌ အကျယ်ချဲ့ရန် မလိုတော့ပြီ။

လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ခေတ်မီသည် ဆိုသော သဘောတရားကို နှစ်ပိုင်း ခွဲခြား၍ ကြည့်ရှုနိုင်၏။ ပထမအပိုင်းမှာ လူတို့သည် ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ်ကို ယုတ်ညံ့သည်ဟု သဘောထားခြင်း၊ ဖိုမဆက်ဆံခြင်းကိစ္စကို အမြဲတစွာစရိယာ အကျင့်ဟု ယူဆခြင်းမှာ မှားသည်။ ဤ အယူအဆကြောင့်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

လောက၌ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤအယူအဆများကို ပယ်သင့်သလောက် ပယ်ရမည် ဟူသော အပိုင်း ဖြစ်၏။ ဤအပိုင်းမှာ မှန်ကန်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ယူဆသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ပထမပိုင်းကို ထောက်ခံသည်။

ဒုတိယပိုင်းမှာကား ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကိစ္စသည် ရာသီအလျောက် ကျင်းပသော ကစားပွဲများနှင့် သဏ္ဍာန်တူသည်။ ထိုကစားပွဲများ၌ လူတိုင်း ဖျော်ရွှင်စွာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပါဝင်ယှဉ်နှိုင်းကြသည်နည်းတူ ယောက်ျားမိန်းမများသည် လွတ်လပ်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ခွင့် ရှိသည် ဟူသော သဘောတရား ဖြစ်လေသည်။

ဤဒုတိယအပိုင်းမှာကား ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် မှားယွင်းသော သဘောတရား ဖြစ်ချေ၏။ ဤသဘောတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူတိုင်း ဒုက္ခများစွာ ကြုံတွေ့ဖူးပြီ။ ရှေ့အဖို့လည်း မြောက်မြားစွာသော ဒုက္ခအပေါင်းသည် ကြိုလင့်လျက် ရှိချေ၏။

ခေတ်မီသည်ဆိုသော သဘောတရား၏ အပြစ်များ

ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ်ကို အလွန်ကျပ်တည်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားရသော သူများအဖို့ ချုပ်တီးမှု လွန်ကဲလွန်းလျှင် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော် ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ်ကို ပေါ့ဆစွာ သဘောထား၍ ခေတ်မီအောင် လွတ်လပ်စွာ နေခြင်းသည်လည်း စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးသည် အလွန်ကြီးကျယ်သော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်သွားကြသူများမှာ မနည်းတော့ပြီ။ ဤသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်၍ သေသော အခြေအနေမျိုးသို့ မရောက်လျှင်ပင် အခြားအန္တရာယ်များစွာကို ခံစားရတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ထောင်ရေး ပျက်ပြားခြင်း၊ ရုံးပြင်ကနား၌ ပြစ်မှု ခံစားရတတ်ခြင်း အစရှိသော မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ခေတ်ဆန်သည်ဟု ယူဆသောကြောင့် မိမိတစ်ယောက်တည်း မကောင်းကျိုးများကို ခံစားရသည်မှာ အရေးမကြီးသော်လည်း အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းနေရသော ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါကကား သားမယားများ၊ ဆွေမျိုးမိဘများသည် ၎င်း၏ အပြစ်ကြောင့် များစွာသော စိတ်ဆင်းရဲမှု အမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်လေသည်။ ဤကဲ့သို့သောသူမျိုးသည် မိမိ၏ ခေတ်ဆန်သည်ဆိုသော စိတ်ထားကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အဆုံးသတ်သည်အထိ အန္တရာယ်

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ခံစားရတတ်လေသည်။ အောက်၌ ထင်ရှားသော သာဓကအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြ လိုက်ရပေသည်။

ရစ်ချတ် ရိုး ဆိုသူ လူရွယ်တစ်ယောက်မှာ ခပ်အေးအေး နေတတ်သော သူတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ဇနီးနှင့် သားသမီးများအပေါ်၌လည်း ခင်မင်ကြင်နာ ၏။ သို့ရာတွင် များစွာ ခေတ်မီလို၏။ ထို့ကြောင့် မိမိသားမယားမှတစ်ပါး အခြား မိန်းမပျိုတစ်ဦးနှင့် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် လုပ်၏။ ဤကိစ္စကို ခေတ်မီ သည်ဟု သူ ယူဆလေသည်။

တစ်ညသောအခါတွင် ရစ်ချတ်သည် ထိုမိန်းကလေးနှင့် ဟိုတယ်ဆိုင် တစ်ခုတွင် နာမည်ပျက်ဖြင့် အခန်းငှားပြီး ချိန်း၍ တွေ့ဆိုကြလေ၏။ ဟိုတယ် ဆိုင်ရှင်က သူတို့အပေါ်၌ မယုံသင်္ကာဖြစ်ကာ ရဲကို တိုင်မည်ဟု ဆို၏။ ထိုအခါ ရစ်ချတ်က ရဲကို တိုင်၍ ဖမ်းလားဆီးလား မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိတို့၏ အမည်များကို အမှန်အတိုင်း ပြောပါမည်ဟု ကတိပေးခဲ့ရ၏။ သို့သော် ဟိုတယ်ပိုင်ရှင်က မိမိ၏ဟိုတယ်ကို နာမည်ပျက်အောင် တမင်လာ၍ လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆို ကာ ရုံးသို့ တင်၍ တရားစွဲဆိုခဲ့လေသည်။ ဤသို့ တရားမစွဲဆိုသေးမီ သုံး၊ လေးရက် အတွင်း၌ ရစ်ချတ်မှာ ဝတ်လုံထံ ပြေးလိုက်၊ ဆရာဝန်ထံ ပြေးလိုက် နှင့် အရူးတစ်ပိုင်း ဖြစ်၍ နေခဲ့၏။ ရုံးမှ သမ္မန်စာ ရောက်လာသော နေ့တွင် ကား သူ့ကိုယ်သူ သေနတ်နှင့်ပစ်၍ အဆုံးစီရင်သွားခဲ့လေသည်။ မြို့ထဲရှိ သတင်းစာများက သူ့ကို ညှာတာထောက်ထားသောအားဖြင့် အဖြစ်မှန်ကို ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း မပြုခဲ့ကြချေ။ သို့ရာတွင် ရစ်ချတ်၏ဇနီးနှင့် သား သမီးများမှာမူကား ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ရေတိမ်နစ်ခဲ့ကြရရှာလေသည်။

ဒေါက်တာမက် ဆိုသူတစ်ဦး၏ သာဓကကိုလည်း ဖော်ပြရဦးမည်။ ထို ဆရာဝန်မှာ စိတ်သဘောအလွန်ကောင်းသော လူရွယ်တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဖိုမဆက်ဆံရေး သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်၍ သူလည်း ခေတ်မီ လိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်လေ၏။ ထို့ကြောင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် လွတ်လပ်စွာ ဆက်ဆံကြ၏။ လက်ဦး၌ ဘာမျှ မဖြစ်သော်လည်း သူမတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိ၍ လာ သောအချိန်၌ ဒုက္ခအပေါင်းတို့ စတင်လေတော့၏။ ဒေါက်တာမက်မှာ ဝင်ငွေ ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လေရာ သူငယ်မက အခြေအနေကို အကြောင်းပြု၍ အမြတ်ထုတ်တော့သည်။ သားကို ဖျက်ရန် ငြင်းဆန်ရုံမျှမက မိမိကို မယူ လျှင် တရားစွဲမည်ဟု ဆိုလေတော့သည်။ တစ်နေ့တွင် ထိုသူငယ်မသည် ၎င်း

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

၏ ကိုယ်ဝန်ကို စမ်းသပ်ပေးရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ရောက်ရှိခဲ့၏။ သူ ကိုယ်ဝန်မှာ ဒေါက်တာမက်နှင့် ရရှိသော ကိုယ်ဝန်ဖြစ်သည်ဟု ကြားလိုက် သေးသည်။ ဒေါက်တာမက်သည် ထိုသူငယ်မကို အတည်လည်း မယူနိုင်ချေ။ မယူသဖြင့် ထိုသူငယ်မက တရားစွဲလျှင်လည်း မိမိ၏အလုပ်မှာ ပျက်စီးသွား မည်သာမက လူတောသူတော၌လည်း နေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ် သောကြောင့် ကျွန်ုပ်အား ကယ်ပါဦးဟု ဆိုကာ အကူအညီတောင်း၏။ ကျွန်ုပ် လည်း ဘာမျှမတတ်နိုင်ခဲ့ချေ။ သူငယ်မက တရားစွဲရန် ရှေ့နေငှားသည့်အချိန် ၌ ဒေါက်တာမက်သည် အဆိပ်သောက်၍ ဘဝဆုံးစီရင်သွားခဲ့လေသည်။ သူ သေဆုံးသည့်အချိန်မှ စ၍ ကျွန်ုပ်လည်း သူ့ချစ်သူ မိန်းကလေးအား မတွေ့ တော့ချေ။ သို့သော် တစ်လခန့် ရှိသောအခါ ထို မိန်းကလေးသည် မြစ်ထဲသို့ ခုန်ချ သေဆုံးသွားသည်ဟု သတင်းစာများ၌ ဖတ်လိုက်ရလေသည်။

တစ်နေ့သောအခါ ကျွန်ုပ်ထံသို့ အလွင် ဆိုသော လူရွယ်တစ်ဦး ရောက် ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုလူရွယ်မှာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၌ အောင်မြင်သည့်အပြင် အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါသို့ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာ သော အကြောင်းမှာ အထက်ပါ ရစ်ချတ်နှင့် ဒေါက်တာမက်တို့ကဲ့သို့ ဆိုးဝါး သော အဖြစ်မျိုးကား မဟုတ်ပေ။ သို့သော် မိန်းကလေးတစ်ယောက်နှင့် ရှုပ် ယှက်ခဲ့သည့်ကိစ္စကြောင့် သူ့မှာ အကျပ်အတည်း တွေ့နေရ၏။ ထိုအကျပ် အတည်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ် ပျက်ပြား၍ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ် သည်။ ဤကဲ့သို့ တွေ့ပြီး စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားသူ၊ ရောဂါရသူတွေ အကျဉ်းအကြပ် အမြောက်အမြားကို ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ဖူးလေသည်။

ဤကဲ့သို့သော သာဓကများကို ဖော်ပြနေခြင်းမှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်။ မြောက်မြားစွာသောလူတို့အား ဤအဖြစ်မျိုး မကြုံတွေ့ရအောင် တားမြစ် လိုသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ မီး ဆိုသည်မှာ မလောင်ခင်က တားဆီးနိုင်မှ ငြိမ်းသည်။ မီးလောင်ပြီးမှ ဆိုလျှင် အလွန်အတားရ ခက်လေသည်။ လိင်ကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်၍ နောင်တွေ့ကြုံရလတ္တံ့သော အန္တရာယ်တို့ကို ကြိုတင်သိမြင် ၍ ခေတ်ဆန်သည် ဆိုသော သဘောထားကို ရှောင်ကြဉ်ရန် များစွာ လိုအပ် ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်လူရွယ်များသာမဟုတ်၊ အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းရ သော လူကြီးများအထိ ဤကိစ္စကို သတိကြီးစွာ ထားပြီးလျှင် မှားယွင်းသော အယူအဆများကို မယူဆမိစေရန် များစွာ လိုအပ်၏။

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ခေတ်မီသည်ဆိုခြင်းမှအပဖြစ်သော လိင်ကိစ္စ မရင့်ကျက်မှုများ

လိင်ကိစ္စ၌ ခေတ်ဆန်သည် ဆိုသော အယူအဆအကြောင်းကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြခြင်းမှာ ထိုအယူအဆမျိုးသည် ရင့်ကျက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု အယူလွဲမှားနေသူများအား သတိပေးလိုသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤ ခေတ်ဆန်သည် ဆိုသော သဘောမျိုးမှအပဖြစ်သော အခြား လိင်ကိစ္စ မရင့်ကျက်သည့်သဘော အများပင် ရှိသေးသည်။ ဤသို့ မရင့်ကျက်မှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို လူအများ ခံစားလျက် ရှိကြရ၏။

လိင်ကိစ္စစိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်ဘဲ အိမ်ထောင်ပြုမိသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားကာ ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ကြရသည့် လူအများ ရှိသည့်နည်းတူ အိမ်ထောင်မကျသေးသူ လူငယ်လူရွယ်များလည်း အများပင် ရောက်ရှိတတ်ကြလေသည်။

လူငယ်လူရွယ်များသည် အရွယ်တိုင်၍ ကာမဆန္ဒ ပေါ်ပေါက်ခြင်းမှာ ဓမ္မတာသဘောအရ ထမင်းစားသလို၊ ရေသောက်သလိုပင် ဘာမျှ ထူးဆန်းသောကိစ္စ မဟုတ်ချေ။ သို့သော် လူကြီးများက ကာမဆန္ဒသဘောကို အလွန်လျှို့ဝှက်သင့်သောကိစ္စ၊ အလွန်ဆိုးဝါးသောကိစ္စအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ဖန်တီးပေးတတ်ကြရာ တက်သစ်စ လူငယ်များစွာတို့မှာ မှားယွင်းသော အယူအဆများ ပေါ်ပေါက်ကြရသည်။ အချို့လူကြီးများက ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကိစ္စကို တားမြစ်၍ပင် ထားကြသည်။ သို့သော် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ခေတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် လူငယ်လူရွယ်များမှာ လိင်ကိစ္စ၌ မှားယွင်းသော သွေးဆောင်ချက်များကို လွယ်လင့်တကူပင် လိုက်ပါကြလေသည်။

ခေတ်စီးပွားရေး အခြေအနေများကြောင့်လည်း လူငယ်လူရွယ်တို့မှာ လူပျို အပျို ဖြစ်ပြီး ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ခန့် ကြာအောင် အိမ်ထောင်မပြုဘဲ ထိန်းသိမ်းနေကြရပြန်သည်။ ဤအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ လူမှုရေးစနစ်တွင် လိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကောင်းမြတ်သော ပညာရေး စနစ်တစ်ခု တီထွင်ပေးနိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း များစွာ သင့်တော်ပေမည်။ သို့သော် ယခုခေတ်၌ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များအဖို့ လိင်ကိစ္စ ပညာပေး လုပ်ငန်းမှာ မရှိသလောက် ရှား၏။ ရှိပြန်ကလည်း လွဲမှားသော အယူအဆများကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

လူငယ်လူရွယ်တို့၏ ကာမဆန္ဒ တောင့်တမှုကြောင့် ရောက်ရှိနိုင်သော လမ်းသုံးသွယ် ရှိ၏။ ပထမမှာ သက်ဆိုင်ရာ လူလင်ပျို သို့မဟုတ် လုံမပျိုတို့ အား အပြစ်နည်းသော ကာမဆန္ဒ ဖြေဖျောက်နည်းတို့ကို သွန်သင် ပြသသူ များ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ ဒုတိယလမ်းမှာ လူငယ်လူရွယ်တို့သည် စိတ်ဆန္ဒ တောင့်တမှုကြောင့် စောင့်ထိန်းအပ်သော စည်းကမ်းကို အမျိုးမျိုး ဖောက်ဖျက် ကာ လိင်ကိစ္စ ကျူးလွန်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤအခါမျိုး၌ အများအားဖြင့် မတရား သော နည်းလမ်းများကို ကျူးလွန်၍ အမှုအခင်း ဖြစ်သည်အထိ အကျိုးယုတ် နိုင်လေသည်။ အကယ်၍ မတရားသော နည်းလမ်းများကို မသုံးဘဲ နှစ်ဦး သဘောတူ ဆက်ဆံကြပြန်ပါလျှင်လည်း အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် ဒုက္ခသုက္ခ မျိုးစုံ တွေ့နိုင်ကြလေသည်။ တတိယလမ်းမှာ သဘာဝ မကျသော မိမိ တစ်ဦး တည်း ကိလေသာစိတ် ဖြေဖျောက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တစ်ဦးတည်း ကိလေသာစိတ် ဖြေဖျောက်ခြင်း

ဤနည်းကို စွဲလမ်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှု ရောဂါရ၍ ဆရာ ဝန်ထံ အများဆုံး ရောက်ရှိတတ်လေသည်။ မိမိ၌ ဤအလေ့အကျင့်ကြီးသည် ဖျောက်မရအောင် စွဲလမ်းနေလေပြီ။ ဤအကျင့်ကြောင့် မိမိ၌ ဒုက္ခတွေ့ချေပြီဟု ယူဆခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်၏။ ဤစိတ်ဓာတ်ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ကျွန်ုပ် တွေဖူးသော အသက် ၂၈ နှစ်ရှိ မိန်းမတစ်ယောက် သည် တစ်ဦးချင်း ဖြေဖျောက်နည်းကို စွဲလမ်းစွာ ပြုခဲ့၏။ ဤအကျင့်သည် မိမိကျန်းမာရေးကို ပျက်ပြားစေသည်ဟု ယူဆ၍ စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ် ကြောင့် မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည့် ရောဂါ လက္ခဏာများကို ရရှိ၏။ ဤအထဲ၌ တစ်ဦးချင်းစိတ်ဖြေနည်းသည် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ရူးသွပ် သော ရောဂါ၊ မြိုသောရောဂါ အစရှိသည့် ဝေဒနာများကို ခံစားရတတ်သည် ဟု ရေးသားထားသည့် ဆေးကျမ်းတစ်စောင်ကို ဖတ်မိပြန်၏။ အမှန်အားဖြင့် ထိုဆေးကျမ်း ပြုစုသူမှာ သိပ္ပံနည်းသဘောဖြင့် ပြုစုခြင်း မဟုတ်။ ကိုယ်ကျင့် တရား ပြုပြင်ရေးသဘောဖြင့် ကျမ်းပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အဆို ပါ မိန်းမမှာ ထိုကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆိုးဝါးသော ရောဂါလက္ခဏာများ ထပ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြန်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါ ရသော အခြားနည်းတစ်ခု ရှိ၏။ မိမိတစ်ဦးချင်း ကိလေသာစိတ် ဖျော်ဖြေလေ့ရှိသောသူသည် စိတ်ကူးယဉ်တတ်၏။ ထိုစိတ်ကူး

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ယဉ်မှုကြောင့် ကြာသောအခါ တစ်ပါးသောသူများနှင့် အပေါင်းအဖော်ပြုလိုသော စိတ်ဓာတ် နည်းပါးသွားတတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ တစ်စထက်တစ်စ လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ကင်းကွာသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် စိတ်လက်မကြည်မသာ ဖြစ်၍ မည်သည့်အလုပ်မျိုးတွင်မဆို တွင်ကျယ်စွာ မလုပ်ကိုင်နိုင်ဘဲ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေတတ်လေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဖော်ပြရသော် တစ်ဦးချင်း ကိလေသာစိတ် ဖြေဖျောက်ခြင်းမှာ ရင့်ကျက်သောသဘောထား ကင်းကွာခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့ လိုချင်သောအရာကို အလွယ်ဆုံးနည်းဖြင့် ရအောင် ယူတတ်ကြသည့်သဘောပင် ဖြစ်လေရာ အလွန်ကလေးဆန်သော စိတ်ထား ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းကို စွဲလမ်းခြင်းမှာ ရင့်ကျက်မှု များစွာ လိုအပ်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး သဘောတရားနှင့် အလွန်ဆန့်ကျင်လေသည်။

လိင်ကိစ္စ၌ မူလွဲခြင်း

ဆေးပညာသဘောအရ လိင်ကိစ္စ၌ 'မူလွဲခြင်း' ခေါ်သော အဖြစ်မျိုးလည်း ရှိသေး၏။ မူလွဲခြင်း ဆိုသည်မှာ ဓမ္မတာ မဟုတ်သော လိင်စိတ် ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လိင်တူချင်း စပ်ယှက်သောနည်းများ ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းများသည်လည်း ဓမ္မတာနှင့် ဆန့်ကျင်နေသည် ဖြစ်ရာ ကျူးလွန်သောသူများမှာ မိမိတို့၌ အပြစ်ရှိလေပြီဟု တစ်မ့်စိမ့် တွေးတော၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစားရတတ်လေသည်။ မူလွဲသော လိင်စိတ် ရှိသူများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြားနေသူများ ဖြစ်ရာ ထိုသူများအား တစ်ဦးချင်း သင့်လျော်ရာ နည်းဖြင့် ဆေးဝါးကုသပေးသင့်သည်။ မူလွဲသော လိင်စိတ်သည် အများနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ တစ်ဦးချင်းကိစ္စမျိုး ဖြစ်လေရာ ဤနေရာ၌ အကျယ်ချဲ့၍ ရေးသားဖော်ပြနေရန် မလိုဟု ထင်မြင်မိ၏။ လူငယ်လူရွယ်များတွင် ကစား ခုန်စားခြင်း၊ စာရေး စာဖတ်ခြင်း အစရှိသော စိတ်ဝင်စားမှုဝါသနာများကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထား ရှိအောင် မိဘများက ဆုံးမသွန်သင်ပေးနိုင်လျှင် သော်လည်းကောင်း မူလွဲသော လိင်စိတ်မှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပေမည်။

မိဘများသည် မိမိတို့ သားသမီးများ၌ မူလွဲသော လိင်စိတ် ရှိသည့် အပေါင်းအသင်းများနှင့် တွေ့ဆုံမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာလည်း မလိုချေ။



အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူပေါင်းများစွာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်များအရ မူလွဲသော လိင်စိတ်သည် မည်သူ၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးချင်းဘာသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သောစိတ် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အချို့ကလည်း ယောက်ျားလျာနှင့် မိန်းမလျာများသည် လိင်တူ စပ်ယှက်မှု ပြုသူများဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ ဤ အထင်အမြင်မှာ မှားလေသည်။ ယောက်ျားစိတ် ဝင်နေ၍ နေသော မိန်းမများသည် အားကစားစိတ် ရှိသည့် ယောက်ျားများသဖွယ် ဖြစ်လေသည်။ မိန်းမလျာများမှာမူကား ပကတိ မိန်းမစိတ် ပေါက်၍ နေသော ယောက်ျားများ ဖြစ်လေသည်။ သူ့ခမျာများမှာ သနားစဖွယ်ကောင်းသော လူများသာလျှင် ဖြစ်၏။ လူတိုင်း မူလွဲသော လိင်စိတ် ရှိသူများ မဟုတ်ပါပေ။

လိင်စိတ်မရင့်ကျက်သော အိမ်ထောင်ရှင်များ

အိမ်ထောင်ကျပြီးသော်လည်း လိင်စိတ်မရင့်ကျက်သောကြောင့် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို အများဆုံး ခံကြရတတ်၏။ ယောက်ျား မိန်းမ နှစ်ဦးစလုံးက သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သော်လည်းကောင်း ရင့်ကျက်သော လိင်စိတ် မရှိလျှင် များစွာသော ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။ ဖိုမ ဆက်ဆံရေး၌ မရင့်ကျက်သော စိတ်ဓာတ် အမျိုးမျိုးစွာ ရှိသော်လည်း အောက်၌ အချို့ကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

အချို့တွင် အိမ်ထောင်ကျပြီးစ အပျော်ခရီးထွက်သည့် အချိန်မှ စ၍ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ လူငယ်လူရွယ်တို့ အိမ်ထောင်ကျခါစသည် အပျော်ဆုံးအချိန်ဟု ဆို၏။ သို့သော် ယောက်ျားကသော်လည်းကောင်း၊ မိန်းမကသော်လည်းကောင်း ဖိုမဆက်ဆံရေး၌ ရင့်ကျက်သောစိတ်ဓာတ် မရှိလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုမှာ လေထဲ၌ လွင့်ပျောက်၍ သွားနိုင်လေသည်။ အိမ်ထောင်ကျစ၌ လိင်ကိစ္စတွင် ယောက်ျားက စိတ်ကူးယဉ်၏။ သို့ရာတွင် မိန်းမကလေးလုပ်သူက ဤကိစ္စ၌ မှားယွင်းသော သွန်သင်မှုများကို ခံယူခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါက စိတ်ပါလက်ပါ မရှိရုံမက ကြောက်ရွံ့နေလိမ့်မည်၊ စိုးရိမ်နေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်၍ နေသောအခါ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်ရာ အိမ်ထောင်ကျပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယောက်ျားမိန်းမ နှစ်ဦးစလုံး၌ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နားလည်မှု ရှိခြင်း၊

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ထောက်ထားခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်းစိတ်ထားမျိုး ရှိရန် လိုအပ်လေသည်။ ဤ စိတ်ထားမျိုး ရှိမှ ရင့်ကျက်သည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။ ထိုအခါမှ နှစ်ဦးနှစ်ဝ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

လိင်ကိစ္စစိတ် မရင့်ကျက်သောကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ကာ ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိကြသည့် လူနာများကား မနည်းချေ။ ထိုသူများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုသောအခါ အမြောက်အမြားပင် ဇနီးလုပ်သူက လိင်စိတ် နည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် လိင်စိတ် ခန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ကျွန်ုပ်၏လုပ်သက်တွင် တွေ့ရှိရသော မိန်းမများအနက် ရာခိုင်နှုန်း ၄၀ ခန့်မှာ ဇနီးမောင်နှံဖိုမ ဆက်ဆံရေး၌ မပျော်မွေ့နိုင်သူများ သို့မဟုတ် လင်ယောက်ျား ဖြစ်သူ၏ အလိုသို့ မလိုက်လျောတတ်သူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် လင်မယား နှစ်ဦးစလုံးပင် စိတ်ဆင်းရဲကြရ၏။

ဇနီး ဖြစ်သူ၌ လိင်စိတ်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်ခန်းခြင်းမှာ အများအားဖြင့် လင်ယောက်ျား၏ အပြစ်ကြောင့် ဖြစ်တတ်လေသည်။ လင်ယောက်ျားလုပ်သူသည် အိမ်ထောင်ကျစတွင် သော်လည်းကောင်း၊ နောင်တွင် သော်လည်းကောင်း မိမိတစ်ကိုယ်ကောင်း ကျင့်လွန်း၍ ဇနီးဖြစ်သူအပေါ်၌ ထောက်ထားခြင်း မရှိလျှင် ဇနီးလုပ်သူမှာ လင်မယား ဆက်ဆံရေးကို ကြောက်ရွံ့၍ စိတ်ဓာတ် ကုန်ခန်းသွားတတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ မိမိလင်သားနှင့် ဆက်ဆံရမည်ကို အကြောက်ကြီးကြောက်နေတတ်ကြ၏။ ဇနီးသည်အပေါ်၌ ဤကဲ့သို့ ပြုကျင့်သော ယောက်ျားများမှာ လိင်စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူများ ဖြစ်၏။ ထိုသူများမှာ အစစ၌ ကလေးငယ်ကဲ့သို့ စိတ်သဘောထားတတ်သူများ ဖြစ်လေသည်။ အကျိုးတရားကား ဇနီးဖြစ်သူက မည်မျှပင် လင်ယောက်ျား စိတ်ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားပါသော်လည်း နှစ်ဦးစလုံး စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘဲ ကြီးစွာသော စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမျိုးကို ကြုံရတတ်ကြလေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပညာပေးမှု လွဲမှားသောကြောင့် မိန်းမများတွင် လိင်စိတ်ဓာတ် နည်းပါးတတ်၏။ ရှိစွဲ အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် စရိုက်ကြမ်းသောအရပ်တစ်ခု၌ နေထိုင်၏။ သူ့မိခင်က ပတ်ဝန်းကျင် ဆွဲဆောင်မှုဖြင့် သမီးကလေး ပျက်စီးသွားမည် စိုးရိမ်သောကြောင့် ဖိုမဆက်ဆံရေးကိစ္စကို အလွန်စက်ဆုပ်ဖွယ်၊ အလွန်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကိစ္စဖြစ်သည်ဟု သွန်သင်ဆုံးမထား၏။ ထို့ကြောင့် ရှိစွဲခမျာမှာ လိင်ကိစ္စကို ဘီလူးသဘက်သဖွယ် ထင်မှတ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

နေခဲ့လေသည်။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်၍ အိမ်ထောင်ကျသောအခါတွင် လည်း ဤစိတ်ထား မပျောက်ခဲ့ချေ။ သားသမီးရှိသောအခါတွင်လည်း ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရသည်ကိုပင် အလွန်မုန်းတီး၏။ လင်ယောက်ျားနှင့် ဆက်ဆံရသည် ကိုလည်း များစွာစက်ဆုပ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို အမျိုးမျိုးခံစား ပြီးလျှင် ဝမ်းနာရောဂါကြီး စွဲကပ်လေတော့သည်။ ထိုရောဂါဖြင့်ပင် တစ်သက် ပတ်လုံး ဆရာဝန်အမျိုးမျိုး ရေလဲနှင့် ကုသနေရရှာလေသည်။

မိန်းမတွင် လိင်စိတ်နည်းခြင်းကြောင့် အလွန်ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေ သို့ ရောက်နိုင်သေးသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှာ မိမိလင်ယောက်ျားဖြစ်သူအား တစ်ပါးသော မိန်းမတို့နှင့် ဖောက်ပြားအောင် အားပေးသည်နှင့် တူလေသည်။

အိမ်ထောင်ရေး စိတ်မချမ်းသာစရာ ဖြစ်ရသော အခြားအကြောင်း တစ်ခုမှာ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ ကာမဂုဏ် စိတ်ဆန္ဒချင်း မတူညီ ဟူသောသဘောကို မသိခြင်း ဖြစ်၏။ အများအားဖြင့် ယောက်ျားတို့ တွင် မိန်းမများထက် လိင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လွယ်၏။ ဤအချက်ကို မသိလျှင် လင်နှင့် မယား ဆက်ဆံရေး၌ နားလည်မှု မရှိဘဲ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လင်နှင့် မယား နှစ်ဦးစလုံးက တစ်ဦး၏ စိတ် ဓာတ်ကို တစ်ဦး ဖြည့်စွမ်းနိုင်အောင် ရင့်ကျက်သည့် စိတ်ဓာတ် ရှိရန် များ စွာ လိုအပ်၏။

အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအများ ပင် ရှိသေးသော်လည်း ဤနေရာ၌ အကျယ်ဖော်ပြရန် လိုမည် မထင်မိပေ။ သို့သော် ဤသို့ အဆင်မပြေမှု အားလုံးပင်လျှင် စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်မှုမှ စတင် ၍ ဖြစ်ပေါ်သည် ဟူသော အချက်ကိုကား ဖော်ပြလိုပေ၏။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုများ မရှိစေလိုလျှင် အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းသည် လိင်ကိစ္စစိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုရအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်၏။

လိင်ကိစ္စစိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု

လိင်ကိစ္စတွင် ရင့်ကျက်သော စိတ်ဓာတ် ရှိစေရန်အတွက် ဖိုမ ဆက်ဆံရေး သဘောတရားအပေါ်၌ အမြင်မှန်စေရန် လိုအပ်၏။ ဖိုမ ဆက်ဆံရေး ဟူသည် မှာ မလွဲမကင်းသာသော သဘာဝတရား ဖြစ်လေရာ ထိုတရားကို သင့်တင့် လျောက်ပတ်စွာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်သုံးရမည် ဟူသော စိတ်ရှိဖို့ လိုလေ၏။

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

ဤစိတ်ဓာတ်မှတစ်ဆင့် ရင့်ကျက်မှု ရရှိနိုင်လေသည်။ ဤနေရာ၌ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဆိုသည့်စကားကို ရှင်းလင်းပြလိုပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ဥပဒေများ ရှိသည်။ ထိုဥပဒေတို့ကား လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကောင်းမြတ်၏။ ဤဥပဒေတို့ကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာ၍ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကျင့်သုံးခြင်း မည်ပေသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှု သဘောအရ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမသည် ထိမ်းမြား လက်ထပ်ပြီးသည့်အခါမှပင်လျှင် သံဝါသ ပြုရမည်ဟု စည်းကမ်းချက် ရှိ၏။ ဤစည်းကမ်းချက်သည် ကောင်းမြတ်သော စည်းကမ်း ဖြစ်ခြင်းကို လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးက လက်ခံထား၏။ ဤစည်းကမ်းကို လိုက်နာသူတိုင်းသည် လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်သော စိတ်ထား ရှိသည် ဆိုနိုင်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ကျင့်သုံးခြင်း ဆိုသည်မှာ အိမ်ထောင်ကျပြီးသည့် အချိန်၌ လိင်ကိစ္စကို လင်ရော မယားပါ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိအောင် ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းသည် လိင်စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ပထမ ဖော်ပြသည့် စိတ်မျိုးမှာ အိမ်ထောင် မရှိသူတို့က လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်၏။ ဒုတိယ ဖော်ပြသော စိတ်မျိုးမှာကား အိမ်ထောင်ရှင်တို့အတွက် လိုအပ်သော စိတ်ထား ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်မကျသေးမီ

လူငယ်လူရွယ်တို့အတွက် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းပေးလမ်းပြ ပြုရန် အစီအစဉ် ဟူ၍ ပြောပလောက်အောင် မရှိသေးချေ။ အများဆုံး လူငယ်တို့အား အခိုက်အတန့်အားဖြင့် အသိဉာဏ် ပွင့်လန်းလာအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်မည့် အရေးပေါ်နည်းများသာ ရှိသေးသည်။

ပထမဦးစွာ လူငယ်တို့အား လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းစွာ သွန်သင်ပေးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ထောင်မကျသေးမီ ကာမစိတ်ကို မည်သို့ ဖြေဖျော်ရပါမည်နည်း ဟူသော ကိစ္စ ဖြစ်၏။ ရှင်းရှင်းပြောရမည် ဆိုသော် ဤပြဿနာသည် ယခုမှ ပေါ်ပေါက်လာသော ပြဿနာ မဟုတ်ကြောင်း လူငယ်လူရွယ်များအား ပြောင်ပြောင်ပင် ပြောပြရမည်။ ငယ်ရာမှ ကြီးလာသူ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

တိုင်း ဤပြဿနာကို ခေတ်အဆက်ဆက် ကြုံခဲ့ကြရ၏။ အိမ်ထောင်မကျမီ မည်သည့်နည်းနှင့် ကာမဆန္ဒစိတ်ကို ဖြေပါ ဟူ၍လည်း နည်းလမ်း မပြနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကာမစိတ်ကို အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါမှပင် ဖြေဖျောက်နိုင်မည်ဟု ရှင်းရှင်း ပြောပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယအချက်မှာကား ဤ ကာမစိတ်သည် မကောင်းသော စိတ် ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်မကျသေးမီ တွေးတောရန် မသင့်ဟုလည်း လူငယ်လူရွယ်များအား သွန်သင်ခြင်း မပြုသင့်ချေ။ လူငယ်တို့သည် ကာမစိတ်၌ စူးစိုက်စိတ်ဝင်စားခြင်း မဖြစ်အောင် အားလပ်သော အချိန်များ၌ စိတ်ပျော်ရွှင်စေမည့် နည်းလမ်းများ ဖန်တီးပေးရမည်။ လူငယ်တို့အား မိမိတို့မှာ အကျိုးရှိသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေရသည်ဟု ဂုဏ်ယူနိုင်မည့် လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤလုပ်ငန်းများကား ကစားခုန်စားမှုများ၊ လက်မှုပညာများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းလုပ်ငန်းများ အစရှိသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ လူငယ်တို့ စိတ်ပါဝင်စားသော အမှုများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါက ပြင်းထန်သော ကာမစိတ်သည် အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်ပြီးဖြစ်၍ သွားပေလိမ့်မည်။

လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရင့်ကျက်မှု ရှိစေရန်အတွက် လူငယ်လူရွယ်များအား စဉ်းစားဝေဖန်နိုင်သော အသိဉာဏ် ရှိအောင် ဖန်တီးပေးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိဘများက သားသမီးများတွင် မိသားစုစိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်အောင် ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထား နားလည်စေသည့် ပညာရေးစနစ် ရှိခြင်း အစရှိသည်တို့မှာ လူငယ်တို့၏ စဉ်းစားဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေ၏။ ဤကဲ့သို့ စဉ်းစား ဝေဖန်နိုင်သောဉာဏ် ရှိလာလျှင် လိင်စိတ်ကို ဦးစားပေးတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ဤနေရာ၌ ပထမတွင် မိဘများ၊ ဒုတိယတွင် ကျောင်းများနှင့် တတိယ၌ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများစွာတို့တွင် တာဝန်အသီးသီး ရှိကြလေသည်။ ရပ်ရွာများ၌ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ ရှိရန် များစွာသင့်၏။ ဤအဖွဲ့အစည်းများမှာ လူငယ်လူရွယ်တို့၏ စာရိတ္တပြုပြင်ရေးအတွက် အလွန်ခန့်ရောက်နိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အရပ်တွင်မဆို လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်ပေါ်အောင် ကြိုးစားသင့်လေသည်။

လူငယ်တို့အား အကူအညီပေးနိုင်သည့် တတိယနည်းလမ်းမှာ သူတို့၏ ကိလေသာစိတ်ကို လူကြီးများက လှုံ့ဆော်မပေးရန် ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်၏။ မိဘများ၊ ကျောင်းဆရာများနှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာများသည် မြီးကောင်ပေါက်

လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်နည်း

လူငယ်လူရွယ်များအား အိမ်ထောင်မကျသေးမီ ကိလေသာ ကာမစိတ် ဆွဲဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှားအပ်ကြောင်း၊ ဖြေဖျောက်ရန်လည်း မကြိုးစားသင့်ကြောင်း အမျိုးမျိုး သွန်သင်ဆုံးမ ဩဝါဒပေးသင့်လေသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်များ ရောထွေးယှက်တင်နေထိုင်မှုကြောင့် အလွန် ဆိုးဝါးသည့် အဖြစ်မျိုးကို ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ မြီးကောင်ပေါက် ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးများသည် နှစ်ယောက်တည်း တွဲသွားလာလေ့ ရှိခြင်းမှ အစ ကျောင်းသူမိန်းကလေးများစွာတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိသော အမှုများ ဒုနှင့်ဒေး ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။ ဤအထဲမှ လိင်စိတ် လှုံ့ဆော်ပေးသော ရုပ်ရှင်၊ စာအုပ်နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ နီးစပ်ရာ လူကြီးများက ဆုံးမ ပဲ့ပြင်မှု နည်းသောကြောင့်လည်းကောင်း ကျောင်းသားအရွယ် လူငယ်များသည် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ များစွာ ပျက်စီးကြရသည်။ အမှန်ကို ဆိုရသော် အမေရိကန်လူမျိုးများသည် လူငယ်များကို ပညာပေးရာ၌ ချွတ်ယွင်းချက် များစွာ ရှိ၏။ ဤချွတ်ယွင်းချက်များကြောင့် လူမှုရေးတွင် များစွာ ထိခိုက် ပျက်စီးလျက်ရှိရလေသည်။

အိမ်ထောင်ရှင်များတွင် လိင်စိတ်ရင့်ကျက်မှု

အထက်၌ လူပျိုအပျို ဖြစ်သော လူငယ်လူရွယ်များတွင် လိင်စိတ် ဖောက်ပြားမှုကို ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်အောင် သွန်သင်ပြသမှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုနည်းအတူပင် အိမ်ထောင်ကျပြီးသူများတွင်လည်း စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သောကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ တွေ့ရသူ ဒုနှင့်ဒေး ရှိလေသည်။

ပင်ကိုက စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိမှ အိမ်ထောင်ကျသောအခါ လင်နှင့် မယား လိင်ကိစ္စ ဆက်ဆံရေးတွင် ရင့်ကျက်မှု ရှိနိုင်လေသည်။ လူတစ်ဦးချင်း အနေဖြင့် တစ်ပါးသူအပေါ်တွင် ညာတာထောက်ထားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်း၊ ကြင်နာတတ်ခြင်း စသော သဘောတရားများဖြင့် ပြည့်ဝသည့်အခါမှ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ဆိုကြသည်။ လိင်စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ရန်မှာလည်း ဤသဘောမျိုးအတိုင်းပင် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်၏။ ထိုသို့သောအခါမှ လင်နှင့်မယား ကာမဆက်ဆံရေးအတွက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အချို့က လင်နှင့်မယား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်မှု ရှိလျှင် ပြီးသည်ဟု

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ထင်ကြသည်။ အိမ်ထောင်ရေး ပျော်ရွှင်မှု၌ လင်နှင့်မယား ချစ်ခင်နေရုံနှင့် မပြီး၊ အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်ထားမျိုး တစ်ဦးအပေါ်၌တစ်ဦး အပြန်အလှန် ထားရှိရန် လိုအပ်လေသည်။

လင်နှင့်မယား ဖိုမ ဆက်ဆံရေးသည် နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ကျေနပ် နှစ်သိမ့်ဖွယ်ကိစ္စ ဖြစ်သင့်လေသည်။ တစ်ဦးသောသူက တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံ ၍ မိမိနှစ်သိမ့်မှုကိုသာ ကြည့်ရှုနေလျှင် နှစ်ဖက် နှစ်သိမ့်မှုကို ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ ကျန်သောသူတစ်ဦးမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြင်နာထောက်ထားမှု ရှိသော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တစ်ဦး ပျော်ရွှင်နှစ်သိမ့်မှုကို တစ်ဦးက အမြဲလိုလား၏။ ဤကိစ္စ၌ တစ်ဖက်သူ ပျော်ရွှင် နှစ်သိမ့်ခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး ချမ်းမြေ့နိုင်လေသည်။ နှစ်ဦးစလုံးက လိင်စိတ်ဓာတ်တွင် ရင့်ကျက်မှု ရှိပါက ဘဝသည် အလွန်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ချမ်းမြေ့သောအခါ ရုပ်အားဖြင့်သာ မဟုတ်၊ စိတ်အား ဖြင့်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြင်နာထောက်ထားသည့် ဘဝ ကြင်ဖော်များ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ မညီညွတ်သောအခါ ၌ အိမ်ထောင်ရေး အောင်မြင်ဖို့ များစွာ ခဲယဉ်းလေသည်။

လိင်ကိစ္စတွင် မိမိဆန္ဒ ပြည့်ဝရေးကိုသာ ကြည့်ရှုခြင်း၊ တစ်ဖက်ခင်ပွန်း သည်အပေါ်၌ မထောက်ထားခြင်း စသော စိတ်ထားမျိုးမှာ ကလေးဆန်သော စိတ် ဖြစ်၏။ ဤနေရာ၌ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မကြည့်ဘဲ တစ်ဖက်သား လိုအင် ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ဖို့ အမြဲကြည့်သင့်လေသည်။ လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် အိမ်ထောင်ကျသူများသည် ဇီဝဗေဒသဘောနှင့် ခန္ဓာဗေဒ သဘောတရားများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်၏။ သို့မှသာလျှင် ဖိုမဆက်ဆံရေး မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လိုအပ်ပုံ၊ မည်သို့သဘောတရားရှိပုံကို နားလည်ပြီး လျှင် ထိုကိစ္စကို နှစ်ဖက် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ကျစ လူငယ်တို့သည် ထင်ရှားသော ဆရာဝန်ကြီးများ ပြုစုထားသည့် ကာမသျှတ္တရကျမ်းများကို ရှာဖွေ ဖတ်ရှုသင့်သည်။ သို့သော် မသင့်သော စာပေများကို ဖတ်ရှုခြင်း မပြုမိစေရန် များစွာ သတိထားအပ်၏။ မသင့်သော စာအုပ်တို့မှာ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ပေးပေလိမ့်မည်။

အခန်း (၁၁) အကျဉ်းချုပ်

၁။ ဖိုမဆက်ဆံရေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးရိုးစဉ်လာ စည်းကမ်းများကို ရှိသေပါ။ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးသည် အိမ်ထောင်ကျပြီးသော အခါမှ တရားသဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သောကိစ္စ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။

၂။ လိင်ကိစ္စ၌ ရင့်ကျက်မှုရှိရန် များစွာလို၏။ သို့မှသာ အိမ်ထောင်ရေးတွင် လည်းကောင်း၊ အခြား လူမှုရေးတွင် လည်းကောင်း အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

၃။ အိမ်ထောင်ရှင်များတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ထား ကြင်နာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း စသော ရင့်ကျက်မှုများ ရှိမှ ဖိုမ ဆက်ဆံရေး စိတ်ဓာတ်တွင်လည်း ရင့်ကျက်မှု ရှိပေလိမ့်မည်။



အခန်း ၁၂

မိမိအလုပ်တွင် စိတ်မဝင်စားသည့်အခါ လိုက်နာရန်

၂၀ ရာစုခေတ် သိပ္ပံပညာ တိုးတက်ရေးကား ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့အတွက် အလွန်အကျိုးရှိ၏။ မြောက်မြားလှသော စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများ ထွန်းကားလာသဖြင့် လူများသည် မိမိတို့ ဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက်၊ ကိုယ်စွမ်းရှိသလောက် တိုးတက်နိုင်ရန် လုပ်ငန်းများစွာ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ယခုခေတ်တွင် ဤသို့ တိုးတက်နေသော အခြင်းအရာများကြောင့်ပင်လျှင် လူတို့၌ စိတ်ဓာတ် လှုပ်ရှားရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ကာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ရရှိလာကြလေသည်။

စက်မှုလုပ်ငန်း ထွန်းကားစေခေတ်က အင်္ဂလန်ပြည်တွင် အလုပ်သမား လူတန်းစားကို လုပ်ငန်းရှင်တို့က ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်လွန်းသောကြောင့် အလုပ်သမားတို့မှာ စိတ်သောကဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရလေသည်။ ယခုခေတ် စီးပွားရေးမှာ မူ လောဘကြီးသော အရင်းရှင်တို့သည် တစ်ပါးသူနှင့် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားရသဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်များစွာတို့မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို အကြီးအကျယ် ခံစားကြရလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စက်မှုလက်မှု ထွန်းကား၍ အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးသည်ထက် ကြီးလာလေလေ၊ လုပ်ငန်းရှင်များတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါ ရလေလေ ဖြစ်လေသည်။ သာဓကအချို့ ဖော်ပြလို၏။

ဝါနာ အမည်ရှိ လူရွယ်တစ်ယောက်သည် ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုတွင် အရောင်းဌာနမှူး ဖြစ်၏။ အောက်ခြေမှ စ၍ အလုပ်ကြိုးစားသောကြောင့် အကြီးအကဲရာထူးကို ရရှိနေသူ ဖြစ်လေသည်။ သူ့တာဝန်ကား

မိမိအလုပ်တွင် စိတ်မဝင်စားသည့်အခါ လိုက်နာရန်

ကုမ္ပဏီမှ ပစ္စည်းအသစ်တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်သည့်အခါ ထိုပစ္စည်းကို လူကြိုက်များအောင် ကြိုးစား၍ ကြော်ငြာခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်းများ ပြုလုပ်ရ၏။ မိမိအစွမ်းအစကို ပြနိုင်မှ လုပ်ငန်း၌ တည်မြဲမည်ကိုလည်း ဝါနာ သိ၏။ ကုမ္ပဏီ ဒါရိုက်တာ အဖွဲ့က ပစ္စည်းအသစ် ထုတ်လုပ်သည့်အခါ ဝါနာအား ထိုပစ္စည်း ထွက်မထွက် မကြာခဏ အစီရင်ခံစာ တောင်း၏။ အရောင်းထိုင်းလျှင် ထုချေလွှာလည်း တောင်း၏။ သို့ဖြစ်လေရာ ဝါနာသည် ဒါရိုက်တာလူကြီးများ သဘောကျ ဖြစ်အောင် စိတ်ရောကိုယ်ရော အစွမ်းကုန် အပင်ပန်းခံရလေသည်။ သူရရှိသည့် အကျိုးကား ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်ဘတ်တို့တွင် အမြဲ တဖျဉ်းဖျဉ်း နာနေသည့် ဝေဒနာကို ခံစားရခြင်းပေတည်း။ ထိုမှတစ်ဆင့် စားသမျှ အစာမကြေ့ဘဲ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် အနာဖြစ်လာလေသည်။

ဤကား လုပ်ငန်းတွင် အထက်တန်းရာထူး ရရှိသူများ၏ ဒုက္ခ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကုမ္ပဏီ ဌာနကြီးမျိုးလောက် ရာထူးအားဖြင့် မကြီးသော်လည်း မိမိသက်ဆိုင်ရာ နေရာများတွင် တာဝန်ခံ၍ လုပ်ကိုင်နေကြသော ဆိုင်မန်နေဂျာများ၏ အဖြစ်မှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ အမေရိကန်ပြည်၌ ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရောင်းသော ကုမ္ပဏီကြီးများသည် အမြို့မြို့တွင် လက်လီ ဆိုင်ငယ်ကလေးများ ဖွင့်ထားကြ၏။ ထို လက်လီဆိုင်ကလေးများကို ယုံကြည် စိတ်ချရသူများအား မန်နေဂျာအဖြစ် အုပ်ချုပ်စေလေသည်။ ကျွန်ုပ်တွေ့ဖူးသမျှ လက်လီဆိုင် မန်နေဂျာများမှာ ရိုးသား တည်ကြည်၍ အလုပ်အလွန် ကြိုးစားသူများ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပေသည်။ အများအားဖြင့် ကုမ္ပဏီတွင် သာမန် စာရေးကလေးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရာမှ တစ်စထက်တစ်စ ရာထူးတိုးတက်ကာ ဆိုင်တာဝန်ခံ ဖြစ်လာကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤ မန်နေဂျာ လူတန်းစားသည် ယခုလို အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်၌ စိတ်ရောကိုယ်ရော များစွာ ပင်ပန်းရသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါ အရအလွယ်ဆုံး လူတန်းစား ဖြစ်လေသည်။ ထိုလူတန်းစားတွင် ဝမ်းဗိုက်နာသဖြင့် အစာအိမ်အနာ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်နေကြသူ၊ ဦးခေါင်းကိုက်သဖြင့် ဦးနှောက်တွင် ထိခိုက်နေသည်ဟု ယုံကြည်နေသူ အမြောက်အမြား ကျွန်ုပ် တွေ့ရှိရသည်။ ထိုသူများမှာ မည်သည့်အခါမှ ကိုယ်စိတ် မချမ်းသာဘဲ ဆရာဝန် အမျိုးမျိုးထံ ရေလဲနှင့် ရောက်ရှိနေသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

စက်မှုလုပ်ငန်းကြီးများ၌ လုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြသော အလုပ်သမားများကိုလည်း ကြည့်ပါဦး။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကျွန်ုပ် သိသော ဟင်နရီ ဆိုသူ လူငယ်တစ်ဦးမှာ တောနယ်မှ လယ်  
သမားတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် သူသည် လယ်လုပ်ငန်းကို စွန့်ပစ်၍ ဝင်ငွေ  
ပိုရသည် ထင်သော မော်တော်ကားစက်ရုံတစ်ရုံတွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်လေ  
သည်။ ထိုစက်ရုံကြီးမှာ အလွန်ခေတ်မီသော စက်ရုံကြီး ဖြစ်၏။ ဟင်နရီ၏  
တာဝန်မှာ မော်တော်ကား အင်ဂျင်စက်များတွင် ပလုပ်ခေါ် မီးပွိုင့်ကလေးများ  
တပ်ဆင်ရသည့်လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် အင်ဂျင်စက် တစ်လုံးပြီးမှ  
တစ်လုံး အေးအေးဆေးဆေး တပ်ဆင်ရသည် မဟုတ်။ အင်ဂျင်စက်တုံးကြီး  
များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရွေ့လျားနေစေပြီးလျှင် အလုပ်သမားများက အမီလိုက်  
၍ တပ်ဆင်ကြရ၏။ လုပ်ငန်းရှင်တို့က အမြတ် ပိုမိုရရှိရေးအတွက် အင်ဂျင်  
ဆင်သော စက်ကို မြန်သည်ထက်သာ မြန်စေ၏။ ဟင်နရီတို့က မမီ မိအောင်  
လိုက်၍ ပလုပ်များ တပ်၍ ပေးရ၏။ အမီ တပ်မပေးနိုင်လျှင် အလုပ်ပြုတ်ရုံသာ  
ရှိ၏။ အရင်းရှင်များ၏ လောဘကြီးမှုကြောင့် ဟင်နရီကဲ့သို့သော အလုပ်သမား  
များစွာတို့မှာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာခြင်းမှ တဖြည်းဖြည်း ကင်းကွာကြရလေသည်။  
နှစ်နှစ်ခန့် အလုပ်လုပ်ပြီးသောအခါ ဟင်နရီမှာ လူမမာကြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။  
ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးကုသမှု သက်သာရာရခဲ့၏။ ဤကဲ့သို့ ငွေကုန်လူပန်း  
ဖြစ်ခဲ့သည့်အခါမှ သတိတရားရကာ ဟင်နရီသည် လယ်တောသို့ပြန်၍ ဆင်းခဲ့  
ရလေသည်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းကို မိမိ စွန့်ခွာသွားခဲ့မိသောကြောင့်လည်း  
နောင်တ ကြီးစွာ ရခဲ့လေသည်။

အချို့ စက်မှုလုပ်ငန်းကြီးများသည်လည်း သာမန်လူတို့ နားမခံနိုင်  
အောင် အလွန်ဆူညံစွာ လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်  
တို့သည် သံမဏိသံပြားများ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံတစ်ရုံမှ အလုပ်သမားများ  
ကို တွေ့ဖူး၏။ ထိုသူများသည် မိမိတို့လုပ်ငန်းမှ အသံကြောင့် အစာအိမ်တွင်  
အနာရောဂါများ ဖြစ်ကာ အလုပ်မှ အပြီးထွက်ခွာသွားကြရလေသည်။

**စိတ်သောကများခြင်းသည် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေ၏**  
စက်မှု အလုပ်သမားတို့တွင် စိတ်လက်ချမ်းသာရန် များစွာ လိုအပ်ပေ၏။  
လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်သောက များခြင်းသည် အလုပ်ခွင်၌ မတော်  
တဆ ထိခိုက်မှုများကို အများဆုံး ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်  
သမားများသည် စိတ်လက်ပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာ ရှိဖို့ များစွာ လိုအပ်သည်။  
အိမ်၌ လင်မယား ရန်ဖြစ်၍ လာလျှင် ဒေါသစိတ်မပြေဘဲ အလုပ်ခွင်သို့ မလာ

မိမိအလုပ်တွင် စိတ်မဝင်စားသည့်အခါ လိုက်နာရန်

ရောက်ရန် များစွာအရေးကြီးသည်။ စိတ်များနေသည့်အခါ လုပ်ငန်းခွင်၌ မဖြစ်တန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

အထက်ပါ အချက်များကို ကြည့်လျှင် ယခုခေတ် အရင်းရှင်စနစ်မှ ပေါက်ဖွားလာသည့် အပြိုင်အဆိုင် စက်မှုလုပ်ငန်းများသည် လူထုအတွက် တကယ်အကျိုးပြုနိုင်ပါသလောဟု ယုံမှားသံသယဖြစ်ဖွယ် ရှိလေသည်။ ယခုခေတ် အရင်းရှင်တို့၏ အပြိုင်အဆိုင်ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများသည် သက်ဆိုင်ရာ လူပေါင်းများစွာတို့အား စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ဖြင့် ဝေဒနာမီးစုံ ရစေခဲ့လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ယခုခေတ် စီးပွားရေးစနစ်မှာ လူတို့၏ မရင့်ကျက်သောစိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြသလို ရှိလေသည်။ ကလေးငယ်များသည် အပြိုင်အဆိုင် များစွာ အလိုရှိ၏။ အပေါင်းအဖော်များအပေါ်တွင်လည်း အမြဲ အနိုင်ယူလို၏။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် နုနယ်သော ကလေးငယ်တို့၏ စိတ်မျိုး ဖြစ်လေရာ ကြီးပြင်းလာသူတို့တွင် ဤစိတ်ဓာတ်မျိုးကို ပယ်ဖျက်၍ တစ်ပါးသူအား ထောက်ထားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်း၊ အများအကျိုးကို လိုလားခြင်း စသော ရှင်ကျက်မှုတို့ဖြင့် ပြည့်စုံလာရန် လိုလေသည်။ သို့ရာတွင် ယခုခေတ် အရင်းရှင်စနစ်သည် ဤရင့်ကျက်မှုတို့နှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေ၏။ တစ်ဖက်လူ အပေါ်တွင် အသာယူလိုခြင်း၊ အလဲထိုးခြင်း ဟူသော ဣဿမစ္ဆရိယ စိတ်ထားများဖြင့်သာ ပြည့်လေရာ ဤစီးပွားရေးစနစ်မှာ ဒုစရိုက် အားပေးစနစ်သာ ဖြစ်တော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် စီးပွားရေး၌ ကျဆုံးခဲ့သော မိတ်ဆွေများနှင့် ရင်းနှီးစွာ နေခဲ့ရဖူးရာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ပင်ကိုအားဖြင့် အလွန်စိတ်သဘောထား ပြည့်ဝ၍ လူ့ကျင့်ဝတ်သိက္ခာကို ရိုသေစောင့်ထိန်းသော လူကောင်းသူကောင်းများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကောင်း သဘောကောင်း ရှိသူ လူလိမ္မာများသည် ယခုခေတ် ဒုစရိုက်ဖြင့် ပြည့်သော အရင်းရှင်စီးပွားရေးစနစ်၌ မည်သည့်အခါမျှ ကြီးပွားနိုင်မည် မဟုတ်ရှာပေ။

သို့ရာတွင် အလုပ်သမား လူတန်းစားမှာကား အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေထိုင်ကြသည် မဟုတ်ရာ ဤစနစ်လက်အောက်၌ပင် ဝမ်းရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ မလုပ်ဘဲ မနေရသည့်အတူတူ မိမိ လုပ်ငန်းတွင် မိမိ စိတ်ပါဝင်စားလာစေရန် ကြိုးစားဖို့ များစွာလိုအပ်သည်။ မိမိလုပ်ငန်းခွင်တွင် ပျော်ရွှင်အောင် ကြိုးစားပါဟု ကိုက်တွန်းရပေလိမ့်မည်။ မိမိလုပ်ငန်း၌ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသူသည် မတရား အပြိုင်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အဆိုင် လုပ်ရသော လောကထဲ၌ အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေး လာဘ်လာဘကြီးကိုကား မလွဲမသွေ ရမည်မူချ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးနှင့် နိုင်လိုမင်းထက် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားကြသူများသည် အောင်မြင်သော်လည်း အသက်ရှည်စွာ နေကြရမည် မဟုတ်ပေ။

အခန်း (၁၂) အကျဉ်းချုပ်

အမေရိကန်ပြည်ရှိ စက်မှုလုပ်ငန်းသည် တိုးတက်သည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ဤလုပ်ငန်းကြောင့် ထောင်သောင်းမကသော လူတို့တွင် စိတ်ဓာတ် လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံစား၍ ရောဂါရကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးအောင် အရင်းရှင်တို့သည် လူသားတို့၏ အကျိုးကို မျှော်ကိုး ကြည့်ရှုသင့်၏။

ဤစနစ်၌ အလုပ် မလုပ်လျှင် မဖြစ်သူတို့သည် မိမိလုပ်ငန်း ၌ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့အောင် ကြိုးစားသင့်၏။ အရင်းရှင် စနစ်၏ အန္တရာယ်တို့ကို ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် ခုခံကာကွယ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အခန်း ၁၃  
တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ

လူများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါ ပို၍ ပို၍ ရရှိနိုင်လာလေသည်။ အချို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံကို အခြေအနေကြောင့် ခံစားကြရသည်။ အချို့မှာမူကား ငယ်စဉ်ကပင် မိမိစိတ်ကို မိမိ တည်ငြိမ်အောင် မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသောကြောင့် အသက်ကြီး၍လာသော အခါ ပို၍ စိတ်လှုပ်ရှားလာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ယခုခေတ်၌ အသက်ကြီးသောသူတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို အများအပြား ခံစားလာကြ ရသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဟူမူ ယခုခေတ်သည် ရာဇဝင် အဆက်ဆက်၌ လူတို့ အဖို့ စိတ်ပင်ပန်း အခံရဆုံးခေတ် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။ လူ့သမိုင်းကို ပြန်၍ကြည့်ပါက လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း အရာအထောင်က လူတို့သည် များစွာ အေးချမ်းသာယာ ရှိခဲ့ကြ၏။ ဝမ်းရေးရှာမှု၊ နေမှုထိုင်မှု အစစတွင် စိတ်လက် မပင်ပန်းဘဲ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ခေတ်သည် တစ်စ တစ်စ ပြောင်း၍လာခဲ့ရာ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းတစ်ရာက အခြေအနေနှင့် ယခုခေတ် အခြေအနေပင် မတူတော့ချေ။ ရှေ့နှစ်ပေါင်း ၅၀ ခန့် ကြာလျှင် အခြေအနေမှာ ယခုထက်ပင် ဆိုးသွားနိုင်ဖွယ် ရှိလေသည်။

ယခုခေတ်၌ ထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲတစ်ခုမှာ အသက်ရှည်သူ လူအိုများ ပို၍ ပေါများလာခြင်း ဖြစ်၏။ အမေရိကန်ပြည်၌ ခရစ်နှစ် ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်က အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သူများသည် လူ ၁၀၀ လျှင် ငါးယောက်မျှသာ ရှိခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုခေတ်၌ လူ ၁၁ ယောက်တွင် အသက် ၆၅ နှစ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကျော်သူ တစ်ယောက် ရှိ၏။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွင် လူ့ ခုနစ်ယောက်တွင် တစ်ယောက်မှာ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သူ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရ၏။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ ခံစားရသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ စီးပွားရေး ချို့တဲ့ခြင်း၊ မကျန်းမမာ ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း စသော ကြောင့်ကြမှုမျိုးစုံ ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သွေးကြော၊ ခြေဆစ် လက်ဆစ်နှင့် ကျောက်ကပ်ကို မည်သို့ ထိခိုက်စေကြောင်း အခန်း (၃) ၌ အသေးစိတ် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

သက်ကြီးရွယ်ကြီးများ၌ ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများမှာ ရာခိုင်နှုန်း မည်မျှ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်ကို ယခုအချိန်ထိ အတိအကျ မခန့်မှန်းနိုင်သေးချေ။ သို့ရာတွင် အမြောက်အမြားပင် ရှိလိမ့်မည်ဟု ထင်ရ သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ် မရှိလျှင် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို ဇရာဒုဗ္ဗလ ဆင်း ရဲမှု များစွာ အခံရ သက်သာနိုင်လေသည်။

ယခုခေတ်၌ လူတို့ သက်တမ်းရှည်လာသည်ဆိုသော်လည်း အမေရိကန် ပြည်၌ ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ စာရင်းများ ကောက်ယူကြည့်သောအခါ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော် လူကြီးများတွင် သက်တမ်း ပို၍ ရှည်မလာဘဲ တိုလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၀၀ ခန့်က အသက် ၆၅ နှစ် ပြည့်ပြီးသော လူကြီးများသည် နောက်ထပ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ပို၍ နေခဲ့ရသည်။ ယခုခေတ်၌မူကား အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်လျှင် ဆက်၍ အသက်ရှည်ရန် မျှော်လင့်ချက် နည်းလာသည်ဟုဆိုနိုင်၏။ ယခုခေတ်၌ လူအိုများတွင် အဆုတ် ရောင်နာ အစရှိသော ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများ ခံစားရခဲ့ သည်။ ထိုရောဂါမျိုးကြောင့် သေဆုံးသူ လူအိုများလည်း အလွန်နည်းပါးသည်။ ထိုရောဂါမျိုးမှအပဖြစ်သော သာမန်လူကြီးရောဂါများမှာ ရုတ်တရက် သေ ဆုံးနိုင်သည့် ရောဂါများ မဟုတ်ချေ။ သို့စဉ်လျက်လည်း အသက် ၆၅ နှစ် ကျော် လူအိုများတွင် အသေအပျောက် အလွန်များခဲ့လေသည်။ ဤအချက်ကို ထောက်လျှင် စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် အသေမြန်ကြသည်ဟု ယူဆ ဖွယ် ရှိလေသည်။ သာဓကတစ်ခု တင်ပြလိုပေသည်။

တစ်ကြိမ်က ကျွန်ုပ်ထံသို့ ဂျော့ အမည်ရှိ အဘိုးကြီး တစ်ယောက် ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ဂျော့မှာ ၈၃ နှစ် ရှိပြီ။ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ရှိ နာမည်ကျော် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဘိုးမင်းက ထိုအဘိုးကြီး၏ ရာဇဝင်ကို လေ့လာစေလိုသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ထံသို့ လွှတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဂျော့

တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ

သည် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ မြို့နီစီပယ် လူအိုရုံ၌ နေထိုင်၏။ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်  
ရှိခဲ့သည့် အချိန်က လူအိုရုံမှ တင်ဆက်ပြသသော ပြဇာတ်တစ်ခုတွင် ဇာတ်ခုံမျှ  
အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေ၏။ ဂျော့မှာ အသက် ၈၃ နှစ် ရှိပြီ ဖြစ်သော်လည်း  
အသက် ၆၀ အရွယ်ဟု ထင်ရလောက်အောင် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်၏။

ဒေါက်တာဘိုးမင်းသည် အသက် ၈၀ ကျော်မှာ ဤမျှ ဖျတ်လတ်စွာ  
အလုပ် လုပ်နိုင်သေးသော ဂျော့အား ခေါ်၍ သူ့လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ခိုင်း  
ကြည့်၏။ ဂျော့၏လက်များမှာ အနည်းငယ် တုန်သည်။ အထူးသဖြင့် ညာဘက်  
လက်မှာ လက်ဝဲလက်ထက် ပို၍ တုန်၏။ သို့သော် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ခန့်ကမူ  
ထိုလက်များသည် ယခုထက် များစွာ ပို၍ တုန်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဂျော့၏  
နောက်ကြောင်း ရာဇဝင်ကို မေးမြန်းကြည့်ရာ အောက်ပါအတိုင်း သိရ၏။

ဒေါက်တာ ဘိုးမင်းနှင့် တွေ့သည့်အချိန်က ဂျော့သည် သူ့သားနှင့်အတူ  
နေထိုင်ခဲ့၏။ ထိုစဉ်က ခြောက်လခန့် မမာမကျန်း ဖြစ်ပြီးလျှင် လက်များတုန်  
မြဲနေသောကြောင့် မိမိဘာသာ မိမိပင် အစာကို လက်နှင့် ယူ၍ မစားနိုင်ဟု  
ဆိုရသည်။ ဂျော့မှာ ငယ်စဉ်က နယူးယောက်မြို့ ပြဇာတ်လောကတွင် ဇာတ်ခုံ  
အလုပ်ဖြင့် သူ့ခေတ်နှင့်သူ နာမည်ကျော်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ သူ့တွင်  
သားတစ်ယောက်ရှိရာ ထိုသားသည် အမေရိကန်ပြည် အနောက်ဘက် ကမ်း  
ခြေသို့ ပြောင်းရွှေ့၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေခဲ့၏။ ဂျော့ အသက် ၄၈ နှစ် အရွယ်၌  
သူ့နန်း သေဆုံးခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ပြဇာတ်လုပ်ငန်းမှာလည်း ကျဆင်းခဲ့  
ရာ ဂျော့မှာ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုး တွေ့ခဲ့ရလေသည်။ ဂျော့သည် အရက်ကို  
မမြဲစွာ သောက်ခဲ့၏။ အလုပ်အကိုင် အတည်တကျလည်း မရှိတော့ဘဲ ပြဇာတ်  
ပစ္စည်းငယ်ကလေးများ၌ တစ်ဖွဲ့မှ တစ်ဖွဲ့သို့ ကူး၍ လုပ်တိုင်ခဲ့ရရှာ၏။ သို့နှင့်  
အသက် ၇၀ ကျော်သောအခါ အလုပ်အကိုင်မရှိ ဖြစ်ပြီး စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့  
အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့လေသည်။ သားဖြစ်သူက ဂျော့အား စားစရိတ်  
ပစ္စည်း ပို၍ မိမိနှင့် လာနေပါဟု ခေါ်သောကြောင့် ဂျော့သည် သားဖြစ်သူ ရှိရာ  
ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့လေသည်။

ဂျော့မှာ လူအိုတစ်ယောက် ဖြစ်သောကြောင့် အနေအထိုင်မှ စ၍  
ပုပ်သပ်ရပ်ရပ် မနေနိုင်ရှာတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် သားနှင့် ခွေးမ လုပ်သူများက  
တစ်စထက်တစ်စ ပြုပြင်၍ လာကြသည်။ အထူးသဖြင့် ခွေးမက ဂျော့အပေါ်  
အနှောင့်အယှက်တစ်ခုဟု ယူဆကာ စေတနာပျက်၍ လာခဲ့သည်။ ဂျော့ခမျာ  
အိုမင်းစမ္မမ်း အခြေအနေသို့ရောက်မှ သားမှတစ်ပါး အားကိုးစရာ မရှိသော



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ကြီး၌ များစွာ စိတ်ဓာတ်သိမ်ငယ်၍ နေရှာလေ၏။ နောက် ဆုံးတွင် အိပ်ရာထဲ၌ လဲနေသည်အထိ မကျန်းမမာ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ဆရာဝန် ခေါ်၍ ပြသောအခါ ဆရာဝန်က သာမန်လူအိုနာ ဖြစ်သည်ဟု ကောက်ချက်ချ လေ၏။ ထိုအချိန်၌ ဒေါက်တာဘိုးမင်းသည် ဂျော့နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့လေသည်။ ဒေါက်တာဘိုးမင်းသည် ဂျော့အား နောက်ကြောင်းရာဇဝင်နှင့်တကွ ပြည့်စုံစွာ စစ်ဆေးမေးမြန်းပြီးနောက် မိမိတို့သည် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့၌ မြူနီစီပယ် လူအို ရုံ၌ ပြဇာတ်တစ်ခုပြရန် စီစဉ်နေကြောင်း၊ ထိုပြဇာတ်တွင် ဝါရင့်ပြီးသူ ဇာတ်ခံ များ တစ်ယောက် လိုအပ်နေကြောင်း ပြော၍ပြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဇာတ်ခံများ အလိုရှိနေသည်ဟု ဆိုသော စကားကို ကြားလိုက် သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဂျော့မှာ မျက်နှာများ ရုတ်ချည်း ရွှင်ယုကြည်လင်ကာ အလွန် စိတ်အားထက်သန်လာ၏။ သို့ရာတွင် သူ့သားနှင့် ခွေးမများကမူကား အဘိုးကြီးသည် အိပ်ရာမှ ထနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ဆိုကြသည်။ ဒေါက်တာ ဘိုးမင်းသည် ဂျော့အား ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ တင်၍ လူအိုရုံသို့ လူနာ တင်ကားနှင့် ပြောင်းရွှေ့ခဲ့လေသည်။ ဂျော့သည် ဒေါက်တာဘိုးမင်းက သူ့အား ဇာတ်ခံများခန့်မည်ဟု ပြောလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တစ်နေ့တခြား ရွှင်လန်း ကျန်းမာလာခဲ့ရာ တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်အတွင်း လမ်းလျှောက်နိုင်လာသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ပတ် ကြာသောအခါ ပြဇာတ်လုပ်ငန်းများကို စိတ်အားထက် သန်စွာနှင့် လူကောင်းပကတိကဲ့သို့ ညွှန်ကြားပြသလျက်ရှိလေသည်။

ဒေါက်တာဘိုးမင်းသည် ဤကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ လူမမာပကတိ ဖြစ်နေကြသော လူအိုကြီးများအား စိတ်ဓာတ်ကုထုံး အမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသခဲ့ရာ အထက်ပါ လူအိုရုံတွင် အိပ်ရာထဲ၌ လဲနေရာမှ ပြန်လည် ကျန်းမာလာခဲ့ကြ သော သက်ကြီးရွယ်အို ရှစ်ယောက်ရှိပြီ ဖြစ်၏။ ထိုလူအိုများကို ကျွန်ုပ်ကိုယ် တိုင် တွေ့မြင်ခဲ့ရလေသည်။ ဤသာဓကကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ က လူကြီးနာဟု ခေါ်ဆိုနေကြသော သက်ကြီးရွယ်အို ရောဂါများသည် ပင်ကို အားဖြင့် ဆိုးဝါးလှခြင်း မဟုတ်။ လူကြီးများသည် မိမိတို့မှာ လောက၌ အသုံး မဝင်တော့ပြီဟု စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့် အိပ်ရာထဲ၌ လဲတတ်ကြောင်း သိသာလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ရှိ လူအိုရုံကဲ့သို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကို စိတ်ရွည်လက်ရွည် ပြုစုပေးသော ဌာနတွေ အမြောက်အမြား လိုအပ်လေ သည်။ ထို လူအိုရုံသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ကုသ

တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ

နည်း၌ အထူး အရေးပေး၍ ဆောင်ရွက်နေလေသည်။ ကျွန်ုပ် တွေဖူးသည့် အခြား လူအိုရုံများမှာကား သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို အစစ အနေအထိုင် ချမ်းသာ အောင်ကား ငွေကုန်ကြေးကျ အမြောက်အမြားခံ၍ ပြုစုပေးကြပါ၏။ စိတ်ဓာတ် ပြုပြင်ရေးဘက်တွင်မူ ဘာမှ မဆောင်ရွက်သလောက် ရှိလေသည်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကို လူအိုရုံ၌ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို အုပ်ချုပ်မှုတာဝန် အမြောက်အမြား လွှဲအပ်ပေးထား၏။ ငွေစာရင်း တာဝန်ခံ၊ စားသောက်မှုဌာန တာဝန်ခံ၊ အဆောက်အအုံ တာဝန်ခံ၊ ဇာတ်ခုံမှူး အစရှိသည်ဖြင့် လူအိုများကို မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်ရာ နေရာမှာ တာဝန်ထမ်းရွက်စေ၏။ နောင်အခါတွင် ထို လူအို ရုံသည် မိမိငွေကို မိမိ ရှာ၍ မည်သူ့ အထောက်အပံ့ကိုမျှ မလှူဘဲ လွတ်လပ်သော အဖွဲ့အစည်း အဖြစ် ရောက်ရှိရန် ရည်ရွယ်လေသည်။

ယခုခေတ် လူအိုများ

ယခုခေတ်၌ အသက်အရွယ် အိုမင်းကြီးရင့်၍ ဇရာဒုဗ္ဗလ အရွယ်သို့ ရောက်ပြီဟု ဆိုသော အခြေအနေမှာ အမေရိကန်ပြည်၌ ရှေးနှစ်ပေါင်း ၅၀ ခန့်က အခြေအနေနှင့် မတူတော့ချေ။ ပထမ ထူးခြားချက်မှာ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ်၌ ဒေါ်လာငွေတန်ဖိုးသည် ရှေးက တန်ဖိုးနှင့်မတူကျဆင်းနေ၏။ အစိုးရ အခွန်အတုတ်များလည်း ရှေးကထက် ပို၏။ စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များသည် အသက် ၄၅ နှစ် ကျော်သော အလုပ်သမားကို အလုပ်ပေးချင်ကြ။ သို့ဖြစ်လေရာ လူများသည် အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သောအခါ အိုစာမင်းစာ စုပြီးဆောင်းပြီးရှိသူ အလွန်နည်းလေသည်။ ယခုခေတ် သာမန် အမေရိကန် မိသားစုတစ်စုသည် အများတန်းတူ ပုံမှန်နေထိုင်သွားလျှင် ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေ မျှတရုံလောက်သာ ရှိရကား အပိုစုဆောင်းထားနိုင်ရန် အလွန် ယဉ်းလေသည်။ စုဆောင်းထားနိုင်သူ လူချမ်းသာများကား ရှိကြပါ၏။ သို့သော် သူတို့ကို အားကျစရာလည်း မလိုချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့မှာ စိတ်ဓာတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရရှိနေကြသူများ ဖြစ်လေသည်။

ကောက်ယူထားသော စာရင်းများအရ အမေရိကန်ပြည်၌ အသက် ၅၅ နှစ် ကျော်သူ သက်ကြီးရွယ်အိုများအနက် သုံးပုံတစ်ပုံမှာ ဝင်ငွေ လုံးလုံး ရှိသူများ ဖြစ်လေသည်။ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သက်ကြီး ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပိုင်ဝင်ငွေ စုစုပေါင်း တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ ခန့်သာ ရရှိကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်လျှင် တစ်ခါတည်း ခိုကိုးရာမဲ့၍

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

လမ်းပေါ်၌ ခြေသလုံးအိမ်တိုင် ပြုလုပ်နေရာသော သက်ကြီးရွယ်အို အများ အပြား တွေနိုင်လေသည်။

ဒုတိယမှာ အလုပ်အကိုင်၌ ဘဝအာမခံချက် လုံးလုံးမရှိခြင်း ဖြစ်၏။ ယခုခေတ်တွင် အသက် ၄၅ နှစ် ကျော်သူများအား မည်သူကမှ အလုပ်မပေး ချင်ကြချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မည်မျှပင် ကျွမ်းကျင်သော အလုပ်သမား ဆိုစေကာမူ အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ တွင်းသို့ ရောက်သောအခါ အလုပ်ရှင် များက မျက်စောင်းထိုးလာကြ၏။ အမှန်အားဖြင့် ထို အသက်အရွယ်တွင် အလုပ်သမားများမှာ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝပြီးဖြစ်ကြသည်။ အလုပ် အကိုင်ကိုလည်း လေးစားသည်။ အစစ စိတ်ချရသည်။ သို့ရာတွင် အမေရိကန် နိုင်ငံသည် ယခုခေတ်၌ လူငယ်ကို လူကြီးများထက် ပို၍ အားပေးလေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးလာလျှင် အလုပ်ရဖို့ ခဲယဉ်းလေသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ တွေ့ကြုံရသော တတိယ ဆင်းရဲခြင်းမှာ သားမြေး များ၏ ပစ်ပယ်ခြင်းကို ခံရမှု ဖြစ်လေသည်။ ယခုခေတ်၌ အမေရိကန်လူမျိုးများ သည် မိဘဘိုးဘွားတို့အပေါ်၌ ထားရှိသော စေတနာ မေတ္တာတရားသည် အလွန်ခေါင်းပါး၏။ ရှေးရှေးခေတ်များနှင့် လုံးဝ မတူတော့ချေ။ ယခုခေတ်တွင် မိမိတို့၏ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေသော မိဘဘိုးဘွားတို့ကို အစိုးရအထောက် အပံ့ဖြင့် မဝတမော် ဝတမော် စားသောက်နေကြရသည်ကို သားမြေးများသည် ကြည့်ရက်နိုင်ကြ၏။ ရှေးကလို အိမ်ဦးခန်း၌ တင်၍ ကျွေးမွေးပြုစုထားမည် ဝေးစွာ မိမိတို့နှင့် အတူနေ မိဘများသည် အိမ်၌ အစစ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာပြီဟု အထင်ရှိပါက လူအိုရုံသို့လည်းကောင်း၊ အိုမင်းမစွမ်း ရှိသူများ အား အခငွေဖြင့် ပြုစုသည့် ဌာနများသို့လည်းကောင်း တန်း၍ ပို့လိုက်ကြ လေသည်။ အမေရိကန်လူမျိုးများသည် ဤစနစ်ကို ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ဖြစ်သော စနစ် ဟု မယူဆ၊ လူတိုင်း လက်ခံနေကြ၏။

သို့ဖြစ်လေရာ ယခုခေတ်၌ အမေရိကန်ပြည်၌ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်ရခြင်း သည် မည်မျှကြီးကျယ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းကို သိသာလေ၏။ မိမိ တို့သည် ဖဝါးလက်နှစ်လုံး၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ် အရွယ်မှ စ၍ ကျွေးမွေးပြုစုလာ ခဲ့သော သားသမီးများ၊ မိဘဝတ် ငါးဖြာနှင့် လျော်ညီစွာ စောင့်ရှောက်လာခဲ့ ရသော သားသမီးများ၊ အစစ သူများနှင့် တန်းတူ သို့မဟုတ် သူများထက် သာအောင် အလွန်စင်ကြယ်သော မေတ္တာစေတနာဖြင့် ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ရသော သားသမီးများ၊ စားစရာ မရှိလျှင် မိမိတို့က အဝတ်နေ၍ ကျွေးမွေးခဲ့ရသော

တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ

သားသမီးများသည် ၎င်းတို့အလှည့်သို့ ရောက်သောအခါ မိမိတို့အား လူအိုရုံ သို့ ပို့ရက်ကြချေပြီ ဟူသော အတွေးသည် အိုမင်းမစွမ်း ရှိသူတိုင်း ခံစားရ သော ဆင်းရဲမှုကြီး ဖြစ်လေသည်။ အချို့မှာမူကား ဤ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ် ကြောင့် နှလုံးကို ထိခိုက်ကာ မြန်မြန်သေကြလေသည်။

သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား သားသမီး မြေးမြစ်များကသာ ပစ်ပယ် ကြသည် မဟုတ်။ သူစိမ်းတစ်ရံဆံ လူများကလည်း အလားတူပင် အိုမင်းမစွမ်း ရှိသူများအား စေတနာ ကင်းမဲ့ကြသည်။ လူအိုများသည် လူမှုရေးတွင် အစစ အနှောင့်အယှက်ပေးသူများဟု ယခုခေတ်လူများက ထင်ကြ၏။ လူအိုများနှင့် ဘတ်စ်ကား အတူတူ မစီးချင်ကြ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆင်းအတက်၌ အလွန်နှေးကွေးသောကြောင့် ခေတ်၏ တိုးတက်ရေးကို ဟန့်တားနေသူများဟု ထင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ လူအိုများကို အရပ်ထဲ၌ မထား ရစေရန် လူအိုရုံများကို ဆောက်လုပ်ပေးထားကြလေသည်။

ဤသို့ သားသမီး မြေးမြစ်များနှင့် အရပ်ထဲမှ လူများကပါ မိမိတို့အပေါ် တွင် စေတနာ ကင်းမဲ့ရုံမျှမက အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြကြောင်း ကို အိုမင်းမစွမ်းရှိသူများက မသိဘဲ နေသည်မဟုတ်။ ကောင်းစွာ သိရှိကြလေ သည်။ ဤသို့ သိရှိသောအခါ ကြီးစွာသော စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ခံစားကြရလေ သည်။ ဤစိတ်ဆင်းရဲမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က လူကြီးရောဂါဟု ခေါ်ဆိုနေကြ သည့် ရောဂါသည် ပို၍ ဆိုးဝါးလာခဲ့လေသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ အခြားစိတ်ဆင်းရဲမှုမှာ မိမိတို့ကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်၏။ ဂရုစိုက်မည့်သူ၊ ပြုစုမည့်သူ မရှိဘဲ တစ်နေ့သောအခါ၌ မိမိတို့သည် အိပ်ရာထဲတွင် လဲ၍နေပါက မည်သို့ ပြုရပါမည်နည်း ဟူသော ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၌ အမြဲခံစားရသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လေ သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သေမည်ကို တွေး၍ ကြောက်ရွံ့လာကြပြန်သည်။ လူ ဟူသည်မှာ သေမျိုးချည်းပင် ဖြစ်သော်လည်း သေဘေးကို မကြောက်သူ ဟူ၍ လောကတွင် အလွန်ရှား၏။ အထူးသဖြင့် လူအိုများမှာ သေနေနှင့် အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် သေမည့်ဘေးကို လူငယ်များထက် ပို၍ ကြောက်တတ်သည်က များလေသည်။ အသက်ကြီးသူများသည် ညအခါ၌ လူငယ်များလို အိပ်၍ ဖျော် ထူးများ မဟုတ်လေရာ သူတို့အဖို့ သေဘေးကို ကြောက်ရွံ့နေရန် အချိန်ပို၍ ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ပို၍ခံစားကြရလေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အခြားအချက်တစ်ခုမှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖော် နည်းပါးခြင်း ဖြစ်၏။ အသက်အရွယ် ကြီး၍လာလေလေ သက်တူရွယ်တူ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟ နည်း၍လာလေလေ ဖြစ်၏။ မိမိရှေ့၌ ခင်မင် ရင်းနှီးသူများသည် တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် သေရွာသို့ လိုက်ပါသွားသည်ကို ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင် ဖြစ်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်အလွန်သိမ်ငယ်၏။

အခြား ဆင်းရဲခြင်းတစ်မျိုးမှာ နေစရာ အိုးအိမ် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်း ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ခန့်က ကျေးလက်တောရွာများ တွင် လူအနေများခြင်းကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ရှိ သက်ကြီးရွယ်အို လူဦးရေ သုံးပုံ ပုံလျှင် နှစ်ပုံခန့်မှာ တောနယ်များ၌ နေထိုင်ကြ၏။ ယခုခေတ်မှာ သုံးပုံ တစ်ပုံသာ တောနယ်တွင် နေ၍ ကျန် သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ အလွန်အနေရအထိုင်ရ ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းသော မြို့ကြီးများ၌ နေထိုင်ကြလေသည်။ သက်ကြီး ရွယ်အိုတို့အား အစိုးရက အထောက်အပံ့ပေးသည် မှန်သော်လည်း ထို ငွေ ကြေးမှာ မြို့ကြီးများ၌ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလောက်နိုင်ချေ။ ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ မျှသော အိုမင်းမစွမ်းရှိသူတို့သည် ယခုအခါ မြို့ကြီးများ၌ ဆင်းရဲ ပင် ပန်းကြီးစွာဖြင့် နေထိုင်လျက် ရှိကြရလေသည်။

အထက်၌ စာရင်းတင်ပြထားသော ဒုက္ခအပေါင်းမှာ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော် အရွယ်၌ မြောက်မြားစွာသော လူတို့ တွေ့ကြုံနေရသည့် ဒုက္ခများ ဖြစ်လေသည်။ ဤဒုက္ခများကို အပြင်းအထန် ခံစားရ၍ ကြုံကြုံမခံနိုင်သော အိုမင်းမစွမ်းရှိသူ များစွာတို့မှာ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားရုံမျှမက စိတ်ဖောက်ပြား ၍ပင် သွားကြလေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ခန့်က စိတ္တဇရောဂါကု ဌာနများ၌ အများအားဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များကိုသာ တွေ့ကြုံရသည်။ ယခု ခေတ်၌မူကား စိတ္တဇဝေဒနာသည် ၁၀ ဦးအနက် လေးဦးမှာ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သော လူအိုများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤစိတ္တဇရောဂါသည်များမှာ အိုရခြင်း ဆင်းရဲ၏ဒဏ်ကို မခံနိုင်သောကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြားသွားကြသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ နောင်တွင်လည်း ပို၍ ပို၍ ရောဂါရကြလိမ့်ဦးမည်။

သင်လည်း တစ်နေ့တွင် အိုရလတ္တံ့

စာဖတ်သူများတွင် အသက် ၆၅ နှစ်ကျော် နေရမည့်သူ အမြောက်အမြား ပါဝင်၏။ အမေရိကန်ပြည်၌ ၁၉၂၅ ခုနှစ် စာရင်းများအရ လူငယ်လူရွယ်

တတိယအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ

များသည် အသက် ၆၅ နှစ်ကျော် လူဦးရေထက် အဆ ၂၀ ပို၍ များလေသည်။  
ယခုခေတ်၌မူ လူရွယ်ဦးရေသည် လူကြီးဦးရေထက် ၁၁ ဆသာ ပိုတော့သည်။  
၁၉၇၅ ခုနှစ်သို့ ရောက်သောအခါ လူငယ်ဦးရေသည် လူကြီးဦးရေထက် ရှစ်ဆ  
မျှသာ ပိုတော့မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်  
လူကြီးဦးရေသည် တစ်နေ့တခြား တိုးတက်၍နေ၏။ ထို့ကြောင့် ယခုခေတ်  
လူရွယ်တို့သည် ရာခိုင်နှုန်း မြောက်မြားစွာ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်အထိ နေရ၍  
အိုခြင်းဆင်းရဲနှင့် တွေ့ကြုံရမည် မုချဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အိုမင်း  
မစွမ်း ရှိသောအခါ မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်ကို သင် စီမံကိန်း ရေးဆွဲပြီးပါ  
ပြီလား။

ဥပမာ၊ ယခု သင်၏အရွယ်သည် ၂၅ နှစ်၊ ၃၀ ရှိပြီ ဆိုပါစို့။  
အိုမင်းမစွမ်းရှိလျှင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည် စတင် စိတ်ကူးပါတော့။  
အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ တွင်း ရှိသူများသည် အချိန်များစွာ မကျန်  
တော့။ ချက်ချင်း စီမံကိန်း ချမှတ်ကြပါ။

အသက် ၆၀၊ ၆၅ နှစ် ရှိသူများသည် ရှေ့အဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေရန်  
ကျန်သေးသည်။ အစီအစဉ် ချက်ချင်း လုပ်ပါ။

အသက် ၇၀ ကျော် ၈၀ တွင်း ရှိသူများသည် ဖြစ်သမျှအကြောင်း  
အကောင်းဟု ယူဆပါ။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်အောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်အပင်ပန်း  
အဆင်းရဲ မခံပါနှင့်။

အိုခြင်းဆင်းရဲကို သက်သာစေသောနည်း

အသက်ငယ်ရွယ်သူ ဖြစ်စေ၊ အသက် ၆၀ ကျော်အရွယ် ဖြစ်စေ စိတ်ဓာတ်  
ရင့်ကျက်မှုသည် ဘဝအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိ၏။ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်ပါ  
လျှင်မူကား စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ရှိသောအခါ ဘဝ၏ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုများကို  
မမူဘဲ ကြုံကြုံ ခံနိုင်လေသည်။ ကြီးငယ်မဟူ ရင့်ကျက်မှု ဟူသည်မှာ အပေါင်း  
အသင်းများကို ခင်မင်ခြင်း၊ အားလပ်သောအချိန်၌ အများဆုံး ပျော်ရွှင် ချမ်းသာ  
အောင် နေထိုင်ခြင်း၊ လူတိုင်း၏အပေါ်၌ ကြင်နာထောက်ထားမှု ရှိခြင်း၊ မိမိ  
ကဲ့သို့ ကုသိုလ်မကောင်းရှာသဖြင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းသူတို့အား ကူညီထောက်ပံ့  
ပေးသော စေတနာ ထားရှိခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်ထားများသည် ကိုယ့်  
ဘဝကို ကိုယ် အလွန်ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်သော စိတ်ထားများ  
ဖြစ်လေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ထို့ကြောင့် ယခုအခါ၌ အသက် ငယ်ရွယ်သေးသော လူများသည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်အိုမင်းလာသောအခါ ချမ်းသာစွာနေနိုင်အောင် ယခုက စတင်၍ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု ရရှိအောင် ကြိုးစား လေ့ကျင့်ကြရပေမည်။ တစ်ပါးသူအပေါ်၌ ကြင်နာခြင်း၊ ညှာတာခြင်း၊ လူအများ ထောက်ပံ့ကူညီလိုသောစိတ်ရှိခြင်း စသည်တို့မှာလည်း အဆန်းမဟုတ်ပါပေ။ ဤ ကျင့်ဝတ်တို့သည် လူ့ဘဝ ရရှိသူတိုင်း၏ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများ ဖြစ်လေရာ လူတိုင်း၌လိုလိုပင် ဇာတိက ပါရှိလာသော စိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပါပေ၏။ သို့ရာတွင် အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ လူတိုင်းတွင် မာန်မာန ထောင်လွှား၏။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြိုင်အဆိုင်စိတ်ဓာတ် မွေးမြူကြ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ မိမိတို့၏ ဇာတိက ပါသော ကောင်းမြတ်သည့် စိတ်ထားတို့ကို မောဟတရားက ဖုံးလွှမ်း၍ ထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အများအားဖြင့် အသက်အရွယ် ၆၀ ကျော် ၇၀ ရှိ လူကြီးသူမများ၌ စိတ်နှလုံးအလွန်ကောင်းသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ရှေးက မည်မျှပင် အပြောအဆို ကြမ်းတမ်း၍ လူတိုင်းနှင့် မတည့်သော လူများ ဖြစ်ခဲ့စေကာမူ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသောအခါ လူတိုင်းအပေါ်၌ အပြောအဆို ချိုသာ၍ လာ၏။ ထောက်ထားကြင်နာမှုလည်း ရှိ၍ လာသည်ကို တွေ့တတ်ကြသည်။ ဤသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်မာန်ကျသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အမှန်မှာကား ယခုကဲ့သို့ အသက် ၆၀ ကျော် ၇၀ သို့ ရောက်မှ စိတ်မာန်ကျသွားခြင်း မဟုတ်။ ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထားတို့သည် ငယ်စဉ်တောင် ကျေး ကလေးဘဝကပင် လူတိုင်း၏စိတ်၌ ရှိနှင့်ပြီးသော ဇာတိစိတ်များ ဖြစ်လေသည်။ ငယ်စဉ်က မာန်တံခွန် ထောင်လွှားသောကြောင့် ထိုစိတ်တို့ကို စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ်တို့က ဖုံးလွှမ်းထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသည်မှာ လူတိုင်းသည် ငယ်စဉ်က စ၍ မိမိ၌ ရှိပြီးဖြစ်သော စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တို့ကို ဖော်ထုတ်၍ ရင့်ကျက်မှု ရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ထားပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။ သို့မှသာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်၍ အိုမင်းမစွမ်း ရှိသောအခါ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်၍ အိုခြင်းဆင်းရဲကို စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးစွာဖြင့် ကြုံကြုံခံနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မကောင်းသော စိတ်အာရုံများ ဖြစ်သည့် ကြောင့်ကြမှု၊ စိုးရိမ်မှု အစရှိသည်တို့ကို ယခုက စ၍ ပယ်ဖျောက်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ အသက်ကြီးမှ လေ့ကျင့်နိုင်သေးလျှင် ယခုကလည်း လူတိုင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ရှေ့အဖို့ စီမံကိန်း ချမှတ်ခြင်း

ငွေရေးကြေးရေးတွင် ယခုအရွယ်မှ စတင်၍ တတ်နိုင်သလောက် စုဆောင်းပါ။ အိုနာစာ ရန်ပုံငွေ စသည်တို့တွင် ငွေထည့်၍ စုဆောင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် စားသုံးစရိတ်ကို လျော့နိုင်သမျှ လျော့ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မဝယ်ဘဲ နေနိုင်သေးသော ပစ္စည်းများကို မဝယ်ဘဲ နေပါ။ မလိုသည့် အသုံးစရိတ်ကိုလည်း မသုံးပါနှင့်။

မိမိကိုယ်ပိုင် အိမ်ခြေရာခြေရှိအောင် ယခုက စ၍ ကြိုးစားပါ။ ဝင်ငွေအနက်မှ ဖြစ်နိုင်သမျှ စုဆောင်း၍ ကိုယ်ပိုင်အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အသက်ကြီးသောအခါ အိမ်လခ မှန်မှန်ပေး၍ နေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

မိမိ၌ အလုပ်အားလပ်ချိန်တွင် စိတ်ဝင်စား ပျော်ရွှင်နိုင်မည့် ဝါသနာတစ်ခုခုကို မွေးမြူပါ။ စာရေးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း စသော ဝါသနာများ ဖြစ်သည်။

အသက်စေ့၍ အလုပ်မှ အနားယူသောအခါ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံနေသေးသမျှ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုခု ကြံစည်လုပ်ကိုင်ပါ။ စာဖတ်ခြင်း အလေ့ကို ရင့်သန်အောင် မွေးမြူပါ။

သင်သည် တစ်နေ့၌ အိုခြင်းတရားကို မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံရတော့မည် ဖြစ်ရာ ထို အိုခြင်းဆင်းရဲကို ချမ်းသာမှု အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲယူနိုင်အောင် ယေဘုယျစဉ်ကစ၍ ကြိုတင်စီမံ၍ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ ယခုခေတ်၌ အိုမင်းမစွမ်းရှိသူတို့အား လူအိုရုံများတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ထားခြင်းဖြင့် တူညီနေကြသည်။ ဤသို့ စောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ ပြဿနာကို အရေးပေါ်နည်းနှင့် ဖြေရှင်းနည်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အိုခြင်းဒုက္ခကို မိမိဘာသာ မိမိ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် စီမံပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများအဖို့

- ၁။ မိမိ ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေကို တွေး၍ စိတ်မဆင်းရဲရဲ၊ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းဟု သဘောထားပါ။
- ၂။ မိမိနှင့် သက်တူ ရွယ်တူ မိတ်ဆွေတစ်ဦး သေဆုံးသွားသော် စိတ်ဓာတ်မကျဆင်းဘဲ မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက် ရှာ၍ ပေါင်းသင်းပါ။ ဘဝသည် ပျော်အောင် နေတတ်လျှင် ပျော်စရာ အလွန်ကောင်းပါသည်။



တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

- ၃။ အစစ စိတ်နှင့် အခန့်သင့်အောင် ကြိုးစားပါ။ ခေတ်လူငယ်များ အပေါ်၌ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း၊ တစ်ယူသန် စိတ်ထားခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄။ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဝတ်ဆင်ပါ။ ဈေးပေါသော အဝတ် ဖြစ်စေကာမူ အမြဲဖြူစင် သန့်ရှင်းအောင် ကြိုးစားပါ။ အနေအထိုင်လည်း သန့်ရှင်းပါစေ။
- ၅။ ဝါသနာတစ်ခုခု မွေးမြူ၍ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကိုင်ပါ။
- ၆။ အရေးကြီးဆုံးမှာ အမြဲတမ်း ကြည်လင်ချမ်းမြေ့အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ပါးသူနှင့် တွေ့လျှင် ပြီးရှင်ဖော်ရွေစွာနှင့် နှုတ်ဆက်ပါ။ လူအများ နားညည်းစရာ ညည်းညူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၇။ မည်သည့်အခါ၌မဆို မောပန်းနေပြီဟု စိတ်က တစ်စိတ်မိမ့် တွေးမနေပါနှင့်။ အနည်းငယ် မောပန်းသယောင် ဖြစ်လာလျှင် ခဏနားပါ။
- ၈။ သေရမည်ကို တွေး၍ ကြောက်မနေပါနှင့်။ သင့်ရှေ့တွင် သေသွားသူပေါင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ ရှိခဲ့ပါသည်။

အခန်း (၁၃) အကျဉ်းချုပ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ဘဝ အာမခံချက် မရှိခြင်း၊ ငွေရေး ကြေးရေး ချို့တဲ့ခြင်း၊ သားသမီးများ၏ လျစ်လျူရှုမှုကို ခံရခြင်း၊ သေမည်ကို တွေး၍ ကြောက်စေခြင်း အစရှိသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လိုသည်ထက် ပို၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြသည်။ လူကြီးရောဂါဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုနေကြသော လူအိုနာသည် အများအားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ငယ်ရွယ်သူတို့သည် သေမည့်ဘေးကို တွေး၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပြီးသူများက စိတ်၏ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်နိုင်လျှင် ချမ်းသာ ဖျော်ရွှင်နိုင်သည်။

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရရှိသူများသည် မိမိတို့၌ အဘယ်  
ကဲ့သို့သော စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ခံစားနေရသည်ကို မသိကြချေ။ ဤသူများမှာ  
အများအားဖြင့် အခြေခံစိတ်ဆန္ဒ မပြည့်ဝသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ လူတို့  
၌ စိတ်ဆန္ဒအားဖြင့် အခြေခံ လိုအပ်ချက် ခြောက်မျိုး ရှိလေသည်။ အခြေခံ  
ဆန္ဒ ခြောက်မျိုးဟု ခေါ်ဆိုကြပါစို့။ ဤ ခြောက်မျိုးအနက် တစ်ခုခုကို မပြည့်  
စုံသော် စိတ်၌ တောင့်တမှု ပြင်းစွာဖြစ်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် အကြီးအကျယ်  
စိတ်ဆင်းရဲတတ်ကြသည်။ အချို့မှာ ဆန္ဒမပြည့်ဝသော်လည်း အပေါ်ယံအား  
ဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြသည်။ သို့သော် အတွင်းသဏ္ဍာန်၌မူကား ထို  
တောင့်တမှုသည် ကိန်းဝပ်၍ နေ၏။ ထို ခြောက်မျိုးကို အောက်တွင် အကျယ်  
ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

၁။ အခြေခံဆန္ဒမှာ ချစ်ခင်ယုယမှုကို ခံယူလိုခြင်းဖြစ်၏

လူတိုင်း လူတိုင်း၌ မိမိအား တစ်ပါးသူတို့က ချစ်ခင်နှစ်လိုခြင်းကို ခံယူလိုသော  
စိတ်ဆန္ဒသည် အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ ကိန်းဝပ်၍ နေ၏။ ဤသို့ တစ်ပါးသူက မိမိ  
အား ချစ်ခင်နှစ်သက်သည်ဟု သိရခြင်းသည် လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွ  
စေသည်။ မည်သူကမျှ မိမိအား ဂရုမထား၊ ချစ်ခင်လေးစားမှု မရှိဟု ထင်နေရ  
သူအဖို့ အခြေခံဆန္ဒ မပြည့်ဝဘဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုကြီးစွာ ဖြစ်၏။ ထိုဆင်းရဲခြင်း  
သည် အပေါ်ယံကြောအားဖြင့် မသိသာစေကာမူ အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ ကိန်းဝပ်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

နေတတ်သည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုးကြောင့် နောက်ဆုံး၌ မည်သူနှင့်မျှ ပေါင်းသင်း၍ မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

အချို့ကံဆိုးသူတို့သည် ဤတောင့်တမှုကို ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးအရွယ်ကပင် စတင်၍ ခံစားခဲ့ရ၏။ ဤသို့ ခံစားရခြင်းမှာ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု နည်းပါးသော မိဘတို့မှ ပေါက်ဖွားလာရခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ မိခင်ဖခင်တို့သည် သူတို့အချင်းချင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာတရား ခေါင်းပါးသောအခါ တကျက်ကျက် ရန်ဖြစ်တတ်၏။ အချို့လည်း သားသမီးများကို မဲ၍ ဟိန်းဟောက် မောင်းမဲတတ်ကြ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် အကြင်နာတရားသည် ကင်းမဲ့၍ လာလေသည်။ မိဘတို့၏ အကြင်နာတရားမူသည် သားသမီးများသို့ ကူးစက်၏။ ဤကဲ့သို့ ကြီးပြင်းလာရသော သားသမီးများမှာ တစ်သက်ပတ်လုံး စိတ်၌ ဆန္ဒ မပြည့်ဝဘဲ ဆင်းရဲမှု ဖြစ်တတ်သည်။

ထူးဆန်းသည်ကား ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၌ အဘယ်အတွက်ကြောင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့သည် ဟူသည်ကို မသိတတ်ကြချေ။ သာဓကတစ်ခု တင်ပြလို၏။

ဝါနာ အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် မိန်းမချောကလေး ဖြစ်၏။ ငယ်စဉ်ကပင် မိခင် သေဆုံးသွား၍ အကြင်နာ ကင်းမဲ့သော ဖခင်က ဝါနာအား မိဘမဲ့ကလေးများ ဂေဟာတစ်ခုသို့ ပို့ထား၏။ ဝါနာ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ် ရှိသောအခါ ယူဂျင်း အမည်ရှိ လူချမ်းသာသားကလေးတစ်ယောက် နှင့် တွေ့ဆုံကြသည်။ ယူဂျင်းသည် ဝါနာအပေါ်၌ တပ်မက်သောစိတ် ရှိ၍ ခိုးပြေးခဲ့လေသည်။ ယူဂျင်း၏အမေမှာ ယူဂျင်းအပေါ်၌ မိမိတစ်ဦးတည်းသာ အပိုင်ချစ်ခင်နေလိုသော မိခင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝါနာနှင့် ရ၍ သွားသောအခါ ဝါနာအား မလိုမုန်းထား ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူဂျင်းကိုယ်တိုင်ကလည်း ဝါနာအား မေတ္တာစစ်ဖြင့် ချစ်ခင်၍ ပေါင်းသင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ လူငယ်သဘာဝ သာမန် ရုပ်ရည်ကို မက်၍ တပ်မက်မှုကြောင့် ပေါင်းသင်းနေခြင်း ဖြစ်လေရာ ဝါနာမှာ လင်သား၏ စစ်မှန်သော မေတ္တာကို မခံယူခဲ့ရချေ။ သို့နှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှိလာသဖြင့် သားသမီးများ ထွန်းကားလာခဲ့၏။ ဝါနာအပေါ်တွင် နဂိုက မုန်းတီးနေခဲ့သော ယောက္ခမကြီးသည် မြေးများ ရလာသောအခါ မြေးများကို ၎င်းတို့မိခင်အပေါ်၌ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားလာအောင် ကတုန်းကတိုက် ပြု၏။ ထို့ကြောင့် မသိမလိမ္မာသော သားသမီးကလေးများသည် မိခင်ဖြစ်သူ ဝါနာအား ချစ်ခင်ရမုန်း မသိကြတော့ချေ။

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

သို့ဖြစ်လေရာ ဝါနာခမျာမှာ တစ်သက်လုံးမှာ တောင့်တနေခဲ့သော မေတ္တာတရားသည် မိမိသားသမီးများထံမှပင် မခံယူရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ခဲ့ရှာ၏။ နောက်ဆုံး၌ စိတ်ဆင်းရဲဒဏ်ကြောင့် ရောဂါရလေတော့၏။ ဆရာဝန်များက ဝါနာ၏ အဖြစ်သနစ်များကို သူ့ခင်ပွန်းနှင့် ယောက္ခမကြီး တို့အား အသေအချာ နားလည်အောင် ပြောပြကြ၏။ ဤတွင် ယောက္ခမနှင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူတို့သည် ဝါနာ့အပေါ်၌ ချစ်ခင်လိုလားသယောင်နှင့် ပြောင်းလဲ ဆက်ဆံကြလေသည်။ သို့သော် ဝါနာမှာ သူတို့အကြောင်းကို သိပြီး ဖြစ်၍ အပေါ်ယံကြောအားဖြင့်သာ မိမိအပေါ်၌ ချစ်ခင်သမှု ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည် ကို ဝမ်းထဲက ပါမည် မဟုတ်ဟု အတပ်သိ၏။ အနည်းငယ် ကျန်းမာလာသော အခါ ဝါနာသည် စိတ်ပြေလက်ပျောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကြက်ခြေနီသူနာပြု အသင်းသို့ ဝင်၍ ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်၏။ ဤကဲ့သို့ ပရဟိတ အကျိုးဆောင် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်လိုက်သောအခါ တစ်ပါးသူတို့အပေါ်၌ ကောင်းမြတ်သည့် စေတနာထားမှုသည် ဝါနာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုကဲ့သို့လ် စိတ်သည် မူလရှိရင်းစွဲဖြစ်သော စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပပျောက်စေသလားမသိ။ ဝါနာမှာ တဖြည်းဖြည်း ကျန်းမာ၍လာလေသည်။

အချို့မိန်းကလေးများမှာလည်း ငယ်စဉ်က မိဘဆွေမျိုးများလက်၌ တယု တယ ချစ်ချစ်ခင်ခင် မွေးမြူခြင်း ခံခဲ့ရပြီးလျှင် မိဘသားချင်းတို့၏ မေတ္တာရိပ် ကို အေးချမ်းစွာ ခိုလှုံ ကြီးပြင်းခဲ့ကြရ၏။ သို့ရာတွင် ကုသိုလ်ကံအကြောင်း မလှသဖြင့် အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ သားမယားအပေါ်တွင် အကြင်နာတရား နည်းပါးသော ယောက်ျားများနှင့် အိမ်ထောင်ကျတတ်သည်။ ထိုယောက်ျားမျိုး မှာ အများအားဖြင့် ဇနီး ဖြစ်သူ၏ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ဂရုပြုလေ့ မရှိကြ။ မိမိတို့ ပျော်သလိုသာ နေတတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ ဇနီးသည်ခမျာများမှာ မိမိတို့ အားကိုးတစ်ခုပြု၍ ကိုယ်ကို ပုံအပ်ခဲ့ရသော လင်သားလုပ်သူ၏ မေတ္တာ ကို မခံယူရသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုကြီးစွာ ဖြစ်လျက် ရောဂါမျိုးစုံ ရရှိတတ်လေ သည်။ သို့ဖြစ်ရာ မကြာခဏ မကျန်းမမာ ဖြစ်တတ်သော မိန်းမများ၏ လင် ယောက်ျားတို့သည် မိမိတို့၌ အပြစ်ကင်း၊ မကင်း ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရာ၏။

အချစ် ဆိုသော သဘောတရားသည် အလွန် ဆန်းကြယ်၏။ ချစ်ခြင်း မေတ္တာ ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသော အကြောင်းများစွာအနက် ဖိုမ သဘာဝ စိတ်ဓာတ်သည် အခြေခံအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လင်နှင့် မယား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ရှိရေးအတွက် ဖိုမဆက်ဆံရေးကိစ္စ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

မှာ အလွန်အရေးကြီးသော အခြေခံအချက် ဖြစ်ပေသည်။ လင်မယားအရာ မြောက်ပြီးမှ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် လိင်ကိစ္စ ဆက်ဆံရေး၌ မအောင်မြင် လျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကုန်ခန်းလျှင် လင်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ မယား တွင်သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ဦးစလုံးတွင်သော်လည်းကောင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ စရာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ ထိုအခါ၌ ရောဂါရလေ့ ရှိတတ်သည်။ ရောဂါရ၍ ဆရာဝန်ထံ ရောက်ပါကလည်း အကြောင်းမှန်ကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုရန် ဝန်လေးကြသဖြင့် ဆရာဝန်လည်း ရောဂါအကြောင်းကို ဘဲဥ အစရွာမရသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်လေ၏။

မစ္စက်တီ အမည်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကျောအောင့်ရောဂါဖြင့် ဆရာဝန် အမျိုးမျိုးထံ ရောက်ရှိခဲ့လေ၏။ မစ္စက်တီတို့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် စလုံးမှာ တာဝန်ရှိသော အလုပ်အကိုင်ကိုယ်စီနှင့် ဖြစ်ကြလေရာ အိမ်ထောင်မှု ထိန်းသိမ်းရေးကိစ္စကို နှစ်ယောက်စလုံး အချိန်မရှိသဖြင့် မလုပ်နိုင်သောကြောင့် လူငှားအိမ်ဖော်တစ်ယောက်နှင့် လွဲ၍ ထားရသည်။ အဆုံးကို ပြောရသော် သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးမှာ အိမ်၌ အတူတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေရသောအချိန် ဟူ၍ မရှိ။ လုပ်ငန်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ကြရလေရာ လင်မယားဆက်ဆံရေးကိစ္စတွင်လည်း တစ်စထက်တစ်စ လျော့ပါးလာခဲ့သည်။ မစ္စက်တီမှာ သူ့အလုပ်ကို လိင်ကိစ္စ ထက်ပို၍ ဦးစားပေးဟန်ရှိသည်။ နောက်ဆုံး သူ၏ခင်ပွန်းသည် ဖြစ်သူမှာ တိတ်တိတ်ပုန်း အမြှောင်မယားတစ်ယောက် ရှာလေတော့သည်။ ဤအကြောင်း ကို သိလျှင် မစ္စက်တီ၌ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ကျောအောင့်ရောဂါ ရခဲ့၏။ နောက်ဆုံး၌ သူ့မှာလည်း သွေးနှင့်သားနှင့်ကိုယ် ဖြစ်သောကြောင့် အခြား ယောက်ျားတစ်ဦးနှင့် ဖောက်ပြားခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ့ကျောအောင့် ရောဂါ ပျောက်သွားသည်။ သို့သော် မိမိအပြစ်ကို မိမိ သိ၍ နောင်တရသော အခါများ၌ ထိုရောဂါသည် ပြန်၍ပြန်၍ ပေါ်လေသည်။ ဤသာဓကများကို ထောက်ထားခြင်းအားဖြင့် ပုထုဇဉ်ဖြစ်သော ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့သည် အိမ် ထောင်ကျသည့်အခါ လိင်ကိစ္စ ဆက်ဆံရေး၌ ပြေပြစ်ရန် များစွာအရေးကြီး ကြောင်း သတိပြုရန်ပင် ဖြစ်၏။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ကြီးငယ်မဟု လူတိုင်း အလိုရှိသော သာယာသော အရာ ဖြစ်လေသည်။ အသက်ကြီးသည့်အခါ လူတို့မှာ မိမိတို့ ချစ်ခင်ကြင်နာ သူတွေ တဖြည်းဖြည်း ဆုံးပါး၍ သွားတတ်၏။ ထိုအခါ၌ သားသမီး၊ ခွေးမ၊ သမက် စသော လူငယ်တို့ကို မှီခို၍ နေကြရရာလေသည်။ သားသမီး စသူတို့

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

က မေတ္တာစေတနာဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်လျှင်ကား တော်ပါသေး၏။ မေတ္တာ စေတနာ မရှိဘဲ ဝတ်ကျေတမ်းကျေ သို့မဟုတ် ငြူစု ဆောင့်အောင့်၍ ပြုစု ကျွေးမွေးနေကြပါမူကား သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ ရောဂါ ရကြလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ နာမကျန်းဖြစ်တိုင်း လူကြီး ရောဂါ ဟူ၍ မထင်မှတ်အပ်။ မြောက်မြားစွာသော အိုမင်းမစွမ်း ရှိသူတို့မှာ သူတစ်ပါး၏ ချစ်ခင်ယုယမှုကို မခံရသောကြောင့် စိတ်ဝေဒနာ ခံစားကြရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

၂။ အခြေခံဆန္ဒမှာ ဘဝအာမခံချက် ရရှိရေး ဖြစ်သည်

စိတ်ပညာဆရာကြီး ဆစ်ဂမန် ဖရွိုက်<sup>၁</sup> က လူတိုင်း ချစ်ခင်ယုယမှုကို ခံစားလို ကြသည်ဟု ဆို၏။ ဆရာကြီး အက်ဒ်လာ<sup>၂</sup> ကမူကား လူတို့သည် အများ၏ လေးစားမှု ခံယူလိုသည်ဟု ဆို၏။ ဆရာကြီး ဂျန်း<sup>၃</sup>ကမူကား လူအပေါင်းသည် ဘဝတွင် ခိုင်လုံသော ဘဝအာမခံချက်ကို အလိုရှိသည်ဟု အဆိုပြုလေသည်။ ထိုပညာရှင်ကြီး သုံးဦးစလုံး၏ အဆိုများမှာ အားလုံး မှန်ကန်လေသည်။

ဘဝအာမခံချက် ဆိုသည်မှာ မိမိ တစ်သက်တာတွင် စားဝတ်နေရေး အတွက် ဖူလုံအောင် မျှတသော ဝင်ငွေ ရှိခြင်း၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး အန္တရာယ်မှ လုံခြုံခြင်း၊ မကောင်းသော ရောဂါဆိုးတို့မှ စိတ်ချရခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သော မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတို့ ရှိခြင်း အစရှိသည့် ပြည့်စုံမှုအားလုံး အကျုံးဝင်လေသည်။ သို့သော် အထက်ပါ အာမခံချက် အလုံးစုံ ပြည့်စုံမှုရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သလောက် ရှိ၏။ အချို့မှာလည်း အလွန်စိတ်ချမ်းသာဖွယ်ကောင်းသော အခြေအနေတွင် နေရပါလျက် ကြိုကြိုဖန်ဖန် စိုးရိမ်နေတတ်သူများလည်း ရှိ၏။ ဤသူမျိုးအဖို့မှာမူ ဘဝအာမခံချက် ပြည့်စုံမှုမှာ မမျှော်လင့်နိုင်လောက်အောင် ဝေးကွာလေသည်။ အမျိုးမျိုး တွေးတောစိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေမှုကြောင့် ထိုသူမျိုး၏ဘဝမှာ စိတ်ဆင်း ရဲခြင်း မျိုးစုံနှင့် ပြည့်၍ နေတတ်လေသည်။

သို့သော် ဘဝအာမခံချက် တကယ် ချွတ်ယွင်းနေသူတို့လည်း ရှိပေ သည်။ အချို့သောသူများသည် မိမိတို့၌ အရှည်သဖြင့် ခိုင်လုံသော ဘဝ အာမခံချက် မရှိသည်ကို သိရှိကြ၏။ သို့သော် ထိုသို့ စိတ်မချရမှုကို ပြင်ပန်းသို့ မပေါ်လွင်စေဘဲ မျှိုသိပ်၍ ထားတတ်ကြသည်။ ဤသို့ မျှိုသိပ်ထားခြင်းပင်

၁။ Sigmund Freud                      ၂။ Alfred Adler                      ၃။ Carl Gustav Jung

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ကြီးကျယ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခု ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခု၌ ထိပ်တန်းအုပ်ချုပ်ရေးရာထူးတစ်ခုကို ရရှိနေသော လူကြီးတစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ ထိုလူကြီးမှာ မိမိ၏လက်အောက်၌ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ၊ ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စ ဖြင့် ပြည့်စုံသော လူငယ်တာဝန်ခံများကို အုပ်ချုပ်၍နေရ၏။ ထိုလူငယ်များ အနက်တွင် ထူးချွန်သူများလည်း ပါရှိလေရာ ဤလူတော်လူကောင်းကလေးများ သည် တစ်နေ့သောအခါ၌ မိမိထက်ပင် သာ၍ သွားတော့မည်ကို အတပ်သိ လေ၏။ ထိုအခါ လူကြီးလုပ်သူ၏စိတ်၌ တစ်နေ့တွင် ငါသည် နေရာဖယ်ပေးရ တော့မည်ဟု နောင်ရေးကို တွေးပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရ၏။ ဒုတိယကမ္ဘာကြီး မတိုင်မီခေတ်က နာဇီဝါဒီတို့ ကြီးစိုးသော ဂျာမနီနိုင်ငံ၌ ရေဝတ်လူမျိုးတို့သည် ဤအခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြလေသည်။

ယခုကဲ့သို့သောခေတ်မျိုးတွင် သိန်းသန်းမကသော လူတို့၌ နောင်ရေးကို တွေးပြီး စိုးရိမ်စိတ် အမျိုးမျိုးကို လက်ခံထားကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုး ရရှိကြလေသည်။ အသက်ကြီးလာသောအခါ သာ၍ပင် ဆိုး၏။ ထိုအခါ၌ စားဝတ်နေရေးတွင်မျှမက ကျန်းမာရေးကိုပါ ထပ်ဆင့်၍ ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများ၌ အခန်း (၄) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဟော်မုန်းဓာတ် မညီမျှသော ရောဂါလက္ခဏာတို့လည်း အမျိုးစုံ ပေါ်၍လာကြ တော့သည်။ ဤကား လူတို့၏ အခြေခံဆန္ဒ မပြည့်ဝမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများ ဖြစ်လေသည်။ အချို့ လူကြီးများသည် ကုသိုလ်ကံအလျောက် အခြေခံဆန္ဒ ရုတ်တရက် ပြည့်ဝလာသောအခါ မအိုဆေးကို စားလိုက်ရသကဲ့ သို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ တစ်ဖန်ပြန်၍ ပျိုလာကြသည်ကို တွေ့ကြရဖူးသည်။

အချို့အိမ်ထောင်များတွင် ယောက်ျားလုပ်သူက ပျင်းရိခြင်း သို့မဟုတ် ဖြုန်းတီးခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း အစရှိသော ဆိုးသွမ်းမှုများရှိ သောအခါတစ်အိမ်သားလုံးတွင် နောင်ရေးအတွက် တထိတ်ထိတ်နှင့်နေကြရ၏။ ထိုအခါမျိုး၌ သက်ဆိုင်သူအားလုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရောဂါရတတ်လေသည်။

၃။ အခြေခံဆန္ဒမှာ တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့် လက်စွမ်းပြလိုခြင်း ဖြစ်၏  
လူတို့တွင် မိမိတို့ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော တီထွင်မှုကိုပြုရာတွင် ထူးခြားစွာ အောင်မြင်လိုသော အခြေခံစိတ်ဆန္ဒသည် ရှိကြ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် ရွံ့ရှုပ်လုပ်တမ်းကစားရာ၌ လှပတင့်တယ်သော အရုပ် ကလေးများကို မိမိတို့ ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည် ဟူသော နှစ်သိမ့်

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

မှုကို အလိုရှိကြ၏။ စာပေအနုပညာသမားတစ်ယောက်သည် မိမိ စပ်ဆိုနေသော ကဗျာလင်္ကာသည် အလွန်ပြောင်မြောက်သည့် ရသစာပေတစ်ပုဒ်အဖြစ် သို့ ရောက်စေချင်၏။ ကျွမ်းကျင်သော ဝိသုကာဆရာကြီးသည် မိမိဆောက်လုပ်သည့် အဆောက်အအုံကြီးမှာ ကမ္ဘာချဉ်းအောင် တည်နေမည့် လက်ရာကောင်းအဖြစ်သို့ ရောက်စေချင်၏။ ဤကား လူ့အခြေခံဆန္ဒတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိတို့ဝမ်းရေးအတွက် လုပ်ကိုင်ရသော ပင်ကိုလုပ်ငန်းတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အားလပ်သည့်အချိန်၌ အပျော်တမ်း လုပ်ကိုင်သည့် လုပ်ငန်းများတွင်လည်းကောင်း လက်စွမ်းပြ၍ အောင်မြင်မှုဖြင့် နှစ်သိမ့်လိုကြ၏။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်ပြားရသောအခါ လူတို့မှာ ကြီးကျယ်သောစိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားကြရလေသည်။

အီသယ် အမည်ရှိ မိန်းကလေး တစ်ယောက်သည် ရော်ဂျာ ဆိုသူ ယောက်ျားတစ်ယောက်နှင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခဲ့၏။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးမှာ ကြေးရတတ်မိဘများမှ ပေါက်ဖွား၍ ကောလိပ်ကျောင်းအထိ ပညာသင်ကြားခဲ့သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အီသယ်၏စိတ်၌ မိမိ အိမ်ထောင်ကျသောအခါ စံပြအိမ်ထောင်ရေး ဗိမာန်ကြီးကို တည်ဆောက်လိုက်မည်ဟု စီမံကိန်းချ၍ စိတ်ကူးထားလေသည်။ သို့ရာတွင် ကံမကောင်း အကြောင်းမလှကြရကား တစ်တိုင်းပြည်လုံး စီးပွားရေး ကျဆင်းသောကြောင့် သူတို့ ဇနီးမောင်နှံမှာ ငွေရေးကြေးရေး အဆင်မပြေဘဲ ရော်ဂျာ၏ မိဘများအိမ်၌ပင် နေထိုင်ခဲ့ကြရ၏။ ရော်ဂျာ၏ မိခင်ဖြစ်သူမှာ စိတ်နှလုံးကောင်းသော အမျိုးသမီးကြီးပင် ဖြစ်စေကာမူ အီသယ်၏စိတ်ထဲ၌ မိမိတို့သည် အိမ်တစ်ဆောင် မီးတစ်ပြောင်နှင့် မနေထိုင်နိုင်ရသည့်အဖြစ်ကို မေ့၍ မရနိုင်ချေ။ ထိုစိတ်ဖြင့်ပင် သူ့ခမျာမှာ တစ်စထက်တစ်စ ညှိုးနွမ်းလာကာ သားသမီးများ ရသည့်အချိန်တွင် လူမမာ ဖြစ်ခဲ့ရလေသည်။

အီသယ်အား ဆရာဝန်များနှင့် ကုသကြ၏။ ဆရာဝန်တို့က အီသယ်၏ မမာမကျန်းဖြစ်ရသော အခြေခံအကြောင်းကို သိသဖြင့် လင်ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် ၎င်း၏မိခင်တို့အား အီသယ် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရသည်ကို နားလည်အောင် ရှင်းလင်း ပြောပြကြ၏။ ထို့ကြောင့် ရော်ဂျာသည် အီသယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မိဘများနှင့် အိမ်ခွဲ၍ နေထိုင်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါမှ အီသယ်သည် မိမိ မျှော်လင့်တောင့်တနေသော အိမ်ထောင် တည်ထောင်ရေး ဆန္ဒပြည့်ဝသဖြင့် ကျန်းမာလာခဲ့လေသည်။



၄။ အခြေခံဆန္ဒမှာ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးအဖြစ် အသိအမှတ် ခံယူလိုခြင်း ဖြစ်၏

လူတို့သည် မိမိတို့အား ပတ်ဝန်းကျင်လောကက အစစ လူရာသွင်း၍ ကြည်ညို သမှုပြုခြင်းကို ခံယူလိုကြ၏။ မိမိတို့စွမ်းဆောင်မှုများကို တစ်ပါးသူတို့က အသိ အမှတ် ပြုစေချင်ကြ၏။ အချုပ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး အဖြစ် လေးစားခြင်းကို ခံယူလိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်လေသည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်း မျိုး၌ မဆို မိမိက ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် မိမိဘာသာမိမိ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေရုံမျှမက တစ်ပါးသူတို့ကလည်း ချီးကျူးသမှုပြုခြင်းကို ခံယူ လိုကြလေသည်။ အချို့မှာ အထက်လူကြီးများက မိမိလုပ်ငန်းကို ထုတ်ဖော်ခိုး ကျူးခြင်း မရှိဘဲ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေလေ့ရှိသောကြောင့် အလုပ်ကပင် ထွက်၍ သွားတတ်ကြလေသည်။

ဤစိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အိမ်ထောင်ရှင် မိန်းမများဘဝကို ခင်ပွန်း သည် လုပ်သူများသည် အထူး လေးစားသင့်ကြ၏။ လောက၌ အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းရသော အိမ်ထောင်ရှင်များသည် တာဝန်အလွန်ကြီးသူများ ဖြစ်ကြ သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေတတ်ကြသည်။ မိုးလင်းသည်မှ အစ တစ်အိမ်သားလုံး စားသောက်ရန်အတွက် ချက်ရေးပြုတ်ရေးကို စီမံကြရသည်။ စားသောက်မှုကိစ္စ ပြီးစီးသွားသောအခါ လင်ယောက်ျား၊ သားသမီးများ၏ အဝတ်အထည်တို့ကို စင်ကြယ်အောင် လျှော်ဖွပ်ရသည်။ အိမ်ကို သန့်ရှင်း အောင် သိမ်းဆည်းရသည်။ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် စီမံ ခန့်ခွဲရသည်။ ဤကိစ္စများမှာ မည်မျှကြီးလေးသော တာဝန်များ ဖြစ်သည်ကို လင်ယောက်ျား လုပ်သူတို့သည် အမှုမဲ့ နေတတ်ကြ၏။ အချို့ကမူကား ဗာဟီရ အိမ်မှုကိစ္စ အဝဝသည် သူ့အလိုလို ပြီးမြောက်သွားသည်ဟု ထင်နေသလား မသိ၊ ဇနီး တို့အား ချီးကျူးဖို့ သတိမရဘဲ အလွန်နမောန်မဲ့နိုင်ကြလေသည်။ အိမ်ထောင် သာယာအောင် တလှုပ်လှုပ်တရွရွ အလုပ်လုပ်ကြရသူများမှာ အိမ်ထောင်ရှင်မ များ ဖြစ်ကြ၏။ သူတို့အား လင်ယောက်ျားများက ချီးမွမ်းစကား၊ နှစ်သိမ့်စကား များ ပြောသံ မကြားရသောအခါ နှုတ်က ထုတ်ဖော်၍ပင် မပြောသော်လည်း စိတ်ထဲတွင် အလွန်ဆင်းရဲတတ်ကြလေသည်။ လင်ယောက်ျားလုပ်သူက မိမိ မယားအား အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျေးဇူးတင်စကား သို့မဟုတ် ချီးမွမ်းစကားကလေးများ ပြောလိုက်လျှင် မိန်းမလုပ်သူမှာ တစ်နေ့ လုံး မောသမျှ ပန်းသမျှ ပြေပျောက်သွားရုံမျှမက သိကြားပေးသော ဆေးကို

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

သောက်လိုက်ရသလို တစ်ကိုယ်လုံး ငယ်မှုပြန်၍၊ လန်းဆန်းပျော်ရွှင်၍ သွား  
တတ်လေသည်။ လင်ယောက်ျား၏ ချီးကျူးမှုသည် မိန်းမများအတွက် အနာ  
ရောဂါ ကင်းရှင်းရေး နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အသက်ကြီး၍လာသောအခါ လူများတွင် ဤဆန္ဒသည် ပို၍လာခဲ့  
သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိုမင်းမစွမ်း ရှိသည့်အခါ၌ မိမိနှင့် သက်တူ  
ရွယ်တူ၊ မိမိအား လေးစားသူ တစ်စတစ်စ နည်းပါး၍လာလေရာ မိမိကိုယ်  
ကိုယ်မိမိ လူရာဝင်သည် ဟူသော စိတ်ဓာတ်မှာ အလိုလို သိမ်ငယ်၍နေလေ  
၏။ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲသော လူအိုများအား ပတ်ဝန်းကျင်က မထီမဲ့မြင်ပြု  
ကြသည်။ လောက၌ ဆန်ကုန်ခြေလေး ဖြစ်၍နေသည်ဟု ထင်တတ်ကြသေး  
သည်။ အကယ်၍ လူချမ်းသာကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်ပြန်ပါကလည်း အသိုင်း  
အဝန်း ပတ်ဝန်းကျင်က ဝိုင်း၍ ပစ္စည်းကို ချူတတ်ကြသည်။ အမျိုးမျိုးသော  
နည်းများဖြင့် အဖဲဖမ်းရန် ကြိုးစားတတ်ကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အသက်  
အရွယ် ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ လူအပေါင်းတို့၏ မထီမဲ့မြင်ပြုခြင်းကို အမျိုး  
မျိုး ခံစားကြရတတ်၏။ အလွန်ကုသိုလ်ကောင်းသူများမှာသာ လိမ္မာသော  
သားသမီး မြေးမြစ်တို့၏ ရိုသေလေးစားခြင်းကို ခံယူရတတ်လေသည်။ ဤကဲ့  
သို့ လူရာမဝင်ဟု စိတ်ဓာတ် သိမ်ငယ်နေခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့၌  
ရောဂါ ရခြင်း အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ကလေးသူငယ်များမှာလည်း လူသားများပင် ဖြစ်လေရာ သူတို့သည်  
အသက်ကြီးသူများနည်းတူ မိမိတို့အား လူရာသွင်းစေလိုသော စိတ်ဆန္ဒ ရှိကြ  
လေသည်။ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး အကလေး၌ မိဘမေတ္တာရိပ်ကို ခိုလှုံလိုသော  
ဆန္ဒရှိသည့်နည်းတူ မိမိတို့အား လူကြီးများက အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံယူလိုသော  
ဆန္ဒလည်း ရှိကြလေရာ မိမိတို့ သားသမီးများအား အရေးပေးသင့်သလောက်  
ပေးသင့်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများအား အရေးပေးရာ၌ အလွန်အကြူး  
မဖြစ်စေရန် မိဘများက သတိထားရမည် ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို  
သော် အချို့ကလေးများမှာ ထူးကဲသော အသိဉာဏ် ရှိတတ်ကြ၏။ ဤကဲ့သို့  
သိတတ်သဖြင့် မိဘများက အလွန်အကြူး မြှောက်စားလွန်းလျှင် ကလေးများ၌  
မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် မိမိတို့ အထင်ကြီးလွန်းသောစိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်  
လေသည်။ ဤစိတ်ထားမှာ ကြီးပြင်းသောအခါ အပေါင်းအသင်း ဝင်ဆုံဖို့ ခဲ  
ယဉ်းသော စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လေရာ မိဘများသည် သားသမီးများကို အရေး  
ပေးရာ၌ အတိုင်းအတာ ထားဖို့ လိုလေသည်။

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

အချို့ကလေးငယ်များမှာမူကား အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးသောကြောင့် ဘာမှ မသိတတ်ကြသဖြင့် မိဘများ၏ ဂရုစိုက်ခြင်းကို မခံရတတ်ချေ။ သူ့ခရာများမှာ မိမိအပေါ်၌ လူကြီးမိဘများက ချီးမွမ်း အသိအမှတ်ပြုလာအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလေ့ရှိတတ်ကြလေသည်။ သို့သော် သူတို့ လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ အပေါက်အလမ်း မတည့်တတ်သဖြင့် မိဘများက လျစ်လျူတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတတ်ကြ၏။ အထူးသဖြင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမအများ ရှိသည်တွင် အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးသောကလေးများ ပါ၍ နေလျှင် မိဘများက သတိထား၍ ထိုကလေးများ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် ဖန်တီးပေးသင့်လေသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကလေးများမှာ ကြာသောအခါ မိမိတို့ကိုယ်ပင်မိမိတို့ ယုံကြည်စိတ် နည်းပါး၍ သွားတတ်လေသည်။

၅။ အခြေခံဆန္ဒမှာ အတွေ့သစ် အမြင်သစ်များကို လိုခြင်းဖြစ်၏

လူ့ဘဝ ဟူသည်မှာ တစ်နေရာတည်းတွင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်မျိုးတည်းတွင် အပြောင်းအလဲမရှိ တစ်သမတ်တည်း ကြာရှည်ရနေလျှင် ငြီးငွေ့လာတတ်သောဘဝ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ငြီးငွေ့ခြင်း ပျောက်ပျက်စေရန်အတွက် အတွေ့သစ်၊ အမြင်သစ်၊ ဗဟုသုတ အသစ်များကို စူးစမ်း ခံယူလိုသော စိတ်ထားသည် လူတို့၌ ရှိမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤနေရာ၌ ယောက်ျားများသည် မိန်းမများထက်ပို၍ ကုသိုလ်ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းမများ၏ တာဝန်မှာ အိမ်ထောင်မှု ထိန်းသိမ်းရေးဖြစ်လေရာ သူ့ခရာများသည် အိမ်ထဲ၌သာ အချိန်ကုန်ကြရသည်။ အများဆုံး ဈေးထွက်ခြင်းသာလျှင် သူတို့အဖို့ အပြောင်းအလဲ ဟူ၍ ရှိလေသည်။ ယောက်ျားများမှာမူကား အိမ်ပြင်သို့ ထွက်၍ စီးပွားရှာရသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆိုသလို သစ်ဆန်းသော အတွေ့အကြုံများကို တွေ့ကြ ဆုံကြရလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် မစ္စက် အက်စ် ဆိုသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို တွေ့ဖူး၏။ သူ့မှာ အသက် ၂၆ နှစ် အရွယ်မျှသာ ရှိသေးသော်လည်း အမြဲလိုလို မမာမကျန်း ဖြစ်နေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့်တွေ့စဉ်က မိခင်နှင့်အတူလာ၍ နေထိုင်လျက် ရှိသည်။ သူ့ရောဂါမှာ ထိုင်ရာမှ မထနိုင်အောင် မူးဝေသောရောဂါဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အား သူ့ကိုကြည့်ရန် လာ၍ခေါ်သောအချိန်က ဆေးတိုက်၌ အလွန် အလုပ်များနေခိုက် ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တပည့်ဖြစ်သူ စတုတ္ထနှစ်

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် အောင်ရွက်ခြင်း

ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ယောက်အား သွား၍ကြည့်ရန် စေလွှတ်လိုက်  
၏။ ထိုကျောင်းသားသည် မစွက် အက်စ်အား သွား၍ကြည့်ရပြီး ပြန်လာသော  
အခါ “ဆရာ၊ လူနာရဲ့ ရောဂါဟာ အသက်ရှူပြင်းတဲ့ ရောဂါပဲ ဆရာ” ဟု  
ပြောပြလေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း မစွက် အက်စ်အကြောင်းကို ကြားစကပင်  
အသက်ရှူပြင်းခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုပင် ယူဆခဲ့လေသည်။ မစွက် အက်စ်အား  
ယခင် ကုသဖူးသော ဆရာဝန်များက သွေးအားနည်းသောရောဂါ သို့မဟုတ်  
သာမန် မီးယပ်ရောဂါ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် မစွက်အက်စ်  
မှာ သူ့ကိုယ်သူ ဘာဖြစ်သည်ကိုပင် အတိအကျ မသိနိုင်ဘဲ ရှိရှာလေသည်။

လူနာ၏ ရာဇဝင်ကို စုံစမ်းကြည့်သောအခါ ငယ်စဉ် မိဘများနှင့်အတူ  
နေခဲ့စဉ်က မစွက် အက်စ်မှာ စိတ်နှလုံး မချမ်းသာစရာ ဘာမျှ မရှိခဲ့ဟု သိရ၏။  
စစ်ကြီးအတွင်းတွင် အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက် ကလေးနှစ်ယောက် ရခဲ့၏။ သူ  
ယောက်ျားသည် စစ်ထဲသို့ လိုက်၍ သွားခဲ့သည်။ စစ်ပြီးသောအခါ ပေါင်မုန့်  
ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် မော်တော်ကားသမား အလုပ်ကို ရရှိ၏။ သူ့အလုပ်သည်  
နေ့စဉ် သန်းခေါင်ကျော်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကုမ္ပဏီမှ ပေါင်မုန့်များကို အနီး  
ပတ်ဝန်းကျင် မြို့များသို့ မော်တော်ကားဖြင့် လိုက်၍ ပို့ရသည်။ ထို့ကြောင့်  
မွန်းတည့်မှ အိမ်သို့ပြန်၍ ရောက်သည်။ သူတို့ ရသော ဝင်ငွေကလည်း ကောင်း  
လှသည် မဟုတ်သောကြောင့် မြို့ပြင်ဘက် ခြောက်မိုင်ကွာရှိ နေရာ တစ်နေရာ  
တွင် ဈေးပေါသော အိမ်ကလေးတစ်လုံးကို ငှား၍ နေကြရသည်။ ဤကဲ့သို့  
အလွန်ပျင်းပိပြီးငွေဖွယ်ကောင်းသော နေရာ၌ နေရသည့်အပြင် သူ့ခင်ပွန်း၏  
အလုပ်မှာ နေ့လယ်နေ့ခင်း အိမ်၌ အေးအေးဆေးဆေး နေရသော အလုပ်  
မဟုတ်သဖြင့် လင်မယား မိသားစုများ ပျော်ပျော်ပါးပါး အလည်အပတ် ထွက်  
ရန်ပင် အချိန်မရတော့ချေ။ ညအချိန် လင်ယောက်ျား မရှိသည့်အခါ၌လည်း  
မစွက် အက်စ်မှာ အိမ်တွင် မျက်စိသူငယ် ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့နှင့် နေခဲ့ရ  
သည်။ ဤသို့ အနေကြာလာသောအခါ မစွက် အက်စ်သည် ရောဂါ ရတော့  
သည်။ အိမ်၌ ပြုစုမည့်သူ မရှိသဖြင့် သူ့ခင်ထံသို့ သွား၍ နေရသည်။ ထိုအခါ  
၌ လင်ယောက်ျား ဖြစ်သူကလည်း မိမိတစ်ယောက်တည်း အိမ်၌ နေရသည်မှာ  
အဆင်မပြေ ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်လက် မကြည်မသာ ဖြစ်ရပြန်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တွေ့ပြီးသည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်က မစွတာအက်စ်အား သူ့ဇနီး  
၏ စိတ်ဝေဒနာကို နားလည်အောင် ပြောပြရသည်။ ဤတွင်မှ လင်ယောက်ျား  
ဖြစ်သူက သဘောပေါက်လာပြီးလျှင် မစွက် အက်စ်အတွက် စိတ်ချမ်းသာ

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ပျော်ရွှင်မှု ရအောင် ဖန်တီးပေးရှာလေသည်။ သူတို့သည် မြို့ထဲ၌ သင့်တော်သော အိမ်ကလေးတစ်လုံး ရှာ၍ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသည်။ မစ္စကီအက်စ်လည်း တဖြည်းဖြည်း ကျန်းမာလာသည်။ ယခုအခါ၌ သူတို့မိသားစုမှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက်ရှိကြလေသည်။ ဤကား အတွေးသစ် အမြင်သစ် မရှိဘဲ ငြီးငွေ့မှုကြောင့် ရောဂါရနိုင်သည့် သာဓက ဖြစ်ပေသည်။

၆။ အခြေခံဆန္ဒမှာ သိက္ခာရှိလိုခြင်း ဖြစ်၏

မည်သည့်လူမျိုးမဆို သာမန်အားဖြင့် မိမိတို့သိက္ခာကို မိမိတို့ တင်လိုမြဲ ဖြစ်၏။ မိမိတို့ ပြုလုပ်သမျှ လုပ်ငန်းကိစ္စ အဝဝ၌ မည်မျှပင် အဆင်မပြေ ဖြစ်စေကာမူ မိမိတို့အစွမ်းအစ ညံ့ဖျင်းသောကြောင့် အဆင်မပြေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မည်သူမျှ ဝန်မခံလိုကြပေ။ မိမိသိက္ခာကို မိမိ ယုံကြည်သူချည်း ဖြစ်၏။ တစ်ပါးသူများက မိမိတို့အပေါ်၌ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကိုလည်း မခံယူလိုကြပေ။ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်သူ ရှိလျှင် မိမိတို့သိက္ခာကို မိမိတို့ အစွမ်းကုန် ကာကွယ်ကြ၏။ ဤသို့ ကာကွယ်ရာ၌ မိမိ မှားသည်၊ မှန်သည်ကိုလည်း ဝရမထားကြ။ တစ်ပါးသူများသည် မိမိတို့အပေါ်၌ ပြစ်တင်ခြင်းမှာ နည်းလမ်းမကျဟု ယူဆကြလေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အလုပ်တစ်ခုမှ ပြုတ်၍လာသည် ဆိုပါစို့။ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုခု ကျဆုံးသွားသည် ဆိုပါစို့။ ပထမ၌ ထိုသူသည် အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားမည်မှာ မုချဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အချိန်အတော်ကြာ၍လာလျှင် ထိုသူမှာ မိမိသိက္ခာကို မိမိ ပြန်၍ ယုံကြည်လာစမြဲ ဖြစ်သည်။ မိမိသည် ဤဘဝ၌ အသုံးမကျ ဖြစ်ချေပြီဟု မည်သူမျှ ကြာရှည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမနေတတ်ချေ။

သို့သော် အမှုခပ်သိမ်း၌ အောင်မြင်မှု မရဘဲ ကျဆုံးသောအခါ မိမိတို့သည် အညွန့်တုံးပါပြီ။ ဤဘဝ၌ အောင်မြင်မှုကို ရတော့မည်မဟုတ်ဟု စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်တတ်သူများလည်း ရှိသေးသည်။ ဤကဲ့သို့ မိမိသိက္ခာကို မိမိမယုံကြည် စိတ်ပျက်နေသူများမှာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသူများဟု ခေါ်ဆို၏။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသူ လူနှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိလေသည်။ ပထမလူစားမျိုးမှာ မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလွန်းသော လူစားမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုလူစားမျိုးမှာ ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံတွေ့သောအခါ အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ပျက်ကြလေသည်။ ဒုတိယလူတန်းစားမျိုးမှာ Inferiority Complex ခေါ် ငယ်စဉ်ကပင် အလိုလို စိတ်

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဓာတ် သိမ်ငယ်နေသောလူစားမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဤလူစားမျိုးမှာ နဂိုစိတ်ဓာတ်ကြောင့် အမှုခပ်သိမ်းတို့တွင် အစဉ်မပြတ် ကျဆုံး၍ နေတတ်ကြလေသည်။

စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းခြင်းသည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ သို့သော် အများအားဖြင့် ဒုတိယအရွယ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရွယ်သို့ ရောက်သည့်အခါ နောက်သို့ ပြန်ကြည့်သော် မိမိသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘာမျှ ကြီးကျယ်သော အမှုများကို မဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတကား။ ရှေ့အဖို့လည်း ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မရှိတော့ပါတကားဟု တွေးတောတတ်သော အရွယ် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ဂျွန်ဒိုး ဆိုသူသည် ငယ်စဉ်က မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အလွန်အထင်ကြီး၏။ တစ်ပါးသူများအပေါ်၌လည်း မည်သည့်အခါမျှ အကောင်းပြောတတ်သူမဟုတ်ချေ။ မိမိအလုပ်လုပ်သောဌာန၌ပင် အထက်လူကြီးသည် သူ့လောက် နားလည်သူ မဟုတ်၊ သူ့လောက် အလုပ်တော်သူ မဟုတ်ဟု ပြောတတ်သူ ဖြစ်လေသည်။ အသက် ၄၀ အရွယ်၌ ဂျွန်ဒိုးသည် လက်ရှိအလုပ်မှထွက်၍ ကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ လုပ်ကိုင်သည်။ သူ့စိတ်ထင်မှာ ထိုကုမ္ပဏီ၌ မိမိ၏ အစွမ်းအစကို ပို၍ပြပြီး မိမိအဖို့ ကြီးပွားရေးလမ်းစ ပို၍ ရှိလိမ့်မည်ဟု ထင်ခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် ဂျွန်ဒိုးမှာ သူ့ကိုယ်သူ ထင်သလောက် တော်လှသူ မဟုတ်ရာ အလုပ် ပြောင်းသော်လည်း ထွေထွေထူးထူး မကြီးပွားဘဲ မှန်တန်းပင် နေခဲ့ရ၏။ အသက် ၅၆ နှစ်တွင် ထိုကုမ္ပဏီက သူ့အား အလိုမရှိတော့ဟု ဆိုကာ အလုပ် ရပ်စဲလိုက်လေသည်။ အသက် ၅၀ ကျော်မှ အလုပ်သစ်တစ်ခု ပြောင်းရွှေ့ လုပ်ကိုင်ရန်မှာ ငယ်စဉ်ကလို မလွယ်ကူတော့ချေ။ ထိုအခါ ဇနီးဖြစ်သူကလည်း ဆူဆူပူပူ လုပ်လာတော့သည်။ ဂျွန်ဒိုးမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေသမျှ ယခုအခါတွင်မှ ထင်ကြေးနှင့် မြင်ကြေး မကိုက်အောင် ရှိတော့တကား သူ့စိတ်ဓာတ်မှာ တား၍ မရနိုင်လောက်အောင် ကျဆင်းသွားသဖြင့် နောက်ဆုံး ဆေးရုံသို့ တင်ရသည့် အခြေအနေသို့ပင် ရောက်ရှိခဲ့လေသည်။

ဂျွန်ဒိုးကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ အထင်ကြီးမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ် အကြီးကျယ် ကျဆင်း ပျက်စီးရသူ အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ အချို့မှာ ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလောက်သည့် ဆုံးရှုံးမှုမျိုးနှင့် ကြုံရသည် မှန်သော်လည်း အချို့မှာမူကား လိုသည်ထက် ပို၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပျက်စီးလေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေခံဆန္ဒ ဆုံးရှုံးမှုမျိုးသည် လူကို အလွန်ပေးနိုင်လေသည်။ ဤသို့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုမျိုးကို မခံစားရအောင်

တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း

ရွှေအခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှုမျိုး ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ် ကျဆင်းနေသူတို့အား ကုသနည်းနှစ်မျိုး ရှိ၏။ ပထမ တစ်မျိုးမှာ ထိုသူ၏စိတ်ဓာတ် ပြန်လည် တက်ကြွလာအောင် အချိန်စောင့်ဆိုင်း၍ ကုသနည်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယနည်းမှာ ထိုသူ၏စိတ်ဓာတ် ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားအောင် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်စေခြင်းဖြင့် ကုသနည်း ဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် ကုသနည်းမှာ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ပြောင်း၍ လာစေနိုင်သည်။

အခြေခံဆန္ဒ ပြည့်ဝစေနည်း

မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ ပြန်လည် ဝေဖန်သုံးသပ်၍ အခြေခံဆန္ဒ ခြောက်မျိုး ပြည့်ဝ ခြင်း ရှိမရှိ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ဤသို့ မေးမြန်းဝေဖန်ရာ၌ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ မလှည့်စားဘဲ မှန်သည့်အတိုင်း အဖြေရှာပါ။

၁။ အကယ်၍ အမှတ် (၁) ဖြစ်သော မိဘဆွေမျိုးတို့၏ ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို မခံခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါက မိမိသားမယားများ အပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ အပေါ်၌လည်းကောင်း အထူး ကြိုးစား၍ ခင်မင်ကြင်နာစွာ နေပါ။ မိမိသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံယူလိုသည့်နည်းတူ တစ်ပါးလူများမှာလည်း အလားတူ ခံယူလို မည် ဖြစ်သည်ကို သတိပြု၍ ယင်းတို့အပေါ်၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဝေငှပါ။ ထိုသို့ မေတ္တာစိတ် ဝင်လာသောအခါ၌ မိမိ၏စိတ်တွင် ထူးခြားသော နှစ်သိမ့်မှု ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

၂။ ဒုတိယ အခြေခံဆန္ဒ ဖြစ်သော ဘဝအာမခံချက် မပြည့်စုံလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်မည်ကို အပြုသဘောဖြင့် စိတ်ကူး ပါ။ ထိုအကြောင်းကို တစ်တွေးတည်း တွေး၍ စိတ်ပျက်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကယ်၍ မိမိ ဘာမျှ မတတ်နိုင်သော အခြေ အနေသို့ ရောက်ရှိနေပါက စိတ်သောက အထူးမဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဖြစ်သမျှ အကောင်းချည်းဟု သဘောထားပါ။

၃။ မိမိ၏တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုကို မရရှိခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါက တွေးပြီး ဝမ်းနည်းမနေပါနှင့်။ စိတ်ထဲ၌ တစ်နေ့ ဖြစ်အောင် လုပ် မည်ဟု စိတ်ကူးထားခဲ့သော အရာတစ်ခုခုကို အောင်မြင်အောင်

အခြေခံဆန္ဒခြောက်မျိုး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ မိမိ၌ လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု မရှိသေး ဆိုပါက ကျွမ်းကျင်သူတို့ထံမှ နည်းနာခံယူပါ။ ဆရာမှီးပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြိုးစားခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ဆန္ဒကို ပြည့်ဝလာစေပါလိမ့်မည်။

၄။ မိမိအား တစ်ပါးသူများက အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံယူလိုသော အခြေခံဆန္ဒ မပြည့်မဝ ဖြစ်နေပါက အမှတ် (၁) အတိုင်းပင် အခြားသူများ၏ အောင်မြင်မှုကို မိမိက အသိအမှတ်ပြုပါ။ သူ တစ်ပါးအား ချီးကျူးသောအလေ့ကို မွေးမြူပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်သူ ဇနီးကို ထမင်းဟင်း အချက်ကောင်းသည်ဟု ချီးကျူးပါ။ ဤကဲ့သို့ သူတစ်ပါးအား ချီးကျူးလိုသောစိတ် မွေးမြူလာလျှင် မိမိ အားလည်း သူတစ်ပါးက ပြန်လည်၍ လေးစားခြင်း၊ အသိအမှတ် ပြုခြင်း ပြုလုပ်လာကြပါလိမ့်မည်။

၅။ မိမိ၏ အလုပ်အကိုင် နေရာဌာန စသည်တို့၌ ငြီးငွေ့စိတ်ဖြစ်ပေါ် လာလျှင် ခေတ္တခဏ ဖြစ်စေ စိတ်ပြောင်းသွားအောင် တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ အနားယူခြင်း၊ ခရီးထွက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။

၆။ မိမိသိက္ခာ ကျဆင်းနေသည်ဟု ယူဆပါက မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးသောစိတ် မဖြစ်ပေါ်ပါစေနှင့်။ မိမိသည် သူတစ်ပါးနှင့် ထူးကဲ၍ တော်သူ မဟုတ်၊ လူတိုင်းထဲက လူပင် ဖြစ်သည်ဟု တွေးတောပါ။ မိမိစိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင်၊ ပျော်ရွှင်လာ အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အားလျော့ ခြင်း စသော စိတ်များကို မမွေးမြူပါနှင့်။

အခန်း (၁၄) အကျဉ်းချုပ်

လူတို့တွင် အခြေခံဆန္ဒ ခြောက်မျိုး ရှိ၏။ လူတိုင်းသည် ထိုဆန္ဒ ခြောက်မျိုး ပြည့်ဝစေချင်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသောဆန္ဒ မပြည့်မဝ ဖြစ်နေပါမူ ထိုသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အခြေခံဆန္ဒ ပြည့်ဝမှု ရှိမရှိ စစ်ကြောကြည့်ပါ။ စစ်ကြောကြည့်၍ ပြည့်ဝမှု မရှိဟု ထင်ရသော် အထက်၌ ဖော်ပြ ထားသော နည်းများဖြင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လေ့ကျင့်ပါ။



အခန်း ၁၅  
မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ပြုပြင်နည်း

ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ မိမိစိတ်ဓာတ်ကို မိမိပြုပြင်၍ အနာရောဂါ တင်းစေမည့် နည်းများ၊ အသက်ရှည်စွာ နေရမည့်နည်းများကို အရှည်ဖော်ပြခဲ့ပေပြီ။ ယခု နိဂုံးချုပ်၌ လူတိုင်း အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်အောင် လိုက်နာအပ်သည့် အဓိက စိတ်လေ့ကျင့်နည်းများကို အကျဉ်းချုပ်၍ ပြန်လည်ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်နည်း

မိမိ၌ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ အစရှိသော မကောင်းသည့် အာရုံများ ဝင်ရောက်လာခဲ့သော် ထိုအာရုံများကို ချက်ချင်း ဖျောက်ဖျက်၍ ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုမကောင်းသော အာရုံများအစား တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဇွဲသတ္တိရှိခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း၊ လျစ်လျူပြုခြင်း အစရှိသော ကောင်းသော အာရုံများ ဝင်ရောက်လာအောင် ကြိုးစားပါ။ “ငါသည် ယနေ့မှ စ၍ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ နေမည်။ ငါ၏စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားမည်” ဟူသော အောင်ပုဒ်ကို အမြဲဆောင်၍ ထားပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်စေနည်း

လူ့ဘဝ ဆိုသည်မှာ အတက် ရှိလျှင် အဆင်း ရှိ၏။ အဆင်း ရှိလျှင်လည်း အတက် ရှိ၏။ ထို့အတူ အကောင်းကို ကြိုရလျှင် အဆိုးကိုလည်း ကြိုရစမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ဓာတ်ကို လောကဓံတရား အမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့သောအခါ တည်ငြိမ်စွာ ထားဖို့ များစွာအရေးကြီးလေသည်။

၁။ ဘဝအခြေအနေ အပေါက်အလမ်း မတည့်၍ စိတ်ထိခိုက်စရာ တစ်စုံတစ်ခု တွေ့ကြုံရသည့်အခါ အပြင်ပန်းအားဖြင့် ရွှင်လန်းနိုင် သမျှ ရွှင်လန်းစွာ နေပါ။ လူများနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါ။ ရွှင်ရွှင်ပျပျ ကြိုးစား၍ နေပါ။

၂။ မိမိ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာကိစ္စကို တစ်စိစိမ့် တွေး၍ မနေပါ နှင့်။ အထူးသဖြင့် စိတ်တိုခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ ဆူဆူပူပူ ဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ အမြဲတမ်း အဆိုးထဲမှ ကောင်းကွက်ကို ရအောင် ရှာပါ။

၄။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းဟူ၍ မှတ်ပါ။ ဇွဲမလျှော့ပါနှင့်။ သတ္တိရှိပါ။ ရွှင်လန်းစွာနေပါ။ သူတစ်ပါးနှင့် ကောင်းစွာဆက်ဆံပါ။

သောကကင်းစွာ နေနိုင်ရေးအတွက်

အရိုးခံအတိုင်း နေပါ။ အနေမဆန်းပါနှင့်။  
အကြောင်းမရှိဘဲ ပူစရာကို တွေး၍ မပူပါနှင့်။  
မိမိအလုပ်တို့ နှစ်သက်လာအောင် ကြိုးစားပါ။  
ဝါသနာ တစ်ခုခုကို မွေးမြူပါ။  
အစစ ရောင့်ရဲကျေနပ်အောင် ကြိုးစားပါ။  
လူအပေါင်းကို ခင်မင်ပါ။  
အမြဲ ရွှင်ရွှင်ပျပျ နေပါ။  
စိတ်ပျက်စရာ ကြုံလျှင် ကောင်းကွက်ကို ရှာ၍ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။

ပြဿနာများ ကြုံလျှင် ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ပါ။  
အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အခြေအနေထက် ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေကို ရုစိုက်ပါ။

**မိသားစုစိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိရေး**

အောက်ဝါအချက်များကို လိုက်နာပါ -

ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတစွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

မိသားစုများ စုပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းများကို အားပေးပါ။

အဆိုးကြုံလျှင် ကောင်းကွက်ကို ရွာပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ရှိပါ။

သားသမီးများအတွက် လွယ်ကူစွာ စောင့်ထိန်းနိုင်သည့် စည်းကမ်းများကိုသာ ချမှတ်ပေးပါ။ ဆုံးမသည့်အခါတွင်လည်း တိကျပြတ်သားပါ။

**လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရန်**

အိမ်ထောင်ရှိပြီးသူများသည် ဖိုမဆက်ဆံရေး ကိစ္စကို ရင့်ကျက်မှု ရှိအောင် ကြိုးစား၍ ဇနီးမောင်နှံ ရာသက်ပန် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ရမည်။

အိမ်ထောင် မရှိသေးသူများသည် ကာမဆန္ဒစိတ် လှုံ့ဆော်ပေးမည့် ဆွဲဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှား၍ အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သော လုပ်ငန်းများကို ဝါသနာပါအောင် ကြိုးစားရမည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ရှိပါစေ။

**အခြေခံဆန္ဒ ပြည့်ဝစေနည်း**

ဆွေမျိုးသားချင်းတို့၏ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို မခံစားရသည် ဖြစ်ပါမူ တစ်ပါးသူများအား ချစ်ခင်ကြင်နာပါ။

ဘဝအာမခံချက် မရှိပါမူ တစ်မိမိမိမိတွေးပြီး စိတ်အားငယ်မနေပါနှင့်။ စိတ်ကောင်းထား၍ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း နေပါ။ မိမိတီထွင်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ပြုလိုသောဆန္ဒ ရှိပါမူ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။

မိမိအား ပတ်ဝန်းကျင်က အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေ၍ လူရာမဝင်ဟု ထင်မြင်ပါမူ မိမိက အခြားသူများ၏ ဆောင်ရွက်မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ချီးကျူးပါ။ ထိုအခါ မိမိကိုလည်း တစ်ပါးသူတို့က အလားတူ တုံ့ပြန်အသိအမှတ်ပြုကြပါလိမ့်မည်။

အတွေ့သစ် အမြင်သစ်များကို တွေ့ကြုံခံစားလိုသော် စိတ်ပါလက်ပါ စူးစမ်းလေ့လာပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ပြုပြင်နည်း

မိမိသိက္ခာ ကျဆင်းပြီဟု စိတ်ဓာတ်ငယ်နေသော် ထို စိတ်ဓာတ်ကို  
ချက်၍ တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားပါ။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု ဆိုသည်ကား

ကာဝန်သိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အားကိုးသောစိတ် ရှိခြင်း၊ တစ်ပါးသူတို့  
အပေါ်၌ မှီခိုလိုသောဆန္ဒ ကင်းခြင်း၊

အများနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုသောစိတ် ရှိခြင်း၊ မာန်မာန ကင်း  
၍ တစ်ပါးသူတို့အပေါ်တွင် အသာယူလိုသည့်စိတ် မရှိခြင်း၊

နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ကြင်နာထောက်ထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်ကောင်းရှိခြင်း၊

အမှန်တရားကို မြင်ခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်မှုကို ရှောင်ရှားခြင်း၊

ကုသိုလ်ကံ အနိမ့်အမြင့် အတက်အဆင်းနှင့် တွေ့သည့်အခါ အခြေ  
အနေနှင့် လိုက်လျောညီစွာ စိတ်ကို ပြုပြင်နိုင်ခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်  
လေသည်။

အသက်ရှည်စွာ နေလိုသော်

သတိပြုရန်မှာ ခဏတာမျှ လူ့ဘဝသို့ ရောက်လာရသည့်အခိုက်တွင် စိတ်ကို  
ချမ်းသာအောင် မနေတတ်ဘဲ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း အစရှိ  
သော သောကမျိုးစုံနှင့် နေထိုင်သွားလျှင် လောကဝရပင် မည်၏။ ဤသူမျိုး  
အဖို့ အသက်ရှည်သမျှ စိတ်ဆင်းရဲနေလိမ့်မည်။ သက်တမ်း တိုနိုင်သမျှ တို  
လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အသက်ရှည်စွာ နေလိုလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစား  
ပါ။ ဘဝအတွေ့အကြုံ ဟူသည်မှာ အမြဲတမ်း အကောင်းတိုချည်း ကြုံနေနိုင်  
မည် မဟုတ်၊ အကောင်း ရှိသလို အဆိုး ရှိ၏။ အတက် ရှိသလို အဆင်း  
လည်း ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ အဆိုးနှင့် ကြုံသည့်အခါများ၌ စိတ် တည်  
ငြိမ်ခြင်း၊ ရင့်ကျက်ခြင်း၊ ဇွဲသတ္တိရှိခြင်း စသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား  
လေ့ကျင့်ထားလျှင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ၍ အသက်ရာကျော် ရှည်နိုင်ပါသည်။

သိပ္ပံစိုးလှ

# ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ

နည်းပေါင်း ၁၀၀

ကြည်ရွှန်း



အသုံးချမယ့် သင့်အတွက်  
ပညာရှင်များလေ့လာ တွေ့ရှိချက်

THE 100 SIMPLE SECRETS OF  
**Happy People**  
DAVID NIVEN, PH.D.

အောင်မြင်လိုက်ပါပြီ  
မြင်လိမ့်မည်ဟု  
ယုံကြည်ပါသည့်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် -  
၄၀၀၇၆၅၀၆၀၆

အောင်မြင်သူအဖြစ်ကို  
မွေးဖွားလာတာနဲ့ မရနိုင်၊  
ပန်တီးယူမှရပယ်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် -  
၄၀၀၀၁၃၀၁၀၇

# အောင်မြင်ချမ်းသာ

နည်းပေါင်း ၁၀၀

ကြည်ရွှန်း



အသုံးချမယ့် သင့်အတွက်  
ပညာရှင်များလေ့လာ တွေ့ရှိချက်

THE 100 SIMPLE SECRETS OF  
**Successful People**  
DAVID NIVEN, PH.D.

# ကျန်းမာချမ်းသာ

နည်းပေါင်း ၁၀၀

ကြည်ရွန်း



အသုံးချမယ့် သင့်အတွက်  
ပညာရှင်များလေ့လာ တွေ့ရှိချက်

THE 100 SIMPLE SECRETS OF  
Healthy People  
DAVID NIVEN, PH.D.

ကျန်းကျန်းမာမာ  
နေတယ်ဆိုတာ  
ခံယူချက်ကြောင့်ပါ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် -  
၄၀၁၃၉၃၁၂၀၇

ကြည်ရွန်း

# ပိုင်မြဲ တွယ်တာ

နည်းပေါင်း ၁၀၀



အသုံးချမယ့် သင့်အတွက်  
ပညာရှင်များလေ့လာ တွေ့ရှိချက်

THE 100 SIMPLE SECRETS OF  
Great Relationships  
DAVID NIVEN, PH.D.

မျှဝေခံစားတတ်ခြင်းရဲ့  
တန်ဖိုးကို  
အသိအမှတ်ပြုပါ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် -  
၄၀၀၁၇၈၀၂၁၀

WISDOM HOUSE စာအုပ်တိုက်မှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

၁။ နိုင်ငံတကာ စီးပွားစွမ်းဆောင်ရည်များ	ကြည်ရွန်း
၂။ ဖျော်ရွှင်ချမ်းသာ နည်းပေါင်း ၁၀၀	ကြည်ရွန်း
၃။ အာရှစီးပွား စွမ်းဆောင်ရည်များ	ကြည်ရွန်း
၄။ အောင်မြင်ချမ်းသာ နည်းပေါင်း ၁၀၀	ကြည်ရွန်း
၅။ ဓမ္မဖြင့် လူ့ဘဝ ထူထောင်ခြင်း	မသန်းသန်း (မန်းတက္ကသိုလ်)
၆။ ပညာအခြေစိုက် စီးပွားရေး	မောင်စူးစမ်း
၇။ နိုင်ငံတကာ စီးပွားစွမ်းဆောင်ရည်များ - ၂	ကြည်ရွန်း
၈။ ဝါကျအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲရေးသားဖုံ	ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)
၉။ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကလိုဘယ်လိုက်ရေးရှင်း	ကျော်ကျော်ဝင်း (မဟာဝိဇ္ဇာ)
၁၀။ သားသားမီးမီးတို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့	ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန်
၁၁။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းအောင်	ကြည်မင်း
၁၂။ ကျန်းမာချမ်းသာ နည်းပေါင်း ၁၀၀	ကြည်ရွန်း
၁၃။ အင်္ဂလိပ်စာ ဆောင်းပါးများ	ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)
၁၄။ ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တော်များကို ကြည်ညိုခြင်း	မသန်းသန်း (မန်းတက္ကသိုလ်)
၁၅။ ငွေ ငွေ ငွေ လောကမှာ ငွေဟာလေ	ကြည်မင်း
၁၆။ စီးပွားအောင်ခြင်း	ကြည်ရွန်း
၁၇။ သားသားမီးမီးတို့ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ	ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန်
၁၈။ ပညာခရီးနှင့် ပညာမျက်စိ	ကြည်မင်း
၁၉။ ကမ္ဘာကျော် နိုင်ငံရေးအရွတ်တော်ပုံများ	တင်ညွန့်
၂၀။ ခိုင်မြဲတွယ်တာ နည်းပေါင်း ၁၀၀	ကြည်ရွန်း
၂၁။ မှတ်ဉာဏ်တက်သန်စေလိုသော်	ဦးသာညွန့်
၂၂။ အသုံးချ အီဒီယမ် စကားပြော	WISDOM HOUSE စာတည်းအဖွဲ့
၂၃။ ယောင်တောင်တောင် တစ်ရာကိုးစင်၏ ကြောင်တောင်တောင် ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်များ	ခင်မြစင်
၂၄။ သားသားမီးမီးတို့ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ-၂	ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန်
၂၅။ စိတ်ကူးတစ်ချက် လင်းလက်သွားစေ	ကြည်ရွန်း
၂၆။ ကမ္ဘာသင်္ဘောလုပ်ငန်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ	ပါမောက္ခ ဦးကျော်ညွန့် (ငြိမ်း)
ယခု	
၂၇။ တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်များ	သိပ္ပံစိုးလှ
၂၈။ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတော်၊ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံသား	တင်ညွန့်
၂၉။ စစ်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ ဥပဒေများ	ပါမောက္ခ ဦးကျော်ညွန့် (ငြိမ်း)
၃၀။ အသုံးချဝါကျလမ်းညွှန်	WISDOM HOUSE စာတည်းအဖွဲ့
၃၁။ အကောင်းမြင်နှင့် အမှန်တွေ့	ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)
၃၂။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စိတ်ပညာ	ဒေါက်တာကျော်စိန်
၃၃။ လူငယ်နှင့် အတွေးအမြင်	တင်ညွန့်
၃၄။ တံတိုင်း၊ တံတားနှင့် နန်းတော်ဆီ (ခံစားသက်ဝင် တက္ကသိုလ်ရှင်-၃)	ကြည်ရွန်း
၃၅။ ကမ္ဘာကျော် နိုင်ငံရေး အရွတ်တော်ပုံများ-၂	တင်ညွန့်