



စိတ်အတောင်ပံဖွင့် ဖြင့်ဖြင့်ပျံမယ်

မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)

သားငယ်စာပေ
စာအုပ်အမှတ် (၂၂)

ဖြန့်ချိရေး



THAR NGE

သားငယ်စာပေ

အမှတ်-၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊

စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၉-၄၄၄၄၃၆၄၄၈၊ ၀၉-၄၄၄၄၃၆၄၄၂၊ ၀၉-၄၄၃၀၈၅၃၂၆



<https://www.facebook.com/tharngebooks/>

စိတ်အတောင်ပံဖွင့်

မြင့်မြင့်ပျံမယ်

မြမြဆွေ (ခိတ်ပညာ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဇွန်လ - ၂၀၂၀
 - မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်
 - သားငယ်အမှတ်တံဆိပ် - ဖြိုးဝေကို
 - အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ
 - ထုတ်ဝေသူ - ဦးဖြိုးဝေ (သားငယ်စာပေ) (၀၂၀၀၆)
 - ပုံနှိပ်သူ - ဦးနိုင်ဦး (၀၀၁၀၂)
- ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် (၁၄/အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း။
 (၂) ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
 ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။

တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်

စီအိုင်ပီ ကတ်တလောက်အညွှန်း

မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)

ရန်ကုန်၊ သားငယ်စာပေ၊ ၂၀၂၀

၁၁၅ - စာ၊ အလျား ၁၃.၇ x အနံ ၂၀.၈ စင်တီ

(၁) သုတ (၂) ကျန်းမာရေး (၃) စိတ်ပညာ

မာတိကာ

* စာရေးသူအမှာ

၁။ စားသောက်မှုဘဝဟန်ပန် မှန်ကန်စေချင်	၁
၂။ ကိုယ့်အမှိုက်ကိုသယ်၊ ချစ်စဖွယ်ခလေ့	၇
၃။ ကျောင်းတွင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အလေးပေးပါ	၁၃
၄။ အချိန်၏တန်ဖိုးကို ရိုက်ချိုးခံရခြင်း	၁၉
၅။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အီးကျူမြင့်ပါ	၂၅
၆။ လက်သီးဆုပ်မလား၊ လက်ဝါးဖြန့်မလား	၃၁
၇။ လူငယ်ထုနှင့် လူမှုပြဿနာ လျှော့ချပါ	၃၇
၈။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရအောင်	၄၃
၉။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသန	၄၉
၁၀။ လူငယ်ထု၏ ဆိုးသွမ်းမှုနှင့် မိသားစု၏ဆက်နွယ်မှု	၅၅
၁၁။ ဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိသားစု ဒီရေ	၆၁
၁၂။ ဥမက္ခဲ၊ သိုက်မပျက်စေချင်	၆၇

၁၃။	ယမကာပိုဝ်ခြင်း၏ စိတ်အကြောင်းရင်းများ	၇၁
၁၄။	ဉာဏ်ရည်နိဗ္ဗိကျမှုနှင့် ယာဉ်မတော်တဆ	၇၇
၁၅။	ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ ဘာမှားနေသလဲ	၈၃
၁၆။	ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းနှင့် အောင်မြင်ခြင်း	၈၉
၁၇။	စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံ့ပယ်	၉၃
၁၈။	မင်္ဂလာဆောင် ဖိုးဘီးယားတဲ့လေ	၉၉
၁၉။	လူကြီး၊ လူငယ်နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ	၁၀၅
၂၀။	သင်လည်း ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဆိုတာ သိပါသလား	၁၁၁

* စာရေးသူကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူအမှာ

မင်္ဂလာပါ စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတို့ရေ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေကြောင်း ပဏာမ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင် စာဖတ်ပရိသတ်တွေရဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာကြောင့် “မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)” ဆိုတဲ့ စာရေးသူတစ်ယောက်ဟာ (၇) အုပ်မြောက် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘနဲ့ ဆရာသမားတို့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးရယ်၊ ကျွန်မရဲ့ စာပေချစ်မြတ်နိုးမှုကြောင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရယ်တို့ ပေါင်းစုံကာ (၇) အုပ်မြောက် စာအုပ်ကို စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတို့လက်ထဲ အရောက် ပို့နိုင်ခဲ့ပါပြီကွယ်။

"Lucky 7" ဆိုတဲ့ စကားလေးကလည်း ရှိလေတော့ စာရေးသူရဲ့ (၇) အုပ်မြောက်စာအုပ်ကို ဖတ်သူမှာ ကံကောင်းခြင်းတွေ ယူဆောင်လာပါ လိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေက လူငယ် တွေကို အဓိကထားပြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို စုစည်းထားလို့ပါ။ ဖတ်မိတဲ့သူက လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားဖြစ်ခဲ့ရင် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေကို မှန်ကန်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လွဲမှားတဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့် ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေမှာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်လာတာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာ၊ စိတ်အတောင်ပံလေးတွေ ချိုးသလို ဖြစ်တာကို သိမြင်လာပြီး ပြုပြင်ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်မိတဲ့ လူငယ်လေးတွေအနေနဲ့ကလည်း စိတ်အတောင်ပံ လေးတွေ အများကြီးရလိုက်သလို ခံစားကာ စိတ်ခွန်အားတွေတက်ကြွပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ပျံသန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ တက္ကသိုလ်ဆရာမ အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေနဲ့ ကျောင်းသား

မိဘ အုပ်ထိန်းသူတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောကစတဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာလေးတွေကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်ပေးခဲ့စဉ်က ကြုံတွေ့ရတာတွေကိုလည်း ရေးသားခဲ့တဲ့ဆောင်းပါးလေးတွေ ပါပါတယ်။ လက်ရှိလည်း ဆက်လက်ပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုလုပ်ငန်း လုပ်နေတဲ့ အခါမှာ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားသာမက နိုင်ငံရပ်ခြား ရောက်ရှိနေတဲ့ မြန်မာလူငယ် လေးတွေကိုပါ ဆိုရှယ်မီဒီယာကနေ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Online Counselling) လုပ်ပေးနေပါတယ်။

မိဘအုပ်ထိန်းသူနဲ့ လူငယ်တို့ကြားမှာ နားလည်မှုလွဲမှားပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ ရကာ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့ လူငယ်လေးတွေအများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ မိဘ တွေရဲ့ ကလေးတွေအပေါ်မှာ အောင်မြင်စေချင်တဲ့ စေတနာဇောအများ တွေ့ကြောင့် လူငယ်ဘဝရောက်ရှိလာတဲ့အခါ အောင်မြင်မှုမရခဲ့ရင် စိတ်ကျဝေဒနာ (Depression) ခံစားနေရတဲ့သူတွေကိုလည်း တွေ့ကြုံရပါတယ်။ လူငယ်တွေ အနေနဲ့ကလည်း အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဂိမ်းကစားခြင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းခြင်းစတဲ့ လွဲမှားတဲ့အပြုအမူကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေခံစားနေတာကိုလည်း တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ကတော့ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကို စိတ်ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ယုံသန်းနိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းရည်တွေ ရှိစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစိုးရကျောင်းတွေ၊ ပရဟိတကျောင်းတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတွေ၊ လူငယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတွေမှာ စာပေဟောပြောတဲ့အခါမှာလည်း လူငယ် တွေအတွက် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကို အတောင်ပံပေးသလိုမျိုး ဆွေးနွေးပေးခဲ့ပါတယ်။ အခု ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာလည်း စာရေးသူကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနအတွေ့အကြုံတွေ၊ ဆွေးနွေးမှုအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ လေ့လာ မှတ်သားထားတဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကို လူငယ်တွေဆီ ဦးတည်ပြီး ပျံ့ဝေချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေတာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက်ဆို လူငယ်တွေ စိတ်ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့

ကြားမှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာ ပြန့်ပွားဖို့ စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့တာ ကြာပါပြီ။

စာရေးသူဆီကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး သားငယ်စာပေ ထုတ်ဝေသူက “ဆရာမရဲ့စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးပါပြီ။ စိတ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဆရာမနဲ့ စာအုပ်တွေထုတ်ချင်ပါတယ်” လို့ ပြောလာပါတယ်။ “ဆရာမမှာတော့ လူငယ် တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို စုစည်းထားတာလေးရှိတယ်” လို့ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ ကွန်ပျူတာရိုက်ထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ပို့လိုက်တဲ့အခါ “ဆရာမရေ ကြိုက်ပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ချင်ပါတယ်” လို့ အကြောင်းပြန်လာပါတယ်။ ထုတ်ဝေသူကလည်း လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး စာပေ ရေးသားသူ၊ စာပေမြတ်နိုးသူဖြစ်လို့ လေးစားရတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ဦးပါ။

ဒါကြောင့် ဆရာမရဲ့စာအုပ်ကိုထုတ်ဝေပေးတဲ့ သားငယ်စာပေ ထုတ်ဝေ သူကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်မိပါတယ်။ ကျွန်မကို စာပေချစ်မြတ်နိုးအောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးတဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးရဲ့ကျေးဇူးကို အမြဲဦးထိပ်ပန်ဆင် ပါတယ်။ မူလတန်းကနေ ဘွဲ့အသီးသီးရတဲ့အထိ ပညာသင်ပေးခဲ့ကြတဲ့ကျေးဇူးရှင် ဆရာသမားအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင် ကန်တော့ပန်းဆင်မိပါတယ်။ အထူး သဖြင့်ကတော့ စာရေးသူရဲ့စာအုပ်တွေကို အမြဲမပြတ် အားပေးနေတဲ့ စာဖတ် ပရိသတ်ကြီးကိုတော့ ကျေးဇူးကမ္ဘာပါလို့ ပြောပါရစေ။

စာရေးသူရဲ့ “စိတ်အတောင်ပံဖွင့် မြင့်မြင့်ပျံမယ်” စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး သူတိုင်း စိတ်ခွန်အားတွေ ရရှိပြီး အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေရှိတဲ့ အမြင့်ဆုံး နေရာဆီ ပျံသန်းနိုင်ကြပါစေ။

**စာပေမေတ္တာအဖြာဖြာဖြင့်
မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)**

စားသောက်မှုဘဝဟန်ပန် မှန်ကန်စေချင်

ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးအရ ဝင်ဆံ့နိုင်အောင် လူတိုင်းအနေနဲ့ မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားကျနမှုကို ဂရုပြုထိန်းသိမ်း လာကြပါတယ်။ လူငယ်တွေနဲ့ လူကြီးတွေရော၊ ကလေးတွေပါ အခုဆို ခန္ဓာကိုယ် ဝလာမှာကို စိုးရိမ်လာပြီး ထိန်းသိမ်းလာကြပါတယ်။ တချို့က ပိန်သွားရင်ပြီးရော ဆိုပြီး နည်းလမ်းမကျတဲ့နည်းတွေနဲ့ ပိတ်ချလာပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်တဲ့ စိတ်ရောဂါတစ်ခု ရလာပါတော့တယ်။ အခု ခေတ်မှာ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်တဲ့ရောဂါမျိုးက ဆယ်ကျော်သက်တွေ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်တွေရော၊ အမျိုးသမီးလတ်တွေမှာပါ ဆိုးဆိုးရွားရွား ကျယ်ပြန့်နေတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ဒီကိစ္စက အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာတစ်ခု အဖြစ် သိမြင်လာကြပြီး အဲဒီအစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်နေတာက ပြန် ကောင်းလာအောင် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း (Counselling) လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ဘဝနေထိုင်မှုဟန်ပန် (Life Style) ကို ရှာဖွေနိုင်ပါကြောင်း ဆွေးနွေး ချင်ပါတယ်။

တချို့ ဆယ်ကျော်သက်တွေဆို ပိန်ချင်လို့ အစာမစားဘဲနေတာမျိုးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံကို ဝလာတယ်ထင်ပြီး စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေ တာကို သူတို့အပေါင်းအသင်းတွေက 'မဝါဘူး' ပြောလည်း လက်မခံနိုင် ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်လာမယ့် လူတစ်ယောက်ဟာ အစပိုင်းမှာ သူ့ရဲ့သွင်ပြင်၊ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားကို သဘောကျ ကျေနပ် နေတတ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းမှာ၊ တခြားလူတွေကြား ဒါမှမဟုတ် အပေါင်းအသင်းတွေကြားမှာ သူ့ကိုယ်သူ လုံကြည်မှုရှိပြီး ပျော်ရွှင်

တက်ကြွနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ သူ့ရဲ့အခြေအနေက သူ့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်နဲ့ စားသောက်မှုကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ပိုပြီး အာရုံစိုက်လာပါတော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတော့သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးပြီး အားငယ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ အထီးကျန်ဆန်လာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာကာ နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ခံစားမှုပိုင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းပြဿနာ တစ်ခုကြောင့် အစားအသောက်စားတဲ့ပုံစံက ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူးဆိုရင် စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကို အစားအသောက်ဖောက်ပြန်မှုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုပုံစံတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ပိန်ချင်လို့ အစာထိခံတာ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ တွေ့ရတာများပြီး သူတို့ အရမ်းပိန်နေတာကို ဝနေတယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြပြီး အစာကိုမစားဘဲနေတာ များလာတော့ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလာတာကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့တူမလေး ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးလည်း တက္ကသိုလ်တက်မှာမို့ ပိန်အောင် အစာမစားဘဲနေတဲ့အခါ လူက တအားပိန်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးကုလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီကလေးကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးတဲ့ (Counselling) လုပ်ပေးလိုက်မှ ပုံမှန်စံကို ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

တချို့လူတွေကတော့ အစားအစာကို အများကြီးစားပြီး ပြန်အန်ထုတ်တဲ့ ပုံစံတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ အစားအသောက်ကို မက်မောသူတွေ ဖြစ်ကြပြီး စားချင်တဲ့အစားကို စိတ်ကြိုက်အများကြီးစားပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မတက်အောင် ပြန်အန်ထုတ်ပစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေစားပြီး ဝမ်းလျှောအောင်လုပ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုကို ခံစားနေရတဲ့သူတွေရဲ့ အတွေးနဲ့ အသိကတော့ အစားအသောက်ကို အရသာ ရှိရှိလည်း ကိုယ်စားချင်တာ စားရတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ မဝလာတဲ့နည်းလို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ သူတို့က အဲဒီပုံစံကို အမှန်လို့ထင်နေတဲ့အတွက် လူတွေ မသိအောင်လျှို့ဝှက်ကြရင်းနဲ့ အဲဒီအကျင့်က စွဲသွားရင်တော့ ကျန်းမာရေး ပိုမို

ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို စားသောက်မှု ဖောက်ပြန်တဲ့ပုံစံမျိုးကို ဆယ်ကျော်သက်တွေရော၊ အမျိုးသမီးလတ်တွေမှာပါ တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ တချို့က ဒါကို ဖောက်ပြန်မှုလို့ မထင်တဲ့အတွက် ကုသ ဖို့လည်း ဗဟုသုတ မရှိကြပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့် မိသားစုဝင်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုအကျင့်စရိုက်တွေ ရှိနေရင် သတိဝင်ကာ အလေးထားပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးသူနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီး စွဲလမ်းနေတဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသကြဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်ထပ် အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုပုံစံကတော့ အစားအစာ တွေကို အလွန်အကျွံစားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာကို တွေ့ဖူး ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို လူတစ်ယောက် စားသောက်တာနဲ့ မတူဘဲ သုံးယောက်၊ လေးယောက်စာလောက်ရှိတဲ့ အစားအစာကို ကုန်အောင် စားသုံး တာကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ပါးစပ်ကတော့ “ပိန်ချင်တယ်” ဝဲ တဖွဖွပြော နေပြီး အစားအစာကိုတော့ အာသာဆန္ဒမထိန်းနိုင်ဘဲ စားသောက်နေတတ် ပါတယ်။ တခြားရောဂါတွေလိုမျိုး မလုပ်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းတတ်တဲ့ ရောဂါ မျိုးနဲ့ ဆင်တူလောက်အောင် အစားအသောက်နဲ့ပဲ လူ့ဘဝကြီးကို ကျေနပ်နေတဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ စိတ်ကျလာတဲ့အခါ တကယ့် ဘဝကို မခံစားနိုင်တာနဲ့ ရင်မဆိုင်ရဲတဲ့အခါ မတားနိုင် မဆီးနိုင်အောင် စားသောက် နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကလည်း တဖြည်း ဖြည်းပိုပြီးဝလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံမျိုးဆိုရင်လည်း ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုခံယူတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

အစားအသောက် ဖောက်ပြန်တဲ့သူတွေရဲ့ အတွေးနဲ့ အပြုအမူကတော့ သူတို့က အစားအသောက်အကြောင်းပဲ တွေးနေတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ “ဘာလုပ်စားရမလဲ”၊ “ဘာဝယ်စားရမလဲ” ဆိုတာတွေပဲ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ စားသောက်ပြီးတဲ့အခါလည်း တစ်ယောက်တည်းနေတတ်ပြီး အစွဲအလမ်းကြီးလွန်းပါတယ်။ စားသောက်မှုက ပုံမှန်မဟုတ်တော့သလို အပေါင်း အသင်းတွေနဲ့ မနေတော့ဘဲ အထီးကျန်စွာ နေထိုင်လာတတ်ပါတယ်။ စာရေး

သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ဦး တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူကတော့ အများနဲ့ စားရမယ့်ပွဲမျိုးကို ဘယ်တော့မှမတက်၊ မလိုက်ဘဲ ရှောင်ဖယ်ဖို့ အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများမလာသေးတဲ့အချိန် လူအများမရှိတဲ့ အချိန်ဆိုရင် အစားအသောက်ကို တအားစားတယ်လို့ မြင်တဲ့သူတွေက ပြောကြပါတယ်။ သူနေတဲ့အခန်းဘေးက မိတ်ဆွေတွေပြောတာတော့ တစ်ယောက်တည်း ဈေးဝယ်ပြန်လာပြီး လူအများစားမှာလိုလို ဧည့်သည်လာမှာလိုလို ချက်ပြုတ်နေရင်း နောက်တော့ သူတစ်ယောက်တည်းပဲ တစ်နေကုန် စားသောက်နေတာတွေ တွေ့ရတယ်လို့ပြောပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အစားအသောက် မက်မောစွဲလမ်းနေမှုကို လူသိမှာစိုးလို့ ဖုံးကွယ်ကာ အစားအသောက်မက်မောမှု မရှိသယောင်ယောင် လူအများရှေ့မှာ ဟန်ဆောင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အပြုအမူပုံစံနဲ့ အတွေးတွေ ရှိပြီဆိုရင်တော့ ဆွေးနွေးအကြံပြုပေးမှု ခံယူတာက အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအသောက် ဖောက်ပြန်ကာ စွဲလမ်းနေတဲ့သူတွေရဲ့ ခံစားချက်က အောင်မြင်ချင်စိတ် များလွန်းအားကြီးပြီး အပြစ်အနာအသာကို နည်းနည်းလေးမှ လက်မခံနိုင်ကြပါဘူး။ အောင်မြင်မှုမရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးလာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျကာ စိတ်ဆတ်၊ စိတ်တိုလာကြပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ များပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ သူ့ရဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ပြောပြခြင်းမလုပ်တော့ဘဲ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေလည်း ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်သူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ပြောင်းလဲမှုကိုဆန်းစစ်ပြီး သူ့မှာ ဖောက်ပြန်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ဖောက်ပြန်မှုရှိတဲ့သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အချိန်တိုအတွင်းမှာ အလွန်ဝလာခြင်း ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပိန်လာခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ မျက်လုံးတွေ နီရဲစွတ်စိုနေတတ်ပြီး မျက်ကွင်းတွေ ညိုနေတတ်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းတွေခြောက်ကာ ကွဲနေတတ်ပြီး ထော်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာက သွေးကြောတွေကလည်း အန်ပါများလို့ ပျက်စီးနေတတ်ပြီး အန်ဖတ်အနံ့ပျောက်အောင် တချို့လူတွေက အမြဲ ပီကောဝါးနေတတ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်တဲ့သူတွေရဲ့ လက္ခဏာများက အအေးမိလွယ်တတ်သလို ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးစွဲ နေတတ်ကြကာ ရာသီသွေးလာတာလည်း မမှန်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူ့ကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ အားမရှိသလို နုံးချဉ်နေတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ တွေဆိုလည်း “ပိန်ဆေး” ဆိုပြီး စားကြရင်း ပိန်လာပြီး အစားအသောက် ပျက်ကာ အခြားရောဂါတွေ ရလာရင်း အသက်ပါသေဆုံးသွားတာမျိုးလည်း တွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ပိန်ဆေးကြောင့် အသက်သေတဲ့သူတွေ တော်တော် များလာပြီး ပညာပေးလာကြတဲ့အတွက် ပိန်ဆေးသုံးစွဲဖို့ကြောက်ပြီး ဆင်ခြင်ကြတဲ့ သူတွေ များလာတဲ့အချက်က ဝမ်းသာစရာပါ။ အဲဒီလိုပဲ မြန်မာအမျိုးသမီးထု အတွင်းမှာ အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဘဝကို ကျင်လည်နေတဲ့ သူတွေလည်း များမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုဖောက်ပြန်မှုတွေ ရှိလာရင် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု ခံယူရတတ်တယ်ဆိုတာ သိရှိစေချင်တဲ့ဆန္ဒကြောင့် ဆွေးနွေး ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်နေရင်းနဲ့ အစားအသောက် မူမမှန်တဲ့ အကြောင်း မြင်သိပြီး သူ့ကို အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ သူက “အဲဒါကို မဟုတ်ဘူး” လို့ ငြင်းမယ်ဆိုရင်တော့ စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေရှိတာမို့ ဖိသားစုနဲ့ တိုင်ပင်ကာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နဲ့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

အစားအသောက်ဖောက်ပြန်မှုနဲ့ စွဲလမ်းမှု အခြေအနေရှိနေတဲ့သူကို ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်တဲ့အခါ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ (Counsellor) အနေနဲ့ သူပြောပြတဲ့ အချက်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့အစားအသောက်ဖောက်ပြန်မှုကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ သူက အတင်းငြင်းလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိထားပြီး အခြေအနေပေါ် မူတည်ကာ ဆွေးနွေးရင်း အစားအသောက်ဖောက်ပြန်မှုရဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက် မှုတွေကို သူ့မြင်လာအောင် ဆွေးနွေးပေးရပါမယ်။ နောက်တော့ ဆွေးနွေးရင်း သူ့မှာ ပြဿနာရှိတာကို ဝန်ခံလာပြီး သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ရင်ဖွင့်တဲ့အခါ

သေချာနားထောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်ကောင်းလာအောင် ကုသလို့ ရနိုင်ကြောင်းဆွေးနွေးပေးရင်း စနစ်တကျ ကိုယ်အလေးချိန်ချပေးတဲ့ အားကစား ခန်းမရဲ့ အစီအစဉ်တွေရှိကြောင်းနဲ့ လိုအပ်ပါက စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ လမ်းညွှန်ကုသမှုကို ခံယူဖို့ မြန်မာအမျိုးသမီးများရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်တဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ (Counsellor) ကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာ ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သမိပါတယ်။

အတွေးအမြင်မဂ္ဂဇင်း

အမှတ် - ၃၀၁၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၃



ကိုယ့်အမှိုက်ကိုယ်သယ် ချစ်စဉ်ပင်လေ့

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို လေ့လာအကဲခတ်ချင်ရင် သူ့ရဲ့ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင် စတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို စောင့်ကြည့်တာနဲ့ ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပညာဘာသာရပ်က လူတွေရဲ့ အပြုအမူနဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကိုတွဲပြီး သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာတဲ့ ဘာသာရပ်ဖြစ်တာမို့ စာရေးသူရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို လေ့လာကြည့်တတ်တဲ့ သဘောထားလေး မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အမြော်အမြင်ရှိမှု မရှိမှု၊ စာပေဗဟုသုတရှိမှု မရှိမှုနဲ့ အတ္တကြီးမှု၊ ပရဟိတစိတ်ရှိမှု စတာတွေကို သိချင်ရင် အဲဒီလူရဲ့ အမှိုက်သိမ်းဆည်းမှု၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုကို လေ့လာတာနဲ့ သိနိုင်တယ်ဆိုရင် ယုံနိုင်ပါ့မလား။ “အမှိုက်ဆိုတာ အသေးအဖွဲပြဿနာပါ” လို့တော့ မထင်လိုက်စေချင်ပါ။ အမှိုက်ကစလိုက်တာနဲ့ အဖိုးတန် ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ် နန်းပြာသားတွေတောင် ပြာကျသွားနိုင်ပါတယ်။ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုက လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်မနောကို ဖော်ပြသလို ခရီးသွားတွေများတဲ့ဒေသတွေမှာတော့ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ အများပြည်သူတွေ သွားလာတာများလို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စည်းကမ်းရှိမှု၊ အမှိုက်ပစ်မှုက နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးကိုပါ ကိုယ်စားပြုသွားတယ်ဆိုတာလေး သတိထားမိစေဖို့ ဒီစာကိုရေးမိပါတယ်။

မြန်မာ့ရေမြေ တောတောင်သဘာဝတွေကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်တဲ့ စာရေးသူအနေနဲ့ နွေရာသီအားလပ်ရက်တွေမှာ ခရီးထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နွေရာသီမှာ နောက်ထပ်ထွက်ရှိမယ့် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်ကိစ္စနဲ့ ဒေါင်းစာပေကို သွားစရာပေါ်လာတာနဲ့ ရန်ကုန်ကို ခရီးထွက်ခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေး-ရန်ကုန်လမ်းမပေါ်က

ယာဉ်ရပ်နားစခန်းတွေမှာ ခေတ္တနားတဲ့အခါ သန့်စင်ခန်းတွေရဲ့ အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်ပုံးတွေချထားပေမယ့် တစ်ရှူးတွေ၊ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ပုံးဆီ ရောက်အောင် မစွန့်ပစ်ကြဘဲ လက်ဆေးပန်းကန်ဘေးနဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်တွေမှာ စွန့်ပစ်ထားတာတွေ့ရတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ သန့်စင်ခန်းတွေကိုလည်း အဆင့်မြင့်မြင့်လုပ်ထားပေးပေမယ့် စည်းကမ်းမရှိ သုံးစွဲကြတာတွေ့ရတဲ့အခါ နိုင်ငံခြားသား ဧည့်သည်တွေလည်း ခရီးသွားရင်း ရပ်နားကြတဲ့ နေရာဖြစ်လို့ အများစုသွားလာနေတဲ့နေရာတွေက နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးကို ကိုယ်စားပြုတာမို့ အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှိုက်ပုံးတွေရှိလျက်နဲ့ ကိုယ့်လက်ကလွတ်ရင် ပြီးရောဆိုပြီး အတ္တကြီး၊ အပျင်းကြီးပြီး တွေ့ကရာနေရာမှာ အမှိုက်တွေချထားတဲ့ အကျင့်တွေက စိတ်ဓာတ်အောက်တန်းကျကြောင်း ပြသနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ကုန်ရောက်တဲ့အခါ ရွှေတိဂုံစေတီကို ပူးရင်း ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သန့်ရှင်းပြီး ကျက်သရေရှိနေတာကို တွေ့ရတော့ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေက သွန်သင်လမ်းပြပြီး လုပ်ပြကြရင် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေ၊ လူငယ်လေးတွေကလည်း ကောင်းတဲ့အပြုအမူကို အတုယူပြီး လိုက်လုပ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကန်တော်ကြီးကိုသွားတော့လည်း အမှိုက်ကင်းစင်နေတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ညနေဘက် အင်းလျားကန်ဘောင်မှာ လမ်းလျှောက်တော့ အမှိုက်ပုံးတွေရှိလျက်နဲ့ လူငယ်တွေက သူတို့ ဝိုင်းပွဲစုထိုင်နေတဲ့နေရာမှာ စားသောက်ပျော်ပါးကြရင်း အမှိုက်တွေကို အဲဒီနားမှာပဲ စွန့်ပစ်ကြတာကိုတွေ့ရပြန်တော့ အင်းလျားရဲ့အလှကို ဖျက်ဆီးနေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ဒါတွေကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြလုပ်ပြပြီး ပညာပေးကြရင်တော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာနိုင်တယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ ချောင်းသာကမ်းခြေကို အပန်းဖြေခရီးထွက်တော့လည်း လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ယာဉ်ရပ်နားစခန်းတွေမှာ အမှိုက်တွေကို စည်းကမ်းမရှိ စွန့်ပစ်တာတွေ့ရပါတယ်။ ခရီးသွားဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီတွေကထွက်တဲ့ မှန်လုံကားနဲ့ လိုက်ခဲ့တာမို့ ကားပေါ်မှာ တခြားလူတွေလည်းပါလာတာကြောင့် အမှိုက်

ပစ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမိပါတယ်။ လူငယ်လေးတွေကို လေ့လာကြည့်တော့ သူတို့စားထားတဲ့မုန့်ရဲ့ အမှိုက်ခွံတွေကို သူတို့ထိုင်ခဲ့အောက်မှာ ပစ်ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

လမ်းမှာ ကားခဏရပ်ပြီး ကားတံခါးဖွင့်တဲ့အခါ ရှေ့နားက သားအမိ နှစ်ယောက်အနက် အမေဖြစ်တဲ့သူက အမှိုက်ကို ကားတံခါးကနေ အောက်ကို ပစ်ချတယ်။ အဲဒီမှာ သားလေးက “မေမေ သားတို့ဆရာမက ကျောင်းမှာ ပြောတယ်။ လမ်းမကြီးပေါ် အမှိုက်မချရဘူးတဲ့။ အမှိုက်ချရင် အရုပ်ဆိုးတယ်။ ငရဲကြီးတတ်တယ်။ အမှိုက်ချတဲ့သူလည်း အရုပ်ဆိုးတတ်တယ်တဲ့” လို့ပြောလိုက် ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အမေဖြစ်သူက ရက်သွားပြီး “ကောင်လေး တိတ်စမ်း၊ အဲဒါ နင်တို့ဆရာမတွေက နင်တို့ကိုပြောတာ။ နင်တို့ပဲနားထောင်ပေါ့။ ငါတို့လူကြီး တွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ လျှာမရှည်နဲ့” တဲ့လေ။ အဲဒီအမျိုးသမီးက ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေက အကောင်းစားတွေ၊ ကိုင်ထားတဲ့ပိုက်ဆံအိတ်ကလည်း ဈေး ကြီးကြီးနဲ့ အထက်တန်းကျကျ ဝတ်စားဆင်ယင်ထားပေမယ့် သူ့ရဲ့ပြုမူပြောဆိုမှု တွေကတော့ အသိပညာ ဗဟုသုတမရှိမှု၊ ပရဟိတစိတ်ထား မရှိမှုတွေကို ပြနေ ပါတယ်။

အတွေးအမြင်အသစ်အဆန်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီး မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ အများပြည်သူရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် အမှိုက်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ဖို့၊ နိုင်ငံရဲ့ အလှအပတရားတွေကို သန့်ရှင်းမှုနဲ့ စောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုတဲ့အချက်တွေကို အများပြည်သူကြားမှာ ပြန့်ပွားမှု မရှိသေးသမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာဖို့ မလွယ်နိုင်သေးဘူးလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု တွေကြောင့် တချို့ကလေးတွေက အသိအမြင်တွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပါတယ်။ ဒါကို လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေက အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ မိဘတစ်ယောက်လို “ငါတို့နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ အနေသာကြီး” လို့မတွေးကြဘဲ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လုပ်ဆောင် လမ်းပြကြမှ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်လာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူတို့ ကလေးဘဝကတော့ မိဘတွေက ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လုပ်ဆောင်ပြ တာလေး နမူနာပြုချင်ပါတယ်။

မိသားစုတစ်ခု ဘုရားဖူးအဖြစ် ဘယ်ကိုခရီးထွက်ထွက် လမ်းမှာ၊ ဘုရားမှာ စားသောက်ပြီးတဲ့ အမှိုက်တွေကို ပြန်စုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဆွဲခြင်းတွေ၊ အိတ်တွေထဲကို ပြန်ထည့်ရပါတယ်။ ဘယ်နေရာကိုမှ အမှိုက်မချခဲ့ပါ။ ခရီးကနေ အိမ်ကိုပြန်ရောက် ပြီဆိုမှ အမှိုက်တွေကိုစုပြီး စနစ်တကျ ပစ်စေခဲ့ပါတယ်။ စာရေးသူတို့ မိဘတွေက ရှေ့ကလုပ်ပြပါတယ်။ ပြီးတော့ အစ်ကို၊ အစ်မတွေက လမ်းပြလုပ်ပြပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေကိုမြင်ပြီး မှတ်သားထားလို့ ကိုယ်လည်း ဘယ်ကိုခရီးထွက်ထွက် အမှိုက်တွေကို ဘယ်မှ မပစ်ဘဲ ကိုယ့်အမှိုက်ကိုယ်သယ်တဲ့ ချစ်စဖွယ်ခလေးလေးကို မွှေးဖွားပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုချက်ချင်းပစ်မှရမယ့် အမှိုက်စိုတွေကိုတော့ နေရာ ဒေသကို သေချာလေ့လာပြီး အမှိုက်ပုံးရှိရာနေရာ ဒါမှမဟုတ် ဒေသခံတွေကို မေးကြည့်ပြီး စနစ်တကျ ပစ်လေ့ရှိပါတယ်။ မိသားစုတိုင်းအနေနဲ့ အဲဒီလိုလေး တွေးပြီး စနစ်တကျ အမှိုက်ပစ်ကြရင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီးက သာယာလှပ နေမှာပါလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

နိုင်ငံကြီးသားမပီသတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြတဲ့ အမူအကျင့်တွေထဲမှာ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုကလည်း ပါဝင်နေတာမို့ လူတိုင်းသတိထားသင့်တဲ့အချက် ဖြစ် ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ လှည့်လည်နေတဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးသွားတွေအနေနဲ့ သူတို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အမှိုက်ကို စနစ်တကျ ပစ်တတ်ကြသလို အမှိုက်ကို စနစ်တကျ မပစ်တတ်တဲ့သူတွေကိုလည်း အထင်သေးတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ-ချောင်းသာ ကမ်းခြေဆိုရင် သင်္ကြန်ကာလတွေမှာ အမှိုက်တွေ ပိုရှုပ်လာတတ်ပါတယ်။ မြန်မာ တွေများများရောက်တဲ့နေရာဆိုရင် အမှိုက်တွေများလာတာက သက်သေပြနေ ပါတယ်။

အခုတစ်ခေါက် ချောင်းသာကမ်းခြေက အရင်တစ်ခေါက်ကလောက် အမှိုက်မများလို့ တော်သေးရဲ့လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဂုတ်တိပ်တံတားဆိုရင် နိုင်ငံခြားသားတွေ ရင်သပ်ရှုမောရတဲ့ရှုခင်းတွေမို့ လာရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာတဲ့

သူတွေများပြီး မြန်မာတွေကတော့ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလို့ သွားရောက်တဲ့သူ နည်းပါးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု အဲဒီနေရာမှာ အမှိုက်တွေ ရှုပ်ပွနေပြီဆိုတော့ မြန်မာခရီးသွားတွေ များများရောက်နေပြီဆိုတာ သက်သေပြနေပြီလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါက ကောင်းတဲ့လက္ခဏာတွေ မဟုတ်လို့ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လိုချင်ကြတယ်ဆိုရင်တော့ မိသားစုတိုင်းအနေနဲ့ ကိုယ့်အမှိုက်ကိုယ်သယ် ချစ်စဖွယ်ခလေ့လေးတွေကို မွေးဖွားပြုပြင်လုပ်ဆောင်ကြရအောင်လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ရတနာပုံသတင်းစာ

၂၃ - ၉ - ၂၀၁၇



ကျောင်းတွင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးအလေးပေးပါ

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ဆိုရင် အဲဒီနိုင်ငံရဲ့ ပညာရေးကို မြှင့်တင်ပေးတာက အမှန်ကန်ဆုံးလုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပညာရေးလုပ်ငန်းထဲမှာ ကျင့်လည်နေတဲ့ ကျောင်းသားမိဘ၊ ဆရာသမားနဲ့ စာသင်သားတို့က ဟန်ချက်ညီညီ ကျရာနေရာကနေ တာဝန်ကျေကြာဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ “ပညာရေးဖြစ်စဉ်” ဆိုတာ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ချင်းက အဆင်ပြေစွာ ပါဝင်နိုင်စေဖို့ ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ အခြေခံနည်းလမ်းတွေကို မျှဝေပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ “သင်ယူလိုက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကနေ ရလိုက်တဲ့ ရလဒ်တစ်ခုက ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ကျောင်းမနေခင်က ဘာစာမှမတတ်ဘဲ ကျောင်းနေတော့ စာတွေတတ်သွားတာကို ပြောင်းလဲမှုပဲလို့ဆိုပါတယ်။ ပညာရေးဖြစ်စဉ်မှာ အရေးကြီးတဲ့ဖြစ်စဉ်သုံးရပ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ -

- ၁။ အုပ်ချုပ်ရေး (Administration)
 - ၂။ ညွှန်ကြားမှုနဲ့ လမ်းညွှန်မှု (Instructional and Guidance)
 - ၃။ ကျောင်းသားများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု (Personal Service)
- တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရေးရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ကတော့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်တွေ တစ်ဦးချင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး ပညာတတ်မြောက်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ခေတ် စာသင်ကျောင်းတွေက အတန်းစာတွေသင်ရင်း ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးကိုပါ သင်ပေးရပါမယ်။

ဒီတော့ စာသင်ကျောင်းဆိုတာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်လာစေဖို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ နေရာတစ်ခုဆိုတာကို မေ့သွားမှာစိုးလို့ သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီစာကို ရေးမိပါတယ်။

မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျန်းမာရေးလို့ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကိုပဲ တွေးမြင်မိတဲ့သူ များပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး (Mental Hygiene) ဆိုတာ အရေးပါတာကို မေ့နေတတ် ပါတယ်။ “စိတ်ကျန်းမာရေး” (Mental Health) နဲ့ပြည့်စုံတဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုတာ “အဲဒီလူက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ကင်းပြီ စိတ်ခံစားမှု ကောင်းမယ်။ သူ့မှာရှိတဲ့စွမ်းရည်ကလည်း စစ်မှန်မယ်။ တခြားလူတွေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ညှိယူမှု ကောင်းမယ်” ဆိုတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံရပါမယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်အောင်ကြိုးစားရင်း စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမယ့်အချက်တွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ညှိယူနိုင်တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိရင် တစ်ကိုယ်ရေစိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Hygiene) ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာသင်ကျောင်းတွေက မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့ အခါ စိတ်ဝေဒနာတွေ ကင်းရှင်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ကာ လူ့ဘဝထဲမှာ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစိုးရပိုင် စာသင်ကျောင်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုဂ္ဂလိကပိုင် စာသင်ကျောင်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကျောင်းသားတွေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုအနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ပေးဖို့က အရေးကြီးလှပါတယ်။ အဲဒီလို အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်းကို မလုပ်ပေးဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စာသင်ကျောင်းရောက်မှ ပုံမှန်စံကိုက် ကလေးဘဝကနေ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းသွားပြီး စိတ်ဝေဒနာခံစားရတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပေးရင်တော့ မြန်မာ့ပညာရေးက ရင်လေးစရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကလေးတွေကို စိတ်စေတနာကောင်းနဲ့ နွေးထွေးတဲ့မေတ္တာမပေးဘဲ စိတ်ရောဂါတွေဖြစ်လာအောင်

စေတနာကင်းမဲ့စွာ လုပ်ဆောင်ကြရင်း နိုင်ငံတော်အစိုးရနဲ့ မိဘပြည်သူတွေကို ဆိုးကျိုးတွေပေးလိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်အတွက်လည်း “မျိုးဖျက်သစ်” တွေ မွေးပေးရာရောက်တာမို့ ဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုနေပါတယ်။

အရေးအပါဆုံးကတော့ ကျောင်းသားလူငယ်လေးတွေကို ညအိပ်၊ ညနေထားတဲ့ ဘော်ဒါဆောင်တွေရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေက နုနယ်နေစဉ်မှာပဲ မိဘရင်ခွင်ကနေ ခွဲခွာလာရပြီး စိတ်အားငယ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒုတိယရင်ခွင်ဖြစ်တဲ့ ဆရာသမားတွေရဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့သူတွေက ငွေကြေးသာပမာနထားပြီး မိဘပြည်သူတွေဆီက ငွေကြေးအဆမတန်ယူ၊ ကိုယ့်ဘက်ကပေးရမယ့် ဝန်ဆောင်မှုကိုတော့ တာဝန်ကျေအောင် မလုပ်တာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ ဥပမာ-ဘော်ဒါဆောင်တွေမှာ ကလေးရဲ့ စားဝတ်နေရေးကို အလေးထားသင့်ပါတယ်။ အစားအစာကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာနဲ့ အာဟာရပြည့်ဝစွာ ကျွေးကြဖို့ လိုသလို အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးကြဖို့လည်း လိုပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ အလွန်ရှက်တတ်တာကြောင့် ရေချိုးတဲ့နေရာ အဆင်ပြေဖို့လိုသလို သန့်စင်ခန်းကလည်း အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကျောင်းတွေက ကျောင်းသားအင်အားနဲ့မမျှဘဲ ရေချိုးခန်း၊ သန့်စင်ခန်းအရေအတွက်က နည်းနေပါတယ်။ ဒါဆို သူတို့ယူထားတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ ညီတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ကြောင်း ပြသနေပါတယ်။ အဲဒီလို လူဦးရေနဲ့ မလောက်တတ် ရေချိုးခန်းနဲ့ သန့်စင်ခန်းနည်းပါးမှုကြောင့် ကျောင်းသားတွေမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကြရတယ်။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး ပျော်ရွှင်မှုရနေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကလည်း ပိုမိုထက်မြက်တတ်တာမို့ သင်ယူမှုမှာ ထမြောက်အောင်မြင်ကြပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ပြီး မပျော်ရွှင်တဲ့ ကလေးတွေကတော့ ဉာဏ်ရည်လည်း ထက်မြက်မှုမရှိတာကြောင့် သင်ယူမှုမှာ အကျိုးမရှိ အချည်းနီးဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက်ဆိုရင် စာသင်

ကျောင်းကို အကြောက်လွန်တဲ့ရောဂါ (Phobia) ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘော်ဒါဆောင် တစ်ခုကို ပို့ထားတဲ့သမီးလေးက နှစ်လနေတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ လာခေါ်ဖို့ အကြောင်းကြားလို့ မိဘတွေက သွားတွေ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျောင်းသူလေးက အခန်းထဲမှာ ကုပ်နေပြီး ဘယ်သူနဲ့မှလည်း စကားမပြော၊ ရေမချိုး၊ သန့်စင်ခန်းမသွား။ ကျောင်းလည်းမသွားဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မိဘတွေရောက်တဲ့အခါ အိမ်ပြန်မယ်ပဲ ပြောနေပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ သူနဲ့တဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို မေးကြည့်တဲ့အခါ သူက လုပ်တာ ကိုင်တာ နှေးကြောင်း၊ အမြဲတမ်း နောက်ဆုံးမှပြီးကြောင်း၊ သူတို့ကို အုပ်ချုပ်တဲ့ဆရာမကလည်း နေ့တိုင်း သူနာမည်တပ်ပြီး မြန်မြန်လုပ်ဖို့ အော်ကြောင်း၊ အဲဒီလို အအော်ခံရတာကို ရှက်ကြောင်း၊ တခြားသူတွေရှေ့မှာလည်း သူ့အကြောင်းကို အော်ပြောကြောင်း၊ သူ့ကို အမြဲတမ်းဆူကြောင်း၊ ရေချိုးခန်းနဲ့ သန့်စင်ခန်းကလည်း အရေအတွက် နည်းတော့ အဆင်မပြေကြောင်း သိခဲ့ရပြီး မိဘတွေက အဲဒီကျောင်းကနေ ပြန်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နှစ်စာပေးသွင်းထားတဲ့ ငွေတွေကိုလည်း တစ်ပြားမှ ပြန်မပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဝန်ဆောင်မှု ညံ့တဲ့ ကျောင်းတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။

အဲဒီကျောင်းသူလေးကို တခြားကျောင်းတွေမှာ ပြန်အပ်ပေးခဲ့တော့လည်း ကားနဲ့လိုက်ပို့တဲ့အခါ ကျောင်းသူက မဆင်ဘဲ ငိုနေလို့ ကျောင်းအပ်မရ ဖြစ်နေ ပါတယ်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကျောင်းစာမှာတော်တဲ့ ကလေးဖြစ်ပြီး တစ်ဦး တည်းသောသမီးလေးဖြစ်တဲ့အတွက် မိဘတွေမှာ စိတ်ညစ်ကြရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဒေါ်ဖြစ်သူက စာရေးသူရဲ့သူငယ်ချင်းမို့ သူ့တူမလေးကို ဆွေးနွေးအကြံပေးပြီး စိတ်အားဆေးပေးဖို့ ပြောလာတဲ့အတွက် သမီးလေးနဲ့ နှစ်ယောက်တည်း တွေ့ဆုံကာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကူအညီပေးခဲ့ပါတယ်။ ကလေးကို ညအိပ်ညနေ ဘော်ဒါကိုမထားဘဲ နေ့သင်တန်းသာထားဖို့ အကြံပြုပေးလိုက်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အိမ်ကနေ ကျောင်းတက်ခွင့်ရတဲ့အခါ ကလေးက ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာပြီး သူတို့ ထားတဲ့ကျောင်းက ဆရာမတွေကလည်း အကြောင်းစုံသိထားတော့ နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်ဆက်ဆံကြတော့ ကျောင်းစာကိုလည်း ပုံမှန်ပြန်လုပ်

လာနိုင်ပါတယ်။ “နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ”၊ “စာနာစိတ်” စတာတွေက ဘယ်လောက်အရေးပါသလဲဆိုတာ သက်သေပြတာကတော့ ကလေးက တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲမှာ ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးထွက်သွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆို ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ပုံမှန်စံကိုက်အနေနဲ့ ကျောင်းတက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ယောက်တွေ့ဖူးတာကတော့ လူငယ်လေးတစ်ယောက်ပါ။ သူ့ကို မိဘတွေက တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းမှာ တခြားမြို့က ဘော်ဒါကျောင်းတစ်ခုမှာ အပ်လိုက်ပါတယ်။ တစ်လလောက်ကြာတော့ ကျောင်းသားလေး ပျောက်သွားကြောင်း မိဘတွေကို အကြောင်းကြားလို့ လိုက်သွားတဲ့အခါ ကျောင်းကစည်းကမ်း အလွန်ကျပ်ပြီး စာကျက်ခိုင်းလို့ စာမရရင်လည်း ကြိမ်လုံးနဲ့ရိုက်၊ ဒဏ်ပေး၊ ညမှာ Guide က စာမရမချင်း အိပ်ခွင့်မပေး၊ အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေတဲ့အခါ ကလေးက မခံမရပ်နိုင်လို့ ညမှာ ကျောင်းကနေ ခိုးထွက်ပြီး ထွက်ပြေးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေမှာ ရှာမတွေ့လို့ စိတ်ညစ်ကြပါတယ်။ နောက်တော့မှ အဘိုး အဘွားတွေရဲ့ရွာကို ရောက်နေကြောင်း အကြောင်းကြားတာကို သိရလို့ လိုက်သွားတဲ့အခါ ကလေးက အလွန်ကြောက်နေပြီး အခန်းထဲမှာပဲ အောင်းနေ တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မိဘတွေက မြို့ကိုပြန်ခေါ်တဲ့အခါမှာလည်း “မလိုက် ချင်ကြောင်း၊ ကျောင်းလည်းမတက်ချင်ကြောင်း ကလေးက ပြောပါတယ်” တဲ့။

“ကျောင်းမတက်ချင်လည်း မထားတော့ပါဘူး။ အိမ်တော့ပြန်လိုက်ခဲ့ပါ” ဆိုပြီး ချောခေါ်လာတဲ့အခါ ပြန်ရောက်လာပေမယ့် အခန်းထဲမှာ အောင်းနေပြီး ဖုန်းနဲ့ ဂိမ်းပဲ ကစားနေပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကလည်း စာရေးသူရဲ့ သူငယ်ချင်းက ကျောင်းသားလေးရဲ့ အဒေါ်တော်သူမို့ ကလေးကို သွားတွေ့ပေးပြီး ဆွေးနွေး အကြံပေးမှု ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီကျောင်းသားလေးနဲ့ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်တည်း တွေ့ဆုံပြီး ရင်ဖွင့် ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ကလေးက စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အတွက် စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဝင်နေတာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ ကြိုးပမ်းမှု (Suicide tendency) ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ကြ

လာအောင် သွားရောက်တွေ့ဆုံ အားပေးစကားပြောကြားပေးရင်း ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်မ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်တွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု ဆိုးကျိုးတွေပါ။ ဒါကြောင့် အစိုးရကျောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းပဲဖြစ်ဖြစ် နိုင်ငံရဲ့ အညွန့်အဖူးလေးတွေရဲ့ အရည်အချင်းကို မြှင့်တင်ပေးနေတဲ့တာဝန်ကို ယူထားတာမို့ “နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ” လက်တွေ့နဲ့ထွေးပွေ့ပြီး “ကိုယ်ချင်းစာနာမှု” ဆိုတဲ့ စိတ်စေတနာနဲ့ ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးကြဖို့လိုပါပြီလို့ဆိုချင်ပါတယ်။ မြန်မာ့လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတဲ့ ပိုးကိုက်ထားတဲ့ မျိုးဆက်ပန်းတွေ လျော့နည်းလာပြီး ပုံမှန်စံကိုက်ပန်းလေးတွေ တက်ကြွလန်းဆန်းစွာ ပွင့်လန်းနိုင်ပါစေ။

ရတနာပုံသတင်းစာ
၃၁ - ၃၂ - ၂၀၁၇



အချိန်၏တန်ဖိုးကို ရိုက်ချိုးခံရခြင်း

မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာကြည့်ရင်း အချိန်မှန်မှန်နဲ့ လုပ်ဆောင် တတ်မှုတွေ ပျက်သုဉ်းနေတာ ကြာနေတဲ့အကြောင်းအရာကို လေ့လာကြည့်ပြီး အဖြေရှာကြည့်နေမိပါတယ်။ အမှောင်ယံကြီးစိုးတဲ့ ကာလက အကြောက်တရားနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့အခါ အချိန်မမီမှာစိုးလို့ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေ ကတော့ အများကြီးမို့ ပြောရရင် မောရုံပဲရှိပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလို ဒီမိုကရေစီ ရောင်ခြည်သန်းနေတဲ့ ကာလမှာ ပြောင်းလဲသင့်တာတွေ ပြောင်းလဲဖို့ လိုပြီလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ အမှောင်ထဲကအလင်းကို မြင်ရတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ မျက်စိစူး တာက သဘာဝမို့ အပြစ်မပြောချင်ပေမယ့် မျက်စိစူးတဲ့ကာလက ကြာလာရင် မကောင်းတာမို့ အမြန်ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါပြီ။ ဥပမာ-ဋ္ဌာနဆိုင်ရာတွေမှာ အခမ်း အနားတစ်ခုလုပ်တိုင်း ဖွင့်ပွဲ၊ ပိတ်ပွဲတွေလုပ်ကြတဲ့အခါ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိတဲ့ ဧည့်သည်တော်လူကြီးတွေကို ဖိတ်ကြားရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပရိသတ်အများစု ကတော့ ဆရာ၊ ဆရာမနဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခမ်းအနားမျိုးမှာ ဖွင့်ပွဲက ၉ နာရီလုပ်မယ်ဆိုရင် နံနက် ၆ နာရီအရောက် ခေါ်တာမျိုးက တကယ်တော့ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်၊ ကလေးသူငယ်တွေကို အချိန် တိကျမှန်ကန်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင် မွေးမြူရမယ့် စိတ်ဓာတ်လေးတွေကို ရိုက်ချိုးပစ်ခံရတယ်လို့ တွေးထင်မိပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ပညာသင်နှစ်ကာလမှာလုပ်ခဲ့တဲ့ အခမ်းအနားတွေကို ပြန်လေ့လာရင်း တခြားဧည့်သည်တော်တွေ မဖိတ်ကြားဘဲ ကိုယ့်ဋ္ဌာနနဲ့ကိုယ် လုပ်တဲ့ပွဲတွေဆိုလည်း ဥပမာ-အခမ်းအနားက ၁၀ နာရီလုပ်မယ်ဆိုရင် နံနက် ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ်မှာ

နေရာယူပြီး ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။ ခန်းမကို ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ်ရောက်ဖို့ ဆရာ၊ ဆရာမရော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူပါ စောစောထ၊ ရေမိုးချိုး၊ စားသောက်ဖို့ အချိန်တွေယူပြီး အပြေးအလွှားလုပ်ကြရပါတယ်။ ပြီးတော့ ခန်းမထဲမှာ နေရာယူကြရ၊ အဲဒီအချိန်ကစပြီး လူကြီးမင်းတွေ လာနိုး လာနိုး မျှော်ရ၊ အရည်မရ အဖတ်မရစကားတွေ ပြောနေကြရ၊ တချို့ကလည်း ဖုန်းအင်တာနက်ဖွင့်ပြီး ကြည့်နေရနဲ့ စတဲ့အချိန်ဖြုန်းတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို မွေးဖွားပေးလိုက်တာပါ။ တကယ့်တကယ် အခမ်းအနားစတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အရေးပါတာတွေပြောနေလည်း စောစောက စောင့်စားနေရလို့ စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဝင်စားမှု၊ အာရုံစိုက်မှုကို မရနိုင်တော့လို့ အခမ်း အနားလုပ်ရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အချည်းနီးဖြစ်တာပါ။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေ၊ ကလေးသူငယ်တွေ စိတ်ထဲမှာလည်း ငါတို့ကို အကြာကြီးစောင့်ခိုင်းထားတာ ဗိုက်ဆာလို့လည်းမထွက်ရ၊ အပေါ့အပါးသွားချင်လို့လည်း မသွားရ သက်သက်မဲ့ လူကြီးတွေက ငါတို့ကို နှိပ်စက်တာပဲဆိုပြီး အဆိုးမြင်စိတ်ထားတွေ ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေကြားမှာ ကျောင်းက အခမ်းအနားတစ်ခုကို တက်ဖို့ပြောရင် ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့လိုက်တဲ့သူနည်းပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေကပဲ အလှည့် ကျလိုက်ဖို့ တာဝန်ပေးရပါတယ်။ တာဝန်ပေးခံရတဲ့ လူငယ်လေးတွေမှာလည်း တီကောင်ကို ဆားနဲ့ပက်သလို ရှုံ့မဲ့ကာ မလိုက်ချင် လိုက်ချင်နဲ့ လိုက်ကြရပါတယ်။

အခမ်းအနားတွေကို တော်တော်များများ လိုက်တတ်တဲ့ ကျွန်မအနေနဲ့ လေ့လာကြည့်မိလေတိုင်း လူငယ်လေးတွေကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိရဲ့လားလို့ လေ့လာ တဲ့အခါ အများစုက စိတ်မဝင်စားကြပါ။ စောစောကလို စိတ်ဓာတ်ကို ရိုက်ချိုးခံ လိုက်ရတော့ အဆိုးတွေနဲ့ပဲ တုံ့ပြန်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ခန်းမရဲ့နောက်နား ထိုင်တဲ့ ကလေးတွေဆို တချို့က ဖုန်းပြောနေကြပြီး အများစုကတော့ ဖုန်းနဲ့ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ တက်နေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ရှေ့ကလူကြီးတွေ ဟော ပြောနေချိန်မှာဆို နောက်ကနေ တဖွဲဖွဲပြန်ထွက်နေကြတာကို တွေ့ရတော့ စိတ် မကောင်းစရာပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ အများစုကတော့ ခန်းမရဲ့ရှေ့နားကခုံတွေမှာ

ထိုင်နေရတာမို့ သူတို့ကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ တစ်ယောက်စ နှစ်ယောက်စ ကတော့ ဖုန်းနဲ့လိုင်းပေါ်တက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခါကလည်း ဆရာမ လေးတစ်ယောက်က ရှေ့ကအခမ်းအနားမှာ ဆရာကြီးတစ်ဦးပြောနေတာကို အင်တာနက်ကြည့်နေပါတယ်။ သူက ထိုင်တာလည်း ခန်းမရဲ့အလယ် လျှောက် လမ်းထိပ်ကဆိုတော့ အများစုက သူ့ကိုမြင်နေရပါတယ်။ ကိုယ်ကတော့ မရင်းနှီး ပေမယ့် မျက်စိနဲ့တွေ့ရင် အမြင်မတော်တာကို ပြောချင်တာ စာရေးဆရာတွေရဲ့ ဝိဝေသနာမို့ “ညီမလေး ဆရာကြီးစကားပြောချိန်မှာ အင်တာနက်ကြည့်နေတာ ဆရာကြီးကို မလေးစားရာရောက်တယ်။ နောက်ကကြည့်နေတဲ့ ကျောင်းသားတွေ ကလည်း အတုအိုးလိမ့်မယ်။ ဖုန်းကို မကြည့်ပါနဲ့” လို့ အမုန်းခံကာ ပြောကြားခဲ့ ရပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ဆရာ၊ ဆရာမက ဒီလိုဆိုတော့ ကလေးတွေကို အပြစ်မဆိုချင်တော့ပါ။

တက္ကသိုလ်က စာပေနှင့်အနုပညာအသင်းမှာ ကိုယ်က ပါဝင်ဆောင်ရွက် နေတာဆိုတော့ စာပေဟောပြောပွဲတွေ အတော်များများ တက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာလည်း သတိထားမိတာက အခမ်းအနားကို လူပြည့်အောင် ဘယ်မေဂျာက ဘယ်နှစ်ယောက်ဆိုပြီး အတင်းအကျပ်တက်ခိုင်းသလို အချိန်ကိုလည်း စောစော ကပြောသလို ကြိုတင်ပြီး အစောကြီးခေါ်တာမျိုး တွေ့ရပါတယ်။ ခန်းမမှာဖွင့်မယ့် အချိန်သာ လူများများရှိစေချင်တာ အဓိကပါ။ တက်ရောက်လာသူတွေအတွက် ဝါသနာပါရာ၊ စိတ်ဝင်စားရာ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဆွေးနွေး မေးမြန်းနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပေးတာလည်း နည်းပါတယ်။ ဒါတွေက အမှောင်ယံ ကြီးစိုးတဲ့ကာလက အပေါ်ယံအမြင်ကောင်းဖို့လုပ်တဲ့အရာ (For show) တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်ရှိသူတွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေအနေနဲ့ကတော့ အဲဒီလို သဘောထားတွေပြင်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အခမ်းအနား စတင်မယ့်အချိန်ထက် တစ်နာရီခွဲလောက်စောခေါ်ပြီး အချိန်တွေသတ်မှတ်၊ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိသူတွေကို မတက်မနေရ အတင်းအကျပ်ဆွဲခေါ်ခံရတဲ့သူတွေတက်တဲ့ အခမ်းအနားတွေက အချိန်ကုန်ရုံသာရှိတာမို့ ဒီလိုအကျိုးမရှိတဲ့လုပ်ရပ်တွေက ဒီမိုကရေစီ လမ်းကြောင်း ပေါ်လျှောက်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ မရှိသင့်တဲ့အချက်တွေပါ။

ပြောင်းလဲဖို့ အချိန်တန်ပေမယ့် မပြောင်းလဲကြဘဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးသာ အပြစ်တင်နေကြရင်တော့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ကတော့ ဝေးနေကြဦးမှာပါ။ ကျွန်မတို့ စာရေးဆရာတွေကတော့ ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲမှုလေးတွေဖြစ်အောင် ကိုယ်မြင် သမျှတော့ ပြောပြရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ့်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ ပြောင်းလဲ မှုတွေလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ အခမ်းအနားတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေလုပ်တဲ့ အခမ်းအနားတွေနဲ့ မတူတဲ့ ကျောင်းသားသမဂ္ဂကလုပ်တဲ့ စာပေဟောပြောပွဲတွေလည်း တွေ့မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာတော့ စောစောကလို အတင်းအကျပ်မလာမနေရ ပရိသတ်မရှိဘဲ မိမိ သဘောဆန္ဒအလျောက် လာရောက်တဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ဖြစ်တာ တွေ့ရတော့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ခန်းမကြီးရဲ့ ခန်းလုံးပြည့်မဟုတ်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းများ လာကာ နောက်မှ ခန်းလုံးပြည့် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကလေးတွေဦးစီးတဲ့ပွဲမို့ သတ် မှတ်ချိန်ထက် နောက်ကျမှရောက်လာတဲ့ အခမ်းအနားမှူးတွေ တွေ့ခဲ့ရပြီး စာရေး ဆရာ ညွှန်သည်တော်တွေ ရောက်လာပေမယ့် အခမ်းအနားစတင်ဖို့ နောက်ကျ နေသလို ပရိသတ်နည်းနေတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်စဉ်းစား ကြည့်ရင် ကလေးတွေရဲ့ ငယ်ဘဝကတည်းက အခမ်းအနားတစ်ခုကို အစောကြီး ခွာပြီး အချိန်သတ်မှတ်၊ အတင်းအကျပ်ခေါ်ခိုင်းခံရတဲ့အခါ အချိန်တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ရိုက်ချိုးထားခံရလို့ပါပဲ။ နိုင်ငံတကာနဲ့ ဆက်ဆံသွားလာပြီး လူအများရဲ့လေးစားမှုကိုခံရတဲ့ အကယ်ဒမီ ဒေါ်ဆွေဇင်ထိုက်၊ ဆရာနေဘုန်းလတ် စတဲ့ စာရေးဆရာတွေ ရောက်လာချိန်မှာ အချိန်မှန်ကန်တိကျစွာ အခမ်းအနား မစနိုင်ခဲ့တာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူငယ်တွေလုပ်တဲ့ပွဲမို့ နာမည်ကြီး စာရေးဆရာတွေက ခွင့်လွှတ်နားလည်မှုအပြိုးတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ကာ အပြစ်မဆိုကြတဲ့အတွက် စာရေးဆရာတွေကို ပိုပြီးကြည်ညိုလေးစားရပါတယ်။ အချိန်လေးစားမှုကို ရိုက်ချိုးခံရတဲ့ လူငယ်လေးတွေအနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ မြန်မာ စာပေကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ စိတ်ဓာတ်လေးတွေ ရိုက်ချိုးမခံရဘဲ စာပေကို ချစ်မြတ်နိုး စိတ်နဲ့ တဖွဲဖွဲရောက်လာကြပြီး စာရေးဆရာတွေကို မေးခွန်းမေးကြကာ စိတ်ဝင် တစား ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးတဲ့သူတွေ များလာလို့ ဝမ်းသာကြည်နူးမိပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ပညာသင်နှစ်မှာ ကိုယ့်မေဂျာရဲ့ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲကို ထက္ကသိုလ်တစ်ခုလုံးအတွက် လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ စာရေးသူက ဟောပြောဖို့ တာဝန်ကျလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တာဝန်ရှိသူတွေနဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို ကျွန်မရဲ့ ဟောပြောပွဲကို အချိန်စောပြီး ခေါ်တာမျိုး၊ မတက်ချင်ဘဲ အတင်းအကျပ် တက်ခိုင်းတာမျိုး မလိုချင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ဟောပြောပွဲက နေ့ခင်း ၁ နာရီဆိုတော့ အားလုံး ၁၂ နာရီ ၃၀ မိနစ် ရောက်အောင်လာဖို့၊ နောက်ကျရင်လည်း ဝင်လာဖို့၊ ဘယ်သူ့ကိုမျှ အတင်းအကျပ် မလာမနေရ မခေါ်ပါကြောင်း အတန်းဝင်တဲ့အခါ တပည့်တွေကို ပြောပါတယ်။ ကိုယ့်မေဂျာ ကျောင်းသားနည်းပေမယ့် ဥပဒေပညာနဲ့ ဒဿနိကဗေဒကျောင်းသားတွေကို မိုင်နာသင်ပေးခဲ့ရတဲ့အတွက် စာရေးသူဟောပြောမယ့်အကြောင်းကို အတန်းဝင်ရင်း ဖိတ်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဟောပြောမယ့်ခေါင်းစဉ်ကလည်း “ယနေ့လူငယ်၊ နောင်ဝယ်ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ရအောင်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပညာမှာ သင်ကြားရတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ (Leadership) နဲ့ဆိုင်တဲ့ သီအိုရီတွေ၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦးမှာရှိရမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ လေ့လာထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနရလဒ်တွေကို ဟောပြောမှာဖြစ်ကြောင်း ပြီးရင် လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဆွေးနွေးမေးမြန်းချင်တာရှိလည်း ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ကြောင်း စသဖြင့် လူငယ်တွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ အခမ်းအနားစတဲ့အချိန်မှာ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ တာဝန်ရှိသူတွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မလာခဲ့တာကို စာရေးသူအနေနဲ့ ကျေနပ်သလို ကျောင်းသားသမဂ္ဂမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေ လာတက်ပြီး စိတ်ဝင်တစားနဲ့ မေးမြန်းဆွေးနွေးကြတာကိုတော့ ဝမ်းသာ ကြည်နူးရပါတယ်။ ကျွန်မလိုချင်တဲ့အရာနဲ့ ကျွန်မရည်ရွယ်ရာကိုရောက်တဲ့အတွက် ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို ကိုယ်ကျေနပ်မိပါတယ်။ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လာရောက်တက်တဲ့ အခြားမေဂျာအသီးသီးက ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေကို လက်မှတ်ထိုး မှတ်တမ်းယူထားလို့ သိရှိရကာ ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့အခါ စိတ်မဝင်စားလို့ သမ်းပြနေတဲ့သူ၊ ဖုန်းနဲ့အင်တာနက်ကြည့်နေသူ၊ အချင်းချင်း တီးတိုး တီးတိုး စကားပြောနေသူ၊ အခမ်းအနားမပြီးခင် နောက်ကနေ တဖွဲဖွဲ

ထွက်သွားသူတွေ မတွေ့ရဘဲ တဖွဲဖွဲဝင်ရောက်လာတဲ့သူတွေ၊ စိတ်ဝင်တစား မေးမြန်းဆွေးနွေးသူတွေနဲ့သာ အဆုံးသတ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လှပတဲ့ ဟောပြောပွဲ မှတ်တမ်းလေးက ကြည့်နူးစရာပါ။ ကလေးလူငယ်တွေကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ နမူနာစံပြအဖြစ် အချိန်တိကျမှုကို ပြသတဲ့အနေနဲ့ နေ့လယ် ၁ နာရီထိုးတာနဲ့ စတင်ခဲ့ပြီး နှစ်နာရီထိုးတာနဲ့ အပြီးသတ်ခဲ့ကာ ရိုက်ချိုးခံရတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ပြန်မတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ စာပေပွဲတော်တစ်ခုမှာဆို ဖွင့်ပွဲမှာကမယ့် ကလေးတွေကို မနက် ၄ နာရီ ၃၀ မိနစ် ခေါ်ပါသတဲ့။ မိတ်ကပ်ဆိုင်းကို မိဘတွေက ဝိုပေးရပြီး မိတ်ကပ်လိမ်းပြီး အဝတ်အစားလဲကာ ခန်းမကို လာခဲ့ရတာပါတဲ့။ ကလေးတွေကို ဆင်တူဝတ်စုံတင်မကဘူး မိတ်ကပ်လိမ်းတာလည်း တူညီရမယ်ဆိုတော့ တစ်ဆိုင် တည်းလိမ်းတာမို့ အဲဒီလိုအချိန်ခေါ်ရတာတဲ့။ ခန်းမရောက်တော့ ၆ နာရီ ၃၀ မိနစ်မှာပါတဲ့။ လူကြီးတွေနဲ့ ညှဉ်းသည်တော်တွေလာတော့ ၉ နာရီမှာပါ။ ဖွင့်ပွဲမှာ ဟောပြောနေတာက ၁၀ နာရီကျော်သွားရော ကလေးတွေကတော့ ၁၁ နာရီ ထိုးကာနီးမှ ကရတာပါတဲ့။ အဲဒီကလေးတွေက အစိုးရကျောင်းက သူငယ်တန်း ကလေးတွေပါ။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ရာသီဥတုကအေး၊ အိပ်ရေးမဝ၊ ဗိုက်ကဆာ၊ အပေါ့အပါးမသွားရ စိတ်ကျဉ်းကျပ်တဲ့ဒဏ်တွေ ခံရတော့ ကျောင်းသားမိဘ တစ်ဦးက ပြန်ပြောတယ်။ “မေမေ သမီး ဘယ်တော့မှ အကထဲမပါတော့ဘူး။ နောက်ဆို ဘယ်တော့မှ မကတော့ဘူးနော်” တဲ့။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုပင်ပန်းပေမယ့် ကလေးစာပေပွဲတော်ရဲ့ အမှတ်တရလွယ်အိတ်လေးတောင်မရလို့ စာပေဟောပြော လို့ရတဲ့ ကျွန်မရဲ့ အမှတ်တရလွယ်အိတ်ကလေးကို လက်ဆောင်ပေးလိုက် ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် ကလေးလေးတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မရိုက်ချိုးမိပါစေနဲ့လို့ တောင်းပန်ချင်ပါရဲ့။

အတွေးအမြင်မဂ္ဂဇင်း
ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၁၈



ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အီးကျူမြို့နယ်

ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက် စနေနေ့မှာ တယ်လီဖုန်းမြည်လာပါတယ်။ ဖုန်းလာတာကို ကိုင်လိုက်တော့ “တီချယ်၊ သမီးအဆောင်ကို ခဏလာချင်လို့ ရသလား” ဆိုပြီး ကျောင်းသူကလေးဖြူဖြူက ပြောလာပါတယ်။

“လာခဲ့လေ သမီး၊ ညနေ လေးနာရီလောက်ဆို လာလို့ရပါတယ်။ အခုတော့ စာရေးနေလို့ မအားဘူးနော် သမီး” လို့ ပြန်ပြောမိပါတယ်။ ညနေပိုင်း ရောက်တော့ တပည့်မကလေး ရောက်လာပါတယ်။ လက်ထဲမှာလည်း သစ္စာပန်း စည်းကလေးကိုင်လို့ပေါ့။ သူတို့က ကျွန်မကို နားလည်ကြတယ်လေ။ ကျွန်မက လက်ဆောင်တွေ၊ မုန့်ထုပ်တွေယူလာတာ မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ဘာသာ ရေးကိုင်ရိုင်းပြီး ဘုရားစင်မှာ ပန်းတွေဝေအောင်တင်တယ်။ ပန်းတွေ ဘယ်တော့မှ အညှိုးမခံ ခဏခဏလဲတယ်။ မွှေးယုံတဲ့ ပန်းကုံးလေးတွေလည်း အမြဲတင်တာ ဆိုတော့ ဘုရားပန်းအဖြစ် လက်ဆောင်ပေးရင် သူတို့လည်း ကုသိုလ်ရလို့ ကျွန်မက လက်ခံမိတာသိတယ်လေ။ ဘုရားပန်းက သိပ်မညှိုးသေးပေမယ့် ကလေးမလေး ကုသိုလ်ရအောင် သူ့ရိုနေတုန်းပဲ ဘုရားပန်းလေးလဲဖို့ ပြင်ဆင်ကြ ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဖြူဖြူက ပြောပါတယ်။

“တီချယ်၊ မနေ့က သမီးစိတ်မကောင်းလိုက်တာ။ ဟိုဒေါက်တာတီချယ် ကြီးက ခါးထောက်၊ လက်ညှိုးထိုး၊ မျက်လုံးကြီးပြူးပြီး ဒေါသတကြီးနဲ့ တီချယ်ကို အော်တာနော်။ သူက ဒေါသတကြီးနဲ့ လူအများကြားအောင် အော်နေတာ။ တခြားဆရာ ဆရာမတွေလည်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တီချယ်က စကားပြန်ပြောတဲ့ အချိန်မှာ ဒေါသမဖြစ်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောနိုင်တယ်နော်။ အဲဒါ ဘယ်လိုစိတ်ထားလို့လဲ တီချယ်”

“အဲဒါကတော့ တီချယ်လည်း နှစ်အတော်ကြာ ကျင့်ယူရတာပေါ့ကွယ်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာမှ မဟုတ်ပါ။ သာမန် ပုထုဇဉ်ပဲမဟုတ်လား သမီးရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းရတာပေါ့ကွယ်။ တီချယ်လည်း ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ့်ကို ပြောရင်၊ အော်ရင် မခံချင်ဘူး။ ပြန်အော် ပြန်ပြောတာပဲလေ။ အရွယ်လည်း ရလာပြီး ဘာသာရေးလည်းလုပ်၊ စာတွေဖတ်၊ စိတ်ပညာကို လေ့လာတာလည်း များလာတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်တာပေါ့ သမီးရယ်။ တစ်မျိုးပြောမယ်ဆို အီးကျူမြင့်အောင် လေ့ကျင့်ထားတာပေါ့ကွယ်”

“အဲဒီဆရာမကြီး ဆရာ ဆရာမတွေ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေရှိတဲ့ ရုံးခန်းထဲမှာ အော်တာလေ။ အဲဒါကို တီချယ်ကစိတ်မဆိုးဘဲ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ပြန်ရှင်းပြနေတာလေ။ တီချယ် တကယ် သူ့အပေါ် စိတ်မဆိုးဘူးလား”

“စောစောကပြောသလိုပေါ့။ ခဏတော့ အံ့ဩတယ်။ ပြီးတော့ သူပြောတဲ့ အကြောင်းအရာက ကိုယ်က ဘာမှ အမှားလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝင့်ဝင့် အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောလိုက်တယ်လေ။ ရိုးသားတဲ့သူတွေက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု (Self confidence) မြင့်တယ်လေ။ သမီးလည်း အတုယူနော်။ ကိုယ်က ဘာကိစ္စမဆို ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ စိတ်စေတနာနဲ့ လုပ်ပါ။ မှားသွားလည်း တောင်းပန်ဖို့ ဝန်မလေးနဲ့ပေါ့။ တီချယ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မြင့်အောင် အမြဲနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်လိပ်ပြာကိုယ်လုံတဲ့သူဆိုတော့ အမှန် အတိုင်း ပြန်ရှင်းလိုက်တယ်လေ”

“ဒါကြောင့် သမီးတို့ကတော့ တီချယ်ကိုလေးစားပြီး ပိုချစ်နေကြတာပါ။ တီချယ်စာသင်တာက သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြုပြီးသင်တယ်။ နားမလည်ရင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ပြန်ရှင်းပြတယ်။ စာအုပ်ထဲကပါတာကို ဘာသာပြန်ပြနေတာ မဟုတ်ဘဲ စေတနာထား သင်ကြားပေးခဲ့တယ်။ တီချယ်က လူသားဦးနှောက် (Human Brain) သင်တုန်းကလည်း သစ်ကြားသီးတွေနဲ့ လက်တွေ့ခွဲပြပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံကို သင်ခဲ့တာလေ။ သမီးတို့မှာ ပျော်လည်းပျော်၊ ပညာလည်း ရပါတယ် တီချယ်”

“ကျေးဇူးပါသမီးရယ်၊ သမီးတို့ အတန်းခေါင်းဆောင်တွေက မုံရွာမြို့ထဲ လိုက်ဝယ်တာမရလို့ တီချယ်ကပဲ မန္တလေးက ဝယ်ခဲ့တာလေ။ အမှတ်တရလေး တွေပေါ့သမီး။ ကိုယ့်စေတနာကိုယ် အကျိုးပေးတယ်ပြောရမလား။ တပည့်တွေ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ သစ်ကြားသီးကို အလုံးမပျက်အောင် ခွဲကြတာလေးတွေက ဖျော်စရာပေါ့ကွယ်”

“အဲဒီဒေါက်တာတီချယ်ကြီးက အတန်းထဲမှာ တီချယ်နာမည်မထုတ်ရုံဘဲ စာသင်ရင်းနဲ့ ပြောတာ။ တီချယ်က ဒေါက်တာဘွဲ့မရဘူး၊ ရာထူးနိမ့်တယ်လို့ ပြောတယ် တီချယ်”

“ဒီလိုပါပဲ သမီးရယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ ‘မုဒိတာ’ ဆိုတဲ့စကားကို စာအုပ် ထဲထားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့သူ နည်းတယ်လေ။ ‘မုဒိတာ’ ဆိုတာ သူတစ်ပါး အဆင်ပြေ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နေတာကို ကြည့်နူးဝမ်းသာစိတ်ထားပြီး ထပ်တူ ပျော်ပေးတာပေါ့ကွယ်။ ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာကို ‘မုဒိတာ’ နည်းနေပြီ။ ဝန်တိုမနာလိုစိတ်တွေ များနေတာဆိုတော့ ပညာမတတ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဆိုရင်တော့ ပြောစရာမရှိတော့ဘူးပေါ့ သမီးရယ်”

“တီချယ်ရယ်၊ သမီးကြားဖူးတာတော့ ကိုယ့်ထက်သာမနာလိုတဲ့။ အခု တီချယ်ကို မနာလိုစိတ်ရှိတဲ့သူတွေက ဒေါက်တာဘွဲ့ရတယ်၊ ရာထူးကြီးတယ်၊ အသက်လည်းငယ်တယ်၊ ငွေကြေးပြည့်စုံတယ်။ အဲဒါဆို သူတို့က မနာလိုစရာ မရှိဘူးလို့ သမီးထင်တယ်လေ”

“ဟုတ်ပါတယ်၊ တီချယ်လည်း အဲဒါစဉ်းစားနေတယ်။ တီချယ်က ဒေါက်တာဘွဲ့မရဘူး၊ ကထိကရာထူးပဲ။ အသက်လည်း သူတို့ထက်ကြီးတယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိတယ်၊ ငွေကြေးကလည်း အတော်အသင့်ပဲရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်နေတဲ့သူဆိုတော့ လှလှပပ၊ ပြုပြင်ပြင်၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ကိုယ်ညှိကိုယ်သွေးကို အမြဲပြုပြင်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်တယ်လေ။ အဲဒါကြောင့် လက်ရှိအသက်ထက် ပိုပြီးနုပျိုနေတာဆိုတော့ အဲဒီအချက်ပဲလား ဆိုတာ တွေးမိတယ်”

“ဟုတ်တယ် တီချယ်။ အဲဒါတော့ သမီးထောက်ခံတယ်။ သမီးတို့မကျာက လုပ်တဲ့ ပွဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တက္ကသိုလ်တစ်ခုလုံးက ပွဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အခမ်းအနား တွေမှာ တီချယ်က ကျက်သရေရှိပြီး အားလုံးထဲမှာ ထင်ရှားနေတတ်တယ်နော်”

“ဒီလိုပါပဲ သမီးရယ်။ နောက်တစ်ချက်က လူအများရဲ့ လေးစားချစ်ခင်မှုကို တုံ့ပြန်ရရှိတာကိုပဲ မကျေနပ်တာလား တွေးမိတယ်။ လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှုဆိုတာ “ငါက ဘာမှ၊ ညာမှ၊ လေးစားကြဟေ့” လို့အော်နေလို့ မရသလို “ငါ့ကိုချစ်ကြပါ၊ ခင်ကြပါ” လို့ လိုက်တောင်းဆိုနေလို့ မရပါဘူးကွယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံက မှန်လိုပဲ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ကိုယ်က တခြားလူတွေအပေါ် နားလည်မှု၊ သည်းခံမှု၊ ကူညီမှုတွေပေးမယ်။ အတ္တ၊ မာနကို လျှော့ချမယ်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကို ကျွမ်းကျင်အောင်လုပ်ပြီး ကျောင်းသားတွေနားလည်အောင် ဘယ်လိုသင်မလဲ ဆိုတဲ့ စေတနာအတွေးထားမယ်။ ဒါဆို တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ပြန်ရပါလိမ့်မယ်။ လူတွေကို ကိုယ်လိုတာရှိရင် ပြုံးပြုံးချိုချို၊ အသုံးမလိုရင် မတူသလို၊ မတန်သလို ဆက်ဆံနေရင် လေးစားချစ်ခင်မှုက ဘယ်ရနိုင်မလဲ သမီးရေ”

“ဟုတ်တယ် တီချယ်ကတော့ စာသင်ဖို့ အတန်းထဲလာရင် လိမ္မာ ယဉ်ကျေးဖို့၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကိုထိန်းဖို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ချစ် ခင်ခင် နေကြဖို့၊ ကိုယ့်မေဂျာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားဖို့ ပြောရင်း စာသင်သွားတယ်”

“တီချယ်က ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းလုပ်တဲ့သူတွေကို ခွင့်လွှတ်စိတ် ထားလိုက်ရင် အီးကျူလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည် ဒါမှမဟုတ် လူမှုဆက်ဆံရေးဉာဏ်ရည် မြင့်လာတာပေါ့ သမီးရယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့နောက်မှာ ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင်လည်း ပြန်ရလိမ့်မယ်။ ခွင့်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ဒေါသတွေ၊ မကျေနပ်မှုတွေ၊ ခါးသီးမှုတွေကို လွှတ်ချလိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေက သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောစနစ်၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် စတာတွေ ထိခိုက်စေတာမို့ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းစေတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေမရှိတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာလာပါလိမ့်မယ်။ ခွင့်လွှတ်တတ်သူက ပေါင်းသင်း

ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာစေပါတယ်။ အများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံယူရင်း ဖျော်ရွှင်အောင်မြင်တဲ့ဘဝဆိုတဲ့ လက်ဆောင်ကို ရစေပါတယ် သမီး”

“တီချယ်ရယ် စာရေးဆရာမလို့ မပြောရဘူး။ တီချယ်နဲ့စကားပြောလိုက်ရင် အသိပညာတွေအများကြီးရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။ နောက်အပတ် အခုလိုပဲ လာခဲ့လို့ရမလား တီချယ်”

“ရပါတယ်သမီးရယ်။ အခုတော့ သမီးယူလာတဲ့ သစ္စာပန်းကလေးတွေနဲ့ ဖေနေတဲ့ ဘုရားစင်ကလေးဟာ ကျက်သရေရှိတာကို လာကြည့်ပြီး တီချယ်နဲ့ အတူတူ ရှိခိုးရအောင်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အပေါ် ချစ်ခင်လေးစားတဲ့လူတွေကိုရော ကိုယ့်အပေါ် အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်နေတဲ့သူတွေကိုပါ တစ်တန်းတည်းထားပြီး မေတ္တာပို့ရအောင် သမီးရေ”

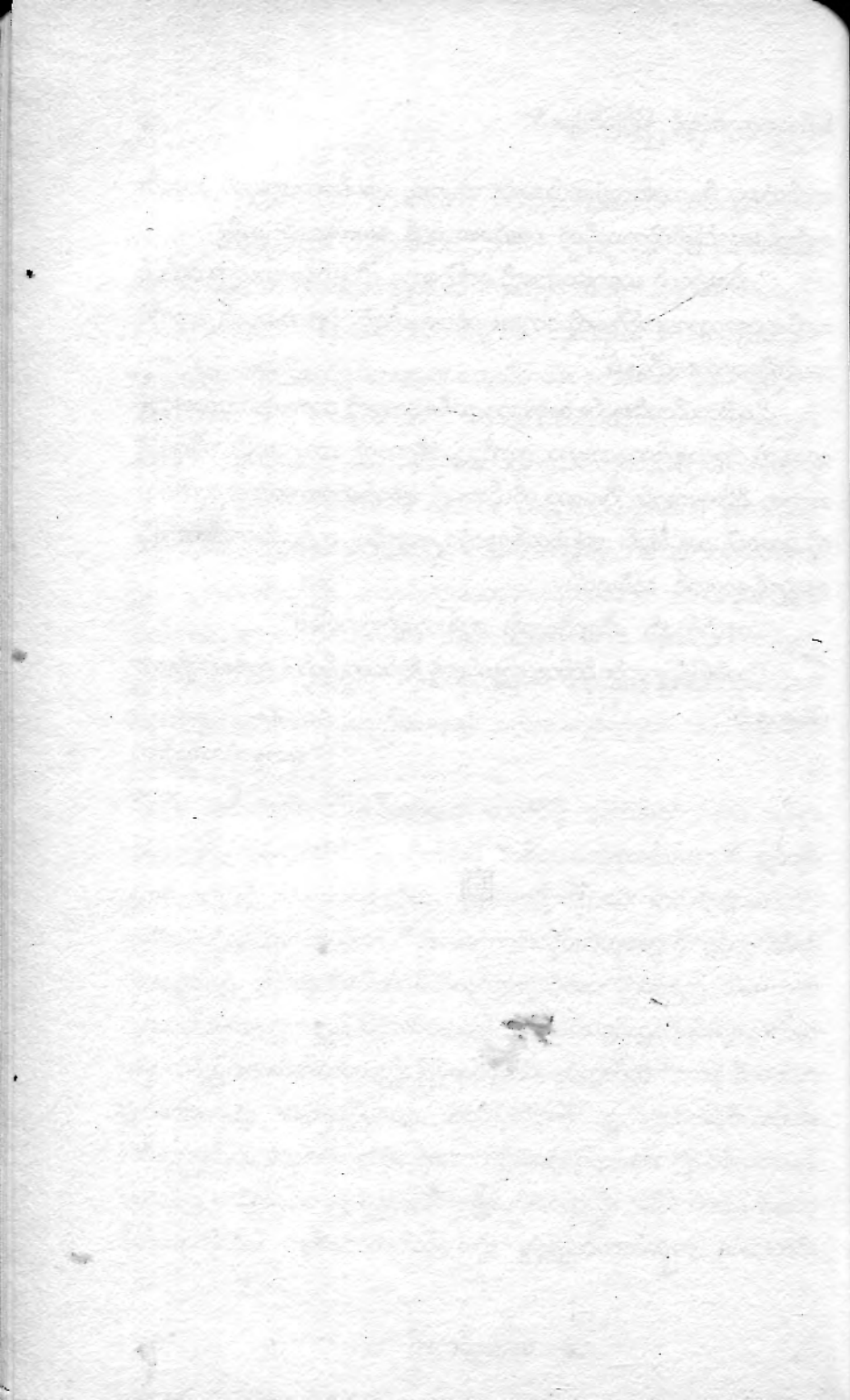
“ဟုတ်ကဲ့ရှင်၊ တီချယ်လည်း ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ”

“သမီးဖြူဖြူလည်း စိတ်ထားဖြူစင်စွာနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာ ပါစေကျယ်”

ရတနာပုံသတင်းစာ

၂၈ - ၆ - ၂၀၁၈





လက်သီးဆုပ်မလား လက်သီးဖြန့်မလား

တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ခင်းလေးမှာ တယ်လီဖုန်းမြည်လာလို့ ကိုင်လိုက်ပါတယ်။ “ဆရာမ သမီး စန္ဒာပါ။ ဆရာမကို မေးစရာလေးရှိလို့ သမီးလာလို့ မလားလို့ပါ ဆရာမ” ဆိုတော့ -

“ဆရာမ အခုစာရေးနေတယ်။ သမီး ညနေ ၄ နာရီလောက်ဆိုအားပြီ လာခဲ့လေ သမီး” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်က ကျောင်းပြီးသွားလို့ အလယ်တန်းပြဆရာမကလေးလုပ်နေတဲ့ တပည့်ကလေးဆီက ဖုန်းလာတာပါ။ သူက ကျောင်းသူဘဝတုန်းကလည်း ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ မေးခွန်းတွေမေးလို့ သဘောကျမိတဲ့ တပည့်ကလေးပါပဲ။ ဆရာသမားက သင်ပေးတာလောက်ကိုပဲ ကျေနပ်ပြီး တက်ကြွမှုမရှိတဲ့ တပည့်တွေထက် စာသင်ပြီးရင် သိချင်တာလေးကို မေးပြီး စူးစမ်းတတ်တဲ့တပည့်တွေကို ပိုပြီး သဘောကျမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို တပည့်တွေရဲ့ အရေအတွက်က နည်းနေလို့ အခြားလူတွေထက် သူတို့ကို ပိုပြီး ခင်တွယ်အမှတ်ရနေတတ်ပါတယ်။

ညနေပိုင်းရောက်တော့ တပည့်မကလေး စန္ဒာ ရောက်လာပါတယ်။ “ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ သမီးတို့ကျောင်းမှာ ဆရာ ဆရာမတွေ ဝိုင်းစုစကားပြောရင်း အငြင်းအခုံဖြစ်နေလို့ ငါ့ဆရာမကို မေးပြီး အဖြေရှာပေးမယ်လို့ သမီးက ပြောခဲ့တယ်လေ ဆရာမ”

“မင်္ဂလာပါသမီးရေ၊ သမီးတို့ငြင်းခုံခဲ့ကြတဲ့ အကြောင်းအရာလေးကို ပြောပြပါဦးကွယ်”

“ဒီလိုပါဆရာမ၊ ကလေးတွေကို ထူးချွန်ထက်မြက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင် တဲ့အခါမှာ အခြားလူတွေကို ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူတာနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာဆိုတဲ့ နည်းလမ်းနှစ်မျိုးမှာ ဘယ်ဟာက ပိုကောင်းသလဲ သိချင်တာပါ ဆရာမ။ အဲဒီ ကိစ္စကို ကျောင်းက ဆရာ ဆရာမတွေ ငြင်းခုံနေကြလို့ပါ”

“ကောင်းပါပြီသမီးရယ်၊ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရကတော့ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူတာထက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာက ပိုပြီး အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်လို့ဆိုတယ် သမီးရဲ့”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ”

“ကလေးတွေမှာ အခြားလူတွေနဲ့ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူစေခြင်းနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင် ခံရတဲ့အခါ အဆိုးဘက်ကိုဆောင်တဲ့ စိတ်သဘောထားတွေ ဖွဲ့စည်းစေတယ်တဲ့။ အဆိုးဘက်ဆောင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဆိုတာကတော့ ရန်လိုအကြမ်း ဖက်တာ၊ ဒေါသကြီးတာ၊ မနာလိုဝန်တိုတာ၊ စိုးရိမ်သောကများတာ၊ အတ္တကြီးတာ စတဲ့စိတ်ထားတွေ ဖွဲ့စည်းစေတာပေါ့ သမီးရယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဒါဆို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ခံရတဲ့ ကလေးတွေက အကောင်းဘက်ကို ဆောင်တဲ့စိတ်နေသဘောထားတွေ ဖွဲ့စည်း တာပေါ့နော်”

“ဒါပေါ့သမီးရယ်၊ ဆရာမတပည့်က ဉာဏ်ကောင်းတာသိပါတယ်ကွယ်။ အကောင်းဘက်ကိုဆောင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဆိုတာကတော့ အတ္တနဲ့ပရ မျှတတာ၊ မေတ္တာထားတာ၊ စာနာစိတ်ရှိတာ၊ ရိုင်းပင်းကူညီတတ်တာ၊ လောဘ ဒေါသနည်းတာ၊ စိုးရိမ်သောကနည်းတာစတဲ့ စိတ်ထားတွေပေါ့ကွယ်။ အဲဒီစိတ် တွေက စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေတာမို့ ကလေးတွေမှာ အဲဒီလို စိတ်ထားလေးတွေ ဖွဲ့စည်းတာ ပိုကောင်းတာပေါ့ သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ပညာရှင်တွေ လေ့လာထားတာတွေရှိရင်လည်း ပြော ပါဦး။ ကျောင်းရောက်ရင် သမီးကခိုင်ခိုင်မာမာပြောပြီး အနိုင်ယူရမှာလေ ဆရာမရဲ့၊ စိတ်ပညာနဲ့ မဟာဘွဲ့ပြီးထားတာကို အထင်မသေးအောင်လို့လေ” ဆိုပြီး ခိုင်မာ အောင်ထပ်မေးပါတယ်။

“ကောင်းပါပြီသမီးရယ်၊ ပြောပြပါ့မယ်”

“အားကစားစိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာထားချက်ကတော့ အားကစား အသင်းတစ်သင်းမှာ အသင်းဝင်တွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြပြီး စည်းလုံး ညီညွတ်ကြရင် အောင်မြင်မှုတွေ ဆက်တိုက်ရရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အများနဲ့ အတူတကွ ပူးပေါင်းလက်တွဲကာ ဆောင်ရွက်တတ်တာက အရေးပါတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ် သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သမီးမှတ်ထားပါ့မယ်”

“စိတ်ပညာရှင် Deutsch ကတော့ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေး အခြေအနေမှာဆိုရင် တူညီတဲ့ပန်းတိုင်က တစ်ခုတည်းဖြစ်တဲ့အတွက် အုပ်စုဝင်တွေ တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ဆက်နွယ်နေတာကြောင့် အများရဲ့စုပေါင်းအင်အားနဲ့အတူ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ရရှိလာနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်ကွဲ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမှာ စည်းလုံးညီညွတ်မှုမရှိဘဲ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူချင်ကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီအုပ်စုရဲ့အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်က ဝေးနေမှာ ပါလို့ဆိုတယ် သမီးရဲ့”

“အဲဒါကို ဥပမာအနေနဲ့ ပြောပြပါ ဆရာမ”

“ဥပမာအနေနဲ့ဆိုရင် ဘောလုံးအသင်းတစ်သင်းပေါ့ကွယ်။ အသင်းဝင် ဘောလုံးသမားအချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ပြီး အပေးအယူမှုတကြမှသာ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်တာမျိုးပေါ့ သမီး။ အသင်းသားအချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ရရေး ကိုသာ ဦးစားပေးနေရင် အဲဒီအသင်းမှာ ဂိုးရဖို့ ခက်ခဲသလို အောင်မြင်မှုနဲ့လည်း ဝေးတာပေါ့ကွယ်”

စိတ်ပညာရှင်တွေက လေ့လာမှုမှာ အမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲခြားခဲ့ကြတယ်လေ။ အုပ်စုတစ်ခုအတွင်းမှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၊ အုပ်စုအတွင်း ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ဆောင် မှုနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအလိုက် လုပ်ဆောင်မှုဆိုပြီး ခွဲခြားလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုသုံးမျိုးမှာ အများနဲ့စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကတော့ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်တယ်” လို့ ဆိုပါတယ် သမီးရေ။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ”

“ဒါပေမဲ့ သမီးရယ်၊ ဥပမာ-ဂေါက်သီးရိုက်တာတို့၊ မြားပစ်တာတို့၊ သေနတ်ပစ်တာတို့ကတော့ တစ်ဦးချင်းစွမ်းဆောင်ပြုရမယ့် အခြေအနေတွေ ဖြစ်တော့ အများနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လို့ အောင်မြင်မှုရတယ်ဆိုတာနဲ့တော့ မဆိုင်ဘူးပေါ့”

“အဲဒါကတော့ ခြွင်းချက်ဖြစ်မှာပေါ့နော် ဆရာမ”

“အေးပေါ့သမီးရယ်၊ အဲဒါက ခြွင်းချက်ပေါ့နော်”

“သမီးသိတဲ့အတိုင်းပဲလေ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာက လေ့လာမှုတစ်ခု လုပ်ရင် ထဲထဲဝင်ဝင်၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာကြတာမဟုတ်လား။ စိတ်ပညာရှင် Johnson နဲ့ အပေါင်းပါတွေက လေ့လာမှု ၁၂၂ ခုတောင် ပြုလုပ်ခဲ့တာတဲ့လေ။ လေ့လာမှုတွေကတော့ အုပ်စုတွင်း စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၊ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူမှု၊ တစ်ဦးချင်းအလိုက် လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အများကြီးလေ့လာခဲ့ကြတယ်လေ။ တွေ့ရှိချက်ရလဒ်တွေကို နိဂုံးချုပ်လိုက်တော့ နှစ်ချက်ပဲတွေ့ခဲ့ရတယ် သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ၊ အဲဒါက ဘာတွေဆိုတာ သိချင်လိုက်တာ”

“ပြောပါ့မယ်သမီးရယ်၊ နံပါတ် (၁) အချက်ကတော့ အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တာက ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူမှုနဲ့ တစ်ဦးချင်းအလိုက် အပြုအမူတွေထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သာလွန်ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်တဲ့။ နံပါတ် (၂) အချက် ကတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူတဲ့အုပ်စုနဲ့ တစ်ဦးချင်းအလိုက် အပြု အမူကတော့ အောင်မြင်မှုအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုက သိသာထင်ရှားစွာ ကွဲပြားတာမရှိဘူးတဲ့ သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ သမီး သေချာလိုက်မှတ်ထားပါတယ်”

“သုတေသနလေ့လာမှုတိုင်းမှာတော့ ခြွင်းချက်လေးတွေတော့ ရှိကြစမြဲ ပဲလေ။ ဒါကြောင့် စုပေါင်းညီညာစွာ လက်တွဲလုပ်ဆောင်တာက ကြီးမားတဲ့ အုပ်စုထက် သေးငယ်တဲ့အုပ်စုတွေမှာ ပိုပြီး အကျိုးသက်ရောက်တယ်။ ပိုပြီး အောင်မြင်မှုကို ရစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာက ယှဉ်ပြိုင်တာထက် ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာက လုပ်ရတဲ့လုပ်ငန်းရဲ့ သဘာဝအပေါ်လည်း မူတည်တယ်တဲ့ သမီးရေ။ အဲဒီအချက်ကို သမီး နားလည် သလားလို့သိရအောင် ဥပမာပြန်ပေးပြပါဦး သမီး”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ။ ဥပမာ-ဘောလုံးအသင်း၊ ဘတ်စကက်ဘောအသင်း ဆိုတော့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကကောင်းပြီး ဂေါက်ရိုက်တာတို့၊ ပြေးခုန်ပစ်တို့၊ မြားပစ်တို့မှာတော့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုက အောင်မြင်မှုရဖို့ အထောက်အကူ မပြုဘူးဆိုတာမျိုးလား ဆရာမ”

“ဟုတ်တာပေါ့ သမီးရယ်။ ငါ့တပည့်ကလေးက တော်လိုက်တာ။ ကျောင်းသူဘဝကတည်းက ဆရာသမားတွေကိုလည်း ရိုသေ၊ ဉာဏ်ရည်က ထက်မြက်၊ မေးခွန်းတွေကလည်း ခဏခဏမေး၊ မေးပြီးလည်း မှတ်သားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးဆိုတော့ အခုလိုဆရာမကလေးဖြစ်သွားတာ စိတ်ချမ်းသာ လိုက်တာနော်။ တက္ကသိုလ်ဆရာမခေါ်တာတောင် ဝင်မဖြေတော့ဘဲ အလယ် တန်းမှာ ဆရာမကလေးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတာ ဆရာမ ဂုဏ်ပြုပါ ထယ်ကွယ်။ သမီးနဲ့တူတဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေ အများကြီး မွေးထုတ်နိုင်တဲ့ ပန်းပျိုးလက်ကလေးဖြစ်ပါစေ သမီးရေ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သမီး ကန်တော့ပါဦးမယ်၊ ဆရာမလည်း ကျန်းကျန်း မာမာ အသက်ရှည်ရှည်နဲ့ နေနိုင်ပြီး သမီးမေးသမျှတွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ဖြေဆိုနိုင်ပါစေရှင့်”

“ကောင်းပါပြီကွယ်၊ သမီးလည်း ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ။ ဪ သမီးကို မှာခွင့်တာ၊ ကလေးတွေကို လက်သီးမဆုပ်ပါနဲ့လို့၊ လက်သီးဆုပ်ရင် မကျေနပ် စွက်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူတာပါလို့၊ လက်ဝါးကလေးတွေ ဖြန့်ကြပါ။ ဖြန့်ထားတဲ့ လက်ဝါးကလေးတွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွဲပြီး စုပေါင်းညီညာ ထုပ်ဆောင်ကြပါလို့။ ဒါဆို ငြိမ်းချမ်းသာယာစွာနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရကြမှာပါ လို့နော် သမီး”

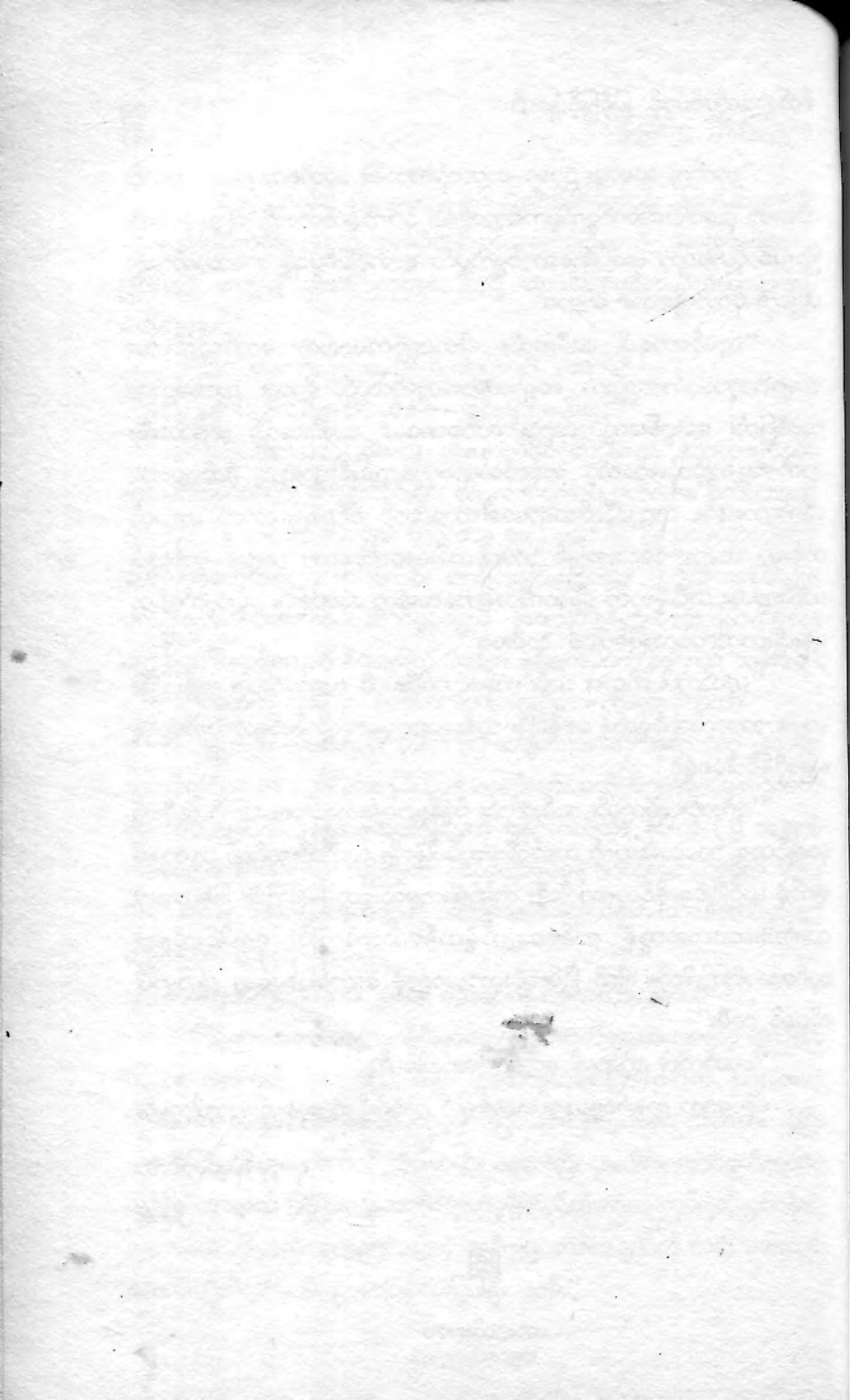
“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ မှတ်သားထားပါ့မယ်ရှင့်”

လှပသော တနင်္ဂနွေနေ့လေးတစ်ရက် တန်ဖိုးရှိစွာ ကုန်ဆုံးသွားပါတယ်။

ရတနာပုံသတင်းစာ

၁၈ - ၃ - ၂၀၁၉





လူပေဒ်ထုနှင့် လူမှုပြဿနာ လျှော့ချဖို့

အိမ်ပြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သာယာဝပြုံးဖို့ဆိုရင် မျိုးဆက်သစ် လူငယ်တွေအနေနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေဖို့ အင်မတန် လိုအပ် လှပါတယ်။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ၊ လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတွေကလည်း စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် အတုယူဖွယ် စံပြနမူနာအနေနဲ့ နေပြကြဖို့ လိုပါတယ်။ ပညာရေးလောကထဲမှာ ထဲထဲဝင်ဝင် နေထိုင်ပြီး လေ့လာနေတဲ့ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘာတွေတွေ့ရသလဲဆိုရင် လူမှုရေးရှုပ်ထွေးမှုပြဿနာတွေပါ။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြရမယ့်လူတွေကိုယ်တိုင် သောက်စားပြီး စွဲလမ်းတဲ့အဆင့် ရောက် နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့နဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ကိုရော ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ “ပျက်စီးခြင်း” ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ရရှိစေနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

မူးယစ်စေတဲ့အရာကို သုံးစွဲပါက သုံးစွဲသူရဲ့ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ဆောင်ချက် တွေက တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အလွဲသုံးစားမှု (durg abuse) ကနေ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုပြဿနာလေးမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုကြပါတယ်။ အဲဒါ တွေကတော့ -

- ၁။ မှုခင်းဖြစ်ခြင်း (Crime)
- ၂။ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်း (Automobile Accidents)
- ၃။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း (Health)
- ၄။ စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ခြင်း (Ecinomic Loss) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ မှုခင်းဖြစ်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးအသုံးပြုသူတိုင်း ပြစ်မှုကျူးလွန်ကြတယ်လို့ အတိအကျ မပြောနိုင်ပေမယ့် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအများစုကတော့ မှုခင်းမဖြစ်မီမှာ မူးယစ်ဆေးကို အသုံးပြုကားတာဖြစ်တာကြောင့် ဆက်စပ်မှုမြင့်မားတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ပြစ်မှုတွေဖြစ်တဲ့ လူသတ်မှုကျူးလွန်သူတွေအနက် ၈၆% မှာ ပြစ်မှုမကျူးလွန်ခင် အရက်သောက်သုံးထားသူတွေဖြစ်ကြပြီး မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သူတွေအနက် ၇၂% မှာ အရက်သောက်ထားသူတွေဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုတွေက ဖော်ပြထားပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေး (amphetamines) ဒါမှမဟုတ် စိတ်ငြိမ်ဆေး (barbiturates) သုံးစွဲသူတွေကလည်း လူသတ်မှု၊ မုဒိမ်းမှုနဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတွေ ကျူးလွန်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၂။ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်း

မူးယစ်စေတဲ့အရာကို သုံးစွဲထားသူတွေအနေနဲ့ ဆေးရဲ့အရှိန်ကြောင့် လူတစ်ဦးရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်၊ အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ ယာဉ်တစ်စီးနဲ့တစ်စီးအကြား အကွာအဝေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ ယာဉ်မောင်းနှင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် စတဲ့စွမ်းရည်တွေ ပျက်ပြားသွားစေတာကြောင့် ယာဉ် မတော်တဆဖြစ်ခြင်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ နိုင်ငံအတွက် အားထားရမယ့် ယနေ့လူငယ်ထုအနေနဲ့ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာကစပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

၃။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း

လူမှုရေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေနဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအရ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်တဲ့ လူမှုပြဿနာတွေ (social problems) တွေအနက် အဆိုးရွားဆုံး ပြင်းထန်တဲ့ပြဿနာကတော့ အရက်စွဲခြင်း (alcohol abuse) ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ မူးယစ်စေတဲ့အရာကို သုံးစွဲထားသူအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ထိခိုက်စေသလို သူ့ရဲ့မိသားစုဝင်တွေကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ အရက်သောက်သုံး

ဆူတွေမှာ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းစတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးတွေကို ရစေပါတယ်။ အရက်စွဲသူဖြစ်လာပါက နူးနောက်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လုပ်ပေးနေတဲ့ ဆဲလ်တွေပျက်စီးနိုင်တဲ့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်စွဲနေတဲ့ အခြေအနေရောက်မှ အရက်ဖြတ်ပါက သေစေနိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်စေတာကြောင့် အစကတည်းက သောက်သုံးခြင်း အစမပြုကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးသူတွေရဲ့ သေဆုံးမှုပမာဏက မသောက်သုံးသူတွေထက် သုံးဆပိုများတာကို ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုက ညွှန်းဆိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကလည်း နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

၄။ စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ခြင်း

အရက်သေစာ စွဲလမ်းစွာ သောက်သုံးခြင်းအတွက် သောက်သုံးသူတွေမှာ လူမှုရေးပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေကျူးလွန်ခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ရစေပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေသူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ကို မှန်မှန်မလာဘဲ ပျက်ကွက်မှုတွေများလာတာကြောင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စက်ရုံတွေမှာ အရက်သောက်သုံးတဲ့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ မသောက်သုံးတဲ့ သာမန်အလုပ်သမားတွေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာတဲ့အခါမှာလည်း အလုပ်ပျက်ကွက်မှုများတဲ့ သူတွေဟာ အရက်စွဲနေသူတွေဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးသူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမှာ သာမန်လူတွေထက် သုံးဆပိုများနေပြီး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာတော့ သာမန်လူတွေထက် သုံးပုံပုံရင် တစ်ပုံသာ လုပ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းက စီးပွားရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။

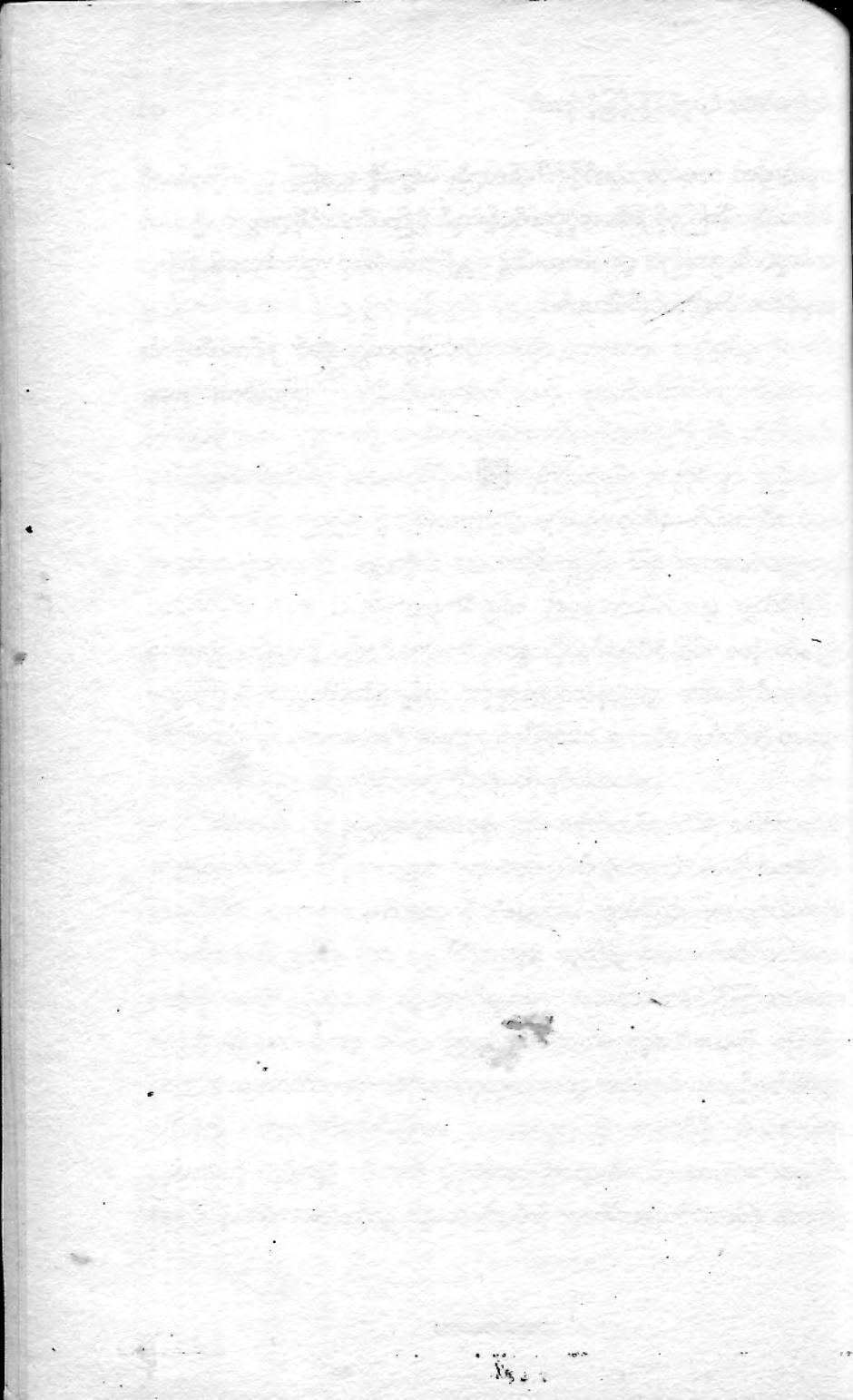
စိတ်ပညာရှင်တွေကတော့ “မူးယစ်ဆေးကို အလွဲသုံးခြင်းဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှု” လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးသင်ယူမှု သီအိုရီဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေကတော့ “လူတွေဟာ သာယာမှုကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရယူလိုမှုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲကြတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးက စသုံးစွဲကာစမှာ သာယာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးပြီး နောက်ပိုင်းစွဲလမ်းတဲ့အဆင့်ကိုရောက်ရင်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့သားကောင် ဖြစ်သွားကြတယ်ဆိုတာကို အသိတရားနဲ့ သတိထားဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ အစမလုပ်ဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါ။ အစပိုင်းမှာ နည်းနည်းလုပ်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စွဲလမ်းလာတော့ များများလုပ်မိတတ်ပါတယ်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲပါက ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ကြွက်သားတစ်သျှူးတွေ ပျက်စီးခြင်း၊ သွား ဆံပင်တွေပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ ပျက်စီးခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်းနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုရေးပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးပြီး အနုပညာလုပ်ခြင်းက ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေလည်း ပြောင်းလဲသင့်ပါပြီလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေအနေနဲ့လည်း နောင်တစ်ခေတ်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝတုံးစေမယ့် ဆေးလိမ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စတာတွေကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြစေချင်ပါတယ်။ လူငယ်တွေကို ချစ်တဲ့ စာရေးသူတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အနာဂတ်အိမ်မက်လေးတွေကို မေးကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရည်ရွယ်ရာ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်ဘဝလေးတွေကို ကြားသိရတော့ ဝမ်းသာကြည်နူးမိပါတယ်။ လူငယ်တွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ အနာဂတ်ဘဝမှာ အိမ်မက်လှလှလေးတွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ချင်ရင်တော့ တက္ကသိုလ်တက်ချိန်မှာ စာပေလေ့လာဖို့၊ စာဖတ်ဖို့၊ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းကို လုပ်ကြဖို့ လိုသလို မူးယစ်စေတဲ့အရာကိုတော့ ဝေးဝေးကရှောင်ရပါမယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးတဲ့သူ၊ သူငယ်ချင်းကိုဆို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ဖို့ အရက်စွဲ

နေတဲ့လူက အရက်သောက်ဖို့ခေါ်ရင်လည်း မသွားဖို့ စသဖြင့် လမ်းပြသွန်သင်
ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာလူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် မျိုးဆက်
သစ်လူငယ်ထုအကြား မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ လူမှုပြဿနာတွေ ကင်းဝေးစေပါကြောင်း
ဆုမွန်ကောင်းတောင်းမိပါတယ်။

မှံရွာတက္ကသိုလ် နှစ်လယ်မဂ္ဂဇင်း
ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၈





စိတ်ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရအောင်

ဒီနေ့ခေတ် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာရော မြန်မာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာပါ လေ့လာကြည့်ရင် ထူးထွေဆန်းပြားတဲ့ မှုခင်းစုံလင်တွေကို ကျူးလွန်ဖြစ်ပွားနေကြတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီမှုခင်းတွေဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို စိတ်ပညာရှင်တွေ လေ့လာကြတဲ့အခါ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမရှိခြင်းစတဲ့ အချက်တွေကို တွေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှုတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးဖို့နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးဖို့အချက်တွေကို လေ့လာကြရင်းနဲ့ လူထုအဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ (Community Psychology) ဆိုတဲ့ လေ့လာစရာနယ်ပယ်သစ်လေးကို မွေးဖွားပေးခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီပညာရပ်ကတော့ လူမှုဝန်းကျင်ကို အကောင်းဘက်ကို ဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်ပေးပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ အဓိထားလေ့လာကြပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတဲ့နယ်ပယ်တွေ အများအပြားရှိတဲ့အထဲကမှ အရေးအပါဆုံးအမြင်ကတော့ ဂေဟဗေဒဆိုင်ရာအမြင် (Ecological Perspective) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမြင်ကတော့ “စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ လူ့အချင်းချင်းဆက်ဆံတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ တုံ့လှယ်ဆက်သွယ်မှုရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်” ဆိုတဲ့ အမြင်ကို အဓိကထားလေ့လာပါတယ်။ နောက်ထပ်လေ့လာမှုနယ်ပယ်ကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ချို့တဲ့မှုမရှိအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို လေ့လာကြပါတယ်။ မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း မှုခင်းနည်းပါးကာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ဒီနေရာမှာ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု (၃) မျိုး ရှိတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေဆိုပါတယ်။ အခြေခံအဆင့်ကာကွယ်မှု၊ ဒုတိယအဆင့် ကာကွယ်မှုနဲ့ တတိယအဆင့်ကာကွယ်မှုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအဆင့် ကာကွယ်မှုမှာတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိနေတဲ့သူတွေကို အရှိန်မမြင့်မီ ကြိုတင်စစ်ဆေးဆွေးနွေးကာ ကာကွယ်ပေးဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-လူမှုပြဿနာတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့သူကို အဲဒီပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားရှိအောင် ဆွေးနွေးအကြံပေးကူညီခြင်း (Counselling) လုပ်ပေးခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ တတိယအဆင့်ကတော့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သွားတဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝကို ရေရှည်ခံစားရမယ့် ဒုက္ခတွေက လျော့နည်းကင်းဝေးအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-အကျဉ်းထောင်တွေနဲ့ ဆေးရုံတွေမှာ နှစ်ရှည်ဖြစ်ဒဏ်ခံရပြီး ပြန်လည်လွတ်မြောက်လာတဲ့သူတွေကို စိတ်ကျန်းမာရေး ပြန်လည်မြှင့်တင်ပေးတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့် (၃) ဆင့်ထဲမှာ အမှန်တကယ် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အဆင့်ကတော့ အခြေခံအဆင့်ဖြစ်တာကြောင့် အခြေခံအဆင့်ကို လူမှုဝန်းကျင်မှာ အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရင် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာနိုင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့မူခင်းတွေလည်း လျော့ပါးလာနိုင်ပါတယ်။

အခြေခံအဆင့်ကာကွယ်မှုမှာ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အချက် (၅) ချက်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခြေခံအဆင့်ကာကွယ်မှု အစီအစဉ်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကတော့ လူတွေအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့အချက်တွေကို လျော့ပါးအောင် တိုက်ဖျက်ခြေမှုန်းခြင်းနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အချက်တွေကို အားကောင်းလာအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံအဆင့်ရဲ့ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ချစ်ခင်တွယ်တာမှုတွေကြောင့် စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေတဲ့အချက်ကို သိမြင်လာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးဖို့နဲ့ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ရန်လိုအကြမ်း ဖက်မှုတွေ လျော့နည်းလာအောင် ပညာပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်း ကျင်ကို လေ့လာကြည့်ရင် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွားတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှု သံယောဇဉ်တွေကြောင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေမှာ စိတ်လုံခြုံမှု ရရှိကာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကလည်း ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေအတွက်ရော လူကြီးတွေအတွက်ပါ မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူတွေရဲ့ ထိတွေ့မှုသံယောဇဉ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရတဲ့ ကလေးတွေကတော့ စိတ်လုံခြုံမှုမရကြဘဲ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်ကာ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ရန်လိုအကြမ်းဖက်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေနဲ့ အဲဒီလိုဘဝနဲ့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ လူကြီးတွေက စိတ် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာကြကာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ မှုခင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ချစ်ခင် လေးစားကြကာ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြရင် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်တယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

အခြေခံအဆင့်ရဲ့ ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ကတော့ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမား တွေအနေနဲ့ ဘဝမှာ ပြဿနာတွေနဲ့ကြုံတွေ့လာရင် အဲဒီပြဿနာတွေကို ကလေး ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် သင်ကြားဆုံးမပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။ လူတိုင်းကိုယ်စီ ကိုယ့်တာဝန်ကျေဖို့ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့ အရာက ပြဿနာဖြစ်လာရင် ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်စေဖို့ ကလေးဘဝတည်းက အသေး အဖွဲ့ ပြဿနာလေးကစတင်ကာ သွန်သင်ပြသ လမ်းညွှန်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်သိ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှင်းတတ်လာ ပါတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ အတူတကွ နေထိုင်ရင်း တခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီကို ယူခြင်းနဲ့ တခြားသူတွေကိုလည်း ပြန်ကူညီကာ ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူ အနေအထိုင် အပြောအဆိုကို အများနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူနိုင်မှု ကျွမ်းကျင် လာမှာဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာကွယ်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

တတိယအချက်ကတော့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြုံတွေ့လာရင် ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းရင်း ဘဝတွေကိုမြှင့်တင်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့သူရဲ့ အဓိကစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့အရာ (Stressor) က ဘာလဲဆိုတာ အရင်သိအောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချက်ထဲကမှ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကို ရှာဖွေပေးကာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ကူညီဆွေးနွေးရင်း အကြံပေးမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပေးတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်စေချင်ရင် ဆွေးနွေးပညာပေးမှု စိတ်ပညာ (Counselling Psychology) ဆိုတာ လူသိများလာပြီး ပြန့်ပွားလာဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်အနေနဲ့ကတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုး ဆိုး တိုက်ခိုက် လုယက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်မှာ တကယ်တော့ အပြစ်မရှိပါ။ သူ့ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို အတုခိုးရင်း ကြီးပြင်းရတာမို့ လူကြီးမိဘတွေက ရှေ့ကလုပ်ပြနေကြတာကို အတုခိုးကာ သူ့အတွက် “ဒါဟာ လုပ်သင့်တဲ့ အမှန်တရား” လို့ နားလည်ထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုးရွားတဲ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွေ မဖြစ်အောင် စာသင်ကျောင်းတွေ ထားပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-သဘာဝဘေးဒဏ်သင့်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပြောင်းရွှေ့ပေးတာမျိုးတွေကလည်း စိုးရိမ်သောကတွေကို လျော့ချပေးနိုင်လို့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်ပါတယ်။

အခြေခံအဆင့်ရဲ့ နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ အကူအညီလိုအပ်တဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုဝင် အချင်းချင်း ဆောင်ရွက်လို့ရတဲ့ ကိစ္စမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ နိုင်ငံတော်အုပ်ချုပ်သူ အစိုးရ လူမှုဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်း၊ ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ စုပေါင်းအင်အားနဲ့ မြှင့်တင်ပေးမှ ရမယ့် အစီအစဉ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမယ့်သူ မရှိသူတွေရဲ့ဘဝကို စိတ်ဓာတ်မကျအောင် မြှင့်တင်

ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေ ရှိနေတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ နောက်ထပ်မြှင့်တင်ပေးရမှာက ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကို ခံစားနေသူ တွေရဲ့ဘဝကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ပါ။ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာကြည့် တော့လည်း ပညာမတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဖြေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေးလံ ခေါင်ဖျားတဲ့ဒေသမှာလည်း အခြေခံစာသင်ကျောင်းတွေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ပြီးတော့ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တွေရဲ့ ဘဝကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးကြမှ မှုခင်းကင်းစင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာတဲ့ လူမှုဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုတွေမှာ လူဦးရေနည်းပါးတဲ့ လူမျိုးစုတွေရဲ့ ဘဝကိုလည်း မေ့မထားဘဲ မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းတဲ့ သူတွေရဲ့ဘဝကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးတွေမှာ စိတ်အား ယ်တတ်တဲ့ သဘောထားမျိုး ရှိတတ်ပြီး သူတို့ရဲ့ဘဝပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်း မရှိတတ်လို့ သူတို့ဘဝတွေကို မြှင့်တင်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးမယ့် အစီအစဉ်တွေမှာ နောက် ထပ်ရည်မှန်းချက်တွေကတော့ လူမှုပြဿနာတွေကို လျော့နည်းအောင် ဆွေးနွေး အကြံပေးဖို့၊ ပညာပေးဖို့ အစီအစဉ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးသူငယ် တွေကို အလွဲသုံးခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု (Child abuse and harmful effects) စတဲ့ အချက်တွေလျော့နည်း နည်းပါးအောင်လုပ်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂေဟဗေဒဆိုင်ရာ အမြင်အရ စိတ်ပညာရှင်တွေနဲ့ အခြားပညာရှင် တွေအနေနဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေကို ခေါ်ယူကာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း (Counselling) လုပ်ပေးဖို့က အရေးပါလှပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ နောက် ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားနေရတဲ့ ဘဝတွေကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းအားဖြင့် အုပ်ထိန်းသူ မိဘတွေအနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေမှာ မှားယွင်းနေတဲ့အချက်တွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်ပါတယ်။

လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကလေးတွေကို ပေးခြင်းဖြင့် မိသားစု သံယောဇဉ်နှောင်ကြီးတွေကြောင့် စိတ်လုံခြုံမှုရကာ စိတ်ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြုရာရောက်စေပါတယ်။ နွေးထွေးတဲ့မိသားစုအတွင်းမှာ ကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေမှာ စိုးရိမ်သောက၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့နည်းစေတာကြောင့် မိသားစုကိုချစ်တဲ့စိတ်ကပဲ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် ပြစ်မှုတွေ၊ မှုခင်းတွေမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရင်း မိသားစုဝင်တိုင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပေးဝေကြကာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ကြရင်ဖြင့် မှုခင်းကင်းစင်ပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းတဲ့ မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တွေ့မြင်ရမှာ ဧကန်မလွဲပါလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ပညာကြေးမုံမဂ္ဂဇင်း
၂၀၁၉ ခုနှစ်



လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသန

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ဆိုရင် ပညာရေးကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လိုသလို ပညာရေးမှာ အရေးပါလှတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ပညာသင်ကြားတဲ့အခါ ကျောင်းစာတစ်ခုထဲသာ သင်ပေးလို့ မရပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာတွေမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအရာတွေကို လေ့လာပြီး ရလာတဲ့ သုတေသနရလဒ်တွေကို လက်တွေ့ပညာရေး လုပ်ငန်းမှာ အသုံးပြုနိုင်ရင် ပြည့်စုံပြီးမြောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ပညာရေးဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလေ့လာချင်တဲ့ တွေးဆချက်ကို အခြေခံပြီး ဘွဲ့ကြိုနောက်ဆုံးနှစ် ကျောင်းသားတွေလုပ်ရတဲ့ သုတေသနတစ်ခုကို ကြီးကြပ်သူ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရင်း လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေ အများအပြားရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ မြန်မာလူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အခြေခံအားဖြင့် လေ့လာဖို့ အတွက် သွင်ပြင်လက္ခဏာ (၆) ခုကို ရွေးချယ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ရေးရာ စစ်ဆေးလွှာ (Psychological Test) တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု
- ၂။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု
- ၃။ အသားအရေကို လှပအောင်ထိန်းသိမ်းမှု
- ၄။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား လှပအောင်ထိန်းသိမ်းမှု
- ၅။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်မှု
- ၆။ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှု တို့ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနမှာ ပါဝင်ဖြေဆိုသူတွေကတော့ မုံရွာတက္ကသိုလ်၊ မုံရွာစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်နဲ့ မုံရွာနည်းပညာတက္ကသိုလ်က ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ စုစုပေါင်း (၁၅၀) ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောထား စစ်ဆေးလွှာ (Attitude Scale) ကို အသုံးပြုစစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေရဲ့ ဖြေဆိုပြီးတဲ့ စစ်ဆေးလွှာတွေကို အမှတ်ပေးခြင်း၊ အမျိုးအစားအုပ်စုခွဲခြားခြင်း၊ ရာခိုင်နှုန်းရှာဖွေခြင်းစသဖြင့် စာရင်းအင်းသင်္ချာနည်းဖြင့် တွက်ချက်ဖို့ ဘွဲ့ကြိုကျောင်းသားတွေကို သေချာရှင်းပြကာ လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။ သုတေသနစာတမ်းကြီးကြပ်သူတွေက ပညာမပြဘဲ သေချာနားလည်အောင် လမ်းညွှန်ပြသပြီး ကျောင်းသားတွေကို ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်စေတာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ငွေကြေးယူပြီး စာတမ်းအစအဆုံး ဆရာကသာ ရေးသွားပြီး တပည့်က ဘာမှမတတ်ဘဲ ဘွဲ့ယူတဲ့အစဉ်အလာတွေကို တိုက်ဖျက်ပစ်မှ ပညာရေးတိုးတက်မှာပါ။ ကျောင်းသားဘက်ကလည်း ဆရာသမားခေါ်ရင် လေးစားစွာ အချိန်မှန်မှန်လာပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်ကာ တက်ကြွစွာ သုတေသနလုပ်ကြပါမှ မြန်မာ့ပညာရေးက လမ်းမှန်ရောက်ကာ ပန်းတိုင်ကို သွားနိုင်မှာပါ။

သုတေသနနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွက်ချက်ပြီးတဲ့အခါ နောက်ဆုံးရလဒ်တွေ ရလာပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သွင်ပြင်လက္ခဏာ (၆) ခုအနက် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအမြင့်ဆုံးကတော့ “တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု” ဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ ဖြေဆိုမှုမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့အတွက် စိတ်ဝင်စားမှု အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေရဲ့ဖြေဆိုမှုက ၁၀၀ ရာခိုင်

နှုန်းရှိသလို ကျောင်းသူတွေရဲ့ ဖြေဆိုမှုကလည်း ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေမှာလည်း အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံနေသူမှန်သမျှ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာသမားတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်တွေက တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ကြပါမှ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုရကြတာ သူတို့ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းတာတွေ၊ ကောင်းတဲ့အရာတွေလုပ်ဖို့ စွဲဆောင်နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူငယ်ထုရဲ့ ဒုတိယ အမြင့်ဆုံးစိတ်ဝင်စားတဲ့အချက်က “ဝတ်စားဆင်ယင်မှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုက ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားတွေကလည်း ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိသလို ကျောင်းသူတွေကလည်း ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူငယ်ဆိုတာ သူတို့နှစ်သက်အားကျတဲ့သူတွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို စိတ်ဝင်စားကာ အတုခိုးဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတွေက မြန်မာ့ရိုးရာမပျက်ဘဲ ခေတ်မီလှပ၊ သပ်ရပ်ခုံညားအောင် ဝတ်ဆင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဆိုတော်၊ သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူတွေက ထိန်းသိမ်းပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာသမားတွေအနေနဲ့က ကိုယ်တိုင်လည်း သပ်ရပ်ခုံညားအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ဖို့လိုသလို အဆင့်အတန်းမရှိ၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ လျှပ်ပေါ်လော်လည် ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ တပည့်လေးတွေကို တွေ့ရင်လည်း နားဝင်အောင်ဆုံးမပြောဆိုကာ ပြုပြင်ပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။

လူငယ်ထုရဲ့ တတိယအဆင့် စိတ်ဝင်စားမှု အမြင့်ဆုံးအချက်ကတော့ “ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားလှပအောင် ထိန်းသိမ်းမှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ ဖြေဆိုမှုမှာ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားထုက ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေကတော့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီရလဒ်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေက ရလဒ်ကောင်းပေမယ့် ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ သဘောထားက အနည်းငယ်အားနည်းသေးတယ်ဆိုရပါမယ်။ ကျောင်းသားတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းသူကနည်းပြီး ဖြူဖြူသွယ်သွယ်၊

ပိန်ပိန်ပါးပါးနဲ့ လေတိုက်ရင် လဲမတတ် ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူတွေက များနေပါတယ်။ မြန်မာလူငယ်ယောက်ျားလေးတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားလှပမှုကို စိတ်ဝင်စားကြမှ “ကမ္ဘာမှာ မြန်မာရယ်” လို့ သန်မာထွားကျိုင်းတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေနဲ့ ဂုဏ်တင့်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာသမားတွေအနေနဲ့ ကလေးငယ်တွေကို စာသင်ပေးရင်း အားကစားကို ဝါသနာပါပြီး လုပ်ချင်စိတ်ပေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးကြပါမှ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားလှပတဲ့ မြန်မာလူငယ်တွေ အများအပြား ပေါ်ထွက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် လူငယ်ထုအနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအဆင့် (၄) ကတော့ “အသားအရေလှပအောင် ထိန်းသိမ်းမှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ၈၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာ ကျောင်းသူတွေကတော့ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်ရလဒ်ကို သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မိန်းကလေးရဲ့သဘာဝက အလှအပကြိုက်တာကြောင့် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက အသားအရေလှပအောင် ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေကတော့ သဘာဝအရ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆော့ကစားကြပြီး အသားအရေကို ဂရုစိုက်သူနည်းပါတယ်။ တချို့ယောက်ျားလေးတွေက အသားအရေကို ဂရုစိုက်ရင် “မ” ဆန်တယ်။ “မိန်းမလျှာနဲ့တူတယ်” ဆိုပြီး အပြောခံရမှာစိုးလို့ ဂရုစိုက်တဲ့သူနည်းတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွေးအခေါ်တွေ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုက အလှအပတင်မကဘဲ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးနဲ့ ဆက်နွှယ်နေလို့ပါ။ အခုအခါမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး အိုဇုန်းလွှာတွေပေါက်ကာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များလာတဲ့အတွက် လူတိုင်းကိုယ်စီ နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ နေရောင်ခြည်ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုများလာရင် အသားအရေတွေ အိုမင်းပျက်စီးစေသလို အရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်း၊ နေကာမျက်မှန်တပ်၊ အင်္ကျီလက်ရှည်ကို အပေါ်ကထပ်ဝတ်ကြပါမှ အသားအရေလည်းလှပ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် လူငယ်ထုရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုအဆင့် (၅) ကတော့ “ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်မှု” ဆိုတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားတုံ့ပြန်မှုက ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားတွေက ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေကတော့ ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာလူငယ်တွေအနေနဲ့ကတော့ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဆုံးမမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အတွက် ရလဒ်ကမမြင့်မားဘဲ အလယ်အလတ်သာရှိနေခြင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအနိမ့်ဆုံးအချက်ကတော့ “ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှု” ဆိုတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိပြီး ကျောင်းသားတွေက ၂၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေက ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူငယ်ထုကြားမှာ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှုရှိတဲ့သူတွေကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကလည်း ထူးခြားမှုတစ်ခုပါပဲ။ သုတေသနရလဒ်တွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားပြီး ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ မြန်မာလူမျိုး အများစုနေထိုင်တဲ့ “ဇေယျာရွှေမြေ” က လူငယ်တွေကို စစ်ဆေးလို့ရလာတဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တခြားမြို့တွေမှာ စစ်ဆေးရင်တော့ အပြောင်းအလဲဆိုတာတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဒီဂရီအဆင့်ဆင့်ကို သုတေသနပြုရင်း တွေ့ရှိချက်တွေကို မျှဝေခြင်းဖြင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လက်တွေ့အသုံးပြုသူတွေများလာရင်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ချစ်တပည့်တွေအနေနဲ့ သုတေသနလုပ်ရကျိုးနပ်ပြီဆိုပြီး ကျေနပ်ပီတိဖြစ်နေမိမှာ အမှန်ပါပဲရှင်။

Eternal Light မဂ္ဂဇင်း
 ဇွန်၊ ၂၀၁၉



လူငယ်တို့၏ ဆိုးသွမ်းမှုနှင့် မိသားစု၏ဆက်နွယ်မှု

စိတ်ပညာရဲ့ ဘာသာရပ်ခွဲတစ်ခုဖြစ်တဲ့ မှုခင်းစိတ်ပညာ (Criminal Psychology) က လေ့လာတဲ့လူငယ်တို့ရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုဖြစ်ခြင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့မိသားစု ပုံစံတွေကို စိတ်ဝင်စားလေ့လာထားချက်တွေကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင် Sheldon နဲ့ Eleanor Glueck တို့က ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ ရန်လို အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်တဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုတွေဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့လေ့လာမှုမှာ ဆိုးသွမ်းကျူးလွန်တဲ့လူငယ်စုစုပေါင်း ၅၀၀ ဦးနဲ့ ဆိုးသွမ်းမှု မလုပ်ဘဲ လိမ္မာတဲ့လူငယ် ၅၀၀ ဦးကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လူငယ်စုစုပေါင်း ၁၀၀၀ ဦးကို စိတ်စစ်ဆေးလွှာတွေ ဖြေစေခဲ့ပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ စစ်ဆေးလွှာကတော့ မင်နီဆိုတာ အသွင်စုံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စစ်ဆေးလွှာတဲ့ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI) ကို သုံးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ MMPI မှာ အဆိုပြုချက် ၅၀၀ ပါဝင်ပြီး ဖြေဆိုသူက မိမိနဲ့ကိုက်ညီတာကို အမှန်ခြစ် (✓) ပြီး မကိုက်ညီတာကို အမှားခြစ် (✗) ကာ ဖြေဆိုရပါတယ်။ ဖြေဆိုသူရဲ့ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ စသဖြင့် အချက်အလက်တွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပါဝင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖြေဆိုသူမှာ အပျော့စားစိတ်ဝေဒနာ (Neurosis) နဲ့ အပြင်းစားစိတ်ဝေဒနာ (Psychosis) ရှိ မရှိ ဆိုတာကိုလည်း ပေါ်လွင်အောင် စစ်ဆေးနိုင်တယ်လို့ လူသိများထင်ရှားတဲ့ စစ်ဆေးလွှာတဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက လူငယ်တွေကို လေ့လာတဲ့အခါ လူငယ်တွေရဲ့ မိသားစုနောက်ခံအခြေအနေ၊ လူငယ်တွေရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာတွေနဲ့ အခြားကိန်းရှင်တွေကိုလည်း လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေပြီးတဲ့အခါ နောက်ဆုံးနိဂုံးဆွဲချက်မှာ ဆိုးသွမ်းတဲ့ လူငယ်တွေနဲ့ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့လူငယ် တွေရဲ့ မိသားစုဆက်နွယ်ပုံက အလွန်ကွာခြားနေတာကို တွေ့ရပါတယ်လို့ ဖော်ပြ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေ ကြီးပြင်းလာတဲ့ မိသားစုဆက်နွယ်မှုပုံစံကပဲ လူငယ်တွေရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်းတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် မိသားစုရဲ့ ဆက်နွယ်မှုပုံစံက အရေးပါဆုံးအချက် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မူခင်းစိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ ကောင်းသောမိသားစုပုံစံများ (Good Family Types) က လူငယ်တွေကို လိမ္မာသူလေးတွေ ဖြစ်လာစေ ပါတယ်။ ဆိုးသော မိသားစုပုံစံများ (Bad Family Types) ကတော့ လူငယ် တွေကို ဆိုးသွမ်းမှုတွေ ကျူးလွန်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

“ကောင်းသောမိသားစုပုံစံ” ဆိုတာက စီးပွားရေးအဆင့်အတန်း အလယ် အလတ်ရှိသူတွေများပြီး ငွေကြေးကို ခြိုးခြံချွေတာတတ်ခြင်း၊ ပြောစကား နာခံ လိုက်လျောတတ်ခြင်း၊ ကျေနပ်စရာကောင်းကွက်ရှိခြင်း၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို လိုက်နာတတ်ခြင်း၊ ရိုးသားသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးသင်ယူမှု သီအိုရီ (Social Learning Theory) အရ ကလေးတွေက သူ့မိသားစု၊ သူ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို ရှုမှတ်လေ့လာရင်း အတုခိုးသင်ယူလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ မိသားစုဝင်တွေက နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးပြီး အတော်အသင့် စည်းကမ်း ချမှတ်ကာ မလိုက်နာပါက အတော်အသင့် အပြစ်ပေးရင်း နားလည်အောင် ရှင်းပြရင် ကောင်းတဲ့မိသားစုပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ အခါ ဆိုးသွမ်းမှုမရှိဘဲ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့သူလေးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

“ဆိုးသောမိသားစုပုံစံ” ကတော့ “မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေက ကလေးတွေ အပေါ်မှာ အလွန်အမင်း စဉ်းကမ်းတင်းကျပ်လွန်းခြင်း၊ ကလေးတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို တောင်းဆိုလွန်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် အလွန်အမင်း အလိုလိုက်လွန်းခြင်း၊ အလွန်အမင်း ပစ်ပယ်လွန်းခြင်း၊ ကလေးရှေ့မှာ ဆိုးဝါးတဲ့အမှုအကျင့်တွေကို စံနမူနာပြသဖွယ်လုပ်ပြခြင်း” စတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်ကြဘဲ ရန်လိုအကြမ်းဖက် ရိုက်နှက်ကြတာတွေ၊ ဆဲဆိုကြတာတွေက ကလေးတွေအတွက် အမှန်လိုထင်ပြီး အတုခိုးလာတဲ့အတွက် လူငယ်ဘဝရောက်ရင် ဆိုးသွမ်းမှုကို ကျူးလွန်လာတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးက ကျောင်းကနေ တခြားလူရဲ့နာရီလေးကို ခိုးယူလာခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ ကောင်းတဲ့မိသားစုကတော့ ကလေးကို ဆုံးမပဲ့ပြင်ကာ ပိုင်ရှင်ကို ပြန်ပေးရင်း တောင်းပန်စကား ဆိုလိုက်ရင် ကလေးက နောင်မှာ သူတစ်ပါးပစ္စည်း မယူတော့ပါ။ ဆိုးတဲ့မိသားစုကတော့ ကလေးက ခိုးယူလာတဲ့နာရီကို လက်ခံလိုက်ပြီး ကလေးကို ဆုံးမခြင်းမရှိတဲ့အတွက် နောင်မှာ ကလေးက သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင် Glueck နဲ့ အဖွဲ့ရဲ့ သုတေသနမှာ စာရင်းအင်း သင်္ချာဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေအရ ဆိုးသောမိသားစုပုံစံနဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှု၊ ကောင်းတဲ့မိသားစုပုံစံနဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ လိမ္မာယဉ်ကျေးမှုတို့က သိသာထင်ရှားစွာပဲ ဆက်စပ်မှုပြကိန်းတွေက မြင့်မားစွာ ပြနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်လေးတွေအနေနဲ့ ဆိုးသွမ်းမှု၊ ဥပဒေကျူးလွန်မှုတွေကို မဖြစ်ရအောင် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေရဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပုံစံကို ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါတယ်။

ပညာရှင် Cloward နဲ့ Ohlin တို့ကတော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုကို လေ့လာတဲ့အခါ အများစုကတော့ စီးပွားရေးအဆင့်အတန်း နိမ့်ပါးတဲ့ မိသားစုတွေမှာ တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ စီးပွားရေးအဆင့်မပြေတော့ ပညာ

လည်းကောင်းကောင်းမသင်နိုင်၊ ဗဟုသုတလည်းနည်းပါး၊ ဥပဒေနဲ့အညီ နေထိုင် တတ်မှုကိုလည်း နားမလည်ဆိုတော့ ဆိုးသွမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာတာလို့ ဆိုပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့လေ့လာမှုအရ ဥပဒေနဲ့အညီ တရားဝင်နေထိုင်ရမယ့် ဘဝပုံစံ ဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကို လေ့လာဆည်းပူးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးတဲ့ အတွက် စီးပွားရေးနိုင်ငံကျသူတွေမှာ ဆိုးသွမ်းမှု ပိုပြီးဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စီးပွားရေးနိုင်ငံကျသူတိုင်းက ဆိုးသွမ်းမှုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ စီးပွားရေးအဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့မိသားစုတွေနဲ့ စီးပွားရေးအဆင့်အတန်း အလယ် အလတ်ရှိတဲ့မိသားစုက လူငယ်တွေလည်း ဆိုးသွမ်းမှုကို ကျူးလွန်ကြတာကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အသက် (၁၈) နှစ်မပြည့်သေးတဲ့ လူငယ်လေးတွေအနေနဲ့ ဥပဒေ ချိုးဖောက်ပြီး ပြစ်မှုကျူးလွန်ရင် “ပြစ်မှု” လို့ စွဲဆိုလို့မရဘဲ “ဆိုးသွမ်းမှု”- လို့သာ သုံးနှုန်းရပါတယ်။ လူငယ်တစ်ဦးက ပြစ်မှုကျူးလွန်ရင် အုပ်ထိန်းသူတွေကို တရားစွဲရပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုအတွက်တော့ ပြစ်ဒဏ်အဖြစ် လူငယ် သင်တန်းကျောင်းတွေမှာ ပြန်လည်ကုစကားကာ ပညာပေးခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးခြင်းတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။ လူငယ်တို့ရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုကို အပြစ်ပေးခြင်း (Punishment) ထက် အမှားပြင်ဆင်ပညာပေးခြင်း (Correction) က ပိုပြီး ကောင်းမွန်တယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆိုးသွမ်းသောလူငယ်များ နည်းပါးပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးကာ နာခံတတ်တဲ့ လူငယ်အရေအတွက်များလာဖို့ လိုပါတယ်။ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမား၊ အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း စာပေဖတ်ဖို့ လိုသလို မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းစတဲ့ စာပေ တွေကို ဖတ်စေတာ အကောင်းဆုံးပါ။ “ရောဂါဖြစ်မှ ကုသတာထက် ကာကွယ် ခြင်းက ပိုကောင်းတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို ဥပမာထားကာ “မှုခင်းဖြစ်မှ ဖြေရှင်းရ တာထက် မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာ ပိုကောင်းပါတယ်” လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲဆိုတော့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေအပေါ်မှာ နွေးထွေးတဲ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးကြပြီး အတော်အသင့် စည်းကမ်းလေးနဲ့ ထိန်းချုပ်ကာ မှန်ကန်စွာ
ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြဖို့ပါပဲ။

ကလေးတွေရဲ့ဘဝကို လှပစွာ ထုဆစ်နေခြင်းဟာ အမိမြန်မာပြည်ရဲ့
အနာဂတ်ကိုလှပဖို့ ထုဆစ်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Eternal Light မဂ္ဂဇင်း

ဩဂုတ်၊ ၂၀၁၉



ဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိသားစု ဒီရေ

စိတ်ပညာဘာသာရပ်ရဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံမှန်တိုးတက်စေဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့ မိသားစုဝင် ဒီရေအတက်အကျအပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်နေပါတယ်။ မိသားစုအခြေအနေဆိုတာက ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာတွေ၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းတွေ၊ လူမျိုးအနည်းအများ ကွဲပြားမှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးလည်းကွဲပြားခြားနားသွားကြပါတယ်။ မိသားစုဘဝတစ်ခုဆိုတာ ပင်လယ်ကြီးက ဒီရေအတက်အကျပေါ်မှာမူတည်ပြီး အခြေအနေပြောင်းလဲသလို မိဘတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ဒီရေအရ မိသားစုတည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်း၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ခြင်းစတဲ့ အချက်တွေက ကလေးတစ်ဦးရဲ့ ဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ဒီရေအတက်အကျရှိတဲ့ မိသားစုဘဝဆိုတာ လူဦးရေနည်းတဲ့ လူမျိုးစုက မိသားစုဝင်တွေ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားပြီး မိဘတစ်ဦးတည်းနဲ့ကြီးပြင်းရတဲ့ မိသားစုတွေ၊ မိထွေး၊ ပထွေးနဲ့နေထိုင်နေရတဲ့ မိသားစုတွေ၊ ကလေးတွေကို ပညာသင်ချိန်မှာ ပညာသင်မပေးဘဲ ခိုင်းစားခံရတဲ့ မိသားစုတွေစတဲ့ အချက်အပေါ်မှာအခြေခံပြီး ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ဘဝတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ သူနေထိုင်ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့မိသားစု၊ ဒီရေအတက်အကျ၊ ပြောင်းလဲမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေဖြစ်တဲ့ ကလေးသူငယ်တွေကို ငုံ့နေတဲ့ပန်းဘဝကနေ ပုံမှန် ဖူးပွင့်လန်းဆန်းတဲ့ ဘဝတွေရောက်အောင် ပန်းပျိုးလက်ဖြစ်တဲ့ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတို့နဲ့တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ဒီဆောင်းပါးနဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြချင်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတွေ ဘယ်လိုပဲကွာခြားနေပါစေ အိမ်ထောင်စု တစ်ခုမှာ ဖခင်ကရှေ့ကဦးဆောင်ပြီး စီးပွားရှာဖွေကာ သားသမီးတွေကို စည်းကမ်း ရှိရှိ အုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့ မိသားစုအတွက်ကတော့ ထောက်ပံ့မှုများများပေးနိုင်သလို ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ ပိုမိုတိုးတက်စေပါတယ်။ စိတ် ပညာရှင် Whiting နဲ့ Edwards တို့က ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကလေး ပျိုးထောင်မှုပုံစံ (၁၈၆) မျိုးကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာတဲ့အခါ အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံပုံစံတွေကတော့ ကလေးတွေကို နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးပြီး စည်းကမ်းနဲ့ထိန်းချုပ်တဲ့ပုံစံကို တွေ့ရပါတယ်။ အလိုလိုက် လွန်းခြင်းနဲ့ အာဏာရှင်ဆန်လွန်းခြင်းပုံစံတွေကို သိပ်မတွေ့ရဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို သုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါ လူဦးရေများတဲ့ လူမျိုးစု (ဥပမာ-လူဖြူအမေရိကန်) တွေရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုတွေရှိတာ ကိုတွေ့ရပြီး အဲဒီမိသားစုတွေရဲ့ ကလေးတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုက ပိုပြီးကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကိုသိဖို့ မိဘတွေရဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုပုံစံကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကလေးတွေအပေါ်မှာ နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးပြီး စည်းကမ်းထိန်းချုပ်မှုကိုလည်း အလယ်အလတ်မှာထားကြလို့ဆိုတာကို တွေ့ခဲ့ရ သလို ငွေကြေးလည်းပြည့်စုံတဲ့အတွက် ထောက်ပံ့မှုတွေကိုလည်း အများကြီးပေး နိုင်တာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်တဲ့။

အမေရိကန်နိုင်ငံနဲ့ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကွဲပြားရင် ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်မှုလည်း ကွဲပြားတာမို့ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းကလည်း ကွဲပြားခြားနားသွား ပါတယ်။ အလုပ်သမားအဆင့်နဲ့ ဝင်ငွေနည်းတဲ့မိဘတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု အမြင့်ဆုံးအရာတွေက ပြင်ပဆိုင်ရာခြင်းရာ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-အမိန့်ပေးရင်၊ ခိုင်းရင်နာခံတတ်ပြီး ပြုမူတတ်ခြင်းနဲ့ သပ်ရပ်စွာ နေထိုင် လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အလယ်အလတ်တန်းစား မိသားစုတွေ ကတော့ စိတ်တွင်းဆိုင်ရာခြင်းရာလက္ခဏာတွေကို တန်ဖိုးထားမှု ပိုမြင့်တာကို

တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာ—မိမိကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကို ကြာရှည်ထိန်းထားနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနေမှုအဆင့်အတန်း ကွဲပြားတာနဲ့ အမျှ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ တန်ဖိုးထားမှုတွေကွဲပြားသလို မိဘတွေရဲ့ အပြုအမူပုံစံလည်း ခြားနားကြပါတယ်။ အလယ်အလတ်တန်းစားမိဘတွေက ကလေးတွေကို စည်းကမ်းကို ဘာကြောင့် လိုက်နာသင့်တယ်၊ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူကို ဘာကြောင့် လုပ်သင့်တယ်၊ အကျိုးနဲ့ အကြောင်း၊ အဆိုးနဲ့ အကောင်း တွေကို သေချာရှင်းပြတတ်ပြီး ကောင်းတဲ့အပြုအမူလုပ်ရင် မိဘတွေက နှုတ်ကနေ ခိုးကျူးစကားတွေ ပြောပေးတတ်ကြတယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ အလုပ်သမားအဆင့်နဲ့ ဝင်ငွေနည်းတဲ့မိဘတွေက သူတို့ထုတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်း တွေကို ကလေးက မလိုက်နာရင် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းနဲ့ ရိုက်နှက်အပြစ်ပေး ခြင်းကို ပိုနှစ်သက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

လူဦးရေများတဲ့ လူမျိုးစုမှာရှိတဲ့ မိသားစုနဲ့ လူဦးရေနည်းတဲ့ လူမျိုးစုမှာရှိတဲ့ မိသားစုအခြေအနေ ကွဲပြားတဲ့အတွက် ကလေးတွေရဲ့စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း ကွဲပြားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူဦးရေနည်းတဲ့ လူမျိုးစုဝင် (ဥပမာ—လူမည်းအမေရိကန်) မိသားစုတွေကတော့ အတူနေမိသားစုဝင် အရေ အတွက်က လူဦးရေများတဲ့ လူမျိုးစုဝင် မိသားစုတွေထက် ပိုများတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ လူမည်းအမေရိကန်မိသားစုတွေမှာ အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်နဲ့ ဝမ်းကွဲတော်စပ်သူ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ အနီးကပ် အတူနေထိုင်ကြပြီး ပိုပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီး စွာနေထိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူဖြူအမေရိကန်တွေက ဝင်ငွေကောင်းပြီး ဆွေမျိုးစုနဲ့အတူမနေဘဲ ဝေးဝေးနေတာကြောင့် မိသားစုဝင်ဦးရေ နည်းပါးကြ ပါတယ်။ ပညာတတ်ပြီး စီးပွားရေးအဆင်ပြေသူတွေဖြစ်တာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေကို အဘက်ဘက်ကပြည့်စုံအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းရော၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းကိုပါ ပိုမိုတိုးတက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ကြပါတယ်။

လူနည်းစုရှိတဲ့ လူမျိုးစုတွေက စီးပွားရေးနိမ့်ကျတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ကလေး တွေကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ခြင်းမရှိသလို အတူနေမိသားစုဝင်များတဲ့အတွက် စီးပွားရေး ကျပ်တည်းတဲ့ဘဝ ရောက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီမိသားစုဝင်ကလေးတွေရဲ့

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) တွေခံစားရကာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးစုဝင်ထဲမှာ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေလို့ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားတဲ့ မိဘ တစ်ဦးက ပြုစုပျိုးထောင်ရတဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေမှာ ပိုပြီးဆိုးကျိုး တွေခံစားရပါတယ်။

စီးပွားရေးအခြေအနေလိုအပ်ချက်အရ မိခင်ဖြစ်သူက အပြင်ထွက် အလုပ် လုပ်ရတဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေရဲ့စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုကလည်း မိခင်ဖြစ်သူအိမ်မှာနေပြီး ကလေးကိုအာရုံစိုက်ကာ ပြုစုမှုအောက် မှာကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေထက် နှောင့်နှေးနှောက်ကျစေပါတယ်။ များသော အားဖြင့် မိခင်တွေ အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ကြတာက ကလေး ကျောင်းနေအရွယ် ဖြစ်ကြတာကြောင့် အဲဒီအချိန်လောက်ဆို ကလေးက ကျောင်းမှာလည်း လူမှု ဆက်ဆံရေးကို သင်ယူနိုင်ပြီယူဆလို့ အဆင်ပြေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မိခင်ဖြစ်သူ ပြင်ပထွက်အလုပ်မလုပ်ဘဲ အိမ်မှာနေပြီး ကလေးကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းက ကောင်းကျိုးများတယ်ဆိုပေမယ့် ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိနိုင် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မိခင်ဖြစ်သူက ပညာတတ်သူဖြစ်ကာ ကလေး အပေါ်မှာ အချစ်လွန်ပြီး အလိုလိုက်လွန်းတာတွေ ကလေးက ဘာလုပ်လုပ် ဘေးကနေ လိုက်လုပ်ပေးနေတာတွေ၊ ပညာရေးမြင့်မားတဲ့ အောင်မြင်မှုရဖို့ ကလေးကို ဖိအားပေးတာတွေက ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆိုးကျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုကလေးမျိုးဟာ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးခံရ သလို ဖိအားပေးမှုများတာကြောင့် စိုးရိမ်သောထ များတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမိခင် မျိုးရဲ့အောက်မှာ ကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေမှာ အများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး လုပ်ဆောင်တတ်မှု မရှိတာတွေ၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်တဲ့စွမ်းရည် မရှိတာတွေ ဖြစ်လာကာ သူတစ်ပါးကိုမှီခိုရတဲ့ဘဝ အစွမ်းအစမရှိတဲ့ ဘဝတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့လေ့လာမှုအရ မိခင်တစ်ဦးတည်းနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းရတဲ့ကလေးတွေက စီးပွားရေးအခြေအနေ နိမ့်ကျ

တဲ့အခါ ပိုပြီးတော့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှောင့်နှေးစေပါတယ်။ စီးပွားရေးချို့တဲ့တဲ့ မိခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ အိမ်မှာလည်း အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်ရသလို အပြင်ထွက်ပြီး စီးပွားရှာရတာကြောင့် ပင်ပန်းပြီးစိတ်မရှည်လာတာ ကလေးတွေနဲ့ ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုအတွက် သားသမီးစရိတ်၊ မယားစရိတ်ထောက်ပံ့မှုရခြင်း၊ မရခြင်းအပေါ်မှာလည်း စီးပွားရေးအခြေအနေက မှာညနေသလို အမျိုးသမီးရဲ့ဝင်ငွေက မိသားစု လောက်ငှအောင် သုံးစွဲနိုင်မှုမရှိတဲ့ အချက်ပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေမှာ “ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မတည်ငြိမ်ခြင်း” ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ရစေပါတယ်။

မိခင်တစ်ဦးရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေဘဲ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုတာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးကို ကလေးတွေမှာခံစားရပြီး အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးတွေမှာ ပိုပြီး ထိပါးစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားပေမယ့် စီးပွားရေး အင်အားတောင့်တင်း အဆင်ပြေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကလေးတွေကို ပံ့ပိုးမှုအားကောင်းကာ နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးရင်း အတော်အသင့် စည်းကမ်းထိန်းချုပ်မှုနဲ့အတူ ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့အတွက် စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းမှာ ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးတွေက မိဘတစ်ဦးတည်းနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့သူတွေများပြီး အထူးသဖြင့် လူမည်းအမေရိကန်တွေက လူဖြူအမေရိကန်တွေထက် မိဘတစ်ဦးတည်းနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။

စိတ်ပညာရှင် Mavis Hetherington နဲ့ သူ့ရဲ့ အပေါင်းအပါတွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ အိမ်ထောင်ရေး ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီး ၆ နှစ်အကြာထိ အိမ်ထောင်သစ်မထူဘဲ မိခင်တစ်ဦးတည်းနဲ့ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ ကလေးတွေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုရလဒ်ကတော့ အဲဒီကလေးတွေအနက် ယောက်ျားလေးတွေက မူကြိုအရွယ်ကစပြီး လူပျိုပေါက်ဝင်စအရွယ်အထိ ဆိုးကျိုးတွေရကာ ပြဿနာကလေးတွေဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေကတော့ မိခင်ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေး

ပြဿနာကိုတွေ့မြင်ပြီး အသက်အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် စိတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်လာတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာတွေက အစပျိုး ပေးသလိုဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ တခြားသူတွေနဲ့ ညှိယူတတ်မှုမရှိသလို မိခင်နဲ့လည်း ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီကလေးတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးအမြတ်ထားမှု (Self-esteem) လည်း နိမ့်ကျသလို ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပြဿနာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုအရ “တစ်လင်တစ်မယားစနစ်” သာ အကောင်ဆုံးဖြစ်တာမို့ အိမ်ထောင် သည်ဘဝတွေမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မာန်မာနမထားဘဲ ခွင့်လွှတ်သည်းခံကာ ညှိယူ ကြရင်း အိမ်ထောင်ရေးခိုင်မြဲအောင် ကြိုးစားကြဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်ထောင်မပြုခင် မှာလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ရင်းအတိုင်းဆက်ဆံကာ လေ့လာညှိနှိုင်းပြီးမှ လက်တွဲကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပန်းပျိုးလက်တွေဖြစ်တဲ့ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာ သမားတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာရေခမ်း ကိုယ်စီဖြန်းရင်း အနာဂတ်ရဲ့ မျိုးဆက် သစ်အင်္ဂုပန်းကလေးတွေ ထာဝစဉ်ဖူးပွင့်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်း လိုက်ရပါတယ်။

မန္တလေးအဝေးသင်တက္ကသိုလ် နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်း
၂၀၁၆



ဥမက္ခန္ဓာ၊ သဒ္ဓိကိမပျက်စေချင်

ကျွန်မရောက်ခဲ့ဖူးတဲ့ တိုက်ကလေးတစ်တိုက်နဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ချစ်စရာ မိသားစုလေးအကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ တိုက်လေးက ဘယ်မှာရှိသလဲ ဆိုတော့ ရန်ကုန်မြို့က ပြည်လမ်းဘေး ခုနစ်မိုင်နဲ့ ရှစ်မိုင်ကြားရှိတဲ့ ရပ်ကွက်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ ခြံဝင်းကြီးကကျယ်တဲ့အတွက် အုန်းပင်၊ ပိန္နဲပင်ကြီးတွေရှိပြီး နှင်းဆီ ပန်းပင်တွေ၊ လက်ထပ်ပန်းပင်တွေ၊ ဂမုန်းပင်တွေရှိသလို ကြီးမားတဲ့ စံပယ်ရုံကြီး လည်းရှိပါတယ်။ ပန်းပင်တွေက ပန်းတွေပွင့်နေတော့ လှပနေသလို ပန်းရနံ့တွေက မွှေးပျံ့နေတော့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ပါတယ်။ အုန်းပင်နဲ့ ပိန္နဲပင်ကလည်း အသီးတွေသီးတော့ ကြည့်ရတာ စိတ်ချမ်းမြေ့သလို ရောမပိန္နဲသီးကြီးကိုခူးပြီး ချက်ချင်း ဝိုင်းဖွဲ့စားခဲ့ရတာတွေကလည်း ပျော်စရာပါ။ ပြီးတော့ နှစ်ထပ်တိုက် ကလေးကလည်း ဝရန်တာလေးနဲ့ ခေတ်ဆန်ဆန်ပုံဆန်းဆန်းလေးမို့ စိတ်ထဲမှာ သဘောကျ အားကျခဲ့ရပါတယ်။ စာရေးသူက ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ် တက်တော့ ပြည်ဆောင်မှာနေရပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေဆိုရင် အမျိုးတွေဆီသွားခဲ့လို့ အဲဒီတိုက်လေးကို ခဏခဏ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့မိသားစုက အဖေရယ်၊ အမေရယ်၊ သားသမီးငါးယောက်ရယ်ရှိပြီး လေးယောက်က အိမ်ထောင်ကျပြီးသား ဆိုတော့ တနင်္ဂနွေနေ့မျိုးဆိုရင် မြေးတွေအများကြီးနဲ့ စားကြ၊ သောက်ကြ၊ ဇာတ်ကားတွေကြည့်ကြနဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ မိသားစုလေး ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပျော်စရာကောင်းတဲ့ မိသားစုလေးကို ဥမက္ခန္ဓာသိုက်မပျက် ရှိနေချင်ပေမယ့် အခုတော့ ဥက္ခန္ဓာသိုက်ပျက်သွားပြီး စိတ်အတောင်ပံကျိုးကာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိတ် သူဦးသွားတာကို ကြားသိရတော့ စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ ဒီစာကို ရေးမိပါတယ်။

ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ မိသားစုလေး ပြိုကွဲရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့
 ငွေကိုအရင်းပြုတဲ့ အမွေခွဲကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးကတော့ အသက်ကြီး
 လာတာရယ်၊ စီးကရက်သောက်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကြောင့် အဆုတ်ရောဂါ၊
 အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကွယ်လွန်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ
 အရင်ကတည်းက တိုက်ခန်းနဲ့ အိမ်ခွဲနေတဲ့ အစ်မအကြီးဆုံးကစပြီး တိုက်ကြီးကို
 ရောင်းပြီး အမွေခွဲဖို့ ပြောလာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ထောင်မကျသေးတဲ့
 ညီမအလတ်ကလည်း အသက်ကြီးမှ အိမ်နီးချင်း အမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့
 လက်ထပ်လိုက်တာကြောင့် အားလုံးက အိမ်ထောင်ကိုယ်စီ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။
 အငယ်တွေက တိုက်ကြီးကို မရောင်းချင်ကြပေမယ့် မရောင်းဘဲနေရင် အကြီး
 တွေကို ငွေပြန်မအမ်းနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေမို့ မိဘနှစ်ပါး ခေါင်းချတဲ့နေရာကို
 ခင်တွယ်နေလို့ မရတော့ဘဲ ရောင်းချဖို့ သဘောတူလိုက်ရပါတယ်။ မိခင်အပေါ်မှာ
 သိတတ်မှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမှာ အတော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးကတော့ အသက်
 ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျတဲ့ ညီမအလတ် အပျိုကြီးပဲဖြစ်သလို မောင်နှမတွေ၊ တူတွေ၊
 တူမတွေ၊ အမျိုးတွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်အကြီးဆုံးနဲ့ စိတ်ထားအဖြူစင်ဆုံး
 ကလည်း သူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ နေထိုင်ခဲ့ရတဲ့
 တိုက်ကိုရောင်းပြီး မောင်နှမတွေ တကွတပြားစီနေရမှာ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတာ
 ကလဲ အဲဒီညီမအလတ်ပါပဲ။ ကျန်တဲ့သူတွေကတော့ အတ္တကိုယ်စီ၊ ကိုယ်နဲ့
 ကိုယ့်မိသားစု ကောင်းစားဖို့ကအဓိက၊ “မိဘဘိုးဘွားအမွေအနှစ်ဆိုတာ ချက်စား
 လို့ရတာမဟုတ်ဘူး” လို့ ခံယူထားတဲ့သူတွေမို့ တိုက်ရောင်းရမှာကို ပျော်နေကြ
 ပါတယ်။

နောက်တော့ ပွဲစားနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်တဲ့အခါ ငွေကျပ်သိန်း ၃၅၀၀ နဲ့
 ဈေးတည့်သွားပါတယ်။ မောင်နှမက ငါးယောက်ရှိတဲ့အတွက် တစ်ယောက်ကို
 ငွေကျပ်သိန်း ၇၀၀ စီ ခွဲဝေယူကြပါတယ်။ အားလုံး ကိုယ်စီ၊ ကိုယ်စီရတဲ့ငွေနဲ့
 တိုက်ခန်းတွေ၊ ကွန်ဒိုတွေ၊ ရန်ကုန်မြို့ပြင်က လုံးချင်းတိုက်တွေစသဖြင့် အဆင်ပြေ
 သလို ဝယ်လိုက်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မန္တလေးကို မိသားစုကားစင်းလုံးငှားပြီး
 ဘုရားဖူးထွက်ကြပါတယ်။ ပြင်ဦးလွင်နဲ့ မုံရွာမြို့ အစုံပါပဲ။ ဘုရားဖူးထွက်တာကို

ကျွန်မတို့မိသားစုက ဧည့်ခံကျွေးမွေး လိုက်ပို့ရပါတယ်။ တိုက်ရောင်းထားတာနဲ့ အမွေခွဲထားတာကို မပြောပြတော့ မသိခဲ့ပါ။ မန္တလေးသူတွေရဲ့ ထုံးစံကတော့ ဧည့်သည်က မိတ်ဆွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆွေမျိုးဖြစ်ဖြစ် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ဧည့်ဝတ်ကျော့ပွန်ကြပါတယ်။ မန္တလေးရဲ့ ချစ်စရာလေ့လေးပါ။ အပေးနဲ့အယူ သူ့ဆီကရမယ့်မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်ပေးတဲ့ပေးဆပ်မှုမျိုး မရှိသလို ဘာမျှော်လင့် ချက်မှမထားဘဲ ဧည့်ခံကျွေးမွေး လိုက်ပို့ပေးတာတွေ၊ ကူညီတတ်တာတွေကို ရိုးသားဖြူစင်တဲ့စိတ်ထားလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီလို စိတ်ထား တွေက ရှားသွားပါပြီ။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေကလည်း ဆင်းရဲသွားမှာစိုးတာရော၊ အန္တရာယ် ဖြစ်မှာစိုးတာရောကြောင့် အပေးအယူနဲ့သာ ဆက်ဆံကြသလို ဆင်းရဲ တဲ့သူတွေကလည်း မပြည့်စုံတော့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့သာ လုပ်ကိုင်ဆက်ဆံလာကြ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ သူတွေကတော့ မချမ်းသာပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ကျေနပ်နှစ်သက်နေကြလို့ စိတ်အများကြီး ချမ်းသာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့က ဝန်ထမ်းမိသားစုအတွက် စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်လို့တောင်မရတဲ့ ငွေ ကြေးကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့မိသားစုကို အနည်းငယ်အားကျမိတာ အမှန်ပါ။ ကိုယ်သာ အဲဒီလိုပိုင်ဆိုင်ရင် ဘာသာရေးနဲ့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ လှူဒါန်းမိမယ် ထင်ပါရဲ့ လို့တွေးမိပါတယ်။ သူတို့လှူတာတွေ မတွေ့မိပါ။

ငွေကြေးပြည့်စုံသွားပေမယ့် ဥက္ကဋ္ဌသိုက်ပျက်သွားတဲ့ မိသားစုတစ်စုရဲ့ နောက်ပိုင်းအခြေအနေတွေက ပျော်စရာကောင်းသလား လေ့လာကြည့်ရအောင်ပါ။ မောင်နှမငါးယောက်ရဲ့တိုက်ခန်းတွေက တကွဲတပြားစီ ဖြစ်သွားပါတယ်။ တစ် ယောက်က ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ အရှေ့စွန်းမှာရှိရင် တစ်ယောက်ကအနောက်စွန်းမှာ၊ တစ်ယောက်ကတောင်စွန်းမှာဆိုရင် တစ်ယောက်ကမြောက်စွန်းမှာ ရှိနေကြ ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တွေ့ဖို့ ချိန်းဆိုကြရင်လည်း တက္ကစီခတွေ ကလည်း ဈေးကြီးတော့ ခဏခဏ မသွားနိုင်ကြ၊ မတွေ့နိုင်ကြတော့ပါ။ အသက် ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျတဲ့ ညီမအလတ်ကတော့ အမွေရတဲ့ငွေနဲ့ ကွန်ဒိုနစ်ထပ်မှာ တိုက်ခန်းဝယ်ထားပြီး အလုပ်ကထွက်ထား၊ ကလေးကလည်းမရှိ အမျိုးသားက အလုပ်သွားရင် အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်း နေရပါတယ်။ အခုခေတ်က အရင်

ကထက် ပိုဆိုးလာပြီး ရန်ကုန်တိုက်ခန်းတွေမှာ မှုခင်းမျိုးစုံ ဖြစ်နေတာတွေ ကြားတော့ အိမ်ဖော်လည်း မခေါ်ရဲဘဲ တစ်ယောက်တည်း ဈေးဝယ်သွား၊ ချက် ပြုတ်စား၊ ပိုတဲ့ငွေကို ဘဏ်အပ်ထားပြီး ဘဏ်တိုးနဲ့စားနေ၊ အလုပ်ကထွက်ထားပြီး အလုပ်မရှိတော့ နေ့စဉ် သူ့ဘဝကြီးက အဓိပ္ပာယ်မရှိ ဖြစ်လာပါတယ်။ နေ့စဉ် အားရင် ပြတင်းပေါက်သံတိုင်တွေကြားကနေ သူများတွေ ကျောင်းသွား၊ ရုံးသွား ကြတာတွေကို ငေးကြည့်နေရတဲ့ဘဝ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို မယုံတော့ လုံခြုံမှုမရှိတော့ အိမ်တံခါးမကြီးလည်း သော့အထပ်ထပ်ခတ်ပြီးနေရတဲ့ သူ့ဘဝက ထောင်ကျနေတဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝနဲ့တူတယ်လို့တောင် တွေးမိပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရင်က မိသားစုတစ်စု ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ နေထိုင်နေကြတဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေ၊ နွေးထွေးတဲ့ မေတ္တာတွေ လွှမ်းခြုံနေတဲ့ တိုက်လေး ကိုလည်း ပြန်လည်တမ်းတမိတယ်လို့ အဲဒီညီမအလတ်ကဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မစဉ်းစားမိတာ အဲဒီလို ပျော်စရာကောင်းတဲ့အိမ်ကလေးကို “မြန်မာနိုင်ငံ ကြီး” လို့ဆိုရင် ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ ဗမာစတဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေက မိသားစုမောင်နှမတွေလို့ တင်စားချင်ပါတယ်။ ဥက္ကသိုက်ပျက်သွားတဲ့ မိသားစု တွေမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုံခြုံမှုမရှိတာတွေကို သင်ခန်းစာယူရင်း “ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံကြီး” ဆိုတဲ့ မိသားစုကြီးထဲမှာ မိသားစုဝင်တွေဖြစ်တဲ့ တိုင်းရင်းသား ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေအနေနဲ့ “ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်” နဲ့ ဥမကွဲ သိုက်မပျက် အောင် ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူလက်တွဲ စောင့်ရှောက်ကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက် ရပါတယ်။

အတွေးအမြင်မဂ္ဂဇင်း
 ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၁၇



ယမကာနှိဝဲခြင်း၏ စိတ်အကြောင်းရင်းများ

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု ရှိစေချင်ရင် လူမှုပြဿနာ (Social Problems) တွေ လျော့နည်းပပျောက်သွားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ လူမှုပြဿနာတွေ၊ မှုခင်းတွေ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို စိတ်ပညာရှင်တွေက လေ့လာရှာဖွေကြတဲ့အခါ တွေ့ရှိရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ “အဖျော်ယမကာ၊ အရက်သေစာ သောက်စားမှုးယစ်ခြင်း” ဆိုတဲ့ အချက်ကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုကို ပျောက်ချင်ရင်တော့ ရောဂါရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကုသမှသာ အမြစ်ပြတ် ပျောက်သွားနိုင်သလို နောင်လာနောက်သားတွေကိုလည်း ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ပညာပေးနိုင်မှ အဲဒီရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲပဲ စိတ်ပညာရှင်တွေကလည်း လူသားတွေအနေနဲ့ အရက်စွဲရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို လေ့လာရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။ အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန်များအသင်း (American Psychiatric Association) မှ လေ့လာချက်အရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းက အရက်စွဲမှု (Alcohol Dependence) ဝေဒနာခံစားနေရတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။

‘အရက်စွဲခြင်း’ ဆိုတာကတော့ ‘အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေရှိတာသိပေမယ့် အချိန်တိုင်း မှီဝဲလိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ပျက်ပြားတဲ့အခြေအနေ’ လို့ ဆိုပါတယ်။ အရက်စွဲခြင်းနှစ်မျိုးရှိရာမှာ အမျိုးအစား (၁) ကတော့ ဘဝရဲ့ နောက်ပိုင်းအရွယ် တွေမှာဖြစ်တတ်ပြီး ကုသမှုခံယူဖို့မလိုတဲ့၊ မပြင်းထန်တဲ့ အရက်စွဲပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးအစား (၂) ကတော့ ကုသမှုခံယူဖို့လိုအပ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့အရက်စွဲပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးမှုရဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ အချက်

နှစ်ချက်ကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မိမိကိုယ်ကို သိမှုမှာ မြင့်မားမှု (Self-Consciousness)နဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ တွေ့ကြုံမှု (Negative life experience) တို့နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို သိမှုမှာ လွန်ကဲမြင့်မားသူတွေဟာ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ အပြောအဆို အနေအထိုင် သတိကြီးကြီးထားပြီးနေမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မဝံ့မရဲ၊ ရှိုးတိုးရှုန်တန်ဖြစ်မယ်။ သတိအမြဲထားနေတဲ့အတွက် စိတ်တင်းအားတွေများပြီး စိတ်ဖိစီးမှု (stress) တွေလည်း များလာနိုင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင် ကူနဲ့ အပေါင်းပါတို့က လေ့လာမှုတစ်ခု လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံမှာ အရက်ဖြတ်ဖို့ရောက်ရှိလာတဲ့ လူနာတွေကို လေ့လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အရက်စွဲတယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နဲ့ဆိုင်သလို အရက်ပြတ်တာ၊ မပြတ်တာကလည်း သူ့ရဲ့စိတ်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရုံက အရက်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ်တွေအရ အရက်ပြတ်သွားပေမယ့်လည်း သူတို့အိမ်ရောက်သွားရင် ပြန်သောက်တဲ့သူတွေ ရှိကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပညာရှင်တွေက အရက်ဖြတ်ပြီး သုံးလအကြာမှာ ဒုရင်းပြန်ရောက်ပြီး အရက်သောက်တဲ့သူတွေကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိချက်တွေက မိမိကိုယ်ကို သိမြင်မှုမြင့်မားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများစေတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြတဲ့သူတွေက အရက်ပြန်သောက်မှုနှုန်း မြင့်မားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ အရက်စွဲတာကြောင့် ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို သိမြင်ကြတဲ့အတွက် အရက်ပြန်သောက်သုံးမှု နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဖျော်ယမကာ သောက်သုံးတတ်တာက လူတစ်ယောက်အတွက် သူ့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်က သင်ယူမှုဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အရက်ကို စတင်သောက်သုံးခါစမှာ နေလို့ကောင်းတယ်၊ အိပ်လို့ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းဘက်ကိုဆောင်တဲ့ အားဖြည့်ချက်တွေက နောင်ထပ် ပိုပြီး ပိုပြီး သောက်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးတာနဲ့ မိမိကိုယ်ကို သိမြင်မှု လျော့ပါးလာတဲ့အတွက် အဆိုးဘက်ကိုဆောင်တဲ့ အားဖြည့်ချက် ဖြစ်

ပေမယ့် တချို့ကတော့ ဆက်ပြီးသောက်ကြပါတယ်။ သူတို့တာဝန်အတွက် မသာယာ၊ မနှစ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ အဲဒီအရာတွေကို မေ့ချင်တဲ့အတွက် ပိုပြီး သောက်လာကြပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးတယ်ဆိုတာ လူအများစုအတွက်ကတော့ အကောင်းဘက်ဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်နေသဘောထားဖြစ်စေတဲ့အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တစ်စုံတစ်ခုအောင်မြင်မှုရရင် အောင်ပွဲခံတာ၊ လူမှုရေးအခမ်းအနား၊ မင်္ဂလာအခမ်းအနားတွေမှာ ညွှန်တာ ဒါမှမဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအရ ရင်းနှီးမှု ရယူလိုတာ စတဲ့အချက်တွေက အရက်သောက်ဖို့ ပိုပီးပေးတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမည်ကျော်တဲ့ အားကစားသမားတွေနဲ့ လှပတဲ့သရုပ်ဆောင်တွေက အရက်ကိုကြော်ငြာတာကလည်း လူငယ်တွေကို အရက်သောက်သုံးဖို့ အားပေးနေတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာသာတရားနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတွေကနေ အရက်သေစာသောက်စားမှုရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ပညာပေးဟောပြောပြီး လျှော့ချကြပါမှ လူမှုပြဿနာတွေ လျော့နည်းလာနိုင်ပါတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ အရက်သေစာကို ရှေးပေါပေါနဲ့ အလွယ်တကူဝယ်ယူလို့ရတဲ့အခြေအနေတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

အရက်သေစာသောက်စားတဲ့ အလေ့အထတွေ ဖြစ်လာတာက လူမှုဆက်ဆံရေးအရ သင်ယူတာ (Social Learning) ဆိုတဲ့အချက်ကလည်း အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူအများစုအနေနဲ့ အရက်ကို စတင်သောက်သုံးတယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးအသိုင်းအဝိုင်းက သတ်မှတ်စံတွေနဲ့ အလိုက်သင့်နေချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတာပါ။ အပေါင်းအသင်းတွေက သောက်စားနေချိန်မှာ ကိုယ်ကမသောက်ရင် သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ရာရောက်မှာမို့ ဆက်ဆံရေးအုပ်စုရဲ့ဖိအားကြောင့် အရက်သေစာ စတင်သောက်သုံးလာကြတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေမှာ အရက်သေစာ သောက်စားသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းမိရင် အရက်သမားဖြစ်သွားသလို မူးယစ်ဆေးစွဲသူနဲ့ ပေါင်းမိရင်လည်း ဆေးသမား ဖြစ်သွားကြတာပါ။ လူအများစုအနေနဲ့ အရက်သောက်တတ်သွားတာက နမူနာပြတဲ့သူတွေကို အတုခိုးမိလို့ပါ။ စံနမူနာပြသူ (Models) တွေ

ကတော့ သူတို့ရဲ့ သက်တူရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေ (Peers)၊ မိသားစုဝင်တွေ (Family) နဲ့ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ (Media) ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဖခင်က အရက်သေစာသောက်စားရင် များသောအားဖြင့် သားတွေ ကလည်း အရက်သေစာ သောက်စားကြပါတယ်။ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်းတွေတွေ စတဲ့ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွေမှာလည်း သရုပ်ဆောင်တွေ ‘ပျော်လို့’၊ ‘အောင်မြင်လို့’ ဆိုပြီး အောင်ပွဲခံတဲ့အနေနဲ့ သောက်ပြကြပါတယ်။ ‘ဝမ်းနည်းလို့’၊ ‘အသည်းကွဲလို့’၊ ‘ပြီးခဲ့တဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို မေ့ပစ်ချင်လို့’ ဆိုပြီး အရက်၊ ဘီယာ သောက်ပြကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကိုးရီးယားကားတွေ ခေတ်စားလာတော့ ပိုဆိုးသွားတာက မိန်းကလေးတွေပါ။ မင်းသမီးတွေကို အတု ခိုးပြီး သောက်စားလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုအခြေအနေ တွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် အရက်သေစာသောက်စားတာက မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု မဟုတ်ကြောင်း၊ ရှက်ဖို့ကောင်းကြောင်း လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတို့က ဆိုဆုံးမ ကြဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို လူငယ်တွေကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြဖို့ လူကြီးမိဘ၊ အစ်ကို၊ အစ်မနဲ့ ဆရာသမားတွေကလည်း သူတို့ရှေ့မှာ အရက်သေစာ သောက်စား နေထိုင်တာကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့လိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ တရားတော်အရလည်း အရက်သေစာ သောက်စားတာက မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ကျူးလွန်ဖို့ အခြေအနေ ရောက်စေလို့ အရက်သေစာ မသောက်စားဖို့ တားမြစ်ထားတယ်လို့လည်း လူငယ်တွေကို ပြောဆို ဆုံးမပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။ အရက်သေစာ သောက်စားပြီး မူးယစ်နေတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေမှာ မှုခင်းကိုကျူးလွန်နိုင်သလို မိန်းကလေးတွေ မှာတော့ မှုခင်းရဲ့သားကောင်ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မူးယစ်နေရင်း သွားလာတဲ့အခါ ယာဉ်မတော်မဆမှုတွေ အများကြီးကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးသင်ယူမှုကို လေ့လာတဲ့ ပညာရှင်တွေကတော့ လူတွေမှာ မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်မှု (Self-efficacy) မြင့်သူတွေက အရက်စွဲမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်ပြီး “ငါလုပ်ရင် ရတယ်၊ အောင်မြင်မယ်” လို့ ယုံကြည်စိတ်မြင့်နေရင် ကောင်းတဲ့အပြုအမူကို ပြောင်းနိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့စွမ်းရည်ယုံကြည်မှုကို နိမ့်ကျတဲ့သူတွေကတော့

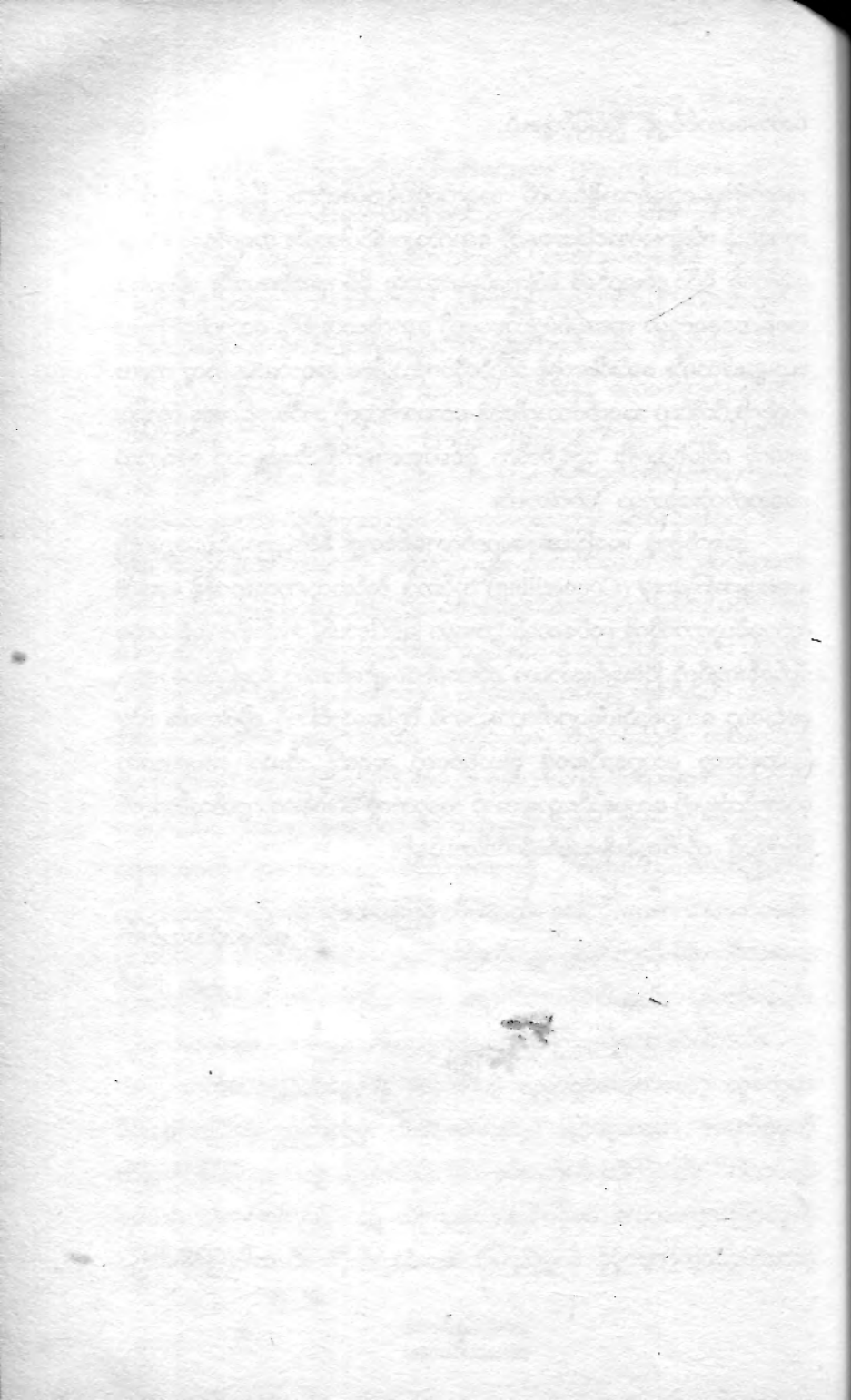
အရက်စွဲသူတွေဖြစ်လာနိုင်သလို အရက်ကိုပြန်ဖြတ်လိုက်၊ ပြန်သောက်လိုက် လုပ်ရင်းနဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံး မှုကြောင့် မိမိရဲ့စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်မှုမှာလည်း ပိုမိုကျဆင်းလာပြီး ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ကုသမှုခံယူကြပေမယ့် နောက်ထပ်ပြန်ပြီး သောက်သုံးကြသူ တွေများပါတယ်။ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဘယ်လိုပဲကုသပါစေ အရက်သောက်သူ ကာယ ကံရှင်ကိုယ်တိုင်က အရက်သောက်သူနဲ့ မသောက်သူတို့ ဘဝအခြေအနေ ကွာခြား ချက်ကို သိမြင်လာပြီး သူ့ရဲ့စိတ်က ခိုင်မာစွာအရက်ဖြတ်ချင်မှသာ အရက်ကို မသောက်သုံးတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်စွဲတဲ့ အခြေအနေရောက်လာရင်တော့ စိတ်ပညာရှင်နဲ့တွေ့ဆုံပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်တာ၊ စိတ်အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူတာတို့ကို လုပ်ဆောင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိမ်းချမ်းသာယာ တိုးတက်စေချင်ရင်တော့ လူမှုပြဿနာတွေ၊ မှုခင်းတွေ လျော့နည်းပပျောက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ လူမှု ပြဿနာတွေ လျော့နည်းစေဖို့ မူးယစ်စေတဲ့ အရက်၊ ဘီယာ၊ ယမကာတွေ သောက်သုံးမှုကို လျော့နည်းသွားအောင် အတူတကွ ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်လုပ်ဆောင် ကြပါစို့လို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါတယ်ရှင်။

ရတနာပုံသတင်းစာ

၄ - ၃ - ၂၀၁၈





ဥဏ်ရည်နိဗ္ဗိကျမှုနှင့် ယာဉ်မတော်တဆ

မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သတင်းစာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုကွန်ရက် အင်တာနက်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယာဉ်မတော်ဆဖြစ်မှုတွေ အများ အပြား တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ပြီးဆိုကတည်းက ထိခိုက် ဒဏ်ရာရမှုနဲ့ အသေအပျောက်အများဆုံးက ဆိုင်ကယ်စီးသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကားမောင်းသူကတော့ အရှိန်ပြင်းထန်ပြီး ကိုယ့်အရှိန်ကိုယ်မထိန်းနိုင်မှပဲ ဆိုးဆိုးရွားရွားဒဏ်ရာရကြပေမယ့် တော်ရုံတန်ရုံလောက်ကတော့ ကားဘော်ဒီက ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ စက်ဘီးစီးသူကလည်း ကိုယ့်ခြေထောက်ကနင်းပြီး အားထုတ်ရတာကြောင့် စက်တပ်ယာဉ်လောက်အရှိန်မပြင်းတဲ့အတွက် ယာဉ် အန္တရာယ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံရမှုအရေအတွက် နည်းလှပါတယ်။ ဆိုင်ကယ် ကတော့ လီဗာတင်ရင်တင်သလို၊ အရှိန်ပြင်းပြင်းမောင်းနှင်နိုင်ပြီး ကားလို အကာ အကွယ်မပါလေတော့ ယာဉ်မတော်မဆဖြစ်ရင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အထိဖြစ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ယာဉ်မောင်းနှင်သူအနေနဲ့ ဉာဏ်ရည် အလယ် အလတ်လောက်တော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ အသက်ငယ်သေးလို့ ဉာဏ်ရည်မမီသေး တဲ့သူ၊ အရွယ်ရောက်ပေမယ့် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသူ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အတွက် ဉာဏ်ရည်ကျ ဆင်းလာသူ စတဲ့ ဉာဏ်ရည် နိမ့်ကျသူတွေက ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်မှု များတဲ့အတွက် ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်း သိမ်းမှုကို လက်ရှိထက်ပိုပြီး လုပ်ကြဖို့လိုပီလို ဆိုချင်ပါတယ်။

ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေအနေနဲ့ အရေးကြီးဆုံး လုပ်ရမယ့်အချက်ကတော့ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို လွယ်လွယ်ကူကူလုပ်လို့ရတာကို လျော့နည်းပပျောက်အောင် လုပ်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်

သေးသူ၊ အတတ်ပညာတစ်ခုကို သင်ယူလို့မရအောင် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသူ၊ ဉာဏ်ရည်ရှိပေမယ့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူ၊ အသက် ၆၀ ကျော်လာတဲ့ အတွက် အာရုံစိုက်မှုနဲ့ ဉာဏ်ရည်ကျဆင်းလာသူ စတဲ့သူတွေကို ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်ထုတ်ပေးလို့ မရတာကို သေချာစိစစ်ဖို့လိုပါတယ်။

ရေးဖြေ၊ လူတွေ့စတဲ့ ယာဉ်စည်းကမ်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ စာမေးပွဲတွေကို အမှန် တကယ် ဖြေဆိုအောင်မြင်ဖို့လိုပါတယ်။ အရင်ကကြားဖူးတာတော့ အဲဒီလို စာမေး ပွဲတွေ ဖြေစရာမလိုဘဲ ပွဲစားနဲ့ ငွေကြေးများများပေးပြီး လုပ်ရင် ရတယ်ဆိုတာ တွေပါ။ အခုတော့ တော်တော်များများ စိစစ်လာပြီလို့ ကြားသိရပါတယ်။ ကိုယ့် အတ္ထု၊ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း ကောင်းစားရေးတွေကို ကြည့်မနေကြဘဲ ရှေ့ရေးကို မျှော်တွေးပြီး ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးကို တိတိကျကျ အရေးယူ ဆောင်ရွက် ကြဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီး တခြားနိုင်ငံတွေမှာဆို ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို ခဏခဏ ဖြေကြ ရပါတယ်။ မအောင်မချင်း ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို ထုတ်မပေးတာဟာ တကယ် တော့ သူတို့က ကိုယ့်တိုင်းပြည်နဲ့ကိုယ့်လူမျိုးကို ချစ်လို့ အသေအပျောက်များမှာ စိုးလို့ပါ။ တာဝန်ရှိသူတွေက သေချာစိစစ်ဖို့ လိုသလို၊ မိဘပြည်သူတွေအနေ နဲ့လည်း ဉာဏ်ရည်မမီတဲ့သူတွေကို ငွေကြေးပေးပြီး လိုင်စင်ရယူတာဟာ ကိုယ့် အတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်လို့ တွေးမြင်ပြီး ဆင်ခြင်ကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့အဆိုအရ ဉာဏ်ရည်ရှိသူဆိုတာ အချက်သုံးချက်နဲ့ ညီရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၁) အချက်ကတော့ “သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်” ရှိရပါမယ်။ စာသင်လို့ ရရမယ်။ အတတ်ပညာတစ်ခု သင်လို့ ရရမယ်။ ယာဉ်မောင်းမယ် ဆိုရင်လည်း လီဗာ၊ ဂီယာ၊ ဘရိတ်၊ အချက်ပြမီး သင်္ကေတစတာတွေကို မှတ်သားနိုင်စွမ်း ရှိရမယ်။ လမ်းမပေါ်စီးထွက်သွားရင် တခြားယာဉ်တွေရဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတ၊ လမ်းမှာရှိတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တွေရဲ့သင်္ကေတ စတာတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး စီးနင်းဖို့ လိုပါတယ်။

(၂) အချက်ကတော့ “မိမိအသက်အရွယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အထွေထွေ ဗဟုသုတတွေကို စုဆောင်းနိုင်စွမ်းရည်” ရှိရမယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို လေ့လာရင်းကောင်းတဲ့အချက်တွေကို အတုယူ၊ ဆိုးတဲ့အချက်တွေကို သင်ခန်းစာ ယူပြီး ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ရရှိရမယ်။ စာပေကိုဖတ်ကြားခြင်းဖြင့်လည်း အသိ ယဉာဏ် ဗဟုသုတတွေ စုဆောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသူတွေကတော့ တခြားသူတွေရဲ့အမှားကို သင်ခန်းစာယူနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ၊ ကိုယ်တိုင်မှားမှ သင်ခန်းစာ ရကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ် မှုကြောင့် တမလွန်ဘဝ ရောက်သွားသူတွေ၊ ဒုက္ခိတဘဝ ရောက်သွားသူတွေ ခုနဲ့ဒေးဆိုတာ တွေမြင်နေရလည်း သင်ခန်းစာယူတဲ့သူတွေ နည်းတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘပြည်သူ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေ၊ လူငယ် တွေကို အကဲခတ်လေ့လာသင့်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ပါးသူဖြစ်ပါက ယာဉ်မောင်း နှင်စေတာကို အလိုလိုက်ပြီး ခွင့်ပြုပေးတာကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ထပ်အရေးကြီးဆုံးကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်က ယာဉ်မောင်းကျွမ်းကျင်ပေမယ့် အသက် ၆၀ ကျော်လာတဲ့အခါ အာရုံစိုက်မှုအားနည်းတာနဲ့ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျ လာတာတို့ကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေကို ယာဉ်မောင်းတာ အနားပေးဖို့ လိုကြောင်း မိဘပြည်သူတွေ သိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၃) အချက်ကတော့ မိမိရဲ့ နေအိမ်မဟုတ်ဘဲ၊ တခြားနေရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်ကို ရောက်ရှိတဲ့အခါ အခြေအနေအသစ်မှာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူတဲ့စွမ်းရည်ရှိဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးဆိုရင် အဆောင် ကျောင်းသားဖြစ်လာပါက အဆောင်စည်းကမ်းနဲ့အညီ၊ အများနဲ့ လိုက်လျောညီ ထွေဖြစ်အောင် ညှိယူနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာ အလုပ်စဝင်တဲ့ သူအနေနဲ့လည်း အခြေအနေသစ်မှာ အဆင်ပြေအောင် ညှိယူနိုင်စွမ်းရှိတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအချက်ကတော့ ကိုယ့်အိမ်မှာနေရင် အတ္တရေ့ထား ဆောင် ရွက်ကြတာများပေမယ့် ကိုယ့်အိမ်မဟုတ်တော့တဲ့အခြေအနေမှာဆို အများ အတွက်ကို တွေးတတ်တဲ့ ပရဟိတစိတ်ထားလေးကိုရှေ့ထားပြီး နေထိုင်ကြမှ အဆင်ပြေတဲ့ ဘဝတွေရကြပါတယ်။

ယာဉ်မောင်းနှင့်သူတွေဟာ မိမိရော၊ တခြားသူတွေပါ အန္တရာယ်ကင်းကင်း သွားလာနိုင်စေဖို့ အတ္တနဲ့ ပရဟိတ မျှမျှတတတွေ့ပြီး အပေးအယူမျှမျှ မောင်းနှင့် ကြပါမှ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သူတွေကတော့ အတ္တကိုရှေ့တန်းထားပြီး ကိုယ့်စိတ်မြန်တဲ့အတိုင်း မောင်းနှင့်ကြပြီး မီးနီကိုဖြတ်၊ တခြားသူရဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတလည်း မကြည့်၊ မောင်းချင်သလိုမောင်းကြတော့ ယာဉ်မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယာဉ်မောင်းနှင့်သူ တွေက စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ယာဉ်ရဲ့ဘရိတ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့လိုသလို “အတ္တ ဆိုတဲ့ စိတ်ဘရိတ်” ကိုလည်း သတိနဲ့ ခဏခဏ ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စာရေးသူတို့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာကြည့်ရင် အသက်မပြည့် သေးဘဲ ကား၊ ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင့်နေသူတွေ တွေ့မြင်ရသလို၊ ကိုယ်ခန္ဓာမသန် စွမ်းသူလည်း ဆိုင်ကယ်စီးတာ တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ ကားကို အရှိန်ပြင်းပြင်း မောင်းနှင်လို့ ကြည့်လိုက်ရင် လူငယ်ကလေး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါကလည်း ရပ်ကွက်ထဲက “ရွှေအ” တစ်ယောက် ဆိုင်ကယ်စီးပြီး လမ်း လျှောက်သွားတဲ့သူနဲ့ ဓာတ်တိုင်ကိုဝင်တိုက်ပြီး သူ့ကိုယ်တိုင်က မြောင်းထဲထိုးကျတဲ့ အဖြစ်ကိုလည်း တွေ့မြင်ရပါတယ်။ တစ်ခါကတော့ ပင်စင်ယူပြီးတဲ့ ဝန်ထမ်း တစ်ဦးက စာရေးသူဆီ ကားမောင်းလာပြီး စာပေအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောကြ ရင်းနဲ့ ညနေစောင်းတော့မှာမို့ ပြန်တော့မယ်ဖြစ်ကြောင်း၊ မျက်စိက မျက်မှန်တပ် ထားတာကို မှောင်လာရင်မသဲကွဲလို့ တစ်ခါက ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ထားတယ်လို့ ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ တော်တော်များ များလည်း ယာဉ်မောင်းနေဆဲပဲဆိုတာ တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းဖို့ တာဝန်ရှိသူတွေအနေနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံပဲပဲ စီမံချက်ဆိုပြီး ဆိုင်ကယ်လိုင်စင်၊ ကားလိုင်စင်၊ ဦးထုပ်မဆောင်းသူ၊ ခါးပတ် မပတ်သူ စတာတွေကို ဖော်ထုတ်အရေးယူကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အုပ်စုလိုက် အများကြီးစစ်ဆေးနေတော့ တချို့ စည်းကမ်းမဲ့သူတွေက မြင်တာနဲ့ လမ်းကြို လမ်းကြားကနေ ရှောင်ပြေးဖို့ အခွင့်အရေးပေးသလို ဖြစ်ပါတယ်။

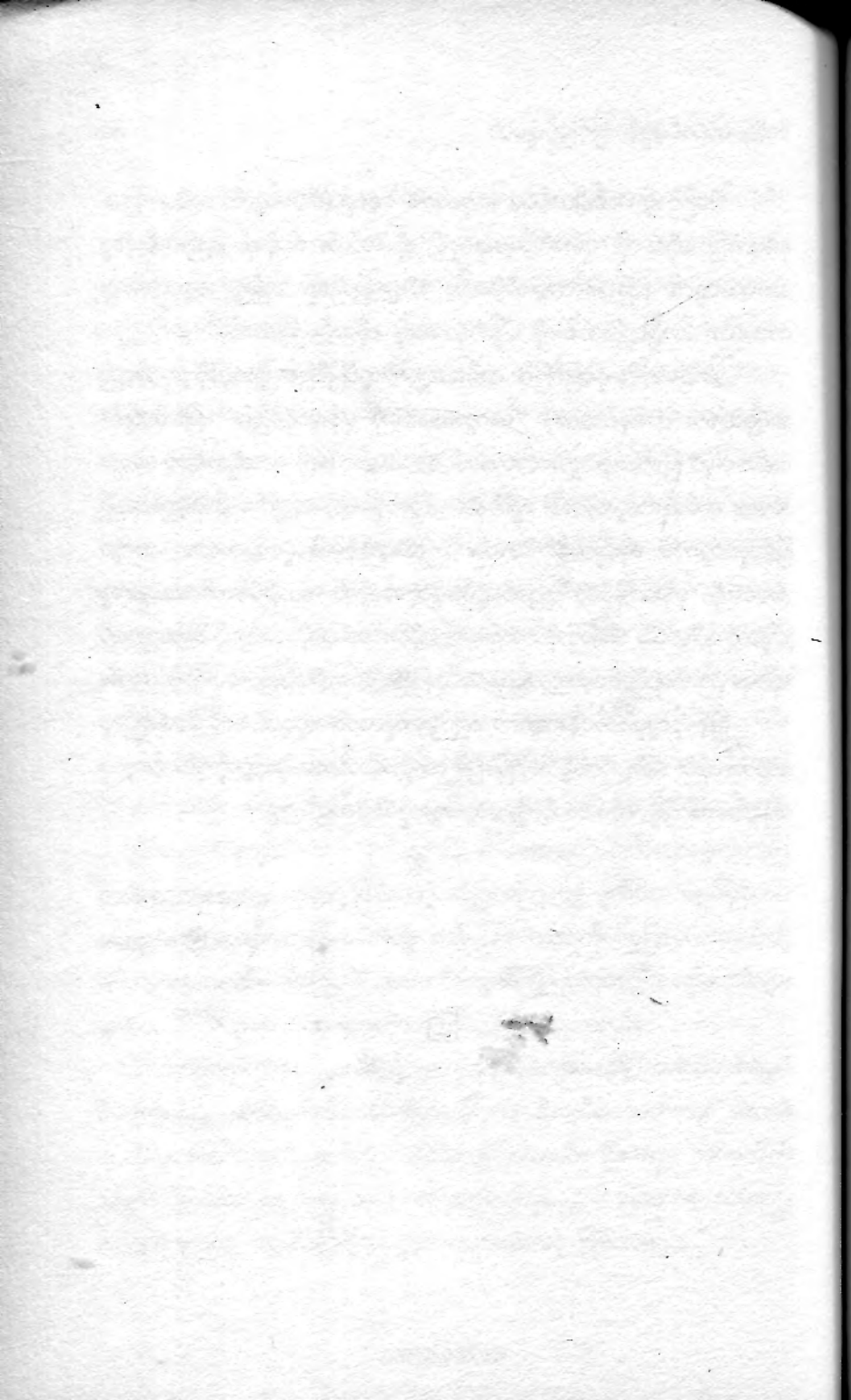
ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှ မဟုတ်ဘဲ၊ နေ့စဉ် (ဒါမှမဟုတ်) တစ်ရက်ခြား၊ နှစ်ရက်ခြားဆိုသလို၊ ဖမ်းဆီးအရေးယူဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စည်းကမ်းမဲ့သူ အရေအတွက် နည်းပါးလာပါလိမ့်မယ်။ အများပြည်သူ၊ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး ကလည်း ယာဉ်စည်းကမ်းကို လိုက်နာပေးဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

ယာဉ်မောင်းသူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှိသင့်တဲ့ ဉာဏ်ရည် အမျိုးအစား တစ်ခုကတော့ “အကွာအဝေးကို မှန်းဆနိုင်ခြင်း” ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းပေါ်မှာ ဖြတ်သန်းသွားလာတဲ့အခါ မောင်းနှင်လာတဲ့ ကားရဲ့အရှိန်နဲ့ အကွာ အဝေး၊ လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ လွတ်နိုင်၊ မလွတ်နိုင်စတဲ့ အချက်တွေကို ဉာဏ်ရည် မြင့်သူတွေကပဲ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ပါးသူတွေကတော့ အကွာ အဝေးကို မှန်းဆနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရည်မရှိတဲ့အတွက် ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်လုပ်မယ့်သူတွေကို စိတ်ပညာရပ် ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာတွေ အသုံးပြုပြီး စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ် စတဲ့ မိဘပြည်သူ တွေကလည်း မိမိရဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး၊ ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဖြေရှင်းပေးကြဖို့ လိုပါတယ်လို့ ဆွေးနွေးလိုက်ပါတယ်။

ရတနာပုံသတင်းစာ
၃ - ၆ - ၂၀၁၈





ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ ဘာမှားနေလဲ

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေက ငယ်ရွယ်သူတွေ ဆီကနေ 'ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ' ဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်ကို တုံ့ပြန်ရရှိကြရင် ကျေနပ်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာတွေကလည်း အသက် အရွယ်ကြီးသူတွေကို လူငယ်တွေ၊ ကလေးငယ်တွေက 'ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ' ကြဖို့ ပြောဆိုဆုံးမပြီး ပြုစုပျိုးထောင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအချက်သုံးချက်မှာ 'ချစ်' လို့ဆိုတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ (Affection) နဲ့ 'ရိုသေ' ဆိုတဲ့ ရိုသေလေးစားခြင်း (Respect) ဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ချက်က မှန်ကန်တဲ့အချက်တွေလို့ စိတ်ပညာရှင် တွေက ဆိုပါတယ်။ မှားယွင်းတဲ့အချက်ကတော့ 'ကြောက်ရွံ့မှု' (Fear) ဆိုတဲ့ 'ကြောက်' ဆိုတဲ့အရာမှာ မှားနေပါတယ်တဲ့။ မိသားစုအတွင်းမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာသင်ကျောင်းတွေမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့ အခါမှာ 'အကြောက်တရား' နဲ့ ခြိမ်းခြောက်ပြီး ပြုစုထိန်းချုပ်ကြရင်ဖြင့် စိတ် ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းတဲ့ ဖျိုးဆက်သစ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်းကို ဒီဆောင်းပါးနဲ့ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

စာရေးသူတို့က ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနမှာ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခဆရာကြီး ဒေါ်တီတာအောင်မြင့်ရဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု စိတ်ပညာသင်တန်း (Counseling Psychology Training) ကို တက်ရောက်ခဲ့ ပါတယ်။ သင်တန်းကာလ တစ်လကြာမြင့်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ အများကြီးလုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ၊ မေးခွန်းမေးတဲ့အခါတွေမှာ တက်တက်ကြွကြွဖြေတာ၊ ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ ပြန်လည်ဆွေးနွေးတာ စတာတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အရေအတွက်နည်းတာကို ဆရာကြီးပြောပါတယ်။ ဩစတြေးလျမှာ နှစ်ပေါင်း ၄၀ လောက်နေလာတဲ့အခါ မြန်မာလူမျိုးတွေနဲ့ ကွာခြားချက်ကိုလည်း

နှိုင်းယှဉ်ပြောပြပါတယ်။ မြန်မာတွေက အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ဝန်လေးတယ်။ ဥပမာ-စာရေးသူတို့ သင်တန်းစတဲ့နေ့က ထိုင်တဲ့ထိုင်ခုံမှာ နောက်နေ့တွေမှာ နေ့တိုင်းထိုင်တာကစပြီး မှားနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ပဲ နေ့တိုင်း အတူတူကပ်ထိုင်တာကလည်း မှားနေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ထိုင်ခုံကိုသတ်မှတ်ပြီး မထိုင်ဖို့ မိတ်ဆွေအသစ်တွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင် လူပြောင်းပြီးအတူတူထိုင်ဖို့ ပြောဆို ညွှန်ကြားပါတယ်။ ဆရာကြီးရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် သင်တန်းပြီးတဲ့အခါ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားက ဆရာ၊ဆရာမတွေနဲ့ မောင်နှမသဖွယ် ချစ်ခင်ရင်းနှီးခဲ့ရပါတယ်။

ပြီးတော့ ဆရာကြီးက ပြောပါတယ်။ မြန်မာ့အစဉ်အလာဖြစ်တဲ့ 'ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ' ဆိုတဲ့အချက်မှာ 'ချစ်' ဆိုတာ ကောင်းတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စာနာစိတ်နဲ့ 'ချစ်ခြင်းမေတ္တာ' တွေထားရင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးနိုင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့ 'ရိုသေ' ဆိုတဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မှာ ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံကြရင် လူမှု ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာပြီး ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တယ်။ လူငယ်က လူကြီးကို ရိုသေလေးစားဖို့လိုသလို လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး လူတော်လူကောင်းဖြစ်တဲ့ လူငယ် တွေကိုလည်း လူကြီးတွေက ပြန်လည်လေးစား နေရာပေးဖို့ လိုပါတယ်လို့ ပြောပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာနေထိုင်တဲ့အခါ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခြင်းတွေပေးပြီး ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ကြရင်ဖြင့် စိတ်ကျန်းမာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာတဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ချက်နဲ့ပဲ လုံလောက်နေပြီဖြစ်တယ်လို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီတော့ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မှားယွင်းအသုံးပြုနေကြတဲ့ 'အကြောက် တရား'ကြီးက မှားနေတာကြောင့် ဖယ်ရှားပစ်ရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆရာကြီးက ပြောပါတယ်။ လူကြီး၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေအနေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေက သူတို့ကိုကြောက်တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ "ငါက ပြုစုပျိုး ထောင်တာတော်တယ် မှန်တယ်" လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ အဲဒါက မှားနေပါတယ်။ အကြောက်တရားကြီးစိုးပြီး ကြီးပြင်းလာရတဲ့ကလေးတွေမှာ နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရမှာဖြစ်တယ်လို့ ထောက်ခံပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ကျောင်းဆရာမတွေလည်း ကလေးတွေကို ကြောက်အောင်၊ ဆရာကို ပြန်မေး၊ ပြန်ဆွေးနွေးတဲ့ ကလေးတွေ ပေါ်ထွက်မလာအောင်လုပ်တဲ့ အမူအကျင့် တွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ မှာကြားပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာချက်အရ၊ လူတွေမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fear) ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေကနေ စိုးရိမ်သောကဖြစ်ခြင်း (Anxiety) ဆိုတဲ့ နောက် ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီ စိုးရိမ်သောကတွေက စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) တွေများလာနိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ဆိုတာ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ရှိမှုဖြစ်မှာပါ။ အဲဒီစိတ်ရှိမှလည်း ကျောင်းသားဆိုရင် စာကြိုးစားမယ်။ အလုပ်လုပ် သူဆိုရင်လည်း အလုပ်မှာကြိုးစားပါမယ်။ အဲဒီလို စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေက လွန်ကဲ လာမယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကမရှိသင့်ဘဲ ရှိနေမယ်။ ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေနဲ့ မဆီ လျော်ဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေများနေရင်တော့ စိုးရိမ်သောကဝေဒနာ (Anxiety Disorders) ဆိုတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ သားသမီး၊ တူ၊ တူမ၊ တပည့်၊ မြေး၊ မြစ်တွေကို မိမိအပေါ်မှာ ဖိနှိပ်နှိပ်တုန်အောင် ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေဖို့ ပြုစုပျိုးထောင်ရင်တော့ အောက်မှာဆွေးနွေးမယ့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝေဒနာတွေ ခံစားရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

စိုးရိမ်သောကကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဝေဒနာထဲမှာ အဆိုးဆုံးလက္ခဏာ တစ်ခုကတော့ ရုတ်ခြည်း အကြောက်လွန်ခြင်း (Panic Disorders) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာသည်က ပြင်းထန်စွာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာဖြစ်ပြီး သတိမေ့မတတ်ဖြစ်နိုင်သလို သေလုမတတ်လည်း ခံစားရပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့မှုမှ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်စေပြီး အဲဒီစိုးရိမ်သောကတွေကပဲ ဝေဒနာသည်ကို မကြာခဏ ဆိုသလို ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်တကြား တိုက်ခိုက်မှုကို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ တင်းကျပ်မှုတွေဖြစ်လာပြီး သတိ မေ့တာ၊ သေလုမြောပါးခံစားရတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေအနေနဲ့ ကလေးတွေကို အကြောက်လွန်အောင် ခြိမ်းခြောက် ပြောဆို၊ အော်ငေါက်ဆဲဆို၊ ရိုက်နှက် စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်ထပ် အကြောက်လွန်တဲ့ ဝေဒနာကတော့ မကြောက်သင့်တဲ့ အရာ ဝတ္ထု၊ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကို အကြောင်းမဲ့သက်သက် ယုတ္တိမရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့ တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြောက်ရွံ့တာကလည်း လွန်လွန်ကဲကဲ ကြောက်ရွံ့ မှုပါတယ်။ ဝေဒနာသည်က အကြောက်လွန်လာပြီဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းကျပ် လာပြီး အသက်ရှူမဝတော့ဘဲ အဲဒီနေရာကနေ ထွက်ပြေးဖို့ကြိုးစားသလို ထွက်ပြေးမရတော့တဲ့ အခြေအနေဆိုရင် သတိမေ့မတတ် ဖြစ်လာတတ်ကြ ပါတယ်။ အကြောက်လွန်ခြင်း (Phobia) မှာလည်း သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

အမျိုးအစား (၁) ကတော့ သီးသန့်အရာဝတ္ထုတွေ၊ သီးသန့်အခြေအနေ တွေကို အကြောက်လွန်တာ (Specific Phobia) ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ဝေဒနာ ရှင်က အဆောက်အအုံအထပ်မြင့်တွေကိုတက်ရင် ကြောက်တာမျိုးကို အမြင့် အလွန်ကြောက်ခြင်း (Acrophobia) လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်က အလုံ ပိတ်ထားတဲ့ အခန်းမျိုး၊ ကားမျိုး၊ ဓာတ်လှေကားမျိုးကို အကြောက်လွန်ခြင်း (Claustrophobia) လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ တိရစ္ဆာန် အကောင်ကလေးတွေကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Zoophobia) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေကို သာမန်ထက် အကြောက်လွန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ဘဝမှာ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိအောင် လူကြီး၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေအနေနဲ့ အကြောက်လွန်အောင် ခြိမ်းခြောက်တာတွေကို ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

အမျိုးအစား (၂) ကတော့ လူမှုဆက်ဆံရေး အကြောက်လွန်တာ (So- cial Phobia) ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်က လူအများရှေ့မှာ အရှက်ရမှာ၊ တခြား သူတွေက သူ့ကို အပြစ်တင်ဝေဖန်လိုက်မှာကို ကြောက်ရွံ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်အနေနဲ့ လူတွေကြားမှာ အမြဲလိုလို ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်နေတတ်ပြီး စိတ်ကသိကအောက်လည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သူဆောင်ရွက်သမျှကိစ္စတွေမှာ အမြဲလိုလို အမှားတွေဖြစ်ကာ အရှက်ရစေမှာကိုတွေးပြီး အကြောက်လွန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ ကျောင်းဆရာမသက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ အဲဒီလို ကလေးမျိုးတွေ အများကြီးတွေ့ရပြီး မကြောက်မရွံ့နဲ့ထက်ထက်မြက်မြက်ရှိတဲ့

ကလေးတွေကိုတော့ အနည်းငယ်သာတွေ့ရပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့တင်ပြရရင် မကြောက်မရွံ့ ထက်မြက်တဲ့သူတွေက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိပြီး ကြောက်ရွံ့ပြီး ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်နေသူတွေက ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကြောက်တရားတွေနဲ့သာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်လာတာကို သက်သေပြနေတာပါ။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို အကြောက်တရားနဲ့ လွှမ်းမိုးထားမှုကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

အမျိုးအစား (၃) ကတော့ လူစည်းကားတဲ့နေရာ၊ လူတွေများတဲ့ နေရာမျိုးကိုသွားရမှာ အကြောက်လွန်ခြင်း (Agoraphobia) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာရှင်ကတော့ အိမ်တွင်းပုန်းနေရတာများပြီး ကိုယ့်အိမ်ကထွက်တာနဲ့ လူစည်းကားတဲ့နေရာ၊ ဥပမာ-ကားဂိတ်၊ လေဆိပ်၊ ဘူတာ၊ ဈေး၊ ကုန်တိုက်၊ စားသောက်ဆိုင်စတဲ့ နေရာတွေရောက်ရင် အကြောက်လွန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်ပေမယ့် တက္ကသိုလ်တက်ရမှာကြောက်လို့ မတက်တာမျိုးတွေကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလို အကြောက်တရားက သာမန်လူတွေအတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိ၊ ယုတ္တိမရှိလို့ ခံစားရပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်ကတော့ သူတို့ကြောက်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ကြုံတွေ့လာရင် အကြောက်လွန်လာပြီး နှလုံးခုန်မြန်တာ၊ အသက်ရှူမမှန်တာ၊ ချွေးထွက်လွန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ အားနည်းသွားတာစတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ ခံစားလာရပြီး သတိမေ့မတတ်၊ သေလုမတတ် ခံစားကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ‘ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ’ ဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်ထဲက ‘ကြောက်’ ကို ဖယ်ရှားကြပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ရိုသေလေးစားတာတွေ ပိုမိုမြှင့်တင်ကြရင်ဖြင့် စိတ်ကျန်းမာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာတဲ့ ကလေးငယ်တွေ အရေအတွက် များလာနိုင်ပါတယ်။ မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ‘အကြောက်တရား’ တွေ ကင်းစင်နိုင်ပါစေ။

ရတနာပုံသတင်းစာ
၁၃-၈-၂၀၁၈



ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း နှင့် အောင်မြင်ခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်ချင်ရင် တခြားသူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်မှုရှိစေဖို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း (Interpersonal Attraction) ဆိုတဲ့အချက်က အရေးပါလှပါတယ်။ “ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း ဆိုတာ ကတော့ တခြားသူတွေက လူတစ်ဦးအပေါ်မှာ ဘာကြောင့် နှစ်သက်ရတာ ဒါမှမဟုတ် မနှစ်သက်ရတာ ဖြစ်ရသလဲဆိုတာကို လေ့လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်”။ တခြားသူတွေအပေါ်မှာ ဆွဲဆောင်မှုရှိစေတဲ့အချက်တွေကို စိတ်ပညာရှင်တွေက လေ့လာကြတဲ့အခါ အချက်လေးချက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချက် လေးချက်ကို အောက်မှာဖော်ပြ ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်တာကြောင့် လက်တွေ့ ဘဝနယ်ပယ်မှာ လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ရုပ်ရည်ချောမောခြင်း (Physical Appearance)

ရုပ်ရည်ချောမောသန့်ပြန့်တဲ့သူတွေက ရုပ်ရည်မလှပတဲ့သူတွေထက် ဆွဲဆောင်မှု ပိုရှိပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ကပ္ပတစ်ခုဖန်တီးပြီး တွဲဖက်ကမယ့်သူတွေကိုလည်း ရုပ်ရည်ချောမောသန့်ပြန့်သူတွေ ပါဝင်အောင် ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ ပြီးတော့မှ စမ်းသပ်ခံတွေကို ကျပန်းတဲ့ပေးပါတယ်။ ကပ္ပပြီးတဲ့အခါ စမ်းသပ်ခံတွေကို ကိုယ့်ရဲ့အတွဲဖော်ကို ဘယ်လောက်နှစ်သက် သလဲဆိုတာနဲ့ နောင်အနာဂတ်မှာ ထပ်ပြီးတွဲကဖို့ ချိန်းဆိုလိုခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်း ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရုပ်ရည်ချောမောသန့်ပြန့်သူနဲ့ တွဲကရတဲ့ စမ်းသပ်ခံတွေက သူတို့အတွဲဖော်ကို နှစ်သက်ကြတာနဲ့ အနာဂတ်မှာလည်း ထပ်ပြီးကချင်လို့ ချိန်းဆို လိုပါကြောင်း ဖြေဆိုကြတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ရုပ်ရည်ချောမောသန့်ပြန့်တာက တခြားအရာတွေကိုလည်း လွှမ်းမိုးနေတယ်ဆိုတာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင် Dion နဲ့ အပေါင်းအပါတွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ ရုပ်ရည်ချောမော သန့်ပြန့်သူတွေက ပိုပြီးပျော်စရာကောင်းတဲ့ဘဝတွေ၊ ပိုပြီးအောင်မြင်တဲ့ဘဝတွေကို

ရကြလို့ တခြားသူတွေက အားကျစိတ်ဖြစ်ရကြောင်းကို လူအများစုရဲ့ ဖြေဆိုမှု စစ်တမ်းတွေအရ သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားသူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ချင်ရင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနဲ့အတူ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ကာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပြုပြင်နေထိုင်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။

၂။ အစွမ်းအစရှိခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်ခြင်း (Competence)

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အတတ်ပညာတစ်ခုအပေါ် စွမ်းရည်ရှိသူတွေ၊ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အစွမ်းအစမရှိသူ၊ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသူတွေထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ စာသင်ပေးကြတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမချင်း အတူတူပေမယ့် သင်ကြားရတဲ့ဘာသာရပ်ပေါ်မှာ နှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်ပြီး ကျောင်းသားတွေနားလည်အောင် သင်ပြနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ရှိတဲ့သူ ဆရာ၊ ဆရာမက ပိုပြီးဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဆွဲဆောင်နိုင်ရင် ကလေးတွေရဲ့ ချစ်ခင် လေးစားမှုကို ရစေပါတယ်။ သူတို့ ချစ်ခင်လေးစားတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမရဲ့ ပြောဆို ဆုံးမစကားကိုလည်း လေးစားလိုက်နာလာကာ လူတော်လူကောင်းတွေ ဖြစ်စေ ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း လုပ်ငန်းကိုကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သူက တခြားသူ တွေထက် ဆွဲဆောင်မှု ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အောင်မြင်ချင်ရင် မိမိရဲ့အစွမ်းအစကို ကြိုးစားဖော်ထုတ်ဖို့ လိုသလို ဘယ်ပညာ ရပ်ကိုမဆို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင်သင်ကြားဖို့ လိုပါတယ်။

၃။ အနီးမှု (Proximity)

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လူတွေအနေနဲ့ မိမိနေထိုင်ရာနေရာနဲ့ အနီး နီးမှုကလည်း ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အဆောင်နေတဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေအနေနဲ့ အများစုဖြေဆိုမှုအရ မိမိနဲ့ အဆောင်နေသူတွေက ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်လို့ ဖြေကြပါတယ်။ တိုက်ခန်း တွေမှာနေသူတွေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာလည်း မိမိရဲ့တိုက်ခန်းအနီးမှာနေတဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေက တိုက်ခန်းရဲ့ အဝေးမှာနေတဲ့သူတွေထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှု

ရှိတယ်လို့ ဖြေဆိုကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ အနေနီးသူတွေက ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

၄။ တူညီမှု (Similarity)

များပြားလှတဲ့ သုတေသနပြုမှုရဲ့ အထောက်အထားတွေအရ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လူတွေအနေနဲ့ မိမိရဲ့ယုံကြည်မှု၊ သဘောထားနဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ တူညီနေတဲ့ တခြားသူတွေကို ပိုပြီးနှစ်သက်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာ-မိမိနဲ့ အသက်အရွယ်တူ၊ အတန်းတူသူတွေကို ပိုပြီးနှစ်သက်ခင်မင်ကြသလို ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာတရား တူညီသူတွေကိုလည်း ပိုပြီးနှစ်သက်ခင်မင်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိနဲ့ပညာအရည်အချင်းတူသူတွေကို ပိုပြီးသဘောကျသလို စီးပွားရေးအဆင့်အတန်းတူတွေကိုလည်း ပိုပြီးနှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လူတွေတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူညီမှုဆိုတဲ့အချက်ကပဲ ဆွဲဆောင်မှုကို ပိုအားကောင်းစေပါတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အချက်တွေကတော့ စိတ်ပညာရှင်တွေ လေ့လာခဲ့တဲ့ ဆွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ လူအများကို ဆွဲဆောင်နိုင်ရင် အဲဒီလူက အောင်မြင်မှုကိုရယူနိုင်ပါတယ်။ မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆွဲဆောင်မှုရချင်ရင်တော့ တရားမျှတမှုရှိတာ၊ စာနာစိတ်ရှိတာနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်တာ စတဲ့အချက်တွေကလည်း ဖြည့်စွက်ပါမှ ပိုမိုပြည့်စုံလိမ့်မယ်လို့ စာရေးသူအနေနဲ့ ယူဆမိပါတယ်။ မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖွံ့ဖြိုးသာယာစေချင်ရင်တော့ အများပြည်သူကြားမှာ ကောင်းတဲ့သဘောထားတွေ ပိုမိုခိုင်မြဲအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့နဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောထားတွေကို ဖယ်ရှားပြုပြင်ပြောင်းလဲအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သဘောထားတွေပြောင်းလဲစေဖို့၊ အရည်အချင်းရှိရှိ ဆွဲဆောင်နိုင်သူတွေ များများပေါ်ထွက်လာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

ရတနာပုံသတင်းစာ



စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံမယ်

မင်္ဂလာရှိတဲ့ နံနက်ခင်းတစ်ခုမှာ တယ်လီဖုန်းပြည်လာပါတယ်။ “ ဟဲလို ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ သမီးသူ့ဇာတိ၊ ညနေပိုင်းဆရာမဆီလာမလို့ပါ။ ဆရာမ အားသလားလို့ ဖုန်းဆက်ကြည့်တာပါ” ဆိုပြီး တပည့်မလေးကပြောပါတယ်။ “မင်္ဂလာပါသမီးရေ၊ ညနေပိုင်းအားတယ်လေ၊ ညနေ ၅နာရီလောက်လာခဲ့လေ။ ဆရာမ စောင့်နေမယ်နော်” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ စိတ်ထဲကထင်နေတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က “ စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံမယ်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ စာပေဟောပြောခဲ့တာလေးကို သိချင်လို့ လာမေးမယ်ဆိုတာကိုပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်လူငယ်တွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အဖြစ်တွေမဖြစ်ဖို့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာလေးတွေကို အတောင်ပံပမာတပ်ပေးပြီး၊ အမြင့်ကိုပျံသန်းစေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ စာတွေရေးခဲ့တယ်။ စာပေဟောပြောပွဲတွေမှာ ဟောပေးခဲ့တာပဲလေ။

ညနေပိုင်းမှာတော့ အထက်တန်းပြဆရာမလေးဖြစ်နေတဲ့ တပည့်မလေး ရောက်လာပါတယ်။ “ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ဆရာမက သုခရိပ်မြို့ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး ပရဟိတဂေဟာ (မန္တလေး) ကိုသွားပြီး၊ ကလေးတွေကို ဟောပြောခဲ့တာကို သိချင်လို့ လာတာပါ ဆရာမ” ဆိုတော့ -

“အေးပါ။ ဆရာမလည်း ပြောပြချင်နေတာနဲ့ အတော်ပဲလေ၊ သမီးတို့လို ကျောင်းဆရာမတွေက အသိပညာ ဗဟုသုတကြွယ်ဝဖို့လိုသလို ပရဟိတစိတ်၊ စာနာစိတ်တွေရှိဖို့ အလွန်ကိုလိုအပ်တယ်သမီး။ ဆရာမလေးတွေကနေတစ်ဆင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်း မျှဝေသင်ကြားပေးမှ စိတ်ထား ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ အများကြီးပေါ်ထွက်လာမှာလေ”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကလေးတွေကို ဘာခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောခဲ့တာလဲ၊ သိချင်ပါတယ် ဆရာမ”။

“စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံမယ်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ပါသမီး။ ဆရာမတို့ မြန်မာပြည်မှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေက လက်တွေ့ဘဝမှာ အသုံးချလို့ ရတယ်ဆိုတာ မသိကြသူ များတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆရာမက ပြန်ပွားအောင် ကြိုးစားနေရတာလေ သမီးရဲ့။”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ”

“သုခရိပ်မြို့ကျောင်းကလည်း တော်တော်ရှာရတယ် သမီးရဲ့။ စာပေဟော ပြောပွဲကလည်း ကိုယ်ကပြောချင်လို့ ရက်ချိန်းယူပြီး ကိုယ့်သဘောအလျောက် ပရဟိတလုပ်တာဆိုတော့ အကြိုအပို့တောင် တာဝန်မယူခိုင်းဘူးလေ။ ကိုယ့် ဘာသာရှာပြီး မေးရင်းသွားခဲ့တာ၊ မန္တလေးမြို့တောင်ဘက်အထွက် ၆၂ လမ်း ပေါ်က ဘုံပုံတောရ မြဝတီမင်းကြီးကျောင်းတိုက်ထဲမှာ ရှိတာလေ။ ကျောင်းဝင်း ကြီးကလည်း အကျယ်ကြီးပဲ။ ရောက်ခါနီးမှာ ဆရာမလေးတစ်ဦး လာကြိုပါ တယ်ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်”

“ကျောင်းရောက်တော့ ရုံးခန်းထဲမှာခဏထိုင်ပြီး ဆရာမလေးတွေနဲ့ စကားပြော ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေက ၈၀ ကျော်ရှိတယ်။ သူတို့အားလုံးက မိဘတွေဆီက ဆိုးမွေ HIV ပိုးကို လက်ခံထားရတဲ့သူတွေပါ။ တချို့က မိဘမရှိ တချို့က မိဘတစ်ဦးရှိပေမယ့် သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဒီရောဂါကိုခံစားနေရတဲ့အတွက် ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေတွေပေါ့ သမီးရယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ သနားစရာဘဝတွေပါနော်”

“ဟုတ်တယ်သမီးရယ်၊ ပြီးတော့ ကလေးတွေ အကုန်စုနေတဲ့ခန်းမထဲကို သွားကြပါတယ်။ ပန်းချီသင်တန်းပြီးခါစဆိုတော့ ကလေးတွေအကုန်လုံးကို တွေ့ရ ပါတယ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းတွေ ကျန်နေခဲ့စေပြီး ကျန်တဲ့ကလေးတွေကို ပြန်လွှတ်လိုက်ပါတယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ”

“အဲဒီကျောင်းက ဆရာမလေးတွေထဲက အားတဲ့သူတွေကိုလည်း တက်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေက ကလေး ပြုစုတဲ့အခါမှာ လက်တွေ့အသုံးချလို့ရတာကြောင့်ပါလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

“ဟုတ်တာပေါ့ ဆရာမရယ်။ သမီးလည်းကျောင်းမှာဆို ဆယ်ကျော်သက် တွေကို စာသင်ရ၊ ထိန်းသိမ်းရတော့၊ စိတ်ပညာကို လက်တွေ့အသုံးချတဲ့အခါ အောင်မြင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာမလေးတွေတက်လား ဆရာမ”

“လာတက်တာပေါ့သမီး အများကြီးပါပဲ။ နောက်တော့ ကလေးတစ်ဦးချင်း စိတ်ကို လိုက်နုတ်ဆက်ပါတယ်။ အဲဒါက ဘာကိုပြသလဲဆိုတော့ ကလေးတွေ အားငယ်စိတ်မရှိအောင် တစ်ဦးချင်းကို အာရုံစိုက်မှုပေးတာပါ သမီး”။

“လူတွေမှာ အရေးကြီးဆုံးက လူရာသွင်းပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းပါပဲ။ အဲဒါက စိတ်အားဆေးပေးတဲ့သဘောပါပဲ သမီး”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သမီးမှတ်ထားပါ့မယ်”။

“အဲဒီနောက်တော့၊ ဆရာမက ကိုယ်ရေးအကျဉ်းလေးပြောလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ “စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံ့မယ်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးကို ပြောပြခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီလို ဟောပြောတဲ့အခါ၊ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေသာမက အခြားစာအုပ်တွေက ဗဟုသုတတွေကို ဆက်စပ်ပြီး ပြောပြရတာပေါ့ကွယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သမီးကိုတော့ ဆရာမဟောတဲ့အထဲက အကျဉ်းချုပ် လေးတွေ ပြန်ပြောပြပါနော်”

“ပြောပါ့မယ်သမီးရယ်၊ ပထမအချက်ကတော့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားတဲ့ “ကျန်းမာရေး” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ရှင်းလင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံသူလို့ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ အချက် (၃) ချက်နဲ့ ညီရမယ်။ (၁) အချက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရမယ်။ (၂) အချက် ကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ရမယ်။ (၃) အချက်ကတော့ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ပြေပြစ်ရမယ်။ အဲဒီအချက် (၃) ချက်နဲ့ပြည့်စုံမှ ကျန်းမာသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြခဲ့တယ်”။

“ဟုတ်တယ်နော် ဆရာမ။ လူတွေက ကျန်းမာရေးလို့ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်ကြတာ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာကို မသိကြဘူး။ ဂရုမစိုက်ကြဘူးနော်”။

“ဟုတ်တာပေါ့ သမီးရယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကတော့ ဆရာဝန် ကြီးတွေ ဆွေးနွေးတာကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြဖို့မှာကြားပြီး၊ ဆရာမကတော့ စိတ်ပညာနဲ့ဆက်သွယ်နေတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးကိုပဲ ဇောင်းပေးပြီး ပြောခဲ့တာပေါ့ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်”

“စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာဖို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေ နည်းအောင်၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အချက် (၃) ချက်ပဲ ထပ်ပြောခဲ့တယ် သမီးရဲ့။ (၁) အချက်ကတော့ မိမိကိုယ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားသူတွေအပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးမြင်တဲ့အတွေးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဥပမာ - ‘ငါ့ကိုကညံ့ ပါတယ်၊ ငါ့ကိုက ကံဆိုးပါတယ်’ အဲဒီလို အတွေးတွေကို မတွေးရဘူးပေါ့ကွယ်။ သူများတွေအပေါ်မှာလည်း ‘ညံ့လိုက်တာ’ ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးရဘူးပေါ့ကွယ်။ အဲဒီလို အတွေးတွေဝင်လာရင် စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ဖြစ်လာနိုင် တယ်လေ”။

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ”

“(၂) အချက်ကတော့ အကောင်းမြင်တဲ့အတွေးတွေ ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း အကောင်းမြင်သလို တခြားသူတွေအပေါ်မှာလည်း အကောင်းမြင်ရမယ်။ ဥပမာ - ‘လူဆိုတာ ကြိုးစားရင် အောင်မြင်မှာပဲ၊ ငါ့မှာ အစွမ်းအစတွေရှိတယ်၊ ဒီတစ်ခါရုံးနိမ့်တာ နောက်တစ်ခါ အောင်မြင်မှုဆိုကို တက်လှမ်းဖို့ လှေကားထစ် တွေပဲ’ စသဖြင့် တွေးရမယ်။ တခြားသူတွေအပေါ်မှာလည်း သည်းခံခွင့်လွှတ်ပြီး အကောင်းမြင်တဲ့အတွေးပဲ တွေးရမယ်ပေါ့ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ မှတ်သားထိုက်ပါတယ် ဆရာမ”

“ပြီးတော့ (၃) အချက်ကတော့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတာပါပဲ။ ဥပမာ - တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲကို ဝင်ဖြေတယ်၊ မအောင်ဘူးဆိုပါစို့၊ စိတ်ဓာတ်

မကျဘဲ နောက်နှစ်ထပ်ကြိုးစားပြီး ထပ်ဖြေတယ်။ ဂုဏ်ထူးတွေ အများကြီးနဲ့ အောင်သွားတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ ဘာကိစ္စမဆို စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဖွဲ့ရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားရင် အောင်မြင်တယ်ဆိုတာလေးတွေ ပြောပြတာပေါ့ကွယ်။ အဲဒါတွေက လူငယ်တွေ အတွက် စိတ်အားဆေး၊ စိတ်အတောင်ပံလေးတွေပါပဲကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းရော ပြောခဲ့တာပေါ့နော် ဆရာမ”

“ပြောခဲ့တာပေါ့သမီးရယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ “လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းတဲ့သူတွေဟာ လူချစ်လူခင်များပြီး ပျော်ရွှင်အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ရကြတယ်” ဆိုတာကို သိစေချင်လို့လေ။ အဲဒါကိုလည်း အချက် (၄) ချက်နဲ့ ပြည့်စုံအောင်နေဖို့ ဆရာမက မှတ်သားထားတာလေးတွေ မျှဝေတာပေါ့ကွယ်။ (၁) အချက်ကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို အများနဲ့ ညှိနှိုင်းကာ အများသဘောတူတာကို ဦးစားပေးရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်သဘောထားကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး အတ္တကြီးနေရင် လူမှုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေနိုင်ဘူးလေ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ သမီးလည်း မှတ်ထားပါမယ် ”

“ဒုတိယအချက်ကတော့ စိတ်ကောင်းမွေးရမယ်။ စိတ်ကောင်းမွေးတယ်ဆိုတာက အတ္တမကြီးရဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ မကြီးရဘူး။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မနာလိုစိတ်၊ ပြိုင်ဆိုင်လိုစိတ်၊ အပြစ်မြင်တဲ့စိတ်တွေ မရှိရဘူး။ သူတစ်ပါးကို စာနာစိတ်နဲ့ ကူညီဖေးမရမယ်ပေါ့ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်”

“တတိယအချက်ကတော့ စကားပြောတဲ့အခါ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောရမယ်။ စကားကို တိုတိုနဲ့လိုင်းကိုပြောရမယ်။ ချိုချိုသာသာနဲ့ စကားပြောတဲ့သူကို လူချစ်လူခင်များပါတယ်။ မှန်သောစကားကိုသာ ပြောရမယ်။ လိမ်ညာမပြောရဘူး။ အော်ဟစ်ဆဲဆိုပြီး မပြောရဘူးပေါ့ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့၊ နောက်ဆုံးအချက်ကရော ဆရာမ”

“လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ချင်ရင် မိမိရဲ့ မျက်နှာထားက အရေးကြီးတယ်။ မျက်နှာက ဆူပုတ်မနေဘဲ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်၊ တည်တည်ကြည်ကြည် ရှိရမယ်။ မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ မာနကြီးတဲ့သူကို လူတွေ မခင်ကြပါဘူး။

ပြီးချိန်တော့ မျက်နှာရှိတဲ့သူကိုတော့ လူအများက ချစ်ခင်ကြတာကြောင့် လူမှု ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေတာပေါ့ကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကလေးတွေအတွက် ဗဟုသုတတွေ အများကြီးရ တာပေါ့နော်”။

“ဟုတ်တယ်သမီးရဲ့၊ အခုပြောပြတာတွေက အကျဉ်းချုပ်လေးပဲလေ။ နောက်ထပ် စိတ်အတောင်ပံတွေ အများကြီးတပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ သုခရိပ်မြို့ ကျောင်းက တည်ထောင်ခဲ့တာ (၈) နှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီတဲ့။ အငယ်ဆုံးကလေးက ရင်ခွင် ပိုက်အရွယ်ဖြစ်ပြီး၊ အကြီးဆုံးကလေးက တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းဖြေတော့မှာလေ။ ဆရာမလည်း တက်အားသရွေ့ ငွေလှူဒါန်းခဲ့တယ်။ စိတ်အားဆေးပေးခဲ့တယ်။ သူတို့ဘဝလေးတွေ မြင့်မြင့်ပျံသန်းနိုင်စေဖို့ စိတ်အတောင်ပံလေး တပ်ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီကလေးတွေနဲ့နင်းယှဉ်ပြီး မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကို ဘယ်တော့မှ စိတ်ဓာတ် မကျဘဲ စိတ်အတောင်ပံဖွင့်ပြီး မြင့်မြင့်ပျံစေချင်လို့ ဆရာမက စာတွေရေးတယ်၊ စာပေဟောပြောပေးနေတာပေါ့ သမီးရယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ သမီးလည်း လေးစားအားကျစွာနဲ့ တပည့်လေးတွေကို မျှဝေပေးသွားပါမယ်နော်။ ဆရာမလည်း ကျန်းမာစွာနဲ့ စာပေများ ရေးသားဖြန့်ဝေ နိုင်ပါစေ”။

“သမီးလည်း ကျန်းမာစွာ ပညာတွေ မျှဝေနိုင်ပါစေကွယ်”။
မေတ္တာရေစမ်း၊ ကိုယ်စီဖြန်း အေးချမ်းကြပါစေ။
မျိုးဆက်သစ် လူငယ်တွေ၊ စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံသန်းနိုင်ကြပါစေ။

ရတနာပုံသတင်းစာ
၆ - ၂ - ၂၀၂၀



မင်္ဂလာဆောင် မိုးဘီးယားတဲ့လေ

ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက်မှာ ချစ်တပည့်မလေးတစ်ယောက်က အိမ်ကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ သမီးနှစ်ယောက်ရဲ့မိခင်ဖြစ်တဲ့ တပည့်မကလေးမှာ ပူပင် သောကတွေ ရှိနေမယ်လို့ မှန်းဆမိပါတယ်။

“ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ သမီးလာပြီနော်။ သစ်ပင်ချစ်တဲ့ဆရာမအတွက် စံပယ်ပင်ကလေး လက်ဆောင်ယူလာတယ်နော်”။

“မင်္ဂလာပါသမီးရေ၊ ဆရာမဆီလာရင် လက်ဖလားနဲ့လာလည်း ဆရာမက ဘယ်လိုမှမနေပါဘူးကွယ်။ ဒါကြောင့် လာတိုင်းမယူလာပါနဲ့။ သမီးတို့ ပိုက်ဆံကုန် နေမယ်”။

“မကုန်ပါဘူး ဆရာမရယ်၊ ဈေးမကြီးပါဘူး။ စံပယ်ပင်ကလေးတွေပွင့်ရင် ဘုရားတင်၊ ဆရာမလည်းပန်ဆိုတော့ သမီးကုသိုလ်ရချင်လို့ပါ”။

“ကောင်းပါပြီ သမီးရယ်။ ဒါနဲ့ သမီးမေးချင်တာရှိတယ်ဆိုတာပြောလေ။ ဆရာမက ကြိုပြီးဖုန်းဆက်ထားလို့ စောင့်နေတာပါ”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သမီးတို့ အလယ်တန်းကျောင်းသူဘဝကတည်းက ဆရာမရဲ့ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုတွေနဲ့နေလာတာ။ အခုထိ ဆရာမဆီကိုလာပြီး အချိန် တွေယူနေရတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမ”။

“ရပါတယ်သမီးရယ်၊ ဆရာဆိုတာ မိဘနဲ့ အတူတူပဲမို့ ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် တပည့်တွေကို အကူအညီပေး၊ လမ်းညွှန်ပေးချင်တာပါကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုဆို နေပြည်တော်က ဗစ်တိုးရီးယားကိစ္စကို လူတိုင်း စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်။ သတင်းတွေကလဲ အစုံကြားနေရတယ်။ သမီး တွေမွေးထားတော့ စိတ်ပူရတယ် ဆရာမရယ်”

“ဟုတ်ပါတယ် သမီးရယ်၊ ဆရာမလည်း ထပ်တူ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရ ပါတယ်”

“သမီးသိချင်တာက အဲဒီလိုကိစ္စတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ကလေးတွေမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ ဘယ်လောက်ထိဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ အဲဒီစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်တွေကို ကုသလို့ရသလားဆိုတာပါပဲ ဆရာမ”။

“မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ခံရတဲ့ ကလေးတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အများကြီးရသွားတာပေါ့ကွယ်။ ကလေးတွေမှာ ပိုပြီး ဆိုးရွားတာပေါ့ကွယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ထိခိုက်နာကျင်ရသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှာလည်း နာကျင်ကြေကွဲမှုတွေ အများကြီးခံစားရပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ စာနာစိတ်နဲ့ မေတ္တာပေးနိုင်ရင် ပြန်ပြီး အဆင်ပြေလာနိုင် လာပေမဲ့ စိတ်ထဲကဒဏ်ရာတွေကတော့ မပျောက်ဘူး သမီး။ အဲဒါကို စိတ်ပညာ ရှင်ဆီမှာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) ခံယူလိုက်မှ ရှင်းရှင်းပျောက်တယ် သမီးရဲ့”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ရော အဲဒီလိုကလေးတွေကို ဆွေးနွေးပေးခဲ့ဖူး ပါသလား”။

“အခုလို ဆရာမဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ ဆွေးနွေးမှု မလုပ်ဖူးသေးဘူး သမီးရေ။ ဒါပေမဲ့ ထူးထူးခြားခြား မဟာဝိဇ္ဇာတက်နေရင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံကလေး တစ်ခု ရရှိခဲ့တယ် သမီးရဲ့။ အဲဒါကလေး ပြောပြမယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ”

“ဆရာမမှာ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်ရှိတယ်လေ။ စုစုဆိုတာကတော့ သင်္ချာမေဂျာနဲ့ မဟာသိပ္ပံတက်နေတာ။ ဝင့်ဝါဆိုတာကတော့ ရူပဗေဒမေဂျာနဲ့ မဟာတက်နေတာလေ။ အဆောင်မှာ ကျောင်းပိတ်ရက်ဆိုတော့ လူရှင်းနေတာ ပေါ့ကွယ်။ သူငယ်ချင်းတွေစုပြီး လက်ဖက်သုပ်စားနေကြတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ စုစုက ပြောတယ်။ နင်က စိတ်ပညာတက်နေတာဆိုတော့ အိပ်မေ့ချပြီးကုတာကို လက်တွေ့လုပ်ပြေးလား။ အဲဒါကို ငါစိတ်ဝင်စားတယ်လို့ ပြောတယ် သမီးရဲ့”

“ဟုတ်ကဲ့”

“အဲဒီအခါမှာ ဆရာမက အိပ်ပွေ့ချတယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ လုပ်ရပ် မဟုတ်လို့ သင်ရိုးထဲမှာမထည့်ထားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင် ဆစ်ဂမန်ဖရွိုက် (Sigmund Freud) ရဲ့သီအိုရီတွေ စိတ်ကုထုံးတွေတော့ သင်ရတယ်။ လက်တွေ့ တော့မလုပ်ဖူးဘူး။ ဒါပေမဲ့ စာအုပ်တွေဖတ်ထားတယ်။ ရုပ်ရှင်တွေလည်း ကြည့် ထားတော့ နည်းနည်းတော့သိတာပေါ့လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ စုစုက ဒါဆိုရင် ဝင့်ဝါစိတ်ကိုသိအောင် အိပ်ပွေ့ချပြီး မေးကြည့်ရအောင်။ သူက မင်္ဂလာ ဆောင်ပွဲတွေကိုကြောက်တာတဲ့။ သတို့သား၊ သတို့သမီးတွေကိုလည်း မမြင် ချင်ဘူး။ အဲဒီလိုအခမ်းအနားတွေကို ရုပ်ရှင်မှာပါရင် ဆက်မကြည့်နိုင်ဘူး။ ခေါင်း တွေမူးပြီး နေလို့မကောင်းတော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် အမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်မင်္ဂလာဆောင်မှ သူ မသွားဘူးတဲ့။ သူကိုယ်တိုင် မင်္ဂလာဆောင်ဖို့ဆို ဝေးရောတဲ့ဟာ။ အဲဒါ ပုံမှန်မဟုတ်ဘူး မဟုတ်လား သူငယ်ချင်းလို့ ပြောတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ၊ စိတ်ဝင်စားစရာပဲနော်”

“ဟုတ်တယ်သမီးရဲ့။ ဒါနဲ့ ဝင့်ဝါကို ဆက်မေးကြည့်တယ်လေ။ ဝင့်ဝါ ကလည်း ဟုတ်တယ်ဟ။ ငါ့အကြောင်းကို ဘယ်သူ့မှတော့ မပြောကြပါနဲ့နော်။ နင်တို့က အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေမို့ ပြောပြတာ။ ငါကိုယ်တိုင်လည်း ဘာမှန်း မသိဘူး။ ငါ ကလေးဘဝကတုန်းက မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုကို သွားခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ စဉ်းစားလို့မရဘူး။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ယောကျ်ား လေးတွေကို ကြောက်တယ်။ မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားတွေကို ကြောက်တယ်။ အဲဒါပါပဲ သူငယ်ချင်းလို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ စုစုက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နင်က စိတ်ပညာ သင်နေတဲ့သူဆိုတော့ ကူညီပါဟာ။ ဒီနေ့ အဆောင်မှာလည်း လူရှင်းနေတော့။ ငါတို့ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရအောင်လို့ ပြောတယ်လေ”

“ဟုတ်ကဲ့၊ ဒါဆို လက်တွေ့လုပ်ဖြစ်တယ်ပေါ့နော်”

“လုပ်ဖြစ်တယ် သမီးရဲ့။ အရင်ဆုံး ဆရာမက စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ဝင်လေ၊ ထွက်လေ မှတ်တာလုပ်ပြီး စိတ်ဖြေလျှော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဝင့်ဝါကို အိပ်ရာပေါ်အိပ်ခိုင်းပြီး ဆွဲကြိုးက လော့ကတ်သီးလေးကို လိုက်ကြည့်ခိုင်းတာ။ သူက မျက်စိမှေးလာပြီး အိပ်ချင်လာသလိုဖြစ်တော့မှ ပြော

တာပေါ့။ အခုအချိန်ကစပြီး ဝင့်ဝါကို အိပ်မေ့ချလိုက်ပါပြီ။ အခုက မွန်းလွဲ ၂ နာရီနော် ၃ နာရီမှ ပြန်နိုးရမယ်နော်။ ပြန်နိုးလာရင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိရမယ်လို့ အရင်ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မင်္ဂလာဆောင်တွေကို ဘာကြောင့် ကြောက်ရ တာလဲဆိုတာ ပြောပြပါလို့ မေးလိုက်တယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ၊ ဒီတော့ သူက ပြောတယ်ပေါ့နော်”

“ပြောတာပေါ့ သမီးရဲ့၊ အဒီအချိန်မှာ ကလေးအသံလေး ဖြစ်သွား ပြီးတော့ မီးမီးကလေး မင်္ဂလာဆောင်ပွဲကို ကြောက်တယ်။ မီးက အရင်ကတော့ ပျော်တာပေါ့။ ဖေဖေတို့ရုံးကမမက မီးမီးကိုချစ်တယ်။ မမ မင်္ဂလာဆောင်တော့ မီးမီးကို မမနဲ့ဆင်တူ ဂါဝန်ပန်းရောင်ကလေး ဝယ်ပေးတယ် သိပ်လှတာပဲ။ မင်္ဂလာဆောင်သွားဖို့ မီးတို့အိမ်ရှေ့မှာ ကားနှစ်စီးလာခေါ်တယ်။ တစ်စီးက ပျက်ရော။ မေမေက ညှိမလေးကိုချီပြီး ကားပေါ်ရောက်နေပြီ။ ဖေဖေကလည်း ကားပေါ်မှာ မီးကို ဖေဖေသူငယ်ချင်းက လက်တွဲထားတာ။ ဖေဖေက မီးလေး ဦးဦးတို့ ဒေါ်ဒေါ်တို့နဲ့ ခဏနေခဲ့။ ပြီးတော့ ကားလာခေါ်မှာ စောင့်နေနေတဲ့လေ။ ဦးဦးတို့က ကလေးမရှိတော့ မီးကိုချစ်ကြတယ်တဲ့”။

“ပြီးတော့ ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ”

“ဖေဖေက အိမ်တံခါးသော့ကို ဦးဦးကိုပေးပါတယ်။ အိမ်ထဲဝင်မယ် လုပ်တော့ ဒေါ်ဒေါ်က ငါအိမ်ပြန်ပြီး အိမ်သာတက်လိုက်ဦးမယ်။ ကားလာရင် ဝင်ခေါ်။ ဒီကိုမလာတော့ဘူးနော်လို့ ပြောတယ်။ သူတို့အိမ်က မီးတို့အိမ်နဲ့ နှစ်အိမ် ခြားမှာလေ။ ပြီးတော့ ဦးဦးက အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီးကိုပိတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ တံခါးပေါက်တွေက အရင်ကတည်းက ပိတ်ပြီးသားလေ။ မီးမီးလေးက ဒီနေ့ ပိုပြီးချစ်ဖို့ကောင်းတာပဲ။ ဦးဦးဆီလာပါဦးဆိုပြီး ပွေ့ဖက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မီးကို မီးကို ဆိုပြီး ငိုတော့တာပါပဲကွယ်”။

“ယုတ်မာလိုက်တာနော် ဆရာမ”

“ဟုတ်တယ်ကွဲ့၊ လူယုတ်မာတွေရဲ့ စိတ်တဒင်္ဂသာယာမှုကနေ ကလေး တွေအတွက် ထာဝရစိတ်ဒဏ်ရာတွေပေးတာပါပဲကွယ်။ ဝင့်ဝါကို အသက်ဘယ်နှ နှစ်လဲမေးတော့ မသိဘူးတဲ့။ ဘယ်နှစ်တန်းလည်းမေးတော့ တတိယတန်းတက်

နေတာလို့ ဖြေတယ်ကွယ်။ ဒါဆိုအသက် ကိုးနှစ်၊ ဆယ်နှစ်လောက် ဖြစ်မှာ ပေါ့ကွယ်။ ဒါနဲ့ အိပ်မေ့ချရင်းနဲ့ပဲ ဝင့်ဝါအပြစ်မရှိကြောင်း ပြောပေးရတယ်။ နောက်တော့ မင်္ဂလာဆောင်က ကားပြန်လာခေါ်တာမြန်လို့ ဝင့်ဝါထိခိုက်မှု နည်း သွားတာပေါ့ကွယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူယုတ်မာက ကလေးကို ခြိမ်းခြောက်တယ်တဲ့။ နှင့်အဖေနှဲ့အမေကိုပြန်ပြောရင်၊ သူများတွေကို ပြောပြရင် သတ်ပစ်မယ်။ သေမယ် လို့ကြိမ်းတယ်တဲ့။ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲထဲမှာလည်း မျက်လုံးကြီးပြူးပြူးပြပြီး ခြိမ်း ခြောက်တယ်တဲ့လေ။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်လည်းပြီးရော အကြောက်လွန်ပြီး ဖျားပါရောတဲ့ကွယ်။ အဲဒီကနေစပြီး အရွယ်ရောက်လာတဲ့အထိ ယောက်ျားတွေကို ကြောက်၊ မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားတွေကို ကြောက်သွားတာပါပဲကွယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ သနားပါတယ်နော်”

“ဟုတ်တယ်သမီးရဲ့။ ဒါက စိတ်ပညာအခေါ်အဝေါ်အရတော့ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ရောဂါ (Post-traumatic Disorder) ပေါ့ကွယ်။ တစ်ခါတလေ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် မသိတာတွေရှိတယ်။ ခါးသီးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မှတ်ဉာဏ်မှာမှတ်ထားပြီး မသိစိတ်ထဲမှာ သိမ်းထားကြ တာပါ။ အဲဒါမျိုးကတော့ အိပ်မေ့ချတာ၊ အိပ်ခါနီးအချိန်တွေမှာ ပြောပြတတ် ကြတယ်။ တချို့ဆို အသံသွင်းထားတာကို ပြန်ဖွင့်ပြရင် ယာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် အံ့ဩကြတာ ရှိတယ်လေ”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာမ။ နောက်တော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ သိချင်တာ ပါရှင့်”။

“နောက်တော့ ဆရာမတို့ရဲ့ ပါမောက္ခဆရာမကြီးနဲ့ တွေ့ပေးတာပေါ့။ အိပ်မေ့ချတဲ့အကြောင်းတော့ မပြောပြပါဘူး။ ဆရာမကြီး ဆူတာခံရမှာလေ။ နောက်တော့ ဆရာမကြီးရဲ့ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) ခံယူလိုက်တော့ ဝင့်ဝါ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဝင့်ဝါရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်အကြောက်လွန်ရောဂါ (Wedding Phobia) လည်း တဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားတာပေါ့။ နောက်တော့ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး၊ ချစ်သူလည်းရ၊ အိမ်ထောင်လည်းကျဆိုတော့ ဆရာမတို့လည်း ပျော်ရွှင်ရပါတယ် သမီး။ ဒါကြောင့် အဲဒီကတည်းက ဆွေးနွေး အကြံပေးသူ

ကောင်းတစ်ဦး (Good Counsellor) ဖြစ်အောင်ကြိုးစားမယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ချခဲ့ တာပေါ့ကွယ်”။

“ဝမ်းသာပါတယ် ဆရာမ၊ အခုလည်း ဆရာမဆန္ဒ ပြည့်ပြီပေါ့နော်”

“ကြိုးစားဆဲပါသမီးရယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်းလုပ်ရင်း ပရဟိတလည်း လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင့်ဝါလို လူယုတ်မာတွေ့ရဲ့သားကောင်အဖြစ် ကျရောက်ခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေမှာ အကြောက်လွန်ရောဂါတွေနဲ့ ဘယ်နှယောက်ရှိနေမလဲ တွေးပူ မိတယ်။ အဲဒီလို အကြောက်လွန်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူက ဆက်သွယ်လာရင် ပရဟိတစိတ်နဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးချင်ပါတယ် သမီးရယ်”။

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ သမီးလည်း ဗဟုသုတတွေအများကြီးရပါတယ်။ ဆရာမကို သမီးကန်တော့ဦးမယ်”။

“ကဲ ဆရာမကို ကန်တော့ရတဲ့အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမားချမ်းသာ ပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းပါစေကွယ်”

“ဆရာမလည်း အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာနဲ့ သမီးတို့ လာမေးသမျှ ဖြေနိုင် ပါစေ ဆရာမ”။

“ကောင်းပါပြီကွယ်”

မေတ္တာရေစမ်း ကိုယ်စီဖျန်း၊ အေးချမ်းကြပါစေ။

ရတနာပုံသတင်းစာ

၃၀ - ၈ - ၂၀၁၉



လူကြီး၊ လူငယ်နှင့် ဆိုရှယ်စီဒီယာ

“စာအုပ်စာပေ၊ လူ့မိတ်ဆွေ”ဆိုတဲ့ စကားကလေးအတိုင်းပဲ စာအုပ်တွေက လူတွေရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေပါ။ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းရင် ကိုယ့်ဘဝကို တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေရသလိုပါပဲ။ စာဖတ်တာက ကောင်းကျိုးအထွေထွေ ရရှိစေပါတယ်။ ဆိုရှယ်စီဒီယာဆိုတဲ့ လူမှုကွန်ရက်ကိုသုံးစွဲတာကတော့ ကောင်းကျိုးနည်းပြီး ဆိုးကျိုးကိုများစေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သုံးစွဲသူကို ကွန်ရက်က ရုန်းမထွက်နိုင်အောင် ဖမ်းစားထားပြီး စွဲလမ်းစိတ်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်လို့ပါ။ စာအုပ်စာပေဖတ်ရှုတာကတော့ နှလုံးသားကို အရသာရှိတဲ့ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာကို ကျွေးလိုက်သလိုပါပဲ။ စာပေဖတ်တာကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်တာ၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းတာ၊ ဗဟုသုတ စုဆောင်းနိုင်တာစတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဟာ စာပေတွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာရပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ရယ်၊ သူ့ရဲ့နှလုံးသားရယ် ပေါင်းစပ်ခံစား ရေးဖွဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖတ်ရှုသူအတွက် သုတတွေ နိုင်သလို ရသတွေလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထွက်လျှင် ဆိုရင် စာရေးဆရာ ယ်ဒီတာ၊ ထုတ်ဝေသူစသဖြင့် အဟိအကျသိရှိရတဲ့အတွက် တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာအုပ်စာပေဖတ်ရှုတာက အမှားနည်းစေပြီး အချက်အလက် ခိုင်မာမှုရှိပါတယ်။ စာပေစိစစ်ရေးဆိုတဲ့ ဆင်ဆာရှိသလို ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုစတဲ့ ဆင်ဆာရှိတဲ့အတွက် စာပေသန့်သန့်ကလေး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဖတ်မိသူမှာ စိတ်သန့်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းစေပါတယ်။

လူမှုကွန်ရက်မှာတော့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ဆိုရင် သူရေးသလိုလို ကိုယ်ရေး သလိုလိုနဲ့ တင်ကြပါတယ်။ အချို့လူတွေကတော့ မူရင်းတင်သူကို ဖော်ပြပေးမယ့် တချို့က မဖော်ပြပါဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာက မှတ်ဉာဏ်ကိုခဏတာပဲ သုံးလို့ ရတယ်။ အတိုအထွာစာတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေ၊ သတင်းတွေကို အစုံကြည့်လို့ရတော့ ဟိုကြည့်လိုက်၊ ဒီကြည့်လိုက်နဲ့ အာရုံစုစည်းလို့ မရ ပါဘူး။ လူမှုကွန်ရက်မှာဆင်ဆာမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမှိုက်တွေ၊ အမှန်တွေ အကုန်ပါတော့တာပါပဲ။ မသန့်တဲ့ရေကို သောက်တဲ့သူတွေမှာ ရောဂါမျိုးစုံ ရနိုင်သလို လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းစွာသုံးစွဲသူတွေမှာလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ရလာနိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ လူမှုကွန်ရက်မှာ ဆင်ဆာလုပ်နေပြီလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူမှုကွန်ရက်ကို နေ့စဉ် သန်း ၉၀၀ လောက် သုံးစွဲနေတဲ့ အတွက် မထိရောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဥပမာ-ကလေးတွေမကြည့်သင့်တဲ့ပုံတွေ၊ မြင်မကောင်းတဲ့ပုံတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ အမုန်းပွားမှုတွေ၊ စစ်ပွဲတွေကို ဖြုတ်ချ တာမျိုး ပြုလုပ်နေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အခုအချိန်ထိတော့ ထိရောက်မှုမရှိသေးပါဘူး။

လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ မွေးရာပါဉာဏ်ရည်ရှိပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ရည်က ဓားနဲ့ တူပါတယ်။ သုံးပါများတဲ့ ဓားနဲ့ သွေးပါများတဲ့ဓားက ထက်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ပညာတွေ သင်ကြတယ်။ သင်္ချာတွေ တွက်ကြတယ်။ စာတွေ ကျက်ကြတယ်။ အဲဒါ ဉာဏ်ရည်ဆိုတဲ့ဓားကို သုံးနေတာပါ။ ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတွက် ပညာရပ်တွေ သင်နေတဲ့သူကလည်း ဉာဏ်ရည်ဓားကို သုံးနေသူတွေပါ။ စာပေဖတ်တာကတော့ ဉာဏ်ရည်ဓားကို သွေးပေးနေတာပါ။ စာအုပ် တစ်အုပ်ဖတ်လိုက်ရင် ဦးနှောက်က အာရုံစိုက်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်က တည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစိုက်နေပါတယ်။ စာထဲမှာပါတာကို ပုံဖော်ရတယ်။ စဉ်းစားရတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ပြီးတော့ တီထွင်ဖန်တီးတဲ့ဉာဏ် (Creative Thinking) ပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာပေဖတ်ကြားတာက ဉာဏ်ရည် (IQ) မြင့်နိုင်သလို စိတ်လှုပ်ရှားတည်ငြိမ်မှုဉာဏ်ရည် (EQ)ပါ မြင့်လာနိုင်ပါတယ်။

ရှိပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ အတွေးမှားခြင်း (Paranoia) ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူတွေအပေါ်မှာ မနာလိုရန်လိုစိတ်တွေများတာ၊ တခြားသူတွေကို မယုံကြည်ဘဲ သံသယနဲ့ကြည့်တာ စတဲ့အတွေးတွေများလာပါတယ်။ ဒုတိယ အချက်ကတော့ လူမှုကွန်ရက်ကို အချိန်များများသုံးစွဲတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်က သူ့ဘဝ၊ သူ့ကမ္ဘာဖြစ်လာပါတယ်။ တတိယအချက်ကတော့ မိတ်ဆွေဖွဲ့လွန်ပြီး တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးရအောင် အဆက်မပြတ် စာတွေ၊ ပုံတွေ တင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထအချက်ကတော့ တကယ့်ဘဝနဲ့ လူမှုကွန်ရက်ဘဝတွေရောပြီး မကွဲပြားတော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အချက်ကတော့ လူမှုကွန်ရက်ကို မသုံးရရင် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျလာမယ်။ ဒါတွေက လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းသူရဲ့ လက္ခဏာ တွေဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းတဲ့ရောဂါ (FAD) ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဆိုးကျိုးတွေ များလာပါတော့မယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအနေနဲ့ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာပြီး စိုးရိမ်သောကတွေလည်း များလာပါတယ်။ စိတ်ကျတာနဲ့ အကြောက်လွန်တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်ကျတာကာလကြာလာရင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည် မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စာနာစိတ်နည်းပါးလာပြီး အထီးကျန်ဆန်တဲ့စိတ်တွေ ခံစားလာရပါလိမ့်တယ်။ အာရုံစူးစိုက်တာ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တာ၊ အကြောင်း အကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားဆင်ခြင်နိုင်တာ စတဲ့စွမ်းရည်တွေ နိမ့်ကျလာ ပါမယ်။ မြန်မာ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုကွန်ရက်စွဲလမ်းသူတွေများလာရင် စာနာတတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ရှိသူတွေ နည်းလာနိုင်တဲ့အတွက် မြန်မာ့အနာဂတ်အရေး ရင်လေးစရာ ဖြစ်လာပါမယ်။

ဒါဆိုရင် လူမှုကွန်ရက် စွဲလမ်းနေမှုကိုရှောင်ရမယ်။ ဘယ်လိုရှောင်မလဲ ဆိုရင် စာဖတ်တာကို အစားထိုးပြီး ရှောင်ကြဉ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ စိတ်ပညာ ရှင်တွေကတော့ “စာဖတ်ခြင်းနဲ့ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ပဲ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ဖြတ်နိုင် မယ်” လို့ဆိုပါတယ်။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ အများစုကတော့ တရားထိုင်တာကို မလုပ်နိုင်ကြပါ။ လူငယ်တွေအတွက်က စာဖတ်တာက ပိုပြီးလွယ်ကူသင့်လျော်

ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်သုံးစွဲသူဟာ သရေစာပဲစားပြီး အာဟာရဖြစ်မယ့် အစာတွေကိုမစားတဲ့ ကလေးနဲ့တူပါတယ်။ ပေါက်ကရံ တွေ့သမျှ မုန့်ပဲသရေစာတွေစားတဲ့ ကလေးဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းဘဲ ချူချာနေသလိုပါပဲ။ လူမှုကွန်ရက် သုံးစွဲသူဟာ စိတ်ခွန်အားနည်းတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ စာပေဖတ်ရှုတဲ့သူကတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အသားဟင်းနဲ့ ထမင်းတစ်ပွဲကို ဝဝစားလိုက်ရသလို နှလုံးသားမှာ အာဟာရဖြစ်သွားပြီး စိတ်ခွန်အားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာပေဖတ်ရှုသူဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ရည်လည်း ဖွံ့ဖြိုးတဲ့အတွက် နောင်တစ်ချိန်မှာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းစွာအကြာကြီး သုံးစွဲတဲ့သူတွေမှာ ဆုံးရှုံးမှုသုံးမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ပထမအချက်အနေနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကတော့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ ဆုံးရှုံးပါတယ်။ မိမိဘဝဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပညာရှာတာ၊ စီးပွားရှာတာ စတာတွေလုပ်ဖို့ အချိန်မရှိတော့ဘဲ လူမှုကွန်ရက်ရဲ့ ဖြားယောင်းမှုနောက်ကို လိုက်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်ကတော့ ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲမက်နေသူတွေမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအနေနဲ့ မျက်စိထိခိုက်မှု၊ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောတွေထိခိုက်မှု စတဲ့ရောဂါတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးက တဖြည်းဖြည်းဆုတ်ယုတ်လာနိုင်ပါတယ်။ တတိယအချက်ကတော့ စာဖတ်ခြင်းဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ **လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းသွားသူဟာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ဆုံးတဲ့ထိ မဖတ်နိုင်တော့ပါ။ စာအုပ်ကို ခဏသာကြည့်ပြီး ဖုန်းကိုသာ ပြန်ကိုင်ချင်နေပါတော့တယ်။** စာဖတ်ခြင်းဆုံးရှုံးသူဟာ သုတ၊ ရသတွေကို ခံစားနိုင်မှုမရှိတဲ့အတွက် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုမယ့် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ လူတော်တွေဖြစ်လာဖို့က မလွယ်တော့ပါ။ စာမဖတ်သူဟာ စာနာစိတ်ကင်းမဲ့ပြီး ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည် မရှိနိုင်တာကြောင့် နိုင်ငံအတွက် ဆုံးရှုံးမှုတွေကြီးမားစေပါတယ်။

အမှန်တော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာဆိုတဲ့ လူမှုကွန်ရက်က အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်ရင် ကောင်းကျိုးတွေရနိုင်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်သုံးချက်က သုံးစွဲသူကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ပထမအချက်က လူအများနဲ့ ချိတ်ဆက်

နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မတွေ့တာကြာသူတွေ၊ နိုင်ငံခြားကသူတွေကို ပြန်လည်
 ချိတ်ဆက်နိုင်လို့ ကောင်းကျိုးရသလို စီးပွားရေးလုပ်သူတွေအတွက်လည်း
 ကောင်းကျိုးရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်ကတော့ အသိပညာဗဟုသုတ တိုးပွား
 စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်မာတဲ့ပညာရှင်တွေတင်ထားတဲ့ စာပေဖတ်ကြားတာက
 ကောင်းကျိုးရစေပါတယ်။ တတိယအချက်ကတော့ မိမိတတ်သိနားလည်တဲ့ အရာ
 တွေကို မျှဝေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေ ကိုယ်တိုင်ကလည်း
 အထက်ပါရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း သုံးစွဲကြဖို့လိုသလို မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေ
 ကိုလည်း လမ်းညွှန်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာ
 သမားတွေကိုယ်တိုင် စာအုပ်စာပေ ချစ်မြတ်နိုးပြီး ဖတ်ပြကြရပါမယ်။ ကလေးတွေ
 အနီးမှာ အလွယ်တကူဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ စာအုပ်တွေရှိနေရပါမယ်။ ဒါဆို စာပေ ချစ်မြတ်
 နိုးတဲ့စိတ်နဲ့ အလေ့အကျင့်ကလေးတွေ ရလာပါမယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့လူမှု-
 ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စာနာစိတ်မြင့်မားပြီး ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်မြင့်မားတဲ့သူတွေ
 ပေါ်ထွက်လာစေဖို့ လူတိုင်းကိုယ်စီ၊ စာအုပ်ကလေးတွေကိုင်ကာ စာဖတ်ကြပါစို့လို့
 တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါတယ်ရှင်။

ရတနာပုံသတင်းစာ၊
 ၁၆-၉-၂၀၁၉



သင်္ဃိလည်း ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဆိုတာ သိပါသလား

မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အတွေးက ခေါင်းဆောင် (Leader) လို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကိုပဲ သွားမြင်ကာ အဲဒီခေါင်းဆောင်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး နိုင်ငံတာဝန်တွေမှန်သမျှကိုလည်း ခေါင်းဆောင်အပေါ်မှာလွှဲချကာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်က အရေးကြီးသလို သူချမှတ် လမ်းညွှန်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကာ ပြည်သူနဲ့ထိတွေ့နေရတဲ့ ဌာနဆိုင်ရာအဆင့်ရှိတဲ့သူတွေကလည်း ခေါင်းဆောင်ငယ်တွေဖြစ်လို့ နိုင်ငံအတွက် အရေးပါလှပါတယ်။ နိုင်ငံဝန်ထမ်းမဟုတ်တဲ့ တခြားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ စာပေ၊ ဂီတ စတဲ့ အနုပညာရှင်တွေကလည်း ခေါင်းဆောင်ငယ်တွေဖြစ်လို့ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့သူတွေဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့လို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချင်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတွေကလည်း လူငယ်တွေကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနေတာမို့ ခေါင်းဆောင်ငယ်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အသိပေးပါရစေ။

စာရေးသူတို့ ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်တက်တုန်းက ဆရာမကြီး ဒေါက်တာမတင်ဝင်းက စာသင်ရင်းနဲ့ပြောတဲ့စကားလေး မှတ်မိနေပါတယ်။ “လူဆိုတာ အခွင့်အရေးရတုန်း နေရာယူတတ်ရတယ်။ နေရာရလာပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီနေရာနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိတဲ့ တာဝန်တွေကို ကျေဖို့လိုတယ်။ မခိုမကပ်ဘဲ ကိုယ့်အစွမ်းအစကိုပြနိုင်အောင် အမြဲကြိုးစားနေရမယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီစကားက အလွန်မှန်တယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ တက္ကသိုလ်မှာကျင်းပတဲ့ အခမ်းအနားတစ်ခုကို တာဝန်ယူထားတယ်ဆိုရင် အားနည်းချက်မရှိအောင် ဘက်စုံကနေ ထောင့်စေ့အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ညွှန်ကြားပါတယ်။ အခမ်းအနားတစ်ခုက လှပချောမွေ့စွာ ပြီးဆုံးသွားရင် အလွန်ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ

ဖွံ့ဖြိုးဖို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုအောင်မြင်တိုးတက်ဖို့မှာ ခေါင်းဆောင်ကြီးရော ခေါင်းဆောင်
 ငယ်တွေရောက အများပြည်သူအပေါ်မှာ အဆင်ပြေသွားစေချင်တဲ့ စိတ်စေတနာက
 အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့နောက်လိုက်တွေကို
 ရင်းနှီးချစ်ခင်စိတ်နဲ့ အတူတကွ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်လာအောင်
 ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အများစုက ကိုယ့်နောက်လိုက်
 လာရင် အဲဒီလူဟာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦးပါပဲ။

နိုင်ငံဝန်ထမ်းတွေအများစုက မိမိရဲ့ တီထွင်ကြံဆနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကြောင့်
 မဟုတ်ဘဲ စာရွက်ပေါ်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ စံတွေ၊ လုပ်သက်ကြာတာတွေကြောင့်
 ရာထူးတိုးကာ ခေါင်းဆောင်ငယ်ဘဝ ရောက်လာကြပါတယ်။ ရလာတဲ့
 ခေါင်းဆောင်ငယ်ရာထူးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့စွမ်းရည်နဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ
 ရှိလာအောင် ကြိုးစားကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတစ်ကျောင်းက
 ပါမောက္ခချုပ်ကြီးက အရေးကြီးသလို ပါမောက္ခတွေ၊ ကထိကတွေ၊ မော်ကွန်းထိန်း
 တွေကလည်း ကျောင်းသားတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေလို့ အရေးပါလှပါတယ်။
 ကိုယ့်ဌာန၊ ကိုယ့်အထူးပြုဘာသာရပ်မေဂျာကို နာမည်မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းဖို့
 အတွက် ကျောင်းသားနဲ့ ငွေရေး ကြေးရေး အရှုပ်အရှင်းကင်းဖို့ လိုပါတယ်။
 ဆရာ၊ ဆရာမအချင်းချင်းလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်ခွင့်လွှတ်ကြဖို့ လိုသလို
 ကျောင်းသား ကျောင်းသူအပေါ်မှာလည်း ဘက်လိုက်မှုမရှိ မှန်ကန်မှုတဖို့ လိုအပ်
 ပါတယ်။ ဆရာဆိုတာ ကျောင်းသားတွေအတွက် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြတဲ့ ခေါင်းဆောင်
 ငယ်ဆိုတာ မမေ့စေချင်ပါ။

ဒီလိုပါပဲ။ ဆရာဝန်ကြီးတွေက ဆရာဝန်လေးတွေအတွက် ခေါင်းဆောင်
 တွေဖြစ်ကြသလို အင်ဂျင်နီယာကြီးတွေကလည်း အင်ဂျင်နီယာငယ်လေးတွေရဲ့
 ခေါင်းဆောင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေမှာလည်း မန်နေဂျာတွေ၊ ကြီးကြပ်
 သူတွေက ခေါင်းဆောင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးဖြစ်တဲ့ လက်ဖက်
 ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာလည်း ဆိုင်ရှင်နဲ့အဖျော်ဆရာ၊ မုန့်ဆရာတွေက ခေါင်းဆောင်
 တွေပါပဲ။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာတွေထုတ်ဝေနေတဲ့ ထုတ်ဝေသူတွေ၊
 အယ်ဒီတာတွေကလည်း ခေါင်းဆောင်ငယ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ စာရေးဆရာ

ဆိုရင်လည်း စာဖတ်သူအတွက် အရေးပါတဲ့ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူရေးသားလိုက်တဲ့စာပေက စေတနာကောင်းလေးပါတယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူမှာ အတွေးအမြင်ကောင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်တာမို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ပြီးတော့ ဂီတအနုပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ အဆိုတော်တွေကလည်း တေးချစ်သူတွေအတွက် ခေါင်းဆောင်ငယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယို၊ အငြိမ်း၊ ဇာတ်သဘင် စတဲ့အနုပညာလုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သူတွေကလည်း အများပြည်သူကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနိုင်တာမို့ ခေါင်းဆောင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုတော်နဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေက လူငယ်တွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ သူတို့က သရုပ်ပျက်ဝတ်စားဆင်ယင်ကြရင် လူငယ်တွေက လိုက်ပြီးအတုခိုးကြသလို စရိုက်ကြမ်းကြမ်းနဲ့ မိုက်ကန်းပြတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ သရုပ်ဆောင်ပြရင်လည်း လူငယ်တွေက သူ့ရဲကောင်းလို့ယူဆကာ လိုက်ပြီး အတုခိုးကာ ပြုမူကြပါတယ်။ အဲဒီလို အတုခိုးပြုမူရင်းနဲ့ပဲ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ မှုခင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနုပညာရှင်တိုင်းဟာ “ငါဟာ နိုင်ငံရဲ့ခေါင်းဆောင်ငယ် စာရင်းထဲ ပါပါလား၊ ငါဟာ လူငယ်တွေအတွက် စံပြနမူနာဖြစ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါလား” လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သင့်ပါတယ်။ အနုပညာရှင်အနေနဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ အပြုအမူနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့လိုပါတယ်။ အတ္တကြီးပြီး “ငါငွေရရင်ပြီးရော၊ ဘယ်သူဘာဖြစ်ဖြစ်” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဖယ်ပြီး အများပြည်သူကို စိတ်စေတနာ လေးထားကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး အများပြည်သူတွေချစ်တဲ့ “လူ့ရွှင်တော်” တွေဆိုတာကလည်း ခေါင်းဆောင်တွေဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့ ပညာသားဝါပါနဲ့ပြက်တဲ့ ပြက်လုံးတွေက အလွန်ကြိုက်ကြပါတယ်။ ရယ်စရာပြောရင်း အသိပညာလေးတွေပါတဲ့ အတွက် လေးစားစရာကောင်းလှပါတယ်။ လူ့ရွှင်တော်တွေရဲ့ အပြောအဆို၊ အမူအရာတွေကလည်း ကြည့်ရှုသူပရိသတ်ကို လွှမ်းမိုးစေတာကြောင့် အပြောအဆို၊ အမူအရာတွေ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဆရာ မပီသတဲ့ ဆရာဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ မညီတဲ့ ဆရာ ဆရာမအချို့ရဲ့ အပြုအမူကိုကြည့်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ ဆရာအများစုကိုပါ သိမ်းကျုံးစော်ကားတဲ့ ပြက်လုံးတွေကို ရှောင်ကြဉ်စေချင်ပါတယ်။ မိဘနဲ့

ဆရာသမားတွေကို အထင်သေးစော်ကားတဲ့လူအဖွဲ့အစည်းဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နည်းပါးစေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

နောက်ထပ် လေးစားရတဲ့ခေါင်းဆောင်တွေကတော့ ပန်းချီ ပန်းပု စတဲ့ အနုပညာရှင်တွေပါ။ သူတို့ကလည်း မြင်ရသူအတွက် ရသမျိုးစုံပေးစွမ်းနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လေးစားစရာဖြစ်တဲ့ ကာတွန်းဆရာတွေပါ။ အတွေးအခေါ် ဉာဏ်ရည်မြင့်မားကြပြီး ခေတ်နဲ့လျော်ညီတဲ့ပြကွက်ကလေးတွေ သဘောကျမိ ပါတယ်။ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်မြင့်မားကြလို့ ခေတ်ရဲ့ကြေးမုံကို ကာတွန်းတစ်ကွက် တည်းနဲ့ ပညာသားပါပါပြနိုင်သလို ရယ်မောစရာ ဟာသရသလေးပါ ပေးစွမ်းနိုင်လို့ အင်မတန် လေးစားမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနုပညာတစ်ခုကို အများပြည်သူရှေ့မှာ စွမ်းရည်ပြကာ ချပြနိုင်သူမှန်သမျှဟာ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ငယ်တွေဆိုတာ မမေ့ကြဖို့ အသိပေးနှိုးဆော်ပါရစေနော်။ အနုပညာမှမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်တစ်ခုကို တတ်မြောက်ထားသူမှန်သမျှဟာ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။

ပညာရှင်တွေပြောခဲ့တဲ့စကားက “နောက်လိုက်ကောင်းဖြစ်မှ ခေါင်းဆောင် ကောင်းဖြစ်မယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ စာရေးသူက ထပ်ဖြည့်ချင်တာ “**ခေါင်းဆောင် ငယ်ကောင်းဖြစ်မှ ခေါင်းဆောင်ကြီးကောင်းဖြစ်မယ်**” ဆိုတာပါပဲ။ စိတ်ပညာ ရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦးမှာရှိသင့်တဲ့ တချို့အချက် တွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- ၁။ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်နဲ့ ကိုယ်တွင်းစေ့ဆော်မှုရှိရမယ်။
- ၂။ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှုနဲ့ ကြည့်ပျော် ရှုပျော်ရှိတဲ့ ရုပ်ရည်ရှိရမယ်။
- ၃။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိရမယ်။
- ၄။ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိရမယ်။
- ၅။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား တင့်တယ်မှုနဲ့ အရပ်အမောင်းရှိရမယ်။
- ၆။ ဦးဆောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၊ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနိုင်မှု ရှိရမယ်။
- ၇။ ဉာဏ်ရည်ရှိရမယ်။
- ၈။ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။

၉။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။

၁၀။ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ရမယ်။

၁၁။ လိမ္မာပါးနပ်မှုနဲ့ ပရိယာယ်ကြွယ်ဝမှုရှိရမယ်။

၁၂။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ စုစည်းနိုင်မှုရှိရမယ်။

၁၃။ စိတ်စွမ်းအင်ရှိမှုနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိရမယ်။

၁၄။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုရှိရမယ်။

၁၅။ လူအချင်းချင်းဆက်နွယ်နေတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကဲ သင်ရော ခေါင်းဆောင်ငယ်ကောင်းဖြစ်ပြီလား။

ကျွန်မချစ်တဲ့မြန်မာပြည်၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းများများ ပေါ်ထွက်ပြီး ဖွံ့ဖြိုး
သာယာစည်ပင်ပါစေ။

Eternal Light မဂ္ဂဇင်း

ဇန်နဝါရီ ၂၀၂၀





မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ) ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူသည် အဘဦးညွန့်မောင်၊ အမိဒေါ်သိန်းတို့မှ ၁၂-၂-၁၉၆၀ ရက်နေ့တွင် မန္တလေးမြို့၊ နန်းတော်ရှေ့၊ မင်္ဂလာဥယျာဉ် (၄၇) ရပ်ကွက်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ဒသမတန်းအောင်မြင်ပြီး ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာအထူးပြုဖြင့် B.A(Q) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းရှေ့နေ (HGP) ဒီပလိုမာဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ B.Ed, M.Ed(Q) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ MA (Psychology) ဘွဲ့ကိုရရှိခဲ့သည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် မူလတန်းပြဆရာမအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် အလယ်တန်းပြဆရာမအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းပြဆရာမ အဖြစ်လည်းကောင်း တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် နည်းပြဆရာမအဖြစ် မြစ်ကြီးနားတက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာဌာနတွင်လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင်လည်းကောင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှစတင်ကာ မုံရွာတက္ကသိုလ်တွင် လက်ထောက်ကထိက၊ ကထိကရာထူးများဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူသည် ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် “မျိုးဆက်သစ်ရဲ့ရင်တွင်းဖြစ်” ဆောင်းပါးဖြင့် စာပေနယ်ထဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များမှာ -

၂၀၁၄ ခုနှစ် “ကလေးတို့ဘဝပျော်ရွှင်ရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး”

၂၀၁၅ ခုနှစ် “လမင်းနဲ့ကျွန်မ၊ လမ်းလျှောက်ရင်းအတွေးစများ”

၂၀၁၆ ခုနှစ် “စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အိမ်ကလေး”

၂၀၁၇ ခုနှစ် “နွေးနွေးထွေးထွေး၊ စိတ်တံခါးဖွင့်ပေးမယ်”

၂၀၁၈ ခုနှစ် “အပျိုကြီးများ အချစ်ရေး၊ ကိုရီးယားလိုတွေးရအောင်”

၂၀၁၉ ခုနှစ် “လူတိုင်းသိစရာ၊ အထွေထွေစိတ်ပညာ” တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်ပြီး ပြည်သူ့အကျိုးပြု၊ သုတ၊ ရသစာပေများကို ရေးသားလျက် ရှိပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးအကြံပေးမှုလုပ်ငန်း (Sein Lei Myaing Counselling Service) ကိုလည်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ လက်ရှိတွင် မန္တလေးမြို့၊ နန်းတော်ရှေ့၊ မင်္ဂလာဥယျာဉ် (၄၇) ရပ်ကွက် မှာနေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။ ဆက်သွယ်နိုင်သော တယ်လီဖုန်းနံပါတ်မှာ ၀၉-၂၅၉၁၀၂၁၅၉ ဖြစ်ပါသည်။



THAR NGE

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်တဲ့သူက
 လူကြီးမိဘ၊ဆရာသမားဆိုရင်
 လွဲမှားတဲ့ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့်
 လူငယ်တွေမှာ စိတ်အတောင်ပံလေးတွေချိုးသလို
 ဖြစ်တာကို သိမြင်လာပြီး
 မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေကို
 မှန်ကန်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့သူက လူငယ်ဆိုရင်တော့
 စိတ်အတောင်ပံလေးတွေအများကြီး ရလိုက်သလို
 စိတ်ခွန့်အားတွေတက်ကြွပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို
 ပျံသန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

Price 2500 Ks

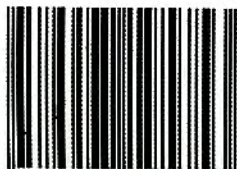


9 789997 195753 >

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်တဲ့သူက
လူကြီးမိဘ၊ဆရာသမားဆိုရင်
လွဲမှားတဲ့ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့်
လူငယ်တွေမှာ စိတ်အတောင်ပံလေးတွေချိုးသလို
ဖြစ်တာကို သိမြင်လာပြီး
မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေကို
မှန်ကန်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့သူက လူငယ်ဆိုရင်တော့
စိတ်အတောင်ပံလေးတွေအများကြီး ရလိုက်သလို
စိတ်ခွန့်အားတွေတက်ကြွပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို
ပျံသန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

Price 2500 Ks



9 789997 195753 >

လူမှုကွန်ရက်မှာတော့ ထူးဆန်းတဲ့သတင်းတွေ၊ မျှော်လင့်မထားတဲ့ သတင်းတွေ၊ နာမည်ကြီးအဆိုတော်၊ မင်းသား မင်းသမီးရဲ့ သတင်းတွေဆို လူတော်တော်များများက စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စွဲလမ်းစိတ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်စွဲတဲ့သူတွေဟာ ဂိမ်းစွဲတဲ့သူတွေနဲ့ အတူတူ ပါပဲ။ လူမှုကွန်ရက်ရဲ့ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှုနောက်ကိုလိုက်ရင်း စွဲလမ်း သွားတဲ့သူက ပထမမှာ သူ့ရဲ့စိတ်က ကြိုက်လို့သုံးတာပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ သူ့ဦးနှောက်နာမ်ကြောတွေကအစ ပြောင်းလဲသွားပြီး သူတို့ကလည်း ကြိုက် သွားကြပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်က ကြည့်စရာတွေများတော့ လှုံ့ဆော်မှုတွေ များပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အာရုံစိုက်မှုကနည်းလာပြီး ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ဆောင် ချက်က ပြေးနေပါတယ်။ ဒါကို ဦးနှောက်ကလည်း နှစ်သက်လာတဲ့အတွက် စွဲလမ်းတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

လူမှုကွန်ရက်ကို တစ်နေ့မှာ တစ်နာရီထက်ကျော်ပြီးသုံးရင် အသုံးများ နေပါပြီ။ အသုံးများလာတာနဲ့ စွဲလမ်းတဲ့အဆင့်ကို ရောက်တော့မှာပါ။ စိတ် ပညာရှင်တွေရဲ့လေ့လာမှုအရ လူတစ်ယောက်ဟာ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို တစ်နေ့ မှာငါးနာရီကျော်သုံးနေရင် အဲဒီလူဟာ စွဲတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။ လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းတာဟာ ဘိန်းစွဲတဲ့သူနဲ့ တူလာပါတယ်။ ဘိန်းစွဲသူက ပထမတော့ သူ့စိတ်ကကြိုက်လို့ သုံးစွဲတာပါ။ နောက်တော့ သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေကပါကြိုက်ပြီးစွဲသွားတော့ မသုံးရရင် မနေနိုင်တော့ ပါဘူး။ သူ့စိတ်က ဘိန်းကိုဖြတ်ချင်ပြီဆိုရင်တောင် ကိုယ်ခန္ဓာက တောင်းဆိုမှုတွေ ဖြစ်လာတော့ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဝေဒနာခံစားရပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲသူ ကလည်း အတူတူပါပဲ။ တစ်နေကုန်ပဲ လူမှုကွန်ရက်က မထွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ပြီး တကယ့်အစစ်အမှန် လောကကြီးနဲ့ တဖြည်းဖြည်းကင်းကွာလာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာပါတယ်။

အခုဆိုရင် အရင်ကမရှိခဲ့တဲ့ စိတ်ရောဂါအသစ် ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လူမှုကွန်ရက်ကိုစွဲလမ်းခြင်းရောဂါ (Facebook Addiction Disorder) ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ငါးချက်