စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ဘာ့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေရသလဲ

အာလင်းပွင့်

မြန်မာပြန်

STRESS

ALL THAT MATTERS

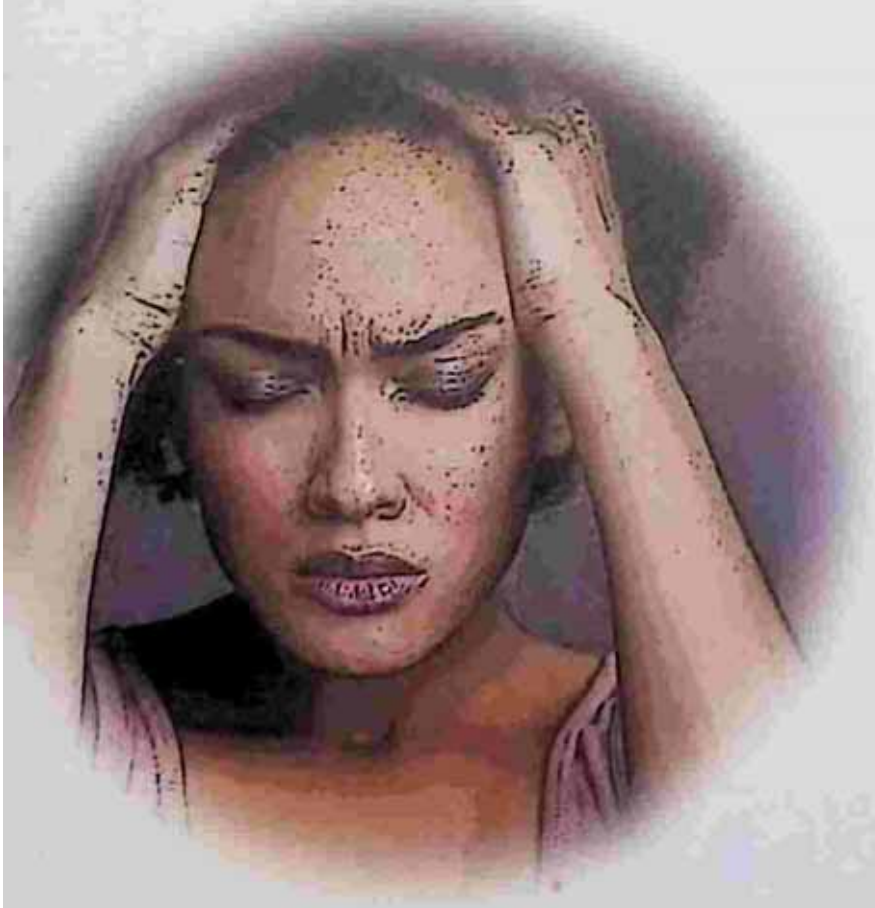
Micael E.Hyland

ဘာ့ကြောင့်လဲ၊တကယ်ပဲလား၊
ဒါကရောဂါလား၊
တချို့ကဝိုးပြီးစိတ်ဖိစီးနေတတ်တာလား၊
စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာအခြေခံအချက်များ၊
အကြောင်းရင်းဇာစ်မြစ်များ၊
ကုစားပြုပြင်နေထိုင်နည်းများ၊
ထားရှိရမည့်ဘဝအမြင်များ၊အနာဃာတဖို့နည်းစနစ်များ။
ယနေ့လူအဖွဲ့အစည်းရဲ့စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ဘဝဇာတ်လမ်းများ။

ဘာ့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေရသလဲ

အလင်းပွင့်

မြန်မာပြန်



ALP0003
1,800.00 KS

ဘာ့ကြောင့်စိတ်ပိစီးနေရသလဲ၊ အလင်းပွင့်
စာမျက်နှာ ၁၆၅ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ× ၁၈.၅စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၇၈)၊ ၈၅၊ ၁မြင့်လမ်း တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁ ၈ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

ဘာ့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေရသလဲ

STRESS

All That Matters

Michael E.Hyland

အလင်းပွင့်

မြန်မာပြန်

ဝေထမအကြိုပ်၊ ၂၀၁၈

မာတိကာ

၁။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ ၁

၂။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာတွေက ဘာလဲ (သို့)
စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော ကြားခံ
ကိုယ်စားလှယ်တွေက ဘာလဲ ၁၁

၃။ ဘာကြောင့် အချို့သော လူတွေက အခြား
လူတွေထက် ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရရှိကြပါသလဲ ၄၇

၄။ စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အထိ ပြင်းထန်သော
စိတ်ဖိစီးမှုတွေက ကာလတိုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော
စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာတွေကို
တုံ့ပြန်ပေးတတ်ပါတယ် ၆၇

၅။ ရေရှည်ဖြစ်ပေါ် ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှုက
နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ
အကြောင်းတရားတွေကို တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ် ၉၃

၆။ စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ၁၀၅

၇။ စိတ်ဖိစီးမှုအား တိုင်းတာခြင်းနှင့် စုံစမ်း
ထောက်လှမ်းခြင်း ၁၂၁

၈။	စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် လူ့အသိုက်အဝန်း	၁၃၃
၉။	စိတ်ဖိစီးမှုအား လျှော့ချခြင်းနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပြေလျော့စွာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း	၁၄၃
၁၀။	ဆိုရိုးစကား ၁၀ မျိုး	၁၆၀

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

စကားလုံးတစ်လုံးရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို
ၜင်းအား သုံးနှုန်းသည့်
စည်းကမ်း ကန့်သတ်ချက်များဖြင့်သာ
ခွဲခြားသတ်မှတ် ပေးရပြီး
စကားလုံးတွေမှာ တွဲဆက်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့
အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။

လုဝစ်ဂျ် ဝစ်ဂန်စတိန်း
(အတွေးအခေါ်ပညာရှင် 1889-1951)

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အခြေခံ ဤသဘောတရား ၃ မျိုးအဖြစ် အခြေအနေ တစ်ရပ်စီအလိုက် ခွဲခြား အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ ၃ မျိုး။

၁။ **စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နေသော အနေအထားကို ကိုယ်တိုင် သိရှိသော အခြေအနေ**

လူတွေက အများအားဖြင့် အခုလို ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။

'ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ စိတ်ဖိစီးနေတယ်။ စိတ်ဖိစီးသလို ခံစားရတယ်'

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေခြင်းကို ကိုယ်တိုင်သိရှိသော (သို့) စိတ်ဖိစီးခံရခြင်းကို ကိုယ်တိုင် နားလည်သော အခြေအနေဟာ ဖိစီးမှုခံရတဲ့ အခြေအနေ အပေါ် တုံ့ပြန်သော (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း သဘောတို့ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

၂။ **စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသော၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်စေသော အခြေအနေ**

လူအများစုက ခုလို ပြောပါလိမ့်မယ်။

'ကျွန်တော်၊ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်'၊ 'စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သူသာ ဖြစ်ပါတယ်'

၃။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသူနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတို့အား ပေါင်းစပ်ထားသော အခြေအနေ (စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်း)

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတို့အား ပေါင်းစပ်ထားတဲ့အခြေအနေအရ ၎င်းဟာ "ခေတ်မီသော ဘဝ၏ ဖိစီးခြင်း" သဘောကို ရည်ညွှန်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်း ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို နေ့စဉ် ဘာသာစကားတိုင်းမှာ အသုံးပြုနေကျ ဖြစ်နေသော်လည်း သိပ္ပံလောက အမြင်အရ အဓိပ္ပာယ် ၄ မျိုးဖြင့် ခွဲခြားနားလည်နိုင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပထမအဓိပ္ပာယ် – မနှစ်သက်သော ကိစ္စ၊ မနှစ်မြို့သော ကိစ္စတွေ အပေါ် အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာစေသော အရာကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲ တစ်ခုရဲ့ အခြေအနေအရ စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

အလားတူ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲဝင် အပြေးသမား တစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း စိတ်ဖိစီးဝေဒနာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယအဓိပ္ပာယ် – စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ရည်ညွှန်းပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး အဲဒီ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငံ့ပြန်မှုဟာ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မရှိဘဲ ရပ်တည်၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်း မရှိသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနဲ့ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခြေအနေတို့ အကြား ဆက်နွယ်မှုတွေမရှိဘဲ ၎င်းတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေအရ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေရဲ့အောက်မှာ ကိန်းဝပ်နေတတ်ပြီး ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာအရ တုံ့ပြန်မှုတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြသလေ့ ရှိပါတယ်။

တတိယအဓိပ္ပာယ် – စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စဉ်အား ပထမဆုံး လေ့လာသုတေသနပြုသူ "ဟန်စ်ဆယ်ရီ" က စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေ ၃ မျိုးကို ခွဲခြားပြသပေးခဲ့ပါတယ်။

(၁) အန္တရာယ်အား ကြိုတင်သတိပေးသော ပုံစံဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း

(၂) သဘောတူကိုက်ညီမှု ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားညှိနှိုင်းခြင်း

(၃) စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အခြေအနေကို ဖော်ပြခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေအနေအပေါ် တုံ့ပြန်ချက်တွေဟာ အချိန်အခါ အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနေတတ်တဲ့ သဘောရှိတာကို "ဆယ်ရီ" က ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါတယ်။

စတုတ္ထအဓိပ္ပာယ် – စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ချက်တွေဟာ အမြဲတစေ ကောင်းတာတွေပဲ မဖြစ်နိုင်သလို အမြဲတစေ ဆိုးရွားစေတာ မျိုးလည်း မရှိတတ်ပါဘူး။ လူသားတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောဆောင်တဲ့ အဖြစ်အပျက် အခြေအနေမှန်သမျှကို ထိန်းချုပ် တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သဘာဝရှိပြီး ကောင်းသော အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ဆိုးတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ်မှာလည်း အမြဲတစေ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်စွမ်း ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

လူသားက အန္တရာယ်များတဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်မှာ ပါဝင် ပတ်သက်မိပြီဆိုရင် အန္တရာယ်ကို ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစားမှုဖြစ်ပြီး ကြိုးစား သလောက် အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်း မရှိတာကို တွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လူသား တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အမြဲတစေ အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်တွေကိုချည်း လုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိတတ်ပါဘူး။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ အခွင့်အလမ်း သာနေချိန်မှာ အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ပြီး အောင်မြင်မှု တွေ ထင်သလောက်မရတဲ့ အခါမှာတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ စတင် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဖိစီးခြင်း ဝေဒနာဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖြစ်စဉ်တွေ တူညီမှု မရှိဘဲ အချို့က ယာယီမျှ၊ အချို့က နာတာရှည်ပုံစံနဲ့ ခံစားကြရတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကာလတိုအတွင်းသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာဟာ တစ်နေ့တာအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီး အဲဒီနေ့တစ်နေ့တည်းမှာပဲ ပြေပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ နာတာရှည် (သို့) ကာလကြာရှည်စွာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကတော့ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ဆက်တိုက် ဖြစ်ပျက်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကာလတိုမျှသော စိတ်ဖိစီးမှုတွေ က ကာလတို အပြောင်းအလဲတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ

မူလ အနေအထားအတိုင်း ပြန်လည် ရောက်ရှိစေပါတယ်။ ကာလရှည် စိတ်ဖိစီးမှုကတော့ ရေရှည်အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်သွားစေပြီး မူလအတိုင်း ပြန်လည် မဖြစ်စေရအောင် တင်းခံနေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ထူးခြားချက်အနေနဲ့ကတော့ ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှု တစ်ခုခုက သိသာတဲ့ ထိခိုက်နစ်နာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်ဆိုရင် ရေရှည်ကာလ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသော အရာများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ချက်တွေဟာ တစ်ခုရဲ့အခြေအနေမှန်ကို တစ်ခုက (အပြန်အလှန်) ထုတ်ဖော်ပြသပေးလျက် ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာ (စိတ်ဖိစီးအောင် လုပ်သော အရာများ) က စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်အောင် လုပ်သော အရာကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းက အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်အောင် ခွဲခြားပြသပေးတယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်အောင် လုပ်သော အရာက စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းရဲ့ ရှေ့ကဦးစွာ ပေါ်ပေါက်ဖြစ်တည်ပြီး ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

○ ဤစာအုပ်အား ဖွဲ့စည်းထားပုံ

ဤစာအုပ်ကို အခန်းအလိုက် သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ထားပါတယ်။

တစ်ခန်းချင်းအလိုက် ဖော်ပြပုံ

❖ **အခန်း ၂** – စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်အောင် လုပ်သော အရာများ (stressors) ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု (stress)ဖြစ်အောင် ကြားခံကိုယ်စားလှယ် (Agent) အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးသော သဘာဝ ရှိတာကြောင့်

စိတ်ဖိစီးမှုအရ တုံ့ပြန်ခြင်း (stress response) ကို အစဉ်အမြဲ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အသေးစိတ်ကိုတော့ အခန်း ၂ မှာ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ကြားခံကိုယ်စားလှယ်များ (stressors) ဟာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ (သို့) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတို့ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

❖ **အခန်း ၃** – စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာတစ်ခုအပေါ် စိတ်ဖိစီးမှုအရ တုံ့ပြန်ရာမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘာကြောင့် သိသာစွာ ကွဲပြားရပါသလဲ။ အခန်း ၃ အနေနဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေ အရေးပါပုံကို အဓိက အသားပေးဖော်ပြထားပြီး ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေက သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်ရာမှာ ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ် ဆိုတာကို အထင်အရှား နားလည်သိရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ **အခန်း ၄** – ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကို ရေတိုကာလအဖြစ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေတယ် ဆိုတာကို အခန်း ၄ မှာ ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။

အခန်း ၄ မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတွေက ရေတိုကာလအတွက် ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်စေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

❖ **အခန်း ၅** – စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေက ရေရှည်ကာလအထိ ဘယ်လို အခြေအနေ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြပေးထားတာ တွေ့ရပါမယ်။

နာတာရှည် ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေဟာ ရေရှည်ကာလအထိ လူတွေကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးခြင်းကြောင့် လူတွေရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမှု ဓလေ့စရိုက်တွေကို အကျိုးသက်ရောက်စေပုံကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

❖ **အခန်း ၆** – ရေရှည်ကာလအထိ ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ မလိုလားအပ်သော ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားရစေပြီး အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးခြင်းကြောင့် စိတ်နဲ့ ပတ်သက်သော ဝေဒနာတွေ အဓိက ခံစားရတာ တွေ့ရပါတယ်။

အခန်း ၆ အနေနဲ့ ကလေးဘဝမှာ စော်ကားခံရခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခံရခြင်းတွေ ရှိခဲ့ပါကလည်း စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်ကြောင်း ဖော်ပြရှင်းလင်း ပေးထားပါတယ်။

❖ **အခန်း ၇** – စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးက စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ခံစားနေရခြင်း ရှိ မရှိ စုံစမ်း ထောက်လှမ်းနိုင်ပုံကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

❖ **အခန်း ၈** – လူအသိုင်းအဝိုင်းကြား ဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားများကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

❖ **အခန်း ၉** – စိတ်ဖိစီးမှုအရ တုံ့ပြန်ခြင်းဟာ အမှားအယွင်း ရှိနိုင်သော်လည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့စွာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းက နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် နားလည်မှုကို ဖြစ်စေ

ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ကြားခံ ကိုယ်စားလှယ် (stressor) ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုလည်း လျော့ပါး သက်သာ သွားစေကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဤစာအုပ်မှာ အဓိက အသိပေးချင်တဲ့ အချက်တွေ ပါဝင်ပြီး အဲဒီအရေးပါတဲ့ အချက်တွေကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာကို ရေရှည်၊ နာတာရှည် ခံစားရခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးခံရသူက ကျန်းမာရေး ပြဿနာ၊ လူမှုရေး ပြဿနာတွေ ဆင့်ကဲ ပေါ်ပေါက် ကြီးတွေ့ရမယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

J

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာတွေက ဘာလဲ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော ကြားခံ ကိုယ်စားလှယ်တွေက ဘာလဲ

ဘဝဆိုတာ ဖဲကောင်းတွေ ကိုင်ထားရုံနဲ့
ပြီးတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။
တစ်ခါတစ်ရံ ကစားတဲ့လက် မကောင်းတာမျိုးလည်း
ရှိတတ်ပါတယ်။

ဂျက်လန်ဒန် စာရေးဆရာ
(၁၈၇၆–၁၉၁၇)

ကျွန်ုပ်တို့ ကားမောင်းဖို့ကိစ္စ ရှိမှသာ ကားရဲ့ အင်ဂျင်ကို သာမန်အားဖြင့် ဖွင့်တတ်လေ့ ရှိပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကားအင်ဂျင်ကို တစ်ညလုံး ဖွင့်ပြီး ရပ်ထားခဲ့ပါက တစ်ညတာလုံး ကြာချိန်အတွက် လောင်စာဆီတွေ များစွာ ဆုံးရှုံးသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အလားတူ ဆက်တိုက် လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်နေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လောင်စာတွေ အကုန်လုံး ကုန်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အတွက် အစဉ်အမြဲ နိုးကြားသတိရှိနေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အိပ်စက်နေချိန်ကလွဲပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်တင့်လိုက်ဖက်စွာနေနိုင်အောင် အစဉ်အမြဲ နိုးကြားသတိဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ နိုးကြားနေချိန်မှာတောင် ဆိတ်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ အနေအထားနဲ့လည်း နေနိုင်စွမ်းရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အိပ်ရာက နိုးထလာပြီ ဆိုတာနဲ့ အောက်ပါ အဖြစ်အပျက် အဆင့်အတန်း ၃ ရပ်ကို ဦးစွာ သတိထားမိလေ့ ရှိပါတယ်။

- ❖ ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် သင့်စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်သော အရာ = တစ်စုံတစ်ရာ အသစ်အဆန်း ဖြစ်စရာ တစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ
- ❖ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း = သင့်အလိုဆန္ဒရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေဆီ အမှန်တကယ် မရောက်နိုင်တဲ့အခါ၊ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာတွေ အမှန်တကယ် ဖြစ်မလာတဲ့အခါ
- ❖ အပြစ်ပေးခံရခြင်း (ဒုက္ခရောက်ခြင်း) = မနှစ်မြို့စရာ အခြေအနေ တစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသောအခါ

အထက်ဖော်ပြပါ အဖြစ်အပျက် အဆင့်အတန်း ၃ ရပ်ကို နိုးကြားသတိရှိသော တုံ့ပြန်မှုများလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နိုးကြားသတိရှိပြီး မိမိစိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ အရာတွေကို အလေးထား အာရုံစိုက်မယ် ဆိုရင် နိုးကြားသတိနဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်းတွေက စိတ်ဖိစီးမှုအရ တုံ့ပြန်ခြင်းနဲ့ တန်ဖိုးတူညီမျှသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်က အခြေအနေ အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးအရ ကိစ္စ

ရပ်တွေ ဘယ်လောက်များများကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်ပြီး နိုးကြားသတိ အစဉ်အမြဲ လိုအပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်း တစ်ခုဟာ နိုးကြားသတိ မြင့်မားလာစေဖို့အတွက် သင့်တင့်မျှတစွာ ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

○ သာမန်ပုံစံအရရှိနေသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် အခြေခံ အကြောင်းတရားများ

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သာမန်ပုံစံအရ ရှိနေသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့်အရာ၊ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို Holmes နှင့် Rahe တို့၏ "စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာ သတ်မှတ်ခြင်းစံ" ကနေ ရယူထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုပါ ဖော်ပြချက်အရ အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို ဖော်ပြချက်၏ အပေါ်ပိုင်း ၁၀ ချက် အဖြစ် တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး

စိုးရိမ်ဖွယ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအရာများနှင့် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအရာများ

ထူးခြားဆန်းသစ်သော အခြေအနေများ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ အခြေအနေများ၊ အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်း အခြေအနေများဟာ ရေတိုကာလအနေအထား (သို့မဟုတ်) ရေရှည်ကာလအနေအထားအထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

စိုးရိမ်ဖွယ် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာများဟာ တိုတောင်းသော ကာလတစ်ခုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာများဟာ လက်တွေ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ကာလကြာရှည်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာတွေကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။

ဖြစ်တတ်သည့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကိုတော့ အောက်ပိုင်း ၁၀ ချက်အဖြစ် တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Holme နှင့် Rahe တို့ရဲ့ "စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာသတ်မှတ်ခြင်း စံ" ဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေး သတ်မှတ်ချက်တွေကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်အောင် အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

အခြေခံ အကြောင်းတရား တစ်ခုစီအလိုက် ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြထားသော ကိန်းဂဏန်း တစ်ခုစီဟာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာစေတဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုစီရဲ့ မူလတန်ဖိုး၊ စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ရည်ညွှန်းလျက် ရှိပါတယ်။ ကြီးမားသော ကိန်းဂဏန်းတွေက စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုစီရဲ့ အမြင့်မားဆုံးသော တန်ဖိုးကို ဖော်ပြပြီး သေးငယ်သော ကိန်းဂဏန်းတွေက အနိမ့်ဆုံးသော တန်ဖိုးကို ဖော်ပြလျက် ရှိပါတယ်။

အပေါ်ပိုင်း ၁၀ ချက်အတွက် ကိန်းဂဏန်းအားလုံးအား ပေါင်းခြင်းရလဒ်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ ၎င်းကိန်းဂဏန်းကြီးများအား ပေါင်းရုံးဖော်ပြချက်ကို ရည်ညွှန်းပြီး အောက်ပိုင်း ၁၀ ချက်အတွက် ကိန်းများ ပေါင်းခြင်းကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု အနိမ့်ဆုံးသော အခြေအနေကို ဖော်ပြသည့် ၎င်းကိန်းဂဏန်းငယ်များအား ပေါင်းရုံးဖော်ပြခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

Holmes နှင့် Rahe တို့၏ "စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာသတ်မှတ်ခြင်း စံ" အား အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာစစ်ဆေးမှုပုံစံ ၃ ရပ်ဖြင့် ခွဲခြား နားလည်နိုင်ပါတယ်။

၁။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းတရားများအား ရိုးရှင်းသော ပုံစံဖြင့် ခိုင်မာစွာ ဆုံးဖြတ်နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း

၂။ ပြင်းထန်မှု လျော့ပါးသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို တစ်ခါတစ်ရံ အလွန် အရေးမပါသော အဖြစ်အပျက်များအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးနိုင်ခြင်း

၃။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေဟာ အပြုသဘောဆောင်၊ ကောင်းမွန်သော အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်နိုင်သည်ကို ခွဲခြားနားလည်နိုင်စွမ်း ရှိစေခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်ပုံစံအရရှိနေသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းတရားများအား "စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာ သတ်မှတ်ခြင်း စံ" ဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြသော ပုံစံ

ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ရသော အဖြစ်အပျက်များ (စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားများ) (Life Event)	စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာများ၏ မူလတန်ဖိုး/ စံသတ်မှတ်ချက် (Value)

(ဖော်ပြချက်၏ အပေါ်ပိုင်း ၁၀ ချက်)

၁။ အိမ်ထောင်ဖက် (ဇနီး/ခင်ပွန်း) ကွယ်လွန်သွားခြင်း	၁၀၀
၂။ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း	၇၃
၃။ အိမ်ထောင် မိသားစုနှင့် တကွဲတပြားစီ ဖြစ်နေခြင်း (ရှင်ကွဲကွဲနေခြင်း)	၆၅
၄။ ထောင်သွင်းအကျဉ်းကျခံရခြင်း	၆၃
၅။ အတူနေ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး ကွယ်လွန်ခြင်း	၆၃

၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းခြင်း ၅၃
၇။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ အိမ်ထောင်ကျခြင်း ၅၀
၈။ အလုပ်မှ နုတ်ပယ်ခံရခြင်း (အလုပ်ပြုတ်ခြင်း) ၄၇
၉။ အငြိမ်းစားယူခြင်း ၄၅
၁၀။ ဇနီး ခင်ပွန်းတို့အကြား ပြန်လည် ပြေလည်ပြီး ပြန်ပေါင်းထုပ်ခြင်း ၄၅

● ●

(ဖော်ပြချက်၏ အောက်ပိုင်း ၁၀ ချက်)

၁။ အပန်းဖြေ အနားယူခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၌ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်း ၁၉
၂။ ဘုရားကျောင်းအတွင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၌ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်း ၁၉
၃။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များ၌ အပြောင်းအလဲရှိနေခြင်း ၁၈
၄။ အသေးစား ပေါင်နှံခြင်းများ၊ အသေးစား ချေးယူခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရခြင်း ၁၇
၅။ အိပ်နေကျဖြစ်သော ပုံစံ၊ အလေ့အထ၌ အပြောင်းအလဲရှိခြင်း ၁၆
၆။ မိသားစုတွင်း ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း၌ အပြောင်းအလဲရှိခြင်း ၁၅
၇။ အစားအသောက် စားသော အလေ့အထပုံစံ အပြောင်းအလဲ ရှိခြင်း ၁၅
၈။ အားလပ်ရက်နှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများ ၁၃
၉။ ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နှင့် ဆိုင်သော ကိစ္စများ ၁၂

၁၀။ ဥပဒေ ချိုးဖောက် စော်ကားခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ ၁၁

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းတရားတွေဟာ လူတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီးတော့လည်း ကွဲပြားမှု အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကတော့ မိသားစုဝင်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပျော်ပွဲ မဆင်နွဲရတဲ့ အခြေအနေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနောက်တိုင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မိမိတို့ ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့အတူ ပျော်ပွဲ မဆင်နွဲရတဲ့ အခြေအနေဟာ မိမိ အိမ်ထောင်ဖက် ကွယ်လွန်သွားတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုပြီး မြင့်မားသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတယ် ဆိုတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ယနေ့ကာလ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေဟာ လောကကမ္ဘာ တစ်ခုလုံးရဲ့ နေရာတိုင်းလိုလိုမှာ ဖြစ်ပေါ် အခြေတည်နေတယ် ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀၀ ကနေ စတင်ပြီး ဥရောပနဲ့ အမေရိကန်လမ်းတွေပေါ်မှာ အစာရေစာ ရှားပါးတတ်မှုကြောင့် သေဆုံးရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ မရှိတော့တာကြောင့် ၎င်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စတွေလည်း မရှိသလောက် ကွယ်ပျောက်သွားခဲ့ရပါတယ်။

ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ခေတ်သစ် လူနေမှုဘဝ အမျိုးမျိုး အလိုက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကတော့ ဆက်လက် ဖြစ်ပျက်ကြဲတွေ့နေရဆဲ ဖြစ်တာကြောင့် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး သက်သာပြေလျော့အောင် လုပ်ဆောင်နေရတာ တွေ့ရပါတယ်။

ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်အောင် လုပ်ဆေးသော ကြားခံကိုယ်စားလှယ်များကို အသေးစိတ် ခွဲခြားလေ့လာမှုပြုရာမှာ အပေါ်ပိုင်း ဖော်ပြချက်အရ ကိန်းဂဏန်းကြီးများဖြင့် ကိုယ်စားပြုထားသော စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းတရားများနှင့် အောက်ပိုင်း ဖော်ပြချက်အရ ဂဏန်းငယ်များဖြင့် ကိုယ်စားပြုထားသော စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းပါးဆုံး ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ စိတ်ဖိစီးမှု အနိမ့်ဆုံးသော အခြေခံအကြောင်းတရား ၁၀ ချက်ကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဗျာများစေပြီး ဘယ်အလုပ်ကိုမှ ထိရောက်အောင်မြင်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်စေတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်မားဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား ၁၀ ချက်ကတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီအား နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးခံ ဝေဒနာရှင်တွေ ဖြစ်စေပြီး ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ကြားခံ ကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ အစဉ်အမြဲ ဆိုးကျိုးသက်သက်ကိုသာ ပေးစွမ်းတတ်ခြင်း မရှိဘဲ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်စေတဲ့၊ ကောင်းသော အရာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိ ရှိတာတော်ကြောင်း ပညာရှင်တစ်ဦးက ထောက်ပြဖူးပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ မဆို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေက နိုးကြားသတိနဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်းကို ဖန်တီးပေးတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။

နောက်ထပ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ချက်တွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတတ်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

Holmes နှင့် Rahe တို့ရဲ့ "စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာ သတ်မှတ်ခြင်းစံ" ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နိုးကြားသတိဖြင့် တုံ့ပြန်မှု ပုံစံ ၃ မျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့–

- novelty (ဆန်းသစ်သောပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်း)
- frustration (စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း)
- Punishment (အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်း) တွေကို ခွဲခြားနားလည်စေပါတယ်။

○ Novelty (ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်း)

"စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တိုင်းတာသတ်မှတ်ခြင်း စံ" ထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက် အတော်များများဟာ ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံ (အနိမ့်အမြင့်) အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးဟာ ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရား မဟုတ်ပါဘူး။ မူလက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရှင်သန်ရာမှ နောက်ပိုင်းမှာ အိမ်ထောင်ကျပြီး ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲသွားခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသစ် တစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသစ် တစ်ရပ်ဟာ သင့်ကို စိတ်ဖိစီးစေတဲ့အထိ ဒုက္ခမပေးနိုင်ဘဲ အချိန်ကာလ အနည်းငယ်အတွင်း ထိုက်တန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုကိုသာ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းတွေ ထဲမှာ အစားအသောက် စားတဲ့ ပုံစံ အလေ့အထ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခရီး သွားလာခြင်း ကိစ္စရပ်တွေ ပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။

အနိမ့်စားအဆင့်ရှိတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်း တရားတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းသော အဖြစ်အပျက်တွေ အဖြစ် ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးနိုင်ပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ အားလပ်ရက်အတွင်း အပန်းဖြေခရီးထွက်တာ မျိုး (သို့မဟုတ်) ချစ်ခင်စုံမက်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတာမျိုးတွေကို သာမန်အားဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီကိစ္စ ရပ်တွေကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာ အကောင်းဆုံးသော ဖြစ်ရပ်တွေအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းဟာ နိုးကြားသော တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းဟာ မသေချာ မရေရာမှုတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

သေချာရေရာမှုမရှိတဲ့ အခြေအနေမှာ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဘာသာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်တတ်ပြီး ရေတိုကာလအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေအပေါ် တုံ့ပြန်ဖို့ ရည်ရွယ်ထား ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အားလပ်ရပ် တစ်ရက်မှာ မသေချာ မရေရာမှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ထိုအခြေအနေအရ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စရာတွေ ပိုမိုလာနိုင်တဲ့ အနေအထားကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ မနှစ်မြို့စရာတွေနဲ့

တွေ့ကြုံရခြင်းတွေကြောင့် နိုးကြားတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ထိတ်လန့်တကြား သတိပေးစရာ မလိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များ၊ ကြိုတင်အချက်ပြစရာ မလိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များအတွက် ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းက နိုးကြားသတိဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အကယ်၍ မသေချာ မရေရာမှုတွေက အဆင့်အားဖြင့် နိမ့်ကျတယ်ဆိုရင် အသေးစားအဆင့် နိုးကြားသော တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

○ Frustration (စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း)

လူသားတွေရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေ အမျိုးမျိုး ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေကတော့ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား တစ်ခုဟာ အရေးပါသော လိုအပ်ချက်တစ်ခုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိစေတဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို တားဆီးကာကွယ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

လူသားတွေမှာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်ပြီဆိုရင် အပြုသဘောဆောင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်က စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေ လိုအပ်ပါတယ်

ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေဟာ အစားအသောက် လိုအပ်ခြင်း၊ ရေလိုအပ်ခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော အပူချိန်၌ နွေးထွေးစွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း၊ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ခြင်း၊ ဘေးကင်း လုံခြုံရေးအတွက် လိုအပ်ခြင်းတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေက ကာလတိုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုရင် ကာလတို ဖြစ်သည့်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အခြားသော ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေတွေထဲမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ ရက်ပေါင်းကြာရှည်စွာ အစာငတ်ရေငတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အအေးမိခြင်းတွေလည်း အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်မရှိ (ဆတ်ဆတ်ထိမခံ) တာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အအေးမိပြီး ဖျားနာသော အခြေအနေ တစ်ခုကို အသက်အရွယ်အိုမင်းသူတွေမှာ အလွယ်တကူ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အသက်အရွယ် ကြီးရင့်အိုမင်းသူတွေက ၎င်းရွယ်သူတွေထက် ပိုပြီး နွေးထွေးစွာ (အအေးဒဏ် အကာအကွယ်) ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားတွေကို အကောင်းဆုံး အနေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ရင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အရ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဟာ အနောက်တိုင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ သိသာစွာ လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သို့သော်လည်း အရေးပါတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကတော့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေကို ကာလတို၊ ကာလရှည် နှစ်ခုစလုံးအတွက် သေချာစွာ ဖြေရှင်းပေးပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်

ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စရာ ကိစ္စတွေ များစွာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အခြေအနေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကတော့ အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သော်လည်း ကျရှုံးသော ရလဒ်ကိုသာ ရရှိခြင်းနဲ့ အလားတူ စိတ်အလိုမကျစရာ အခြေအနေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင် 'အက်ဒ်ဝပ်ဒီစီ' နဲ့ 'ရစ်ချတ်ရီယမ်' တို့က 'ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း' လို့ အမည်ရတဲ့ သီအိုရီတစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော် အတည်ပြုပေးခဲ့ပါတယ်။

အဆိုပါ သီအိုရီအရ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းသော ရည်မှန်းချက် ၃ ခု ရှိနေတတ်ပြီး အဲဒီ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုစီထဲမှာလည်း ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းတဲ့၊ အရေးပါတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေ များစွာ ပါဝင်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အဲဒီရည်မှန်းချက် ၃ ခုကတော့–

❖ **Autonomy** - ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
(ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယဲ့ အစိုးရလိုခြင်း)

- **Competence-** ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစကို လိုလားခြင်း (ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိခြင်း)
- **Relatedness -** ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများရှိခြင်း

Autonomy ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရရှိခြင်း

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို လိုလားခြင်းဟာ အခြားလူတွေ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာမှန်သမျှကို လွတ်လပ်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရည်ညွှန်းလျက် ရှိပါတယ်။

Competence ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိခြင်း

အရာရာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မယ် ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိလာအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်မယ် ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက် ထားရှိနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

Relatedness ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများ ရှိခြင်း

အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်းက အဓိက ရည်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းသော ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ အခြေခံ အကြောင်းတရား ၃ ခုထဲက တစ်ခုခု တိုးတက်အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘဲ ကျရှုံးခဲ့မယ်ဆိုရင် ဤရှုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ၊ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စတွေကို သင့်ဘက်ကခွဲခြားနားလည် ရှုမြင်ပေးဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❖ **ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရရှိခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ**

လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေ လိုအပ်လျက် ရှိပါတယ်။

ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

လူတွေမှာဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာဖြစ်စေ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးရွားတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

အလားတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေတွေမှာ သိသာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်အာရုံလွင့်ပါးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့ကျခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနိုးကြားမှု လုံးဝ မရှိခြင်းတို့နဲ့ တွေ့ကြုံခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေက ဆိုးကျိုးပေးသော ပုံစံသက်သက်ဖြင့် ပြောင်းလဲပေးတဲ့အခါ အရာရာမှာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လန်းဆန်းမှု မရှိခြင်း ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုသာ ပေးစွမ်းလေ့ ရှိပါတယ်။

အသိစိတ် ပုံမှန်အတိုင်း မရှိခြင်း (အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း လျော့ကျခြင်း) ဆိုတာဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာရှိတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း၊ မှတ်ဉာဏ်တို့အား ထိခိုက်သွားတဲ့ သဘောရည်ညွှန်းလျက် ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသိစိတ်မှာ ရှုပ်ထွေး

သွားခြင်းကြောင့် အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ခွဲခြား ရှုမြင်နိုင်စွမ်း လျော့ကျသွားတဲ့ သဘော ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လန်းဆန်းမှုမရှိခြင်း (စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း) ဆိုတာကတော့ ဘာအလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လန်းဆန်းမှု မရှိဘဲ လုပ်ခြင်း ဖြစ်တာကြောင့် အမှားအယွင်းတွေ များစွာကို ဖြစ်ပေါ် စေပြီး အဲဒီအမှားအယွင်းတွေကြောင့်ပဲ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ တွေကို ဆင့်ကဲ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အသိစိတ် ပုံမှန်အတိုင်းမရှိတဲ့ အခြေအနေ၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လန်းဆန်းမှုမရှိတဲ့ အခြေအနေတွေဟာ လူသားကိုဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်ကို ဖြစ်စေ ကူညီရာမဲ့တဲ့ ဘဝကို ရောက်စေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

အသိစိတ်ပုံမှန်မရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လန်းဆန်းမှုတွေလည်း လျော့ကျနေတဲ့ လူတွေဟာ ဆိုဖာပေါ်မှာပဲ ထိုင်ပြီး ရုပ်/သံ ကြည့်နေ ခြင်းကလွဲလို့ အခြား ဘာဆိုဘာမှ မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ ရုပ်/သံကို ကြည့်နေခြင်း ဖြစ်သော်လည်း သူတို့စိတ်က ဟိုသည် လွင့်ပါး မျောပါ နေတတ်ကြောင်း၊ အသိစိတ် ပုံမှန်မရှိ၊ စိတ်တက်ကြွမှုလည်း မရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ လှောင်အိမ်ထဲမှာ ထိုင်နေရုံကလွဲပြီး လမ်းထ လျှောက်ခြင်းတောင် မရှိတတ်ကြောင်း ပညာရှင်တို့ ပြောဆိုချက်အရ သိရှိရပါတယ်။

ကူညီရာမဲ့ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို လူသားဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်က ဖြစ်စေ ခံစားရပြီဆိုရင် သူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူတို့ အနီးဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ သြဇာသက်ရောက်နိုင်စွမ်း၊ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို စိတ်မနှစ်မြို့စရာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လိုခြင်း မရှိသော်လည်း မနှစ်မြို့စရာ ဖြစ်စေတဲ့ မကောင်းသော အဖြစ်အပျက်

တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလေ့ ရှိပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားပြီး ကောင်းအောင်လုပ်လုပ်၊ သင့်ရဲ့ သူဌေးဖြစ်သူက သင့်အပေါ် အကောင်းမမြင်တတ်ဘူးဆိုရင် (သို့မဟုတ်) သင် ဘာပဲလုပ်လုပ် သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုတွေ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ထိုအခြေအနေဟာ ကူညီရာမဲ့ဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အခြေအနေတွေကို ဖြစ်လာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်ချက်တွေကို စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးသော်လည်း အဲဒီအကျိုးက ကူညီရာမဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာမှာ နေထိုင်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေဟာ ဂေဟာမှာရှိတဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အဘက်ဘက်က ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရသော်လည်း သူတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုမရတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အဘိုးအဘွားတွေအတွက် အိပ်ရာခင်း အဝတ်အစားတွေ၊ အခမဲ့ ဆေးကုသခံခွင့်တွေ ရရှိတာကြောင့် အစစအရာရာမှာ လိုအပ်ချက်တွေအားလုံးကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သလို ရှိသော်လည်း လက်တွေ့မှာတော့ သူတို့ စားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ သူတို့ ဝတ်ချင်တဲ့ အဝတ်အစားတွေအတွက် သူတို့ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတာကြောင့် အမှန်တကယ် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိစေတဲ့ အခြေအနေမှာ မရှိဘူး ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဘိုး၊ အဘွားတို့ကို စောင့်ရှောက်သော ဂေဟာအနေနဲ့ အဘိုးအဘွားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအရ သင့်လျော်တဲ့ အစားအသောက်တွေ

ကျွေးမွေးခြင်း၊ သင့်လျော်သော အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်စေခြင်းဟာ အဘိုးအဘွားတွေအပေါ် သနားကြင်နာမှုများစွာ ထားရှိခြင်း ဖြစ်သော်လည်း သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်ခြင်းတွေ တစ်ခုမှ မရှိတာက သူတို့ကို စိတ်မနှစ်မြို့စရာ ဖြစ်စေပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် လောကမှာ ဘယ်သူမဆို လွတ်လပ်စွာ စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်ခြင်းတွေ မရှိခြင်းဟာ ကူညီရာမဲ့တဲ့ ဘဝ အခြေအနေကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ ကူရာမဲ့တဲ့ ဘဝကို ရောက်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

အကယ်၍ သူတို့ ဖုန်းပျောက်သွားတယ်ဆိုရင် တစ်စုံတစ်ရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ မလိုအပ်ဘဲ သူတို့ ဒက်ဒီ ဝယ်ပေးတဲ့ နောက်ထပ် ဖုန်းအသစ် တစ်လုံးကို ကိုင်လိုက်ရုံသာ ရှိပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သူတို့က ကျောင်းမှာ ဆိုးသွမ်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ငွေကြေးသြဇာရှိန်ဝါရှိတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ဖြေရှင်းပေးမှုနဲ့ ပြေလည်သွားစေတတ်ပါတယ်။ မိဘတွေက ငွေကြေး လွန်စွာ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်းကြောင့် သူတို့ အလုပ်လုပ်ချင်တာတောင် လုပ်ခွင့်မရကြဘဲ မိဘလုပ်စာနဲ့ ရပ်တည်စေတတ်ပါတယ်။ ဒီအနေအထားကို မနှစ်သက်သူ၊ ချမ်းသာတဲ့ မိဘရဲ့ သားသမီးကတော့ အစဉ်အမြဲ ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းပျောက်ပြီး အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံတဲ့ ကူညီရာမဲ့သူ ဘဝကို ရောက်ရှိသွားရတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ အလုပ်ခွင် တစ်ခုအတွင်း မန်နေဂျာဖြစ်သူက အလုပ်သမား တစ်ယောက်ကို ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုပြီး ပြောတဲ့အခါ မန်နေဂျာက ထိန်းချုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပြီး အလုပ်သမားကတော့ ထိန်းချုပ်ပိုင်ခွင့် လုံးဝ မရှိတာကို အခြေခံအားဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ မန်နေဂျာက အစစအရာရာ အသေးစိတ်တဲ့အထိ အလုပ်သမားအပေါ် ညွှန်ကြားခဲ့တယ်ဆိုရင် အလုပ်သမားအနေနဲ့ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး ညွှန်ကြားခံရတာကြောင့် ကူညီရာမဲ့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Whitehall Study ဟာ လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ် အခြေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတို့အကြား ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုတွေကို ဖော်ပြပေးနိုင်ကြောင်း၊ နောက်ထပ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ လူတန်းစားအလွှာတွေနဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတို့အကြား ခိုင်မာတဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ တွေ့ရှိရကြောင်း၊ လူတန်းစားအလွှာ မြင့်မားလာတယ် ဆိုတာနဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေက ပိုပြီး ကောင်းမွန်တိုးတက်တတ်ပြီး လူတန်းစားအလွှာ နိမ့်ကျခဲ့ရင်တော့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေက နိမ့်ကျည့်ဖျင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Whitehall Study လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ အဆိုပါ သုတေသနပြုချက်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ ဆရာဝန်များ၊ ကုမ္ပဏီ ဒါရိုက်တာများ၊ တက္ကသိုလ်မှ ကထိကများဟာ လူလတ်

Whitehall ၏ လေ့လာမှု

ဗြိတိသျှအစိုးရ အဖွဲ့အစည်းဟာ ကြီးမားသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပြီး အစိုးရအဖွဲ့မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်သောသူတွေကလည်း အမျိုးမျိုးသော ရာထူး အဆင့်အတန်းတွေနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

လန်ဒန်မြို့ "ဝိုက်ဟော" မှာ အခြေစိုက်တဲ့ ဗြိတိသျှအစိုးရ အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ ဝန်ထမ်းပေါင်း ၁၈၀၀၀ ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို လေ့လာပြီး မှတ်တမ်းတင်ရာမှာ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှ စတင်ပြီး ၁၀ နှစ်ကြာ လေ့လာမှုတွေအရ ရလဒ်အားလုံး သိသာထင်ရှားခဲ့ကြောင်း အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ယူရတဲ့သူတွေ၊ ဩဇာကြီးတဲ့ ရာထူးမြင့်မားသူတွေဟာ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန် ရာထူးကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ခြင်း မရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

တန်းစားထဲမှာ ပါဝင်သော မန်နေဂျာများ၊ ကျောင်းဆရာများ၊ သူနာပြုများထက် ပိုပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သို့သော်လည်း အထက်ဖော်ပြပါလူတန်းစားနှစ်လွှာဖြစ်တဲ့ အထက်တန်းလွှာနဲ့ လူလတ်တန်းစားအလွှာတို့ကို အောက်တန်းလွှာနှင့် နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ အထက်တန်းလွှာနှင့် လူလတ်တန်းလွှာတို့က အောက်တန်းလွှာထက် ပိုပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တကယ်တော့ အထက်တန်းလွှာနဲ့ လူလတ်တန်းလွှာတို့က ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြင့်မားစေသော အပြုအမူ အနေအထိုင်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အပြုအမူ အနေအထိုင်တို့မှာ အပြန်အလှန် ဆင်တူမှုတွေ ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အောက်တန်းလွှာတွေအနေနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြည့်စုံသော အိမ်ရာနှင့် နေနိုင်စွမ်းသော အဆင့် မရှိခြင်း၊ ပညာမဲ့ခြင်းကြောင့် အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း မရှိခြင်းတွေကြောင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေက ပိုမိုပြီး ဆိုးရွားတတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုတွေအကြား၊ ကထိကများနှင့် ကျောင်းဆရာများအကြား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေကို လေ့လာရာမှာလည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အထက်တန်းလွှာနှင့် လူလတ်တန်း အလွှာတွေဟာ အောက်တန်းလွှာက လူတွေထက် ပိုပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကြသလို စိတ်ဖိစီးခံရတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရခြင်းနဲ့လည်း အများအားဖြင့် ကင်းဝေးတတ်ကြပါတယ်။ အထက်တန်းလွှာနဲ့ လူလတ်တန်းလွှာရဲ့ အဓိက ကွာခြားချက်ကတော့ အထက်တန်းလွှာတွေက လူလတ်တန်းလွှာတွေထက် ပိုပြီး အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံမှုရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်တန်းလွှာတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ ပညာလည်းတတ်ပြီး ငွေကြေးကလည်း ပြည့်စုံတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းရှင်းစွာနဲ့ သူတို့ဘဝတွေကို စိတ်တိုင်းကျ ထိန်းချုပ်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ငွေကြေးပြည့်စုံခြင်း၊ ပညာတတ်ခြင်းတွေက အထက်တန်းလွှာတွေရဲ့ တစ်သက်တာခရီးမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲ ပြဿနာ အရုပ်ရုပ်ကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပြီး ငွေကြေးချို့တဲ့သူတွေထက် အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေကို ပိုမို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခွင့် ရရှိကြပါတယ်။

❖ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ရှိခြင်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုကြပါတယ်။ ထို့အတူ အရာရာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေကိုလည်း လိုလားကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက အောင်မြင်လိုတဲ့ဆန္ဒ ရှိတာချင်း တူညီကြပေမဲ့ အောင်မြင်လိုတဲ့ကိစ္စတွေကတော့ ကွဲပြားလျက် ရှိပါတယ်။ အလားတူ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေကို လိုလားကြပုံချင်း တူညီပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်၊ နှစ်သက်သော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အလိုက် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေကို လိုလားပုံချင်းကတော့ ကွဲပြားနေပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အားကစား လောကအတွက် လိုလားတောင့်တသော ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေက ဂီတလောကနဲ့ ကွာခြားနေတဲ့ သဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့် လူအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု အမျိုးမျိုးအလိုက် သူတို့ရဲ့ အရည်အသွေး စံကို သတ်မှတ်ပြောဆို ပြသ

လေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေက သူတို့ရဲ့ ပင်ကို အရည်အသွေးကောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အဓိက အသားပေး ပြောဆိုလိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပီတာက အားကစားမှာ ထူးချွန်တယ်။ ပီတာကိုယ်တိုင်က သူ အားကစားမှာ ထူးချွန်တာကို နှစ်သက်သဘောကျတယ်။

အကယ်၍ 'ပေါ်' က ဂီတဘက်မှာ ထူးချွန်တယ်ဆိုရင် သူ ကိုယ်တိုင် အဲဒီလို ထူးချွန်တာကို လိုလားနှစ်သက်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ် ကျေနပ်နိုင်သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်သော အခါမှ စိတ်ဖိစီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာတွေ မရှိတတ်တာ တွေ့ရပါမယ်။ အကယ်၍ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေမယ် (သို့မဟုတ်) ကျရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာ၊ အောင်မြင်မှု လျော့ကျစေသော အရာတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ကန်ထရိုက်လုပ်ငန်းတစ်ခု ဆုံးရှုံးရတယ်ဆိုရင် ကန်ထရိုက်လုပ်ငန်း တစ်ခု ဆုံးရှုံးရခြင်းအပေါ် ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်နေပြဖို့က လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

လူသားသဘာဝအရ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အရာတွေအပေါ် တုံ့ပြန်တတ်ကြတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော ပြစ်တင်ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းအပေါ် ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိသူတွေအနေနဲ့ သာမန်လူတွေထက် ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေမှ ကင်းဝေးစေတတ်ပါတယ်။

❖ **ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများအတွက် လိုအပ်ချက်များ**

လူသားတွေဟာ နို့တိုက်သတ္တဝါတွေထဲက အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော ပရိုင်းမိတ်တွေနဲ့ ဆက်နွယ်လျက်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

လူသားတွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအလိုက် စုဝေးနေထိုင်လျက်ရှိကြပြီး အပြန်အလှန် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုတွေကိုလည်း လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကို လိုအပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ခံစားတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လူသားတွေဟာ ကွယ်လွန်ချိန်ကျမှသာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှု ပြတ်တောက်သွားတတ်သလို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မကောင်းသော စိတ်ထားတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမိခြင်းကြောင့်လည်း အပြန်အလှန် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုတွေ ပြတ်တောက်သွားတတ်ပါတယ်။

မကောင်းသော စိတ်နေသဘောထားတွေဟာ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းကောင်းများ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲခံရခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်က လူအများကို စိတ်နေစိတ်ထားဆိုးသူတွေ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတတ်တယ် ဆိုတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်နေသဘောထား ရှိနေသရွေ့ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၊ လူအချင်းချင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများကို အန္တရာယ် ရှိလာစေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ အခြေအနေ အကြောင်းတရား တစ်ခုခုကြောင့် လူတစ်ယောက် စိတ်ဖိစီးခံရတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့အမှုအရာက ပုံမှန်အနေအထားထက် သိသာစွာ ပြောင်းလဲနေပြီး စိတ်ဖိစီးခံရနိုင်တဲ့ အခြေအနေသစ် တစ်ရပ်ကို ထပ်မံမွေးဖွားပေးတတ်ပါတယ်။

ပြစ်တင်ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့တဲ့ စကား အပြောအဆို အသုံးအနှုန်းတွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း "ငြင်းဆို–ပယ်ချခြင်း" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နေတာကြောင့် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရသူ၊ ကဲ့ရဲ့ခံရသူတွေအတွက် ကြီးလေးသော စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုအပေါ် ပြင်းပြသောခံစားချက်ရှိနေတဲ့ လူသားတွေမှာ သာမန်လူတွေထက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိတာတွေ့ရပါတယ်။

မိမိက ပတ်သက်ဆက်နွယ်ထားတဲ့သူ၊ မိမိနဲ့ ပတ်သက်နေသော သူကို စောင့်ကြည့်ရတာမျိုး၊ မိမိနဲ့ ပတ်သက်သော သူကို စောင့်မျှော်ရတာမျိုးတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ကြုံဖူးတဲ့သူ၊ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့သူတွေကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးတဲ့သူတွေ ကိုယ်တိုင်က အခြားသော သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခံစားနေရသူတွေကို ထပ်မံတွေ့မြင်ရတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ထပ်မံဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အလားတူ ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်သားတွေ၊ ဆေးဝန်ထမ်းတွေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေဟာ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ခံစားနေရတဲ့ အခြားသောသူတွေကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

❖ အထီးကျန်ခြင်း၊ ဘယ်သူနှင့်မှ ဆက်ဆံပတ်သက်မှု မရှိခြင်း

လူတစ်ယောက်မက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အခြား ဘယ်သူနဲ့မှ ပတ်သက်ဆက်ဆံမှုမရှိ(သို့မဟုတ်) ကောင်းမွန် ပြည့်စုံသော ဆက်ဆံရေး

တည်ဆောက်နိုင်စွမ်း မရှိကြောင်း သိသာစွာ ဖော်ပြနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုကို အထီးကျန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အထီးကျန်ခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်း တရားများအနက် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများဟာ အထီးကျန်စွာ ရှင်သန် ရပ်တည်နေရခြင်းအပေါ် လုံးဝ မနှစ်သက်တတ်တာကြောင့် သူတို့ အတွက် စိတ်အပန်းဖြေ၊ စိတ်ထွက်ပေါက်အဖြစ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ကောင်ကို မွေးဖွားတတ်ကြပါတယ်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ကောင် မွေးထားခြင်းဖြင့် အဲဒီ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးက သိသာစွာ ကောင်းမွန်တာကို လည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေဟာ လူသားမဟုတ်သည့်တိုင် အဖော်ကောင်း အဖြစ် ရပ်တည်ပေးနိုင်တာကြောင့် အထီးကျန်ရသူတွေအတွက် လုံးဝ ဉဿုံ တန်ဖိုးထားသင့်တဲ့ အဖော်မွန်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ အထီးကျန်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းမှ လွတ်မြောက်တဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကနေ ကင်းလွတ်တဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းစရာ၊ အထီးကျန် လွမ်းဆွတ်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့သူကို လူလူချင်း ပြောဆို ဆက်ဆံပေးတဲ့ပုံစံ၊ နှစ်သိမ့်နားလည်ပေးတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ အကူအညီ ပေးနိုင် သမျှ ကာလပတ်လုံး အထီးကျန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေကို ကြိုတင်ဖယ်ရှားပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

○ အပြစ်ပေးခံရခြင်း (ဒုက္ခရောက်ခြင်း)

လောကမှာ အရေးပါတဲ့ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုကို စိတ်တိုင်းကျတဲ့ အထိ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အခါ ဘယ်သူမဆို စိတ်ရှုပ်

ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်းတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အဲဒီစိတ်ခံစားမှုတွေက အဆိပ်အတောက်၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း သဘောဆောင်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်၊ ဘေးအန္တရာယ် သဘောဆောင်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေဟာ ထိခိုက်နာကျင်ခြင်း အသွင် ပြောင်းလဲပြီး စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို စတင် ဖြစ်လာစေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။ သင့်အား တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပုံစံဖြင့်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) နှုတ်အားဖြင့် လည်းကောင်း စော်ကား တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ် ဆိုရင် သင့်ကိုယ်ကာယကို တစ်ဖက်လူက စော်ကားတိုက်ခိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ထုတ်လုပ်ပေးပြီး အဲဒီနောက်မှာမှ စိတ်ဖိစီးခံရမှုအရ တုံ့ပြန်တဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေကို ဆက်လက် ထုတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စူးရှသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာအတွက် လူတွေဟာ ၎င်းကို သက်သာစေမယ့် (အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး) အနယ်ဂျက်ဆစ်ဆေးကို သောက်သုံးတတ်ကြပါတယ်။ "အနယ်ဂျက်ဆစ်"အနေနဲ့ စူးရှစွာ နာကျင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးဝါးအဖြစ် အားကိုးတကြီး သောက်သုံးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးကုသခံ လူနာတွေကို ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလုပ်တိုင်း မေ့ဆေးကို အစဉ်အမြဲ အသုံးပြုလေ့ ရှိပါတယ်။

မေ့ဆေးဟာ လူနာတွေကို ခွဲစိတ်ကုသပြီး နာကျင်မှု ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရုံမက နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မဖြစ်စေဖို့အတွက်ပါ အကာအကွယ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်တဲ့ အပြစ်ပေးခံရခြင်းတွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခေတ်လူငယ်တွေ ဆိုးသွမ်းမှု၊ မိဘစကား နားမထောင်မှုတွေကြောင့် မိဘဆရာသမားတွေက သူတို့ကို ပြင်းထန်တဲ့ အပြစ်ပေးခြင်းတွေ လုပ်ရာမှ မရည်ရွယ်ဘဲ ဒုက္ခရောက်တဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးသွားတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

အပြစ်ပေးခံရတဲ့ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ကာယကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်တဲ့ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေအပေါ် ခံပြင်းစိတ်နဲ့ အငြိုးထားတာမျိုးတွေ လုပ်လာပြီး သူတို့ ကျူးလွန်မိတဲ့ အပြစ်တွေကို ပြုပြင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မစဉ်းစားတော့ပါဘူး။ စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့ ကျောင်းသားလူငယ်တွေအနေနဲ့ မိဘဆရာသမားတွေရဲ့ ရိုက်နှက်ဆုံးမမှုကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သက်တူရွယ်တူ အတန်းတူချင်း အနိုင်ကျင့်ဗိုလ်ကျခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေ ကိုယ်ကာယပိုင်း ထိခိုက်နာကျင်စွာ ခံစားရပြီး တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကိုပါ ခံစားရစေတတ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် အလားတူအခြေအနေတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ အကျဉ်းထောင်အတွင်းက အကျဉ်းသားတွေကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကြောင့် အလားတူ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်စေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အကျဉ်းကျခံရသူ တစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘဝကို သူပိုင်ဆိုင်မှု မရှိတော့ဘဲ အကျဉ်းထောင် ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခိုင်းစေညွှန်ကြားချက်တွေနဲ့ အညီ နေထိုင်ရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျဉ်းထောင် ဝန်ထမ်းတွေက အကျဉ်းသားတွေရဲ့ ဘဝကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီးတဲ့နောက် နောက်ထပ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွေ မလိုအပ်ဘူးလို့ မြင်မိပါတယ်။ ဘဝကို ထိန်းချုပ်ခံထားရရုံမကဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ စိတ်တိုင်းကျ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းကြတာကြောင့် သူတို့ ကျူးလွန်တဲ့ အပြစ်ကို ပေးဆပ်ရင်းကနေ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ဘဝကို ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ယနေ့ကာလအထိ အပြစ်ကျူးလွန်တဲ့ ကျောင်းသားတွေနဲ့ ရာဇဝတ်သား၊ အကျဉ်းသားတွေကို ကိုယ်ကာယ ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ အပြစ်ပေးမှု ပုံစံတွေ အသုံးပြုနေဆဲ ဖြစ်တာကို ဝမ်းနည်းစွာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

○ ကလေးသူငယ်တို့အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ မတော်မတရားပြုခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်း

သုတေသနပြုချက်ဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားတွေအရ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်းမှာရှိတဲ့ ကလေးအများစုဟာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ မတော်မတရားပြုခံရခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အား ဥပေက္ခာပြုခံရခြင်းတွေက အရှိန်မြင့်တက်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှစ်ပေါင်းကြာရှည်စွာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေအနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေတဲ့ ဝေဒနာသည်တွေ အဖြစ် ကြီးပြင်းလာကြရပြီး အရွယ်ရောက်ချိန်မှာလည်း သူတို့ကို ကြီးဆွဲခိုင်းစေသူတွေ အလိုကျအောင် ခိုင်းစေသမျှ လုပ်ပေးကြရပါတယ်။

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု အကြိမ်ကြိမ် ခံစားလာခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘဝ တစ်သက်တာလုံး ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုတွေက တစ်ဆင့် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးခံရတဲ့ ဝေဒနာသည်တွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

ကလေးကို ရိုက်နှက်တဲ့ ပုံစံဖြင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်စေ၊ မတော်မတရားပြုမှုသည် ဖြစ်စေ အဲဒီခံရတဲ့ကလေးအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

နာကျင်မှု ဝေဒနာကိုရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အရ စိတ်ဖိစီးခံရမှုကိုပါ (နှစ်မျိုးတွဲပြီး) ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို ဥပေက္ခာပြုခြင်း သဘောထဲမှာတော့ ကလေးကို အစားအစာ ဂရုတစိုက် ပုံမှန်မကျွေးတာမျိုး၊ ထိတွေ့ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိတာမျိုးတွေ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။

ကလေးသူငယ်တွေကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တာ၊ မတော်မတရားပြုတာ၊ ဥပေက္ခာပြုတာတွေဟာ သွေးသားမတော်စပ်တဲ့သူတွေသာ ပြုမှုနေတတ်တဲ့ အပြုအမူ မဟုတ်ဘဲ မိဘရင်းချာ၊ မိသားစုဝင် ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းတွေထဲမှလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မိဘဖြစ်သူက သားသမီး လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် ဆုံးမတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သားသမီးတွေနဲ့ ပုံမှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း မရှိတာပဲဖြစ်ဖြစ် သားသမီးတွေအပေါ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ရာကျတဲ့ ပြုမူပြောဆိုမှုတွေကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ဖြစ်စေတယ် ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

သင့်ဘက်က သားသမီးကို တော်စေချင်၊ တတ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ များပြီး အတင်းဖိအားပေးမိခြင်းဟာလည်း သားသမီးအတွက် ကြီးလေးတဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သွားပြီး သင် ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။ လောကမှာ စိတ်ဖိစီးခံရတဲ့ ဝေဒနာရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရှင်သန်နေရခြင်းအပေါ်မှာလည်း မျှော်လင့်ချက်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။

မိဘတာဝန် ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်လိုသူတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေအပေါ် ဆုံးမရာမှာ လွန်ကဲခြင်း မရှိစေဖို့ (ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သော ပုံစံဖြင့် ဆုံးမခြင်း မရှိစေဖို့) နဲ့ ကျူးလွန်တဲ့ မိဘတွေကို ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူနိုင်စေဖို့ ဆွီဒင်နိုင်ငံက ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှာ ဥပဒေတစ်ရပ် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

အဆိုပါ ဥပဒေအရ သားသမီးအား နာကျင်အောင် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း ပြုလုပ်တဲ့ ဘယ်မိဘမဆို ဥပဒေအတိုင်း အရေးယူခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီဥပဒေကို ထောက်ခံတဲ့ နိုင်ငံပေါင်း ၃၈ နိုင်ငံအထိ ရှိလာပြီး တစ်နှစ်ချင်း၊ နှစ်နှစ်ချင်းအလိုက် အဆိုပါ ဥပဒေကို ထောက်ခံတဲ့ နိုင်ငံတွေ ဆက်လက် တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။

အာရှဒေသ အရှေ့အလယ်ပိုင်းနဲ့ အမေရိကတို့မှာ ကလေးသူငယ်တွေကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွေက ယနေ့ကာလအထိ ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ "ကလေးသူငယ်များဆိုင်ရာ ရောဂါလေ့လာရေး အကယ်ဒမီ" က ကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက် နာကျင်စေတဲ့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုး ဖြစ်စေ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ဘဝ တစ်သက်တာအတွင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုခံနေရတဲ့ ဝေဒနာသည်တွေအဖြစ် ကြီးပြင်းလာမယ့်အရေးကို ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက် ရှုတ်ချလိုကြောင်း သဘောထား ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

○ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခြင်းနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုတည်းကိုသာ ထိခိုက်နာကျင်စေတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာအစွမ်းအစမှမရှိတဲ့သူ (အသုံးမကျ၊ လူရာမဝင်တဲ့သူ) တစ်ယောက်အဖြစ်ပါ ခံယူမိတတ်ပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရခြင်းဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းနဲ့မခြား ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြစ်စေပြီး မြင့်မားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ကာလတိုဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ကာလတိုမျှသာ အကျိုးသက်ရောက်စေတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ စော်ကားနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊

ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းတွေကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့မယ်ဆိုရင် ကာလရှည် ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပါလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း တစ်ကြိမ် တွေ့ကြုံခံစားရသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ (တစ်ကြိမ်တစ်ခါသော အတွေ့အကြုံပင် ဖြစ်သော်လည်း) ရေရှည်ကာလအထိ စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာကို ဆက်လက် ခံစားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

○ နိုးကြွစေခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေခြင်း

ဆန်းသစ်သောပုံစံဖြင့် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း၊ အပြစ်ပေးခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်းတွေကို နိုးကြားသတိပါ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့သာ တုံ့ပြန်ရလေ့ ရှိပါတယ်။

အချို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှု သက်သက်ကိုသာမကဘဲ စိတ်ကို တဖြည်းဖြည်း နိုးကြွလာစေပြီး နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စေတတ်တဲ့ အခြေအနေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ပွဲခင်းလို နေရာမျိုးမှာ ချားရဟတ်တွေ၊ ကားတွေ စီးရတာဟာ စိတ်လှုပ်ရှား ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းလှပါတယ်။ သို့သော်လည်း ပျော်ရွှင်စိတ်လှုပ်ရှားသူတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ အချို့ကတော့ ကားတွေ၊ ချားရဟတ်တွေ စီးရတာကို ကြောက်ရွံ့နေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ပွဲခင်းတွေက ချားရဟတ်နဲ့ ကားတွေက စီးနင်းသူတွေကို အစပိုင်းမှာ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ကို တဖြည်းဖြည်း နိုးကြွလာစေရာကနေ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို လိုလားနှစ်သက် ပျော်ရွှင်စေတဲ့အထိ ခံစားမှုကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

အချို့သော စိတ်လှုပ်ရှားနိုးကြွမှု ဖြစ်စရာ အခြေအနေတွေဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ အဖြစ် ဆင့်ကဲမွေးဖွားလာတတ်ပြီး အလားတူ ခံစားမှု

မျိုးကို ထပ်မံ လိုလားစွာ တောင့်တတတ်တဲ့ သဘော ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

ကာလတို စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အပြုသဘော ဆောင်ပြီး စိတ်ကို နှိုးကြွပျော်ရွှင်စေတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား တစ်ခုဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (သို့မဟုတ်) ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ရောထွေးပါဝင်နေတတ်ပြီး ကောင်းသော အဖြစ်အပျက် (သို့မဟုတ်) ဆိုးသော အဖြစ်အပျက်အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ကို နှိုးကြွစေခြင်း မရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ ကျေနပ်အားရခြင်း (သို့မဟုတ်) ပျင်းရိခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ဘာကြောင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းထက် ပျင်းရိခြင်းကို ဖြစ်သင့်ပါသလဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ဘာကြောင့် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းထက် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်သင့်ပါသလဲ။

ဘယ်အရာက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား တစ်ခုကို စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်မနှစ်မြို့ခြင်းတွေ ဖြစ်စေပါသလဲ။

အထက်ပါ မေးခွန်းတွေကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်က သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအပေါ် အဓိက အာရုံစိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း ဆိုတဲ့ အခြေအနေအပေါ် အဓိက မူတည်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေဟာ အစဉ်အမြဲမြင့်မားတဲ့ နှိုးကြွမှုတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

❖ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ရည်မှန်းချက်တွေအပေါ် အဓိက အာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် (သူ့ဘဝ တိုးတက်ဖို့အတွက် ကြိုးစားနေသော

ကိစ္စ)အပေါ် အာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် မြင့်မားသော စိတ်ရဲ့ နိုးကြွမှုကို အကြောက်တရား၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတွေအဖြစ် တွေ့ကြုံခံစားရမှာဖြစ်ပြီး လျော့ပါးသော စိတ်ရဲ့ နိုးကြွမှု ဖြစ်နေပါက တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ ကျေနပ်မှုအဖြစ် တွေ့ကြုံခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❖ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြုအမူတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း ရှိတယ်ဆိုရင် (သူ ဘာလုပ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပေါ် မူတည်ပြီး စဉ်းစားနေတယ်ဆိုရင်) မြင့်မားသော စိတ်ရဲ့ နိုးကြွမှုကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် တွေ့ကြုံခံစားရမှာဖြစ်ပြီး လျော့ပါးသော စိတ်ရဲ့ နိုးကြွမှု ဖြစ်နေပါက ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းရင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော ကြားခံကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အာရုံစိုက်ခြင်းအပေါ် အဓိက မူတည်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် စိတ်မနှစ်မြို့ခြင်းတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ် မှတ်သားရာ

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရားများရဲ့ နယ်ပယ်က ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။ အချို့သော စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို လေ့လာရာမှာ ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ ကာလရှည်၊ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေအဖြစ် ကွဲပြားသွားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားတွေဟာ အချိန်ကာလ ခဏတာအတွင်း ပြောင်းလဲမှုအဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားရစေတတ်ပြီး ကာလရှည် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားတွေကတော့ အချိန်ကာလ အတန်ကြာ အပြောင်းအလဲအဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာကို တာရှည်စွာ ခံစားရစေတတ်ပါတယ်။

လောကမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကြောင့် ကောင်းတဲ့ အချက်တွေ ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်တာ မှန်သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျလွန်းခြင်းကြောင့် အစဉ်အမြဲ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိတတ်လေ့ မရှိပါဘူး။

၃

ဘာကြောင့် အချို့သော လူတွေက အခြား လူတွေထက် ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရရှိကြပါသလဲ

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးသော လက်နက်ကတော့ တစ်ခုပြီး တစ်ခုကို အချိန်ယူ စဉ်းစားရွေးချယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝီလျံကျိမ်းစ်
(စိတ်ပညာရှင် 1842-1910)

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား တစ်ခုတည်းကိုပဲ လူတွေက နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်ကြတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား တစ်ခုတည်းကိုပဲ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တွေ့ကြုံခံစား တုံ့ပြန်မှုတွေ ကွဲပြားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အောက်ပါ အကြောင်းတရား ၇ မျိုးဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

၁။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေ ကွဲပြားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး သူတို့ တွေ့ကြုံရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်တက်စရာနဲ့ လျော့ကျစရာ အခြေအနေတွေ ကွဲပြားသွားရပါတယ်။

၂။ လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ရည်မှန်းချက်အပေါ် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းတွေ ကွဲပြားနေတတ်ပါတယ်။

၃။ ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခတွေက လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ကွဲပြားနေတတ်ပါတယ်။

၄။ လူတွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေအပေါ် ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပုံတွေ ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။

၅။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေက စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သိသာစွာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၆။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းမှ အကာအကွယ် ပေးပါတယ်။
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများကလည်း သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ အဆင့်အတန်းအလိုက် သူတို့ တတ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို သာ ကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။

၇။ အချို့သော လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖန်တီးတတ်ကြရုံမကဘဲ အခြားလူတွေအတွက်ပါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖန်တီးပေးတတ်ကြပါတယ်။

○ ပင်ကိုစရိုက်၊ ပင်ကိုအရည်အသွေး

လူအများစုအနေနဲ့ သူတို့ လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို မပြောင်းလဲ စတမ်း တစ်သမတ်တည်း လုပ်လိုတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သူတို့ရဲ့ မပြောင်းလဲဘဲ လုပ်လိုတတ်တဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းတရားတွေက တော့ အမျိုးမျိုး ရှိနေကြပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ပင်ကိုစရိုက် လက္ခဏာတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေက ကွဲပြားစွာ ရှိနေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအရည်အသွေး စရိုက်လက္ခဏာတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအလိုက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေ အချိန်အခါတွေအပေါ် မူတည်ပြီး