

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ  
ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်နဲ့၊  
သူနဲ့ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသူတွေအတွက်  
ထိခိုက်နာကျင်စရာ၊  
စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာ  
အခြေအနေတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်...

# သံသရာရထားတွင်းမှ တံကြွမ္မာဇယားခင်းမိသူများ

ဒေါက်တာစိုးမင်း





**တူဖေးစာအုပ်တိုက်**

အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁

အမှတ်- B (6) ၊ ၇၁ လမ်း၊ ၃၀ x ၃၁ လမ်းကြား၊ ဆောက်လုပ်ရေးတိုက်တန်း၊

ချမ်းအေးသာင်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊

ဖုန်း - ၀၉၉၁၀၂၇၅၄။

ပထမအကြိမ်  
 ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်  
 အုပ်ချုပ် (၅၀၀)  
 တန်ဖိုး (၃,၅၀၀) ကျပ်  
 မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း  
 ဝင်းမောင်  
 ထုတ်ဝေသူ  
 ဒေါက်တာသာထွန်းဦး (၀၀၇၉၈)  
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
 အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊  
 လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 ပုံနှိပ်သူ  
 ဦးဝင်းဗိုလ် (၀၀၆၀၆)  
 ဂျူးဂျူးပုံနှိပ်တိုက်  
 အမှတ် ၄၂၅၊ အောက်ပုဇွန်တောင်လမ်း၊  
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 ဖြန့်ချိရေး  
 တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
 စာမူ မှုပိုင်ခ - တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
 ISBN - 978-99971-50-74-5

၆၅၈

ဒေါက်တာစိုးမင်း  
 သံသရာရထားတွင်းမှ ကံကြမ္မာတံတားခင်းမိသူများ / ဒေါက်တာစိုးမင်း — —  
 ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၉။  
 ၁၇၇ စာ၊ ၂၀ စင်တီ။ — — (ကျန်းမာရေးစာစဉ် - ၄၅)  
 (၁) ဒေါက်တာစိုးမင်း  
 (၂) သံသရာရထားတွင်းမှ ကံကြမ္မာဇယားခင်းမိသူများ

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၄၅)

သံသရာရထားတွင်းမှ  
ကံကြမ္မာဇယားခင်းမိသူများ

ဒေါက်တာစိုးမင်း

.

.....

.

.....

.....

ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးနှင့်  
ဆရာများ၏ လမ်းညွှန်သင်ပြမှု၊  
အစ်ကို၊ အစ်မတို့၏ ပံ့ပိုးမှု၊  
လက်တွဲဖော် ငြိမ်း ၏ အားပေးမှုတို့အပေါ် အခြေတည်ပြီး  
ဤစာအုပ်ကို ရေးဖွဲ့ပါသည်။

### မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ
- စာရေးသူ၏ ဆန္ဒစကား
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- နိဒါန်း

အခန်း (၁)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်  
 အကြောင်းရင်းခံအချက်များ ၁

အခန်း (၂)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ကြသူများနှင့် ဆက်နွယ်နေတတ်သည့်  
 စိတ်ခံစားချက်များ ၁၉

အခန်း (၃)  
 ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းများ ၃၇

အခန်း (၄)  
 သေလိုသောဆန္ဒမရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 ထိခိုက်အနာတရဖြစ်စေရန်  
 မကြာခဏပြုလုပ်တတ်သည့်အပြုအမူများ ၅၁

အခန်း (၅)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ကြသည့် ပြဿနာများ  
 အခြေအနေ အတိမ်အနက် ၆၁

အခန်း (၆)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ ဆက်နွယ်မှု ၆၇

အခန်း (၇)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျော့ဝေဒနာ ဆက်နွယ်မှု ၇၃

အခန်း (၈)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်  
 ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလျားဝေဒနာ  
 ဆက်နွယ်မှု ၈၇

အခန်း (၉)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်းဆိုင်ရာ  
 အခက်အခဲပြဿနာများ ဆက်နွယ်မှု ၉၅

အခန်း (၁၀)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်သုံးမှုပြဿနာများ  
 ဆက်နွယ်မှု ၁၀၇

အခန်း (၁၁)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပြဿနာများဆက်နွယ်မှု ၁၁၉

အခန်း (၁၂)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်  
 ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သည့် အပြုအမူများနှင့်  
 ကာကွယ်တားဆီးရေးဆောင်ရွက်ချက်များ ၁၂၅

အခန်း (၁၃)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်သည့် အပြုအမူများနှင့် ကုသမှုများ ၁၄၉

အခန်း (၁၄)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်လိုသည့် စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာသည့်  
 အခါတွင် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အချက်များ ၁၆၃

အခန်း (၁၅)  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်လိုသည့် စိတ်ခံစားချက်များနှင့်  
 အကျဉ်းအကျပ်တွေ့နေရသူတစ်ဦး၏  
 အနေအထားကို နားလည်ပေးခြင်း ၁၆၇

အခန်း (၁၆)  
 မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦး  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင်လိုသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခါ  
 ဖေးမကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ၁၇၁

### ထုတ်ဝေသူအမှာ

သတ္တလောကကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်ကြသည့် လူသားများ အားလုံး အဝင်နှင့်အထွက်၊ အတက်နှင့်အဆင်း၊ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း သံသရာစက်ဝန်းကဲ့သို့ လည်ပတ်နေကြသည်သာ။ လူသားအားလုံး ဤကဲ့သို့ သံသရာစက်ဝန်းတွင်လည်ပတ်ရင်း ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသည့် ဘဝခရီးလမ်းကြောင်းတွင် ဆုံးရှုံးမှု၊ အောင်မြင်မှုစသည့် အပြောင်းအလဲများကို တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ဖြင့် ကြုံတွေ့ကြရစမြဲပါ။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရင်း အခက်အခဲမျိုးစုံကြုံတွေ့လာကြရရင်းမှ ကိုယ်မျှော်မှန်းမထားသည့် ဘေးအန္တရာယ်နှင့်တွေ့ဆုံကြသည့်အခါ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးသည့် အလားအလာသို့ ရောက်ရှိကြရတတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အရာရာကို ကောင်းသည့်ရုထောင့်မှ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်သည့်စိတ်ထားများ ကိုယ်စီမွေးဖွားကြမည်ဆိုပါက ကမ္ဘာလောကကြီးက သာယာလှပသကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်အောင် ကြိုးစားသည့်သူများ ဘယ်မှာရှိလာနိုင်မလဲ . . . ရည်ရွယ်ရင်း ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

### စာရေးသူ၏ ဆန္ဒစကား

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေလျော့ပါးလာစေရေးမှာ၊ တစ်ထောင့် တစ်နေရာကနေ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုပါတယ်။

### စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- အမည်ရင်းမှာ စိုးမင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။
- ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် အမှတ် (၁) အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်း၊ လမ်းမတော်မှ အခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၁၉၈၀ ခုနှစ်တွင်၊ အမှတ် (၃) ဒေသကောလိပ် ဒုတိယနှစ်၌၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လူရည်ချွန်ဆု ချီးမြှင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။
- တက္ကသိုလ်ပညာသင်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပြီး၊ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်မှ အခြေခံဆေးပညာဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။
- ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်တွင် ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများ ဆက်လက်တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ရာ၊ စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာဘွဲ့လွန်သင်တန်းတွင် စိတ်ပညာဂုဏ်ထူးရရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာဒီပလိုမာဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (စိတ်ရောဂါပညာ) ဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်းပါးများကို ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အခါအားလျော်စွာ ရေးသားလျက်ရှိသည်။
- “ဆုံးရှုံးခြင်း ဝေဒနာ” စာအုပ်ကို ဒေါက်တာလင်းနှင့်အတူ ရေးသား

- ထုတ်ဝေခဲ့သည်။  
“စိတ်ခံစားချက်များနှင့်နေထိုင်ခြင်း” စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေ  
ခဲ့သည်။

### နိဒါန်း

ကျွန်တော်တို့လူသားတွေအားလုံးဟာ လူ့လောကကြီးထဲကို စတင်ဝင်ရောက်လာခဲ့တဲ့အချိန်နဲ့၊ လူ့လောကထဲကပြန်လည်ထွက်ခွာ ကွယ်ပျောက်သွားကြရမယ့် အချိန်တို့ရဲ့ ကြားကာလအခိုက်အတန့်လေး အတွင်းမှာ ကျင်လည်လှုပ်ရှား ရှင်သန်နေထိုင်ကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ လူ့လောကကြီးထဲကို လူသားတွေတစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် အသစ် အသစ်တက်ဝင်ရောက်လာနေသလိုပဲ၊ အခြားသောသူတွေဟာလည်း လူ့လောကကြီးထဲကနေ ဆင်းသက်ထွက်ခွာကွယ်ပျောက်သွားနေကြရ ပြန်ပါတယ်။ လူသားတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲဝင် ရောက်လာပြီး ဘယ်အချိန်မှာ ပြန်လည်ကွယ်ပျောက်သွားမှာလဲ၊ ဘယ် သူတွေ ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲကို ဝင်ရောက်လာပြီး ဘယ်သူတွေက ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲက ပြန်လည်ထွက်ခွာသွားကြမှာလဲ ဆိုတာက တော့ တိတိပပ ပြောလို့မရစကောင်းပါဘူး။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာ ဟာ အတက်အဆင်း၊ စာရင်းဇယားရှင်းထား၊ ညှိထားလို့မရနိုင်တဲ့ ရထားတစ်စင်းလိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာ သံသရာမဆုံးနိုင် သေးတဲ့ လူ့ဘဝ ဖြစ်စဉ်ရထားပေါ်မှာ၊ အတက်အဆင်း ဇယားကိုယ်စီနဲ့ ခရီးနှင့်နေကြရတဲ့သူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေအားလုံးဟာ ဘဝခရီးကို ကိုယ်စီဖြတ်သန်းပြီး ခရီးနှင့်ကြရတဲ့အခါမှာ ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်တဲ့ လောကရဲ့ဒဏ်တွေ၊

ပင့်ချက်၊ ရိုက်ချက်၊ ထိုးနှက်ချက်တွေကို တွေ့ကြုံကြရ၊ တုံ့ပြန်ခံစား  
 ကြရတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ကြုံတုံ့ပြန်ခံစားကြရတဲ့အခါမှာ၊  
 လူတစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် ခံစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အချိန်အခါတွေ  
 ရှိသလို၊ မခံစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေအချိန်အခါတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါ  
 တယ်။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် ခံစားရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့သူတွေရှိသ  
 လို၊ မခံစားနိုင် မကျော်လွှားနိုင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။  
 ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့၊ လူသားတွေအားလုံး  
 ဟာ အမျိုးမျိုးသော ကံကြမ္မာတွေနဲ့အတူ ဘဝသံသရာရထားတွဲပေါ်ကနေ  
 ဆင်းသက် ထွက်ခွာသွားကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းသက်ထွက်ခွာ  
 ကြရတဲ့အခါမှာ -

အချို့သောသူတွေက၊ ဘဝခရီးမှာ မီးစာကုန် ဆီခန်း နေထိုင်  
 ဖြတ်သန်းပြီးတော့မှ ထွက်ခွာသွားရတတ်ပါတယ်။

အချို့သောသူတွေက၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်  
 လာရတဲ့ဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့်၊ အချိန်ကာလအခိုက်အတန့်တစ်ခုအ  
 ရောက်မှာ လောကကြီးထဲကနေ ထွက်ခွာသွားကြရတတ်ပါတယ်။

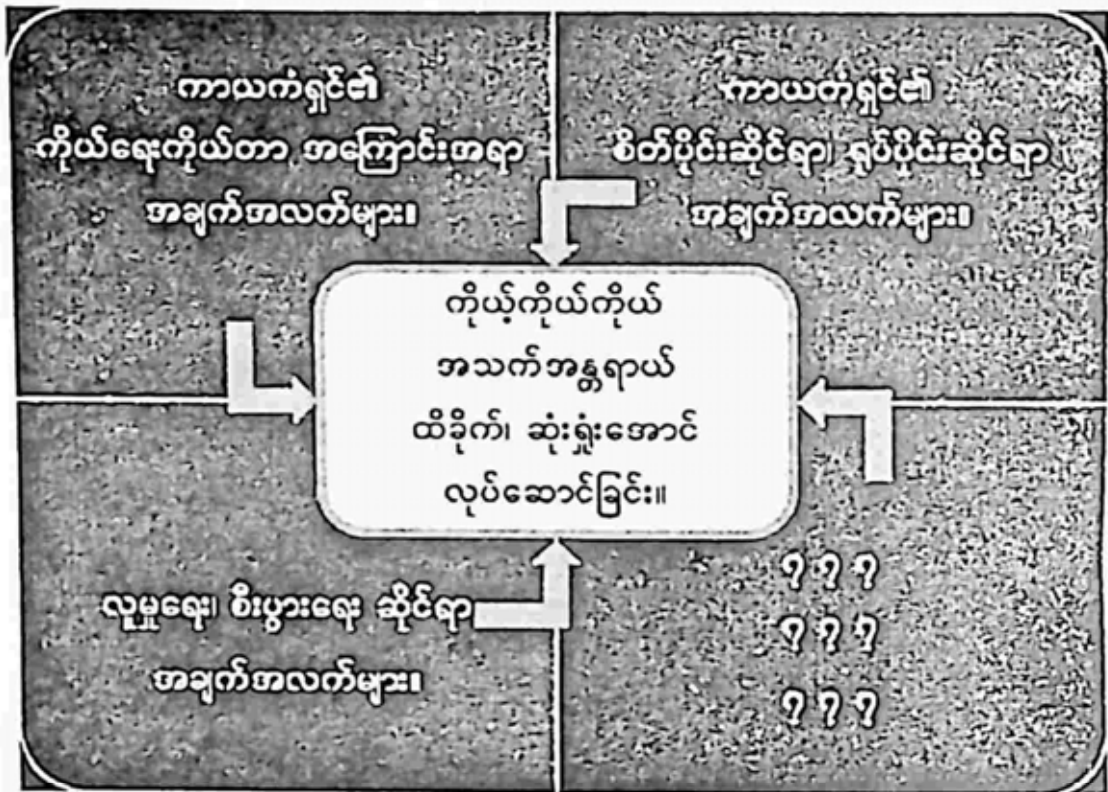
အချို့သောသူတွေက၊ အခြားသော သူတစ်ယောက်ယောက်  
 ဒါမှမဟုတ် အခြားသောသူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ စနက်တွေ  
 ကြောင့် လောကထဲက ဆင်းသက်ထွက်ခွာသွားကြရတတ်ပါတယ်။

အချို့သောသူတွေကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်  
 ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ကံကြမ္မာဇယားကွက်ကို  
 ကိုယ်တိုင်ဆွဲပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ရွှေ့ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝရှင်သန်နေထိုင်မှုကို  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ကန့်သတ်ပိုင်းဖြတ်အဆုံးသတ်သွားတတ်ကြပြီး၊  
 လောကကြီးထဲကနေ ထွက်ခွာသွားတတ်ကြရပါတယ်။

ဘဝသံသရာရထားပေါ်က ယာယီခရီးသွားကြသူတွေချင်းအ  
 တူတူမှာ၊ ဘယ်သူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်  
 ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝ ဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းကို

အဆုံးသတ်ဖို့ကြိုးစားတတ်ကြပါသလဲ။ အဆုံးသတ်သွားတတ်ကြပါသလဲ။  
ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဒီလိုလုပ်ဆောင်သွားတတ်ကြတာပါလဲ။





ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်လို့ နားလည်အောင်ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့် ဒီအချိန်မှာမှ အခုလိုလုပ်ဆောင်ဖြစ်သွားတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံအနေအထားအားလုံးကို ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခြေအနေအချိန်အခါအကြောင်းတရားအားလုံးကို စုစည်းပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

### အခန်း (၁)

## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းရင်းခံအချက်များ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ကာယကံရှင်တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ထိခိုက်ကြေကွဲစရာ အနေအထားတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်သွားခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ဂယက်တွေဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ လူမှုအသိုက်အဝန်းတွေ အပေါ်မှာ ဆက်လက်ရိုက်ခတ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ပြောတတ်၊ မေးတတ်ကြတာလေးတွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ◆ အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းတွေတိုက်ဆိုင်လို့ လောကကြီးထဲကို ရောက်လာခဲ့ကြတဲ့သူတွေထဲက အချို့သောသူတွေဟာ ဘာကြောင့် အခုလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ပြီးလောကထဲက ထွက်ခွာသွားကြရတာပါလဲ

- ◆ ဘာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ အမြဲလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေကြရတာပါလဲ
- ◆ ဘယ်လိုလူတွေက အခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသလဲ
- ◆ ဘယ်လိုမျိုး အခြေအနေအချိန်အခါတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသလဲ
- ◆ စီးပွားရေးအဆင်မပြေမှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတာပါလား
- ◆ အလုပ်အကိုင်အတည်တကျ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာပါလား
- ◆ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အနေအထားတစ်ခုခု ပျက်ယွင်းသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတာပါလား
- ◆ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတာပါလား
- ◆ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အမှုအကျင့်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာပါလား
- ◆ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုတဲ့ ဆေးတွေသုံးစွဲတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတာပါလား
- ◆ အခြေအနေတွေ ပေါင်းစည်းတိုက်ဆိုင်သွားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

- ◆ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်သွားကြတာပါလား
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ အမှန်တကယ် ယတိပြတ် စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကိုယ့်အသက်ရှင်သန်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်လိုက်လိုတဲ့ဆန္ဒတွေ ဘယ်လောက်အထိ ပြင်းပြနေခဲ့သလဲ
- ◆ အခုလို ကြံစည်အားထုတ်လုပ်ဆောင်တတ်ကြတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြားသောသူတွေက အတိအကျသိနိုင်၊ ပြောနိုင်၊ တားဆီးနိုင်မှာလား
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခုလို လုပ်ဆောင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အသက်မသေခဲ့ဘူးဆိုရင် နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ နောက်ထပ်ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အလားအလာရှိပါသလား စတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသောမေးစရာ မေးခွန်းတွေလည်း အများအပြားရှိနေကြဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမေးခွန်းတွေအတွက် အဖြေတွေဟာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းခြင်းရာတွေပဲဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မေးခွန်းအားလုံးကို ရိုးစင်းရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဖြေနိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာအတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ရသလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အကြောင်းအချက်တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာပဲ အခြေတည်ပြီး ရှင်းပြဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့လုပ်ရပ်မျိုးတွေဟာ ရိုးစင်းလွန်းလှတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မှန်းဆဖို့ခက်ခဲတဲ့ အနေအထားတွေ၊ ရှုပ်ထွေးလွန်းလှတဲ့ အကြောင်းရင်းခံအချက်အလက်တွေ၊ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ၊ ကွယ်ဝှက်ထားတဲ့ ပြဿနာတွေရှိနေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ-

- ◆ ကျား၊ မ
- ◆ အသက်အရွယ်
- ◆ ဘာသာရေး
- ◆ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်
- ◆ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ
- ◆ အလုပ်အကိုင်
- ◆ စီးပွားရေးအခြေအနေ
- ◆ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အမူအကျင့်စရိုက်လက္ခဏာတွေ
- ◆ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခြေအနေ
- ◆ အရက်သောက်သုံးမှု
- ◆ ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှု
- ◆ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရမှု
- ◆ ကာယကံရှင်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး အရင်ကလုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ◆ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်
- ◆ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အသိုက်အဝန်း၊ . . . စတဲ့ အချက်တွေအပေါ်မူတည်ပြီး ကွာခြားတတ်ကြပါတယ်။ အခြားမတူညီတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း ရှိနေတတ်ကြပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဟာလည်း အခုဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေအပေါ်မှာ တည်မှီပြီး ပေါ်ထွက်လာရတာ ဖြစ်တယ်လို့ ယေဘုယျအနေနဲ့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းခြင်းရာတွေထဲက အချို့သော၊ ဒါမှမဟုတ် အားလုံးသော အကြောင်းခြင်းရာတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန်အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်ပြီး အခြေအနေအချိန်အခါတွေ တိုက်ဆိုင်လာတဲ့

အခါမှာ အခုလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ကြံစည်အားထုတ်၊ လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဘယ်လိုကွာခြားတတ်ကြပါသလဲ။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကျားမ မရွေးအကြောင်းကြောင်းသော အခြေအနေတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင်၊ ဒဏ်ရာရအောင်၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့သူတွေထဲမှာ အမျိုးသမီး ဦးရေဟာ အမျိုးသားဦးရေထက် ယေဘုယျအားဖြင့် (၂) ဆလောက် ပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် အားထုတ် လုပ်ဆောင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသွားကြတဲ့သူတွေအထဲမှာတော့ အမျိုးသားဦးရေဟာ အမျိုးသမီးဦးရေနဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ယေဘုယျအနေနဲ့ (၂) ဆလောက် ပိုများတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အခုလို အမျိုးသား အမျိုးသမီး၊ ကျားမ ခွဲခြားတွေ့ရှိချက်တွေဟာ ဘယ်အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားမှာမဆို ဒီအတိုင်းပဲ တွေ့ရတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အမျိုးသားတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ကြတဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ လက်နက်တွေ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့နိုင်ငံ၊ နေရာတွေမှာ လက်နက်တွေကို အသုံးပြုတာမျိုး တွေလည်း တွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ဆေးဝါးတွေ အလွန်အကျွံသောက်သုံးတာ၊ အဆိပ်သောက်တာ စတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပိုပြီးအသုံးပြုတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ လေ့လာဆန်းစစ်ထားကြတဲ့အချက်တွေ အရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် သွားကြတဲ့သူတွေထဲမှာ ကြီးဆွဲချခြင်းဟာ အတွေ့ရအများဆုံးဖြစ်စဉ် တစ်ခုလို့လည်း ညွှန်းဆိုထားပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် မှုတွေဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်လိုကွာခြားတတ်ကြပါသလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ် ဆောင်သွားကြတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူငယ်လူရွယ်၊ လူကြီး၊ ဘယ်အသက် အရွယ်မှာမဆိုတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အခုလိုလုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ အသက် အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ မြင့်မားလာတတ်တယ်လို့လည်း ဆိုကြပါတယ်။

အချို့သောသူတွေဟာ အသက် (၄၀) နဲ့ (၆၀) အတွင်းမှာ (Mid-life Crisis) လို့ ပြောကြတဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးအပြောင်းအလဲတွေ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားကို ရောက်လာခဲ့ကြပြီဆိုရင် -

- ◆ ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ဘဝအပေါ်မှာ ကျေနပ်မှုရှိ၊ မရှိ၊
- ◆ မိသားစုကိစ္စ
- ◆ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ
- ◆ လူမှုရေးကိစ္စ
- ◆ စီးပွားရေးကိစ္စ စတဲ့အချက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ကျတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင် တွေက ဆိုထားကြပါတယ်။

အချို့သောသူတွေအတွက် ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတဲ့ (Mid-life Crisis) ရယ်လို့ဆိုကြတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ၊ အခက်အခဲတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်လာ စေဖို့ တွန်းပို့ပေးသလိုဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လူငယ်လူရွယ်တွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်

ထိခိုက်၊ ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတတ်တာတွေရှိကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လေ့လာတင်ပြထားတဲ့ အချက်တစ်ချက်အရ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူငယ်တွေအတွင်းမှာလည်း များပြားလာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီအနေအထားဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်အတွင်းမှာ ပိုပြီးသိသာလာတယ်လို့လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်ကတော့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ ဒီလိုဖြစ်စဉ် မျိုးတွေ တွေ့ရလေ့မရှိဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိထားခဲ့ကြတဲ့အချက်တွေအရ ကလေးသူငယ်တွေဟာ -

- ◆ သေခြင်းတရားဆိုတာဟာ လူတိုင်းကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်တယ်
- ◆ သေခြင်းတရားကို ဘယ်သူမှရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ဘူး
- ◆ သေခြင်းတရားဆိုတာဟာ ပြန်လည်ပြောင်းလဲလို့မရနိုင်ဘူး

ဆိုတဲ့အချက်တွေကို အသက် (၈) နှစ်၊ (၉) နှစ်အရွယ်လောက် ရောက်တော့မှသာ နားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်လည်း၊ ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ကလေးသူငယ်တွေမှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူလုပ်ရပ်မျိုးတွေကို တမင်တကာကြံစည်လုပ်ဆောင်တာမျိုး မတွေ့ရတတ်တာဖြစ်ပါတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်တင်ပြကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနေတဲ့ လူနေမှုခေတ်စနစ်ကြီးထဲမှာ ကလေးသူငယ်တွေဟာ အမျိုးမျိုးသောမိဒီယာတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ သိသိသာသာများပြားလာပါတယ်။ အခုလို မိဒီယာတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ များပြားလာတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့အားသာချက်တွေရှိသလို မကောင်းတဲ့အချက်တွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။

- မကောင်းတဲ့အချက်တွေလို့ ဆိုနိုင်တာတွေကတော့ -
- ◆ ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် မသင့်လျော်တဲ့ အကြောင်း

၈ ဒေါက်တာစိုးမင်း

အရာ အချက်အလက်တွေကို သိမြင်လာနိုင်တယ်။

- ◆ အတုမြင်အတတ်သင်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အတုမြင်အတတ်သင်လာနိုင်ခြင်းတွေနဲ့အတူ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အထူးသတိထားသင့်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေကို မြင်တွေ့ပါများလာရင် အတုယူတတ်လာနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်လှမ်းတမီမြင်တွေ့ကြားသိနေကြရတဲ့ အချို့သော ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းတွေတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေ ရံဖန်ရံခါဆိုသလိုပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေဟာ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတို့ ဆက်နွယ်မှုအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလာစေနိုင်မှာလားဆိုတဲ့ အချက်ကတော့ အလေးအနက်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာရေးကိုးကွယ်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို လွှမ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

ဘာသာရေးရှုထောင့်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိမ့်ဝင်နားလည်ထားတဲ့သူတွေ အတွက်ကတော့ ဘာသာရေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့လုပ်ရပ်တွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့ အကာအကွယ်တစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ်မှာ ဘယ် လိုလွှမ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း အချက်တွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရှိတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်လာစေဖို့ အလားအလာနည်းပါးတတ်တယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ ဒါကတော့ သားသမီး၊ ဇနီး ခင်ပွန်းစတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေရဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားမှုနဲ့ ဆက်နွယ်နေတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြားသော အကြောင်းတရားတွေတိုက်ဆိုင်လာခဲ့ရင် အိမ်ထောင်သည် တွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပြန်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်တွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် အနှောင်အဖွဲ့ကင်းတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေတစ်ကာယသမားတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ပိုပြီး တွေ့ကြရနိုင်တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေလို့ ကွဲကွာသွားကြရတဲ့သူတွေ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသားတွေ) မှာလည်း အခုလိုမျိုးလုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်မားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ် ထောင်ဖက်တိမ်းပါးသွားလို့ ဘဝလက်တွဲဖော်မဲ့ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ကြရတဲ့ သူတွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ နှုန်းတွေမြင့်မားတတ်တာကို တွေ့ကြရပါတယ်။

လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ အလုပ်အကိုင်ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း စတဲ့ အချက်တွေ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးမှုရှိတတ်ပါသလဲ။

ပညာရှင်တွေ လေ့လာတွေ့ရှိထားကြတဲ့အချက်တွေအရ လူနေမှု အဆင့်အတန်းမြင့်မားတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်မားတတ်တယ် လို့ဆိုပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ လူနေမှုအဆင့်အတန်းနိမ့်ပါး သွားတဲ့အခါမှာလည်း အခုလိုလုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်တက်လာတတ် တယ်လို့ တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။ လူနေမှုစနစ်တစ်ခုအတွင်းမှာ စီးပွားရေး အခြေအနေယုတ်လျော့ကျဆင်းမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေ မြင့်တက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ယေဘုယျအနေနဲ့က တော့ -

- ◆ အလုပ်အကိုင်အတည်တကျရှိခြင်း
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင်ပြေခြင်း
- ◆ ကြီးမားတဲ့ပြဿနာတွေမရှိခြင်း စတာတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ မဖြစ်ပွားအောင် ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့ အချက်တွေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အလုပ်အကိုင် အတည်တကျမရှိတဲ့သူတွေ၊ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေသူတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကြုံနေရသူတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေပေါ်ထွက်လာဖို့ အလားအလာများတတ် ကြပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားရခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးမှုရှိတတ်ပါသလဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုးခံစားနေရခြင်းဟာလည်း

mgysa.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင် လာစေဖို့ တွန်းအားပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းခံအချက်တစ်ခု ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။

- ◆ ရောဂါဝေဒနာဖိစီးလာတဲ့အတွက် အရင်ကလို သွက်လက် ဖျတ် လတ်မှုမရှိတော့တာ၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုမလုပ်နိုင်တော့တာ
- ◆ ရောဂါဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့ယွင်းပျက်ပြားသွားရတာ
- ◆ နာတာရှည်ရောဂါတွေ ခံစားရတာ
- ◆ ကုသမှုခက်ခဲတဲ့ရောဂါမျိုးတွေ ခံစားကြရတာ
- ◆ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ဖို့ အလားအလာမရှိတဲ့ ရောဂါ မျိုးတွေခံစားကြရတာ
- ◆ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်တာ
- ◆ ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုတွေခံစားရတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ တာရှည် ခံစားကြရတာ
- ◆ ပုံမှန်ကုသမှုတစ်ခုခု အမြဲခံယူဖို့လိုအပ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု ခံစား ရတာ (ဥပမာ ကျောက်ကပ် အမြဲတမ်းဆေးနေရတဲ့အနေအထား) စတာမျိုးတွေဟာ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြေကို မြင့်တက်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေဟာ ရောဂါဝေဒနာခံစားရလို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုက် ရိုက်အကျိုးဆက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေသာမကသေးဘဲ၊ အခြားဆက် နွယ်နေတဲ့အချက်အလက်တွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။

- ◆ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကာယကံရှင်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်ယွင်း သွားရတာ
- ◆ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အလုပ် အကိုင်၊ ရာထူးအဆင့်အတန်းနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ထိခိုက်ပျက်ပြား

ရပ်တန့်သွားရတာ

- ◆ ရောဂါကုသမှုအတွက် ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲတွေ ရှိနေတာ စတဲ့အချက်တွေဟာ ဝေဒနာရှင်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ဆောင်လာစေတဲ့ အကြောင်းရင်းခံအချက်တွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရောဂါအတွက်အသုံးပြုရတဲ့ အချို့သော ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် ကာယကံရှင်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားလာရတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အရက်သေစာသောက်သုံးတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသည်းခြောက်တဲ့ ရောဂါတို့လို နောက်ဆက်တွဲ နာတာရှည်ဝေဒနာတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ များလာတတ်ပြန်ပါသေးတယ်။

စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားနေခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ ဘယ်လိုဆက်နွှယ်မှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတဲ့အပြုအမူတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှုဟာလည်း အလွန်မြင့်မားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် ပြုမူကြတဲ့သူတွေ၊ အထမြောက်သွားကြတဲ့သူတွေအားလုံးရဲ့ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းလောက်သောသူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက် ဝေဒနာတစ်ခုခုရှိတာကို တွေ့ကြရတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

စိတ်ဝေဒနာမခံစားရတဲ့သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေကြရတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်

ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာဟာ ပိုများတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အခုလိုမျိုး ပမာဏကွာဟမှုများရခြင်းဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ -

- ◆ အသက်အရွယ်
- ◆ ကျား၊ မ
- ◆ စိတ်ဝေဒနာအမျိုးအစား
- ◆ ရောဂါပြင်းထန်မှုအလိုက် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသခံရခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုတဲ့အချက်တွေအပေါ်မှာ တည်မှီနေတတ်ပြန်ပါသေးတယ်။ သက်တူ၊ ရွယ်တူ အခြားသောသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်

မယ်ဆိုရင် -

- ◆ စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူခဲ့ရ ဖူးတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ပိုများတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။
- ◆ စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့် ပြင်ပလူနာအနေနဲ့ ကုသမှုခံယူခဲ့ရ ဖူးတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ပိုများတတ်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အဲဒီဝေဒနာခံစားနေကြရတဲ့သူတွေထဲမှာ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေကြသူတွေဟာ အများဆုံးပါဝင်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်လုပ် ဆောင်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး ပြောဖို့လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ တွေအထဲမှာ-

- ◆ စိတ်ကျဝေဒနာ (Depressive disorders)
- ◆ စိတ်ကစဉ်ကလျားဝေဒနာနဲ့ အခြားသော စိတ်ဖောက်ပြန်တဲ့ ဝေဒနာတွေ (Schizophrenia and other psychotic disorders)
- ◆ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ အခြားသောဆေးဝါး တွေ သုံးစွဲတဲ့ ပြဿနာ (Alcohol and substance use Disorders)
- ◆ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲပြဿနာ (Personality

၁၄ ဒေါက်တာစိုးမင်း

disorder) စတာတွေဟာ အဓိကကျတဲ့ဝေဒနာတွေလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိထားတဲ့အချက်တွေအရ -

- ◆ စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှု ခံယူဖူးခဲ့သူတွေ
- ◆ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်တတ်တဲ့စရိုက်ရှိကြတဲ့သူတွေ
- ◆ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကိုအသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးကြသူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်လာနိုင်တဲ့အန္တရာယ်ဟာ ပိုပြီးတော့ များတတ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ တစ်ခုချင်းစီအလိုက် စိတ်ဝင်စားစရာ၊ သိထားသင့်စရာ အချက်အလက်တွေ ရှိနေကြပါသေးတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ခုချင်းအလိုက် အခန်းကဏ္ဍတွေမှာလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆုံးရှုံးမှုတွေကြုံတွေ့ခံစားရခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဘယ်လိုဆက်နွှယ်မှု ရှိကြပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ဘဝခရီးမှာ ဆုံးရှုံးမှု၊ အပြောင်းအလဲစတာတွေကို တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ ကြုံတွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝလက်တွဲဖော်၊ မိဘ၊ သားသမီး၊ ချစ်သူ၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း စတဲ့ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့သူ တစ်ဦးဦး ကိုယ့်ဘဝထဲက ကွယ်ပျောက်သွားတာ၊ အလုပ်တာဝန်က နေဖယ်ရှားခံလိုက်ရတာ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးစတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ကြုံတွေ့ခံစားလိုက်ရတာ စတာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတတ်ကြတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုအခြေအနေတွေ

ထဲက အနေအထားအချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်ပျက်ယွင်းအောင် တိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝတည်ငြိမ်မှု ပျက်ယွင်းအောင်လုပ်ဆောင်ခံရတာ စတာတွေ ဟာလည်း ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အနေအထားတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခြား သောအခြေအနေမျိုးတွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကာယကံရှင်အနေနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖွင့်ဟ ပြောပြလိုခြင်းမရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အမျိုးမျိုးသော အနေအထားနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရနိုင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှု တွေဟာ သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်တွေအပေါ်မှာ ထိခိုက်မှုတွေ အနည်း နဲ့အများဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ အခုလိုဖြစ်ပေါ်တဲ့အထဲမှာ-

- ◆ လတ်တလောစိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲတွေ
- ◆ ကာလတာရှည်စွာ တုံ့ပြန်ခံစားရတာတွေ
- ◆ စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ပေါ်တတ်တာတွေ
- ◆ နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် တာတွေ
- ◆ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ အခြားသော ဆေးဝါးတွေသုံးစွဲလာတတ်တာစတဲ့ အနေအထားတွေပါဝင် ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းတွေကြောင့် ဘဝမှာ ဆုံးရှုံး မှုအနေအထားတစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင်ခံစားလိုက်ရတဲ့ အချို့သောသူ တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အထူးသတိပြုဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေအကျိုး ဆက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက် အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါ တယ်။

ကလေးဘဝအတွင်းမှာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုခံခဲ့ရသူတွေ၊ မိသား စုအသိုက်အဝန်းရဲ့ ဥပေက္ခာပြုခြင်း ခံခဲ့ရဖူးသူတွေ၊ မိသားစုအိမ်တွင်း အသိုက်အဝန်းမှာ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှုတွေ (Domestic

Violence) ရှိနေတတ်တာစတဲ့ အခြေအနေတွေဟာလည်း လူတစ်ယောက် အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်လုပ် ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာကို တိုးပွားလာစေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ် ဆောင်တဲ့အပြုအမူတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့်ဒီအချိန်မှာမှ အခုလို လုပ်ဆောင်ဖြစ်သွားတာလဲလို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံအခြေအနေတွေအားလုံးကို ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခြေအနေအချိန်အခါ အကြောင်းတရားတွေအားလုံးကို စုစည်းပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပညာရှင်တွေဖော်ပြထား တဲ့အချက်တွေထဲက အရင်ဦးဆုံး သိထားသင့်တယ်လို့ ယူဆတဲ့အချက် (၃) ချက်ကို တင်ပြပေးလိုပါတယ်။

- ♦ ပထမအချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ကြတာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့၊ ဘယ်သူဟာ ဘယ်အချိန်ကာလ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ ဘယ်လိုသောနည်း လမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်သွားမှာလဲဆိုတဲ့အချက်ကို အမြဲတမ်း အတိအကျ၊ ရာနှုန်းပြည့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း လူတွေရဲ့စိတ်အစဉ်ဟာ တိတိကျကျ ခန့်မှန်းဖို့၊ ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲလွန်းလှပါတယ်။ အဲဒီလို ခန့်မှန်းဖို့၊ ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေပေါ်မှာတည်မှီပြီး ဖြစ်ပေါ် လာရတဲ့ ဒီအပြုအမူမျိုးကို ကျိန်းသေအတိအကျပြောနိုင်ဖို့ ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့ မလွယ်လှဘူးဆိုတဲ့အချက်ကတော့ ရှင်းပါတယ်။

- ♦ ဒုတိယအချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့သူတွေအများစုမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာခံစားချက်၊ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်

ပိုပြီးတော့ ရှိနေတတ်ကြတယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

- ◆ တတိယအချက်တစ်ခုကတော့ ကာယကံရှင်နဲ့ သက်ဆိုင်ဆက်နွယ်နေတဲ့ အနေအထားတွေကို လေ့လာ၊ အကဲခတ် ဆန်းစစ်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီလိုမျိုးလုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့အခြေအနေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအခြေအနေတွေ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဟန်ချက်မျှနေတဲ့အနေအထား  
 ကနေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
 လုပ်ဆောင် ချင်လာတဲ့အထိ ဟန်ချက်ပျက် အထိန်းအကွပ်မဲ့တဲ့အနေ  
 အထားဖြစ်လာဖို့၊ နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားမယ့်  
 ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲရောက်သလို အနေအထားမျိုးဖြစ်လာဖို့ဆိုတဲ့  
 ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်  
 ကွာခြားတတ်ကြပါတယ်။

အခန်း (၂)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်  
လုပ်ဆောင်ကြသူများနှင့် ဆက်နွယ်နေတတ်သည့်  
စိတ်ခံစားချက်များ

“တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်  
ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့အတွေးမျိုးပေါ်ခဲ့ဖူးပါသလား။”  
ဒီလိုမေးခွန်းမျိုး မေးလိုက်မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အခြေ  
အနေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေအလိုက် -

- ◆ “လုံးဝ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါဘူး”
- ◆ “တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်”
- ◆ “မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်”
- ◆ “အမြဲလိုလို ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်” စတဲ့ အဖြေမျိုးတွေ ထွက်ပေါ်  
လာကြလိမ့်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။

ဒီမေးခွန်း၊ ဒီအဖြေတွေနဲ့အတူ ကျွန်တော်တို့ ကြားခဲ့ဖူးကြတဲ့၊  
တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောကောင်းပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စကားစုလေး  
တွေကို ထပ်ပြီးပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဒါကတော့၊ စိတ်အလိုမကျတဲ့  
အခါ၊ စိတ်ညစ်ညူးလာတဲ့အခါ၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါတွေမှာ  
ထွက်ပေါ်လာတတ်တဲ့ “ငါတော့ သေသာသေလိုက်ချင်တော့တာပဲ”

“သေလိုက်ပါတော့” ဆိုတဲ့ စကားစုတွေပါပဲ။

အခုဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ ဒီမေးခွန်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ထွက်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အဖြေတွေ၊ တစ်ခါတစ်ရံဆိုသလို ထွက်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အပြောအဆိုလေးတွေဟာ -

- ◆ “သေခြင်းတရား”
- ◆ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်”
- ◆ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်” စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေရဲ့ စိတ်သန္တာန်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတတ်လေ့ရှိတဲ့ စိတ်အစဉ်လေးတွေကို ထင်ဟပ် ဖော်ပြပေးနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပညာရှင်တွေ လေ့လာတွေ့ရှိဖော်ထုတ်ပေးခဲ့တဲ့အချက်တွေကို ဆက်ပြီးတင်ပြပေးပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ အတွေးတွေပေါ်ပေါက်လာတတ်ကြတယ်ဆိုပေမယ့် အချို့သောသူတွေဟာ ဘယ်သောအခါမှ အားထုတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိတတ်ကြပါဘူး။
- ◆ အချို့သောသူတွေကတော့ ရက်၊ လ၊ နှစ်ကာလများစွာ တွေးတောစိစဉ်ပြီးမှ အားထုတ်လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။
- ◆ အချို့သောသူတွေကတော့ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အတွေးခံစားချက်တွေနဲ့အတူ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဆိုတဲ့အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအခြေအနေတွေ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဟန်ချက်မျှနေတဲ့ အနေအထားကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ချင်လာတဲ့အထိ ဟန်ချက်ပျက်အထိန်းအကွပ်မဲ့တဲ့ အနေအထားဖြစ်လာဖို့ နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားမယ့် ကျဉ်းထဲ

ကျပ်ထဲ ရောက်သလိုအနေအထားမျိုးဖြစ်လာဖို့ဆိုတဲ့ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းအလိုက် ကွာခြားတတ်ကြပါတယ်။

ဘယ်လိုမျိုးစိတ်ခံစားချက် အခြေအနေတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြတာပါလဲ။

“စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသား အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ် ဆောင်ဖို့ အလားအလာရှိနေတဲ့ သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာခဲ့ရပြီး အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာ -

- ◆ ချောင်ပိတ်မိသလို ရုန်းမထွက်နိုင်အောင်ဖြစ်လာခဲ့တဲ့အခါမှာ၊
- ◆ ရုန်းမထွက်နိုင်တော့ဘူးလို့ ယူဆလာတဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်သာ လျှင် လတ်တလောကြုံတွေ့ခံစားနေရတဲ့အခြေအနေကနေ လွန် မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်လို့ စွဲမြဲမှတ်ယူလာတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ဆောင်လာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရိုးစင်းလွယ်ကူလွန်းလှ တဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုကနေ ကြည့်မြင်လိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ သတိပြုဖို့လိုအပ်တဲ့အချက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အခြေအနေ” ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး “စိတ်ဖိစီးမှု” နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ အချို့ကို တင်ပြပေးလိုပါတယ်။ “စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူနေမှုဘဝတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ပြောလိုရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းရဲ့ မူရင်းဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေကတော့၊ တင်းကျပ်မှု၊ ကျဉ်းမြောင်းမှုစတာတွေကို ဆိုလိုချင်တာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကနေတစ်ဆင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေ ဆင့်ပွားထွက်ပေါ်လာကြ ပါသေးတယ်။ အဲဒီအထဲက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှစ်ခုကိုတင်ပြပေး လိုပါတယ်။

ပထမတစ်ခုကတော့ “စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာဟာ -

- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပြီးတော့
- ◆ အဲဒီကာယကံရှင်ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ရေးတွေကို ထိပါးလာနိုင်ခြေရှိတယ်လို့ လက်ခံမှတ်ယူထားတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေ ကိုဆိုလိုတာဖြစ်တယ်လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

ဒုတိယဖွင့်ဆိုချက်မှာတော့ “စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာကို -

- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ၊ ရည်မှန်းထားတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတားအဆီးတစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ်
- ◆ သူ့ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေကို ပြောင်းလဲပျက်ယွင်းသွားစေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကြုံတွေ့နေရ တယ်လို့ ယူဆလာတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ တုံ့ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

ဒီလိုတုံ့ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေထဲမှာ -

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းလုပ်ဆောင်ချက်တွေ
- ◆ စိတ်ခံစားချက်တွေ
- ◆ သိမြင်ခံစားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေပါဝင်ကြပါ တယ်။

“စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ နိစ္စဓူဝအမြဲ လိုလို ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အခြေအနေတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ယူဆလိုက်မိတဲ့အခြေအနေ

တစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ -

- ◆ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ◆ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- ◆ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိထားနှင့်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုပေါ်ထွက်လာတဲ့ တုံ့ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ရှောင်ဖယ်သွားဖို့ဆိုတဲ့ ကနဦးတုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့သဘောလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့အတူ ကိုယ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေဟာ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်မှု၊ ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သလားဆိုတဲ့ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်မှုတွေ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အခုလို သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တာကို သတိမထားမိတတ်ကြပါဘူး။

ကိုယ့်အတွက်ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်မယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီထိခိုက်မှုတွေကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ ရှိသလား၊ ပံ့ပိုးမှုတွေရှိနေသလားဆိုတဲ့ သုံးသပ်မှုတွေလည်း ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။

အခုလို သုံးသပ်မှုတွေ ဆုံးဖြတ်မှုတွေပြုလုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကြုံတွေ့ရတဲ့အခြေအနေဟာ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်မှု၊ ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်စရာမရှိဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိတယ်ဆိုရင် သိသာဆိုးဝါးတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေ့မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သလဲဆိုတာကတော့ -

- ◆ ကိုယ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲအခြေအနေတွေရဲ့ အမျိုးအစား သဘောသဘာဝ

- ◆ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်အခြေအနေ
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အတွေးအခေါ်
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ လတ်တလော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ စတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေအပေါ်မှာ တည်မှီနေတတ်ပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတစ်ယောက် အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဟာ အခြား သူတစ်ယောက်အတွက် ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်နေ တတ်ပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုမဖြစ်လာစေတတ်ပါဘူး။ ထိုနည်းတူပဲ လူတစ် ယောက်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်စေနိုင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဲဒီလူအတွက်ပဲ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပြန် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖိစီးမှုဒဏ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား တွေ လျော့ပါးသွားရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ဒီလိုမျိုး ကြုံတွေ့ကြရတတ် ပါတယ်။ အချို့သောသူတွေအတွက်မှာတော့ အရာရာနီးပါးဟာ စိတ် ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့အခြေအနေတွေ ဖြစ်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့် “စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတဲ့အနေအထားဟာ လူတစ် ယောက်ချင်းစီအလိုက် ကွာခြားနိုင်တယ်လို့လည်း ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေမှာ သတိပြုသင့်တဲ့အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပညာရှင်တွေက လေ့လာ မှုတွေ အများအပြားပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လူမှုရေးပညာရှင်၊ စိတ်ပညာရှင် စတဲ့ ပညာရပ်နယ်ပယ်အသီးသီးတွေက တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ သိအိုရီတွေလည်း ပေါ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီထင်မြင်ယူဆချက်၊ သိအိုရီတွေဟာ လူနေမှုစနစ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အချက်အ လက်တွေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်တွေကို လေ့လာပြီး ပေါ်ထွက်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုလေ့လာကြတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်

လုပ်ဆောင်ကြတဲ့သူတွေရဲ့ အတွေးထဲမှာ ရှိကောင်းရှိနေနိုင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေကိုပါ တွေးတော ပုံဖော်ကြည့်ကြတာမျိုးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

လေ့လာသူတွေရဲ့ ဆန်းစစ်ချက် တွေ့ရှိချက်တွေအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အားထုတ်ကြတဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောမှုတွေထဲမှာ သူတို့နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့သူ (တွေ) ကို-

- ◆ လက်စားချေလိုတဲ့ဆန္ဒ
- ◆ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့သူ (တွေ) ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား အပြုအမူတွေကို ထိန်းချုပ်ထားလိုတဲ့ ဆန္ဒ
- ◆ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့သူ (တွေ) အနေနဲ့ တာဝန်မကင်းတဲ့သူ (တွေ) လို၊ အပြစ်ရှိတဲ့သူ (တွေ) လို နာကျင်ခံစားသွားစေလိုတဲ့ဆန္ဒ စတဲ့ စိတ်ဆန္ဒမျိုးတွေလည်း ရှိကောင်းရှိနေနိုင်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အချို့သောသူတွေဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်တဲ့သူတွေကို ပြန်ပြီးတော့ တုံ့ပြန်လက်စားချေတတ်ကြပါတယ်။ အခုလိုတုံ့ပြန်ကြတဲ့အခါမှာ အချို့က၊ ကိုယ့်ကိုထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်တဲ့သူ ထိခိုက်နစ်နာသွားအောင် တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ အချို့သော သူတွေကတော့ လူတစ်ဖက်သားကို တိုက်ရိုက် ပြန်လည်မတုံ့ပြန်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အချို့သောဖြစ်စဉ်တွေဟာ ဒီလို အတွေးတွေ ခံယူချက်တွေအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး ပေါ်ထွက်လာတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ကိုထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်ထားခဲ့တဲ့သူတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရသွားစေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ တစ်ဘက်လူအနေနဲ့ “သူ

အခုလို သူ့ကိုယ်သူ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်ရ ဆုံးရှုံးရလောက်အောင် လုပ်ရတာဟာ၊ ငါ့ကြောင့်များလား” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်တင်လိုတဲ့ ခံစားချက်တွေလည်း ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့အတူ တစ်ဖက်လူအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကို သတိထား လာတတ်ပါတော့တယ်။

အကယ်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပေမယ့် အသက်မသေခဲ့ဘူးဆိုကြပါစို့။ အဲဒီအခါ မှာ သူနဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့သူတွေဟာ ကာယကံရှင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မပြော ရဲ၊ မဆိုရဲဖြစ်လာရပြီး အမြဲတမ်းလိုလို အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ပြီး နေလာတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ပြီး သူနဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့သူ တွေကို ထိန်းချုပ်လိုက်တဲ့ သဘောလိုဖြစ်နေပါတယ်။ အချို့သူတွေ ကတော့ ဒီလိုလုပ်ဆောင်တတ်ကြတဲ့ အပြုအမူမျိုးကို (Emotional Blackmail) ရယ်လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းတတ်ကြပါသေးတယ်။ သူတစ်ပါး အပေါ်မှာ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျပ်ကိုင် ခြိမ်း ခြောက်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ထိန်းချုပ်လိုက်တဲ့ အနေအထားမျိုးတွေမှာ တစ်ဖက်လူရဲ့ သည်းခံနိုင်တဲ့အတိုင်းအတာကို ကျော်လွန်လာတဲ့အခါတွေမှာ၊ အမြဲတမ်း အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ပြီး မလိုက်လျောနိုင်တော့တဲ့အခါတွေမှာ ဆိုးဝါးလွန်းတဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် ကြံ စည်လုပ်ဆောင်ပြီး သေဆုံးသွားတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့သူ (တွေ) မှာ ငါ့ကြောင့် (ငါတို့ကြောင့်) သူ့အခုလိုဖြစ်သွားရတာဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့သူတွေလို ခံစားပြီးကျန်ရစ်ခဲ့ကြရတာ မျိုးတွေလည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အားထုတ်ကြံဆောင်ကြတဲ့သူတွေမှာ -

- ◆ ကိုယ်အသက်ရှင်နေထိုင်စဉ်တုန်းကပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အချို့သော ကိစ္စတွေ၊ အမှားတွေအတွက် ပြေရာပြေကြောင်း ပြန်လည်ပေးဆပ်လိုတဲ့ဆန္ဒ
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့အပြစ်တွေကို ဖြေဖျောက်လိုတဲ့ဆန္ဒ
- ◆ အားလုံးအတွက် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံသွားလိုတဲ့ဆန္ဒ
- ◆ လက်ရှိကြုံတွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေကနေ လွန်မြောက်ပြီးတော့၊ ဘဝကို အသစ်ကနေ ပြန်လည်စတင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ခံယူယုံကြည်ထားတဲ့စိတ်
- ◆ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ သူတွေနဲ့ အတူပြန်လည်ဆုံစည်းခွင့်ရလေမှာလားရယ်လို့ မှတ်ယူထားတဲ့စိတ် စတဲ့စိတ်ဆန္ဒ၊ အတွေးမျိုးတွေလည်း ရှိနေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အချို့သောသူတွေကတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ အဆင်မပြေတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့လိုအင်တွေ မပြည့်ဝတဲ့အခါတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အသက်ရှင်နေတဲ့ အခိုက်အတန့် အတောအတွင်းမှာ ပြောဆိုပြုမူမှုတွေဟာ အမှား၊ အမှန် ရောထွေးနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကြောင့် လူတစ်ဖက်သားအနေနဲ့ ထိခိုက်နစ်နာသွားရတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရပ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြေလည်သွားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ပြေလည်မှုမရကြတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောသဘာဝတွေပါပဲ။

အချို့သောသူတွေမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့မှားယွင်းခဲ့တဲ့ အပြုအမူတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး အပြစ်ပေးတဲ့သဘောမျိုးနဲ့ အခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့

အထိ စိတ်ကူးကြံစည် လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြပါတယ်။

အချို့သောသူတွေမှာတော့ ကိုယ်အခုလို အသက်ရှင်သန် နေထိုင်နေရခြင်းဟာ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့သူတွေအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသဘောလို ဖြစ်နေစေတယ်ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေဟာ -

- ◆ နာတာရှည်ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ
- ◆ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ
- ◆ အာရုံခံစားမှု အလွဲအမှားတွေကြောင့် ပြင်ပမှာ တကယ်တမ်း ပြောဆိုနေတဲ့သူတွေမရှိဘဲ အသံတွေကြားနေရတတ်တဲ့ အခြေအနေ (Auditory Hallucination) တွေ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ
- ◆ အတွေးအခေါ်တွေမှားယွင်းပြီး လွန်ကဲတဲ့ သံသယစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ အခြေအနေ (Delusion) တွေ ရှိနေတဲ့သူတွေ
- ◆ အသက်အရွယ်ရလာပြီး သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မှီခိုနေရတဲ့ အချို့သောသူတွေမှာ အခုလိုမျိုး အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။

အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် အခုလိုမျိုး “ကိုယ့်အတွက် ကြောင့် အခြားသူတွေမှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေရပြီ” ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက် အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်လာတတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လတ်တလော ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားပြီး အတိတ်ကာလ ကိုပြန်လည်ပြုပြင်လို့ အရာရာကို အစကနေပြန်စလို့ရရင် အသစ်ပြန် စလိုက်ချင်တဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်ဖူးခဲ့ကြမယ်ထင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အတွေးတွေဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့သူတွေအထဲမှာ အချို့သောသူတွေဟာ နောင်ဘဝရောက်တော့မှသာ အားလုံးကို အသစ်ကနေ ပြန်စမယ်

ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတတ်တာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ကြတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ နောက်ထပ်ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အတွေးစိတ်ကူး တစ်မျိုးကတော့ သေခြင်းတရားရဲ့ ခေါ်ဆောင်မှုကြောင့် ကွယ်ပျောက် သွားခဲ့ရပြီး ကိုယ့်ဘဝထဲမှာမရှိတော့တဲ့ အချို့သောသူတွေနဲ့ ပြန်လည် တွေ့ဆုံလိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးမျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆုံတွေ့ဖို့ ဆိုတာ ဟာ လက်တွေ့ဘဝမှာမဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့သောသူတွေမှာ၊ သေဆုံးသွားတဲ့သူတွေနဲ့ ပြန်လည်ဆုံစည်း နိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အခုလိုမျိုးအတွေးစိတ်ကူးတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်ကြတာတွေ ကတော့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ထင်မြင်ယူဆ ချက်တွေ၊ လူနေမှုစနစ်တစ်ခုရဲ့ ခံယူယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ပဲ သက်ဆိုင် ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အချို့သောသူတွေဟာ သောကပေါင်းစုံ၊ ဒေါသပေါင်းစုံ၊ ဖိစီးမှုပေါင်းစုံတွေ ခံစားနေရပြီး ဘာဆက်လုပ်ရမယ်၊ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေကို မသေချာ၊ မရေရာ၊ ဇေဝေဝါဖြစ်နေ တတ်ကြတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ ဒီလိုအနေ အထားတွေကနေ ထွက်လမ်းမသိ၊ ချောင်ပိတ်မိသလို ဖြစ်နေတဲ့အနေ အထားမျိုးတွေလည်း ကြုံတွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကြုံတွေ့ကြရ တဲ့သူတွေအနေနဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ဆက်ပြီးရှင်သန်နေရင် အဆင်ပြေပါ့ မလား၊ ဒီလောကကြီးထဲက ထွက်ခွာသွားတာပဲကောင်းလေမှာလား ဆိုတာကို မဝေခွဲတတ်တော့အောင် ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။

အခုလိုဖြစ်လာခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ကြံရာမရတဲ့အဆုံးမှာ ကံကြမ္မာ ရဲ့အဆုံးအဖြတ်ကိုပဲ ခံယူလိုက်တော့မယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြ ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်တာဟာ ကျည်ဆန်တစ်တောင့်တည်းထည့် ထားတဲ့ ခြောက်လုံးပြူးသေနတ်ရဲ့ ဆုံလည်ကိုလှည့်လိုက်ပြီး ကိုယ့်နား ထင်ကိုကိုယ်တိုင်တေ့ပစ်ရတဲ့ လောင်းကစားနည်းတစ်ခုနဲ့ အလား သဏ္ဍာန်တူနေတတ်ပါတယ်။ (Russian Roulette) လို့ခေါ်ကြတဲ့ ဒီကစားနည်းရဲ့ အနိုင်အရှုံးဟာ ကံကြမ္မာရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ပေါ်မှာ အများကြီးတည်မှီနေပါတယ်။ သေနတ်ဆုံလည်ကိုလှည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပစ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှခဲ့ရင် တစ်တောင့် တည်းသောကျည်ဆံဟာ ပြောင်းဝထဲက ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ကံဆိုး ကံကောင်းကံကြမ္မာနဲ့ လောင်းကြေးထပ်ကစားရတဲ့ သဘောမျိုးပဲဖြစ်ပါ တယ်။

အထက်မှာဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ ကြံရာမရတဲ့အဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တတ်သူတွေ ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာလည်း အဲဒီလိုကံကြမ္မာကိုပဲ အဆုံးအဖြတ်လုပ် ခိုင်းလိုက်တဲ့ သဘောသဘာဝတွေ ပါဝင်နေတတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

နောက်ထပ်တင်ပြပေးချင်တဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ လူတွေ အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုလမ်းကြောင်းမျိုးတွေကနေ ထွက်ပေါက်ပေးတတ်ကြသလဲဆိုတဲ့အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက် ကတော့ စိတ်ခွဲပညာရှင် (Psychoanalyst) တွေဘက်က တွေးဆဖော် ထုတ်ထားခဲ့တဲ့အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒေါသစိတ်၊ စိတ်ထိခိုက်ခံစားမှု၊ စိတ်မထိန်းနိုင်မှုစတဲ့ ခံစားချက်တွေဖြစ်ပေါ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံမှာ ဒီလိုခံစားမှုမျိုးတွေဟာ စိတ်ဖြေဆည်ရာထွက်ပေါက်အနေနဲ့

ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်ကို ဦးတည်ပေါက်ကွဲထွက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ဒေါသပေါက်ကွဲတာ အပြစ်ပုံချတတ်တာ စတာမျိုး တွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒေါသစိတ်၊ စိတ်ထိခိုက်ခံစားမှု၊ စိတ်မထိန်းနိုင်မှု စတဲ့ခံစားချက်တွေ ပေါက်ကွဲပွင့်အန်မှုကိုပြသတဲ့ အချို့သောအနေ အထားတွေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အချို့သောသူတွေမှာတော့ အဲဒီစိတ်ခံစားချက်တွေဟာ ကိုယ့် ရဲ့ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကို ပေါက်ကွဲထွက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဘက် ကိုယ်ပြန်ဦးတည်လာပြီး အတွင်းဘက်ကို လှည့်ဝင်ပေါက်ကွဲတတ်ကြ တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုအနေအထားမျိုးကို (Aggression Inward) ရယ်လို့လည်းခေါ်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက် တွေပေါက်ကွဲထွက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဆေးဝါးတွေသုံးစွဲတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ်လို့ဆိုပါကယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာခံစားလာရတဲ့သူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသား

စုဝင်တွေအချို့မှာ -

- ◆ လူသိမခံလိုကြတာတွေ
- ◆ ရှက်ရွံ့စိတ်
- ◆ စိုးရိမ်စိတ်
- ◆ သိမ်ငယ်စိတ်
- ◆ လူမှုအသိုက်အဝန်းကနေ ရှောင်ဖယ်လိုစိတ် စတဲ့ စိတ်ခံစား ချက်တွေလည်း အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ခံစားလာကြရတတ် ပါတယ်။

ဒီခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ထဲမှာ လူမှုအသိုက်အဝန်းရဲ့ဖယ်ကြဉ်မှု၊ နှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံတတ်မှု စတာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကြောင့်၊ အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့်၊

ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့်၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်းသလို ဖြစ်သွားရတဲ့ အနေအထားမျိုး သတ်မှတ်တတ်ကြခြင်းကို (Stigmatization) ရယ်လို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြပါတယ်။ အခုလိုအနေအထားမျိုးတွေနဲ့ဆက်နွှယ်ပြီး အဲဒီကာယကံရှင်ကို လူမှုအသိုက်အဝန်းက နှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံတတ်ကြတာကို (Discrimination) လို့ ခေါ်ဆိုသုံးနှုန်းကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအခြေအနေနှစ်ခုဟာ အမြဲလိုလိုဆက်စပ်နေတတ်တဲ့ အခြေအနေနှစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်လည်း (Stigmatization & Discrimination) ရယ်လို့ ပူးတွဲခေါ်ဆို သုံးနှုန်းတတ်ကြပါတယ်။ (Stigmatization & Discrimination) ဆိုတဲ့ အရိပ်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းခံရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ အခြေအနေတွေ၊ ရောဂါဝေဒနာတွေ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေလည်း ပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။ (Stigmatization & Discrimination) ဆိုတာတွေဟာ ကာယကံရှင်တွေအတွက် ကြီးစွာသော စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့သူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုအသိုက်အဝန်းမှာ ခံစားရတတ်လေ့ရှိတဲ့ လူသိမခံလိုစိတ်၊ ရှက်ရွံ့ စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ်၊ လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ဖယ်လိုစိတ်ဆိုတဲ့ အထက်မှာဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေဟာ (Stigmatization & Discrimination) ဆိုတာတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး ထွက်ပေါ်လာတတ်ကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုခံစားကျရတတ်တာတွေနဲ့အတူ -

- ◆ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုံးဝမခံယူတော့တာ
- ◆ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ မဝံ့မရဲဖြစ်လာတာ
- ◆ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ နှောင့်နှေးနေတတ်တာ စတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အခုလိုအခြေအနေတွေအားလုံးရဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ -

- ◆ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးဝါးလာတတ်တာ
- ◆ သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်နဲ့ မိသားစုဝင်တွေအတွက် ဖိစီးမှုတွေ ပိုမိုဆိုးဝါးလာတတ်တာ
- ◆ မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာ တတ်တာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ဒီအခြေအနေတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးဆက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပေါ်ထွက်လာတတ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ (Stigmatization & Discrimination) ဆိုတဲ့ အရိပ်မည်းတွေ လွမ်းမိုးခြင်းခံနေရသလိုဖြစ်နေတတ်တဲ့ အခြားသောအခြေအနေတွေ လည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင် အထက်ပြုကျင့်ခံရခြင်း၊ ခုခံအားကျကူးစက်ရောဂါခံစားရခြင်း စတဲ့ အခြေအနေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အနေအထားတွေဟာလည်း ကာယကံရှင်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေတွေကို ထိခိုက်လာစေ တတ်ပါတယ်။ သိသာဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေတွေမှာတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ ခံစားလာရတဲ့အထိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အခုလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေ ခံစားလာရခြင်းဟာ ကာ ယကံရှင်တွေအတွက် (Stigmatization & Discrimination) တွေရဲ့ ရိုက်ချက်ဒဏ်ကို နှစ်ဆပြန်ခံစားလိုက်ရသလို ဖြစ်သွားတတ်ပြန်ပါတယ်။ အခုလို အနေအထားမျိုးတွေဟာ လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ၊ ပြန်လည်ပြုစု ပျိုးထောင်မှုတွေ ရယူရေးမှာ ကြီးမားတဲ့အဟန့်အတားလို ဖြစ်လာရပြန် ပါတယ်။ ဒီလိုအနေအထားမျိုးတွေကိုလည်း အထူးသတိပြုဖို့ လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်စော်ကားခံရမှုမျိုးတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အချက်တချို့ကိုလည်း ဆက်နွှယ်ပြီး တင်ပြပေးလိုပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ -

- ◆ လူတွေရဲ့ ပစ်ပယ်ခံထားရမှု
- ◆ ပစ်ပယ်ခံထားရတယ်လို့ခံစားရမှု
- ◆ အများသူငါတွေကြားထဲမှာ အရှက်ရအောင် ပြုမူပြောဆိုခံလိုက်ရမှု စတဲ့အနေအထားတွေဟာ အချို့သောသူတွေအတွက် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။

အခုလိုမျိုးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်သွားခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားစေတဲ့ တွန်းအားတစ်ခုလို့ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ တွေးတောလုပ်ဆောင်လာစေနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်အကြောင်းရင်းခံအချက်တွေကတော့ -

- ◆ ကိုယ့်မှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ ကင်းမဲ့နေတယ် (Hopelessness)
- ◆ ကိုယ်ကြုံတွေ့ခံစားနေရတာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်မှာ ကယ်ရာမဲ့၊ တွယ်ရာမဲ့နဲ့ ကူညီဖေးမမယ့်သူတွေမရှိတော့ဘူး (Helplessness) ရယ်လို့ ခံစားနေရတဲ့ အနေအထားစတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးစဉ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ခံစားချက်အခြေအနေတွေအရ တစ်ဆင့်ချင်းစီ ပေါ်ထွက်လာတတ်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ -

- ◆ သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို အရင်ဦးဆုံးစဉ်းစားလာတတ်တာ
  - ◆ သေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေဖြစ်ပေါ်လာတာ
  - ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်လိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကူးတွေပေါ်လာတာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။
- အဲဒီနောက်မှာတော့ -

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ ကြံစည်လာတာ
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ လုပ်ဆောင်တာစတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ထွက်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာတွေးနေမှာလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်အောင် လုပ်ဆောင်လာမှာလဲ ဆိုတာတွေကတော့ အတိအကျမှန်းဆဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်မှုတို့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေတတ်ပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့မှာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်လိုတတ်တဲ့ အကျင့်စရိုက်လေးတွေ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်တတ်မှု အတိုင်းအတာဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအလိုက်၊ အခြေအနေအချိန်အခါအလိုက် ကွာခြားတတ်ကြပါတယ်။

အချို့သောသူများကတော့ အလွန်အမင်း စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်တတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ဆောင်လိုက်တဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုဟာ ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာစဉ်းစားတာမျိုးမလုပ်ခင်မှာဘဲ အခုလို အလွန်အမင်း စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်လိုက်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အလေ့အထတွေလည်း အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြုအမူတွေဆိုတဲ့အထဲမှာ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး

နဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ အခြားဆေးဝါးတွေသုံးစွဲတတ်တာ၊  
ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားတတ်တာ၊ ကားကို မဆင်မခြင်မောင်းနှင်တတ်တာ၊  
လောင်းကစားလုပ်တာ၊ လိင်မှုကိစ္စတွေမှာ အကာအကွယ်မဲ့ မဆင်မခြင်  
လုပ်ဆောင်တတ်တာ စတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေ၊ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရရှိတာတွေ၊  
ဆေးဝါးတွေအသုံးပြုတာတွေ စတဲ့ အခြေအနေတွေဟာလည်း လူတစ်  
ယောက်ရဲ့ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်တတ်မှုကို ဆိုးဝါးလာစေတတ်  
ပါတယ်။

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ဆောင်လို  
စိတ် လွန်ကဲပြင်းထန်တဲ့သူတွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်  
အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာ  
မြင့်မားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။



### အခန်း (၃)

## ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းတွေ အများအပြားရှိကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့အသက်ရှင်သန်နေထိုင်မှုကို ကိုယ်တိုင် ပိုင်းဖြတ် အဆုံးသတ်ပြီး လူ့ဘဝ လူ့လောကထဲကနေ အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားဖို့ လုပ်ဆောင်တဲ့အပြုအမူကို ဆေးပညာဝေါဟာရတစ်ခု အနေနဲ့ (Suicide) လို့ သုံးနှုန်းခေါ်ဆိုပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းကို သိထားခဲ့၊ ကြားဖူးခဲ့ကြပြီးသားလည်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီဝေါဟာရဟာ (Sui Caedere) / (Suicidium) ဆိုတဲ့ လက်တင်ဘာသာ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းတွေကနေ ဆင့်ပွားဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို (Sui-) ဆိုတာက မိမိကိုယ်မိမိ (Oneself) လို့ သဘောအဓိပ္ပာယ်ရပြီး (Cide) ဆိုတာကတော့ သတ်ခြင်း (Kill) လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတယ်” “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်တယ်” (To kill oneself) လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတယ်” “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်တယ်” (Suicide) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရစကားလုံးတွေဟာ ကာယကံရှင်တွေ၊ သူနဲ့သက်ဆိုင်ဆက်နွှယ်နေတဲ့သူတွေ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတယ်” ၊ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်တယ်”  
 ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရစကားလုံးတွေဟာ၊ ကာယကံရှင်တွေ၊ သူနဲ့သက်ဆိုင်  
 ဆက်နွယ်နေတဲ့သူတွေ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနယ်ပယ်ကသူတွေ၊  
 အခြားသောသူတွေအားလုံးအတွက် အမျိုးမျိုးသော စိတ်ခံစားချက်တွေ  
 ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေရဲ့ထိချက်အရှိန်အဟုန်ကလည်း  
 ပြင်းထန်လွန်းလှပါတယ်။

နယ်ပယ်ကသူတွေ၊ အခြားသောသူတွေအားလုံးအတွက် အမျိုးမျိုးသော  
 စိတ်ခံစားချက်တွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေရဲ့ ထိချက်  
 အရှိန်အဟုန်ကလည်း ပြင်းထန်လွန်းလှပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးဖြစ်စဉ်တွေ  
 ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိစ္စဓူဝ လူနေမှုလောကထဲမှာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို  
 ကြုံတွေ့ ကြားသိနေကြရတတ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို  
 ကိုယ့်ကံကြမ္မာ ကိုယ်ဖန်တီးပြီး ကိုယ့်ဘဝခရီးကို ကိုယ်တိုင်အဆုံးသတ်ဖို့  
 လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေဟာ စိုးထိတ်ဖွယ်ရာကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သလို  
 စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်အနေအထားတစ်ခုလို့လည်း  
 ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့  
 အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြားသောဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းတွေ  
 ဘာတွေရှိကြပါသလဲ။

လောကသံသရာရထားထဲမှာ အသက်ရှင်သန်ဖြတ်သန်း  
 နေကြရသူအချို့ရဲ့ ကိုယ့်အသက် ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်မှု ကံကြမ္မာဇယားကို  
 ကိုယ်တိုင်ဆွဲပြီး ခရီးစဉ်ပိုင်းဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်  
 ကြတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချို့သောဝေါဟာရအသုံးအနှုန်း

တွေကို ဆက်ပြီးတင်ပြပေးချင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်လိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူး (Suicidal Ideation)
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ဖို့လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူ (Suicidal Act / Gesture)
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် တမင်တကာကြံရွယ် လုပ်ဆောင်ခြင်း (Deliberate Self-harm)
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း (Self-harm)
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း (Self-injury)
- ◆ ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး သောက်သုံးခြင်း၊ လူသားတွေအနေနဲ့ မသုံးစွဲသင့်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကို အဆိပ်အတောက်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် သောက်သုံးခြင်း (Self-poisoning) စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသော အသုံးအနှုန်းတွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကိုတော့ (Suicidal Ideation) ရယ်လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းရင်းခံအခြေအနေတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူကိုတော့ (Suicidal Act / Gesture) ရယ်လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

အချို့သောသူများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင် တမင်တကာ ကြံရွယ်ပြီးလုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ကြတာတွေကို (Deliberate Self-harm) ရယ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ အခုလိုလုပ်ဆောင်ကြတဲ့အပြုအမူတွေထဲမှာ -

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်အောင် တမင်တကာလုပ်ဆောင်ကြတာတွေ
- ◆ ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကို ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး တမင်တကာသောက်သုံးလိုက်တာ၊ လူသားတွေအနေနဲ့မသုံးစွဲသင့်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကို အဆိပ်အတောက်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် သောက်သုံးလိုက်တာ စတာတွေပါဝင်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်အောင် သိလျက်နဲ့ တမင်တကာ လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေကိုတော့ (Deliberate Self-injury) (Deliberate Self-inflicted Injury) စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်အောင် ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကို၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုပြီးတော့ တမင်တကာသောက်သုံးလိုက်တာ၊ လူသားတွေအနေနဲ့ မသုံးစွဲသင့်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကို အဆိပ်အတောက်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် သိလျက်နဲ့ တမင်တကာသောက်သုံးလိုက်တာမျိုးတွေကိုတော့ (Deliberate Self-poisoning) ရယ်လို့ ခေါ်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ “သိလျက်နဲ့ တမင်တကာလုပ်ဆောင်တယ် (Deliberate)” ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို စာဖတ်သူတို့ သတိပြုမိလိမ့်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အချို့သောပညာရှင်များကတော့ အဲဒီအသုံးအနှုန်းကို သိပ်ပြီးတော့ လက်မခံတတ်ကြပါဘူး။ အချို့သောစိတ်ရောဂါဝေဒနာတွေ၊ အရက်ဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်တွေ၊ အရက်ငန်းဖမ်းတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ စိတ်အာရုံထွေပြားမှုတွေ၊ စိတ်အာရုံခံစားမှုအမှားအယွင်းတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုအနေအထားတွေကိုလေ့လာတဲ့အခါမှာ တမင်တကာ ကြံရွယ်လုပ်ဆောင်တာမျိုးမဟုတ်တာကို တွေ့လာကြရပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့် အချို့သောသူများက “သိလျက်နဲ့တမင်တကာလုပ်ဆောင်တယ် (Deliberate)” ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို ထည့်သွင်းအသုံး

မပြုတတ်ကြဘဲ (Self-injury) ၊ (Self-poisoning) ရယ်လို့သာ ပြောဆို သုံးနှုန်းကြပါတယ်။

နောက်ထပ်ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ကြဖူးတဲ့အသုံးအနှုန်းကတော့ (Parasuicide) ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ သေစေလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒ မရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အပြု အမူမျိုးတွေကို ခေါ်ဆိုခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း “သေစေ လိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒမရှိဘဲ” ဆိုတဲ့ စာသားအသုံးအနှုန်းကို သတိပြုမိကြပါ လိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ -

- ◆ အမှန်တကယ် သေလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒရှိနေသလား၊ ရှိမနေဘူးလား ရှိနေရင် ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိပြင်းထန်သလဲ စတဲ့ အနေအထားတွေကို အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ တစ်ထိုင်တည်း တိတိကျ ကျပြောနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ အမြဲတမ်းတော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒီအတွက် ကြောင့် အချို့သောသူများက အဲဒီအသုံးအနှုန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောဆို ထောက်ပြတာတွေရှိကြပါတယ်။

ဒီအချက်တွေနဲ့ တစ်စပ်တည်း အချို့သောသူတွေရဲ့ တင်ပြ ချက်တစ်ခုကို ဆက်ပြီးပြောပြလိုပါတယ်။ ဒါကတော့ “ကိုယ့်ရဲ့အသက် ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တဖြည်းဖြည်းမျှင်းပြီး ဖဲ့ခြွေသွားတာ” ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆထားကြတဲ့ လုပ်ရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

- ◆ အရက်သေစာသောက်သုံးပြီး နောက်ဆုံးမှာ အရက်ရဲ့ နောက်ဆက် တွဲ ဆိုးကျိုးပြဿနာတွေနဲ့ ဘဝကိုအဆုံးသတ်သွားကြတဲ့သူတွေ
- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးတွေသုံးစွဲရင်း ဘဝ နိဂုံး အဆုံးသတ်သွားကြတဲ့သူတွေ
- ◆ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ် တယ်ဆိုတာကိုလည်းသိပါလျက်နဲ့၊ ဘယ်လိုကုသမှုခံယူရမယ်ဆိုတာကို

သိပါလျက်နဲ့၊ ကုသမှုလည်း ခံယူနိုင်ပါလျက်နဲ့ ထိရောက်တဲ့ကုသမှု တမင်တကာမခံယူကြတဲ့အတွက် အသက်တိမ်းပါးသွားကြတဲ့သူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တဖြည်းဖြည်းမျှင်းပြီး ဖဲ့ခြွေသွားတယ် လို့ဆိုနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး လုပ်ဆောင်သွားကြသူတွေလို့ ဆိုကြပါတယ်။ အခုလိုမျိုး လုပ်ဆောင်တာကို အချို့က (Chronic Suicide) လို့လည်း ခေါ်ဆိုတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ သတိပြုစရာကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် မလုပ်ဆောင်ခင်မှာ အခြား သောသူတွေရဲ့ အသက်ကိုပါ ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်တတ်ကြတဲ့ အနေအထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အချို့သောသူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ဆောင်လိုတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ သူတစ်ပါးကိုပါ အသက် အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးစေလိုတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ သူတစ်ပါး ကို အသက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ စိတ်တွေနဲ့အတူယှဉ်တွဲပြီးဖြစ် ပေါ် နေတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိကြတဲ့ အချို့သောသူတွေအနေနဲ့ ဘဝမှာဆက်လက် ရှင်သန်နေရခြင်းဟာ အချည်းနှီးပဲဖြစ်တယ်လို့ ခံယူထားတတ်ကြသလို အခြားသောသူတွေဟာလည်း အသက်ဆက်ရှင်သန်နေဖို့မသင့်ဘူး ရယ်လို့ ခံစားမိတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီကာယကံရှင်တွေဟာ အခုလိုတွေးတောခံစားချက်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း တွေနဲ့အတူ သူတစ်ပါးကိုပါ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်

လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုးလုပ်ရပ်တွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေတတ်တဲ့ အခြားသော အကြောင်းရင်းခံအချက်တွေကတော့ -

- ◆ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပေးလိုတဲ့စိတ်
  - ◆ ကိုယ့်ကိုထိခိုက်အောင်လုပ်ဆောင်တဲ့သူ (တွေ) ရယ်လို့ မှတ်ယူထားတဲ့ (သူ) တွေကို လက်စားချေလိုတဲ့စိတ်
  - ◆ အတွေးအခေါ်အယူအဆ တစ်ဖက်စွန်းရောက်လွန်းတဲ့စိတ်
  - ◆ အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေလွဲမှားနေတာ
  - ◆ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတာ
- စတာမျိုးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသောအကြောင်းရင်းခံအချက်တွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ အခုလိုမျိုး သူတစ်ပါးကို အရင်အသက်ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်သွားတတ်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေကို (Murder followed by suicide)၊ ဒါမှမဟုတ် (Extended Suicide) ရယ်လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် မလုပ်ဆောင်ခင်မှာ အခြားသောသူတွေရဲ့ အသက်ကိုပါ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြတဲ့အပြုအမူတွေဟာ အခြားအမျိုးမျိုးသော အနေအထားတွေမှာလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှုရှိကြတဲ့သူနှစ်ဦး တစ်ပြိုင်တည်းလိုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားတတ်ကြတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေ တစ်ခါတလေ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့သိထားခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုဖြစ်ရပ်တွေဟာ -

- ◆ အိမ်ထောင်ဖက်တွေ
- ◆ ချစ်သူတွေ
- ◆ မိသားစုဝင်တွေ

◆ သိပ်ရင်းနှီးလွန်းတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ့ရှိပါတယ်။

သူတို့အနေနဲ့ သူတို့အချင်းချင်းသာနားလည်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းကိစ္စတွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အခုလို လုပ်ဆောင်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်ကြတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကာယကံရှင် နှစ်ဦးဟာ နေရာတစ်နေရာတည်းမှာ တစ်ပြိုင်တည်းလိုလို လုပ်ဆောင်သွားတတ်ကြပါတယ်။ အချို့သောဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေမှာတော့၊ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်၊ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ဆိုသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်သွားတတ်ကြတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ဒီလိုလုပ်ဆောင်သွားကြတဲ့သူ နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်တစ်နေရာစီမှာရောက်နေကြပေမယ့် သူတို့အချင်းချင်း ကြိုတင်တိုင်ပင်ကြံစည်ထားခဲ့ကြတဲ့အတိုင်း အချိန်ကိုက်ကြံစည်လုပ်ဆောင်သွားတတ်ကြ ပြန်ပါတယ်။ သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှုရှိကြတဲ့သူနှစ်ဦး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားတဲ့ အခုလိုဖြစ်ရပ်မျိုးကိုတော့ (Suicide Pact) လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေကို အံ့အားသင့်ထိတ်လန့်စေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။

အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ လူအများအပြားတစ်ပြိုင်တည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ဖြစ်ရပ်ပါပဲ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ ဦးဆောင်စည်းရုံးမှုကြောင့် ယုံကြည်ချက်တစ်ခုခုကို လွန်ကဲစွာသက်ဝင်ယုံကြည်လာခဲ့ကြပြီးတဲ့နောက်မှာ အားလုံးသောသူတွေဟာ အဲဒီလူ၊ အဲဒီ အဖွဲ့အစည်းရဲ့စေရာအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတဲ့ဖြစ်စဉ်မျိုးတွေ ကမ္ဘာကြီးရဲ့အချို့သောနေရာတွေမှာ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်ခဲ့တာကို စာရှုသူတို့အမှတ်

ရကြလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်စဉ်မျိုးတွေကိုတော့ (Mass Suicide) ရယ်လို့ ခေါ်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ် ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီးတွေ့ရတတ်တဲ့ နောက်ထပ်အနေ အထားတစ်ခုကတော့ လူအများအပြားကို အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် သေဆုံးအောင်လုပ်ဆောင်ပြီးတဲ့နောက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်သွား တဲ့အနေအထား (Mass murder followed by suicide) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာနေရာအနှံ့အပြားမှာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလိုဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ဒီလိုဖြစ်စဉ် တွေကိုလည်း မိဒီယာအသီးသီးကတစ်ဆင့် ကြုံတွေ့ကြားသိခဲ့ကြဖူးမယ် လို့ ထင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့သူတွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးတွေသုံးစွဲထားတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ အခုလိုမျိုး လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ အခုလိုလုပ်ရပ်တွေကို အမျိုးမျိုးသော ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်တွေရှိနေကြတဲ့သူတွေကလည်း လုပ်ဆောင်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။

အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသေခံပြီး လူအများ အပြားကို အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်၊ အသက်ဆုံးရှုံးအောင် တိုက် ခိုက် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိတာကိုတော့၊ အထွေ အထူးပြောစရာလိုမယ်ထင်ပါဘူး။ အခုလိုလုပ်ဆောင်ကြတဲ့တိုက်ခိုက်မှု (Suicide Attack) တွေကတော့ များသောအားဖြင့် စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပြင်းထန်တဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ စတာတွေအရ ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်တတ်ကြ တာမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာလည်း အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြတဲ့သူတွေဟာ အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းတွေကို

အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေထဲက အချို့သောနည်းလမ်းတွေဟာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်လွန်းလှပါတယ်။

အချို့သောသူတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်တွေကို စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်ပြုထားကြပြီးတော့ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှု၊ လက်မခံနိုင်မှုတွေကို ပြသဖို့အတွက် ဆန္ဒပြအန်တုတာတွေ လုပ်ဆောင်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီလို ဆန္ဒပြသဖို့၊ အန်တုဖို့အတွက် ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ အချို့ကတော့လည်း အခုလိုလုပ်ရတာဟာ အများအတွက် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံပြီး လုပ်ဆောင်ကြရတာဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြပြန်ပါတယ်။

ဒီလိုအခါမျိုးတွေမှာ အသုံးပြုတတ်ကြတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မီးရှို့ခြင်းပါပဲ။ အခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မီးရှို့ပြီး အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့လုပ်ရပ်ကို (Death by self-immolation) ရယ်လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို နိုင်ငံတကာ မီဒီယာတွေမှာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို မြင်တွေ့ကြားနေကြရတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း အခုလိုလုပ်ဆောင်ဖို့ ကြံစည်ကြိုးစားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးကိုတုပပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာပါလဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်တွေထဲမှာ၊ တစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် ကိုယ်နှစ်သက်မြတ်နိုး၊ တန်ဖိုးထားလေးစားကြတဲ့ သူတွေ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ အခုလို နှစ်သက်မြတ်နိုး၊ တန်ဖိုးထား

လေးစားခံရတဲ့သူတွေဟာ များသောအားဖြင့် လူသိများကြတဲ့ အောင်မြင် ကျော်ကြားတဲ့သူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အခြားသူ တစ်ယောက်ကို အခုလိုနှစ်သက်တတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်လွန်း လာတာနဲ့အတူ ကိုယ်နှစ်သက်တန်ဖိုးထားရတဲ့သူတွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ပြောဆိုပြုမူလုပ်ဆောင်မှု၊ စတာတွေကိုလည်း အတုယူလုပ်ဆောင်လာ တတ်ကြပါတယ်။ အခုလိုအတုယူတတ်၊ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အပြုအမူ တွေထဲမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အားသာချက်တွေရှိသလို မကောင်းတဲ့ အား နည်းချက်တွေလည်း ရှိလာတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူသိများတဲ့သူတွေ၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ သူတွေအထဲက အချို့သောသူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင် သွားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီးတော့ သူတို့ကို အတုယူ လုပ်ဆောင်တတ်ကြတဲ့ သူတွေထဲ မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ပေါ်ထွက်လာ တတ်ကြတာမျိုးတွေရှိပါတယ်။ ဒီလိုအနေအထားမျိုးကို တုပ လုပ်ဆောင်တဲ့အပြုအမူလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ တယ်။ (Copycat Suicide) ရယ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ အခုလိုလိုက်လံတုပလုပ်ဆောင် တတ်ကြတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ စိတ်အခံမျိုးတွေ ရှိနေတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကာယကံရှင်အနေနဲ့ အခုလို စိတ်ဓာတ်အခံတွေလည်း ရှိနေတယ်၊ သူတို့တန်ဖိုးထားအတုယူကြတဲ့သူကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတယ်ဆိုရင် ဒီလို တုပလုပ်ဆောင်တဲ့အပြုအမူမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖို့အလားအလာ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုတုပလုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေဟာ လူငယ်လူရွယ် တွေအတွင်းမှာ ပိုမိုတွေ့ရတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ လူသိထင်ရှား အောင်မြင် ကျော်ကြားတဲ့သူတွေအထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်

၄၈ ဒေါက်တာစိုးမင်း

ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကို မိဒီယာအသီးသီးမှာ ဖွဲ့နွဲ့ ပြောဆိုရေးသားတင်ဆက်မှုတွေဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေဖြစ် လာဖို့အတွက် တွန်းအားပေးတတ်တဲ့လွှမ်းမိုးမှုတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာလည်း သတိပြုဖို့လိုအပ်တဲ့ အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နောက်ထပ်ဝေါဟာရ တစ်ခုကို တင်ပြ ပေးပါရစေ။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေတဲ့သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားတဲ့ အခါမှာ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

ကိုယ့်ဘဝထဲကို ဘယ်သောအခါမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မလာနိုင် တော့တဲ့၊ ပြန်လည်ရယူဖို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ် နိုင်တော့တဲ့ ထာဝရလက်လွှတ် ဆုံးရှုံးမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်တွေရဲ့ ထိုးနှက်ချက် တွေကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို ခံစားဖူးခဲ့ကြပါ လိမ့်မယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် ကြံစည်လုပ်ဆောင်ပြီး လောကထဲကနေ ထွက်ခွာ သွားကြတဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ် ကျန်ရစ်ခဲ့ကြရသူတွေ ဘယ်လို ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသလဲ။

တကယ်တော့ သူတို့ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ သိသိသာ သာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တတ်ကြပါတယ် -

- ◆ အခုလို ဖြစ်သွားရတာကို မယုံကြည်နိုင်သေးတဲ့စိတ်၊ လက်သင့် မခံနိုင်တဲ့စိတ်
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်လိုတဲ့စိတ်
- ◆ ဒေါသစိတ်
- ◆ သူတစ်ပါးကို တိတိပပ ထုတ်ဖော်ပြောပြဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက် အောင် ခံစားရတဲ့စိတ် စတဲ့ စိတ်ခံစားချက်အစဉ်တွေဟာ ကျွန်

ရစ်ခဲ့ကြတဲ့သူတွေကို ဆိုးဝါးစွာ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်တတ်ကြပါတယ်။

အခုလိုဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ခံစားချက်တွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်လိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ ပိုပြီးသိသာဆိုးဝါးတတ်ပါတယ်။ “သူ့အခုလို လုပ်သွားတာဟာ ကိုယ့်ကြောင့်များလား” ဆိုတဲ့ အတွေးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုအတွေးစိတ်ကူးတွေနဲ့အတူပေါ်ထွက်လာရတဲ့ စိတ်အစဉ်တစ်ခုကတော့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်လို ခံစားနေရတဲ့စိတ်အစဉ်” ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ခံစားရတဲ့အနေအထားမျိုးကို (Survivor's Guilt Feeling) ရယ်လို့ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတို့ရဲ့ အပြစ်စွဲစိတ်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ဖိစီးမှုဟာ ပြင်းထန်လွန်းလှတဲ့ ထိုးနှက်မှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“သေဆုံးသွားရတဲ့သူအနေနဲ့ အခုလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင်လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးမစီရင်သွားခဲ့ဘူး ဆိုရင် အခြေအနေတွေက တစ်မျိုးဖြစ်သွားမှာပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးလှိုင်းတွေရဲ့ ဂယက်ကလည်း ကျန်ရစ်သူတွေအတွက် ကြေကွဲထိခိုက်စရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘနှစ်ပါးစလုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတဲ့အတွက် ကြောင့် လူ့လောကထဲမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ရတဲ့ ကလေးငယ်တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်သင့်ချက်တွေရဲ့ ထိုးနှက်မှုကလည်း ဆိုးဝါးစွာ နက်ရှိုင်းတတ် ပြန်ပါတယ်။ တွေးတောခံစားနားလည်နိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ကို ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့ သားသမီးတွေအနေနဲ့ “သူတို့ရဲ့ မိဘတွေဟာ သူတို့ကို ပစ်ထားခဲ့တယ်”၊ “သူတို့ကြောင့် မိဘတွေ အခုလိုလုပ်သွားကြလေသလား” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေရဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေကို ခံစားတတ်ရပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတစ်ဦးဦး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတဲ့အခါမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ရတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကလည်း စူးရှ ပြင်းထန်လွန်းလှပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ (Suicide) ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်တဲ့ အပြုအမူကို ဆိုလို တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (Self-harm) ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့အပြုအမူတွေကို စုစည်း ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ (Self-harm) ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းက တော့ သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်မှာ အမှန်တကယ်သေလိုတဲ့ဆန္ဒရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို အတိအကျ မညွှန်းပြနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အခေါ်အဝေါ်အသုံးအနှုန်းတွေ ရှုပ်ထွေး မသွားစေချင်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ (Suicide) (Self-harm) အသုံး အနှုန်းနှစ်ခုစလုံးကို စုစည်းပြီး “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့အပြုအမူ” ရယ်လို့ပဲ အများဆုံး အသုံးပြု ရေးသားထားပါတယ်။



### အခန်း (၄)

#### သေလိုသောဆန္ဒမရှိဘဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်စေရန်  
မကြာခဏပြုလုပ်တတ်သည့်အပြုအမူများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခေါ်အဝေါ်အသုံးအနှုန်းအချို့ကို အခန်း (၃) မှာ တင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုသီးခြားဖော်ပြပေးလိုတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ သေလိုတဲ့ဆန္ဒမရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်အောင် မကြာခဏလုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သောသူတွေဆီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း နေရာတစ်ခုခုကို အနာတရဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ကြတဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေ တွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ ဒီလိုအပြုအမူမျိုးတွေကို မကြာခဏဆိုသလိုပဲ လုပ်ဆောင်တတ်လေ့ရှိပါတယ်။