

မိမိစိတ်ကို
ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ
မြမြဆွေစိတ်ပညာ၊

■

ဒီတအုပ်လေးကို
 မတ်မိတဲ့
 တပတ်သူအနေနဲ့
 မိမိစိတ်ကို
 ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး
 စိတ်ကျန်းမာ
 ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့်
 ဘဝကို
 တန်ဖိုးရှိရှိ
 ဖြတ်သန်းနိုင်တယ်ဆိုရင်
 တရားသူအတွက်
 တပေရေးသားရကျိုးနပ်ပါပြီ

■



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၈၆)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

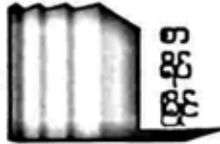


မြမြဆွေစိတ်ပညာ၊

မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မေလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

မြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)
မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ / မြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)။
ရန်ကုန်၊ စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၂၀၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၈၆) မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁။	ဖိုး	စာညာရယ် အလွမ်းရယ် ပိချောရယ်
၂။	မယ်စု	စာချစ်ဦးဆုံ ရှင်းရှက်ကတ်လေး
၃။	နိုင်နိုင်စနေ	နောက်ဆုံးနတ်သူငယ်
၄။	လင်းရောင်နှစ်သော	ရိုးရာနှင့်အညာစလေဝတ္ထုတိုများ
၅။	တင်မောင်မြင့်	စာချစ်ရိုင်းဆုံ စာရိုင်းချစ်
၆။	ပိုင်ရာ	တစ္ဆေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ
၇။	မိုးစက်ဦး	ပိတ်အတွက် မတ်စာ
၈။	လှခင်	ဦးအောင်သင်းကို မဟာကြည်ခြင်း
၉။	နိုင်နိုင်စနေ	တစ်သက်တာအဖော်
၁၀။	ခင်သတ္တ	မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင်
၁၁။	ဆွေလင်နေမင်း	ခေါင်မိုးများ
၁၂။	ဝါဝါတင့်ဆွေ	အက်ဒီ
၁၃။	နေထွန်းလင်း	ငိုတာဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်
၁၄။	ခင်မြဝင်း	ဆည်းဆာချိန် တိမ်နိများ
၁၅။	စုရှုပေ	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်ပြောက်ခြင်း
၁၆။	နှစ်လင်းသစ်အေး-၂	စိမ်ထောင့်သူခ
၁၇။	ရွှေဥဒေါင်း	ပထမ ဆရာသိန်း
၁၈။	နိုင်နိုင်စနေ	နှလုံးသားနက်နက်မှာ ဖွင့်တဲ့ ယန်း
၁၉။	ကိုလေးမြတ်	ကားဂိတ်
၂၀။	လင်းရောင်နှစ်သော	ခေါင်းပြရီ
၂၁။	ရွှေဥဒေါင်း	စစ်မှန်သူ
၂၂။	နိုင်နိုင်စနေ	နောက်ပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ငြိမ်ငါ
၂၃။	ညီလေးငယ်	အဝါရောင်ကောင်းကင်
၂၄။	ဖိုး	ဖယောင်း ဥယျာဉ်
၂၅။	သက်ပိုင်မြန်မာမြန်	သမီးရတနာ
၂၆။	နိုင်နိုင်စနေ	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့
၂၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	မင်းဆု ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်သာ
၂၈။	နိုင်နိုင်စနေ	မသွားရရင် သေနိုင်တယ်
၂၉။	ခေါက်တာအောင်အေး-၂	အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား
၃၀။	သစ်ခက်စိမ်	ဘာညာကွဲကွဲ
၃၁။	ဝေစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်	ဆူးပယ်လက်
၃၂။	ညိုထွန်းလှ	ငါတို့ ရွာပြန်ကြရအောင်
၃၃။	လင်းရောင်နှစ်သော	ရွှေလွန်းနဲ့ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့
၃၄။	စိုဘားစိုင်း	ဖျက်ကွယ်မြစ်
၃၅။	ရွှေဥဒေါင်း	ရွှေပန်း၊ ရွှေကလေးထီ
၃၆။	နိုင်နိုင်စနေ	ကံကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ
၃၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	စာချစ်မြစ်မြစ်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ
၃၈။	နိုင်နိုင်စနေ	ကျွန်တော် ရုက်ကီချမ်း
၃၉။	ဖိုး	လွမ်းနေဦးမည့် ငွေတောင်ပြည်

၄၀၈ သက်ပိုင်
 ၄၁၀ အေထူးအောင်အတ္ထုဝါ
 ၄၂၈ ခဲတံ
 ၄၃၈ ခွန်ညိုသွေး
 ၄၄၈ ထက်ဘုန်းရှိန်
 ၄၅၈ လင်သစ်
 ၄၆၈ ဂဏ္ဍလိုင်ကျော်မင်း
 ၄၇၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၄၈၈ ရှုမြတ်ချစ်
 ၄၉၈ ထက်ဘုန်းရှိန်
 ၅၀၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၅၁၈ မိုင်ရာ
 ၅၂၈ ကိုလေးမြတ်
 ၅၃၈ သိန်သန်းထွန်း
 ၅၄၈ ယန်ဒုဝါဝါ
 ၅၅၈ မင်းဝေဟင်
 ၅၆၈ ရွှေဥဒေါင်း
 ၅၇၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၅၈၈ ထက်ဘုန်းရှိန်
 ၅၉၈ ခဲတံ
 ၆၀၈ ညီထူးငယ်
 ၆၁၈ သားထွေး
 ၆၂၈ ပျိုး
 ၆၃၈ နမီလင်သစ်ဆေး-၂
 ၆၄၈ ဝဲမြတ်
 ၆၅၈ ဗန်းမော်တင်အောင်
 ၆၆၈ လင်သစ်
 ၆၇၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၆၈၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၆၉၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၇၀၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၇၁၈ ခဲတံ
 ၇၂၈ ခဲတံ
 ၇၃၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၇၄၈ ဗူးရုဗေ
 ၇၅၈ ဗန်းမော်တင်အောင်
 ၇၆၈ မင်းခန့်ပြည့်
 ၇၇၈ ဗူးရုဗေ
 ၇၈၈ အာကာဇီး
 ၇၉၈ ဂဏ္ဍ-၆င်ကျော်မင်း
 ၈၀၈ A y u a
 ၈၁၈ နဂါးမောင်မောင်သဘာဝဂန္ထီရာ
 ၈၂၈ နိုင်းနိုင်းဝနေ
 ၈၃၈ လင်သစ်
 ၈၄၈ လင်သစ်
 ၈၅၈ လင်းရောင်နီစော

နှင်းလွှာကင်ငယ်
 တစ်ခါက ပင်လယ်
 စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း
 နက္ခတ်ကြွ ပျိုးခင်း
 ဘဝသယံဇာတထဲက အစာအာဟာရ
 နက္ခတ်မှာတဲ့ ချစ်ခြင်း
 တောင်လလင်နီရောင် တိမ်တိုက်တွေ
 ကျွန်တော်တို့ ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ
 အဆီသင့် နှလုံးသား
 ပျောက်ဆုံးအချစ် ကူးလွင့်ပင်လယ်
 ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ
 ဝင့်ကြွေးရှိခဲ့သော်
 ရွာအကြောင်း ရွာကလေးတွေအကြောင်း
 ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မပို
 ကမာရွတ်အိမ်မက်... လှည်းတန်းပုံပြင်
 လရိပ်အောက်က မိုးတိမ်
 အကြံဉာဏ်ဖြင့် ကြီးပွားရေး
 ဒေါက်တာ ဟင်နရီလီ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်မှန် မှုခင်းများ
 အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ
 ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား
 ပုဖြာမြိုင်
 ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ခြင်း
 အလွမ်းဖြင့် နွေးစေ
 ၁၉၂၂
 ကုန်းဘောင်ရယ် လွမ်း
 မမကြီး
 အတွေ့တို့ စေညွှန်ရာ
 ထင်ရှားသူတို့၏ ဘဝပုံပြင်
 လှိုင်းတက်တဲ့ သန်းကြွယ်သူငွေ
 လှိုင်းတက်ဥယျာဉ်
 ကျွန်မဖတ်ဖို့
 ကိုယ်တို့ တွဲကြရအောင်
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ
 နှလုံးသားဝန်ဆောင်မှု
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ ဖျတ်မြစ်များ
 ပန်းများပွင့်သော ညတည
 လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ငွေတက်ကလေး
 ချစ်သောအမျိုးသားလေးထံသို့
 လမ်းဆုံးမှတ်ဉာဏ်များ
 တစ်ခါက အဝါရောင်ဘူတာ
 အစိမ်းရောင် မှော်ပညာရှင်
 စိတ်မိညာဉ်အပိုင်းအစများ
 ထူးဆန်းတဲ့ အပေါက်ကန်လှပျိုး
 တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း၊ မြစ်မလာတဲ့အခါ
 လုပ်ငန်းခွင်ဆောင်ရွက်ဖြင့်လမ်းညွှန်
 ပင်လက်ပုံ ကြွချိန်ကျပြီး



မာတိကာ

◆	စာရေးသူ၏ အဖွင့်အမှာ	၉
၁။	စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပေးမယ်	၁၀
၂။	လူငယ်ထုနှင့် လူမှုပြဿနာလျော့နည်းစေရာ	၁၆
၃။	ဆီးချိုနဲ့ စိတ်ကျ၊ ဆွေးနွေးကြမယ်	၂၁
၄။	လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသန	၂၇
၅။	လူငယ်တို့ရဲ့ ဆိုးသွမ်းမှုနှင့် မိသားစုဆက်နွှယ်မှု	၃၂
၆။	ခွင့်လွှတ်ခြင်းသာ စိတ်ကျန်းမာ၏	၃၆
၇။	မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ	၄၁
၈။	စိတ်ကောင်းလေးနှင့် ရွေးစေချင်	၄၇
၉။	စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်	၅၁
၁၀။	ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ	၅၅

မာတိကာ

၁၁။	ပူဆွေးသောကကို စိမ့်ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ	၆၀
၁၂။	စိတ်အရိုင်းကို စိတ်သမိုင်းနဲ့ထိန်းရမယ်	၆၄
၁၃။	စိတ်ဖိစီးမှု အစီအရိနှင့် ပဏှာစာရီ	၆၉
၁၄။	လူငယ်ထု၏ ဆိုးသွမ်းမှုနှင့် သိစိတ်အားနည်းမှု	၇၃
၁၅။	သင်စိတ်ဖိစီးမှု ခံနိုင်ရည် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ချင်ပါသလား	၇၈
၁၆။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေး (အင်တာဗျူး)	၈၄
၁၇။	မိဘကောင်းဖြစ်စေဖို့ (အင်တာဗျူး)	၁၀၀



စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူသည် အဘ ဦးညွန့်မောင်နှင့် အမိ ဒေါ်သိန်းတို့မှ (၁၂ - ၂ - ၁၉၆၀) ရက်နေ့တွင် မန္တလေးမြို့ နန်းတော်ရှေ့၊ မင်္ဂလာဥယျာဉ် ၄၇ ရပ်ကွက်၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ဒသမတန်း အောင်မြင်ပြီး ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာ အထူးပြုဖြင့် B.A(Q) ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းရှေ့နေ (HGP) ဒီပလိုမာ ရရှိခဲ့ပြီး ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ B.Ed, M.Ed (Q) ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ M.A(Psychology) ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် မူလတန်းပြအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ၁၉၈၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် အလယ်တန်းပြအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ၁၉၉၄ ခုနှစ် တွင် အထက်တန်းပြအဖြစ် လည်းကောင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ် တွင် မြစ်ကြီးနားတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် နည်းပြအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် လည်းကောင်း တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ မုံရွာတက္ကသိုလ်တွင် လက်ထောက် ကထိက၊ ကထိက ရာထူးများဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူသည် ၂၀၀၃ ခုနှစ် “မျိုးဆက်သစ်ရဲ့ ရင်တွင်းဖြစ်” ဆောင်းပါးဖြင့်

စာပေနယ်ထဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များမှာ -

- ◆ ၂၀၁၄ ခုနှစ် - ကလေးတို့ဘဝ ပျော်ရွှင်စေရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး
- ◆ ၂၀၁၅ ခုနှစ် - လမင်းနဲ့ကျွန်မ လမ်းလျှောက်ရင်း အတွေးစများ
- ◆ ၂၀၁၆ ခုနှစ် - စိတ်လူမှု ဆက်ဆံရေးအိမ်ကလေး
- ◆ ၂၀၁၇ ခုနှစ် - နွေးနွေးထွေးထွေး စိတ်တံခါးဖွင့်ပေးမယ်
- ◆ ၂၀၁၈ ခုနှစ် - အပျိုကြီးများ အချစ်ရေး ကိုရီးယားလို တွေးရအောင်
- ◆ ၂၀၁၉ ခုနှစ် - လူတိုင်းသိစေရာ အထွေထွေစိတ်ပညာ
- ◆ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် - စိတ်အတောင်ပံဖွင့် မြင့်မြင့်ပျံမယ်
- ◆ ၂၀၂၁ ခုနှစ် - ဗုဒ္ဓပညာနှင့် ဆွေးနွေးမှု အနုပညာ (ဘာသာပြန်)
- ◆ ၂၀၂၃ ခုနှစ် - ဇီဝ၊ ဝိဇ္ဇာ ဉာဏ်ရည်နှင့် မှုခင်းစိတ်ပညာ

ဆက်လက်ပြီး အတွေးအမြင်မဂ္ဂဇင်းတွင် ပင်တိုင် ဆောင်းပါးများရေးခြင်း နှင့် အခြားစာနယ်ဇင်းများတွင် ပြည်သူ့အကျိုးပြု သုတ၊ ရသ စာပေများ ရေးသား လျက်ရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ငန်း (Counseling) ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ Honest Hour Mental Health Service တွင် Counseling Specialist အဖြစ်လည်းကောင်း၊ Sein Lei Myaing Counseling Service & Founder, Counselor အဖြစ်လည်းကောင်း၊ Online Training များတွင် Instrutor အဖြစ်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်လျက် ရှိပါသည်။

စာရေးသူထံ ဆက်သွယ်နိုင်သော ဖုန်းနံပါတ်မှာ ၀၉ - ၂၅၉၁၀၂၁၅၉ ဖြစ်ပါသည်။



စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ စာပေချစ်သူတို့ရေ . . .
ဘယ်လိုအခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ် စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတွေ ရှိနေလို့သာ
စာရေးဆရာတွေက စာပေနယ်မှာ ရပ်တည်နိုင်တာပါ။

ဆရာမအနေနဲ့လည်း စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာလေးတွေ မျှဝေ
ရေးသားရင်း စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့တာ အခု ဒီစာအုပ်လေးကတော့ ၁၀ အုပ်မြောက်
စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ သမိုင်းမှတ်တမ်းတစ်ခု ထပ်စိုက်နိုင်ပါပြီ။

ဆရာမရဲ့ စာပေချစ်သူတို့အပေါ်မှာထားတဲ့ မေတ္တာ စေတနာက ပြန်လည်
အကျိုးပေးတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ Eternal Light မဂ္ဂဇင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာဆိုင်ရာ၊
စိတ်ပညာအသိလေးတွေ မျှဝေလာခဲ့တာ အတော်ကြာပါပြီ။ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်
စာအုပ်လေး ထုတ်ဝေချင်တဲ့ ဆန္ဒလေး ဖြစ်မိပါတယ်။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် စာရိပ်မြိုင်စာပေက ဆရာမကို စာအုပ်ထုတ်ဝေ
ချင်လို့ ဆက်သွယ်လာတဲ့အခါ “မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ” ဆိုတဲ့
စာအုပ်လေး စာချစ်သူတို့ဆီ အရောက်ပို့နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

လစဉ်လတိုင်း ဆရာမရဲ့ဆောင်းပါးလေးတွေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အင်တာဗျူးတွေကို ရွေးချယ်ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ “Eternal Light မဂ္ဂဇင်း” ကိုလည်း
ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်။

အခုလို အခက်အခဲကာလမှာပဲ ဆရာမရဲ့စာအုပ်လေးကို ဖြစ်မြောက်
အောင် ထုတ်ဝေပေးတဲ့ “စာရိပ်မြိုင်စာပေ” ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘဆရာများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကြောင့် အခုလို
စာပေနယ်မှာ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အနန္တော အနန္တ ၅ ပါးကို အမြဲ
ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက်ပါ။

ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်မိတဲ့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ မိမိစိတ်ကို ကိုင်တွယ်
ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာ ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ ဖြတ်သန်းနိုင်
တယ်ဆိုရင် စာရေးသူအတွက် စာပေရေးသားရကျိုးနပ်ပါပြီ။

လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး အရွယ်အစားမရွေး ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်လေး
ပါလို့ ညွှန်းဆိုပါရစေ။ ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်မိပြီး စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတို့မှာ စိတ်
တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုမိပါတယ်ရှင်။

စာပေမေတ္တာအဖြာဖြာဖြင့်...
စာရေးသူ မြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)



စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပေးမယ်

မူခင်း အစုံအလင်နဲ့ လူမှုပြဿနာများစွာကြောင့် လုံခြုံငြိမ်းချမ်းမှုကို လျော့နည်းထိပါးနေတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ အဲဒီလို မူခင်းနဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ရခြင်းက စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင် ကာကွယ် ရေးတွေ လုပ်ဆောင်မှုမရှိလို့ ဆိုတာကို စိတ်ပညာရှင်တွေက တွေ့မြင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် လူမှုအဖွဲ့ အစည်းဆိုင်ရာစိတ်ပညာ (Community Psychology) ဆိုတဲ့ နယ်ပယ်သစ်လေး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒီနယ်ပယ်ကတော့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲ မှုတွေ ပြုလုပ်ပေးပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် အဓိကလေ့လာ ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီနယ်ပယ်မှာ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဂေဟဗေဒဆိုင်ရာ (Ecological Perspective) နဲ့ လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့ အမြင်အရ “စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုတာ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကြားမှာ တုံ့လှန်ဆက်နွှယ်မှုများရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုပေါ်မှာ မူတည်တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသုံးမျိုးရှိတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အခြေခံအဆင့်ကာကွယ်မှု (Primary Prevention)၊ ဒုတိယအဆင့်ကာကွယ်မှု(Secondary Prevention) နဲ့

တတိယအဆင့်ကာကွယ်မှု (Tertiary Prevention) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအဆင့် ကာကွယ်မှုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မဖြစ်လာအောင် ကြိုတင်ကာကွယ် ကြိုးပမ်းတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ဖို့ အလားအလာရှိနေသူတွေကို အရှိန်မမြင့်မီ ကြိုတင်ဆွေးနွေးကာကွယ်ပေးဖို့ ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့သူကို စိတ်ခွန်အားရှိအောင် ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း (Counselling) လုပ်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယအဆင့်ကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူတွေရဲ့ ဘဝတွေကို ရေရှည်ခံစားရမယ့်ဒုက္ခတွေ လျော့နည်းကင်းဝေးအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်ထဲမှာ အမှန်တကယ်ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အဆင့် တစ်ဆင့်ကတော့ အခြေခံအဆင့်ဖြစ်တာကြောင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ဖို့ အခြေခံအဆင့်ကို ပြုလုပ်နိုင်ရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာမှုသုတေသနတွေအရ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အချက် ၅ ချက်ရှိတယ်လို့ အခြေခံအဆင့်မှာ ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။

အခြေခံအဆင့်ရဲ့ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ “လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိသားစုဝင် အချင်းချင်း ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကြောင့် စိတ်လုံခြုံမှုရစေတဲ့အချက်ကို သိမြင်လာအောင် တိုက်တွန်း အားပေးဖို့နဲ့ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ရန်လိုအကြမ်းဖက်မှုတွေ လျော့နည်းလာအောင် ပညာပေးဖို့” ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွား၊ ဆရာသမားတို့ရဲ့ ချစ်ခင်မှုသံယောဇဉ်တွေကြောင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေမှာ စိတ်လုံခြုံမှုရကာ ဉာဏ်ကောင်းစွာနဲ့ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ကလေးတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာစေပါတယ်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ရန်လိုအကြမ်းဖက်ကာ သတ်ပုတ်ဆဲဆိုနေကြတဲ့အခါ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေမှာလည်း အဆိုးဘက်ဆောင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်လာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် “မိသားစုဝင်အချင်းချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားခြင်းက စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်တယ်” လို့ ပညာရှင်များက ဆိုပါတယ်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ဆဲဆိုနေကြရင် ကလေးတွေမှာ စိတ်လုံခြုံမှုမရဘဲ စိတ်အလိုမကျဖြစ်လာကာ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ရန်လိုအကြမ်းဖက်ခြင်းတွေကို အတုခိုးမှားပြီး မှုခင်းတွေ ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်ရောဂါတွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ရန်လိုအကြမ်းဖက်မှုတွေ လျော့ပါးအောင် ပညာပေးဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကာကွယ်ပေးဖို့ ဒုတိယအချက်က “လူကြီးမိဘ၊ ဆရာ သမားများအနေနဲ့ ကလေးတွေမှာ ပြဿနာဖြစ်လာရင် အဲဒီပြဿနာတွေကို ကလေးကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင်၊ ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် သင်ကြားဆုံးမပေး ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက အသေးအဖွဲ့ပြဿနာကလေးက စတင်ကာ သွန်သင်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်ပြီး ကိုယ့်ပြဿနာကို ကိုယ်ဖြေရှင်းတတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးရပါမယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ရှင်းတတ်ရင် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ စိတ်ကျန်းမာစွာနဲ့ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်သိကာ ကိုယ့်ပြဿနာကို ကိုယ်ရှင်းနိုင်ပါတယ်။ တခြားလူတွေနဲ့ အတူတကွ နေထိုင်တဲ့အခါ တခြားလူတွေကို ကူညီပေးခြင်းနဲ့ တခြားလူများရဲ့ အကူအညီယူခြင်းစတဲ့ လိုက် လျောညီထွေမှုနဲ့ နေတတ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့စိတ်နဲ့ အပြုအမူကို ထိန်းချုပ်ရင်း အခြားသူတွေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေရင် အဲဒီလူက စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်း သူ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကာကွယ်ပေးဖို့ တတိယအချက်ကတော့ “လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြုံတွေ့လာရင် ကျွမ်းကျင်စွာကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်တတ်အောင် သွန်သင်ပြသပေးဖို့” ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေမှာရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိ စီးမှုတွေကို မကြီးမားလာအောင် လျော့ချဖို့ လိုသလို မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့နည်းအောင် ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်တတ်စေရန် သင်ကြားလမ်းညွှန် ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေက မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြန့်ပွားဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလာပြီဆိုရင် “စိတ်ဖိစီးမှုကို အဓိက ဖြစ်စေသောအရာ (Stressor) က ဘာလဲ” ဆိုတာ သေချာသိအောင် ဖော်ထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြဿနာကိုသိမှ အဖြေရှာဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ ပေါ်ထွက်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ နဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ မိသားစုများအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင် မဖြေရှင်းနိုင်ရင် ဆွေးနွေးအကြံ ပေးတဲ့ စိတ်ပညာရှင် (Counselling Psychologist)နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ဒါမှသာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းများကို စိတ်ပညာရှင်များက ဆွေးနွေးပေးနိုင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း မရှိရင် ကလေးရော၊

လူကြီးတွေပါ စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကာကွယ်ပေးဖို့ စတုတ္ထအချက်ကတော့ “ကောင်းမွန်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးဖို့” ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုး၊ ဆိုး၊ တိုက်ခိုက်၊ လုယက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးတစ်ဦးဟာ လူဆိုး၊ သူ့ခိုးဖြစ်သွားတာ မဆန်းပါ။ ကလေးမှာလည်း အပြစ်မရှိပါ။ ကလေးက သူ့ရဲ့လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို အတုခိုးရင်း ကြီးပြင်းလာရတာမို့ သူ့ရဲ့မိဘတွေက ရှေ့က လုပ်ပြ နေတာကို “ဒါဟာ လုပ်သင့်တဲ့ အမှန်တရား” လို့ နားလည်ထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုးဝါးတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွေ မဖြစ်အောင် စာသင်ကျောင်းများ ထားပေးခြင်းဖြင့် ပညာတတ်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ ဓမ္မစကူးလ်တွေ၊ ဘာသာရေးကျောင်းတွေ ရှိခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်း ကျင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးခြင်းကလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဥပမာ သဘာဝဘေးသင့်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း နောင်နှစ်မှာ ဆိုး ဆိုးဝါးဝါး မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း စတဲ့အချက်တွေကလည်း စိတ်သောကတွေကို လျှော့ချပေးကာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးဖို့ နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ “လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝကို မြှင့်တင်ပေးဖို့” ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ လူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုအချင်းချင်းသာ ဆောင်ရွက်လို့ ရတဲ့ကိစ္စမဟုတ်တော့ဘဲ လူမှုဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်း၊ ပရဟိတ အဖွဲ့အစည်းများ စတဲ့ စုပေါင်းအင်အားနဲ့ မြှင့်တင်ပေးမှရမယ့် အစီအစဉ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ “သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝ” မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မယ့်သူမရှိတဲ့ ဘဝတွေကို မြှင့်တင် ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ဘိုးဘွားရိပ်သာများရှိနေခြင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ “ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေရဲ့ဘဝ” ကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ “ပညာမတတ်လို့ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲလို့ ပညာမသင်နိုင်” ဆိုတဲ့ သံသရာက လွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဝေးလံ ခေါင်ဖျားတဲ့ဒေသ တွေမှာလည်း အခြေခံပညာကျောင်းလေးတွေရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်က “အိုးမဲ့အိမ်မဲ့သူတွေရဲ့ဘဝ” ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးကြမှ မှုခင်းကင်းစင်ပြီး စိတ်ကျန်း မာတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။ ပြီးတော့ “လူဦးရေနည်းပါးတဲ့ တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုတွေရဲ့ဘဝ” ကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး

“ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း သူတွေရဲ့ဘဝ” ကိုလည်း မေ့မထားဘဲ စာနာစိတ်ထား ကာ မြှင့်တင်ပေးကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒီလိုဘဝတွေကို ဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်း လုပ်ဆောင်ကြမှ စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

အထက်မှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရင်း မိသားစုဝင်အချင်းချင်း နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေပေးဝေကာ စိတ်ကျန်းမာ ရေးကို မြှင့်တင်ပေးကြရင်ဖြင့် မှုခင်းကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာ၊ ပျော်ရွှင်၊ ငြိမ်းချမ်းသော မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တွေ့မြင်ရမှာ ဧကန်မလွဲပါလို့ ဆိုချင်ပါတယ်ရှင်။



လူငယ်ထုနှင့် လူမှုပြဿနာ လျော့နည်းစေရာ

အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သာယာဝပြိုးဖို့ဆိုရင် မျိုးဆက် သစ်လူငယ်များအနေနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားများကလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် အတုယူဖွယ် စံပြနမူနာအနေနဲ့ နေထိုင်ပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပညာရေးလောကထဲမှာ ထဲထဲဝင်ဝင် နေထိုင်ပြီး လေ့လာနေတဲ့ ကျွန်မအနေနဲ့ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲဆိုရင် လူမှုရေးပြဿနာရှုပ်ထွေးမှုတွေကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြရမယ့် လူတွေကိုယ်တိုင်က မူးယစ်သောက်စားပြီး စွဲလမ်းတဲ့အဆင့် ရောက်နေတဲ့သူတွေကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ မူးယစ်စေတဲ့အရာတွေကို သုံးစွဲနေသူတွေများပြားလာရင် သူတို့နဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စတဲ့ကိစ္စတွေမှာ လူမှုပြဿနာ (Social Problems) တွေ ဖြစ်ပေါ်လာကာ ပျက်စီးခြင်းဆိုတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ရရှိလာနိုင်ပါတယ်။ မူးယစ်စေတဲ့အရာတွေကို သောက်သုံးသူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလုပ်ဆောင်ချက်တွေက တစ်ခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ မူးယစ်စေသော အရာတွေကို အလွဲသုံးစွဲမှု (Drug Abuse) ဆိုတာကနေ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုပြဿနာလေးမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- (၁) မှုခင်းဖြစ်ခြင်း (Crime)
- (၂) ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်း (Automobile Accidents)
- (၃) ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း (Poor Health)
- (၄) စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ခြင်း (Economic Loss) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၁) မှုခင်းဖြစ်ခြင်း ဆိုတဲ့အချက်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ မူးယစ်စေတဲ့အရာ အသုံးပြုသူတိုင်း မှုခင်း ကျူးလွန်ကြတယ်လို့ အတိအကျ မဆိုနိုင်ပေမယ့် ပြစ်မှုကျူး လွန်သူအများစုက မှုခင်းမဖြစ်မီမှာ မူးယစ်စေသောအရာကို သောက်သုံးထားတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ပြစ်မှုများဖြစ်ကြတဲ့ လူသတ်မှု ကျူးလွန်သူများ အနက် ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းက မှုခင်းမကျူးလွန်ခင် အရက်သေစာသောက်သုံးထားတဲ့ သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သူများအနက် ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းကလည်း ပြစ်မှုမကျူးလွန်ခင် အရက်သေစာ သောက်သုံးထားကြောင်းကို စိတ်ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာမှုရလဒ်တွေက သက်သေပြနေပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲသူများကလည်း လူသတ်မှု၊ မုဒိမ်းမှုနဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများကို ကျူးလွန်ကြတယ်လို့လည်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူးယစ်စေသောအရာများကို သောက်သုံးခြင်း နှင့် မှုခင်းဖြစ်ခြင်းတို့က ဆက်စပ်မှုမြင့်မားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

(၂) ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်း ဆိုတဲ့အချက်ကတော့ မူးယစ်စေသော အရာကို သုံးစွဲထားသူတွေအနေနဲ့ ဆေးရဲ့အရှိန်ကြောင့် ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကျဆင်းလာကာ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ မူးယစ်နေတဲ့ အတွက် လူတစ်ဦးရဲ့ ပုံမှန်ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်၊ ယာဉ်တစ်စီးနဲ့ တစ်စီးအကြား အကွာအဝေးခန့်မှန်းမှု၊ ရွေ့လျားမှု အရှိန်နှုန်းခန့်မှန်းမှု၊ ကျွမ်းကျင်စွာ မောင်းနှင်နိုင်မှုစွမ်းရည် စတာတွေ ကျဆင်းလာပါတယ်။ မူးယစ်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ကာ အရွယ်မတိုင်ခင် ကြွေလွင့်သွားတဲ့ လူငယ်အများစုကိုလည်း စိတ်မကောင်းစွာ တွေ့မြင် ကြားသိနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် အားထား ရမယ့် ယနေ့လူငယ်ထုအနေနဲ့ မူးယစ်စေသောအရာတွေ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကာ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ကားမောင်းစဉ် ခါးပတ်ပတ်ပြီး ဆိုင်ကယ်စီးစဉ် ဦးထုပ်ဆောင်းကြဖို့ လိုသလို

ယာဉ်မောင်းနေစဉ် တယ်လီဖုန်းပြောခြင်း၊ ကြည့်ခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ် ကြမှသာ ဘေးကင်းတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူမှုရေးသိပ္ပံ ပညာရှင် တွေနဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအများအပြားက သက်သေပြနေပါတယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်တဲ့ လူမှုပြဿနာများအနက် အဆိုးရွားဆုံးပြင်းထန်တဲ့ ပြဿနာက အရက်စွဲခြင်း (Alcohol Abuse) ဖြစ်တယ်လို့ ပညာရှင်များက ဆိုပါ တယ်။ မူးယစ်စေသောအရာတွေကို သောက်သုံးထားသူအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထိခိုက်စေသလို သူ့ရဲ့မိသားစုဝင်တွေမှာလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ အရက်ကို စွဲလမ်းစွာသောက်သုံးသူတွေမှာ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ရစေပါတယ်။ အရက်စွဲသူ ဖြစ်လာပါက ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ပျက်စီး ယိုယွင်းလာတဲ့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာပါတယ်။ အရက်စွဲတဲ့ အခြေအနေကိုရောက်မှ အရက်ဖြတ်ပါက သေစေနိုင်လောက်အောင် ခံစားရတဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစကတည်းက မသောက်သုံးတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးသူများရဲ့ သေဆုံးမှုပမာဏက မသောက်သုံးသူတွေထက် သုံးဆပိုများတယ်လို့ ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုရလဒ် တွေက ညွှန်းဆိုနေပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကို သွားရောက်လေ့လာတဲ့ အခါ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီးအတော်များများက အရက်စွဲနေလို့ အရက် လာဖြတ် တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်များအနေနဲ့ မူးယစ်စေသောအရာတွေကို အစ မလုပ်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

(၄) စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်ခြင်း ဆိုတဲ့အချက်ကို ပညာရှင်တွေ လေ့လာတဲ့အခါ အရက်စွဲသူတွေမှာ လူမှုပြဿနာတွေ အများကြီးဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်ခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဆင်းရဲ မွဲတေခြင်းဆိုတဲ့ လူမှုပြဿနာ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာမှုအရ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲနေသူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်ကို မှန်မှန် မလာဘဲ ပျက်ကွက်မှုတွေ များလာတာကြောင့် စက်ရုံအလုပ်ရုံနဲ့ ဝန်ဆောင်မှု

mgvoe.com

လုပ်ငန်းတွေမှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စက်ရုံတွေမှာ အရက် သောက်သုံးတဲ့ အလုပ်သမားတွေနဲ့ မသောက်သုံးတဲ့ သာမန်အလုပ်သမားတွေကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာတဲ့အခါမှာလည်း အလုပ်ပျက်ကွက်မှုများတဲ့ သူတွေဟာ အရက်စွဲ နေသူတွေသာ ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးတဲ့သူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှာ သာမန်အရက် မသောက်သူတွေထက် သုံးဆ ပိုများနေပြီး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာတော့ သာမန်လူတွေထက် သုံးပုံပုံရင် တစ်ပုံသာ လုပ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူးယစ်စေသော အရက်သေစာသောက် သုံးခြင်းက စီးပွားရေးကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေတာကို တွေ့ရှိရတဲ့အတွက် စီးပွားရေးမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ချင်သူတွေအနေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေကတော့ မူးယစ်ဆေးကို တလွဲသုံးခြင်းဟာ စိတ်လှုပ် ရှားမှုဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုလို့ ဆိုပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး သင်ယူမှု သီအိုရီဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေကတော့ လူတွေဟာ သာယာမှု ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရယူလိုမှုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မူးယစ်စေတဲ့အရာတွေက စသုံးစွဲကာစမှာ သာယာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပေးပြီး နောက်ပိုင်း စွဲလမ်းတဲ့အဆင့် ရောက်ရင်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့ သားကောင်တွေ ဖြစ်သွားရတယ်ဆိုတာကို အသိတရားနဲ့ ဆင်ခြင်ကြရပါမယ်။ အရက်သေစာကို လည်း စတင်သောက်သုံးစဉ် နည်းနည်းသောက်ရင်း တဖြည်းဖြည်း စွဲလမ်းလာရင် တော့ များများသောက်မိ သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူးယစ်စေသောအရာ တွေကို အစမလုပ်မိဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

မူးယစ်စေသောအရာကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲပါက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊ ကြွက်သားတစ်သျှူးများ ပျက်စီးခြင်း၊ သွားနှင့် ဆံပင်များ ပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးခြင်း၊ စကားပြောဆိုမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီဆိုးကျိုးတွေကြောင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမှုရေးပြဿနာတွေ၊ မှုခင်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ တချို့လူငယ်တွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေလည်း ပြင်သင့် ပါပြီ။ အဲဒါကတော့ မူးယစ်ဆေးသုံးပြီး အနုပညာအလုပ်လုပ်ရတာ ပိုပြီး ကောင်းမွန် တယ်။ ခံစားမှုကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်ပါပြီ။ တကယ်တော့ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်း ထားခြင်းကသာ အရေးကြီးတာပါ။

m.g.y.o.e.com SAMPLE BOOK

မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဝေးဝေးက ရှောင်ပြီး စိတ်ကောင်းလေးနဲ့ လုပ်ဆောင်ရင် ကောင်းမွန်ထူးခြားတဲ့ အနုပညာအလုပ်တွေ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကာ အဲဒီအနုပညာ အလုပ်ကလည်း ရေရှည်တည်တံ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သာယာငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို မြင်တွေ့ချင်တယ် ဆိုရင် မူးယစ်ကင်းစင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ဖို့ နိုင်ငံတော်မှာ တာဝန်ရှိသူတွေနှင့် ပြည်သူတွေ လက်တွဲညီညီ နှိမ်နင်းဖယ်ရှားပြုပြင် ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ဆောင် လမ်းပြဖြစ်တဲ့ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားများကလည်း မူးယစ်စေသော အရာတွေကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေအနေ နဲ့လည်း နောင်တစ်ခေတ်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားချင်တယ် ဆိုရင် မိမိရဲ့ဘဝကို တုံးစေမယ့် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ် စတာတွေကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြစေချင်ပါတယ်။ အနာဂတ် ဘဝမှာ အိပ်မက်လှလှလေးတွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ စာပေလေ့လာခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း၊ ဂီတအနုပညာ လုပ်ခြင်းဖြင့် ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်ကင်းစင်သော မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အေးချမ်းလုံခြုံသော ဘဝတွေရကြပြီး ပျော်ရွှင်အောင်မြင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုမိပါတယ်ရှင်။



ဆီးချိုနဲ့ စိတ်ကျ၊ ဆွေးနွေးကြမယ်

သောကြာနေ့ ညနေပိုင်းလေးမှာ ကျောင်းက ပြန်ရောက်ပြီး အဝတ်လဲ နေစဉ် ခေါ်သံကြားလိုက်ပါတယ်။

“မမရေ ညီမ မြင့်မြင့်ပါ၊ မော်ကွန်းထိန်းပါ”

“ဪ... လာလေ ညီမလေး၊ မမလည်း အခုမှ ဌာနက ပြန်ရောက် တာ၊ ထိုင်ပါဦး ဘာကိစ္စလဲ” ဆိုတော့ “မမရေ အားတော့နာပါတယ်။ မမတို့ဌာနက လူနည်းတော့ မမတို့ ကထိကတွေက မေဂျာတွေရော၊ မိုင်နာတွေရော သင်ရပြီး တစ်ဦးကို ၅ ဘာသာ၊ ၆ ဘာသာ ယူရတာ သိပါတယ်။ မမက စာသင်တာ သိပ် ကောင်းတယ်လို့ ကျောင်းသားတွေဆီက ပြန်ကြားရပါတယ်။ ဒီကြားထဲ ကျွန်မက အကူအညီတောင်းတဲ့အခါ ကျောင်းသားတွေကို Counselling (ဆွေးနွေးအကြံ ပေးခြင်း) လုပ်ပေးရသေးတယ်။ ပါမောက္ခချုပ်ကြီးကဆို မမကို ကျေးဇူးတင်နေ တာပါ”

“ရပါတယ် ညီမလေးရယ်၊ မမက စာသင်တာလည်း ဝါသနာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးတွေရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးအကြံပေးတာကိုလည်း ကလေးတွေကို ချစ်တဲ့သူဖြစ်တာရယ်၊ ဝါသနာပါ တာရယ်ကြောင့် ပင်ပန်းတယ်လို့ မထင်ပါဘူးနော်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပညာရှင်တွေက ‘လူတွေမှာ ဝါသနာပါတာကိုလုပ်မှ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်တဲ့ ဘဝတွေရတယ်’လို့

mgyoe.com

ဆိုပါတယ်ညီမ”

“ဟုတ်ကဲ့ မမ။ ဒီတစ်ခါ မမကို အကူအညီတောင်းမှာက ကျောင်းသား မဟုတ်ဘူး။ ဆရာတစ်ယောက်ပါ မမ။ သင်္ချာဌာနက ဦးဇော်လေး။ သူက ဆီးချို ရောဂါဖြစ်နေတာ။ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ကျလာတာနဲ့ စိတ်အထူးကုနဲ့ ပြုနေရတာ။ အခုဆို ဌာနကို မလာတော့ဘဲ ဆေးခွင့်ယူထားတယ်။ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်ကို မထွက်တော့တာလေ။ သူ့အမျိုးသမီးက မြန်မာစာဌာနက ဆရာမလေး မသူဇာလေ။ သူတို့မှာ သမီးလေး နှစ်ယောက် ရှိတယ်။ ဆရာကတော့ လူ့ဘဝမှာ မနေချင်တော့ ဘူးလို့ ပြောနေတယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ညီမက စိတ်ပညာဌာနက ဆရာမက ဆွေးနွေးအကြံ ပေးတာ သိပ်ကောင်းတာ။ ဆရာမနဲ့ ဆွေးနွေးလိုက်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေ ပြန်ပြီးစိတ်တက်ကြွလာနိုင်တယ်လို့ ပြောလိုက်တော့ အခုလို အကူအညီတောင်း ပေးဖို့ သူတို့က ပြောလိုပါ မမ”

“ရပါတယ် ညီမရေ၊ အဲဒါဆို မြန်မြန်ဆွေးနွေးမှ ဖြစ်မှာပေါ့။ မမရဲ့ စာရေးမယ့်အချိန်ကို ရွှေ့လိုက်ပါမယ်။ သူတို့ကို ဖုန်းနံပါတ်ပေးလိုက်ပါ။ တနင်္ဂနွေ မနက် ၁၀ နာရီ လာခေါ်ပါလို့။ ၁၁ နာရီထိ ဆွေးနွေးမှာပါလို့။ အချိန်အတိအကျ လာပါလို့။ မမက အချိန်ကိုတန်ဖိုးထားသူဆိုတော့ အချိန်မှန်မှ ကြိုက်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးမှုဆိုတာ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ပြီးတာမဟုတ်လို့ ကြိုတင်ပြောပြရတာပါ ညီမရေ။ မမရဲ့ စာရေးမယ့်အချိန်ကို ပေးလိုက်တာပါ။ မမက ကျောင်းကိစ္စတွေ၊ တာဝန်တွေ ဘယ်လောက်ရှုပ်ရှုပ် စာရေးတဲ့အလုပ်ကိုတော့ မပျက်မကွက် လုပ်ပါ တယ်။ များသောအားဖြင့် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်စောစောမှာ စာရေးတတ်ပါတယ် ညီမ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ မမရေ။ မမကို စာရေးလို့လည်း ပိုပြီး လေးစားပါတယ်။ စာသင်တာလည်း တာဝန်ကျေ၊ တခြားဟာတွေလည်း တာဝန်ကျေရုံမက ကိုယ် တတ်တဲ့ပညာနဲ့ ငွေကြေးမယူဘဲ ပရဟိတစိတ်နဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုကိုလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ တက္ကသိုလ်အတွက် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ် မမရေ။ ဒါဆို ပြန်ပြီနော် မမ။ သူတို့ကို ဖုန်းဆက်ဖို့ ပြောလိုက်ပါမယ်”

“ကောင်းပါပြီ ညီမရေ၊ ညီမလည်း မော်ကွန်းထိန်းရဲ့ ရုံးအလုပ်တွေတင် မကဘဲ အခုလို ပရဟိတတွေ လုပ်တာကို မမကလည်း လေးစားပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ မမ” ဆိုပြီး ပြန်သွားပါတယ်။

စနေနေ့မှာတော့ တစ်ပတ်စာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်တာ

mgyoe.com

စာဖတ်ခြင်းအလုပ်ကိုလည်း လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေနေ့မှာတော့ ဆွေးနွေးအကြံပေးဖို့ လာခေါ်မယ့် ဆရာမကို စောင့်နေပါတယ်။ ၁၀ နာရီထိုးခါနီး ၁၅ မိနစ်အလိုမှာ ဆရာမ ရောက်လာပါတယ်။ သူတို့အိမ်က တက္ကသိုလ်နဲ့နီးတော့ ခဏလေးနဲ့ ရောက်သွားပါတယ်။ ဆရာရော၊ ဆရာမရောက အရင်က တက္ကသိုလ်အိမ်ရာထဲမှာ နေသွားတာမို့ စာရေးသူနဲ့ ခင်ပါတယ်။ ဆရာကတော့ စာသိပ်ဖတ်လို့ လေးစားမိပါတယ်။ အိမ်ကိုရောက်တော့ ဆရာ့ကိုတွေ့တဲ့အခါ သိပ်ဝနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဆို စိတ်ကျနေတာ သေချာပြီလို့ ကျွန်မက တွေးထင်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာတွေက လူတစ်ယောက်ဝနေရင် “တကယ်စိတ်ချမ်းသာနေတာလား၊ ဝလို့ လှလို့” ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ခံစားနေရတဲ့သူ အများစုက ဝလာကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ အရမ်းပိန်သွားကြတယ်တဲ့။

ကျွန်မက ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုကို စနစ်တကျဖြစ်စေဖို့ လုပ်ငန်းစတာ ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတို့အိမ်မှာ စာဖတ်ခန်းရှိတော့ စာဖတ်ခန်းကို တံခါးပိတ်ပြီး ဆွေးနွေးမှာဖြစ်ကြောင်း၊ သမီးလေး နှစ်ဦးကို အိမ်ရှေ့မှာနေခိုင်းပြီး ဧည့်သည်လာရင် မအားကြောင်း၊ မတွေ့နိုင်သေးကြောင်း မှာထားပါတယ်။ ဆရာမက မီးဖိုထဲမှာ ချက်ပြုတ်တာ မပြီးသေးတဲ့အတွက် ဆက်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။ ဆရာနဲ့ ကျွန်မက မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ပါတယ်။ ဆွေးနွေး အကူအညီလိုသူ (Client) နဲ့ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ (Counsellor) တို့က ကျား၊ မ ကွဲပြားနေတဲ့အတွက် အနည်းငယ်ဝေးတဲ့ အနေအထားနဲ့ ထိုင်ရပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက Client ပြောတဲ့ ရင်ဖွင့်စကားတွေ၊ လျှို့ဝှက်စကားတွေကို ဘယ်သူမှ မကြားဖို့ပါဘဲ။ “အခုပြောတဲ့ စကားတွေကိုလည်း ကျွန်မတစ်ဦးတည်း သိမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြရတာ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ စောင့်ထိန်းရမယ့် ကျင့်ဝတ်ဖြစ်ကြောင်း” ပြောပြပါတယ်။

တကယ်တော့ “ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း” ပါပဲ။ ယုံကြည်မှုသာ သူ့ရဲ့ လျှို့ဝှက်သိမ်းဆည်းထားတဲ့ လူမသိစေချင်တဲ့အကြောင်း အရာတွေကို ရင်ဖွင့်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မက စာရေးသူဖြစ်တဲ့အတွက် ဆွေးနွေးအကြံပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အသေးစိတ်ဖော်ပြရေးသားမှာ မဟုတ်ကြောင်းလည်း ပြောပြရပါတယ်။ တကယ်လို့ ရေးခဲ့ရင်တောင် ကာယကံရှင်ရဲ့အမည်၊ အလုပ်ဌာန စတာတွေကို လွှဲပြောင်းရေးပြီး အများသူငှာ ဗဟုသုတရစေဖို့ ယေဘုယျအကြောင်း

အရာကိုသာ ရေးမှာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာက ပြောပါတယ်။ “ဆရာမရယ်၊ ကျွန်တော်က တက္ကသိုလ်မှာလည်း စာသင်၊ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းတွေလည်း စာသင်နဲ့ တက်တက်ကြွကြွနေနေရင်းက ခြေထောက်က တိုက်မိတဲ့ အနာလေးက မပျောက်တော့ ဆေးစစ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆီးချိုရောဂါ ရှိတယ်ဆိုတာ သိတော့ အရမ်းကို စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာပါပဲ။ ဒီရောဂါကြီးကို ကျွန်တော်မှ လာဖြစ်ရလားဆိုပြီး လက်မခံချင်တာနဲ့ အစားအစာ၊ အနေအထိုင် မဆင်ခြင်တော့ ဆီးချိုအရမ်းတက်ပြီး ဆေးရုံတက် ရပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ”

“ဆေးရုံမှာလည်း ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေက ဆီးချိုသမားတွေ ဘယ်လို နေထိုင် စားသောက်ရမှာတွေကို ပြောပြကြပြီး သက်သာတော့ ဆေးရုံက ဆင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အပိုဝင်ငွေရှာတဲ့ စာပြတာတွေလည်း ပျက်တာများလို့ ထွက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။ လူ့ဘဝကြီးမှာနေရတာ မပျော်တော့လို့ စိတ်က တိုက်တွန်းလို့ တစ်ခါ ဆေးတွေအများကြီးသောက်ပြီး သေကြောင်းကြံမိတယ်။ အမျိုးသမီးက သိသွားပြီး အချိန်မီကုလို့ မသေတာပါ ဆရာမ။ နောက်တော့ စိတ်အထူးကုနဲ့ကုပြီး စိတ်ကြွဆေးတွေ သောက်ပါတယ်”

“အဲဒီတော့ သက်သာတယ် မဟုတ်လား ဆရာ”

“ဟုတ်ပါတယ် ဆရာမ၊ စိတ်ကြွဆေးတွေသောက်တော့ စိတ်တွေပြန်လည် တက်ကြွနေခဲ့ပြီး နေလို့ကောင်းသွားပါတယ်။ နောက်တော့ အမျိုးသမီးနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ကွန်ပျူတာမိတ္တူဆိုင်လေး ဖွင့်ထားတယ်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအတွက် ကျွန်တော် ရေးတဲ့ အထူးထုတ်စာအုပ်တွေ ထုတ်တယ်။ စိတ်ကတက်ကြွနေတော့ ညလည်း မအိပ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ ညအချိန်ကြီးမှာ မိဘတွေ သတိရတယ်ဆိုပြီး မုံရွာကနေ ရွှေဘိုကို ဆိုင်ကယ်စီးပြီး သွားတယ်။ အိမ်မှာ မိဘတွေနဲ့ စကားပြောပြီး ညအိပ်ခိုင်းတော့ မန္တလေးက ဆရာတစ်ဦးဆီက ဖုန်းဝင်လာတယ်။ အထူးထုတ်စာအုပ် ရောင်းကောင်းကြောင်း၊ နောက်ထပ် ယူချင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မုံရွာကို ညတွင်းချင်း ပြန်လာပြီး မအိပ်ဘဲ စာအုပ်တွေ မိတ္တူကူး၊ ချုပ်ပြီး မနက် အစောကြီး မန္တလေးကို ဆိုင်ကယ်နဲ့ သွားပို့ပါတယ် ဆရာမ”

“အိုး... အံ့ဩစရာပဲနော်။ အဲဒါ ဆရာက ပုံမှန် မဟုတ်ဘူးလေ။ စိတ်ကြွဆေးတွေကြောင့် အဲဒီလို လုပ်တယ်ထင်ပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေးရဲ့ ဆေးသောက်ပမာဏ (Dose) ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတာလား ဆရာ”

“မဟုတ်ဘူး ဆရာမ။ ကျွန်တော်ပြနေတဲ့ ဆရာဝန်က ရန်ကုန် ပြောင်းသွားတော့ ဆရာအသစ်နဲ့ မပြချင်တာရယ်။ စိတ်ကြွဆေးတွေ သောက်ရင် လူက နေလို့ ကောင်းနေတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်သောက်ပါတယ်”

“အဲဒီလိုဝယ်သောက်တာကို ဆေးဆိုင်က ရောင်းတယ်ပေါ့နော်”

“ဟုတ်ပါတယ် ဆရာမ။ အရင်ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးစာကိုပဲ ခဏ ခဏပြပြီး ဝယ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဆီးချိုဒဏ်၊ စိတ်ကြွဆေးဒဏ်တွေကို စုခံရတာ။ ဒီတစ်ခါ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ အခုတော့ စိတ်အထူးကု ဆရာဝန်နောက်တစ်ဦးနဲ့ ထပ်ပြနေပါတယ်။ ဆရာကလည်း ပြောပါတယ်။ စိတ်ကြွဆေးဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ ဝယ်သောက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ဆေးရဲ့ပမာဏကို လျှော့ချရမှာပါ။ မလျှော့ချဘဲ နေ့တိုင်း ပုံမှန်သောက်နေလို့ အခုလို ဒုက္ခရောက်တာလို့ ပြောပါတယ်။ အခုတော့ ဆရာဝန်က ဆေးသိပ်မပေးရဲဘဲ နည်းနည်းပဲပေးပြီး ကုနေတာ မသက်သာပါဘူး ဆရာမ။ အခုတော့ ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောချင်၊ မတွေ့ချင်ပါဘူး။ မိသားစုအပေါ်မှာလည်း တာဝန်မကျေတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေပါတယ် ဆရာမ”

ဒီတော့ ကျွန်မမှာလည်း ထုံးစံအတိုင်း အားပေးစကားတွေ ပြောရပါတယ်။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်း တက္ကသိုလ်ကဆရာမတစ်ဦးဆိုရင် ဆီးချိုရှိတာ၊ ရန်ကုန်မှာ ကားကို ကိုယ်တိုင်မောင်းပြီး ကျောင်းတက်နေကြောင်း၊ အစားအသောက် အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရင် အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ကြောင်း၊ အိမ်ထဲမှာ မနေဘဲ လမ်းလျှောက်ဖို့ လိုကြောင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိအောင်နေဖို့ လိုကြောင်း၊ ကျန်းမာရေး ကြောင့် မိသားစုကို အပိုင်ငွေမရှာပေးနိုင်တာ အပြစ်မရှိကြောင်း၊ ခင်ပွန်းကောင်းနှင့် ဖခင်ကောင်းတစ်ဦးအနေနဲ့ မိသားစုရှေ့မှာ မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေးရင် တာဝန်ကျေပါကြောင်း၊ ဒါကြောင့် ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို အသက်ရှင်ရပ်တည်သွားဖို့ လိုကြောင်း၊ မိမိရဲ့ အဆိုးမြင်တဲ့အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပြီး အကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ နေထိုင်ပြုမူသွားဖို့ လိုကြောင်း ဆွေးနွေးပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုဖြစ်စဉ် ၄ ပတ်လောက် ဆုံတွေ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ဆရာရဲ့အခြေအနေက တိုးတက်ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ သူ့ကိုကုသနေတဲ့ စိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကိုလည်း တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာဆရာမတစ်ဦးက ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်နေကြောင်းပြောတဲ့အခါ ဆရာဝန်ကြီးက အလွန်ကောင်းကြောင်း၊ အထောက်အကူပြုကြောင်း ပြောပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်တတ်

တဲ့ ပညာလေးနဲ့ ပရဟိတလုပ်နိုင်တာ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်စေပါတယ်။

ဪ... ခုတော့ ဆရာလည်း သက်သာလာလို့ ကျောင်းမှာပြန်ပြီး စာတွေ သင်နေပြီပေါ့နော်။ ဝမ်းသာပါ၏။ ဆရာ ရင်ဖွင့်ဝန်ခံထားတဲ့ လျှို့ဝှက် အကြောင်းအရာတစ်ခုကိုတော့ ကျွန်မရဲ့တစ်သက် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖွင့်မပြောဘဲ သိမ်းဆည်းထားမှာမို့ အဲဒီအကြောင်းလေးကိုတော့ မပြောပြနိုင်တာ ခွင့်လွှတ်ပါ နော်။ ဒါက ကျွန်မတို့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတွေရဲ့ ကျင့်ဝတ်ပါပဲရှင်။



လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသန

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ဆိုရင် ပညာရေးကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့လိုသလို ပညာရေးမှာ အရေးပါလှတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ပညာသင်ကြားတဲ့ အခါ ကျောင်းစာချည်းပဲ သင်ပေးလို့မရပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာတွေမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့အရာတွေကို လေ့လာပြီး ရလာတဲ့ သုတေသနရလဒ်တွေကို လက်တွေ့ပညာရေးလုပ်ငန်းမှာ အသုံးချနိုင်ရင် ပြည့်စုံပြီးမြောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ပညာရေးဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လေ့လာချင်တဲ့ တွေးဆချက်ကိုအခြေခံပြီး ဘွဲ့ကြို နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသားတွေ လုပ်ရတဲ့ သုတေသနတစ်ခုကို ကြီးကြပ်သူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရင်း လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေ အများအပြားရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ မြန်မာလူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အခြေခံအားဖြင့် လေ့လာဖို့အတွက် သွင်ပြင်လက္ခဏာ ၆ ခုကို ရွေးချယ်ပြီး စိတ်ပညာဆိုင်ရာစစ်ဆေးလွှာ (Psychological Test) တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်

လက္ခဏာတွေကတော့ -

- (၁) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု
- (၂) ဝတ်စားဆင်ယင်မှု
- (၃) အသားအရေကို လှပအောင်ထိန်းသိမ်းမှု
- (၄) ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားလှပအောင်ထိန်းသိမ်းမှု
- (၅) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်မှု
- (၆) ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနမှာ ပါဝင်ဖြေဆိုပေးသူတွေကတော့ မုံရွာတက္ကသိုလ်၊ မုံရွာစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်နှင့် မုံရွာနည်းပညာတက္ကသိုလ်က ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ စုစုပေါင်း ၁၅၀ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောထားစစ်ဆေးလွှာ (Attitude Scale) ကိုအသုံးပြုစစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့ ဖြေဆိုပြီးသော စစ်ဆေးလွှာတွေကို အမှတ်ပေးခြင်း၊ အမျိုးအစား အုပ်စုခွဲခြားခြင်း၊ ရာခိုင်နှုန်း ရှာဖွေခြင်းစသဖြင့် စာရင်းအင်းသင်္ချာနည်းဖြင့် တွက်ချက်ဖို့ ဘွဲ့ကြိုကျောင်းသားတွေကို သေချာရှင်းပြကာ လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။ သုတေသနစာတမ်းကြီးကြပ်သူတွေက ပညာမပြဘဲ သေချာနားလည်အောင် လမ်းညွှန်ပြသပြီး ကျောင်းသားတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်စေတာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ငွေကြေးယူပြီး စာတမ်းအစအဆုံး ဆရာကသာ ရေးသွားပြီး တပည့်က ဘာမှမတတ်ဘဲ ဘွဲ့ယူတဲ့ အစဉ်အလာတွေကို တိုက်ဖျက်ပစ်မှ ပညာရေးတိုးတက်မှာပါ။ ကျောင်းသားဘက်ကလည်း ဆရာသမားခေါ်ရင် လေးစားစွာ အချိန်မှန်မှန်လာပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်ကာ တက်ကြွစွာသုတေသန လုပ်ကြပါမှ မြန်မာ့ပညာရေးက လမ်းမှန်ရောက်ကာ ပန်းတိုင်ကို သွားနိုင်မှာပါ။

သုတေသနနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွက်ချက်ပြီးတဲ့အခါ နောက်ဆုံးရလဒ်တွေ ရလာပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုသွင်ပြင် လက္ခဏာ ၆ ခုအနက် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု အမြင့်ဆုံးကတော့ “တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု” ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ဖြေဆိုမှုမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့အတွက် စိတ်ဝင်စားမှုအမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေရဲ့ ဖြေဆိုမှုက ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသလို ကျောင်းသူတွေရဲ့ ဖြေဆိုမှုကလည်း ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံ

mg yoe . com

တွေမှာ လုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေမှာလည်း အမြင့်ဆုံး နေရာမှာရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံနေသူမှန်သမျှ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာသမားတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ စီးပွားရေးပညာရှင်တွေက တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ကြပါမှ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုရကြကာ သူတို့ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းတာ တွေးကောင်းတဲ့အရာတွေ လုပ်ဖို့ ဆွဲဆောင်နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူငယ်ထုရဲ့ ဒုတိယအမြင့်ဆုံး စိတ်ဝင်စားတဲ့အချက်က “ဝတ်စားဆင်ယင်မှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုက ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားတွေကလည်း ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိသလို ကျောင်းသူတွေကလည်း ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူငယ်ဆိုတာ သူတို့နှစ်သက်အားကျတဲ့ သူတွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို စိတ်ဝင်စားကာ အတုခိုးဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လူကြီးမိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေက မြန်မာ့ရိုးရာမပျက်ဘဲ ခေတ်မီလှပ၊ သပ်ရပ်ခုံညားအောင် ဝတ်ဆင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဆိုတော်၊ သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူတွေက ထိန်းသိမ်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာသမားတွေအနေနဲ့က ကိုယ်တိုင်လည်း သပ်ရပ်ခုံညားအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ဖို့ လိုသလို အဆင့်အတန်းမရှိ၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ လျှပ်ပေါ်လော်လည် ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ တပည့်လေးတွေကိုတွေ့ရင်လည်း နားဝင်အောင် ဆုံးမပြောဆိုကာ ပြုပြင်ပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။

လူငယ်ထုရဲ့ တတိယအဆင့် စိတ်ဝင်စားမှုအမြင့်ဆုံးအချက်ကတော့ “ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား လှပအောင်ထိန်းသိမ်းမှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ ဖြေဆိုမှုမှာ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားထုက ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေကတော့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီရလဒ်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေက ရလဒ်ကောင်းပေမယ့် ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ သဘောထားက အနည်းငယ် အားနည်းသေးတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ကျောင်းသားတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းသူက နည်းပြီး ဖြူဖြူသွယ်သွယ်၊ ပိန်ပိန်ပါးပါးနဲ့ လေတိုက်ရင် လဲမတတ် ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူတွေက များနေပါတယ်။ မြန်မာလူငယ် ယောက်ျားလေးများအနေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား လှပမှုကို စိတ်ဝင်စားကြမှ “ကမ္ဘာမှာ မြန်မာရယ်” လို့ သန်မာထွားကျိုင်းတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွေနဲ့ ဂုဏ်တင့်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာသမားများအနေနဲ့ ကလေးငယ်တွေကို စာသင်ပေးရင်း

အားကစားကို ဝါသနာပါပြီး လုပ်ချင်စိတ်ပေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးကြပါမှ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား လှပတဲ့ မြန်မာလူငယ်များ အများအပြား ပေါ်ပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် လူငယ်ထုအနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု အဆင့်(၄)ကတော့ “အသားအရေ လှပအောင် ထိန်းသိမ်းမှု” ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်အားလုံးရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားများရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ၈၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေကတော့ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်ရလဒ်ကို သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မိန်းကလေးရဲ့ သဘာဝက အလှအပကြိုက်တာကြောင့် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက အသားအရေ လှပအောင် ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေကတော့ သဘာဝအရ ကြမ်းတမ်းစွာဆော့ကစားကြပြီး အသားအရေကို ဂရုစိုက်သူနည်းပါတယ်။ တချို့ယောက်ျားလေးတွေက အသားအရေကို ဂရုစိုက်ရင် “မ” ဆန်တယ်၊ “မိန်းမလျာနဲ့ တူတယ်” ဆိုပြီး အပြောခံရမှာစိုးလို့ ဂရုစိုက်တဲ့သူ နည်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွေးအခေါ်တွေ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုက အလှအပတင်မကဘဲ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆက်နွှယ်နေလို့ပါ။ အခုအခါမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး အိုဇုန်းလွှာတွေ ပေါက်ကာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များလာတဲ့အတွက် လူတိုင်းကိုယ်စီ နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ နေရောင်ခြည်ကို တိုက်ရိုက်ထိ တွေ့မှုများလာရင် အသားအရေတွေ အိုမင်းပျက်စီးစေသလို အရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်း၊ နေကာ မျက်မှန်တပ်၊ အင်္ကျီလက်ရှည်ကို အပေါ်က ထပ်ဝတ်ကြပါမှ အသားအရေလည်းလှပ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအဆင့် ၅ ကတော့ “ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်မှု” ဆိုတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားတုံ့ပြန်မှုက ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျောင်းသားများက ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူများကတော့ ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာလူငယ်များအနေနဲ့ကတော့ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဆုံးမမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အတွက် ရလဒ်က မမြင့်မားဘဲ အလယ်အလတ်သာ ရှိနေခြင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု အနိမ့်ဆုံးအချက်ကတော့ “ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှု” ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ထုရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိပြီး ကျောင်းသားများက ၂၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိကာ ကျောင်းသူတွေက ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူငယ်ထုကြားမှာ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှုရှိတဲ့သူတွေကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကလည်း ထူးခြားမှုတစ်ခုပါပဲ။ သုတေသနရလဒ်တွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားပြီး ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ မြန်မာလူမျိုးအများစုနေထိုင်တဲ့ “ဇေယျာရွှေမြေ” က လူငယ်တွေကို စစ်ဆေးလို့ ရလာတဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တခြားမြို့တွေမှာ စစ်ဆေးရင်တော့ အပြောင်းအလဲဆိုတာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဒီဂရီအဆင့်ဆင့်ကို သုတေသနပြုရင်း တွေ့ရှိချက်တွေကို မျှဝေခြင်းဖြင့် မြန်မာ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လက်တွေ့အသုံးချသူတွေ များလာရင်တော့ ကျွန်မနဲ့ ချစ်တပည့်များအနေနဲ့ သုတေသနလုပ်ရကျိုးနပ်ပြီဆိုပြီး ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်နေမိမှာ အမှန်ပါပဲရှင်။

