

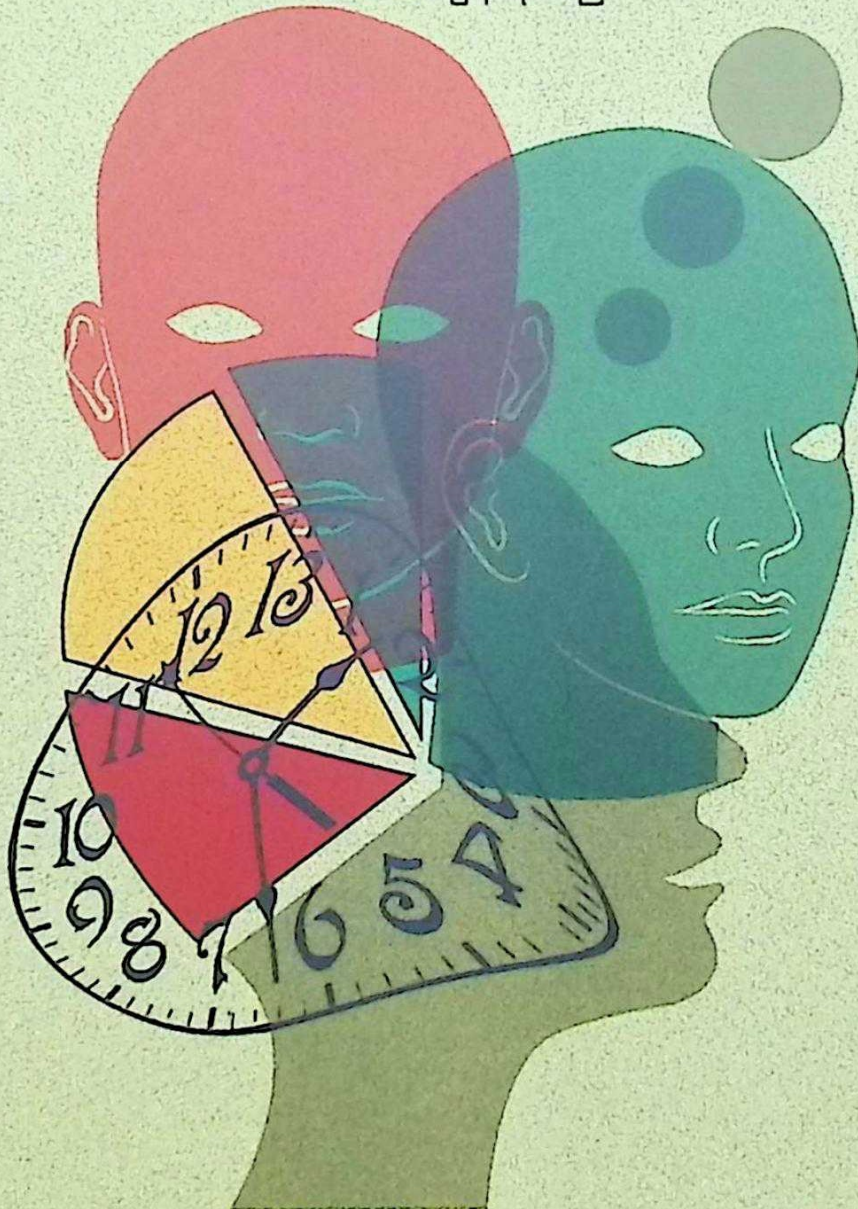


ရင်းရင်းနှီးနှီး နွေးနွေးထွေးထွေး
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း

ဖိစီးနေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့
ရင်းနှီးနွေးထွေးပွင့်လင်းစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

မောင်လင်း

ဘာသာပြန် ဆိုသည်



COUNSELLING

(WHAT, WHY & HOW)

REVISED AND UPDATED EDITION

MEERA RAVI (2019)

mgyc.com



COUNSELLING (WHAT, WHY & HOW)

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု (Counselling) က
 ကိုယ့်ဘဝထဲက စိတ်ပိုင်း၊ ခံစားမှုအပိုင်းနဲ့
 လူမှု ရေးရာပြဿနာ အတော်များများကို အဖြေရှာပေးနိုင်ပါတယ်။
 ဘဝအရည်အသွေး တိုးတက် ချင်လို့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ယူကြတာလည်း
 ရှိပါတယ်။ ဒီပညာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ် ကြောင်းမျိုးစုံကို ရှင်းလင်းစေပြီး
 ဒီပညာရပ်က နှစ်သိမ့်ပေးရုံသာ မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့သဘာဝကို
 ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်စေတဲ့အကြောင်း
 စာရေးသူ Meera Ravi က ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တင်ပြထားပါတယ်။
 ဒီစာအုပ်မှာ

- ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာမဟုတ်ဘူးလဲ၊
- ပုံမှန်လူတွေရော ကောင်းဆဲလင်း လိုသလား၊
- ကောင်းဆဲလင်း လိုနေပြီလို့ ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ၊
- ကောင်းဆဲလင်းက ဘယ်လိုပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းပေးနိုင်သလဲ၊
- ကောင်ဆယ်လာတစ်ဦးကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ၊
- ကိုယ့် သဘောထားခိုင်မာမှုနဲ့ ဒေါသစိတ်အဆင့်တွေကို စစ်ဆေးခြင်း၊
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာ မကျန်းမာမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲမှု- တို့ အပါအဝင် စုစုပေါင်း (၄၉) ခန်း
 ပါဝင်ပါတယ်။

ဝါရင့် မိသားစု ကောင်ဆယ်လာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Meera Ravi က
 "စိတ်ကိုသင်ခြင်း" အမည်နဲ့ မောင်လင်း ဘာသာပြန်တဲ့
 Teaching through the Heart နဲ့
 အခြားစာအုပ်များကို လည်း ရေးသားသူဖြစ်ပါတယ်။



mgvooe.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မောင်လင်း

ရင်းရင်းနှီးနှီး ဓနွေးဓနွေးထွေးထွေး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း

ပထမအကြိမ်၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၅

ခင်ချိုလတ် စာအုပ်တိုက်

အုပ်စု - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၁၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်ခင်ချိုလတ် (မြ-၀၂၆၉၀)၊ ခင်ချိုလတ်စာအုပ်တိုက်
ကက(၄)၊ အမှတ် ၁၀+၁၁၊ ၅၆ x ၅၇ ကြား။ သိပ္ပံလမ်း၊ တောင်ဘက်ကျောက်ပင်၊

ကံသာယာမြို့သစ်၊ ရမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။

အတွင်းနှင့်အဖုံးပုံနှိပ် - အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၃၉၈)၊

မျက်နှာဖုံး - အံ့ဘွယ်ဇင်

အတွင်း - ကိုယ်ထိုက်

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး (လှိုင်)

ဖြန့်ချိရေး

ရန်ကုန်နှင့် အခြားမြို့များ

ပါရီစာပေ

ဖုန်း - ၀၉ ၈၈၂၆၈၂၆၀၄



မန္တလေးမြို့

ခင်ချိုလတ် စာအုပ်တိုက်

ဖုန်း - ၀၉၇၈၂၀၁၂၈၉၄

မောင်လင်း	၀၀၈၀၄
ရင်းရင်းနှီးနှီး ဓနွေးဓနွေးထွေးထွေး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း	
ခင်ချိုလတ်စာအုပ်တိုက်၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅	
၁၉၂-စာ ၁၂ = ၁၇.၇ စင်တီမီ	
(၁) ရင်းရင်းနှီးနှီး ဓနွေးဓနွေးထွေးထွေး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း	



မိသားစုထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ နီးနီးကပ်ကပ်နေထိုင်ကြရတဲ့ လူတွေရဲ့ သဘာဝပါ။ ဒါပေမဲ့ ပုံမှန်ရှိတတ်တဲ့ ပဋိပက္ခတွေက နေ့စဉ် ဒေါသနဲ့ငေါက်ငမ်းအားပြိုင်ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲသွားတဲ့အချိန်မှာ မိသားစုဝင်တွေဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိတ် နာကျင်စေမှု (တခါတရံ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှု) စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါပြီ။ ဒေါသစိတ်က မိသားစု ထဲမှာ စိမ့်ဝင်ပြန့်နှံ့နေပြီဆိုရင် ဒီကိစ္စကို တခုခုလုပ်ဖို့အချိန်တန်နေပါပြီ။

ကျွန်မတို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားပုံနဲ့ ပြုမူပုံတွေကို ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ မိသားစုထဲမှာပဲ သင်ယူခဲ့ကြတာပါ။ အဲဒီ ယုံကြည်မှုတွေကို စိန်ခေါ်တဲ့အခြေအနေ/ပြောင်းလဲစေတဲ့ အခြေအနေ တွေ မကြုံတွေ့ကြရဘူးဆိုရင် ဒါတွေကို နောက်မျိုးဆက်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေထံ အရှိ အတိုင်းပဲ လက်ဆင့်ကမ်းလိုက် ကြပါတယ်။

(မိသားစု ကောင်းဆဲလင်း၊ ၄၁-၁၅၀)



အလွန်လျှို့ဝှက်တတ်ပြီး ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို သော့ခတ်ထားတတ်သူတချို့တောင် သူတို့ရဲ့ ကိစ္စတွေကို ဖြေရှင်းရင်းနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထွတ်ပေါက်ပေးတတ်လာပြီး အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်မျိုး ထားတတ်သွားကြတာကို ကျွန်မကိုယ်တွေ့ ကြုံဖူးပါတယ်။ ရိုးဖြောင့်မှုကို ကိုင်စွဲရတာထက် မျက်နှာပုံးစွပ်ကို ထိန်းထားဖို့က စိတ်ခွန်အားပိုသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(မိမိကိုယ်ကိုသိမှု စိတ်ဆက် (ဂျီဟာရီ ပြတင်း) ၄၁-၂၂)

-	ဘာသာပြန်သူရဲ့ ဆန္ဒ	၁၁
-	ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် အကျဉ်း	၁၇
၁။	အခန်း (၁) မိမိကိုယ်ကိုသိမှု မိတ်ဆက် (ဂျီဟာရီ ပြတင်း)	၁၉
၂။	အခန်း (၂) ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတို့ကြားက ခြားနားချက်	၂၃
၃။	အခန်း (၃) ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ ကုထုံးတို့ရဲ့ သမိုင်းကြောင်း	၂၆
၄။	အခန်း (၄) ကောင်းဆဲလင်းဆိုင်ရာ ရှုမြင်ချက်များ	၃၁
၅။	အခန်း (၅) ဖာသာ ဂျိုးကာရီရဲ့ 'ခြေဗလာ ကောင်ဆယ်လာ' မှ	၃၃
၆။	အခန်း (၆) အိန္ဒိယနိုင်ငံက ကောင်းဆဲလင်း အခြေအနေ	၃၅
၇။	အခန်း (၇) ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘာလဲ	၃၇
၈။	အခန်း (၈) ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲ	၄၂
၉။	အခန်း (၉) ကောင်ဆယ်လာနဲ့ တွေ့ရမှာလား။ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ရှိတယ်	၄၄
၁၀။	အခန်း (၁၀) ကောင်းဆဲလင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၄၉
၁၁။	အခန်း (၁၁) ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဒါတွေ မဟုတ်ပါ	၅၀
၁၂။	အခန်း (၁၂) ကောင်းဆဲလင်းကို ဘာကြောင့်ရွေးချယ်သလဲ	၅၄
၁၃။	အခန်း (၁၃) ပုံမှန်အခြေအနေက လူတွေရော ကောင်းဆဲလင်း လိုသလား	၅၉
၁၄။	အခန်း (၁၄) ပြောစကားတွေက ဘယ်လို အကျိုးပြုသလဲ	၆၁
၁၅။	အခန်း (၁၅) ကောင်းဆဲလင်း လိုနေပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ	၆၄
၁၆။	အခန်း (၁၆) ဘဝအရည်အသွေး တိုးတက်ရေး ကောင်းဆဲလင်း	၆၅

၁၇။	အခန်း (၁၇) ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ ဘယ်လိုပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်သလဲ	၇၀
၁၈။	အခန်း (၁၈) အကူအညီမယူရင် ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲ	၇၂
၁၉။	အခန်း (၁၉) ကောင်ဆယ်လာက ဘာတွေလုပ်ပါလို့ အကြံပေးမှာလား	၇၄
၂၀။	အခန်း (၂၀) ကုထုံး/ကောင်းဆဲလင်း အလုပ်ဖြစ်တဲ့အထိ အချိန်ဘယ်လောက် ယူရသလဲ	၇၅
၂၁။	အခန်း (၂၁) ကောင်ဆယ်လာတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပုံ	၇၉
၂၂။	အခန်း (၂၂) ကောင်ဆယ်လာတစ်ဦးရဲ့ အရည်အချင်းများ	၈၅
၂၃။	အခန်း (၂၃) ကောင်ဆယ်လာနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အကဲဖြတ်ခြင်း	၈၆
၂၄။	အခန်း (၂၄) တိုးတက်မှုအတွက် ကောင်ဆယ်လာကို ကျေးဇူးတင်ခဲ့မိသလား	၈၈
၂၅။	အခန်း (၂၅) ကောင်ဆယ်လီရဲ့ အခွင့်အရေးများနဲ့ တာဝန်များ	၉၁
၂၆။	အခန်း (၂၆) ကောင်းဆဲလင်းမှ အမြင့်ဆုံး ကောင်းကျိုးရအောင် လုပ်နည်း	၉၃
၂၇။	အခန်း (၂၇) ကောင်းဆဲလင်းကို စိတ်ပျက်နေပြီလား	၉၄
၂၈။	အခန်း (၂၈) ပြောင်းလဲမှုက ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား (ကောင်ဆဲလင်းရဲ့ အောက်ခြေမျဉ်း)	၉၇
၂၉။	အခန်း (၂၉) ကောင်ဆယ်လာတွေက ထူးခြားတဲ့လူတွေလား	၁၀၁
၃၀။	အခန်း (၃၀) ရှင် ဘယ်လောက် ဒေါသကြီးသလဲ	၁၀၈
၃၁။	အခန်း (၃၁) ရှင် ဘယ်လောက်ထိ သဘောထား ခိုင်မာသလဲ	၁၁၁
၃၂။	အခန်း (၃၂) ရှင် စိတ်ခံစားမှုရဲ့ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ	၁၁၆

၃၃။	အခန်း (၃၃) ကောင်းဆဲလင်းပညာရပ်ရဲ့ အထူးပြုနယ်ပယ်တချို့	၁၁၈
၃၄။	အခန်း (၃၄) ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာ ကောင်းဆဲလင်း	၁၁၉
၃၅။	အခန်း (၃၅) ရှင်နဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ကြားက ဆက်ဆံရေးကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ	၁၂၇
၃၆။	အခန်း (၃၆) ကလေးတစ်ဦးရဲ့ ပန်ကြားချက်	၁၃၀
၃၇။	အခန်း (၃၇) တစ်ဦးချင်း ကောင်းဆဲလင်း	၁၃၂
၃၈။	အခန်း (၃၈) ကြင်ဖက်စုံတွဲများအတွက် ကောင်းဆဲလင်း	၁၃၅
၃၉။	အခန်း (၃၉) မိသားစု ကောင်းဆဲလင်း	၁၅၀
၄၀။	အခန်း (၄၀) ပူဆွေးကြေကွဲမှု ကောင်းဆဲလင်း	၁၅၅
၄၁။	အခန်း (၄၁) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကောင်းဆဲလင်း	၁၅၉
၄၂။	အခန်း (၄၂) စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း တစေ့တစောင်း	၁၆၀
၄၃။	အခန်း (၄၃) စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဘာကြောင့် ပြောဖို့လိုပါသလဲ	၁၆၅
၄၄။	အခန်း (၄၄) လူသားကို ဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင် နားလည်ရခက်တဲ့အရာ	၁၇၀
၄၅။	အခန်း (၄၅) စိတ်ကြောင့် ဖျားနာမှု/စိတ်မကျန်းမာမှုကြောင့် ရုပ်ဖျားနာမှု	၁၇၁
၄၆။	အခန်း (၄၆) စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်မကျန်းမာလို့ ရုပ်ခန္ဓာဖျားနာမှု	၁၇၃
၄၇။	အခန်း (၄၇) ကျွန်မတို့ခေတ်ရဲ့ ဝိရောဓိများ	၁၇၇
၄၈။	အခန်း (၄၈) မိဘဘဝ ကျွမ်းကျင်စရာများအတွက် ကောင်းဆဲလင်း	၁၇၉
၄၉။	အခန်း (၄၉) ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပါ	၁၈၇

ဘာသာပြန်သူရဲ့ဆန္ဒ

စာသင်ခန်းသုံး ဆရာလက်စွဲ စာအုပ်တချို့ အလွယ်တကူ ရှိစေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ကျွန်တော်နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်တချို့ကို ဘာသာပြန်ဆို ထုတ်ဝေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကတော့ စာသင်ခန်းကိုလွန်ပြီး လောကထဲ အထိ ရောက်ပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးက စာသင်ခန်းထဲမှာရော ပြင်ပလူမှု အသိုက်အဝန်းထဲမှာပါ အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သာမန်ထက် အသိပိုလေးနက်ကြဖို့ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိဘနဲ့သားသမီး စကားပေါက်ဖို့ ခက်နေတာ၊ မိဘနှစ်ဦးကလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အံ့ချော်နေတာတွေ မကြာခဏတွေ့ရ ကြားရတတ်ပါတယ်။ တချို့စာသင်ခန်းတွေကလည်း အဲလို ဖြစ်ရပ်မျိုးပါပဲ။ ဆရာက ကျောင်းသားတွေနဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းသားတစ်ဦးနဲ့ အစေးမကပ်တာ၊ ကျောင်းသားတချို့က ဘာသာ ရပ်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်စိန်ခေါ်မှု၊ စွမ်းရည်စိန်ခေါ်မှုတွေကို တိုးမပေါက်နိုင် တာ၊ သက်သက်ဆိုးတာလို့ စွတ်စွဲချင်စရာတွေနဲ့ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ရတာတွေပါ။ အတူရှိနေလျက်နဲ့ အဆက်အသွယ် မမိကြတဲ့ ပုံစံ တွေက အမျိုးမျိုးပါပဲ။

ကျောင်းဆရာ အလုပ်မှာ စိတ်ညစ်စရာမျိုးစုံ ကြုံရပုံတွေကို အသက်အရွယ်မျိုးစုံ ဆရာတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စကားစပ်မိတတ်ပါတယ်။ အဲလို စကားဝိုင်းမျိုးမှာ ပါတတ်တာတစ်ခုက ကျောင်းသားတွေ ရဲ့ဆိုးမျိုးပေါင်းစုံကို ဆရာတွေ အပြိုင်ညည်းကြတာပါ။ ကလေးတစ်ဦးဟာ ဘဝတစ်ခုပဲမို့ သူ့အဖို့လည်း အဲဒီဆရာနဲ့ စာသင်ရတဲ့အချိန်က အဖြစ်ဆိုးရတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ခံနိုင်ရည် ပိုနည်းတဲ့ သူတွေအဖို့ ဒါမျိုးတွေ အထပ်ထပ်နဲ့ကာလရှည် ကြုံနေရပြီဆိုရင် ဘဝဆိုးရတဲ့၊ ဘဝပျက်စေတဲ့ အချိန်တွေလို့ ဆိုထိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က ကလေးတွေမှာရှိနေတဲ့ ရင်းမြစ်တွေကိုတီးခေါက်ကြည့်ပြီး သူတို့ အစွမ်းအစတွေကို ကူရှာပေးချင်တယ်။ အခွင့်အလမ်း သစ်တွေရှိရင် ယူနိုင်စေချင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် မရှာတတ်လို့ စိတ်အခြေအနေ ပျက်ယွင်းနေတဲ့သူတွေကို နှစ်သိမ့်ပေးချင်တယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပူပန်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီး ဖုံးကွယ်ခံထားရတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေ၊ ဝီဇတွေကို ကူညီဖော်ထုတ် ပေးချင်တယ်။ ဆရာကျကျ အကြံပေး လမ်းညွှန်တာမဟုတ်ဘဲ သူနဲ့အတူပေါင်းပြီး သူ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဘဝပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ပေးမယ်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာတင်မကဘဲ သူ့နေ့စဉ်ဘဝထဲက ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်တတ်အောင်ပါ ကူညီချင်တယ်။ အဲဒါတွေက ကောင်ဆယ်လာတွေ ကျွမ်းကျင်တဲ့ နယ်ပယ်တွေပါ။

ကျွန်တော်တို့က ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးမှာ ရလဒ်ကောင်း ယူနိုင်ဖို့ဖြစ်စေ၊ စည်းကမ်းကိုင်ရာမှာဖြစ်စေ၊ လူကြီးစိတ်ကြိုက် ပုံဖော်ချင်တတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကလေးတွေ တိုးတက်ရေးအတွက်ဆိုရင် သူတို့လေးတွေ သဘောမကျလည်း လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ဒါက ပုံစံဝင်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့ ကလေးအတွက် စိတ်ဖိစီးစရာပါ။ လိုက်လုပ်နိုင်ပြီး ပေါက်မြောက်သွားတဲ့ သူတွေမှာလည်း ဆိုးဝါးတဲ့အစွဲ တစ်ခု ပါသွားနိုင်ပါသေးတယ်။ ‘ကိုယ့်မှာ အကြောင်းခိုင်လုံရင် တစ်ဖက်လူနဲ့ ညှိဖို့မလိုဘူး။ အင်အားသုံးပြီးလုပ်’ ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို လက်ဆင့်ကမ်းယူတာပါ။ ကိုယ့်အယူအဆအပေါ်ခေါင်းမာ

mg y o e . c o m

လွန်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အကြီးအကဲဖြစ်ရင် သက်ရောက်မှုက ပိုကြီးအုံးမှာပါ။

ကလေးအကြိုက် ရာနှုန်းပြည့်ဖြစ်ဖို့ မလိုပေမယ့် လက်ခံနိုင်တဲ့ တိုးတက်နှုန်း တစ်ခုမှာ နှစ်ဖက်သဘောတူနိုင်အောင် ညှိယူတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု ဆရာနဲ့ ကျောင်းသား၊ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ ဖြစ်ထွန်းလာစေချင်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာတစ်ဦးက တိုင်ပင်လာ သူနဲ့ ခံစားမှုညှိယူပြီး သူကျင်လည်တဲ့ အသိုက်အဝန်းနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ညှိယူတတ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ သူ့ အရှိတရား တွေနဲ့ အခြေအနေတွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လက်ခံနိုင်ပြီး သူ့ ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစတွေကို ယုံကြည်မှုရှိရှိ ဖော်ထုတ် အသုံးပြုနိုင် လာအောင် အမြင်ဖွင့်ပေးတဲ့ နည်းနဲ့ပါ။ အဲလို စွမ်းရည်မျိုးရှိတဲ့ ဆရာ တွေ၊ မိဘတွေဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့ရပါတယ်။

ဘဝရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကလေးတွေပဲ အကူအညီ လိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘွဲ့ဒီဂရီနဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှိပြီးတဲ့ သူတွေလည်း ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ မကင်းကြပါဘူး။ လူတိုင်း အခက်အခဲတွေ ကြုံကြရပြီး ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းနည်းတွေလည်း အသီးသီး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီနည်းတွေရဲ့ အကျိုးရှိမှု၊ အပြစ်ကင်းမှုတွေကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ဆန်းစစ်တတ်ရင် ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝထဲက လေးနက်တဲ့ ကိစ္စတချို့ကို တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့က မလွယ်ကူတတ်ပါဘူး။ ဆရာနဲ့တပည့်၊ ညီနဲ့အစ်ကို၊ ဇနီးနဲ့ခင်ပွန်းမို့ အမြဲတွေ့နေရသည့်တိုင် နက်နဲတဲ့ခံစားမှုတွေ၊ ဘဝ အမြင်တွေလို စကားမျိုး (deep talks) တွေ ပြောနိုင်တဲ့ အခြေအနေ မျိုး မရှိကြတာက ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလို အခြေအနေကို ကျော်လွှား ချင်ရင် ကိုယ့်ထဲမှာ အဖြေရှာဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမှုက ကိုယ့်ဘက်မှာ အသင့်ဖြစ်စေပြီး တဖက်သားကို နားလည်ခြင်းက ညှိနှိုင်းမှုရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပွင့်စေမှာပါ။ ဒီလို ဖြစ်ရပ်တွေကို နမူနာ တချို့နဲ့တကွ ရှင်းပြထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုအသိုက်အဝန်း အများစုဟာ ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ အခြေအနေတွေ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် သိပ် မသေချာဘူးလို့ပဲ ဖြေရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ လူမှုအသိုက်အဝန်းရဲ့ တန်ဖိုးကိုလည်း မြှင့်တင်ချင်တဲ့ သူတစ်ဦးက ကိုယ်ရှိတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ လူတစ်ဦးစီတိုင်းက ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ၊ ဆရာ ဆရာမတွေက ကိုယ့်စာသင်ခန်း၊ စာသင်ကျောင်းမှာ ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး အဖုအထစ်၊ အပြတ်အတောက် မျိုးစုံနဲ့ ပြိုကွဲနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို လက်ငင်းအခြေအနေတိုင်းမှာ အဖြေရှာပေး၊ စေ့စပ်ပေးတဲ့ ရှေးဦးအကူအညီ (first aids) ပေးနိုင်တဲ့ သူတွေ များလာစေချင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က အဲဒီ ဆန္ဒအတွက် အထောက်အကူ ပြုလိမ့်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ကိုယ် အလှမ်းမမီတဲ့ လောကပြင်ကျယ်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့က ကိုယ်စွမ်းနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး တုံ့ပြန်နိုင်တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ ထိစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တော်တည့်မှန်ကန်စွာ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပြီး ရှင်သန်နေထိုင်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ဟာ ပုံသေအမြင်တစ်ခုမှာ ပိတ်မိနေပြီး ရုန်းထွက်ဖို့ အကူအညီလိုနေတဲ့ ကလေး၊ လူကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း၊ ကြင်ဖက်စုံတွဲနဲ့ မိသားစုတစ်ခုချင်းကို ကူညီပြောင်းလဲ ပေးခဲ့တဲ့ ပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ သဘောတရားအသိနဲ့ လက်တွေ့တွေကို ကျယ်ဝန်းပြည့်စုံတဲ့ တင်ပြချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ဘာသာပြန်စာမူကို မြန်မာစာရေးထုံးနဲ့ အညီဖြစ်စေဖို့ ဒေါက်တာဇော်နိုင် (ဇော်ကောင်းသစ်) က မေတ္တာနဲ့ ဖတ်ရှုတည်းဖြတ်ပြီး ပြန်ပေးချိန်မှာ ‘ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသွားတော့ ‘ရင်းရင်းနှီးနှီး၊ နွေးနွေးထွေးထွေး၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း’ ဆိုတဲ့ နာမည်လေး ပေါ်လာတယ်ဗျာ’ လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါကို နှစ်သက်မိတဲ့အလျှောက် အဲဒီနာမည်ကို ယူဖြစ်ပါကြောင်း ကျေးဇူးမှတ်တမ်း တင်ပါရစေ။

နောက်ထပ် ကျေးဇူးတင်စရာက စာမူကနေ စာအုပ်ဖြစ်လာဖို့ စာအုပ် မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းမှ အစ၊ စာအုပ် ပြင်ဆင်မှု၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှု၊ ဖြန့်ချိမှုအထိ လိုအပ်တဲ့ အဆင့်တိုင်းကို ကူစဉ်းစားပြီး အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ကိုအံ့ (ဒီဇိုင်းအံ့ဘွယ်ဇင်)ပါ။ ရေးခဲ့ပြီးသမျှ ထုတ်ဝေ ခဲ့ပြီးသမျှ စာအုပ်တွေမှာလှုပ် သူ့ အကူအညီ၊ အကြံဉာဏ်နဲ့ အားပေး စကားတွေက ဒီစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးမှာလည်း အဓိက ကျခဲ့ပါ ကြောင်း လေးနက်စွာ ကျေးဇူးမှတ်တမ်းတင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်သူရဲဝန်ခံချက်

အိန္ဒိယနိုင်ငံက ဝါရင့်ကောင်ဆယ်လာ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Meera Ravi က နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ကူညီပေးတဲ့ ပညာရပ်ရဲ့ သဘောတရား၊ နည်းဟန်နဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အကြောင်းကို Counselling: What, Why & How အမည်နဲ့ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုထား တာပါ။ Meera Ravi ရေးတဲ့ 'Teaching Through the Heart' ကို အရင် ဘာသာပြန်ဆိုပြီး ထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေ အတွက် သူရေးတဲ့ နောက်တစ်အုပ် Study Skills ကိုလည်း ဖတ်ပြီး ပါပြီ။ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကလေးစိတ်ပညာနဲ့ ကလေးသူငယ် ကောင်းဆဲလင်းမှာ တော်တော်ပိုင်နိုင် ကျွမ်းကျင်တဲ့သူပါ။

ဒီစာအုပ်က တင်ပြတဲ့ ပညာရပ် (Counselling) ကို 'တိုင်ပင် ဆွေးနွေးခြင်း' လို့ ယေဘုယျ ဘာသာပြန်ဆိုချက် ရှိပါတယ်။ သာမန် လူတွေလည်း နေ့စဉ်ဘဝထဲက ကိစ္စတွေကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြတာ မို့ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပညာရပ်ဝေါဟာရ ကွဲပြားဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ပညာရပ် (Counseling) နဲ့ လုပ်ငန်းတစ်စုံလုံးကို 'ကောင်းဆဲလင်း'၊ ပညာရှင် (Counsellor) ကို 'ကောင်ဆယ်လာ'၊ ပညာရှင်ဆီက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ရယူ သူ (Counselee) ကို 'ကောင်ဆယ်လီ' လို့ အင်္ဂလိပ်အသံ

ထွက်အတိုင်း တိုက်ရိုက် ယူသုံးထားပါတယ်။ ဒီ စကားရပ်တွေအရ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပညာရှင် လုပ်ငန်းတို့ရဲ့ကြားက အကျဉ်းအကျယ်၊ အတိမ်အနက်ကို ခြားနားစွာ နားလည်စေလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီလိုအသံဖလှယ်ပြီး သုံးစွဲတာက အဆင်မပြေကြောင်း တွေ့ရရင် ဘာသာပြန်သူရဲ့ တာဝန်သာဖြစ်ပြီး ဘဝင်မကျ ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် ကြိုတင် တောင်းပန်ပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး၊ အကောင်းနဲ့ အဆိုးတွေကို ထောက်ပြ ဝေဖန်မယ် ဆိုရင်လည်း လေးစားစွာ ကြိုဆိုဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူအား လေးစားလျှက်
(မောင်လင်း)

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် အကျဉ်း

အမည်ရင်း ဦးစိန်လင်း၊ ဖခင် ဦးသိန်း၊ မွေးမိခင် ဒေါ်ရွှေ၊ ကျွေးမိခင် ဒေါ်စိန်တင်တို့၏ သားဖြစ်သည်။ ကောလင်းမြို့နယ်၊ တုံးတင်တတ် ကျေးရွာ၌ ၁၃၂၉ ခုနှစ်၊ တန်းခုလဆုတ် ၃ ရက်တွင် မွေးဖွားသည်။ ရှမ်းကုန်း အ.မ.က၊ ကျောက်ပြင်သာ (တွဲ) အ.လ.က၊ ကောလင်း အ.ထ.က တို့တွင် အခြေခံပညာကို သင်ယူပြီးစီးခဲ့သည်။ မန္တလေး တက္ကသိုလ်မှ B. A. နှင့် M.A. (English) ဘွဲ့များ ရရှိခဲ့သည်။

အင်္ဂလိပ်စာဌာနတွင် နည်းပြအဆင့်မှ ကထိက (ဌာနမှူး) အထိ၊ မန္တလေးတက္ကသိုလ်၊ လာရှိုးဒီဂရီကောလိပ်၊ ဆေးဘက် နည်းပညာ တက္ကသိုလ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး) နှင့် ဆေးဝါးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး)၊ အခြေခံကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ် (မကွေး) တို့တွင် နှစ် ၂၀ ကြာ အဆင့်ဆင့် အမှုထမ်းခဲ့သည်။ ၂၀၁၇ တွင် လခစားအဖြစ်မှ အခွန်ထမ်း ပြည်သူ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းခဲ့သည်။

ပညာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကွန်ရက်၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ခင်ချိုလတ်၊ သား ၂ ဦးတို့ နှင့် ခင်ချိုလတ် စာပေတည်ရှိရာ မိုးသောက်ပန်း ကိုယ်ပိုင်အထက်တန်း ကျောင်း၊ မန္တလေးမြို့တွင် နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ

- English Language Teaching Diploma (Mandalay University),
- Medical Education Diploma (University of Medicine, Mandalay)
- ISO 9001:2015 Internal Auditor Training (ABS Quality Evaluations)
- Master of Education in Advanced Teaching at the Secondary School (UoPeople)
- Self - directed learning.

ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များမှာ

- ၁။ စိတ်ကို သင်ခြင်း (၂၀၁၆)
- ၂။ ပညာရှင်ပီသတဲ့ ကျောင်းဆရာ (၂၀၁၈)
- ၃။ ကျောင်းခန်းတိုင်းမှာ ကျောင်းဆရာကောင်း တစ်ယောက် (၂၀၁၉)
- ၄။ နာကျင်အောင် အပြစ်ပေးသော စာသင်ခန်းမှ ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူသော စာသင်ခန်းသို့ (၂၀၂၀)
- ၅။ မတူကွဲပြားတဲ့ ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာအတတ်ပညာ (၂၀၂၁)
- ၆။ (ယခု) ရင်းရင်းနှီးနှီး၊ နွေးနွေးထွေးထွေး၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း (၂၀၂၅)

အခန်း(၁)
မိမိကိုယ်ကိုသိမှုမိတ်ဆက်(ဂျိုဟာရီပြတင်း)

အမှန်တရားအတွက် ဇာတ်တိုက်ထားဖို့ မလို။ (ဘာဘရာ ကင်းဆော်လ်ဗာ)
စတင်တီထွင်သူတွေဖြစ်တဲ့ ဂျိုးဇက်လုဖ်နဲ့ ဟာရီအင်စ်ဂန်တို့နှစ်ဦးရဲ့ ရှေ့စာလုံးတွေကိုယူပြီး အမည်ပေးထားတဲ့ ‘ဂျိုဟာရီ ပြတင်း’ (The Johari Window) ဟာ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြရာမှာ အသုံးအများဆုံး မော်ဒယ်တွေထဲက တစ်ခုပါ။ ပြတင်းရဲ့ အကွက်လေးခုမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း လူတစ်ဦးရဲ့သိမှုကို လေးမျိုးခွဲပြီး ဖော်ပြထားတယ်။ လွတ်လပ် (Free)၊ မျက်ကွယ် (Blind)၊ ဖုံးကွယ် (Hidden) နဲ့ မသိ (Unknown) ဆိုတဲ့ လေး ခုပါ။ ကြားထဲက အကန့်လိုင်းတွေက ဆက်ဆံရေး ရှည်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဘေးဘယ်ညာနဲ့ အထက်အောက် ရွေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီမော်ဒယ်နဲ့ လူတစ်ဦးကို ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ပြတင်းကို ဦးစွာ ပြပါရစေ။

	Known to Self	Not Known to Self
Known to Others	I Area of Free Activity	II Blind Area
Not Known to Others	III Avoided or Hidden Area	IV Area of Unknown Activity

The Johari Window

၁။ ‘လွတ်လပ်’အကန့်က ကျွန်မအကြောင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင်ရော ရှင်ရော သိတာတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မရဲ့အမည်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကျွန်မ

နေထိုင်တဲ့နေရာ စတာတွေကို ကျွန်မသိတယ်။ ရှင်လဲ ဒါတွေကို သိထားတယ်။ ဒီအကွက်က ရည်ညွှန်းတဲ့အသိက အချက်အလက်တွေချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ခံစားချက်၊ အကြံအစည်၊ အပြုအမူ လိုချင်လောဘာ၊ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေ စသဖြင့် ကျွန်မဘယ်လိုလူဆိုတာ ဖော်ပြတဲ့ အချက်တွေပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝ၊ ကျမတို့ပါဝင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာ အဲဒီအကွက်က ကျယ်လေလေ၊ ကျွန်မတို့ကြား ဆက်ဆံရေးက အကျိုးဖြစ်ထွန်းလေလေ၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွေက လည်း ပိုမိုအားကြီးလေပါ။ ဒီအကွက်က ကျွန်မတို့ လူတွေနဲ့ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံထိတွေ့တဲ့ နေရာပါ။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ အလုပ်လုပ်ရင်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံကြတဲ့ နေရာပါ။

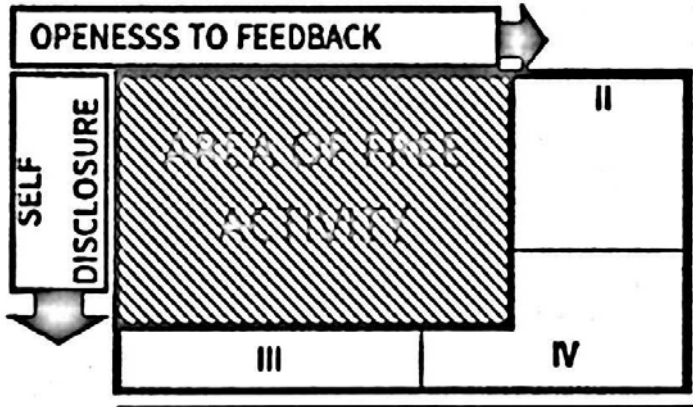
၂။ ‘မျက်ကွယ်’ အကန့်က ကျွန်မကိုယ်တိုင် သတိမထားမိပဲ ကျွန်မ အကြောင်း ရှင်သိနေတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ပုံရိပ်မျက်နှာစာရဲ့ နောက်ဘက်မျက်ကွယ်က ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ၊ ဘာပုံပေါက်နေသလဲဆိုတာ ကျမတို့သိဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဥပမာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ ကျွန်မစားသောက် နေစဉ် မျက်နှာရဲ့တစ်နေရာမှာ ကျွန်မ မသိလိုက်ဘဲ အစားအစာပေကျန် သွားတာမျိုးပါ။ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ကျွန်မ သတိမထားမိတဲ့ အချက်တွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မတို့ချင်း စကားတွေ ပြောနေကြပေမဲ့ မျက်လုံးချင်း မဆုံအောင် ရှောင်နေတာမျိုးပါ။ ရှင်ကတော့ ဘာမှ ပြောမှာမဟုတ် ပါဘူး။ ကျွန်မ မျက်နှာပျက်ရတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကျွန်မဘက်က မရိုးသား တာတစ်ခုခု ရှိကောင်းရှိနေမှာလို့လည်း ရှင်ထင်နိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြဿနာ က အဲလိုအချက်တွေကို ပွင်းလင်းစွာ ကျွန်မ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ဒါက ကျွန်မတို့ကြားမှာ တည်ဆောက်မယ့် ယုံကြည်မှုကို ထိခိုက်စေတော့မှာမို့ပါ။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကျွန်မဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပိုသိနိုင်မလဲ။ ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေက ခက်ပါတယ်။

၃။ ‘ဖုံးကွယ်’ အကန့်က ကျွန်မအကြောင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင်က သိပြီး အခြား သူတွေ မသိကြတဲ့အရာတွေကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ ဒါက အပြင်ပန်း ရုပ်ပြန့် တူတယ်။ အထဲမှာဘာရှိမှန်း အပြင်လူတွေက မသိဘူး။ ဥပမာ ကျွန်မ ဘွဲ့တစ်ခုမှ

mgyoe.com

မရဘူး၊ မရသေးဘူးဆိုတာ ရှင့်ကို ပြောပြထားဘူး။ ဒီအကွက်က အဲလို အချက်မျိုးတွေပါ။ အခြား အလားတူအချက်တွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးထဲက ဖွင့်မပြောထားတဲ့ အပိုင်းပါ။ တရင်းတနှီးနဲ့ အသေးစိတ် လေးတွေအထိ ကျွန်မအကြောင်းကို ပြောပြထားရရင် စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မှာပါ။ ထိတွေ့ဆက်ဆံရမှာ စိုးရွံ့နေပြီး တဖက်လူက အထင်ကြီးစေချင်တဲ့ဆန္ဒ သိပ်များနေရင် ကျွန်မတို့က မျက်နှာစာရဲ့ နောက်ကွယ်မှာသာ နေချင်မှာပါ။

၄။ ‘မသိ’ အကန့်က ကျွန်မအကြောင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင် မသိ၊ ရှင်လည်း မသိတဲ့ အရာတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မရဲ့ မျှော်မှန်းအိပ်မက်တစ်ခုကို ဖွင့်ပြောပြပြီး အဲဒီအိပ်မက်ရဲ့ ထူးခြားချက်တွေကို နားလည်ဖို့ နှစ်ဦးသား အတူကြိုးစားကြည့်ကြရင် ဒီစကား မပြောဖြစ်ခင်က ဘယ်သူမှ သတိမထားမိကြ၊ မသိထားကြတဲ့ အရာတွေကို သိလာကြမှာပါ။ အခြေအနေသစ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်



တွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ်မသိတဲ့ အခြားသူတွေလည်း မသိ သေးတဲ့အရာတွေ ထွက်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။ အရေး ပေါ်အခြေအနေမှာအံ့ဩရ လောက်အောင် ကောင်း မွန်စွာ လုပ်ဆောင်လိုက်နိုင် လို့ ‘အဲဒါ ကျွန်မမှာ ရှိနေ

တာ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်တောင် မသိခဲ့ဘူး’ ဆိုတဲ့စကားမျိုး ရှင် ပြောဖူးပါသလား။ ဒါက ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အလားအလာနဲ့ မွေးရာပါ အရည်အချင်းတစ်ခုပါ။ ကျွန်မ တို့ရဲ့ ပါရမီအလားအလာထဲက ပိုကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို စူးစမ်းခွင့်မရဘဲ ကိုယ်နဲ့အတူ သေရာကိုယူသွားကြတယ်လို့ ပြောကြသလိုပါ။ ကျွန်မရဲ့ကိုယ်ပိုင် နမူနာတစ်ခုပြောပြရရင် ဘဝအခြေအနေတွေက တွန်းပို့တာနဲ့ မကြံ့ခဲရရင် ‘ကောင်ဆယ်လာ’ ပညာရှင်အတတ်ကို နားလည်ပြီး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ဘဝကို ရောက်လာဖို့ လမ်းမမြင်ပါဘူး။

အဲလိုဆိုတော့ ရှင်ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစရဲ့အတိုင်းအတာက ပထမတစ်ကွက် ရဲ့အရွယ် အစားအပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတာပေါ့။ ရှင်ပါဝင်နေတဲ့ ဘယ်အဖွဲ့အစည်း၊ ဘယ် လူ့အသိုက်အဝန်းထဲမှာ ဖြစ်စေ ‘လွတ်လပ်’ အကန့်က လုပ်နိုင်စွမ်းရဲ့ ပမာဏပဲပေါ့။ ဒီ ဧရိယာကသာလျှင် လူသားတစ်ဦးအနေနဲ့ ရှင်အစွမ်းပြနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်မို့လို့ ဒီဧရိယာကို ခဲ့နိုင်သရွေ့ ချဲ့ချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဂျီဟာရီရဲ့ပြတင်းကနေ သင်ယူစရာ အရေးကြီးတဲ့တစ်ချက်က အဲဒီ အကွက်ကိုတိုးချဲ့ဖို့ သော့တံကို ကိုင်ထားတဲ့သူဟာ ရှင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲတဲ့။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ‘လွတ်လပ်’ အကန့်ကို ချဲ့ဖို့အတွက် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကို ညာဘက် တွန်းရွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အခြားသူတွေ ကသာ သိထားပြီး ကိုယ်မသိ (မမြင်) သေးတဲ့ အချက်အလက်တွေ ဘက်ကိုပါ။ ရေပြင်ညီမျဉ်းကို အောက်ဘက်ချရပါမယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် သိထားပေမဲ့ အခြားသူတွေ မသိနိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေဆိုကိုပါ။ ဦးတည်ချက် နှစ်ဖက် စလုံးဆီ လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ ကျွန်မတို့အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ရှင်မသိသေးတဲ့ ရှင်အကြောင်းတွေကို ရှင်ကိုယ်တိုင် သိလာအောင် အတိုင်ပင်ခံ ကောင်ဆယ်လာတဦးက ကူညီနိုင်တဲ့အကြောင်း သိစေချင်လို့ ဂျီဟာရီရဲ့ပြတင်းကို ကျွန်မ အသုံးပြုလာခဲ့ပါတယ်။ ရှင်ကိုယ်တိုင်ကသာ ရင်ဆိုင် ပြီး စိန်ခေါ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ကြောက်စိတ်တွေ လျော့သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတွေ တိုးတက်လာမှာ ပါ။ ဒါက ‘လွတ်လပ်’ အကန့်ကို ကျယ်ဝန်းလာစေမှာပါ။ အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးရဲ့ လမ်းညွှန်ကူညီမှုတချို့နဲ့ ရှင် မသိ သေးတဲ့ နယ်မြေထဲကို တိုးဝင်စူးစမ်းပြီး ကိုယ့်ဘဝထဲက အသိခက်နေတဲ့ အရာတွေကို ဖော်ထုတ် နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ အလွန်လျှို့ဝှက်တတ်ပြီး ကိုယ့်ခံစား ချက်တွေကို သော့ခတ်ထားတတ်သူ တချို့က သူတို့ရဲ့ ကိစ္စတွေကို ဖြေရှင်းရင်းနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထွက်ပေါက်ပေးတတ်လာပြီး အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ ပွင့်လင်း တဲ့စိတ်မျိုး ထားတတ်သွားကြတာကို ကျွန်မကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးပါတယ်။ ရိုးဖြောင့်မှု ကို ကိုင်စွဲတာထက် မျက်နှာဖုံးစွပ်ကို ထိန်းထားဖို့က စိတ်ခွန်အား ပိုသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မတ်တို့နိုးရဲစကားအတိုင်း ပြောရရင် ‘သင် အမှန်အတိုင်းပြောတာဆိုရင် ဘာတစ်ခုမှ မှတ်မိနေဖို့ မလိုပါ’။

အခန်း(၂)

ကောင်းဆဲလင်းနဲ့စိတ်ကုထုံးတို့ကြားက ခြားနားချက်

ဒါက ဖြေဖို့ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ ခြားနားချက် ဘာတွေရှိတယ်ဆိုတာ ပညာရှင် ဘဝထဲမှာတောင် အငြင်းပွားမှု အတော်အသင့် ရှိနေပါတယ်။ အခုပေး တာက ကျွန်မရဲ့ အဖြေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျှမျှတတနဲ့ ကိစ္စမျိုးစုံအတွက် ပြည့်စုံ အောင်ဖြေပေးမှာမို့ အနည်းငယ် ရှည်လျားနိုင်ပါတယ်။ အခြား ပညာရှင်တွေက နည်းနည်းကွဲပြားတဲ့ အဖြေမျိုး ပေးကောင်းပေးလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်ဆိုရင် ဒီနယ်ပယ်နှစ်ခုက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထပ်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိတိကျကျ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ထားတဲ့ နယ်နိမိတ် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းဆဲလင်းက ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် ကြားသိနိုင်အောင် လူတွေကို ကူညီပေးပါတယ်။ ဂရုစိုက်မှု၊ နားထောင်ပေးမှုနဲ့ အစပြုပြီး ကောင်ဆယ်လာ တစ်ဦးက ကိုယ့်အခြေအနေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်အောင် ကောင်ဆယ် လီကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးက ပြဿနာ အခြေအနေ အစုအဝေးတစ်ခုကို ဖြေရှင်းပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ကောင်းဆဲလင်းနည်းလမ်းကို စိတ်ကုထုံးရဲ့ ကဏ္ဍခွဲတွေထဲမှာ မကြာခဏ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကုထုံးက ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့နေရာအထိ ဆက်သွား ပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို ရှင်းပြရာမှာ၊ အဆိုမြင်အတွေးတွေ ကို ပြောင်းလဲရာမှာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေကို ပိုပြီးပြည့်စုံအောင် ဆွဲယူတဲ့အပြင် စိတ်ကုထုံးက ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို ချဲ့ထွင်တဲ့အပိုင်းတွေ၊ လက်ငင်းအဖြေရှာပေးရ တဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ စွမ်းရည်ပိုမိုထက်မြက်ပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာ မှန်သမျှကို လုပ်ပေးတာတွေနဲ့ အများကြီးပတ်သက် ပါတယ်။

တကယ်တမ်းဆို ကောင်ဆယ်လီတစ်ဦးရဲ့ ကောင်းဆဲလင်း အတွေ့အကြုံနဲ့ အခြားတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ကုထုံး အတွေ့အကြုံတို့ကြား တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခြားနားမှုက

မရှိသလောက်ပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ ကျွန်မ တွေဖူးပါတယ်။ ကျွန်မ နားလည်ပုံအရ ဆိုရင် ‘ကုထုံး’ ရဲ့ အလုံးစုံ သဘောက ပညာရပ်ဌာနပေါင်းစုံရဲ့ အယူအဆတွေ၊ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေကို စုပေါင်းထားတာပါ။ အဲဒီထဲက တချို့ကို အသုံးပြုတဲ့ လက်တွေ့ကုထုံး ပညာရှင်တွေကို ကောင်ဆယ်လာတွေလို့ မှတ်ယူကြပြီး တချို့ ကိုကျတော့ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်လို့ မှတ်ယူကြတယ်။ ခြားနားမှု ဖြစ်နေတာက ဒါကြောင့်ပဲလို့ ကျွန်မတစ်ကိုယ်တည်းအနေနဲ့ ရှုမြင်ပါတယ်။

ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတို့ကြား တော်တော်များများနယ်ပယ်တွေမှာ ထပ်တူဖြစ်နေပေမဲ့ ခြားနားချက်တချို့လည်း ရှိပါသေးတယ်။ မော်ဒယ်တစ်ခုစီက ကုသမှုခံယူသူနဲ့ အလုပ်လုပ်ရာမှာ သိသာစွာနက်နဲတဲ့အပိုင်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းဆဲလင်းရဲ့ ဗဟိုချက်က ပြဿနာအခြေအနေ တစ်စုံတစ်ခု ဒါမှ မဟုတ် ဘဝကိုချိန်ညှိရတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို ပြန်လည်နေရာချရေးနဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။

ကောင်ဆယ်လာနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် နှစ်မျိုးစလုံး ကုသမှုခံယူသူ မျိုးစုံကို လက်ခံကူညီကြပေမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တွေက ပိုမိုပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခ ကြုံနေရသူ၊ မကြာခဏနဲ့ အချိန်တာရှည် တွေ့ဆုံဖို့လိုတဲ့ သူမျိုးတွေကို လက်ခံကြရလေ့ရှိပြီး ပိုပြီးလည်း စွမ်းအားမြှင့်လုပ်ဆောင် ရတတ်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာတွေမှာက အထူးပြု ပညာရပ်ကျွမ်းကျင်မှုတွေ၊ နည်းစနစ်တွေနဲ့ လုပ်ကြပြီး အထူးပြုနယ်ပယ် သီးခြားစီ (ဥပမာ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ မိသားစုရေး၊ ဆုံးရှုံးကြေကွဲမှု၊ ကျောင်းပညာရေး စသည်ဖြင့်)နဲ့ အလုပ် လုပ်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။

လူတွေ အထင်မှားနေကြသလို ကောင်းဆဲလင်းက အပေါ့စားကိစ္စတွေ အတွက်၊ စိတ်ကုထုံးက လေးနက်ပြင်းထန်တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေအတွက်လို့ မယူဆ သင့်ပါဘူး။ ပညာရှင်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၊ ပညာရပ်လေ့လာမှုကာလနဲ့ သဘောသဘာဝ တွေက အဲဒီပညာရှင်ရဲ့အရည်အသွေးကို ဖော်ပြပုံအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာတွေကလည်း ကလေးဘဝ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရမှု၊ အခြား စိတ် ဒဏ်ရာတို့လို ပြင်းထန်လေးနက်တဲ့ ပြဿနာရှိနေသူတွေကို လက်ခံကူညီပေးနိုင် ဖို့ သင်တန်းရယူထားကြသူတွေပါ။ အဲလို ဖြစ်ရပ်တွေမှာ ပညာရှင်ဘက်က

စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက်၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ကြီးမားတဲ့ဂရုစိုက်မှုနဲ့ လေးလေးနက်နက် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကောင်ဆယ်လာမှာ သင့်တော်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မှုမမှန်မှုနဲ့ စိတ်မမှန်မှု အခြေအနေမျိုးတွေပါ။ အဲဒီ နှစ်ခုစလုံးမှာ ကာယကံရှင်က ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံ လုံလောက်ပြည့်ဝတဲ့ပညာရှင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကုဆရာဝန်တစ်ဦးရဲ့ အကူအညီကိုရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ကို ကူညီပေးတဲ့ ပညာရှင်အဖွဲ့ထဲမှာ အခြား စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တွေလည်း ပါဝင်ရနိုင်ပါတယ်။



အခန်း(၃) ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတို့ရဲ့သမိုင်းကြောင်း

စိတ်ကုထုံးတွေရဲ့သမိုင်းကြောင်းကို ခြေရာခံလိုက်ရင် ဖရွိုက် (Freud) ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ ကျေးဇူးမကင်းကြပေမဲ့ ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတို့ရဲ့ ခေတ်သစ် ချဉ်းကပ်နည်းတွေက အခြားအတွေးအခေါ်အုပ်စုတွေကို ပိုမိုခိုင်မာစွာ အခြေခံကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဖရွိုက်နဲ့ သူ့ကို ဆက်ခံကြသူများ

ခေတ်သစ် စိတ်ကုထုံးတွေရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို ခြေရာခံလိုက်ရင် ၁၈၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေက ဝီယင်နာမှာ ဆစ်ဂမန်းဖရွိုက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် သင်ယူလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဖရွိုက်ဟာ ၁၈၈၆ ခုနှစ်မှာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလောကထဲကို ဝင်ရောက်ခဲ့တယ်။ ၁၈၉၆ ခုနှစ်မှာ စိတ်ကစဉ်ကလျား ဖြစ်နေသူတွေ (hysterical patients)နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့တယ်။ စိတ်သရုပ်ခွဲပညာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ခွဲပညာ (psychoanalysis) လို့ နာမည် တပ်ခဲ့တယ်။ အခြား ပညာရှင်တွေ ဖြစ်ကြတဲ့ အဲလ်ဖရက် အက်ဒလာ၊ ရှုနေဒါ ဖီရင်ဇီ၊ ကားလ် အေဘရာဟမ်နဲ့ အော့တိုရန်ဒ်တို့လည်း ကိုယ်တိုင် စိတ်ခွဲပညာရှင်တွေ မဖြစ်မီက ဖရွိုက်ဆီမှာ စိတ်ခွဲအတွေးအကြံကို ခံယူကြပြီး ကာလတို တပည့်ခံ သင်ယူခဲ့ကြတယ်။

၁၉၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ ယူအက်စ်နဲ့ ယူကေနိုင်ငံက အားနက်စ်ဂျန်းစ်နဲ့ အေအေ ဘရေးလ်တို့နှစ်ဦး ဝီယင်နာက ဖရွိုက်ဆီ အလည်ရောက်ခဲ့ကြပြီး သူတို့ နိုင်ငံအသီးသီးကို ပြန်ရောက်ချိန်မှာ ဖရွိုက်ရဲ့ နည်းစနစ်ကို အများသိအောင် ဖြန့်ချိခဲ့ကြတယ်။ ဖရွိုက်ကိုယ်တိုင် ၁၈၉၆ မှာ အမေရိကားတစ်လွှား လှည့်လည်ပြီး ဟောပြောခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖာရင်ဇီ၊ အက်ဒလာ၊ ရန်ခါ၊ စတက်ကယ်နဲ့

ရေးချိတို့ကလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် သီအိုရီတွေနဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းတွေကို ဖော်ထုတ် လာခဲ့ကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖရွှိုက်ရဲနည်းနဲ့ သိသိသာသာ ကွဲလွဲကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ၁၉၀၇ မှ ၁၉၁၃ ထိ ဖရွှိုက်နဲ့ အနီးကပ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ဖရွှိုက်ရဲပညာကို ဆက်ခံဖို့ လက်သပ်မွေးထားခဲ့တဲ့ ယွန်းက ခွဲထွက်သွားပြီး ဖရွှိုက်နဲ့ အက်ဒ်လာတို့ရဲ့ အယူအဆတွေကို အဓိကမှီငြမ်းထားတဲ့ သူ့ကိုယ်ပိုင် စိတ်ခွဲပညာရပ်ဂိုဏ်း ထူထောင်ခဲ့တယ်။ အဲလိုဖရွှိုက်ရဲ ချဉ်းကပ်နည်းက တိုက်ရိုက် ဆင်းသက်လာသူတွေကို ဝိသေသပြုနိုင်တဲ့အချက်က စိတ်ရဲ့ ကွဲပြား တဲ့အပိုင်းတွေနဲ့ ပြင်ပလောကရဲ့ ကြားက ဆက်နွှယ်ချက်တွေရဲ့ အဟုန်အပေါ် သူတို့ရဲ့ အလေးထားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘စိတ်အဟုန်’ (psychodynamics) အုပ်စုလို အမည်တပ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ပညာနဲ့ သင်ယူမှုသီအိုရီတွေ၊ ဘီအက်ဖ်စကင်နာလို ရှေ့ဆောင် အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်ကနေ လမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖော်ပြီး သီးခြားစိတ်ကုထုံးတွေ ထွက်ပေါ်လာခဲ့တယ်။ ဖရွှိုက်ရဲ အသုံးအနှုန်းမှာ ‘မသိစိတ်’ လို့ ဖော်ပြထားတဲ့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်လို့မရနိုင်တဲ့ စိတ်ရဲ့ ‘ဖုံးကွယ်ခံ’ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေဆိုတဲ့ အယူအဆကို ငြင်းဆန်ပြီး အပြုအမူဆိုင်ရာ အစဉ် အလာထဲက လက်တွေ့ကုထုံး ပညာရှင်တွေက ပြင်ပလောကမှာ လက်တွေ့ မျက်တွေ့ လေ့လာနိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ် အားပြုကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အက်ဒ်လာနဲ့ ရန်ခဲတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်ကနေ တတိယ လမ်းကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ခဲ့တာက အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင် ကားလ်ရော်ဂျာစ် ပါ။ အစပိုင်းမှာ ‘လူနာဗဟိုပြု’ လို့ ခေါ်ခဲ့ပေမယ့် နောင်မှာ ‘ပုဂ္ဂိုလ်ဗဟိုပြု’ ဆိုတဲ့ ရော်ဂျာစ်ချဉ်းကပ်နည်းက ‘စိတ်အဟုန်’ အဖွဲ့ရဲ့ အစဉ်အလာထဲက လက်တွေ့ စမ်းသပ်လို့မရတဲ့ သီအိုရီဆိုင်ရာ ရှင်းပြချက်တွေကိုလည်း မယူ၊ အစောပိုင်း အပြုအမူ ဝါဒီတွေရဲ့ နည်းလမ်းထဲက ကာယကံရှင်ရဲ့ စိတ်တွင်းကမ္ဘာကိုလည်း လျစ်လျူမရှုဘဲ လူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ အပေါ်မှာသာ အလေးထားပါတယ်။ လူသားသဘာဝအုပ်စုလို ခေါ်နိုင်တဲ့ ဒီအမျိုးအစားထဲမှာ ဂက်စ်တော့ (Gestalt therapy) ကုထုံးနဲ့ ဂျေအယ်လ် မော်ရီနိုရဲ့ ဆိုက်ကို ဒရာမာတို့အပါအဝင် အခြားချဉ်းကပ်နည်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဖရွှိုက်ရဲ မူလအကျိုးပြုချက်ကနေ ဖြာထွက်လာတဲ့ သမိုင်းကြောင်း လမ်းသုံးသွယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ် ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံး

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ငါးဆယ်ကျော်အတွင်းမှာ စိတ်ပညာနဲ့ ကောင်းဆဲလင်းတို့ရဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွေက ကြီးမားစွာကွဲပြားသွားကြပေမယ့် ခေတ်သစ် ကောင်းဆဲလင်းနဲ့ စိတ်ကုထုံးတွေက ကားလ်ရော်ဂျာတို့ လုပ်ခဲ့သလို လက်တွေ့လုပ်ငန်း အစဉ်အလာတွေကနေ အလွန်ကြီးမားစွာ အကျိုးခံစား ခဲ့ရပါတယ်။ သိမှုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ၊ သင်ယူမှုသီအိုရီ နဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထပ်တိုး လေ့လာချက်တွေက ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းများစွာကို အချက်အလက်တွေ ဖြည့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ နားလည်မှုအရဆို စိတ်ကုထုံးက အတိတ်ကို ဘယ်လိုစီမံပြီး ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အပေါ် လွှမ်းမိုးထားမှုကို လျော့ချနိုင်မလဲဆိုတာ ရှာဖွေတဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပိုပြီးပတ်သက်တယ်။ အတိတ် အတွေ့အကြုံရဲ့ အမာရွတ်တွေနဲ့ အဲဒါရဲ့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုကို ဖယ်ရှားလို့ မရနိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေအားလုံးကို လက်ရှိ လက်ငင်း အခြေအနေတွေနဲ့ မဆီလျော်တော့အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို လုပ်တာက ရှင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေ ဖန်တီးမှုကို ဘေးဖယ်ပြီး ရှင် ဘယ်သူဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ခွဲခြားသိမြင်အောင် တဖြည်းဖြည်း ခွဲထုတ်တဲ့နည်းပါ။ ရှင်အတိတ်နဲ့ ရှင်ပစ္စုပ္ပန်ဘဝရဲ့ ကြားမှာ နယ်နိမိတ် ပိုင်းခြားပေးတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကောင်ဆယ်လီတစ်ဦးက ကြောင်တွေကို အရမ်းကြောက်တယ်။ ၃၉ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေနဲ့ ပွဲလမ်းအခမ်းအနား အမျိုးမျိုးမှာ သူ့ကို ချုပ်ထားတဲ့ ဒီကြောက်စိတ်ကြောင့် ဘဝမှာ အကြီးအကျယ် အရှက်တကွဲဖြစ်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိခဲ့ရတာပေါ့။ ကောင်းဆဲလင်းလုပ်ဖို့ သူ့ကို တွန်းပို့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက ကောလိပ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ဦးရဲ့ ဧည့်ခံပွဲကို သွားတက်စဉ်က ဖြစ်ရပ်ကြောင့်ပါ။ အိမ်ရှင်သမီးက ငြုန်းစားကြီး ကြောင်ကလေးတစ်ကောင် ပိုက်ပြီး ထွက်လာတာနဲ့ ပါတီပွဲမပြီးခင် အိမ်တန်းပြန်ပြေးတဲ့အထိ ကြောက်စိတ် ကြီးသွားခဲ့တယ်။ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ပြန်စဉ်းစားတော့ ကိုယ့်အပြုအမူကို ရှက်မိတယ်။ ပညာရှင်တစ်ဦးဆီမှာ ကောင်းဆဲလင်း ယူသင့်တဲ့ အခြေအနေလိုလည်း အတွေးဝင်ခဲ့တယ်။

သူဖွင့်ပြောလာသမျှနဲ့ ကျွန်မသိရတာက အဖေက ခပ်အေးအေး သမား။ အမေက စည်းကမ်းကြပ်တယ်။ ဒေါသကြီးတယ်။ ပြီးတော့ အရာရာကို သူ စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ချင်တဲ့သူ။ အစ်မကလည်း သြဇာပြ တတ်တဲ့သူ။ ဒီအစ်မနဲ့ အမေစိတ်ဆိုးမှာကို တစ်လျှောက်လုံး အရမ်း ကြောက်ခဲ့ရတာပေါ့။ ကျွန်မဆီ ပုံမှန်လာတွေ့တဲ့ အစီအစဉ် တစ်လျှောက် လုံးမှာ သူနာကျင်ခံစားခဲ့ရတဲ့ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေကို ပြန်ပြောပြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြောက်စိတ်ပြဿနာမှာ ဘာတိုးတက်မှုမှ မရဘဲ ဖြစ်နေ တယ်။ မိဘဘဝနဲ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေအကြောင်း ပြောပြတဲ့ တစ်နေ့အထိပေါ့။ သူ့သမီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပျက်ရတဲ့ အချက်တွေ ကို ရင်ဖွင့်ရင်းနဲ့ ပြောတာက ‘ကျွန်မ စိတ်အညစ်ရဆုံးက သမီးအတွက် မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးစားနေရတဲ့ ကိစ္စပါ။ ကျွန်မအမေလို မိခင်တစ်ဦး မဖြစ်စေဘူးပေါ့လေ။ အမေက တစ်ခါတရံ ကျွန်မအပေါ် ရက်ရက်စက်စက်လုပ်တာ။ ကျွန်မကို အပြစ်ပေးခဲ့တာ၊ အရှက်ခွဲခဲ့တာတွေကို မမေ့နိုင်သေးဘူး’ လို့ပြောရင်း ငိုပါတယ်။ ငိုရင်း နဲ့ ဆက်ပြောတာက ‘အမေ လုပ်နေကျနည်းက ကျွန်မကို ရေချိုးခန်းထဲ မှာ သော့ခတ်ပိတ်ထားတာပဲ။’ တစ်ခါက ကျွန်မကို သော့ခတ်ပိတ်ထား ပြီး သူက မီးဖိုထဲမှာ အလုပ်များနေတာလား။ ကျွန်မကို လုံးဝမေ့သွား လား မသိပါဘူး။ မှောင်လာတဲ့အချိန်မှာ ဗြုန်းဆို ကြောင်တစ်ကောင် က ပြတင်းပေါက်ကနေ ကျွန်မအပေါ် ခုန်တက်လိုက်တယ်။ ကျွန်မ ကြောက်လွန်းလို့ အော်တောင်မအော်နိုင်ဘူး။ သတိပါလစ်သွားရော။’ ‘သမီးကို ဒါမျိုး ကျွန်မ ဘယ်တုန်းကမှ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ ဒါနဲ့တောင် သူက ကျွန်မအပေါ် အဆိုးမြင်တုန်းပဲ။’ ပြဿနာက အဲဒီမှာပဲ။ ကြောက်စိတ် ပဟေဠိကို ခုမှ ရှင်းနိုင်ပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်က တုန်လှုပ်စရာ ကောင်းလှတာမို့ မသိစိတ်ထဲအထိ ကပ်တွယ်နေတာကိုး။ အဲဒါကို ဖော်နိုင်ဖို့ အချိန်တော်တော်ပေးပြီး တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ တောက်လျှောက် ဖော်ယူရတာ။ နောက်တစ်လ ကျော်မှာ အဲဒီဖြစ်ရပ်က သူ့ခံစားချက်တွေကို နေရာတကျဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီကြောက်စိတ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့

အသင့်ဖြစ်ပြီလို့ထင်ရင် ကြောင်ရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့အိမ်ကို တစ်ခေါက် ပြန်သွားပြီး တစ်နာရီပြည့်အောင် နေနိုင်မလား ရွေးချယ်ခွင့် ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်ရက်အတွင်းမှာ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်လာပြီး အရင် အခန်းထဲမှာပဲ ကြောင်နဲ့အတူ နာရီဝက်ကြာအောင် နေခဲ့ပြီးပြီဆိုလို့ ကျွန်မ အံ့သြဝမ်းသာခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ သူ့အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို စည်းခြားနိုင်ခဲ့တဲ့ အချိန်ပါ။ အခြေအနေက ဘယ်လိုပဲ ဖန်တီးလာပါစေ၊ သူဟာ ဘယ်လိုလူဆိုတာကို ခွဲခြား လိုက်နိုင်ပါပြီ။ ဒါဟာ ကောင်းဆဲလင်း လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ လက်ဆောင်မွန် တစ်ခုပါပဲ။



အခန်း(၄) ကောင်းဆဲလင်းဆိုင်ရာ ရှုမြင်ချက်များ

၁။ လူတွေက သူတို့မှာရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ စွမ်းရည်တွေနဲ့ လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်ကြလေ့ ရှိတယ်။

၂။ အာရုံစိုက်တဲ့အချက်က ပြင်ပလက္ခဏာ အပြုအမူတွေကိုသာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်တွင်းပြဿနာတွေတည်ရှိရာ အတွင်းစိတ်ကမ္ဘာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းဆဲလင်းက အထိရောက်ဆုံးပါ။ အတွင်းစိတ်ကို ရှင်းအောင် လုပ်ပေးလိုက်ရင် အပြင်မှာလည်း ရှင်းလင်းသွားလိမ့်မယ်။

၃။ လူတွေက လုပ်ဆောင်ပုံ ပိုကောင်းအောင်၊ ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် စွမ်းအား ဖြည့်ပေးတာကို လိုချင်ကြတယ်။ တချို့က စိတ်ပျက်အားလျော့နေကြပြီး ပိုကောင်းအောင် မလုပ်ချင်ဘူးလို့ ပြောကောင်းပြောကြပေမဲ့ သူတို့လုပ်နိုင်တယ်လို့ တကယ်ထင်လာရင် လုပ်ချင်ကြမှာပါ။

၄။ မကြာမကြာ ကောင်းဆဲလင်းယူစရာမလိုဘဲ ပိုပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့၊ ပိုပြီး ကြွယ်ဝပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝရရှိအောင် သူတို့ကို စွမ်းအားဖြည့်ပေးမဲ့ စိတ်သဘောထား၊ စိတ်ခံစားချက်၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ စဉ်းစားမှုနဲ့ ဘဝရေးရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို လူတွေ လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြပါတယ်။

၅။ ကောင်းဆဲလင်းက စွမ်းရည်လေ့ကျင့်မှုအပေါ် အဓိကထားပြီး စွမ်းအားဖြည့်ပေးမယ်ဆိုရင် နှစ်သိမ့်ဖြေလျှော့ပေးတာထက် ပိုထိရောက်၊ ပိုအကျိုးအရှိပြီး တာရှည်လည်းခံတယ်။ နှစ်သိမ့်ပေးတာက မလုပ်မဖြစ် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်ဆယ်လာဟာ (ချွင်းချက် အခြေအနေတချို့ကို ချန်လှပ်ပြီး)

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဖြေရှာတတ်အောင် ကောင်ဆယ်လီကို လမ်းညွှန်ပေးသင့်ပါတယ်။

၆။ အပြုအမူအတွက် တာဝန်ရှိမှုနဲ့ မလုံလောက်ပါ။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်သဘောထား၊ စိတ်ခံစားချက်၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ စဉ်းစားမှုနဲ့ အပြုအမူတွေအတွက် တာဝန်ခံမှုရှိဖို့က အများကြီး ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

၇။ အခြားသူတွေကို ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ဘဝကို အပြစ်တင်တာက ကိုယ့်ဘဝကို အခြားသူတွေ ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးဖို့ ခွင့်ပြုတာ၊ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်ဖို့မှာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို အခြားသူ လုယူဖို့ ခွင့်ပြုတာဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူကို ဒါမှမဟုတ် ဘဝကို အပြစ်တင်နေရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ထိန်းချုပ်ခွင့်အားလုံးကို ဆုံးရှုံးဖို့ အသေချာဆုံးပါ။

၈။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို (သို့) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တာက သင့်ကို ကောင်းမလာစေတဲ့အပြင် ပိုဆိုးစေပါတယ်။ သင့်ကို အတ္တဗဟိုပြုမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ အဖော်ကို မှီခိုလွန်းမှုနဲ့ လူမှုရေး ကင်းကွာမှုဆိုတဲ့ ပုန်ကန်စိတ်တွေသာ ဖြစ်စေပါတယ်။



အခန်း(၅)

ဗာသာ ဂျိုးကာရီရဲ့ 'ခြေဝလာ ကောင်ဆယ်လာ' မှ

အာရှောခ်ဟာ သိပ်အလုပ်များတဲ့ ကောလိပ်ပရော်ဖက်ဆာ တစ်ဦးပါ။ လူပျိုဆောင်မှာနေပြီး လူအများစားတဲ့ ထမင်းကိုစားတယ်။ ဒီ တက္ကသိုလ်ကြီးရဲ့ သင်ကြားရေးအင်အားစုထဲက လူပျိုလူလွတ်တွေ စားကြသလိုပဲပေါ့။ မကြာခဏ ညဉ့်နက်အထိနေပြီး စာသင်ချိန်တွေအတွက် ပြင်ဆင်တယ်။ သင်ကြားရေး အဖွဲ့ထဲမှာ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပြီး သင်ကြားသူတွေထဲက တစ်ဦးဆိုတာကို သူက ဂုဏ်ယူတယ်။ ညဉ့်နက်မှ အိပ်ယာဝင်တာမို့ မနက်ခင်းရောက်ရင် ကင်တင်းကို ကမန်းကတန်းပြေးပြီး အတန်းမဝင်ခင် မနက်စာ စားလေ့ရှိတယ်။ ကြက်ဥပြုတ် ပျော့ပျော့ကို ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ ခပ်မြန်မြန် သုံးဆောင်တယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ အလောတကြီးစားရင်းနဲ့ ကြက်ဥက မေးဆီကို စီးကျသွားတယ်။ မျက်နှာချင်း ဆိုင်က အဖော်က ဒါကို သတိထားမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရှက်မှာ စိုးလို့လား။ သူ့ ဘာသာ သိသွားမှာပဲလို့ တွေးသလားမဆိုနိုင်၊ သူက ဘာမှပြောမသွားဘူး။ မနက် စာစားချိန်မှာ ဘယ်သူမှစကားများများ ပြောလေ့မရှိကြပဲကိုး။ စားတာကို မြန်မြန် အပြီးသတ်ပြီး စာသင်ခန်းကို တန်းဝင်လိုက်တယ်။ လောကကြီးက အားလုံး နေရာတကျပဲ၊ သူ့ ဟောပြောပို့ချမှုကလည်း ခါတိုင်းလို ဖမ်းစားနိုင်ဦးမှာပဲလို့ ယုံကြည်မှု အပြည့်နဲ့ပေါ့။

သူ အံ့အားသင့်ရတာက ထင်ထားသလို ဖြစ်မလာခဲ့ဘူး။ ရှေ့တန်းက မိန်းကလေးတွေက မမြင်အောင်ထိန်းပြီး ခိုးကြောင်းခိုးဝှက်ရယ်ကြ၊ နောက်နားက ယောက်ျားလေးတွေကလည်း စာရွက်ပိုင်းလေး တစ်ယောက်တလှည့်ပေးပြီး မှတ်ချက်တွေ ဖတ်ကြနဲ့ပေါ့။ သူ ဒါမျိုး တစ်ခါမှမကြုံဖူးဘူး။ ဘာများ အများ လုပ်ထားမိလို့လဲ။ ဒီစာသင်ခန်းကို သင်ရမှာတော့ ဟုတ်မှာပါ။ သူ့ပုံစံက စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုပေါင်းစုံ ပေါ်နေပါတော့တယ်။ ပြောနေတဲ့ စကားတွေက ဟိုမရောက် ဒီမရောက် ဖြစ်ကုန်ပြီ။ ဆက်သင်လိုလည်း မရတော့ဘူး။ သူ့ပို့ချမှုကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ပြီး

ချွေးပြန်နေတဲ့မျက်နှာကို ဆေးကြောဖို့ သန့်စင်ခန်းဘက်ကို ခပ်သုတ် သုတ်လာခဲ့
တယ်။ အဲဒီရောက်တော့ ဒီနေ့ အရှက်ရစရာ ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တွေ့ပါ
ပြီ။ မေးစေ့ပေါ်ပေနေတဲ့ ကြက်ဥ။ သူ့နှုတ်က မှတ်ချက်တစ်ခု ထွက်ကျလာတယ်
‘ငါအရူး မဖြစ်ခင် ဘာကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ငါ့ကို မပြောခဲ့တာလဲ။’

ဒီ ပုံပြင်ဟောင်းလေးမှာ ဆင့်ပွားအဓိပ္ပာယ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ မေးစေ့
ပေါ်က ကြက်ဥတွေ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပေနေတာကို အချိန်မီ ထောက်ပြသတိပေး
မခံကြရလို့ အဆင်မပြေတဲ့ ဘဝတွေကို ဖြတ်သန်းရတဲ့သူတွေ လောကထဲမှာ
အများကြီး။ ကျွန်မတို့အားလုံးမှာလည်း အနည်းနဲ့အများသာ ကွာမယ်၊ ကိုယ်တိုင်
မမြင်တဲ့ အလားတူဟာကွက်တွေ၊ အမည်းစက်တွေ ရှိကြတာပါပဲ။ သိခွင့်သာရ
ခဲ့ကြရင် တချို့ကို ပြုပြင်ရှင်းလင်းနိုင်ခဲ့မှာ အသေချာပေါ့။ ကျန်သေးတဲ့တချို့ကို
အခု ကျွန်မတို့ သတိထားမိပြီမို့ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အဟန့်အတားတွေ
ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူးပေါ့။



အခန်း(၆) အိန္ဒိယနိုင်ငံက ကောင်းဆဲလင်းအခြေအနေ

ကျွန်မတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲကို ကောင်းဆဲလင်းက ပညာရပ်တစ်ခုအသွင်နဲ့ ဘယ်အချိန်ကစပြီး ဝင်ရောက်လာသလဲ အတပ်မပြောနိုင်ပါ။ ဒီစကားရပ်ကို သုံးရတဲ့ အကြောင်းက ပညာရပ်တစ်ခုလို့ အမည်မတပ်ခင်ကတည်းက ဒီလုပ်ရပ် မျိုးတွေဟာ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဆီ ရင်ဖွင့်တဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ ရှိနေခဲ့လို့ပါ။ မိသားစုတွေ စုပေါင်းနေထိုင်ကြတဲ့ အုပ်စုကြီးတွေမှာ တစ်ဦးမဟုတ်တစ်ဦးထံ ရင်ဖွင့်ပြ၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးသွားတော့ ရှေ့ရိုးဆက်ကြပါတယ်။ (ဒါကြောင့်ပဲ ဒီနေ့ခေတ်မှာ တောင် လူတချို့က ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေကို သူစိမ်းတစ်ယောက်ဆီ သွားပြီး ဖွင့်ပြောရတဲ့အလုပ်ကို လက်မခံနိုင်ကြသေးပါ။) အချိန်မပေးနိုင်မှုတွေ၊ ဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲလာမှုတွေနဲ့အတူ ကင်းကွာမှုတွေ ကြီးမားလာခဲ့ပါတယ်။ ဘဝမှာ အထီးကျန်မှုတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့မှုတွေ ကြုံလာရတယ်။ ဒါက ကောင်းဆဲလင်းဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ နေရာအခိုင်အမာ ရလာတဲ့အကြောင်းရင်းလို့ ကျွန်မ ယူဆပါတယ်။

အသစ်အဆန်း ဖြစ်နေသေးတာမို့ ကောင်းဆဲလင်းအပေါ် အထင်အမြင် လွဲမှားမှုမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ ဆက်စပ်အခြေအနေ မတူတဲ့နေရာတွေမှာ လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်တစ်ခုခုကို မဝင် ရောက်မီ ကောင်းဆဲလင်းလုပ်တာ၊ ကွန်ပျူတာသင်တန်းတစ်ခု မတက်မီ ကောင်း ဆဲလင်းလုပ်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချတဲ့သင်တန်းမှာ ကျန်းမာရေး ဓာတ် စာဆိုင်ရာ ကောင်းဆဲလင်းလုပ်တာ၊ ရာဇဝတ်ရုံးကို တရားဝင်တိုင်ကြားမှုအတွက် ကောင်းဆဲလင်း စသည်ဖြင့်ပါ။ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဆက်စပ်အခြေတွေမှာ ကောင်းဆဲ လင်းရဲ့ ခြားနားချက်တွေလည်း အများကြီးပါ။ ပထမ အခြေအနေ သုံးမျိုးမှာ လမ်းညွှန်တာနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကောင်းဆဲလင်းထက် ဈေးကွက်

လမ်းညွှန်ပုံစံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဒီစာအုပ်မှာတင်ပြမဲ့ ကောင်းဆဲလင်း သဘာဝနဲ့ အလွန်ပဲခြားနားပါတယ်။

နောက်ထပ် အဆင်မပြေတဲ့ တစ်ချက်က ဒီဝေါဟာရကို လူတွေက သူတို့ နားလည်သလို ကြုံရာမှာ သုံးနေကြတဲ့ ကိစ္စပါ။ မကြာခဏ နောက်ကျတတ်တဲ့ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ‘ငါ့ အိမ်ဖော်လေးကို နာရီဝက်လောက် ကြာအောင် ကောင်းဆဲလင်းပေးနေရလို့ နောက်ကျသွားတာ’ တဲ့။

အိန္ဒိယက ကောင်းဆဲလင်း လုပ်နည်းလုပ်ဟန်က ရော်ဂျာရဲ့ ‘ပုဂ္ဂိုလ်ဗဟိုပြု’ ကုထုံး (person-centered therapy) ပါ။ အသုံးအများဆုံး နည်းပါပဲ။ သင်တန်းမှာ သီအိုရီမျိုးစုံကို လေ့လာရပေမဲ့ တကယ်ပာနပြုတာက ဆေးညွှန်း မပေး (non-prescriptive) လမ်းညွှန်ချက်မပေး (non-directive) တဲ့ နည်းပါ။ ခိုင်မာစွဲမြဲစွာ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းတွေလည်း မရှိတာမို့ ကောင်ဆယ်လာ အများစုက ဒီနည်းကို လိုက်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကောင်ဆယ်လီရဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်မှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက် ရှိမှုတွေကိုလည်း သီအိုရီ တွေ၊ နည်းစနစ်တွေထဲ ထပ်ဖြည့်ရပါတယ်။



**အခန်း(၇)
ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ ဘာလဲ**

အခုဖော်ပြထားတာ လူသိများတဲ့ ကောင်းဆဲလင်းဖွင့်ဆိုချက်တွေထဲကတချို့ပါ။
၁။ ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ လမ်းညွှန်ခြင်းပါ။ လုပ်ငန်းလမ်းကြောင်း တစ်ခု ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဦးတည်ချက်၊ အကြံပြုချက်တွေ ပေးတဲ့အရာ ပါ။

၂။ စိတ်ကုထုံးဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ကုစားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် တိုးတက်စေတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုပါ။ ဒီ အမျိုးအစားမှာ လူသိအများဆုံးပုံစံတစ်ခုက ပညာရှင်က လူနာကို ဗဟိုပြုပြီး ဆွေးနွေးဖို့ တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံတာပါ။ စိတ်ကုထုံးယူနေစဉ်မှာ ထိရလွယ်တဲ့ အရေး ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးရတာမို့ ပညာရှင်ဟာ လူနာရဲ့ လျှို့ဝှက်အပ်တဲ့ အကြောင်း အရာတွေ လုံခြုံစိတ်ချရရေးကို ထိန်းသိမ်းပေးဖို့ ဥပဒေအရ တာဝန်ရှိပါတယ်။

၃။ ကောင်းဆဲလင်းဟာ လူတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းတတ်အောင် ကူညီပေးတဲ့ စိတ်ကုထုံး တစ်မျိုးပါ။

၄။ ကောင်းဆဲလင်းဟာ ကောင်ဆယ်လီကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ လူမှုအပြန် အလှန် ဆက်ဆံမှု ပဋိပက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကြားခံပညာရှင်က ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ကောင်းဆဲလင်းဟာ ကောင်ဆယ်လီက ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်နိုင်ဖို့၊ ပြဿနာ တွေ ဖြေရှင်းဖို့ အဓိကထားပြီး သိစိတ်ထဲက ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းတတ်အောင်

ကူညီပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအပါအဝင် နည်းစနစ် မျိုးစုံကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်တစ်စုံတစ်ခုကို ပေါက်မြောက်ဖို့အထောက် အကူပြုတဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို ကောင်ဆယ်လီ အာရုံစိုက်နိုင်လာအောင် ကောင် ဆယ်လာက ကူညီပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာရဲ့သင်ယူလေ့လာမှု နောက်ခံ က ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ စိတ်ပညာတို့လို နယ်ပယ်အမျိုးမျိုး ကလာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၆။ အထူးလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပညာရှင်နဲ့ တစ်ဦး-တစ်ဦးချင်း ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ် ဆောင်တဲ့ အပိုင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အပိုင်းတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်က အသိရှိစွာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းဆဲလင်းကို ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရတွေ မပါဘဲ ရှင်းပြချက်

ကောင်းဆဲလင်းဆိုတာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပညာရှင်နဲ့ ရှင်နဲ့ကြားမှာ ရှင်ပုပန်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို အလေးထားပြီး ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ထူထောင်တာ ပါဝင်ပါ တယ်။ ဒါဟာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူတွေက သူတို့ရဲ့ တွေးမြင်ပုံတွေ၊ ပြုမူပုံတွေ၊ အဲဒါတွေက သူတို့ရဲ့ဘဝထဲမှာ ပြဿနာရှိလာပုံတွေ အပါအဝင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုမိုနားလည်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရရှိကြတယ်။ ကောင်းဆဲလင်းက ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အစွမ်းအစရင်းမြစ်တွေကို တီးခေါက်ကြည့်ဖို့၊ ဘဝနဲ့ လူမှု ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းအစသစ်တခု ဖော်ထုတ်ဖို့ အခွင့် အလမ်းလည်း ရစေပါတယ်။ ကောင်းဆဲလင်းက ရှင်နဲ့ ရှင်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် ကို ဖော်ထုတ်ဖို့ အလုပ်လုပ်ပေးတဲ့ ပညာရှင်တို့ရဲ့ နှစ်ဦးပေါင်း အားထုတ်မှုပါ။ ကောင်းဆဲလင်းက စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်ပုပန်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီး ဖုံးကွယ်ခံထား ရတဲ့ ရှင်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေ၊ ရင်းမြစ်ဗီဇတွေကို ရှင်တွေ့ရှိအောင် ကူညီပေးပါ တယ်။ ကိုယ့် အခြေအနေကို ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်သစ်နဲ့ မြင်နိုင်စေပြီး ဘဝရဲ့အရွယ် တစ်ခုမှာ လိုအပ်လာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်စေပါတယ်။ ကောင် ဆယ်လာက ရှင်အတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးမှာ မဟုတ်သလို အယူအဆတွေနဲ့လည်း

mgjoe.com

လွှမ်းမိုးမှာ မဟုတ်ပါ။ ရှင့် သီးခြား လိုအင်တွေကို လေးစားပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ ရှင့်ကို အားပေးမယ်၊ ကူညီပံ့ပိုးမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုထောင့်သစ်တစ်ခုက ရှုမြင်နိုင်အောင် စွမ်းရည်ဖြည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က လက်ငင်းပြဿနာတွေနဲ့ ပဋိပက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်နဲ့ အနာဂတ်အတွက် သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင် ကူညီဖို့ပါ။ ဒါမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ် စီမံနိုင်တယ်လို့ ခံစားရမှာပါ။ တာဝန်ခံမှုရှိခြင်းကလည်း ဒီလို စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုနဲ့ အလုပ်လုပ်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အပိုင်းတစ်ခုပါ။

ကောင်းဆဲလင်း အခြေခံအုတ်မြစ်က ရှင်ထူထောင်ရတဲ့ ကောင်ဆယ်လာနဲ့ ဆက်နွယ်မှုပါ။ ကောင်းဆဲလင်းလုပ်ငန်းကို ရှေ့ဆက်ရင်းနဲ့ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပြီး ရှင်နဲ့ ကောင်ဆယ်လာကြားက ဆက်နွယ်မှုကို အလုပ်ခွင်နေရာ အဖြစ်နဲ့ ရှင့်ဘဝထဲက ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့ အသုံးပြုရတာပါ။ ကောင်ဆယ်လာနဲ့ ဆက်နွယ်မှုက လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးတာမို့ ရှင့်အနေနဲ့ ခံစားမှုဆက်နွယ်လို့ရတဲ့၊ လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရတဲ့ ကောင်ဆယ်လာနဲ့ တွေ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကောင်းဆဲလင်းမှာ ရှင်ဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အခြားလူသားတစ်ဦးအတွက် နက်ရှိုင်းစွာ ထိခိုက်ခံစားတတ်အောင် ရှင့်ကိုယ်ရှင် လုပ်ရပါတယ်။ ဒါက ထိတ်လန့်စရာကောင်းလှတဲ့ တာဝန်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ရှင်နားလည်ရမှာက ဒီလို ကိုယ့်ကို ဖော်ထုတ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်တာကသာ ရှင့်အတွက် သက်သာပျောက်ကင်းမှုရစေတဲ့ လမ်းကြောင်းဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ အဲဒီ ထိတ်လန့်စရာ ခက်ခဲတဲ့လမ်းရဲ့ အဆုံးမှာ ရှင်တောင့်တနေတဲ့ အတွင်းစိတ်ပြည့်ဝမှု တည်ရှိပါတယ်။

အမ်စကော့ပက်ခ်က Road Less Travelled စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလို ရှင်းပြပါတယ်။ စိတ်ကုထုံး ကာလဟာ ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စွမ်းအားမြှင့်တဲ့ ကာလဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာ လူတချို့တစ်သက်တာလုံးကြုံရတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေထက် ပိုများတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ဖြတ်သန်းကြရပါတယ်။ အဲဒီ ဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဟောင်းကို အချိုးညီစွာ စွန့်လွှတ်ရပါတယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်တဲ့ စိတ်ကုထုံးရဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ တကယ်တော့ အဲဒီ စွန့်လွှတ်မှုဖြစ်စဉ်ဟာ ကောင်ဆယ်လာ ကုထုံးပညာရှင်နဲ့ ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံမှု မတိုင်ခင်ကတည်းက စတင်တာပါ။ ဒီ တွေ့ဆုံမှုအတွက် 'ကျွန်တော့်

ဘက်က အဆင်ပြေပါတယ်' ဆိုတာက ကိုယ့်ပုံရိပ်ကို စွန့်လွှတ်မှုလို မှတ်ယူပါ တယ်။ အခြားဆက်နွယ်မှုတိုင်းမှာလိုပဲ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရှင့်ကို သိအောင် လုပ်ရတဲ့ ကာလ ပါဝင်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လီအဖို့ ဒီ ကောင်းဆဲလင်းစတိုင်က သူနဲ့ ဆီလျော်ရဲ့လားဆိုတာ သိစေဖို့နဲ့ ကောင်ဆယ်လာအနေနဲ့လည်း သူက အသင့် လျော်ဆုံး ကူညီနိုင်သူဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ သိစေဖို့ပါ။ ကောင်ဆယ်လာနဲ့ ကောင် ဆယ်လီတို့ဟာ လုပ်ငန်းစဉ်ထဲမှာ တန်းတူအဆင့်နဲ့ ပါဝင်ကြရပါတယ်။ ကောင် ဆယ်လာမှာက လေ့ကျင့်သင်ယူထားတာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင် ဆယ်လီကသာ ကိုယ့်ရဲ့ထူးခြားတဲ့အခြေအနေကို အသိဆုံးပါ။ ဒါကြောင့်ကောင်း ဆဲလင်းဆက်နွယ်မှုမှာ အထူးကျွမ်းကျင်သူဆိုတာ မရှိပါ။

- ခပ်တိုတိုပြောရရင် ကောင်းမွန်တဲ့ ကောင်ဆယ်လင်းဆိုတာ
- လူတစ်ဦးကို ကိုယ့်ခံစားချက်တွေနဲ့ ထိတွေ့နိုင်စေပြီး စိတ်သက်သာစွာ ဖွင့်ပြောနိုင်အောင် အခြေအနေမရွေး ပံ့ပိုးကူညီခြင်း။
- ဖွံ့ဖြိုးနိုင်တဲ့အခြေအနေ ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့် စွမ်းရည်မတိုးတက်လို့ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း အားနည်းတာလို့ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။
- စွမ်းရည်အသစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့အတူ အခက်အခဲမျိုးစုံ ဖြေရှင်းနိုင်မှု စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်အောင် စွမ်းရည်အဟောင်းနဲ့ အသစ်အားလုံးကို အသုံးပြုရာမှာ တိုးတက်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းဆဲလင်းရဲ့ ဥပဒေသက ဘာလဲ

ရှင့်နာကျင်မှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန်တွေက ရှင်မမြင်သာတဲ့ နေရာတွေမှာ ခိုအောင်းနေနိုင်ပေမဲ့ ရှင့်ကို နာကျင်စေတဲ့အရာ၊ ဒုက္ခပေးတဲ့အရာ ကို ရှင်ကိုယ်တိုင်ကသာ သိနိုင်တာပါ။ ကောင်ဆယ်လာက ဆုံးဖြတ်ချက်မပေးဘဲ၊ အခြေအနေဖန်တီးမှု မလုပ်ဘဲနဲ့ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ နားထောင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီခရီး က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေတွေ့ရှိရေးဆိုတော့ ပထမအဆင့်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝဥသံ့ လက်ခံဖို့ သင်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူစိမ်းတစ်ဦးကို မိမိပြဿနာတွေပြောပြဖို့ အခန်းတစ်ခန်းထဲကို ဝင်ရတာဟာ တော်တော်ထိတ်လန့်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံလို့

ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်ဆယ်လာက လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုံခြုံ
စိတ်ချရပြီး ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြစ်အောင် ဦးတည်လုပ်ဆောင် ပါလိမ့်မယ်။

