

ထုတ်ဝေသူအမှာ

သတ္တလောက ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်ကြသည့် လူသားများ အားလုံး အဝင်နှင့် အထွက်၊ အတက်နှင့် အဆင်း၊ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း သံသရာ စက်ဝန်းကဲ့သို့ လည်ပတ်နေကြသည် သာ။ လူသားအားလုံး ဤကဲ့သို့ သံသရာစက်ဝန်းတွင် လည်ပတ်ရင်း ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသည့် ဘဝခရီးလမ်းကြောင်းတွင် ဆုံးရှုံးမှု၊ အောင်မြင်မှုစသည့် အပြောင်းအလဲများကို တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ဖြင့် ကြုံတွေ့ကြရစမြဲပါ။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရင်း အခက်အခဲမျိုးစုံ ကြုံတွေ့လာကြရရင်းမှ ကိုယ်မျှော်မှန်း မထားသည့် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် တွေ့ဆုံကြသည့် အခါ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်း လာပြီး အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးသည့် အလားအလာသို့ ရောက်ရှိကြရတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အရာရာကို ကောင်းသည့် ရှုထောင့်မှ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်သည့် စိတ်ထားများ ကိုယ်စီမွေးဖွားကြမည် ဆိုပါက ကမ္ဘာလောကကြီးက သာယာလှပ သကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်အောင် ကြိုးစားသည့် သူများ ဘယ်မှာ ရှိလာနိုင်မလဲ... ရည်ရွယ်ရင်း ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။ ။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

စာရေးသူ၏ ဆန္ဒစကား

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ လျော့ပါးလာစေရေးမှာ ၊ တစ်ထောင့် တစ်နေရာက နေ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုပါတယ်။

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- အမည်ရင်းမှာ စိုးမင်း ဖြစ်ပါသည်။ ။
- ၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ။
- ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် အမှတ် (၁) အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်း၊ လမ်းမတော်မှ အခြေခံပညာ အထက်တန်း အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ။
- ၁၉၈၀ ခုနှစ်တွင် ၊ အမှတ် (၃) ဒေသကောလိပ် ဒုတိယနှစ်၌ ၊ ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ လူရည်ချွန်ဆု ချီးမြှင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ ။
- တက္ကသိုလ် ပညာသင်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပြီး၊ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်မှ အခြေခံ ဆေးပညာဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။ ။

- ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်တွင် ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများ ဆက်လက် တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ရာ၊ စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဘွဲ့လွန် သင်တန်းတွင် စိတ်ပညာဂုဏ်ထူးရရှိခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာ ဒီပလိုမာဘွဲ့ကို လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာ မဟာသိပ္ပံ (စိတ်ရောဂါပညာ) ဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။ ။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး၊ ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဆောင်းပါးများကို ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အခါအားလျော်စွာ ရေးသားလျက်ရှိသည်။ ။

- "ဆုံးရှုံးခြင်း ဝေဒနာ" စာအုပ်ကို ဒေါက်တာလင်းနှင့် အတူ ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ။

- "စိတ်ခံစားချက်များ နှင့် နေထိုင်ခြင်း" စာအုပ်ကို ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ။

နိဒါန်း

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ အားလုံးဟာ လူ့လောကကြီးထဲကို စတင်ဝင်ရောက်လာခဲ့တဲ့ အချိန်နဲ့ လူ့လောကထဲက ပြန်လည်ထွက်ခွာ ကွယ်ပျောက် သွားကြရမယ့် အချိန်တို့ ရဲ့ ကြားကာလ အခိုက်အတန့်လေး အတွင်းမှာ ကျင်လည်လှုပ်ရှား ရှင်သန် နေထိုင်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့

လောကကြီးထဲကို လူသားတွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် အသစ် အသစ်တက် ဝင်ရောက်လာနေသလိုပဲ။ အခြားသော သူတွေဟာလည်း လူလောကကြီး ထဲကနေ ဆင်းသက်ထွက်ခွာ ကွယ်ပျောက် သွားနေကြရပြန်ပါတယ်။ လူသားတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲဝင်ရောက် လာပြီး ဘယ်အချိန်မှာ ပြန်လည် ကွယ်ပျောက်သွားမှာ လဲ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲကို ဝင်ရောက် လာပြီး ဘယ်သူတွေက ဘယ်အချိန်မှာ လောကထဲက ပြန်လည် ထွက်ခွာသွားကြမှာ လဲ ဆိုတာကတော့ တိတိပပ ပြောလို့ မရစကောင်းပါဘူး။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာဟာ အတက်အဆင်း၊ စာရင်းဇယားရှင်းထား၊ ညှိထားလို့ မရနိုင်တဲ့ ရထားတစ်စင်းလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ သံသရာ မဆုံးနိုင်သေးတဲ့ လူ့ဘဝ ဖြစ်စဉ်ရထားပေါ်မှာ ၊ အတက်အဆင်း ဇယားကိုယ်စီနဲ့ ခရီး နှင်နေကြရတဲ့ သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေ အားလုံးဟာ ဘဝခရီးကို ကိုယ်စီဖြတ်သန်းပြီး ခရီးနှင်ကြရတဲ့ အခါမှာ ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်တဲ့ လောကရဲ့ ဒဏ်တွေ၊ ပင့်ချက်၊ ရိုက်ချက်၊ ထိုးနှက်ချက်တွေကို တွေ့ကြုံကြရ၊ တုံ့ပြန်ခံစား ကြရတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ကြုံ တုံ့ပြန် ခံစားကြရတဲ့ အခါမှာ ၊ လူတစ်ယောက်ချင်းစီ အလိုက် ခံစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အချိန်အခါတွေ ရှိသလို၊ မခံစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အချိန်အခါတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီ အလိုက် ခံစား ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ သူတွေရှိသလို၊ မခံစားနိုင် မကျော်လွှားနိုင်တဲ့ သူတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ တော့၊ လူသားတွေ အားလုံးဟာ အမျိုးမျိုးသော ကံကြမ္မာတွေနဲ့ အတူ ဘဝသံသရာ ရထားတွဲပေါ်ကနေ ဆင်းသက် ထွက်ခွာ သွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းသက် ထွက်ခွာ ကြရတဲ့ အခါမှာ -

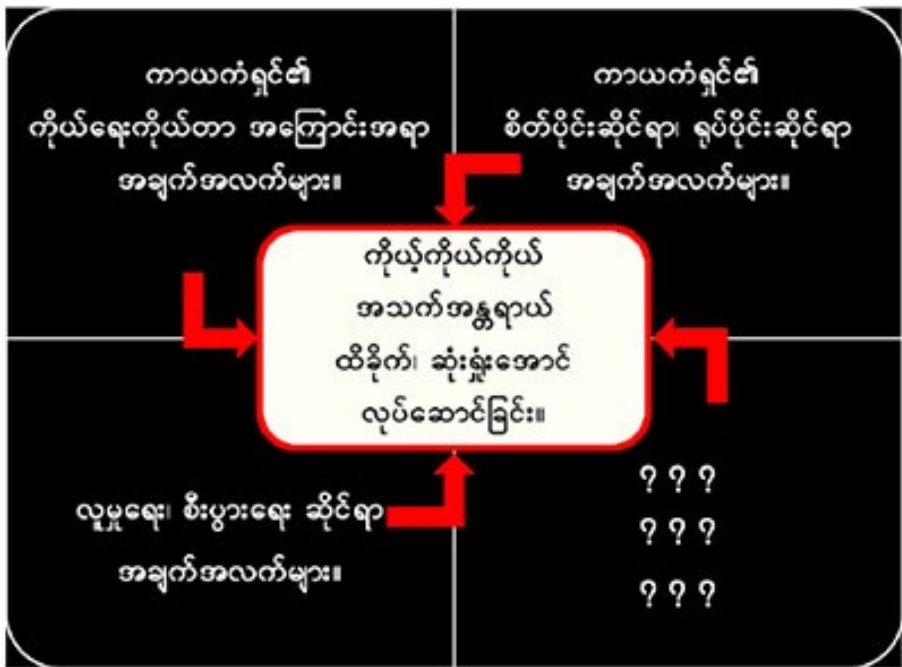
အချို့သောသူတွေက၊ ဘဝခရီးမှာ မီးစာကုန် ဆီခန်း နေထိုင် ဖြတ် သန်းပြီးတော့မှ ထွက်ခွာ သွားရတတ်ပါတယ်။

အချို့သော သူတွေက၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ ရတဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့် ၊ အချိန်ကာလ အခိုက်အတန့် တစ်ခုအ ရောက်မှာ လောကကြီးထဲကနေ ထွက်ခွာ သွားကြရတတ်ပါတယ်။

အချို့သော သူတွေက၊ အခြားသော သူတစ်ယောက်ယောက် ဒါမှ မ ဟုတ် အခြားသော သူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ စနက်တွေကြောင့် လောကထဲက ဆင်းသက် ထွက်ခွာ သွားကြရတတ်ပါတယ်။

အချို့သော သူတွေကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိ ခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ကံကြမ္မာ ဇယားကွက်ကို ကို ယ်တိုင်ဆွဲပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ရွှေ့ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝ ရှင်သန်နေထိုင်မှုကို ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ပဲ ကန့်သတ်ပိုင်းဖြတ် အဆုံးသတ် သွားတတ်ကြပြီး၊ လောကကြီးထဲကနေ ထွက်ခွာ သွားတတ်ကြရပါတယ်။

ဘဝသံသရာ ရထားပေါ်က ယာယီ ခရီးသွားကြသူတွေချင်း အတူတူ မှာ ၊ ဘယ်သူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံး အောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝ ဆက်လက် ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းကို အ ဆုံးသတ်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြပါသလဲ။ အဆုံးသတ် သွားတတ်ကြပါသ လဲ။ ဘယ်လို အကြောင်းတွေကြောင့် ဒီလို လုပ်ဆောင် သွားတတ်ကြ တာပါလဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူ တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့် ဒီအချိန်မှာ မှ အခုလို လုပ်ဆောင် ဖြစ်သွားတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အနေအထား အားလုံးကို ရှုမြင် သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အချိန်အခါ အကြောင်းတရား အားလုံးကို စုစည်း ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အခန်း (၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းရင်းခံ
အချက်များ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ကာယကံရှင် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ထိခိုက်ကြေကွဲစရာ အနေအထားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်သွားခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက် ဂယက်တွေဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ လူမှုအသိုက်အဝန်းတွေ အပေါ်မှာ ဆက်လက် ရိုက်ခတ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတတ်၊ မေးတတ်ကြတာလေးတွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းတွေ တိုက်ဆိုင်လို့ လောကကြီးထဲကို ရောက်လာခဲ့ကြတဲ့ သူတွေထဲက အချို့သော သူတွေဟာ ဘာကြောင့် အခုလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး လောကထဲက ထွက်ခွာသွားကြရတာ ပါလဲ

- ဘာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ အမြဲလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေကြရတာ ပါလဲ

- ဘယ်လိုလူတွေက အခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသလဲ

- ဘယ်လိုမျိုး အခြေအနေ အချိန်အခါတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသလဲ

- စီးပွားရေး အဆင်မပြေမှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွား ကြတာ ပါလား

- အလုပ်အကိုင် အတည်တကျ မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာပါလား

- ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး အနေအထား တစ်ခုခု ပျက်ယွင်းသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတာပါလား

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ တစ်ခုခု ခံစားရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတာပါလား

- စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာပါလား

- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ၊ ဒါမှ မဟုတ် တစ်မျိုးထက်ပိုတဲ့ ဆေးတွေသုံးစွဲတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် သွားကြတာပါလား

- အခြေအနေတွေ ပေါင်းစည်း တိုက်ဆိုင်သွားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် သွားကြတာပါလား

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ အမှန်တကယ် ယတိပြတ် စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကိုယ့်အသက် ရှင်သန်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်လိုက်လိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ဘယ်လောက်အထိ ပြင်းပြနေခဲ့သလဲ

- အခုလို ကြံစည်အားထုတ် လုပ်ဆောင်တတ်ကြတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြားသော သူတွေက အတိအကျသိနိုင်၊ ပြောနိုင်၊ တားဆီးနိုင်မှာ လား

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခုလို လုပ်ဆောင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် အသက်မသေခဲ့ဘူးဆိုရင် နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ နောက်ထပ် ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့ အလားအလာ ရှိပါသလားစတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသော မေးစရာ မေးခွန်းတွေလည်း အများ အပြား ရှိနေ ကြဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ မေးခွန်းတွေအတွက် အဖြေတွေဟာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းခြင်းရာတွေပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မေးခွန်းအားလုံးကို ရိုးစင်း ရှင်းလင်း လွယ်ကူစွာ ဖြေနိုင်ဖို့ ဆိုတာကတော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာအတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ရသလဲဆိုတာ နဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြောင်းအချက် တစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ ပဲ အခြေတည်ပြီး ရှင်းပြဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးတွေဟာ ရိုးစင်းလွန်းလှတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုတော့ မဟုတ်

ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မှန်းဆဖို့ ခက်ခဲတဲ့ အနေအထားတွေ၊ ရှုပ်ထွေးလွန်းလှတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အချက်အလက်တွေ၊ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ၊ ကွယ်ဝှက်ထားတဲ့ ပြဿနာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ-

- ကျား၊ မ

- အသက်အရွယ်

- ဘာသာရေး

- ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်

- အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ

- အလုပ်အကိုင်

- စီးပွားရေးအခြေအနေ

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အမူအကျင့် စရိုက် လက္ခဏာတွေ

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ

- စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ

- အရက်သောက်သုံးမှု

- ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှု

- အခက်အခဲ ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရမှု

- ကာယကံရှင် အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး အရင်က လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ

- မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်

- လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး အသိုက်အဝန်း၊ ...စတဲ့ အချက်တွေ အပေါ်မူတည်ပြီး ကွာခြားတတ်ကြပါတယ်။ အခြားမတူညီတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း ရှိနေတတ်ကြပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဟာလည်း အခု ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေ အပေါ်မှာ တည်မှီပြီး ပေါ်ထွက်လာရတာ ဖြစ်တယ်လို့ ယေဘုယျ အနေနဲ့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းခြင်းရာတွေထဲက အချို့သော၊ ဒါမှ မဟုတ် အားလုံးသော အကြောင်းခြင်းရာတွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အပြန်အလှန် အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်ပြီး အခြေအနေ အချိန်အခါတွေ တိုက်ဆိုင်လာတဲ့ အခါမှာ အခုလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံး စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ကြံစည်အားထုတ်၊ လုပ်ဆောင် လာတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဘယ်လိုကွာခြား တတ်ကြပါသလဲ။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကျားမ မရွေး အကြောင်းကြောင်းသော အခြေအနေတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရအောင်၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင်၊ ဒဏ်ရာရအောင်၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့ သူတွေထဲမှာ အမျိုးသမီး ဦးရေ

ဟာ အမျိုးသားဦးရေထက် ယေဘုယျအားဖြင့် (၂) ဆလောက် ပိုများ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် အားထုတ် လုပ်ဆောင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံး သွားကြတဲ့ သူတွေ အထဲမှာ တော့ အမျိုးသားဦးရေဟာ အမျိုးသမီးဦးရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ယေဘုယျ အနေနဲ့ (၂) ဆလောက် ပိုများ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုလို အမျိုးသား အမျိုးသမီး၊ ကျားမ ခွဲခြား တွေ့ရှိချက်တွေဟာ ဘယ်အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားမှာ မဆို ဒီအတိုင်းပဲ တွေ့ရတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အမျိုးသားတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အခါမှာ များ သောအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ လက်နက်တွေ အလွယ်တကူ ရနိုင်တဲ့ နိုင်ငံ၊ နေရာတွေမှာ လက်နက်တွေကို အသုံးပြုတာမျိုးတွေလည်း တွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ဆေးဝါးတွေ အလွန်အကျွံ သောက်သုံးတာ၊ အဆိပ်သောက်တာစတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပိုပြီး အသုံးပြုတတ် ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ လေ့လာဆန်းစစ် ထားကြတဲ့ အချက်တွေအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် သွားကြတဲ့ သူတွေထဲမှာ ကြိုးဆွဲချခြင်းဟာ အတွေ့ရ အများ ဆုံး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလို့ လည်း ညွှန်းဆိုထားပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ အသက်အရွယ်အလိုက် ဘယ်လို ကွာခြားတတ်ကြပါသလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်

င်သွားကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူငယ်လူရွယ်၊ လူကြီး၊ ဘယ်အသက် အရွယ်မှာ မဆို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အခုလို လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ အသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့ အမျှ မြင့်မားလာတတ်တယ်လို့ လည်း ဆိုကြပါတယ်။

အချို့သော သူတွေဟာ အသက် (၄၀) နဲ့ (၆၀) အတွင်းမှာ (Mid- life Crisis) လို့ ပြောကြတဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး အပြောင်းအလဲတွေ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံ ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားကို ရောက်လာခဲ့ကြပြီဆိုရင် -

- ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ဘဝအပေါ်မှာ ကျေနပ်မှုရှိ၊ မရှိ၊
- မိသားစုကိစ္စ
- အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ
- လူမှုရေးကိစ္စ

- စီးပွားရေးကိစ္စ စတဲ့ အချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး အပြောင်းအလဲ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်ကျတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင် တွေက ဆိုထားကြပါတယ်။

အချို့သော သူတွေအတွက် ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတဲ့ (Mid- life Crisis) ရယ်လို့ ဆိုကြတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ၊ အခက်အခဲတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာစေဖို့ တွန်းပို့ပေးသလို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လူငယ်လူရွယ်တွေမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် သွားတတ်တာတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လေ့လာတင်ပြထားတဲ့ အချက်တစ်ချက်အရ

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဟာ လူငယ်တွေ အတွင်းမှာ လည်း များ ပြားလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအနေအထားဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက် အတွင်းမှာ ပိုပြီး သိသာလာတယ်လို့ လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်ကတော့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ ဒီလိုဖြစ်စဉ် မျိုး တွေ တွေ့ရလေ့ မရှိဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိ ထားခဲ့ကြတဲ့ အချက်တွေအရ ကလေးသူငယ်တွေဟာ -

- သေခြင်းတရား ဆိုတာဟာ လူတိုင်း ကြုံတွေ့ကြရမှာ ဖြစ်တယ်

- သေခြင်းတရားကို ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ဘူး

- သေခြင်းတရားဆိုတာဟာ ပြန်လည် ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်တွေကို အသက် (၈) နှစ်၊ (၉) နှစ်အရွယ်လောက် ရောက်တော့မှ သာ နားလည်သဘောပေါက် လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် လည်း ၊ ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူ လုပ်ရပ်မျိုးတွေကို တမင်တကာ ကြံစည်လုပ်ဆောင်တာမျိုး မတွေ့ရတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်တင်ပြကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တိုးတက် ဖြစ်ထွန်းနေတဲ့ လူနေမှု ခေတ်စနစ်ကြီးထဲမှာ ကလေး သူငယ်တွေဟာ အမျိုးမျိုးသော မီဒီယာတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ သိသိသာသာ များ ပြား လာပါတယ်။ အခုလို မီဒီယာတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ များ ပြားလာတဲ့ အတွက် ကောင်းတဲ့ အားသာချက်တွေရှိသလို မကောင်းတဲ့ အချက်တွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ အချက်တွေလို့ ဆိုနိုင်တာတွေကတော့ -

- ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် မသင့်လျော်တဲ့ အကြောင်း
အရာ အချက်အလက်တွေကို သိမြင်လာနိုင်တယ်။

- အတုမြင် အတတ်သင် လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုး
ဆက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အတုမြင် အတတ်သင် လာနိုင်ခြင်းတွေနဲ့ အတူ မလိုလားအပ်
တဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်
လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အထူး သတိထားသင့်တဲ့ အနေအထား
တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက် အန္တရာယ် ထိ
ခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေကို မြင်တွေ့ပါများ
လာရင် အတုယူ တတ်လာနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်လှမ်းတမီ မြင်တွေ့ ကြားသိနေကြရတဲ့ အချို့သော
ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်းတွေတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာ
ယ်ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေ ရံဖန်ရံခါ ဆို
သလိုပါလာ တတ်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေဟာ ကလေးသူင
ယ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်
ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတို့ ဆက်နွှယ်မှုအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိ
လာစေနိုင်မှာ လားဆိုတဲ့ အချက်ကတော့ အလေးအနက် စဉ်းစားဖို့ လို
အပ်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စ တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာရေး ကိုးကွယ်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခို
က်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လို လွှ
မ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

ဘာသာရေး ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်သက်ဝင် ယုံကြည်တဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိမ့်ဝင် နားလည်ထားတဲ့ သူတွေ အတွက်ကတော့ ဘာသာရေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့ အကာအကွယ် တစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို လွှမ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်လာစေဖို့ အလားအလာ နည်းပါးတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကတော့ သားသမီး၊ ဇနီး ခင်ပွန်းစတဲ့ သံယောဇဉ် ကြိုးတွေရဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားမှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတာကြောင့် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြားသော အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်လာခဲ့ရင် အိမ်ထောင်သည် တွေမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပြန်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည် တွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် အနှောင်အဖွဲ့ကင်းတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ တစ်ကာယ သမားတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ပိုပြီး တွေ့ကြုံ ရနိုင်တယ်လို့ လည်း ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေလို့ ကွဲ
ကွာ သွားကြရတဲ့ သူတွေ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသားတွေ) မှာ လည်း အခု
လိုမျိုး လုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်မားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်
ဖက် တိမ်းပါးသွားလို့ ဘဝလက်တွဲဖော်မဲ့ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ကြရတဲ့
သူတွေမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံး
အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ နှုန်းတွေ မြင့်မားတတ်တာကို တွေ့ကြရပါတယ်
။

လူနေမှု အဆင့်အတန်း၊ အလုပ်အကိုင်ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း စတဲ့ အချက်
တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်
ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသ
လဲ။

ပညာရှင်တွေ လေ့လာတွေ့ရှိ ထားကြတဲ့ အချက်တွေအရ လူနေမှု
အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာ
ယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်မားတတ်တယ် လို့ ဆိုပါ
တယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာ ပဲ လူနေမှု အဆင့်အတန်း နိမ့်ပါး သွားတဲ့ အ
ခါမှာ လည်း အခုလို လုပ်ဆောင်မှုတွေ မြင့်တက် လာတတ်တယ်လို့
တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။ လူနေမှု စနစ်တစ်ခုအတွင်းမှာ စီးပွားရေး
အခြေအနေ ယုတ်လျော့ကျဆင်းမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ လည်း ဒီလို
လုပ်ရပ်တွေ မြင့်တက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ယေဘုယျ အနေနဲ့ က
တော့ -

- အလုပ်အကိုင် အတည်တကျရှိခြင်း

- လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင်ပြေခြင်း

- ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေ မရှိခြင်း စတာတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ မဖြစ်ပွားအောင် ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အလုပ်အကိုင် အတည်တကျ မရှိတဲ့ သူတွေ၊ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေသူတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာ အခက်အခဲ တွေ့ကြုံ နေရသူတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေ ပေါ်ထွက်လာဖို့ အလားအလာများ တတ် ကြပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုခု ခံစားရခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လို လွှမ်းမိုးမှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားနေရခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင် လာစေဖို့ တွန်းအားပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အချက်တစ်ခု ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။

- ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးလာတဲ့ အတွက် အရင်ကလို သွက်လက် ဖျတ်လတ်မှု မရှိတော့တာ၊ သွားလာ လှုပ်ရှားမှု မလုပ်နိုင်တော့တာ

- ရောဂါဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့ယွင်းပျက်ပြားသွားရတာ

- နာတာရှည် ရောဂါတွေ ခံစားရတာ

- ကုသမှုခက်ခဲတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ ခံစားကြရတာ

- ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာနိုင်ဖို့ အလားအလာ မရှိတဲ့ ရောဂါမျိုး တွေ ခံစားကြရတာ

- ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်တာ

- ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုတွေ ခံစားရတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ တာရှည် ခံ စားကြရတာ

- ပုံမှန်ကုသမှု တစ်ခုခု အမြဲခံယူဖို့ လိုအပ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားရ တာ (ဥပမာ ကျောက်ကပ် အမြဲတမ်း ဆေးနေရတဲ့ အနေအထား) စတာ မျိုးတွေဟာ ဝေဒနာရှင်တွေ အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာ ယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြေကို မြင့်တက် လာစေနိုင် ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေဟာ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုက်ရိုက် အကျိုးဆက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေသာမကသေးဘဲ၊ အခြား ဆက်နွှယ်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။

- ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကာယကံရှင် အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်ယွင်း သွားရ တာ

- ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်အ ကိုင်၊ ရာထူး အဆင့်အတန်းနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ထိခိုက်ပျက်ပြား ရပ်တန့် သွားရတာ

- ရောဂါကုသမှုအတွက် ငွေရေး ကြေးရေး အခက်အခဲတွေ ရှိနေတာ စတဲ့ အချက်တွေဟာ ဝေဒနာရှင်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်

ဖို့ ကြိုးစား အားထုတ် လုပ်ဆောင်လာစေတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အချက်တွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရောဂါအတွက် အသုံးပြုရတဲ့ အချို့သော ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် ကာယကံရှင်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ခံစားလာရတဲ့ အခါမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အရက်သေစာ သောက်သုံးတဲ့ သူတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသည်းခြောက်တဲ့ ရောဂါတို့လို နောက်ဆက်တွဲ နာတာရှည် ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ များ လာတတ်ပြန် ပါသေးတယ်။

စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခု ခံစားနေရခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ အပြုအမူတွေ ဘယ်လို ဆက်နွှယ်မှု ရှိတတ်ပါသလဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြတဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှု ဟာလည်း အလွန်မြင့်မားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် ပြုမူကြတဲ့ သူတွေ၊ အထမြောက်သွားကြတဲ့ သူတွေ အားလုံးရဲ့ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းလောက်သော သူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက် ဝေဒနာတစ်ခုခု ရှိတာကို တွေ့ကြရတတ်တယ်လို့ ဆိုပါ

တယ်။

စိတ်ဝေဒနာ မခံစားရတဲ့ သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခု ခံစားနေကြရတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာဟာ ပိုများ တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုလိုမျိုး ပမာဏကွာဟမှုများ ရခြင်းဟာ ကာယ ကံရှင်ရဲ့ -

- အသက်အရွယ်

- ကျား၊ မ

- စိတ်ဝေဒနာ အမျိုးအစား

- ရောဂါ ပြင်းထန်မှုအလိုက် ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသခံရခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုတဲ့ အချက်တွေ အပေါ်မှာ တည်မှီ နေတတ်ပြန်ပါသေးတယ်။

သက်တူ၊ ရွယ်တူ အခြားသော သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် -

- စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခုကြောင့် ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှုခံယူခဲ့ရဖူးတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ပိုများ တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

- စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခုကြောင့် ပြင်ပလူနာ အနေနဲ့ ကုသမှုခံယူခဲ့ရဖူးတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ပိုများ တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီ ဝေဒနာ ခံစားနေကြရတဲ့ သူတွေထဲမှာ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေကြ သူတွေဟာ အများ ဆုံး ပါဝင်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး ပြောဖို့ လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ အထဲမှာ -

- စိတ်ကျဝေဒနာ (Depressive disorders)

- စိတ်က စဉ်းကလျား ဝေဒနာနဲ့ အခြားသော စိတ်ဖောက်ပြန်တဲ့ ဝေဒနာတွေ (Schizophrenia and other psychotic disorders)

- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတဲ့ အခြားသောဆေးဝါး တွေ သုံးစွဲတဲ့ ပြဿနာ (Alcohol and substance use Disorders)

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲပြဿနာ (Personality disorder) စတာတွေဟာ အဓိကကျတဲ့ ဝေဒနာတွေလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိထားတဲ့ အချက်တွေအရ -

- စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခုကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှု ခံယူဖူးခဲ့သူတွေ

- စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ စရိုက်ရှိကြတဲ့ သူတွေ

- ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးကြသူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ပိုပြီးတော့ များ တတ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ တစ်ခုချင်းစီအလိုက် စိတ်ဝင်စားစရာ၊ သိထားသင့်စရာ အချက်အလက်တွေ ရှိနေကြပါသေးတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်

ရာ ဝေဒနာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ခုချင်း အလိုက် အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆုံးရှုံးမှုတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဘယ်လို ဆက်နွှယ်မှု ရှိကြပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ ဘဝခရီးမှာ ဆုံးရှုံးမှု၊ အပြောင်းအလဲ စတာတွေကို တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ ကြုံတွေ့ ကြရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝလက်တွဲဖော်၊ မိဘ၊ သားသမီး၊ ချစ်သူ၊ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်တဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း စတဲ့ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ သူ တစ်ဦးဦး ကိုယ့်ဘဝထဲက ကွယ်ပျောက်သွားတာ၊ အလုပ်တာဝန်က နေဖယ်ရှားခံလိုက်ရတာ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ကြုံတွေ့ ခံစားလိုက်ရတာ စတာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတတ်ကြတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု အခြေအနေတွေထဲက အနေအထားအချို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်ပျက်ယွင်းအောင် တိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝ တည်ငြိမ်မှု ပျက်ယွင်းအောင် လုပ်ဆောင်ခံရတာ စတာတွေဟာလည်း ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အနေအထားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသော အခြေအနေမျိုးတွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကာယကံရှင် အနေနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖွင့်ဟ ပြောပြလိုခြင်း မရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အမျိုးမျိုးသော အနေအထားနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရနိုင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေဟာ

သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်တွေ အပေါ်မှာ ထိခိုက်မှုတွေ အနည်းနဲ့ အများ ဆိုသလို ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အထဲမှာ

-

- လတ်တလော စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲတွေ
- ကာလတာရှည်စွာ တုံ့ပြန်ခံစားရတာတွေ
- စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်တတ်တာတွေ
- နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်တာတွေ

- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ အခြားသော ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲလာတတ်တာတွေ အနေအထားတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းတွေကြောင့် ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးမှု အနေအထား တစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင် ခံစားလိုက်ရတဲ့ အချို့သော သူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အထူး သတိပြုဖို့ လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေ အကျိုးဆက် တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဘဝအတွင်းမှာ နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှု ခံခဲ့ရသူတွေ၊ မိသားစု အသိုက်အဝန်းရဲ့ ဥပေက္ခာပြုခြင်း ခံခဲ့ရဖူးသူတွေ၊ မိသားစုအိမ်တွင်း အသိုက်အဝန်းမှာ မိသားစုဝင် အချင်းချင်း အကြမ်းဖက်မှုတွေ (Domestic Violence) ရှိနေတတ်တာတွေ အခြေအနေတွေဟာလည်း လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အလားအလာကို တိုးပွား လာစေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူ တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့် ဒီအချိန်မှာ မှ အခုလို လုပ်ဆောင် ဖြစ်သွားတာလဲလို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အခြေအနေတွေ အားလုံးကို ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အချိန်အခါ အကြောင်းတရားတွေ အားလုံးကို စုစည်းပေါင်းစပ် နားလည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပညာရှင်တွေ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေထဲက အရင်ဦးဆုံး သိထားသင့်တယ်လို့ ယူဆတဲ့ အချက် (၃) ချက်ကို တင်ပြပေးလိုပါတယ်။

- ပထမ အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ၊ ဘယ်သူဟာ ဘယ်အချိန်ကာလ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ ဘယ်လိုသော နည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်သွားမှာ လဲ ဆိုတဲ့ အချက်ကို အမြဲတမ်း အတိအကျ၊ ရာနှုန်းပြည့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသိကြတဲ့ အတိုင်း လူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ တိတိကျကျ ခန့်မှန်းဖို့ ၊ ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲလွန်းလှပါတယ်။ အဲဒီလို ခန့်မှန်းဖို့ ၊ ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေပေါ်မှာ တည်မှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဒီအပြုအမူမျိုးကို ကျိန်းသေ အတိအကျ ပြောနိုင်ဖို့ ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့ မလွယ်လှဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကတော့ ရှင်းပါတယ်။

- ဒုတိယ အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ သူတွေ အများစုမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်၊ ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး၊ ဒါမှ မဟုတ် တစ်မျိုးထက် ပိုပြီးတော့ ရှိနေတတ်ကြတယ်ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

- တတိယ အချက်တစ်ခုကတော့ ကာယကံရှင်နဲ့ သက်ဆိုင် ဆက်နွှယ်နေတဲ့ အနေအထားတွေကို လေ့လာ၊ အကဲခတ် ဆန်းစစ်ထားမယ် ဆိုရင်တော့ ဒီလိုမျိုး လုပ်ဆောင်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိတော့ ကာကွယ် တားဆီး ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
