

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာ

ဒေါက်တာမင်းနှင့် ဒေါက်တာလင်း

ထုတ်ဝေသူအမှာ

'ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာ'။ ကျွန်တော်တို့နှင့် အင်မတန်

ရင်းနှီးသည့်စကားလုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝ၏ ငယ်စဉ် ဘဝမှ ယခုအချိန်ထိ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသောကာလတစ်လျှောက် ကို ပြန်တွေးကြည့်လျှင် ဆုံးရှုံးမှုပေါင်းများစွာ ကြုံခဲ့ရသည်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်က သတိတရပြန်မတွေးသည့် တိုင် မိမိ မသိစိတ်၏ နှိုးဆော်မှုမှတစ်ဆင့် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဆုံးရှုံးမှုများကိုလည်း သတိရမိတတ်ကြသေးသည်။ ကိုယ် သဘောကျသော အရပ်ကလေး၊ ကိုယ် ပိုင်ဆိုင် လိုသောဘွဲ့ဒီဂရီ၊ ကိုယ် မြတ်နိုးသောချစ်သူ၊ ကိုယ် တန်ဖိုးထား သော ဆွေမျိုးများ၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ စသည် စသည်ဖြင့် ကိုယ် လိုချင်၊ ကိုယ် ရှိစေချင်သောအရာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ဆုံးရှုံးဖူးကြသည်။ ဆုံးရှုံးနေကြ သည်။ နောင်လည်းပဲ ဆုံးရှုံးကြရဦးမည်။

တကယ်တော့ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ဆုံးရှုံးသူပေးလိုက်ရ သည့်တန်ဖိုးက နှစ်ခုရှိသည်ဟု ဆိုရမည်။ ပထမတစ်ခုက မိမိဆုံးရှုံးသွားသော အရာဝတ္ထု၊ ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒုတိယတစ်ခုက ထိုအရာဝတ္ထု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆုံးရှုံးရသောကြောင့် ရရှိလာသည့် သောကဝေဒနာ။ ဆိုချင်သည်မှာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီဆိုသည် နှင့် ဆုံးရှုံးသူသည် သူ၏ စိတ်ဓာတ်ခံယူမှုအလိုက် သောက ဝေဒနာ ကြီးကြီးငယ်ငယ်ကို ခံစားရသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲသောကဝေဒနာသည် ပူ လောင်ပါသည်။ တာရှည်ပါက အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်၊ အလုပ်အကိုင်ပျက်၊ နောက်ဆုံး စိတ်ဓာတ်ပျက်၊ ဘဝပျက်သည် အထိပါဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုဝေဒနာကို

ကျော်လွှား နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ဝေဒနာရှင်၏ ဆန္ဒနှင့် အချိန်ကတော့ နည်းလမ်းအားလုံးထဲမှ အစွမ်းထက်ဆုံးအရာ များဟု ပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

ဒေါက်တာမင်းနှင့် ဒေါက်တာလင်း ဆရာဝန်နှစ်ဦး ပြုစုထားသော ဤစာအုပ်တွင် ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာနှင့်ပတ် သက်ပြီး အခြေခံအချက်အလက်မှစ၍ စုံစုံလင်လင် တင်ပြ ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ 'ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာဟူသည်'၊ 'ဝေဒနာလက္ခဏာနှင့်အဆင့်များ'၊ 'ဝေဒနာကို ကျော်လွန်ခြင်း' စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဓိကအကျဆုံးကတော့ 'ဝေဒနာခံစားနေ ရသူကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း' ဟူသော အချက်ဖြစ် သည်။ သို့ဆိုရာ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူအနေဖြင့် မိမိအတွက် သာမက မိမိနှင့် နီးစပ်သူများအတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင်မည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

*

ဤစာအုပ်ငယ်လေးကို သင်ကိုယ်တိုင် ဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် -

- ချစ်သူ၊ ရည်းစားနှင့် ကွဲကွာသွားရသည့် သင့်မိတ်ဆွေ၊

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးကို၊

- အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းကြောင့် စာမေးပွဲကျရှုံးရ သည့် ညီငယ်၊

ညီမငယ်တစ်ဦးဦးကို၊

- မိဘတစ်ဦးဦးဆုံးပါးသွားသည့် မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတစ် ဦးဦးကို၊

- အမျိုးမျိုးသောအကြောင်းတရားတွေကြောင့် အလုပ်မှ

ဖယ်ရှားခံလိုက်ရသည့်အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို၊

- မျှော်လင့်မထားဘဲ အကြီးအကျယ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခု နှင့်

ရင်ဆိုင်လိုက်ရသူတစ်ဦးဦးကို၊

- အခြေအနေအကြောင်းတရားတစ်ခုခုကြောင့် မိမိ၏ အိမ်
ထောင်ဘက်နှင့် လမ်းခွဲလိုက်ရသည့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကို ပေးဖတ်ပါ။ နှစ်သိမ့်ပါ။
အားပေးပါ။ အကြံပေးပါ။ ဖေးမ ပါ။ ကူညီပါ။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ 'နာဂစ်' နှင့်

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ 'ဂီရီ' မုန်တိုင်းတို့၏

ဒဏ်ကိုခံစားခဲ့ရသော ပြည်သူများနှင့်

ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာကို ကြုံတွေ့ရဖူးသူ

စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံးတို့အတွက်

မျက်ရည်များမှတစ်ဆင့် ထွက်ပေါက်မရတဲ့ သောကဝေဒနာဟာ

ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အခြားသောအစိတ်အပိုင်းတွေကို

လှောင်ပိတ်ထားတဲ့အပူမီးတွေနဲ့

လောင်မြိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

**“The sorrow has no vent in tears
makes other organs weep”**

Henry Maudsley

(1835-1928)

သေသောသူကို ကြွာလျှင်မေ့သွားပါလိမ့်မည်၊
သို့သော် ဝမ်းနည်းခြင်းဝေဒနာကတော့
ပျောက်နိုင်ခဲ့လှပါသည်။

**Perhaps, the deceased forgotten,
the sorrow and grief NOT.**

*

စာရေးသူတို့၏ ဆန္ဒစကား

ဤလောကတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း မိမိနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံပြီး ဆုံးရှုံးခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရဖူးသူချည်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ မထင်မရှား၊ မသိမသာဖြစ်သောဝေဒနာမှ ထင်ထင်ရှားရှား၊ သိသိသာသာ ဝေဒနာဟုသာ ကွဲပြားမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် မခံစားခဲ့ရဖူးသူများအနေဖြင့်လည်း၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဤကဲ့သို့သော ဝေဒနာမျိုး ခံစားရသူများ ကို တွေ့မြင်ကြားသိဖူးလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများကိုလည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် အနည်းအများ ဆိုသလို ကူညီခဲ့ကြဖူးပါလိမ့်မည်။

ထိုထိုသော ဝေဒနာခံစားနေရသူများနှင့်သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကူညီပံ့ပိုးပေးနေကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးတို့ အတွက်ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပါသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရသူများ၊ ခံစားနေရသူ များလည်း မိမိတို့ ခံစားနေရသော ဝေဒနာအပေါ် သဘော ပေါက်နားလည်ပြီး ကူညီဖေးမမည့်သူများကလည်း တတ်သိစွာ ကူညီပေးနိုင်ကြမည်ဆိုပါက...ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရ ကျိုးနပ်ပါသည်ဟု...

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၁ ရက်

ဒေါက်တာ မင်း နှင့် ဒေါက်တာ လင်း

စာရေးသူတို့၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (၁)

ဒေါက်တာမင်း

- အမည်ရင်းမှာ စိုးမင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့ သည်။
- ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်မှ အခြေခံ

ဆေးပညာဘွဲ့ရရှိခဲ့သည်။

- ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ရန်ကုန်တွင် ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများ ဆက်လက်တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာ ဒီပလိုမာဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံဘွဲ့ကိုလည်း ကောင်း၊ ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။

(ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်းပါးများကို ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အခါအားလျော်စွာ ရေးသားလျက်ရှိသည်)

* * *

စာရေးသူတို့၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း (၂)

ဒေါက်တာလင်း

- အမည်ရင်းမှာ ဦးကျော်လင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။
- ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် အခြေခံဆေးပညာဘွဲ့ကို ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်

(၁) မှ ရရှိခဲ့သည်။

- စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဘွဲ့လွန် ဒီပလိုမာကို ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ရရှိခဲ့သည်။

- ဤစာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ တတိယမြောက်လုံးချင်း စာအုပ်ဖြစ်သည်။

- မူလ ကလောင်အမည်မှာ 'မောင်မီးအိမ်' ဖြစ်သည်။

* * *

အခန်း (၁)



ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာဟူသည်

သေသေချာချာတွေးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အခြေ အနေတစ်ခု၊ အနေအထားတစ်ခု၊ နောက်အခြေအနေ၊ နောက်အနေအထားတစ်ခုကို ပြောင်းသွားတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ 'ဆုံးရှုံးခြင်း' ဆိုတာကို ကြုံတွေ့နိုင်ကြတာပါပဲ။

လူမှန်လျှင်

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာခဲ့ကြပြီ ဆိုတာနဲ့ အသက်အရွယ်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင် အဆင့်အတန်းတွေ ဘယ်လိုပဲ

ကွာခြားနေပါစေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရယ်၊ ပြောင်းလဲမှုတွေရယ်၊ အဲဒီ ဆုံးရှုံးမှု၊ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတတ်တဲ့ ပူဆွေးသောကဆိုတာတွေရယ်ကို လူတိုင်းဟာ တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတတ်တာပါပဲ။ အဲဒီ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော ပုံစံတွေ နဲ့၊ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ထိုးနှက်နေကြပါတယ်။

- ကလေးဘဝတုန်းက ကိုယ်သိပ်သဘောကျနှစ်သက်ပြီး တန်ဖိုးထားတဲ့အရပ်ကလေးတစ်ရပ်၊ ကစားစရာလေးတစ်ခု ပျက်စီး၊ ပျောက်ဆုံးခဲ့ဖူးပါသလား။

- စာမေးပွဲတွေမှာ၊ အလုပ်ဝင်ခွင့်ဖြေဆိုတာတွေမှာ၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းတွေမှာ၊ ကျရှုံးမှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ မအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခု ပျောက်ဆုံးဖူးပါ သလား။

- ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတစ်ခုခုကို အကြောင်းကြောင်း တွေကြောင့် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရဖူးပါသလား။

- ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ ဂုဏ်ဒြပ်တစ် ခုခုကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စွန့်လွှတ်ခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ်ချစ်ခင်နှစ်သက်တဲ့သူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ထိ ခိုက်စေတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပြောလိုက်တာ၊ အပြုအမူတစ်ခု ပြုမူလိုက်တာမျိုး ခံစားခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ်သံယောဇဉ်တွယ်တာရတဲ့သူတစ်ယောက်ကို စွန့်လွှတ် ခဲ့ရဖူးပါသလား။ ကွေကွင်းခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့ အဖြေတစ်ခု၊ ရလဒ်တစ်ခုကို ရင် မောစွာနဲ့

စောင့်စားနေတဲ့အချိန်မှာ၊ မလိုချင်တဲ့ဆန့်ကျင် ဘက်အဖြေမျိုး၊ ရလဒ်မျိုး၊ ဘွားခနဲ ထွက်ပေါ်လာတာကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတာမဟုတ်တဲ့၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ကိုယ့်ရဲ့အကြံအစည်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေ ပျောက်ဆုံးခဲ့ရဖူးပါသလား။

- လူတစ်ယောက်ယောက်၊ အခြေအနေအကြောင်းအရာ တစ် ခုခု၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု စတာတွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရ တော့မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေရဲ့ ဖိစီးမှုကို ခံစားခဲ့ရ ဖူးပါသလား။

- ကိုယ်နေ့စဉ်တယုတယ၊ ပြုစုမွေးမြူထားတဲ့ ကိုယ့်အချစ် တော်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတစ်ကောင် ပျောက်ဆုံးသွား တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးသွားတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုး တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ရဖူးပါသလား။

- အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို မရေရာ၊ မသေချာမှုတွေက မထင်မှတ်ဘဲ ဝင်ရောက်ထိုးနှက်လာတာ မျိုးကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသလား။

- ဘယ်လိုရုပ်ရည် နီကျာရဲလေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုအသိုင်း အဝိုင်းထဲကို ဝင်ရောက်လာလေမှာလဲလို့ အပျော်အတွေး တွေနဲ့ ကြည်နူးနေရတဲ့အချိန်မှာ၊ အဲဒီ ရင်သွေးလေးဟာ လူ့လောကထဲ၊ ကိုယ့်မိသားစုဘဝလေးထဲကို ရောက်မလာ နိုင်ခဲ့တော့ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့အတွက်၊ ပူဆွေး သောကတွေ ခံစားနေရတဲ့ မိခင်၊ ဖခင်၊ မိသားစုသားချင်း တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်မျိုး ကိုယ်တွေ့ခံစားခဲ့ရ ဖူးပါသလား။

- သေခြင်းတရားရဲ့ ရက်စက်မှုက ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့၊ သံယောဇဉ်တွယ်တာရတဲ့ မိသားစုအသိုက်အဝန်းထဲက တစ် ယောက်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ်

ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦး စတာတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝထဲကနေ အပြီးတိုင်
ယူငင်ဆွဲခေါ်သွားတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုး ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရဖူးပါသလား။

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းအရာတွေ ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတတ်တဲ့ 'ဆုံးရှုံးမှု' အခြေအနေတွေထဲက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ
ရှိပါသေးတယ်။ မကုန်မခန်းနိုင်တဲ့ပုံစံတွေနဲ့ ရှိနေကြမယ့်၊ တစ်ခါတလေလည်း
ပြောပြဖို့မသင့်တဲ့ 'ဆုံးရှုံးမှု' အနေအထားတွေ၊ အများကြီး ရှိနေကြပါသေးတယ်။
အဲဒီလို 'ဆုံးရှုံးမှု' တစ်ခုချင်းစီဟာ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအတွက်
အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ရှိနေ တတ်သလို ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကိုလည်း
ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင် ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးခြင်းဟူသည်

'ဆုံးရှုံးတာကို ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား' ဆိုတဲ့ မေးခွန်း မျိုးကို
မေးလာခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးလိုလိုဟာ
ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရဖူးတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေထဲက ကိုယ့် အတွက်
ပြတ်ပြတ်သားသား၊ မှတ်မှတ်ထင်ထင် စွဲကျန်နေရစ် ခဲ့တဲ့
အဖြစ်အပျက်ကလေးတွေကို ပြန်လည်ပြီး မြင်ယောင် လာတတ်ကြလိမ့်မယ်လို့
ထင်ပါတယ်။

ဒီလို ပြန်လည်မြင်ယောင်လာတာနဲ့အတူ နာကျင်မှု၊ ပူလောင်မှု၊
ဝမ်းနည်းမှု၊ ဆွတ်ပျံ့ကြည်နူးမှု၊ ဒေါသခံစားချက် စတဲ့ အမျိုးမျိုးသော
စိတ်ခံစားချက်တွေကိုပါ ခံစားလိုက်ကြရ မယ် ထင်ပါတယ်။
တစ်ခါတလေမှာတော့လည်း အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့်
ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ ရိုက်ခတ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို လူမသိ၊ သူမသိ တစ်ယောက်တည်း
ကြိတ်မှိတ် ခံစားကြရတာ တွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ 'ဆုံးရှုံးခြင်း' ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ နဲ့

လုံးဝမစိမ်းလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာကို ဘယ်လို နားလည်ပါသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုး မေးလာခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ခါတလေမှာ ဖြေရသူအတွက် ခက်ခဲသလို ဖြစ်သွားစေနိုင် ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာဟာ အသွင် အမျိုးမျိုးဆောင်ပြီး၊ အရောင်အသွေးအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိနေတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြပါမလဲ။ ကိုယ်နှစ်သက်သလို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါ လိမ့်မယ်။ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် အကောင်အထည်ပြနိုင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေရှိသလို ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကလွဲလို့ တခြားသူ တွေ မသိစွမ်းနိုင်တဲ့၊ ထင်သာမြင်သာမရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုမျိုးတွေ လည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

သေသေချာချာ တွေးကြည့်လိုက်ကြမယ်ဆိုရင်တော့ အခြေအနေတစ်ခု၊ အနေအထားတစ်ခုခုကနေ၊ နောက်အခြေ အနေ၊ အနေအထားတစ်ခုကို ပြောင်းသွားတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ 'ဆုံးရှုံးခြင်း' ဆိုတာကို ကြုံတွေ့ကြနိုင်တာပါပဲ။

သေခြင်းတရားအငယ်စားများ

ကျွမ်းကျင်တဲ့ပညာရှင်တွေက၊ ကျွန်တော်တို့လူသား တွေ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းကြရတဲ့ ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် အတွင်းမှာ မရေမတွက်နိုင်လှတဲ့ သေခြင်းတရား အငယ်စား တွေ (mini-deaths) ကို ကြုံတွေ့ကြရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ လို အငယ်စားသေခြင်းတရားတွေအထဲက၊ အချို့သော အခြေအနေတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ကျဆင်း လာတာ၊ ရောဂါဝေဒနာတွေခံစားကြရတာ ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးနိုင်စွမ်းတွေ နည်းပါးလာတာ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် လာတာနဲ့အမျှ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ မှီခိုအားထား လာရတာ ၊ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုတွေ လျော့ပါးလာတာ၊ အမျိုး မျိုးသော ဆုံးရှုံးမှုတွေ ကြုံတွေ့ကြရတာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါ တယ်။

'ဆုံးခြင်း' နှင့် 'ရှုံးခြင်း'

ဆုံးရှုံးမှုလို့ဆိုလိုက်တဲ့အခါမှာ၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်
နဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အရာဝတ္ထု၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ အဆင့် အတန်း၊
စတာတွေအထဲက တစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုတဲ့အနေအထားတွေကို
လက်လွှတ်လိုက်ကြရတာ နဲ့အတူ အဲဒါတွေနဲ့ သက်ဆိုင်နေတဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုကိုပါ
ခံစားလိုက်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်လည်း အချို့သောသူတွေက
'ဆုံးရှုံးမှု' ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး 'ဆုံး' တာရယ်၊ 'ရှုံး' တာရယ် ဆိုပြီး ခွဲခြားပြီး
ပြောတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဦးတည်းမဟုတ်

ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာဟာ တကယ်တော့ ဘယ်သူမှ မလို
ချင်တဲ့အနေအထားတစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာကို
လက်လွှတ်လိုက်ရတာ ရယ်၊ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့အနေ အထားကို ပိုင်ဆိုင်လိုက်ရသလို
ဖြစ်သွားတာရယ် ဆိုတဲ့ ကိုယ် ဆန္ဒမရှိတဲ့ အနေအထားနှစ်ခုလုံးကို
တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြုံ တွေ့၊ လက်ခံလိုက်ရတဲ့ သဘောလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။
အဲဒီ လိုအခြေအနေပြောင်းလဲသွားမှုဟာ သက်ဆိုင်သူကာယကံရှင် ရယ်၊
သူ့အသိုင်းအဝန်းကလူတွေရယ် စတာတွေကို ပုံစံအမျိုး မျိုးနဲ့
ထိခိုက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ကာယကံရှင်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို
ကပြောင်းကပြန် ဖြစ်သွား လောက်အောင်ကို ဆိုးဝါးပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။

အကြီးမားဆုံး၊ ဆုံးရှုံးမှု

အမျိုးမျိုးသော ဆုံးရှုံးခြင်းတွေရဲ့အထဲမှာ၊ လူသား အားလုံး ဘယ်လိုမှ
ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်တဲ့ 'သေခြင်းတရား' ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဒီဘဝမှာတော့

ဘယ်လိုမှ ပြန်လည် တွေ့ဆုံ၊ ဆုံဆည်းဖို့မဖြစ်နိုင်တော့မယ့် 'ထာဝရ' ကွေကွင်းရ ခြင်းမျိုးကိုတော့ ကြီးမားလှတဲ့ အစားထိုးမရနိုင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှု လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ဆုံးရှုံးခြင်းဥပမာအချို့

မွေးနေ့လက်ဆောင်ရထားတဲ့ အရုပ်ကလေးတစ်ရုပ် ပျောက်ဆုံးသွားလို့၊ တစ်ယောက်ယောက်က လုယူသွားလို့ သနားစဖွယ် တစ်ရှိုက်မက်မက် ငိုနေတဲ့ကလေးငယ်တစ်ယောက်။

စနစ်တကျ ကြိုးစားပြင်ဆင်ထားပြီးတော့ ဖြေဆိုခဲ့တဲ့ စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ ကျဆုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ရတဲ့အတွက် သူငယ်ချင်းတွေအကြားမှာ၊ ခေါင်းမဖော်ရဲလောက်အောင် ရှက်ပြီး ဖြေသိမ့်လို့မရနိုင်တဲ့ ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်၊

ကိုယ့်ချစ်သူက အမှတ်တရပေးလာတဲ့လက်ဆောင် လေးတစ်ခု၊ မထင်မှတ်ဘဲ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့အတွက် နှမြော တသသ ဖြစ်နေရတဲ့သူတစ်ယောက်။

ကိုယ့်ဘဝတက်လမ်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ် ခွင်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ၊ အောင်မြင်မှုနဲ့လွဲခဲ့ရပြီး လော လောဆယ် ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ မထင်မှတ်ထားရ လောက်အောင် ကြီးမားတဲ့ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ကြုံလိုက်ရလို့ ရှေ့ဆက် ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေအတွက် တွေ့တွေဝေဝေ ဖြစ်နေပြီး အခက် တွေ့နေတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်။

ကိုယ်သည်းမခံနိုင်တဲ့၊ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်နေတဲ့စကားမျိုးကို တန်ဖိုးထားရတဲ့သူတစ်ယောက်ဆီကမှ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် နင့်နင့်သီးသီး ကြားလိုက်ရတဲ့အတွက် ထိခိုက်ကြေကွဲသွားရတဲ့သူတစ်ယောက်။

မတော်တဆ ယာဉ်ရထားတိုက်မိတာကြောင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရပြီး
ခြေလက်အင်္ဂါတစ်ခုခု ဖြတ်တောက်လိုက်ရလို့ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခိတဘဝနဲ့
နေသွားရတော့မယ်ဆိုတဲ့ အသိက အစဉ်အမြဲ ခြိမ်းခြောက်ခံနေရတဲ့
ကံဆိုးသူလူငယ်တစ်ယောက်။

ကိုယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့သူတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်ကို စွန့်ခွာ သွားတဲ့အခါ၊
ဒါမှမဟုတ် လောကကြီးထဲက အပြီးတိုင် ကျော ခိုင်းထွက်ခွာသွားတဲ့အခါမှာ၊
ကိုယ့်အတွက်လည်း လောကကြီး ဟာ တစ်စစီကြေကွဲသွားသလို ခံစားနေရတဲ့
ကျန်နေခဲ့ရသူ တစ်ယောက်။

မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ပုံမှန်
သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကာလမတိုင်ခင်မှာ အလုပ်ကနေ အနားယူလိုက်ရလို့
စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ထွေပြားနေရတဲ့သူ တစ်ယောက်။

အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းရင်းခံတွေကြောင့် ဘဝ ခရီးမှာ
လက်တွဲဖော်တွေအဖြစ် ရှေ့ဆက်လှမ်းဖို့ ဘယ်လိုနည်း နဲ့မှ
မဖြစ်နိုင်ကြတော့တဲ့အတွက် လမ်းခွဲကြရတဲ့ ဘဝကြင်ဖက် တစ်ယောက်။

ကိုယ်ယုံကြည် လေးစားခဲ့ရသူတစ်ယောက်က မမျှော် လင့်ဘဲ
ကိုယ့်ကိုမတော်မတရားပြုကျင့်တာကို ခံလိုက်ရတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်။

ကိုယ့်ရဲ့သွေးသားရင်းချာတစ်ယောက်၊ ပျောက်နိုင် တော့မယ်မဟုတ်တဲ့
ရောဂါတစ်ခုနဲ့ သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နေရတဲ့အခါမှာ
သောကအပူတွေကို ကိုယ်ကလည်း မျှဝေခံစားနေရတဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်။

စတဲ့ စတဲ့ တစ်ယောက်၊ တစ်ယောက်သောသူတွေ၊ အခြားသော
မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိနေကြတဲ့သူတွေဟာ ဆုံးရှုံးမှုတွေရဲ့ ရိုက်ချက်တွေကို
ထင်ဟပ်ပြသနေကြတဲ့ အချို့ အချို့သော ပြယုဂ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာခံစားရမှု အတိမ်အနက်၊ ကာလအတိုအရှည်

ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့သူတွေဟာ ဒီဝေဒနာကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရမလဲဆိုတာဟာ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အချက် တွေအပေါ် မူတည်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
အဲဒါတွေကတော့

- အချိန်ဘယ်လောက်တိုတိုအတွင်းမှာ ဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာဟာ ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။

- ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်စဉ်အဖြစ်အပျက်ဟာ နဂိုကတည်းက မျှော်လင့်ထားတဲ့ကိစ္စရပ်လား၊ လုံးဝမမျှော်လင့်ထားတဲ့ကိစ္စလား။

- ကိုယ်ဆုံးရှုံးရတာ ဟာ သက်ရှိလား၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် အကောင်အထည်နဲ့ ပြလို့ မရတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုလား။ ဥပမာ- အခြေအနေအဆင့်အတန်းတစ်ခုလား။

- ဒီဝေဒနာကို ခံစားရသူရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အခြေအနေ။

- ယခင်က အလားတူဆုံးရှုံးမှုမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

- ပြီးတော့ ဒီဝေဒနာခံစားရသူကို သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုအသိုင်းအဝန်းက ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ရုပ်ပိုင်းဘဝ၊ စိတ်ပိုင်းဘဝအခြေအနေတွေကို နားလည်စာနာ ပေး၊ ဖေးမကူညီနိုင်မှု စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဖော်ပြခဲ့တဲ့အချက်အလက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒီဆုံးရှုံးခြင်းဝေဒနာကို ဘယ်လောက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး၊ ကာလကြာရှည်စွာ ခံစားရမလဲဆိုတဲ့ကိစ္စတွေ အပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ

ရိုနေမှာအမှန်ပါပဲ။

*