

ဒေါက်တာအုန်းမောင်

M.B.B.S., D.P.M. (Lond.)

ဝိတ်ချမ်းသာအုဉ်းများ နှင့်

ဝိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အတွေ့အကြုံများ





အမှတ် ၂၊ ၅ လမ်း၊ ဗန္ဓာပလာ၊
ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကင်းမြို့။

S X

စာအုပ် စာနယ်ဇင်း ကြိုတင်
ခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၁၉၁) -
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်
အမှတ် (၁၂၅၆)
ဝထာပတ္တမြား
အုပ်စု ၄၀၀၀
၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
မျက်နှာ - နန်းသလင်း

ဒေါက်တာအုန်းမောင်

M.B., B.S. (Rgn.) D.P.M. (Lond.)

စိတ်ချမ်းသာနည်းများ

နှင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ

ဝေငါတင်ရီး၊ နန်းသလင်းပုံနှိပ်တိုက်၊
(၁၂၈၃၉) အမှတ် ၁၉၆၊ ၃၉ လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့ (ဖုန်း ၂၃၀၂၂) တွင်၊
နှိပ်နှိပ်ရီး၊
ဦးကိုကိုကြီး၊ ဝိဇ္ဇာစေတီစာပေ (၁၂၃၃)
အရာရှိ ခိုင်သာ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးဓာတ်
ဆေးရုံဝင်း၊ ရန်ကင်းမြို့က တွင်ဝေသည်။

((တန်ဖိုး - မြောက်ကွပ်))

မာတိကာ

| | |
|---|--|
| ၁။ ကံကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း | ၁ |
| ၂။ စိတ်ကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း | ၈ |
| ၃။ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း | ၁၆ |
| ၄။ အသက်ရည်သည့် နည်း ဝမ်းတခု | ၂၄ |
| ၅။ အော်ဆိုဝက်စက်၏ စိတ်စွမ်းအင် | ၃၀ |
| ၆။ ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့်လူ ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့်လူ(၂) ကုန်၏စိတ်စွမ်းအင်များ | ၃၅ |
| ၇။ ဘိန်းဖြူနှင့် လူဦးနှောက် ဆေးအစွမ်း ဆေးဝါးကိုတောင့်တခြင်း | ၅၆ |
| ၈။ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ ဆေးစွဲခြင်း၏အဓိပ္ပာယ် စူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစား စွဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ ဆေးစွဲလက္ခဏာ ဆေး၏မကောင်းကျိုးများ ဆေး၏အာနိသင် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ ကုသနည်းများ | ၅၈ ၅၈ ၅၉ ၆၁ ၆၁ ၆၂ ၆၃ ၆၃ ၆၄ |

...



ဤ စာအုပ်ကို လက်ကိုင်ထားရုံမျှနှင့် တသက်တာ
စိတ်ချမ်းသာသည့် ဗာဝကို ပိုင်ဆိုင်ခံရမည်။

- အစားထိုးကုသနည်း
- ဆေးဖြတ်လက္ခဏာအလိုက်ကုသနည်း
- တဖြည်းဖြည်းမျှားဖြတ်နည်း
- ဓာတ်အပိုစိုက်ကုသနည်း
- အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း
- စိတ်ကုထုံး
- မူးယစ်ဆေးစွဲရာဂါ(၂)
- ၃။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း
- ၁၀။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
 - တည်တံ့သောအတွင်းစွဲစေရိုက်များ
 - မတည်တံ့သောအတွင်းစွဲစေရိုက်များ
 - တည်တံ့သောအပြင်စွဲစေရိုက်များ
 - မတည်တံ့သောအပြင်စွဲစေရိုက်များ
- ၁၁။ အလိမ်ရောဂါ
 - မှတ်တမ်း(၁)
 - မှတ်တမ်း(၂)
 - မှတ်တမ်း(၃)
 - ကုသနည်းများ
- ၁၂။ လောင်းကစားရောဂါ
- ၁၃။ သောက
- ၁၄။ မှားသောဒဿနအတွေးများရှိသူ
- ၁၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးအဖြေလွှာများ

- ၆၄
- ၆၅
- ၆၅
- ၆၅
- ၆၆
- ၆၆
- ၆၈
- ၈၁
- ၈၈
- ၉၀
- ၉၁
- ၉၂
- ၉၁
- ၉၉
- ၉၉
- ၁၀၁
- ၁၀၃
- ၁၀၅
- ၁၀၆
- ၁၁၃
- ၁၁၉
- ၁၂၆

၁။ ကံကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း

မကြာသေးမီက ရုံးတရုံးသို့ ကိစ္စတခုနှင့် ရောက်သွားပါသည်။ အဆိုပါရုံးမှ မိတ်ဆွေအများစုသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ဖျက်နာတခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဇာက်ကြောတက်ခြင်း စသည်တို့ခံစားနေရကြောင်း ပြောပြကြသည်။ ဘာကြောင့် ဤသို့ခံစားနေရလဲဟု ကျွန်တော်ကို မေးသောအခါ စိတ်မကြည်လို့၊ စိတ်ညစ်လို့၊ စိတ်သောက တခုခုရှိနေလို့ ဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြရပါသည်။

အခြားမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့သောအခါလည်း ထိုသို့စိတ်မကြည်လင်မှုကို မကြာခဏ ခံစားကြရပါသည်။ စိတ်သောက တခုခုကိုတော့ မကြာခဏ ခံစားကြရလေသည်။ လူ့ဘဝဟူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့နှင့် ရောသွမ်းနေသည်ကို ကျွန်တော်တို့ မငြင်းနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ မည်သို့

၂၀ ဒေါက်တာအုန်းမောင်

လွတ်မြောက်နိုင်သနည်း။ တနည်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မည်သို့ရကြမည်နည်းဟု ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားကြရပေမည်။
ပထမဦးစွာ စိတ်မကြည်လင်ရသည့်(၁၂) စိတ်သောက ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို လေ့လာရပါမည်။ ဒေါက်တာဖစ် (FISH) ၏ အလိုအရ....

- (၁) မိမိ၏ကျန်းမာရေး၊
- (၂) မိမိ၏ စီးပွားရေး၊
- (၃) မိမိ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊
- (၄) မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊

စသည်တို့ကို ထိခိုက်လာလျှင် စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လူတယောက်အဖို့ မိမိ၏ကျန်းမာရေးသည် အမြဲမကောင်းနိုင်ပါ။ အသက်ကြီးလာလေ ကျန်းမာရေး မကြာခဏမကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းတိုင်း စိတ် မကြည်မလင် ဖြစ်ကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပေးကြရပါမည်။
မည်သို့ပြုပြင်ကြမည်နည်း။

လူတယောက်၏ကျန်းမာရေး (သို့မဟုတ်) အသက်ရှင်ရေးအတွက် အကြောင်းလေးမျိုးက ဘေးကင်းပုံထားပါသည်။ ထိုအကြောင်းလေးမျိုးမှာ-

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအကြံ ၀ ၃

- (၁) ကံ
- (၂) စိတ်
- (၃) ဥတု
- (၄) အာဟာရတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လူတယောက်တွင် ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံနှစ်မျိုးလုံး ရှိကြပါသည်။ ကုသိုလ်ကံက အကျိုး ပေးသောအခါ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်၍ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေလေသည်။ အကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးသောအခါ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ အစစအရာရာ အဆင်မပြေခြင်းတို့ ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြရလေသည်။ အကုသိုလ်ကံက အပြင်းအထန် အကျိုးပေးသောအခါ အလွန်ပြင်းထန်သော ဝေဒနာတခု ခံစားရ၍ အသက်ပင်သေဆုံးနိုင်သည်ဟု ဘာသာရေးကျမ်းများက ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးရန် ကံတိုပြုပြင်ပေးရပါမည်။ ကံကိုပြုပြင်ပေးသည် ဆိုသည်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် ဝါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်ကို အများသိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဝါနကုသိုလ်ကို များများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကံကောင်းလာနိုင်ပါသည်။
ကုသိုလ်ကံ ကောင်းလာလျှင် သေဆုံးမှပင် လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်း သာကမကျား ရှိခဲ့ပါသည်။

ရေးအခါက သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် 'ဝယတ်' ခေါ် တွင်သော မင်းတပါး ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုမင်းသည် နန်းစံသက်တမ်း မည်မျှမူ ရှိနိုင်သည်ကို သိလိုသဖြင့် ဗေဒင်ဆရာများကို ဗေဒင်မေးကြည့်သည်။ ဗေဒင်ဆရာများက တွက်ချက်ကြည့်ပြီး နန်းစံ ၁၂-နှစ်သာ ရှိမည်။ ထိုနောက် သေမည်ဟု ဟောကြားလေ၏။ ထိုအခါ ရင်ဘုရင်က ရဟန်းတော်များကို ပင့်ဖိတ်၍ အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားရာ ကံကိုဆက်ပေးရမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ရမည်ဟု မိန့်ကြားပြီး ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ ဇရပ်ဆောက်ခြင်း၊ အများအတွက် ဇရပ်ဆောက်ခြင်း၊ လမ်းခင်းခြင်း၊ ဘုရားပျက်၊ ကျောင်းပျက်၊ ဇရပ်ပျက် စသည်တို့ကို ပြုပြင်ခြင်း၊ သက်ဦးစွယ်အိုများကို ထောက်ပံ့လှူဒါန်းခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်လိုက်သောအခါ အသက်များစွာ ရှည်ပြီး နန်းစံသက်လည်း ရှည်သွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။ (အခြေပြုပဋ္ဌာန်းမှ)

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဗေဒင်ဆရာများကလည်း ကံညံ့နေတာတွေ့လျှင် ဧတဝင်ထောက်ပါ။ တံတားခင်းပါ။ ရေအိုမ်းစင်ဆောက်ပါ။ ဘုရားမှာသွားပြီး ဘာလှပါ စသည်ဖြင့် ယတြာလုပ်ခိုင်းကြပါသည်။ ဤယတြာမှာ ကံကိုဆက်ပေးသော ယတြာတခုဖြစ်၍ ကောင်းပါသည်။

(သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ) ကံပြုသမျှ နှုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဟုသော ကမ္မဝါဒီကို လက်ခံထားကြရန်လိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တယောက်ဖြစ်လျှင် ကံကိုယုံကြည်ကြရပေမည်။ ကံကိုယုံခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကံကို ယုံရမည်ဆိုသော်လည်း စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ပြုရန်လိုပါသည်။ ဥာဏ်၊ ဝီရိယကိုလည်း အသုံးပြုရန်လိုပါသည်။ 'ကံယုံပြီးဆူးပုံမခန်း' နှင့် 'ကျားရဲရာကြမ္မာမရီးသာ' စသော စကားပုံများလည်း ရှိပါသေးသည်။

တခါက တံငါသည်တယောက်သည် ငါးသုံးကောင်ကိုစိပ်သည်။ ငါးသုံးကောင်မှာ ကံကိုယုံသောငါး၊ ဝီရိယကို အားထားသောငါးနှင့် ကံဥာဏ်ဝီရိယကို အားထားသောငါး စသည်ဖြင့် အသီးသီးရှိကြပြီး တံငါ၏လက်ထဲမှ လွတ်မြောက်ရန်ကြိုးပမ်းကြလေသည်။ တံငါသည် ငါးသုံးကောင်လေဝမ်းထဲထည့်ပြီး လျှောက်ကမ်းသို့လှော်သွားလေသည်။ ဝီရိယသမားငါးသည် ဝီရိယအကျိုးခံစားရမည်ဟုယုံကြည်ပြီး လှေဝမ်းထဲမှ အပြင်သို့မကြာခဏချန်ထွက်လေသည်။ သို့သော်လျှန်ကံကျော်အောင်မချန်နိုင်ရှာ။ ငါးကခဏခဏချန်ထွက်နေရာ 'ဒီငါးငြိမ်ငြိမ်မနေဘူးကံဟာ' ဟုဆိုပြီး တံငါက ရိုက်သတ်လိုက်လေသည်။

ကံကိုသာ အားကိုးသော ငါးကတော့ ကံကောင်းယင်လွတ်မှာပဲဟုတွေး၍ ဘာမှမလုပ်ပုံငြိမ်နေလေသည်။

ကံ- ဥာဏ်- ဝီရိယ သုံးမျိုးကိုသာ အားကိုးသော ငါးကတော့လွတ်မြောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကို ချောင့်ဆိုးနေ

ကျွန်တော်တို့အားလုံးတွင် ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံနှစ်မျိုးစလုံး ရှိနေကြောင်း ဤကံများသည် အခွင့်အလွတ်အကျိုးပေးရန် စောင့်ဆိုင်းနေကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့တွင် ကံသာ ကိုးကွယ်ရာ၊ မှီခိုရာနှင့် မိမိတို့ပိုင် ဥစ္စာ ဖြစ် ကြောင်း

လေသည်။ ကမ်းဝပ်အရောက် အဆင်းတွင်လေလူးသွားရာလေ နံနှင့်ရေပြင်မှာ တခဲပြီးသို့ဖြစ်သွားလေသည်။ ဤအချိန်တွင် ရေထဲသို့ အားသွန်၍ ခုန်ခုလိုက်လေသည်။ သို့နှင့်ရေထဲသို့ ပြန်လည် လွတ်မြောက်သွားလေသည်။ ကံတခုတည်းကိုသာ အားကိုးသောငါးမှာ ဘာမျှမကြိုးစားသဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် တံငါသည်၏ချက်ပြုတ်စားခြင်းကို ခံလိုက်ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်မကြည်လင်နေသော၊ စိတ်ဆင်းရဲနေသူများ အနေနှင့် ကံကိုအကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ကြပြီး ကံကိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်စိတ်ချမ်းသာနည်းတခုဖြစ်ကြောင်း မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်၏ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို ကိုးကား၍ တင်ပြလိုက်ပါသည်။

(ဆိပ္ပံစုစင်း)

ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ ကံကို လူတိုင်း ယုံကြရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဘာမှမလုပ်ပုံနေ၍တော့မဖြစ်ပါ။ ကံကိုယုံသောသူသည် မိမိ၏ကံအမြဲပြုပြင်နေရပါမည်။ ဝီရိယနှင့်ဥာဏ်ကို သုံးပြီး ကံကိုပြုပြင်ပေးရပါမည်။

ဒါန ကုသိုလ်ပြုရန် ဝီရိယစိုက်ထုတ်ရပါမည်။ မည်သို့သောဒါနကုသိုလ်များပြုလုပ်မည်၊ မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်မည်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မည်သို့ ချွေးချယ်မည်ဟု ဥာဏ်ကိုအသုံးပြုရပေမည်။ မိသားစုဇာတိ၊ အိမ်ထောင်၊ အိမ်ထောင်၊ စိတ်လူနာ စသည်ဖြင့် တကယ်ဆင်းရဲသူများကို ဦးစားပေးသင့်သည်။

ဤဥာဏ်ကိုအသုံးပြု၍ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တို့ကိုပြုလုပ်ပေးလျှင် ကုသိုလ်ကံမှာကောင်းလာပြီး စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလာပေလိမ့်မည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းသည် စေတနာပါ၍ပင်သာသနာဖက်လျှင် အလွန်စိတ်ချမ်းသာသော အလုပ်တခုဖြစ်လေသည်။

၂။ စိတ်ကိုပြုပြင်၍စိတ်ချမ်းသာနည်း

တံကိုပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် (၁၇)တံကို ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုအခါ စိတ်ကိုပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ရှာနိုင်ကြောင်း တင်ပြချင်ပါသည်။

ပကတိအားဖြင့် စိတ်သည်ကြည်လင်ပါသည်။ အေးငြိမ်းပါသည်။ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိပါသည်။ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်များ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်များ လွှမ်းမိုးခံရမှုသာ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ ဖြစ်လာကြပါသည်။ မိမိလှုပ်လိုသော အလုပ်များကို ကြာမြင့်စွာ လုပ်နေရလျှင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပါသည်။ အလုပ်သိပ်ပင်ပန်းလျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုတည်း ကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်ရ၍ ငြီးငွေ့လာလျှင်လည်း စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်တတ်ပြန်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် မိမိဝင်္ဂသိက္ခာကို လိပ်ပါးခံရလျှင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲကြုံရပါသည်။ ရာထူးကျခြင်း၊ စီးပွားရေး ကျဆင်းသွားခြင်း၊ အဖမ်းခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့၊ ရှူတ်ချခံရခြင်း၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းခြင်း စသည်တို့မှာ ပုံစံနမူနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လူ့ဘဝသည် တရားသဘောနှင့်ကြည့်လျှင် ဆင်းရဲစရာများနှင့်သာ ရောပြွမ်းနေသည်။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲနေ၍ မဖြစ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ချမ်းသာပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ကြည်လင်ရွှင်ပြ၍ လန်းဆန်းတက်ကြွ ပေမည်။ ထို့အတိုင်း အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင် ချမ်းသာမှု စိတ်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီး နိုင်ပေမည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် စိတ်ချမ်းသာအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ကြမည်နည်း။

အောက်ပါတို့ကို စိတ်ချမ်းသာနည်းများအဖြစ် ကျွန်တော်အကြံ ပေးချင်ပါသည်။

(၁) ပျော်ပျော်နေပါ။

စိတ်သည် ပြုမြင်၍ ရပါသည်။ 'ယနေ့မှစ၍ ပျော်ပျော်နေတော့မည်။ မည်သို့သော ပြဿနာကို တွေ့တွေ့ပျော်ပျော်ပဲ ရင်ဆိုင်မည်' ဟု ယခုအချိန်မှစ၍ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ သင်သည် ပျော်ပျော်နေတတ်သူတည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၁၀ ၀ ဒေါက်တာအုန်းပောင်

'ယနေ့မှစ၍ ပျော်ပျော်နေမည်' ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်ပညာ ရှုဒေါင့်မှုကြည့်လျှင် ကိုယ်ကိုယ်ကို အကြံပေးခြင်း (Auto suggestion) ဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အကြံပေးထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုအကြံပေးခြင်းကို စိတ်ငြိမ်သက်ကြည်လင်သည့် အချိန်များ (တရားသိင်၍ သမာဓိရနေချိန်) မျိုးတွင်လည်း ကောင်း၊ အိပ်ခါနီးတွင်စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာထား၍ စွဲစွဲညီညီ အကြံပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၂) စောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါ။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုသည် စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အရေးကြီးသော အချက်အချာ ဖြစ်သည်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းတို့မှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိသဖြင့် လောဘနောက်လိုက်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ တွေ့ကြုံရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူ့စိတ်မှာ ဆန်းကြယ်သည်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိတတ်ပါ။ ငွေတသိန်းလောက် ချမ်းသာလျှင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါပြီ။ ကျေနပ်ပါပြီဟု ဆိုကြစေကာမူ တကယ်တမ်း ငွေတသိန်း ချမ်းသာလာသော အခါတွင်မူ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပဲ 'နောက်

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ ၀ ၁၁

ထပ် တသိန်းလောက် ချမ်းသာလျှင် ကောင်းမှာ' ဟု တောင့်တကြပြန်သည်။

အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစား စသည်တို့တွင်လည်း ထိုအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပါ။ ကောင်းသည် ထက်ကောင်းသည်တို့ကိုသာ အလိုရှိကြပါသည်။ အလိုအနစ် မပြည့်ဝသောအခါ စိတ်ဆင်းရဲကြုံပြန်လေသည်။

အနောက်နိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရောင့်ရဲမှု မရှိကြပါ။ တယောက်ပြီးတယောက် ပြောင်းချင်ကြသည်။ သို့အတွက် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြုံရပြန်သည်။

(၃) ရိုးသား ပြောငုံမတ်ပါ။

ရိုးသား ပြောငုံမတ်ခြင်းဖြင့် အပြစ်ကင်းသူ တယောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အပြစ်ကင်းစင်နေသူသည် ကြည်လင်ရွှင်ပြ နေတတ်ပါသည်။ ရိုးသားပြောငုံမတ်မှု မရှိလျှင် မိမိတွင် အပြစ်ရှိသည်အလျောက် အထက်လူကြီး သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာက အပြစ်တင် ဆူပူမည်သားဟုအားပြီး စိုးရိမ်ပူနေတတ်ပါသည်။

ရိုးသားပြောငုံမတ်သဖြင့် လူချစ်လူခင်များပါသည်။ လူချစ်လူခင်များလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

၀၂ ၀ ဒေါက်တာအုန်းပောင်

(၄) အမျက်ဒေါသထွက်ပါနှင့်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေလျှင် မိမိလည်း စိတ်မချမ်းသာပါ။ စိတ်ဆိုးခံရသူလည်း ငါ့ကိုတော့ သူ့စိတ်ဆိုးနေပြီ ဟု တွေးကာ စိတ်ဆင်းရဲနေပေလိမ့်မည်။ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရွာကြနိုင်ပါသည်။

(၅) မေတ္တာပွားပါ။

အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါများကို ရည်စူး၍ မေတ္တာ ပြုခြင်းသည် အလွန်စိတ်ကြည်လင်စေသော နည်းဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက်စွာဆိုလို၍ သို့မဟုတ် လဲလျောင်း၍ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် စိတ်ငြိမ်သက်စေပြီး စိုးရိမ်စိတ်များ လျော့ပါးစေပါသည်။

မေတ္တာပွားများခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများမှာ... (ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလွန်တတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ ခရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေး၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာ့ရွာ၊ လားရာ မေတ္တာကျိုး) ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ မေတ္တာပို့ခြင်း ကျေးဇူးကြောင့် စိတ်တည်ကြည်ခြင်း၊ မျက်နှာကြည်လင်ခြင်း မှာ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ခံနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်ပါသည်။

(၆) အမှုကိုစွန့်ခွာပါ။

အလုပ်သိပ်များခြင်းသည် စိတ်ပင်ပန်းစေပြီး စိတ်ညစ်ညူးမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလုပ်ကိုစွန့်ခွာပြီး မပြုမူဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်ကိုစွန့်ခွာပြီး လူပေါင်းစုံနှင့် ဆက်ဆံရပြီး အဆင်မပြေမှုများတွေ့တတ်ပါသည်။ အလုပ်များလျှင် စိတ်များပြီး စိတ်တိုနေတတ်ပါသည်။ အလုပ်ကိုစွန့်ခွာလျှင် လူလည်းသက်သာပြီး စိတ်လည်း ချမ်းသာနိုင်ပါသည်။ (တပီးတည်း တောထွက်၍ တရားကျင့်သော ဆရာတော်ကြီးများသည် အမှုကိုစွန့်ခွာပြီး လူသဖြင့် အလွန်စိတ်ချမ်းသာကြသည်ဟု ဖတ်ဖူး၊ မှတ်ဖူးပါသည်။)

(၇) ကောင်းစွာအနားယူပါ။

သာယာသော နေရာဒေသတွင် စိတ်လွတ်လက်လွတ် အနားယူခြင်းသည် စိတ်ကို ကြည်လင်ရှင်ပျစေပါသည်။ သာယာသော ညနေခင်းများတွင် ပတ်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်၍ အနားယူအနားယူနေခြင်းသည် ကျွန်တော်အတွက် အလွန်စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

(၈) အတွေးမပွားပါစေနှင့်။

တောင်စဉ်ရေခဲရ၊ ဟိုတေး၊ ဒီတေး တွေးတောနေခြင်းသည် စိတ်ကိုညစ်ညူးစေပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်ကိုငြိမ်

၀၃ ၀ ဒေါက်တာအုန်းပောင်

သက်အောင် ထားပါ။ မိမိ၏စိတ်များ ပျံ့လွင့်နေလျှင် 'သတိ' ထားပါ။ 'သတိ' ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်များ ငြိမ်သက်သွားပါလိမ့်မည်။

(၉) ဟင်္တေကျေးဇော်ရွှေခြင်း။

ယဉ်ကျေးဖော်ရွေစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း မိမိ အတွက်ရော၊ အခြားသူများအတွက်ပါ စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှသာ စိတ်ချမ်းသာ စေပါသည်။ ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေပါက စိတ်ဆင်းရဲမှုများနှင့် တွေ့တတ်ပါသည်။

(၁၀) အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်ပါစေ။

'စိတ်ချမ်းသာအောင် အဆိုးထဲမှ အကောင်းကို ရွာယူရသည်' ဆိုသောစကားကို သို့ စိတ်ချမ်းသာစေရန် အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အဆိုးမြင်ဝါဒသည် စိတ်ဆင်းရဲစေပါသည်။

(၁၁) လူအများကိုကူညီပါ။

လူအများကိုကူညီခြင်းဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှု ရတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ ကောင်းသောအပြုအမူအတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

(၁၂) ဝါသနာပါရာ အလုပ်တခုကိုလုပ်ပါ။

စာပေ၊ ဂီတ၊ အားကစား စသော ဝါသနာပါရာ အလုပ်တခုကိုပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာစေပါသည်။ စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ကိုယ်တွေ့ စိတ်ချမ်းသာသောနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဆိဋ္ဌ*စန္ဒစင်း)

မေတ္တာပို့ ရာ၌ မေတ္တာသုတ်ကိုရွတ်ဆိုခြင်း၊ မေတ္တာ သုတ်၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုသိ ရှိနားလည်ခြင်းတို့သည် လိုအပ် သောကိစ္စများဖြစ်သည်။ စင်စစ်ပရိတ်ကြီးမှ သုတ်တခုခုကိုရွတ် ဆိုရာ၌ သုတ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကိုနားမလည်ပဲ ရွတ်ဆိုနေခြင်းသည် အကျိုးမရှိလှ တုဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာသုတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော်တို့နားလည်ထားရန်လိုသည်။

၃။ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း

စိတ်ချမ်းသာနည်း အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချမ်း သာ သော နည်း လမ်း ရှိပါသည်။ 'မေတ္တာခြုံမှ လုံသည်' 'သူ့မေတ္တာရှိမှ ကိုယ် မေတ္တာရှိသည်' စသည့်စကားများသည် မေတ္တာဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိများကို ဖော်ပြ နေ လေ သည်။ ထို့ပြင် 'ချမ်းသာအိပ်စား အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ် လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေ၊ သေသော အခါ ပြဟောစွာ၊ လားစာမေတ္တာကျိုး' ဟူသော မေတ္တာပို့ခြင်း ၏ (၀၁) မေတ္တာပွားခြင်း၏ အကျိုး (၁၁) ခု ရှိကြောင်း မှတ် သားရပါသည်။
ထိုအကျိုး (၁၀) ခုကိုလေ့လာကြည့်လျှင် မေတ္တာပို့ ခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်လင် ချမ်းမြေ့နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါ သည်။

မေတ္တာသုတ်၏လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်အနက်မှာ

လောကီလောကုတ္တရာအကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူ သည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းသောနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၏။ ဤသို့ဆို လက် သော သူတော်ကောင်းနည်းလမ်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ် ပြုလုပ်အပ်၏။ ကိုယ်နှင့်အသက်တို့ကို မပဲ ကွက်မညှာတာပြု လုပ်ခြင်းငှာစွမ်းနိုင်ရာ၏။ ဂိုဏ်းနတ်နတ်ပေး ခိုးသားပြောင့်မတ် ရာ၏။ ဆိုးဆိုးမလွယ်ရာ၏။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရာ၏။ သူတပါးအ ပေါ် မောင့်ကြားထောင်လွှားသော မာန်မာနမရှိရာ။
စောင့်ရဲလှပိုင်ရာ၏။ မွေးမြူလွယ်ရာ၏။ နည်းပါးသော အမှုကိုစွန့်ရာ၏။ ပေါ့ပါးသောအသက်မွေးခြင်းရှိရာ၏။ ငြိမ်သက် သောကုဋေရှိရာ၏။ အရာရာ၌ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရဲရင့်သောဥာဏ် ပညာရှိရာ၏။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးလုံးရန်ရင်းကြမ်းတမ်းမှု မရှိရာ။ ဒါယကာတို့တွယ်ရာမက်မောမမရှိရာ။
ပညာရှိစွာ ကဲ့ရဲ့ရှုငြူအံ့ အပ်သော တင့်တူသောမ

၁၈ ○ ခေါက်တာအုန်းမောင်

ကောင်းမှုကိုအနည်းငယ်မျှသော်လည်း မပြုလုပ်ရာ၊ ခပ်သိမ်း သောသတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါ စေကုန်သတည်း။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေကုန် သတည်း။ ဘေးရန်ဥပဒ္ဒဝေါ်မရှိကြပါစေကုန်သတည်း။
အကြွင်းမရှိအလုံးစုံထွက်သက်ဝင်သက်ရံသောသတ္တဝါ၊ ထင်ရှားရှိသောသတ္တဝါ၊ ထိတ်လန့်တတ်သောသတ္တဝါ၊ တည် ကြည်ငြိမ်သက်ယောယတ္တဝါ၊ ရှည်သောသတ္တဝါ၊ တို့သော (ပုဂ္ဂသော)သတ္တဝါ၊ မတို့မရှည်သောသတ္တဝါ၊ ကြီးသော သတ္တဝါ၊ ငယ်သောသတ္တဝါ၊ မကြီးမငယ်သောသတ္တဝါ၊ မျှသောသတ္တဝါ၊ ကြီးသောသတ္တဝါ၊ မချွေမကြုံ သောသတ္တဝါ၊ မျက်စိဖြင့်မြင်ကောင်းသောသတ္တဝါ၊ မျက်စိဖြင့်မမြင်ကောင်း သောသတ္တဝါ၊ အဝေးနေသောသတ္တဝါ၊ အနီး၌နေသော သတ္တဝါ၊ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ပြီးသောသတ္တဝါ၊ ဖြစ်ဆဲတည်နေ သောသတ္တဝါ၊ ဤအလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းရှိကြပါစေကုန်သတည်း။
တယောက်သောသူက တယောက်သောသူကို အမျက် မထွက်ပါစေလင့်။ တစ်တခုသောအမှုကိုစွန့် တယောက်သော သူကို ညှင်းဆဲချုပ်ချယ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ခိုက်ရန်မျက်ပွား အညှိုးထားသော စိတ်ဖြင့်လည်း ကောင်း၊ အနည်းငယ်မျှသော်မှ မထေမမြင်မအောင်မပေါ စေလင့်။ အချင်းချင်း၏ ဆင်ဆိုင်ကွက်အလိုမရှိပါစေလင့်။ အမည်မိမိရင်သွေးဖြစ်သော တယောက်တည်းသော သားငယ်ကို အသက်အတွက် ကြောင့် အဖန်တလဲလဲစေရာ

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ ○ ၁၉

ရောက်သကဲ့သို့ ဤနည်းအတူသာလျှင် ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါ တို့၌အတိုင်းအရှည်မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကိုပွားစေရာ၏။
ကာမဘဝ တည်းဟူသော အောက်လောက၌လည်း ကောင်း၊ ရူပဘဝတည်း ဟူသောအလယ်လောက၌ လည်း ကောင်း၊ အရူပတည်းဟူသောအထက်လောက၌လည်းကောင်း ဤလောကသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းခြားလွတ်ကင်း ကျွေးမြောင်းလည်း မရှိ၊ ကိုယ်တွင်းစေားရန်လည်းမရှိ၊ အပတောရန်လည်းမရှိ၊ အတိုင်းမသိချစ်ခင်မြတ်နိုးသော မေတ္တာစိတ်ကိုလည်းပွားစေ ရာ၏။
ရပ်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ သွားနေစဉ်သော်လည်း ကောင်း၊ ထိုင်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ လျောင်းနေစဉ် သော်လည်းကောင်း၊ မအိပ်မငြိမ်သမျှကာလပတ်လုံး သာသ နတော်ကြီး၌မေတ္တာစိတ်နှင့် ယှဉ်၍နေထိုင်ခြင်းကို မြတ်သော နေခြင်း (ဗြဟ္မာ့ကြီးနှင့်တူသောနေခြင်း) ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား တို့ဟောကြားတော်မူကုန်၏။
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးမြန်းအားထုတ်ပြုလုပ်သောသူ သည် အမြင်အမှတ်ပြန် မိစ္ဆာဥာဏ်ကို မကပ်ရောက်သော ကြောင့် လောကုတ္တရာသီလ၌သည်ဖြစ်၍ မဂ္ဂဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ပြည့်စုံပြီးလျှင် ဝဇ္ဇာကာမ၊ ကံလေသာကာမတို့၌ တပ်မက် မောခြင်း ကင်းသောကြောင့် နောက်ထပ်တဖန် အဝိဝမ်း ပဋိသန္ဓေ နေခြင်းသို့ကန်မရောက်တော့ပြီ။

မေတ္တာသုတ်ကို လေ့လာရာ၌ သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ရုံသာမက သူတော်ကောင်းကျင့်စဉ်များပါ ပေါ်ပြဲထားကြောင်းတွေ့ရသည်။

ကျင့်စဉ်များမှာ-

- (၁) ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါးရိုးသားပြောင့်မတ်ရာခြင်း။
- (၂) စိတ်သဘောထားကောင်းစွာပြောင့်မတ်ရာ၏။
- (၃) ဆိုးဆိုးမလွယ်ရာ၏။
- (၄) နူးညံ့သိမ်မွေ့ရာ၏။
- (၅) မာန်မာနမရှိရာ၏။
- (၆) ရောင့်ရဲလွယ်ရာ၏။
- (၇) မွေးမြူလွယ်ရာ၏။
- (၈) နည်းပါးသောအမှုကိစ္စရှိရာ၏။
- (၉) ပေါ့ပါးသောအသက်မွေးခြင်းရှိရာ၏။
- (၁၀) ငြိမ်သက်သောတူနွေရှိရာ၏။
- (၁၁) ရဲရင့်သောဉာဏ်ပညာရှိရာ၏။
- (၁၂) ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးလုံး ရခိုင်ကြမ်းတမ်းမှုမရှိရာ။
- (၁၃) ပညာရှိတို့ကဲ့ရဲ့အပ်သော မကောင်းမှုကိုမလုပ်ရာ။

အထက်ပါ ဘက်ကောင်း ကျင့်စဉ်များမှာ အလွန်ကောင်းမွန်သောကျင့်စဉ်များဖြစ်၍ ၎င်းကျင့်စဉ်များကိုလိုက်

နာကျင်သုံးခြင်းဖြင့် အလွန်စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

ရောင့်ရဲခြင်းနည်းသော အမှုကိစ္စရှိခြင်း၊ မာန်မာနမရှိခြင်း၊ ရိုးသားပြောင့်မတ်ခြင်း စသည်တို့သည် အလွန်စိတ်ချမ်းသာစေသောနည်းများပင်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်တို့ကိုကျင့်သုံး၍ သတ္တဝါများအပေါ်မေတ္တာ တာဝနာပွားများ စည်းဖုန်းလိုက်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိမည်မှာစောစောပင်ပင်။

ရောင့်ရဲခြင်းဆိုရာ၌ ရတနာနှင့်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာ-အိမ်ထောင်တခုတွင်တနေ့ဝင်ငွေ ၂၅-ကျပ်ရသည် ဆိုပါစို့။ ထို ၂၅-ကျပ် နှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျှင်စိတ်ချမ်းသာနိုင်သည်။ အကယ်၍တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းမရှိပဲ ၅၀-ကျပ် ရမှ ဖြစ်မည်ဟုလောဘရိယာပင်က စိတ်မချမ်းသာနိုင်ချေ။ သို့သော် ထိုအိမ်ထောင်စုတွင်ဝင်ငွေ ၂၅- ကျပ် နှင့်မလောက်မငြိမ်၍ အခက်အခဲတွေ့နေပြီဆိုပါ တော့၊ သစ်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ဖြေရှင်းနည်းကိုအကြံပေးရလျှင် ထိုနေ့အတွက်ဝင်ငွေ ၂၅-ကျပ်နှင့်သာ လုံလောက်အောင် ကြံဖန်ပြီးခြံသင့်သည်။ နောက်နေ့များတွင် ဝင်ငွေပိုများလာအောင် ကြံပမ်းလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ဤနည်းမှာလက်တွေ့ကျသော ဖြေရှင်းနည်းဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေ ၁၀-ကျပ်ရှိသောအိမ်ထောင်စုသည် ၁၀ ကျပ် နှင့်ပင်ထိုနေ့အတွက်လုံလောက်အောင်အောင်သုံးစွဲသင့်သည်။

ကျင့်စဉ်များအကြောင်း အကျယ်မရေးသားတော့ပါ။ အကျယ်ကိုဆရာသူခမီ မေတ္တာသုတ်စာအုပ်တွင်ကြည့်ပါ။ ယခု

ဤဆောင်းပါး၏လိုရင်းဖြစ်သော မေတ္တာပွားများနည်းကိုရေးသားဖော်ပြပါမည်။

မေတ္တာပို့နည်း

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာပို့နည်းသည် ကောင်းမွန်သောနည်းဖြစ်သဖြင့် ထိုနည်းအတိုင်း ကျွန်တော်တော့မေတ္တာပို့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ နည်းမှာအရပ်(၁၀)မျက်နှာသို့ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ ဘုရားစင်ရေတွင်ထိုင်၍ဘုရားရိုခိုးပ။ ခြတ်စွာဘုရားကို ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချိုးကပ်လှူပ။ ထိုနောက်ငါးပါးသီလ ခံယူ၍ မေတ္တာသုတ်ကို(၃)ခေါက်ရွတ်ဆိုပ။ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဆိုနေစဉ် မေတ္တာသုတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သတိရပ။ ထိုနောက် မျက်ခွက်ကိုပို၍စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်ထားပြီး အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါများကိုရည်စူး၍ ကျန်းမာပစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ဘေးရန် ကင်းကြွယ်စေဟု မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာပို့စဉ် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒ၊ သို့မဟုတ် စေတသိက်သည်သတ္တဝါများ အားလုံးကိုအမှန်တကယ် ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာစေချင်သည့် စိတ်ထားများရှိရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

မေတ္တာပို့ရမည့်အရပ်(၁၀)မျက်နှာမှာ

- (၁) အရှေ့အရပ်
- (၂) အရှေ့တောင်အရပ်

- (၃) တောင်အရပ်
- (၄) အနောက်တောင်အရပ်
- (၅) အနောက်အရပ်
- (၆) အနောက်မြောက်အရပ်
- (၇) မြောက်အရပ်
- (၈) အရှေ့မြောက်အရပ်
- (၉) အထက်အရပ်
- (၁၀) အောက်အရပ်

ထိုသို့မေတ္တာပို့စဉ် မိမိကိုယ်ကိုလည်းပြန်၍ မေတ္တာပို့ပါ။ (၃၀)ဘုံ၌ကံလည်ကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးကိုလည်း တုံ့များအလိုက် မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာပို့သည့် အချိန်မှာ အနည်းဆုံးမိနစ်(၂၀)ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။ မိနစ်(၂၀) အတွင်း ထပ်မံတလဲလဲမေတ္တာပွားများနေပါ။

အချိန်စေ၍ တော်လောက်ပြီဟု ယူဆလျှင် မိမိလျှာဒါန်းသော ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်းတို့အတွက် လည်းကောင်း၊ (၅) ပါး သီလဆောက်တည်ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု အတွက် လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် မေတ္တာပွားများရသော ဘာဝနာကုသိုလ်အတွက်လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးကို အမျှပေးဝေပါ။

ဤနည်းသည် အလွန် ထိရောက်သော စိတ်ချမ်းသာနည်းတရဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာဖြင့်သိပ္ပံ မဂ္ဂဇင်း စာဖတ်ပရိသတ်သို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ မေတ္တာသည်သာ အေးချမ်းရာ။

(စိမ့်*စွ*နိ)

၄၄ အသက်ရှည်သည့်နည်းလမ်း တခု

ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန် တဦး ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ လူတို့၏အသက်ရှည်ရေး(ဝါ)ကျန်းမာရေးကိုသတိထား၍လေ့လာမိပါသည်။

သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဘိုးသက်ရှည်၊ သွားသက်ရှည်များကို လေ့လာသောအခါ သူတို့၏ အသက်ရှည်စေသည့်နည်းလမ်းကို သိလာရပါသည်။ ထိုနည်းမှာအခြားမဟုတ်။ သိလင်္ကာလုံအောင်ထိန်း၍ တရားကို သင့်တင့်စွာနှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါဠိလို 'ယောနိသောမန သိကာရ' ဟု ခေါ်ပါသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများအား အမှန်အတိုင်း အာရုံလွှင်းနေခြင်းကို 'ယောနိသောမနသိကာရ' ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

၂၆ ○ ခေါက်တာအုန်းမောင်

ထိုကြောင့် တပ်မက်ခြင်းလောဘကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတခုဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆမိပါသည်။

မိမိနှင့် စိတ်သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်လျှင် အမျက်ထွက်ခြင်း (ဒေါသ) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုဒေါသကို အနိစ္စပုံ၊ မြေဘူ၊ တော်ကြာ ပျောက်သွားမှာပဲဟု သင့်တင့်စွာ နှလုံးမသွင်းနိုင်သောအခါ မျက်နှာနီခြင်း၊ တုန်ယင်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာရခြင်းမှာ ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွေးဖိအား တက်လာတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းကို နှလုံးရို၍နုန်လာပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မကြာခင်အကြိမ်သောအခါ ရောဂါတမျိုးမျိုးခံစားရပြီး အသက်ဘိုတတ်ပါသည်။ (ကျွန်တော်၏ အဖေသည် လူတစ်ယောက်ကို အပြင်းအထန်ဒေါသထွက်ရာမှ သွေးဖိအားများလာပြီး ဦးနှောက်သွေးကြော ဖြတ်ကာသေဆုံးခဲ့ရပါသည်။)

ဒေါသကြောင့် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်မိသည့် သာဓကများလည်း အမြောက်အမြားရှိပါသည်။

အကယ်၍ မိမိနှင့်သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) မိမိကို စော်ကားလာလျှင် 'ယောနိသောမနသိကာရ' ကို သတိရစို့လိုပါသည်။ လူတို့သည် တဦးနှင့်တဦး စိတ်သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်တတ်ပါ။ မိမိကမှန်သော်လည်း အခြားသူများက မှားနေသောအခါ သည်းခံခွင့်လွှတ်ရပါသည်။ ဒေါသစိတ်ကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ (နှာခေါင်း) လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့ရခြင်း၊ အရသာတွေ့ခြင်း၊ အတွေ့အထိစိတ်ခံစားခြင်း၊ စိတ်ကူးခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းစသည့် အာရုံ(၆)ပါးကို ကျွန်တော်တို့သည် အမှန်အတိုင်း အနိစ္စအသုဘ၊ မမြဲဘူးဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတတ်ပါ။ မကောင်းဘူးဟုဆိုကြပုံနိစ္စ၊ သုဘ၊ မြဲသည်။ ကောင်းသည်ဟု ဆိုခံစွဲလမ်းနေတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့စွဲလမ်း တပ်မက်နေကြသဖြင့် လောဘ(လိုချင်ခြင်း)၊ ဒေါသ (အမျက် ထွက်ခြင်း)၊ နှင့် မောဟ(တွေ့ဝေခြင်း)တို့ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ သုံးမျိုးစလုံးသည် အဓိဋ္ဌာ ဖုံးလွှမ်းနေသဖြင့် အကုသိုလ်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ကောင်းသော အရာဝတ္ထုတခုနှင့် တွေ့သောအခါ ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်ပေါ် (သင့်တင့်စွာ နှလုံးမသွင်းပဲ) နှစ်သက်စွဲလမ်းခြင်း (လောဘ) ဖြစ်သောအခါ အလွန်ပင်ပန်းဆင်းရဲကြပါသည်။ မိမိမှော်လင့်သည်ကိုမရမချင်း စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းဖြစ်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့မကြာခင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ ကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝများ မောက်မြန်ပြီး ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်လာကြပါသည်။ ရောဂါ အမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်ကိုကြံရပါသည်။ အကယ်၍ သဘာဝမက်ခြင်း၊ လောဘကိုသင့်တင့်စွာထိန်းသိမ်းထားလျှင် စိတ်မှာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့နေပါမည်။ စိုးရိမ်မှုမရှိနိုင်တော့ပါ။ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့၍ စိုးရိမ်မှုမရှိလျှင် ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ပျက်စီးအတိုင်း ရှိနေပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းနေပါလိမ့်မည်။

တခါက စိတ္တဗလူနာတယောက်က ကျွန်တော်ကို ခဲနှင့်ပေါက်ဖူးပါသည်။ ခဲနှင့်ပေါက်သည်လူနာမှာ မိန်းမငယ် တဦးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော် တခါမှမမြင်ဖူးပါ။ လူနာသည် ကျွန်တော် တာဝန်ယူရသော အဆောင်မှ မဟုတ်ပါ။ တကြားအဆောင်မှ ဖြစ်ပါသည်။ ခဲနှင့်ပေါက်လိုက်၍ ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ထိသွားသောအခါ ဒေါသအနည်းငယ်ထွက်လာပါသည်။ လူနာကို တစ်တခုပြုလုပ်လိုစိတ် တဒန်မျှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် ချက်ချင်းပင် 'မောဟနေသောမနသိကာရ' ဖြင့် နှလုံးသွင်းရပါသည်။ စိတ်နှောကကိုယ်ပါနေသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်ရမည်ဟု တွေးပြီး သတိထားလိုက်ရပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်မှာ အလို့လို ပျောက်သွားပါသည်။

မောဟ(တွေ့ဝေမှု)ကြောင့် အမှန်ကိုမသိနိုင်တော့ပဲ အမျိုးမျိုးသော အကုသိုလ်များကို ကျူးလွန်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မောဟကြောင့် အများကို အမှန်ဟု ထင်မတိကြပါသည်။ တပ်မက်ခြင်းရက်က မိမိသောအခါ အမှန်ကို မမြင်တတ်ကြပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက် စသည်တို့ သုံးစွဲသွားလျှင် ပို၍ဆိုးပေသည်။ ဆေးဝါးများကြောင့် အမျိုးမျိုး ဂုဏ်များကို ခံစားရပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက် အရေးယူခံရသည့် လူနာအမြောက်အမြား တွေ့ဖူးပါသည်။

မောဟကြောင့် မှီခိုမှု ကျူးလွန်ခြင်း၊ အရှက်အကြောက်မဲ့ခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုကြောင့် အာရုံတခုနှင့် တွေ့သောအခါ မောဟမင်းစေပဲ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု

နှင့်လည်း ပြည့်စုံစေသဖြင့် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်တော့ပါ။

‘ယောနိသော မနသိကာရ’ ဖြင့်နုလုံးသွင်းနည်း။

ယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုတ အနေအားဖြင့် ရှုမြင်သော ‘ဝိပဿနာ’ နှင့် အသုတဟု နှလုံးသွင်းသော ‘သမထ’ တို့ဖြစ်သည်ဟု မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဗဟာသတိ ပဋ္ဌာနံသတိ မြန်မာပြန်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုတဟု ရှုမည့်အကြောင်း အရာများမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ (နှာခေါင်း)၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော အာရုံ(၆) ပါးတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံများဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ တစ်ခုကို မြင်သောအခါ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ ဟု မှတ်၍ တပ်မက်စွဲလမ်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ရပါမည်။ နားတွင် တစ်ခုကြားလျှင် ‘ကြားတယ်၊ ကြားတယ်’ ဟု မှတ်ရပါမည်။ ကြားသည့်အာရုံအပေါ် တပ်မက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်ရပါ။ ထို့အတူ အနံ့တခုခု ခံစားရလျှင် ‘နံ့တယ်၊ နံ့တယ်’ ဟု လည်းကောင်း၊ အရသာတခုခုကို ခံစားရလျှင် ‘ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ခါးတယ်’ စသည်ဖြင့် အရသာခံစားရသလို မှတ်ပါ။ အရသာအပေါ် မတပ်မက်ပါနှင့် ဒေါသဖြစ်ပါနှင့်။

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် တွေ့ထိ၍ တွေ့ထိမှုအာရုံခံစားရလျှင် ‘တွေ့ထိတယ်၊ တွေ့ထိတယ်’ ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်နှင့်အာရုံ တွေ့ထိ၍ စိတ်ကူးလျှင်၊ ကြံစည်လျှင် ‘စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်’ ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်ကူးနေခြင်းကို သတိရလာ၍ စိတ်ကူးရပ်သွားပါလိမ့်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ‘သတိ’ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် ‘သတိ’ ရနေဖို့လိုပါသည်။ အလုပ်လုပ်နေယင်း စိတ်ကတခြားသို့ ရောက်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ‘ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကောဟု ဘုရားဟောထားပါသည်။

ဗ္ဗုရ(၆)ပါး၌ တွေ့ကြုံဆဲအာရုံ(၆)ပါးကို ‘မမြို့၊ ဆင်းရဲ၊ ပြောင်းလဲ၊ ဖောက်ပြန်သော တရားချမ်းသာ’ ဟု သိမြင်လျှင် အာရုံထွေပြားမှု မရှိတော့ပဲ စိတ်သာပြန်သက် နေပါလိမ့်မည်။ တည်ကြည်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့စိတ် ခြိမ်သက်တည်ကြည်နေလျှင် ကိုယ်တွင်းဓာတ်သဘာဝတို့ ညီမျှ၍ ပုံမှန်ဖြစ်ပါမည်။

ဤကဲ့သို့ကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝတို့ညီမျှ၍ ပုံမှန်ဖြစ်နေလျှင် လူထာသောက်သည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာတတ်ပါသည်။ ကျန်းမာနေလျှင်အသက်ရှည်ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်ရေးအတွက် ဗ္ဗုရ(၆)ပါး၌ တွေ့ကြုံဆဲအာရုံ(၆)ပါးကို ‘ယောနိသောမနသိကာရ’ နှလုံးသွင်းကြရန် မေတ္တာစေတနာဖြင့် ဝိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(အိပ္ပမဂ္ဂစင်း)

၅။ အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်စွမ်းအင်

ယခုလတွင် ပိုလန်လူမျိုး အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်စွမ်းအင်များကို ဖော်ပြချင်ပါသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီတွင် ထူးခြားသောစိတ်စွမ်းအင်များ ရှိခဲ့လေသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီသည် သူ၏စိတ်စွမ်းအင်များကို အများပြည်သူများအတွက် အသုံးအခံခဲ့လေသည်။

သူ၏ နာမည်အပြည့်အစုံမှာ စတီဗင်အော်ဆိုဗက်စကီဖြစ်သည်။ ၁၈၇၇ ခုနှစ်တွင် ပိုလန်အမျိုးသား မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ မွေးဖွားရာအရပ်မှာ မော်စကိုမြို့ဖြစ်လေသည်။ အော်ဆိုဗက်စကီ၏ ဖွားအေ အမေနှင့် အစ်ကိုတို့သည် စိတ်စွမ်းအင်များအပေါ်လိုရီရှိခဲ့လေသည်။ သို့သော် အော်ဆိုဗက်စကီ လောက်အများမထက်ခဲ့ကြချေ။

အော်ဆိုဗက်စကီသည် အသက်ငယ်ငယ် ဆယ်ကျော်သက်ကတည်းက စိတ်စွမ်းအင်များ ရရှိခဲ့လေသည်။ သူ၏ရှေ့တွင်

အရာဝတ္တုအားလုံးသည်သူ အလိုအလျောက်ရွေ့လျားနေသည်ကိုတွေ့မြင်ရသည်။ ထိုအခါ အော်ဆိုဗက်စကီက အရာဝတ္တုများသည် သူ့အလိုအလျောက် မရွေ့လျားစေရ။ သူ၏စိတ်ဆန္ဒအတိုင်းသာ ရွေ့လျားစေရမည်ဟုဆုံးဖြတ်ပြီး အရာဝတ္တုများကိုရွေ့လျားရန် စိတ်ထဲမှ အမိန့်ပေးလေသည်။ အံ့ဩစရာပင်။ အရာဝတ္တုများသည် အော်ဆိုဗက်စကီ၏ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ဟိုမှသည်မှရွေ့လျားကြလေသည်။

ဤသို့အရာဝတ္တုများကို စိတ်ဆန္ဒအတိုင်းရွေ့လျားစေသည့် စွမ်းအင်ကိုပီကေ (P.K.Psycho kineses) ဟုခေါ်ပါသည်။ မြန်မာလိုရွေ့လျားစွမ်းအင်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုစွမ်းအင်ကို အော်ဆိုဗက်စကီအနေနှင့် လဲလျောင်းနေယင်းအားထုတ်မှသာရရှိလေ၏။ တခါက အလွန်လေးလံသော သာမန်အားဖြင့် လူ (၃) ယောက်မယူရသော ရုပ်ထုကြီးတခုကို ၂ မီတာခွဲမီတာ အကွာအဝေးမှ သူလဲလျောင်းနေရာသို့ စိတ်နှင့်ညှိ ရွေ့ဖူးလေသည်။ တခါကလည်း နံရံမှ နာရီကြီးတလုံးကို (၁) မိနစ်ခွဲအချိန်အတွင်း သူ ထံအရောက်ညှိ ယူဖူးသည်။

သို့သော် ဤသို့စမ်းသပ်မှုများသည် အော်ဆိုဗက်စကီအဖို့ ပင်ပန်းနှစ်နမ်းစေသဖြင့် သူ့ဖခင်ကစမ်းသပ်မှုများ မပြုလုပ်ရန်တားမြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အော်ဆိုဗက်စကီက ရွေ့လျားမှုစမ်းသပ်မှုများမပြုလုပ်တော့ချေ။ သို့ရာတွင် ရွေ့လျားစွမ်းအင်သည် အသက် (၃၅) နှစ်အရွယ်အထိရှိနေခဲ့လေသည်။ ထိုနောက် တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ ရွေ့လျားစွမ်းအင်ပျောက်ကွယ်သည်နှင့်အမြင်ပေါက် စွမ်းအင်

ထိုသို့ကူညီရာ၌ ငွေကြေးကို လုံးဝလက်မခံချေ။ မေတ္တာစေတနာဖြင့်သာ ကူညီခဲ့လေသည်။ ထူးဆန်းသည်မှာ အော်ဆိုလက်စက်က အခြားသူများ၏ ရှေ့ရေကို ကြိုတင်မြင်သော်လည်း သူကိုယ်တိုင်၏ရှေ့ရေကိုမူ ကြိုတင်၍မမြင်ချေ။ သူ၏ စိတ်စွမ်းအင်များမှာ သူ့အတွက် အသုံးမဝင်နိုင်ပဲ အခြား သူများအတွက်သာ အသုံးဝင်လေသည်။

အော်ဆိုလက်စက်တွင် ဇနီးရိပြီး ဓာတုဗေဒ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ် အသက်မွေးပါသည်။ စိတ်စွမ်းအင်များကို တန်းဖိုးထားပြီး လေ့လာစမ်းသပ်လိုသူများကို လိုလိုလားလားလက်ခံခဲ့ပါသည်။ ဂုဏ်ယုကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ပွားသောအခါ အော်ဆိုလက်စက်၏ အသက်မှာ (၆၀) ကျော်လာပြီး ပိုလန်နိုင်ငံတွင်းပင်နေခဲ့သည့် ပိုလန်နိုင်ငံမှ ဇာတိ ဆိုဗီယက်နိုင်ငံသို့ ထွက်သွားနိုင်သော်လည်း ထွက်ခွာမသွားပဲ ဝါဆောမြို့မှာပင် နေခဲ့သည်။ စစ်အတွင်းလင်ပျောက်၊ သားပျောက်၊ အဖမ်းခံ၊ အညှဉ်းဆဲခံယူရုံ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုကို အော်ဆိုလက်စက်၏ အမြင်ပေါက် စွမ်းအင်ဖြင့် ကြည့်ပေးခဲ့လေသည်။ လူအများညှဉ်းဆဲခံရခြင်း၊ အသတ်ခံခြင်း စသည်တို့မြင်ရသောအခါ အော်ဆိုလက်စက် ကဝမ်းနည်းစွာ ငိုယိုခဲ့ပါသည်။

သေပြီးသည့်နောက် နောင်ဘဝရှိကြောင်းကိုလည်း အော်ဆိုလက်စက်က ထောက်ခံခဲ့ပါသည်။ သူ့ရှေ့ရေကို ယမင်း၏ ကြိုတင် မမြင်ခဲ့သော်လည်း သေခါနီးတွင်မူ ကြိုတင် မြင်

သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ၁၉၄၄ ခု၊ ဩဂုတ်လ တနေ့ နံနက်တွင် သူနှင့်တကွ လူအများ ရက်စက်စွာ အသတ်ခံရသည်ဟု မြင်ခဲ့ပြီး ဩဂုတ်လ (၅) ရက်နေ့တွင် ဂျာမန်စစ်သားများ၏ အသတ်ခံခဲ့ရပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် ထူးဆန်းသောစိတ်စွမ်းအင်များပိုင်ရှင် အော်ဆိုလက်စက်၏ ဘဝမှာ ကြေကွဲစွာ အဆုံးသတ် သွားခဲ့ ရှာပါသည်။

(ဆိဖ်•ဂွဒေး)

ပေါင်းရသည့်အချိန်က မိနစ် အနည်းငယ် ကြာသည်။ ကုန်ကစက္ကန့်အနည်းငယ်နှင့် အခြေပေးနိုင်ပါသည်။

ကုန်၏ မှတ်ဉာဏ် မှာ အင်မတန် ကောင်းသည်။ ဂျပန်ဘာသာကို တလမပြည့်အချိန်အတွင်း သင်ယူပြီး သွက်လက်ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုနိုင်သည်။ မင်္ဂလာဘာသာကို တပတ်ခန့် သင်ရုံနှင့် ထုံးလိုချေ။ ခရေလိုနောက်နိုင်လေသည်။ အခြားမည်သည့်ဘာသာမဆို သင်ယူသူပင် လွယ်လွယ်နှင့်တတ်ပေလိမ့်မည်။

ကုန်တွင် အခြားအစွမ်းတခုရှိပါသေးသည်။ ယင်းမှာ စိတ်စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်သည်။ ကုန်သည် လူအများအပြားနှင့် စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်၍ရှိပါသည်။ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို တယ်လီပတ် (Telepathy) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကုန်သည် အမြင်ပေါက်နေသူ တဦးလည်း ဖြစ်သည်။ လူတယောက်ကို ကြည့်ပြီး သူ့ မွေးသက္ကရာဇ်ကို ပြောပြနိုင်သည်။

ကုန်သည် လူထူးတယောက် ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ မမြင် နိုင်ချေ။ သို့သော် ကုန်သည် ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့ ထူးထူးခြားခြားပြီးနောက်ကောင်းနေရသနည်းဟု ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။ သူ၏ ဦးနှောက်တွင် အလွန် စွမ်းသော ကလပ်စည်းများ ရှိနေသလား။ သူ၏စိတ်စွမ်းရည်သည် ကျွန်တော်တို့ထက် သာလွန်နေသလား။ သို့မဟုတ် သူ၏ စွမ်းရည်သည် လူသားတို့တွင် မြင်ရုံဖြစ်စဉ်စွမ်းရည်တခုပင်ဖြစ်သလား။ ဆိုဗီယက်သံပွဲ ပညာရှင်များက ကုန်၏ စိတ်စွမ်းရည်သည် လူသားတို့တွင် မြင်ရုံဖြစ်စဉ် (နဂိုကပင်ရှိသော) စွမ်းရည်တခုဟု

၆. ကွန်ပြူတာဦးနှောက်နှင့် လူ

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ၊ မော်စကိုမြို့မှ မီးဂေးကုန်သည် ဦးနှောက်အင်မတန်ကောင်းသူ ဖြစ်လေသည်။ သူ၏ ဦးနှောက်ကို ကွန်ပြူတာ ဦးနှောက်ဟု တင်စားကြသည်။ ကုန်သည် ငယ်စဉ်ကပင် ဦးနှောက် အလွန်ကောင်းခဲ့သည်။ သို့သော် ကုန်သည် သံပွဲပညာရှင် ဖြစ်မလာပဲ ပန်းချီဆရာနှင့် ဇာတ်ပွဲမျှော်ဖြေသူတဦး ဖြစ်လာလေသည်။

ကုန်သည် သာမန် လူတယောက် သာ ဖြစ်သော်လည်း 'သာမန်ထက် လွန်ကဲသောစွမ်းရည်များ' ရှိသည်။ အလွန်များပြားသော ကိန်းဂဏန်းများကို စက္ကန့် အနည်းငယ် မြင်လိုက်ရုံနှင့် အားလုံးကိုမှတ်မိပြီး ပေါင်းပြုနိုင်သည်။ ယခုခေတ်တွင် သုံးနေကြသော ဂဏန်းပေါင်းစက်များ၏အစွမ်းထက် ကုန်၏ ဦးနှောက်က ပိုကောင်းလေသည်။ ဂဏန်းပေါင်းစက်များနှင့်

ယူဆကြလေသည်။ ထူးခြားသည်မှာ သူက ထို စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့က အသုံးမပြုနိုင်။ ဆိုပေမယ့် ပညာရှင်များကမူ တနေ့တွင် ကျွန်တော်တို့ အား လုံး သည် ကုန်ကုသပိုင် စိတ်စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်ကြမည် ဟု မြှော်လင့်ထားပါသည်။

လူတို့တွင် သိစိတ် (Conscious Mind) နှင့် မသိစိတ် (Unconscious Mind) တို့ ရှိကြောင်း 'အိပ်မေ့ချပညာ' စာအုပ်တွင် ကျွန်တော်ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ မသိစိတ်တွင် အလွန်အံ့အြွယ်ကောင်းသောစွမ်းရည်များရှိကြောင်းကိုလည်း ကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ မသိစိတ်မှ စွမ်းရည်များကို အသုံးမပြုနိုင်ကြပေ။ (Self Hypnosis) ခေါ် မိမိ ကိုယ်ကို အိပ်မေ့ချပြီး အသုံးပြုရသာလျှင် စိတ်စွမ်းရည်များကို ကုန်ကုသည့် အားချွန်နိုင်မည်ဟု ထင်ပေသည်။ စိတ်တန်ခိုးများကို ယုံကြည်သူများသည် အိပ်မေ့ချပညာကို အသုံးပြု၍ (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ကသိုဏ်းကို စိတ်ဝင်စားလျက် မိမိတို့စိတ်အစွမ်းကို စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်၏စွမ်းရည်များကို ဆက်လက်လေ့လာကြပါစို့။ ကျောက်သင်ပုန်း ငါးခုကို ဇာတ်စင်ပေါ်တွင် တပ်ထားသည်။ ကျောက်သင်ပုန်းလေးခုတွင် မြေဖြူဖြင့် ကိန်းဂဏန်းများ အပြည့်အတန်း လိုက်ရေးထားသည်။ ကူနီသည် ဇာတ်စင်ပေါ်မှ ပရိသတ်ကို ကြည့်၍ စကားပြောနေသည်။ ကျောက်သင်ပုန်းများကို လှည့်မကြည့်ချေ။

ထို့နောက် ဂဏန်းများရေးထားသော ကျောက်သင်ပုန်းများကို လှည့်ပတ်အောင် မြန်မြန်လှည့်ကြသည်။ လှည့်နေသော ကျောက်သင်ပုန်းများကို ကြည့်လျှင် ဂဏန်းများကို ပီပီသသ မမြင်ရတော့ပဲ အဖြူရောင်ကိုသာမြင်ရလေသည်။

ကျွန်သည် လှည့်နေသော ကျောက်သင်ပုန်းများမှ ဂဏန်းများကို ကြည့်၍ စိတ်တွက် တွက်ပြီး ပေါင်း ပြု ရတော့သည်။ အလွန်မလွယ်ကူသော အလုပ်ပဲပေ။

ကျွန်သည်လှည့်နေသောကျောက်သင်ပုန်းများကိုတစ်စက္ကန့်၊ နှစ်စက္ကန့်လောက်စူးစိုက်ကြည့်ပြီး ၈၄၅၆ ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

စက္ကန့် အနည်းငယ်အတွင်း စိတ်တွက် တွက်၍ ပြောသော အဖြေ မှန် မမှန်ကို စစ် ဆေး ရ တော့မည်။ ဂဏန်းများမှာ ကူနီ၏အဖွဲ့မှ ရေးထားခြင်းမဟုတ်။ ပုံလာ ပရိသတ်များ ရေးပေးသော ဂဏန်းများကိုသာ ကူနီ မမြင်ရစေပဲ ကျောက်သင်ပုန်း လေးခုအပြည့်ရေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် မြေဖြူခဲ တစ်ချောင်းယှဉ်ဂဏန်းများကို သက်သေ ပရိသတ်များ ရှေ့တွင် စပါင်းပြုလေသည်။ အားလုံး ပေါင်း ရသော အဖြေကို နှိပ်ဖတ်(၅) ကျောက်သင်ပုန်းတွင် ရေးချလိုက်သည်။ အဖြေမှာ ၈၄၅၆ ဖြစ်လေသည်။

ပရိသတ်များ ဝက်ဝက်ကွဲအောင် ကူနီကို ဩဇာပေးကြလေသည်။

မိဂေးကူနီ ပြသော ပွဲ၏ အမည်မှာ 'စိတ်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများဖြစ်သည်။ ကူနီသည် ဂဏန်းများကို လှည့်တပြန်ပေါင်းပြီး

ရုံသာမက လူအများ၏မွေးနေ့၊ သက္ကရာဇ်ကို ဖြေပြခြင်း၊ ဘယ်မြို့က၊ ဘယ်အရပ်ကလာသည်ကို ပြောပြခြင်း၊ စာအိတ်ထဲမှ စာကိုဖတ်ပြခြင်း၊ တခုခုဖုံးအုပ်ထားသော ပစ္စည်း၏အမည်ကို ပြောပြခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါသည်။ စာ လုံး ရေ နှစ်ဆယ်ရှိသော ဂဏန်းကို စက္ကန့်ပိုင်းလောက်သာ ကြည့်ပြီး အလွတ်ပြောပြခြင်း၊ ထိုဂဏန်းများမှ မည်သည့်ဂဏန်းသည် နှိပ်ဖတ်(၇)ဖြစ်သည်၊ (၁၅)ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် ဂဏန်းများ၏ နှိပ်ဖတ်ကိုပါ အလွတ်ပြောပြနိုင်သည်။

ကျွန်၏ပြပွဲမှာ မျက်လှည့်ပြပွဲ၊ လိပ်ညာသောပြပွဲမဟုတ်ပါ။ သာမန်လူသားစာယောက်၏ သာမန်ထက်လွန်သော စွမ်းရည် ပြပွဲသာဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်နှစ်နှစ်သား အရွယ်မှ စ၍ ကူနီသည် မိမိကိုယ် မိမိ ဂဏန်းများကို လျှင်မြန်စွာရေတွက်နိုင်ကြောင်း သတိပြုမိလေသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ တနေ့တွင် စာသင်ခန်းထဲ၌ စာသင်နေမင်း သူ့ သူငယ်ချင်း တယောက်၏ မီးခြစ်ဖူးထဲမှ မီးခြစ်ဆံများ မခတ်တဆ ထွက်ကျကုန်သည်။ မီးခြစ်ဆံများသည် ကြမ်းပေါ်တွင် ပြန့်ကျဲနေသည်။ သူငယ်ချင်းက ကောက်ယူမည်လုပ်သော အခါ ကူနီက-

'နေပါစေတော့၊ မကောက်ပါနဲ့။ မီးခြစ်ဖူးထဲမှာ တဝက်ကျော်ကျော်ကျန်သေးတာပဲ'။

'အမယ် မင်းကဘယ်လိုလုပ်သိသလဲ'

'အောက်မှာ ပြန့်ကျဲနေတဲ့မီးခြစ်ဆံက တဝက်တောင် မရှိ

ဘူးကွ၊ ဒီတော့ မီးခြစ်ဖူးထဲမှာ တဝက်ကျော်ကျော် ကျန်ရမှာပေါ့'

'ဒါဖြင့်ကွာ အောက်မှာ မီးခြစ်ဆံ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ ကဲ'

'အားလုံး ၃၁ ခု ရှိတယ်'

'ဟာ...သေချာလှချည်လား၊ ရေကြည့်မယ်နော်' သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် မီးခြစ်ဆံများကိုဂေ့ကတ်၍ရေတွက်ကြည့်ကြသည်။ အားလုံး ၃၁ ခု ရှိလေ၏။ သူငယ်ချင်း က အံ့သြပြီး-

'မင်း ဘယ် နယ်လုပ်ခန့်မှန်းလိုက်တာလဲကွ'

'ငါ ခန့်မှန်းတာမဟုတ်ဘူးကွ'

'ဟာ... ခန့်မှန်းတာ မဟုတ်ဘဲ ဇာတိလေး ကြည့်လိုက်ရဲ့နဲ့ ဘယ်ရေတွက်လို ရမှာလဲ'

'အေး၊ တကယ်တော့ အဖြေ ဘယ်လို ရလိုက်မှန်း ငါလဲ မသိဘူး။ သူ့ အလိုလိုသိလိုက်တာပဲကွ'

ထို့နောက် မိဂေးကူနီသည် အံ့သြစရာတခုရှိကြုံရပြန်၏။ တနေ့တွင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတယောက်က သူ၏ မွေးနေ့ပွဲကို လာပါရန် ကူနီကိုဖိတ်၏။ ကူနီသည် မွေးနေ့ပွဲကို မပွဲမှာမီ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း၏ပုံတူကို လက်ဆောင်ပေးရန် ဆွဲသွား၊ သို့သော် မိန်းကလေး၏ ဓာတ်ပုံမရှိသဖြင့် ဝိဘာဏ်မှတ်ဉာဏ်ဖြင့် ရေးဆွဲရလေသည်။ ပုံတူ ဆွဲပြီး လက်ဆောင် သွားပေးသောအခါ ကူနီကိုယ်တိုင်ရော၊ သူငယ်ချင်းများရော အံ့သြကြရလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပုံတူမှာ သူငယ်

ဆင်းနှင့် ချွတ်စွပ် တူနေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှစ၍ ကုန်သည် သူ့ကိုယ်သူ အမြင်မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်ဟု သိရှိ သွားလေသည်။

မိဂေးကုန်သည် မော်စကိုမြို့ အထက်တန်းစားပွားရေးအနု ပညာ ကောင်းမှ ဘွဲ့ရခဲ့သည်။ ထို့နောက် ပဒေသာ ကပွဲရုံ များသို့သွား၍ လှုပ်တပြက်ပန်းချီဆရာအဖြစ် အလုပ်လုပ်သည်။ ပွဲလာပရိသတ်များထံမှ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာများ၊ အနု ပညာရှင်များ၊ ခေါင်းဆောင်များ စသည်တို့၏ရုပ်ပုံကို ဆွဲပြပေါ် ဆိုလျှင် လှုပ်တပြက် (မျက်နှာကို အဝတ်ဖုံး၍) ဆွဲပြလေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဂေး ကုန်၏ ဦး နောက်ကို ကွန်မြူတာ ဦးနှောက်ဟု ဆုံးမမ်းပြောဆိုကြပြီး မိဂေးကုန်သည် ကွန်မြူတာ ဦးနှောက်နှင့်လူ အဖြစ် ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။

မိဂေးကုန်ကဲ့သို့ စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် စျာနံကသိုက် များကို ပွားများသင့်လေသည်။

(အိပ္ပမဂ္ဂစင်)

ကွန်မြူတာဦးနှောက်နှင့် လူ [၂]

ဆိုဝီယက်နိုင်ငံမှ မိဂေးကုန်၏ဦးနှောက်သည် ကွန်မြူတာ ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်လှသဖြင့် ဂဏန်းအမြောက်အမြားကို စက္ကန့် ဝိုင်းမျှကြည့်ပြီး စိတ်တွက် တွက်ပြနိုင်ခြင်း၊ ကုန်သည် အမြင် ပေါက်နေသဖြင့် စာအိတ်ထဲမှ စာကို ဖတ်ပြခြင်း၊ ဖုံးအုပ် ထားသော ပစ္စည်းများ၏ အမည်ကို ပြောနိုင်ခြင်း စသည်တို့ အကြောင်း ယခင်လက ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ယခုကတွင် ကုန်၏ စိတ်စွမ်းအင်များကို အလေးပေး တင်ပြချင်ပါသည်။

ကုန်သည် အမြင် ပေါက်နေသဖြင့် လူ တဦးကို ကြည့်ပြီး သူ မွေးသက္ကရာဇ်ကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော စိတ် စွမ်းရည်ရှိသဖြင့် ကုန်က ပရိသတ်ထံမှလူများကို စင်မြင့်ပေါ်သို့ ဖိတ်ခေါ်၍ စမ်းသပ်စေပါသည်။ တနေ့တွင် ကုန်၏ စင်မြင့် ပေါ်သို့ အမျိုးသမီးတဦး တက်လာလေသည်။ ထူးဆန်းတိုင်း

အမျိုးသမီးက ကုန်မမြင်အောင် ကျောက်သင်ပုန်းတွင် သူမ၏ မွေးသက္ကရာဇ် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်၊ ၁၉၃၃ ဟု ရေး လိုက်လေသည်။ အမျိုးသမီးက မွေးသက္ကရာဇ်ကိုရေးပြီးသော အခါ ကုန်က အမျိုးသမီးထံ လျှောက်သွားပြီး လက်ဆွဲ နှုတ် ဆက်ပါသည်။ ထို့နောက် 'ခင်ဗျား မနေ့က မွေးနေ့ကျင်းပ ခဲ့တာ ဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ။ ခင်ဗျားရဲ့ မွေးနေ့သက္ကရာဇ်ဟာ မေလ ၁၅ ရက်၊ ၁၉၂၉ ခု ဖြစ်ပါတယ်' ဟု ပြောပြလိုက် လေသည်။ ကုန်က ထိုသို့မပြောမီ အမျိုးသမီးကြီး ရေးထား သည့် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်၊ ၁၉၃၃ ကို ပရိသတ် သို့ ပြထားပြီးဖြစ်ရာကုန်ပြောသည်နှင့်ကွဲပြားနေသဖြင့် ပရိသတ်က ဩဘာမပေးပဲ တီးတီး ပြော ဆို နေ ကြ လေသည်။ ထိုအခါ ကုန်သည် ကျောက်သင်ပုန်းကို ကြည့်လိုက်ပြီး အံ့ဩသွားကာ အမျိုးသမီးကြီးကို မကျေနပ်သည့် အမူအရာနှင့် စူးစိုက် ကြည့် လိုက်လေသည်။ အမျိုးသမီးကြီးသည် တုန်လှုပ် ချောက်ချား သွားလေသည်။ ထိုနောက် အမျိုးသမီးကြီးသည် ပရိသတ် တက်သို့လှည့်၍ 'ထုန်ပြောတာမှန်ပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မ လှည့်စား မိပါတယ်။ အမှန်က ကျွန်မရဲ့ မွေးသက္ကရာဇ်ဟာ မေလ ၁၅ ရက်၊ ၁၉၂၉ ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံယင် ကျွန်မရဲ့ မှတ်ပုံတင် ကပ်ပြားကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်' ဟု ပြောဆိုပြီး ပရိသတ် ကို မှတ်ပုံတင်ကပ်ပြား ပြလေသည်။ ကုန်ကိုလည်း ခွင့်လွှတ်ပါရင် အမျိုးသမီးကြီးက တောင်းပန်လေသည်။ အမျိုးသမီးကြီးက ကုန်၏အစွမ်းကို မယုံသဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မော်စကိုမြို့နှင့် မဝေးလှသော ဂျူဗော့မြို့ကလေးတွင်

ပြသသောပွဲတခုတွင် ကုန်၏ ဦးနှောက် စွမ်းရည်ကို ကမ္ဘာ ကျော် ရုပ်ဗေဒပညာပညာရှင်ကြီးများက လာရောက်အကဲခတ် ခြင်းခံရလေသည်။ ကုန်ကလည်းပွဲစသည်နှင့် ပရိသတ်ကို အ လေးပြု နှုတ်ဆက်ပြီး ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ဗေဒပညာရှင်ကြီး များ ဖြစ်သည့် "အိုင်ဂါကာဘော့ဇ်" နှင့် ဗလာဒီမာဗက်ဇော တို့ကို ရွှေဆုံးတန်းတွင် မြင်သောအခါ "အင်း ငါတော့ဦးပွဲ ဟာ အစွမ်းကုန်ပြုမှုဖြစ်မယ်။ ဘော်ရီတာနိုရ်အစွမ်းပြတာလောက် တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက အထင်ကြီးမှာ မှတ်တား" ဟုစဉ်းစား မိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ခါတိုင်းပြသနေကြဖြစ်သော ဂဏန်း အလုံးပေါင်း ၂၀-ပြည့် (ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၂၀ ကိုရေးချ ထားပြီး မည်သည့်ဂဏန်းသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်၊ တနည်းအားဖြင့် ဂဏန်း အားလုံးကို စက္ကန့်ဝိုင်းမှ ကြည့်ပြီး မှတ်မိခြင်း) ကိုမပြတော့ပဲ ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၄၀ ကိုမှတ် မိသည့် မြေကို ပြသလေသည်။ သို့သော် ပရိသတ်က အထင် မကြီးလှချေ။

ဂဏန်းများကို ကျောက်သင်ပုန်းများတွင် ရေးစေသည်။ ထိုနောက် ကျောက်သင်ပုန်းများကို လည်နေအောင် ပြုလုပ် ပြီး ကျောက်သင်ပုန်းများမှ ဂဏန်းများကို စက္ကန့်ဝိုင်းမှ ကြည့်ပြီး ပေါင်းပြသည်။ သို့သော် ပရိသတ်က ထူးခြားမှုမပြု၊ အရောင်အမျိုးမျိုးနှင့် ကပ်ပြားများကိုပြပြီး အရောင်အမျိုးမျိုး ကို မှတ်မိကြောင်းပြသည်။ သို့သော် ဤမြဲမြံမှုလည်း မထင် ရောက်ချေ။

သို့နှင့် ကုန်သည် စွန့်စားဖူးတခုကို ပြုလုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်

ရသည်။ ကုန်က ကျောက်သင်ပုန်းတွင် စက်ဝိုင်းများ ကြိုက်
 သလောက် ရေးချကြရန် ပရိသတ်ကို ပြောပြသည်။ စက်ဝိုင်း
 များသည် တခုနှင့်တခု ထပ်နေချင် ထပ်နေပါစေ။ စက်ဝိုင်း
 အကြီးထဲတွင် အငယ် ထပ်ဆွဲချင်ဆွဲပါဟု ကုန်က ပြောသည်။
 ပရိသတ်က စက်ဝိုင်းများဆွဲကြရာ ကျောက်သင်ပုန်း တခုလုံး
 နေရာလပ် မကျန်တော့ချေ။ ကုန်က စက်ဝိုင်းများရေးသည်ကို
 မကြည့်။ ပရိသတ်ကိုသာကြည့်နေသည်။ ထို့နောက်မှ ကျောက်
 သင်ပုန်းကို တချက်မကြည့်လိုက်ပြီ။ ၂-စက္ကန့်လောက် ကြာ
 သောအခါ ကျောက်သင်ပုန်းမှ စက်ဝိုင်းအားလုံး၏ အရေ အ
 ထွက် သည် ၁၆၇ ခု ဖြစ်သည်ဟု ပြောလိုက်လေသည်။
 ပရိသတ်ထံမှ လူအများ စင်ပေါ်တက်လာပြီး စက်ဝိုင်း
 များကို ရေတွက်ကြည့်ကြရာ ၅-မိနစ်ခန့် ကြာလေသည်။ အပြေ
 မှာ ၁၆၇ ပင် ဖြစ်လေရာ ပရိသတ်က တခနက် ဩဘာပေါ
 ကြလေသည်။

ရူပဗေဒ ပညာရှင်ကြီးများ ငြိမ်သက်နေခြင်းသည် ကုန်ကို
 အထင်မကြီး၍မဟုတ်ပဲ။ အစက ကုန်၏ပြည့်သည် လှည့်စား
 တခုဟုသာ ယူဆခဲ့ရာ ပြည့်အပြီးတွင် သိပ္ပံပညာရှင်တဦးက
 ကုန်၏စွမ်းပမာဏများကို ဆုံးကျုံးကြောင်း တာဖြင့်ရေးမှတ်ခဲ့
 မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါသည်။

‘စိတ်ပို’ လက်ခံသူများအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး စိတ်ချင်း
 ဆက်သွယ်ကြည့်ပါသည်။ ကုန်၏လက်ထဲတွင် ကော်ဖီပန်းကန်
 ပူပူတခုကို ကိုင်ထားပြီး မိမိ၏ ပုခွေးသောခံစားမှုကို စိတ်ညှို့
 ခံထားရသူများထံ ပို့လိုက်လေသည်။ ထို့နောက် သူတို့ကို
 ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟုမေးရာ ပုခွေးမှုကိုခံစားရသည် ဟု အား
 လုံးက ဝန်ခံပြောဆိုကြပါသည်။
 ထို့နောက် ကုန်က သူ့ကိုယ်သူ နာကျင်အောင် အပ်နှင့်
 ထိုးသောအခါ စမ်းသပ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး နာကျင်သည့်ဟန်
 ဖြင့်ရှုံ့မဲ သွားသည်။
 စင်စစ် စိတ်ဆက်သွယ်မှုကို လူ တ ဦး မှတဦးသို့သာမက
 လူမှ တိရစ္ဆာန်များကိုပါ ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါသည်။ ပထမ
 သပိတ်အိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဆွမ်း ခံသွား ယင်း
 လမ်းတွင် ကျားနှင့်ရင်ဆိုင်တိုးပဲသည်။ ဆရာတော်က မေတ္တာ
 ပို့၍ လမ်းဖယ်ပေးရန်ပြောသောအခါ ကျားက ရှောင်ထွက်
 သွားခဲ့လေသည်။
 စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုသည် ကြီးစားကျင့်ကြံလျှင် ဖြစ်နိုင်
 သော စွမ်းအင်တခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပေပြီ။ ကျွန်တော်
 တို့ ကြီးစားကျင့်ကြံရန်သာ ရှိပါတော့သည်။

(သိပ္ပံပညာရှင်)

ကုန်၏စိတ်စွမ်းအင်များ

ကုန်တွင် စိတ်စွမ်းအင်များလည်းရှိပါသည်။ သူတပါး၏
 အတွေးကို သိခြင်းအပြင် ဝေးနေစိတ်ချင်း ဆက်သွယ်မှု(တယ်
 လီပယ်) စွမ်းအင်လည်းရှိပါသည်။
 တခါက ကုန်၏မိခင်သည် ခြေထောက်ကို ကြွက်ကိုက်သည့်
 ဝဏ်ရာကြောင့် အပြင်းအထန်နာမကျန်းဖြစ်ရာ ကုန်ကို အိပ်
 မက်ဖြင့် အသိပေးလေသည်။ ကုန်သည် မိခင်ကြီး ကြွက်ကိုက်
 ခံရသဖြင့် ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရကြောင်း အိပ်မက်
 မက်ခဲ့သည်။ မနက်လင်းသောအခါ ‘အမေ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ
 ခံစားနေရသည်။ အပြန်လိုက်ခွဲ’ ဆိုသော သံကြီးစာကို ရရှိ
 လေသည်။ ကုန်လိုက်သွားသောအခါ တကယ်ပင် မိခင်ကြီး
 အသည်းအသန် ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ (ကုန်က
 စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို လက်ခံသူဖြစ်ခဲ့ပြီး မိခင်ကြီးက ပို့သူ
 ဖြစ်ခဲ့သည်။)
 ထိုအဖြစ်အပျက်ကို မှတ်ညွှန်း ကုန်က လူတဦးမှ တဦးသို့
 စိတ်ချင်းဆက်သွယ်နိုင်သည်ဟု ယူဆခဲ့လေသည်။ (ကျွန်တော်တို့
 မြန်မာလူမျိုးတို့သည် တဦးမှတဦးသို့ မေတ္တာပို့၍ စိတ်ချင်း
 ဆက်သွယ်ကြသည့် ထိုသို့ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်
 အထားများကို ဓမ္မတာသာစားပေးများတွင် များစွာတွေ့နိုင်
 ပါသည်။ တခုအခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လူအများကို မေတ္တာ
 ပို့၍ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကို စမ်းသပ်နေပါသည်။
 ကုန်သည် စိတ် ညှို့ မိ ဘားရသော လူ (၂၀) ဦးခန့်ကို

၇။ ဘိန်းဖြူနှင့် လူဦးနောက်

‘တခုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စွဲကြရသနည်း’ ဆို
 သော မေးခွန်းမှာ ယခင်က အဖြေရကြပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤမေး
 ခွန်းမှာ အဖြေမရှိသော ပုစ္ဆာတခုအနေဖြင့် ရှိခဲ့ပါသည်။
 ဤမေးခွန်းမှာ အဖြေရခက်ခဲသလို ဘိန်းဖြူကဲ့သို့ မူးယစ်
 ဆေးဝါး စွဲသူများသည် ယစ်ဆေးကို မသုံးစွဲရသောအခါ
 စိတ်ပိုင်းရောဂါပိုင်းပါ မောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများတခုကြောင့်
 ဖြစ်လာရသနည်းဆိုသော မေးခွန်းမှာလည်း ဆေးပညာရှင်
 များအဖို့ အဖြေရခက်ခဲသော မေးခွန်းတခု ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။
 ဤကဲ့သို့ အခက်အခဲများ ရှိနေသောကြောင့် ဆေးပညာရှင်
 များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲဝေဝေဒနာကို ကုသရန် အောင်မြင်မှု
 ရသလိုသလောက် မရခဲ့ပဲ။
 သို့သော် ယခုတော့ ကျွန်တော်တို့ဝမ်းသာနိုင်ပါပြီ။ အမေ
 ရိကန် သုတေသနပညာရှင်များသည် ဘိန်းစသော မူးယစ်

ဆေးဝါးများက ဦးနှောက်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင် ကပ်ငြိနေ၍ မည်သို့သော မကောင်းကျိုးများကိုပေးတတ်ကြောင်း တိရုစ္ဆာန်ဦးနှောက်များကို စမ်းသပ်လေ့လာခြင်းဖြင့် သိရှိခဲ့ကြပါသည်။ သူတို့၏ သုတေသနပြုချက်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲမှု ကုသရေး၌ အထောက်အကူပြုနိုင်စေရရှိပေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဂျွန် ဟော့ပ ကမ်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ ခေါက်တာဆော်လ်မွန်ဆန်းဒါးနှင့် သုတေသီ ကင်ဒေ စပတ်တို့နှစ်ဦးသည် လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်မှစ၍ ဦးနှောက်၏ ဆေးဝါးစွဲရောဂါကပ်ငြိသော အစိတ်အပိုင်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်က သိပ္ပံအမည်ရှိ ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ခေါက်တာဆန်းဒါးသည် ဆေးဝါးဗေဒနှင့် စိတ်ရောဂါတာသာရပ်တွင် ပါမောက္ခ တဦးဖြစ်သည်။ ကင်ဒေပတ်မှာ တက္ကသိုလ်မှ သွဲ့ရလွယ် စာရင်းဝင် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဦးနှောက်ဆဲလ်များတွင် ဆေးဝါးလက်ခံသော နေရာကိုရှာဖွေ တိရုစ္ဆာန်ဦးနှောက် အချို့အဝက်ကို သမဗ္ဗာ ကျေညက်သွားအောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သမဗ္ဗာကျေညက်အောင်ပြုလုပ်နည်းမှာ ဦးနှောက်သားများကို မှန်နှစ်ကျေသွားအောင်မေ့သော မှန်ရည်နယ်သော စက်မျိုးဖြင့် ပြုလုပ်လှူ၏။ စက်က နို့ရည်ကဲ့သို့ ဦးနှောက်သားများကို သမဗ္ဗာဖြင့် ဦးနှောက်ဆဲလ် မျက်နှာပြင်များကို ကျယ်ပြန့်လာစေသည်။

ဆေးအစွမ်း

ဆန်းဒါးနှင့် ပတ်တို့သည် အတိအကျအိန်တယ်ထားသော တိန်းအမျိုးအနွယ်များကို ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုး၌ ထိတွေ့စေသော စမ်းသပ်မှုများကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ရာတွင် ပါဝင်သော တိန်းအမျိုးအနွယ်များမှာ မော်ဖင်း၊ ကိုဒင်းနှင့် မီသာဒုန်းတို့ဖြစ်သည်။ တိန်းအမျိုးတို့နှင့် ရောထားပြီးသော ဦးနှောက်သား များကို (၁၀) မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် အရည်စစ်စက္ကူပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်သည်။ ယစ်ဆေးများ ကပ်ငြိနေသော ဦးနှောက် အသားသည် အရည်စစ်စက္ကူတွင် တင်၍ နေခဲ့သည်။ ယစ်ဆေးမကပ်ငြိသော ဦးနှောက်၏အသားများကား အောက်သို့ကျသွားကြသည်။

ထိုအချက်ကိုမူတည်၍ သုတေသီများသည် တိန်းအစရှိသော ယစ်ဆေး မည်၍မည်မျှ ဦးနှောက်အသားတွင် ကပ်ငြိကျရစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရာတွင် မည်သည့်ယစ်ဆေးမျိုးက မည်မျှထိ ဦးနှောက်အသားတွင်စွဲကပ်တတ်ကြောင်းသိလာရသည်။ လူ၏ဦးနှောက်တွင်လည်း ဤအမျိုးအစားအတိုင်းသာလျှင် ကပ်ငြိ၍အာနိသင်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတွေ့လာရသည်။ ပဉ္စမာ မီသာဒုန်း ယစ်ဆေးသည် မော်ဖင်းယစ်ဆေး၏ လေးပုံတပုံသာ ဦးနှောက်တွင် ကပ်ငြိကာ အာနိသင်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

နောက်တဆင့်အားဖြင့် ဆန်းဒါးနှင့် ပတ်တို့သည် တိန်း၏

အစွမ်းကိုချေဖျက်သော ဆေးများဖြင့် စမ်းသပ်သောအခါတွင်လည်း ချေဖျက်ပေးသော နှုန်းအချိုးအစားမှာ မူလက တမျိုးနှင့်တမျိုး အာနိသင် ကွဲပြားသည့် အချိုးအစား အတိုင်းပင် ကွဲပြားနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ မော်ဖင်း၏အစွမ်းကို ချေဖျက်သော နာလိုဇုန်း (Nalozone) ဆေးကို မော်ဖင်းစွဲနေသော လူနာရှင် တယောက်အား ထိုးပေးလိုက်သောအခါ မော်ဖင်းအစွမ်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကြည့်နေနေသော စိတ်တို့သည် ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ တိန်းဖြူမှာလည်း မော်ဖင်းတမျိုးပင် ဖြစ်ရာ၊ နာလိုဇုန်းကိုပေးလျှင် ဤသို့ပင်ပျော်ရွှင်ကြည့်နေမှု ပျောက်ကွယ်သွားကြောင်း တွေ့ရသည်။

သုတေသီများ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော တိန်းများ အကပ်ငြိဆုံး ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများမှာ ကိုပတ်စထရီ ငြင်းရေတန် (Corpus Striatum) ခေါ် ဦးနှောက် ရေပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းမှာ လူ၏လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အာရုံခံစားမှု များကို ဆက်သွယ်သည့်နည်းပေးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ လူ၏ဆဲလ်ကြေတွေးခေါ်မှု အသိဉာဏ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော ဆယ်ရီရယ်ဆဲလ်ကြေတွေး (Cerebrum) တွင်မူကား ယစ်ဆေးများသည် အချိုးအစား အနည်းငယ်သာ ကပ်ငြိနေတတ်သည်။ အိမ်ခြင်း နှိုးခြင်းတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည့် တရိုင်းစတင်း (Brain Stem) ခေါ် ဦးနှောက်တိုင်တွင်လည်း အနည်းငယ်သာလျှင် ကပ်ငြိတတ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဆေးဝါးကိုတောင့်တခြင်း

အထက်ပါ တွေ့ရှိချက်များကို မူတည်၍ ဆေးဝါးစွဲခြင်း၏ မူလ အရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး၊ ဆေးဝါးစွဲဝေဒနာ ကုသရာတွင် တပြည်းဖြည်း ပိုမို ထိရောက် လာနိုင်သည်ဟု ခေါက်တာဆန်းဒါးက ဆိုပါသည်။

ယခင်သို့ တိရုစ္ဆာန် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အချို့တွင် တိန်းများကပ်ငြိပုံကို ဖော်ပြနိုင်ပြီးနောက်၊ ဆန်းဒါးနှင့် ပတ်တို့သည်ဆေးဝါး စွဲအောင်ပြုလုပ်ထားသော တိရုစ္ဆာန်ဦးနှောက်တွင် ဆေးဝါး ကပ်ငြိမှု နေရာများ အစဉ်သဖြင့် တိုးပွားများပြား လာနိုင်သလောဟု စုံစမ်းရှာဖွေ နေကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဦးနှောက်က ဆေးဝါးကို လက်ခံနေပြီဆိုလျှင် ယစ်ဆေးကို တမ်းတသော ခံစားမှုများသည် ယစ်ဆေးအသုံးရပ်ဆိုင်းပြီး အတော်ကြာသည့်တိုင်အောင် ခံစားနေရတတ်သလောဟုလည်း စူးစမ်းရန် ဖြစ်သည်။

ယစ်ဆေး စွဲဆီနေသော လူနာများ၏ ဦးနှောက်တွင် တိန်းများ ကပ်ငြိနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများသည် မွေးကတည်းကပင် လူများထက် ပို၍များသည်ဟု ခေါက်တာဆန်းဒါးက ထင်မြင်လေသည်။ ဤထင်မြင်ချက်မှာ လူသားများက တာကြောင့်ဆေးဝါးကို စွဲရသနည်း ဆိုသောမေးခွန်းကို အဖြေပေးရန် အခြေခံအချက်နှင့် တူပါ၏။ ဤသုတေသီများသည် ဆေးဝါးစွဲသွား သာမန်လူများတွင်ရှိသော တိန်းများကပ်ငြိနိုင်သော ဦးနှောက်အစိတ်အ

ပိုင်းများ၏ ဝံ့မှန်အလုပ် လုပ်ပုံကိုလည်း လေ့လာကြပါသည်။ လူသားတိုင်း၏ ဦးနှောက်တွင် ဘိန်းများကပ်ပြီး စွဲရောက်နိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ၊ နေရာများ ရှိကြပါသည်။ သို့သော် ဤအစိတ် အပိုင်းများသည် ဆေးဝါးများကို လက်ခံနိုင်ဖို့ သက်သက် သဘာဝက တမင် ဖန်တီးသည် မဟုတ်ဟု ခေါက်တာ ဆန်းဒါးက ယူဆပါသည်။

ဆန်းဒါးနှင့် ပတ်တို၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို နမူနာ ယူ၍ ယခုအခါ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးဝါးများ၏ အစွမ်းအာနိသင်ကိုလည်း တိုင်းတာနိုင်ကြပါပြီ။ ဘိန်းစသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုဖြေသော ဆန့်ကျင်ဘက် ဆေးဝါးများ၏ အစွမ်းကိုလည်း တိုင်းတာနိုင်ကြပါပြီ။ ဤကဲ့သို့ တိုင်းတာခြင်းမှာ ယခင်က သီတင်းပတ် ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ တရက်သာ ကြာပါတော့သည်။ တရက်တည်းနှင့် ဆေးဝါးအမြောက် အမြား၏ အစွမ်းကို တိုင်းတာနိုင်ကြပါသည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင် နာလိုဇုန်းဆေးတမျိုးသာ ဘိန်းတန်ခိုးကို ဖြေစေသောစိတ်အချရဆုံး ဆေးအဖြစ်တွေ့ရှိထားပါသည်။ သို့သော် နာလိုဇုန်းမှာ ထုံးဆေးအဖြစ်သာ ပြုလုပ်နိုင်သေးခြင်း၊ ၎င်း၏အာနိသင်မှာလည်း ဧကတဖြုတ်သာ ခံခြင်းတို့ကြောင့် နာတကျင့် ဘိန်းဖြူစွဲနေသူ များအတွက် မသင့်တော်လှသေးဟု ခေါက်တာ ဆန်းဒါးက ယူဆပါသည်။

ယခုမှ နာလိုဇုန်းကိုပင် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုနေကြလေ

သည်။ စံထားအပ်သော ဘိန်း၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဆေး (၀၇) မူးယစ်ဆေးများ၏ အာနိသင် ပြယ်စေသည့်ဆေးမှာ အစွမ်းထက်ရမည်။ ကြာကြာခံရမည့် သောက်သုံးသူ ဝေဒနာရှင်ကို မစွဲစေရ။ သောက်ဆေးဖြစ်ရမည်။ သေးပုပ်ခြေ မပြစ်စေရဟု ခေါက်တာ ဆန်းဒါးက တင်ပြထားပါသည်။

ဤကဲ့သို့သောဆေးကို ဘိန်းဖြူစွဲဖြတ်ပြီးသောသူကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးစေခဲ့လျှင် ဘိန်းဖြူကို စွဲလမ်းသော စိတ်ချမ်းသာ နှင့် အမူအရာများ ပပျောက်သွားမည်ဟု ယူဆလေသည်။ လူ၏ ဓာတ်သဘာဝများလည်း ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးသွား လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ပီပါသည်။

ခေါက်တာ ဆန်းဒါးက နောက်တခု ထင်မြင်ချက်ပေးပြန်သည်မှာ အကယ်၍ ဘိန်းစသည့် မူးယစ်ဆေးများစွဲခြင်း အကြောင်းကို မြည့်မြည့်စွာ နားလည်အတော့ပေါက်လာလျှင် အရက်စွဲခြင်းနှင့် အိပ်ဆေးများ စွဲခြင်း သဘာဝတို့လည်း နားလည်လာပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။

ယခုဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားသော စမ်းသပ်မှုမှာ စင်စစ် အမှောင်တွင်းသို့ စမ်းတဝါးဝါး လျှောက်နေရခြင်း နှင့်တူပါသည်။ သို့သော် ဤစမ်းသပ်မှုမှ တွေ့ရှိချက်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားဆေးဝါးများကိုလည်း စွဲမြဲစေသော နေရာများ ဦးနှောက်တွင် စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည် ဟူသော အချက်ကိုကောင်းစွာ မျှော်လင့်နိုင်ပါသည်ဟု ခေါက်တာ ဆန်းဒါးက ဆိုလေသည်။

(ဗုဒ္ဓစာစာ)

ဆေးတမျိုးမျိုးကို ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဖြစ်စေ၊ အမြဲတစေ ဖြစ်စေ မှီဝဲလာရာမှ ထိုဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်ကဖြစ်စေစိတ်ကဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် နှစ်ခုလုံးကဖြစ်စေ စွဲလမ်းမိခိုဉာဏ်ရသည့် အခြေအနေကိုခေါ်သည်။ ထိုဆေးကို တဖြည်းဖြည်း တိုး၍ စသက်ချင်သောက်မည်။ ဆေးတမျိုးတည်း သာမက နှစ်မျိုး သုံးမျိုးကိုပင် မှီခိုစွဲလမ်းလာနိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး၏ အဓိပ္ပာယ်။

မည်သည့်ဆေးဝါးမဆို သုံးစွဲလိုက်ပါက ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်ထိထိုင်းစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကတည်းကနည်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းတို့အပြင် သုံးစွဲသူသည် အဆိပ်ဆေးဝါးအပေါ် စိတ်ရော ကိုယ် ခန္ဓာပါ စွဲလမ်းမှုဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆက်လက် မသုံးခွဲ မနေနိုင်အောင် ဖန်တီးဟတ်သော ဆေးဝါးကိုဆိုသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး အမျိုးအစားများ

- (၁) ဘိန်းအမျိုးအစား။ ဘိန်းပင်နှင့် ဘိန်းပွဲဖြစ်ပေါ်လာသောအာနိသင်ရှိသည့်ဆေးဝါးများ။ (ပုံစံ ဘိန်း၊ မော်ဖင်း၊ ဟယ်ဒိုအင်း၊ ကိုဗင်း၊ မီသာဂုန်း၊ ပက်သီဒင်း။)

ဂ။ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ

မူးယစ်ဆေးစွဲ လူနာများမှာ အလွန်များပြားလာသဖြင့် ထိုရောဂါစွာ ကုသမှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်ကို အမျိုးသားရေး တာဝန်တရပ်ဟု သတ်မှတ်ပြီး တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းလျက် ရှိလေသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်မှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကြီးထွားလျက် ရှိလေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သဖြင့် အေးစွဲသူများ များပြားလာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးစွဲခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အောက်ပါ အတိုင်း အဓိပ္ပာယ်စွဲဆိုခဲ့ပါသည်။ ဆေး စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ

- (၂) ကိုကင်းအပျိုးအစား။ ကိုကားပင်ကိုကားရွက်နှင့် ကိုကင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဝတ္ထုများ။ (ပုံစံ-ကိုကင်း)
- (၃) ဆေးခြောက်အပျိုးအစား။ ရက္ခဗေဒအခေါ် (Cannabis Sativa) ဆေးခြောက်ပင် နှင့် ဆေးခြောက်ပင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဝတ္ထုများ။ (ပုံစံ-မာရီဂျူအင်နာ၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟာရစ်ခေါ် ဆေးခြောက်)
- (၄) စိတ်ချောက်ချားစေသောအပျိုးအစားများ။ (ပုံစံ-L,S,D မက်စ်ကလင်း)
- (၅) အိပ်ဆေးများ။ (ပုံစံ - မက်ဒရက်၊ နိုက်ထရိုပီပင်ဖီနီ)
- (၆) စိတ်ငြိမ်ဆေးများ။ (ပုံစံ-ဗေလီယံ)
- (၇) အရက်အပျိုးပျိုး။
- (၈) စိတ်ကြွဆေးများ။ (ပုံစံ-အင်ပီတမင်း)

ဘိန်းအပျိုးအစားများစွဲခြင်း

ဘိန်းအပျိုးအစားများကို အများဆုံး သုံးစွဲကြပါသည်။ စွဲလမ်းတတ်သော အာနိသင် ပြင်းထန်၍တကြောင်း၊ လွယ်ကူစွာ ရရှိတကြောင်း။ များပြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၅) မျက်စိနီနေခြင်း။
- (၆) လျှာလေး အာလေး ဖြစ်နေခြင်း။
- (၇) ဆေးပြယ်သွားလျှင် မနေနိုင်ခြင်း၊ ဆေးကို မရရအောင် လိုက်ရှာခြင်း။
- (၈) တဖြည်းဖြည်း ဝိနီချူးလာခြင်း။ အစား အသောက်ပျက်ခြင်း။

ဆေး၏မတောင်းကျိုးများ။

- (၁) ဦးနှောက်ကို ထုံထိုင်းစေသည်။
- (၂) အမြဲအမူများ ပြောင်းလဲစေသည်။
- (၃) အလုပ်တာဝန်များကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသဖြင့် လျော့နည်းစေသည်။
- (၄) ဆေးလွန်သွားပါက သေဆုံးနိုင်သည်။
- (၅) အကြောဆေးထိုးရာမှ အသံရောင်ရောပါရတတ်သည်။
- (၆) လူမှုရေးပြဿနာများ၊ ရာဇဝတ်မှုများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

စွဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ.....

- (၁) စမ်းသပ်လိုခြင်း။
- (၂) သူငယ်ချင်းများက သွေးဆောင်ခြင်း။
- (၃) ပတ်ဝန်းကျင်က လှုံ့ဆော်ခြင်း။
- (၄) ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲရာမှ စွဲခြင်း။
- (၅) ပျော်ရွှင်မှုရလိုခြင်း။
- (၆) စိတ်ရောဂါ တခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။

စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

- (၁) အမူအရာ ပြောင်းလားခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ မှီနိုးနေခြင်း၊ ကိုယ်လက်တို့ကို ပွတ်သပ်နေခြင်း၊ သူ့အား နှောက်ယှက်လျှင် ခေါ်သထွက်ခြင်း၊ မကြာခဏ အပြင်ထွက်ခြင်း။
- (၂) အလင်းရောင်ကိုကြောက်၍ မှောင်သည့်နေရာမှာ မှာ နေခြင်း၊ အိပ်ပျော်နေခြင်း၊ အိပ်ရာမှ ခုတ်တရက်နိုး၍ ကြောက်တောင်တောင် ဖြစ်နေခြင်း။
- (၃) ပျို့အန်ခြင်း။
- (၄) မျက်နှာအနီနေခြင်း။

ဆေး၏အာနိသင်

- (၁) နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်စေသည်။
- (၂) စိတ်ပျော်ရွှင်စေသည်။
- (၃) စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲစေသည်။
- (၄) အလွန်စွဲလမ်းတတ်သည်။
- (၅) ယစ်မူးစေသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ

- (၁) သမ်းဝေခြင်း။
- (၂) နှာရည်ပျိုခြင်း။
- (၃) မျက်ရည်ကျခြင်း။
- (၄) ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း။
- (၅) ကြက်သီးထခြင်း။
- (၆) ချွေးပြန်ခြင်း။
- (၇) ကြွက်တက်ခြင်း။
- (၈) စိတ်သောကရောက်ခြင်း။
- (၉) အိပ်မပျော်ခြင်း။
- (၁၀) စိတ်တိုခြင်း။
- (၁၁) ဂနာမပြင်ဖြစ်နေခြင်း။

- (၁၂) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
- (၁၃) မျက်စိသွယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း။
- (၁၄) ပူပိုက် ချမ်းလို့က်ဖြစ်ခြင်း။
- (၁၅) ဝမ်းသွားခြင်း။

ကုသနည်းများ

- (၁) အစားထိုးကုသနည်း၊
- (၂) ဆေးဖြတ်သက္ကဏာအလိုက် ကုသနည်း၊
- (၃) တဖြည်းဖြည်းများဖြတ်နည်း။
- (၄) ဓာတ်အပ်စိုက်ကုသနည်း။
- (၅) အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း။
- (၆) စိတ်ကုထုံး။

အစားထိုးကုသနည်း

အစားထိုးကုသနည်းတွင် မီသာဂုန်း သို့မဟုတ် တင်ချာ အိုပီယိုင်း (Tincture Opil) ကို အစားထိုးကုသနည်း တဖြည်းဖြည်း ဆေးသွန်းကို လျော့ချသွားရန်လိုသည်။ မီသာဂုန်းနှင့် တင်ချာအိုပီယိုင်းတို့မှာလည်း မူးယစ်ဆေးဝါး များဖြစ်၍ ၎င်းတို့နှင့် ရေရှည်အစားထိုးကုသရန် မသင့်တော်

ချေ။ သို့သော် မီသာဂုန်းနှင့် ဆေးကျပြီးနောက်၊ မီသာဂုန်းကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ဆေးထလက္ခဏာမှာ မပြင်းထန်ချေ။

၂။ ဆေးဖြတ်လက္ခဏာအလိုက်ကုသနည်း

ဤနည်းမှာ အလွန်သင့်တော်သော ကုသနည်းဖြစ်သည်။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများကို သက်သာအောင် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးခြုံခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၍ သင့်တော်သလို ဆေးကုပေးရပေမည်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ အားဆေးများ၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများနှင့် တင်ချာအိုပီယိုင်း အနည်းငယ်ပေးရပါမည်။ အိပ်မပျော်လျှင် အိပ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ တဖြည်းဖြည်းများဖြတ်နည်း

စွဲနေသောဆေးကို တဖြည်းဖြည်းလျော့ချပေးပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆေးကိုလုံးဝဖြတ်ပစ်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို အသုံးပြုလျှင် မိမိစိတ်ကိုပိုမိုရန်လိုပါသည်။

၄။ ဓာတ်အပ်စိုက်ကုသနည်း

ဓာတ်အပ်စိုက်ကုသခြင်းဖြင့် ဆေး ထလက္ခဏာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေလာသည်။ သို့သော် ဓာတ်အပ်စိုက်ဆရာများ နည်းသောသဖြင့် ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သေးပါ။

၅။ အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်း

(Cold Turkey) ဟု ခေါ်သော အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်းတွင် ဆေးလုံးဝမပေးပဲ အစိမ်းသက်သက်ဖြတ်၍ လူနာကို ပိတ်လှောင်ထားပါသည်။ လူနာသည် ဆေးမလုပ်ရ၍ ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ ခံစားရပါသည်။ သို့သော် ဘာဆေးမှမပေးပဲ သည်အတိုင်းထားပါသည်။

သုံးရက်ခန့် ဆေး ဖြတ် လက္ခဏာများ ခံစားရပြီးနောက် သက်သာသွားပါသည်။ တပတ်ခန့်ကြာသောအခါ နေကောင်းသွားလေသည်။

အစိမ်းဖြတ်ကုသနည်းသည် လူ့ဘေးမဆန်ချေ။ ရက်စက်ရာ ရောက်ပေသည်။ ဆေးစွဲခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များအနေဖြင့် လူနာကို ဆေးကုပေးရပါမည်။ ဆေးမပေးသောအစိမ်းဖြတ်ကုသနည်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။

၆။ စိတ်ကုထုံး

စိတ်ကုထုံးသည် အလွန်အရေးပါသော ကုသနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစွဲလက္ခဏာများကို ကုသပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုများကျန်နေခဲ့ပါသည်။ ဝင်စစ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုသည် ပို၍အရေးကြီးလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် စွဲလမ်းမှုကို လွယ်ကူစွာဆေးကုသ၍ ရပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းမှုကို ကုသရန်အလွယ်တကူချေ။

စိတ်ကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းမှုအတွက် သင့်တော်သော ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

ဟူးချင်း စိတ်ကုထုံးဖြစ်စေ၊ ဒုပိတ်စိတ်ကုထုံးဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုလိုက် စိတ်ကုထုံးသည် အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေပါသည်။

အုပ်စုတစ်ခုတွင် လူ(၈)ယောက်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ တပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြရပါမည်။ တကြိမ်လျှင် တနာရီခန့် အချိန်ယူသင့်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ မကောင်းကြောင်းကို အကျေအလည် ဆွေးနွေးကြရပါမည်။ တကယ် ဖြစ်ရပ်မှန် ဆိုးကျိုးများကို တင်ပြဆွေးနွေး၍ လက်ခံ သဘောပေး ကြံလာသည်အထိ ရေရှည်အသုံးပြုရသည့် ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူများကိုလည်း စိတ်ကုထုံးဖြင့် ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

မြောက်အမေရိကတိုက် ပီရူး၊ ဗိုလီဗီးယား စသောနိုင်ငံများတွင် အလေ့ကျပေကြသည်။ ထိုမှတဆင့် ကိုကာပပ်များ ပျံ့နှံ့လာသည်။

ကိုကင်းမုန့်မှာ အဖြူရောင်ရှိ၍ ခါးသောအရသာရှိသည်။ ကိုကင်းကို နှုတ်ခမ်းမှာပွတ်၍ သုံးကြသည်။ အချို့ကရှုသည်။

ဆေးဝါးကုသမှုများ

ကိုကင်းကို ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းဖြစ်စေ၊ အမြဲတစေ ဖြစ်စေ မှီဝဲရသည်။ ကိုကင်းကို ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ စိတ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် ဖြစ်စေ ခွဲလမ်းနေတတ်ပါသည်။

ကိုကင်းစွဲသူများသည် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍၊ ထိုလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းရေးအခြားမူးယစ်ဆေးများကိုပါ မှီဝဲတတ်ပါသည်။

ကိုကင်း၏ဆေးကျိုးများ

- (၁) အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းစေသည်။
- (၂) အစာမကြေ၊ ပိန်ချွဲ၍ ထိပ်ရိုးပျက်တတ်သည်။
- (၃) ဝမ်းပျက်တတ်သည်။
- (၄) သွေးခနဲနုန်းမြိန်စေ၍ သွေးတိုးတတ်သည်။
- (၅) နှလုံးရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။
- (၆) စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။ ဆော်မဲ့အာရုံများ

မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ [၂]

ကိုကင်းစွဲခြင်း

ကိုကင်းသည် အစွမ်းထက်သော ဦးနှောက်လှုံ့ဆော်ဆေးတမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကိုကင်းကိုသုံးစွဲလျှင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသော အရသာကို ခံစားရသည်။ သို့သော် ပျော် ရွှင်ကြည်နူးခြင်းကို ကြာကြာမခံစားရ။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ကို တပါတည်း ဆက်၍ခံစားရပါသည်။ ထိုအခါ သောကနှင့် ကြောက်လန့်ခြင်းတို့ ပျောက်အောင် ကိုကင်းကို ထပ်မံ မှီဝဲရပြန်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကိုကင်းစွဲသွားတတ်ပါသည်။

ကိုကင်း၏အမ

ကိုကင်းကို ကိုကာရွက် (Coca Leaf) မှ ရသည်။ ကိုကာရွက်များကို ကိုကာပပ်မှရသည်။ ကိုကာ ပင် များမှာ

၇၀ ၀ ဒေါက်တာအုန်းမောင်

ရတတ်သည်။ ယုံကြည်လွဲမှားမှုများ ဖြစ်၍ လူအများကို မကောင်းထင်တတ်သည်။ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်တတ်သည်။

ဆေးမြတ်လက္ခဏာများ

- (၁) လူရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တတ်သည်။
- (၂) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတတ်သည်။
- (၃) စိတ်ဓာတ်ကျ၍ သတ်သေတတ်သည်။

ရုံသနည်းများ

- (၁) အားဆေးများထိုးပေးရမည်။
- (၂) စိတ်ဓာတ်ကျ ပျောက်ဆေးများ ပေးသင့်သည်။
- (၃) စိတ်ကုထုံးကို သုံးရမည်။
- (၄) ကိုကင်းနှုတ်ပေးရန် အခြားဆေးစွဲခြင်းများ ရှိပါက ကုသပေးရမည်။

ဆေးခြောက်မှာ ဈေးပေါ၍ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သောကြောင့်၊ ဆေးခြောက်စွဲသူများ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ ထိုကြောင့်လွယ်လွယ် ဈေး သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးခြောက်သည် စိတ်စွဲလမ်းမှုကိုသာ ဖြစ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် စွဲလမ်းမှု မဖြစ်တတ်ချေ။ သို့သော် ဆေးခြောက်မှတဆင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို စွဲတတ်သဖြင့် ဆေးခြောက်အန္တရာယ်မှာ မသေးလှချေ။

ဆေးခြောက်ကို ဆရာကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ မျက် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဘန်းစကားဖြင့် ခေါ်ကြသည်။

ဆေးခြောက်ကို ဆေးခြောက်ပင်မှရရှိသည်။ ဆေးခြောက်ပင်များကို အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးရရှိနိုင်သည်။ ခုက္ခပေအက် ဆေးခြောက်ပင်ကို (Cannabis Sativa) ဟု ခေါ်သည်။ ဆေးခြောက်အမည်မှာ ဒေသအမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ ကွဲပြားခြားနားလှသည်။ အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများတွင် ဂန်ဂျာဟု ခေါ်ကြသည်။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွင် ဟာရူဟု ခေါ်ကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် မာရီဟွာနားဟု ခေါ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ဆေးခြောက်သည် ပျော့သည်။ ဆေးခြောက်ကို ဆေးလိပ်တွင်ထည့်၍ သောက်နိုင်သည်။ အိုးကလေးတလုံးတွင်ထည့်၍ စုပေါင်းသောက်သုံးသည်လည်း ရှိသည်။ ဟင်းများတွင်ထည့်၍ချက်ပြီး စားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ဆေးခြောက်စွဲလက္ခဏာများ

- (၁) စိတ်စွဲလမ်းနေသဖြင့် ဆေးခြောက် မသောက်ရမနေနိုင် ဖြစ်တတ်သည်။
- (၂) မျက်စိများ ခိုမြိန်တတ်သည်။
- (၃) ထိုင်းမှိုင်းနေတတ်သည်။
- (၄) လိင်ဘက်၌ ပိုမိုစိတ်ဝင်စား တတ်ကြလာသည်။
- (၅) မှိုနိုး၍ စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်သည်။

ဆိုးကျိုးများ

- (၁) အော့အန်တတ်သည်။
- (၂) စိတ်ချောက်ချားသေသည်။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်သည်။ အာရုံများများ ခံစားရသည်။
- (၃) စိတ်နောက်ထုတ်သည်။ ဆေးခြောက်စိတ္တရောဂါဖြစ်၍ အာရုံများသိခြင်းများ၊ ယုံကြည်လွှဲမှားခြင်းများဖြစ်၍ ရာဇဝတ်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စကားပြော မမှန်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆေးခြောက်ကြောင့် ကြောင်ခြင်းများရှိသည်။
- (၄) ဆေးခြောက်မှတစ်ဆင့်၊ အခြားမူးယစ်ဆေးများ စွဲတတ်သည်။

ဆေးဖြတ်ထက္ခများ

- (၁) စိတ်က တမ်းတနေတတ်သည်။
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်က မစွဲလမ်းသဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ မရှိပါ။

ကုဆနည်းများ

စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေး၍ ကုသနိုင်ပါသည်။ အားဆေးများလည်း ပေးရပါမည်။ တဏှိလူနာများမှာ အလွန်စွဲလမ်းကြသဖြင့် အတွင်းလူနာအဖြစ် ဆေးရုံတင်၍ ကုသရပါမည်။

စိတ်ကလုံးကတော့ မပါမဖြစ်ပါ။ စိတ်ကသာ စွဲလမ်းသော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကလုံးမှာအရေးကြီးလှပါသည်။ ဆေးခြောက်မကောင်းကြောင်း နားဝင်အောင် ပြောဟောပေးရပါမည်။

စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးများစွဲခြင်း။

စိတ်ချောက်ချားစေသောဆေးများမှာ -

- ၁။ အယ် အက်စ် ဒီ
- ၂။ မက်စ်ကလင်း
- ၃။ စီလိုဆိုင်ဘင်

၁။ အယ် အက်စ် ဒီ

ဤဆေးကို ၁၉၃၈ ခုနှစ်က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဆေး၏ အာနိသင်မှာ အာရုံများ ပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ချောက်ချားစေပါသည်။ စိတ်ချောက်ချားမှုမှာ ဆေးခြောက်ထက်ပိုမိုကြာရှည်ပါသည်။

အယ် အက်စ် ဒီ သည် စိတ်အကြီးကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှုကိုဖြစ်စေ ပေးစွမ်းနိုင်သည့် တွေးနိုင်သည့်အင်အား လွန်ကဲသဖြင့် တွေးလိုသည့်ကောင်းသည့်ဟု ပြောကြသည်။ စိတ်မှာ စူးညီသိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ပျော်ရွှင်သော အရသာကို ခံစားရသည်။ ဘဝင်ကျ၍ ဈာန်ဝင်စားနေသကဲ့သို့ ခံစားရ

သည်ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အယ် အက်စ် ဒီ ကိုစားသုံးပြီး ဈာန်ဝင်စားသည်။ ခရီးထွက်သည်ဟု တင်စားပြောဆိုကြသည်။ တခါတလေ၊ စိတ်နောက်ကျခြင်း၊ အပြင်းအထန်ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ခံစားရသဖြင့် ဆိုးသောခရီးထွက်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်ကြပြန်သည်။ အယ် အက်စ် ဒီ ၏ အာနိသင်မှာ အလွန်ပြင်းထန်သည်။ ဆေးအနည်းငယ် စားရုံနှင့်အစွမ်းပြသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာ

- ၁။ မစားရမနေနိုင်။
- ၂။ စိတ်ချောက်ချားခြင်း။
- ၃။ မျက်စိသွယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း။
- ၄။ မျက်စိနီခြင်း။

ဆေးဖြတ်ထက္ခများ

စိတ်ချောက်ချားနေမှုကို တွေ့ရတတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်သည်။

ကုဆနည်းများ

စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေး၍ကုသနိုင်သည်။ မှတ်ချက်။ အယ် အက်စ် ဒီ စွဲသူမြန်မာပြည်တွင်မတွေ့ဖူးပါ။ မက်စ်ကလင်းနှင့် စီလိုဆိုင်ဘင် ဆေးစွဲသူများလည်း မတွေ့ရပါ။

အိပ်ဆေးများစွဲခြင်း။

ဘာဘီကျူရိတ် (Barbiturae) အိပ်ဆေး များကို နှစ်ပေါင်း များစွာကပင် အိပ်ဆေးအဖြစ် သုံးခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆၈ ခုနှစ်က မြိတ်နီနိုင်ငံတွင် အိပ်ဆေးကျွန်းဆေးစာပေါင်း ၂၅ သန်းကို ဆရာဝန်များက ထုတ်ပေးခဲ့ပါသည်။ ၂၅ သန်းလုံးမှာ ဘာဘီကျူရိတ် အိပ်ဆေးများဖြစ်ပါသည်။

ဘာဘီကျူရိတ်မ ဟုတ်သော အိပ်ဆေး၊ ဆေးစာပေါင်း ၅.၅ သန်း ထုတ်ပေးခဲ့လေသည်။ ဤမှများပြားသောအိပ်ဆေး၊ ဆေးစာများကို ဆရာဝန်များက ပေါ့လျော့စွာပေးခဲ့သည်ဟု တဏှိကဆိုပါသည်။

အမှန်မှာ၊ တကယ်လိုအပ်သောသူများကိုသာ အိပ်ဆေးစားရန်ညွှန်ကြားသင့်ပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင်လည်း ဘာဘီကျူရိတ်အိပ်ဆေးစားသူများ အများအပြားရှိလေသည်။ အများအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်းများ အိပ်ဆေးစွဲတတ်လေသည်။ ဖိနှိပ်ဘာဘီကျူရိတ် အိပ်ဆေးများတွင် ထင်ရှားသောဆေးဖြစ်သည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ။

- ၁။ ညစဉ်ဆေးစားရခြင်း။
- ၂။ ဆေးစားမှုအိပ်ပျော်ခြင်း။
- ၃။ ဆေးကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးသောက်ခြင်း။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

- ၁။ တက်ခြင်း။
- ၂။ သတိရောထွေးခြင်း။
- ၃။ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း။
- ၄။ ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း။
- ၅။ နေ့၊ နေရာ၊ အချိန်စသည်တို့ အမှန်မသိခြင်း။
- ၆။ မျက်စိတွင်၊ တွေ့ကရာမြင်ခြင်း။

ကုသနည်းများ။

တနေ့ မီလီဂရမ် ၆၀၀ အထက်စားသုံးနေရလျှင် ဆေးကို တဖြည်းဖြည်း လျော့ချသွားရပါမည်။

မီလီဂရမ် ၆၀၀ (သို့မဟုတ်) ၎င်းထက် လျော့နည်းသွားပါက၊ ဆေးကိုပြီးကန့် ဖြတ်ပြစ်၍ရပါသည်။ သို့သော် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ သက်သာစေရန် ဗေလီယံ (၁၀)မီလီဂရမ် သုံးဆယ့်ခြောက်ရက်လောက် ထိုးပေးရန် လိုပါသည်။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်း ဗေလီယံကိုပိုဖြတ်ပစ်ရပါမည်။

စိတ်ကင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ အိပ်ဆေးကိုစနစ်တကျ ဖြတ်လျှင်ရကြောင်း၊ အိပ်ဆေးမစားလဲ အိပ်ပျော်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရပါမည်။ အိပ်ဆေးဖြတ်စေရန် အိပ်မက်များမက်၍ အိပ်ရေးပျက်အပ်ပျော်သော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ပုံမှန်ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြရပါမည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ။

ဆေး၏မူးယစ်သည့်အရသာကို စွဲလမ်းနေကြပြီး ဆေးအာနိသင်ပြယ်တိုင်း စားနေကြရပါသည်။ ဗေလီယံ (၅) တနေ့လျှင် အလုံး (၇၀) သောက်ရလျှင် တဦးတွေ့ဖူးပါသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

- ၁။ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်း။
- ၂။ ခေါင်းထဲပေါ့ပါးနေခြင်း။
- ၃။ တက်ခြင်း။
- ၄။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း။

ကုသနည်းများ။

ဆေးများများ သောက်ရသူဖြစ်လျှင် တဖြည်းဖြည်းမျှင်းဖြတ်ရပါသည်။

နေ့ခင်းဖက်မအိပ်ခြင်း။ အိပ်ခါနီးစားဖတ်ခြင်း။ ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အိပ်ပျော်စေတတ်ပါသည်။

မင်းဒရက်(Mandrex)အိပ်ဆေးအစွဲ

မင်းဒရက်သည် ဘာဘီကျူရိတ်မဟုတ်ပါ။ မိသားစုလုံး အိပ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

မင်းဒရက်(မိသားစုလုံး)သည် အလွန်ပြင်းသောဆေး ဖြစ်သဖြင့် တားမြစ်ထားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများတွင်ပါဝင်ပါသည်။ ယနေ့အချိန်တွင် မင်းဒရက်ကိုသုံးစွဲလျှင် ဥပဒေအရ အရေးယူခံရပါမည်။

မင်းဒရက် အလွန်အကျွံ သောက်လျှင် စိတ္တဓာတ်ပျက်စီးသည်။

ကုသနည်း။

ကုသနည်းမှာ အခြားအိပ်ဆေးများကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများစွဲခြင်း။

ပုထုဇဉ်တို့၏စိတ်သည် မငြိမ်သက်ပါ။ ယနေ့လူ့ဘောင်၏ ဝေပျားဆန်းကြယ်သော ပြဿနာများကြောင့်၊ လူသိသည့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို မှီခိုကြရလေသည်။

ဗေလီယံသည် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများပြီးလျှင် အသုံးအများဆုံးဆေးဟုဆိုကြပါသည်။ အသုံးများလွန်းသဖြင့် ဆေးစွဲသူများ များလာပါသည်။ ခိုင်ယာပီမ် (Diazepam) ပါသော အခြားဆေးများ

သည်လည်း စွဲတတ်ပါသည်။ ဗြူရိုဖင်း၊ ပရိုဇင်း စသောဆေးများစွဲသည့်လူနာများမတွေ့ဘူးပါ။

ဗေလီယံ တမျိုးတည်း စွဲသည့်လူနာ အလွန်ရှားပါသည်။ အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများမရသည့်အခါ ဗေလီယံကိုစွဲသွားကြပါသည်။

ဗေလီယံစိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အလွယ်တကူရခြင်းသည်မကောင်းပါ။

ဆေးစွဲလက္ခဏာများ။

ဆေး၏မူးယစ်သည့်အရသာကို စွဲလမ်းနေကြပြီး ဆေးအာနိသင်ပြယ်တိုင်း စားနေကြရပါသည်။ ဗေလီယံ (၅) တနေ့လျှင် အလုံး (၇၀) သောက်ရလျှင် တဦးတွေ့ဖူးပါသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

- ၁။ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်း။
- ၂။ ခေါင်းထဲပေါ့ပါးနေခြင်း။
- ၃။ တက်ခြင်း။
- ၄။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း။

ကုသနည်းများ။

ဆေးများများ သောက်ရသူဖြစ်လျှင် တဖြည်းဖြည်းမျှင်းဖြတ်ရပါသည်။

ဆေးနှည်းနည်း သောက်သူ ဖြစ်လျှင် အစိမ်းဖြတ်-ဖြတ် သင့်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ပရိုဇင်းကို အစားထိုး၍ စားပါ။

စိတ်ကြွဆေးများစွဲခြင်း။

အင် မီ တမင်း (Amphetamine) မက် သီ ဝ ရင်း (Methidrine) စသော ဆေးဝါးများသည် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုကြွစေပါသည်။

ဤဆေးများကို ပိန့်ဆေးအဖြစ် တချို့က သုံးကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကုသမှုများကလည်း လှုံ့ဆော်ဆေး အဖြစ် သုံးကြပါသည်။ ဤသို့ သုံးမှုများ ဆေးကို စွဲသွားလေပါသည်။

ဆေးစွဲလက္ခဏာ။

ဆေးစွဲလက္ခဏာမှာ မသုံးရ မနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍သောက်ရပါသည်။

ဆေး၏ထိုးကျိုး။

အဆိပ်သင့် စိတ္တဓာတ် ဖြစ်၍ လက္ခဏာမှာ စိတ်ကင်း၍ ကလေး၊ ရောဂါနှင့် ဆင်တူပါသည်။ အစာမကြေခြင်းနှင့် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းတို့လဲ ရှိပါသည်။

ဆေးဖြတ်လက္ခဏာများ။

- ၁။ လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်း။
- ၂။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကုသနည်း။

အဆိပ်သင့် စိတ္တဇရောဂါဖြစ်လျှင် ဗြူရီဖဇင်း၊ ပရိုဇင်း၊ စသော စိတ်ငြိမ်းဆေးများပေး၍ ကုသရပါမည်။ ရိုးရိုးဆေးဖြတ်လျှင်၊ အစိမ်းဖြတ်ကုနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင်ဆိုင်နီကွင်း - ၂၅ (Sinequan-25 mg) ကို ပေးနိုင်ပါသည်။

(ရှုစာမဂ္ဂဇင်း)

၉။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း

လူ့ဘဝ သို့မဟုတ် မည်သည့်ဘဝတွင် ဖြစ်ဖြစ် အိမ်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ဒုက္ခများနှင့် တွေ့ရလိမ့်မည်ဟု ဘုရားဟောခဲ့ပါသည်။ အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခသည် ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ခံစားရမည့် ဒုက္ခဖြစ်ပါသည်။

ဆင်းရဲသောသူများတွင် နောက်ထပ်ဒုက္ခကမ္မီး ခံစားရပြန်ပါသည်။ ထိုဒုက္ခကား တခြားမဟုတ်။ စား၊ ဝတ်၊ နေရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ခြင့်မားရေးအတွက် ကြိုးပမ်း ရုန်းကန်ရသော ဒုက္ခပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာလူအများစုသည် စားဝတ်နေရေးအတွက် အဆင်မပြေလှချေ။ အလွန်ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတွင်သာ အတော်အသင့် အဆင်ပြေပါသည်။

ဤသို့သော အဆင်မပြေမှုများ၊ လူမှုရေးဒုက္ခများလင်သေ

၈၂ ဝ ခေါက်စာအုပ်အစုအဝေး

သားဆုံး စီးပွားရေးကျဆင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်၊ ကဲ့ရဲ့ရွတ်ချခံရ၊ ဘာလုပ်လုပ် မအောင်မြင်သော စိတ်ဆင်းရဲစရာများနှင့် တွေ့ကြုံခံစားကြရသောအခါ လူအများတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း သွားကြလေသည်။

ချမ်းသာသောသူများအဖို့ စီးပွားရေး အဆင်မပြေမည့်ရှင်ဘုရင် ရွှေဒွန်ပျောက်သည့်နှင့် သတ္တန်တူသဖြင့် မထောင်းသာလှသော်လည်း သာမန်လူများအဖို့ သူတောင်းစားခွက်ပျောက်သည့်နှင့် သတ္တန်တူသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲကြရပါသည်။

ထိုသို့ စိတ်ဆင်းရဲရဖန်များလာသောအခါ လူသားတို့စိတ်ဓာတ်သည် ကြုံကြုံ မခံနိုင်တော့ပဲ ပြိုလဲသွားရှာလေ၏။

ထိုသို့ပြိုလဲ၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားသောအခါ လူ့ဘဝတွင် နေရသည့်မှာ ပျော်စရာမကောင်း၊ ဆောက်တည်ရာမရ၊ အိပ်မရ၊ စားမရ၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ၊ အဝတ်အစား သစ်သစ်လွင်လွင်ပင် မဝတ်ချင်၊ ဆူဆူညူညူအသံတွေ မကြားချင်၊ အလိုလိုနေသင်း ချမ်းသလိုလို များသလိုလိုဖြစ်၊ ရောဂါ တခုခုဖြစ်နေပြီလော၊ ပယောဂပင် နောက်ယှက်နေပြီလောဟု အထင်မှား၊ လူတွေက ဟင်္ဂန်းကျင်က ငါ့ကိုမကောင်းလုပ်နေပြီဟု အထင်မှား၊ လူမရှိပဲ စကားပြောသံလိုလို မျက်စိထဲ တွေ့ကရာပြင် သလိုလို အခဲများ တွေခံစားရ၊ စိတ်မကြည်လင်သဖြင့် ဘယ်ကိုမူ မသွားချင်၊ တာမမထုပ်ချင်၊ ချင်ခြင်း တပ် တာ တွေ့ (သေချင်တာမလိုချင်) ဘာမှမရှိတော့၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ထုံထိုင်းလေးလံ၍ သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုမရှိ၊ စကားပင် မပြောချင်တော့ပဲ အိပ်ရာထဲ ဘုန်းဘုန်းလဲရရှာလေသည်။

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအကြံ ဝ ၈၃

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာတခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်တခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ သတ်မေခြင်း၊ ပိန်ချူးသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းစသော လက္ခဏာများလည်း ခံစားရပါသည်။ သနားစရာ ကောင်းလှပါသည်။

စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကြီး ပြင်ပလူနာဌာန၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါ ပြင်ပလူနာဌာန၊ အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါ ပြင်ပလူနာဌာန၊ အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံကြီး စိတ်ရောဂါ ပြင်ပလူနာဌာန စသည်တို့သို့ လာရောက်ကုသကြသော လူနာအများစုမှာ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေကြရပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူသားတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားကြရပါသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသည် ချမ်းသာသော နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာများ ရှိနေသဖြင့်စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ အဖြစ်များပါသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေး စီမံကိန်း၏ ကျေးဇူးကြောင့် လူတိုင်းစားဝတ်နေရေးအတွက် ဖူပင်ရအောင် အစိုးရက ထောက်ပံ့ကြပြီး (တလှူစရာ ကျပ်ခန့်) ပေးလေသည်။ နေစရာအိမ်မရှိလျှင် အိမ်ပေးပါသည်။

ပင်စင်ငွေများ၊ အိုနာစာရန်ပုံငွေ၊ ကလေးများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးစသည်တို့လည်း ပေးပါသည်။ အစိုးရကပေးသော ထောက်ပံ့ကြေးစသည်တို့လည်း ပေးပါသည်။ အစိုးရ

က ပေးသော ဆောက်ပံ့ငွေများမှာ တလ ၈၀၀/-အောက် မလျှော့ချေ။

သို့သော် အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျဆဲပင်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

တလ ၈၀၀/ သည် အင်္ဂလိပ်တယောက် အတွက် လောက် ငွေသာရှိလေသည်။ ပိုပိုလျှံလျှံ မသုံးရချေ။ သန့်ရှင်းရေး အလုပ်သမားတယောက်သည် တလ ၂၀၀၀/ ရ၏။ ပိုပိုလျှံလျှံ သုံးနေသည်ကို မြင်ရသောအခါ ၈၀၀/- ရသော သူသည် မရောင့်ရဲနိုင်တော့ပဲ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလေတော့သည်။

နောက်တချက်မှာ အနောက်တိုင်းသားတို့၏ စလေ ကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စလေ အရ အများနှင့် မရောနှောပဲ သီးသီး သန့်သန့်နေလေ ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဖော်မရှိ တကိုယ်တည်း နေကြရသဖြင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျကြလေသည်။ အပျော်အပါးများလှသော နိုင်ငံဖြစ်ပေ သူများသန်းတူ မပျော်နိုင်ပေ။ နိုင်ငံကြာမပြန်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သိမှားကတမျိုး။
မိသားစု ၅ ယောက်တွင် တယောက်သာ အလုပ်လုပ်သည်။ လခက ၂၀၀/- ကျော်။ ထိုလခနှင့် မိသားစု ၅ ယောက် အတွက် လောက်အောင် သုံးမိမ့်ကမလွယ်။

ဤတွင် စိတ်ဆင်းရဲစရာ ပြဿနာမျိုးစုံနှင့် ကြုံကြရလေသည်။ သားသမီးများ၏ ကျောင်းပရိတ် စားဝတ်နေရေး ပြဿနာ အမျိုးမျိုး ကြုံကြရလေသည်။ နေမကောင်းဖြစ်လျှင်

အစပဲဆေးကုပေးပါ၏။ သို့သော် ဆေးမရှိသဖြင့် အပြင်က ဝယ်ကြရသည်။ ဈေးက မတက်တစ။

မိသားစုဝားဝတ်နေရေးပြေလည်စေရန် ဇနီးဖြစ်သူ အလုပ် လုပ်ရလေသည်။ ထိုအလုပ်ကား မှောင်ခိုကုန်ကူးခြင်းတည်း။ ကျွန်တော် လူနာတယောက် စိတ်ဓာတ်ကျ ဝေဒနာနှင့် ဆေးလာကုပါသည်။ ကျွန်တော်က “ဘာကြောင့် ဤအချိန်တွင် ဤကဲ့သို့စိတ်ဓာတ်ကျသော ဝေဒနာဖြစ်ရသနည်း” ဟု မေးမြန်းကြည့်သောအခါ သားသမီးက ၃-ယောက်၊ သူ့လခက ၂၆၀ ခန့်၊ ဇနီးက အလုပ်မရှိသဖြင့် မှောင်ခိုကုန်ရန် မော်လမြိုင်သို့သွားရာ ယနေ့ထိ (၃-လခန့်ရှိပြီ) ပြန်မလာသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်ဟု ပြောပြလေသည်။

ဇနီးရှိနေပါက တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဘက် အဖော်လည်း ရဆင်းရဲပုံကွက်လည်း မှဝေခံစားနိုင်သည်။ ယခုတော့ ဇနီး ပြန်မလာတော့သဖြင့် အဖော်ကမဲ့သွား။ ဆင်းရဲပုံကွက် တယောက်တည်းကျိတ်ခိုတ်ခံစားရကျောင်း ဖွင့်ချိန်နီးဖြစ်သဖြင့် ငွေကြေးပြဿနာကပေါ်။ ကူညီမည့်လူကလည်း မရှိသဖြင့် နဂိုရက် ဆင်းရဲပုံကွက်များ၏ စတက်ကို ခံစားနေရသော စိတ်ဓာတ်သည် ကြုံကြုံမခံနိုင်တော့ပဲ ဖြိုလဲ ကျဆင်းသွားပါတော့သည်။

ထိုအတူ အလုပ်ခွင်တွင်မပျော်ပိုက်သူများအိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာများ၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်းစသော မူးယစ်ဆေးစွဲနေသည့် သားသမီးပြဿနာများ၊ နာတာရှည်ရော

ဂါ ခံစားရသူများ၊ လူမှုရေးပြဿနာများ စသည့် လူ့ဘဝ၏ ရုက္ခများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

“မမြင်ဝံ့ဆေးဆရာ၊ မကြားဝံ့ တရားသူကြီး” ဟု ဆိုရိုးစကားရှိသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကဆရာဝန်များမှာ မကြားဝံ့ လောက်အောင်ပင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ဆင်းရဲစရာများကို ကြားနေကြရလေ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ စိတ်ဓာတ်ကျလာမှတော့ ဆေးကုပေးရပေတော့မည်။

မည်သို့ ကုသကြမည်နည်း။
“ရောဂါတခုကို ကုသရာ၌ အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်” ဟု ဆေးကျမ်းများက ဆိုလေသည်။

စားဝတ်နေရေးနှင့် လူမှုရေးမပြေလည်မှုများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျကြောင်းတွေ့ရသဖြင့် အကြောင်းရင်းကိုတော့ သိရပေပြီ။ မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

စားဝတ်နေရေး ပြဿနာမှာ မလွယ်။ ကျွန်တော်တော့ မဖြေရှင်းတတ်။ လူမှုရေးပြဿနာများကိုတော့ ဆေး၊ လူမှုဝန်ထမ်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ၏။ ပြေလည်သင့်သလောက် ပြေလည်သွားကြသဖြင့် သက်သာရာ ရသွားကြပါသည်။

ဆေးကုသရာ၌ အကြောင်းရင်းကို မဖယ်ရှားသော ကုနည်းတမျိုး ရှိပါသေးသည်။ ထိုနည်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာကို သက်သာအောင် ကုနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- ခေါင်းကိုက်လျှင်

ခေါင်းကိုက်သည့်အကြောင်းကို မရှာဖွေတော့ပဲ အေး၊ ပီ၊ ဝီ၊ အနာဂျက်ဆင် တိုက်သည့်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း အတွက်လည်း သက်သာ စေသော ဆေးများရှိပါသည်။ ကိုမရာနင်း၊ ထရစ်တေနော၊ တရစ်ကာ၊ ဆိုင်နီကျင် စသည်တို့ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သုံးစွဲရပါသည်။

နောက်ပိုက်ဆုံး တင်ပြချင်သော ကုသနည်းမှာ ဘာသာရေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အာနာပါနိ ကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ် ဝင်လေထွက်လေကို သတိနှင့်မှတ်နေသော နည်းသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အလွန်သက်သာစေပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အတွေ့များလျှော့ပီးသွားပေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှတို့ကို သတိနှင့်မှတ်သားနေရသော မဟာစည် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်သဖြင့် အလွန်ကောင်းသော ကုသနည်း ဖြစ်ပါ၏။

စားဝတ်နေရေး ခက်ခဲသော လူ့ဘောင်တွင် ငွေမကုန်သော ဘာသာရေးကုသနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည် ထင်ပါသည်။

များကို မေ့၍ မျက်နှာပုံးပါဇာတ်ကောင်၏ သဘာဝအတိုင်း ပြုမူလုပ်ရားစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘီ-စီ ၁၀၀ ခုနှစ်ခန့်တွင် ဂရိတို့သည် မျက်နှာပုံးစွပ်ကသော အပြုအမူကို ရောမသဘာဝသည်များက အတယူကပြကြလေသည်။ ရောမသဘာဝသည်များ မျက်နှာပုံးစွပ်၍ ကပြသော ရည်ရွယ်ချက်တခုမှာ မျက်စိစွေနေသော ဇာတ်ကောင်၏ မျက်နှာပုံးကို ပုံးအုပ်ရန်ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာပုံးသုံးရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဇာတ်ကောင်၏ စရိုက်အတိုင်း ကပြအသုံးတော်ခံစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိက လူအေးလူပိုင်းတယောက် ဖြစ်သော်လည်း၊ ဇာတ်ကောင်က လူကြမ်းဖြစ်နေလျှင်၊ လူကြမ်းစရိုက်ပေါ်အောင် သရုပ်ဆောင်ရပေမည်။ မိမိက လူကြမ်းကြီးဖြစ်သော်လည်း၊ ဒုရမဋ္ဌနေရာတွင် နေပြရပေမည်။

ထို့ကြောင့် 'Persona' ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်ခံစားမှုမှာ မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ပြင်ပလောကသို့ (လူ့နေရာနှင့်သူ) အဆင်ပြေအောင်၊ စရိုက်ပေါ်အောင် ပြုမူနေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Persona မှာ 'Personality' ဟု ပြောင်းလဲလာပြီး၊ အဓိပ္ပာယ်မှာလည်း အသက်ပါအတိုင်းပင် ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြလေသည်။

သို့သော်ကိယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Personality) ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယခုအခါ အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြလေသည်။ အဓိပ္ပာယ်ပေါင်း (၅၀) ကျော်ရှိလေသည်။ အများ လက်ခံနိုင်သော အဓိပ္ပာယ်မှာ လူတိုင်း၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အကျင့်စားရိက္ခာ၊

၁၀၀ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' စကားလုံးကို၊ အင်္ဂလိပ်စာလုံး (Personality) မှ အာသာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မူရင်းစကားလုံးမှာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး မဟုတ်ချေ။ 'Persona' ဟူသော ဂရိစကားလုံး ဖြစ်သည်။ 'Persona' ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'Mask' ဖြစ်၍ မျက်နှာပုံးဟုဆိုလိုပါသည်။ 'Persona' ဟူသော မျက်နှာပုံးကို ရှေး ဂရိဇာတ်သဘာဝများတွင် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဇာတ်သဘာဝတွင် ပါဝင်သော ဇာတ်ကောင်များ၏ မျက်နှာကို ပုံးအုပ်ရန် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဇာတ်ကောင်သည် လူကြမ်းအဖြစ် အသုံးတော်ခံသောအခါ၊ မိမိကို လူအများမသိစေရန် မျက်နှာကို ပုံးအုပ်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် အခြားရည်ရွယ်ချက်လည်း ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းမှာ ဇာတ်ကောင်သည် မိမိ၏ပင်ကိုယ်ဘဝ၊ ပင်ကိုယ်စရိုက်

၉၀ ၀ ခေါက်တာအုန်းပောင်

စရိုက်၊ ဉာဏ်ရည်နှင့်အပြုအမူများကိုစုရုံး၍ 'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' ဟု တပေါင်းတည်း ခေါ်ဆိုလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယွန်း (Jung) က လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှစ်မျိုးရှိသည် ဆိုပါသည်။ အတွင်းစွဲ (Introvert) နှင့် အပြင်စွဲ (Extravert) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အတွင်းစွဲများမှာ ရိုးရိုးကပ်ကပ် အိမ်မှာနေလေ ရှိပြီး၊ စကားနည်းသော လူအေးများ ဖြစ်လေသည်။ အပြင်စွဲများမှာ လူအများနှင့် ရောရောနှောနှော နေလေ ရှိပြီး စကားများများ ပြောတတ်သည်။ ခပ်ပျော်ပျော်နေလေ ရှိသည်။ အိမ်မှာ အခြနေလေ မရှိပဲ အပြင်သို့ မကြာခဏထွက်တတ်သည်။ အတွင်းစွဲဖြစ်စေ၊ အပြင်စွဲဖြစ်စေ အရေးကြီးဆုံးမှာ 'တည်တံ့မှု' (Stability) ဖြစ်သည်။

တည်တံ့သောအတွင်းစွဲတိုင်း၏ စရိုက်များမှာ-

- ၁။ အေးဆေးခြင်း။
- ၂။ သတ္တိရှိခြင်း။
- ၃။ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း။
- ၄။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း။
- ၅။ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း။
- ၆။ ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း။
- ၇။ ညီမျှသောစိတ်ထားရှိခြင်း။
- ၈။ တည်ငြိမ်ခြင်း။

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ ၀ ၉၁

မတည်တံ့သော အတွင်းစွဲတိုင်း၏ စရိုက်များမှာ -

- ၁။ စိတ်ယူပျက်ရှားလွယ်ခြင်း။
- ၂။ စိတ်ပူပင်တတ်ခြင်း။
- ၃။ တင်းမာခြင်း။ (ပျော့ပျောင်းမှုမရှိ)
- ၄။ အဆိုးမြင်ဝါဒရှိခြင်း။
- ၅။ ဘာမဆို အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- ၆။ မြုံထားတတ်ခြင်း။
- ၇။ အပေါင်းအသင်းနည်းခြင်း။
- ၈။ ငြိမ်သက်၍စကားနည်းခြင်း။

အပြင်စွဲသောအပြင်စွဲတိုင်း၏ စရိုက်များမှာ-

- ၁။ ခေါင်းဆောင်စိတ်ရှိခြင်း။
- ၂။ အပူအပင်ကင်းပဲခြင်း။
- ၃။ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်း။
- ၄။ ကြောင့်ကြမ်းနေထိုင်ခြင်း။
- ၅။ တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း။
- ၆။ စကားများခြင်း။
- ၇။ အပြင်သို့ထွက်လေ ရှိခြင်း။
- ၈။ အပေါင်းအသင်းများခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း။

မတည်တံ့သော အပြင်ခွဲတူးခြင်း စရိုက်များမှာ

- ၁။ တက်ကြွခြင်း။
- ၂။ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိခြင်း။
- ၃။ အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း။
- ၄။ စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်း။
- ၅။ ပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်း။
- ၆။ ကော်ထန်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း။
- ၇။ ဂနာမမြင့်ခြင်း။
- ၈။ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း။

အတွင်းရှိဖြစ်စေ၊ အပြင်ခွဲဖြစ်စေ၊ မတည်တံ့သော စရိုက်များမှာ မကောင်းချေ။ စိတ်ရောဂါများဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် မတည်တံ့သော စရိုက်များများရှိပါသည်။ မတည်တံ့သော စရိုက်များများရှိနေသလား စသည်ဖြင့် တိုင်းထွားနိုင်ပါသည်။ တိုင်းထွားမှုကို 'ကိုယ်ရည်၊ ကိုယ်သွေး စစ်တမ်း' များဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လန်ဒန်မြို့၊ မော်စလေးဆေးရုံမှ အသုံးပြုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စစ်တမ်းတစ်ခုကို မော်ပြလိုက်ပါသည်။ စာရှုသူသည် မိမိ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို သိလိုပါက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြေဆိုရန်လိုအပ်ပါသည်။ မေးခွန်းကို 'ဟုတ်သည်'၊ 'မဟုတ်ပါ'၊ 'မိမိခံစားရသလို' ဖြေကြည့်ပါ။ မေးခွန်း (၁၀) ခုလောက် 'ဟုတ်သည်' ဟု ဖြေလျှင် သာမန်လူကောင်းတယောက် ဖြစ်ပါ

သည်။ မေးခွန်း ၂၀ လောက် 'ဟုတ်သည်' ဟု ဖြေလျှင် စိတ္တစရိုက်များ ရှိနေသည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ စိတ္တစရိုက်များတိုင်း စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေပြီဟုမဆိုလို့ပါ။

မေးခွန်းများ။

- ၁။ မူးမှူးနောက်နောက် မကြာခဏ ခံစားရသလား။
- ၂။ ရင်တုန်တတ်သလား။
- ၃။ စိတ်အလွန်ထိခိုက်ပြီး မကျန်းမမာ ဖြစ်သွားဖူးသလား။
- ၄။ မကျန်းမာသဖြင့် အလုပ်မှ မကြာခဏ ပျက်ကွက်တတ်သလား။
- ၅။ စင်မြင့်ပေါ်တက်ရမှာ မကြာခဏကြောက်တတ်သလား။
- ၆။ လူစိမ်းတွေနှင့် စကားပြောရခက်ခဲတတ်သလား။
- ၇။ စကားထစ်သဖြင့် အခက်အခဲကြုံဖူးသလား။
- ၈။ ခေါင်းကိုးအရိုက်ခံရ၍ ဖြစ်စေ၊ မတော် တဆ ထိခိုက်ခံရ၍ ဖြစ်စေ၊ ၂ နာရီ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ သတိမေ့ ခြောနေဖူးသလား။
- ၉။ ပြင်းထန်သော စိတ်ထိခိုက်စရာအတွေ့အကြုံများ အတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်နေသလား။

- ၁၀။ သင့်ကိုယ်သင် အလွယ်တကူ တုန်လှုပ်ချောက်ချားတတ်သူဟု ယူဆပါသလား။
- ၁၁။ အလွယ်တကူ စိတ်ထိခိုက်လေ ရှိသလား။
- ၁၂။ လူမှုရေးပွဲလမ်းသဘင်များတွင် နောက်ပိုင်းမှနေလေ ရှိသလား။
- ၁၃။ မကြာခဏ ကဟုန်ကယင် ဖြစ်တတ်သလား။
- ၁၄။ စိတ်တိုတတ်သလား။
- ၁၅။ အိပ်ရေးပျက်လောက်အောင် အတွေးတွေ သိပ်များနေသလား။
- ၁၆။ ဖြစ်တတ်သောဆိုးရွားမှုများအတွက် စိတ်ပူတတ်သလား။
- ၁၇။ အလွန်ရှက်တတ်သလား။
- ၁၈။ အကြောင်းမရှိပဲ ပျော်လိုက် ဝမ်းနည်းလိုက် ဖြစ်နေတတ်သလား။
- ၁၉။ စိတ်ကူးသိပ်ယဉ်သလား။
- ၂၀။ ကိုယ် အတွက်အချိန်နည်းနေပြီး၊ အခြားသူအတွက် အချိန်ပိုပေးနေရသလား။
- ၂၁။ နှလုံးရှိသော ဗယ်ဘက် ရင်ဘတ်မှ နာကျင်တတ်သလား။
- ၂၂။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မကြာခဏ မက်သလား။
- ၂၃။ ကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် တွေးပူသလား။
- ၂၄။ အိပ်နေယင်း အိပ်မက်ယောင် လမ်းလျှောက်တတ်သလား။

- ၂၅။ လေ့ကျင့်ခန်း မယူပဲ အလိုလို ချွေးသိပ်ထွက်သလား။
- ၂၆။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရမှာ ခက်ခဲတတ်သလား။
- ၂၇။ အလုပ်ထိခိုက်လောက်အောင် မကြာခဏစိတ်ပျံ့လွင့် တတ်သလား။
- ၂၈။ စိတ်ဆိုးလွယ်သလား။
- ၂၉။ စိတ်ကျေနပ်မှုမရရှိခြင်းကို မကြာခဏ ခံစားရသလား။
- ၃၀။ စိတ်မချမ်းမသာ မကြာခဏ ခံစားရသလား။
- ၃၁။ အထက် လူကြီး များ ရှေ့တွင် သင့် ကိုယ်သင် မလှပမည် မကြာခဏ ခံစားရသလား။
- ၃၂။ အိပ်မပျော်ဘူးသလား။
- ၃၃။ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ပဲ မောပန်းတတ်သလား။
- ၃၄။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းကိုက်ဖူးသလား။
- ၃၅။ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားတတ်သလား။
- ၃၆။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသဖြင့် ခုကျဖြစ်ဖူးသလား။
- ၃၇။ ဓါတ်လေ့ကားစီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ မီးရထားစီးရာတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖူးသလား။
- ၃၈။ မကြာခဏဝမ်းပျက်တတ်သလား။
- ၃၉။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှမရှိဘူးလား။
- ၄၀။ မိမိသည်သူများထက် သိမ်ငယ်နေသည် ဟုယူဆသလား။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် လူတယောက်၏ ဘဝအဆင်ပြေရေးအတွက် များစွာ အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းမွန်အောင် သင်ယူခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်၍ ဘဝတွင် အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။

(ရှုဖတ်စုစည်း)

၁၁။ အလိမ်ရောဂါ

ရှေးကချစ်ပေါင်ရွက်သည် မောင်မိုင်းဆိုသော ဝတ္ထုတပုဒ်ရှိခဲ့လေသည်။ ဝတ္ထုထဲမှ မောင်မိုင်းသည် လှေတစင်းနှင့် ရော့ဝတီမြစ်ရိုးတလျှောက် စုန်ချည်ဆန်ချည်သွားလာ၍ ချဉ်ပေါင်ရွက်များ ရောင်းချလေသည်။ သို့ရာင်းချရင်း၊ မြို့တမြို့ကိုရောက်တိုင်း နားနေ၍၊ ထိုမြို့မှ မိန်းခလေးတဦးနှင့် အကြောင်းဆက်ပေါင်းဖက်လေသည်။

မောင်မိုင်းလှည့်လည်သွားလာသောမြို့များများသလောက်၊ မောင်မိုင်း၏ ဇနီးများလည်း များပြားလှပါသည်။ မောင်မိုင်းက အမျိုးမျိုး လှည့်ဖျား၍ မိန်းမများ ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝတ္ထုထဲမှ ဇာတ်ကောင် မောင်မိုင်းသည် လူလိမ်တယောက် ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင်လည်း ချဉ်ပေါင်ရွက်သည် မောင်မိုင်း

ဇာတ်လမ်းနှင့် တူသော ဝတ္ထုတပုဒ်ရှိခဲ့လေသည်။ ဝတ္ထုအမည်မှာ 'မွန်ခြောက်ဆယ်' ၏ ဇာတ်လမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဝတ္ထုထဲမှ ဇာတ်ကောင် မွန်ခြောက်ဆယ်သည် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတဝှမ်းခရီးလှည့်လည်သွားလာ၍ ရောက်လေရာမြို့ရွာတိုင်း၌ မိန်းမတယောက်နှင့် ညားခဲ့သည်ဟု မွန်ခြောက်ဆယ်က ပြောပြလေသည်။

စင်စစ် မိန်းမတယောက်နှင့် ညားခဲ့သည်ဆိုသည်မှာ မမှန်ချေ။ မွန်ခြောက်ဆယ်ကလိပ်ညာပြောခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ မွန်ခြောက်ဆယ်က သူ၏ခြာဇာတ်လမ်းများကို ယုတ္တိရှိအောင် အမျိုးမျိုးအကွက်ဆင်၍ ပြောပြလေရာ၊ လူငိုကာလသားများ အလွန်ကြိုက်ခဲ့လေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မွန်ခြောက်ဆယ်၏ ဇာတ်လမ်းသည် ရေပန်းစားနေသော လူကြိုက်များလှသော ဇာတ်လမ်းများ ဖြစ်နေလေသည်။ သို့သော် စာအုပ်အဖြစ်မရောက်သေးချေ။

တနေ့တွင် ဂျာမန်လူမျိုး ဖဲသမားတယောက်သည် အကြီးအကျယ်ဖဲရှားလေရာ အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်သည် အနေနှင့် မွန်ခြောက်ဆယ်၏ ဇာတ်လမ်းများ စာအုပ်ကို အပိုပြည့်ကွက်ကလေးများ (ကာလသားကြိုက်) ထည့်၍ ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်အတွက် ရသောစာမူခငွေများ ဖြင့် ဖဲကြေးများ ဆပ်ရလေသည်။

ဤစာအုပ်ဇာတ်ကောင် မွန်ခြောက်ဆယ်ကို အစွဲပြု၍ 'အလိမ်ရောဂါ' ရှိသူများကို မွန်ခြောက်ဆယ် ရောဂါဟု အနောက်နိုင်ငံများက ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာနှင့်/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ ○ ၉၉

မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါတွင် လိမ်လည်ခြင်း၊ ခရီးလှည့်လည်သွားလာခြင်းနှင့် ရောဂါတခု ဖြစ်လေဟန် လိမ်ညာ၍ ဆေးရုံခဏခဏကတတ်ခြင်း စသောအချက်များ ပါဝင်လေသည်။

စင်စစ်မူရင်း မွန်ခြောက်ဆယ်သည် ဆေးရုံမဟက်ခဲ့ချေ။ လိမ်ညာခဲ့ရုံသာရှိပါသည်။

'အလိမ်ရောဂါ' မှာ အင်မတန်ပေါများသော ရောဂါတခု ဖြစ်ပါသည်။ 'မုသားမပါ လက်မချော' ဆိုသော စကားအတိုင်း တခါတရံ အခြေအနေအရ လိမ်ညာရခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ချေ။ အဆင်ပြေအောင် မီးစင်ကြည့်ကကြရပါသည်။ သို့သော် အမြဲတမ်းလိမ်ညာနေလေ့ရှိသူ၊ လိမ်ညာလိုက်ရမှကျေနပ်သူ၊ လိမ်ညာခြင်းဖြင့် အကျိုးတစုံတရာရလိုသူ၊ မလိမ်ရ မနေနိုင်သူများကို 'အလိမ်ရောဂါ' ရှိသူဟု ကျွန်တော်ခေါ်ဆိုချင်ပါသည်။ သူတို့၏အလိမ်ပုတ်တမ်းများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ပုတ်တမ်းပျား။

ပုတ်တမ်း (၁)

တခါက ဆေးရုံသို့ လူနာတဦးလာပြလေသည်။ လူနာမှာ ယောက်ျားဖြစ်၍ အသက် (၅၀) ကျော်ပေပြီ။ လူနာကစိတ်ဆင်းရဲနေကြောင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင် ဖြစ်

နေကြောင်း၊ စိတ်တိုကြောင်း၊ ရင်တုန်ကြောင်း စသည်ဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေဟန် ပြောပြပါသည်။ ကျွန်တော်က တာကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာရသလဲဟု မေးရာ၊ ရုံးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ငွေဆွေးခိုင်းသဖြင့် မိမိက အာမခံ၍ ငွေဆွေးပေးမိကြောင်း၊ စုစုပေါင်းတသောင်းခန့်အာမခံမိကြောင်း၊ သို့သော် ငွေဆွေးသူများက အချိန်တန်သော်လည်း ပြန်မဆပ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ဖြင့် ကြားထဲက အာမခံထားသူ မိမိအား ကြွေးရင်များက တောင်းကြောင်း၊ မိမိမှာလည်း လျော်ပေးစရာ ငွေမရှိသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ စိတ်သောက ရောက်ရကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ကျွန်တော်ကလည်း သူများဘာပြောပြော ယုံကြည်တတ်သော လေ့အတိုင်း လူနာပြောသမျှ ယုံကြည်ခဲ့ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာများ ကြုံတွေ့နေရသဖြင့် မိမိသူများ ခံစားရကာ တုံ့ပြန်စိုးမိုး ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးနှစ်ဆေးကျောင်းသားများကိုပင်ထိုလူနာအကြောင်း စာသင်ပြခဲ့ပါသည်။

လူနာကို သောကပျောက်ဆေး ရလီစင် စားခိုင်းခဲ့ပါသည်။ တယခန့်လာပြပြီးသောအခါ လူနာမပေလာတော့ချေ။ ၄ ယခန့်မှ ဆေးရုံသို့ပြန်လာပါသည်။ လူနာက လွန်ခဲ့သော ၄ ယခန့်မှစ၍ ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသနေကြောင်း ထောက်ခံစာ တောင်းပါတော့သည်။ ဘာကြောင့် အမှတောင်းသလဲဟု မေးရာ ယခင်ကမလိုအပ်သေးကြောင်း အမှတင်စစ် သူ့ကို တခြားမြို့တပြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့မိန့်ရခဲ့ကြောင်း

ကျွန်တော်ကလည်း ထုံးစံအတိုင်း ယုံကြည်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ စာရေးဆရာဆိုသူ ခေတ်ပညာတတ်ဆိုလို့တူသည် လိမ်မပြောတန်ရာ။

သူနှင့်မိတ်ဆွေအဖြစ်ဆက်ဆံခဲ့ကြရာ၊ သူ၏အရက်စွဲရောဂါကိုပင် ဆေးကုသပေးခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်တခဏသာအရက် ပြတ်ပါသည်။

တနေ့တွင်သူနှင့်စပ်တူ အလုပ်တခုလုပ်ရန် ပြောပါသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော် ငွေငါးရာစပ်၍ သူတို့ရုံးက သမဝါယမကို ဝင်မည်။ အမြတ်ငွေ တယောက်တဝက်စီ၊ အမြတ်ငွေနှစ်ပတ် အတွင်းရမည်။ ကျွန်တော်ယုံကြည်လိုက်ပြန်သည်။ နှစ်ပတ်မက သုံးပတ်ရှိလာသည်။ အမြတ်ငွေမရပါ။

သို့နှင့်သူအလုပ်လုပ်ရာရုံးသို့ လိုက်သွားရတော့သည်။ သူတို့ရုံးတွင် ခုတ်ယအကြီးဆုံးဟူဆိုသော သူ့ကိုတွေ့လည်းမတွေ့ခဲ့ရ။ သူ့အတွက် ထိုင်စရာစားပွဲကုလားထိုင်ပင်မရှိချေ။ (သူ့ရာထူးမှာ အထက်တန်းစားရေး ရာထူးမျှသာဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်မဆင်းသည်မှာလည်းကြာပြီ။)

ဤအချိန်ရောက်မှတော့ ဒီလူကျွန်တော့်ကို လိမ်နေမုန်းသိလာပါပြီ။ သူ့အထက်လူကြီးမှာ ကျွန်တော်နှင့်သိသူဖြစ်၍ ငွေငါးရာကိုပြောပြရပါသည်။ သူသည်မှာ သမဝါယမမှာ ငွေငါးရာသွင်းထားသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်နာမည်မပါ။ သူ့နာမည်နှင့် သွင်းထားလေသည်။ ကျွန်တော်က အမှန်အတိုင်းရှင်းပြရာ၊ အထက်လူကြီးက ငွေလေးရာ ထုတ်ယူခွင့်ပြုပါသည်။ တစ်ရာတော့ သူကလက်ဦးသွားလေပြီ။ အမြတ်

ထိုမြို့သို့ မပြောင်းချင်သဖြင့် ဆေးရုံသို့ ရောဂါဖြစ်လေဟန် လိမ်ခဲ့ရကြောင်း၊ ယခုတော့ အဆင်ပြေပြီဟုထင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အလုပ်ပြန်လုပ်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလေ၏။ ကျွန်တော်အဖို့ ကျောချမှ ခြေမှန်းသိလေပြီ။ သို့သော် မတတ်နိုင်ပြီ။ သူလိုသောထောက်ခံစာ ရေးပေးလိုက်ရပါသည်။

(ဆေးရုံလခါစက လူနာပြောပြခဲ့သော ဇာတ်လမ်းသည် လုပ်ဇာတ်မှသာဖြစ်ပါသည်။)

၄ ဖက်စမ်း (၂)

စာခါက မိတ်ဆွေတယောက်နှင့် အိမ်တအိမ်သို့ လိုက်ပါသွားပါသည်။ ထိုအိမ်သို့ရောက်သောအခါ၊ အိမ်ရှင်နှင့် ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ အိမ်ရှင်က ကျွန်တော်စာများကို ဖတ်ဖူးကြောင်း၊ လေးစားကြောင်းပြော၍၊ သူသည် ထိပ်တန်းအရာရှိကြီးတိုင်းနှင့် အမျိုးတော်ကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စများအတွက် အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်း၊ ဘဏ်မှာလဲ ငွေတသိန်းခန့်အပ်နှံထား၍ ငွေကြေးအတူအညီလိုလဲ ပြောပါဟု ဆိုလေ၏။

သူ့လဲ စာရေးဆရာတယောက်ဖြစ်ကြောင်း၊ (သတင်းစာထဲပါသော ဆောင်းပါးများ ထုတ်ပြပါသည်။) နိုင်ငံခြားမှ လျှပ်စစ်သွဲလဲ ယူလာခဲ့ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

တော့ဝေလခဝေး၊ ငွေတရာအလိမ်ခံရသည်သာ အပတ်တပ်ပါသည်။

သူသည်ကျွန်တော့်ကိုသာမဟုတ်၊ တွေ့သမျှလူတိုင်းကိုလိမ်လည်ကြောင်း စုံစမ်းသိရပါသည်။ နိုင်ငံခြားပြန် ဆိုသည်မှာလည်းမဟုတ်။ မည်သည့်အရာရှိကြီးနှင့်မျှ အမျိုးမတော် တမင်သက်သက်အိမ်နေခြင်းသာ ယခုတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်ပင် သေဆုံးသွားခဲ့လေပြီ။

၄ ဖက်စမ်း (၃)

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ပညာသင်သွားစဉ်က တွေ့ခဲ့ရသောလူနာတယောက်အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနာမှာအသက် (၄၅) နှစ်ရှိပြီ။ စကော့တလူမျိုးဖြစ်သည်။ သူကသူ့ကိုယ်သူ့ခွဲစိတ်ပညာပါမောက္ခ ဆရာဝန်ကြီးဟု လိမ်ညာ၍ တက်မန်နေဂျာတယောက်၏သမီးကို လက်ထပ်ခဲ့ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့မှာ အင်မတန်ယုံလွယ်သောသူများ (တနည်းအားဖြင့်လူတယောက်၏ဘီကွာကို ယုံကြည်သောသူများ) ဖြစ်ရာ၊ ထိုပေါမောက္ခတို့ကြီးကိုယုံကြည်ခဲ့လေသည်။

သို့သော်မကြာခင် အလိမ်ပေပါသည်။ ပါမောက္ခကြီးအလုပ်လုပ်သည်ဆိုသော ဆေးရုံသို့ တနေ့တွင်ကိစ္စတခုဖြင့်မုန်းဆက်ရာ၊ ထိုပါမောက္ခကြီးနှင့် နာမည်တူပင် မရှိကြောင်းသိရလေတော့သည်။ သည်တော့မှ ဘဏ်မန်နေဂျာကြီးမေ့ရာအလိမ်

ခံရကြောင်းသိရလေသည်။ ဟေ့စလေ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ သို့ပို့ရုံသာမက နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို စုံစမ်းရာ၊ အရပ်တကာလှည့်လည်၍ လိမ်လည်နေသဖြင့်ကြောင်း သိရလေသည်။ သူ့သမီးကိုလည်း လူလိမ်နှင့် ဆက်လက်မပေါင်းသင်းရန်ပြောရလေ၏။

ပါမောက္ခတို့ကြီးကို ဆေးရုံမှာ ဆေးကုပေးရပါသည်။

အထက်ပါလူနာတို့ကို အနောက်နိုင်ငံတို့က မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါ (Mun chausen syndrome) ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ လူနာသည်လိမ်လည်မှုမကင်းမီ ဆေးရုံကိုလိပ်ညာတက်ပြီး ခွဲစိတ်ခံလေ့ရှိကြောင်း သိရလေသည်။

အလိမ်ရောဂါပဲအမည်တပ်တပ်၊ မွန်ခြောက်ဆယ်ရောဂါဟုပဲအမည်တပ်တပ် သူတို့၏ မူလပထမရောဂါမှာ ဆိုးသွမ်းကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရောဂါ (Psychopathic personality) ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမကောင်းသဖြင့် ဆိုးသွမ်းခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းများ ပြုကြလေသည်။ တဖင်လိမ်ခြင်းမဟုတ်၊ ရောဂါကြောင့်လိမ်ခြင်းသာ။

ကုသနည်းများ။

စိတ်ကုသုံးသည်သာ အားကိုးစရာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးဖြင့်ကုသ၍မရချေ ထောင်ချထားလျှင် ကောင်းသည်ဟု အချို့ပညာရှင်များယူဆကြလေသည်။

တာသာရေး လိုက်စားခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

မှည်သို့ဆိုစေ၊ အသက်ကြီးလာလျှင်တော့၊ တဖြည်းဖြည်း ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

(၂၀၀ ဝဂ္ဂ-၆)

၁၂။ လောင်းကစားရောဂါ

မှူးယစ်ဆေးဝါးသည် အနည်းငယ်စမ်းသပ် သုံးစွဲယုံနှင့်စွဲတတ်လေသည်။ မှူးယစ်ဆေးစွဲပြီးဆိုလျှင် ဆေးစွဲရောဂါ ခံစားရပြီး ဆေးမပိုဝ်ရလျှင် မနေနိုင်တော့ပါ။ ဆေးကိုလည်းမရရသည့်နည်းနှင့်ရှာဖွေပေးတော့မည်။ ဆေးရှိမည့်နေရာကို စုံစမ်းနေရမည်။ ဆေးဝယ်ဖို့ပိုက်ဆံရလမ်းကိုလည်း ကြံရပေးတော့မည်။ ဆေးမပိုဝ်ရဟု ချုပ်ချယ်တားဆီးသူပေါ်လာပါက အလွန်စိတ်ဆိုး ဝေသာထွက်တတ်သည်။ တခါတရံအဆင်မပြေသဖြင့်ဆေးမသုံးရလျှင် ဆေးသတတ်ပြီး၊ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးနေတတ်သည်။ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အရက်ကိုသုံးစွဲလျှင်လည်း တို့အတူပင်ခံစားရမည်။ လောင်းကစားများကိုစွဲတတ်ပြီး ရောဂါတခုကိုသုံးစားရလေသည်။

လောင်းကစားရောဂါစွဲကပ်သူသည် အလောင်းအစားပွဲတခုခုရှိနေသည့်နေရာကို ရှာဖွေ၍ လောင်းကစားပြုလုပ်ရန်အမြဲကြိုးပမ်းနေသည်။ အချိန်ကုန်၍မကစားရလျှင် မနေနိုင်၊ လောင်းကစားတခုခုပြုလုပ်ရမှ နေသာသွားတတ်သည်။ လောင်းကစားရာ၌ အရှုံးအနိုင်သည် ပမနေမဟုတ်။ လောင်းကစားနေရခြင်းသည်ပခနာဖြစ်သည်။ လောင်းကစားနေရလျှင် အင်မတန်ပျော်ရွှင်နေသည်။ မကစားရလျှင် ငေးငိုင်တွေဝေနေတတ်သည်။

နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်ညွှန်ကြားပြသသူတို့နှင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတို့တို့သည် ဖဲကစား၍ မကြာခဏအဖမ်းခံရကြောင်း သတင်းစာထဲတွင် ဖတ်ရရပါသည်။ သူတို့ကိုဖမ်းဆီး၍ ထောင်ဇော်ငွေဒဏ် စသည့်ဖြင့်အပြစ်ပေးသော်လည်း သင်ခန်းစာမယူကြပဲထောင်မှ လွတ်လာလျှင်လောင်းကစားကို ထပ်မံပြုလုပ်ကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ လောင်းကစားရောဂါစွဲကပ်နေသောကြောင့်ဟုယူဆနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ထိုသူတို့သည် လူနာများဖြစ်ကြပြီးလောင်းကစားကို ရောဂါတခုကိုသုံးစွဲကပ်နေသဖြင့် အပြစ်ဒဏ်နှင့်အရက်ကိုမထွက်နိုင်ပဲ လောင်းကစားမှုပြုနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သနားစရာပင်ကောင်းပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံမှ နာမည်ကြီးရုပ်ရှင်မင်းသား တဦးသည် လောင်းကစား ရောဂါစွဲကပ်နေကြောင်း ရုပ်မြင်သံကြားတွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းမှတဆင့် သိရှိခဲ့ရပါသည်။ အဆိုပါမင်းသားသည် ရုပ်ရှင်ရိုက်ခင်းများမှ မြန်မာတွေ့ပုံ ၁၃ သန်းခန့်ကိုတထိုင်တည်းနှင့် ရှုံးအောင် ကစားခဲ့ကြောင်းဝန်ခံလေသည်။

ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လောင်းကစားသည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စမိလျှင် စွဲတတ်ပါသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စိတ်ကရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကပါ စွဲတတ်ပါသည်။ လောင်းကစားကတော့ စိတ်ကသာစွဲတတ်ပါသည်။ စင်စစ်ဘယ်ကပင်စွဲစွဲမကောင်းပါ။

ထို့ကြောင့် လောင်းကစားများကိုလည်း အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုသို့ပင် အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

(ဖူးခင်း)

၁၃ - သောက

ငါးရာငါးဆယ်နိပါတ်တော်လာ ရွဲကုန်သည်ဇာတ်ကို ကျွန်တော်တို့မကြာခဏ ကြားဘူးကြပါသည်။ ထိုဇာတ်တွင် အဖိုးတသိန်းထိုက်သော ရွဲခွက်ကို ဆုံးရှုံးရသောရွဲကုန်သည်မှိုက်သည်ထိုဆုံးရှုံးမှုကြောင့်ပြင်းထန်စွာပူဆွေးသောက ရောက်ပြီး သွေးအနံ့သေဆုံးသွားပါသည်။ သောက၏ လက်ချက်ပင်။ ကျွန်တော့အသိမိသားစုတစ်ခုမှာ ယောက်ျားဖြစ်သူဆေးဆွားပြီး ၆ လခန့် အကြာတွင် ဇနီးဖြစ်သူမှာ အလိုလိုဆိုင်နေယင်း သေဆုံးသွားပါသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသော သောကပရိဒေဝများ နှိပ်စက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သောကသည် မကောင်းပါ။ အလွန်ပင်ဆိုးရွားပြီး လူတို့ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် အလွန်ပင် ကြည်လင်အေးမြပါ

၁၁၄ ○ ခေါက်တာအုန်းမောင်

သည်။ ထိုစိတ်ကို လောဘ ဝေါသ၊ မောဟများ၊ သောကပရိဒေဝများ မိမိနိပ်စက်သောအခါများတွင်သာ စိတ်မှာ မကြည်မလင် နောက်ထိုးပြီး စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။ သောကကင်းဝေးနေသောစိတ်သည် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ပါ၏။

အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ တခုခုကိုတောင့်တနေခြင်း၊ ပစ္စည်းပစ္စာဆုံးရှုံးမှု မအောင်မြင်မှုတို့အတွက် ပူဆွေးသောက ရောက်ခြင်း၊ မိမိ၏ကျန်းမာရေး စီးပွားရေး လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာသိမ်းမှုစသည်တို့အတွက် စိုးရိမ်ခြင်းသည် သောကရောက်စရာ ကိစ္စများပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူ့ဘဝတွင် သောကရောက်စရာ အမှုကိစ္စများ များပြားလှပါသည်။ အမှန်စင်စစ် လက်ချိုးဝေတွက်၍ပင် ဝက်ခဲပါသည်။

နောက်တခု သောကဖြစ်တတ်သည်မှာ ဥပါဒါနိပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတွင်ဘာရောဂါ၊ မျှမရှိ၊ မည်သည့်ဘေးပါဒ်မှ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ရောဂါတခုခု ဘေးဥပါဒ်တခုခု ဖြစ်တော့မည်လား သို့မဟုတ် ဖြစ်နေပြီလားဟု ထင်မြင်ယူဆနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဥပါဒါနိပွဲကပ်သောအခါ အလွန်ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များပင် မိမိ၏ သတိပညာတို့ကို အသုံးပြုကြတော့ပဲ ဥပါဒါနိ၏ ဒဏ်ကိုခံစားကြရသည်။

ကျွန်တော် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော လူနာများမှာ တချို့ကို ဥပမာအဖြစ် တင်ပြပါရစေ။

ဝိပဿနာဥာဏ်အရာတွင် အတော်ခရီးပေါက်နေပြီဟုပြောကြသော ဘုန်းတော်ကြီး တပါးသည် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဖြစ်ပါ

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစက္ခအကြံ ○ ၁၁၅

သည်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ အခြေအနေမှာ ဝမ်းသွားနေလျှင် သွေးအနည်းငယ်ထွက်ခြင်းနှင့် အနည်းငယ် အခက်အခဲခံခြင်းသာ ရှိပါသည်။ လိပ်ခေါင်းအပြင်သို့ မထွက်သေးပါ။ ထိုအခါ ကျွန်တော်နှင့် အခြားဆရာဝန်များက လိပ်ခေါင်းရောဂါအခြေအနေမှာ ပထမဆင့်လောကီသားရုံသေးသဖြင့် ခွဲစိတ်ဖို့ မလို၊ စားဆေးသို့မဟုတ် စအိုထဲသို့သွင်းသောဆေးများဖြင့် ကုလျှင် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုဆေးများကိုလည်း လူ့ဒါနိပါမည်ဟု လျှောက်ထားကြပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးက မကျေနပ်ပါ။ သူ့လိပ်ခေါင်းရောဂါကို ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီးတဦးနှင့် ကုသချင်သည်ဟုပြောပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးသည် ဥပါဒါနိအစွဲဖြင့် သူ့ ရောဂါမှာ အင်မတန် ကြီးကျယ်သောရောဂါဟု ထင်မှတ်နေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏စကားကို တဝင်မကျလှပေ။

သို့နှင့် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီးတဦးနှင့် ပြသကြပါသည်။ မပြသမီ အားရှိအောင် ဂလူးကို အားဆေးများ သွင်းပေးရပါ သေးသည်။ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးက စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ခွဲစိတ်ကုဖို့မလို၊ ဆေးရုံတက်ဖို့မလို၊ စားဆေးသို့မဟုတ် စအိုထဲသွင်းသောဆေးနှင့်ပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးက တဝင်မကျပြန်ချေ။ ဆေးရုံတင်ပေးရန် တောင်းဆိုပါတော့သည်။ ဆရာဝန်ကြီးက နောက်ဆုံးတွင် ဘုန်းတော်ကြီး၏ ဥပါဒါနိကို ရိပ်မိသွားပြီး ဗေဒနာပညာစိတ်သောက ပျောက်ဆေးကိုစားရန် ပေးပါသည်။ ဤအခါတွင်မူ ဘုန်းတော်ကြီး၏ ဝေဒနာမှာ သက်သာသွား

၁၁၆ ၀ ဧဝါကံတာအုန်းမောင်

ပါတော့သည်။ လိပ်ခေါင်းကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်နေခြင်းကိုပေရီယမ်နှင့် ကုသလိုက်ခြင်းပင်။

နောက်တယောက်မှာ နိုင်ငံခြားသို့ ပညာသင်သွားတော့မည့် မဟာသိပ္ပံကျောင်းသားတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သောကကြောင့် နှလုံးတုန်၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးရင်ကြပ်၊ ခေါင်းကိုက်၊ မူးဝေ စသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေရာမှ ကျွန်တော်က ဤလက္ခဏာများသည် ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မဟုတ်ပဲ စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ စိတ်သောကကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အထောက်အထားများ ရှိပါသည်။

လူနာ တဝင်မကျချေ။

စာ အလွန်တတ်သော်လည်း ဥပါဒါန် ဖြစ်လာသောအခါ အလွန်မြေ့ရင်းရခက်ပါသည်။



သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်း သောကနှင့် မကင်းနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်း များစွာသော လူတို့သည် စိတ်သောကရောဂါ ခံစားနေကြရလေသည်။ သောကကြောင့်စိတ်ဆင်းရဲပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက် လာကြပါသည်။

၁၁၈ ၀ ဧဝါကံတာအုန်းမောင်

အထက်ပါ ဝိပဿနာနည်းဖြင့် သောကကို ပျောက် စေ ပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်ထားဆီးနိုင်ပါသည်။



သောကကြောင့် အမျိုးမျိုးသော စိတ်နှလုံး ပူပန်မှုများ၊ ရောဂါများ ခံစားကြရုံမက အသက်ပင် သေဆုံးသွားသူများ ရှိကြပါသည်။

သောကကင်းဝေးနေနိုင်လျှင်တော့ စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းပြီး ဖျတ်လတ်သွက်လက်နေကြပါသည်။ လူ့ဘဝတွင် နေရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသည့်ဟု ထင်ကြပါသည်။ လူ တိုင်း ပင် သောကကင်းဝေးချင်ကြပါ၏။

ထို့ကြောင့် သောက ကင်းဝေးစေရန် နည်း မျိုး စုံဖြင့် ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။ ကျွန်တော် သဘောအရမူ ကုသိုလ်လည်းရ၊ စိတ်လည်း ချမ်းမြေ့သော တရားထိုင်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး သောကပျောက်နည်းဟု တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။

(ဧဒုတာဒိမဂ္ဂစင်)

ထို စိတ်သောက ပျောက်ကင်းစေရန် သောက ကင်းဝေးနေနိုင်ရေး၊ သောကပျောက်နည်း စသောစာအုပ်များ၊ သောကပျောက်ဆေးနှင့် သောကပျောက်စေသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များ ခေတ်စားလာပါသည်။

စာအုပ်စာတမ်းများဖတ်ခြင်းဖြင့် သောကကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ သောက ပျောက်ဆေးများ စား သုံး ခြင်း ဖြင့် လည်း သောကကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်အကြံပေးဆုံးသော သောကပျောက်နည်းမှာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးခြင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားဟောခဲ့သော ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်မှာ သောက မြေဖျောက်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တာဝည်းနှင့် သောကလည်းပျောက်စေ၊ ကုသိုလ်လည်းရစေ ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ ၁၅ မိနစ်မျှ စိတ်ကို ငြိမ်အောင် ထိန်းပြီး ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်မိခြင်း (အသက်ရှူသည်ကို မှတ်ခြင်း)၊ ဘာတခုမှမမြဲသောဘတော့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းတို့သည် စိတ်ကို အင်မတန် ငြိမ်းဖျေးစေပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ လျော့နည်းစေပါသည်။ ဥပါဒါန်တို့ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သောကကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်တတ်ရာ

၁၁၇ မှားသော ဒဿနအတွေးများရှိသူ

ဧဝါကံတာအုန်းမောင်ခင်ဗျား။

ကျွန်တော်မောင်ခခခွေး လေးစားစွာစာရေးအစီရင်ခံအပ်ပါသည်။ ဤစိတ်နှင့် ပတ်သက်သော အစီရင်ခံစာအား လွန်ခဲ့သောလေလခန့်က တကြိမ် ရေးသားခဲ့ဖူးပြီး ရောက် မရောက်ဟူ၍ မသိရပါ။ ကျွန်တော်ရေးသားအစီရင်ခံလိုသည်မှာ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်တော်၊ ထူးခြားနေသော တွေ့ရှိချက်တခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဆယ်တန်းကျောင်းသား ဘဝတွင် စိတ်ရောဂါဆန်သော ခံစားချက်များ စတင်ရရှိလာပါသည်။ ၎င်းမှာ ညဘက်တွင် အိပ်မက်ဆိုးများ မကြာခဏမက်ခြင်း၊ ဆီး မကြာခဏ သွားခြင်း၊ စာ

မလိုက်နိုင်ခြင်း၊ အရှက်ကြီးခြင်း၊ အယူအဆတခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ သူတကာထက်ပိုက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်နေရာ တကာကြီးခြင်း၊ အထင်ကြီးလွန်း၊ အထင်သေးလွန်း တတ်ခြင်း စသည်များဖြင့်စတင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ဆွေမျိုးထံတွင်လည်း ရူးသွပ်မှုအတယောက် ရှိနေပါ သည်။ ၎င်းမှာ ကျွန်တော်၏ ဘကြီးဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်းစိတ်ဝင်စားမှု ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခု ကျွန်တော် ၁၀ တန်းကို ၅ နှစ် ရှုံးပြီး ကျောင်းမှထွက်ခဲ့သည်မှာ ၆ နှစ်ပင်ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်သည်ဘဝဖြင့် ၆ နှစ်ကျော် ရုန်းကန် ယင်း စိတ်ယဉာများအား ထုတ်နိုင်သရွေ့ လေ လာ ယင်း ကျွန်တော် စိတ်ရောဂါအား မန္တလေးမှ စိတ် ဆရာအားလည်းကောင်း (ထိုဆရာဝန်မှာ ဆေးကျေး ခဲ့ပါသည်။ နာမည်မှာ မမှတ်မိပါ)၊ စိတ်ဖြင့် လည်း ကောင်း တတ်နိုင်သရွေ့ ကုသခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် သည်ထိုသို့ ၁၀ နှစ်ကျော်စိတ်ရောဂါ မဖြစ်သယောင်ဖြင့် ရုန်းကန်လေ လာယင်းမှ တဖြည်းဖြည်း ထူးခြားသော စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အမြေတခုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

၎င်းမှာ-

လူတို့တွင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း၊ စိတ်ခုကွ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အား ပုန်ကန်စွာ အသုံးမချနိုင်

ခြင်းမှာ လူတို့၌ အယူအဆ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အမြင် ခံစားချက် စသည်များ၌ မှားယွင်းနေကြပြီး၊ တိရစ္ဆာန် များမှာ မှန်ကန်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထက် ပါအား ကျွန်တော်သည် ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၎င်း တွေ့ရှိချက်ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် စိတ် ရောဂါမှ လုံးဝသက်သာခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် လုပ်ငန်း ကိုင်ငံနားများလည်း အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင် မြင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်၏ တွေ့ ရှိ ချက်အား ထုတ်ဖော်မပြောဝံ့ပါ။ ၎င်းအယူအဆအား နေ့ခင်း နှည့်ခင်း တွေ့ရှိခြင်းတော့မဟုတ်ပါ။ တစ်စုံလင် နေ့ခင်း ပညာ၊ တလလျှင်နည်းနည်းဖြင့် ပို၍ ပို၍ ခိုင်လုံလာပါ သည်။ သို့သော် ၎င်း အယူအဆများသည် ဘာသာ ရေးနှင့်သော် လည်းကောင်း၊ လူအများ၏ အမြင်နှင့် သော်လည်းကောင်း လုံးဝဆန့်ကျင်လျက်ရှိနေကြောင်း ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန်များ မှန်ကန်နေကြကြောင်း ကွန်ပင်သည် အကြမ်းအားဖြင့် သက်သေပြနိုင်ပါသည်။
 (၁) တိရစ္ဆာန်များ အသိုက် ဆောက်ရာတွင် အမှား အယွင်းမရှိသော်လည်း လူများအိမ်ဆောက်သောအခါ များစွာသော အမှားများနှင့် ရင်ဆိုင် နေကြရသည်။
 (၂) တိ ရစ္ဆာန် များ သည် လည်းကောင်း၊ လူများ လည်းကောင်း သီးခြားမဖြစ်မတွေ့ကြပဲ ကြီးမြင့်လာ

ကြသော်လည်း တိရစ္ဆာန် များသည် ယဉ် ကျေးမှု၌ လည်းကောင်း၊ အမြင်၌လည်းကောင်း တူညီကြသော် လည်း လူတို့မှာ ခြားနား၍နေကြသည်။ တူညီသော အပူသည် မှန်ကန်ရန် ပို၍နီးစပ်သည်။

(၃) အသိဉာဏ် နည်းလေ အမှားနည်းလေ ရှိကြ ကြောင်းကိုလည်းတွေ့ရသည်။

ဧကိတ်တာအနေနဲ့ အချိန် ရမည် ဆိုပါက စာရ ကြောင်းနှင့် ဝေဖန်ချက်ပေးပို့ရန် လေးစားစွာစာရေး အစီရင်ခံစာပေးပါသည်။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ....

ရင်းနှီးစွာဖြင့်

ပောင်ခေဋ္ဌး

၁၂-၇-၈၀။

စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများတွင် မှားသော ဒဿနအတွေး များ (Pseudo Philosophical Thinking) ဟူ၍ ခွဲခြား ပါသည်။ ထိုနားတွင် ဒဿနအတွေးများ ရှိပါသည်။ သို့သော် ထို ဒဿနတို့မှာ အများ လက်မခံနိုင်သော ဒဿန အသစ် အဆန်းများ ဖြစ်လေသည်။ တနည်း ဆိုရသော် ထို ဒဿန

တို့သည် တယ်နည်းနှင့်မျှ မမှန်ကန်နိုင်သော ဒဿနများ ဖြစ် လေသည်။

ထိုသို့ မှားသော ဒဿနအတွေးအခေါ်များ ရှိလာရခြင်း များသည် သာမန်မှ မောက်ပြန် ချို့ယွင်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် လူကောင်းများတွင်လည်း တခါတရံ (Sudden D-lusional Idea) ခေါ် မှားသောယုံကြည်မှုတခု၊ အတွေး အခေါ် တခု ပြုန်းကန် စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ- အကြားအမြင် ပေါက်၍ မကြာခင် ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တော့ မည်။ သူများဆွေထက်ထူးကဲ၍ မကြာမှ လေထဲတွင် ပျံဝဲနိုင် တော့မည် စသည်ဖြင့် ထူးဆန်းသောအတွေးများ ပြုန်းကန် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သို့သော် ဤအတွေးများသည် ငေးမူသာ ကြာသဖြင့် ရောဂါ လက္ခဏာများဟုမယူဆနိုင်ချေဦးနှောက်၏ လှိုင်းများ (Brian Waves) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။

သို့သော် ယခု ကျွန်တော်တင်ပြသော မောင်ခေဋ္ဌးမှာ လူ့ မှားသော ဒဿန အတွေး များကို နည်းနည်းစီ နည်းနည်းစီ တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်လာခြင်း ဖြစ်၍ ရောဂါ လက္ခဏာဟု မှတ်ယူရပါမည်။ ထို့ပြင် ထိုဒဿနအတွေးများသည် မောင် ခေဋ္ဌးကို အမြဲ လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ ထို ဒဿန အတွေးများ အတိုင်း ပြုမူတတ်၍ နေ့တိုင်း ၎င်း၏ဒဿနအတွေးများကို လူတိုင်းအား ပြောပြသည်မှာ မလွယ်ပါ။

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေဆရာဝန်တယောက် စိတ်ကစဉ်ကလေး
ဝေဒနာ ခံစားရစေ ပြုလာသောအခါ ယခုကဲ့သို့ လွဲမှားသော
ဒဿနအတွေးများကို ပုံများဆွဲ၍ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောပြဖူး
ပါသည်။ သူ ပြောပြသော ဒဿနမှာ တာသာရေးနှင့် ပတ်
သက်သည်ထင်ပါသည်။ ယနေ့အခါ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေမှာ
ဆေးရုံတွင်နာတာရှည်ရောက်သည်တယောက်ဖြစ်နေရှာသည်။

ထိုသို့ လွဲမှားသောဒဿနအတွေးများရှိသူတို့ကို Pseudo
Neurotic Schizophrenia ရောဂါ ခံသည်ဟု သတ်မှတ်ကြ
ပါသည်။ ရောဂါ ဖြစ်သော စိတ်ရောဂါအပျော့စား လက္ခဏာ
များသာ ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗေလီယံ၊
ရလီစင် စသော အပျော့စား ဆေးများကိုသာ စားကြရပါ
သည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း ရောဂါ ဆိုးရွားလာပြီး လွဲမှား
သော ဒဿန အတွေးများ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ ထိုမှ
တဆင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး တနေ့တွင် တကယ် စိတ်ရောဂါ၊
လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ အပြင်း
စား စိတ်ရောဂါ၊ စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါဟု ထင်ရှားလာ
ပုံတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါကို (Latent Schizo-
phrenia) ဟုလည်း တချို့ ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

မောင်ခနွေး။

မင်းရဲ့ လက္ခဏာကို ဆန်းစစ်ကြည့်တော့ လွဲမှား
သော ဒဿနအတွေးများရှိတယ်လို့ ဟုဆရာဝန်က
အဲဒါဟာ စိတ်ရောဂါအပြင်းစားတခုရဲ့ လက္ခဏာပဲ။
ဒီတော့ ရန်ကုန်ရောက်ယင် စိတ်ရောဂါအထူးကု
ဆေးရုံကြီးကို လာခဲ့ပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြောကြည့်ပါ။

လောလောဆယ်မြို့ရိုမင်းစားဆေး မနက် ၄ လုံး
နေခင်း ၄ လုံး၊ ည ၄ လုံး စားပေးပါ။ မင်းရဲ့ လွဲမှားတဲ့
ဒဿနအတွေးတွေ သက်သာ လျော့နည်း သွား လိမ့်
မည်။

ကျန်းမာပါစေ
စိတ်ကစဉ်ကလေး

(၄၊ ၁၀၀၅၈၆)

စိတ်ကျန်းမာရေးအဖြေလွှာများ

ပေး။ မိမိတို့လိုသူကို မှန်ထဲတွင် သူ၏ မျက်နှာ ပေါ်လာ
အောင် စူးစိုက်ညှို့နိုင်လျှင် ထိုသူ ရောက်လာလိမ့်
မည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။ ဟုတ်ပါသလားခင်ဗျား။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါသည်။ (Telepathy) ခေါ် ဝေးနေ စိတ်
ချင်း ဆက်သွယ်မှုဖြင့် လူချင်း ဝေးနေသော်လည်း ပို
လိုသောသတင်းကို ပို့နိုင်ပါသည်။ လူတယောက်ကို မိမိထံ
လာစေလိုလျှင် လူကိုစူးစိုက်၍ နှုတ်မှ တိုးတိုး (သို့မဟုတ်)
စိတ်ကပ်မှ “မိမိထံ အမြန်လာခဲ့ပါ” ဟု ပြောရပါမည်။ မိမိ၏
စိတ် တည်ကြည်သန့်ရှင်းမှု (သမာဓိ) ကိုလိုက်၍ အစွမ်းထက်ပါ
သည်။ သမာဓိအားကောင်းလေ အစွမ်းထက်လေ ဖြစ်ပါသည်။

သတင်းပို့ခံရသူ၏ သမာဓိအားကောင်းဖို့လည်း လိုအပ်ပါ
သည်။ သတင်းပို့ခံရသူတွင် သမာဓိမရှိပဲ စိတ်ပျံ့လွင့်နေလျှင်
သတင်းပို့သူက မည်မျှပင်ကြိုးစားစေကာမူ အောင်မြင်မည်
မထင်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ သတင်းပို့သူက အင်မတန်သမာဓိအားကောင်း
လျှင် အပို ခံရသူ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုရှိစေကာမူ စိတ်ငြိမ်မည် တချိန်
ချိန်တွင် ဖြတ်ကန် ထိုသတင်းကို ရတတ်ပါသည်။

ပေး။ ။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်ကိုအောင်နိုင်သွား
သည့် စိတ်ပါရဂူကြီးဖြစ်သည်ဟု ထင်မိပါသည်။ ဆရာကော
ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ မှန်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်သို့
ရောက်ရန် တဏှာခေါ် တပ်မက်သည့်စိတ်၊ ကိလေသာစိတ်တို့
ကို အောင်နိုင်အောင် တိုက်ခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည်။ ဘုရားဖြစ်စေ
ငြိမ်းနိုးကျူးသောစကားမှာ-

“ခန္ဓာအိမ်ကို ဆောက်လုပ်တတ်သော၊ ဟယ်...တဏှာလက်
သမား၊ ငါသည် သင့်ကိုပညာမျက်စိဖြင့်မြင်လေပြီ။ ခန္ဓာအိမ်
ကိုနောက်တဖန် သင်ဆောက်လုပ်ရတော့မည်မဟုတ်။ သင်၏
ကိလေသာတည်းဟူသော အမြဲအရန်အားလုံးကို ငါသည်
ချိုးဖျက်အပ်ပြီ။ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အိမ်အခိုးကိုဖျက်မင်း
အပ်ပြီ။”

၁၂၈ ○ ဝေါက်တာအုန်းမောင်

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသို့ကိလေသာ တဏှာတို့ကိုအောင်နိုင်ရုံသာမက သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကိုရသဖြင့် စိတ်အမျိုးပေါင်း ၈၉ မျိုးရှိသည်ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်ဟူ၍ စိတ်နှစ်မျိုးသာရှိသည်ဟုဆိုခဲ့ကြပါသည်။

ပေး။ မိမိ၏ခန္ဓာကို လူသေကဲ့သို့ဖြစ်စေပြီး စိတ်တခုတည်းသာသွားလိုရာသို့ သွားနိုင်အောင်ပြုမူခြင်းကို ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းများထဲတွင် ဖတ်ရပါသည်။ တကယ်ကောဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ဘုရား၊ ဘုရား ငယ်နှင့် ရဟန္တာများသည် နိရောဓမာပတ်ဝင်စားသောအခါစိတ်၊ စေတသိတ်၊ စိတ္တဓရုပ်တွေ ချုပ်နေပါသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ငြိမ်သက်နေပါသည်။ ဤလိုအခြေမျိုးတော့ရှိပါသည်။ ရှေး က ဘုရား ငယ် တပိုး နိရောဓမာပတ်ဝင်စားနေသည်ကို သေပြီးအထင်နှင့် မီးရှို့သည့်ဝတ္ထုတခုရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့မီးရှို့ သော်လည်း ဘုရားငယ်မှာဘာမှမဖြစ်ပါ။ အချိန်တန်တော့ နိရောဓမာပတ်မှထ၍ လိုရာခရီးသို့ ကြွမြန်းသွားပါသည်။

အမှန်မှာ ဤသို့စိတ်ပြောင်းကိုယ်ချွတ်ပြုလုပ်နိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ယခုခေတ်တွင်အလွန်ရှားပါသည်။ ဤအလုပ်မှာလွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ပါ။

ပေး။ ။မသိစိတ်ထဲတွင်စွဲနေသည့်မကောင်းမှုအာရုံကိုမည်သို့ဖျောက်ပစ်နိုင်ပါသလဲ။ ရာသက်ပန်ကုမရအောင် စွဲမြဲနေတတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။မသိစိတ်ထဲတွင်စွဲနေသည့် မကောင်းမှုအာရုံကိုဖျောက်ပစ်နိုင်သည့် နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

(၁) ကိုယ် ကိုယ်ကို အကြံပေးခြင်း။ အကြံပေးပေးမိ စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ငြိမ်သက်သည့် အိပ်ခါနည်းအချိန်များတွင်လည်း အကြံပေးရပါမည်။ “ခွန်နိမ္မုစန္ဓမကောင်းသည့်တွင်ရှိသော မကောင်းမှုအာရုံများ တဖြည်းဖြည်းပျောက်ပျက်သွားရမည်”ဟု ကိုယ် ကိုယ်ကိုအကြံပေးပါ။ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

(၂) အမိန့်ပေးခြင်း။ “ခွန်နိမ္မုစန္ဓမကောင်းသည့်အာရုံများ ပျောက်သွားစမ်း” ဟုအမိန့်ပေးပါ။ ဤနည်းသည်လည်း ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

(၃) ဆေးထိုး၍ အကြံပေးခြင်း။ Thiopentone မေ့ဆေးကိုအနည်းငယ်ထိုး၍ မမေ့တမေ့ဖြစ်နေချိန်တွင် မကောင်းသည့်အာရုံများကို ဖွင့်ပြောခိုင်း၍ ဖျောက်ဖျက်ခိုင်းပါ။ မမေ့တမေ့ ဖြစ်နေချိန်တွင် မသိစိတ်ခိုးကြားလာသဖြင့် မသိစိတ်ကို တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ် အကြံ ပေး နိုင် ပါ သည်။ Thiopentone မရှိလျှင် Valium-10 mg ကို အကြောဆေးသွင်း၍အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

၁၃၀ ○ ဝေါက်တာအုန်းမောင်

(၄) အိပ်မေ့ချ၍ အကြံပေးခြင်း။ လူနာကလက်ခံလျှင် အိပ်မေ့ ချ၍ရတတ်ပါသည်။ အိပ် မေ့ ချ ထားစဉ် အကြံပေးရအလွန်လွယ်ကူပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်မေ့ ချပြီး မကောင်းသည့်အာရုံများ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမည်ဟု အကြံပေးလျှင်အောင်မြင်တတ်ပါသည်။

(၅) စိတ်ကုထုံး။ စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် တွေ့ဆုံ၍ စိတ်ကုထုံးနှင့်ကုသလျှင် ဖျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။ လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မကောင်းသည့်အာရုံများကိုဖျောက်ဖျက်နိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ ကုထုံးများနှင့် ကုသလျှင် ဖျောက်ကင်းနိုင်သဖြင့် ရာသက်ပန်ကုမရအောင် စွဲမြဲမနေတတ်ပါ။

ပေး။ ။ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်သည် ဆိုသောအဆို မှန်ကန်ပါသလား။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ကုစားနိုင်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။မှန်ကန်ပါသည်။ “ငါ့မှာရောဂါတခုခုရနေပြီ။ ဒီရောဂါကလဲ ဖျောက်မှာမဟုတ်” ဟု အမြဲတွေးတော၍ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေသောသူသည် တကယ်ပင်အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ လည်းပင်းကြီးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ စသည်ဖြင့် တခုခုဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကုသနည်းမှာ စိုးရိမ်စိတ်ကိုယ်ဖျောက်ရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်မှုနည်းသွားလျှင် ရောဂါနည်း၍ ကျန်းမာတတ်ပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာနည်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစာတွေ့အကြံ ○ ၁၃၁

စိုးရိမ်သောကနည်းသောသူများသည် အသက်ပို၍ရှည်တတ်ပါသည်။ အများအပေါ်မေတ္တာထား၍ တာသာရေးကိုလိုက်စားလျှင် စိုးရိမ်စိတ်လျော့ပါးသွားပါမည်။

ပေး။ ။“အတိတ်မေ့ ရောဂါ” တကယ်ရှိသလား။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသူ ရှိပါသလား။ အနည်းငယ် ရှင်းပြပါ။

ဖြေ။ ။“အတိတ်မေ့ ရောဂါ” ဟု မရှိပါ။ အတိတ်မေ့လက္ခဏာသာ ရှိပါသည်။ အတိတ်မေ့ခြင်း(Amnesia)သည် လက္ခဏာတခုသာ ရှိပါသည်။ ရောဂါတခုမဟုတ်ပါ။ သို့သော် မြန်မာတို့က အတိတ်မေ့ရောဂါဟု လွယ်လွယ် ခေါ်ကြပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကို ဦးနှောက်ရောဂါများနှင့် တစ်စတီရီးယား ရောဂါတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သတိမေ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသူများ ရှိပါသည်။ တစ်စတီရီးယား ရောဂါကြောင့် အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရသူများကို တွေ့ရပါသည်။ လူနာသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာ တခုတခုကို ခံစားရသည်။ ထိုစိတ်ဆင်းရဲရောဂါကို မဖြေရှင်းနိုင်သောအခါ အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာ ခံစားရသောအခါ လူနာသည် မိမိ၏ လက်ရှိဘဝတခုလုံးကို မေ့သွားသည်။ သူ့နာမည်၊ အလုပ်

အကိုင်း၊ နေရပ် စသည်ဖြင့် သွန်စင်ဆိုင်သမျှ မေ့သွားလေသည်။ ထိုသို့မေ့သွားရသည့်သဘောမှာ မိမိ၏လက်ရှိဘဝကို မနှစ်ခြိုက်သောကြောင့် သို့မဟုတ် လက်ရှိဘဝ၏ စိတ်ဆင်းရဲစရာများကို မခံစားလိုသောကြောင့် တိမ်မြုပ်ခြင်း (Repression) သဘောဖြင့် အတိတ်မေ့သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူနာသည် နာမည်သစ်၊ အလုပ်အကိုင်သစ်၊ နေရပ်အသစ်ဖြင့် နောက်ထပ်ဘဝတခုကို ထူထောင်နေပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကို ဆေးကုသပေးလျှင် ပျောက်နိုင်ပါသည်။ မသိစိတ်ကိုထုတ်ဖော်ခြင်း (Abreaction) ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

မသိစိတ်ကို ထုတ်ဖော်ရာ၌ နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။

- (၁) စိတ်ကုထုံး။
- (၂) အိပ်မေ့ ချခြင်း။
- (၃) Thiopentone သို့မဟုတ် Valium-10 အကြောဆေး ထိုးခြင်း။

(၄) အိသောတရေဂျူခြင်း။

(၅) L.S.D စသော ဆေးဝါးများကို သုံးခြင်း။

စသည့်နည်းများဖြင့် မသိစိတ်ကိုဖော်ထုတ်ပြီး မူလဘဝမှန်ကို လက်ခံစေရပါသည်။ မူလဘဝသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဖြစ်သော်လည်း ထိုစိတ်ဆင်းရဲစရာများကို ရုပ်ဆိုင်၊ ခံစားစေခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါသည်။

ကိုယ် အိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အပြင်အဆိုင် ဖျက်ဆီး ရိုက်ချိုးကြတယ်။ အပျက်အဆီး အရိုက်အချိုး အများဆုံးလူကျက် ရန်ပုံအနိုင်ရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီအပြုအမူကို ကျွန်တော်တို့ပြည်က စံလွှဲလို့ဆိုမယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကတော့ စံကိုက်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတယောက် စံလွှဲဖြစ်ခြင်း မဖြစ်ခြင်းဟာ ယဉ်ကျေးမှု သတ်မှတ်စံလဲ ပါတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ တုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါသည်။ လူတယောက်ကို စံကိုက်စံလွှဲ သတ်မှတ်ရာ၌ အခြေခံ အချက်အချို့ ရှိပါသည်။ ပထမအချက်မှာ လူမျိုးတမျိုးတွင် အများလက်ခံသည့် ယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံများအတိုင်း လက်ခံပြုမူခြင်းကို စံကိုက်ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှု စံအတိုင်း မလိုက်နာလျှင် စံလွှဲဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတယောက်သည် ယခင်ကနှင့်မတူတော့ပဲ အလွန်ထူးခြားလာပါက (ထိုထူးခြားမှုကို လူအများက မနှစ်သက်ဟုဆိုလျှင်) စံလွှဲနေပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ သုတေသီဆရာတို့က သတ်မှတ်ထားသော ဘောင်အတွင်း ဝင်ပါက စံကိုက်ဖြစ်ပြီး၊ ဘောင်အတွင်းမဝင်ပါက စံလွှဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် တွေ့ဆုံကုသခဲ့ဖူးလျှင် စံလွှဲဟုသတ်မှတ်လေသည်။ အမေရိကန် ရွေးကောက်ပွဲတခုတွင် ဒုတိယသမ္မတလောင်းကဦးသည် ယခင်က စိတ်ကုဆရာဝန်တဦးနှင့် ကုသခဲ့ဖူးကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုသဖြင့် ရွေးကောက်ပွဲမှ နှုတ်ထွက်ပေးခဲ့ ရဖူးပါသည်။

အတိတ်မေ့လက္ခဏာကိုခေါင်းကိုဒဏ်ရာရပြီးနောက်လည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်သွားသဖြင့်အတိတ်မေ့သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုထုံးခြင်းမဟုတ်။ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာကို ဆေးကုသမှု အတိတ်မေ့ ပျောက်သွားပါမည်။

ခေါင်းကို ဒဏ်ရာရ အတိတ်မေ့သွား၊ နောက်ထပ်ခေါင်းကို ဒဏ်ရာထပ်ရ၊ ပြန်ကောင်းဟူသော အယူအဆ (မြန်မာ့ရုပ်ရှင်များတွင် မကြာခဏ ပြတတ်သည်) သည် မမှန်ပါ။ နောက်ထပ် ခေါင်းကို ဒဏ်ရာရလျှင် ပိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။



ပေး။ ။ လူတယောက် စံလွှဲဖြစ်ရခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင် ယဉ်ကျေးမှု သတ်မှတ်စံလည်း ပါဝင်တယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ တချို့အပြုအမူများသည် ယဉ်ကျေးမှု လေ့ထုံးစံအရ စံကိုက်လို့ ယူဆကြပေမယ့်၊ တချို့ ယဉ်ကျေးမှုက စံလွှဲလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

မှာဂရက်ဒီ ရေးသားတဲ့ စာအုပ်အုပ်မှာဆိုလဲ အာဖရိကတိုက်မှာ ရှိတဲ့ လူမျိုးစုတယော တယောက်နဲ့ တယောက်ကတိုက်မှာ ရှိတဲ့ လူမျိုးစုတယော တယောက်နဲ့ တယောက်ရန်ဖြစ်ယင် ဒီတိုင်းပြည်မှာလို့ ထိုးကြွန်းကြံ လုပ်ကြံသား။

ပေး။ ။ Dexidrine ဆေးကို စာမေးပွဲနီးချိန်တွင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားအချို့ သုံးစွဲကြပါသည်။ ယင်းဆေးကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့် လူကို မည်သို့အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ၊ ကျောင်းသားများ သုံးသင့်သည့် ဆေးဟုတ်ပါသလား။ ယင်းဆေးကို စိတ်ဝေဒနာရှင်များသာ သုံးဆောင်သည့်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ Dexidrine ဆေးကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များစွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထင်ရှားသော အန္တရာယ်များမှာ ဆေးရွဲခြင်းနှင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသာမက လူအားလုံး ရှောင်ရှားသင့်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် Dexidrine သည် မူးယစ်ဆေးတမျိုး ဖြစ်၏။

စိတ်ရောဂါများကိုကုသရာ၌ ထိုဆေးကိုမသုံးပါ။ ထိုဆေးကို ခွဲနေသူများသာ သုံးစွဲကြပါသည်။ ဆေးရွဲနေသူများသည် အချိန်ခံ ဆေးကုသပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို စစ်မှန်သောနည်းဖြင့် ရှာနိုင်ကြပါစေ။



ပေး။ ။ဆရာခင်ဗျား။ ကျွန်တော် (၂) နှစ်သား အရွယ် လောက်တွင် အမေဆုံးသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် အရွယ် ရောက်သည့်တိုင် “အမေ” မခေါ်ခဲ့ရပါ။ သူများတကာတွေ အမေခေါ်လျှင် ကျွန်တော်မှာ ဝမ်းနည်းမှုသာဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အမေသိပ်ခေါ်ချင်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် (၆) နှစ်ခန့်က ကျွန်တော် အဖေ နောက်အိမ် တောင် ပြုခဲ့သောကြောင့် ကျွန်တော် အမေ အစားရခဲ့ပါ သည်။ ကျွန်တော်ဝမ်းသာလွန်း၍ “အမေ” တပင် ခေါ်ခဲ့ ပါသည်။ သို့သော် အမေမိတ္ထူ၏ နှိပ်စက်ဒဏ်ကို အလှူအလဲ ခံခဲ့ရပါသည်။ ထိုဇာတ်ကြောင့် ယခု ကျွန်းမားရေး အခြေ အနေ မကောင်းပါ။

ထိုအချိန်မှစ၍ မိတ္ထူ စသည့် အမျိုးသမီးများအပေါ် စိတ်ရိုင်းဝင်ခဲ့ရပါသည်။ အမျိုးသမီးများကို ကြည့်ချင်စိတ်ပင် မရှိတော့ပါ။ ကျွန်တော် စိတ်တွင် မိတ္ထူကို ပါးရိုက်ချင်သည့် စိတ်မျိုးပင် ဝေါလာပါသည်။ မိတ္ထူ အနှိပ်စက်ခံရသည့် အချိန်မှစ၍ လွန်ခဲ့သည့် (၂) နှစ်လောက်က ကျွန်တော် တွင် ရည်းစားတယောက် ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်အလွန် ချစ်ပါ သည်။ သို့သော် ယခုမှ ချစ်ဖို့ကြင်နာဖို့ထက် စိတ်ရိုင်းဝင်ပြီး အပစ်ရသူဖို့သာ အပြုထွေးတောနေခဲ့ပါသည်။

ဆရာခင်ဗျား။ ဤစိတ်ရိုင်းများ ဝင်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ဖြေဖျောက်ရမည်နည်း။ ပြန်ကြားပေးပါ။

“ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်”
တ-ဥပဇာတ်များ၊ သားစဉ်း (၉-သတက္ကသိုလ်)

ဖြေ။ ။လောကတွင် မိတ္ထေးများ နာမည်ပျက်လှပါသည်။ မည်သည့်ဘာသာ၊ မည်သည့်လူမျိုးတွင်မဆို မိတ္ထေးများ မကောင်းကြောင်းရေးသားကြသည့်ကဲ့သို့ ဖတ်ရှုပါသည်။ ဇာတ် လမ်းတုန့် သို့မဟုတ် ဝတ္ထုတုန့်တွင် များသောအားဖြင့် မိတ္ထေးသည် လူကောင်းမဖြစ်တတ်ပဲ လူကြမ်းလူဆိုးဖြစ်နေ တတ်ပါသည်။

သို့သော်အရာရာတွင် ချွင်းချက်တော့ ရှိတတ်စမြဲဖြစ်သည်။ ဂေါတမတရားရှင်၏ မိတ္ထေး မိတ္ထေးတော်ဂေါတမသည် တု ရားလောင်း သိပ္ပံဗည္ဇကလေးအပေါ် အလွန်ချစ်ကြင်နာခဲ့ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကောက်ချက်ချနိုင်သည့်မှာ မိတ္ထေးများသည် အများအားဖြင့်မကောင်း။ သို့သော်ကောင်း သော မိတ္ထေးများလည်းရှိတတ်သည်။ ထိုမှဆက်၍ခန့်ကတ်ထပ် ကောက်ချက်ချနိုင်သည့်မှာ အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် မကောင်း။ သို့သော်ကောင်းသော အမျိုးသမီးများလည်းရှိကြ သည်။

ယခုအေးမြန်းသူ မောင်... သည်အမေအိမ်အိမ်ထဲဝင်နေရာ မှ အမေအစား မိတ္ထေးရသောအခါ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက် မကိုက်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲရလေသည်။ နာကျည်းရလေသည်။

ထိုမှ “အမျိုးသမီးများသည်မကောင်း” ဆိုသောအယူအဆ တခုစွဲလမ်းသွားလေသည်။ ထိုအယူအဆသည် စိတ်ထဲတွင် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ထဲတွင် သိရှိနက်သက်သို့မြဲနေလေသည်။ စိတ်ခွဲလှကတော့ တခုကဲ့သို့ခံစားရလေသည်။ စိတ်ခွဲရောဂါ ဖြစ် သည် အထိတော့ ပြင်းထန်မည်ထင်ပါ။

ထိုအစွဲကိုပျောက်စေရန် ပထမမောင်...သည် မိမိ၏အစွဲအ လမ်းမည်မှမှန်ကန်သည်ကိုလေ့လာရပါမည်။ လေ့လာ၍ မိမိ၏ အစွဲအလမ်း မှန်ကန်ကြောင်းမတွေ့ပါက ထိုမှားသောအယူအ ဆကို လုံးဝပျောက်ပစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါကပျောက် သွားပါလိမ့်မည်။

အတိတ်က မိတ္ထေးနှိပ်စက်ခဲ့သည့် ဒဏ်များကိုလည်း ပြန် တွေးနေလျှင် မိမိအဖို့အကျိုးမရှိသည့်အတွက် လုံးဝမေ ပျောက် ပစ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး မေ လိုက်ပါတော့။

ထပ်ခါတလဲလဲသတိထား၍ အကျိုးမရှိသည့်အတွေးများကို ဖျောက်ဖျက်လျက် မည်မျှပင်ခွဲခြားစေကာမူ ပျောက်ကင်းသွား တတ်ပါသည်။

ပေး။ ။လူတယောက်သည် အမှတ်စတိုင်း၌ ခွဲဟစ်တော်ပေါ် ပေါက်တတ်သည်။ ခွဲဟစ်တော်ကြောင့် ဝမ်းသာရသည်လည်း ရှိ၏။ ဝမ်းနည်းရသည်လည်းရှိသည်။ ဆိုခွဲဟစ်တော်ကို မည်သို့ ဖျောက်နိုင်ပါမည်နည်း။

ဖြေ။ ။Obsessional Traits ခေါ် စိတ်ခွဲရိုက်ရှိသူများ သည် မကြာခဏ ခွဲဟစ်တော်များဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အလုပ်

တခုကိုပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် လုပ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ မလုပ်ရ ကောင်းနိုးနိုးဖြစ်နေတတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တခုကိုပိုင်ပိုင်နိုင် နိုင်မဆုံးဖြတ်နိုင်ကြ။ လူ့ကောင်းများတွင်လည်း တခါတရံ၍ သို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယခုအေးခွဲတွင် အမှတ်စတိုင်းရှိဟုဆို ထားသဖြင့် စိတ်ခွဲရိုက်တခုဟုယူဆရပါသည်။

ထိုခွဲဟစ် (ဝါ) စိတ်ခွဲရိုက်ကို မိမိမှာသာကြီးစားဖြေ ဖျောက်မှသာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တခု ကို ရဲရဲဝဲဝဲ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မှားသည့်အခါ များ ရှိမည်ဖြစ်သော် လည်း စိတ်မဆင်းရဲပါနှင့်။ အမှားကိုဆင်ခန်းစာယူပြီး နောက် တွင်အမှန်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပေး။ ။လူကောင်းတယောက်၏ မသိစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် သော ပြစ်မှုအတွက် အပြစ်ခံစားပေးထိုက်သလား။

ဖြေ။ ။ပြစ်ခံစားပေးထိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြစ် မှုကိုကျူးလွန်သည့်အချိန်၌ သတိမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - လူတောက်သည် ညအခါအိပ်မက်ယောင်ပြီး (Sleep walking) ခေါ် လမ်းထလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပိပေမည်။ ထိုသို့ အိပ်မက်ယောင် လမ်းလျှောက်နေစဉ်အတွင်း သတိလုံးဝမပါ။ သို့သော် မသိစိတ်ကဦးဆောင်ပြီး အမှတ်စတိုင်းရှိလျှင်ဆိုသော် ထိုအမှတ်စတိုင်းတွင် ပြစ်မှုတခုတခုပြုလုပ်ခဲ့ပါက သတိရှိလျက် နှင့် တမင်သက်သက် ကြိုတင်ကြစည်ခြင်း မဟုတ်သဖြင့် ဆေး ပညာရှင်ထောင့်မှကြည့်လျှင် ပြစ်ခံစားပေးထိုက်ပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်၍ သို့မဟုတ် အပြင်းစား စိတ်ရောဂါရှိ၍ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုလုံးလွန်လျှင် မသိစိတ်ကြောင့် ကျူးလွန်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး သတိလွတ်ဖြစ်ကာ အမှုကိုကျူး လွန်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုပြစ်မှုများအတွက်လည်း ပြစ်ဒဏ်မထိုက်ပါ။

မေး။ ။ လူတိုင်း၌ရှိကြသောသဘောနှင့် ဆန့်ကျင်၍ရုပ်ဆိုးသူ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ မလှပသောအရာများ၊ အဆင်မပြေသောပုံစံများ၊ အချိုးမကျသောအဆင်အပြင်များကို နှစ်သက်သောသဘောရှိသူများသည် စိတ်ရောဂါကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရပါသလား။

ဖြေ။ ။ အထက်ပါတို့ကို နှစ်သက်သည့် အကြောင်းအရင်းကို ဆန်းစစ်ရန်လိုပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းမူပစ္စည်း နှစ်သက်နေလျှင် အများနှင့်ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် စိတ်ရောဂါရှိနေသည်။ သို့မဟုတ် စံလွှဲ (Abnormal) ဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ တစ်ခုခုသောအကြောင်းကြောင့် အထက်ပါတို့ကို နှစ်သက်နေရလျှင် စိတ်ရောဂါရှိသည်ဟုမယူဆနိုင်ပါ။

ဥပမာများ။ ။ အလွန်အရင့်ဆိုးသော်လည်း ပညာဂုဏ်၊ ဓနဂုဏ်ရှိသူတို့ကို အချို့က ထိုဂုဏ်များကို မက်မောသဖြင့်နှစ်သက်နေကြသည်။ မသန်စွမ်းသူပင် ဖြစ်လင့်ကစား၊ အလွန်ပိုက်ဆံချမ်းသာလျှင်နှစ်သက်သူများရှိပါသည်။ မလှပသောအရာများကိုလည်း တစ်ခုခုသောအကြောင်းကြောင့် နှစ်သက်နေလျှင်ပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

မကြာခင်မှာ တစ်ခါထပ်ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ ထပ်ကုလို့ အခုတော့ ပျောက်သွားပါပြီဆရာ၊ ဒါပေမယ့် အတွေး အပြောတွေကတော့ တခါတရံ မူမမှန်လှပါ။

ထူးခြားတာကပျောက်တဲ့အခါ “သူ့ရောဂါဖြစ်စဉ်တုန်းက အဖြစ်တွေကို မှတ်မိနေတယ်” ဆိုတဲ့ အခက်ပါပဲဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ပြောနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့အဖြစ်ကို ဆရာဘယ်လိုမြင်ပါသလဲဆရာ၊ ဘယ်လိုအားပေးခြင်းနဲ့ သူ့ရောဂါ ရှင်းရှင်း ပျောက်နိုင်ပါမလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ စာမပေးကိုကြောက်ရွံ့သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံနိုင်သဖြင့် ဟတ်တီးရီးယားရောဂါ ရသွားတတ်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။

ဟတ်တီးရီးယားရောဂါတွင် (Amnesia) ခေါ် သတိမေ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ မိမိ၏ဘဝကိုပင် မေ့နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ဟတ်တီးရီးယား ရောဂါအစစ်တွင် သတိမေ့စဉ်ဘဝကို မမှတ်မိတတ်ပါ။ လုံးဝမေ့နေတတ်ပါသည်။ ယခုကိစ္စတွင် ကာယကံရှင်က သတိမေ့စဉ်ဘဝ၊ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို မှတ်မိနေသည်ဆိုခြင်းကြောင့် ဟတ်တီးရီးယားရောဂါအတွက် တနည်းအားဖြင့် “လိမ္မာခြင်း” ဖြစ်ပေလားဟု စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် ဟတ်တီးရီးယား ရောဂါအစစ်နှင့် အတူကို ခွဲခြားရ ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ကုသနည်းမှာ စိတ်ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ လူနာ၏ စိတ်တွင်း

မေး။ ။ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်ကခန့်က အဖြစ်ပါ။ သူငယ်ချင်း တယောက် အဖြစ်ပါ။ ဆယ်ဘန်းစားပွဲပွဲဖြေကြ၍ နှစ်လလောက်အလိုမှာ ထင်ပါတယ်။ သူ့ဘာ ညှိပိုင်းမှာ အရမ်းစာကျက်ပါတယ်။ သန်းခေါင်ကျော် နှစ်နာရီသုံးနာရီမျှ အိပ်တတ်ပါတယ်။ မနက်ကတော့လဲ သူများလို စောစောပဲထပါတယ်။

တရက်မှာ သူ “ကြောင်” လာပါတယ်။ သူ့နာမည်သူ မမှတ်မိတော့ပါ။ အခြားနာမည် တခုကိုသာ သူ့နာမည်လို့ ထင်လာပါတယ်။ သူက ကဗျာရေးဖို့ ဝါသနာပါပါတယ်။ တစ်ပုဒ်ခန့်ပုဒ်ခန့်လဲ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ ထည့်ပေးပါတယ်။ “ဒီကလောင် အမည်” ကိုပဲ သူ့နာမည်လို့ မှတ်သွားပါတယ်။

ရက်နည်းနည်း ကြာတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေ နာမည်ကို မမှတ်မိပါ။ နောက်- သူငယ်ချင်းတွေကို မမှတ်မိတော့ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ သူ့အမေကိုပင် မမှတ်မိတော့ပါ။ အမေမုန်းမသိတော့ပဲ။ သူ့ကိုကျွေးမွေးထားသည့် “အဒေါ်ကြီး” ဟု ထင်သွားပါသည်။ သူ့နှမ၊ သူ့အစ်ကို တယ်သူ့ကိုမူ မသိတော့ပဲ။

သူ ကျောင်းကိုသွားတဲ့အခါ မရောက်ပူးတဲ့နေရာကို ရောက်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်ဆိုပါတယ်။

ထူးတာက ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ ကဗျာသာ စပ်နေပါတယ်။ အခြားသူတွေကို အနှောက်အယှက်မပေးပါ။ နောက် နေ့ခင်း မှတ်တမ်းလဲ မှန်မှန်ရေးပါတယ်ဆရာ။

တစ်ခါကတယ် ပျောက်သွားတယ်။ ပြန်သတ်ရလာတယ်။

ပြသနာများကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြေရှင်းတတ်အောင် ပြောတော့ လမ်းညွှန်ပေးရပါသည်။ လူနာကို စိုးရိမ်တကြီး မဆက်ဆံသင့်ပါ။ အခွင့်အရေးများ မပေးပဲ လူကောင်းကဲ့သို့သာ ဆက်ဆံပါက မြန်မြန်ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။

မေး။ ။ (၁) စိတ်နှင်ဦးနှောက် အတွဲတူဖြစ်ပါသလား။ (၂) စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတခု ဖြစ်ပါသလား။ (၃) စိတ်နှင်ဦးနှောက် တခြားစီဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ (၁) စိတ်နှင်ဦးနှောက် အတွဲတူဖြစ်သည်ဟု တစ်ခုမျှ မပြောနိုင်ပါ။ အနှောက်နိုင်ငံ ဆေးကုမ်းများ အလိုအရ စိတ်သည် ဦးနှောက်တွင်ရှိသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလိုအရ စိတ်သည် ဟာဒယန္တလုံးအစိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

ထို့ပြင် သိမှုအားလုံးသည် စိတ်ဖြင့်သည်ဟုဆိုကြပြီး နေ့ကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်မဆို (သိမှုရုပ်က) စိတ်ရှိသည်ဟု အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော်တပေးက ဟောကြားဖူးပါသည်။

တဖန် စိတ်ရောဂါရှိသူများ၏ ဦးနှောက်များကို ခွဲစိတ်လေ့လာရာ၌ ထူးခြားမှုများ မတွေ့ရပါ။ သို့သော် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတ်သဘာဝများ ပောက်ပြန်ခြင်းလုံးကြောင့်

စိတ်ရောဂါများရသည်ဟု တချို့က ဆိုကြပါသည်။ ဦးနှောက်တွင် ရောဂါရှိပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

လက်တွေ့တွင်မူ စိတ်ရောဂါလူနာများကို စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကြီးက လက်ခံကုသပြီး ဦးနှောက်ရောဂါ လူနာများကို ဦးနှောက်ရောဂါဌာန ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးက လက်ခံကုသပါသည်။ သဘောမှာ စိတ်နှင့်ဦးနှောက် အတူတူဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် မတူဟူ၍ တိတိကျကျ မဖြေနိုင်သေးပါ။

(၂) စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတခု မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စိတ်ဝမ်းစားမှုများ ဖြစ်သော ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတခု ဖြစ်သော (Limbic System) က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၃) စိတ်နှင့်ဦးနှောက်သည် အတူတူမူ မပြောနိုင်သလို၊ တခြားစိတ်ချွန်လည်း မပြောနိုင်ပါ။ စိတ်နှင့်ဦးနှောက် ဆက်စပ်နေသည်ဟု ပြောလျှင် မမှားဟုထင်ပါသည်။

မေး။ ။ စိတ်ကို ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်နောက်သွားခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်သွားခြင်းတို့သည် ဦးနှောက်ပျက်စေပါသလား။

ဖြေ။ ။ စိတ်ကို ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု တထင်ချမှတ်ခြင်းမရှိပါ။ တခါတရံ အင်မတန် စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်၍ ရာဇဝတ်မှုများပင် ကျူးလွန်ခြင်းမှာ စိတ်သည် ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှ လွတ်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကို ဦးနှောက်က တိုက်ရိုက်မထိန်းချုပ်၍ အချို့သော စိတ်ရောဂါများတွင်သာ ဦးနှောက်ပျက်စီးကြောင်း တွေ့ရ၍ အချို့ရောဂါများတွင် ဦးနှောက်မပျက်ပါ။

မေး။ ။ ယခင်က အလွန်ခင်မင်နေခဲ့သော သူတယောက်သည် ယခု ဘာမဟုတ်သော အကြောင်းတခု (သူ့ကို နှိမ်ငြိုးပြောခဲ့စဉ်ပါသည်) ကြောင့် စကားမပြောပဲ နေပါသည်။ ဘယ်လိုပင် ပြန်ချော့ချော့ မခေါ်တော့ပါ။ အဲဒီသူ့ကို စိတ်ပညာနဲ့ ပြန်ခေါ်အောင် လုပ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သူက ကိုယ်အပေါ် စိတ်ဆိုးနေ၍ မခေါ်ပဲ နေခြင်းဖြစ်ရာ စိတ်ဆိုးပြေအောင် လုပ်နိုင်လျှင် ပြန်ခေါ်ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ဆိုးပြေအောင်လုပ်နည်းမှာ 'မေတ္တာပို့ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားစင်စေ့မှာ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုသူ (စိတ်ဆိုးနေသူ) ကို ရည်မှန်း၍ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု စိတ်ပါလက်ပါ မေတ္တာပို့ပါ။ နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်း စိတ်ဆိုးပြေ၍ ခေါ်ပြောလာပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို ဝေးနေစိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှု (Telepathy) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်မည်ထင်ပါသည်။

မေး။ ။ မသိစိတ်က ပြုလုပ်နေသည်ကို သိစိတ်က သိပါသလား။

ဖြေ။ ။ မသိပါ။ သတိမထားမိတတ်ပါ။ ဥပမာ တရုတ်လိုပြောသံများကို မကြာခဏ ကြားနေရသူသည် မသိစိတ်က တရုတ်လိုပြောသံကို သင်ကြားမှတ်ယူနေသော်လည်း သိစိတ်က မသိပါ။ ထို့ကြောင့် မသိစိတ်က မှတ်ယူထားသည့် တရုတ်ဘာသာစကားကို မိမိကိုယ်တိုင် တတ်နေသည်ဟု မသိပါ။ အကြောင်း တစ်ခုတခုကြောင့် တရုတ်လိုပြောလာပါမှ မိမိတရုတ်ဘာသာကို တတ်သည်ဟု နားလည်လာပါသည်။

မေး။ ။ ကိုယ်ကို လုံးဝမသိသူတယောက်အား သိလာအောင် စိတ်ဝင်စားလာအောင် စိတ်ပညာနဲ့ ဆွဲဆောင်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ဆွဲဆောင်နိုင်ပါသည်။ မေတ္တာပို့နည်းကိုပင် အသုံးပြုလျှင် ဖြစ်နိုင်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိစိတ်သည် အကူသိုလ်နည်း၍ ဖြူစင်နေဖို့ လိုပါသည်။ စိတ်ကြည်လင် ဖြူစင်နေမှ တည်ကြည်မှု (သမာဓိ) ရှိပြီး မေတ္တာပို့သည့်အခါ ပို၍ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။