



စိတ်ထွက်ပေါက်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားသင့်တယ်

ဒေါက်တာလျော်ထက်ဒိုး နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း ဝေဝေနှင်း

ဆေးပညာအရ စိတ်ပညာဆိုတာ အရမ်းကို ကျယ်ပြန့်တယ်လို့ သိရပါတယ် ဆရာ၊ အဲဒီ အထဲမှ လူငယ်တွေမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ စိတ် ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေး ပေးစေလိုပါ တယ်ဆရာ။

လူငယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ရောဂါကျတော့ ရောဂါအသွင်အထိ ရောက်သွားတယ်။ ရောဂါ ကြီးဆိုတော့ နည်းနည်းလည်းကြီးတယ်။ ကုရ မယ်၊ ဆေးရုံတင်ရမယ်၊ ဆရာဝန်နဲ့ ပြရမယ် ဆိုတဲ့ အဆင့်ရောက်သွားတယ်။ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ကလူငယ် တွေတင် မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးတွေရော မြန်မာ ပြည်အနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ နား မလည်ကြဘူးလို့ ပြောလိုက်ရင်တော့ သူတို့ကို အပြစ်ပြောရာကျမယ်။ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ပိုပြီးတော့ လေ့လာဖို့ လိုပါတယ်။ အသိမှန် ခေါင်းထဲမှာလည်း နည်းနည်း နိုးနိုးကြားကြား လေးဖြစ်ဖို့။ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေးသည် စိတ် ရောဂါနဲ့ မဆိုင်သေးဘူး။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့

စိတ်ကို ကိုယ် ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိရအောင် စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ လူရဲ့စိတ် ကျန်းမာ ခြင်းဟာ နေရင်း ထိုင်ရင်း ဖြစ်မလာဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ လူတွေ အတော်များများ သိ တယ်။

ဥပမာ တရားထိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ ပုတီး စိပ်တာတွေ ရှိတယ်။ ဘာသာစုံပေါ့။ သူနည်းနဲ့ သူ့ဘာသာသူ တရား ထိုင်တယ်။ ပုတီးစိပ်တယ်။ အာလုံးကများသော အားဖြင့် ဘာသာရေး လုပ်တယ် လို့ ထင်တယ်။ ဒီလုပ်ငန်းကို တရား ထိုင်ခြင်းသည်၊ ဥပမာ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းတွေ သွားတာ ဒါတွေဟာ ဘုရား အလုပ်လုပ်၊ ဘာသာရေး အလုပ်လုပ် တယ်လို့ မြင်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်က ကျန်းမာရေး ကောင်း တယ်။ ကျန်းမာရေး ညီညွတ်တယ်။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာက အဲဒါတွေ အကုန်လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဝရစိုက်ဖို့

လိုတယ်ဆိုတာကို အခုလိုမျိုး ခေတ်မီလာတဲ့ အချိန်မှာ လူတွေရဲ့ စိတ်ဟာ ကျန်းမာနေဖို့ ဒီတိုင်းနေရင်တော့ မဖြစ်ဘူး။ ငါတို့က ဝရ တစိုက် စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ လူငယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးရော၊ ကလေး ရော အားလုံး အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား အကုန်လုံးက စိတ်ကျန်းမာရေးဖို့ စောင့်ရှောက် သင့်ပါတယ်။

လူဟာ နုနယ်တယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ဆိုရင် ဒီစိတ်လေးဟာ နုနယ်တယ်။ နုနယ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘာနဲ့ တူသလဲ ဆိုတော့ ဖယောင်းတိုင်မီးလေးနဲ့ တူတယ်။ လေတိုက် လိုက်ရင် တစ်ခါတည်း ဖယောင်းတိုင်မီး ငြိမ်း သွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ရောက်သွားနိုင် တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ကျန်းမာခြင်းဟာ ဒီဖယောင်းတိုင်မီးလိုပဲ နုနယ် တဲ့အတွက် သူ့ကို လေတိုက်လို့ ငြိမ်းမသွား အောင် ကိုယ်က အမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း ငယ်ရွယ်စဉ်က အစ

လူကြီး၊ လူလတ်ပိုင်းတွေက ဒါကို အာရုံစိုက်။ လူငယ်ဆိုတာက မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်၊ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မိန်းကလေး ဆိုရင်လည်း မိန်းကလေး အလျောက်၊ ယောက်ျားလေး ဆိုရင်လည်း ယောက်ျားလေး အလျောက် ဟော်မုန်းတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာတဲ့ အခါ မှာ သူ့ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း အရမ်းကို လှုပ်ရှား လာတယ်။

မိန်းကလေး ဆိုရင်လည်း မိန်းကလေး အလျောက် လှုပ်ရှားလာတယ်။ ယောက်ျားလေး ဆိုရင်လည်း ယောက်ျားလေး အလျောက် သူ့ဘာသာသူ သဘာဝ အလျောက် ထွက်လာ တဲ့ ဟော်မုန်းတွေအပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ယောက်ျားလေး ဆိုရင်လည်း ယောက်ျားလေး ဟော်မုန်းတွေ ထွက်တယ်။ မိန်းကလေး ဆိုရင် လည်း မိန်းကလေး ဟော်မုန်းတွေ ထွက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖွံ့ထွားခြင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ယောက်ျားလေးလည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေ ပေါက်လာပြီးတော့ အဲဒီလို ဟော်မုန်းတွေ ထွက်လာတဲ့ အချိန် လူလတ် ပိုင်းမှာ စိတ်ကလည်း ကယောက်ကယက် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ အချိန်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ လူငယ်တွေက မိန်းကလေးရော၊ ယောက်ျား လေးရော ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပိုပြီး တော့ ဂရုစိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အကြောင်းကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ သိပ်ပြီးတော့ ဒီဟာကို မထူးဆန်းဘူး လေ။

ဒီစိတ် ကျန်းမာရေးဟာ စောင့်ရှောက် သင့်တဲ့ ကိစ္စလို့ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။ မစောင့်ရှောက်ရင် စိတ်မှာ ဒဏ်ရာ ရနိုင်တယ်။ စိတ်မှာ ဒဏ်ရာ ရသွားတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ရှေ့ လျှောက် လူကြီးဘဝ ရောက်ဖို့ ချိတ်ကနေတဲ့ အချိန်မှာ လမ်းလွဲသွားနိုင်တယ်။ တချို့ဆိုရင် မူးယစ်ဆေးဝါးဘက်ကို ရောက်သွားတာ ရှိတယ်။ အရက်ဘက်ကို ရောက်သွားတာ တွေလည်း ရှိတယ်။ တချို့ကျတော့ အရမ်းကို စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်လိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ရောဂါ အဆင့် ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး မဖြစ်ရ အောင် လူငယ်ပိုင်းမှာ ဆိုရင်လည်း ယောက်ျား လေးရော၊ မိန်းကလေးရော ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ဂရုစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆရာ ဓနက ပြောသလို စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးကို ဆိုလိုတာလဲ ဆရာ၊ ဘယ်လို အကြံဉာဏ်ပေးချင်ပါသလဲ ဆရာ။

စိတ်ကျန်းမာရေးကတော့ ပထမဆုံး အဆင့် ကတော့ ကိုယ့် ကျန်းမာရေးကို သိပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုတာကို ဂရုစိုက်ရမယ် ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေး သတိနဲ့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ ဒီနေ့ ငါ့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဘယ်လို ရှိနေလဲ၊ ကျန်းမာနေရဲ့လား။ ရူးတာ မရူးတာ မပြော ဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ ဒီဟာ စောင့်ရှောက်ရမယ့် ကိစ္စ ဆိုတာ သိရမယ်။ နောက် အဆင့်ကတော့ အဆိုးဆုံးက စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ အရာ ဝတ္ထု ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်အောင်။ ပြောချင်တာကတော့ မသောက်ရဘူး၊ မယူ ရဘူး။ ဥပမာ အားဖြင့်ဆိုရင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ အဲဒီမှာ ပါတဲ့ ကဖင်းဓာတ်က စိတ်ကို ပြောင်းလဲ စေတယ်။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်စေတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ တက်စေတယ်။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုနဲ့ သောက်ရင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ လွန်သွားရင် မကောင်းဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံမှန် စိတ်ကို ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေမယ့် အရာ ဝတ္ထုကို မစားရဘူး၊ မသောက်ရဘူး၊ မယူရဘူး။ ဆေးလိပ်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒါတွေက စွဲလမ်းမှုနောက်ကို လိုက်သွားတယ်။ အရက် ဆိုရင်လည်း စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်။ သောက်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ မပျော်တဲ့သူက နေရင်းထိုင်ရင်း ပျော်လာတယ်။ မမူးတဲ့သူက လည်း နေရင်းထိုင်ရင်း မူးလာတယ်။ မူးတယ် ဆိုတာလည်း စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်။

ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ အခု ဆိုရင် အချို့ရည်၊ အချို့ရည်ဆိုရင် ကဖင်းတွေ များတယ်။ အားဖြည့် အချို့ရည်တွေ၊ အအေး တွေက များသောအားဖြင့် ကဖင်းက သူ့ရဲ့ အကန့်အသတ်နဲ့သူ ရှိတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ သောက်ရမယ့် ပမာဏရှိတယ်။ အဲဒီထက် ကျော်ပြီးတော့ ကိုယ်က သောက်မိရင် စိတ် မငြိမ်ဘူး။ သူ သောက်လိုက်လို့ စိတ်မငြိမ်တာ လေးပဲ ရှိမယ်။ စိတ်မငြိမ်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ အများကြီး ဖြစ်သွား မယ်။ မိဘတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်မယ်၊ ယောက်ျားလေး အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်မယ်၊ ရန်ဖြစ်တာကနေပြီး တော့ ခိုက်ရန် ဒေါသတွေ ဖြစ်မယ်။ သူရိုက် ကိုယ်ရိုက်။ တချို့ကျတော့ အရမ်းကို ပျော်ပါး အပျော်လွန်ပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီး အန္တရာယ် များတဲ့ အပြုအမူပေါ့။ မိန်းကလေးတွေနဲ့ ကာမဆက်ဆံတာတွေ ရှိမယ်။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံးက နောက်ဆက်တွဲတွေချည်းပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တဲ့ အတွက် ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ ဒီလိုတစ်ဆင့် တစ်ဆင့် တက်သွားမယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို သိရမယ်။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုတာ ရှိတယ်။ Stress ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်က ဂရုမစိုက်မိဘဲနဲ့ နေ့တိုင်း ငါ့မှာတော့ stress က ရှိတယ်ဆိုတာကို မသိဘဲနဲ့ ဒီတိုင်းပဲ နေလိုက်ရင် ဖိစီးမှုတွေက များလာတယ်။



စိတ်ဖိစီးမှု များလာရင် အိပ်ရေးတွေ ပျက်လာမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ထိခိုက်လာမယ်။ ငါ့မှာ နေ့စဉ် နိစ္စဥပဒေ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိတယ်ဆိုတာကို သိပြီးတော့ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို နိစ္စဥပဒေ ထုတ်ပေးရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ထုတ်ပေးရမယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖိစီးမှုက များလာပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ကသိရင် ခုနက အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ထုတ်ပေးဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ဘယ်လို ထုတ်ရမလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်။ ခုနက ပြောသလို တရားထိုင်ရမယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာသာရေး လုပ်တာပိုကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာသာရေး မလုပ်ရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ အာနာပါနဲ့ လိုပေါ့။ ဝင်သက် ထွက်သက်လေး လုပ်ပေးရ မယ်ပေါ့။ စားတဲ့ သောက်တဲ့နေရာမှာ စိတ် မငြိမ်ဖြစ်မယ့် အာဟာရတွေ စားလို့မရဘူး။ အဲဒါတွေကိုလည်း ရှောင်ပေးရမယ်။ အားဖြည့် အချို့ရည်တွေကိုလည်း ရှောင်ပေးရမယ်။

နောက်တစ်ချက်က အိပ်ရေးအောင် အိပ်ရမယ်။ သဘာဝ အလျောက် သတ်မှတ်

ထားတဲ့ အိပ်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်။ အအိပ်အကြွေးတွေ များလာရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာမယ်။ လူတွေဟာ ဟိုးအရင်တုန်းကတော့ မသိဘူး။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ နေထိုင်မကောင်းအောင် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျတယ်ဆိုတာ အိပ်ရေး မဝတဲ့ သူတွေသာ ဒီအရာတွေ ပိုဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အိပ်ဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အနည်းဆုံး ည ၁၀နာရီကနေ မနက် ၆ နာရီ အဲဒီကာလမှာ သူ့ သဘာဝအလျောက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အိပ်ချိန်အိပ်ပေးရမယ်။ မအိပ်ဘဲနဲ့ နေလိုက်ရင် တစ်ညမအိပ်ရင် အဲဒီအကြွေးက မလွယ်ဘူး။ ပြန်ဆပ်ရင်လည်း သူ့နေ့ပိုင်း ပြန်သွားအိပ်လို့ မရဘူး။ ညပဲ အိပ်ရမယ်။ အအိပ်ကိုလည်း အကြွေးမတင်ဘူး။ ခုနက ပြောတဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ စိတ်ကို ဖိစီးမှုတွေ လျော့အောင် နေတတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှု များလာရင် သူက ထွက်ပေါက် ရှာလာမယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ သဘာဝက ဘာလဲဆိုတော့ စိတ်သောကကို မခံနိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ သောကကြီးကို အနည်းဆုံးတော့ သက်သာသွားရမယ်။

အခု စိတ်သောက ဖြစ်ရင် ချက်ချင်း ဖြေလိုက်ရမယ်။ အမြန်ဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေလိုက်ရမယ်။ အခု အမြန်ဆုံးနည်းက အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့၊ စိတ်ကြွဆေးတို့။ စိတ်ကြွဆေးဆိုရင် အခု ရှုလိုက်တာနဲ့ စိတ်သက်သာသွားမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကောင်က ခဏတာပဲ ကောင်းတယ်။ ပြီးရင် သူ့ရဲ့ နောက်ကနေ မကောင်းတဲ့ ရူးစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်တွေ ရှိတယ်။ လူငယ်တွေက ကျွန်တော်တို့မှာ မွန်းကျပ်နေလို့ စိတ်ထွက်ပေါက်ကို ရှာနေတာပါ။ ရှာပါ။ မရှာနဲ့ မပြောပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက် ဖြစ်ရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ဘာလဲ။ သူများကို ကူညီပါ။ ကိုယ့်ရဲ့သောကကို အလျင်မြန်ဆုံး သက်သာစေတဲ့ နည်းက သူများသောကကို ကူညီပေးတဲ့ နည်းပါ။

သောကဆိုတာက လူအများရဲ့ ကိစ္စပေါ့။ ပရဟိတ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ပေါ့။ လူငယ်တွေ မှားနေတာက ကိစ္စဖြစ်မှ ထွက်ပေါက်ရှာတာပါ။ ဒီတော့ အမြန်ဆုံး အနီးဆုံးကတော့ အရက်ပဲ။ အမှန်ဆိုရင်တော့ လူငယ်တွေဟာ ကြိုတင်ပြီးတော့ 'ငါကတော့ စိတ်သောက ရောက်ရင် ထွက်ပေါက်ကတော့ ငါ့ဘာသာငါ ဖန်တီးထားမယ်' ဘာလဲတွေ ဖန်တီးထားမလဲ။ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာ တစ်ခုခု၊ အားကစား လုပ်ခြင်း၊ ပန်းပင် စိုက်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ တောင်တက်တာ၊ စက်ဘီး စီးတာ၊ ဘောလုံးကန်မယ် တစ်ခုခုပေါ့။ စိတ်ပြေရာ ပြေကြောင်း လုပ်တဲ့ အကျင့်တွေက လူတိုင်းမှာ ရှိသင့်တယ်။ သီချင်းဆိုမယ်၊ ဂီတ နားထောင်မယ်။ အဲဒီ ထွက်ပေါက်လေးတွေက နေ့တိုင်း အဆင်သင့် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် တကယ် သောကကြီး ရောက်သွားရင် အဲဒါတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်သွားမယ်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရမယ်။ ထွက်ပေါက်ကို ကြိုတင် မပြင်ဆင်ရင် အနီးစပ်ဆုံး ထွက်ပေါက်ကို အမြန်ဆုံး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထွက်ပေါက်ဆိုရင် များသားအားဖြင့် လူငယ်တွေ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးကို တအား ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ စိတ်သောကတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ခုနက ပြောတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ မရဘူး၊ အခက်အခဲတွေ တွေ့နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဖို့ တစ်ခါတလေကျတော့ အဲဒီ ဆရာဝန်အထိကို မသွားချင်ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ မရှိသေးတဲ့ ကောင်ဆယ်လာပေါ့။ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးတဲ့သူပေါ့။ အလုပ်မှာဆိုရင်တော့ အလုပ်ခွင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကောင်ဆယ်လာဆိုတာ ရှိရတယ်။ ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင်



တက္ကသိုလ်မှာ ကောင်ဆယ်လာတွေ ထားထား
တယ်။ အထက်တန်းကျောင်းမှာ နှစ်သိမ့်
ဆွေးနွေးမှုတွေ ထားပေးထားတယ်။ အခု
ဒီနိုင်ငံမှာတော့ ကောင်ဆယ်လာလို့ ပြောလိုက်
ရင် HIV ကောင်းစလင်းပဲ သိကြတယ်။ ကျန်တဲ့
နေရာတွေမှာ ကောင်ဆယ်လာတွေ မရှိဘူး။

တချို့ကျတော့ လူငယ်တွေက ရှေ့ရောက်
မမြင်နိုင်ဘူး။ မြင်လိုက်ရင် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်သွား
ရော။ ဘယ်သွားရမှန်း မသိဘူး။ လမ်းပျောက်
နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
အတွက် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပြီးတော့ အကြံပေး
နိုင်တဲ့ ကောင်ဆယ်လာ တစ်ယောက်မှ မရှိ
ဘူး။ ကလေး တစ်ယောက်က စိတ်ဓာတ် မာန
သူရဲ့ ဘဝအတွက် ဘယ်လို ရုန်းကန်ရမလဲ။
ငါ ရှေ့ကို ဘယ်လို ဆက်သွားရမလဲ။ ဘယ်
စီးပွားရေးလိုင်းကို ငါ လိုက်ရမလဲ။ ဘယ်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို လိုက်ရမလဲ ဆိုတာ
ကို သူ ဘယ်လိုမှ ရှာမရလို့၊ လမ်းစီစိတ်နေရင်
သူ ဘာလုပ်မလဲ။ ကျွန်တော်တို့က အဲဒါတွေကို
သိရင် ဒီကလေးတွေ လက်လှမ်းမီမယ့်၊
ထွက်ပေါက်ဖြစ်မယ့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးခြင်း။
အဲဒါတွေ ပါမှရမယ်။ အလုပ်အကိုင်အတွက်
ကောင်ဆယ်လာတွေ ရှိရမယ်။ ကောင်းစလင်း
က အများကြီးပဲ။ ကောင်းဆယ်လာတွေက ပုံစံ
မျိုးတွေနဲ့၊ နေရာမျိုးစုံမှာ မွေးပေးဖို့ လိုအပ်ပါ
တယ်။

အခုခေတ်မှာ အလုပ် ပေါသယောင်
ယောင်၊ ပေါ်လာတဲ့ အလုပ်ကျတော့လည်း
ကိုယ်နဲ့ သဟဇာတက မဖြစ်။ ကိုယ်သင်တဲ့
ပညာနဲ့ ပေါ်နေတဲ့ အလုပ်နဲ့က သဟဇာတက
မဖြစ်။ အနှောင့်အယှက်တွေ များနေတယ်။
တစ်ဖက်ကလည်း မူးယစ်ဆေး၊ အရက် ဒါတွေ
ကလည်း အဖျက်တွေပါ။ လူငယ်တွေဟာ
ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ဖို့
လိုတယ်။ ခေါင်းဆေးဆေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ
မှန်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆိုင်တယ်။
စိတ်ကျန်းမာရေးက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး
ထက် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

**ဆရာ ခုနကပြောတာက လူငယ်တွေကနီးရာ
စိတ်ထွက်ပေါက်ကို ရှာကြတယ်။ အဲဒီလို
ရှာရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာများဖြစ်မလဲ။**
ခုနက ပြောတဲ့ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာတယ်။
ထွက်ပေါက်ရှာရတဲ့ အဆင့်ထိရောက်အောင်
သူ့ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်မှာမှသူ မဖြေရှင်းဘူး။
သူ့ခံစားချက်တွေက မျိုးစုံရှိတယ်။ သမီးရည်း
စား ကွဲတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ပညာရေး
တွေ၊ စီးပွားရေးတွေ အကြောင်းမျိုးစုံ ရှိတယ်။
အဲဒီ အကြောင်းမျိုးစုံ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ
ကို နိစ္စဓူဝ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ သူတို့ကို မှန်ကန်တဲ့

နည်းနဲ့ ထုတ်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့ အလေ့အထ
လေးက သူတို့မှာ မရှိတဲ့အခါကျတော့ သိပ်
အစိုင်အခဲ ကြီးလာရင်မခံနိုင်တဲ့ အခါကျတော့
အမြန်ဆုံး ဖြေရှင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒါကြောင့်
မို့လို့ လူငယ်တွေကို ပညာပေးမယ်ဆိုရင်
ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို
ဂရုစိုက်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပေးတယ်လို့ မထင်နဲ့။
လူတိုင်းလူတိုင်း၊ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု
အနည်းနဲ့ အများကတော့ ရှိတတ် တယ်။ ရှိတဲ့
စိတ်ဖိစီးမှုကို နေ့တိုင်း မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့
သိပ်ပြီးတော့ မခံမရပ် မကြီးမားခင် မှန်ကန်တဲ့
နည်းနဲ့ အချိန်လေး ယူပြီးတော့ စိတ်ကို အပန်း
ဖြေဖို့ လိုတယ်။ အပန်းဖြေတဲ့ နေရာမှာလည်း
အရက်ဆိုင်တို့ ဘာတို့ အဲဒါတွေ မသွားဘဲနဲ့
အားကစား လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဝါသနာပါတဲ့
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ နေ့တိုင်းလုပ်ဖို့ လိုတယ်။

**သမီးတို့ သိထားသလောက်ကတော့ ကမ္ဘာ
လူဦးရေ ၂၀ရာခိုင်နှုန်း လောက်သော လူငယ်
အများစုက စိတ်အခြေခံတဲ့ပြဿနာကို ခံစား
နေရတယ်လို့ သိရပါတယ်ဆရာ။ အဲဒါတွေက
ရော ဘာကြောင့်များဖြစ်မလဲ။**

ဒါကတော့ မြန်မာပြည် ကိန်းဂဏန်း ဟုတ်ချင်
မှ ဟုတ်မယ်။ လူငယ်တွေရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။
သဘာဝ အခြေခံကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ
များနေတာ ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်ဖို့ ဆိုတာကို မသိတဲ့ အနေအထား
လည်း ရှိတယ်။ ပညာပေးမှုတွေ အားနည်းလို့
လည်း ပါမှာပေါ့။ ပြီးရင် သိတော့သိတယ်။
သူတို့တွေ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု
သက်သာအောင် သူတို့မှာလည်း စီစဉ်နိုင်တဲ့
အခြေအနေ မရှိတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီ
တော့ စိတ်ကို မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့
အခွင့်အလမ်းတွေက နည်းလာတယ်။ မမှန်
ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းတွေက
ပိုလွယ်ပြီး၊ ပိုပြီးတော့ လက်လှမ်းမီမယ်။ ပိုပြီး
တော့ များလာတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အဲဒီ
ဘက် လှည့်တော့ရော ဘာဖြစ်မလဲ။ အဲဒါ
လှည့်တဲ့အတွက် ပိုပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှု များ
လာတယ်။ ထွက်ပေါက်လို မြင်သလိုလိုနဲ့
တကယ်တော့ ထွက်ပေါက် မဟုတ်ပါဘူး။

ဥပမာ အရက် သောက်တယ်ဆိုရင်
စိတ်ဖိစီးမှု ပိုပြီး ဖြစ်တယ်။ ပထမ တစ်ခွက်၊
နှစ်ခွက်ကတော့ နေလို့ကောင်းအောင် အရက်
ရဲ့ အာနိသင်ပဲ။ နောက် ဆက်သောက်ရင်တော့
လူ့ရဲ့ စိတ်ကို ဆွဲချတယ်။ အဲဒီမှာတင် အရက်
ကလည်း လူကို ပိုပြီးတော့ လှည့်စားတယ်။
ကျန်တဲ့ ဘိန်းဖြူတို့၊ ဆေးလိပ်တို့ ဆိုရင်လည်း
ဒီအတိုင်းပဲ။ စရူခါစတော့ ကောင်းသလိုလိုနဲ့
နောက်ပိုင်းကျတော့ စွဲလမ်းမှုတွေက လိုက်လာ

တယ်။ သူ့ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အာနိသင်တွေ
လိုက်လာတဲ့အခါ လှည့်ဖြားလာတယ်။
လှည့်ဖြားတဲ့ နောက်ကိုလည်း ပါသွားနိုင်တယ်။
ကိုယ်ကလည်း အရမ်းကို လောနေပြီ။ ဒီ
စိတ်ဖိစီးမှုကြီးကို ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်က
လောနေတော့ အမြန်ဘက်ကို လှည့်လိုက်တယ်။
အမြန်မလှည့်နဲ့၊ စိတ်ဖိစီးမှု အရမ်းများရင်
လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လေး လုပ်ပေးလိုက်ပါ။
တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူငယ်တွေထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှု
ဖြစ်နေတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းက လျော့လာမယ်။

**စိတ်ကျတဲ့သူတွေက suicide (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
အဆုံးစီရင်) ကြတယ်လို့ အများက လက်ခံ
ယုံကြည်နေကြတဲ့အပေါ် ဆရာ သုံးသပ်ချက်
လေး သိချင်ပါတယ်။**

မြန်မာပြည်မှာက စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သက်
နဲ့ suicide မလုပ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဒီစိတ်
ရောဂါက စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့၊ စိတ်ကျ ရောဂါနဲ့
က မတူဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာက
စိတ်ညစ်တဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့
ရောဂါ ဖြစ်လောက်တဲ့ အဆင့်တော့ မရှိပါဘူး။
ခုနက စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ နောက်က
ရောဂါ ဆိုတဲ့ စကားလုံး မပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျ
ခြင်းသည် လူ့ရဲ့ သဘာဝပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ
ကြုံရင် စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။ မကြုံရင် မကျဘူး။
ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျ ကျတတ်တဲ့ အလေ့အထ
ကြီးက ဘာအကြောင်း အရာမှ မရှိဘူး။
အကြောင်းအရာက ၁၀ ဖိုးလောက်၊ သူက
၁၀၀ ဖိုးလောက် စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်။ ပြီးရင်
အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အချက်ကြောင့်
တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်၊ မအိပ်
နိုင်၊ အိပ်လို့လည်း မပျော်။ အပြင်မထွက်ဘဲ
အခန်းထဲမှာပဲ အောင်းနေ။ အဲဒီလို အဆင့်
ရောက်သွားရင် ဒါက စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါ
လို့ ယူဆတယ်။ ခုနကတုန်းက အရှေ့ပိုင်းက
ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ညစ်စရာ ရှိတယ်။
စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ကြုံရင် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။
ခုနက အိပ်မပျော်တာတို့ မဖြစ်ဘူး၊ စားမဝင်
တာ မဖြစ်ဘူး ခဏကြာရင် အဲဒီ ကိစ္စတွေက
သွေးအေးသွားရင် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အရာလေး
က ပြန်တက်သွားပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒါ စိတ်ဓာတ်ကျတာပဲ ရှိတယ်။
ဒီဘက်ကျတော့ ပိုဆိုးလာတာက စိတ်ဓာတ်ကျ
တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ အတွေးကြောင့်
အပြင် မထွက်နိုင်ဘူး။ အခန်းထဲမှာပဲ အောင်း
နေ၊ တစ်ချိန်လုံး ငိုတာတို့၊ စားလည်း မစားဘူး။
လူကြားတွေထဲလည်း မသွားရဲတော့ဘူး။
တစ်ခါတလေကျ ပိုဆိုးသွားရင် လူတွေက
သူ့ကို သတ်မယ်၊ ဖြတ်မယ်ဆိုတဲ့ အသံတွေ
အော်သံတွေ ကြားနေတယ်။ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့ထဲ

စိတ်ပိစီးမှု များလာရင် ဒီပရီးရှင်း ပျက်လာမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ထိခိုက်လာမယ်။ ငါ့မှာ ငန့စဉ် နိစ္စဓူဝ စိတ်ပိစီးမှုရှိတယ် ဆိုတာကို သိပြီးတော့ ဒါဒီ စိတ်ပိစီးမှုတွေကို နိစ္စဓူဝ ထုတ်ပေးရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ထုတ်ပေး ရမယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိစီးမှုက များလာပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ မငြောက်တဲ တဲးတဲး စိတ်ကျန်းမာရေး ပြစ်လာမယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ကသိရင် ခုနက ဒါဒီ စိတ်ပိစီး မှုတွေကို ငန့စဉ်-ငန့စဉ် ထုတ်ပေးဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ ငန့စဉ်- ငန့စဉ်- ဘယ်လို ထုတ်ပေးလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်။ ခုနက ပြောသလို တရားထိုင်ရမယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာသာရေး လုပ်တာ ပိုငြောက်တယ်။

မှာ ငါ့ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက် မရှိဘူး။ ငါ့မှာ ကယ်မယ့်သူလည်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ လည်း ဝင်လာတယ်။ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဝင်လာတာ ပေါ့။ ဝင်လာပြီးသွားရင်လည်း အဲဒါက စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီ ရောဂါဖြစ်ရင် အချိန်မီ ဆေးကုရင်တော့ မကုရင် ခုနကတုန်းက မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူး။ ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက် မရှိဘူး။ အသက်ရှင်နေ တာ ငါ့အတွက် အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူး။ ငါ့ကို ကယ်မယ့်သူလည်း မရှိတော့ဘူး ဆိုတာ Helpless ပြီးတော့ မျှော်လင့်ချက်မရှိတာက Hopeless လေ။

အဲဒီလောက်ထိ အတွေးတွေ ဝင်လာပြီ ဆိုရင် အဲဒီလိုလူမျိုးကို အချိန်မီ ဆေးကုဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် သေချင် နေပြီ။ သေမှပဲ ရတော့တယ် ဆိုတဲ့ အတွေးဝင် တဲ့ သူတွေကို ကျွန်တော်တို့က စိတ်ရောဂါ အမြန်ကြည့်ရမယ်။ ဒါက စိတ်ရောဂါရဲ့ အရေး ပေါ် အခြေအနေ ရောက်နေပြီလို့ ကျွန်တော်တို့ ယူဆတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရေးပေါ် ရောဂါ အဖြစ် ဒဏ်ရာရတယ်။ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ဒါက အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်သလို၊ စိတ်မှာလည်း အရေးပေါ် အခြေအနေက ခုနက ပြောသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေ လိုက်တာတို့ အဲဒီလို အတွေးမျိုး ဝင်လာပြီ ဆိုရင် ဒါဟာ အရေးပေါ် အခြေအနေ ရောက်လာပြီ။ အဲဒီလို လူမျိုးက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံသွားရမယ်။ အိမ်မှာ ထားပြီးတော့ ဖြေသိမ့်နေလို့လည်း မရဘူး။ နှစ်သိမ့်နေလို့ လည်း မရဘူး။ အမြန်ဆုံး ဆေးကု၊ အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ ရောက်အောင်ပို့၊ ဆေးကုတယ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်တင် ကုတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရော ကုရမယ်။ သေချင်နေပြီ။ သေဖို့လည်း ကြိုးစား နေပြီ ဆိုရင် ကြိုးစားတယ် ဆိုတာ ဘာလဲ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေ စုမယ်၊ လူကို သေစေနိုင်တဲ့ သောက်ဆေးတွေ စုမယ် ဆိုရင်တော့ တစ်ခါ တည်း တန်းပြီးတော့ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံကို ကုရမယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခါတည်း တန်းပြီးတော့ ရှော့ရိုက်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူက အရေးပေါ် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နေပြီလေ။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ခါတည်း ဆေးရုံကို မပို့ရင် သူက သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေမှာလေ။

ညဘက်အိပ်ရေးပျက်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ညဆိုင်း ဆင်းတဲ့ လုပ်သားတွေ၊ ဥပမာ စား သောက်ဆိုင်လိုမျိုးမှာလုပ်နေရတာတွေသူတို့က နေ့စဉ်တိုင်းလိုလို ညဘက် အိပ်ရေးပျက်မှာပဲ လေ။ သူတို့အတွက်လည်း ပြောပေးပါဦးဆရာ။ ညဘက် အိပ်ရေး ပျက်တဲ့သူတွေကျတော့ အိပ်ရေး ပျက်ထားတဲ့ အရာကို ပြန်ပြီးတော့ ဖြည့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို နည်းနဲ့ အလုပ် သုံးရက်လုပ်၊ ဘယ်နှရက်နားပေါ့။ လေးရက် လုပ်၊ ဘယ်နှရက်နား။ အဲဒါမျိုးလေးတွေ လုပ်ပေးမှ၊ တောက်လျှောက် လန့်ချိပြီးတော့ ည မအိပ်ရတဲ့ သူက နှစ်နဲ့ချီပြီး အိပ်ရေး ပျက်ခံ ပြီးတော့ ဒါက ညအလုပ်သမားတွေပေါ့။ ဟိုးအရင်တုန်းက ညဆိုင်းလုပ်တဲ့ အလုပ်သမား တွေမှာ စိတ်ရောဂါ မဖြစ်ဘူးလို့ မသိလိုက်ဘူး။ အခု တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူတေသန လုပ်လာတဲ့ အခါကျတော့ Night ship worker depression လို့ ည အလုပ်လုပ်တဲ့ သူတွေရဲ့ depression ရှိတယ်။ Night ship worker ရဲ့ စိတ်ရောဂါအရ အခု သိလာတယ်။ သိလာ တဲ့အတွက် ညကို မအိပ်ဘဲနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ လူတွေ အတွက်ဆိုရင် အိပ်ရေး ပြန်ပြီး ကြွေး ဆပ်ဖို့ အချိန် သတ်မှတ်ပေးရမယ်။ ကျန်တာ ဘာနည်းမှ မရှိဘူး။ ဆေးလည်း သောက်လို့ မရဘူး။

အခုခေတ်မှာ social network တွေ အရမ်း များတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ဘယ်လောက်အထိ အဆိုး ဘက် ရောက်အောင် တွန်းပို့နိုင်သလဲ ဆရာ။
အဲဒီ social network ကျွန်တော် ထင်တာက တော့ အပြင်လိုပါပဲ။ အပြင်လောက ဖြစ်သွား ပြီ။ ကောင်းတဲ့ လူအုပ်စုထဲ ရောက်သွားရင် သူက ကောင်းတယ်။ မကောင်းတဲ့ လူအုပ်စု ထဲ လွှမ်းမိုးဝင်သွားရင် မကောင်းဘူး။ Social network မှာလည်း ကောင်းတဲ့ လူတွေကို တွေ့နိုင်သလို၊ မကောင်းတဲ့ လူတွေကိုလည်း တွေ့နိုင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ လူကို တွေ့ရင် ကောင်းတာ ဖြစ်လာမယ်။ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေ ကို လေ့လာရင် ကောင်းတာ ဖြစ်သွားမယ်။ မကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေကို လေ့လာရင် မကောင်းတဲ့ ဘက်ကို ရောက်သွားမယ်။ တစ်ခု ရှိတာကတော့ social network ကျတော့

အပြင်မှာ ဒီလူက တကယ်လား၊ ဘာလား၊ ကောင်းလား၊ မကောင်းလား ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဥပမာအား ဖြင့် ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ သူငယ်ချင်း လာ လုပ်တဲ့ သူက ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား ဆိုရင် သူ့ရဲ့ page ထဲကို ဝင်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလူက ဘာတွေကို တင်သလဲ၊ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း အုပ်စုတွေကရော ဘယ်သူတွေလဲ၊ ကောင်းတဲ့သူတွေ တော်တော်များသလား၊ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ တချို့ကျ တော့ နာမည်ဝှက်တွေနဲ့ သုံးကြတယ်။

ယေဘုယျ သဘောနဲ့ ပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့ နာမည်ကို facebook မှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောရဲဘူးဆိုတဲ့ လူမျိုးဟာ သူ့မှာ လျှို့ဝှက် စရာ တစ်ခုခုတော့ ရှိရမယ်။ သူက သူတင်တဲ့ post လေး သွားကြည့်လိုက်တယ်။ ကောင်းတဲ့ post တွေ တင်သလား။ မကောင်းတဲ့ post တွေ တင်သလား။ အဲဒါတွေ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီ လူက ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့ ရတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်တာပေါ့။ သူ့ကို သွားပြီးတော့ အပြစ် တင်လို့ မရဘူး။ သူက အကုန်ရှိမှာပေါ့။ ကိုယ် က မကောင်းတာ လိုက်ရှာနေတဲ့ သူတစ်ယောက် အဖို့ကတော့ မကောင်းတဲ့ ဘက်ကို တွေ့မှာပဲ။ အကျိုးရှိရှိ သုံးတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဥပမာ အန်ကယ်တို့ဆိုရင် နှစ် တွေ မြောက်မြားစွာ အမေရိကားလို့ နိုင်ငံမျိုး ကို ရောက်သွားတဲ့ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်း တွေ၊ ဆရာဝန်တွေ တွေ့မယ်။ ဆက်သွယ်ဖို့ နှစ် ၃၀၊ ၄၀ လောက် ကြာတယ်။ အခုကျမှ အဲဒါနဲ့ ပြန်တွေ့ပြီးတော့ အဆက်အသွယ်တွေ ရတယ်။ မိတ်ပြန် ဖွဲ့ရတယ်။ ရင်းနှီးမှု ပြန်ရ တယ်။ ဒါတွေက ကောင်းတဲ့ အချက်တွေပဲလေ။ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်က ကောင်းတာတွေ ပဲ လိုက်ရှာတာလေ။ ကောင်းတဲ့ နေရာမှာပဲ သုံးတာလေ။ မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ သုံးနေ တာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ကောင်းတယ် မကောင်း ဘူး ဆုံးဖြတ်တာက ကိုယ်ပဲလေ။

ရှေ့လဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။