မာတိကာ

* စာရေးသူအမှာ

၁။ စားသောက်မှုဘဝတန်ပန် မှန်ကန်စေချင် ၁
၂။ ကိုယ့်အမျိုးက်ကိုသယ်၊ ချစ်စဖွယ်ဝလေ့ ၇
၃။ ကျောင်းတွင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး အလေးပေးပါ ၁၃
၄။ အချိန်၏တန်ဖိုးကို ရိုက်ချိုးခံရခြင်း ၁၉
၅။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အီးကျချမြင့်ပါ ၂၅
၆။ လက်သီးဆုပ်မလား။ လက်ပါးခြန့်မလား ၃၁
၇။ လူငယ်ထုနှင့် လူမှုပြဿနာ လျှောချပါ ၃၇
၈။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရအောင် ၄၃
၉။ လူငယ်ထုရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု သုတေသန ၄၉
၁၀။ လူငယ်ထု၏ ဆိုးသွမ်းမှုနှင့် ပိသားစု၏ဆက်နွယ်မှု ၅၅
၁၁။ ဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိသားစု ဒီဇရေ ၆၁
၁၂။ ဥမက္ခ၊ သိုက်မယ့်ကစေချင် ၆၇
၁၃။ ယမကာမိုဝဲခြင်း၏ စိတ်အကြောင်းရင်းများ ၇၁
၁၄။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျမှုနှင့် ယာဉ်မတော်တဆ ၇၅
၁၅။ ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေ ဘာများနေသလဲ ၈၃
၁၆။ ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းနှင့် အောင်မြင်ခြင်း ၈၉
၁၇။ စိတ်အတောင်ပံဖွင့်၊ မြင့်မြင့်ပျံမယ် ၉၃
၁၈။ မဂ်လာဆောင် ဖိုးဘီးယားတဲ့လေ ၉၉
၁၉။ လူကြီး။ လူငယ်နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ ၁၀၅
၂၀။ သင်လည်း ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဆိုတာ သိပါသလား ၁၁၁
* စာရေးသူကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူအမှာ

မဂ်လာပါ စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတို့ရေ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာချင်းသာကြပါစေကြောင်း ပဏာမ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင် စာဖတ်ပရိသတ်တွေရဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာကြောင့် ''မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)''ဆိုတဲ့ စာရေးသူတစ်ယောက်ဟာ (၇) အုပ်မြောက် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘနဲ့ ဆရာသမားတို့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးရယ်၊ ကျွန်မရဲ့ စာပေချစ်မြတ်နိုးမှုကြောင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရယ်တို့ ပေါင်းစုံကာ (၇) အုပ်မြောက် စာအုပ်ကို စာပေချစ်မြတ်နိုးသူတို့လက်ထဲ အရောက်ပို့နိုင်ခဲ့ပါပြီကွယ်။

"Lucky 7" ဆိုတဲ့ စကားလေးကလည်း ရှိလေတော့ စာရေးသူရဲ့ (၇) အုပ်မြောက်စာအုပ်ကို ဖတ်သူမှာ ကံကောင်းခြင်းတွေ ယူဆောင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေက လူငယ်တွေကို အဓိကထားပြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို စုစည်းထားလို့ပါ။ ဖတ်မိတဲ့သူက လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားဖြစ်ခဲ့ရင် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေကို မှန်ကန်စွာ ပြုစုပျိုးထောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လွဲမှားတဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့် ကလေးတွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေမှာ စိတ်အဏာရာတွေ ဖြစ်လာတာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာ၊ စိတ်အတောင်ပံလေးတွေ ချိုးသလို ဖြစ်တာကို သိမြင်လာပြီး ပြုပြင်ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်မိတဲ့ လူငယ်လေးတွေအနေနဲ့ကလည်း စိတ်အတောင်ပံလေးတွေ အများကြီးရလိုက်သလို ခံစားကာ စိတ်ခွန်အားတွေတက်ကြွပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ပျံသန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ တက္ကသိုလ်ဆရာမ အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က ကျောင်းသား။ ကျောင်းသူတွေနဲ့ ကျောင်းသား မိဘ အုပ်ထိန်းသူတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်သောကစတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာလေးတွေကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Counselling) လုပ်ပေးခဲ့စဉ်က ကြုံတွေ့ရတာတွေကိုလည်း ရေးသားခဲ့တဲ့ဆောင်းပါးလေးတွေ ပါပါတယ်။ လက်ရှိလည်း ဆက်လက်ပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုလုပ်ငန်း လုပ်နေတဲ့ အခါမှာ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားသာမက နိုင်ငံရပ်ခြား ရောက်ရှိနေတဲ့ မြန်မာလူငယ်လေးတွေကိုပါ ဆိုရှယ်မီဒီယာကနေ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Online Counselling) လုပ်ပေးနေပါတယ်။

မိဘအုပ်ထိန်းသူနဲ့ လူငယ်တို့ကြားမှာ နားလည်မှုလွဲမှားပြီး စိတ်အဏာရာ ရကာ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့ လူငယ်လေးတွေအများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ မိဘတွေရဲ့ ကလေးတွေအပေါ်မှာ အောင်မြင်စေချင်တဲ့ စေတနာဇောအမှားတွေကြောင့် လူငယ်တဝရောက်ရှိလာတဲ့အခါ အောင်မြင်မှုမရခဲ့ရင် စိတ်ကျဝေနာ (Depression) ခံစားနေရတဲ့သူတွေကိုလည်း တွေ့ကြုံရပါတယ်။ လူငယ်တွေ အနေနဲ့ကလည်း အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဂိမ်းကစားခြင်း။ လူမှုကွန်ရက်ကို စွဲလမ်းခြင်းစတဲ့ လွဲမှားတဲ့အပြုအမူကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေခံစားနေတာကိုလည်း တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ကတော့ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကို စိတ်ကျန်းမာစွာ ပွဲ့ပြိုးလာပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ပျံသန်းနိုင်ဝဲ့ စိတ်စွမ်းရည်တွေ ရှိစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစိုးရကျောင်းတွေ၊ ပရိဝေဏတကျောင်းတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတွေ၊ လူငယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတွေမှာ စာပေဟောပြောတဲ့အခါမှာလည်း လူငယ်တွေအတွက် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကို အတောင်ပံပေးသလိုမျိုး ဆွေးနွေးပေးခဲ့ပါတယ်။ အခု ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာလည်း စာရေးသူကိုယ်တိုင် လုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနအတွေ့အကြုံတွေ၊ ဆွေးနွေးမှုအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ လေ့လာမှတ်သားထားတဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာတွေကို လူငယ်တွေဆီ ပို့းတည်ပြီး မျှဝေချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေတာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတွဲ့ပြိုးဖို့အတွက်ဆို လူငယ်တွေ စိတ်ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့ ကြားမှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာ ပြန့်ပွားဖို့ စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ခဲ့တာ ကြာပါပြီ။

စာရေးသူဆီကို တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး သားငယ်စာပေ ထုတ်ဝေသူက ''ဆရာမရဲ့စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးပါပြီ၊ စိတ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဆရာမနဲ့ စာအုပ်တွေထုတ်ချင်ပါတယ်'' လို့ ပြောလာပါတယ်။ ''ဆရာမမှာတော့ လူငယ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို စုစည်းထားတာလေးရှိတယ်'' လို့ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ ကွန်ပျူတာရိုက်ထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ပို့လိုက်တဲ့အခါ ''ဆရာမရေ ကြိုက်ပါတယ်၊ စာအုပ်ထုတ်ချင်ပါတယ်''လို့ အကြောင်းပြန်လာပါတယ်။ ထုတ်ဝေသူကလည်း လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး စာပေရေးသားသူ၊ စာပေမြတ်နိုးသူဖြစ်လို့ လေးစားရတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ဦးပါ။

ဒါကြောင့် ဆရာမရဲ့စာအုပ်ကိုထုတ်ဝေပေးတဲ့ သားငယ်စာပေ ထုတ်ဝေသူကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်မိပါတယ်။ ကျွန်မကို စာပေချစ်မြတ်နိုးအောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးတဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးရဲ့ကျေးဇူးကို အမြဲပြီးပြတ်ပဝိပ်နန်ဆင်ပါတယ်။ မူလတန်းကနေ ဘွဲ့အသီးသီးရတဲ့အထိ ပညာသင်ပေးခဲ့ကြတဲ့ကျေးဇူးရှင် ဆရာသမားအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင် ကန်တော့ပန်းဆင်မိပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ စာရေးသူရဲ့စာအုပ်တွေကို အမြဲမပြတ် အားပေးနေတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးကိုတော့ ကျေးဇူးကမ္ဘာပါလို့ ပြောပါရစေ။

စာရေးသူရဲ့ ''စိတ်အတောင်ပံဖွင့် မြင့်မြင့်ပျံမယ်'' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး သူတိုင်း စိတ်ခွန်အားတွေ ရှိပြီး အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေရှိတဲ့ အမြင့်ဆုံး နေရာဆီ ပျံသန်းနိုင်ကြပါစေ။

စာပေမေတ္တာအဖြာဖြာဖြင့်
မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ)