Harhaluulo / Burma

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်ခင်ဗျား/ ရှင်

ကျွန်တော်/ မအနေနှင့်၊ ယွင်ကနေထိုင်ခဲ့သောတိုင်းပြည်တွင်ကျန်ခဲ့သော အမ/ ညီမ၏ အခြေအနေအတွက် စိုးရိမ်မိပါသည်။ ၎င်းခင်ပွန်း၏ အဓိပ္ပါယ်မရှိ မနာလိုမှုများကြောင့် အမ/ ညီမအနေနှင့် အလွန်ပင်ခံစားလျက်ရှိနေပါသည်။ ခင်ပွန်းတွင်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော သံသယများသည် လုံးဝအဓိပ္ပါယ်မရှိပါ။ ကျွန်တော်/ မ၏ အမ/ ညီမမှာ သူတော်ကောင်းဖြစ်ပြီး သစ္စာရှိသောဇနီးတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အကယ်၍ ၎င်းတို့အတူ လမ်းသွားကြသောအခါတွင်၊ တဖက်မှလာသည့် ယောကျ်ားများကို အမ/ ညီမအနေနှင့် သဘောကျသည့် မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲများပြသည်ဟု သံသယဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ၊ ၎င်းယောကျ်ားအနေနှင့် အိမ်သို့ပြန်လာသောအခါ အိမ်ထဲရှိနေရာအနံ့ကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ခလေးများထံမှ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းနှင့် တကွ၊ ၎င်း အိမ်တွင်မရှိသည့်အချိန်တွင် ခြံထဲတွင်တဦးတယောက်၏လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း ရှိ၊မရှိစသည်ဖြင့် အိမ်နီးနားခြင်းများကို မေးမြန်းသည်။ တခါတရံကော်ဇောများတွင် တစိမ်းတရံစာ အနံ့အသက်ရှိ၊မရှိကိုလည်း နမ်းကြည့်သည်။ အကယ်၍ အမ/ ညီမအနေနှင့် ၎င်းနေပုံထိုင်ပုံဓလေ့ကို မပြင်ပါက၊ ၎င်းအလုပ်သွားနေချိန်တွင် အပြင်မှနေ၍ တံခါးကိုသော့ခတ်သွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့ဘူးသည်။ ဤကဲ့သို့သောအကျင့်ဆိုးများကို ပပျောက်စေလိုသောကြောင့်လည်း အမ/ ညီမဖြစ်သူကို ရိုက်နှိုက်သည်။ ၎င်းအနေနှင့်လည်း အမ/ ညီမဖြစ်သူကို အလွန်ရက်စက်၍ ရိုင်းပြသောစကားလုံးများကိုသုံးပြီး အမှန်တကယ်မရှိသောကိစ္စများကို အော်ငေါက်ပြောဆိုခဲ့သည်။ အမ/ ညီမအနေနှင့်လည်း အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး၊ ခလေးများအနေနှင့်လည်း မကျန်းမာသော မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်၏ဒဏ်ကို ခံစားနေရသည်။ ဤပြဿနာအပြင် ၎င်းတို့အနေနှင့် အလွန်ဆင်းရဲလွန်းသော ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ကျွန်တော်/ မ၏ အမ/ ညီမအနေနှင့် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ ဤကဲ့သို့သော အသက်တာမျိုးတွင် ၎င်းအနေနှင့် ကြာရှည်အသက်မရှင်နိုင်ကြောင်း ဘုရားသခင်၏နာမအားဖြင့် ကျွန်တော်/ မ ထင်ပါသည်။

မေးခွန်းမေးသူရှင်၊

သင်၏ အမ/ ညီမ၏ ခင်ပွန်းအနေနှင့် မရှိသောအရာများကို မြင်တွေ့ခြင်းအနှောက်အယှက်ဟုခေါ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာမျိုးကို ခံစားနေရသည်မှာ သေချာသလောက်ဖြစ်သည်။ သင်၏ရေးပြချက်အရ၊ ၎င်းသည်အလုပ်လုပ်နေသူတဦးဖြစ်သောကြောင့်၊ ၎င်း၌ထိုမျှစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးရှိကြောင်း သိရသည်။ ၎င်းအနေနှင့်မည်သည့်အရက်သေစာမျိုး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးမျိုးကိုသုံးစွဲသည်၊ သို့မဟုတ် အလုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အာရုံကြောများကို စိုးမိုးနိုင်သောဓာတ်ပါသည့်အရာများမှ ကူးစက်မှုမျိုးဖြစ်နေသလား။ အလွန့်အလွန်သဝန်တိုသော ထူးခြားသည့်အသွင်တခုတည်း ၎င်း၏စိတ်ကူးထဲ၌ရှိနေခြင်း (သို့မဟုတ်)အခြား ထူးခြားဆန်းကျယ်သော စိတ်ကူးများ (သို့မဟုတ်) အာရုံခံစားမှုများရှိသေးပါသလား။ ၎င်းအနေနှင့် အလွန် စိတ်ဓာတ်ကျသည့်ရောဂါမျိုးကို ခံစားနေရပါသလား။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် သင်၏အမ/ ညီမ၏ ခင်ပွန်းအနေနှင့် ထူးခြားဆန်းကျယ်သည့်အရာများ ၎င်း၏စိတ်ကူးထဲ၌ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သပ်မှတ်ရန်၊ အထက်ဖေါ်ပြပါမေးခွန်းများမှ အခြေခံဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်းကိုဖေါ်ပြနိုင်သည်။ သင်၏အမ/ ညီမအနေနှင့် နီးစပ်ပြီးယုံကြည်ရသူတဦးဦးထံမှ ယွ္ခုအခြေအနေမျိုးတွင် အကူအညီတောင်းရန်သင့်သည်။ သင်၏အမ/ ညီမ အနေနှင့်၊ ၎င်း၏ခင်ပွန်း ရှိသေလေးစားသူတဦးဦး၏ အကူအညီဖြင့် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်တွေ့ဆုံရန် သဘော တူညီမှုကို ရယူနိုင်လျှင်ကောင်းမည်။ အကယ်၍သင်၏ အမ/ ညီမအနေနှင့် မြို့ကြီးတခုခုအနီးတွင်နေထိုင်ပါက

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးဆရာဝန်ထံသို့ တိုက်ရိုက်အချိန်တောင်းခံသင့်ပြီး၊ မိသားတစုလုံး သွားရောက်တွေ့ဆုံ၍ ဖြစ်ပျက်နေသည့်ကိစ္စအဝဝကို ပြောပြပါက၊ ဆရာဝန်အနေနှင့်ဖြစ်ပွါးရသည့် အခြင်းအရာအတွက် အရှင်းလင်းဆုံးသောပုံကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အခြေအနေသည်၊ သင့်အမ/ညီမတယောက်ထဲ ရှင်းလင်းရန် အလွန်ခက်ခဲခြင်းကြောင့် ၎င်းအနေနှင့်လူတဦးဦး၏ အကူအညီကိုလိုအပ်သည်။ ၎င်းအပြင်၊ ၎င်း၏ခင်ပွန်းအနေနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ပြုလုပ်လာပါက အကာအကွယ်ရရှိရန် (သို့) ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်နိုင်ရန်အတွက်လည်း အစီအစဉ်ပြုလုပ်ထားနိုင်လျှင်ကောင်းမည်။ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွါးလျက်ရှိသော အခြေအနေကို ယုံကြည်ရသည့် အပြင်လူတဦးဦးကို ပြောပြခြင်း (သို့) အနီးအနားတွင်ဆွေမျိုးများ နေထိုင်ပါက၊ ဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်ပွါးပါက ကူညီရန် ၎င်းတို့အားတာဝန်ပေးထားနိုင်ပါကကောင်းမည်။

မရှိသောအရာများကိုမြင်တွေ့ခြင်းအနှောက်အယှက်မျိုးကို ခံစားနေရသူများ၏ပြဿနာမှာ ၎င်းတို့အနေနှင့် အများအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ တွေးတောစဉ်းစားမှုမှာ မှားကြောင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ နားမလည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွါးသမျှပြဿနာအားလုံးမှာ မိမိတို့နှင့်မပတ်သက်ပဲ၊ အခြားသူများ၏ ရိုင်းပြသောအကြံအစီများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု မြင်ကြသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့်မည်သို့သောထူးခြားမှုမျိုးမှမရှိပဲ၊ ထူးခြားဆန်းကျယ်သော ယုံကြည်မှုမျိုးကို စတင်ပြောဆိုလာမှသာ သတိပြုလာနိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ၎င်းတို့အနေနှင့် ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်များကို နားထောင်သူအားလည်း ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်ကို လက်ခံရန်ကြိုးစားကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့နှင့်စတင်ငြင်းဆိုရန် မသင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သည့်ယေဘုယျကျသော အခြေခံမျိုးနှင့်မျှ ၎င်းတို့တွေးခေါ်မှုစလေ့ကို ပြောင်းလဲနိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ မရှိသောအရာများကိုမြင်တွေ့ခြင်းကိုလည်း မည်သို့မျှ၊ သဘာဝကျသည်ဟု ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်း ခိုင်မာခြင်းမပြုနိုင်။ ဤသူများနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာမှာ၊ ၎င်းတို့အနေနှင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မကျန်းမာသောသူများအဖြစ် မမြင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ထံမှဆေးကုသမှုပြုရန် သဘောတူညီမှု ရရှိရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။ ဆေးဝါးများအနေနှင့် မကူနိုင်သည့်အခြေအနေများတွင်လည်း ပြဿနာရှိသည်။ သင်၏ အမ/ညီမအနေနှင့် ၎င်းနှင့်၎င်း၏ခလေးများအတွက် ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်စေသည့် အခြေအနေမျိုးမှ ကာကွယ်နိုင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားထားနိုင်ဖို့မှာ အရေးကြီးလှသည်။

စီး(ရ်)ကူ၊ စွဲ(က်)ကာနယ်(န်)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်