ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို

သိ ပ္ပံ နည်း ကျ အိမ် ထောင် သည် ဘ ဝ

(ပထမပိုင်း)

အခန်း (၁)

လိင်နှင့်အိမ်ထောင်မှု

အချစ်နှင့်အတွေ့

အိမ်ထောင်မှုတွင် နှလုံးသားမှလာသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အတွေ့အရသာကို မက်မောသော တဏှာတို့မှာ တခြားစီပင် ဖြစ်သော်လည်း ခွဲခြား၍ မရစကောင်းပေ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုမှာ ၎င်းအရာ နှစ်ခုစလုံးပေါ်တွင် တည်နေရုံမျှမက ၎င်းတို့ တခုနှင့်တခု သဘာ၀ကျကျ ညီမျှစွာ တည်ရှိနေမှသာလည်း ဖြစ်နိုင်သော ကြောင့်ပေတည်း။

သို့ဖြစ်ရကား တကယ့် သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိင်ဆက်ဆံမှု အခန်းကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သက်သက် အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ်ပဲ အတွေ့အရသာ တဏှာ သက်သက်အဖြစ်လည်းကောင်း ပြောဆိုစဉ်းစားရန်မှာ မှန်ကန် သဘာ၀ကျခြင်းမရှိပေ။

အိမ်ထောင်ပြုပြီးသူတိုင်းပင် အထက်ပါကဲ့သို့ ခွဲခြားစဉ်းစား၍မရသည်ကို သိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် လက်ထပ် ပြီးသည့်အချိန်ကြာလာသောအခါ၌ လူတိုင်းပင် တခုနှင့်တခု နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တတ် လာကြလေသည်။ ထိုမျှမက ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အတွေ့အရသာ ရှိမှ၊ သမမျှတနေပါမှ အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုရှိသည်ကို သိပြီး ဖြစ်ပါလျှက် လူ့ သဘာ၀ အတိုင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာသက်သက်ချည်းကို လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် အတွေ့ အရသာ သက်သက်ချည်းကို လည်းကောင်း ရံဖန်ရံခါ တောင့်တမိကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှေးပဝေသဏီမှသည် မနေ့တနေ့က အထိ အိမ်ထောင်ရေးတွင် သံယောဇဉ်နှင့် ချစ်ခြင်း မေတ္တာကိုသာ သဓိက ထားခဲ့ကြပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အလေးပေးသင့်သလောက် မပေးခဲ့ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ယခုအချိန်၌ အိမ်ထောင်မှုအရင်းခံ လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလည်း စဉ်းစားသင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း ထင်မြင် ယူဆမိပေသည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် အိမ်ထောင်မှုတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသာလျှင် အရေးကြီးသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ် မကောက်စေလိုပေ။ ဆိုလိုသည်ကား အိမ်ထောင်ပြုပြီးလျှင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသာမက လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပါ အရေးပေး စဉ်းစားသင့်ကြောင်းပေတည်း။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းတွင် တယောက်၏ဆန္ဒကို တယောက်က ပြည့်အောင်ဖြည့်ပေးရန်မှာ အလွန်အရေး ကြီးလေသည်။ ဤသို့ တဦးကိုတဦး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်ပါမှသာ နှစ်ယောက်စလုံးပို၍ တွယ်တာကာ ပို၍သာ ယာသော အိမ်ထောင်ကိုတည်ဆောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာမှု

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် ယောက်ကျားနှင့်မိန်းမ ၂ ဦးစလုံးပင် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းခြင်းတို့ ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်နောက်တွင် ယောက်ကျားရော မိန်းမပါ တသက်လုံး လိင်စိတ် (ဝါ) ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကို တတ်မက်သော စိတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောကြောင့်ပေတည်း။

ဤလိင်စိတ် (ဝါ) တဏှာဆန္ဒစိတ်သည် အမြဲတန်းဖြစ်နေသည် ဟူ၍ကားမဆိုလိုပေ။ လေ့လာတွေ့ ရှိချက်အရမူ ပြင်ပမှ လှုံ့ဆော်မှုမရှိဘဲ သဘာဝအလျှောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဤတဏှာ ဆန္ဒသည် ယောက်ကျား များ၌ သုတ်သွေးများ များနေသောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ မိန်းမများ၌ ရာသီမလာမီနှင့် သားဥမကျမီ တွင်လည်း ကောင်း၊ အမြဲတမ်းဖြစ်ပေါ်တတ်သည် ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

လက်မထပ်မီ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလ၌ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကစားခုန်စား အားကစားကို လိုက်စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အပေါင်းအသင်းများဖြင့် လည်ပတ်ပျော်ရွှင်နေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကျား–မ မဟူတဏှာဆန္ဒကို မေ့ပျောက်ထား၍၊ ချုံးနှိမ်ထား၍ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း လက်ထပ်ရန် အရွယ်ကို တော်တော် ကြီး လွန်လာပြီးသည့်တိုင် (မြန်မာပြည်၌ ဆိုပါလျှင် အသက် ၂၀ ကျော် ၃၀ ကျော်ပတ်လည်၌) အိမ်ထောင်မပြု ရသေးပါက ကျား–မ မဟူ မည်သူမဆို ထိုရာဂ ဆန္ဒကိုကျေနပ်အောင် မဖြည့်စွမ်းနိုင်သဖြင့် စိတ်မကျေနပ်မှုများ စိတ်ပျက်မှုများဖြစ်ကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်လာနိုင်သည်၊ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်း ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်လေသည်။

ဤသည်ပင်လျှင် လူပျိုကြီး အပျိုကြီးများ၌ တွေ့ရတတ်သော ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်မှုများ၊ လင်တရူး မယားတရူး ရောဂါများ ထကြွခြင်း၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့်ပင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း သင့်တင့်လျှောက်ပတ်သော အချိန်၌ အိမ်ထောင်ပြုကာ အိမ်ထောင်၏အရသာကို ခံစားသင့်ကြပေသည်။ မြန်မာတို့၏ လောကနီတိကျမ်းတွင် မိဘတို့ ဝတ္တရား ၅ ပါးကိုဖေါ်ပြရာ၌

မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊

အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊

ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်

ဖခင်မယ်တို့တာ

ဟူ၍ဆိုထားပေသည်။

ဤသို့ရှိပါလျှက် မြန်မာလူမျိုးများသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများ အိမ်ထောင်ကျသင့်သည့်အရွယ်တွင် အိမ်ထောင်ကျသွားမှာကို အထူးစိုးရိမ်တတ်ကြလေသည်။

အချို့ကမူ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမှာ တဏှာရာဂ သံယောဇဉ် ကြီးများကိုရှည်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်၊ တဏှာရာဂမှာလည်း ယောက်ကျားများမှာသာရှိသည်၊ မိန်းမများတွင် မရှိဟူ၍ ယုံကြည်ပြောဆိုတတ်ကြပြန် လေသည်။ ဤသို့ယုံကြည်သောသူသည် ယောက်ကျားဖြစ်ပါက အတ္တသမားဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်ပါမူ လူ့အန္တ ပင်ဖြစ် ပေသည်။ အကယ်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိန်းမဖြစ်ပါလျှက် တဏှာဆန္ဒလုံးဝမရှိဆိုပါမူ ထိုမိန်းမမှာ အာသဝေါ ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာမ သော်လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်တွင်းအကျိတ်များမှ ထုတ်လုပ်သည့် လိင်နှင့်ဆိုင်သော ဟိုမုန်းဓါတ်များ ချွတ်ယွင်းနေသူသော်လည်းကောင်း တဦးဦးသာဖြစ်နိုင် ပေသည်။

လိင်နှင့်ဆိုင်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသော ယောက်ကျား မိန်းမ မှန်သမျှ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ လိင်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားကျစေရန် လူ့သဘာဝ အလိုက် အာသာဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှု စိတ်ဆန္ဒ ထကြွမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ပြုလုပ်ထားသော အရာပင် ဖြစ်ပေသည်။

အာသာဆန္ဒပြင်းပြစွာဖြင့် ရာဂမီး တောက်လောင်လျှက် ရှိသောနလုံးအိမ်ကို ဂွမ်းဆီစိမ်သကဲ့သို့ တည်ငြိမ်အေးမြအောင် ပြုလုပ်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုကိစ္စသည် မရှိမဖြစ်သော အရာပင်ဖြစ်ပေသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း၏ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းမှုကို ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရာ၌ ဤလိင်မှုကိစ္စသည် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကျိုးပြုပေသည်။ တဏှာဆန္ဒ ကိုမထကြွအောင် ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်နိုင် ခြင်းသည်ပင်လျှင် မပျိုသောစိတ် မအိုသောကိုယ်တို့ဖြင့် ပြီးသော စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခကိုရအောင် ပြုလုပ် ခြင်းမည်ပေသည်။

အိမ်ထောင်မှု အရွယ်၌ လိင်မှုကိစ္စများကို ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထား၍ အလွဲလွဲအမှားမှား ပြုလုပ်မိ ပါမူကား ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ နှင့် ဝေးကာဘေးအန္တရယ် အပေါင်းနှင့် ကြုံဆုံရပေလိမ့်မည်။

လိင်မှုကိစ္စသည် အိမ်ထောင်ရေး၌ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု၏ အခြေခံဖြစ်လျှက် ဘဝမျှော်မှန်းချက်များကို ပြီးပြည့်စုံအောင်၊ ဗအောင်မြင်အောင် တိုက်တွန်းနိုင်စွမ်းရှိရပေမည်၊ ဤလိင်မှုကိစ္စကြောင့် စိတ်မကျေနပ်ဖြစ်ကာ ဘဝ၏ရှုန်းကန် လှုတ်ရှားမှုကိုငြီးငွေ့ မသွားစေသင့်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်မှုကို ကြောက်လာသည်ဆိုလျှင် ဂရုတစိုက် ပြုရန်အရေးကြီးပြီဟု သိသင့်ကြပေသည်။

လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားစဉ်းစားရန် အချက်တချက်ရှိပေသေးသည်၊ အချို့အိမ်ထောင်ရှင်များ သည် ပျော်ရွှင်မှုသက်သက်အတွက်လည်းကောင်း၊ အပြစ်တင်မှုများ၊ ဝမ်းနည်းစရာများကို ဖြေဖျောက်ရန် သက်သက်အတွက်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုများကို ပြုလုပ်တတ်ကြပေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ တကယ်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပြုလုပ်မှသာ အဓိပ္ပါယ်ရှိ၍ အထက်ပါအကြောင်းအရာ များအတွက် ပြုလုပ်ပါမူ တခါနှစ်ခါသာပြေလည်အောင် ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မကြာခဏ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ဗန်းပြ ၍နှစ်ဦးစလုံးတွင်ရှိသော မကျေနပ်ချက်များကို၊ သံသယစိတ်များ၊ သဝန်တို ရန်လိုစိတ်များကို ဖုံးကွယ်ရန်ကြိုး စား ပါမူ အောင်မြင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ လိင်ဆက်ဆံမှုများမှာလည်း အဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘဲ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ပို၍အဆင်မပြေသာ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ရေးတွင် တဦးနှင့်တဦး မကြေနပ်သည် မရှင်းလင်းသည်များကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အရင်းခံ၍ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးဖြေရှင်းရပေမည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု၏အောက် တဒင်္ဂသာယာမှု၏အောက်တွင် ပြဿနာတွေကိုဖုံးကာထားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ် ကိုမိမိ တဦးကိုတဦး လိမ်ညာလှည့်ဖျားခြင်းများကို မပြုသင့်ပေ။ ဤသည်ကို မသိနားမလည်က လင်နှင့်မယား ပို၍တွယ်တာလာ၊ ချစ်ခင်လာရမည့်အစား တဖြည်းဖြည်းသံယောဇဉ်ပြတ်ကာ မေတ္တာခန်းလာလျှက် အိမ်ထောင် ရေးတခုလုံးမှာ သာယာနိုင်စရာအကြောင်း မရှိတော့ပေ။ အိမ်ထောင်ရေးတွင် မသာယာသဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး သာယာမှုကို ပြင်ပတွင်ရှာခြင်လာလေသည်။ ဤသို့ရှာလေ သာယာမှုကိုမတွေ့လေ မကျေနပ်မှုများသည် နှစ်ဦး စလုံး၏ ရင်တွင်း၌ အစိုင်အခဲဖြစ်၍ လာလေဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ပင်လျှင် မပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်များ မကွဲသင့်သော အိမ်ထောင်များနှင့် မတည့်သော မိဘ များကဆင်းသက်လာ၍ မလေသင့်သော လေလွင့်ကလေးများ၊ လမ်းသရဲများ ပေါက်ပွားလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပေတည်း။

သို့ဖြစ်၍ လိင်မှုကိစ္စသည် မကျေနပ်ချက်များ၊ သံသယများကိုမြှုတ်နှံရန် နေရာမဟုတ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကိုပြဆို၍ သံယောဇဉ်ကြိုးကိုချည်နှောင်ရန်သာ ဖြစ်သည်ကိုသတိချပ်အပ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်းအကြောင်းရင်း

လိင်မှုကိစ္စ အဆင်မပြေမှု၊ အသုံးမချတတ်မှုမှစကာ အိမ်ထောင်ရေး မသာယာ၍ ပြိုကွဲသော အိမ်ထောင် များမှာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အတိအကျ စာရင်းမရှိသော်လည်း နေ့စဉ်သတင်းစာများ၌ လင်မယားပြတ်စဲခြင်း သတင်း များ အစဉ်ပါနေသည်ကို ထောက်သဖြင့် နည်းလှမည်ကားမဟုတ်ပါချေ။

သတင်းစာများတွင် မကြော်ငြာပဲ ကွဲသွားသော အိမ်ထောင်များနှင့် ရုံးပြင်ကန္နားမရောက်ပဲ ပြတ်စဲသော အတွဲများကို ထည့်စဉ်းစားပါက မသာယာသောအိမ်ထောင်များသည် အမြောက်အမြားပင်ရှိသည်ဟူ၍ ယူဆနိုင် ပေသည်။

လင်မယားပြတ်စဲရာ၌ အဓိက အကြောင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ လူမှုရေးပညာရှင် များက ထုတ်ဖော်ညွှန်ပြကြသည်။

လင့်အပေါ်စွပ်စွဲချက်များ (ဝါ) လင်၏ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှုများ

(၁) သစ္စာမရှိခြင်း
(၂) စိတ်သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်း
(၃) ရိုက်နှက်ညှင်းပန်းခြင်း
(၄) ဆိုးပေရမ်းကားခြင်း
(၅) အိမ်သို့ပြန်မလာခြင်း
(၆) အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေခြင်း

(၇) မိန်းမအမျိုးများနှင့်ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်း
(၈) ကိုယ်ခန္ဓာချွတ်ယွင်းခြင်း
(၉) ရာဇဝတ်မှုများကျူးလွန်ခြင်းနှင့်
(၁၀) အခြားအကြောင်းများ ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

မယားအပေါ်စွပ်စွဲချက်များ (ဝါ) မယား၏ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှုများ

(၁) စိတ်သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်း
(၂) သစ္စာမဲ့ခြင်း
(၃) ခန္ဓာကိုယ်ချွတ်ယွင်းခြင်း
(၄) လင့်ဘက်မှဆွေမျိုးများနှင့်မတည့်ခြင်း
(၅) အိမ်မှုဆင်းသွားခြင်း
(၆) အသုံးအစွဲကြီးခြင်း
(၇) အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေခြင်း
(၈) ယောက်ကျားကိုညှင်းပန်းခြင်း
(၉) ရာဇဝတ်မှုများကျူးလွန်ခြင်း နှင့်
(၁၀) အခြားအကြောင်းများ ဟူ၍ဖြစ်ပေသည်။

များသောအားဖြင့် မိန်းမများသည် ယောက်ကျားများထက် ပို၍ အတိုင်အတောထူကြသည်။ ကွဲပြသော အိမ်ထောင်တိုင်းတွင် ပင် သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်း တို့သည် အဓိက အကြောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ကြိုက်၍ယူကြရသော အိမ်ထောင်ဖြစ်စေ၊ လူကြီးချင်းပေးစား၍ ယူကြရသော အိမ်ထောင် ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်နှစ်မျိုးစလုံးတွင်ပင် တွေ့ရှိချက်ဖြစ်ပေသည်ဟူ၍ လူမှုရေး ပညာရှင်များက ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုကြပေသည်။

များသောအားဖြင့် လက်ထပ်ပြီး ၄–၅ နှစ်အတွင်း ကွဲပြသည်က လက်ထပ်ပြီး ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ကြာမှ ကွဲပြသည်ထက် အရေအတွက်များကြောင်းတွေ့ရသည်။ သို့ရာတွင် လက်ထပ်ပြီး ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်အတွင်း ကွဲပြခြင်းမှာ အလွန်ရှားသည်ဟုဆိုကြလေသည်။ ဤကွဲပြမှုမှာ ကလေးရမှု၊ မရမှု အပေါ်၌လည်း တစိတ်တဒေသတည်လေသည်။ ကလေးမရှိသော ကလေးနည်းသော အိမ်ထောင်များသည် ကလေးများသော အိမ်ထောင်များထက် ပို၍ ကွဲတတ်ကြသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းများကို ထောက်၍ အောက်ပါကောက်ချက်များကို ကောက်ယူနိုင်ပေသည်။

(၁) အိမ်ထောင်ကွဲပြမှုများမှာ လက်ထပ်ပြီး အိမ်ထောင်မှုသုခ မရ၍လည်းကောင်း၊ လိင်ကိစ္စ၌ မသိနားမလည်၍လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်လာလျှင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးထားပါက နှစ်ဦး စလုံးအတွက် သည်းမခံနိုင်လောက်သည့် အခြေသို့ရောက်သွားနိုင်ပေသည်၊

(၂) ကလေးရှိလျှင် အိမ်ထောင်မပြိုကွဲနိုင် ဆိုသော အယူအဆမှာ ထက်ဝက်သာမှန်ပေသည်။ ကလေးမရှိ၍ ကလေးနည်း၍ လင်မယားပြတ်စဲရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်မှာ မှန်သော်လည်း ကလေးဆိုသည်မှာ လင်၏သွေး၊ မယား၏သွေး ဟူသောအယူအဆဖြင့် လင်နှင့်မယား တယောက်ကို တယောက်ပိုမို စာနာသနားကြ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားကြမှသာ ထိုသို့ လွယ်ကူစွာ ကွာရှင်းမှုများ နည်းသွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လင်နှင့်မယား ချစ်မှု သစ္စာရှိမှုသည် အဓိက၊ ကလေး ရှိ မရှိသည်အိမ်ထောင်တခု၌ အဓိက မဟုတ်သည်ကို သိရှိသင့်ကြပေသည်။

(၃) လင်မယားပြတ်စဲခြင်းများ၏ အကြောင်းများ၌ သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို လူကြားကောင်းအောင်ပြေဆိုနေကြသော်လည်း အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ နှစ်ဦးစလုံး အိမ်ထောင်မှုသာယာအောင်၊ လိင်ကိစ္စ အဆင်ပြေအောင်မလုပ်နိုင်၍သာ ဖြစ်သည်ဟူသည်မှာ အထူးပြောနေစရာမလိုပေ။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း လိင်မှုကိစ္စ အဝဝကို နားလည်ထားရန်မှာ အထူးအရေးကြီးလှပေသည်။

လိင်မှုကိစ္စအဝဝကို သိထားရမည်ဆိုရာ၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှုများကို လေ့လာပြုလုပ်ရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုကြောင်းကို ဤအခန်းအစကပင် ဖေါ်ပြခဲ့ပေပြီ။ အချစ်ကင်းမဲ့သော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် စက်ရုပ်ချင်း ဆက်ဆံသကဲ့သို့ ရှိ၍ မည်သို့မျှ အိမ်ထောင်၏သာယာမှု၊ စိတ်ကြေနပ် နှစ်သိမ့်မှု များကိုပေးနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ဤကဲ့သို့သော ဘဝ အရသာကို ရနိုင်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူအချင်းချင်း မေတ္တာထားမှ ကြင်နာယုယမှုများနှင့် စိတ်သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်နားလည်မှုများ ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လင်နှင့်မယား လျှာနဲ့သွားကဲ့သို့ မကြာမကြာ မကိုက်မိ၊ မခိုက်မိစေရန်အတွက် နှစ်ဦး စလုံးပင် အိမ်ထောင်မှု၏ အရင်းခံ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု နှစ်ခုစလုံးကိုပင် အရေးထားကြရန်လိုပေသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် နှလုံးသားမှလာသဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီး၍ မရစကောင်းသော်လည်း လိင်မှုကိစ္စ လိင်ပညာမှာမူ သင်ကြားပြုပြင်၍၊ ထိုးထွင်းကြံဆ၍ လုပ်နိုင်သော အရာဖြစ်ရကား ဤလိင်ပညာကို အမျိုးကောင်းသားသမီးတို့သည် နည်းယူသင်အံနိုင်ကြပေသတည်း။

* * * * * *

အခန်း (၂)

လိင်အင်္ဂါများနှင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းများ

ယောက်ျား၏လိင်အင်္ဂါများ

ယောက်ျားတိုင်းလိုလိုနှင့် မိန်းမများစွာပင် ကပ်ပယ်အိတ် အတွင်းရှိ ဝှေးစေ့မှ သုတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကျင်ချောင်းမှ သုတ်ထွက်လာသည်ကို သိရှိကြပေသည်။

ဤသို့သိကြသော်လည်း ၎င်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါများ၏ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ငန်းများကို သိရှိခြင်းထက် လိင်ဆက်ဆံမှုနည်းနာများကို သိရှိခြင်းက ပို၍ အရေးကြီးသည်၊ အကျိုးဖြစ်စေသည်ဟု ယုံကြည်ယူဆတတ်ကြလေသည်။

အချို့သူများကမူ လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ နကန်းတလုံးမျှမသိပဲ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စ လိင်ကိစ္စကို အထင်မှား အမြင်မှား ဖြစ်လျှက် အလိုလို ကြောက်နေ ရွံ့နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုသူများသည် ယောက်ျားတွင် သုတ်လွှတ်ခြင်းသည် ဆီးသွားခြင်းနှင့် အတူတူ ဖြစ်၍ လိင်တံမာလာသောအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမှုဟုသာ ထင်ကြသည်။ ဤသို့သိသင့်သည်ကို မသိသဖြင့် 'မိအေးနှစ်ခါနာ' ဟူသော ရယ်စရာ ပုံပြင်များ ဖြစ်လာရသည်ထင်ပေသည်။

အချို့မိန်းမများမှာမူ လက်ထပ်ပြီး ဖြစ်ပါလျှက် ယောက်ျားများတွင် သုတ်လွှတ်ခြင်းနှင့် သုတ်မလွှတ်မီ အရည်ကြည် ထွက်ခြင်းများကို ခွဲခြား၍ မသိကြပေ။ ဤသို့မသိသဖြင့် အရည်ကြည် ထွက်သောအခါ သုတ်ထွက်သွားသည်ဟုထင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျေနပ်မှုများ မရတော့ဟု ထင်ကာ ယောက်ျားကို ဒေါပွလာတတ်ကြ၊ အပြစ်တင်လာတတ်ကြပေသည်။

ဤသို့သော နားမလည်မှုများသည် ယောက်ျား၏လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ယင်းတို့တခုစီ၏လုပ်ငန်းများကို မသိသဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ထိုအကြောင်းများကို သိထားပါက မည်သို့မျှ အထင်မှားစရာ၊ ရှက်စရာ၊ စိတ်နာကျည်းစရာ ဖြစ်လာတော့မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားတိုင်း မိန်းမ၏ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း မှန်သမျှကို စိတ်ဝင်စားသကဲ့သို့ အိမ်ထောင်ပြုမည့် မိန်းမတိုင်းလည်း ယောက်ျားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို စိတ်ဝင်စားကာ ယင်းတို့၏

အကြောင်းကို သိအောင်ကြိုးစားသင့်ပေသည်။ နှစ်ဦးစလုံး တဦး၏အကြောင်းကို တဦးသိပါက နောင်တွင် အထင်မှားစရာ ဘာမျှရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါချေ။

ယောက်ကျား၏ လိင်အင်္ဂါမှာ အတွင်းလိင်အင်္ဂါများနှင့် အပြင်လိင်အင်္ဂါများဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အတွင်းလိင်အင်္ဂါများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းတွင် ရှိ၍ ယင်းတို့မှာ ဝှေးစေ့နှစ်လုံး၊ ဝှေးစေ့အထက်အင်္ဂါ သုတ်ပြွန် (ဝါ) သုတ်ကြော သုတ်လှောင်အိမ်နှင့် သုတ်လွှတ်ပြွန်တို့ဖြစ်သည်။ အပြင်လိင်အင်္ဂါများမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ဘက်တွင်တည်ရှိ၍ ယင်းတို့မှာ ကပ်ပယ်အိတ်နှစ်ခု နှင့် လိင်တံတို့ဖြစ်သည်။ လိင်တံ၏အခေါင်း ကျင်ချောင်းသည် ဆီးသွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်၍ သုတ်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်းလည်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းကျင်ချောင်းကို ဆီးနှင့် သုတ်အတွက် ဘုံလမ်းကြောင်းဟူ၍ ယူဆနိုင်ပေသည်။

အထက်ပါအင်္ဂါတို့အပြင် ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်နှင့် ကျင်ချောင်းဘေး အကျိတ်များလည်း သုတ်ဖြစ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လည်းကောင်း ပါဝင်ကူညီကြသဖြင့် ယင်းတို့ကိုလည်း အရံလိင်အင်္ဂါများဟူ၍ ယူဆနိုင်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ (အချို့ပညာရှင်များကမူ ယောက်ကျားဝှေးစေ့နှင့် မိန်းမ မျိုးဥအင်္ဂါတို့မှာ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အင်္ဂါများဖြစ်သဖြင့် လိင်အင်္ဂါများဟူ၍ မသတ်မှတ်ပဲ မျိုးဆက်ပြန့် အင်္ဂါများဟူ၍ သီးခြားသတ်မှတ်ကြလေသည်။

အင်္ဂါတခုစီနှင့် ယင်းတို့၏လုပ်ငန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဝှေးစေ့ နှင့်သုတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဝှေးစေ့သည် မိန်းမတွင်ရှိသော မျိုးဥအင်္ဂါနှင့်ဆင်တူသည်။ အမိဝမ်းတွင်းတွင်ရှိစဉ်က ယောက်ကျားလေး၏ ဝှေးစေ့သည် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းတွင် ရှိ၍ အမိဝမ်းတွင်းမှ လွတ်သောအခါ ကျမှသာလျှင် ဝှေးစေ့သည် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းသို့ဆင်းလာသည်။ တခါတရံဝှေးစေ့သည် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းသို့မဆင်းဘဲ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းတွင်ပင်နေရာ ဝှေးစေ့မဲ့သော ကပ်ပယ်အိတ်များကို မြန်မာတို့က 'နတ်အုန်းသီး' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'နတ်ကွပ်သည်' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ 'မဆင်းသော ဝှေးစေ့' ဟူ၍လည်းကောင်းခေါ်ကြသည်။

ဤသို့သော ယောက်ကျားများသည် ခလေးမမွေးနိုင်အောင်ပင် မြုံတတ်ကြသည်။ အကြောင်းမူ သုတ်ကောင်များသည် အပူရှိန်များသော ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ ဖြစ်ထွန်းခြင်းမရှိဘဲ အေးသော ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်း၌သာ ဖြစ်ထွန်းသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

အေးသောအချိန်၌ သုတ်ကောင်များပိုမို ရှင်သန်ကြသည်ကို အင်္ဂလိပ် ဇီဝဗေဒ ပညာရှင် တဦး၏အဖြစ်အပျက်က သက်သေခံနေပေသည်။ ယင်းပညာရှင်သည် မိမိ၏ လက်ထပ်ပြီးစ ဇနီးသည်နှင့် ပျားရည်ဆမ်းခရီးထွက်ရာ ကားတိုက်၍ သေဆုံးသည်။ အသေဆုံးမီပင် သူ၏ ဇနီးသည်က သူ၏ ဝှေးစေ့ကိုထုတ်၍ အအေးခန်းထဲတွင် သိုလှောင်ထားလိုက်သည်။ ရာသီလာပြီး မမျိုးဥလာသော အချိန်၌ သူမသည် ထိုသိုလှောင်ထားသော ဝှေးစေ့မှ သုတ်ကောင်ကို ထုတ်၍ သူမ၏ သားအိမ်အတွင်းသို့ ပြွန်ဖြင့်သွင်းရာ အချိန်တန်သောအခါ၌ သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့လေသည်။ သို့ဖြင့် သူမချစ်သော သေဆုံးသွားသော ခင်ပွန်း၏ သုတ်သွေးဖြင့် ဖြစ်သည့် ရင်သွေးငယ်တဦးကို မွေးဖွားနိုင်ခဲ့လေသည်။

ဝှေးစေ့သည် ဂုံညင်းစေ့ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး ပျမ်းပျအားဖြင့် ၁ လက်မခွဲ အရှည်၊ ၁ လက်မ အနံနှင့် ၁ လက်မကျော်ကျော်ထုရှိသည်။ အများအားဖြင့် ဘယ်ဘက် ဝှေးစေ့ သည် ယာဘက်ဝှေးစေ့ ထက်ပို၍နိမ့်သည်။ ဝှေးစေ့ နှစ်ခုသည် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ အခန်းအတွင်း တည်ရှိကြသည်။ ဝှေးစေ့၏ နောက်ဘက်တွင် ဝှေးစေ့ပြွန်များဖြင့်ဆက်နေသော ဝှေးစေ့ အထက်အင်္ဂါနှင့် ယင်းနှင့်တဆက်တည်း သုတ်ပြွန်ရှိသည်။ သုတ်ပြွန်သည် ဝှေးစေ့မှ သုတ်ကောင်များကို သယ်ဆောင်၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ဝင်ကာ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်အတွင်းသို့ ဝင်သည်။ ယင်းသည် သုတ်လှောင်အိမ်မှလာသော ပြွန်နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ သုတ်လွှတ်ပြွန်အဖြစ်ကျင်ချောင်းထဲသို့ဝင်ကာ ဆုံးလေသည်။

ဝှေးစေ့ အတွင်းတွင် ကောက်ကွေ့သော ဝှေးစေ့ ပြွန်များနှင့် ကြားကလာပ်စည်း (ဆဲလ်) များစွာရှိသည်။ ထိုဝှေးစေ့ ပြွန်များထဲတွင် သုတ်ဖြစ်ပေါ်၍ ထိုပြွန်များကြားရှိ ကလာပ်စည်း များသည်

ဖိုဟိုမုန်းဓာတ် (တက်စထရိုစတီရုန်း) များကိုထုတ်လေသည်။ လူပျိုပေါက် မဖြစ်မီ၌ ဝှေးစေ့ အတွင်းတွင် သုတ်ကောင်များဖြစ်ပေါ်သော်လည်း ယင်းသည် အရွယ်မရောက်ကြသေးပေ။ လူပျိုပေါက် ဖြစ်သောအခါမှ ယင်းသုတ်ကောင်ငယ်များသည် ဖိုဟိုမုန်၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဝှေးစေ့အထက်အင်္ဂါအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ အရွယ်ရောက်ကြလေသည်။

ဝှေးစေ့ အထက်အင်္ဂါမှ သုတ်ပြွန်အတွင်းသို့ဝင်သောအခါ သုတ်ကောင်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီးဖြစ်ရုံမက လှုတ်ရှားသွားလာမှုလည်း ပြုနိုင်ကြသည်။ သုတ်ကောင်များသည် လူပျိုပေါက်မှသည် အတော်အတန် အိုသည်အထိ (အသက် ၆၀၊ ၇၀ အထိ) ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ သုတ်ကောင်သည် ၁ လက်မ၏ ၅၀၀ ပုံ ၁ ပုံလောက်သာ အရှည်ရှိသော်လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ အမြီး စသည်ဖြင့် အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိသည်။ ခေါင်းသည်သာလျှင် မမျိုးဥ နှင့်ပေါင်းပြီး ခလေးဖြစ်စေသည်။ ကျန်သော အပိုင်း များမှာ မမျိုးဥ နှင့် ပေါင်းပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်ကုန်ကြသည်။

သုတ်ကောင်များမှာ ၂ မျိုး ၂ စားရှိလေသည်။ တမျိုးမှာ မမျိုးဥနှင့်ပေါင်းပြီး ယောက်ကျား လေးကိုဖြစ်စေ၍ ကျန်တမျိုးမှာ မိန်းကလေးကို ဖြစ်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ကြသည်မှာ အခြား အကြောင်းကြောင့် မဟုတ်၊ ယင်းတို့ အထဲတွင် မ ကိုဖြစ်စေသော မမျိုးရိုးအင်္ဂါ (အိတ်ကစ်ကရိုမိုဆုန်း) နှင့် အဖိုကို ဖြစ်စေသော အဖို မျိုးရိုးအင်္ဂါ (ဝိုင်ကရိုမိုဆုန်း) တို့ အသီးသီးပါရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မမျိုးဥတွင်မူ မကိုဖြစ်စေသော မမျိုးရိုးအင်္ဂါ (အိတ်ကစ်ကရိုမိုဆုန်း) ချည်းသာပါဝင်လေသည်။ ဤမျိုးရိုးအင်္ဂါများသည် ခလေး၏ လိင်ကိုခွဲခြားပေးနိုင်သဖြင့် ယင်းတို့အား လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါများ ဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ကျန်မျိုးရိုးအင်္ဂါများမှာ လိင်နှင့်မဆိုင်ပဲ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သာဆိုင်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရိုးအင်္ဂါများ ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်လေသည်။

လူ၏ ကလာပ်စည်းတိုင်းတွင် ၄၆ ခုသော မျိုးရိုးအင်္ဂါရှိရာ လိင်မျိုးရိုး အင်္ဂါ ၂ ခုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၄၄ ခုဖြစ်သည်။ မိန်းမတွင် လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂ ခုစလုံးသည် မမျိုးရိုးအင်္ဂါ (အိတ်ကစ်ကရိုမိုဆုန်း) ချည်းဖြစ်၍ ယောက်ကျားတွင်မူ လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါတခုမှာ မမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်သော်လည်း ကျန်တခုမှာမူ ကျားမျိုးရိုးအင်္ဂါ (ဝိုင်ကရိုမိုဆုန်း) ဖြစ်လေသည်။ ကျန်ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၄၄ ခုမှာ ယောက်ကျားနှင့် မိန်းမတွင် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ယောက်ကျား၏ သုတ်ကောင်တွင်မူ မျိုးရိုးအင်္ဂါမှာ ၂၃ ခုသာရှိရာ တခုမှာ မမျိုးရိုးအင်္ဂါ သို့မဟုတ် ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်၍ ကျန် ၂၂ ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါများဖြစ်လေသည်၊ မိန်းမ ၏ မမျိုးဥ တွင်လည်း မျိုးဥ အင်္ဂါ ၂၃ ခုသာရှိပြန်ရာ တခုမှာ မမျိုးရိုးအင်္ဂါသာအမြဲဖြစ်လျှက် ကျန် ၂၂ ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါများဖြစ်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သုတ်ကောင်နှင့် မမျိုးဥ ပေါင်းစပ်သောအခါ လူအတွက်သီးသန့်ဖြစ်သော မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၄၆ ခုကိုပြန်ရကာ လူကလေး (ကလေး) ဖြစ်လာသည်။ ဖြစ်လာသော ကလေး၏ လိင်မှာမူ သက်ဆိုင်ရာ သုတ်ကောင်တွင် မမျိုးရိုးအင်္ဂါနှင့် ကျားမျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂ ခုအနက် မည်သည့် လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါပါသည့်ပေါ်တွင် တည်လေသည်။

အကယ်၍ သုတ်ကောင်တွင် မမျိုးရိုးအင်္ဂါပါ ပါက မိန်ခလေးဖြစ်လာ၍ ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါပါ ပါက ယောက်ကျားလေး ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေး၏ လိင်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်မှာ မမျိုးဥ မဟုတ်ပဲ သုတ်ကောင်သာ ဖြစ်လေသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုပါက လင်ကသာလျှင် သားကိုလည်းကောင်း သမီးကို လည်းကောင်း လိုချင်တာကို ဖြစ်စေနိုင်၍ မိန်းမကမူ ခလေး၏ လိင်ကို အဆုံးအဖြတ်မပေးနိုင်ချေ။ သုတ်ပြွန်သည် ဝှေးစေ့၏ အထက် အကျိတ်၏ မြီးပိုင်းမှစပြီး ၁၈ လက်မခန့်ရှည်သည်သည်။ ယင်း၏အကာမှာ ပြောင်ချော ကြွက်သား များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသဖြင့် သုတ်ကောင်များကို လိုရာသို့ရောက်အောင်တွန်းပို့နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ သုတ်ပြွန်အတွင်း၌ သုတ်ကောင်များနှင့် ဝှေးစေ့အထက်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များ သည်ရောလျှက်ရှိလေသည်။ သုတ်ပြွန်သည် ဆုံးကာနီး ၁ လက်မခွဲခန့်၌ အိမ်သဖွယ်ကျယ်နေသဖြင့် ထိုနေရာတွင်သုတ်ကောင်များကို သိုလှောင်နိုင်လေသည်။

သုတ်လှောင်အိမ်သည် သုတ်ပြွန်နှင့်သီးခြားဖြစ်၍ ဆီးအိမ်၏နောက် ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်၏ အထက်တွင်တည်ရှိသည်။ ယင်းသုတ်လှောင်အိမ်သည် ဝါဖျော့ဖျော့အရောင်ရှိလျက် စေးထန်းသော

အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးသည်။ ယင်းအကျိအချွဲများသည် အခြားအရည်ကြည်များနှင့်ရောလျှက် သုတ်အဖြစ်ထွက်လာလေသည်။

ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်နှင့် သုတ်

ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်သည် ကွမ်းသီးသဏ္ဌာန်ခန့်အရွယ်ရှိ၍ ကျင်ချောင်း၏ အစပိုင်းကို ဝိုင်းရံထားသည်။ ဤအကျိတ်မှနေ၍ သုတ်၏ အနံ့ အသက်ကိုဖြစ်စေသော စပါမင်းစပ်မင်း ဟူသည့် ဓါတ်နှစ်ပါးကို ထုတ်ပေးလေသည်။

ဤအကျိတ်တွင် ပြွန် ၂၀ ခန့်ရှိရာ ၂၀ စလုံး ကျင်ချောင်းအတွင်းသို့ဝင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျင်ချောင်းအတွင်းသို့ဝင်သော ပြွန်များမှာ သုတ်ပြွန်၏ အဆုံးပိုင်းနှင့် သုတ်လှောင်အိမ်၏ ပြွန်များမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သုတ်ပြွန် ၂ ခု၊ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်၏ပြွန်ငယ် ၂၀ နှင့် အောက်ပိုင်းတွင် ကျင်ချောင်းဘေး အကျိတ် ၂ ခုတို့မှ ပြွန် ၂ ခုတို့ဖြစ်ကြသည်။ ဤပြွန်အားလုံးသည် သုတ်ကိုဖြစ်စေသော အရည်များ၊ အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးကြလေသည်။

သုတ် (ဝါ) သုတ်သွေးသည် ထူးခြားသော ညှီစို့စို့ အနံ့ နှင့် ဖြူဝါဝါ အရောင်ရှိသော ကျိချွဲချွဲ အရည်ဖြူ ဖြစ်လေသည်။ သုတ်သည် အနည်းငယ် ဆားဓာတ် (အယ်လ်ကာလီ) ပါသဖြင့် ငန်ပျပျ အရသာရှိသည်။ ယင်းအထဲတွင်ပါသော အရာများမှာ သုတ်ကောင်များအပြင် ဗိုက်တာမင်စီဓာတ်၊ သစ်သီးသကြားဓာတ် (ဖရုတ်တို့စ်) နှင့် ယင်း၏အနံ့ကိုဖြစ်စေသော စပါမင်း၊ စပါမင်းဒင်းဓာတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ လူတယောက် သုတ်တခါလွှတ်လျှင် လက်ဖက်ရည်တစ္စန်းစာမျှသာ သုတ်ထွက်၍ ထိုအထဲတွင် သုတ်ကောင်ရေ သန်း ၂၀၀ မှ ၃၀၀ အထိပါဝင်လေသည်။ သုတ်ကောင်ရေ သန်း ၅၀ ထက်နည်း၍ လွှတ်တတ်သော ယောက်ကျားများမှာ ကလေးမရနိုင်ဟု ဆေးပညာရှင်တို့က ထုတ်ဖေါ်ပြောကြသည်။

သုတ်ထဲတွင်ပါဝင်သော ဓာတ်များသည် သုတ်ကောင်များ၏ ရှင်သန်လှုပ်ရှားမှုကို ကြီးမားစေသည်။ အချို့ဓာတ်မှာ သုတ်ထဲတွင်သာ ရှိသဖြင့် ထိုဓာတ်များပါသော အရည်တခုသည် သုတ်ဖြစ်သည်ဟု တထစ်ချပြောနိုင်သည်။ ထိုဓာတ်များမှာ စပါမင်း နှင့် စပါမင်းဒင်း ဓာတ်များဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်များ ပါ မပါကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်းဖြင့် အစွန်းအကွက် တခုသည် သုတ်ကြောင့် ဖြစ်သောအစွန်းအကွက် ဟုတ်မဟုတ် သိသာနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မုဒိန်းမှုများတွင် တရားလို မိန်းခလေး၏ အဝတ်များကို ဓာတ်ခွဲနည်းဖြင့်စမ်းသပ်ကြည့်ကြသည်။ ယင်းဓာတ်များကို တွေ့ရှိပါက အကွက်များမှာ သုတ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကာ မုဒိန်းမှုမြောက်သည်ဟု ကောက်ချက်ချကြလေသည်။

သုတ်ထွက်သောအခါ၌ ဆီးအိမ်နှင့်ဆက်သော ကျင်ချောင်းအဝကို ကြွက်သားများက ပိတ်လိုက်ပြီး ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်သုတ်လှောင်အိမ်နှင့် ကျင်ချောင်း၏ ကျန်အပိုင်းများကို အခြားကြွက်သားများက ဖြစ်ညှစ်လိုက်သဖြင့် သုတ်သွေးများသည် ဆီးအိမ်ထဲသို့ မဝင်ပဲ ကျင်ချောင်းတလျှောက်အပြင်သို့ ပန်းထွက်လာသည်။ ကျန်အချိန်များ၌ ဆီးအသွားရှိက သုတ်ထွက်ခြင်းမရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဆီးသွားသောအခါ၌ သုတ်မထွက်နိုင်ပဲ သုတ်ထွက်သောအခါ၌ ဆီးမသွားနိုင်ချေ။ ဆီးနှင့်သုတ်ရောထွက်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စတခုပင်ဖြစ်၏။

လိင်တံတောင့်ခြင်းနှင့် သုတ်လွှတ်ခြင်း

လိင်တံသည် ၎က်ပျောဖူးပုံသဏ္ဌာန်ရှိလျက် ဆီးပုံး၏အရေပြားနှင့်ဆက်နေသော အရေပြားတခုက ပတ်ပတ်လည်ဖုံးထားသည်။ ယင်းအရေပြားသည် လိင်တံ၏ ထိပ် တလက်မခန့်ကိုမူ ၎ုံရုံသာ ၎ုံထား၍ တင်းကျပ်စွာဖုံးမထားပေ။ ဤသို့ လိင်တံ၏ ထိပ်ဖူးကိုသာ ၎ုံထားသော အရေပြားအား လိင်ဖူးဖုံး အရေပြားဟုခေါ်သည်။ ဤအရေပြားသည် လိင်တံမာတောင့်လာသောအခါ နောက်သို့ဆုတ်၍ လိင်တံထိပ်ဖူးကိုပြူထွက်စေသည်။ ဤသို့မဟုတ်ပဲ ထိပ်ဖူးမပြူနိုင်အောင် ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားက စွဲမြဲစွာဖုံးထားပါက ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင်လည်းရောဂါမြန်မြန်ကူးတတ်ပေသည်။ ဤသို့သော ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားရှိခြင်းကို လိင်တံ ထိပ်ဖူးပတ်ခြင်း (ဖိုင်မိုးစစ်) ဟုခေါ်သည်။

လိင်တံသည် စိတ်မပါသော အခါ၌ ပျော့နေ၍ စိတ်ပါသော အခါမှ မာတောင့်လာသည်။ ဤသို့မာတောင့်လာခြင်းမှာ ယင်းအတွင်းရှိ ရေမြှုတ်သဖွယ်အခန်းငယ်ကလေးများအတွင်းသို့ သွေးများတိုးဝင်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝင်လာသော သွေးများမှာ သွေးလွှတ်ကြောမှ ဖြစ်သဖြင့် တောင့်နေသောလိင်တံသည် ပူ၍ နီလာကာ နှလုံးခုန်သကဲ့သို့ လိုက်တုန်လေသည်။

လိင်တံမာတောင့်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော အကြောင်းအရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

(၁) လိင်ချောင်းထိပ်ရှိ ကျင်ချောင်းအဝ လိင်တံထိပ်ဖူးနှင့် ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားများကို ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်ခြင်း။ ဤသို့ဆွပေးပါက သာယာသော ခံစားမှုများသည် ဦးနှောက်သို့ရောက်လာပြီး ဦးနှောက်က လိင်တံအတွင်းသို့ သွေးများကို တိုးဝင်စေသည်။

(၂) ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ တဏှာရာဂစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် ဦးနှောက်က လိင်တံကို သူ့အလိုလိုတောင့်လာစေခြင်း။ လူကြီးတွင် လိင်တံတောင့်သည်မှာ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

(၃) ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ် စသော တင်ဆုံကွင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါများတင်းခြင်း၊ နံနက်အိပ်ယာထ လိင်တံတောင့်ခြင်းများမှာ ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ်များ တင်းနေသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။

လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက် လိင်တံတောင့်လာပါက ဤကျင်ချောင်းတလျှောက်ရှိ အရည်ကြည် အကျိတ်ကလေးများနှင့် ကျင်ချောင်းဘေးရှိ အကျိတ်များသည် အရည်ကြည်များကို ထုတ်လွှတ်သည်။ ဤအရည်ကြည်များသည် ကျင်ချောင်းရှေ့အဝမှထွက်လာပြီး လိင်တံကိုဆီသုတ်ပေးသကဲ့သို့ ချောမွေ့စေသည်။ ဤအရည်ကြည်ထွက်လာခြင်းမှာ လိင်မဆက်ဆံမီထွက်ခြင်းဖြစ်၍ သုတ်ထွက်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဤအရည်ကြည်သည် လိင်ဆက်ဆံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်သည့်အနေနှင့်ထွက်လာသဖြင့် တဏှာရာဂ ပြင်းပြကာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို စဉ်းစားရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တဦးဦးကို စိတ်ထဲက ပြစ်မှားရုံနှင့်ပင် ထွက်လာနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ထွက်လာသော အရည်သည် မပြီးမီ သုတ်ထွက်သော ရောဂါကြောင့် ထွက်လာသောသုတ်ဟူ၍ မမှတ်သင့်ပေ။

လိင်တံတောင့်ခြင်းနှင့် အရည်ကြည်ထွက်ခြင်းသည် မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ ယောက်ျား၏ လိင်တံထည့်သွင်းရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လိင်တံထည့်သွင်းပါက ပွတ်တိုက်လှုတ်ရှားမှုများသည် သာယာမှု၊ ကြေနပ်မှုများကိုဖြစ်စေကာ နောက်ဆုံးစိတ်က မထိန်းချုပ်နိုင်သောအခါ သုတ်ကို ထုတ်လွှတ်ရလေသည်။ သုတ်လွှတ်ပြီးသော အခါကျမှသာ ကျေနပ်မှု အဆုံးသို့ရောက်ကာ လိင်တံသည်ပျော့ခွေသွားပေတော့သည်။

ဤသုတ်ထွက်ခြင်းသည် ယောက်ျားများ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လိင်တံပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် သုတ်ထွက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ကွာခြားမှုမှာကား တကယ့်လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ သုတ်လွှတ်၍ မိန်းမမှာ ကျေနပ်မှုရသလို ယောက်ျားလည်း ကျေနပ်မှုရသည်။ မိမိဘာသာ သုတ်လွှတ်ရာ၌မူ သုတ်မှာ အလဟဿဖြစ်လျက် ယောက်ျားတဦးတည်းသာ ကျေနပ်မှုရလေသည်။ သို့တိုင်အောင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျေနပ်မှု ရသည်မဟုတ်ချေ။ ပေါက်ကွဲမည့်စိတ်ကို မပေါက်ကွဲအောင် စတီသဘော ထုတ်ပေးနိုင်ရုံပေတည်း။

မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများ

မိန်းမတို့၏ လိင်အင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ယောက်ျားတိုင်း လိုလို သိကြသည်ဟု ထင်ကြသည်။

သို့သော် ထိုထင်မြင်ချက်မှာ အခြေအမြစ် မရှိလှပေ။ အကြောင်းမူ ထိုသိသည်ထင်သော ၎င်းတို့သိသော အကြောင်းအရာတိုင်းသည် မှန်ချင်မှ မှန်ကန်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

မိန်းမတို့၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း တင်ဆုံကွင်း အတွင်းတွင် တည်ရှိသော မမျိုးဥ အင်္ဂါ၊ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ပြွန်တို့အပြင် ဆီးပုံးအောက်တွင်ရှိသော မ အင်္ဂါစပ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါတို့ဖြစ်လေသည်။

မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့် မမျိုးဥများဖြစ်ပေါ်ခြင်း

မ မျိုးဥအင်္ဂါသည် ဝှေးစေ့နှင့် လုပ်ငန်းဆင်တူ၍ ဝမ်းခေါင်းအောက်ပိုင်း တင်ဆုံကွင်းအတွင်း သားအိမ်၏တဖက်တချက်စီတွင် တခုစီတည်ရှိသည်။ မွေးစမိန်းခလေး တယောက်တွင် မ မျိုးဥအင်္ဂါတခုစီ၌ တသိန်းခန့်မျှရှိသော မ မျိုးဥများပါသည်။ ယင်းဥများသည် အပျိုပေါက်ဖြစ်သောအခါ၌ အရွယ်ရောက်သည်မှန်သော်လည်း သုတ်ကောင်များနှင့်မတူသော အချက်မှာ ယင်းတို့သည် တလတွင် တခုသာ အရွယ်ရောက်၍ ကြွေကျကြလေသည်။

အပျိုပေါက်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ ပျမ်းမျှအားဖြင့် မိန်းမ တယောက်သည် ဥလေးရာသာ ကြွေကျနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မိန်းမတယောက် တလတွင် ကြွေကျနိုင်သော ဥပေါင်းမှာ လိုသည်ထက် ပို၍ ရှိပေသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီး မမျိုးဥတခုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြီးဆုံး ကလာပ်စည်းဖြစ်၍ တလက်မ၏ တထောင်ပုံ ရှစ်ပုံခန့် အချင်းရှိလေသည်။ ကြွေကျပြီး နှစ်ရက် သုံးရက်အတွင်း သူသည် သင့်တော်သော သုတ်ကောင်နှင့်တွေ့ပါက မျိုးစပ်ယှက်မှု အောင်မြင်သော် သန္ဓေတည်စေသည်။ မျိုးစပ်ယှက်မှု မအောင်မြင်ပါမူ ကြွေကျသော မမျိုးဥတိုင်းသည် သေ၍သွားလေသည်။

မမျိုးဥ ကြွေကျခြင်းသည် ရာသီလာပြီး ၁၂ ရက်ခန့်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ကြွေကျသောအခါ ဗိုက်အနည်းငယ်နာရုံမျှသာရှိ၍ အခြားမည်သို့မျှ မသိသာချေ။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ကျသည် ဆိုသော်လည်း စေ့စပ် သေချာစွာ တိုင်းယူနိုင်ပါမှ သိသာလေသည်။

မမျိုးဥတိုင်းတွင် မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂၃ ခုပါရာ တခုမှာ မမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်ပြီး ကျန် ၂၂ ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါများဖြစ်လေသည်။ သုတ်ကောင်တွင်ပါသော မျိုးရိုးအင်္ဂါများနှင့် ပေါင်းမှ သန္ဓေသားဖြစ်လာသည်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မည်သို့ လိင်ကွဲလာသည်ကို အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပေပြီ။

သားအိမ်ပြွန်နှင့် မျိုးစပ်သန္ဓေအောင်ခြင်း

သားအိမ်ပြွန်သည် ၈ လက်မခန့် ရှည်၍ သားအိမ်၏ တဖက်တချက်တွင်ရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ မမျိုးဥအင်္ဂါအပေါ်မှာ စီး၍ အုပ်ထားလေသည်။

ကြွေကျသော မမျိုးဥသည် ဤပြွန်အတွင်းသို့ရောက်သွားရာ ပြွန်က ညှစ်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် ယင်းဥကို သားအိမ်ဆီသို့ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးလေသည်။ သားအိမ်သို့မရောက်မီ သားအိမ်ပြွန်၏ အကျယ်ပိုင်း၌ သုတ်ကောင်နှင့်တွေ့ပါမူ မျိုးစပ်ခြင်းအောင်မြင်ပေသည်။ ဤအပိုင်းမှ ကျော်လွန်၍ မျိုးစပ်မှု ဖြစ်ခဲသည်။ နေရာလွဲ၍ စပ်ပါက သန္ဓေသားသည် နေရာလွဲ ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်လာသည်။ ဤပဋိသန္ဓေသည် သက်ဆိုးမရှည်။ ၂ လ၊ ၃ လ အတွင်း ပျက်တတ်လေသည်။

မမျိုးဥတခုသည် ကြွေကျပြီး တရက်သာ အသက်ရှင်နိုင်သည်။ သုတ်ကောင်သည် သုတ်ထွက်ပြီး ၂ ရက်၊ ၃ ရက်ထိရှင်နိုင်သော်လည်း သားအိမ်ပြွန် အကျယ်ပိုင်းသို့ရောက်ရန် အနည်းဆုံး ရှစ်နာရီမျှကြာသည်။ သို့ဖြစ်၍ မမျိုးဥ မကြွေမီ ၃ ရက်အတွင်းနှင့် ကြွေကျပြီး ၁ ရက်အတွင်း သုတ်ထွက်ပါမှ မျိုးစပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။

မျိုးစပ်အောင်မြင်ပြီးသော ဥကို သန္ဓေဥ ဟုခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ဤသန္ဓေဥသည် ၅ ရက်အတွင်း သားအိမ်ထဲသို့ ရောက်အောင် သွားလေသည်။ သားအိမ်တွင်းသို့ ရောက်သောအခါ သားအိမ်အမြှေးထဲတွင် ဝင်ရောက်ခိုကပ်ကာ သန္ဓေသားအဖြစ်ကြီးထွားလာလေသည်။

မမျိုးဥမှနေ၍ မဟိုမုန်းဓာတ်ကို အပျိုပေါက်မှ သွေးဆုံးသည် အထိ ထုတ်ပေးသည်။ ဤဟိုမုန်းဓာတ်သည် မိန်းမတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားကျခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ သားအိမ်ကိုလည်း သန္ဓေဥကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ သန္ဓေဥ အောင်သောအခါ၌ မဟိုမုန်းဓာတ် မထွက်တော့ပဲ သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်သာ ထွက်တော့သည်။ ဤဓာတ်သည် သန္ဓေသားကို သားအိမ်တွင်မြဲစေ၍ ရာသီလာခြင်းကို ဟန့်တားသည်။ ဤဓာတ်ကို မမျိုးဥ အင်္ဂါက ကိုယ်ဝန် ၃၊၄ လရှိသည်အထိ ထုတ်ပေးပြီး ထိုအချိန်မှ ကျော်သောအခါ အချိန်မီ ဖြစ်ပေါ်လာသော အချင်းက ဆက်လက်ထုတ်ပေးသည်။

သားအိမ်နှင့်ရာသီလာခြင်း

သားအိမ်သည် သစ်တော်သီး ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ ကြက်ဥငယ်တလုံးခန့်အရွယ် အရှည် ၃ လက်မ၊ အကျယ် ၂ လက်မ၊ ထု ၁ လက်မ အတိုင်းအတာ ပမာဏရှိသည်။

ယင်း၏ဖင်ပိုင်းသည် အထက်တွင်ရှိ၍ ခေါင်းပိုင်း (ဝါ) လည်ပင်းပိုင်းသည် ယောနိအင်္ဂါ၏ အထက်ပိုင်းတွင်ရှိသည်။ ဖင်ပိုင်းသည် သားအိမ်ပြွန်များနှင့် တဆက်တည်း ဖြစ်နေသဖြင့် မျိုးစပ်ပြီး သန္ဓေဥကို စတင်တွေ့ရာ အပိုင်းဖြစ်လေသည်။

သားအိမ်တွင် အပြင်က ပြောင်ချောချော ကြွက်သားဖြင့် လုပ်ထားပြီး အတွင်းဘက်၌ အမြှေးပါးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဤသားအိမ်အမြှေးသည် မဟိုမုန်းဓာတ်၊ သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် တို့၏ အာနိသင်ဖြင့် လိုအပ်သလို ထူလိုက်ပါးလိုက်ဖြစ်လေသည်။ မမျိုးဥ မကြွေမီ ဤအမြှေးသည် ထူလာပြီး မမျိုးဥ မျိုးစပ်ခြင်း အောင်မြင်ပါက သန္ဓေသားတွယ်ကပ်ကြီးထွားစေရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ သို့တည်းမဟုတ်ပဲ မျိုးစပ်ခြင်း မအောင်မြင်ပါက ဤသားအိမ်အမြှေးသည် ကြွေကျသွားပြန်လေသည်။ ဤသို့ကြွေကျသဖြင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ရာသီလာခြင်းဟုခေါ်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား ရာသီလာခြင်းသည် မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သားအိမ်တွင် ဒဏ်ရာရ၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါများ အကြောင်းများ ကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ပေ။ ရာသီလာပြီးနောက် သားအိမ်အမြှေးသည် နဂိုအတိုင်းဖြစ်ကာ အထက်ပါ သံသရာကို ပြန်၍လည်လေ၏။

နှုတ်ခမ်းသားကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားငယ်

မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ကို နှုတ်ခမ်းသား ၂ ခုဖြင့် ဝိုင်းပတ်ထားသည်။ အပြင်တွင် နှုတ်ခမ်းသားကြီးရှိ၍ အတွင်းဘက်တွင် နှုတ်ခမ်းသားငယ်ရှိသည်။ နှုတ်ခမ်းသားကြီးသည် သန္ဓေသားဘဝ တွင် ယောက်ကျား၏ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၍ လူကြီးတွင်မူ အမွေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ နှုတ်ခမ်းသားငယ်သည် ယောက်ကျား၏ လိင်တံအရင်းပိုင်းနှင့်သဘောတူ၍ အမွေးလုံးဝမရှိချေ။ သို့သော် ယင်းသည် ထိပ်၌ မလိင်စေ့ကိုဖုံးအုပ်ထားလေသည်။ နှုတ်ခမ်းသားများ၏ အရွယ်ပမာဏနှင့် အရောင်သည် လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံနှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်ချေ။ လူပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားကြသည်။

အင်္ဂါဇာတ်နှင့်မလိင်စေ့

မလိင်စေ့သည် ယောက်ကျား၏ လိင်တံနှင့် သဘောတူသည်။ သူသည်လည်း ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်မှုများကို မာတောင့်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်လေသည်။ လိင်တံသည် မလိင်စေ့ထက်ကြီးသဖြင့် အချို့က ယောက်ကျားများလိင်ဆက်ဆံခံစားမှုမှာ မိန်းမများထက်ပိုသည်ဟု ထင်ကြလေသည်။ ဤထင်မြင်ချက်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ အကြောင်းမူ ယေက်ကျားတွင် လိင်တံကြောင့် ကာမဂုဏ်အရသာ ခံစား၍ ရသည်မှန်သော်လည်း မိန်းမတွင်လည်း ကာမဂုဏ်အရသာကို ခံစားနိုင်ရန် နှုတ်ခမ်းသားများ၊ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါများရှိသောကြောင့်ပေတည်း။ ယောက်ကျားနှင့်မတူသော အချက်ကား ယောက်ကျားတွင် ကျင်ချောင်း၏ အဝသည် လိင်၏ထိပ်တွင်ရှိ၍ မိန်းမတွင်မူ ကျင်ချောင်း၏ အဝသည် အင်္ဂါဇာတ်အတွင်း၌ ရှိရုံမျှမက ယောနိ၏ အပေါက်မှာလည်း ကျင်ချောင်းဝ၏ နောက်တွင် သပ်သပ်ရှိခြင်းပေတည်း။

အင်္ဂါဇာတ်အတွင်း ကျင်ချောင်းဝ၏ တဘက်တချက်တွင် အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးသော ကျင်ချောင်းဘေး အကျိတ်များနှင့် ယောနိ၏ တဘက်တချက်တွင်လည်း အရည်ကြည်များထုတ်ပေးသော ဗာသိုလင်၏ အကျိတ်များ တည်ရှိလေသည်။ ဤအကျိတ်များမှ အရည်ကြည်များသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ထွက်လာ၍ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ချောမွေ့စေရန် ပြုလုပ်ပေးလေသည်။ ဤအရည်ကြည်များ ရှိမှ၊ ထွက်မှသာလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ မနာမကျင်ပဲ နှစ်ဦးစလုံး ကြေနပ်မှုရရှိနိုင်ပေသည်။

အပျိုမြှေးနှင့်ယောနိဝ

'ပန်းဦး' ခေါ် အပျိုမြှေးသည် ယောနိဝအတွင်းဘက်တွင် ရှိသော အမြှေးပါးတခုဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ယောနိပေါက်ကို လုံးဝ ပိတ်ဆို့နေခြင်းမရှိပဲ လက်တဆစ်ခန့် ဝင်နိုင်သော အပေါက်တခုကို သူ၏ အလယ်တွင် ချန်ထားလေသည်။

ဤအပေါက်၏ပုံမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ များသောအားဖြင့် ပထမအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် သူသည် စုတ်ပြဲတတ်သည်။ ဤသို့စုတ်ပြဲပါက ယောနိဝမှ သွေးထွက်တတ်လေသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က အားကစား ခုန်စား လိုက်စားမှု၊ မိမိဘာသာ ဆော့ကစားမှုများ ကြောင့်လည်း သူသည် စုတ်ပြဲနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအမြှေး မစုတ်ပြဲပဲရှိမှ အပျိုစစ်သည် ဟူသော အယူအဆမှာ ထက်ဝက်သာမှန်လေသည်။

သို့ရာတွင် ကလေးတခါ မွေးဖူးသူများတွင်ကား အမြှေးအစအနကိုမျှ တွေ့ရတော့မည် မဟုတ်ချေ။

ယောနိဝနှင့်သားအိမ်ခေါင်း

ယောနိသည် ၃ လက်မ၊ ၄ လက်မခန့် ရှည်၍ ဓားအိမ်နှင့်တူလေသည်။ ယင်း၏အောက်ပိုင်းသည် ယောနိဝဖြစ်၍ အထက်ပိုင်းသည် သားအိမ်ခေါင်းနှင့်ဆက်နေသည်။ ယင်း၏ ရှေ့အကာနှင့် နောက်အကာ တို့၏ အတွင်းမြှေးသည် ကန့်လန့်တွန့်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသဖြင့် လင်ဆက်ဆံမှုပြုသောအခါ၌ ယောနိနှင့် လိင်တံ ကို ပွတ်တိုက် လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။ ဤသို့ လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းသည် ယောက်ကျားကိုသာမက မိန်းမကိုပါ သာယာမှု ဖြစ်စေလေသည်။

ယောနိအတွင်းမြှေးမှနေ၍ နို့ငရဲမီး (လက်တစ်အက်ဆစ်) ပါသော အရည်ကြည်များကို ထုတ်ပေးသဖြင့် ယောနိအတွင်းဘက်တွင် အမြဲတမ်း ငရဲမီးဓာတ်ရှိနေသည်။ သို့ရာတွင် မမျိုးဥ ကြွေကျသောအခါ၌ကား ငရဲမီး ထုတ်လုပ်မှုမှာ နည်းပါး၍ သွား၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆားဓာတ် (အငန်ဓာတ် အယ်လ်ကာလီ) အသက်ရှင်နေသော သုတ်ကောင်များသည် ထိုအချိန်၌ ယောနိနှင့် သားအိမ်ကို ဖြတ်လာကာ မမျိုးဥရှိသော သားအိမ်ပြွန်သို့ ရောက် အောင်သွားနိုင်သည့် အလားအလာ ပိုလာလေသည်။

ယောနိအတွင်းမြှေးသည် ယင်းအတွင်းသို့ ထည့်သော အရည်များနှင့် သုတ်ထဲတွင်ပါလာသော ဓာတ် များကိုစုတ်ယူနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ကျား၏သုတ်သည် သန္ဓေသားကို ဖြစ်စေသည်သာမက မိန်းမဖြစ် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ဓာတ်သဘာဝကိုလည်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိလေသည်။

ယောနိ၏ အထက်ပိုင်းတွင်စိုက်နေသော သားအိမ်ခေါင်း၏ အပေါက်သည် ရှီးရှီးတန်းတန်းအားဖြင့် ပျစ်သောအကျိအချွဲ များဖြင့် ပိတ်နေလေသည်။ လိင်ဆက်ဆံသောအခါ၌ ယင်းအကျိအချွဲများသည် သုတ်ကောင် များကို သားအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်ရန်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဤအကျိအချွဲများကို သားအိမ်ခေါင်းက ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့တွင် ဆားဓာတ်ပါရှိလေသည်။

လိင်ဆက်ဆံပြီး ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သောအခါ (ဝါ) ကာမစည်းစိမ် ရသောအခါ ဤအ ကျိအချွဲများနှင့် ဗာသိုလင် အကျိတ်များမှ ထွက်လာသောအရည်များသည် ယောနိဝတွင် လာ၍စုကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံပြီး ယောနိဝမှ ထွက်လာသော အဖြူရည်များသည် သုတ်ချည်းမဟုတ်သည်ကို သတိချပ် သင့်ပေသည်။

ကာမစည်းစိမ်နှင့်တင်ဆုံကွင်းကြွက်သားများ

ကာမစည်းစိမ်ဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီး (ဝါ) မေထုန်မှီဝဲပြီး အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်ရသည်ကိုဆိုလိုသည်။ ဤကျေနပ်မှုသည် မည်သည့်ကျေနပ်မှုမျိုးနှင့်မှမတူ၊ စည်းစိမ်တမျိုးဟုပင် ဆိုရပေလိမ့်မည်။ ဤစည်းစိမ်ကို ယောက်ကျားရော မိန်းမပါ ခံစားနိုင်လေသည်။

ကာမစည်းစိမ်သည် ယောက်ကျားရော မိန်းမတွင်ပါ လိင်တံနှင့် ယောနိတို့ ပွတ်တိုက်လှုတ်ရှားရမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မိန်းမတွင် စည်းစိမ်ရသောအခါ၌ သားအိမ်ခေါင်းနှင့် ဗာသိုလင် အကျိတ်များမှ အရည်ပိုထွက်လာသကဲ့သို့ ကျင်ချောင်း၊ ယောနိအင်္ဂါနှင့် စအိုအိမ်တို့ကို ဝိုင်းပတ်ထားသော စအိုမြှင့် ကြွက်သား (လီဗေတာအေနိုင်း) သည်လည်း ရှုံ့တွ၍လာပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာသောအခါ၌ မိန်းမတွင် ပြောမပြနိုင်သော ကျေနပ်မှု၊ သာယာမှုတို့ကိုရ၍ အထူးပျော်ရွှင်သွားလေသည်။

အထက်တွင်ပြောခဲ့သော စအိုမြှင့် ကြွက်သားကို စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ရှုံ့တွ၍လည်းရသည်။ ဤသို့ ရှုံ့တွခြင်းကိုကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ယောက်ကျားကိုလည်း ပိုမို စိတ်ပါလာစေလျက် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကာမစည်းစိမ်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်လေသည်။

ယောက်ကျားတွင် ကာမစည်းစိမ်ရသောအခါ၌ လိင်တံမှနေ၍ သုတ်ပန်း၍ ထွက်လာလေသည်။ လိင်ဆက်မှုတခုတွင် ယောက်ကျားသည် သုတ်တခါသာ လွှတ်နိုင်၍ ကာမစည်းစိမ် တခါသာ ရနိုင်လေသည်။ မိန်းမမှာမူ တခါမက အခါခါ ရနိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား မိန်းမတွင် ထွက်ရန်သုတ်မရှိသော၊ လိင်တံ မရှိသောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ရာတွင် လက်ထပ်ပြီး ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ကြာသည်အထိ ကာမစည်းစိမ် မရဘူးသော မိန်းမများရှိလေသည်။ ၎င်းမိန်းမများကား လိင်အကြောင်း ကကြီး၊ ခကွေးမျှ နားမလည်း၍ ဖြစ်လေသည်။

* * * * * *

အခန်း (၃)

လိင်ဆက်ဆံမှုကိုနိဒါန်းပျိုးခြင်း

စိတ်နေဝန်းကျင်

လူသည် အခြားသတ္တဝါများနှင့်မတူပဲ ခံစားမှုရှိသလို စိတ်လှုတ်ရှားလွယ်သော သတ္တဝါလည်းဖြစ်လေသည်။

ခံစားမှုရှိပါမှလည်း အလုပ်တခုခုကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်၍ ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုမည့်သူများသည် ထိုသို့မပြုမီ လိင်ဘက်၌ စိတ်ပါကာ တက်ကြွစေရန်လိုပေသည်။ လိင်ဘက်တွင် စိတ်တက်ကြွရန် ပြုလုပ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့ပွတ်သတ်နမ်းရှုတ်ခြင်းသည် သာလျှင်နည်းမဟုတ်ပေ။ စိတ်၏ ကြည်နူးသာယာမှုကို ဖြစ်စေသော စက္ခုအာရုံ၊ ဂန္ဓအာရုံ၊ သောတအာရုံများ လှုတ်ရှားသာယာပါကလည်း ပြုလုပ်၍ရပေသည်။ လှပသော အဆင်အပြင်၊ ငြိမ့်ညောင်းသော တေးဂီတတို့နှင့် မွှေးကြိုင်သော အနံ့အသက်တို့သည် လူတွင် ကာမဆန္ဒကို တတ်ကြွစေသော အရာများပင်ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ယောက်ကျားနှင့်မိန်းမတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးမှာကား တဦးနှင့်တဦး ယုယမြတ်နိုးစွာ ချစ်တင်းနှောမှုပင်ဖြစ်ပေသည်။ မည်မျှပင် လှလှ၊ မည်မျှပင် မွှေးမွှေး၊ တေးဂီတ မည်မျှပင် သာယာ တဦးနှင့်တဦး ယုယုယယ ကြင်ကြင်နာနာ ချစ်စကားမဆိုက မည်သို့မျှသာယာနိုင်ကြလိမ့်မည်၊ ချစ်နိုင်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ တူလည်တွဲ၍ ချစ်ပွဲဝင်လိုပါက ချစ်စကားကို ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ် ပြောကြရပေလိမ့်မည်။

ချစ်တင်းဆိုရာ၌ အဖန်ဖန်အခါခါ ချစ်စကားများပြောခဲ့ပြီးဖြစ်၍ 'ချစ်လှချည်ရဲ့' ဆိုသောစကားမျိုးကို ပြောရန်မလိုဟုလည်းမထင်သင့်၊ ဝန်လည်းမလေးသင့်ပေ။ မည်သူမဆို မိမိကို အခြားတဦးက ချစ်သည် ကြိုက်သည် ဆိုသည့်စကားပြောသည်ကို အမြဲပင်ကြားချင်ပေသည်။ လင်နှင့်မယားကား တယောက်ချစ်စကားဆိုသည်ကို တယောက်က ပို၍ကြားချင်ပေသေး၏။ တယောက်ကိုတယောက် ချစ်မှန်းသိလျက် 'ခင့်ကိုသိပ်ချစ်တာပဲ' 'မောင့်ကိုသိပ်ချစ်တာပဲ' ဆိုသောစကားများ ကြားရသည်လောက် မည်သည့်စကားမျှ အိမ်ထောင်ရေးလောကတွင် သာယာဖွယ်၊ ကြည်နူးဖွယ် ရှိအံ့မထင်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ လင်မယားမှန်သမျှသည် တဦးကိုတဦး ချစ်ကြောင်း ကြိုက်ကြောင်းများကို အဖန်တလဲလဲ ထပ်၍ထပ်၍ ပြောနေရပေမည်။

ချစ်ကြောင်းကိုပြောသလို ငယ်ရွယ်စဉ်သမီးရီးစား ဘဝက အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း စမြုံ့ပြန်၍ ပြောနေသင့်ပေ၏။ ဤသို့စမြုံ့ပြန်၍ ပြောခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပေ။ ဤသို့ ပြောခြင်းသည် တဦးကို တဦး ပိုမိုသံယောဇဉ်တွယ်စေ၍ အချစ်ကိုပိုမို ခိုင်မြဲစေလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ချစ်ခင်တွယ်တာမှသာ တဦးကိုတဦးက အစွမ်းကုန် အလိုလိုက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ရင်မှလာသော အချစ်ဖြင့် အရင်းတည်၍သာ ခန္ဓာကိုယ်မှရသော အတွေ့အရသာ ချစ်မေတ္တာကိုရယူသင့်ပေသည်။

ဤသို့ တဦးနှင့်တဦး သာယာကြည်နူးဖွယ် ချစ်တင်းနှောနေပါက နှစ်ဦးစလုံးပင် ကာမဆန္ဒများ တကိုယ်လုံးပြန့်နှံ့လာသဖြင့် တဦးကိုတဦး ပွတ်သပ်ကျီစယ်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ သက်ဆိုင်ရာ လိင်အင်္ဂါများသည်လည်း အလိုလိုတင်းလာ၍ အရည်ကြည်များဖြင့်စိုလာတတ်ပေသည်။ နောက်တဆင့်ကား ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့ပွတ်သပ် ကျီစယ်ချင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပွတ်သပ်ကျီဆယ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ပွတ်သတ်ကျီစယ်ခြင်းကို မိန်းမတွင်သာမက ယောက်ကျားတွင်ပါ ပြုလုပ်ရန်လိုပေသည်။

ပွတ်သတ်ကျီစယ်ခြင်းကို ဖက်ယမ်းနမ်းရှုတ်ခြင်း များဖြင့်စ၍ နောက်ပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိကပ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါချင်း ထိကပ်ခြင်း အဆုံးသတ်သင့်ပေသည်။ ပွတ်သတ်ကျီစယ်ခြင်းကို ယောက်ကျားက စသင့်သည်၊ မိန်းမက စသင့်သည် ဟူ၍ တထစ်ချ မမှတ်သင့်ပေ။ လင်နှင့်မယား ချစ်သူချင်းချင်းဖြစ်၍ မည်သူက စစ အရေးမကြီး၊ ရှက်စရာမဟုတ်ပေ။ လိုသောအခါ၌ ပွတ်သတ်ကျီစယ်ခြင်း မပြုလျှင်သာ တဦးနှင့်တဦး အပြစ်တင်ထိုက်၊ ရှက်ထိုက်ပေသည်။

ပွတ်သတ်ကျီစယ်ချင်းသည် နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်ကို သာယာကြည်နူးစေ၍ လိင်အင်္ဂါများအတွင်းသွေးတိုးမှုကိုလည်းများပြားလာစေသည်။ လိင်အင်္ဂါများအတွင်း သွေးတိုးမှုများပြားလာသောအခါ ၎င်းအင်္ဂါများ တောင့်တင်းလာသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ချင်လာလေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်မှသာလျှင် တင်းသော အင်္ဂါများလျှော့၍ သာယာကြေနပ်မှုရမည်ဟု ဦးနှောက်က အလိုလို သိသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုပဲ မနေနိုင်တော့ချေ။ ပြုကိုပြုမှသာလျှင် ကျေနပ်နိုင်ပေတော့သည်။ ဤသို့ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပါနေသော အခါ၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန်မှာလည်း အထူးလွယ်ကူပေသည်။ ဂရုစိုက်ရန်အချက်မှာကား မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါမှ အရည်ကြည်များ ထွက်နေရန်ပင်ဖြစ်သည်။ မထွက်ပါက လိင်ဆက်ဆံမှု လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပဲ မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါ ပွန်းပဲ့ကာ နာကျင်စေနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းအရည်ကြည်များ အလိုအလျှောက်ထွက်လာသည်အထိ စောင့်၍ လှုတ်ဆော်သင့်ပေသည်။

ချစ်တင်းနှီးနှောခြင်းနှင့် ကလူကျီစယ်ခြင်းကို တပြိုင်တည်းပင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပို၍ထိရောက်မှုရှိကာ ပို၍တက်ကြွစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက နှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် တောင့်တင်းလာကာ လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် အသင့်ပြင်ပြီးဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ ချစ်တင်းနှောရာ ကလူကျီစယ်ရာ၌ သတိထားစရာ အချက်အနည်းငယ်ရှိပေ၏။

ပထမအချက်မှာ စိတ်ပါလျှင်ပါသလို လိင်အင်္ဂါများကို ရုတ်တရက်ချည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်မဆွမိရန် ဖြစ်ပေ၏။

ချက်ချင်းစိတ်ထစေရန် ရည်သန်၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆွပါက လိင်အင်္ဂါများနာကျင်လာနိုင်ပေသည်။ လိင်အင်္ဂါများမှာ နူးညံ့လှသဖြင့် ၎င်းတို့အား ညင်ညင်သာသာ တဖြည်းဖြည်းသာ ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်သင့်ပေသည်။ ပွတ်အားကို နည်းစေသော အရည်ကြည်များ များလာလျှင်သာ အနည်းငယ်တိုး၍ လှုံ့ဆော်နိုင်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မလိင်စေ့နှင့် ကျားလိင်တံထိပ်ဖူးတို့ကို တင်းကြပ်ပြင်းထန်စွာ ပွတ်တိုက်ဆွမှုများသည် ၎င်းအင်္ဂါများကို အထူးနာကျင်စေတတ်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

အထူးမှတ်သားရန်အချက်မှာ လိင်အင်္ဂါများကို တအားပွတ်ခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ်ခြင်းများသည် အထိရောက်ဆုံးသော လှုံ့ဆော်မှုများမဟုတ် ဆိုခြင်းပင်တည်း။ ညင်ညင်သာသာ ဖျစ်ညှစ်ပွတ်တိုက်၍ ရံဖန်ရံခါ အားထည့်လိုက်ခြင်း၊ ကျန်အချိန်များတွင် စည်းဝါးကျကျ မှန်မှန်သာ ပွတ်တိုက် ပေးခြင်းများသည်သာ နှစ်ဦးစလုံးအား အလွန်သာယာကြည်နူးမှု ရစေနိုင်သည်ဟူလို။

လင်နှင့်မယား ဤသို့ ကလူကျီစယ် ချစ်ပင်လယ်ကြောမျောရာ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ မရှက်သင့်၊ အယူမသီးသင့်ပေ။ ပညတ်ချက်များလည်း မထားသင့်ပေ။ တယောက်ကိုတယောက် သာယာကြည်နူးစေလို၍ ဖက်လှဲတကင်းချစ်တင်းနှောရာ၌ လက်လက်ချင်း၊ လိင်အင်္ဂါလိင်အင်္ဂါချင်း၊ လက်နှင့်လိင်အင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့်ပါးစပ် တို့လည်း ထိတွေ့ပွတ်သတ်နိုင်ကြပေသည်။ 'ယောက်ကျားတို့၏ကိုယ်ပေါ်မိန်းမကျော်လျှင် ဘုန်းနိမ့်သည်' စသော အယူအဆများကိုလည်း စွန့်လွှတ်သင့်ပေ၏။

ယောက်ကျားမိန်းမ တဦး၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို အခြားတဦးက ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်မှုမျိုးကိုလည်း ရှောင်အပ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာကား နှစ်ဦးစလုံးရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံရန်သာ ဖြစ်ပေ၏။

သို့ဖြစ်၍ လင်မယားတို့သည် ချစ်တင်းမနှောမီ ရေချိုးခြင်း၊ မိမိတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို ညစဉ်ဆေးကြောသုတ်သင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ အိမ်သာသို့ သွားပြီးတိုင်းလည်း လိင်အင်္ဂါများ လက်များကို စင်အောင် ဆေးကြောသင့်ပေသည်။ လိင်အင်္ဂါအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမျှ ရှက်စရာရွံ့စရာ မဟုတ်ပေ။ ရှက်စရာရွံ့စရာကား မသန့်ရှင်းသော၊ ရောဂါမကင်းသော လိင်အင်္ဂါများ၊ ညစ်ညမ်းသော ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို မပြုမပြင် ထားခြင်းများသာလျှင်ဖြစ်ပေသတည်း။

လိင်စိတ်ကိုနိုးကြားစေသောကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

ကာမဆန္ဒကို ထကြွစေသော ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ လိင်အင်္ဂါတခုတည်းမဟုတ်ချေ။ အခြားသော အစိတ်အပိုင်းများသည်လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ ပွတ်သတ်လှုံ့ဆော်ပါက လိင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

မိန်းမများတွင် ဆိုပါလျှင် တကိုယ်လုံး ပွတ်သပ်ချော့မြူ ပါက လိင်စိတ်များ အလိုလို ထကြွလာနိုင်သည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတို့၏ ကိုယ်အရေပြားတခုလုံးသည် အရုံကြောများဖြင့် ပြည့်တင်းနေသော အတွေ့အရသာခံ ကဗ္ဗလာကြီးဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ယောက်ကျားများတွင်ကား ထိုသို့မဟုတ်၊ စိတ်လည်းပါမှ၊ သို့တည်းမဟုတ် လိင်အင်္ဂါများကိုလည်း ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်ပါမှ လိင်စိတ်ကြွလာတတ်ပေသည်။ ၎င်းတို့၏ အရေပြားမှာ မိန်းမတို့၏ အရေပြားလို အထိအတွေ့အာရုံကို မခံစားတတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ 'အတွေ့ကိုမခံနိုင်' ဆိုသော စကားမှာ မိန်းမများအတွက်ပိုမိုမှန်ပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် ယောက်ကျားမိန်းမ မဟူ အထိအတွေ့ကို ခံစားရာ တုံ့ပြန်ရာ၌ တခုနှင့်တခုမတူညီကြပေ။ ဤသို့မတူညီကြသဖြင့် လိင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ ထိရောက်မှုမှာလည်း ကွဲပြားကြပေ၏။ ဤကွဲပြားချက်ကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း သိထားကြရန်လိုအပ်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ ထိရောက်မှုတိုင်း အောက်တွင်တခုစီဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လိင်တံ။ ။လိင်တံတခုလုံးသည် ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်မှုကို တင်းမာလာခြင်းဖြင့်တုန့်ပြန်သည်။ သထူးသဖြင့် လိင်တံထိပ်ဖူးအောက်ပိုင်း ကွင်းပတ်သည် အခြားအပိုင်းများ ထက်အထိအတွေ့အရသာကို ပိုမိုသိသာသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တံသည်ယောက်ကျားတွင် ကာမဆန္ဒကို အထူးကြွစေသော အင်္ဂါဖြစ်လေသည်။

မလိင်စေ့။ ။မလိင်စေ့သည် လိင်တံနှင့်သဘောတူသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်း၏ထိပ်ဖူးသည်လည်း မည်မျှပင် သေးငယ်စေ အတွေ့အရသာကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သတိပြုရန်အချက်မှာကား ၎င်းကိုမှန်မှန်ဆက်တိုက် ပွတ်သတ်လှုံ့ဆော်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ အကြောင်းမူ ဤသို့ပြုလုပ် လှုံ့ဆော်ခြင်းသည် မိန်းမတွင် နာကျင်ယားယံစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ဤသို့ဖြစ်ပါက ကာမဆန္ဒစိတ်ခန်းခြောက်စေနိုင်ပေသည်။

ရင်သား။ ။မိန်းမတို့၏ ရင်သားသည် ယောက်ကျားများကိုသာ တဏှာရာဂစိတ် ထကြွစေသည်မဟုတ်။ ၎င်းတို့ကိုပွတ်သပ်လှုံ့ဆော် နမ်းစုပ်ပါက မိန်းမများကိုယ်တိုင်လည်း လိင်စိတ်နိုးကြားစေနိုင်သည်။ နို့သီးကို ကလေးကဲ့သို့စို့ခြင်းထက် ရင်သားတခုလုံးကို ငုံ၍စို့ခြင်းက ပို၍ ထိရောက်မှုရှိသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

နှုတ်ခမ်းသားငယ်။ ။မိန်းမအင်္ဂါဇတ်ကို ဝိုင်းရံထားသော နှုတ်ခမ်းသားငယ်၏ အတွင်းပိုင်းသည်လည်း လိင်စိတ်ထကြွစေနိုင်သောအပိုင်းဖြစ်သည်။ ဖိ၍ပွတ်သပ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး လှုံ့ဆော်မှုပင်ဖြစ်သည်။

အင်္ဂါဇတ်။ ။အင်္ဂါဇတ်တွင် ကျင်ချောင်းဝ နှင့်ယောနိဝ တို့ရှိရာ ဤအပေါက်များသည်လည်း အထိအတွေ့ကိုခံစားနိုင်လေသည်။

ယောနိ။ ။ယောနိအင်္ဂါကို ဝိုင်းရံထားသော ကြွက်သားများရှို့ပေးပါက စိတ်တွင်သာယာမှု ဖြစ်လာ၍ ကာမဆန္ဒကိုထကြွလာစေသည်။ မိန်းမကိုယ်တိုင် မရှို့သော် ယောက်ကျားဖြစ်သူက အပြင်မှ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းများသည်လည်း အလားတူထိရောက်လေသည်။ သို့ရာတွင် ယောနိအင်္ဂါအတွင်း သို့နှိုက်၍ ပွတ်တိုက်ခြင်းမျိုးကိုမူ ရှောင်အပ်သည်။ ဤသို့လက်နှိုက်ခြင်းသည် အကျိုးမများရုံမက ဒုက္ခရောက်နိုင်လေသည်။ ဖြစ်တတ်သည်မှာ လက်သည်းဖြင့်ခြစ်မိ၍ ယောနိအတွင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရ သွေးထွက်နိုင်သည်။ ညစ်ပတ်သော လက်ဖြစ်က ဤနည်းဖြင့် မိန်းမ၏ကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်စေကာ ဥပါဒ်ပေးနိုင်လေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ မိန်းမတွင် သာယာမှုရသည်မှာ ယောနိအင်္ဂါကို လိင်တံဖြင့်ပွတ်တိုက်လှုတ်ရှား မှုသက်သက်ချည်းကြောင့်သာရသည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်က လိင်ဘက်တွင်ပါ၍ ခံစားမှုကို သိသဖြင့်သာ ကျေနပ်မှုရခြင်း ဖြစ်သည်ကို သိအပ်သည်။

သားအိမ်ခေါင်း၊ (ဝါ) သားအိမ်လည်တံ

သားအိမ်ခေါင်းသည် ထိတွေ့မှုကို မသိပေ။ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ သားအိမ်ခေါင်းထိသည်ဟု မိန်းမများကိုထင်ကြသည်မှာ ပွတ်တိုက်လှုတ်ရှားမှုကြောင့် ဝမ်းခေါင်းအောက်ပိုင်းရှိ အူဖုံးအမြှေးကို လှုတ်ရှားစေသဖြင့်သာ ထိသည်ထင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်ခေါင်းကို ထိတွေ့လှုတ်ဆော်ရန် ကြိုးစားပါက မည်သည့်အခါမျှအောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

နှုတ်ခမ်းသားကြီး။ ။နှုတ်ခမ်းသားကြီးသည် ယောက်ကျားများ၏ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် အဘောတူ၍ ထိတွေ့မှုအာရုံကို အလွန်အကျူးမသိလှပေ။

ကပ်ပယ်အိတ်။ ။၎င်းသည်ထိတွေ့မှုကို အထူးမသိသော်လည်း အချို့ယောက်ကျားများမှာ ၎င်း၏အရင်းကိုကိုင်၍ထားပါက သာယာတတ်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကိုင်ပါမူ နာကျင်စေတတ်သည်။ မည်သို့ရှိစေ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ ယောက်ကျား၏ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့တိုး နောက်ငင်လှုတ်ရှားတိုင်း ၎င်းသည် မိန်းမ၏ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း ပေါင်ကြားနှင့် အင်္ဂါဇတ်တခုလုံးကို အချက်ကျကျ ထိတွေ့ရိုက်ခတ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ ဤရိုက်ခတ်မှုသည် မိန်းမများအားအထူး သာယာစေနိုင်လေသည်။

ကိုယ်အောက်ပိုင်း ပေါင်ကြားနေရာ။ ။လိင်တံ၏အရင်း (သို့မဟုတ်) ယောနိဝနှင့် စအိုဝကြားရှိ နေရာသည်ထိတွေ့မှုကို ခံစားနိုင်သည်။ ဖိ၍ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သာယာမှုကို ဖြစ်စေကာ လိင်စိတ်ကို နိုးကြားစေလေသည်။

စအိုဝ။ ။စအိုပြွန်နှင့် စအိုဝတို့သည် လိင်အင်္ဂါများမဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့မှာ လိင်အင်္ဂါတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ရှိနေရုံမျှမက သန္ဓေသားဘဝ ကိုယ်အင်္ဂါများ စတင်ဖြစ်ပေါ် စတွင် တနေရာတည်း မှဖြစ်ပေါ်လာကြရကား လိင်အင်္ဂါများတောင့်တင်းလျှင် ၎င်းတို့လည်းတင်းလာသည်။ ဤအချိန်၌ လိင်အင်္ဂါများ ကဲ့သို့လှုံ့ဆော်ကပါက ၎င်းတို့လည်း လှုံ့ဆော်မှုကို တုန့်ပြန်သောအားဖြင့် သာယာကြည်နူး လိင်စိတ်ကို မြူးစေနိုင်ပေသည်။ ယောက်ကျားချင်းလိင်ဆက်ဆံမှုမှာ တဦး၏ စအိုအတွင်းသို့ တဦး၏ လိင်တံကို ထည့်ခြင်းဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ယူကြသည်ဖြစ်ရာ စအိုပြွန်သည် လိင်အင်္ဂါတခုကဲ့သို့ (တိတိကျကျဆိုရလျှင် ယောနိအင်္ဂါကဲ့သို့) ခံစားနိုင်သည်ကို သိသာနိုင်လေသည်။ ဤသို့ခံစားနိုင်၊ သာယာနိုင်သည်မှာမူ လိင်စိတ်မမှန် ဖြစ်နေပါမှ သာလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ကိုကား သတိချပ်သင့်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စအိုပြွန် ကိုလိင်အင်္ဂါတခုအဖြစ် ရိုးရိုးတန်းတန်း အားဖြင့် မယူဆနိုင်၊ မယူဆအပ်ပေ။

ပါးစပ်။ ။နှုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်၊ ပါးစပ်အတွင်းသားများနှင့် လျှာတို့သည် ထိတွေ့သာယာမှု အရသာကို အထူးခံစားနိုင်လေသည်။ လိင်ကိစ္စတွင် ၎င်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါများကဲ့သို့ပင် အသုံးဝင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နှုတ်ခမ်းချင်းစုတ်၍ နမ်းခြင်း၊ တဦး၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ တဦးက လျှာထည့်ကစားခြင်းများ

သည် ကာမဆန္ဒကို အလွန်ကြွစေသော နည်းများဖြစ်လေသည်။

တင်ပါးဆုံများ။ ။တင်ပါးဆုံကြွက်သားများကို ရှုံ့တွစေခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် သာယာမှုကို ရစေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ ကြွက်သားများကို လှုတ်ရှားကြသည်မှာ မဆန်းပေ။ ဤကြွက်သားများကို လှုတ်ရှားပေးခြင်း၊ ရှုံ့တွပေးခြင်း သည်လိင်အင်္ဂါများကို ပိုမိုတင်းစေနိုင်သည်။

ပေါင်သားများ။ ။ပေါင်အတွင်းသားများသည်လည်း ထိတွေ့မှုကိုခံစားနိုင်ပေသည်။

အခြားအစိတ်အပိုင်းများ။ ။အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများက ကာဆန္ဒကြွစေရာ၌ လူတဦးနှင့်တဦး မတူညီပေ။ အချို့လူများတွင် မျက်စိ၊ နားရွက်၊ လည်ပင်း စသည်တို့ကို နမ်းရှုတ်ပွတ်သပ်ပါက ကာမဆန္ဒကြွလာ၍ အချို့မှာမူ ချိုင်းကြား၊ ဝမ်းပြင်၊ ချက် တို့ကိုပွတ်သပ်ပါက နမ်းပါက အလားတူ အကျိုးသက်ရောက်ကြသည်။ ဆီးခုံနှင့် အင်္ဂါဇတ်တွင်ရှိသော အမွေးများကို လက်ဖြင့်ပွတ်သပ်၍ ဖိခြင်းများသည်လည်း အချို့သူများတွင် လိင်စိတ်ကို အထူးဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟုလည်း သိရှိရလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူတကိုယ်လုံးတွင် အထိအတွေ့ကို မသိသော သာယာမှုကို မခံစားနိုင်သော အပိုင်းဟူ၍ မရှိသလောက်ပင်ဖြစ်ချေသည်။ လင်နှင့်မယားကြားတွင်မှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သဒ္ဓါကြည်ဖြူမှုကလည်း ရှိပြီးသားဖြစ်ရကား မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကို ထိတွေ့ထိတွေ့ သာယာကြည်နူးမှု၊ လိင်စိတ်ကြွစေမှုတို့မှာ မလွဲမသွေဖြစ်လာတော့မည်မှာ ဧကန်ပင်။ တဦးနှင့်တဦး မရွံ့ရှာရန် နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာ သန့်ရှင်းကြရန်သာ အရေးကြီးပေ၏။

လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ကာမစည်းစိမ်

ယောက်ကျားနှင့်မိန်းမ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ကြခြင်းသည် ကာမဆန္ဒတတ်ကြွနေသဖြင့် တောင့်တင်းမာကြောသော နှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများကို လျော့သွားအောင် နေထိုင်ထိုင်သာရှိသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြီးဆုံးလျှင် လိင်အင်္ဂါများသာ ပျော့သွားသည်။ နေသာထိုင်သာဖြစ်သွားသည်မဟုတ်တကိုယ်လုံးလည်း သာယာကျေနပ်မှုများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသွားသဖြင့် တဒင်္ဂအားဖြင့် ဖော်မပြနိုင်သော ပျော်ရွှင်မှုကိုရလိုက်ပေသေးသည်။

ဤပျော်ရွှင်မှုမှာ လောကတွင်ရှိသော ရနိုင်သော မည်သည့်ပျော်ရွှင်မှုနှင့်မျှမတူပဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုမှသာလျှင် ရနိုင်ရကား၊ ၎င်းမှာ ကာမစည်းစိမ်တမျိုးပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုပါမူ ဤစည်းစိမ်သည် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်မှသာ ရနိုင်ရကား ၎င်းကိုကျေနပ်မှုအတွက် အထွတ်အထိပ် ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ခါနီးလျှင် သိသိသာသာပြောင်းလဲမှုများ ယောက်ကျားနှင့် မိန်းမတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယောက်ကျားတွင်ဆိုပါက ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ခါနီးတွင် လိင်တံထိပ်မှစကာ တကိုယ်လုံး တလှပ်လှပ်နှင့် သာယာ၍ တကိုယ်လုံးလည်း ထိုးထိုးတွန့်တွန့် ဖြစ်လာသည်။ အသက်ရှူမြန်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ သွေးတိုးများလာခြင်းတို့နှင့်အတူ လိင်အင်္ဂါများပွတ်တိုက်လှုတ်ရှားခြင်းများမှာလည်း မြန်သည်ထက်မြန်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် တကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများတုန်လှုပ် သုတ်ကိုပန်းထွက်စေခြင်းဖြင့် အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်လေသည်။

မိန်းမများတွင်မူ ကျေနပ်မှု ရခါနီး၌ အသက်ရှူမြန်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်းတို့မှာ ယောက်ကျားများနည်းတူဖြစ်လာ၍ နောက်ဆုံးတွင် တကိုယ်လုံး လှုတ်ရှားတက်ကြွလာကာ ယောနိအင်္ဂါမှ အရည်များ စိုရွှဲလာလေသည်။ ထိုအခါ၌ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်ဖြစ်ကာ ယောက်ကျားဖြစ်သူအား အားပါးတရ ကပ်၍ဖက်ထားတတ်လေသည်။ ဤသို့ဖက်ထားရာမှ တဖြေးဖြေးပျော့ခွေလာပြီးလျှင် လောကကိုမေ့လျှက် သာယာမှု ရေယဉ်ကြော တွင်မျောပါကာ မိန်းကာနေတတ်လေသည်။ ကျေနပ်မှုရပြီးသည်နှင့် ယောနိအင်္ဂါမှ အရည်ကြည်များလည်း ဆက်မထွက်တော့ပေ။

ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ ယောက်ကျားများသည် မြန်မြန်ရောက်လွယ်၍ မြန်မြန်လည်း အထွတ်အထိပ်မှ ပြန်ကျလာတတ်သည်။ ပြန်ကျလာသည်နှင့် ယောက်ကျားများမှာ နုံးခွေ၍ အိပ်ချင်လာသည်။ မိန်းမများ

မှာမူကား ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ တဖြေးဖြေးသာရောက်၍ အထွတ်အထိပ်မှလည်း တဖြေးဖြေးသာ ပြန်ဆင်းလာတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်တောင်ကိုတက်ရာဆင်းရာ၌ ယောက်ကျားများသည် မြန်၍ မိန်းမများသည် နှေးလေ၏။ ထိပ်သို့ နှစ်ဦးစလုံး တပြိုင်တည်း ရောက်ရန်မှာ မလွယ်ကူချေ။ နှစ်ဦးစလုံး အပေးအယူတည့်မှ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ယောက်ကျားဖြစ်သူက မိန်းမဖြစ်သူအား ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ရှေ့ဆောင်တတ်ရန်လိုပေသည်။ ဤရှေ့ဆောင်မှုကို တဝေမတိမ်းလိုက်နာရန်လည်း မိန်းမဖြစ်သူ၌ တာဝန်ရှိပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ လက်ထပ်ပြီး ဇနီးမောင်နှံ မည်မျှတွင် ကာမစည်းစိမ်ကို တပြိုင်တည်းရကြသော ဇနီးမောင်နှံမည်မျှရှိသည် ဟူသော စရင်းဇယားမရှိပေ။ စာရင်းကောက်ယူရန် လေ့လာမှုလည်းမရှိပေ။ သို့ရာတွင် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ အစဉ်အလာ ယဉ်ကျေးမှုအရ ဖိနှိပ်မှု၊ မသိနားမလည်းမှု ကြောင့် ထိုသို့အပြိုင်တည်း စည်းစိမ်ရနိုင်သော ဇနီးမောင်နှံများမှာ မရှိသလောက် နည်းပါးလှသည်ဟု ယူဆရလေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏ အစီရင်ခံစာအရ လွတ်လပ်သည်ဆိုသော အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင်ပင် လက်ထပ်ပြီး မိန်းမတရာတွင် ၆၃ ယောက်သာ လက်ထပ်ပြီး တနှစ်အတွင်း၌ ကာမစည်းစိမ်ကို ခံစားဖူးသည်ဟူသော စာရင်းရှိသောကြောင့်ပေတည်း။

ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏ အလိုအရမူ အမေရိကန် အိမ်ထောင်ရှင်မ ၁၀၀ တွင်လက်ထပ်ပြီး ပထမနှစ်အတွင်း ၆၃ ယောက်ကာမစည်းစိမ်ခံစားဖူး၍ ပဥ္စမနှစ်အတွင်းတွင် ၇၁ ယောက်နှင့် အနှစ် ၂၀ အတွင်းတွင် ၅၀ ယောက်၊ ထိုသို့ခံစား နိုင်ကြသည့်တိုင် ကာမစည်းစိမ်ကို မခံစားဘူးသော အိမ်ထောင်ရှင်မမှာ ၁၀၀ တွင် ၁၅ ယောက်မျှ ရှိနေပေသေးသည်ဟု သိရသည်။ အမေရိကန်တွင်ပင် ဤသို့ရှိနေပါက မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့ရှိမည်ကိုခန့်မှန်း၍သာ ကြည့်စေချင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ယောက်ကျားတွေသာလျှင် စည်းစိမ်ခံစားရ၍ မိန်းမတွေမှာ မခံစားရသလောက်ဖြစ်ချေသည်။ ဤသို့ဖြစ်နေသည်မှာ ဇနီးမောင်နှံတို့အဖို့ မကောင်းလှပေ။ ယောက်ကျားများမှာ စည်းစိမ်ခံစားရသည်ဆိုသော်လည်း မိမိအလိုပြည့်ရုံ တဖက်သတ် ခံစားမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ ချစ်သူဇနီးသည်ကိုယ်တိုင် မခံစားရ၍ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သော မည်သည့်ယောက်ကျားမျှ ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ကျေနပ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ‘မိန်းမ မကျေနပ်လည်း အရေးမကြီး၊ ယောက်ကျားကျေနပ်လျှင်ပြီးရော’ ဆိုသည့် အယူအဆမှာမူ တကိုယ်ကောင်းဆန်သောအယူအဆသာဖြစ်၍ ထိုအယူအဆရှိသူများမှာ မုဒိန်းမှုကို အားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေသည်။

အကြောင်းမူ လက်ထပ်ခြင်းမှာ ယောက်ကျား မိန်းမ အစစ ညီမျှစွာနှင့် တဦး၏အလို တဦးကလိုက်၍ လောက၏ သာယာမှု ဘဝ၏ အရသာများကို အတူတူ ခံစားရန် ဖြစ်လာသောကြောင့် ပေတည်း။

သို့ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ အိမ်ထောင်ရေး၏ အရင်းခံ အချက်အချာ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင်မူ ကိုယ်တိုင်စိတ်မပါ အရသာမခံစားရပါက ထိုလိင်ဆက်ဆံမှုဟူသမျှမှာ မုဒိန်းမှုနှင့်တူနေပေတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအိမ်ထောင်ရှင်မျိုးကို တရားဝင် မုဒိန်းကျင့်နေသူများ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဤအိမ်ထောင်မျိုးကို အားပေးသူများအားမုဒိန်းမှု အားပေးသူများဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုထိုက်ချေသည်။

အခြားအရေးကြီးသော အချက်တခုကား လိင်ဆက်ဆံမှုမှ မည်သည့် ကျေနပ်သာယာမှုကိုမျှ မရသဖြင့်ကြာသော်မိန်းမကိုယ်တိုင် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၏သဘော၊ လိင်ဆက်ဆံမှုသဘောများကို နားမလည် သဘောမပေါက်တော့ပဲ အိမ်ထောင်သားမွေးမှုများကို ကြောက်ရွံ့လာတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးမှုကို ကြောက်သောမိန်းမသည် မည်သည့်အခါမျှ အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်းတယောက်ဖြစ်နိုင်ရကား ထိုအိမ်ထောင်မှာ မည်သို့မျှ မသာယာနိုင်တော့ပေ။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပင်ပန်းရလိမ့်မည်။ သားသမီးများ ရထားပါကလည်း ၎င်းတို့မှာ သာယာသောအိမ်ထောင်တွင် ပေါက်ဖွားလာခြင်းမဟုတ်၍ မိဘနှစ်ဦးစလုံး၏ ယုယကြင်နာမှု၊ အုပ်ထိန်းမှုနှင့်ဝေးကာ စိတ်ဓာတ်ကျ လေလွင့်ပျက်စီးနိုင်ပေ၏။ လမ်းသရဲတို့၏ အစသည် မသာယာသော အိမ်ထောင်ရှင်များက ဟုဆိုက မမှားပေ။

သို့ဖြစ်၍ သာယာသောအိမ်ထောင်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် လင်နှင့်မယား နှစ်ဦးစလုံး လိင်ဆက်ဆံမှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်၍ ထိုအမှုတွင် နှစ်ဦးစလုံး သာယာကျေနပ်မှု ရအောင်ပြုလုပ်သင့်ကြသည်။ ကျေနပ်မှုကို ရနိုင်သော လိင်ဆက်ဆံနည်းများကို မသိကလည်း သိအောင် လေ့လာသင့်ကြပေသည်။

လက်ထပ်ပြီးစအချိန်တွင်မူ ယောက်ကျားသာလျှင် ကျေနပ်မှုကို ရတတ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ရခဲသည်။ သို့ရာတွင်စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုချေ။ အကြောင်းမူကား မိန်းမဖြစ်သူမှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးချခြင်းဖြင့်

ယောက်ကျားဖြစ်သူ၏ ပျော်ရွှင်စေမှုကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကြေနပ်တတ်ကြသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ လက်ထပ်ပြီး ကြာသောအခါမှသာလျှင် နှစ်ဦးစလုံးလိင်ဆက်ဆံမှုကို ပိုမိုလိုလား၍ ကာမစည်းစိမ်ကို ပိုမိုတပ်မက်လာကြပေသည်။ ဤအခါ၌ မိန်းမဖြစ်သူအား ယောက်ကျားဖြစ်သူက ယုယုယယ ကြင်ကြင်နာနာ နှင့် လင်အကြောင်း ပြောပြ သင်ပြသင့်ပေသည်။

မိန်းမသဘာဝမှာ လိင်ဘက်တွင် ယောက်ကျားကဲ့သို့မဟုတ်ပဲ တဖြည်းဖြည်းသာ စိတ်ပါလာရတတ်ကား ယောက်ကျားဖြစ်သူသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ မိန်းမဖြစ်သူအား ချစ်တင်းနှောခြင်း၊ ကလူကျီစယ်ခြင်း၊ ငယ်ငယ်က ချစ်ခဲ့ပိုးခဲ့ပုံများကို စမြုံ့ပြန်၍ ပြောပြခြင်းဖြင့် မိန်းမစိတ်ကို ပါလာအောင် ကြွလာအောင်ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသောအခါ၌လည်း ယောက်ကျားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူ အဆင်သင့်ဖြစ်သည်အထိ တဖြေးဖြေးစောင့်ခေါ်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

မိန်းမကိုယ်တိုင် ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ် ကာမစည်းစိမ်ကိုရသောအခါမှသာ ယောက်ကျားဖြစ်သူလည်း ထိန်းထားသော သုတ်ကိုလွှတ်သင့်ပေသည်။

နှစ်ဦးနှစ်ဝ လိင်ဆက်ဆံမှုပြု၍ ကျေနပ်ရသော ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်ရသော ပျော်ရွှင်မှုတို့သည် မည်သည့် ကျေနပ်မှု ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့်မျှ နှိုင်းယှဉ်၍ မရပေ။ ဤကျေနပ်မှုများ ပျော်ရွှင်မှုများကြောင့် တဦးကိုတဦး ပိုမိုချစ်ခင်ကြင်နာ ယုယလာတတ်ကြပေသည်။ ဤသည်ပင်လျှင် ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တခုကို တည်ဆောက်ရန် အဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်တော့သည်။ တဦးကိုတဦး စာနာမှု၊ တဦးအတွက်တဦး အနစ်နာခံမှု၊ အချင်းချင်းနားလည်မှုများသည်လည်း အလိုလိုတိုးပွားလာသဖြင့် ဤသို့သော အိမ်ထောင်ကို သိကြားမင်းဆင်း၍ ဖျက်စေပျက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

* * * * * *

ပထမပိုင်း ဤတွင်ခဏနားပါအုံးမည်၊ ကူညီ စာရိုက်ပေးမည့် သူရှိက မြန်မြန် ထုတ်နိုင်မည်ဟုထင်ပါသည်။