DARE Network

Drug & Alcohol Recovery and Education

DARE Network on the Thai/Myanmar Border

A Free Mind Cannot Be Destroyed

Website: www.darenetwork.com

Email: drugfree@darenetwork.com

MoringAid Online: www.moringaidare.com

Facebook Page: MoringAid

၂၅ နှစ်ပြည့် စာအုပ်နှင့် အထိမ်းအမှတ်ပွဲကျင်းပနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သော
Alex Lee နှင့် Reay McGuinness တို့အား
DARE Network မှ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အပိုင်း ၁

DARE Network ၏ ၂၅ နှစ်တာခရီး

၂၀၀၀ -၂၀၀၈ ခရီးစဉ်အစ - CARE မှ DARE ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မြန်မာနိုင်ငံရှိတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအပေါ် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများ နှင့် ထိုင်း - မြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက် အရက်သေစာ နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ လွန်စွာ အသုံးပြုမှုများ၏ နောက်ဆက်တွဲ လူမှုပြဿနာများ မြင်တွေ့ရပြီးနောက် ထိုအခြေအနေမှ ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ်မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရန် ဆေးစွဲမှု ပြန်လည်ကုသရေး ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ကနေဒါနိုင်ငံသား တစ်ဦးနှင့် တိုင်းရင်းသား ခေါင်းဆောင်များက နားလည်မိလာခဲ့ကြသည်။ သူတို့အားလုံးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွင်း မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုပြဿနာ ကြီးထွားလာမှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အလို့ငှာ အတူတကွ အစီစဉ်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်ကာလ၌ **DARE Network** ကို **CARE Project** (Community Addiction Recovery and Education Project)- ဟု လူသိများခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် **CARE Project** သည် ကရင်၊ ကရင်နီ နှင့် ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် နေရပ်စွန့်ခွါသော သူများနေထိုင်ရာ ပြည်တွင်းဒုက္ခသည်စခန်းတည်ရှိရာနေရာများတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဒေသခံများကို ဝန်ထမ်းဖြစ်သင်တန်းများ ပို့ချပေးခဲ့သည်။ ပထမဆုံးဝန်ထမ်းဖြစ်သင်တန်းကို ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မယ်ဟောင်ဆောင်ခရိုင်၊ မယ့်စရီးယန်းမြို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသင်တန်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း နှင့် ပညာပေး အစီစဉ်များ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများအသုံးပြုနေသောသူများကို ပြန်လည်ကုစားရန်အတွက် စွမ်းရည်အခြေပြု အရှေ့တိုင်းရိုးရာကုသမှုနည်းလမ်းများ နှင့် အနောက်တိုင်းပုံစံကုသမှုနည်းလမ်းများမှ ဒေသနှင့်သင့်လျော်သည့် ကုသမှုပုံစံများကို ထုတ်နုတ်ကာသင်ကြားပို့ချခဲ့ပါသည်။ ထိုသင်တန်းမှတဆင့် ဝန်ထမ်းများသည် နောင်တချိန်တွင် ဒုက္ခသည်စခန်းများ၌ ဆေးစွဲသူများကို ပြန်လည်ကုစားရန် သော်လည်းကောင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပညာပေးအစီအစဉ်များဖြင့် အကျိုးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ DARE Network စင်တာများကို မယ်လအူး၊ မယ်ရာမို့၊ မယ်လ၊ အုန်းပြန်၊ နို့ဖိုးစသည့် ဒုက္ခသည်စခန်း များ၊ ကရင်နီဒုက္ခသည်စခန်း ၁ နှင့် ၂၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုတို့တွင် တပြိုင်နက်တည်း ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ DARE Network စင်တာများ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ပြီး သင်တန်းများပို့ချပြီးသောအခါ ဝန်ထမ်းများသည် ကုသရေးနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ကုသမှုများ၊ ကြိုတင် ကာကွယ်မှုများ နှင့် ပညာပေးအစီစဉ်များ စတင်လာနိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် အဖွဲ့အစည်း၏ အမည်ကို **CARE Project** မှ **DARE Network** (မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ကုသရေးနှင့်

ပညာပေးကွန်ယက် Drug and Alcohol Recovery and Education) ဟု ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး ယခုလက်ရှိရုံးခန်းကို မယ့်စရီးယန်းမြို့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် DARE Network မှ ပိုမိုထိရောက်ကောင်းမွန်သော ကုသမှု အစီစဉ်များအတွက် ပညာပေးအစီစဉ်များ နှင့် ကြိုတင်ကွယ်ကာမှုအစီစဉ်များအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်အားလုံးကို တဆင့်မြှင့်ပြန်လည် စီစစ်ပြင်ဆင် မွန်းမံကာ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ DARE Network ၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များသည် ထိုင်းအစိုးရ၏ အသိအမှတ် ပြုမှတ်ပုံတင်ထား သော ထိုင်းဖောင်ဒေးရှင်း (Ruammit - Foundation) လက်အောက်မှ လုပ်ငန်းလည်ပတ်နေပါသည်။

၂၀၀၉-၂၀၁၉ ခုနှစ် မတည်ငြိမ်မှုကိုဟန်ချက်မပျက်ထိန်းထားခြင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမတွင်းသို့ စတင်တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် DARE Network ၏ ဒုက္ခသည်စခန်းအခြေပြု ဝန်ထမ်း ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ခန့်သည် တတိယနိုင်ငံတွင် အခြေချနိုင်ဖို့ထွက်ခွါသွားကြပါသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့်စခန်းအတွင်း ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများ ဆက်လက် ပေးနိုင်စေရန်အတွက် တဖန်ဦးစားပေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြရသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေရင်ဆိုင်ရသည့် ကာလအတွင်း တဖက်မှာလည်း နယ်စပ်တွင်အကြမ်းဖက်စစ်တပ်၏ ထိုးစစ်ဆင်ခြင်းကြောင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာသော မြန်မာစစ်ဘေးရှောင်ဒုက္ခများသည် စခန်းတွင်းသို့ အဆက်မပြတ် ဝင်ရောက်လာကြသည်။ စခန်းအတွင်း ရောက်လာသော သူတို့သည် တတိယနိုင်ငံ ထွက်ခွါသွားသော ဝန်ထမ်းများနေရာတွင်အစားထိုးရန် သင်တန်း ပြန်လည်ပေးရာတွင် ဦးစားပေးဝန်ထမ်းများ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများစွာ တတိယနိုင်ငံသို့ ထွက်ခွါသွားကြသည့်အတွက် DARE Network၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို လျော့ချဆောင်ရွက်ခဲ့ရပြီး ဒုက္ခသည်စခန်း ၅ ခုနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေရာ တစ်ခုခွ်သာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတော့သည်။ တဖက်မှာလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးကုသပေးရသည့် အရေအတွက်သည် ပိုမိုများလာခဲ့ပြီး ကုသအောင်မြင်မှုနှုန်းမှာ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းတည်ရှိခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်ရန်အလို့ငှာ **မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ အသိ ပညာပေးသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်- All-Burma Addiction Training Manual** ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုစာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ရေးသားရာတွင် ၁၂နှစ်တာကာလပတ်လုံး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြန်လည်စုစည်းကာ သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် ကရင်ဘာသာ နှင့် ဗမာဘာသာတို့ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဒုက္ခသည် စခန်းတွင်းသာမက မြန်မာနိုင်ငံတွင်းနှင့် တတိယနိုင်ငံများတွင် အခြေချသူများအတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင် ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး DARE Network မှ ကျွမ်းကျင်သင်တန်းနည်းပြများ နှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းနည်းပြအသစ် ၂၀ တို့အတွက် သင်တန်းကို အောင်မြင်စွာ ပို့ချနိုင်ခဲ့သည်။ DARE Network သည် ကရင်ဒေသခံများ၊ ဒေသခံ ခေါင်းဆောင်များ နှင့် လူမှုရေးအကျိုးပြုအဖွဲ့များဖြင့် ပူးပေါင်းကာ ကရင်ပြည်နယ်အတွင်း ကုသရေး အစီအစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။ ဖားအံခရိုင်အနီးတွင် DARE Network ကုသရေး စင်တာကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး

ဖာပွန်မြို့နယ်၊ ဖားအံမြို့နယ်၊ လှိုင်းဘွဲ့မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ပဲခူးမြို့၊ တောင်ငူမြို့၊ မြဝတီမြို့ နှင့် ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့အသီးသီး မှ လာကြသော လူနာများကို ကုသမှုပေးခဲ့သည်။ DARE Network မှ မူးယစ်ဆေးစွဲမှုကုသခြင်းများ နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများကို ဌာနေဒေသအသွင် ပုံစံမျိုးအဖြစ်သို့ ဆန်းသစ်စေခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် မှစ၍ DARE Network သည် ဖားအံခရိုင်၊ လှိုင်းဘွဲ့ခရိုင်ခွဲ နှင့် ကျေးရွာပေါင်း ၄၀ ရွာတွင် ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ကရင်ပြည်နယ်အတွင်း ကုသရေးအစီအစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် DARE Networkမှ ကျေးရွာအခြေပြုဝန်ထမ်း ၄၀ ဦး နှင့် မူးယစ် ဆေးစွဲသူပြုစုစောင့်ရှောက် ရေးဝန်ထမ်း ၂၀ ဦးတို့ကို သင်တန်းပေးခဲ့ပါသည်။ **ထိုသင်တန်း တွင် မူးယစ်ဆေးစွဲမှု ကုသခြင်းပြုရာတွင် မိမိတို့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု နှင့် သင့်လျော်ပြီး ဒေသနှင့် သဟဇာတဖြစ်စေကာ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးကို အသုံးမပြုဘဲ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာကုသခြင်းနည်းလမ်းများဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ရန် သင်တန်းများ ပို့ချခဲ့ပါသည်။** DARE Network ၏ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့လုံးသည် လုပ်ငန်းများကို ကူညီပံ့ပိုးမှု များပေးခြင်း၊ အစီအစဉ်တည်ရှိရာသို့ ပုံမှန်အိမ်တိုင်ရာရောက် ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း နှင့် ဆောင်ရွက်ချက်ရလဒ်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းများတို့ကို အရပ်ဘက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းကာ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ချဲ့ထွင်နိုင်ရန် အစဉ်တစိုက် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်။

၂၀၂၀မှ ယခုလက်ရှိကိုဗစ်-၁၉၊ မြန်မာနိုင်ငံအာဏာသိမ်းမှု နှင့် တဖန်တတိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်ခြင်းတို့ အလွန်

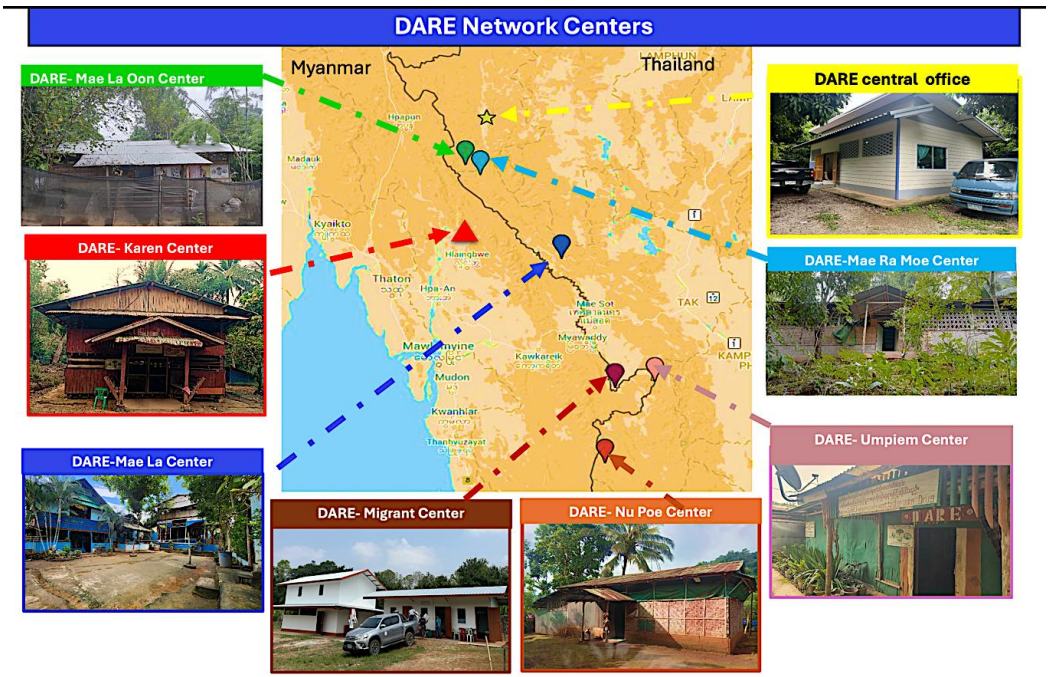
၂၀၂၀ ခုနှစ်အစောပိုင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကန့်သတ်ချက် များကြောင့် လုပ်ငန်းအကောင်ထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုများတွင် နှောင့်နှေးမှုများဖြစ်ခဲ့ရသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ လအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ဒေသအခြေပြု ကော်မတီ နှင့် ထိုင်းအာဏာပိုင်များနှင့် ညှိနှိုင်းကာ လုပ်ငန်းဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် DARE Network မှ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အစီစဉ်ပြန်လည် ရေးဆွဲခဲ့သည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ကန့်သတ်ချက်များ လျော့ချပြီးနောက် မမျှော်လင့်ဘဲ မြန်မာနိုင်ငံ စစ်အာဏာသိမ်းမှု ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည်။ အာဏာသိမ်းအုပ်စုသည် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများကို ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ကျရောက်စေပြီး ပြီးခဲ့သောနှစ်အတွင်း တရားမဝင်မူးယစ်ဆေး ထုတ်လုပ်မှု များစွာတိုးပွားလာခဲ့ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးများ ရောင်းဈေးမှာလည်း အဆမတန်ထိုး၍ ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ နှစ်နိုင်ငံကြား မူးယစ်ဆေးဝါး ကုန်သွယ်မှု လုပ်ငန်းမှာလည်းတွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။ အချို့ဆေးဝါးများသည် ဒုက္ခသည် စခန်းများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား လူထုအတွင်း သို့ ပြန့်နှံ့လာကာ ထိုင်းဈေးကွက် နှင့် နိုင်ငံတကာ ဈေးကွက်များသို့ ရောက်ရှိ ခဲ့သည်။

တစ်ဖန် ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ-UNHCR ၊ ထိုင်း ဘုရင့်အစိုးရ နှင့် အမေရိကန်အစိုးရတို့မှ ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ၌ ဒုက္ခသည် များ တဖန်ပြန်လည်နေရာချထားရေး

လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကရင်ပြည်ရှိ မူလဒုက္ခသည် စခန်းမှလာသော ဝန်ထမ်းများအပေါ်တွင် သက်ရောက် မှုရှိခဲ့ပြီး သူတို့သည် တည်းခိုရာဒုက္ခသည် စခန်းများသို့ပြန်သွားခဲ့ကြသည်။ ဒုက္ခသည် အခြေစိုက်စခန်းရှိ ဝန်ထမ်းများမှာလည်း အသိအမှတ်ပြု အထောက်အထားများ ရရှိရန် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်၍ တတိယနိုင်ငံသို့ ထွက်ခွါရေး အစီအစဉ်တွင် အခွင့်အရေး ရရန်ကိုသာ ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး ထိုအပိုင်း တွင်သာ ပိုမိုစိတ်ဝင်စား ခဲ့ကြသည်။ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိသော DARE Network ဝန်ထမ်း အများစု သည်လည်း အမေရိကန်သို့ထွက်ခွာရန် စာရွက်အထောက်အထားများ ပိုင်ဆိုင်ထားကြသူများ ဖြစ်ကြ ပါသည်။ ဤသို့သော အခက်ခဲ အကျပ်အတည်း ပြဿနာမျိုးစုံကြားမှ DARE Network သည် ရှိသမျှအင်အား နှင့် ရှေ့သို့ ခရီးဆက်နိုင်ရန် တဖန် ကြိုးစားခဲ့ရပြန်သည်။ DARE Network မှ မူးယစ်ဆေးစွဲသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေး ဝန်ထမ်းသစ် များအား သင်တန်းများထပ်ပေး၍ ဒုက္ခသည်စခန်း ၅ ခု နှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို ထိုင်းနိုင်ငံ နှင့် ကရင်ပြည်တို့တွင် တတိယနိုင်ငံသို့ထွက်ခွါသွားပါက လစ်ဟာသွားမည့် ဝန်ထမ်းများ နေရာတွင် ပြန်လည်အစားထိုးနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကိုတဖန် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရ ပြန်သည်။ လတ်တလောတွင် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခ နှင့် ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်း ဘေးများကြောင့် ပြည်သူ ၃သန်းကျော် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်ဖွယ် ရှင်သန် နေထိုင်ရသော အခြေအနေများကြောင့် မူးယစ်ဆေးစွဲသူ များပြားလာခြင်း နှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း ဖြစ်ရပ်များသည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အကြား များပြားလာခဲ့သည်။ တိုးပွား လာသော ရွှေ့ပြောင်းလူထုကို ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် DARE Network သည် ကုသရေးစင်တာ အသစ်တစ်ခုကို ဖိုဖရာခရိုင် ရွှေ့ပြောင်းရွာတွင် ချဲထွင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ဖိုဖရာစင်တာကို ချဲထွင်ရသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားများအား ကုသရေးနှင့် ကြိုတင်ကွယ်ကာရေး အသိပညာပေး သင်တန်းပေး၍ မိမိတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မိမိတို့၏ကျန်းမာရေး နှင့် ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးနိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်စီမံနိုင်ရေးအတွက် အသိပညာများပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်တန်းစင်တာ အဆင်သင့် ဖြစ်သည် နှင့်တပြိုင်နက် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အတွက် ပထမဆုံး သင်တန်းကို ဧပြီလ ၂၀၂၄ တွင် စတင်ခဲ့သည်။ လတ်တလောတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်း နှင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် လည်ပတ် အသိပညာ ပေးခြင်းများကို ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ် တလျှောက်၌ တွင်ကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး မယ်လ၊ နို့ဖိုး၊ အုန်းဖျန်၊ မယ်လအူး ဒုက္ခသည်စခန်းများ တွင် စဉ်ဆက်မပြတ်ကုသရေးများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် သြဂုတ်လတွင် ကရင်ပြည်အတွင်း ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ပြန်လည်လည်ပတ်စေခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ရွှေ့ပြောင်းစင်တာတွင် ပထမဆုံးသော ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုကို စတင်နိုင်ခဲ့သည်။

DARE Network၏ စွမ်းဆောင်ချက်များပြန်လည်ခြုံငုံကြည့်ခြင်း

DARE Networkသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်တလျှောက် ရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် စခန်းများတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲမှုအသိပညာပေးသင်တန်းများပေးခြင်း၊ ကုသမှုပေးခြင်းနှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေး အသိပညာများပေးခြင်းတို့ကို ပြီးပြည့်စုံသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် တစ်ခုတည်းသော အဖွဲ့စည်းဖြစ်ပါ သည်။ DARE Network၏ ပြန်လည် ထူထောင်ရေးနည်းလမ်းသည် လူသားဆန်ပြီး ဆေးဘက်နှင့်မဆိုင်သော ကုသနည်းကို အခြေပြုကာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့်နီးနွယ်ဆက်စပ်ကာ ဒေသဆိုင်ရာ ဦးဆောင်ဦးရွက် ပြုရသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုလျော့ချခြင်း၊ အသိပညာစွမ်းရည် တိုးလာစေခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ လျော့ချနိုင်ခြင်း နှင့် အမျိုးမျိုးသော အကြမ်းဖက်ခြင်းများ လျော့နည်းခြင်း များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပရောဂျက်၏ အဓိကဦးတည်ချက်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုလျော့ပါးစေရေး နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဆိုးရွားသော သက်ရောက်မှုများကို လျော့ချနိုင်ရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းအသုံး ပြုခြင်းအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးခြင်းသည် DARE Network ၏ ပင်မအစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။



လူထုအသိုက်အဝန်းကို တည်ဆောက်ကြသည်

အကျွမ်းကျင်အဆုံးသောသူများဆိုသည် မှာ သူ့ဘဝမှာအတွေ့အကြုံများစွာရှိသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူမှုရေးပြဿနာကို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ အစုအဖွဲ့တခု ဖြစ်စေ မဖြေရှင်းနိုင်တွင်ပါ။ DARE Network သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်လုံး နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မူးယစ်သေစာအရက်စွဲလမ်းမှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချ ရန် အတွက် တစ်ခုခုကို သင်ယူ လေ့လာနိုင်ပြီး မိမိနေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသသို့ ပြန်လည်ကူညီနိုင်သည်။

ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို နောက်ခံအခြေပြုတည်ဆောက်ထားသည် ။

ကျွန်ုပ်တို့ဆောင်ရွက်သည့်အစီအစဉ်သည် အရှေ့တိုင်း နှင့် အနောက်တိုင်းပညာဆိုင်ရာများမှ အသင့်လျော်ဆုံးသော ဗဟုသုတများကို စုစည်းထုတ်ယူထားကာ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဌာနေတိုင်းရင်းသားလူမျိုးယဉ်ကျေးမှု, လက်ခံကျင့်သုံးမှုကိုအခြေခံပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံး နှင့် ဒေသအတွက် ပြန်လည်အသုံးပြုသင့်သည့်အရာများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသည့်အပြင် ယဉ်ကျေးမှုများအကြား ခြားနားချက်များကို သိရှိနားလည်လေးစားခြင်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး အထောက်အထားကို အခြေခံသည့်-အရှေ့တိုင်းနှင့်အနောက်တိုင်း အလေ့အထများကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။

DARE Network ပရိုဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ချက် ၄ ခု

၁. ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေး အစီအစဉ်

DARE Network ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေးအစီအစဉ်သည် ဆေးဘက်နှင့် မဆက်ဆိုင်သော ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် နီးနှောစပ်နွယ်သော လူထုအခြေပြုအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းတွင် မြန်မာဆေးဖက်ဝင် အပင်များအသုံးပြုသော မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးများ၊ နားအပ်စိုက်ကုထုံး၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့် ပေါင်းထုတ်၊ ကြပ်ထုတ် ကုထုံး၊ တိုင်းရင်းအနှိပ်ကုထုံး၊ အသိပညာပေးခြင်း နှင့် တိုင်းရင်းသာရိုးရာကုထုံးအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသမှုပေးပါသည်။ DARE Network သို့လာသော လူနာများသည် ၄၅ရက်ကြာ နေ့ပိုင်း ကုသမှုအစီစဉ် သို့မဟုတ် ၃လကြာ နေ့-ည ကုသမှုအစီစဉ်များတွင် မိမိတို့ အလျင်သင့်သလို ကုသမှုများကို ခံယူကြသည်။ ကုသမှုခံယူရတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မလိုအပ်သော အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန် ကူညီဆောင်ရွက် ပေးခြင်း၊ အသိပညာများမျှဝေပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုများပြန်လည်ရရှိစေခြင်း၊ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းမှကာကွယ်မှုများပေးခြင်း၊ မိသားစုများ ပြန်လည်စုစည်းစေခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

DARE Network ၏ ဝန်ထမ်းများသည် သုံးစွဲသူတစ်ဦးစီ၏ ယခင်သုံးစွဲခဲ့သည့် အကြောင်း အရာဆေးဝါးသုံးစွဲမှု မှတ်တမ်းနှင့် အနာ ကျခြင်း လက္ခဏာများ ရလဒ် များနှင့် အညီ ကုသမှု အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် သုံးစွဲ သူများ၏ အတွက် စီစဉ်အကဲ ဖြတ်မှုများပြု လုပ်ရပါသည်။

၂. ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး အစီအစဉ်

မိသားစု နှင့် လူငယ်များ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲ မိသားစုများကို အကူညီအထောက်ပံ့ပေးရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လူထုအသိ ပညာပေး ခြင်း များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။ DARE Network သည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား လူထုကြား နှင့် ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကင်းစင်သောဝန်းကျင် ပေါ်ပေါက်လာစေရန် ရည်မှန်းလျက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး အစီအစဉ်ကို အစဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို တစ်လလျှင် နှစ်ကြိမ် ပေးလျက်ရှိပြီး ရံဖန်ရံခါ တစ်လလျှင် ၃ ကြိမ် ၄ ကြိမ် အထိ ဝန်ဆောင်မှုပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ထိုဝန်ဆောင်မှုများသည် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတများ နှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေး

နည်းဗျူဟာများ မျှဝေခြင်းကို အဓိကထား ဝေမျှပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသိပညာပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုသည် လူမှုအသိုင်းဝိုင်းရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာရင်းမြစ်များကိုဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြီးပြည့်စုံစေသည့် တစ်ခုတည်း သော နည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ် ကိုဆောင်ရွက်ရာတွင် DARE Network ၏ ဝန်ထမ်းများသည်နှင့် ဒေသခံခေါင်းဆောင်များ ပူးပေါင်း၍ အစီအစဉ်ကို အကောင်ထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ပညာပေးအစီအစဉ်တွင် DARE Network မှ လူနာများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ကျောင်းများ၊ လူငယ်များ နှင့် ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများသို့ ကြုံတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာများကို တိုက်ရိုက်ဝေမျှပါသည်။

နယ်စပ် ဒုက္ခသည်စခန်း တနေရာတွင်
ကမ္ဘာ မူးယစ်ဆေးဝါး တိုက်ဖျက်ရေးနေ့
အထိမ်းအမှတ်

DARE Network Teens for Kids
အစီအစဉ် တင်ဆက်စဉ်

၃။ မိသားစုများထံ အလည်ပတ်သွားရောက်ခြင်းအစီအစဉ်

ဝန်ထမ်းများသည် ပုံမှန်မိသားစုများထံ သွားရောက်လည်ပတ်မှုကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ အိမ်ထောင်မိသားစုများစီသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဖြတ်လူနာ နှင့် သူ/သူမ၏ မိသားစုဝင်အားလုံးထံသို့ ယုံကြည်မှု နားလည်မှုများ ရရှိရန် ကူညီပေးသည့်အပြင်၊ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း အားဖြင့် ဖြတ်လူနာသည် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ တတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ ပံ့ပိုးကာ စံပြအဖြစ်နေထိုင်းသွားရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

၄. မူးယစ်ဆေးစွဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေးဝန်ထမ်းများအတွက် သင်တန်းပေးခြင်း

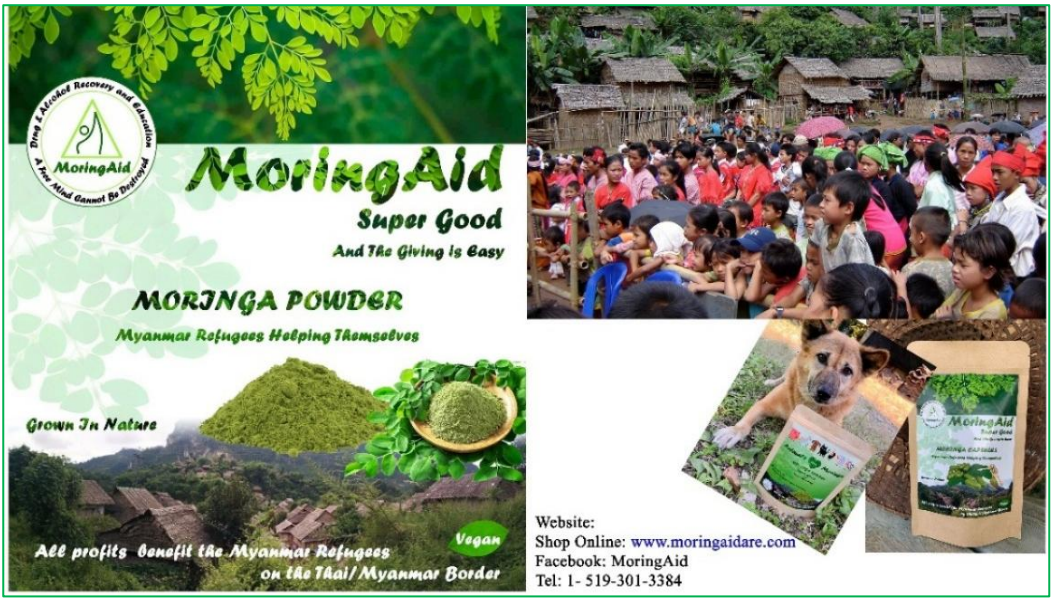
DARE Network ၏ ရည်မှန်းချက်သည် ဒေသခံ ပြည်သူများ၏ စွမ်းရည်မြှင့်တင် ပေးခြင်းဖြင့် မိမိတို့ ဒေသအတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသောမူးယစ်ဆေးစွဲပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေးဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ရှိ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအား ပြုစုကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် ၆ လ မှ ၇ လထိ သင်တန်းများ တက်ရောက်သင်ယူရပါသည်။ ဤသို့သင်တန်းများပေးခြင်းသည် ဒေသတွင်းလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့များ အားကောင်းစေရန် နှင့် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ပြန်းတီးပျောက်ဆုံးခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးစီးသောဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသသို့ ပြန်သောအခါ သင်တန်းမှသင်ယူထားသော အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည် မျှဝေပြီး ရောဂါခံစားနေရသူများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် မျှော်မှန်းပါသည်။ သင်တန်းအစီအစဉ်အတွက် DARE - (DARE For ALL Burma Community Addiction Manual (မြန်မာပြည်သူလူထု မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်) ကိုအသုံးပြုလျက် သင်တန်းပေးပါသည်။

ဝန်ထမ်းဖြစ် သင်တန်း အခမ်းအနား ဖွင့်ပွဲ – ၂၀၁၅ ခုနှစ်

၄. DARE Network (MoringAid) - ဒန့်သလွန်ဆေး

မြန်မာနိုင်ငံ ကရင်ပြည် နှင့် ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် DARE Network ကုသရေးစင်တာ များမှ ကျွန်ုပ်တို့ လူနာများ ကို ကုသ၊ ကုစားမှုပေးရာတွင် နည်းလမ်း များစွာထဲမှ အော်ဂဲနစ်(သဘာဝစိုက်ပျိုးရေး) သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသော ကုစားမှုနည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ 2020 ခုနှစ်တွင် DARE Network မှ MoringAid အမည်ရှိလူမှုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကိုလည်းစတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏အစီအစဉ်များကို ရှေ့ဆက်ရာတွင် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ခွန်အားဖြင့် ရေရှည်ရပ်တည်လည် ပတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ DARE Networkမှ အော်ဂဲနစ်ထုတ်ကုန်များကိုလည်း MoringAid ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

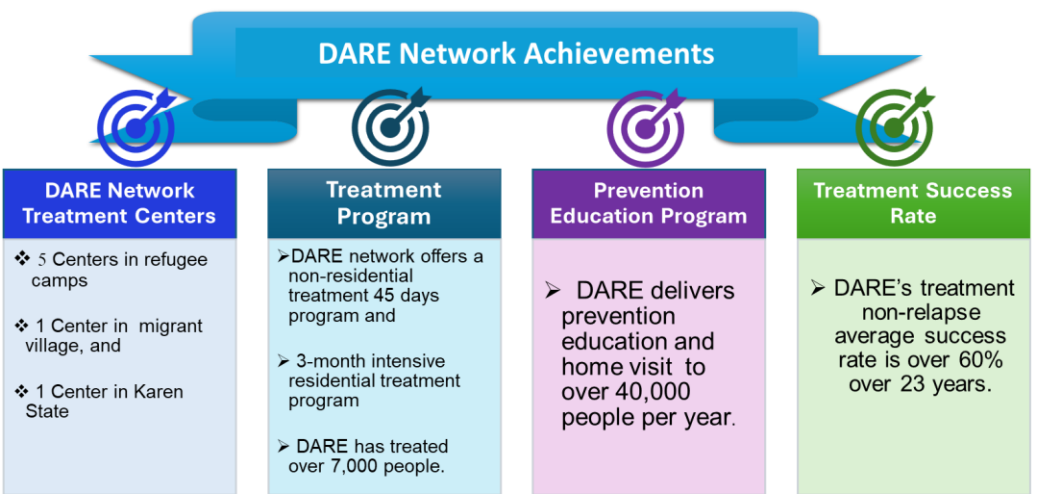
https://www.moringaidare.com/ တွင် မှာယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။



ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ကပ်ရောဂါ နှင့် စစ်ဖြစ်ပွားမှုအကျပ်အတည်းကြား တွင် ခရီးဆက်ရသည်မှာ မလွယ်ကူလှပေ။ သို့သော်၊ DAREသည် ၎င်း၏ခွန်အားရှိသမျှကို အသုံးပြု၍ အားလျော့ခြင်းမရှိဘဲရှေ့သို့ ဆက်လက် ချီတက်ခဲ့သည်။

DARE Network ၏အောင်မြင်မှုများ အကျဉ်းချုပ်

မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းအား ကုသသည့်နယ်ပယ်တွင် ကုသသောကုထုံး အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ တစ်ခုမှာ ဆေးပညာအရ ကုသသည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး တရားမဝင်သော ဓါတုပစ္စည်းများ အစား တရားဝင် ကုသ ဆေးဝါးများအား အစားထိုး အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့် အရက်သေစာ အလွဲသုံးစွဲခြင်း များကြောင့်ဖြစ်သော ရာဇဝတ်မှုများကို ရပ်တန့်စေခြင်းဖြင့် လူမှုအသိုင်းဝိုင်းသို့ ကျရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ဆေးဝါး အလွဲ သုံးစွဲခြင်းကိုမူ လုံးဝ ရပ်တန့်မသွားနိုင်ပေ။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများသည် တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများအစား တရားဝင် အသုံးပြုရသော ကုသဆေးဝါးများနှင့် အစားထိုးခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကုသရန် ဆေးဝါးများ မရရှိသော မူးယစ် ဆေးစွဲလူနာများသည် ပြင်းထန်စွာ ဆေးနာကျခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘဲ ပြင်းထန်ဝေဒနာများကို ခံစားကြရသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းအား ဆေးဖြတ်ကုသမှုပေးရာတွင် ကုသဆေးဝါးများကို အစားထိုးခြင်း မပြုနိုင်သော နိုင်ငံများ၌ တရားဝင်ကုသဆေးဝါးများ နှင့် အစားထိုးခြင်းကုသရေးသည် အန္တရာယ် အလွန်ကြီးမားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပရိုဂရမ်သည် ဆေးဝါးအသုံးမပြုဘဲ ဒေသတွင်း ရှာရလွယ်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသော ပရိုဂရမ်ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးအစားထိုးခြင်းနှင့်စနစ်မဟုတ်သော ပြုစု စောင့်ရှောက် ကုသပေးခြင်း ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲလူနာများသည် ကုသမှု လမ်းညွှန်ချက် များအတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါက မိမိတို့ ဘဝများကို ဆိုးကျိုးများဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသော မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်းမှ ကင်းလွတ်ကာ ပြန်လည်ကျန်းမာပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အကျိုးပြုသူများ ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည် ။



Ruammit - Foundation DARE Network

Dr. Jaroon Jittiwutakarn

Khun Sivalee Kasemsilpa

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် DARE Network တရားဝင်ရပ်တည်နိုင်ရန် Ruammit Foundation for Youth သည် DARE Network ၏ ကြောထောက်နောက်ခံဖြစ်ပြီး၊ DARE Network သည် ယနေ့အထိ ရပ်တည်နိုင်ခြင်းမှာ Ruammit Foundation ၏ ဦးဆောင်သူများဖြစ်သော ဒေါက်တာ Jaroon Jittiwutakarn နှင့် Sivalee Kasemsilpa တို့၏ ဖေးမလက်တွဲမှုများကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများကိုတည်တံ့အောင် အားပေးထောက်ခံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တည်နိုင်ရန် အတွက် အလွန်အရေးပါသော အကူအညီများဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ ဦးဆောင်မှုကို အထူး ကျေးဇူးတင်သည့် အကြောင်းလည်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံ – Mae La စင်တာတွင် ၃ လတာကုသမှုခံယူ ပြီးနောက်

DARE Network 25 Years Journey

DARE Network Founders

Pam Rogers

Kholo Htoo

Lawla Say

DARE Network Project Managers and Leaders

Aye Min

Si Thu

Ah Lay

Chit Lay

Ray Poe

Plaw Moo Hai

Lah Khu Paw

Day Law

Pler Paw

အပိုင်း- ၂
DARE Network တည်ထောင်သူများ နှင့်
သူတို့၏ဖြတ်သန်းမှု အတွေ့အကြုံများ

ဆရာမဖန်မ် ရောဂျယ်စ် - DARE Network စတင်တည်ထောင်သူ

ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ်စရောက်ရှိတဲ့ကာလနဲ့ပြန်တွက်မယ်ဆိုရင် ဒီကိုရောက်လာတာ နှစ်ပေါင်း ၂၅ နှစ် ရှိပါ ပြီ။ ဒီမရောက်ခင်ကျွန်မ တိုရွန်တိုမြို့ရှိ မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုသရေးစင်တာအချို့မှာ အလုပ် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ကနေဒါနိုင်ငံကနေ ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်မှာ ၃နှစ်ကြာ အချိန်ယူပြီး မူးယစ်ဆေးစွဲမှု ကုသရေးပရောဂျက်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင်ပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားကာ ရောက်ရှိလာခဲ့သော်လည်း လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းမှာပင် နယ်စပ်ဒေသတွင် တွေ့ကြုံနေရသော အခက်အခဲများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများစွာကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့မြင်လာခဲ့ပါတယ်။ ထိုအတွက်ကြောင့် DARE Network ၏ မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုသရေးပရိုဂရမ်မှာ ကျွန်မ၏ ဘဝကို နှစ်မြှုပ်ထားပြီး တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ဆောင်ဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတော့တယ်။ ဒီကာလ တလျှောက်မှာ ကျွန်မ မြန်မာနိုင်ငံမှ စိတ်ဓါတ်အလွန်ကြံ့ခိုင် သောသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ရန် အခွင့်ကောင်းများရရှိခဲ့ပြီး သူတို့အကြောင်း၊ သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှုသဘောတရားများ၊ အာဏာသိမ်း စစ်တပ်လက်ထဲတွင် လူမျိုးတုန်းသတ်ဖြတ်ခံရခြင်း နှင့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအား နေ့စဉ် ဖိနှိပ်ရက်စက်မှုများကြား ရုန်းကန်ရှင်သန်နေရသော သူတို့လူမျိုးများ အတွက် သူတို့ရဲ့ အံ့မခန်းသော တာဝန်ကျေပွန်မှုများ ကိုလည်း ကောင်းစွာသိမြင်လာခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။

ကနေဒါမှာ နေ့စဉ် ကျွန်မအလုပ်ခွင်အတွင်း ဦးစားပေးလုပ်ရသောအရာများ၊ နေ့စဉ်မြင်တွေ့ ခဲ့ရသော မူးယစ်ဆေးစွဲကုသခြင်းဆောင်ရွက်ချက်များသည် အနောက်တိုင်းနည်းလမ်းဖြင့် ကုသခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုကုသနည်းသည် လူအနည်းစုသာ လုံးဝသက်သာ ပျောက်ကင်းသော ကုသနည်းလမ်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်သည်လည်း အရက်စွဲခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ထိုကုသနည်းလမ်းဖြင့် ပြန်လည် ကျန်းမာလာသူ လူနည်းစုထဲမှတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် ပြန်လည် ကျန်းမာလာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထိုမှတဆင့် ကျွန်မကဲ့သို့ ဤလမ်းကို လျှောက်လှမ်းချင်သောသူ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းလှမ်းလာသူများကို နည်းလမ်းများပြန်လည်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ကျွန်မပြန်လည် ကျန်းမာလာရခြင်း အတွေ့အကြုံများမှလည်း အထောက်အကူများ မျှဝေပေးနိုင် ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာစစ်ကောင်စီ၏ ယုတ်မာရက်စက်မှုကို ပထမဆုံးမြင်တွေ့ရသော ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ဒေသသို့ မရောက်ဖူးမီ မြန်မာနိုင်ငံသို့ အလည်လာခဲ့ ဖူးပါတယ်။ ရုန်းကန်ရှင်သန်နေရသော ပြည်သူလူထုကို ကူညီပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုသခြင်းဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရမည်ကို ကျွန်မရင်းနှီး ကျွမ်းဝင် သောကြောင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လွန်စွာ စိတ်အားထက်သန်လျက် ရှိနေပါတယ်။ သို့သော်

မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းသည် လွန်စွာ ပြန့်နှံ့နေပြီး အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများ မရှိသလောက် နည်းပါးသော ဒေသတစ်ခုတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန် အနောက်တိုင်း၏ ကျရှုံးနေသော နည်းစနစ် (လူနည်းစုကိုသာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသော) နည်းကို ကျွန်မအသုံးမပြုချင်ခဲ့ပါ။ ကျွန်မ ယုံကြည်မှော်မှန်းတာကတော့ အသိပညာ ဗဟုသုတများ၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ချိတ်ဆက်မှု ပုံစံများပေးပြီး လူသားအချင်းချင်း ပြန်လည် ကျန်းမာလာရေး အကူညီပေးကြရန်သာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကျွန်မအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သင်ယူမှုတစ်ခု ကတော့ သူတို့ ဒီမှာ ဘာတွေ ဘယ်လိုတွေ လုပ်ခဲ့ကြလဲဆိုတာရယ် ပြီးတော့ ကျွန်မသိရှိထားသော မူးယစ်ဆေးစွဲ ကုသခြင်း ဆိုင်ရာအသိပညာဗဟုသုတများနှင့် ရိုးရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု နည်းလမ်းများကို မည်သို့မည်ပုံ ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်ရမလဲ ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဒေသခံ ခေါင်းဆောင်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ရန် ဤခရီးရှည်ကို စတင်ခဲ့ပြီး အချင်းချင်း အပြန် အလှန် သင်ယူကြခြင်းဖြင့် ဒေသခံလူထုအတွက် အစီအစဉ် တစ်ခုကို ရေးဆွဲခဲ့ကြပါတယ်။ ဤအစီအစဉ်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ဝန်ဆောင်မှု ပေးသော အစီအစဉ် တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ DARE အဖွဲ့များကို ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ နေထိုင်ရာ ဒေသများ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သူတို့၏အသင်းအဖွဲ့များကို စီမံအုပ်ချုပ်နေခြင်းများ၊ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် သင်တန်းများပေးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးစွဲလူနာများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသမှုများပေးခြင်း၊ ဒေသခံ ခေါင်းဆောင်များ၊ မိသားစုများ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ လူငယ်များ နှင့် အမျိုးသမီးများအားလုံး အတူတူ ပူးပေါင်းစုဖွဲ့ အလုပ်လုပ်ကြခြင်းတို့က ကျွန်မရဲ့နှလုံးသားမှာ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုများကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့အောင်မြင် ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာကျွန်မ ဒီလို ပြောပြရတာကိုလည်း ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

"မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်ပွဲတွေပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ၊ ပြည်သူပြည်သားတွေက လွတ်လပ်ရေး အတွက် ရုန်းကန်ရှင်သန်ရခြင်းတွေ အဆုံးသတ်သွားတဲ့အခါ၊ သူတို့ကြမ္မာ သူတို့ ဖန်တီးနိုင် ခွင့်ရှိတဲ့အခါ ပြည်သူလူထု၏ မူးယစ်ဆေးစွဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရေး DARE Network သည်လည်း မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းမှ ကင်းဝေးချင် သူတိုင်းဆီသို့ ရောက်ရှိလာ ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်လာမည့် ၂၅နှစ် ကျွန်မတို့ မျှော်လင့်ထားကြရအောင်..."

<u>စောယိုလိုထူး - DARE Network စတင်တည်ထောင်သူ</u>

ကျွန်တော်ကတော့ DARE Network မှာ ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၉ ခုနှစ်ထိ အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ စောယိုလိုထူး ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ကရင်ဘာသာစကား ဘာသာပြန်တယောက်အဖြစ် စတင်ခဲ့ပြီး ဘာသာစကားကွာဟမှုပြဿနာကို အဆင်ပြေစေကာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် အကူညီလိုအပ်နေသောသူ တစ်ဦးချင်းစီမှ အချင်းချင်း ပိုမိုနားလည်စေခြင်းဖြင့် ကောင်းသောသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေရန် အနီးကပ် ပံ့ပိုးကူညီ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် DARE Network ၏ သင်တန်းနည်းပြ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ ကနဦး ရည်မှန်းထားသော ဒေသလူမှုအသိုင်းဝိုင်းတွင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး နှင့် အသိပညာပေးခြင်းများကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းများအား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

များတွင် အဓိကပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ DARE Network တွင် ကျွန်တော် တာဝန်ယူ နေစဉ် မတူသော နယ်ပယ်တွင်အမျိုးမျိုးသော တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာပြန် တစ်ယောက်အနေဖြင့် စတင်ခဲ့ပြီး သင်တန်းနည်းပြနှင့် ပရောဂျက် တာဝန်ခံ မဖြစ်ခင် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပေးသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဤအခန်းကဏ္ဍများတွင်ပါဝင်ရခြင်းဖြင့် မူးယစ်ဆေး နှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်း ကုသမှုခံယူရာတွင် တစ်ယောက်ထဲ ရုန်းကန် နေရသောသူများကို တိုက်ရိုက် ကူညီပံ့ပိုးမှု များပေးခြင်း၊ အလုပ်ခွင်မှသူများ စွမ်းရည်မြှင့် သင်တန်းများပေးခြင်းတွင် အနီးကပ် ကြည့်ရှုကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း၊ ဒေသလူမှု အသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး နှင့် အသိပညာပေးခြင်းများကို တိုးမြှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း ပရောဂျက်များပြင်ဆင်စီစဉ်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင် လုပ်ကိုင်ပြင်ဆင် ရေးဆွဲခဲ့ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေး နှင့် အရက်စွဲခြင်းမှ ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး နှင့် အသိပညာပေးခြင်းကို ကျယ်ပြန့်စွာ သတိပြုသိရှိလာစေခြင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များရရှိစေရေး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ဆက်လက် ပါဝင်အားဖြည့်လုပ်ကိုင်သွားရန် လေးလေးနက်နက် ဂတိပြုထားပါတယ်။ DARE Network မှာ ကျွန်တော် ၏လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံအရ DARE Network ဝန်ထမ်းများကို လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်း အားပေးချင်သည်မှာ မူးယစ်ဆေး နှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်းမှ ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး နှင့် အသိပညာပေးခြင်း နယ်ပယ်တွင် တစ်ဦးချင်းအတွက်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းအတွက် လည်းကောင်း ဘက်ပေါင်းစုံ ချည်းကပ်မှု နည်းလမ်းများကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကြုံတင် ကာကွယ်ရေးကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပျိုးထောင်ခြင်း၊ မူဝါဒများ ပြောင်းလဲရေးတွင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးခြင်း နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှု တိုးမြှင့်ရေးတွင် အထောက်အကူပေးခြင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ခြုံပြီးပြောရလျှင် DARE Network မှာ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်တော်ဘဝအတွက်တော့ မယုံနိုင်လောက်သော ဆုလာဘ်များရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဤသို့အရေးကြီးသော အလုပ်ဖြစ်သည့် မူးယစ်ဆေး နှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်း ဝေဒနာ ခံစားနေရသော တစ်ဦးချင်းစီနှင့် လူမှုအသိုင်းဝိုင်းကို ကူညီပံ့ပိုး အထောက်အကူပြုခွင့် ရခဲ့တဲ့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ DARE Network မှလည်း မူးယစ်ဆေး နှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်းတို့ဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်နေရသောသူ တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းအတွက် လိုအပ် သော အကူအညီ အထောက်အပံ့များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးနေပါတယ်။ ဤကူညီပံ့ပိုးမှုများတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ကုသကုစားမှုများပေးခြင်း၊ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်များ နှင့် ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်၊ အထောက်အကူပြုသောအရာများအား ရရှိစေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး အကူအညီအထောက်ပံ့ကောင်းများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ဝန်းကျင်ကောင်းတခုကို ဖန်တီးထားပေးခြင်းဖြင့် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်းကြောင့် အခက်ခဲစိန်ခေါ်မှုများအတွက် နည်းလမ်း

ရှာဖွေနေသူများ နှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းဆီသို့ ကြိုးစားခြေလှမ်း လှမ်းနေကြသူ တစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းစီတိုင်းအတွက် DARE Network မှ အကူညီပေး နေပါတယ်။

DARE Network နှင့်အတူတွဲဖက်လုပ်ဆောင်ရင်း ဖြည့်ဆည်းပေးသောနိုင်သောအရာ များစွာထဲမှ တစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းများကြောင့် တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းစီ အတွက်သော် လည်းကောင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် လည်းကောင်း အပြုသဘော သက်ရောက်မှုများစွာကို ကိုယ်တိုင်မျက်မြင်တွေ့ရှိရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသမှုကိုခံယူပြီး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသူ တစ်ဦးချင်းကို မြင်တွေ့ရခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအဖွဲ့စည်းများ စုပေါင်းအင်အားဖြင့် မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက် သေစာစွဲခြင်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အတူတကွ ဆောင်ရွက်နေကြခြင်းကို မြင်တွေ့ရခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ ဤသို့တွေ့ကြုံမြင်တွေ့ရသည့် အရာတစ်ခုချင်းစီကလည်း ကျွန်တော် တို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားစေရန် အရေးပါသည့် အရာများဖြစ်ပါတယ်။ DARE Network နှင့်အတူ တွဲဖက်လုပ်ဆောင်ရင်း မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာစွဲ ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကိုယ်ချင်းစာနာမှုထားရှိခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းဝိုင်း ဗဟိုပြု နည်းလမ်းများ၊ စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူခြင်း နှင့် အသိပညာဆင့်ကဲတိုးတက်စေခြင်း၊ မိမိ ကိုယ်ကို ဂရုစိုက် ခြင်း၏အရေးပါမှု စသည့် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာများစွာကို သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

<u>စောလောလစေး- DARE Network စတင်တည်ထောင်သူ</u>

DARE Network ၏ ၂၅ နှစ်ပြည့် နှစ်ပတ်လည်စာအုပ်မှာ DARE Network ၏ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ဝန်ထမ်းများကိုလည်းကောင်း ဒုကၡသည်စခန်း မှဝန်ထမ်းများ၊ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားနေရာမှ ဝန်ထမ်းများများ နှင့် ကော်သူးလေနယ်မြေတွင်းရှိဝန်ထမ်းများကို လည်းကောင်း ကျွန်တော်တကယ့်ကိုမျှဝေချင်တာတစ်ခုက တော့ DARE နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ရခြင်းဟာအရမ်းဂုဏ်ယူရတဲ့အရာဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်စလုပ်ချိန် မှစလို့ ယခုတိုင်အောင်အလုပ်အတွေ့ကြုံများစွာရရှိခဲ့ပြီး ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျွန်တော် ဆုံခဲ့ရသော မူးယစ်ဆေးစွဲ လူနာများထံမှလည်း များစွာ သင်ယူနိုင်ခွင့်ကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကကျွန်တော့ဘဝရဲ့ ဆရာသမားများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အသက်တာမှာ ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများ နှင့် ဗဟုသုတ များဟာ ကျွန်တော် ရှေ့ဆက် ရှင်သန်ရန် အား ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ DARE Network နှင့် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတာအတွက် ကျွန်တော် တကယ့်ကို ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးစွဲလူနာများကို ကူညီပေးရန် အခွင့်အရေး ရရှိပြီး ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် အတွက်လည်းအထောက်ကူဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းများနဲ့ ကျွန်တော်မျှဝေ ချင်တဲ့ သတင်းစကားကတော့ ... ***" ဘာတွေပဲရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါစေ... ဆက်သွားကြပါ***

အရာအားလုံးကို ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ဘုရားရှင်ထံမှာ အပ်နှံထားပါ

ဒီနေ့ ကျွန်တော်အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပြီးမနက်ဖြန်အတွက် ပြင်ဆင်ကာ

ဒီနေ့ ဖြစ်ပြီးခဲ့သမျှတွေအတွက် ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ဘုရားရှင်ကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ..."

Core Staff Bimonthly Monitoring Trip to the DARE Network treatment Centre

Former DARE Network Core Staff Team - 2003

Current DARE Network Core Staff Team - 2025

အပိုင်း - ၃
DARE Network စင်တာအသီးသီးမှ
စီမံအုပ်ချုပ်သူတို့ပြောပြသော သူတို့ဘဝအကြောင်းများ

စောအေးမင်း- ကရင်ပြည်နယ် ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ စီမံခန့်ခွဲရေး တာဝန်ခံ

DARE Network တွင် မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာစွဲခြင်းကုသရေး ဝန်ထမ်းအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ၆လ ဝန်ထမ်းဖြစ် သင်တန်းကို တက်ရောက် ခဲ့ရပါတယ်။ အတွေ့အကြုံပိုမိုရရှိရန် သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးသောအခါ မယ်လဒုက္ခသည် စခန်းရှိ ကုသရေး စင်တာတွင် ၃လတာ ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးနောက် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် မယ်လအူးဒုက္ခသည်စခန်းတွင် ဝန်ထမ်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ ပါတယ်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် DARE ကုသရေးစင်တာအသစ်ကို ကရင်ပြည်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ် ခဲ့ပါတယ်။ ကရင်ပြည်နယ် ကုသရေးစင်တာတွင် ဝန်ထမ်းလိုအပ်မှုရှိသောကြောင့် ကျွန်တော် ကရင်ပြည်သို့ ပြန်သွားခဲ့ရပါတယ်။ ကရင်ပြည်တွင်း ကျွန်တော်တို့လူမျိုးများကို ကုသရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးရခြင်းကြောင့် ကျွန်တော် အလွန်ပျော်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက် လူမှု အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဒေသခံ ခေါင်းဆောင်များ နှင့် အလုပ်ခွင်ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ခြင်း အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေရန် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးများအတွက် ကျွန်တော် တာဝန်ယူခဲ့ ရပါတယ်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကရင်ပြည်ရှိ တာဝန်ခံက တတိယနိုင်ငံတွင် အခြေချရန် ထွက်ခွါ သွားသောကြောင့် ကျွန်တော်သည်ကရင်ပြည်နယ်၌ စီမံခန့်ခွဲရေးတာဝန်ခံ တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကျောင်းပညာရေးကောင်းမွန်စွာတက်ရောက်ဖူးသူ မဟုတ် သော်လည်း ကျွန်တော်အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ၁၀နှစ်တာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ရသော ကရင်ပြည်ရှိ DARE Network ကုသရေးစင်တာသည် ကျွန်တော်၏ ဒုတိယမိသားစု တခုကဲ့သို့ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော် DARE Network နှင့် အတူအလုပ်လုပ်ရတာ အလွန်ပျော်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကရင်လူမျိုးများကို သူတို့ရှေ့ရေးအတွက် မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးစွဲခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးရခြင်းကိုလည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ရပါတယ်။ DARE Network လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းများသည် ကျေးလက်နေရွာသားများအတွက် လွန်စွာ အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများသည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ ကုသမှုခံယူနိုင်သော အထူးအခွင့်အလမ်းကိုရရှိ သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင် ဆေးစွဲသူများ ပြန်လည်ကျန်းမာလာသောအခါ သူတို့ မိသားစုကို ပျော်ရွှင်မှုများ ပြန်လည် ရရှိလာစေခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်တော့်အတွက် အပျော်ဆုံးအချိန်ကတော့ မူးယစ်ဆေးစွဲဘဝမှ ပြန်လည်ကျန်းမာ လာသော ကျွန်တော်တို့ လူနာများကို မြင်တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပြီး ရှေ့ဆက် ပိုမိုကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရန် ခွန်အားများလည်း ရရှိခဲ့ပါတယ်...”

စည်သူ-ရွှေ့ပြောင်းနေရပ် ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ စီမံခန့်ခွဲရေး တာဝန်ခံ

DARE Network တွင် အလုပ်မလုပ်ခင်က ကျွန်တော်သည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး စိုက်ပျိုးရေး အလုပ်တွင်သာအချိန်ကုန်နေရသူဖြစ်တယ်။ DARE တွင် အလုပ်မလုပ်ခင် ကျွန်တော်သည် ကျန်းမာရေး နှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့ချိတ်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော သင်တန်းများကို တက်ရောက်ခဲ့ ဖူးပါတယ်။ ဘာကြောင့် DARE Network နှင့်အလုပ်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသလဲဆိုရင်တော့ DARE Network လှုပ်ရှားမှုများသည် ရွှေ့ပြောင်း ပြည်သူလူထုအတွက် အကျိုးဖြစ်စေသော အလုပ်ဖြစ်တာကို ကျွန်တော် ကောင်းစွာသိရှိနားလည်သောကြောင့် ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဇွန်လ ၂၀၀၉ ခုနှစ် တွင် မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း၌ မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာစွဲခြင်းကုသရေး ဝန်ထမ်းဖြစ်သင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် သင်တန်းပြီးမြောက် ကတည်းက DARE Network မှာ စတင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာ ၁၅နှစ်တိုင် ခဲ့ပါပြီ။ ရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းများတွင်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ လူမှုအဖွဲ့စည်းများကို ကူညီပေးနိုင်လို့ ကျွန်တော် အချိန်တိုင်းပျော်ရွှင်နေရပါတယ်။ DARE Network နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်းများတွင် ဒေသခံခေါင်းဆောင်များအား ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ရခြင်း နှင့် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရခြင်းများကြောင့် ကျွန်တော်၏ လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ အကောင်းတကာ့အကောင်းဆုံးတစ်ခုကတော့ မူးယစ် ဆေးစွဲသူများပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး မည်သို့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရမည်ကို သိရှိလာရခြင်း နှင့်ကူညီခွင့်ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်းတို့ကြောင့် လူမှုအသိုင်းဝိုင်းတွင်း မူးယစ်ဆေး လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက် လာစေခဲ့ပါတယ်။ ဒေသခံခေါင်းဆောင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပူး ပေါင်းပြီးတော့ အချို့မိသားစုများသည် သူတို့၏ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သေစာ စွဲမိသားစုဝင်များကို DARE Network ကုသရေးစင်တာသို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်းများကြောင့် အချို့ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား များသည် မူးယစ် ဆေးအန္တရာယ်မှ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းသူများနှင့် မူးယစ်ဆေးနှင့်ငွေရှာသူများမှလွဲ၍ ကျန်သူများသည် ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ချက်များကို သဘောကျ နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူမှုအဖွဲ့စည်းများ အတွင်း လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင် ကြရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပဋိပက္ခများကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး ခြင်းများအား ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကိုတိုးချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်လာတယ်လို့ မြင်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ယခုလတ်တလောတွင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားနှင့် လူငယ် အများစုတို့ဟာ သူတို့၏ ရှေ့ရေး ကို မတွေးတောနိုင်ဘဲ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး များကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုပြီး သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာ

များကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြ ရပါတယ်။ ဤအခြေအနေတွင် DARE Network တခုတည်းသာလျှင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာ၏ သားကောင်များကို ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရန် ဆောင်ရွက်ဖြေရှင်းနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။

အာလေး- ကုသရေးနှင့်ပညာပေး စီမံခန့်ခွဲရေးမှူး, ဖြတ်လူနာဟောင်း

ကျွန်တော်မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့တဲ့အကြောင်း အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ ကွန်ပျူတာဂိမ်းများ ကစားခြင်းမှ အစပြုခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်က ရှီခါ-Shikhar ဟုခေါ်သောအရာကို ကွမ်းပေါင်း(မြန်မာအခေါ်)ငုံ၍ ဂိမ်းကစားရခြင်းသည် ခံစားချက်ကောင်းသည်ဟု ခံစားရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပိုပြင်းသော ရာဂျာ-RhaJa ခေါ် အိန္ဒိယထုတ်ကုန် တစ်မျိုးကို စမ်းသုံးကြည့်ရင်း ကျွန်တော် ဘယ်လောက်များများသုံးမိသည်ကိုတော့ မမှတ်မိပေ။ ကျွန်တော် ထိုအရာကို နေ့ကောညပါ အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းများ နှင့်အတူ စည်ဘီယာသောက်တယ်။ ကြာလာတော့ပိုပြင်းတဲ့အရသာ ဝီစကီနှင့် ဘီယာရောနှောသောက်သုံး ကြည့်ခဲ့ပြီး ပိုမိုစွဲလန်းလာခဲ့သည်။နောက်ပိုင်း ကျောင်းပြီးတော့မိသားစုစီးပွားရေး ကိုင်တိုင်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် ကူညီခဲ့ပြီး ဒေသအခေါ် ဖော်မျူလာ-Formula (ဘိန်းနှင့် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး ပါဝင်သောအရာ) ကိုအပေါင်းသင်းများနဲ့အတူစမ်းသပ်သုံးစွဲမိခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းဒီအရာက ကျွန်တော့်ကို ငြိမ်သက်စေသော စိတ်ခံစားချက်နှင့် ပိုပျော်စေတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေ တဲ့အတွက် ကျွန်တော်အလွန် ကြိုက်နှစ်သက် ခဲ့ပါတယ်။ကြာလာတော့ ယာမနဲ့တွဲသုံးခဲ့တယ် အရမ်းလည်းကြိုက်ခဲ့တယ်။ကျွန်တော် အချိန်တိုင်း ဒီမူးယစ် ဆေးတွေကို တောင့်တခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အသုံးပြုတဲ့ ပမာဏ တဖြည်းဖြည်းတိုးလာပြီး နောက်ပိုင်းတွင်မူးယစ်ဆေး ဘယ်လိုရနိုင်မလဲ ဆိုတာကိုပဲ အာရုံစိုက်လာပါတော့တယ်။ နေ့အချိန်တွင် ဘိန်းမဲ,ဘိန်းဖြူနှင့်ယာမတို့ကို အလှည့်ကျ သုံးပြီး ညအချိန်တွင် ကျွန်တော် အရက် သောက်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ ထိုအရာများကို ရောစပ်ပြီး အသုံးပြုပါတယ်။ ကျွန်တော်က လောဘကြီးတဲ့ဆေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးချင်တဲ့ဆန္ဒကို ဘယ်လိုမှအတောမသတ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ သတိလက်လွတ် ဖြစ်စေတဲ့အထိ ကျွန်တော် အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က မူးယစ်ဆေးသုံးပြီးဖြစ်တဲ့ခံစားချက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်၍ အသုံး ပြုခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်တော် သုံးနေစဉ်အတွင်းမှာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘာ ပြဿနာမှတော့ မဖန်တီးခဲ့ပါဘူး။ သို့သော်လည်း အိမ်ထဲမှာတော့ ကျွန်တော်၏ မောင်နှမသားချင်းများနှင့် မကြာခဏစကားများကြရပြီး ကျွန်တော့် အစ်မကို ဆိုရင် တစ်နှစ်လောက် ကျွန်တော်စကားမပြောဘဲခေါင်းမာစွာ နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိသားစုကကျွန်တော် ဆေးသုံးခြင်းနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘာကိုမှဆက်မပြောချင်ကြတော့ဘူး။ မြန်မာပြည် အထက်တန်းပြီးဆုံးချိန် တတိယနိုင်ငံသို့သွားရန် ထိုင်းနယ်စပ်သို့ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် မယ်လ ဒုက္ခသည်စခန်း၌ ရှိနေစဉ် ကျွန်တော့်အစ်မက DARE Network မှာ ကုသမှုခံယူဖို့တိုက်တွန်းခဲ့လို့ ကျွန်တော် ၃လ ကုသမှုခံယူခဲ့ပါတယ်။ ကုသမှုခံယူပြီး ကျွန်တော့်ယောက်ဖနှင့် အခြားရွာသို့ အလုပ်လုပ်ဖို့ စခန်းအပြင် ဘက်

ထွက်ခဲ့တယ်။ အလုပ်မှာ ကျွန်တော် အရက်ထပ်မံ ပြန်လည်အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ပြန်လည်သုံးပြုခြင်းက အရင်ကထက်ပိုဆိုးရွားသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ယောက်ဖနှင့် အလုပ်ခွင်မှာပြဿနာ အကြီးအကျယ်တက်ပြီး ကျွန်တော် ဇာတိမြေကို ပြန်သွားခဲ့တယ်။ရောက်ရောက်ချင်း ကျွန်တော့ အဒေါ် အကြံပြုချက်အရ တရုတ်နိုင်ငံအတွင်း အလုပ်သွား လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ကျွန်တော် ရသမျှ လစာအကုန် အရက်သောက်လို့ ကုန်တယ်။တရုတ်ပြည်မှာ ၂နှစ်လောက်နေပြီး ကျွန်တော် ဇာတိမြေကို တစ်ဖန်ပြန်လာကာကျောက်လုပ်ငန်းကိုပြန်ပီးလုပ်တော့ မူးယစ်ဆေးထပ်မံ ညှဉ်ပြန်တယ်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော့်အစ်မက ယူအန်-UN မှာ ကျွန်တော့်အမည်စာရင်း ပေးရန်လိုကြောင်း ဖုန်းဆက်ပြောလို့ ကျွန်တော် မယ်လဒုက္ခသည် စခန်းသို့ ပြန်လည်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ဇာတိမြို့ကချင်မြေမှမြဝတီသို့သွားသောခရီးလမ်း တစ်လျှောက်ကားပေါ်၌ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းများ ဖြစ်ပြီး သေလုမျှောပါးအနာကျဒဏ်ခံစားခဲ့ရတယ်။ မြဝတီရောက်ရောက်ချင်း အလျင်စလိုတစ်နေ့ထဲ ကျွန်တော် စိတ်ကြွဆေးအလုံးပေါင်း ၃၀ကျော်ရှာ သောက်ပြီးမှ သက်သာသွားပြီး မြဝတီမြို့ကနေ မခွာနိုင်ခဲ့ဘူး။၃ရက်-၄ရက်အတွင်း စိတ်ကြွဆေးများ ဆက်တိုက်သုံးစွဲခဲ့ပြီး ပါလာတဲ့ပိုက်ဆံကုန်တဲ့အထိပါဘဲ။ကျွန်တော့်မိခင်က ငွေပြန်ပို့လာမှ ကျွန်တော့် ဦးတည် ချက် မယ်လဒုက္ခသည်စခန်းကို တဖန်ပြန်လည် ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်စခန်း မှာ ကျွန်တော်က အလွန်သုံးစွဲနိုင်သူဖြစ်သောကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရန် ငွေမလုံလောက်သည့်အပေါ်ထရာမဒေါ၊ ဆေးခြောက်၊ အရက်တို့ကို အစားထိုးသုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒါတွေနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိတော့ကျွန်တော် ဝင်ငွေပိုရဖို့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အလုပ်မသွားခင် ထရမ်မဒေါဆေး ၂၄ လုံးအထက်သောက်ပြီး အလုပ်ခွင်ကို နေ့တိုင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်ချိန်တွင် ဆေးခြောက်အသုံးပြုပြီး ညအချိန် တွင် အရက်သောက်ခဲ့ ပြန်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်စခန်းမှာနေတဲ့အချိန်ကျွန်တော့်ယောက်ဖက ကျွန်တော့်ကြောင့် အစ်မကို ပြစ်တင်ပြောဆိုလို့အစ်မက မကြာခနစိတ်ညစ်ခဲ့ရပါတယ်။ကျွန်တော့် အပြုအမူစရိုက်တွေကြောင့် သိရတဲ့အခါ ကျွန်တော် အင်မတန်နာကျင်ရပါတယ်။ ကုသမှုခံယူရန် မိမိသဘောဆန္ဒဖြင့်တစ်ဖန် အမည်စာရင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ကုသခံယူသည့် ပထမရက်တွင် မယ်လကုသရေး မန်နေဂျာ- ဂျွန် ရောက်လာခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ကို ကုသရေးစင်တာကို ခေါ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ကုသရေးစင်တာအဝင်ဝနားထိရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့် သောက်လက်စဆေးလိပ်အတို လက်ကျန်လေးတခုကိုအဝေးသို့ လွှင့်ပစ်ခဲ့လိုက်တယ်။ အဲလိုလွှတ်ပစ်ခဲ့လို့တစ်လလောက်ကျွန်တော် အရမ်းကို နောင်တရခဲ့ဖူးတယ်။ ကုန်အောင်သောက် ခဲ့ရမှာပေါ့။ ကုသသည့်စင်တာတွင်လည်း ဆေးနာကျ လက္ခဏာ မျိုးစုံကို မြင်တွေ့ခဲ့ ရပါတယ်။ အချို့လူနာများသည် စိတ်မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် ကုသဆောင်ဝန်းအတွင်း ပတ်ပြေးနေခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့အခြေနေတွေ မြင်တွေ့ ရတဲ့အခါ ကျွန်တော် တုန်လှုပ် သွားခဲ့ပြီး အနည်းငယ်ကြောက်စိတ် ဝင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဝေးကို ထွက်ပြေးချင်ခဲ့သော်လည်း ကျွန်တော့်စိတ်ကို ရအောင်ထိန်းချုပ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် ဆေးသမားဘဝ ထပ်မလိုချင်တော့ဘူး။ ကုသမှုခံယူစဉ်တွင်ပြင်းပြတဲ့ (Withdrawal)ကြောင့် ကျွန်တော် အိပ်ယာဒေါင့်လေးထဲမှာ မကြာခဏ ငိုခဲ့ရဖူးတယ်။ပညာပေးဌ ဘာသာစကား

အခက်အခဲရှိသော်ငြားလည်း ကျွန်တော့်ကို ဆရာများ ထဲမှတစ်ယောက်ဖြစ်သော ဆရာမ ချောစုက သင်ခန်းစာများ နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကူညီပေးခဲ့ သလို ကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားသင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘိန်း သုံးစွဲသူဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ကြွက်တက် ခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။ ထို့ပြင် အခြားသူများနှင့်ဘာသာစကား ပြောဆိုဆက်ဆံရေးမှာ အခက်အခဲ ရှိတာကြောင့် ကျွန်တော် စိတ်ခါတ် ကျဆင်းလာခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် လွယ်ကူတဲ့ အချိန်ကာလ မဟုတ်ခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော့် ရည်မှန်းချက်သည် မူးယစ်ဆေးသမားဘဝမှ ကင်းလွတ်ရန် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကုသမှုခံယူပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုနှစ်မျိုးလုံး သိသိသာသာ ကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ၃လကြာ ကုသမှု ခံယူပြီးနောက်ပိုင်းတွင် DARE စင်တာတွင် နေထိုင်ပြီး မူးယစ်ဆေးစွဲသူများကို တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်မှာ ပြန်လှည့်မကြည့်ချင်လောက်အောင် ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးသမားဘဝ အတိတ်တစ်ခုရှိခဲ့ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးရရှိရန် ကျွန်တော် အကုန်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရဲ့ကောင်းချီးတခုက ကျွန်တော့်အမေက ကျွန်တော့် ကို အစားအသောက်ပုံမှန်စားခိုင်းပြီး ကကချင်တိုင်းရင်းဆေးများနေ့စဉ်တိုက်ကျွေးခဲ့ပြီး ဆေးစွဲနေတဲ့ ကျွန်တော့်ကို အချိန်တိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးခဲ့ပါတယ် ။ အဲလို့ ပြုစုပေးခဲ့လို့ ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွန် အသုံးပြုခဲ့လည်း ကျွန်တော့် ကျန်းမာရေးအခြေနေက အခြားသူများကဲ့သို့ မဆိုးရွားခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲ ခြင်းရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပိုချစ်လာတယ်။ ကျွန်တော့်အသားအရေတွေပိုလှလာပြီးပိုဝလာပါတယ်။ပတ်ဝန်းကျင်ကကျွန်တော့်ကိုယုံကြည်လာပြီး ကျွန်တော့်ကိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှတန်ဖိုးရှိသောသူတစ်ယောက်လိုပြန်လည်လက်ခံလာတယ်။ကျွန်တော်လေးစားရသောဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့်မိတ်ဆွေဖွဲ့နိုင်ခဲ့တယ်။မှတ်တိုင်အနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်ကရင်ပြည်နယ်ဝန်ကြီးပေးပို့လာသောသဝဏ်လွှာအားများစွာသောနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များရှေ့တွင်ဖတ်ကြားခွင့်ရခဲ့ဖူးသလို၊အရေးပါသောခရီးစဉ်များ၌အသုံးပြုခြင်းခံခဲ့ရပြီးများစွာသောဘဝတွေအတွက်မှတ်တိုင်များစိုက်ထူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ယခုကျွန်တော့်ဘဝကိုအလွန်ကျေနပ်အားရပါတယ်။ကျွန်တော်ဇာတိမြို့ကိုတစ်နှစ်တစ်ခေါက်အလည်ပြန်တယ်။ အိမ်ပြန်တဲ့အခါ အရမ်း ပျော်ရ ပါတယ်။ဆွေမျိုးတွေက ကျွန်တော့်ဆီ လာလည်ကြပြီး ကျွန်တော့် ကို နွေးနွေးထွေးထွေး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံကြတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းရဲ့ အရသာကို သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရင်ဘဝကို မုန်းတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ဘဝကို ပိုကောင်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ဘဲ ကြိုးစားပြီး ကျွန်တော့်မိသားစုနှင့် ကျွန်တော့်ကို လိုအပ်သူတွေအတွက် ရှင်သန်သွားမှာပါ။ကျွန်တော့်နဲ့အလားတူ တွေ့ကြုံခံစားနေရသူများ အတွက် ပေါင်းကူးတံတားအနေဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ခွင့် ရသော ကြောင့် ကျွန်တော် DARE Network မှာ အလုပ်လုပ်ရတာကို အလွန်ချစ်မြတ်နိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေး ဘဝထဲမှရုန်းထွက်ခြင်တဲ့ညီကိုများကို ပြောချင်တာတစ်ခုကတော့ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းက မွေးရာပါ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး အချိန်မရွေး ဖြေရှင်းလို့ရပါတယ်

(နာတတ်၊ မုန်းတတ်ဖို့နဲ့ရပ်တန့်ချင်တဲ့) စိတ်ရှိဖို့ဘဲလိုတယ်။ အရာအားလုံးက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ နှင့် ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ DARE Network အဖွဲ့နှင့် အလုပ်လုပ်တဲ့တလျှောက်လုံး ကျွန်တော်တို့ဟာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် မြောက်မြားစွာသော အကျိုးပြု လုပ်ငန်းများပြုလုပ်ပြီးစီးခဲ့ပြီးနောင်တစ်ချိန် ပြန်လည်ဝေမျှပြောဆိုနိုင်သလို တွေးမိတိုင်းကြည်နူးရတဲ့ အခိုက်အတန့်အဖြစ်ကျန်ရှိနေပါလိမ့်မည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲလှုနာအချို့ဟာပိုမိုကောင်းမွန် သော ဘဝရှင်သန်မှုများ နဲ့သူတို့ဟာ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအထဲတွင် စံပြပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်လာခဲ့ ကြတယ်။ အချို့သော မိသားစုများလည်း အစက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ DARE Network ကို မသိခဲ့နားမလည်ခဲ့ ခြင်းများ ရှိခဲ့သော်လည်း အခုဆိုရင် အဖွဲ့အတွက် ကူညီရန် အစဉ်အမြဲ တံခါးဖွင့်ကြိုဆိုလျက်ရှိကြပြီး ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်း အမြဲကူညီပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့သည် မူးယစ်ဆေး ပြဿနာများနှင့် ပြည်သူလူထုကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် အစဉ်အမြဲ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်ခဲ့ သောအရာများ အပေါ်တွင်လည်းများစွာကျေနပ်အားရမှုရှိနှင့်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာသည် ဖြေရှင်းရန် လွယ်ကူသော ပြဿနာ မဟုတ်သော်လည်း ကျွန်တော်တို့ အကောင်းဆုံး ဆက်လက် ကြိုးစား ဖြေရှင်း နေကြပါ တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကိုဖျက်စီးခြင်မရနိုင်!

ချစ်လေး- ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ သင်တန်းနည်းပြ, ဖြတ်လူနာဟောင်း

ကျွန်တော်အသက်(၂၀)တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးကို စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ စိတ်ကြွဆေး၊ ဆေးခြောက် နှင့် အရက်တို့ကို ၁၀နှစ်ကြာ သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အား အကြမ်းဖက်မှု၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား နာကျင်စေမှု (သို့မဟုတ်) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု စသည့် ပြဿနာများစွာ ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သတ်သော ပြဿနာတစ်ခုကြောင့် စခန်းအတွင်းတွင် တစ်ကြိမ် ထိန်းသိမ်းခြင်း ခံခဲ့ရဖူးပါသည်။ ဘာအဆိုးဆုံးလဲဆိုရင် ဒုက္ခသည်စခန်းရှိ လုံခြုံရေး ဝန်ထမ်း တစ်ဦးအား ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်ခြင်းအမှုကြောင့် ကျွန်တော့်ကိုပြစ်မှုအကြိမ်ကြိမ် ကျူးလွန်သူ များ ထားရှိသော နေရာတွင် ဖမ်းချုပ်ခြင်းလည်း ခံခဲ့ရဖူးပါသည်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော့်ညီမမှ ပြောပြသော သတင်းလေး တစ်ခုကြောင့် မူးယစ်ဆေးဖြတ်ရန် DARE Network ကုသရေး စင်တာသို့ သွားရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ကုသမှု ခံယူဖို့ကိုယ်တိုင်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သော် လည်း ကုသရေးစင်တာ စစရောက်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်အတွက် တော်တော်လေး အဆင် မပြေခဲ့သလို သက်တောင့်သက်သာလည်းမရှိခဲ့ပါ။ စင်တာပြင်ပက တခြားသော အကြောင်း များကိုသာ စိတ်ထဲတွင် အမြဲတွေးနေပြီး ဒီကနေဘယ်လိုနည်းလမ်းဖြင့် ထွက်ရမလဲဆိုတာ ကို အမြဲစဉ်းစားနေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် ကုသရေးစင်တာတွင် ကုသမှု ခံယူနေစဉ် မိမိနှင့် သင့်လျော်သော ကုသပေးမှုနှင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ခန်းစာများကိုလည်း အချိန်ဇယားအတိုင်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ ရပါသည်။ ထိုကုသမှု များအပြင် အသိပညာပေး ခြင်း တို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအား ပြုပြင် ပြောင်းလဲရန်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အရင်က မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ကျွန်တော့်ကို ပျော်ရွှင်စေမည်ဟု တွေးထင်ခဲ့သော်လည်း ကုသမှုခံယူနေစဉ် သိလိုက်သည့် အရာက ကျွန်တော်သည် အရေးတကြီးကုသမှုခံယူရမည့် လူနာတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း ကို မဖြစ်မနေ ရပ်တန့်ရမည်ဟု နားလည်သဘောပေါက် လာခဲ့ပါသည်။ "မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဟာ ကောင်းကျိုးတစ်ခုမှမရှိဘူး, ပြန်သုံးဖို့အတွေး တွေကို ယခုကြိုးစားပြီးရပ်တန့်လိုက်ပါ" ဆိုတဲ့ ရှင်းလင်းတဲ့ အသံတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှ ကြား လိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော် ကုသမှု ခံယူပြီးနောက် DARE Network တွင် ဆက်လက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း သည် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ကင်းကင်း ရှင်းရှင်းနေနိုင်ရန် ကျွန်တော်နှင့် ဘဝတူသူများကို ကူညီရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ရေရှည်ပြန်လည်ထူထောင် ပေးရသည့်လုပ်ငန်း ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ အခြားသူများကိုပါ ဖိတ်ခေါ်၍ ကျွန်တော်၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်သိရသလောက် ကျွန်တော့် မိသားစုဝင်များ သည် ကျွန်တော် DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်နေခြင်းကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင် နေကြပါသည်။ DARE Network တွင် အလုပ် လုပ်နေသောသူဖြစ်သောကြောင့် လူနာများနှင့် သူတို့ မိသားစုဝင်များအကြား နားလည် မှုရရှိရန် အချိန်တိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရပါသည်။ မူးယစ်သားကောင် ဘဝမှ လွတ်မြောက် သော သူများကို မြင်ရလျှင် ကျွန်တော် အလွန်ပျော်ရွှင်ဝိတ်ဖြစ်ရပါသည်။ DARE Network အဖွဲ့စည်းနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရရှိခဲ့ခြင်းများကို ကျွန်တော် အမြဲဂုဏ်ယူ နေမှာ ဖြစ်ပါ သည်။ ကျွန်တော်အပါအဝင်၏ အခြားသူများကို လည်းမူးယစ်ကျေးကျွန်ဘဝမှလွတ်မြောက် အောင် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

နော်ရေးဖိုး- မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ စီမံခန့်ခွဲရေး တာဝန်ခံ

ကျွန်မကတော့မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ တာဝန်ထမ်း ဆောင်လျှက်ရှိပါတယ်။ DARE မှာဝင်ရောက်အလုပ်မလုပ်ခင်က ကျွန်မ 2008နာဂစ်အပြီး 7လပိုင်းမှာမယ်လဒုက္ခသည် စခန်းကို စရောက်ခဲ့ပါတယ်။အဲ့ဒီအချိန်မှာသင်တန်းတစ်ခုတက်ခဲ့ပြီးချိန် အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးက "အမသင်တန်း တခု တက်ပြီး အလုပ်ဝင်လုပ်မလားမေးတော့ကျွန်မက(အင်း)ဘာအလုပ်လဲလုပ်မယ်လေလို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေက(အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်တဲ့သူတွေကိုပြန်လည်နလန်ထလာအောင်ပြုစုကုသပညာပေးတဲ့ရုံးမှာ တဲ့)စိတ်ပါဝင်စားသွားတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလဲ အရက်ဆေးလိပ် ကွမ်းယာသုံးစွဲခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်နေတာရယ် ဆွေမျိုးတွေထဲမှာလဲဒီအရာတွေကိုစွဲပြီးအသက်ပေး လိုက်ရတဲ့သူတွေလဲရှိခဲ့တော့ ဒီအလုပ်က အရမ်းကောင်း တယ်လို့မြင်တယ်။ ဖြတ်လိုသူတွေ ကို ကူညီရင်း ကိုယ်လဲဒီနှံထဲကလွတ်မြောက်မယ်ကိုယ်ဆွေမျိုးတွေကိုလည်း ကူညီ နိုင်မယ် ပြီးတော့သုံးစွဲသူနဲ့သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေကိုလည်းကူညီရာရောက်မယ်ကျွန်မလုပ်မယ်ပေါ့။ ဒါနဲ့ပဲ ဖောင်ယူတယ်အင်တာဗျူးဖြေပေါ့ ပြီးတော့ အဖြေစောင့်လိုက်တာ (ခေါ်မလား ခေါ်မလား) နဲ့စောင့်လိုက်တာ တစ်လကြာသွားတယ်ဘယ်သူမှ လဲမခေါ်ပါဘူး။ ဒါနဲ့အခြား အလုပ်တခု မှာကအလုပ်ဝင်ဖို့ခေါ်တဲ့အချိန်မှာပဲ

DAREကလဲလူလိုတယ်လို့ ပြောလာတယ် ဒါနဲ့ပဲရွေးရပြီးပေါ့။ တရက်ထဲလဲဖြစ်ဆိုတော့ စဉ်းစားရ ကြပ်သွားတယ်။ နောက်တော့ဟိုမှာကပိုက်ဆံပိုရပေမယ့် ကျွန်မလုပ်မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ DARE ကိုပဲ ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ အစပိုင်းတော့ကရင်ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့လုပ်နိုင်ပါတယ်လို့ အားတင်းပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွင်းမယ်လ DARE Networkတွင် ၆ လကြာ TOT သင်တန်းကိုတက်ခဲ့ပြီး ကုသရေးမှူးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၃ အစပိုင်းမှာအိမ်ထောင်ကျတယ်ဆက်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် ၂၀၁၃ နှင့် ၂၀၁၅ အတွင်း ၆ လကြာ TOT သင်တန်းတွင်လည်း Trainer တစ်ဦးအဖြစ်ပါဝင် သင်တန်းပေးခဲ့ပါသည်။ ထိုမှတဆင့် (2016.06.2) တွင်အမျိုးသားဆုံး ပြီးနောက်ပြည်တွင်းရှိ ဖားအံခရိုင် လှိုင်းဘွဲမြို့နယ် စီဖဒေးခီးကျေးရွာတွင်ရှိသော DARE Network မှာ ကုသရေးမှူး အဖြစ် သော်လည်းကောင်း ကျေးရွာဝန်ထမ်းများနှင်ရုံးဝန်ထမ်းသစ်များအားသင်တန်ပေးသော Trainer အဖြစ် သော်လည်းကောင်း (2016) မှ (2023.7.2) အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး (2.7.2023) တွင်မယ်လရှိ DARE Network မှာပြန်လည်၍ ကုသရေးမူးနှင့် Trainer တာဝန်များကိုဆက်လက်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါတယ်။ ဖြတ်လို သူများနှင့် မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်အတွတ်အကျိုးပြုသူတစ်ယောက်ဖြစ်ရတဲ့အတွက်ဝမ်းသာပျော်ရွှင် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ DARE Network တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူး တင်ပါတယ်။

စောပလောမူးဟဲ - အုန်းဖျန်ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာတာဝန်ခံ, ဖြတ်လူနာဟောင်း

ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူတစ်ဦးဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ မိဘများ၏ ထိန်းချုပ် ကန့်သတ်မှုများခြင်း၊ မောင်နှမများကြား ဘက်လိုက်ခြင်း စသော မကောင်း သည့် စိတ်ခံစားချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော မိသားစု ဆက်ဆံရေး အခြေအနေ ကြောင့် ကျွန်တော် နေ့ရောညပါ သူငယ်ချင်းများဖြင့် အပြင်မှာနေ၍ ပျော်ရွှင် မှုရရှိနိုင်မည့် နေရာများကိုရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ ထိုအချက်သည် မူးယစ်ဆေး သမားတစ်ဦး ဖြစ်လာရန် တွန်းပို့ပေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးဝါးကို မြန်မာအစိုးရ ကျောင်း ၁၀တန်း ကျောင်းသားဘဝ အသက် ၁၆နှစ်တွင် စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကြွဆေးနှင့် အရက်တို့ကို သုံးစွဲလေ့ရှိခဲ့ပြီး ထိုအရာများကို မသုံးစွဲလျှင် မနေနိုင်သည်အထိ စွဲလမ်းခဲ့ပါသည်။ ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သည့်ဒုက္ခမှ မပေးခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းများနှင့် အခြားသူများခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားသောအခါ သူတို့ကို ကူညီရန် ရန်ပွဲတွင်ပါဝင်ခဲ့ ပါသည်။ DARE Network အား အိမ်တိုင်ရာရောက် လှည့်ပတ်ပညာပေးခြင်း အစီစဉ်ဖြင့် DARE Network ၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကျွန်တော်စတင် သိရှိခဲ့ပါသည်။ DARE Network ဝန်ထမ်း များသည် ကျောင်းများနှင့် အခြားနေရာများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးကာကွယ်ရေး ပညာပေး ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေး ကြပါသည်။ ထိုသို့ ဟောပြောခြင်းများကို နားထောင်ပြီးတိုင်း တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအားရပ်တန့်ရန် စိတ်အား ထက်သန်ခဲ့ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် DARE Network ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်၍ ကုသမှုခံယူခဲ့ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏

တိုက်တွန်း ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကြီးမားလှသော အရာများနှင့် ကင်းရှင်းရန် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အသက် ၂၁နှစ်တွင် အုန်းဖျန် ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် ကုသမှုခံယူရန် အခွင့်အရေးရရှိခဲ့သည်။ ၆နှစ်ကြာ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ ဖြစ်ခဲ့ပြီး DARE Network တွင် ကုသမှုခံယူရန် အခွင့်အရေးရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုဆိုလျှင် ကျွန်တော် မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲသည်မှာ ၁၁နှစ်လောက် ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ အစပိုင်း ကုသမှု ခံယူစဉ်တွင် ဆေးနာကျခြင်းနှင့် ဆေးအလွန်အမင်းတောင့်တခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားခဲ့ ရပါသည်။ အခြားရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော ပြဿနာတစ်ခုမှာ အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ သူငယ်ချင်းဟောင်းများ၏ မူးယစ်ဆေးပြန်လည်သုံးစွဲရန် မကြာခဏ လာရောက်ဖိတ်ခေါ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့နှင့် ကျွန်တော် မတူညီသောခံယူချက်များရှိနေသောကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် သူတို့နှင့် ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေထိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူနေစဉ် သူငယ်ချင်းအသစ်များ လည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကုသမှုခံယူရသည့် ခံယူချက်ချင်း တူညီကြပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်လိုကြသည်။ DARE Network ကုသရေး ဝန်ထမ်းများသည် ကျွန်တော်တို့ကို အလွန် ဂရုစိုက်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိမိလူမှုပတ်ဝန်းကျင် အတွက်လည်း တန်ဖိုးရှိသောသူများ ဖြစ်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးခဲ့ကြပါသည်။ DARE Network ကုသရေးစင်တာသို့ မရောက်မီ အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်များ မရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ဘဝသည် အမှောင်ထဲတွင် ဦးတည်ရာမဲ့ လမ်းပျောက်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ကုသမှုခံယူပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ပြန်လည်ရရှိစေရန်နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တန်ဖိုးရှိသော သူတစ်ဦး ဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင်ယူလေ့လာခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော် နေထိုင်ခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပြန်လည်ရောက် ရှိချိန်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများအား စွန့်ပစ်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲသော သူငယ်ချင်းများအား အဆက်အသွယ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရင်ကသွားနေကျ နေရာဟောင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ဘဝကို အသစ်တဖန် စတင်ခဲ့ပါသည်။ ဆေးဖြတ်ပြီးနောက် စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ ကူညီပေးနိုင်ရန် DARE Network ဝန်ထမ်း များသည် ကျွန်တော့်အိမ်သို့ လာရောက်၍ မေးခွန်းအချို့ မေးမြန်းခြင်းများ ပြုလုပ် ပေးပါသည်။ ကျွန်တော်အိမ်သို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိသည့်တိုင်အောင် ကူညီ စောင့်ရှောက် ပေးနိုင်ရန် ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းအပေါ်တွင် လွန်စွာကျေနပ် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးနောက် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများကို ကူညီပေးနိုင်ရန် DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်ရန် စိတ်အားထက်သန်ခဲ့ပါသည်။ ယခု ကျွန်တော် DARE Network – Umpiem ၏ Manager တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသည့် ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်း ဟောင်းများကို အတင်းတိုက်တွန်းခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ လက်တွေ့ ဘဝတွင် အကောင်းနှင့် အဆိုး ခွဲခြား သိရှိနိုင်စေရန်နှင့် မိမိ၏ဘဝရွေးချယ်မှုအတွက် စဉ်းစား တွေးခေါ်နိုင်ရန် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာ

မျှဝေပေး၍ အကြံပြု ဆွေးနွေး ပေးပါသည်။ ဤအရာများသည် လက်ရှိကျွန်တော် လုပ်ဆောင်နေသော အရာများ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် မိမိ ၏အနာဂတ်အကြောင်း မစဉ်းစားသောသူများအတွက် အကူအညီဖြစ်စေမည်ဟု ယုံကြည် ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအား **"သင် အချိန်ရှိတုန်း တွေဝေမနေပါနှင့် ယခု အချိန်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် စွန့်လွှတ်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။"** ဟု ကျွန်တော် တိုက်တွန်းခွန် အားပေး ချင်ပါသည်။ **DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်၍ ကျေနပ်ရသည့်အရာတခုမှာ ကုသမှုခံယူရန် စိတ်အားထက်သန်သူတိုင်း ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝ ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့် တူညီသော အခွင့်အရေးရှိခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။** DARE Network ၏ လုပ်ဆောင် ချက်အားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့၏ လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းကို များစွာအကျိုးရှိစေပါသည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ အတွက်သာမက မသုံးစွဲသူများအားလုံး အတွက်လည်း အသိ ပညာပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မည်သူ့ကိုမျှခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုပါ။ လူတိုင်းကို တန်းတူ ရည်တူ ဆက်ဆံပါသည်။ DARE Network ၏ ပို့ချပေးမှုများသည် မိမိကိုယ်ကို မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်မှ မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ရန် လူတိုင်းသိထားသင့်သော အသုံးဝင်သည့် အချက်များဖြစ်သည်။ ကုသမှုခံ ယူနေသော အချိန်တွင် ကျွန်တော် တို့ တက်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ပြုစုကုသပေးပြီး အနာဂတ်တွင် ဘဝကို အကောင်းဆုံး ရှင်သန် နိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

နော်လားခူဖော- နို့ဖိုးကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ တာဝန်ခံ

အရိုးသားဆုံးပြောရလျှင် DARE Network ကို စခန်းထဲသို့ စတင်အသိပညာ မျှဝေ ပေးသောအချိန်မှစ၍ ကျွန်မ စတင်သိရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် DARE Network တွင် ဝန်ထမ်း အသစ်ခေါ်ယူသောကြောင့် ၁၀ရက်နေ့ မေလ ၂၀၂၁ တွင် ကျွန်မ စတင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင်လုပ်သက် ၁၃နှစ် ရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ဒီအတောအတွင်း အတွေ့အကြုံများစွာရရှိခဲ့ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရင့်ကျက်သောသူဖြစ်စေရန် သင်ကြားခွင့် ရခဲ့ပါသည်။ DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် အကျိုးရှိသော ကုသမှုအစီစဉ်များနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းထံ မူးယစ်ဆေးဝါး ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးခြင်း စသည့် အချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ DARE Network ဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုသည့် အကျိုးရှိသော ကုသမှုများမှာ တိုင်းရင်းဆေးဝါး၊ နားအပ်စိုက် ကုသနည်း နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာပေးခြင်းတို့ကြောင့် လူနာများစွာ ပြန်လည်ကျန်းမာလာ သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုကုသမှုများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် နှင့် ထပ်မံ မသုံးစွဲမိစေရန် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်မတို့၏အနာဂတ်တွင် မူးယစ် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း လျော့ချနိုင်ရန် အများပြည်သူများဖြစ်သော လူငယ်များ၊ ကျောင်းနှင့် အခြားလူမှုအဖွဲ့စည်းများထံ အသိပညာ ဖြန့်ဖြူးပေး ခြင်းသည် အဓိကကျသော အချက် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျွန်မအလုပ်လုပ်နေစဉ် မူးယစ်ဆေးဝါးသည် လူသားများအတွက် ဒုက္ခပြဿနာနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အန္တရာယ်ကြီးများသည့် အရာဖြစ်ကြောင်း ပိုမိုသိရှိလာခဲ့သည်။ ကျွန်မသိရှိထားသော အသိပညာများကို မိသားစုများထံ ပြန်လည် မျှဝေ ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေသော အကျိုးကျေးဇူးကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်မ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုလည်း အချုံးမပေးဘဲ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ရန်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကျေးကျွန်ဘဝ ရောက်ရှိနေသောသူများကို ကယ်တင်ရာတွင် စိတ်နှလုံး

နှိမ့်ချစွာလုပ်ဆောင် ၍ အန္တရာယ်ကြီးသော မူးယစ်ဆေးဝါးကို ကျွန်မတို့၏ လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် ကွယ်ပျောက်သွားသည့် တိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရန် အားပေး တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။

စောဒေးလော- မယ်လအူးဒုက္ခသည်စခန်း ကုသရေးနှင့်ပညာပေးရေးစင်တာ တာဝန်ခံ

ကျွန်တော်၏အမည်မှာ စောဒေးလော ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် မယ်လအူးဒုက္ခသည်စခန်းသို့ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ရောက်ရှိနေထိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၌ ဒုက္ခသည်စခန်းတွင် အထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် DARE Network တွင် စတင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကုသရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးအဖြစ် စတင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အဖွဲ့မန်နေဂျာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယခုကျွန်တော်၏ လုပ်သက် ၁၄ နှစ် ရှိပါပြီ။ DARE Network ၏ ဝန်ဆောင်မှုများသည် ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝန်းအတွက် အလွန်ကြီးမား သော အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း ကျွန်တော်တွေ့ရှိရပါသည်။ DARE Network ၏ ကုသပေးမှုသည် မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်နိုင်ရုံသာမက သူတို့၏ မိသားစုဝင် များနှင့် လူမှု အဖွဲ့အစည်းများအတွက် တန်ဖိုးရှိသောသူတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ DARE Network သည် ကျွန်တော်တို့၏ ကရင်လူမျိုး (အထူးသဖြင့် မူးယစ်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရန်) လိုအပ်သောသူများကို ကူညီရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်သော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်အခိုင်အမာ ယုံကြည်ပါသည်။ DARE Network ၏လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆက်လက်လည်ပတ်နိုင်ရန် ကျွန်တော် အမြဲမျှော်လင့်မိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့၏ ဒုက္ခသည်အသိုင်းအဝန်းထဲ မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာများနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာများကို ရရှိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။

နော်ဖလယ်ဖော- မယ်ရာမို ဒုက္ခသည်စခန်း ပညာပေးစင်တာ စီမံခန့်ခွဲရေး တာဝန်ခံ

ကျွန်မ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၌ မယ်လဒုက္ခသည်စခန်းတွင် ဆရာဖြစ်သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းပြီး မြောက်ရန် ၆လ ကြာမြင့်ပါသည်။ သင်တန်းပြီးဆုံးပြီးနောက် ထိုနေရာတွင် ၂နှစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၌ ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ထိုနေရာတွင် ရှိသော DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၌ မယ်ရာမိုဒုက္ခသည်စခန်းနှင့် ချိတ်ဆက်၍ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၂၀ စက်တင်ဘာလတွင် မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့ပြီး ယခုတိုင်အောင် အလုပ်လုပ်ကိုင် လျှက်ရှိပါသည်။ ကျွန်မ DARE Network ဝန်ထမ်းအဖြစ် အလုပ်လုပ်ကိုင် နေသည်မှာ ၁၀နှစ် ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်ရသော ရည်ရွယ်ချက်များစွာရှိပါသည်။

၁. DARE Network သည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသော သူများအား အမြဲထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအား ကုသမှုပေးခြင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများထံသို့ အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားရောက်၍ မူးယစ်ဆေးဝါး ကာကွယ်ရေး အသိပညာများကို သိရှိရန် ကူညီပေးကြပါသည်။

၂. DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်မ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး ပိုမို တိုးတက် လာသည်။ ထို့အပြင် မိသားစု နှင့် အိမ်နီးနားချင်းများအား တိုက်ရိုက် သော်လည်း ကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍သော် လည်းကောင်း အကျိုးရှိစေသည်ဟု ထင်မြင် ယူဆပါသည်။

၃. မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်မ၏မိသားစုဝင်များသည် ကျွန်မ၏အလုပ်ကို ချစ်ခင်လေးစားကြပါသည်။

၄. DARE Network တွင် အလုပ်မလုပ်မီ ကွမ်းသီးစားသုံးခြင်းကို ကျွန်မ နှစ်သက် စွဲလမ်းခဲ့ပါသည်။ ယခုထိုအရာများကို စားသုံးခြင်းမပြုတော့ပါ။ DARE Network တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အကျိုးများစွာရှိခြင်းကြောင့် ယနေ့ထိဆက်လက်၍ အလုပ်လုပ် ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

ဒုက္ခသည်စခန်းအတွင်း မျှဝေသင်ကြားသည့် မူမမ်းမံသင်တန်း

Frisbeeသည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အသင်းအဖြစ် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပြီး၊ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းကိုတိုးတက်စေသည်။ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော ပေါင်းစည်းမှုကိုဖြစ်စေသည့်အပြင်၊ **ခိုင်သူကြီးမရှိဘဲ ကစားသမားများကိုယ်တိုင် ရလဒ်များကိုဆုံးဖြတ်ရသောကြောင့်** စစ်မှန်သောလွတ်လပ်မှုကို ကိုယ်စားပြုသောအားကစားမျိုးပါသည်။

မိခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်အနှုးညံ့ဆုံးအရာဖြစ်ပြီး၊သူမ၏ ရှာဖွေနိုင်စွမ်းသည်မူးယစ်မှု၏မှောင်မိုက်မှုထဲတွင်ဆုံးရှုံး နေသောသား၏နှလုံးသားထဲထိကိုတောင် ထိတွေ့နိုင်သည်။

ကုသမှုပြီးစီးပြီးနောက် မိသားစုများပြန်လည်ထပ်ဆုံကြသည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ် အချိန် လေး တခု-ဤအခိုက်အတန့် သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှု၊ မျှော်လင့်ချက် နှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏အစွမ်းကြီးမှုကို သတိပေးသည့် လှပသောအမှတ်တရတစ်ခုပင်။

အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းရှင်းရေး ပညာပေးမှု သည် **လိင်အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV)** ကို လျှော့ချခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်းအတွက်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။

အပိုင်း-၄

DARE Network လူနာများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ

၁။ ကျွန်တော်၏အမှောင်ထုများကိုရွှေ့ပေးနိုင်ခဲ့သော DARE Network မိသားစု

ကျွန်တော် ဓါတ်ဆီဆိုင်တစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး ထိုနေရာသည် ဘိန်းဖြူ/ဘိန်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်အသက် ၁၅နှစ်အထိ အမေနှင့် ပထွေးတို့နှင့်အတူ ထိုနေရာတွင် နေထိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်တော့်ပထွေးသည် အရက်ကို အမြဲသောက်သုံး၍ အမေ့ကို နေ့တိုင်းအနိုင်ကျင့် ရိုက်နှက်ခဲ့သည်။ တခါတရံ အကြောင်းမရှိအကြောင်းရှာ၍ ကျွန်တော့်ကို ရိုက်နှက်တတ်သည်။ အမေက ကျွန်တော့်ကို အလွန်သနားသောကြောင့် ဒုက္ခသည်စခန်း သို့သွားပြီး တခုခုသင်ယူရန် ပြောခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အမေ့ကို သတိရသောစိတ်ကြောင့် အရက်စတင်သောက်သုံးခဲ့ပါသည်။ ညဘက်တွင် မကြာခဏပြဿနာရှာ၍ အော်ဟစ်သောင်းကျန်း ခဲ့သည်။ တခါတရံ သတိလက်လွတ်ဖြစ်သည်အထိ အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခဲ့ပါသည်။ မနက်တွင် ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့သည့်အရာများကို မမှတ်မိတော့ပါ။ အရက်စွဲသောသူအဖြစ် ၂၃ နှစ် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့တွင် ဒုက္ခသည်စခန်းရပ်ကွက်မှူး သည် ကျွန်တော့်ထံ လာ၍ အရက်ဖြတ်ချင်စိတ်ရှိမရှိမေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် DARE Network ဝန်ထမ်းအား ကျွန်တော့်အိမ်သို့ ဖိတ်ခေါ် ခဲ့သည်။ DARE Network ၏ အိမ်တိုင်ရာရောက်လှည့်ပတ် ပညာပေးခြင်းအစီအစဉ်မှတဆင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကျွန်တော်သိရှိ လာခဲ့ ပါသည်။ သူတို့အိမ်လာလည် ပြီးနောက် ကျွန်တော်ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အမြန် ဆုံးကုသမှုခံယူ၍ အရက်ဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ အရက်ဖြတ်စဉ် ၃-၄ ရက်အတွင်း အရက်နာ ကျသောလက္ခဏာများ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ထိုနေ့ရက်များအတွင်း ဘာဖြစ်ခဲ့မှန်းတော့ မမှတ်မိတော့ပါ။ သို့သော် ထိုအချိန်ကို ဖြတ်ကျော်ရန် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားခဲ့ရပါသည်။ DARE Network မှ ထွက်ပြေးချင်ခဲ့သည်။ ၃လ ကြာကုသမှုခံယူပြီးနောက် အရက် သမားဘဝမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ပါသည်။ ယခုကျွန်တော် ပိုမိုကျန်းမာလာခဲ့ပြီး ဘဝသစ် တစ်ခု စတင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏အချိန်များကို တန်ဖိုးထားပြီး ကျွန်တော့် ဘဝတွင် ရရှိထားသော အရာတစ်ခုချင်းစီ အပေါ်တွင် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်နေပါမည်။ DARE ၏ လုပ်ဆောင်ပေးမှုများသည် အလွန်အကျိုး ရှိပါသည်။ DARE တွင် ကျွန်တော်မသိရှိသေး သောကောင်းမွန်သောအခြားအရာများစွာ ပြောပြမကုန်ရှိပါသည်။ ထိုအထဲမှကျွန်တော်ကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲသူများ၏ ဘဝပြန်လည် ကောင်းမွန်လာနိုင်ရန် ကူညီဆွဲထုတ် ပေးသည့်အတွက် DARE Network သည် ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံး သော နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၂။ မူးယစ်သားကောင်ဘဝမှ တဖန်လွတ်မြောက်လာနိုင်သော ကျွန်တော်၏ဘဝဇာတ်ကြောင်း

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က လောင်းကစားဝိုင်းသွားခြင်းကို နှစ်သက်ခဲ့ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် လောင်းကစားပြုလုပ်ခြင်းကို ကျွန်တော်လွန်စွာ ခုံမင်နှစ်သက်ခဲ့ပါသည်။ ကံဆိုးစွာဖြင့် ထို နေရာသည် ကျွန်တော့်ကို မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စတင်မိတ်ဆက်ပေးသော နေရာဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်အသက် ၃၂နှစ်တွင် စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲခြင်း၏အတွေ့အကြုံသစ်ကို သိချင်ခဲ့ သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်စတင် သုံးစွဲကြည့်ခဲ့သည်။ ထိုကဲ့သို့ သုံးစွဲကြည့်ခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုတစ်ခုသာရှိကြောင်း သိရှိခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအရာကို စွဲလမ်းသွားခဲ့ပြီး နှစ်နှစ်ကြာ သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ အဒေါ်က ကျွန်တော့်ကို မူးယစ် ဆေးဝါးဖြတ်ရန် DARE Network တွင် ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်လည်း DARE Network သို့သွားရောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ကုသမှု နည်းလမ်းများသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော်လည်း ထိရောက်မှုအလွန်ရှိပါသည်။ နားအပ်စိုက် ကုသခြင်း၏ထူးခြားချက်မှာ ကျွန်တော်၏စိတ်သည် အရင်လို အတွေးများ ပြန့်လွင့် မနေတော့ပါ။ ယခု ကျွန်တော် မူးယစ်သားကောင်ဘဝမှ လွတ်မြောက် ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအစား ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကျန်းမာစေသော အစား အစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ သွေးဆောင်ခြင်းမှ ကင်းဝေး စေရန် ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းများကို အမြဲအချိန်ပေး၍ လုပ်ဆောင် ပါသည်။ တခါတရံ DARE Network သို့သွားရောက်၍ အခြားမူးယစ်ဆေးစွဲနေသော မိတ်ဆွေများ ခွန်အားဖြစ်စေရန် ကျွန်တော်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးပါသည်။ ယခု ကျွန်တော့်ကျန်းမာရေး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာပါသည်။ မိသားစုဝင်များကလည်း ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်၍ချစ်ခင်ကြပါသည်။ လိုအပ်ချိန်တိုင်း သူတို့၏ဂရုစိုက်မှုနှင့် ဖေးမမှု များကို ကျွန်တော်ရရှိခံစားရပါသည်။

မိသားစုဝင်တစ်ဦး မျှဝေပေးသော ခံစားချက်

အိမ်ထဲတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးရှိခြင်းသည် အလွန်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေပါသည်။ အချိန် တိုင်းသူ့အားစိုးရိမ်ပူပန်နေရပါသည်။ သို့သော်သူ့အားလူကောင်းတစ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မတို့ သူ့ကို အားပေးခဲ့ကြပြီး ကံအားလျှော်စွာဖြင့် ကုသမှု ခံယူရန် သူဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။ DARE Network ၏ကူညီပေးခြင်းကြောင့် ကျွန်မတို့ ၏မိသားစုများ ပျော်ရွှင်မှု ပြန်လည်ရရှိခဲ့ပါသည်။ သူပြန်လည်ကျန်းမာပြီးနောက် သူ၏ ဘဝ သစ်ကို ပြန်လည် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်မပြောပြချင်တာကတော့ သူအလုပ် ကြိုးစားမှုကြောင့် ကျွန်မတို့၏ မိသားစုဝင်ငွေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာပါသည်။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံစစ်အာဏာသိမ်းပြီးအလွန် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝ ကျွန်ုပ်၏အခြေအနေ

ကျွန်တော်သည် ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘားအံတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ယူခဲ့သော ကျောင်းသား တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ မြန်မာနိုင်ငံ၌ စစ်အာဏာ သိမ်းခြင်း ကြောင့် ကျွန်တော်ကျောင်းမှရပ်နားခဲ့ပါသည်။ စစ်အာဏာသိမ်းပြီးနောက် ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးသွားသည်ဟု စတင်ခံစားရပါသည်။ နေ့ရောညပါ PUBG ဂိမ်းကို ကစားခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်များတွင် ညဘက်ထ၍ ဂိမ်းကစားနိုင်ရန် "ယာဘ စိတ်ကြွ ဆေးပြား"ကို စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးကို ၃ပြားမှ စတင်သုံးခဲ့ရာ နောက်ပိုင်းတွင် ၁၅ပြား အထိတိုး၍ သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်တော် မူးယစ် ဆေးစွဲသူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ကျွန်တော့်ဘဝ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကိုသာ ပေးနိုင်ကြောင်း သိသိလျက်ပင် ထိုအရာ ကို ၂ နှစ်ခန့် ဆက်လက် သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်း လူများ၏အပြစ်တင်ခြင်းကို ခံရပြီး ကျွန်တော်၏ နောက်ကွယ်တွင် လူတိုင်း ကျွန်တော့် အကြောင်းပြောနေသည်ဟု ထင်မြင်ခဲ့ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုများကို စတင်ရန်ရှာခဲ့ပြီး တခါတရံ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပြဿနာ ရှာခဲ့ပါသည်။

မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း DARE Network ၌ အလုပ်လုပ်နေသော ကျွန်တော့်အစ်ကို တစ်ယောက်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို မကြာခဏခေါ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူရန် အကြံပေးခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် မကောင်းသည့်အရာ ဖြစ်သော ကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။ ကုသရေး စင်တာ တွင် နားအပ်စိုက်ကုသခြင်း၊ ကြပ်ထုတ်ခြင်း၊ ယောဂလှုပ်ရှားမှု၊ အရက်၊ **NA** ၊ ပျောက်ကင်း ရာစက်ဝိုင်း၊ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး ပညာပေး ခြင်းများကို အချိန် ဇယားအတိုင်း ကုသမှုခံယူခဲ့ပါသည်။ ဘိန်းဖြူစွဲသောသူများနှင့် အရက်စွဲ သောသူများ ကိုလည်း ကျွန်တော်တွေ့ဆုံခဲ့ရပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး လုံးဝဖြတ်တောက်လိုက်သည့် အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ အကြီးအငယ် မျိုးစုံ ခံစားခဲ့ရသော အချိန်တစ်ခု ရှိခဲ့ပါသည်။ ဆေးနာကျနေစဉ် ဝန်ထမ်း များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးကြပါသည်။ DARE Network ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် မထင်မှတ်ဘဲ မူးယစ်ကျေးကျွန်ဘဝ ရောက်ရှိသွားသော ကျွန်တော်ကဲ့သို့ ကျောင်းသားများ အတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယခင်က မူးယစ်ဆေးဝါးကို လွယ်လွယ် ကူကူဖြတ်နိုင်မည်ဟု မထင်ခဲ့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်တွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေးခေါ်နိုင်သော အခြေအနေမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ရခက်ပြီး စိတ်ဇဏ္ဍာမငြိမ်မှုများ ရှိခဲ့ပါသည်။ တခါတရံ အကြောင်းအရင်းမရှိဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကြောက်ရွံ့မှုများ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ကျွန်တော့် အနာဂတ်ကို ပြန်လည်တွေ့ရှိရန် ကျွန်တော်တွင်ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစ များရှိကြောင်း အပြည့်အဝ ယုံကြည်မှုပြန်လည်ရရှိခဲ့ပါသည်။ အတိုချုပ်အားဖြင့် ကုသမှု ခံယူပြီးနောက် လူ့ဘွဲ့သို့ပြန်လာ၍ ကျွန်တော့်အဖေ၏ အသေးစားကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွင်

ပြန်လည်အကူအညီပေးနေပါသည်။ တချိန်တည်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြန်လည် အသုံးမပြု မိစေရန် ကြိုးစားနေထိုင်ပြီး DARE Network မှ အစ်ကို ဖြစ်သူကလည်း ဖုန်းဖြင့် ကျွန်တော်၏ အခြေအနေကို သိရှိရန် တစ်ပါတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဆွေးနွေးအကြံ ပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

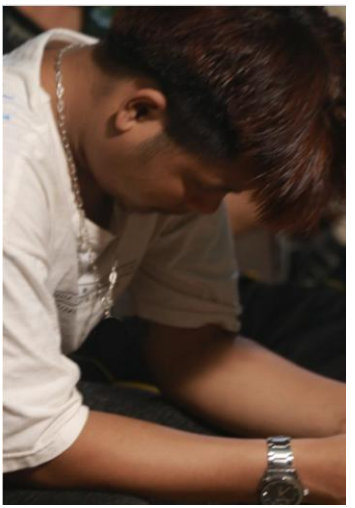
၄။ တန်ဖိုးမဲ့သူအဖြစ်မှ တန်ဖိုးဖြတ်မရသောသူအဖြစ်သို့

ကျွန်တော့်အသက် ၁၇ နှစ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကို စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်အိမ်ကို ကူညီချင်စိတ်လုံးဝမရှိခဲ့ပါ။ အချိန်းတိုင်းနီးပါး အပြင်တွင်သာ အချိန် ဖြုန်းခဲ့သည်။ နေ့စဉ်သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်ထွက်၍ အရက်သောက်သုံးခဲ့ပြီး တခါ တရံ စိတ်ကြွဆေး၊ ဆေးလိပ် နှင့် ကွမ်း စသည့် မူးယစ်စေသော ဆေးများသုံးစွဲခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့် အချိန်တိုင်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လုပ်ဆောင် ရန် အသင့်ရှိပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများကိုလည်း ရန်ရှာခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ အပြုအမူ များကြောင့် လူများ၏ပျက်ရယ်ပြုခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။ တစ်နေ့နေ့တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းသည် ကျွန်တော့်အား ဒုက္ခပေးလာလိမ့်မည်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မစဉ်းစားမိပါ။ သို့သော်ကျန်းမာရေး ဆိုးဆိုးရွားရွား အားနည်းလာခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးများ ဝယ်ယူရန်ပင် ငွေကြေးမရှိခဲ့ပါ။ ဤကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေလျှင် မူးယစ်ကျေးကျွန် တစ်ဦးဖြစ်လာပြီး တန်ဖိုးမဲ့သောဘဝအဖြစ် ရောက်ရှိလာမည်ကို သဘောပေါက်နားလည်လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအရာများကို ဖြတ်နိုင်ရန် DARE Network ၌ ကုသမှုခံယူမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ကုသမှုခံယူနေသည့်အချိန်သည် အလွန်ခက်ခဲ ခဲ့သော်လည်း DARE Network ဝန်ထမ်းများက ကျွန်တော့်ကို သည်းခံ၍ ကူညီပေးခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ အကောင်းဆုံး ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ပေးမှုများကို ကျွန်တော် ဘယ်သောအခါမျှ မေ့နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် ယခု ပြန်လည် ကျန်းမာလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိချိန်တွင် သူငယ်ချင်း ဟောင်းများက အိမ်လာ၍ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြန်လည်သုံးစွဲရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆွဲဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ယခုအချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ ပါသည်။

မိန်းမဖြစ်သူ၏ သက်သေခံချက်

ကျွန်မ၏ယောကျ်ားသည် ဆေးသမားတစ်ဦးဖြစ်သောကြောင့် အခက်ခဲများစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ ရပါသည်။ ကလေးများ အတွက်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့ရပါသည်။ သူတို့အားကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ပညာသင်ကြားနိုင်ရန် ငွေကြေးမလုံလောက်ခဲ့ပါ။ ကြမ်းတမ်းသော သူ၏အပြုအမူများကြောင့် မိသားစုဝင်များနှင့် အမြဲငြင်းခုံခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းများ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်း သူ၏ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့်သာ DARE Network စင်တာသို့ သွားရောက် ကုသမှုခံယူခဲ့ပါသည်။ သူမရှိသောအချိန်တွင် ကျွန်မတို့၏အိမ်သည် အေးချမ်း၍ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းမရှိတော့ပါ။ သူကုသမှုခံယူနေစဉ် အတောအတွင်း အိမ်နီးနားချင်းများသည် ကျွန်မတို့ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သောအရာများကို ကူညီပံ့ပိုး

ပေးခဲ့ကြပါသည်။ ကုသမှု ခံယူပြီးဆုံး၍ အိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိ သောအခါ သူ၏အပြုအမူများ အားလုံးပြောင်းလဲ သွားသည်ကို သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။ ယခု ကျွန်မ အလွန် ပျော်ရွှင်ရပါသည်။ သူလုပ်ဆောင် ရမည့်အရာများကို အကောင်းဆုံးကြိုးစား လုပ်ဆောင် သည်။ ယခုဆိုလျှင် တန်ဖိုးရှိ သော လူ တစ်ဦးဖြစ်လာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကပင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများ ထဲတွင် စံနမူနာ ယူထိုက် သော သူတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျွန်မတို့မိသားစုသည် စည်းလုံးညီညွတ်၍ အေးချမ်း သာယာသော မိသားစုဘဝသို့ ပြန်လည်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ကျွန်မခင်ပွန်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသည်ကို အတိုင်းမသိ ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ DARE သည် ကျွန်မ၏ ခင်ပွန်းနှင့် အခြားမူးယစ် ကျေးကျွန်ဘဝ ရောက်ရှိနေသူများကို ကယ်တင်ပေးခဲ့ သောကြောင့် အမြဲကျေးဇူးအထူးတင်နေမိပါသည်။



မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက် ဖြတ်ရာတွင် ပထမဆုံး ၁၀ ရက်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အနာကျခြင်း လက္ခဏာများသည် ကျော်လွှားရန်အတွက် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်ကို သည်းခံနိုင်ခြင်းမှာ တန်ဖိုးရှိပြီး၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးအတွက် တကယ်တန်ဖိုးရှိသော အဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၅။ ဘိန်းဖြူစွဲလမ်းသူတစ်ဦး နောက်ဆုံးမျှော်လင့်ချက်တခုဖြစ်လာခဲ့သော DARE Network

ကျွန်တော့်အသက် ၁၅နှစ်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရှာဖွေရန် ဘိန်းဖြူနှင့် အရက်ကို စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဘိန်းဖြူ၏သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရပြီး ၎င်းကို အဆက်မပြတ် သုံးစွဲခဲ့သည်။ ဘိန်းဖြူမရှိလျှင် ကျွန်တော်အသက်ရှင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါဟု ထင်ခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေစဉ် ကျွန်တော်သည် လုံးဝထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်နေ ခဲ့ပြီး မိသားစုအတွက် ပြဿနာကောင် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မိသားစုများက ကျွန်တော် မူးယစ် ဆေးဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း နောက်ဆုံး တွင် သူတို့အရှုံးပေးခဲ့ရသည်။ DARE Network ၏ အိမ်တိုင်ရာရောက် လှည့်ပတ်ပညာပေးခြင်းအစီအစဉ်ဖြင့် စတင်သိရှိခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် လမ်းဆုံးသောဘဝအဖြစ် ရောက်ခဲ့သော်လည်း DARE Network ၌ကုသမှုခံယူရန် နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး ရရှိခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြတ်ရန် နောက်ဆုံး ကြိုးစားမှု အနေဖြင့်ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အစပိုင်း တွင် အနားတွင်ရှိသောသူများအား အာခံခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း များဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော် စားမဝင် အိပ်မပျော်ဖြစ်ပြီး မိမိဘာသာ မည်သည့်အရာကိုမျှမလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ အခြားသူ များနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးလည်း မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါ။ ရေစိမ်ကုထုံးနှင့် ကြပ်ထုတ်ခြင်းများသည် မူးယစ်ဆေးဝါး အဆိပ်အတောက်များ ဖယ်ရှားရန် လွန်စွာထိရောက်မှုရှိသည်။ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော ကုသမှုများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ ကူညီပေးမှုများမှတဆင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာနိုင်သည်ကို တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော် စတင်သိရှိလာခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သည်။ အစကနဦးတွင် မူးယစ် ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ကျွန်တော်၏ကမ္ဘာဖြစ်ခဲ့သည်။ အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ရှိရန် မလိုချင်ခဲ့ပါ။ သို့သော် ယခု မိသားစု၊ သူငယ် ချင်းများ နှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးရရှိရန် ကျွန်တော်လိုချင်ပါသည်။ ကျွန်တော် သားလိမ္မာတစ်ယောက် ချစ်ခင်ဖွယ်ကောင်းသော အစ်ကို နှင့် သူငယ်ချင်း ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါသည်။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော သူအဖြစ် တစ်ကြိမ် ဘဝကို လက်မြှောက် အရှုံး ပေးပြီးခဲ့ပါပြီ။ သို့သော် ယခုတွင် လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဘဝတူသူများကို ကူညီရန် အကြံဉာဏ် များစွာရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများပြားလာပြီး ကျွန်တော်တို့၏ ကူညီ ဖေးမမှုများကို လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လျှင် မဖြစ်နိုင်သည့်အရာ မရှိပါ။

အစ်ကိုဖြစ်သူ၏ သက်သေခံချက်

သင့်အိမ်တွင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူတစ်ဦးရှိလျှင် အငြင်းပွားခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း များနှင့် အချိန်တိုင်း တွေ့ကြုံနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရူးမိုက်စွာ မူးယစ်ဆေးဝါးအား သုံးစွဲနေချိန် သူ၏ဆိုးရွားသော အကျင့်စရိုက်များကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အထင်အမြင် သေးခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသော ညီအစ်ကို တစ်ဦးရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်မိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်ညီကို ကျွန်တော် အလွန်ချစ်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် တန်ဖိုးမဲ့ သောဘဝ မဖြစ်စေရန် ကျွန်တော် အတတ်နိုင်ဆုံးဖေးမတိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း သူ မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်နိုင်ရန် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပေ။ ဘိန်းဖြူကို နှစ် ၂၀ကြာသည်အထိ သုံးစွဲခဲ့သည်။ တစ်နေ့တွင် DARE Network ကိုသွားရန် သူကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ DARE Network ဝန်ထမ်းများ၏ ကြင်နာစွာ ဖေးမမှုနှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ အားပေးမှုတို့ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ကုသမှုခံယူပြီး

မြောက်ခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူပြီးနောက် သူ၏အပြုအမူများ ပြောင်းလဲလာပြီး သူ၏ဘဝ ပိုမို ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ နေ့စဉ် လူမှုဘဝတွင်လည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစား နေသည်ကို သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသိပညာနှင့် အသိတရားတို့ရှိစေရန် လိုအပ်နေဆဲ ဖြစ်ပါ သည်။ **"ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် သာ၍ကောင်းသည်" ဟူသော ဆောင်ပုဒ် တစ်ခုရှိပါသည်။ ကျွန်တော့်အစ်ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်ကို အလွန်ပျော်ရွှင် ရပါသည်။ သို့သော်လည်း လူများ နှစ်ပေါင်းများစွာ မူးယစ်ကျေးကွန်ဘဝနှင့် လူမှုပတ်ဝန်း ကျင် အတွက် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ရှင်သန်နေသောသူများအဖြစ် ကျွန်တော် မမြင်တွေ့လိုတော့ပါ။**

၆။ ကျွန်တော်၏အချစ်ဦး ကိုစွန့်လွှတ်နိုင်ခဲ့သည်

ကျွန်တော်သည် အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ် မှစ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စတင်၍ စမ်းသပ်ကာသုံးစွဲခဲ့ ပီးနောက် ၁၀နှစ် ကြာ မူးယစ်ဆေး၏သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစား များစွာထဲမှ အရက် ကိုအများဆုံး သုံးစွဲခဲ့သည်။ ပိုက်ဆံပိုရှိသောအချိန်များတွင် မြင်းဆေး၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း ၊စိတ်ငြိမ်ဆေး များသုံးစွဲခဲ့သည်။ ကျွန်တော် ၏ညီငယ် နှင့်အစ်မကြီးတို့သည် DARE ၏ ဝန်ထမ်းများ ဖြစ် ကြသည်။ထို့ ကြောင့် ကျွန်တော်သည် DARE ၏လုပ်ရှားမှုများနှင့်အစီအစဉ်များအကြောင်းသိရှိ အနည်းအကျဉ်း သိရှိနာလည်ခဲ့ ပါသည်။ ထိုအပြင် ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည်လည်း DARE ကုသမှုဌာန၌ ကုသမှုခံယူမဲ့သူဖြစ်ပြီး သူနှင့်အတူကူသမှု သွားရောက်ခံယူရန်တိုက်တွန်း အားပေးခဲ့ သောကြောင့် နောက်ဆုံး၌ မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ DARE ကုသရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ DARE သို့သွား ရာလမ်းတွင် အရက် ပုလင်း ကို ဆုပ်ကိုင်ခဲပီး အဆက်မပြတ်ဆက်၍သောက်ခဲ့သည်။ ထို့နေ့က ကျွန်တော်၏အရက်ကိုနောက်ဆုံးအကြိမ် သောက်ရမည့်နေ့ ဖြစ်သည်။ အရက်လက်ကျန်များကုန်အောင်သောက်ပြီးသွားသောအခါ အသိတရားများကာသတိလစ်သွားခဲ့သည်။ သတိပြန်လည် ရလာပီး မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်ချိန်တွင် ဂြိုလ်သားများ ကျွန်ုပ်ကိုကြည့်နေသကဲ့သို့ မြင်ခဲ့ရပြီး တဖန်ပြန်၍သတိမေ့သွားခဲ့ပြန်ပါသည်။ ကျွန်တော် ပြန်သတိလည်သည့် အချိန်တွင် တကိုယ်လုံး အရက်နာကျခြင်းလက္ခဏာများ ပြင်းစွာ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ **အသိထဲတွင်လည်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေသည်မှာ "ကျွန်တော်သည် အရက်ကိုစတင်သောက်သုံးသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ထိုအရာကိုကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြတ်သင့်သည်။" ဟု ပြန်ဆုံးမခဲ့သည်။ ထိုအတွေးသည် ကျွန်တော်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ တဖန်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်များစွာအကူအညီပေးခဲ့သည်ဟု နားလည်လာခဲ့သည်။** ကျွန်တော်စွဲလမ်းတမ်းတခဲ့သော အရက်သေစာသောက်စားလိုခြင်းစိတ်ကို စိတ်ထဲမှ ဆွဲထုတ်သင့်ကြောင်း သတိပြုမိသွားသည်။ အရက်သည်ကျွန်တော် အချစ်ဦးဖြစ်ပြီးအရက်သေစာ သောက်စားခြင်းသည်ကျွန်တော်ဘဝ၏အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော်မူးယစ်ဆေး၏ဆိုးကျိုး များအကြောင်းလေ့လာခဲ့ပြီးသည့်နောက်တွင် အရက်သည် ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာနှင့် စိတ်ကိုသတ် သောလူသတ်သမား တစ်ယောက်သာဖြစ်ကြောင်းသေချာနားလည်လာခဲ့သည်။ အရက်ဖြတ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာသောဘဝကိုပြန်လည် ရရှိခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ပျက်စီးခဲ့သောဘဝ၏ အမှတ်ရစရာ တစ်ခုမှလွဲ၍ ယခုအချိန်တွင် အရာအားလုံးသည် အဆင်ပြေသွားခဲသည်။ ကုသမှုခံယူ ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို

ချစ်တတ်ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုလေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏အသက်တာပြောင်းလဲခြင်းသည် အခြားသူများအတွက်သင်ယူနိုင်စရာ သင်ခန်းစာဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ထိခိုက်ပျက်စီးစေသောအမှားတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ ပြုမိခဲ့သောကြောင့် စုဆောင်းထားသောပိုင်ဆိုင်မှုများအားလုံးဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ကုသမှုခံပြီးသည့်နောက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုများ ပိုမိုရရှိလာပြီး ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းကိုလည်း အချိန်ပိုယူလာနိုင်ခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ပျက်စီးမှု အန္တရာယ်မှ ကယ်တင် ပေးခဲ့ကြသော ဆရာ/ဆရာမများကို ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ **အရင်အချိန်များတွင် အရက်သည် ကျွန်တော်၏ အချစ်ဦးအသွင်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သူမသည် စွဲဆောင်မှုရှိပြီး သူမအား ကျွန်တော်၏ နှလုံးသားနှင့်ရင်း၍ချစ်ခဲ့ရသည်။ သို့သော်ယခုအချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့၏ဆက်ဆံရေးသည် ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။** ယခင်ကျွန်တော်၏ဘဝဟောင်းတွင် ကျွန်တော် ခန္ဓာကိုယ်၏အနှံ့သည် အရက်အနံ့အသက် များနှင့် အနံ့ဆိုးဝါးသောကြောင့် မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ ကျွန်တော်အားဖိတ်ခေါ်၍ ပြောဆိုဆက်ဆံမှု များ မပြုချင်ခဲ့ကြပေ။ သို့သော် ယခုအချိန်တွင် လူမှုရေးပွဲများနှင့် ဝတ်ပြုကိုးကွယ် ခြင်းအစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်လာနိုင်ခဲ့ သည်။ မူးယစ်သောက်စားခြင်းများကို ရပ်သွားခဲ့သည့်အချိန်မှစ၍ယနေ့အချိန်ထိ DARE စင်တာတွင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ DARE အဖွဲ့အစည်းအား ကျေးဇူးတင် ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရန် စကားလုံးများမရှိပါ။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများအား ယခုပင် သွားဖြတ်ဖို့ဆုံးဖြတ်ချက် တစ် ခုချဖို့ရန် တိုက်တွန်းအား ပေးချင်ပါသည်။ **သင့်အတွက်အကျိုးဖြစ်စေသောမူယစ်ဆေး တခုမျှမရှိပါ။ သင်၏အရက်စွဲခြင်းမှ တဖန်ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန် အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကုသရေးစင်တာသို့ ယခုလာခဲ့ပါ။**

ရေစိမ်ကုထုံး (Water Treatment Therapy)

အထူးသဖြင့် ဘိန်းသုံးစွဲသူလူနာများအတွက် ရေစိမ့်ကုထုံးသည် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်းများ၊ ကြွက်သားတင်းမာမှုများကို သက်သာစေသည့်အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှအဆိပ်အတောက်များကို ထုတ်ပေးပြီး တဖန်ပြန်လည်လန်းဆန်းမှုပေးသည့်အတွက် ဖြတ်လူနာအတွက်လွတ်မြောက်မှုပေးရန် ကူညီပေးပါသည်။

နားအပ်စိုက်ခြင်းသည် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ဖြတ်ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများကို လျော့ချရန်နှင့် ပြန်လည်သုံးစွဲမှု မဖြစ်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ယောဂသည် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးရှိသော လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေကာ ခန္ဓာ နှင့် စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေသည်။

ဂိမ်းကစားခြင်းများသည် စိတ်ဝင် ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို ဖန်တီးပေးပြီး၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုတိုးပွားစေသည်၊ အချင်းချင်း နားလည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးသည်၊ လက်တွေ့ပါဝင်မှုအပေါ်အခြေခံသော သင်ယူမှုဖြင့် အကျိုးရှိစေသည်.

ချွေးပေါင်းထုတ်ခြင်းသည်သဘာဝကုထုံးဖြစ်ပြီးခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိအဆိပ်အတောက်များကိုဖယ်ရှားပေးသည်။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေသည်၊အသက်ရှူလမ်းကြောင်း နှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများကို သက်သာစေသည်၊ စိတ်ကိုပြန်လည်လမ်းဆန်းစေပြီးအရောင်းကိုလည်းပြန်လည်လတ်ဆတ်စေသည်။

ပျောက်ကင်းရာစက်ဝိုင်းကုထုံးသည် လူတစ်ဦးချင်းစီမှသူတို့၏ခံစားမှုများကို လွတ်လပ်စွာမျှဝေပြီး၊ အခြားသူများ၏ နားထောင်မှုနှင့် ထောက်ခံမှုမှတဆင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေပြီး မျှော်လင့်ချက်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင် တဖြည်းဖြည်းတဆင့်ပြီးတဆင့်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

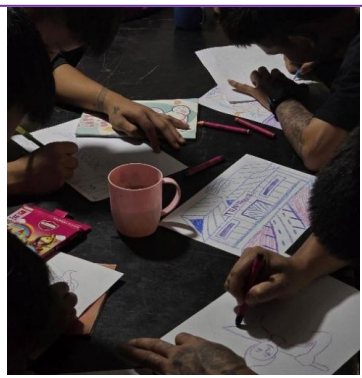
၇။ ဆေးစွဲမိခင်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ ယခုခြားနားသွားပါပြီး

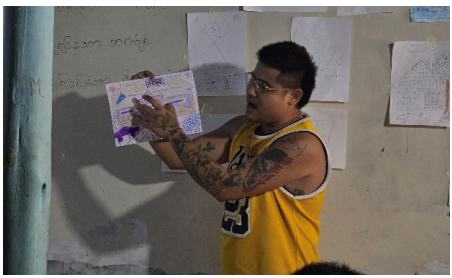
ကျွန်မသည် အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းငုံခြင်းနှင် ဆေးပြင်းလိပ်များသောက်ခြင်းကို နှစ် ၃၀အကြာ သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ မိခင်တစ်ဦးအနေဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများ၏အနာဂတ်အကြောင်းနှင့် ဘဝအခက်အခဲများအကြောင်း တွေးပူခဲ့တဲ့အချိန်များ လည်းရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မမိသားစုအတွင်း၌လည်း အခက်အခဲ ပြဿနာများနှင့်ပြည့်နှက် နေခဲ့သည်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် သေချာသတိထားမိနေသည့်အရာမှာ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုအရာကို ရပ်တန့်နိုင်ခဲ့လျှင် တခြားပြဿနာ အများစု လည်း အလိုအလျောက် ပြေလည်သွားမည်ဟု ယုံကြည်မိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် DARE သို့သွား၍မူးယစ် ဆေးဖြတ်ရန် ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ၃လတာ ကုသမှုအစီအစဉ်ကို ခံယူပီး နောက် အိမ်ပြန်လာသည့်အခါ ကျွန်မ၏အိမ်နီးနားချင်း သောက်ဖော်သောက်ဖက် များက သူတို့နှင့် လာသောက်ရန် အမြဲဖိတ် ခေါ်ကြပါသည်။ ထို့အရာသည် ကျွန်မ အတွက်ကြီးမားသောစိန် ခေါ်မှု တစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။အရက်သောက်ရန် အမြဲလာမြူဆွယ်ကြပြီး သူတို့ဖိတ်ခေါ်မှုကို လက်မခံဘဲ အရက်ဘဲနေနိုင်သည်ကို သူတို့လုံးဝမယုံကြည် နိုင်ခဲ့ကြ ပေ။ သူတို့ဖိတ်ခေါ်တိုင်း ကျွန်မငြင်းဆန်နိုင်ခဲ့သည်။ သူတို့လာခေါ်တိုင်း ကုသမှု ဌာန၌ ကုသမှုခံယူခဲ့စဉ် မူးယစ်ဆေးဝါးရုတ်တရက် သုံးစွဲမှုရပ်တန့်လိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောအနာကျခြင်းလက္ခဏာများကို မည်ကဲ့သို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ ရသည်များကို မိမိကိုယ်ကိုယ်သတိပြန်ပေးလိုက်သည်။ ထိုသို့ဝေဒနာ ခံစားရချိန် ဝန်ထမ်း များမှ ထိရောက်သက်သာသော ကုသမှုနည်းလမ်းများဖြစ်သော နားအပ်စိုက်ခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့်ပေါင်းထုပ်ကြပ်ထုပ်ခြင်းနည်းများဖြင့် ကုသပေးခဲ့ကြသည်။ **ကျွန်မမိတ်ဆွေ များသည် ယနေ့အချိန်ထိ အရက်ပြန် သောက်ဖို့ အမျိုးမျိုး ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်း များကိုကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး ခန္ဓာ၊ စိတ်ကျန်းမာခြင်းများနှင့်အတူ သားသမီးများအတွက်မိခင်ကောင်းတစ်ဦး ပြန်လည် ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ အတိတ်မှ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သောအကြောင်းအရာများ အား ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်သောအခါတွင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ဆိုးကျိုးများ နှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောသက်ရောက်မှုများသာ ပေးပါသည်။ လူငယ်များနှင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများအား မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာများကို ကင်းကင်းဝေးဝေး နေထိုင်ရန် တိုက် တွန်းအား ပေးချင်ပါသည်။** မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်သေစာသောက်စားသုံးစွဲခြင်း သည် ကောင်းကျိုးများ မဖြစ်စေသည်သာမက ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီး ခြင်း၊ အနာဂတ်များ မှေးမှိန် ပြီးပျောက်ကွယ်သွားခြင်းနှင့်စပ်ဆိုင်သောပြဿနာများကိုသာ ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။

မိသားစုများ၏သက်သေခံချက်

သူမသည် သူ၏မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းသောက်စားဖော်များနှင့်အတူ မကြာခဏ အိမ်မှာ သောက်စား ပျော်ပါးလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုဝင်များသည် အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ ထိုပြဿနာဆင်းရဲခြင်းများခံခဲ့ရ ပြီး ထိုအချိန်များသည် စိတ်မသက်သာစရာ အချိန်များ သာဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူမသောက်စားပြီး မူးယစ်နေချိန်တွင်လည်း ဆူပူသောင်းကျန်း ပြီး အိမ်တွင်းတွင်လည်း အချင်းချင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများ ဖြစ်ခဲ့

သည်။ သူမသည် DARE သို့သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးသောအချိန်တွင် မိသားစု ဝင်များ အတွက် ကြီးမားသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားသကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ကြရသည်။ အရက်သောက်စား ခြင်းရပ်တန့်နိုင်ခဲ့လျှင် မိသားစုဝင်များအတွက် ပျော်ရွှင် ဝမ်းသာစရာဖြစ်ပေမည်။ သူမကုသမှုခံယူခဲ့ ပြီး နောက် အိမ်သို့ပြန်ရောက်သည့်အချိန်တွင် သောက်ဖော်သောက်ဖက်မိတ်ဆွေများအား သူမကို အရက်ပြန်သောက်ဖို့ ပြန်လာမခေါ်ရန် သူတို့ကို တောင်းဆိုခဲ့ကြရသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူမသည် အရက်သောက်ခြင်းမှ ရုန်းထွက် လွတ် မြောက်နိုင်ခဲ့သည်။ သူမသည် အရက်တကယ်ပြတ်စေလိုသည့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ မျော်လင့်ချက်သည် အမှန်တကယ် ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ တဆက်တည်းမှာပင် မူးယစ်ဆေးသုံး စွဲနေကြသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း များအားလုံးကိုလည်း DARE ကုသမှုဌာနသို့ ကုသ မှုခံယူရန် တိုက်တွန်း အားပေးချင်ပါသည်။





ပန်းချီကုထုံး

ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းကုထုံးတွင် ဖြတ်လူနာများသည် သူတို့၏ ပိုမိုကောင်းမွန်သောအနာဂတ်အမြင်ကို ရေးဆွဲဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် နာကျင်မှုမှ ထွက်မြောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဆီသို့ တစ်ဆင့်ချင်းစီ ရောက်ရှိကြသည်။

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း Counseling Session

ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ဖြတ်လူနာနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုမ်သိမ့်ပေးခြင်းအစီအစဉ်တခုဖြစ်သည်။ မူးယစ်စွဲလန်းရခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို ဦးတည်၍ ဆွေးနွေးကြသည်။ စွဲလမ်းမှုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ (Triggers) ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာသောဖြေရှင်းနည်းများကို အတူတကွရှာဖွေခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အထောက်အကူပြုသော မူးယစ်နှင့်ကင်းရှင်းရေး လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်စိတ်အားထက်သန်စွာ ရုန်းထွက်လိုစိတ်ရှိရန် အထောက်အကူပြု သည်။

၈။ အရက်သုံးစွဲသူအမျိုးသမီးတစ်ဦး တဖန်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့်ခရီး

ကျွန်မ၏ မကောင်းသောအတိတ်ကဖြစ်ပျက်ခဲ့သောခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများအားလျော့ချရန် ၅နှစ်ကြာ အရက်သေစာ သောက်စားခဲ့သည်။ အရက်သည် ကျွန်မဘဝ၏အိပ်မက်ဆိုးတွေကို မေ့ပစ်နိုင်ဖို့ရန် အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာအဖြစ် ကိုယ်တိုင်ဝယ်ယူ သောက်သုံးစွဲခဲ့သည်။ အရက်သောက်စားပြီး ချိန်များတွင် ကျွန်မ အမျိုးသားအား အပြစ်တင် ရန်ရှာခဲ့သည်။ ထို့နောက်ကျွန်မတို့သည် အချင်းချင်းရန်ဖြစ် စကားများခဲ့ကြရသည်။ အရက်သောက် ထားခြင်းမရှိ သည့်အချိန်များတွင်ပင် တစ်ခြားသူများကို ကျွန်မသည် ရန်လိုသည့် အပြုအမူများပြုတတ်ပါသည်။ ဆတ်ဆတ်ထိမခံသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရက်သေစာ ရေရှည်သောက်သုံးခြင်း ကြောင့် ကျွန်မ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေမူမမှန်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကော်ဖီခွက်များ ရိုက်ခွဲခြင်း၊ တစ်ခြားသူများ၏အဝတ်အစားများ ခိုးယူဝတ်ဆင်ခြင်း၊ မကြာခဏ ကျယ်လောင်သောအသံဖြင့်အော်ဟစ်ကြိမ်းဆဲခြင်း နှင့် ရန်လိုခြင်းအပြုအမူများဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုများစွာ ခက်ခဲစိတ်ပျက်စေခဲ့ပါသည်။ စိတ်ပုံမှန်ပြန်ဖြစ် သောအချိန်များတွင် ထိုကဲ့သို ပြုမူခဲ့သောအရာများ ပြန်တွေးကာ အလွန်ရှက်ခဲ့ရပါသည်။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်မ၏သမီးသည် မယ်တော်ဆေးခန်းမှ DARE ၏ ကုသမှုအစီအစဉ်များ ကြားသိခဲ့ရပြီး ထိုအကြောင်းအရာများကို

မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြခဲ့သည်။ မိသားစုဝင်များသည် ထိုနေရာသည် ကျွန်မ၏ ပုံမှန်မဟုတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာရန်အကူအညီ ပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မျော်လင့်ခဲ့ကြပြီး သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ကြသည်။ DARE ၏ ကုသမှု နည်းလမ်းများသည် ကျွန်မအား အရက်စွဲနေသည့် အခြေအနေမှရုန်းထွက် လွတ်မြောက်နိုင်ရန်လမ်းပြပေးခဲ့သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်မသည် မိမိကိုယ်ကို သေချာစွာ ပြန်လည်သုံးသပ် ပြီးသည့် နောက်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် အတွက် မည်ကဲ့သို့သော ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်နိုင်ရန် နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူခဲ့သည့် အစပိုင်းတွင် ကျွန်မ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အလွန်အားနည်းနေခဲ့ပြီး စားဝင် အိပ်ပျော်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် ဝန်ထမ်းများက နေ့စဉ်လုပ်ရှားမှုများတွင် ကူညီပေးခဲ့ကြပြီး ပြုစုခဲ့ကြသည်။ ကုသမှုနည်းလမ်းများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုများ ရှိလာခြင်း၊ ပုံမှန်စားသောက်လာနိုင်ခြင်း၊ ညဘက်များတွင် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက် လာနိုင်ခြင်း များရှိလာခဲ့သည်။

ကျွန်မသည်အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်မှာ ၇ နှစ် ကျော်ကြာ ခဲ့ပီဖြစ်ပြီးယခု အချိန်တွင် မြေးကလေးများသည်လည်း ကျွန်မကိုယခင်ကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အမြဲအနားလာကပ်ကြသည်။ အိမ်နီးချင်းများသည် လည်း ကျွန်မကို ရင်းနီး ပြုငှာစွာ ဆက်ဆံခဲ့ကြပြီး သူတို့၏နေအိမ်များသို့လည်း တခါတရံသွား ရောက် လည်ပတ် လေ့ရှိသည်။ ကျွန်မ၏ မိတ်ဆွေဟောင်းများက အသောက်အစားပါသည် ပါတီပွဲများသို့ တက် ရောက်ရန် ခေါ် ဖိတ်ခေါ် ခဲ့ကြသော်လည်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုအကြောင်းပြကာ ငြင်းဆန်နိုင်ခဲ့သည်။ ကုသမှုခံပြီးသည့် နောက် အိမ်သို့ပြန် ရောက်ခဲ့ချိန်တွင် အိမ်၌ ကျွန်မသမီးသည် ကျွန်မလှုပ်ရှားမှုခြေလှမ်းတိုင်းကို ခြေရာခံ၍ ကျွန်မနောက်သို့ လိုက်ခဲ့သည်။ သူမ ထို့သို့ လိုက်ကြည့်ရခြင်းမှာ ကျွန်မအပေါ်ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ယခုအချိန်တွင် သူမသည် ကျွန်မကိုအပြည့်အဝ ပြန်လည်ယုံကြည်ခဲ့သည်။ အရက်သေစာများ သောက်စားခဲ့ခြင်းကြောင့် ကျွန်မ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ စွမ်းအင်များနှင့် အသိတရားများ ပျောက်သွားခဲ့ပြီး မိသားစုအပေါ် ဆိုးသွမ်းသောသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုတွင်ထိုအရာများကို ရပ်တန့်နိုင်ခဲ့ပြီး ကောင်းမွန်သောအရာများ နှင့် ပြည့်သည့် ဘဝကိုပြန်လည်ရရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲသောသူများကို ဤကဲ့သို့ အောက်ပါအတိုင်း တိုက်တွန်းအားပေးချင်ပါသည်။ **''သင်ဘဝအား တန်ဖိုး ထားပါက သင်၏ဘဝပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန် DARE သို့သွားရောက်ကုသမှုခံယူပါ''။ ကျွန်မအတွက်ဘဝပေး သင်ခန်းစာ များထဲမှတခုမှာ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် DARE ကုသရေးဌာနသို့ သွားရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်း သည် ကျွန်မဘဝအတွက် ရွေးချယ်ခဲ့သည့်အရာများမှ အကောင်းဆုံးသော ဆုံးဖြတ် ရွေးချယ်မှုတခု ဖြစ်ခဲ့သည်။**

စိုက်ပျိုးမှု သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်ကုထုံးဖြင့်

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်မှလွတ်မြောက်ရေးအတွက် သဘာဝအခြေခံနည်းလမ်းတခုဖြစ်သည်။ ဖြတ်လူနာများသည် ဥယျာဉ်ကုထုံးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပြီး သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတ ဖြစ်အောင်အတူတကွ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာပေးမှု၊ တန်ဖိုးရှိသောအသက်မွေးမှုစနစ်ကို အသက်တာသစ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

ရိုးရာအနှိပ်ကုထုံး

DARE Network မှပံ့ပိုးပေးနေသည့် ထိရောက်သောအကူအညီကုထုံးများထဲတွင် ရိုးရာနှိပ်နယ်ခြင်းကုထုံးသည်လည်း တခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲဖြတ်တောက်သည့်အခါဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို သက်သာစေနိုင်ပြီး ကင်းလွတ်နိုင်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။

၉။ ရွှေးသွပ်နေသောသူတစ်ယောက်ကို ကုသပျောက်ကင်းခဲ့ပြီ

DARE ၏ ကုသမှုအစီအစဉ်များနှင့် ဆောင်ရွက်မှုများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ဒုက္ခသည် စခန်းအတွင်းတွင် လူသိများသော အစီအစဉ်တခုဖြစ်ခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲနေခဲ့သည့် လူမိုက်ကြီးတစ်ယောက် ကုသမှုခံယူပီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်ကို မြင်ခဲ့ရသောအခါ ကျွန်တော်သည် အမှန်တကယ်အံ့သြခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်ဘဝ၏ ကုသခံယူမှုအတွေ့အကြုံ များသည်လည်း DARE ၌ သက်သေခံစရာအပိုင်းအစ များဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျွန်တော်သည် အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက် ၊ဆေးပြင်းလိပ်နှင့်မြင်းဆေး ကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုး အစားများကို သုံးစွဲခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများစတင်သုံးစွဲချိန်တွင် အသက် ၂၀ နှစ် ခန့်မျှ သာ ရှိခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ရပြီး ထို့အရာ များအားနှစ်သက်ခြင်းမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများမရှိခဲ့ပါ။ ဒေသခေါင်းဆောင်များနှင်မိသားစုဝင်များက DARE ကုသမှုဌာနနှင့်ချိတ်ဆက်လျှင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်း မျော်လင့်ချက်ပေးခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ လအနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် ကျွန်တော်၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သောမူးယစ်းဆေးဝါးသုံးဆွဲ ခြင်းများကို ရပ်တန့်နိုင်ခဲ့သည်။ ကျန်းမာသောဘဝကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့ပြီး အလုပ်လုပ်ရန် ဒုက္ခသည် စခန်းမှ ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ ထိုနောက်ပိုင်းတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ထပ်မံသုံးစွဲခဲ့ခြင်းကြောင့် ကျန်မာရေးအခြေအ နေများပို၍ဆိုးရွာလာခဲ့သည်။ ထိုနောက် UNHCR နှင့် CBOsမှ တာဝန် ရှိသူများသည် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ သိုသော်လည်းပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့် DARE သို့တဖန် ထပ်မံပို့ဆောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ DARE သည် ပြီးပြည့်စုံသောကုသမှုနည်းများ နှင့်အတူ အခြား သောအခွင့်အရေးများ လည်း ထပ်မံပေးခဲ့ပါသည်။ **ကျွန်တော့်ဘဝ၏ မှားယွင်းသော ရွေးချယ်မှုသည် များစွာ သော ပျက်စီးမှုများကိုဖြစ်စေခဲ့သည်။ ဒုတိယအကြိမ် ကုသမှုအစီအစဉ်များကို ထပ်မံပြု လုပ်ခဲ့ရပြီး DARE အဖွဲ့သားများသည် ကျွန်တော်လိုအပ်သောအချိန်များတွင် အကောင်းဆုံးသောအရာများကိုစီစဉ်ကူညီ ပေးကြသည်။**

မိသားစုဝင်သက်သေခံ ချက် (မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ၏ဇနီး)

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းသည်အကြမ်းဖက်မှုနှင့်အလွန်ဆက်စပ်နေသည့်ကြောက်မက်ဖွယ်အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်သည်။သူသည်အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကိုတစ်ချိန်လုံးကျူးလွန်ခဲ့သောကြောင့်ကျွန်မတို့မိသားစုသည်အကြီး အကျယ်စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ ထို့အပြင် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာဝယ်ရန်၊ ကလေးများ ကျောင်းပို့ပေးရန်နဲ့ သူ့ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် ကုန်ကျစရိတ်ကို ကျွန်မမတတ်နိုင်ခဲ့ပါ။ ကျွန်မအားလုံးကို ကျော်လွှားဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပြီး သူမူးယစ်ဆေးဖြတ်ရန်၊ DARE ကို သွားရန်ကိုသာ သူ့ကို အားပေးခဲ့သည်။ သူပြန်ကောင်းလာမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့အတွက် ကောင်းတာလေးများ တစ်ခုခု လုပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ကို ဖြတ်သန်းကျော်လွှား ရသည်မှာ လုံးဝ မလွယ်ကူခဲ့ပါ။ DAREမှကုသမှုခံယူပြီးနောက်သူသည် မူးယစ်ဆေးအားလုံးကို ရပ်တန့်နိုင်ခဲ့သည်။ သူ၏ပြန်လည်ကျန်းမာသော

အသက်တာနဲ့ ကျွန်မတို့ မိသားစုသည် ပျော်ရွှင်သောအချိန်များပေးနိုင်ပြီး ကျွန်မ၏ မျှော်လင့်ချက် လည်းပြန်လည်ရှင်သန်လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။

၁၀။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်မှားခဲ့သောအရာတစ်ခု

မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သေစာ သောက်စားသုံစွဲ သူများကို ကျွန်တော်အလွန် သဘော ကျ၍အားကျခဲ့သည်။ မိရိုးဖလာများအရအရက်သောက်သုံးခြင်း၊ အခြားသူ များကို အတုခိုး ယူလိုသောစိတ်များကြောင့် အစပြုကာအရက်ကိုစတင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ သို့သော်နောက်ပိုင်းတွင် အရက်စွဲသောသူဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဆေးခြောက်၊ မြင်းဆေး၊ ကွမ်းဝါးခြင်း နှင့်အရက်များ ကိုသုံးစွဲခဲ့သည်။ ထိုကဲ့သို့သောမူးယစ်ဆေးများသည် ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာခြင်းများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ အလွန်အကျွန် သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကိုဖြစ်စေသည်။ ကျွန်တော်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို များစွာ ဒုက္ခပေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သော အချိန်များ၌ ပြုမူခဲ့သည်များကို ပြန်လည် မြင်ယောင်မိ သောအခါ များစွာရှက်ခဲ့ရသည်။ မူယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ ရပ်တန့် နိုင်ရန်အားပေးကူညီခဲ့ကြမိသားစုဝင်များနှင့် ဒေသခေါင်းဆောင်များကို ကျေးဇူးတင်မိသည်။ DARE ကုသမှုဌာန၌ ကုသမှုခံယူခဲ့သည့် အစပိုင်းတွင် အရက်ကျခြင်း လက္ခဏာ များကို ပြင်းထန်စွာခံစားခဲ့ရသည်။ DARE ဝန်ထမ်းများမှ နားအပ်စိုက် ကုသခြင်း နည်းဖြင့် တစ်ပတ်ကြာ ကုသပေးခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမို သက်သာလာခဲ့သည်ဟုခံစားမိသည်။ မူးယစ်ဆေး သုံးသောအချိန်, တနည်း DARE ဌာနသို့သွားရောက်၍ ကုသမှုမခံခဲ့စဉ်တွင် အချိန်၌ မိသားစုဝင်များ နှင့် ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားခြင်းများရှိခဲ့ပြီး မိသားစုအတွင်း လည်း စည်းလုံးညီညွတ်မှုများလဲ မရှိခဲ့ပါ။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အထင်အမြင်သေး ခြင်းများလဲ ခံခဲ့ရသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲဘဝတွင်ဇနီးထံမှငွေကြေးတောင်းသောအခါ ကျွန်၏ ဇနီးသည် ဒေါသထွက်ခဲ့ ရသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ထိုပိုက်ဆံများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲမှာသိနေသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သော ဘဝကိုပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်နီးချင်းများကကျွန်တော်အား လာရောက်ချီးမွမ်း ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ အခြား သူများ နှင့်လဲ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများ ပြန်လည် တည် ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိစွာဖြင့် ပြန်လည် နေထိုင်နိုင်ခဲ့သည်။ **မူးယစ်ဆေး၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်သွားပါက သင်၏ ဘဝသည် အန္တရာယ်နှံထဲသို့ကျ ရောက်သွားနိုင်သည့် အပြင် သင်၏ တန်ဖိုးများလည်း ဆုံးရှုံးရပေမည်။ ထို့နောက်မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ လည်း သင့် အား လေးစား တော့ မည်မဟုတ်ပေ။ သင်သည်ဤအရာများအား ပြန်လည်စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်သည်။ ယခုအချိန်တွင်မူးယစ်ဆေးဝါးများ အားသုံးစွဲမှုများရှိပါက ရှုန်းထွက်၍ လည့်ထွက်လိုက်ပါ။**
မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုများမှ လည့်ထွက်နိုင်ရန်သင်၌ အချိန်ရှိပါသည်။ DARE ၏ ဝန်ထမ်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင်ကျွန်တော်တို့၏အ ခြေအ နေများကိုပြန်၍ လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ရန်အိမ်သို့လာလည်ခဲ့ကြသည်။ ရိုးသားစွာဝန်ခံရလျှင် လူအချင်းချင်း အားပေးခြင်းဖြင့်သာ ယနေ့အချိန်ထိ အသက်ရှင် နေထိုင်နိုင်ခဲ့ရပြီး

သူတို့၏မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရန်းထွက် နိုင်ရန် လမ်းပြမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။ DARE ၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် ပြည်သူလူထုများအတွက် ထူးခြား ကောင်းမွန်သော အစီအစဉ် များနှင့်အတူ ထိရောက်သောကုသမှုအစီအစဉ်များ အပေါ်ကျေနပ်ပီတိများစွာ အသိအမှတ် ပြုကျေးဇူးတင်မိပါသည်။

၁၁။ ကျွန်တော့်ဘဝကို DARE Network ကုသရေးစင်တာတွင်ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး

လူငယ်ဘဝ ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူအသစ်သောအရာများကို စမ်းသပ်၍မြည်းစမ်း ချင်ခဲ့သည်။ ဤသည်မှာလူငယ်များ၏သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်း များနှင့် အတူ ဆေးခြောက်၊ အိမ်ချက်အရက်၊ဆေးပြင်းလိပ်၊ကွမ်းယာနှင့် မြင်းဆေးကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခဲ့သည်။ အားလုံးထဲတွင် မြင်းဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ကျွန်တော် ပိုနှစ်သက်ခဲ့သည်။ ဆေးခြောက်များ သုံးစွဲပြီးသောအခါ၌ ကျွန်တော်၏ အတွေးများသည် လေထဲလွင့်သကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ရသည်။ ထိုဆေးကို သုံးစွဲတာကြာလာသောအခါ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်များ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းဝေဒနာများကို စတင် ခံစားခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်၏မိသားစုဝင်များသည် DARE သို့သွား ရောက်ကုသ မှုခံယူရန်တိုက်တွန်းအား ပေးခဲ့ကြပြီး သူတို့၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြမှုနှင့်အား ပေးကူညီမှုများကြောင့် ကုသရေးဌာနသို့သွားရန် ဆုံးဖြတ် ခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူသည့်ကာလများအတွင်း ကျွန်တော်တို့သည် အချင်းချင်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အရာများကိုပြန်လည် ဝေမျှခဲ့ကြသည်။ DARE စင်တာအတွင်း တွင်လည်း မိတ်ဆွေသစ်များလည်း ဖွဲ့နိုင်ခဲ့သည်။ ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးကိုဂရုစိုက်ခဲ့ကြသည်။ အပတ်စဉ်တိုင်း၌ ချွေးပေါင်းထုတ်ခြင်းအစီအစဉ် တစ်ကြိမ်ရှိပြီး ထိုအစီအစဉ်သည် ကျွန်တော်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်နှင့် ချွေးများကို ဖယ်ထုတ်ရန် ကူညီ ပေးခဲ့သည်။ DARE ဌာနသို့ လာရောက်၍ ကုသမှု မခံယူခင်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မကောင်းခဲ့ပါ။ ကုသမှုခံယူပြီးနောက်တွင် အိပ်ပျော် လာနိုင်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးအခြေအနေများလည်း ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ **DARE သည် ကျွန်တော်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရုန်းထွက်နိုင်ရန်ကူညီ ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် ယခင်တွင် မူးယစ်ဆေးစွဲသူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော်လည်း ယခုအချိန်တွင် မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်းမှ လွတ်မြောက် ရုန်းထွက်လာနိုင်ခဲ့ပါပြီ...**

ဇနီးသည်မှဝေမျှသက်သေခံခြင်း

ကျွန်မ၏အမျိုးသားဆေးဝါးသုံးစွဲခဲ့ချိန်တွင် ကျွန်မ၏ဘဝသည်အခြားသူများနှင့် အလွန် ခြားနားသည်ဟု ခံစားမိသည်။ အခြားသောမိသားစုများကြည့်လျှင် ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်း ခြင်းများ တွေ့သော်လည်း ကျွန်မတို့၏ မိသားစုတွင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းများနှင့်ပြည့်ခဲ့သည်။ သူကိုလည်းဇနီးမယားအဖြစ်လည်း ပေါင်းသင်းခြင်း မပြုချင်တော့ပါ။ သူသည် မူးယစ်သောက်စားချိန်ပြီးချိန်တိုင်း ပြဿနာရှာပြီး အိမ်ထဲရှိ ပစ္စည်းများကို ဖျက်စီးချင် သလိုဖျက်စီးခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သန်းခေါင်ယံ အချိန်များတွင် ကျယ် လောင်စွာ ခေါ်ဟစ်ခြင်းများကြောင့်

ကျွန်မအလွန်ရှက်ခဲ့ရသည်။ သူအား DARE သို့ ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းအားပေးခဲ့သည်။ သူသည် မှုခံယူပြီးသည့်နောက် ပြန်လည် ကျန်းမာလာခဲ့ပြီး နေထိုင်မှုဘဝပုံစံများနှင့် အတွေးအခေါ်များလဲ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ထိုနောက်တွင် ကျွန်မတို့မိသားစုသည်လည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ပြန်လည်ပြည့်စုံသော မိသားစုဘဝတဖန် ပြန်လည်ရရှိခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှုများလည်း ပြန်လည်ရရှိလာသည်။ ယခုတွင် သူသည် မိသားစုများ အပေါ်ချစ်ခင်ကြင်နာကာ ဂရုစိုက်မှုပေးပြီးမိသားစု၏ တာဝန် ဝတ္တရားများ ကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နေသည်။

၁၂။ အရက်သုံးစွဲသက်တမ်း၄၇ နှစ်ကြာခဲ့ရာမှ ယခုပြန်လည်ကောင်းမွန်သူ

အသက် ၁၆ နှစ် အရွယ်တွင် အရက်ကို စတင်သောက်သုံးခဲ့ပြီး ၄၇ အကြာ အရက်စွဲခဲ့သည်။ အရက်နာကျခြင်း လက္ခဏာများ ပြလာသည့် တိုင်အောင် အရက်ကို စွဲမြဲသုံးစွဲခဲ့ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်ကယောင် ချောက်ခြားခြင်းများ ခံစားခဲ့ရသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျွန်တော်အနား လာ၍ ရန်လာပြုတော့မည်ဟု ထင်က အလိုလိုနေရင်း စိုးရိမ်တုန်လှုပ်ခဲ့ရသည်။ ဤအခြေအနေသည် ကျွန်တော်အား ခက်ခဲပင်ပန်းစေပြီး အားနည်း လာစေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏ မိသားစုဝင်များသည် DARE သို့ သွားရောက် ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းအား ပေးခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရက်ကို ကြာရှည်စွာအလွန်အကျွံသုံးစွဲထားခြင်းကြောင့် အသက် အရွယ်ရလာသော အချိန်တွင် ပြင်းထန်သောရောဂါကွဏ်းများကို ခံစား နေရပြီး အသက်ဆုံးရှုံး သွားနိုင်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။ DARE ၏ အိမ်တိုင်ရာရောက်လှည့်ပတ်ပညာပေးခြင်းအစီအစဉ် ကျွန်တော့ အိမ်ရောက် သည့်အခါ သူတို့အစီအစဉ် အကြောင်းသိခဲ့ရပြီး DARE ၌ ကုသမှုခံယူခြင်းသာလျှင် သုံးစွဲခြင်းမှ လွတ် မြောက်နိုင်ရန် တစ်ခုတည်း သောအဖြေ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်နားလည်လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကုသမှုခံယူရန် DARE သို့ရောက်ခဲ့သည်။ ကုသမှုအစပိုင်းတွင်ကုသခံယူရန် ငြင်းဆန်ခဲ့ပြီး ထွက်ပြေးရန်လမ်းရှာခဲ့သေးသည်။ သို့ သော်လည်း အားလုံးဝိုင်းဝန်းဖြောက်ဖျမှုကြောင့် နောက်တွင်သေချာစွာ ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ခဲ့သည်။ အကယ်၍ ကုသမှုခံယူပြီး ပြန်လည် ကျန်းမာခဲ့လျှင် မိသားစုဝင်များအလွန်ပျော်ရွှင်မည်ဟု သိနေသောကြောင့် ဆက်လက်ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ DARE ၌ ကုသမှုခံယူစဉ်ကာလတွင် ဝန်ထမ်း များ၏ ကောင်းမွန် သောဂရုစိုက်မှုများနှင့်အတူ အဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ အခြားသောကုသ မှုနည်းလမ်းများဖြင့် ပြုစု ကုသခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အင်အားများ ပြန်လည်ရရှိ သကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ ရသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲနေချိန်တွင် ကြောက်လန့်ခြင်း၊ မိသား စုဝင်နှင့်အခြားသူများအားပြောဆို ဆက်ဆံချင်စိတ် များမရှိခဲ့ပါ။ အထီးကျန်စိတ် နှင့် ဆက်လက် အသက်ရှင် လိုစိတ်မရှိခြင်း ရှိခဲ့သည်။ **ကုသမှုခံယူပြီးနောက်တွင် အခြား သူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးများ ရှိလာခဲ့ပြီး မိသားစုဝင် များထံမှလည်း ချစ်ခင် ကြင်နာမှုများခံစားရလာခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူပြီးမြောက် ခြင်းအစီအစဉ် တွင် မိသားစုဝင်များ လာရောက် ဂုဏ်ပြု ကြသည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ဝမ်းသာမျက်ရည် ကျခဲ့ရသည်။ DAREသည် ပြည်သူ့ လူထုများ**

အတွက် ကောင်းသော ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး မူးယစ်ဆေးဆွဲသူများ၏ ဘဝကိုပြောင်းလဲပြုပြင် ပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့် DARE အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဝန်ထမ်းများအားလိုက်လျှောစွာ ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ် ပြုပါသည်။

၁၃။ ဘိန်းဖြူဆေးစွဲသူတစ်ဦး၏ဇာတ်လမ်းလေး

ကျွန်တော်သည် နှစ်၂၀ကြာ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများအနက် ဘိန်းဖြူ သောက်သုံးခြင်းကို ကျွန်တော်အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုအရာများကိုသုံးစွဲခြင်းကြောင့်ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသော်လည်းတစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုများ အတွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ ကျူးလွန်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းများထဲမှတစ်ယောက်သည် DARE သည် မူယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရုန်းထွက်လွတ်မြောက်ရန် ကူညီပေးပြီးလက်ခံ ဖိတ်ခေါ်ကြောင်းပြောပြခဲ့ သည်။ ကျွန်တော်၏မိသားစုနှင့် ဒေသခံခေါင်းဆောင်များသည်လည်း ကျွန်တော်ကို တိုက်တွန်း အားပေးခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် DARE သို့သွား၍ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ မူးယစ်သောက်စားခြင်းလုံးဝရပ်တန့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော အနာကျခြင်း လက္ခဏာများကြောင့် ကျွန်တော်သည် အံ့သြခဲ့ရပြီး မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ခံစားခဲ့ရသည်။ DARE ကုသမှုစင်တာတွင် လာရောက် ကုသမှုခံယူသူများမှာလည်း မတူညီသော အနာကျခြင်း လက္ခဏာများကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ စိတ်အာရုံ ခြောက်ခြားခြင်း၊ စားမဝင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားသူများကိုခေါ်ဟစ်များကဲ့သို့သောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ DARE ဝန်ထမ်းများသည် ကျွန်တော်တို့ကို ကောင်းမွန်စွာပြုစုခဲ့ကြသည်။ ရေစည်ထဲမှာ ရေအပြည့်ကို ပြင်ဆင်ပြီး မိနစ်တော်တော်ကြာကြာ ထိုနေရာ မှာ စိမ်နေခိုင်းခဲ့သည်။ ထိုအရာကို ရေစိမ်ကုထုံးဟု ခေါ်ကြသည်။ ဤကုသနည်းများသည် ပြန်လည် ကောင်းမွန် လာရန်ကူညီပေးခဲ့သည်။ **ကုသမှုမခံယူခင်အချိန်တွင်အမြဲ ဘိန်းဖြူ ဆာလောင်တောင်းတခြင်းများရှိခဲ့ပြီး ကုသမှုခံယူပြီးချိန်တွင် လွန်စွာတောင်တခြင်းများ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ ထိုအပြင် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာခဲ့ပြီးအနာဂတ်အတွက်လည်း ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အစီအစဉ်များ ပြန်လည်ပုံဖော်လာနိုင်ခဲ့သည်။ DARE၏ လူအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းအစီအစဉ်များကို အမြဲတမ်း ရင်ထဲအသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအား "သင်မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာသုံးစွဲခြင်းများမှ ရပ်တန့်နိုင်ရန် အချိန်ရှိပြီး မူးယစ်စွဲသူဘဝမှလှည့်ပြန်ရန်ဘယ်တော့မှ နောက်မကျပါ" ဟုပြောချင်ပါသည်။**

၁၄။ ကျွန်တော်အတိတ်နှင့်ဆိုင်သောအရာတစ်ခုကို စွန့်ခွာခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ချရန် နှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရန်အတွက် အပေါင်းအဖော်များနှင့်အတူ မူးယစ်ဆေးစတင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးကိုစမ်းသုံးခဲ့ရာမှ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သည်။ အသက် ၂၅ နှစ် အရွယ်တွင် စတင်သုံးစွဲခဲ့ပြီး ဘိန်း၊ အရက်၊ ဘီယာ နှင် အခြားသောမူးယစ်ဆေးများ ကိုသုံးစွဲခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝယ်ယူသုံးစွဲရန် ငွေကြေးမရှိသောကြောင့် ကွမ်းယာနှင့် စီးကရက်များကိုသုံးစွဲခဲ့သည်။ ထိုအရာများကို ၂၅နှစ်ကြာကြာ သုံးစွဲခဲ့သည်။ ဆေးရုံရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသရေးဌာနတွင် ကုသမှုခံယူခဲ့ရပြီး မိသားစုဝင်များနှင့် အသိမိတ်ဆွေ များက DARE သို့ ကုသမှုခံယူရန်တိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသမှုခံယူရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကုသမှုဌာနသို့ရောက်ရှိခဲ့ပြီး စစချင်းနေ့တွင် အနာကျခြင်း လက္ခဏာ များကို ပြင်းထန်စွာခံစားခဲ့ရသည်။ သိသော် မိတ်ဆွေများနှင့်ဝန်ထမ်းများသည် ကျွန်တော်ကို ကောင်းမွန်စွာဂရုစိုက်ပေးခဲ့ကြပြီး ကုသမှု ခံယူပြီးစီးကာ ခန္ဓာကိုယ် နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် ပိုမွန်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။

စိတ်သစ်လူသစ်အတွေးသစ်များဖြင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းပျော်ရွှင်စွာ ပြန်လည် ရှင်သန် နေထိုင်လှုပ်ရှားလာနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် မိသားစုများအတွက် အနာဂတ်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲလုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့ သည်။ အိမ်ပြန်ရောက်သည့် အခါတွင်လည်း မူးယစ်ဆေးဝါး ကိုရှောင်နိုင်ရန်, မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းအစား လက်ဖက်ရည်ဆိုင် သို့သွားခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြစ်ထဲဆင်း၍ ရေကူးခြင်း၊ ဘောကန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် DARE ဌာနသို့သွား၍ ကိုယ့်ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့်ဗဟုသုတများ မျှဝေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်သည် ပို၍ကောင်းမွန်သောဘဝကိုရခဲ့သည်။ DARE ၏ လုပ်ရှားမှုနှင့် အစီအစဉ်များကို ကျေနပ် မိသည်။ DARE ၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် ပြည်သူလူထုများအတွက်များစွာ အကျိုးရှိသည်။ အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ရှားမှုများအနက် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းမှကာကွယ် ခြင်း နှင့်ကုသမှု အစီအစဉ် များသည်အထိ ရောက်ဆုံးသောအစီအစဉ်များဖြစ်သည်။

၁၅။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု

ကျွန်တော်သည် ဘိန်း၊ မြင်းဆေး၊ ဆေးခြောက် နှင့် အရက်မျိုးမျိုးကို ၆ နှစ်ကြာ သုံးစွဲခဲ့ သည်။ အတိတ်တွင် ကျွန်တော်သည် နားလည်ရခက်သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မူးယစ်သောက်စားပြီးချိန်များတွင် ကျွန်တော်၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်များ ပြောင်းလဲသွားပြီး အခြားသူများအား အောင်ဟစ်သောင်းကျန်းရန်ရှာခြင်းများ ပြုခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး များကို လေဖြတ်၍ နာမကျန်းဖြစ်သည့်အချိန်ထိ သုံးစွဲခဲ့ သည်။ ဤကဲ့သို့ဆိုးရွားသည့် အခြေအနေများကိုရင်ဆိုင်ရန်ခဲ့ ရသော်လည်း အခြား သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပေးမှုများကို နားမထောင်ခဲ့ပါ။ DARE သို့သွားရောက်ကုသ မှုခံယူခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ထိုသို့သွားရန်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း များနှင့် မိသားစုက တိုက်တွန်းအား ပေးခဲ့ကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို

အလွန်အမင်း စွဲလမ်းနှစ်သက်ခြင်းကြောင့် အစပိုင်း တွင် ကုသမှုခံယူရန်ငင်းတို့အား ငြင်းဆိုခဲ့သည်။ သူတို့ပြောစကားများကို နားမထောင် သောကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော့်ကို လူတိုင်း သည် အရှုံးပေးကြပြီး ကျွန်တော် စိတ်ကြိုက်အတိုင်း လုပ်ရန်ခွင့်ပြု ခဲ့ကြတော့သည်။ အကူအညီလိုအပ်သောအချိန် များတွင်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အကူအညီ မပေးတော့သည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိသည်။ ကျွန်တော်၏ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ဆက်လက် အသက်ရှင်လျှင် အသက် ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို ကျွန်တော်သေချာသွားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်ကို DARE ကုသမှုဌာနသို့ပို့ဆောင်ရန် မိသားစုဝင်များကို ပြန်လည် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ပထမ တစ်ရက်တွင် မူယစ်ဆေး ဆာလောင် တောင့်တစိတ်များ ဖြစ်လာပြီး အနာကျ ခြင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်လာသော့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့်ကြုံခဲ့ရသည်။ သို့သော် DARE ၏ကုသမှု နည်းလမ်းများသည် ရောဂါ လက္ခဏာများကို သက်သာစေရန်များစွာကူညီပေးခဲ့သည်။ ကုသမှု အစီအစဉ်မှပါဝင်သော မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းဗဟုသုတများသည် မူးယစ်ဆေးသုံးပြန်လည် သုံးစွဲခြင်းမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် ကိုယ့်ဘဝပြန်လည် ကောင်းမွန်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ ကုသမှုခံယူပြီး ၁၀ ရက် ပြီးနောက်တွင် ကျွန်တော်သည် ပိုမိုကောင်းမွန် လာသကဲ့သို့ခံစားခဲ့ရသည်။

DARE သို့သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန် မဆုံးဖြတ်ခဲ့လျှင် ကျွန်တော်သည် နာတာရှည် ရောဂါများနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင်ကျန်းမာသော ဘဝနှင့် အတူ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင် အသက်ရှင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာ ရန်အလွန်လွယ်ကူသလောက် ထိုအရာကို စွန့်လွှတ်ရန် ခက်ခဲစွာလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ် ပါသည်။ ထိုခက်ခဲသောအရာကို သင်တစ်ယောက်တည်းမလုပ်ဆောင် နိုင်ပါ။ DARE က သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့အကြံပြုထားသော အရာကိုသာလိုက်နာ လုပ်ဆောင်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

၁၆။ ကျွန်ုပ်၏ဘဝကိုတစ်ဖန်ပြန်လည်ပုံသွင်းခြင်း

ကျွန်တော်အသက် ၁၅နှစ် အရွယ်မှ မူးယစ်ဆေးများစတင်သုံးစွဲခဲ့ပြီး ၁၅နှစ်ကြာ မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သည်။ မြင်းဆေးနှင့်ဆေးခြောက်များ သုံးစွဲခဲ့ပြီးတစ်ခါတစ်ရံတွင် ကော်ရှူခြင်း များလည်း ရှိခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွန်အကျွံသုံးစွဲပြီး သေလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ရပြီး ဆေးကြောင်ခြင်းများကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား ခြင်း၊ ရွာရိုးဖြတ်လျှောက်ကာအော်ဟစ်သောင်းကျန်းခြင်း၊ ခိုးယူခြင်းနှင့် ရှိသမျှ အရာ များကို ဖျက်စီးခြင်းများ မကြာမကြာပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်၏ အဒေါ်တစ်ဦး သည် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအား ကုသမှုပေးနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုရှိကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ ကျွန်တော်၏မိသားစုဝင်များသည် DARE သို့ သွားရန်အားပေးတိုက်တွန်းခဲ့ကြပြီး ထိုနေရာသို့သွားရန် ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ DARE ရောက်ပြီး ၁၀ရက် အတွင်းတွင် မူးယစ်ဆေး ဆာလောင်တောင့်တစိတ်အလွန်ဖြစ်ခြင်း၊

စိတ်ချောက်ချားခြင်း၊ ဒေါသထွက် ခြင်း၊ လက်တုန်ခြင်း၊ စားမဝင်အိပ်မပျော်ခြင်း များခံစားခဲ့ရသည်။ နစိုအချိန်များတွင် မူးယစ်ဆာလောင်တောင့်တစိတ်သည် အချိန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ကုသမှုခံယူပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ထိုတောင့်တစိတ်ဆန္ဒများ မရှိတော့သလောက်ပျောက်သွားခဲ့သည်။ DARE ၏ကုသမှု နည်းလမ်းများသည် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများအတွက် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော DARE ၌ ကုသမှုခံယူပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲ သောသူများစွာတို့သည် ပြောင်းလဲ ပြုပြင်လာနိုင်သည်ကို ကျွန်တော် တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကုသမှုခံယူပြီးသောဆေးစွဲသူများမှ အချို့သည် အလုပ်ကောင်းများ ရရှိခဲ့ကြပြီး အချို့သည် ခေါင်းဆောင် ကောင်းများဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။ အချို့သည်လည်း DARE ၌ဆက်လက်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။ကုသမှုအစီအစဉ်များ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ ပေးဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ DARE သည် အကောင်းဆုံးသောလမ်းစဉ်ကုသမှုများနှင့် အတူလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ကရင်ပြည်နယ် အတွင်းဖြစ်ပေါ်နေသော ပဋိပက္ခနှင့် လုံခြုံရေးကိစ္စကြောင့် အချို့ နေရာဒေသများသို့ အစီ အစဉ်နဲ့လုပ်ရှားမှုများ ဝင်ရောက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ခက်ခဲ နေပါသည်။ သို့သော် ဤကောင်းမွန်သောလုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များကို လက်မလျှော့အရှုံးမ ပေးဘဲ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်း အားပေးချင်ပါသည်။

၁၇။ မြင်းဆေး၏ထောင်ချောက်

တစ်ချိန်က ကျွန်တော်လွှဆွဲသမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ မကြာခဏဒုက္ခသည်စခန်း မှ ထွက်ခွာ ၍ စခန်းအပြင်တွင် အလုပ်လုပ်ရန်ထွက်သွားပြီး စခန်းပြင်ပ သစ်ဆွဲအလုပ်လုပ်ကာ တောထဲ၌နေထိုင်ခဲ့သည်။ အရက်သေစာနှင့် မြင်းဆေးများကို နှစ် ၃၀ကြာ သုံးစွဲခဲ့ ပြီး အရက်ကိုအများဆုံးသောက်စားခဲ့သည်။ မြင်းဆေးကိုသုံးစွဲရခြင်းမှာ မနားမနေအလုပ် လုပ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို သုံးစွဲရခြင်းမှာ ကျွန်တော်၏ အလုပ်အတွက် အင်အား အပြည့် ဖြင့်လုပ်နိုင်မည်ဟု ထင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအရာသည် နောက် ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများနှင့် အတူ ကျွန်တော့်ကို ပျက်စီးနိုင် သည်ကို မထင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသည် ကိုက်ခဲနာကျင်ခဲ့ပြီး အသားအရေများလဲ လတ်ဆတ်ချောမွတ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အားနည်းသကဲ့သို့ခံစားခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်၏အိမ်နီးချင်း နှင့် သားများက DARE သို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ကြသည်။ ကုသမှုခံယူစဉ် ကာလတွင် စားမဝင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြန်လည်သုံးစွဲချင်စိတ် လွန်စွာပြင်းပြခြင်းများဖြစ်ခဲ့သည်။ DARE ဝန်ထမ်းများ သည် ကျွန်တော့်ကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ ကုသမှုအစီအစဉ် တစ်ခုချင်းစီသည် သေချာပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ DARE ဝန်ထမ်းများ သည် ကုသမှုလာ

ရောက်ခံယူသူများအား တူညီစွာ ဆက်ဆံခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ပြောဆိုလုပ်ဆောင်မှုများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဝန်းကျင်ရှိ လူများသည် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းမှ ၁၀၀% ရာနှုန်းပြည့် လွတ်မြောက်ရုန်းထွက် နိုင်မည်ဖြစ် သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဤမူးယစ် ဆေးနှင့်အရက်ကို လျော့ချပယောက်စေရန် DARE မှ ၂၀% ပြည်သူလူထုများမှ ၃၀% ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်မှ ၅၀% လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ရုန်းထွက် လွတ်မြောက်နိုင်မည်။ ထိုသို့မလုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ တဖန်ပြန်၍ မူလအ ခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ DARE သည် မူးယစ်ဆေးသုံစွဲမှုများမှ လွတ် မြောက်ရန်ကူညီ လုပ်ဆောင်ပေးပြီး ကုသမှုခံယူခြင်း အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကိုလည်း ပေးဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။ မြန်မာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံကဲ့သို့သော နေရောများ သို့သွားရောက်ကုသမှုခံယူပါက ကုန်ကျစရိတ်များစွာရှိပါသည်။ DARE အဖွဲ့အစည်းသည် ပြည်သူလူထုများအတွက် ကောင်းဆုံးသောလုပ်ဆောင်းမှုများနှင့် အတူ အနာဂတ်လူငယ်များ မူးယစ်ဆးသုံးစွဲခြင်းမှ ကင်းဝေးရန်ကူညီ လုပ်ဆောင်ပေးရာတွင် မလျော့သောဇွဲများဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်တိုက်တွန်းအားပေးချင်ပါသည်။

TO OUR DONORS

&

Individual Donors

Your support is the foundation upon which DARE Network Stand

OUR SINCERE THANKS TO YOU ALL

အပိုင်း - ၅

DARE Network အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ

ဒေသဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်

DARE Network ၏ အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များသည်မူးယစ်ဆေးစွဲနေသောသူများနှင့် စခန်းရှိ ပြည်သူ လူထုများအတွက် မူယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုများလွတ်မြောက်နိုင်ရန် ကူညီ ပေးနိုင်သော မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောနေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအပြင်ယနေ့တွင် မူးယစ်ဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ တားစီးကာကွယ်ရန်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်အ ကြောင်း အသိပညာပေး အစီအစဉ်များလည်း အလွန်အရေးပါပါသည်။

စခန်းရှိလူငယ်များ

DARE Network အဖွဲ့အစည်းသည် သူတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ် များကို စခန်းရှိ ခေါင်းဆောင် များနှင့် အတူ အခြားသော CBO အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ရင်းနှီးချစ်ကြည်စွာ အတူတကွအစွမ်းကုန်ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင် နေကြပါသည်။ ကျောင်းများနှင့် ပြည်သူလူထုများအတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း အသိပညာပေး အစီအစဉ်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ ထိုအပြင် ဆယ် ကျော်သက် အရွယ်လူငယ်လူရွယ်များ အတွက်လည်း မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန် လက်တွေ့ဆန်သောပြဿသင်ကြားခြင်းအစီအစဉ်များ ပြုလုပ် ပေးခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသော လုပ် ဆောင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသအ ခြေပြုအဖွဲ့အစည်း

DARE Network ၏ အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များသည်ကျွန်တော်တို့၏ လူမှုအဖွဲအစည်းကိုများစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။ ကာကွယ်တားစီးရေးပညာပေးအစီအစဉ်များ နှင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် လှည်ပတ်ပညာပေးခြင်းအစီအစဉ်များကြောင့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လူရွယ်များ၏ အမူအကျင့် များအား ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ ယခုအချိန်တွင် မူးယစ်ဆေး နှင့်အရက်သေစာ အမျိုးအစားများစွာ

ပေါ်လာနေပြီ။ ထို့ကြောင့် DARE အဖွဲ့အစည်းကဲ့သို့သော အစီအစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ပြည်သူလူထုများ အတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်လို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်၍လိုအပ်ပါနေသည်။

ဖြတ်လူနာတဦး

DARE Network အပေါ် မှတ်ချက်ပြုချင်သည့်အရာကတော့ DARE Networkအဖွဲ့သားအားလုံးသည် အစီအစဉ်များကိုအကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ သူတို့၏လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတိုင်းသည်အရေးပါသည်။ ကျွန်တော်ကဲ့သို့သော ဆေးစွဲသူတစ်ဦးသည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ ထိရောက်သောကုသမှုများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ရပြီးပို၍ ကောင်းမွန်သော ဘဝအနာဂတ်ကို ပြန်လည် စတင်နိုင်ခဲ့သည်။

ဝန်ထမ်းတဦး

စခန်းဦးနေထိုင်ကြသော မူးယစ်စွဲသောလူနာများကို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း ကင်းဝေးရန် ကူညီပေးရခြင်းသည် ကျွန်တော်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးသော အရာတခုဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများပြန်လည်ကျန်းမာလာသည်ကို ကျွန်တော်မြင်တွေ့ရသော အခါတိုင်း ကျွန်တော် ကျေနပ်ခဲ့ရပါသည်။ ဒုက္ခသည် စခန်း အတွင်း မူးယစ်ဆေးစွဲ သူများ ရှိနေဆဲ ဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ အကူအညီများကို လိုအပ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ DARE မိသားစုအားလုံးသည် တတ်စွမ်းသလောက်အတူတကွ ဆက်လက်၍ လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်စံထားနိုင်သောသူများ ဖြစ်ရန် လိုလား ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် DARE တွင် ကျွန်တော်ဆက်လက် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ချင်ပါသည်။

DRAE Network: Winner of the 2024 Ockenden International Prizes

OCKENDEN INTERNATIONAL

စစ်အာဏာရှင်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိန်းချုပ်ရန်၊ အသံဖျောက်ရန်၊ အားနည်းသွားစေရန် နည်းလမ်းများစွာသုံးရာတွင် — မူးယစ်ဆေးဝါးကို ကျွန်ုပ်တို့အနိုင်ယူရန် တိုက်ပွဲ၏လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနေသော်လည်း — သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် လွတ်လပ်မှုအတွက် တော်လှန်လိုစိတ်ကို မပိုင်ဆိုင်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နာကျင်စွာခံစားရသော်လည်း၊ သတိရှိနေဆဲ၊ ခွန်အားရှိနေဆဲ၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သေစာများ နှင့် ကင်းရှင်းနေသောစိတ်ဖြင့် စစ်အာဏာရှင်တို့ကိုအမြဲတမ်းတော်လှန်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

A Free Mind Cannot Be Destroyed