

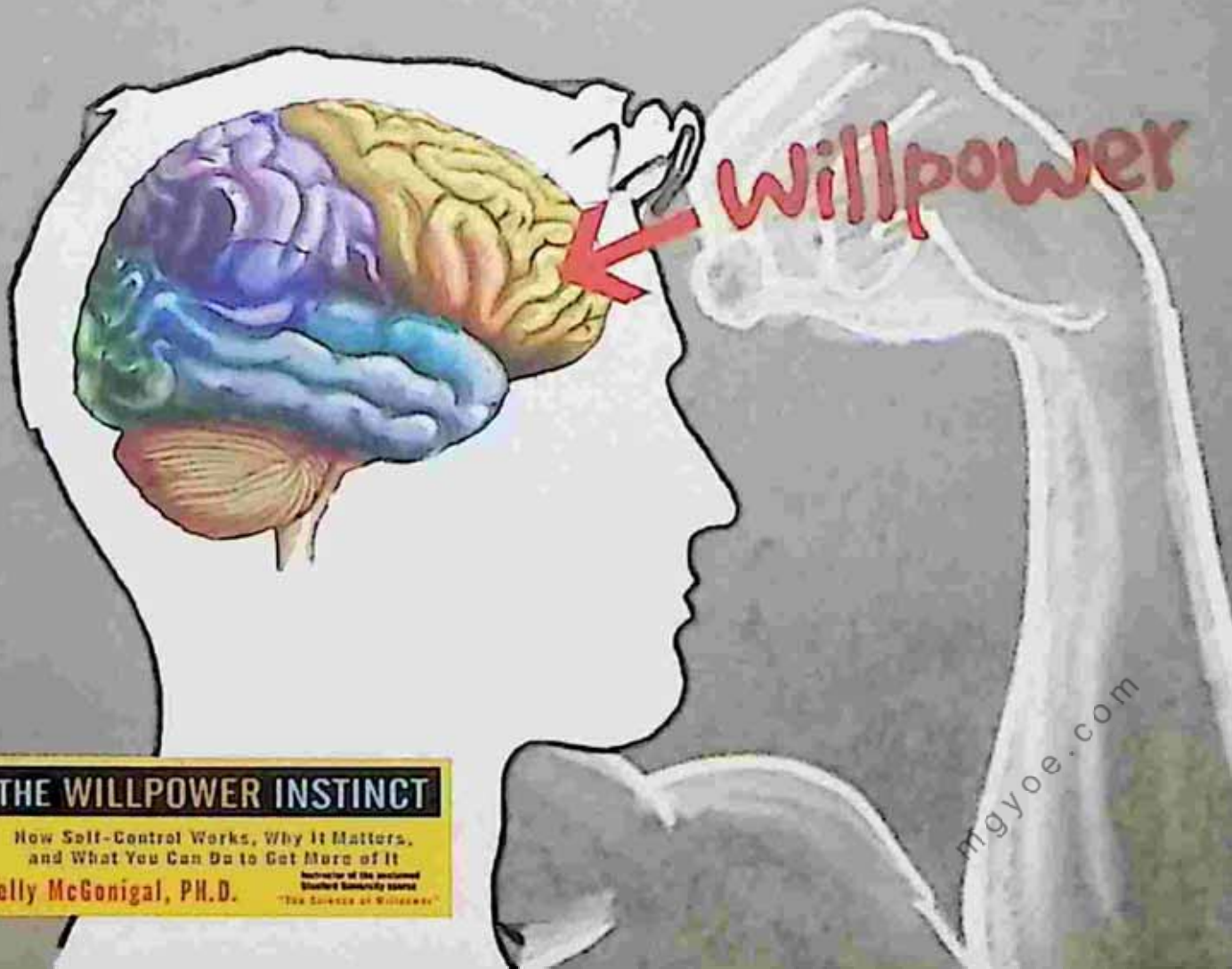
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေညာ

# မွေးရာပါ ပင်ကိုစွမ်းအင်

# စိတ်တန်ခိုး

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်



**THE WILLPOWER INSTINCT**

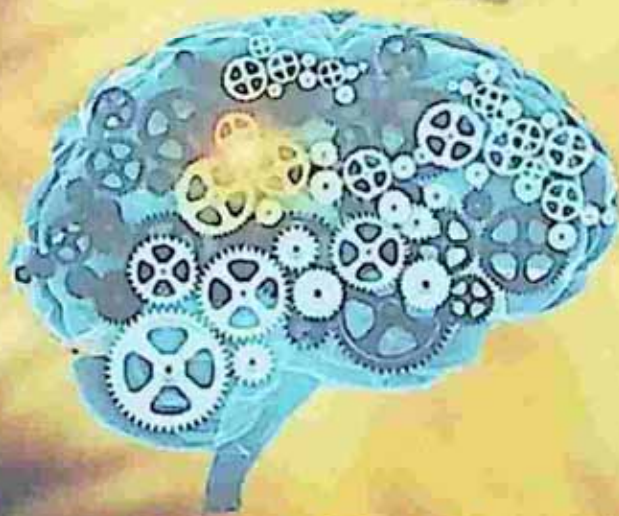
How Self-Control Works, Why It Matters,  
and What You Can Do to Get More of It

Kelly McGonigal, Ph.D.

Instructor of the acclaimed  
Stanford University course  
"The Science of Willpower"

mggyoe.com

mgv.co.th



မွေးရာပါ ပင်ကိုစွမ်းအင်  
စိတ်တန်ခိုး



KGT0043  
1,300.00 KS

မွေးရာပါပင်ကိုစွမ်းအင် စိတ်တန်ခိုး၊ ကောင်းသာ

တမုက်မှာ ၁၂၇ + မုက်မှာ ၁၂ • ဂဇင်တီ x ၁၈ • ရှစ်ခင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀။

ရောင်းစျေး ၁၂၀၀ ကျပ်

*email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705*

*www.facebook.com/SKCCmyanmarbook*

*www.skccmyanmarbook.com*

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



မွေးရာပါပင်ကိုစွမ်းအင်  
စိတ်တန်ခိုး

THE WILLPOWER INSTINCT

Kelly McGonigal, Ph.D.

ကောင်းသာ  
မြန်မာပြန်





### မာတိကာ

- နိဒါန်း
- ၁။ အခန်း (၁)  
လုပ်ရမယ်၊ မလုပ်ဘူး၊ လုပ်ချင်တယ်  
စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ ဘာလဲနဲ့ ဘာကြောင့် အရေးပါနေလဲ ၁
- ၂။ အခန်း (၂)  
မွေးရာပါ ပင်ကိုစွမ်းအင် စိတ်တန်ခိုး  
သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ချိစ်ကိတ်ကို  
ခုခံဆန့်ကျင်ဖို့ မွေးလာတယ် ၁၂
- ၃။ အခန်း (၃)  
ခုခံတွန်းလှန်ရမှာ၊ မောပန်းပါဘိ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုက ဘာကြောင့်  
ကြွက်သားနဲ့တူရသလဲ ၂၈
- ၄။ အခန်း (၄)  
အကုသိုလ်လုပ်ရန် လိုင်စင်  
ကောင်းမှုက ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုဆိုးဖို့  
ခွင့်ပြုထားရသလဲ

- ၅။ အန်း (၅)  
ဦးနှောက်ရဲ့ မဟာမုသား  
အမှားအယွင်းက ဘာကြောင့်ပျော်ရွှင်ချင်ရတာလဲ ၅၅
- ၆။ အန်း (၆)  
ငရဲခံနေရသလိုပါပဲလား၊  
ခံစားရတာဆိုးလိုက်ပုံက  
အလျှော့ပေးတော့မယောင်ယောင် ၆၈
- ၇။ အန်း (၇)  
အနာဂတ်ကိုရောင်းရန် တင်ခြင်း  
တဒင်္ဂ၊ လိုပြည့်ကျေနပ်မှုရဲ့ ဘောဂဗေဒ ၈၁
- ၈။ အန်း (၈)  
ရောဂါဖြစ်ပြီ  
စိတ်တန်ခိုးက ဘာကြောင့် ကူးစက်တတ်တာလဲ ၉၅
- ၉။ အန်း (၉)  
ဒီအခန်းကို မဖတ်ပါနဲ့  
မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ စွမ်းအားရဲ့ အကန့်အသတ်များ ၁၀၈
- ၁၀။ အန်း (၁၀)  
အပြီးသတ်အတွေးများ ၁၂၅



### နိဒါန်း

#### စိတ်တန်ခိုး ဝမ်းအိုဝမ်းသို့ ကြိုဆိုပါ၏

ကျွန်တော် စိတ်တန်ခိုးသင်တန်းပို့ချတဲ့အခါမှာ အားလုံးနီးပါး တုံ့ပြန်ပြောလာကြတာက “အို တို့ဒါလိုချင်နေတာပဲ”တဲ့ စိတ်တန်ခိုး ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပဲဖြစ်ပြီး၊ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေးလုံခြုံစိတ်ချရမှု၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အောင်မြင်မှုတွေကို လွှမ်းမိုးထားကြောင်း၊ ခါတိုင်းထက်ပိုသဘောပေါက်နားလည်နေကြပါတယ်။ ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသိကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတွေရဲ့ ရှုထောင့်တိုင်း စားတာ၊ သွားတာ၊ ဝယ်တာ ခြမ်းတာမှန်သမျှ ထိန်းချုပ်ရဖို့ရှိတယ်ဆိုတာ သိကြတယ်။

ဒီလိုသိတဲ့ကြားထဲက လူများစွာဟာ စိတ်တန်ခိုးမှာ ကျဆုံးနေကြရတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ထိန်းချုပ်လို့ရပေမယ့်၊ နောက်တစ်ချိန်မှာ ထိန်းချုပ်မှုပျောက်ဆုံးသွားတယ်လို့ ခံစားနေကြရတယ်။ အမေရိကန် စိတ်ပညာအဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ အလိုအရ ဒီစိတ်တန်ခိုးပျောက်ဆုံးရ

ခြင်းရဲ့ နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်းကတော့ သူတို့ရဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ ရုန်းကန်နေရခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေပဲ ပြန်သနားနေရပြီး သိစိတ်ရှိရှိတုံ့ပြန်ရတာထက် တဒဂံခံစားမှုကြောင့် လှုံ့ဆော်မိတာတွေနဲ့ပဲ သူတို့ဘဝတွေပြီးနေကြရတယ်။

“စတန်းဖို့ဒ်” ကျောင်း ဆေးဘက် ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု အစီအစဉ်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နဲ့ ပညာပေးရေးမှူးဖြစ်တဲ့ အတွက် ကျွန်တော့်အလုပ်က၊ လူတွေကိုစိတ်ဖိစီးမှုကို စိမ့်တတ်အောင် နဲ့ ကျန်းမာရေးရွေးချယ်မှုတွေလုပ်တတ်အောင် ကူညီပေးရေးပဲဖြစ်ပါ တယ်။ လူတွေကိုယ်စီ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြောင်း ဖို့အရေး ရုန်းကန်နေရတာတွေ၊ နှစ်များစွာ ကျွန်တော် စောင့်ကြည့်လာ ပြီးတဲ့နောက် လူတွေရဲ့စိတ်တန်ခိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေက၊ သူတို့ အောင်မြင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးနေပြီး မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပဲ ဖန်တီးမိနေတာပဲဖြစ်ကြောင်း နားလည်သွားတော့တယ်။ လူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ဗျူဟာတွေမှာ စုတ်ပြတ်သတ် နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်မှုပျောက်ဆုံးရေး တွေဆီကိုပဲ ဦးတည်လို့သွားနေတော့တယ်။

ဒါက ကျွန်တော် “စတန်းဖို့ဒ်” တက္ကသိုလ်ရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာရေး အစီအစဉ်ကနေ “စိတ်တန်ခိုးရဲ့သိပ္ပံပညာ” ဆိုတဲ့ သင်တန်း တစ်ခုပေးဖြစ်ဖို့ အကြောင်းဖန်လာတာပါပဲ။ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ပတ်သက် လို့ စိတ်ပညာ၊ စီးပွားရေး၊ အာရုံကြောသိပ္ပံနဲ့ ဆေးပညာတို့ဆီက လူတွေရဲ့အကျင့်ဆိုး ဓလေ့ဟောင်းတွေ ချိုးဖျက်၊ ကျန်းမာတဲ့ အလေ့ အထတွေ ဖန်တီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ စိမ့်ရပုံရနည်းတွေကို ရှင်းပြဖို့ဖြစ် တယ်။ ကျွန်တော်တို့အပေါ်ဆွဲဆောင် ဖြားယောင်းနေချက်တွေကို ဘာကြောင့် စွန့်လွှတ် အရှုံးပေးနေရတယ်ဆိုတာနဲ့ ဒါတွေ ခုခံတွန်းလှန်

ဖို့အင်အားတွေ ကျွန်တော်တို့ ရှာနိုင်ဆိုတဲ့အကြောင်း တွန်းပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ “စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံပညာ” မှာ ကော်ပိုရိတ်အမှုဆောင်တွေ၊ ကျောင်းဆရာတွေ၊ အားကစားသမားတွေ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သမားတွေနဲ့ အခြားစိတ်ဝင်စားသူတွေတက်ကြွတယ်။ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေပါ အတွေ့အကြုံလိုချင်လို့ လာတက်ကြတယ်။ သူတို့ကို အုပ်စုတွေခွဲပေးထားတယ်။ သူတို့မှာ ပန်းတိုင်တွေ အသီးသီးနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချချင်တာ၊ ပိုကောင်းတဲ့မိဘဖြစ်ချင်တာတို့ပေါ့။ လေးပတ်လောက်သင်တန်းတွင်း ကွင်းဆင်းလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ၉၇ % သော ကျောင်းသားတွေက သူတို့အပြုအမူတွေ ပိုကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ၈၄ % က သင်တန်းက ဗျူဟာတွေက သူတို့ကို စိတ်တန်ခိုးတွေ ပိုပေးတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ခြုံလိုက်ရင်၊ ဒီသင်တန်းက ဘဝကိုပြောင်းလဲပေးကြောင်း၊ စိတ်တန်ခိုး သိပ္ပံပညာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးဗျူဟာတွေပိုပေးအပ်ပြီး၊ သူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးနောက် လိုက်ပါဖို့ အင်အားတွေပိုကြီးမားလာစေကြောင်း ပြောကြတယ်။ လူတွေဟာ ဖြားယောင်းချက်မျိုးစုံဖြစ်တဲ့ ချောကလက်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းအလုပ်ခွင်ထဲက သားကြီး မယားကြီး ရှိမှုရဲ့ အန္တရာယ်ကတောင် ရှောင်နိုင်ရေးကို ဒါတွေက ကူညီပါတယ်။ သင်တန်းကိုအသုံးပြုတဲ့ကျောင်းသားတွေက၊ မာရသွန်ပြေးတာ၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု စလုပ်တာ၊ အလုပ်ပြုတ်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပြန်စီမံတာ၊ မိသားစု ပဋိပက္ခတွေ ဖြေရှင်းတာတို့လို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပန်းတိုင်တွေရောက်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ အကောင်းဆုံး သိပ္ပံနည်းကျ ထိုးထွင်းကြည့်မှုတွေနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အပြင် နောက်ဆုံး

ပေါ် သုတေသနပြုချက်တွေ သုံးပြီး၊ ဒီသင်တန်းရဲ့ ကျောင်းသား ရာပေါင်းများစွာရဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေလည်း ပေါင်းစပ်တင်ပြထား ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးမှာ အောင်မြင်ပြီးတော့ ဘယ်လိုကျဆုံးတတ်ကြောင်း သိဖို့လိုတယ်

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး တိုးတက်ဖို့ အကောင်းဆုံးလမ်းက၊ ထိန်းချုပ်ရေးကို သင် ဘာကြောင့်နဲ့ ဘယ်လိုဆုံးရှုံးတတ်ကြောင်း နားလည်ဖို့ပါပဲ။ စိတ်တန်ခိုးတွေ ကျဆုံးစေတဲ့ ထောင်ချောက်တွေ သင်ရှောင်ရှားတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တန်ခိုးသိပ် အရှိဆုံးပဲလို့ သွေးနားထင်ရောက်နေသူများဟာ ထိန်းချုပ်ရေး ပျောက်ဆုံးနိုင်ခြေအများဆုံးရှိသူပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုံ အယူအဆ လွဲမှားခြင်းတွေလည်း သတိထားရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။

**စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံဆရာဖြစ်လာရေး**

သိပ္ပံပညာရှင်အဖြစ် လေ့ကျင့်လာခဲ့စဉ် ပထမဆုံး စသင်ရတာက သီဝရီတွေက သားနားပါပေရဲ့၊ အချက်အလက်တွေက ပိုကောင်းနေတယ်ဆိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် သင့်ကို မေတ္တာရပ်ခံချင်တာက ဒီစာအုပ်ကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုလို သဘောထားဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် သိပ္ပံနည်းကျ ချဉ်းကပ်ခြင်းက ဓာတ်ခွဲခန်းမှာပဲ လုပ်ရမယ်လို့ မကန့်သတ်ထားပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရဲ့ လက်တွေ့ကမ္ဘာ လေ့လာချက်ရဲ့ ဘာသာရပ်ကြီးအဖြစ် သင် လုပ်သင့်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အယူအဆတစ်ခုကို သက်သေသာဓက ကျွန်တော်

ချပြပြီးတဲ့နောက် ဒီအယူအဆကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် မှန်တာတွေ အလုပ်ဖြစ်မှာတွေကို ရှာပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်တွေအဖြစ် စုဆောင်းပါ။

အခန်းတစ်ခုစီအတွင်း၊ သင့်ကို စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံ ဆရာဖြစ်လာစေမယ့် အလုပ်ချထားပေးချက် နှစ်မျိုးကို ရှာတွေ့တယ်။ ပထမ အချို့ကို “မိုက်ခရို စကုပ်အောက်မှာ” လို့ ကျွန်တော် ခေါ်မယ်။ အယူအဆတစ်ခု သင့်ဘဝထဲ ဘယ်လို ခုတ်မောင်းသွားပြီးပြီလဲဆိုတာ ဂရုပြုဖို့ပဲ။ တစ်ခုခုကို သင်မပြောင်းနိုင်မိ၊ ဒါ ဘာလဲဆိုတာ သင်သိဖို့လိုတယ်။

“စိတ်တန်ခိုး လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်တွေ” ကိုလည်း အခန်းတိုင်းမှာ သင်ရှာလုပ်ရဦးမယ်။ ဒါတွေဟာ၊ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာချက် (သို့) သီဝရီတစ်ခုပေါ် အခြေခံတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး တိုးတက်စေဖို့ လက်တွေ့ကျကျ မဟာဗျူဟာတွေဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်ဘဝစိန်ခေါ်ချက်တွေမှာ ဒီမဟာဗျူဟာတွေကို ချက်ချင်း အသုံးချရမယ်။ မဟာဗျူဟာ တစ်ခုချင်းကို ဦးနှောက်စိတ်နှလုံးဖွင့်ထားဖို့ ကျွန်တော် အားပေးတယ်။

ဒီလက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်တွေက ပြဿနာအဟောင်းတွေ အတွက် ဖြေရှင်းချက် အသစ်တွေ ရှာတွေ့စေလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် အကူအညီအရဆုံး ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းပြီး ကွဲပြားခြားနားတဲ့ မဟာဗျူဟာ မျိုးစုံသင်ကြိုးစားကြည့်ဖို့ကို ကျွန်တော် အားပေးပါတယ်။

**သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးစိန်ခေါ်ချက်**

အယူအဆတိုင်းကို ဆန့်ကျင်ဖို့ သီးသန့်စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခု ကောက်လုပ်ရမယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ စိတ်တန်ခိုး

စိန်ခေါ်ချက်တွေ ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်တွေ များစွာက ထူးခြားကြပါတယ်။ သင်တစ်ခုခုကို အငမ်းမရ စွဲလမ်းတပ်မက်နေပေမယ့် ဒီအရာကိုပဲ မထိချင် မကိုင်ချင်လောက်အောင် ရွံ့ရှာ စက်ဆုပ်နေသူလည်း မလွဲမသွေရှိဦးမှာပါပဲ။ ခင်ဗျား စွဲလမ်းမြတ်နိုးတဲ့အရာကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ငြီးငွေ့နေမိမှာပဲ။

သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်က တစ်စုံတစ်ခု သင်ရှောင်ကြဉ်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ (အခန်းတစ်မှာ “လုပ်ရမယ်”ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်။) သို့မဟုတ် သင်ချိုးဖျက်ချင်နေတဲ့ အကျင့်တစ်ခု (“မလုပ်နိုင်ဘူး”ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်) ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင်အာရုံစိုက်ပြီး စွမ်းအင်တွေ ပိုပေးချင်နေတဲ့၊ ဘဝရဲ့အရေးတကြီး ပန်းတိုင်တစ်ခုလည်း သင်ရွေးချယ်တာဖြစ်နိုင်တယ်။ (“ငါလုပ်ချင်”ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်။)

မဟာဗျူဟာ အသစ်တွေချည်း ၁၀ ခုလောက် တစ်ချီတည်း လုပ်တာထက်၊ ဒီတစ်ပတ်မှာ မဟာဗျူဟာ အသစ်တစ်ခုတည်းပဲ စမ်းလုပ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခန်းပေါင်း ၁၀ ခန်းအတွက်၊ ရက်သတ္တပတ် ၁၀ ပတ်စာ သတ်မှတ်ထားရမှာပေါ့။ အခန်း(တစ်)အတွက် “မိုက်ခရိုစကုပ်အောက်”မှာ “သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်”ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရအောင်။



အခန်း (၁)

လုပ်ရမယ်၊ မလုပ်ဘူး၊ လုပ်ချင်တယ်

စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ ဘာလဲနဲ့ ဘာကြောင့်အရေးပါနေလဲ

စိတ်တန်ခိုးကို ဂန္ဓဝင်မြောက်စမ်းသပ်ခြင်းကတော့ သွေးဆောင်  
 ဖြားယောင်းချက်တွေကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒိုနပ်တို့၊  
 စီးကရက်တို့ အရက်၊ ဘီယာတို့ စွဲလမ်းတာတွေ ဖြတ်တောက်ရခြင်း  
 တွေပဲပေါ့။ လူတွေက သူတို့မှာ စိတ်တန်ခိုးတွေ မရှိဘူး”လို့ ပြော  
 လာရင် သူတို့ တကယ်ဆိုလိုတာက “ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်၊ ပါးစပ်၊  
 အသည်းနှလုံး စတဲ့ ခန္ဓာဗေဒတွေ အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ အလိုဆန္ဒကို  
 ဆန့်ကျင်ဖို့ ပြဿနာရှိနေတယ်”လို့ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်တယ်။  
 “မလုပ်ဘူး”ဆိုတဲ့ တန်ခိုးအကြောင်း စဉ်းစားရမှာပါ။

မလုပ်ဘူးလို့ကိုယ့်စိတ်ကို ဆန့်ကျင်ငြင်းပယ်ရတာဟာ လိုအပ်  
 တဲ့ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့အရာတွေ  
 အစား ကဲ . . . ဒါဖြင့် ဒီနေ့ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ စာရင်းကို ပြုစု  
 ရမယ်။ ဒါကို စိတ်တန်ခိုးက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်  
 ကြမှုတွေ၊ တိဗ္ဗဂိုဏ်းဆော့တာတို့ လမ်းတလွဲလိုက်မှုတွေအစား မာရသွန်

ပြေးတာမျိုးလုပ်ဖို့ပေါ့။ “လုပ်ရမယ်”ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေပဲ လုပ်ရေး စိတ်တန်ခိုးအကြောင်း စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“လုပ်ရမယ်” “မလုပ်ဘူး” ဆိုတဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေက၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးရဲ့ မျက်နှာနှစ်ဖက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ၂ ခုပဲရှိရုံနဲ့ စိတ်တန်ခိုးဖြစ်ဖို့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ တတိယမြောက် တန်ခိုးလိုပါသေးတယ်။ သင် အမှန်တကယ် လုပ်ချင်တာကို သတိရဖို့ ပါပဲ။ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းချက်တွေရင်ဆိုင်တွေ့ရတဲ့အခါတိုင်း၊ ငါတကယ်လုပ်ချင်တာ ဟုတ်မဟုတ် ဦးနှောက်နဲ့ သိစိတ်အမြော်အမြင် နဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ဖန်များလာရင် ဘာအရေးပါသလဲဆိုတာပဲ မောင်းနှင်သွား ရေးကို ရှာတွေ့ လာမယ်။ ဒါသည်ပင်လျှင် “လုပ်ချင်တယ်” ဆိုတဲ့ တတိယ တန်ခိုးဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးဟာ “လုပ်ရမယ်” “မလုပ်ဘူး”နဲ့ “လုပ်ချင်တယ်” ဆိုတဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားသုံးမျိုးနဲ့ နဖားကြိုးတပ်ထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်က ဒီစွမ်းအားတွေ ထောက်ပံ့ပေးထားနိုင်တာ ကျွန်တော်တို့ ကုသိုလ်ကံကောင်းပါတယ်။ နောက် စိတ်တန်ခိုးကျဆုံးရခြင်းကို ရှောင်ဖို့က “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိသတိမူရေး”ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဘာကြောင့် စိတ်တန်ခိုးရှိရသလဲ**

ကျောက်ခေတ်တွေမှာတောင် မိတ်ဆွေတွေ ဘယ်လိုဖွဲ့ရမလဲ၊ လူတွေကို ဩဇာလွှမ်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာတွေဟာ၊ ဒီ ယနေ့ခေတ်အတိုင်းပဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်နီးချင်းတွေ အကာအကွယ် ယူနေစဉ် ကိုယ်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။ တစ်ယောက် ဆာနေရင် ညစာဝေမျှစားကြရတယ်။ တခြားစကားနဲ့ ပြောရရင်

ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်ရေး နည်းနည်းရှိရမယ်။

ဒါ . . . ကျွန်တော်တို့ အခုပြောနေတဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေ လိုအပ်ခြင်းရဲ့ အစကနဦးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမိုင်းဘုံမြေခေတ်က ချီတက်လာလို့ ယနေ့ရှုပ်ထွေးတဲ့ လူမှုခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးတွေ တိုးသထက်တိုးလာနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခု ဒီတောင်းဆိုချက်ကို တုံ့ပြန်နေရတယ်။ ဒီတုံ့ပြန်ချက်တွေ ထိန်းချုပ်ရတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်တန်ခိုးတွေ ရှိလာရခြင်းပါပဲ။

လုပ်ရမယ်၊ မလုပ်ဘူးနဲ့ လုပ်ချင်တယ်တို့ရဲ့ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာ

စိတ်တန်ခိုးအကြောင်း မစမိ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာကို အရင်ကြည့်ရအောင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး ခေတ်သစ်စွမ်းအားတွေက လူဦးနှောက်ထဲမှာ ကိန်းဝပ်နေပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နဖူးပြင်နှောက်တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ ဦးနှောက် ရှေ့ပိုင်းအခြမ်း နယ်ပယ်တွေ (ပုံမှာပြထား) မှာ အဆိုပါ စိတ်တန်ခိုးဆိုင်ရာ ပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ တန်ခိုးသုံးမျိုးရဲ့ လုပ်ငန်းတွေရှိပါတယ်။ အိဗော်လူရှင်ရဲ့ သမိုင်းအရ ဒီဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းဟာ အဓိကအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်တဲ့ လမ်းလျှောက်တာ ပြေးတာ၊ တွန်းတာမျိုးကို ထိန်းချုပ်တယ်။ လူသား တရွေ့ရွေ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတော့ ဒီရှေ့ခြမ်းဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ တခြားနယ်ပယ်တွေနဲ့ ပိုကောင်းကောင်း ဆက်စပ်ပြီး ပိုကျယ်ပြန့်တဲ့နယ်ပယ်ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီတိုးတက်လာတဲ့ ဦးနှောက် နယ်ပယ်တွေမှာ ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်စေပါတယ်။ သင် ဘာတွေ ဂရုစိုက်သလဲ၊ ဘာတွေ စဉ်းစားနေသလဲနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာတွေကို ထိန်းချုပ်ရေးပဲ ဖြစ်တယ်။

“စတန်းဖို့ဒ်” တက္ကသိုလ် အာရုံကြော ဗေဒပညာရှင် “ရောဘတ်

စာပိုးစကီး”က ခေတ်သစ်ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်း (Prefrontal Cortex) ရဲ့ အဓိက အလုပ်က၊ ဦးနှောက်ကို ပယောဂတွေ သွင်းပေးဖို့ ပိုခက်တာတွေ လုပ်စေဖို့ တွန်းအားပေးတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခပ်လွယ်လွယ် ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာ နှပ်နေခိုက် ထထက်ပြီး ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်တာမျိုးပေါ့။



ဦးနှောက်ထဲက စိတ်တန်ခိုး

ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းရဲ့ အပေါ်ဘယ်ဘက်က “လုပ်ရမယ်”ဆိုတဲ့ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ပိုခက်ခဲတာတွေ စိတ်ဖိစီးစေတဲ့လုပ်ငန်း၊ တာဝန်တွေ ရွေးလုပ်တာတွေ ပါဝင်တယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ရှေ့ခြမ်းအပေါ်ညာဘက်ပိုင်းက “မလုပ်ဘူး” ဆိုတဲ့ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ အာရုံကြော လှုံ့ဆော်မှု၊ အငမ်းမရတပ်မက်မှုတွေကနေ ပြန်ရုပ်သိမ်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းရဲ့ အလယ်ကောင် အောက်

ခြေ ၂ ဖက် ခွလျက်သား နယ်ပယ်လေးကတော့ “လုပ်ချင်တယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ သင့် ပန်းတိုင်နဲ့ ဆန္ဒအစစ်အမှန်တွေကို ခြေရာ ခံတယ်။ ဒီနေရာကလာပ်စည်းတွေ (Cells) တွေ ပိုမြန်မြန် လောင်ကျွမ်း လေလေ၊ အသွင်ဆောင်ချက်တွေ တွန်းလှန်ပစ်ဖို့ ပိုမောင်းနှင်မိ လေလေ ပါပဲ။ သင်အမှန်တကယ် “လုပ်ချင်တာ” တွေကို အမြဲ သတိတရ ဖော်ပေး နေတဲ့အပိုင်းဖြစ်တယ်။

**စိတ်တန်ခိုးပျောက်ဆုံးရတဲ့ ဦးနှောက်ပျက်ယွင်းမှု အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်ရပ်**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးမှာ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းတွေက ဘယ်လောက် အရေးပါပါသလဲ။ ဒီဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းတွေ မတော်တဆ မှုတစ်ခုကြောင့် ပျက်စီးသွားရပုံ တကယ့် အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်ရပ် တစ်ခုပြောပြ မယ်” “ဖီးနီးယားစ်ဂိတ်” ရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။

၁၈၄၈ ခုနှစ်က “ဖီးနီးယားစ်ဂိတ်” ဟာ ၂၅ နှစ်ရွယ် ရထားလမ်း ဖောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်က ဖိုမင်တစ်ယောက်ပါ။ အသင်းမှာ လုပ်ဖော်တွေက လေးစားချစ်ခင်ကြတယ်။ တိတ်ဆိတ်အေးဆေးစွာ နေတတ်သူပါပဲ။ သူ့ဆရာဝန်ကဆို သူဟာ စိတ်ရောလူပါ ကျန်းမာ အားကောင်းလှတာမို့ “သံမဏိစိတ်ဓာတ်နဲ့ သံမဏိသံဘောင်ပိုင်ဆိုင်” ထားတယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ စက်တင်ဘာ ၁၃ ရက်မှာတော့ ရထားလမ်းဖောက်ဖို့ မိုင်းခွဲရာမှာ မိုင်းက အချိန်မတိုင်မီ ပေါက်ကွဲသွားလို့ ၃ ပေ ၇ လက်မ လောက်ရှည်တဲ့ သံချောင်းတစ်ချောင်းက ဂိတ်စ်ရဲ့ ဦးခေါင်းကို လာမှန် တာကြောင့်၊ ဘယ်ဘက်ပါးကို စိုက်ဝင်ပြီး ဂိတ်စ်ရဲ့ ဦးနှောက် ရှေ့ခြမ်း (Prefrontal Cortex) ပိုင်းဟာ နောက်ဘက် ကိုက် ၃၀ အကွာ မြေကြီးပေါ် လွင့်စဉ်ဖိတ်ကျသွားပါတယ်။ ဒီရုပ်ဒဏ်ရာကို ခွဲစိတ်

ကုသရတာ ၂ လကျော် ကြာတယ်။ အပေါ်ယံကြောမှာ ပြန်ကောင်းပြီ ထင်ရတာနဲ့ ပုံမှန်အလုပ်ခွင်ပြန်လုပ်နိုင်လာပါတယ်။

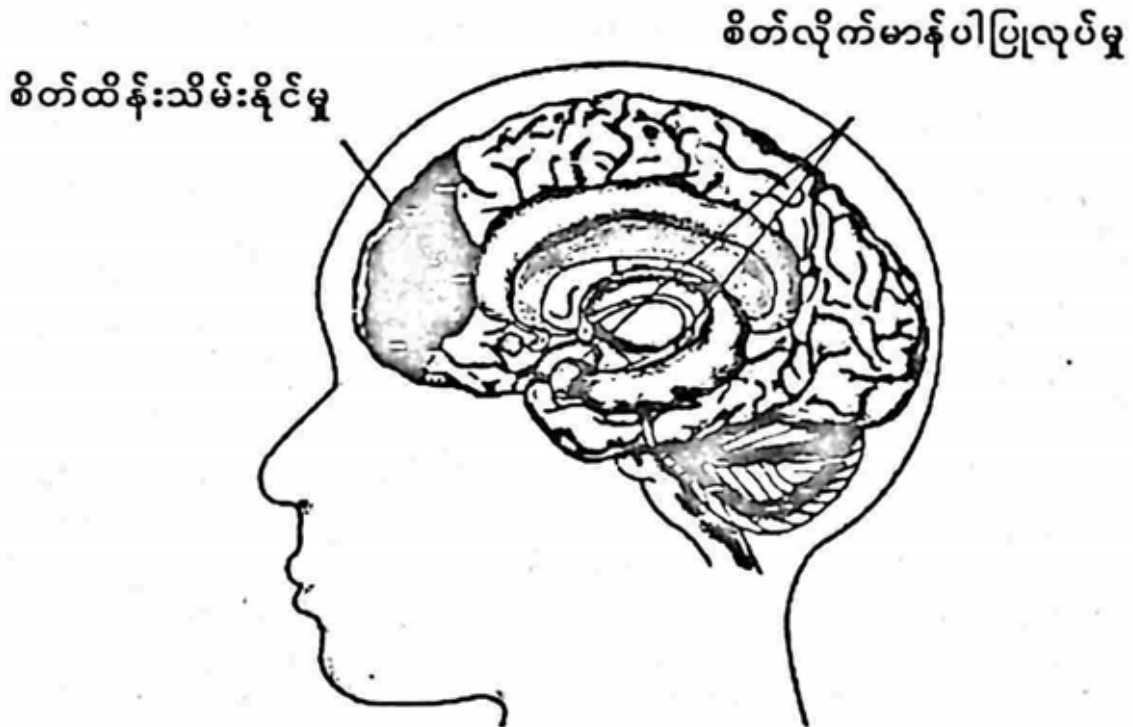
ဒါပေမဲ့ ဂိတ်စ်ရဲ့ ဦးနှောက်မှာ ထူးဆန်းတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ လုံးဝ ပြောင်းသွားပြီလို့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် တွေက ဝိုင်းပြောကြတယ်။ သူ့ရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်လို အာရုံကြောအရ တုံ့ပြန်ချက်တွေ ပျက်စီးသွားတယ်လို့ သိရတယ်။ အရင်က “ဂိတ်စ်”တော့ လုံးဝ မဟုတ်တော့ကြောင်း အသိအကျွမ်းနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ဆိုတယ်။

‘ဂိတ်စ်’ဟာ ဦးနှောက် ရှေ့ပိုင်းပျောက်ဆုံးသွားလို့ သူ့ရဲ့ စိတ် တန်ခိုးတွေ ပျောက်ဆုံးသွားရတယ်။ သူ့ရဲ့ သံမဏိ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ခေါင်းခွံပွင့်သွားလို့ ဦးနှောက် ရှေ့ခြမ်းပျောက်ရတာနဲ့ပဲ စရိုက် သဘာဝ ပါ ပျက်စီးသွားရပါတယ်။

**စိတ်နှစ်စိတ်ရဲ့ ပြဿနာ**

ကျွန်တော်တို့မှာ ဦးနှောက်က တစ်ခုတည်းရှိပေမယ့် စိတ်က နှစ်စိတ်ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်ထဲကိုယ့်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်တွင်းမှာ လူ နှစ်ယောက်ဝင်နေသလိုပါပဲ။ အာရုံကြော လှုံ့ဆော်ချက်တွေ အတိုင်း လိုက်ပြုမှုသွားချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဒီ လှုံ့ဆော်ဖြားယောင်းချက်တွေကို ထိန်း ချုပ်သွားချင်တဲ့ စိတ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ် ၂ ခု၊ တစ်နည်း အတ္တ ၂ ခု ကြားမှာ ကျွန်တော်တို့ သွားချည် ပြန်ချည် လူးလာတုံ့ခေါက်နေ ရတာပါ။

ဒီနေရာမှာ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်ကို သတ်မှတ်လို့ရပြီ။ သင့်ရဲ့ အပိုင်းတစ်ပိုင်းက အရာတစ်ခုကို လိုချင်နေပေမယ့်၊ သင့်ရဲ့ တခြားအပိုင်းက ဒီအပြင်အရာကို လိုချင်နေလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊



အတ္တက အရာတစ်ခု လိုချင်ပေမယ့် သင့်ရဲ့ အနာဂတ် အတ္တက တခြား တစ်ခုပိုကောင်းတယ်လို့ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒီအတ္တ ၂ မျိုး သဘောထား ကွဲတဲ့အခါ တစ်ခုက တစ်ခုကို ကျော်လွှားဖိနှိပ်သွားမိတော့တယ်။

**မိုက်ခရိုစကုပ်ရဲ့အောက်မှာ သင့်စိတ်နှစ်ခု ရင်ဆိုင်တွေ့ကြပြီ**

စိတ်တန်ခိုးစိန်ခေါ်ချက်တိုင်းမှာ တစ်ဦးဦးရဲ့ အတ္တနှစ်ပိုင်းတို့ ပဋိပက္ခဖြစ်ကြရတယ်။ လှုံ့ဆော်ချက်အတိုင်း စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် နေချင်တာနဲ့ ထိန်းချုပ်မှု မကွာစေဘဲ၊ ပိုပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ နေတာတို့ ပဋိပက္ခပြိုင်ဆိုင်ကြတာ၊ ဒီနှစ်မျိုးကို နာမည်တပ်ရရင် ပထမ အမျိုးကို “ကွက်ကီးသရဲ” လို့ ခေါ်နိုင်ပြီး ဒုတိယမျိုးကို “ဆန်းစစ်သူ” လို့ ဆိုကြပါစို့။ စိတ်တန်ခိုးအားကောင်းစေဖို့အတွက် “ဆန်းစစ်သူ” ကိုသာ ထောက်ခံရပါမယ်။

အတ္တနှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ တန်ဖိုး

ဒါဆို၊ မထောက်ခံတဲ့ “ကွက်ကီးသရဲ” ခေါ် အာရုံကြော လှုံ့ဆော်ချက်အတိုင်း အလိုက်သင့်နေခြင်းကိုပဲ အပြီးအပိုင် ပယ်ဖျက် ရမှာလား။ ဒီလို ယတိပြတ်တော့မလိုပါဘူး။ ဥပမာ ဦးနှောက်ခွဲစိတ် ရင်း မတော်တဆ ချို့တဲ့သွားတဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို နမူနာယူ ကြည့်နိုင်တယ်။ ဒီမိန်းကလေးဟာ ခံစားမှုစွမ်းရည်နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကြောက်ရွံ့ ခြင်းကို ခံစားတာနဲ့ ရွံရှာတတ်တဲ့ ခံစားချက်တို့ ပျောက်ဆုံးကုန်ရတယ်။ ဒီတော့ ရလဒ်အဖြစ် အစားမှန်ရင် ရွံတာမကြိုက်တာ မရှိတော့ဘဲ အစားကျူးလာတာနဲ့ ဝတုတ်ကြီးဖြစ်သွားရတယ်။ နောက် ဆန်းကြယ် တာတစ်ခုက မိသားစု အဖွဲ့ဝင်တွေရှေ့မှာ လိင်ဆက်ဆံဖို့ အဆိုပြုတာ တွေရှိလာတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးပုံစံ လုံးဝကို မဟုတ်ဘူး။

တိရစ္ဆာန်စိတ်လိုခေါ်တဲ့ အာရုံကြော လှုံ့ဆော်ချက်တွေဟာ လိုအပ်တော့ လိုအပ်တာပါပဲ။ ရှင်သန်ရုပ်တည်ရေး လှုံ့ဆော်ချက်တွေ နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်တို့က ပဋိပက္ခမဖြစ်ကြပါဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူတို့တွေပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြလို့သာ ကောင်း မြတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ရလာတာဖြစ်တယ်။ လူပီသဖို့အတွက် ကမ္ဘာဦးက အာရုံကြော လှုံ့ဆော်ချက်တွေလိုပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကို အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ သင့်လျော်ရာ အပျော်ရှာချင်စိတ်တော့ လိုအပ် ပါတယ်။

စိတ်တန်ဖိုးအတွက် သင့်ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

လူဦးနှောက်ဟာ တည်ဆောက်ပုံအရ အသေဖြစ်တယ်။ ရှေ့ ဆက် တိုးတက်မလာတော့ဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာ

ရှင်တွေ တွေ့ရှိတာကတော့ ဦးနှောက်ဟာ လေ့ကျင့်တာများလေလေ၊ တုံ့ပြန်ချက် မှတ်မှတ်ရရကောင်းလာလေလေ လို့ပဲ တွေ့ရတယ်။ နေ့စဉ် သင်္ချာတွက်ပေးရင် သင်္ချာဉာဏ်ကောင်းလာတတ်တယ်။ နေ့တိုင်း ပူပန်သောကတွေ များနေရင်၊ စိုးရိမ်သောကဖြစ်ဖို့ ပိုကောင်းလာတယ်။ ဦးနှောက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပါများရင် အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုထက်မြက်လာတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ တချို့အပိုင်းတွေက ပိုသိပ်သည်းလာတယ်။ ကြွက်သားတွေ တိုးလာသလိုပဲ မီးခိုးရောင်ပစ္စည်းတွေ အထုပ်လိုက် ပိုစုမိတတ်တယ်။ ဥပမာ မှတ်ဉာဏ်ကစားနည်းတွေ တစ်နေ့မှာ ၂၅ မိနစ် စာလောက် ကစားပေးရင် ဦးနှောက်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ မှတ်ဉာဏ်တို့ရဲ့ အကြား အရေးပါတဲ့နေရာတွေအချင်းချင်း ပိုကြီးမားတဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ တိုးလာပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးပိုကောင်းအောင် သင့်ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ ဝေဒနာသက်သာဆုံး လေ့ကျင့်နည်းက တရားရှုမှတ်ခြင်းခေါ် ဝင်သက်ထွက်သက် စောင့်မှတ်ခြင်းခေါ် အာနာပါဏ သတိပဋ္ဌာန် စီးဖြန်းခြင်းပါပဲ။ တစ်ဘဝလုံး တရားထိုင်ဖို့တော့ မဟုတ်ပါ။ အသေးဆုံး အတိုတောင်းဆုံး တရားထိုင်တာတွေက အကျိုးတရားကြီးပါတယ်။

သုံးနာရီလောက်ပဲ တရားထိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ဂရုစိုက်မှုမှာပါ တိုးတက်လာကြောင်း တွေ့ရတယ်။ ရှစ်ပတ်ကြာ နေ့စဉ် တရားထိုင်သွားရင်း နေ့စဉ်ဘဝထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိရှိရှိ ဂရုစိုက်မှုမှာ တိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးစမ်းသပ်ချက်၊ ၅ မိနစ်စာ ဦးနှောက်လှေ့ကျင့် တရားထိုင်ခြင်း

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံစူးစိုက်ရှုမှတ်ခြင်းက ဦးနှောက်  
လှေ့ကျင့်ရေးနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတိုးလာရေးမှာ ရိုးရှင်းပြီး စွမ်းအားရှိနည်း  
စနစ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ယင်း နည်းစနစ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးပြီး  
အတွင်းလမ်းတလွဲလိုက်မှုတွေ (အငမ်းမရတပ်မက်မှု စိုးရိမ်သောက၊  
ဆန္ဒရမ္မက်) နဲ့ ပြင်ပ သွေးဆောင်ချက် ပယောဂတွေ (အသံ၊ မြင်ကွင်း၊  
အနံ့ စသည်)ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာ စိတ်ကို သင်ကြားပေး  
ပါတယ်။ သုတေသန အသစ်တွေက ပြတာက အချိန်မှန်မှန် တရားထိုင်  
လှေ့ကျင့်ပေးရင်း ဆေးလိပ်စွဲနေတာ မူးယစ်ဆေးစွဲတာတွေ ပြတ်သွား  
ပြီး ကိုယ်ရေစစ်သွားစေပါတယ်။ “လုပ်ရမယ်”၊ “မလုပ်ဘူး” ဆိုတဲ့  
စိန်ခေါ်ချက်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတိုင်း၊ ဒီ ၅ မိနစ်စာ တရားထိုင်ခြင်းက  
စိတ်တန်ခိုးကြွယ်ဝစေမယ့်၊ စွမ်းအားရှိ ဦးနှောက်လှေ့ကျင့်ခန်းပဲ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဘယ်လိုစလုပ်ရမလဲဆိုရင် . . .

၁။ တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်ပြီး၊ အနေအထားကို ယူ

မြေပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကူရှင်ပေါ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပလ္လင်ခွေလျက် မတ်မတ်ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ သင့်လက်ဝါး  
နှစ်ဖက်စလုံး ပေါင်နှစ်ဖက်ပေါ်တင်ထားပါ။ ယားယံ ကသိကအောက်  
ဖြစ်ပါက ကိုယ့်ရဲ့ ထိုင်ပုံကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ပြင်ယူ  
ပါ။ ဒီအနေအထားယူပြီးတာနဲ့ ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်နေခိုက်  
အယားဖျောက်ခြင်းတွေ သည်းခံအောင့်ထားပါ။

၂။ ဂရုတစိုက် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်

သင့်မျက်လုံးတွေကို မှိတ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်

ရှုထုတ်လိုက်လုပ်ပါ။ နှာသီးဖျားမှာ လေတိုးဝင်တာ၊ လေတိုးထွက်  
တာတွေ အာရုံပြုပါ။

၃။ အသက်ရှူမှုကို သတိပြု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို ထိန်းချုပ်  
ရင်ဘတ် (သို့) ရင်အုံမှာ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ဖောင်းသွားလိုက်၊  
ရှုထုတ်ခိုက်မှာ ပိန်သွားလိုက်၊ ပိန်ချည် ဖောင်းချည်ဖြစ်နေတာကို  
အာရုံစိုက်ထားနိုင်တယ်။ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုမှတ်နေခိုက်၊ စိတ်  
အတွေးတွေ တောင်စဉ် ရေမရတွေးမိပါက၊ ကိုယ့်အာရုံကို ထွက်သက်  
ဝင်သက်ပေါ်မှာပဲ တည်နေအောင် ထိန်းချုပ်သွားပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိရှိစေ  
မှုကိုပါ အားကောင်းလာစေပါတယ်။ ဘာဝနာဆောင်ပုဒ် “ထိ . . . ရှိ  
သတိ” ကို နှလုံးသွင်းပါ။

တစ်နေ့ ၅ မိနစ်ခန့် စလုပ်ကြည့်။ အလေ့အကျင့် ရရင်၊ ၁၀  
မိနစ် ၁၅ မိနစ်ထိ တိုးလုပ်ပါ။ ဝန်လေးလာရင် မူလ ၅ မိနစ်ကို ပြန်  
လျှော့လုပ်ပါ။ လုပ်တဲ့အချိန်က မနက်အရုဏ်တက် ၅ နာရီတစ်ဝိုက်က  
အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီအချိန်လုပ်ဖို့ ခက်ခဲလွန်းရင်တော့ ကိုယ် အလုပ်  
နားချိန် ကြိုက်ရာအချိန်မှာ လုပ်နိုင်တယ်။

“တရားထိုင်ခြင်းက သင့်အတွေးတွေ အကုန်ရပ်ဆိုင်းသတ်ပစ်  
ရမယ် မဆိုလိုပါ။ အတွေးတွေနဲ့ချည်း သံသရာမလည်ဖို့ သင်ယူနေ  
ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ သင့်ပန်းတိုင်ကိုတော့ မေ့မပစ်ရပါ။ သင့်အာရုံ  
စူးစိုက်မှုက မပြည့်ဝနေရင်လည်း အရေးမကြီးပါ။ ဝင်သက်ထွက်သက်  
ကိုပဲ ပြန်အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါလေ”



အခန်း (၂)

မွေးရာပါပင်ကိုစွမ်းအင် စိတ်တန်ခိုး

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ချိမ်ကိတ်ကိုခုခံဆန့်ကျင်ဖို့ မွေးလာတယ်

စိတ်လှုပ်ရှားချက်တစ်ရပ် ရိုက်ခတ်လာပြီ။ ဦးနှောက်ထဲ တစ်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ နှလုံးထွေခွန်တာ ရင်ဘတ်တွေတောင်အောင့်လို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်တော့လို့ ခိုင်းနေပါပေါ့။ ဒီနောက် စိုးရိမ်သောကတွေ ရိုက်ခတ်လာပြီ။ အဆုတ်တွေတင်းကျပ်လာမယ်။ ကြွက်သားတွေတင်းမာလာမယ်။ ခေါင်းကိုက်ပြီး အော့အန်ချင်လာမယ်။ တုန်တုန်ရီရီဖြစ်လာမယ်။ သင် ဒါကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိုချင်နေတာ၊ ဒါပေမဲ့ မရနိုင်တာ။

ဒီနေရာမှာ အငမ်းမရတပ်မက်မှုကို ကြိုဆိုပါတယ်။ စီးကရက်တစ်လိပ်လား၊ ဘီယာတစ်ခွက်လား၊ ရောင်းတာတွေကုန်သွားတာလား၊ ထိလက်မှတ်ပေါက်သွားတာလား၊ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ သင့်ရွေးချယ်ချက်တစ်ခု ရင်ဆိုင်ရမယ်။ ဒီအငမ်းမရ တပ်မက်မှုနောက်ကို လိုက်မလား၊ သင့်ကိုယ်သင်ထိန်းချုပ်ဖို့ အတွင်းအင်အားကို ရှာမလား။ ဒီအချိန်မှာ သင့်ခန္ဓာရဲ့ဆဲလ်တိုင်းက “လုပ်ချင်တယ်”လို့ ပြောနေဦး

တော့ သင်က “မလုပ်ဘူး” လို့ ငြင်းဖို့လိုတယ်။

ဒီမှာ သင့်ကိုယ်က ခံစားချက်အရ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်ကို ရင်ဆိုင်နေရပြီ။ ဒါဟာ ဘာမှားသလဲနဲ့ ဘာမှန်သလဲရဲ့ ကြားဒြပ်မဲ့စောဒကတက်ချက်တွေ မဟုတ်သေးဘူး။ အတွင်းမှာ တိုက်ပွဲဖြစ်နေသလို ခံစားရတာပါ။ သင့်အတ္တနှစ်မြှာကြားက တိုက်ပွဲပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာထဲ ဆန့်ကျင်ဘက် လူနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ အငမ်းမရဖြစ်မှုကနိုင်မယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ပိုကောင်းတယ်လို့ ထင်ထားတာက နိုင်မယ်။

ဒီစိတ်တန်ခိုးစိန်ခေါ်ချက်က လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ သင်ခုခံတွန်းလှန်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ လက်မြောက်အရုံးပေးမိတတ်တယ်။

သိပ္ပံပညာက တွေ့ရှိတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးက စိတ္တဗေဒမျှသာမဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာဗေဒသဘာဝလည်း ဖြစ်ပါသတဲ့။ သင့်ရဲ့ လှုံ့ဆော်ချက်ကို တွန်းလှန်ဖို့ အင်အားနဲ့ တည်ငြိမ်မှုပေးအပ်တဲ့ သင့်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်တို့ရဲ့ ယာယီအခြေအနေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြိမ်းခြောက်ချက်နှစ်ရပ်ရဲ့ ပုံပြင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ထူးခြားချက် ၂ ခုနဲ့ စဖို့လိုတယ်။ သွားဖြဲဖြဲ ကျားကြီးနဲ့ စတော်ဘယ်ရီ ချိစ်ကိတ်မုန့်တို့ပါပဲ။ ဒီ ၂ ခုက သဘောချင်းအတူတူပဲ ဖြစ်တယ်။ သင်ကျန်းမာဝပြော အသက်ရှည်စေမယ့် ပန်းတိုင်ကို လမ်းလွဲစေမယ့်အရာတွေချည်းပါပဲ။ ဒီ ၂ ခုဟာ အရေးပါပြီးခြားနားတဲ့ ခြိမ်းခြောက်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ သင့်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်တို့က ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။

### အန္တရာယ်ကျရောက်လာတဲ့အခါ

ကျားနဲ့ပက်ပင်းရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ ဒီခြိမ်းခြောက်ချက်ကို သင် တုံ့ပြန်ရေးမှာ၊ သင့်ဘဝအသက်ရှင်ရေးအတွက်၊ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက် မလား၊ ထွက်ပြေးမလားဆိုတဲ့ အရေးပေါ်လမ်းနှစ်သွယ်ရွေးစရာ ပေါ် လာတယ်။ ဒီတိုက်မလား၊ ထွက်ပြေးမလားဆိုတဲ့ ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်ချက် ဟာ မွေးရာပါ ဉာဉ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီခံစားချက်ကြောင့် နှလုံးခုန်မြန်လာ မယ်။ အံ့ကြိတ်မိလာမယ်။ အာရုံတွေအားလုံး နိုးကြားဖို့ အသင့် အနေအထား ရှိလာမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီပြောင်းလဲချက်က မတော်တဆ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောစနစ်တို့ သင့်ကို ခပ်မြန်မြန် တုံ့ပြန်ဖို့ ပညာစုံနည်းနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်တာပါ။

အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ခိုက်မှာ အထက်ပါနှိုးစက်စနစ်ဟာ သင့် ဦးနှောက်ရဲ့ အလယ်ကောင်မှာ ဖြစ်ထွန်းလို့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အရေးပေါ် ချက်တွေလည်း စုံစမ်းထောက်လှမ်းပေးပါသေးတယ်။ ဒီခြိမ်းခြောက် မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းပို့ချက်တွေကို ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နယ်ပယ်တိုင်းကို ဒီဦးနှောက်အလယ်ပိုင်းက ပို့လွှတ်ပေးတယ်။ ကျားက သင့်ကိုစိုက်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ သင့်မျက်လုံးမျက်နှာဝန်းက အချက်ပြ ချက်ကို နှိုးစက်စနစ်က ရလိုက်တဲ့အခါ ၎င်းက သင့်ခန္ဓာနဲ့ ဦးနှောက် တွေဆီကို တိုက်မလား၊ ပြေးမလား တုံ့ပြန်ချက် ခပ်မြန်မြန်လုပ်နိုင်ဖို့ အချက်ပြချက်တွေ အတွဲလိုက်ပို့လိုက်ပါတော့တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ထွက်လာသလို၊ စွမ်းအင်ကိုလည်း သကြားနဲ့ အဆီ ပုံစံနဲ့ သင့်အသည်း အဆုတ်ကတစ်ဆင့် သွေးကြောထဲ လွှတ်လိုက် တယ်။ သင့်ရဲ့ အသက်ရှူစနစ်က သင့်အဆုတ်ထဲ အောက်ဆီဂျင် လောင်စာအပိုတွေ ထပ်စုဆောင်းပေးတဲ့အတွက်၊ သင့်သွေးကြော လည်ပတ်မှုစနစ်က စွမ်းအင်ကိုမြင့်မားတဲ့ ဂီယာတင်ပေးပြီး ကြွက်သား

တွေ အားပြည့်လာတာနဲ့ပဲ ထွက်ပြေးဖို့ (သို့မဟုတ်) တိုက်ခိုက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်စေတယ်။

ထိန်းချုပ်ရေး လှုံ့ဆော်ချက်ရဲ့ တာဝန်ခံဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ရှေ့ အခြမ်းမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုကို နှိုးစက်စနစ်က လုပ်ပေးတယ်။ တိုက်မလား၊ ပြေးမလား၊ တုံ့ပြန်ချက်က၊ သင့်ကိုပိုပြီး လှုံ့ဆော်ချင်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ပို ဆင်ခြင်တုံ့ရှိ၊ ပညာလည်းပြည့်တဲ့ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းက သင့်ကို အန္တရာယ် တွင်းက လွတ်မြောက်ဖို့ကိစ္စကိုပဲ တရားလွန် စဉ်းစားနေတယ်။ လွတ် မြောက်ရေးအကြောင်း ပြောရရင်တော့၊ အခြေအနေရဲ့ အကောင်းဆုံး လောင်းကြေးကတော့၊ ပြေးဖို့ အသက်လုထွက်ပြေးဖို့ပါပဲ။ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းအရာ ချက်ချင်းအရေးပေါ် အကျပ်အတည်းက ရှင်သန်ဖို့ စွမ်းအင် ဖြုန်းတီးမပစ်ရပါဘူး။ ဒါက စွမ်းအင်စီမံရေး ပင်ကိုညှဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြိမ်းခြောက်ချက် အမျိုးအစားသစ်တစ်ရပ်

လှပပြီးနေသာတဲ့ နေ့မှာ ငှက်တွေတေးဆိုလို့ “ဂျွန်လင်နွန်” ရဲ့ 'Imagine' သီချင်းဆိုနေခိုက်၊ ရုတ်တရက် “ဘမ်းခနဲ” ရှေ့ကျ လာတာက ကိတ်မုန့်မျိုးစုံနဲ့ စတော်ဘယ်ရီချိစ်ကိတ်တွေပါပဲ။ ပထမ ဆုံး သင့်ဦးနှောက်က ဆုလာဘ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကတိကို ယာယီအားဖြင့် လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ စတော်ဘယ်ရီချိစ်ကိတ်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ သင့် ဦးနှောက်က “ဒိုပါမင်း” လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကြောဓာတ်ထုတ်လွှင့်မှု တစ်ခုကို ဦးနှောက်အလယ်ပိုင်းကနေ ကျန်အပိုင်းတွေဆီ ပို့လွှတ်လိုက် ပါတယ်။ အဲဒီ ဦးနှောက်ရဲ့ ကျန်အပိုင်းတွေက သင့်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှု မောင်းနှင်ချက်နဲ့ အပြုအမူတွေကို ထိန်းချုပ်တယ်။ ဒီ “ဒိုပါမင်း” ဆိုတဲ့ အထောက်တော်လေးတွေက၊ သင့် ဦးနှောက်ကို ပြောလာ

တယ်။ “ချစ်ကိတ် အခုပဲ ယူလိုက်ပါ။ နို့မို့ရင် သေခြင်းထက်ဆိုးတဲ့ ကံကြမ္မာနဲ့ တွေ့လိမ့်မယ်” သင့်လက်တွေ ခြေတွေ ကိတ်မုန့်နား အလိုလို ရောက်လာမှုကို ဒါက ရှင်းပြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယုတ္တိဗေဒက ဒီလိုပါ။ ချစ်ကိတ်က သကြားနဲ့ အဆီဓာတ်တွေ သိပ်မြင့်မားနေတော့၊ သင့်ရဲ့လက်ရှိသွေးကြောထဲမှာ သကြားလျှော့ချဖို့ လိုလာတယ်။ ဒီလိုသွေးထဲ သကြားကျသွားတာ နဲ့ သင်ဟာ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်လာပြီး ကိတ်မုန့်ကို ပိုလို့တောင် အငမ်းမရ စားချင်လာလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ လျှို့ဝှက်လက်နက်ရှိနေတယ်။ စိတ်တန်ခိုး ဆိုတဲ့ လက်နက်ပါ။ ဘာက ပိုအရေးပါသလဲဆိုတာ သိနိုင်တဲ့ စွမ်းပကား က စိတ်တန်ခိုးဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ပိုကြီးတဲ့ပန်းတိုင်တွေရှိတယ်လေ။ ဒီ ရေရှည်ပန်းတိုင်တွေကို ချစ်ကိတ်က ခြိမ်းခြောက်နေတယ်။ ဒီ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖို့က စိတ်တန်ခိုးရဲ့ ပင်ကိုညှဉ်ပဲဖြစ်တယ်။

ချစ်ကိတ်က ကျားနဲ့မတူတာက အမှန်တကယ် ခြိမ်းခြောက်မှုမှ မဟုတ်တာပဲ။ သူက သင့်ကို ဘာမှမလုပ်နိုင်တာပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ရန်သူ အစစ်က သင့်အတွင်းမှာပဲရှိနေတယ်။ အငမ်းမရ တပ်မက်မှု ရာဂ တဏှာ ပါပဲ။ ဒီဆန္ဒကို သင်မသတ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု ကသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှုပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ခြင်းက ဒီခြိမ်းခြောက်ချက် အမျိုးအစားသစ်ကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ အကူအညီရစေပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးပင်ကိုစွမ်းအင်ရပ်နားပြီး စိမ့်ကိန်းချ

“ကင်တပ်ကီ” တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာရှင် “ဆူဇန်ဆာ ဝါစထရွန်း”က စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကဲ့သို့သော စိတ်အခြေအနေ

တွေက လူ့ခန္ဓာကို သြဇာလွှမ်းနေကြောင်း လေ့လာခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်လာရခြင်းက သွေးဆောင်မြူဆွယ်မှုတွေ တွန်းလှန်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးရေးတိုက်တွန်းချက်တွေ ကျော်လွှားသွားဖို့ ဦးနှောက်ထဲ အကွက်ဆင်ချမှုတွေ ပြောင်းလဲလာရလို့ပါပဲ။ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေကို သူမက “ရပ်နားပြီး စိမ့်ကိန်းချ” တုံ့ပြန်ချက်လို့ ခေါ်တယ်။

ပြင်ပ ခြိမ်းခြောက်ချက်တွေပေါ်လာမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရေးခလုတ်ကို နှိပ်မိပြီး၊ တိုက်မလား၊ ပြေးမလားဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်ချက် စတင်ရတယ်” ရပ်နားပြီး စိမ့်ပါ”ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်က အခရာကျအောင် ခြားနားလှပါတယ်လို့ သူမက ဆိုတယ်။ ပြင်ပ ခြိမ်းခြောက်ချက်နဲ့ မဆိုင်ဘဲ အတွင်းပဋိပက္ခတွေကို သိမြင်မှုနဲ့ စတ. ့တယ်။ သင် တစ်ခုခု လုပ်ချင်တယ်။ (ဆေးလိပ်သောက်တာတို့ စသည်) မလုပ်သင့်မှန်းလည်း သိနေတယ်။ အခြား တစ်ခုခု လုပ်သင့်မှန်းလည်း သိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဘာမှမလုပ်ဘဲ ရပ်နားထားတယ်။ အတွင်းပဋိပက္ခက ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင် ခြိမ်းခြောက်ချက်ပါပဲ။ သင့် ဉာဉ်ဆိုးကဆိုးတာ လုပ်ဖို့တွန်းနေတယ်။ ဒီတော့ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ဖို့ လိုလာတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးကဒါပဲ။ ရပ်နားစဉ်းစားပြီးမှ ကြံစည်စိမ့်ရမှာပါ။

သင့်ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် စိတ်တန်ခိုးပေါ်မှာ

ဦးနှောက်ထဲက နှိုးစက်သံစနစ်က သင်မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ အာရုံ ၆ ပါးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြဲတမ်း စုံစမ်းစစ်ဆေးနေပြီး ကျန်နယ်ပယ်တွေကလည်း သင့်အတွင်းမှာ ဖြစ်သမျှတွေကို ခြေရာခံတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးစနစ်က ဦးနှောက်တစ်ခွင် ပျံ့နှံ့တည်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးနယ်ပယ်ဖြစ်တဲ့ သင့်

အာရုံအတွေ့နဲ့ ခံစားချက်တွေ မပြတ်ခြေရာကောက်နေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ရှေ့အခြမ်းနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒီစနစ်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်က၊ မိုက်မဲတဲ့ အမှားအယွင်းတွေ လုပ်မိခြင်းက ရှောင်တိမ်းနေဖို့ ပါပဲ။ ဒီကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးစနစ်က သင့်အတွေး အာရုံ ခံစားမှု ပုံစံတွေမှာ နောင်တစ်ချိန် နောင်တရစေမယ့်အရာတွေ မလုပ် မိအောင်မပြတ် အချက်ပြချက်တွေနဲ့သတိပေးထောက်ပြတဲ့ လက္ခဏာ တွေ စောင့်ကြည့်လုပ်ပေးရုံလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရပ်နားပြီး ကြံစည်စီမံတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်က တိုက်ခိုက်မလား၊ ထွက်ပြေးမလားဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်နဲ့ လားရာ ဦးတည်ချက်ချင်း ဆန့်ကျင် နေပါတယ်။ သူက ခပ်မြန်မြန်သွက်သွက်လုပ်မယ့်အစား ရပ်ပြီး ကြံစည် နေတဲ့အတွက် နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးကျသွားပါတယ်။ သွေးဖိအားလည်း ပုံမှန်ကိုပြန်ကျသွားတယ်။ အရူးတစ်ယောက်လို သွေးလှည့်ပတ်မှု ပြောင်းဆန်နေမယ့်အစား နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတွေဇလျှော့လို့ သက်သောင့်သက်သာ ရှိလာ တယ်။

ရပ်နား ကြံစည်တုံ့ပြန်ချက်က သင့်ခန္ဓာကို ပိုတည်ငြိမ်အေးဆေး တဲ့ အနေအထားကိုပေးတယ်။ အေးခဲလောက်အောင် သွေးအေးတာ မျိုးမဟုတ်ဘူး။ ပန်းတိုင်ကအတွင်း ပဋိပက္ခထဲမှာ သင့်ကို သွက်ချာ ပါဒလိုက်စေတာမဟုတ်ဘဲ လွတ်မြောက်စေလိုက်တာပါပဲ။ သက်သာ ဖြေလျှော့ချိန်ပေးပြီး အတွေးနက်စေတာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စိတ်တန်ဖိုး အရန်သိုလျှော်မှု

‘ရပ်နားပြီး ကြံစည်’ တုံ့ပြန်ချက်ကို အရိုးရှင်းအကောင်းဆုံး ခန္ဓာဗေဒ တိုင်းတာချက်ကတော့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းပဲ။

ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကတော့ တစ်စုံတစ်ရာ ဒီဂရီအထိ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ လှေကားတစ်ခုပြေးတက်တဲ့အခါ နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်လာပြီး တော်တော်နဲ့ ပြန်မကျသလို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် အေးအေး လူလူ ထိုင်စာဖတ်နေစဉ်မှာ နှလုံးခုန်သံငြိမ်သက်ပြီး ပြောင်းလဲ တာ သိပ်မရှိသလိုပါပဲ။

သင့်နှလုံးသားက သင့်ရဲ့အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် အကိုင်အခက် နှစ်မျိုးစလုံးဆီက သင်္ကေတအချက်ပြချက်တွေ လက်ခံ ရရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးက 'ညှာတာတဲ့အာရုံကြောစနစ်' (Sympathetic nervous system) နဲ့ မညှာမတာ အာရုံကြောစနစ် (parasympathetic n.s) တို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ညှာတာတဲ့ အာရုံကြောစနစ် (S.N.S) က ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြုအမူလုပ်ရပ်တွေ လုပ်ဖြေ အောင် တွန်းပေးပြီး (p.n.s) က သက်သက်သာသာ ဖြေလျော့ပြီး ခန္ဓာကုသရေးကို မြှင့်ပေး တယ်။

လူတွေစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တဲ့အခါ S.N.S က တာဝန်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ် က ခံတိုက်မလား၊ ထွက်ပြေးမလားဖြစ်လာတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းအား ကျလာတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် လူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်တာ အောင်မြင်နေရင် စိတ်ဖိစီးမှုငြိမ်သွားဖို့ P.N.S က ဝင်လာတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း ကျလာပြီး ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းအားမြင့်တက်လာတယ်။

နှလုံးခုန်နှုန်းပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမြင့်တက်တဲ့ လူတွေဟာ လမ်းလွဲ လိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျစ်လျူရှုတဲ့ နေရာမှာပိုကောင်းတယ်။ ပိုခက်ခဲတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ စွန့်လွှတ်နိုင်ခြေလျော့နည်းတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်က နှလုံးခုန်နှုန်းပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းများရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်တန်ဖိုး အရန်အင်အားသိုလှောင်မှု တက်လာတယ်လို့ စိတ်ပညာ

ရှင်တွေ တွေ့ရှိလာကြတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချရေး သင်လုပ်သမျှ တွေမှာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်လို့ ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်၊ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်။ ဝအောင်စားမယ်။ သူငယ်ချင်းမိသားစုတွေနဲ့ ဘာသာရေးလုပ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်တန်ခိုး အရန်အင်အားတွေ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်တန်ခိုးစမ်းသပ်ချက်၊

အသက်ရှူနည်းလမ်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှု

စိတ်တန်ခိုး ချက်ချင်း တိုးတက်ကြွယ်ဝလာစေဖို့ လမ်းတစ်ခု ကတော့ သင့်ရဲ့အသက်ရှူနှုန်းကို လျော့ချပြီး တစ်မိနစ်မှာ လေးခါ ငါးခါပဲ အသက်ရှူသွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အသက်တစ်ခါရှူရင် ၁၀ စက္ကန့်၊ ၁၅ စက္ကန့် လောက်ကြာကြာ ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ရမယ် လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ပုံမှန်နှုန်းထက်ပို နှေးအောင် လျော့ချတာပါ။ သည်းခံ အောင့်အည်းနိုင်မှုနဲ့ လေ့ကျင့်သွားရင် မခက်ပါဘူး။ ဒီလို အသက်ရှူတာ နှေးကွေးသွားခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းကို လှုပ်ရှားတက်ကြွလာစေ ပြီး၊ နှလုံးခုန်နှုန်းပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းပါ တိုးလာလို့၊ ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကို စိတ်ဖိစီးမှုအနေအထားကနေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ခလုတ်ဆီမြှင့်တင်လိုက်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ လုပ်ရုံ နဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အငမ်းမရတောင့်တမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်လာ နိုင်စွမ်းရှိလာပြီး တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။

အသက်ရှူနှေးလာခြင်းဖြင့်၊ သင်ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း အသက်ရှူတတ်လာမယ်။ တစ်မိနစ်ကို လေးကြိမ်လောက်ပဲ အသက်ရှူဖို့ကို ချက်ချင်းကြီးလုပ်လို့ မဟုတ်တာမပူပါနဲ့။ ပုံမှန်နှုန်း တစ်မိနစ်ကို ၁၂ ခါ အသက်ရှူရတာက စကျင့်လို့ အဲဒီနှုန်းအောက်ကို

တဖြည်းဖြည်း လျော့ချသွားရင်းနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းအား က တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ရွေ့သင့်အသက်ရှူနှုန်းကို လျော့ချပေးပါ လိမ့်မယ်။

စိတ်ကုသရေး လူနာများစွာကို ဒီနည်းနဲ့ ကုသပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ ခန္ဓာနဲ့ ဦးနှောက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အာရုံတစ်ခုကိုရပြီး ခက်ခဲအခြေအနေ တွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ သတ္တိတွေလည်း ရလာစေပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးပဉ္စလက်

ဩစတြေးလျ ဆစ်ဒနီမြို့ “မက်ရာရီ” တက္ကသိုလ်က စိတ် ပညာရှင် “မိဂန်အုတ်တင်း” နဲ့ ဇီဝဗေဒပညာရှင် “ကန်ချင်း” နှစ် ယောက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု ကြွယ်ဝစေမယ့်နည်းတွေ လေ့လာကြတယ်။ အစမ်းသပ်ခံလူတွေက ယောက်ျား ၆ ယောက်၊ မိန်းမ ၁၈ ယောက်တို့ဖြစ်ပြီး၊ အသက်က ၁၈ နှစ်ကနေ အသက် ၅၀ ထိ အရွယ်စုံပါဝင်တယ်။ စမ်းသပ်မှုကာလ ၂ လကြာတဲ့အခါ၊ ဂရု စိုက်မှုတွေနဲ့ လမ်းလွဲလိုက်မှုတွေ လျစ်လျူပြုနိုင်မှုတွေတိုးလာတာတွေ ရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အဖျော်ယမကာသောက်တာ၊ ကမိန်းစွဲတာတွေ လျော့ကျသွားတယ်။ သရေစာတွေ တစွတ်စွတ် စားတာ နည်းသွားပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီတဲ့ အစာတွေ ပိုစားလာတယ်။ တီဗွီကြည့်တာတွေ လျော့သွားပြီး စာဖတ်တာ၊ စာကျက်တာများလာ ပါတယ်။ ဈေးဝယ်သုံးဖြုန်းတာတွေ နည်းသွားပြီး ငွေ ပိုစုဆောင်းတတ် လာတယ်။ သူတို့ခံစားချက်တွေ ပိုထိန်းနိုင်လာတယ်။

စိတ်တန်ခိုး ပဉ္စလက်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာယလေ့ကျင့် ခန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမလမှာ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်ပျမ်းမျှလုပ်ခြင်း နဲ့ စတင်ပြီး နှစ်လကြာသွားတဲ့အခါ တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်လုပ်သွားရ

မယ်။ သုတေသနပြုသူတွေဟာ အဲဒီနည်းနဲ့ စမ်းသပ်လုပ်ခိုင်းတဲ့အခါ သူတို့ဘဝတွေ ပြောင်းလဲသွားတာတွေ့ရတယ်။ သူတို့ဘဝတွေရဲ့ ရှုထောင့် တိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ဖို့ ခွန်အားတွေ အသစ်တစ်ဖန်တွေ့ ရှိခဲ့တယ်။

အိမ်တွင်းနေရာ မရွေ့လမ်းလျှောက်စက်ခုံမှာ ၁၅ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာကျင့်ရုံနဲ့ အငမ်းမရတောင့်တမှုတွေ လျော့ချ နိုင်တာတွေ့ရတယ်။ ရေရှည်ခပ်ကြာကြာ လေ့ကျင့်ရင် အာနိသင်က ပိုစူးရှထက်မြက်သေးတယ်။ ဒီကာလ လေ့ကျင့်ခန်းက ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးရာမှာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း တိုးလာစေလို့ ကိုယ် ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဇီဝဗေဒလည်း ကြွယ်ဝစေပါတယ်။ ဦးနှောက် ဆဲလ်တွေထဲ မီးခိုးရောင်ဒြပ်ပစ္စည်းတွေတိုးလာပြီး၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်ထဲ သွေးလည်ပတ်မှုတစ်လျှောက် အဖြူရောင်ပစ္စည်းတွေ တိုးလာတဲ့အတွက် အခြားအရာတို့နဲ့ လျင်မြန်စွာ အကျိုးရှိရှိ ဆက်သွယ်နိုင်လာပါတယ်။ တရားထိုင်တာကိုပဲ၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ဦးနှောက်ကို ပိုကြီးမား အားကောင်းလာစေပြီး ပိုမြန်မြန်လုပ်ဆောင်နိုင်လာလို့ ဦးနှောက်ရဲ့ ရှေ့ခြမ်းမှာ ကျယ်ပြန့်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကိုပြပါတယ်။

ဒီကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်လောက်များများ လုပ်ရမလဲ မေးရင် ကျွန်တော်ကတော့ အမြဲတမ်းပဲလုပ်ပါလို့ ပြောမယ် တစ်နာရီ မဟုတ်ဘဲ ၅ မိနစ်စာလောက် လေ့ကျင့်ရုံနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်တာမို့ အိမ်ရှေ့မှာ ၅ မိနစ်လမ်းလျှောက်တာလည်း ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ ဘယ် လေ့ကျင့်ခန်းက အကောင်းဆုံးလဲဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်သက်သာလုပ်ရ တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်သမျှ ကောင်းတာပါပဲ။ ဥယျာဉ်စိုက်၊ လမ်းလျှောက် ကခုန်၊ သီချင်းဆို၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့အတူ ဆော့တာက အစ ကောင်းတာပါပဲ။

စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်ခန်း

၅ မိနစ်စာ အစိမ်းရောင် စိတ်တန်ခိုးဖြည့်စွက်မှု

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မြို့ကြီးပြကြီးမှာ ရုံးအလုပ်တွေ များပြားတဲ့ လူတွေအတွက် အိမ်တွင်းအားကစားရုံထဲမှာသာလုပ်ရမယ် ဆိုပေမယ့်တတ်နိုင်လို့အချိန်နဲ့နေရာ အခွင့်သာမယ်ဆိုရင် ပြင်ပ လေထု ထဲ တောင်ကုန်းသစ်တော လတ်ဆတ်တဲ့ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရာ ရှုခင်းသာယာလှပတဲ့နေရာ အနည်းဆုံးပြေးတာ လမ်းလျှောက်တာတွေ လုပ်နိုင်ရင် ဒါကို “အစိမ်းရောင်လေ့ကျင့်ခန်း” လို့ဆိုနိုင်ပြီ။ အိမ်တွင်း ခပ်ကြာကြာလေ့ကျင့်တာထက်၊ “သဘာဝမိခင်ကြီး”ရဲ့ မြစိမ်းရောင် လောကထဲ ခပ်တိုတိုနေခွင့်ရတာကိုက ပိုအာနိသင်ကြီးမားသေးတယ်။

စိတ်တန်ခိုးဖြည့်စွက်ချက်ဖြစ်တဲ့ ၅ မိနစ်စာ အစိမ်းရောင် လေ့ကျင့်ခန်း တချို့ကတော့ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါတယ်။

- \* ရုံးခန်းထဲက ပြင်ပ စိမ်းစိမ်းစိုစို သစ်ရိပ် ဝါးရိပ်ဘက်ကို လေညင်းခံထွက်ပါ။
- \* သင့်အကြိုက်ဆုံးတေးသီချင်းကို iPad မှာ နားဆင်ပြီး ရပ်ကွက် ထဲ ပတ်လျှောက်ပါ။
- \* သင့်ခွေးလေးနဲ့အတူ အပြင်မှာဆော့ကစားပါ။
- \* သင့်အိမ်ခြံဝင်း ဥယျာဉ်အလုပ်လုပ်ပေး၊ ပန်းပင်တွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်ပါ။
- \* အိမ်နောက်ဘက်မြေကွက်လပ်မှာ သင့်ကလေးနဲ့ အတူဆော့ ကစားပါ။

အိပ်ပျော်နေခိုက် စိတ်တန်ခိုးရယူပါ

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ ၆ နာရီထက်လျော့အိပ်လို့ ရှင်သန် ရပ်တည်နိုင်ပေမယ့် သူ့ရဲ့စိတ်တန်ခိုးပြည့်နေပါ့မလားဆိုတာ သတိတောင်

ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းသာ အိပ်ရပြီး အအိပ် နည်းလွန်းခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှု အငမ်းမရ တပ်မက်မှုနဲ့ သွေးဆောင် မြှူဆွယ် မှုတို့ကို လက်လျှော့ အရှုံးပေးတတ်တယ်။ သင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထိန်းချုပ် ဖို့ ဂရုစိုက်မှုတွေ အာရုံထားဖို့ “လုပ်ရမယ်” ဆိုတဲ့ စွမ်းအား စိန်ခေါ်ချက် တွေ ကိုင်တွယ်သွားရေးအတွက် စွမ်းအင်တွေရှာဖို့ ခက်ခဲသွားစေတယ်။

အအိပ်အနေနည်းတဲ့ သင်ဟာ “ဖီးနီးယားစ်ဂိတ်” လို့ ဦးနှောက် အရှေ့ခြမ်းတစ်ခုလုံး ဆုံးရှုံးရလို့ အမြဲတမ်းနိုးနေတဲ့ သူနဲ့တူလေရဲ့။ ဦးနှောက်ပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်တဲ့ အအိပ်နည်းခြင်း အာနိသင် ဟာ မသိမသာ အဆိပ်သင့်ရတဲ့ဖြစ်စဉ်နဲ့ အလားတူနေတယ်။ အိပ်ရေး ပျက်ရတဲ့ ညမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ နယ်ပယ်နှစ်ခုကြားမှာ အဆက်အသွယ် ပြတ်ရတယ်။ နှိုးစက် အချက်ပြစနစ်က ပုံမှန်ပြန်ကျလာပြီး နေ့စဉ်စိတ် ဖိစီးနေရတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းတွေကျလို့ ရလဒ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုလျော့နည်းရတာပါပဲ။

အိပ်ရေးပျက်တဲ့သူကို ၅ မိနစ်စာ အသက်ရှူ ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်ပေးခြင်းက ပြန်နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျစေပါတယ်။

နေ့စဉ်တစ်ဆက်တည်း ရှစ်နာရီကြာ မအိပ်ရရင်တောင်၊ တစ်ချို့ တစ်မောင်း အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပေးခြင်းက အများကြီး ခြားနားစေပါ တယ်။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်တဲ့ ညတစ်ည ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင် ချက်ကို အကောင်းမြင်အဆင့်ကို ရောက်စေပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးစမ်းသပ်ချက်၊

စိတ်တန်ခိုးအရန်အား သိုလှောင်ဖို့ ဖြေလျှော့ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုက ပြန်သက်သာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု က သင့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးကို နေ့စဉ်တောင်းဆိုရေး

ဖြစ်တဲ့ ဖြေလျှော့ရေးကျင့်စဉ်ပါပဲ။ မိနစ်ပိုင်းမျှ ဖြေလျှော့နားနေရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြေလျှော့နားနေခြင်းက “ညာတာတဲ့ အာရုံကြောစနစ်” (S.N.S) ကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စေပြီး “မညာမတာ အာရုံကြော စနစ်” ကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစေခြင်းဖြင့်၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း တိုးလာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးကြွယ်ဝစေတဲ့ ဖြေလျှော့ခြင်းမျိုးက ရုပ်ပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းပါ အနားယူခြင်း အစစ်ဖြစ်တယ်လို့ “ဟားဗတ်ဆေးကျောင်း က cardiologist “ဟာဘတ်ဘင်ဆန်” က “ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ ဖြေ လျှော့ခြင်း တုံ့ပြန်ချက်” လို့ နာမည်တပ်ခေါ်ခဲ့တယ်။ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်း နဲ့ အသက်ရှူတာ နှေးကျသွားပြီး၊ သွေးဖိအားလည်းကျသွားတယ်။ သင့်ကြွက်သားတွေ တင်းမာတာပြေသွားပြီး သင့်ဦးနှောက်ကလည်း အတိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတာ၊ အနာဂတ်ကို စီမံကိန်းချတာတွေကနေ အနားယူ ရပ်နားလိုက်တယ်။

ဖြေလျှော့ရေးကျင့်စဉ်အသေးစိတ်က အရင်ဆုံးသင့်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး ကျောချပြီး ပက်လက်လှန်လှဲအိပ်နေလိုက်ပါ။ ခူးခေါင်းနှစ်ဖက်လုံး အောက်က ခေါင်းအုံးခုပြီး ထောင်ထားပါ။ သင့်မျက်လုံး အစုံပိတ်ပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ အသက်ရှူမှုအနည်းငယ်လုပ်ပါ။ သင့်ဝမ်းဗိုက်ကို ဖောင်း လိုက် ပိန်လိုက် ဖြစ်နေစေရမယ်။ သင့်ခန္ဓာမှာ တင်းမာမှုတစ်ခုခု ခံစား လာရင် ကြွက်သားတွေက ကျုံ့တာ ဆန့်တာ ဖြစ်လာမယ်။ ဥပမာ သင့်လက်တွေ လက်ချောင်းတွေ တင်းလာရင်၊ လက်သီးဆုပ်မိလာမယ်။ ဒီအခါ သင့်လက်ဝါးတွေဖြန့်ပြီး ဖြေလျှော့ပါ။

ဒီလိုနားနေတာကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိလုပ်ပါ။ အသက် ရှူတာကလွဲလို့ ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့။

ဒါကို နေ့တိုင်းလုပ်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး

စိတ်တန်ခိုးတောင်းဆိုချက်တွေလည်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအောက်က နိုင်ငံတော်

စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက်ရဲ့ ကိစ္စသာဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာဝန်တွေ၊ ဓာတ်စာပါရဂူတွေ သဘောတူကြပေမယ့် အမှန်တကယ်စစ်ဆေးဖို့က သုတေသနရဲ့တာဝန်ပဲ။ စိတ်က အရေးကြီးသလို ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကုန်းပတ်ပေါ်တက်လုပ်ရဦးမှာပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ ရန်သူပဲ။ ရေတိုအလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါစေ ၊ ရေရှည်အလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုလောက် စိတ်တန်ခိုးတွေ မြန်မြန် ယိုစီးစိမ့်ထွက်စေတာရယ်လို့ တခြား ဘာမှမရှိဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့ ဇီဝဗေဒနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုရဲ့ ဇီဝဗေဒတို့က ပြိုင်ဘက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ‘တိုက်မလား - ပြေးမလား’နဲ့ ရပ်နားပြီး ကြံစည်စဉ်းစားဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်နှစ်မျိုးစလုံးက စွမ်းအင် စီမံခန့်ခွဲရေးအကြောင်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က သင့်ရဲ့စွမ်းအင်နဲ့ ဂရုစိုက်မှုတို့ကို သိပ်ကိုခြားနားတဲ့ နည်းတွေနဲ့ ပြန်ဦးတည်ကြတယ်။ ‘တိုက်မလား - ပြေးမလား’ တုံ့ပြန်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်ကို စွမ်းအင်တွေနဲ့ ပြည့်လျှံစေပြီး ပင်ကိုညဉ့်အရ ပြုမူစေတယ်။ ပညာပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလိုအပ်တဲ့ ဦးနှောက်နယ်ပယ်တွေဆီက ခိုးယူသွားတယ်။ ‘ရပ်နားပြီး - ကြံစည်’ တဲ့ တုံ့ပြန်ချက်ကတော့ ဦးနှောက်ဆီ စွမ်းအင်တွေပို့ပြီး အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး ဗဟိုဌာနဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ရှေ့အခြမ်းဆီကို ပို့လွှတ်တာဖြစ်တယ်။

မကြာသေးမီက အမေရိကန်လူထုဟာ စုစုပေါင်းစိတ်တန်ခိုးတွေ ပျောက်ဆုံးနေပြီလို့ဆိုကြတယ်။ ၂၀၁၀ အမေရိကန် စိတ်ပညာအစည်းအရုံးကြီးရဲ့ ကွင်းဆင်းကောက်ယူချက်အရ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသော

အမေရိကန်လူထုဟာ စိတ်ဖိစီးမှု အဆင့်မြင့်မြင့် ခံစားနေကြရတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ ကူးစက်ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှု တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကပ်ဘေးတွေ၊ သဘာဝကပ်ဘေးတွေ၊ အလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာ၊ စီးပွားရေးပြုလဲမှုတွေ ကြုံရတာကိုး။ ၂၀၀၁ စက်တင်ဘာ ၁၁ ရက် တိုက်ခိုက်ခံရအပြီး လူနာတွေရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲမှုစွမ်းအားတွေ တအားထိုးကျသွားခဲ့တယ်။

အိပ်ရေးအပျက်ဆုံးလူသားဟာ အမေရိကန်တွေပါပဲ။ အမျိုးသား အိပ်ပျော်ရေးဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ၂၀၀၈ လေ့လာချက်အရ အမေရိကန် လူကြီးတွေဟာ ၁၉၆၀ ကထက် ပျမ်းမျှအိပ်ချိန် ညစဉ် ၂ နာရီ လျော့ နည်းသွားတယ်လို့ သိရတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ အိပ်ခြင်း အလေ့ အထက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ ညံ့ဖျင်းစေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးကို ဖန်တီးရက်သား ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒီကနေတစ်ဆင့် အကြီးဆုံးစိန်ခေါ်ချက်ဖြစ်နေရတာကတော့ အကြီးအကျယ်စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ကျရောဂါတွေ ခံစားနေကြရတာပါပဲ။



အခန်း (၃)

ခုခံတွန်းလှန်ရမှာ မောပန်းပါဘိ၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုဟာ ဘာကြောင့် ကြွက်သားနဲ့တူရသလဲ

တက္ကသိုလ်တွေမှာ စာမေးပွဲရာသီတွေဟာ “မရဏ ရက်သတ္တပတ် နဲ့ တူလေရဲ့။ အားကစားရုံတွေမှာ ဟောင်းလောင်း၊ လူတွေ မအိပ်ကြ တော့လို့ အိပ်ရာတွေခေါက်ရက်သားအရာမယွင်း။ ကျောင်းသားတွေ ရဲ့ခေါင်းထဲ အချက်အလက်တွေ သီဝရီတွေနဲ့ ပုံသေနည်းတွေချည်းပဲ။

နောက်ဆုံးအတန်းတင် စာမေးပွဲကြီး ကာလအတွင်းမှာ ကျောင်းသားများစွာဟာ သူတို့ရဲ့ စာကျက်ရေး အလေ့အထတွေထက် တခြားကိစ္စတွေမှာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ပျောက်ဆုံးသွားပုံရတယ်။ စီးကရက်တွေ အရင်ကထက် ပိုသောက်လာတယ်။ စိတ်လွတ်ကိုယ် လွတ်ပိုနေတတ်လို့ ဆိုင်ကယ်တိုက်တာတွေ ခဏခဏပဲ။ ခေါင်းမလျှော်၊ ရေမချိုး၊ မုတ်ဆိတ်မရိတ်နဲ့ အဝတ်တောင်လဲချင်မှလဲတော့တယ်။

စိတ်တန်ခိုးတွေ သုံးအားကြီးလို့ ထုံသွားသလိုပါပဲ။ စိတ် တန်ခိုးတွေ လေထဲလွင့်လို့ ဟိုဒီလျှောက်သွားနေသလို ထင်ရတယ်။ အားအင်ကုန်ခမ်းမောပန်းသွားတာနဲ့ပဲ သွေးဆောင်မြူဆွယ်ချက်တွေ

ကို မကာကွယ် မခုခံတော့ဘဲ အလျော့ပေးလိုက်ကြတော့တယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်အတွက် အရေးပါပါ အသုံးချ လို့ရတာတွေ ဒီမှာတွေ့ရတယ်။ ခေတ်သစ်ဘဝတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ဖို့ အပြည့်အဝ တောင်းဆိုလာပြီး သင့်စိတ်တန်ခိုးတွေ ယိုစိမ့် ထွက်နိုင်တယ်။ သုတေသနသမားတွေ တွေ့ရှိထားတာကတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ရေးဟာ မနက်ခင်းမှာသာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်နေတတ် ပြီး တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်တာနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးဝါး လျော့ကျသွား တတ်တာကိုပါပဲ။ သင်ဟာ သင့်စိတ်တန်ခိုးတွေ ကုန်ခမ်းသွားတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အရာကိစ္စအများကြီး ပြောင်းလဲ သွားရေးကို ထိန်းချုပ်ကြိုးစားရတာများလွန်းတော့ သင့်မှာ လုံးဝ ခြေကုန်လက်ပန်းကျလို့ အားအင်ကုန်ခမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင်နဲ့ ဘာမှမဆိုင် စိတ်တန်ခိုးရဲ့ နဂိုသဘာဝအတိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ရေးရဲ့ ကြွက်သားပုံစံမော်ဒယ်

ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာရှင် “ဗျိုင်းဘူ မိယတ်စတာ”က စိတ်တန်ခိုး ကန့်သတ်ချက်များ စနစ်တကျ စမ်းသပ် လေ့လာတဲ့နေရာမှာ ပထမဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ပဟေဠိ လက္ခဏာတွေ လေ့လာရာမှာ နာမည်ကျော်ခဲ့တာ ကြာမြင့်လှပါပြီ။ သူ့ရဲ့ ကြောက်ခမန်းလိလိတွေ့ရှိချက်တွေက ရိုးရိုး လူသာမန်တို့ရဲ့ အားနည်းချက်နဲ့ ပတ်သက်သမျှအားလုံးပါပဲ။ ၁၅ နှစ်ကြာအောင် လူတွေကို ဓာတ်ခွဲခန်းထဲမှာ သူတို့ရဲ့စိတ်တန်ခိုးတွေ လုံးပန်းအားထုတ် ခိုင်းခဲ့တယ်။ ကွတ်ကီးတွေချထားပြီး ကောက်မစားဘဲ နေခိုင်းတယ်။ သွေးဆောင်မြှူဆွယ်ချက်တွေ ပယ်ချခိုင်းတယ်။ ဒေါသတွေ ထိန်းထား ခိုင်းတယ်။ ရေခဲရေထဲ လက်ထည့်ခိုင်းတယ်။ လေ့လာစမ်းသပ်ချက်

တစ်ခုပြီးနောက် တစ်ခု၊ ပြီးတဲ့နောက် ဘယ်တာဝန်ပဲသုံးသုံး၊ လူတွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုဟာ အချိန်ကုန်တာနဲ့ ဆိုးဝါးသွားတာ တွေ့ရတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုတစ်ခုဟာ အချိန်ကုန်လာရင် ဂရုစိုက်မှု ပိုဆိုးလာတတ်တယ်။

စိတ်တန်ခိုးလုပ်ရပ်တိုင်းက ခွန်အားနဲ့ အလားတူစွာ၊ ပင်မ ခွန်အားအရင်းအမြစ်တစ်ခုတည်းက ဆွဲထုတ်ယူသလိုလိုနဲ့ တစ်ကြိမ် လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်တာတစ်ခု အောင်မြင်ထမြောက် ပြီးတိုင်းမှာ၊ လူတွေအားပိုနည်းစွာ ကျန်ရစ်တတ်တယ်။

ဒီလေ့လာချက်ကနေ၊ “ဆူမီယတ်စတား” ကို တွေးဆချက် တစ်ခုရစေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးဟာ ကြွက်သားတစ်ခု နဲ့တူတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ကြွက်သားဆိုတာ သုံးပါးများရင်အားကုန် တယ်။ အနားပေးလိုက်ပါမှ အားတွေပြန်ပြည့်လာတတ်တယ်။ ပြေးခုန် ပစ်တစ်ယောက်လိုပေါ့။ စိတ်တန်ခိုးက ကန့်သတ်ရှိအရင်းအမြစ်ဖြစ် တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို အခြား သုတေသနအသင်းတွေက သဘောတူ ကြတယ်။ စိတ်တန်ခိုးအပြုအမူတိုင်းက စိတ်တန်ခိုးကိုပဲ ချေဖျက် နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးကို သုံးစွဲခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးကို ပျောက်ဆုံးစေတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သာ ရပ်နားပြီး ကြံစည်ခွင့် လိုအပ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး ကြွက်သားတွေ အားပြန်ပြည့်လာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုး အားကုန်ခမ်းတာကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးအင်အားတွေ တိုးလာဖို့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးတွေ ဘာကြောင့် ကုန်ခမ်းရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ စ စဉ်းစားရမယ်။ ပြေးခုန်ပစ်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ တောင့်ခံနိုင်မှု ဇွဲလုံ့လကနေ သင်ခန်းစာယူရမယ်။ အားအင်ကုန်ခမ်း

သွားပေမယ့် လေ့ကျင့်ရေးမဟာဗျူဟာတွေ ရှာဖွေတူးဖော်ရင်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး သက်လုံတွေ ပိုကြီးမားလာနိုင်တာမျိုးကို သင်ခန်းစာယူရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးက ဘာကြောင့် အကန့်အသတ်ရှိရတာလဲ

ကြွက်သားဆိုတိုင်း လက်မောင်းအိုးမှာချည်းရှိတယ် မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး ကြွက်သားဆိုတာ ဦးနှောက်ထဲက တစ်စုံတစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်ရမှာပါ။ ခက်တာက ဦးနှောက်ကိုယ်တိုင်ကိုက 'အော်ဂင် (organ) သာဖြစ်ပြီး ကြွက်သားမဟုတ်တာပဲ။

“ရွှိုင်းဘူမီယတ်စတား” နဲ့ တွဲလုပ်တဲ့ စိတ်ပညာ လူငယ်ကျောင်းသားလေး “မက်သူးဂေးဗီးယတ်” က မောပန်းကျတဲ့ ဦးနှောက်က စွမ်းအင်ရဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်မရှိမဖြစ် ဘာကြောင့်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးက ဦးနှောက်အတွက် စွမ်းအင်အကုန်အကျများလွန်းတဲ့ တာဝန်ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွင်းက စွမ်းအင်ထုတ်ပေးမှုကလည်း အကန့်အသတ်ရှိနေတယ်။ “ဂေးလီးယတ်”က သူ့ကိုယ်သူ မေးကြည့်တယ်။ စိတ်တန်ခိုးအား ကုန်ခမ်းခြင်းက ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းအင်တွေကုန်ဆုံးသွားခြင်းရဲ့ ရလဒ်ပဲလား။

ဒီလိုနဲ့ လူတွေကို စွမ်းအင်ကို သကြားပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်တန်ခိုးကုန်ခမ်းတာကို ပြန်အားဖြည့်နိုင်ပါ့မလားလို့ သူဆုံးဖြတ်ရတော့တယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ လူတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ခိုင်းတယ်။ ဒီတာဝန်တွေ မလုပ်မိနဲ့ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်၊ သူတို့ရဲ့ သကြားဓာတ်

အဆင့်ကို တိုင်းကြည့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်း တာဝန်တစ်ခုလုပ်ပြီးတိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့ သကြားဓာတ်ပိုကျကျသွားတာ တွေ့ရတယ်။ နောက်တာဝန်တစ်ခုလုပ်လေလေ၊ ပိုဆိုးလေလေပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအားတွေ ယိုစိမ့် ထွက်စေခြင်းဖြစ်စေသလို စွမ်းအင်ပျောက်ဆုံးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုအားနည်းစေပြန်ပါတယ်။

“ဂေးလီးယတ်”က သကြားဓာတ် အစစ်ကြွယ်ဝတဲ့ လီမ္မန်နစ် ဖျော်ရည်ကို သုံးကြည့်သလို၊ သကြားတု (ဆေးသကြား)ပါတဲ့ ပလာစီဘို ဖျော်ရည်ကိုလည်း စမ်းသုံးကြည့်တယ်။ သကြားစစ် လီမ္မန်နစ် ဖျော်ရည်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးတိုးတက်လာကြောင်းပြပြီး သကြားတု ဖျော်ရည် ‘ပလာစီဘို’ (Placebo) က သောက်လေလေ ပိုဆိုးလေလေပဲဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ “ဂေးလီးယတ်” က ယခု တူရကီ နိုင်ငံ "Zirue" တက္ကသိုလ်ရဲ့ ပါမောက္ခဖြစ်နေပါပြီ။ သကြားဓာတ် ကြွယ်ဝသူက သူတို့ကိုယ်သူတို့အကောင်းဆုံး ဖော်ပြနိုင်ပြီး၊ ပို ဇွဲရှိကာ၊ ပိုပြီးတွေးတောနိုင်လျက်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်လည်း လျော့နည်း သွားပါတယ်။ သကြားဓာတ်ကတော့ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ စစ်ကြီးပါပဲ။

**စွမ်းအင် အကျပ်အတည်း**

လူ့ဦးနှောက်ဟာ ပေးထားတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ စွမ်းအင်နည်းနည်းလေးပဲ ထုတ်ပေးချင်တယ်။ တချို့စွမ်းအင်တွေကို သူ့ဆဲလ်ထဲမှာ သိုလှောင်ထားနိုင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ သင့်သွေးစီးကြောင်းထဲ လည်ပတ်နေတဲ့ ဂလူးကို့စ် (သကြား) ရဲ့ ပုံမှန်စီးကြောင်းအပေါ်မှာ လည်း တည်မှီနေပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်ရဲ့ အထူးသီးသန့် ဂလူးကို့စ်

ထောက်လှမ်းရေးက စွမ်းအင်ရနိုင်မှုကို အမြဲစုံစမ်းနေတယ်။ စွမ်းအင် ရနိုင်မှု ကျဆင်းနေကြောင်း ဦးနှောက်က စုံစမ်းသိလာတဲ့အခါ နည်းနည်း အင်တင်တင် အကြောတင်းလာတတ်တယ်။ စွမ်းအင်ဘတ်ဂျက်က ကျပ်တည်းလာရင် စွမ်းအင်ကိုပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်ပေးချင်မှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။

ဒါကိုတာတောင်ပိုင်းတက္ကသိုလ်က သုတေသနသမားတွေ ဖြစ် တဲ့ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ဘာဂဗေဒပညာရှင် “အိပ်စ်၊တီးဝမ်း”နဲ့ စိတ် ပညာရှင် “ရော်ဘတ်ဒမိုရက်”တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး စံပုံစံ “စွမ်းအင်ဘတ်ဂျက်”ကို အဆိုတင်ခဲ့တယ်။ ဦးနှောက်က စွမ်းအင် ကို ပိုက်ဆံလို သဘောထားကျင့်တယ်လို့ စောဒကတက်တယ်။ စွမ်းအင် အရင်းအမြစ်တွေ မြင့်တက်နေချိန်မှာ စွမ်းအင်တွေ ထုတ်သုံးလိမ့်မယ်။ အရင်းအမြစ်ကျနေခိုက်မှာ စွမ်းအင်တွေ စုဆောင်းချင်လာတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းလက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်မှာ အစမ်းသပ်ခံလူ ၆၅ ယောက်ကို ရွေးတယ်။ အသက်တွေက ၁၉ နှစ်က ၅၁ နှစ်ထိ ရှိကြတယ်။ သူတို့ကို ဆုလာဘ် ၂ ခု ရွေးခိုင်းတယ်။ လော လောဆယ် မနက်ဖြန်မှာ ရမယ့်၊ ဒေါ်လာ ၁၂၀ ကို ယူမလား၊ တစ်လ ကြာမှရမယ့် ဒေါ်လာ ၄၅၀ ကို ယူမလားလို့ ရွေးခိုင်းတယ်။

မရွေးခိုင်းမိကလေးမှာ ရွေးမယ့်လူတွေရဲ့ သွေးကြောထဲ သကြား အဆင့်ကို တိုင်းတာချက်တစ်ခုလုပ်တယ်။ သူတို့ကို ပုံမှန် သကြားတွေ ပြည့်နေတဲ့ ဆိုဒါနဲ့ ကယ်လိုရီ သုညပဲရှိတဲ့ ဓာတ်စာ ဆိုဒါ ၂ မျိုး ကြိုက်ရာကို အရင်သောက်ခိုင်းတယ်။ ဒီ ၂ မျိုး တစ်ခုခုသောက်ပြီးမှ အထက်ကပြောတဲ့ ဆုလာဘ် ၂ခု အနက် တစ်ခုခုကို ရွေးခိုင်းပါတယ်။ ပုံမှန်သကြားပြည့်ဆိုဒါ သောက်သူတွေက၊ သကြားဓာတ် တိုးလာ တာကို ပြတဲ့အတွက် ပိုကြီးမားများပြားတဲ့ ဆုလာဘ်ကို (တစ်လ