



# ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့် မျိုးမြူကြောင်း အိပ်မပျော်ရတာလဲ

အောင်မေစော(စိတ်ပညာ)

စုဦး-မြန်မာပြန်

l g o e . c o m  
လူတွေဟာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်  
အိပ်ရေးပျက်နေတတ်ပြီး

ပျက်ကွက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့တဲ့ အိပ်ရေးကို  
ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ဖို့လည်း အခွင့်အရေး  
နည်းပါးနေတတ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အနည်းဆုံး လူသုံးဦးမှာ တစ်ဦးနုန်း  
အိပ်ရေးပျက်တတ်ကြပြီး

အိပ်ရေးပျက်ရခြင်း အပေါ်မှာလည်း  
စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိကြပါဘူး။

လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းဒဏ်ကို ကာကွယ်ဖို့ (တစ်နည်းအားဖြင့်)

အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ဖို့)

အိပ်ဆေးအကူအညီ ရယူသုံးစွဲမှုတွေ

သိသိသာသာ များပြားလာခဲ့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တချို့လူတွေက အိပ်ဆေးသောက်သည့်တိုင်

အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိနေတတ်တာကြောင့်

ဆေးရုံတက်ပြီး စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူတာ၊

ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်း

ယူခဲ့ကြရပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေက

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ

အမျိုးမျိုးကိုပါ အချိန်တိုအတွင်း

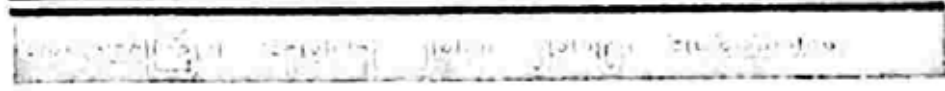
သိသာစွာ ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။

# ကျွန်ုပ်တို့အကြောင့် အိပ်မပျော်ရတာလဲ

အောင်မေစော(စိတ်ပညာ)  
စုည်း-ပြန်စာဖြင့်

mgboe.com  
  
AH0137  
1,000.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း။  
 DUTY(ဂျူတီ)စာပေ(၀၂၀၇၇)၊  
 အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း။  
 (၁၀) ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊  
 ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ မိုးကောင်း။ ရန်ကင်း။



ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့်အိပ်မပျော်ရတာလဲ/  
 အောင်မေစော(စိတ်ပညာ)၊ မြန်မာပြန်-  
 ရန်ကုန်။  
 The Essence ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၉။  
 စာမျက်နှာ ၁၁၇ မျက်နှာ၊  
 ၁၂.၈ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ



### မာတိကာ

၁။ အိပ်ရေးကိုရောင်းချခြင်း	၁
၂။ အိပ်စက်နားနေနိုင်ခွင့် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်း	၁၃
၃။ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း	၂၅
၄။ အိပ်ရေးကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး တိုးတက် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားခြင်း	၃၀
၅။ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း	၃၃
၆။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်	၄၅
၇။ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် မှတ်ဉာဏ်	၅၂
၈။ အိပ်မက်မက်ခြင်း	၆၀

၉။ စိတ်ပညာရှင် ဖရွှိက်ဒ်	
အိပ်မက်မက်ခြင်းဖြစ်စဉ်အပေါ် ရှုမြင်ပုံ	၆၈
၁၀။ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ လေ့လာသင်ယူခြင်း	၈၂
၁၁။ နိုးကြားခြင်း	၉၂
၁၂။ အိပ်ရေးအကြွေးတင်ခြင်း	၁၀၀
၁၃။ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်းကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်း	၁၁၁



### အိပ်ရေးကိုရောင်းချခြင်း

‘ကျွန်တော်က အကောင်းဆုံး အိပ်စက်ခွင့်ရရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်လောက် ဘယ်သူမှ အခုလို ကံကောင်းတာမျိုး မရှိပါဘူး’ လို့ စာရေးသူ Freud က ‘အိပ်မက်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ အသိပေး ပြောဆိုထားခဲ့ဖူးပါတယ်။

အိပ်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တကယ်တော့ ကံကောင်းသူတွေက အနည်းငယ်ပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်ရေးပျက်နေတတ်ပြီး ပျက်ကွက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့တဲ့ အိပ်ရေးကို ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ဖို့လည်း အခွင့်အရေး နည်းပါးနေတတ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အနည်းဆုံး လူသုံးဦးမှာ တစ်ဦးနှုန်း အိပ်ရေးပျက်တတ်ကြပြီး အိပ်ရေးပျက်ရခြင်းအပေါ်မှာလည်း စိတ်

ကျေနပ်မှု မရှိကြပါဘူး။ လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း အိပ်ရေးပျက်ခြင်းဒဏ်ကို ကာကွယ်ဖို့ (တစ်နည်းအားဖြင့်) အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ (နှစ်နှစ်ခြွက်ခြွက် အိပ်ပျော်ဖို့) အိပ်ဆေးအကူအညီ ရယူသုံးစွဲမှုတွေ သိသိသာသာ များပြားလာခဲ့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဓာတ်ချို့လူတွေက အိပ်ဆေးသောက်သည့်တိုင် အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိနေတတ်တာကြောင့် ဆေးရုံတက်ပြီး စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူတာ၊ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်း ရယူတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေက ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကိုပါ အချိန်တိုအတွင်း သိသာစွာ ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။

ယနေ့ကာလ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ (အထူးသဖြင့် ရှေ့ပင်းမောတွေမှာ) ရှိတဲ့ spa (အပန်းဖြေအနားယူစခန်း) တွေမှာ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းဒဏ် သက်သာပြေလျော့အောင် အိပ်စက်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့မှုရှိစေတဲ့ နှိပ်နယ်ခံခြင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အိပ်ပျော်အောင် ဖန်တီးလုပ်ဆောင်လာကြတာကို ကျယ်ပြန့်စွာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီအခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့ပြီး

နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်အောင် နှိပ်နယ်ပေးတဲ့ spa အပန်း  
ဖြေစခန်း (ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု အနားယူ  
စခန်း) တွေဟာ အိပ်ရေးပျက်ပြီး အိပ်စက်မှု လိုအပ်သူတွေ  
အတွက် အိပ်ရေးအလုံအလောက်ရရှိအောင် ရောင်းချပေး  
နေတဲ့နေရာဌာနတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့်  
နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်လိုပေမဲ့ နောက်တစ်နေ့ နံနက်မှာ  
နိုးကြားတက်ကြွ လန်းဆန်းစွာနဲ့ ပြန်လည်နိုးထလိုကြ  
ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်ပြီး အစားပြန်မအိပ်နိုင်သေးတဲ့  
လူတွေဟာ ကဖိန်းဓာတ်ပါတဲ့ ကော်ဖီသောက်သုံးပြီး အိပ်  
ချင်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ရတတ်သလို ခန္ဓာကိုယ် အင်အား  
ယုတ်လျော့ခြင်းမှ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အားဖြည့်အချို့  
ရည်တွေကို အားကိုးတကြီး သောက်သုံး ကြရလေ့ရှိတတ်  
ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက်သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက်  
ပါ အရေးပါလှတဲ့ အိပ်ရေးဟာ ရောင်းကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု  
သဖွယ် တန်ဖိုးရှိနေပြီး လူတိုင်းအတွက် အသက်သွေးကြော  
တစ်ခုသဖွယ် အရေးပါလွန်းတာကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်  
အိပ်စက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး အိပ်ရေး အပြည့်အဝရရှိ  
အောင် ဖန်တီးနိုင်သလို ကိုယ်တိုင် အိပ်ပျော်အောင်  
စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပါက အိပ်ရေးကို ရနိုင်သော  
နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရယူခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောင်း

ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် ဝယ်ယူခြင်းတွေနဲ့ ရရှိသုံးစွဲနိုင်  
အောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် နေ့တိုင်းလိုလို သတင်းစာတွေ၊ အင်တာနက်  
ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေ၊ တီဗီရိုးတွေမှာ အိပ်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး  
အသိပညာပေး ဟောပြောချက်တွေ များစွာပါရှိနေတာကို  
တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရေးဝမယ်ဆိုရင် (နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်  
ပျော်နိုင်မယ်ဆိုရင်) ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး  
အတွက် အပြည့်အဝ အထောက်အကူပြုနေမှာဖြစ်ပြီး  
အိပ်ရေးပျက်လာပြီ (အိပ်ရေးပျက်ပြီး အစားထိုးပြန်မအိပ်  
နိုင်ဘဲ အိပ်ရေးအကြွေးတင်လာပြီ) ဆိုပါက ခန္ဓာကိုယ်  
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
စွမ်းဆောင်မှုတွေမှာလည်း ကြည်လင်မှုမရှိတော့တာ  
ကြောင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကိစ္စအဝဝမှာ ဆုံးရှုံး  
မှုတွေ များလာပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ အိပ်ရေးပျက်သူက သင်ဖြစ်တယ်ဆို  
ရင် သင့်စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ ထိခိုက်  
ဆုံးရှုံးရမှာဖြစ်သလို သင့်အလုပ်သမားတွေ (သင့်ယာဉ်  
မောင်းတွေ) က အလုပ်ပင်ပန်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်  
ရခြင်း မရှိခဲ့ပါကလည်း သင့်စီးပွားရေးကိုသာ အကြီး  
အကျယ်ထိခိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းဒဏ်ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်စေဖို့

ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်တွေက သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိနေတတ်တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ခြင်း မရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ အိပ်ရေးပျက်ပါ များလာပြီး အိပ်ရေးမဝတဲ့ ရောဂါဖြစ်တဲ့ (Insomnia) ရောဂါရလာတတ်ကြပါတယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါရလာပြီဆိုရင် သင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေအားလုံး လျော့ကျပျက်စီးလာပြီး ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေမှာလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ ကုန်ကျမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရေးမဝတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အနေအထားတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ အရာရာ အမှားအယွင်းတွေနဲ့သာ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေနဲ့ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ

အကြောင်းကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ကာလက တည်းက သုတေသနပြုတဲ့ မှတ်တမ်းတွေ များစွာ ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ မှတ်ဉာဏ်အကြား အရေးပါတဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ၁၉ ရာစုကာလ အတွင်း လေ့လာမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေ အရ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အရသာမက ကျန်တဲ့ ကဏ္ဍတွေကိုပါ ထိခိုက်မှု တွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ စမတ်ဖုန်းကို ဖွင့်ပြီး အီးမေးလ်ဝင်ရောက်ထားတာတွေကို ကြည့်တာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေ ဖွင့်ကြည့်တာ၊ သတင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေ ဖွင့်ကြည့်တာတွေ လုပ်မိတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းမပြုခင် ခေတ္တခဏ အချိန်ယူပြီး စမတ်ဖုန်းကို အသုံးပြုမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထား ပေမဲ့ လေ့လာဖတ်ရှုချင်စရာတွေက အကန့်အသတ်မဲ့ များလွန်းနေတာကြောင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ညသန်းခေါင်ကျော် တဲ့အထိ ဖုန်းသုံးဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရက်ပေါင်းအတော်ကြာ ကြာ တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခါ အိပ်ရေးပျက်လာပြီး ထိခိုက် နစ်နာ၊ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ စတင်ရင်ဆိုင်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စမတ်ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်ပြီး အင်တာနက် ဖွင့်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ လူမှုကွန်ရက် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေပါ ပြင်ပအကြောင်းအရာ သတင်းအချက်အလက်တွေက အကန့်အသတ်မဲ့စွာ သင့်ကို ဆီးကြိုနေမှာဖြစ်ပြီး သင်က ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုခုကို စိတ်ဝင်တစား ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာမှုတွေ လုပ်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ အချိန်တိုအတွင်း ပြန်မထွက်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာဝင် နောက်ကျတတ်ပါတယ်။

သင်က အိပ်ရာဝင်နောက်ကျပြီဆိုတာနဲ့ အိပ်ရာထ နောက်ကျတတ်ပြီး သင့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ချိန်းဆိုမှုတွေမှာလည်း နောက်ကျသွားရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင်က ညအိပ်ရာဝင် နောက်ကျပြီး နံနက်စောစော အိပ်ရာထဖို့ နှိုးစက်နာရီကို အားကိုးပေမဲ့ အိပ်ရေးမဝခြင်းကြောင့် အိပ်ရာစောစောထခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကိုလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ခံစားခွင့် မရရှိနိုင်ပါဘူး။

လူအများစုက အိပ်ရာမဝင်ခင် ဖုန်းဖွင့်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ရှုတာ၊ ဖုန်းမှာပါတဲ့ သတင်းအကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရှုတာဟာ အလေ့အထတစ်ခုလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းကို လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်နယ်ပယ်ရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနေတဲ့ စမတ်ဖုန်းက

ထွက်ရှိတဲ့ အပြာရောင်အလင်းတန်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်လေ့ရှိကြောင်း သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပန်းဖြေခန်းမလို့ပြောနိုင်တဲ့ spa ခန်းမတွေဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့ပြီး စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုရှိစေတာကြောင့် အိပ်ရေးပျက် ထားသူတွေကို ဆေးကုသမှုဖြစ်စေ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော် စေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း spa (စပါး) အပန်းဖြေခန်းမတွေ ကို အိပ်စက်ခြင်းလိုအပ်သူတွေ (အိပ်ရေးပျက်နေသူတွေ အတွက်) “အိပ်ရေးရောင်းချသော စင်တာတစ်ခု” အဖြစ် မှတ်ယူရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

spa ခန်းမတွေဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာ ပြေလျော့မှုနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင် ခြင်းကြောင့် အိပ်စက်အနားယူခြင်းကို ဖြစ်စေပေမဲ့လည်း ငွေကြေးပြည့်စုံကြွယ်ဝမှုရှိသူတွေလောက်သာ သွား ရောက်နိုင်တဲ့ လူတန်းစားခွဲခြားမှုကိုဖြစ်စေတဲ့နေရာ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် spa သို့ သွားရောက်နိုင်စွမ်း မရှိသူတွေ အနေနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာမလိုဘဲ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း ကိုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် မဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ လျော့ပါး

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်ရတာလဲ

အောင်သာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ငွေကြေးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့ ဆင်းရဲသားတွေအနေနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတွေလို အိပ်စက်နားနိုင်ခွင့် အပြည့် အဝရရှိအောင် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်သားဘုတ်ပြားပေါ်မှာ အိပ်စက်သူဖြစ်စေ၊ စပရင်မွေ့ရာပေါ်မှာ အိပ်စက်သူဖြစ်စေ အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါက ရလဒ်ကောင်းကို ညီမျှစွာ ရရှိစေမယ် လို့ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း အိပ်စက်တတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ ပညာရှင်တွေက အပြည့်အဝ ထောက်ခံပြောဆိုထားခဲ့ ပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းပြဿနာဟာ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်စက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း တွေကနေ စတင်တတ်ပါတယ်။

အစပထမမှာ အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ဖြစ်ရာက တစ်ဆင့် အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားပေမဲ့လည်း အိပ် မပျော်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်လာပြီး အိပ်ရေးပျက်လေ အိပ် မပျော်လေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အဲသည်နောက် အိပ် မပျော်သောရောဂါ (Insomnia) စွဲကပ်လာပြီး ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရင်ဆိုင်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အိပ်မပျော်တာကို အိပ်ပျော်အောင် (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်၊ တစ်ရေးတမော အိပ်ပျော်အောင်) ဘယ်လို အစားအသောက်တွေ စားသင့်ပြီး ဘယ်လို ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့်သလဲလို့ မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုအိပ်စက်မယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်စက်ရမယ်ဆိုတာကအစ အသေးစိတ် စနစ်တကျ သိထားဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေက အနည်းငယ်သာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းအတွက် တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီခန့် အိပ်စက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနေပြီး ၈ နာရီပြည့်အောင် အိပ်စက်နိုင်ခြင်း မရှိပါက အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်ပြည့်အောင် အစားပြန်ဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ အိပ်စက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ ဗီတာမင်ပါ အသီးအနှံငါးမျိုးကို စားသုံးပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ကိုလက်စ်ထရောကို ကျဆင်းစေပြီး သွေးပေါင်ကို မှန်ကန်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသီးအနှံငါးမျိုးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆဲလ်တွေ

ကိုပါ အားကောင်းစေပြီး အိပ်စက်ခြင်းကို ကောင်းစွာ အထောက်အကူပြုစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအရ ညအချိန် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်စေဖို့ အစားအသောက်နဲ့ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေက အရေးပါစွာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သလို စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများမှ နှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ထုတ်နုတ်လေ့ကျင့်အသုံးပြုပေးခြင်း၊ အိပ်ပျော်စေနိုင်မယ့် အမှောင်လုံလောက်စွာ ရှိနေခြင်း၊ အလင်းရောင်စူးရှမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဆူညံနှောင့်ယှက်မှုများ ကင်းဝေးမှုရှိခြင်း တွေကလည်း များစွာ အကူအညီဖြစ်စေတာ တွေ့ရပါတယ်။

၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း ထွက်ရှိခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်တွေမှာ ဖော်ပြပါရှိချက်အရ လူတိုင်း နေ့စဉ် ၈ နာရီကြာ အိပ်စက်ပေးဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ တချို့အိပ်မပျော်နိုင်သူတွေက ညစဉ်တိုင်း နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်အောင် အရက်ကို ပုံမှန်သောက်သုံးလေ့ရှိကြကြောင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အိပ်ပျော်တာမှန်သော်လည်း ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအရ မသင့်လျော်ကြောင်း၊ တချို့က အိပ်ပျော်စေချင်တဲ့ အလိုဆန္ဒနဲ့ အိပ်ဆေးပုံမှန်သုံးစွဲခြင်းဟာလည်း ဦးနှောက် အာရုံကြောဆိုင်ရာ

လုပ်ငန်းတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရ  
ပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ပါ များလာတဲ့အခါ လုပ်ငန်းတာဝန်  
တွေကို ကျေပွန်အောင် မထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပြင်  
မိသားစုနဲ့ အချိန်ပေးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သိုက်သိုက်  
ဝန်းဝန်းနေနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကိုလည်း လက်လွှတ်  
ဆုံးရှုံးရစေပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး နွမ်းနယ်  
ပြီး ဘယ်အလုပ်ကိုမှ စိတ်ပါလက်ပါ တက်ကြွစွာ လုပ်  
ကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့အပြင် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊  
ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ အခွင့်အရေး  
ကောင်းတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ရတာတွေ ဖြစ်လာတတ်  
ပါတယ်။



### အိပ်စက်နားနေနိုင်ခွင့် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ၁၉ ရာစုနှောင်းပိုင်း  
မှာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ၂၀ ရာစုကာလတစ်လျှောက်  
မှာတော့ လေ့လာမှုတွေကို ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်  
ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်များ နှောင်းပိုင်းကာလမှ စတင်ပြီး  
ဦးနှောက်အတွင်း လျှပ်စစ်ဓာတ်အား လှုပ်ရှားမှုကို  
တိုင်းတာတဲ့ စက်ကိရိယာ (Electroencephalography)  
ကို စတင် တီထွင်ထုတ်လုပ် အသုံးချနိုင်ခဲ့ပါ တယ်။

သည်အခါ ဦးနှောက်အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းနှင့်  
သက်ဆိုင်သော လှုပ်ရှားမှုတွေကို (အိပ်စက်နေစဉ်  
အတွင်း) ဘယ်လိုအခြေအနေ အနေအထားမှာ ရှိတယ်၊  
ဘယ်လို လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို အသေ

အချာ ခွဲခြားလေ့လာ စစ်ဆေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်စက်နေစဉ်အတွင်း အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာ တစ်ခုခုရှိလာပါက ခေတ္တ အသက်ရှူရပ်သွားခြင်းဖြစ်စဉ် (Apnoea) ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်း အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ်နယ်ပယ်က ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြ ထားပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာတော့ အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသနအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်များ နှောင်းပိုင်းက စတင်ပြီး အိပ် စက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေဟာ စီးပွားရေးဈေးကွက်ဝင်တဲ့အထိ အရေးပါလာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စက်မှုထွန်းကားခါစ ခေတ်ကာလမှာ အလုပ် သမားတွေဟာ တစ်ရက်ကို ၁၂ နာရီမှ ၁၆ နာရီအထိ အလုပ်လုပ်လေ့ရှိခဲ့ပြီး ၂၀ ရာစုကာလအရောက်မှာတော့ အနောက်အုပ်စုနိုင်ငံတွေက စတင်ပြီး တစ်နေ့ကို ၈ နာရီအထိသာ အလုပ်လုပ်ချိန်အဖြစ် စတင် သတ်မှတ်ခဲ့ ကြပါတယ်။

ကမ္ဘာ့စက်မှုထွန်းကားတဲ့ နိုင်ငံတွေရဲ့ သံမဏိ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွေ၊ ရေနံထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွေ တိုးတက်ထွန်းကားလာတာနဲ့အမျှ ထုတ်ကုန်လုပ်ငန်း တွေကို တစ်နေ့ ၂၄ နာရီပတ်လုံး ထုတ်လုပ် လုပ်ကိုင်

ဖို့ လိုအပ်လာတာကြောင့် အလုပ်သမားတွေကို အလှည့်ကျ အဆိုင်းနဲ့ လုပ်ကိုင်စေပြီး စက်ရုံတွေကိုတော့ အချိန်ပြည့် တောက်လျှောက် လည်ပတ်စေခဲ့ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းကိစ္စဟာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အမျိုးမျိုး၊ လူတန်းစားအမျိုးမျိုးအတွက် အရေးပါနေဆဲဖြစ်ပြီး အိပ်ရေးပြည့်ဝ လုံလောက်မှုမရှိတဲ့သူ ဘယ်သူမဆို ဘယ်အလုပ်ကိုမှ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။

တပ်မတော်မှာ အမှုထမ်းတဲ့ စစ်သည်တွေဟာ အလှည့်ကျ ကင်းသမားကလွဲပြီး ညအချိန် အိပ်စက်ရတယ်ဆိုပေမဲ့လည်း စိတ်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်နိုင်စွမ်း မရှိကြပါဘူး။ သူတို့က နေ့အချိန် စစ်ဆေးရေးတာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်မှာလည်း လှုပ်ရှားမှု ပင်ပန်းလွန်းပါက အနည်းငယ်စီ အိပ်စက်ပေးမှသာ ကြီးလေးသော တာဝန်တွေကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲကာလအတွင်း အမေရိကန်စစ်တပ်ဟာ သူ့ရဲ့ တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေအားလုံး အိပ်ငိုက်ခြင်းမရှိဘဲ ပြင်းထန်တဲ့ တိုက်ပွဲတွေ ဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်အောင် စိတ်ကြွဆေး (Amphetamines) “အမ်ဖက်တမင်းန်” ပမာဏ များစွာ ထုတ်ပေးပြီး ဝေပေးခဲ့တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

စိတ်ကြွဆေး သောက်သုံးထားခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောတွေရဲ့ လျှပ်စစ်လှိုင်းတွေကို တက်ကြွနိုးကြား

အောင် စေ့ဆော်ပေးထားနိုင်ပြီး အိပ်စက်လိုတဲ့စိတ်ကင်းဝေးစေပါတယ်။

ပညာရှင်တို့အဆိုအရ အိပ်စက်ချိန်အမှန်ဖြစ်တဲ့ညအချိန်မှာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ခွန်အားကို ရရှိရုံသာမက ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေကိုပါ ကောင်းမွန်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်စေတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ချင်းအလိုက် အသက်ရှူတဲ့ပုံစံ၊ နှလုံးခုန်တဲ့ အနေအထား၊ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု၊ ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကြည့်ပြီး အဲဒီလူက အိပ်ရေးပျက်ရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ (Insomnia) ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ကောက်ချက်ချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အိပ်ရေးပျက်ဝေဒနာ ခံစားနေသူတွေအနေနဲ့ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်တွေဆီ သွားရောက်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံတာ၊ ဆေးကုသမှု ခံယူတာတွေ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ မအိပ်စက်ခင် အိပ်ရာပေါ် လှဲလိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ အကြောင်းတွေကို စတင်စဉ်းစားတတ်ကြတာကြောင့် လုံးဝအိပ်ပျော်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ အတွေးထဲမှာ နစ်မြောရင်းနဲ့ မိုးစင်စင်လင်းသွားတတ်ကြပါတယ်။

အလားတူရက်မျိုး အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်သူမဆို အိပ်ရေးမဝတော့ဘဲ အိပ်စက်

လို့မရတဲ့ (အိပ်မပျော်သောရောဂါ) ကို စတင်ခံစားရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ကြရသလို တချို့ကတော့ သား၊ သမီး အငယ်တွေရှိခြင်းကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ရတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်မပျော်ခဲ့ရင် (သို့မဟုတ်) ညဦးပိုင်းအထိ အိပ်စက်ပြီး လူကြီးတွေ အိပ်စက်တော့မယ့်အချိန် ညသန်းခေါင်မှ နိုးထလာခဲ့ရင် (ဒါမှမဟုတ်) ကလေးက အခင်းသွားတာ၊ မိုက်နာတာ၊ ဆာလောင်တာတွေကြောင့် နိုးထခဲ့မယ်ဆိုရင် မိဘဖြစ်သူတွေက အိပ်ရေးပျက်ရတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နိုးထလာပြီး အသံပေးနေတာ၊ ငိုနေတာဟာ လူကြီးတွေ ထံကနေ အကူအညီတစ်ခုခု တောင်းခံခြင်းဖြစ်နိုင်သလို ကလေးက မျက်စိကြောင်ပြီး အိပ်မပျော်တော့တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ “ကလေးတွေ ညအချိန်မတော် ရုတ်တရက် နိုးထလာတာမျိုးမရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ ညစဉ်တိုင်း ကလေးအော်တဲ့အခါ၊ ငိုတဲ့အခါ အိပ်မရရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ” လို့ ကလေးငယ်မိဘ အတော်များများက ညည်းညူပြောဆိုတာကို မကြာခဏ ကြားရတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့နားထောင်ရတဲ့ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေထဲက ဇာတ်ကောင်တွေအကြောင်းကို အိပ်မက်ထဲအထိ စွဲမက်တာကြောင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်နိုင်ကြသလို သူတို့ထိခိုက်နာကျင်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ညအိပ်နေစဉ် ပြန်ပြောင်းသတိရတဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းစွာ အိပ်မပျော်ဘဲ နိုးထလာတတ်ကြပါတယ်။

လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အိပ်ရာပေါ်ထထိုင်ပြီး ငိုကြွေးတတ်ပါတယ်။ မိခင်၊ ဖခင်ဖြစ်သူ တစ်ယောက်ယောက်က ချော့မော့နေသည့်တိုင် ကလေးက အငိုတိတ်ဖို့ ခဲယဉ်းနေတတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ ကလေးက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဆေးရုံတက်ကုသမှု ခံခဲ့ရခြင်းအပေါ် တစ်ဖန် အိပ်မက်ဆိုးမက်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဆေးထိုးအပ်နဲ့ ထိုးနှံခံရပုံကို အိပ်မက်မက်ပြီး ကြောက်စိတ်ဝင်တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို တခြား ကြောက်လန့်စရာတစ်ခုခုကြောင့် အိပ်မက်ယောင်ပြီး ထငိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေးက ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ငိုသည်ဖြစ်စေ မိဘဖြစ်သူ သင်တို့အတွက် အိပ်ရေးပျက်စေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ အစားပြန်အိပ်စက်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက လုပ်ငန်းဆောင်တာ

တွေကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။

ကလေးတွေ အိပ်နေစဉ်အတွင်း မိဘဖြစ်သူ သင်က တစေ့တစောင်း လေ့လာပေးပါ။ ကလေးက နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နေခြင်းကြောင့် မလှုပ်မယှက်ရှိနေတာလား (ဒါမှမဟုတ်) အသက်မဲ့နေတာလားဆိုတာကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပေးပါ။

တကယ်လို့ ကလေးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေနဲ့ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေအကြား အားနည်းချက်တွေ ရှိနေခဲ့ရင်လည်း အိပ်နေစဉ်အတွင်း ရုတ်တရက် နိုးထလာပြီး ငိုကြွေးတတ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

သင့်ကလေးက အထက်ပါ အခြေအနေတွေကြောင့် ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အိပ်ရာက ရုတ်တရက် နိုးထလာပြီး ငိုတတ်တာကြောင့် ကလေးကိုယ်တိုင် အိပ်ရေးပျက်ရုံ မဟုတ်ဘဲ ကလေးငိုသံကြောင့် နိုးလာရတဲ့ မိဘဖြစ်သူ သင်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း အိပ်ရေးပျက်တဲ့ဒဏ်ကို စတင်ခံစားရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အိပ်ရေးပျက်ခါစမှာ အိပ်ချင်စိတ်တွေ ရှိနေပေမဲ့လည်း အိပ်ရေးပျက်တဲ့အကြိမ် များလာတဲ့အခါ မျက်စိကြောင်ပြီး ဘယ်လိုမှ အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားလို့ မရတဲ့ အခြေအနေထိ ရောက်လာတော့မှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်တဲ့အကြိမ် များလာခြင်းကြောင့် သင့်ဘက်က အိပ်ပေးသင့်တယ်လို့ မှန်ကန်စွာ ယူဆပေမဲ့လည်း လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုမှ အိပ်မပျော်ခဲ့ရင် သင်ဟာ (Insomnia)ဆိုတဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ စတင်ခံစားရပြီလို့ မှတ်ယူပေးပါ။

သင့်ဆီမှာ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ရလာပြီဆိုတာနဲ့ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေမှာ အလွဲလွဲအချော်ချော်တွေ ဖြစ်လာပြီး ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကိုပါ ထိခိုက်မှုတွေ ရှိစေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ (Insomnia) ကိုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဟာ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းရင်းတွေကလည်း ဒုနဲ့ဒေး များစွာရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ယခင် အတိတ်ကာလက မကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို တွေးမိပြီး အိပ်မပျော်တာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသထွက်စရာတွေကို အိပ်မက်မက်ပြီး ပြန်သတိရတာ၊ ပြင်ပက ဆူညံသံ အနှောင့်အယှက်တွေနဲ့ ကြုံရတာတွေကြောင့် အိပ်မပျော်ရတတ်သလို ယနေ့ကာလမှာတော့ ခေတ်မီဆက်သွယ်ရေးနဲ့ နည်းပညာတွေရဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် (ဒါမှမဟုတ်) မီဒီယာ အမျိုးမျိုးအားသုံးစွဲနိုင်မှုကြောင့် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်အထိ အိပ်မပျော်

ဘဲ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အိပ်ပျော်အောင် မကြိုးစားဘဲ စိတ်ဝင်စားစရာတွေအတွက် အချိန်ကုန်ခံခြင်းကြောင့် ခေတ်သစ်အိပ်ရေးပျက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ခေတ်သစ်အိပ်မပျော် တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရတာတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ ကွန်ပျူတာက ထွက်ရှိတဲ့ အပြာရောင်အလင်းတန်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ချင် စိတ်မရှိရအောင် (ဒါမှမဟုတ်) အိပ်စက်ခြင်းအတွက် ကြိုးစားလို့ မရအောင်အထိ အတားအဆီး အနှောင့် အယှက် ပေးတတ်ကြပါတယ်။

ယခင်က အိပ်မပျော်ရခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေ တွေက အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းပါးမှုရှိပေမဲ့လည်း ယနေ့ခေတ်သစ်ကာလမှာတော့ အိပ်မပျော်စေတဲ့ အခြေ အနေတွေက နည်းလမ်းပေါင်းစုံ၊ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

အပြာရောင်အလင်းတန်းတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို အိပ်လို့မရအောင် နှောင့်ယှက်တတ်တာကြောင့် လက် ကိုင်ဖုန်းနဲ့ ကွန်ပျူတာကို ညဘက် အသုံးမပြုဘဲ နေနိုင် သည့်တိုင် ကဖိန်းဓာတ်ပါတဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တွေကို ညအချိန် သောက်သုံးခြင်းကြောင့်လည်း သင် အိပ်စက်ဖို့အတွက် အခက်အခဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာရပ်နယ်ပယ်နဲ့ ခေတ်သစ် ဆေးပညာနယ်ပယ်ရဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ အိပ်ရေးဆုံးရှုံး

ရတာကြောင့် ကျန်းမာရေးကို သိသာစွာ ထိခိုက်လာစေ  
ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေအဖြစ် ကင်ဆာရောဂါ  
အမျိုးမျိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဟော်မုန်းထုတ်  
ပေးတဲ့ ဂလင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတယ်လို့  
သိရှိရပါတယ်။

ရောဂါကာကွယ်ရေးနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု  
ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေက အိပ်ရေးပျက်ခြင်း  
ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာတွေ အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေကြောင်း၊  
အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အား  
ပိန်သွယ်စေပြီး အစားအသောက် လွန်ကဲစွာ စားသုံးလိုတဲ့  
စိတ်ကိုလည်း လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း၊ အိပ်ရေးဝခြင်းရဲ့  
တန်ဖိုးကြောင့် ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုရောဂါ  
အမျိုးမျိုးကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးပြီးသား ဖြစ်သွား  
ကြောင်း၊ ဒါ့အပြင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့  
ကျစေပြီး ဆီးချိုရောဂါ၊ လေငန်းလေဖြတ်ရောဂါတို့  
မဖြစ်ပွားအောင်လည်း အကာအကွယ်ပေးကြောင်း  
အသိပညာပေးထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝသူ၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်သူ ဘယ်သူ  
မဆို စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းတက်ကြွမှုတွေရှိနေပြီး  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့မှုကြောင့် စိုးရိမ်  
ကြောင့်ကြစိတ်တွေလည်း ကင်းဝေးနေတတ်ပါတယ်။  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ကျန်းမာရွှင်လန်း တက်ကြွနေပြီ

ဆိုရင် ဦးနှောက်ကြည်လင်စွာနဲ့ အလုပ်တွေ ကောင်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လည်း မှန်ကန်ပိုင်နိုင်စွာနဲ့ ချမှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ကန်ခိုင်မာစွာ ချမှတ်နိုင်ပြီး ဆိုရင် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စတွေမှာ အမြဲတမ်း အောင်မြင်မှုတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာလူဦးရေရဲ့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကို လေ့လာတဲ့ အခါ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသူတွေ၊ အလုပ်ချိန်များစွာ လုပ်ကိုင်နေရသူတွေ၊ မိမိချစ်ခင်နှစ်သက်ရသူတွေအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်နေရသူတွေ၊ အလုပ်ရှင်တွေရဲ့ တောင်းဆိုမှု အမျိုးမျိုးကို ခံစားနေရတဲ့ အလုပ်သမားတွေအဖြစ် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အထက်ပါ ဘဝအခြေအနေအမျိုးမျိုး၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့သူတွေဟာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ခွင့်ရသူတွေဖြစ်ပါက သူတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် များစွာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အင်အား ဘယ်လောက်ပဲ အသုံးချရသူဖြစ်စေ အိပ်စက်မှု ကောင်းကောင်းရရှိလိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ နောက်ထပ် ရင်ဆိုင်ရမယ့် အခက်အခဲအတားအဆီးတွေအပေါ် ရဲဝံ့စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

တချို့ လူတွေဟာ အခန်းအပူချိန်ကို ထိန်းညှိနိုင်  
စွမ်းမရှိတာကြောင့် ညအချိန် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်  
ခြင်းမရှိဘဲ အိပ်ရေးပျက်ရတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ခြင်းမှ  
အကာအကွယ်ပေးနိုင်အောင် ပညာရှင်တွေရဲ့ လိုအပ်သလို  
အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်တွေကို သေချာစွာ လိုက်နာရမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။



## တစ်ရေးတမော အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကြောင့် လူ့အသိုက်အဝန်း  
အတွင်း ပြောဆိုဆက်ဆံရေးမှာဖြစ်စေ၊ စက်မှုလုပ်ငန်း  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်ဖြစ်စေ အစီအစဉ်ကောင်းတွေ  
ချမှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုရေးရာ သမိုင်းပညာရှင် “အီးပီတွမ်ဆမ်” က  
အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့်  
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတွေမှာ အကျိုးယုတ် ပျက်စီး  
ခြင်းတွေ များနေမယ့်အကြောင်း၊ တစ်ရေးတမော အိပ်  
စက်ခွင့် မရသူတွေအနေနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို  
ဘယ်တော့မှ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်  
ကြောင်း အသိပေး ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

အချို့လူတွေက ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ထားရှိနိုင်မှသာ အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အထိ ရောက်ဆုံး အကူအညီပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြ ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စွာ အနားယူနိုင်စေဖို့ စပရင်မွေ့ရာ၊ ရေမြှုပ် မွေ့ရာတွေကို အသုံးပြုပြီး အိပ်စက်တတ်တဲ့ အလေ့ အကျင့်တွေ ရှိလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉ ရာစု အစောပိုင်းကာလတစ်လျှောက် အိပ်စက် ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို လူအများက အလေးထားလာကြပြီး အိပ်ရေးမဝဘဲ ဘယ်အလုပ်ကိုမှ အောင်မြင်အောင် လုပ် ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ လက်ခံ၊ ယူဆချက်တွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

စက်မှုနည်းပညာတွေ ထွန်းကားမှု မရှိသေးတဲ့ ရှေးကာလတစ်လျှောက်မှာ လူတွေဟာ ညနေ နေဝင် မိုးချုပ်တာနဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ် ရပ်နားပြီး စားသောက် ပြီးတာနဲ့ အိပ်ရာဝင်တတ်ကြပါတယ်။

တစ်ဖန် နံနက်မိုးသောက် ရောင်နီပျို့တာနဲ့ အိပ်ရာ က နိုးထပြီး တစ်နေ့တာ စားဝတ်နေရေးနဲ့ အသက်ရှင်သန် ရေးအတွက် အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

အဲသည့်ကာလအတွင်း ရှင်သန်ခဲ့ကြတဲ့ လူသား တွေအတွက် အိပ်ရေးပျက်တဲ့ပြဿနာ၊ အိပ်ရေးမဝတဲ့ ပြဿနာရယ်လို့ မရှိခဲ့ဘဲ နံနက်မိုးလင်းချိန်နှင့် ညနေ

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်ရတာလဲ

နေဝင်ချိန် တို့အကြားက အချိန်တွေကို ပုံမှန်အတိုင်း လည်ပတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လျှပ်စစ်မီး မပေါ်သေးတာကြောင့် ညအချိန်ဟာ အိပ်စက်ခြင်းအလုပ်ကလွဲပြီး အခြား ဘာမှလုပ်စရာ မရှိခဲ့ပါဘူး။

နောက်ပိုင်းမှာ သိပ္ပံပညာရပ် ထွန်းကားလာတာနဲ့ အမျှ လျှပ်စစ်မီးတွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး တစ်ဖက်မှာလည်း လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အသုံးပြုတဲ့ လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း တွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သလို စက်မှုနည်းပညာ ထွန်းကား တဲ့နောက်ပိုင်း တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်လာခဲ့တဲ့ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေ ဟာလည်း လျှပ်စစ်မီးကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးချလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

လျှပ်စစ်စွမ်းအားကို ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းတွေ အတွက်သာမက အခြားသော ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းတွေ မှာပါ တွင်ကျယ်စွာ အသုံးချနိုင်ခဲ့တာကြောင့် လူသားတွေ ဟာ လျှပ်စစ်စွမ်းအား အသုံးပြုနိုင်လာပြီး ညနေ နေဝင် မိုးချုပ်သည့်တိုင် ပုံမှန်အတိုင်း အိပ်စက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ မိမိတို့ ထုတ်ကုန်လုပ်ငန်းအတွက် ညပိုင်းမှာပါ စက်ရုံကို လည်ပတ်တာ (သို့မဟုတ်) ညအချိန် အိပ်စက်ခြင်း မပြုဘဲ ဖျော်ဖြေရေးကိစ္စတွေအတွက် အချိန်ကုန်ခံ အပန်းဖြေတာတွေ လုပ်လာကြပါတယ်။

လျှပ်စစ်စွမ်းအားကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးချနိုင်တဲ့

အချိန်ကစပြီး လူတွေဟာ အရင်ကလောက် အိပ်စက်နား  
နေခြင်း မပြုတော့ဘဲ ညအချိန်တွေ (သို့မဟုတ်) တစ်ည  
လုံးသော အချိန်တွေကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ကုန်လွန်လာတတ်  
ကြပါတယ်။

လျှပ်စစ်မီးရောင်တွေနဲ့ ညအချိန်တွေကို ကုန်လွန်  
အောင် ဖြတ်သန်းချိန် များလာခြင်းကြောင့် အိပ်ရေးပျက်၊  
အိပ်ရေးအကြွေးတင်တာတွေ ဖြစ်လာကြပေမဲ့လည်း  
အားလပ်ချိန်တွေမှာ အိပ်ရေးပျက်ထားသမျှ အစားပြန်  
အိပ်ခြင်းမရှိဘဲ အပန်းဖြေလိုတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်  
တွေနဲ့ ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ ပျော်ပွဲစားထွက်တာ၊ ပင်လယ်  
ကမ်းခြေသို့ အပျော်ခရီးထွက်တာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တတ်  
ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရေးအကြွေးတင်တာ၊ အိပ်ရေး  
မဝတာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာ  
တာ၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးတွေမှာပါ ပျက်စီး  
ဆုံးရှုံး နစ်နာမှုတွေ ကြုံတွေ့ ရတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

၁၈၀၀ ပြည့်နှစ် နှစ်လယ်ပိုင်းမှာ ဆီမီးထွန်းခြင်း၊  
လောင်စာဆီထွန်းမီးအိမ် အသုံးပြုခြင်းတွေနေရာမှာ  
လျှပ်စစ်မီးတွေ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာတာကြောင့်  
ညအချိန် မြို့တွင်းနဲ့ လမ်းတွေအသီးသီးမှာ လျှပ်စစ်မီးတိုင်၊  
မီးချောင်း၊ မီးလုံးတွေ ထွန်းလာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လျှပ်စစ်မီး  
အလင်းရောင်နဲ့ အမှောင်ထုကြီးစိုးရာ ညပိုင်းအချိန်တွေ  
ကို ဈေးရောင်းဖို့ ဆိုင်ဖွင့်ခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းတွေ

လုပ်ခြင်းတွေနဲ့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ညပိုင်းအချိန် လျှပ်စစ်မီးကို အသုံးချနိုင်ခြင်းကြောင့် လူတွေရဲ့အိပ်ချိန်တွေဟာ အတိအကျ မရှိတော့ဘဲ ညပိုင်း အချိန်လုပ်ငန်းအခြေအနေ ကောင်းရင်ကောင်းသလို မိုးလင်းတဲ့အထိ လုပ်ကိုင်လာတတ်ကြပါတယ်။

၁၇၃၀ ပြည့်နှစ်နဲ့ ၁၈၃၀ ပြည့်နှစ်အကြား ကာလဟာ လူတွေရဲ့အိပ်ချိန်တွေကို သိသိသာသာ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေခဲ့ပြီး အများအားဖြင့် သာမန်အိပ်ချိန်ထက် လျော့ ကျတဲ့ အိပ်စက်မှုတွေ စတင်ရှိခဲ့တဲ့ကာလပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၇၃၆ ခုနှစ်အတွင်း လန်ဒန်မြို့ဟာ ဆီမီးအိမ် ပေါင်း ၅၀၀၀ နဲ့ ၁၈၂၃ ခုနှစ်မှာတော့ ဂက်စ်မီးအိမ်ပေါင်း ၄၀,၀၀၀ အထိ ရှိလာခဲ့တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ထိုကာလအတွင်း ပါရီမြို့မှာ ဂက်စ်မီးတိုင်ပေါင်း ၂၀၀ ခန့်ရှိတာကို ၁၈၃၅ ခုနှစ် စာရင်းအရ သိရှိနိုင်ပြီး နောက် လေးနှစ်အကြာမှာတော့ ဂက်စ်မီးတိုင်ပေါင်း ၁၃၀၀၀ အထိ ရှိခဲ့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စက်မှုတော်လှန်ရေး ပေါ်ပေါက်လာပြီးတဲ့နောက် ဆတ်မီတိုးတက်မှုတွေအကြား ရှင်သန်ခွင့်ရတဲ့သူ အားလုံး ဟာ အိပ်စက်ချိန်တွေ နည်းပါးလာပြီး မကြာခင်မှာပဲ အိပ်ရေးမဝခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဝေဒနာနဲ့ အခြား သော ဆိုးကျိုးတွေရဲ့ ဒဏ်ကို စတင်ခံစားလာရပါတယ်။



## အိပ်ရေးကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး တိုးတက် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားခြင်း

ခေတ်မီတိုးတက်လာသောကာလမှာ လုပ်ငန်းတိုးတက်  
အောင်မြင်ချင်သူတွေအားလုံးက မိုးလင်း မိုးချုပ်၊ နေထွက်  
နေဝင်ချိန်ကို အဓိကအာရုံစိုက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ လုပ်ငန်း  
အသီးသီးကို သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ပြီးစီးအောင်  
လက်စသတ်နိုင်ရေးကိုသာ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်လာကြ  
ပါတယ်။

အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက အလုပ်တစ်ခုကို လက်ခံလိုက်  
ပြီဆိုတာနဲ့ လက်ခံပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး သတ်မှတ်ချိန်  
အတွင်း ပြီးစီးအောင် အလျင်အမြန် လုပ်ဆောင်ဖို့ သူ  
အလုပ်သမားတွေကို စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ လုပ်တတ်  
ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် တချို့သော အလုပ်သမားတွေဟာ နံနက်  
စောစော ၃ နာရီမှာ အိပ်ရာထလေ့ရှိကြပြီး အချိန်စော  
စော အလုပ်စတင်နိုင်ခြင်းကြောင့် ကောင်းကျိုးရလဒ်တွေ  
ရရှိတတ်တဲ့သဘောကို အပြည့်အဝ လက်ခံနိုင်တာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။

စက်မှုစိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ ခေတ်မီတိုးတက်လာချိန်  
မှာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်သားတစ်ဦးချင်းစီဟာ နံနက်စောစော  
အိပ်ရာထနိုင်ခြင်းကြောင့် ရိတ်သိမ်းရမယ့် ကောက်နှံပင်  
တွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ အချိန်တိုတို (နံနက်ပိုင်း  
အချိန်) အတွင်းမှာပဲ ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်နိုင်ငံမှာဆိုရင် အလုပ်သမားတွေရဲ့ အိပ်ရေး  
ပျက်ခြင်းကြောင့် စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေရဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား  
ကျဆင်းမှုမရှိရအောင် အလုပ်သမားတွေ နေ့လယ်စာ  
ထမင်းစားပြီးတိုင်း ခေတ္တ တစ်မှေးအိပ်စက်ခွင့်ပြုပေးလေ့  
ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေအတွက်  
ခေတ္တ တစ်မှေးအိပ်စက်ခွင့်ပေးခြင်းဟာ အလုပ်ခွင်အတွင်း  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကြည်လင်လန်းဆန်းစွာနဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်  
ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် ကုမ္ပဏီကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ပက်စီကိုလာ၊  
IBM၊ ပီဇာဟတ်ဒ်ကုမ္ပဏီတွေဟာ နေ့စဉ်တိုင်း သူတို့ရဲ့  
ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပြေပျောက်