



SAMPLE BOOK

စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း

HEALING FROM EMOTIONAL PAIN



- ခံတံ -

(သတ္တမအကြိမ်)

mg yoe . com



မိတ်ခဲးပုပ္ပားကို ကုစားခြင်း - ခဲး



9 782023 000427

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၄၂)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ခဲတံ

စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ သတ္တမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ Luno
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထမ်း၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

ခဲတံ
စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း / ခဲတံ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၉၆၊ ၁၃.၂၀ စင်တီ x ၁၈.၂၀ စင်တီ
(၄၂) စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း

မာတိကာ

- ◆ စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၇
- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့
နှိုင်းယှဉ်နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ ၉
- ၂။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ် ၁၂
- ၃။ အတိတ်ကို ပြန်ပြီး မတွေးပါနဲ့
အနာဂတ်အတွက်လည်း အရမ်းကြီး မပူပန်ပါနဲ့
လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အကောင်းဆုံး နေထိုင်ပါ ၁၄
- ၄။ လက်ရှိအချိန်မှာ
အကောင်းဆုံး ပျော်တတ်အောင် နေပါ ၁၇
- ၅။ မေ့ပစ်ရမယ့် အတိတ်က အရာတွေကို မေ့ပါ ၁၉
- ၆။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ
လက်လွှတ်တတ်ပါစေ ၂၁
- ၇။ **Overthinking** ဖြစ်လွယ်တာကို ရပ်တန့်ပါ ၂၃
- ၈။ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်ထွေးမခံပါနဲ့
ချက်ချင်းဖြေရှင်းကြည့်ပါ ၂၆

မာတိကာ

၉။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် အခြားသူတွေအပေါ်ကို မမှီခိုပါနဲ့	၂၉
၁၀။ စိတ်ဓာတ်မာကျောစေချင်တယ်	၃၁
၁၁။ အချိန်ဆွဲတတ်တာကို ဖျောက်ကြည့်ပါ	၃၃
၁၂။ အဆင်မပြေဖြစ်တာတွေ ကြိုလာတဲ့အခါ ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီး အားတင်းကြည့်ပါ	၃၅
၁၃။ လိုချင်တာ မရလာခဲ့ရင် ရလာခဲ့တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ	၃၈
၁၄။ မနာလိုတတ်တဲ့ စိတ်ကို ရှောင်ကြည့်ပါ	၄၀
၁၅။ လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ရအောင် လုပ်ဆောင်နည်း	၄၂
၁၆။ လူတွေအများကြီးဆီက အလေးထားခံချင်တဲ့ စိတ်ကို လျော့ချပါ	၄၅
၁၇။ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ လက်ခံတတ်ပါစေ	၄၇
၁၈။ စာနာစိတ်ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ ရပ်ဝန်းမှာပဲနေပါ	၄၉

မာတိကာ

၁၉။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ လူတိုင်း သဘောကျနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး	၅၁
၂၀။ နားလည်ထားသင့်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်း	၅၄
၂၂။ ကိုယ့်အပေါ်ကို အလေးမထားတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ ဆုံလာရတဲ့အခါ	၅၇
၂၃။ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ခေါင်းအလေးခံပြီး မသယ်ယူပါနဲ့	၅၉
၂၄။ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ကိစ္စအတိုင်းပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေတတ်ပါစေ	၆၁
၂၅။ မင်းစိတ်ကို သန်မာစေချင်တယ်	၆၃
၂၆။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေကို ရှောင်ပါ	၆၆
၂၇။ ဒီနေ့တစ်နေ့ကို စိတ်ထားကောင်းကောင်းဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်နည်း	၆၈
၂၈။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်အေးချမ်းမှုကို တည်ဆောက်ထားပါ	၇၀

မာတိကာ

၂၉။ Move On လုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများ	၇၂
၃၀။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ပေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝကို အနစ်မွန်းမခံပါနဲ့	၇၆
၃၁။ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းပေးနိုင်တဲ့သူတွေကို ဘဝထဲက ထုတ်ပါ	၇၈
၃၂။ Black List ထဲ ထည့်ရမည့် လူများအကြောင်း	၈၀
၃၃။ တစ်ယောက်တည်းပဲ ပြုလဲမနေပါနဲ့	၈၂
၃၄။ ကျွန်တော်တို့ဘေးနားမှာ ကောင်းတဲ့ Vibe ရှိသူတွေကိုပဲ ထားပါ	၈၅
၃၅။ အမှတ်တရတွေဟာ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုး ရှိပါတယ်	၈၇
၃၆။ ကိုယ့်မေတ္တာတွေကို မလိုချင်တဲ့ သူ့အပေါ်မှာ မပေးမိပါစေနဲ့	၉၀
၃၇။ Second Family	၉၂
၃၈။ စိတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးသင့်သော နည်းလမ်းလေးများ	၉၄

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဒီစာအုပ်လေးကို ကျွန်တော် ရေးရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း emotion နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ နဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးတာမို့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြုံလာတဲ့အခါ ကျွန်တော် ဖြေရှင်းခဲ့တဲ့ ပုံစံလေးတွေနဲ့ စိတ်အဆင်ပြေသွားအောင် ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့တဲ့ နည်းလမ်း လေးတွေကို ကျွန်တော့်စာဖတ်သူတွေဆီကို မျှဝေချင်လို့ ရေးလိုက်တာဖြစ် ပါတယ်။

ဘဝမှာ မွန်းကြပ်ပြီး ထွက်ပေါက်မဲ့သလို ခံစားလာရတဲ့အခါတိုင်း စိတ်အဆင်မပြေမှုတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ မပျော်ရွှင်ရတဲ့အခါမျိုးတွေ ရှိလာ တဲ့အခါ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ဖို့ recommend ပေးချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးဟာ စာဖတ်သူတွေအတွက် အရင်းနှီးဆုံး ရင်ဖွင့်ဖော် တစ်ယောက်လို ဖြစ်လာစေမှာပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေ အဆင်မပြေမှု တွေကို အတူတူ မျှဝေခံစားပေးနိုင်မဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်လို ဘေး ကနေ ရှိနေနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း စိတ်မပျော်ရွှင်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေရယ်၊ အတွေးတွေအရမ်းများပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များခဲ့ဖူးတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေ ရှိခဲ့ဖူးတာမို့ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုလေးတွေ ရလာအောင်၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်နေမိပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်တာမို့ ဒီစာအုပ်လေးကို နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပဲ ရေးထားပါတယ်။ သွယ်ဝိုက်ပြီး အကျယ်ချဲ့နေတာမျိုးထက် ထိထိမိမိနဲ့ တိုတိုတုတ်တုတ်ဖြစ်အောင် နားလည်လွယ်အောင် ကြိုးစားထားပါတယ်။

ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာပါတဲ့ တချို့နည်းလမ်းလေးတွေဟာ ကျွန်တော် ဖတ်မှတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ စာအုပ်လေးတွေထဲကမှ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်ရှိကျင့်သုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းလေးတွေ၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေဖြစ်တာမို့ သေသေချာချာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ရင် တကယ်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဒီစာလေးတွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီးရင် ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ မှတ်ထားသင့်တဲ့စာလေးတွေကို highlights တားပြီးတော့ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဖတ်ပါ။ ပြီးရင် စာဖတ်သူနဲ့ အဆင်ပြေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ပါ။

စာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးသွားရင်တော့ စိတ်ညစ်နေတဲ့အခိုက်အတန့်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေကနေ ကျော်လွှားလာနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားစွာဖြင့် . . .
ခဲတံ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ

များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေ မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အကြောင်း အရင်းတော်တော်များများက ကိုယ့်ဘဝကို သူများရဲ့ဘဝနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေမိတာ တွေကြောင့် များပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရမယ့်အစား ဘေးက သူတွေကိုပဲ လိုက်ကြည့်နေမိလို့လေ။

တစ်ခါတလေကျရင် ကိုယ်ခြေလှမ်းတွေကို မကြည့်မိဘဲ သူများတွေရဲ့ ခြေလှမ်းတွေကိုပဲ လိုက်ပြီးကြည့်မိနေတဲ့အခါ ခလုတ်တိုက်တာတွေ၊ ချော်လဲတာတွေက ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ကိုယ့်ခြေလှမ်းတွေအပေါ်မှာ သတိ ထားမှု မရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများတွေနဲ့ပဲ လိုက်ပြီး နှိုင်းယှဉ်နေတာ တွေကို လုပ်နေမိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ထင်သလောက် ကိုယ်သွားနေတဲ့ ခရီးတစ်ခုက မအောင်မြင်တော့ဘူးပေါ့။

သူများတွေကိုသာ ပြောနေတာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် သူများတွေနဲ့ လိုက်ယှဉ်နေမိပြီး ကိုယ့်ဘဝကို အားငယ်နေမိတာ တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာတွေဖြစ်တဲ့အထဲမှာ ပါခဲ့ပါတယ်။

သူတို့မှာ ရှိတာတွေ ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့အခါ စိတ်ညစ်ရတယ်။ မနာလို စိတ်တွေ ဖြစ်လာရတယ်။ သူတို့ရဲ့ပြည့်စုံခြင်းတွေလိုမျိုး ငါက ဘာလို့မရှိရတာ လဲဆိုပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စိတ်ပျက်လာတယ်။ အားမလိုအားမရ ဖြစ်လာတယ်။ နေရထိုင်ရတာတွေကိုပါ မပျော်တော့သလိုမျိုးပေါ့။ နဂိုကတည်းက overthinking သမားဆိုတော့ ပိုဆိုးတယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာ မရှိတဲ့အရာတွေအတွက် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျတယ်။ ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဒီလိုအဆင်မပြေတဲ့အရာတွေပဲ လာဖြစ်နေတာပါလိမ့်ဆိုပြီး ဒေါသ တွေ ဖြစ်ရတယ်။

တကယ်တော့လေ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ သူများဘဝက ဘယ်လိုမှ မတူညီ နိုင်ပါဘူး။ သူက သူပါပဲ။ ကိုယ်က ကိုယ်ပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုတွေ၊ လုပ် နိုင်စွမ်းတွေကို တခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာကို လျော့ချလိုက်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်လာနိုင်မှာပါ။

ကိုယ် မတတ်နိုင်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ဝယ်နိုင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိနေမှာ ဖြစ်သလို ကိုယ် မစီးနိုင်တဲ့ကားတွေ၊ ဖုန်းတွေ ကို ဝယ်သုံးနေမယ့်သူတွေ ရှိနေအုံးမှာပါပဲ။ အဲ့ဒါကို လက်ခံတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ထက် အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိနေအုံးမှာပါပဲ။

စိတ်ကို မထားတတ်သေးသရွေ့ ပျော်ရွှင်အောင် မနေတတ်သေးသရွေ့ ပျော်ရွှင်လာလိမ့်မယ် မထင်ပါဘူး။

ဖြစ်နိုင်ရင် သူများရဲ့ဘဝကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို စိတ်ပျက် အား ငယ်မိတာတွေ မဖြစ်ပါနဲ့။ တစ်ခုရှိတာက သူတို့တွေရဲ့ အလုပ်ကြိုးစားပုံတွေ၊

ကောင်းမွန်တဲ့ အားသာချက်တွေရှိရင်တော့ အတုယူစရာရှိတာ ယူရမှာပေါ့။ ကျွန်တော် မနှိုင်းယှဉ်စေချင်တာက အထူးသဖြင့် Facebook တွေနဲ့ တခြား social media တွေအပေါ်မှာ ကိုယ့်ထက် အခြေအနေတွေ အများကြီး ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့ သူတွေအပေါ်မှာ အရမ်းကြီး အားကျရင်း ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

သူတို့က ပြည့်စုံပြီး သုံးနိုင်ဖြုန်းနိုင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က သူတို့လို လိုက်မသုံးနိုင်တာတွေ၊ မဖြုန်းနိုင်တာတွေ၊ မဝယ်နိုင်တာတွေအပေါ်မှာ နှိုင်းယှဉ်နေမိရင်း စိတ်မကောင်း မဖြစ်စေချင်တာ။ သူများကိုပဲ လိုက်ကြည့်နေမိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံမစိုက်မိတာတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။ သူများလမ်းကိုပဲ လိုက်ကြည့်နေတာထက် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လည်း အကောင်းဆုံး သွားနိုင်ဖို့ တွေးပါ။

ကိုယ့်ရှေ့ရောက်နေတဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့လောက်မှ ငါ မသွားနိုင်လေခြင်းဆိုပြီးတော့ စိတ်ပျက်နေလို့ မဖြစ်သလို၊ ကိုယ့်နောက်မှာ ကျန်နေခဲ့တဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ငါ့လောက်မှ မလုပ်နိုင်လေခြင်းဆိုပြီးတော့ သွားပြီး ခန့်နေလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။

လူတိုင်းက သူ့လမ်းသူ သွားရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ရမှာပါ။ အဓိကက ကိုယ့်ခြေလှမ်းတွေကို ကိုယ်ပဲ ဂရုစိုက်နေဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ကိုယ်ကြည့်တတ်ဖို့ပါပဲ။



ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်

ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်က ထင်ခဲ့တာက ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် တခြားသူတွေ ဘက်က ဖန်တီးပေးမှ ရမယ်ထင်နေခဲ့တာ။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တခြားသူတွေအပေါ်မှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ယူဆနေခဲ့တာ။

တစ်ကယ်တော့ ဒီအတွေးတွေက မမှန်ပါဘူး။ သူများဆီက လိုချင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက အချိန်မကြာပါဘူး။ အချိန်တစ်ခုရောက်ရင် ပျက်ပြယ်သွားမှာ။

တကယ်တော့ ကိုယ် ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ တခြားသူတွေ လက်ထဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်လက်ထဲမှာပါပဲ။

ဝေးဝေးလံလံတွေ လိုက်ရှာမနေပါနဲ့၊ ကိုယ့်ဆီမှာပဲ ကိုယ်ရှာပါ။ ကိုယ့်အတွေးတွေဆီမှာပဲ သတိကပ်ထားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ပျော်ရွှင်

စေတဲ့ mood လေးအတွင်းမှာပဲ ထားကြည့်လိုက်ပါ။ အကောင်းလေးတွေဘက် ကပဲ တွေးကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မပျော်အောင် လုပ်နေတတ်တဲ့ကိစ္စတွေကို ခေါင်းထဲကနေ ရှင်းထုတ်လိုက်ပါ။

ပျော်အောင်လုပ်နေတာလည်း ဒီအတွေးတွေ၊ မပျော်အောင် လုပ်နေ တာလည်း ဒီအတွေးတွေ ကိုယ့်အပေါ်ကို မကောင်းပေးနိုင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့် ကို စိတ်ညစ်အောင် ဖန်တီးနေတဲ့ သူတွေ အနားကနေ အဝေးဆုံး နေနိုင် အောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီးရမှာမို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာပဲ နေထိုင်ပါ။



**အတိတ်ကို ပြန်ပြီး မတွေးပါနဲ့
 အနာဂတ်အတွက်လည်း အရမ်းကြီး မပူပန်ပါနဲ့
 လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အကောင်းဆုံး နေထိုင်ပါ**

လူတွေအများစု ကျွန်တော် အပါအဝင်ဟာ များသောအားဖြင့် အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေပြန်တွေးပြီး ဝမ်းနည်းနေတတ်သလို၊ မဖြစ်လာသေးတဲ့ အနာဂတ်အပေါ်မှာလည်း ကြိုတွေးမိနေရင်း ပူပန်နေတတ်ကြတဲ့သူတွေ များပါတယ်။ အဲလိုမျိုး စိတ်ရှုပ်စရာတွေကိုပဲ ခေါင်းထဲက မထုတ်နိုင်မပြုနိုင်နဲ့ နေတာကြာလာတဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာတွေက ခေါင်းထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။

လူကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါတိုင်း အပူသည်တစ်ယောက်လို ဖြစ်နေရတယ်။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့သူတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်ကြီးက ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းကြီး ဖြစ်နေရတယ်။ တကယ်တော့ လူတစ်ယောက် စိတ်ပျော်ရွှင်နေရပြီးတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးနဲ့ နေနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံးနေထိုင်ဖို့ တတ်မှ ဖြစ်မှာပါ။

အခုတော့ အတိတ်ကနေ ပြန်ပြီးမရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ခြင်း အကျိုးဆက်

တွေက အတိတ်က မပြင်ဆင်နိုင်တော့တဲ့ အမှားတွေအပေါ်မှာပဲ စိတ်ဒုက္ခတွေ ရောက်နေရင်း မပျော်ရွှင်တော့ဘူး။ စိတ်အား တက်ကြွမှုလည်း မရှိတော့ဘူး။

ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်လည်း ပြန်ခံစားမိတယ်။ ကျွန်တော် စိတ် ညစ်နေရတာတွေက အတိတ်က မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ အတိတ်က ကျရှုံးမှုတွေ၊ အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့ရတာတွေကိုပဲ လိုက်ပြီး တွေးနေမိ လို့ ဆိုတာပေါ့။ ဒီလိုတွေ လိုက်စဉ်းစားနေလို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေရတာပါ။

စိတ်ကို ကြည်ကြည်လေးနဲ့ ပူပန်မှုတွေ မရှိဘဲ နေချင်လား။
လွယ်လွယ်လေးပဲ။

ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်က အရာတွေကို on ပြန်ပြီးမစဉ်းစားနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်မယ်မှန်းမသိတဲ့ အနာဂတ်ကို လိုက်မတွေးနဲ့။ ကိုယ် လက်ရှိရောက်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာပဲ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထား၊ ပျော်အောင်ပဲနေ။ ကြုံလာရတဲ့ လက်ရှိအချိန်အပေါ်မှာ ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနိုင်လေ၊ အနာဂတ်မှာ result ကောင်းတစ်ခုကို ရလာမှာပဲ။

အတိတ်ကိုပဲ ပြန်တွေးနေခြင်းတွေဟာ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေ အပေါ်မှာလည်း အာရုံမစိုက်နိုင်တော့တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အတိတ် ကိုလည်း ပြန်မတွေးနဲ့၊ အနာဂတ်အတွက်လည်း အရမ်းကြီး မတွေးနဲ့။ အနာ ဂတ်အကြောင်းကို လိုက်ပြီးတွေးတဲ့အခါ အမြဲတမ်းလိုလို စိုးရိမ်ပူပန်နေရတာ တွေ၊ စိတ်အားငယ်လာတာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လာတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နေထိုင်တာ အကောင်းဆုံး ပါ။ လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံးရှင်သန်တဲ့သူက ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ကို ရှိလာမှာပါပဲ။ လက်ရှိအချိန်က ပိုအရေးကြီးဆုံးပဲ။ လောလောဆယ်အချိန်မှာ ရနေတဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး အခိုက်အတန့်တွေက

အဆင်ပြေဆုံးပဲ။ မနက်ဖြန်အချိန်တွေဟာ အသက်ရှင်နေအုံးမယ်လို့ ဘယ်သူက အာမခံချက် ပေးနိုင်လို့လဲ။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကသာ ကျွန်တော်တို့ အတွက် အကောင်းဆုံးပါ။ လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံးပျော်ရွှင်အောင် နေကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။

တကယ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ကြည့်ပါ။



လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ပျော်တတ်အောင် နေပါ

ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်မှ ဘယ်လိုမျိုး ပျော်မယ်။ ဘယ်အချိန်
ရောက်မှ ဘယ်လိုမျိုး ခရီးတွေ သွားမယ်။ ပိုက်ဆံရှိမှာ ဘယ်လိုပျော်ချင်တယ်။
ပြည့်စုံမှု ဘာတွေလုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုမျိုးနေမယ်ဆိုတဲ့ မရေရာတဲ့ အနာဂတ်
အပေါ်မှာ မျှော်လင့်နေတာထက် လက်ရှိအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ပျော်အောင်
နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုမှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိတယ်တဲ့။ လူငယ်အရွယ်မှာ
လုပ်ခဲ့ရမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုကို အသက်ကြီးတဲ့အရွယ်မှာ သွားလုပ်လို့လည်း
ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေနိုင်တော့ဘူးလေ။ အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်အချိန်ကျမှ
ပျော်မယ်ဆိုတဲ့ မရေရာတဲ့အနာဂတ်ကို တွေးပြီး တောင့်တနေတာထက် လက်ရှိ
အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပျော်အောင် ထားဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်ညစ်စရာတွေကို သိပ်မတွေးပါနဲ့။ ခေါင်းထဲကို depression
တွေ အရမ်းအဝင်မခံပါနဲ့။ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီး
ယူရမှာပါ။ တစ်ခုရှိတာက ကိုယ် ဖန်တီးယူထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် မထိခိုက်ဖို့၊ တစ်ဖက်သားကို မထိခိုက်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့
 ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူများကိုလည်း အရမ်းကြီး အားမကိုးပါနဲ့။ သူများကို
 အားကိုးထားတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေက တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပြန်ပြီးဝမ်းနည်းရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ် ဝါသနာပါတဲ့ အရာတွေအတွက် အချိန်ပေးပါ။ ကိုယ် လုပ်ချင်
 တဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ စိတ်လွတ်လက်လွတ် လုပ်ပါ။ တစ်ခုသတိထားရမှာက
 ပျော်ရွှင်မှုကို မကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ ဖန်တီးယူထားခြင်းတွေတော့ မဖြစ်ပါစေ
 နဲ့။ လက်ရှိအချိန်ကိုလည်း အကောင်းဆုံး ပျော်တတ်ပါစေ။



မေ့ပစ်ရမယ့် အတိတ်က အရာတွေကို မေ့ပါ

ဘဝမှာ ကိုယ့်စိတ်အတွက် အဆင်မပြေဖြစ်စေတဲ့ အတိတ်က memories တွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို မေ့စရာရှိတာ မေ့ဖျောက်နိုင်ရမယ်တဲ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်မှာ စိတ်အနာတရဖြစ်စရာတွေ အများကြီး ကြုံကောင်း ကြုံနိုင်တယ်။ နောင်တတွေ အများကြီး ကြုံခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေလည်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်မယ်။ လက်ရှိအချိန်ကို မယူခဲ့ဖို့သင့်တဲ့ အရာတွေကို မေ့ပစ်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ပြီး ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ရမယ်။

အတိတ်က အရာတွေကို လက်ရှိအချိန်ထိ ဆွဲကိုင်ထားနေလို့ မရဘူး။ မနက်ဖြန်အထိလည်း ယူဆောင်သွားဖို့ မသင့်ဘူး။ ရှေ့ဆက်ရမဲ့လမ်းတွေက အများကြီး ရှိသေးတယ်။ အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေကို လက်ရှိအချိန်ထိ မမေ့ဖျောက်နိုင်သေးဘဲ ဆုပ်ကိုင်ထားနေတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ညှဉ်းဆဲနေတာမျိုးပါပဲ။

Perfect ဖြစ်တဲ့သူဆိုတာ ရှားပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ မှားတတ်ကြတဲ့ သူတွေချည်းပါပဲ။ အမှားမလုပ်မိတဲ့သူဆိုတာ ရှိမှ မရှိနိုင်တာ။ အဲ့ဒါကြောင့်

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေမဲ့ အတိတ်က တချို့သော မှားယွင်းခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကြောင့်လည်း အရမ်းကြီး overthinking မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်အနာတရ ဖြစ်စေခဲ့တာတွေမှန်သမျှ သင် နောင်တရခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှကို မေ့ပစ်ခဲ့ပါ။ ပြုပြင် ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရတာကို လက်ခံလိုက်ပါ။ အတိတ်ကအရာတွေကြောင့် အခုလက်ရှိအချိန်က ကိုယ့်စိတ် ကို ကိုယ် အမွန်းကြပ်မခံပါနဲ့။



ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ လက်လွှတ်တတ်ပါစေ

ပြီးဆုံးသွားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအပေါ်မှာ လက်မလွှတ်နိုင်သေးရင် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပြန်ပြီး ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ရယ်၊ အချစ်သစ်တစ်ခု ကို ထပ်ပြီး စတင်ဖို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

တချို့သောသူတွေက ကိုယ့်ကို မလိုချင်တော့တဲ့သူတစ်ယောက် အတွက် အဲဒီသူကို စွန့်လွှတ်ဖို့ကိုကျ မတွေးဘဲ “တစ်ချိန်ချိန်တော့ ငါ့ကို ပြန်ချစ်လာမှာပါ”၊ “ငါ့ဆီ ပြန်လာမှာပါ” ဆိုတဲ့အတွေးတွေနဲ့ပဲ မျှော်လင့်နေ တတ်ကြတယ်။ တကယ်တမ်း လက်တွေ့မှာတော့ ချန်ထားခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက် ဟာ သူ ပစ်ထားခဲ့လို့ ကျန်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ဆီ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာနိုင် ပါဘူး။

“မင်းကို ကျိန်းသေပေါက် ငါ့ဆီပြန်လာအောင် လုပ်မယ်” လို့ တွေးနေ မဲ့အစား “မင်း ထွက်သွားလို့ ငါ့အနားမှာ မရှိတော့လည်း ငါ့ဘဝကိုငါ ပိုပြီး တောက်ပပြမယ်” လို့ တွေးရမှာပါ။

အသည်းကွဲခံစားခဲ့ရတာတွေကြောင့် အခုအချိန်မှာ ခဏလောက်

ဖြစ်ဖြစ် ငိုခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒီအခိုက်အတန့်တစ်ခုမှာ ငိုပြီးရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းအတွက် အချိန်ပေးကြရအောင်။

ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူအတွက် ကျွန်တော်တို့ဘက်က အချိန်တွေ အကြာကြီး မခံစားနေသင့်ဘူးလေ။ အားတင်းထားပါ။ အချစ်ဟာ ဘဝကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုသက်သက်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေ နာနာကျင်ကျင်နဲ့ အသည်းကွဲခံစားပြီးသွားရင် သူနဲ့ ပတ်သက်ခဲ့သမျှ အရာရာ တိုင်းကို မေ့ပစ်ပါ။ စာမျက်နှာအသစ်တစ်ခုကို စတင်ဖွင့်လှစ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အချစ်သစ်တစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ဆီ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။



Overthinking ဖြစ်လွယ်တာကို ရပ်တန့်ပါ

အတွေးလွန်တတ်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဟာ ထိခိုက်လွယ်တယ်။ နာကျင်လွယ်တယ်။ တစ်ခုခု ခံစားလိုက်ရတာနဲ့ hurt easily ဖြစ်လွယ်တယ်။ များသောအားဖြင့် အတွေးလွန်နေတတ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အတွေးတွေနဲ့ကိုယ် ပြန်ပြီး စိတ်ဒုက္ခပြန်များနေကြရတာပါ။ သူတို့ဆီမှာ စိတ်အေးအေး ချမ်းချမ်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အချိန်က ရှားပါတယ်။

ဘာမှသက်ရောက်မှု ကြီးကြီးမားမားမရှိတဲ့ ကိစ္စလေးတစ်ခုဖြစ်ရင် တောင် အဲ့ဒီအတွေးတွေကနေ ဆင့်ပွားတွေးမိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်အောင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်တွေးမိနေတတ်ကြတာပါ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း overthinking ဖြစ်လွယ်ခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက်ထဲမှာ ပါခဲ့တာ ပါပဲ။ အခုထိလည်း တချို့အချိန်တွေမှာ သတိထားနေလျက်နဲ့ကို overthinking ဖြစ်မိတတ်တဲ့အချိန်တွေ ရှိနေတုန်းပါပဲ။ အဲ့လို overthinking ဖြစ်တတ်လွန်း လို့လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ မရခဲ့တဲ့အချိန်တွေ ကျွန်တော့်မှာ ရှိခဲ့ရတယ်။ တချို့ညတွေဆိုရင် အလုပ်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေးလွန်တာတွေ၊

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေးလွန်တာတွေကြောင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်
ခြိုက်ကို အိပ်မပျော်ခဲ့ရဘူး။ ညကနေ မနက်ထိ မိုးလင်းသွားခဲ့တဲ့အချိန်တွေ
အများကြီးပေါ့။

Overthinking ဖြစ်တာတွေကြောင့် ဟိုလျှောက်တွေး ဒီလျှောက်တွေး
တွေ ဖြစ်တယ်။ တော်ရုံ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ကိစ္စတွေကိုလည်း အရမ်းကြီး
serious ကြီးတွေ ဖြစ်တယ်။

အတွေးလွန်နေမိတာကြောင့်လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုလည်း မှန်
မှန်ကန်ကန် မချနိုင်တော့ပါဘူး။ တွေးသင့်သလောက်ပဲ မတွေးဘဲ အသေး
အဖွဲ့လေးတွေမှာကအစ လိုက်တွေးနေမိခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခ
ပြန်ပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အတွေးလွန်လာခြင်းတွေကို
ဘယ်လိုမျိုး ကာကွယ်ကြမလဲ။

အတွေးလွန်လာတဲ့အချိန် မိမိကိုယ်ကို အတွေးလွန်နေပြီဖြစ်ကြောင်း
သိဖို့ လိုတယ်။ အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ အတွေးတစ်ခုကနေ နောက်အတွေး
တစ်ခုပြီးတစ်ခုဆီကို ဆင့်ပွားပြီး တွေးသွားတာကြောင့် ခေါင်းထဲမှာ အတွေး
ပေါင်းစုံ ရောက်ရှိလာပြီး စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးနောက်ကျလာရတယ်။ ခေါင်းတွေ
မကြည်မလင် ဖြစ်လာရတယ်။ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးနောက်ကျလာပြီး စိတ်မကြည်
တော့ဘူး။ အဲ့ဒါကြောင့် အတွေးလွန်ခြင်း ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
အတွေးလွန်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အတွေးလွန်နေပြီလို့ ခံစားလာရတဲ့အချိန်မှာ မိမိစိတ်ကို အဲ့ဒီအတွေး
တွေကြားကနေ တခြားဘက်ကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အတွေး
တစ်ခုကနေ တခြားအတွေးကို တွေးနေပြီလို့ သတိထားမိတာနဲ့ အဲ့ဒီအတွေး
တွေကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် စာအုပ်လေးတစ်အုပ်လောက်ကို စိတ်နှစ်ပြီး
ဖတ်လိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်လေ ထွက်လေလေးကို နှာခေါင်းဝဆီ အာရုံပြုပြီး
တရားလေး မှတ်နိုင်သလောက်မှတ်ပြီး စိတ်လေးအေးချမ်းလာအောင် လုပ်လိုက်

တာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကြည့်ပါ။ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ည အိပ်မပျော်ဘဲ အတွေးလွန်နေတာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်ကို ကိုယ် လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေကို ချရေးလိုက်ပါ။ ဖြေရှင်းရမဲ့ကိစ္စတွေကို အစဉ် လိုက် ရေးထားပါ။ ပြီးရင် ဘာမှ တွေးမနေတော့ဘဲ အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါတော့။ အဲ့လို ဖြေရှင်းရမဲ့ ကိစ္စတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားခြင်းဖြင့် မိမိ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေဟာ တော်တော်လေး လျော့နည်းသွားတာကို တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးပြောရရင် အတွေးတွေဆိုတာ တွေးသင့်သလောက် တွေးတာပဲ ကောင်းပါတယ်။ လိုတာထက် ပိုပြီးတွေးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ပြီး ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် လုပ်သင့်တာကို အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါ။ သို့သော် အရမ်းကြီး အတွေးမလွန်မိပါစေနဲ့။ စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး ထား ပြီးတော့ပဲ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းပါ။

ကျွန်တော်တို့စိတ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

