



တစ်ပတ်အတွင်း
Move On
လုပ်နည်း

-ခဲတံ-

(တတိယအကြိမ်)



ILLUSTRATED BY LUNO

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၉၇)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ခဲတံ

တစ်ပတ်အတွင်း MOVE ON လုပ်နည်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ Luno
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ မုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ခဲတံ

တစ်ပတ်အတွင်း MOVE ON လုပ်နည်း / ခဲတံ
ရန်ကုန်။ စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃.၂၀ စင်တီ x ၁၈.၂၀ စင်တီ
(၉၇) တစ်ပတ်အတွင်း MOVE ON လုပ်နည်း

မာတိကာ

◆ စာရေးသူ အမှာစာ	၇
၁။ Healing Time	၁၀
၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဘယ်လို ပြန်ပြီး Healing လုပ်ကြမလဲ	၁၃
၃။ ငိုချင်ရင် ငိုချလိုက်ပါ	၁၄
၄။ အသည်းကွဲတာ ဘဝပျက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး	၁၆
၅။ Recovery time	၁၈
၆။ အသည်းကွဲရာကနေ စိတ်ဓာတ်တွေပါ အောက်ဆုံးထိ ကျနေသူများအတွက် စိတ်ပျော်အောင် ထားနည်း	၂၂
၇။ Move on လုပ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများ	၂၅
၈။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တော့တာ သိရင် လက်လွှတ်တတ်ဖို့ လိုတယ်	၃၀

မာတိကာ

၉။ အသည်းကွဲနေတယ်ဆိုရင် ဒီစာလေးကို သေသေချာချာဖတ်ကြည့်ပါ	၃၂
၁၀။ ဝေးကွာမှုတွေ ကြုံရတိုင်း ကံဆိုးမှုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုကောင်းတာတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်	၃၆
၁၁။ မေ့ပစ်ရမယ့် အရာတွေကို မေ့ပါ	၃၈
၁၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အေးချမ်းမှု သဘောကို ဆောင်နေသင့်ပါတယ်	၄၀
၁၃။ လမ်းခွဲရနိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားစေချင်တယ်	၄၃
၁၄။ အသစ်က ပြန်စကြရအောင်	၄၅
၁၅။ စွန့်လွှတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လွှတ်ချခြင်း	၄၇
၁၆။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၅၀

မာတိကာ

၁၇။ Let it go	၅၂
၁၈။ အချိန်တစ်ခုရောက်ရင် နေသားတစ်ကျ ဖြစ်သွားမှာပါ	၅၅
၁၉။ လူရွေး မမှားပါစေနဲ့	၅၆
၂၀။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေတဲ့ ညီလေးနဲ့ ညီမလေး ဖတ်ရန်	၆၀
၂၁။ လိုတာထက်ပိုပြီး မမျှော်လင့်မိဖို့ လိုတယ်	၆၂
၂၂။ ရေရှည်တွဲမယ်ဆိုရင် brain level တူနေဖို့ လိုတယ်	၆၄
၂၃။ ဒဏ်ရာကို ရက်ရှည်မထားပါနဲ့ ချက်ချင်းဆေးကုပါ	၆၆
၂၄။ Single ဖြစ်နေပေမဲ့ အထီးမကျန်အောင် နေလို့ရပါတယ်	၆၈
၂၅။ သွားပြီး မနှောင့်ယှက်တော့ခြင်းကလည်း အချစ်ပါပဲ	၇၀
၂၆။ လူတစ်ယောက်ကို ဘဝထဲက ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားနည်းများ	၇၂
၂၇။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်အပိုင်ပါ	၇၄

မာတိကာ

၂၈။ Bad days တွေ ကြုံလာရတဲ့အခါ	၇၆
၂၉။ ခွဲခွာခြင်း	၇၈
၃၀။ ဘယ်လောက်ထိ ဖက်တွယ်ထားမှာလဲ	၈၀
၃၁။ အလိုက်တသိ အနားမှာ ရှိပေးရမယ့် နေ့ရက်များ	၈၂
၃၂။ နိုင်စားခြင်း	၈၄
၃၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကြားမှာ မာနတွေ ထားဖို့ လိုအပ်သလား	၈၇
၃၄။ ကိုယ့်ဘက်က မှားနေတဲ့အခါ တောင်းပန်တတ်ဖို့ လိုတယ်	၉၁
၃၅။ Limit ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်	၉၃
၃၆။ ရေရှည်လက်တွဲခြင်း	၉၈
၃၇။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိုက်ထုတ်ရမယ့် effort	၁၀၁
၃၈။ နှစ်ယောက်အတူတူ တိုးတက်ခြင်း	၁၀၃

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

စာအုပ်လေးကို စမဖတ်ခင် အမှာစာကို အရင်ဖတ်ပါ။

“တစ်ပတ်အတွင်း move on လုပ်နည်း” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကိုမြင်တော့ ကျွန်တော့်ကို မေးလာနိုင်တဲ့ မေးခွန်းတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။

တစ်ပတ်အတွင်း လူတစ်ယောက်ကို move on လုပ်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်ရော ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားပေါ့။ ကိုယ်က အဲဒီသူကို မချစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တစ်ကယ်ချစ်တဲ့သူအတွက်ကတော့ တစ်ပတ်အတွင်း move on လုပ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။ တစ်ပတ်အတွင်း move on လုပ်နိုင် ဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော် ခဲတံ ဒီအတိုင်း အာချောင်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါကြောင်း စကားချပ်ပါရစေ။

ကျွန်တော့်တုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော် ချစ်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ကို မေ့ပစ်ဖို့အတွက် အချိန်တော်တော်လေး ယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးဟာ move on လုပ်ဖို့ လိုနေတဲ့သူတွေအတွက်နဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေတဲ့သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးသွားရင်

ကိုယ့်ဘဝထဲကနေ ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့သူတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖယ်ထုတ် သွားနိုင်ဖို့အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက မေ့ပစ်ဖို့ လုပ်ရ မယ့်သူကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မေ့ပစ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ထိခိုက်နာ ကျင့်နေရတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် trauma တွေ ရနေတဲ့သူတွေကို တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ စိတ်သက်သာရာ ရစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး တည်ဆောက်လာနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ခဲတံက ယုံကြည်ပါ တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်ယောက်ကို ဘဝထဲကနေ ထုတ်ဖို့ မလွယ်ကူခဲ့တဲ့အထဲမှာ ပါခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘက်က စိတ်နှစ်မိတာမျိုး၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်မိတဲ့အခါမျိုး ဆိုရင် စိတ်က မခံစားနိုင်ဘူးရယ်။

စိတ်ရော၊ လူပါ အဆင်မပြေဖြစ်ရတော့တာပဲ။ ကျွန်တော်ကိုယ် တိုင်လည်း move on လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရတာမို့ ကျွန်တော့်စာဖတ်ပရိသတ် အတွက်ကိုလည်း ကျွန်တော် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို သက်သာ စေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေကို မျှဝေပေးချင်တာပါ။ စာအုပ်ခေါင်းစဉ်လေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီစာရေးဆရာ သက်သက် ဖင်ယားတာပဲလို့ တွေးနေမယ့် အစား ဒီစာအုပ်လေးကို သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ပါခင်ဗျာ။ ပြီးရင် ကိုယ်ဖြစ် နေတဲ့အဖြစ်အပျက်နဲ့ ပြန်လည်ချိန်ထိုးပြီး တွေးဆပါ။ သုံးသပ်လေ့လာပါ။

ယူသင့်တဲ့အချက်တွေ၊ ဘဝထဲမှာအသုံးပြုရမယ့်နည်းတွေကို သေသေ ချာချာ အသုံးပြုပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်အတွက် toxic ဖြစ်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ထည့်ထားဖို့ မသင့်တော့တဲ့ သူတွေကို ရင်ထဲကနေရော၊ စိတ်ထဲကနေပါ ထုတ်ပစ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်ကြပါ စေ။ အသည်းကွဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူရဲ့ ဥပေက္ခာပြုမှုတွေကနေ အမြန်ဆုံး ရုန်းထွက်နိုင်ကြပါစေ။

ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ကလည်း တကယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ပေါင်းဖက်ခွင့် ရနိုင်ကြပါစေ။ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းတွေ၊ emotional ပိုင်းတွေမှာ

တစ်ဖက်သူရဲ့ လောင်းရိပ်မိပြီး မစွန့်လွှတ်နိုင်ဖြစ်နေတာတွေ ရပ်တန်းက
ရပ်နိုင်ဖို့ လုပ်ပါ။ (ဒီစာအုပ်လေးကလည်း ဘေးကနေ ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။)
ဘယ်သူ့အတွက်နဲ့မှ စိတ်ဒုက္ခမရောက်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းလည်း
မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်နိုင်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားစွာဖြင့်
ခဲတံ



Healing Time

Break up စလုပ်ပြီး အသည်းကွဲတဲ့အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို move on လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အရာရာတိုင်းအပေါ်မှာ နေသားတကျဖြစ်ဖို့အတွက် အချိန်တော့ ယူရပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်ဒုက္ခပေးဖို့လုပ်နေတဲ့ emotion တွေကို ပြန်ပြီး ကုစားဖို့အချိန်ပေါ့။

ကိစ္စတိုင်းမှာ အချိန်တစ်ခုတော့ လိုအပ်တယ်။

အသည်းကွဲတဲ့အခါမှာရော . . . move on လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ရော လိုအပ်နေတာပါပဲ။

ကျွန်တော့်တုန်းကဆိုရင် အသည်းကွဲတဲ့ ဒဏ်ရာကြီးကို ခံလိုက်ရတာ တော်တော်လေးကို ခါးခါးသီးသီးပဲ။

မရှုနိုင်မကယ်နိုင်တွေ ဖြစ်ကုန်တာ။

ဒီခံစားချက်ကြီးက ဘယ်သူ့ကို သွားတိုင်လို့ တိုင်ရမှန်းလည်း မသိ။

မအိမသာကြီးပါဆိုနေ။ ကိုယ့်အနားမှာ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ မရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့

အတွေးတွေ၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူက ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ အတော်လေးကို ခံစားရခက်ခဲ့တာပေါ့။

လည်ချောင်းဝမှာ တစ်စို့စို့ကြီးနဲ့။ ရင်ထဲမှာလည်း ပူပူလောင်လောင်ကြီး။ သူ့ ငါ့ကို ဘာလို့ မလိုအပ်တော့တာလဲ။ သူ့ ငါ့ကို ဘာလို့ မချစ်တော့တာလဲ။ ငါ့မှာ ဘာလို့အပ်ချက်တွေ ရှိနေလို့လဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေက မခံစားနိုင်ဘူးဗျာ။

အခုရေးနေရင်းနဲ့တောင် အဲဒီခံစားချက်ကြီး ခံစားနေမိတယ်။ အဲလိုအသည်းကွဲခဲ့ရတုန်းက အချိန်တွေကို ကျွန်တော် ပြန်မသွားချင်ဘူးရယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် တကယ် မခံစားနိုင်တာပါ။

ထိန်းထားတဲ့ကြားထဲကနေ ဘယ်လိုကျလာမှန်း မသိတဲ့ မျက်ရည်တွေကို ကျွန်တော် တကယ်သဘောမကျခဲ့ဘူး။

အခု ခင်ဗျား ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရတုန်းက အခိုက်အတန့်တွေကနေ ပြန်ပြီးလွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုရုန်းကန်ခဲ့ရလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် ပြန်ပြောပြချင်တာ။

ဒါက ဆရာ လုပ်ချင်တာ မဟုတ်ဘူးဗျာ။ အနည်းဆုံး ခင်ဗျားတို့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို သက်သာလို သက်သာငြား ကျွန်တော် ပြောပြပေးချင်တာပါ။

စိတ် trauma တွေကနေ လွတ်မြောက်လို လွတ်မြောက်ငြား ကျွန်တော် ကူညီပေးချင်တာပါ။

တစ်ခုတော့ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပေါ့ဗျာ။ ခင်ဗျားဘက်ကသာ အခုလို အသည်းတွေကွဲပြီး စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နေရတဲ့အချိန်မှာ သူကတော့ ခင်ဗျားလို စိတ်ဆင်းရဲနေမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ။ သူက အေးဆေးပျော်နေမှာ။ အခု ကျွန်တော်တို့ ခံစားနေရသလို ခံစားနေမှာတောင် မဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ယောက် အသစ်ရရင်ရ၊ မရရင်

အသစ်ဇယားလန်းလန်းလေးတွေနဲ့ flirt နေလောက်ပြီ။

ဒီစကားက ခင်ဗျားအနေနဲ့ သူ့ကို မုန်းသွားအောင် ကျွန်တော်က လုပ်ကြံပြီး ပြောနေတဲ့စကားတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစကားတွေက အသေချာဆုံးပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေ ဘာလို့ထားခဲ့ခံရတာလဲဆိုရင် သေချာတာတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ကို သူတို့ စိတ်ထဲမှာ မရှိတော့လို့၊ ရှင်းရှင်းလေးပဲ တွေးကြည့်ရင် ပိုမြင်လာလိမ့်မယ်။

ဒါဆို ခင်ဗျားကကျ ဘာလို့ သူ့လို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မဖြစ်ဘဲ အလဲလဲ အကွဲကွဲ ဖြစ်နေရတာလဲ။ ခင်ဗျားက မျက်ရည်မျက်ခွက် ဖြစ်နေပြီး တစ်ဖက်က ကျ အေးဆေးပျော်နေနိုင်တာ မတရားဘူးလို့ မထင်ဘူးလား။ ဘာလို့ ကိုယ့်အတွက် မဟုတ်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို ခေါင်းထဲ ထည့်နေမှာလဲ။

သူ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်သောက ရောက်နေဖို့ မလိုဘူးမလား။ သူလည်း သူ့ဘဝနဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ ခင်ဗျားလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ပြန်တည်ဆောက်ဖို့သင့်ပြီ။ ခင်ဗျားကို သူ မလိုတော့ဘူး ဆိုတဲ့ အချက်ကလေးကိုသာ ခေါင်းထဲ ထည့်ထား။

ပြီးရင် ကျွန်တော် အခုရေးပြတာတွေကို သေသေချာချာ ဖတ်ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဘယ်လို ပြန်ပြီး Healing လုပ်ကြမလဲ

လူတွေတော်တော်များများက အသည်းကွဲသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ပြန်ပြီးတည်ဆောက်ဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆေးပြန်ကုဖို့
မေ့နေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ် ချစ်ရတဲ့သူ အနားမှာ မရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေး
တွေနဲ့ ဆောက်တည်ရာလည်းမရ၊ အဲဒီအခြေအနေကို လက်မခံနိုင်ကြဘူး။
တကယ်တော့လေ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ အသည်းကွဲတယ်ဆိုတာ ကြုံရမှာပါပဲ။

လောကကြီးမှာ မွေးဖွားခြင်းဆိုတာ ရှိရင်၊ သေဆုံးခြင်းဆိုတာလည်း
ရှိနေမှာပါ။ ပေါင်းစည်းခြင်းဆိုတာရှိရင်၊ ခွဲခွာခြင်းဆိုတာလည်း ကြုံနေရမှာ။
တွေ့ဆုံခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်းတွေက လမ်းဆုံလမ်းခွဲမှာ ရှိနေတဲ့အရာတွေပါ။ လူတိုင်း
ကြုံနေရမှာပါပဲ။

ဒါဆိုရင် အသည်းကွဲနေတဲ့ mood ကြီးကို ဘယ်လိုမျိုး move on
လုပ်ကြမလဲ။ အဲဒီသူဆီကနေ ကျွန်တော်တို့ စိတ်တွေကို ခပ်မြန်မြန် ဘယ်လို
ရုန်းထွက်ကြမလဲ။



ငိုချင်ရင် ငိုချလိုက်ပါ

ခင်ဗျား စိတ်ကို ပြန်မေးကြည့်ကြည့်ပါ။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ သူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငိုချင်နေသေးလား။ ဝမ်းနည်းနေသေးလား။ အဖြစ်အပျက်တွေတိုင်းကို နားမလည်နိုင်သလို ဖြစ်နေသေးလား။ အဲလိုဖြစ်တာ သဘာဝပဲ။ ခင်ဗျား စိတ်ကချည်းပဲ ဖြစ်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတွက် ငိုချင်နေရင် ငိုချလိုက်။ ဝမ်းနည်းနေသေးတယ်ဆိုရင် ဝမ်းနည်းလိုက်။

ငိုတယ်ဆိုတာက ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေကို စိတ်ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်တာပဲ။ ငိုလိုက်တာက ကျွန်တော်တို့ စိတ်တွေ ပျော့ညံ့နေလို့မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီးနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ခံစားနေရသေးတယ်ဆိုရင် အားရအောင် ငိုချပစ်လိုက်။ အားရပါးရ ငိုချလိုက်ပြီးတော့ ခံစားချက်တွေကို ပေါ့ပါးသွားအောင် လုပ်ပစ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနေရထိုင်ရတာ အဆင်ပြေလာလိမ့်မယ်။ အားရအောင် ငိုပြီး သွားရင်၊ အားရအောင် ခံစားပြီးသွားရင်တော့ တော်လိုက်တော့။

အရင်ဆုံး အဲဒီသူနဲ့ ပတ်သက်သမျှ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရပ်တန်း

က ရပ်ပစ်လိုက်ကြစို့။

စိတ်ခံစားချက်တွေတိုင်းကို အလိုမလိုက်ပါနဲ့တော့။ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ယတိပြတ် ခေါင်းထဲကနေ ထုတ်ကြည့်ရအောင်။

ကျွန်တော်တို့ကို မလိုအပ်တော့လို့၊ ထပ်ပြီးမပတ်သက်ချင်လို့ ထားခဲ့ပြီပဲ။ ဒီအခြေအနေကို လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့၊ move on လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ရအောင်ပါ။ နည်းနည်းလေးတော့ ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား လုပ်နိုင်သွားမှာပါ။

ကိုယ့်ကို မချစ်မနှစ်သက်လို့ ထားခဲ့တဲ့သူကို ပြန်လိုချင်နေသေးရင်တော့ အဲဒါ မိုက်ရူးရဲဆန်တာပဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးဖို့ လုပ်နေတာ။ ကိုယ့်သေတွင်းကို ကိုယ်ပြန်တူးနေတာ။

ရေစက်တွေ ရှိလို့ဆုံတယ်။ ရေစက်တွေကုန်လို့ ဝေးသွားတယ်။ အရာရာတိုင်းက ကံကြောင့်ဖြစ်နေတာ။ ဒီလိုလေးသာ တွေးထားလိုက်ရင် ခင်ဗျား ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ သိသိသာသာ သက်သာသွားလိမ့်မယ်။



အသည်းကွဲတာ ဘဝပျက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး

တချို့တွေ ရှိတယ်။ အသည်းကွဲရာကနေတစ်ဆင့် ဘဝပျက်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ဆွဲချပစ်လိုက်တာမျိုး။ ကျွန်တော်ကတော့ ခင်ဗျားကို တစ်ခုပဲ ပြောမယ်။

“အသည်းကွဲနေတာကို လက်ခံတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မတည် ဆောက်တော့တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် self-control မလုပ်တော့တာကို လက် မခံဘူး”

self-defense (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ခြင်း)ဆိုတာ အမြဲ လို တယ်။ ချစ်တဲ့နေရာမှာချည်း မဟုတ်ဘူး။ တခြားလူမှုရေးကိစ္စတွေတိုင်းမှာ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ လဲလို့ရတယ်။ လဲကျလို့ရ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မတည်ဆောက်ရင်တော့ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ဘဝ တစ်ခုက လုံးပါးပါးရင်း နာလန်မထူနိုင်တော့တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အရက်တွေ လှိမ့်သောက်တယ်။ မူးယစ်ဆေးတွေပါ လုပ်တယ်။ မူးပြီး မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ မေ့လို့ကလည်း မရ။ အရက်သမား၊ မူးယစ်

ဆေးသမား ယစ်ထုပ်ကြီးဘဝကို ရောက်လာတော့တာပဲ။

အရက်လည်း စွဲ၊ မူးယစ်ဆေးလည်း စွဲတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ တချို့ ဆိုရင် အသည်းကွဲနေရတဲ့ ခံစားချက်ကြီးကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့အဆုံး ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ပစ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။

အရမ်းချစ်မိသွားတဲ့သူအဖို့ စိတ်နှစ်မိတတ်တာကို နားလည်ပေမဲ့ အချစ်တစ်ခုအတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခရောက်ဖို့ မလိုဘူးနော်။ ခင်ဗျား ဘဝကို ခင်ဗျားပဲ ပိုင်တယ်။ သူ မပိုင်ဘူး။ ခင်ဗျားဘဝကို သူများလက်ထဲ ထည့်ပေးထားစရာ မလိုဘူး။ အကယ်၍ ခင်ဗျားဘဝကို သူ ပိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားရင်တောင် အချိန်မရွေး ပြန်ယူလို့ရတယ်။ ယူခွင့်လည်းရှိတယ်။ အဓိကက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လုပ်ရမှာပဲ။

people come and go တဲ့။

လူတွေက ကျွန်တော်တို့ ဘဝထဲကို ဝင်လာနေအုံးမယ်။ ပြီးရင် ပြန်ထွက်သွားကြအုံးမှာပဲ။

သေချာတာတစ်ခုက အချစ်က ဘဝကြီးမဟုတ်ဘူး။ အချစ်ဆိုတာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသက်သက်ပဲ။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက တစ်စုံတစ် ယောက်အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပျောက်ဆုံးမခံနဲ့။

ဒီအချက်လေးကို ခေါင်းထဲ ထည့်ထားရင် အချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားရတဲ့အရာတွေကို serious ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အချစ်က ဘဝကြီးမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေတိုင်းက ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူနေရမှာ။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဆီက မရှာဘဲ တခြားလူတွေဆီကနေ လိုက်ရှာနေရင်တော့ ခင်ဗျား တိုင်ပတ်လိမ့်မယ်။ အိုကေ...။



Recovery time

အသည်းကွဲနေတဲ့သူတွေအတွက် အမြန်ဆုံး recovery ဖြစ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော် ပြောပြပေးချင်တယ်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့တွေ အသည်းကွဲတဲ့အခါ ပြဿနာတက်နေ တာက အဲဒီသူကို move on လုပ်လို့မရတာကနေ စတာပါ။

• ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ကို ခေါင်းထဲကနေ ထုတ်ဖို့ ကြိုးစား လေလေ သတိတွေ ပိုရလေလေ။ အဲလိုနဲ့ သံသရာတွေ လည်နေတော့တာပါ ပဲ။ ဒါကလည်း လူတိုင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခုပြောပြချင်တာက move on လုပ်တဲ့နေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အခြေအနေချင်းတော့ တူနိုင်မယ် မထင်ဘူးနော်။ တချို့အတွက် ကျတော့ လူတစ်ယောက်ကို move on လုပ်ဖို့ဆိုတာ ထင်တာထက် လွယ်ကူပေမဲ့ တချို့အတွက်ကျ move on လုပ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်ခက်ခဲနေတတ်တာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ဘဝထဲကနေ ထုတ်ပြီး မေ့ပစ်ဖို့ လုပ်တဲ့နေရာမှာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကတော့ ကြာနေမှာပဲ။ အဲဒါကို လက်ခံထားဖို့ လို့

တယ်။

“ငါက သူ့ကို ဘာလို့ အခုထိ မေ့ပစ်လို့မရသေးတာလဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ တအားကြီး တွေးနေလို့မရဘူး။

သတိရကောင်းရနေနိုင်တယ်။ အဲဒါကို လက်ခံထားလိုက်။ စိတ်ကို အရမ်းအတင်းအကျပ်ကြီး သွားမလုပ်နဲ့။ အတင်းကျပ်ကြီး သွားလုပ်လေလေ မေ့လို့မရလေလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဓိကက အလိုက်အထိုက်လေးနေဖို့ပဲ။

အခု ကျွန်တော် ရေးပြချင်တာက အသည်းကွဲရာကနေ မြန်မြန် recovery ဖြစ်လာစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေပါ။ ဒီနည်းလမ်းလေးတွေကို သေသေချာချာ အသုံးပြုတတ်မယ်ဆိုရင် အမြန်ဆုံး move on လုပ်လို့ရလာလိမ့်မယ်။ အသည်းကွဲနေတဲ့ဒဏ်ရာကနေ မြန်မြန်သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

အရင်ဆုံး ခင်ဗျားအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို move on လုပ်လို့မရ ဖြစ်နေတယ်မလား...။ လူတစ်ယောက်ကို ခေါင်းထဲကနေ၊ ရင်ဘတ်ထဲကနေ ထုတ်ဖို့အတွက်က ဘာအရက်မှလည်း သောက်နေစရာ မလိုဘူး။ ဘာမှူးယစ်ဆေးမှလည်း သုံးနေဖို့ မလိုဘူး။

လူတစ်ယောက်ကို လွမ်းသလိုလို၊ သတိရသလိုလို ဖြစ်လာတာနဲ့ အိပ်ရာထဲမှာ ခွေခေါက်ပြီး သူ့အကြောင်းကို ဟိုလျှောက် feel ဒီလျှောက် feel လုပ်မနေနဲ့။

ခင်ဗျား ခံစားနေရတာကို ကျွန်တော် သိတယ်။ ခံစားနေရတဲ့အတိုင်း ကြီး လွှတ်ထားရင် ခင်ဗျား ပိုဆိုးလာဖို့ပဲရှိတယ်။ ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး လုပ်နေရင် ပိုနာကျင်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် ချက်ချင်း စိတ်အာရုံတစ်ခုကိုပြောင်းဖို့ ပြင်ပါ။ ကိုယ်နေတဲ့အခန်းကို အမှောင်ချမထားနဲ့။ ပြတင်းပေါက်တွေ ဖွင့်ပစ်။ လေကောင်းလေသန့် ရအောင်လုပ်။ ပြီးရင် အခန်းထဲမှာ ရှုပ်ပွနေတာတွေကို ရှင်းသွားအောင်၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်သွားအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်လိုက်။ အဲလို အင်တိုက်အားတိုက် အလုပ်လုပ်ပစ်လိုက်တာနဲ့ emotional ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်က ချက်ချင်းလျော့သွားလိမ့်မယ်။

ထပ်ပြီး သတိရနေသေးလား။

ရတယ်၊ ရတယ်။

အဲလို သတိရနေသေးတာနဲ့ ခင်ဗျား အိမ်ခြံဝန်းကို အမှိုက်တွေ လှည်းပစ်။ ကိုယ့်အဝတ်တွေကို လျှော်။ ကားရေဆေးတာ၊ ဆိုင်ကယ်ရေဆေးတာ အကုန်လုပ်။

သတိရတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ လုပ်စရာ အလုပ်မရှိဘဲ အားယားနေလို့ ဝင်လာတာ။ ဒါကို ခင်ဗျား လက်ခံလိုက်။ ခင်ဗျားဆီမှာ မလွဲမသွေ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ့် လုပ်စရာ အလုပ်ရှိနေလို့ကတော့ ထိုင်နေဖို့တောင် အချိန်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

လူက အားနေရင် စိတ်ကလည်း အားယားနေတာ။ စိတ်က အားနေ ရင် ဟိုအတွေးဝင်လာလိုက်၊ ဒီအတွေးဝင်လာလိုက်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတွေကို လျှောက်တွေးနေမိတတ်တာပေါ့။

ဝမ်းနည်းတယ်၊ ပူဆွေးတယ်၊ လွမ်းဆွတ်တယ်၊ သတိရတမ်းတနေ တယ်ဆိုတာက အတွေးတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာ။

အဲဒါကြောင့် move on လုပ်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် လျှောက်တွေးနေမဲ့ အတွေးတွေ ဝင်မလာအောင် အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ အပိုတွေ ပြောမနေဘူး။ ကျွန်တော် ပေးတဲ့ ဒီနည်းလမ်းကို တကယ်လုပ်ကြည့်။ ကျွန်တော့်တုန်းက တော်တော်လေးကို အဆင်ပြေခဲ့လို့ recommend ပေးနေတာ။

“ရှမ်းမကြောင့် ကွဲခဲ့တဲ့ အသည်း အမှိုက်လှည်းပြီး ဖြေဖျောက်မည်” ဆိုတဲ့ ဆိုထုံးကို နှလုံးမူပြီး ကျွန်တော်ကတော့ အသည်းကွဲနေတုန်းကဆိုရင် တစ်အိမ်လုံးက အမှိုက်တွေ ကျွန်တော် ကြည့်လှည်းတာပဲ။ အမှိုက်လှည်းတယ်။ အမှိုက်ကျုံးတယ်။ အမှိုက်လှည်းနေတုန်းမှာ။ က၊လို့ကောင်းတဲ့ ခပ်မြူးမြူးသီချင်း ကို ဖွင့်ပြီး စိတ်အာရုံကို ပြောင်းလဲလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်နှစ်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် ဝမ်းနည်းရတဲ့စိတ်တွေ၊ တမ်းတသတိရတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မလာတော့ဘူးဗျ။

mgyoe.com

အလုပ်တွေ ဖိလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း များများလုပ်။ ဘောလုံးကန်ရတာကို ကြိုက်ရင် စိတ်ပါလက်ပါ ကန်။ ကြက်တောင်ရိုက်ရတာကိုကြိုက်ရင် ကြက်တောင်ရိုက်။ ပြေးရတာ ကြိုက်ရင် ပြေးပစ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကတော့ စိတ်ညစ်စရာအတွေးတွေ တွေးမိလာတာနဲ့အမျှ gym ကို စိတ်ပါလက်ပါ ဆော့တော့တာပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ထဲကို စိတ်အာရုံ နှစ်လိုက်တော့တာ။ စိတ်အာရုံ နှစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လိုက်တာနဲ့ ချွေးတွေ အများကြီး ထွက်သွားသလို၊ စိတ်ကလည်း ပေါ့ပါးသွားတယ်။ စိတ်ညစ်ရတာတွေလည်း မရှိတော့သလိုပါပဲ။

နောက်ထပ် ညွှန်းချင်တာကတော့ အသည်းကွဲနေတဲ့အခါ စိတ်ခွန်အားရမယ့် စာတွေဖတ်ပြီး ကုစားတာမျိုးပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အဆင်ပြေစေမယ့် motivation စာအုပ်လေးတွေ ဖတ်ကြည့်ကြည့်။ ဖတ်တဲ့နေရာမှာ အပေါ်ယံရှုပ်ဖတ်မသွားနဲ့။

စိတ်အာရုံကို စာအုပ်ထဲရောက်အောင် စိတ်နှစ်ပြီး ဖတ်ကြည့်။ စိတ်ခွန်အားရစေမယ့် စာအုပ်လေးတွေ အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်။ ပြီးရင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံအသုံးချပါ။

နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ကိုယ့်အတွက် toxic ဖြစ်စေတဲ့ သူတွေကို ဘဝထဲကနေ ထုတ်လိုက်ရလို့လည်း ဝမ်းနည်းနေဖို့ မလိုဘူးဆိုတာပါပဲ။ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုးတာတွေ ထွက်သွားရတယ်လို့ပဲ မှတ်ပါ။ သူတို့ကို ဘဝထဲကနေ ဖယ်ထုတ်လိုက်တာနဲ့။ ခင်ဗျားဘဝက ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အများကြီး ရောက်သွားမှာ။ ခင်ဗျားစိတ်ကလည်း ပြောင်းလဲချင်တဲ့ စိတ်ရှိဖို့ လိုတာပေါ့ဗျာ။



အသည်းကွဲရာကနေ စိတ်ဓာတ်တွေပါ အောက်ဆုံးထိ ကျနေသူများအတွက် စိတ်ပျော်အောင် ထားနည်း

“အသည်းကွဲလို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး”

“လူတစ်ယောက်ဆီက အချစ်မခံရလို့ စိတ်ညစ်တာမျိုး”

“move on လုပ်မရလို့ တိုင်ပတ်နေတာမျိုးတွေက ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်း ကွက်ဖြစ်နေတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါ လူတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်ဖူးတယ်။ ပြုလဲမလိုဖြစ်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ တကယ်များခဲ့တယ်။ move on လုပ်မရလို့ စိတ်ညစ်နေတာမျိုးက တစ်ခါတစ်ခါ ပိုပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဘာမှလည်း မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်၊ အစားအသောက်လည်းပျက်၊ အိပ်ရေးလည်းပျက်၊ အလုပ်အကိုင်တွေပါ ပျက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ မျှော်လင့်ချက်တွေ မရှိတော့သလိုလို၊ ဘာဆက်လုပ်လို့လုပ်ရမှန်း မသိတော့တဲ့ စိတ်ခံစားမှုက အတော်ဆိုးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ပေါ့လေ။

ဒီမကောင်းတဲ့ခံစားချက်ကြီးကို ခေါင်းထဲ အမြဲထည့်ထားလို့မှ မရနိုင်တာ။ အသည်းကွဲနေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကနေ အမြန်ဆုံး လွတ်မြောက်

ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့လည်း ကြိုးစားရုန်းကန်ရမှာပါပဲ။

တစ်ခုတော့ သိထားရမယ်။ လူ့ဘဝက ခပ်တိုတိုလေး။ မနက်ဖြန်ထိ ခင်ဗျား အသက်ရှင်ဖို့ရာ မသေချာနိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်လည်း မသေချာဘူး။ ဒါ့ကြောင့် လက်ရှိအချိန်မှာ ဘာလို့ စိတ်ညစ်ခံပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မနေနိုင်ရတာလဲ။ ဒါ့ကြောင့် လက်ရှိအချိန်မှာလည်း ပျော်ပျော်နေဖို့ ကြိုးစားနေသင့်တယ်လို့ ထင်တာပဲ။

အချစ်ဆိုတာ ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး ကိစ္စမဟုတ်တာတော့ သေချာတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ စိတ်ကို အစွမ်းကုန် စိတ်နှစ်ထားမိတာတွေ တော်လောက်ရောပေါ့။

ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရပ်တွေ၊ လက်မခံနိုင်စရာအကြောင်းတွေ၊ သတိရနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ကြုံနေရတာမျိုး ရှိကောင်းရှိနေပါလိမ့်မယ်။

“ဒါတွေက ဘာလို့ ငါ့ကျမှ ဖြစ်လာတာလဲ”

“ဘာလို့ ငါ့ကျမှ ကံမကောင်းဖြစ်နေရတာလဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မဝင်ပါနဲ့။ ကံဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကံကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းလို့ပဲ မှတ်ပါ။

တစ်ခါတလေကျရင် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ကိစ္စတိုင်းက ဖြစ်လာတယ်လို့ပဲတွေးပါ။ အဓိကက စိတ်ပျော်ရွှင်အောင်နေရမယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက ခင်ဗျားဆီမှာပဲ ရှိတယ်။ တခြားသူအတွက်နဲ့ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ပျောက်ဆုံးခံနေတာ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တရားတယ်လို့ ထင်လား။

အသည်းကွဲလို့ ဝမ်းနည်းနေရတယ်။

ဝမ်းနည်းနေရပေမဲ့ ခင်ဗျား စိတ်ကို ပြန်ပြီး ပျော်ရွှင်အောင် ဖန်တီးလို့ရတာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ mood လေးတွေရှိအောင်လုပ်။ အကောင်းလေးတွေဘက်ကနေ လှည့်တွေးကြည့်။ ခင်ဗျားကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ရပ်ဝန်းမှာပဲ နေ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျော်ရွှင်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို မပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကိုလည်း ခေါင်းထဲကနေ ထုတ်ပစ်လိုက်ဖို့ သတ္တိလည်း လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်အောင်

လုပ်နေတာလည်း ဒီအတွေးတွေ။ မပျော်အောင် လုပ်နေတာလည်း ဒီအတွေး
တွေ။ ဒါ့ကြောင့် ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အတွေးတွေကိုပဲ တွေးစေချင်တယ်။

“ငါ့ပျော်ရွှင်မှုကို ငါ့ဆီမှာပဲ ငါ ပြန်ရှာမယ်။ ဘယ်သူမှ ငါ့အနားမှာ
မရှိလည်း ငါ့ဘာသာ ပျော်အောင်နေနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို ခေါင်းထဲ
ထည့်ထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။



Move on လုပ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများ

Move on လုပ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကို ကျွန်တော် ပြောပြပေးချင်တယ်။ ကျွန်တော် ပြောပြတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက ပြည့်စုံချင်မှတော့ ပြည့်စုံနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်လိုမျိုးကြောင့် move on လုပ်ခဲ့တာလဲဆိုတာ တွေးကြည့်ကြည့်ပေါ့။

(၁) ချစ်နေလျက်နဲ့ move on လုပ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်ကို မေ့ပစ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ မချစ်ချင်တော့လို့၊ စိတ်ကုန်သွားလို့၊ စိတ်နာလို့၊ မုန်းသွားလို့ move on လုပ်လိုက်တဲ့သူတွေလည်း အများကြီးရှိသလို၊ ချစ်နေလျက်နဲ့လည်း move on လုပ်လိုက်ရတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ များသောအားဖြင့် ချစ်နေလျက်နဲ့ move on လုပ်တဲ့သူတွေဟာ မချစ်တော့လို့ move on လုပ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မုန်းသွားလို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်လည်းမနာဘူး။ စိတ်လည်းမကုန်ဘူး။

ကိုယ့်ဘက်က ချစ်နေရပေမဲ့ တစ်ဖက်က ကိုယ် ချစ်ပေးနေတာကို

မလိုချင်တော့တဲ့အချိန်တွေ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ အဲဒီသူကို ဘယ်လိုမှ ဆွဲထားလို့ မရတော့တဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ ရင်နာနာနဲ့ မေ့ပစ်ပေးလိုက်ရတဲ့ move on လုပ်ခြင်းမျိုးပါပဲ။

(၂) တစ်ဖက်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေမှာစိုးလို့ move on လုပ်ခြင်း
နောက်ထပ် move on လုပ်ရတဲ့အကြောင်းတစ်ခုကျတော့ ကိုယ့်ဘက်က ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ တွယ်ကပ်ရင်း၊ မျှော်လင့်ရင်း၊ ချစ်ပေးနေခြင်းတွေဟာ တစ်ဖက်သူအပေါ်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်လာပြီလားဆိုတဲ့ အတွေးဝင်လာတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ move on လုပ်ပေးလိုက်တာ။ မချစ်တော့လို့ မဟုတ်ဘူး။ သဘောမကျတော့လို့မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချစ်ပေးနေသလိုမျိုး သူ့ဘက်က ကိုယ့်အတွက် မချစ်ပေးနိုင်ဘူး။

သူ့ဆီမှာလည်း သူ သဘောကျနေရတဲ့သူက သက်သက်ရှိတယ်။ အဲလိုမျိုး တဖြည်းဖြည်း သိလာရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ move on လုပ်ပေးလိုက်တာ။

(၃) တစ်ယောက်တည်းကပဲ ချစ်ပေးနေရ၍ move on လုပ်ခြင်း
နောက်ထပ် move on လုပ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက အချစ်ရေးတစ်ခုမှာ တစ်ဖက်တည်းကသာ ကြိုးပမ်းနေပြီး တစ်ဖက်က မပါဝင်တော့တဲ့အခါမှာ move on လုပ်လိုက်တာ။ တစ်ယောက်တည်းကပဲ အားစိုက်ထုတ်မှုတွေကို တွေ့လာရတယ်။ တစ်ယောက်တည်းကပဲ ချစ်ပေးနေရတယ်။ တစ်ယောက်တည်းကပဲ အသွားအပြန်မရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို အားစိုက်ထုတ်နေရတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ move on လုပ်လိုက်တာမျိုးပါ။

(၄) သစ္စာဖောက်ခံရ၍ move on လုပ်ခြင်း
ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတစ်ယောက်က ကိုယ် မမျှော်လင့်ထားတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ ပစ်ထိုးသွားတယ်။ သစ္စာဖောက်သွားတယ်။ ကိုယ် ရှိနေလျက်နဲ့ တခြားတစ်ယောက် ရနေတာကို သိသွားတဲ့အခါမျိုးမှာ

move on လုပ်တာ။

(၅) စိတ် trauma တွေ ရလာ၍ move on လုပ်ခြင်း
 ကိုယ် ပျော်ရွှင်ရမယ်ထင်လို့ တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ relationship တစ်ခုက ပျော်ရွှင်မှုလည်း မပေး၊ မျက်ရည်နဲ့မျက်ခွက်ပဲ ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း toxic ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ toxic ဖြစ်လာတဲ့ဆက်ဆံရေးအပေါ်မှာ မြဲအောင် ဆွဲထားရင်း၊ တွယ်ကပ်ရင်းနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲလိုအခြေအနေတွေမှာ move on လုပ်တာ။

(၆) ညှိယူလို့ မရသော အခြေအနေတွင် move on လုပ်ခြင်း
 အချစ်ရေးတစ်ခုမှာ ခံယူချက်အချင်းချင်း၊ စိတ်နေသဘောထား အချင်းချင်းက ဘယ်လိုမှ မတူညီတော့တာမျိုးပေါ့။ ၃နဲ့ ၄ လို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပေါင်းစည်းလို့လည်း မရတော့ဘူး။ နားလည်မှုထားလို့လည်း မရဘူး။ အမြဲတမ်း ရန်တကျက်ကျက်ဖြစ်ရတယ်။ အမြဲတမ်း ပြဿနာတွေပဲ တက်နေရတယ်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုက ပြေလည်မှု မရှိနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေမှာ move on လုပ်တာ။

(၇) ချစ်နေရတာကို စိတ်ပင်ပန်းလာ၍ move on လုပ်ခြင်း
 Relationship တစ်ခုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အလွန်ပင်ပန်းတဲ့ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာလို့ move on လုပ်တာမျိုးပါ။ အချစ်ရေးမှာ မကြာခဏဆိုသလို အငြင်းအခုံတွေ ဖြစ်တယ်၊ ရန်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်ဖိစီးတာတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ ဖြစ်လာလို့ move on လုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၈) လေးစားမှု မရှိ၍ move on လုပ်ခြင်း
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ အချစ်နဲ့ တည်ဆောက်ရတာမှန်ပေမဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမှု (respect) မရှိရင် ဘယ်လိုမှ အဆင်ပြေ