



mggyoe.com

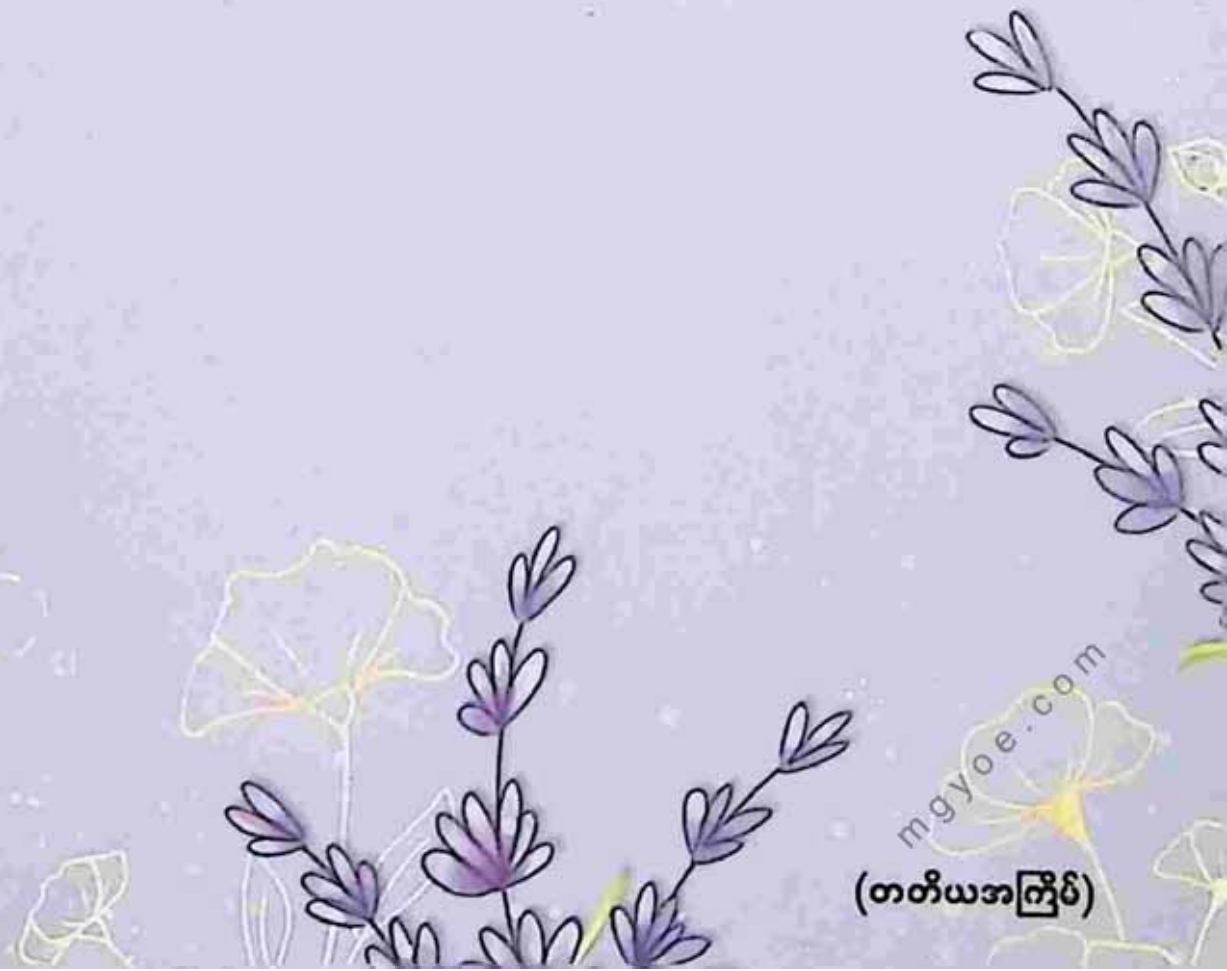
SAMPLE BOOK

Happy

mindset

- ဖျော်ရွှင်သော စိတ်ထား -

ခဲတံ



mggyoe.com

(တတိယအကြိမ်)

ဖိတ်တော် ဓမ္မနိဂြဟိတနာရဇ်
 ဒိဗာဗုဒ္ဓိဝေဇာကို ဝေဏာကိပတိဂြဟိတနိဂါတိ။



ဖိတ်တော်တော်တော် အာရဟိန္ဒနာရဇ်
 ဒိဗာဗုဒ္ဓိဝေဇာကို ပတိဂြဟိတနိဂါတိ။



ဝေဏ်ရွှင်စူတော်နိဝေဇာဝေဇာသရဇ် ဒိဗာဗုဒ္ဓိဝေဇာကို
 ဒိဗာဗုဒ္ဓိဝေဇာကို ပတိဂြဟိတနိဂါတိ။



အတော်တော် အာရဟိန္ဒနာရဇ်တော်တော်
 ဒိဗာဗုဒ္ဓိဝေဇာကို ပတိဂြဟိတနိဂါတိ။



ပျော်ရွှင်သော စိတ်ထား (ခဲတံ)

9 782023 000595

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်၁၅ (၅၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ခဲတံ

ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ Leo Helianthus
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(ဝဥပဇာ-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅) ပထမထမ်း၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (ဝ၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅) ပထမထမ်း၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားကြား
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ခဲတံ
ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား / ခဲတံ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၈၈၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၅၉) ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား

မာတိကာ

- ◆ **Happy Mindset (ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား)**
- စာအုပ်လေးအတွက် အမှာစာ ၆
- ၁။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေကို
 ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခေါင်းထဲ ထည့်ထားမှာလဲ ၉
- ၂။ စိတ်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် **Mindset** များ ၁၂
- ၃။ ကျရှုံးခြင်းကနေ ရတဲ့ သင်ခန်းစာ ၁၆
- ၄။ အသေးအဖွဲလေးတွေကအစ လိုက်ပြီး စိတ်ညစ်ခံနေမှာလား ၁၉
- ၅။ **Mental Support** ပေးနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ နီးကပ်စွာ နေပါ ၂၁
- ၆။ လက်ရှိအချိန်ကစပြီး ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ကြည့်ပါ ၂၃

မာတိကာ

၇။ ကိုယ့်ကို ဖြိုချ တိုက်ခိုက်ချင်တဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့လာတဲ့အချိန်. . .	၂၅
၈။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ဖတ်ကြည့်ဖို့အတွက် နည်းလမ်း (၅) သွယ်	၂၇
၉။ စိတ်ကလေးကို ကြည်နေအောင်ထားပါ	၃၄
၁၀။ ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန် ဆိုသည်မှာ	၃၆
၁၁။ အလိုမပြည့်တဲ့ ခွက်	၃၉
၁၂။ ပျော်ရွှင်စေသော Mindset	၄၁
၁၃။ ဒီနေ့တစ်နေ့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြည့်မယ်	၄၄
၁၄။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရှိတယ်	၄၆
၁၅။ Give up လုပ်တော့မယ်ကြံတိုင်း ဒီစာလေး ဖတ်ပါ။	၄၈

မာတိကာ

၁၆။ Self-care လုပ်ကြရအောင်	၅၂
၁၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်း: Expired date	၅၄
၁၈။ ဘဝထဲက စွန့်လွှတ်ပစ်ရမဲ့သူများ. . .	၅၇
၁၉။ အတွေးတွေ လွန်နေတတ်တာကို ကာကွယ်ပါ	၆၆
၂၀။ စကားလုံးတွေကို သတိထားပါ	၆၉
၂၂။ အသည်းကွဲနေသူများ ဖတ်ရန်အတွက်	၇၂
၂၃။ No ပြောဖို့ အားမနာပါနဲ့	၇၉
၂၄။ စိတ်အကြည်ဓာတ် ပျက်စေသူများအကြောင်း	၈၂
၂၅။ ယင်ကောင်တစ်ကောင်ရဲ့ ဥပမာ	၈၅

Happy Mindset (ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား) စာအုပ်လေးအတွက် အမှာစာ

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ အဆင်မပြေတာတွေ၊
စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ရှိလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုမျိုး ရုန်းထွက်ရမလဲ။

ဘယ်လိုလေး စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင် ထားရမလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်
ရေးထားပါတယ်။

တချို့နည်းလမ်းလေးတွေက ကျွန်တော် ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုံပြင်လေး
တွေကို ပြန်ပြီး မျှဝေပေးထားတာ။

တချို့နည်းလမ်းလေးတွေကတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ
ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေကို ပြန်လည်ရေးပြပေးထားတာ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း စိတ်မပျော်ရွှင်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေ အရမ်း
များခဲ့ဖူးတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်တယ်။ အတွေးတွေ တအားလွန်နေတတ်တယ်။
တစ်ခုခုဆို ပြုလဲလွယ်တဲ့သူပေါ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကိုတည်ဆောက်လို့

ရမဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကျွန်တော် သိလာခဲ့ရတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို စာဖတ်သူတွေဆီမျှဝေ ပေးချင်လို့ ရေးတဲ့ စာလေးပါ။

ဒီစာအုပ်လေးဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေ၊ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေ အဆင်ပြေစေမဲ့ စာအုပ်လေး တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

- ◆ စိတ်တွေ မွန်းကြပ်နေရင် ဒီစာအုပ်လေးကို ကောက်ဖတ်ကြည့် လိုက်ပါ။
- ◆ စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်းကျနေရင် ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့် လိုက်ပါ။
- ◆ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ဝေးနေသလို ခံစားနေရရင် ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။
- ◆ အတွေးတွေ အရမ်းလွန်နေတတ်ရင်လည်း ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေဟာ စာဖတ် သူတို့အတွက် စိတ်အဆင်မပြေမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရာကနေ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကို နားလည်လွယ်အောင်ပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပဲ ရေးထားပါတယ်။ သွယ်ဝိုက်ပြီး အကျယ်ချဲ့နေတာမျိုးထက် ထိထိမိမိနဲ့ တိုတိုတုတ်တုတ်ဖြစ်အောင်ပဲ ရေးထားပါတယ် ။

စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို သေချာဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ မှတ်ထားသင့်တဲ့ စာလေးတွေကို highlights တားပြီးတော့ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ပါ။

စာအုပ်ထဲမှာ မျဉ်းတားပြီး highlights လုပ်ဖို့ ဘောပင် အရောင်လေး

တွေနဲ့ မှတ်သားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

စာအုပ်အတွက် မနှုမ္မာပါနဲ့။

ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်မဲ့ စာလေးတွေကို ဂရုတစိုက် မှတ်သားပါ။

အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ပါ။

ပြီးရင် စာဖတ်သူနဲ့ အဆင်ပြေနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို လိုသလို အသုံးပြုပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံကြည့်ပါ။

စာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးသွားရင်တော့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေကနေ ကျော်လွှားလာနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို တည်ဆောက်လာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ချစ်မေတ္တာများစွာဖြင့် . . .

ခဲတံ



စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခေါင်းထဲ ထည့်ထားမှာလဲ

ဒဿနိက ကျောင်းဆရာ တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့တပည့်တွေကို စာသင်ဖို့အတွက် အတန်းထဲကို ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျောက်ခဲ ခပ်လတ်လတ် အရွယ်အစားတွေကို ယူလာခဲ့ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူ့တပည့်တွေကို ခေါ်ပြီး အဲဒီကျောက်ခဲတွေကို မ,ခိုင်း ထားပါတယ်။

ဆရာက သူ့တပည့်တွေကို ပြောပါတယ်။

“ငါ့တပည့်တို့ ဒီကျောက်ခဲကို မင်းတို့ ၅ မိနစ်လောက် မ,ထားနိုင်လား”

“မ,ထားနိုင်ပါတယ် ဆရာကြီး”

“၁၅ မိနစ်လောက်ရော. . .”

“မ, ထားနိုင်ပါတယ် ဆရာကြီး”

“ဒါဆိုရင် ၁ နာရီလောက်ရော”

“၁ နာရီ ဆိုရင်တော့ လက်တွေ နည်းနည်း ထုံလာလောက်မှာပါ။

ဒါပေမဲ့ မ,နိုင်လောက်ပါသေတယ် ဆရာကြီး”

“Ok . . . ဒါဆို တစ်ရက်လုံး မ,ခိုင်းမယ် ဆိုရင်ရော . . . ”

ဒဿနိက ဆရာရဲ့ စကားကြောင့် သူ့တပည့်တွေ မျက်လုံးပြူး ကုန်တယ်။

“တစ်နေ့လုံးဆိုရင်တော့ လက်တွေ ထုံကျဉ်ပြီး အကြောတွေ သေသွားလောက်တာမို့ မ,မ နိုင်ပါဘူး ဆရာကြီး”

အဲ့ဒီမှာတင် ဆရာကြီးက စကားဆက်ပြောတယ်။

“မင်းတို့ကို ငါ မ,ခိုင်းတဲ့ ကျောက်ခဲ အလေးချိန်က ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်အကြာကြီး ဒီကျောက်ခဲကို မ,ထားတာနဲ့ အမျှ ငါတို့တွေ ပင်ပန်းလာမယ်။ အားကုန်လာမယ်။ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျလာလိမ့်မယ်။ ကဲ . . . ဒါဆိုရင် ငါတို့ မနာကျင်ရအောင် ဒီကျောက်ခဲကို ဘာလုပ်သင့်လဲ”

“လွတ်ချလိုက်ဖို့ပါပဲ ဆရာကြီး”

“အမှန်ပဲ . . . ငါပြောချင်တာ ဒါပဲ။

ငါတို့တွေက ငါတို့ရဲ့ဘဝမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေ၊ အဆင်မပြေတဲ့ ကိစ္စတွေကို ဒီ ကျောက်ခဲကို မ,ထားသလိုမျိုး အချိန်အကြာကြီး ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ ထည့်ပြီး စိတ်အညစ်ခဲနေတတ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်း အဲ့ဒီပြဿနာတွေက အဲ့လောက်ထိ ခေါင်းရှုပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။

ခေါင်းထဲကို ထည့်ပြီး သူတို့ကို နေစရာပေးထားမိတာ။ ခေါင်းအလေးခံပြီး စိတ်ရှုပ်ခဲနေမိတာ။

အခု ပြခဲ့တဲ့ ဥပမာလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခ အရောက်ခံပြီး စိတ်ညစ်စရာတွေကို ပိုက်ထားမလား။

အေးဆေး လွတ်ချလိုက်မလားဆိုတာ မင်းတို့ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အရာပါပဲ”

ကျွန်တော် ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ story လေး တစ်ပုဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့လေ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကလေးကို ပျော်ရွှင်အောင်

ထားဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း စိတ်ညစ်စရာတွေကို ခေါင်းထဲမှာ အချိန်အကြာကြီး ထည့်ထားပြီး ခေါင်းရှုပ်မခံဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကို အဆင်မပြေဖြစ်စေတဲ့သူတွေရဲ့ အကြောင်းတွေ၊ စိတ်ညစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို မကျေမချမ်းနိုင် ဖြစ်ပြီး ခေါင်းထဲမှာ နေရာပေးထားတာနဲ့အမျှ သောကတွေများနေရဦးမှာပါ။

လွတ်ချရမဲ့ အချိန်ကို သိပါ။

ဒုက္ခတွေဆိုတာ ရှင်သန်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တွေ့နေရဦးမှာပါ။ သို့ပေမဲ့ အဲဒီပြဿနာတွေကို အချိန်အကြာကြီး ကိုယ့်ခေါင်းထဲ ထည့်ပြီး စိတ်မညစ်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ။

စိတ်ရှုပ်စရာတွေ တွေးနေမိပြီဆိုတာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ စိတ်ကို သတိလေး ကပ်ထားကြည့်ပါ။

လျှောက်တွေးနေတာထက် လက်ရှိအချိန်ကို သတိလေးထားပြီး နေကြည့်ပါ။ စိတ်ရှုပ်စရာ အတွေးတွေကို မတွေးမိစေတော့ဘဲ လက်ရှိအချိန်မှာပဲ ကြိုးစားနေထိုင်ကြည့်တာနဲ့အမျှ စိတ်ကလေး ကြည်လာပါလိမ့်မယ်။



စိတ်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် Mindset များ

(၁) အရမ်းကြီး perfect ဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

လူတိုင်းအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် perfect ဖြစ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ကို ဖျောက်ပါ။

အရာရာတိုင်းမှာ ပြည့်စုံနေတဲ့သူ၊ perfect ဖြစ်နေတဲ့သူ၊ စင်လုံးချော ကောင်းနေတဲ့သူဆိုတာ ရှားပါတယ်။

ကျွန်တော်ရော. . . ။

ခင်ဗျားရော. . . ။

အကုန်လုံးဟာ အမှားတွေ လုပ်နေမိမှာပဲ မပြည့်စုံမှုတွေ၊ အားနည်း ချက်တွေ ရှိနေကြဦးမှာပဲ။

အဲဒါကို စင်းလုံးချောဖြစ်နေမှရမယ်။

စင်းလုံးချော ပြည့်စုံနေအောင် လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားထားနေမိရင် တော့ စိတ်ဆင်းရဲရုံပဲ အဖတ်တင်မယ်။

တချို့သော ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ၊ perfect မဖြစ်မှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာရော... တစ်ခြားသူတွေ ဆီမှာရော ရှိနေဦးမှာပါပဲ။



(၂) ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေးတွေ ဖန်တီးပါ။ သဘာဝတရားနဲ့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံပေးပါ။ အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ များနေပါစေ ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေးတွေ ရှိနေဖို့ လိုတယ်နော်။

အလုပ်လုပ်တာက လုပ်တာပေါ့။

ကြိုးစားနေတာက ကြိုးစားတာပေါ့။

အဲ့လို ကြိုးစားနေဆဲ အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွန်အားတွေ ပြည့်နေဖို့ စိတ်တွေ လန်းဆန်းနေဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကိုယ်ပိုင် space လေး တစ်ခု ရှိထားသင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်တွေ ပင်ပန်းလာတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်တွေမှာ အေးအေး ချမ်းချမ်း နေလို့ရမဲ့ နေရာလေးမှာ အနားယူလိုက်တာမျိုးလေးတွေ လုပ်သင့် တယ်။

စိမ်းစိုနေတဲ့ အပင်တွေကို ကြည့်ပြီး လေကောင်းလေသန့် ရှူဖို့ အပြင်ကို ခဏလောက်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်လိုက်တာမျိုးလေးတွေပေါ့။

ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက် အချိန်ပေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အားတက်စေမဲ့ စာလေးတွေ ခဏလောက် ဖတ်နေ မယ်။

မျက်စိလေးတွေကို ခဏလောက် အနားပေးချင်ရင်တော့ မျက်လုံး လေးကို ခဏလောက် မှိတ်ထားပြီး ဘာအတွေးမှ မတွေးမိအောင်နေမယ်။

ပြီးရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ထားပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း စိမ်းစိမ်းစိုစို အပင်လေးတွေကို ကြည့်မယ်။

အချိန်ပြည့် အလုပ်မှ အလုပ် ဆိုပြီး နေနေမဲ့အစား အခုလိုလေး နေလိုက်တာက စိတ်ပင်ပန်းနေတာလေးတွေ ပျောက်သွားပါတယ်။ မွန်းကြပ် မှုတွေ၊ stress တွေကိုပါ ဖယ်ထုတ်လာနိုင်ပါတယ် ။

စိတ်လက် ထိုင်မှိုင်းနေရင် ကိုယ်ရှိနေတဲ့ နေရာတစ်ခုကနေ အပြင်ကို ခဏလောက်ထွက်ပြီး သဘာဝတရားကြီးနဲ့ ထိတွေ့ကြည့်လိုက်ပါ။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ကိုယ်ပိုင် space လေးတစ်ခုမှာ နားနားနေနေ နေကြည့် လိုက်ပါ။

တကယ်ကို စိတ်ပင်ပန်းတာတွေ ပြေပျောက်သွားတာကို လက်တွေ့ တွေ့နိုင်ပါတယ်။



(၃) တစ်ခြားသူတွေအမြင်ကို ဂရုစိုက်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်ဆီမှာပဲ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အကြောင်းကို တစ်ခြားသူတွေ ဘယ်လိုတွေးလဲ၊ ဘယ်လို မြင်လဲဆိုတာ အဓိက မကျပါဘူး။

အဓိကကျတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို တကယ် ရောက်အောင် သွားနေရဲ့လား၊ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ တကယ်ပျော်ရွှင်နေရဲ့လားဆိုတာပဲ။

ကိုယ့် target ကို ကိုယ်သွားနေတယ်။

ကိုယ် လုပ်နေတဲ့အရာပေါ်မှာ ကိုယ်ပျော်နေတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်က ဘယ်သူ့ကိုမှ ထိခိုက် မနေဘူးဆိုရင် ရပြီ။

တစ်ခြားသူတွေ အမြင်ကို ထည့်တွေးနေဖို့ မလိုဘူးရယ်။

ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့တာ ချီးကျူးတာက သူတို့အလုပ်ပါ။ အပြစ်ပြောနေ တိုင်း၊ ကဲ့ရဲ့နေတိုင်း ဆက်မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်မှာတောင် မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်ရတဲ့အလုပ်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နေရမှာက ကိုယ့် အပိုင်းပါ။

ဘဝမှာ တချို့ တချို့သူတွေကို ဂရုစိုက်မှု နည်းလေလေ ကျွန်တော် တို့အတွက်လည်း အထိခိုက်နည်းလေလေပဲ။

လောကကြီးမှာ ကိုယ်လုပ်သမျှ ကိစ္စတိုင်းကို လိုက်ပြီး လူတိုင်း
သဘောကျနေဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပဲလေ။

ထင်ရာဆွဲပြီး ပြောကြ ဆိုကြ လုပ်နေတဲ့သူတွေအပေါ် ပြန်ပြီး
လိုက်ဖြေရှင်းပေးမနေနဲ့။

ကိုယ်လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေပေါ်မှာ သေသေချာချာ စဉ်းစားချင့်ချိန်
ရင်း လုပ်လိုက်ဖို့ပဲ လိုတာ။

တစ်ခြားသူတွေရဲ့ အမြင်တွေကို ထည့်တွေးနေဖို့ မလိုဘူးနော်။



ကျရှုံးခြင်းကနေ ရတဲ့ သင်ခန်းစာ

မှတ်မှတ်ရရ ကျွန်တော့်အသက် ၁၀ နှစ်လောက်တုန်းက အိမ်နောက်မှာ ရှိတဲ့ ရေကန်ထဲမှာ ရေကူးဖို့ ကြိုးစားရင်း ရေနစ်ဖူးတယ်။ အဲလို ရေနစ်တဲ့ အချိန်ကနေစပြီး ကျွန်တော်က ရေကူးရမှာကို တော်တော်လေး လန့်သွားပါတယ်။ ရေမကူးတတ်လည်းနေတော့ ဆိုပြီး ပစ်ကိုထားလိုက်တော့တာ။

အဲဒါတင် မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ရေကန်အနက်တွေဆိုလည်း ကြောက်လာပါရော။ ရေကူးရမှာကိုလည်း အတော်လေး လန့်သွားတယ်။

အသက် ၁၀ နှစ်လောက်မှာ နစ်ခဲ့တဲ့ ကြောက်လန့်မှုဟာ အသက် ၁၉ လောက်ထိ ရေမကူးရဲခဲ့ပါဘူး။

တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြောပါတယ်။

“ငယ်ငယ်တုန်းက ရေနစ်ခဲ့ဖူးလို့ အခု ရေနစ်မှာ ကြောက်နေတာကို နားလည်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း ငယ်ငယ်က မလုပ်နိုင်ခဲ့တာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်နိုင်လောက်တော့ပါဘူးလို့ တွေးနေတာတော့ မှားတယ်။ ဘာလို့ ထပ်ပြီး

အကြိမ်ကြိမ် မကြိုးစားကြည့်ရတာလဲ။ မင်း ကြောက်ပါတယ် ဆိုတဲ့အရာကို ဘာလို့ ပြေးတွေ့ပြီး ရင်မဆိုင်ကြည့်ရတာလဲ။ ထပ်ကူးကြည့်ပါကွ။ မင်း လုပ်နိုင်သွားမှာ”

ကျွန်တော် ရေကူးဖို့ ထပ်ကြိုးစားကြည့်တယ်။ အစပိုင်းတော့ အဆင် မပြေခဲ့ဘူး။ ကြောက်တဲ့စိတ်က ပိုများနေခဲ့တာ။ ရေနက်ပိုင်းထဲ ရောက်သွား ရင် စိတ်က အဆင်မပြေတော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ဒီကြောက်တဲ့ စိတ်ကြီးကို အမြဲတမ်း ကိုယ့်ဆီမှာ ထားနေလို့မှ မရတာ။ ကျွန်တော် မရမက အကူးကျင့် ကြည့်တယ်။ ရေအနက် တွေကို ထိတွေ့ကြည့်တယ်။ ရေကူးရတာကို ကျွန်တော် မကြောက်တော့ဘူး။ ပျော်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကျွန်တော် ရေကူးတတ်သွားတယ်။ ရေကူးရမှာ ကိုလည်း လုံးဝ မကြောက်တော့ဘူး။

တကယ်တော့လေ ကျွန်တော်က တစ်ကြိမ် ကျရှုံးမိရုံနဲ့ ဒီအရာပေါ် မှာ ငါ မလုပ်နိုင်လောက်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာတာ။ နောက်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လဲကျတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အကြိမ်ကြိမ် ရုန်းထပြီး ကြိုးစားဖို့ကို ကျွန်တော် မစဉ်းစားခဲ့ဖူးဘူး။

တစ်ခါ မအောင်မြင်တိုင်း လက်လျော့လိုက်ဖို့မှ မဟုတ်တာ။ ဆက် ကြိုးစားကြည့်ရမှာပေါ့။ နည်းစနစ်ပိုင်းတွေကို သေသေချာချာလေး ပြန်လေ့လာ မယ်။ ပြန် try ကြည့်မယ်။ မအောင်မြင်သရွေ့ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားရမှာပဲ လေ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အကြိမ်ကြိမ် လဲကျနိုင်တယ်။ ကျရှုံးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့လို ကျရှုံးတာ၊ လဲကျတာကို ငါ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး လို့ တွေးနေရင် မှားသွား ပါလိမ့်မယ်။ လဲကျရင် ပြန်ထနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ခဏ ခဏ ပြုလဲခြင်းဟာ ထပ်ခါ ထပ်ခါ သန်မာလာဖို့ အကြောင်း တရားတွေပါပဲ။

ထပ်ချစ်ကြည့်ဖို့၊ ထပ်ကြိုးစားဖို့၊ အိမ်မက်တွေ ထပ်မက်ဖို့က ဘယ် တော့မှ တွန့်ဆုတ် မနေသင့်တဲ့အရာပါပဲ။

အရှုံးတွေကနေ သင်ခန်းစာတွေ ရယူကြည့်ပါ။

အဲဒီသင်ခန်းစာတွေကို အတွေ့အကြုံအဖြစ် ယူပြီး ပြန်အသုံးချ
ကြည့်လိုက်ပါ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းတွေဟာ သန်မာလာဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး
ခွန်အားတွေပါ။

အခြေအနေတစ်ခုခုမှာ ကျွန်တော့်လို အကြာကြီး မပိတ်မိနေစေချင်
ဘူး။ ကျရှုံးရလို့ စိတ်ညစ်နေရတာထက် အခုပဲ ပြန်ပြီး ကြိုးစားကြည့်လိုက်။
အဆိုးဆုံးတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီးရင် အကောင်းဆုံးတွေ ကြုံတွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

“မင်းလဲကျတာကို စိတ်မပူဘူး။

မင်း ပြန်မထနိုင်မှာကိုပဲ စိတ်ပူတယ်”



အသေးအဖွဲလေးတွေက အစ လိုက်ပြီး စိတ်ညစ်ခံနေမှာလား

တစ်ခါတလေကျရင် ကိုယ့်ကို ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်း၊ ကိုယ့်အပေါ် လုပ်သွားတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုကို မကျေမချမ်းဖြစ်ပြီး ကြိတ်မနိုင်ခဲမရ တန့်န့်နဲ့ ဒေါသထွက်နေတာမျိုး ဖြစ်ဖူးလား။

ကျွန်တော်တို့အပေါ်ကို တမင်သက်သက် ပြောလိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မတော်တဆ ပြောမိတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေ၊ စကားလုံးတွေ ပေါ်မှာ ပြန်တွေးမိတာနဲ့အမျှ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တိုလာတယ်။ ခေါင်းထဲကလည်း ထုတ်မရပဲ တန့်န့်ပေါ့။

တစ်နေ့ကုန် ဒေါသတွေဖြစ်နေရတယ်၊ စိတ်တွေလည်း မကြည်မသာနဲ့ နေရထိုင်ရတာလည်း အဆင်မပြေတော့ဘူး။

ကျွန်တော် တစ်ခု သတိပေးချင်တာက ဒီလိုကိစ္စတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝ အတွက် အရမ်းအရေးကြီးနေတဲ့ ပြဿနာတွေ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါတွေက အသေးအဖွဲကိစ္စသာသာလေးပဲ။ ဒီလိုအသေးအဖွဲ ကိစ္စလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာလုံးကို အောင့်သက်သက် မဖြစ်စေနဲ့။ ဒီစိတ်မချမ်းသာစရာတွေ

ကြောင့် ခေါင်းထဲမှာ နောက်ကျိနေရင် စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်
အလုပ်တွေပေါ်မှာလည်း အာရုံမစိုက်နိုင် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ဒီလို ကိစ္စသေးသေးလေးတွေလောက်က ခေါင်းထဲကို ထည့်မနေနဲ့။
ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ သူတို့အတွက် နေရာကို ပေးမနေနဲ့။ စိတ်ထဲက ထုတ်စရာ
ရှိတာကို ထုတ်လိုက်။ အဓိကက သူတို့အတွက်ကြောင့်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကို
ဒေါသတွေ မပေးစေချင်လို့။

စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေက ဘယ်လောက်အသေးအဖွဲလေးပဲ
ဖြစ်ပါစေ ကျွန်တော်တို့က လက်ခံပြီး တွေးနေသမျှ ကိုယ်ကိုတိုင် ပူလောင်နေ
ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အသေးအဖွဲလေးတွေကို ခေါင်းထဲ ထည့်တွေးပြီး
ဒုက္ခခံမနေနဲ့။ ခေါင်းထဲကနေ အမြန်ဆုံး ရှင်းထုတ်ပစ်ကြပါစို့။



Mental Support ပေးနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ နီးကပ်စွာ နေပါ

တချို့အချိန်တွေမှာ စိတ်ညစ်လာရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်တွေ ပင်ပန်းလာရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့အတွက် စိတ်ခွန်အားပေးနိုင်မဲ့သူတွေကို လိုအပ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်ယူပေးနိုင်ပြီး၊ ကိုယ်ကျရှုံးနေတဲ့အချိန်မှာ ဘေးကနေ ဖေးမရင်း support ပေးနေနိုင်မဲ့သူတွေပေါ့။

ဒါပေမဲ့လေ တစ်ခုရှိတာက လူတွေအကြောင်းက ပေါင်းကြည့်မှပဲ သိရတာပါ။ တချို့သူတွေက ကိုယ်အောင်မြင်နေတုန်း၊ အဆင်ပြေနေတုန်းမှာ ဘေးနားမှာ ရှိနေပေမဲ့ တကယ်တမ်း ကိုယ်ကျရှုံးတဲ့အချိန်၊ အဆင်မပြေတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေရတဲ့အချိန်ကျရင် အနားမှာ မရှိတတ်ကြတော့ဘူး။

ကိုယ်စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန် စိတ်ခွန်အားပေးရမဲ့အစား နွံထဲကို ရောက်သည်ထက် ရောက်အောင် ဆွဲချချင်တဲ့သူတွေလည်း ခပ်များများပါ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင်ပြေနေခြင်းတွေအပေါ် မနာလိုက ဖြစ်လိုက်သေးတယ်။

တကယ်တော့လေ ကျွန်တော်တို့အနားမှာ လူတွေအများကြီး ထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေတွေမှာတောင် ကိုယ့်အပေါ်ကို စွန့်ခွာမသွားတဲ့သူတွေကို အနားမှာ ထားဖို့ပဲ လိုတယ်။

ကိုယ့်အပေါ် တကယ်ကောင်းပေးနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ် တကယ် စိတ်ရင်း မှန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေဖို့ပဲ လိုတာ။ အရေအတွက် များဖို့ မလိုဘူး။ Quality ကောင်းဖို့ပဲ လိုတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးအရင်း အချာတွေမှာကအစ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ရင်း မှန်လား၊ မမှန်ဘူးလား ရွေးချယ် တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အကြည်ဓာတ်လေးကို ဖြစ်စေမဲ့သူမျိုး ၊ အကောင်းမြင် စိတ် ဖြစ်စေတဲ့သူမျိုး၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ နွေးထွေးမှု ရှိတဲ့သူမျိုးနဲ့ပဲ နီးနီးကပ်ကပ် နေပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို mental support ပေးရမဲ့အစား ပိုပြီး သိမ်ငယ်စေတဲ့ သူတွေ၊ အားငယ်စေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်အဆင်မပြေလေ သူ ကြိတ်ဝမ်းသာလေ ဖြစ်ရတဲ့သူတွေရဲ့ အနားမှာ မနေပါနဲ့။



လက်ရှိအချိန်ကစပြီး ပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်ကြည့်ပါ။

လက်ရှိ အချိန်ကစပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်စေနိုင်မယ်ထင်တဲ့ အရာတွေ၊ လုပ်ချင်ခဲ့တဲ့အရာတွေ။ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာအတွက် အထောက်အကူပြုမဲ့အရာတွေကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပြီး ရှင်သန်နေထိုင်သွားပါ။

အကြောင်းမျိုးမျိုးကြောင့် မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အရာတွေလည်း ရှိတယ် မလား။ အဲဒါကို ချရေးကြည့်။ ပြီးရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း အကောင်ထည်ဖော် သွားကြည့်ပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေအပေါ်မှာလည်း ရှိနေတုန်း အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံပေးလိုက်ပါ။ ချစ်ပေးစရာရှိတာ ချစ်ပေးလိုက်ပါ။ မုန်းတဲ့သူတွေကို လည်း ခွင့်လွှတ်သင့်သလောက် ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။

ဘဝက တိုတိုလေးပါ။ တကယ်ကို တိုတိုလေးပါ။ ရှင်သန်ရတဲ့ အခိုက်အတန့် ခဏလေးမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပဲ ဘဝကိုဖြတ်သန်းစေချင်ပါတယ်။

အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာတင် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေ တဖြည်းဖြည်း