



ခွင်လွှတ်ခြင်းဖြင့်

လွတ်မြောက်ခြင်း

စူးရှမေ



Myanmar Children's Books Centre
ဆဌမအကြိမ်

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အရာရာပါပဲ။
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေရှိတဲ့ အရပ်မှာပဲ နေထိုင်ပါ။
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကိုပဲ ဗဟိုပြုပါ။
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ပဲ ဘဝကိုရှေ့ဆက်ပါ။



ခွင့်လွှတ်ခြင်း/ဖြင့်လွှတ်ပြောက်ခြင်း (စူးရှမေ)



စာရိပ်ပြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၅)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း

စူးရှမေ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ဆဌမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မေလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - Youn illustration
- အတွင်းဒီဇိုင်း - နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး - ၈၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး - ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၆၈ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

စူးရှမေ
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၂။
 စာမျက်နှာ - ၁၄၄၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ x ၂၀. ၃၂ စင်တီ
 (၁၅) စူးရှမေ

မာတိကာ

| | | |
|-----|--|----|
| ◆ | စာရေးသူ၏ အဖွင့်အမှာ | ၅ |
| ၁။ | လွတ်မြောက်ချင်စိတ် ရှိရဲ့လား | ၁၁ |
| ၂။ | နှုတ်ဆက်ခွဲခွာခြင်းများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ခြင်း | ၁၃ |
| ၃။ | ပူဆွေးသောက(Grief) | ၁၇ |
| ၄။ | ပူဆွေးသောကများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း | ၂၄ |
| ၅။ | မိမိကိုယ်မိမိ ကြင်နာပါ | ၃၁ |
| ၆။ | ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပါလို့ပါ | ၃၄ |
| ၇။ | လူတိုင်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ် | ၃၆ |
| ၈။ | ဝင်ခွင့်ပြုခြင်းနှင့် သွားခွင့်ပြုခြင်း | ၄၁ |
| ၉။ | ကိုယ့်လူ ဟုတ်ရဲ့လား | ၄၇ |
| ၁၀။ | ဘယ်သူ့ကိုမှ ပုံသွင်းပြောင်းလဲခြင်း မပြုပါနဲ့ | ၄၉ |
| ၁၁။ | အချစ်ခံရဖို့ကို မတောင်းဆိုပါနဲ့ | ၅၂ |
| ၁၂။ | ချစ်နေကြရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါ | ၅၄ |
| ၁၃။ | စကားလုံးတွေထက် Action က ပိုအရေးကြီးတယ် | ၅၆ |
| ၁၄။ | စိတ်ဆိုးဒေါသတွေကို အလျင်စလို မတုံ့ပြန်ပါနဲ့ | ၅၈ |
| ၁၅။ | မျောက်အနာရသလို မလုပ်ပါနဲ့ | ၆၀ |
| ၁၆။ | ကိုယ့်အမှားလဲ မကင်းခဲ့ဘူး | ၆၅ |

| | | |
|-----|--|-----|
| ၁၇။ | မတောင်းပန်လဲ ခွင့်လွှတ်ရပါတယ် | ၆၈ |
| ၁၈။ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ အရှုံးပေးခြင်း မဟုတ်ပါ | ၇၀ |
| ၁၉။ | မေ့လိုက်နိုင်ရုံနဲ့ ပြီးရောလား | ၇၃ |
| ၂၀။ | အမှတ်တရကောင်းတွေကိုပဲ သိမ်းဆည်းထားပါ | ၇၉ |
| ၂၁။ | ချစ်တဲ့သူတွေကိုပဲ ရင်ထဲသိမ်းဆည်းပါ | ၈၂ |
| ၂၂။ | အတိတ်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့က ကိုယ့်တာဝန်ပါ | ၈၇ |
| ၂၃။ | ပို၍ကောင်းသော ရွေးချယ်ခြင်းများ | ၉၀ |
| ၂၄။ | ထပ်ချစ်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့ | ၉၅ |
| ၂၅။ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းက လက်စားချေဖို့ မဟုတ်ပါ | ၁၀၁ |
| ၂၆။ | အထီးကျန်လို့ဆိုပြီး မချစ်ပါနဲ့ | ၁၀၇ |
| ၂၇။ | တစ်ယောက်တည်းလဲ ပျော်ရွှင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ | ၁၀၉ |
| ၂၈။ | အပြစ်တင်နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ | ၁၁၃ |
| ၂၉။ | လုပ်နိုင်တာပဲ အကောင်းဆုံးလုပ် | ၁၁၆ |
| ၃၀။ | စိတ်နှလုံးအေးစွာ အိပ်စက်ပါ | ၁၂၁ |
| ၃၁။ | ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ ခွင့်လွှတ်ပါ | ၁၂၇ |
| ၃၂။ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု | ၁၃၀ |
| ၃၃။ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းမှာ သတ္တိကလေးတော့ လိုတယ် | ၁၃၅ |
| ၃၄။ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း | ၁၃၇ |
| ၃၅။ | ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့အတူ ရှေ့ဆက်ပါ | ၁၄၁ |

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေ၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးတဲ့ အရာတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်မမှာလဲ ရှိတယ်။ စာဖတ်သူတွေဆီမှာလဲ ရှိပါတယ်။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရှင်သန်ရင်းနဲ့ လူမျိုးစုံနဲ့ ကြုံတွေ့၊ ပြောဆို ဆက်ဆံကြရပါတယ်။ ကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့လဲ ကြုံတွေ့ ကြရသလို၊ မကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့လဲ ကြုံတွေ့ကြရတာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ နွေးထွေးစေတဲ့သူတွေ ရှိသလို နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေကို ဖန်တီးပေးခဲ့ကြသူတွေလဲ ရှိပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်နဲ့ ဘဝမှာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ လူတွေ၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ကိုယ်စီ ရှိကြမှာပေါ့။ အတိတ်တစ်ခုကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာ၊ လူတစ်ယောက်ကို နာကြည်းမုန်းတီးနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ်လဲ မိမိကိုယ်မိမိ မုန်းတီးရှုံ့ရှာနေတာမျိုးတွေပေါ့။ တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်က ရင်ဘတ်ထဲမှာ ကျောက်တုံးကြီး ဆွဲထားရတာနဲ့ တူပါတယ်။ လေးလံစေတယ်၊ မွန်းကြပ်စေတယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တော့ ပူလောင်ရတယ်၊ ဒေါသထွက်ရတယ်၊ နာကျင်ဝမ်းနည်းရပါတယ်။ ပြီးခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ အတိတ်ကာလတစ်ခုမှာ ပိတ်မိ နစ်မွန်းရင်းက မိမိရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့

mgyoe.com

ဘဝကိုပါ ဆုံးရှုံးလာစေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အငြိုးအတေးမထားနဲ့၊ အမုန်းတွေ မထားနဲ့၊ ခွင့်လွှတ် စရာရှိရင် ခွင့်လွှတ်ပါလို့ ပြောကြတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ လွယ်ကူတာမှ မဟုတ်တာ။ ခွင့်လွှတ်ရတဲ့ အလုပ်က ဘယ်လောက်တောင်မှ ပင်ပန်းလဲဆိုတာကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားဖူးသူတိုင်း သိကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ လက်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်လေးပါ။ စာအုပ်ခေါင်းစဉ်လေးကိုတော့ “ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း” လို့ နာမည်ပေးထားပါတယ်။ ဒီနာမည် လေးကို ကျွန်မရဲ့ ပထမဦးဆုံး ထွက်ရှိထားတဲ့ “စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်” ကို ဖတ်ဖူးတဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေ ဆိုရင်တော့ မြင်ဖူးမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ “စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်” စာအုပ်မှာတုန်းက “Forgiving & Letting Go” ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍမှာ ဆောင်းပါးအတိုလေး တစ်ပုဒ်အနေနဲ့ မိတ်ဆက်တဲ့ သဘော လေး ထည့်ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

အခုတော့ “ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း” ဆိုပြီး စာအုပ် တစ်အုပ်အဖြစ် ထွက်ရှိနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ အတိတ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့၊ လူတစ်ယောက် ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့၊ မိမိကိုယ်မိမိ ခွင့်လွှတ်နိုင်စေဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ “ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ခဏခဏ မြင်တွေ့နေရမှာပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ခရီးစဉ်ကို စတင်လျှောက်လှမ်းဖို့အတွက် ဘာတွေလိုအပ်လဲဆိုတာအစ၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ခရီးစဉ်ရဲ့ အဆုံးထိ တွေ့ဆုံကြုံတွေ့ရမဲ့ အရာတွေ၊ အနိမ့်အမြင့် အတက် အကျတွေ၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်၊ သတိထားရမဲ့ အရာလေးတွေ အားလုံးကို ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့အခါ ကျွန်မက စာရေးသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်အနေနဲ့ စာဖတ်သူ တွေရဲ့ ဘေးမှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ပြောပြပေးနေသလို ခံစားချက်မျိုး ရရှိစေ မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘယ်သူတွေအတွက် သင့်တော်လဲ၊ ဘယ်သူတွေ ဖတ်သင့်သလဲဆိုတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ခရီးစဉ်ကို လျှောက်လှမ်းမဲ့ သူတိုင်း

ဖတ်သင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ချစ်သူချင်း လမ်းခွဲထားတဲ့သူတွေ၊ ဇနီးမောင်နှံ ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသူတွေ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးရသူ ဆုံးပါးသွားမှုတွေကြောင့် ပူဆွေးသောက(Grief) ရနေသူတွေ၊ ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းရမဲ့ ဘဝခရီး မှာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု ရရှိလိုသူတွေ ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသွားတဲ့အခါ နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေကို ခွင့်လွှတ်ဖြေဖျောက်ရင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေကို ကုစားရင်းနဲ့ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူနိုင်မယ်လို့ ကျွန်မယုံကြည် မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကျွန်မကို အစဉ်မပြတ် ချစ်ခင်အားပေးလာခဲ့ကြတဲ့ စာဖတ် ပရိတ် သတ်တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကိုလဲ ဒီနေရာကနေ တစ်ဆင့် ကျေးဇူးတင် ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။ Online မှာ စာတွေ စရေးကတည်းက အားပေး ခဲ့ကြပြီး ပထမဦးဆုံး စာအုပ်လေး ထုတ်တော့လဲ ချစ်ခင်အားပေးလာခဲ့ကြတာ အခုလို ဒုတိယမြောက် စာအုပ်လေး ဆက်လက် ရေးသားနိုင်ခဲ့ခြင်းဟာလဲ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေရဲ့ အားပေးချစ်ခင်မှုတွေကြောင့်ပါ။ စာဖတ်ပရိသတ် တွေပေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတိုင်းကို ကျွန်မ ရရှိခံစားရကြောင်းနဲ့ လှိုက်လှိုက် လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို ဒီနေရာကနေ တစ်ဆင့် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

“ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း” စာအုပ်လေးကို ကျွန်မ ရေး နေတာတော့ ကြာပြီဆိုပေမဲ့ အခုလို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လက်စသတ်ပြီး ထွက် ရှိနိုင်ခဲ့တာ စာရိပ်မြိုင်စာပေက ထုတ်ဝေသူ ကိုပြည့်အာကာရဲ့ ကျေးဇူးတွေ လဲ မကင်းဘူးလို့ ဆိုရမှာပါ။ ကျွန်မဘာသာ ကျွန်မဆိုရင် ဒုတိယတစ်အုပ် ထုတ်ဖို့ကို စာရေးကျဲတာနဲ့ ကြန့်ကြာနေဦးမှာပါ။ ကိုပြည့်ရဲ့ တိုက်တွန်းအားပေး မှုတွေကြောင့်သာ ဒုတိယမြောက်စာအုပ်လေးကို အခုလို ရေးသားနိုင်ခဲ့တာ ပါ။ အဲဒါတွေကြောင့်လဲ စာရိပ်မြိုင်စာပေနဲ့တကွ ထုတ်ဝေသူ ကိုပြည့်အာကာ ကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်မကို စာပေအကြံဉာဏ်တွေ အမြဲပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး လိုအပ်တာ တွေကို အမြဲထောက်ပြ ကူညီပေးတဲ့ ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ အစ်ကို ဆရာ ထက်ဘုန်းရှိန်ကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။ နောက်ဆုံးအနေ နဲ့ အထူးကျေးဇူးတင်ရမှာကတော့ “ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း”

mgyoe.com

စာအုပ်ကို ရေးသားနေစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ အကြံဉာဏ်တွေပေး၊ စိတ် ခွန်အားတွေ ပေးခဲ့ရုံတင်မကဘဲ စာအုပ်မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း စဉ်းစားတာက အစ စိတ်အားလူအား အားပေးကူညီခဲ့တဲ့ ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ အစ်ကို ဒေါက်တာဖြိုးထက်ပိုင်ကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဒီစာအုပ်လေးကနေ တစ်ဆင့် ဖော်ပြလိုပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့အမှာစကားလေးလဲ ရှည်နေပြီမို့ စာဖတ်သူတွေအတွက် စကားလက်ဆောင်လေးပါးရင်းပဲ အဆုံးသတ်ပါရစေ။ “ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း” စာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူဖတ်ရှု အားပေးကြမဲ့ စာဖတ်သူ တွေကို ထပ်မံ မှာကြားချင်တာတစ်ခုက စာအုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ဖတ်ဖို့ပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းသို့လှောင်ထားတဲ့ အရာတွေကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းအကြောင်း ဖတ်ရမဲ့ စာအုပ်ဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စာအုပ်ကို အမြန်အမြန် မဖတ်ပါနဲ့။ တစ်ပုဒ်ချင်းစီ အေးအေးဆေးဆေးဖတ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲက ပြဿနာတွေ၊ ခွင့်လွှတ် ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို တစ်ခါတည်းပြန်ပြီး စဉ်းစားပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေအားလုံး နှစ်ဟောင်းကုန်ခါနီးမှာ နှစ်ဟောင်းက အညစ်အကြေးတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ အကုန်လုံးကို လွှတ်ချ ခဲ့ရင်း နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေအစား ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေသာ ထားရှိနိုင်ပါ စေ။ လေးလံဖိစီးမှုတွေအစား ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ရရှိပါစေ။ ပိတ်မိ မွန်းကြပ်ခြင်းတွေအစား လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရရှိပါစေ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင် လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိခံစားနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်
 စူးရှမေ
 ၂၅.၁၁.၂၀၂၂



“

လူတစ်ယောက်ကို
ခွင့်လွှတ်ဖို့၊
နာကျင်ခဲ့ရတဲ့
အဖြစ်အပျက်တွေကနေ
လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်
ဘယ်သူ့ဘယ်သူရဲ့
ဖိအားပေး
တိုက်တွန်းမှုတွေကိုမှ
မလိုအပ်ပါဘူး။



လွတ်မြောက်ချင်စိတ် ရှိရဲ့လား

ခွင့်လွှတ်ခြင်းခရီးစဉ်ကို စတင်လျှောက်လှမ်းဖို့အတွက် ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးရမယ့် မေးခွန်းက “လွတ်မြောက်ချင်စိတ် ရှိရဲ့လား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ “ခွင့်လွှတ်ချင်စိတ် ရှိရဲ့လား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မသုံးဘဲ “လွတ်မြောက်ချင်စိတ် ရှိရဲ့လား” လို့ သုံးထားတာက ခွင့်လွှတ်ခြင်းခရီးစဉ်ကို စတင်လျှောက်လှမ်းဖို့ အခုလို ဆုံးဖြတ်တာဟာ ခွင့်လွှတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ရှိနေနှင့်ပြီးသားလို့ ကျွန်မ ယုံကြည်လို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ မေးတာပါ။

“လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ် ရှိရဲ့လား”

အခု လောလောဆယ် ကိုယ် ဘယ်မှာ ပိတ်မိနေသလဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလတွေမှာ ပိတ်နေသလား။ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်မှုတွေကြားမှာ ပိတ်မိနေသလား။ အတိတ်က ကိုယ့်အပေါ် မကောင်း ခဲ့သူတွေ၊ နာကျင်စေခဲ့တဲ့သူတွေဆီမှာ ပိတ်မိနေသလား။ ဘယ်လိုအဖြစ် အပျက်တွေမှာ ပိတ်မိနေသလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ကိုယ် ပိတ်မိနေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကြားမှာ လက်ရှိ ဘယ်လို ခံစားနေရပါသလဲ။ ပျော်ရွှင်နေရလား။ ဝမ်းနည်းနာကျင်နေရလား။ ပူလောင်

ဒေါသထွက်နေရလား။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာရေးတွေကော ကောင်းရဲ့
လား။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ကြည့်ပါ။

အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကနေ ရုန်းထွက်ချင်ရဲ့လား။

လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ် ထက်သန်ရဲ့လား။

သူများပြောလို့ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားတာ၊

သူများပြောလို့ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားတာတွေက

တကယ့်လက်တွေ့မှာ ခရီးမရောက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြန်မေးပါ။

“ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်

ငါ တကယ် အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား။ လွတ်မြောက်ချင်ရဲ့လား”

ဆိုတာကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။

ကျွန်မတို့က လူတစ်ယောက်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့၊ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်
အပျက်တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဘယ်သူ့ဘယ်သူရဲ့ ဖိအားပေး
တိုက်တွန်းမှုတွေကိုမှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါဟာ တကယ်လဲ ခရီးမရောက်တဲ့
ဖြေရှင်းမှုတစ်ခုပါပဲ။ အခြားသူတွေက “မင်း သူ့ကို ခွင့်လွှတ်သင့်တယ်။ မင်း
ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကနေ Move On လုပ်သင့်တယ်”လို့ ဘယ်လောက်ပဲ
တိုက်တွန်းတိုက်တွန်း ကိုယ်တိုင် ခွင့်လွှတ်ချင်စိတ် မရှိတဲ့အခါ၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့၊
လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဘယ်လိုမှ
ခွင့်လွှတ်လို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ Move On လုပ်လို့ မရပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းခရီးကို ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်
နှလုံးသားထဲက လာတဲ့ စစ်မှန်ပြင်းပြတဲ့ ထက်သန်စိတ်နဲ့ပဲ စတင်လျှောက်
လှမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ဟိုဟိုဒီဒီ အကြောင်းပြချက်တွေ အများကြီး မလိုအပ်ပါဘူး။ လွတ်
မြောက်ဖို့အတွက်၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ကလေး
တစ်ခုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။



နှုတ်ဆက်ခွဲခွာခြင်းများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ခြင်း

တွေ့ဆုံခြင်းတွေကို ကြိုမသိနိုင်သလို ခွဲခွာခြင်းတွေကိုလဲ ကျွန်မတို့ ကြိုမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အတူရှိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ အကောင်းဆုံး ချစ်ခင်ကြပြီး လမ်းခွဲနှုတ်ဆက်ရတဲ့အခါ နောင်တကင်းကင်း လက်ပြုနှုတ်ဆက်နိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘယ်အချိန်မှာ ဆုံစည်းရမယ် ဆိုတာကို ကျွန်မတို့ ကြိုမသိနိုင်ကြဘူး။ ဆုံစည်းဖို့ အကြောင်းကံ ပါလာတဲ့ အခါ ဆုံစည်းကြရတယ်။ ဘယ်အချိန်လဲ၊ ဘယ်နေရာမှာလဲ၊ ဘယ်လိုပတ်သက်မှုနဲ့လဲ ဆိုတာကို ကျွန်မတို့ ကြိုမသိကြဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အမှတ်မထင် ဆုံစည်းကြရရင်း ကျွန်မတို့ဘဝထဲကို လူတွေ အများကြီး ရောက်လာတတ်ကြတယ်။

ဘဝထဲကို လူတွေ အများကြီး ရောက်လာတယ်ဆိုတိုင်း တစ်သက်လုံး ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ နေကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်လျက် ပြန်ပြီး ထွက်ခွာသွားမယ့်သူတွေ ရှိသလို၊ အသက်သေဆုံးလို့ အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားမယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ဘဝထဲကို သူတို့သဘောနဲ့ သူတို့ ဝင်လာချင်တိုင်း ဝင်လာပြီး၊ သူတို့ မနေချင်တော့တဲ့အခါ ထွက်ချင်

www.may.com

တိုင်း ထွက်သွားတတ်ကြတဲ့သူတွေလဲ ရှိတယ်။

ကျွန်မကတော့လေ အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဘဝကို အိမ်လို့ သဘောထားရင် ဆက်ဆံရေးတွေကို အိမ်တံခါးတစ်ခုလိုပဲ သဘောထားတယ်။ အိမ်ကို လာတဲ့ ဧည့်သည်တိုင်းကို အိမ်ရှင်က ဧည့်ဝတ်ကျေရသလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝထဲ ရောက်လာတဲ့သူတိုင်းကို တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံတယ်။ နောင်တမရှိအောင် နေတယ်။ ဆက်ပြီး နေလိုသူက နေနိုင်ပြီး ထွက်သွားချင်တဲ့သူတွေအတွက်လဲ အမြဲတမ်း တံခါးဖွင့်ပေးထားတယ်။

တွေ့ဆုံမှုတွေဟာလဲ ဖန်တီးယူခဲ့ရတာ မဟုတ်လို့ ခွဲခွာခြင်းတွေကိုလဲ ဖန်တီးမယူဘူး။ မနေချင်လို့ ထွက်သွားမယ့်သူတွေအတွက် ဘာများ ဆွဲထားစရာ အကြောင်းရှိနေလို့လဲ။ သွားလိုက သွားပါစေပေါ့။ ခွဲခွာမှုတွေကို ထိုင်ပြီး ဝမ်းနည်းနေဖို့ထက် အတူရှိနေတုန်းမှာ ကိုယ့်ဘက်က တာဝန်ကျေခဲ့ဖို့ နောင်တကင်းဖို့ကိုပဲ ဦးစားပေးတယ်။

ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်မှာ ခွဲခွာရမလဲ ကြိုမသိနိုင်ပေမယ့် လက်ရှိအချိန်မှာတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အကောင်းဆုံး ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တယ် မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်နေ့နေ့မှာတော့ အားလုံးဟာ ခွဲခွာကြရမှာပါပဲ။ သေကွဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှင်ကွဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

ဘာအကြောင်းကြောင့်နဲ့ပဲ နှုတ်ဆက်ရ နှုတ်ဆက်ရ နောင်တကင်းတဲ့ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ လိပ်ပြာလုံတဲ့ ကျောခိုင်းခြင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ ရုတ်တရက် မြန်ဆန်လွန်းလှတဲ့ နှုတ်ဆက်ခြင်းတွေအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် စိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။



“

ကျွန်မတို့မှာ
ဘယ်သူ့ဘယ်သူရဲ့
ပူဆွေးသောကကိုမှ
သေးတယ်
ကြီးတယ်လို့
ဝေဖန်ပိုင်ခွင့်
မရှိပါဘူး။

ပူဆွေးသောက(Grief)

Grief လို့ ခေါ်တဲ့ ပူဆွေးသောကတွေကို လူတိုင်း ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ဖူးကြပါတယ်။ အခုထိ မကြုံဖူးသေးရင်တောင် ကျွန်မတို့လူသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ တစ်ကွေ့မဟုတ် တစ်ကွေ့တော့ ကြုံဆုံနေရမယ့် အရာတွေပါ။ ဘယ်လို အချိန်မှာ ပူဆွေးသောကရောက်ကြသလဲဆိုရင် အထူးသဖြင့်တော့ ကိုယ်ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားရတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါမှာ Grief ကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်ရသူတွေ ဆုံးပါး သွားတဲ့အချိန်မှာသာ မဟုတ်ဘဲ တခြားသော အခြေအနေ အချိန်အခါ အမျိုးမျိုးမှာလဲ ပူဆွေးသောကကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ရင်းနဲ့ ပူဆွေးသောက ရောက်စရာ ကိစ္စရပ်တွေ အမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းကို ဆုံးရှုံးတာ၊ ချစ်သူရည်းစားနဲ့ လမ်းခွဲတာ၊ အိမ်ထောင် ကွာရှင်းတာ၊ အလုပ်ပြုတ်တာ၊ စီးပွားပျက်တာ၊ အိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ သေဆုံးတာ စသဖြင့် ပူဆွေးသောက ရောက်စရာကိစ္စတွေ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားမှုတွေ မတူညီတာကြောင့် ပူဆွေးသောက

ရောက်ပုံတွေကလဲ တူညီမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့မှာ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ရဲ့ ပူဆွေးသောကကိုမှ သေးတယ် ကြီးတယ်လို့ ဝေဖန်ပိုင်ခွင့် မရှိ ပါဘူး။

ဆုံးရှုံးလက်လွှတ်လိုက်ရမှုတွေကြောင့် ပူဆွေးသောက ရောက်ရ တယ် ဆိုတာက ပုံမှန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ပူဆွေးစရာရှိလို့ ပူဆွေးတာ၊ သောကရောက်စရာရှိလို့ သောကရောက်တာက သဘာဝကျတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပါ။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ပူဆွေးသောကတွေကို မမှန်ကန် တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖုံးဖိ၊ ဖိနှိပ်ထားတာကမှ အန္တရာယ်များနိုင်ပါသေးတယ်။ ပူဆွေးသောကတွေမှ မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လို စိတ်ခံစားချက်မျိုးကိုမဆို အပြီးတိုင် ငြင်းပယ်ပြီး ရှောင်ပြေးနေလို့ မရပါဘူး။ ကျွန်မတို့က လက်တွေ့ရင်ဆိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို နားလည်အောင် ကြည့်ရှုတတ်ဖို့ လိုပါ တယ်။ အဓိက အရေးကြီးတာကတော့ ရင်ဆိုင်တတ်ဖို့ပါပဲ။



ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်း အဆင့် ၅ ဆင့်

Stages of Grief Cycle

ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းမှာ အဆင့် (၅)ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အဆင့်တွေက-

- (၁) ငြင်းဆန်ခြင်း (Denial)
- (၂) ဒေါသထွက်ခြင်း (Anger)
- (၃) ဈေးဆစ်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း (Bargaining)
- (၄) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)
- (၅) လက်ခံလိုက်ခြင်း (Acceptance) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



(၁) ငြင်းဆန်ခြင်း (Denial)

ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းရဲ့ ပထမဦးဆုံး အဆင့်ဟာ ငြင်းဆန်အား

mg yoe . com

ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပူဆွေးသောကဟာ ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး သေဆုံးတာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်သူရည်းစား လမ်းခွဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုခေါင်းစဉ်နဲ့ပဲ ပူဆွေး သောကရောက်ရောက် ပထမဦးဆုံး စတင်ခံစားမိမှာက ငြင်းဆန်အားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“မဖြစ်နိုင်ပါဘူး”

“သူသေသွားတာ မဟုတ်ဘူးမလား”

“အားလုံး ငါ့ကို ဝိုင်းလိမ်နေကြတာမလား”

“သူနဲ့ ခဏလေး ခွဲရတာပါ။ အချိန်တန်ရင် ငါ့ဆီ ပြန်လာမှာ”

“သူနဲ့ပြတ်သွားတော့ရော ဘာအရေးလဲ ငါက ပိုပြီးတောင် စိတ်ချမ်း သာသေးတယ်”

“သူမရှိလဲ ငါနေနိုင်တယ် အေးဆေးပဲ”

စသဖြင့် ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်အမှန်ကို ငြင်းဆန်ခုခံပြီး ဖုံးကွယ်လိုက်တဲ့ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ ကျွန်မတို့တွေ ပူဆွေး သောက ရောက်တဲ့အခါ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ခံစားရမဲ့ အဆင့်ဖြစ်ပြီးတော့ ပူဆွေး သောကတွေကြောင့် နာကျင်နေရမဲ့ စိတ်ကို သက်သာလျော့နည်း အောင် မသိစိတ်က ကာကွယ်ဖန်တီးလိုက်တဲ့ Defense Mechanism တစ်မျိုး လဲ ဖြစ်ပါတယ်။



(၂) ဒေါသထွက်ခြင်း (Anger)

ကိုယ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ လက်တွေ့ အခြေအနေအမှန်တွေ အားလုံးကို အမှန်တိုင်းသိနေပါရက်နဲ့ မသိစိတ်က ငြင်းဆန် ဖုံးကွယ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ တော့ ဘယ်လိုပဲ ငြင်းဆန်ငြင်းဆန် ဒါဟာ အမှန်တရားပဲ ဆိုတာကို ငြင်းပယ် လို့ မရတော့တဲ့ အနေအထားမှာ ဒေါသတွေ ထွက်လာပါတော့တယ်။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်စုံတစ်ယောက် အပြီးတိုင် ထွက်သွားပြီးတဲ့ နောက်မှာ-

“ဘာလို့ သူ့ကိုမှ ခေါ်သွားရတာလဲ”

mgyoe.com

“အဲဒီအစား ငါ့ကိုပဲ ခေါ်သွားပါတော့လား”

စသဖြင့် သေမင်းကို ဒေါသထွက်မယ်။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ လမ်းခွဲပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း

မှာ-

‘ဘာလို့ ငါ့ကိုမှ လုပ်ရက်တာလဲ’

“ငါ့ဘက်က ကောင်းပေးနေရက်နဲ့ သူက ဒီလို သစ္စာဖောက်တယ်။

ဖောက်ပြန်တယ်”

စသဖြင့် ကိုယ်နဲ့အတူရှိစဉ်တုန်းက သူ့ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းခဲ့တဲ့ အရာတွေ၊ ဂရုမစိုက်ခဲ့မှုတွေ၊ လျစ်လျူရှုခဲ့မှုတွေကို ပြန်တွေးပြီး ဒေါသထွက် လာတတ်ပါတယ်။



(၃) ဈေးဆစ်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း (Bargaining)

ပူဆွေးသောကရဲ့ တတိယမြောက်အဆင့်ကတော့ (Bargaining) လို့ခေါ်တဲ့ ဈေးဆစ်ညှိနှိုင်းတဲ့ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ အခြေအနေအမှန်ကို ငြင်းဆန်မယ်။ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ ငြင်းဆန်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် ဒေါသထွက်မယ်။ နောက်ပြီး အခု တတိယ အဆင့်ကတော့ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

“တကယ်လို့သာ”

“အကယ်၍များ”

ဆိုတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် နောင်တရပြီး ပြင်ဆင် ချင်စိတ် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

“အကယ်၍များ စောစောကြိုသိခဲ့မယ်ဆိုရင်”

“အကယ်၍များ ငါ့သူ့ကို ဂရုစိုက်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင်”

“အကယ်၍များ ငါ့မှာ ပြင်ဆင်ခွင့်ရှိမယ်ဆိုရင်”

“အကယ်၍များ ငါ ဒီလိုမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင်”

စသဖြင့် အခြေအနေတွေကို အပေးအယူလုပ်ပြီး ပြောင်းလဲချင်စိတ်

ဖြစ်လာတတ်တယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်မလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေအပေါ် နောင်တရပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်စိတ် (Self-Blame) တွေပါ ဖုံးလွှမ်းလာ တတ်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့တော့ ဒီအဆင့်ဟာ အန္တရာယ်အများဆုံးနဲ့ သတိထား ပြီး ဖြတ်ကျော်ရမဲ့ အဆင့်လို့ မြင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောသလဲဆိုရင် ဒီအဆင့်ဟာ အခန့်မသင့်ရင် လူကို နောက်ကြောင်းပြန်လျှောက်မိစေတတ် ပါတယ်။ ချစ်သူရည်းစားတွေ လမ်းခွဲပြတ်ဆဲပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီအဆင့်က သတိအထားရဆုံးပါပဲ။

- “သူက ငါ့ကို အဲ့ဒီလို မလုပ်လောက်ပါဘူး”
- “ဒီအချိန်ဆို သူ့လဲ ငါ့ကို လွမ်းနေလောက်မလား”
- “ငါတို့ ပြန်အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ”

ဆိုပြီး မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ အရာတွေကို မျှော်လင့်ကြိုးစား နေတတ် ပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လမ်းခွဲခဲ့ကြပြီးပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့သော ကြိုးတွေဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဆက်ဖို့ မသင့်တော်တဲ့ကြိုးတွေပါ။ ဒီလိုမျိုး Bargain လုပ်နေတဲ့အဆင့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို မျှော့ပါမသွားဖို့ နောက်ကြောင်း ပြန်မလှည့်ဖို့ သတိထား ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။



(၄) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression)

ချစ်ခင်ရသူ တစ်စုံတစ်ယောက် ဆုံးပါးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း၊ တန်ဖိုး ထားရာ တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အခြေအနေ အမှန်တွေကို ငြင်းလဲငြင်းဆန်ခဲ့ပြီးပြီ။ ဒေါသတွေလဲ ထွက်ခဲ့ပြီးပြီ၊ နောင်တတွေရပြီး အပေးအယူလုပ် ညှိနှိုင်းချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ ပူဆွေး သောကနဲ့အတူ တွဲလျက်ပါလာတာက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Depression) ပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်စုံတစ်ယောက် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ အပြီးတိုင် မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့ အမှန်တရား၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ လမ်းခွဲလိုက်ရပြီဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်တွေ့နားလည်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လက်ခံ

myy5e.com

သည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံချင်သည်ဖြစ်စေ လက်ခံလိုက်ရတော့ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ နေပါတော့မလား။ စိတ်ဓာတ်ကျတာပေါ့။ ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးက ပြုလဲသွားသလို၊ ဘဝကြီး တစ်ခုလုံး မှောင်မိုက်သွားသလို၊ မျှော်လင့်ချက်ဆိုလို့ ကောက်ရိုးတစ်မျှင်စာတောင် မရှိတော့သလိုမျိုး ခံစားရပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားစေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ကိစ္စရပ်တွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာက ပုံမှန် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။



(၅) လက်ခံလိုက်ခြင်း (Acceptance)

ဒီအဆင့်ကတော့ Grief Cycle ရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိတ်ဓာတ်ကျ ပြုလဲပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပြီးခဲ့သမျှ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ၊ အရာရာတိုင်းကို အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း နားလည်လက်ခံလိုက်နိုင်တဲ့ (Acceptance) ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါပြီ။

ဒီအဆင့်ကိုရောက်တဲ့အခါ ဝမ်းနည်းမှုတွေဆိုတာ ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်မှာ သင်ဟာ ကြုံတွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အရာရာကို ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်း၊ သဘောကျခြင်း၊ မကျခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေထက် ဖြစ်ပြီးသမျှဟာ ပြီးသွားပြီ၊ အတိတ်ကို အတိတ်မှာ ချန်ခဲ့ပြီး၊ အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရှင်သန်မလဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးပဲ ပြင်းပြနေပါလိမ့်မယ်။

Grief Cycle ရဲ့ အဆုံးဟာ လက်ခံခြင်းဆိုပေမဲ့လို့ နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်နိုင်ပါသေးတယ်။ ရှေ့က 2,3,4 အဆင့်တွေဖြစ်တဲ့ ဒေါသတွေ ပြန်ထွက်တာ၊ အပေးအယူလုပ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေဆီကို ပြန်ရောက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုပြောသလဲဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ လက်ခံခြင်းဟာ စစ်မှန်မှု မရှိသေးဘူးလို့ ပြသနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်နှလုံး သားထဲကနေ ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်လာတဲ့ လက်ခံနိုင်ခြင်းကသာ ပူဆွေးသောကတွေကို အဆုံးသတ်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ အကြမ်းအားဖြင့် ပူဆွေးသောကရောက်တဲ့အခါ ကျော်ဖြတ်ရတဲ့ အဆင့် ၅ ဆင့်ပေါ့။

အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတယ်ဆိုတိုင်းလဲ လူတိုင်းက ဒီအဆင့်တွေ အကုန်လုံးကို မဖြစ်မနေ ကျော်ဖြတ်ကြရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချို့က 1,2 လောက်နဲ့တင် Acceptance ဆီကို ရောက်ကြသူတွေရှိသလို 1,2,3,4 မှာ ပဲ တစ်လည်လည် သံသရာလည်ပြီး လက်ခံခြင်းဆီကို တော်တော်နဲ့ မရောက် နိုင်ကြသူတွေလဲ ရှိပါတယ်။

အဓိကက လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ တွေ မတူညီသလို၊ ခံနိုင်ရည်အားတွေ မတူညီကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပူဆွေး သောကတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်တဲ့ နေရာမှာလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ် ယောက် ပုံစံတူမှာ မဟုတ်သလို အချိန်တွေလဲ တူညီမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



ပူဆွေးသောကဗျာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

(၁) ခံစားစရာရှိရင် ခံစားလိုက်ပါ

ခံစားချက်တွေဆိုတာက ဖုံးကွယ်လှည့်ပြောင်းပြီး ဖိနှိပ်ထားရမဲ့ အရာတွေမဟုတ်ဘဲ လက်ခံ ခံစားဖို့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပူဆွေးသောကဗျာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ စိတ်ခံစားချက် အတက်အကျ မျိုးစုံကို ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီခံစားချက်တွေ အားလုံးကို လက်ခံ ခံစားဖို့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ ဝမ်းနည်းလို့ရတယ်။ နာကျည်းလို့ရတယ်။ ဒေါသထွက်လို့ ရပါတယ်။ ပျော်ရွှင်လို့ရတယ်။ ငိုလို့ရတယ်။

အမှတ်တရတွေကို ပြန်ပြီး တမ်းတလို့ရတယ်။ သတိရလို့ရတယ်။ ချစ်လို့ရပါတယ်။ ပူဆွေးသောကဗျာကို ရရှိပြီးနောက်ပိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို အသစ်ပြန်ပြီး စတင်ဖို့ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသလိုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ သဘာဝကျတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုခံစားချက်တွေပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အရင်ဦးဆုံး လက်ခံလိုက်ပါ။ ဘယ်လိုစိတ်ခံစားချက်မျိုးကိုမဆို ခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို လက်ခံမယ်၊ ကြင်နာမယ်၊ ခံစားချက်တွေရဲ့ မူလဇာစ်မြစ်ဆီကို ခြေရာခံကြည့်မယ်၊ ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေ ရှိတဲ့အခါ

ဖြေရှင်းမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မယ့် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို နေ့ရက်တိုင်းမှာ ရှာဖွေမယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တဖြည်းဖြည်း သိလာမှာက ပူဆွေးသောကတွေကို ရင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာက အတိတ်ကအရာတွေကို မေ့ပစ်ပြီး ရှေ့ဆက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ပူဆွေးသောကတွေ၊ နာကျင်မှုတွေကို ရင်းနှီးနားလည်အောင်လုပ်ပြီး ဘဝကို ရှင်သန်ရှေ့ဆက်နေခြင်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



(၂) မျှော်လင့်ချက်တွေ သိပ်မထားပါနဲ့

ပူဆွေးသောကတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ဖြစ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံသွင်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးတွေ မထားပါနဲ့။ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်လောတတ်ကြပါတယ်။ ပူဆွေးသောကတွေကို မြန်မြန်မေ့ပစ်၊ မြန်မြန်ကုစားလိုတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ 'ငါ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်၊ ငါ ဒီလိုမနေသင့်ဘူး' ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ပူဆွေးသောကတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ခရီးစဉ်ဟာ ထင်ထားတာထက် ပိုပြီး အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျ များနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေဟာ ပုံမှန် ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အချိန်ဘယ်လောက်အတွင်း ကုစားနိုင်ရမယ်၊ အချိန်ဘယ်လောက်အတွင်း ကျော်လွှားနိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ သိပ်မထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပူဆွေးသောကတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာ အချိန်သတ်မှတ်ချက် မရှိလို့ပါပဲ။

အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျတွေတိုင်းမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ကြင်ကြင်နာနာ လက်ခံရင်ဆိုင်ပေးတတ်ဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။



(၃) တစ်ယောက်တည်းခံစားပါနဲ့

ဘယ်အရာကိုမှ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ခံစားစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ဘေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ကချစ်တဲ့

www.dhammadownload.com

သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို တစ်ယောက်တည်း ထမ်းပိုးပြီး ကြိတ်မှိတ်မခံစားပါနဲ့။ ကိုယ်ချစ်ခင်ရပြီး ယုံကြည်လို့ရမဲ့ သူတွေ ဆီမှာ ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်ပါ။ မွန်းကြပ်ပိတ်လှောင်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလိုက်ခြင်းဟာ မွန်းကြပ်ပိတ်လှောင်မှုတွေကို ပြေလျော့စေတယ်။ ခံစား နာကျင်နေရတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ချစ်ခင်ယုံကြည်ရတဲ့ သူတွေဆီက အားပေးနှစ်သိမ့်စကားတွေဟာလဲ ပူဆွေးသောကတွေ အတွက် ဖြေသိမ့်ရာ ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။



(၄) လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ်နေပါ

ဘဝမှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်လုပ်ရမဲ့အရာတွေကို ပုံမှန်လေး ဆက်လုပ်နေတာကလဲ ရှင်သန် ကြီးပြင်း နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ လူတွေဟာ ပူဆွေးသောက ရောက်စရာ ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ပူဆွေးသောကရောက်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ ပြုလဲ ကြပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပုံမှန်လုပ်နေကြ အလုပ်တွေ ဘာတစ်ခုကိုမှ ဆက် မလုပ်နိုင်လောက်အောင် အားအင်ပြုလဲသွားတာပါ။ ဒါက ပုံမှန်ပါပဲ။ အနား ယူဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါ အနားယူရမှာပါ။

ပူဆွေးသောက ရောက်ပြီး နောက်ပိုင်း ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားတဲ့ အဆင့် မှာတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်တွေဆီ ပြန်ပြီးလာရလိမ့်မယ်။ လုပ် စရာရှိတဲ့အလုပ်တွေကို ပုံမှန်လေး ပြန်စလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဓိကကတော့ လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ်သွားနေဖို့ပါပဲ။ လုပ်စရာဆိုတဲ့နေရာမှာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အလုပ်ကြီးတွေကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အစားအသောက်စားတာ၊ အိပ်စက်အနားယူတာ စတဲ့ ဒီလိုပုံမှန်အလုပ်လေးတွေ အပေါ်မှာတောင် အကောင်းဆုံးလုပ်ဖို့ ဖြစ် ပါတယ်။ အစားအသောက်စားတဲ့အခါ အချိန်မှန်အောင်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် အာဟာရဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးစားတာမျိုး၊ အိပ်စက်အနား

mgyoe.com

ယူတဲ့အခါ အိပ်ရေးဝအောင်၊ အိပ်ချိန်မှန်အောင် ဂရုတစိုက် အားလေးထုတ် ပြီး အိပ်ဖို့ ကြိုးစားသလိုမျိုး နေ့စဉ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်သေးသေးလေးတွေ အပေါ် အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။



(၅) သတိရလျက် ရှေ့ဆက်ပါ

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်စုံတစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားလို့ ပူဆွေးသောက ရောက်တာ၊ ချစ်သူရည်းစားနဲ့ လမ်းခွဲပြတ်စဲပြီးနောက်ပိုင်း ပူဆွေးသောက ရောက်တဲ့အခါ ထွက်ခွာသွားတဲ့သူ၊ ခွဲခွာသွားတဲ့သူကို အတင်းဇွတ် မေ့ပစ် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ မေ့ပစ်စရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက် ကိုယ့်ရဲ့ဘေးမှာ မရှိနိုင်တော့ပေမဲ့ သူနဲ့ ပတ်သက် ခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အနားမှာ အမြဲရှိနေပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အမှတ်တရပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အမှတ်တရပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှတ်တရတွေ ဆိုတာ တစ်ဘဝစာမိလို့ အပြီးတိုင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ မရပါဘူး။ ဒီအမှတ် တရတွေနဲ့အတူ ဘဝကို ဘယ်လိုမျိုး အကောင်းဆုံး ရှေ့ဆက်မလဲဆိုတာကို ပဲ စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ သတိရလို့ရတယ်၊ လွမ်းလို့ရတယ်၊ ဆက်ပြီး ချစ် လို့ ရပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလဲ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ကိုယ်ဆက်လုပ်မယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ဆက်ပြီး ရှင်သန်နေရပါမယ်။ ပူဆွေးသောကတွေကို ရင်ဆိုင် တယ်ဆိုတာက အတိတ်ကို မေ့ပစ်တာမဟုတ်ဘဲ အမှတ်တရတွေနဲ့အတူ အကောင်းဆုံး ဆက်လက်ရှင်သန်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



(၆) Self-Love နဲ့ Self-Care ကို ဦးစားပေးပါ

မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းဆုံး ချစ်ခင် ဂရုစိုက်ပေးတတ်ခြင်းဟာ ဘဝရဲ့ပြဿနာ တော်တော်များများကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ အရေးပါပါတယ်။ ပူဆွေးသောကရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ စသဖြင့် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ပြဿနာတွေကို

myo.com

သက်သာစေမဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင် ဂရုစိုက် တတ်ခြင်းပါပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ပါ။ ကြင်နာပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးကို ဂရု စိုက်ပါ။ အစားအသောက် အချိန်မှန်အောင်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတ အောင် စားသောက် နေထိုင်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပါ။ စိတ်ငြိမ်သက် အောင် တရားထိုင်ပါ။ Journaling လုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား တစ်ခုခုလုပ်ပါ။

ချစ်ခင်ရသူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင် စေတဲ့ အရာတွေကို အချိန်ပေးပြီး လုပ်ပါ။



(၇) Professional အကူအညီ ရယူပါ

ပူဆွေးသောကတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပုံစံမတူပါဘူး။ ဒါ့အပြင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံနိုင်ရည်အားတွေ မတူညီကြတဲ့အတွက် ပူဆွေးသောကတွေကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်တဲ့ ပုံစံတွေကလဲ တူညီမှာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ တစ်ချို့က ၁ လကြာချင်ကြာမယ်၊ ၃ လကြာချင်ကြာမယ်၊ ၆ လကြာချင် ကြာပါမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အချိန်တွေနှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာကောင်းကြာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့ဟာ ပူဆွေးသောကတွေကို ကြုံကြုံခိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်ကြသူတွေရှိသလို တစ်ယောက်တည်း ရင်မဆိုင်နိုင်တဲ့သူတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက် တည်း မရင်ဆိုင်နိုင်တာ၊ မရင်ဆိုင်တတ်တာ၊ ရင်ဆိုင်ရင်းနဲ့မှ အခြေအနေ တွေ ပိုဆိုးရွားလာတာ၊ မစားနိုင်မသောက်နိုင်နဲ့ အိပ်ယာထ လဲနေတာ အချိန် ကြာလာပြီ ဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ စိတ်ပညာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ Professional တွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းက မိမိခံစားနေရ တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို နည်းစနစ်တကျ ကုစားသက်သာစေတဲ့အပြင် ပူဆွေးသောကတွေကို နည်းလမ်းမှန်မှန် ရင်ဆိုင်တတ်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင် ပါလိမ့်မယ်။



“

နေမကောင်းတဲ့အခါ
 ဆေးသောက်ဖို့
 သတိရရမယ်
 ဝမ်းနည်းနာကျင်တဲ့အခါ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 ထွေးပွေ့ဖို့
 မမေ့လျော့ရဘူး။
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 ချစ်ခင်ဂရုစိုက်တတ်မယ်။
 လေးစားတတ်ရမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ကြင်နာပါ

ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အမြဲ နားလည်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်သလို ကိုယ့်ကိုအမြဲ နားလည်ပေးနေဖို့လဲ ဘယ်သူ့မှာမှ တာဝန် ရှိမနေပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ပိုပြီး နားလည်အောင်လုပ်ဖို့၊ ကြင်နာဂရုစိုက်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝထဲမှာ ကျွန်မတို့ကို ချစ်တဲ့သူတွေ၊ ကျွန်မတို့က ချစ်ရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့လူတိုင်းက အမြဲ ကိုယ့်ကို ချစ်နေမှာပဲ၊ ဂရုစိုက်ပေးမှာပဲ၊ အစစအရာရာ သည်းခံပေးမှာပဲလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ မျှော်လင့်တတ်ကြပါတယ်။ ထင်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ “လူတွေက ငါ့ကို မချစ်ဘူး။ အားလုံးအပေါ်ယံတွေပဲ။ ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ဘူး၊ နားမလည်ပေးဘူး” စသဖြင့် အခွင့်ထူးခံချင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါက အပြစ်တင်စကား မဟုတ်ဘဲ ကျွန်မတို့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သေချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ နားလည် သည်းခံပေးမှုတွေမှာ Limit ရှိတယ် မဟုတ်လား။

mgysa.com

ကိုယ့်ရဲ့ နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း၊ သည်းခံပေးနိုင်စွမ်းတွေမှာလဲ Limit တွေရှိသလို သူတစ်ပါးမှာလဲ ရှိမှာပဲလေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို အမြဲ နားမလည် ပေးတာ၊ သည်းမခံပေးတာတွေအပေါ် အပြစ်တင်နေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာ အခက်အခဲတွေကို သေသေချာချာ ဂယဏန မသိပါဘူး။ ကိုယ်က ဘဝကို ဘယ်လိုဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်၊ ဘယ်လိုကြီးပြင်းခဲ့ရတယ်၊ ကြီးပြင်းရှင်သန်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်မှာ ဘယ်လိုနာကျင်မှုတွေ ရခဲ့လဲဆိုတာကို ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူကမှ သေချာမသိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင်အသိဆုံးပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့အကြောင်းကို သေချာသိလှပါတယ် ဆိုတဲ့ အနီးကလူတွေကတောင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ သိနိုင် မြင်နိုင်ကြတာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို နားမလည်ပေးတာ၊ ပြက် ရယ်ပြုတာ၊ အထင်သေး ဝေဖန်တာမျိုးတွေကို ခံရတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ သူတို့က ကျွန်မတို့ရဲ့အကြောင်းကို အလုံးစုံ သေချာ မသိကြလို့ ပါဘဲ။ ဒီလိုမျိုး လူတွေရဲ့ နားလည်ပေးမှုကို မရတာ၊ အထင်သေး ဝေဖန်ခံရ တာတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်အားငယ်ဖို့၊ အပြစ်တင်ဖို့ လုံးဝ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အကြောင်းကို အသိဆုံးသူဟာ ကိုယ်ပဲဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့် ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို နားလည်ပေးနိုင်မယ့်သူကလဲ ကိုယ်ကလွဲပြီး ဘယ် သူမှ မရှိပါဘူး။

Your Feelings are Vaild ပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို လွတ်လွတ် လပ်လပ် ခံစားခွင့်ရှိတယ်။ ပျော်ခွင့်ရှိတယ်၊ ဝမ်းနည်းခွင့်ရှိတယ်၊ ငိုကြွေးခွင့် ရှိတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျခွင့်လဲ ရှိပါတယ်။ ဘဝက နာကျင်စရာ ကောင်းလွန်း တဲ့အခါ နာကျင်ခံစားပိုင်ခွင့်လဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန် ယူရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ်၊ ဘဝရဲ့ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ အပေါ် တာဝန်ယူတတ်ရပါမယ်။

နေမကောင်းတဲ့အခါ ဆေးသောက်ဖို့ သတိရရမယ်။

ဝမ်းနည်းနာကျင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထွေးပွေ့ဖို့ မမေ့လျော့ ရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင် ဂရုစိုက်တတ်ရမယ်။ လေးစားတတ်ရမယ်။

myoe.com

မပျော်ရွှင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ နည်းလမ်းရှာတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး နားလည်ပေးနိုင်ရမယ်။ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုပေးနိုင်ရပါမယ်။ ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေအပေါ် ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတာဟာ ဂုဏ်ယူ အသိအမှတ်ပြုရမယ့် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပါလိုပါ

တကယ်တမ်း ပြန်တွေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အဖြစ်အပျက်တွေ အားလုံးက ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတာဖြစ်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံဆုံခဲ့ရတဲ့ လူတိုင်း၊ အရာတိုင်း၊ အဖြစ်အပျက်တိုင်းဟာ သင်ခန်းစာယူစရာ အရာတွေချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ အများကြီးကြုံခဲ့ရ သလို၊ ဆိုးရွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကိုလဲ အများကြီး ကြုံခဲ့ဖူးမှာ သေချာပါ တယ်။ ထို့နည်းတူပါပဲ ကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့ ကြုံရသလို ကိုယ့်အပေါ် မကောင်း တဲ့လူတွေနဲ့လဲ ကြုံရတာပါပဲ။

ကျွန်မကတော့ ဘယ်အရာကမှ မတော်တဆ ဖြစ်တည်လာတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံအရ လက်ခံယုံကြည် ပါတယ်။ မတော်တဆ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မရှိဘူး။ မတော် တဆ ဆုံစည်းခဲ့ကြရတဲ့ လူတွေရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အရာအားလုံးဟာ ဖြစ်ချိန် တန်လို့၊ ဖြစ်ပျက်ဖို့ အကြောင်းပါလာလို့၊ ဆုံစည်းဖို့ အကြောင်းပါလာလို့ ဖြစ်ပျက်တွေ့ဆုံကြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောတရားကို လက်ခံနိုင်သွားတဲ့အခါ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဆိုးရွား

mg yoe . com

တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းခဲ့တဲ့ လူတွေအပေါ် ရှိနေတဲ့ ခံပြင်းမှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ပူလောင်ဝမ်းနည်းမှုတွေအားလုံး လျော့ကျသွား စေပါတယ်။

ဖြစ်ခဲ့သမျှ အရာအားလုံးဟာ သင်ခန်းစာယူစရာတွေချည်းပါပဲ။ လူတွေအကြောင်း၊ လောကကြီးအကြောင်း၊ ထင်သလောက် မရိုးရှင်းတဲ့ လူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်သဏ္ဍာန်တွေအကြောင်း၊ သတိထားစရာ၊ ရှောင်ကြဉ် စရာ၊ အတုယူစရာ စသဖြင့် အရာအားလုံးကို သင်ခန်းစာယူလို့ ရပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကို သတိပေးနေတဲ့ အရာတွေ၊ သင်ပေးနေတဲ့ အရာတွေလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အမုန်းတွေကို သင်ပုန်းချေလာနိုင်မယ်။ နာကျည်းမှုတွေ လျော့နည်းလာမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိရော၊ သူတစ်ပါးကိုပါ ခွင့်လွှတ်တတ်လာမယ်။ နာကျင်မှုတွေကို အင်အားအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဘဝ အတွက် သင်ခန်းစာ ယူနိုင်လာမယ်။ ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းတွေ၊ မိမိ ကိုယ်မိမိ ရှာဖွေခြင်းနဲ့ သိရှိနားလည်ခြင်းတွေကို တဖြည်းဖြည်း လုပ်ဆောင် နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဘဝရဲ့အဖြစ်အပျက်တိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ကောင်းသော အဖြစ်အပျက်တွေကို ကောင်းချီးတစ်ခုလို ခံယူပြီး ကျေးဇူးတင် သလိုပဲ ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကိုလဲ သင်ခန်းစာတစ်ခု ရရှိစေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

ဘယ်အရာကမှ အကျိုးအကြောင်း မတိုက်ဆိုင်ဘဲ ဖြစ်လာတာ မရှိသလို၊ မတော်တဆ ဆုံစည်းခဲ့ကြရတဲ့ လူတွေရယ်လို့လဲ မရှိပါဘူး။ အရာ အားလုံးဟာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ၊ သူ့အကျိုးတရားနဲ့သူ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ် လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။



လူတိုင်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်

People Change.

လူတွေဟာ ပြောင်းလဲတတ်တယ်။

အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို၊ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇအရ ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရှိရှိသမျှ လူတိုင်း၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြုံဆုံလာရမယ့် လူတိုင်းကို ပုံသေကားချပ်တစ်ခုလို တွက်မထားပါနဲ့။ လူတွေရဲ့ စိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ အာမခံချက်ဆိုတာ မရှိဘူး။ သေချာရေရာမှုတွေ ဆိုတာလဲ မရှိတတ်ပါဘူး။

တစ်ခါတလေမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ် ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးကို ကြုံဖူးတယ်မလား။ ရုတ်တရက် အေးစက်သွားတာမျိုး၊ စိမ်းကားသွားတာမျိုး၊ မခေါ်နိုင် မပြောနိုင် ဖြစ်သွားတာမျိုးပေါ့။

အရင်ကတော့ ကိုယ့်အပေါ် သိပ်ကောင်းပေး၊ ဂရုစိုက်ပေးပေမဲ့ ချက်ချင်းလက်ငင်း အမူအရာတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ ကျွန်မတို့အတွက် သိပ်ကို ခံစားရခက်တယ် မဟုတ်လား။ အထူးသဖြင့်တော့ ကိုယ်ချစ်ရတယ်၊

mg y q e . c o m

အရေးပါတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်က အခုလို လုပ်သွားတဲ့ အခါ ပိုပြီးတော့ နာကျင်ရပါတယ်။

လူတစ်ယောက် ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်အမှားတွေ ပါကောင်းပါနေနိုင်တယ်။ ကိုယ်က သူ့အပေါ် မသိလိုက်မသိဘာသာနဲ့ နာကျင်စေခဲ့သလား၊ သူ့အပေါ် ရက်စက် ခဲ့သလား၊ သူ့အပေါ် အလေးမထားမိခဲ့သလား စသဖြင့်ပေါ့။ ကိုယ့်ဘက်က အမှားတွေကြောင့် တစ်ဖက်သူက ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး၊ အေးစက်သွားတာ မျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ သူ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇကြောင့် ပြောင်းလဲသွား တာပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲချင်လို့ကို ပြောင်းလဲသွားတာ။ အေးစက်ချင် လို့ကို အေးစက်သွားတာမျိုးပါ။ လူတွေက တစ်ခါတလေမှာ ရတာမလို လိုတာမရ ဖြစ်တတ်တယ်။ သူတို့စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်တဲ့အခါ အပြစ်မြင် လွယ်ကြတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် ငြီးငွေ့လွယ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က အမှားရယ်လို့ ကြီးကြီးမားမား မရှိပါရက်နဲ့ သူတို့ ထွက်သွားချင်တဲ့အခါ ထွက်သွားတတ်ကြတယ်။ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဟန် တောင်မဆောင်နိုင်ဘဲ အေးစက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ခံပြင်းစရာကောင်း တယ်ဆိုပေမဲ့ ဒါဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲ။ လူဆိုတာ အမြဲ ပြောင်းလဲနေ တတ်တာ ထုံးစံပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်အရာကိုမှ လိုတာထက် ပိုပြီး မစွဲလန်းဖို့၊ သံယော ဇဉ် မတွယ်ဖို့ လိုတယ်။ လက်လွတ်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ လက်လွတ်တတ်ရ မယ်။ အဆုံးသတ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ အဆုံးသတ်တတ်ရပါမယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်သူ့အပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နောင်တကင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကိုပဲ တတ်နိုင် သလောက် ကြိုးစားပြီး တည်ဆောက်ရပါမယ်။

ထွက်သွားတဲ့သူတွေကိုလဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သာ နှုတ်ဆက် လိုက်ပါ။ သေချာတာက အဲဒီလူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် မဟုတ်လို့ပါပဲ။ ကိုယ်ကောင်းပေးရက်နဲ့ ဘာလို့ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ ဆိုပြီး ပူလောင်မနေပါ နဲ့တော့။ လုပ်ရက်လို့ လုပ်သွားတာ။ ပြောင်းလဲချင်လို့ကို ပြောင်းလဲပြီး။