



mgy.com

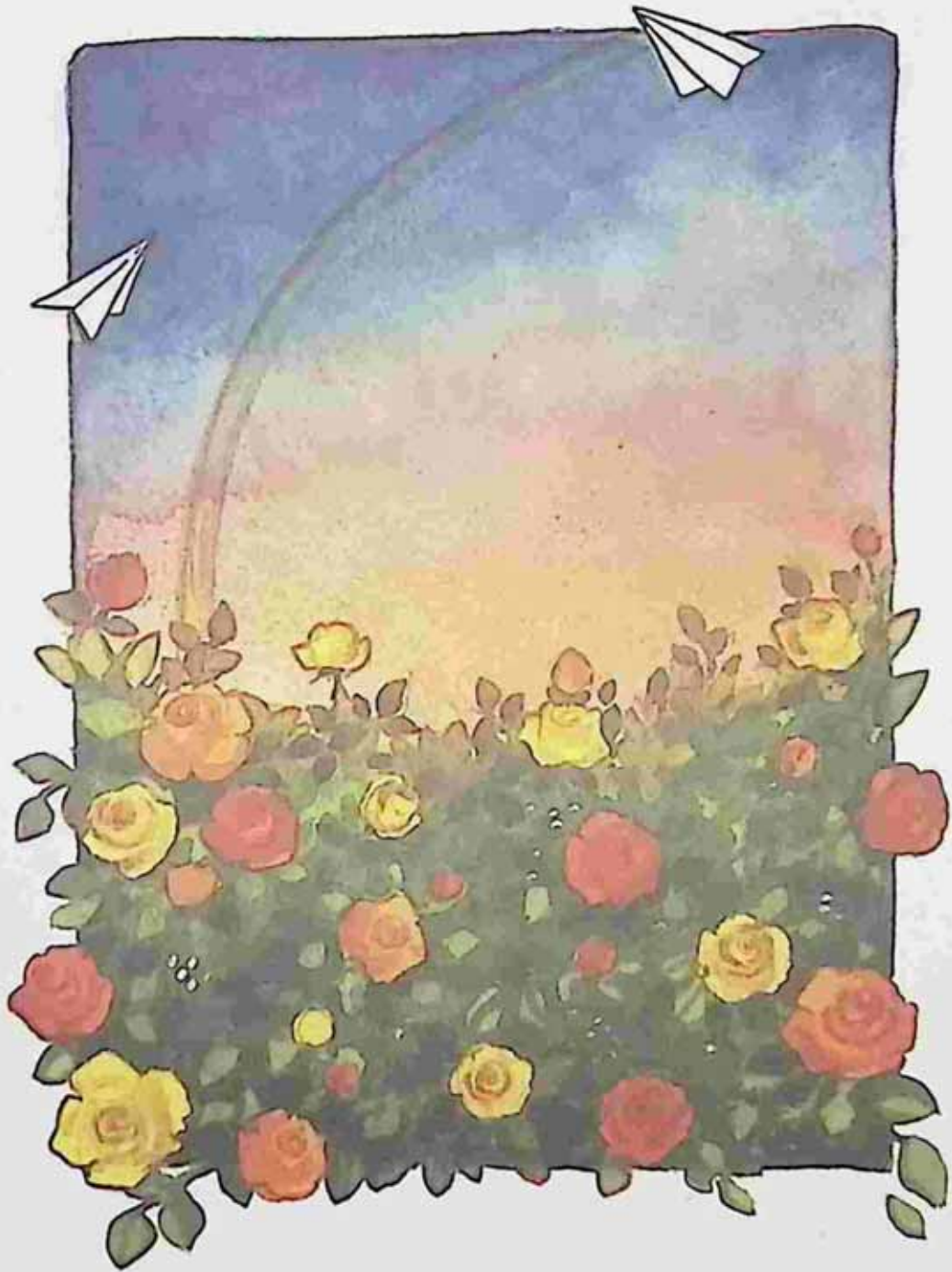
SAMPLE BOOK

# စိတ်လုံခြုံမှု ရုပ်ဝန်းငယ်

စူးရှမေ



mgy.com



ILLUSTRATED BY CITAMIN@



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၁၄)

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



### စူးရှမေ

### စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်လင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၈၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျွန်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျွန်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊  
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

စူးရှမေ  
စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ် / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်  
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။  
စာမျက်နှာ - ၁၄၄၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ x ၂၀. ၃၂ စင်တီ  
(၁၁၄) စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်

### မာတိကာ

|    |  |    |
|----|--|----|
| ◆  | ဆရာမ ဒေါ်မြမြဆွေ (စိတ်ပညာ) ၏ အမှာစာ                    | ၇  |
| ၁။ | စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်                              | ၁၁ |
| ၂။ | <b>Loving Yourself</b>                                 |    |
|    | ၁။ နေ့ရက်တိုင်းကို ကောင်းစွာ စတင်ပါ                    | ၁၆ |
|    | ၂။ အသက်ကို တစ်ဝကြီး ရှုသွင်းလိုက်ပါ                    | ၁၈ |
|    | ၃။ ဒီနေ့အတွက် ပြုံးဖို့မမေ့ပါနဲ့                       | ၂၀ |
|    | ၄။ Self-Love ဆိုတာဘာလဲ။                                | ၂၂ |
|    | ၅။ နေ့စဉ်စိုက်ပျိုးရမယ့် မျိုးစေ့                      | ၂၆ |
|    | ၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ                             | ၂၈ |
|    | ၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်သ၍ သူတစ်ပါးကိုလဲ မချစ်နိုင်ပါ | ၃၀ |
|    | ၈။ အညစ်အကြေးများနှင့် နေသားကျခြင်း                     | ၃၃ |
|    | ၉။ အောင်မြင်တဲ့ဘဝ                                      | ၃၆ |
|    | ၁၀။ နေ့ရက်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးပါ          | ၃၈ |
| ၃။ | <b>Forgiving &amp; Letting Go</b>                      |    |
|    | ၁။ လူဆိုတာ အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်-            |    |

### မာတိကာ

|    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| ၁  | ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က မတည်မြဲခြင်းတွေ    | ၄၄ |
| ၁  | အရာရာဟာ ခဏတာပါ                       | ၄၆ |
| ၁  | အမှတ်တရများနှင့် နေထိုင်ခြင်း        | ၄၇ |
| ၁  | လွတ်ချဖို့အတွက် လွယ်ကူရဲ့လား         | ၄၉ |
| ၁  | ဘယ်သူတွေကို ခွင့်လွှတ်မှာလဲ          | ၅၂ |
| ၁  | ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း | ၅၅ |
| ၁  | အသစ်တွေကိုသာ တည်ဆောက်ပါ              | ၅၇ |
| ၄။ | <b>Happiness</b>                     |    |
| ၁  | ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်အနားမှာ         | ၆၀ |
| ၁  | သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက သင့်တာဝန်ပါ   | ၆၂ |
| ၁  | ပျော်ရွှင်ချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့      | ၆၄ |
| ၁  | စိတ်ချမ်းသာဖို့က အဓိကပါ              | ၆၆ |
| ၁  | မေတ္တာတရားက အမြဲပြန်လာတယ်            | ၆၇ |
| ၅။ | <b>Being Yourself</b>                |    |
| ၁  | ကိုယ့်ရဲ့ ပုံစံအတိုင်းပဲ ရှင်သန်ပါ   | ၇၀ |

### မာတိကာ

|   |   |     |
|---|---|-----|
| ခ | အမြဲသန်မာနေဖို့ မလိုပါ                                  | ၇၂  |
| ခ | သူများတွေနဲ့ လိုက်ပြီး မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့                | ၇၄  |
| ခ | ခဏလောက်နားလဲ အဆင်ပြေပါတယ်                               | ၇၇  |
| ခ | "No" လို့ ငြင်းဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့                        | ၈၀  |
| ခ | အကောင်းဆုံးကြိုးစားတိုင်းလဲ<br>အကောင်းဆုံးဖြစ်မလာတတ်ဘူး | ၈၂  |
| ခ | မိမိကိုယ်မိမိ ရိုးသားပါ                                 | ၈၄  |
| ခ | အမှားများနှင့် အလှဆင်ခြင်                               | ၈၆  |
| ခ | Go with the flow  | ၈၈  |
| ခ | ဘဝဆိုတာ နေထိုင်ဖို့ပါ                                   | ၉၀  |
| ၆ | <b>Saving Emotional Energy</b>                          |     |
| ခ | တစ်ပါးသူ ပေးတဲ့အပူ ကိုယ်မယူလဲ ရသားနဲ့                   | ၉၄  |
| ခ | အနီးနားက Energy Vampire တွေ                             | ၉၆  |
| ခ | Positive Energy တွေကိုသာ ကူးစက်ခံပါ                     | ၉၉  |
| ခ | Energy ကို ချွေတာပါ                                     | ၁၀၂ |

# မာတိကာ

|    |   |     |
|----|---|-----|
| ၇။ | <b>Healing &amp; Moving On</b>                          |     |
|    | ၁ ကုစားဖို့က သင့်တာဝန်ပါ                                | ၁၀၆ |
|    | ၂ ဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်သူ့အတွက် ကုစားမှာလဲ                    | ၁၁၀ |
|    | ၃ ရှေ့ဆက်ခြင်း  | ၁၁၃ |
|    | ၄ ချစ်ခင်ရသူများနှင့်အတူ ကျော်ဖြတ်ပါ                    | ၁၁၆ |
| ၈။ | <b>Finding Yourself Again</b>                           |     |
|    | ၁ မိမိကိုယ်မိမိ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း | ၁၂၀ |
|    | ၂ Social-Media Detox                                    | ၁၂၂ |
|    | ၃ Me-Time   | ၁၂၅ |
|    | ၄ စိတ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ                            | ၁၂၈ |
|    | ၅ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု ခံယူတယ်ဆိုတာ ရှက်စရာမဟုတ်ပါ  | ၁၃၁ |
|    | ၆ အရာအားလုံးဟာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတာပါ               | ၁၃၅ |
|    | ၇ ကျေးဇူးတင်စိတ် (Gratitude)                            | ၁၃၇ |
| ၉။ | <b>သင့်ရဲ့ အိမ်ကလေး</b>                                 | ၁၄၁ |

### ဆရာမမြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)၏ အမှာစာ

မကြာမီ မြန်မာ့စာပေစင်မြင့်မှာ အသွင်တင်ကာ ထွန်းတောက်တဲ့ ကြယ်ပွင့်လေးတစ်ပွင့် ပမာဖြစ်လာမယ့် စာရေးသူ “စူးရှမေ” အတွက် မုဒိတာ အမှာစကားလေး ပြောကြားပါရစေရှင်။

စာရေးသူ “စူးရှမေ” ရဲ့ “စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်” စာအုပ်အတွက် စာမူလေးတွေ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ စိတ်ကို အေးချမ်းစေမှုဆိုတဲ့ ရသကို ရရှိခံစားရသလို၊ ဘဝကို အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့ သုတတွေကိုလည်း ရရှိခံစား ရပါတယ်။

စာရေးသူ “စူးရှမေ” က ငယ်ရွယ်တဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ် တွေ စာဖတ်ရင် ကျွန်မက ပျော်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူငယ်လေးတွေကို ချစ်ခင် လေးစားပါတယ်။ လူငယ်တွေကြားမှာ ထူးထူးခြားခြား “စာပေရေးသားခြင်း အနုပညာ” ကို ဝါသနာပါပြီး ဖန်တီးရေးသားနေတဲ့ လူငယ်တွေကို တွေ့ရင်တော့ ကျွန်မက ပိုပျော်တယ်၊ ပိုပြီး ချစ်ခင်လေးစားရပါတယ်။

လူငယ်တွေ တော်လာတယ်၊ ထက်မြက်လာတယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ လူကြီး တွေက နေရာပေးရပါမယ်၊ အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုရမယ်၊ ပိုပြီး တော်လာအောင် စေ့ဆော်မှု (motiration) ပေးရမယ်။ ဒါက ကျွန်မတို့လို လူကြီးတွေမှာ ရှိရမယ့် မုဒိတာစိတ်ထားပါပဲရှင်။ ဒါကြောင့် ကလောင်အမည်နဲ့ ညီညွတ်စွာ၊ စာဖတ်သူရဲ့

ရင်ထဲကို စူးစူးရှရှ ခံစားနိုင်အောင် ရေးဖွဲ့နိုင်တဲ့ စာရေးသူ “စူးရှမေ” ကို လက်ကမ်း ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်ရှင်။

စာရေးသူ “စူးရှမေ” ရဲ့ စာမူလေးတွေ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ စာရေးသူက “အနုပညာဆန်တဲ့ နှလုံးသား” ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတယ် ဆိုတဲ့အချက်က ထင်ရှား ပေါ်လွင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စာရေးသူတိုင်းမှာ ရှိသင့်တဲ့ အနုပညာဆန်တဲ့ နှလုံးသားကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ “အနုပညာဆန်တဲ့ နှလုံးသား” ဆိုတာ “မိမိအတွက် ခံစားရုံသာမကဘဲ တခြားလူတွေရဲ့နေရာကိုပါ ဝင်ရောက်ခံစားပေးတဲ့ နှလုံးသား ရှိသူ” ကို ဆိုလိုပါတယ်။ “အနုပညာ” ဆိုတာ “ခံစားခြင်းအတတ်ပညာ” ပါပဲ။

စာရေးခြင်း အနုပညာကို ဖန်တီးသူဟာ “ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ နှလုံးသား ရှိသူ” ဖြစ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းပါမယ်။ ပြီးတော့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုမယ့်သူ ဖြစ်လာပါတယ်။ စာရေးသူ “စူးရှမေ” က အဲသလို အရည်အချင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ် လေးကို ဖတ်ပြီးကို ဖတ်လိုက်ရင် စာဖတ်သူတွေအတွက်ထားတဲ့ သူ့ရဲ့မေတ္တာ စေတနာတွေကို တွေ့မြင်ရပါမယ်။

စာရေးသူက အတွေးလည်း စူးရှလှပသလို၊ အရေးအသားကလည်း ညက်ညောကောင်းမွန်ပြီး ဆွဲဆောင်နိုင်မှုရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စာအုပ်လေးရဲ့ အစဉ်း “စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်” ကနေ စဖတ်လိုက်တာ၊ လက်ကမချချင်အောင် ဆွဲဆောင် ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်ပြီးရင်တော့ မိမိကိုယ်ကိုချစ်မြတ်နိုးမှု (Self-Love) ရနိုင်သလို တခြားလူတွေအပေါ်မှာ ခွင့်လွှတ်စိတ်နဲ့ ပူပင်သောကတွေကို လွှတ်ချ လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝကို ဘယ်လို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင်နေရမလဲ။မိမိရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ဘယ်လို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရမလဲဆိုတဲ့ အချက်တွေ လည်း ဖော်ပြထားလို့ စာဖတ်သူအတွက် တကယ့်ကို “စိတ်လုံခြုံမှုရပ်ဝန်းလေး” ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။

လူငယ်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရတာလေးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ရေးသားပြတဲ့အတွက်၊ လူငယ်ထုအတွက်လည်း အတုယူကာ၊ မိမိစိတ်ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ခွန်အားတွေပေးတဲ့ စာစုလေးတွေအဖြစ် မြင်တွေ့ ရပါတယ်။

စာရေးဆရာဆိုတာ စာဖတ်သူအပေါ်မှာ ရိုးသားဖြူစင်မှု ရှိရပါမယ်။

mgyoe.com

ဒီအချက်နဲ့လည်း စာရေးသူက ပြည်စုံနေပါတယ်။ စာရေးသူ ကိုယ်တိုင် လူငယ် သဘာဝအရ စိတ်ခံစားမှု ပြဿနာလေးတွေ ကြုံတွေ့ရကြောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု Professional Counseling ခံယူခဲ့ကြောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စိတ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပြန်လည်ပျော်ရွှင်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ခဲ့ကြောင်း စတဲ့ အချက်လေးတွေကပဲ ရိုးသားဖြူစင်မှုကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ပြီးတော့ “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုခံယူတယ်ဆိုတာ ရှက်စရာ မဟုတ် ကြောင်း” လည်း ပညာပေး ရေးသားထားပါတယ်။ Peer Counselor ပမာ၊ ဘဝတူ လူငယ်တွေအတွက် ဘဝကို ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစွာ ဘယ်လိုဖြတ်သန်းရမယ်၊ စိတ် ဖိစီးမှုကြုံရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လျော့ချရမယ်ဆိုတာလေးတွေပါ ရေးသား ထားတဲ့အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်လို့ ညွှန်းဆိုချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးမှာပါဝင်တဲ့ စာစုလေးတွေကတော့ အားလုံးကောင်းတဲ့ အတွက် စာဖတ်သူအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုခံစားကြည့်ပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ စာအုပ်ရဲ့နောက်ဆုံးအပိုင်း “သင့်ရဲ့အိမ်ကလေး” အထိ အပြီးဖတ်ပြီး သွားရင် တော့ စာဖတ်သူဟာ စိတ်လုံခြုံမှုရပ်ဝန်းငယ်အဖြစ် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်လေး တစ်လုံး၊ တည်ဆောက်ပိုင်ဆိုင်သွားမှာပါလို့ ပြောပါရစေရှင်။

ဆက်ဆံရေး စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ လူတွေက စိတ်နေသဘော ထား(Attitude) တူရင် မိတ်ဆွေဖွဲ့တဲ့အခါ ပိုပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးကြတယ်တဲ့။

ကျွန်မအနေနဲ့လည်း လက်ရှိမှာ စာဖတ်ပရိသတ်ကို စိတ်ကျန်းမာစေဖို့၊ စိတ်ခွန်အားတွေ ဖြစ်စေဖို့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သုတရသစာပေရေးသားနေသူဖြစ် သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ Professional Counselor အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာရေးသူ “စူးရှမေ” ရဲ့ စာလေးတွေကို ပိုပြီး သတိထား စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။

ပထမဆုံး စာရေးသူကို စသိတာကတော့ Honest Hour Health & Wellness Page မှာ Content Writer အဖြစ် Online မှာ ရေးသားတင်ပြတဲ့ စာလေးတွေကို “ကောင်းလိုက်တာ” လို့ ချီးကျူးမိပါတယ်။ “စူးရှမေ” ဆိုတဲ့အမည် လေး တွေ့လိုက်တော့ “ကလောင်အမည်လည်းလှ၊ စာလေးတွေကလည်းလှ” လို့ ကောက်ချက်ချမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီးချစ်ခင်လေးစားခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ စိတ်ချင်းဆက်တယ်ပြောရမလားပဲ။ Online မှာ Facebook ကနေ Friend ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မက Online ကို အမြဲမသုံးပါဘူး။ ညပိုင်း

mg yoe . com

အားချိန်လေး ခဏသုံးတဲ့အခါ စာရေးသူရဲ့ “Album တွေးမိသမျှ ရေးမိသမျှ” စာစုလေးတွေကို ဖတ်ရှုအားပေးခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူ “စူးရှမေ” ရဲ့ စာလေးတွေကို Online ကနေ အများကြီး အားပေးဖတ်ရှုကြတာ တွေ့ရသလို၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ Comment တွေလည်း အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ အခုတော့ ချိန်ခါသင့်စွာ၊ အခုလို Crisis ကာလမှာ စိတ်ခွန်အားပေးမယ့် စာအုပ်လေးပေါ်ထွက်လာလို့ မျှော်လင့်စောင့်စား သူတွေအတွက် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်မိပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ရောင်ပြန်ဟပ်သလိုပါပဲ၊ စာရေးသူ “စူးရှမေ” ကလည်း ကျွန်မ ချစ်ခင်လေးစားတဲ့အတွက် သူ့စာအုပ်လေးမှာ အမှာစာရေးပေးဖို့ တောင်းဆို လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလို မုဒိတာ အမှာစာလေးရေးသားမိပါတယ်။ အခု စာအုပ်လေးက စာပေချစ်သူတို့အတွက် ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ စိတ်အေးချမ်း ပျော်ရွှင်မှု ကိုရခြင်း၊ စိတ်လုံခြုံမှုကို ရခြင်း စိတ်ခွန်အားတွေ ရခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးထူးတွေကို ပေးမယ့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပါကြောင်း ညွှန်းဆို ရေးသား၊ မုဒိတာ စကားလေး ပါးပါရစေရှင်။

စာရေးသူ “စူးရှမေ”  
စာပေစင်မြင့်မှာ  
အတွေးစူးရှ  
အရေးလှလှလေးတွေနဲ့  
ဆက်လက်မျှဝေနိုင်ပါစေ။

စာပေမေတ္တာဖြင့်  
မြမြဆွေ(စိတ်ပညာ)



# စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းငယ်

လူတွေဟာ စိတ်လုံခြုံမှုကို လိုလားတောင့်တကြတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှုမှရယ် မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လို လုံခြုံမှုပဲဖြစ်ဖြစ် လုံခြုံမှုဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အခြေခံ လိုအပ်ချက်တွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်နေတာကိုး။ လုံခြုံတဲ့ အိမ်မှာ နေချင်တယ်။ လုံခြုံ တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်လိုတယ်။ လုံခြုံတဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို လိုချင် ကြတယ်။ ထိုနည်းတူပဲ စိတ်လုံခြုံမှု ဆိုတဲ့အရာကိုလဲ ထက်ထက်သန်သန် တောင့်တ ကြပါတယ်။

စိတ်လုံခြုံမှုကို ဘာလို့ ခုံခုံမင်မင် လိုက်ရှာနေကြသလဲဆိုရင် ရှင်သန် နေရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ စိတ်လုံခြုံမှုကို မပေးနိုင်လို့ပဲ။ မိသားစုထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်သူရည်းစား အိမ်ထောင်ဖက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ ကပဲဖြစ်ဖြစ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ စိတ်မလုံခြုံမှုတွေကို မသိလိုက် မသိဘာသာ ဖန်တီးပေးနေကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို လှောင်ပြောင်တာ၊ အလေး မထားတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အသွင်ပြင်နဲ့ ပတ်သက်လို့၊ မျက်နှာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဝေဖန် စနောက်တာ၊ အားနည်းချက်တွေကို အကျပ်ကိုင်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ ဖြစ်တည်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိမ်ငယ်စေတာ . . . ဒီလို အပြုအမူတွေ၊ အပြော အဆိုတွေကို ကျွန်မတို့ အများကြီး ကြုံဖူးကြမှာပါ။

ဒီလိုလူတွေရဲ့ရှေ့မှာ အမြဲ ရှက်သလိုလို၊ ရွံ့သလိုလို နေနေရတယ်။

သူတို့နဲ့ စကားပြောလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စိတ်တွေ ဝင်စေတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှု မရှိတော့ဘူး ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ စိတ်လုံခြုံမှု ဆိုတဲ့ အရာကို တောင့်တကြတယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်မဲ့ လူတွေ၊ ရင်ခွင်တွေကို လိုက်ရှာကြတယ်။ တွေ့တဲ့အခါ တွေ့သလို၊ မတွေ့တဲ့အခါလဲ မတွေ့ဘူးပေါ့။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရှိတဲ့ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပေးဖို့အတွက်လဲ သူတို့မှာ တာဝန်ရှိမနေပါဘူး။ ဒါဟာ ခါးသီးပေမဲ့ ကျွန်မတို့ လက်ခံရမဲ့ အမှန်တရားပါပဲ။

အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ချစ်တဲ့လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှု ပေးရ မယ်၊ ကိုယ့်ဘဝထဲက ရှိရှိသမျှ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှုပေးကို ပေးရမယ် လို့ ယုံကြည်လက်ခံထားရင်တော့ စိတ်လုံခြုံမှုဆိုတာ ဝေးသည်ထက် ဝေးလာဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေက ကျွန်မတို့ဘဝ အတွက် လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှုပေးနိုင်တဲ့ လူတွေနဲ့ပဲ ဘဝကို ဖြတ်သန်း သင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် အပြည့်အဝ မှီခိုနေ လို့ မရပါဘူး။ အဲဒီအစား ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုအတွက် ကိုယ်တိုင်ပဲ တာဝန် ယူသင့်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှု အပြည့်အဝပေးနိုင်မဲ့ လူဟာ ကိုယ်ကလွဲပြီး အခြားတစ်ယောက် မရှိလို့ပါပဲ။ စိတ်လုံခြုံမှုဆိုတာ ဘေးမှာ လိုက်ရှာ နေရမဲ့ အရာမဟုတ်ဘဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်နှလုံးသားထဲမှာ ပြန်ရှာရမဲ့ အရာ တစ်မျိုးပါ။ ဘယ်အရာတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်မလုံခြုံစေသလဲ၊ ဘယ်လိုအရာတွေက ကိုယ့်ကို ကြောက်ရွံ့စေသလဲ၊ မကုစားရသေးတဲ့ ဒဏ်ရာလေးတွေများ ရှိလား စသဖြင့် ကိုယ့်အတွင်းမှာ ကိုယ်ပြန်ရှာရပါမယ်။

လက်ခံချင်သည် ဖြစ်စေ၊ လက်မခံချင်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ်ကလွဲပြီး ဘယ်သူ ကမှ ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှု အပြည့်အဝ မပေးနိုင်ဘူး၊ မချစ်နိုင်ဘူး၊ ဂရုမစိုက်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို သိထားရပါမယ်။ ကိုယ့်စိတ်လုံခြုံမှုကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးတည်ဆောက် ရပါမယ်။

ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှုတွေပေးမဲ့ ရုပ်ဝန်းငယ်လေးဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။





# LOVING YOURSELF

### နေ့ရက်တိုင်းကို ကောင်းစွာ စတင်ပါ

နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အစဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်နေ့တာလုံးကို စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့အတွက် မနက်ခင်းတွေကို ကောင်းစွာ စတင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကြည်လင်လန်းဆန်းမှု မရှိတဲ့ မနက်ခင်းတွေကို ပထမဦးဆုံး စဉ်းစား ကြည့်ရအောင်။ မနက် အိပ်ရာနိုးလာကတည်းက စိတ်မကြည်ဘူး။ စိတ်မကြည်ရတာ ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်က ပြဿနာတွေကြောင့်လဲ ဖြစ်နိုင်သလို ဘေးပတ်ဝန်းကျင် ကြောင့်လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မနက်အစောကြီး အိမ်က ဆူညံနေလို့၊ အိမ်နီးနားချင်း တွေက ဆူညံနေလို့၊ မိုးလင်းလာကတည်းက အိမ်သားတွေနဲ့ ကတောက်ကဆ ဖြစ်လို့၊ အမေ ပြင်ပေးထားတဲ့ မနက်စာကို မကြိုက်လို့၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိပ်ရေး မဝလို့ စသဖြင့် . . . ဒေါသတွေနဲ့အတူ နိုးထလာရတယ်။ ကတောက်ကဆတွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်မကြည်လင်မှုတွေနဲ့ နိုးထလာရတယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်သွားတယ်။ ကျောင်းသွားတယ်။ ကျောင်းမှာ အဆင်မပြေဘူး။ အလုပ်မှာ စကားပြောရ အဆင် မပြေဘူး။ မနက်အိပ်ရာနိုးကတည်းက အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာလိုက်တာ တစ်နေ့ ကုန်ကို အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။

ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို ကောင်းကောင်း မစတင်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ခင်း အိပ်ရာနိုးကတည်းက စိတ်မကြည်လင်မှုတွေ၊ အနှောင့်အယှက်တွေကနေ

mgyoe.com

ရလာတဲ့ မကောင်းတဲ့ Negative Energy တွေဟာ တစ်နေ့တာလုံးကို လွှမ်းမိုးသွားစေတာပါ။ ဒါကြောင့်ပဲ တစ်နေ့တာလုံး စိတ်မကြည်နေရတာ၊ တစ်နေ့တာလုံးကို အကောင်းမြင်စိတ်မထားနိုင်ဘဲ ပူလောင် ဒေါသထွက်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး စတင်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး ဘာတွေ ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ကြိုတင် မခန့်မှန်းနိုင်ပေမဲ့ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အစကိုတော့ Postive Energy အပြည့်နဲ့ စတင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မနက်ခင်း အိပ်ယာနိုးလို့ မျက်လုံး နှစ်လုံးပွင့်တဲ့အခါ မနေ့ညက ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။ ဒီနေ့တစ်ရက် အသက်ထပ် ရှင်သန်ခွင့်ရတဲ့အတွက် စကြာဝဠာကြီးကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

မနက်ခင်းရဲ့ နေရောင်ခြည်ကို ခံစားပါ။ မနက်ခင်းရဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကို အပြည့်အဝ ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ မနက်စာကို ဝဝလင်လင် စားသုံးပါ။ မနက်ခင်း နေရောင်ခြည်ကနေ ပေးစွမ်းနေတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စီးဝင်ခွင့်ပြုပါ။ နေ့တစ်နေ့ရဲ့အစကို စိတ်ကြည်ကြည်လေး ထားပြီး ခွန်အားအပြည့်နဲ့အတူ စတင်လိုက်ပါ။



## အသက်ကို တစ်ကြိမ် ရှူသွင်းလိုက်ပါ

အသက်ရှူရတဲ့ အလုပ်ဟာ ကျွန်မတို့ သက်ရှိတွေအားလုံးအတွက် အသက်မသေဆုံးခင် အချိန်ထိ လုပ်နေရမဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ကို အသက်ရှူလိုက်တဲ့ လေကတစ်ဆင့် ရပါတယ်။ ဒီအောက်စီဂျင်တွေကို သဘာဝတရားကြီးက အလကား ပေးထားပြီး သားပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့တွေ အသက်ရှူဖို့ မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ အသက်ရှူ နေရင်းမှကို ရှူနေလို့ ရှူနေမှန်းမသိ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘဝရုန်းကန်ရမှုတွေ၊ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ အလိုရမ္မက် တွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကြားမှာ လူတွေဟာ အသက်ကို ဝအောင် ရှူဖို့ မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အသက်ရှူရင်း သူတစ်ပါးကြောင့်နဲ့ အသက်ရှူကြပ်မှန်းမသိ ကြပ်နေတတ်ကြပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတဲ့အခါ၊ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်မှုတွေနဲ့ ကြုံလာတဲ့ အခါမှာ ပိုပြီး သိသာပါတယ်။ အသက်ကို ဝအောင်မရှူဘူး၊ ပူပန်တဲ့ စိတ်ကြောင့် အသက်ကို မြန်မြန်ရှူမိတယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လဲ အသက်ကို အောင့်ပြီး ရှူမိတာမျိုး ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ကျွန်မတို့ လုပ်ရမှာက အသက်ရှူခြင်းအပေါ် ကိုပဲ အာရုံစိုက်လိုက်ဖို့ လိုတာပါ။

အသက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းတာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက

အတွင်းကလီစာတွေဆီကို အောက်စီဂျင်တွေ ပိုရောက်စေတယ်။ Cortisol Level ကို လျော့ကျစေတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကို ဝအောင်ရှူသွင်းဖို့အတွက် မမေ့ပါနဲ့။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ကျွန်မ လုပ်ဖြစ်တဲ့ နည်းကတော့ 4-7-8 Deep Breathing Exercise ဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ များလာတဲ့အခါတိုင်း အသက်ကို ဝအောင်ရှူတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ခဏလေး အသာထားပြီးတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်တယ်။ မျက်လုံးလေးမှိတ်၊ သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ အနေအထားမှာ ထိုင်ပြီး အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စရှူလိုက်ပါ။ ပထမဦးဆုံး ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကို ၄ စက္ကန့်လောက် ကြာအောင် ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ၇ စက္ကန့်လောက် အောင့်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ၈ စက္ကန့်လောက် ကြာအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်လိုက်ပါ။

အသက်ကို ရှူသွင်းတဲ့အချိန်မှာ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဟာ ကိုယ့်ရဲ့နှာခေါင်းကတစ်ဆင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဝင်သွားတယ်။ အဆုတ်တစ်ခုလုံးကို သန့်ရှင်းတဲ့ အောက်စီဂျင်တွေ ဝင်သွားတယ်လို့ ခံစားကြည့်ပါ။ တောင့်တင်းနေတာတွေ ရှိလား၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေတာတွေ ရှိလား၊ အတွေးတွေ များနေလား စောင့်ကြည့်ပါ။ ဒီခံစားချက်တွေကို မဝေဖန်ပါနဲ့၊ အတွေးတွေကိုလဲ အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ဒီတိုင်းလေးပဲ ထားလိုက်ပါ။ အသက်ကိုပဲ ပုံမှန် ဆက်ရှူနေပါ။

အသက် တစ်ခါ ရှူသွင်းလိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဟာ ပုံစံအသစ် ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပုံဖော် စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်တွေဟာ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေနဲ့အတူ ပါသွားပြီလို့ ခံစားကြည့်ပါ။ လေးလံနေတဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လွှတ်ချလိုက်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့တိုင်း အချိန်ပေးပြီး လုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အချိန်တွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေရတဲ့ အချိန်တွေမှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အသက်ရှူဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ အခု ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာတောင် အသက်ကို ဝအောင် မရှူရသေးရင် တစ်ကြိမ် ရှူသွင်းလိုက်ဖို့ အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုပေးလိုက်ပါ။



### ဒီနေ့အတွက် ပြုံးဖို့ မမေ့ပါနဲ့

ပြုံးရယ်တယ် ဆိုတာက ခက်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ပြုံးရယ်ဖို့ အတွက် ပိုက်ဆံမပေးရဘူး။ ငွေကုန်ကြေးကျ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ပြုံးရယ်တယ် ဆိုတာဟာ အလွယ်တကူ လုပ်လို့ ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့တွေ ပြုံးပြဖို့အတွက် ခက်ခဲနေကြတယ်၊ ပြုံးပြဖို့အတွက် မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။

လမ်းမှာ ကိုယ်နဲ့ သိကျွမ်းတဲ့၊ ခင်ရတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ ပြုံးပြ နှုတ်ဆက်တတ်သလား၊ မသိချင်ယောင်ဆောင်သွားသလား။ အခြားလူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ပြုံးပြနှုတ်ဆက်တဲ့အခါ စိတ်လိုလက်ရ ပြန်ပြုံးပြဖူးသလား။ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်တည်ကြီးနဲ့ ဆူပုပ်နေခဲ့ဖူးသလား။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်နော်။

ပြုံးရယ်တယ်ဆိုတာဟာ သဘာဝရဲ့ ဆေးတစ်ခွက်နဲ့ တူပါတယ်။ ပြုံးရယ်ခြင်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကောင်းမွန်စေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကိုလဲ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အပြုံးအရယ်တွေကို သဘာဝတရားကြီးက ကျွန်မတို့ထံ ပေးထားပေမဲ့ ကျွန်မတို့ မပြုံးနိုင်၊ မရယ်နိုင်ကြဘူးလေ။ တကယ်တော့ သိပ္ပံနည်းအရ လေ့လာချက်တွေမှာ ပြုံးရယ်တယ် ဆိုတာဟာ မျက်နှာကြီးကို ဆူပုပ်ထားတာထက် လွယ်ကူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အပြုံးတစ်ခုမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အပြုံးတစ်ခုဟာ ဆက်ဆံရေးတွေကို ခိုင်မြဲစေနိုင်တယ်။ အပြုံးတစ်ခုဟာ အမုန်းတွေကို သင်ပုန်းချေစေနိုင်တယ်။ အပြုံးတစ်ခုဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ဘဝကို နွေးထွေးလုံခြုံစေပါတယ်။ နောက်ပြီး အပြုံးမှာ ကူးစက်တတ်စေတဲ့ သဘောသဘာဝ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အပြုံးဟာ လူတွေကို ကူးစက်စေတယ်။ ပြုံးရယ်တယ် ဆိုတဲ့ နောက်ကွယ်က ပျော်ရွှင်မှုကိုပါ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပြုံးပြဖို့အတွက် မမေ့ပါနဲ့။ မနက်ခင်း အိပ်ယာနိုးတဲ့အခါ မှန်တင်ခုံမှာ ထိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ပြုံးပြပါ။ တောက်ပတဲ့ အပြုံးတစ်ခုနဲ့ အတူ နေ့တစ်နေ့ကို စတင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကိုလဲ ပြုံးပြနှုတ်ဆက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုံး၊ အခြားသူတွေရဲ့ အပြုံးကို လဲလှယ်ပါ။ အပြုံးတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ ကူးစက်ဖြန့်ဝေပေးပါ။ ပြုံးရယ်ဖို့အတွက် ဘယ်တော့မှ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာအတွက် သင်ရော ပြုံးရယ် ပြုံးပြီလား...။



## Self-Love ဆိုတာ ဘာလဲ...။

Self-Love ဆိုတာ ဘာလဲ။

Self-Love ကို ဘယ်လိုရှာဖွေရမလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာကရော တူသလား။

Self-Love ဆိုကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး၊ အတွေးအခေါ်၊ အလေ့အကျင့်တွေက စလို့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင် ထိန်းသိမ်းတာ၊ မိမိရဲ့ Body နဲ့ Mind က အသံတွေကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပြီး လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ကိုယ်တိုင် လက်ခံသဘောကျတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထွေးပွေ့ကြင်နာပေးတာမျိုးကို Self-love လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့က သူတစ်ပါးကို ချစ်ဖို့လောက်ပဲ စိတ်ထဲ ရှိကြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ကိုတော့ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ဆိုရင် ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ “ကိုယ်ဟာ ချစ်ခင်နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်တယ်” လို့ စိတ်ထဲမှာ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလို ယုံကြည်လက်ခံထားမှလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ “ငါက ချစ်ခင်စရာမကောင်းပါဘူးကွာ၊ ငါက ဒါ့ချစ်နဲ့

မတန်ဘူး၊ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မချစ်ကြဘူး” လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်နေရင် ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ မချစ်နိုင်သလို ဘယ်သူကမှလဲ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Self-Loveကို ဘယ်လိုရှာဖွေရမလဲ။

Self-Love ကို ဘယ်မှာ ပြန်ရှာရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာနဲ့ စိတ်နှလုံးသားမှာပဲ ပြန်ရှာရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကိုယ့်မှာသာ လုံးလုံးလျားလျား တာဝန်ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရတတ်သလို၊ ရောဂါဝေဒနာတွေ ရတတ်သလို စိတ်မှာလဲ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ရတတ်ပါတယ်။ မသိလိုက်ဘဲ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ရှိသလို အခုချိန်ထိ မကုစားရသေးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေလဲ မနည်းမနောပါ။ ဒါတွေကို ပြန်ရှာဖွေတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ထိခိုက်နာကျင်နေတဲ့ စိတ်နှလုံးသားကို ပြန်ပြီး ထွေးပွေ့ဖို့၊ ကြင်နာပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မတည့်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို သတိထားဆင်ခြင်ပြီး စားသောက်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အရာလေးတွေကို အချိန်ပေးပြီးလုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Reward ပြန်ပေးတာ၊ Me Time ယူတာ၊ Social Media Detox လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကို Negative Energy တွေ ပေးနေတဲ့သူတွေနဲ့ ဝေးရာမှာ နေတာ၊ Boundary တွေ ချထားတာ၊ ကိုယ့်ကို Emotionally Support လုပ်ပေးနိုင်မဲ့ သူတွေနားမှာ နေတာ၊ Healing လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ Wound တွေကို Heal လုပ်တာ... ဒါတွေအားလုံးဟာ Self-love/ Self-Care ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ Self-love နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုလောက် သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ Luxury ပစ္စည်းတွေ သုံးနိုင် ဝယ်နိုင် ဖြုန်းနိုင်မှ Self-love မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ညစ်တိုင်း သုံးဖြုန်းလိုက်ရမှ ကျေနပ်တယ်ဆိုတာဟာ Self-love မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ညစ်တိုင်း ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို တရားလွန် စားသုံးတာဟာလဲ Self-love မဟုတ်ပါဘူး။ Self-loveဆိုတာ သိပ်ကို ရိုးရှင်းသိမ်မွေ့ပြီးသား အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပါးသူတွေက ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်တိုင် နားထောင်ပြီး ဖြည့်စွမ်းပေးရုံပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာကရော တူသလား။

mgyoe.com

Self-love နဲ့ Selfish ဖြစ်တာဟာ လုံးဝ မတူပါဘူး။ Self-love ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဗဟိုပြုပြီး နေထိုင်ခြင်းပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးသလို သူတစ်ပါးအပေါ်ကိုလဲ ချစ်ခင်ကြင်နာ တတ်တာဟာ Self-love ပါ။ Selfish ဖြစ်တယ် ဆိုတာကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ဗဟိုပြုနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ လုပ်ချင်တာ လုပ်မယ်၊ ငါ အဆင်ပြေရင်ပြီးရော၊ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင် ပြီးရော ဆိုတဲ့ သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတ္တကြီးတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာနဲ့ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တွေးတောပေးတတ်တာဟာလဲ တူမလို့လို့နဲ့ မတူပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အတ္တတွေဟာ ကျွန်မတို့ ရင်ထဲမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အကြောက်တရားကတစ်ဆင့် လာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လို့ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တွေးပေးတယ် ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးသား၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် တွေးတော လုပ်ဆောင်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Self-love နဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာကို မရောပါနဲ့ လို့ ကျွန်မ မှာချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ ပျော်ရွှင်ခွင့် ရှိပါတယ်... ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ မျက်ရည်တွေ၊ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေ မပါဝင်ပါစေနဲ့။ ကိုယ်ဟာ အဆင်ပြေအောင်မြင်ပိုင်ခွင့် ရှိတယ်... ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်ခြင်းဟာ သူတစ်ပါးကို နင်းခြေချနင်းပြီးမှ ရလာတဲ့ အောင်မြင်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဗဟိုပြုတယ်လို့ ကျွန်မ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်သလို သူတစ်ပါးကိုလဲ ချစ်ခင်ပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးမရှိကြင်နာတတ်သလို သူတစ်ပါးကိုလဲ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါ။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်လိုပဲ အခက်အခဲကိုယ်စီကို သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပန်းမကြီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကြင်နာမှုဟာ သူတို့အတွက် ခွန်အားဖြစ်ပါစေ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အရာပါ။ တစ်လောကလုံးက လူတွေလဲ ထိုက်တန်သလို သင်ကိုယ်တိုင်လဲ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဘယ်သူကမှ မချစ်သည့်တိုင် ကိုပိုကိုယ် ကိုယ်တော့ ချစ်ရပါမယ်။ ဘယ်သူကမှ တန်ဖိုးမထားသည့်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

တော့ တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်သည့်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
တော့ ဂရုမစိုက်တတ်ရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့  
ထိုက်တန်လို့ပါပဲ။

ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့အချိန်ကနေ စတင်ပြီး -

“ငါဟာ ချစ်ခင်နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ်”

“ငါဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်တယ်”

“ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်”

“ငါ့ကိုယ်ငါ အသိအမှတ်ပြုတယ်”

“ငါ့ကိုယ်ငါ လက်ခံတယ်”

ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်တွေကို အခိုင်အမာပြောဆိုပြီး Self-love ကို ရှာဖွေ  
တွေ့ရှိနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။



### နေ့စဉ် စိုက်ပျိုးရမဲ့ မျိုးစေ့

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်တယ် ဆိုတဲ့ Self-love တွေ၊ Self-Care တွေဟာ ခဏတာ ပြုလုပ်ရုံနဲ့ ပြီးသွားတဲ့ အရာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ရှာဖွေနေရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာနဲ့ တူသလဲ ဆိုတော့ မျိုးစေ့လေးတစ်စေ့ကို အပင်ကြီးတစ်ပင်အဖြစ် ရောက်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ရသလိုပဲ။ အပင်မပေါက်သေးခင် မျိုးစေ့လေးဘဝမှာ ကတည်းက စိုက်ပျိုးမဲ့ မြေကအစ ဂရုစိုက်ရတယ်၊ ရေလောင်းရတယ်၊ အပင်အတွက် အစာအာဟာရတွေ ကျွေးရတယ်။ အပင်ပေါက်လာပြန်တော့လဲ ကြီးထွားသန်မာ လာအောင် ဂရုစိုက်ရပြန်တယ်။ အပင်ပေါက်လာတာနဲ့ ပြီးပြီပဲ ဆိုပြီး ပစ်ထားဘဲ ကိုယ့်အပင်လေး မသေအောင် အမြဲ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်သလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ် ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲအရိပ် တကြည့်ကြည့်နဲ့ ပြန်ပြီး ကြည့်နေရမဲ့ အရာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဘဝရဲ့ ပျော်စရာအချိန်တွေမှာမှ မဟုတ်ဘူး။ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ရှိချိန်မှာတောင် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အကောင်းဆုံး စဉ်းစားပြီး တွေးပေးနိုင်ရပါမယ်။ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို အကောင်းဆုံး ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစား

တန်ဖိုးထားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို စော်ကားထိပါးခွင့်မရှိအောင် Boundary တွေ ချထားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Needs တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကျန်းမာအောင် ထားဖို့၊ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားဖို့ ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူတတ်ရပါမယ်။

ကျန်းမာစေတဲ့ အတွေးလေးတွေ တွေးမယ်။ တတ်နိုင်သလောက် အပြု သဘောဆောင်မယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ စကားလေးတွေပဲ ပြောမယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ Energy တွေကိုပဲ သိမ်းဆည်းမယ်။ ခွင့်လွှတ်သင့်တာ ခွင့်လွှတ်မယ်။ လွှတ်ချသင့်တာ လွှတ်ချမယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ပင်ပန်းစေတဲ့ အရာတွေ၊ လူတွေကိုလဲ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေမယ်။ မနေနိုင်သည့်တိုင်အောင် သူတို့ပေးတဲ့ Negative Energy တွေကို Absorb မလုပ်ဘူး။ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထွေးပွေ့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးတဲ့အခါ အကောင်းဆုံး ပြန်ရှာမယ်။ ဒီလောက်ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ်၊ ဂရုစိုက်တယ် ဆိုတာ သိပ်ပြီး ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အရာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ချင်း တစ်နေ့ချင်းစီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ပြုစုပျိုးထောင်သွားရုံပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲ ရှာဖွေနေဖို့ပါပဲ။

ငယ်ငယ်ကတော့ ကျွန်မတို့ကို လူကြီးမိဘတွေက ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့ ပါတယ်။ အခုလို အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြုစုပျိုးထောင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စိုက်ပျိုးမဲ့ မျိုးစေ့လေးဟာ ဘယ်လိုအပင် ဖြစ်လာမလဲ၊ ဘယ်လောက် ကြီးထွား ကျန်းမာလာမလဲ ဆိုတာကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ ရွေးချယ်မှုတွေပေါ်မှာပဲ မူတည်နေပါတယ်။



### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ

ကိုယ်ဟာ အရာရာပြီးပြည့်စုံနေတဲ့ လူတစ်ယောက် မဟုတ်ရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ရပါမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်မြတ်နိုးတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားခြင်းပါ။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ မချစ်ရင်တောင် မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်တတ်ရမယ်။ လေးစားတတ်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်ရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိတောင် မချစ်တတ်တဲ့ သူဟာ သူတစ်ပါးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ချစ်ပေးဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။

မိမိရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းမွန်အောင် စောင့်ရှောက်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်မှု ပေးနိုင်တဲ့အရာတွေကို အချိန်ပေးပြီး လုပ်တာ၊ အသားအရည် ထိန်းသိမ်းတာ၊ ကျန်းမာအောင် စားသောက်နေထိုင်တာတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်မြတ်နိုးလို့ မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို အမြဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ သူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ် ဖြတ်တာ၊ Toxic Relationship တွေကို Cut Off လုပ်တာ၊ သူ့စည်းကိုယ့်စည်း Boundary တွေ ချထားတာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဦးစားပေး ဆက်ဆံတာတွေဟာ မိမိကိုယ် မိမိ လေးစားမြင့်တင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင်တတ်အောင် သင်ယူပါ။ လောကကြီးမှာ ကျွန်မတို့ကို ချစ်တဲ့၊ ကျွန်မတို့က ချစ်ရတဲ့သူတွေဟာ ကျွန်မတို့ဘေးနားမှာ အမြဲအတူ ရှိနေ

mg y o e . c o m

ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရမဲ့ အချိန်တွေမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်မှ အဆင်ပြေပြေ ရပ်တည်နိုင်မှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပြည့်စုံပြည့်ဝနေတဲ့ အရာမှန်သမျှကိုလဲ ချစ်မြတ်နိုးပါ။

မပြည့်စုံ မပြည့်ဝသေးတဲ့ အစအနလေးတွေကိုလဲ ချစ်ခင်လက်ခံပါ။

အမှားတွေ အများကြီး လုပ်ခဲ့ဖူးလိမ့်မယ်။

အခုလက်ရှိမှာလဲ အမှားတွေ လုပ်နေမိလိမ့်မယ်။

လာမဲ့ အနာဂတ်တွေမှာလဲ အမှားတွေ ရှိနေလိမ့်ဦးမယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့တယ်၊ ကြိုးစားနေတယ်၊

ကြိုးစားသွားမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်သိမ့်တတ်၊ အသိအမှတ်ပြုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ လောကကြီးအလယ်မှာ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို အချိန်ပြည့် နှစ်သိမ့်ချော့မော့ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင်နှစ်သိမ့်တတ်ရပါမယ်။ စောင့်ရှောက်နိုင်ရပါမယ်။ အောင်မြင်မှုတွေ ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ခိုးကျူးတတ်ရမယ်၊ ဂုဏ်ယူတတ်ရမယ်။ ထိုနည်းတူစွာပါပဲ ကျရှုံးတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာလဲ မိမိကိုယ်မိမိ ထွေးပွေ့နှစ်သိမ့် ပေးနိုင်ရပါမယ်။



## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်သ၍ သူတစ်ပါးကိုလဲ မချစ်နိုင်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မှ မချစ်ခင်တတ်၊ တန်ဖိုးမထားတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ကိုလဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မချစ်တတ်ဘူးလို့ပြောရင် ယုံပါ။

ကျွန်မတို့က တစ်ခါတလေ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်ကြသလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ချစ်ဖို့ မေ့နေကြတယ်။ တခြားတစ်ယောက်ကိုတော့ သွားချစ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိဘဲ အခြားလူတစ်ယောက်ကိုတော့ တယုတယ တန်ဖိုးသွားထားတတ်ကြပါတယ်။ တကယ့်တကယ် မှာက ကိုယ့်ကိုယ်တောင် မချစ်ခင်တတ်၊ တန်ဖိုးမထားတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ငြင်းခုံရင်တောင် မလွယ်ကူတာ သေချာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ချစ်ရကောင်းမှန်း မသိဘူး . . . ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်မခံဘူး . . . ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ကိုယ်တိုင် မကြိုက်ဘူး . . . ကိုယ့်မျက်နှာကို ကိုယ်သဘောမကျဘူး . . . ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလဲ အပြစ်တင်မယ်၊ ဝေဖန်မယ် . . . ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုယုယယ မဆက်ဆံဘူး . . . မကောင်းတာတစ်ခုခု ဖြစ်တဲ့အခါအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မယ်၊ အပြစ်ပေးမယ် . . . အသားနာအောင် လုပ်မယ် . . . ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမရှိတဲ့လူလို့ တွေးမယ် . . .

mayoe.com

သူများက တန်ဖိုးကျအောင် ဆက်ဆံရင်တောင် စိတ်ဆိုးရကောင်းမှန်းမသိ နေသား ကျနေတတ်တယ်. . . ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်ဘူး ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ တွေပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ မချစ်တာ၊ အခြားသူကိုတော့ သွားချစ် ကြတယ်။ အစပိုင်းတော့ ချစ်စကြိုက်စ အဆင်ပြေသေးတယ်။ ကြာလေကြာလေ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံစံအမှန်တွေက ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမထား သလို၊ ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ် ဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ Partner ကို ဆက်ဆံ မိတယ်။ ကိုယ်လက်ခံယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း တွေးခေါ်မယ်၊ ဆက်ဆံမယ်၊ ပြုမူမယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ကြာလေကြာလေ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အဆင်မပြေဖြစ်လာ ရတာပေါ့။

ဒါတင်မကသေးဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်၊ လက်မခံတတ်တဲ့ လူ တစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီက ပေးလာတဲ့ အချစ်တွေကို လက်ခံယူတဲ့ နေရာမှာလဲ အဆင်မပြေတတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံလို့ ဘေးက ရှိရှိသမျှ လူတွေကို မယုံကြည်ဘူး။ သံသယမျက်လုံးနဲ့ပဲ ကြည့်နေမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု ကို သူ သိသွားရင် ကိုယ့်ကို ထားသွားမလား၊ မချစ်တော့မလား စိတ်ပူကြရတယ်။ ချစ်တယ်သာ ပြောနေတာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကိုတော့ မယုံကြည်ရဲတော့တာ မျိုးပေါ့။

တကယ်က အရာအားလုံးရဲ့ တရားခံဟာ ကိုယ်ပါပဲ။ ဒီလို ပြောလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ရမယ်လို့ လုံးဝ မဆိုလိုပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားပြီး ပြန်ကြည့်တတ်ဖို့၊ ချစ်ခင်တတ်ဖို့၊ ယုံကြည်တတ်ဖို့၊ ကုစားစရာရှိတဲ့ ဒဏ်ရာလေးတွေကို ကုစားတတ်ဖို့ ပြောချင်တာပါ။

တစ်ချို့ကတော့ ကျွန်မကို ငြင်းကောင်းငြင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်လဲ သူတစ်ပါးကို ချစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ တကယ်တော့ သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်မှာ မပြည့်ဘဲ သူတစ်ပါးကို ဖြည့်ပေးဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူတဲ့ကိစ္စပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရေအိုးထဲမှာ ရေမရှိရင် သူတစ်ပါးကို ရေအပြည့် ဖြည့်ပေးဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဓိကက ကိုယ့်အိုးကိုယ် အရင်ပြည့်အောင် ဖြည့်ရပါမယ်။ ဒါမှလဲ သူတစ်ပါးကို ဖြည့်ပေးလို့ ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဆန္ဒတွေ မစောပါနဲ့။ အခြားသူတွေ ကိုယ့်ကို ချစ်ဖို့၊ လက်ခံ ဖို့ဆိုတာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ချစ်ပါ။ လက်ခံပါ။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ချစ်တတ်မှ သူတစ်ပါးကို ချစ်တတ်ပါမယ်။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
တန်ဖိုးထားတတ်မှ သူတစ်ပါးကိုလဲ တန်ဖိုးထားတတ်ပါမယ်။  
အရာအားလုံးဟာ ကိုယ်ကနေပဲ အစပြုပါတယ်။



### အညစ်အကြေးများနှင့် နေသားကျခြင်း

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်ခင်ဘူး၊ ကောင်းကောင်း မဆက်ဆံဘူး၊ တန်ဖိုး မထားဘူး၊ အမြဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပဲမြင်နေတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေးတစ်ခုလို လာဆက်ဆံရင် တောင် စိတ်မဆိုးတဲ့အပြင် ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ယဉ်ပါးနေတတ်တယ်” တဲ့။

“ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုဆက်ဆံခံရတာဟာ သူနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ လက်ခံထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်မ The Four Agreements စာအုပ်ကို ဖတ်ရင်းနဲ့ Miguel Ruiz ပြောတဲ့ စကားလေးကို စိတ်ထဲ စွဲနေလို့ ထည့်ရေးထားပါတယ်။

အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံဖြစ် ကြရဲ့လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုရော ချစ်ကြရဲ့လား။

ကျွန်မတို့တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်လို့သာ ပြောနေကြတာ တကယ်လက်တွေ့မှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ရကောင်းမှန်း မသိဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံရကောင်းမှန်း မသိကြပါဘူး။

“ငါက မတော်ဘူး။ ငါက အသုံးမကျဘူး”

“ငါက ဘာမှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မရှိဘူး”

“ငါက မကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ”

mgjoe.com

“ဘယ်သူမှ ငါ့ကို မချစ်ခင်ကြဘူး၊  
ငါဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး”

“ငါက ဘယ်တော့မှ Enough မဖြစ်ဘူး. . .

အမြဲ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အမှားတွေနဲ့ စိတ်ပျက်စရာပဲ”

“ငါ့ကိုယ်ငါတောင် အရမ်း စိတ်ပျက်တယ်”

ဒီလို စကားမျိုးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

အခက်အခဲတွေကြားမှာ တောင့်မခံနိုင်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် တခြား  
သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိတဲ့အခါ စိတ်ပျက်မိတဲ့အခါတွေမှာ ဒီလိုစကားတွေကို ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောပြီး နှိပ်စက်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုစကားတွေကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဒီတိုင်း ညည်းတွားလိုက်တယ်ဆိုပေမဲ့  
ခဏခဏ ပြောပါများလာတဲ့အခါ မသိစိတ်က စွဲမြဲသွားတတ်တယ်။ “ဟုတ်တယ်  
ငါက မတော်ဘူး၊ ညံ့တယ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး” ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်  
တွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ တစ်ပါးသူက ကိုယ့်ကို မှီခိုချိုးမျှစ်ချိုး ဆက်ဆံရင်တောင် စိတ်ဆိုး  
ရကောင်းမှန်း မသိတော့ဘူး။ ငါက ဒီလို ဆက်ဆံခံသင့်တာပဲ ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကြီး  
ရှိနေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်တင်ရမဲ့အပြင် ကိုယ်တိုင် ဆွဲချနေသလို ဖြစ်သွား  
ရတာပေါ့။ Toxic Relationship တွေမှာ ပိတ်မိတယ်ဆိုတာလဲ ဒီသဘောသဘာဝ  
တွေပါပဲ။ တစ်ခါတလေမှာ Toxic ဖြစ်လို့ဖြစ်နေမှန်းတောင် မသိဘဲ ကျေကျေ  
နပ်နပ်ကြီး ပိတ်မိခံနေရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုဆိုတဲ့  
Self-love တွေ၊ Self-Care တွေ၊ Self-esteem တွေ လျော့နည်းနေလို့၊ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပေးခြင်း မရှိတာတွေကြောင့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချိုးနှိမ်ပါနဲ့။ ဒီလို ပြောလို့လဲ ငါ တကောကော၊  
မောက်မာထောင်လွှား နေရမယ်လို့လဲ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပါ။  
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံပါ။

အလုပ်တစ်ခု မလုပ်ခင်မှာ၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုရတဲ့အခါ၊ အလုပ်တစ်ခု  
ပြီးမြောက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ -

“ငါ လုပ်နိုင်တယ်”

“ငါ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့တာပဲ”

“ငါ သိပ်တော်တာပဲ”

လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ချီးကျူးပါ။ အားပေးပါ။

ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ ကျရှုံးစရာတွေ ရှိခဲ့တဲ့အခါမှာလဲ -

“ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့တာပဲ”

“ငါ တာဝန်ကျေပါတယ်”

“ပင်ပန်းသွားရပြီ”

လို့ ကိုယ့်နာမည်လေးကို တပ်ပြောပြီး အားပေးထွေးပွေ့တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူတကာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်မနေပါနဲ့။ သူ့ဘဝနဲ့သူ့ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ်ပါ။ သင်ဟာ အမြဲတမ်း Enough ဖြစ်ပြီးသားပါ။ တော်ပြီးသားပါ။ အကောင်းဆုံး လုပ်နေတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချီးကျူးချင်ရင်နေ မချိုးနှိမ်ပါနဲ့။ သူများက ချိုးနှိမ်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ချိုးနှိမ်တာလောက် ဆိုးတာ မရှိပါဘူး။

မမေ့ပါနဲ့။ တစ်ပါးသူကို မချစ်ခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ချစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြည့်အဝ ချစ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံပါ။ ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဆက်ဆံမှ အခြားသူတွေကလဲ ကိုယ့်ကို ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံမှာပါ။ ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချိုးနှိမ် ငြင်းဆိုနေမယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေကလဲ ကိုယ့်ကို အလိုလို ချိုးနှိမ်ပြီးသားပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်ပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။ လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ။ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုပါ။ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို အညစ်အကြေးလို ဆက်ဆံပိုင်ခွင့် မရှိသလို သင်ကိုယ်တိုင်မှာတောင် အဲ့ဒီအခွင့်အရေးက မရှိသင့်ပါဘူး။

