

Heal Your Hurt Inner Child
by Terri O'Brien

ဒဏ်ရာတွေနဲ့
ငယ်စိတ်ကလေးကို
ကုစားပေးပါ
ထက်ထက်တင်တင်



ငယ်စိတ်ဆိုတာ ငယ်ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို
 ကိုယ်စားပြုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားတစ်ခုပါ။
 ငယ်ရွယ်စဉ် အစောပိုင်း တွေ့ကြုံမှုတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ အမှတ်တရတွေ ပါဝင်ပါတယ်။



သိလိုစိတ်၊ ဖန်တီးလိုစိတ်နဲ့ ငယ်ရွယ်ချိန် အပြစ်ကင်းစင်မှုတွေ ရှိသလို
 အတိတ်က ရခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာအနာတရတွေနဲ့ ပြေည့်မြောက်ခဲ့တဲ့ အလိုဆန္ဒတွေလည်း ရှိနေတဲ့
 အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ဝိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။

ဒဏ်ရာတွေနဲ့ငယ်စိတ်ကလေးကို
 ကုစားပေးပါ။

9 782025 001439

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၄၃)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ထက်ထက်တင်ဇာ

ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကုစားပေးပါ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ခင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၂၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဏ္ဏတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ထက်ထက်တင်ဇာ

ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကုစားပေးပါ / ထက်ထက်တင်ဇာ။
ရန်ကုန်။ စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၂၃၂၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၁၄၃) ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကုစားပေးပါ

မာတိကာ

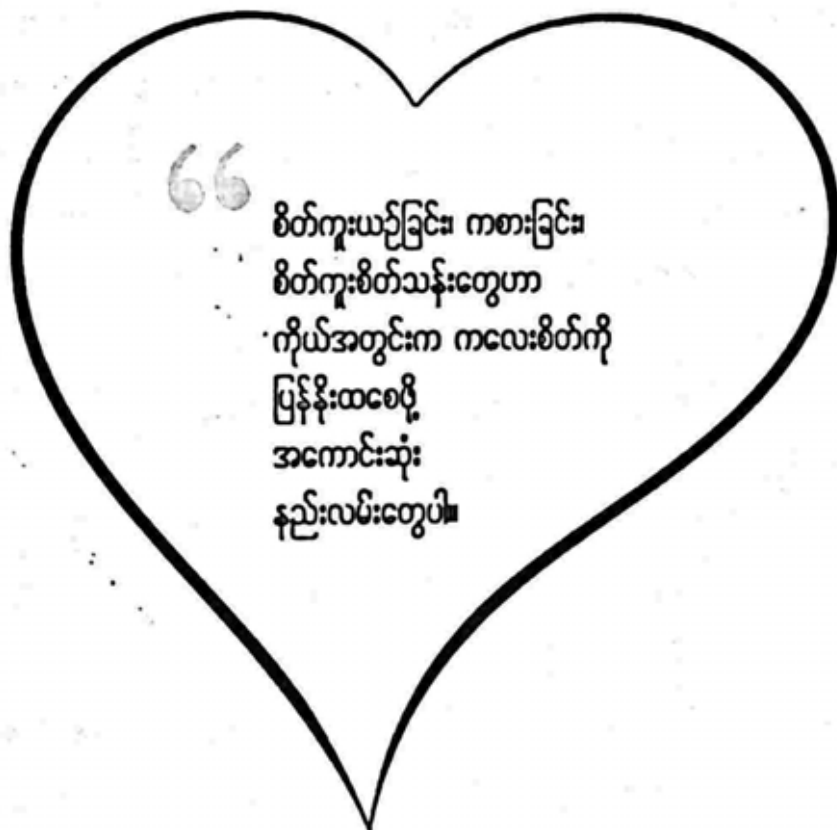
◆	မိတ်ဆက်	၅
၁။	အခန်း(၁) ငယ်စိတ် ကုစားခြင်း၏ သိပ္ပံပညာ	၁၁
၂။	အခန်း(၂) ငယ်စိတ်ကို ဖွင့်ဟခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ခြင်း	၂၃
၃။	အခန်း (၃) ငယ်ဘဝဒဏ်ရာများကို အမျိုးအစားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း	၃၇
၄။	အခန်း (၄) မိသားစုနှင့် အစဉ်အလာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုများ၏ သက်ရောက်မှု	၅၁
၅။	အခန်း (၅) အမူအကျင့်များတွင် ပြသသည့် ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း	၆၃
၆။	အခန်း (၆) ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ရင်ဆိုင်သည့်အချိန် စိတ်ခံစားချက်များကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းညှိခြင်း	၇၇
၇။	အခန်း (၇) စိတ်ခံစားချက်ကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် စိတ်ခွန်အား တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်	၈၉
၈။	အခန်း (၈) နာကျင်နေသည့် အတွင်းစိတ်ကလေးကို ဆက်သွယ်ပြီး ကုစားပေးရန် လက်တွေ့ နည်းလမ်းများ	၁၀၁

မာတိကာ

၉။	အခန်း (၉) စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ပေါင်းစပ်ကုစားခြင်း	၁၁၃
၁၀။	အခန်း (၁၀) စည်းထားခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၂၅
၁၁။	အခန်း (၁၁) ကုစားရန်အတွက် ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုတို့နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပါ	၁၃၇
၁၂။	အခန်း (၁၂) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ် ကုစားခြင်း၏ သက်ရောက်မှု	၁၄၉
၁၃။	အခန်း (၁၃) ကုစားမှုတွင် အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း	၁၆၃
၁၄။	အခန်း (၁၄) မိမိကိုယ်ကိုယ် သနားကြင်နာမှုနှင့် ခွင့်လွှတ်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၁၇၅
၁၅။	အခန်း (၁၅) အဆင့်မြင့် ကုထုံး နည်းစနစ်များ	၁၈၉
၁၆။	အခန်း (၁၆) ရေရှည် ကုစားရေးအတွက် နည်းလမ်းများ	၂၀၁
၁၇။	အခန်း (၁၇) ငယ်စိတ် ဒဏ်ရာများ ပျောက်ကင်းပြီး အနာဂတ်ကို ပွေ့ဖက်ခြင်း	၂၁၅
◆	နိဂုံး	၂၂၉



မိတ်ဆက်



စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေက အချို့အခြေအနေတွေမှာ လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်နဲ့ မကိုက်ညီဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတယ်လို့ သင်တေးဖူးပါသလား။ ဒါဟာ သင့်ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာတွေက အပြည့်အဝ မပျောက်ကင်းခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီမပြေလည်ခဲ့တဲ့ အနာတရတွေက သိမ်မွေ့နိုင်တယ်ဆိုပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်နိုင်စွမ်းရည်တွေအပေါ် ရိုက်ခတ်လာပြီး ကျွန်မတို့ အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာ အင်အားကောင်းကောင်းနဲ့ လွှမ်းမိုးလာတတ်ပါတယ်။ ငယ်စိတ်ကလေး (Inner Child) ကို ကုစားရမှာက ကြီးမားတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ သူတွေအတွက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုနားလည်ချင်သူတွေနဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေကို စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့ ဘယ်သူမဆိုအတွက် စူးစမ်းလေ့လာစရာတွေ အပြည့်နဲ့ ခရီးစဉ်တစ်ခုပါ။

ငယ်စိတ်ဆိုတာ ငယ်ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားတစ်ခုပါ။ ငယ်ရွယ်စဉ် အစောပိုင်း တွေ့ကြုံမှုတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ အမှတ်တရတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သိလိုစိတ်၊ ဖန်တီးလိုစိတ်နဲ့ ငယ်ရွယ်ချိန် အပြစ်ကင်းစင်မှုတွေ ရှိသလို အတိတ်က ရခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာအနာတရတွေနဲ့ မပြည့်မြောက်ခဲ့တဲ့ အလိုဆန္ဒတွေလည်း ရှိနေတဲ့

အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ ဥပမာ ပြောရရင် သင်က ဝေဖန်မှုတွေအပေါ် လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး တုံ့ပြန်နေမိတာကို သတိပြုမိရင် အရင်က ခံစားခဲ့ရဖူးတဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်၊ အချစ်မခံခဲ့ရတဲ့စိတ် ဒဏ်ရာ ဟောင်းတွေကို သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးက တုံ့ပြန်နေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတုံ့ပြန် မှုတွေက အမြဲတမ်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်နိုင်မှာ မဟုတ်ပေမဲ့ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်က ရခဲ့တဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အခိုင်အမာ ချိတ်ဆက်နေ ပါတယ်။

ငယ်စဉ်အတိတ်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သူတွေမှာပဲ ငယ်စိတ်ရှိပြီး အရွယ် ရောက် ကြီးပြင်းလာရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတွေကို လျစ်လျူရှုလိုက် ရမယ်လို့ လူအများအပြားက ထင်ကြတယ်။ ဒီထင်မြင်ချက်တွေက အမှန်မဟုတ်ပါ ဘူး။ လူတိုင်းမှာ ငယ်စိတ်ကလေး ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ကိုယ်စီမှာ ရှိကြတဲ့ အဲဒီငယ်စိတ်ကလေးကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်စေပါတယ်။ ကျွန်မ တို့ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးက မရင့်ကျက်တဲ့ ကလေးဆန်တဲ့ အပြုအမူအဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားမယ်လို့ ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံ ခံစား ခဲ့ရတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကြံ့ခိုင်သန်မာသူ ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုချင် တာပါ။

ဒီစာအုပ်က စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွေးအမြင်တွေကို ပေါင်းစပ်ပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းကနေတဆင့် ကိုယ်တိုင် တိုးတက်လာစေဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးမယ့် လမ်းညွှန်စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ စိတ်ခံစား ချက်တွေကနေ လွတ်မြောက်အောင်၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ထွက်ပေါ် လာအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု ပြန်လည်ရရှိလာအောင်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ပိုကောင်းမွန်လာစေအောင် နာကျင်နေခဲ့ရတဲ့ ငယ်စိတ်ကလေး ကို ကုစားနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်မ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကုစားတဲ့ ခရီးစဉ်မှာ လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေ၊ အတွေးအမြင်တွေနဲ့အတူ ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို နားလည်ပြီး ကုစားနိုင်ဖို့ အဖော်မွန်ကောင်းတစ်ဦးအဖြစ် ဒီစာအုပ် ကို ရေးထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ ကြင်နာကရုဏာ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အားပေးမှု တွေကို မြင်တွေ့ရမှာပါ။ ကုစားခြင်းဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်သလို

mybook.com

လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ အရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခရီးစဉ်က ခက်ခဲမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပေမဲ့ အားထုတ်ရကျိုးလည်း နပ်စေမှာပါ။ ဒီခရီးစဉ်ကို သင်တစ်ယောက်တည်း သွားရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျွန်မ အာမခံပါတယ်။ အားပေးတဲ့ စကားသံ၊ ကူညီမှုတွေနဲ့အတူ အဆင့်တိုင်းမှာ ကျွန်မက ဘေးကနေ အတူရှိနေပါမယ်။

ကုစားတဲ့ ခရီးစဉ်မှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေချင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အလေးအနက် ပါဝင်နိုင်စေဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးဖို့ အကြံပြုချက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်စရာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ကုစားခြင်းနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမှာ အားထုတ်မှုနဲ့ ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာမှုတွေ လိုအပ်တယ်။ သင့်ခရီးစဉ်မှာ ဒီစာအုပ်ကို အဖော်မွန်အဖြစ် ထားရှိဖို့နဲ့ ပေးထားတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေနဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို အပြည့်အဝ လုပ်ဆောင်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။



လာမယ့် အခန်းတွေမှာ ဘာတွေ ပါလာမလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အကျဉ်းချုပ် လမ်းညွှန်ကို အောက်မှာ ကြည့်လိုက်ပါ။

- (၁) ငယ်စိတ်ကလေးကို နားလည်ခြင်း - ငယ်စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိလဲဆိုတာကို လေ့လာပါ။
- (၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုသိရှိခြင်းနဲ့ နှိုးဆွတဲ့အရာများ - ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ဘာတွေက အစပျိုးစေလဲ၊ အဲဒီလို ခံစားရစေတဲ့ နောက်ကွယ်က ဒဏ်ရာတွေကို နားလည်အောင် လေ့လာပါ။
- (၃) ကုစားမှု နည်းလမ်းများ - ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးသားခြင်းနဲ့ တရားထိုင်ခြင်းတွေ အပြင် အိပ်မွေ့ချကုထုံး၊ Chakra healing (ချက္ကရ ကုထုံး) နဲ့ Somatic Therapy စသဖြင့် ကုစားမှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို လေ့လာပါ။
- (၄) ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပြန်လည်ထိတွေ့ခြင်း - ငယ်စိတ်ကလေးနဲ့ ပြန်လည်ထိတွေ့ခြင်းက တီထွင်ဆန်းသစ်မှု၊ ဖန်တီးမှုနဲ့ ခံနိုင်ရည်အားကို ဘယ်လိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာပါ။
- (၅) အမွေဆက်ခံတဲ့ ယုံကြည်မှုများ - မိဘနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေက

လက်ဆင့်ကမ်းပေးလာခဲ့တဲ့ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ဘယ်လို ပုံသွင်းပေးလဲ၊ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိလဲဆိုတာကို လေ့လာကြည့်ပါ။

(၆) ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကုစားမှု - သဘာဝရဲ့ ကုစားမှု စွမ်းအင်အကြောင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကုစားမှုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။

(၇) ပညာရှင် အကူအညီ ရယူပါ - ကာလရှည်ကြာ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားဖို့အတွက် ပညာရှင်ရဲ့ အကူအညီ ရယူရမယ့်အချိန်နဲ့ နည်းလမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု။

ဒီကုစားမှု ခရီးစဉ်တလျှောက်လုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး သတိပြုမိလာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကို နှိုးဆွတဲ့ အရာတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ အဓိက ရင်းမြစ်ကို သိရှိသွားရင် အပြုအမူတွေကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်နေတဲ့ အမူအကျင့်တွေကနေ ရုန်းထွက်လာနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့သော ဒဏ်ရာတွေက နက်လွန်းတဲ့အတွက် ပညာရှင် အကူအညီ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ် နိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က အထောက်အကူပြုတဲ့ လမ်းညွှန်သာဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ရှိသူတွေအတွက် ကုထုံးပြုလုပ်တဲ့ နေရာမှာ အစားထိုးဖို့ မရည်ရွယ် ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာက နက်ရှိုင်းတယ်ဆိုရင်တော့ ပညာရှင် အကူအညီ ရယူဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ငယ်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိကျွမ်းရင်းနှီးပြီးသူဖြစ်စေ ဘာမျှ မသိသေးသူ ဖြစ်စေ ဒီစာအုပ်က မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်ဖို့နဲ့ ကုစားမှုမှာ စိတ်ဝင်စားသူတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို အမှန်တကယ် မြင်တွေ့ပြီး အကူအညီပေး နေတယ်လို့ ခံစားရစေအောင် ဒီစာအုပ်ကို ရင်းနှီးဖော်ရွေတဲ့ ပုံစံနဲ့ ရေးသားထား ပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ ပေးထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်စရာတွေကို သေသေချာချာ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ စတင်ပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့ ကုစားမှု ခရီးစဉ်နဲ့ တောက်ပလာမယ့် အနာဂတ်ရဲ့ အစပါပဲ။

ခရီးစဉ်ကို ကျွန်မတို့အတူတူ လျှောက်လှမ်းချိန် ခွန်အားရှိမယ့် စကား တစ်ခု ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကုစားခြင်းက ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဖျော်ရွှင်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပြည့်နေတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့

mybook.com

ခွန်အားနဲ့ စွမ်းရည်တွေ သင့်မှာရှိတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲ ခရီးစဉ်ကို အတူတူ
စတင်ပြီး သင့်ကိုယ်တွင်းက စွမ်းရည်တွေကို ဖော်ထုတ်လိုက်ကြပါစို့။





အခန်း - ၁
ငယ်စိတ် ကုစားခြင်း၏ သိပ္ပံပညာ



ကြိုတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေတွေက ကျွန်မတို့ ပြန်တုံ့ပြန်လိုက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ အချိုးညီမနေဘူးလို့ တစ်ခါတလေ ခံစားရဖူးပါသလား။ သာမန် သဘောထားကွဲလွဲမှုက အကြီးအကျယ် ဒေါသထွက်ရတာ ဒါမှမဟုတ် အသေးအမွှား ဝေဖန်မှုတစ်ခုက အပြင်းအထန် စိတ်ဒဏ်ရာ ရသွားစေတာမျိုးပေါ့။ ဒါတွေက မပျောက်ကင်းခဲ့တဲ့ အနာဟောင်းတွေကို ငယ်စိတ်ကလေးက ပြန်တုံ့ပြန်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုတွေရဲ့ နောက်ကွယ်က သိပ္ပံပညာနဲ့ ငယ်ဘဝ အတွေ့ အကြုံတွေက အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဘယ်လို လွှမ်းမိုးသက်ရောက်စေသလဲ ဆိုတာကို ဒီအခန်းမှာ လေ့လာကြရပါမယ်။

ငယ်စိတ်ဆိုတာ စိတ်ပညာ အယူအဆတစ်ခုဆိုတာထက် ပိုပါတယ်။ ငယ်စဉ်နှစ်ကာလတွေတုန်းက စိတ်ခံစားမှု၊ အမှတ်တရနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို သိမ်းဆည်းထားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ကောင်းတာရော၊ မကောင်းတာ နှစ်မျိုး စလုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ မကောင်းတာတွေကို မဖြေရှင်းဘဲ ထားထား ခဲ့ရင် နောက်ပိုင်း အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အတွေးတွေ၊ အမှုအကျင့်နဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေအပေါ် ဆက်ပြီး သက်ရောက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီသက် ရောက်မှုတွေ နောက်ကွယ်က သိပ္ပံပညာရပ်ကို နားလည်သွားရင် ကုစားနိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းကို အလွယ်တကူ တွေ့လာမှာပါ။ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ်

ဦးနှောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ၊ ဦးနှောက်ရဲ့ ပုံမှန်ထက် ပိုတဲ့ ကုစားနိုင်စွမ်းရည်နဲ့ ကုထုံးနည်းစနစ်တွေက ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှာ အထောက်အကူပြုနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေအကြောင်းကို ဒီအခန်းမှာ ဖတ်ရှုကြရပါမယ်။



အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် ဦးနှောက်၏ တုံ့ပြန်မှုများ

ကလေးဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာတွေက ဖွံ့ဖြိုးစ ဦးနှောက်မှာ နက်ရှိုင်းတဲ့ အမာ ရွတ်တွေအဖြစ် ထင်ကျန်ရစ်တယ်။ ဦးနှောက်ထဲက စိတ်ခံစားချက်နဲ့ သက်ဆိုင် တဲ့ အစိတ်အပိုင်း Amygdala က ငယ်ရွယ်စဉ် ခံစားခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်လာတော့တယ်။ အဲဒီရဲ့ရလဒ်က ကြီးပြင်းလာချိန်မှာ တခြားသူ တွေ အေးအေးဆေးဆေး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရာတွေကို သင်က စိတ်ခံစားမှု တအားများပြီး အလွန်အကျွံ တုံ့ပြန်နေမိနိုင်တယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဖွဲ့စည်းမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်း Hippocampus ကိုလည်း ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ နာကျင်စရာတွေက သူ့ရဲ့လုပ် ဆောင်ချက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အတွက် မှတ်ဉာဏ်အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ ခဲယဉ်း လာပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေကို မထိန်းချုပ်နိုင် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာနဲ့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း Prefrontal Cortex ကိုလည်း ယုတ်လျော့စေတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် စီစဉ် ရေးဆွဲ တာတွေ၊ အာရုံစိုက်ရတာတွေနဲ့ ဆင်ခြင်ထိန်းချုပ်မှုတွေမှာ ခက်ခဲလာနိုင်ပြီး နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေမှာတောင် စိတ်ပင်ပန်းနေရပါတယ်။

ဦးနှောက် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း Neuroplasticity က မျှော်လင့်ချက် ပေးပါတယ်။ Neuroplasticity ဆိုတာက ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အာရုံကြော ချိတ် ဆက်မှုအသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဦးနှောက်က သူ့ဘာသာသူ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းနိုင် စွမ်းရည်ကို ခေါ်တာပါ။ ငယ်ဘဝက စိတ်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ထိခိုက်မှုတွေ ရခဲ့ လည်းပဲ ဦးနှောက်က ကုစားပြီး လိုက်လျောညီထွေ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်တယ်လို့ ပြောချင် တာပါ။ ဒီလိုအံ့ဩလောက်စရာ စွမ်းရည်ကြောင့် ကုစားလို့ ရနိုင်တာပါ။ သတိပဋ္ဌာန် ကုထုံး (Mindfulness)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှု ကုထုံး (CBT) နဲ့ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားတဲ့ ကုထုံး (EMDR) အစရှိတဲ့ နည်းစနစ်တွေနဲ့ ကုစားမှု ခရီးစဉ်ကို ထိရောက်စေနိုင်မှာပါ။ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာ တွေ သင့်ရဲ့လက်ရှိ ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှု နည်းစေမယ့်အပြင် အာရုံကြော

mindbook.com

လမ်းကြောင်းအသစ်တွေ တည်ဆောက်ပေးနိုင်အောင် ဒီနည်းလမ်းတွေက ကူညီပေးနိုင်မှာပါ။

ငယ်ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြာရှည်ခံစားခဲ့ရတာတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်တဲ့ စနစ် HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) Axis ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းလမ်းကြောင်းကိုလည်း ပြောင်းလဲစေတယ်။ ဒီစနစ်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပေမဲ့ ရှေးဦးအရွယ် ဖွံ့ဖြိုးစအချိန်မှာ အချိန်အကြာကြီး တောက်လျှောက် ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ ပျက်စီးလာနိုင်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လိုတာပိုပြီး တုံ့ပြန်မိတတ်တာတွေ၊ အဒရီနယ် ဟော်မုန်းစနစ် ပျက်စီးတာတွေ အစရှိတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေ ပြလာတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကို တခြားသူတွေလောက် မဖြေရှင်းနိုင်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားတဲ့ ကုထုံး (EMDR)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှု ကုထုံး (CBT) နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကုထုံး (Mindfulness) နည်းစနစ်တွေက အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေအပေါ် ဦးနှောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ သက်သာစေအောင် အဓိက ကူညီပေးနိုင်တယ်။ EMDR က အတိတ်က နာကျင်စရာ အမှတ်တရတွေကို ပြန်လည်ပြုပြင် ဖန်တီးပေးပြီး စိတ်ခံစားမှု လျော့နည်းစေအောင် အထောက်အကူပြုတယ်။ CTB က မကောင်းတဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် အလေ့အကျင့်ကတော့ လက်ရှိ အခြေအနေအပေါ် အတိတ်က ခံစားခဲ့ရတာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုတွေကို လျော့နည်းစေရင်းနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို အာရုံပြုနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းစနစ်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေအပေါ် အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်နိုင်စေမယ့် ခံနိုင်ရည်ကို တည်ဆောက်ပေးတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ပေါင်းစပ်လိုက်ခြင်းက သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ကုစားနိုင်စွမ်းရည်ကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပြီး ပိုမိုဟန်ချက်ညီမျှပြီး စိတ်ကျေနပ်တဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို ဖောက်လုပ်ပေးနိုင်မှာပါ။



ငယ်စိတ် ကုစားမှုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ်ပညာ သီအိုရီများ

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန် အဲရစ်ဘန်းရဲ့ သရုပ်ခွဲစိတ်ပညာ သီအိုရီ တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Transactional Analysis ကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် စိတ်အတွင်းက

mgyoe.com

အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုံစံတွေကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ Berne ရဲ့ အဆိုအရ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးမှာ အဓိကအားဖြင့် အတ္တစိတ် အခြေအနေ သုံးခုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မိဘ၊ အရွယ်ရောက်သူနဲ့ ကလေးငယ်ပါ။ မိဘဆိုတဲ့ အတ္တစိတ် အခြေအနေမှာ ကျွန်မတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေဆီကနေ ခံယူရရှိတဲ့ အမူအကျင့်တွေနဲ့ အပြုအမူတွေ ပါဝင်တယ်။ အရွယ်ရောက်သူ အတ္တစိတ်အခြေ အနေကတော့ ပစ္စုပ္ပန် လက်တွေ့အခြေအနေတွေအပေါ် မူတည်ပြီး အချက်အလက် တွေကို ဆန်းစစ်နိုင်စွမ်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်မှုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားရတာတွေကို ကလေးငယ် အတ္တစိတ် အခြေအနေမှာ သို့လျှောင်ထားတယ်။ ဒီကလေးငယ် စိတ်အခြေအနေမှာပဲ ငယ် ဘဝက နာကျင်စရာတွေ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုတွေနဲ့ မပြည့်ခဲ့တဲ့ လိုအင်တွေ ထိန်းသိမ်း ထားတတ်ကြတယ်။ အလုပ်မှာ ဝေဖန်အပြစ်တင်ခံရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုက ဖြစ်သင့်တာထက် ပြင်းထန်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ ဝေဖန်မှုဆိုတာ ငြင်းပယ်ခံရတာ၊ ကျရှုံးတာလို့ ခံစားခဲ့ရဖူးတဲ့ ငယ်ဘဝ ဖြစ်ရပ်တွေ ကို ပြန်လည်သတိရစေတဲ့ ကလေးငယ် စိတ်အခြေအနေကနေ ဒီစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုက ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီအတ္တစိတ် အခြေအနေတွေကို နားလည်သွားရင် ငယ်ဘဝက ရခဲ့ဖူးတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေက အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုအပေါ် ဘယ်လိုမျိုး ဆက်ပြီး လွှမ်းမိုးနိုင်နေ သေးတယ်ဆိုတာကို သိမြင်လာမှာပါ။

မျိုးရိုးဗီဇ မသိစိတ်၊ လူအများစုမှာ ကိန်းဝပ်နေတတ်တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ ပတ် သက်ပြီး ပြင်သစ် စိတ်ပညာရှင် ကားလ်ယွန်ရဲ့ သီအိုရီကို ထပ်ပြီး လေ့လာလိုက်ရင် ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုံစံကို ပိုကောင်းကောင်း နားလည်မှာပါ။ 'ကလေးငယ် မျိုးရိုးဗီဇ မသိစိတ်' ဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရည်အချင်းတွေ ဖြည့်ဆည်းနိုင်တဲ့ နေရာမှာ အဓိကကျတယ် လို့ ယွန်က ယူဆတယ်။ ဒီမျိုးရိုးဗီဇစိတ်မှာ အပြစ်ကင်းစင်မှု၊ ရိုးစင်းမှုနဲ့ တိုးတက်မှု စွမ်းရည်တွေကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ အနက်ရှိုင်းဆုံး ဒဏ်ရာတွေကို သို့လျှောင် ထားသလို ကုစားနိုင်စွမ်းရည်တွေလည်း ရှိတယ်။ ကလေးငယ် မျိုးရိုးဗီဇစိတ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကြုံရတာတွေတင် မဟုတ်ဘဲ လူအများစုမှာ ကိန်းဝပ်နေတတ်တဲ့ မသိစိတ် ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလည်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက လူတစ်ဦးချင်း ခံစားခဲ့ရဖူး

myo.com

တာတွေကို ကျော်လွန်ပြီး လူတွေအားလုံးရဲ့ ခံစားခဲ့ရဖူးတာတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နေတာပါ။ ဒီမျိုးရိုးဗီဇစိတ်က အိပ်မက်တွေ၊ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေမှာ ပေါ်လာတတ်တဲ့ အပြင် ထိခိုက်ခံစားလွယ်ပြီး အသစ်ပြန်စတင်နိုင်စွမ်းရည်ကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ အမူအကျင့်တွေလည်း ရှိတယ်။ အတွင်းထဲက ဒီကလေးငယ်လေးကို မရင့်ကျက်တဲ့ အရာလို့ မမြင်ဘဲ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ စစ်မှန်မှုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုဖို့ ယွန်က တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

လူကြီးအရွယ်မှာ ကလေးလို ပြုမူတဲ့ ငယ်မှုပြန်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ပြန်လည်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွေက ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုံစံမှာ အခြေခံကျတဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေပါပဲ။ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ရှေးဦးအရွယ် ဖွံ့ဖြိုးစအဆင့်ဆီ ပြန်သွားတဲ့ အချိန်က ငယ်မှုပြန်ချိန် ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းက ငယ်စဉ်အနာဟောင်းတွေဆီ ပြန်သွားပြီး ကုစားနိုင်စေမယ့် နဂိုရှိပြီးသား ခုခံကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမှာက ငယ်စဉ်အချိန်က လိုအပ်ပေမဲ့လည်း မရရှိနိုင်ခဲ့တဲ့ စောင့်ရှောက်မှု၊ စိတ်ချလုံခြုံမှုနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း (Self-talk)၊ စိတ်ကူးပုံဖော် မြင်ယောင်ခြင်း (Visualization)၊ သိနားလည်ခြင်း (Awareness) နဲ့ အသေအချာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း (Deep Reflection) အစရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ ဒီနည်းစနစ်ကို ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ ကလေးအရွယ်တုန်းက လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရတယ်လို့ ခံစားရရင် လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရရှိနေကြောင်း၊ တန်ဖိုးထားခံနေရကြောင်းနဲ့ တစ်ချိန်က မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအင်တွေ ရရှိနေကြောင်း သင့်ငယ်စိတ်ကလေးဆီ ပြောပြပေးပြီး လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်တွေက ဦးနှောက်ကို အသစ်ပြန်ဖန်တီးပေးပြီး ပိုကောင်း၊ ပိုသစ်တဲ့ တွေးခေါ်မှုနဲ့ ခံစားမှုပုံစံတွေကို တည်ဆောက်ပေးတယ်။

ငယ်စိတ်ကလေးက ကုစားမှုနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဖော်ပြထားတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှု စိတ်ဝေဒနာ (PTSD) လက္ခဏာရပ်တွေကို လည်း သက်သာစေနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုတွေမှာ သက်သေပြထားပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှုလည်း မြင့်တက်လာသလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို လည်း ပိုထိန်းလာနိုင်မယ့်အပြင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း အဆင်ပြေလာနိုင်တယ်။ ငယ်စိတ် ကုစားမှုမှာ ထင်ရှားတဲ့ ပညာရှင် ဒေါက်တာဂျွန်ဘရက်ဒ်ရှီး

က “စိတ်အတွင်းက ကလေးငယ်ကို ကုစားခြင်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အဓိကကျတဲ့ အရာပါပဲ” လို့ ဆိုပါတယ်။ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကုစားပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ ပြောင်းလဲမှု စွမ်းရည်ကို သက်သေအထောက်အထားတွေနဲ့ ပြသနိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့အားထုတ်မှုကြောင့် ကုစားမှု ခရီးစဉ်ကို စတင်နိုင်ခဲ့သူတွေ မရေအတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့တာပါ။ ဒီစိတ်ပညာဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်တွေနဲ့ သုတေသနတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်ရင် အနာဟောင်းတွေကို ကုစားနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ အစစ်အမှန်ပုံစံနဲ့ အခိုင်အမာ ချိတ်ဆက်နိုင်အောင် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။



ငယ်စိတ် ကုစားမှုတွင် မှတ်ဉာဏ်၏ အခန်းကဏ္ဍ

မှတ်ဉာဏ် အမျိုးအစားတွေကို နားလည်တာက ငယ်စိတ် ကုစားမှုမှာ အရေးကြီးပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်တွေကို သူ့အလိုလို မှတ်သားထားတဲ့ မသိစိတ်မှတ်ဉာဏ်(Implicit Memory)နဲ့ အလွယ်တကူ ပြန်လည်ခေါ်ယူနိုင်တဲ့ သိစိတ်မှတ်ဉာဏ် (Explicit Memory) ဆိုပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးအစားခွဲနိုင်တယ်။ မသိစိတ်မှတ်ဉာဏ်(Implicit Memory) ဆိုတာ မသိစိတ်ကနေ အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်နေပြီး စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ အာရုံခံမှုကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အများအားဖြင့် ချိတ်ဆက်တယ်။ ဒီမသိစိတ်မှတ်ဉာဏ်တွေက မူလဖြစ်ရပ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်မမှတ်မိဘဲ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် နှိုးဆွနိုင်တယ်။ ဥပမာပြောရရင် ရေမွှေးတစ်ခဲရဲ့ ရနံ့က သင့်အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်နဲ့ ချိတ်ဆက်နေတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်၊ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ နောက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ သိစိတ်မှတ်ဉာဏ် (Explicit Memory) ဆိုတာကျတော့ အချက်အလက်တွေ၊ ဖြစ်ရပ်တွေကို မှတ်မှတ်ထင်ထင် ပြန်မှတ်မိနေတာမျိုးပါ။ မွေးနေ့ပွဲတစ်ခုကို အမှတ်ရနေတာ ဒါမှမဟုတ် စကားတစ်ခုကို မှတ်မိနေတာလိုမျိုး ပြန်အမှတ်ရပြီး ထုတ်ပြောပြနိုင်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်မျိုးတွေပေါ့။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ နာကျင်စရာ မှတ်ဉာဏ်တွေကို မသိစိတ်မှာ သို့လျှောင်တတ်ကြပြီး အလွယ်တကူ ပြန်မပေါ်လာတတ်ဘဲ ကုစားဖို့လည်း ပိုခက်စေတယ်။ ဒီလိုမှတ်ဉာဏ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက သူ့ရဲ့မူရင်းဇာစ်မြစ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားမလည်ဘဲ ပေါ်ထွက်နိုင်တာကြောင့် ကုစားဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်စရာ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်မှတ်မိဖို့ဆိုရင် ဖိသိပ်ဖုံးကွယ်ခြင်းနဲ့ ဖြတ်တောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အယူအဆတွေကို လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါမယ်။ ဖိသိပ်ဖုံးကွယ်ခြင်း ဆိုတာ ခုခံအကာအကွယ်ယူတတ်တဲ့ စိတ်ယန္တရားတစ်ခုပါ။ ဒီယန္တရားက စိတ်နာကျင်စရာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ မှတ်ဉာဏ်တွေကို သိစိတ်မှာ ဟန့်တားပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်းပါ။ ဖိသိပ်ဖုံးကွယ်ခြင်းက ဖုံးအုပ်လိုက်တဲ့အခါ ဖြတ်တောက်ခြင်းမှာ လက်တွေ့အခြေအနေနဲ့ ကွဲထွက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ အာရုံသိစိတ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကွဲထွက်သွားပြီး မှတ်ဉာဏ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ယန္တရား နှစ်ခုစလုံးကြောင့် နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်မှတ်မိပြီး ဖြေရှင်းဖို့ ခက်ခဲရတတ်တယ်။ စိတ်ကူးပုံဖော် မြင်ယောင်ခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပြေလျော့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်မွေ့ချကုထုံး အစရှိတဲ့ နည်းစနစ်တွေက ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို စိတ်ချရတဲ့ အခြေအနေမှာ ပြန်ပေါ်လာအောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးတွေ သက်သာစေပြီး ကုစားမှုမှာ အဆင်ပြေချောမွေ့စေဖို့အတွက် ဒီနည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြု ဖြေရှင်းပြီး မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်ဖော်နိုင်ပါတယ်။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေကို ပျိုးထောင်ခြင်း အားဖြင့် ငယ်စဉ်က မကောင်းတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ ဒီနည်းလမ်းမှာ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားနိုင်ဖို့အတွက် ပျော်ရွှင်မှု၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေမယ့် အလေ့အကျင့်တွေကို အားတက်သရော လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ စိတ်ကူးပုံဖော်မြင်ယောင်ခြင်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပြုပြင် တည့်မတ်ပေးတဲ့ ကုစားမှုက အင်မတန် ထိရောက်အားကြီး နည်းစနစ်တွေပါ။ စိတ်ကူးပုံဖော် မြင်ယောင်ခြင်းဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးမှာ မရရှိခဲ့တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ကျေနပ်စေမယ့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဥပမာပြောရရင် သင်က ကလေးအရွယ် တုန်းက လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရတယ်ဆိုရင် သင့်လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပြည့်နှက်နေပြီး ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ ပေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို စိတ်ကူးနဲ့ မြင်ယောင်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာလည်း စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးတဲ့ ကုစားမှုက စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကုစားနိုင်ဖို့ လက်တွေ့ အထောက်အကူပြုတယ်။ အတိတ်က ပျက်စီးခဲ့ရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အစားထိုးဖို့ စိတ်ခံစားမှု ပုံစံအသစ် ဖန်တီးတည်ဆောက်မယ်ဆိုရင် သင့်ကို တန်ဖိုးထား

လေးစားခံရပြီး ကောင်းမွန်ခိုင်မာတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်စေမှာပါ။

ဒီမှတ်ဉာဏ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ အပေါ်မှာ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေကို စိတ်ကူးပုံဖော် ပြောင်းလဲခြင်းက ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ရရှိစေတယ်။ အတွေးနဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်တာ၊ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်လည်မြင်ယောင်တာတွေက စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပြန်လည်ပုံစံချပြီး ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေကို ရှုမြင်တဲ့ပုံစံ၊ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်တဲ့ ပုံစံတွေ ပြောင်းလဲနိုင်ရင် သင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေလည်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါပြီ။ ဥပမာ နာကျင်ပင်ပန်းခဲ့ရတဲ့ ငယ်ဘဝအချိန်တွေကို ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတဲ့ ကာလတစ်ခုလို့ မမြင်ဘဲ အခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိပေမဲ့ ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာ ကြံ့ခိုင်သန်မာပြီး စိတ်ခွန်အားတွေ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေဖို့ တည်ဆောက်ပေးခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုလို့ မြင်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုအမြင် ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက မှတ်ဉာဏ်တွေရဲ့ စွမ်းအားတွေ လျော့နည်းပြီး ငယ်စိတ် ကုစားမှုကို ပိုမိုအဆင်ပြေစေပါတယ်။ စိတ်ကူးပုံဖော် ပြောင်းလဲတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မတရားဖိနှိပ်ခံရတဲ့ ပုံရိပ်တွေကနေ တာဝန်ယူနိုင်မှု၊ စိတ်ခွန်အား ရရှိမှုနဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံရိပ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး သင့်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါပြီ။



**သိပ္ပံပညာရပ် ရှုထောင့်အရ
ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားရမှုများကနေ စိတ်ဒဏ်ရာ ကျန်ရစ်ခဲ့သည့်ပုံစံ**

ကျွန်မတို့ ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သေရာပါ အမှတ်အသားတွေအဖြစ် ကျန်ရစ်ပြီး အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ ပုံဖော်ပေးတယ်။ ဦးနှောက်အာရုံကြော ရှုထောင့်အရ ကြည့်ရင် ဒီလိုတွေ့ကြုံခံစားမှုတွေက စိတ်မှတ်ဉာဏ်စနစ်တွေထဲမှာ အခိုင်အမာ အရာထင်ကျန်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဖွဲ့စည်းမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်း Hippocampus နဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း Amygdala အတွင်းမှာပါ။ Hippocampus က ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ နောက်ခံအကြောင်းနဲ့ အချက်အလက်တွေ ပါဝင်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပြီး ပြန်မှတ်မိစေတယ်။ ကလေးအရွယ်တုန်းက အတွေ့အကြုံတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်ခဲ့ရတဲ့အခါ

ဒါမှမဟုတ် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခါ အဲဒီမှတ်ဉာဏ်တွေကို အရေးပါတဲ့ အရာတွေအဖြစ် သို့လှောင်သိမ်းဆည်းတယ်။ အကြောက်တရားနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေလို စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း Amygdala က တော့ အဲဒီမှတ်ဉာဏ်တွေကို ပိုအားကောင်းလာအောင် လုပ်ဆောင်တယ်။ ဦးနှောက် ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဖွဲ့စည်းမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်း Hippocampus နဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း Amygdala တို့အကြားက ဒီအပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုကြောင့် ငယ်စဉ်တုန်းက တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေ အထူးသဖြင့် မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက အရွယ် ရောက်လာချိန်အထိ စိတ်အပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်ပြီး ဖျောက်ဖျက်မရတဲ့ အမှတ်အသားတွေအဖြစ် ကျန်နေရစ်နိုင်ပါတယ်။

မိဘတွေအကြား အော်ကြီးဟစ်ကျယ် စကားများရန်ဖြစ်တာလို ဖြစ်ရပ် မျိုးက သဘောထားကွဲလွဲမှုအပေါ်မှာ အကြောက်တရား မျိုးစေ့ကို အမြစ်တွယ် အောင် ပျိုးထောင်ပေးလိုက်နိုင်တယ်။ လက်ရှိ အခြေအနေက ဆိုးရွားတဲ့ အနေ အထား မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင် ပဋိပက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု အဖြစ်နဲ့ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေက အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ပြသနိုင်တယ်။ အမူအကျင့် ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ်အရ ဒီလိုမျိုး အစောပိုင်းကာလမှာ စွဲထင်ခဲ့တဲ့ အမှတ်အသား တွေက ကျွန်မတို့ အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာ အမူအကျင့်တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ နေရာတွေမှာ ဘယ်လိုမျိုး ပုံသွင်းပေးသလဲဆိုတာ ပြသပေးတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ စွဲလမ်းမှုပုံစံတွေ၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့အမြင်တွေအပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေမှာ ဖော်ပြထားတယ်။ ဥပမာပြောရရင် လျစ်လျူရှုခံရပြီး ကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ရင်းနှီးနွေးထွေးတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ဖို့ ခက်ခဲပြီး ငြင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်နဲ့ လူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာ နေတတ်ကြတယ်။ ဒီအမူအကျင့်တွေက မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ငယ်ဘဝက တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေကြောင့် ကျန်နေရစ်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ တိုက် ရိုက် အကျိုးရလဒ်တွေ ဖြစ်တယ်။

ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားရတာတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်တဲ့ စနစ်အပေါ်မှာလည်း ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိပြန်တယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ HPA

myoe.com

Axis ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းလမ်းကြောင်းကို ပုံစံသွင်းပေးလိုက်တယ်။ ငယ်ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြာရှည်ခံစားခဲ့ရတဲ့အခါ HPA Axis က တုံ့ပြန်မှု လွန်ကဲလာတဲ့ အတွက် အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က အမြဲတမ်း နိုးကြားပြီး သတိဝီရိယ မြင့်မားနေတတ်တယ်။ ဒီအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု အမြဲတမ်း ဖြစ်နေပြီး စိတ်လက် ပေါ့ပါးဖို့ မလွယ်ဘဲ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ပင်ပန်းနေရတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်စေ တယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို သာမန်ထက် ပိုပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန် တုံ့ပြန်လာပြီး နေ့စဉ် တွေ့ကြုံရတဲ့ သာမန်အခက်အခဲတွေအပေါ်မှာ ကိုင်တွယ်ရ ခက်ခဲလာတော့တယ်။

သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုတွေအရ ငယ်စဉ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေနဲ့ အရွယ်ရောက်ချိန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေအကြားမှာ ချိတ်ဆက်မှုတွေ ရှိကြောင်း အတည်ပြုထားတယ်။ ရှေးဦးအရွယ် ကလေးဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း အစရှိတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ အပါအဝင် အရွယ်ရောက်ချိန် ကျန်းမာရေး ပြဿနာအမျိုးမျိုးအကြားမှာ ခိုင်မာတဲ့ ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရှိကြောင်း ငယ်ဘဝစိတ်ဒဏ်ရာ (ACE) လေ့လာမှုလို့ သိရှိကြတဲ့ အဓိကကျတဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ငယ်စဉ် တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေက ဆိုးရွားခဲ့လေလေ နောက်ပိုင်း ကြီးပြင်းလာချိန် ဒီပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရနိုင်ချေ ပိုများလေလေပါပဲ။ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ ရေရှည် သက်ရောက်မှု အကျိုး ဆက်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာတွေကို ဒီလေ့လာမှုမှာ အဓိကထား ဖော်ပြထားတယ်။

ငယ်စိတ် ကုစားမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအပြင် စိတ်ထိန်းချုပ်မှု၊ မိမိ ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်ကျေနပ်မှု အစရှိတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေလည်း သိသိသာသာ တိုးတက်စေနိုင်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထားတွေနဲ့ အတည်ပြုထားပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ရရှိခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ နောက်ကွယ်က သိပ္ပံပညာကို နားလည်သွားတဲ့အခါ အခိုင်အမာ နှစ်ဝင်နေခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ကုစားနိုင်မယ့် အသိပညာတွေ ရရှိလာပါ တယ်။ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှုအကျင့်တွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဘယ်လို လွှမ်းမိုးသက်ရောက်သလဲဆိုတာ သိနားလည်ချိန်မှာ ကုစားဖို့ နည်းစနစ်တွေကို ပိုထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီအသိပညာက ကျွန်မတို့ရဲ့ အတိတ်က အရိပ်တွေနဲ့ ကင်းဝေးစေမယ့်အပြင် စိတ်

myanmar.com

ဟန်ချက်ညီမျှပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုဆီ တက်ကြွစွာ လျှောက်လှမ်း
နိုင်မယ့် ခွန်အားကို ပေးပါတယ်။





အခန်း - ၂
 ငယ်စိတ်ကို ဖွင့်ဟခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်ခြင်း

“ လူကြီးဘဝရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြားက လွတ်ပြီး
 ကိုယ့်အတွင်းက ကလေးစိတ်ကို ပြန်နိုးထစေပါ။
 ဒီစိတ်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် နေ့စဉ်ဘဝထဲက
 သာမန်အရာလေးတွေကတောင်
 အံ့ဩစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေ
 အများကြီးပါပဲ။

ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ရုတ်တရက် မထင်မှတ်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်
 လှုပ်ရှားမှုမျိုး ခံစားရဖူးပါသလား။ မှတ်ချက်အသေးလေးတစ်ခုက သင့်ကို နာကျင်
 စေရတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် သာမန် အခက်အခဲလေးတစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 ယုံကြည်မှု နည်းပါးသွားတာမျိုးတွေပေါ့။ ဒီတုံ့ပြန်မှုတွေက ဖုံးကွယ်နေပေမဲ့ အရွယ်
 ရောက်ချိန်မှာ အင်အားကောင်းကောင်းနဲ့ လွှမ်းမိုးလာတဲ့ သင့်ကိုယ်ထဲက အစိတ်
 အပိုင်းတစ်ခုကနေ ထွက်ပေါ်လာခြင်းပါ။ အဲဒါကတော့ သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးပါပဲ။



ငယ်စိတ်ကလေးကို သိရှိနားလည်ခြင်း - အယူအဆတစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ပါ

‘ငယ်စိတ်’ ဆိုတာ စကားလုံးလှလှလေး တစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။
 တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အစိတ်
 အပိုင်းကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်တစ်ရပ်ပါ။ အဲဒီမှာ ငယ်စဉ်ဘဝ
 မှတ်ဉာဏ်၊ ဖြူစင်ရိုးသားမှု၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိမ်းဆည်း
 ထားတယ်။ ငယ်စဉ်အချိန်ကာလတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ အကြောက်တရားနဲ့ ဒဏ်ရာ
 တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားနေဆဲဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ အခုအချိန်အထိ ရှိနေသေး
 တဲ့ ငယ်ဘဝပုံစံအဖြစ် ငယ်စိတ်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်း
 က လွတ်လပ်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို စတင်တဲ့နေရာ ဖြစ်နိုင်သလို အရွယ်ရောက်ချိန်

mgyoe.com

အထိ ဆက်ပြီးသက်ရောက်လာနိုင်တဲ့ မပြေလည်ခဲ့တဲ့ နာကျင်မှုတွေနဲ့ မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအင်တွေရဲ့ စတင်ရာ နေရာလည်း ဖြစ်တယ်။

ငယ်စိတ် အယူအဆက စိတ်ပညာ သီအိုရီ အမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ အခြေခံ တယ်။ အရှေ့မှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အတိုင်း 'ကလေးငယ် ပုံစံ' ရဲ့ အယူအဆဆိုတာ ရိုးသားမှု၊ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ အသစ်ပြန်စနိုင်ခြင်း အမှတ်သင်္ကေတတွေ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ဒီပုံစံနဲ့ ပြန်လည်ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်မှု အတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ စိတ်ပညာရှင် ကားလ်ယွန်က ဆိုပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ မိသားစုစနစ်၊ ငယ်စိတ် ကုစားရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဂျန်ဘရက်ဒ်ရဲ့ အယူအဆက လူသိများလာခဲ့ကာ ကြီးပြင်းလာချိန် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း အဓိကထား တင်ပြခဲ့တယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ငယ်စိတ်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပါမှုကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းမှာ လုံခြုံမှု၊ လက်ခံမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအတွက် အခြေခံကျတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားတယ်။ ငယ်စဉ်အချိန်မှာ အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေ မပြည့်ဝတဲ့အခါ အရွယ်ရောက်လာတော့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြဿနာတွေ ရှိတာ စသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ငယ်စဉ်တုန်းက သင်က စွန့်ပစ်ခံခဲ့ရဖူးရင် ကြီးလာချိန် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ စွန့်ပစ်ခံရမှာကို တွေးကြောက်ပြီး ဖက်တွယ်လွန်းတာ ဒါမှမဟုတ်ရင် ခပ်ကင်းကင်းနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်စေတယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေက သာမန်အကျင့် စရိုက်ထက် ပိုလွန်ပြီး ငယ်စိတ်ရဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေနဲ့ ဒဏ်ရာတွေက နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။

ငယ်စိတ်ကလေးက သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ အမှုအကျင့်ပုံစံတွေကို ပုံသွင်းရာမှာ အဓိကကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကျေလည်မှုမရခဲ့တဲ့ ငယ်ဘဝ စိတ်ခံစားချက်တွေက သင့်ရဲ့အပြု အမူတွေအပေါ်မှာ သက်ရောက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မြင်တဲ့အမြင်၊ တုံ့ပြန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ငယ်ဘဝက ပြစ်တင် ဝေဖန်မှုတွေကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရလာသူက ကြီးပြင်းလာချိန်မှာ စင်းလုံးချော ပြီးပြည့်စုံလိုစိတ် ရှိလာနိုင်တယ်။ အမြဲတမ်းလိုလို ဘေးလူတွေရဲ့ သဘောကျအောင်

ကြိုးပမ်းတတ်ကြအောင် စိတ်ပျက်မှာကို စိုးထိတ်တတ်ကြတယ်။ ငယ်စဉ်အချိန်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း မရရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရင်းနှီးနွေးထွေးတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ပြုမူတဲ့ အမူအကျင့် အများအပြားက ငယ်ရွယ်ချိန်က ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး နားလည်ဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေရဲ့ ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်မှုပါပဲ။

ငယ်စိတ် သဘောတရားက အတိတ်မှာ ပိတ်မိနေမှာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေက လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမျိုး ဆက်ပြီး လွှမ်းမိုးသလဲဆိုတဲ့ အသိအမြင်ကို ရရှိစေဖို့ ဖြစ်တယ်။ သင့်မှာရှိနေတဲ့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းကို အသိအမှတ်ပြု၊ ဂရုစိုက်ပေးရင် ဒဏ်ရာဟောင်းတွေကို ကုစားနိုင်ပြီး မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မယ့်အပြင် ပိုပြီးစိတ်ကျေနပ်တဲ့ ဘဝအစစ်အမှန်ကို တည်ဆောက်လာနိုင်မှာပါ။ စိတ်ရဲ့ ဒီအရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ကုစားဖို့အတွက် လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းဗျူဟာတွေနဲ့အတူ သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး နားလည်သွားအောင် ဒီအခန်းက ကူညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ငယ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း - မိသားစုနှင့် ရှေးဦးအရွယ် တွေ့ကြုံခံစားရမှုများ၏ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုများ

ငယ်စိတ်က သင်မွေးဖွားချိန်ကနေ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်အနီးနားက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေက ပုံသွင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီဖြစ်ပေါ်မှုမှာ မိသားစုဆက်ဆံရေးက အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်တယ်။ မိဘတွေ သူတို့အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ပုံစံ၊ သင်နဲ့ စကားပြောတဲ့ပုံစံနဲ့ မိဘတွေ သဘောထားကွဲလွဲကြတဲ့အခါ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြတဲ့ပုံစံ စသဖြင့် သင့်မိသားစုထဲမှာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ သင်က ဒေါသကို မကြာခဏ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖော်ထုတ်ပြတတ်တဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာတယ်ဆိုရင် သင်က သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေမှာ သည်းမခံတတ်ဘဲ အထိမခံနိုင်တာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ဖက်မှာလည်း သင့်စိတ်ခံစားချက်တွေ ထုတ်ဖော်ပြောခွင့် မရခဲ့ရင် အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ခံစားချက်တွေ ထုတ်ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရှေးဦးအရွယ်

ကလေးဘဝ အချိန်ကာလ (မွေးစမှ ၆ နှစ်) က အဓိကကျတဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေနဲ့ သံယောဇဉ်တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အချိန် ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီအရွယ်က အရေးကြီးတယ်။ အလယ်အလတ် ကလေးဘဝအချိန်ကာလ (အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်) မှာ ဆရာတွေ၊ နည်းပြတွေလိုမျိုး ပြင်ပလွှမ်းမိုးမှုတွေ ရှိလာပြီး ကလေးဘဝ နှောင်းပိုင်းအချိန်ကာလ (အသက် ၁၃ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်) မှာတော့ ရွယ်တူပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွေပါ ပါဝင်လာပါပြီ။ တစ်ဆင့်ချင်းစီတိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို တဖြည်းဖြည်း ပုံဖော်လာပါတယ်။

ငယ်စိတ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စိတ်ဒဏ်ရာက ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြီးမားစွာ လွှမ်းမိုး သက်ရောက်တယ်။ ညဉ့်ပန်းမှုလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာက ပိုပြီး ထင်သာ မြင်သာ ရှိတတ်ပေမဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုတွေကလည်း အလားတူ ထိခိုက်နစ်နာရတယ်။ အမြဲတမ်း လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ဒါမှမဟုတ် နှိမ့်ချခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီလိုစိတ်ခံစားချက် လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ပုံစံမျိုးက တန်ဖိုးမဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ ထင် ကျန်နိုင်တယ်။ စိတ်ခံစားချက်ကို လျစ်လျူရှုခံရတာပဲဖြစ်စေ အခြေခံ လိုအပ်ချက်ကို မဖြည့်တင်းပေးဘဲ လျစ်လျူရှုခံရတာပဲဖြစ်စေ ဘယ်လိုလျစ်လျူရှုတဲ့ ပုံစံဖြစ်ဖြစ် ရေရှည်စွဲမြဲကျန်ရစ်ပါတယ်။ ဥပမာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်မှုကို မိဘတွေဆီက မရရှိခဲ့တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ကြီးပြင်းလာပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ရာမှာ အခက်အခဲကြုံရနိုင်တယ်။ ဒီအခက်အခဲတွေကို ခံစားလာခဲ့ ရတဲ့ ကလေးတွေက အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားမှု ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်လို့ ရှေးဦးအရွယ်မှာ ရရှိခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာ တွေရဲ့ နက်ရှိုင်းပြီး ရေရှည်သက်ရောက်မှုကို ဖော်ပြတဲ့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။

ငယ်စိတ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်တစ်ခုစီက သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို ထူးခြား တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ ရှေးဦးအရွယ်ကာလမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်တွေပါပဲ။ ဒီလိုလိုအပ်ချက် တွေ လုံလောက်အောင် မပြည့်ဝခဲ့ရင် ဘဝရဲ့ နောက်ပိုင်းအချိန်တွေမှာ တခြားသူ တွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံအပေါ် သက်ရောက်မှုတွေ ရှိလာမယ့် ရင်းနှီးနှေးနှေးမှု ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အလယ်အလတ် ကလေးဘဝအချိန်ကာလကို ရောက်တဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစား

မူနဲ့ အရည်အချင်းတွေ တိုးတက်ခြင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်တွေ မပြည့်ဝရင် အကျိုးဆက်အနေနဲ့ မလုံလောက်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှု ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာနိုင် တယ်။ ကလေးဘဝ နှောင်းပိုင်းအချိန်ကာလမှာတော့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနဲ့ လွတ် လပ်မှု စိတ်ခံစားချက်ကို တည်ဆောက်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက် အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေက ဘဝမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍနဲ့ ပတ်သက်လို့ မသေချာမရေရာမှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ် လျော့နည်းတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆင့်တိုင်းက နောက်လာမယ့်အဆင့်ကို ထောက်ပံ့ပေးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ လိုအပ် ချက်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ရှုပ်ထွေးစေတတ်ပါတယ်။

အစဉ်အလာ လွှမ်းမိုးမှုတွေကလည်း ငယ်စိတ်ကလေးကို ပုံဖော်ရာမှာ အရေးကြီးပြန်ပါတယ်။ လူမှုစံနှုန်းတွေနဲ့ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ယုံကြည်မှုတွေက သီးခြား မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ဖိအားတွေကို ပေးနိုင်တယ်။ ဥပမာ စိတ်ခံစားချက်တွေ မျိုသိပ် ထိန်းချုပ်နိုင်တာကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ အစဉ်အလာမှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ခံစားချက်တွေကို ချုပ်ထိန်းတတ်လာပြီး ထိခိုက်ခံစားလွယ်တာက အားနည်းချက် တစ်ခုလို့ မြင်တတ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း ပွင့်လင်းတဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကို အားပေးတဲ့ အစဉ်အလာမှာဆိုရင် ခံစားချက်ကို ဖွင့်ထုတ်ပြပြီး အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် ရပ်ဝန်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်။ မိသားစုကနေ လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ယုံကြည်မှုတွေက အမူအကျင့်နဲ့ အတွေးပုံစံ တွေကို ဆက်လက်တည်မြဲနေစေနိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုထက် အောင်မြင်မှုကို ဦးစားပေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သင့်မိဘတွေ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရင် အဲဒီတန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေက သင့်ဆီကို လက်ဆင့်ကမ်းလာနိုင်ခြေ ရှိတယ်။ အဲဒီအခါ မိမိကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု၊ အောင်မြင်မှုတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ပုံသွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။



ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - သင့်အတွေ့အကြုံများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာတွေက ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပေါက်ဖွားလာပြီး သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ် ကလေးမှာ ထူးခြားတဲ့ အမှတ်အသားတစ်ခု ထင်ကျန်ရစ်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို လျစ်လျူရှုခံရတဲ့အခါ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ

mgje.com

စိတ်ခံစားချက် ပစ်ပယ်ခံရခြင်း (Emotional Neglect) ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ချစ်ခြင်း
မေတ္တာရဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့ပေမဲ့ ဥပေက္ခာပြုတာကိုသာ ရုခဲတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို
မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒါဟာ အရေးမပါသူတစ်ယောက်လို့ ခံစားချက်နဲ့ အဖော်မဲ့
အထီးကျန် စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေရဲ့
ပစ်ပယ်ခြင်းကို ခံရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ခြင်း (Physical Abandonment)
ကတော့ မလုံခြုံစိတ်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်မှာ ကြောက်စိတ်တွေကို
ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ရင်းကောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အကာအကွယ်
ပေးလွန်းခြင်း (Overprotection) ကတော့ ကလေးရဲ့ အမှီအခိုကင်းလို့စိတ်ကို
ချိုးနှိမ်ပစ်နိုင်ပြီး စွန့်စားရမှာ ကြောက်စိတ် မွေးမြူပေးတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့
အကာအကွယ်ပေးမှု ကင်းမဲ့တဲ့အခါမှာလည်း ကလေးတစ်ယောက်က ကာကွယ်ပေး
ခံရမှု မရှိဘဲ အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ တခြားလူတွေအပေါ် အယုံအကြည်
မရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ မလုံခြုံတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ရေရှည်ကိန်းအောင်း သွားနိုင်
ပါတယ်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိတဲ့အခါ
ကာလရှည် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေတဲ့ နောက်ထပ် ထိခိုက်စရာ ဒဏ်ရာတစ်ခု
ထပ်တိုးလာတယ်။ ဥပမာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အနီးနားမှာ ရှိပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အရ ဥပေက္ခာပြုတတ်တဲ့ မိဘက စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိမြင်မှု၊ နားထောင်ပေးမှု
မခံရဘဲ လျစ်လျူရှုခံရစိတ်ကို သားသမီးတွေအပေါ် ဖြစ်စေတယ်။ အမြဲတမ်း
အပြစ်ရှာ ဝေဖန်ခံရတာ၊ အရှက်ရစေတာလို့မျိုး နှုတ်နဲ့ ညှဉ်းပန်းမှုက မိမိကိုယ်ကိုယ်
လေးစားတန်ဖိုးထားမှု လျော့ပါးစေပြီး ကိုယ့်ဆီမှာ အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာ
ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို စွဲမြဲသွားစေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ထိခိုက်နာကျင်စေတာလို့မျိုး
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုမျိုးက အကြောက်တရားနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို သွတ်သွင်း
ပေးလိုက်ပြီး ဒဏ်ရာအနာတရ မမြင်ရတဲ့ အမာရွတ်တွေ ထင်ကျန်ရစ်ရတယ်။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေအပေါ်ဖြစ်စေ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေအပေါ်ဖြစ်စေ
အကြမ်းဖက်မှုကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ အကြောက်တရားနဲ့ မလုံခြုံမှု ခံစားရစေတဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ သားသမီးအပေါ် တိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှု
မရှိရင်တောင် မိဘတွေအကြား ပြင်းထန်တဲ့ ပဋိပက္ခတွေက ထိန်းချုပ်မရ ဘေးကင်း
လုံခြုံမှုမရှိတဲ့ နေရာတစ်ခု ဖြစ်စေပြီး သားသမီးတွေရဲ့ လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားနိုင်စွမ်း
နဲ့ စိတ်ခံစားချက် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအပေါ် မကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ပေး

ပါတယ်။

ဒီဒဏ်ရာတွေရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေနဲ့ ကာလရှည် သက်ရောက်မှုတွေက အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ အများအားဖြင့်တော့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့ PTSD တွေ အဖြစ်များကြတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဆိုတာက အမြဲတမ်း ပူပန်ထိတ်လန့်နေပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မနေနိုင်တာ၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာမဆို အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်နေတတ်တဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေအဖြစ် ပြသတယ်။ အမြဲတမ်း ဝမ်းနည်းနေတာ၊ အရင်က သဘောကျခဲ့ဖူးတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့တာ ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ ခံစားမှုတွေ အစရှိတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေက စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ ပေါ်ပေါက်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ PTSD က စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့ မူလဖြစ်ရပ်နဲ့ သက်ဆိုင်တာတစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အရင်ဖြစ်ရပ်တွေ ပြန်မြင်ယောင်လာတာ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်တာနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်စေတယ်။ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်လာခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာတွေက အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ကြီးမားတယ်ဆိုတာကို ဒီလက္ခဏာရပ်တွေက ဖော်ပြနေပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုကို နှိုးဆွပေးတဲ့ အရာတွေက ကြီးပြင်းချိန်မှာ ငယ်ဘဝက ဒဏ်ရာတွေကို ပြသတဲ့ နောက်ထပ် နည်းလမ်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဝေဖန်မှုဆိုရင်တောင် အရင်က ကြုံခဲ့ရဖူးတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတွေ ကြောင့် ဝေဖန်မှုကို ခုခံကာကွယ်တာ၊ အလွန်အကျွံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်လာအောင် နှိုးဆွနိုင်တယ်။ ငြင်းပယ်ခံရတာ ဒါမှမဟုတ် စွန့်ပစ်ခံရတာတွေ ကြောင့် ဖက်တွယ်နေမိတာဖြစ်စေ ခပ်ကင်းကင်းနေတာမျိုးဖြစ်စေ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို လှုံ့ဆော်နိုင်တယ်။ ဒီနှိုးဆွမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုလွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိပေမဲ့ အတိတ်မှာ ကြုံခဲ့ရတာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလိုက်ရင် ဒီလိုဖြစ်တာတွေကို နားလည်လက်ခံနိုင်လာမှာပါ။

လူကြီးအရွယ်မှာ ကလေးလို ပြုမူတာမျိုးကလည်း ငယ်စိတ်ကလေးကို ဖော်ပြတဲ့ နောက်ထပ်လက္ခဏာရပ် တစ်ခုပါပဲ။ အရွယ်ရောက်ချိန် စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒေါသပူပန်ထတတ်တာတွေက မအပ်စပ်ပေမဲ့ ဒီအမှုအကျင့်ကလည်းပဲ မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ၊ မပြေလည်ခဲ့တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ငယ်စိတ်ကလေးမှာ ရှိနေတယ်

mgyoe.com

ဆိုတာကို ဖော်ပြတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောက်တာ၊ အကြောက်လွန် တာနဲ့ ဘေးလူရဲ့ အတည်ပြုချက်ကို အမြဲတမ်း လိုချင်နေတာတွေ အားလုံးက ဂရုစိုက်ခံရမှုနဲ့ ထောက်ခံချက်ရလိုမှုတွေကို ငယ်စိတ်ကလေးက ရယူဖို့ ကြိုးပမ်း နေတယ်ဆိုတာ ဖော်ပြနေတာပါ။ ငယ်စိတ်ကလေးမှာ လိုလားတောင့်တနေတဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကုစားမှုတွေကို ပေးပြီး ဒီအမှုအကျင့်တွေကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်တာက အရင်းခံ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ပထမအဆင့် ဖြစ်တယ်။



စိတ်ခံစားချက် အမွေဆက်ခံမှုကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း - မိဘများထံမှ ဆင့်ကမ်းရရှိသည့်အရာ

စိတ်ခံစားချက် အမွေဆက်ခံမှု(Emotional Inheritance) ဆိုတာ မိဘ ကနေ သားသမီးဆီ စသဖြင့် မျိုးဆက်တစ်ဆက်ကနေ နောက်တစ်ဆက်ကို မသိ လိုက် မသိဘာသာ လက်ဆင့်ကမ်း လွှဲပြောင်းရယူတဲ့ အမှုအကျင့်၊ အကြောက်တရား နဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ရည်ညွှန်းတယ်။ ဒီဆက်ခံရရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ပုံစံတွေက သင်ကိုယ်တိုင်အပေါ် သင်မြင်တဲ့အမြင်နဲ့ သင့်အနီးနားက ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သင်မြင်တဲ့အမြင်တွေကို ပုံဖော်ပေးတယ်။ ဥပမာ သင့်မိဘတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၊ ပူပန်စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့အခါ အခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ ကြုံရတဲ့အခါ သင်ကလည်းပဲ အလားတူ အမှုအကျင့်မျိုးအတိုင်း အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်နေတာကို တွေ့မြင်ရနိုင်တယ်။ ဒါဟာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ချည်းပဲတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ စိတ်ခံစား မှုတွေကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ခံစားမှုတွေက သင် မသိလိုက်ဘဲ သင့်ကို ပုံသွင်းပေးလိုက်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့ အမှုအကျင့်အတိုင်း ပုံရိပ်ထင်ဟပ် လာတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သင်ကတော့ သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်သဘောအတိုင်း ပြုမူနေတယ် လို့ ထင်နေချိန်မှာတောင် သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ၊ ရွေးချယ်မှုတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေကို စိတ်ခံစားချက် အမွေဆက်ခံမှုက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ လွှမ်းမိုးနေတာပါ။

အလုပ်မှာ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ကြောင်း အမြဲတမ်း ပြသနေတတ်တဲ့ ဆာရာ ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရအောင်ပါ။ အဲဒီမိန်းကလေးရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူက မိသားစုရဲ့ ငွေကြေးအခြေအနေအကြောင်း မကြာခဏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတတ်ပြီး

အလုပ်အမျိုးမျိုးလည်း လုပ်သလို အိမ်မှုကိစ္စတွေကိုလည်း တာဝန်ကျကျ လုပ်ကိုင်တာကို သူငယ်စဉ်တလျှောက်လုံး မြင်တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဆာရာကလည်းပဲ အလားတူ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စိတ်မလုံခြုံမှုတွေ မခံစားရအောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အလုပ်တွေ ဖိလုပ်ရင်း အဲဒီစိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို လက်ဆင့်ကမ်း ရယူပါတယ်။ နောက်ဥပမာအနေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်မပြတတ်တဲ့ ဂျိမ်းစ်ကို ကြည့်ရအောင်။ ဂျိမ်းစ်ရဲ့ ဖခင်က လောကဓံကို ကြံကြံခံနိုင်သူဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားမှု၊ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်း မျှီသိပ်တတ်သူ ဖြစ် တယ်။ ဒီစိတ်ခံစားချက် ဂျိမ်းစ်ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းသွားတဲ့အခါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ သူ့အတွက် ခက်ခဲလာပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက် အမွေဆက်ခံမှုဆိုတာ အရွယ်ရောက်ချိန် အမှုအကျင့်တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ် ချက်ချတာတွေမှာ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိစေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သင်တောင် အပြည့် အဝ မသိနားမလည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ သင့်ဘဝကို လမ်းညွှန်ပြသွားတယ်ဆိုတာ ကို ဒီလိုဖြစ်ရပ်မှန် အကြောင်းအရာတွေက သက်သေပြနေပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ပုံစံတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အတွက် တက်တက်ကြွကြွ အားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ပထမဆုံး အဆင့်ကတော့ သင့်မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေဆီက အတုယူလာ တယ် ထင်ရတဲ့ အမှုအကျင့်ပုံစံတွေကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီအမှုအကျင့် ပုံစံတွေက သင့်ဘဝမှာ အပြုသဘောနဲ့ရော အပျက်သဘောနဲ့ပါ ဘယ်လိုသက် ရောက်မှုတွေ ရှိခဲ့သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပုံစံတစ်ခုကို သိရှိသွားတာနဲ့ သင့်ဘဝအပေါ် အထောက်အကူပြုသလား၊ သက်ဆိုင်သလား စစ်ဆေးကြည့် ပါ။ ဒီဆက်ခံရယူထားတဲ့ အမှုအကျင့်က သင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုကို အမှန်တကယ် အထောက်အပံ့ပေးသလား ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို ဆုတ်ယုတ်စေသလား သင့်ကိုယ် သင် မေးပါ။ ဥပမာ ရန်ဖြစ်စကားများတာတွေက မကောင်းဘူးဆိုတာကို ငယ်စဉ် က သင်မြင်တွေ့ခဲ့ရတာကြောင့် ပဋိပက္ခဖြစ်အောင် ရှောင်တယ်ဆိုရင် သင်သိရမှာ က သဘောထားကွဲလွဲပြီး ပဋိပက္ခဖြစ်တိုင်းလည်း မကောင်းတာတွေ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုပါ။ ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်ရင် အရင်တုန်းက အမှုအကျင့်ဟောင်းတွေထဲကနေ ရုန်း ထွက်နိုင်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အမှုအကျင့်ကောင်းတစ်ခုကို ပုံဖော်နိုင်မှာပါ။

ဆက်ခံရရှိလာတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက်ဆိုရင်

mgvoe.com

ပန်းတိုင်တွေ သတ်မှတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သင်ပျိုးထောင်လိုပြီး သားသမီးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးလိုတဲ့ ဒါမှမဟုတ်လည်း သင့်ဆီမှာ ဖြစ်ပေါ်စေလိုတဲ့ အရည် အသွေးတွေနဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အဓိကအာရုံစိုက်ပါ။ ခံနိုင်ရည်အားနဲ့ စိတ်ခံစား ချက် ပွင့်လင်းမှုတွေက သင်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရည်အသွေးတွေဆိုရင် အဲဒီအရည် အသွေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် စဉ်ဆက်မပြတ် အားထုတ်ကြိုးပမ်းပါ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးတာ၊ ကုထုံး၊ တရားထိုင်တာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကုထုံးတွေလိုမျိုး အလေ့အကျင့်တွေ နဲ့ အဲဒီအရည်အသွေးတွေကို ပျိုးထောင်ပါ။ ဆက်ခံရရှိလာတဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူ အကျင့်တွေ ကင်းဝေးပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ချိတ်ဆက်နိုင်ဖို့ အတွက် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကူညီပံ့ပိုးပေးတဲ့ အစဉ်အလာတစ်ရပ်ကို မြှင့်တင်ပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ပြောင်းလဲပြီး သင့်အနီးဝန်းကျင်က လူတွေအတွက် စံနမူနာကောင်း ဖြစ်လာနိုင်သလို စိတ်ခံစားချက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ ကုစားမှုတွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။



ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေက အရွယ်ရောက်ချိန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပုံဖော်သည့်ပုံစံ

ငယ်စဉ်ဘဝအချိန်တွေမှာ မိသားစုဝန်းကျင်က အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ အခြားသူတွေအပေါ် သင်ဆက်ဆံပုံကို သိသာထင်ရှားစွာ ပုံဖော်ပေးတယ်။ တန်ဖိုး ထားစိတ်ကို ရရှိဖို့ ပြင်ပ အတည်ပြုချက်ကို အမြဲတမ်း တောင်းခံနေရတဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရင် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လိုအပ်ချက်တွေထက် တခြားသူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင် မှုကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး မှီခိုတတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး သင့်မှာ ရှိတာကို မြင်တွေ့လာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရရင်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နွေးထွေးမှု မရရှိခဲ့ရင် နာကျင်ခံစားရတာတွေ မဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တဲ့အနေ နဲ့ ခပ်ကင်းကင်း ရှောင်နေတတ်တဲ့ အမူအကျင့် ရှိလာပြီး စိတ်ခံစားမှုအရ ဝေးကွာ သွားတတ်တယ်။ သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဒီလိုအမူအကျင့်တွေကို သတိ ပြုမိတာက ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ပထမအဆင့်ပါ။ တခြားသူတွေ ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးဖို့က သင့်အလုပ်လို မကြာခဏ ခံစားနေမိသလား ဒါမှမဟုတ် လူမှုဆက်ဆံ ရေးမှာ ရင်းနှီးလွန်းလာတဲ့အခါ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး အရှိန်သတ်လေ့ ရှိတတ်သလား ဆိုတာ သတိပြုကြည့်ကြည့်ပါ။ သင်တုံ့ပြန်တဲ့ အမူအကျင့်တွေက ငယ်စဉ်တုန်းက

နားလည်လက်ခံလာခဲ့တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းလမ်းတွေရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။

ငယ်ဘဝ တွေကြုံခံစားခဲ့ရမှုတွေက အရွယ်ရောက်ချိန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ လွှဲချခြင်း (Projection) ပါ။ ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအင်တွေကို သင့်မိတ်ဖက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အစရှိသဖြင့် သင့်အနီးနားက လူတွေအပေါ် မရည်ရွယ်ဘဲ အပစ်လွှဲချမိတာမျိုးပါ။ ဥပမာ သင်က အတိမ်းအစောင်းမခံတဲ့ မိဘတွေရဲ့ အမြဲတမ်း ဝေဖန်အပြစ်ရှာမှုကို ခံခဲ့ရရင် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ ဝေဖန်အကြံပြုချက်ကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်မှုအဖြစ် နားလည်မှုလွဲမှားပြီး အပြစ်ရှာဝေဖန်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်ကို သင့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အပေါ် ရည်ရွယ်ချက်မရှိ အပစ်လွှဲချတတ်တယ်။ ဒါဟာ မလိုအပ်ဘဲ အငြင်းပွားစရာ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပေမဲ့ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နေပါတယ်။ ဒီလိုလွှဲချတတ်တာကို သိနားလည်သွားရင် သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ပိုကောင်းကောင်း သဘောပေါက်သွားပြီး ပိုထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေ လုပ်ဆောင်လာနိုင်မှာပါ။ ဥပမာ ဝေဖန်အကြံပြုချက်ကို ခုခံကာကွယ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးအစား ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းမွန်လာအောင် သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မျှဝေပြောပြပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက် တောင်းတာမျိုးတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ငယ်ဘဝ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက အရွယ်ရောက်ချိန် လူမှုဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လိုပုံဖော်ပေးသလဲဆိုတာကို တွယ်တာမှု သီအိုရီ (Attachment) နဲ့ ပိုနားလည်စေနိုင်တယ်။ ဒီသီအိုရီအရ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေက တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံအတိုင်း တွယ်တာမှုပုံစံ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူက တစ်သမတ်တည်း အပြောင်းအလဲမရှိ လိုလိုလားလားရှိတဲ့အခါ လုံခြုံတဲ့ တွယ်တာမှု (Secure Attachment) ရရှိနိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပျိုးထောင်ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေက လျစ်လျူရှုခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် အကာအကွယ်ပေးလွန်းခဲ့ရင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတဲ့ တွယ်တာမှု (Anxious Attachment) ဖြစ်စေ တွယ်တာမှုကင်းတဲ့ပုံစံ (Avoidant Attachment) ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံက မိမိရဲ့ချစ်သူအပေါ်မှာ အလွန်အကျွံ အားကိုးလွန်းတဲ့ပုံစံ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး တွယ်တာမှုကင်းတဲ့ ပုံစံကတော့ ရင်းနှီးနွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေး

မဖြစ်လာအောင် ကာကွယ်ဖို့ လူတွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းနေတတ်တယ်။ သင့်ရဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံက ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားရင် ဒီအမူအကျင့် တွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး တည်ငြိမ်စိတ်ချရတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်လာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ငယ်စိတ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အဖြစ်များတဲ့ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပုံစံ တွေမှာ မှီခိုလိုစိတ်၊ ခပ်ကင်းကင်း နေလိုစိတ်နဲ့ ပဋိပက္ခကို ရှောင်လိုစိတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ မှီခိုလိုစိတ် ရှိတဲ့အခါ တခြားလူတွေဆီက အတည်ပြုချက်တွေ၊ ထောက်ခံမှုတွေကို အမြဲတမ်း လိုလားနေတာကို ဖော်ပြတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်။ ခပ်ကင်းကင်းနေလိုစိတ် ကတော့ ရင်းနှီးနွေးထွေးသွားမှာ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြရမှာကို စိုးရိမ် ပူပန်တဲ့အတွက် စိတ်ခံစားမှုအရ ဝေးကွာစေတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လိုက် လျောညီထွေ ဖြစ်အောင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို မျှိုသိပ်ထားတတ်တဲ့ ပဋိပက္ခ ရှောင်လိုစိတ်က ဒေါသနဲ့ မကျေမနပ်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါ တယ်။ ဒီအမူအကျင့်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် ငယ်စိတ်မှာ ရှိနေတဲ့ အရင်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို သိရှိနားလည်ဖို့နဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန် မှုတွေကို အသိစိတ်ရှိရှိနဲ့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဥပမာ သင့်ရဲ့လိုအပ် ချက်တွေကို မကြောက်မရွံ့ဘဲ ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်အောင် အထောက်အကူပေးနိုင် မယ့် အခိုင်အမာ ပြောဆိုရဲတဲ့ အမူအကျင့် လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့အခါ ပိုစစ်မှန်ပြီး စိတ်ချမ်းသာရတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေမှာပါ။

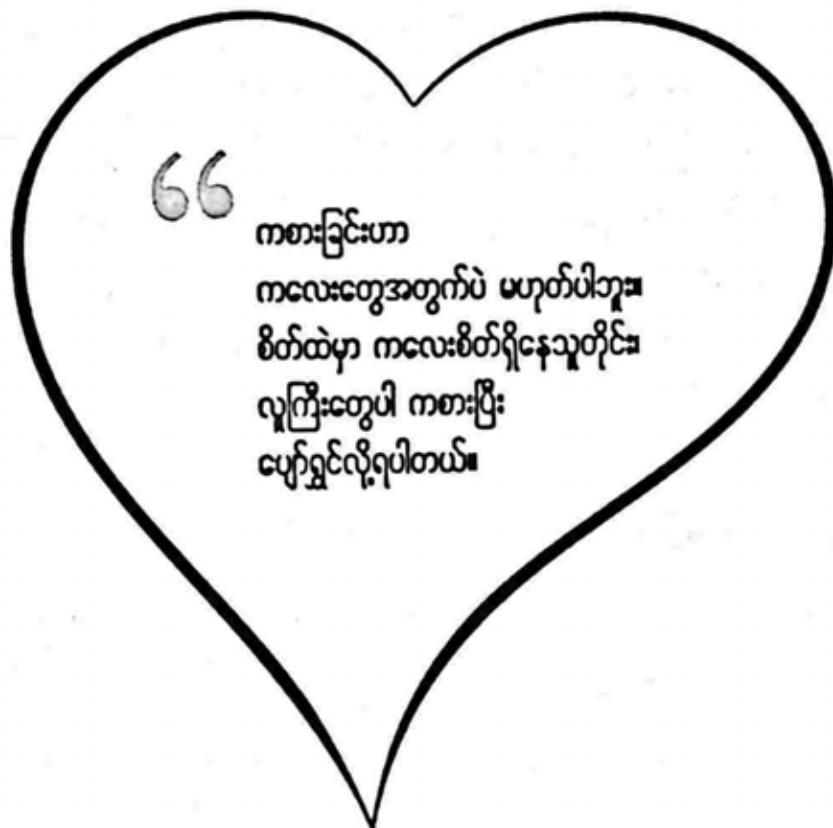
ငယ်ဘဝက တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက အရွယ်ရောက်ချိန် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးအပေါ် ဘယ်လို ပုံသွင်းပေးသလဲဆိုတာ နားလည်သွားရင် မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ပထမအဆင့်ကတော့ ဒီလွှမ်းမိုးတတ်တဲ့ အရာတွေကို သိရှိနားလည်ခြင်းပါပဲ။





အခန်း - ၃

ငယ်ဘဝဒဏ်ရာ အမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း



“

ကစားခြင်းဟာ
ကလေးတွေအတွက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။
စိတ်ထဲမှာ ကလေးစိတ်ရှိနေသူတိုင်း။
လူကြီးတွေပါ ကစားပြီး
ပျော်ရွှင်လို့ရပါတယ်။

ငယ်ဘဝက တချို့သော မှတ်ဉာဏ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်ရပ်တွေက နှစ်တွေအများကြီး ကြာခဲ့တာတောင် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်နေသေးတယ်ဆိုတာ သင် သတိပြုမိကောင်း ပြုမိမှာပါ။ ဒီလို ကာလရှည်ကြာ စွဲကျန်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေက အပြည့်အဝ မပျောက်ကင်းခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဖြစ်လာတတ်တာပါ။ ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာတွေက အရွယ်ရောက် ချိန်မှာ ကျန်မတို့ စဉ်းစားတဲ့ပုံစံ၊ ခံစားတဲ့ပုံစံနဲ့ တခြားသူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံတွေအပေါ်မှာ အင်အားကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင် တယ်။ ဒီဒဏ်ရာတွေကို သိရှိခြင်းက ကုစားမှု လမ်းကြောင်းရဲ့ ပထမအဆင့်ပါပဲ။ ဒီအခန်းမှာ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာ အမျိုးအစားတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ကာလရှည်ကြာ သက်ရောက်ထင်ကျန်မှုအကြောင်းတွေကို လေ့လာသွားကြပါမယ်။



ငယ်ဘဝဒဏ်ရာ အမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက် ဒဏ်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာတွေဆိုပြီး အပိုင်းအခြားနဲ့ တည်ရှိပါတယ်။ ဒဏ်ရာတစ်ခု ချင်းစီအလိုက် သူ့ဟာနဲ့သူ သီးခြား သက်ရောက်မှုနဲ့ ပြင်းထန်မှု ကိုယ်စီ ရှိကြ တယ်။ ကာလရှည်ကြာ စိတ်ခံစားချက် ဖံ့ဖန်ပယ်ခံရခြင်း အခြေအနေတွေက ကလေး

တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ်ကို အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ တိတ်တိတ်ကလေး ဆုတ်ယုတ်သွားစေနိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို အမြဲတမ်း လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလိုလျစ်လျူရှုမှု အမျိုးအစားမျိုးဟာ လူတွေကြားထဲမှာ ကိုယ်က ပျောက်ကွယ်နေသလို ခံစားချက်နဲ့ အရေးမပါသူလို ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ဆိုတာ ဘာမှအရေးမပါတဲ့ အရာလို့ စွဲမြဲယုံကြည်သွားစေပါတယ်။ ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုလို့ စိတ်ဒဏ်ရာ အပြင်းအထန် ဖြစ်စေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေက စိတ်ထဲမှာ ဖျောက်ဖျက်မရတဲ့ အမှတ်အသား ထင်ကျန်ရစ်စေတယ်။ ကြောက်စရာ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ခုခုကို ရုတ်တရက် အပြင်းအထန် ခံစားခဲ့ရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ နစ်ဝင်သွားပြီး နောက်ပိုင်းဘဝမှာ အဲဒီဖြစ်ရပ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာတောင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ၊ အထိတ်ထိတ်အလန့်လန့် ဖြစ်တာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပွားချိန်မှာ သင့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားနဲ့ သင်ရရှိခဲ့တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ဒီလို နာကျင်ဖွယ် ဒဏ်ရာတွေက သင့်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ကွဲပြားပါတယ်။

ငယ်ဘဝ ဒဏ်ရာတွေတိုင်းတော့ မြင်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ဒဏ်ရာတွေက သိမ်မွေ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သက်ရောက်မှုကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဥပမာ တစ်သမတ်တည်းမဟုတ်တဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေက မသေချာမရေရာတဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေက တစ်ခါတလေ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု ပေးတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ခါကျပြန်တော့လည်း ခပ်စိမ်းစိမ်းနေတာ ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းတမ်းတတ်တာမျိုးတွေ ရှိနေရင် စိတ်ခံစားချက် နောက်တစ်မျိုး အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာမှာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရင်း သတိဝီရိယရှိရှိ နိုးကြားစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေတဲ့ အလွန်အကျွံ ဝေဖန်အပြစ်တင်တာကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယစိတ်ဝင်စေပြီး စင်းလုံးချော ပြီးပြည့်စုံလိုလာတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိတွေ့ပွေ့ဖက်မှု မရရှိတဲ့အခါ ငြင်းပယ်ခံရစိတ်နဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဝေးကွာလာစေပြီး ရင်းနှီးနွေးထွေးတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့စေတယ်။ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုး ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် ရည်မှန်းချက်တွေ ရရှိအောင် အားထုတ်လိုစိတ်နဲ့ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ရရှိဖို့ ခက်ခဲလာပြီး မလုံလောက်သေးဘူးဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် သံသယ

စိတ်တွေ ခံစားရစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ၊ လုံခြုံမှု စိတ်ခံစားချက်ကို ပေးရမယ့်အစား ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူပေးရင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတဲ့အခါ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတယ်။ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းမှာဖြစ်စေ၊ မိသားစုထဲမှာဖြစ်စေ အနိုင်ကျင့်တတ်တာတွေက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက် စေပြီး စိတ်ဒဏ်ရာ နက်ရှိုင်းစွာ ထင်ကျန်ရစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီဒဏ်ရာတွေက ကြီးပြင်းလာချိန်မှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်ပေါ်လာကြတယ်။ ငယ်စဉ်က ယုံကြည်မှုကို ချိုးဖောက်ခံရတာတွေ၊ တသမတ်တည်း ဂရုစိုက်မှုကို မရရှိခဲ့တာတွေကြောင့် ယုံကြည်မှုနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ အခက်အခဲ ဖြစ်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ယုံကြည်လို့ မရနိုင်ဘူးလို့ သိသွားတာနဲ့ တခြားသူတွေကိုလည်း အပြည့်အဝ ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တံတိုင်းတွေနဲ့ ကာရံထားပစ်လိုက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးလွန်းခြင်းကလည်း ငယ်စဉ်က လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရတာတွေအပေါ် ခုခံကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာပါပဲ။ ကလေးအရွယ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ မဖြစ်မနေ အားကိုးခဲ့ရတယ်ဆိုရင် အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဒါမှမဟုတ် လက်ခံဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပြီး အရာရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အားကိုးလိုစိတ် ရှိတော့တယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ လက္ခဏာသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေကို ပြန်တုံ့ပြန်ရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြေရှင်းမှု နည်းလမ်းတွေလည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားခဲ့ရတာတွေကို အချိန်ခဏယူပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ တချို့အခြေအနေတွေမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုတွေအကြောင်း တွေးကြည့်ပါ။ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတွေအပေါ် တုံ့ပြန်မှု လွန်ကဲနေတတ်သလား ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်သလား။ ဒီတုံ့ပြန်မှုတွေက မပြေလည်ခဲ့တဲ့ ငယ်ဘဝဒဏ်ရာတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်ခြေကို တွေးဆကြည့်ပါ။ ဒီလိုပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ အလုပ်မှာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတာက အသုံးဝင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။ စိတ်ခံစားချက် ပြင်းထန်လာအောင် နှိုးဆွပေးတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ချရေးပြီး အဲဒီတုန်းက ခံစားခဲ့ရတာတွေက လက်ရှိ အမှုအကျင့်အပေါ် ဘယ်လို

လွမ်းမိုးနေသလဲဆိုတာ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ဒီလိုချိတ်ဆက်မှု ရှိတာကို သိရှိဖို့က သင့်ရဲ့ ငယ်စိတ်ကလေးကို နားလည်ပြီး ကုစားဖို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဒဏ်ရာတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းအားဖြင့် ငယ်ငယ်က မရရှိခဲ့တဲ့ ကရုဏာ နဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ သင့်ကိုယ်သင် ဖြည့်ဆည်းပေးရင်း ကုစားမှုကို စတင်နိုင်ပါပြီ။



ငယ်ဘဝဒဏ်ရာများတွင် လျစ်လျူရှုခံရခြင်းနှင့် အကာအကွယ်ပေးလွန်းခံရခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍ

လျစ်လျူရှုခံရခြင်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနေပြီး စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာနဲ့ ပညာရေးအထိ ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်တယ်။ လုံလောက်တဲ့ အစားအစာ၊ အမိုးအကာ နဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေ မရတာလိုမျိုး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုမှု (Physical Neglect) က မြင်နိုင်ပြီး သိရှိဖို့ ပိုလွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို လျစ်လျူရှုခံရတဲ့အခါ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုခံရမှု (Emotional Neglect) ကလည်းပဲ ထိခိုက်နစ်နာရနိုင်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဘေးချိတ်ခံရတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အရေးပေးမခံရတဲ့ နေရာမှာ ကြီးပြင်းလာတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိနားလည်ဖို့ ခက်ခဲတာ ဒါမှမဟုတ် ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ ခက်ခဲတာ အစရှိတဲ့ အဓိကကျတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက်က အသိဉာဏ်ရည်နဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးမှု မရရှိတဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုခံရမှု (Educational Neglect) ကတော့ အသိအမြင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတဲ့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ်ကိုလည်း လျော့ကျစေတယ်။ စူးစမ်းလေ့လာဖို့၊ သင်ယူဖို့နဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းဖို့ အားပေးမခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ဉာဏ်ပညာမှာ အားနည်းစိတ်နဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့စိတ်တွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာနိုင်ပါတယ်။

အကာအကွယ်ပေးလွန်းတဲ့ အုပ်ထိန်းမှုက ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့်ဆိုပေမဲ့ သူ့မှာလည်း အကျိုးပျက်ပြားစေတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်တယ်။ မိဘတွေက ထိန်းချုပ်မှု လွန်ကဲသွားတဲ့အခါ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ပိုင်ခွင့် အကန့်အသတ် ရှိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမြင်မှု လျော့ကျစေတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့စေနိုင်တယ်။ အဲဒီ

ကလေး ကြီးပြင်းလာချိန်မှာလည်း ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲတွေကို သူတစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်သွားပါတယ်။ အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းက ကလေးရဲ့ စွန့်စားနိုင်မှု စွမ်းရည်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းကို ချိုးနှိမ်ထားတဲ့အတွက် အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံရတယ်။ ဥပမာ အမှားလုပ်ခွင့် ပေးမခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က မအောင်မြင်၊ ကျန်းမာ ကြောက်စိတ် ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အသစ်အသစ်တွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ မကြိုးစားချင်တာ၊ Comfort zone ထဲထိုင်နေရုံနဲ့ ရုန်းမထွက်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ အမှီအခိုကင်းတဲ့ လွတ်လပ်မှုတို့ ယှဉ်တွဲတည်ရှိတဲ့ အုပ်ထိန်းမှုကောင်းနဲ့ ကလေးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ပြီး မျက်စိဒေါက်ထောက် စောင့်ကြည့်နေတတ်တဲ့ ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့ အုပ်ထိန်းမှု နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနဲ့ တယုတယ ဖွဲ့စည်းမှုတို့ထားခြင်းအကြားက ကွာဟချက်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။

လျစ်လျူရှုခြင်းနဲ့ အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်း နှစ်ခုစလုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းတွေ ချမှတ်ခြင်းအပေါ်မှာ အချိန်တွေအကြာကြီး အကျိုးဆက်တွေ ကျန်စေပါတယ်။ ကလေးက သူ့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက အရေးမပါဘူးလို့ ခံယူသွားတဲ့အတွက် လျစ်လျူရှုခြင်းက တန်ဖိုးမဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းတွေ မချမှတ်နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ တဖက်က အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းကလည်း တခြားလူတွေရဲ့ အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရဖို့အတွက် မှီခိုလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အတွက် ကိုယ်ပိုင်စည်းတွေကို တည်ထောင်ချမှတ်ဖို့ ခက်ခဲတတ်တယ်။ အကာအကွယ်ပေးခံရလွန်းတဲ့ ကလေးက သဘောမကျမှာစိုးစိတ်၊ သဘောထားမတူမှာ ကြောက်စိတ်တွေကြောင့် ဟင့်အင်းလို့ ငြင်းငေး ခါမှမဟုတ် ကိုယ်မှန်ကြောင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုရမှာ အခက်တွေ့နိုင်တယ်။ ဒီပြဿနာတွေက ကြီးပြင်းချိန်အထိ ဆက်ရှိနေပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

လျစ်လျူရှုခံရခြင်းနဲ့ အကာအကွယ်ပေးလွန်းခြင်းကနေ ရရှိလာတဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေကို ကုစားဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဗျူဟာတွေ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု တည်ဆောက်ခြင်းက အရေးကြီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြုသဘော စကားပြောခြင်း၊ အသေးစား ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အောင်မြင်မှု ခံစားစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း အစရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေကနေတဆင့် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင် နိုင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ စွမ်းရည်တွေ သင်ယူဖို့လည်းပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အရေးသိပ်မကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကနေ စတင်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပြီး အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ တဖြည်းဖြည်း တက်သွားပါ။ အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကုထုံး က ဒီပြဿနာတွေကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေ ဖွံ့ဖြိုး လာအောင် ဘေးကင်းတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲတွေကလည်း အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ အတွေ့ အကြုံတွေ ဖလှယ်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးတွေ ရရှိစေတယ်။ ငယ်စိတ်ကလေးကို စောင့်ရှောက်ပျိုးထောင်ခြင်းဆိုတာ မရခဲ့တဲ့ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်နဲ့ အမှီအခိုကင်း လွတ်လပ်စိတ်ကို တည်ဆောက်လာနိုင်မှာပါ။



စိတ်ခံစားချက် စွန့်ပစ်ခံရခြင်း - မမြင်နိုင်တဲ့ ဒဏ်ရာ

စွန့်ပစ်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်က ရှေးဦးအရွယ် တွေကြုံခံစားခဲ့မှု အမျိုးမျိုး ကနေ စတင်ဖြစ်တည်တတ်တယ်။ ဥပမာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ဆုံးရှုံးလိုက် ရတာ၊ လျစ်လျူရှုခံရတာ ဒါမှမဟုတ် တစ်သမတ်တည်း မဟုတ်တဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ကို ရရှိတာမျိုးတွေပါ။ တစ်ရက်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်မှုကို ရရှိပြီး နောက် တစ်ရက်မှာ လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီလိုတစ်သမတ်တည်း မဖြစ်တာတွေကြောင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေဆိုတာ ယာယီအခိုက်အတန့်ပဲ၊ စိတ်ချလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်က အမြစ်တွယ်သွား ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားခဲ့ရတာတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝရုန်းသုန်းကား စိတ်ခံစားချက် တွေက ဒီအကြောက်တရားတွေကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ငြင်းပယ်မှုကို ခံစားခဲ့ရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတဲ့ တွယ်တာမှု ပုံစံကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး စိတ်ချရတဲ့ အာမခံချက်ကို အမြဲတမ်း ရယူဖို့ ကြိုးစားနေ တတ်ကာ ငြင်းပယ်ခံရမှာကို စိုးထိတ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ဆုံးရှုံးမှု ကြောင့် နာကျင်ခံစားမှုကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ခပ်စိမ်းစိမ်းနေရင်း တွယ်တာမှု ကင်းတဲ့ပုံစံ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။

အရွယ်ရောက်လာတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက စွန့်ပစ်ခံရတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေက မေတ္တာရေးရာမှာ သိသိသာသာ ပြသလာတယ်။ ဆက်ဆံရေးက အဆင်ပြေနေတာတောင်မှ သင့်ရဲ့ချစ်သူက သင့်ကို ထားသွားမှာကို အမြဲတမ်း စိတ်ပူနေနိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်မလုံခြုံမှုကို ဖြေသိမ့်နိုင်ဖို့အတွက် သေချာရေရာမှုကို ရယူဖို့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရင်း ချစ်သူအပေါ် ကပ်တွယ်နေတာ၊ မှီခိုအားကိုးလွန်းအားကြီးတာ စတဲ့ အမူအကျင့်တွေနဲ့ ဒီအကြောက်တရားကို ပြသတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ဆိုရင်လည်း ဘေးဖယ်ခံရတဲ့ နာကျင်မှု၊ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့ နာကျင်မှုကို ကာကွယ်နိုင်အောင် မေတ္တာရေးကို တမင်ဖျက်ဆီးနေမိတာမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတမင်ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ အမူအကျင့်ဆိုတာ စွန့်ပစ်ခံရတဲ့ နာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်ရမှာထက်စာရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဒီချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အဆုံးသတ်ပစ်လိုက်တာက ပိုကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကနေ ပေါ်လာခြင်းပါ။ ရင်းနှီးနွေးထွေးအောင် မနေခြင်းကလည်း အတွေ့ရများတဲ့ နောက်ထပ် အမူအကျင့်တစ်ခုပါပဲ။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးလိုစိတ်ကြောင့် နာကျင်မှုကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ခံစားရမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် မေတ္တာရေးမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဝေးကွာရပါတယ်။

ကြီးပြင်းလာချိန်မှာ စွန့်ပစ်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကို သိရှိခြင်းက ကုစားဖို့အတွက် ပထမအဆင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ သေချာရေရာမှုကို ရယူဖို့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေတတ်တဲ့ တွယ်ကပ်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်တွေက ဒီကြောက်စိတ်ကို ဖော်ပြခြင်းပါပဲ။ နောက်ထပ် ဖော်ပြချက်တစ်ခုကတော့ မေတ္တာရေးကို တမင်ဖျက်ဆီးတဲ့ အမူအကျင့်ပါ။ ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်အောင် မရည်ရွယ်ဘဲ ဖန်တီးနေမိတာမျိုးတွေ၊ ချစ်သူကို ခပ်ကင်းကင်းနေပြီး တွန်းထုတ်နေမိတာမျိုးတွေ ပြုလုပ်မိနိုင်တယ်။ ရင်းနှီးနွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေး မဖြစ်အောင်လို့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဝေးကွာစေတာ ဒါမှမဟုတ် မလိုလားတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအဖြစ် ပြသတဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ရှောင်ရှားတတ်တဲ့ အမူအကျင့်ကလည်း မပျောက်ကင်းခဲ့တဲ့ စွန့်ပစ်ခံရခြင်း ပြဿနာတွေကြောင့်ဆိုတာ ပြသနေပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒီအမူအကျင့်တွေက တခြားလူတွေအပေါ် ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲတာတွေ၊ တစ်ယောက်တည်း ကျန်ခဲ့ရမှာ စိုးစိတ်တွေ ရှိနေတဲ့ တစ်ခဏတာ မေတ္တာရေးပုံစံနဲ့ ဆင်တူနေပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက် စွန့်ပစ်ခံရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ပျောက်ကင်းသက်သာစေဖို့ အဆင့်အများအပြား လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ တခြားလူအပေါ် အားမကိုးဘဲ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

mggyoe.com

ဆိုလိုတာက တခြားသူတွေအပေါ်မှာပဲ မှီခိုအားကိုးနေမယ့်အစား သင့်ကိုယ်သင်မှာပဲ အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အာမခံချက်ကို ရှာတွေ့နိုင်အောင် သင်ယူရမယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကုထုံးက ဒီကြောက်စိတ်တွေကို လေ့လာဖို့နဲ့ ပိုကောင်းမွန်တဲ့ ဖြေရှင်းမှု နည်းစနစ်တွေ ပျိုးထောင်ပေးဖို့ ဘေးကင်းတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှု နည်းစနစ်တွေက မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်တယ်။ တရားထိုင်တာလိုမျိုး သတိပဋ္ဌာန် အလေ့အကျင့်တွေကလည်း အတွင်းစိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုကို ခံစားရစေနိုင်တယ်။ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် အလားတူ အတွေ့အကြုံတွေကို ဝေမျှပေးတဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုကို တွေ့ရှိနိုင်ပြီး စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနဲ့ တိုက်တွန်းအားပေးတွေကို ရရှိစေတယ်။ ဒီအဆင့်တွေကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ စွန့်ပစ်ခံရခြင်းရဲ့ မမြင်ရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားနိုင်ပြီးတော့ ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်လာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိခြင်း သံသရာမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိခြင်းဆိုတာ နောင်ဖြစ်လာမယ့် နာကျင်မှုတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ လူအများအပြား အသုံးပြုကြတဲ့ ခုခံအကာအကွယ်ယူတတ်တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုပါ။ တခြားသူတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဖို့ တွန့်ဆုတ်နေတာ ဒါမှမဟုတ် ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်း မရှိတာတွေအဖြစ် ဒီအမူအကျင့်ကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေက အတိတ်က နာကျင်ခဲ့ရတာတွေ၊ ယုံကြည်မှု ချိုးဖောက်ခံခဲ့ရတာတွေကြောင့်ပါပဲ။ လူတစ်ယောက်က စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ နွေးထွေးမှု မရရှိတဲ့အခါ နောက်ထပ် မနာကျင်ရအောင် ရှောင်ရှားရင်းခံစားချက်တွေကို မျှီသိပ်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဆက်သွယ်မှုကို မရရှိစေဘဲ ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာတောင် သီးခြားဖြစ်စေတဲ့ အကျိုးဆက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ခံစားချက် အစစ်အမှန်ကို မပြောပြနိုင်တာတွေ ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းနေဖို့ အမြဲတမ်း တံတိုင်းကာရံထားတာမျိုးတွေ ရှိလာတာကို တွေ့မြင်နိုင်တယ်။ ဒီခုခံကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်က သင့်ကို အကာအကွယ်ပေးထားတယ် ဆိုပေမဲ့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိတဲ့

m g y e . c o m

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ မဖြစ်လာအောင်လည်း ဟန့်တားပိတ်ဆို့နိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေမှာ စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိခြင်း ပုံစံတွေကို သိရှိဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲနိုင်ပေမဲ့ ကုစားဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက် အစစ်အမှန်ကို ဖော်ထုတ်ပြဖို့ လုံခြုံတယ်လို့ မခံစားရတာ၊ ကသိကအောက်ဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေကို သတိပြုမိကောင်း ပြုမိနိုင်ပါတယ်။ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်တာတွေ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ကင်းကင်းနေတာတွေ ကနေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ရင်းနှီးအောင်မနေတာကလည်း အတွေ့ရများတဲ့ နောက်ထပ် လက္ခဏာတစ်ရပ်ပါပဲ။ တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို နားလည်ပေး နိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် မျှဝေပေးဖို့ ခက်ခဲတဲ့အခါ စာနာနားလည် မပေးနိုင်တာကလည်း စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိခြင်းကို ဖော်ပြတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ ပုံစံတွေကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သင်က တခြားသူတွေကို ဖွင့်ထုတ်ပြောပြဖို့ ခက်ခဲတတ်သလား။ စိတ်ခံစား ချက် ရင်းနှီးမှုတွေ ဖြစ်မလာအောင်လို့ အပေါ်ယံလောက်ပဲ ပြောဆိုနေတတ် သလား။ ဒီအမူအကျင့်တွေကို သိရှိခြင်းက ကုစားဖို့အတွက် ပထမအဆင့်ပါပဲ။

စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိတဲ့ အမူအကျင့်ကို တစ်ဆင့်ချင်း လုပ် ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ အတိတ်က နာကျင်မှုတွေကို စတင် အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ရှိ အမူအကျင့်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလဲဆိုတာ နားလည်အောင် လုပ်ပါ။ ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုမိခြင်းက အပြောင်းအလဲအတွက် အဓိကကျပါတယ်။ ဘေးတင်းတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာ တဖြည်း ဖြည်းချင်း ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြပါ။ ဥပမာ ကုထုံးပညာရှင်တွေနဲ့ ဒါမှ မဟုတ် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ပံ့ပိုးကူညီပေးတဲ့ အဖွဲ့တွေမှာ။ စနစ် တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကုထုံးက ဝေဖန်မှုမရှိဘဲ သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ ကို လေ့လာနိုင်မယ့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်တဲ့အပြင် သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားလည်ပြီး ဖော်ထုတ်နိုင်မယ့် နည်းစနစ်တွေကိုလည်း ပေးပါတယ်။ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တွေနဲ့ နားလည်ပေးတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေက သင့်ရဲ့ခရီးစဉ်မှာ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်စိတ် မဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ဒီလိုစိတ်ချရတဲ့ နေရာတွေမှာ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ဘဝမှာ တခြားသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရည်ကို လွှဲပြောင်း အသုံးပြုလာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးမှု မရှိတဲ့ သံသရာကို ချိုးဖျက်ဖို့အတွက် စိတ်ခံစား

mgyoe.com

ချက်တွေကို ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးမှု လိုအပ်တယ်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိရှိနိုင်စေမယ့် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးတာနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိနားလည်အောင် ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေက သင့် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုနားလည်လာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။

စာနာနားလည်ပေးတဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့အတူ ပုံစံတူ အခြေအနေတွေမှာ ဝင်ရောက်ခံစား သရုပ်ဆောင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းကလည်း စိတ်ချရတဲ့ ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ မိမိရဲ့ အား နည်းချက်တွေကို လေ့ကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရရှိစေပြီး အကျိုးကျေးဇူး ရှိစေပါတယ်။

ကူညီပံ့ပိုးရေး အဖွဲ့တွေလိုမျိုး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမှုတွေကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ခြင်းက ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြနိုင်စွမ်းနဲ့ မျှဝေနိုင် စွမ်းတွေကို ထပ်မံမြှင့်တင်ပေးနိုင်မှာပါ။ ဒီနည်းစနစ်တွေက တခြားသူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်အောင်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် သိမြင်မှု မြှင့်တင်နိုင်အောင် ကူညီပေးမှာ ဖြစ်တဲ့အပြင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေမယ့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တွေ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လမ်းကြောင်းကိုလည်း ဖောက်လုပ်ပေးပါတယ်။



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှု - လက္ခဏာများကို သိရှိနားလည်ခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှုတွေက ပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ လာပါတယ်။ အမြဲတမ်း မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ စွဲမြဲ ထင်ကျန်ရစ်စေပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အန္တရာယ် ပြုတာ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ ပါဝင်တယ်။ ဥပမာ ရိုက်နှက် တာ၊ ရိုက်ပုတ်တာ၊ တွန်းထုတ်တာမျိုးတွေပါ။ စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှုကတော့ ခွဲခြားပြောဖို့ ပိုခက်ခဲတတ်ပေမဲ့ ဒါကလည်း အလားတူ ထိခိုက်နစ်နာစေပါတယ်။ ဒီအမူအကျင့်မှာက နှုတ်နဲ့ တိုက်ခိုက်တာတွေ၊ အမြဲတမ်း ဝေဖန်အပြစ်တင်တာ၊ အရှက်ခွဲတာ၊ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တာနဲ့ ထိန်းချုပ်တာ စသဖြင့် အမူအကျင့်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီအမူအကျင့်တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစား တန်ဖိုးထားစိတ်နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေကို ပြုလဲစေပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှုက သိရှိဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပြီး စိုးရိမ်ပေးတာလို၊ လမ်းညွှန်ပြပေးတာလိုမျိုး အသွင်နဲ့ ဟန်ဆောင်ဖုံးကွယ်တတ်တယ်။ ဥပမာ သားသမီးတွေကို ပိုတိုးတက် စေချင်လို့ဆိုတဲ့ ဟန်ဆောင်စကားအောက်မှာ သားသမီးတွေရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်

မူတွေကို အမြဲတမ်း အထင်သေးတတ်တဲ့ မိဘက စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှုကို ကျူးလွန်နေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ညှဉ်းပန်းမှုပုံစံ နှစ်မျိုးစလုံးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို များစွာ ထိခိုက်စေပြီး ကြောက်စိတ်နဲ့ မရေရာစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ကုစားဖို့အတွက်ဆိုရင် အတိတ်မှာ ခံစားခဲ့ရတဲ့ ညှဉ်းပန်းမှုနဲ့ လက်ရှိ ဖြစ်နေဆဲ ညှဉ်းပန်းမှုတွေရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေနဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းမှုက မြင်နိုင်တဲ့ အမှတ်အသားတွေ ကျန်ရစ်နိုင်သလို ကာလရှည်ကြာ နာကျင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ သတိရှိစိတ် မြင့်မားတဲ့ အခြေအနေကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ နောက်တစ်ဖက်က စိတ်ခံစားချက် ညှဉ်းပန်းမှုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု အားနည်းတာ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ အသုံးမကျစိတ်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ ကင်းကင်းနေတတ်တာ၊ တခြားသူတွေအပေါ် ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲတာ ဒါမှမဟုတ် သေချာရေရာမှုကို ရယူဖို့ သူတစ်ပါးကို အားကိုးလွန်းတာ စတဲ့ လက္ခဏာ တွေ ထိခိုက်နစ်နာခဲ့သူတွေမှာ ပြသနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိနိုင်တယ် ဒါမှမဟုတ် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံ ရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိမှုအပေါ် သံသယရှိနေ တယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ကြောက်စိတ်၊ မလုံခြုံစိတ်ကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒါတွေ က ဖုံးကွယ်နေတဲ့ ညှဉ်းပန်းမှုရဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အမူအကျင့်အပေါ်မှာ ညှဉ်းပန်းမှုရဲ့ သက်ရောက်ခြင်းက နက်နဲပြီး အချိန်ကြာမြင့်တယ်။ ညှဉ်းပန်းမှုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသူတွေက ခုခံကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ဖြစ်စေ ပုံစံသွင်းခံလာခဲ့ရတာကြောင့်ဖြစ်စေ ရန်လိုဒေါသစိတ်ကို ဖော်ပြ တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း နောက်ထပ် မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ တသီးတခြားနေတတ်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဝေးကွာနိုင်ပါတယ်။ ညှဉ်းပန်းဖိနှိပ်မှုကို ထပ်တလဲလဲ ပြန်ကြုံတွေ့ရတာတွေလည်း အဖြစ်များပါတယ်။ ညှဉ်းပန်းမှုကို ခံစားခဲ့ရသူတွေက အလားတူ အခြေအနေမျိုးတွေကိုပဲ တွေ့ကြုံရပြီး ညှဉ်းပန်းမှု သံသရာထဲ ဆက်ပြီးဝဲလည်နေရတယ်။ ညှဉ်းပန်းဖိနှိပ်တတ်တဲ့ အိမ် ထောင်ဖက်ကို ရွေးချယ်မိတာ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်အတောက်ဆန်တဲ့ မေတ္တာရေး ရနေတာတွေ စတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ ဖော်ပြနိုင်တယ်။ ညှဉ်းပန်းမှုကြောင့် ရရှိလာတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကနေ ပုံသွင်းလိုက်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းစနစ်တွေလို့ ဒီအမူအကျင့်တွေကို မြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကုစားတဲ့ခရီးစဉ်အတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ အဆင့်တစ်ဆင့်

m g y o e . c o m

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကူညီပံ့ပိုးရေး စနစ်တွေ တည်ဆောက်တာက ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွက် အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာနဲ့ ညှဉ်းပန်းမှုတွေကို အထူးပြုတဲ့ ကုထုံး ပညာရှင်တွေဆီကနေ အကူအညီ ရယူတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ နာကျင်စရာ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ကုစားဖို့ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာတစ်ခုကို လည်း ဖန်တီးပေးတယ်။ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တွေက ဒီလိုအလားတူ တွေ့ကြုံခံစား ခဲ့ရဖူးသူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးပြီး အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေစေတဲ့အတွက် သီးခြားဖြစ် စိတ်ကို လျော့ကျစေတယ်။ သင့်ရဲ့ကုစားတဲ့ ခရီးကို နားလည်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိသားစုတွေ ရှိတာကလည်း တန်ဖိုးရှိတာပါပဲ။ ညှဉ်းပန်းမှုကနေ ရရှိလာခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် စိတ်ခံစားချက်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုံးစုံ လွှမ်းခြုံပါဝင်တဲ့ ကုစားမှု လိုအပ်တယ်။ ဒီလက္ခဏာရပ် တွေကို အသိအမှတ်ပြုတာ၊ သက်ရောက်မှုတွေကို နားလည်တာနဲ့ အကူအညီ ရယူတာတွေက သင့်ကိုယ်သင် နားလည်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်ကား စိတ်ကျေနပ်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။

ငယ်ဘဝက ရရှိခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို အသိအမှတ်ပြု၊ ဖြေရှင်းတာ ကုစားမှု ခရီးစဉ်မှာ အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်ပါ။ လျစ်လျူရှုခံရတာဖြစ်စေ၊ အကာအကွယ် ပေးလွန်းခံရတာဖြစ်စေ၊ စွန့်ပစ်ခံရတာဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် ညှဉ်းပန်းခံရတာဖြစ်စေ ဒဏ်ရာ အမျိုးအစားတိုင်းက အရွယ်ရောက်ချိန် ဘဝကို ပုံဖော်ပေးတဲ့ အမှတ်အသား အဖြစ် ကျန်ရစ်တယ်။ ဒီသက်ရောက်မှုတွေကို နားလည်ရင် အရင်ပုံစံဟောင်းတွေ ကို စတင် ချိုးဖျက်လာနိုင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်၊ တခြားသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးတွေမှာ ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးလာနိုင်မှာပါ။





အခန်း - ၄

မိသားစုနှင့် အစဉ်အလာ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများ၏ သက်ရောက်မှု

“

ကိုယ့်အတွင်းက ကလေးစိတ်ကို နားလည်ပြီး
စိတ်လွတ်လက်လွတ် ပျော်ရွှင်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။
ကလေးတစ်ယောက်လို ရယ်မောပါ။
ကစားပါ။ ပျော်ရွှင်ပါ။

သင့်ရဲ့အပြုအမူ ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည်တုံ့ပြန်တာတွေက သီးခြားပုံစံ တစ်မျိုး ဖြစ်နေတာကို သတိထားမိပြီး ဒီအကျင့်တွေက ဘယ်က ရောက်လာတာလဲ လို့ ပြန်မေးမိတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါသလား။ ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်ရှိ အမူအကျင့်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားအလိုက် ပြန်တုံ့ပြန်နေတာတွေက မိသားစုဆီကနေ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်လာခဲ့တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကနေ ဖြစ်တည်လာတာ ပါ။ ဒီဆက်ခံရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို ပုံဖော်ပေးနိုင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ မိသားစုကနေ ရရှိလာတဲ့ ဒီယုံကြည်မှုတွေကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းလင်းလိုက်ဖို့က ကုစားမှုနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်လာဖို့ အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်တစ်ခုပါပဲ။



မိသားစု ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း - ငယ်စိတ်ကလေး အပေါ် ၎င်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

မိသားစုကနေ ရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ကျွန်မတို့ ရှုရှိုက်လိုက်တဲ့ လေ့နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ နေရာအနှံ့မှာ ရှိနေပြာပေမဲ့ ကျွန်မတို့ သတိမထားမိတတ် ကြပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အမူအကျင့်နဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ

mgyoe.com

တုံ့ပြန်မှုတွေအပေါ် သိသိသာသာ ပုံဖော်ပေးနိုင်တဲ့ ဒီယုံကြည်မှုတွေကို ငယ်စဉ် အရွယ်ကနေ ကျွန်မတို့က လက်ခံရယူလိုက်တယ်။ ဒီယုံကြည်မှုတွေမှာ မိသားစု အမှုအကျင့်ကို ပုံသွင်းပေးလိုက်တဲ့ နှုတ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနဲ့ နှုတ်နဲ့ မပြောတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ ပါဝင်တယ်။ ဥပမာ အလုပ်ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့ မိသားစုတစ်စုက မိသားစုဝင်တွေမှာ အလုပ်အပေါ်မှာ ခိုင်မာတဲ့ ကျင့်ဝတ်ကောင်းတွေ မွေးမြူပေးနိုင်ပေမဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုး ဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ မမြင်ရတဲ့ ဖိအားကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒီဖိအားက အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနဲ့ စင်းလုံးချောပြီးပြည့်စုံမှုကို အမြဲတမ်း လိုလားမှုအဖြစ်နဲ့ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တယ်။ အလားတူပဲ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းအပေါ် အလေးထားတဲ့ မိသားစုမှာဆိုရင် မိသားစုဝင်တွေက ခံစားချက်ကို ချုပ်ထိန်းပြီး ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရရင်း စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲတတ်ကြတယ်။

ဒီမမြင်နိုင်တဲ့ မိသားစုကနေ ရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဖော်ထုတ်လိုက်နိုင်ရင် အဲဒီယုံကြည်မှုတွေက သင့်ရဲ့ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အဆင့်ပါ။ ဒီယုံကြည်မှုတွေက အမြဲတမ်း မြင်သာနေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မတို့ နေ့စဉ် တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြုလုပ်နေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေမှာ ဒီယုံကြည်မှုတွေက သတိမထားမိဘဲ အရိုးစွဲနေနိုင်တယ်။ အောင်မြင်မှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဖော်ထုတ်မှု စတာတွေအပေါ် သင်က ဘယ်လိုပြုမူသလဲဆိုတာနဲ့ စတင်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဒီမေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ပါ “အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါ့မိသားစုက ငါ့ကို ဘာတွေ သင်ကြားပေးခဲ့သလဲ။ ကျန်းမာရေးရော ရလား ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာမှုကို လက်မခံနိုင်ဘူးလား” ဒါမှမဟုတ် “စိတ်ခံစားချက်တွေကို ငါ့မိသားစုမှာ ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခဲ့ကြသလဲ။ ငါတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ အားပေးခံခဲ့ရသလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ဆိုတာ အားနည်းချက်ရဲ့ သင်္ကေတအဖြစ် မြင်ခဲ့သလား” ဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်တာတွေက သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးနေနိုင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဖော်ထုတ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဥပမာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တာက အားနည်းချက်တစ်ခုလို့ သင်ကြားခံခဲ့ရရင် သင်က ဝေဖန်ခံရမှာ ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် တခြားသူတွေကို ဖွင့်ဟဖို့ ခက်ခဲတာကို

တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေအကြောင်း သိပ်ပြီး ဆွေးနွေးလေ့ မရှိတဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ လီဆာရဲ့ဖြစ်ရပ်ကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြသတာက အားနည်းချက် လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်လို့ သူ့မိဘတွေက ထင်မြင်ကြပြီး အဲဒီယုံကြည်မှုက သူ့ဆီကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ လက်ဆင့်ကမ်း ရောက်ရှိသွားတယ်။ အသက်ကြီးလာတော့ အကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ် ပေါက်ကွဲတဲ့ အချိန်ရောက်တဲ့အထိ မျှိုသိပ်ထားတတ်ရင်း လီဆာက သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲလာ တယ်။ ဒီအမှုအကျင့်က တခြားသူတွေနဲ့ ပိုလေးနက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှု မဖြစ်စေအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ထိခိုက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ သူ့သဘောပေါက်သွားတယ်။ မိသားစုကနေ ရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် လီဆာ က လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ခံစားချက် ထုတ်ဖော်မှုတွေကို စတင်လေ့ကျင့် ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပိုပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ရိုးသားစွာနဲ့ ဆက်သွယ် လာနိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း သင်ယူခဲ့တယ်။

နောက် ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ပညာရေးနဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ် အလွန် တန်ဖိုးထားတဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ ဂျွန်ကို ကြည့်ပါ။ မိသားစုမှာ ကျန်းမာမှု ဆိုတာ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ အမှားလုပ်မိရင် စိတ်ပျက်စရာအဖြစ် အမြင်ခံရပြီး ဝေဖန်ပြစ်တင် ခံခဲ့ရတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတော့ ဂျွန်က အမှားလုပ်မိမှာ၊ ဝေဖန် ခံရမှုကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် အရာရာပြီးပြည့်စုံနေဖို့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားတယ်။ ကျန်းမာမှု ကြောက်တဲ့စိတ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်တွေ လွန်ကဲလာရင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာတယ်။ မိသားစုက ရရှိ လာတဲ့ ယုံကြည်မှုက သူ့ကို ဘယ်လိုပုံသွင်းပေးလိုက်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ပြီး အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှုအပေါ် သူ့မြင်တဲ့အမြင်ကို ဂျွန်က စတင်ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို လျော့ချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားစိတ် ကို မြှင့်တင်ရင်းနဲ့ အမှားတွေကို စိတ်အနှောင့်အယှက်လို့ သဘောမထားဘဲ တိုး တက်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေလို့ မြင်တတ်အောင် သင်ယူတယ်။

ဒီယုံကြည်မှုတွေက လက်ရှိဘဝမှာ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်နေ သလဲဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ရာ သင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ် မြင် တဲ့ အမြင်တွေပေါ်မှာ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေက ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးနေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါ ဘယ်လိုတွေ လုပ်တတ်သလဲ။

m o e . c o m

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာတွေကို စဉ်းစားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါ သင့်ဆန္ဒနဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်သလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုက သင့်ကို မျှော်လင့်ထားတဲ့ ပုံစံက လွှမ်းမိုးနေသလား။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ။ သင့်ကိုယ်သင့် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူ၊ တန်ဖိုးရှိ သူလို့ မြင်သလား ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အားနည်းပြီး စိတ်မလုံခြုံမှု တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ မြင်သလား။ မိသားစုရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ကိုယ် သင် မြင်တဲ့ အမြင်တွေအပေါ် ပုံသွင်းပေးတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားရင် အဲဒီ ယုံကြည်မှုတွေကို စတင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါအခါ ပိုကောင်းမွန်ပြီး ပိုစစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ပုံစံကိုယ် တည်ဆောက်လာနိုင်မှာပါ။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု လေ့ကျင့်ခန်း - မိသားစုကနေ လက်ဆင့်ကမ်းရရှိတဲ့ ယုံကြည်မှု များကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း

သင့်မိသားစုကနေ လက်ဆင့်ကမ်းရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေအပေါ် မှာ အချိန်ခဏယူပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဒီအောက်က မေးခွန်းတွေအတွက် အဖြေတွေ ချရေးပါ -

- ◆ ငါ့မိသားစုမှာ ဘယ်အရာတွေကို အဓိက တန်ဖိုးထားတာလဲ။ အဲဒီအရာ တွေက အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျန်းမူအပေါ် ငါ့အမြင်တွေကို ဘယ်လို လွှမ်းမိုး ခဲ့သလဲ။
- ◆ ငါ့မိသားစုမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းကြသလဲ။ ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါဘာတွေ ရခဲ့သလဲ။
- ◆ ဒီယုံကြည်မှုတွေက ငါ့ရဲ့ လက်ရှိ အမှုအကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့ အမြင်အပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိနေသလဲ။ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံ အစစ်အမှန်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ကျနေစေလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနေလား။

ဒီမေးခွန်းတွေကို အသေအချာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် သင့်ဘဝ အပေါ် မှာ လွှမ်းမိုးနေပြီး မမြင်ရတဲ့ မိသားစုရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို သိမြင်လာနိုင်မှာ ပါ။ ဒီယုံကြည်မှုတွေကို မြင်သာအောင် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ စတင်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ပိုမိုစစ်မှန်ပြီး စိတ်ကျေနပ်တဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ငယ်စိတ်ကလေးကို ပုံသွင်းပေးတဲ့ ပြင်ပတွန်းအားရဲ့ သက်ရောက်မှုအကြောင်း နောက်ထပ် အသိအမြင်

တွေ ပေးရင်း အစဉ်အလာ လွမ်းမိုးမှုတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင် ကုစားမှုက ဘယ်လိုဆက်သွယ်
နေတယ်ဆိုတာကို နောက်အပိုင်းမှာ လေ့လာသွားကြပါမယ်။



အစဉ်အလာ လွမ်းမိုးမှုများနှင့် ကိုယ်တိုင် ကုစားမှု

ငယ်စဉ်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် မိသားစုဆီကနေ ရရှိလာတဲ့ ယုံကြည်မှု
တွေတင်မကဘဲ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်က အစဉ်အလာ လွမ်းမိုးမှုတွေကိုလည်း
လက်ခံရရှိတာပါ။ ဒီအစဉ်အလာ နောက်ခံတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့အမြင်နဲ့
ကုစားနိုင်စွမ်းရည်အပေါ်မှာ လွမ်းမိုးနိုင်တဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ မျှော်လင့်
ချက်တွေကို သိသိသာသာ ပုံသွင်းလိုက်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် စိတ်ခံစားချက်
ဖော်ထုတ်ပြတာကို အားပေးခြင်းမခံရတဲ့ အစဉ်အလာတွေမှာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်
တာကို ပြသတာက အားနည်းချက်ရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုလို့ ယုံကြည်လက်ခံရင်း
လူတစ်ယောက်က ကြီးပြင်းလာနိုင်တယ်။ ဒီယုံကြည်မှုက ရခဲ့ဖူးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို
ကုစားပြီး ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ခံစားချက်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မထုတ်ဖော်နိုင်
အောင် ဟန့်တားထားတဲ့အတွက် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ကုစားမှုကို အနှောင့်အယှက်
ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်
ပွင့်လင်းမှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့ အစဉ်အလာတွေက ပိုကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်
ထုတ်ဖော်မှုနဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု နည်းစနစ်တွေကို ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်လာနိုင်
ပါတယ်။

အစဉ်အလာ သမားရိုးကျပုံစံတွေနဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို လက်လွှတ်
လိုက်နိုင်တာက ကိုယ်တိုင် တိုးတက်မှုနဲ့ ကုစားဖို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။
သင်လက်ခံရရှိထားတဲ့ အစဉ်အလာ လွမ်းမိုးမှုတွေကို စပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်
ပါ။ အစဉ်အလာ လွမ်းမိုးမှုတွေက သင့်ပုံစံ အစစ်အမှန်ကို ထုတ်ဖော်မပြနိုင်အောင်
ဟန့်တားနေသလား။ ဥပမာ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး တည်ငြိမ်အေးဆေး
တဲ့အပေါ်မှာ တန်ဖိုးထားတဲ့ အစဉ်အလာကနေ ကြီးပြင်းလာသူဆိုရင် ဝေဖန်ခံရမှာ၊
ငြင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် သင့်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲ
နိုင်တယ်။ ဒီစံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် စိတ်ခံစားချက်
ထုတ်ဖော်ပြမှုကို တိုက်တွန်းအားပေးပြီး လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာတစ်ခုကို စတင်
တည်ဆောက်ပါ။ အဲဒီနေရာဆိုတာက နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတာ၊ တရားထိုင်တာ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာနဲ့ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တာကို လက်ခံကြိုဆို

ပေးတဲ့ ကူညီပံ့ပိုးတဲ့ အဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်တာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အစဉ်အလာ လွှမ်းမိုးမှု ကန့်သတ်ချက် တွေကို ဖြိုဖျက်လာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အစဉ်အလာ နောက်ခံမှာ ကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေကို ပေါင်းစပ်ခြင်းက လည်း ကုစားမှုနဲ့ တိုးတက်မှုမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အစဉ်အလာ တိုင်းမှာ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ အစဉ်အလာများစွာမှာရှိတဲ့ ရပ်ရွာလူထုနဲ့ အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုအပေါ်မှာ အလေးထားခြင်းက ခိုင်မာတဲ့ ပံ့ပိုးမှုကွန်ရက်တစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘေးဖြစ်စေမယ့် အရာ တွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းနေပြီး ဒီလိုမျိုး အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ တန်ဖိုးတွေကို လက်ခံ ကျင့်သုံးပါ။ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတွေ ပြောဆိုခြင်းအပေါ်မှာ တန်ဖိုးထားရင် သင့်အတွေ့ အကြုံတွေကို မျှဝေပြီး တခြားသူတွေရဲ့ အကြောင်းတွေကို နားထောင်ပေးတာကနေ ကုစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချလိုက်ပါ။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးရင်း နားလည်ပေးမှု၊ အကူအညီပေးမှုကို ခံစားရရှိစေနိုင်မှာပါ။ ဒီလိုကောင်းတဲ့ အပိုင်း တွေကို ပေါင်းစပ်လိုက်ခြင်းက ကိုယ်တိုင် တိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသလို အစဉ် အလာ အမွေအနှစ်ကိုလည်း လိုက်နာစောင့်ထိန်းတဲ့ နှစ်ဖက်ညီမျှတဲ့ နည်းစနစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

မိသားစုအပေါ် သစ္စာရှိမှုနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးမှုအပေါ်မှာ အလေးထား ပေမဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ထုတ်ပြဖို့ အားမပေးတဲ့ လက်တင် ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ မာရီယာအကြောင်းကို နမူနာအနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အရွယ်ရောက်လာတော့ မာရီယာက သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပြောဆိုဖို့ ခက်ခဲတတ်လာပြီး ဖြေရှင်းရခက်လာတဲ့အထိ မျှီသိပ်ထားတတ်တယ်။ ဒီအချက်ကို လက်ခံပြီးတော့ မာရီယာက အစဉ်အလာရဲ့ ကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေကို ထုတ်ယူသုံးတယ်။ စည်းလုံးတဲ့ မိသားစု အကူအညီအပေါ်မှာ မှီခိုအားထားရင်းနဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ သိရှိနိုင်အောင် ကူထုံး ရယူပါတယ်။ ဒီလိုပေါင်းစပ်မှုကြောင့် စိတ်ခံစားချက် တိုးတက်မှုတွေကို ဟန့်တားနေတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက် ကန့်သတ်မှုတွေကို ဖြေရှင်းရင်း တစ်ဖက်မှာလည်း အစဉ်အလာ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းနိုင်စေပါတယ်။

အလားတူပဲ ခံနိုင်ရည်အားနဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုကို တန်ဖိုး ထားတဲ့ အာဖရိကယဉ်ကျေးမှုမှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ အိုက်ရှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

m g y o e . c o m

ကြံ့ခိုင်သန်မာတဲ့ပုံစံ ပေါ်လွင်နေစေချင်တဲ့ ခံစားချက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားမိတယ်။ ခံနိုင်ရည်အားဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လက္ခဏာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတလေ သူ့အကူအညီ လိုအပ်ချိန်မှာ အကူအညီ မရယူနိုင်အောင်လည်း အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို သူနားလည်လိုက်တယ်။ အစဉ်အလာထဲက အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု အပိုင်းကို လက်ခံရယူရင်း အိုက်ရှာက လိုအပ်နေချိန်မှာ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုဆီ ဆက်သွယ်ပြီး အခက်အခဲတွေကို ပြောပြကာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ ရယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကုစားမှုကို မြှင့်တင်ပေးသလို အစဉ်အလာရဲ့တန်ဖိုးတွေနဲ့ ထိခိုက်ခံစားလွယ်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်တွေကို အညီအမျှ ပေါင်းစပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ရက်ချိကို ကြည့်ပါ။ သူ့က ပညာရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင် အောင်မြင်မှုကို အင်မတန် အလေးထားတဲ့ အိန္ဒိယအစဉ်အလာနဲ့ ကြီးပြင်းလာသူပါ။ ဒီတန်ဖိုးထားတဲ့ အစဉ်အလာကြောင့် ကြီးကျယ်တဲ့အရာတွေမှာ သူ့ကို အောင်မြင်စေအောင် တွန်းအားပေးခဲ့ပေမဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ခံစားချက်တွေ သူ့မှာ ကျန်ရစ်ရတယ်။ အစဉ်အလာရဲ့ မျှော်မှန်းချက် တွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို သိနားလည်ပြီး ရက်ချိက အောင်မြင်မှု အပေါ် သူ့ရဲ့အမြင်ကို စတင်ပြောင်းလဲပစ်တယ်။ ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ဘာသာရေးထုံးတမ်း တွေကနေ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု အလေ့အကျင့်တွေကို ပေါင်းစပ် တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပိုမိုဟန်ချက်ညီမျှပြီး စိတ်ကျေနပ်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးရင်း ဖိအား တွေ မရှိတော့ဘဲ သူ့ရဲ့ပန်းတိုင်တွေဆီ ရောက်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို ပုံဖော်ပေးနေတဲ့ အစဉ်အလာ လွှမ်းမိုးမှုတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်သွားတဲ့အခါ ဘောင်ခတ် ထားတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားပြီး ကုစားမှုကို အထောက် အကူပေးတဲ့ အစဉ်အလာကောင်းတွေကို ပေါင်းစပ်နိုင်လာတယ်။ ဒီလိုဟန်ချက် ညီမျှတဲ့ နည်းစနစ်ကြောင့် အစဉ်အလာ အမွေအနှစ်ကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းနိုင် သလို တိုးတက်မှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း မြှင့်တင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မျိုးရိုးစဉ်ဆက် နာကျင်မှု သံသရာမှ ရုန်းထွက်ခြင်း

မျိုးရိုးစဉ်ဆက် အမှုအကျင့်တွေကို သိရှိနားလည်ခြင်းက ကူးပြောင်းနိုင်ဖို့ အလားအလာ ရှိတယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေက သတိမထားမိဘဲ ရှိနေတတ်ပြီး

mgyle.com

သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှု၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်အလိုက် တုံ့ပြန်မှုတွေကို မသိမသာ ပုံသွင်းပေးတယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေကို သိနားလည်ဖို့ မိသားစုမှာ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လုပ်နေတတ်တဲ့ ပုံစံတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးပြည့်စုံ လို့စိတ်၊ စိတ်ခံစားချက် ဝေးကွာမှု ဒါမှမဟုတ် ပဋိပက္ခတွေကို ရှောင်းရှားလိုစိတ် တွေက မိသားစုကနေတစ်ဆင့် ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်လာတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေဆိုတာ သတိပြုမိနိုင်တယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေက တိုက်ဆိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှု နည်းစနစ်တွေအနေနဲ့ သင်ယူလက်ဆင့်ကမ်း ရရှိတဲ့ အမှုအကျင့်တွေပါ။ မိသားစုရဲ့ အပြောအဆိုနဲ့ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ဆက်ဆံမှုတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဘိုးဘေးတွေက စိတ်ဖိအား၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ကျရှုံးမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်တတ်တဲ့ အမှုအကျင့် တွေကို သင်သိပါသလား။ ဒီလိုအကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ပုံစံတွေက သင့်ဘဝ ကို လွှမ်းမိုးလာမယ့် မျိုးရိုးစဉ်ဆက် အမှုအကျင့်တွေပါပဲ။

ဒီအမှုအကျင့်တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် မျိုးရိုးစဉ်ဆက် သံသရာ ရဲ့ မူရင်းဇာစ်မြစ်ကို သိရှိနားလည်အောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီလိုအမှုအကျင့် အများအပြားက အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ဒါမှ မဟုတ် အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနည်းတွေကနေ စတင်တယ်။ ဥပမာ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့ မိသားစုက နောက်တစ်ခါ နာကျင်မှုကို ထပ်မခံစားရအောင် ကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ကင်းကင်းနေတတ်တဲ့ အမှုအကျင့် ရှိနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြေရှင်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေက အရင်က အသုံးဝင်နိုင်ပေမဲ့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာတော့ အကျိုးမဖြစ်နိုင်တော့ ပါဘူး။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အသိအမှတ်ပြုမှုတွေလို မပြည့်ဝခဲ့တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကြောင့် မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တလျှောက် ဆက်ပြီးရှိသွားမယ့် အမြစ် တွယ်နေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ ထိခိုက်မခံစားဘဲ ကြံ့ခိုင်သန်မာ ခြင်းကို အဓိက အလေးပေးတဲ့ နည်းစနစ်တွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုနဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတွေကို ဟန့်တားနိုင်တယ်။ ဖြေရှင်းနည်းစနစ်တစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြု လာခဲ့တဲ့ ဒီအမှုအကျင့်တွေကို သိထားရင် ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်နဲ့ သိနားလည်မှုတွေ နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျတဲ့ အဆင့်အများအပြားနဲ့ ဒီသံသရာကို ချိုးဖျက်လို့ ရပါ တယ်။ ပထမအဆင့်ကတော့ သိရှိခြင်းပါ။ ဒီအမှုအကျင့်တွေကို သိရှိနားလည်ရင်

mgyoe.com

သင့်ရဲ့အတွေးတွေ၊ အမူအကျင့်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုအလိုက် တုံ့ပြန်မှုတွေအပေါ် ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးနေသလဲဆိုတာ သိမြင်နိုင်ပါပြီ။ ဒီအဆင့်အတွက် နည်းလမ်းကောင်းကတော့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတာပါ။ ရင်းနှီးနေတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်နေတာကို သတိပြုမိတဲ့အခါ အဲဒါတွေကို ချရေးပြီး အဲဒီအမူအကျင့်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မူရင်းဇာစ်မြစ်ကို စဉ်းစားပါ။ နောက်တဆင့်က တည့်တည့်ရင်ဆိုင်ခြင်းပါ။ ဒီအဆင့်မှာ အမူအကျင့်တွေကို အလေးအနက် စိစစ်ကြည့်ပြီး အမှန်တကယ် အကျိုးရှိ အသုံးဝင်သလားဆိုတာ သုံးသပ်ကြည့်ရပါမယ်။ “ဒီယုံကြည်မှု ဒါမှမဟုတ် အမူအကျင့်က ငါ့ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသလား ဒါမှမဟုတ် အတားအဆီးတွေ ဖြစ်စေသလား” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။ ဒီအမူအကျင့်တွေရဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်နိုင်ရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ သင့်ကို ခွန်အားတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ အမူအကျင့်အသစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်မှုအသစ်တွေကို လိုလိုလားလား လက်ခံပါ။ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ စည်းတွေ သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ထားညှာတာတတ်အောင် ပျိုးထောင်ခြင်းနဲ့ အရင်က အတွေးအခေါ်ဟောင်းတွေကို စွန့်ပစ်နိုင်မယ့် အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေကို ရှာဖွေခြင်းတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်နိုင်တယ်။ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့အတွက် အချိန်ယူရတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ ခြေလှမ်းဖြည်းဖြည်းချင်း သွားတာလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။

ကူညီပံ့ပိုးတဲ့ နည်းစနစ်တွေနဲ့ ရင်းမြစ်တွေကလည်း မျိုးရိုးစဉ်ဆက် အမူအကျင့်တွေကနေ လွတ်မြောက်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းရာမှာ အရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့ ကုစားတဲ့ ခရီးစဉ်ကို နားလည်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးတဲ့ လူတွေအနီးနားမှာ နေပါ။ အဲဒီလူတွေထဲမှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ ဒါမှမဟုတ် အလားတူ ခံစားဖူးတဲ့ လူတွေ ပါဝင်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးရေး အဖွဲ့တွေ ပါဝင်နိုင်တယ်။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို အထူးပြုလေ့လာတဲ့ ပညာရှင်အကူအညီကလည်း တန်ဖိုးရှိတဲ့အပြင် ဒီအမူအကျင့်တွေကို လေ့လာနိုင်အောင်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်အောင်နဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ ဖြေရှင်း နည်းစနစ်တွေ ပျိုးထောင်နိုင်အောင် ဘေးကင်းစိတ်ချရတဲ့ နေရာတစ်ခုလည်း ရစေမှာပါ။ ဆောင်းပါးတွေ၊ ပေါ့ကတ်စံတွေနဲ့ ဖိုရမ်တွေလိုမျိုး အွန်လိုင်းရင်းမြစ်တွေကနေလည်း နောက်ထပ် ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေနဲ့ အချက်အလက်တွေ ရနိုင်တယ်။ သင်တစ်ယောက်တည်း လုပ်ဖို့ မလိုဘူးဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ အကူအညီ တောင်းခံတာက ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ဘဲ သန်မာကြောင်း ပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပါ။

မျိုးရိုးစဉ်ဆက် နာကျင်မှု သံသရာကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်
 ကိုယ်တိုင် ကုစားခြင်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်နောက်က မျိုးဆက်တွေအတွက်
 ပိုကောင်းတဲ့ အမွေအနှစ် ဖန်တီးပေးခြင်းနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်။ ဒီအမှုအကျင့်
 တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့သားသမီး မြေးမြစ်တွေဆီ လက်ဆင့်
 ကမ်း မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ရာမှာ သတ္တိ စိတ်ရှည်မှုနဲ့ ဇွဲလုံ့လ
 လိုအပ်တဲ့အပြင် အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း အလေးအနက် ရရှိစေတယ်။ သင့်မိသားစု
 က ကြံ့ခိုင်သန်မာမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပွင့်လင်းမှုနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေ
 အပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒီမြင်ယောင်မှုက
 ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေရှိရင် လက်တွေ့
 ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီသံသရာကို ချိုးဖျက်ဖို့ လုပ်ဆောင်ချိန်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ
 သေးငယ်တဲ့ အရာပဲဖြစ်ပါစေ သင့်ရဲ့ တိုးတက်လာတဲ့ အခြေအနေကို ဂုဏ်ပြုဖို့
 မမေ့ပါနဲ့။ အဆင့်တိုင်းက ပိုကောင်းမွန်ပြီး စိတ်ကျေနပ်ရတဲ့ ဘဝဆီ တက်လှမ်းနေ
 တဲ့ ခြေလှမ်းပါပဲ။

မျိုးရိုးစဉ်ဆက် အမှုအကျင့်တွေကို သိရှိခြင်း၊ သူ့ရဲ့မူရင်းဇာစ်မြစ်ကို
 နားလည်ခြင်း၊ အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်းနေမှုကို ချိုးဖျက်ဖို့ လက်တွေ့ကျတဲ့
 အဆင့်တွေ လုပ်ဆောင်ခြင်းနဲ့ အကူအညီ ရယူခြင်းအားဖြင့် အတိတ်က နာကျင်မှု
 တွေကနေ သင်ကိုယ်တိုင် စတင်ရုန်းထွက်လာနိုင်ပါပြီ။ ဒီခရီးစဉ်က ကုစားခြင်း
 သက်သက်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဘဝ၊ သင့်သားသမီးတွေရဲ့ ဘဝတွေနဲ့ သင့်
 နောက်မျိုးဆက်တွေရဲ့ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





အခန်း - ၅
အမှုအကျင့်များတွင် ပြသသည့်
ငယ်ဘဝဒဏ်ရာများကို လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း

“
ကလေးတစ်ယောက်လို
ရိုးရှင်းတဲ့အရာလေးတွေထဲက
ပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်ရှာဖွေပါ။
နေ့စဉ်ဘဝမှာ သာမန်အရာလေးတွေကို
သတိထားမိရင်
ပျော်ရွှင်မှုတွေ
အများကြီးရနိုင်ပါတယ်။

အသေးအဖွဲ့လို့ ထင်ရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအပေါ်မှာ အလွန်အကျွံ တုံ့ပြန် လိုက်မိတယ်လို့ ထင်ပြီး အကြောင်းအရင်းကို သိလိုပါသလား။ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုတွေက အတိတ်က နာကျင်မှုတွေကို ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်ရင်း ငယ်စိတ်ကလေးကနေ ထွက်ပေါ် လာတဲ့ အသံတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကုစားဖို့အတွက် ပထမဆုံးအဆင့်ကတော့ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက လက်ရှိ အမှုအကျင့်အပေါ် ဘယ်လိုလွှမ်းမိုး နေသလဲဆိုတာ သိရှိဖို့ပါပဲ။ ဒီလွှမ်းမိုးမှုတွေကို ခွဲခြားသိမြင်နည်းနဲ့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေအဖြစ် အသုံးချနည်းကို လေ့လာကြရအောင်ပါ။



ငယ်စိတ်ကလေးကို သိနားလည်ခြင်း - လွှမ်းမိုးမှု သင်္ကေတများနှင့် လက္ခဏာများ

စိတ်ခံစားချက်ကို နှိုးဆွပေးတဲ့အရာတွေက ငယ်ဘဝက မပြေလည်ခဲ့တဲ့ ခံစားမှုတွေကနေ အမြစ်တွယ်လာပြီး အရွယ်ရောက်လာချိန် အခြေအနေတွေကို တုံ့ပြန်ရာမှာ သက်ဆိုင်မှုမရှိဘဲ ပြင်းထန်နေတတ်ပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးဆီက ဘာမှမဟုတ်တဲ့ မှတ်ချက်လေးတစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယ ဖြစ်စေတာ ဒါမှမဟုတ် ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုကို ခံစားရစေတာ ရုတ်တရက် ဖြစ် ပေါ်နိုင်တယ်။ ဒီလို စိတ်ခံစားမှု ပြင်းထန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက မတော်တဆ တိုက်ဆိုင် တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်မှာ အလားတူ အခြေအနေမျိုးကြောင့် ပြင်းပြင်း

ထန်ထန် ထိခိုက်နာကျင်ခဲ့ရတာတွေရဲ့ ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်မှုတွေပါပဲ။ ငယ်စိတ်ကလေးဟာ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ဂရုစိုက်ပေးပြီး ကုစားပေးဖို့အတွက် လိုအပ်နေပြီဆိုတာကို ဒီလိုနိုးဆွပေးတာတွေနဲ့ သတိပေးနေတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တွေ့ဆုံမှုတစ်ခုကို ဖိတ်ကြားမခံရတဲ့အခါ စွန့်ပစ်ခံရတယ်လို့ ခံစားစေရရင် ဒါဟာ ကလေးအရွယ်မှာတုန်းက အချန်ထားခံခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်၊ လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ခံစားချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် ဆုံးဖြတ်ရတဲ့အရာတွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုတွေမှာ ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခွဲခြားသိမြင်ဖို့အတွက် သတိရှိရှိ လေ့လာစောင့်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့ အချိန်တွေ ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားလွန်းနေတဲ့ အချိန်တွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဒီတုံ့ပြန်မှုတွေက လက်ရှိအရွယ်ရောက်နေတဲ့ သင်က တုံ့ပြန်တာမဟုတ်ဘဲ ငယ်စိတ်ကလေးရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ သင့်ရဲ့အကျိုးကို အထိခိုက်ခံပြီး တခြားသူတွေကို စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးလို့ စိတ်က ခွင့်ပြုချက်ရလို့မူ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်ပေးခံရမှာ ရှောင်ရှားလို့မူ စတဲ့ ငယ်ဘဝတုန်းက ခံစားခဲ့ဖူးတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း သင့်အရွယ်ရောက်စိတ်က ပုံသွင်းပေးတဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ် တုံ့ပြန်မှုတွေက ပိုမိုကျိုးကြောင်း ဆီလျော်ပြီး ဟန်ချက်ညီမျှလာပါတယ်။ အဲဒီတုံ့ပြန်မှုတွေက မပြေလည်ခဲ့တဲ့ အတိတ်က နာကျင်မှုကြောင့် တုံ့ပြန်ဝာတွေ မလုပ်ဘဲ အခြေအနေကို စိစစ်သုံးသပ်ပြီး ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီး တုံ့ပြန်ဖို့ ဦးစားပေးလာတယ်။

လူကြီးအရွယ်မှာ ကလေးလို ပြုမူတာမျိုးကလည်း ငယ်စိတ်ကလေး ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ပြသတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ ဒီအမူအကျင့်တွေမှာဆိုရင် အရွယ်ရောက်ချိန် စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒေါသပုန်ထတတ်တာတွေ၊ စိတ်ကောက်တာနဲ့ အကြောက်လွန်တာတွေ ပါဝင်တယ်။ အငြင်းအခုံ စကားများတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အနိုင်ရလိုတဲ့ ခံစားချက်အကြောင်း တွေးကြည့်ပါ။ အနိုင်ရချင်တာက ပြဿနာက သိပ်အရေးကြီးလို့ မဟုတ်ဘဲ ရုံးသွားရင် သိမ်ငယ်စိတ်ဖြစ်မှာ၊ အစွမ်းအစ ကင်းမဲ့စိတ် ခံစားရမှာ စိုးလို့ပါ။ ဒါတွေက သင့်ရဲ့ထင်မြင်ချက်တွေကို အလေးထားမခံခဲ့ရတဲ့ ငယ်ဘဝက အတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေပါပဲ။ အလားတူပဲ စကားများပြီးနောက်မှာ စိတ်ကောက်တာကလည်း ငြင်းပယ်ခံရတဲ့ ခံစားချက်၊ နားလည်မှုလွဲတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကလေးတစ်ယောက်က ဖြေရှင်း

တတ်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ ဒီအမူအကျင့်တွေက ငယ်စိတ်ကလေးမှာ ကုစားနိုင်ဖို့ ရုန်းကန်နေရတဲ့ အရင်းခံ ပြဿနာတွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အမြွက်တွေပါပဲ။ နှိုးဆွပေးတဲ့ အရာတွေကို မကောင်းတဲ့အရာတွေလို့ မကြာခဏ မြင်တတ်ကြပေမဲ့ အတွေးအမြင်နဲ့ ကုစားမှုအတွက် အစွမ်းထက် လက်နက်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာတွေလို့သာ မမြင်ဘဲ ငယ်စိတ်ကလေးကို ပိုနားလည်စေမယ့် အခွင့်အရေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲမြင်လိုက်ပါ။ တစ်ခုခု နှိုးဆွတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ဘယ်လောက်ပြင်းထန်သလဲဆိုတာ အချိန်ယူပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ “ဒီအရာကြောင့် ငါဘာကို အမှတ်ရမိသွားသလဲ။ ငါဒီလိုမျိုး အရင်က ခံစားခဲ့ဖူးသလား” စသဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်တာက အမူအကျင့်တွေကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ပြီး လက်ရှိ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အရင်က တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီအခါမှာ ငယ်စိတ်ကလေးကို ကရုဏာထား နားလည်ပေးနိုင်ပြီး အရွယ်ရောက်လာတဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်ဆီမှာ အတွေးအမြင်တွေ ပေါင်းစပ်ပေးရင်း ဒီဒဏ်ရာဟောင်းတွေကို စတင်ကုစားနိုင်ပါပြီ။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု လေ့ကျင့်ခန်း - နှိုးဆွမှုများကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်အလိုက် တုံ့ပြန်မှု ပြင်းထန်ခဲ့တဲ့ မကြာသေးခင်က ဖြစ်ရပ် ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေနဲ့ အချိုးမကျဘဲ လွန်လွန်ကဲကဲ တုံ့ပြန်မိခဲ့တဲ့ မကြာသေးခင်က ဖြစ်ရပ်တွေကို ခဏလောက် အချိန်ယူ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခြေအနေနဲ့ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်တဲ့ပုံစံကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် သင့်ကိုယ်သင် ဒီမေးခွန်းတွေ မေးပါ -

- ◆ ငါဘယ်လိုစိတ်ခံစားချက်မျိုး ခံစားခဲ့ရသလဲ။
- ◆ အတိတ်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတာတွေက ဒီစိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ဘာတွေ ဆက်စပ်နိုင်သလဲ။
- ◆ ဒီအရင်းခံ ပြဿနာတွေကို ကရုဏာနဲ့ ဘယ်လို ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်မလဲ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက နှိုးဆွတဲ့အရာတွေကို ထိခိုက်နာကျင်မှု ရင်းမြစ်တွေကနေ ကုစားဖို့နဲ့ တိုးတက်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုနိုင်မှာပါ။



လက်ရှိ အမှုအကျင့်နှင့် နှိုးဆွပေးသည့်အရာများကို ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံများ နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

အရေးမကြီးတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုံ့ပြန်မိတာမျိုး ကြုံ ခဲ့ဖူးပါသလား။ အဲဒီဖြစ်ရပ်က ဘာကြောင့် သင့်ကို ဒီလောက် ပြင်းထန်သွားစေရ သလဲဆိုတာ သိချင်ခဲ့ဖူးပါသလား။ မကြာခဏ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ အမှုအကျင့် ပုံစံ တွေက သင့်ရဲ့အတိတ်က မပြေလည်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖော်ပြနေတဲ့ အရင်းခံ နှိုးဆွပေးတဲ့အရာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ ဝေဖန်အပြစ်တင်ခံရတဲ့အခါ အမြဲ တစေ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ခံစားရရင် ဝေဖန်တယ်ဆိုတာ သင်က မတော်လို့၊ မကောင်းလို့ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မှတ်ယူခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်နိုင် တယ်။ အပြုသဘော မှတ်ချက်တွေကိုတောင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုက်ခိုက်တာတွေလို ခံစားရတဲ့အခါ အကြံပြုချက်ပေးခံရမှာ ကြောက်စိတ်အဖြစ် အရွယ်ရောက်လာချိန် မှာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီအမှုအကျင့်တွေကို သိရှိနားလည်ရင် လက်ရှိအချိန် မသက်မသာဖြစ်စိတ်နဲ့ အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေ အကြားမှာ မြင်သာဖို့ခက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်လာမှာပါ။

သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက် နှိုးဆွပေးတဲ့အရာတွေကို ပုံစံထုတ်ခြင်းက ဒီဆက် သွယ်မှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်လာဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။ သင့် ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေက အခြေအနေနဲ့ အချိုးမညီဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုံ့ပြန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို မှတ်တမ်းရေးခြင်းက စတင်ဖို့အတွက် လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းလမ်း တစ်ခုပါပဲ။ စိတ်ခံစားချက်အလိုက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုံ့ပြန်တာကို သတိပြုမိလိုက် တိုင်း အခြေအနေ၊ သင့်ခံစားချက်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်ချရေးပါ။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ တချို့သော အရာတွေက ငယ်စဉ်က မပြေလည်ခဲ့တဲ့ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကနေ ဖြစ်တည်လာတယ်ဆိုတာ ဖော်ပြ နေတဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို သတိပြုမိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေက အစီအစဉ်တွေကို ပယ်ဖျက်လိုက်တဲ့အခါ ငြင်းပယ်ခံရတယ်လို့ မကြာခဏ ခံစား ရရင် ဒါဟာ ငယ်စဉ်က ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ လျစ်လျူရှုမှု ခံစားချက်နဲ့ ဆက်သွယ်နေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေကို မှတ်တမ်းရေးခြင်းကလည်း ဒီနှိုးဆွ ပေးတဲ့အရာတွေကို သိရှိနိုင်စေမယ့် နောက်ထပ် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်တိုင်းမှာ သင့်တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ