

ရှင်သန်နေမယ့် နေ့ရက်များ

သက်ထားရွှေစင်
(THSS)



Youn
2024



နေ့ရက်တိုင်းကို
 စိတ်ချမ်းသာမှုတွေနဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းချင်တယ်ဆိုရင်
 အတွင်းစိတ်လေးကို အေးချမ်းအောင်အရင်လုပ်ပါ။
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကိုတွေ့ပါ။
 မလိုအပ်တဲ့အဆိပ်တွေကိုလျှော့ချပစ်ပါ။



ရှင်သန်နေ့မယ့် နေ့ရက်များ
(သက်ထားရွှေစင်)

9 782024 001096

စာရိပ်ဖြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၀၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



သက်ထားရွှေစင် (THSS)

ရှင်သန်နေမယ့် နေ့ရက်များ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း ♦ Youn
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်လင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅) ပထမထမ်း၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနောက်ရထားလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားဗြိမ္မာန်
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်ဗြိမ္မာန်၊ ရန်ကင်းမြို့
- ပြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅) ပထမထမ်း
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနောက်ရထားကြား
ကျောက်တံတားဗြိမ္မာန်၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၆၀၂၀

သက်ထားရွှေစင် (THSS)
 ရှင်သန်နေမယ့် နေ့ရက်များ / သက်ထားရွှေစင်(THSS)။ ရန်ကင်း
 စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
 စာမျက်နှာ - ၁၁၂ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
 (၁၀၉) ရှင်သန်နေမယ့် နေ့ရက်များ

မာတိကာ

◆ အမှာစာ	၆
၁။ အရင်ပေးလိုက်ပါ	၈
၂။ ခံစားလွယ်တဲ့အကျင့်	၁၀
၃။ မင်းကို နှိမ်ချလှောင်ပြောင်ခဲ့တဲ့ လူတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ	၁၂
၄။ သူများဘဝနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိပြီး စိတ်ပျက်ဖူးလား	၁၄
၅။ မိန်းကလေးတွေက ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို ပိုပြီး ခံစားရတယ်	၁၆
၆။ စိတ်ညစ်ရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ	၁၈
၇။ မနာလိုမဖြစ်ပါနဲ့	၂၀
၈။ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့	၂၂
၉။ အတွေးလွန်ခြင်း	၂၄
၁၀။ နေ့ရက်များ၏ရှင်သန်ခြင်း	၂၆
၁၁။ တစ်ဖက်သားကို စာနာပေးပါ	၂၈

မာတိကာ

၁၂။ အရာရာကို အရှုံးပေးချင်စိတ်ဝင်လာရင်	၃၀
၁၃။ Fake Friend	၃၂
၁၄။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအပေါ် အရမ်းမချုပ်ချယ်ပါနဲ့	၃၄
၁၅။ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက် ရှိနေတာက ရည်းစားရှိနေတာထက် ကောင်းပါတယ်	၃၈
၁၆။ အိပ်မက်	၄၀
၁၇။ Perfect ဖြစ်နေဖို့ မလိုပါဘူး	၄၂
၁၈။ Never give up on your dreams ကိုယ့်အိပ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ပါနဲ့	၄၅
၁၉။ Main Character	၄၅
၂၀။ If he/she wanted to he/she would	၅၁
၂၁။ လိုတာထက်ပိုပြီး သံယောဇဉ် မဖြစ်စေနဲ့	၅၄

မာတိကာ

၂၂။ အစားမထိုးပါနဲ့	၅၆
၂၃။ ရွေးချယ်တော့မယ်ဆိုရင်	၅၈
၂၄။ Trauma	၆၀
၂၅။ ရတာမလို လိုတာမရ	၆၃
၂၆။ မင်းက သန်မာပါတယ်	၆၅
၂၇။ စိတ်တွေကို အနားပေးလိုက်ပါ	၆၈
၂၈။ လူတွေကို ဆုံးရှုံးဖူးကြရင်	၇၁
၂၉။ ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်သင့်တဲ့ အရာနှစ်ခု	၇၄
၃၀။ ငိုတာ ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ဘူး	၇၆
၃၁။ Right Person Wrong Time	၇၈
၃၂။ ချစ်တယ်	၈၁
၃၃။ ရင်ဖွင့်ဖော် လိုအပ်ပါတယ်	၈၃

မာတိကာ

၃၄။ လူကြီးတွေနဲ့ လူငယ်တွေ အမြင်ကွာခြားမှု	၈၅
၃၅။ Relationship ထဲဝင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား	၈၈
၃၆။ အမြဲတမ်း ပြတ်မယ်ပြောတာ ကြာလာရင် မကောင်းပါဘူး	၉၁
၃၇။ အေးစက်စက် အခြေအနေကို ကိုယ်တိုင် မဖန်တီးပါနဲ့	၉၃
၃၈။ နားလည်မပေးနိုင်ရင် ဘာမှဆက်မပြောပါနဲ့တော့	၉၅
၃၉။ အချိန်က စစ်မှန်ခြင်းကို ဖော်ထုတ်တယ်	၉၇
၄၀။ အေးချမ်းတဲ့ဘဝ	၉၉
၄၁။ အကြောက်တရားကို အနိုင်ယူပါ	၁၀၂
၄၂။ သူများတွေရဲ့ ပုံစံတွေကြောင့် ကိုယ့်လက်ရှိပုံစံ မပျက်ပါစေနဲ့	၁၀၅
၄၃။ အဝေးက ချစ်ခြင်း	၁၀၇
၄၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ မေ့ခြင်း	၁၁၀

အမှာစာ

လူတိုင်းမှာ ခက်ခဲတဲ့ နေ့ရက်တွေ၊ အတိတ်တွေ၊ အကြောင်းအရာတွေ ရှိမှာပါ။ နေ့ရက်တိုင်းဟာ အမြဲတမ်းတော့ ပျော်စရာ ကောင်းမနေသလို အမြဲတမ်း ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ၊ သင်ခန်းစာရာတွေ၊ ဂုဏ်ယူစရာတွေ အများကြီးကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရပါတယ်။

ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေဟာ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေအပေါ် ပြန်ပြီး အခြေခံရေးသားထားတာဖြစ်လို့ ကျွန်မ စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်းကျလာတဲ့အခါ ခဏခဏ ဖွင့်ဖတ်မိမယ့်စာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ လေ့လာမှတ်သားမိသလောက်ကို စာဖတ်သူတွေကို ပြန်လည် မျှဝေပေးမိတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ စာတွေကိုဖတ်ပြီး အားအင်တစ်ခုခု ရသွားတယ်ဆိုရင် ကျွန်မအနေနဲ့ အရမ်းကိုကျေနပ်မိမှာပါရှင်။

ချစ်ခြင်းဖြင့် . .
သက်ထားရွှေစင် (THSS)

အရင်ပေးလိုက်ပါ

လူတစ်ဖက်သားဆီကနေ ကျွန်မတို့ တစ်စုံတစ်ခုကို အများကြီး မျှော်လင့်မိတဲ့အခါ ဘာမှ ပြန်မရလာရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဘဲ ဝမ်းနည်းနေရပါတယ်။

အဲဒီခံစားချက်ကို ကျွန်မတို့ လူတိုင်းနီးပါး ဖြစ်ဖူးပါတယ်။

ကိုယ်က သူ့ဆီက မျှော်လင့်ထားတာ ကြီးလေ၊ ကိုယ် နာကျင်ပင်ပန်းရတာ များလေလေပါပဲ။

အဲတာကြောင့် ကျွန်မ ကိုယ့်တိုင်ကတော့ ဒီနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးနေပါတယ်။

သူတို့ဆီက ဘာမှမမျှော်လင့်ခင် ကျွန်မ တတ်နိုင်သလောက် ပေးလိုက်တယ်။

ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့အရာတွေ၊ လုပ်ပေးနိုင်တာတွေကို တတ်နိုင်သလောက် လေး လုပ်ပေး ဖြည့်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီလိုဆို တစ်ဖက်ကလည်း ဪ... သူတောင် ငါ့ကို ဒါတွေလုပ်ပေးနေတာ၊ ငါလည်း ပြန်လုပ်ပေးဦးမှ ဆိုတဲ့ အသိစိတ် နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် ဝင်လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မတို့က ပေးနိုင်သမျှသာ ပေးလိုက်။

ပြန်ရတာ မရတာကို မမျှော်လင့်နဲ့။

ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့လူက အသိစိတ်ရှိတဲ့လူ ဆိုရင် ကျွန်မတို့ဆီကို
 လိုချင်တာထက် ပိုတဲ့အရာတွေ သူ ပြန်ဖြည့်ပေးလိမ့်မယ်။
 အဲတာကြောင့် အရှင်ဆုံး သူများဆီက ဘာမှမယူခင် အရင်ပေးလိုက်
 ပါ။



ခံစားလွယ်တဲ့အကျင့်

ကျွန်မက ငယ်ငယ်ကတည်းက Sensitive သမား။
 တစ်ခုခုကိုဆိုရင် အရမ်း Serious ဖြစ်တတ်တဲ့သူ။
 ကိစ္စသေးသေးမွှားမွှားလေးတွေက အစ သိပ်ပြီး ခံစားလွယ်တယ်။
 အဲတာကြောင့် ကျွန်မလိုလူတွေရှိမယ်လို့ထင်လို့ ဒီစာလေးကို ရေးဖြစ်

တာပါပဲ။

အဲဒီ ခံစားလွယ်တဲ့ အကျင့်က တော်တော်ဆိုးဆိုး နော်။
 မိဘက ဆူရင်တောင် ကိုယ်က ကြိတ်ခံစားပြီး အရမ်းဝမ်းနည်းလာတာ။
 တစ်ခုခု အဆင်မပြေကြည့် အရင်ဆုံး ခံစားရပြီ။

ပြဿနာတက်ရင်လည်း ဪ... ငါဘာတွေများ မှားသွားလဲလို့
 တွေးမိပြီး စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းနဲ့၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်ရင်တောင် မတအား
 ခံစားရတာ။

နည်းနည်းလေးမှ အထိမခံ။

နင်က တော်မှ မတော်တာ၊ အသုံးမှမကျတာလို့ ပြောခံရရင် အဲတာ
 သွားပြီပဲ။ အဲဒါကို တမြေမြေခံစားပြီး ရင်ထဲမှာ လောင်နေရတာ။

အဲတာနဲ့ ကျွန်မ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီအကျင့်ကို ဖျောက်ဖို့ ကြိုးစား
 ခဲ့တယ်။

သေးသေးလေးတွေကပဲ စရတာပေါ့။

ပထမဆုံး တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မကောင်းလာပြောတယ်
ထား အဲဒီလူက မကောင်းပြောတာကို ငါက ဘာလို့ လိုက်ခံစားရမှာလဲ ဆိုတဲ့
မေးခွန်း ကိုယ့်ဘာသာ အရင်မေးလိုက်တယ်။

အဲဒီမှာ ဦးနှောက်က စတွေ့ပြီ။

ဟုတ်တယ်လေ အဲဒီလူရဲ့လုပ်စာကို ကိုယ်က ထိုင်စားနေရလို့လား
ဘာကိစ္စ ကိုယ့်ကို မကောင်းပြောတိုင်း ငါက လိုက်ခံစားနေမှာလဲ တန်လို့လား
ဆိုတဲ့စိတ်ကို သွင်းပစ်လိုက်။

အခု တစ်ခါတည်း ဦးနှောက်ထဲ ထည့်ပစ်။

စိတ်ထဲ ထည့်ပစ်။

သူတို့ဘာသာ ကိုယ့်ကို ဘာတွေပြောပြောနော်။

ကျွန်မလည်း ကိုယ်ချင်းစာတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်က အရမ်းခံစားလွယ်တဲ့သူ ဖြစ်တာမို့ ခံစားချက်နဲ့တဲ့
သူတွေကို တွေ့ရင် တကယ်ကို နားလည်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်...

အဲတာက ပျော့ညံ့တာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ထား နူးညံ့လွန်းနေတာပါ။

ကဲ... မင်း ဒီစာကို ဖတ်နေတယ်ဆိုရင် သေချာနားထောင်နော်။

သူများတွေ ဘာတွေပဲ မင်းကို မကောင်းပြောနေပါစေ။ အဲတာမင်း
မဟုတ်ဘူးနော်။ မင်းပုံစံအတိုင်းပဲ နေ။

သူတို့က ငါ့ကို မကြိုက်ဘူး ဆိုပြီးလည်း ဝမ်းနည်းနေဖို့ မလိုဘူး။

ပြန်မေးကြည့်နော်။ မင်းကို ခံစားရအောင်လုပ်နေတာက ခံစားချက်
တွေကို ထည့်သွင်း ခံစားခွင့်ပေးထားတဲ့ မင်းရဲ့စိတ်ပဲ။

မင်းရဲ့ စိတ်ကို ပြင်ကြည့်ပါ။

အရမ်းကြီး လိုက်မတွေးပါနဲ့။

အချိန်တွေ နှမြောဖို့ ကောင်းပါတယ်။



မင်းကို နှိမ့်ချလှောင်ပြောင်ခဲ့တဲ့ လူတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ

ခေါင်းစဉ်လေးအတိုင်းပါပဲ။

မင်းကို နှိမ့်ချ လှောင်ပြောင်ခဲ့တဲ့ လူတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလူတွေက ကျွန်မတို့ဘဝကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေးမှာမို့လို့ပဲ။

ကျွန်မတို့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်တယ်ဆိုကြပါစို့။

ကျွန်မတို့ အဲဒီနေရာကနေလည်း မတက်နိုင်ဘဲ နေ့တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ အထက်လူကြီးရဲ့ အဆူအဆဲ နှိမ့်ချလှောင်ပြောင်တဲ့ ဒဏ်တွေကို ခံဖူးကြမှာပါ။

လူပဲလေ ကိုယ့်ကို အသုံးမကျပါဘူးဆိုပြီး ပြောနေတာ ဘယ်သူက ကြိုက်မှာလဲ။

စစချင်းတော့ ကျွန်မ သိတယ်။

စိတ်တိုမိမယ် ဒေါသဖြစ်မယ်။

ဒီလူတွေကို သတ်ပစ်ချင်လောက်တဲ့အထိကို မုန်းတီးမယ်။

ဒါပေမဲ့ မင်းက အဲတာကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးချလို့ ရတယ်။

မင်း စိတ်ထဲကနေ ဖြစ်လာမယ့် မခံချင်စိတ်ကို အသုံးချပြီး မင်းပန်းတိုင်ကို မရောက် ရောက်အောင် သွားလို့ ရတယ်။

မင်းကို သူတို့က လှောင်ပြောင်လေ၊ နှိမ့်ချလေ မင်း ပိုပိုပြီး စိတ်တို

မယ်။ အဲဒီကနေ အင်အားတွေ ရလာလိမ့်မယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဖြစ်ဖူးတာမို့ ဒီနည်းက တကယ်အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း အာမခံပါတယ်။

မင်းကို သူတို့ ပြောချင်သလောက် ပြောပါစေ။

ငါ အဲဒီထက်သာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

ငါက သူတို့ ပြောသလိုလူမဟုတ်ဘူး။

ငါရအောင် လုပ်ပြမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဝင်လာရင် ရပြီ။

မင်းရဲ့စိတ်တွေ ပြင်းထန်လာလေလေ။

မင်း ရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်လေလေပဲ။

အဲတာကြောင့် မင်းကို နှိမ်ချလှောင်ပြောင်တဲ့သူတွေကို ကျေးဇူးတင်

လိုက်ပါလို့ ပြောတာ။

ဘာလို့ဆို သူတို့က မင်းကို လက်နက်တစ်ခု ပေးနေတာပါ။

မင်း ပြန်တိုက်ခိုက်ဖို့ လက်နက်တစ်ခု ဖြစ်ပေးနေတာပါ။

အဲတာကြောင့် မခံချင်စိတ်နဲ့ သူတို့ကို ချေမှုန်းပစ်ပါ။



သူများဘဝနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိပြီး စိတ်ပျက်ဖူးလား

ဒါကတော့ လူငယ်တော်တော်များများ ဖြစ်ဖူးတဲ့ကိစ္စမို့ အထွေအထူး မေးနေစရာတော့ လိုမယ်မထင်ပါဘူး။

လူငယ်တိုင်း ဒီလို ခံစားဖူးပါတယ်။

အထူးသဖြင့် Facebook ပေါ်မှာ သူများတွေက ပုံလှလှလေးတွေ တင်နေကြပြီး နေ့တိုင်းလိုလို ကိုယ်ကကျ အိမ်ထဲမှာပဲ နေရပြီး ဘာမှလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။

ငါ့ကျ သူတို့လို ဘာလို့ ပိုက်ဆံမရှိရတာလဲ၊ သူတို့ကျ ချမ်းသာနေ လိုက်ကြတာ၊ သူတို့ကျ တော်နေလိုက်တာ သူတို့ကျ I phone တွေနဲ့ ငါ့ကျ ဘာလို့ မရှိရတာလဲ။

ဆိုတဲ့ခံစားချက်တွေက လူငယ်တွေအပေါ်ကို တော်တော်လေး လွှမ်း မိုးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာကတော့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပဲ မြင် အောင်ကြည့်ပါ။

အဲဒီလို လိုက်နှိုင်းယှဉ်မနေဘဲ သူတောင်ဖြစ်နိုင်ရင် ငါလည်း တစ်နေ့ တော့ ဖြစ်လာနိုင်မှာ ဆိုတဲ့စိတ်ကို မွေးပါ။

သူ လုပ်နိုင်ရင် ငါလည်း လုပ်နိုင်ရမယ်။ ငါလည်းလူပဲ သူလည်း

mg.yo.com

လူပဲ ဆိုတဲ့စိတ်ကို ထည့်ထားပါ။

လောကကြီးမှာ အရာအားလုံးက ကျွန်မတို့ ထင်နေသလို မဟုတ်
ပါဘူး။

ကိုယ့်ထက် ပြီးပြည့်စုံ ချမ်းသာကြွယ်ဝနေတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိ
သလို ကိုယ့်ထက်နိမ့်ကျပြီး ထမင်းတောင် မှန်အောင်မစားနိုင်တဲ့ လူတွေလည်း
အများကြီးပါ။

ကိုယ်ရထားတဲ့ ဘဝအပေါ် ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

လိုက် မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။



မိန်းကလေးတွေက ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို ပိုပြီး ခံစားရတယ်

ကျွန်မတို့ မိန်းကလေးတွေက ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ရင် နည်းနည်း Sensitive ဖြစ်တဲ့ထဲမှာ ပါကြတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က ဝနေတယ်၊ အရမ်းပိန်လွန်းနေတယ်၊ မျက်နှာက ဝက်ခြံတွေ ထွက်လွန်းတယ်၊ အသားမည်းတယ်၊ အရပ်ပူတယ် စသဖြင့် ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုအပေါ် လက်ခံနိုင်စွမ်း နည်းကြပါတယ်။

မိန်းကလေးဆိုတော့လည်း လှချင်ပချင်မယ်။

အရာအားလုံးကို Perfect ဖြစ်စေချင်တယ်။

လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို လှလိုက်တာ၊ ချောလိုက်တာလို့ အပြောခံချင်တယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ဒါက မိန်းကလေးတွေရဲ့ သဘာဝပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မသိမ်ငယ်စေချင်ဘူး။ ကိုယ်က လှလှ မလှလှ အဲဒီအရာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံး လက်ခံတတ်စေချင်တယ်။

ဘယ်လိုပြောရမယ့် ကျွန်မတို့က အတိုအပြတ်တွေ ဝတ်ချင်တယ်ပဲ ဆိုပါစို့။ ခူးခေါင်းမဲနေတယ် အကြောပြတ်ရာတွေရှိနေတယ်။ ခြေထောက်တွေ မလှဘူး တုတ်နေတယ် စသဖြင့် အဲဒီလိုအတွေးတွေ ဝင်ပြီး ကိုယ်ဝတ်ချင်တဲ့

အဝတ်အစားကို မဝတ်လိုက်ရတာ များပါတယ်။

အဲဒီလို မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်၊ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ ဘာပဲရှိနေနေ ကျွန်မတို့က Cove လုပ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။

ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။

ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ်ဝတ်တာပဲလေ။

မိန်းကလေးအားလုံးက သူ့အလှတရားနဲ့သူ ရှိပါတယ်။

အလှအပတွေကြောင့် အရမ်းကြီး မခံစားရစေချင်ဘူး။

အလှအပနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်က အရမ်း သိမ်ငယ်ခံစားနေတယ် ဆိုရင် ကျွန်မကတော့ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ကို Recommend ပေးချင်ပါတယ်။

Scars To Your Beautiful ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးကို မသိတဲ့လူ မရှိသလောက်တော့ ရှိပေမယ့် မသိတဲ့လူလည်း ရှိနိုင်တာမို့ ခဏလောက်ဖြစ်ဖြစ် အချိန်ပေးပြီး နားထောင်ကြည့်ပါ။

ထပ်ပြောပါမယ်။

မိန်းကလေးတိုင်းမှာ သူ့အလှနဲ့သူ ဖြစ်တည်နေတာပါ။

မလှလို့၊ မပြည့်စုံလို့ သိမ်ငယ်နေစရာ လုံးဝ မလိုပါဘူး။

အဲတာကြောင့် ကိုယ့်ဘာသာ ဝဝ၊ ပိန်ပိန်၊ လှလှ၊ မလှလှ ဝတ်ချင်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ။

Insecure မဖြစ်ပါနဲ့။



စိတ်ညစ်ရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ကိုယ်က မကျေနပ်တာ၊ သံသယဖြစ်တာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ၊ အားမရတာ စတာတွေကြောင့် ဖြစ်တည်လာတာပါ။

လူတိုင်းက စိတ်ညစ်နေကြတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းက သူ့အလုပ်သူလုပ်ပြီး နေနေကြပါတယ်။

စိတ်ညစ်ရတယ်ဆိုတာရဲ့ အကြောင်းအရာကို တစ်ချက်လောက် ဆွေးနွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုက ဖြစ်လာတာ။

ဥပမာ- ကိုယ့်ဖုန်းလေး ကျကွဲသွားတယ်။

မှန်လဲရင်လည်း ပိုက်ဆံက ကုန်ဦးမယ်။

လစာကလည်း မထုတ်ရသေးဘူး။

အဲဒီလိုဆိုရင်ကျွန်မတို့ ပထမဆုံးတွေးမိတာက ဟာ... စိတ်ညစ်လိုက်တာ ဆိုတဲ့အတွေးပဲ။ အဲဒီတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချကြည့်ရအောင်။

နံပါတ် (၁)

ဘာကြောင့် စိတ်ညစ်တာလဲ။ စိတ်ညစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း

အရာကို စာအုပ်ထဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖုန်း>Note ထဲဖြစ်ဖြစ် ချရေးလိုက်ပြီးရင် စိတ်ထဲကနေ အဲဒီညစ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ အရာကို သုံးခါလောက် ဖတ်ကြည့်။

နည်းနည်းလောက် ကြာလာရင် ဘာဆက်လုပ်လို့ရမလဲဆိုတဲ့ အဆင့်ကို တက်ပြီး တွေးကြည့်။

နံပါတ် (၂)

အဲဒီအရာကို ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ မသိရင် အလုပ်တစ်ခုခု ဖိလုပ်လိုက်။

သီချင်းနားထောင်ဖို့ကို recommend ပေးပါရစေ။

ဒါပေမယ့် အဆွေးသီချင်း မပါပါ။

ကိုယ်က ကရတာ ဝါသနာပါတယ်ဆိုရင် ကနေလိုက်။

စိတ်ညစ်နေပါတယ်ဆိုမှ ဘယ်လို ကရမလဲလို့ ကျွန်မကို မေးခွန်းထုတ်လိမ့်မယ်။ တကယ်ပြောတာ YouTube ကနေ အက အတိုလေးတွေ လိုက်ရှာပြီး အင်တိုက်အားတိုက် လိုက်ကြည့်။

ခဏနေရင် ချွေးတွေ ထွက်ပြီး လန်းလာလိမ့်မယ်။

နံပါတ် (၃)

ညစ်နေလို့ မထူးဘဲ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကို သွင်းပါ။

ထိုင်ပြီး စိတ်ညစ်နေမယ့်အစား အလုပ်က ပါလာတာလေးတွေ လုပ်လိုက်ရင်တောင် တော်တော် ပြီးသွားလောက်ပြီ။

ကိုယ်က ကျောင်းသားဆို ထိုင်ပြီးညစ်နေမယ့်အစား စာတွေ တစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ် ထကျက်လိုက်ရင် တော်တော် ရနေလောက်ပြီ။

အားလုံးဘဲ စိတ်ညစ်စရာတွေကို လျှော့ချနိုင်ကြပါစေ။



မနာလိုမဖြစ်ပါနဲ့

လူတိုင်းမှာ မနာလိုတဲ့စိတ် အနည်းငယ်တော့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ
ကိန်းအောင်းနေတတ်ကြပါတယ်။

အချို့ကတော့ သိသိသာသာ မနာလိုဖြစ်ကြတယ်။

အချို့ကတော့ အတွင်းစိတ်ထဲကနေဘဲ မသိမသာ မနာလို ဖြစ်နေ
တတ်ကြတယ်။

မနာလိုတယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ထက်သာတာကို မကြိုက်
တာ၊ သူ့မှာ ရှိနေတဲ့အရာက ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အခါ မနာလိုလာကြတယ်။

အဲဒီလူကို အကောင်းမပြောတော့ဘူး ကွယ်ရာမှာ မကောင်းပြောကြ
တယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ မနာလိုမှုက ကြီးလာလေ ကိုယ်က ပိုပိုပြီး ပင်ပန်းရလေလေ
ပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆို ဟိုက ကိုယ့်ကို ဘာမှ လာလုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သူ့ကို စိတ်တွေတို၊ ဒေါသတွေဖြစ်နေ
တာ။

သူ့အကောင်းလုပ်လည်း ကိုယ်က အပိုတွေပါလို့ပဲ မြင်နေတာ။

သူ့ကို မကြိုက်ဘူး၊ မနာလိုတာနဲ့ ပင်ပန်းရမှာက ကိုယ်ပဲနော်။

သူ့ကို ကိုယ်က ဘာမှ သွားလုပ်လို့မှ မရတာ။
 အဲဒီတော့ ကိုယ်က ပိုပိုပြီး မကောင်းပြောချင်လာတယ်။
 အဲတာကို သူက မသိဘဲ ကိုယ့်ဘာသာ စိတ်ထဲဖြစ်တော့ ပူလောင်
 ရတာ။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ်က မနာလိုဖြစ်တတ်လား။

မဖြစ်ချင်ယောင် ဆောင်နေတတ်လား ဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာ
 အတွင်းထဲကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မရ ရအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။

ကိုယ်က မနာလိုတော့ မဖြစ်တတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် မသိမသာလေး မဖြစ်သလိုနဲ့ စိတ်ထဲက အနည်းငယ်တော့
 ဖြစ်တတ်တဲ့လူဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ရအောင် ဖယ်ရှားပါ။

မနာလို မဖြစ်ပါနဲ့။

မနာလိုတယ်၊ မုန်းတီးတယ်ဆိုတာတွေက စိတ်ထား သေးသိမ်တဲ့သူ
 တွေ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး သန့်ရှင်းနေအောင်သာ ထားလိုက်ပါ။

အညစ်အကြေးတွေ မှန်သမျှ စွန့်ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



အမြဲတမ်း အဆင်ပြေချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့

သိပ်ကိုပင်ပန်းနေရလည်း၊ သိပ်ကိုဝမ်းနည်းနေရလည်းပဲ ရပါတယ်။
ငါ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုပြီး ခံစားချက်တွေကို မျှိုသိပ်မထားပါနဲ့။

တစ်ခဏအတွက်တော့ ကောင်းပေမယ့် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်
တော့ လုံးဝ မကောင်းပါဘူး။

ကျွန်မတို့မှာ နေ့စဉ် ဘဝရဲ့ရိုက်ခတ်မှုတွေ ရှိတယ်။

အခက်အခဲတွေ ရှိမယ်။

ဒါတွေကြုံလာလို့ ကိုယ်က ပြုလဲပြုလိုက်ရင် ကိုယ့်ကို ပျော့ညံ့လိုက်
တာလို့ ထင်သွားမလားဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံကြည်ဘဲ၊ ရင်လည်း
မဖွင့်ဘဲ ငါအဆင်ပြေပါတယ်လို့ ဟန်ဆောင်နေတဲ့ လူတွေက ပိုပြီး ပင်ပန်းရပါ
တယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ အဆင်မပြေနေတာကို အဆင်မပြေပါဘူးလို့
ဝန်ခံဖို့ကို မရှက်ပါနဲ့။

အချစ်ရဆုံး၊ အရင်းနှီးဆုံး close friend တစ်ယောက်ယောက်ကို
ပြောပြပါ။ တိုင်ပင်ပါ။ ဘာဆက်လုပ်မလဲ ဆွေးနွေးပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ်က အခြား ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြောမပြချင်ဘူးဆိုရင်
ဒိုင်ယာရီရေးပါ။

ကိုယ်ခံစားနေရတာတွေကို မကွယ်မဝှက်ဘဲ အကုန်ရေးချပါ။
အဆင်မပြေပါဘူး ဆိုတာကို ဒိုင်ယာရီကို ရင်ဖွင့်ပါ။
နည်းနည်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် နေရတာ ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။



အတွေးလွန်ခြင်း

ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အရမ်း Overthinking သမားထဲမှာ ပါခဲ့ဖူးတယ်။

Overthinking သမားတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း တစ်ခုခုကို တွေးပြီဆိုလည်း မကောင်းတဲ့ဘက်ကို တွေးတာ ပိုများကြတယ်။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် နည်းနည်းလေးမှ အမှားမခံတာ။

ဥပမာ- ကိုယ့်သူငယ်ချင်းက ပြောနေကြအရာလေးတစ်ခု၊ လုပ်ပေးနေကြ အလုပ်လေးတစ်ခုကို မလုပ်ပေးတော့ရင် ကျွန်မတို့က စတေးပါပြီ။

သူ ဘာလို့ ငါ့ကို အဖက်မလုပ်တာလဲ။

ငါ့ကို မခင်တော့လို့လား။

ငါနဲ့ မပေါင်းချင်တော့လို့လား။

ငါက အရေးမပါတော့ဘူးလား။

အဲဒီလိုတွေ တွေးပြီး ဝမ်းနည်းနေ။

တကယ်တမ်း သူငယ်ချင်းက ဘာမှလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်အတွေးတွေကနေ ကိုယ့်ဘာသာ ခံစားနေရတာ မိဘတွေ၊

ဆရာ၊ ဆရာမတွေဆီက လေ့သံလေး နည်းနည်းမာကြည့်။

mgjoe.com

အဲဒီမှာ Overthinking က ဝင်လာဦးမှာ။

ဘာလို့ ငါ့ကို အော်ရတာလဲ။

ငါ့ကို မကြိုက်တော့ဖူးလား။

အဲဒီလို တွေးချင်ရာ တွေးပစ်ပြီး အစွန်းကို ရောက်သွားတာ၊ အဲတာ လုံးဝ လုံးဝ မကောင်းပါဘူး။

အဲဒီ overthinking ကို ဖျောက်ဖို့ ကျွန်မ နှစ်အတော်ကြာ အချိန်ယူ ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်မကလည်း ခံစားလွယ်တာမို့ အစပိုင်းတော့ တော်တော်လေး ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ Overthinking ဆိုတာမျိုးက ကိုယ့်ဆီမှာ ကြာရှည်နေလေ ကိုယ့်ကို စိတ်ဒုက္ခမျိုးစုံပေးလေပါပဲ။

ဖျောက်ကို ဖျောက်ရပါမယ်။

Overthinking ကို ဖျောက်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် တစ်ဖက် လူရဲ့ အပြုအမူတွေကို သိပ်အာရုံမထားပါနဲ့။

စာပို့နေရင်း လိုင်းပေါ်က ဆင်းသွားတယ်ထား။

အဲတာကို ငါ့ကိုစကားမပြောချင်လို့ လိုင်းပေါ်က ဆင်းသွားတယ် လို့ မတွေးဘဲ ဩော်... သူလည်း မအားလို့နေမှာပါ။

အလုပ်ရှိလို့ နေမှာပါ။ လိုင်းကျတာနေမှာပါ။ ငါနဲ့ မပြောချင်တာမှ မဖြစ်နိုင်တာ အဲလိုလေး စိတ်ကို လှည့်ကြည့်ပါ။

လူတိုင်းအပေါ်ကို အဲလိုလေးတွေ ပြောင်းတွေးပြီး နေသွားကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးကျ Overthinking ပျောက်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

လက်မလျှော့ပါနဲ့။

ဟိုတောင်တွေး၊ ဒီတောင်တွေး ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာနဲ့ အာရုံကို လွှဲ ပစ်ပါ။

အစပိုင်းတော့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။



နေ့ရက်များ၏ရှင်သန်ခြင်း

ကျွန်မတို့နေထိုင်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ လူ့အတော်များများဟာ စားဝတ်
နေရေးအတွက်ပဲ ရုန်းကန်ရင်း ရှင်သန်နေကြရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ကရော ဘာအတွက် ရှင်သန်နေတာလဲ။
အဲဒီမေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးဖူးပါသလား။
မမေးဖူးရင် အခုပဲ မေးကြည့်လိုက်ပါ။

အနည်းနဲ့အများဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ရှုပ်မှုဒဏ်တွေကို ခံရတတ်
ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အရာ
နှစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့လည်း လိုလာပါတယ်။

နေ့တိုင်း အလုပ်တွေချည်း ဖိလုပ်နေပြီး နားချိန်မရှိတဲ့လူတစ်ယောက်
ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို လုံလုံလောက်လောက် မရနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရမယ်။
ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ့်ဘာသာ ရှာရမယ်။

နေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ကျွန်မ
တို့ရဲ့ နေ့ရက်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေပဲ ကြုံလာမှာပါ။

အမြဲတမ်းချည်း စိတ်ချမ်းသာစရာက ဘယ်လိုလုပ်ရှိမှာလဲ တွေး

ကောင်း တွေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူများဆီက သွားရှာရမှာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကနေ ကိုယ်ဘာသာ ရှာဖွေရမှာပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က ရှင်သန်နေတဲ့ ဒီနေ့ရက်တွေအပေါ် စိတ်ချမ်းချမ်း သာသာနဲ့ ပျော်ရွှင်ဖို့ကိုလည်း အာရုံစိုက်ပြီး နေထိုင်သွားသင့်ပါတယ်။

