

ရိုးရှင်းရောင်ရဲမှုရဲ့

ဘဝတန်ဖိုး

All You Need Is Less

Vicki Vrint

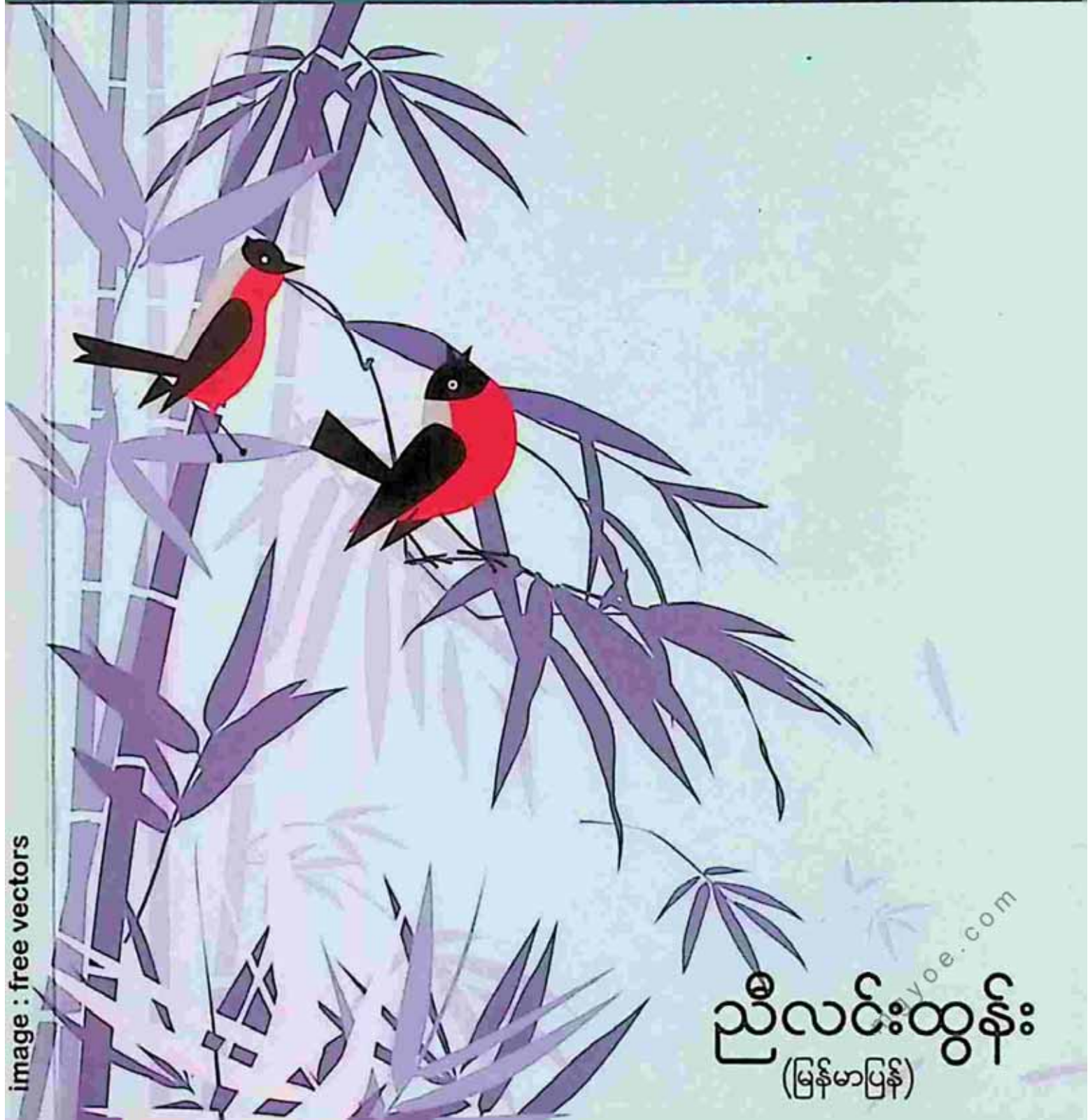


image : free vectors

ညီလင်းထွန်း
(မြန်မာပြန်)

myoe.com

ကျွန်မတို့ဘဝမှာ

များများပိုလိုချင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အားလပ်တဲ့ အချိန်တွေ များများလိုချင်တယ်။

နေရာများများ လိုချင်တယ်။

ပိုပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံမျိုး လိုချင်တယ်။

ပိုပြီး အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့

ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေကို လိုချင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့

ကျွန်မတို့ရဲ့နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ

နှစ်မြုပ်လုပ်ဆောင်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတော့

ပိုလိုချင်တဲ့အရာတွေ ရလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်။

နေ့စဉ်မြားမြောင်လှတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကြားမှာ

ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်လို

အံဝင်ခွင်ကျအောင် ထားပေးရမယ်ဆိုတာကို

တွက်ဆဖော်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတွက် အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။

တတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ဖို့ပါ။

သောကဟာ

အသေးအမွှားကိစ္စတွေကို

အရိပ်ကြီးကြီး ထိုးပေးတတ်တယ်။

ဆိုဒင်စကားပုံ

တချို့လူတွေက တရားရှာတယ်။

တချို့က ကဗျာသင်္ကာနဲ့ ပျော်မွေ့တယ်။

ကျွန်မကတော့ မိတ်ကောင်းဖော်မွန်တွေကို ရှာတယ်။

ဟရီးနီးယားဝုဇ်



ထုတ်ဝေသူ	- ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း၊ - ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊ - အမှတ်(၄၉၉)၊၆-လွှာ(က)၊ - ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊ - လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊ - ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

မေတ္တာကြွမ်း၊ အုပ်ရေး ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ မတ်လ

ညီလင်းထွန်း/
ရိုးရှင်းရောင့်ရဲမှုရဲ့ ဘဝတန်ဖိုး
စာမျက်နှာ ၁၂၂ မျက်နှာ၊
၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

အိတ်စာပေ
အိတ်စာပေ
အိတ်စာပေ
အိတ်စာပေ
အိတ်စာပေ



Vicki Vrint ၏
All You Need Is Less ကို
ပြန်ဆိုသည်။



မာ တိ ကာ

နိဒါန်း

၃

သောကနည်းနည်း

၆

အမှိုက်၊ သို့မဟုတ် အရှုပ်နည်းနည်း

၂၆

အလွယ်ရ၊ အသင့်စား အစားအသောက် (Junk Food) နည်းနည်း

၄၄

ပို၍နည်းပါးသော စိတ်ဖိစီးစရာ ဆက်ဆံရေးများ

၅၈

အသွင်း (Input) နည်းနည်း

၇၂

အဆိပ်အတောက်အတွေးအခေါ်နည်းနည်း

၈၆

အလုပ်နည်းနည်း

၁၀၀

အိမ်ထဲမှာ အနေနည်းနည်း

၁၁၄

နိဂုံးချုပ်

၁၂၁

နိဒါန်း နည်းပါးခြင်း၏ တန်ဖိုး

ကျွန်မတို့ဘဝမှာ များများပိုလိုချင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အားလပ်တဲ့အချိန်တွေ များများလိုချင်တယ်၊ နေရာများများ လိုချင်တယ်၊ ပိုပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံမျိုး လိုချင်တယ်၊ ပိုပြီး အပေါင်း လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ နှစ်မြှုပ်လုပ်ဆောင်စရာ တွေနဲ့ ပြည့်နေတော့ ပိုလိုချင်တဲ့အရာတွေ ရလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရ မယ်၊ နေ့စဉ်မြားမြောင်လှတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကြားမှာ ကိုယ်လိုချင် တဲ့အရာတွေကို ဘယ်လို အံဝင်ခွင်ကျအောင် ထားပေးရမယ်ဆိုတာကို တွက်ဆဖော်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

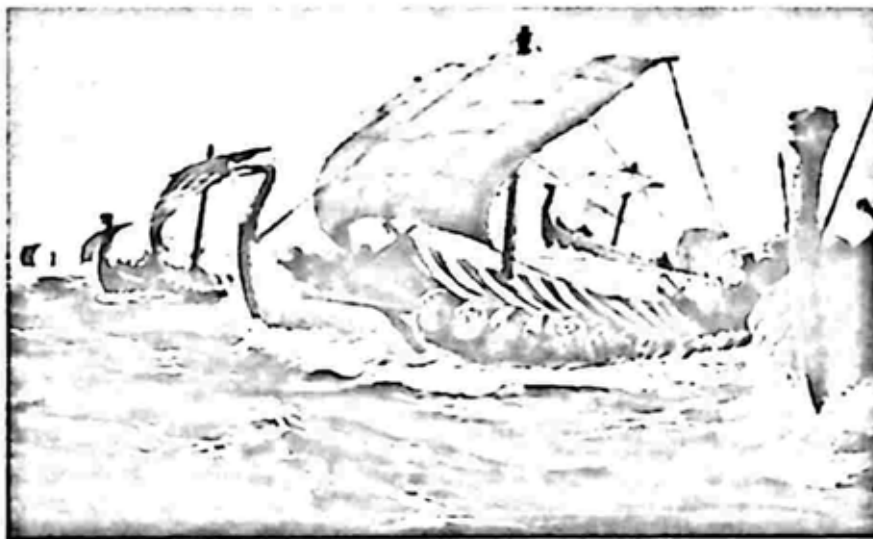
ဒီအတွက် အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ နည်း အောင်လုပ်ဖို့ပါ။ ကျွန်မတို့ဘဝရဲ့ကဏ္ဍအသီးသီးဟာ လွယ်ကူသက် သာအောင် လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ မလိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှား

mgyoe.com

ရှင်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ အပေါင်း
 လက္ခဏာဆောင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့အရာတွေအတွက် နေရာပေး
 နိုင်လာပါတယ်။ ဥပမာ - သင့်ရဲ့အိမ်မှာ ဘာမှန်းမသိဘဲ ရှုပ်ထွေးစုပုံ
 နေတဲ့ အမှိုက်တွေကို ရှင်းလင်းလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို
 ရှာတွေ့ဖို့၊ ကိုယ်နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့အရာတွေကို သိမ်းဆည်းထားဖို့
 နေရာဆိုတာ သင့်မှာရှိလာပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း စားသောက်မှုပုံစံမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီ
 ညွတ်တာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝစေတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့
 အစားထိုးတာမျိုး၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အဖုအထစ်လေးတွေ
 ရှိနေရင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး မေ့ဖျောက်ချန်ရစ်ထားခဲ့တာမျိုးတွေ လုပ်
 ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဦးစားပေးစရာရှိတာကို ဦးစားပေး၊ ဖြတ်တောက်စရာ
 ရှိတာကို ဖြတ်တောက်တတ်အောင် သင်ယူခြင်းဖြင့် သင့်ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍ
 အသီးသီးမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားလာမှာပါ။ ဖိစီးမှုတွေ လျော့
 နည်းလာပြီး ပိုပြီးချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်လာမှာပါ။ ဒါဟာ လုပ်ဆောင်ရလည်း
 လွယ်ပါတယ်။ တစ်ဆင့်ချင်းသွားရင်ပေါ့။ ဒီစာအုပ်က ဘယ်လိုလုပ်
 ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဆက်လက်
 ဖတ်ရှုပြီး နည်းပါးခြင်းရဲ့တန်ဖိုးကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။





သောကဟာ
အသေးအမွှားကိစ္စတွေကို
အရိပ်ကြီးကြီး
ထိုးပေးတတ်တယ်။
ဆွဲဒင်စကားပုံ

သောကနည်းနည်း

ကျွန်မတို့ လူသားတွေအဖို့ မကြာခဏ စိုးရိမ်သောက ရောက်ရတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိုးရိမ်သောကတွေ အတောမသတ်ဘဲ အထိန်းအကွပ်မဲ့သွားရင် စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို သွေးတိုးရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါတွေလည်း ဝင်လာနိုင်



ပါတယ်။ သတင်းကောင်းကတော့ သောကက ပြုသမျှကို နုနေစရာ မလိုဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်မှာပါဝင်တဲ့ အကြံပြုချက်အားလုံးဟာ ပိုရိုးရှင်းပြီး ဖိစီးမှုတွေ ပိုနည်းပါးတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ဦးဆောင်နိုင်အောင် သင့်ကို ကူညီပေးမှာဖြစ်ပြီး ဒီအခန်းမှာတော့ သင့်ရဲ့သောကတွေကို ကျော်လွှားပြီး စိတ်အေးချမ်းသာနေနိုင်အောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မလဲဆိုတာကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ မကြာခင် ဖြေရမယ့် အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် အိပ်မရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကိုချဖို့ စိုးရိမ်ပူပန်နေရတာပဲဖြစ်ဖြစ် အခုပဲ သင့်ရဲ့ သောကတွေကို ထုပ်ပိုးပြီး စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။



ကျုပ်က လုပ်လိုက်မိတာတွေအတွက် မစိုးရိမ်ဘူး၊
မလုပ်ဖြစ်တာတွေအတွက်ပဲ စိတ်ပူတာ
ဝင်စတန်ချာချီ



သင်၏သောကများကို ပစ်မှတ်ထားပါ

သင့်ရဲ့သောကတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့ ပထမဆုံးအဆင့်ဟာ အဲဒီ သောကတွေက ဘာအကြောင်းအရာလဲဆိုတာ နားလည်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ဆောင်မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ် ဆောင်ထားပြီး တစ်ပတ်လုံးလုံး သင့်စိတ်ကို ဖမ်းစားခြောက်လှန့်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ချရေးပါ။ အခုပဲ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

ဥပမာ - စာမေးပွဲလိုမျိုး အခြေအနေတစ်ရပ်အတွက် သင် စိုးရိမ်သောကရောက်နေတာဆိုရင် စီစဉ်စရာရှိတာကို စီစဉ်ပြီး ပြင်ဆင်စရာရှိတာကို ပြင်ဆင်ပါ။ ပြီးရင် သင်လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ထားတယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ စိတ်အေးသက်သာနေပါ။ သင့်ရဲ့ အလုပ်သွားအလုပ်ပြန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးခရီးက သင့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ကို စိတ်ပူစေတာက အသိရခက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပြဿနာဆိုရင် အခြေအနေပိုကောင်းလာအောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ခြေလှမ်းပြင်ချင်ပြင်၊ ဒါမှမဟုတ် သင်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပါ ('ပို၍နည်းပါးသော စိတ်ဖိစီးစရာ ဆက်ဆံရေးများ' မှာကြည့်ပါ)။

တရားရှုမှတ်ခြင်း

ကျွန်မတို့ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့အချိန်မှာ fight or flight (ရင်ဆိုင်တွေ့ရင်တွေ့၊ ဒါမှမဟုတ် ရှောင်ပြေးရင်ပြေး) ဆိုတဲ့အနေအထားကို အလွယ်တကူ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်မြန်လာတယ်၊ အတွေးတွေက ဒုန်းစိုင်းလာတယ်။ တရားရှုမှတ်ခြင်းဟာ ဆောင့်တက်လာတဲ့ သောကတွေကို တားဆီးဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အလွယ်တကူလုပ်ဆောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ စတင်လုပ်ဆောင်ကြည့်ဖို့ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားတဲ့ အွန်လိုင်းကျူတိုရီယယ်တွေ ရှိပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာတစ်ခုကိုရှာ၊ မျက်လုံးမှိတ်လျက် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှူပေးရုံနဲ့တင် အကျိုးများနိုင်ပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ ငြိမ်းအေးပြေလျော့စေတဲ့ လောကကို ညင်သာတဲ့ မိတ်ဆက်မှုအဖြစ် ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ တတ်နိုင်တဲ့အခါတိုင်း ၎င်းကို နေ့စဉ်ပြုဖွယ်ဆောင်တာဝတ္တရားထဲမှာ ပါအောင် ထည့်ပေးပါ။

တြိဂံ တရားရှုမှတ်ခြင်း

- ၁။ သက်သောင့်သက်သာထိုင်ပါ။ မျက်လုံးတွေကိုမှိတ်ထားပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ထားပါ။
- ၂။ တစ်ကနေ သုံးအထိ ရေတွက်နေစဉ်အတွင်း အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် တစ်ကနေ သုံးရေတွက်နေစဉ်အတွင်း အသက်အောင့်ထားပါ။ ပြီးရင် တစ်ကနေ သုံး ရေတွက်စဉ်အတွင်း အသက်ပြန်ရှူထုတ်ပါ။ ထိုအတိုင်း ပြန်ကျော့ပါ။ (ဒါကို တြိဂံတရားရှုမှတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်)

- ၃။ စိတ်ကို ရှင်းနေအောင်ထားပြီး အသက်ရှူတာကိုပဲ အာရုံပြုထားပါ။ (ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်း သင့်စိတ်ဟာ တြိဂံတစ်ခုရဲ့ အနားသုံးဖက်မှာ ရွေ့လျားနေသလိုမျိုး ပုံဖော်ကြည့်လို့ရရင်လည်း ပုံဖော်ကြည့်ပါ)
- ၄။ အတွေးတွေက ဝင်နှောင့်ယှက်လာရင် ရအောင်ဖယ်ရှားပြီး ရှုမှတ်တဲ့အပေါ်မှာပဲ အာရုံပြန်စိုက်ပါ။ အလေ့အကျင့်ရလာရင် ပိုလွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။
- ၅။ ရပ်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်လောကကို သတိမူမိတဲ့အခြေအနေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ရောက်အောင် လုပ်ပါ။

လုံခြုံသောခိုလှုံရာ

တရားရှုမှတ်ခြင်းဟာ သင့်စိတ်ရှိတဲ့အတိုင်း လုံခြုံတဲ့နေရာတစ်ခုကို



ဝင်ရောက်ဖို့အခွင့် သင့်ကိုပေးပါတယ်။ အသံသွင်းထားတဲ့ တရားရှုမှတ် ဖို့ လမ်းညွှန်တွေမှာဆိုရင် ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်း ခရီးတစ်ခုကို လျှောက် လှမ်းနေသလိုမျိုး ပုံဖော်မြင်ယောင်ကြည့်လို့ရအောင် လမ်းညွှန်ပေးထား တာ နှစ်သက်စရာ ဖြေလျှော့နည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ နောက်တစ်မျိုး လုပ် ဆောင်လို့ရတာကတော့ တရားရှုမှတ်နေချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လုံခြုံတဲ့ ခိုလှုံရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပုံဖော်ကြည့်ဖို့ပါ။ စာကြည့်တိုက်တစ်ခု အတွင်းက တိတ်ဆိတ်တဲ့ ချောင်တစ်ချောင်၊ ဒါမှမဟုတ် လယ်တော အိမ်လေးတစ်အိမ်အတွင်းက မီးလင်းဖိုတစ်ခုရဲ့ဆေးလိုမျိုး သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်းရှိတဲ့နေရာတစ်ခုကို ပုံဖော် ကြည့်ပါ။ ခိုလှုံရာတစ်ခုကို ဝင်ရောက်သွားပြီး အဲဒီနေရာရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အရောင်အဆင်းနဲ့ အနံ့အသက်တွေကို ကြည့်မွေ့ခံစားနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်ရောက်ရှိသွားတိုင်း အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေကို ထပ်ဖြည့်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့အာရုံတွေကို ဒီလို နည်းနဲ့ စုစည်းကြည့်တာက စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ချက်ချင်းပြေလျော့စေဖို့ အကူအညီ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဝန်ကို ပေါ့အောင်လုပ်ပါ

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားစမြည်ပြောဆိုတာက လည်း သင့်ရဲ့သောကတွေ ပြေပျောက်သွားဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေက သင် ကြုံတွေ့နေ ရတဲ့ အခြေအနေရဲ့ မတူညီတဲ့ရှုထောင့်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါး စေတဲ့အပိုင်းကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ချပြပေးနိုင်လောက်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စိုးရိမ် သောကတွေကို ချရေးကြည့်တာကလည်း စိတ်ကို ပြေပြေပျောက်ပျောက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ နေ့စဉ်ဖြည့်သွင်းရေးသား



ကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့တာထဲက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ကိစ္စ
 တွေကိုလည်း ချရေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ သင့်ကို ဝမ်းမြောက်စေတဲ့ အကြောင်း
 အရာသုံးခု (သို့မဟုတ်) သင့်ကို ပြုံးပျော်စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု
 စသဖြင့် ချရေးကြည့်ပါ။ ဒါက အကြောင်းအရာတွေကို အရှိ အရှိ
 အတိုင်း သိသာမြင်သာစေနိုင်ပါတယ်။

တချို့လူတွေက တရားရှာတယ်။
 တချို့က ကဗျာလင်္ကာနဲ့ ပျော်မွေ့တယ်။
 ကျွန်မကတော့ မိတ်ကောင်းဖော်မွန်တွေကို ရှာတယ်။
 ဗာဂျီးနီးယားဂုဗ်

တက်ကြွလှုပ်ရှားနေပါ

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့
 ပါးအောင်လုပ်ရာမှာ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်
 လှုပ်ရှားခြင်းအားဖြင့် endorphins လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းပြီး
 ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပါးပြေလျော့စေတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ထွက်လာတာကြောင့်



ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုကောင်းသွားတာက တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင် စရာနည်းလမ်းတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ အဖွဲ့လိုက် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်မှုမျိုးကျတော့ ပျော်စရာကောင်းသလို လူအသစ်တွေနဲ့လည်း ဆုံတွေ့နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်းပဲ လုပ်ဆောင်ချင်တယ်ဆို ရင်တော့ အပြေး၊ ရေကူးနဲ့ gym ကစားတာတွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ ကာယ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ နှလုံးသွေးခုန်နှုန်းတွေ မြန်အောင်လုပ်နေသရွေ့ သင့်ရဲ့ သောကတွေဟာလည်း မကြာခင်မှာ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။

သတိနဲ့နေပါ

သောကအများစုဟာ အတိတ်ကအဖြစ်အပျက်တွေကို တဝဲလည် လည် မမေ့လျော့နိုင်တဲ့အခါ၊ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အကြောင်း မျှော်တွေး စိတ်ပူနေမိတဲ့အခါမျိုးမှာ ခေါင်းထောင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီသောကတွေ ကို တိုက်ထုတ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြု ထားဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ သတိနဲ့နေထိုင်ခြင်း (mindfulness) ပါလာ ပါတယ်။ အခုလောလောဆယ်မှာ သင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့အရာ၊ သင်



ရောက်ရှိနေတဲ့နေရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်းအားဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုတဲ့အကြောင်း၊ လက်ရှိ အချိန်မှာ သင်ဟာ လုံခြုံနေပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေတဲ့အကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးနိုင်ပါတယ်။

သတိနဲ့နေထိုင်ခြင်းကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ဖို့ လွယ်ကူပြီး ဘယ် နေရာမှာမဆို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်နေထိုင် နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတချို့ကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

သတိဖြင့်နားထောင်ခြင်း ■ ■ မျက်လုံးတွေကိုမှိတ်ပြီး အခုလောလောဆယ် သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြားနိုင်တဲ့အသံတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ကြည့်ပါ။

သတိဖြင့်လေ့လာခြင်း ■ ■ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကိုယူပြီး ၎င်းရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်၊ သွင်ပြင်၊ အရောင်နဲ့ အသေးအမွှားအချက်အလက်ကလေးတွေကိုပါ သတိပြုပြီး အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။

သတိဖြင့်ပြောဆိုခြင်း ။ ။ သင့်ကိုပြောလာတဲ့စကားတွေကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ သတိနဲ့နေထိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုပါ ပိုပြီးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေမှာပါ။

သတိဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ဆောင်ခြင်း ။ ။ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး သတိရှိရှိလုပ်ကိုင်ပါ။ ဥပမာ - ပန်းကန်ဆေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ကိုင်ပါ။

သတိဖြင့်ပုန်းတိမ်းခြင်း ။ ။ သင့်ကို လုံးဝဆွဲဆောင်ဖမ်းစားထားတဲ့ ဝါသနာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ - စာဖတ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း။ ပြီးရင် အဲဒီအလုပ်မှာ အပြည့်အဝစိတ်နှစ်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။

ပိုင်းခြားဆင်ခြင်ပါ။ လက်တွေ့ကျပါ

သောကတွေကို နေရာပေးလိုက်ရင် တစ်ရှိန်ထိုး ပွားများလာနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့သောကဟာ လက်တွေ့ကျမကျ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာမယ့် အရာတစ်ခု လားဆိုတာ မေးကြည့်ပါ။ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ သိပ်မရှိဘူးဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ထားပြီး တကယ်လို့ ဖြစ်လာခဲ့ရင် အဲဒီအခြေအနေကို သင် ကျော်ဖြတ်မှာလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ် သောကရောက် နေတဲ့ကိစ္စနဲ့ တကယ်ကြုံလာခဲ့ရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေက ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကို တွေးပါ။ ဥပမာ - သင့်အလုပ်ကို ဆုံးရှုံးရမယ် ဆိုရင်လည်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ သင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာပဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အားပေးပါ။ ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အရာအသစ်တစ်ခုခုကို စတင်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အရှိန်သတ်ပါ

သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားက သောကကြောင့် ယောက်ယက်ခတ် နေရင် လွယ်ကူတဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်တချို့ကို လေ့ကျင့်ပြီး ဖြေလျှော့တတ် အောင် သင်ယူထားတာက အရှိန်သတ်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ် ပါတယ်။ အခြေခံယောဂသင်တန်းမှာ စာရင်းသွင်းပြီး တက်ရောက်တာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လွယ်ကူတဲ့ ကိုယ်ဟန်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှာဖွေလုပ် ဆောင်ကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထ၊ ဒါမှ မဟုတ် ညအိပ်ရာဝင်မှာ လွယ်ကူတဲ့ ယောဂကိုယ်ဟန်တွေကို စမ်းလုပ် ကြည့်ပါ။ ယောဂကို သင် စိတ်မပါရင် ပီလာတီးစ် (Pilates) ၊ သို့ မဟုတ် ထိုက်ချီ (t'ai chi) ကစားနည်းတွေက သင့်အတွက် အဆင်ပြေ နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ရိုးရိုးအကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်တာကလည်း သွေးထဲက oxygen levels ကို မြင့်မားလာစေပြီး သင့်ရဲ့နှလုံးခုန်နှုန်း နှေးသွားဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

လွယ်ကူသော စိတ်ဖြေလျှော့ပေးသည့် နည်းလမ်းများ

သောကတွေက သင့်ကို လွှမ်းခြုံဖိစီးသလို ခံစားနေရတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိစီးမှုမှ လျော့ပါးသွားစေနိုင်တဲ့ အသုံးချနည်းလမ်းတချို့ ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ အမြဲအလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သိထားတာ မမှားပါဘူး။

၁ ကနေ ၁၂ အထိ ရေတွက်နေစဉ်အတွင်း ရင်ဘတ်ထဲက လေတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်ပါ။ ချက်ချင်း တည်ငြိမ်သည်ထက် တည်ငြိမ်လာတာကို သင် ခံစားရမှာပါ။ (ဒီနည်းလမ်းဟာ ကျွန်မတို့တွေ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေများလာပြီး အသက်ရှူနှုန်းတွေ မြန်လာတဲ့အချိန်မှာ

ဟန်ချက်ပျက်သွားတဲ့ သွေးထဲက ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးတာကြောင့် အမြဲအလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။) ဒီထက် ပိုလွယ်ကူတာ ဘာရှိဦးမလဲ။

မေးရိုးတွေကို ဖြေလျှော့ပေးတာကလည်း သင့်ကို စိတ်ဖိစီးတာ တွေ ချက်ချင်းလျော့ပါးသွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိပါသလား။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ မေးရိုးကြွက်သားတွေဟာ အသန်မာဆုံးဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်တောင် မသိဘဲနဲ့ မေးရိုးတွေ တင်းနေအောင် အံကြိတ် ထားမိတာမျိုး ကျွန်မတို့ လုပ်မိတတ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ပါးစပ်ကို လေးငါး ကြိမ် ဖွင့်ချည် ပိတ်ချည် လုပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ပါးစပ်ကို ဖွင့်လျက်ထားပြီး ပါးရိုးအောက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ညင်ညင်သာသာ နှိပ်နယ်ပေး ပါ။ တင်းမာနေတာတွေ လျော့သွားတာကို သင် ချက်ချင်းခံစားမိမှာပါ။

နောက်ထပ်လွယ်ကူတဲ့ စိတ်ဖြေလျှော့နည်းလမ်းကတော့ လက်မ နဲ့ လက်ညှိုးကြားမှာရှိတဲ့ အရေပြားနေရာကို နှိပ်နယ်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အကြောအခြင်တွေကို ဖြေလျှော့ပေးနိုင်တဲ့ အကြောဆုံချက်နေရာ (acupressure point) တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ရဲ့အခက်အခဲတွေဆီမှာ ဝဲလည်နေတဲ့
 သင့်အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။
 မီးစဉ်ကြည့်ကတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြံကြံခံပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်
 တခြား ဘယ်လိုနည်းနဲ့မဆို သင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ။
 ဟုတ်တို့နိုး

ချက်ချင်း စိတ်ကြည်လင်ပေါ့ပါးစေမည့် နည်းလမ်းများ
 လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ ။ ။ လတ်ဆတ်တဲ့လေကို ရှူရှိုက်ပြီး သဘာဝအလှ
 အပကို ခံစားကြည့်ပါ။

ရယ်မောပါ ။ ။ တိဗိမှာလာတဲ့ ဟာသအစီအစဉ်၊ သို့မဟုတ် ဟာသ
 ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုကို ကြည့်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရယ်စရာ မောစရာ
 ပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောပါ။

ကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားပါ ။ ။ ကစားတာနဲ့ပတ်သက်ရင် ကလေးတွေက
 အသိဆုံးဖြစ်မှာပါ။ အချိန်ငါးမိနစ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကစားနည်း
 တစ်ခုခုမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်နှစ်ထားကြည့်ပါ။

သီချင်းဆိုပါ ။ ။ ကာရာအိုကေဆိုပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာ သီချင်း
 ဖွင့်ထားတာကို လိုက်ဆိုပါ။ ဝါသနာပါရင် သီချင်းနဲ့အတူ လိုက်ကလို့ပါ
 ရပါတယ်။

ကြောင်တွေကို အတူပါ ။ ။ ကြောင်တွေက ဘယ်လိုနားနေရမလဲဆိုတာကို
 ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။ အားရပါးရ အကြောဆန့်ထုတ်ပြီး

အညောင်းဖြေလိုက်ပါ။

မန္တန်ရွာပါ။ ■ “ဒါလည်းပဲ အချိန်တန်ရင် ပြီးသွားမှာပါ” ဆိုတဲ့စကားကို မန္တန်ရွာတ်သလို ရွတ်ပေးပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို တွေဝေမနေပါနဲ့

သောကရောက်စရာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကနေ ကျော်လွှားရှေ့ဆက် နိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခု ချမှတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ သင် စိတ်ပျက်ရတဲ့ အကြီးမားဆုံး အကြောင်းတရား ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ကနေ ထွက်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ငန်းတည်ထောင်သင့်သလား။ ရှုပ် ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို အဆုံးသတ်သင့်သလား။ ဒီလိုအရာတွေ ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ ကျွန်မတို့အတွက် လနဲ့၊ သို့မဟုတ် နှစ်နဲ့ချီပြီး အချိန်ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလို စဉ်းစားနေသမျှ ကာလ ပတ်လုံး ကျွန်မတို့ သောကရောက်နေရတာပါ။

အချိန်ဆွဲနေတယ်ဆိုတာက ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိစ္စတွေကို အလောတကြီး လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ ပြော ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အတွင်းစိတ်မှာ ကိုယ် ရွေးချယ်ချင်တဲ့လမ်းကို ကိုယ်သိပါတယ်။ ခက်ခဲတယ်ဆိုပေမဲ့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းက အရေးကြီး တာပါ။

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုသိစိတ်ကို ယုံလိုက်ပါ။ တုံ့နှေးမနေတော့ဘဲနဲ့ ရဲရဲ တင်းတင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ သင့်အစီအစဉ်ကိုစွဲကိုင်ပြီး အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘာပဲပြောပြော ခြေတစ်လှမ်း ရှေ့တိုးဖြစ် လိုက်တဲ့အတွက် သင် အများကြီး စိတ်ချမ်းသာသွားပါလိမ့်မယ်။

ရှေ့ဆက်သွားဖို့ အသင့်တော်ဆုံးအချိန်လို့ သင့်စိတ်ထဲမှာ နှစ်နှစ် ကာကာ မခံစားမိဘူးဆိုရင် အဲဒါကိုလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် ထည့်တွက်ပါ။ နေ့တိုင်း အချိန်ဆွဲစဉ်းစားနေတာထက်စာရင် ပိုကောင်း ပါတယ်။ အကြောင်းအရာက ဘာ၊ သင့်ရဲ့အတွေးတွေက ဘယ်လိုရှိ တယ်ဆိုတာကို အကျဉ်းချုပ်ချရေးပါ။ ဆိုပါတော့ ခြောက်လဆို ခြောက်လ၊ သုံးလဆို သုံးလကြာတဲ့အချိန်မှာ ဒီကိစ္စကို ပြန်ကိုင်တွယ် မယ်ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ ပြက္ခဒိန်မှာ အမှတ်အသားပြုပါ။ ပြီးရင် သင့် သောကတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဘေးချိတ်ထားလိုက်ပါ။ အတွေး တွေထဲက ရုန်းထွက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ။ ပြဿနာကို နောက်တစ်ကျော့ ပြန်လာကြည့်တဲ့အချိန်မှာ အပြောင်းအလဲ တွေ ရှိကောင်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံပြောင်းပါ

သင့်ရဲ့သောကတွေကို ရှင်းပစ်ဖို့ တကယ်ပဲ သင်လုပ်နိုင်တာ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီသောကဆီကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံပြောင်းလိုက် ပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်က တခြားဘယ်အရာကိုမှ အာရုံမထားနိုင်လောက်အောင် ဖမ်းစားမှုအားကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ စိတ်ကူး လို့မရဘူးဆိုရင် ကလေးတုန်းက ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်ရတာ သဘော ကျခဲ့သလဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဂစ်တာတီး ပြန်ကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေထွက်ချိန်ကို လမ်းလျှောက်ရင်း စောင့်ကြည့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝါသနာပါတဲ့ အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်တစ်ခုခုဆိုရင်ကော မကောင်းဘူးလား။ အနာ ရောဂါကြောင့် အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်မထွက်နိုင်တဲ့လူတွေနဲ့ စကားပြောပေး တာ၊ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရုန်းကန်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့လူတွေနဲ့ အလုပ်

အတူတူလုပ်ပေးတာတွေဟာ သူတစ်ပါးကို အကူအညီပေးရာရောက် သလို သင့်အတွက်လည်း ကွဲပြားတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်မိစေပါတယ်။

ထိန်းချုပ်ချင်တာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ

ဘဝမှာ ကျွန်မတို့ ထိန်းချုပ်လိုရတဲ့အရာတွေရှိသလို ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်တဲ့အရာတွေလည်း အများကြီးပါ။ အိမ်ကနေ အလုပ်ကို အချိန်မီ ထွက်ချင် ထွက်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကို နာရီဝက်လောက် ရှေ့ဆက်မတိုးနိုင်အောင် ကာဆီးထားတဲ့ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုကိုတော့ သင် မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ သောကအတော်များများဟာ ဘဝက ကျွန်မ တို့ လျှောက်လှမ်းရာ လမ်းပေါ် ပစ်ချလိုက်တဲ့ ကျပန်း စိန်ခေါ်မှုနဲ့ အခက်အခဲတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ ကျွန်မတို့ဆီကနေ အရင်းခံပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ လက်ခံလိုက်တဲ့အခါ သောကဖြစ်တာတွေ အများကြီး လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့



ဒီစိန်ခေါ်မှုတွေကိုတော့ မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့ နည်းလမ်းကိုတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောပေးပါ။ ပြီးတော့ ခက်ခဲတဲ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းသွားဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုနှုန်းဟာ ရာနှုန်းပြည့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။

ကြံ့ခိုင်သောကိုယ်၊ ကျန်းမာသောစိတ်

သင်ဟာ အမြဲသောကရောက် စိတ်မသက်မသာဖြစ်နေပြီး အဲဒီသောကတွေကို တိကျတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုနဲ့ ဆက်စပ်လို့မရဘူးဆိုရင် အရင်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေကို ကိုင်တွယ်ပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ကဖိန်း၊ နီကိုတင်းနဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဓာတ်များကို ကန့်သတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်ပါ။ အစားအသောက်ကို သင့်တင့်စွာ အချိန်မှန်မှန်စားပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပါ။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပုံမှန်ဆုံတွေ့ပြီး စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွအောင်နေပါ။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်မှာပါဝင်တဲ့ စိတ်ဖြေလျှော့သက်သာစေနိုင်တဲ့ နည်းနာတွေကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

ဒီအဆင့်တွေက အကူအညီမဖြစ်ရင်တော့ သင်ဟာ စိုးရိမ်သောကလွန်ကဲတဲ့ စိတ်ဝေဒနာ (generalized anxiety disorder) ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြောက်လန့်တဲ့ စိတ်ဝေဒနာ (social anxiety disorder)၊ ဒါမှမဟုတ် အတိတ်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံစားရတဲ့ဝေဒနာ (post traumatic stress disorder) စတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဝေဒနာတစ်ရပ်ရပ်ကို ခံစားနေရတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ် (ကျွန်မတို့ လူသားတွေရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ

တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေကို ကြုံတွေ့ခံစားနေရတယ်လို့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားတာဖြစ်လို့ သင်တစ်ယောက်တည်းတော့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့သောကတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးပုံစံနဲ့ အကြံပြုပေးနိုင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ ရက်ချိန်းယူပါ။ ဒီအခြေအနေတွေအကုန်လုံးဟာ ကုစားနိုင်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံပြည့်ဝတဲ့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်နဲ့ (အတိတ်အကြောင်းမပါဘဲ) သင့်ရဲ့ လက်ရှိပြဿနာတွေအကြောင်းကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတဲ့ အသိတရားနဲ့ အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြုပြင်မှုကုထုံး (cognitive behavioural therapy) လိုဟာမျိုးက အလွန်ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။





ရိုးရှင်းမှု၊ ကောင်းမွန်မှုနဲ့
အမှန်တရားမရှိတဲ့နေရာမှာ
ကြီးမြတ်မှုလည်း
ရှိနေမဘူး။
လိယိုတော်စတိုင်း

အမှိုက်၊ သို့မဟုတ် အရှုပ်နည်းနည်း

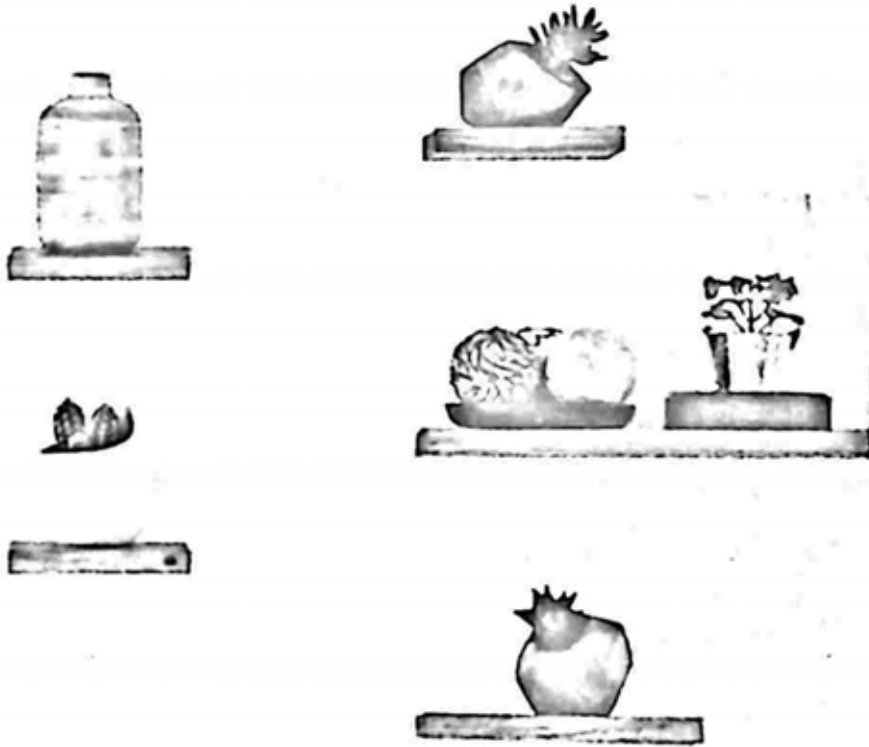
ကျွန်မတို့ရဲ့ ဒီနေ့ခေတ်ဟာ အရာဝတ္ထုများစွာ၊ အကြောင်းအရာများစွာနဲ့ ထိတွေ့ပတ်သက်မှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ အလျှံပယ်ထုတ်လုပ်နေပြီး နေ့ချင်းရောက်၊ အိမ်အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကနေ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို လွယ်ကူလျင်မြန်



စွာ ဝယ်ယူလို့ ရနေပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မသိလိုက်ခင်မှာပဲ ကျွန်မတို့တစ်တွေရဲ့ အိမ်တွေမှာ အမှိုက်တွေ၊ အရှုပ်တွေ စုပုံလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပစ္စည်းတွေက ကျွန်မတို့ကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးရမယ့်အစား စိတ်ခံစားချက်အပေါ် မကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာဆိုရင် အမှိုက်၊ အရှုပ် ကင်းစင်တဲ့ အိမ်တစ်အိမ်ဟာ အေးချမ်းပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ကွန်းခိုရာတစ်ခု ဖြစ်မှာပါ။ သင့်ရဲ့နေရာကို ကျစ်လျစ်ရှင်းလင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်တွေကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ ဖုန်အလိမ်းလိမ်းထနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေရမယ့်အစား ပိုပြီးအေးအေးသက်သာရှိလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ဖို့အချိန်လည်း ပိုရလာမှာပါ။



အမှိုက်ဆိုတာဟာ ကြမ်းပေါ်ကျနေတဲ့
 အရာကိုပဲ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။
 သင်နဲ့ သင်နေထိုင်ချင်တဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံကြားမှာ
 ကာဆီးထားတဲ့ ဘယ်လိုအရာမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
 ပိတာဝေါရှ်

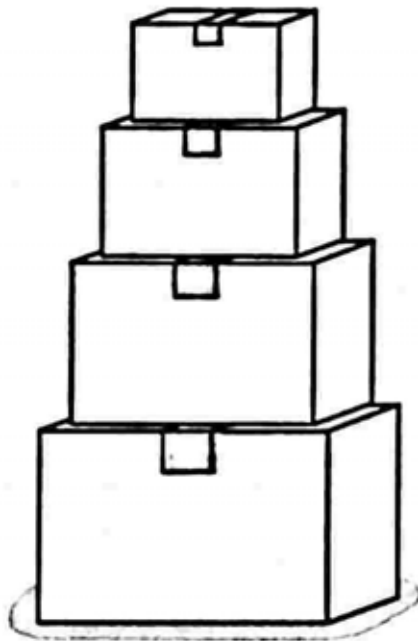


သင့်ဘဝကို လျစ်လျစ် ရှင်းလင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပါ

သင့်ရဲ့အိမ်ကိုရှင်းလင်းရေး (decluttering) လုပ်တာကို ငြီးငွေ့စရာကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုလို သဘောမထားဘဲ ကုစားမှုတစ်ခုလို သဘောထားပါ။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကနေ ဘယ်လိုတောင် သင့်ရဲ့စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲဆိုတာ၊ ဘယ်လိုတောင် ရှေ့ဆက်လျှောက်ဖို့ တွန်းအားပေးပြီး ဘဝရဲ့ တခြားကဏ္ဍတွေမှာပါ အောင်မြင်စေနိုင်သလဲဆိုတာကို သင် အံ့အားသင့်ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို တစ်ကြိမ်မှာ အုပ်စုတစ်ခု (အဝတ်အစား၊ စာအုပ်၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်း စသဖြင့်) ထားပြီးရှင်းပါ။ အကုန်လုံးကို စုပုံထားပြီး သင် တကယ်လိုအပ်တဲ့၊ သို့မဟုတ် နှစ်သက်တဲ့အရာတွေကို ခွဲခြားရွေးထုတ်ပါ။ ရွေးထုတ်ထားတာတွေကိုချန်ပြီး ကျန်တာအားလုံးကို ပေးတန်တာပေး၊ ပစ်တန်တာပစ်ဖို့လုပ်ပါ။ (Decluttering* ဆိုတာ တတ်

* Decluttering - ရိုးရှင်းစွာနေထိုင်မှုအတွက် မလိုသည်များကို ရှင်းထုတ်ပစ်ခြင်း။

မြောက်ထားသင့်တဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းဟာ ဘဝရဲ့ အခြားကဏ္ဍတွေမှာလည်း ဘာကိုဦးစားပေးလို့ ဘာကို နောက်ချန်ထားရစ်မလဲဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။)



အစုလိုက်အပြုံလိုက် သိမ်းဆည်းသိုလှောင်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့
သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးထုတ်ရှင်းလင်းတဲ့အခါ ဆက်သိမ်းထားမယ့်၊ ချန်ထားမယ့်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လက်တွေ့ကျကျ သုံးသပ်ပါ။ တစ်နေ့ကျရင် လိုကောင်းလိုလာလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေကို တွယ်ငြိမနေပါနဲ့။ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီပစ္စည်းတွေက ဖုန်တသောသောနဲ့ ဖြစ်နေမှာပါ။ (အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အိမ်သုံးကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေဆိုတာမျိုးက လိုလာတဲ့အချိန်မှာ အချိန်မရွေး ငှားရမ်းလို့ရတယ်ဆိုတာကို သိထားပါ)

တကယ်မလိုအပ်လှဘဲနဲ့ လူတွေ သိမ်းဆည်းထားလေ့ရှိတဲ့ ပစ္စည်းအမျိုးအမည်အချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေကို ရှာပြီး အရှုပ်တွေရှင်းသွားတဲ့ နေချင်စဖွယ်နေရာတစ်ခု ရရှိရေးအတွက် ၎င်းတို့ကို recycle လုပ်ချင်လုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပေးတန်ပေး၊ ပစ်တန်ပစ် လုပ်ပါ။

အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်များ - အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအများစုဟာ သုံးစွဲရ လွယ်ကူပြီး သုံးစွဲပုံလမ်းညွှန်တွေကိုလည်း အွန်လိုင်းမှာ လွယ်လွယ်ရှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလမ်းညွှန်တွေကို recycle လုပ်ပါ။

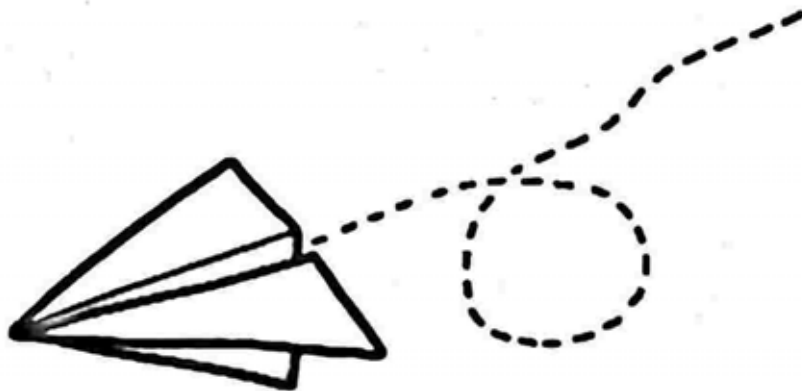
မတော်သည့် အဝတ်အစားများ - မတော်တဲ့အဝတ်အစားတွေကို စွန့်ပစ်ပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့၊ အမြဲဝတ်ဖြစ်တဲ့၊ ပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ လိုက်ဖက်တဲ့ အဝတ်အစားတွေအတွက် နေရာကို ဖန်တီးပေးပါ။

မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဘက်ထရီအားသွင်းကြိုး၊ မီးကြိုး၊ ဓာတ်ခဲအဟောင်းများ - ဒီလိုပစ္စည်း တွေက သင့်ဆီမှာ အံ့ဆွဲနဲ့အပြည့် ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေကို ဘယ်နေရာမှာ recycle လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ အဟောင်းဝယ်တဲ့အသည်ဆီမှာ ရောင်းစားလို့ရတာ ရောင်းစား ပြီး မရတဲ့ပစ္စည်းကို အမှိုက်ပုံးထဲသာ စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်အဟောင်းများ - အပုံလိုက် အဖြစ်မခံပါနဲ့။ Up to date ဖြစ်တဲ့ လေးငါးစောင်သာ စင်ပေါ်မှာထားပြီး ကျန်တာတွေကို ကျကျနန ထုပ်ပိုး recycle လုပ်ပါ။

အသုံးတည့်တယ်ဆိုတာကို သင်မသိတဲ့၊ သို့မဟုတ်
လှပတယ်လို့ သင် မယုံကြည်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ
သင့်အိမ်ထဲမှာ မထားပါနဲ့။

ဝိလျံမောရစ်(စ်)



ဒုက္ခပေးသော စာရွက်စာတမ်းများ

စာရွက်စာတမ်းတွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အိမ်ဂေဟာမှာ စုပုံနေတတ်
တဲ့ နောက်ထပ်အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘဏ်နဲ့ တခြားငွေကြေး
ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် စာရွက်စာတမ်း အသုံးမပြုရတဲ့
နည်းလမ်း (ဥပမာ - online) ကို ပြောင်းသုံးကြည့်ပါ။ အပြင်ကနေ
လက်ကမ်းစာရွက်တွေယူလာပြီး စာရွက်ပုံမှာ ထပ်အားမဖြည့်ပါနဲ့။

မိသားစုဆိုင်ရာ အထောက်အထားစာရွက်တွေ (မွေးစာရင်း၊ သေ
စာရင်း၊ လက်ထပ်စာချုပ် စသဖြင့်)၊ ဘွဲ့လက်မှတ်၊ အောင်လက်မှတ်
တွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုဖူလုံရေးစာရွက်စာတမ်းတွေ၊ နိုင်ငံကူးလက်
မှတ်နဲ့ မှတ်ပုံတင်ကတ်တွေ၊ ပင်စင်စာရွက်စာတမ်းတွေ၊ သေတမ်းစာ၊
အိမ်နဲ့ ယာဉ်နဲ့ အရောင်းအဝယ်စာချုပ်တွေကို လုံလုံခြုံခြုံ သိမ်းထားပါ။
မှတ်မှတ်သားသားရှိပါစေ။ အာမခံစာရွက်စာတမ်းတွေ၊ အခွန်ပြေစာ