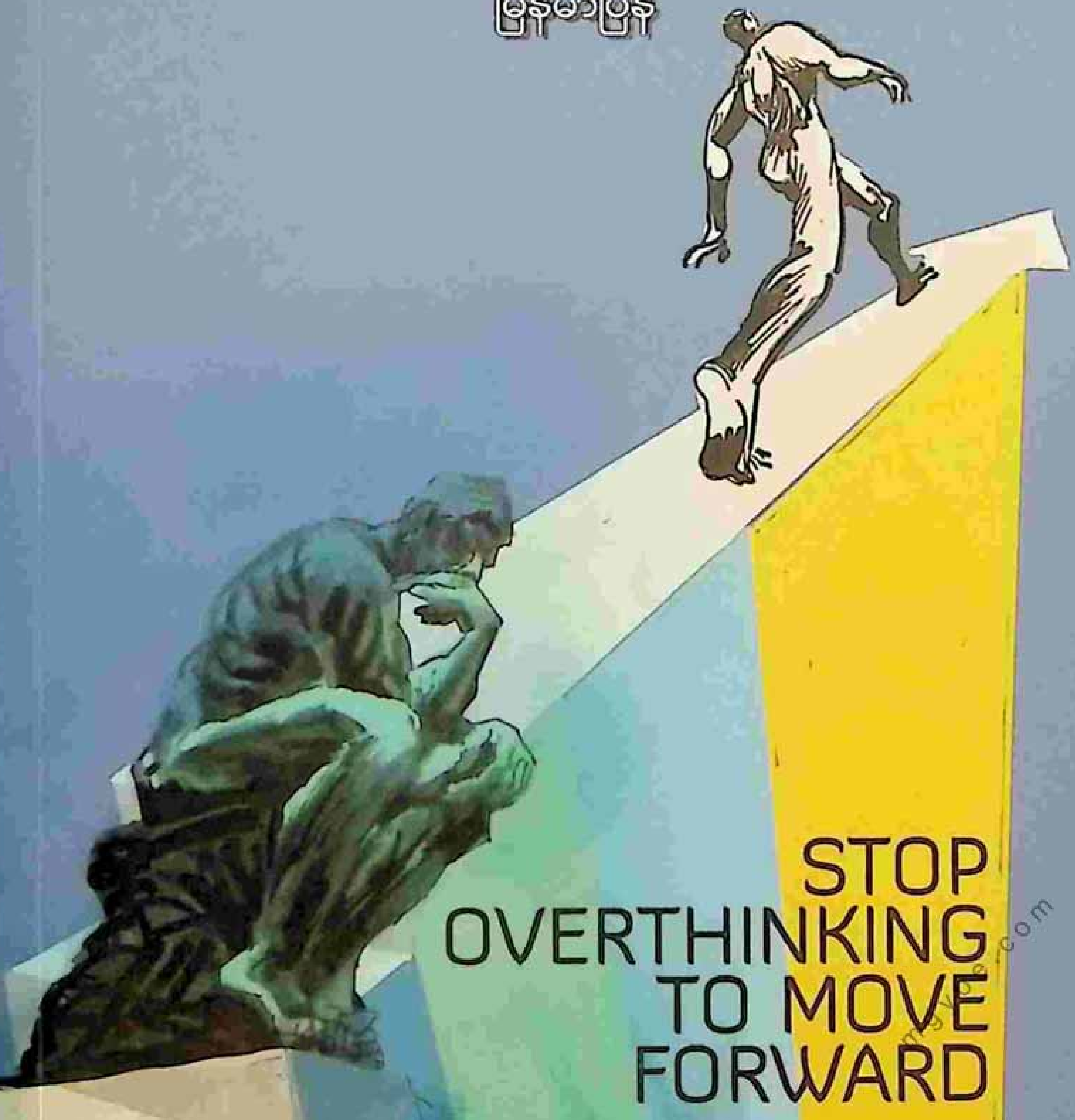
mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရှေ့ရောက်ချင်လျှင် အတွေးမလွန်ပါစေနဲ့

အောင်စည်သာ
မြန်မာပြန်



STOP OVERTHINKING TO MOVE FORWARD

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ

ထပ်ခါတလဲလဲ အတွေးတွေကြား ပိတ်မိနေတာပါပဲ။

အတိတ်က တစ်ခုခု၊ အနာဂတ်က တစ်ခုခုအတွက်

စိုးရိမ်နေတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အတွေးလွန်သူတွေက သူတို့ရဲ့အတွေးတွေဟာ

ပြဿနာတွေကို ပြေလည်စေမယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းက များသောအားဖြင့်

ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ဆီကို မရောက်ဖြစ်စေတာ များပါတယ်။

ISBN 9789997136596
AST30
9 789997 136596
MMK 9,500.00

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၂၀၀၊ ၂၀၂၂ ဇန်နဝါရီလ

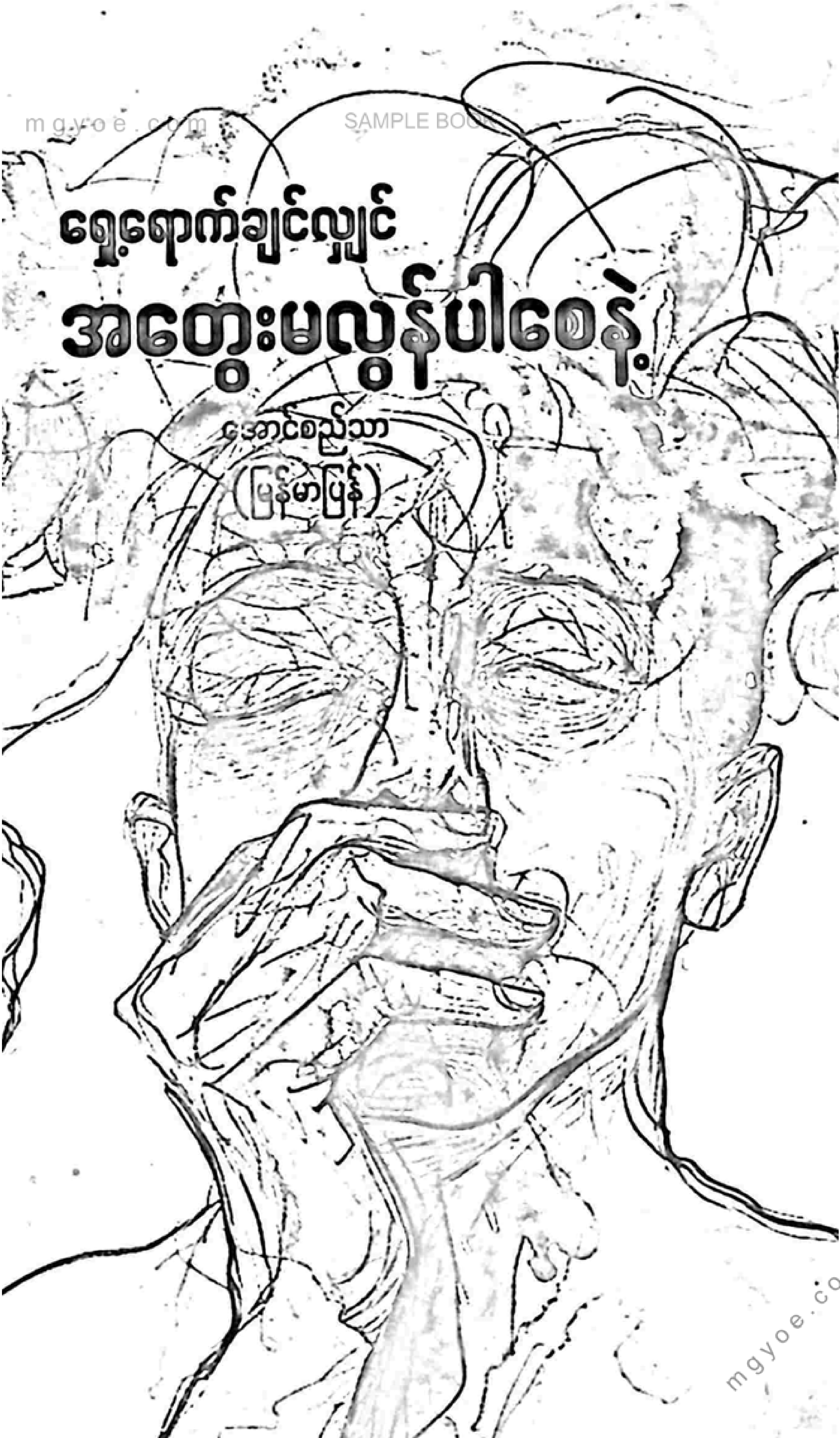
အောင်စည်သာ/
ရှေ့ရောက်ချင်လျှင် အတွေးမလွန်ပါစေနဲ့
စာမျက်နှာ ၂၀၄ မျက်နှာ၊
၁၃ စင်တီ× ၁၉ စင်တီ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရွှေရောက်ချင်လျှင်
အတွေးမလွန်ပါစေနဲ့

အောင်စည်သာ
(မြန်မာပြန်)



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၁။ အတွေးလွန်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ ၉

၂။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများတွင် အတွေးလွန်ခြင်း ၅၀

၃။ စိတ်အေးအေးထားနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ယူလို့ ရနိုင်ပါတယ် ၇၀

၄။ ညည အိပ်မပျော်နိုင်တဲ့ အတွေးပေါင်း
သောင်းခြောက်ထောင်ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ ၉၇

၅။ အတွေးလွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး
နားမထောင်နိုင်တဲ့ အမှန်တရားတွေ ၁၂၂

၆။ အတွေးလွန်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို
သတ်ပစ်လိုက်နိုင်တယ် ၁၄၃

၇။ အတွေးလွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့
နက်နဲပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့စကားတွေ ၁၅၉

၈။ အတွေးလွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရယ်စရာလေးတွေ ၁၇၆

၉။ ပူပင်သောကနဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားစုတွေ ၁၈၈

+++

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

"ဘာလို့ ငါ အတွေးတွေ လွန်နေမိလဲ၊ အများကြီး တွေးမိနေလဲ"လို့ တစ်ခါတစ်ရံ တွေးမိဖူးလား၊ အဲ့ဒါ သင်တစ်ယောက်တည်းတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အဖို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့၊ အကြောက်လွန်မိတဲ့ အတွေးတွေကြား ပိတ်မိနေတယ်ဆိုတာကတော့ လက်မခံချင်လည်း လက်ခံရမယ့် အမှန်တရားပါပဲ။

လေ့လာမှုတွေအရတော့ အသက် ၂၅ နဲ့ ၃၅ ကြား ၇၃% သော လူတွေက အတွေးလွန်တတ်ကြပါတယ်။ သူများထက် ပိုပြီး တွေးကြောက်၊ တွေးပူတတ်ကြတယ်ပေါ့။

ဒီစာအုပ်က အတွေးလွန်ခြင်းကို ပျောက်ကွယ်နိုင်ဖို့သာမက၊ ငါ အတွေးလွန်တတ်တဲ့လူပါလား၊ ငါ့အောင်မြင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုပြီး အတွေးလွန်ခြင်းအပေါ်မှာကို ထပ်ပြီး အတွေးလွန်တတ်တဲ့ လူတွေအဖို့ စိတ်သက်သာအောင်၊ လုပ်စရာရှိတာတွေ ဆက်လုပ်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြုပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ကိုယ်ပိတ်မိမနေဘဲ စိုးရိမ်စိတ်တွေ လျှော့ချပြီး ဘဝတိုက်ပွဲကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဝင်၊ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အောင်ပွဲခံနိုင်စေမယ်လို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။

+++

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်ခြင်းဟာ စိတ်ရောဂါလား

အတွေးလွန်ခြင်းဟာ စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။
ဒါပေမဲ့ အတိတ် / အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့
တစ်ခုခုကို ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးတောစိုးရိမ်နေခြင်းဟာ
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုတွေဖြစ်တဲ့
အလွန်အမင်းသောကရောက်ခြင်း (Anxiety) နဲ့
စိတ်ကျရောဂါ (Depression) တွေဆီကိုတော့
ဦးတည်နိုင်ပါတယ်။

+++

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်ခြင်းဟာ ဘာလဲ

အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ
ထပ်ခါတလဲလဲ အတွေးတွေကြား ပိတ်မိနေတာပါပဲ။
အတိတ်က တစ်ခုခု၊ အနာဂတ်က တစ်ခုခုအတွက်
စိုးရိမ်နေတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။
အတွေးလွန်သူတွေက သူတို့ရဲ့ အတွေးတွေဟာ
ပြဿနာတွေကို ပြေလည်စေမယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။
ဒါပေမဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းက များသောအားဖြင့်
ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ဆီကို မရောက်ဖြစ်စေတာ များပါတယ်။

+++

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီစာအုပ်မှာ
အတွေးလွှန့်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အကျိုးရလဒ်တွေ
အယူအဆတွေ
ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်တွေကို
ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

နောက်တစ်မျက်နှာမှာ တွေ့ရမယ့်စကားစုတွေက အတွေးလွန်ခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ အတွေးလွန်တတ်သူတစ်ယောက်ဆိုရင် သင့်စိတ်က သင့်ကို ပြန်ပြီး လှည့်စားနေဖို့ အခွင့်အလမ်းများနေပါပြီ။

"ငါ ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပါ"

"ငါ့စိတ်ရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကို ဘာလို့ မလျှော့ချနိုင်ပါလိမ့်"

စတဲ့ မကျေမနပ်ဖြစ်မှုတွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

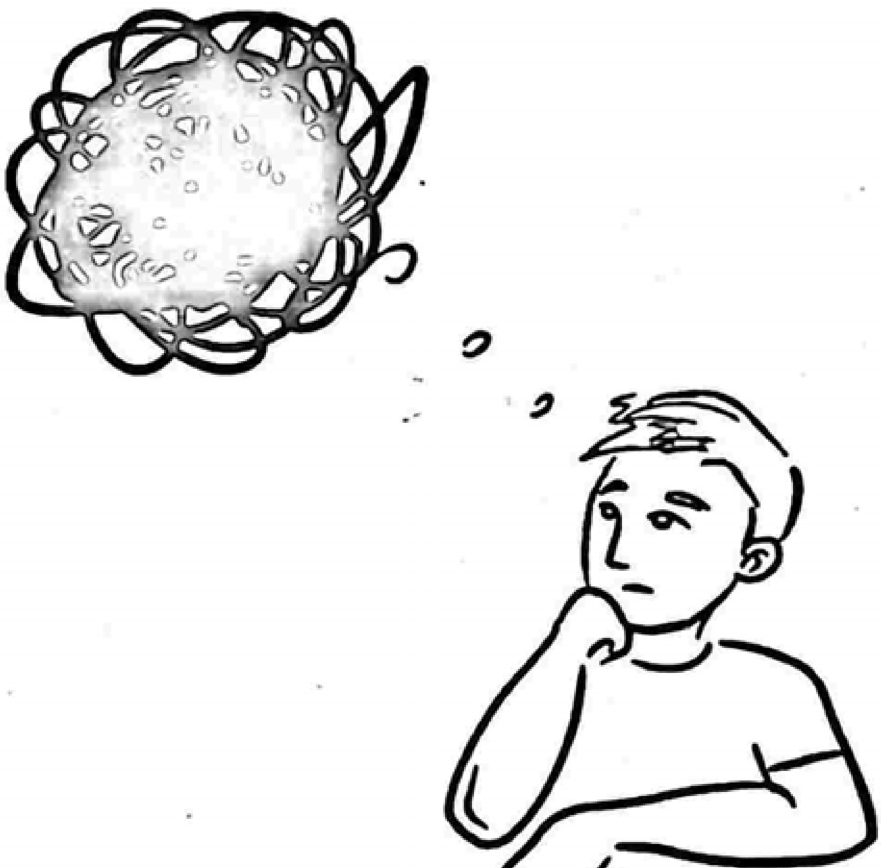
mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း - ၁

အတွေးလွန်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ

Quotes To Help You Stop Overthinking



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တကယ်ဖြစ်မလာမယ့်
အရာတွေအတွက် စိုးရိမ်မနေပါနဲ့။
ဘဝကို အလင်းထဲကပဲ လျှောက်စမ်းပါ။

- ဘန်ဂျမင် ဖရန်ကလင်

"Do not anticipate trouble or worry about what may never happen. Keep in the sunlight."

— Benjamin Franklin

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးတွေကို အိပ်ခိုင်းလိုက်
နှလုံးသားရဲ့ အေးမြတဲ့လရောင်အပေါ်
အရိပ်မထိုးပါစေနဲ့
အတွေးတွေကို ဘေးမဲ့ပေးထားလိုက်စမ်းပါ။

- ရူမီ

"Put your thoughts to sleep. Do not let them cast a shadow over the moon of your heart. Let go of thinking."

— Rumi

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခါတစ်ရံ တွေးကြောက်နေတာတွေ၊
သံသယတွေနဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ရပ်တန့်ရပါမယ်။
ကိစ္စတွေ သူဟာသူဖြစ်သွားမှာပဲ ဆိုတာကို
ယုံထားစမ်းပါ။
သင် ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်းတော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။
သူတို့ ဖြစ်သင့်တဲ့အတိုင်းတော့ ဖြစ်လာမှာပါ။

- အမည်မသိ

"Sometimes you gotta stop worrying, wondering and doubting. Have faith that things will work out. Maybe not as you planned, but how they were meant to be."

— Unknown

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပထမဆုံးစည်းမျဉ်းက
အသေးအဖွဲတွေအတွက် ချွေးမပြန်ပါနဲ့။
ဒုတိယစည်းမျဉ်းက
ကိစ္စအားလုံးက အသေးအဖွဲပါပဲ။

- ရောဘတ် အီးလော့တ်

"Rule number one is, don't sweat the small stuff. Rule number two is, it's all small stuff."

— Robert Eliot

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်က မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့၊
ပြောင်းလဲဖို့လည်း စိတ်ကူးမရှိတဲ့
အချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေနပ်ခြင်းဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။
အတွေးလွန်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

- ကေတီ မက်ကယ်လမ်(မ်)

When Overthinking Becomes a Problem စာအုပ်မှ

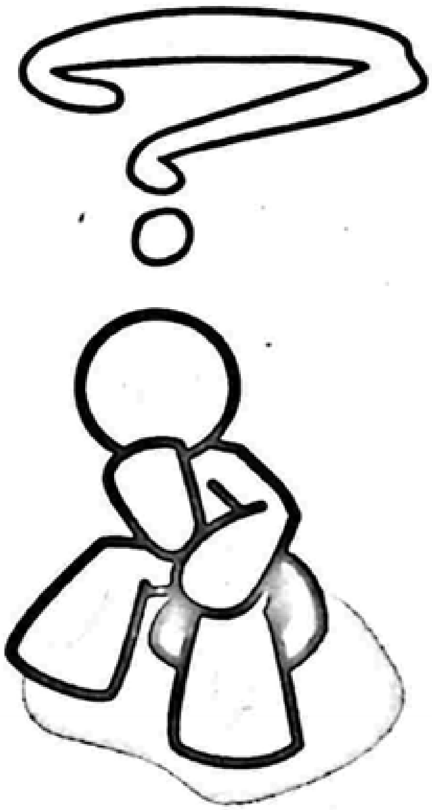
"If you're obsessing over something you don't like about yourself that you either can't change or have no intention of improving, it's not self-reflection — it's overthinking."

— Katie McCallum,
When Overthinking Becomes a Problem...,

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK



သင်တွေးမိတဲ့
အရာတိုင်းကို မယုံနဲ့။

- အမည်မသိ

"Don't believe everything you think."

— Unknown

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခေါင်းထဲကိုဝင်လာတဲ့
သတိပေးချက်တိုင်းကို
အမှန်တရားလို့
အမြဲယူဆစရာ မလိုပါ။

- မာရာဆန်တယ်လီ

"You don't have to take every alarming thought that pops into your head as truth."

— Mara Santilli,
What Causes Overthinking, Forbes

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တွေးမိလေလေ
အတွေးလွန်ခြင်းက
ပြဿနာမဟုတ်မှန်း သိလာလေလေပဲ။
ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့က အဲဒါကို မယုံတာပါ။

- အယ်(လ်)ဂျေဗာနီယာ

"The more I think about it, the more I realize that overthinking isn't the real problem. The real problem is that we don't trust."

— L.J. Vanier

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တစ်နေ့တစ်နေ့ သင်လုပ်နေတဲ့
ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေထဲမှာ
အများစုက
သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းအားကို သုံးဖို့ မတန်တာတွေပါ။

- ကေတီမက်ကယ်လမ်(မ်)
When Overthinking Becomes a Problem စာအုပ်မှ

"Of the thousands of decisions you make every day, the majority are simply not worth draining your brain power over."

— Katie McCallum,
When Overthinking Becomes a Problem…,
Houston Methodist

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်တာတွေနဲ့
ငြိမ်းချမ်းရေးယူ၊ အေးဆေးဖြစ်သွားတာနဲ့
ချက်ချင်းပဲ ဘယ်လိုလုပ်(အတွေးလွန်)ရမလဲဆိုတာ
မေ့သွားခဲ့တယ်။

- အမည်မသိ

"I made peace with my overthinking and suddenly forgot how to do it."

— Unknown

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးမလွန်ရင်
ပိုပြီးအလုပ်တွင်မယ်
ပိုအေးချမ်းမယ်
ပိုပျော်မယ်။

- ရာမက်(ဇ်) ဆက်(စ်)ဆန်
What is Overthinking and How to Overcome it
စာအုပ်မှ

"When you don't overthink, you become more efficient, more peaceful and more happy."

— Remez Sasson,
What is Overthinking and How to Overcome it, SuccessConsciousness

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဘာတွေမှားနိုင်လဲဆိုတာကို
တွေးပူတာတွေ ခဏရပ်ပြီး
ဘာတွေအလုပ်ဖြစ်မလဲဆိုတာကို
တွေးပြီးရင်ခုန်ကြည့်ရအောင်။

- ဒေါက်တာ အဲလက်ဆစ်ခ်ကားရဲ(လ်)

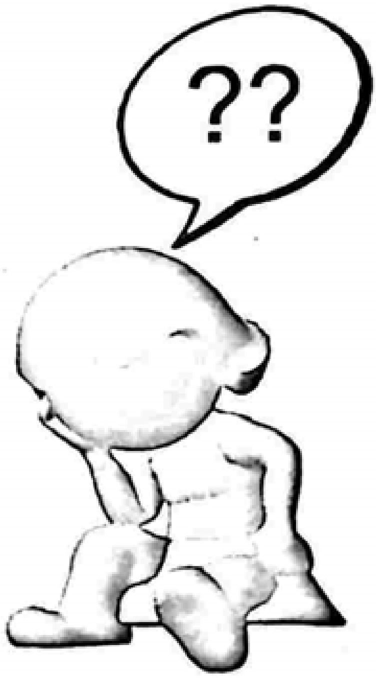
"Stop worrying about what can go wrong, and get excited about what can go right."

— Dr. Alexis Carrel

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ကိုယ့်ရဲ့မသိစိတ်(ဆဋ္ဌမအာရုံ)ကိုယုံပြီး
နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့
မကြောက်ပါနဲ့။

- ကေတီမက်ကယ်လ်လမ်(မ်)
When Overthinking Becomes a Problem စာအုပ်မှ

"Don't be afraid to trust your gut to help you make a final decision."

— Katie McCallum,
When Overthinking Becomes a Problem...,
Houston Methodist

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အေးဆေးစဉ်းစားဖို့ အချိန်ယူပါ၊
လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် အချိန်ကျလာရင်တော့
တွေးတာရပ်ပြီး တကယ်လုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

- နပိုလီယမ် ဘိုနာပတ်

"Take time to deliberate, but when the time for action has arrived, stop thinking and go in."

— Napoleon Bonaparte

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို
ကျွန်ုပ်တို့အတွေးတွေကပုံဖော်နေတာပါ။

- မားကပ်(စ်) အားလီယပ်စ်

"Our life is what our thoughts make it."

— Marcus Arelius

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေအပေါ်ပဲ
အာရုံစိုက်အလုပ်လုပ်ပြီး
ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကိုတော့
လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။

-ကေတီမက်ကယ်လမ်(မ်)

When Overthinking Becomes a Problem စာအုပ်မှ

"Take action on the things you can control and let go of the things you can't."

— Katie McCallum,
When Overthinking Becomes a Problem..., Houston Methodist

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ
ဒီအခြေအနေတစ်ခုတည်းကိုပဲ
သာယာနေတဲ့ရာသီဥတုလို မြင်နေရာကနေ
မိုးမှောင်တွေကျ မုန်တိုင်းထန်တယ်လို့
မြင်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့အတွေးတွေက
လုပ်နိုင်တယ်။

- Psych Alive အဖွဲ့မှ ရေးသားသော
Are You Overthinking Everything ဆောင်းပါးမှ

"At any given point in life, it is possible to direct our thoughts in such a way that changes our perception of the same set of circumstances from bright and sunny to dark and stormy."

— Are You Overthinking Everything?, PsychAlive

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်တာကိုရပ်ပြီး
မင်းတကယ်လုပ်ချင်တဲ့အပေါ်
နည်းနည်းပိုအားစိုက်လိုက်ပါ။

- အမစ်(တ်)ရေး

"Stop overthinking. Put more energy on what you really want to do."

— Amit Ray

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခုခုကို
တစ်ဖက်ကမ်းခတ်တတ်မြောက်ခြင်းဆိုတာ
တစ်ခုခုကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ ငြိမ်ပြီး
လက်ခံနေခြင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။
ဒီတော့ သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်တက်တာနဲ့အမျှ
ဘာမှမတုံ့ပြန်ဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါတွေးမိနေတဲ့
ရေရှည်အတွေးလွန်မှုတွေကနေ
မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေတဲ့
အပြုအမူတွေဆီကို ရောက်ရှိလာနိုင်မှာပါ။

- အယ်လန် ဟန်ဒရပ်ဆန်

"Mastery is the opposite of passivity and, as it grows, turns long-suffering rumination into confident action."

— Ellen Hendriksen,
Toxic Habits: Overthinking, ScientificAmerican

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီအချိန်က ပျော်ရွှင်ရမယ့်အချိန်ပါ။
စိတ်တိုမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ အတွေးလွန်မှုတွေကို
အချိန်ပေးဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။
အရာရာကို သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ၊
အကောင်းဘက်က တွေးတောတတ်ပါစေ။

- အမည်မသိ

"It's time to just be happy. Being angry, sad and overthinking isn't worth it any more. Just let things flow. Be positive."

— Unknown

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချုံ့ပြောရရင်တော့
အတွေးလွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရတာကို
ကျေနပ်ပါတယ်၊
အဲဒါဟာ မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်လေ၊

- အန်နာလီဆာ ဘာဘီရီ
Why I'm Glad That I'am an 'Overthinker' ဆောင်းပါးမှ
(အတွေးလွန်ခြင်းက ဆိုးတယ်၊ ငါတော့ အတွေးလွန်နေပြီ၊ အဆိုးတွေ ဖြစ်တော့မှာပဲဟု အတွေးထပ်လွန်နေသူတွေအတွက် အတွေးလွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိအခြေအနေကို လက်ခံကာ တိုးတက်ဖို့ နည်းလမ်း ရှာဖွေဖို့ရန် ပြောသောစကား)

"On the whole, I love being an overthinker, it's enormously enriching."

— Annalisa Barbieri, Why I'm Glad That I'm an 'Overthinker', The Guardian

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သိပ်နက်နက်ကြီးထိ မတွေးလိုက်ပါနဲ့
အတွေးလွန်စေပြီး အဲဒီအတွေးလွန်မှုတွေက
စစချင်းမှာ ရှိကိုမနေခဲ့တဲ့
ပြဿနာတွေဆီ ဦးတည်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

- ဂျေဆန်အန်ဂေး

"Don't get too deep, it leads to over thinking, and overthinking leads to problems that didn't even exist in the first place."

— Jayson Engay

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်ခြင်းရဲ့အမှတ်တံဆိပ်က
အလုပ်မတွင်ခြင်းပါပဲ။

-စတက်ဖနီ အန်ဒါဆင် ဝှစ်တ်မား
What is Overthinking ဆောင်းပါးမှ

"The hallmark of overthinking is that it is unproductive."

— Stephanie Anderson Whitmer,
What is Overthinking..., GoodRxHealth

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

မနေ့ကနဲ့ မနက်ဖြန်အတွက် အတွေးတွေကို
ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။
အတိတ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ နာကျင်ခဲ့ရခဲ့ရ
အနာဂတ်မှာ ဘယ်လောက်အောင်မြင်ချင် အောင်မြင်ချင်
'အခု' ဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန်ခွင့်ရနေတာကိုပဲ
ကျေနပ်လိုက်ပါ။

- ဒါးရီးယပ်စ် ဖောရော့(စ်)(စ်)

"Let go of all your thoughts about yesterday and tomorrow. No matter how much you want to achieve in the future, and no matter how much you've suffered in the past — appreciate that you are alive: NOW."

— Darius Foroux, Medium

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဦးနှောက်ကိုပိုသုံးရင်၊ အလွန်အကျွံသုံးစွဲရင်
ရေဆင်းမြောင်းတွေလိုပဲ ပိတ်ဆို့သွားနိုင်ပါတယ်။
ရလဒ်က ဘာဖြစ်လာမလဲ။
မရေမရာ မရှင်းမလင်း အတွေးတွေပေါ့။
ဆိုးရွားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆီ
ဦးတည်စေတဲ့အရာတွေလေ။

- ဒါးရီးယပ်စ်ဖောရောဇ်(စ်)

"The truth is that when you overuse your brain, just like a drain, it can get clogged. The result? Foggy thinking. Which leads to bad decision making."

— Darius Foroux, Medium

---

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ပိုတွေးသင့်တယ်လို့ သင်ထင်လာတဲ့အချိန်
သင် တကယ်လုပ်သင့်တဲ့အရာက
နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ရပ်တန့်လိုက်ဖို့ပါ။

- အန်နာလီဆာ ဘာဘီရီ

"More thinking is needed, you feel, when actually what you need to do is step back and stop."

— Annalisa Barbieri,
The Guardian

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီတော့ ကျဆင်းနေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို
ဘာနဲ့တားဆီးမလဲဆိုရင်
သက်ပြင်းရှည်တစ်ချက်ချ
"ဒါတော့ဖြစ်သွားပြီ" ဆိုပြီး ရှေ့ကို ဆက်ရွေ့တာပါပဲ။

- အယ်လန် ဟန်ဒရစ်ဆန်
Toxic Habits: Overthinking ဆောင်းပါးမှ

So stop your downward spiral by heaving a big sigh and saying 'OK, that happened.' And then move on."

— Ellen Hendriksen,
Toxic Habits: Overthinking, ScientificAmerican

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချောက်ကမ်းပါးစွန်းကို ရောက်နေပြီထင်ရင်
နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေး
သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင်
ဘာလုပ်နိုင်မလဲ ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

- ဒီဘရာ ဟန်ဘရိုရှပ်စ်
Are You Overthink ing it?, ဆောင်းပါးမှ

"If you notice that you are on edge, take a step back and ask yourself what you can do for yourself to relax."

— Debra N. Brocius,
Are You Overthinking it?,

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာအကျင့်ကို ပြောင်းချင်ပြောင်းချင်
motivation လို့ခေါ်တဲ့
တွန်းအား၊ လုပ်ချင်စိတ်တစ်ခု လိုတယ်။
မှန်ကန်တဲ့တွန်းအားပေါ့။

- ဆာရာ ဆပါဘာ

"To change any habit, we need the right motivation."

— Sarah Sperber,
The Berkeley Well-Being Institute

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်သူတွေအဖို့
mindfulness လို့ခေါ်တဲ့
ပစ္စုပ္ပန်မှာ သတိမလစ်
ပြည့်ဝစွာနေထိုင်တတ်ခြင်းက
အသက်ကယ်ဆေးပါပဲ။

- PsychAlive အဖွဲ့မှ ရေးသားသော
Are You Overthinking Everything ဆောင်းပါးမှ

"For the overthinkers out there, mindfulness can be a life-saver."

— Are You Overthinking Everything?,
PsychAlive

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်ခြင်းကို ဘယ်လိုရပ်တန့်နိုင်မလဲ၊ အတွေးလွန်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေနဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ

ဒီဆောင်းပါးကတော့ မာရာဆန်တီလင်ရဲ့ 'How To Stop Overthinking: Causes And Ways To Cope' ကို အကျဉ်းချုပ်ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ Forbes Health ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ ဖော်ပြထားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ညကြီးသန်းခေါင် အိပ်ရာပေါ်မှာလှဲနေရင်း အိပ်မပျော်တဲ့ညတွေ များနေပြီလား။ နေ့ခင်းပိုင်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ညမှာ ပြန်ပြီး မှားများမှားသွားပြီလားလို့ စိုးရိမ်ပူပန်မိနေပြီလား။ ဒါမှမဟုတ် မနက်ဖြန် လုပ်ရမယ့်ဟာတွေကိုရော အလွန်အမင်း တွေးတောမိနေပြီလား။ သင်တစ်ယောက်တည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက် ၂၅ နှစ်နဲ့ ၃၅ နှစ်ကြား လူတွေရဲ့ ၇၃% လောက်ဟာ အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်လို့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေက ပြောထားကြတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက် ၄၅ နှစ်နဲ့ ၅၅ နှစ်ကြား လူတွေရဲ့ ၅၂% လောက်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကိုရောပေါ့။ တူညီတဲ့လက္ခဏာမျိုးတွေ ဖြစ်ပွားနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အတွေးလွန်ခြင်းဆိုတာ အတိတ်ရဲ့ကိစ္စရပ်တွေကို သိမ်းဆည်းထားပြီး မဖြစ်နိုင်တဲ့ အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်မှုနဲ့ သုံးသပ်ခြင်းမျိုးတွေပါပဲ။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ပြောပြရမယ်ဆိုရင် အတိတ်နဲ့ပဲဆိုင်ဆိုင်၊ အနာဂတ်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ စဉ်းစားသုံးသပ်၊ အခြေအနေကို ပုံဖော်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ဆိုရင်တော့ သင် ဘာကြောင့် အတွေးလွန်နေသလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံးနားလည်ရမှာဖြစ်ပြီး အဲဒါကို ဘယ်လိုရပ်ပစ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရှိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဘာတွေက အတွေးလွန်မှုကို ဖြစ်စေတာလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

ဘာတွေကအတွေးလွန်မှုကိုဖြစ်စေတာလဲ

အတွေးလွန်ခြင်းသက်သက်ကတော့ စိတ်မကျန်းမာမှုတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ စိတ်ရောဂါတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးဆိုးရွားတဲ့ စိတ်ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ၊ အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ အစားအသောက်မမှန်မှုတွေနဲ့ တခြားသောမူမမှန်မှုတွေကို အတွေးလွန်ခြင်းက ဦးတည်စေနိုင်ပါတယ်။ တချို့အတွေးလွန်ခြင်းတွေဟာ အလွန်အမင်းနာကျင်ပြီး အလွန်အမင်းနေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေမှာလည်း တွဲပြီးတွေ့ရတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဓိကကတော့ နာကျင်မှုတွေနဲ့ သက်သာစေမှုတွေကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုးတဲ့ဘက်က တွေးမိတတ်ကြတဲ့ လူတွေမှာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ မသေမချာ ဖြစ်နေခြင်းတွေဟာ ဦးနှောက်ကို မင်းအလုပ်လုပ်နေပါတယ်၊ အလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်လို့ သွားပြီး လိမ်ထားတတ်တာမျိုးလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟာ စိတ်ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ အဲဒီလိုစိုးရိမ်တတ်ခြင်းဟာ တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခုအပေါ်ကို သေချာဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အဆိုးဆုံးအခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်ထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဲဒါဟာ အကျင့်တစ်ခုကြီးဖြစ်လာပြီး အဲဒီကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့လူတွေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အမှည့်ခြွေတော့တာပါပဲ။

အတွေးလွန်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းခြောက်ခု

သင့်ကိုယ်သင် အတွေးလွန်နေပြီလို့ ထင်ရင် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး အတွေးလွန်ခြင်းထောင်ချောက်ကနေ အမြန်ဆုံး ရုန်းထွက်ပစ်လိုက်ပါ။

၁။ အတွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ခံမှာလား၊ ငြင်းပယ်မှာလား တစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ပါ

ဦးနှောက်က အမြဲတမ်းတွေးနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွေးတွေက အမြဲတမ်း နှစ်လမ်းပဲ သွားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဦးနှောက်က ဒါတွေ. . . ဒါတွေ. . . ဒါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ အကြံပြုချက်တွေပေးရင် ကျွန်တော်တို့လုပ်ရမှာက လက်ခံမလား၊ ငြင်းပယ်မလား ဆိုတာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သင့်ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အချက်ပြမှုတွေ အကုန်လုံးကို အမှန်လို့ ယူဆစရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အတွေးတွေ၊ အချက်ပြမှုတွေကို ပြင်ပလောကက အချက်အလက်တွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်ပြီး မှန်လား မမှန်လား၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ များလား မများလားဆိုတာ သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သင် တွေးလို့ပေါ်လာတာတွေက ပြင်ပလောကက အခြေအနေမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အင်မတန်နည်းတာမျိုးတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် သင့်ဦးနှောက်က သင့်ကို ပေးသမျှ အတွေးတိုင်းကို သင် လက်ခံဖို့မလိုဘူး။ တချို့ဟာတွေကိုလည်း ငြင်းပယ်တတ်ရမယ်ဆိုတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

၂။ သင့်ဦးနှောက်ကိုပြန်လေ့ကျင့်ယူပါ

ဦးနှောက်က အားနေတဲ့အချိန်မှာ ပြဿနာဖြေရှင်းမယ့် အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအစိတ်အပိုင်းတွေက အမြဲတမ်းထပြီး အလုပ်လုပ်တတ်ပါတယ်။ သူ့ဟာသူပဲဆိုရင် ဦးနှောက်က အမြဲတမ်း အတွေးလွန်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ သင်ဟာ သင့်ဦးနှောက်ကို ပြန်ပြီးလေ့ကျင့်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ သင် အိပ်ရာမဝင်ခင် အတွေးလွန်တတ်တယ်ဆိုပါက အဲဒီအစား ဦးနှောက်ကို ဒီတိုင်း အိပ်ရာဝင်ခါနီး အလွတ်မထားဘဲ အလေ့အကျင့်တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ကိုအေးချမ်းသွားအောင် တရားထိုင်ခြင်းစတာတွေနဲ့ သင့်ဦးနှောက်ကို ပြန်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

၃။ တရားထိုင်ခြင်း

အပေါ်မှာပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊ သင့်ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးမယ့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နည်းလမ်းတွေထဲမှာ တရားထိုင်ခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါရှိသူတွေနဲ့ အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲသူတွေကြားထဲမှာ အလုပ်အဖြစ်ဆုံး သက်သာမှုနည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးတရားထိုင် နည်းကတော့ ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုခုအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက် ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အသက်ရှူနေခြင်း စသည်ဖြင့်ပေါ့။ သင့် ကိုယ်သင် အဲဒီအရာတစ်ခုအပေါ်မှာပဲ အလွန်အမင်းအာရုံစိုက်ထား ပြီး တခြားဘာမှ သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက် အပေးမခံ ပါနဲ့။ အဲဒီလို တိတိကျကျ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထား ခြင်းက တခြားသော မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေကို သင့်ခေါင်းထဲကို ရောက်မလာအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

၄။ သင့်ခေါင်းထဲကထွက်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အာရုံစိုက်ပါ

တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြည့်ဝစွာနေထိုင်နိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသေး တယ်။ ဥပမာ မျက်စိလေးပိတ်ထားပြီး သင့်ရဲ့နှလုံးခုန်သံကို နားထောင် နေတာမျိုးတွေ၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်ထားပြီး တင်းကျပ်စွာ ညှစ်လိုက်၊ ဖွက်လိုက် ပြုလုပ်တာမျိုးတွေ၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ချထားပြီး ဖိနင်းလိုက်၊ ဖွလိုက် လုပ်တာမျိုးတွေ စတာတွေကို အာရုံ စိုက်ပြီး နေထိုင်နိုင်ပါသေးတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုတွေကို သီချင်းသံ၊ သို့မဟုတ် Gym မှာလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါ တယ်။ အဓိကကတော့ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားပြီး အပေါ်ကလိုပဲ တခြားသော မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ သင့် ခေါင်းထဲ ဝင်မလာစေဖို့ပေါ့။ ဗုဒ္ဓဘာသာအယူအရဆိုရင်တော့ မျက်စိ မှိတ်၊ သေချာထိုင်ပြီး အသက်ရှူနေတဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကိုပဲ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အာရုံစူးစိုက်၊ သတိကပ် လေ့ကျင့်တာမျိုးတွေကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။

၅။ ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှိုက်ခြင်းတစ်ခုပြုလုပ်ပါ

သင့်အတွေးတွေကို ခေါင်းထဲကထုတ်ပစ်ဖို့နဲ့ သင့်ခေါင်းထဲမှာ အဲဒီလိုအတွေးတွေ စုပြုံမနေစေဖို့ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုက စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ရမယ့်အရာတစ်ခု၊ ပြုလုပ်ရန်စာရင်းတစ်ခုလည်း သင် လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့စာရင်းကို သင့်ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ချရေးပြီးတော့ ပြန်ပြီးဖတ်လိုက်ခြင်းဟာ သင့်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိသွားနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ခေါင်းထဲမှာလည်း လေးမနေတော့ဘူးပေါ့။ သင် မယုံလို့ရှိရင် အဲဒီစာရင်းတစ်ခု လုပ်ကြည့်ပါ။ ငါတော့ ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ်၊ ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ်၊ ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ် စသည်ဖြင့် တွေးတောနေတာထက် ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ် နံပါတ်တစ်၊ ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ် နံပါတ်နှစ်၊ ဘာတွေလုပ်ရဦးမယ် နံပါတ်သုံးကို ချရေးပြီး ဖတ်ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်က စိတ်ချသွားတာကို သင် ခံစားလိုက်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင် ခဏခဏ တွေးတောမနေမိတတ်တော့ဘူးပေါ့။

၆။ မိမိကိုယ်ကို သဘာဝတရားထဲ နစ်မြှုပ်ထားပါ

သင် ဘယ်နေရာမှာရောက်နေနေ လတ်ဆတ်တဲ့လေက သင့်စိတ်ကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်တာ အများကြီးပါ။ သဘာဝနဲ့ နီးနီးစပ်စပ်ပိုပြီးနေနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့။ သစ်ပင်တွေပြည့်နှက်နေတဲ့၊ သို့မဟုတ် သဘာဝတရားနဲ့ ဖြည့်ဆည်းထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မိနစ် ၉၀ လောက် လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲခြင်းတွေကို လျှော့ချနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှုတွေက ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့သဘာဝတရားဟာ တိတ်ဆိတ်ပြီး အလွန်မှဘာအနှောင့်အယှက်မှမရှိတာမျိုးဟာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဘယ်လိုအသံပဲကြားကြား သဘာဝတရားရဲ့ အသံတွေကတော့ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပိုပြီး ညစ်ညူးမလာစေမှာတော့ အသေအချာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အနားမှာ ပန်းခြံလေးရှိရင် သွားပြီး လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။ သစ်ပင်အရိပ်ရှိရင် ခဏလေးသွားပြီး အပန်းဖြေ၊ အနားယူ၊ အရိပ်ခိုရင်း သဘာဝကို ခံစားကြည့်လိုက်ဖို့ သင့်လျော်ပါတယ်။

၇။ ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့သင့်ပြီလဲ

တချို့လူတွေအတွက် အတွေးလွန်မှုဟာ အရေးတကြီး အာရုံစိုက်စရာ ကိစ္စတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေဟာ အမြဲတမ်းပဲ သင့်ကို ဒုက္ခပေးနေပြီ၊ သင့်ကို ဖိအားတွေ များနေပြီဆိုရင်တော့ သင်လုပ်ရမယ့် နောက်ထပ်အရာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် အကြံပေးတစ်ယောက်နဲ့ သွားတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကုသနည်းတွေမှာ သင့်ကို ဆေးတိုက်တာထက် သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို အတူတကွ နားထောင်ပေးပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းတွေသာ ပိုများမှာမို့လို့ တခြားသော စိတ်ရောဂါမျိုးတွေနဲ့ သွားပြီး ဆက်စပ်ပြီး စိုးရိမ်နေဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အတွေးလွန်ခြင်း အမျိုးအစားများ

ဒီစာပိုဒ်ကလေးကတော့ စာရေးဆရာမ အေမီမော်ရင် ရေးသားတဲ့ 'How to Stop Overthinking: Here's how to recognize the signs that you're overthinking' ဆိုတဲ့ဆောင်းပါးထဲကနေ ထုတ်နုတ်ပြန်ဆိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးရဲ့အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အတွေးလွန်ခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ အတွေးလွန်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုး ရှင်းပြထားပြီး ဒီဆောင်းပါးမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အချက်ကလေးတစ်ခုက အတွေးလွန်ခြင်း အမျိုးအစားအချို့ကို ဖော်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ အတွေးလွန်ခြင်း အမျိုးအစားတွေ အများကြီးရှိတယ်လို့လည်း မူရင်းစာရေးသူက ပြောထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲကမှ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့၊ လူတိုင်းအဖြစ်များတဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းအမျိုးအစားသုံးခုကို ဒီနေရာမှာ ဖော်ပြလိုပါတယ်။

၁။ အဖြူလား၊ အမည်းလား တွေးတောခြင်း (All or Nothing Thinking)

ဒီလိုတွေးတောမှုမျိုးက လူတွေဟာ အခြေအနေတစ်ခုကို အဖြူလား၊ အမည်းလား တစ်ခုခုပဲ စဉ်းစားတာမျိုးပါ။ တိတိကျကျ ပြောရရင် ကြားချပြီး ဘယ်တော့မှ မစဉ်းစားဘဲ ဒီအခြေအနေကြီးဟာ ကောင်းရင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကောင်းမယ်၊ ဆိုးရင် ဆိုးမယ် အစရှိသည်ဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အစွန်းရောက်တဲ့ စဉ်းစားမှုမျိုးနဲ့ စဉ်းစားတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီတော့ အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကောင်းတာလည်းပါမယ်၊ ဆိုးတာလည်း ပါမယ် အစရှိသည်ဖြင့် မတွေးတောတော့ဘဲနဲ့ တစ်ခုခုဟာ လုံးဝကို အောင်မြင်မှု၊ သို့မဟုတ် လုံးဝကို ကျရှုံးမှုလို့ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ အတွေးလွန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တာပါပဲ။

၂။ အဆိုးရွားဆုံးအခြေအနေကိုတွေးကြောက်တာ (Catastrophizing)

ဒီအတွေးလွန်မှုအမျိုးအစားကတော့ တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာထက် ပိုပြီးဆိုးတယ်၊ ပိုပြီးဆိုးလာနိုင်တယ်ဆိုပြီး အဆိုးဆုံးကို တွေးပြီး ကြောက်ပစ်လိုက်တာမျိုးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် သင် စာမေးပွဲကျရမှာကြောက်တယ်၊ ဒီလိုနဲ့ စာမေးပွဲကျလို့ရှိရင် အတန်းထဲက ထွက်ရမယ်၊ အဲဒါဆိုရင် ကျောင်းမပြီးတော့ဘူး၊ အဲဒါဆိုရင် ဘွဲ့မရတော့ဘူး၊ အဲဒါဆိုရင် အလုပ်ရှာရမှာခက်တယ် အစရှိသည်ဖြင့် အဆိုးသံသရာအတွင်းမှာမှ အဆိုးဆုံးကို သွားပြီး တွေးလိုက်တာမျိုးပါ။ အဲဒီတော့ ဒီလိုတွေးတောမှုမျိုးတွေက သင့်ကို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့၊ လက်တွေ့မကျတဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေတွေမှာ ပိတ်မိ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နိုင်စေပါလိမ့်မယ်။

၃။ အလွန်အမင်းသိမ်းကျုံးစဉ်းစားပစ်လိုက်တာ (Overgeneralizing)

ဒီတွေးတောမှုပုံစံကတော့ တစ်စုံတစ်ခုကို သင့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယေဘုယျဆန်ဆန် သတ်မှတ်ပစ်လိုက်ခြင်းပါ။ ဥပမာ သင်က

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အတိတ်မှာ အမြဲတမ်း အဆိုးတွေချည်းပဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သြော် ဒီတစ်ခေါက်လည်း အဆိုးပဲဖြစ်လာမှာပဲ အစရှိသည်ဖြင့် တွေးတော လိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကွဲပြားတဲ့၊ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်တွေ ရလာနိုင်မယ်လို့ လက်ခံရမယ့်အစား ကိုယ့်အတွက်တော့ ပြဿနာတွေ က အမြဲတမ်း ဒီလိုပဲဖြစ်လာမှာပါ၊ ဘယ်တော့မှအောင်မြင်မှာ မဟုတ် ဘူး အစရှိသည်ဖြင့် 'အမြဲတမ်း' 'ဘယ်တော့မှ' အစရှိတဲ့ စကားလုံးတွေ ကိုပဲ အမြဲတမ်း ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစားတွေးတောမိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငါကတော့ အမြဲတမ်း ကံဆိုးနေတာပဲ၊ ဒီတစ်ခေါက်လည်း ဖြစ်ဦးမှာပဲ အစရှိသည်ဖြင့် အဆိုးမြင်ကိစ္စတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပိတ်ဆို့စဉ်းစား မိတတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကို ဆိုလိုခြင်းပါ။

ဒီသုံးခုကတော့ လူတိုင်းဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့၊ တွေ့ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ အတွေးလွန်မှုပုံစံ သုံးမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုံးမျိုးလို ပုံစံမျိုး တွေးမိနေပြီ ဆိုရင် သင်ရဲ့စိတ်ဟာ အတွေးလွန်နေပြီလို့ ပြောဆိုရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပထမဆုံးအချက် အစွန်းရောက်ပြီး မစဉ်းစားတတ်ဖို့၊ နံပါတ် ၂ အချက်အနေနဲ့ အမြဲတမ်း အဆိုးဆုံးအခြေအနေကိုသာ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတတ်ဖို့နဲ့ နံပါတ် ၃ အချက် လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း ကံကောင်းမယ်၊ အမြဲတမ်း ကံဆိုးမယ်ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် သင့်ရဲ့ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ရလဒ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံ စဉ်းစား တွေးတောခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိလာစေနိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း - ၂

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများတွင် အတွေးလွန်ခြင်း

Quotes About Overthinking Your Relationship

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ၊ အထူးသဖြင့် သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေးတွေမှာ အတွေးလွန်တတ်ကြတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အချစ်က အသည်းကွဲဖို့ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ပေးတယ်လေ။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အတွေးလွန်သူတစ်ယောက်ဆိုရင် အသည်းကွဲရမှာ ကြောက်တာ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။ သင်ပေးလိုက်ရတဲ့ အချစ်တွေအတွက် ကောင်းတာတစ်ခုခုပြန်ရဖို့တော့ သင်ထိုက်တန်ပါတယ်။

+++

mgyoe.com