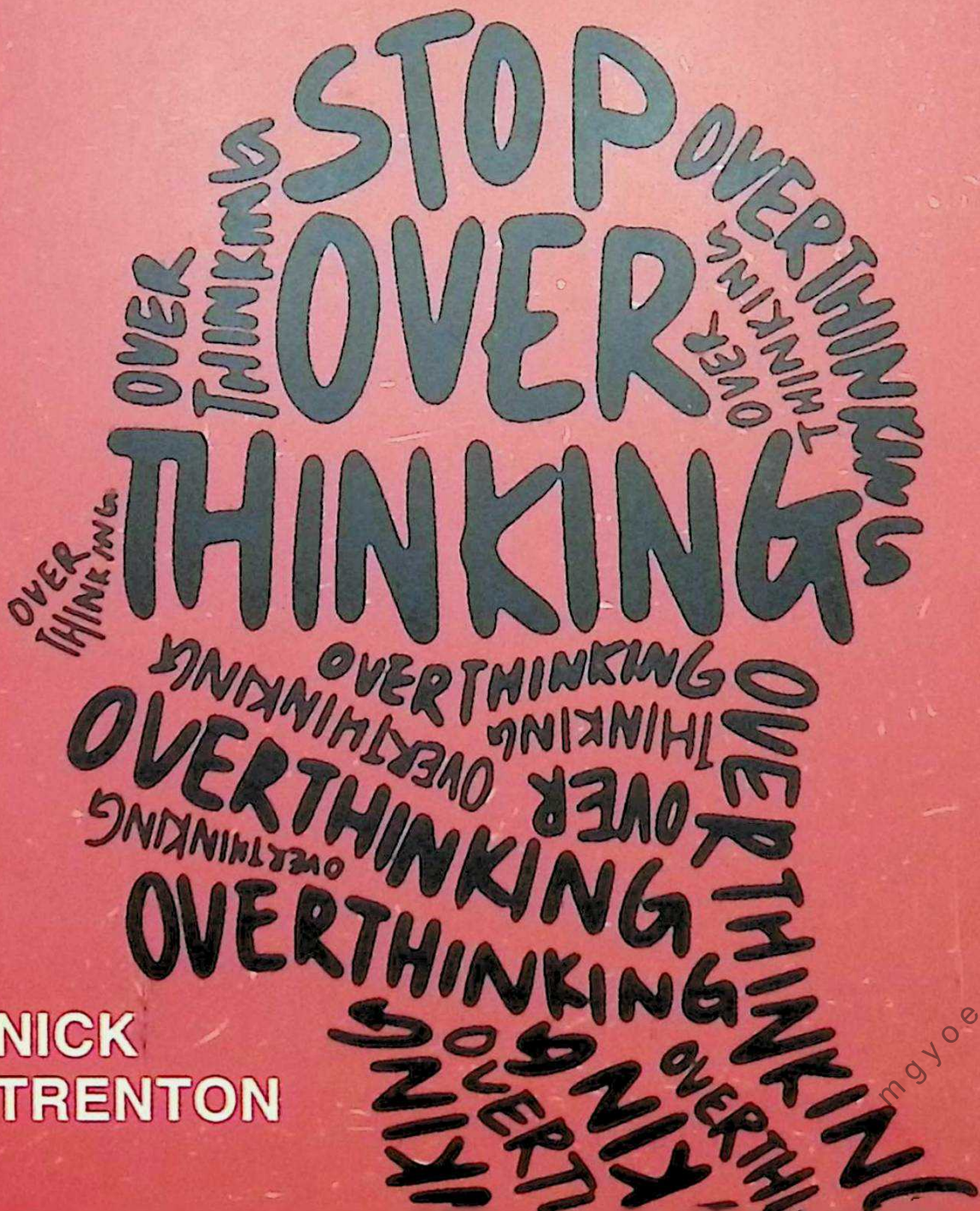


ဒေါက်တာဘောင် (ဆေး-၂)

အတွေးမလွန်နဲ့



NICK
TRENTON

ဒိစာအုပ်ဟာ

သင်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့၊ သင့်ကိုယ်သင် တွန်းပို့ထားတဲ့
စိတ်ပင်ပန်းစရာအခြေအနေတွေနဲ့
ပူပန်သောကတွေ၊ စိတ်ပိစိးမှုတွေကြား
လမ်းပျောက်နေရတာတွေကို နားလည်စေမဲ့
စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အရံအစားတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး
သင့်ဦးနှောက်အတွေးတွေကို
ပြန်လည်တည်မတ်ပေးရင်း စိတ်အလှအကျင့်တွေကို
ပြောင်းလဲသွားစေမဲ့ လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံရမဲ့
အမှုအကျင့်အသေးစိတ်ကို ပြောပြပေးထားပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒိစာအုပ်က

အဆိုးမြင်အတွေးသံသရာကို အဆုံးသတ်သွားပြီး
သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် ထင်မှတ်ယုံကြည်ထားတဲ့
အထင်နဲ့အမြင်တွေကို လုံးဝဥသယံ့ ပြောင်းလဲပေးမဲ့
သိပ္ပံနည်းကျ အလှအကျင့်တွေကိုလဲ
တင်ပြပေးထားပါသေးတယ်။

ISBN 978-99971-83-14-9



9 789997 183149 >

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၁၅၂

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၃.၇ X အနံ ၂၀.၈ စင်တီမီတာ

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်၊ သုတ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 83 - 14 - 9

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ အောက်တိုဘာလ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဘာသာပြန်စာမူပိုင် - စာရေးသူ

ပုံနှိပ်မူပိုင် - သားငယ်စာပေ

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်
ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊
ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး - ၈၀၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံး ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏
မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံ
အတိုင်း စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော
မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

အခန်း - ၁ အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ အလွန်တွေးတာမဟုတ်ပါ	၇
အခန်း - ၂ စိတ်ဖိစီးမှု ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဖော်မြူလာ	၃၁
အခန်း - ၃ အချိန်နဲ့ အားထုတ်မှုကိုစီမံခြင်း	၅၅
အခန်း - ၄ အလိုအလျောက် ဈာန်ရအောင် ဘယ်လိုရှာ	၈၅
အခန်း - ၅ အတွေးပုံစံ ပြန်လည်တည်ဆောက်ယူခြင်း	၁၀၃
အခန်း - ၆ အသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ်ခံစားချက် ထိန်းညှိမှုများအကြောင်း	၁၃၅

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်ဟာ သာမန် ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဆိုတော့ကာ . . . စိတ်ပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ရတာ အင်မတန်အခက်တွေ့ပြီး ဝန်ပိခဲ့ ပါတယ်။ အကြောင်းက စိတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို တိတိပပ မြန်မာဘာသာပြန်ထားတဲ့အဘိဓာန်ကို လက်လှမ်းမမီခဲ့တာကတစ်ကြောင်း၊ ကိုယ်နဲ့မရင်းနှီးလှတဲ့ နယ်ပယ်စိမ်းဖြစ်နေတာက တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ် (အဲဒါကြောင့် စာဖတ်သူတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော့်စာအုပ်ထဲ အမှားတစ်စုံတစ်ရာ ပါဝင်ခဲ့ရင် ကျွန်တော့်လိုအပ်ချက်ကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း စေတနာရှေ့ထား ခွင့်လွှတ်ပေးပါလို့ ကြိုတင်တောင်းပန်အပ်ပါတယ်)။

ဒါဖြင့် . . . ဘာကြောင့် ဘာသာပြန်ခဲ့သေးသလဲမေးလာရင်တော့ အခုခေတ်အခြေအနေမှာမှမဟုတ် ခေတ်တိုင်း၊ အခြေအနေတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ လူ့စိတ်၊ လူ့မနောအရ အတွေးလွန်တတ်သူတွေရှိနေတာကြောင့် (ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လဲ တချို့အခြေအနေတွေမှာ သွေးပျက်ချောက်ချားမှုကို ကြုံခဲ့ရဖူး ပါတယ်) အထောက်အကူတစ်ခုပြုနိုင်၊ အကူအညီတစ်ခုပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အားထုတ်ကြိုးပမ်းခဲ့တယ်လို့ပဲ ဆိုပါရစေ။ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တွေ၊ ကုထုံးဆရာတွေဆီ လက်လှမ်းမမီသေးချိန် ဝေဒနာတွေကို အရှင်း မပျောက်စေနိုင်သေးဘူးဆိုရင်တောင် ကိုယ့်မှာ ဘာတွေခံစားနေရသလဲ၊ ဘယ်လို တွေ့လုပ်ရင် သက်သာရာရစေနိုင်မလဲဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေး၊ အသိကလေး တစ်ပိုင်းတစ်စလောက် ပေးနိုင်မလားဆိုတဲ့စေတနာနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ထုတ်ဝေသူက ကျွန်တော့်ကို စာအုပ်တွေရွေးချယ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လက်ရှိစာအုပ်လောကထဲမှာ ထုတ်ဝေထားခြင်းမရှိသေးတဲ့၊ ဒါမှ မဟုတ် ထုတ်ဝေလေ့မရှိတဲ့ ဘာသာရပ်ပိုင်း၊ အကြောင်းအရာပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ဦးစားပေးပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တိုင်ပင်ရွေးချယ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လဲ ကျွန်တော့်ကို စာဖတ်သူတွေကြား ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်းရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတွေရေးတဲ့ စာရေးသူအဖြစ် ပိုသိကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က ကလေးပြုစုထိန်းကျောင်းရေးနယ်ပယ်ပြင်ပကိုထွက်ပြီး ဘာသာပြန်ရေးသားထုတ်ဝေတဲ့ထဲက တတိယမြောက်စာအုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပထမစာအုပ်ကတော့ စိတ်ကျင့်စဉ်ဆိုင်ရာ သဘောတရားတွေအကြောင်းဖြစ်တဲ့ ‘အတွေးတို့၏ဆွဲငင်အား-စာရိပ်မြိုင်စာပေ’၊ ဒုတိယတစ်အုပ်က ‘ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် စွန့်လွှတ်ရမယ့် ၁၅ ချက် - သားငယ်စာပေ’ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေ အတော်များများထဲမှာတော့ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကိုမြင်အောင်ရှုဖို့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ကိစ္စရပ်တွေ၊ အတွေးအမြင်တွေ အပေါ် အာရုံမစိုက်ဖို့၊ အတတ်နိုင်ဆုံး ငြိမ်းချမ်းအောင်နေနိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းထား တာတွေကို တူညီချက်အနေနဲ့ သတိထားမိပါတယ်။

အဲဒီတော့ စာဖတ်သူကိုလဲ လက်ရှိအခြေအနေ၊ အချိန်အခါမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်စေဖို့ ဖြစ်လာသမျှကို အတွေးလွန်ပုန်နေတာမျိုးမရှိဘဲ အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်နိုင်စေဖို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကလဲ အဲဒီလို ပုန်နေတဲ့ စိတ်နှလုံးတွေကို အေးငြိမ်းမှုတစ်စုံတစ်ရာ၊ ကောင်းကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ပေးအပ်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ရပါတယ်။

ချစ်ခြင်းအားဖြင့်
ဒေါက်တာအောင် (ဆေး-၂)

အခန်း - ၁

အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ အလွန်တွေးတာ မဟုတ်ပါ

လူငယ်တစ်ယောက်ကို မြင်ယောင်စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သူ့နာမည် ‘ဂျိမ်းစ်’ ဆိုပါတော့။ သူက ကြင်နာတတ်တယ်၊ ထက်မြက်တယ်၊ ကိုယ့်ဘာသာ အမြဲတမ်း သတိရှိတယ်။ အင်း . . . သတိအရှိလွန်နေတယ်လို့တောင် ဆိုရမယ်။ ဂျိမ်းစ်က အမြဲတမ်းလိုလို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကို စိတ်ပူနေတတ်တယ်။ နောက်ပြီး ဒီနေ့ သူဟာ သူ့အာရုံကိုဖမ်းစားထားတဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စ အသေးအဖွဲ့လေးတစ်ခုကို စိတ်ပူနေပြန်တယ်။ သူက အွန်လိုင်းပေါ်မှာ မွှေးနှောက်ရှာဖွေကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီကနေ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကိုတွက်ကြည့်ပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ပိုတုန်လှုပ် လာတယ်။ နောက်တော့ သူက ရပ်လိုက်ပြီး သူ့ဘာသာ ဆန်းစစ်ကြည့်တယ်။ “ငါ အတွေးလွန်နေတာ ဖြစ်မှာပါ” လို့ပဲ တွေးလိုက်တော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူက သူ့ကျန်းမာရေးအကြောင်း စိတ်ညစ်နေတာကို ရပ်ပစ် လိုက်တယ်။ နောက်တော့ သူ့ကျန်းမာရေးအကြောင်းတွေးမိတဲ့ သူ့အတွေး အကြောင်းကိုတွေးရင်း ဖိစီးနေပြန်တယ်။ ဒါဟာ သူ့အတွက်တော့ ကုထုံးတချို့ အမှန်တကယ်လိုအပ်နေတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုကုသနည်းမျိုးလဲ။ အတွေးတွေက သူနဲ့အတူ ထွက်ပြေးနေပြန်တယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သူ့အတွင်း စိတ်မှာ ဆွေးနွေးအကြံပေးနည်းတွေအကြောင်း ဒွိဟဖြစ်နေပြီး သူ့ဘာသာ စွဲချက် တွေတင်၊ ခုခံကာကွယ်၊ မေးခွန်းတွေမေးနဲ့အလုပ်ရှုပ်နေတော့တယ်။ နောက်တော့ မဆုံးနိုင်တဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ မှန်းဆချက်တွေ၊ အကြောက်တရားတွေနဲ့ လုံးထွေး နေပြန်ပါရော။ အဲဒီတော့ သူက ခဏရပ်ပြီး သူ့ဘာသာဆန်းစစ်ပြန်တယ်။

သူက တွေးကြည့်တယ်။ 'ဒါဟာ စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲတယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများလား။ ဒါဟာ အကြောက်လွန်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါဆိုတာ ဒါလား။ အဲဒါကို ငါများမသိသေးတာလား' ပေါ့။ ဘယ်သူကမှ သူ့လို အရာရာပေါ်မှာ လိုက်ပြီး စိတ်ပူမနေဘူး မဟုတ်လားလို့ သူတွေးတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီအတွေးကိုတွေးနေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာတင်ပဲ သူ့ခေါင်းထဲကို လူတွေက တစ်ချိန်လုံး သူ့အပေါ် ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့ ဥပမာပေါင်း သန်းနဲ့ချီပြီး ဝင်လာတော့တယ်။

နောက်တော့ သူက သူ့အားနည်းချက်တွေအပေါ် မှန်ဘီလူးတပ်ချဲ့ကားပြီးကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခုချင်းစီကို စိတ်ထဲမှာ အကျယ်ချဲ့ပြီး တွေးပြန်တယ်။ ဘာကြောင့်များ သူက ဒီလိုပုံဖြစ်နေရတာလဲ။ ဒီတိုင်းလေး လွှတ်ချလိုက်ရမဲ့အချက်တွေကို မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်စက်နေသလို ဖြစ်နေရတာလဲပေါ့။ တစ်နာရီကျော်ကြာအောင် အဲဒီအတွေးတွေနဲ့ လုံးပန်းပြီး တဲ့နောက် စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ သူ့သိလိုက်ရတာက သူ့ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေအထိ မရောက်သေးဘူးဆိုတာရယ်၊ အလိုလိုနေရင်း စိတ်ဓာတ်ကျလာတာရယ်၊ ဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေ အမြဲဖြစ်တတ်တယ်လို့ သူ့ဘာသာ အကြိမ်ကြိမ်ပြောနေမိတဲ့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုပြောစကားမုန်တိုင်းတွေထဲ နစ်မြုပ်နေပြီး ဘာမှမဖြစ်မြောက်တာ၊ သူသိပ်ပြီးကြောက်နေတာ စသဖြင့် သူ သဘောပေါက်သွားတယ်။

ဟူး . . . အဲဒီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်ကလူပြုနေမိတာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခရောက်ရတာတွေအားလုံးဟာ ပန်းပေါ်မှာ ထူးဆန်းတဲ့မှဲ့ကြီးတစ်လုံးကို သတိပြုမိရာကစတယ်ဆိုတာကိုတော့ သူများတွေအဖို့ မြင်နိုင်ဖို့ရာ ခက်ခဲလှပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ထိုးဆွမှုများတဲ့ အလွန်အကြူး လှုံ့ဆော်ခံနေရတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ နေထိုင်နေရပါတယ်။ အတွေးလွန်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ မွေးရာပါအသိကို လွှမ်းမိုးသွားတတ်ပါတယ်။ အတွေးလုပ်ဆောင်မှုတွေ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့တဲ့

အခါ အလွန်အကျွံတွေးခြင်းတွေဖြစ်လာပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဘဝအကြောင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကြောင်း မဆုံးတမ်း စိစစ်ဝေဖန်သုံးသပ်နေ တာတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် မလိုအပ်သလို၊ ရပ်တန့်ရခက်ခဲပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိစီးနှိပ်စက်သလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အချိန်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်စေဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက် ကိစ္စရပ်တွေချည်း လုပ်ပေးပါတယ်။

ပူပန်တာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ သောကရောက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အစွဲလမ်း လွန်တာ ဘယ်လိုပဲအမည်နာမတပ်တပ်၊ အတွေးလွန်ခြင်းလို့ သရုပ်ခွဲနိုင်တဲ့အရာ တွေကတော့ စိတ်ပျက်စရာခံစားချက်ကိုပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘာမှလဲ အကူ အညီမဖြစ်စေပါဘူး။ စံနမူနာကျ အတွေးလွန်ခြင်းက တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူ့ဘာသာ ကျယ်လောင်ကြီးထွားလာတတ်သလို မပြီးနိုင်မစီးနိုင်ဖြစ်ပြီး သံသရာလည်နေတတ် ပါတယ်။ နောက်ပြီး အတွေးတွေက မဖိတ်ခေါ်ဘဲလဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာ တတ်ပါသေးတယ်။

အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ စိစစ်ပိုင်းခြားတာ၊ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်တာ၊ စောင့်ကြည့်တာ၊ သုံးသပ်တာ၊ ထိန်းချုပ်တာ၊ စိတ်ပူတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီကိစ္စ ရပ်တွေအားလုံး ပေါင်းစုထားတာက ဂျိမ်းစ်ရဲ့ ဥပမာမှာလိုပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေအတွက် အလွန်အင်မတန် အန္တရာယ်များပါတယ်။

- တကယ်လို့ သင်က -
- * အချိန်ရှိနေသရွေ့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေကို သတိထားမိနေမယ် ဆိုရင်၊
 - * သင့်အတွေးတွေအကြောင်း ပြန်တွေးနေမိတာ (Meta - thought)မျိုး ဖြစ်နေပြီဆိုရင်၊
 - * သင့်အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်ဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားနေရပြီ ဆိုရင်၊

- * အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေရပြီ ဒါမှမဟုတ် နှစ်သက်ခြင်းမခံရတော့ဘူးဆိုရင်၊ နောက်ပြီး တချို့အတွေးတွေဟာ ကြိုဆိုခြင်းမခံရတော့ဘူးလို့ ခံစားနေရပြီဆိုရင်၊
- * သင့်အတွက် စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟာ လှုံ့ဆော်မှုတွေ အားပြိုင်နေတဲ့ ကြားက ရုန်းကန်မှုတစ်ရပ်လို ဖြစ်နေပြီဆိုရင်၊
- * သင့်အတွေးတွေကို အခါမလပ် မေးခွန်းထုတ်၊ သံသယဝင်၊ စိစစ်ဝေဖန် နေမိပြီဆိုရင်၊
- * အရေးပေါ်အခြေအနေတွေမှာ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်အတွေးတွေဟာ ပြဿနာရဲ့ အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်ရယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရန်သူသဖွယ် မြင်နေမိပြီဆိုရင်၊
- * သင့်အတွေးတွေကိုနားလည်အောင် အာရုံစိုက်နေရပြီး သင့်စိတ်အလုပ် လုပ်ပုံကို ဟိုးအတွင်းဘက်အထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တူးဖော်နေမိပြီဆိုရင်၊
- * ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အခက်တွေ့နေပြီး လုပ်မိခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေအတွက်လဲ သံသယဝင်နေမိပြီဆိုရင်၊
- * စိတ်ပူစရာ၊ သောကရောက်စရာတွေ အများကြီးရှိနေပြီဆိုရင်၊
- * အဖျက်သဘောအတွေးတွေကို ထပ်တလဲလဲတွေးနေမိမှန်း ကိုယ့်ဘာသာ သိလာခဲ့ရင်၊
- * တစ်ခါတလေမှာ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအတွက် ဘာမှလဲ ပြန်မပြင်နိုင်တော့မဲ့ကိစ္စရပ်အပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေး တစ်ခုတည်းကိုပဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေးတောနေတာကို မရပ်တန့်နိုင် ဘူးလို့ ခံစားလာရရင်

အတွေးလွန်ခြင်းက သင့်အတွက် ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်နေမှန်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ တချို့အချက်အလက်တွေက ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဆိုတာ သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆို ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သတိထားတာ၊ သတိအမြဲကပ်နေတာ ကောင်းတဲ့အကျင့်မို့ မွေးမြူထားဖို့ မသင့်ပေဘူးလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နုံကြားထောက်ပြီး

ဆုံးဖြတ်ချက်အကြီးစားတွေချဖို့ ကိုယ့်ဘာသာမေးခွန်းတွေ မေးသင့်တာလား။ အတွေးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေက နာမည်ထဲမှာကို ပါပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့က ကျော်လွန်ပြီးတွေးမိတဲ့အခါ အထက်ကိုကျော်တာနဲ့ ဟိုး(အလွန်) ကိုကျော်တာ ဘယ်အရာက ကိုယ့်အတွက် ပိုအကျိုးရှိမယ် ထင်ပါသလဲ။

တွေးတောတယ်ဆိုတာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုပါ။ ထင်ဟပ်ပြနိုင်တယ်၊ သုံးသပ်နိုင်တယ်၊ နောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေဟာ လူသားမျိုးနွယ် ရယ်လို့ သတ်မှတ်ပေးနိုင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အဓိကအရည်အသွေးတွေလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါရဲ့။ လူသားတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် အကြောင်းရင်းခံလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးဆိုတာ ရန်သူမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က အလွန်အင်မတန် အထောက်အကူရတဲ့ ကိရိယာတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ အတွေးလွန်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့စွမ်းအားကို နှိမ်ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းများ

တကယ်လို့ ဦးနှောက်က ဒီလောက်အထိ အံ့ချီးစရာကောင်းပြီး အတွေး တွေကလဲ တကယ်အသုံးဝင်လှတယ်ဆိုရင် ဒီအတွေးလွန်ခြင်းက ဘာလို့ ဒီလောက်တောင်အတွေ့ရများပြီး လူတွေကို ဒီလောက် လွယ်လွယ်ကူကူ လွှမ်းမိုးထား၊ လမ်းပျောက်သွားစေတာလဲ။ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ လူတွေက (အတွေးလွန်တတ်သူတွေ ဖြစ်မယ်ထင်ပါရဲ့) သူတို့ရဲ့ သီအိုရီကို ဒီလိုပြောပြထား ပါတယ်။ အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကျင့်တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခု၊ ဆေးကုသလို့ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တဲ့ စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးလဲ မဟုတ်ပြန်ပါဘူး။ တကယ်တော့ လူတစ်ယောက် ဘာကြောင့်အတွေးလွန်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဟာ အများအားဖြင့် အဲဒီလိုအတွေးလွန်ခြင်းဆိုတာအပေါ် စွဲလမ်းနေသူတွေအဖို့ ဆွေးနွေးစရာ ခေါင်းစဉ်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။ “ဘာလို့လဲ၊ ဘာကြောင့် ငါ့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်နေရ သလဲ” ပေါ့။



တကယ်လို့ စာဖတ်သူက ဒီစာအုပ်ကို ကောက်ကိုင်လိုက်တယ် ဆိုရင်တော့ သင့်ကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက်က သင့်ဆီကနေ အဝေးကိုပြေးထွက်ပြီး အတွေးတွေထဲမှာ နစ်မွန်းရင်းလမ်းပျောက်နေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါမျိုးတွေအတွက် အဖြေတွေလဲ ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာကိစ္စ တွေကနေ ပိုမိုကြည်လင်ပြီး အေးချမ်းတဲ့ ရေကြည်ချမ်းမြေ့အဖြစ်ဆီ ဦးတည်တဲ့ လမ်းတစ်ခုပေါ့။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ မှတ်သားထားရမှာက အရေးကြီးတဲ့အချက် တစ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ **အတွေးလွန်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဟာ အတွေး လွန်ခြင်းအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တာ ရှားပါးလေ့ရှိပါတယ်။** ဒါ ဘာကိုဆိုလိုပါ သလဲ။ ဂျိမ်းစ်ကိစ္စဥပမာလိုပေါ့။ သူ့ရဲ့အတွေးလွန်ခြင်းတွေဟာ သူ့ပန်းပေါ်က ကြောက်စရာပုံစံမျိုးနဲ့ လားလားမျှ မဆိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီး မှန်ကန်တော်တည့်တဲ့ စိတ်ရောဂါကုပညာရှင်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၃ နှစ်က လူတစ်ယောက် သူ့ကိုပြောခဲ့တဲ့စကား၊ လူဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်နေရခြင်းအပေါ် အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေသင့်သလား စတာတွေနဲ့လဲ လားလားမျှ မဆိုင်ပါဘူး။

အဲဒီအတွေးတွေအားလုံးဟာ အတွေးလွန်ခြင်းရဲ့ရလဒ်တွေပါ။ စိတ်ပျက် ရခြင်းဆိုတဲ့ ထောင်ချောက်မှာ ပိတ်မိနေခဲ့ရင်တော့ အတွေးတွေကို ပြဿနာလို့ မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ “ငါ့ကို စိတ်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ အဲဒီကိစ္စကို ရှင်းပစ်လိုက်နိုင်ရင် ငါလဲ စိတ်အေးလက်အေး နေနိုင်မယ်၊ အရာအရာ အဆင်ပြေသွားမယ်” လို့ ကိုယ့်ဘာသာပြောမိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့များ အဲဒီကိစ္စကို ဖြေရှင်း လိုက်နိုင်ပြီပဲထား တခြားတစ်ခုက အဲဒီကိစ္စနေရာမှာ ချက်ချင်းဝင်ရောက်လာမှာ ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါဟာ အတွေးလွန်ခြင်းအကြောင်းရင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ရလဒ်ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးလွန်ခြင်းကို အောင်အောင် မြင်မြင်နဲ့ ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲက စိတ်ပျက်မှုပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားတာထက် အနောက်ကို ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးလွန်ခြင်းအကြောင်းလို့ ပြောနေပေမဲ့ တကယ်တမ်းတော့ သောကရောက်မှုတွေအကြောင်း ပြောနေမိတဲ့

mgyoe.com

အယူအဆတွေအကြောင်းကို ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုရောဂါမရှိဘဲနဲ့ အတွေးလွန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်မှာ ဆက်လာမဲ့ အခန်းတွေမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်းက ပြဿနာရဲ့အရင်းအမြစ် (အကြောင်းရင်းခံ) ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းကတော့ သက်ရောက်မှု (အကျိုးရလဒ်) တွေဖြစ်မှန်း မြင်လာကြမှာပါ။ ဒီလိုဆို အဲဒီပူပန်သောကလွန်ကဲမှုဆိုတာ ဘယ်ကနေရောက်လာရပါသလဲတဲ့။

သင့်ကြောင့်လား

ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်း အကြောင်းရင်းတွေအပေါ် လေ့လာချက်တွေကတော့ ဆက်ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ခေတ်ပြိုင်သီအိုရီတွေက ဒါဟာ ‘စရိုက်လက္ခဏာပြဿနာ’လို့ ပြောတတ်ကြသလို ဇီဝဗေဒနည်းအရ ‘မွေးရာပါပြဿနာ’လို့လဲဆိုကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင့်လိုပဲ ပူပန်သောကလွန်ကဲတတ်တဲ့ မိဘတွေဆီက အမွေဆက်ခံလာတာပါပေါ့။ ပူပန်သောကဟာ တခြားရောဂါတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ဥပမာ-စိတ်ကျရောဂါ) တွေအပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (ဥပမာ-စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဝမ်းမထိန်းနိုင်တဲ့ရောဂါ) တွေနဲ့ တွဲပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူအုပ်စုတွေ (ဥပမာ-အမျိုးသမီးတွေ) ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ စားသောက်ပုံ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ ဘဝနေထိုင်ပုံ၊ အတိတ်ကစိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ဓလေ့စရိုက်တွေလိုမျိုး သောကရောက်စရာကိစ္စရပ်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာလဲ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။

လူတွေက ပိုက်ဆံကြောင့်၊ အလုပ်ကြောင့်၊ မိသားစုအရေးကြောင့်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကြောင့်၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာကြောင့်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးစရာ ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတာကြောင့် ပူပန်သောကရောက်ရလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရာတွေက အမှန်တကယ် သောကပွားစေ၊ အတွေးလွန်စေပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဒါတွေက ရလဒ်တွေသက်သက်ဖြစ်ပါသလား။ နောက်ပြီး လူတော်တော်များများကလဲ ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ မိသားစုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်တွေမှာ ရောမဖိအားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရတာပါပဲ။ ပူပန်သောက

လွန်ကဲတာ၊ အတွေးလွန်တာမဖြစ်တဲ့သူတွေရှိသလို တချို့ကျတော့လဲ ပူပန်သောကကို ခံစားရပေမဲ့ အပြင်ပန်းမှာ ထုတ်မပြတာလဲ ရှိတတ်တာပါပဲ။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကို ယုတ္တိရှိရှိ တင်ပြရရင်တော့ အဲဒီသီအိုရီတွေအားလုံးဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ချဉ်းကပ်ခဲ့ကြတယ်လို့ ယူဆလိုက်ပြီး ပူပန်သောကဆိုတာ အချက်အလက်ပေါင်းများစွာနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆရမဲ့ ပုံပါပဲ။ ဆိုလိုတာက မတူညီတဲ့အကြောင်းရင်းတွေ ရောနှောလိုက်ခြင်းက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ရလဒ်တွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုချင်တာပါ။ သူတို့အချင်းချင်းမှာလဲ စိတ်ဝင်စားစရာပတ်သက်မှုရှိတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ သင် ဘာကြောင့် ပူပန်သောက ရောက်ရသလဲဆိုတာရဲ့ ပထမဆုံးအဓိကအကြောင်းရင်း သဘာဝနဲ့ ကြီးပြင်းပုံဆိုတဲ့ သဘောတရားကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် လတ်တလောမှာ အဲဒီလိုခံစားနေရပေမဲ့ သင့်ကိုယ်တွင်းမှာပါလာတဲ့ မွေးရာပါအချက်အလက်တွေက တစ်ဆင့် ကြီးမားတဲ့သောကရောက်မှု ရင်းမြစ်အဖြစ် ဆင်းသက်လာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကဲ . . . သောကရောက်မှုရဲ့ မြင်တွေ့နေကျ ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုကနေ စလိုက်ကြရအောင်။ အဲဒါကတော့ မျိုးဗီဇဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဘယ်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကမှ ပူပန်သောကရောက်မှုရဲ့ တိကျတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုကို သေချာဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သုတေသနပညာရှင်တွေက မျိုးဗီဇအပိုင်းအစတစ်ခုကိုတော့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပါဗီနီနဲ့ အပေါင်းပါတွေက ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှာ မော်လီကျူလာစိတ်ပညာစာတမ်းမှာ ‘ခရိုမိုဆုမ်းနံပါတ် ၉’ဟာ ပူပန်သောကကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မျိုးဗီဇကို သယ်ဆောင်လာတယ်လို့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဗီဇကို သယ်ဆောင်ထားတယ်ဆိုဦးတော့ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို ကြိမ်းသေပေါက် ခံစားရမယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။

အဲဒီစာတမ်းက ဆက်ရှင်းပြထားပါတယ်။ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုဆိုတာ မျိုးရိုးဆက်ခံနိုင်တဲ့နှုန်း ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းပဲရှိပါသတဲ့။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက လူတွေမှာ

* Nature Vs Nurture - သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တည်လာတာလား၊ လေ့ကျင့်ယူထားတာလားဆိုတဲ့ အယူအဆ။



ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုရောဂါ ဖြစ်မလား၊ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတယ်ဆိုတဲ့သဘောပါ။ ဒါမှမဟုတ် မျိုးဗီဇလိုခေါ်တဲ့ Genetics က ရှင်းမပြနိုင် သေးတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သေချာတာကတော့ စာဖတ်သူစိတ်ထဲ ဒါဟာ အပိုင်းအစသေးသေးလေးပါလို့ တွေးနေပြီဆိုတာပါပဲ။ ကျန်တဲ့ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းက ဘယ်လိုလဲပေါ့။ အဲဒီအပိုင်းကြီးကတော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်မိသားစုရာဇဝင်မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အရာ (ရောဂါ) တွေ၊ အတိတ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေ၊ လတ်တလော နေထိုင်မှုပုံစံတွေက လာပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး သုတေသနဆိုတာ လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အကြောင်းက ဒီအကြောင်းတွေလိုက်တာနဲ့ မိဘတွေဆီက ပူပန် သောကလွန်ကဲမှုရောဂါဆိုတာကို လက်ဆင့်ကမ်း လက်ခံရရှိနိုင်ပုံ နည်းလမ်း နှစ်သွယ် ရှိနေလို့ပါပဲ။ တစ်နည်းကတော့ ‘မျိုးရိုးဆက်ခံခြင်း’ပေါ့။ နောက်တစ်နည်း ကတော့ ‘ကိုယ်လက်ခံရရှိလိုက်တဲ့ ပြုစုအုပ်ထိန်းပုံ၊ အစောပိုင်းမှာ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စရပ်’တွေ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအားကောင်းတဲ့ မျိုးဗီဇကို အမှုအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေဆီက ခွဲထုတ်ဖို့လဲ ခက်ခဲလာပါ တော့တယ်။

တကယ်လို့ စာဖတ်သူရဲ့ မိဘတစ်ပါးပါးမှာ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုရောဂါ ရှိတယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်ကလဲ အဲဒီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေအဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ပြေးမလွတ်စတမ်း ကြိမ်းသေပေါက် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ မျိုးဗီဇရယ်လို့တော့ မရှိ သေးပါဘူး။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးလာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်တွေ ပြောင်းလဲလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ မျိုးဗီဇတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုဟာလဲ နည်းသထက်နည်းလာကြောင်း သက်သေပြချက်တွေတောင် ရှိလာ ပါပြီ။ တကယ်လို့ ဘယ်အကြောင်းအချက်က ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေသလဲဆိုတာကို သေချာသတိထားမိတယ်ဆိုရင် အဲဒီရောဂါကို ဘယ်လိုစီမံမလဲ၊ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ၊ ဘယ်လိုအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်မလဲဆိုတာကို အမြဲတမ်း သင်ယူလို့ ရနေပါပြီ။

အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ မျိုးရိုးကြောင့်လားဆိုတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျိုးရိုးကြောင့်ချည်းပဲတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာကြီးက ၇၄ ရာခိုင်နှုန်း ဆိုတဲ့ဘက်မှာ အလေးသာနေပါသေးတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ကပြနေတယ်ဆိုတာပါ။ မျိုးရိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘာမှမလုပ်နိုင်ပေမဲ့ လုပ်နိုင်တာတွေ (တတ်နိုင်တာတွေ) အများကြီးရှိနေပါသေးတယ်။

မျိုးဗီဇကလွဲ ကျွန်တော်တို့ကို ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုဖြစ်စေမဲ့ တခြားသော ရင်းမြစ်တွေလဲ အများကြီးရှိနေပါသေးတယ်။ လူတော်တော်များများက အတွေးလွန်ရတာကို အကျင့်ပါနေကြတာဟာ အဲဒီလိုတွေးလိုက်ခြင်းက အတွေးလွန်နေတဲ့ ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ခုလုပ်လိုက်တယ် (ဖြေရှင်းလိုက်တယ်)ဆိုတဲ့ ထင်ယောင်ထင်မှားမှုကို ရစေလို့ပါပဲ။ ဒီလိုဆို တကယ်လို့ ဂျိမ်းစ်က သူ့ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပူမိရင် ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါရဲ့ အောက်ခြေအထိ ရောက်သွားနိုင်လိမ့်မယ်လို့ သူထင်ထားတဲ့အကြောင်းရင်းခံတွေ၊ ဖြေရှင်းနည်းတွေကို မဆုံးတမ်းတွေးပြီး အတွေးလွန်နေတော့မှာ သဘာဝပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အမှန်ကတော့ အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ ဘယ်ကိုမှ ခရီးမရောက်စေပါဘူး။ အကြောင်းက အတွေးလွန်တတ်သူတွေဟာ စိစစ်ပိုင်းခြားခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်းနဲ့ တခြားသော ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစားခြင်းဆိုတဲ့ စက်ဝိုင်းထဲမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ပိတ်မိနေလို့ပါပဲ။ ကုတ်လေယားလေ ဝဲတွေလိုပါပဲ။ ကုတ်လိုက်တဲ့အချိန် လတ်တလောမှာ မယားတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကုတ်လိုက်တဲ့အခါ ရလိုက်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကျေနပ်မှု တစ်ခုက အဲဒီယားယံမှုကို ပျောက်ကင်းအောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို ဆိုးရွားလှတဲ့ သံသရာထဲကလွတ်မြောက်ဖို့ ဘာကြောင့် ဒီလောက်ခက်ခဲသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကတစ်ဆင့် အမိန့်ပေးခိုင်းစေတဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းဟာ အလွန်ပါးနပ်ပြီး ကောက်ကျစ်တဲ့နည်းနဲ့ ခိုင်းစေတတ်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဆိုးဆုံးအကြောက်တရားတွေကို ထိုးကျွေးပါတော့တယ်။ စာဖတ်သူ သတိထားမိမလားတော့ မသိဘူး။ အတွေးလွန်ပြီဆိုတာနဲ့ တိကျသေချာတဲ့ လှုံ့ဆော်မှု

တစ်ခုက ပိုဆိုးလာတယ်ဆိုတာကိုပါ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း (စွမ်းရည်)နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်မလုံခြုံမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်စေသလို တချို့လူတွေနဲ့ သင့်ကြားက ဆက်ဆံရေးအကြောင်း၊ သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတွေးတွေ ထိန်းချုပ်မရအောင် သောင်းကျန်းနေချိန်မှာ အတင်း ဖိချဖို့ ကြိုးစားတာဟာ အများအားဖြင့်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်တွေကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ စိတ်ပူနေတဲ့ကိစ္စကိုပဲ ပိုပြီးတွေးမိစေပါတယ်။ ကြားရတာ ကူရာကယ်ရာမဲ့တဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ဒီသံသရာ စက်ဝိုင်းထဲက ရုန်းထွက်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြပေးထား ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကလဲ ပူပန် သောကလွန်ကဲမှုကို အားဖြည့်ပေးသလို ဖြစ်စေတတ်ပြီး ရလဒ်အနေနဲ့ အတွေး လွန်ခြင်းက သိမ်မွေ့ပေမဲ့ သိသာတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေကို မကြာခဏစစ်ဆေးနေတတ်တာ၊ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းမစားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အာဟာရကောင်းကောင်းမရတာ၊ ရေလုံလောက်စွာမသောက်တာ၊ ကိုရိုးကားယားနိုင်တဲ့ အိပ်စက်မှုပုံစံတွေက ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ အကျင့်တွေလို့ ထင်ရပေမဲ့ တချို့ကိစ္စတွေကို အလွန်အမင်း အတွေးလွန်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အခုအချိန်အထိ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက် အလက်တွေ အားလုံးထဲမှာ ဒီတစ်ချက်ကတော့ ထိန်းချုပ်ရအလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သို့ဆိုစေ ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်းရဲ့ နောက်ထပ်ရင်းမြစ်တစ်ခု ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခွန်အားကို အလွယ်တကူ ကွေးညွတ်သွားအောင် (ပြောင်းလဲသွားအောင်) မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လား

သင့်ရဲ့မျိုးဗီဇက သင့်ကို တခြားလူတွေထက် နေပူထဲသွားရင် နေလောင် လွယ်တဲ့ အသားအရေမျိုး ပေးချင်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ် နေလောင်တာ၊ မလောင်တာကတော့ သင့်မျိုးဗီဇက လာပြီးဆုံးဖြတ်လို့မရပါဘူး။ နေရောင်ခြည်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မျိုးဗီဇဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ကို

mg yoe . com

တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း လမ်းကြောင်းပေးနေပေမဲ့ ဘဝကြီးကိုယ်တိုင်ကတော့ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းနဲ့ စွဲမြဲစေခြင်းတို့အတွက် အကြီးမားဆုံး အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်ကပြနေပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ‘**မျိုးဗီဇလမ်းကြောင်း = ဖိစီးမှုများသော နိမိတ်ပြုဖြစ်စဉ်များ = အတွေးလွန်ခြင်း**’ ဆိုတဲ့ ညီမျှခြင်းအတိုင်းပေါ့။ စိတ်ရောဂါတွေကို နည်းလမ်းဟောင်းအတိုင်း ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုပစ္စည်း မညီမျှမှုကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ပြောနိုင်ပေမဲ့ ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်းနဲ့ တခြားသော စိတ်ရောဂါ အခြေအနေတွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အလွန်အင်မတန်များပြားလှတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာရတယ်ဆိုတာကို အခုတော့ သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ မကောင်းတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Eustress) ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ခွန်အားတက်ကြွစေမဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကောင်းစွာရင်ဆိုင်စေနိုင်မဲ့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေကျ ပုံမှန်ဖိအားတွေကို ခေါ်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက သိပ်ကြီးမားလွန်းနေပြန်ရင်လဲ ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်ကို ဖြစ်စေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရင်းမြစ်တွေ ပြုန်းတီးသွားတဲ့ အထိ အကျင့်ပါသွားအောင် ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်တော့တဲ့အထိ လုပ်မိစေတတ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာကျပြန်တော့လဲ လှုံ့ဆော်မှုလုံးဝမရှိခြင်းက ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကို စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါးခြင်း (Hypostress) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုကတော့ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်က ကျွန်တော်တို့အတွက် လုံလောက်တဲ့စိန်ခေါ်မှု မပေးနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုပြသလဲဆိုရင် လူသားတွေကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ စိတ်ဖိအားကင်းမဲ့ဖို့ မလိုဘူး။ လိုအပ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ဖိအားကိုသာလိုတယ်ဆိုတာ ပြနေတာပါပဲ။

စိတ်ဖိအားနဲ့ ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်းဆိုတာ မတူညီတဲ့ အရာနှစ်ခုပါ။ စိတ်ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာဆာရာအက်ဒဲလ်မန်းက “**စိတ်ဖိအား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်မတို့ အပေါ်သက်ရောက်တဲ့ ပြင်ပဖိအားဖြစ်တယ်။ ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်း**

ကတော့ အဲဒီဖိအားကို ကိုယ်တွင်းမှာတွေ့ကြုံခံစားရမှုဖြစ်တယ်” လို့ ရှင်းပြထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက တူညီတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဖြစ်အပျက်ကို ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်လေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းက လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ ကိုယ်တွင်းရင်းမြစ်နဲ့ ခံနိုင်ရည်အတိုင်းအဆတွေ ရှိတာကြောင့်ပါပဲ။ နောက်ပြီး တုံ့ပြန်မှုတွေမှာ တခြားစိတ်ခံစားချက်တွေ (ဥပမာ-ဒေါသ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု) ရောထွေးပါဝင်နေတတ်သလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေ (ဥပမာ-အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုမရှိခြင်း) တွေနဲ့လဲ တွဲနေတတ်ပါတယ်။

အသက်ရှင်နေရတာကိုက စိတ်ဖိစီးမှုပါပဲ။ ဖိအားတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ သက်သောင့်သက်သာမရှိမှုတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရတာကိုက နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ ဒါတွေဟာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတယ်၊ နောက်ပြီး ကြီးပြင်းရင့်သန်ဖို့နဲ့ အသားကျဖို့ အရည်အချင်းတွေကိုပါ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်လာပြီဆိုရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းချင်း လက်ပန်းကျလာတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျလာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပူပန်သောကလွန်ကဲတဲ့ရောဂါကို ခံစားလာရတတ်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ‘ပြေးမလား၊ တုံ့ပြန်မလား’ က ကျွန်တော်တို့လူသားတွေကို လုံခြုံအောင် ကာကွယ်ပေးထားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းကြီးတော့လဲ အဲဒီလို အသင့်အနေအထားမှာ ရှိမနေနိုင်ကြဘူးလေ။ တကယ်လို့ သင်က အတွေးလွန်စေမဲ့ စိတ်ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးရှိနေသူတစ်ယောက်အပေါ် ကာလကြာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုတွေပုံထားမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ပေါက်ကွဲထွက်သွားနိုင်စေတဲ့ လက်သည်တရားခံ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်ဖိအားတွေ၊ ကလေးတွေရဲ့ မပြတ်တမ်း ဂျီကျတောင်းဆိုမှုတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ၂၄ နာရီ သတင်းချန်နယ်တွေ

• Fight or Flight Response - အသက်အန္တရာယ်ကြုံလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်တတ်တဲ့စနစ်။

ကနေပေးနေတဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ဖိအားတွေ၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စတွေ၊ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွေ၊ အပေါ်ထပ် အိမ်နီးချင်းတွေဆီက ဆူညံသံတွေ၊ အိပ်ရေးပျက်တာတွေ၊ သရေစာ အစားများသွားတာတွေ၊ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က သင့်ဆီမှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာအနာတရတွေ၊ ဘဏ်စာရင်းထဲ ငွေနည်းနေတဲ့အချက်တွေ ဒါတွေအားလုံးက ကျွန်တော်တို့အားလုံးအပေါ် လွှမ်းမိုးထားတယ်ဆိုတာ အံ့ဩစရာတော့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။

သုတေသနပညာရှင် ကက်နက်ကင်ဒလားနဲ့ သူ့အဖွဲ့က စိတ်ကျရောဂါနဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်သောကလွန်ကဲတဲ့ရောဂါတွေဟာ ပြီးခဲ့တဲ့လကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝနာမူတွေနဲ့ အင်အားကောင်းစွာ ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသတဲ့။ သေကွဲကွဲတာ၊ ရှင်ကွဲကွဲတာ၊ အက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တာ၊ ရာဇဝတ်မှုတွေနဲ့ လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံခံရတာ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ခံစားရတာ စတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ထပ်လေ့လာချက် အမြောက်အမြားမှာလဲ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ စိတ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အကြီးမားဆုံးအချက်ကတော့ ဒဏ်ရာအနာတရတွေ၊ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခံရတာတွေ၊ ကလေးဘဝမှာ လျစ်လျူရှုထားရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ ခရစ္စတန်ဟိမ်းနဲ့ အပေါင်းပါတွေက ကလေးဘဝမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစော်ကားခံလိုက်ရတဲ့သူတွေဟာ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် တပ်မက်မှုပြင်းထန်တဲ့ သက်ရောက်မှုမျိုးရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို တင်ပြထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အဲဒီလူတွေရဲ့ စိတ်ဖိအားအပေါ် ဖိစေဒနည်းအရ တုံ့ပြန်ပုံက တခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လာရင် လွန်ကဲနေတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဆိုတဲ့အချက်တွေကို တွေးကြည့်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးလွန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘဝမှာဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အရေးကြီးအဖြစ်အပျက်တွေ၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုပဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားလေ့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီထဲက တော်တော်များများကို အထက်မှာပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်

mgyoe.com

သက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တခြားအချက်တွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်တော်တော်များများကို ဖြုန်းတီးနေမိတတ်တဲ့ အနီးကပ်ဆုံးပတ်ဝန်းကျင်တွေဖြစ်တဲ့ အိမ်နဲ့ရုံးတွေ၊ အလုပ်ခန်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပုံနဲ့ ဦးတည်ချက်က ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက် အထိ ပူပန်သောကရောက်သလဲဆိုတာအပေါ် ကြီးမားတဲ့သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ စာဖတ်သူက အခန်းရှင်းဆိုတဲ့စကားကို စိတ်ဖိအားကျင့်သားရအောင် လုပ်ယူဖို့အတွက် အကြံပေးချက်အနေနဲ့ ကြားဖူးထားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဒီအကြောင်းပြချက်ကြောင့်ပါပဲ။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်မှာဖြစ်စေ ရှုပ်ပွနေခြင်းက ပူပန်သောကလွန်ကဲခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းက ဒါဟာ သင့်ကိုယ်သင် အကြောင်းပြန်ဟပ်မိနေအောင် မသိစိတ်ကနေ လုပ်ဆောင်မိနေတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ တွေ့ကြုံရတဲ့ အလင်းရောင်၊ အနံ့တွေနဲ့ ဆူညံသံ အရည်အသွေးတွေ၊ နံရံရဲ့အရောင်နဲ့ သင်နဲ့အတူ အဲဒီနေရာမှာရှိနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးက သူတို့ ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲသလဲပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပူပန်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရမှု၊ ချစ်စရာအမွှေးနံ့နဲ့ စိတ်ကိုညွတ်နှူးစေတဲ့ နံရံသုတ်ဆေးအရောင်တွေက သင့်ရဲ့ ပူပန်သောကပမာဏအပေါ် အတော်လေး ရိုက်ခတ်မှုကြီးတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရလို့ အတော်လေး အံ့ဩသွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ အတွေးလွန်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇအရချည်းပဲမဟုတ်ဘူး။ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဖိအားတွေကလဲ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို ကြုံတွေ့ခံစားရစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အစောပိုင်းက ပေးခဲ့တဲ့ဥပမာကို ပြန်သွားရရင် တကယ်လို့များ တစ်စုံတစ်ယောက်က နေပူဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ ခပ်ညိုညိုအရေပြားရှိတယ်ဆိုရင် တောင်မှ နေပူကျဲကျဲထဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ သွားနေခဲ့မယ်ဆိုရင် သူလဲပဲ နေလောင်ဒဏ်ကို မလွဲမသွေ ခံစားရမှာ အမှန်ပါပဲ။ နိမိတ်ပုံဥပမာကို နည်းနည်းလောက် ဆက်ပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် နေလောင်ဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အသားအရောင် ခပ်ဖျော့ဖျော့

လူကိုပဲ ပြန်တွေးကြည့်ကြဦးစို့ရဲ့။ သူတို့ဟာ နေလောင်လွယ်တဲ့ မျိုးဗီဇရှိနေတာကို သယ်ဆောင်ထားရပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အပြုအမူကိုတော့ သတိထားပြီး ရွေးချယ်နိုင်သေးတာပဲ (ဥပမာ-နေလောင်ဒဏ်ခံလိမ်းဆေး SPF 50 ကို လိမ်းခြယ်တာမျိုး)။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သူတို့တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်နဲ့ သူတို့ဘဝကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်က ကျွန်တော်တို့ကို တခြားရှုထောင့်တစ်ခုကို ခေါ်ဆောင်သွားပါတယ်။ စိတ်ဖိအား ဖြစ်ပေါ်လာမှုရဲ့ တတိယရှုထောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား အကြောင်းပါ။

လျှို့ဝှက်အမည်များ - စိတ်ရဲ့စံနှုန်းများ

သဘာဝနဲ့ ကြီးပြင်းလာပုံအငြင်းပွားမှုက တကယ်တော့ ဖြေရှင်းပြီးပါပြီ။ ဒါဟာ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လို့ ဆိုနိုင်သလို မဟုတ်ဘူးလို့လဲ ပြောလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အောက်ပါဆက်ဆံရေးတွေမှာ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

- * ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျိုးဗီဇနဲ့ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်တွေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ၊
- * ပြင်ပဝန်းကျင်မှာ တွေ့ရနိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ဖိစီးမှုတွေနဲ့ အခြေအနေတွေ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီဆက်စပ်မှုတွေကို ဆန်းစစ်ဖို့၊ နားလည်ဖို့နဲ့ အသိစိတ်ရှိစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဘယ်လောက်လိုလားသလဲဆိုတာအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားကြပါတယ်။ ပူပန်သောကလွန်ကဲမှုကို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သလားဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်တဲ့ နောက်ဆုံးနဲ့ ခွန်အားအကြီးဆုံး သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တစ်သီးပုဂ္ဂလဆန်တဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုပုံစံ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘောင်ခတ်မှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် စံပြအတုယူရတဲ့ အပြုအမူတွေပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာတော့ ဥပမာအနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးထားတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ကျွမ်းဝင်မိတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ



သဘာဝကြောင့်လား၊ မွေးမြူထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လားရယ်လို့ အတိအကျ ဖြစ်နေစရာမလိုပါဘူး။

ဒီလို သဘာဝလား၊ မွေးမြူထားတာလားဆိုတဲ့အကျင့်ကို ပြောတယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြနေတာဖြစ်နိုင်သလို၊ ကိစ္စရပ် တွေကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲကပြောစကားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုကို ခံစားသိရှိတာတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စကားပုံတစ်ခု ထဲကအတိုင်းပါပဲ။ ဒါဟာ အလေးချိန်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သင်သယ်ဆောင်ထားတဲ့ ပုံစံကသာ အရေးကြီးတာပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ဖိစီးမှု များတယ်၊ အကြီးအကျယ် ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သင်က အဲဒီကိစ္စရပ်ကို ဘာသာပြန်နားလည်လိုက်ပုံကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်က ဘယ်လို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသလဲဆိုတာနဲ့လဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- သင်ဘာကိုရွေးချယ်လိုက်သလဲဆိုတာမျိုး။

တူညီတဲ့ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုတည်းက လူနှစ်ယောက်အတွက် မတူညီတဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံနှစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ ဇာတ်ကြောင်းက မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့သော ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံတွေက ဘဝမှာ ပိုမိုဖိအားများစေတဲ့ ရလဒ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က အဲဒီလိုထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အာရုံကို ပြင်ပလောကမှာ ကျက်စားတတ်သူတစ်ယောက်ဆိုရင် (ဆိုလိုတာက သင်ဟာ သင့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်မှုအောက် ရှိမနေဘူးလို့မြင်ပေမဲ့ ကံဇာတ်ဆရာ၊ ကျပန်းဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် တစ်ပါးသူက လွှမ်းမိုးထားတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ရှိတဲ့သူဖြစ်တယ် ဆိုပါတော့) သင်ဟာ တချို့အခြေအနေသစ်တွေကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာ စိန်ခေါ်မှုလို့ မြင်ရမဲ့အစား၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုလို့ မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ဒါက ခြိမ်းခြောက်မှုလို့ သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီ အတိုင်းကို ပြုမူဆောင်ရွက်ရင်း ပူပန်သောကလွန်ကဲလာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ လက်ခံနိုင်မှု၊ ရှုထောင့်၊ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်နိုင်စွမ်း၊ လောက ကြီးအပေါ် ရှုမြင်ပုံနဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုပုံစံ စတာတွေအားလုံးက သင့်ရဲ့

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုအတိုင်း သဘာဝကျကျ ဆက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်နေကြတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုလို့ လက်ခံထားတဲ့အရာကို တုံ့ပြန်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆက်လာမဲ့အခန်းမှာ သင့်ရဲ့မျိုးဗီဇကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမလဲ (ဖြစ်မှမဖြစ်နိုင်တာ)၊ ပတ်ဝန်းကျင်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လိုရှင်းထုတ်ရမလဲ (နည်းနည်းတော့ ပိုဖြစ်နိုင်လာပေမဲ့ တကယ့်နည်းနည်းလေးပါ) ဆိုတဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို တွေ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား ကျွန်တော်တို့ဟာ ပူပန်သောကလွန်ကဲပြီး အတွေးလွန်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်စေဖို့ သင့်အမြင်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မဲ့ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်စရာ ကိစ္စတွေအကြောင်း ဖောင်းပေးပြောပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးလွန်လေ့ရှိသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အတွေးလွန်မှုဟာ မျိုးဗီဇနဲ့ရော ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပါ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆုံးသတ်မှာတော့ ဒါဟာ အရာရာအပေါ် သူတို့ရဲ့ ထူးခြားလှတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုပုံစံတွေက စိတ်ဖိစီးမှုများစေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေ့လာရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို တွန်းလှန်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ မွေးရာပါအားသာချက် တွေနဲ့ အရည်အချင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ စိန်ခေါ်မှု တွေကို ဘယ်လိုမြင်ကြည့်မလဲနဲ့ အဲဒီအရာတွေကို ဖယ်ခွာကြည့်လိုက်ရင် ဘာတွေ ရှိမလဲဆိုတာ သင် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကျ အလေ့အကျင့် တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကရော ပုံမှန်ရှိရဲ့လား၊ အနားသတ်စည်းဘောင်တွေက ဘယ်နှယ်ရှိသလဲ၊ အဲဒီအရာတွေအားလုံးက ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ သတိပေးချက်ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ သင့်ဘဝထဲ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု အပြုအမူကုထုံးတွေ (Cognitive Behavioral Therapy) ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လို့ရပြီး ခိုင်မာတဲ့ဥပမာတွေကတစ်ဆင့် လေ့လာကြည့်ကြပါမယ်။ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လောကအပေါ်ရှုမြင်တဲ့ ရှုထောင့်နဲ့ အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို အတွေးလွန်နေစေတာတွေကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်နိုင်ပြီး ဦးနှောက်ကို

အကျိုးရှိတဲ့ဘက်မှာ အသုံးချနိုင်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဘဝကို ပဲ့ကိုင်ခံနေရတယ်လို့ ခံစားနေရမဲ့အစား သင့်ကိုထိန်းချုပ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ပြီး အကြောက်တရားအစား မျှော်လင့်ချက်နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွေကို ဖန်တီးနိုင်စေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ သန်မာအားကောင်းလာစေဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာကြံရပါလိမ့်မယ်။

နည်းလမ်းတွေဆီ တိုက်ရိုက်မသွားခင်မှာ အဲဒီနည်းတွေအတိုင်း မကျင့်ကြံခဲ့ဘူးဆိုရင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းမွန်မှုတွေကို ကိုယ့်လက်ထဲ မြဲမြံဆုပ်ကိုင် မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်ကုန်မလဲ တွေးကြည့်ရအောင်။

အတွေးလွန်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်များ

အရှေ့ပိုင်းမှာ ဂျိမ်းစ်အကြောင်းပေးခဲ့တဲ့ဥပမာကို မှတ်မိသေးရဲ့ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့က သူဦးနှောက်ထဲကို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလောက် ချောင်းကြည့်ခဲ့ပေမဲ့ ဂျိမ်းစ်နေရာမှာ ၂၄ နာရီ၊ ၇ ရက်ပတ်လုံးသာဆိုရင် အဲဒီ ဦးနှောက်က ဘယ်တော့မှ ခလုတ်မပိတ်တော့သလို ဖြစ်နေတော့မှာပေါ့။ ဒီခံစား ချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားဖူးတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေ အတွက်ကတော့ စိတ်ပူတာတွေ၊ အတွေးလွန်တာတွေကို အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ မခံယူကြပါဘူး။ အတွေးသက်သက်ပါပဲလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

မှားပါတယ်။ ပူပန်သောကရောက်မှုဆိုတာ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ စိတ်ခံစား ချက်အရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအရတို့အပြင် စိတ်ဝိညာဉ် ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ်မှာပါ သက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ ပူပန်သောက ရောက်တဲ့ အတွေးလွန်ကဲမှုက မသက်ရောက်တဲ့အပိုင်းရယ်လို့ ဘဝမှာမရှိပါဘူး။ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကို လက်ခံရရှိလိုက်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ HPA ဝင်ရိုး [Hypothalamus - ဟိုက်ပိုသားလမတ်စ် - ဦးနှောက်အောက်ခြေနားမှာရှိတဲ့ အကျိတ် (ပစ်ကျူတရီရဲ့ အထက်နားမှာရှိတယ်)၊ Pitutary - ပစ်ကျူတရီ - ဦးနှောက်အောက်ခြေမှာရှိတဲ့အကျိတ်၊ Adrenals - အက်ဒရီနယ် - ကျောက်ကပ် အပေါ်ဘက်ရှိ အကျိတ်အဆင့်ဆင့် ဟော်မုန်းတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ဖြစ်စဉ်]က



တက်ကြွလာပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အစီအစဉ်အလိုက် တိုးပွားလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းတွေကို လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီတုံ့ပြန်မှုကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံရရှိလိုက်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကနေ ရှင်သန်လွတ်မြောက်နိုင်စေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ ‘ချမလား၊ ပြေးမလား’ တုံ့ပြန်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေ (ရေရှည်နဲ့ရေတို)

နှလုံးခုန်မြန်လာမယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ ပျို့မယ်၊ ကြွက်သားတွေတင်းလာမယ်၊ မောမယ်၊ အာခေါင်ခြောက်လာမယ်၊ မူးနှောက်နှောက်ဖြစ်လာမယ်၊ အသက်ရှူနှုန်းတွေ မြန်လာမယ်၊ ကြွက်သားတွေ ကိုက်ခဲလာမယ်၊ တုန်ယင်လာမယ်၊ အကြောဆွဲမယ်၊ ချွေးထွက်မယ်၊ အစာကြေဖို့ ခဲယဉ်းလာမယ်၊ ခုခံအားကျဆင်းလာမယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ရုတ်ချည်း ဖိစီးမှုကို ခဏတာလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိစေဖို့ ပုံစံထုတ်ထားတာဆိုပေမဲ့ ရေရှည်ဖိစီးမှု (အဆက်မပြတ်တမ်းရှိနေတဲ့ ဖိစီးမှုမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်)တွေကတော့ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါ၊ ဟော်မုန်းမညီမျှမှုနဲ့ တခြားပြဿနာတွေ အများအပြားကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဖိစီးမှုကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကြာရှည်ပုံမှန်ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် အဲဒီသက်ရောက်မှုက သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အကျိုးဆက်တွေအဖြစ် ရလာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေကတော့

ခြေကုန်လက်ပန်းကျ ပင်ပန်းနေတာ၊ ချောက်ကမ်းပါးမှာရောက်နေသလို ခံစားရတာ၊ အထိတ်ထိတ်အလန့်လန့်ရှိတာ၊ စိတ်အလိုမကျတာ၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တာ၊ စိတ်အားတက်ကြွထက်သန်မှု မရှိတာ၊ အစာစားချင်စိတ်၊ လိင်စိတ် အပြောင်းအလဲဖြစ်တာ၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်တာ၊ စိတ်ကျရောဂါခံစားရတာ၊

မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတာ၊ ဘယ်အရာကိုမှ စိတ်မဝင်စားတော့တာ စတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဖိစီးမှုက အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ တွေးတောမှုပုံစံကို အားကောင်းစေပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပြောစကားတွေ၊ ယုံကြည်မှုကျဆင်းလာတာတွေ၊ စိတ်အားတက်ကြွမှု ပျောက်ဆုံးတာတွေ ဖြစ်စေ တတ်ပါတယ်။

ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုတွေထဲမှာ

အနီးကပ်ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ယွင်းစေမယ်၊ အလုပ်ခွင်မှာ လုပ်ငန်း စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းလာမယ်၊ တခြားသူတွေအပေါ် စိတ်မရှည်ဘူး၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်မယ်၊ အပေါင်းအသင်းတွေကြားကနေ ဖယ်ခွာလာမယ်၊ စွဲလမ်းလွန်တာ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အမှုအကျင့်တွေ လုပ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အမြဲတစေ စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲပြီး စိတ်ဖိစီးနေတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ရှိရှိသမျှ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးလာမယ်၊ အစီအစဉ်တွေ မချမှတ်နိုင်တော့ဘူး၊ ပရဟိတ အလုပ်တွေ မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့သလို တခြားသူတွေအတွက်လဲ စိတ်မဝင်စား နိုင်တော့ဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဘဝရဲ့တွယ်ငြိစရာတွေကို ဆုံးရှုံးကုန်တတ်ကြတယ်။

တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေအားလုံးက ပေါင်းစည်းသွားပြီး တစ်ခုတည်းဖြစ်သွားရာက အတွေး လွန်ခြင်းနဲ့ ပူပန်သောကရောက်ခြင်းတွေအပေါ် သိသာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာပေးရရင် တကယ်လို့များ သင်က အဆက်မပြတ် အတွေးလွန်နေတတ်တယ်ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကော်တီဆော့နဲ့ တခြားသော စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းတွေ မဟားတရားများနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် သင့်ကို ကမ်းပါးစွန်းရောက်အောင် တွန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ သင့်ကို ပိုပိုပြီး အတွေးလွန် စေရာကနေ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ဘဝအပေါ် ရှုမြင်ခံစားတဲ့နည်းတွေ အပြောင်း

* Contisol = စိတ်ဖိစီးမှုများချိန် အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်ပေးသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုး။

အလဲ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်တော့ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် (ညဉ့်နက် လွန်းတဲ့ အချိန်အထိနေတာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ် ဆိုးရွားလှတဲ့ အစား အသောက်တွေ စားတာ၊ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံမှုမလုပ်တော့တာစတဲ့) ဆိုးရွားလှတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်မိတတ်စေပြီး ရောက်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုစက်ဝန်းကို ပိုမို အားကောင်းလာစေတတ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းလာမယ်၊ အချိန်ဆွဲလာမယ်၊ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် သင့်ကိုယ်သင် စိုးရိမ်စိတ်တွေပိုမိုတိုးပွားလာ စေမယ် စသဖြင့်ပေါ့။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဖိအားနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ သဘာဝပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက စံနှုန်းတွေနဲ့ သူတို့က ဘာတွေလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်နိုင်နေသရွေ့တော့ သူတို့ဟာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့က တစ်စုံတစ်ခုကို တစ်ချိန်လုံး စားမြို့ပြန်တွေးနေမယ်၊ အတွေးလွန်နေမယ် ဆိုရင် ပုံမှန်ဘဝရဲ့ ဖိစီးမှုကို စိုးရိမ်စရာ၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်မိတတ်ပါတယ်။ အတွေးလွန်မိတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပူပန်သောကစက်ဝန်းထဲမှာ ပိတ်မိနေတတ်ပြီး ဘဝရဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်မှု၊ စိတ်အတွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝိညာဉ်ပိုင်းတွေကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အကျင့် ဆိုးကို အားပေးမွေးမြူလိုက်သလိုပါပဲ။

လူသားတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ဒူပေနာပေခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပမာဏ ဆိုတာ ရှိပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ မတူညီတဲ့ ဖိစီးမှုတွေ ခံစားနေကြရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း အရှိဆုံးအပိုင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ အတွေးအကြံတွေကို ဘယ်လိုသုံးသပ်ပြီး ရှေ့ဆက်မလဲဆိုတာပါ။ အတွေးလွန်ခြင်းက သဘာဝမဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့အရာလဲမဟုတ်ပါဘူး။ ပျက်စီးခြင်းဆိုက်စေတဲ့ အမှုအကျင့်ဖြစ်တာကြောင့် လိုအပ်လာရင် ရပ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားရမဲ့အရာမျိုးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘဝရှင်သန်မှုရဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အတွေးလွန်ခြင်းကတော့ မရှိလဲဖြစ်တဲ့အရာပါ။ လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမဆို သူဦးနှောက်ကို သူ့ဘက်ပါအောင်၊ ကိစ္စရပ် တွေကို မတူညီတဲ့ရှုထောင့်ကနေ ရှုမြင်တတ်အောင်နဲ့ အဆက်မပြတ် ပူပန် သောကရောက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုက တိုက်စားနေတာကို ကြံကြံခံနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မှတ်သားရန်

- ✓ အတွေးလွန်တယ်ဆိုတာ အလွန်အကြူး စိစစ်သုံးသပ်တာ၊ စားမြုံ့ပြန်တွေးတောတာနဲ့ တချို့ကိစ္စရပ်တွေကို တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ပူပန်နေမိတာတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ကျန်းမာရေးကို စပြီးထိခိုက်နေစေပေမဲ့ ရပ်တန့်လို့ မရနိုင်တာကို ခေါ်ပါတယ်။
- ✓ အတွေးလွန်ခြင်းဆီ ဦးတည်သွားစေတဲ့ ပူပန်သောကရောက်မှု ရင်းမြစ်နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါ။ ကံမကောင်းစွာပဲ တချို့တချို့သောလူတွေဟာ မွေးရာပါ ဗီအေရ တခြားသူတွေထက် ပိုပြီးပူပန်သောက ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မျိုးဗီဇက တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းရင်းခံ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးလွန်တဲ့အကျင့် စွဲသွား တယ်ဆိုတာကလဲ အတွေးလွန်နေမိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားမိတာကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ အကြောင်းက အတွေးလွန် တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးမရှိတတ်ပါဘူး။ ဘယ်တော့မှလဲ အဆုံးမသတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာတယ် လို့တော့ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဆိုးသံသရာထဲ ကျရောက်သွားပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ခက်လာတတ်ပါတယ်။
- ✓ နောက်ထပ် ပူပန်သောကရောက်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းခံတစ်ခု ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ အဲဒီမှာလဲ ရှုထောင့်နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ရဲ့အချိန်အများစုကို ကုန်ဆုံးနေရတဲ့ အနီးစပ်ဆုံးပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ အိမ် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ခန်း၊ ရုံးခန်းပေါ့။ ဒီနေရာတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပူပန် သောက ပမာဏအပေါ် ကြီးမားတဲ့သက်ရောက်မှုမျိုးရှိအောင်

ဒီနိုင်းထုတ်ထားပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီနေရာတွေဟာ ရှုပ်ပွနေမယ်၊ မီးရောင်မှိန်မှိန်ကလေးပဲရှိနေမယ်၊ ဆူညံနေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲ ပိုပြီးသောကရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ချက်ကတော့ လောကကြီးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းတွေကတစ်ဆင့် ထိတွေ့ခွင့်ရတဲ့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပါ။ အသားအရောင်ခွဲခြားတာ၊ လိင်ခွဲခြားတာ စတဲ့အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဖိစီးမှုပိုစေပြီး သောကပွားစေပါတယ်။

- ✓ အတွေ့လွန်ခြင်းကတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားလာတဲ့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေသာမက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တာမို့ ရေရှည်အတွက် ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်စေပါတယ်။ ဥပမာ- ရင်တုန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတာ၊ ဂနာမငြိမ်တာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းတာ စသဖြင့်ပေါ့။



အခန်း - ၂

စိတ်ဖိစီးမှု ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဖော်မြူလာ

စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းပျောက်စေဖို့ဆိုရာမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အန္တိမရည်မှန်းချက်က အတွေးလွန်နေချိန် ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို တိတိကျကျ သိရစေဖို့ပါပဲ။ အဲဒါတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ကို အဲဒီလို ထိန်းချုပ်မှုလွတ်ကင်းသွားရလောက်တဲ့အထိ ဘယ်လိုအရာတွေက လှုံ့ဆော်ပေးနေသလဲဆိုတာကို အဖြေရှာဖို့နဲ့ စပြီး အတွေးလွန်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလဲဆိုတာ သိစေဖို့ပါပဲ။ ဖြစ်စဉ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်လာနိုင်ပြီဆိုရင် ကာယကံမြောက်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို စတင်လုပ်ဆောင်လို့ ရပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အဓိကစမှတ်က ဘာဖြစ်မလဲ။ ‘သတိကပ်မှုပါ’။ ဒီအခန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးလွန်ခြင်းကို ကျော်လွှားနိုင်စေမဲ့ အခြေခံအချက်တွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုမာဏကို ကိုင်တွယ်နိုင်စေဖို့ဆိုတဲ့အချက်တွေနဲ့ စတင်ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုချင်းစီမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ မိမိကိုယ်ကိုသတိရှိမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ သတိရှိမှုဆိုတာ အတွေးစားမြဲပြန်ခြင်းမဟုတ်ပေမဲ့ သတိကပ်နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အာရုံကို ငြင်းဆိုခြင်း၊ တွယ်ငြိခြင်း၊ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခြင်း အလျဉ်းမရှိဘဲ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် အမှတ်ထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မိမိကိုယ်ကိုယ်အပေါ် သတိရှိမှုမျိုးကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာရုံတွေ၊ အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုထောက်ပံ့ပေးနေမှန်း သေချာအောင်လုပ်ခြင်း၊ နောက်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဲဒီလိုသတိကပ်မှုမျိုးကို ထည့်သွင်းထားနိုင်ခြင်း စတဲ့ နည်းနဲ့ မွေးမြူနိုင်ပါတယ်။

နေ့တာရှည်တဲ့ တစ်ရက်တာကုန်ဆုံးသွားပြီးလို့ သင်က ခြေကုန် လက်ပန်းကျနေပြီ။ မနက်ခင်းအစည်းအဝေးမှာ နောက်ကျခဲ့တယ်။ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နဲ့လဲ ပြဿနာတက်၊ စကားများခဲ့ရတယ်။ သူများတွေ ထက်လဲ အလုပ်တွေအများကြီး လုပ်ခဲ့ရတယ်။ အပြင်ဘက်ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်က တစ်နေကုန် ဆူညံပွက်လောရိုက်နေပြီး သင့်ကို စိတ်တိုအောင် လုပ်နေတယ်။ လုပ်ဖို့ရှိတဲ့စာရင်းကလဲ သင့်အရပ်လောက်နီးပါးရှိနေပြီး စိတ်အစဉ်က ပေါက်ကွဲလုမတတ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန် ရည်းစားဖြစ်သူကလဲ သင့်ဆီကို 'တို့စကားပြောဖို့လိုနေပြီ' ဆိုတဲ့ မက်ဆေ့ချ် ပို့လာတယ်။

ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက တောင်လိုပုံလာတဲ့အခါ အတော်လေး စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းပါတယ်။ ဒါဟာ အလွန်မြန်တဲ့ ဗီဒီယိုဂိမ်းတစ်ခုကို ကစားနေရသလိုပါပဲ။ သင့်စိတ်အာရုံကို ဆွဲခေါ်နေတဲ့ နောက်ထပ်စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ ပြဿနာတွေက အမြဲမပြတ်ဆိုသလို ရှိနေတော့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မတွေး နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ခံစားရနေနိုင် ပေမဲ့ (အဲဒီအတွေးတစ်ခုတည်းနဲ့တင် စိတ်ဖိစီးမှုများနေပါပြီ) ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ဖို့ နည်းလမ်းကတော့ အမြဲတမ်းရှိပါတယ်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ဘာတွေဖြစ်နေ သလဲ သတိထားရတာပေါ့။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်း ၄ သွယ်

ဒီနည်းလမ်းက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အတွေးလွန်ခြင်း မှန်တိုင်းတွေထဲ အသက် ကယ်လှေတစ်စီး ဖြစ်စေမှာပါ။ မှတ်သားထားဖို့ရာ နည်းလမ်း ၄ သွယ်ကတော့ ရှောင်မယ်၊ ပြောင်းမယ်၊ လက်ခံမယ်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်မယ် ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီအရာတွေကို သေချာသိနေခြင်းက သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေ စေပြီး ဘဝရဲ့ ဘယ်လိုဖိစီးမှုမျိုးကိုမဆို ဒီ ၄ နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်မှာ အသေအချာ ပါပဲ။

ပထမနည်းလမ်းကတော့ ရှောင်ရှားခြင်းပါ။

ကြားရတာ မယုံကြည်နိုင်စရာကောင်းလောက်အောင် လွယ်ကူနေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတိုင်းလေး ရှောင်ထွက်သွားလို့ မရတဲ့အရာတွေ ဘဝမှာအများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဘဝမှာ အရာရာတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ စိတ်ဒုက္ခ ပေးမဲ့လူတွေ၊ ဖိစီးမှုများတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ မတွေ့ကြုံရအောင် အခြေအနေ တွေကို ပြန်ပြီးစိစဉ်လို့ ရပါတယ်။ တကယ်လို့ ရိုးရိုးသားသားပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖိစီးမှုတွေအများစုက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှာနေမိတာပါ။ အဲဒါကို လူတွေက သဘောမတူချင်ကြပါဘူး။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုအရာက ဖိစီးမှုဖြစ်စေသလဲ ပြန်တွေး ကြည့်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအရာကို အတန်အသင့် ဒါမှမဟုတ် အပြီးတိုင် ပျောက်ကွယ် သွားအောင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်မလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စနေနေ့ မနက်ခင်းတွေမှာ ကုန်စုံဆိုင်တွေထဲ လူကျနေတာကိုမုန်းတဲ့လူတစ်ယောက်ကို တွေးကြည့်ရအောင်။ ဒီအရာက သူ့ကို ဖိစီးစေမှန်းသိတယ်ဆိုရင် သူဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အခါ အတိတ် ဆိတ်ဆုံးအချိန်ကို သွားဖို့အတွက် အချိန်ပြန်ညှိလို့ ရပါတယ်။ ဥပမာ-အင်္ဂါနေ့ ညနေခင်းလိုမျိုးပေါ့။ တကယ်လို့ လုံးဝမရှောင်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် လူရှုပ်နေတဲ့ စူပါမားကက်လိုမျိုးကပေးတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကို အတင်းအကျပ် ကိုင်တွယ်နေစရာ မလိုပါဘူး။

စိတ်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ လူတွေကိုလဲ အလားတူနည်းလမ်းမျိုးနဲ့ ရှောင်လို့ ရပါတယ်။ ပိတ်ရက်တွေ သင့်မိဘက အိမ်မှာလာနေမှာမို့ သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုက ခေါင်မိုးကိုဖောက်ထွက်တော့မှာလား။ အနီးအနားက တည်းခိုခန်းတစ်ခုခုမှာ တည်းဖို့ စိစဉ်ပေးလိုက်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဒုက္ခ ပေးဖို့ကလွဲ ဘာမှလုပ်ဖို့မရှိဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ အကုန်လုံး တစ်ခန်းတည်း အတူတူ ပိတ်မိနေစေမဲ့ကိစ္စမျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အစိအစဉ်ဆွဲပေးလိုက်တာမျိုး စတဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှာကြံလို့ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုပေမဲ့ သင်ဟာ တာဝန်ယူစရာရှိတာတွေ၊ တကယ်ပြုသနာအစစ်တွေကနေ ရှောင်ပြေးနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မလိုလား

အပ်တဲ့၊ အန္တရာယ်များတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ‘ဟင့်အင်း’လို့ ငြင်းဆိုတတ်အောင် သင်ယူတာမျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအနေတွေကို အမြဲတမ်း ‘ဟင့်အင်း’လို့ ငြင်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရင်းမြစ်ဆိုတာတွေဟာ စိတ်အင်အားတွေ၊ စိတ်အာရုံဝင်စားမှုတွေ ဖြစ်နိုင်သလို အချိန်တွေလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ခုက သင့်ရဲ့အချိန်တွေကို အလဟဿ စားသုံးဖြုန်းတီးပစ်နေပြီဆိုရင် ‘ဟင့်အင်း’လို့သာ ငြင်းပစ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ရန်စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပြီး အရေးတကြီးလုပ်ဆောင်စရာ မလိုအပ်တဲ့၊ အရေးပေးစရာမလိုတဲ့ ကိစ္စရပ် နှစ်ခု၊ သုံးခုကို ဖျက်ပစ်လိုက်ပါ။ တာဝန်တွေကို လွှဲပြောင်းပေးတာ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကိစ္စတစ်ခုခု တာဝန်ပေးခိုင်းစေလိုက်တာမျိုးလုပ်ပါ။ ကိစ္စတွေအားလုံး ကိုယ်လုပ်မှဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် “ဒီကိစ္စကြီးတစ်ခုလုံးကို ငါ ရှောင်လွှဲနိုင်သလား”လို့ ကိုယ့်ဘာသာမေးကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ ရတယ်ဆိုရင် ရှောင်လိုက်ပါတော့။

ရှောင်လို့မရဘူးဆိုရင် အဲဒီအခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်စေမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေလိုပါတယ်။ ဥပမာ-ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ပေါ့။

တစ်ဖက်လူကို သူတို့ရဲ့အမှုအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ တောင်းဆိုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းလဲရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာ-တကယ်လို့ ဆောက်လုပ်ရေးသမားတွေက အပြင်ဘက်မှာ ဆူညံစွာလုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလေးပြီးတဲ့အထိ ၁၀ မိနစ်လောက် တိတ်ဆိတ်ပေးဖို့ ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ ချောင်ထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး နာကျင်ခံစားနေရမဲ့အစား သင့်လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို သက်ဆိုင်သူတွေဆီ တည့်တည့်ပြောပြီး တောင်းဆိုကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ ရူးကြောင်ကြောင်ဟာသတွေက သင့်ကိုအမှန်တကယ်နာကျင်စေတဲ့အကြောင်း သူ့ကို ဘယ်တော့မှ ရှင်းလင်းအောင် မပြောထားဘူးဆိုရင် သင်ဟာ တိတ်တိတ်ကလေးထိုင်ပြီး အဲဒီဟာသတွေရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို အမြဲခံစားနေရမှာပါ။ အဲဒီအစား သူ့ကို သင်ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပြီး ရပ်ဖို့တောင်းဆိုလိုက်ပါ။

ဘဝရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းကို ရှောင်လွှဲဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်လာတာကို ပြောလို့ရပါတယ်။ လူတွေနဲ့ စကားပြောပါ။ ညှိနှိုင်းကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး သင်လိုချင်တဲ့အရာတွေကို ပြောဆို တောင်းခံတဲ့အခါ စကားပြောရာမှာလဲ ‘ကျွန်တော်/ကျွန်မ’ ဆိုတဲ့ နာမ်စားကိုသုံးပါ။ တကယ်လို့ စတိုးဆိုင်ကို စနေမနက်ခင်းမှာ မဖြစ်မနေသွားရဖို့ ကြိုလာခဲ့ရင် ဈေးဆိုင်ထဲမှာပတ်နေတုန်း စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေနိုင်မယ်ဆိုရင် ဖုန်းထဲမှာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့သီချင်း၊ အသံထွက်စာအုပ်ကိုဖွင့်ထားပြီး နားထောင်နေလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ မိဘဆရာအသင်း အစည်းအဝေးကိုခေါ်တယ်၊ ရှောင်လွှဲလို့လဲ မရဘူး ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်ဆောင်စရာရှိနေတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေထဲ တစ်ပါတည်းပေါင်းထည့် လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်တွေ၊ အားအင်တွေ၊ နောက်ပြီး ကားထဲက ဓာတ်ဆီ တွေကိုပါ ချွေတာရာရောက်စေပါလိမ့်မယ်။ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့အခြေအနေတွေ အများကြီးကိုလဲ ခြေနိုင်လက်နိုင် အရွယ်အစားတွေဖြစ်သွားအောင် ဖြတ်တောက် စိပ်ပိုင်းလိုက်လို့ ရပါတယ်။ တကယ်လို့ ပျင်းစရာပါတီကို မသွားမဖြစ် သွားရတော့ မယ်ဆိုရင် သွားလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အစကတည်းက ကြိုပြောထားပါ။ နောက်ထပ် တစ်နာရီကျရင် ပြန်မှဖြစ်မယ်၊ မနက်ဖြန် ရုံးစောစောတက်ရမှာမို့ စသဖြင့် စကားခံထားလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ သင်က စိတ်ဒုက္ခပေးမဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မရှောင်ကြဉ် နိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီကိစ္စကို အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ပေးလို့ရမလဲ မေးကြည့်လိုက်ပါ။

တကယ်လို့ ရလာတဲ့အခြေအနေတွေက သိပ်မထူးခြားဘူးဆိုရင်တော့ နောက်ထပ်ခြေတစ်လှမ်းဖြစ်တဲ့ လက်ခံခြင်းအဆင့်ကို သွားဖို့လိုပါပြီ။

ကိုယ်သဘောမကျတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဘယ်လိုလက်ခံရမလဲ။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် မကြိုက်ဘူးလို့ပဲ ထားရမှာပါ။ လက်ခံတယ် ဆိုတာ ခံစားနေရတာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူးလို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီး လက်ခံလိုက်တာပါ။ ဥပမာ- သင့်ရည်းစားက မက်ဆေ့ချ်ပို့ပြီး လမ်းခွဲသွားတယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလဲ

သင့်ဘက်က ဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုပေမဲ့ သင့်ခံစားချက်တွေကို မျှဝေဖို့အတွက် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ရင်ဖွင့်ပြီး အဲဒီအခြေအနေကို လက်ခံဖို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်ဘက်ကမှားနေတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ဆိုရင်တော့ လက်ခံလိုက်ခြင်းက ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းရှာနည်းတစ်ခု ဖြစ်စေမှာပါ။ သတိရဖို့က ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ တခြားလူတွေအတွက်မဟုတ်ဘဲ သင့်ကိုယ်သင် အတွက် လုပ်ဆောင်ရတဲ့ကိစ္စပါ။ သင်ကခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ တခြားသူအပေါ် အပြစ်တင်စော်ကားတယ်လို့ နာကြည်းခံစားနေတဲ့နေရာမှာ သုံးနေမိတဲ့ စွမ်းအင် တွေနဲ့ ဖိစီးမှုတွေကနေ သင့်ကိုယ်သင် လွှတ်ချလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

လက်ခံလိုက်တယ်ဆိုတာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာ ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ထဲမှာ မသိမသာလေး ပြောင်းလဲလိုက်တာပါ။ အဖြစ်အပျက်ကို ကျွန်တော်တို့ မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ သူတို့အကြောင်း ကိုယ့်ဘာသာ ဘယ်လိုတွေပြောသလဲ၊ ဘယ်လိုပြောစကားကို သုံးနေမိသလဲ ဆိုတာ အမြဲစောင့်ကြည့်နေလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ-“သင်တန်းကို ငါလုံးဝကျသွားပြီ၊ ပိုက်ဆံတွေ အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်မိတာပဲ။ ငါဟာ မကြိုးစားတဲ့ ငတုံး တစ်ကောင်ပဲ” လို့ ပြောမဲ့အစား “ငါ အမှားတစ်ခုလုပ်မိတယ်။ အဲဒီအတွက် ငါ မပျော်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စတစ်ခုတည်းကတော့ ငါ့ကို ဘယ်လိုလူဆိုတာ မသတ်မှတ်နိုင်ဘူး။ အမှားတွေကနေ ငါသင်ယူပြီး ရှေ့ကိုဆက်ရမယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်” လို့ ပြောတာမျိုး။

လက်ခံတယ်ဆိုတာ ဘာတွေဖြစ်သွားသလဲဆိုတာကို သဘောတူ လိုက်တာ။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကို ကြိုက်ရမယ်၊ အပြောင်းအလဲမလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မစွမ်းသာတဲ့အရာတွေကို ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အရာအပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်နိုင်စေဖို့ပဲ ဆိုလိုချင်တာပါ။

ရေရှည်မှာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ယူနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကြုံတွေ့လာချိန် အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်နိုင်လာ

ပါလိမ့်မယ်။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဆိုတာ လောကအပေါ်မြင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့လက်ခံမှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပိုမိုတာရှည်ခံနိုင်စေမဲ့ အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် သူဟာ အမြဲတမ်းလိုလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူဟာ သူ့ရဲ့ မြင့်မားလှတဲ့စံနှုန်းနဲ့ ကိုက်ညီမှုကို ဘယ်တော့မှ မတွေ့ရလို့ပါ။ အကောင်းဆုံးချဉ်းကပ်နည်းက သူဟာ စူပါမင်းဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားနဲ့ကိုက်ညီပြီး အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးကို မွေးမြူဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကျင့်သားရအောင်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တယ်ဆိုတာ ဘဝကြီးကို ပိုပြီးအကောင်းမြင်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲယူတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာအတွေးတွေ မတွေ့ဖို့ ငြင်းဆိုမယ်၊ ပိုပြီးအကောင်းမြင်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ် သေချာလေ့ကျင့်ယူမယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှုထောင့်အမြင်ကို ပြောင်းလဲခဲ့မယ် ဆိုရင် ကိစ္စရပ်တွေကို မတူကွဲပြားစွာ မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပြဿနာလား စိန်ခေါ်မှုလားဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ “ငါဟာ ဒုပေနာပေခံနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်” လို့ ကိုယ့်ဘာသာပြောခြင်းနဲ့ “ဘဝကြီးကမတရားဘူး၊ လူတိုင်းမှာလိုပဲ ဒီကိစ္စကြီးက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အဆုံးသတ်သွားတော့မှာပဲ” လို့ ပြောခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ဒီအတားအဆီးအပေါ် ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုသန်မာလာစေမဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှာလို့တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို စွမ်းအားတွေပေးနေတဲ့ လောကကြီးအပေါ် အမြင်ကျယ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-အံ့ချီးစရာ အရာတွေအပေါ် ကျေးဇူးတင်စရာစာရင်းကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူထားတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမှလဲ အမှန်တကယ် ကောင်းချီးပေးခြင်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်လူတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အထာနဲ့ ရှင်သန်တာမျိုးရှိသလို သူဟာသန်မာကြောင်း၊ အခက်အခဲတွေကို အောင်မြင်အောင် ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း မန္တန်လိုရွတ်ဖတ်နေတာမျိုးလဲရှိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အားကောင်းလှတဲ့စိတ်ထားတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ၊

