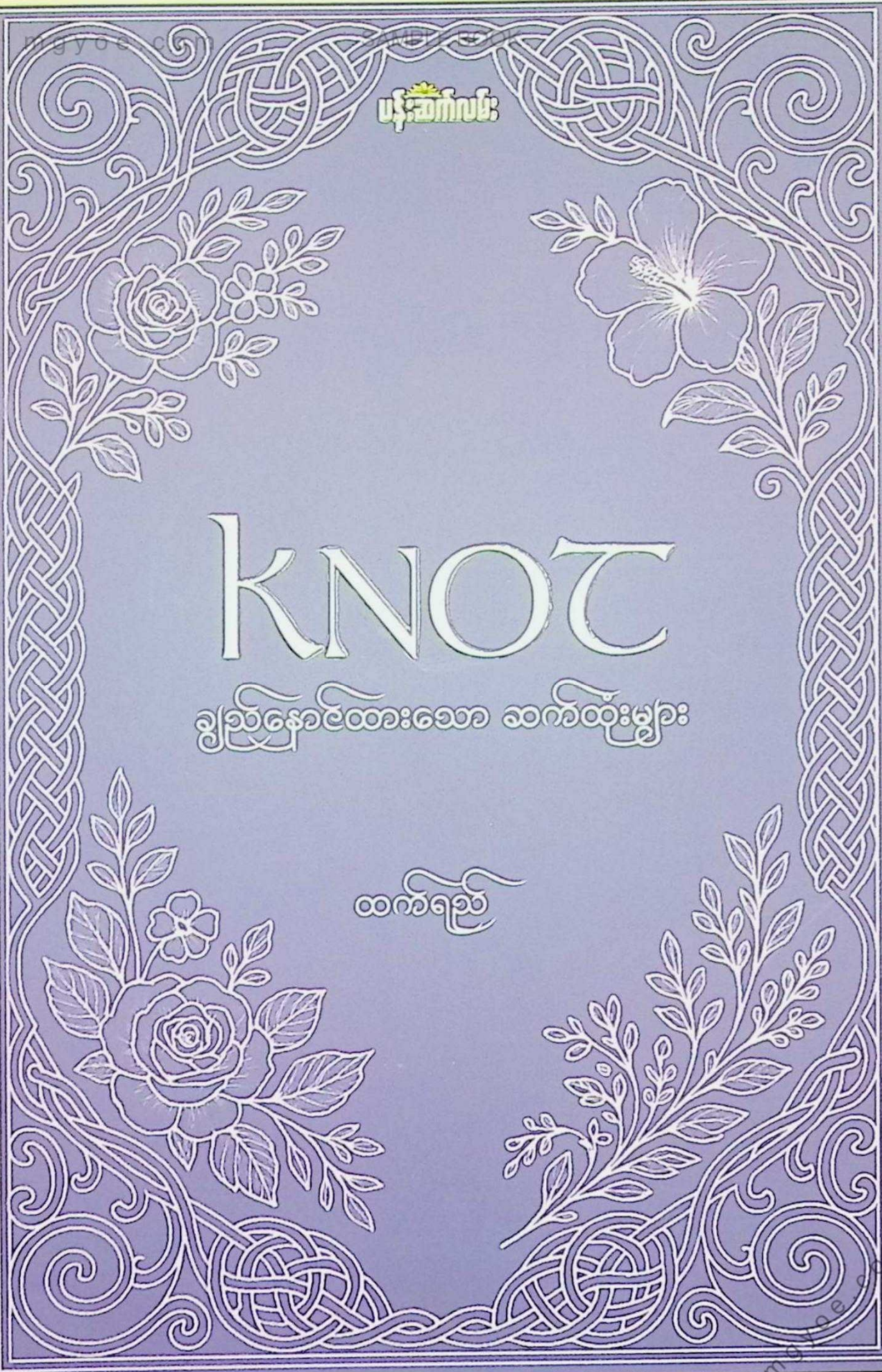


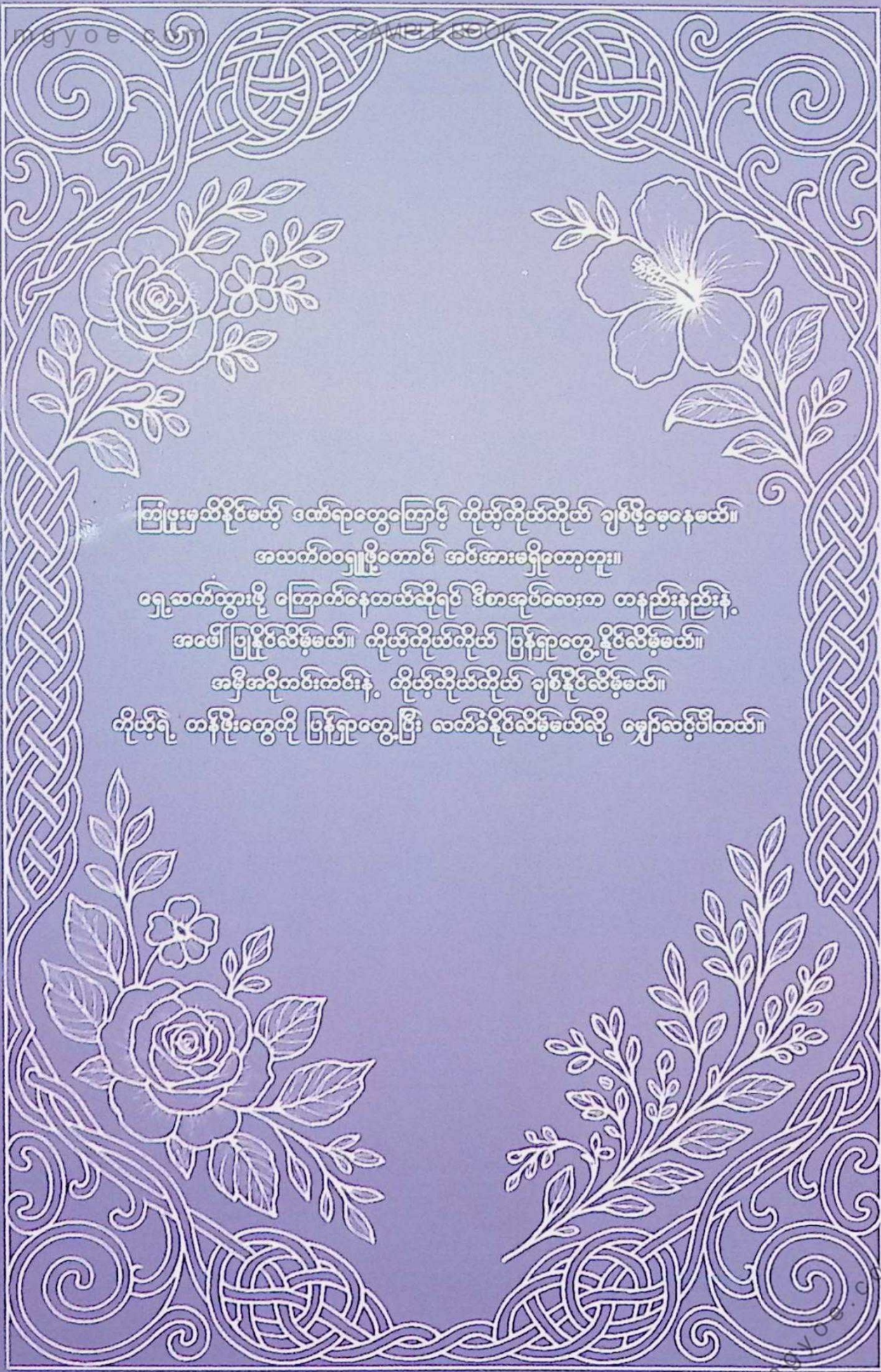
ပန်းဆက်ပန်း

# KNOT

ချစ်ခြင်းနှစ်ခြင်းအားဖြင့် ဆက်ဆံရေးများ

ထက်ရည်





ဩဗ္ဗုဒ္ဓသိင်္ဃိတေ ဝေဏရတေတေ ဩဗ္ဗုဒ္ဓသိင်္ဃိတေ ချစ်မြို့မေ့နေမယ်။  
 အသက်ဝဝရှုမြို့တောင် အပ်အားမရှိတော့ဘူး။  
 ဝှေ့ဆက်သွားမို့ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်လေးက တနည်းနည်းနဲ့  
 အဖော် ပြုနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာတွေ့နိုင်လိမ့်မယ်။  
 အမှီအခိုတမ်းတမ်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်လိမ့်မယ်။  
 ကိုယ့်ရဲ့ ထန်မြီးတွေထို ပြန်ရှာတွေ့ပြီး လက်ခံနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

Website> [www.pannsattlann.com](http://www.pannsattlann.com)

Mobile App> Pann Satt Lann

Facebook Page> Pann Satt Lann Books

မြန်မာပြည်ရဲ့အကြီးဆုံးအွန်လိုင်းစာအုပ်ဆိုင်

SAMPLE BOOK

[pannsattlann.com](http://pannsattlann.com)



[mgyoe.com](http://mgyoe.com)

# KNOT

## ချည်နှောင်ထားသော ဆက်ထုံးများ

### ထက်ရည်



---

[www.pannsattlann.com](http://www.pannsattlann.com), Mobile App/ Pann Satt Lann

Email/ [pannsattlann22@gmail.com](mailto:pannsattlann22@gmail.com)

Facebook page/ Pann Satt Lann Books

Phone - +959 443167346, +959 977885189

---

# ချည်နှောင်ထားသောဆက်ထုံးများ

ထက်ရည်

စာမျက်နှာ ၁၉၆၊ ၁၄.၈ စင်တီ ၂၁.၁ စင်တီ

မျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း - လွင်မိုးအောင်

Typing - Dream City

.....

ဤစာအုပ်ကို ဦးထက်ပိုင်အောင်၊ ပန်းဆက်လမ်းစာအုပ်တိုက် (၀၀၇၈၄)၊  
 အမှတ် (၄၅၄)၊ မြင်တော်သာလမ်း၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေပြီး  
 ပန်းဆက်လမ်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၉၁)၊ အမှတ် (၆၈၂)၊ အောင်မေတ္တာလမ်း၊  
 သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၌ ပုံနှိပ်ကာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင်  
 ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ ၇၀၀၀ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။

## တန်ဖိုး - ၁၄၀၀၀ ကျပ်

ဤစာအုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်ပိုင်ရှင်ရှိသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ  
 အားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ အပိုင်းအလိုက်ဖြစ်စေ ကူးယူပုံနှိပ်ခြင်း၊ eBook, audio-book, pdf  
 နှင့် အင်တာနက်နည်းပညာသုံး မည်သည့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်းမဆို မူပိုင်ရှင်၏ စာဖြင့်  
 ရေးသားထားသော ခွင့်ပြုချက်မပါရှိဘဲ ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုရ။ (စာအုပ်အညွှန်းရေးသား  
 ခြင်း Book Review အတွက် ခွင့်ပြုချက် တောင်းရန်မလိုပါ။)

# အမှာစာများ

\*\*\*

‘KNOT’ ချည်နှောင်ထားသောဆက်ထုံးများ ဆိုတဲ့ ‘မထက်ရည်’ ရဲ့ လက်ရာကို ကျွန်မ ဖတ်လိုက်ရချိန်မှာ ချက်ချင်း ခံစားမိသွားတာကတော့ သူမရဲ့ ထိရခံစားလွယ်နိုင်တဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းတွေကိုချပြရဲတဲ့ ‘ရဲဝံ့ခြင်း’နဲ့ ‘သတ္တိ’ ပါပဲ။ မထက်ရည်နဲ့ ကျွန်မ စတင် သိကျွမ်းခင်မင်ချိန်ဟာ ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးလုံးရဲ့ Healing Journey အသီးသီးကို ပုံစံတစ်မျိုးစီနဲ့ ဖြတ်သန်းနေကြချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မထက်ရည်ရဲ့ ‘ချည်နှောင်ထားသောဆက်ထုံးများ’ ကို ဖြေလျှောရင်း Transform ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသွားပုံ အဆင့်ဆင့်ဟာ ကျွန်မအနေနဲ့ မထက်ရည်ဆီကနေ တခုတ်တရ သင်ယူမိခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတွေလိုပြောရင် ပိုမှန်မှာပါ။ မထက်ရည် အနေနဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်မဆီကနေ သင်ယူရတဲ့ အကြောင်းလေးတွေ ထည့်ရေးထားတဲ့အခါ ရင်ထဲကနေ ပြောမပြတ်အောင် ကျေးဇူးတင် ဝမ်းသာရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ မထက်ရည်က ကျွန်မ ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့ ဆရာစစ်၊ ဆရာမှန်တစ်ဦးပါပဲ။

မထက်ရည်ရဲ့ Healing and Transformation ခရီးစဉ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ ဆက်ထုံးများကို ဖြေလျှောနိုင်ဖို့၊ ကျွန်မရဲ့ Old Patterns တွေကို ခဝါချပြုပြင်နိုင်ဖို့ကို တောက်လျှောက်လမ်းပြပေးနေခဲ့သလို မထက်ရည် နဲ့ Coaching စယူမိပြီးကတည်းက သူမရဲ့ အထောက်အပံ့ကောင်းတွေကြောင့် ကျွန်မ အခုလို လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ်ရောက်ရှိလာရတာဟာလည်း အမှန်တရားပါပဲ။

‘K.N.O.T’ ကို ‘K’ Knowing the real ‘YOU’, ‘N’ Navigating Inner Landscapes, ‘O’ Opening your Heart, ‘T’ Transforming Spirit, Transcending Boundaries and Finding Higher Purpose ဆိုပြီး မထက်ရည်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံကို ကျွန်မ ဖတ်ရှု ခံစားလိုက်ရချိန်မှာ ရင်ထဲမှာ အတိုင်းမသိ အံ့ဩဝမ်းသာ ဖြစ်ရ

mgyoe.com

ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအဆင့်တွေဟာ မထက်ရည် ကိုယ်တိုင် ကျွန်မကို စဉ်ဆက်မပြတ် Coach လုပ်ပေးခဲ့စဉ်ကတည်းက Coaching Model တစ်ခုလို သူမအသုံးပြုသွားတာကို ကျွန်မ ပြန်သုံးသပ် ဆက်စပ်မိရုံမက သူမရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နှစ်နှစ်ကာကာ embody လုပ်ထားတဲ့ Model တစ်ခုပါလား ဆိုတာကို ပါ သဘောပေါက်သွားရလို့ပါပဲ။

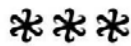
ဒါ့အပြင် မထက်ရည်ဟာ အင်မတန်စာဖတ်အားကောင်းတဲ့အတွက် နိုင်ငံတကာက ပညာရှင်များစွာ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်များမှ အနှစ်သာရများကိုပါ KNOT မှာ ထည့်ပေးထားတဲ့အတွက် စာဖတ်ပရိတ်သတ်များအတွက် ယူတတ်ရင် အချိန်တိုအတွင်း လိုရင်းသာမက အမြတ်ပါ ထွက်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ အမှာစာလေးကိုရေးဖို့ စာမူကြမ်းကို ဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာတောင် မထက်ရည်ရဲ့ K.N.O.T တွေက လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်သွားတဲ့ Journey ဟာ ကျွန်မကို သင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မကို ကျွန်မရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ illusions တွေကြားမှာ ဆက်ပြီး နှောင်ဖွဲ့မိနေလို့ မဖြစ်တော့ပဲ အသိ၊ သတိကပ်လို့ ပိုကြိုးစားရဦးမှာပါလားဆိုတာကို အရှင်းသားကြီး ခံစားသိမြင်လိုက်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မထက်ရည်ရဲ့ ‘KNOT’ ‘ချည်နှောင်ထားသော ဆက်ထုံးများ’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဟာ အသက်အရွယ်မရွေးသော အမျိုးသမီးထုကြီးအတွက် K.N.O.T model တစ်ခုလို Self-coaching လုပ်သွားနိုင်စေမယ့် ပညာကောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းရောင်သစ်တွေကို မြင်တွေ့ခံစားခွင့် ပေးသွားမယ့် နှလုံးသားပြတင်းများ သဖွယ် အကျိုးပြုသွားစေမှာ အသေအချာပါပဲ။

မထက်ရည်ရဲ့ အသိ၊ ပညာ ကြီးစွာဖြင့် ဆက်ထုံးများကို ဖြေလျော့သွားနိုင်ခဲ့ပုံတွေကို သင်ယူပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ချည်နှောင်မိတဲ့ ဆက်ထုံးများဆီကနေ မိမိတို့ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေဖို့ ဒီအမှာစာလေးကတစ်ဆင့် စိတ်ခွန်အားပေးလိုက်ပါတယ်ရှင်။

မေတ္တာဖြင့်  
Eliza Pru  
Enricher Crystals



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ဖို့ဆိုတာဟာ လူသားတစ်ယောက်အတွက် အခက် ခဲဆုံးနဲ့ အလှပဆုံး အနုပညာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ပဲကျွမ်းကျင်တဲ့ ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်က အနုစိတ်ခြယ်မှုန်းသလို သဘောထားပြီး ရေးဆွဲနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်း ခြင်းတွေကို ရရှိနိုင်ပြီး ဘဝက ပြည့်စုံလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“The ability to observe without evaluating is the highest form of intelligence” Jiddu Krishnamurti က ပြောခဲ့တာလေးကို ကိုးကားချင်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ နားလည်မှုသည် ဘယ်အရာကိုမှ ဝေဖန်အပြစ်တင်တာတွေ လုပ်မနေဘဲ စောင့်ကြည့်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးကနေ လာပါတယ် တဲ့။ ဒီလိုဝေဖန်တာတွေ ကင်းနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ သတ္တိအလွန်ရှိဖို့လိုပါတယ်။

ငယ်ကတည်းက ပါလာခဲ့တဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေ၊ နေ့စဉ်လူမှုဘဝမှာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဝေဖန်မှုတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ဘောင်တွေကနေ ကျော်လွန်ပြီး သိနိုင်မြင်နိုင်၊ တွေးခေါ်နိုင်အောင် Unlearn & Relearn ထပ်တဖန် သင်ယူခြင်းတွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ emotions and emotional memories စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ကိုယ်သိမ်းထားမိတဲ့ ခံစားချက်မှတ်စုတွေကနေ ကျော်လွန်နိုင်မှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော အများကိုပါ non-judgmental observation လုပ်နိုင်မယ်။ ဝေဖန်ခြင်းကင်းကင်းနဲ့ စောင့်ကြည့်လေ့လာနိုင်မှာပါ။

ထင်သလောက်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့လို ရှုပ်ထွေးတဲ့ emotions တွေနဲ့ အမြဲရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ လူသားတွေမှာ အဲဒီနေရာကို ရောက်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ပေါင်းစုံကို အတွင်းနက်နက်ထဲထိ သိနိုင်အောင် ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အရင် ကယ်တင်ရတယ်။ ဖုံးထားမိတဲ့ ဒဏ်ရာနက်နက်တွေကို ပြန်တူးဆွပြီး ဆေးထည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းက မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ shadows တွေကို ရင် ဆိုင်ရတယ်။ သတ္တိရှိရမယ်။ အသိသတိနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ လမ်းကြောင်းမှန် ကို ရွေးချယ်နိုင်ရမယ်။ အနာမကျန်ခင် ပြန်ပေါ်လာတဲ့ ဒဏ်ရာတွေက သွေးထွက်တာ၊ နာကျင်ရတာတွေကိုလည်း ခံနိုင်ရည် ရှိရပါလိမ့်ဦးမယ်။

Warriors of Light & Shadows ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ သတ္တိပြောင်မြောက်တဲ့



သူရဲကောင်းတွေမှသာ လုပ်ဆောင်နိုင်တာ၊ လုပ်ဆောင်ရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မထက်ရည်ရဲ့ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ အပေါ်ကပြောခဲ့တဲ့ ခရီးကို တစ်ဆင့်ခြင်း၊ တစ်လွှာခြင်း လုပ်ဆောင်သွားတဲ့ အမျိုးသမီး သူရဲကောင်းတစ်ယောက်လို မြင်ရပါတယ်။ သူမရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအနေနဲ့ရော၊ mentor အနေနဲ့၊ လမ်းကြောင်းတူလျှောက်နေကြတဲ့ warrior အချင်းချင်းအနေနဲ့ပါ ဂုဏ်ယူမိသလို သူမရဲ့ သတ္တိကိုလည်း ချီးကျူးမိပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေ ဒီခရီးလမ်းကို တစ်ယောက်တည်းလျှောက်ဖို့ မလိုဘူးဆိုတာကိုလည်း အမှတ်ရစေပါတယ်။

မထက်ရည်ရဲ့ ဖြတ်ကျော်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်က ကျွန်မကို အမှန်တကယ်ပဲ inspire ဖြစ်စေသလို စာဖတ်သူတွေလည်း ကောင်းမွန်သော အသိအမြင်တွေ ရလိမ့်မယ်၊ ဘဝမှာ ပိုတိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ လမ်းကြောင်းရလိမ့်မယ်၊ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက် အနုစိတ်ရေးခြယ်သလိုပဲ မိမိဘဝကို အကောင်းဆုံးခြယ်မှုန်းနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

*Bravo & Kudos to you,*  
**Thazin Soe**  
**Founder**  
**The Cards Don't Lie**



မထက်ရည်ရဲ့ 'KNOT' စာအုပ်အတွက် ဒီအမှာစာလေးကို ရေးဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ အတိုင်းမသိ ကြည်နူးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်လေးတွေ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ မထက်ရည် Thank you for having me as your close friend.

မထက်ရည်နဲ့ ကျွန်မက ၂၀၁၆ လောက်ကတည်းက MYEA မှာ တူတူ volunteer လုပ်ရင်း ရင်းနှီးခဲ့ကြတာ။ အစ်မက ကျွန်မ လေးစားအားကျချစ်ခင်ရတဲ့ အစ်မတစ်ယောက်လို၊ mentor တစ်ယောက်လိုလည်းဖြစ်သလို ကိုယ်လဲကျတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲတဲ့အချိန်တွေမှာ ရှိပေးခဲ့တဲ့ ဖေးမတဲ့သူ၊ လမ်းပြတဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ 'KNOT' စာအုပ်လေးကိုဖတ်ရင်းနဲ့ အစ်မမှာလည်းပဲ ကိုယ်တိုင် အများကြီး

ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရင်း ဒီနေရာထိရောက်လာတာ တော်တော်လေး သတ္တိရှိရှိနဲ့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတာပဲ ဆိုတာကို ပထမဆုံး ခံစားမိတယ်။ အစ်မရဲ့ ၁၀ chapter တွေနဲ့ အတူတူ၊ ၁၀လှိုင်းတွေနဲ့ အတူတူ အချိန်တစ်ခုဖြတ်သန်းရင်း အစ်မရဲ့ အတွင်းထဲကနေ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာတာကိုလည်း ထင်ဟပ်နေသလိုပါပဲ။ ကျွန်မအနေနဲ့ အစ်မရဲ့ ဖြတ်သန်းမှုတွေ ဘယ်လောက်ထိကြီးမားခဲ့လဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ သတ္တိရှိရှိနဲ့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရလဲဆိုတာတွေကို နားလည်တာမို့ 'KNOT' ရဲ့ စာမျက်နှာတွေအကုန်လုံးက အစ်မရဲ့ ရင်းနှီးခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေ၊ အခက်အခဲတွေကြားကနေ နှလုံးသားကတစ်ဆင့် မွေးဖွားလာတာမို့ တစ်ကယ့်ကို အဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။

အစ်မကို အရင်စသိပြီး ကိုယ့်ရဲ့ mentor ဖြစ်တုန်းက အရမ်းကို serious ဖြစ်ပြီး အမှားလုပ်လို့မရဘူးဆိုတဲ့ vibe မျိုးပေးခဲ့တယ်လို့ ခံစားခဲ့ရလို့ ကြောက်ခဲ့ရာကနေ ဒီနှစ်ပိုင်းတွေမှာ အစ်မရဲ့ ကာထားတဲ့ နံရံတွေ၊ KNOTS တွေ လျော့လာရင်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာတာကို မြင်ရတယ်။ အစ်မက အရင်ကထက် ပိုပြီးလူသားဆန်လာတယ်လို့ ခံစားရသလို ၁၀ကိုလည်းပိုပြီး ရိုးရှင်းစွာ၊ လေးနက်စွာ၊ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစွာ ကျော်ဖြတ်လာတာကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်နေရတော့ ဒီစာအုပ်ထဲက နည်းလမ်းတွေက ဘယ်လောက်ထိ အလုပ်ဖြစ်လည်းဆိုတာ မထက်ရည် ကိုယ်တိုင်က သက်သေပါပဲ။

စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရင်းနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ညင်ညင်သာသာလေး ဘေးကနေ အားပေးနေတဲ့ ချစ်ရတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်လို ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးရတယ်။ တစ်ခုခုကိုယ့်ဆီမှာ ကြုံနေရရင်တောင် အစ်မတောင် ဒီလိုကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတာပဲဆိုတဲ့ familiar ဖြစ်တဲ့ sense မျိုးနဲ့ ငါလည်း ကျော်ဖြတ်နိုင်မှာပါဆိုတဲ့ inspiration လေးပါ ထပ်ဆောင်းရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပြန်ကြည့်ရင်း ကိုယ်တိုင်တောင် တစ်ချို့ကိုယ့်ရဲ့ shadow side တွေ လက်မခံနိုင်သေးတာမျိုးကို ပိုပြီး reflect လုပ်ဖြစ်လာတယ်။ အစ်မပေးထားတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေဟာ လွယ်သယောင်ယောင်နဲ့ တစ်ကယ်တမ်း သေချာလိုက်လုပ်မှသာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ချည်နှောင်နေတဲ့ KNOT တွေကို အရှိအရှိတိုင်းလက်ခံနိုင်ရင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြည့်နိုင်မှာဆိုတာကတော့ အသေအချာပဲ။

'KNOT' ရဲ့ စာမျက်နှာတိုင်းမှာ ပေးထားတဲ့ tools and techniques လေးတွေဟာ ကိုယ်စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါမှာ ခွန်အားဖြစ်နိုင်သလို နောက်ဆံတင်း စွန့်ဆုတ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရဲရဲရင့်ရင့် အရှိအတိုင်း ပြန်ကြည့်နိုင်တဲ့ သတ္တိ

တွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဝေဝါးနေတဲ့အခါမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာဖို့ မှန်တစ်ချပ်နဲ့တူသလို လမ်းပျောက်နေတဲ့အခါမှာ ပြန်ရှာပေးဖို့ လမ်းပြ မြေပုံတစ်ခုလို ပြောရင်လည်း မမှားပါဘူး။ ကျွန်မအတွက်တော့ အဖိုးတန် စာအုပ်လေးဖြစ်သလို တစ်ခါတည်း ဖတ်ရုံနဲ့ ပြီးသွားမှာမဟုတ်ဘဲ လိုအပ်တိုင်း ပြန်ဖတ်၊ ပြန်လေ့ကျင့်နေရမဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်တာမို့ ကျွန်မလိုပဲ စာဖတ်သူတိုင်းအတွက်လည်း 'KNOT' က အဖော်မွန်ကောင်း စာအုပ်လေးဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

*Love,*

**Dr. နန်းနေရှယ်ဖုန်းမြင့်**

**CEO & Founder of Persona Coaching & Training**

\*\*\*

# မာတိကာ

## K: Knowing the real 'YOU'

အတွင်းနက်နက်ထဲ ဝင်ကြည့်ခြင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် စစ်စစ်မှန်မှန်သိခြင်း	၁၉
✦ အလင်းရောင်ကို ပြန်ရှာဖွေခြင်း	၄၀
✦ မိမိကိုယ်ကို လက်ခံနိုင်လာခြင်း	၄၇
✦ ဆက်ထုံးတွေကို သိမြင်ခြင်း၊ အလွှာတွေကို ခွာချခြင်း	၅၆
✦ စိတ်နှလုံးသားကို ဖွင့်ပြခြင်း	၆၄

## N: Navigating Inner Landscapes

စိတ်လွင်ပြင်တွေကတဆင့် လမ်းကြောင်းရှာဖွေခြင်း	၇၃
✦ အတွင်းစည်းကို သတ်မှတ်ခြင်း	၇၉
✦ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံခြင်း၊ ဘဝရေစီးကြောင်းမှာ အလိုက်သင့်အလျားသင့် နေထိုင်တတ်ခြင်း	၈၆
✦ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း	၉၇
✦ အလေ့အကျင့်ဆိုးတွေကို စွန့်လွှတ်ခြင်း	၁၀၀

**O: Opening your Heart**

နလုံးသားကို ဖွင့်လှစ်ခြင်း	၁၁၅
✦ ကောင်းမွန်သော ခံစားချက်ကောင်းများမွေးမြူခြင်း	၁၁၆
✦ လက်ခံခြင်းနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၁၁၈
✦ အကြောက်တရားနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း	၁၂၉
✦ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေထိုင်ခြင်း	၁၃၃

**T: Transforming Spirit, Transcending Boundaries and Finding Higher Purpose**

စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဘောင်တွေကို ကျော်လွှားခြင်း၊ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း	၁၄၁
✦ စိတ်၊ ရုပ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့ကို သမမျှတစွာ ဟန်ချက်ညီညီ နေနိုင်ခြင်း	၁၄၃
✦ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေကို ကျော်လွှားခြင်း	၁၅၅
✦ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း	၁၆၇
✦ ဘဝရဲ့ ပိုမြင့်မားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း	၁၇၁

**Freeing from KNOTs & Accelerating with Peace**

ငြိမ်းချမ်းစွာ တိုးတက်ခြင်း	၁၇၈
-----------------------------	-----

Tools & Practices: မျှဝေချင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေ	၁၈၄
---	-----



## ထက်ရည်

Brand You Image Training Company ၏ တည်ထောင်သူဖြစ်ပြီး Brand You Academy Online Learning Platform ပူးတွဲတည်ထောင်သူ ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်မှစတင်ကာ လူတစ်ဦးချင်းအတွက်သာမက အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ NGO အဖွဲ့အစည်းများအတွက် Image and Branding ဆိုင်ရာ သင်တန်းများ၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ၊ ဟောပြောပွဲများ၊ ရေဒီယိုတီဗွီသင်ခန်းစာ များမှတစ်ဆင့် မျှဝေမှုများ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

၂၀၁၇ ASEAN Business Awards တွင် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြု Women Entrepreneur of the Year ဆုကို ရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၇ Myanmar Young Inspirational Woman Award, ၂၀၁၆ Myanmar Young Start-up Award (First Runner-Up) စသော နိုင်ငံတွင်းဆုများကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် Myanmar's Woman Leader Award (World Women Leadership Congress) ဆုကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။

Personal & Professional Branding အတွက် ရည်ရွယ်သော ‘The Brand in You’ စာအုပ်ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင်လည်းကောင်း၊ ‘အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ပုံရိပ်’ စာအုပ်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင်လည်းကောင်း ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။



# KNOT

## ချည်နှောင်ထားသော ဆက်ထုံးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရစ်ပတ်ထားတဲ့ ကြိုးဆက်ထုံးတွေက သူများလာချည်နှောင်ထားတဲ့ ကြိုးတွေထက် ပိုခိုင်ခံ့ပါတယ်။

ငယ်ဘဝရဲ့ ပြန်ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ကိုမလှုပ်နိုင်အောင် ရစ်ပတ်ထားတာလား။ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ လိမ်ညာမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေ၊ နောင်တတွေက တဖြည့်ဖြည့်နဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသားကို သတ်နေတာလား။

ဘဝဆိုတာ အကောင်းရှိရင် အဆိုးရှိမယ်၊ အမြင့်ရှိရင် အနိမ့်ရှိမယ်၊ အချစ်ရှိရင် အမုန်းရှိမယ်လို့ သိအိုရီအရ သိနေပေမယ့် မကျော်လွှားနိုင်သေးဘဲ ဆက်ထုံးတွေကြား အသက်မရှူနိုင်အောင် ကြေကွဲ ဝမ်းနည်းနေရတာလား။

ကြံဖူးမှ သိနိုင်မယ့် ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့မေ့နေမယ်။ အသက်ဝဝရှူဖို့တောင် အင်အားမရှိတော့ဘူး။ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်လေးက တစ်နည်းနည်းနဲ့ အဖော်ပြုနိုင်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာတွေ့နိုင်လိမ့်မယ်။ အမှီအခိုကင်းကင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေကို ပြန်ရှာတွေ့ပြီး လက်ခံနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာသည် လိုအပ်နေတဲ့သူတွေဆီ ရောက်ပါစေ။

### ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဒီစာအုပ်လေးရေးချင်ခဲ့တာ သုံးနှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ စစချင်း အကြမ်းဖျင်း တိုင်ပင်ကတည်းက အားပေးခဲ့တဲ့ ညီမလေး Dr. Nang, Tr. Thazin Soe နဲ့ အမြဲ စောင့်ရှောက်ပေး၊ လမ်းပြပေးတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တကယ့်အဖြစ် အပျက်တွေကို အရှိအတိုင်းမြင်တတ်အောင်၊ လက်ခံလာအောင်၊ ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် အမြဲ အားပေးတဲ့ ချစ်ခင်ရသူတွေ၊ ပညာတွေ အမြဲတမ်း မျှဝေပေးတဲ့ မ Eliza ... ဘာလေးပဲလုပ်လုပ် အမြဲ အနီးကပ်အားပေးကူညီပေးတဲ့ ညီမလေးသင်။

စာအုပ်ကို မရေး ရေးဖြစ်အောင်၊ ပျင်းမနေအောင် အမျိုးစုံ၊ နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ အားအင်ပေး၊ force လည်းပေးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ စာဘယ်နှစ်မျက်နှာပြီးရင် ဘာကျွေး မယ်ဆိုပြီး ဆွဲဆောင်ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ Starseeds တွေ၊ အရေးအကြီးဆုံး ကျေးဇူးတင်ရမှာက ဘဝက ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဖြစ်စေ အမြဲ ကိုယ့်အပေါ်ကောင်းတဲ့ အပြင် မကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ dark side တွေကို လက်ခံပေးတဲ့ ဖေဖေနဲ့ မေမေ၊ သား ကောင်းထက် တို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူတို့ကြောင့်သာ ဒီနေ့ ဒီလိုပျော်ရွှင် နိုင်တာပါ။





# Seeing the 'KNOT' Self-realization

## ချည်နှောင်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ထုံးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်လာခြင်း

Matrix ဇာတ်ကားသာ အမှန်ဖြစ်ပြီး ဘဝက Matrix ကြီးပဲ ဆိုကြပါစို့။  
ပျော်ရွှင်မယ်၊ ငိုမယ်၊ ဝမ်းသာမယ်၊ ဝမ်းနည်းမယ်၊ ချမ်းသာမယ်၊ ဆင်းရဲမယ်၊  
ချစ်ခင်တဲ့သူတွေ ရှိမယ်၊ မုန်းတဲ့သူတွေ ရှိမယ်။ ကိုယ့်ကို အမှားလုပ်တဲ့သူတွေ ရှိမယ်၊  
ကိုယ်က အမှားလုပ်မိတဲ့သူတွေ ရှိမယ်။

ဒါတွေအားလုံးကို အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်ပြီလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်၊ သူများ  
ကို၊ အခြေအနေကို ဘာကိုမှ အပြစ်မတင်ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသပ် အဖြေရှာနိုင်ပြီလား။  
ဘဝမှာ ရှင်သန်နေရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရဲ့လား။ အသိ သတိနဲ့ ရောနေနေသလား။

မေးစရာမေးခွန်းတွေ အများကြီးထဲမှာ ဒီစာအုပ်လေးက စာဖတ်သူကို မေးချင်  
တဲ့ မေးခွန်းက စာဖတ်သူရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိစိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သတိ  
မမူမိလို့ဖြစ်စေ ချည်နှောင်ထားတဲ့၊ မလှုပ်နိုင်အောင်၊ တခြားတစ်ဖက်ကို မမြင်နိုင်  
အောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ နှောင်ကြိုးဆက်ထုံး (KNOT) တွေ ရှိနေသလား။ ကိုယ့်ရဲ့  
ပျော်ရွှင်မှုကို ချုပ်နှောင်ထားတဲ့ ဆက်ထုံးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။  
ကျွန်မက လူတိုင်းကို ပိုကောင်းတဲ့ဘဝ၊ ပိုပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့  
ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ပိတ်ဆို့ထား၊ ချည်နှောင်ထားတဲ့ အတွေးတွေ၊  
အမူအကျင့်တွေ၊ အလေ့အထတွေ၊ လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေဆီကနေ ချက်ချင်းကြီး

ရုန်းထွက်ဖို့မဖြစ်နိုင်ရင်တောင် စတင်ပြီး ကြိုးစားဖို့ အားလေးတစ်ခု ပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဒီမှာ တစ်ခုဝန်ခံစရာရှိတာက ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်ပြီး၊ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ လိုက်လုပ်ရုံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ နောင်ကြိုးတွေကို ရာနှုန်းပြည့် ဖြည့်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖတ်ကြည့်ပြီး၊ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ လုပ်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကို ဘာတွေက ချည်နှောင်ထားသလဲဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း ပိုမြင်လာတဲ့အခါ တတ်ကျွမ်းတဲ့ mentor, coach တွေနဲ့ ဆွေးနွေးစေချင်သလို လိုအပ်ရင် ပညာရှင် therapists, counselors တွေနဲ့ တိုင်ပင်စေချင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ခက်ခဲတဲ့ကာလတွေမှာ မိတ်ဆွေ coach တွေ၊ mentor တွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ လမ်းပြန်ရှာတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ကျွန်မ ဘာကြောင့် KNOT ကို ရေးဖြစ်တာလဲ။  
ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ထုံးတွေကို ပိုပြီး နားလည်ချင်လို့။  
စာဖတ်သူရဲ့ သတိမထားမိသေးတဲ့ သို့မဟုတ် မဖြည့်နိုင်သေးတဲ့ ဆက်ထုံးကလေးတွေအကြောင်း တွေးမိစေချင်လို့။

ကျွန်မတို့တွေဟာ တစ်ယောက်တည်း ခံစားနေကြရတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းမှာ ကြိုးစားဖြည့်နေကြရတဲ့ ဆက်ထုံးကလေးတွေ ရှိကြတယ်ဆိုတာ သတိရစေချင်လို့။

ကိုယ်က ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့သူ၊ ကိုယ်က ကိုယ့်ဘဝရဲ့ King, Queen, Prince, Princess တွေဖြစ်ဖို့ ထိုက်တန်တယ်လို့ တွေးပြီး ကိုယ့်နှလုံးသားကို ချည်နှောင်ထားတဲ့ အထုံးကလေးတွေကို တဖြည်းဖြည်း အချိန်ယူပြီး ဖြည့်စေချင်လို့။

ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်နားက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးဖို့လည်း ဝန်မလေးပါဘူး။ ငါ ဆိုတဲ့အရာကို ကျေနပ် ကျော်လွန်နိုင်တဲ့ အခါ ပိုကောင်းတဲ့ မိသားစု၊ ပိုကောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်၊ ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ တစ်ခုလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်မိပြီး fulfill ဖြစ်၊ ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေချင်လို့...



A decorative rectangular border with a double-line frame. The border features intricate Celtic knotwork at the corners and midpoints, with floral sprigs of roses and hibiscus flowers interspersed between the knots. The central text is placed within this decorative frame.

**K: Knowing the real "YOU"**



**K: Knowing the real “YOU”**  
**အတွင်းနက်နက်ထဲ ဝင်ကြည့်ခြင်း။**  
**ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် စစ်စစ်မှန်မှန်သိခြင်း။**

စိတ်က ဆန်းကျယ်လှပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရက်လောက်က ကိစ္စတွေကို မေ့နေနိုင်ပေမဲ့ အသက် ၅ နှစ်တုန်းက ကိစ္စတွေ၊ ၁၀ နှစ်သမီးလောက်က ပြောခဲ့၊ လုပ်ခဲ့တာတွေကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ သတိရနေ၊ မှတ်မိနေတာမျိုးပါ။ အသက် ၂၀ လောက်က သူငယ်ချင်းနဲ့ ရန်ဖြစ်တဲ့စကားတွေကို ခရေစေ့တွင်းကျ တွေးတောနေနိုင် ပါသေးတယ်။ စိတ်ကို လွတ်ထားပေးလိုက်လို့ကတော့ ငယ်ကတည်းကနေ ခုချိန်ထိ မကောင်းတဲ့ အရာတွေ၊ မှားယွင်းခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ နတ်သမီးရဲ့ မှော်တုတ်တံနဲ့ ဟပ်ချလောင်း ဆိုပြီး ပြင်ဆင်ချင်တဲ့ အရာတွေကို တရေးရေး တွေးမြင်မယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မယ်။ သူများတွေကို အပြစ်တင်မယ်။ ငါ့ကျမှ ဖြစ်ရလေခြင်း လို့ တွေးပြီးဆွေးမယ်။ ထွက်ပေါက်မရှိတော့သလို၊ တစ်လောကလုံးက ကိုယ့်ကို ဝိုင်းပြီး ဒုက္ခပေးနေကြသလို ထင်လာတတ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်းလိုချင်ကြပေမဲ့ မပျော်ရွှင်နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ပျော်ရွှင် မှုနဲ့ ငါ့ကြားမှာ ဘာတွေခံနေလို့လဲ၊ ဘယ်ကနေစပြီး ဆက်ထုံးကို ဖြည့်ရမလဲ၊ လမ်းစ ကို ရှာဖွေရမလဲဆိုတာ မတွေးတတ်၊ မတွေးချင်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် ရတဲ့အခါ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ လက်မခံချင်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေ၊ မေ့ ပျောက်ထားတဲ့ ခံစားချက်တွေက ပြန်ပေါ်လာပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အနှောက်အယှက် ပေးကြတော့မှာကိုး။

‘ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်လည်း အချိန်ပေးပါဦး’ လို့ ခင်မင်ရတဲ့ အစ်မတစ်ယောက်က လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်က ပြောတဲ့အချိန်မှာ အလေးကို မထားခဲ့မိတာပါ။ စိတ်ပူပေးတာကို ကျေးဇူးတင်မိပေမဲ့ စိတ်ထဲကအထုံးကို ဖြေဖို့မပြောနဲ့ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဆက်ထုံးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာတောင် စိတ်ထဲပြန်ကြည့်ဖို့ မရဲခဲ့ပါဘူး။ နေ့တိုင်းမှာ တက်တက်ကြွကြွနေတယ်။ အလုပ် လုပ်တယ်။ သားကို လုပ်ပေးရမှာတွေ မလစ်ဟင်းအောင် ကြိုးစား လုပ်ပေးတယ်။ စားတယ်။ သွားတယ်။ အားကစားလုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန်ကို အရမ်းပဲ ကြောက်နေခဲ့တာ ခု ပြန်သတိရမိပါတယ်။ ကိုယ်မစဉ်းစားချင်တာတွေ သတိရမှာစိုးလို့ တစ်ခုခု အမြဲလုပ်နေတယ်။ ပင်ပန်းပြီး အိပ်ပျော်သွားတာက အကောင်းဆုံး ဗျူဟာပဲလို့လည်း ထင်ခဲ့တယ်။ အဲလောက်ကိုပဲ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အချိန်ပေးတာလို့ ထင်ခဲ့သလို အလုပ်လည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကိုဗစ်ကာလ အကြာကြီး အိမ်ထဲနေရတဲ့အခါကျ ကျွန်မရဲ့ အတွင်းထဲကို မီးမောင်းထိုးပေးသလိုဖြစ်ပြီး ပြန်ကြည့်ကို ကြည့်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘုရား တရား တအားကို ကြိုးစားပြီးလုပ်တာ အဲဒီအချိန်လောက်မှာ နှစ်နှစ်လောက် ရှိနေပါပြီ။ ဘုရားတရားလုပ်ရခြင်း ကောင်းကျိုးက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ရတယ်။ မကောင်းတဲ့သူဆိုရင်လည်း ခဏပဲ။ ကြာကြာ မပေါင်းနိုင်တာမျိုး၊ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပေါ်လာတာမျိုး ကြုံရပါတယ်။

ကိုဗစ်မတိုင်ခင်လေးတင် ကျွန်မရဲ့ Spiritual mentor တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Enricher Crystals ရဲ့ ပဲကိုင်သူ မ Eliza နဲ့ တွေ့ခဲ့ရ၊ ခင်မင်ခဲ့ရတာကလည်း ကျွန်မဘဝကို တစ်ဆစ်ချိုး ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါတယ်။ Spiritual ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် နားလည်သဘောပေါက်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆိုတာကို နားလည်လာရပါတယ်။

အစ်မက ကျွန်မကို Gabby Bernstein အပါအဝင် စစ်မှန်တဲ့ spiritual mentors တွေရဲ့ စာအုပ်တွေ အထပ်လိုက်ပို့ပေးတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ခိုင်းတယ်။ ဘဝနဲ့ဆိုင်တဲ့၊ ခံစားချက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ရုပ်ရှင်တွေ ကြည့်ခိုင်းတယ်။ အဲဒီအချိန်က စိတ်က ဘယ်လောက်တောင် တင်းခံထားသလဲဆိုရင် ရုပ်ရှင်ကြည့်တိုင်း အက်ရှင်ကားပဲ ကြည့်ပါတယ်။ Dramamovie တို့၊ Romantic movie တို့ လုံးဝကိုမကြည့်ပါဘူး။ ခံစားချက်ကို တည့်တည့်ရင်မဆိုင်ချင်တာကြောင့် ဖြစ်မယ်လို့ ခုမှ ပြန်တွေးမိပါတယ်။

Universe Has Your Back စာအုပ်ကတော့ ကျွန်မကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း၊ self-realization လို့ခေါ်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို ပထမဆုံးရစေတဲ့ စာအုပ်တွေထဲက တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

### ငါဘာမှ မသိသေးဘူးဆိုတာ သိလာတဲ့အချိန်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ သားနဲ့ ဆက်ဆံရေး စသဖြင့် အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေပြီလို့ပဲ ထင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မဟာ ကိုဗစ်နောက်ပိုင်း အိမ်ထဲမှာနေရတော့ စိတ်တွေ ကျလာပါတယ်။ အလုပ်တွေလည်း နည်းသွား၊ အပြင်ထွက်ရတဲ့ အချိန်လည်း နည်းနေတော့ အိမ်မှာ ကိုယ်လုံးဝဝါသနာမပါတဲ့ ထမင်းဟင်းချက်တာရယ်၊ ကလေးထိန်းတာရယ်ပဲ လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျလာပါတယ်။ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့လည်း မတွေ့ရ၊ အပြင်လည်း မသွားရတဲ့အပြင် မိဘတွေနဲ့ ပြန်နေရပါတယ်။ ငယ်ငယ်အသက် ၁၅ နှစ်လောက်တည်းက ကိုယ့်ဖာသာ သတ်သတ်နေခဲ့တာ ၃၅ နှစ်ထိဆိုတော့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် မိဘတွေနဲ့ တူတူမနေခဲ့ရတာကြာပြီ။ ခုမှပြန်နေရတော့ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ကို နားမလည်၊ ကိုယ်လည်း သူတို့နဲ့ အံ့မဝင်ခွင်မကျတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ငယ်ကတည်းက သူငယ်ချင်းတွေ၊ မောင်နှမတွေ bully လုပ်ရင်၊ အသည်းကွဲရင်၊ စာမရရင် ကိုယ့်ဖာသာပဲ တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ဖြေရှင်းတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ကလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ ဘယ်သူမှ မယုံဘူး၊ ငါက တစ်ယောက်တည်းပဲ ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ conversations တွေက အလုပ်တွေ များနေတုန်း မသိသာပေမဲ့ အားနေတဲ့အခါ အတော်လေး သိသာလာပါတယ်။ Victim mode ဝင်တဲ့ အခါတွေဆိုရင် ကိုယ့်ကိုပဲ လူတွေက နားမလည်သလိုလို၊ ဝိုင်းပြီးပဲ အနိုင်ကျင့်နေသလိုလို ထင်မိပါရော။ ကြိတ်ပြီး ငိုတဲ့ အချိန်တွေဆိုတာ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပါပဲ။ အွန်လိုင်းက စာသင်တဲ့ consultation လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကလေး ရှိနေလို့သာ ခံသာတယ် ပြောရမယ်။ မဟုတ်ရင် ရူးသွားမလားတောင် ထင်ရပါတယ်။ မိဘတွေကလည်း တကယ်တော့ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အရိပ်ပေးဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ နားလည်ပေမဲ့ နေသားမကျတဲ့ နေရာမှာ သုံးလေးနှစ်နေရတဲ့အချိန်မှာ တော်တော်လေး ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကတော့ မိဘများက ခဏခဏ တရားဘာဝနာအားထုတ်တဲ့အကျင့် ရှိတာကြောင့် သူတို့နဲ့ လိုက်သွားရင်း တရားစခန်းတွေ

ခဏခဏဝင်ပြီး ဝိပဿနာကို တကယ် သေသေချာချာ အားထုတ်ဖြစ်လာတာပါပဲ။

Gabby Bernstein ရဲ့ Universe Has Your Back, Super Attractor, Judgment Detox စာအုပ်သုံးအုပ်ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဖတ်လိုက်၊ တရားထိုင်လိုက်၊ ငိုလိုက်၊ Journal ရေးလိုက်နဲ့ ဖြတ်သန်းရတဲ့အချိန်တွေဟာ တော်တော်လေး မှောင်မိုက်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေလို့ ပြန်စဉ်းစားမိပါတယ်။ သားကို လုံးဝ မထိခိုက်စေရဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခုသာမရှိခဲ့ရင် ခုလောက်ဆို စိတ်ရောလူရော အဖတ်ဆယ်မရလောက်အောင် ဖြစ်နေလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးတဲ့အချိန် ကျွန်မ ခဏခဏ ရပ်လိုက်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အလုပ်စလုပ်ကတည်းက ၁၁ နှစ်လုံးလုံး သူများတွေကို အားဖြစ်စေမယ့်စာတွေ၊ positive thinking တွေကိုပဲ တတ်နိုင်သလောက် ရေးခဲ့သူမို့ ဒီအကြောင်းတွေ၊ အဖြစ်တွေက ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ထင်မိတာရယ်၊ နောက်ပြီး အိမ်ထောင်ကွဲတာတို့၊ စီးပွားပျက်တာတို့၊ လမ်းပျောက်တာတို့ဆိုတာ လူတိုင်း တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ကြုံတွေ့ရတဲ့ လောကဓံ အတက်အကျတွေပဲ၊ သူများတွေကို ပြောပြီး မျက်ရည်ချူတယ်လို့ အထင်ခံရမှာ အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သား ကြီးလာတဲ့အခါ သူ အားကိုးရတဲ့ သူ့မေမေက ဒီလို စိတ်ပျော့တဲ့သူပါလား၊ ဒီလို မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ရှိခဲ့တဲ့သူပါလားလို့ သားက အထင်သေးမှာ၊ အပြစ်တင်မှာကိုလည်း ကြောက်မိပါတယ်။

အဲဒီကြားထဲက ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိနေတာတွေ၊ ရှိခဲ့တာတွေကို သိမ်းမထားဘဲ ဖွင့်ထုတ်ပစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ calling ကလည်း အချိန်တိုင်း စိတ်ထဲမှာရှိနေတာမို့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မထုတ်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ငါ ရအောင်ရေးမယ်ဆိုပြီး တစ်နေ့နည်းနည်း ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ညီမလေးလို ချစ်ရတဲ့ ဒေါက်တာ နန်းနေနွယ်က အစ်မ ရေးချင်တာသာရေး၊ ပြီးရင် ညီမဖတ်ပြီး edit လုပ်ပေးမယ်။ ကြိုက်တာကို ကြိုက်သလိုသာရေးလို့ ပြောလို့သာ ဆက်ပြီး ရေးဖို့ သတ္တိရှိလာတာပါ။ ကိုယ့်ကို လူတွေ ဘယ်လို ထင်ကြမလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပါးလာပေမယ့် ရှိနေဆဲပါပဲ။ တစ်ပိုဒ် ရေးပြီးတိုင်း၊ တစ်မျက်နှာ ရေးပြီးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိတာ၊ မသိခဲ့တာတွေ အများကြီး ထွက်လာလို့ အံ့အားသင့်ရပါတယ်။ ဪ... လက်စသတ်တော့ ငါက ဒီလို လူပါလား၊ ငါ့ရဲ့ မကောင်းတဲ့ dark side တွေ၊ အကျင့်တွေက ဒါတွေပါလားဆိုပြီ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပို မြင်လာလေ၊ သူများကို စာနာနိုင်လာလေ ဖြစ်လာပါတယ်။

လူကြောက်တတ်တာမို့ လူတွေကို နှလုံးသားဖွင့်ပြီး မဆက်ဆံရဲဘဲ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ ပဲ ဆက်ဆံခဲ့ရာကနေ နည်းနည်းချင်း ဖွင့်နိုင်လာပါတယ်။

ငါ့အကြောင်းငါ ဘာမှမသိသေးပါလားလို့ တွေးရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေများ လာတော့ သူများအကြောင်းကို တွေးတွေးပြီး စိတ်သောကရောက်မနေတတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ မသိသေးတဲ့အပိုင်းတွေကို explore လုပ်ဖို့ အချိန်ပိုယူခဲ့ရပါတယ်။ Journal ရေးရင်း၊ mentor တွေနဲ့ စကားပြောရင်း၊ စာဖတ်ရင်း၊ pod casts တွေ နားထောင်ရင်း ပိုသိလာတာတွေကတော့...

### ကိုယ်က အချစ်ခံချင်တဲ့သူဖြစ်တယ်

ငယ်ကတည်းက စည်းကမ်းကြီးတဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေနဲ့နေခဲ့ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တိတ်တိတ်လေးပေးရမယ်၊ အိပ်နေတုန်းပဲ ကလေးကို နမ်းရမယ်ဆိုတဲ့ခေတ်မှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာငတ်မွတ်တာ သတိထားမိလာပါတယ်။ ကြိုးစားရမယ်၊ စည်းကမ်းရှိရမယ်၊ ဘာမဆို ဖွဲ့နဲ့ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ မိဘတွေ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက ကျွန်မကို ကောင်းကျိုးတွေ အများကြီး ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်နေရာပဲရောက်ရောက် အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီး physical things တွေ၊ ရလဒ်တွေကို ရအောင် ယူတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့ ကျွန်မဟာ မေတ္တာတရားမှာကျ မှုကြိုအဆင့်လောက်ပဲ ရှိသေးတာ သွားတွေပါတယ်။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းရဲ့ အချစ်ခံချင်တယ်။ လူကြီးမိဘတွေ၊ ဆရာမတွေရဲ့ အချစ်ခံချင်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်နေစိတ်ထား မမှန်မှန်းသိနေလည်း ချိုချိုသာသာလေးစကားပြောပြီး ကိုယ့်ကို manipulate လုပ်ရင် သိသိကြီးနဲ့ ခံရတတ်တာတွေ၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမှန်း မသိတာတွေ သတိထားမိလာပါတယ်။

### ကိုယ်က စိုးရိမ်ပူပန်တတ်တဲ့သူဖြစ်တယ်

သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆရာမတွေ၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေ ကိုယ့်အပေါ် ငြိုငြင်မှာကြောက်တယ်။ အလုပ်တွေ မပြီးမှာ ကြောက်တယ်။ Perfect မဖြစ်မှာ ကြောက်တယ်။ သားက ကိုယ့်ကို မချစ်တော့မှာ ကြောက်တယ်။ သား မပျော်ရွှင်မှာ ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေက အမြဲ လွှမ်းမိုးထားတာ သတိထားမိလာပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ကြောက်စိတ်တွေများတော့ တဖက်လူ ငြိုငြင်မှာ စိုးနေတာ

နဲ့ပဲ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် boundary set လုပ်ဖို့ သတိမရဘဲ နောက်ပိုင်း မခံနိုင်တဲ့အခါ မှ ဆက်ဆံရေးပျက်စီးရတာတွေလည်း တွေ့လာရပါတယ်။ အဓိကက ပညာရပ်ပိုင်းနဲ့ အလုပ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိသလောက် personal relationship တည်ဆောက်မှုတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတာပါ။ Boundary setting ကို စတင်ပြီး သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

### ကိုယ်က ခွင့်မလွှတ်တတ်တဲ့သူဖြစ်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်လောက်က အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို စစ်ပေးတဲ့ Survey တစ်ခု ပြေရတော့ ကျွန်မရဲ့ အမှတ်နည်းဆုံးအချက်က Forgiveness (ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း) ဆိုတာပါ။ ကျွန်မစိတ်ထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တအားကောင်းတဲ့လူလို ထင်နေတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ ဟုတ်ပါ့မလား၊ အဖြေမှန်ပါ့မလား သံသယရှိလိုက်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ survey က ကျွန်မကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုသတိထားမိလာစေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်က ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူမှန်းလည်း ပိုပိုပြီး သိလာရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ လူတွေ မချစ်မှာကြောက်တဲ့စိတ် ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ် မကြိုက်တာလုပ်ရင် တော်ရုံ မပြောဘူး။ တော်တော်ကြီးကို သည်းခံတယ်။ တစ်ဖက်လူက ကိုယ် မပြောလို့ မသိတာလေနော်။ မသိတော့ ကိုယ် လက်ခံနိုင်တာကို အတော်ကြီး ကျော်သွားတဲ့အခါ ရုတ်တရက် ဖြတ်ချတာမျိုး၊ ဆက်ဆံရေးကို ရပ်လိုက်တာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှလည်း ခွင့်မလွှတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအကျင့်က မမှန်ဘူးဆိုတာ သိလာတဲ့အခါ ကိုယ်အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် မပြေဘူးဆိုတာ တစ်ဖက်လူသိအောင် ပြောထွက်ဖို့ အများကြီး ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ခုလည်း တအားကြီး မကောင်းသေးပေမယ့် နည်းနည်းတော့ တိုးတက်လာတယ် ထင်ပါတယ်။

ကျွန်မ ဆရာတစ်ယောက် ပြောသလိုပါပဲ။ မုန်းတီးစိတ်နဲ့ ခွင့်မလွှတ်စိတ်က ကိုယ့်ကိုပဲ သတ်တာ။ ကိုယ်က အဆိပ်ခွက်ကို သောက်ပြီး တဖက်လူသေဖို့ မျှော်လင့်နေတာနဲ့ တူတူပါပဲ တဲ့။ အဲဒီစကားကို ကြားယောင်မိပြီး လွှတ်ချနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ ပြောသလောက် လွယ်ပေမယ့် အတော်ခက်တဲ့ ကိစ္စပါ။ လွှတ်ချနိုင်တဲ့အခါ မှာလည်း နည်းနည်းလွှတ်ချနိုင်လေလေ၊ နည်းနည်း ပိုပျော်ရွှင်လာလေလေ၊ များများ လွှတ်ချနိုင်လေလေ ပိုပြီးကောင်းတာတွေ ရလာလေလေဆိုတာ လက်တွေ့ သိလာရပါတယ်။

### ကိုယ်က Attachment Issues ရှိတဲ့လူဖြစ်တယ်

စာရေးနေရင်း ဒီစာအုပ်က ကျွန်မအတွက် shadow work တစ်ပိုင်းပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ ကျွန်မက Journal ရေးရတာကို အရမ်းကြိုက်တာသိတာမို့ မိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက စာအုပ်လေးတွေ ခဏခဏ လက်ဆောင်ပေးကြပါတယ်။ ပေးသမျှကိုလည်း ကျွန်မကတော့ အကုန်ရေးတာပါပဲ။ ဒီတစ်အုပ်ကတော့ အလှူမှတ်တမ်းရေးဖို့၊ ဒီတစ်အုပ်ကတော့ Daily journal ရေးဖို့၊ ဒါကတော့ ရုံးယူသွားဖို့၊ ဒါကတော့ dream journal လုပ်ဖို့၊ ဒါက shadow work ရေးဖို့ စသဖြင့် ရေးလက်စစာအုပ်တွေ အများကြီးကို ရှိပါတယ်။ ကျွန်မကို ညီမလေး ဒေါက်တာနန်းက စာအုပ် ဖြောင်မှာ guideline အစက်လေးတွေ ချထားပေးတဲ့ စာအုပ်အထူးကြီးမှ အထူးကြီးတွေ ပိုပိုပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး လက်ဆောင်ရတဲ့ စာအုပ်တုန်းက ကြိုက်လွန်းလို့ဆိုပြီး inspiration တွေလည်း ထွက်၊ အများကြီးလည်း ရေးဖြစ်သလို အဲဒီ စာအုပ်လေး ကုန်မှာကို ကြောက်နေခဲ့တာ သတိရမိပါတယ်။ ကုန်သွားရင် ဒုက္ခပဲဆိုပြီး လျှော့ပဲရေး ရတော့မလိုလို တွေးမိတာ ခုချိန်ပြန်တွေးရင် ရယ်စရာပါ။ အဲဒီတုန်းကတော့ စာအုပ်လေးကို သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်သွားသွား ယူသွားမိအောင်ကို attachment ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တမ်း အဲဒီစာအုပ်လေး ကုန်သွားတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မရှိဘဲ ဒီစာအုပ်လေးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ဖီလင်လေးနဲ့ ကျေနပ်စိတ်၊ ကျေးဇူးတင်စိတ်ပဲ ရှိနေတာ သတိထားမိသွားပါတယ်။

စာအုပ်ကုန်သွားပြီလို့ ညီမလေးကိုပြောတော့ ချက်ချင်း ပိုပြီးလှ၊ ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ နောက်တစ်အုပ် ချက်ချင်းပို့ပေးတာပါပဲ။ အဲဒီတော့မှ ဪ ငါ attachment တွေ၊ စွဲလမ်းစိတ်တွေနဲ့သာ မရေးဘဲ ထားခဲ့ရင် မရေးလိုက်ရတာပဲ အဖတ်တင်မယ်။ ရေးလိုက်ပြီး attachment ကို တကယ်လွှတ်ချနိုင်တဲ့အချိန် ပိုကောင်းတဲ့အသစ် ရလာတာပါလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ တစ်လက်စတည်း သူ ကြိုက်တာတွေဆိုရင် မသုံးဘဲ သိမ်းထား၊ အလှူကြည့်တတ်တဲ့ ကျွန်မ မေမေကိုလည်း ခဏခဏ တိုက်တွန်းမိလာပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်ကျေနပ်ရဖို့လောက် ဘယ်ပစ္စည်းမှ ပိုပြီး တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ကိုယ်ပျော်ရွှင်ဖို့၊ ကျေနပ်စွာ အသုံးပြုဖို့၊ ကိုယ်က ကောင်းမွန်တဲ့ အရာတွေ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ လူတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို အတော်ကြီး ကျင့်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ထုတ်မပြုဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ့်အနားက close circle ထဲက လူတွေကိုလည်း အလွန်ကို

အဆင်မပြေတဲ့ အရပ်ဒေသ၊  
 အဆင်မပြေတဲ့လူတွေကို  
 ကြိုးစားပြီး  
 လွတ်ချနိုင်တဲ့အခါ  
 ပိုကောင်းတဲ့နေရာ၊  
 ပိုကောင်းတဲ့လူတွေ၊  
 မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့  
 တွေ့ရတာ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။

attachment များတတ်တဲ့ ကျွန်မဟာ ခဏခဏ သစ္စာဖောက်ခံရ၊ ခဏခဏ အနိုင်ကျင့်ခံရ manipulate လုပ်ခံရတာ ကိုယ့်ကြောင့်ပဲလို့ သိလာတဲ့အခါ လွတ်ချတတ်လာအောင် နှစ်ပေါင်း များစွာ ကြိုးစားရပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ အရပ် ဒေသ၊ အဆင်မပြေတဲ့လူတွေကို ကြိုးစားပြီး လွတ် ချနိုင်တဲ့အခါ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ၊ ပိုကောင်းတဲ့လူ တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ရတာ ကိုယ် တွေ့ပါပဲ။ ရေးရင်တော့ စာတစ်ကြောင်း နှစ် ကြောင်းပေမယ့် တကယ် မလွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စပါ။ ကျွန်မလိုပဲ attachment များတတ်သူ၊ အဲဒီအကျင့် ကြောင့် မပျော်ရွှင်ရဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အရမ်း မလောဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း လွတ်ချတတ်အောင် ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တိုးတက် အောင်မြင်လိုတဲ့သူတိုင်း မိမိကိုယ်ကို သိအောင် အရင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ self-reflection ကနေစသင့်တယ်လို့ အမြဲ အကြံဉာဏ်ပေးချင် ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် အမှန်တကယ်သိမှသာ ဘယ်ကနေ ဘယ်လို စလုပ် ရမယ်ဆိုတာ သေသေချာချာသိပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်မှာပါ။

**Self-Reflection ဘယ်လို စလုပ်မလဲ**

ညတိုင်း နှစ်မိနစ်လောက် Journal ရေးတဲ့အကျင့်ကနေ စကြည့်ပါလို့ အကြံ ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ အဆင်ပြေတာတွေ၊ အဆင်မပြေတာတွေကို ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ အဖြေမရှာသေးဘဲ ဒီတိုင်းလေး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ချရေးကြည့်တာမျိုးပါ။ မိတင်တစ်ခုပြီးတိုင်း meeting minutes ရေးသလိုပါပဲ။ တစ်နေ့တာ ကြုံတွေ့ခဲ့တာ၊ ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ညဘက်မှာ ခေါင်းထဲကထုတ်ပြီး စာရွက်ပေါ် ချရေးလိုက်တဲ့အခါ ခေါင်းရှင်းသွားလို့ ခေါင်းထဲမှာ ရှင်းသွားတာ၊ အေးအေးချမ်းချမ်း အိပ်ပျော်တာ၊ ခေါင်းကြည့်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရေးပါများရင် ကိုယ့်ရဲ့ pattern တွေကို ကိုယ်တိုင်သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်

က ဘယ်လိုအချိန်မျိုး၊ အခြေအနေမျိုးဆို စိတ်ဆိုးတတ်လဲ၊ ဝမ်းနည်းတတ်လဲ၊ ဘယ်ခံစားချက်တွေက ကိုယ့်ဘဝကို ဦးဆောင်နေသလဲ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လို တုန်ပြန်တတ်သလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ စိတ်ညစ်တတ်သလဲ။ ဘယ်လိုလူတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေက ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေပြီး ဘယ်လိုလူတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်ရှုပ်စေသလဲ။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ၊ စသဖြင့် ကိုယ်သတိမထားမိတဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းတွေ အများကြီး သိလာစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင် ချရေးပြီးမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ခဲ့တာတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ သုံးနှစ်ကျော်ပါပြီ။ ခေါင်းစဉ် သုံးခု ပြောင်းခဲ့သလို chapter စီစဉ်တာတွေလည်း သုံးခါပြောင်းခဲ့ပါတယ်။ လေးငါးမျက်နှာ ရေးလိုက်၊ ထရော်မာတွေ ပြန်ပေါ်လာလိုက်၊ ရပ်ထားလိုက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာလိုက်၊ ပြန်စဖို့ကြိုးစားလိုက်၊ ငါကဘာမို့လို့လဲ၊ ငါ့အတွေ့အကြုံတွေက ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လောက်များ အသိပညာ ဗဟုသုတ သို့မဟုတ် စိတ်ပျော်ရွှင်လွတ်မြောက်မှု ပေးနိုင်မှာမို့လို့လဲ စသဖြင့် အနုတ်တွေချည်းတွေးပြီး ရပ်ပစ်လိုက်နဲ့ တော်တော်ကြာ ခဲ့ပါတယ်။ မေ့ထားတဲ့ကိစ္စတွေ၊ အကုန် heal မဖြစ်သေးတဲ့ ကိစ္စတွေကလည်း နေ့စဉ် ဘဝမှာ ပေါ်ရင်ပေါ်၊ မပေါ်လာရင် အိပ်မက်တွေ မက်တဲ့အထိ ပြန်ပြီးပေါ်တာမို့ စာသင်ရတဲ့အလုပ်နဲ့ သားနဲ့ ယှဉ်ပြီး နောက်ကို ရောက်ရောက်သွားတာပါ။ တစ်နေ့တော့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ရင်း စာရေးသူက ဒီစာအုပ်ကို ဘာကြောင့် ရေးတယ်၊ ဘယ်လိုရေးတယ်ဆိုတာ ဖတ်ရတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ပြီး Journal ရေးဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း ငါ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ၊ ဘာလို့ ဆက်မရေးနိုင်ရတာလဲ လို့ သုံးသပ်မိတော့ ကျွန်မက ကိုယ့်ရဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို တအားကြီး အာရုံစိုက်နေတာ သွားတွေပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်တဲ့လူမို့ စိတ်ညစ်စရာတွေ ဝင်လာတာ၊ အိပ်မက်တွေမက်တာကို မခံနိုင်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်လာတာကို သတိထားမိသွားပါတယ်။

တဆက်တည်း ငါ ဘာကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ဆက်ရေးမှာလဲလို့ တွေးတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့ အတွင်းထဲက နှိုးဆော်နေတဲ့ destiny က ကိုယ် ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရသလိုပဲ ကြိုးစားကျော်ဖြတ်နေရတဲ့လူတွေ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေကို အတွေးလေးတစ်ခု ပေးချင်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတစ်ခုလောက် သူ လိုက်လုပ်ပြီး ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်တဲ့စိတ်ကလေးကို ခံစားမိစေချင်တယ်။ တစ်နေ့နည်းနည်း

လော့ကျင့်ခန်းလေး  
 တစ်ခုလောက်  
 သူ လိုက်လုပ်ပြီး  
 ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ်  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 ကျေနပ်တဲ့စိတ်ကလေးကို  
 ခံစားမိစေချင်တယ်။

ရှေ့ကို တရွေ့ရွေ့ ကျော်ဖြတ်ရင်းနဲ့ မသိမသာနဲ့ပဲ တစ်နေ့မှာ ငါ လွတ်မြောက်ပြီ၊ ငါ ပျော်ရွှင်ပြီဆိုတဲ့ အရသာလေးကို ခံစားမိစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဆက်ရေးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်မကိုယ် တိုင် မသိတဲ့ အတွင်းထဲက စိတ်ကို ချရေးခြင်းနဲ့ မြင်လိုက်ရတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ စာဖတ် သူဆိုမှာလည်း ဖုံးအုပ်ထားတာတွေ၊ ထိန်းချုပ်ထား တာတွေ၊ မပြောပြရဲတဲ့ စကားတွေ၊ အချိန်မပေးနိုင် သေးတဲ့ ခံစားချက်တွေ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါလေး တွေကို ချရေးခြင်းအားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် မြင်လာပြီး နားလည်လက်ခံရင်း လမ်း ကြောင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တကယ်သိချင်ရင် Journal ရေးပါ။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တကယ်သိချင်ရင် ပထမဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်မညာဘဲ Journal ရေးစေချင်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း ဆယ့်ငါးမိနစ် နာရီဝက် အချိန် တစ်ခုပေးပြီး ရေးကြည့်ပါ။ မပျက်မကွက် မလိမ်မညာ မထိန်ချန်ဘဲ ရေးကြည့်မယ်ဆို ရင် ရက်အနည်းငယ်မှာပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲ သိမ်းထားတာတွေ၊ မထင်မှတ်ထားတာ၊ မေ့နေ တာတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ဘဲ၊ မဝေဖန် ဘဲ ဆက်တိုက်ရေးကြည့်ပါ။ တကယ်ကို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ဆက်ဆံရေး Self-communi- cation ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ Self-compassion ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ နားလည်ခြင်းတွေလည်း တိုးလာသလို ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုသိလာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ မရေးနိုင်တဲ့သူက ညပိုင်းမှာ ရေးကြည့်ပါ။ တစ်နေ့လုံး ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး အဖြေထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ် ဘယ် အချိန်မှာ ဘာကြောင့် ဒီလိုတုန့်ပြန်မိသလဲ။ စသဖြင့် အများကြီး အဖြေထွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို Journal ရေးဖို့သာမက ပြဿနာရှင်းချင်တဲ့အခါမှာလည်း သုံးလို့ရတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ client ညီမလေးတစ်ယောက်က Journal ချရေးတဲ့အချိန်မှာ

သူ့ကိုယ်သူ မကျေနပ်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သူ့ကို ငယ်ကတည်းက ထားခဲ့တဲ့ ဖခင်ကြောင့်လို့ ထင်နေပေမဲ့ တကယ်တမ်း ချရေးကြည့်မှ သူ့အမေအပေါ်မှာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေက ပိုများနေတာ သွားတွေ့ပါတယ်။ အရင်က healing process တွေကို ဖခင်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေကိုပဲ လုပ်ခဲ့ရာကနေ ခု မိခင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကိုပါ စပြီး ဂရုစိုက်မိလာတော့ သူ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာပါတယ်။

### Kidlin's Law

စာရေးဆရာ James Clavell ရဲ့ ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Kidlin ရဲ့ သီအိုရီတစ်ခုကို Kidlin's Law လို့ သိကြပါတယ်။ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ နည်းတွေ အများကြီးထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Kidlin's Law မှာ 'ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ချရေးတာဟာ ပြဿနာတစ်ဝက်ကို ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်တယ်' လို့ ဆိုပါ

ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း  
ချရေးတာဟာ  
ပြဿနာတစ်ဝက်ကို  
ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်တယ်။

တယ်။ ဒီမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးက အခရာကျတယ်လို့ မြင်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့က များသောအားဖြင့် စိတ်တွေထွေပြား၊ အတွေးတွေ ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အချိန်မှာတောင် မရေမရာစိတ်တွေများနေရင် ပြဿနာဖြစ်တဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်၊ လိုချင်တဲ့ ရလဒ်တွေ၊ အိုင်ဒီယာတွေ ချရေးကြည့်ပါ။ အနည်းဆုံးတော့ ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေ စာရွက်ပေါ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ချရေးလိုက်ရင် ခေါင်းရှင်းသွားမှာပါ။

### Journey Within အတွင်းစိတ်ထဲဝင်လေ့လာကြည့်ခြင်း

အပြင်ပန်း အလိုဆန္ဒတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကျွန်မတို့ စိတ်ဝင်စားကြသလောက် အတွင်းထဲက လိုအပ်ချက်တွေကို နားလည်ဖို့၊ ဖြည့်ဆည်းဖို့ကျတော့ ပိုပြီး ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စက်ရုပ်လို ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝကြီးမှာ ပိုကောင်းအောင်၊ ပိုတော်အောင် ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲ

ပြေးနေလို့လည်း မရပြန်ပါဘူး။ ခဏလေးရပ်ပြီးတွေးဖို့၊ ပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ အချိန် ပေးနိုင်တဲ့လူမှသာ ရေရှည်မှာ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရမှာပါ။

ကျွန်မအတွက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ဖို့ စပြီး ကြိုးစားရတဲ့အချိန်တုန်းက Coaching questions တွေကို ဖြေကြည့်တာ၊ တရားထိုင်တာ၊ Journal ရေးတာတွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကို နားလည်အောင် ကြည့်ခြင်းဆိုတာက ပင်ပန်းပါတယ်။ မတွေးချင်တာတွေ ပြန်ပေါ်နိုင်တယ်။ မေ့ထားတာတွေ အစပြန်ဆွဲ ထုတ်သလို ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ client အစ်မတစ်ယောက်က သူ့စိတ်ထဲ ဘာမှ ဖြစ်စရာမရှိပါဘူးလို့ ထင်တဲ့ မေးခွန်းလေးတစ်ခုကို စာရွက်ထဲရေးချပြီး ဖြေကြည့်ရာမှာ အတွေးတွေက သူ့အလိုလိုပေါ်လာပြီး ရေးချမိတာ A4 တစ်မျက်နှာလောက် ရေးပြီးတော့ စိတ်ပင်ပန်းလို့ ဆက်မရေးနိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။ ကျွန်မကတော့ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် ခဏရပ်လိုက်စေချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန် ဘာမှ ပင်ပန်းပန်းမလုပ်ရသူမျိုး ဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိပေမဲ့ မိသားစုကိစ္စ၊ စီးပွားရေးကိစ္စ များမြှောင်နေအောင် တာဝန် ယူရတဲ့လူတွေက ပင်ပန်းပါတယ်။

ဒီလို ပြန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေကို ဆရာတစ်ယောက်ယောက်၊ therapist တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ လုပ်တာကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ လမ်းညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့ ပညာရှင်တွေ အများကြီးမို့ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့သူကို ရွေးချယ်ပြီး အကူအညီယူစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း စချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာလေးထားပြီး အချိန်တွေ အများကြီးပေးပြီး လုပ်စေချင်ပါတယ်။ Inner work လုပ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်သော၊ သေသည်အထိလုပ်ရမယ့် လမ်းစဉ် process ကြီးမို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ အချိန်ယူသွားရင် သိသာထင်ရှားတဲ့ ရလဒ်တွေ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ညီညွတ်မျှတစွာ အောင်မြင်မှုတွေကို မလွဲမသွေရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### Gratitude Journal ကျေးဇူးမှတ်တမ်း

စိတ်ညစ်စရာတွေကိုချည်း တွေးမိနေတဲ့အခါ ဦးနှောက်က အကျင့်ပါပြီး စိတ်ညစ်စရာတွေချည်း အမြဲတွေးနေတတ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စရာတောင် မရှာ တတ်တော့အောင် အကျင့်ပါနေပြီဆိုရင် နည်းနည်း စဉ်းစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝက တိုတိုလေးရယ်ပါ။ ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ ကိုယ်ရှိနေတဲ့ အချိန်အတွင်း ဘယ်လိုလူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှင်သန်ချင်တာလဲ။ ဘေးကလူတွေကို ကောင်းမွန်အောင် မထားနိုင်ရင်တောင်၊ တိုးတက်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်တော့ ကောင်းကောင်းလေး ရှင်သန်စေသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့မှာ ကျေးဇူးတင်စရာတွေက ဘာတွေလဲ၊ ဘာကြုံတွေ့ခဲ့သလဲ ချရေးကြည့်စေချင်ပါတယ်။

Living a Charmed Life စာအုပ်ထဲမှာ နေ့စဉ် ပျော်ရွှင်စရာလေးတစ်ခု၊ အဆင်ပြေတာလေးတစ်ခုကို စာအုပ်ထဲ ချရေးကြည့်ဖို့က ပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခုပါလို့ ရေးထားပါတယ်။

ရေးနေကျ လူတွေအတွက် မလိုပေမဲ့ Gratitude Journal ခုမှ စတင်ရေးမယ့် လူတွေအတွက် အတွေးစတွေ၊ မေးခွန်းလေးတွေကို အောက်မှာ ပေးထားပါတယ်။ ဒီထဲက မေးခွန်းတစ်ခုလောက်ကို ဖြေတယ်ဆိုရင်ကို ရပါပြီ။

- ◆ ဒီနေ့ အဆင်ပြေခဲ့တာ တစ်ခုခုရှိလား။
- ◆ ကိုယ် လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တာလေးတစ်ခုလောက် ရှိလား။
- ◆ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ကူညီပေးခဲ့တာ၊ ဥပမာ တံခါးအဖွင့် မှာ ကိုယ်ဝင်နိုင်အောင် ကိုင်ထားပေးတာ၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုအောက်ကျလို့ ကောက်ပေးတာ စသည်။
- ◆ ကိုယ်ပူပန်နေတာ တစ်ခုခု အဆင်ပြေပြေ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တာမျိုးရှိလား။
- ◆ ကိုယ့်ကို ပြုံးမိစေတာလေး တစ်ခုခုရှိခဲ့လား။

### ဝမ်းနည်းစရာတွေ

ရေးနေရင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ အရင်ကကိစ္စတွေ ပြန်ပေါ်လာခဲ့ရင်လည်း ရေးချစေချင်ပါတယ်။ Shadow work လုပ်တာမျိုးတွေ အားပေးပါတယ်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်တဲ့ mentor, coach တွေဆီကနေ အကြံဉာဏ်ယူစေချင်ပါတယ်။ Shadow work က self-reflection အတွက် ကောင်းတာမှန်ပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်တဲ့သူဆိုရင် မလိုလားအပ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဖြစ်နိုင်တာမို့ သတိထားပြီး လုပ်စေချင်ပါတယ်။ လူ့သဘာဝ ကောင်းတာရော၊

မကောင်းတာတွေပါ ကျွန်မတို့ဆီမှာ ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းတွေ ချည်း ထင်နေတာလည်း မဟုတ်သေးသလို အပြစ်တွေချည်း မြင်နေတာလည်း မဟုတ် သေးပါဘူး။ Laura Hughes ရဲ့ I am Light and Dark ဆိုတဲ့ ကဗျာလေးထဲကလို

ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းကျကျ စစ်မှန်တဲ့စိတ်ကို နားလည်ပြီး မကောင်းတာတွေကို မြင်ပြီး လက်ခံပြီး ပြုပြင်ရင်း ပိုကောင်းတဲ့ version ကို ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်တာကြောင့် Darkside ကို လက်ခံဖို့လည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

ပါပဲ။ နေရယ်၊ လရယ်ရှိသလို၊ အလင်းအမှောင် ဆိုတာ ရှိသလို၊ အကောင်းအဆိုး အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ Light Side က ကမ္ဘာကြီးပေါ် ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ (တစ်နည်းပြောရရင် အများက လက်ခံနိုင်တဲ့ Social Self) နေထိုင်မှုကို ဖော်ပြနေပြီး Dark Side က ကိုယ့်ရဲ့ Authentic self ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းကျကျ စစ်မှန်တဲ့စိတ်ကို နားလည် ပြီး မကောင်းတာတွေကို မြင်ပြီးလက်ခံပြီး ပြုပြင် ရင်း ပိုကောင်းတဲ့ version ကို ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်တာကြောင့် Dark side ကို လက် ခံဖို့လည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

**I Am Light and Dark**

I am made of both light and dark.  
 Sunshine mixed with the moon and stars.  
 My light can always create a spark,  
 while my dark is made up of many scars.

I have never chosen to be this way,  
 but I am proud of both sides of me.  
 Because my light helps make me stay,  
 and my dark makes me who I'm meant to be.

Laura Hughes

ဝမ်းနည်းစရာတွေကို ရေးချနိုင်ဖို့အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ space (နေရာ) လိုပါတယ်။ အိမ်မှာ လူများတွေနဲ့ တစ်ခန်းထဲ နေရသူဆိုရင် personal space ရဖို့ရာ ခက်တာမို့ ရုံးပိတ်ရက် သို့မဟုတ် အားချိန် ၁ နာရီ ၂ နာရီလောက်လေးယူပြီး ပန်းခြံတစ်ခြံမှာ သို့မဟုတ် ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အချိန် ယူပြီး ရေးစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် ဝမ်းနည်းစရာတွေ ရေးချဖို့ အကောင်းဆုံး ကတော့ ကိုယ့်အခန်းထဲ တံခါးပိတ်လုပ်တာလို့ ထင်ပေမဲ့ တချို့အတွက်ကျ ရှုခင်း လေးကြည့်ပြီး လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ နေရာမျိုး၊ တချို့အတွက်က ရေနဲ့ နီးနဲ့ နေရာမျိုးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ရေးရင်းနဲ့ငိုချမိလည်း သိပ်ဂရုစိုက်စရာမလိုတဲ့ လူရှင်းတဲ့နေရာမျိုးကို ရွေးစေချင်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းစရာတွေကို ရေးချတဲ့ အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် victim (ခံရသူ)နေရာကနေ ရေးမိကြတာတော့ သဘာဝပါပဲ။ သို့သော် ကိစ္စတိုင်းမှာ ကိုယ့်အတွက် သင်ယူစရာတွေရှိတယ်။ အခက်အခဲတွေ နောက်မှာ ကိုယ်ကျော်လွှားရမယ့် အရာတွေရှိတယ်။ လောကဓံတရားဆိုတာ ရှိတာမို့ ဝမ်းနည်းစရာပြီးရင် ငါ့အတွက် ပျော်ရွှင်စရာတွေ လာမှာပဲလို့ တွေးစေချင်ပါတယ်။ ရေးပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရသာရှိတာတစ်ခုခုဝယ်ကျွေးတာ သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ဂရုတစိုက်နဲ့ ဆုချပေးပါ။

### Mirror Work မှန်ကြည့်ခြင်း အနုပညာ

ကျွန်မ တော်တော်လေး အသက်ရသည်အထိ မှန်ထဲကို စေ့စေ့မကြည့်ရဲခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်နာကျင်ရတာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်ဝမှု၊ စိတ်မလုံခြုံမှုတွေ ထင်းထင်းကြီး ပေါ်လာတာမို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တအားရုပ်ဆိုးတယ်၊ ပုတယ်၊ ဝတယ် စသဖြင့် အမြဲလို အပြစ်တင်မိပါတယ်။ အခုတော့ တော်တော်လေးသတ္တိရှိလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုံးပြီး ကြည့်ရဲနေပါပြီ။ မပြည့်စုံမှုတွေ မြင်ရလည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မပြည့်စုံမှုကနေ ပေးတဲ့သတ္တိကို မြင်တတ်လာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဆရာမကြီး Louis Hay ရဲ့ Mirror Work ကို လုပ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ Mirror Work က ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းနက်နက်ထဲက နာကျင်ရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားရတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ တဖြည်းဖြည်းဖြည့်စွက်ရမဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မီးမောင်းထိုးပြနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Mirror Work စာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုနိုင်သလို မ Eliza က ပြန်ပြီး

အသေးစိတ်ရှင်းပြ၊ တစ်ရက်ချင်း ရှင်းပြ Guide လုပ်ထားတဲ့ mirror work လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေလည်း Telegram မှာရှိပါတယ်။

Mirror Work လေ့ကျင့်တာ အတော်လေးကြာတဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာမကြည့်ချင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်၊ အားငယ်တဲ့အချိန်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်မျက်နှာ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးထဲက အရိပ် အယောင်တွေက ဖုံးထားလို့မရအောင် ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့အဖော် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်းနာကျင်သိမ်ငယ်မှုတွေကို အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်ဖို့၊ နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ တအားကို ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။

ဝမ်းနည်းနာကျင်ရတဲ့ အတွင်းစိတ်ကို သတိမထားမိတဲ့ နေ့တွေဆိုရင် ကိုယ့်မျက်နှာ ကိုယ်မှန်ထဲကြည့်တိုင်း ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို အရင်ဆုံး မြင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ပါးပေါ်က လိုင်းကလေးရေးရေးကို အလွန်စိတ်ပျက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူများတွေလို ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ ခဏခဏ တွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပိုက်ဆံစုပြီး ပြင်ဦးမယ်လို့လည်း လျှောက်တွေးပါသေးတယ်။ တစ်နေ့မှာ အလွန်ချစ်ခင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အစ်မ ပြုံးတာ ကြည့်လို့ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုင်းကလေးရှိတော့ ပိုလှတယ်လို့ ဘာရယ်မဟုတ် ပြောလိုက်တော့ shock ရသွားပါတယ်။ ဪ ကိုယ်က ရုပ်ဆိုးတယ်ထင်တဲ့အရာကိုလည်း လှတယ်ထင်တဲ့သူ ရှိနိုင်သေးတာပဲ။ ဒါဆိုရင် အမြင်တွေ သုံးသပ်ချက်တွေဆိုတာ မှန်တယ် မှားတယ် မဟုတ် ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်စွဲကြတာပဲလို့ တွေးမိတည်းက ကိုယ့်မျက်နှာက လှတယ်ထင်တဲ့ နေရာလေးတွေ၊ အဆင်ပြေတဲ့ နေရာလေးတွေကို ရွေးပြီး ကြည့်တတ်လာပါတယ်။

မနက်မိုးလင်း မျက်နှာသစ်တဲ့အချိန် မှန်ကြည့်ပြီး စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုံးပြပြီး Hi 5 လုပ်ပါဆိုတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကလေးကတော့ ကျွန်မအတွက် တကယ့်ကို အားဖြစ်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တာ၊ အမှားထောက်ပြတာတွေပဲ လုပ်နေကြမို့ ငါ့အတွက် ငါ့ရှိတယ်ဆိုတဲ့ မက်ဆေ့လေးကို ပေးနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ကိုယ် ဆက်ဆံရေး (Intrapersonal relationship) မှာ အများကြီး တိုးတက်လာပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ကိုယ် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေမှ အများနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### Privacy

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခရီးလမ်း own journey ကို ရှာဖွေနေတဲ့အချိန်မှာ ခုချက်ချင်းရှာ၊ ခုချက်ချင်းတွေ့ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်တစ်ခု ပေးရပါတယ်။ နှစ်နဲ့ချီပြီးကို တဖြည်းဖြည်း လေ့လာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိလာအောင်၊ နားလည်လာအောင်၊ ကိုယ်ဘာလိုချင်လဲဆိုတာ ပြတ်သားလာအောင် တော်တော်ကြာကြာ တစိုက်မတ်မတ် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကြိုးစားရပါတယ်။ ဖြတ်သန်းနေတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်းမှာ Breakthrough လို့ခေါ်တဲ့ AHA moments လို့လည်းခေါ်တဲ့ ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းပွင့်သွားတဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မြင်သွားတာ၊ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ရှာတွေ့သွားတာ အဲဒါမျိုးအချိန်တွေမှာ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ပေါ့ပါးမှုနဲ့အတူ သူများကို ပြောပြချင်တဲ့စိတ်၊ မျှဝေချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို သေသေချာချာသိတဲ့၊ ကိုယ့်အပေါ် စေတနာရှိတဲ့ mentor တွေ၊ ဆရာသမား၊ အရင်းနှီးဆုံးလူတွေကို ပြောတာကိစ္စမရှိပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာနားမလည်သေးခင်မှာ ကိုယ့်ကို နားမလည်ပေးနိုင်တဲ့ သူတွေကို ပြောပြတာ၊ social media မှာ အကုန်လုံးတင်နေတာမျိုးကို သတိထားစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဝင်တစားလေ့လာတာနဲ့ attention ယူတာနဲ့က မတူပါဘူး။ တချို့သောကိစ္စတွေကို စာအုပ်ထဲရေးထားတာ၊ လူမမြင်စေချင်ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေဖြစ်မလာအောင် သော့ခတ်ထားတာ၊ မီးရှို့ပစ်တာ၊ ရေမျှောပစ်တာ၊ ဖြစ်တာတို့ လုပ်စေချင်ပါတယ်။ (မီးရှို့ရင်တော့ မီးကို သေသေချာချာသတိထားပြီး ပြန်ငြိမ်းဖို့ သတိပေးချင်ပါတယ်။)

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့ဘဝအကြောင်းကို လာပြီး ပြောပြတယ်။ မျှဝေတယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ဖက်လူရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို လေးစားပေးသင့်တယ်လို့ ကျွန်မတော့ ယူဆပါတယ်။ ခင်မင်တဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲ အကြီးကြီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့အခါ စေတနာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ တာဝန်ကျေချင်လိုဖြစ်ဖြစ် နှစ်သိမ့်အားပေးချင်ကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဆက်ဆံရေးကို ကျွမ်းကျင်စွာ မတည်ဆောက်တတ်ဘူးဆိုရင် အားပေးတာနဲ့မတူဘဲ သူတစ်ပါးရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို သိချင်တယ်၊ စပ်စုတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ဖြစ်သွားတတ်စေတာကြောင့် သတိကြီးကြီး ထားပြီး ဆက်ဆံပြောဆိုစေချင်ပါတယ်။ နားထောင်ပေးစရာရှိရင် နားထောင်ပေးလိုက်

ပြီး သူ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးတာက မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကိုယ့်ရဲ့ အကြိုက်တွေကို သေချာလေးပြန်သိအောင် လုပ်ပါ

အသက်တွေကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပတ်ဝန်းကျင်က ဖြစ်စေချင်တာတွေ၊ မျှော်လင့် တာတွေကို လိုက်လုပ်တာများလာတဲ့အခါ ကိုယ် ဘာတွေကြိုက်တတ်လဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာက ဘာတွေလဲ၊ ကိုယ့်ကို ဘယ်အရာက ပျော်စေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေတာလဲဆိုတာ တွေ ဘာမှမသိတော့ဘဲ စက်ရုပ်လို ရှင်သန်နေပြီး မပျော်ရွှင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်လာတတ် ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးတဲ့လူတွေ အမျိုးမျိုးရှိလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့သလို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပုံစံခွက်ထဲနေပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပျောက်ဆုံးသူ၊ တချို့ကျတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေပဲ ဘဝမှာ လုပ်ခဲ့ပြီး ရောက်ချင်ရာရောက်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ နေလာတာကြာတော့ ပန်းတိုင်ပျောက်၊ အကျိုးမရှိ တာတွေလုပ်မိပြီး လမ်းပျောက်လာတဲ့သူ၊ ဘဝက အေးချမ်းနေပြီ အခြေကျနေပြီလို့ တွေးပြီး အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်နေရာကနေ ရုတ်တရက် မထင်မှတ်တာတွေ ကြုံတွေ့ ရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သိအောင်လုပ်တဲ့ လမ်းစဉ် process က အချိန်ယူရပါ တယ်။ အကြာကြီးပစ်ထားလေလေ၊ အချိန်ပိုယူရလေလေမို့ စိတ်ရှည်ဖို့ရာ တိုက်တွန်း ချင်ပါတယ်။ ငယ်တုန်းက နှစ်သက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဝါသနာလေးတွေကို ပြန်တွေးကြည့်ပြီး၊ အချိန်တစ်ခုပေးပြီး တစ်ခုစီ စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာက ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေလဲ ပြန်ရှာဖွေကြည့်ပါ။

**ရေးချစေချင်တာတွေ**

- ◆ ကိုယ်လုပ်ချင်နေတဲ့ လုပ်ရတာ ပျော်တဲ့ activity အခု ၂၀ ရေးချပါ။ ဥပမာ- အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ၊ sky diving သွားချင်တာ၊ အိတ်လီ ကို သွားလည်ချင်တာ၊ ပန်းအိုးလဲချင်တာ၊ အခန်းနံရံမှာ မှန်တပ်ချင်တာ၊ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့လူတွေကို friend list ကနေ ထုတ်ပစ်ချင်တာ စသဖြင့်။

- ◆ အဲဒီအရာတွေကို ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်မှာ လုပ်မယ်ဆိုတာ ရက်သတ်မှတ်ပြီး date တပ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရက်က နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှဆိုလည်း ရပါတယ်။ အဓိကက ဘာတွေက ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေမယ်ဆိုတာကို သိပြီး ကိုယ့်နဲ့ကိုယ် ကတိကဝတ်တစ်ခု ပြုလိုက်ဖို့ပါပဲ။
- ◆ ချက်ချင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးပြီး နောက်တစ်ပတ်မှာလုပ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ schedule ထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ တကယ်လုပ်ကြည့်ပါ။

### ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ပါ

ကမ္ဘာမြေပေါ် ရောက်ရှိလာပြီးတဲ့နောက် နှစ်အတော်ကြာကြာထိ ရယ်ပြုံးခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်မတို့ဟာ အသက်ကြီးလာလေလေ မပြုံးတတ်တော့လေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးလို့ ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ အဆင်မပြေတာတွေကိုပဲ ကွက်ပြီး သတိရနေလေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့ အဆင်မပြေတာ၊ ဘယ်သူက ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောတာ၊ ဆက်ဆံတာ စသဖြင့် စိတ်ညစ်စရာတွေချည်း တွေးမိနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ စိတ်ညစ်စရာဝဲသံသရာထဲမှာ မျောပါနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်မိပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုက အလိုလိုဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဘယ်သူကမှ ကျွန်မတို့ကို လာပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ဖန်တီးယူရတာမျိုး၊ ရွေးချယ်ရတာမျိုးပါ။ ဘယ်သူမှမရှိရင်တောင် ငါ့ကိုယ်ငါ ပျော်ရွှင်အောင်ထားမယ်ဆိုတာမျိုး သတိရှိရှိ ရွေးချယ်ပါ။

*စိတ်ထဲက ကြည့်နူးရတာလေးတွေ၊ ရင်ထဲ နွေးသွားတာလေးတွေကို ၁၆ စက္ကန့်လောက် ကြာအောင် ဆွဲယူနိုင်ရင် ဦးနှောက်ထဲစွဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အလေ့အထလေး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။*

တစ်နေ့တာမှာ ပျော်စရာလေးတစ်ခုလောက်ရှိရင်၊ ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်မယ့်လူတစ်ယောက်လောက် ရှိတယ်ဆိုရင်၊ အဆင်ပြေတာလေး တစ်ခုလောက် ကြုံကြိုက်ခဲ့ရရင် အဲဒီ memory လေးကို hold on စိတ်ထဲ စွဲကိုင်ထားကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲက ကြည့်နူးရတာလေးတွေ၊ ရင်ထဲနွေးသွားတာလေးတွေကို ၁၆ စက္ကန့်လောက်ကြာအောင် ဆွဲယူနိုင်ရင် ဦးနှောက်ထဲစွဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အလေ့အထလေး ဖြစ်

လာလိမ့်မယ်လို့ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အသိသတိနဲ့ ကျင့်ယူတဲ့အခါ ကြည်နူးစရာ အမှတ် ရစရာ ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေက စဉ်ဆက်ကျများ ပြည့်သောလားသို့ ဆိုသလိုပဲ ပိုများလာပါလိမ့် မယ်။

လုပ်စေချင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကလေးတွေ

- ◆ မှန်ထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပြီး စကားပြောကြည့်ပါ။ ကိုယ် တကယ် ဘာလိုချင်တာလဲ။ ဘာလိုအပ်တာလဲ။ ဘာတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တားဆီးထားတာလဲ။
- ◆ Gratitude letter - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်တဲ့ စာတစ်စောင် ရေးပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရပေမယ့် ခုထိအရှုံးမပေးဘဲ ရှင်သန်နေခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချီးကျူးပါ။ ငိုချင်လည်း ငိုချလိုက်လို့ ရပါတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရသာရှိတာလေး တစ်ခုခု ဝယ် ကျွေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပန်းစည်းလေးတစ်ခု၊ ပန်းလေးတစ်ပွင့် လက် ဆောင်ပေးလိုက်ပါ။
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ dark side, shadow side က ဘာတွေလဲ ချရေး ကြည့်ပါ။ အပြစ်တင်တတ်တာလား၊ မနာလို သဝန်တိုတတ်တာလား၊ ကိုယ့်လောက်မတော်တဲ့သူတွေကို အထင်သေးတာလား၊ နှိမ်တတ်တာ လား။ ချရေးကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အဲဒီစိတ်ကလေး၊ အကျင့်ကလေးက ဘယ်တုန်းကစပြီး ဖြစ်လာတာလဲ ရေးကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေကျ သူ များဆီက ကူးလာတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါလေးတွေ ကို သတိထားမိပြီဆိုရင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် နည်းနည်းပိုသိလာပါ ပြီ။
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ၊ ဂုဏ်ယူရတဲ့ ရလဒ်တွေ ချရေးကြည့်ပါ။ သူများက ကိုယ့်ကို ချီးကျူးတဲ့အရာတွေလည်း ပါနိုင်သလို ကိုယ့်ဘာ သာ တိတ်တိတ်လေး ကျေနပ်ရတဲ့ ရလဒ်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကြီးကြီးတွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်မိုးလင်း နှိုးစက်မြည်တာနဲ့ ပြန်

မပိတ်ဘဲ ထလိုက်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်သလို အတန်းထဲ စကားမပြောရဲ  
တာကနေ ပြောရဲတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာတွေအတွက် တစ်ပတ်တစ်ခါလောက် အချိန်ပေးပါ။
- ◆ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း အဲဒီနေ့အတွက် ကိုယ်အဆင်ပြေခဲ့တဲ့ အရာလေးသုံးခု  
ချရေးကြည့်ပါ။



# Finding the Light

## အလင်းရောင်ကို ပြန်ရှာဖွေခြင်း

**Sick of being strong all the time**  
**သန်မာရတာပင်ပန်းလာတဲ့အခါ**

Divorced ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် လူတွေကို မယုံတဲ့စိတ်၊ သံသယတွေ ပိုများလာပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတော့ အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြင်ပလောကမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပြီး ယုံကြည်တဲ့သူတွေက သစ္စာဖောက်သွားတာတွေ ကြုံဖူးလာတဲ့အခါ အရင့်အရင့်တွေက ကတိဖျက်ခံရတာတွေ၊ bully လုပ်ခံရတာတွေ၊ ငယ်တုန်းက အနိုင်ကျင့်ခံရတာတွေ တန်းစီပြီး ပေါ်လာတာပါပဲ။

လူတွေကို မုန်းတဲ့စိတ်ရှိလာမှန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် သတိမထားမိခဲ့ပါဘူး။ လုပ်ရတဲ့အလုပ်က လူတွေကို အသိပညာပေး၊ လမ်းပြပေး၊ နားထောင်ဆွေးနွေးပေးတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တာကြောင့် လူတွေအပေါ်၊ သင်တန်းသားတွေ coachee တွေအပေါ် စေတနာရှိတဲ့စိတ် နဂိုရှိနေတာကြောင့် အဲဒီသံသယစိတ်ရယ်၊ မုန်းတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် နာကျည်းတဲ့စိတ်ကို သတိလည်းမထားမိခဲ့ဘူး။ သားနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ပြီး ရပ်တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေရတာနဲ့ သတိထားဖို့လည်း အချိန်မရခဲ့ဘူး။ သတိမထားမိတော့ heal လုပ်ဖို့လည်း မစဉ်းစားခဲ့မိဘဲ ငါအဆင်ပြေနေတာပဲရယ်လို့ ဒီတိုင်းလေးပဲ နေခဲ့ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကတော့ သတိထားမိလား ဘာလားတော့ မသိ။ ကျွန်မ သူစိမ်းလူတွေကို ဝေးဝေးပို့လိုက်ပြီး တအားရင်းနှီးတဲ့သူ လေးငါးယောက်က လွဲရင် အကုန် shut off လုပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ပိတ်ချပစ်လိုက်ပါတယ်။ ခေါင်းထဲ မှာရှိတာက ငါနဲ့ ငါ့သားသည် ဘယ်သူ့ဆီကမှ ငွေရေးကြေးရေး အကူအညီမယူဘဲ နေ့စဉ် ဘဝရှင်သန်နိုင်ရမယ်။ ငါ့သားမှာ မိဘနှစ်ပါးခွဲခွာခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ထရော် မာ မပါစေရဘူး။ အဲနှစ်ခုနဲ့ပဲ ဘဝကို ဆက်တည်ဆောက်ခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆိုတာ equation မျှခြေထဲမှာ မပါခဲ့ပါဘူး။

အစပိုင်းနှစ်တွေမှာ ဘယ်လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိတ်ထားလဲ၊ ထုံပေပေ ဖြစ်နေလည်းဆိုရင် တစ်ခါမှလည်း မငိုဘူး။ သတိလည်း မရဘူး။ အလုပ်ပြီးရင် အလုပ်ပဲ။ အနားရှိတဲ့ လူအနည်းစုကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး အချိန်ပေးတာ၊ emotionally စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမိတာတော့ ခုမှပြန်သတိထားမိပါတယ်။ ရယ်ရတာ တစ်ခုက သားအတွက် မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိသမျှ နာမည်ကြီးသမျှ child psychologist တွေဆီသွားပြီး တိုင်ပင်ခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက် တစ်ခါမှ မတိုင်ပင်ခဲ့ဘူး။ ဆရာဝန် တစ်ယောက်က ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်လည်း ဂရုစိုက်ဦးလို့ ပြောလိုက်တာလေး ခုထိ ပြန်ကြားမိပြီး ကျေးဇူးတင်နေရပါတယ်။ သူက ကိုယ်လိုနေတာကို မြင်လို့ သတိပေး ပေမဲ့ ကိုယ်က အဲဒီအချိန်က ဂရုမစိုက်ခဲ့မိပါဘူး။

အလုပ်မှအလုပ်ပဲဖြစ်လာတော့ ကောင်းတာကတော့ အလုပ်တွေ တိုးတက် လာတယ်။ သားနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ တအားသတိထားပြီးနေခဲ့တော့ သားမှာ ထရော်မာ ရှိရင်တောင် အနည်းဆုံးပဲလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ တစ်နှစ်တစ်ခါလောက် နားလည်သူ တွေနဲ့ ဆရာဝန်၊ ကလေးစိတ်ပညာအထူးကု၊ therapist, pastor ပါ မချန်ဘူး။ ပေးပြီး စကားပြောခိုင်းကြည့်ရင် သူ့အတွက်ရတဲ့ feedback တွေက အရမ်းကောင်းတာ မို့ ဂုဏ်ယူရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ မေ့လာတာရဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ ခဏခဏ နေမကောင်းဖြစ်တာပါ။ နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆေးရုံတန်းသွားရတယ်။ လစဉ် တိုင်း ဆေးသွင်းရတယ်။ အနီးဆုံးကလူတွေအပေါ် emotional attachment (စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ တွယ်ငြိမှု) အရမ်းများတယ်။ People pleaser ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ် ဘာလိုချင်လဲ တချို့နေရာတွေမှာ မသိဘူး၊ မတွေးတတ်ဘူး၊ မပြောတတ်ဘူး ဖြစ် လာပါတယ်။

mgyoe.com

အဓိကက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ပြန် connect ချိတ်ဆက်ဖို့  
လိုနေတာ။  
အချိန်ပေးဖို့ လိုနေတာပါ။

Relationship တွေမှာ အဆင်မပြေတော့ relationship coaching ယူခဲ့တယ်။ တိုးတက်လာတာ တွေ ရှိပါတယ်။ လိုချင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ Healing ကိုတော့ မရသေးပါဘူး။ အဓိကက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြန် connect ချိတ်ဆက်ဖို့ လိုနေတာ။ အချိန် ပေးဖို့ လိုနေတာပါ။

ကိုဗစ်တွေဖြစ်တော့လည်း အွန်လိုင်းသင်တန်းတွေက ပိုတိုးတက်လာတာမို့ တစ်ခါမှ မနားခဲ့ရဘူး။ ဝင်ငွေများတာပဲ ပျော်နေတာပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ မျှော်လင့်ချက် တွေ အကုန်ရိုက်ချိုးသလိုဖြစ်၊ values crisis တွေဖြစ်၊ identity crisis တွေဖြစ်နဲ့ တအားကို ခံခဲ့ရတာ ရူးမတတ်ပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ spiritual စိတ်ဝိညာဉ်လမ်းကြောင်း ပေါ် ပိုပြီးတည့်တည့်မတ်မတ် ရောက်လာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ သာ အားလုံးက ကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာလို့ တွေးနိုင်ပေမဲ့ အရင်က အဲလိုမဟုတ်ခဲ့တာ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်အမှတ်ရမိပါတယ်။ ငါမို့လို့ဖြစ်ရတာလား၊ ငါ့ကျမှ ဘာလို့ဖြစ်ရတာ လဲ၊ ငါက ကံမကောင်းလိုက်တာ ဒီလိုအတွေးတွေ၊ conversation စကားတွေပဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

### ပြောင်းလဲမှုတွေကြား ပြန်ရှာရတဲ့ကိုယ်

“အစ်မကို အရင်တုန်းကဆို အလုပ်ကိစ္စကလွဲ စကားမပြောရဲဘူး၊ တစ်ခုခု ခြားနေသလို ခံစားရတယ်” ကျွန်မနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်တူတူလုပ်တဲ့ ညီမလေး နှစ်ယောက်က ဟိုတစ်နေ့က ကျွန်မကို ဘေးမှာထားပြီး ပြောနေကြတာပါ။ ပြန် စဉ်းစားကြည့်မိတော့ တမင်မဟုတ်ပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက စည်းတွေ အထပ်ထပ်ကာခဲ့ တယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို လူတွေသိမှာ ကြောက်ခဲ့တယ်ဆိုတာမျိုး ပြန်တွေးမိပါ တယ်။ ငယ်ငယ်က လူတွေကို ယုံလွယ်လွန်း၊ naive ဖြစ်လွန်းလို့ ခဏခဏ အနိုင် ကျင့်ခံရတဲ့ ကျွန်မတစ်ယောက် လောကကြီးကို မယုံတာနဲ့ပဲ စည်းတွေ အထပ်ထပ်ကာ တတ်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်လာပါတယ်။ သိပ်မခင်တဲ့လူတွေက ကျွန်မကို မာနကြီးတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

Transformation လို့ စကားလုံးကြီးကြီးတွေပြောရင် လူတွေက ကြိုက်ကြ ပါတယ်။ Transformation ဆိုတဲ့ ခုန်ပျံကျော်လွှားပြီး တိုးတက်ရင် အချိန်ကုန်

**တကယ့် Transformation**  
 ကို ကြံရတဲ့သူတွေအဖို့မှာသာ  
 အဲ့လောက် မလွယ်ကူမှန်း၊  
 အဲ့လောက် အချိန်မတိုမှန်း၊  
 တစ်ကြိမ်တည်း တစ်ထိုင်တည်း  
 ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်မှန်း  
 သိကြရတာပါ။

သက်သာပြီး ဘဝက အကောင်းချည်းလို့ ထင်ကြ  
 တာကိုး။ တကယ့် Transformation ကို ကြံရတဲ့  
 သူတွေအဖို့မှာသာ အဲ့လောက် မလွယ်ကူမှန်း၊  
 အဲ့လောက် အချိန်မတိုမှန်း၊ တစ်ကြိမ်တည်း တစ်  
 ထိုင်တည်း ပြောင်းလဲသွားတာမဟုတ်မှန်း သိကြရ  
 တာပါ။ ကျွန်မ အခုရောက်နေတဲ့ နည်းနည်းလေး  
 အေးချမ်းလာခြင်းဆိုတဲ့ နေရာကိုရောက်ဖို့ နှစ်  
 ပေါင်းများစွာ၊ အတက်အကျပေါင်းများစွာ၊ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် သံသယပေါင်းများစွာကို ကျော်လွှားပြီး ရောက်လာရတာမို့ client  
 တွေက ပြဿနာတွေကို ပြောပြကြတဲ့အခါ လွယ်လွယ်လေး ဖြေရှင်းခိုင်းလိုက်မယ်၊  
 ဒါတွေက လွယ်လွယ်လေးပါလို့ မထင်တတ်တော့ပါဘူး။ ဘယ်အဆင့်မှာ ရောက်နေ  
 လဲဆိုတာကို သေချာလေးတွေးပြီး အကြံပေးဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင်မတတ်ရင်လည်း ကိုယ့်  
 ထက် ပိုတတ်တဲ့လူတွေဆီ ညွှန်ပေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ လောကဓံကပေးတဲ့  
 ကောင်းကျိုးပေါ့လေ။

**ပြောင်းလဲလာတာကို သိပါ၊ လက်ခံပါ**

ကျွန်မတုန်းက ကိုယ်ပြောင်းလဲသွားတာကို တကယ်မသိခဲ့ပါဘူး။ စိတ်ဇော  
 ဆောင်ခဲ့လို့သာ အရာရာလုပ်နေခဲ့တာ၊ တကယ်တမ်း ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် မစဉ်းစား  
 ခဲ့မိပါဘူး။ ကျွန်မလိုအဖြစ်မျိုး တူတူကြုံရပေမဲ့ ကျွန်မထက်ပိုပြီး awareness ရှိတဲ့  
 သူတွေ ရှိကြပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မကတော့ လုံးဝကို မရပ်မနား ပြေးနေခဲ့တာပါ။  
 လောကကြီးဆီကနေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကနေ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားနေခဲ့တယ်လို့  
 ခုချိန်တွေးမိပါတယ်။ Life crisis ဖြစ်တဲ့အချိန် shock ရတဲ့အချိန် တစ်ယောက်နဲ့  
 တစ်ယောက် မတူကြပါဘူးတဲ့။ တချို့က နှစ်အနည်းငယ်၊ တချို့က နှစ်ပေါင်းများစွာ၊  
 တချို့က သေဆုံးတဲ့အထိ ပြန်ပြီး မရပ်တည်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မမိတ်ဆွေ အစ်မ  
 တစ်ယောက်က ညီမလေး ဒီ crisisကို ငါးနှစ်လောက် ခံရဦးမယ်လို့ ပြောခဲ့တုန်းက  
 ကျွန်မက ဘာမှပြန်မပြောပေမဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ over confidence တွေဖြစ်ပြီး ရယ်ခဲ့  
 မိပါတယ်။ ငါကတော့ အလွန်ဆုံး တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်ပေါ့လို့ တွေးမိပါတယ်။ ငါးနှစ်

နီးပါးအချိန်မှာ ဒဏ်ရာတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်လာမှ အစ်မပြောတာ ဟုတ်သားပဲ လို့ ပြောချင်မိပါတယ်။

### နာကျင်မှုကို စွဲလမ်းနေတတ်ခြင်း

“The Pain of Ruins” မှ Eliza ဖတ်ခိုင်းတဲ့ Eat, Pray, Love စာအုပ်ထဲက မင်းသမီးက သူ့ဘဝရဲ့ အနာဂတ်ပျောက်ဆုံးတဲ့အချိန် ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုတွေ အကြောင်းကို ပြောထားတာလေးပါ။ သူ့ရဲ့ စကားထဲမှာပါတဲ့ “နာကျင်မှုက အကျင့် ပါသွားတော့ နာကျင်မှုကို လက်လွှတ်လိုက်ရမှာ ကြောက်ပြီး စွဲကိုင်ထားမိတယ်” ဆိုတဲ့ စာကြောင်းလေးဖတ်မိတော့ ကိုယ်တွေလည်း ဒီလိုပါပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပေါင်းအသင်းမှန်းသိသိနဲ့ ဆက်ပေါင်းနေတာ၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုး မဲ့စေတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေမှန်းသိရက်နဲ့ ပြောင်းလဲလို့မရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှု မရှိတဲ့နေရာမှာ ဆက်နေနေတာတွေက ကျွန်မတို့တွေ နာကျင်မှုနဲ့ ရင်းနှီးပြီး နာကျင်မှု ကို စွဲလမ်းနေပြီ ဒါမှမဟုတ် အကျင့်ပါနေပြီဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်တဲ့ချစ်သူ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်ကို ငွေကြေးကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဆက်ပေါင်းနေတာ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ပြတ်တောက်သွားစေမယ်မှန်းသိရက်နဲ့ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ အမှားတွေကို အခါခါ ထပ်လုပ်မိနေတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ခဏလေးရပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်စေချင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေ၊ စွဲကိုင်ထားတာတွေ၊ ဆုပ်ကိုင်ထားတာတွေကို လွှတ်ချဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။ တစ်ခါတလေ ကြောက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာလေးနဲ့မှ နေသာထိုင်သာရှိသလိုလို ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေကလည်း ရှိနေတတ်ပါသေးတယ်။ ကြိုးစားပြီး ကျော်လွှားလိုက်စေချင်ပါတယ်။ Fear of the Unknown နာကျင်ရတာက ပုံမှန်လိုဖြစ်နေပြီး နာကျင်တာကို စွန့်လွှတ်ပြီးရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မသိတာမို့ ကြောက်ကြတာ သဘာဝပါ။ လွှတ်ချလိုက်လို့ ကိုယ်လွှတ်မြောက်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘာတွေပျောက်သွားမလဲဆိုတာကို မတွေးဘဲ ကိုယ် ဘာတွေထပ်ပြီး ဖန်တီးလို့ရမလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေ အသစ်ရရှိနိုင်မလဲ၊ ကောင်းတာတွေ ဘဝထဲကို ဆွဲယူနိုင်မလဲလို့ တွေးပြီး သတ္တိရှိလိုက်စေချင်ပါတယ်။

အောက်မှာ ရေးထားတဲ့ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေထဲမှာ ဘယ်အရာက ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်ထိ ကျေနပ်စေလဲ။ ၁ ကနေ ၁၀ အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။

- ◆ မိမိကျန်းမာရေး
- ◆ မိမိအလုပ်ချိန်
- ◆ မိမိဝင်ငွေ
- ◆ မိသားစုဆက်ဆံရေးတွေ
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေး
- ◆ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပျော်ရွှင်မှု
- ◆ မိမိရဲ့ နေအိမ်အနေအထား
- ◆ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်
- ◆ အခြားတွေ့မိသောအချက်များ...

အပေါ်ကအချက်တွေမှာ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက ကိုယ့်ကို ပိုကျေနပ်စေလဲ ဒါမှမဟုတ် အလွန်ကို အမှတ်နည်းနေလဲဆိုတာ သိပြီဆိုရင် အောက်ကမေးခွန်းတွေကို ဆက်ဖြေကြည့်စေချင်ပါတယ်။

- ◆ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အမြဲလိုလို ပြန်သုံးသပ်ဆန်းစစ်လေ့ရှိပါသလား။
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ရွေးချယ်မှုတွေဟာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားရတဲ့ အရာတွေနဲ့ align ဖြစ်နေပါသလား။
- ◆ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ passion ကို သိပါသလား။
- ◆ ကိုယ် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ပန်းတိုင်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ passion နဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။
- ◆ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်က တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသလား။
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ boundary ချမှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

- ◆ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်၊ မိသားစုနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသလား။
- ◆ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဆက်စပ်မှုကို သတိထားမိပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို အချိန်ပေး ဂရုစိုက်ပါသလား။
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဆက်ဆံရေးတွေက ကိုယ့်ကို အထောက်အပံ့ပေးပါသလား။ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုပုံစံ values တွေနဲ့ရော ကိုက်ညီပါသလား။
- ◆ အတိတ်၊ အနာဂတ်တွေ တွေးမနေဘဲ အခုလက်ရှိအချိန်ကို ရာနှုန်းပြည့် အာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်နိုင်ပါသလား။
- ◆ မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ်ရော သူတစ်ပါးအပေါ်မှာပါ ကြင်နာခြင်း၊ စာနာညှာတာခြင်း အခြေခံပြီး ဆက်ဆံလေ့ရှိပါသလား။
- ◆ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့၊ ကိုယ်တိုင်လေးစားအားကျနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်နေလဲ။ ဘာတွေစပြီးလုပ်မလဲ။



# Self-Acceptance မိမိကိုယ်ကို လက်ခံနိုင်လာခြင်း

Self-understanding မရှိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်နားမလည်ဘဲ Self-Acceptance ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံမှုဆိုတာ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတိုင်းကို လက်ခံပြီဆိုတော့မှ Self-love က တကယ်လာတာပါတဲ့။ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးလို့ ပြောကြပေမဲ့ ချစ်ဖို့က ခက်ခဲလှပါတယ်။ သူများတွေရဲ့လက်ခံမှုကို ရှာတာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံဖို့ကို အရင်ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။

## Imperfections မပြည့်စုံမှုများ

ကျွန်မ တစ်နှစ်နွေတုန်းက တောင်ပေါ်မြို့တစ်မြို့ကို အလုပ်နဲ့ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်နဲ့မို့ ဘယ်မှမရောက်ခဲ့ပေမဲ့ အေးတဲ့ရာသီဥတုကို ကြိုက်တာမို့ မနက်အစောထပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အလုပ်ကိုတော့ နေ့တိုင်းလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကတ္တရာလမ်းလေးကနေ မြေနီလမ်းခွဲလေးဘက်ကို လျှောက်သွားတဲ့အချိန် လမ်းဘေးမှာ တောပန်းလေးတွေ ပွင့်နေတာ လှနေတာပါပဲ။ ရုတ်တရက် သတိထားမိတာက ပန်းဖြူဖြူလေးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူတာရယ်၊ ပြီးတော့ တွန့်တာကတွန့်၊ အပွင့်လေးတွေ ပဲ့နေတာကပဲ့နဲ့ ပန်းအတုတွေလိုမျိုး ပြီးပြည့်စုံမနေတာပါ။ မညီမညာ မပြည့်မစုံတဲ့ ပန်းကလေးတွေပေါင်းလိုက်တော့ တအားကို ပြည့်စုံတဲ့ လမ်းလှလှလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန် ကျွန်မက ဘဝရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကိုပဲ တွေးနေတတ်တဲ့