

“စိတ်ပီစီးမှုကြုံတဲ့အခါ လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ကြမယ်”

ပုံပြုလမ်းညွှန်



“စိတ်ဖိစီးမှုကြုံတဲ့အခါ
လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ကြမယ်”
ပုံပြလမ်းညွှန်

မာတိကာ

နိဒါန်း	၅
ပန်ကြားလွှာ	၆
အခန်း ၁။ ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း	၉
အခန်း ၂။ ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၅၁
အခန်း ၃။ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း	၇၈
အခန်း ၄။ ကြင်နာစိတ်ထားရှိခြင်း	၉၈
အခန်း ၅။ သီးခြားနေရာပေးခြင်း	၁၀၆
နည်းလမ်း ၁။ ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း	၁၂၁
နည်းလမ်း ၂။ ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၂၂
နည်းလမ်း ၃။ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၂၃
နည်းလမ်း ၄။ ကြင်နာစိတ်ထားရှိခြင်း	၁၂၄
နည်းလမ်း ၅။ သီးခြားနေရာပေးခြင်း	၁၂၅

နိဒါန်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှထုတ်ဝေသော “Doing what matters in times of stress” [စိတ်ဖိစီးမှုကြုံတဲ့အခါ လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ကြမယ်] သည် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် လမ်းညွှန်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤပုံပြုလမ်းညွှန်သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ညွှန်းဆိုသည့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းအရာ များစွာရှိပါသည်။ အဆိုပါအကြောင်းအရာများတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခက်အခဲများ [ဥပမာ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်း၊ ဝင်ငွေအခက်အခဲရှိခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း]၊ လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာများ [ဥပမာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်လိုအပ်ချက်များလွန်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှုမရှိခြင်း]၊ သို့မဟုတ် သင်၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း ကြီးမားသောခြိမ်းခြောက်မှုများ ရှိနေခြင်း [ဥပမာ၊ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ၊ စီးပွားရေး အခွင့်အလမ်းများမရှိခြင်း]၊ စသည့်အခြေအနေမျိုးများ ပါဝင်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများမှအစပြု၍ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင်လုပ်ကိုင်နေရသည့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအထိလူတန်းစားအလွှာအသီးသီးအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသည့်သူတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီး စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်ကြောင့်ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေရသူများအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောကာလများတွင် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း လုံခြုံစွာနေထိုင်ရသူများအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ မည်သူမဆို မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးမှုများမှရရှိသော အထောက်အထားများအရ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနေရသူများအတွက် လိုအပ်နေသော သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်ဟုဆိုပါသည်။ အခက်အခဲများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် ထိုသူတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် အသုံးဝင်ပြီး ဖတ်ရှုသူများအနေနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများအား ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ပန်ကြားလွှာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ “Doing What Matters in The Times of Stress” စာအုပ်အား မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရာတွင် စာအုပ်ပါမူရင်း အဓိပ္ပာယ်များကို မထိခိုက်စေဘဲ ဆီလျော်စွာ ပြန်ဆိုထားပါသည်။ ဘာသာပြန်သည့် အကြောင်းအရာများတွင် သဘောထား ကွဲလွဲသည်ဟု ယူဆပါက အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေထားသော မူရင်းစာအုပ်ကို ကိုးကားဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရပါသလား။
သင်တစ်ဦးတည်းခံစားနေရခြင်း မဟုတ်ပါ။

ယခုအခြေအနေတွင်
သင်၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းနှင့် ကမ္ဘာ့အဝန်းတွင် လူအများအပြားသည်လည်း
စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရုန်းကန်နေကြရပါသည်။

သင့်အနေနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက်
လက်တွေ့ကျသောကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ယူရာတွင်
ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာများအကြောင်း
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ သင်ယူလေ့လာကြပါစို့။



လမ်းညွှန်စာအုပ် အသုံးပြုနည်း

ဤစာအုပ်တွင် တစ်ခန်းချင်းအလိုက် အတွေးအခေါ်အသစ်များ နည်းလမ်းအသစ်များပါဝင်သော အခန်း (၅) ခန်းပါရှိပါသည်။ အဆိုပါအခန်းများမှာ လေ့လာသင်ယူရန်လွယ်ကူပြီး တစ်နေ့တွင် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ပေး ယုံမျှဖြင့် သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

သင့်အနေနှင့် အခန်း တစ်ခန်းစီအား ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဖတ်ရှုသွားပြီး ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အချိန်ပေးလေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်၊ သင့်အနေနှင့်စာအုပ်တွင် ပါရှိသော အတွေးအခေါ်များအား ပိုမိုအလေးထားပြီး နည်းလမ်းများအား လေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် စာအုပ်အား အချိန်ပေးပြီး အစအဆုံးတစ်ကြိမ်ဖတ်ရှုကာ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သည့်အချက်များကိုလည်း အသုံးပြုရင်းနောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အတွေးအခေါ်များအား လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပြီး သင်၏ လူနေမှုဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးချခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလျော့နည်းစေနိုင်မည့် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို အိမ်တွင်ဖတ်ရှုနိုင်သကဲ့သို့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဓေတ္တအားလပ်သည့်အချိန်၊ ညအိပ်ယာမဝင်မီ အချိန်၊ အခြားကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်များတွင်လည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် မခံရနိုင်သောစိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရေးအတွက် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ပါရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် လုံလောက်မှုမရှိနိုင်ဟု ယူဆပါက၊ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး/လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ သို့မဟုတ်၊ သင်၏ လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ သင်ယုံကြည်အားထားရသူများထံမှာ အကူအညီများ ရယူပါ။

အင်တာနက်မှရယူထားသော အသံဖိုင်၊ သို့မဟုတ်၊ စာအုပ်နှင့်အတူပါရှိသော အသံဖိုင် စီဒီချပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်၏လေ့ကျင့်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ 🎧 သင်၏တပြထားသောနေရာများတွင် အသံဖိုင်များကို <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၁)

“ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း”



စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။



“စိတ်ဖိစီးမှု” ဆိုတာဟာ ဘဝရဲ့ အခက်အခဲ ဒါမှမဟုတ်၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရသလိုခံစားရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကြီးမားသော ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ငါ့ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ပြုမူဆက်ဆံသွားတယ်။



မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှု



နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း



ကျောင်းမနေရခြင်း



မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် ထောက်ပံ့ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း

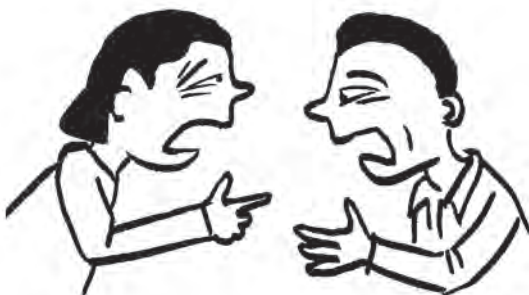
မိမိနေအိမ်၊ နေရပ်မှ စွန့်ခွာရခြင်း



ဒေသတွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၊ ပဋိပက္ခများ

..... သို့မဟုတ်၊ သေးငယ်သောကိစ္စများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

မိသားစုအတွင်း အငြင်းပွားမှုများ



အနာဂတ်အတွက် မရေမရာဖြစ်ခြင်း





ဘယ်သူမဆို တစ်ချိန်ချိန်မှာ
စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတတ်ပါတယ်။
စိတ်ဖိစီးမှု နည်းနည်းပါးပါးခံစားရတာဟာ
ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။

ကြီးမားသောစိတ်ဖိစီးမှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
လူအများစုတွင် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။



အချို့သောသူများတွင် အရေပြားဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊
အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ခြင်း၊
စသည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရပါက လူအများစုသည် ...

... အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊



... ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊



... အေးဆေးစွာမနေနိုင်ခြင်း၊



... အိပ်စက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း၊



... ဝမ်းနည်းခြင်း၊
အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း၊



... စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း



... ငိုကြွေးခြင်း၊



... ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
စသည်တို့ ခံစားရတတ်ပါသည်။



... စားသောက်မှုပုံစံ
အပြောင်းအလဲဖြစ်လာတတ်ပါသည်။



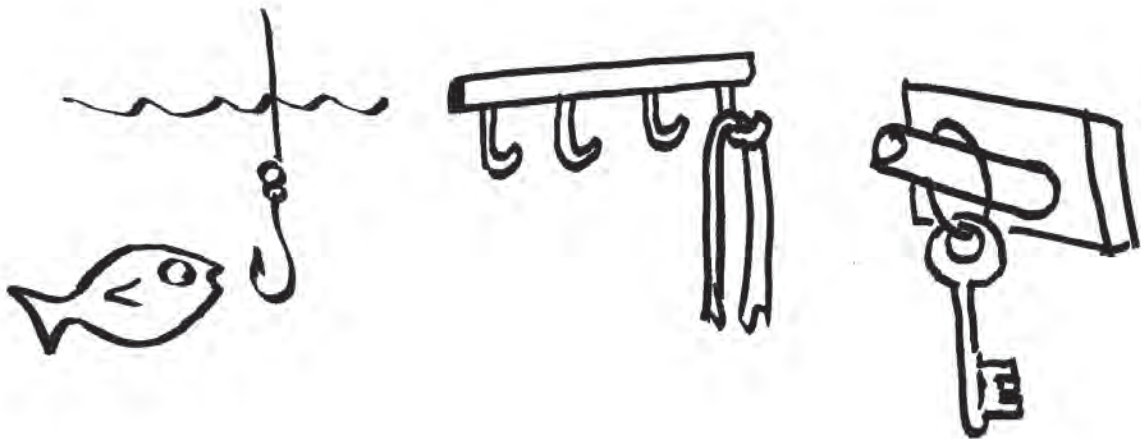
လူအများစုသည် အတိတ်ကကြုံတွေ့ခဲ့ရသောဒုက္ခများ၊
အနာဂတ်တွင် ကြုံတွေ့လာနိုင်သောဒုက္ခများအား စဉ်းစားပူပန်လာတတ်ကြပါသည်။



အဆိုပါ ပြင်းထန်သောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ သဘောသဘာဝ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် ငြိတွယ်နေပါက အခက်အခဲပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။



ငြိတွယ်ခြင်းခံရသည်ဆိုသည်မှာ မည်သို့အဓိပ္ပါယ်ရပါသနည်း။



ချိတ်နှင့်ငြိတွယ်နေပါက
လွတ်ရာသို့ ထွက်ခွာမသွားနိုင်ပါ။
ထိုချိတ်က ထောင်ချောက်သဖွယ်
ဖမ်းဆွဲထားပါတော့သည်။



ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊
ခံစားချက်များ၏
ငြိတွယ်ခြင်း ခံရနိုင်ပါသည်။



တစ်ချိန်တွင် သင်သည်
ကလေးများနှင့် ဆော့ကစားနေပါလိမ့်မည်။



နောင်တစ်ချိန်တွင် သင်သည်
ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏
ငြိတွယ်ခြင်း ခံနေရနိုင်ပါသည်။



အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် သင်သည် သင်၏မိသားစုနှင့်
ဝိုင်းဖွဲ့ စားသောက်နေခဲ့ပါလိမ့်မည်



နောင်တစ်ချိန်တွင်တော့ သင်သည်
သင်၏ ဒေါသထွက်နေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏ ချိတ်တွယ်ငြိဆွဲခြင်း ခံနေရနိုင်ပါသည်။
သင့်အနေနှင့် အဆိုပါထမင်းဝိုင်းတွင် ရှိနေပါလျက်
ဒေါသစိတ်က ချိတ်တွယ်ဆွဲခေါ် သွားသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။



အဲဒီ အခံရခက်တဲ့ အတွေးတွေ
ခံစားချက်တွေက
ငါတို့ကို ချိတ်တွယ်ထားပြီးတော့
ငါတို့ရဲ့ "တန်ဖိုးထားမှု" တွေနဲ့ဝေးရာကို
ဆွဲသွားလိမ့်မယ်။

"တန်ဖိုးထားမှု" တွေဆိုတာ
ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။



"တန်ဖိုးထားမှုများ" ဆိုသည်မှာ သင်ဖြစ်လိုသောသူမျိုးတွင်
ရှိတတ်သည့် ခိုင်မာသောဆန္ဒများကို ဆိုလိုပါသည်။



ဥပမာ သင်က မိဘ၊ ဒါမှမဟုတ်၊ သူများတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ဝတ္တရားရှိတဲ့ သူတစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် သင်က ဘယ်လိုမျိုးလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်သလဲ။



- ချစ်ခင်တတ်ရမယ်
- ပညာရှိရမယ်
- စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်ဆောင်တတ်ရမယ်
- ကတိကဝတ်တည်ရမယ်
- ဇွဲရှိရမယ်
- တာဝန်ယူတတ်ရမယ်
- တည်ငြိမ်ရမယ်
- ဂရုစိုက်တတ်ရမယ်
- အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရမယ်
- ရဲဝံ့ရမယ်

အဲဒီတော့ "တန်ဖိုးထားမှု" တွေက ကိုယ် ဘယ်လိုလူတစ်ယောက်ဖြစ်လာချင်သလဲ ဆိုတာကိုပုံဖော်ပြဋ္ဌာန်းပေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံချင်သလဲ၊ အနီးအနားက သူတွေနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ဘယ်လိုပြုမူ ဆက်ဆံချင်သလဲ ဆိုတာတွေကိုလည်း ပုံဖော်ပြဋ္ဌာန်းပေးတာပေါ့။





ဤစာအုပ်အား ဖတ်ရှုနေခြင်းသည်ပင်လျှင်၊ သင့်အနေနှင့်၊
သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများအချို့ကြောင့် ဖတ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။
သင် မည်ကဲ့သို့ ထင်မြင်ပါသလဲ။

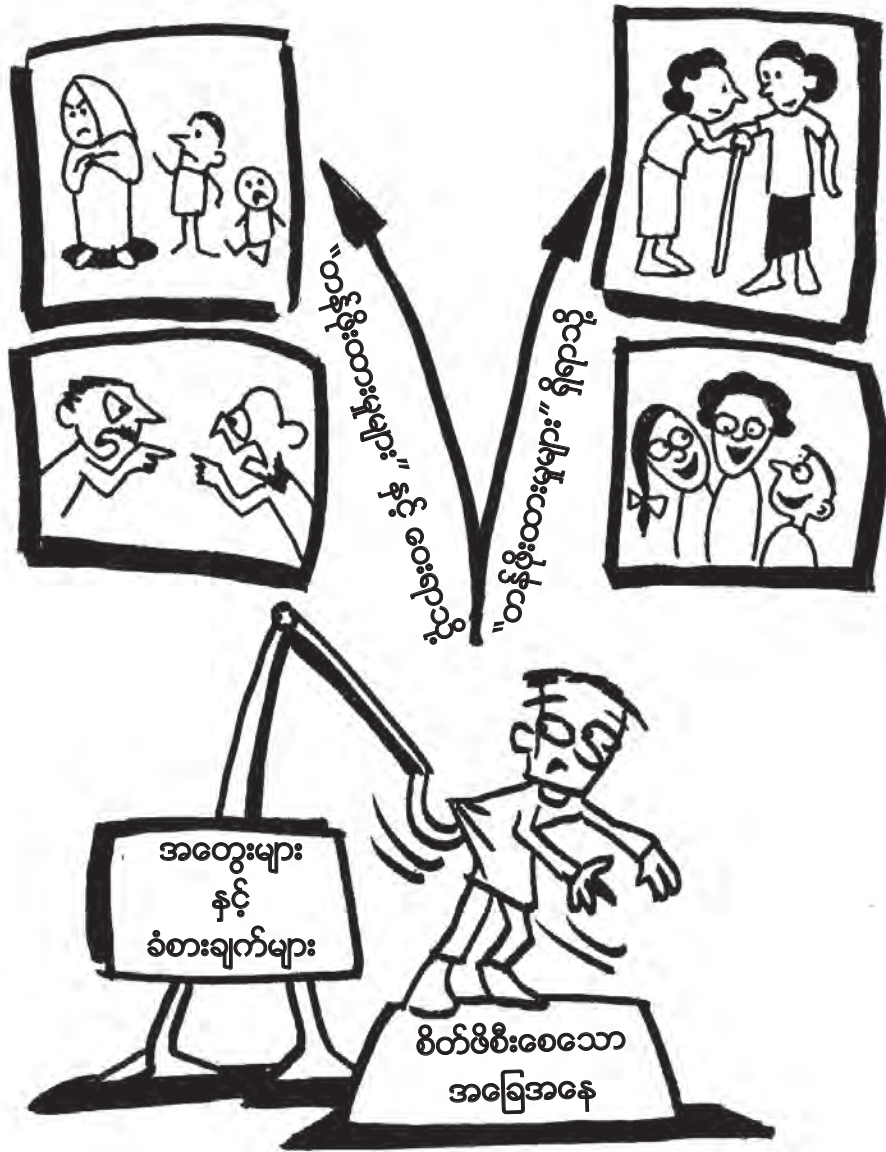
ဟုတ်ပါတယ်
ငါ့မိသားစုကို ဂရုစိုက်လို့
ငါ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေတာပါ။

ဟုတ်ပါတယ် ငါက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေထိုင်ကောင်းဖို့
သတိထားပါတယ်။



ဒါမှန်တာပေါ့။
မင်းက လူအများအတွက်
အရေးကြီးတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့
“ဂရုစိုက်ခြင်း” ဆိုတာကို လုပ်နေတာပဲ။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊
အများအတွက် ဂရုစိုက်ခြင်း”



စိတ်ဖိစီးတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေမှာ
ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေက
ငါတို့ကို ချိတ်တွယ်ပြီး
ငါတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ဝေးရာကို
ဆွဲထုတ်သွားတတ်ကြတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို ချိတ်တွယ်ထားသည့် ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များသည် ပုံစံပေါင်းစုံနှင့် ရှိနေနိုင်ကြပါသည်။ လက်လျှော့ချင်သည့်အတွေးစိတ်ကူးများ



ငါ လက်လျှော့ လိုက်ပြီ။

ဒါက သိပ်ခက်ခဲ လွန်းတယ်။



သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်လိုသည့် အတွေးများ၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး သုံးသပ်ခြင်း၊

သူ ဒါမျိုး မလုပ် သင့်ဘူး။



ဒါ သူ့ အပြစ်ပဲ။

ငါက ပျော့ညံ့ တယ်။



နောက်ပြီးတော့ ငါက ကြောင်တောင်တောင် နိုင်တယ်။

သတိရမှတ်မိနေခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲစွာဖြတ်သန်းခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များအား ပြန်သတိရနေတတ်ခြင်း။

အနာဂတ်ကာလအတွက် တွေးတောစိတ်ကူးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် မိမိတို့ ကြောက်ရွံ့သော အကြောင်းများအား တွေးတောစိတ်ကူးခြင်း။



အခြားသူများအတွက်
စိုးရိမ်ပူပန်သောအတွေးများ



သူ အဆင်မပြေပုံမလား။

သူ ဘယ်ရောက်
နေပါလိမ့်။



ဒီလိုအတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ
ချိတ်တွယ်ခံနေရရင် အပြုအမူတွေ
ပြောင်းလဲလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ
အခြေအနေတွေကို ပိုဆိုးဝါးသွားစေနိုင်တဲ့
ကိစ္စမျိုးတွေ လုပ်လာတတ်ကြတယ်။

ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊
အငြင်းပွားခြင်း၊
သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ စသည်တို့
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။



သို့တည်းမဟုတ် တစ်ဦးတည်းနေလာတတ်ပြီး
မိမိချစ်ခင်ရသူများအား
ရှောင်ဖယ်လာတတ်ကြပါသည်။



သို့တည်းမဟုတ် တစ်ဦးတည်း
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာဖြင့် အချိန်များကို
ကုန်လွန်နေစေတတ်ကြပါသည်။



ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းတွေဟာ
ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ဝေးရာကို
ရှောင်ခွာသွားသလိုမျိုး ဖြစ်စေတာကြောင့်
ဒီအပြုအမူမျိုးတွေကို
“ဝေးကွာသွားစေတဲ့အပြုအမူ”
တွေလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ငါတို့ ဘာလုပ်လို့ရနိုင်မလဲ။

ဒီစာအုပ်က သင်တို့ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



အရင်ဦးဆုံး အာရုံစိုက်ထားဖို့၊ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်နေဖို့၊ ပိုပြီးဂရုတစိုက်ရှိနေဖို့အတွက် သင်ယူဖို့လိုပါတယ်။

ဒါတွေက ဘယ်လို ကူညီနိုင်မှာလဲ။

"စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်နေဖို့" ဆိုတာက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။ နားမလည်ဘူး။



ကျွန်တော် ရှင်းပြပါ့မယ်။

စိတ်ဖိစီးလာရင် လူနေမှုဘဝတွေမှာ စိတ်ဝင်တစားပါဝင်နေဖို့ မလွယ်ဘူး။





စိတ်ဝင်တစားနဲ့လုပ်ဆောင်နေဖို့ ဆိုတာက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။



"စိတ်ဝင်တစားနဲ့လုပ်ဆောင်နေဖို့" ဆိုတာက အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုထဲမှာ သေသေချာချာ အပြည့်အဝအာရုံစိုက်ပြီး ပါဝင်နေတာကို ဆိုလိုချင်တာပါ။

ခင်ဗျား တစ်ခုခုသောက်နေတဲ့အခါမှာ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပြီး သောက်ရဲ့လား။ အနံ့တွေ၊ အရသာတွေကို သေသေချာချာ သတိပြုမိတတ်သလား။



ခင်ဗျား သီချင်းတစ်ပုဒ်နားထောင်နေတဲ့အခါမှာ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ရဲ့လား။ သေသေချာချာနားထောင်ပြီး၊ အဲဒီသီချင်းထဲမှာ စီးမြှောခံစားတတ်သလား။





"စိတ်ဝင်တစားနဲ့လုပ်ဆောင်နေတယ်"
ဆိုတာက အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုထဲမှာ
သေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး
လုပ်ဆောင်နေတာကို ဆိုလိုချင်တာပါ။



သို့သော်လည်း အတွေးများ၊
ခံစားချက်များနှင့် ငြိတွယ်နေပါက
သင့်အနေနှင့် အခြားသောကိစ္စများကို
စိတ်ဝင်တစားလုပ်ဆောင်နေရန်
မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။



သင့်အနေနဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုမှာ
အာရုံအပြည့်အဝထားတယ်ဆိုရင်
အဲဒါကို အာရုံစူးစိုက်ထားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း အတွေးများ၊ ခံစားချက်များဖြင့်
ချိတ်တွယ်ခြင်း ခံနေရပါက သင့်အနေနှင့် အခြားသောကိစ္စများတွင်
အာရုံနစ်ပြီး စူးစိုက်ထားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

ကိစ္စတစ်ခုခုကို အာရုံနစ်၍စူးစိုက်မထားဘဲ
လုပ်ဆောင်ပါက ကောင်းမွန်စွာမလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရသည်ကို
မပျော်ပိုက်ခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျခြင်းများ
ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။





သင့်အနေနဲ့ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်တစားနဲ့
လုပ်ဆောင်နေနိုင်မယ် သေသေချာချာ
အာရုံစူးစိုက်ထားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို
ကောင်းကောင်း ရင်ဆိုင်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ၊ အခြားသူများနှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများတွင်
စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုမိုရလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။



ထို့အပြင်
အရေးကြီးသော ကိစ္စများအား
ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ
လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။





ဒါတွေကို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လို သင်ယူရမှာလဲ။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို သေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။



အဆိုပါအရည်အချင်းများရှိလာစေရန်အတွက် သင်လုပ်ဆောင်နေသော မည်သည့်ကိစ္စနှင့်မဆို ချိတ်ဆက်သင်ယူ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ သင် ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည် သောက်နေသည် ဆိုပါစို့



အနံ့ကို သတိပြု ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။

ထိုသို့သောက်နေသည့်အပေါ်တွင် သေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက်ထားလိုက်ပါ။ တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးသကဲ့သို့ သတိနှင့် စူးစမ်းပြီးသောက်ကြည့်ပါ။ အရောင်ကို သတိထားကြည့်ပါ။



တဖြည်းဖြည်း တစ်ငုံချင်း သောက်ကြည့်ပါ။



အရသာကို သတိပြု ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။



အရသာ၊ အပူချိန်
စသည်တို့ကို ခံစားရင်း
တတ်နိုင်သမျှ
ဖြည်းဆေးစွာ
သောက်ပါ။



မျိုချလိုက်သည့်အခါတွင်
လည်ချောင်းအတွင်း
လှုပ်ရှားသွားမှုများကို
သတိပြုမိလိုက်ပါ။



မျိုချလိုက်သည့်အခါတွင်
လျှာပေါ်မှ အရသာ
တဖြည်းဖြည်း
ပျောက်ကွယ်
သွားသည်ကို
သတိပြုမိလိုက်ပါ။



ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဝိုက်
သောက်သွားပါ။
တဖြည်းဖြည်းချင်း
သတိပြုခံစားပြီး
သောက်သွားပါ။




အတွေးများ၊ ခံစားချက်များဖြင့်
ချိတ်တွယ်ခြင်း ခံလိုက်ရသည့်
အခါတိုင်းတွင်



ကိုယ်သောက်နေတဲ့အပေါ်မှာ
အသေအချာ
ပြန်အာရုံစိုက်ထားပါမယ်။



သေချာတာပေါ့။ စိတ်ဝင်တစားနဲ့
လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့၊ သေသေချာချာ
အာရုံစိုက်ပြီး ပါဝင်နေနိုင်ဖို့
တခြား ဘယ်လိုကိစ္စတွေနဲ့
လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်သေးလဲ။

 အဆိုပါလေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို လေ့ကျင့်
လုပ်ဆောင်ပါ။ ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်
တစ်ခုခုသောက်ပြီး ဖော်ပြပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း
လုပ်ဆောင်ပါ။ ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တစ်ခုခု
သောက်နေသည်ကို သတိပြုမိခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို
ဤ Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့်
စကားပြောဆိုနေရင်းလည်း
လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သူတို့ပြောဆိုနေသော
အကြောင်းအရာများ၊ ပြောဆိုသည့် လေသံ၊
မျက်နှာအမူအယာ စသည်တို့ကို သတိပြုကြည့်ပါ။
သေချာစွာ အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။



သင့်အနေနှင့် ဂိမ်းကစားနေစဉ်၊ ကလေးများနှင့်
ကစားနေစဉ်၊ သို့မဟုတ်၊ တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်နေစဉ်
(ဥပမာ၊ စာသင်ကြားနေစဉ်) တွင်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်
ပါသည်။ ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် စာသင်ကြားနေခြင်း
အပေါ်တွင် သေချာစွာ အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။



သင့်အနေနှင့် အဝတ်လျှော်စဉ်၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်၊
အခြားအိမ်မှုကိစ္စများ လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင်လည်း
လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
သင်လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်ပေါ်တွင် သေချာစွာ
အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။



ထိုသို့လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း
အခြား အတွေးများ၊ ခံစားချက်များဖြင့်
ချိတ်တွယ်ခြင်းခံလိုက်ရပြီဟု
သတိပြုမိသောအခါတွင်



အခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ
အာရုံ ပြန်စူးစိုက်ထားပြီး စိတ်ဝင်တစား
လုပ်ဆောင်ရင်း အတွေးတွေ၊
ခံစားချက်တွေ ငြိတွယ်နေတာကနေ
ပြန်လွတ်အောင် လုပ်ပါမယ်။



ကောင်းပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့
အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေက
သိပ်ပြီးမဆိုးဝါးဘူးဆိုရင်တော့
အဲဒီလိုမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။



ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေဟာ သိပ် နာကျင်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ သိပ်ပြီး ပြင်းထန်လွန်း တဲ့အတွက် စိတ်ခံစားမှု မှန်တိုင်းလို ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။



စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်းဆိုတာက သိပ်ပြီးဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ အတွေ့တွေ၊ ခံစားချက်တွေ ကြုံတွေ့ခံစားရတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီအခြေအနေတွေဟာ သိပ်ပြင်းထန်လွန်းတတ်တဲ့အတွက် လေပြင်းမှန်တိုင်း တိုက်လိုက်သလိုပါပဲ။ ခင်ဗျားကို အသာလေး ပဲလွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် သွားတတ်ပါတယ်။



စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်းတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြန်ပြီး ခြေကုပ်ယူထားရမလဲ (စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုပြန်ပြီး ထိန်းညှိရမလဲ) ဆိုတာတွေကို သင်ယူထားဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲ။



မုန်တိုင်းတိုက်ခါစအချိန်မှာ
သင်သည် သစ်ပင်အမြင့်ပေါ်တွင်
ရောက်နေသည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။



သင် သစ်ပင်ပေါ်တွင်
ဆက်နေချင်ပါသေးလား။



ဆက်လက်နေမည်ဆိုပါက
သင့်အတွက်
အလွန် အန္တရာယ်များပါသည်။



သင့်အနေနှင့်
တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး
မြေပြင်သို့ ပြန်ဆင်းရပါလိမ့်မည်။



မြေပြင်ပေါ်တွင် ပြန်လည်ခြေကုပ်ရထားခြင်းက
သင့်အတွက် ပို၍ လုံခြုံပါလိမ့်မည်။



မြေပြင်ပေါ်တွင် ခြေကုပ်ရထားပါက အခြားသူများကိုလည်း ကူညီနိုင်ပါသည်။
ဥပမာ၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေစဉ်အတွင်း အခြားသူများကို နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ပါသည်။



လုံခြုံစိတ်ချရသော နားခိုစရာနေရာရှိပါက သင့်အနေနှင့်
မြေပြင်ပေါ်တွင် ခြေကုပ်ရထားမှသာ အဆိုပါနေရာသို့ သွားရောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



ကျွန်တော်တို့လည်း
စိတ်ခံစားချက်မုန်တိုင်းတွေ
ဖြစ်လာတတ်တာတွေကို
ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့
စိတ်ခံစားချက်တွေကို
ပြန်ပြီးထိန်းညှိဖို့
လိုအပ်ပါတယ်။



အဲဒါက
ဘယ်လို
လုပ်ရမှာလဲ။



ဒီမှာလည်း
ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ
စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ကိုင်နေနိုင်ဖို့
ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ
သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ထားဖို့ လိုတာပါပဲ။

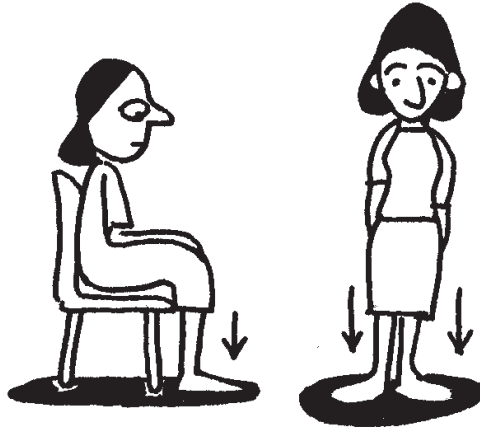


ပထမဦးဆုံးအဆင့်ကတော့
ခင်ဗျား ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ၊
ဘာတွေ စိတ်ကူးနေသလဲ
ဆိုတာတွေကို သတိပြုမိဖို့ပါပဲ။

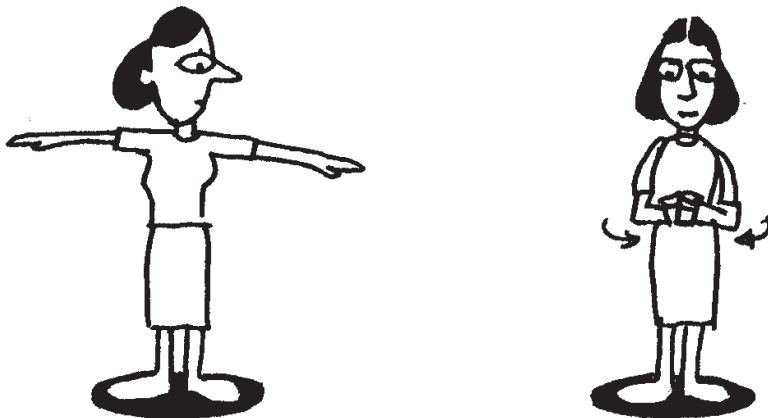
နောက်တစ်ဆင့်အနေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည်းညင်းစွာ လျှော့ချလိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ အပြည့်အဝ ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဖြည်းညင်းစွာ အကုန်ပြန်လည်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဖြည်းညင်းစွာအပြည့်အဝ ပြန်လည်ရှူသွင်းလိုက်ပါ။



ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ခြေဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာ ဖိနှင်းလိုက်ပါ။



လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဆန့်တန်းလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ်၊ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုထပ်ပြီး ဖြည်းညင်းစွာ ဖိထားလိုက်ပါ။



ပြန်လည်ခြေတပ်ယူရာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နောက်တစ်ဆင့်မှာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် သေချာစွာ ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်ရောက်ရှိနေသည့်နေရာကို သတိပြုလိုက်ပါ။ သင်မြင်တွေ့နိုင်သည့် အရာဝတ္ထု (၅) ခုမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။



သင် ကြားနိုင်သည့် အသံ ၃ - ၄ ခုမှာ မည်သည့်အသံများ ဖြစ်ပါသလဲ။



အသက်ရှူလိုက်သည့်အခါ မည်သည့်ရနံ့ ရပါသလဲ။



သင် ရောက်နေသည့်နေရာ၊ လုပ်နေသည့်အလုပ် တို့ကို သတိပြုလိုက်ပါ။



သင်၏ ဒူးခေါင်းကို ထိကိုင်လိုက်ပါ သို့မဟုတ်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ မျက်နှာပြင်ကို ထိကိုင်လိုက်ပါ သို့မဟုတ်၊ လက်လှမ်းမီသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို လှမ်းပြီးထိကိုင်လိုက်ပါ။ သင်၏လက်ချောင်းများတွင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို သတိပြုလိုက်ပါ။



ထိုသို့လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊
ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနေသည်ကို
သင်သတိပြုမိလာပါလိမ့်မည်



..... ထို့အပြင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်
သင် မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊
ထိတွေ့နိုင်၊ အနံ့ အရသာ
ခံစားနိုင်သည့် အရာများ
ရှိနေသည်ကိုလည်း
သတိပြုမိလာပါလိမ့်မည်။

သင့်အနေနှင့် သင်၏ ခြေ၊ လက်၊
ပါးစပ်တို့ကိုလည်း လှုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။
သင် ဆန္ဒရှိပါက သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်းလည်း
လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



🔊 "ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၁) "
ကို Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူ
နိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊
ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလည်း လေ့ကျင့်လုပ်
ဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်းက သင်၏စိတ်ခံစားချက် မှန်တိုင်းအား ပျောက်ကွယ်သွားအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။ အဆိုပါခံစားချက်များ ကျော်လွန်မသွားမီကာလအတွင်း သင့်အား လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားချက်အချို့သည် အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ ရှိနေတတ်ကြပါသည်။

အချို့ကတော့ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါသည်။



အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေ ငြိတွယ်ခံထားရတာကနေ လွန်မြောက်အောင်လုပ်တာ ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူတာတွေအတွက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်တာတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ပျောက်သွားအောင် မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးပေါ့။

မှန်တာပေါ့။ အဲဒီ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်တာမှ မဟုတ်တာ။

အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားချက်များ ငြိတွယ်ခံထားရခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်းတို့သည် သင့်အား ဘဝတွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်နေနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ၊ သင်၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။



သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများဆီသို့ ချဉ်းကပ်နိုင်စေရန်နှင့် သင်ဖြစ်လိုသောသူတစ်ဦးကဲ့သို့ ပိုမိုပြုမူနေထိုင်နိုင်စေရန်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။



ထို့အပြင် သင်လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်အပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။



သင့်အနေနှင့် လုပ်ဆောင်သမျှတွင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်ဆောင်နေပါက စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုမိုရရှိပါလိမ့်မည်။ ပျင်းရိဖွယ်၊ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကိစ္စများ လုပ်ဆောင်နေရသည့် အခါများတွင်လည်း စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိပါလိမ့်မည်။



ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်နာကျင်ခံစားနေရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒေါသစိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်လို့ ရနိုင်မလား။

ဒါ သိပ်ကောင်းတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ဒီအကြောင်းတွေက နောက် တစ်ခန်းမှာ ပါလာပါလိမ့်မယ်။



အခုလောလောဆယ်တော့ ဒီလို အရည်အချင်းအသစ်တွေ ရလာအောင်ပဲ ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်နေပါဦး။ အခု လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နေတာတွေဟာ သင့်ရဲ့ ဒေါသစိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်တွေကို မဖယ်ရှားပေးနိုင်လောက်သေးပါဘူး။

လူနေမှုဘဝတွင် စိတ်ဝင်တစားနေထိုင်ခြင်း၊
 အခြားသူများအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊
 အလုပ်လုပ်သည့်အခါတွင် အာရုံစူးစိုက်
 လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုများ
 အတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၊
 စသည်တို့ ရှိနေခြင်းဖြင့်၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို
 ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း
 စေနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဝင်တစားနဲ့ နေထိုင်လုပ်ဆောင်တတ်တာ၊
 အာရုံစူးစိုက်တတ်တာ၊ ပြန်လည်
 ခြေကုပ်ယူတတ်တာ၊ စတာတွေအားလုံးဟာ
 အပေါ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေအားလုံးကို
 လုပ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေလုပ်ဖို့က
 ခက်နေသလိုပဲ။



ဒါကလည်း၊
 တခြား
 ကျွမ်းကျင်မှု
 အသစ်တွေလို
 လေ့ကျင့်မှု
 လိုတာပေါ့။

များများ
 လေ့ကျင့်
 လေလေ



..... ပိုလုပ်နိုင်
 လေပဲပေါ့

ထိုသို့ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် လျင်မြန်စွာပြေးနိုင်ရန်၊
 လေးလံသောအရာများကို မ နိုင်ရန်အတွက်၊
 ကြွက်သားများ သန်မာအောင်
 လုပ်ဆောင်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။
 လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့်
 ကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်မာလာပါလိမ့်မည်။

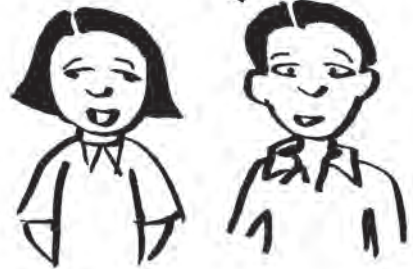


စိတ်ဝင်တစားနဲ့
လုပ်ဆောင်နေထိုင်တာ၊
အာရုံစူးစိုက်တာ၊ စတာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့
လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။
အခု လေ့ကျင့်ကြရအောင်။



ဤစာအုပ်ကိုဖတ်သည့်အခါတွင်
ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း
လိုက်နာလုပ်ဆောင်သွားပါ။
စာအုပ်အား ဖတ်သွားရုံမျှ မဖတ်သွားပါနှင့်။
သေချာစွာ လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပါ။

ကောင်းပါပြီ။



ပထမဦးစွာ သင် မည်သို့ခံစားနေရသည်၊ မည်သို့တွေးတောနေသည်ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။
ထို့နောက် ဖြည်းညင်းစွာ လျော့ချလိုက်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်တွင် သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။
အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြည်းညင်းစွာ ဆန့်လိုက်ပါ။
ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဖိနှင်းထားလိုက်ပါ။




ထို့နောက် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်တစား နေထိုင်နေလိုက်ပါ။
အမြင်၊ အကြား၊ အရသာ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိ အာရုံများဖြင့် ခံစားနိုင်သည်များအပေါ်
စူးစမ်းပြီး အာရုံစိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။



ယခု ကိုယ်ခန္ဓာကို အားပါးတရ ဆန့်လိုက်ပါ။
ပတ်ဝန်းကျင်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်တစား နေထိုင်လိုက်ပါ။
ကိုယ်ရောက်နေသည့်နေရာ၊ အတူရှိနေသူ၊ လုပ်နေသည့်အလုပ်၊
စသည်တို့ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။



 ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကို Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဖို့ စက္ကန့် (၃၀) လောက် အချိန်ပေးရပါတယ်။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာမဆို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



အချိန်မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။

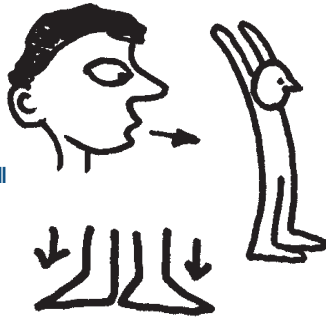


ဟုတ်တယ်။ များများ လေ့ကျင့်နိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။



အခု ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူဖို့အတွက် အချိန်ယူလေ့ကျင့်ရမယ် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ သင် ဘယ်လိုခံစား နေရတယ်၊ ဘာအကြောင်းတွေ စဉ်းစားနေတယ် ဆိုတာကို သတိပြုမိအောင် လုပ်ပါ။

ထို့နောက် ဖြည်းညင်းစွာ လျှော့ချလိုက်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်တွင် သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကို ဖြည်းညင်းစွာဆန့်လိုက်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖြည်းညင်း စွာ ဖိနှင်းထားလိုက်ပါ။



ပြီးလျှင်၊ အသက်ရှူနှုန်းကို လျှော့ချလိုက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညင်ညင်သာသာ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။



သတိထားပြီး ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ အသက်ရှူပါ။

ပြင်းပြင်းနှင့် မြန်မြန်ရှူပါက၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ် လာခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ် အလွန်မြင့်တက်လာခြင်း၊ စသည်တို့ ခံစားလာရ တတ်ပါသည်။



အသက်ရှူသွင်းတဲ့ အခါမှာလည်း ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ ရှူသွင်းပါ။

အသက်ရှူရာတွင် ပြင်းလွန်းခြင်း၊ အားစိုက်လွန်းခြင်း၊ မြန်လွန်းခြင်းများ ပြုလုပ်မိပါက၊ ရီတီတီဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းများ ခံစားလာရနိုင်ပါသည်။



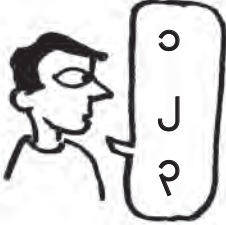


သင့်အနေနဲ့ မူးဝေတာ၊ ရီတီတီဖြစ်တာ၊ ရင်ထဲမှာ တင်းကြပ်သလိုဖြစ်လာတာမျိုးတွေ ခံစားလာရရင် အသက်ရှူနှုန်းကို လျော့ပြီး ဖြည်းဖြည်းပဲ ရှူပါ။ ညင်ညင်သာသာ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းပဲ ရှူသွင်းပါ။ အားနဲ့ ရှိုက်ပြီး မရှူပါနဲ့။ (ဒီအချိန်မှာ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှိုက်ပြီး ရှူသွင်းခြင်းဟာ မူးဝေတာကို ပိုဆိုးဝါးစေတတ်ပါတယ်)

သင်အနေနှင့် ယခုမှ အသက်ရှူဖူးသူ တစ်ဦးကဲ့သို့ သဘောထားကာ အသက်ရှူသည့် ပုံစံကို စူးစမ်းပြီး သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။



ယခင်ကထက်ပိုပြီး ဖြည်းညင်းစွာ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ အဆုတ် အတွင်းမှလေများ ကုန်သည်အထိ ရှူထုတ်ပြီးပါက၊ စိတ်ထဲမှ ၁-၂-၃ ဟု ရေတွက်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည်ရှူသွင်းပါ။



အခု သင်က စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်ထားတတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေရလာဖို့ လေ့ကျင့် သင်ယူနေတာပဲ။ သင် အသက်ရှူနေတဲ့ အပေါ်မှာ အာရုံစိုက် ထားနိုင်ရဲ့လား။

ယခုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်နေစဉ် အတွေးများ၊ ခံစားချက်များက ရံဖန်ရံခါဆိုသလို သင့်ကို ချိတ်တွယ် ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အပေါ်တွင် အာရုံ မစိုက်နိုင်အောင် ဆွဲငင်ထားကြပါ လိမ့်မည်။



ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသက်ရှူသည့်အပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။



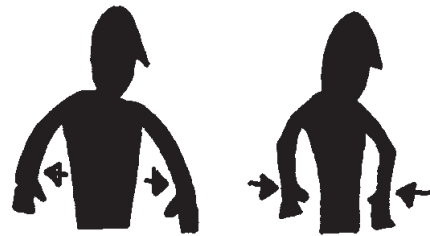
နာသီးဖျား၌ လေအဝင် အထွက် တိုးထိသွားခြင်းကို သတိပြုလိုက်ပါ။



သင်၏ ပခုံးများ ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားသွားခြင်းကို သတိပြုလိုက်ပါ။



သင်၏ ရင်ဘတ် ပိန်ခြင်း၊ ဖောင်းခြင်းကို သတိပြုလိုက်ပါ။



သင်၏ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ခြင်း၊ ဖောင်းခြင်းကို သတိပြုလိုက်ပါ။



ယခုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ဆိုသလို ချိတ်တွယ်နေကြပါလိမ့်မည်။



ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်

..... အသက်ရှူသည့်အပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။



ယခုကဲ့သို့ အတွေးများ၊
ခံစားချက်များ
ရာထောင်မက
ချိတ်တွယ်ခံနေရသည့်
အခါတိုင်း

ဒီလို ချိတ်တွယ်
ခံလိုက်ရတာကနေ
လွတ်အောင်
ပြန်ကြိုးစားရမယ်



ဒါ မှန်ပါတယ်။ အသက်
ရှူတဲ့အပေါ်မှာ ပြန်ပြီး
အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။



အသက်ရှူပုံကို စူးစမ်းသတိပြု
ကြည့်ပြီး အသက်ရှူသည့်
အပေါ်တွင် ထပ်တလဲလဲ
ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။



ဒါကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လေ့ကျင့်ရမှာလဲ။



တခြားကျွမ်းကျင်မှုတွေလိုပဲ
များများလေ့ကျင့်နိုင်လေ
ကောင်းလေပဲ။
ဒါဆိုရင်

သင့်အနေနှင့် ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့်မျှသော
အချိန်တိုလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နိုင်
သကဲ့သို့ ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ
အချိန်ပေးရသော
လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း
လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ကြရအောင်။


ဖြည်းညင်းစွာ လျှော့ချလိုက်ပါ။
အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာရှူထုတ်လိုက်ပါ။
ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြည်းညင်းစွာ ဆန့်လိုက်ပါ။
ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ဖိနှင်းထားလိုက်ပါ။



ထို့နောက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်တစားနေထိုင်လိုက်ပါ။
အမြင်၊ အကြား၊ အရသာ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိ အာရုံများဖြင့် ခံစားနိုင်သည်များ အပေါ် စူးစမ်းပြီး အာရုံစိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။



ကိုယ်ရောက်နေသည့်နေရာ၊ အတူရှိနေသူ၊ လုပ်နေသည့် အလုပ်၊ စသည်တို့ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။

 ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကို [Link](#) မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပြီးရင် ဒီလိုလေ့ကျင့်တဲ့ အခါတိုင်းမှာ ကိုယ်လုပ်တာတွေကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ဖို့ အချိန်နည်းနည်း ယူလိုက်ပါ။



ကိုယ်ဟာ "ဂရုစိုက်ခြင်း" ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုး ထားမှုတွေနဲ့အတူ နေထိုင်နေတယ်

..... ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်၊ တခြားသူတွေအတွက်နဲ့ ကိုယ့် နေရာဒေသက လူတွေအတွက်





ဒါ မှန်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီ ကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်ဖို့၊ အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်ဖို့၊ ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ချိတ်တွယ်ထားတာကနေ ပြန်လွန်မြောက် ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

..... သို့ဆိုလျှင်၊ သင့်အနေနှင့် သင်၏ "တန်ဖိုးထားမှုများ" ထံသို့ ဦးတည်သွားရောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



ထို့အတွက်ကြောင့် သင်၏ တစ်နေ့တာတွင် အခွင့်အရေးရသည့်အခါတိုင်း အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုများအား လေ့ကျင့်ရန် အမှတ်ရနေပါ။ ၎င်းက သင့်အတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်အနေနှင့် စိတ်ဝင်တစားလုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုကို တစ်နေ့တာ၏ မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် အကြိမ်မည်မျှ လေ့ကျင့်မည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်မှုကြောင့် အဆင်မပြေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေလိုပါ။ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ နောက်သင်ခန်းစာ တစ်ခုသို့ မကူးပြောင်းမီ အနည်းဆုံး ၁ ရက် ၂ ရက်ခန့် အချိန်ယူပြီး ယခုသင်ခန်းစာတွင် ပါရှိသော အကြောင်းအရာများကို လေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကကျသောအချက်များအား သိရှိနေနိုင်စေရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုချင်းအလိုက် အနှစ်ချုပ်မှတ်သားဖွယ်ရာများအား စာအုပ် အဆုံးပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း (၂)

“ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း”



ပြန်လည်ကြိုဆိုပါတယ်။ ဘဝမှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်ဖို့၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားနိုင်ဖို့၊ ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်မှန်တိုင်းဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ပြန်လည်ထိန်းညှိယူဖို့ လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးပြီလို့ ထင်ပါတယ်။



အစောပိုင်းတုန်းက
"..... ဝေးရာသို့"
"..... ရှိရာသို့"
ဆိုတာတွေနဲ့
ပတ်သက်လို့
ပြောဆိုခဲ့တာတွေကို
မှတ်မိနေကြပါလိမ့်မယ်။



ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏ ချိတ်တွယ်ထားခြင်း ခံရပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် “တန်ဖိုးထားမှုများ” မှ ဝေးကွာစေသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အငြင်းပွားခြင်း၊ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ စသည်တို့ ကြုံတွေ့လာရတတ်ပါသည်။



သို့မဟုတ်၊ တစ်ဦးတည်းနေလာတတ်ပြီး မိမိချစ်ခင်ရသူများအား ရှောင်ဖယ်လာတတ်ကြပါသည်။



သို့မဟုတ်၊ အိပ်ယာထဲတွင် လဲလျောင်းရင်း အချိန်ကုန်လွန်နေစေတတ်ကြပါသည်။



ဒီအတွက်ကြောင့်
ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ
ချိတ်တွယ်ခံထားတာကနေ
လွတ်မြောက်အောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို
ဒီနေ့ သင်ယူကြပါမယ်။





အခု ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝက သိပ်ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားပါဦးမလား။

သိပ်ကောင်းတဲ့ မေးခွန်းပဲ သင့်အနေနဲ့ ဒါတွေကို ပျောက်ကွယ်သွားစေချင် နေတယ်ဆိုတာ နားလည်လို့ ရပါတယ်



..... ဒါပေမယ့် ဒါတွေကို လွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်ဖျက်နိုင်မယ်လို့ ယူဆထားတာဟာ လက်တွေ့ကျရဲ့လား။

၎င်းတို့ကို အမှိုက်များကဲ့သို့ မီးရှို့လိုက်နိုင်ပါသလား။



သော့ခပ်သိမ်းဆည်းပြီး အဝေးတွင် ထားလိုက် နိုင်ပါသလား။



တွင်းတူးပြီး မြုပ်နှံထားလိုက်နိုင်ပါသလား။



ထို အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား ထားရစ်ခဲ့ပြီး အဝေးသို့ ရှောင်ပြေး သွားနိုင်ပါသလား။



ဒီအတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို ပျောက်ဖျက်ဖို့ ဘယ်လိုကြိုးစားဖူးခဲ့တယ် ဆိုတာတွေကို အချိန် နည်းနည်းယူပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။



လူအတော်များများသည် ယခုဖော်ပြပါနည်းများထဲမှ အနည်းဆုံး တစ်နည်းနည်းကို ကြိုးစားတတ်ကြပါသည်။

အော်ဟစ်ခြင်း။



ထိုအကြောင်းအရာကို မစဉ်းစားမီအောင်နေခြင်း။



လူများ၊ နေရာများ၊ သို့မဟုတ်၊ အခြေအနေများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း။



အိပ်ယာထဲတွင်သာ နေတတ်ခြင်း။



လူအများနှင့် ရောနှောမနေတော့ဘဲ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း။



လက်မြောက် အရှုံးပေးခြင်း။



အရက်သောက်ခြင်း။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။



မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးခြင်း။



အငြင်းပွားခြင်း။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း။



အခြား မည်သည့်နည်းလမ်းများ ကြိုးစားခဲ့ဖူးပါသလဲ။



ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊
ခံစားချက်များ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်
အတွက် အသုံးပြုခဲ့သည့်
နည်းလမ်းများအကြောင်း
အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး
စဉ်းစားကြည့်ပါ။
သို့မဟုတ်၊ စာရွက်ပေါ်တွင်
ရေးမှတ်ကြည့်ပါ။

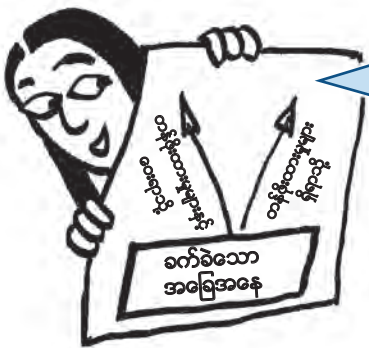


ဟုတ်တာပေါ့
ဒီနည်းလမ်းတွေက
ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊
ခံစားချက်တွေကို
ဖျောက်ဖျက်နိုင်တယ်။



ဒါပေမယ့်
သိပ်မကြာဘူး။

အဲဒါတွေက
ပြန်ရောက်လာ
တာပဲ။



အဲဒီ နည်းလမ်းတွေ
အထဲက ဘယ်နှခု
လောက်က သင့်ရဲ့
“တန်ဖိုးထားမှု” တွေကနေ
ဝေးကွာသွားစေသလဲ။

နည်းလမ်းတွေ
တော်တော်
များများပါပဲ။



သေချာတာပေါ့ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အတွေးတွေ၊
ခံစားချက်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ



ကျွန်တော်တို့ရဲ့
အခြေအနေတွေက
ပိုဆိုးလာတတ်တယ်။

..... ဒါဆိုရင်
နည်းလမ်းအသစ်
စကြည့်ကြရ
အောင်လား။



ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊
ခံစားချက်များအား
ဖြေရှင်းနိုင်မည့်
နည်းလမ်းသစ်ကို
ဖော်ပြထားပါသည်။



ထို အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား
ဖယ်ရှားလိုက်မည့်အစား



ထို အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့်
ရုန်းကန်နေရခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။



ထို အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏
ငြိတွယ်ခြင်း
ခံလိုက်ရသည့်
အခါတိုင်း



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်လွတ်မြောက်
အောင် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

အဲဒါကို ဘယ်လို
လုပ်ရမှာလဲ။

မကြာခင် ပြောပြပါ့မယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမဦးဆုံး
ခင်ဗျားကို ချိတ်တွယ်ထားတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေက
ဘာတွေလဲဆိုတာ သိအောင် လုပ်ကြရအောင်။



သင့်အနေနှင့် ယခုကဲ့သို့ အတွေးများ၏ ချိတ်ဆွဲထားခြင်း ခံနေရပါသလား

အတိတ်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ

ကျွန်တော်က သိပ်မကောင်းဘူး၊ ပျော့ညံ့တယ်၊ ကြောင်တောင်တောင် နိုင်တယ်၊ ဆိုးတယ်။

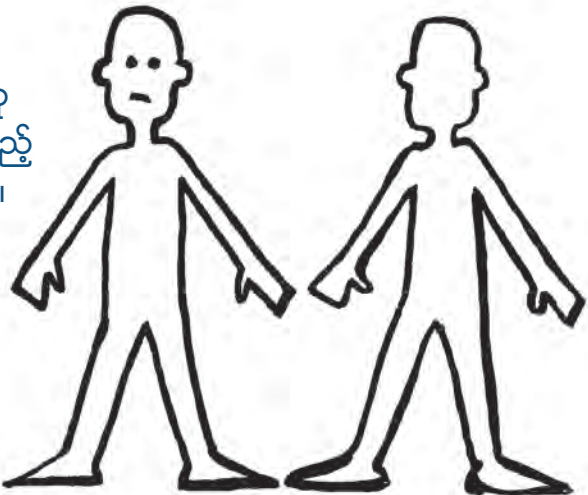
အနာဂါတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ



သင့်ကို ချိတ်တွယ်နေသည့် အတွေးအချို့ကို ချရေးကြည့်ပါ။

Hand-drawn rectangular box with horizontal lines for writing.

အတွေးများက သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချိတ်တွယ်ထားခြင်း ခံနေရသည်ဟု ခံစားရပါသလား။ ခံစားချက်များရှိသည့် နေရာကို အမှတ်အသား ပြုလုပ်ပါ။



"ရှေ့ဘက်"

"ကျောဘက်"

အတွေးများ၊ ခံစားချက်များမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပထမအဆင့် ၂ ခုမှာ



အတွေး သို့မဟုတ်၊ ခံစားချက် တစ်ခုခုက သင့်အားချိတ်တွယ်နေသည်ကို ဦးစွာ ပထမ သတိပြုမိလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို အမည်သတ်မှတ်ပါ။ အမည်သတ်မှတ်ရန်အတွက် သင့် စိတ်ကူး၊ ခံစားမှုအား စိတ်အတွင်းမှ ပြောကြည့်လိုက်ပါ။

ဒါက ရင်ဘတ်ထဲမှာ တင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်နေတယ်။



ဒါက နဖူးမှာ တင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်နေတယ်။



ခေါင်းထဲမှာ စိတ်ထိခိုက်ရတဲ့ အမှတ်ရစရာ။



ဒါက အနာဂါတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကြောက်ရွံ့စရာတွေ။







နာမည်သတ်မှတ်ပြီး ပြောတဲ့အခါမှာ "ဒါက အတွေး"
"ဒါက ခံစားချက်" လို့ အစပြုပြီး စိတ်ထဲကနေ
ပြောဆိုကြပါတယ်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ ထိုသို့ပြောပြီးသည့်နောက် "ကျွန်ုပ် သတိပြုမိလိုက်သည်" ဆိုသည့် စကားစု ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုက်ပါက ကိုယ်၏ အတွေး၊ ခံစားချက်များမှ ပိုမိုလွတ်မြောက်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရတတ်ပါသည်။



အဲဒါလေးကို
ကြိုးစားကြည့်လိုက်ပါ။
ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုတာကို
ကြည့်ကြရအောင်



ဒီရင်ဘတ်နေရာမှာ
တင်းကြပ်ကြပ်ဖြစ်နေတာကို
ကျွန်မ သတိပြုမိတယ်။



ခေါင်းထဲမှာ
နာကျင်ရတဲ့
အမှတ်ရစရာတစ်ခု
ရှိနေတယ်ဆိုတာ
ကျွန်တော်
သတိထားမိတယ်။



ဒါက ဒေါသဖြစ်
နေတယ် ဆိုတာ
ကျွန်မ သတိထား
မိတယ်။



ဒီ ပိုက်ထဲမှာ တစ်မျိုးဖြစ်နေ တယ်ဆိုတာ သတိထား မိတယ်။

ရင်ထဲမှာ ငါကြောက်နေတဲ့ အတွေးတစ်ခု ရှိနေတာ သတိထားမိတယ်။



ရှေ့ဆက်ပြီးမဖတ်ခင်မှာ ဒါတွေကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ဒီကနေ့ သင့်မှာရှိနေတဲ့ အတွေး၊ ခံစားချက် တစ်ခုကို သတိထားကြည့်လိုက်ပြီး အဲဒါ ဘာလဲဆိုတာကို အမည်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

“သတိပြုမိခြင်းနှင့် အမည်သတ်မှတ်ခြင်း”
လေ့ကျင့်ခန်းကို Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့ သတိမပြုမိလိုက်သည့် အခါများတွင် အတွေးများ၊ ခံစားချက်များက ချိတ်တွယ်လာတတ်ပါသည်။

အမည်သတ်မှတ်တာနဲ့ သတိပြုမိတာတွေက ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘယ်လို အထောက်အကူဖြစ်စေမှာလဲ။

သင်သည် သင့်သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောနေစဉ် သူပြောသည့် စကားများကို စိတ်ဝင်စားနေပါလိမ့်မည်



ထိုသို့နားထောင်နေစဉ်မှာပင် သင်သည် အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏
ချိတ်တွယ်ခြင်း ခံလိုက်ရပါလိမ့်မည်။



ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် သင်သည် သင့်သူငယ်ချင်း ပြောဆိုနေသည်ကို အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်နေသည့် အခြေအနေမျိုး မဟုတ်တော့ပါ။



သင်သည် သင့်သူငယ်ချင်းနှင့် ဆက်လက်၍ စကားပြောကောင်း ပြောနေခဲ့ပါလိမ့်မည်။



သို့သော်လည်း သင်သည် စကားပြောဆိုနေသည့်အပေါ်တွင် အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စား ရှိမနေနိုင်တော့ပါ။

တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာ နားထောင်သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။
အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်မထားနိုင်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။
သင်သည် အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၏ ချိတ်တွယ်ခြင်း
ခံလိုက်ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။



အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေငြိတွယ်ခံနေရတာကနေလွတ်မြောက်အောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ပထမဦးဆုံးကတော့ ငြိတွယ်ခံထားရပြီဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့ပါပဲ။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အဲဒါတွေကို နာမည်သတ်မှတ်တာပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထဲကနေ ပြောနေတာ

ကျွန်မမှာ အမှတ်ရစရာ အကြောင်းတွေ ငြိတွယ်နေတာ သတိထားမိတယ်။

ဒါက ဖိစီးစေတဲ့ အတွေး။

ရင်ထဲမှာ တင်းကြပ်သလို ခံစားနေရတာ သတိပြုမိတယ်။



ဒုတိယအဆင့်အနေနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောခြင်း၊ စသည်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နေသည့်အလုပ်ပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။ အပြည့်အဝ စိတ်ဝင်တစား လုပ်ဆောင်နေလိုက်ပါ။ အတူရှိနေသူ၊ လုပ်ဆောင်နေသည့်အလုပ်၊ စသည်တို့အပေါ်တွင် အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။

လည်ချောင်းထဲမှာ နာကျင်သလိုဖြစ်နေတာ သတိပြုမိတယ်

အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များ





အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ငြိတွယ်ခြင်းခံထားရပြီး
ဘဝမှာ စိတ်ဝင်တစားလုပ်ဆောင်နေဖို့ မဖြစ်တော့တဲ့အချိန်တိုင်း
ဒီလိုမျိုးတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ငါ စိတ်ဆိုးနေတယ်လို့
ခံစားနေရတာ သတိပြုမိတယ်။



စိတ်ဆိုးနေတယ်လို့ ခံစားနေရပေမယ့်လည်း ငါ့ရဲ့ "တန်ဖိုးထားမှု" အတိုင်း
မိသားစုအပေါ်မှာ ပြန် အာရုံစူးစိုက်ထားပြီး
စိတ်ဝင်တစား အတူရှိနေပြီးတော့ ဆက် ဂရုစိုက်သွားမယ်။



ဒီမှာ
ခက်ခဲတဲ့အတွေး ရှိနေတယ်။



ခက်ခဲတဲ့ အတွေးတွေရှိနေတယ်လို့ ခံစားနေရလည်း
ငါ့ရဲ့ "တန်ဖိုးထားမှု" တွေအတိုင်း ကလေးတွေအပေါ်မှာ
အာရုံစိုက်ပြီး ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်သွားမယ်။

အတွေးများနှင့်
ခံစားချက်များ



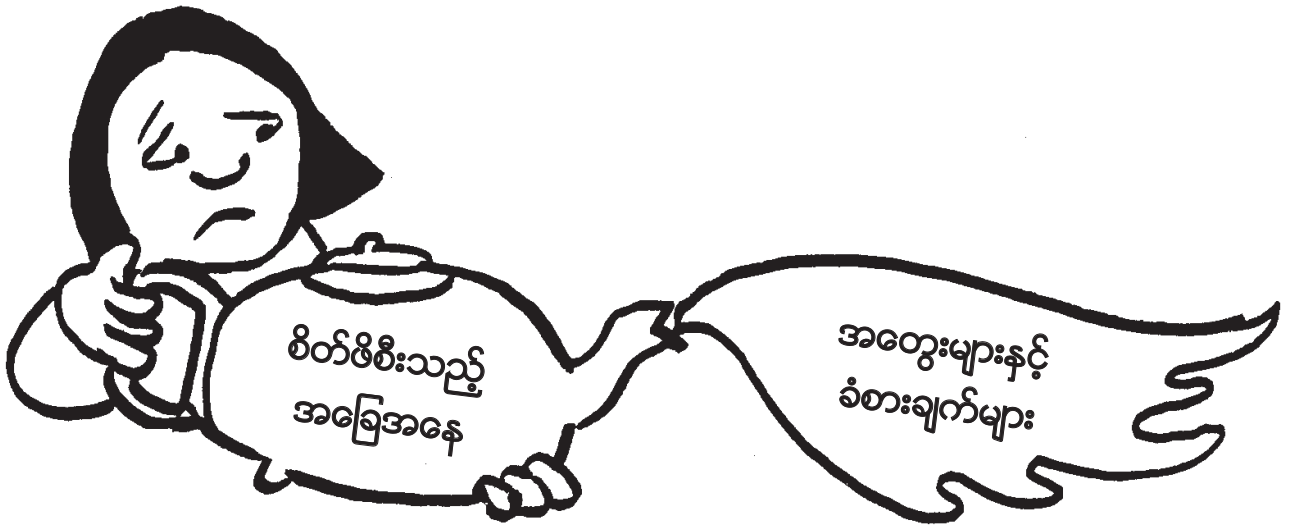
ထိုသို့ဆိုလျှင် အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားချက်များ ချိတ်တွယ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်



လေ့ကျင့်မှု များလေလေ အရည်အချင်း ပိုကောင်းလေလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်စရာ ကိစ္စတွေ လုပ်နေရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်မလားဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ သင် အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ငြိတွယ်ခံနေရပြီလို့ သိလိုက်တိုင်း အခုဖော်ပြပေးထားတဲ့ အဆင့် ၃ ဆင့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

စိတ်ဖိစီးလာသည့်အခါတွင် ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊
ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်မှာ
သာယာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်း ထိုသို့ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။





ဒါက
..... အကြောင်း
အတွေး

ဒါက
..... အကြောင်း
အမှတ်ရစရာ



ဒါက
..... နဲ့
ပတ်သက်လို့
ဝမ်းနည်းစရာ



ဒီမှာ
ရင်ဘတ်ထဲမှာ
တင်းကြပ်နေတာ
သတိပြုမိတယ် ...



..... ဗိုက်ထဲမှာ
နာကျင်သလိုခံစား
နေရတဲ့အတွေးမှာ
ငြိတွယ်နေတယ်
ဆိုတာ သတိပြု
မိတယ်

ထိုသို့ သတိထားမိပြီး အမည်သတ်မှတ်ပေးပြီးသည့်နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစိုက် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် သတိပြုမိနိုင်သည့်အရာများကို သတိပြုပြီး လူနေမှုဘဝတွင် စိတ်ဝင်တစားဖြင့် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။



ဒါဆိုရင် သင်လိုအပ်နေတဲ့ နည်းစနစ်တွေထဲက နည်းလမ်း ၂ မျိုး ရသွားပြီပေါ့။

နည်းလမ်း "၁"

ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူရန်

စိတ်ခံစားချက် မှန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် ကိုယ့်ခံစားချက်များကို သတိပြုမိလိုက်ပါ။

ကိုယ့် လုပ်ဆောင်ချက်များအား လျော့ချပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် အာရုံပြန်လည် စူးစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်တစား လုပ်ဆောင် နေထိုင်လိုက်ပါ။



နည်းလမ်း "၂"

ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်

အတွေး၊ ခံစားချက်များအား သတိပြုမိအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး အမည် သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ကိုယ်လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်ပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။

ဒါဆိုရင် ဒီနည်းလမ်းတွေကို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး လေ့ကျင့်နိုင်ပြီပေါ့။



တချို့တွေက ဒီလိုလေ့ကျင့်ဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။



ထို့ကြောင့် အဆိုပါ အရည်အသွေးများအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အချိန်သီးခြားသတ်မှတ်ထားပါ။ ဥပမာ၊ အိပ်ယာဝင်ချိန်၊ အစာမစားမီ (သို့မဟုတ်) အစာစားပြီးချိန် စသည်ဖြင့်



🔊 ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်းလည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့အတွက် တခြားအချိန်တွေ၊ နေရာတွေ၊ လုပ်စရာတွေကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။



ညဉ့် အိပ်ယာထဲတွင် နိုးနေသည့်အချိန်၊ အိပ်မပျော်နိုင်သည့်အချိန်များတွင် ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်းစွာ လျှော့ချပြီး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် သင် အိပ်ပျော်လိမ့်မည်ဟုတော့ မဆိုနိုင်ပါ။ (တစ်ခါတလေမှာတော့ အိပ်ပျော်စေပါသည်) သို့သော်လည်း သင့်အတွက် အနားရစေပါလိမ့်မည်။





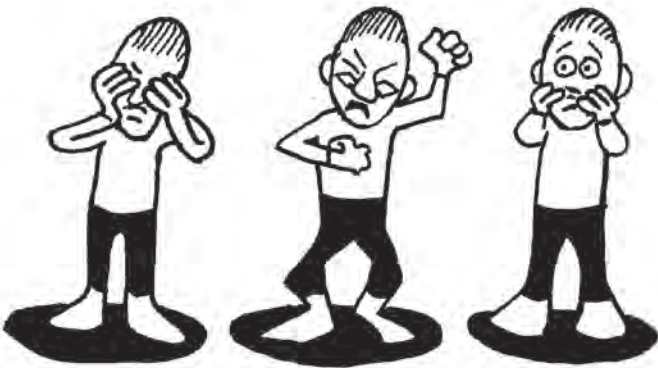
ဒါတွေကို လေ့ကျင့်နေရင်း ဆက်လုပ်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း ပေါ်လာတတ်တယ်။

သင့်အနေနှင့် အလွန် ပင်ပန်းကောင်း ပင်ပန်းနေပါလိမ့်မည်။

သိပ်ပင်ပန်း နေပြီ။



သင့်အနေနှင့် အလွန်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စသည်တို့ ခံစားနေရပါလိမ့်မည်။

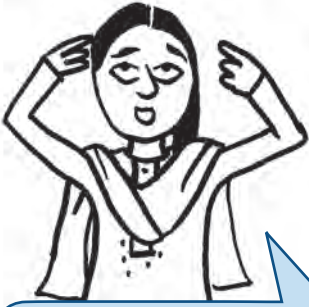


သင့်အနေနှင့် စိတ်ရှုပ်မခံလိုခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

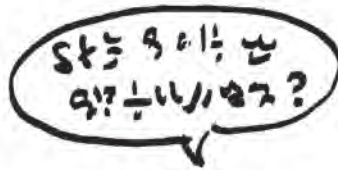
ဒါက ဘာမှ အကျိုးရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။



ဤသို့ လေ့ကျင့်ခြင်းသည်
ဘာသာစကား အသစ်တစ်မျိုး သင်ယူသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။
အလေ့အကျင့် များစွာလိုအပ်ပါသည်။



ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ထပ်တလဲလဲ
သတိပေးနေပါ။



သင့်အတွက် အကျိုးမရှိသော အတွေးများ၏
ချိတ်တွယ်ထားခြင်းကိုလည်း ခံနေရနိုင်ပါသည်။



ဒါက လုံးဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး

ဒါက အရေးမကြီးပါဘူး

ဒါက ဘာမှ အထောက်အကူဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး

ငါ သိပ်အလုပ်များနေတယ်

ဒါက ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး

ဒါ သက်သက် အချိန်ဖြုန်းတာပဲ

ငါ ဒါကို မလုပ်နိုင်ဘူး

သင့်မှာ ဒီလိုခံစားချက်တွေရဲ့
ချိတ်တွယ်ထားတာ ခံနေရတယ်လို့
သတိပြုမိလိုက်တာနဲ့



သတိပြုလိုက်၊ နာမည်သတ်မှတ်လိုက်၊ ပြန်ပြီး အာရုံစူးစိုက်လိုက်



လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်းလေးတွေစီကာ
သင့်အတွက် ပြောင်းလဲမှုတွေ
ဖြစ်လာပါစေလိမ့်မယ်။



လေ့ကျင့်တိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
"ဂရုစိုက်ခြင်း" ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ
အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေတာဖြစ်တယ်။



မှန်တာပေါ့။
"တန်ဖိုးထားမှု"
ဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့
နောက်တစ်ခန်းမှာ ပိုပြီး
လေ့လာကြမယ်။

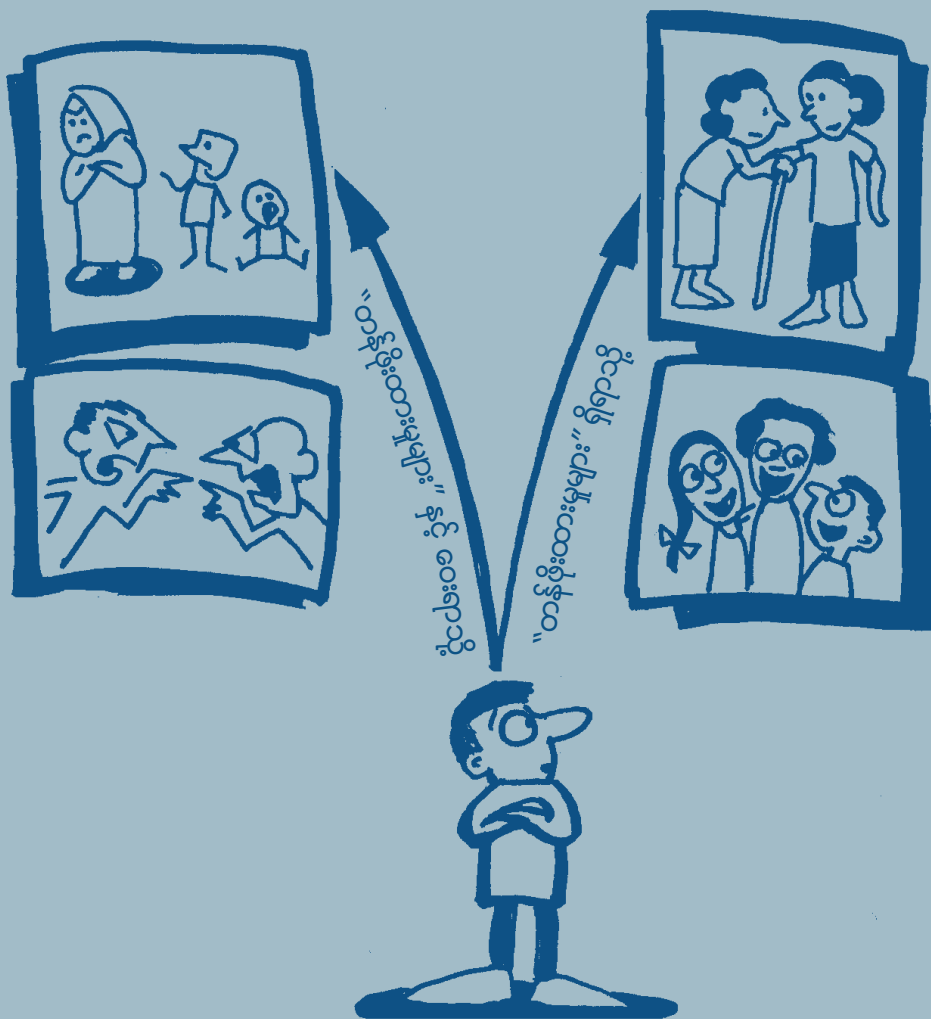


ဒါပေမယ့် နောက်တစ်ခန်းကို
မသွားခင် ကျေးဇူးပြုပြီး
ဒီအခန်းမှာပါဝင်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက်
အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ပေးကြပါ။

သင်ယူ လေ့လာခဲ့တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုချင်းအလိုက်
အနှစ်ချုပ်မှတ်သားစရာတွေကို စာအုပ် အဆုံးပိုင်းမှာ
ဖော်ပြထားတယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိရပါ။

အခန်း (၃)

“သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း”





ပြန်လည်ကြိုဆိုပါတယ်။
ချိတ်တွယ်ခံစားရမှုတွေကနေ
လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်
တာ၊ ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူတာ
တွေနဲ့ပတ်သက်လို့
လေ့ကျင့်နေလား။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်
ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တစ်ခု
သင်ယူသည့်သဘောမျိုးပင်
ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်လာသည်နှင့်အမျှ
ပိုမို ကောင်းမွန် လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။



“တန်ဖိုးထားမှု”
ဆိုတာတွေနဲ့
ပတ်သက်လို့ အခု
ပိုပြီး လေ့လာကြမယ်။

သင်၏ “တန်ဖိုးထားမှု” များက သင်
မည်သို့သောသူတစ်ဦး ဖြစ်လာချင်သည်၊
သင့်ကိုယ်သင် မည်သို့ ပြုမူဆက်ဆံလိုသည်၊
ကိုယ့်အနီးအနားမှသူများနှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်အား မည်သို့
ပြုမူဆက်ဆံလိုသည် တို့ကို
ပုံဖော်ပေးပါသည်။

တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့
ရည်မှန်းချက်တွေက
အတူတူပဲလား။



မတူပါဘူး။

“ရည်မှန်းချက်” များက သင်ရယူလိုသော
အရာများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးပါသည်။
“တန်ဖိုးထားမှု” များက သင် မည်သို့သော
သူတစ်ဦး ဖြစ်လာလိုသည်ကို
ပုံဖော်ပေးပါသည်။



သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က
သင် ဂရုစိုက်တဲ့သူတွေကို
စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့
အလုပ်တစ်ခု လိုချင်တယ်
ဆိုပါစို့

သင်၏ "တန်ဖိုးထားမှု" များက သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများအပေါ် ကြင်နာခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊
အထောက်အကူ ပေးနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့





သင့် ရည်မှန်းချက် မပြည့်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများအပေါ် ကြင်နာခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ အထောက်အကူ ပေးနိုင်ခြင်း စသည့် သင်၏ "တန်ဖိုးထားမှု" များအတိုင်း နေထိုင်နိုင်ပါသေးသည်။

ထို့အပြင် သင့်အနေနှင့် ခက်ခဲသော အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပြီး မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် ဝေးကွာနေရသည့်တိုင် ကြင်နာခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ အထောက်အကူ ပေးနိုင်ခြင်း စသည့် သင်၏ "တန်ဖိုးထားမှု" များအတိုင်း နေထိုင်နိုင်ပါသေးသည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ သူများအတွက် သင်၏ "တန်ဖိုးထားမှု" များအား ဖော်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းသွယ်များ ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါသေးသည်။



လတ်တလောတွင် သင်၏ အချို့သော ရည်မှန်းချက်များ မပြည့်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ဒါပေမယ့် သင့် တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကိုတော့ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။



အဲဒါက ဘာကြောင့် အရေးကြီး တာလဲ။





ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
သင့်ရဲ့ “လုပ်ဆောင်ချက်” တွေက
သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ
အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေလို့ပဲပေါ့။

“လုပ်ဆောင်ချက်” ဆိုသည်မှာ သင့် ခြေ လက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်
လုပ်ဆောင်သည့်အရာ၊ နှုတ်မှ ပြောဆိုသည့် စကား၊
စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။



သင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ
သင်၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသူများ၊
အခြေအနေများ အပေါ်တွင်
ပိုမို အကျိုးသက်ရောက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေသောနေရာတွင် နေထိုင်သူ တစ်ယောက် အနေနှင့် စစ်ပွဲများအားလုံး ရပ်တန့်သွားအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။



သို့သော်လည်း ကိုယ့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း ရှိသူများနှင့် အငြင်းမပွားဘဲ နေနိုင်ပါသည်။



..... သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများ အတိုင်းလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



ထို့အပြင် သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များက ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက် နိုင်သည် ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း သတိပြုပါ။

တိုက်ခိုက်ခြင်း



ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း





ဒါဆိုရင်
ဒီမေးခွန်းကို
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
မေးရလိမ့်မယ်။

ငါတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်
ချက်တွေက
ငါတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု
တွေအတွက်
အထောက်အကူ
ဖြစ်ရဲ့လား။



တန်ဖိုးထားမှုများနှင့်
ဝေးရာသို့

တန်ဖိုးထားမှုများ
ရှိရာသို့



မှန်ပါသည်။ သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များက
သင့်အား သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် နီးရာသို့၊
သို့မဟုတ်၊ ဝေးရာသို့ ရောက်အောင်
လုပ်ဆောင်နေပါသလား။

သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန်အတွက် နမူနာစာရင်းတစ်ခု ပြုစုထားပါသည်။
ယခုဖော်ပြထားသည့် အချက်များမှာ "စံ" တန်ဖိုးထားမှုများ သို့မဟုတ်၊
အကောင်းဆုံးတန်ဖိုးထားမှုများတော့ မဟုတ်ပါ။
တွေ့ရတတ်လေ့ရှိသော တန်ဖိုးထားမှုများသာ ဖြစ်ပါသည်။

- ကြင်နာရန်
- ဂရုစိုက်ရန်
- စေတနာကောင်းရန်
- အထောက်အကူပေးရန်
- ကူညီရန်

- ရဲဝံ့ရန်
- တသမတ်တည်းရှိရန်
- ခွင့်လွှတ်တတ်ရန်
- ကျေးဇူးသိတတ်ရန်

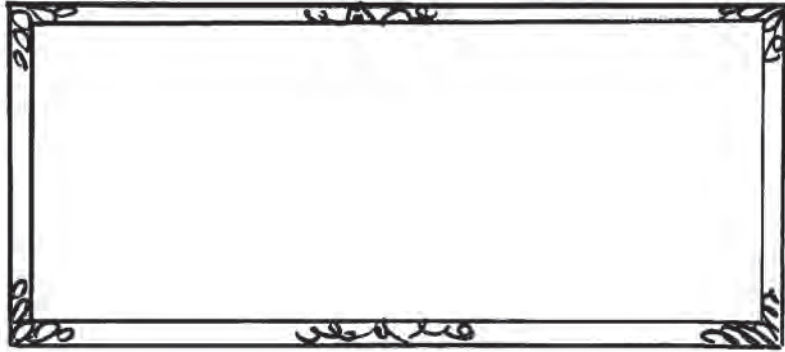
- စိတ်ရှည်ရန်
- တာဝန်ယူတတ်ရန်
- အကာအကွယ်ပေးတတ်ရန်
- စည်းကမ်းလိုက်နာရန်
- အလုပ်ကြိုးစားရန်
- ကတိကဝတ်တည်ရန်

- သစ္စာရှိရန်
- ဂုဏ်သိက္ခာရှိရန်
- ရိုသေလေးစားခံရရန်
- ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ်ရန်
- တရားမျှတရန်
- ရန်
- ရန်



သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးလို့ ယူဆထားတဲ့ တန်ဖိုးထားမှု ၃ - ၄ ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အကွက်ထဲမှာ ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါ။

ယခု နောက်ထပ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ဆောင်ကြပါမည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင်အထင်ကြီးသည့် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။



အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ မည်သည့် အပြောအဆို၊ အပြုအမူများကို သင် နှစ်သက်ပါသလဲ။



တစ်ခြားသူတွေကို သူဆက်ဆံပုံက လေးစားဖွယ်ရာ ရှိပါသလား။



သူ၏ အပြောအဆို၊ အပြုအမူများတွင် မည်သည့် တန်ဖိုးထားမှု များ တွေ့ရတတ်ပါသလဲ။



အဲဒီအထဲက ဘယ်တန်ဖိုး ထားမှုတွေကို သင့် ပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေအတွက် စံပြုအနေနဲ့ လုပ်ဆောင် ပေးချင်ပါသလဲ။



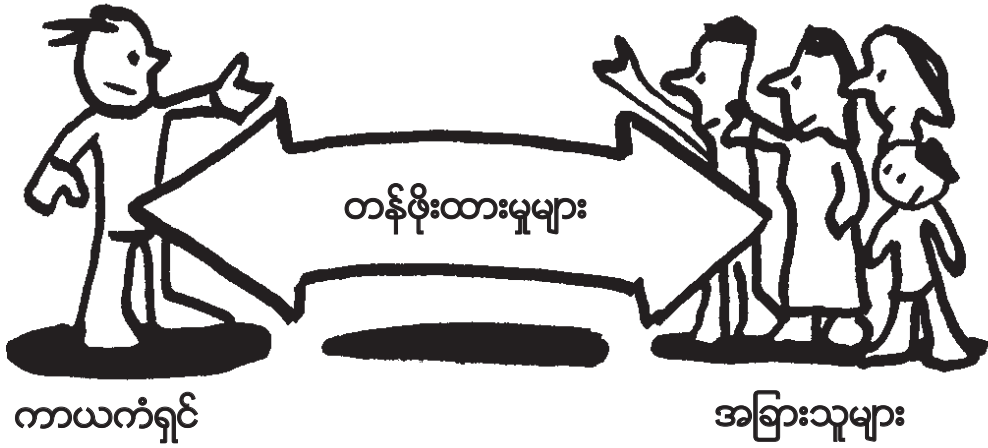
တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ဝေးရာသို့

တန်ဖိုးထားမှုများ ရှိရာသို့



ယခု သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှသူများအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ သင် မည်သည့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ကျင့်သုံးပြီး သူတို့နှင့် ဆက်ဆံ နေထိုင်သွားလိုပါသလဲ။

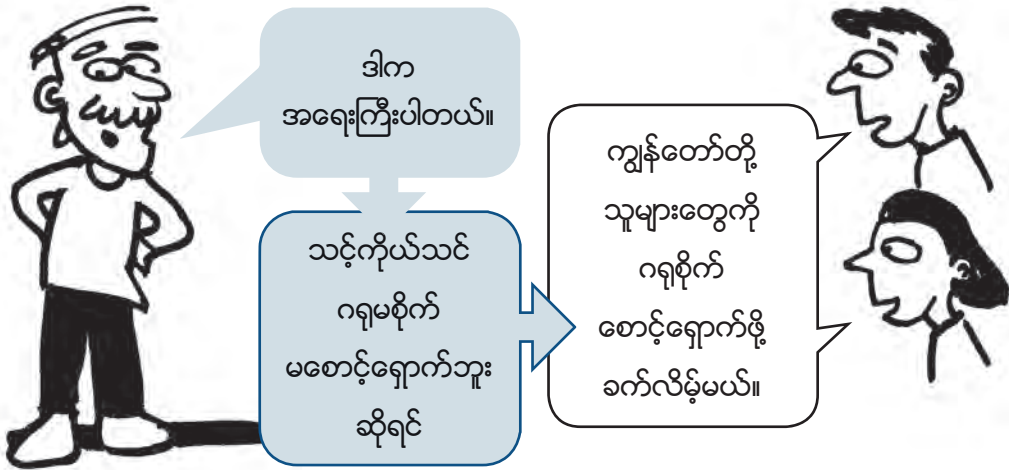
တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခြားသူများအပေါ်တွင်သာမက မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများက ဂရုစိုက်ခြင်း နှင့် ကြင်နာခြင်းဟု ဆိုပါက



ထိုသို့ဆိုလျှင် သင်သည် သင်နှင့်အခြားသူများအတွက် အဆိုပါ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ရန် ရည်ရွယ်လိုက်ပါ။



ယခု သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို လုပ်ဆောင်ချက်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ကြပါမည်။



အရေးပါသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ သင် အလွန်ဂရုစိုက်ရပြီး အမြဲလိုလို တွေ့နေရသူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။



သင့်အနေနှင့် မည်သည့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လက်ခံကျင့်သုံးပြီး ဆက်ဆံနေထိုင်သွားလိုပါသလဲ။



ဥပမာ၊ သင့်အနေနှင့် သင်၏ရင်သွေးကို ရွေးချယ်သည်ဆိုပါစို့။



သင်လုပ်ဆောင်လိုသည့် တန်ဖိုးထားမှုများမှာ ...



ထိုသို့ဆိုလျှင် သင်၏ ရင်သွေးအတွက် နေ့စဉ် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပြီး အတူ စာဖတ်ခြင်း၊ အတူ ကစားခြင်း တို့သည် အစပျိုးသောခြေလှမ်းများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။



သို့မဟုတ်၊ သင့်အနေနှင့် သင်၏ ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ရွေးချယ်သည် ဆိုပါစို့။



သင် လုပ်ဆောင်လိုသည့် တန်ဖိုးထားမှုများမှာ



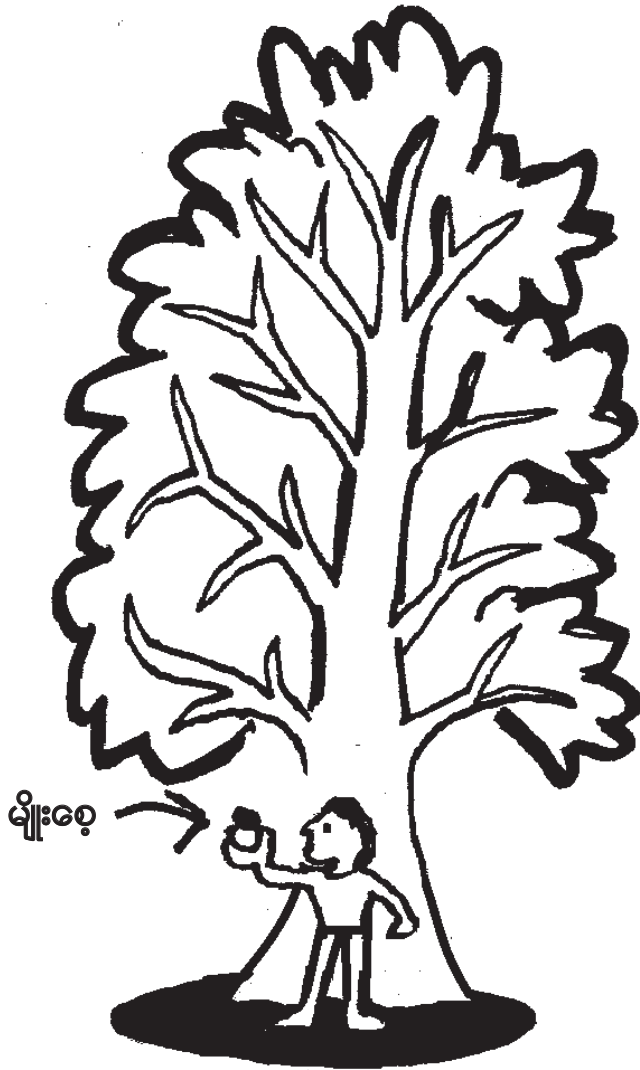
ဦးလေး ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးခဲ့တာတွေ အားလုံးအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် သင်၏ ဆွေမျိုးအား ဖော်ရွေစွာ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတို့သည် အစပျိုးသော ခြေလှမ်းများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အသေးအဖွဲ့ဆုံးသော လုပ်ဆောင်မှုများသည်လည်း
အရေးပါသည်ဆိုသည်ကို မှတ်သားထားပါ။

သစ်ပင်ကြီးများသည်၊ သေးငယ်သောမျိုးစေ့မှ ပေါက်ဖွားလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
အခက်အခဲဆုံးသော၊ စိတ်ဖိစီးမှု အများဆုံးသော အချိန်များအတွင်းတွင်လည်း
သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း နိုင်သလောက် အနည်းငယ်စီ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။

သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်
ပိုမို ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းသော၊ စိတ်ချမ်းသာသော ဘဝမျိုး အစပျိုးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။



ဒါကြောင့်
သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်
အစီအစဉ်ကို အခုပဲ ဆွဲလိုက်ပါ။

သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေအပေါ်
မူတည်ပြီး လာမယ့် ရက်သတ္တပါတ်ထဲမှာ
သင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်မှာပါလဲ။



"လုပ်ဆောင်ချက်" များအပေါ် မူတည်ပြီး စဉ်းစားပါ။
သင် မည်သည့်စကားများ ပြောပါမည်လဲ။
သင့် ခြေ သင့် လက်ဖြင့်
မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ပါမည်လဲ။



သင့်အတွက်
လက်တွေ့ကျတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို
ရွေးချယ်လိုက်ပါ။

အဲဒါကို
လုပ်နိုင်မယ်လို့
သင် ယုံကြည်ပါသလား။

မလုပ်နိုင်ဘူး။

လုပ်နိုင်တာပေါ့။





သင့်ရဲ့ အစီအစဉ်က
သိပ်ခက်ခဲနေခဲ့မယ်ဆိုရင်၊
လုပ်နိုင်မယ်လို့ မယုံကြည်ရင်
သေးငယ်တဲ့၊ နည်းနည်း လွယ်ကူမယ့်
အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရွေးလိုက်ပါ။



ကောင်းပါပြီ။

ရှေ့ဆက်ပြီး မလေ့လာခင်မှာ
ကျေးဇူးပြုပြီး လုပ်ဆောင်ချက်
အစီအစဉ်ကို အခု ရေးဆွဲလိုက်ပါ။
ဒါဟာ အရေးကြီးပါတယ်။



အရေးပါသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို
ရွေးချယ်လိုက်ပါ။
သင် အလွန်ဂရုစိုက်ရပြီး အမြဲလိုလို တွေ့နေရသူတစ်ဦးမှာ
မည်သူဖြစ်ပါသလဲ။

အဆိုပါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် မည်သည့်
တန်ဖိုးထားမှုများဖြင့် နေထိုင်သွားလိုပါသလဲ။
[စာမျက်နှာ ၈၄ တွင် နမူနာများ ဖော်ပြထားပါသည်။]

သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများပေါ်တွင် အခြေခံပြီး
လာမည့် ရက်သတ္တပါတ်တွင် ထိုသူနှင့်ပတ်သက်၍
မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်သွားပါမည်နည်း။
သင် အမှန်တကယ် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ပါမည်နည်း။
မည်သည့် အကြောင်းအရာများ ပြောဆိုပါမည်နည်း။

သင်၏ အစီအစဉ်သည် လက်တွေ့ကျပါသလား။ လက်တွေ့မကျပါက
ပို၍သေးငယ်သော၊ ရိုးစင်းသော၊ လွယ်ကူသော အရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။

အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်များက သင့်အား
သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများရှိရာသို့ ရောက်စေပါသလား။
ဝေးရာသို့ ရောက်သွားစေပါသလား။

တန်ဖိုးထားမှုများနှင့်
ဝေးရာသို့

တန်ဖိုးထား
မှုများနှင့်
နေထိုင်ခြင်း

အရေးပါသော
ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံရေးများ

သင်ဖြစ်လိုသောသူမျိုး
ဖြစ်လာရခြင်းကြောင့်
ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှိလာသည်၊
စိတ်ကျေနပ်မိသည်ဟု
ခံစားလာရပါသလား။

ခံစားရပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေအတိုင်း
နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအထဲက
တစ်ခုပါပဲ။



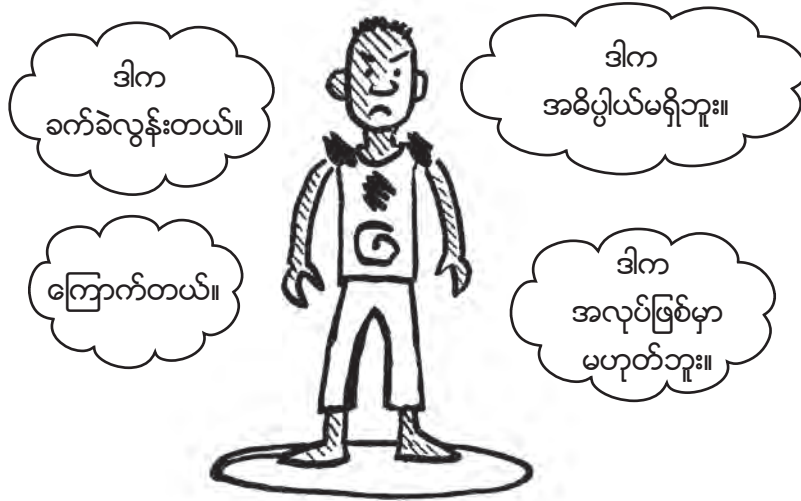
ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊
ခံစားချက်များက သင့်ကို
ချိတ်ဆွဲထားကြသည့်
အတွက်ကြောင့် သင်
လုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်
အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင်
အဟန့်အတားဖြစ်နေခြင်း
ရှိ/မရှိ သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။



ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်
အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်မယ်လို့
စိတ်ကူးလိုက်တိုင်း၊
ဖိစီးစေတဲ့အတွေးတွေ၊
ခံစားချက်တွေ ဝင်ဝင်လာပြီး
လူကို ဆွဲထားတော့တာပါပဲ။



ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင် သိပါသည်။



သတိပြုလိုက်ပါ။ အမည်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။



ထို့နောက် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်တစား ရှိနေလိုက်ပါ။





ကိုယ် ကျင့်သုံးနေထိုင် သွားချင်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှု ၂ ခု ၃ ခု လောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပြီး နေ့တစ်နေ့ကို စတင်လိုက်ဖို့ ရည်ရွယ်လိုက်ပါ။

အိပ်ယာထဲတွင်ရှိနေချိန် သို့မဟုတ်၊ အိပ်ယာထခါစအချိန်တွင်



ဒီ တန်ဖိုးထားမှုတွေအတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာကြည့်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် တစ်နေ့တာလုံး



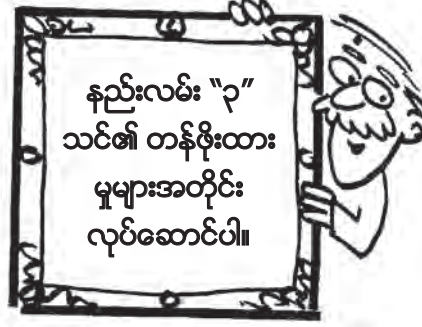
ဟုတ်တယ် လုပ်ဆောင်ချက် အသေးအဖွဲ့လေးတွေကလည်း အရေးပါပါတယ်။



မိုင် ထောင်ချီသောခရီးစဉ်သည် ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းဖြင့် အစပြုပါသည်။



ယခုဖော်ပြထားသည်မှာ သင်၏ နည်းစနစ်အထဲမှ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်သည့် အခါတိုင်း

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံစံအတိုင်း ပြောဆိုပြုမူတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေအတိုင်း လုပ်ဆောင်တယ်။

ထို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။



ဒါဆိုရင်၊ သင့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဒီနည်းလမ်း (၃)ခု ရသွားပြီပေါ့။

- ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း။
- မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ဒါပေမဲ့၊ ကျွန်တော်တို့မှာ အခက်အခဲတွေက အများကြီးပဲ။

ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချဉ်းကပ်နည်း (၃)ခု ရှိပါတယ်။



အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲ။

၁။ စွန့်ခွာခြင်း။

၂။ ပြောင်းလဲနိုင်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိသည့် နာကျင်မှုကို လက်ခံလိုက်ခြင်း၊ သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း။

၃။ အရှုံးပေးပြီး သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း။



တစ်ခါတလေမှာ သင့်အနေနဲ့ စွန့်ခွာသွားလို့ မရပါဘူး။ (ဥပမာ၊ အကျဉ်းကျနေခြင်း၊ စွန့်ခွာသွားမှ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားခြင်း)

မှန်တာပေါ့။ ဒါဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဖြေရှင်းဖို့ ချဉ်းကပ်နည်း (၂) နဲ့ (၃) အထဲက ရွေးရတော့မယ်။





ဒါပေမယ့် အရုံးပေးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို စွန့်ခွာသွားတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။

ကျွန်တော်လည်း မကြိုက်ဘူး။ တန်ဖိုးထားမှု တွေက ကျွန်တော့်အတွက် အရေးကြီးတယ်။

ဒါဆိုရင်တော့၊ ဖြေရှင်းဖို့ ချဉ်းကပ်နည်း (၂) ပဲ ရှိတော့တာပေါ့။



ပြောင်းလဲနိုင်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။
 ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိသော နာကျင်မှုကို လက်ခံလိုက်ပါ။
 သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ပါ။

ပြောင်းလဲနိုင်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။



အခြေအနေ တိုးတက်စေရန်အတွက် မည်မျှပင် သေးငယ်သည့်အရာ ဖြစ်ပါစေ သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှသောအရာများကို သင့် လက်၊ သင့် ခြေ၊ သင့် အပြောများနှင့် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိသော ထိခိုက်နာကျင်မှုကို လက်ခံလိုက်ပါ။



ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေ၊ အထူးသဖြင့်၊ သင့် အနေနဲ့ ပိုပြီးကောင်းမွန်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံလာရတဲ့အခါမှာ ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ငြိတွယ် နေတာတွေကနေ လွတ်မြောက် အောင်လုပ်မယ်။

ပြန်ပြီး ခြေကုပ် ယူလိုက်မယ်။



..... သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်လိုက်ပါ။



တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ အခြေအနေကို ပိုပြီး ကောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်တာ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုရင်

ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင် သွားနိုင်မယ့် တခြားနည်း လမ်းတွေ ရှာရမယ်။



ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အရာများကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မရှိသော နာကျင်မှုကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်၊ သင်၏ တန်ဖိုးထားမှု များအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ပါ။



ဒီအချက်ကို လိုက်နာဖို့ သတိရနေပါ။ သင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ အထောက်အကူရအောင် အသုံးပြုပါ။

ကဲ ... ဒီအချိန်ကတော့



ဘယ်လောက်ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ဖြစ် သင့်အနေနဲ့ (အနည်းဆုံး မဆိုစလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်) ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။

အဲဒါက ဘာပါလဲ။

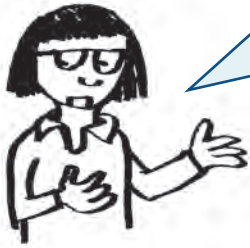


သိပ်ကောင်းတဲ့မေးခွန်းပဲ။ ဒါကို နောက်လာမယ့်အခန်းမှာ ရှာဖွေကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် နောက်တစ်ခန်းကို မသွားခင်၊ ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီအခန်းမှာ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက် အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ပေးကြပါ။ အခုသင်ယူခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲဆိုတာကို စာအုပ်နောက်ဆုံးပိုင်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အနှစ်ချုပ်မှတ်သားစရာတွေကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အခန်း (၄)

“ကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်း”





သင့်အခြေအနေတွေ
ဘယ်လောက်ပဲ
ဆိုးဝါးနေပါစေ

အန္တရာယ်ရှိနေသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ



မိသားစုအတွင်း အငြင်းပွားသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ

ဝင်ငွေမရှိသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ



..... သင်၏အနားတွင် မိတ်ဆွေတစ်ဦး
ရှိနေခြင်းက သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသည်။

ကြင်နာတတ်သော၊ ဂရုစိုက်တတ်သော၊
ကူညီတတ်သော



သင် နာကျင်ခံစားနေချိန်တွင်
ကြင်နာ ဖေးမစွာ ပြောဆိုတတ်သော

ဒါဟာ မင်းအတွက်
ခက်ခဲနေတဲ့ပုံပဲ
ငါ ကူညီပေးပါရစေ



ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ ခက်ခဲသောအခြေအနေ
ကြုံတွေ့ရသည့်အခါတွင် များသောအားဖြင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားကြင်နာခြင်း မရှိတတ်ကြပါ။



ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြင်နာမဲ့တဲ့ အတွေးတွေရဲ့ ချိတ်တွယ်ခြင်းကို မကြာခဏဆိုသလိုပဲ ခံနေကြရတတ်ပါတယ်

ငါက ပျော့ညံ့တယ်။

ငါက ကြောင်တောင်တောင် နိုင်တယ်။

ငါက မကောင်းဘူး။

ငါ အမှားလုပ်ခဲ့မိတယ်။



ဒါ ငါ့အမှားပဲ။

ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်တော့မှ ခွင့်လွှတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ငါ ဒီလိုမျိုး မလုပ်သင့်ခဲ့ဘူး။





အကြင်နာမဲ့တဲ့အတွေးတွေဟာ
ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မကြာခဏ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ဒီအတွေးတွေနဲ့ ချိတ်တွယ်နေတာကတော့
ကိုယ့်အတွက် ဘာမှ အထောက်အကူ မဖြစ်ပါဘူး။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

အကြင်နာမဲ့သောအတွေးများ ချိတ်တွယ်ခံရခြင်းက
ကျွန်ုပ်တို့အား တန်ဖိုးထားမှုများမှ ဝေးရာသို့
ရောက်သွားစေတတ်ပါသည်။



အကြင်နာမဲ့သော
အတွေးများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညှာမတာ တွေးထင်ထားသော အတွေးတစ်ခု
ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ယခု လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ပါ။



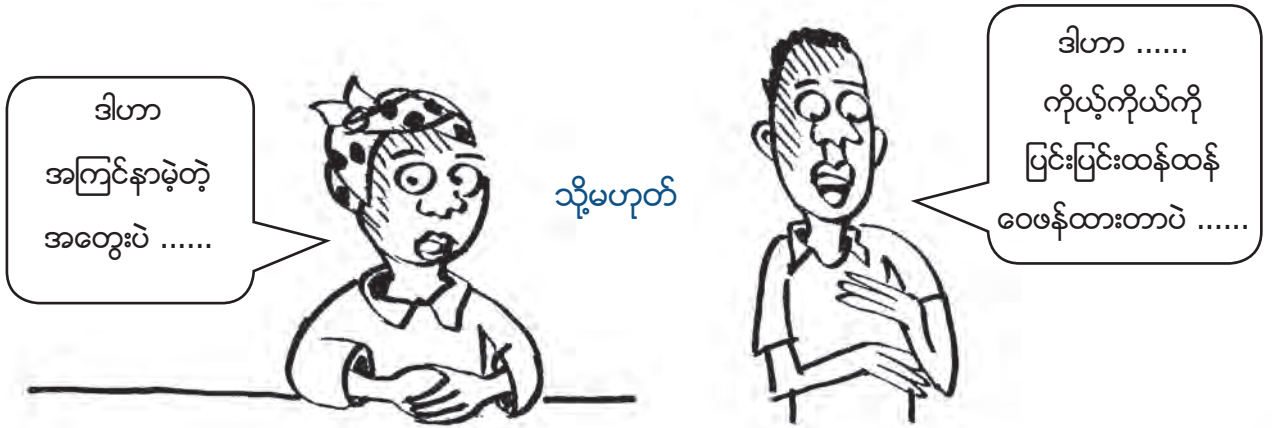
ဒါဆိုရင် ဒီလို အတွေး
တွေကနေ လွတ်မြောက်
အောင် အဲဒီ အတွေးတွေကို
သတိပြုမိဖို့ နာမည်
တတ်လိုက်ဖို့ လိုတာပေါ့။

ငါက
မကောင်းတဲ့ အမေ
တစ်ယောက်ပဲ။

ငါက
ပျော့ညံ့တယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထဲမှပြောပေးပါ




ထို့နောက် “သတိပြုမိသည်” ဆိုသော စာသား ထပ်ဖြည့်လိုက်ပါ။



ထို့နောက် ကိုယ့်ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ထိန်းညှိပြီး
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်တစားဖြင့် အာရုံစူးစိုက် နေထိုင်လိုက်ပါ။



 အကြင်နာမဲ့သောအတွေးများ ချိတ်တွယ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်
အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို Link မှတစ်ဆင့်
နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊
ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်းလည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

သင် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသည့်အချိန်၊ ခံစားနေရသည့်အချိန်၊ နာကျင်နေသည့်အချိန်များတွင် တစ်ယောက်ယောက်က ကြင်နာခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ နည်းလည်ခြင်းများ ပေးလာပါက သင် မည်သို့ ခံစားရပါသလဲ။



အခက်ခဲဆုံးသောအချိန်များမှာပင်လျှင် ကြင်နာခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ စသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။



အကြင်နာတရားဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့် ကိစ္စသည် အသေးအဖွဲ့ ပင် ဖြစ်လင့်ကစား ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။

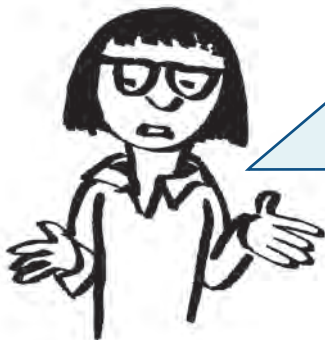


၎င်းတို့တွင် အကြင်နာစကားများလည်း ပါဝင်ပါသည်။



ဒါဟာ တကယ့်ကို နာကျင်စရာပဲ။

မင်းအတွက် ငါ ရှိနေပါတယ်။



နာကျင်နေတဲ့၊
ခံစားနေရတဲ့၊
ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့သူ
တစ်ယောက်ယောက်နဲ့
ဆုံတဲ့အခါ၊
အကြင်နာတရားနဲ့
သင် ဘာလေးများ
လုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ။



ကြင်နာသည့် အပြုအမူ လေးတိုင်းသည် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်လာစေ နိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကြင်နာတတ်ဖို့ လိုတာပေါ့။



ထို့ကြောင့် ယခုကဲ့သို့ အတွေးများမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ

ငါက အကြင်နာတရားနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး။



ငါ့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက အရေးမပါပါဘူး။

လူတိုင်းသည် မိတ်ဆွေ လိုအပ်ပါသည်။ ကြင်နာမှုလည်း လိုအပ်ပါသည်။



သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာတတ်သူဖြစ်ပါက



အခြားသူများကို ပိုမိုကူညီနိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မည်။ အကြင်နာတရားထားလိုစိတ် ပိုမိုရှိလာပါလိမ့်မည်။ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိလာ ပါလိမ့်မည်။



အကြင်နာတရားသည် တန်ဖိုးထားမှုများကဲ့သို့ပင် အသွား၊ အပြန် ရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။



အခြားသူများ

ကာယကံရှင်

ထို့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာစွာပြောဆိုပါ။

ဒါက ခက်ခဲတယ်၊
ဒါက နာကျင်စေတယ်။



ငါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ဂရုစိုက်နေနိုင်တယ်၊ သူများတွေ
ကိုလည်း ဂရုစိုက်နေနိုင်တယ်။



ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါ အမှန်ပါပဲ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို
ရင်ဆိုင်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့်
ပိုပြီး အသုံးတည့်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုကို
ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ဆုံးအခန်းမှာ
ဆက်လေ့လာကြပါမယ်။

နောက်ဆုံးအခန်းသို့ မသွားမီ ယခုအခန်းတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို တစ်ရက် နှစ်ရက်ခန့် အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်စေလိုပါသည်။ ယခုသင်ယူပြီးခဲ့သမျှသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်ဆိုသည်ကို စာအုပ်နောက်ဆုံးပိုင်းရှိ အနှစ်ချုပ်မှတ်သားဖွယ်ရာများက အမှတ်ရစေပါလိမ့်မည်။

အခန်း (၅)

“သီးခြားနေရာပေးခြင်း”





ကိုယ့်အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်းကို စာမျက်နှာ (၅၅) ကနေ (၅၆) အတွင်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ၊ ရှောင်လွှဲတာ၊ ဒါမှမဟုတ်၊ ဖျောက်ဖျက်လိုက်တာ၊ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မမှတ်မိနိုင်တော့ဘူးဆိုရင်၊ နောက်တစ်ခန်းကို ဆက်မသွားခင် ပြန်ပြီးဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။



ချိတ်တွယ်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ရုန်းကန်နေရခြင်းအား ရပ်တန့်စေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် နောက်ထပ် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ "သီးခြားနေရာပေးခြင်း" ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



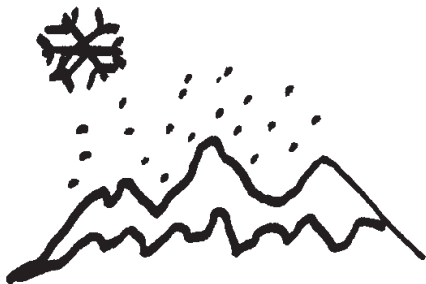
အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ယူရန်အတွက်
ကောင်းကင်အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါမည်။



အဆိုပါအခြေအနေများအတွက်
ကောင်းကင်တွင် နေရာရှိပါသည်။



ရေခဲလောက်အောင်
ချမ်းအေးသည်ဖြစ်စေ



ကျွန်တော်တို့ရဲ့
အတွေးတွေ၊
ခံစားချက်တွေဟာလည်း
ရာသီဥတုလိုပါပဲ။

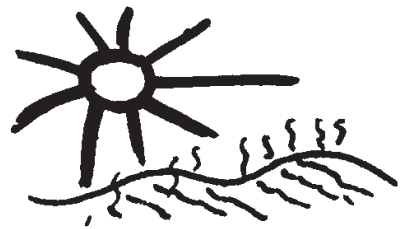


ဟုတ်တယ်၊
အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲ
နေတတ်ပါတယ်။

ရာသီဥတု မည်မျှဆိုးဝါးသည်ဖြစ်စေ



ကောင်းကင်သည် ရာသီဥတုကြောင့်
ထိခိုက်နာကျင်ရခြင်း မရှိပါ



ရာသီဥတုသည် အနေနှင့်အမြန်
အမြဲ ပြောင်းလဲနေပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့်လည်း ဖိစီးစေသော အတွေး၊
ခံစားချက်များကြောင့် ထိခိုက်ခြင်းမရှိဘဲ
၎င်းတို့ကို နေရာပေးထားနိုင်ရန် ကောင်းကင်ကို
အတုယူနိုင်ပါသည်။





ဒါကို ကြိုးစားကြည့်ရအောင်။ ပထမဆုံး စိတ်ထဲကနေ သတိပြုမိလိုက်ပါ။ ပြီးရင် နာမည်သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်ဘတ်နဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ နာကျင်သလိုခံစားနေရတာကို သတိထားမိတယ်
.....



ဒီမှာ ဖိစီးတဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေတယ်။



အဲဒီအတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို စူးစမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် အဆိုပါ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား ရာသီဥတုကဲ့သို့ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။



သင်သည်၊ ရာသီဥတုအတွက်.....



.....ကောင်းကင်နှင့် တူပါသည်။

သင်၏ ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ အပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ထားလိုက်ပါ။ သတိထားကြည့်လိုက်ပြီး အမည်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် စူးစမ်းစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။



ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ အဆုတ်အတွင်းမှ လေများ ကုန်အောင် ရှူထုတ်လိုက်ပြီးပါက စိတ်အတွင်းမှ ၁-၂-၃ ဟု မှတ်ပြီး ခေတ္တ အသက်ရှူအောင့်ထားလိုက်ပါ။



ထို့နောက် ဖြည်းညင်းစွာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါတွင် သင် နာကျင်မှု ခံစားနေရသည်ဆို နေရာတစ်ဝိုက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှူသွင်းပါ။



ယခုအနေအထားကို သင် နှစ်သက်သလို ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။



အဆုတ်အတွင်းမှလေများ ကုန်သည်အထိ ရှူထုတ်လိုက်ပါ။



ဖြည်းညင်းစွာ အသက်ရှူသွင်းပါ။



နာကျင်မှုခံစားနေရသည်ဆိုသော နေရာတစ်ဝိုက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။



အဆိုပါ နာကျင်မှုအတွက် နေရာပေးလိုက်ပါ။



နာကျင်မှုကို အဆိုပါနေရာတွင် ရှိနေခွင့် ပေးလိုက်ပါ။





နာကျင်စရာ ခံစားချက်ကို အရာဝတ္ထုတစ်ခုလို သဘောထားပြီး စဉ်းစား ကြည့်လိုက်တာက အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ အေးစက်နေတဲ့ အညိုရောင် အုတ်ခဲအလေး တစ်လုံး တင်ထားသလိုပဲ။

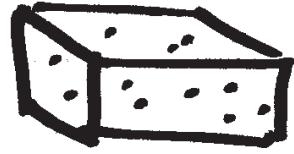


ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေကို စာအုပ်ထဲက စာသားတွေ၊ ရုပ်ပုံတွေလို သဘောထားပြီး ကြည့်လိုက်တာက အထောက်အကူဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။




အခုပဲ ကြိုးစား လုပ်ဆောင် ကြည့်လိုက်ပါ။

အဆိုပါ ခံစားချက်တွင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်အဆင်း၊ အပူချိန် စသည်တို့ ရှိသည်ဟု ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။



အဆိုပါနေရာတစ်ဝိုက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ သူ့အတွက် သီးခြားနေရာ ပေးလိုက်ပါ။



 သီးခြားနေရာပေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလည်း လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဖိစီးစေသော အတွေးများကို စာအုပ်ထဲမှ စာသားများ၊ ရုပ်ပုံများကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ



ဖိစီးစေသော အတွေးကို သတိထား ကြည့်လိုက်ပါ။



ဖိစီးစေသော အတွေးများကို စာအုပ်ထဲမှ စာသားများ၊ ရုပ်ပုံများကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ

အဆိုပါစာအုပ်သည် သင်၏ ပေါင်ပေါ်တွင် ရှိနေသည်ဟု ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။



ထို့နောက် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်တစားဖြင့် နေထိုင်လိုက်ပါ

အဆိုပါစာအုပ်ကို ကိုင်ထားပြီး ယူဆောင်သွားသည် ဟုလည်း ပုံဖော်ကြည့်နိုင်ပါသည်။



ထိုသို့ဆိုလျှင် အဆိုပါ အတွေးများသည် သင်နှင့် အတူရှိနေသော်လည်း သင့်အနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်တစားဖြင့် ဆက်လက် နေထိုင် လုပ်ကိုင်နေနိုင်ပါလိမ့်မည်။





ဒါကို စပြီးလေ့ကျင့်ဖို့ ဆိုရင် မိနစ်ပိုင်းလောက် တော့ အချိန်ပေးရ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တစ်ခု ကို သင်ယူသလိုပဲ



လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ လွယ်လာပါလိမ့်မယ်။

မြန်လည်း မြန်လာ ပါလိမ့်မယ်။



ဒါကြောင့် ရှေ့ဆက်ပြီးမဖတ်ခင်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြန်ပြီး လေ့ကျင့်လိုက်ပါ။ သင့်ဘဝမှာ ဖိစီးစေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တစ်ခု သင်ယူသကဲ့သို့ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ



အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအတွက် နေရာပေးပြီးပါက သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်တစား နေထိုင် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

သင် ရောက်နေသည့်နေရာ၊ အတူရှိနေသူတို့ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။ လက်ရှိလုပ်နေသည့် အလုပ်အပေါ်တွင် အပြည့်အဝ အာရုံ စူးစိုက်ထားလိုက်ပါ။

-  အမြင်
-  အကြား
-  အရသာ
-  အနံ့
-  အတွေ့အထိ



ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့ နည်းစနစ်
တွေအတွက် နောက်ထပ်
နည်းလမ်းအသစ်တစ်ခု
ရပြီပေါ့။



လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။
အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်နေဖို့ သတိရပါ။



အထူးသဖြင့် အိပ်ယာထဲတွင်ရှိနေသည့်အချိန်၊ အိပ်မပျော်သည့်အချိန်များတွင်
“သီးခြားနေရာပေးခြင်း” နှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပူးတွဲလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။



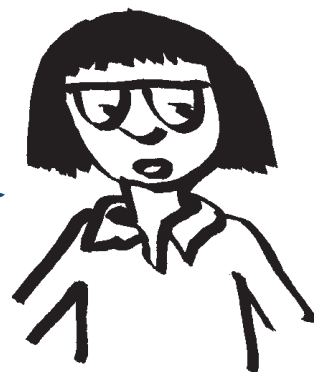
ဖိစီးစေသော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ ရှိနေသည်ဆိုသော နေရာကို သတိပြုရင်း အသက်ရှူသွင်းလိုက်ပါ။



ထိုနေရာတစ်ဝိုက်သို့
ရှူသွင်းလိုက်သောလေများ
ပျံ့နှံ့သွားပါစေ။



သင့်ကိုယ်ပေါ်မှာ
နာကျင်မှုခံစားရတယ်ဆိုရင်
စူးစမ်းစိတ်နဲ့
သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။



ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား၊ အပူချိန်၊ စသည်တို့ကို သတိထားကြည့်လိုက်ပါ



ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေကို စူးစမ်းစိတ်ဖြင့် သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။
သင်၏ နာကျင်မှုသည် ကြီးမားလာနိုင်သလို သေးငယ်သွားနိုင်ပါသည်။
ဆက်လက် ရှိနေနိုင်သလို ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အဆိုပါ နာကျင်မှုအတွက်
သီးခြားနေရာပေးထားရုံမျှသာ ပေးထားပါ။ နာကျင်မှုကို တိုက်ခိုက်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။
သီးခြားနေရာသာ ပေးထားပါ။



သင့်အနေနှင့် အတွေး၊ ခံစားချက်များ၏ ချိတ်ဆွဲခြင်းခံထားရပြီး လေ့ကျင့်ခြင်း
ဆက်မလုပ်နိုင်တော့သလို ဖြစ်လာရသည့် အခါတိုင်း

သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။
အမည်သတ်မှတ်
ပေးလိုက်ပါ။



အသက်ရှူတာ၊ သီးခြားနေရာ
ပေးတာတွေအပေါ်မှာ
ပြန်ပြီး အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။



ဒီစာအုပ်ရဲ့ အဆုံးသတ် အပိုင်းကိုရောက်ဖို့ နီးလာပါပြီ။ နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု လုပ်ဖို့ အချိန်ရှိပါသေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်းနှင့် နာကျင်မှုများအတွက် သီးခြားနေရာပေးခြင်း သင်ခန်းစာ လေ့ကျင့်မှု။



အဆိုပါ သင်ခန်းစာကို အိပ်ယာဝင်ချိန်၊ သို့မဟုတ်၊ တစ်ဦးတည်းရှိနေသည့်အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

သင်၏လက်တစ်ဘက်တွင် ကြင်နာခြင်းများရှိနေသည်ဟု ပုံဖော်တွေးကြည့်လိုက်ပါ။



အဆိုပါလက်ကို သင်၏ နှလုံးသား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နဖူး၊ သို့မဟုတ်၊ နာကျင်မှုခံစားနေရသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော ကိုယ်ခန္ဓာ အခြားမည်သည့်နေရာပေါ်တွင်မဆို အသာအယာ တင်ထားလိုက်ပါ။



အဆိုပါလက်မှ နွေးထွေးမှုများ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်ဟု ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နေရင်း သင့်ကိုယ်သင် အကြင်နာတရား ထားလာနိုင်သလား ဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။



အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်လည်း
လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။



သင့်ကိုယ်သင် ကြင်ကြင်နာနာ
ထွေးပွေထားပါ



သင့်အနေနှင့် အိပ်ယာထဲတွင်ရှိနေသည့်အချိန်၊ အိပ်မပျော်သည့်အချိန်များတွင်
“သီးခြားနေရာပေးခြင်း” နှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။



ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် နာကျင်မှုခံစားနေရသည်ဟု သင် သတ်မှတ်ထားသောနေရာပေါ်တွင် လက်တင်ထားလိုက်ပါ။
အဆိုပါ နာကျင်နေသည့်နေရာတစ်ဝိုက်သို့ သင်၏ လက်မှတစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည်ဟု
စိတ်ကူး ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အကြင်နာတရားထားနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။



“ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာစိတ်
ထားရှိခြင်း” လေ့ကျင့်ခန်းကို
Link မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူ
နိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့်
ရုပ်ပုံများ၊ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း
လည်း လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ
သည်။





ဟုတ်ပါတယ်။
ဘယ်အချိန်မှာမဆို
ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့
အကြောင်းအရာတိုင်း
ကို လေ့ကျင့် လုပ်
ဆောင်ခြင်းဟာ

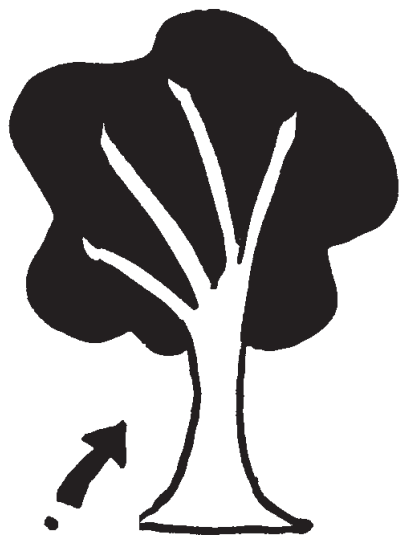


ကိုယ့်အတွက်သာမက
သူများတွေအတွက်ပါ
အကြင်နာတရားထား
တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်
တစ်ခုပါပဲ

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကြွက်သားများသန်မာအောင်
လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပါသည်။
လေ့ကျင့်နိုင်လေ ပိုမိုကောင်းမွန်လေ ဖြစ်ပါသည်။



သေးငယ်သော လေ့ကျင့်မှုခြေလှမ်းတိုင်းသည်
အရေးပါပါသည်။ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်သည်
သေးငယ်သောမျိုးစေ့မှ ပေါက်ဖွားလာရပါသည်။



မိုင် ထောင်ချီသော ခရီးစဉ်သည်
ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းဖြင့်
အစပြုပါသည်။



ရှေ့ဆက်ရမယ့်ခရီးကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆက်လှမ်းလိုက်ပါ။
 ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို
 ပိုပြီး နားလည်သိရှိလာနိုင်ရေးအတွက်
 ဒီစာအုပ်ကို အချိန်ပေးပြီး ထပ်တလဲလဲ ပြန်ဖတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။
 ဒီစာအုပ်ကို အချိန်ပေးပြီးဖတ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
 ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်အတွက် အသုံးဝင်တယ်ဆိုရင်
 တခြားသူတွေကိုလည်း မျှဝေပေးပါ။



ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း၊ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
 စိတ်ဝင်တစားလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
 သီးခြားနေရာပေးခြင်း၊ ကြင်နာစိတ်ထားရှိခြင်း။

နည်းလမ်း ၁။ ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း

- ✓ စိတ်ခံစားချက်များ မြင့်တက်ပြင်းထန်လွန်းနေသည့် အချိန်အတွင်း-
- ✓ မိမိ၏ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို သတိထားကြည့်ပြီး စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိလိုက်ပါ။
- ✓ ခြေထောက်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဖိချထားလိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုဆန့်ထုတ်လိုက်ခြင်း၊ သတိနှင့် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြည်းညင်းစွာလျှော့ချလိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပြန်လည်သတိပြုလိုက်ပါ။
- ✓ ထို့နောက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပြီး စိတ်ဝင်စားစွာဖြင့် ပြန်လည် နေထိုင်လိုက်ပါ။
- ✓ သင့်အနေနှင့် မည်သည့်အရာများကို မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်၊ အရသာခံစားနိုင်၊ ရနံ့ရနိုင်ပါသနည်း။
- ✓ သင်၏အရှေ့တွင်ရှိနေသည့် အရာများအပေါ်တွင် စူးစမ်းလိုစိတ်ဖြင့် အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။
- ✓ သင် ရောက်ရှိနေသောနေရာ၊ သင်နှင့် အတူရှိနေသူ၊ သင် လတ်တလောလုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်၊ စသည်တို့ကို သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်မှုအတွက် အကြံပြုချက်

- ✓ စိတ်ဖိစီးနေသည့်အချိန်၊ စိတ်ခံစားချက်မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အချိန်များတွင် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိလိုက်ခြင်း (ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း) သည် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။
- ✓ ထိုသို့ ထိန်းညှိခြင်းအား အချိန် ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် ရသည့် အချိန်များတွင်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ တစ်ခုခုကို စောင့်ဆိုင်းနေသည့်အချိန်၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ စသည့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကြအလုပ် တစ်ခုခု မစတင်မီ၊ သို့မဟုတ်၊ လုပ်ဆောင်ပြီး သည့်အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအချိန်များတွင်လေ့ကျင့်ပါက ပျင်းရိဖွယ်ကောင်း သော အလုပ်များသည်လည်း ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ခက်ခဲသောအချိန်များအတွင်း စိတ် ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိရာတွင်လည်း ပိုမိုလွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

🔊 "ပြန်လည်ခြေကုပ်ယူခြင်း" လေ့ကျင့်ခန်းကို [Link](#) မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။



နည်းလမ်း ၂။ ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များမှ လွတ်မြောက်စေရန်အတွက်၊ အောက်ပါ အဆင့် (၃) ဆင့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁။ ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များ ငြိတွယ်ခြင်းခံနေရပြီးလားဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။
ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များကြောင့် သင် အာရုံပျက်ပြားသွားရသည်ကို သိလိုက်သည့်အခါတွင် စူးစမ်းစိတ်ဖြင့် သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။

- ၂။ အဆိုပါ ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို စိတ်အတွင်းမှ အမည်သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ဥပမာ-
- ✓ ဒီ နေရာမှာ ဖိစီးတဲ့ခံစားချက်တွေ ရှိနေတယ်။
 - ✓ ဒီ ရင်ဘတ်ထဲမှာ တင်းကြပ်နေသလို ခံစားရတယ်။
 - ✓ ဒီ မှာ ဒေါသဖြစ်နေတယ်။
 - ✓ ဒီ မှာ အတိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖိစီးစေတဲ့အတွေးတွေ ရှိနေတယ်။
 - ✓ ဒီ မှာ ဖိစီးစေတဲ့အတွေးတွေ ရှိနေတယ်လို့ သတိထားမိတယ်။
 - ✓ ဒီ မှာ အနာဂတ်အတွက် ကြောက်ရွံ့တာတွေရှိနေတယ်လို့ သတိထားမိတယ်။

၃။ ထို့နောက် သင် လတ်တလောလုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်ပေါ်တွင် ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။ သင်နှင့် အတူရှိနေသူ၊ သင် လုပ်ဆောင်နေသည့်အလုပ်၊ စသည်တို့အပေါ်တွင် အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက် ထားလိုက်ပါ။

“သတိပြုမိခြင်းနှင့် အမည်သတ်မှတ်ခြင်း”
လေ့ကျင့်ခန်းကို Link မှတစ်ဆင့်
နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။



နည်းလမ်း ၃။ သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးသောတန်ဖိုးထားမှုများကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ-

- ✓ ကြင်နာစိတ်ထားရှိခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊
- ✓ သူတစ်ပါးအား ကူညီခြင်း၊
- ✓ ရဲဝံ့ခြင်း၊
- ✓ အလုပ်ကြိုးစားခြင်း၊

သင့်အတွက် မည်သည့်တန်ဖိုးထားမှုများက အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

လာမည့် ရက်သတ္တပတ်အတွင်းတွင် အဆိုပါတန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းငယ် တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ပြောဆိုပါမည်လဲ။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများသည်လည်း အရေးပါပါသည်။

ခက်ခဲသောအခြေအနေတိုင်းအတွက်၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း (၃) နည်း ရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။

၁။ အဆိုပါအခြေအနေမှ ရှောင်ဖယ်ထွက်ခွာသွားခြင်း။

၂။ ပြောင်းလဲနိုင်သည်များကို ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲ၍မရနိုင်သည့် နာကျင်မှုတို့ကို လက်သင့်ခံလိုက်ခြင်း။

သင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများအတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း။

၃။ လက်မြောက်အရုံးပေးပြီး သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း။



နည်းလမ်း ၄။ ကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်း

ကြင်နာစိတ်ထားပါ။

- ✓ သင်ခံစားနေရသော နာကျင်မှုများ၊ အခြားသူများခံစားနေရသော နာကျင်မှုများကို သတိပြုမိလိုက်ပါ။ ကြင်နာစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။
- ✓ အကြင်နာမဲ့သောအတွေးများကို သတိပြုမိအောင်လုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အမည်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ထိုနည်းလမ်းများဖြင့် အကြင်နာမဲ့သောအတွေးများမှ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ✓ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကြင်နာစွာပြောဆိုနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာတတ်သူဖြစ်ပါက အခြားသူများကို ပိုမိုကူညီနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများအပေါ်တွင်လည်း အကြင်နာတရားထားလိုစိတ် ပိုမိုရှိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိလာပါလိမ့်မည်။
- ✓ သင်၏ လက်တစ်ဘက်တွင် ကြင်နာခြင်းများ ရှိနေသည်ဟု ပုံဖော်တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ အဆိုပါ လက်ကို နာကျင်မှု ခံစားနေရသည်ဟုသတ်မှတ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်နေရာပေါ်တွင် အသာအယာ တင်ထားလိုက်ပါ။ အဆိုပါလက်မှ နွေးထွေးမှုများ သင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်ဟု ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နေရင်း သင့်ကိုယ်သင် အကြင်နာတရား ထားလာနိုင်သလားဆိုသည်ကို သတိပြုကြည့်လိုက်ပါ။



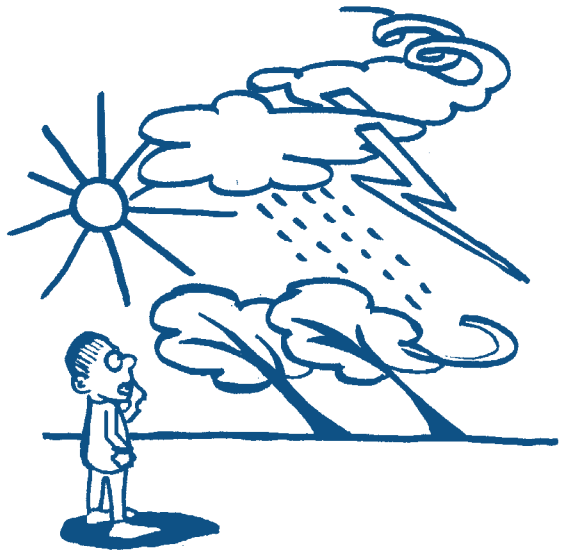
🔊 “ငြိတွယ်ရာမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြင်နာစိတ်ထားရှိခြင်း” လေ့ကျင့်ခန်းများကို [Link](#) မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။

နည်းလမ်း ၅။ သီးခြားနေရာပေးခြင်း

ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား အာရုံမစိုက်ဘဲ ဖယ်ရှားရန်ကြိုးစားခြင်းသည် အဆင်မပြေတတ်ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် အဆိုပါ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား သီးခြားနေရာပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ✓ ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို စူးစမ်းစိတ်ဖြင့် သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ အာရုံစူးစိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ နာကျင်ဖွယ်ရာခံစားမှုများအား အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုသို့ စိတ်ကူး ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်၊ အပူချိန်၊ စသည်ဖြင့် ပုံဖော်ပြီး သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။
- ✓ ဖိစီးစေသောအတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို အမည်သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ဥပမာများ-
 - ဒီ နေရာမှာ ခက်ခဲတဲ့ခံစားချက် ရှိနေတယ်။
 - ဒီ နေရာမှာ အတိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခက်ခဲတဲ့အတွေး ရှိနေတယ်။
 - ဒီ မှာ ဝမ်းနည်းစိတ်ရှိနေတာ သတိပြုမိတယ်။
 - "ငါဟာ ပျော့ညံ့တယ်" ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး ဒီနေရာမှာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သတိထားမိတယ်။
- ✓ နာကျင်ဖွယ်ရာ ခံစားချက်များ၊ အတွေးများသည် ရာသီဥတုသဖွယ် ပြောင်းလဲတတ်သည်ဟု သဘောထားကြည့်လိုက်ပါ။
 - သင့်အနေနှင့် နာကျင်သည်ဟုသတ်မှတ်ထားသော နေရာတစ်ခုခုတွင် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်နေသည်ဟု ပုံဖော် သတိထားလိုက်ပြီး နာကျင်သောခံစားမှုအတွက် သီးခြား နေရာ ပေးလိုက်ပါ။
 - အဆိုပါ အတွေး၊ ခံစားချက်များအား တိုက်ခိုက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကောင်းကင်တွင် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဖြစ်နေသကဲ့သို့ သဘောထားလိုက်ပါ။
 - ထိုသို့သဘောထားနိုင်လျှင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့် လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာများ အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်တစားရှိနေနိုင်ရန် အချိန်များ၊ ခွန်အားများ ပိုမိုရရှိလာပါလိမ့်မည်။

🔊 "သီးခြားနေရာပေးခြင်း" လေ့ကျင့်ခန်းကို [Link](#) မှတစ်ဆင့် နားထောင် ကူးယူနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဖိစီးမှုကြုံတဲ့အခါ

လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ကြမယ်

ပုံပြလမ်းညွှန်

သင် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသည်ဆိုပါက
ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် သင့်အတွက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာတွင် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ပါရှိသော
သတင်းအချက်အလက်များနှင့် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုများသည်
သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

သင့်အနေနှင့်

အခက်အခဲကြီးကြီးမားမား ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခြေအနေမျိုးတွင်ပင်လျှင်
ဘဝ၏ အဓိပ္ပါယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဘဝအတွက်
ခွန်အားများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။