

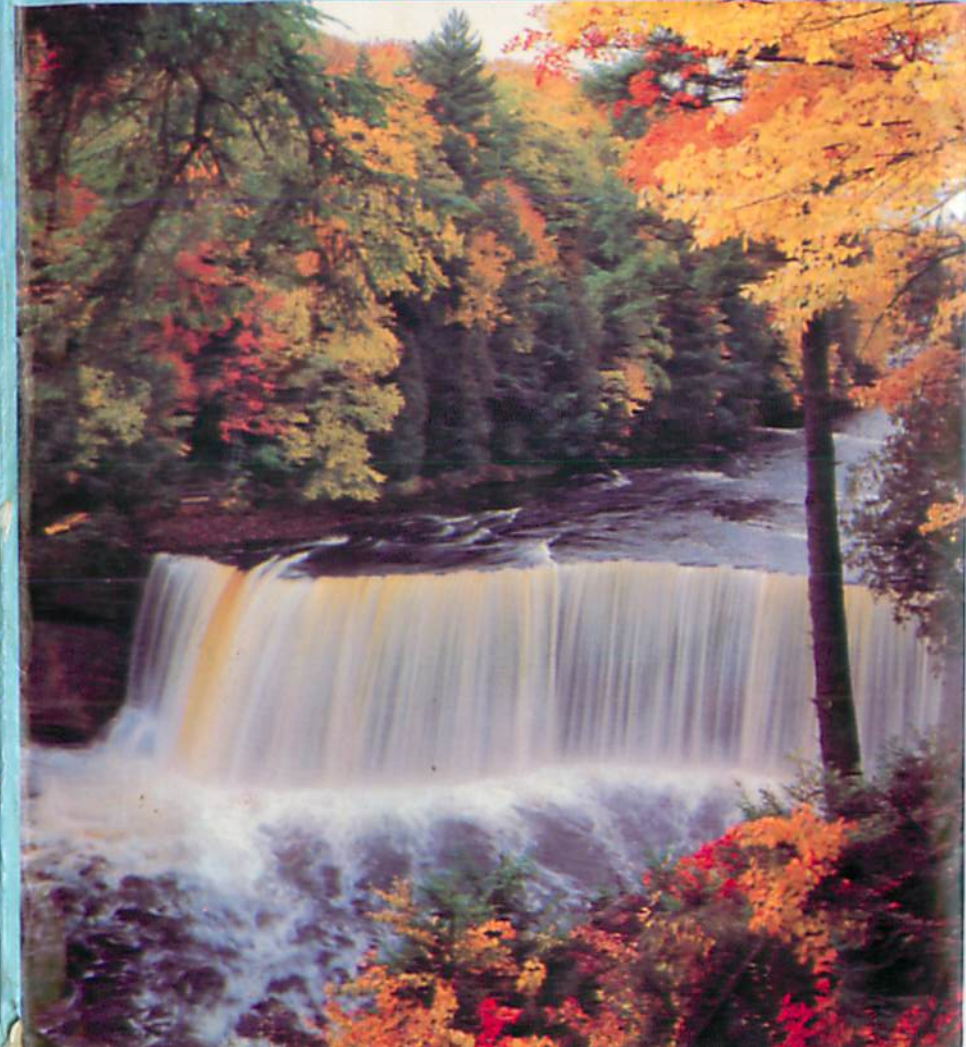


သရာတော်ဦးစောတိကာ

(မဟာမြိုင်တောရ)

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

သရာတော်ဦးစောတိကာ • စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့



- ❖ ငါ့ကိုယ်ငါ လေးစားမှု ရှိနေသေးသ၍
သူများ ဘယ်လိုထင်တယ်ဆိုတာကို ကြောင့်ကျစိုက်နေဖို့ မလိုဘူး။
- ❖ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မသေးတဲ့သူဟာ သူများ ကိုယ့်ကို
အထင်သေးတာကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေတဲ့သူဟာ
သူများ ဘာပြောပြော ခံနိုင်တယ်။
- ❖ သူများကို ဘယ်လိုလူစားလို့ ပြောတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ဘယ်လိုလူစားလို့ ဖော်ပြနေတာနဲ့ တူတယ်။
- ❖ တကယ် ကြီးကျယ်တဲ့၊ ထိရောက်တဲ့၊ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု
အများဆုံးရတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေလည်း အများဆုံး
ထုတ်ပြီးသုံးရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မယ့်သူဟာ အသေးအမွှား
အဆိုးတွေကို တွေးဖို့ မသင့်ဘူး။
- ❖ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်တဲ့သူဟာ သူများကို
စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။
- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျသွားရင် စိတ်အိုသွားတယ်။
သတိနဲ့နေတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မအိုဘူး။
- ❖ ငွေကလွဲလို့ တခြားဘာမှ မရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာဟာ
ဘဝကို ရောင်းစားတာနဲ့တူတယ်။
ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့အရည်အချင်းကို
ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။

2006-07-07

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာဗြိုင်တောရ)

စိတ်နှလုံး
ရှင်လန်းစေဌ်

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ်အမှတ် (၆)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၁၄၁/၉၉ (၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၁၃၂/၉၉ (၃)
ထုတ်ဝေခြင်း	-	ဝေဖန်ရေးကြီးမ
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	-	၁၉၉၉ ခုနှစ်
အုပ်စု	-	ရွာသူ
စီစဉ်သူ	-	ဝေါ်ထွက်ရေးအဖွဲ့ (ရေတံခွန်စာပေ)
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးမြသန်း (၁၁၀၉၈) အသုံးဝင်အပ်စီမံရေး (၃၅)နံရံရပ်၊ ကမ္ဘာ့စာပေ အသင်းအဖွဲ့
ပုံနှိပ်သူ	-	မြည့်မြင့်တင်စာရုံ (ရန်ကုန်/၁၉၉၈)
တန်ဖိုး	-	အမှတ်-၁၁၊ ကျိုက္ခတ်လမ်း (အလုပ်သမားသမားရုံကြီးအနီး) တစ်ခွက်၊ နှစ်၊ ခုနှစ်၊ ၃၆ - ၂၉၃ ၀၀၃ ၂၉၃၄ ၉၄

နိဂါန်း

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဘယ်လောက် ခံရခက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ဖူးလို့ ကောင်းကောင်း
သိတယ်။

ဒါကြောင့် သမီးတွေကို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေ မဖြစ်
စေချင်ဘူး။ ဒီလိုပဲ တခြားသူတွေကိုလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့
သူတွေမဖြစ်စေချင်ဘူး။

ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သမီးတွေကို
ပြောပြရင်း အသံသွင်းယူထားတဲ့ အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပါတယ်။
သမီးတွေကိုသိစေချင်သလို တခြားသူတွေကိုလည်း သိစေချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ သဘောထားတွေကို
စာဖတ်သူအနေနဲ့ အားလုံး လက်ခံချင်မှ လက်ခံနိုင်မယ်။ သဘောကျ
ချင်မှကျမယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ လက်မခံချင်တာ

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

ကို လက်မခံပဲ နေတာဟာ စာဖတ်သူရဲ့ အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီအခွင့်အရေးကို ဆရာတော်က လေးစားပါတယ်။

ကျန်းမာနေတုန်းမှာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့သူဟာ
ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ၊
စိတ်ကျန်းမာနေတုန်းမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ စိတ်ရွှင်လန်းဖို့၊ စိတ်ကျန်းမာဖို့
ကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အခက်အခဲတွေကို တကယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာ အသိဉာဏ်ပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။ သတိရှိမှလည်း ဉာဏ်ရှိမယ်။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့နေတဲ့
အလေ့အကျင့်ကို အမြဲတန်းလေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဉာဏ်
ပါပါနဲ့ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ	၂
၂။	depression (စိတ်ကျရောဂါ) အဖြစ်များတဲ့ခေတ်	၈
၃။	ယှဉ်ပြိုင်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ depression	၁၃
၄။	အဆိုးမြင်နှင့် depression	၁၆
၅။	တဝက်ပြည့်နေသလား၊ လျော့နေသလား	၂၃
၆။	ကိုယ့်ခံစားမှုကို ဘယ်သူဖန်တီးသလဲ	၂၇
၇။	ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ကြည့်မယ်	၃၆
၈။	စိတ်ကြွရောဂါ	၈၁
၉။	အမှန်အတိုင်းမြင်တတ်ဖို့	၈၇
၁၀။	စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့တွေးနည်းတွေ	၉၄
၁၁။	နောင်တဖြစ်လေ့ရှိသလား	၁၀၃
၁၂။	အားငယ်နေပြီဆိုရင်	၁၀၈
၁၃။	ဒေါသကိုနားလည်ပါ	၁၁၇

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

၁၄။ ရန်ဖြစ်တာဟာရင်းနှီးမှုတစ်မျိုး	၁၃၂
၁၅။ ဒေါသကို ဖန်တီးသူ	၁၃၆
၁၆။ စိတ်ဓာတ်မကျချင်ရင်	၁၃၈
၁၇။ အသံတိတ်ခံယူချက်များ	၁၅၁
၁၈။ သူတို့ငါ့ကိုဘယ်လိုထင်ကြသလဲ	၁၅၅
၁၉။ သူတို့ငါ့ကိုချစ်ရဲ့လား	၁၆၄
၂၀။ အလုပ်ဟာဘဝတစ်ခုလုံးလား	၁၇၅
၂၁။ ပထမတန်းစားလူ	၁၈၅
၂၂။ ဘာတွေပြန်မျှော်လင့်မိသလဲ	၁၉၄
၂၃။ တာဝန်မကျေမှာစိုးတယ်	၂၀၀
၂၄။ သူတို့ကြောင့်	၂၁၂
၂၅။ ငါ့စိတ်ထားကလိုရင်း	၂၁၉

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

စိတ်ဓာတ်ကျဘူးသလား ?

ကျဘူးပါတယ်။ ခဏခဏကျဘူးပါတယ်။

ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်သလဲ ?

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို မဖြစ်တဲ့အခါ၊ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခု ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျပါတယ်။

ထပ်ဖြည့်လိုက်ရရင် ကိုယ့်အဖေအမေက သိပ်မချစ်ဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ၊ စာမေးပွဲကျတဲ့အခါ၊ စာမေးပွဲမှာ အကြီးအကျယ် မှန်းထားပြီးမှ ကိုယ်မှန်းသလောက် မရတဲ့အခါ၊ ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့သူက ခွဲသွားတဲ့အခါ (သို့) သေဆုံးသွားတဲ့အခါ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်၊ အားငယ်တတ်တယ်။

အိမ်ထောင်ရှင်တွေဆိုရင် ခင်ပွန်းဆုံးသွားတာ (သို့မဟုတ်) ဇနီးဆုံးသွားတာ၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးတည်းသောသား (သို့မဟုတ်) သမီး

ဆုံးသွားတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။ သမီးနဲ့သိတဲ့ ဆရာမတစ်ယောက်ဆိုရင် သူတစ်ဦးတည်းသောသမီး ဆုံးသွားလို့ depression ဖြစ်နေတာ အခု နှစ်တော်တော်ကြာသွားတာတောင် ခဏခဏ သတိရပြီး ငိုတုန်းပဲ။

အမှုထမ်းဆိုရင် ရာထူးဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ၊ ပင်စင်ယူတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုကြီးကြီး သုံးလေးမျိုးလောက် ဆက်တိုက် ကြုံလိုက်ရရင်တော့ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ကြားဖူးတာ တစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်နှစ်ထဲမှာ မိဘဆုံးသွားတယ်။ အိမ်ထောင် ကွဲသွားတယ်။ အလုပ်ပြုတ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဆက်တိုက် ကြုံလိုက်ရတဲ့အခါ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။ သူခံနိုင်ရည် အတိုင်းအတာကို လွန်သွားပြီး၊ သူ့စိတ်အား ကုန်သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အားကုန်ပြီး အားပြတ်သလိုဖြစ်တာ ရှိသလို၊ စိတ်မှာလည်း အားကုန်ပြီး အားပြတ်သွားတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အားပြတ်သွားရင် ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့သလို စိတ်အားပြတ်သွားရင်လည်း ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြီးကြီးမားမား စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကြုံရတဲ့ အခါ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ အားငယ်တယ်။ ဝမ်းနဲတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု သိပ်နဲသွားတယ်။ လူတွေကိုလည်း ယုံကြည်မှုနဲသွားတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ အားကိုးစရာ ရှာတတ်ကြတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ

depression ဆိုတဲ့စကားလုံးက အင်္ဂလိပ်စာတတ်သူတွေ အတွက်တော့ ကောင်းကောင်းနားလည်တဲ့ စကားလုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဗမာလိုဆိုရင် အရိုးဆုံးပြောရရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာလို့ပဲ ပြောရမယ်။

စိတ်အင်အား ကုန်သွားတာ။ ပြီးတော့ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရတာ၊ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မထားချင်တော့တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတော့တာ၊ လူတွေကိုလည်း ယုံကြည်မှု မရှိတော့တာ၊ တန်ခိုးရှင် ကယ်တင်ရှင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပုံပြီး အားကိုးလိုက် ချင်တာမျိုးတွေဟာ depression ဖြစ်တဲ့သူတွေခံစားရတဲ့ စိတ်အခြေ အနေတွေဖြစ်တယ်။

တချို့က စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီး စိတ်ညစ်သွားပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး လုပ်သင့်တာတွေကို ပြန်လုပ်နိုင်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သာသွားတယ်။ တချို့ကျတော့ စိတ်ဓာတ်ကျ သွားပြီးရင် ပြန်တက်လာဖို့ သိပ်ခက်တယ်။ သိပ်ကြာတယ်။ အထူး သဖြင့် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကျတာ မကြာခဏဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူဆိုရင် ပိုကြာမယ်။ တော်တော်နဲ့ ပြန်တက်မလာဘူး။ ဒါပေမယ့် တကယ် ထိထိရောက်ရောက် ကြိုးစားရင် ပြန်တက်ပါတယ်။

ပြန်တက်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ပြန်မကျအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ ဆိုတာလည်း နားလည်ဖို့လိုတယ်။

စိတ်ဓာတ် တက်လိုက်ကျလိုက် ဖြစ်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။ လူတိုင်း ကြုံနေရတယ်။ သိပ်ကြာကြာ စိတ်ဓာတ်ကျမနေရင် ရောဂါ ကြီးကြီးလို့ မယူဆနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် low grade chronic depression လို့ခေါ်တဲ့ နဲနဲလောက် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဒီထက်လည်း ပိုဆိုးမသွားတာ၊ လုံးလုံးလည်း ပျောက်မသွားတာရှိတယ်။ အဲဒီလို လူဟာ နေ့စဉ် လုပ်ရမည့်ကိစ္စတွေ အားလုံးကို ပုံမှန် လုပ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ၊ ပျော်လိုက်တာ၊ ကျေနပ်လိုက် တာ ဆိုတာမျိုးကိုတော့ မခံစားနိုင်ဘူး။

Depression is the most agonizing form of suffering.

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ အခံရအခက်ဆုံး စိတ်ဒုက္ခတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒါကို စိတ်ဓာတ် ကြာကြာ ကျဘူးတဲ့သူဆိုရင် ကောင်းကောင်းသိ တယ်။ ဘာကိုမှ မျှော်လင့်ချက်မထားနိုင်တော့တဲ့ ဒုက္ခဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ 'လူဆိုတာမျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်နေ ရတာ' လို့ပြောတာ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ရင် ဘာနဲ့အသက်ရှင်ရမှာလဲ။ စိတ်ဟာ လူ့ဘဝမှာ အခြေခံအကျဆုံး အရေးအပါဆုံးဖြစ်လို့ စိတ်ကို အသက်လုပ်ပြီးနေရတာ စိတ်ကို အသက်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်နော်. . ။ စိတ်အင်အားဟာ အဓိကအင်အား ဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်က အားရှိနေရင် ဘာမဆို ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ကိုယ့် ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာဖို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ လုပ်ယူရ တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီဆိုရင် ဘာမှ အားကိုးစရာ မရှိတော့ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဒါကို လူတွေ များများနားလည်ဖို့လိုတယ်။ အခုခေတ် မှာပိုပြီးတော့ လိုတယ်။ ဒါကို ပညာရေးတစ်မျိုးအနေနဲ့ လေ့လာသင့် တယ်။ ဆွေးနွေးသင့်တယ်။

ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်နားလည်တာဟာ အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ပညာရေးဖြစ်တယ်။

Understanding and mastering your mood is "a top flight "education.

ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲနေပုံ၊ ခံစားမှု အမျိုးမျိုးဖြစ်နေ ပုံကို နားလည်ဖို့နဲ့ စိတ်အခြေအနေ ကောင်းနေအောင်၊ စိတ်ဓာတ် အင်အား ပြည့်နေအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ထိပ်တန်း ပညာရေး တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၅

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့အခါ အနားယူရတယ်။ သိပ်ဆာပြီးတော့ အားကုန်သလိုဖြစ်နေရင် ထမင်းစားရတယ်၊ မုန့်စားရတယ်၊ ကော်ဖီသောက်ရတယ်၊ ဒါ အားပြန်ဖြည့်တာပဲ။ ဒီလို အားပြန်မဖြည့်ရင် အားပြတ်ပြီးတော့ ပုံကျသွားနိုင်တယ်။

စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်လာရင်ရော. . ဘယ်လိုအနားယူမလဲ။ စိတ်အားနဲ့နေရင် ဘယ်လို အားပြန်ဖြည့်မလဲ။ ကိုယ်ရဲ့ (mood) စိတ်ကြည်တာ၊ စိတ်မကြည်တာ၊ စိတ်ရွှင်လန်းတာ၊ စိတ်မရွှင်လန်းတာ၊ စိတ်အားတက်တာ၊ စိတ်အားငယ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အဲဒီလို စိတ်အခြေအနေ အပြောင်းအလဲတွေကို နားလည်ဖို့၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့နဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြန်ရောက်သွားအောင် လုပ်ပေးတတ်ဖို့ဆိုတာဟာ အရေးကြီးဆုံး၊ အဆင့်မြင့်ဆုံး ပညာရေးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ပညာရေးလို့နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

ဒီလို နားလည်နိုင်ဖို့၊ ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ဆိုတာမှာ အခြေခံက ဘာလဲဆိုတော့ သိဖို့၊ မသိပဲနဲ့ နားမလည်နိုင်ဘူး၊ မသိပဲနဲ့ မထိန်းနိုင်ဘူး။ ငါ့စိတ်မှာ အခု ဘာဖြစ်နေသလဲ၊ ဘာတွေ့နေသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို အမြဲသတိနဲ့သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ရမယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ခဏလောက်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုး မဟုတ်ဘူး၊ နေ့တိုင်း လုပ်ရမယ်။ မနက်လည်း လုပ်ရမယ်။ နေ့လည်လည်း လုပ်ရမယ်။ ညနေမှာလည်း လုပ်ရမယ်၊ ညအိပ်ခါနီးလည်း လုပ်ရမယ်။

သိပ်အရေးကြီးတဲ့အချက်က ဘာလဲဆိုတော့ မနက်အိပ်ယာက နိုးတဲ့အချိန်မှာကတည်းက ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ ကြည်လင် အေးချမ်းနေအောင်၊ အားပြည့်နေအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ရမယ်။

မနက်စောစောအချိန်မှာ ခဏ တရားထိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တခြားအလုပ်ကိစ္စတွေ၊ သောကဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေ၊ တာဝန်ကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို မစဉ်းစားသေးခင် တခြားဘယ်သူနဲ့မှ ဘာမှမပြောရသေးခင်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ တိတ်တိတ်လေး ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်ဖို့လိုတယ်။ အလေ့အကျင့်လုပ်တာ များလာရင် ခဏလေးနဲ့ ကြည်လင်ပြီး အားပြည့်တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ရနိုင်တယ်။ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ သဘောထား၊ သတ္တိ၊ အင်အား၊ ခံနိုင်ရည်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို ရနိုင်တယ်။

စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့အခါမှာ တွေ့ကြုံရသမျှကိစ္စတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပါ။ အဲဒီလို မဟုတ်ပဲ မနက်အိပ်ယာက နိုးကတည်းက 'နိုးလာပြီ ဒုက္ခပါပဲ၊ စိတ်ညစ်စရာကြီး၊ ဟိုကိစ္စဒီကိစ္စတွေ ပြောရအံ့မယ်၊ လုပ်ရအံ့မယ်၊ အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ပါဘူး'လို့ တွေးနေမိရင် တစ်နေကုန် အဆင်မပြေဖို့ရာ အကြောင်းဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ့်စိတ်မှာအခံဖြစ်နေတဲ့ (mood) စိတ်အခြေအနေက တော်တော်အရေးကြီးတယ် နော်. . .။ အခြေခံအနေနဲ့ရှိနေတဲ့ စိတ်ကိုက မကြည်လင်တာရှိနေရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံတာ၊ လူတွေကို မယုံတာ၊ အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ မထင်တာ၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ကိုယ်က နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ် ပြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ မထင်တာ၊ ဒီလို မထင်တဲ့စိတ်ရှိနေရင် အဆင်ပြေဖို့ဟာ တော်ကော် ခဲယဉ်းသွားတယ်။

ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ စိတ်အားငယ်တာမျိုးဟာ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြုံဘူးကြုံမှာပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ဒီလိုကြုံနေရတဲ့သူတွေအများကြီး ရှိနေမှာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို အမြဲတမ်း ကောင်းနေအောင် ထားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိလို့ စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ် ကျသွားတာ မဖြစ်ရင်တောင်မှ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုနားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သူ ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲ၊ သူ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ၊

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၇

သူ့ကို ဘယ်လို အကူအညီပေးရမလဲဆိုတာ သိထားရင်ကောင်းမယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ တစ်ယောက်ယောက်က စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် သူ့ရဲ့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့အမူအရာနဲ့ တွေ့ရကြုံရသမျှကိစ္စတွေကို အကောင်းမမြင်ပဲနဲ့ အပြစ်တွေချည်းမြင်ပြီးတော့ ညည်းညူပြောဆိုနေတာ ကြားရပါများလာရင် ကိုယ့်မှာ နားလည်းမချမ်းသာဘူး။ စိတ်လည်းညစ်ရတယ်။ တခါတလေ သူ့ကို ကိုယ်က အပြစ်တင်ချင် စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တိုပြီးတော့ အပြစ်တင်တတ်တယ်။

တစ်ရက်လည်းမဟုတ် နှစ်ရက်လည်းမဟုတ် နေ့တိုင်းပဲ အဆိုးတွေချည်း ပြောနေမယ်၊ အမြဲတန်းပဲ ညှိုးငယ်နေမယ်၊ သူ့ကို အကူအညီပေးမယ်၊ အကြံဉာဏ်ပေးမယ်၊ ဘာလုပ်ပါလို့ ပြောမယ် ဆိုရင်လည်း သူက ‘ဒါလည်း လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး၊ မလုပ်ချင်ဘူး၊ ဟိုဟာ လည်းလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး၊ မလုပ်ချင်ဘူး၊ ဒါလုပ်လည်း အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုဟာလုပ်လည်း အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူး၊’ ဆိုပြီးတော့ ပြောနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီလို လူနားမှာ နေရတာ ကြာရင် စိတ်တိုလာ တတ်တယ်။

သူ့မှာ လုပ်ချင်စိတ်မရှိဘူး၊ လုပ်မကြည့်ရသေးခင်ကတည်းက ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ကြိုတင်ပြီးတော့ တွေးထားနေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုနဲ့နေပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ အကောင်းမမြင်ဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမမြင်တော့လို့ လောကကြီးကို အကောင်းမမြင်တော့တဲ့ အတွက်ကြောင့် အဆိုးတွေ ချည်းပြောနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကိုနားမလည်ပဲနဲ့ အနားမှာရှိတဲ့ လူတွေက သူ့ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြန်ပြီးတော့ အပြစ်တင်လို့ရှိရင် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု ပိုပြီးနဲသွားတတ်တယ်။ ပိုပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ အကောင်း မမြင်တော့ဘူး။ ‘ငါ တကယ့်ကို . . အသုံးမကျတော့ဘူး၊ ငါ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်တော့ဘူး၊ ကြည့် . . လူတွေက ငါ့ကို စိတ်ကုန်နေကြပြီ၊

ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မလေးစားတော့ဘူး၊ ဘယ်သူမှ မချစ်တော့ဘူး၊
ဆိုပြီး ပိုပြီး အားငယ်လာတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအကြောင်း လူတိုင်း နဲ့တော့
နားလည်ထားဖို့သင့်တယ်။ အခုခေတ်မှာ လူတော်တော်များများ
depression ဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ လူဦးရေရဲ့ ၆၀%လောက်ဖြစ်
တယ်လို့ စာအုပ်တွေမှာ ဖတ်ရတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာတော့
ဘယ်လောက်ဖြစ်တယ် မပြောတတ်ဘူး။

depression အဖြစ်များတဲ့ခေတ်

depression ဖြစ်မှန်းမသိပဲ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။
အဲဒီလူတွေဟာ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝကို ပုံမှန်နေသွားတယ်။ ဒါပေမယ့်
ဘာကိုမှ တကယ်ကျေနပ်လှတယ်လို့ မရှိဘူး။ သူငယ်ချင်း အပေါင်း
အသင်းတွေနဲ့ မိသားစုနဲ့ စားလိုက် သောက်လိုက်နဲ့ နေမယ်၊ ရယ်ရယ်
မောမော နေချင်လည်းနေမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ရယ်ရယ်မောမော
နေတဲ့အချိန်မှာလည်း သူ့ကိုယ်သူ တကယ်ပျော်တယ်လို့ မထင်ဘူး။
တစ်ယောက်ထဲ ငြိမ်ငြိမ်နေလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စိတ်ပျက်တဲ့
စိတ်၊ အားငယ်တဲ့စိတ်တွေ ပြန်ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ်
အဓိပ္ပါယ်မဲ့တယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ပြန်ပေါ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစိတ်ပျက်အားငယ်တဲ့စိတ်ကို ဖုံးဖို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့
လုပ်တတ်တယ်။ T.V., Vedio ကြည့်မယ်၊ အပျင်းပြေ စာဖတ်မယ်၊
လျှောက်သွားနေမယ်၊ ဒီလိုလုပ်နေကြတဲ့သူတွေ တော်တော်များတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ဒီလူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားတွေ၊
အသိဉာဏ်အင်အားတွေ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ အကုန်လုံးဟာ
ကျဆင်းသွားတယ်။ သူ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ မထွက်နိုင်

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၉

ဘူး။ သို့သော် လုပ်နေကျ အလုပ်လောက်တော့ ပုံမှန်လုပ်လို့ ရနိုင်သေးတယ်။

အောင်မြင်တုန်းက အကြီးအကျယ် အောင်မြင်ခဲ့တဲ့သူမှာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သူ့အောင်မြင်မှု ကျဆင်းသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အားငယ်တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် သူများကို ပျော်အောင်၊ အပျင်းပြေအောင် ဖျော်ဖြေတဲ့အလုပ်မျိုး၊ ဥပမာ- ရုပ်ရှင် ဗွီဒီယို သရုပ်ဆောင် အလုပ်မျိုး၊ သီချင်းဆိုတဲ့အလုပ်၊ စာရေးတဲ့အလုပ် မျိုးတွေကို လုပ်ကြတဲ့သူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အဖြစ်မျိုး ဖြစ်တာများတယ်။ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာတစ်ဦး depression ဖြစ်တယ်။ အစမှာ လူကြိုက်များပြီး နောက်တော့ လူကြိုက်နည်းသွားတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

(သူများအပေါ် မှီခိုမှုများတဲ့သူဟာ depression ဖြစ်တယ်ပေါ့။)

ဟုတ်တယ်။ ကျော်ကြားမှု၊ လူကြိုက်များမှုကြောင့်ရတဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ သူများအပေါ်မှာ မှီခိုနေတယ်။ “ငါ့ကို လူတွေ ဘယ်လိုထင်သလဲ၊ ငါ့ကို လူတွေ ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ ငါ့ကို လူတွေ ချစ်ကြရဲ့လား၊ ငါ့ကို အထင်ကြီးရဲ့လား၊ ငါ ပြောတာ၊ ငါ လုပ်တာ၊ ငါ ဆိုတာ၊ ငါ ရေးတာတွေကို သဘောကျကြရဲ့လား” လို့တွေးနေရတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးမှဖြစ်မယ့် ကိစ္စမျိုးကို လုပ်နေရတဲ့သူဟာ depression ဖြစ်ဖို့များတယ်။

ဒါကြောင့် စာရေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ‘ငါတတ်နိုင်သလောက် ကောင်းအောင်လုပ်ပြီးပြီ၊ သူတို့ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ သူတို့နှစ်သက်တယ်၊ ဒါ သူတို့သဘောပဲ၊ သူတို့ ကြိုက်သလို ဆုံးဖြတ်။ ငါကတော့ ငါ့ဘက်ကလုပ်နိုင်တာ လုပ်ပြီးသွားပြီ၊ သူတို့နှစ်သက်တယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ သူတို့အတွက် အကျိုးရှိတယ်ဆိုရင်

ဝမ်းသာပါတယ်၊ သူတို့ မနှစ်သက်ဘူး၊ သူတို့ လက်မခံဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး' လို့သဘောထားနိုင်ရင် သက်သာမယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှု ရနေတဲ့သူဟာ သတိထားရမယ်။

(အောင်မြင်နေတုန်းမှာ အောင်မြင်မှု ပြန်မကျပဲနဲ့ကိုပဲ depression ဖြစ်နိုင်သလား)

ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သူက နောက်ထပ်ဆက်ပြီး အောင်မြင်ပါ့မလား ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ် ရှိနေတယ်။ ငါ ဒီအဆင့်ကနေ ကျမသွားဖို့ ဘာလုပ် ရမလဲဆိုတဲ့သောက သူ့မှာရှိတယ်။ အဲဒီသောက ကြီးလွန်းရင် depression ဖြစ်နိုင်တယ်။ သောကကြီးလွန်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့နေလို့ပဲ။

(ရာထူး တော်တော်ကြီးတဲ့လူမှာလဲ အဲဒီပုပန်မှုရှိမှာပဲနော်။) ရှိမှာပဲ။ အဲဒီပုပန်မှုနဲ့အတူ depression ကပါလာတယ်။ သူ့စိတ်မှာ ငါ ဒီဟာကို ဆက်ထိန်းနိုင်ပါ့မလား ဆိုတဲ့သောကရှိ နေတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့တာဝန်ကို ယူထားရရင် ပိုဆိုးတယ်။

အခြေအနေအရ လွယ်လွယ်ကူကူ နာမည်ကြီးသွားတာ၊ ကျော်ကြားသွားတာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာသွားတာ၊ ရာထူးကြီးကြီး ရတာမျိုးဆိုရင် ဒီလူဟာ သူ့အရည်အချင်းနဲ့ ဒါကို ဆက်ပြီးတော့ မထိန်းနိုင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက် သွားနိုင်တယ်။

(အခုခေတ်မှာမှ depression ဖြစ်တာပိုများတယ်လို့ ဆိုတယ်၊ ဘာကြောင့် အခုခေတ်မှာမှ depression ပိုဖြစ်ရတာလဲ။)

ဘာကြောင့်အခုခေတ်မှာမှ depression ဖြစ်ရတာ ပိုများလာ တာလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။

(၁) အချက်က အခုခေတ်မှာ မိသားစုနဲ့ ခွဲပြီးတော့နေကြရတာ

များလာတယ်။ အရင်တုန်းက ဒီအိမ်မှာမွေးတယ်၊ ဒီအိမ်မှာကြီးတယ်၊ ဒီအိမ်မှာပဲ ဆက်ပြီးတော့ နေသွားကြတာများတယ်။ ဒီရပ်ကွက်မှာပဲ ဒီမြို့ ဒီရွာမှာပဲ ဆက်ပြီးတော့ နေသွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာ ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်ဖွင့်လို့ရတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ မိသားစုနဲ့ ရင်းနှီးတယ်၊ ဆွေမျိုးတွေအများကြီး အနားမှာ ရှိတယ်။ မွေးဖော် မွေးဖက်၊ ကျောင်းနေဖက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

ဒီလူတွေဟာ မွေးခါစကတည်းက သိလာတဲ့လူတွေ ရင်းနှီးလာ တဲ့သူတွေဖြစ်လို့ ကိုယ်ကောင်းတာ၊ တော်တာလည်း သိကြတယ်။ ကိုယ်ဆိုးတာလည်း သိကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုအထင်လည်း မကြီးဘူး၊ အထင်လည်း မသေးဘူး၊ အထင်ကြီး အောင်လုပ်နေဖို့လည်း မလိုဘူး၊ ခိုးဝှက်သားသား ဆက်ဆံလို့ရတယ်။ ဟန်လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။ ကိုယ့်မှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာရင်၊ ခံစားရရင် မချွင်းမချန် အကုန်လုံး ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး ခံစားပေးနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် အကူအညီပေးမယ့်သူတွေ ဖြစ်တယ်။ နားလည်တဲ့ သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကို အထင်မသေးဘူး၊ မရွံ့ချဘူး။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရေးမျိုးရှိရင် တော်တော် ခံသာတယ်။ ဒါဟာ ငါ့နေရာ၊ ဒါဟာ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ ဒါဟာ ငါ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုတဲ့ "sense of belonging" ရှိကြတယ်။

အခုခေတ်မှာ လူတွေဟာ အဲဒီ "sense of belonging" ဆိုတာသိပ်နဲ့လာတယ်။ ငါ့နေရာ၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်း ဆိုတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ သွားတယ်။

(၂)အချက်က ရှေးက ဆယ်နှစ်အရွယ်လောက်ကတည်းက မိဘအတွက် ဝိုင်းကူလုပ်ပေးရတယ်။ မိသားစုထဲမှာ တစ်နေရာကနေ တာဝန်တစ်ခုယူရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရေးပါတဲ့သူတစ်ယောက်၊

လုပ်နိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် ခံစားရတယ်။ မိုးလင်းကမိုးချုပ် လုပ်စရာတွေရှိတယ်။ လူတိုင်း မိသားစုအတွက် အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အရေးပါတဲ့အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ပေးရတယ်။ သူ့အိမ်မှာ သူ့အတွက် တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်နေရာရှိတယ်။

ပြီးတော့ ရှေးက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ကြတာ များတယ်။ အမှုထမ်းလုပ်တာ နေတယ်။ ဒါကြောင့် ခိုင်းတာကို စိတ်မပါပဲနဲ့ လုပ်ရတာ နေတယ်။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပြီးလုပ်ရတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တာကို တာရှည်လုပ်ရရင် depression ဖြစ်တယ် နော်...။

(၃) အချက်က ရှေးခေတ်ကလူတွေက ရုပ်ပိုင်းအောင်မြင်မှုကို ဒီခေတ်လူတွေလောက် ဦးစားမပေးကြဘူး။ အခုခေတ်မှာ ပစ္စည်းဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်တို့ကို ပိုမက်လာကြတယ်။ အရင်ခေတ်က spiritual values (စိတ်ထားကို တန်ဖိုးထားမှု)ကို ပိုပြီးအရေးပေးတယ်။ အခု ခေတ်မှာ material values (ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တန်ဖိုးထားမှု)ကို ပိုပြီးအရေးပေးတယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ရုပ်ရည်နဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ဘွဲ့ထူးတွေနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ရာထူးအဆင့်နဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ ပိုများလာတယ်။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် ပိုများလာတယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းတာ၊ မေတ္တာ ကရုဏာ ထားနိုင်တာ၊ သည်းခံနိုင်တာ၊ ခွင့်လွှတ် နိုင်တာ၊ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်နိုင်တာတို့နဲ့ တိုင်းတာမဟုတ်တော့ဘူး။ တိုင်းတာတာက ရုပ်ဖြစ်သွားတဲ့အတွက် စိတ်ကပိုပြီးခံရတယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ depression

စိတ် အတက်အကျဆိုတာ လူတိုင်းဖြစ်တယ်။ ဒါသဘာဝပါပဲ။ တချို့က တက်တဲ့အခါမှာ သိပ်တက်ပြီးတော့ ကျတဲ့အခါမှာ သိပ်ကျတယ်။ တချို့က အတက်အကျနဲ့တယ်။ ပုံမှန်နေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူဟာ စိတ်ကို အတက်အကျနဲ့အောင်ထားနိုင်တယ်။ အဲဒါကို လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ကိုသိအောင် လေ့ကျင့်ပေးရင် သိပ်အကျိုးများတယ်။

အခုခေတ်က ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေများလာတယ်။ ၁၄၊ ၁၅ နှစ်အရွယ် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ရေးကို တွေးတတ်တဲ့အရွယ်မှာ အားတက်စရာ မျှော်မှန်းစရာရှိဖို့ လိုတယ်။ အားတက်စရာ မျှော်မှန်းစရာမရှိရင် အားငယ်တယ်။ ဒီကြားထဲမှာ မိဘနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ရင်၊ မိဘက အားမပေးရင်၊ မိဘကိုယ်တိုင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေ အားငယ်နေရင် သားသမီးက ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

မိဘရဲ့အားပေးမှုဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘက ကိုယ့်သားသမီးကို စိတ်ဓာတ်မကျအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင်၊ ပြောရဲဆိုရဲအောင်၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲအောင် အားပေးရမယ်။ နင် ဘာအသုံးကျသလဲ၊ နင် ဉာဏ်မရှိဘူး၊ နင် ဘယ်တော့မှ မကြီးပွားဘူး ဆိုတဲ့စကားမျိုးတွေ ခဏခဏပြောနေရင် သားသမီးတွေက ဒါကို လက်ခံလိုက်ပြီးတော့ ‘ဟုတ်တယ် ငါက ဉာဏ်မကောင်းဘူး၊ ငါလုပ်ရင် လွဲတော့မယ်၊ မှားတော့မယ်၊ ငါပြောရင် စကားမှားသွားမယ်’ ဆိုပြီးတော့ မလုပ်ရဲမပြောရဲ ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတာဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ရာ အဓိကအကြောင်းပဲ။

ကလေးတစ်ယောက်ကို သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု နဲသွားစေမယ့် စကားမျိုး မပြောမိဖို့ မိဘတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေ တော်တော်သတိထားသင့်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု နဲသွားအောင် လုပ်လိုက်တာဟာ အညွန့်ချိုးလိုက်တာနဲ့တူတယ်။ ကလေးတွေလုပ်တာ မှားသွားရင် ရှက်သွားအောင်၊ ကြောက်သွားအောင် မပြောပဲနဲ့ 'ဒီလိုလုပ်ရင် မှားမယ်ဆိုတာ သိရပြီ အဲဒါပညာရတယ်။ ဒါအမြတ်ပဲ။ နောက်တစ်ခါ လုပ်ရင် မမှားတော့ဘူး။ အမှား နဲသွားမယ်။ မမှားတဲ့သူဆိုတာ မရှိဘူး။ အမှားထဲက ပညာယူတက်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ အမှားတွေကို ပြင်ရင်းပြင်ရင်း တဖြေးဖြေး အမှားနဲသွားမယ်။ မှားမှာ ကြောက်လွန်းပြီးတော့ မလုပ်ရဲတော့တာက ပိုဆိုးတယ်။ ဆက်လုပ်ပါ။ မှားရင်ပြင်ပါ။' လို့ပြောပြသင့်တယ်။ အားပေးသင့်တယ်။

ကျောင်းမှာ ကလေးချင်းပြိုင်ပြီးတော့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ သူက တော်တယ်၊ နင်ကညံ့တယ်လို့ ပြောပါများရင် ဒီကလေးဟာ တစ်ခုခု လုပ်တိုင်း သူများလုပ်တာနဲ့ သူလုပ်တာကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ သူများက သူ့ထက်သာရင် သူ့ကိုယ်သူ လူညံ့လို့မြင်တော့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း စဉ်းစားတတ်တဲ့အကျင့် ရှိတဲ့သူဟာ depression ဖြစ်ဖို့များတယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုကိုကြည့်ရင် ရုပ်ပိုင်းကိုပဲ ယှဉ်ပြိုင်တာများတယ် သူများ မြင်နိုင်တာမျိုးကို ပြိုင်တာများတယ်။ အပြေးပြိုင်ပွဲဆိုရင် ဘယ်သူက အမြန်ဆုံး ပြေးနိုင်သလဲ။ ကျောင်းစာဆိုရင် ဘယ်သူက အမှတ်အများဆုံးရသလဲ။ ဒါမျိုးတွေ ပြိုင်ကြတယ်။ စိတ်ထား ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲ၊ စိတ် ဘယ်လောက် အေးချမ်းသလဲ၊ စိတ် ဘယ်လောက် ခိုင်မာသလဲ၊ ဘယ်လောက် ရင့်ကျက်သလဲ၊ ဆက်ဆံရေး ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ ဆိုတာမျိုးတော့ မပြိုင်ကြဘူး။ ပြိုင်လို့လည်း မရပဲကိုး...။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၅

ယှဉ်ပြိုင်မှုဆိုတာ တခြားတစ်ယောက်က အမှတ်ပေးရတယ်။ သူများ အမှတ်ပေးတာပေါ်မှာ မှီနေတယ်။ ဒီယှဉ်ပြိုင်မှုကို သိပ်အလေးထားရင် နိုင်ရင် ပျော်တယ်၊ ရှုံးရင် ဝမ်းနဲတယ်၊ ရှက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒါကို သိပ်အလေးမထားသင့်ဘူး။ နိုင်ရင်လည်း အလွန်အမင်း မပျော်ဖို့ ရှုံးရင်လည်း သိပ်ဝမ်းမနဲဖို့ သတိထားသင့်တယ်။

နိုင်တာကို အလေးထားလွန်းရင် မတရားတဲ့နည်းတွေနဲ့ အနိုင်ရအောင် လုပ်တတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ ပျက်ဆီးတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှု ပျက်ဆီးတယ်။

(ယှဉ်ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်သင့်သလား။)

ယှဉ်ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ မာနနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ယှဉ်ပြိုင်ချင်တာ နဲသွားမယ်။ ယှဉ်ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို နားလည်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပြင်ပကနေ တိုင်းတာပေးလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်သူက ဘဝကို ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ၊ တန်ဖိုးရှိရှိ၊ ကျေနပ်နပ် နေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြိုင်ပွဲဝင်လို့မရဘူး၊ ဘဝကို တကယ် တန်ဖိုးရှိရှိနေသွားတဲ့ တချို့လူတွေကို ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ရတာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးကိစ္စဟာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့အရေးဟာ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ ဘာဘွဲ့မှ မရ၊ ဘာအတန်းမှမအောင်လည်း သူ့ဘဝကိုသူ အေးအေးချမ်းချမ်း သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး နေသွားတဲ့သူကို ဘဝကို အောင်အောင် မြင်မြင်နေသွားတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အများကြီးရှိပေမယ့်၊ ရာထူးအမြင့်ကြီး ရှိပေမယ့် စိတ်အေးချမ်းမှုမရှိရင် မအောင်မြင်တဲ့သူပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရာထူးတို့ဆိုတာ outer world (အပြင်ပလောက) ဖြစ်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ အသိဉာဏ်ဆိုတာ inner world (အတွင်းလောက) ဖြစ်တယ်။ အပြင်လောက (outer world) ဆိုတာ အများနဲ့ဆိုင်တယ်၊ ကိုယ်တစ်ဦးထဲပိုင် လို့မဆိုနိုင်ဘူး။ အချိန်မရွေး သူများလက်ထဲ ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှု (inner world) ဟာ အများပိုင် အများဆိုင် မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ ယူသွားလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ (inner world) အတွင်းလောကမှာ ပြည့်စုံဖို့ကို အလေးထားရမယ်။

အောင်မြင်မှုကို ဘာနဲ့တိုင်းတာမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ တိုးတက်မှုဆိုတာ ပြိုင်ဆိုင်မှုရှိမှဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လို နေရာတွေမှာ တိုးတက်သလဲ။ ရုပ်ပိုင်းက တိုးတက်တာ များတယ်။ အခုခေတ်မှာ ရုပ်ပိုင်းက သိပ်တိုးတက်ပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ် ကြည်လင်မှု၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ ရိုးသားမှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းမှု ဆိုတာတွေ လျော့သွားတယ်၊ ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းတိုးတက်မှုနဲ့ ရုပ်ပိုင်းတိုးတက်မှု ယှဉ်ပြီး တိုးတက်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ဘဝမှာ balance ရှိဖို့သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ညီညီ မျှမျှ အချိုးကျကျဖြစ်မှ ဘဝဟာပိုပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

အဆိုးမြင်နှင့် depression

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုရင်
 The depressed individual sees himself as a loser.
 စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ အရှုံးသမားလို့မြင်တယ်။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၇

ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ကြုံတဲ့အခါ ခဏတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနှိုးသမားလို့ မြင်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- စာမေးပွဲကျတယ်၊ အလုပ်တစ်ခုကို ကိုယ်က ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး လုပ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ပျက်သွားတယ်၊ စီးပွားရေးမှာ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ခဏတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို အနှိုးသမားလို့ မြင်လိုက်တာပဲ။ နောက်ထပ်လုပ်ရမှာ ကြောက် သွားတတ်တယ်။

တချို့ တစ်ကြိမ် ဆုံးရှုံးတယ်၊ စိတ် တော်တော်ညစ် သွားတယ်။ နှစ်ကြိမ် ဆုံးရှုံးသွားတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု တော် တော်ကျသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် တတိယအကြိမ်မှာ အဆင်ပြေပြီး အောင်မြင်သွားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ အားပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဆွေးနွေး နိုင်မည့်သူကို တိုင်ပင်ဖို့လိုတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါ တစ်ယောက်ထဲကြိတ်ပြီးတော့ မနေ သင့်ဘူး။ တစ်ယောက်ထဲ ကြိတ်ပြီးတော့ တွေးလေလေ ပိုဆိုးလေလေ ပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီး မြှင့်တင်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ သို့မဟုတ်ရင်တော့ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ ဆွေးနွေးမှဖြစ်မယ်။

တရားထိုင်တဲ့အလေ့အကျင့် ရှိနေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ တရားထိုင်လိုက်လို့ နဲ့နဲ့ စိတ်တည်ငြိမ် လာတဲ့အခါ၊ အေးချမ်းလာတဲ့အခါ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ မနာလို ဝန်တိုစိတ်တွေ ကင်းနေတဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ်ရှင်းတယ်၊ သဘောထား မှန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ 'ငါ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်မယ်၊ ဖြစ်သင့် သလောက် ဖြစ်မယ်၊ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ မလွဲသာမရှောင်သာ တစ်ခါ မဟုတ်တစ်ခါ တွေ့ရတာပဲ။ ဒီတစ်ခါ ဆုံးရှုံးတာနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံးဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူး၊ ငါ အသုံးမကျ တော့ဘူးလို့ တွေးနေဖို့မလိုဘူး။' ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကို ပြန်ရ

နိုင်တယ်။ အဲဒီလို အမြင်မှန်သွားရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတာထဲက ပြန်ထွက်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျနေ အားငယ်နေတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို depression ထဲကပြန်ထွက်နိုင်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့လို တယ်နော်။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်အသိအမြင်က ကိုယ့်စိတ်ကို အများဆုံးလွှမ်းမိုးတယ်။ သူများက နဲ့နဲ့လောက်ပဲ အကူအညီ ပေးနိုင် တယ်။ အားပေးနိုင်တယ်။

The depressed individual sees himself as a looser and as an inadequate person doomed to frustration, deprivation, humiliation, and failure.

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ အနွှဲသမား၊ မအောင် မြင်တဲ့သူ၊ မစွမ်းနိုင်တဲ့သူ၊ အရည်အချင်းမရှိတဲ့သူ၊ အဆင်မပြေဖို့၊ လိုချင်တာမရဖို့၊ ချို့တဲ့နေဖို့ သူများ မလေးမစားလုပ်တာခံရဖို့ ဆုံးရှုံးဖို့ သေချာနေတယ်လို့ မြင်တယ်။ ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျနေတဲ့သူလို့မြင်တယ်။

ငါ မစွမ်းနိုင်ဘူး၊ ငါ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ငါ့မှာအရည်အချင်း၊ အစွမ်းအစမရှိဘူး၊ ငါ လုပ်ရင်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ချို့ချို့တဲ့တဲ့နေရတော့မှာ ငါ့ကိုလူတွေ လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူး၊ နေရာ ပေးမှာမဟုတ်ဘူး၊ အသိအမှတ်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုးတွေကို တွေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဲဒီလို မြင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊ စိတ်အားကုန်တယ်၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းတယ်၊ စိတ်မကြည်ဘူး၊ စိတ်မရွှင်ဘူး ဆိုတာတွေဟာ စိတ်မှာဖြစ်တာချည်းပဲ။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုမှန်သမျှဟာ အတွေးပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ အမြင်ပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ သဘောထားပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၁၉

Values, attitude, out-look, understanding ဆိုတာတွေပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ Depression involves a disturbance in thinking. စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ဖို့ရာ လွဲမှားနေတဲ့ တွေးခေါ်ပုံပါရမယ်။ တွေးပုံတွေ လွဲချော်နေလို့ စိတ်ဓာတ် ကျရောဂါ ဖြစ်ရတာ။

တရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ထိထိရောက်ရောက် အားထုတ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်တဲ့သူဟာ တဖြေးဖြေး စဉ်းစားပုံ တွေးခေါ်ပုံ သဘာဝပိုကျလာတယ်။ ရင့်ကျက်လာတယ်။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားရမည့်အရာဟာ မှန်ကန်လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲဆိုတာ နားလည်လာတယ်။ စိတ် အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်ဖို့ ဦးတည်ချက်ထားတယ်။ ဒီလို အသိဉာဏ်ကို ဦးတည်ချက် ထားလိုက်ရင် နေ့စဉ်တွေ့ရသမျှ၊ လုပ်ရသမျှကိစ္စတွေထဲက အသိဉာဏ် တွေ့ရနေမယ်။ အသိဉာဏ်ရနေရင် ဘဝကိုကျေနပ်နေမယ်။ တရား မှန်မှန် အားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များလာရင် တရားအားထုတ်တိုင်း စိတ်အေးချမ်းမှုရတယ်။ စိတ်အေးချမ်းနေရင် ဘဝကို တစ်မျိုးကျေနပ် တယ်။

The depressed person thinks in idiosyncratic and negative ways about himself, his environment, and his future.

စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့နေတဲ့သူဟာ စဉ်းစားပုံ သူများနဲ့မတူဘူး။ ကြံကြံဖန်ဖန် အဆိုးတွေကို တွေးတတ် တယ်။ သူဟာ သူ့အကြောင်းကိုသူ အဆိုးတွေးတတ်တယ်။ သူ့ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကိုလည်း အဆိုးတွေးတတ်တယ်။ သူ့အနာဂတ် ကိုလည်း အဆိုးတွေးတတ်တယ်။

ကိစ္စတစ်ခုဟာ သူများအတွက် စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ လောကရဲ့သဘာဝ

ဆိုတာ အကောင်းလည်း ရှိတာပဲ၊ အဆိုးလည်း ရှိတာပဲ။ အကောင်း အဆိုး နှစ်မျိုးလုံးရှိလို့ . အဆိုးဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒါ အဆိုးပါလို့ မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲတမ်း အဆိုးချည်းပဲလို့ မြင်ရင် တော့ သဘာဝမကျတော့ဘူး။

အဆိုးမြင်တတ်တဲ့သူဟာ ဒီလိုအဆိုးမြင်တာမှ သဘာဝကျ တယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ အဆိုးမြင်တာမှ အမှန်အတိုင်းမြင်တာလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဘဝမှာ တခါတလေအကောင်းဖြစ်တာ ရှိတယ်၊ တခါတလေ အဆိုးဖြစ်တာရှိတယ်။ ရာသီဥတုလိုပဲပေါ့။ အဆိုးဖြစ်ပြီး ရင်လည်း အကောင်းပြန်ဖြစ်တာပဲ။ တခါတလေ အဆိုးထဲက အကောင်း ပြန်ထွက်လာတတ်သေးတယ်။ အဆိုးနဲ့ကြုံလိုက်ရလို့ အကြံဉာဏ်တွေ ရပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။

အကောင်းအဆိုး နှစ်မျိုးလုံးကို နားလည်လက်ခံပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှ ပိုပြီးရင့်ကျက်တဲ့သူဖြစ်မယ်။ အဆိုးနဲ့ လုံးဝမကြုံဘူးတဲ့သူဟာ ပိုပြီး ရင့်ကျက်လာဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။ အမှန်တော့ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို အဆိုးနဲ့ကြုံရပြီး ဒီအဆိုးကို ခံနိုင်ရည် ရှိပြီးတော့ အဆိုးထဲက အသိဉာဏ်ရပြီး လွန်မြောက်လာတဲ့ သူတွေကမှ ရတယ်။ အဆိုးနဲ့ မကြုံဘူးတဲ့သူ၊ အဆိုးထဲက အသိဉာဏ် မရတဲ့သူ၊ မလွန်မြောက်ဘူးတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်လေးနက်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

အဆိုးနဲ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အဆိုးသက်သာပြီးတော့ အကောင်း ဘက်ကို ပြန်ရောက်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ် ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးကို တွေးသင့်တယ်။ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ငါဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ တိုင်ပင်သင့်သလဲဆိုပြီး ကိုယ့်ဘက်က နည်းလမ်းရှာနေတယ်၊ လုပ်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ ကောင်းဖို့ နည်းလမ်းမရှာ တော့ပဲ လက်လျှော့စိတ်ပျက်ပြီး အဆိုးတွေပဲတွေးနေရင် စိတ်ဓာတ်ပို ကျတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘာမှမလုပ်ပဲနေရင် ကိုယ့်ဘဝအခြေ အနေဟာ ပြန်ကောင်းလာဖို့ မလွယ်ဘူး။

အဆိုးတွေကိုချည်း ရှာတွေးတတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် စိတ် မကြည်လင်မှုဖြစ်တယ်။ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် သိပ်မရှိဘူး။ ပြီးတော့ လူအများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း မကောင်းဘူး။ ကြာရင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်လည်း ကျလာ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ အတွေးတွေတွေ့ရင် အားငယ် မယ်။ လုပ်လို့ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့တွေးရင် လုပ်ချင်စိတ်မရှိတော့ဘူး။ စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိတော့ဘူး။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုလူကို လူအများက လက်တွဲပြီး အလုပ် မလုပ်ချင်ကြဘူး။

သူ့ကိုယ်သူလည်း အကောင်းမမြင်ဘူး။ လူတွေကိုလည်း အကောင်းမမြင်ဘူးဆိုရင် ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်တော့မလဲ။ လူတွေက ငါ့ကို မခင်ဘူး။ လူတွေက သဘောမကောင်းကြဘူး။ လူတွေက ငါ့ကို မကောင်းပြောကြ တယ်။ စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုတွေးနေရင် သူနဲ့တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး မကောင်းနိုင်တော့ဘူး။ ကြာရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာမယ်။

အများနဲ့ အဆင်မပြေလို့ တစ်ယောက်ထဲနေရင်လည်း သူ့အခြေ အနေက ပိုကောင်းလာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်ထဲ နေလေ ပိုဆိုးလေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ခင်ခင်မင်မင် ပြောလို့ ဆိုလို့ ရတဲ့လူတွေနဲ့ ပြောဖို့ ဆိုဖို့ ဆက်ဆံဖို့ လိုတယ်။ ပြီးတော့ လုပ်နိုင်တာတစ်ခုခုကို လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ ဘာမှ မပြောတော့ဘူး။ ဘာမှ မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် ပိုဆိုးသွားမယ်။ တစ်နေ့လုံး အဆိုးတွေ တွေးပြီး မအိပ်နိုင်တော့တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။

တချို့ တစ်နေ့ကုန် တီဗီကြည့်နေမယ်၊ တစ်နေ့ကုန် ဝတ္ထုဖတ် ချင်ဖတ်နေမယ်၊ သို့မဟုတ် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စားနေမယ်၊ သို့မဟုတ် လျှောက်သွားနေမယ်။ သူတို့ဟာ စိတ်ကို သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ အာရုံ တစ်ခုခုမှာ နစ်ထားချင်တယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးပါတာ

ကို မစဉ်းစားချင်ဘူး၊ အရေးပါတာကို မေ့ထားချင်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ မေ့ထားနိုင်ဖို့၊ လောကကြီးကို မေ့ထားနိုင်ဖို့ ထွက်ပေါက်ရှာတယ်။ တချို့ အိပ်ဆေးသောက်ပြီး အိပ်နေတတ်တယ်။ တချို့တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးသွားနိုင်တယ်။

ဒီလိုမကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာရင် ပိုဆိုးသွားမယ်။ ပြန်ထွက်လာဖို့ခက်မယ်။ တဖြေးဖြေးကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိအောင်၊ ပိုနားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်သွားရင်တော့ သက်သာသွားမယ်။ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်ဟာကို ကောင်းအောင်ကြိုးစားမှ ကောင်းလာမယ်။ သူများ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။

ခံရခက်တဲ့ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ရောဂါကို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်အောင် လေ့လာပြီးတော့ သတိနဲ့သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်သွားရင် စိတ်အခြေအနေ ကောင်းနေအောင် ထိန်းလို့ရပါတယ်။

ငါ ဘာတွေ့နေသလဲဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်နေတာကနေ စရမယ်။ တခါတလေ အသက်ရှူနေတာလေးကို ရိုးရိုးလေး သိနေ၊ တခါတလေ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို သတိကပ်ပြီးလုပ်။ တဖြေးဖြေးနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတဲ့ခံစားမှု၊ ဝမ်းနဲ့တဲ့ခံစားမှု၊ ခိုးရိမ်တဲ့ခံစားမှု၊ ကြောက်တဲ့ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တာကိုသိလာမယ်။ ဒါတွေကို သိရင်းနဲ့ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုအတွေးတွေက ဘယ်လိုခံစားမှုတွေကိုဖြစ်အောင် လုပ်သလဲဆိုတာ မြင်လာ သဘောပေါက်လာမယ်။ အဆိုးတွေတိုင်း အဆိုးကိုတွေ့နေတယ်လို့ သိနိုင်ရင် တော်တော် အကျိုးများတယ်။ အဆိုးတွေတာ ရပ်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ လှည့်တွေ့ပေးလို့ရတယ်။

အတိတ် အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဆိုးတွေ့တာနဲ့ ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ လုပ်သင့်တာလေးတွေကို လုပ်ပြီးတော့ သိနေတဲ့ အကျင့်ကိုလုပ်ပါ။ အတိတ်ကိုတွေ့တဲ့အခါ သင်ခန်းစာယူတဲ့ အနေနဲ့

တွေ့။ သင်ခန်းစာကို ကျေအောင် ပြန်နွှေးတဲ့အနေနဲ့ တွေ့။ ဒီအတွေ့အကြုံထဲက ငါ ဘာပညာရမလဲဆိုတာမျိုး တွေးဖို့လိုတယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးတဲ့အခါလည်း အနာဂတ်မှာ အဆင်ပြေအောင် အခု ငါ ဘာတွေ ကြိုလုပ်ထားသင့်သလဲဆိုတာ တွေးပါ။ ကြိုလုပ်ထားတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

တဝက်ပြည့်နေသလား.. . လျော့နေသလား.. .

ရေခွက်ထဲမှာ ရေတဝက်ထည့်ထားတာ မြင်တဲ့အခါ၊ တစ်ယောက်က ‘ရေခွက်ထဲမှာ ရေတဝက်ပြည့်နေတယ်’ လို့မြင်တယ်။ နောက်တယောက်က ‘ရေခွက်ထဲမှာ ရေတဝက် လျော့နေတယ်’ လို့မြင်တယ်။ ဘယ်သူ့အမြင် မှန်သလဲ၊ နှစ်ယောက်စလုံး မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် “ရေခွက်ထဲမှာ ရေတဝက် ပြည့်နေတယ်” လို့မြင်တဲ့သူက အကောင်းမြင်တတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ “ရေခွက်ထဲမှာ ရေတဝက် လျော့နေတယ်” လို့မြင်တဲ့သူက အဆိုးကိုမြင်လို့ စိတ်မချမ်းသာဘူး။

(ဒီလိုဆိုရင် - စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဦးစားပေးပြီး၊ တဝက်ပြည့်နေတယ်ဆိုပြီး ကျေနပ်ရမှာလား?)

ရသလောက်ကိုလက်ခံပြီး နောက်ထပ်ရဖို့ ဆက်ကြိုးစားသင့်တယ်။ အခုရသလောက်ကို စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ နောက်ထပ် ရလာလဲ တကယ်စိတ်ချမ်းသာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လောဘရဲ့ သဘာဝဟာ ဘယ်လောက်ရရ နဲ့သေးတယ် ထင်တာပဲ။ ခွက်အပြည့် ရလာရင်လဲ ခွက်ကြီးကြီးထဲပြောင်းပြီး လောင်းထည့်လိုက်ရင် တဝက်ပဲရှိမှာပဲ။ ထည့်တဲ့ခွက်က ပိုကြီးလာလေ ပြည့်ဖို့မလွယ်လေပဲ။

ရသလောက်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ နောက်ထပ် ရနိုင်သလောက်ရအောင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့

ကြီးစားနိုင်မှ နောက်ထပ်ရလာတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ရသလောက်ဆိုတာ ပြင်ပရုပ်ဝတ္ထုကိုတင် မကဘူး၊ စိတ်ပိုင်းကိုပါ ပြောလိုတယ်။

ပညာတတ်ချင်တဲ့သူဟာ အခု ရသလောက်ကိုသင်ထား၊ လေ့လာထားလိုက်၊ နောက်တဖြေးဖြေး ကိုယ်တတ်ထားတာအပေါ် အခြေခံပြီးတော့ ထပ်ဆင့်သွားလို့ရတယ်။ အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့သူဟာ အခု လုပ်လို့ရတာ၊ လုပ်လို့ဖြစ်တာကို လုပ်နေ။ အတွေ့အကြုံရလာတဲ့အခါ ဒီထက် အဆင့်မြင့်တာကို တဖြေးဖြေးတိုးပြီး လုပ်သွားပေါ့။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေရင် ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ရသလောက်ကို ယူထား၊ ဖြစ်သလောက်ကိုလုပ်ထား၊ ပြီးမှတိုးတက်မှုရှိအောင် ဆက်ပြီးကြီးစားပါ။

(depression ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လျော့နေတဲ့အပိုင်းကို မြင်တာမှ သဘာဝကျတယ်၊ မှန်တယ်၊ အဲဒီလိုပဲ မြင်တတ်ရမယ်လို့ ယူဆတတ်တယ်။ အဆိုးကိုမြင်တတ်မှ အမြင်စူးရှတယ်၊ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်တယ်။ တဝက်ပြည့်နေတဲ့အပိုင်းကို မြင်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လျော့တွက်တာ၊ အပျင်းထူတာ၊ အမှန်ကိုရင်မဆိုင်ရဲလို့ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့တွေးတာလို့ ထင်နေတယ်။ ဒီလိုတွေးမှ လေးနက်တယ်လို့ ထင်လို့လား?)

တခြားဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့အခါ အပြစ်တင်တာ အဆိုးမြင်တာ တစ်ခုပဲ လုပ်စရာကျန်တော့တယ်။ ဒါဟာ သူ့မှာရှိနေတဲ့ စွမ်းအား တစ်ခုပဲ။ အပြစ်မတင်နိုင်တော့လောက်အောင် depression ဖြစ်နေရင် ပိုဆိုးတယ်။ အမှန်တော့ အပြစ်မြင်နိုင်သေးတယ်၊ ဒေါသဖြစ်နိုင်သေးတယ်၊ စိတ်ဆိုးနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် သူ့အခြေအနေက အဆိုးဆုံး အခြေအနေကို မရောက်သေးဘူး။ အပြစ်မတင်နိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်မဆိုးနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် အခြေအနေပိုဆိုးသွားပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်မဆိုးနိုင်လောက်အောင် depression ဖြစ်နေရင် စိတ်ပညာရှင် Psychotherapist တွေက အဲဒီလူနာကို

စိတ်နှလုံး: ရွှင်လန်းစေဖို့

၂၅

စိတ်ဆိုးနိုင်အောင် လုပ်ပေးကြတယ်။ စိတ်ဆိုးနိုင်တာဟာ power တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ depression ကြောင့်စိတ်မဆိုးနိုင်တော့ရင် ပိုပြီး powerless ဖြစ်သွားပြီလို့ ယူဆကြတယ်။

စိတ်ဆိုးသင့်တဲ့ကိစ္စကို စိတ်မဆိုးနိုင်ရင် powerless သိပ်ဖြစ် နေပြီလို့ ယူဆကြတယ်။ စိတ်ဆိုးနိုင်တာဟာ self-respect ရှိသေး တဲ့လက္ခဏာတစ်ခုလို့ ယူဆတယ်။ စိတ်ဆိုးနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိမှ သူ့ကို နားလည်ပြီးတော့ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခါ အင်အားပြည့်တဲ့ စိတ်မျိုးကို ရနိုင်တယ်။ စိတ်ကိုမမြင်ပဲ၊ နားမလည်ပဲ ချိုးနှိမ်လွန်းရင် depression ဖြစ်တယ်။ နားလည်ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ထွက် ပေါက်ကိုရရင် depression ပျောက်တယ်။

မှန်ကန်တဲ့ အကျိုးပြုတဲ့စွမ်းအား (constructive power) မရှိတဲ့သူဟာ မမှန်ကန်တဲ့ ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအား (destructive power) ကိုသုံးတယ်။

ဒါပေမယ့် မမှန်ကန်တဲ့ ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့စွမ်းအားနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ကျေနပ်စရာကောင်းတာကို ဖြစ်လာအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ ဒါ သဘာဝနိယာမဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့ဘဝကို ရချင်ရင် မမှန်ကန်တဲ့ စွမ်းအားကို သုံးနေရာကနေ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့စွမ်းအားကို သုံးနိုင်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ်ပြုပြင်ရမယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ depression ဟာ အခြေအနေ ဘယ်လောက်ဆိုးနေသလဲဆိုတော့

Depression has been called the world's number one public health problem.

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဟာ ကမ္ဘာမှာ လူထုကျန်းမာရေး နံပါတ်(၁)

ပြဿနာဖြစ်တယ် တဲ့။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ သက်သာနိုင်တဲ့ဆေး (Antidepressant) အမျိုးမျိုး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး (Tranquilizer) အမျိုးမျိုးကို အမြောက်အများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေပေမယ့် ရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေဟာ တစ်နေ့တခြား တိုးလာနေတယ်။ ဒီပြဿနာကို ရေရှည်ပြေလည်မယ့် အဖြေကိုရှာမှကောင်းမယ်။ ခဏလောက်သက်သာမည့် ဆေးလောက်နဲ့ မရဘူး။ ဆေးမသောက်ရတော့ပဲနဲ့ စိတ်ကိုပြုပြင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနည်းကို ရှာရမယ်။ depression မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေမလဲ ဆိုတာ စောစောစီးစီးကတည်းက လေ့လာထားသင့်တယ်။ မဖြစ်ခင် ကတည်းက ကြိုပြီးတော့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုတယ်။

depression ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရင်းတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထား၊ အမြင်၊ မျှော်လင့်ချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ပြန်ပြီး တော့ စမ်းစစ်ရမယ်။ ငါ့ရဲ့ အခြေခံသဘောထားတွေဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ရဲ့ အခြေခံတန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ ဘာလဲ။ ငါ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက်မေးပြီး အဖြေမှန်ကိုရှာရမယ်။ အခုခေတ်လူတွေမှာ ဘဝအဓိပ္ပါယ်ပျောက်နေတာ၊ သို့မဟုတ် ဘဝ အဓိပ္ပါယ်မှားနေတာ များတယ်။

ရုပ်ကို သိပ်တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ငွေကြေး၊ ဂုဏ်၊ အဆင့် အတန်း၊ ရာထူး၊ လူအထင်ကြီးမှု၊ ကျော်ကြားမှု-အဲဒါတွေကို သိပ်တန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ ဧကန်မုချ depression ဖြစ်မယ်။

(ဒီလိုဆိုရင် အောက်အလွှာကလူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ အားငယ်တာ မဖြစ်ဘူးလား။)

ဖြစ်တယ်။ အောက်အလွှာက လူတွေကလည်း ဂုဏ်တို့၊ ငွေတို့ အဆင့်အတန်းတို့ကို လိုချင်ကြတာပဲ။ သူတို့လည်း သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ အားငယ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ်တွေဖြစ်တာပဲ။

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၂၇

ငွေတို့၊ ဂုဏ်တို့ ရှိတာမရှိတာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီငွေတို့၊ ဂုဏ်တို့ ပေါ်မှာဘယ်လောက် မှီခိုစွဲလန်းသလဲဆိုတာ အဓိကအချက်ဖြစ်တယ်။

(စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းလို့ depression ဖြစ်တာမျိုးရော ရှိနိုင်ပါသလား။)

ရှိတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုံလောက်အောင် ငါမရှာနိုင်လို့ ငါ့ကိုမိသားစုက အားမကိုးဘူး၊ မလေးစားဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ဆင်းရဲလို့ လူရာမသွင်းဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အားငယ်တာ၊ ရှက်တာ၊ သိမ်ငယ်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်။

ဆင်းရဲ ချမ်းသာကွာဟမှု သိပ်မရှိတဲ့နေရာမျိုးမှာ လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင့်အတန်းသိပ်မခွဲတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ depression ဖြစ်တာနဲ့တယ်။

ကိုယ့်ခံစားမှုကို ဘယ်သူက ဖန်တီးသလဲ

All your moods are created by your " cognitions" or thoughts.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုတွေအားလုံးကို- ကိုယ့်သိပ္ပံ၊ မြင်ပုံ၊ နားလည်ပုံနဲ့ ကိုယ့်အတွေးတွေက ဖန်တီးလိုက်တာဖြစ်တယ်။

A cognition refers to the way you look at things - your perceptions, mental attitudes, and beliefs.

သိပ္ပံ ၊ မြင်ပုံ ၊ နားလည်ပုံဆိုတာ ကိုယ်ကအခြေအနေတွေကို ဘယ်လို ကြည့်တယ်ဆိုတာကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မြင်ပုံ၊ ရှုထောင့်၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကိုပါ ဆိုလိုတယ်။

It includes the way you interpret things - what you say about something or someone to yourself.

အဲဒီ သိပုံ၊ မြင်ပုံ၊ နားလည်ပုံ ဆိုတာထဲမှာ ကိုယ်က အခြေအနေတွေကို ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ်ကောက်သလဲ၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာပြောသလဲ ဆိုတာလည်းပါတယ်။

အဆိုးဘက်ကနေ ကြည့်သလား၊ အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်သလား၊ မျှမျှတတ ကြည့်သလား၊ တဖက်သတ် ကြည့်သလား၊ အဆိုးအဓိပ္ပါယ် ကောက်သလား၊ အကောင်းအဓိပ္ပါယ် ကောက်သလား၊ အဆိုးကို ယုံကြည်သလား၊ အကောင်းကို ယုံကြည်သလား - ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးဖြစ်တယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုကို စိတ်ညစ်စရာလို့လည်း မြင်နိုင်တယ်။ ငါ့အရည်အချင်းကို စမ်းတာလို့လည်းမြင်နိုင်တယ်။

ငါတွေ့နေတဲ့ အတွေ့တွေက ငါ့ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

ဒါ ခိုးခိုးရှင်းရှင်းလေးပဲ။ နားလည်ဖို့ သိပ်မခဲယဉ်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့အခါ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို ဘယ်လို ရှုထောင့်ကနေ တွေးနေသလဲ ဆိုတာကို သတိထားပြီးကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ အတွေးကြောင့် ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနပ်ဖြစ်တယ်။ အတွေးကြောင့် အားငယ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာဖြစ်တယ်။ ဘာအတွေးမှမရှိတဲ့အခါ ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနဲခံစားမှုမရှိဘူး။

တရားအားထုတ်တာ အလေ့အကျင့်ရလာလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကောင်းကောင်း သိလာတဲ့အခါ တခါတလေ အတွေးတွေရပ်ပြီး တိတ်နေတဲ့စိတ်၊ ကြည်လင်နေတဲ့စိတ်ကို တွေ့ရမယ်။ အဲဒီ တိတ်နေတဲ့ စိတ်ကိုပါ သိနေနိုင်ရင် ပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်လာတယ်။ သတိအားပို

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၂၉

ကောင်းလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခံစားမှုတွေကို အတွေးကဖန်တီးတယ် ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။

ပညတ်ဖြစ်တဲ့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သူ၊ ငါ ဆိုတာတွေနဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ၊ သူက ဘာလုပ်တယ်၊ ဘာပြောတယ်။ ငါက ဘာလုပ် တယ်၊ ဘာပြောတယ်ဆိုတာတွေ။ သူက သာတယ်၊ ငါက သာတယ် ဆိုတာတွေကြောင့် ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်တယ်။ ပညတ်ကိုလွန်ပြီးတော့ ပရမတ်သဘောသက်သက်ကို ကြည့်နေ သိနေတဲ့အခါမှာ ဘာ ဇာတ်လမ်းမှ မရှိတော့ဘူး။ ဇာတ်လမ်းမရှိရင် ခံစားမှုမရှိဘူး။

ခံစားမှုတွေ လုံးဝမဖြစ်ရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ခံစားမှု ဆိုတာလည်း သဘာဝပါပဲ။ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသွင်းမှုပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့်မိဘ ဆုံးသွားတဲ့အခါ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်၊ သံယောဇဉ်ကြောင့် ဝမ်းနဲ့တဲ့ခံစားမှု ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှုကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ရက်ပိုင်းလောက် တော့ ဝမ်းနဲ့တဲ့စိတ် ပြင်းထန်မယ်။ တဖြေးဖြေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဖြေလို့ရသွားပြီးတော့ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတွေကို ဆက်ပြီး လုပ်သွားနိုင်ရင် ဒါကို ရောဂါလို့မဆိုနိုင်ဘူး။ လပေါင်းများစွာ မဖြေနိုင် မဆည်နိုင်ဖြစ် ပြီးတော့ ဘာမှမလုပ်နိုင်ရင်တော့ ရောဂါလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

You feel the way you do right now because of the thoughts you are thinking at this moment.

ကိုယ်အခုအချိန်မှာ ဒီလိုခံစားနေရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအချိန်မှာ ဒီအတွေးမျိုးတွေကို တွေးနေလို့ပဲ။ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေကို တွေးနေမိလို့ စိတ်ပင်ပန်းတယ်ဆိုရင် သက်သာအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

များသောအားဖြင့်တော့ တခြားအပျင်းပြေစရာ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ အစားထိုးလိုက်တတ်တယ်။ တီဗွီကြည့်မယ်၊ ဝှိဒီယိုကြည့်မယ်၊ အပျင်းပြေ

စာဖတ်မယ်၊ စကားပြောမယ်၊ လျှောက်လည်မယ်၊ ဒီနည်းတွေက ခဏသက်သာတဲ့နည်းတွေ ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ အချိန်ကုန်တယ်၊ လေးနက်မှု မရှိဘူး၊ အသိဉာဏ် မဖြစ်ဘူး၊ ပြဿနာကို ဖင်ခုထိုင်လိုက် တာနဲ့ တူတယ်။

ရေရှည်မှာ ထိထိရောက်ရောက် သက်သာမှုရချင်ရင် စိတ် ချမ်းသာချင်ရင်၊ စိတ်ကိုသိနေတဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်မှဖြစ်မယ်။ သတိရတိုင်း သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်လုပ်မယ်ဆိုရင် တဖြေးဖြေးစိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာအနေများလာပြီးတော့ အခုလုပ်နေတာကို သိနေမယ်။ အခုတွေးနေတာကို သိနေမယ်။ တခါတလေ ဘာမှမတွေးပဲ စိတ်ထဲ မှာတိတ်ပြီး အေးချမ်းနေမယ်။ ဒီလို စိတ်ကိုပိုသိလာတဲ့အခါ တွေးစရာ ရှိလို့ တွေးတဲ့အခါ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း စနစ်တကျတွေးလို့ရတယ်။ အတွေးတွေ ဟိုရောက်ဒီရောက် မဖြစ်ဘူး။ တွေးနေတာတောင် သိပြီး တော့ဆက်တွေးလို့ရတဲ့ အရည်အချင်းမျိုး ရလာမယ်။ အဲဒါတော်တော် အကျိုးများတယ်။

အတွေးတွေက စည်းကမ်းရှိလာတဲ့အခါ စိတ်ပင်ပန်းမှု တော်တော်နည်းသွားမယ်။ အချိန်ကုန်သက်သာမယ်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စနစ်တကျတွေးလို့ရမယ်။ အတွေး လမ်းချော်မသွားဘူး။ တခါတလေ အတွေးလမ်းချော်သွားရင် သိပြီးတော့ လမ်းကြောင်းပေါ်ပြန်တင်လို့ ရတယ်။

ဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို တွေးနေတာဖြစ်ပါစေ- ကြားမှာ ခဏလောက် ဘာမှမတွေးပဲ စိတ်ကို အနားပေးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ တစ်နာရီမှာ တစ်မိနစ်လောက် အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဒီလူဟာ စိတ်အခြေအနေ ပုံမှန်နေလို့ ရနိုင်တယ်။ စိတ်ကြည်လင်မှု နဲ့နဲ့ရအောင်နေလို့ရတယ်။

စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးမြင့်မားဖို့ဆိုတာ စိတ်ကိုသိနေတဲ့ အလေ့ အကျင့်မရှိပဲနဲ့ ဖြစ်ဖို့သိပ်ခဲယဉ်းတယ်။ စိတ်ကိုသိနေတဲ့

အလေ့အကျင့်ရှိရင် အသိဉာဏ်ပိုရင်ကျက်တယ်။ ဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ပြေရှင်းပေးနိုင်တာ အသိဉာဏ်ပဲ။ အစမှာတော့ စိတ်ကိုသိနေတဲ့ သတိနဲ့ပဲ စိတ်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။ နောက်တော့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ အတွေးရဲ့ သဘာဝ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ မနာလို ဝန်တိုစိတ်၊ ကြောက်စိတ်တို့ရဲ့ သဘာဝတွေကို သိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကပဲ ထိန်းပေးတယ်။

When you know your mind you are not at its mercy .

စိတ်ကိုသိနေတဲ့အခါ စိတ်ကနှိတ်စက်တာ မခံရဘူး။

ကိုယ့်အတွေးတွေကို ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ အရင်တုန်းက ငါ့အတွေးလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ အတွေးတွေဟာ ငါက တမင်တကာ မတွေးရပဲ ပေါ်ပေါ်လာ နေတယ်ဆိုတာကို မြင်ပြီးတော့ သူ့သဘာဝနဲ့သူ၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အနတ္တအမြင်ကို ရလာတဲ့အခါ ပြဿနာတော်တော် များများ ပြေလည်သွားမယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများတဲ့သူဟာ များသောအားဖြင့် အတ္တစွဲအားကြီးတယ်။ အနတ္တဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့အခါ လုပ်သင့်တဲ့ အကြောင်းတရားကို လုပ်မယ်။ ရသင့်တဲ့အကျိုး ရမယ်ဆိုတာကို နားလည်ပြီးတော့ စိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ နေနိုင်တယ်။ ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်လာရင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အင်အား၊ ကိုယ်အင်အားတွေကို လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ဖြစ်သွားအောင်ပဲ အာရုံစိုက်ပြီးသုံးတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို အကျိုးမဲ့ တွေးပြီး မဖြုန်းဘူး။

အဓိကအချက်က ဘာလဲဆိုတော့ “ကိုယ်တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ခံစားမှုကို ဖန်တီးတယ်” ဆိုတာပဲ။ အခု ဒီစာပိုဒ်ကို ဖတ်နေတုန်းမှာ ဘာတွေတွေးနေသလဲ။ သတိထား ကြည့်ပါ။ ‘ဟုတ်ပါ’

မလာ။ မဟုတ်ဘူးထင်တယ်။ ဖြစ်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလို သံသယ အတွေးမျိုးတွေးရင် ခံစားမှုတမျိုးဖြစ်မယ်။ 'ဟုတ်တယ်၊ ဒါအမှန်ပဲ' လို့တွေးရင် ခံစားမှုနောက်တမျိုး ဖြစ်မယ်။

အာရုံတစ်ခုနဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မရပဲနဲ့ ခံစားမှုမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုကောက်မှ ခံစားမှုက ဖြစ်လာမယ်။

ခံစားမှုတမျိုးမျိုးကို ခံစားချင်လို့ ရအောင်လုပ်ယူကြတယ်။ စာအုပ်ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့လိုက်ပြီး ပုံဖော်ပြီး လွမ်းအောင်၊ ဆွေးအောင်၊ ဝမ်းသာအောင်၊ ပျော်အောင်၊ ရယ်ရအောင် လုပ်ယူကြတယ်။ ရယ်ချင်ရင် ရယ်စရာဇာတ်လမ်းကို ရှာဖတ်တယ်၊ ရှာကြည့်တယ်။ လွမ်းချင်ရင် လွမ်းစရာဇာတ်လမ်းကို ရှာဖတ်တယ်၊ ရှာကြည့်တယ်။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကို ပြန်တွေးပြီးတော့၊ ပြန်ပြောပြီးတော့လည်း ခံစားမှုအဟောင်းကို အသစ်ဖြစ်အောင် လုပ်ယူတယ်။

လူဟာ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ ခံစားမှုမျိုးကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။ ချစ်တဲ့ မုန်းတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။ ဒေါသဖြစ်ရတာ၊ စိတ်ဆိုးရတာကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။ အေးချမ်းမှုကိုလည်း ခံစားချင်တယ်။

ဝမ်းနဲစရာကိုလည်း ခံစားတတ်ရမယ်၊ ဝမ်းသာစရာလည်း ခံစားတတ်ရမယ်။ ဝမ်းနဲစရာကြုံပါလျက်နဲ့ ဝမ်းမနဲတတ်တဲ့သူဟာ (တရားထူးရပြီးလို့ ဝမ်းမနဲတော့တာ မဟုတ်ရင်) စိတ်ဓာတ်ချို့တဲ့မှု ရှိနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ခံစားမှု သေနေတာနဲ့ တူတယ်။ ဒါပေမယ့် ခံစားမှု လွန်ကဲလွန်းရင်လည်း စိတ်ရောဂါလို့ဆိုနိုင်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေ အတွေ့အကြုံနဲ့ လိုက်လျောမှုရှိတဲ့ ခံစားမှုမျိုးဖြစ်ရင် ပုံမှန်စိတ် ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

When you are feeling depressed, your thoughts are dominated by a pervasive negativity.

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွေးတွေက အရာရာတိုင်းကို အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေးတွေဖြစ်နေတယ်။ အရာရာတိုင်းကို အဆိုးမြင်တဲ့ ရှုထောင့်က ကိုယ့်အတွေးတွေကို လွှမ်းမိုးနေတယ်။

You perceive not only yourself but the entire world in dark, gloomy terms.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆိုးမြင်ရုံတင်မကဘူး၊ တလောကလုံးကို မျက်မှန်နက်တပ်ပြီး ကြည့်လိုက်ရသလိုပဲ မဲမဲမှောင်မှောင်နဲ့ စိတ်ပျက် စရာကောင်းတဲ့အနေနဲ့ မြင်တယ်။

What is even worse - you'll come to believe things really are as bad as you imagine them to be.

ဒီထက်ပိုဆိုးတာက ဘာလဲဆိုတော့ - ကိုယ်က ဆိုးတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အခြေအနေဟာ တကယ်ပဲ ကိုယ်ထင်သလောက် ဆိုးတယ် လို့ ယုံသွားတာပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူဟာ သူ့က အဆိုးမြင်နေတာလို့ မထင်ဘူး။ သူ့အမှန်အတိုင်းမြင်နေတာလို့ ယုံကြည်နေတယ်။ အဲဒါ တကယ် ဆိုးတဲ့ အချက်ပဲ ။ ဒီအမြင်ကို သူမပြင်နိုင်ရင် သူ့အခြေအနေဟာ တိုးတက်လာဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး နားလည် လက်ခံရမှာက “အခြေအနေတွေဟာ တကယ်တော့ ငါထင်သလောက် မဆိုးဘူး၊ ငါက တကယ်ဆိုးတာထက် ပိုပြီးဆိုးတယ်လို့ မြင်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ပြီးတော့လည်း တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားရင် ကောင်းလာမှာပါ” လို့ လက်ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ကို မွေးရမယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင် တာကိုလည်း လုပ်ရမယ်။

If you are substantially depressed, you will even

begin to believe that things always have been and always will be negative.

တော်တော်ကြီးကို စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ် ဆိုရင်တော့ အခြေအနေဟာ အရင်ကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မကောင်းခဲ့ဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း ကောင်းမှာမဟုတ်တော့ဘူးလို့ ယုံလာမယ်။

တချို့က တရားနဲ့အားထုတ်ပြီးတော့ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ စကားတွေ ပြောတတ်တယ်။ တကယ် တရားအသိဉာဏ် ရင်ကျက်တဲ့ သူဟာ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ ဒုက္ခကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ မရောလို့ ဒုက္ခကို မြင်ပေမယ့် စိတ်မညစ်ဘူး။ ဒုက္ခကိုမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ဒုက္ခနဲ့အောင် သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်တယ်။

အနတ္တဉာဏ် ရင်ကျက်တဲ့သူဟာ စိတ်မညစ်ဘူး။ အနတ္တဉာဏ် နဲ့ စိတ်ညစ်လို့မရဘူး။ အတ္တစွဲကြီးလွန်းရင် စိတ်ညစ်မယ်။

As you look into your past you remember all the bad things that have happened to you.

အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဆိုးတွေအားလုံးကို မှတ်မိတယ်။ အကောင်းတွေကိုတော့ သတိမရဘူး။ အကောင်းတွေကို ချန်ထားလိုက်တယ်။ အကောင်းတွေကြိုခဲ့ရတာကို အရေးမပါဘူးလို့ ထင်တယ်။ အဆိုးတွေကမှ အရေးပါတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေလို့ ထင်တယ်။

As you try to imagine the future, you see only emptiness or unending problems and anguish.

အနာဂတ်ကို မှန်းဆကြည့်တဲ့အခါ အဓိပ္ပါယ်မဲ့တာပဲ မြင်တယ်။ ဘာမှ ကျေနပ်စရာမရှိတာပဲ မြင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် မဆုံးနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေပဲ မြင်တယ်။

This bleak vision creates a sense of hopelessness.

ဒီလို ပျော်စရာမရှိ ခြောက်သွေ့တဲ့ အထင်အမြင်ဟာ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့တဲ့ ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

အတိတ်ကလည်း ဘာမှ အကောင်းဖြစ်ခဲ့တာမရှိဘူး။ အနာဂတ်မှာလည်း ဘာမှကောင်းတာ ဖြစ်စရာမရှိဘူး။ ပြဿနာပြီး ပြဿနာ၊ ဒုက္ခပြီး ဒုက္ခပဲလို့ မြင်နေတဲ့သူဟာ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူး။ အားမတက်ဘူး၊ ဘာမှလုပ်ချင်စိတ်မရှိဘူး။

ဒီလို အလွန်အကျွံအတွေးတွေဟာ ပုံမှန်အတွေးတွေမဟုတ်ဘူး။ မျှတတဲ့အတွေးတွေ မဟုတ်ဘူး။ တရားလွန်အတွေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ဒီလိုတွေးတာ သဘာဝမကျဘူးဆိုတာကို မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမြင်နိုင်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ထဲက လွတ်နိုင်တယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်အတွေးတွေကို ကြည့်တတ်ရင် အတွေးထောင်ချောက်ထဲက လွတ်နိုင်တယ်။

သက်သာဖို့အရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်တစ်ချက်က ကိုယ့်စိတ် ချမ်းသာအောင် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရေရှည်ကြိုးစားချင်တဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြမှု ရှိဖို့ပဲ။

Part of being human means getting upset from time to time .

လူဘဝ လူ့အဖြစ်ဆိုတာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့ မကြာမကြာစိတ်ညစ်ရတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲရတာပဲ။ ဒါက မလွဲသာမရှောင်သာ ကြုံရမည့်ကိစ္စဖြစ်တယ်။ လူ့လောကကြီးဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲအတွက် စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးထားတာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒါကို ထည့်တွက်ထားရမယ်။ အခက်အခဲတွေ

အဆင်မပြေမှုတွေဟာ လူ့ဘဝမှာ မပါရင်မပြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုမွေးရမယ်။ အမြဲတမ်း ဖြေရှင်းနေရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေပါ။

ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ကြည့်မယ်

ငါ depression ဖြစ်နေသလား၊ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ငါ depression ဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ရှိသလဲဆိုတာ သိချင်နေတော့မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ သူများကိုဖြစ်စေ ဘယ်အချက်တွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်မရွှင်လန်းတဲ့၊ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ရောဂါ (depression) ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောမလဲ။ ပြီးတော့ depression လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ သိပ်ကြောက်သွားဖို့ မလိုဘူး။ ဖြစ်လိုက် သက်သာလိုက်နဲ့ နေသွားကြတဲ့ သူတွေ အများကြီးပဲ။ သဘောထား မှန်သွားရင်၊ အသိအမြင် မှန်သွားရင်၊ စိတ်ကိုပြုပြင်နိုင်ရင် လုံးလုံးပျောက်သွားနိုင်တယ်။

စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို အကဲခတ်တဲ့အခါမှာ အဆင့်လေးဆင့်ထားပြီး အကဲဖြတ်မယ်။ မေးခွန်း(၂၀) မေးမယ်။ မေးခွန်း တစ်ခုစီကို အဆင့်လေးဆင့်စိထားပြီး မေးမယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေဟာ ဘယ်အဆင့်မှာ အကျိုးဝင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

မေးခွန်းနံပါတ် (၁)

ပထမအဆင့် ။ I do not feel sad.

ငါ စိတ်မကောင်းဖြစ်မနေဘူး။

ငါ့စိတ်က ကြည်ကြည်လင်လင်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှိနေတယ်။ စိတ်ညစ်မနေဘူး။ ဝမ်းနဲမနေဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် depression

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၃၇

လုံးဝကင်းနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ တခါတလေ ခဏ စိတ်ညစ်သွားတာလောက်တော့ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် တွေးတွေးပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတာ၊ ဝမ်းနဲ့နေတာ မရှိဘူး။ ဒီအဆင့်ဟာ အခြေအနေအကောင်းဆုံးအဆင့် ဖြစ်လို့ depression အနေနဲ့ အမှတ်ပေးရင် (၁)ရတယ်။

ဒုတိယအဆင့် ။ I feel sad.

ငါမပျော်ဘူး ၊ စိတ်မကောင်းဘူး ၊ ဝမ်းနဲ့နေတယ်၊ စိတ်ညစ်နေတယ်။

ဒီအဆင့်ဟာ သိပ်ဆိုးတဲ့အဆင့် မဟုတ်သေးဘူး။ ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်အဆင့်ပဲ။ အမှတ်ပေးရင်တော့ (၁)မှတ် ရတယ်။

တတိယအဆင့်။ I am sad all the time and I can't snap out of it .

ငါ အမြဲတမ်းမပျော်ဘူး။ မပျော်တဲ့ခံစားမှုထဲကနေ ငါ ထွက်လို့မရဘူး။

ဒီအဆင့်ကို အမှတ်(၂)မှတ် ပေးပါ။ ဒီအဆင့်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ မပျော်တာ အခြေအနေတော်တော်ဆိုးနေပြီး အချိန်ပြည့်မပျော်မရွှင် ညှိုးနွမ်းနေတယ်။ အားငယ်နေတယ်။

စတုတ္ထဆင့်။ I am so sad or unhappy that I can't stand it.

ဝမ်းနဲ့တာ၊ မပျော်တာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုရင် ငါ မခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေပြီ။

ဒီအဆင့်က အဆိုးဆုံးအဆင့် ဖြစ်တယ်။ မခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေပြီး။ depression အနေနဲ့ အမှတ်ပေးရင် (၃)မှတ် ပေးပါ။

ကိုယ့်အခြေအနေဟာ ဘယ်အဆင့်မှာရှိနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အကဲခတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ့်နဲ့နီးစပ်တဲ့သူဆိုရင်လည်း

အကဲခတ်လို့ရတယ်။ ပထမအဆင့်က အကောင်းဆုံးအဆင့်၊ စတုတ္ထ အဆင့်က အဆိုးဆုံးအဆင့် ဖြစ်တယ်။

နံပါတ်(၂) မေးခွန်းက

ပထမအဆင့်။ I am not particularly discouraged about the future.

အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အားလျော့တဲ့စိတ် ငါ့မှာသိပ်မဖြစ်ဘူး။

အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောရလောက်အောင် အားလျော့တာ၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့တာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ အဆင်ပြေမှာပဲလို့ ယုံတယ်။ အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်သောက သိပ်မကြီးဘူး။ အနာဂတ်မှာ အခက်အခဲတွေ တွေ့ရလည်း ကြိုးစားပြီး ဖြေရှင်းသွားရင် အဆင်ပြေသွားမှာပဲလို့ ယုံကြည်တယ်။ တစ်ခု အဆင်မပြေရင် နောက် တစ်ခု အဆင်ပြေမှာပဲ။ အရင်တုန်းကလည်း အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားခဲ့တယ်။ နောင်လဲ ဒီလိုပဲဖြေရှင်းသွားမယ်။ မပြေလည်တာရှိလည်း နောက်တခုပြောင်းလုပ်မယ်။

ဒီအဆင့်က အကောင်းဆုံးအဆင့်ဖြစ်လို့ depression အမှတ်ပေးရင် (၀) ရမယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I feel discouraged about the future.

အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ငါ နဲ့နဲ့ အားလျော့ တယ်။ အားမတက်ဘူး။ အားမရှိဘူး။

အနာဂတ်မှာ သိပ်အဆင်ပြေမယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ စိုးရိမ် တယ်။ စိတ်ညစ်တယ်။ ဒီအဆင့်ဟာလည်း ရောဂါကြီးလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လူတိုင်းလောက်နီးပါး အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိုးရိမ်နေကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်ချက် ထားနိုင်သေးတယ်။

ကြိုးစားပြီးလုပ်ရင် အဆင်ပြေနိုင်သေးတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။
 ပိုပြီးစဉ်းစားရမယ်၊ ပိုလုပ်ရမယ်၊ ပိုလေ့လာရမယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့တော့
 ပြေလည်မှာမဟုတ်ဘူး။ (၁) မှတ်

တတိယ အဆင့်။ I feel I have nothing to look forword to.

ငါ့မှာ ဘာမှ မျှော်မှန်းစရာ မရှိဘူး။ အားတက်စရာ
 မရှိဘူး။

ဒီအဆင့်မှာတော့ depression နဲ့ဆိုးနေပြီ။ (၂) မှတ်
 စတုတ္ထ အဆင့်။ I feel that the future is hopeless and that
 things cannot improve.

ငါကတော့ အနာဂတ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လုံးဝ
 မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဘူး။ အခြေအနေတွေဟာ တိုးတက်မလာနိုင်
 တော့ဘူး။ ကောင်းလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။

ဒီအဆင့်ဟာ မျှော်လင့်ချက် လုံးဝမထားနိုင်တော့တဲ့အတွက်
 အဆိုးဆုံးအဆင့်ဖြစ်တယ်။ (၃) မှတ်

တခါတလေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုသိပ်နည်းလို့
 မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့သွားတာမျိုး လူတော်တော်များများ ခံစားရတတ်
 ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကပဲ။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး
 လိုက်လို့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေက အားပေးလိုက်ရင် ပြန်ပြီး အားတက်
 ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။ လုံးဝ အားပေးလို့မရ
 တော့တဲ့ အဆင့်ဆိုရင် အခြေအနေသိပ်ဆိုးနေပြီ။ ဘာအလုပ်ဖြစ်ဖြစ်
 တစ်ခုခုကို လုပ်နေရင် ဒီလောက်အခြေအနေ မဆိုးဘူး။ ဘာမှ
 မလုပ်ပဲနေတာ အဆိုးဆုံးပဲ။

နံပါတ် (၃) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I do not feel like a failure.

ငါဟာ အနွှဲသမားလို့ မခံစားရဘူး။

ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေမှာ ဖြစ်ခဲ့တာတွေလည်းရှိမယ်၊ မဖြစ်
ခဲ့တာတွေလည်းရှိမယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို
အဆင်ပြေအောင်တော့ နေတတ်တယ်။ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊
အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေးတွေမှာ အထိုက်အလျောက်တော့ အဆင်ပြေ
အောင်လုပ်တတ်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကို မှန်းပြီးတော့ မဖြစ်လာလို့
စိတ်ညစ်တာမျိုးမလုပ်ပဲ ဖြစ်နိုင်လောက်တာကို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်
မယ်။ တဖြေးဖြေး တိုးတက်အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်မယ်ဆိုရင်
အစစအရာရာမှာ တဖြေးဖြေးတော့ တိုးတက်မှု ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို
နားလည်လက်ခံတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ အနွှဲသမားလို့ မခံစားရဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I feel I have failed more than the aver
age person.

သာမန်လူနဲ့စာရင် ငါဟာ မအောင်မြင်တာ ပိုများ
တယ်လို့ ထင်တယ်။

ဒီလူက ငါလုပ်ရင် မအောင်မြင်တာ အဆင်မပြေတာ များနေ
တယ်လို့တွေးပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်မယုံကြည်ဘူး။
ဒီလိုလူတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အရည်အချင်း
တွေ ကိုယ့်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ မြင့်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု
တိုးလာပြီးတော့ အဆင်ပြေတာ ပိုများလာမှာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်
မကျချင်ရင် အရည်အချင်းကို အမြဲတန်း မြှင့်ပေးပါ။

ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက လုပ်နိုင်တာမှန်သမျှ
လုပ်ခိုင်းရမယ်၊ အားပေးရမယ်၊ အမျိုးမျိုး သင်ပေးရမယ်။ သူတို့
လုပ်တာကို အသိအမှတ်ပြုပေးရမယ်။ ငါလုပ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးကို

ရအောင်မွေးပေး၊ ပြုစုပေးရမယ်။ မလုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမျိုး၊ လုပ်လို့ အဆင်မပြေဖြစ်သွားတာမျိုး တွေ့ရတဲ့အခါ ‘မင်းအသုံးမကျဘူး၊ မင်း အရည်အချင်းမရှိဘူး’ လို့ မပြောပါ။ ရှက်သွားအောင် ကြောက်သွား အောင် မပြောပါ။ ‘ဒီအလုပ်မှာ မကျွမ်းကျင်ပေမယ့် နောက်တစ်မျိုးမှာ ကျွမ်းကျင်မှာပါ’ ဆိုပြီး အလုပ်တစ်မျိုး ပြောင်းလုပ်ခိုင်းသင့်တယ်။ တစ်ခုထဲနဲ့ အဆုံးအဖြတ် မပေးသင့်ဘူး။ ဒီတခါ အဆင်မပြေပေမယ့် နောက်တခါ အဆင်ပြေမယ်၊ ဒီကိစ္စ အဆင်မပြေပေမယ့် နောက် ကိစ္စတစ်ခုမှာ အဆင်ပြေမယ် ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး မွေးပေးရမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် လုပ်ရမှာကို ကြောက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ဘူး၊ လုပ်ရင် လည်း အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အရာရာတိုင်းမှာ တော်တဲ့သူမဖြစ်နိုင် ဘူး။ သူနဲ့သင့်တော်တာကို သူ့ကိုလုပ်နိုင်အောင် သင်ပေးရင် လုပ်တတ် မယ်၊ အဆင်ပြေမယ်။ မသင့်တော်တာကို မရမကလုပ်ခိုင်းရင် အဆင် မပြေ ဖြစ်မယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတော့ ဘူး။ ငါ အရှုံးသမားဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်လာမယ်။ ငါလုပ်ရင် ကောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ငါလုပ်ရင်မှားတော့မှာပဲ ဆိုပြီးမလုပ်ရဲ ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် ဒီလူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဖြစ်တော့မယ်၊ depression ဖြစ်တော့မယ်။ အပြစ်တင်တာ၊ ဝေဖန်တာ၊ ရှုံ့ချတာကို ငယ်ငယ်ထဲက ခံခဲ့ရတာ များတဲ့သူဟာ depression ဖြစ်ဖို့များတယ်။

အမှန်တော့ လူတွေဟာ ကလေးဘဝထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံမရဲနဲ့ ဘဝကိုစခဲ့ရတာ။ တစ်ခုခု လုပ်လို့ရသွားတိုင်း ‘ငါသားကလုပ် နိုင်တယ်၊ ငါသမီးကလုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ အားပေးမှုကို မိဘအီက ရခဲ့လို့ တဖြေးဖြေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာပြီးတော့ လုပ်ရင်းနဲ့ လုပ်တတ်လာတာ။

လူတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် အားပေးဖို့လိုတယ်။ ဘယ်သူမဆို အားပေးရင် နဲ့နဲ့တော့ အားတက်လာပါတယ်။

တတိယ အဆင့်။ As I took back on my life, all I can see
is a lot of failure.

ငါ့ဘဝကို နောက်ကြောင်း ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ

မအောင်မြင်ခဲ့တာ၊ ရှုံးနိမ့်ခဲ့တာတွေပဲ မြင်ရတယ်။

ဒီအဆင့်က ပိုဆိုးတယ်။ ဒီလို ခံစားနေရတဲ့သူဟာ အခြေ
အနေ နဲ့ဆိုးနေပြီ။ ပေါ့ပေါ့နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်
သဘောထားလို့ မဖြစ်ဘူး။

depression ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ အကုန်လုံးကို တစ်ရောင်ထဲ
ဆိုးပစ်လိုက်တယ်။ မီးခိုးရောင် တစ်ရောင်ထဲ ဆိုးလိုက်တယ်။ အဆင်ပြေ
ခဲ့တာတွေကို မေ့ထားလိုက်တယ်။ အရေးမပါဘူးလို့ ထင်တယ်။
အဆင်မပြေခဲ့တာတွေကိုမှ အရေးပါတဲ့ကိစ္စလို့ ထင်တယ်။

သူထက် အခြေအနေ ပိုဆိုးတာက

စတုတ္ထ အဆင့်။ I feel I am a complete failure as a person.

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါဟာလုံးလုံးကို အရည်

အချင်းမရှိတဲ့ မအောင်မြင်တဲ့ အရှုံးသမားလို့

ခံစားနေရတယ်။

သူက မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကိစ္စကို ကြည့်တာမဟုတ်တော့
ဘူး။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မအောင်မြင်သူလို့ မြင်
တော့တာ။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါဟာ ဘာမှအဖြစ်မရှိဘူး။
ဘာအရည်အချင်းမှ မရှိဘူးလို့ ခံစားရတာ။ ဒီလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
လေးစားမှုမရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ မလေးစားဘူးလို့လည်း
ခံစားနေရမှာပဲ။

နံပါတ် (၄) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I get as much satisfaction out of things as I used to.

ငါ့ဘဝမှာ လုပ်ရကိုင်ရတာတွေ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရတာတွေ၊ တွေ့ရ၊ မြင်ရ၊ ကြားရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရင်ကလိုပဲ ကျေနပ်မှုရတယ်။

ဒါ အခြေအနေအကောင်းဆုံးလူရဲ့ ခံစားမှု။

အလုပ်လုပ်ရတာ အရင်လိုပဲ ကျေနပ်မှုရတယ်။ မိသားစုနဲ့နေရတာ ပြောရဆိုရတာ ကျေနပ်တယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ကျေနပ်တယ်။ ဝါသနာပါတာတွေ လုပ်ရတာ ကျေနပ်တယ်။ ကျေနပ်မှုရတာ လျော့မသွားဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I don't enjoy things the way I used to.

ကိစ္စအဝဝကို အရင်ကလောက် ကျေနပ်မှု မရတော့ဘူး။

အရင်ကလောက် မပျော်တော့ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက အပျော်အပါးတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ပျော်ခဲ့တဲ့သူတွေတောင် ကြီးလာတဲ့အခါ ဒီပျော်စရာ ဆိုတာတွေက အရင်ကလောက် ပျော်စရာမကောင်းတော့ဘူး။ အခု သမီးတို့အရွယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ (၁၅)နှစ်အရွယ်တုန်းကနဲ့ အခု (၂၅)နှစ်အရွယ်နဲ့ တူသေးသလား။ မတူတော့ဘူးနော်။

အခုအရွယ်မှာ အလုပ်အကိုင်တွေ စဉ်းစားလာတယ်၊ သောကတွေ များလာတယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီထဲမှာလဲ ကျေနပ်မှုတစ်မျိုးတော့ ရနေတယ်။ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နေတယ်။ ဖြေရှင်းနေတယ်။ ကျော်လွှားသွားနေတယ်။ အရည်အချင်းတွေ တိုးလာနေတယ်။ အသိအမြင်တွေ ရင့်ကျက်လာနေတယ်။ လေးနက်လာနေတယ်။ အရင်တုန်းက ဟိုကိစ္စတွေနဲ့ ကျေနပ်မှုပိုရခဲ့တယ်။

အခု ဒီကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်မှုပိုရနေတယ်။ အသက် (၄၀) ကျော်(၅၀)ဆိုရင် အပျော်အပါးတွေ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဟာ အရင် ကလောက် ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူး။ ကိစ္စတော်တော်များများဟာ ထုံးစံအတိုင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း လုပ်နေရတဲ့သဘော ဖြစ်သွား ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားမှု နဲ့သွားတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှု နဲ့သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်တုန်းက သဘောထားမျိုး (attitude)၊ ငယ်ငယ် တုန်းက တန်ဖိုးထားမှုမျိုး (values) နဲ့ ဆက်ပြီးနေသွားလို့ မဖြစ် တော့ဘူး။

လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ ပျော်တဲ့ပျော်နည်းမျိုးကို ရှာရမယ်။ ဒါမှ ကြာလေ အသိဉာဏ်လေးနက်လေ၊ ကြာလေ ပျော်လေဖြစ်မယ်။ တခြားပျော်နည်းတွေက ကြာလေမပျော်လေပဲ။ အကယ်၍ အရင် တုန်းက ပျော်နည်းမျိုးနဲ့ပဲ မရမကပျော်ဖို့ ကြိုးစားရင် ခဏတော့ ရချင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် မရမက ပျော်ဖို့ကြိုးစားနေရတာကိုက စိတ် ညစ်စရာကြီး ဖြစ်လာမယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်ပြီးတော့ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပျော်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီး တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘာမှမလုပ်နိုင်တဲ့အခါ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းနေအောင် နေတတ်မှဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ကြိုကြိုတင်တင် နားလည်ပြီးတော့ စောစောကလေးကျင့်ထားမှ အသက် ကြီးတဲ့အခါ ဘဝဟာအဓိပ္ပါယ်ရှိမယ်။

တတိယ အဆင့်။ I don't get real satisfaction out of any thing anymore.

ကျေနပ်မှုအစစ်ကို ငါဘယ်ကိစ္စကမှ မရတော့ဘူး။

ဘယ်အလုပ်မှ ကျေနပ်မှုမရတော့ဘူး။ အလုပ်ကို သွား နေရတာ ဝတ္တရားအရ မသွားမဖြစ်လို့ သွားနေရတယ်။ စက်ရုပ်ကြီးလို

စိတ်နှလုံး ချွင်းလန်းစေဖို့

၄၅

အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးရလို့ မေါ်ထုတ်ရလို့ ကျေနပ်တာမျိုး မရှိတော့ဘူး။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာလည်း ကျေနပ်မှု မရတော့ဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးဟာလည်း ဝတ္တရားကျေအောင် လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ တကယ် လှိုက်လှဲတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည်ကြည်နူးနူး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆက်ဆံရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမဟုတ်တော့ဘူး။

စီးပွားရေးလုပ်နေတဲ့လူလည်း ထို့အတူပဲ။ ငွေကလွဲလို့ ဘာမှ မရတဲ့အလုပ် ဖြစ်နေတယ်။

ဘယ်အလုပ်မျိုးလုပ်လုပ် အဲဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေကို မေါ်ထုတ်ခွင့် သုံးခွင့်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးဖြစ်မှ၊ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ထားကို မေါ်ပြခွင့်ရမှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူ့အပီသဆုံး သဘောထားတွေ မေတ္တာ ကရုဏာတွေကို ဖော်ပြခွင့်ရမှ ကျေနပ်မှုရနိုင်မယ်။ ငွေရရုံသက်သက်အလုပ်ဟာ လူ့တန်ဖိုးကို ကျသွားစေတယ်။ ဟန်လုပ်ပြီးဆက်ဆံရတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း လူ့တန်ဖိုးကို ကျသွားစေတယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I am dissatisfied or bored with everything.

ငါဟာ အရာရာတိုင်းကို ငြီးငွေ့ပြီးတော့ မကျေနပ်ဘူး။

အရာရာတိုင်းကို ငါ လုံးဝမကျေနပ်တော့ဘူး။ အရာရာတိုင်းဟာ ငါ့အတွက် ပျင်းစရာ၊ ငြီးငွေ့စရာချည်းပဲ။ ပျော်စရာတောင် မရှိတော့ဘူး။

ပျော်စရာတွေများလာတဲ့ခေတ်မှာ မပျော်နိုင်တဲ့သူတွေ ပိုများလာတယ်။ အပေါ်ယံပျော်မြေမှုတွေသာ များလာပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ပျော်ရတဲ့ကိစ္စတွေ နဲလာတယ်။ အပေါ်ယံဟန်ပြပဲ လုပ်နေလို့ ဘာကိုမှ လေးလေးနက်နက် မကျေနပ်ဘူး။

အခုခေတ်က ပြင်ပက ပျော်စရာပေါ်မှာ မှီခိုမှု ပိုများလာကြတယ်။ T.V. တွေ Video တွေကို စွဲလာနေကြတယ်။ ပြင်ပအရာတွေ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှုများလေ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့လေ ဖြစ်ရမယ်။ ပြင်ပအရာတွေ လူတွေပေါ်မှီခိုမှုများလေ ပြဿနာများလေ ဖြစ်လာမယ်။ ပြင်ပရုပ်ဝတ္ထုတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု အားကိုးမှုနဲ့ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ကြည်လင်အောင် အေးချမ်းအောင် နေတတ်တဲ့သူမှ ပျော်တဲ့သူဖြစ်မယ်။

နံပါတ် (၅) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't feel particularly guilty.

ငါ ထူးထူးခြားခြားကြီး ငါ မှားလေခြင်း၊ ငါ တာဝန်မကျေဘူး၊ ငါကြောင့်ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ ကုက္ကုစ္စ၊ နောင်တပုပန်မှုမျိုး မခံစားရဘူး။

ထူးထူးခြားခြားကြီး ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ထက် ပိုမဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် နဲ့နဲ့တော့ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ပေါ့ဆမှုကြောင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့မကျွမ်းကျင်မှုကြောင့်၊ ကိုယ့်တာဝန်မကျေမှုကြောင့် သူတပါးမှာ ထိခိုက်သွားတာ၊ နစ်နာသွားတာ၊ ဆုံးရှုံးသွားတာရှိရင် ကိုယ့်မှာ တာဝန်မကင်းလို့ 'ငါပေါ့ဆလို့ဖြစ်ရတာ၊ ငါတာဝန်မကျေလို့ဖြစ်ရတာ' ဆိုပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်တာဟာ ဖြစ်ထိုက်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်မကောင်းမဖြစ်တတ်တဲ့သူဟာ တာဝန်မဲ့ ထင်ရာလုပ်တော့မယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမယ့် ကိစ္စမျိုးမှာ စိတ်မကောင်းမဖြစ်တတ်ရင် ကရုဏာမရှိတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်(moral guilt) ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ နောင်တဆိုတာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်နိုင်မယ်။ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်တဲ့ကိစ္စ၊

ကိုယ့်ပေါဆမှုကြောင့် မဟုတ်ပဲ တခြားအကြောင်းတွေကြောင့် သူတပါး မှာချို့တဲ့မှု၊ အဆင်မပြေမှု၊ ဒုက္ခတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ရတာနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ ကိုယ့်အပြစ်လို့ ထင်နေတာ၊ ခံစားနေရတာ မဖြစ်သင့်ဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I feel guilty a good part of the time.

ငါဟာ အချိန်တော်တော်များများ။ အခြေအနေ တော်တော်များများမှာ ငါ့ကြောင့်အဆင်မပြေ ဖြစ် သွားရတာလို့ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောင်တ ရနေတတ်တယ်။

အများနဲ့ စုပေါင်းပြီး လုပ်ရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ တစ်ခုခုလွဲသွားရင် ငါ့ကြောင့်ပဲလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့သူကို တခြားသူ တွေက နှင့်ကြောင့်ဖြစ်ရတာ၊ နှင် တာဝန်မကျေလို့ဖြစ်ရတာ၊ နှင့်ဆီက အကူအညီတောင်းတာကို နှင် အကူအညီမပေးလိုက်လို့ သူ ဒုက္ခ ရောက်သွားရတာလို့ ပြောလာရင် ဟုတ်တယ်လို့ လက်ခံလိုက်ပြီးတော့ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်လို ခံစား နေရတတ်တယ်။ ရှက်နေတတ်တယ်။

တတိယ အဆင့်။ I feel guilty most of the time.

ငါဟာ များသောအားဖြင့် ငါ့ကြောင့်ဖြစ်ရတာ ဆိုပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ငါ့မိဘ စိတ်မချမ်းသာတာ ငါ့ကြောင့်၊ ငါ့ညီအစ်ကို မောင်နှမ တွေ အဆင်မပြေတာ မတိုးတက်တာ ငါ့ကြောင့်၊ ငါ့သားသမီး ကျန်းမာရေးမကောင်းတာ ငါ့ကြောင့်၊ ငါ့ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ငါ့ဇနီး စိတ်ဆင်းရဲသွားတာ ငါ့ကြောင့်၊ ငါ့ဆရာ ငါ့ကို စိတ်ဆိုးတာ ငါ့မှားလို့ပဲ (သူမှားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ)။ အဲဒီလို ဖြစ်သမျှ အဆင်မပြေမှု တွေဟာ ကိုယ့်ကြောင့်လို့ထင်နေရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်တော့ဘူး။

တာဝန်သိတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်
တာဝန် မဟုတ်တာကို ကိုယ့်တာဝန်လို့ ထင်နေပြန်ရင်လည်း မနိုင်ဝန်
ထမ်းနေရလို့ စိတ်ချမ်းသာမှုမရနိုင်ဘူး။ စိတ်ပင်ပန်းလွန်းပြီးတော့
ငါမတတ်နိုင်တော့ဘူး ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာမယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျမယ်။
စတုတ္ထ အဆင့်။ I feel guilty all of the time.

ငါ အမြဲတမ်းပဲ ငါကြောင့်သူများမှာ တစ်ခုခုအဆင်
မပြေဖြစ်သွားရတယ်လို့ တွေးပြီးတော့ စိတ်မကောင်း
ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တချို့က ကိုယ့်မှာအဆင်မပြေလို့ ကိုယ့်မိသားစု စိတ်မကောင်း
ဖြစ်ရရင်တောင်မှ 'ငါကြောင့် သူတို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရလို့ အဲဒါလဲ
ငါအပြစ်၊ ငါတာဝန်မကင်းဘူး' လို့တွေးတတ်တယ်။ အချိန်ပြည့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိတဲ့သူ၊ တာဝန်မကျေတဲ့သူလို့တွေးပြီး စိတ်
မကောင်းဖြစ်နေရင်တော့ အခြေအနေတော်တော်ဆိုးနေပြီ။

နံပါတ် (၆) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't feel I am being punished.

ဒဏ်ခတ်တာ ခံနေရတဲ့သူလို့ ငါ့ကိုယ်ငါမထင်ဘူး။

သူများက ငါ့ကို တမင်တကာ ဒုက္ခပေးနေတယ်လို့ မထင်ဘူး။
တနည်းအားဖြင့်ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကံဆိုးတဲ့သူလို့ မယူဆဘူး။
ကိုယ့်ကံက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်နေတယ်လို့ မထင်ဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I fell I may be punished.

ငါ အပြစ်ပေးတာ၊ ဒဏ်ခတ်တာ ခံရတယ်လို့
ထင်တယ်။

ကိုယ့်မှာ အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ဒါ ငါ့ကို
တမင်တကာ ဒုက္ခပေးတာလို့ ထင်တတ်သလား။ သူများက တစ်ခုခု

ရပြီး ကိုယ်က မရတဲ့အခါ ငါ့ကို တမင်တကာ မပေးချင်လို့ မပေးတာ၊ ရွေးပြီးချန်ထားတာလို့ ထင်သလား။ ငါ့ကံကိုက ဆိုးတယ်လို့ မကြာခဏ တွေးတတ်သလား။

ကိုယ်တကယ်ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မရရင်တောင်မှ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာ၊ ရင်ကျက်တဲ့သူဆိုရင် ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ဒီအခွင့် အရေးမရလို့ အိပ်မပျော် စားမဝင်လောက်အောင် စိတ်မတည်မငြိမ် ဖြစ်မသွားဘူး။

စိတ်ဓာတ် မခိုင်မာတဲ့သူဆိုရင်တော့ ဒီလိုဖြစ်ရရင် စိတ်ဓာတ် ကျပြီးတော့ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

လမ်းမှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို နှုတ်မဆက်ပဲနဲ့ သူ့လမ်းသူသွားရင် ငါ့ကို တမင်တကာ မမြင်ချင်ဟန်ဆောင်သွားတာ ပဲ။ ငါ့ကို နှုတ်မဆက်ချင်လို့ ဖြစ်မယ်၊ မခင်တော့လို့ ဖြစ်မယ်လို့ တွေးတတ်တယ်။ အလှူအတန်းတို့ မွေးနေ့တို့မှာ ကိုယ့်ကိုမဖိတ်ရင် လည်း ငါ့ကို တမင်တကာ မဖိတ်တာလို့ ထင်တတ်တယ်။

အဲဒီလို အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုရွေးပြီးတော့ ပစ်ပယ် တယ်၊ ဒဏ်ခတ်တယ်လို့ ထင်နေရင် နဲ့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့နေ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်းဘိုးထားမှု နဲ့နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တတိယ အဆင့်။ I expect to be punished.

ငါ့ကို အပြစ်ပေးလိမ့်မယ်၊ ဒဏ်ခတ်လိမ့်မယ်လို့ ငါ မျှော်လင့်တယ်။

ရစရာရှိရင် ငါ့ကိုပေးမှာမဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ယုံကြည်မျှော်လင့် တယ်၊ သွားစရာရှိရင် ငါ့ကိုခေါ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ မျှော်လင့်တယ်။ ဒုက္ခတစ်ခုခုရောက်တော့မယ်လို့ မျှော်လင့်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ် ကျတာ အခြေအနေမကောင်းဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတော့မယ်လို့ တွေးနေတတ်ရင် မကောင်းဘူး။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I feel I am being punished.

ငါ ဒဏ်ခတ်တာခံနေရတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

‘ငါ ကံဆိုးတယ်။ ငါ့ကို တန်ဖိုးမထားကြဘူး။ ငါ့ကိုနေရာ မပေးဘူး။ ဘေးဖယ်ထားတယ်။ ငါက မွေးလာကတည်းက ကံမကောင်းတဲ့သူပဲ’ လို့ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေ အမြဲတွေးနေတတ်ရင် depression အခြေအနေ တော်တော်ဆိုးနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း အနာခံရတဲ့နေရာကပဲ နေရမယ်လို့ ယူဆတယ်။ ကောင်းတဲ့နေရာ ရရင်တောင် တချို့လူတွေဟာ အဲဒီ နေရာကောင်းမှာ ကြာကြာနေရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ တွေးတတ်တယ်။

နံပါတ် (၇) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't feel disappointed in myself.

ငါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ပျက် တာမျိုး မဖြစ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရတာ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ အဆင့်မမီဘူးလို့ တွေးတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတာ မဖြစ်ဘူး။

ဒီအလုပ်မျိုးမှာ ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ပေမယ့် နောက်အလုပ် တစ်မျိုးမှာ ကျွမ်းကျင်နိုင်တယ်။ တစ်ခု မအောင်မြင်တာနဲ့ အမြဲတမ်း မအောင်မြင်ဘူးလို့ မတွေးသင့်ဘူး။ စာမတော်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အသီးအနှံ စိုက်ပျိုးတာမှာ ဘယ်သူမှ လိုက်မမီနိုင်အောင် တော်တာ တွေ့ရတယ်။

(သမီး ဆယ်တန်းအောင်တုန်းက အမှတ် ကောင်းကောင်းမရ လို့ depression ဖြစ်တုန်းက အဖေပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိတယ်။ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ဆယ်တန်းအမှတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ မတိုင်းတာသင့်ဘူး’

ဆိုတာ၊ အဲဒါဟာ စွဲသွားတာပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ 'ငါ့ရဲ့ဘဝကို ဒီတစ်ခုနဲ့ မတိုင်းတာသင့်ဘူး' ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ စွဲသွားတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်တော့မှ လျှော့မတွက်တော့ဘူး။)

ဟုတ်တယ်။ အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ တစ်ခုတည်းနဲ့ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဟာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့မရဘူး။ တချို့လူတွေဟာ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ အရည်အချင်းထွက်ဘူးနော်...။ ကြီးလာမှ အရည်အချင်း ထွက်လာ တယ်။ ၃၀ ကျော်မှ ထွက်လာတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ၄၀ ကျော်မှ၊ ၅၀ ကျော်မှ အရည်အချင်း ထွက်လာတဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျ ပဲနဲ့ မှန်မှန်လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ ငယ်ငယ်က ဆင်းရဲပေမယ့် ကြီးမှချမ်းသာ လာတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ငယ်ငယ်က ပညာမတတ်ပေမယ့် ကြီးမှ ပညာတတ်လာတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am disappointed in myself.

ငါ့ကိုယ်ငါ အားမရဘူး။ ငါမှန်းသလောက် မဖြစ်ဘူး။

ဒီလို ခံစားရတဲ့လူက လူများစုဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရလှတယ်ဆိုတဲ့လူက လူနဲ့စုပဲ။ များသောအားဖြင့် မကြာမကြာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရဘူး၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ 'ငါအရည်အချင်း မမီသေး ဘူး၊ ငါတကယ် မနိုင်သေးဘူး၊ မတတ်သေးဘူး' လို့ ခံစားရတဲ့သူက များပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မိဘက ကိုယ့်ကို သိပ်မြင့်လွန်းတာကို မှန်းထား ပြီးတော့ ကိုယ်က အဲဒီလောက်မီအောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ ငယ်ငယ် ကတည်းက ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရတဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်း အမျိုးမျိုးကို တဖြေးဖြေးမြှင့်သွားရမယ်။ ဒါမှ ကြာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်၊ အားရတဲ့စိတ်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် မနိုင်မနင်း ဖြစ်လောက်အောင်တော့ မမှန်းသင့်ဘူး။ အလုပ် တစ်ခုကို ကိုယ်မှန်းထားတဲ့ စံချိန်မီအောင် လုပ်ချင်ရင် သူ့အတွက်

အချိန်လုံလောက်အောင် ပေးရမယ်။ အချိန်မလုံလောက်ပဲနဲ့ မြန်မြန် ပြီးအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုရင် မှန်းထားတဲ့စံကို မီမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအခါ မှန်းသလိုမဖြစ်လို့ စိတ်ညစ်ရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ချင်ရင် အချိန်လုံလောက်အောင် ယူမှရတယ်။

တတိယ အဆင့်။ I am disgusted with myself.

ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ပျက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးပြီး စိတ်ပျက်တယ်ဆိုရင် အခြေအနေ နဲ့ဆိုးနေပြီ။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I hate myself.

ငါ့ကိုယ်ငါ မုန်းတယ်။

ငါ့ကိုယ်ငါ သီးမခံနိုင်လောက်အောင် စိတ်ပျက်တယ်။ ငါ့အကြောင်းကို ငါ တွေးကိုးမတွေးချင်တော့ဘူး။

ဒီလောက် အခြေအနေဆိုးနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရှက် ပြီးတော့ လူတွေကို ရှောင်ပြီးနေတတ်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူတောင် စိတ် ပျက်နေတော့ တခြားလူတွေက သူ့ကို ခင်မင်တယ်၊ လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ချစ်တယ်ဆိုတာကို သူမယုံနိုင်တော့ဘူး။ သူ့ကို တန်ဖိုးထားတာ၊ ခင်မင်တာကို လိုချင်ပေမယ့် တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ ခင်မင်တယ်ဆိုတာကို မယုံနိုင်ဘူး။

ဒီလိုလူတချို့ကို တွေ့ဘူးတယ်။ အမျိုးသမီး တချို့ကိုလည်း တွေ့ဘူးတယ်။ အမျိုးသား တချို့ကိုလည်း တွေ့ဘူးတယ်။ သူက လူတွေကို ရှောင်တယ်။ သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ လူတွေလေးစားမည့်သူ မဟုတ်ဘူးလို့ထင်လို့ လူအများနဲ့တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ထောင့်တစ်နေရာမှာ ဘာမှမပြောပဲ ထိုင်နေတတ်တယ်။ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး စကားပြောလေ့မရှိဘူး။ တစ်ယောက်ထဲလုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးပဲလုပ်တယ်။ အများနဲ့စုပေါင်းပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုး မလုပ်ဘူး။

နံပါတ် (၈) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't feel I am any worse than anybody else.

ငါဟာ သူများထက်ပိုပြီး ညံ့တဲ့သူလို့ မထင်ဘူး။ သူများ ထက်ပိုပြီး ဆိုးတဲ့သူလို့မထင်ဘူး။

ငါဟာ ရာနှုန်းပြည့် ကောင်းတဲ့သူ၊ တော်တဲ့သူ မဟုတ်ပေမယ့် သူများထက် ပိုလွန်ပြီးတော့ ဆိုးတဲ့သူ၊ ညံ့ဖျင်းတဲ့သူလည်း မဟုတ်ဘူး။ သာမန်လူတွေထဲက တစ်ယောက်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နှိမ့်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာမျှယွင်းချက်မှမရှိ၊ ဘာအမှားမှမရှိ၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်း တဲ့သူဟန်မျိုးနဲ့နေရင် စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။ အပြစ်ကလေး တစ်ခုလုပ်မိတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုံးဝအပြစ်ကင်းတဲ့ဟန်က ပျက်သွားပြီး အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရတတ်တယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am critical of myself for my weaknesses or mistakes.

ငါဟာ ငါ့ရဲ့ အားနဲ့ချက်တွေနဲ့ အမှားတွေအတွက် ငါ့ကိုယ်ငါ အပြစ်တင်တယ်၊ ဝေဖန်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အားနဲ့ချက်တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မြင်တယ်။ သိပ်ကောင်းတယ်လို့ မထင်ဘူး။ သူများလောက် မကောင်းဘူးလို့ထင်နေတယ်။ ဒီအဆင့်မှာရှိတဲ့လူ တော်တော်များတယ်။ အမှားလုံးဝကင်းတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ အားနဲ့ချက် လုံးဝမရှိတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ အမှားနဲ့အောင် ကြိုးစားတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မတော်တဆ အမှားပါသွားတာ၊ အမှားလုပ်မိတာကြောင့် ရှက်လွန်း၊ ကြောက်လွန်းနေရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ နောက်ထပ်မှားမှာ ကြောက်ပြီးတော့ မလုပ်ရဲတော့တာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက နဲနဲလေးမှားတာနဲ့ အပြစ်တင်တာကို မကြာခဏ ခံခဲ့ရတဲ့ သူတွေဟာ နဲနဲလေးမှားတာနဲ့ ကိုယ့်ကို သူများက အပြစ်တင်မယ်၊ ဝေဖန်မယ်လို့ တွေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်တင်လွန်းပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်ရတဲ့အလုပ်ကနေ ကျေနပ်မှု သိပ်မရ နိုင်ဘူး။

ဒီထက် အခြေအနေဆိုးတဲ့သူကတော့

တတိယ အဆင့်၊ I blame myself all the time for my faults.

ငါ့ရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေ အမှားတွေကြောင့် ငါ့ကိုယ်ငါ အမြဲတမ်း အပြစ်တင်နေတယ်။

နဲနဲလေး မှားသွားတာနဲ့ အပြစ်တင်လို့ မပြီးတော့ဘူး။ အပြစ် ကို၊ ချို့ယွင်းချက်ကို၊ အမှားကို ရှာနေရင် တွေ့မှာသေချာတယ်။ တွေ့တိုင်း အပြစ်တင်နေရင်လည်း အပြစ်တင်လို့ဆုံးမှာ မဟုတ်တော့ ဘူး။

ဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်အမှားကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ရုံ မကဘူး။ သူများအမှား နဲနဲလေးကိုလည်း အပြစ်တင်လို့ မဆုံးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလူနားမှာ ကြာကြာနေရမှာ ကြောက်လာတတ်တယ်။ သူ့ကို ဝေးဝေးကနေပဲ ပေါင်းချင်တယ်။ ဝေးလေ ကောင်းလေလို့ သဘောထားချင်တယ်။

မတော်တဆ မှားသွားတာမျိုးကို နားလည်ပြီး ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကိုယ်ထားတဲ့စံက မြင့်လွန်းနေရင် မမီနိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ သဘာဝကျတာ၊ မျှတတာ၊ လက်တွေ့မှာ ဖြစ်နိုင်တာ ကိုမှန်းသင့်တယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်၊ I blame myself for everything bad happens.

ဖြစ်သမျှအဆိုးတွေအတွက် ငါ့ကိုယ်ငါ အပြစ်တင်တယ်။

ဒီအဆင့်က အဆိုးဆုံးပဲ။ အချိန်ပြည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်
တင်နေရတော့မယ်။ သူ့ဘဝဟာ တကယ်ဆိုးတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကောင်းကောင်း ဒုက္ခပေးတဲ့သူပဲ။ သူ့အနားမှာ နေရတဲ့သူတွေလည်း
ကြာရင် နားငြီးလာမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ အပြစ်တင်တတ်တာကို စိတ်ကောင်းရှိတာ
လို့ထင်တတ်တယ်။ သူများကိုပဲ အပြစ်တင်တတ်တာကို စိတ်ကောင်း
မရှိတာလို့ ထင်တတ်တယ်။ လိုတာထက် ပိုသွားရင် ဘယ်ဟာမှ
မကောင်းဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ အတ္တစွဲ မာနစွဲ သိပ်မကြီးပဲ
နားလည်ပြီး ပြုပြင်တာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရုံနဲ့ ဘာမှအကျိုး
မရှိဘူး။

နံပါတ် (၉) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't have any thoughts of killing
myself.

ငါ့ကိုယ်ငါ သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးအတွေးလုံးဝမရှိဘူး။
ဒုတိယ အဆင့်။ I have thoughts of killing myself, but I
would not carry them out.

ငါ့ကိုယ်ငါ သတ်သေဖို့တွေးတယ်။ ဒါပေမယ့်
တကယ်မလုပ်ပါဘူး။

တတိယ အဆင့်။ I would like to kill myself.

သတ်သေလိုက်ချင်တယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I would kill myself if I had the chance.

အခွင့်အရေးရရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့အခါ သတ်သေမယ်။

အကြီးအကျယ်ဆုံးရုံးမှုနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ တခါတလေ
သေလိုက်တာ ကောင်းတယ်လို့ တွေးတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေ

ကောင်းတွေ၊ ကိုယ့်ကို နားလည်တဲ့သူတွေနဲ့ စကားပြောရရင် သူတို့က အားပေးကူညီရင် စိတ်သက်သာမှု ရနိုင်တယ်။ သေလိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ဘဝအဆက်ဆက် အကျင့်ပါသွားတတ်တယ်။

သေချင်လောက်တဲ့ ဒုက္ခတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရပြီးမှ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာကြတာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ လောကဓံ အဆိုးအကောင်း အမျိုးမျိုး ကြုံရပြီးမှ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေသွားတတ်တဲ့သူဟာ ရင့်ကျက် တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ လူ့ဘဝမှာ ပါရမီအမျိုးမျိုးဖြည့်မယ် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင် ခံနိုင်ရည်ပိုရှိတယ်။

နံပါတ် (၁၀) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't cry any more than usual.

ငိုနေကျထက် ပိုမငိုဘူး။

ဝမ်းနဲ့စရာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ငိုတတ်တာ သဘာဝပါ။ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲခွာသွားရတဲ့အခါ ငိုတတ်တယ်။ သံယောဇဉ်ကြီးတဲ့သူ တွယ်တာတဲ့သူ ဆုံးသွားတဲ့အခါ၊ ကိုယ် မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးထားပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စ မအောင်မြင်တာ၊ ဆုံးရှုံးတာကို ကြုံရတဲ့အခါ ငိုမှာပဲ သတိရတဲ့အခါ မိနစ်ပိုင်းလောက်၊ နာရီပိုင်းလောက် ခဏလောက် ငိုတာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။

ဒုတိယ အဆင့်။ I cry more now than I used to.

ငါ အခု အရင်ကထက် ပိုငိုတယ်။

depression နဲ့နဲ့ဖြစ်လာတဲ့လူဟာ ငိုလွယ်တယ်။ အပြော ခံရရင်၊ အဆိုခံရရင်လည်း ငိုတယ်။ တချို့လည်း ငယ်ငယ်က စိတ် တော်တော် ခိုင်တယ်၊ မာတယ် ဆိုတဲ့လူဟာ အသက်နဲ့နဲ့ ကြီးလာတဲ့ အခါ ဝမ်းနဲ့လွယ်လာတယ်။

ပျော်စရာရှိလည်း တစ်ယောက်ထဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာရှိလည်း တစ်ယောက်ထဲ။ (share လုပ်မယ့်သူ) မျှပြီးခံစားမယ့်သူ မရှိဘူး၊ ငါဘဝဟာ တစ်ယောက်ထဲပါလား ဆိုပြီး တွေးတွေးပြီး ငိုတယ်။

အချစ်မခံရဘူး၊ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ တကယ်မချစ်ဘူးထင်ပြီး တွေးတွေးပြီး ငိုတယ်။

တတိယ အဆင့်။ I cry all the time now.

အခု ငါ အမြဲတန်းငိုတယ်။

ဒီအဆင့်က တော်တော်လေးဆိုးသွားပြီ။ အားငယ်စရာတွေ တွေးတွေးပြီး ငိုနေတယ်။ မဖြစ်သေးတာတွေ တွေးပြီး ငိုနေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ဒုက္ခရောက်နေပြီလို့တွေးပြီး ငိုတယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I used to be able to cry, but now I can't cry even though I want to.

အရင်တုန်းက ငါ ငိုလို့ရသေးတယ်။ အခုတော့ ငိုချင်တာတောင် ငိုလို့ မရတော့ဘူး။

ငိုနိုင်တဲ့စွမ်းအားတောင် သူ့မှာ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ကျွမ်းသွားသလိုဖြစ်သွားပြီး ငိုလို့တောင် မရတော့ဘူး။ တချို့ ငေးငေးဝိုင်းဝိုင်း ဖြစ်နေပြီးတော့ ငိုစရာနဲ့ကြုံရတာတောင် မငိုနိုင်ဘူး။ ဒါအဆိုးဆုံး အခြေအနေဖြစ်တယ်။

နံပါတ် (၁၁) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I am no more irritated by things than I ever am.

ငါ အရင်တုန်းကထက်ပိုပြီး စိတ်တိုတာ၊ အလိုမကျ တာမဖြစ်ဘူး။

ကိုယ်သဘောမကျတာ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ တွေ့ရ၊ ထိရတဲ့အခါ

စိတ်တိုတတ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။ မကြိုက်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ဒါသဘာဝပါပဲ။ အရင်က စိတ်တိုလွယ်တဲ့သူဟာ အခုလည်းစိတ်တိုလွယ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အရင်ကထက်တော့ မပိုဘူးဆိုရင် သူ့အခြေအနေက ပိုဆိုးမလာလို့ သူ့မှာ depression ဖြစ်နေတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am slightly more irritated now than usual.

ငါ အခု အရင်ကထက် နဲ့နဲ့ပိုပြီး စိတ်တိုလွယ်တယ်။

အရင်ကထက် စိတ်တိုတာ ပိုလာတယ်ဆိုရင် စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းမှု နဲ့သွားတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ စိတ်တိုစရာကိစ္စ မကြုံရခင်ကတည်းက စိတ်မကြည်တာရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် သဘောမကျတာ၊ မကြိုက်တာ တစ်ခုခု မြင်ရကြားရတဲ့အခါ အရင်က စိတ်မတိုခဲ့ပေမယ့် အခုစိတ်တိုတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းကြည့်နိုင် သိနိုင်တဲ့သူဆိုရင် နဲ့နဲ့စိတ်မကြည်တာကို သိနိုင်လို့ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းသွားအောင် စိတ်ကို ရှင်းလိုက်လို့ရတယ်။ စိတ်မှာ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု အခံရှိနေရင် တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်တိုစရာနဲ့ ကြုံပေမယ့် စိတ်မတိုဘူး။ စိတ်တိုမိရင်လည်း ခဏလေးနဲ့ ပြေသွားနိုင်တယ်။

တတိယ အဆင့်။ I am quite annoyed or irritated a good deal of the time.

ငါ များသောအားဖြင့် စိတ်မကြည်တာ၊ စိတ်တိုတာ များတယ်။

ငါ့စိတ်က တိုနေတာပဲများတယ်။ သဘောမကျတဲ့စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ လက်မခံနိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာများ

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၉

တယ်။ တစ်ခုခုကို သဘောမကျတဲ့စိတ် ဖြစ်မိရင် စိတ်တိုစရာတွေပဲ တွေးတွေးပြီးတော့ မဆုံးနိုင်အောင် စိတ်တိုနေတော့တယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I feel irritated all the time now.

ငါ အမြဲတမ်း စိတ်တိုနေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလိုမကျ၊ သူများကိုလည်း အလိုမကျ၊ မြင်သမျှကြားသမျှ အားလုံးကို အလိုမကျ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အကောင်းမမြင်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်မချဘူး။

ဒီလိုလူအနားမှာ နေရတဲ့သူဟာ သူ့ကို ဘာလုပ်ပေးလုပ်ပေး ဘယ်တော့မှ အကောင်းပြောတာ မခံရတော့ဘူး။ သူ့စိတ်တိုင်းကျ အောင်ဘာမှ လုပ်ပေးလို့မရတော့ဘူး။ အကောင်းပြောလည်း အကောင်းမထင်ဘူး။ အဆိုးပဲ အဓိပ္ပါယ်ကောက်တတ်တယ်။ အမှန်တော့ သူ့ကိုယ်သူမကျေနပ်မှု အားကြီးလွန်းရာကနေ တစ်လောက လုံးကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတော့တာ။ ဒီလူဟာ အခြေအနေ အဆိုးဆုံးလူပဲ။

အရင်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတဲ့အလေ့အကျင့် ရှိခဲ့ရင် ဒီလောက်ဆိုးတဲ့အခြေအနေကို ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အခုလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနိုင်ရင် သက်သာသွားနိုင်တယ်။

နံပါတ် (၁၂) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I have not lost interest in other people.

ငါဟာ တခြားလူတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့မသွားဘူး။

လူတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာတယ်။ အကဲခတ်တယ်။ သူတို့ပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်တယ်။ သူတို့ဘယ်လို တွေးသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားသလဲ၊ သူတို့ ဘာတွေလုပ်နေသလဲ။ သူတို့ရဲ့ ဘဝကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီလို စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှလည်း သူတို့ကိုပိုပြီး

နားလည်မယ်။ ဒါမှလည်း ပိုပြီးအဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံနိုင်မယ်။ သူတို့ကို ပိုပြီးနားလည်မှလည်း သူတို့အကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။

လူတွေ ဘယ်လိုနေကြထိုင်ကြသလဲ။ သူတို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေရဲ့လား။ မိသားစု ဆက်ဆံရေး ဘယ်လိုနေသလဲ။ သားသမီး တွေပညာရေး ဘယ်နှယ့်နေသလဲ။ သူတို့ကို ကိုယ်က ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကူအညီ ပေးနိုင်မလဲဆိုပြီး စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ စပ်စုတာ မဟုတ်ဘူး။ အတင်းပြောချင်လို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါ ကောင်းတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုပဲ။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am less interested in other people than I used to be.

အရင်တုန်းကလောက် လူတွေကို စိတ်မဝင်စား တော့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်သောက ကိုယ့်ပြဿနာထဲမှာ မြုပ်သွားနေပြီ။ ကိုယ့်မှာ သောကများလာရင် သူများကိစ္စ မတွေးနိုင်ဘူး။ မကူညီနိုင်ဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။ ကိုယ့်ကိစ္စပဲ ကိုယ်တွေးရင်း အတွေးထဲမှာ ချာချာလည်နေတယ်။ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်း အဆုံးစွန် ပြောရရင် ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားတောင် ဘယ်သူဘာလုပ်လို့ ဘာဖြစ်နေ တယ်ဆိုတာ မမေးမိတော့ဘူး။ ဒီ ဒုတိယအဆင့်လူကတော့ အရင် လောက်သာ စိတ်မဝင်စားတာ စိတ်ဝင်စားမှုကတော့ ရှိသေးတယ်။

တတိယ အဆင့်။ I have lost most of my interest in other people.

လူတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု တော်တော်ကြီးကို နဲ့သွားပြီ။

ဒါ depression ပိုဆိုးလာတဲ့ လက္ခဏာပဲ။ ကိုယ့်စိတ် မချမ်းသာမှု၊ ကိုယ့်အလိုမပြည့်မှု၊ ကိုယ့်ဒုက္ခအကြောင်းတွေပဲ များများ တွေးနေတတ်တယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I have lost all of my interest in other people.

ငါ သူများကို လုံးဝ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ဘူး။

သူ့စိတ်ထဲမှာ တခြားလူတွေကိစ္စကို နေရာပေးစရာ မရှိတော့ဘူး။ တချို့ဆိုရင် ကိုယ့်သားသမီးကိစ္စတောင် စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ လူဆိုတာ လူအများနဲ့ဆက်ဆံမှု ရှိရမယ်။ အပြန်အလှန် နားလည်မှု ရှိရမယ်။ လုပ်စရာရှိတာတွေကို တိုင်ပင်ပြီးတော့ ကိုယ့်သဘောထား ကိုယ့်အကြိုက်ကို သူ့ကိုပြောပြ၊ သူ့သဘောထား သူ့အကြိုက်ကိုလည်း မေးပြီးတော့ နားထောင်ပြီးတော့ ညှိပြီး အားလုံးအတွက်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ အဆင်ပြေမယ်၊ တိုးတက်မယ်။ ကိုယ့်မှာလည်း အတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးရမယ်၊ ဉာဏ်ပညာတိုးတက်မယ်၊ ရင့်ကျက်မယ်။ ကိုယ် သိထားတာတွေ တတ်ထားတာတွေဟာ များသောအားဖြင့် သူများဆီက ရတာတွေပဲ။ လူအများနဲ့ မဆက်ဆံရင် ကိုယ့်မှာရနိုင်တဲ့ ပညာတွေ မရတော့ဘူး။ လူတွေကို လုံးဝစိတ်မဝင်စားတော့ဘူးဆိုရင် အခြေအနေတော်တော် ဆိုးသွားပြီ။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး မရှိတော့ရင် ကိုယ့်ဘဝဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

နံပါတ် (၁၃) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I make decisions about as well as I ever could.

အရင်တုန်းက ဆုံးဖြတ်စရာရှိတာတွေကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်သလိုပဲ။ အခုလည်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ပါတယ်။ သို့မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ချနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း

လျော့မသွားဘူး။ အရင်တုန်းကလိုပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်တယ်။ တချို့လူတွေမှာ အရင်တုန်းကထက်တောင် ပိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ချနိုင်တယ်။ တရားသတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် များတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူ၊ စေတနာမှန် တဲ့သူ၊ ရိုးသားတဲ့သူ၊ တကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့သူဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ မှန်မှန်ကန်ကန် ချနိုင်တယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I put off making decisions more than I used to.

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမှာကို အရင်တုန်းကထက် ပိုပြီး အချိန်ရွှေ့တယ်။

ဒီအဆင့်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချရမှာ မရဲဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့နေတယ်။ မှားမှာ ကြောက်နေတယ်။ တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ် ရမှာဆိုရင် အချိန်ရွှေ့နေတယ်။ တော်တော်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ အချိန်ရွှေ့ပေမယ့် နောက်ဆုံးမှာတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါတယ်။ လူ တော်တော်များများ ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား ရဲရဲတင်းတင်း အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့လူဟာ လူနဲ့စုပါ။

အခုခေတ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေက မြန်လွန်းလို့ လုပ်စရာ တွေက များလွန်းလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချနိုင်မှဖြစ် မယ်။

ခုခေတ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတာ ပိုခက်လာတယ်။ အရင်တုန်းက တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ရေရှည်လုပ်လို့ရတယ်။ အခုခေတ်မှာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အချိန်တိုတို အတွင်းမှာ ပြန်ပြင်နေရတယ်။ ခဏခဏ ပြန်ပြင်နေရတော့ ဆုံးဖြတ် ရတာ အားမရှိဘူး။ မကြာခဏ ပြန်ပြောင်းရအံ့မယ်ဆိုတာကို တွေးနေ

ရလို့ ဆုံးဖြတ်ရခက်တယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက် အတည်မပြစ်မှာကို စိုးရိမ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရခက်တယ်။ ခဏခဏ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပြင်နေရတာ မကြိုက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့သွားရင်လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတာခက်တယ်။ အခြေအနေတွေကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ရင်လည်း မဆုံးဖြတ်ရဲဘူး။

တတိယ အဆင့်။ I have greater difficulty in making decisions than before.

ငါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတာ အရင်ကထက် တော်တော်ကြီး ပိုခက်လာတယ်။

ဒီအဆင့်မှာ တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စ၊ တွေ့ကြုံနေကျကိစ္စတွေကို တောင် ဆုံးဖြတ်ရတာ မလွယ်တော့ဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်ကိုသွားမယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဥပမာ - အလှူအတန်း ဖိတ်တာ သွားရမလား။ ဘယ်ရက်မှာ ဘယ်အလုပ်ပြီးရမယ် ဆိုတဲ့ ရက်သတ်မှတ်ရတာမျိုးကို တော်တော်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ စားသောက် ဆိုင်မှာ၊ ထမင်းဆိုင်မှာ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဘာဟင်းနဲ့စားမယ်ဆိုတာကို တော်တော်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ အချိန်အကြာကြီး စဉ်းစားနေရတယ်။ နေမကောင်းရင်လည်း ဘာဆေးသောက်ရမယ်၊ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ တော်တော်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ တချို့ အိပ်ချိန်ထချိန်တောင် ဆုံးဖြတ်ရ ခက်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်တွေ တော်တော်ကုန်သွားတယ်။ အလုပ်မတွင်ဘူး။ သူ့အနားမှာ အတုနေရတဲ့သူတွေက သူ့ကို စိတ်မရှည် တော့ဘူး။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I can't make decisions at all anymore.

ငါ ဘာဆုံးဖြတ်ချက်မှ မချနိုင်တော့ဘူး။

သူ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့လို့ ဘာတာဝန်မှ မယူနိုင် တော့ဘူး။ သူ့အတွက် အရာရာတိုင်းမှာ သူများကပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးရ

တယ်။ သူ့တာဝန်ကို သူများက အားလုံးယူရတော့တယ်။

စားရေး သောက်ရေးကိစ္စမျိုးမှာတောင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဘာစားမလဲလို့ မေးရင်တောင် မဖြေနိုင်ဘူး။ ကော်ဖီသောက်မလားလို့ မေးရင်တောင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဖျော်ပြီး 'ရော - သောက်' လို့ပေးပြီး သောက်ခိုင်းမှ သောက်တော့တယ်။ စားစရာ ချပေးထားရင် ယူမစားဘူး။ လက်ထဲထည့်ပေးရင် ကိုင်ထားတယ်။ ပါးစပ်ထဲ မထည့်ဘူး။ ဒီလိုလူကို ကိုယ်တိုင်မြင်ဘူးတယ်။ ခဏ အတူနေဘူးတယ်။ သူ့ဘာမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့လို့ သူ့မှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူမှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိဘူး။ ဒီလောက် အခြေအနေဆိုးနေတဲ့သူဟာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

နံပါတ် (၁၄) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't feel that I look any worse than I used to.

ငါအရင်ကထက် ပိုပြီး ရုပ်ရည်ဆိုးသွားတယ်လို့ မထင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ကြီးသွားလို့ ရုပ်ရည်မလှတော့ဘူးလို့ မခံစားရဘူး။ အသက်နဲ့နဲ့ကြီးသွားလို့ ပိုပြီး ကျက်သရေ ရှိလာတာ ရှိပါတယ်။ ပိုပြီး ခန့်ညားလာတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ မျက်နှာ ဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်လာလို့ ပိုပြီးခိုင်မာတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ ရုပ်ရည်ဖြစ်လာတယ်။ အားလုံးကို နားလည်လက်ခံနိုင်တဲ့ နူးညံ့တဲ့ စိတ်ထားရှိလာလို့ နူးညံ့တဲ့မျက်နှာနဲ့ အမူအရာဖြစ်လာတယ်။

ငယ်ငယ်က ချောတယ် လှတယ်ဆိုတာ ကလေးဆန်တဲ့အလှ နုနယ်တဲ့အလှ ဖြစ်တယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံ များလာလို့ သတိနဲ့ နေတတ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိနိုင်လို့ စိတ်နေ

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၆၅

သဘောထား ရင့်ကျက် လေးနက်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့ရင့်ကျက်မှု လေးနက်မှု သဘောထားပြည့်ဝမှုဟာ မျက်နှာမှာ ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးလေ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လေဖြစ်အောင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်တဲ့သူဟာ အသက်ကြီးလေ ကျက်သရေရှိလေ ခန့်ညားလေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့အလှ ဟာ ပိုပြီး ကျက်သရေရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးသွားရင် ရုပ်ရည်မလှဖြစ်သွားမှာ သိပ်စိုးရိမ်စရာလိုဘူး။ စိတ်လှလာရင် စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့် ရုပ်ရည်လည်း လေးလေးနက်နက် ကျက်သရေ ရှိလာမယ်၊ လှပခန့်ညား လာမယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am worried that I am looking old or unattractive.

ငါ့ရုပ်ရည်က အိုတဲ့ရုပ်ရည်ဖြစ်လာတယ်။ ကြည့် မကောင်းတဲ့ရုပ်ရည် ဖြစ်လာတယ်ဆိုပြီး ငါ သောက ဖြစ်နေတယ်။

ငါ အိုသွားနေပြီ။ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် အသက်ကြီးလာတဲ့ ရုပ်ရည်ဖြစ်လာနေပြီ။ ငါ အရင်ကလောက် ကြည့်မကောင်းတော့ဘူး ဆိုပြီး သောကများလာတယ်။ အသားအရေတွေကလည်း အရင် ကလောက် အရောင်အသွေး မစိုပြေတော့ဘူး။ ညှိုးလာတယ်။ ဆံပင်တွေလည်း အရင်ကလောက် အရောင်မတောက်တော့ဘူး။ မျက်လုံးတွေလည်း အရင်ကလို မတောက်တော့ဘူး။ ငါ အိုသွားနေပြီ၊ ဒုက္ခပါပဲလို့ တွေးတွေးပြီး သောကဖြစ်တယ်။ ငါ မလှတော့ရင် ငါ့ကို သိပ်ချစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုပြီး ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲတတ်တယ်။

တချို့လည်း အသက်ကြီးလာတာကို ကြီးလာမှန်း မသိသာ အောင် လူငယ်လေးတွေလို ဝတ်စားပြုပြင်ပြီး ဖုံးကြတယ်။ ကြည့် ကောင်းအောင် ဝတ်တာက ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီကိစ္စကို

သိပ်သောကတွေများပြီး အချိန်ကုန် ခံနေရင်တခြားလေးနက်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အချိန်နဲ့အင်အား လုံလောက်အောင် မပေးနိုင်လို့ လစ်ဟင်းသွားလိမ့်မယ်။

အိုမှာ ကြောက်တာကတော့ လူတိုင်းလောက်နီးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ တခါတလေ မှန်ထဲက ကိုယ့်မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး အသားအရေတွေ အရင်လောက် မကြည်လင်တာ၊ မျက်လုံးထောင့်မှာ အတွန့်တွေ အကြောင်းတွေ ဖြစ်လာတာ၊ နဖူးမှာ တွန့်ကြောင်းတွေဖြစ်လာတာ၊ ဆံပင်တွေဖြူလာတာ၊ ကျွဲလာတာမြင်ပြီး ငါအရင်ကထက် အိုလာတယ် ဆိုတာ သတိထားမိမှာပဲ။ ဒါကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်မကျအောင်၊ စိတ်မအိုအောင်၊ စိတ်ကို အေးချမ်းခိုင်မာအောင် နေ့စဉ် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်သွားမှ ရုပ်ဘက်က လျော့သွားပေမယ့် စိတ်ဘက်က တိုးလာလို့ အများကြီး အကျိုးရှိမယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျသွားရင် စိတ်အိုသွားတယ်။ စိတ်မအိုဘို့က ပို အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ဘယ်လောက် ကြီးသွားကြီးသွား စိတ်မအိုအောင်နေတတ်ရင် အသက်ကြီးလာလေ ဘဝဟာ ပိုပြီး လေးနက်လေ ကျေနပ်စရာကောင်းလေ ဖြစ်လာမယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ စိတ်ဟာ သယ်တော့မှမအိုဘူး။ တဖြေးဖြေး ပိုရင့်ကျက်လာတာပဲ။ ရင့်ကျက်တာနဲ့ အိုတာ မတူပါဘူး။

တတိယ အဆင့်။ I feel that there are permanent changes in my appearance that make me look unattractive.

ငါ့ရုပ်ရည်မှာ သိသာတဲ့ ဖုံးလို့မရနိုင်တဲ့ ပြင်လို့ မရနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ငါ့ရုပ်ရည်ဟာ ကြည့်လို့မကောင်းတော့ ဘူးလို့ ငါ ခံစားရတယ်။

အခုခေတ်မှာ အိုတာကို ဖုံးတဲ့နည်းတွေ တော်တော်များများ

ရှိတယ်။ plastic surgery နည်းနဲ့ မျက်နှာက အသားအရေတွေကို တင်းစောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဆံပင်ဖြူတွေကို အရောင်ဆိုးလို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရေရှည်မှာတော့ ဘယ်လောက်ဖုံးဖုံး မရနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်မှာပါပဲ။ ရုပ်ကို သိပ်တွယ်တာတဲ့သူ၊ အားကိုးတဲ့သူဟာ ရုပ်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးလာလေ စိတ်ကို ပိုပြီး ဦးစားပေးလေဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

စတုတ္ထအဆင့်။ I believe that I look ugly.

ငါ့ရုပ်ရည်က တော်တော် ကြည့်ရဆိုးတယ်လို့ ထင်တယ်။

ငါ့ရုပ်ရည်က တော်တော်ဆိုးတယ်ဆိုပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတယ်။ တချို့ ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ရုပ်ရည်လှပတဲ့သူတွေတောင် ကိုယ့်ရုပ်ရည်ကို မလှဘူးဆိုပြီး တော်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေကြတာ ရှိတယ်။ အလှပြင်ဖို့ ငွေတွေအများကြီး အကုန်ခံကြတယ်။

တချို့လူတွေ၊ ဥပမာ- နီးဂရိုးတွေဆိုပါတော့၊ အသားမဲတယ်၊ ဆံပင်တွေ တွန့်နေတယ်၊ ကောက်နေတယ်၊ နှုတ်ခမ်းထူတယ်၊ ထော်တယ်၊ မျက်လုံးလည်း မလှဘူး၊ ဝလည်းဝတယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်ထား သိပ်ကောင်းတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို ကြိုးစားပြီး အချိန်ပြည့်လုပ်တယ်။ သူတို့ကို ချစ်တဲ့သူ ခင်တဲ့သူ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ လေးစားတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။

ကိုယ့်ရုပ်ရည်လောက်ကိုကြည့်ပြီး ပေါင်းတဲ့သူမျိုးကို မပေါင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

နံပါတ် (၁၅) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I can work about as well as before.

ငါအရင်ကလိုပဲ အလုပ် ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သေးတယ်။

‘အလုပ်ဟာ ငါ့ဘဝမှာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ငါနဲ့ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်ပေါ် မှာ အများကြီးမှတည်တယ်။ ငါ့ဘဝ အရည်အသွေး မြင့်မားရေးမှာ ငါလုပ်တဲ့အလုပ် အရည်အသွေး မြင့်မားရေးဟာ အဓိကနေရာက ပါတယ်။ ငါ ဘာမှမလုပ်တတ်ရင် ငါ ဘယ်သူလဲဆိုတာတောင် ပြောဖို့ မလွယ်ဘူး။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး အရည်အသွေး မြင့်မားတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်သွားနိုင်အောင် ငါ ကြိုးစားရမယ်။ ငါ့အရည်အချင်း တွေကို အများဆုံးထုတ်ရတဲ့ သုံးရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို ငါ လုပ်ရမယ်။ ငါ့ညာဏ်ရည်ညာဏ်စွမ်းတွေကို အများဆုံးသုံးရမှ ငါ့ဘဝကို ငါကျေနပ်နိုင်မယ်။ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်နဲ့ ငါ့အကျိုးကိုရော အများအကျိုး ကိုပါ ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။ ငါ့အလုပ်က ငါ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ ဆိုတာကို ဖော်ပြနေတယ်။

အသက်ကြီးလာလေ ပိုပြီးညာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို ပိုလုပ်နိုင်လေ ဖြစ်လာရမယ်။ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် လျော့မသွား ဘူးဆိုရင် သိပ်ကောင်းတယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ It takes an extra effort to get started at doing something.

တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် စဖြစ်ဖို့ကို အရင် ကထက် အရှိန်ပိုယူနေရတယ်။ ပိုပြီး စိတ်အားစိုက် ရတယ်။

ဆိုလိုတာက အရင်ကလောက် အလုပ်လုပ်ရတာ စိတ်မပါ ဘူး။ အရင်ကထက်ပိုပြီး တွန်းအားပေးရတယ်။ လုပ်မှဖြစ်မယ်၊ လုပ်တော့ လုပ်တော့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တိုက်တွန်းနေရတယ်။

ကိုယ်ဝါသနာမပါပဲနဲ့ ငွေရရုံသက်သက် လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုး ဆိုရင် ကြာလာရင် စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့လာတယ်။ လုပ်ရတာကို ကျေနပ်မှု

မရဘူး၊ မပျော်ဘူး။ ဒီလို နေ့တိုင်းဖြစ်နေရင် ကြာရင် depression ဖြစ်တတ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရတာမှာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ကောင်းအောင်လုပ်လို့ရရင် နဲ့သက်သာတယ်။ ပုံသေနည်းနဲ့ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း စက်ရုံက အလုပ်လုပ်နေသလို လုပ်နေရရင် ကြာရင် အလုပ်လုပ်ရတာ မပျော်တော့ဘူး။

လူတော်တော်များများဟာ ငွေရလို့သာ လုပ်နေရတယ်။ အလုပ်မှာ သိပ်မပျော်ကြဘူး။ အလုပ်ဟာ ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံး အချိန်ကာလတွေကို အလုပ်လုပ်ရင်း သုံးနေရတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်ရတာ ကျေနပ်မှုရမှ တွက်ခြေကိုက်မယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းက မြင့်နေပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်က နိမ့်နေရင် အလုပ်လုပ်ရတာ မပျော်ဘူး။ ကိုယ့်အရည်အချင်းက နိမ့်နေပြီးတော့ အလုပ်ကမြင့်လွန်းနေရင် မနိုင်နင်းတဲ့အတွက် စိတ်ပင်ပန်းမှုများမယ်၊ လုပ်ရမှာ ကြောက်နေမယ်၊ မှားမှာ ကြောက်နေမယ်၊ ကိုယ်မနိုင်နင်းတာကို သူများသိသွားမှာ ကြောက်နေမယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း အလုပ်လုပ်ရတာ တက်ကြွမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ဒီပြဿနာ ပျောက်သွားမယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အလုပ်ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ စိတ်ပြောင်းသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ မကိုက်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် အလုပ်ကိုပြောင်းလုပ်ရမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် depression ဖြစ်မယ်။

depression ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ရမှာ၊ စရာမှာ ခက်နေတယ်။ ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စမျိုးတောင် လုပ်ရမှာ ဝန်လေးတတ်တယ်။ စာလေးတစ်စောင်ရေးရမှာ ဝန်လေးတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စ ဆိုရင်လည်း လုပ်နေကျ အလုပ်တောင် စိတ်အားထက်သန်မှု

မရှိဘူး။ အချိန်ဆွဲနေတတ်တယ်။

တတိယ အဆင့်။ I have to push myself very hard to do anything.

ဘယ်လို အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖို့အရေး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းအားတော်တော်ပေးမှရတယ်။

ဒီအဆင့်မှာ ရိုးရိုးလုပ်နေကျ အလုပ်မျိုးတောင် စဉ်းစားရင်း အချိန် တော်တော်ကုန်တယ်။ တကယ်လုပ်ဖြစ်ဖို့အရေး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတင်းတွန်းနေရတယ်။ လုပ်မှဖြစ်မယ်၊ အခုလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်၊ နောက်ကျနေပြီ၊ လုပ်တော့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတင်း တွန်းအားပေးမှ လုပ်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မိသားစုကလည်း ဝိုင်းပြောနေရတယ်။ လုပ်ပါတော့လား၊ ဘာလို့ တုန့်ဆိုင်းနေတာလဲ၊ ဘာခက်လို့လဲ၊ လုပ်နေကျအလုပ် လုပ်ရတာကို ဒါလောက် စဉ်းစားနေရသလားဆိုပြီး တခါတလေ စိတ်မရှည်တော့တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို depression ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ သူ့ကို သိပ်တွန်းအားပေးလွန်းရင်လည်း မကြိုက်ဘူး။ တော်တော်တော့ခက်တယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ နေတဲ့သူဆိုရင် တစ်အိမ်လုံး ရှုပ်နေတာတောင် လန့်ချီပြီးကြာပေမယ့် မရှင်းဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နဲနဲလောက်ကစပြီး လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေတာ အဆိုးဆုံးပဲ။

စတုတ္ထအဆင့်။ I can't do any work at all.

ငါ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒီအဆင့်က အဆိုးဆုံးအခြေအနေ ရောက်သွားပြီ။ တချို့ ဒီအဆင့်မှာ မျက်နှာသစ်တာ သွားတိုက်တာတောင် မလုပ်ဖြစ်တာရှိတယ်။ အစားအသောက်တောင် မစားဖြစ်တာရှိတယ်။ တခြားလူတွေက သူ့ကိစ္စတွေကို အကုန်လုပ်ပေးနေရတော့တယ်။

နံပါတ် (၁၆) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I can sleep as well as usual.

ငါအရင်တုန်းကလိုပဲ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တယ်။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်မှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကောင်းကောင်း အနားရတယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝအတိုင်း အိပ်ပျော်အောင် အိပ်တတ်ဖို့၊ အိပ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I don't sleep as well as I used to.

ငါ အရင်ကလောက် ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်ဘူး။

အရင်တုန်းက ညအိပ်ချိန်မှာ အိပ်ယာထအိပ်လိုက်ရင် မကြာခင် အိပ်ပျော်တယ်။ အခု အိပ်ယာထရောက်ပြီး တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဘူး။ အရင်တုန်းက နာရီကြာကြာ အိပ်ပျော်တယ်။ အခု ခဏခဏနိုးတယ်။

တတိယ အဆင့်။ I wake up 1-2 hours earlier than usual and find it hard to get back to sleep.

နိုးနေကျ အချိန်ထက် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စောပြီး နိုးနေတတ်တယ်။ ပြန်အိပ်လို့ သိပ်မပျော်ဘူး။

စိတ်မအေးချမ်းလို့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လို့မပျော်တော့တာ၊ အိပ်ပျော်တဲ့အချိန်က နေတယ်။ တရေးနိုးတဲ့အချိန်မှာ အဆင်မပြေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခု တွေးမိရင် အိပ်ချင်တာ လုံးလုံး ပျောက်သွားပြီးတော့ အတွေးတွေ ဆက်တိုက်ဝင်လာလို့ ပြန်အိပ်လို့ မရတော့တာများတယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I wake up several hours earlier than I used to and cannot get back to sleep.

နိုးနေကျ အချိန်ထက် နာရီတော်တော်များများ စောပြီး နိုးနေတတ်တယ်။ ပြန်အိပ်လို့မရတော့ဘူး။

ဒီအဆင့်မှာ အခြေအနေ တော်တော် ဆိုးနေပြီ။ အိပ်ချိန်က သိပ်နဲ့နေပြီ။ အတွေးတွေ မရပ်မနား ဝင်လာနေတယ်။ ညသန်းခေါင် ကျော်ကြီးမှာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အားလုံးအိပ်ပျော်နေချိန်မှာ သူကနိုးနေတယ်။ တခါတလေ ထပြီး တစ်ခုခုလုပ် နေတတ်တယ်။ တချို့ အိပ်ဆေးသောက်ပြီး အိပ်တယ်။ တချို့ နိုးနေပေမယ့် အိပ်ယာက မထဘူး။ မနက်နေမြင့်တဲ့အထိ အိပ်ယာထဲမှာပဲ နေတယ်။

နံပါတ် (၁၇) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I don't get more tired than usual.

ငါ အရင်တုန်းကထက် ပိုပြီး မမောဘူး။ မပင်ပန်းဘူး။

အခြေအနေ သိပ်ကောင်းနေတဲ့သူဖြစ်လို့ အရင်တုန်းကလိုပဲ အားအင် ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး သွက်သွက်လက်လက် ဖြတ်ဖြတ်လတ်လတ် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်တယ်။ အလုပ်တွေလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ နာရီ ကြာကြာလုပ်ပေမယ့် သိပ်မမောဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ I get tired more than I used to.

ငါ အခုအရင်တုန်းကထက် ပိုမောတယ်။

အရင်ကလောက် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး ခဏခဏ နားရ တယ်။ အရင်တုန်းက ခရီးဝေးဝေး လမ်းလျှောက်ပေမယ့် မမောဘူး။ အခု အရင်လောက် မလျှောက်နိုင်ဘူး။ အရင်တုန်းကလောက် လေးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ မသယ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုမောတာဟာ တခြားရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အသက် နဲ့နံကြီးသွားရင်လည်း အရင်လောက် ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ရောဂါလို့ မပြော နိုင်ဘူး။ တခြား ဘာရောဂါမှမရှိပဲ မောတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်မယ်။

တတိယ အဆင့်။ I get tired from doing almost anything.

ဘာလုပ်လုပ် အလုပ်နဲ့နဲ့လုပ်တာနဲ့ မောတယ်။

ပင်ပန်းတဲ့အလုပ် လေးလေးပင်ပင် 'မ'ရ သယ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုး မဟုတ်ပေမယ့်လည်း တစ်ခုခုလုပ်တာနဲ့ မောတယ်။ ကြာကြာ မတ်တတ်ရပ် လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုး လုပ်ရင်လည်း မောတယ်။ ဒီအဆင့် ရောက်နေရင် နံနံလေးလုပ်တာနဲ့ မောနေတတ်လို့ ကိုယ့်အနားက လူတွေက ကိုယ့်ကိုနားမလည်နိုင်ရင် ပျင်းတာလို့ ပြောလိမ့်မယ်။ စိတ်မောနေလို့ မောနေတာ။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I am too tired to do anything.

ငါ မောလွန်းလို့ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

ဘာမှ မလုပ်ခင်ကတည်းက မောလွန်းလို့ လုပ်စရာအလုပ်ကို စဉ်းစားလိုက်ကတည်းက မောနေပြီ။

ဒီလိုလူဟာ ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်တဲ့ အလေ့ အကျင့်ကို လုပ်သင့်တယ်။ လခစား အမှုထမ်းအလုပ်မျိုး မဟုတ်ပဲ စိတ်ဝင်စားလို့လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု လူတိုင်းမှာရှိသင့်တယ်။ သစ်ပင် ပန်းပင် စိုက်တာ၊ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ခလေးတွေကို ပုံပြောပြတာ။ တခြားလည်း ပညာရပ် တစ်ခုခုကို ဝါသနာပါလို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ လေ့လာ နေတာမျိုး လုပ်သင့်တယ်။

ငွေကလွဲလို့ တခြားဘာမှမရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာဟာ ဘဝကို ရောင်းစားတာနဲ့တူတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်နေ့မှာတော့ လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေကို ရပ်လိုက် ရတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို တွေ့နိုင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘာမှမလုပ်ပဲ နေရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဒါကြောင့် သေခါနီးအချိန်အထိ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိထားဖို့ လိုတယ်နော်။

နံပါတ် (၁၈) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ My appetite is no worse than usual.

ငါ့ရဲ့ အစားအသောက် မြိန်တာ၊ စားချင်စိတ် ရှိတာ အရင်ကထက် လျော့မသွားဘူး။

အရင်က စားလို့မြိန်သလို အခုလည်းမြိန်တယ်။ အရင်က လောက် စားနိုင်တယ်။ အစားအသောက် စားချင်စိတ်၊ အစားအသောက်ကို စိတ်ဝင်စားမှု လျော့မသွားဘူး။

ဒုတိယ အဆင့်။ My appetite is not as good as it used to be.

အရင်ကလောက် စားရသောက်ရတာ မမြိန်ဘူး။

သောကများလာရင် စိတ်ညစ်နေရင် အရင်ကလို့ စားလို့ မကောင်းတော့ဘူး။ အထူးသဖြင့် မိသားစုနဲ့ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေရင် အစားအသောက် မမြိန်ဘူး။ နဲ့နဲ့ အသက်ကြီးလာရင်လည်း ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လျော့သွားလို့ အစားအသောက် နဲ့လာတယ်။ ဘာအကြောင်းထူးမှမရှိပဲ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်လာရင်တော့ စိတ်ကြောင့်လို့ပဲ ပြောရမယ်။

တတိယ အဆင့်။ My appetite is much worse now.

စားချင် သောက်ချင်စိတ် နဲ့သွားတာ၊ စားလို့ မမြိန်တာ အခြေအနေ တော်တော်ဆိုးလာတယ်။

စားချိန်တန်လို့သာ စားလိုက်ရတယ်။ စားရတာ သိပ်အရသာ မတွေ့ဘူး။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I have no appetite at all anymore.

ငါ ဘာမှ စားချင်သောက်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။

ဒီလောက် အခြေအနေဆိုးနေရင် အစားအသောက်ကို အာဟာရပြည့်အောင် မစားဖြစ်ဘို့ များတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာရင်

အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ရောဂါပါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီလို မစားချင်
မသောက်ချင် ဖြစ်လာရင် depression ကြောင့်လား၊ တခြား
အကြောင်းကြောင့်လားဆိုတာ ခွဲခွဲခြားခြားသိအောင် လုပ်ပါ။ de-
pression ကြောင့်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကြည်လင်အောင် စိတ်အားပြည့်
အောင် တရားနည်းနဲ့ ရေရှည်လုပ်ပါ။ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။

နံပါတ် (၁၉) မေခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I have not lost much weight, if any, lately.

ငါ အခု တစ်လလောက်အတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်
သိပ်လျော့မသွားဘူး။ သိသိသာသာ မလျော့ဘူး။

စားတာနဲ့ အလုပ်လုပ်တာနဲ့ မျှနေရင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်
လျော့မသွားဘူး။ စားတာနဲ့နေရင် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သွားမယ်။
အိပ်ရေးပျက်ရင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နိုင်တယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I have lost more than five pounds.

ငါ့ကိုယ်အလေးချိန် အခုတလော အတွင်းမှာ
ငါးပေါင်မက လျော့သွားတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သွားတာ တခြားအကြောင်းထူးမရှိ
ရင်တော့ စိတ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ရမယ်။ စိတ်မကြည်လင် မအေးချမ်းရင်
စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

တတိယ အဆင့်။ I have lost more than ten pounds.

ငါ့ကိုယ်အလေးချိန် အခုတလော အတွင်းမှာ
ဆယ်ပေါင်မက လျော့သွားတယ်။

ဒီအဆင့်ဆိုရင် တော်တော်ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်အလေး
ချိန်လျော့တာ ဒီလောက်မြန်ရင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားလို့
မဖြစ်ဘူး။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I have lost more than fifteen pounds.

ငါ့ကိုယ်အလေးချိန် အခုတလော အတွင်းမှာ
ဆယ်ငါးပေါင် ကျော်ကျော်လောက် လျော့သွားတယ်။

ဒီအဆင့်ဆိုရင် စိုးရိမ်ရတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ သေသေချာချာ
ပြပြီး ကုသမှုခံယူမှုဖြစ်မယ်။ အတွေးမများအောင် သောကမများအောင်
သတိနဲ့နေဖို့လိုတယ်။ ဖြစ်သမျှကို လက်ခံနိုင်ပြီး တတ်နိုင်သလောက်
ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ နေမှုဖြစ်မယ်။

နံပါတ် (၂၀) မေးခွန်းက

ပထမ အဆင့်။ I am no more worried about my health
than before.

ငါ့ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရင်ကထက်
ပိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်မဖြစ်ဘူး။

စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတဲ့သူ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းနေတဲ့သူဟာ
သူ့လုပ်စရာရှိတာ စိတ်ဝင်စားတာကို လုပ်နေတတ်တယ်။ သူ့စိတ်က
သောကဖြစ်စရာကို ရှာကြံပြီး တွေးမနေတတ်ဘူး။

တရားသတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် ရနေတဲ့ သူဟာလည်း
စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတာ၊ လုပ်နေတာကို သိပြီးနေတယ်။ အတွေး
ထဲမှာ မျော့မနေဘူး။ သတိနဲ့နေတတ်ရင် စိတ် ကြည်လင်ပေါ့ပါးတယ်။
အတွေးများလာရင် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်ဟာ စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာ
တွေကို ဖန်တီးတတ်တယ်။ ဒါကို တော်တော် သတိထားဖို့လိုတယ်။

ဒုတိယ အဆင့်။ I am worried about physical problems
such as aches and pains, or upset stomach,
or constipation.

ငါ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ညောင်းတာ၊ ကိုက်တာ၊ နာတာ၊

ဒါမှမဟုတ် ရင်ပြည့်တာတို့၊ အစာမကျေတာတို့၊ ဝမ်းချုပ်
တာတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သောကဖြစ်တယ်။

ဒီအဆင့်ဆိုရင်ပဲ ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုတာထက်ပိုပြီး
တွေးနေပြီ။ အတွေးလွန်ပြီး ခေါင်းမူးတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အဆစ်
အမြစ်ကိုက်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ သောကကြောင့် အစာအိမ် အချဉ်
ပေါက်တာ၊ အစာမကြေတာ၊ အနံ့ချင်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ
တို့လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ (တခြားအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာလား
ဆိုတာ သေသေချာချာ စစ်ဆေးဖို့လိုတယ်။)

နှလုံးခုန်မမှန်တာ၊ သွေးပေါင်ကျတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရက်ပိုင်း
လောက်ဆိုရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ လန့်ချီပြီးကြာနေရင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။
ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကိုပြုပြင်ပါ။ စိတ် အေးအေးထားဖို့ လိုတယ်။
တတိယ အဆင့်။ I am very worried about my physical
problems and it's hard to think of much
else.

ကျန်းမာရေးမကောင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငါ
သောက တော်တော်ဖြစ်နေတယ်။ တခြားကိစ္စတွေကို
စဉ်းစားဖို့တောင်မလွယ်တော့ဘူး။

အချိန်ပြည့် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု နေမကောင်းတဲ့ လက္ခဏာ
တွေ ဖြစ်နေတယ်လို့ တွေးနေတယ်။ ခေါင်းမူးတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊
ရင်ဘတ်အောင့်တယ်၊ ဗိုက်နာတယ်၊ အိပ်လို့ မပျော်ဘူး၊ အစာမျိုရခက်
တယ်၊ ရင်ကြပ်တယ်၊ ဒူးနာတယ်၊ ခါးနာတယ်၊ သွေးကျတယ်၊ ခြေလက်
မသယ်နိုင်ဘူး၊ စုံနေတာပဲ။ တစ်ခု သက်သာသွားတာနဲ့ နောက်တစ်ခုက
ဆိုးလာတယ်။ ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဆေးတစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး
သောက်နေရတယ်။ ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြနေ
ရတယ်။

ဒီအဆင့်ဆိုရင် depression တော်တော်ဆိုးနေတယ်။ အကြောင်းရင်းက ကိုယ့်ဘဝမှာ တခြားမပြေလည်တာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ဆက်ဆံရေး မပြေလည်တာတွေ၊ မေတ္တာငတ်တာတွေ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းရင်းကို တည့်တည့်မဖြေရှင်းတတ်လို့ စိတ်က သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတာဖြစ်တယ်။ ပြဿနာ တစ်ခုကို တည့်တည့် ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့အခါ ကျန်းမာရေးမကောင်းတာနဲ့ စိတ်ကို အာရုံပြောင်းစရာအဖြစ် အစားထိုးတာတွေ လုပ်တတ်တယ်။ (မသိစိတ်ကလုပ်တာ။) အဲဒီလိုဆိုရင် အကြောင်းရင်းကလည်း ပြေလည်မသွားဘူး။ နောက်ထပ် ပြဿနာလည်း တိုးလာတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်နည်းနဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ။ ပြဿနာကို မဆိုင်တဲ့ဘက်ကို လွှဲရင် ပြဿနာတိုးလာတယ်။ စိတ်ကို အာရုံလွှဲတာ ကောင်းတဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းမဟုတ်ဘူး။

ရာနှုန်းပြည့် ကျန်းမာတဲ့သူဆိုတာ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နဲနဲပါးပါး ချို့ယွင်းချက်ဆိုတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒီအတွက် သောကသိပ်မများအောင် စိတ်ထားတတ်ဖို့လိုတယ်။

စတုတ္ထ အဆင့်။ I am so worried about my physical problems that I cannot think about anything else.

ငါ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငါသောကတွေ ကြီးလွန်းလို့ တခြားဘာကိစ္စကိုမှ မတွေးနိုင်တော့ဘူး။

ဒီအဆင့်က အဆိုးဆုံးအခြေအနေ ဖြစ်တယ်။ အလုပ်အကိုင် နဲ့ပတ်သက်တာလည်း မတွေးနိုင်တော့ဘူး။ ခွင့်ရက်ရှည် ယူတတ်တယ်။ အလုပ် ထွက်လိုက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိသားစုအရေးလည်း မစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာကလည်း တစ်ခုတည်းမဟုတ်

လို့ ဆေးကုရတာမလွယ်ဘူး။

ဒီလို အခြေအနေ သိပ်ဆိုးတဲ့အဆင့်ကို မရောက်သေးခင်မှာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို သိပြီးတော့ အသိအမြင်မှန်အောင်၊ အတွေးအခေါ်မှန်အောင်၊ မျှော်မှန်းတာတွေ မျှော်လင့်တာတွေမှန်အောင် စိတ်ကိုပြုပြင်ထားဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ကို သိတဲ့ ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို နေ့တိုင်း လုပ်ပါ။

နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်း စိတ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ မကြာမကြာ ညှိပေးနေဖို့လိုပါတယ်။ အခုခေတ် ဥပမာနဲ့ပြောရရင် တချို့အိမ်တွေမှာ automatic voltage regulator ဆိုတာ သုံးတယ်။ အဲဒီစက်က လျှပ်စစ်မီး ဗို့အားကို ညှိပေးတယ်၊ ထိန်းပေးတယ်၊ များလာရင် လျှော့ပေးတယ်၊ နည်းသွားရင် တိုးပေးတယ်။ computer လို စက်မျိုးဟာ ဗို့အားမြင့်လွန်းရင်လည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ နိမ့်လွန်းရင်လည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်။ ဗို့အား တည်ငြိမ်မှ အပြောင်းအလဲ သိပ်မများမှ အဆင်ပြေတယ်။

အဲဒီ automatic voltage regulator လိုပဲ သတိ ဆိုတာလည်း စိတ်ကို ညှိပေးတယ်၊ ထိန်းပေးတယ်။ ခံစားမှုတွေ၊ စိုးရိမ်တာတွေ၊ ကြောက်တာတွေ၊ အားငယ်တာတွေ လွန်မသွားအောင် ထိန်းပေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးလာအောင်၊ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှု တိုးလာအောင်၊ ပြဿနာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင် တိုးလာအောင်၊ လုပ်နိုင်သလောက်ကို လုပ်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့အခြေအနေကို ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ လက်ခံနိုင်အောင် စိတ်အားကို မြှင့်ပေးတယ်။

စိတ်ကို ဒီလို သတိနဲ့ကြည့်ပြီး ညှိပေးတဲ့ အလေ့အကျင့်မရှိရင် စိတ်အတက်အကျ များနေရင် ဘဝမှာ နေရထိုင်ရတာ လုပ်ရကိုင်ရတာ

အဆင်မပြေဘူး။ ဆက်ဆံရေးတွေလည်း ကမောက်ကမ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အောင်မြင်ရေးတွေ အားလုံးထိခိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ကြည့်ပြီး ညှိပေးတတ်တဲ့ ပညာကို တတ်အောင်သင်ဖို့နဲ့ အမြဲတန်း သတိနဲ့နေဖို့လိုတယ်။ အလေ့အကျင့်ရသွားရင် မခက်ဘူး။ ဒါတစ်ခုကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်နိုင်ရင် ဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေဟာ ဉာဏ်ပါပါကစားရတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်။ နားလည်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ တိုးလာလို့ ဘဝကို အပေါ်စီးကကြည့်ပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နေသွားနိုင်တယ်။ expert in living 'ဘဝနေနည်း ကျွမ်းကျင်သူ' ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ (inner world) အတွင်းလောက၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အရည်အသွေးကောင်းအောင်၊ ကျေနပ်စရာကောင်းအောင် သေသေချာချာ စီစဉ်ပြီး လုပ်နေရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ (inner strength) အတွင်းအင်အား၊ စိတ်အင်အား ကောင်းနေအောင် လေ့ကျင့်နည်းကို လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်နေရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ (inner world) အတွင်းလောကဟာ ကျေနပ်စရာကောင်းနေတယ်။ ကိုယ့်မှာ (inner strength) အတွင်းအင်အား ကောင်းနေတယ်ဆိုရင် depression မဖြစ်ဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ အားလုံးပေါင်း အချက် (၂၀) ရှိတယ်နော်။ တစ်ချက်တစ်ချက်မှာ (၄) ဆင့်စီရှိတယ်။ ကိုယ့် အခြေအနေက ပထမအဆင့်မှာရှိနေရင် အမှတ်(၀) သုညပေးပါ။ ဒုတိယဆင့် ဆိုရင် (၁) မှတ်၊ တတိယဆင့်ဆိုရင် (၂) မှတ်၊ စတုတ္ထဆင့်ဆိုရင် (၃)မှတ် ပေးပါ။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၈၁

စုစုပေါင်းအမှတ်က

- ၁ - ၁၀ အတွင်းဆိုရင် သာမန်လူကောင်း အဆင့်ရှိတယ်။
 - ၁၁ - ၁၆ အတွင်းဆိုရင် စိတ်အတက်အကျ နဲ့နဲ့ များတယ်။
 - ၁၇ - ၂၀ အတွင်းဆိုရင် စိတ်ဓာတ် နဲ့နဲ့ ကျနေတယ်။
 - ၂၁ - ၃၀ အတွင်းဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စ။
 - ၃၁ - ၄၀ အတွင်းဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဆိုးနေပြီ။
- (၄၀) အထက် ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ အလွန်းဆိုးနေပြီ။

ဒီအမှတ်က အမြဲတန်း ပုံသေမနေဘူး။ တစ်ပတ်တစ်ခါ အမှတ် ပေးကြည့်နေရင် အမှတ်တိုးလာသလားဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ အမှတ်လျော့သွားနေရင် သဘောထားတွေ မှန်လာနေတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သာသွားနေတယ်လို့ သိနိုင်တယ်။

အသိအမြင်၊ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ် မှန်တဲ့သူ၊ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို သိတဲ့သူ၊ သတိနဲ့နေတဲ့သူနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ ဆေးသောက်တာ ခဏသက်သာနိုင်တယ်။ ရေရှည် သက်သာအောင်တော့ စိတ်ကို သိဖို့နဲ့ ပြင်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ကို ကောင်းကောင်းသိပြီး ပြင်နိုင်ရင် ဧကန်မုချ သက်သာမယ်။

စိတ်ကြွရောဂါ

စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်တဲ့ရောဂါ (depression) ဖြစ်တဲ့သူမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါ အစစ်မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။

Depression can mimic a great number of medical disorders because your mood swing often create a

wide variety of puzzling physical symptoms.

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလို့ ထင်မှားစရာ ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေအမျိုးမျိုး ပေါ်တတ်တယ်။ စိတ်အတက် အကျ များတဲ့အတွက် နားလည်ရခက်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို စိတ်ကဖန်တီးတတ်တယ်။

These include, to name just a few, constipation, diarrhea, pain, insomnia or the tendency to sleep too much, fatigue, light-headedness, trembling, and numbness.

အဲဒီရောဂါလက္ခဏာတွေထဲက တချို့ကိုပြောရရင် constipation ဝမ်းချုပ်တယ်၊ diarrhea ဝမ်းလျှောတယ်၊ pain နာတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ insomnia အိပ်မပျော်ဘူး၊ the tendency to sleep too much လိုတာထက်ပိုအိပ်ချင်တယ်၊ fatigue ခြေလက် မသယ်ချင်ဘူး၊ အားကုန်သလို ဖြစ်နေတယ်၊ light-headedness ခေါင်းထဲမှာ မူးမိုင်းမိုင်းဖြစ်တယ်၊ trembling တုန်တုန် ရီရီဖြစ်တယ်၊ numbness ခြေတွေလက်တွေ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်။

As your depression improves, these symptoms will in all likelihood vanish.

စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သာသွားတာနဲ့အမျှ အဲဒီ လက္ခဏာ တွေဟာလည်း လုံးလုံးပျောက်သွားမယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ရောဂါ (Depression)နဲ့ စုံတွဲဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒါကို Mania လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ကြွတဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်။

Mania is a special type of mood disorder with which you should be familiar.

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၈၃

စိတ်ကြွရောဂါဟာ တခြားစိတ်ရောဂါတွေနဲ့ မတူဘူး။
တော်တော် ထူးခြားတယ်။ ဒီရောဂါအကြောင်းလည်း သိထားသင့်တယ်။

Mania is the opposite of depression.

စိတ်ကြွရောဂါဟာ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။

စိတ်ကြွရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတချို့က စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတယ်၊
မြူးတယ်၊ တချို့စိတ်တိုတယ်၊ ဒေါသကြီးတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ ဆေးဝါး
ကြောင့် (သို့မဟုတ်) အရက်စတဲ့ မူးတတ်တာမျိုး သောက်ထားလို့
မဟုတ်ဘူး။

The manic patient's behavior is characterized by
impulsive actions which reflect poor judgment (such
as irresponsible, excessive spending) along with a gran-
diose sense of self-confidence.

စိတ်ကြွရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူဟာ စဉ်းစဉ်းစားစား ချင့်ချင်ချင်ချင်
မလုပ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ကူးပေါက်တာနဲ့ ထလုပ်တတ်တယ်။ အသုံးအဖြုန်း
လွန်တတ်တယ်။ ဝယ်သင့်မဝယ်သင့် မချင်ချင်နိုင်ဘူး။ မတန်တဲ့ဈေး
ပေးပြီး ဝယ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်ယုံကြည်မှု လွန်ပြီးတော့
စိတ်ကြီးဝင်နေတတ်တယ်။

Mania is accompanied by increased aggressive
activity;

ဒီရောဂါဖြစ်တဲ့သူဟာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အမူအရာတွေ
ပိုပြီးလုပ်တယ်။ စိတ်တိုပြီး အော်တာ ရိုက်တာတွေ လုပ်တယ်။

hyperactive, continuous body movement,

ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ဘူး။ ခြေလှုပ်၊ လက်လှုပ်၊ ခေါင်းလှုပ်၊
ထိုင်လိုက်၊ ထလိုက်၊ လျှောက်လိုက်နဲ့ ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။

racing thoughts,

အတွေးတွေ ဒလဟော တွေးတယ်။

non stop, excited talking.

မရပ်မနား အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ စကားတွေ ဟိုရောက်ဒီရောက် ပြောတယ်။

ဒီရန်ကုန်မှာ အမျိုးသမီးကြီးကြီး (၄၀ ကျော်လောက်) တစ်ယောက်- ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံတယ်။ သူ့မှာ Depression လည်း ဖြစ်နေတယ်။ Mania လည်းဖြစ်နေတယ်။ တခါတလေ သူ စိတ်ကြွ လာပြီဆိုရင် ပိုက်ဆံအိတ်ကြီး လက်ကကိုင်ပြီး ဈေးသွားတယ်။ ပစ္စည်း တွေတစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝယ်တယ်။ တစ်ထုပ်တစ်ဖိုး မနိုင်မနင်း ကားပေါ် သယ်ပြီး အိမ်ပြန်လာရော ၊ အိမ်ပြန်လာပြီး အဲဒီပစ္စည်းတွေ ကားပေါ် ကချ အိမ်ခန်းအလယ်ခေါင်မှာ ပုံပြီးတော့ ထိုင်နေတော့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေ ဝယ်လာတာလဲဆိုတာ သူ မသိဘူး။ ဒီပစ္စည်းတွေကို သုံးဖို့လည်း စိတ်ကူးမရှိဘူး။ စိတ်ကြွတုန်း ဝယ်ပစ်လိုက်ရတာကို ကျေနပ်နေတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့အလုပ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နိုးနိုးသားသား ဆက်ဆံရတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ့်မေတ္တာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပေးခွင့် ဖော်ပြခွင့်ရတဲ့၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နက်နက်နဲနဲ နားလည် လက်ခံပြီးတော့ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ချစ်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မရှိတဲ့သူဟာ မကြာမကြာ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်။ တခြားနည်းတွေနဲ့ ကျေနပ်စရာတွေကိုရှာရင်း အလွန်အကျွံတွေ လုပ်မိတတ်တယ်။ နိုးနိုးလေးနဲ့ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝကို သူ မတွေ့ဘူး။

အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့အလုပ်နဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဆက်ဆံရေး၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ဘဝမှာ ကျေနပ်မှု အများဆုံးရတဲ့ အရာနှစ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ဒီနှစ်မျိုးမှာ ကျေနပ်မှု ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရင် တခြားမှာ

ကျေနပ်မှု ရှာရတော့မယ်။ ဒီနှစ်မျိုးမှာမှ ကျေနပ်မှု မရရင် တခြားနည်းနဲ့ ကျေနပ်မှုရအောင် ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ကျေနပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

အလုပ်မှာ ကျေနပ်မှု မရတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကျေနပ်မှု မရတဲ့သူဟာ chronic low grade depression မသိမသာ (ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်သေးတဲ့) စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ အမြဲလိုလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘာ လုပ်ရလုပ်ရ တကယ်မပျော်ဘူး။

အခုခေတ်မှာ အလုပ်မှာ ကျေနပ်မှုမရတဲ့သူတွေ၊ ဆက်ဆံရေး မှာ ကျေနပ်မှုမရတဲ့သူတွေ ပိုများလာနေတယ်။

Manic individuals have the delusion that they are extraordinarily powerful and brilliant, and often insist they are on the verge of some philosophical or scientific breakthrough or lucrative money-making scheme.

စိတ်ကြွတဲ့ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ခိုး သတ္တိ စွမ်းရည် ထူးထူးကဲကဲ ရှိတဲ့သူ၊ အင်မတန် ဉာဏ်ကောင်း တဲ့သူ၊ သိပ်သိတဲ့သူလို့ အထင်မှားနေတတ်တယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ အတွေးအခေါ် အယူအဆ (သို့မဟုတ်) သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ သဘော တရား တစ်ခုခုကို မကြာခင် ဖော်ထုတ်နိုင်တော့မယ်လို့ အပိုင်ပြော တတ်တယ်။ သို့မဟုတ် လွယ်လွယ်နဲ့ငွေများများ ရနိုင်တဲ့နည်းကို သူတို့သိထားပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး ပြောတတ်တယ်။

ဒီလိုစိတ်ကြွပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းနေတဲ့သူဟာ သူများ မသိတာတွေ သူတို့သိတယ်၊ သူတို့မှာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုးတွေ စွမ်းရည်တွေရှိတယ်၊ သူတို့ပြောတာမှ မှန်တယ်လို့ ထင်နေတယ်၊ သူတို့ပြောတာကို အကြွင်းမဲ့ လက်ခံမှ ကြိုက်တယ်၊

သူတို့ပြောတာကို လက်မခံရင် ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ရန်လုပ်တတ်တယ်၊ ရန်ရှာတတ်တယ်။

ဒီလို စိတ်ကြွနေတဲ့သူဟာ သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် အများကြီးလုပ်နိုင်တယ်။ သူ့စကားကို ယုံတဲ့သူတွေ သူ့ဩဇာကို ခံရတဲ့သူတွေက သူ့ခိုင်းတာကို အကုန်လုပ်ရင် လူတွေအများကြီး ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။

ဒီလို စိတ်ကြွရောဂါဖြစ်ခါစမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု သိပ်ရှိနေတယ်၊ သိပ်တက်ကြွနေတယ်၊ သိပ်ပျော်နေတယ်။ အဲဒီတော့ နေရတာဘယ်လိုနေမလဲ။ (နေလို့သိပ်ကောင်းနေမယ်။) ဟုတ်တယ်။ အဲဒီလို နေလို့ သိပ်ကောင်းနေတာကို ဒါဟာ ရောဂါတစ်မျိုးပါလို့ ပြောရင် လက်ခံပါ့မလား။ (လက်ခံမယ်မထင်ဘူး။) အဲဒီလို ပြောတဲ့ သူကို မုန်းမယ်။ ရန်သူလို သဘောထားမယ်။

Because the disease feels so good, individuals who are having their first attack often cannot be convinced to seek treatment. The first symptoms are so intoxicating that the victim resists accepting the idea that his or her sudden acquisition of self-confidence and inner ecstasy is actually just a manifestation of a destructive illness.

ဒီရောဂါ ပထမ ဖြစ်ခါစမှာ ခံစားရတာသိပ်ကောင်းတော့ (ပျော်နေ၊ မြူးနေလို့) သူ့ကို ဆေးကုသမှုခံဖို့ ပြောလို့ မရနိုင်ဘူး။ ပထမဦးဆုံး ကြုံရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ အင်မတန်စွဲမက်စရာ ယစ်မွှေးစရာကောင်းနေတော့ ရုတ်တရက်ရလာတဲ့ သူ့စိတ်မြူးတာ (inner ecstasy) ၊ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုသိပ်ရှိနေတာ (self-confidence) ဟာ ဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေပါ ဆိုတာကို

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၈၇

လက်မခံနိုင်ဘူး။

တော်တော်ကြာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်မြူးတာ၊ ကြွတာကနေ စကားတွေ တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောပြီး မူးသလို နောက်သလို ဖြစ်လာပြီးတော့ ဆေးရုံတင်လိုက်ရတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ သို့မဟုတ် ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ်ကျပြီးတော့ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ပဲ အိပ်ယာထဲမှာ အိပ်နေတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကို နားလည်ထားဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ စိတ်ကြွတာဟာ တလှည့်စီဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီနှစ်မျိုးဟာ တစ်မျိုးကနေတစ်မျိုး ပြောင်းသွားတဲ့အခါ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ၊ အပြော အဆိုတွေဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လို ဖြစ်လာတာဟာ ရက်ပိုင်းလောက် (၁၀ရက် ၁၅ရက်) အတွင်းမှာ သိပ်ကွာခြားသွားနိုင်တယ်။ အခြေအနေ ဆိုးလာရင် ဆရာဝန်ကောင်းနဲ့ ပြဖို့လိုတယ်။

စောစောကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ထားတဲ့သူဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာ စိတ်ကြွတာ ဖြစ်လာရင်တောင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အခြေအနေထိအောင် မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို စောစော ကတည်းက၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြိုကြိုတင်တင်လုပ်ပါလို့ အထပ်ထပ် မှာနေတာ။

အမှန်အတိုင်း မြင်တတ်ဖို့

Depression ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မပျော်မရွှင် ဖြစ်လာတယ် (your mood slumps)။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရဘူး၊ မယုံကြည်ဘူး (your self-image crumbles)။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အလုပ် ကောင်းကောင်း မလုပ်ဘူး (your body doesn't function prop-

erly)။ ဘာကိုမှ လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပျင်းပြတာမရှိဘူး (your will-power become paralyzed)။ ပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတာဖြစ်နေတယ် (and your actions defeat you)။ အဲဒါကြောင့် ပျော်စရာဆိုတာ မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။

အဆင်ပြေဖို့ လိုရင်းအချက်ကဘာလဲ။ (What's the key to it all?)

လိုရင်းအချက်က ကိုယ်စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တိုင်း အဲဒါဟာ မှားယွင်းနေတဲ့၊ အဆိုးကိုတွေးနေတဲ့ အတွေးတွေကြောင့်ပဲ ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ပဲ။ အဆိုးတွေကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး တွေးနေသမျှ စိတ်ဓာတ် ကျနေတာ ဆက်ဖြစ်အုံးမှာပဲ။

Intense negative thinking always accompanies a depressive episode, or any painful emotion for that matter.

စိတ်ဓာတ်ကျတာဖြစ်စေ၊ တခြားခံရခက်တဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်တာပဲဖြစ်စေ အဲဒီလိုခံစားမှုဖြစ်တိုင်း အဆိုးကို လွန်လွန်ကဲကဲ တွေးတဲ့အတွေး အမြဲဖြစ်တယ်၊ အတူတူ တွဲဖြစ်တယ်။

Your moody thoughts are likely to be entirely different from those you have when you are not upset.

စိတ်အခြေအနေ ကောင်းနေတုန်းမှာ တွေးတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်နေတုန်းမှာ တွေးတဲ့အတွေးဟာ လုံးလုံးမတူဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်မကြည်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုသိနိုင်ဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ မသိရင် အဆိုးတွေးတဲ့ အတွေးတွေကို ပိုတွေးမယ်။ အဆိုး ပိုတွေးလေလေ စိတ်မကြည်မလင် ပိုဖြစ်လေပဲ။ ကြာလေ ဆိုးလေ ဖြစ်မယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ depression ဖြစ်ဘူးတဲ့ သူတစ်ယောက်

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၁၉

ပြောပြတာ တချို့ကိုပြောပြအုံးမယ်။ သူက Ph.D. ဘွဲ့ယူဘို့ ကျောင်း တက်နေတုန်းမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တာ။

Every time I become depressed, I feel as if I have been hit with a sudden cosmic jolt, and I begin to see things differently.

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တိုင်း တစ်ခုခုက ကိုယ့်ကို ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ကိုင်လှုပ်လိုက်သလို ရုတ်တရက်ခံစားရတယ်။ ပြီးတော့ အခြေအနေတွေကို မြင်ပုံ တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်။

အရင်တုန်းက ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ အဆင်မပြေမှုကလေး တွေဟာ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးစရာ စိတ်ညစ်စရာလို့ မြင်လာတယ်။

The change can come within less than an hour,

ဒီအပြောင်းအလဲဟာ တစ်နာရီလောက်အတွင်းမှာ ဖြစ်လာနိုင် တယ်။ မကြာသေးခင်က ကြည်ကြည်လင်လင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်နေရာက မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ အဆိုးတွေချည်းတွေ့ အဆိုးတွေချည်း မြင်ပြီး စိတ်ညစ် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ နေပူပြီး လင်းနေရာကနေ မိုးအုံ့ပြီး နေရောင်ပျောက်ပြီး မှိုင်းလာသလို ဖြစ်တယ်။

My thoughts become negative and pessimistic.

အတွေးတွေက အဆိုးတွေး အပျက်တွေး အကောင်းမမြင်တဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

လုပ်မယ်၊ ကိုင်မယ်၊ သွားမယ်၊ လာမယ်၊ ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်လို့တွေးပြီး စိတ်တက်ကြွနေရာက တစ်ခုခု အဆိုးတွေးမိပြီး လုပ်လို့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်တယ်။

As I look into the past, I become convinced that everything that I've ever done is worthless.

အတိတ်ကို ပြန်တွေးကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာ မှန်သမျှဟာ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်လာတယ်။

ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ ဘာမှအရာမရောက်ဘူး။ အပေါ်ယံတွေပဲ၊ ဟန်ပဲရှိတယ်။ သူများတွေက ကောင်းတယ်လို့ ထင်ချင် ထင်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကတော့ လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး။ ဘာမှ ကျေနပ်စရာ မရှိဘူးလို့ မြင်မယ်။

Any happy period seems like an illusion.

ပျော်ခဲ့တဲ့ စိတ်ချမ်းသာခဲ့တဲ့ အချိန်တွေဟာ ဟုတ်ကော ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ထင်စရာ။ အိပ်မက်လိုဖြစ်နေတယ်။ အထင်အမြင် မှားမှုလို့ ဖြစ်နေတယ်။

ပျော်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေ ရှိခဲ့တယ်လို့တောင် မယုံနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီ ပျော်ခဲ့တယ်လို့ ထင်တာဟာ အထင်အမြင်မှားမှုလို့ ထင်နေတယ်။

ကိုယ်လုပ်လို့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ အောင်မြင်ခဲ့တာတွေဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေမဟုတ်ဘူး။ ဟန်ပြ အတုအယောင် အောင်မြင်မှုလို့ထင်နေတယ်။

I become convinced that the real me is worthless and inadequate.

တကယ့်ငါအစစ်ဟာ ဘာတန်ဖိုးမှမရှိဘူး။ ဘာအရည် အချင်းမှ မရှိဘူး။ သုံးမရဘူးလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်လာတယ်။

I can't move forward with my work because I become forzen with doubt. But I can't stand still because the misery is unbearable.

ကိုယ့်အလုပ်ကို ရှေ့ဆက်ပြီးမလုပ်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်တော့လို့။ ဒါပေမယ့် ဒီအတိုင်း

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၉၁

ရပ်နေရတာလည်း မနေနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက မခံနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားနေလို့ပဲ။

ဘာမှမလုပ်ပဲနေရတဲ့ဒုက္ခဟာ မခံနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားပါတယ်။ ရှေ့လည်းတိုးလို့မရ ရပ်ပြီးတော့လည်းမနေနိုင်တဲ့ ဒုက္ခဟာ တော်တော်ကြီးပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတိုင်း ဘယ်လိုအတွေးမျိုးတွေကို တွေးခဲ့လို့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်သလဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်နေတုန်း မှာလည်း အဆိုးအတွေးတွေ ဘာတွေတွေးနေသလဲဆိုတာ သတိထားပြီး ကြည့်ပါ။

Before you can experience any event, you must process it with your mind and give it meaning.

ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခု၊ အခြေအနေတစ်ခုခုကို မခံစားခင်မှာ အဲဒီဖြစ်ရပ် အဲဒီအတွေ့အကြုံကို စိတ်ထဲမှာ အစာချေသလို ချေရတယ်။ သုံးသပ်ရတယ်။ ပြီးတော့သူ့ကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပေးရတယ်။

အတွေ့အကြုံ အခြေအနေတွေကို ကိုယ်က ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ပုံဖော်ရတယ်။ ကျေညက်အောင် သုံးသပ်ရတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပေးရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သုံးသပ်ပုံနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပုံပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှုတွေဖြစ်မယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံကို ကိုယ်က အဓိပ္ပါယ်မကောက်ပဲနဲ့ ဝမ်းသာဝမ်းနဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်မလာဘူး။

တချို့ အတိတ်ကောက်တာ နိမိတ်ကောက်တာ ဝါသနာပါတဲ့ သူတွေ၊ ယုံတဲ့သူတွေဟာ တစ်ခုခုမြင်ရကြားရရင် အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီး အဆိုးအဓိပ္ပါယ်ကောက်မိရင် စိတ်ပူပြီး စိတ်ဆင်းရဲပြီး ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မကောက်တဲ့သူမှာ ဘာမှ ခံစားမှု မဖြစ်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမူအရာနဲ့စကားကို တခြားတစ်ယောက်က အဓိပ္ပါယ်ကောက်တယ်။ အဆိုးကိုမှ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်

ကောက်ချင်တဲ့သူ ဆိုရင်တော့ မကြာမကြာ စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။

You must understand what is happening to you before you can feel it.

ကိုယ်တွေ့ကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို မခံစားခင်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ အရင်နားလည်မှ ရမယ်။

ဥပမာ လူတစ်ယောက် ဘာပြောနေတယ်ဆိုတာ နားမလည်ပဲနဲ့ သူပြောတာကို ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ခံစားမှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ်နားမလည်တဲ့ ဘာသာစကားတစ်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကို ချစ်ပါတယ် ခင်ပါတယ်လို့ ပြောလာရင် ကိုယ်က ဘာမှ နားမလည်လို့ ဘယ်လိုမှ ခံစားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

If your understanding of what is happening is accurate, your emotional response will be normal.

ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို နားလည်ပုံက မှန်ကန်တိကျရင် ကိုယ့်ခံစားမှု ဟာ ဖြစ်သင့်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်မယ်။ သဘာဝကျတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်မယ်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ထက် လွန်ကဲတဲ့ ခံစားမှု မဖြစ်ဘူး။

If your perception is twisted and distorted in some way, your emotional response will be abnormal.

ကိုယ့်မြင်ပုံ နားလည်ပုံက တစ်နည်းနည်းနဲ့ တွန့်လိမ်နေမယ်၊ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခံစားမှု တုန်ပြန်ပုံကလည်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ထက် လွန်ကဲတဲ့၊ သဘာဝမကျတဲ့၊ မဆီလျော်တဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်နေမယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တဲ့သူတွေရဲ့ မြင်ပုံနားလည်ပုံဟာ ဒီလို တွေးပုံမျိုး၊ ဒီလို မြင်ပုံမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ ရိုးရိုးတစ်ခုကိုပြောရရင် ညခပ်မှောင်မှောင် လမ်းပေါ်မှာ

လမ်းလျှောက်သွားနေတုန်း ကြိုး ခပ်တုပ်တုပ် ရှည်ရှည်တစ်ခုဟာ လမ်းပေါ်မှာ ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်ကျနေတယ်။ ကိုယ်က မသဲမကွဲ မြင်ရတဲ့ အဲဒီကြိုးကို မြွေပွေးပဲလို့ ထင်လိုက်တယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကောက် လိုက်တယ်။ အဲဒီလို မြွေပွေးပဲလို့ ကိုယ်က အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီး ယုံတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ . . ကြောက်သွားမယ်၊ ရင်ထဲမှာထိပ်ကနဲ ဖြစ်သွားမယ်၊ ရင်တုန်လာမယ်၊ နှလုံးခုန်မြန်လာမယ်၊ ခြေတွေလက်တွေ တုန်လာမယ်၊ ရှေ့ဆက် မသွားရဲတော့ဘူး၊ ရပ်နေ ပြီးတော့ တဖြေးဖြေး သေသေချာချာ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကြည့်တဲ့ အခါမှာ မြေပွေးမဟုတ်ဘူး၊ ကြိုးကြိုးပါလို့ သေသေချာချာ စိတ်ချ လက်ချ သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနေမလဲ။ မကြောက်တော့ဘူး၊ ပုံမှန်စိတ် ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကြောင့် အကြောက်ပြေအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ အမှန် အတိုင်း ကြိုးမှန်းသိအောင် လုပ်ရမယ်။ depression ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ ကြိုးကိုမြွေလို့ ထင်နေတဲ့သူနဲ့ တူတယ်။ depression ပျောက်ဖို့ရာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း သိဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ ကိုယ့် ရေဒီယိုက tuning မကောင်းရင်၊ အသံလှိုင်းကို သေသေချာချာ မဖမ်းရင်၊ ကြားရတဲ့အသံက မဝိမသဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီလိုဘဲ စိတ်ကိုလည်း သေသေချာချာ tuning မလုပ်တတ်ရင် မြင်ရ ကြားရတာတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိနိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် (mental tuning) စိတ်ကိုကြည်လင်အောင်၊ တည်ငြိမ်အောင်၊ အတွေးမျိုးစုံနဲ့ ရှုပ်ထွေးမနေအောင် ညှိတတ်ဖို့လို မယ်။ (mental tuning) လုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို ကြည်အောင် လုပ်တာ၊ အတွေးမျိုးစုံရောပြီး ရှုပ်မနေအောင် လုပ်တာကို ပြောတာ။ မဆိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ တွေးပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးနေရင် အခု လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်တွေ စိတ်ကူးတွေ မထွက်နိုင်တော့ဘူး။

စိတ်ကိုသိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်၊ အတွေးတွေကို သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ထားရင် စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ ရှုပ်လာတဲ့အခါ အဲဒါကို သိမယ်။ သေသေချာချာ သိရ ရှင်းလို့ရတယ်။ စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေတတ်ရင်၊ လုပ်သင့်တာတွေ ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်တော့ဘူး။ မတွေးသင့်တာ တွေကိုလည်း မတွေးတော့ဘူး။ အဲဒီလိုနေနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေတာတွေ များလာမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိမယ်။

စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အတွေးတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ထိန်းချုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သိဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်စဉ်းစားပုံ တွေးပုံ လွဲနေတာကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။

စဉ်းစားပုံ တွေးပုံ လွဲတာကို အင်္ဂလိပ်လို cognitive distortion လို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်ကိုဆင်းရဲစေတဲ့ တွေးနည်းတွေ

စိတ်ကိုဆင်းရဲစေတဲ့ သဘာဝမကျတဲ့ တွေးနည်းတွေ ရှိတယ်။ ပထမတစ်ခုက All-or-Nothing Thinking လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါက ကိုယ်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ သူများကိုဖြစ်စေ အကောင်းချည်းသက်သက် (သို့) အဆိုးချည်းသက်သက် အမြင်မျိုး အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။

ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ကောင်းမှ အကောင်းလို့ လက်ခံတယ်။ နဲ့နဲ့လေး ချို့ယွင်းချက် ရှိနေရင် လုံးလုံးမကောင်းဘူး။ လက်မခံဘူးဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး ဖြစ်တယ်။ အဖြူသက်သက် ဖြစ်ရမယ်။ နဲ့နဲ့လေး မီးခိုးရောင်သန်းရင် အမဲလို့ ယူဆလိုက်တယ်။ black or white

သဘောထားဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် နေရာတိုင်းမှာ တော်တဲ့သူ မရှိဘူး။ တစ်နေရာမှာ တော်မယ်၊ နောက်တစ်နေရာမှာ သင့်ရဲ့ပဲ။ ကိုယ်အားသန်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အဆင်ပြေအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေသွားနိုင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောင်းစာမှာ သင့်ရဲ့လောက်နဲ့အောင်ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီး စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ စီးပွားဖြစ်နေတဲ့သူ ရှိတယ်။ ကျောင်းစာမှာ ဂုဏ်ထူးတွေ မရပေမယ့် လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သဘောထားမှန်ပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ သူတချို့ တော်တော် အဆင်ပြေနေတာလည်း တွေ့ရတယ်။

တစ်ခါ မအောင်မြင်ရုံနဲ့ တစ်နေရာမှာ မထူးချွန်ရုံနဲ့ ဘယ်နေရာမှာမှ သုံးမရတော့ဘူး။ ဘယ်တော့မှ အဆင်မပြေနိုင်တော့ဘူး။ ဘယ်တော့မှ လူရာမဝင်တော့ဘူးလို့ မတွေးသင့်ဘူး။

This way of evaluating things is unrealistic because life is rarely completely either one way or the other.

ဒီလို ကိစ္စတစ်ခုထဲကို ကြည့်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်တာ၊ တိုင်းတာတာဟာ သဘာဝမကျပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ ဒီလို သက်သက် (သို့) ဟိုလိုသက်သက် ဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နေရာတိုင်းမှာ တော်တဲ့သူမရှိဘူး။ နေရာတိုင်းမှာ ညံ့တဲ့သူလည်း မရှိဘူး။ တစ်နေရာမှာညံ့ရင် နောက်တစ်နေရာမှာတော့ တော်ပါတယ်။

တချို့လူတွေ စာမတော်ဘူး။ လက်မှုပညာ သိပ်တော်တယ်။ ကျောင်းမှာ ခြောက်တန်းလောက်ပဲ နေရတဲ့ Thomas Edison ဆိုတဲ့ လူဟာ ကမ္ဘာကျော် တီထွင်သူ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ လျှပ်စစ်မီးဟာ သူ စတီထွင်ခဲ့တာပဲ။

အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ All-or-Nothing Thinking ဆိုတာ ဘာကို ပြောချင်တာလဲဆိုတော့

This refers to your tendency to evaluate your personal qualities in extreme, black-or-white categories.

ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဖြူရင် ဖြူ၊ မဖြူရင် အမဲပဲလို့ အတန်းအစားခွဲတတ်တဲ့ တန်ခိုးဖြတ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို ဆိုလိုတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကျဉ်းအကျပ်ထဲရောက်အောင် မလုပ်သင့်ဘူး။ ကိုယ်မှန်းသလောက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဖြစ်မှ၊ ကိုယ်စိတ်ကူး ယဉ်ထားသလို ဖြစ်မှလို့ တွေးထားရင် ကိုယ် တကယ် တွေ့ကြုံရတာ တွေ၊ အခြေအနေတွေ၊ လူတွေ (ဒီအထဲမှာ ကိုယ်လဲပါတယ်နော်)ဟာ ကိုယ်မှန်းထားတာနဲ့ အဝင်ခွင်ကျဖြစ်မှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲ ရမယ်၊ စိတ်ဓာတ် ကျမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးမယ်။

ဥပမာ ဇိုးဇိုးတစ်ခု ပြောမယ်နော်၊ ဟောဒီအခန်း တစ်ခန်းလုံးကို ဖုန်မှုန့် အမှုက် အမြင် တစ်ခုမှ မကျန်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဖုန် တစ်မှုန့်မှ မကျန်စေရဘူးဆိုရင် မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်ထိ လုပ်ရင်တောင် ပြီးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့မဆန်တဲ့ မြင့်လွန်းတဲ့ အဆင့်ကို မှန်းထားရင် မမီနိုင်တော့ဘူး။ ပေးရတဲ့အချိန်နဲ့ အင်အား လည်း မတန်မဆကုန်မယ်။ တတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကျပ်အတည်းထဲ ရောက်အောင်၊ အပြစ်တင်စရာ မလွတ်အောင်၊ အကွက်ဆင်ပြီး ချောက်ချသလို ဖြစ်နေပြီ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်မှန်းထားတဲ့၊ မျှော်လင့်ထားတဲ့၊ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် မြင့်နေတဲ့ကိစ္စကို မိနိုင်မှာ မဟုတ်လို့ပဲ။ တချို့လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထွက်ပေါက်မရှိအောင် လုပ်ထား တတ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာမှုမရနိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက် တွေ သဘောထားတွေကို ထားကြတယ်။ ကောင်းအောင်မကြိုးစား ရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ စိတ်ရောဂါအဖြစ်ခံပြီး မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

စိတ်ကိုဆင်းရဲစေတဲ့ ဒုတိယတွေးနည်းတစ်ခုက over generalization လို့ခေါ်တယ်။

One thing that happened to you once will occur over and over again.

ကိုယ့်မှာတစ်ခါကြုံခဲ့ရတဲ့ အဆိုးဟာ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်လာ အုံးမှာပဲလို့ တွေးတာမျိုးကို over generalization လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ခုခုလုပ်တာ တစ်ခါမအောင်မြင်တာနဲ့ ငါတော့ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ တွေးတာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

အဆင်မပြေတာတစ်ခုခု ကြုံရတိုင်း ငါ ကံဆိုးတယ် လို့ပြောတာ ဟာ ငါ အမြဲတမ်း ကံဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုး ဖြစ်သွားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝါးလုံးရှည်ရှည်နဲ့ သိမ်းပြီး ရမ်းတာနဲ့တူတယ်။ ဒီလို သိမ်းကြိုးပြီး ကောက်ချက်ချတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

တစ်ခါ အဆင်မပြေတာနဲ့ကြုံရင် ဒီအတွေ့အကြုံထဲက ပညာ ယူပြီးတော့ နောက်တစ်ခါ အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် မျိုး မွေးရမယ်။

သောမတ်(စ်)အယ်ဒီဆင်ဟာ ဘက်ထရီအိုးကို တီထွင်စမှာ အကြိမ်နှစ်ရာကျော် စမ်းသပ်မှု လုပ်ခဲ့တာ မအောင်မြင်လို့ သူ့လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ သူတပည့်တွေက 'ဒါဟာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။ လက် လျှော့လိုက်ပါ' လို့ပြောတော့၊ သူက 'မဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းပေါင်း နှစ်ရာ ကျော်ကို ငါ သိထားပြီး၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ဖို့ တော်တော်နီးလာပြီ' လို့ပြောတယ်။ အခု သုံးနေကြတဲ့ မော်တော်ကားဘက်ထရီဟာ သူ တီထွင်ခဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါမအောင်မြင်ရုံနဲ့ လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ပျက်လက်လျှော့တတ်တဲ့ အကျင့်ကို သတိထားပါ။

ဒီကိစ္စတစ်ခုမှာ တကယ်ပဲ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး ဆိုရင်လည်း ဘယ်ကိစ္စမှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ မတွေးပဲ တခြားအလုပ်

တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ကြည့်ပါ။

‘ငါ ကံဆိုးတယ်။ ငါ ဘယ်တော့မှအဆင်မပြေဘူး၊ ဘယ်သူမှ ငါ့အပေါ် မကောင်းဘူး၊ လူတွေက စိတ်ကောင်း မရှိကြဘူး။ လူတွေ ကြောင့် အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ဘယ်သူမှ ငါ့ကို မချစ်ဘူး။ ငါ အမြဲတမ်း အနစ်နာခံရတယ်။ ဝဋ်ကျွေးတွေပါ။ လူတိုင်းပဲ ငါ့ကို အခွင့်ကောင်းယူတယ်’ စတဲ့ . . . အတွေးတွေဟာ သိမ်းကျုံးပြီး ကောက်ချက်ချတဲ့ စကားတွေဖြစ်တယ်။ always, never, every, all ဆိုတဲ့ သိမ်းကျုံးတဲ့စကားတွေဟာ အလွန်အကျွံတွေ ဖြစ်နေဖို့ များပါတယ်။ ဒီလိုတွေးတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

တတိယအချက်က mental filter လို့ခေါ်တယ်။

ကိစ္စတစ်ခု အခြေအနေတစ်ခုထဲက အဆိုးတွေကိုချည်း ရွေးပြီးတော့ ကြည့်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ဆိုလိုတယ်။ စစ်ပြီးတော့ ကောင်းတာတွေကိုဖယ်ပြီး မကောင်းတာတွေကိုပဲ တွေးတတ်တဲ့ အကျင့် ဖြစ်တယ်။

When you are depressed you wear a pair of eye-glasses with special lenes that filter out anything positive.

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာတွေကို စစ်ထုတ်လိုက် ပြီးတော့ မကောင်းတာတွေကိုပဲ မြင်စေနိုင်တဲ့ အထူးမျက်မှန် တစ်မျိုးကို တပ်ထားတယ်။ အဲဒီတော့ ကောင်းတာတွေ မမြင်ရတော့ဘူး။ မကောင်းတာတွေချည်းပဲ မြင်ရတယ်။

All that you allow to enter your conscious mind is negative. Because you are not aware of this "filtering process", you conclude that everything is negative.

ကိုယ့် သိစိတ်ထဲကို ဝင်လာခွင့်ပြုတာတွေဟာ အဆိုးတွေချည်း

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၉၉

ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က မကောင်းတာတွေကို စစ်ယူပြီး၊ ကောင်းတာတွေကို စစ်ထုတ်ပစ်နေတာကို မသိတော့ အရာရာတိုင်းဟာ မကောင်းဘူးလို့ ကောက်ချက်ချတယ်။

It is a habit that can cause you to suffer much needless anguish.

ဒီလိုတွေးတာဟာ မကောင်းတဲ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။ ဒီမကောင်းတဲ့ အကျင့်ကြောင့် မလိုအပ်ပဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ အများကြီးခံရမယ်။

လူတိုင်းမှာ အကောင်းလည်းရှိတယ်၊ အဆိုးလည်းရှိတယ်၊ အခြေအနေတိုင်းမှာ အကောင်းအဆိုးရှိတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဆိုးတွေကိုတွေးတိုင်း အဲဒီ အဆိုးတွေးတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ငါ အခုဘာတွေးနေသလဲ၊ ငါတွေးပုံ တွေးနည်းက ဘယ်လို တွေးပုံတွေးနည်းလဲဆိုတာ သတိထားပြီးကြည့်တဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

စတုတ္ထတွေးနည်းက disqualifying the positive လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလိုတွေးတဲ့အခါမှာ အကောင်းတွေကိုတော့ မြင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအကောင်းတွေဟာ သိပ်အရေးမပါဘူး၊ မထိရောက်ဘူး၊ အသေးအမွှားတွေပါလို့ တန်ဖိုးချလိုက်တဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတတ်တယ်။ ဒီထက်ဆိုးတာက အကောင်းကိုအဆိုးဖြစ်အောင် မြင်တတ်တာပဲ။ မကောင်းမဆိုး အခြေအနေကိုလည်း အဆိုးဖြစ်အောင်မြင်တတ်တာ။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ချီးမွမ်းရင်‘သူတို့က ငါ့ကို တမင်တကာ စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ထဲက တကယ်မပါဘဲ ချီးမွမ်းနေကြတာပါ။ ငါလုပ်ထားတာကို တကယ်သဘောကျလို့ တန်ဖိုးထားလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး’ လို့

တွေးတတ်တာမျိုး။

စိတ်ချမ်းသာစရာ ကြုံရပေမယ့် မယူတတ်တော့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။

If you constantly throw cold water on the good things that happen, no wonder life seems damp and chilly to you!

ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာတာကို ရေအေးအေးနဲ့ လောင်းချပစ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ စိုစိုထိုင်းထိုင်း အေးအေးစက်စက်ကြီးလို့ ခံစားရတာ၊ ထင်ရတာ ဘာမှမဆန်းဘူး။

(ဘာသာရေးစကားလိုလိုနဲ့ ဖြစ်သမျှဟာ ဒုက္ခချည်းပဲ၊ ဘဝကြီးဟာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး လို့ဆိုတာဟာ တရားနဲ့ယှဉ်တဲ့စကား ဖြစ်တယ် ထင်ရတယ်၊ သမီး ကြားဖူးတယ် 'ပျင်းစရာကောင်းလိုက်တာ၊ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိလို့တုန်း' ဆိုတာ၊ သူတို့ အဲသလိုပြောတဲ့အခါ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ သိပ်လေးနက်တယ် ထင်နေတာ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့စိတ်ကို အကဲခတ်ကြည့်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ။)

တရားအသိအမြင် လေးနက်လာရင် စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ ဟိုဟာလည်းမကောင်းဘူး ဒီဟာလည်းမကောင်းဘူး ဆိုပြီး ညည်းညည်း ညှဉ်းပြောနေတာဟာ တရားအသိအမြင် ရင့်ကျက်လို့ ပြောတဲ့စကား မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာကိုပဲ ဂုဏ်ယူစရာလို့ ယူဆရင် တော်တော် ဒုက္ခကြီးတဲ့ဂုဏ်ပဲလို့ ဆိုရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကောင်းတာလေးတွေကို မြင်တတ်ဖို့၊ အသိအမှတ် ပြုတတ်ဖို့၊ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတတ်ဖို့ လိုတယ်။ အဆိုးထဲကလည်း အကောင်းလေးတွေကို ရှာကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ယူတတ်ရင် အခြေအနေတိုင်း အတွေ့အကြုံတိုင်းက ပညာရနိုင်တယ်။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၀၁

ပညာရရင် အဲဒီ ရလိုက်တဲ့ပညာဟာ အကောင်းပဲမဟုတ်လား။ ပညာ ရလိုက်တာကို ဝမ်းသာနိုင်ရမယ်။

Disqualifying the positive is one of the most destructive forms of cognitive distortion.

အကောင်းကို အဆိုးဖြစ်အောင် မြင်တတ်တာဟာ အသိအမြင် မှားယွင်းမှုတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံး၊ အထိခိုက်ဆုံး အမှားမြင်ပုံပဲ။

ပဉ္စမ အတွေးလွဲပုံ နောက်တစ်မျိုးက jumping to conclusion လို့ခေါ်တယ်။

You arbitrarily jump to a negative conclusion that is not justified by the facts of the situation.

တကယ်ဖြစ်တဲ့ အခြေအတွေ့ရဲ့ အကြောင်းအချက်အမှန်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အဆိုးဘက်ကိုဆွဲပြီး ကိုယ့်စိတ်အထင်နဲ့ ကောက်ချက်ချ လိုက်တယ်။

မမေးမမြန်း မစုံစမ်းပဲနဲ့ အခြေအမြစ်မရှိဘဲ တဖက်သတ် ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ကိုယ်လိုသလို အဆိုးအဓိပ္ပါယ် ကောက်လိုက်တယ်၊ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

လမ်းမှာတွေ့တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို နှုတ်မဆက်ပဲ သူ့ဟာသူသွားတာမြင်ရင် 'ငါ့ကို မမြင်ဟန်ဆောင်သွားတာ ငါ့ကိုမခင် တော့လို့ ဖြစ်မှာပဲ' လို့တွေးတာမျိုး။ ကိုယ့်ကို တကယ်မမြင်လို့၊ သူ့အတွေးနဲ့သူ သွားနေလို့ မမြင်တာကို ကိုယ်က ကိုယ်လိုသလိုဆွဲ ပြီးတော့ အဓိပ္ပါယ်ကောက်လိုက်တာ၊ 'သူက ကြီးပွားနေတော့ အဆင်ပြေနေတော့ မာနကြီးသွားပြီ၊ စိတ်ကြီးဝင်သွားပြီ၊ ဘဝင်မြင့် သွားပြီ၊ တို့ကအဆင်မပြေတော့ တို့ကိုအထင်သေးနေပြီ၊ သိပ်အပေါင်း အသင်း မလုပ်ချင်တော့လို့' ဆိုပြီးတော့ တဖက်သားစိတ်ကို ကိုယ်က

သိသယောင်နဲ့ အဆိုးအဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ၊ အားငယ်၊ စိတ်ဆိုး၊ နာကျည်းနေတတ်တယ်။ ယုတ်တယ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာအောင် စုံစမ်းဖို့တောင် စိတ်မကူးတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တဖက်သတ် သေချာတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ကိုယ့်ခင်ပွန်းက အိမ်ပြန်လာတော့ စကား သိပ်မပြောပဲ သူ့ဟာ သူ သတင်းစာဖတ်နေရင် (သို့မဟုတ်) တစ်ခုခုလုပ်နေရင် 'ငါ့ကို စကားမပြောချင်လို့ ရှောင်နေတာ၊ ငါလုပ်တာတစ်ခုခု မှားသွားလို့ ထင်တယ်' ဆိုပြီး စိတ်ညစ် စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်ပြီး မစားနိုင် မအိပ်နိုင်ဖြစ်တယ်။ ခင်ပွန်းက အလုပ်မှာ အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခု ကြုံလာတာကို သူ့လနီးကို မပြောချင်လို့ သူတစ်ယောက်ထဲ တွေးနေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကို မမေးမစမ်းပဲနဲ့ စိတ်ဆိုးမယ်၊ စိတ်ကောက်မယ်၊ ရှောင်နေမယ်ဆိုရင် အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားမယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် ကိုယ့်အထင်နဲ့ကိုယ် အဆိုးတွေးပြီး ရန်တွေ့နေရင် ဆက်ဆံရေးအခြေ အနေဟာ အရင်က ကောင်းနေပါလျက်နဲ့ ကိုယ်က အဆိုးတွေးပြီး အရမ်းပြောလိုက်တာနဲ့ တကယ်ဆိုးသွားမယ်။

အတိတ် နိမိတ် အဆိုးကောက်တာ၊ အဆိုးတွေကို ဟောကိန်း ထုတ်တာလည်း အတူတူပဲ။ အဆိုးတစ်ခုခု ဖြစ်တော့မယ်လို့ ယုံကြည် ထားရင် အဲဒီယုံကြည်မှုက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ အဆိုးဖြစ် လာအောင် ဖန်တီးပေးတတ်တယ်။ ယုံကြည်မှုဟာ စွမ်းအား အင်မတန် ကြီးပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ငါပြောသားပဲဆိုပြီး ကိုယ့်အဆိုးဟောကိန်း မှန်ကြောင်း အထောက်အထား ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို self-fulfilling prophecy လို့ ခေါ်တယ်။ ကြိုတင် ဟောကိန်းထုတ်လို့ ဖြစ်ရတာ။

ကိုယ်က အားငယ်နေရင် ကိုယ့်ကိုတန်ဖိုးမထားဘူး၊ မလေးစား ဘူး၊ မချစ်ဘူးလို့ ကြိုတင်တွေးထားပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်အောင် လုပ်မိတတ်တယ်။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၀၃

ကိုယ်က တဖက်သားအပေါ်မှာ အဆိုးတွေမြင်ပြီး အဆိုးပဲ
မျှော်လင့်ထားရင် ကိုယ်က သူတို့နဲ့တွေ့လို့ ပြောတဲ့ ဆိုတဲ့အခါမှာ
မကျေနပ်တဲ့အမူအရာ မရွှင်လန်းတဲ့အမူအရာ ဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ်ကပဲ
မကျေနပ်တဲ့စကားတွေ ပြောမိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ တဖက်ကလည်း
မကျေနပ်တဲ့စကားတွေ ပြန်ပြောမိမှာဆိုတော့ ငါထင်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်
နေပြီး၊ ငါ့အပေါ် မကျေနပ်လို့ ဒီလို ပြောတာလို့ တွေးတတ်တယ်။
(ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင် နေသွားချင်ရင် အတွင်းမှာ
အင်အားရှိဖို့ လိုတယ်နော်။)

ဟုတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုတယ်၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်ဖို့ လိုတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ကို
အကောင်းဘက်မှာ ထားနိုင်ရမယ်။ အဆိုးတွေ ဘယ်လောက် ကြုံရ
ကြုံရ အကောင်းကို မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်
နိုင်ရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုသိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့
သိပ်အရေးကြီးတယ်။

တစ်နေ့မှာ အနဲဆုံး တစ်ခါဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းနေပြီး
နေနိုင်တဲ့ အကျင့်လုပ်ရမယ်။ ငါးမိနစ်လောက် နေ့စဉ် စိတ်ငြိမ်းချမ်း
အောင်နေနိုင်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မဖြစ်နိုင်ဘူး။
ဒါကြောင့် 'ငြိမ်းချမ်းခြင်း' ဆိုတဲ့တိတ်ခွေကို အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့
အသံသွင်းခဲ့တာ။

နောင်တဖြစ်လေ့ရှိသလား

မလုပ်သင့်တာတစ်ခုခု လုပ်ခဲ့မိရင် ငါ မှားသွားလေခြင်း
ဆိုပြီး နောင်တရတတ်တာ လူ့ဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်သင့်တဲ့
နောင်တမျိုး ဖြစ်တတ်မှ လူပီသမယ်။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာက ဒီအမှား

မှီး နောက်ထပ်မမှားဖို့ပဲ။ နောင်တ မရတတ်တဲ့သူဟာ လူမပီသဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ မှားမှန်း သိရက်နဲ့ အဲဒီအမှားကို ထပ်ခါထပ်ခါ လွန်ကြူးတဲ့ သူဟာ ကိုယ့်အကျိုးကိုရော အများအကျိုးကိုပါ ဖျက်ဆီးနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းချင်စိတ် အကျိုးပြုချင်စိတ် မရှိဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

‘ငါ မလုပ်သင့်တာတစ်ခုကို လုပ်ခဲ့မိပြီ။ သို့မဟုတ် ငါ လုပ်သင့် တာ တစ်ခုကို မလုပ်ခဲ့ဘူး။ ငါ့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ငါ သိထား နားလည် ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကျင့်ဝတ်၊ ငါနားလည်ထားတဲ့ တရားမျှတမှု တွေနဲ့ ကွာခြားနေတယ်။ ငါ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ခဲ့တယ်၊ ငါ ကျင့်ဝတ် ပျက်ခဲ့တယ်။ ငါ လုပ်ခဲ့မိတဲ့ကိစ္စဟာ တရားမျှတမှု မရှိဘူး’ လို့ တွေးမိတဲ့အခါ၊ မှားခဲ့ပြီဆိုပြီး နောင်တ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို ကိုယ့်အမှားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်မကျေမှုကို မြင်နိုင်တာဟာ အကျိုးများတယ်။ ဒီလိုမြင်နိုင်မှ အမှားကို ပြင်နိုင်မယ်၊ တာဝန်ကျေ လာမယ်၊ ပိုပြီး လူပီသမယ်။

ဒါပေမယ့် ‘ငါမလုပ်သင့်တာ လုပ်ခဲ့လို့ (သို့) လုပ်သင့်တာမလုပ် ခဲ့လို့ ငါမကောင်းဘူး၊ ငါဆိုးတယ်၊ ငါ ယုတ်မာတယ်’ လို့တွေးပြီး အကြီးအကျယ် ဝမ်းနဲနေမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်နေမယ် ဆိုရင် တော့ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။

ဒီထက်ဆိုးတာက ကိုယ်မတတ်နိုင်တာ၊ ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ် တာ၊ ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရတာ မဟုတ်ပဲ တခြားအကြောင်းကြောင့် တစ်ယောက်ယောက် ဒုက္ခရောက်သွားရတာကို ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ်တာ လို့ ယူဆပြီးတော့ နောင်တရနေ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် စိတ်ရောဂါ depression ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက် ဒုက္ခရောက် ရင် ‘အဲဒါ ငါကြောင့် ငါတာဝန်မကျေလို့ ဖြစ်ရတာ၊ ငါ ကြိုတင်ပြီး သတိမပေးမိလို့ဖြစ်ရတာ’ ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတတ်

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၀၅

တယ်။ မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက် နေမကောင်း ဖြစ်ရင်လည်း 'ငါ့ကြောင့် ငါ မတည့်တာကျွေးမိလို့ ဖြစ်တာ၊ ငါ စောင်မခြံပေးမိလို့ ဖြစ်တာ၊ ငါ ပြတင်းပေါက် မပိတ်ပေးမိလို့ ဖြစ်တာ၊ တစ်ယောက်ယောက် ဆုံးသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ငါ သေသေချာချာ မပြုစုလို့ ဖြစ်တာ၊ ငါ အချိန်မီ ဆရာဝန်ကောင်းကောင်းနဲ့မပြုလို့ ဆေးရုံမတင်လို့ ဆုံးရတာ၊ ငါ့အပြစ်ပဲ။' ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်း (သို့) ကိုယ့်ဇနီး တစ်ခုခု အဆင်မပြေတာ ဖြစ်ရင်၊ စိတ်ဆင်းရဲသွားရင်၊ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်တာလို့ တွေးတတ်တယ်။ ကိုယ်က ပြောသင့်တာ တစ်ခုခု ပြောလိုက်တာကို တဖက်သားက အဓိပ္ပါယ်ကောက်မှားပြီး စိတ်ဆင်းရဲသွားရင်၊ ငါပြောတာ မှားသွားလို့ သူ စိတ်ဆင်းရဲ သွားတာလို့တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်တယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်က တမင်တကာ ဒုက္ခရောက်သွားစေချင်လို့လုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ပဲ ကိုယ့်ဖက်ကတတ်နိုင်တာကို လုပ်ပေးပါလျက်နဲ့ တဖက်သား ဒုက္ခရောက်သွားရတာ၊ ကိုယ်က စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ပြောတာကို အဓိပ္ပါယ်ကောက် လွဲတာမျိုးတွေမှာ ကိုယ့်အပြစ်ပဲ။ ငါ မကောင်းဘူး။ ငါ သဘောဆိုးတယ်လို့ တွေး တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်တာကို ကိုယ့်တာဝန်လို့ ထင်ပြီးတော့ မနိုင်တဲ့တာဝန်တွေကို ယူထားပြီး သူတို့မှာ အဆင်မပြေတိုင်း ငါ တာဝန်မကျေလို့ ဆိုပြီး တွေးတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

မနိုင်မနင်း တာဝန်တွေကို ယူထားရင်တော့ ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား တာဝန်မကျေနိုင်တော့တဲ့ ဘဝကို ရောက်မယ်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ကိုယ့်ပုခုံးပေါ် ထမ်းထားရသလို ဖြစ်တော့မယ်။ ဆရာဝန်ဆိုရင် ကိုယ်က အတတ်နိုင်ဆုံး ဆေးဝါး

ကောင်းကောင်းနဲ့ အကောင်းဆုံး ပြုစုကုသပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် လူနာ မသက်သာဘူး၊ ဆုံးသွားတယ် ဆိုရင် ငါညွှန်ပြရတာ၊ ငါ မကုတတ် လို့ လူနာသေရတာဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရင် အဲဒီလို လူနာက များလာရင် ဆေးမကုရဲလောက်အောင် ဖြစ်လာမယ်၊ depression ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်က တတ်နိုင်ရက်နဲ့ အချိန်မီ ကုသမှုမပေးလို့၊ လုံလောက်တဲ့ ဆေးဝါးတို့၊ ပြုစုမှုတို့ မပေးခဲ့လို့ ဖြစ်ရရင်တော့၊ ကိုယ့်တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါမျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုတင် စဉ်းစားပြီး စီစဉ်ရမယ်။

ဒီလိုဖြစ်တာ မိဘတွေ၊ ဆရာဝန် ဆရာမတွေ၊ ကျောင်းဆရာ ဆရာမတွေမှာလည်းဖြစ်တတ်တယ်။ ကျောင်းဆရာ ဆရာမတွေလည်း တပည့်တွေ မတတ်ရင် မအောင်ရင် ငါသင်တာညွှန်ဆိုပြီး စိတ် မကောင်းဖြစ်တတ်တယ်။ ရှက်တတ်တယ်။

ကိုယ့်ဘက်က လိုနေတာရှိရင် တတ်နိုင်သလောက် ပြုပြင် ရမယ်။ မှားတာရှိရင် မှားမှန်းသိရမယ်။ နောက်ထပ် ကိုယ့်ပေါ့ဆမှု ကြောင့်၊ ကိုယ့်အမှားကြောင့် သူများမှာ ဒုက္ခမရောက်အောင် ပြုပြင် ရမယ်။ ဒီထက်ပိုတော့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ်က ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်တဲ့ကိစ္စမှာ ကိုယ့်တာဝန်လို့ ယူဆပြီး တာဝန်မကျေလို့ဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်တတ်ရင် သူများက အဲဒါကို နိုင်စရာ အကွက်ကောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ သူတို့အကျိုးအတွက် အသုံးချနိုင်တယ်။ ငါအကူအညီ တောင်းတာ နှင်မပေးလို့ ငါ အဆင်မပြေဖြစ်သွားရင် နှင့်ကြောင့်ပဲ နှင့်အပြစ်ပဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူလို့ရတယ်။ အဲဒါ သတိထားပါ။ စိတ်ပျော့ပြီး guilt ဖြစ် တတ်တဲ့သူကို ဒီလိုနည်းနဲ့ အသုံးချနေကြတာ တော်တော်များတယ်။ မပေးနိုင်တဲ့ အကူအညီတွေကို ထပ်တလဲလဲ တောင်းတဲ့အခါ မပေးရင်လည်း နာမည်ဆိုးရမယ်။ ပေးရင်လည်း ကိုယ့်မှာ မနိုင်မနင်း

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၀၇

ဖြစ်မယ်၊ ဝန်ထုပ်ကြီးပိမယ်၊ ကြာရင်ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆက်ဆံရေး ဟာလည်း အပြောခံရမှာကြောက်လို့ လိုက်လျောရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်လာလို့ စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် guilt ဖြစ်အောင် ပြောပြီး ငါတောင်းတာ မပေးရင် မခင်တော့ဘူး၊ နင် စိတ်ကောင်း မရှိဘူး၊ နင် တာဝန်မကျေဘူးလို့ ပြောတတ်တဲ့ သူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူး။ အပြောခံရမှာ ကြောက်လို့ ပေးရရင်စေတနာနဲ့ ပေးတာမဟုတ် တော့ဘူး။ တကယ်ခင်မင်လို့ ပေးတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်လည်း အပြစ်တင်လို့ရမည့် အချက်ကိုပဲ စောင့်နေသလိုဖြစ်နေမယ်။ နှစ်ယောက်လုံးအတွက် နစ်နာတယ်။ ဒီလို ဆက်ဆံရေးဟာ မိတ်ဆွေ ကောင်းဆက်ဆံရေးမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က အကူအညီပေးပြီး သူ့ဆီက ပြန်မျှော်လင့်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်နေမယ်။ ငါတုန်းက ပေးရတယ် ဆိုပြီး အပြစ်တင်မယ်။ အပြစ်တင်ခံရမှာကြောက်လို့ သဘောကောင်း ပြရတာ တော်တော်ဒုက္ခကြီးပါတယ်။ ကြာရင် depression ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ဆီလာပြီးတော့ အချိန်အကြာကြီး ညည်းညူပြီး သူ့ ဒုက္ခတွေကို ပုံကြီးချဲ့ပြောတာကို အားနာလို့ စိတ်ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ နားထောင်နေရတာလည်း ရှိတယ်။ နားမထောင်ရင် မခင်လို့ မသနား တတ်လို့ဆိုပြီး အပြစ်တင်တာ ခံရမယ်။ နားထောင်နေရင် ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေကုန်မယ်။ သူပြောတဲ့ သူ့ဒုက္ခတွေကို ကိုယ်က တာဝန်ယူရမယ်ဆိုရင်လည်း တာရှည်တတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က သနားတတ်သူဆိုရင် သူ့အတွက်စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေမယ်။ ညည်းညူနေရတာကို ဝါသနာပါတဲ့သူ ရှိတယ်။ သူ့ဘက်က လုပ်သင့် တာ ဘာမှမလုပ်ပဲနဲ့ သူ့အဆင်မပြေတာကို ပြောနေချင်တာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်အချိန်တွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို အခွင့်ကောင်းယူတာပဲ။ အချိန်ဆိုတာ အလကားရတာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ဆိုတာ ဘဝပဲ။

အဲဒီလို လူကိုလည်း တကယ်လိုအပ်တဲ့အခါ နဲ့အကူအညီပေးပြီး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူဖို့ပြော တတ်ရမယ်။ သူ လိုချင်သလောက် မပေးနိုင်လို့ (guilt) မဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ထားနိုင်ရမယ်။

ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိဖို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ သူတွေကိုလည်း ပြောပြဖို့လိုတယ်။ အတိုင်းအဆ မရှိရင် မနိုင်မနင်း ဖြစ်လာမယ်။ ကြာရင် ခင်မင်မှု လုံးဝပျက်သွား နိုင်တယ်။

ငါက မလုပ်တတ်လို့ ငါက မပြောတတ်လို့ ငါက မသွားတတ် လို့ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကို အားကိုးပါတယ်ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့ သူ့တာဝန် သူမယူပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုခိုင်းတာကိုလည်း ကိုယ်ကအားနာလို့၊ အပြစ်တင်ခံရမှာကြောက်လို့ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ လုပ်ပေးရရင် ကြာရင် စိတ်ညစ် စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်။

အားငယ်နေပြီဆိုရင်

ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီ၊ အားငယ်နေပြီ၊ သိမ်ငယ်နေပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမကျ တော့ဘူး၊ လူရာမဝင်တော့ဘူး၊ အရာမရောက်တော့ဘူး။ အစွမ်းအစ မရှိတော့ဘူး၊ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။

Depression အခြေအနေဆိုးလေ အဲဒီလို ခံစားရတာ ပိုဆိုး လေပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဖြစ်တဲ့သူ ၈၀% ကျော်ကျော်က ကိုယ့် ကိုယ်ကို အားမရဘူး၊ မကျေနပ်ဘူး၊ မနှစ်သက်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်တယ်၊ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တွေးပြီး ရှက်တယ်လို့ ပြောကြ တယ်။

သူတို့ သိပ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ သူတို့ဆီမှာ မရှိဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဥပမာ၊ သူတို့က (intelligence) ဉာဏ်ထက်မြက်တာကို သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဉာဏ် သိပ် မကောင်းဘူးလို့ ထင်နေတယ်။ (achievement) အောင်မြင်တာကို သူတို့ သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ သိပ်လိုချင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စတွေ ဖြစ်တယ်၊ တိုးတက်တယ်၊ ကြီးပွားတယ်။ ရာထူး ဆိုရင်လည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း အလုပ်က တစ်ခုပြီးတစ်ခု အောင်မြင်ပြီးတော့ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်တိုင်တော့ မအောင်မြင်ဘူးလို့ထင်တယ်။

(popularity) လူသိများတယ်၊ လူချစ်လူခင်ပေါတယ် ဆိုတာကို သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်သူတို့တော့ 'ငါ့ကို လူတွေက မခင်ကြဘူး' လို့ထင်တတ်တယ်။ (attractiveness) ရုပ်ရည် ကြည့်လို့ ရှုလို့ ကောင်းတာ၊ ချစ်စရာ ကောင်းတာကို သူတို့ သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်သူတို့တော့ ငါက ရုပ်ရည် မချောဘူး၊ မလှဘူး၊ ကြည့်မကောင်းဘူး၊ ချစ်စရာ မကောင်းဘူး လို့ ထင်နေတတ်တယ်။

(health) ကျန်းမာရေး ကောင်းတာကိုတန်ဖိုး ထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်သူတို့တော့ အမြဲတမ်း မကျန်းမာဘူးလို့ ထင်နေတယ်။ (strength) အားရှိတာ၊ အားနဲ့ အင်နဲ့ လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင် ပြောနိုင် ဆိုနိုင်တာကို သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့မှာတော့ လုပ်ဖို့ ကိုင်ဖို့ ပြောဖို့ ဆိုဖို့ အားမရှိဘူးလို့ ထင်တယ်။ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတာ၊ သတ္တိရှိတာ၊ ဇွဲကောင်းတာကို တန်ဖိုးထား တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်တိုင်ကျတော့ စိတ်ပျော့တယ်၊ ကြောက် တတ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်တဲ့

အတွက်၊ ကိုယ်လုပ်လို့ တစ်ခုခု မအောင်မြင်တိုင်း အကြီး အကျယ်ခံရတယ်။ လူတွေက ကိုယ့်ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်လုပ်တာတစ်ခုခု လွဲတိုင်း ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်မယ်လို့ တွေးနေပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှာပြီး ကိုယ့်ချီယွင်းချက် မဖြစ်လောက်တာလေးကို မှန်ဘီလူးနဲ့ကြည့်သလို အကြီးချဲ့ ကြည့်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မသေးတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ချီယွင်းချက်၊ အမှား နဲ့ပဲပဲ အသေးစားလောက်လေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်တဲ့အတွေးမျိုး မတွေးဘူး။

အပြိုင်အဆိုင်လုပ်တာကို သိပ်ဦးစားပေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး၊ အဆင့်အတန်းကို သိပ်အထင်ကြီးတဲ့ မိသားစုမျိုးမှာ ဒီလိုတွေးတတ်တယ်။ တခြားလူတွေကိုကြည့်တဲ့အခါ အပြစ်ကို ရှာကြည့်တတ်တဲ့သူ၊ အဆင့်အတန်းကို ကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်မှာချီယွင်းချက် တစ်ခုခု ရှိနေရင် ကိုယ့်ကို လူတွေအပြစ်တင်နေပြီလို့ တွေးမယ်။ ကိုယ့်မှာ ကိုယ်အထင်ကြီးတဲ့ အဆင့်အတန်းမျိုး မရှိတော့ရင် ကိုယ်ကိုယ်ကို အထင်သေးပြီး သိမ်ငယ်စိတ်ဖြစ်မယ်။ အဆင့်အတန်း နိမ့်တဲ့လူကို အထင်သေးတတ်တဲ့လူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆင့်နိမ့်တဲ့ဘဝကို ရောက်သွားခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတော့တာပဲ။ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ထက် အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူတွေက အထင်သေးနေတယ်။ မလေးစားဘူးလို့ တွေးတော့မယ်။ သူများကို ကိုယ်က တိုင်းတာတဲ့ အတိုင်းအတာအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး တိုင်းတာရတော့တယ်။

လူတွေကို ဂုဏ်တွေ၊ အဆင့်တွေ၊ ရာထူးတွေ၊ ရုပ်ရည်တွေ၊ အသားဖြူတာ၊ မဲတာ၊ ဘာလူမျိုး၊ ညာလူမျိုး ဆိုတာတွေနဲ့ လုံးဝ မတိုင်းတာပဲနဲ့ စိတ်နေသဘောထားကိုပဲ ကြည့်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ လူဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်တွေ အဆင့်အတန်းတွေ ရာထူးတွေမရှိရင် လည်း စိတ်ဓာတ်မကျဘူး၊ အားမငယ်ဘူး။ (spiritual values) စိတ်ထားကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

လူဟာ ဂုဏ်တွေ အဆင့်အတန်းတွေ မရှိလည်း လူသားပီပီ နေနိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိနေပြီး။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ရှိတယ်၊ ရိုးသားတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ် တယ်။ သူ့ဟာသူ ရိုးရိုးသားသား လုပ်ကိုင် ရှာဖွေ စားသောက်တယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီလိုပဲ သဘောထားမှ။ ဂုဏ်တွေ၊ အဆင့်အတန်းတွေရှိမှ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။ သူများထက်သာအောင် လုပ်နိုင်မှ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့၊ လူသားပီသတဲ့လူ တစ်ယောက် ဖြစ်နေရင်ကိုပဲ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိနေပြီ။

ဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေ တွေးတိုင်း သတိထားပြီး ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ T.V တွေ Video တွေမှာ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်၊ ခန်းခန်းနားနား နေတာ ထိုင်တာတွေ မြင်ရတဲ့အခါ သိပ်အားကျ အထင်ကြီးတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဆင့် အတန်းမြင့်မြင့် နေကြတဲ့သူတွေကို သိပ်အထင်ကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့ အခါ အဲဒီစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ အသိဉာဏ်ပဲဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့သင့်ဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျတာ အားငယ်တာ သက်သာချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စောင့်ကြည့်တဲ့ (self-monitoring) အကျင့်ကို လုပ်မှရမယ်။ ကိုယ်တွေးနေကျအဆိုး အတွေးတွေကို တတ်နိုင်ရင် ရေးချပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ထင်သလောက် တကယ်ဆိုးသလားဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ စိတ် ကောင်းရှိတဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ကိုယ် ပိုသိလာရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်နေတဲ့ အတွေးတွေကို လျော့နိုင်ရင်၊ လျော့နိုင်သလောက် စိတ်သက်သာမယ်။ ကိုယ့်ကို တကယ်နှိပ်စက်နိုင်တာ ကိုယ့်အတွေးတွေပဲ။ တခြားလူတွေက ကိုယ့်စိတ်ထဲကို ဝင်လာပြီး နှိပ်စက်လို့မရဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူဟာ အဆိုးကိုပဲ မျှော်လင့်နေတဲ့စိတ် ရှိနေတော့ ဒီလိုလုပ်ရင် သက်သာမယ်လို့ပြောတာကိုပဲ ‘သူများတွေ တော့ အဲဒီလိုလုပ်လို့သက်သာတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ငါတော့ ရမယ် မထင်တော့ဘူး၊ ငါ့အခြေအနေက တော်တော်ဆိုးသွားပြီ’ လို့ တွေးတတ်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှု တော်တော်နဲ့နေတာကိုး။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ပုံသေကြီး ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဘဝဟာ ဖြစ်ရေစီးသလိုပဲ၊ အမြဲတမ်းစီးဆင်းနေတယ်၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ လှုပ်ရှားနေတယ်။ ဉာဏ်ပါပါစွဲစွဲမြဲမြဲ ရေရှည် လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေတွေ ပြောင်းလာမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ် တွေပြောင်းလာမယ်။ သဘောထားတွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ပြောင်းလာမယ်။ အဲသလို ပြောင်းသွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး တွေ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ ကောင်းလာမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ အဆင် ပြေလာမယ်။ စိတ်အားတက်လာမယ်။

အဲသလို ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ပါပါ နဲ့ ဘဝကိုနေသွားတဲ့အခါမှာ အင်မတန်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ရနိုင်မယ်။ အဲသလို ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝကိုရတဲ့အခါ အရင်တုန်းက ကိုယ်စိတ်ဓာတ် ကျခဲ့တာကို ပြန်တွေးရင် ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့တောင် ထင်စရာဖြစ် နေမယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ဘဝဟာ ဘာမှ မကောင်းနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးသင့်ဘူး။ အောင်မြင်မှု ကြီးကြီးမားမား ရခဲ့တဲ့သူ တော်တော်များများဟာ တချိန်က စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ဘူးတဲ့သူ များပါ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချောင်ပိတ်တဲ့ အတွေးမျိုးတွေကို မတွေးပါနဲ့။

လုပ်သင့်တာ နောက်တစ်ခုက- အလကားထိုင်မနေနဲ့၊ အိပ်မနေနဲ့၊ တစ်ခုခုလုပ်နေပါ။ ကိုယ်ကြိုက်တာကို လုပ်နေပါ။ သူများခိုင်းတာကိုလုပ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်. . .။ ကိုယ်စိတ်ပါတာ ကို နဲ့နဲ့လေးဖြစ်ဖြစ် ထလုပ်ပါ။ ကိုယ့်နေရာကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၁၃

ဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်မယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင်၊ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်မယ်။ တခြား ဘာမှလုပ်စရာ မရှိရင် တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့နေရာ တစ်နေရာကို လမ်းလျှောက် သွားပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် အပြစ်မရှိတာ တစ်ခုခု လုပ်ပါ။ ဘုရားရှိခိုးပါ။ မေတ္တာပို့ပါ။

စိတ်ကအလုပ်မရှိရင် အဆိုးကိုတွေးတတ်တယ်။ တစ်ခုခုကို လုပ်နေရင် အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ရောက်နေပြီးတော့ စိတ်သက်သာတယ်။ လုပ်ရဦးမယ်လို့ တွေးရတာက ပိုပင်ပန်းတယ်။ ထလုပ်လိုက်တာက သိပ်မပင်ပန်းဘူး။ လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါ 'ငါ လုပ်တာလေး တစ်ခုတော့ ပြီးသွားပြီကိုး'လို့ ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ တမျိုးကျေနပ်မှုရတယ် နော်. .။ ဘာမှမလုပ်ပဲနေလေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ စိတ်ပျက် လေလေပဲ။ တစ်ခုခု လုပ်ပြီးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်တယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုလုပ်ပါ။

သူများကို အကူအညီပေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင်လည်း တော်တော်ကောင်းတယ်။ ကိုယ်က အကူအညီပေးလိုက်လို့ သူများ နဲ့အဆင်ပြေသွားတယ်။ စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ တော်တော် ကျေနပ်တယ်။ ငါဟာ သူများကို အဆင်ပြေအောင် ကူညီနိုင်တဲ့သူပါလားဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ အားဆေးတစ်မျိုးပဲ။

အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာ နေသွားတဲ့သူတွေ သိတာ ရှိတယ်။ တချို့ အသက်တစ်ရာနီးပါးလောက် နေသွားတယ်။ အဲဒီ လူတွေဟာ အဲဒီအသက်အရွယ်ထိအောင် တတ်နိုင်သလောက် သူများကို အကူအညီပေးတယ်။ သွားရင်းလာရင်း နှုတ်ဆက်စကား ပြောတာကအစ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောသွားတယ်။ သူ့မှာ ရှိတာ လေးနဲ့ ရောက်လာတဲ့သူကို ကျွေးတယ်၊ မွေးတယ်။ ဒါကြောင့် ပရဟိတအလုပ် တစ်ခုခုကို လူတိုင်းလုပ်သင့်တယ်။ အများအကျိုးကို

မဆောင်ရွက်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ကျေနပ်မှုရအောင် အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင်နေလို့ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေချင်ရင် ကိုယ် တတ်နိုင် သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ဒါဘဝရဲ့ သဘာဝပဲ။ လူဟာ အားလုံးနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ သူ အဆင်ပြေရင် သူ စိတ် ချမ်းသာရင် ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိတယ်။ အများအကျိုးကို စေတနာ မှန်မှန်နဲ့ ဆောင်ရွက်တဲ့လူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ သိမ်ငယ်တာ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ စေတနာမမှန်ရင်တော့ မရဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ဆရာဝန်ကောင်းကောင်းတို့ရဲ့ အကူအညီကို နဲ့တော့ယူရမယ်။ ဒါပေ မယ့် တကယ်စိတ်ဓာတ်ကျတာ ပျောက်ချင်ရင်တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပျောက်ချင်စိတ်၊ ကောင်းချင်စိတ်ရှိရမယ်။ “ငါကောင်းဖို့ ငါဟာငါ ကြိုးစားရမယ်၊ ငါ ကြိုးစားပြီး လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ရင် ကောင်း လာမှာအမှန်ပဲ” လို့ ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ self-help က အရေးအကြီး ဆုံးပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင် နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေရဖို့ ငါ့ကိုယ်တိုင်လုပ်မှရမယ် ဆိုတာ နားလည်မှရမယ်။ လက်ခံမှရမယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီအလုပ်ကြီးကို ငါ ပြီးအောင် လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်မယ့် အလုပ်ကို အစိတ်စိတ်အပိုင်းပိုင်း ခွဲလိုက်ပါ။ ဥပမာ ဒီနေ့ ဘုရားခန်း ရှင်းမယ်ဆိုပြီး ဘုရားခန်းတစ်ခန်းကိုပဲ ရှင်းလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ပြီးနိုင်တယ်။ ဒီနေ့ တစ်အိမ်လုံးရှင်းမယ်လို့ မတွေးပါနဲ့။ နိုင်လောက်တဲ့ အပိုင်းကို ပိုင်းထားပါ။ နောက်နေ့ ဧည့်ခန်းရှင်းမယ်။ အဲဒီလို ပိုင်းလုပ်ရင် တစ်ခုပြီးသွားတိုင်း စိတ်နဲ့ ပိုချမ်းသာလာတယ်။ နောက်တစ်ခုလုပ်ဖို့ အားတက်တယ်။ တစ်နေ့ တစ်ခန်းစီရှင်းမယ်။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ပုံကြီးချဲ့ပြီးတော့ 'ပြီးမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ လုပ်နေလို့မထူးဘူး၊ မောတယ်၊ မလုပ်တော့ဘူး၊' လို့မတွေးပါနဲ့။ မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘယ်တော့မှမချပါနဲ့။ နိုင်သလောက် ပိုင်းပြီးလုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကို မွေးထားရမယ်။

မဖြစ်မှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်ကို သတိထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ မလုပ်ဖြစ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးအားမရဘူး။ စိတ်ပျက်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် (depression) ပိုဆိုးလာတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်သာလုပ်ပါ။ နဲ့နဲ့ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုရင်လည်း depression ဖြစ်နေတဲ့ သူဟာ ဘယ်အဆင့်ရောက်အောင်၊ တိုးတက်အောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ မတွေးနဲ့ စိတ်ကလေး ခဏလေး အေးချမ်းရင် တော်ပြီ။ တိုးတက်တာ၊ မတိုးတက်တာကို မတွေးနဲ့၊ ထိုင်ဖြစ်အောင်သာ ထိုင်လိုက်။ ထိုင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်စရာတစ်မျိုးကောင်းတယ်။ အဆင့်မြင့်မြင့် မှန်းရင် မနိုင်မနင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားမယ်။

တနေ့တာအစီအစဉ် ရေးထားရင်လည်း ကောင်းတယ်။ မနက် ၅:၀၀ နာရီ မှာထမယ်၊ ထပြီးရင် ဘာပြီး ဘာလုပ်မယ်။ ၇:၀၀နာရီ မှာ ဘာလုပ်မယ်။ ၈:၀၀နာရီမှာ နောက်တမျိုးလုပ်မယ်။ ၉:၀၀နာရီ မှာ တမျိုးလုပ်မယ်။ အဲသလို တမျိုးပြီးတစ်မျိုး ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ လုပ်ဖြစ်အောင် ကြံတွေးပြီး စီစဉ်ထားတာကောင်းတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဘာလုပ်ရရင်ကောင်းမလဲလို့ တွေးရင်း အချိန်ကုန်သွားတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်ပါလားဆိုပြီး စိတ်ပျက်နေတတ်တယ်။

လုပ်ရမယ့် အလုပ်ထဲမှာ ကိုယ်မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ တာဝန်အရ လုပ်ရမယ့် အလုပ်မျိုးကို နဲ့နဲ့ပဲထည့်သင့်တယ်။ လုပ်ချင်လို့လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို များများထည့်သင့်တယ်။ ဒါမှလုပ်ဖြစ်မယ်။

You are the only person in the world who can effectively persecute yourself.

ကိုယ့်ကို တကယ်ထိထိရောက်ရောက် နှိပ်စက်နိုင်တာ ကိုယ်တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။

ကိုယ့်ကို ထိထိရောက်ရောက် အကူအညီ ပေးနိုင်တာရော ဘယ်သူ ဖြစ်မလဲ၊ ကိုယ်ပဲ။ ကိုယ့်အခြေအနေ တိုးတက် ကောင်းမွန် လာဖို့ဟာ ကိုယ်ပဲ တကယ် ထိထိရောက်ရောက် တတ်နိုင်တယ်။ သူများက နဲ့နဲ့လောက်ပဲ အကူအညီပေးနိုင်တယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို သူများ ဘယ်လို ဝေဖန်မလဲ ဆိုတာ လူတော်တော်များများ တွေးတတ်တယ်။ မကောင်ဘူးလို့ ဝေဖန်တာ ခံရမှာ ကြောက်နေတယ်။ တခါတလေ အဲဒီလို တွေးနေလို့ အလုပ် လုပ်ရတာ မပျော်ဘူး။

As long as I respect myself, I don't need to be concerned with other's opinions.

ငါ့ကိုယ်ငါ လေစားမှု ရှိနေသေးသမျှ သူများ ဘယ်လိုထင်တယ် ဆိုတာ ကြောင့်ကျစိုက်နေဖို့ မလိုဘူး။

Only one person in the world has the power to put you down- and you are that person, no one else!

ကိုယ့်ကို နှိမ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိတဲ့သူ၊ ရှံ့ချနိုင်တဲ့သူဟာ ဒီလောက မှာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီသူဟာ ကိုယ်ပဲ။ တခြားသူမဟုတ်ဘူး။

လူတွေကိုတော့ လေစားပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဝေဖန်တာတွေ ကိုတော့ သိပ်ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ လူတွေရဲ့ဝေဖန်ချက် တွေဟာ တဖက်သတ်ဖြစ်နေတာများတယ်။ တကယ်မှန်ကန်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး မျှမျှတတ ဝေဖန်နိုင်တဲ့သူဟာ ဒီလောကမှာ အင်မတန်ရှားတယ်။

ဘယ်သူမှ သူများကဲ့ရဲ့တာ မခံချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် de-
pression ဖြစ်နေတဲ့သူက ပိုပြီးမခံနိုင်ဘူး။ လုံးလုံးကို အထိမခံနိုင်ဘူး။

သူ့ကိုယ်သူ နဂိုထဲက အထင်သေးပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူများအထင်သေးတာကို ပိုပြီးတော့မခံနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မသေးတဲ့သူဟာ သူများ ကိုယ့်ကို အထင်သေးတာကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေတဲ့သူဟာ သူများ ဘာပြောပြော ခံနိုင်တယ်။

You are not expected to be perfect.

အပြစ်၊ ချွေယွင်းချက် လုံးလုံးကင်းရမယ်လို့ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ မမျှော်လင့်ဘူး။ ဘယ်သူမှ ချွေယွင်းချက်မကင်းဘူး။ ပိုကောင်းအောင် မကြိုးစားရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ မှားတတ်တယ်၊ လွဲတတ်တယ် ဆိုတာကို နားလည်ရမယ်။ လွန်လွန်ကျွံကျွံ မမှားရင် ကိစ္စမရှိဘူး။

ဒေါသကို နားလည်ပါ

ဉာဏ်ရည် (intelligence) မြင့်တဲ့သူက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ တချို့လူတွေဟာ ဉာဏ်ရည် တော်တော် မြင့်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်မချမ်းသာဘူး။ depression ဖြစ်တဲ့သူတချို့နဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ တော်တော်များများဟာ သာမန်ထက် ဉာဏ်ရည်မြင့်ကြတာ အကဲခတ်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဉာဏ်က တဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတယ်။ balance မရှိဘူး၊ မမျှဘူး။ နဲနဲ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူက သူများထက်ပိုပြီး အပြစ်မြင်တတ်တယ်။ လွဲတာ၊ မှားတာ၊ ချို့ယွင်းတာ၊ တရားမျှတမှုမရှိတာတွေကို မြင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ချွေယွင်းချက်တွေကိုလည်း မြင်တတ်တယ်။ သူများရဲ့ ချွေယွင်းချက်တွေကိုလည်း မြင်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အပြစ်မြင်တဲ့ နေရာမှာ သူ့ဉာဏ်ကိုသုံးတာ များနေတယ်။ အကျင့်ပါနေတယ်။

အဲဒီလို အပြစ်မြင်နိုင်မှ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူလို့ ထင်တယ်။ ဒီလိုအပြစ်တွေကို မြင်နိုင်တာကို ဂုဏ်ယူတတ်တယ်။ ကျေနပ်တယ်။ ငါ့လို မမြင်တတ်တဲ့ သူတွေဟာ ဉာဏ်နဲ့လို့ပဲလို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဆိုးမြင် အပြစ် မြင်တဲ့စိတ်ကြောင့် စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းမှုမရဘူး။

မကြာခဏ စိတ်တိုရင်၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တာများနေရင် အဲဒီစိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်သဘာဝတွေ ဖောက်ပြန်လာ တယ်။ ဦးနှောက်ကလည်း လိုတာထက်ပိုပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ depression ဖြစ်နေတဲ့သူရဲ့ဦးနှောက်ဟာ သာမန်လူထက်ပိုပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပင်ပန်းနေတတ်တာ များတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်နေ့တစ်နေ့ စိတ်ဘယ်လောက်တိုရတယ်၊ ဒေါသ ဘယ်လောက်ဖြစ်ရတယ်၊ ဖြစ်မိတဲ့ဒေါသဟာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သတိထားကြည့်တတ်တဲ့အကျင့် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်တိုမိရင် တော်တော်နဲ့ မပြေနိုင်တဲ့အကျင့်ဟာ ကိုယ့်ကို အများကြီး ဒုက္ခပေးတယ်။ သိနေရင် ဒေါသ တာမရှည်ဘူး။ ဖြစ်တော့ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် သိနေလို့ မြန်မြန်ပြေသွားမယ်။

ဘယ်လိုကိစ္စတွေကြောင့် ဘယ်လိုစိတ်ထားတွေကြောင့် စိတ်တို ရတယ်ဆိုတာ သတိထားကြည့်သင့်တယ်။

ဥပမာ- ကားမောင်းရင်း ရှေ့ကကားက လမ်းမပေးပဲ ဖြေးဖြေး မောင်းနေရင် ကိုယ်က နောက်ကနေ စိတ်တိုနေတယ်။ တချို့ ပါးစပ်ကပါ ထွက်တော့တယ်။ အဲဒါ အကြာကြီး ဒေါသထွက်နေတော့ တာပဲ။ တခါတလေ မောင်းနေရင်း ကိုယ့်ကား စက်ရပ်သွားတယ်။ ရုတ်တရက် စက်ပြန်နိုးလို့မရဘူး။ ကိုယ့်နောက်က ကားမောင်းတဲ့သူက ဟွန်း အရှည်ကြီး တီးနေတယ်။ အဲဒီအခါ ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဟွန်းတီး ခံရတာကို စိတ်တိုတယ်။ ဈေးဝယ်သွားတုန်းမှာ ရောင်းတဲ့သူက ကိုယ်မေးတာကို ဂရုတစိုက် မဖြေဘူး။ ကိုယ့်ကို ဝယ်မှာမဟုတ်ပဲ

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၁၉

မေးတာလိုထင်ပြီး ဂရုမစိုက်ဘူးပဲ ဆိုပါတော့။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။

ကိုယ်က တစ်ယောက်ယောက်ကို တစ်ခုခုပြောပြချင်နေတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အဲဒီကိစ္စက သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းနေတယ်။ အရေးကြီးနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က ပြောပြချင်နေတဲ့သူက စိတ်မဝင်စားဘူး။ အာရုံမစိုက်ဘူး၊ နားမထောင်ဘူး၊ ကိုယ်ပြောတာကို ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

သွားစရာကိစ္စတစ်ခုအတွက်၊ အသိတစ်ယောက်နဲ့ ချိန်းထားတယ်။ အချိန်တန်လို့ အဲဒီလူက ရောက်မလာဘူး။ သူ့ကိုစောင့်ရင်းနဲ့ အချိန်နောက်ကျသွားနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စောင့်ရင်းနဲ့ စိတ်တိုနေတတ်တယ်။ “အမြဲတန်း ဒီလိုပဲ၊ ဘယ်တော့မှ အချိန် မတိကျဘူး။ တမင်တကာ သူ့ကိုစောင့်နေရအောင် လုပ်တာ။ ဒီလိုလူမျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး” စသည်ဖြင့် တွေးပြီး စိတ်တိုနေတတ်တယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလူက လုံးဝပေါ်မလာဘူးဆိုရင် အကြီးအကျယ် ဒေါသ ပေါက်ကွဲပြီ။

ကိုယ်က တရားထိုင်နေတယ်။ သို့မဟုတ် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို စဉ်းစားနေတယ်။ ဘေးမှာရှိနေတဲ့ လူတွေက ဆူဆူညံညံ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စကားပြောနေကြတယ်။ အလိုက်မသိကြဘူးဆိုရင်၊ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ကိုယ် အင်မတန် တန်ဖိုးထားတဲ့ မြတ်နိုးတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်စေ၊ အခြားပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ အဲဒါကို တခြားတစ်ယောက်က မရမက ငှားတယ်။ ငှားပြီးတော့ ပြန်ပေးသင့်တဲ့အချိန်မှာ ပြန်မပေးဘူး။ အဲဒီအခါမှာ “နောက် မငှားတော့ဘူး၊ စည်းကမ်းမရှိဘူး၊ လိုချင်နေတဲ့အခါမှာ မရမက ငှားတယ်။ ပြီးရင် ပြန်ပို့ဖို့ကျတော့ သတိမရဘူး။” ဆိုပြီး စိတ်တိုနေတတ်တယ်။

ကိုယ်က အလုပ်တွေသိပ်များနေလို့ ကိုယ့်အိမ်က တစ်ယောက်

ယောက်က ဈေးဝယ်ဖို့မှာလိုက်တာ မဝယ်ခဲ့ရဘူး။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ အဲဒီလူက သူ့မှာလိုက်တာ မပါလာလို့ “ငါ မှာတာကို မဝယ်လာဘူး၊ ငါ့ကိုဆို ဘယ်တော့မှ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ သူတို့ကိစ္စပဲ အရေးကြီးနေကြတာ၊” စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်တာခံရတယ် ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေသလဲ၊ စိတ်တိုသွားသလား။

တစ်နေ့တစ်နေ့ အဲဒီလို စိတ်တိုစရာတွေ ဘယ်လောက် ကြုံရသလဲ။ အဲဒီလို စိတ်တိုစရာကြုံတိုင်း စိတ်တိုလို့ မပြီးနိုင်ရင် ခေါင်းက မီးခိုးထွက်လာလိမ့်မယ် နော်-။

စိတ်တိုတဲ့အခါ တချို့က သူဒေါသကို အပြင်ကို လှည့်ထုတ်တယ်။ တချို့က သူဒေါသကို အတွင်းကို လှည့်တယ်။

တချို့က ငါ ဒေါသဖြစ်ရရင် သူတို့ အပြစ်ပဲ၊ သူတို့ အမှားပဲ။ ငါ ဒေါသဖြစ်ရတာ၊ ငါ့ဘက်က အမှားမရှိဘူးလို့ ယူဆတယ်။

တချို့က ငါတို့က စိတ်ထဲမှာမထားတတ်ဘူး ဆိုပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်တိုင်း မျက်နှာတင်းတင်း အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ အော်တယ်၊ ငေါက်တယ်၊ နာအောင်ပြောတယ်၊ ဆဲတယ်။ တခါတလေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရှိတိုင်းပြောလိုက်ရမှ၊ လုပ်လိုက်ရမှ ရင်ထဲမှာ ပေါ့သွားတယ်လို့ပြောတယ်။ ခဏတော့ သူပြဿနာကို လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေရှင်းလိုက်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကြာရင်တော့ လူတွေက သူ့ကို ခပ်ခွာခွာ ဆက်ဆံတော့မယ်။ မိသားစုကအစ တတ်နိုင်သလောက် ဖုံးတန်တာဖုံး ကွယ်တန်တာကွယ်မယ်။ သူ့ကို မသိစေဘူး။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားနေရတယ်၊ မိသားစုဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သူ မသိနိုင်တာတွေ များလာမယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသနဲ့ စိတ်ထင်တိုင်း ပေါက်ကွဲတာ ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းမဟုတ်ဘူး။

တချို့က အဆင်မပြေဖြစ်လို့ ကိုယ်က မကျေနပ်ရင် စိတ်ဆိုးရင်

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၁၂၁

တတ်နိုင်သလောက် မပေါ်အောင် ဖုံးထားတတ်တယ်။ သူများ သိသွားရင် ကိုယ့်ကို အခင်အမင်ပျက်သွားမှာ သိပ်ကြောက်တယ်။ မပေါ်အောင် ဖုံးပေမယ့် စိတ်ထဲမှာတော့ မကျေနပ် မချမ်းနိုင် ဖြစ်ပြီးတော့ ရန်တွေ နေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ အင်မတန် ကုန်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်။ ပြဿနာ တကယ် မပြေလည်ဘူး။

တချို့က တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်တိုင်း ငါ့အဖြစ်ပဲ၊ ငါ့မှားတာပဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု မရတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်လွန်းရင်၊ စိတ်ထဲမှာ ကြိတ်ပြီးတော့ ဒေါသ ဖြစ်နေရင် စိတ်ပင်ပန်းလာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ ကိုယ်က အမြဲတမ်း အလျှော့ပေး ဆက်ဆံနေရရင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ လူတွေပေါ်မှာလည်း အကောင်းမမြင်တော့ဘူး။ စိတ်ကျေနပ်စရာ တကယ်ကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံကို မရတော့ဘူး။

ဒီလို ဒေါသနဲ့ ပေါက်ကွဲတာလည်း မကောင်းဘူး။ အနွှံ့ပေးပြီး ကျိတ်ပြီး ဒေါသဖြစ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတာလည်း မကောင်းဘူး။

ဒေါသဖြစ်စရာ မကြုံခင်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုသိပြီး သတိလေးနဲ့ နေတတ်ရင် တော်ရုံတန်ရုံ အဆင်မပြေတာလောက်ကို တော့ မကျေမနပ်ဖြစ်မနေတော့ဘူး။ တော်ရုံတန်ရုံ ကိစ္စ၊ စောစောက ပြောတဲ့ ကားမောင်းရင်းဖြစ်ရတဲ့ ဒေါသမျိုး၊ ဈေးဝယ်ရင်းဖြစ်ရတဲ့ ဒေါသမျိုး ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်တာလည်း လောကသဘာဝပဲ။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိတော့ နားလည်ပြီး ခွင့်လွှတ်ရမယ်။ လွန်ကဲတဲ့ကိစ္စဆိုရင်လည်း တတ်နိုင်သလောက် သတိနဲ့ ထိန်းပြီးတော့ ပြေလည်အောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရမယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်နဲ့နေ့စဉ်လိုလို တွေ့နေရတဲ့လူတွေနဲ့ ဖြစ်ရတဲ့ အဆင်

မပြေမှုတွေကို မေါက်ခွဲရင်လည်း မကောင်းဘူး။ မြို့ထား၊ တေးထား ရင်လည်း မကောင်းဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီဒေါသအကြောင်းကို သေသေချာချာ လေ့လာ သင့်တယ်။ အဆင်မပြေတာ၊ မကြိုက်တာ၊ မတရားတာနဲ့ ကြုံရရင် ဒေါသဖြစ်တတ်တာ လူသဘာဝပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒေါသဖြစ်တာ မကျေ မနပ်ဖြစ်တာ များလွန်းနေရင်တော့ ကိုယ့်သဘောထား ကိုယ့်ခံယူချက် မှားနေတယ်လို့ နားလည်သင့်တယ်။

Anger, like all emotions, is created by your cognitions.

တခြားခံစားမှုလို့ပဲ ဒေါသဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ ကိုယ်ရဲ့ သိပ္ပံမြင်ပုံ တွေးပုံတွေက ဖန်တီးတာပါပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုကို ကိုယ်က ဒေါသဖြစ်စရာလို့ ယူဆထား ရင် ဒေါသဖြစ်ဖို့များတယ်။ “ဒေါသဖြစ်မှ လူတွေက ကိုယ့်ကိုလေးစား မယ်၊ သို့မဟုတ်ရင် လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူး”လို့ သဘောထားရင် ယူဆရင်လည်း နဲ့နဲ့လေး အဆင်မပြေတာနဲ့ ဒေါသဖြစ်မယ်။

When I get angry there is a justifiable provocation.

ငါ ဒေါသဖြစ်ရတဲ့အခါ အဲဒါ လုံလောက်တဲ့ ထိပါမှု ရှိနေလို့ပဲ။

‘ငါက အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဒေါသဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး လို့ သူ့မြင်တယ်။ နင်တို့က မကျေမနပ် ဖြစ်စရာနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတာကို ဒေါသမဖြစ်တာဟာ နင်တို့ ညံ့လို့၊ နင်တို့ ဉာဏ်မရှိလို့၊ နင်တို့ပဲ ခံနေကြ’ လို့ ပြောတတ်တယ်။

‘ဒီလောကကြီးမှာ တကယ့်ကို မမျှတမှုနဲ့ ရက်စက်မှုတွေ အများကြီး ရှိတယ်။’

သူ ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ မတရားမှု၊ မမျှတမှုတွေ၊ ရက်စက်မှုတွေ၊ မညာမတာလုပ်တာတွေဟာ ရှိနေတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

‘စိတ်မတိုပဲနဲ့ ဒေါသမဖြစ်ပဲနဲ့ ဒီလောက် အဓိပ္ပါယ်မရှိတာတွေ ခံနေရမယ်ဆိုတာ ငါ စဉ်းစားလို့ မရဘူး၊ လက်ခံလို့ မရဘူး၊’ လို့ သူက ယူဆတယ်။ သီးခံနေဖို့ မသင့်ဘူးလို့ သူ ထင်တယ်။ သူက အဲဒီလို ပြောရင် သူ့ကို ဘယ်လို ပြန်ပြောမလဲ။

နေ့တိုင်းပဲ အဆိုးတွေဖြစ်နေတာဟာ တကယ်ပဲရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်မှာခံစားချက်၊ ဒေါသ ဖြစ်ရတာဟာ ကိုယ်က အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပုံကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ မမျှတမှုတွေရှိတိုင်း၊ မြင်ရတိုင်း၊ ကြားရတိုင်း၊ အမြဲတမ်း ဒေါသဖြစ်ရမယ်ဆိုရင် အေးချမ်းဖို့ရာ အလားအလာလုံးဝ မရှိတော့ဘူး။ အဆင်မပြေမှုတွေက ပျောက်သွားမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒေါသဆိုတာ အသွားနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ ဓါးနဲ့တူတယ်။ သူများကို ချည်း ဒုက္ခပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုပါ ဒုက္ခပေးတယ်။ သဘော မကျတာ မြင်ရတိုင်း၊ ကြားရတိုင်း ထစ်ခနဲဖြစ်တာနဲ့ ဝန်းကနဲ ပေါက်ကွဲ တတ်ရင် ကြာရင် ကိုယ့်မှာပဲ ထိခိုက်မှုတွေ ဆုံးရှုံးမှုတွေ များလာမယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဆိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဒေါသကို မြင်ရတဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကို ပြီးငွေ့မယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က လုပ်လိုက်တဲ့ကိစ္စဟာ ကိုယ့်ကို ထိခိုက် တယ် ဆိုရင်တောင်မှ သူ့ကို အကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ်နေရတာ ကိုယ့်အတွက် တကယ်အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ သူ့ကို ဘာမှပြန်မပြောရ ဘူး၊ ပြန်မလုပ်ရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ စိတ်ကို အေးအေးထား ပြီးတော့ ဒီကိစ္စကို ဖြေရှင်းဖို့တော့ လိုတယ်၊ ပြောဖို့လိုတယ်၊ တားဆီးဖို့

လိုတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြီးအကျယ် ဒေါသကြီးနဲ့ ပေါက်ကွဲတာ ကတော့ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိဘူး။

သူတို့က ကိုယ့်ကို ပြောလို့ ဆိုလို့ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်တာထက် ကိုယ်ဟာကိုယ် ဒေါသကြီးပြီး စိတ်ပင်ပန်းနေတာက ကိုယ့်မှာ ပိုပြီး ထိခိုက်မှု ကြီးမားနေတယ်။

ကိုယ်ဒေါသဖြစ်ရတိုင်း ကိုယ့်ဘက်က အမြဲမှန်တယ်လို့ ယူဆလို့ မရဘူး။ ကိုယ်က အမြင်မှား အထင်မှားပြီး၊ အဓိပ္ပါယ် အကောက် မှားပြီး ဒေါသဖြစ်နေတာလည်းရှိတယ်။ သူတို့ကချည်း အမြဲတမ်း မှားနေတယ်လို့ ယူဆလို့မရဘူး။ တခါတလေ သူတို့က ကိုယ့်ကိုဘာမှ ဒုက္ခရောက်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မပါဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ နေတတ်သလိုနေတယ်၊ ပြောတတ်သလိုပြောတယ်၊ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်တယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်က ကိုယ့်ဘက်က အမြင်နဲ့ အယူအဆနဲ့ တိုင်းတာပြီးတော့ သဘောမကျတာပါ။ မကျေမနပ်ဖြစ်တာပါ။

ကိုယ့်မှာ ဒေါသဖြစ်တဲ့အတွေးတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလို ဒေါသဖြစ်တဲ့ အတွေးတွေကို သတိနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေတတ်ရင်၊ ဒီလိုသိနေတာနဲ့ကိုပဲ ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွား မယ်။ ဒီအတွေးတွေကို ခဏဖြစ်ဖြစ် ရပ်လို့ရတယ်။ ပြီးတော့ တဖက်သားရဲ့ နေရာကနေ တွေးပေးနိုင်မယ်။ မျှတတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ တွေးပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တာ နဲ့သွားမယ်။

တခါတလေ ကိုယ်ကဒေါသကြီးကြီးနဲ့ သူများကို ဒုက္ခရောက် သွားအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပါ ဒုက္ခရောက်သွားတတ်တယ်။

ကိုယ်က တဖက်သားကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံတယ်။ တဖက်သားက ကိုယ့်ကို ပရိယာယ်သုံးပြီး လှည့်စားသွားတယ် ဆိုပါ တော့ အဲဒီလူလုပ်သွားပုံကို ကိုယ်က မုန်းတယ်၊ ရွံတယ်။

ကိုယ်မျှော်လင့်သလို လုပ်မပေးနိုင်လို့ လိမ်တဲ့သဘောမျိုး

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၂၅

သက်ရောက်သွားတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါလိမ်ဘူးတာနဲ့ တသက်လုံး လူလိမ်လို့ နာမယ်ဆိုတတ်တာ ခံသွားရတယ်။ တခါ တလေ လူဆိုတာ အကျပ်အတည်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ လုပ်မိတတ်တယ်။ ဒီတစ်ခါမှားသွားတာနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး နာမည်ဆိုတပ်လိုက်တာ မကောင်းဘူး။

ဒီလူဟာ အကျင့်မကောင်းဘူး။ စရိုက် မကောင်းဘူး။ သူ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝကကို မကောင်းတာလို့ သဘောမထားသင့်ဘူး။ အဲဒီလိုသဘောထားရင် ဒီလူဟာ ဘယ်တော့မှ ကောင်းလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ပြောရာရောက်တယ်။

ကိုယ့်ဒေါသဟာ လုပ်ရပ်ကို ဦးတည်တာ မဟုတ်တော့ပဲ၊ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စကိုဦးတည်တာ မဟုတ်တော့ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဦးတည်တာ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်သားသမီး တစ်ခုခုလုပ်တာ လွဲသွားရင် 'ဒီလိုလုပ်တာ လွဲတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်တာ ပိုကောင်းတယ်'လို့ ပြောရင် လုပ်ရပ်ကို ဝေဖန်တာဖြစ်လို့ အကျိုးပြုတယ်။ အဲဒီလိုမပြောပဲ "မင်းဟာ ဉာဏ် မရှိဘူး၊ အ တယ်၊ မင်းလုပ်လိုက်ရင် တလွဲချည်းပဲ" လို့ပြောရင် လုပ်ရပ်ကို ဝေဖန်တာမဟုတ်ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေဖန်တာဖြစ်သွားတယ်။

You are directing your anger toward what that person 'is'.

ကိုယ့်ဒေါသက သူ့ဟာဘယ်လိုလူစားဆိုတဲ့ အနှစ်သာရကို ဦးတည်နေတယ်။

သူ့ရဲ့ အတွင်းအနှစ်သာရကို သွားပြီးပုတ်ခတ်သလို ဖြစ်သွား တာ။ လုပ်ရပ်ကို အပြစ်တင်တဲ့သဘော မဟုတ်တော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြစ်တင်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီနှစ်ခုရဲ့ ခြားနားမှုကို တော်တော် နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့လိုတယ်။

စိတ်နေသဘောထား လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ သူများလုပ်တာ လွဲတာ မှားတာကို မြင်ရတဲ့ အခါ အဲဒီအလုပ်ကိုပဲ လွဲကြောင်း မှားကြောင်း ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကြောင်းကို ပြောတယ်။ စိတ်နေသဘောထား မလေးနက် တဲ့သူ၊ မရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ သဘောထားသေးတဲ့သူဟာ သူများလုပ်တာ လွဲမှားတာကို မြင်ရတဲ့အခါ အဲဒီအလုပ်ကို ဝေဖန်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ မပြောပဲ လုပ်တဲ့သူမတောင်းကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရှံ့ချတဲ့ စကားမျိုးပြောတတ်တယ်။

အလုပ်ကို ဝေဖန်ရင် လုပ်ပုံကို ပြင်ရင်ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဝေဖန်ရင် ဒီလူဟာ ပြင်လို့မရတော့ဘူးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒီနှစ်ခု အင်မတန် ကွာခြားတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချီးချီးဖဲ့ဖဲ့ ဝေဖန်တာ ရက်စက်ချင်တဲ့ စေတနာပါတယ်။

လူတိုင်း တစ်ခါမဟုတ်တစ်ခါ မှားတတ်တယ်။ ပြီးတော့ လူတွေကို နေ့တိုင်းအချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ ထိုင်ပြီး အပြစ်တင်နေတာရော ကောင်းသလားလို့ ။

သူများကို ဘယ်လိုလူစားလို့ ပြောတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူစားလို့ ပေါ်ပြနေတာနဲ့ တူနေတယ်။

သူများကို နေ့တိုင်း အပြစ်တင်ပြောနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ်ပေါက်သွားလဲဆိုတော့ ငါဟာ သူများ မကောင်းကြောင်း ပြောနေရမှ နေသာထိုင်သာရှိတယ်။ သူများ နာမည်ဆိုးရမှ ငါ နာမည်ကောင်းရမယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်သွားတယ်။ ငါ ဘယ်လိုလူစား ဆိုတာ ဖော်ပြသလိုဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်က သူများကို အပြစ်တင် နေတာ ရှံ့ချနေတာဟာ သူ ဘယ်လိုလူဆိုတာ တကယ်တော့ သိပ်မပေါ်လွင်ဘူး။ ငါ ဘယ်လိုလူဆိုတာတော့ သေသေချာချာ ပေါ်လွင်သွားပြီ။

သူများအပြစ်ကို များများရှာပြီး ပြောနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်
ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ်ချတာပဲ။ သူများကို ဂုဏ်သိက္ခာချပြီးမှ
ကိုယ့်ဂုဏ်ကို တင်လို့ရမယ့် ဘဝကို ရောက်နေရပြီး။

ငါ သူများကို အများကြီး ဂုဏ်သိက္ခာချတဲ့ စကားတွေပြောရင်
သူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ကျသွားလိမ့်မယ်လို့ မထင်နဲ့နော်။ သူ့ဂုဏ်သိက္ခာ
ကျဖို့ မသေချာဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဖို့တော့ သေချာတယ်။

Labelling is a distorted thinking process.

သူများကို နာမည်ဆိုးတပ်တာဟာ တွေးပုံ၊ စဉ်းစားပုံ လွဲနေတာ
ဖြစ်တယ်။

Your labelling will inevitably give way to your
need to blame the other person.

နာမည်ဆိုးတပ်တာက သူများကို အပြစ်တင်ရမှုဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်
အခြေအနေကို ပေါ်သွားအောင်လုပ်မှာ သေချာတယ်။

ငါ့ဘဝဟာ သူများကို အပြစ်တင်နေရမှုဖြစ်မယ့်ဘဝ ရောက်
နေပြီးလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။

သူများ သူယုတ်မာဖြစ်မှ ကိုယ် သူတော်ကောင်းဖြစ်မှာလား။

သူများကို ရွံ့ချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်တင်တာဟာ ကိုယ့်မှာ
အများကြီး ထိခိုက်တယ်။

ကိုယ်က သူများကို နာမည်ဆိုးတပ်ပြီးတော့ မကောင်းပြောနေ
တာဟာ သူ့ကို မကောင်းပြောနေရမှုဖြစ်မယ့် ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို
ကိုယ်က မေါ်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ သူများကို အပြစ်တင်
နေရတာဟာ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ ဒီစကားရဲ့
အဓိပ္ပါယ်ကို တော်တော် နက်နက်နဲနဲ နားလည်မှုဖြစ်မယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့
သူဆိုရင် နားလည်ဖို့ ဘာမှမခက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ အပြစ်တင်နေဖို့
လိုအပ်နေတာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကာအကွယ် ယူနေတာလား။

ကိုယ့်ဂုဏ်ကို တင်ချင်တာလား။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လုပ်မှ ရမှာလား။

လူတစ်ယောက်က နောက်လူတစ်ယောက်ကို အပြစ်တင်နေရင် ဒီလူဟာ အပြစ်တင်နေရမှ ဖြစ်တော့မယ့် အခြေအနေကို ရောက်နေတယ်။ သူ့အခြေအနေက တော်တော်ဆိုးနေပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

လက်စားခြေမှုဟာ ပဋိပက္ခကို ပိုပြီး ကြီးမားပြင်းထန်စေတယ်။

မြေကြီးပျော့ပျော့ထဲမှာ တိုင်နှစ်တိုင်စိုက်ထားတယ်။ ကိုယ့်တိုင်နဲ့ သူတိုင်။ သူတိုင်က မြင့်နေတယ် ဆိုပါတော့၊ အဲဒါကို မကြိုက်လို့ ကိုယ့်တိုင် မြင့်အောင် သူတိုင်ကို မြေကြီးထဲဝင်သွားအောင် ထုချလိုက်တယ်။ သူတိုင် မြေကြီးထဲ ဝင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်တိုင်က မြင့်တဲ့တိုင် ဖြစ်သွားပြီး။ ကိုယ်မြင့်ဖို့အရေး သူများကို နှိမ်ချရတဲ့ဘဝ ရောက်နေတာ။ အဖြစ်က တော်တော်ဆိုးတယ်။

ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အစွမ်း ရှိတဲ့သူဟာ ဒီလောကမှာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထားညံ့တဲ့သူဖြစ်အောင်လုပ်မှ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုး ဟာ ကျသွားတာ။ ကိုယ့်တန်ဖိုးမကျချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲက သူများကို ရှုံ့ချချင်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒုက္ခ ရောက်စေချင်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ထားတွေကိုပဲ ရပ်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံး အဖြေပဲ။

“သူ့ဂုဏ်ကို နှိမ် ကိုယ့်ဂုဏ် နှိမ်၏”တဲ့- ဝမာ ဆိုရိုးစကား ရှိတယ်။

အင်္ဂလိပ်လိုလည်း ဒီအဓိပ္ပါယ်မျိုးတူတဲ့ စကားရှိတယ်။

If I devalue you , I devalue myself.

မင်းကို တန်ဖိုးချရင်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ တန်ဖိုးချလိုက်တာပဲ။

အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ နားလည်ဖို့သင့်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

ဘဝဟာ အင်မတန် တိုတောင်းပါတယ်။ သူများ မကောင်းကြောင်းတွေ ထိုင်တွေးနေဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။

တကယ်ကြီးကျယ်တဲ့ ထိရောက်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့၊
 ကိုယ့်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု အများဆုံးရတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်အရည်
 အချင်းတွေလည်း အများဆုံးထုတ်ပြီး သုံးရတဲ့အလုပ်ကို
 လုပ်မယ့်သူဟာ အသေးအမွှား အဆိုးတွေကို တွေးနေဖို့
 မသင့်ဘူး။

အဲဒီ အသေးအမွှားအဆိုးတွေကို ဘယ်သူတွေက တွေးသလဲ
 ဆိုတော့ ဘာမှ အလုပ်မရှိတဲ့သူတွေက တွေးတယ်။ အဆိုးတွေကို
 ပုံကြီးချဲ့ပြီး တွေးနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။ ဒါဟာ ငါ
 အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီး လုပ်နေတာလားလို့...။

ဒါကြောင့် အသေးအမွှား အဆိုးတွေကြောင့် စိတ် အနှောက်
 အယှက်ဖြစ်တာကို မခံချင်ရင် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့
 အလုပ်တွေကို အချိန်ပြည့်လုပ်နေပါ။ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ အရေးကြီးတဲ့
 အလုပ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို သဘောထားကြီးကြီး ရည်မှန်းချက်
 ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်နေတဲ့သူဟာ သူများ ကိုယ့်အကြောင်း ချီးမွမ်းတာ
 ကိုလည်း ခေါင်းထဲမှာ ကြာကြာမထားနိုင်ဘူး။ ကဲ့ရဲ့တာကိုလည်း
 ခေါင်းထဲမှာ ကြာကြာမထားနိုင်ဘူး။

တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ နေ့စဉ်
 မလွဲသာ မရှောင်သာတွေ့ရတတ်တဲ့ အဆင်မပြေမှုလေးတွေကို ဂရု
 မစိုက်ဘူး။ မတုန်ပြန်ဘူး။ သူ့မှာ အဲဒါတွေအတွက် အချိန်နဲ့အင်အားကို
 မပေးနိုင်ဘူး။

အသိအမြင် ကျဉ်းမြောင်းတဲ့သူ (small mind) ဖြစ်နေတဲ့
 သူဟာ အသေးအမွှား အဆိုးတွေကို (small negative details)
 အသေးစိတ်တွေတယ်။ အသိအမြင် ကျယ်ပြန့်နေတဲ့သူ (big mind)
 ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ အသေးအမွှား အဆိုးတွေကို (small negative
 details) အသေးစိတ်မတွေ့ဘူး။ ဒါကို လေးလေးနက်နက် နားလည်
 ဖို့လို့တယ်။

ကိုယ့်ကို သူများ အပြစ်မြင်မှာ၊ ကိုယ့်အမှားကို သိသွား မြင်သွား မှာ၊ နဲ့နဲလေးမှားတာကို သူများအပြစ်မြင်မှာ အပြစ်ပြောမှာကို အကြီးအကျယ် ကြောက်နေတဲ့လူဟာ အဲဒီကြောက်စိတ်ကြောင့် သူ့မှာ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ သူ့မှာ အမှားမရှိဘူး၊ ချို့ယွင်းချက်မရှိဘူးလို့ အထင်ခံချင်နေရင် သူ့အမှား၊ သူ့ချို့ယွင်းချက်၊ အားနဲ့ချက်တွေကို လူမသိအောင် တော်တော်ကြိုးစားပြီး ဖုံးရမယ်။ အဲဒါ မတတ်နိုင်တဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ထမ်းထားနေရတာနဲ့တူတယ်။ ကြာရင်မခံနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးပါ။

I'm not perfect and I don't have to be.

ငါဟာ ချို့ယွင်းချက် လုံးလုံးလျားလျား ကင်းနေတဲ့သူမဟုတ်ဘူး၊ ချို့ယွင်းချက် လုံးလုံးလျားလျား ကင်းနေဖို့လည်း မလိုအပ်ဘူး။

ကင်းဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်တာကြီးကို ဘာဖြစ်လို့ မျှော်လင့်ရမှာလဲ။ ငါ တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားမယ်၊ ချို့ယွင်းချက် ကတော့ အမြဲတမ်းရှိမယ်။ ငါ့ကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့သူဟာ တစ်နေကုန် ထိုင်ပြီးတော့ ရှာမယ်ဆိုရင် မိုးလင်းကမိုးချုပ် ရှာလို့ကုန်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ တွေ့မှာပဲ။ အဲဒါကို သူ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်ချင် နေရင် လုပ်ပါစေတော့။

စိတ်ဆိုးစိတ်တိုနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးပါ။

Do I want to feel angry.

ငါ ဒေါသဖြစ်ချင်နေသလား။ ဒေါသဆိုတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်နေချင် သလား။ အဲဒါကို မေးပါ။ ဒီမေးခွန်းဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်။ သိပ် အရေးကြီးတယ်။ ဒီကိစ္စလေးအတွက် ငါ ဒီလောက်ကြီး စိတ်ဆင်းရဲ ခံနေချင်သလား။ ဒေါသဖြစ်နေအောင် ကိုယ်ကတွေးပေးနေရင် ဒေါသ ဖြစ်နေအံ့မှားပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး

ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုရင် ချက်ချင်းတော့ ဒေါသဖြစ်လိုက်မှာပဲ။ ဒါပေမယ့် စဉ်းစားပါ။ မရှိတဲ့ငါ့အပြစ်ကို အပြစ်ရှာပြီး ပြောနေတာ သူ ဘယ်လို လူစားမျိုးလဲဆိုတာကို ပြောနေတာပဲ။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ဆင်းရဲခံအုံးမှာလဲ...။ စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။

ဒီလို စိတ်ဆင်းရဲနေခြင်းအားဖြင့် ငါ့မှာ ဘယ်လောက် ထိခိုက် နေပြီလဲ၊ ဘာအကျိုးရှိသလဲ။

People will often treat me as well as I treat them but not always.

ငါက လူတွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံရင် လူတွေကလည်း ငါ့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြန်ဆက်ဆံမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ အမြဲတန်းတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ငါက သူတို့အပေါ် စိတ်ကောင်းထားရင် သူတို့ကလည်း ငါ့ပေါ် စိတ်ကောင်းထားမယ်။ ငါက သူတို့ကို အကူအညီပေးရင် သူတို့ ကလည်း ငါ့ကို အကူအညီပေးမှာပဲ။ ငါက သူတို့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရင် သူတို့ကလည်း ငါ့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံမှာပဲလို့ အတိအကျ ပုံသေမှတ်ထားလို့မရဘူး။ ဒီလို ပုံသေမှတ်ထားတဲ့ သူဟာ တခါတလေ သူ မှတ်ထားသလို မဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ထိခိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် “အဲဒါ အမြဲတန်းတော့ မဖြစ်ဘူး။” ဆိုတာကို နောက်ဆက်တွဲ ထည့်ပေးရမယ်။

ကိုယ်က လူတွေအတွက် ကောင်းတာတစ်ခုခု လုပ်ပေးတဲ့ အခါမှာ လူတွေက အဲဒါကို အမြဲတန်း တန်ဖိုးထားပြီး အသိအမှတ် ပြုရင် ကောင်းမှာပဲလို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ ကောင်းတာ လုပ်ပေးတာကို တန်ဖိုးထားကြပါတယ်။ အသိအမှတ်

ပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တခါတလေတော့ တန်ဘိုးမထားကြဘူး။ အသိအမှတ် မပြုကြဘူး။ ဒါကို နားလည်ထားရင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတာနဲ့မယ်။

ရန်ဖြစ်တာဟာ ရင်းနှီးမှုတစ်မျိုး

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာ ကတိမတည်လို့ အဆင်မပြေ ဖြစ်ရတာတွေ၊ လုပ်သင့်တာမလုပ်လို့ မကျေမနပ်ဖြစ် ရတာတွေ၊ အလုပ်သမားတွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ဖို့ထားပြီး ပေးသင့် သလောက်ပေးထားပါလျက်နဲ့ ပြီးစလွယ် လုပ်လိုက်တာတွေ၊ အဲသလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အချေအတင် ပြောရတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တခါတလေ အကျိတ်အနယ် အချေအတင် ပြောရင်းကနေ ဒေါသဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ထိခိုက်အောင်ပြောတဲ့အဆင့်၊ ရန်ဖြစ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်။

အဲဒီရန်ဖြစ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နားလည်သင့်တဲ့ ရှုထောင့် တစ်ခုရှိတယ်။ ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စကားနဲ့ လက်ငွေထိုးတာ၊ နပန်း သတ်တာပဲ။ လက်ငွေထိုးတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ထိအောင် နာအောင် လုပ်ရတယ်။ ဒီလိုထိတယ်ဆိုတာကိုက ရင်းနှီးမှု တစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ မရင်းနှီးရင် မထိဘူး။ နပန်းသတ်တယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဖက်ပြီးတော့ လှဲချဖို့ ကြိုးစားရတယ်။ အားရှိပါးရှိဖက်ပြီး လှဲရတယ်။ ဒါလည်း ရင်းနှီးမှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရင်းနှီးမှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ နားလည်ဖို့ နဲ့တော့ ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် နားလည်မှုဖြစ်မယ်။ ဒါအင်မတန် နက်နဲတယ်။

ပြီးတော့ ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရည်ချင်း၊ စိတ်ထားချင်း၊ အဆင့်ချင်း သိပ်မကွာတဲ့လူနဲ့ ဖြစ်ကြတာများတယ်။ လူကြီးနဲ့ကလေး

ရန်ဖြစ်လို့ မတော်ဘူး။ လူကြီးနဲ့ကလေး အပြေးပြိုင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ လူကြီးနဲ့ကလေး နှုတ်သတ်လို့ မရဘူး။ ဉာဏ်ရည်ချင်း၊ စိတ်ထားချင်း၊ အဆင့်ချင်း သိပ်ကွာလွန်းရင် ပြိုင်နေဖို့မလိုဘူး။

သူက ကိုယ့်ကို ဆဲလို့ ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်ဆဲတာ အမှန်တော့ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးမှုတစ်မျိုး ရသွားတာပဲ။ (ပြန်မပြောရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး ပြတ်ပြတ်သားသား ပြန်ပြောပါ။) ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်အဆင့်ကို သူအဆင့်နဲ့တူအောင် ချလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိက္ခာချရာ ရောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ရန်ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းပါနဲ့။

Remember, fighting is a form of intimacy.

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ရန်ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။ ငါ သူနဲ့ ဒါလောက် တရင်းတနှီး ဆက်ဆံချင်သလား။

ရန်ဖြစ်သလို စကားမျိုးကို ပြောတတ်တဲ့သူဟာ လူ လေးစားတာကို မခံရဘူး။

As you stop consuming your energy in anger, you can focus your efforts on getting what you want.

ဒေါသဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်အင်အားတွေကို ဖြုန်းပစ်နေတာကို ရပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အင်အားတွေကို ကိုယ်လိုချင်တာရဖို့အတွက် ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် အာရုံစိုက်နိုင်မယ်။

ရန်ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာဟာ ဉာဏ်နဲ့တဲ့ လူတွေရဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ရန်မဖြစ်ရတဲ့နည်းနဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။

ကိုယ်က သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရေချိုးပြီး အဝတ်အစား သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်ထားတဲ့အခါမှာ တကိုယ်လုံး ညစ်ပတ် နံစော်နေတဲ့ လူနဲ့ ထိချင်သလား။

ဒေါသဖြစ်တာနဲ့ချင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ်ချင်းစာပါ။ စိတ်ဆိုးရ၊ ဒေါသဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စ တော်တော်များများမှာ ကိုယ့်ဖက်က တဖက်သတ် အမြင်ကြောင့်ဖြစ်ရတာ များပါတယ်။ သူ့ အခက်အခဲ ကိုပါ ထည့်စဉ်းစားတတ်ရင် ဒေါသဖြစ်ရတာ နည်းသွားမယ်။ ကိုယ့် အခက်အခဲ အဆင်ပြေချင်ရင် သူ့အခက်အခဲပါ အဆင်ပြေသွား အောင် လုပ်ပေးလိုက်ပါ။

ကိုယ်က ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောရင် တဖက်က နဲ့နဲ့နဲ့ညှိ လာမှာပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတယ်ဆိုတာ တဖက်သားရဲ့အတွေး၊ တဖက် သားရဲ့စေတနာ၊ တဖက်သားရဲ့ခံစားချက်ကို နီးနီးစပ်စပ် နားလည် လိုက်တာ။ အဲဒီလို နားလည်လိုက်တဲ့အခါမှာ တဖက်သားကလည်း ‘အေး ဟုတ်တယ်၊ ငါ ဒီလိုတွေးတာ ငါ့စေတနာက အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ ငါ့ခံစားချက်က အဲဒီအတိုင်းမှန်တယ်’ လို့ ပြောလာနိုင်တယ်။

တဖက်သတ်စွပ်စွဲပြီး ဒေါသဖြစ်နေရင် အဲဒီပြဿနာကို ပြေရှင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ မေးပြီးတော့ ဆွေးနွေးပြီးတော့ ပြေလည်အောင် ညှိမယ်ဆိုရင်တော့ ပြေလည်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က ပြေလည်ချင်စိတ် ရှိရင် ပြေလည်ဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။ ကိုယ်က တဖက်သတ်စွပ်စွဲပြီး အနိုင်ယူချင်တဲ့ စိတ်ရှိရင်တော့ ပြေလည်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

လူတွေဟာ ကိုယ့်တဖက်သတ်အမြင်ထဲမှာ ထောင်ချောက်မိ သလို ဖြစ်နေတယ်။ လူတွေပြောတာ၊ လုပ်တာတွေကို ကိုယ်က အလိုလျောက် အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကောက်တဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပေါ်မူတည်ပြီးတော့ တုန့်ပြန်တယ် ။

Getting inside the other person's skull requires hard work, and most people don't even know how to do this.

သူ တဖက်သားရဲ့ ဥက္ကောဋ် (ဦးခေါင်း) ထဲဝင်ရတာ ခက်ခဲတဲ့

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၃၅

အလုပ်ဖြစ်တယ်။ လူ တော်တော်များများဟာ အဲဒါကို ဘယ်လို လုပ်ရမှန်းတောင် မသိကြဘူး။

ကိုယ်ချင်းစာတယ်ဆိုတာ လွယ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ခက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဉာဏ်ရှိမှလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ချင်း မစာနိုင်ပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ တဖက်သတ်စွပ်စွဲတဲ့သူတွေဟာ ပျင်းတဲ့သူတွေ၊ ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

“ငါ ဘယ်လို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သူ သိတယ်။ နားလည် တယ်။ ငါ တစ်ခုခုပြောရင် ဘာကြောင့်ပြောတယ်ဆိုတာ သူ ရိပ်မိ တယ်။ ငါ့ကို တလွဲအဓိပ္ပါယ် မကောက်ဘူး။” လို့သိရရင် ကိုယ့်စိတ်က နူးညံ့လာတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ‘ငါ့ကို တဖက်သတ်မစွပ်စွဲဘူး၊ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ငါ သဘောထား၊ ငါစေတနာကို ရိပ်မိတယ်။ အနဲဆုံးတော့ ငါသဘောထား၊ ငါစေတနာကို သိချင်စိတ်ရှိတယ်’ ဆိုရင်ကိုပဲ တော်တော် စိတ်သက်သာနေပြီး။ ‘ငါသဘောထားအမှန်ကို သူ မသိ ချင်ဘူး။ ငါ့စေတနာကို သူ မသိချင်ဘူး။ ငါခံစားချက်ကို သူ မသိ ချင်ဘူး။ သူ့ဟာသူ တဖက်သတ်ကြီး အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီးတော့ ငါ့ကို အထင်လွဲတယ်၊ စွပ်စွဲတယ်၊ အပြစ်တင်တယ်’လို့ ထင်သွားရင် တော်တော် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။

စိတ်ရောဂါ တော်တော်များများဟာ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာ။ စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲကြောင့် ဖြစ်ရတာနဲ့တယ်။ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်တာကလည်း သဘောထား တွေမှားနေလို့၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ မှားနေလို့။

ဒေါသကို ဖန်တီးသူ

The events of this world don't make you angry.
Your "hot thoughts" create your anger.

ဒီလောကကြီးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေက သင့်ကို စိတ်ဆိုး
အောင် ဒေါသဖြစ်အောင်လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ ပူလောင်
နေတဲ့အတွေးတွေက သင့်ဒေါသကို ဖန်တီးတာပါ။

ဒါကို နားလည်နိုင်သလား။ လက်ခံနိုင်သလား။
(သမီးအရင်က “ ပြဿနာ တော်တော်များများကို စိတ်က
ဖန်တီးတာပါ” လို့ အဖေပြောတာကို လုံးဝ မယုံဘူး။ ပြဿနာဆိုတာ
အပြင်မှာရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အပြင်က အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲ
နိုင်မှ ငါ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်တာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိလာတဲ့
အခါ အတွေးတွေရှင်းပြီး အေးချမ်းလာတဲ့အခါ ပြဿနာ တော်တော်
များများ မရှိတော့ဘူး။ complain (ဖြစ်တင် ညည်းညူ နေတာတွေ)
လုပ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျမှ ပြဿနာဆိုတာ ငါ့စိတ်က
လုပ်တာဆိုတာ သိသွားတာ။)

အေး - အဲဒါပြောချင်တာပဲ။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို အစီအစဉ်
ရေးဆွဲတဲ့အခါမှာ အဆင်မပြေတာတွေကို ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့
အစီအစဉ်ပါ ထည့်ဆွဲထားရမယ်။ အဆင်မပြေတာတွေချည်းပဲ
တွေ့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဆင်မပြေတာလည်း ပါမှာပဲ။ ဒါကြောင့်
သူ့ကို ထည့်ထားရမယ်။

ဒေါသဖြစ်နေရုံနဲ့တော့ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး။ ပင်ပန်းရုံပဲ ရှိမယ်။
ပြဿနာကို ဉာဏ်ပါပါနဲ့ဖြေရှင်းဖို့ကို ဦးစားပေးပြီး အဖြေကိုရှာရတာက
စိတ်သက်သာမှု ပိုရတယ်။ ဉာဏ်ပညာလည်း ပိုကြီးလာတယ်။

တကယ်လို့ ပြဿနာက ကိုယ့်ဘက်က ဘာမှမတတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အဖြေရှာလို့ မရနိုင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဆက်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးနေမှာလား။ ကိုယ့်ဒေါသကြောင့် ကိုယ့်မှာ ပူလောင်နေတာကို လက်ခံမှာလား။ ဒေါသ ပြေအောင် ကိုယ့်သဘောထားနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို ပြင်ရင် ကောင်းမလား။

ဒေါသ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့... တဖက်သားက ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ လုပ်တာတွေဟာ မတရားဘူး၊ မမျှတဘူး၊ မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ကိုယ်ကယုံကြည်လို့ ဒေါသဖြစ်ရတယ်။

တမင်တကာ ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ၊ မတရားမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်တာ၊ မမျှတမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်တာလို့ မြင်လို့ ဒေါသပိုဖြစ်ရတယ်။ ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ များလေလေ ဒေါသပိုဖြစ်လေလေပဲ။ ဒါကြောင့် သူက တမင်တကာ စေတနာဆိုးနဲ့ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေတာလားဆိုတာ စုံစမ်းသင့်တယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ကဒေါသမဖြစ်ပဲနေရင် ကိုယ့်ကို သတ္တိမရှိဘူး၊ ညံ့တယ်၊ ပျော့တယ်၊ အတယ်လို့ အထင်ခံရမှာကြောက်လို့ ဒေါသဖြစ်တာ။ ဒေါသမဖြစ်ပဲနေရင် ဂုဏ်သိက္ခာ ကျမယ်လို့ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုပိုရှိအောင် ဒေါသဖြစ်လိုက်ရတယ်။ ဒါမျိုးကို ငါ လက်မခံဘူး၊ ငါ့ကို ဒါမျိုး လာလုပ်လို့မရဘူး၊ နဂါးမှန်းသိအောင် အမောက်ထောင်ပြမှုဖြစ်မယ်။ လူတွေက ရေမြွေလို့ထင်ရင် ရိုက်ချင်တယ်။ အဲဒီလို သူများကလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားမှုပိုရှိအောင် ဒေါသဖြစ်ပြကြတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လေးလေးစားစားပြောရင် ဒေါသဖြစ်တာ နဲ့သွားမယ်။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုလေးစားတာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူးလို့ထင်လို့ လေးစားလာအောင် ဒေါသကြီးကြီးနဲ့

ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်၊ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ တကယ် တက်လာသလား။ ကိုယ့်ကို ကြောက်ရင်တော့ ကြောက်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကို တကယ်လေးစားမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ တကယ် တက်မလာဘူး။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ အော်ရင်၊ ငေါက်ရင်၊ ရိုက်ရင် အပြစ်ဒဏ် ပေးရင် ရွံ့ကြောက်ဖြစ်သွားမယ်။ ချစ်ခင်လေးစားမှုတော့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အကြမ်းနည်းသုံးလိုက်လို့ လတ်တလော ကိုယ်လိုချင်တာ ရတယ်၊ ကိုယ်သဘောကျသလို သူ နေပြတယ်၊ လုပ်ပြတယ်ပဲထား အုံးတော့ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်ကို မနှစ်မြို့တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒါဟာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ပြန် တုန်ပြန်မယ်။ အပေါ်ယံမှာ ခိုင်းသလိုလုပ်တဲ့ဟန်မျိုး လုပ်ပြပြီးတော့ ကွယ်ရာမှာ ကိုယ်မသိအောင် လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်။ နောက်ဆုံး ဒီနှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်တော့ ကိုယ်လိုသလို မဖြစ်တာပဲ တွေ့ရမယ်။

ကိုယ့်ကို အတင်းအကျပ် ခိုင်းတာ၊ မတရား ချုပ်ချယ်တာကို ဘယ်သူမှ မကြိုက်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့အကြိုက် ကိုယ့်အကြိုက်ကို ညှိပြီးတော့ သူလည်းကျေနပ်အောင် ကိုယ်လည်းကျေနပ်အောင် ဆွေးနွေးပြီးလုပ်တာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ရေရှည်မှာ ပိုပြီး အကျိုးများ တယ်၊ ထိရောက်တယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်မှုရတဲ့ ပြေလည်တဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြမှု အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိမယ်။ ကြောက်လို့လုပ်နေရတဲ့ လုပ်နည်းဟာ ရေရှည်မှာ အကျိုးမရှိဘူး။

စိတ်ဓာတ် မကျချင်ရင်

အခု ပြောခဲ့တာတွေထဲက ကိုယ်နားလည်သလို ကိုယ့်စကားနဲ့ ကိုယ် ပြန်ပြောကြည့်ပါအုံး။

depression ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်နေတာလဲ ၊

(စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ၊ စိတ်မရွှင်လန်းတာ၊ ဘာမှမလုပ်ချင် မကိုင်ချင်တာ၊ တစ်လောကလုံး ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ ထင်တာ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်လည်းဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ထင်တာ၊ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့တာ၊ မျှော်လင့်ချက် မထားနိုင်တော့တာ။)

အနဲနဲအများတော့ တစ်ခါမဟုတ်တခါ လူတိုင်းစိတ်ဓာတ် ကျတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မိဘ ဆုံးသွားတဲ့အခါ၊ ကိုယ် အင်မတန်ချစ်ခင် အားကိုးရတဲ့သူ ဆုံးသွားတဲ့အခါ၊ ခွဲသွားတဲ့အခါ (သို့) ကျန်းမာရေး အကြီးအကျယ် ထိခိုက်သွားတဲ့အခါ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်တယ်။ လူများစုကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ် အားငယ်ပြီး နောက်တော့ တဖြေးဖြေး စိတ်ကို ဖြေနိုင်သွားတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာ လပေါင်းများစွာ ကြာနေတတ် တယ်။ တချို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနေတတ်တယ်။

ခဏသက်သာဖို့ကတော့ ဆရာဝန်ပြုပြီး လိုအပ်ရင် ဆေး သောက်သင့်တယ်။ ရေရှည် သက်သာချင်တယ်၊ ပျောက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိပြီး ပြင်မှရမယ်။ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ ကိုယ် လုပ်မှပဲ တကယ်ရမယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါကို စိတ်နဲ့ပြန်ကုမှပဲ ရတယ်။ depression ဖြစ်နေတဲ့လူဟာ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

(နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ရမယ်။)

အဲဒါ အရေးကြီးဆုံး အချက်ပဲ။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေကို သိနေဖို့လိုတယ်။ အတွေးတွေကို ဘေးကနေ ထိုင်ကြည့်နေသလို ကြည့်နိုင်ရင် ကြည့်နေတဲ့စိတ်က အတွေးနဲ့ရောပြီး ပါမသွားဘူး။ အဲဒီလောက် လုပ်နိုင်ရင်ပဲ သိတဲ့စိတ်နဲ့ တွေးတဲ့စိတ် တခြားစီဖြစ်သွားပြီ။ ဒီအဆင့်ဟာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ ပထမ ခြေလှမ်းဖြစ်တယ်။ သိနေတဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

အလေ့အကျင့်များလာရင် သိပြီးတော့ ရှင်းနေတဲ့စိတ် အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ထို တခါတလေ ရလာမယ်။ ပိုပြီးတော့ အလေ့အကျင့် လုပ်ရင် တော့ အချိန်မရွေး စိတ်ကိုသိပြီး ရှင်းနေအောင်ထားလို့ ရလာမယ်။ အဲဒီလို သိပြီးတော့ ရှင်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ တစ်နေ့မှာ ငါးမိနစ်လောက် နေနိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီ ရှင်းနေတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်က ကိုယ့်စိတ်ကို အလွန်ကြီး ရှုပ်မသွားအောင် ပူမသွားအောင် ထိန်းပေး ထားသလို ဖြစ်တယ်။ မကြာမကြာ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ နေနိုင်ရင်တော့ စိတ်ရှင်းပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း နေလို့ရလာမယ်။ လုပ်စရာရှိတာတွေကို အဲဒီစိတ်နဲ့ပဲ လုပ်သွားလို့ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ်။ depression လည်းမဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီတစ်ခုထဲနဲ့ လုံလောက်ပြီလား။ ဘာလိုသေးလဲ။

(သမီးအနေနဲ့ အရေးကြီးတယ်ထင်တာတစ်ခုက ဖြစ်လာသမျှ အကုန်လုံးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ မြင်တတ်တာ။)

ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ရ၊ ကြုံရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အခြေအနေ အားလုံးဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ အခက်အခဲတွေကို ဒုက္ခတွေကို ကိုယ့်ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ ဖြစ်သွားအောင် မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ယူတတ်ဖို့ လိုတယ်။ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ ကိုယ်ကတွေးနေရင် မြင်နေရင် အဲဒီအတွေ့အကြုံဟာ ကိုယ်ရဲ့ရင့်ကျက်မှုကို အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။ အင်မတန်ကြီးတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ကြုံရပြီးမှ စိတ်ထား လေးနက်တဲ့သူ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာကြတာ ရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ် ရှိတယ်လို့ မြင်နိုင်ရင် ဒုက္ခတွေကို ခံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မလွဲမသွေ တွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေကို အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်သွားအောင် လုပ်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒုက္ခဖြစ်အောင် တမင်တကာ လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အခြေအနေတွေ အားလုံးဟာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ကုန်ကြမ်းတွေပဲ။ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာရင်တော့ အဲဒါ ကုန်ချောဖြစ်

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၄၁

သွားပြီ။ အဲဒီအသိဉာဏ်ကပဲ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်တယ်။

နောက်ကော. .

(ငါ တကယ် စိတ်ရွှင်လန်းချင်စိတ် ရှိရဲ့လားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးရမယ်။)

ဟုတ်တယ်။ ဒီမေးခွန်းဟာ နဲနဲထူးဆန်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ တချို့လူတွေက ပြောမယ်- လူတိုင်း စိတ်ရွှင်လန်းချင်တာပေါ့၊ စိတ်ဆင်းရဲချင်နေတဲ့သူ ဘယ်ရှိနိုင်ပါ့မလဲလို့။

စိတ်ဆိုတာ အင်မတန် ထူးဆန်းပါတယ်။ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရတာကိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ ထင်နေပြီး ကြိုက်နေတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အပြစ်တွေကိုမြင်ပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတာ ဉာဏ်ရှိလို့၊ ဉာဏ်မရှိတဲ့သူတွေဟာ အပြစ်တွေ ချို့ယွင်းချက်တွေကို မမြင်ကြဘူးလို့ ဒီလို တချို့ယူဆတယ်။ ပြီးတော့ သူများကို အပြစ်တင်နေရတာ၊ စိတ်ထဲမှာ သူများကို စိတ်ဆိုးနေရတာဟာ သူတို့ကို ဒဏ်ခတ်နေတာတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီလို အပြစ်တွေကိုမြင်ပြီး စိတ်ဆိုးနေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်မျိုး လေးစားသလို ခံစားရပြီးတော့၊ သူများကလည်း ကိုယ်ကို စိတ်ထား လေးနက်တဲ့သူ၊ အတွေးအခေါ် လေးနက်တဲ့သူ၊ ခံစားတတ်တဲ့သူလို့ တွေးပြီး လေးစားမယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒီလို စိတ်မရွှင်မလန်း ဖြစ်နေရတာ၊ စိတ်ဆိုးနေရတာကိုပဲ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးတခုလို အချိန်ပြည့် လုပ်နေရတဲ့ အတွက် သူ့မှာ တခြားကိစ္စတွေ မလုပ်နိုင်တာကို အကြောင်းပြစ်ရာ ရှိနေတယ်။

ဒါကြောင့် ငါဟာ မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရတာကို ကြိုက်နေသလား ဆိုတာ သေသေချာချာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် မေးသင့်တယ်။ တကယ် စိတ်ချမ်းသာချင်တာမှန်ရင် ကိုယ့်ဘက်က လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် သက်သာမယ်၊ ပျောက်

မယ်ဆိုတာကို တကယ် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့လုပ်ရင် ပျောက်မှာပဲ၊ မယုံကြည်ရင်တော့ ဟန်ပြလောက်ပဲ လုပ်မှာ။ ဟန်ပြလောက် လုပ်ရင် ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

နောက်တခုက- ကိုယ့်မှာ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတဲ့အလုပ် တစ်ခု ရှိနေရမယ်။ အလုပ်ဟာ လူ့ဘဝမှာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ အလုပ်ဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ဖော်ထုတ်တာ၊ အရည်အချင်းတွေ ပိုကောင်းအောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးကို အလုပ်နဲ့ ရှာတာ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို အလုပ်နဲ့အကျိုးပြုတာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုရဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့် အရည်အချင်းကောင်းတွေကို များများသုံးရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို စိတ်ပါ လက်ပါလုပ်နေရင် depression ကြီးကြီးမဖြစ်ဘူး။ တချို့အလုပ်တွေ ကိုတော့ ပိုက်ဆံမရပေမယ့် အရည်အချင်းကိုသုံးရလို့ လုပ်ရမယ်။

စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းချင်ရင် လူတွေအပေါ်မှာ သဘောထား မှန်မှန်ထားဖို့ လိုတယ်။ လူတွေကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ လူတယောက် အနေနဲ့ လူ့လောကထဲမှာနေရတာ၊ လူတွေနဲ့အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံတတ်မှ ဖြစ်မယ်။ လူတွေနဲ့ကင်းအောင်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကင်းအောင်နေလိုက်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘဝဟာ သိပ်ကျဉ်းမြောင်း သွားမယ်။

တကယ် စေတနာမှန်တဲ့မေတ္တာကို ထားနိုင်ရင် ဆက်ဆံရေး လည်း အဆင်ပြေမယ်။ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မြတ်မှုလည်း ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။ စိတ်လည်းချမ်းသာမယ်။ depression လည်းမဖြစ်ဘူး။ နှောင်ကြီးမပါပဲ၊ ဘာမှပြန်ပြီးမမျှော်လင့်တဲ့ စေတနာနဲ့ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရင် အဲဒီ လွတ်လပ်တဲ့မေတ္တာဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ လွှမ်းမိုးချင်တဲ့စိတ်၊ အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်၊ ကျေးဇူးတင်

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၁၄၃

ခံချင်တဲ့စိတ်၊ ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ကြီးစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သူများကိစ္စတွေကို လိုက်လုပ်ပေးနေရင်တော့ စေတနာမမှန်တဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။

ကရုဏာဟာလည်း စိတ်ရဲ့မြင့်မြတ်တဲ့ အရည်အသွေးတစ်မျိုး ဖြစ်လို့ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ကရုဏာထားနိုင်ရင် စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သူတွေကို ကိုယ်ချင်းစာတယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အကူအညီပေးတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတပါး စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်သွားမှာကို လုံးဝ မလိုလားဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့် သူများ ဒုက္ခမရောက်ရအောင် သတိနဲ့ညဏ်နဲ့ ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် အဲဒီ စိတ်စေတနာ မြင့်မားမှု ကြောင့် ကိုယ့်မှာစိတ်အေးချမ်းတယ်။

သူများအဆင်ပြေနေတာ၊ ကြီးပွားနေတာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေကြတာ မြင်ရကြားရရင် မနာလိုဝန်တို စိတ်မဖြစ်ဘူး။ ငြိစု စောင်းမြောင်းပြီး မပြောဘူး။ သူတပါးရဲ့အဆင်ပြေမှုကို ဝမ်းသာအားရ တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မုဒိတာစိတ်ဟာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက်ဆေးပါပဲ။ ဒီမုဒိတာဟာလည်း အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ မလွယ်ပါဘူး။ သူ မကြီးပွားပါဘဲ ငါ ကြီးပွားရင်ကောင်းမှာ ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်အတွက်ကော အများ အတွက်ပါ အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်မညစ်ပဲ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ နေနိုင် ရင်လည်း အဲဒီဥပေက္ခာက စိတ်အတွက် ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား တွေကို ဘဝထဲရောက်လာအောင် လုပ်နိုင်ရင်၊ ကျင့်သုံးနိုင်ရင် depression မဖြစ်ဘူး။ အဆင်မပြေတာ ကြီးကြီးမားမားတွေတဲ့အခါ

ခဏတော့ စိတ်ညစ်သွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခဏ စိတ်ညစ်တာနဲ့ depression နဲ့မတူဘူး။ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်ဖို့လိုတယ်။

စိတ်ညစ်တာ depression မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ညစ်တာ တာရှည်နေတာ၊ စိတ်ညစ်တာ မပျောက်တာက depression ၊

နောက်ထပ် ဘယ်လိုသဘောထားမျိုး ထားသင့်သေးသလဲ။

(လူတွေအိုးမွှမ်းတာ ကဲ့ရဲ့တာကို ခံစားမှု သိပ်မဖြစ်တော့အောင် နေတတ်တာ။)

ဟုတ်တယ်။ လူတွေဟာ အိုးမွှမ်းတာကိုခံရရင် ဝမ်းသာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုးမွှမ်းတာခံရအောင် ကြိုးစားကြတယ်။ ကိုယ်က အိုးမွှမ်းတာခံချင်လို့ ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါလျက်နဲ့ အိုးမွှမ်းတာ မခံရရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အိုးမွှမ်းမခံရရုံမဟုတ်ပဲ ကဲ့ရဲ့တာခံရရင် ပိုပြီးစိတ်ဆင်းရဲတယ်။ သူများ အိုးမွှမ်းတိုင်း၊ ကဲ့ရဲ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်မှာ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ဟာ သူများ ပိုင်နက်ဖြစ်နေပြီးပေါ့။

လူတွေဟာ သူတို့အတွေးနဲ့သူတို့ အိုးမွှမ်းချင်အိုးမွှမ်းမယ်။ ကဲ့ရဲ့ချင်ကဲ့ရဲ့မယ်။ တခါတလေ အိုးမွှမ်းစရာ မဟုတ်တာကို အိုးမွှမ်းတတ်တယ်။ ကဲ့ရဲ့စရာမဟုတ်တာကို ကဲ့ရဲ့တတ်တယ်။ တခါတလေ စိတ်ထဲကမပါပဲ ပါးစပ်ဖျားက အိုးမွှမ်းတတ်တယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် ကိုယ်ကလိုက်ပြီး စိတ်လွှဲရှားနေရင် ကိုယ်ဟာ တော်တော် စိတ်ဓာတ် မခိုင်မာတဲ့သူ ဖြစ်နေမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် လူတွေကိုတော့ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။ သူတို့ဝေဖန်တာကိုတော့ သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး စွဲမယူပါနဲ့။

ဆက်ပြောပါအုံး။

(အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်က အဆိုးတွေးနေရင် အကောင်းဘက်က ပြန်လှည့်တွေးတတ်တာ၊ အဲဒီလို အကောင်း

ဘက်က လှည့်တွေးတာကို ယုံကြည်တာ။)

ဒီအချက်ဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တချို့လူတွေ ထင်တာက အခြေအနေတစ်ခုဟာ အကောင်းဖြစ်ရင်ဖြစ် (သို့မဟုတ်) အဆိုးဖြစ်ရမယ်။ အခြေအနေတစ်ခုထဲကို နှစ်ဖက်ကနေ ကြည့်လို့မရဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ ဆိုးနေတဲ့အခြေအနေကို အကောင်းဘက်ကနေ လှည့်တွေးလို့ မရနိုင်ဘူးလို့ထင်ကြတယ်။

အဆိုးတွေးတတ်တဲ့ အကျင့်ပါနေတဲ့သူဟာ၊ အဆိုးမြင်တာကိုမှ မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ သဘာဝကျတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အကောင်းဘက်က မြင်တာတွေးတာကို ယုံရခက်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ၊ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူ၊ ကောင်းအောင်လည်း ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားနေတဲ့သူအတွက် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာများလာမှာ သေချာတယ်။ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်မှလည်း ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းအောင်ကြိုးစားမယ်။ မယုံကြည်ရင် မကြိုးစားဘူး။

(နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကို perfect ဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့၊ စိတ်ကူးယဉ် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။)

ဟုတ်တယ်။ တချို့က ကိုယ့်မှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိမှာ ကြောက်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ မှားမှားသိပ်ကြောက်တယ်။ အမှားရှိမှာ၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိမှာ ကြောက်လွန်း၊ ရှက်လွန်းနေတော့ လုပ်ရမှာ ကြောက်နေတယ်။ ဘာမှမလုပ်ရင် မမှားဘူး။ လုပ်နေကျကိုလုပ်ရင် အမှားနဲ့တယ်။ လုပ်နေကျမဟုတ်တာကိုလုပ်ရင် မှားနိုင်တဲ့ အလားအလာများတယ်။ မှားရင် ရှက်စရာကြီးလို့ တွေးပြီးတော့ မလုပ်ပဲနေတာများတယ်။ လူကြားထဲရောက်ရင် ပြီးပြီးလေးထိုင်ကြည့်နေ ဘာမှမပြောနဲ့။ ဘာမှမပြောရင် စကားမမှားဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုနေတာ ကြာရင်

depressed ဖြစ်လာမယ်။ အမှားနဲ့အောင်တော့ ကြိုးစားပါ။ မှားမှား ကြောက်လွန်းပြီးတော့ မလုပ်ပဲတော့မနေပါနဲ့။ ကြောက်စရာ မဟုတ် တာကို ကြောက်နေရင် depression ဖြစ်တယ်။

(‘သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း’ တရားထဲမှာပါတဲ့ doingနဲ့ being ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။)

အဲဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။ Doing ရယ် Having ရယ် Being ရယ် သုံးမျိုးခွဲပြီး စဉ်းစားလို့ရတယ်။

Doing ဆိုတာ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးတွေ လုပ်ပြနိုင်တာ၊ အောင်မြင်တာကို ဆိုလိုတယ်။ လူအများမြင်နိုင်တဲ့ သိနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုး လူအထင်ကြီးတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုလုပ်နိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ် လို့ယူဆတာ။ အဲဒါကိုမှ တစ်ခုတည်းသော တိုင်းတာစရာ ကျေနပ်စရာ လို့ယူဆရင်၊ လူအထင်ကြီးအောင် လုပ်ပြနိုင်မှ ငါ့ဘဝဟာ အောင်မြင် တာလို့ သဘောထားတဲ့လူဟာ မလုပ်နိုင်တော့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျ သွားမယ်။ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သူများကိုပြလို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်နေတယ်။ သူများနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။

Having ဆိုတာ ငါ့မှာ အိမ် ကောင်းကောင်း၊ ကား ကောင်း ကောင်း၊ ပစ္စည်း ကောင်းကောင်းတွေရှိတယ်။ ငါ့မှာ ငွေရှိတယ်၊ လက်ဝတ်ရတနာ ကောင်းကောင်းတွေရှိတယ်။ ဒီလိုရှိလို့ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ၊ ဒီလိုရှိလို့ ငါဟာ လေးစားခံရမည့်သူ၊ ဒီလိုရှိမှ လူဖြစ် ကြီးနပ်တဲ့သူလို့ သဘောထားတဲ့သူဟာ Having ပေါ်မှာ မှီနေတယ်။ သူ့ဘဝကို having နဲ့တိုင်းတာတယ်။ ဒါတွေ မရှိတဲ့အခါမှာ အကြီး အကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။ ဒါတွေ ရှိနေတုန်းမှာလည်း တကယ်တော့ မပျော်ပါဘူး။

Doing နဲ့ Having ဟာ ကိုယ်ကျိုးသက်သက် ဖြစ်နေရင် စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် Being ကို

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၄၇

လေးလေးနက်နက် နားလည်သင့်တယ်။ Being ဆိုတာဘာလဲ-
မေတ္တာစိတ်နဲ့နေတာ Being။ ဘာလို့လဲဆိုတော့- I am a loving
person. လို့ ပြောရတယ်။ am ဆိုတာ Being ကိုပြောတာနော်။
ငါဟာ ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ် ဖြစ်နေတာကို ပြောတာနော်။
လုပ်နေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ငါဟာ ကိုယ်ချင်းစာနာ
တတ်တဲ့သူ၊ သနားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူများမှာ အဆင်ပြေတာကို
ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

သတိရှိနေတဲ့အခါမှာ I am mindful . am ဆိုတာ
Being ကိုပြောတာပဲ။

I am peaceful. ငါ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ဒါလည်း Beingပဲ။

ဒီလို သတိရှိနေတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့
စိတ်၊ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်နဲ့နေရင်းနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ (Doing)
အလုပ်တွေကို လုပ်သွားနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းတယ်။ အဲသလိုလုပ်နိုင်ရင်
အမှားနဲ့တယ်။ ကိုယ့် Doing ဟာ ကိုယ့် Being ကိုဖော်ပြတယ်။
ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ်ဘယ်လိုလူ ဆိုတာကို ဖော်ပြတယ်။ ဒီလို
မဟုတ်ရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် Doing ဟာ သူများထက်သာဖို့ ကြွားဖို့
သူများကိုနိုင်ဖို့ ဖြစ်သွားရင် စိတ်ပင်ပန်းမယ်။ သူများကို ဒုက္ခပေးတဲ့
အလုပ် Doing ဖြစ်သွားမယ်။ Doingနဲ့ လောကအကျိုးကို
ဆောင်ရွက်ချင်ရင် အဲဒီ Doing ဟာ Being ဆိုတဲ့အုတ်မြစ် Foun-
dation ရှိဖို့လိုတယ်။ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ဒီအချက်ကိုသဘောပေါက်ပြီး
ဒီအတိုင်းနေသွားရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပြည့်ပြည့်ဝဝရမယ်။

Being ကိုနားလည်တဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ Being နဲ့နေ
တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြင်ပရုပ်ဝတ္ထုတွေ၊ အဆင့်အတန်းတွေ၊
ဂုဏ် ရာထူးတွေနဲ့ မတိုင်းတာတဲ့အတွက် အဲဒီ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူး၊
ဂုဏ်ထူးတွေ တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်တိုင်း သူ့စိတ်က တက်လိုက်

ကျလိုက် မဖြစ်ဘူး။ သူ Being ကိုကျသွားအောင် ဘယ်သူကမှ လုပ်လို့မရဘူး။ သူ Being ကို သူများက အဆုံးအဖြတ်ပေးလို့ မရဘူး။ အမှတ်ပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကလေး သတိရှိနေတယ်။ ကြည်လင် အေးချမ်းနေတယ်။ နူးညံ့နေတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်သူက အဲဒါကို လာတိုင်းတာလို့ရသလဲ၊ မရဘူး။ သူများတိုင်းတာ လို့မရနိုင်တာကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်အောင်လုပ်ပြီး ဒါနဲ့ပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်အောင်နေရမှာ နော် . . .

ကိုယ့်ကို သူများ အမှတ်ဘယ်လောက်ပေးနေလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေရတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို မရနိုင်ဘူး။

တသက်လုံး သူများအမှတ်ပေးတာကို ခံနေခဲ့ရတာ.. နော်၊ သူများအမှတ်ပေးလို့ရတဲ့ အရာတွေအားလုံးဟာ သူများနယ်မြေပဲ။ ဘယ်သူမှ အမှတ်ပေးလို့မရတာမှ ကိုယ့်နယ်မြေ။ ကိုယ့်နယ်မြေအစစ် ထဲမှာကိုယ်နေရင် ကိုယ့်ကိုဘယ်သူမှ ဖယ်ခိုင်းလို့မရဘူး။

လူမသိတဲ့အရာ၊ လူမသိနိုင်တဲ့အရာ။ သူများ တိုင်းတာလို့မရ နိုင်တဲ့အရာဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ သူများသိနိုင်တဲ့အရာ၊ သူများတိုင်းတာလို့ရတဲ့ အရာဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

နောက်ကော

(သူများကို manipulate လုပ်ချင်တဲ့သူ၊ control လုပ်ချင်တဲ့ သူဟာ depression ဖြစ်နိုင်တယ်။)

ဟုတ်ပြီး၊ သူများကို manipulate လုပ်ချင်တာ၊ ပရိယာယ် အမျိုးမျိုးသုံးပြီးတော့ လူတွေကို ကြိုးကိုင်ချင်တာနဲ့ depression ရောဂါ၊ စိတ်ဓါတ်ကျတဲ့ရောဂါ ဆက်စပ်မှုဟာ တော်တော် သိမ်မွေ့ နက်နဲတယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို မလုပ်ပဲ သူများကို အသုံးချ တတ်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် တော်တော် ထိခိုက်တယ်။ ဥပမာ၊ ငါ

နေမကောင်းလို့ဆိုပြီး နေမကောင်းတာကို ခုတုံးလုပ်ပြီး သူများကို ခိုင်းတတ်တဲ့သူဟာ ကြာရင် တကယ်နေမကောင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ငါ အားငယ်တတ်တယ်၊ ကြောက်တတ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိစ္စတွေကို သူများလုပ်ပေးအောင် ပြောတတ်တဲ့သူဟာ အားငယ်ရတဲ့ဘဝ၊ ကြောက်ရတဲ့ဘဝကနေ တက်မလာနိုင်တော့ဘူး။

တချို့က 'ငါက ဒေါသဖြစ်မိရင် မရဘူး၊' ဆိုပြီး ဒေါသကို အသုံးချပြီးတော့ လူတွေကို control လုပ်တယ်။ ဒီလို control လုပ်တာ၊ အကျပ်ကိုင်တာကို ခံရတဲ့သူဟာ အနိုင်ခံဘဝမှာနေရလို့ ကျေနပ်မှာမဟုတ်ဘူး။

သူများကို လွှမ်းမိုးတယ်ဆိုတာ ရနိုင်တဲ့အခါ ရှိတယ်။ မရနိုင်တဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ ရနိုင်ရင်တောင်မှ အဲသလိုရနိုင်ဖို့အရေး အတင်းအကျပ် ချုပ်ကိုင်ထားရတဲ့အတွက် အင်မတန် ပင်ပန်းပါတယ်။ တဖက်သားရဲ့ ကျေကျေနပ်နပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မရဘူး။ တစ်နေ့ ကိုယ့်ဘက်က အားလျှော့လာတဲ့အခါ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ depression အကြီးအကျယ် ဖြစ်တတ်တယ်။ 'လူတွေကို ငါ control လုပ်လို့ မရနိုင်တော့ပါလား' ဆိုပြီး အကြီးအကျယ် ခြောက်ခြားသွားတယ်။ ဒါတွေဟာ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့တွေပဲ။ controlလုပ်လို့ မရနိုင်တော့တာနဲ့ powerless ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ powerless feeling ဟာ depression ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပဲ။ မေတ္တာဟာ power အစစ်ပဲ။ ကျန်တဲ့ power တွေက power အတုတွေ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့မေတ္တာဟာ အခုအချိန်ထိ power ကြီးတုန်းပဲ။ သူများ ကိုယ့်ကို ကြောက်တာဟာ power အစစ်မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာစရာ မဟုတ်ဘူး။

(နောက်- ဖျော်ဖြေမှုတွေအပေါ် မှီခိုတာ၊ မက်မောတာ။)
ဒါလဲ ဟုတ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှီခိုသလို၊ Radio,

T.V., Video တို့စသည်ဖြင့် entertainments တွေအပေါ်မှာ သိပ်အချိန်ပေးတာ၊ သိပ်မှီခိုတာ။ ဒါတွေ ကြည့်နေ၊ နားထောင်နေရမှ ပျော်တယ်။ ဒါတွေမရှိရင် မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် လောကဓံတရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အတွင်းမှာ ခိုင်မာတဲ့သတ္တိ၊ အင်အား၊ အသိဉာဏ် မရှိတဲ့အတွက် ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ နဲ့လေးအခြေအနေ တိမ်းပါးသွားတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲရပြီး။

ပြင်ပအရာ တစ်ခုခုပေါ်မှာ မှီခိုနေတဲ့သူ၊ dependent ဖြစ်တဲ့သူဟာ independent မဖြစ်ဘူး။ independent မဖြစ်လို့ပဲ freedom လည်းမရှိဘူး။ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ ပြင်ပအခြေအနေ ပြောင်းတိုင်းပြောင်းတိုင်း အတွင်းစိတ် အခြေအနေ ပြောင်းရတော့ မယ်။ မှီရင်လှုပ်တာပဲ၊ မမှီရင်မလှုပ်ဘူး။ ဒါတွေကို လေးလေးနက်နက် နားလည်ပြီးတော့ မှီတာ နဲ့နိုင်သမျှ နဲ့အောင် နေရမယ်။

(အခုပြောတာတွေကို တစ်ကြောင်းထဲ သမီး နားလည်သလို သဘောပေါက်သလို ပြောရရင် အတွင်းမှာ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ရှိဖို့၊ ရွှင်လန်းတဲ့တက်ကြွတဲ့ စိတ်ရှိဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့ဆိုရင် အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရမယ်။ ပြီးတော့ သတိနဲ့နေ့စဉ်နေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်မာအောင်လုပ်ရမယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ ပေါ်မှာ သဘောထားမှန်ရမယ်၊ values တန်ဖိုးထားမှုတွေ မှန်ရမယ်။ attitudes သဘောထားတွေမှန်ရမယ်။)

ကိုယ့်အတွက် အားကိုးစရာအကောင်းဆုံးဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိမှဖြစ်မယ်။ အပြင်မှာရှိနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ အပြင်မှာ ရှိနေတာ ဘယ်အရာမှ အားကိုးစရာအစစ် မဖြစ်ဘူး။

အိမ်၊ ကား၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ ရွှေငွေ၊ ရာထူး ဆိုတာတွေဟာ အားကိုးစရာအစစ် မဟုတ်ဘူး၊ သားသမီးလည်း အားကိုးစရာအစစ် မဟုတ်ဘူး၊ ယောက်ျားလည်း အားကိုးစရာအစစ်မဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမလည်း အားကိုးစရာအစစ်မဟုတ်ဘူး၊ အဖေအမေလည်း အားကိုးစရာ

အစစ်မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရှိတုန်းတော့ သူတို့က အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်တယ်။ သူတို့မရှိတော့လည်း ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းဖို့ ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးမှပဲရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုလေ့ကျင့် ပြုစု ပျိုးထောင် ပေးရမယ်။ တခြားနည်းနဲ့ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူး။

အသံတိတ် ခံယူချက်များ

လူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ကော၊ လူအများနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ကော၊ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ကော၊ လောကနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ကော သဘောထားလေးတွေ ရှိတယ်။ ခံယူချက်လေးတွေ ရှိတယ်။ သိသိသာသာကြီး တွေးထား စဉ်းစားထား တာတော့မဟုတ်ဘူး။ မသိမသာ လက်ခံထားတာတွေ ရှိတယ်။

တော်တော်များများက ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေက ကိုယ်ငယ် ငယ်လေးကတည်းက ကိုယ့်ကိုပြောနေတာတွေ နားထဲစွဲသွားပြီး သဘောထားတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ခံယူချက်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ကြီးပြင်းလာတဲ့ယဉ်ကျေးမှု (culture) ကလည်း သဘောထားတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို ပုံဖော်ပေးတယ်။ အရှေ့တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုက တစ်မျိုး၊ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကတစ်မျိုး ဖြစ်နေတော့ ယဉ်ကျေးမှုမတူတဲ့နေရာမှာ မွေးလာတဲ့သူတွေဟာ သဘောထားတွေ၊ ခံယူချက်တွေ၊ အမြင်တွေ မတူကြဘူး။

ဒီသဘောထားတွေ၊ ခံယူချက်တွေ၊ အမြင်တွေကို စဉ်းစား တတ်တဲ့အရွယ်မှာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး စမ်းစစ်သင့်တယ်။ ကောင်းတာ မှန်တာတွေ ရှိသလို၊ မကောင်းတာ လွဲတာတွေလည်းရှိ တယ်။ သဘောထားတွေ ခံယူချက်တွေ လွဲနေရင် မျှော်လင့်ချက်တွေ

လွဲနေမယ်။ အဲဒီလိုမျှောလင့်ချက်တွေ သဘာဝကျပဲ လွဲနေရင် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ မကိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရတော့မယ်။

အဲသလိုသေသေချာချာ သိသိသာသာ မစဉ်းစားပဲနဲ့သတ်မှတ်ထားတာတွေ၊ ယူဆထားတာတွေကို အင်္ဂလိပ်လို silent assumptions (အသံတိတ်ယူဆချက်) လို့ခေါ်တယ်။ သိသိသာသာကြီး စဉ်းစားထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း သေသေချာချာ ပြောထားတာမဟုတ်ဘူး။ မသိမသာ ခံယူထားတာနော်...။ အဲဒီလို မသိမသာ ယူဆထားတာတွေ၊ ခံယူထားတာတွေဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို ဖော်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ဖော်တတ်ဖို့ရာ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ရမလဲ ဆိုတာပြောပြချင်တာ... နော်။

As you learn to expose and challenge your own self-defeating belief system, you will lay the foundation for a personal philosophy that is valid and self-enhancing.

ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့၊ ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်မပြေမှု တွေများစေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်နဲ့ သဘောထားတွေ (self-defeating belief system) ကို ကိုယ်က ဖော်ထုတ်တတ်ပြီးတော့ စမ်းစစ်တတ်လာတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုအကျိုးပြုတဲ့၊ စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ မှန်ကန်တဲ့၊ သဘာဝကျတဲ့၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်၊ သဘောထား၊ ခံယူချက်၊ တန်ဖိုးထားမှု (personal philosophy) တစ်ခုကို အုတ်မြစ်ချနိုင်လာမယ်။

များသောအားဖြင့် လူတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် မရှိကြဘူး။ ငှားထားတာတွေ များတယ်။

ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ဒုက္ခပေးနေတဲ့၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်စေတဲ့ အယူ

အဆတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို သိသိသာသာ စစ်ဆေးဖို့လိုတယ်။
 မေါ်လိုက်ပြီး challenge လုပ်ရမယ်။ မှန်ရဲ့လား၊ သဘာဝကျရဲ့လား၊
 မျှတရဲ့လား၊ ဖြစ်နိုင်သလား၊ တကယ် အကောင်အထည်မေါ်နိုင်
 သလား၊ စိတ်ချမ်းသာမှု တကယ်ရမလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို
 မေးရမယ်။

မှန်ကန်တဲ့ သဘာဝကျတဲ့ မျှတတဲ့ ခံယူချက်မျိုး သဘောထား
 မျိုး၊ မျှော်လင့်ချက်မျိုးဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝ
 အဆင်ပြေပြီး တိုးတက်မှုလည်းရှိမယ်။ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမယ်၊
 ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးတွေလည်း အဆင်ပြေမယ်။
 ခံယူချက်လွဲရင် အစစအရာရာ အဆင်မပြေမှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်
 ခံယူချက်မှန်ဖို့ သဘာဝကျဖို့ လိုတယ်။ ကြားလို့ကောင်းရုံနဲ့ မှန်တယ်လို့
 ပြောလို့မရဘူး။ ကြားလို့ကောင်းတာနဲ့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။
 များသောအားဖြင့် ကြားလို့ကောင်းတာလေးတွေကို ခံယူထားကြတယ်။
 တကယ် လုပ်ကြည့်တော့ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်၊ ခံယူချက်၊ သဘောထား၊
 တန်ဖိုးထားမှု (personal philosophy) မှန်သွားရင် -

You will be on the road to joy and emotional
 enlightenment.

စိတ်ချမ်းသာမှုဆီကို သွားတဲ့ လမ်းပေါ်ရောက်သွားမယ်၊ စိတ်
 ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်တယ် ဆိုတာကို
 သိတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ရမယ်။

ဒီလို သဘောထားမျိုးရှိရင် ဒီလိုခံစားမှုမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီလို
 သဘောထားမျိုးရှိရင် စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်မှု၊ တင်းကျပ်မှုတွေဖြစ်တယ်
 ဆိုတာ နားလည်သွားလိမ့်မယ်။

တစ်ခုခု ဖြစ်လာ ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ခံစားချက်ကို ဦးစားပေး

ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာဟာ လွဲတာများတယ်။ အသိဉာဏ်လေးနဲ့ ဒီ အတွေ့အကြုံဟာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် သတိရှိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သတိရှိတဲ့အခါ တစ်ခုခု ဖြစ်ရင် ဒီခံစားမှုရဲ့အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ၊ ဒီအတွေးရဲ့အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ - ဆိုတာ ဘေးကနေ ထိုင်ကြည့်သလို ကြည့်လို့ရတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဒုက္ခပေးမယ့် သဘောထားတွေရှိနေရင် အဲဒီသဘောထားလွဲမှုက စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့လွယ်အောင် အခြေအနေ ဖန်တီးပေးတယ်။ သဘောထားလွဲရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များတယ်။

Self- defeating attitude occur in individuals pre-disposed to emotional disorder.

စိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့သဘောထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်တယ်။

စိတ်ရောဂါ (emotional disorder) ဖြစ်တာကို ခဏ သက်သာအောင် လုပ်လို့ရတဲ့နည်းတွေရှိတယ်။ (တစ်ခုက ဆေးသောက်တာ။) ဒါပေမယ့် ဒီလူရဲ့စိတ်ထဲမှာ လက်ခံထားတဲ့ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံ ခံယူချက်တွေက ဘာမှ မပြောင်းသေးဘူး ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

(ပြန်ဖြစ်မယ်)

အဲဒါကို နားလည်ဖို့လိုတာ။ ခဏ သက်သာတဲ့နည်းဟာ အကောင်းဆုံးနည်း မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သင့်ရင်တော့ လုပ်ရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ် ရေရှည်သက်သာချင်ရင် အခြေခံ ခံယူချက်တွေကို သေသေချာချာသိပြီး ပြင်ဖို့လိုတယ်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကတုန့်ပြန်ပုံကို သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ရင် ကိုယ့် သဘောထား၊ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်တွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာ

တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အခု ဒီမှာ- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ရာ လမ်းစလေး ဖော်ပေးလိုက်မယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိစစ်ပါ။

ခံယူချက်၊ သဘောထား (၃၅) ခုကို ပြောပြမယ်။ တစ်ခုချင်းကို သေသေချာချာ မှတ်ထားပြီး ငါနဲ့ ဘယ်လောက်ကိုက်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုမေးတဲ့အခါ သိပ်သဘောတူတယ်ဆိုရင် (-၂) မှတ်ပေးရမယ်။ နဲနဲ သဘောတူတယ်ဆိုရင် (-၁) မှတ်ပေးရမယ်။ တူတယ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ မတူဘူးလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင် (၀) မှတ် ပေးရမယ်။ နဲနဲ သဘောမတူဘူးဆိုရင် (+၁) ပေးရမယ်။ များများ သဘောမတူဘူးဆိုရင် (+၂)မှတ်ပေးရမယ်။

သူတို့ ငါ့ကို ဘယ်လိုထင်ကြသလဲ

- (၁) Criticism will obviously upset the person who recieves the criticism.

ချို့ယွင်းချက်ကို ထောက်ပြပြီးဝေဖန်တာဟာ ခံရတဲ့သူကို ဧကန်မုချ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်စေမယ်။

အဲဒါမှန်သလား၊ သိပ်မှန်သလား၊ မှားသလား၊ သိပ်မှားသလား၊ သို့မဟုတ် မှားတာလည်း မဟုတ်၊ မှန်တာလည်း မဟုတ်လား။

ကိုယ့် သဘောထားကို ကိုယ် ရိုးရိုးသားသားကြည့် ပါ ဘက်မလိုက်ပါနဲ့။ သူများက ကိုယ့်ကိုဝေဖန်ရင် ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲမှာ သေချာတယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ့်ကိုဝေဖန်တဲ့သူတွေ အများကြီး ကြားမှာ နေတိုင်းဝေဖန်တာခံနေရရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲ

နေရတော့မယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဝေဖန်နေကြတာပဲ။ တချို့က ကိုယ်လိုသလို တဖက်သတ် ဝေဖန်တယ်။ တချို့တော့ မျှမျှတတ ဝေဖန်တာလည်းရှိတယ်။ မျှမျှတတ ဝေဖန်တဲ့သူ နဲ့တယ်။ မမျှမတ တဖက်သတ် ဝေဖန် ပုတ်ခတ် စွတ်စွဲနေတာ များတယ်။ အထူးသဖြင့် လူသိများတဲ့သူ ဖြစ်လေလေ၊ လူအများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းကြီးကြီးကို လုပ်လေလေ၊ ဘာလုပ်လုပ် အပြစ်တင်မယ့်သူ များလေလေပဲ။ ဘယ်လောက် ကောင်းအောင်လုပ်လုပ် အပြစ်ရှာပြီး ပြောမည့်သူရှိတယ်။ အဲဒီတော့ကိုယ့်ကို မပြစ်တင်တာခံရရင် စိတ်ဆင်းရဲဖို့ သေချာတယ်လို့ သဘောထားရင် အပြစ်တင်တာ ခံရတိုင်း ဝေဖန်တာ ခံရတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရတော့မယ်။ စိတ်မဆင်းရဲချင်ရင် အပြစ်တင်တာ မခံရအောင်နေမှ လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်။ မြတ်စွာဘုရားတောင် အပြစ်တင်တာ ခံခဲ့ရတယ်ဆိုတော့ အပြစ်တင်ခံရတာ လွတ်အောင် နေလို့မရဘူးဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။ “နတ္ထိ လောကေ အနိန္ဒိတော” “လောကမှာ အပြစ်တင်မခံရတဲ့သူ မရှိဘူး။”တဲ့။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဝေဖန်တာပဲ။ ကိုယ့်ကို တည့်တည့်ဝေဖန်တာလည်း ရှိမယ်။ ကွယ်ရာမှာ ဝေဖန်တာလည်း ရှိမယ်။ ဝေဖန်တာလည်း မခံချင်၊ စိတ်ဆင်းရဲတာလည်း မခံချင်ရင် ဘာမှ မလုပ်ပဲနေမှ။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေရင်တောင် ဘာမှမလုပ်ဘူးလို့ ဝေဖန်တာခံရမယ်။ ဒါဖြင့်ရင် ဘယ်သူနဲ့မှအတွေ့မခံပဲ တစ်ယောက်ထဲ နေမှဖြစ်မယ်။ အဲဒါကော ဖြစ်နိုင်သလား။ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။

လူပီသတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေး ရှိမှဖြစ်တယ်။ သူတို့ဆီက အကူအညီ ယူရတယ်။ ကိုယ်ကလည်း အကူအညီ ပြန်ပေးရတယ်။ သူတို့ဆီက ပညာယူရတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ပညာ ပြန်ပေးရတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်နဲ့ မကင်းနိုင်တဲ့ လောကကြီးမှာ ဒီခံယူချက်အတိုင်း ဆက်နေသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်

ချမ်းသာဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အကောင်းဆုံးက ဘာလဲ။ ကိုယ့် အယူအဆကို ပြင်ရမယ်။

ဝေဖန်တယ်၊ အမှားကိုထောက်ပြတယ် ဆိုတာ educate လုပ်တာ ဖြစ်သင့်တယ်၊ ပညာပေးတာ ဖြစ်သင့်တယ်။ အမှားနဲ့ပြီးတော့ အရည်အချင်းတက်လာအောင် ဝေဖန်ပေးသင့်တယ်။ ဝေဖန်တာဟာ punishလုပ်တာ မဖြစ်သင့်ဘူး၊ ဒဏ်ပေးတာ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဝေဖန်တဲ့ သူကော ဝေဖန်တာခံရတဲ့သူကော နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံး သဘောထား မှန်ရင်သိပ်အကျိုးများတယ်။

လွဲနေတာ၊ မှားနေတာကို ထောက်ပြမည့်သူရှိမှ ဖြစ်မယ်။ မေတ္တာနဲ့၊ ကရုဏာနဲ့၊ ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ထောက်ပြရမယ်။ ခံရတဲ့သူကလည်း ငါ့ကို မုန်းလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အရှက်ခွဲတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှား နဲ့အောင် အရည်အချင်း တက်အောင် ပြောတာလို့ သဘောထားနိုင်ရမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်စိတ်က တော်တော် ခိုင်မာမှ ရတယ်။ သူ ဝေဖန်တာမှန်နေရင် ဝမ်းသာစရာတောင် ကောင်းနေ သေးတယ်။ ကိုယ့် အမှားကို၊ ကိုယ် လိုနေတဲ့အချက်ကို စောစောသိ ရတာကောင်းတယ်။ သူ ဝေဖန်တာမှန်ရင် ပြန်ရှင်းပြလို့ရရင် ရှင်းပြ ရမယ်။ မရရင်လည်း ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နိုင်ရမယ်။ ရေရှည်မှာ မှားတယ်၊ မှန်တယ်ဆိုတာ အလုပ်ကသက်သေပြပါလိမ့် မယ်။ ဒီအကြောင်းကို စောစောကလည်း ပြောပြီးပြီ။

ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်သဘောထားကို ပြင်ရမယ်။ ချီးမွမ်းရင် လည်း သိပ်ဝမ်းမသာဘူး၊ ကဲ့ရဲ့ရင်လည်း သိပ်ဝမ်းမနဲဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် မျိုးရအောင် မွေးယူရမယ်။ ဘယ်လိုမွေးယူမလဲဆိုတော့ ချီးမွမ်းတာ ကြားတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လိုတုန့်ပြန်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရမယ်။ ချီးမွမ်းတာကို သိပ်ဝမ်းသာလွန်းရင် နောင်အခါကဲ့ရဲ့ တာကြားရရင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်မှာဘဲ။ ကဲ့ရဲ့တာကို ကြားတဲ့အခါ စိတ်ကဘယ်လိုဖြစ်သလဲ။ စိတ်ဆိုးတယ်၊ ပြောတဲ့သူကို မုန်းတယ်၊

ဝမ်းနဲတယ်၊ ရှက်တယ်၊ အားငယ်တယ် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

လက်ရှိ ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို ကြည့်တတ်ရင် ပြင်ဖို့သိပ်မခက်တော့ဘူး။ သူ့ဟာသူတောင် ပြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငါ ဘာလို့ သူပြောတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရုရှားလဲလို့ တွေးလိုက်ရင် တောင် စိတ်နဲနဲ သက်သာသွားနိုင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲသွားရင်တောင် ခဏလေးပဲ ဖြစ်လိုက်။ လုံးလုံးမဖြစ်ဖို့ဆိုတာကတော့ ခက်ပါတယ်။ ဆင်းရဲသွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ သူက ဒီလိုပြောလို့ ဟောဒီမှာ ငါ့စိတ်ကဆင်းရဲနေပြီလို့ သိပါ။

လောကလူတွေရဲ့ သဘာဝတစ်ခုက ကြောက်လေ ခြောက်လေပဲ ဒါကြောင့် ဝေဖန်မှုကို သိပ်မကြောက်ပါနဲ့။ သိပ်မကြောက်ရင် ဝေဖန်နေတဲ့သူက ပြောအား သိပ်မရှိတော့ဘူး။

(၂) It is best to give up my own interest in order to please other people.

သူများကို ကျေနပ်မှုပေးနိုင်ဖို့ ငါ့အကျိုးစီးပွားတွေကို ငါ စွန့်လွှတ်တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိမည့်အလုပ်ကို ဦးစားပေးပြီးမလုပ်ပဲနဲ့ သူများစိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် သူတို့ ကြိုက်တာကိုလုပ်ပေး၊ သူတို့ကြိုက်သလိုနေပေး၊ အဲသလိုဆိုရင်သူများက ကိုယ့်ကို အကောင်းပြောမယ်။ ဒီမေးခွန်းက သူတစ်ပါးရဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လောက် မှီခိုနေတယ်ဆိုတာ ပြချင်လို့မေးတဲ့ မေးခွန်း။ ဒီသဘောထားကို ကြိုက်သလား.. ။

သူများ စိတ်ကျေနပ်အောင် အမြဲတမ်း ဘယ်သူလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ သူများအကြိုက်ကို အမြဲတမ်းလိုက်ရတဲ့သူဟာ ကြာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်လာတယ်။

You cannot please anybody always.

ဘယ်သူ့ကိုမှ အမြဲတန်း စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။

You can please somebody sometimes.

တချို့လူတွေကို တခါတလေ စိတ်ကျေနပ်မှု ပေးနိုင်တယ်။

ငါ့ကို သူတို့ ကြည်ဖြူအောင်၊ ငါ့ကို သူတို့ ကျေနပ်အောင်၊ ငါ့ကို သူတို့ ချစ်အောင်၊ ခင်အောင်ဆိုပြီးတော့ သူများကိစ္စတွေကို လိုက်လုပ်ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်လုပ်ပေးတာကို သူတို့က ဂရုမစိုက်ဘူး။ အသိအမှတ်မပြုဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ကြိတ်ပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်နေမိမယ်။ ဝမ်းနဲနေမယ်။ ကိုယ်လုပ်ပေးတာကို မကြိုက်ဘူး။ မကျေနပ်ဘူးဆိုရင် ပိုဆိုးတော့မယ်။ ကောင်းတာက သူလည်းသူ့ကိစ္စ သူတတ်နိုင်သလောက် လုပ်၊ ကိုယ်လည်းကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် လုပ်မယ်။ ကိုယ့်ကို အများကြီး မျှော်လင့်နေရင် မကောင်းဘူး။ ဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မျှော်လင့်နေရင် မကြာမကြာ အဆင်မပြေဖြစ်တတ်တယ်။ တတ်နိုင်တဲ့အခါ လုပ်ပေးတာကို ကျေနပ်နှစ်လက်ခံပါ။ ကိုယ်က လုပ်ပေးပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းတာတွေ မမျှော်လင့်နဲ့။

(၃) **I need other people's approval in order to be happy.**

သူများက ကိုယ့်ကို 'တော်လိုက်တာ၊ နှစ်လုပ်တာ ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ လို့ထောက်ခံမှ ချီးမွမ်းမှ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ငါ့စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သူများရဲ့ထောက်ခံမှု၊ ချီးမွမ်းမှုကို လိုအပ်တယ်။

'ငါ့ကို တစ်ယောက်ယောက်က အပြစ်မြင်ရင်၊ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်ကို လူတွေက သဘောမကျရင် အဲဒါ ငါ့မှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိလို့၊ ငါ

လုပ်တဲ့အလုပ် မကောင်းလို့' ဆိုတဲ့သဘောထား ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို သဘောထားရှိနေရင် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်စိတ်က မြောက်တက်သွားမယ်၊ ပျော်သွားမယ်။ သူတို့ ငါ့ကို ချီးမွမ်းတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါသိပ်တော် တယ်လို့ တွေးမယ်။

ဒီလိုတွေးပုံဟာ လွဲနေတယ်။ ဘာကြောင့် လွဲနေလဲ။

ဘာကြောင့်လွဲနေသလဲဆိုတော့၊ သူတို့ကကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းတာကို ကိုယ်ကယုံလို့ ကိုယ်စိတ်ကပျော်သွားတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်မှု ကြောင့်သာ ကိုယ်ပျော်တာ။ သူတို့ချီးမွမ်းတာကို ကိုယ်ကမယုံရင် ပျော်မှာလား။ သူတို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ်ကယုံကြည်ရင် မပျော်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ချီးမွမ်းလို့ ငါပျော်တာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ စကားကို ငါယုံလို့ ငါပျော်တာ။ ယုံတာက အဓိကကျတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကောင်းမွန်း ကိုယ်သိတယ်။ ကိုယ်က တကယ်ကောင်းအောင် ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ထားတယ်။ ကိုယ်လုပ် ထားတဲ့အလုပ် တကယ်ကောင်းတယ်ဆိုတာကို ကိုယ် ယုံတယ်။ အဲဒီအခါ သူများက ကောင်းတယ်လို့ချီးမွမ်းရင် သူတို့စကားကို ယုံတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်က စောစောကတည်းက ယုံပြီးသား။ အဲဒီတော့ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုရတာဟာ ကိုယ့်အလုပ် ကောင်းမွန်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိထား ယုံထားလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်လုပ်ထားတာ တကယ်မကောင်းပဲနဲ့ သူများက မသိလို့ ချီးမွမ်းတယ် ဆိုပါတော့၊ သူတို့ မသိလို့ ချီးမွမ်း နေမှန်း ကိုယ်က သိနေရင် တကယ်ပျော်နိုင်ပါ့မလား။ သူတို့မသိလို့ ချီးမွမ်း နေမှန်း ကိုယ်ကသိရက်နဲ့ ပျော်နေရင် ကိုယ်က ဘယ်လိုလူ ဖြစ်နေပြီလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်နေသဘောထား ကောင်းတဲ့လူဖြစ်တယ်။ စည်းကမ်းရှိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို သေသေချာချာလုပ်တယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကို သိထား၊ ယုံထားတဲ့ သူဟာ အဲဒီ ယုံကြည်မှုကြောင့်ပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ သူများချီးမွမ်းနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ သူများကိုယ့်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံလို့ စိတ်ချမ်းသာတာပါ။

ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့အလုပ်ဟာ စေတနာမှန်မှန်နဲ့ လုပ်ထားတယ်။ အရည်အသွေး ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ်သိတယ်။ အဲဒါကို တခြား တစ်ယောက်က မကောင်းဘူးလို့ပြောရင် ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ သူ မသိလို့ပြောတာပါ။ သူ ပညာနဲ့လို့ ပြောတာပါလို့ပဲ သဘောထား ရမှာပဲ။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း လူဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကြိုက်မတူဘူး။ သူမကြိုက်လို့ မကောင်းဘူးလို့ပြောတာပဲ။ ဒါသူ လွတ်လပ်ခွင့်ပဲ ပြောပါစေလို့ သဘောထားနိုင်ရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာမရှိဘူး။

ကိုယ့်ကို မဟုတ်မမှန် တဖက်သတ်ပြစ်တင် ဝေဖန်နေတဲ့သူဟာ သူ ဘယ်လိုလူစားလဲ ဆိုတာကို မေါ်ပြနေတာပါ။

(၄) If someone important to me expects me to do something, then I really should do it.

ငါ့ဘဝမှာအရေးပါတဲ့သူတစ်ယောက်က ငါ့ကိုတစ်ခုခု လုပ်ပေးဖို့ မျှော်လင့်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ငါ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့သူတွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ ညီကိုမောင်နှမ၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ ခင်ပွန်း၊ ဇနီး၊ တော်တော်များပါတယ်။

သူတို့က ကိုယ့်ကို လုပ်စေချင်တာတွေဟာ တော်တော်များများ

ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ် နေပုံထိုင်ပုံ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံတွေကို သူတို့က ဘယ်လိုနေပါ၊ ဘယ်လိုလုပ်ပါ ဆိုတာမျိုးပြော ချင်တယ်။ သူတို့လုပ်စေချင်သလို လုပ်မှ ကြိုက်တယ် ဆိုပါတော့. . ပြီးတော့ သူတို့ကိစ္စတွေကိုလည်း လုပ်ပေးတာကို မျှော်လင့်တာတွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ အားလုံးရဲ့ဆန္ဒကို ကိုယ်က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သလား။ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ဆန္ဒအမျိုးမျိုးနဲ့ တောင်းဆိုတာတွေ မျှော်လင့် တာတွေကို အကုန်လုပ်ပေးဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လုပ်ပေးနိုင်တာ ရှိမယ်။ လုပ်မပေးနိုင်တာတွေလည်း ရှိမှာပဲ။

သူတို့လုပ်စေချင်တာတွေ အကုန်လုံးကို မဖြစ်မနေ လုပ်ပေး ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အင်အားနဲ့အချိန်တွေကို တခြားကိစ္စတွေမှာ သုံးဖို့ သိပ်ကျန်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် မဖြစ်တော့ဘူး။ သူတို့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်နေမယ်။

ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ပုံဖော်ပြီး နေသွားနိုင်မှ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်မှုရနိုင်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့သူတွေက တတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ အကူအညီတွေကို တကယ်လိုအပ်တဲ့အခါ ပေးနိုင်သလောက် ပေးသင့် တယ်။ တနေ့တခြား ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးနေသွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ။

သူများအလိုကျ ကိုယ့်ဘဝကို နေဖို့ဆိုတာ တကယ်တော့မဖြစ် နိုင်ဘူး။ ကိုယ် ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စနဲ့ကြုံတဲ့အခါ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အလိုမကျတာကို ခံရမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာ (limit) ကို သိဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်အကြိုက်ချည်းသက်သက် အမြဲတန်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ့အကြိုက်ချည်း သက်သက်လည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၆၃

အတိုင်းအတာကို အသိပေးထားရမယ်။ မတတ်နိုင်တာကို မတတ်နိုင်ဘူးလို့ အေးအေးဆေးဆေး ပြောနိုင်ရမယ်။ မတတ်နိုင်တာကြီးကို မပြောရဲလို့ တာဝန်ယူပြီးမှ မနိုင်မနင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရရင် ဘယ်သူ့အတွက်မှ မကောင်းဘူး။

သဘာဝကျကျ မျှမျှတတ စဉ်းစားစေချင်တယ် . . နော်။

(၅) My value as a person depends greatly on what others think of me.

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါ့ရဲ့တန်ဖိုးဟာ သူများက ငါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုတွေးတယ်ဆိုတာပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်တယ်။

တခြားလူတွေက ငါ့ကိုတော်တယ်လို့ ထင်သလား။ သူများက ငါ့ကို ကောင်းတယ်လို့ တွေးသလား။ သူတို့က ငါ့ကို တော်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ယူဆရင် တွေးရင်၊ ဒါ သူတို့က ငါ့ကို တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ သူတို့ တန်ဖိုးထားမှ ငါဟာ တန်းတိုးရှိတဲ့ သူဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုယူဆသလား။ အဲဒီလိုယူဆရင် ကိုယ့်တန်ဖိုးဟာ သူတို့ လက်ထဲရောက်သွားပြီ။ ကိုယ့်ကို သူများက တန်ဖိုးဖြတ်ပေးနေပြီ။ သူများက ကိုယ့်ကို ညံ့တယ်လို့ပြောတာနဲ့ ကိုယ်က ညံ့တဲ့သူ ဖြစ်သွားသလား။

သူတို့ကတော့ အမျိုးမျိုးပြောမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ တန်ဖိုး ဖြတ်တာကို ကိုယ်က လက်မခံဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လူကောင်း သူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် တတ်နိုင် သလောက် ကောင်းကောင်းလုပ်တယ်ဆိုရင် သူများပြောတာကိုလိုက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေဖို့ မလိုဘူး။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အမှတ်ပေးနေကြ

တယ်။ အမှတ်များများ လိုချင်နေရင် လူ့အထင်ကြီးအောင် လုပ်ပြရမယ်။ မနိုးမသားတာတွေ လုပ်မိမယ်။ စာမေးပွဲမှာ ကိုယ် တကယ် တတ်တာကို ဖြေဖို့ထက် အမှတ်ရဖို့ အဓိကထားတော့ ခိုးဖြေတာတွေဖြစ်လာသလို အပြင်လောကမှာလည်း လူ့အထင်ကြီးတာခံရဖို့ကို အဓိကထားရင် ဟန်လုပ်ပြီး နေပြရမယ်။ အဲဒါ ဘဝစာမေးပွဲကို ခိုးဖြေတာပဲ။ သေခါနီးမှာ ငါ့ကို အထင်ကြီး ခဲ့တဲ့သူတွေ ဘယ်မှာလဲလို့ မေးရရင် ဘယ်လိုအဖြေထွက်မလဲ။

ကိုယ့်အကြောင်းကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုရင်တော့ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ဒီမေးခွန်း ငါးခုဟာ အဓိပ္ပါယ်ချင်း ဆင်တူဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်က သူများ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်တယ် ဆိုတာပေါ်မှာ ဘယ်လောက် မှီခိုမှုရှိနေတယ်ဆိုတာ သိအောင်မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ ငါ့ကို ချစ်ရဲ့လား

(၆) I cannot find happiness without being loved by another person.

တခြားလူတစ်ယောက်က ချစ်တာမခံရပဲနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ငါ မတွေ့နိုင်ဘူး၊ မပျော်နိုင်ဘူး။

ချစ်တာမခံရရင် မပျော်နိုင်ဘူး။

လူတွေဟာ အချစ်ခံချင်တယ်။ လူတိုင်း အနဲနဲအများ အချစ်ခံရရင် ပျော်တယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ကချစ်ဖို့ထက် အချစ်ခံရဖို့ကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားတယ်။ ငယ်ငယ်က မိဘတွေချစ်တာကို ခံခဲ့ရလို့ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ မိဘနဲ့ငယ်စဉ်က

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၆၅

မရင်းနှီးခဲ့တဲ့သူဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ရာ အလား အလာ ပိုများတယ်။ မိဘချစ်တာ မခံရရင် စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကမေတ္တာပေးနိုင်ဖို့ကို ပိုပြီး ဦးစားပေးရမယ်။

သီချင်းတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝီဒီယိုတွေမှာ ချစ်တာနဲ့ပတ်သက် ပြီးတော့ လွဲမှားတဲ့အယူအဆတွေ ဆိုပြ ရိုက်ပြကြတာ များတယ်။ “သူ့ချစ်ရင် ငါသေမှာပဲ” ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ပေါက်နေတယ်။

သူ မရှိရင် ငါဘဝဟာ မပြည့်စုံဘူး။ သူ မရှိရင် ငါ အသက် ရှင်နေရတာ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ ယူဆပြီးတော့ တခြားတစ်ယောက် ယောက်က ကိုယ်ဘဝကို ပြည့်စုံသွားအောင် အဓိပ္ပါယ်ရှိသွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီးတော့ စွဲလန်းနေတတ်တဲ့သူတွေရဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးဟာ အဆင်မပြေတာပဲ များပါ တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြည့်စုံအောင် အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် တခြား ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ယူမှပဲ ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ချစ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖက်ဖက်က ကောင်းလာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ဖို့၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ ရင့်ကျက် ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုးနိုင်တဲ့သူက တခြား တစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ သူ့ဘဝ ရပ်တည်ရေး အတွက် ချစ်တာ၊ သူ လိုတာတွေကို ပေးနိုင်မယ်ထင်လို့ ချစ်တာ။ သူ အခက်အခဲတွေကို ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီးချစ်တာ။ အဲဒါမျိုးကို မှီခိုတဲ့အချစ်လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ပိုရှိလာအောင် အရည်အချင်း ပိုရှိလာအောင် အထောက် အကူပေးတဲ့ အချစ်မျိုးနဲ့ ချစ်နိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုရတဲ့ ဆက်ဆံရေး

ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်အားကိုယ် မကိုးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်တဲ့ သူဟာ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကို တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ချစ်မယ့်သူ ရှိတယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာစရာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုလူ မရှိရင်လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ရမယ်။ ဒီအချက်ကို သမီးတို့အရွယ်တွေ သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

(၇) If others dislike you, you are bound to be less happy.

သူများက ကိုယ့်ကို သဘောမကျဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု လျော့သွားရမယ်။

သူများက ကိုယ့်ကို သဘောမကျတိုင်း ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု လျော့ရမယ်ဆိုရင် သဘောမကျတဲ့လူတွေ အများကြီး ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ကျန်ပါအုံးမလား။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူများသဘောကျတာ သဘောမကျတာပေါ်မှာ မူမတည်ရင် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက်ကို ကောင်းအောင်လုပ်တယ်။ သူများ သဘောကျတာ မကျတာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ သဘောထားနိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ရှိမယ်။

(၈) If people whom I care about reject me, it means there is something wrong with me.

ငါ အလေးထားတဲ့သူတွေက ငါ့ကိုပစ်ပယ်ရင် အဲဒါငါ့မှာ

တစ်ခုခု ချို့ယွင်းနေလို့၊ အပြစ်ရှိနေလို့ပဲ။

ဒီအယူအဆကို လက်ခံသလား။

ကိုယ့်ကို လူတိုင်းကလက်ခံရမယ်လို့ သဘောထားသလား။

ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ် အလေးဂရုပြုတဲ့သူတွေ အားလုံးက ကိုယ့်ကိုလက်ခံမှ ကိုယ်ဟာ လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်မှာလား . . . ။

ပစ်ပယ်တယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အတွေ့မခံ ပဲနေတာ၊ စကားမပြောပဲနေတာ၊ သာရေးနာရေး ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ့်ကို မဖိတ်ပဲထားတာ၊ ကိုယ်ကဖိတ်တာကို မလာပဲနေတာ၊ ကိုယ်အကူအညီ တောင်းတာကို မပေးပဲနေတာ ကိုယ်ရသင့်တာကို မပေးပဲထားတာ လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပစ်ပယ်တယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူဆိုတာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ သူတို့က သူတို့ အတွေးနဲ့ သူတို့ ကိုယ့်ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပစ်ပယ်တိုင်း ကိုယ့်မှာ အမှားရှိလို့ ချို့ယွင်းချက်ရှိလို့ပဲလို့ ပုံသေတွက်လို့ မရဘူး။ ရှိချင်လည်း ရှိမယ်။ မရှိချင်လည်း မရှိဘူး။ အမှားရှိရင် တတ်နိုင်သလောက် ပြင်ရမယ်။ မရှိပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုပစ်ပယ်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြေပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ရမယ်။ အမှားကင်းတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ တော်ရုံတန်ရုံလောက် အမှားရှိလို့ ကိုယ့်ကို ပစ်ပယ်တယ်ဆိုရင် ဒါ သူတို့ရဲ့ အမြင်ကျဉ်းမြောင်းမှုပဲ။

ကိုယ်က ပစ်ပယ်တာ ခံရမှာ သိပ်ကြောက်လွန်းရင် ဒါကိုပဲ သူတပါးက အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ငါ ခိုင်းတာမလုပ်ရင် ငါပြောတဲ့အတိုင်း မနေရင်၊ ငါ တောင်းတာမပေးရင်၊ ငါ နင့်ကိုမချစ်တော့ဘူး၊ နင်နဲ့ မဆက်ဆံတော့ဘူး၊ မခေါ်တော့ဘူး ဆိုတာမျိုး အကျပ်ကိုင်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခိုင်

မာမာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

(၉) If the person I love does not love me, it means I am unlovable.

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ့်ကိုပြန်မချစ်ရင် အဲဒါ ငါဟာ ချစ်စရာ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

ဒီလိုယူဆတာ မှန်ရဲ့လား . . ။ သူက တခြားတယောက်ကို ချစ်နေလို့ ဖြစ်မှာပေါ့။ ကိုယ်က သူ့ကိုချစ်တာနဲ့ပဲ သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်ရမယ်လို့ ပြောလို့ရမလား။ သူ့ မချစ်တာနဲ့ပဲ ငါဟာ ချစ်စရာ မကောင်းလို့ သူ့ မချစ်တာလို့ ဘယ်ပြောနိုင်မလဲ။ သူ့ မချစ်ပေမယ့် တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချစ်မှာပေါ့။

ချစ်စရာကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ ဘယ်သူဘယ်ဝါက ကိုယ့်ကိုချစ်တာ မချစ်တာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို သူက ချစ်စရာ မကောင်းဘူးလို့ ထင်ရင်တောင်မှ ဒါ သူ့အထင်ပဲ။ တခြား တစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်မှာပဲ။ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ချစ်တတ်ဖို့ပါ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပုံမှန်နေ၊ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်၊ စိတ်ချမ်းချမ်း သာသာနေ၊ သူများအပေါ် သဘောထား ကောင်းကောင်းထား၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားနေ၊ ကိုယ့်အရည် အချင်းတွေကို များများ ထုတ်သုံးနေ။ အဲသလို နေတဲ့သူကို လူတွေက ပိုပြီးချစ်တယ်။ လေးစားတယ်။ ငါ့ကို မချစ်ဘူးထင်တယ်လို့ တွေးပြီး တခြားလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်နိုင်ပဲ ဒီအတွေးနဲ့ အချိန်ကုန်နေ တဲ့လူဟာ အချစ်မခံရဘူး။

Most efforts to love fail unless the person has actively tried to develop his or her individual potential and personality.

ကိုယ့်ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ မပြုစု မပျိုး ထောင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ချစ်နိုင်ဖို့အရေးမှာ ကြိုးစားပေမယ့် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ အချစ်ခံရဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။

တကယ်ချစ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့ သူတွေ၊ အရည်အချင်းမရှိတဲ့ သူတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ သူတွေ စွမ်းနိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။ အများကတော့ တွယ်တာတာ၊ စွဲလန်းတာ၊ မှီခိုတာကို ချစ်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါကို သမီး သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။

(၁၀) Being isolated from others is bound to lead to unhappiness.

လူတွေနဲ့ ကင်းကွာနေရင် စိတ်ဆင်းရဲရမှာ သေချာတယ်။

လူဟာ အပေါင်းအဖော်ခင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လည်း လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ စုစုဝေးဝေး နေကြပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြလို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ တိုးတက်လာတာ။ ဒါကြောင့် လူအများနဲ့နေပြီး ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး ဆောင်ရွက် ရမယ်။ ဒါမှ လူပီသမယ်။

ဒါပေမယ့် တခါတလေလည်း လူတွေနဲ့ ကင်းကွာပြီးတော့ နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်းလောက် နေရတဲ့အခါရှိတယ်။ တချို့ လန့် နှစ်နဲ့ ချီပြီး ကင်းကွာနေရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်းကြီး ကင်းကွာနေ တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို တခါတလေ ကင်းကွာနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့ အရင်တုန်းက ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေခဲ့ရတဲ့သူတွေ အခုလည်း ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေ ရှိနေတယ်။ သူတို့ကို ကိုယ် သတိရနေသလို

ကိုယ့်ကိုလည်း သူတို့ သတိရနေမှာပဲလို့ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူဟာ ခွဲနေရလို့ လွမ်းပေမယ့် အကြီးအကျယ် အထီးကျန်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲ နေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ့်ကို ယုံကြည်တဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူ၊ တခြားသူတွေနဲ့လည်း ရိုးရိုးသားသား လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေတဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ စိတ်ချရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိတဲ့သူဟာ ခွဲနေရတဲ့အခါ လွမ်းပေမယ့် အားငယ်ပြီး နေလို့ မဖြစ်အောင် လုပ်လို့ မဖြစ်အောင် စိတ်မဆင်းရဲဘူး။ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ လွမ်းနေတာတော့ ရှိမယ်။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီးတော့ လုပ်သင့် တာတွေကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နေရမှာပဲ။

ရက်ပိုင်းလောက် ကိုယ် ချစ်တဲ့ခင်တဲ့သူတွေနဲ့ ကင်းကွာပြီး နေရတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲပြီး နေမထိ ထိုင်မထိ မလုပ်တတ် မကိုင်တတ် ဖြစ်နေရင် အဲဒီလူဟာ လူတွေပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှု အားကြီးလွန်းနေ တယ်လို့ဆိုနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်၊ အားငယ်မယ်။

နားလည်သင့်တဲ့ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ နောက်တစ်ချက်က

Being alone gives a person the oppotunity to explore what she or he really thinks, feels, and knows.

တစ်ယောက်ထဲနေရတဲ့ အခြေအနေမှာ ကိုယ် ဘာတွေ တကယ် တွေးသလဲ၊ ဘာတွေ တကယ် ခံစားရသလဲ၊ ဘာတွေ တကယ် သိသလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စူးစမ်းဖို့ ကြည့်ဖို့ အခွင့်အရေး ရပါတယ်။

အများနဲ့ နေရတဲ့အခါမှာ အများရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် အများ တွေးသလို လိုက်တွေးမိတတ်တာ များပါတယ်။ သူများနောက်လိုက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ ခံယူချက် တွေဟာ ဘာလဲဆိုတာ တကယ်သိချင်ရင် တစ်ယောက်ထဲနေဖို့

အချိန်ကို ရအောင်ရှာယူပြီးတော့ ကိုယ့်အတွေးကိုကိုယ် နက်နက်နဲနဲ စူးစမ်းဖို့ စမ်းစစ်ဖို့လိုတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း တွေးကြတယ်။ ရုပ်ရှင်၊ ဗွီဒီယို၊ တီဗွီတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု နောက်ကို လိုက်ပြီးတော့ တွေးတာလည်းရှိတယ်။ ခေတ် ဆိုတာကို သူတို့က ဖန်တီးတယ်။ ခေတ်စားတယ်၊ ခေတ်မှီတယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ။ အများလက်ခံတာ အများကြိုက်တာကို ပြောတာပဲ။ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ရေဒီယို၊ တွေမှာ ရေးကြတာတွေ၊ ပြောကြတာတွေကို ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သေသေချာချာ မစဉ်းစားပဲ လွယ်လွယ်ကူကူ လက်ခံပြီးတော့ ယုံနေကြတာ တော်တော်များတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်တွေလို့ ပြောလို့ရမလား။

အများနဲ့နေရတဲ့အခါ အများရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် လူများ ဝမ်းသာရင် လိုက်ဝမ်းသာကြတယ်။ လူများသောကဖြစ်ရင် လိုက်ဖြစ်တယ်။ လူများကြောက်ရင် လိုက်ပြီးကြောက်တယ်။ လူတစ်ယောက်ကို လူအများက ချစ်ကြရင် ကိုယ်လည်း ဘာမှန်းမသိ၊ ညာမှန်းမသိ လိုက်ချစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ကို လူအများမုန်းရင် ကိုယ်လည်း ဘာမသိ ညာမသိ လိုက်မုန်းတယ်။ ဒီလိုပဲ အများကြိုက်တဲ့ ပစ္စည်းကို လိုက်ကြိုက်ကြတယ်။ အများလုပ်သလို လိုက်လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဘာကို ခံစားရသလဲ၊ ကိုယ့်အကြိုက်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ သိချင်ရင် တစ်ယောက်ထဲ အချိန်ယူပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။

ကိုယ်သိတာတွေဟာ အငှားအသိတွေ ဖြစ်နေတယ်။ first hand knowledge (ကိုယ်တွေ့အသိ)မဟုတ်ပဲ second hand knowledge (သူများပြောလို့ ခေါင်းငြိမ်လိုက်ရတဲ့ တဆင့်ခံအသိ) တွေဖြစ်နေတယ်။

ငါ့ကိုယ်တွေ့ ငါ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ငါတကယ်သိတာ ဘာရှိသလဲ

ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် မေးသင့်တယ်။ ပြီးတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်သိထားတာတွေကို စူးစမ်း သင့်တယ်။ စမ်းစစ်သင့်တယ်။

ဒါကြောင့် “တစ်ယောက်ထဲနေတဲ့အချိန် ငါ့မှာရှိမှ ဖြစ်မယ်” ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

အလေးနက်ဆုံးအသိဉာဏ်ကို တစ်ယောက်ထဲနေတဲ့အချိန်မှာမှ ရနိုင်တယ်။ ပြင်ပက လူတွေ၊ တိဗ္ဗိတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေ၊ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ စာအုပ်၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်ပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှာမှ လွတ်လပ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရမယ်။ လူတွေမှာ တိဗ္ဗိ၊ ဗီဒီယို၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရတာ သိပ်များတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ နဲ့တယ်။ ရှိတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ရှိတဲ့ထဲမှာ ငါကော ပါသလားဆိုတာ မေးပါ။

ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်၊ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှု၊ ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်ရှိမှ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ဖြစ်မယ်။ အငှား အတွေးအခေါ်၊ အငှား ခံစားချက်၊ အငှား အကြိုက်၊ အငှား အသိဉာဏ် ဖြစ်နေရင်၊ အငှားဘဝ ဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ပျောက် နေမယ်။ လူတော်တော်များများမှာ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်၊ ကိုယ်ပိုင် အကြိုက်၊ ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ် မရှိကြလို့ ဘဝပျောက်သလို ခံစားနေရတယ်၊ ဘဝအဓိပ္ပါယ် ပျောက်နေတယ်။

Being alone forces you to deveop your personal strength.

တစ်ယောက်ထဲနေရတဲ့အခါ ကိုယ့်အနားမှာ ကိုယ်က မှီခို ရမည့်သူ၊ အားကိုးရမည့်သူ မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးရ တယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေလိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အားကိုယ် မကိုးလို့

မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အစွမ်းအစတွေကို မရမက ထုတ်ရတော့မယ်။ မလုပ်တတ်လည်း လုပ်မှရတော့မယ်။ သတ္တိကို မရမက မွေးရတော့မယ်။ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကိုကိုယ် ဖြေရှင်းရမယ်။ လုပ်ပေးမယ့်သူ ရှိနေရင် သက်သာခိုချင်တယ်။ သက်သာရင် အစွမ်းအစ မထွက်တော့ဘူး။ အစွမ်းအစဆိုတာ မရမက ညှစ်ထုတ်မှ ထွက်တယ်။ နှမ်းကနေ ဆီထွက်အောင် ကြိတ်ပြီးထုတ်သလို ထုတ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် အစွမ်းအစထွက်ချင်ရင် သူများကို အားမကိုးပဲ တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ။

ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးနိုင်လေလေ၊ ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေပဲ။ သူများကို အားကိုးနေရလေလေ၊ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးရလေလေပဲ။

Being alone enables you to put aside excuses for taking responsibility for yourself.

တစ်ယောက်ထဲနေရတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်မယူရအောင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး ရှောင်တာတွေကို ဘေးဖယ်လိုက်လို့ ရသွားတယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေရလို့ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစတွေကို မရမက ထုတ်ဖော်ရတယ်။

ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်မယူချင်လို့ မလုပ်တတ်တာ၊ ကြောက်တတ်တာ အားငယ်တတ်တာ တွေကိုအကြောင်းပြတယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေလိုက်တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မှမလုပ်ရင် မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် အရင်တုန်းက လုပ်ပေးမည့်သူရှိတုန်းက ကိုယ်သက်သာအောင် ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် မယူဖြစ်အောင် အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုး ပြခဲ့တာကို လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူနိုင်သွားတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချရတော့တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်

စဉ်းကမ်း (discipline)နဲ့ ကိုယ်နေတတ်တဲ့သူဆိုရင် တစ်ယောက်ထဲ နေလိုက်မှ အရည်အချင်း ပိုထွက်တယ်။ တချို့လူတွေဟာ သူများက ကိုယ့်ကို မျှော်လင့်သလို နေပေးတတ်ကြတယ်။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုမှာ သရုပ်ဆောင်ရသလို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သရုပ်ဆောင်နေလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က ဇာတ်ကောင်ဖြစ်သွားတယ်။ ဇာတ်ကောင်ရဲ့ ဘဝဟာ ကိုယ့်ဘဝအစစ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သဘောထား အမှန်၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးထားမှု အမှန်၊ ကိုယ့်ခံစားချက် အမှန်တွေကို ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်တောင် မသိနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ ကြာရင် ကိုယ့်ဘဝ ကိုကိုယ် အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ ဝန်ထုတ် ဝန်ပိုးကြီးတစ်ခုလို ခံစားရပြီး ဘဝကို စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

တစ်ယောက်ထဲနေတဲ့အချိန်မှာ ငါ့သဘောထားဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့တန်ဖိုးထားမှုဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ခံစားချက်ဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ဘဝကို ငါတန်ဖိုးရှိရှိ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားခွင့် ရတယ်။

တစ်ယောက်ထဲနေတဲ့အချိန်မရှိရင် လေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ် မထွက်နိုင်ဘူး။ လေးနက်တဲ့စာမျိုး ရေးချင်ရင် တစ်ယောက်ထဲ နေတဲ့အချိန် များများရှိမှ ဖြစ်မယ်။ လေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ်ရှိတဲ့ သူတွေဟာ တယောက်ထဲနေတဲ့အချိန်ကို များများရအောင် ယူတတ် တယ်။

တစ်ယောက်ထဲနေနိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အားငယ်စိတ် မရှိလို့၊ မှီခိုစိတ် မရှိလို့၊ ပျင်းတဲ့စိတ် မရှိလို့ တစ်ယောက်ထဲနေနိုင်တာ။

Solitude permits insight.

တကိုယ်ထဲနေခြင်းဟာလေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်ကိုဖြစ်ခွင့်ပေးတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လေးနက်တဲ့ အသိအမြင်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖို့

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၁၅၅

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့တုန့်ပြန်မှုနဲ့တဲ့ အခြေအနေကို လိုအပ်မယ်။ ဘာမှ ကြည့်စရာ၊ နားထောင်စရာ၊ ပြောစရာ သိပ်မရှိတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ် အတွင်းကနေ လေးနက်တဲ့အသိအမြင် ထွက်ပေါ်ခွင့်ရတယ်။

စိတ်ထဲမှာ နေရာရှင်းထားပါ။ အသိဉာဏ်အတွက် နေရာ ပြင်ထားပါ။

နံပါတ် (၆) ကနေ (၁၀) ထိဟာ လူတွေ ကိုယ့်ကိုချစ်တာ၊ ခင်တာပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လောက်မှီခိုနေတယ် ဆိုတာ သိအောင် ပြောပြတာ။

အလုပ်ဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးလား

(၁၁) If I am to be a worthwhile person, I must be truly outstanding in at least one major respect.

ငါဟာတန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အနဲဆုံး အဓိကကျတဲ့ အရာဌာနတစ်ခုမှာ တကယ်ထူးချွန်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒီအချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်နဲ့ တိုင်းတာပြီး တန်ဖိုးဖြတ်တဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။

အလုပ်ဟာ လူ့ဘဝမှာ အင်မတန်အရေးပါတဲ့ အဓိကကျတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ ဘယ်လိုလူဆိုတဲ့ ခံစားချက် သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်လာ တယ်။

ဥပမာ ငါကကျောင်းဆရာဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်မှတ်ချက်၊ ငါက ဆရာဝန်ဆိုတဲ့၊ ငါ ဘယ်သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ်မှတ်ချက်၊ ငါက လယ်သမားဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ အလုပ်ပေါ်မှာမှီပြီး သတ်မှတ်ထားကြတာ။ သတ်မှတ်ချက်ဆိုပေမယ့် တော်တော် အားကြီး

တဲ့ခံစားမှုလည်း ပါတယ်။ ဂုဏ်လည်း ယူကြတယ်။

ပြီးတော့ အလုပ်ပေါ်မူတည်ပြီးတော့ လူရဲ့စိတ်နေသဘောထား နဲ့ စရိုက်လည်း ဖြစ်လာတယ်။ ကျောင်းဆရာလုပ်သက် များတဲ့လူ တစ်ယောက်ကိုတွေ့ရင် ခဏလောက် စကားပြောကြည့် လိုက်ရင်ပဲ သူဟာ ကျောင်းဆရာဖြစ်ရမယ်လို့ မပြောပဲနဲ့ သိနိုင်တယ်။

အလုပ်မရှိရင် ငါဘယ်သူလဲ ဆိုတာတောင် မပြောတတ်တော့ ဘူး။ အလုပ်မရှိရင် ဘဝမရှိသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေသင့်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ကျေကျေနပ်နပ် လုပ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော်တော် ကျေနပ်တယ်။

ဒါပေမယ့် သူများထက်သာချင်တဲ့စိတ် အားကြီးလာရင်တော့ လုပ်ရတာ စိတ်မအေးချမ်းတော့ဘူး။ သူများ အထင်ကြီးအောင် လုပ်ပြနေရရင် သဘောထားမှားနေလို့ အထင်မကြီး ကြီးအောင် ဟန်လုပ်နေရမယ်။ အထင်မကြီးမှာ ကြောက်နေမယ်။ အထင်မကြီးရင် စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

ပြီးတော့ အလုပ်ဆိုတာ လူသိနိုင်တာ၊ လူမြင်နိုင်တာရှိသလို ဘယ်သူမှမသိပဲ၊ ကိုယ်သာသိတဲ့ အလုပ်လည်းရှိပါတယ်။ လူသိနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကိုသာ တန်ဖိုးထားရင် လူမသိနိုင်ပေမယ့် ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ဖို့ စိတ်ကူးမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ လူသိနိုင်တဲ့အလုပ် တွေကို မလုပ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမဝင်တော့တဲ့သူလို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ဓာတ်ကျ သွားမယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သဘောထားမှန်ဖို့ လိုတယ်။

အလုပ်ဟာ ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလုပ်တစ်ခုထဲနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရဘူး။ အလုပ်ရဲ့

တိုးတက် ကြီးပွားမှုတစ်ခုထဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်တဲ့သူဟာ အလုပ်အဆင်ပြေလို့ တိုးတက်နေရင် ပျော်တယ်။ အလုပ်ကို ပိုပြီး လုပ်တယ်။ လုပ်ငန်းကို ချဲ့တယ်။ မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်တဲ့အထိ အလုပ်ပဲ လုပ်နေတတ်တယ်။ မိသားစုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ သားသမီးတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး တွေအတွက် အချိန်မပေးနိုင်တော့လို့ အဲဒီဆက်ဆံရေးတွေ တဖြေးဖြေး ရင်းနှီးမှုမရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့တောင် ကိုယ်မရင်းနှီးတော့ဘူး။ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးကြောင့်ရမယ့် စိတ်ချမ်းသာမှု၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှု ဆိုတာတွေကို မရတော့ဘူး။ တဖြေးဖြေးနဲ့ (workaholic) ပိုဖြစ်လာတယ်။ အလုပ်ကို စွဲလာတယ်။ အလုပ်မှာ တိုးတက်မှုရှိနေမှ နေသာထိုင်သာရှိတယ်။ အပြိုင်အဆိုင် အလုပ် လုပ်တယ်။ အလုပ် လုပ်နိုင်တာကိုပဲ ဂုဏ်ယူနေတတ်တယ်။

အဲဒီလို လူဟာ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေဘူး၊ မတိုးတက်ဘူး၊ ဆုတ်ယုတ်နေ တယ်ဆိုရင် သူတန်ဖိုး ကျသလို၊ သူ့ဂုဏ် ထိခိုက်သလို ခံစားရတယ်။ အလုပ် လုပ်လို့မရလို့ နားရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတော့ဘူး။ ပျင်းတာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတယ်။ အချိန်ပြည့် အလုပ် လုပ်နေရမှ နေတတ်တဲ့လူဟာ အချိန်တစ်ဝက်လုပ်ရရင် ပျင်းနေတော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစား နိုင်တော့ဘူး။ မကျေနပ်တော့ဘူး။

ပင်စင် ယူရလို့ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး (economic depression) ကြောင့် လုပ်ငန်းကို ပိတ်လိုက် ရလို့ဖြစ်စေ၊ အရင်ကလောက် အဆင့်မြင့်မြင့်အလုပ်တွေကို များများ မလုပ်နိုင်တော့ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူးလို့ တွေးပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။ အားငယ်မယ်။ ပင်စင်ယူပြီးရင် မကြာခင်မှာ သေဆုံးကြတာ တော်တော်များတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားစရာ

ကျေနပ်စရာ တခြားဘာမှ မရှိဘူး။

အလုပ် မသွားရတော့လို့ အိမ်မှာနေရတဲ့အခါ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိလေလေ စိတ်ဆင်းရဲလေလေ စိတ်တိုလေလေ မိသားစုနဲ့ပိုပြီး အဆင်မပြေ ဖြစ်လေလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိတော့တဲ့ ဘူးခွံလွတ်တစ်ခုလို ခံစားရတယ်။ အမှိုက်ပုံးထဲကို ထည့်ရတော့မယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ စက်ကြီးဟာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ တဲ့အချိန်မှာ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို အပြင်အလုပ်ကို မလုပ်နိုင် တော့တဲ့အခါ သေချင်လောက်အောင် ခံစားရတဲ့သူမျိုး ဖြစ်ချင် သလား။ စဉ်းစားပါ။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အပြင်အလုပ်တွေဟာ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့တော့ ရပ်ဆိုင်းသွားရမှာပါ။

ဒါကြောင့် မိသားစုနဲ့ အမြဲတန်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်း နှီးနှီး နေဖို့လိုတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ဂုဏ်တွေ အဆင့်အတန်း တွေမပါတဲ့ ပွင့်လင်းတဲ့ဆက်ဆံရေးရှိအောင် ပြုစုဖို့လိုတယ်။ ငွေ မရပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာမှုရတဲ့ အများအကျိုးဆောင် အလုပ်တွေ၊ ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်တွေ၊ ပန်းပင် သစ်ပင်စိုက်တာမျိုး လုပ်သင့်တယ်။ ပိုပြီးအရေးကြီးတာက အတွင်းအလုပ်ကို လုပ်ဖို့။ အဲဒီလူမှုရေးအလုပ်နဲ့ ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်တွေကိုပါ မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အချိန်မှာတောင် လုပ်လို့ရတဲ့ 'သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့ အလုပ်'ကို လုပ်ထား သင့်တယ်။ နောက်ဆုံးနေ့၊ နောက်ဆုံးနာရီ၊ နောက်ဆုံးမိနစ်၊ ထိအောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ရှိမှဖြစ်မယ်။

Success does not guarantee happiness.

လောကီ အောင်မြင်မှုဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ အာမခံချက် မပေးဘူး။

စီးပွားရေး အောင်မြင်တာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ မသေချာဘူး။ ရာဘူးတိုးတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ မသေချာဘူး။ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ကြီး

တွေဖြစ်ပြီး၊ ရာထူးကြီးပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေကြတဲ့သူတွေ များပါတယ်။ ရာထူး သိပ်မကြီးခင်က၊ စီးပွားရေးတွေ သိပ်မတိုးတက်သေးခင်က စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ခဲ့တဲ့ တချို့သူတွေဟာ အခု ရာထူးကြီးလာ မှ၊ စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှ မိသားစုနဲ့ အဆင်မပြေလို့၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ တာဝန်တွေအလုပ်တွေ ဖိစီးလို့ စိတ်ဆင်းရဲပြီး စိတ်ဓာတ် ကျနေကြတာ တွေရတယ်။ အလုပ် လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် အလုပ်တစ်ခု ထဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးမမြတ်ပါနဲ့။

(၁၂) I must be a useful, productive, creative person or life has no purpose.

ငါဟာ အသုံးဝင်တဲ့သူ၊ အလုပ်တွေအများကြီး လုပ်နိုင်တဲ့သူ တီထွင်ပြီးလုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်၊ သို့မဟုတ်ရင် ငါ့ဘဝဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး။

ဒီအချက်ဟာလည်း အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တိုင်းတာတဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူတွေမှာ ဒီလို သဘော ထားမျိုး ပိုရှိတတ်တယ်။ တော်တော် သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ သဘောထား ဖြစ်တယ်။

ကြားဖူးတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ ပြောပြချင်တယ်။ တော ထဲမှာသစ်ပင်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ တချို့ နံ့သာပင်လို အပင်မျိုးက မွှေးတယ်၊ ဆေးဖက်ဝင်တယ်၊ လိမ်းလို့ရတယ်၊ သောက်လို့ရတယ်။ တချို့အပင်တွေဟာ အနှစ်သိပ်ကောင်းတယ်၊ ကျွန်းပင်၊ ပိတောက်ပင် တွေဆိုပါတော့။ အိမ်ဆောက်လို့ ကောင်းတယ်၊ ပရိဘောဂ လုပ်လို့ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေက အဲဒီအပင်တွေကို အဖိုးတန် အပင်တွေဆိုပြီး ခုတ်ယူကြတယ်။ တချို့အပင်တွေက အရွက်တွေ သိပ်တန်ဖိုး ရှိတယ်၊ တချို့ အပွင့် တန်ဖိုး ရှိတယ်၊ တချို့ အသီး တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေက တန်ဖိုးထားကြတယ်။

ဒါပေမယ့် တောထဲမှာ နောက်သစ်ပင်တပင် ရှိတယ်။
 အဲဒီအပင်က အနှစ်လည်းမကောင်းဘူး။ အိမ်ဆောက်လို့လည်း
 မကောင်းဘူး။ ပရိဘောဂလုပ်လို့လည်း မကောင်းဘူး။ ဆေးဘက်လည်း
 မဝင်ဘူး။ အခေါက်တွေ အပွေးတွေလည်း အသုံးမဝင်ဘူး။ အရွက်တွေ
 အပွင့်တွေ အသီးတွေလည်း အသုံးမဝင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူတွေက
 အဲဒီအပင်ကြီးကို ဘာမှအသုံးမဝင်တဲ့အပင်ကြီးလို့ နာမည်ပေးထား
 ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် တောထဲသွားတဲ့သူတွေ နေပူထဲမှာ ခရီးပန်းလို့
 နားချင်ရင် အဲဒီအပင်ကြီးအောက် ဝင်နားကြတယ်။ အရိပ်သိပ်ကောင်း
 တယ်။ အပင်အောက်မှာနားရင်းနဲ့ တချို့လူတွေက ဒီအပင်ကြီးဟာ
 အနှစ်လည်း သုံးမရ၊ အရွက်တွေ အသီးအပွင့်တွေလည်း သုံးမရတဲ့
 ဘာမှ အသုံးမဝင်တဲ့အပင်ကြီးလို့ ပြောကြတယ်။ ယူသွားလို့မရ၊
 ရောင်းလို့မရတဲ့ အရိပ်ရဲ့တန်ဖိုးကို သိတဲ့သူ အင်မတန်နဲနဲတယ်။

ဆိုလိုချင်တာက အရာရာတိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်
 ပါတယ်။ တချို့အရာတွေဟာ မြင်ရ ကြားရတာနဲ့ကို အသုံးဝင်နေ
 တယ်။ အကျိုးများနေတယ်။

အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်နိုင်တာကောင်းပါတယ်။
 ဒါပေမယ့် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို အလုပ်လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုထဲနဲ့ မတိုင်း
 တာသင့်ဘူး။ အသုံးဝင်တယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ရင် ရုပ်ပိုင်းကို
 ပြောကြတာများတယ်။ စိတ်အေးချမ်းအောင် နေတဲ့သူ၊ မေတ္တာ
 ကရုဏာ ကြီးတဲ့သူဟာလည်း လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြု
 ပါတယ်။ အသုံးဝင်တယ်လို့ ပြောမလား။ အမှန်တော့ အသုံးဝင်တယ်
 ဆိုတဲ့စကားဟာ နှင့်သီးလွန်းပါတယ်။ အသုံးမဝင်တဲ့ သစ်ပင်ကြီးနဲ့
 တူတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီအပင်ကြီးအောက်မှာ နားခိုနေပြီး
 ဒီအပင်ကြီး အသုံးမဝင်ကြောင်း ပြောနေကြတဲ့သူတွေလည်း

အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အနားကို ရောက်လာတဲ့သူတွေကို ဘာမှ မပေးနိုင်ရင်တောင် စိတ်အေးချမ်းစေမယ့် စကားမျိုး ပြောနိုင်ရင် အရိပ်ကောင်းတဲ့ အပင်ကြီးလိုပဲ ကျေးဇူးများပါတယ်။

သူများထက် ထူးထူးကဲကဲ တီထွင်ကြံဆပြီး လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေ ရှိခဲ့လို့၊ ရှိနေလို့၊ လောကကြီး တိုးတက်လာတာ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို တီထွင်နိုင်မှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ် ရှိတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ နိုးနိုး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တွေ လုပ်ရင်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ဘဝကိုအဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ နေကြတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သဘောထားမှန်ရင် အဓိပ္ပါယ် ရှိပါတယ်။ နိုးနိုးအတွေ့အကြုံတွေထဲကပဲ အသိဉာဏ်တွေ အများကြီး ရနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာထဲက ပညာရအောင် ယူတတ်ရင် ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

(၁၃) People who have good ideas are more worthy than those who do not.

အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေ ရှိတဲ့သူဟာ မရှိတဲ့သူ ထက်ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတယ်။

အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေ၊ စိတ်ကူးကောင်းတွေ ဟာ အင်မတန်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သိပ္ပံပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆ တွေကြောင့် လောကကြီးအကြောင်း လူတွေပိုသိကြရတယ်။ လုပ်နည်း ကိုင်နည်းတွေလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ လူနေမှု အဆင့်အတန်း လူသုံးကုန်ပစ္စည်း အဆင့်အတန်းတွေလည်း မြင့်လာတယ်။ လူမှု ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းတွေကြောင့် ဆက်ဆံရေး ပညာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အယူအဆ အတွေးအခေါ် မတူတဲ့

သူတွေအချင်းချင်း သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ idea မတူတိုင်း မှားတယ်လို့ တဖက်သတ် မယူဆဘူး။

ဒါကြောင့် အတွေးအခေါ် အယူအဆကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်း အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေကို အချိန်တိုင်း မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။ သူများပြောတဲ့ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေကို ချင့်ချိန်နိုင် တယ်ဆိုရင်ပဲ တော်လှပြီ။ လွှဲမှားတဲ့အယူအဆကို လက်မခံရင်ပဲ တော်တော်ညာဏ်ရှိတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်ပါပြီ။ ကိုယ်က အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေကို အမြဲတန်းထုတ်နေမှ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူလို့ မယူဆပါနဲ့။ အယူအဆ အထူးအဆန်း တော်တော်များများဟာ တချိန်ကျရင် လူအများ စိတ်မဝင်စားတော့လို့ အသုံးမပြုတော့ပဲ မေ့သွားမှာပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ လူ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေ ရှိတာပေါ်မှာ မူမတည်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် လူတိုင်းမှာစိတ်ကူးကောင်းလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာတွေ ပညာရှင်တွေမှာ စိတ်ကူးကောင်းတွေ ရှိသလို တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်တဲ့သူတွေမှာလည်း စိတ်ကူးကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ ရှိမှလည်း တိုင်းပြည် တိုးတက်အောင် ကြိုးပိုးအောင် လူအများ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး အစစအရာအရာ အဆင်ပြေအောင် စီမံနိုင်တယ်။ ဆရာ ဆရာမတွေမှာလည်း စိတ်ကူးကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ တပည့်တွေ နားလည်အောင် သဘောပေါက်အောင် ဘယ်လိုသင်ရမယ် ဆိုတာ။ မိဘတွေမှာလည်း သားသမီးတွေ သဘောထားမှန်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်အောင် ပြောဆို သွန်သင် နည်းလမ်းပြဖို့ စိတ်ကူးကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ် နေရေး ထိုင်ရေးမှာ အဆင်ပြေအောင်၊ ပြောရေး ဆိုရေး အဆင်ပြေအောင် စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်ကောင်းလေးတွေ ထုတ်ပြီး လုပ်နေကြရတာပဲ။ ကမ္ဘာကျော် idea ကောင်းတွေထုတ်နိုင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ရင် စိတ်ကူး
ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

(၁၄) If I do not do as well as other people, it means
I am inferior.

ငါ သူများလောက်မကြီးပွီးရင် မတိုးတက်ရင် အဲဒါ ငါညံ့ဖျင်း
လို့ပဲ။

ငယ်ငယ်က အတန်းတူ ကျောင်းနေဖက်နှစ်ယောက်-ကြီးလာ
တဲ့အခါ တစ်ယောက်က ရာထူးကြီးကြီးနဲ့ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး
လုပ်ငန်းကြီးကြီးနဲ့ ဖြစ်နေပြီးတော့ နောက်တစ်ယောက်က နေဖြစ်ရုံ
စားဖြစ်ရုံ ဖြစ်နေရင် ရာထူးကြီးတဲ့သူ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးဖြစ်နေတဲ့သူက
ပိုပြီးတော်တယ်လို့ ဆိုမလား။

လောကမှာ အလုပ်တွေအများကြီးထဲက အဆင့်အမြင့်ဆုံး
အလုပ်က သူများကို ပညာပေးတဲ့အလုပ်၊ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်
မြင့်မားရေး၊ စိတ်ဓာတ် မြင့်မားရေးကို အထောက်အကူပေးတဲ့ အလုပ်
ဖြစ်တယ်။ ဒါက ဆရာဆရာမအလုပ်ရဲ့ အရေးပါပုံကို သဘောပေါက်
စေချင်လို့ ပြောတာပါ။ စာရေးဆရာတွေ၊ ဝတ္ထု၊ ကဗျာစာပေ အမျိုးမျိုး
ရေးတဲ့သူတွေဟာလည်း လူအများကို အသိဉာဏ် မြင့်မားအောင်
အထောက်အကူ ပေးတဲ့သူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တခြား
အလုပ်တွေက အဆင့်နိမ့်တဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်တယ်။ တခြားအလုပ်တွေ
လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ လူညံ့တွေလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ သူ
•နေရာနဲ့သူ သူ့အချိန်နဲ့သူ လောကကြီးကို တနည်းနည်းနဲ့ အကျိုးပြု
နေပါတယ်။

သေသွားပြီးနောက် ဟိုဘက်ဘဝကို ရာထူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊
ဂုဏ်၊ အဆင့်အတန်း ဘာတစ်ခုမှ ယူသွားလို့မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထား၊

ကိုယ့်ပါရမီ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာပဲ ကိုယ်သွားလေရာပါမယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်လည်း ပါမယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ပါရမီတစ်ခုခုကို အထောက်အကူ ပြုမယ်၊ အလုပ်ထဲက အတွေ့အကြုံထဲက ဉာဏ်ပညာရမယ်၊ ကုသိုလ် ရမယ် ဆိုရင်အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုအများဆုံး ဖြစ်နေကြရတာဟာ ငါ့ကို လူတွေ အထင်ကြီးသလား၊ အထင်သေးသလား၊ လူအထင်ကြီးအောင် ဘာ လုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေကြောင့်၊ ငါ့ဘဝကို ငါ့အတွက် အဓိပ္ပါယ် ရှိအောင် ဘယ်လိုနေသွားရမလဲဆိုတာကို တွေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး သူကသာတယ် ငါကသာတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဟာ စိတ်ကိုပင်ပန်းစေတယ်။

(၁၅) If I fail at my work ,then I am a failure as a person.

ငါ လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ ငါ မအောင်မြင်ရင် ငါဟာ လူတစ် ယောက်အနေနဲ့ မအောင်မြင်တဲ့သူ၊ ဆုံးရှုံးတဲ့သူ၊ အရာမရောက် အသုံးမကျတဲ့သူပဲ။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို အောင်မြင်တယ် မအောင်မြင်ဘူး ဆိုတာကို ဘယ်သူ ဆုံးဖြတ်ပေးသလဲ။ များသောအားဖြင့် သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးတာပါ။ လူတစ်ယောက် လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။ တစ်နေရာမှာ မအောင်မြင်တာနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားပြီးလို့ မတွေးသင့်ဘူး။ တသက်လုံး အောင်မြင်မှာ မဟုတ်တော့တဲ့သူလို့ မယူဆသင့်ဘူး။ ဒီတစ်ခုမှာ မအောင်မြင်ပေမယ့် နောက်တစ်ခုမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်မှာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုပေမယ့် စိတ်ထားမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ မမြင်နိုင်တဲ့အရာက ဘဝမှာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ တန်ဖိုးရှိတယ်။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၈၅

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးနေမယ့် အစား ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်နေရတာကိုပဲ ကျေနပ်ဖို့၊ ပျော်ဖို့၊ လုပ်နေရလို့ ပညာတိုးတာကို ကျေနပ်ဖို့၊ အလုပ်ကြောင့် စိတ်နေသဘောထားတွေ ရင့်ကျက်ဖို့၊ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်ဆံရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်ဖို့ကို မျှော်လင့်ရင် ကောင်းပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှု တော်တော်များများဟာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အောင်မြင်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးဟာ ဆက်ဆံရေးတွေ အဆင်ပြေလို့ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကလေးတွေ လုပ်နေရလို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာပါ။

နံပါတ်(၁၁) ကနေ(၁၅) အထိဟာ အလုပ်မှာအောင်မြင်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်တာ တိုင်းတာတာ။

ပထမတန်းစားလူ

(၁၆) If you cannot do something well, there is no point in doing it at all.

တစ်ခုခုကို တကယ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်ရင် လုပ်နေစရာ အကြောင်းကိုမရှိဘူး။ ဒီအချက်ကလည်း ကိုယ်အလုပ်ကို စံထားတာ မြင့်ပြီးတော့ ကိုယ်ထားတဲ့စံကိုကိုယ် မမီနိုင်တဲ့အခါမှာ တွေးတတ်တဲ့ အတွေးမျိုးဖြစ်တယ်။

ဘယ်သူမှ မမီနိုင်အောင် အလုပ်ကိုအဆင့်မြင့်မြင့် လုပ်နိုင်တဲ့သူ တွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့အရေးမှာ အဲဒါက အဓိကအကျဆုံး မဟုတ်ဘူး။

ချို့ယွင်းချက် လုံးဝမရှိတဲ့၊ အမှားမရှိတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးပါဆိုရင် ရေးလို့ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ချို့ယွင်းချက်မရှိအောင်၊ အမှားမရှိအောင် တကယ်ကောင်းကောင်း မရေးနိုင်ရင် မရေးတာကောင်း တယ်လို့တွေးရင် ဒီစာအုပ်ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစာအုပ်မှာ စာမျက်နှာတိုင်းမှာ အမှားရှိနိုင်တယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားပေမယ့် မှန်းသလောက်တော့ မကောင်းဘူး။ မှားနေတာတွေကို တခြားလူတွေသိရင် ရှက်စရာဖြစ်မယ်လို့ တွေးနေရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။

မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို အခုမှ စလုပ်တဲ့သူဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ အဆင့်မြင့်တဲ့စံနှုန်းကို မီမှာမဟုတ်ဘူး။ အမှားကင်းအောင်၊ ချို့ယွင်းချက်ကင်းအောင် မလုပ်နိုင်ရင် မလုပ်ပဲနေတာ ကောင်းတယ်လို့ယူဆရင် လုပ်စရာအလုပ် သိပ်မကျန်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားမယ်၊ ပြင်နိုင်တဲ့ အမှားတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ပြင်မယ်။ ဒါပေမယ့် ချို့ယွင်းချက် လုံးဝကင်းမယ် လို့တော့ မမျှော်လင့်ဘူး။ လုပ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးတော့ ကျေနပ်နေမယ်။

(၁၇) It is shameful for a person to display his weaknesses.

ကိုယ့်အားနဲ့ချက်ကို ဖော်ပြရမှာ ရှက်စရာကောင်းတယ်။

ဘာမှ မလုပ်တဲ့သူမှာ ဘာအားနဲ့ချက်ရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။ တစ်ခုခုလုပ်ရင်တော့ လွဲတာ မှားတာ ရှိတော့မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒါ သူ့အားနဲ့ချက်ပဲဆိုတာ လူ သိသွားမယ်။ ကိုယ်မသိတာ၊ မတတ်တာ၊ မကျွမ်းကျင်တာ လူသိသွားမှာ သိပ်ရှက်နေတဲ့သူဟာ ဘာမှမလုပ်ရဲတော့ဘူး။ ကိုယ်က မသိတာ၊ မတတ်တာ၊ မကျွမ်းကျင်တာကို သူများသိနေ၊ တတ်နေ၊ ကျွမ်းကျင်နေရင် ကိုယ်မတတ်တာ၊

မကျွမ်းကျင်တာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်ခံရမှာ၊ သူများကို ဝန်ခံရမှာ ရှက်နေလို့ တတ်တဲ့သူတွေ၊ သိတဲ့သူတွေ၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူတွေကို အထင်မကြီးတဲ့ အပြောမျိုး၊ တန်ဖိုးချတဲ့ အပြောမျိုး၊ နှိမ်ပြီးပြောတဲ့ အပြောမျိုး ပြောတတ်တယ်။ အဲဒီလိုပြောလေလေ ကိုယ့်အားနဲ့ချက် ဟာ ပေါ်လေလေပဲ။ အားနဲ့ချက်တစ်ခုကို ဖုံးဖို့ ကြိုးစားလေလေ ဘာကို ဖုံးဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုတာ လူသိလေလေပဲ။

ကိုယ့်အားနဲ့ချက်ကို လူသိမှာ ဘာဖြစ်လို့ သိပ်ကြောက်တာလဲ။ အားနဲ့ချက်မရှိမှ လူအထင်ကြီးမယ်လို့ တွေးပြီးတော့ လူအထင်သေးမှာ၊ လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်လွန်းလို့ မရမက ဖုံးတာပဲ။

အဲဒီလိုဖုံးနေရတဲ့အတွက် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်တိုတတ်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေ ကိုယ့်ကို ကြောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်အားနဲ့ချက်ကို မပြောအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်တတ်တယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဟန်လုပ်ပြီး ဆက်ဆံနေရတဲ့အတွက် ရင်းနှီးမှု ပွင့်လင်းမှု မရှိဘူး။ ဟန်လုပ်နေရတဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ပဲနဲ့ တာဝန်ကြီးကြီးတစ်ခုကို ယူထားတဲ့ သူဟာ သူ မနိုင်နိုင်တာကို လူမသိစေချင်လို့ ဖုံးထားမယ်၊ အကူအညီ လည်း မတောင်းဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

သူ စိတ်ပင်ပန်းမယ်၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမယ်၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မယ်၊ ဒေါသကြီးမယ်၊ ရန်လိုမယ်။ ကိုယ့်အားနဲ့ချက်ကို ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်ခံဖို့လိုတယ်။ နောက်တော့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ မိသားစုနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို အသိပေးသင့်သလောက် အသိပေးထား၊ ပြောထားရင် ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်သက်သာမှု နဲ့ရပြီးတော့ စိတ်အေးအေးနဲ့ လုပ်နိုင်လို့ ပိုပြီးအဆင်ပြေမယ်။ အဲဒီ အားနဲ့ချက်ဟာလည်း နဲ့လျော့သွားမယ်။

ဝန်ခံလိုက်တဲ့ အားနဲ့ချက်ကို ပြုပြင်ရတာ လွယ်သွားတယ်။
 ဝန်ခံလိုက်တာနဲ့ပဲ အဲဒီအားနဲ့ချက်ဟာ အရင်လောက် မဆိုးတော့ဘူး။
 လောဘကြီးတာ သာမန်လူတစ်ဦးအနေနဲ့ ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။
 ကိုယ်လိုချင်တာကို တရားတဲ့နည်းနဲ့ရအောင် ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ကိုယ်
 ကြိုးစားပြီးလုပ်ယူပေါ့။ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်ရင်တော့
 ရှက်စရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကြိုးစားဘူး၊ ပျင်းတယ်၊
 ပြီးတော့ သူများလုပ်ထားတာ သူများမှာရှိတာကို အလကားရအောင်
 နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်ရှက်စရာကောင်းပါတယ်။

ဒေါသဆိုတာလည်း သာမန်လူတွေမှာ မကင်းနိုင်ဘူး။ ဒေါသ
 ဖြစ်တာကို သိပြီးတော့ ထိန်းဖို့တော့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဒေါသကြောင့်
 သူများမှာ မထိခိုက်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် အင်အားကြီး
 တဲ့သူ၊ ရာထူးကြီးတဲ့သူက ဒေါသကြီးရင် ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်း
 တယ်။ ကိုယ့်လောက် အင်အားမရှိတဲ့သူကို အားနဲ့ အနိုင်ယူတာတော့
 ရှက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်အားကြီးလေ သီးခံနိုင်လေ
 ဖြစ်မှကောင်းတယ်။ အင်အားကြီးလေ ကရုဏာကြီးလေ ဖြစ်မှကောင်း
 တယ်။ အင်အားကြီးလေ ခွင့်လွှတ်နိုင်လေဖြစ်မှ ကောင်းတယ်။

လူတွေက လောဘကြီးတာ၊ ဒေါသကြီးတာ၊ မာနကြီးတာကို
 ဝန်ခံရမှာ သိပ်မကြောက်ဘူး။ မနာလို ဝန်တိုစိတ် ရှိတာကို ဝန်ခံရမှာ
 ကြောက်တယ်။ မနာလို ဝန်တိုစိတ်က ပိုပြီးအောက်ကျတဲ့စိတ် ဖြစ်လို့
 ပဲ။ သူများ ကောင်းစားတာ၊ ကြီးပွားတာကို မရွံ့စိန်တဲ့စိတ်က အောက်
 တန်းကျတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ တရားထူး အသိဉာဏ်ထူးရတဲ့ သောတာပန်
 ဟာ လောဘ မကင်းသေးဘူး၊ ဒေါသ မကင်းသေးဘူး၊ မာနလည်း
 မကင်းသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် မနာလိုဝန်တိုစိတ်တော့ လုံးလုံးကင်းသွား
 ပြီး။ ဒါကြောင့် အောက်တန်း မကျဘူး။ ဒီအချက်ကို တော်တော်
 လေးလေးနက်နက် နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ငါ့မှာ မနာလို ဝန်တိုစိတ်

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၈၉

ရှိတယ်လို့ ဝန်ခံလိုက်ရင် အဲဒီလို ဝန်ခံလိုက်တာနဲ့ပဲ သူ့ကို ထိန်းနိုင် သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဝန်ခံရမယ်။ ကိုယ်လေးစား တဲ့သူ ယုံကြည်တဲ့သူဆိုမှာ ဝန်ခံလိုက်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ ဝန်ခံလိုက် ရင် ထိန်းရတာ ပြင်ရတာ လွယ်သွားတယ်။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာလေလေ ကိုယ့်အားနဲ့ချက်ကို ဝန်ခံ ရမှာ မကြောက်လေလေပဲ။ ဝန်ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မကြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ သတ္တိရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ ချီးသားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူရဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ပိုပြီးလွတ်လပ်မှု ရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ခံလိုက်ပြီးရင် ပိုပြီး ကောင်းတာတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။

ဝန်ခံနိုင်ရင် စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှု (stress) ဖြစ်တယ်။ ဒီတင်းကျပ်မှု (stress) ကြောင့် အားအင်ကုန်ခန်းတယ်။ တခြား ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို အဲဒီအချိန်မှာ မစဉ်းစားနိုင်ဘူး၊ မလုပ်နိုင်ဘူး။

အို့ယွင်းချက်၊ အားနဲ့ချက် နဲ့နဲ့လောက်ရှိတာ ရှက်စရာ မဟုတ် ပါဘူး။ ကျောက်မျက်ရတနာ ရောင်းဝယ်တဲ့သူတစ်ယောက် ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ ကျောက်တွေရဲ့အတွင်းမှာ inclusion လို့ခေါ်တဲ့ နဂို ကျောက်သားနဲ့မတူတဲ့ အဆိုင်အခဲ သေးသေးလေးတွေ ပါတတ် တယ်။ တချို့ဆိုရင် ပုရွက်ဆိတ်လို အကောင်သေးသေးလေးတွေ တောင် ပါတာရှိတယ်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ပြထားတာ မြင်ဘူးတယ်။ အဲဒီလို အပြစ်ကလေးတွေ ပါနေလို့ကို အဲဒီကျောက်ဟာ အစစ်ပဲ၊ အတု မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာပြီး ပိုပြီး အဖိုးတန်တယ်တဲ့။ ဒီအချက်ကို လူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း စဉ်းစားသင့်တယ်။

သူများ အထင်ကြီးအောင် မရမက ဟန်လုပ်ပြီး နေရတာ အင်မတန် ပင်ပန်းပါတယ်။ စိတ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။

(၁၈) A person should try to be the best at everything he undertakes.

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ တာဝန်ယူသမျှကိစ္စတွေမှာ (သူများထက်သာပြီး) အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

ဘာလုပ်လုပ် သူများထက်သာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ သူ အတော်ဆုံးပဲ။ သူက ဘက်စုံတော်တဲ့သူပဲလို့ ပြောရလောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ တော်တော် ကြားလို့ကောင်းတယ်။ လက်တွေ့မှာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အရာရာတိုင်းမှာ သူများထက်သာမှ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး တွေးရတာ ကောင်းသလား။

လူတစ်ယောက်ဟာ နေရာတိုင်းမှာ သူများထက် တော်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ပြောရင် ကြားရတဲ့သူတွေက 'သိပ်ဟုတ်တာပေါ့၊ လူဆိုတာ သူ လုပ်သမျှကိစ္စတိုင်းမှာ အတော်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားရင် ထိပ်ဆုံးကို ရောက်သွားမှာပေါ့။'

သူ့ထက်တော်တဲ့သူ မရှိတော့ရင် သူက အတော်ဆုံးလူ ဖြစ်မယ်။ အတော်ဆုံးလူဆိုတာ သူများထက်သာတဲ့သူဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်တယ်။ နှိုင်းယှဉ်တဲ့သဘောပါတယ်။ နှိုင်းလို့ရတာ၊ တိုင်းတာလို့ ရတာဟာ လူသိနိုင်တဲ့အရာမျိုးပဲ ဖြစ်မယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီးတွေးတာ မာနဖြစ်ပါတယ်။ မာနဆိုတာ သူပင်ရင်း အဓိပ္ပါယ်က တိုင်းတာခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ ဘယ်နှစ်ပေရှိတယ်၊ ဘယ်နှစ်ပေါင်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ တိုင်းတာမှုမျိုး။ သူများနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယှဉ်ပြီးထားပြီး ဘယ်သူက အရပ်ရှည်တယ်ဆိုပြီး တိုင်းတာ တာမျိုး ဆိုပါတော့။ တိုင်းတာပြီးတော့ ငါက မြင့်တယ်၊ သူက နိမ့်တယ်ဆိုတာ လည်းမာန၊ ငါက နိမ့်တယ်၊ သူက မြင့်တယ်ဆိုလည်း မာနပဲ။ ငါက

သာတယ်ဆိုလည်း မာနပဲ။ ငါက သာတယ်ဆိုပြီး သိပ်ဝမ်းသာရင်၊ သူကသာတယ် ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဝမ်းနဲရမှာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးမိမယ်။

လူ့ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးဟာ သူများထက် သာဖို့လား။ လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်ရထားတဲ့အချိန်လေးဟာ နဲနဲလေးပါ။ ပြိုင်နေရတာနဲ့ အချိန်တော်တော် ကုန်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဒီကိစ္စမှာ ဒီနေ့သူများ ထက်သာတယ် ဆိုရင်တောင် တစ်နေ့တော့ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူ ပေါ်လာမှာပါ။ တခြားကိစ္စမှာ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူတွေ အများကြီး။

သူ သာတယ်၊ ငါ သာတယ် ဆိုပြီးဝမ်းသာဝမ်းနဲ ဖြစ်နေကြရတာ သိပ်ကလေးဆန်ပါတယ်။ နိုင်တယ်၊ သာတယ်ဆိုတာ ခဏပါ။ လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ တစ်ခုနှစ်ခုလောက်တော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စ အဲဒီအလုပ်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပြီး လုပ်ရမယ်။ သူများထက်သာတာ၊ မသာတာ အရေးမကြီးဘူး။ ကိုယ့်အစွမ်းအစ ရှိသလောက် ကြိုးစားဖို့ပဲလိုတယ်။ ကျွန်တို့ကိစ္စတွေမှာတော့ တော်ရုံသင့်ရုံလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ရမှာပါ။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ အဲဒီ အလုပ်အတွက် ကိုယ်က အချိန်ဘယ်လောက် ပေးသင့်သလဲ ဆိုတာစဉ်းစားရတယ်။ ဒီအလုပ်အတွက် အချိန်တွေ အများကြီး ပေးလိုက်ရင် တခြားအလုပ်တွေမှာ အချိန်လောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲ ခံမလား၊ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေမလား၊ အဲဒါ အရင်မေးပါ။ သူများထက်သာမှ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေစရာ မလိုပဲ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက် ကောင်းအောင်လုပ်တဲ့သူဟာ လုပ်နေတုန်းမှာကပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနေပါတယ်။ သူ့စိတ်ချမ်းသာမှု ဟာ သူများနဲ့ယှဉ်ပြီးမှရတာမဟုတ်လို့ သူများဘာလုပ်နေသလဲ ဆိုတာ သူ တွေးနေဖို့မလိုဘူး။ သူ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတယ်။ ကိုယ့်

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီးမှရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုး မဖြစ်ဖို့လိုတယ်... နော်။

ငါက သူ့ထက်သာတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါပျော်တယ်၊ ငါ စိတ်ချမ်းသာတယ် ဆိုရင်.. ကိုယ့် ပျော်ရွှင်မှု၊ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု ထဲမှာ သူပါမှ ဖြစ်မယ်။ သူည့်မှ ငါပျော်မယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်နေ တယ်။ ကိုယ့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူ ည့်ဖျင်းမှုပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်၊ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။

(၁၉) I should be upset if I make a mistake.

ငါအမှားတစ်ခုခုလုပ်မိရင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်သင့် တယ်။

ဒါလည်း ကြားလိုက်ရင် မှန်တယ်လို့ ထင်ရတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် တစ်ခုခုလုပ်တာ မှားသွားရင် သူ့ကို စိတ် မကောင်းဖြစ်အောင်၊ ရှက်အောင် စိတ်ဆင်းရဲသွားအောင်၊ အပြစ်တင် တဲ့စကားတွေ ရွံ့ချတဲ့စကားတွေ ပြောကြတာ ကြားရတယ်။ စိတ် မကောင်းဖြစ်မှ၊ ရှက်မှ နောက်ထပ်မမှားမှာလို့ ထင်ကြတယ်။ အမှား လုပ်မိရင် မှားမှန်းသိအောင်၊ နောင်အခါ အမှားနဲ့အောင် educate လုပ်တာ၊ ပညာပေးတာ၊ သင်ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ punish လုပ်တာ အပြစ်ဒဏ်ပေးတာ၊ ရွံ့ချတာမကောင်းဘူး။ နောက်ထပ် မလုပ်ရဲလောက်အောင် ဖြစ်သွားရင် သိပ်နစ်နာတယ်။

အမှားလုပ်မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်မိဖို့လိုတယ်။ သူများလုပ်တာ မှားသွားရင်လည်း စိတ်ညစ်အောင် မပြောသင့်ဘူး၊ လောကမှာ မမှားတဲ့သူမရှိဘူး။ လွန်လွန်ကျွံကျွံ မမှား ဖို့တော့ သတိထားရမယ်။ များများလုပ်ရင် များများ မှားတတ်တယ်၊ စကား များများပြောရင် စကားပြောမှားတာ များမယ်၊ စကား မှားမှာ သိပ်ကြောက်ရင် စကားမပြောပဲ ဆိတ်ဆိတ် နေရတော့မယ်။

‘ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ထောင်တန်၏’လို့ ပြောကြတယ်။ မပြောသင့်တဲ့စကားကို မပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေတာတော့ ထောင်လည်းတန်တယ်၊ သောင်းလည်း တန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောသင့်တဲ့စကားကို မပြောပဲ ဆိတ်ဆိတ်နေတာကိုတော့ ထောင်တန်တယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တစ်သက်လုံး ဘာမှမပြောပဲနေတဲ့သူက အဖိုးတန်ဆုံးလူ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

လုပ်ရင် မှားမှားပဲဆိုတာ သိရမယ်၊ အမှားနဲ့အောင် ကြိုးစားမယ်၊ မှားသွားတာကို ပြင်မယ်၊ ဆက်လုပ်မယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲ မခံဘူး။ ပြောချင်တဲ့သူတွေ ပြောကြပါစေ၊ အဲဒါ သူတို့နဲ့ပဲဆိုင်တယ်ဆိုပြီး နေနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ မှားတိုင်း မှားတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲတာကို မခံနိုင်တာနဲ့ပဲ ဘာမှမလုပ်ပဲ နေရတော့မယ်။

(၂၀) If I don't set the highest standard for myself ,
I am likely to end up a second rate person.

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင့်ဆုံးစံ သတ်မှတ်မထားရင် ငါဟာ ဒုတိယတန်းစားလူ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

သေသေချာချာကြည့်နော်- ပထမတန်းစား-ဒုတိယတန်းစားဆိုပြီး နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ အဆင့်အတန်းခွဲတာတွေ ပါပြန်ပြီး။ နိမ့်နိမ့်မှန်းတာ မကောင်းဘူး၊ မှန်းကတည်းက နိမ့်လွန်းနေရင် အစွမ်းကုန် မကြိုးစားဘူး။ ဒါပေမယ့် မှန်းတာ မြင့်လွန်းသွားရင်လည်း မှန်းတဲ့အတိုင်းဖြစ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။ ဥပမာ တစ်ခါမှ အလေး မ ‘မ’ဖူးတဲ့သူဟာ၊ ပထမဦးဆုံး ‘မ’တဲ့နေ့မှာ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်အောင် နံနံပဲ ‘မ’သင့်တယ်။ ကြွက်သားတွေ သန်မာလာတဲ့အခါ အလေ့အကျင့်နံနံရလာတဲ့အခါ တိုးတိုးပြီး ‘မ’သွားသင့်တယ်။ ပထမအပတ်မှာပေါင် (၅၀)၊ ဒုတိယအပတ်မှာ (၅၅)ပေါင်၊ တစ်လပြည့်တဲ့အခါလောက်မှာ ပေါင်(၇၀)၊ သုံးလလောက်ကြာရင် ပေါင်(၁၀၀)၊ ဒီလိုနဲ့ မှန်မှန်

‘မ’သွားရင် တစ်နှစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ သာမန်လောက် အားရှိတဲ့သူဟာ ပေါင်(၁၄၀) လောက်တော့ ‘မ’ နိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်နိုင်တယ်။ ကမ္ဘာ့စံချိန် တင်ထားတဲ့သူတွေနဲ့တော့ သွားမပြိုင်နဲ့။

ကိုယ့် အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို တဖြေးဖြေး မြှင့်သွားဖို့လိုတယ်။ ရေရှည် လုပ်နိုင်ဖို့လည်း လိုတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး သတိနဲ့နေတာ များလာဖို့ သတိလက်လွတ် နေတာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ နဲ့သွားဖို့၊ စိတ်ကို ပိုပြီးသိလာဖို့၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ပိုရှိလာဖို့၊ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီးတော့ နေ့စဉ် ကြိုးစားနေပါ။ တကယ်လုပ်ရင် တိုးတက်ပါတယ်။ တိုးတက်နေမှန်း သိရင် မှန်မှန် တိုးတက်နေရင် တစ်နေ့မှာ ကိုယ်မှန်းထားတာဖြစ်မယ်။

ခရီးရောက်ချင်ရင် ရပ်မနေဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ နှေးတာက အရေးမကြီးပါဘူး။

ဘာတွေပြန်မျှော်လင့်မိသလဲ

(၂၁) If I strongly believe I deserve something , I have reason to expect that I should get it.

တစ်ခုခုကို ငါရထိုက်တယ်လို့ ပြင်းပြင်ပြပြ ယုံကြည်လိုက်ရင် အဲဒါကို ငါရကို ရရမယ်လို့ မျှော်လင့်ဖို့ရာ အကြောင်းလုံလောက်တယ်။

ကိုယ်ကရထိုက်တယ်လို့ ယုံကြည်လို့ ရရမယ်လို့မျှော်လင့်တယ်။ ဘာတွေ ရထိုက်သလဲ။ ချစ်တာ ရထိုက်တယ်။ လေးစားတာ ရထိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စတွေ လုပ်ပေးတာ ရထိုက်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရထိုက်တယ်။ အခွင့်အရေး ရထိုက်တယ်။ ရာထူး ရထိုက်တယ်။ ရာထူးတိုးတာ ရထိုက်တယ်။ . အများကြီးပါပဲ။

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၁၉၅

ငါက သူ့ကိုချစ်လို့ သူက ငါ့ကို ပြန်ချစ်ထိုက်တယ်။

ငါက သူ့အတွက် အနစ်နာခံလို့ သူက ငါ့အတွက် အနစ်နာ ခံထိုက်တယ်။

ငါ အလုပ်ကြိုးစားပြီးလုပ်လို့ ငါ့ကို ရာထူး တိုးပေးထိုက်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

တချို့လူတွေဟာ ကိုယ်က သူများကိစ္စတွေကို သူများအကြိုက် တွေကို လုပ်ပေးတယ်၊ ပြီးတော့ ငါက ဒီလောက် လုပ်ပေးထားရင် ငါ့ကို ပြန်ပြီးဂရုစိုက်ရမယ်၊ ငါ လိုချင်နေတာ ပေးရမယ်ဆိုပြီး ကျိတ်ပြီး မျှော်လင့်နေတယ်။ ဖွင့်မပြောဘူး။ ဟိုတဖက်ကတော့ သူ လုပ်ပေးချင် လို့ လုပ်ပေးတာပဲဆိုပြီး နေလိုက်တယ်။ မျှော်လင့်နေမှန်း မသိဘူး။ ဒီဘက်ကတော့ မျှော်လင့်နေရင်း စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ နာကျည်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် ရထိုက်တယ်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ကျိတ်ပြီး မျှော်လင့်နေတတ်သူတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။

လူတစ်ယောက်ဆီက တစ်ခုခု လိုချင်နေရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီး ဆွေးနွေးတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးရင် ရနိုင်တာများပါတယ်။ လိုချင်နေတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီးယူရ မှာတော့ရှက်တယ်။ လိုချင်တာရဖို့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သူ့ကိစ္စလိုက်လုပ် ပေးပြီးမှ ကျိတ်ပြီးမျှော်လင့်နေတာ၊ မျှော်လင့်နေပြီးမှ မရတာ တော်တော် အဖြစ်ဆိုးပါတယ်။

အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ပြီး ရာထူးတိုးတက်မယ်လို့ ထင်နေပြီးမှ နောက်တစ်ယောက်က ရာထူးတိုးသွားပြီး သူက ရာထူးမတိုးလို့ စိတ်နာပြီး အလုပ်က ထွက်လိုက်တာမျိုးလည်း ကြားရတယ်။ ရာထူး တိုးသွားတဲ့သူကိုရော ရာထူးတိုးပေးတဲ့သူကိုရော စိတ်နာတဲ့၊ မုန်းတဲ့၊ စကားတွေပဲ ပြောနေတယ်။ ကိုယ့်မကျေနပ်မှုက ကိုယ့်ကို လောင်မြိုက် နေလို့ ပင်ပန်းနေပြီး။

မျှော်လင့်နေပြီးမှ မရရင် စိတ်ညစ်မယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်၊ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားဘူးလို့တွေးပြီး ဝမ်းနဲ့မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် တဖက် သားကိုစိတ်ဆိုးမယ်၊ မုန်းမယ်။ နေ့စဉ် တွေးတွေးပြီး စိတ်ပျက်နာကျည်း နေတာ မုန်းနေတာကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ အများကြီး ကုန်တယ်။

လူတွေဟာ မတရားဘူး၊ လောကကြီးဟာ မတရားဘူး၊ မလုပ် တဲ့သူကရပြီးတော့ တကယ်လုပ်တဲ့သူက မရဘူးဆိုပြီး တစ်လောကလုံး ကို အပြစ်မြင်နေတက်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကပြောတယ် 'တပည့်တော်ကဘုရားရှိခိုးတယ်၊ မေတ္တာပို့တယ်၊ တပည့်တော်ရုံးက လူတွေက ဘုရားအလုပ် တရား အလုပ် မလုပ်ဘူး၊ သူတို့က ပိုပြီးအဆင်ပြေနေပြီးတော့ တပည့်တော် မှာတော့ သိပ်မပြေဘူး။ ဒါကြောင့်တပည့်တော် ဘုရားတောင်သိပ်မယုံ တော့ဘူး၊ ဘာသာတရားတောင် ပြောင်းတော့မယ်လို့ စိတ်ကူးတယ်' လို့ပြောတယ်။

သူက ဘုရားရှိခိုးရင် မေတ္တာပို့ရင် ရာထူးတိုးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေတာကိုး။ သူ ရထိုက်တယ်လို့ ထင်နေတယ်။

ဘာသာတရားကိုးကွယ်တာ စိတ်အေးချမ်းဖို့နဲ့ အသိအမြင် မှန်ကန်ဖို့၊ ဘဝမှာ လူပီပီနေတက်ဖို့။ ဘုရားရှိခိုးတာ လမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြတဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်လို့ ရိုသေလေးစားလို့ ဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုပြီး ရှိခိုးတာ၊ ဘာမှလိုချင်လို့ မဟုတ်ဘူး။

လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ။ ကိုယ်မျှော်လင့်တာ ရတဲ့အခါလည်း ရှိမယ်၊ မရတဲ့အခါလည်း ရှိမယ်။ မမျှော်လင့်ပဲရတာ ပိုကောင်းတယ်။

တချို့လူတွေက သူတို့ဆီက သိပ်လိုချင်နေလို့ မရမကရအောင် လုပ်နေရင် မပေးချင်တော့ဘူး။ သူတို့ကို တနည်းနည်းနဲ့ အကျပ်ကိုင် နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

(၂၂) It is neccessary to be frustrated if you find obstacles to getting what you want.

ကိုယ်လိုချင်တာရဖို့အရေးမှာ အခက်အခဲ အနှောက်အယှက် အတားအဆီးတွေ တွေ့နေရရင် မကျေမနပ်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဆိုးဖို့ လိုတယ်။

သူက ဘယ်လိုတွေးသလဲဆိုတော့ ငါတစ်ခုခုလိုချင်နေရင် အဲဒါကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရှော့ရှော့ရှုရှု ရမှ ဖြစ်မယ်။ ခက်ခဲနေရင် အတားအဆီး ရှိနေရင် ဘာမှအရေးမကြီးသလို အေးအေးဆေးဆေး နေလို့မဖြစ်ဘူး။ မကျေနပ်တာ အလိုမကျတာ စိတ်ဆိုးတာ ဖြစ်ကိုဖြစ် ရမယ်။ အေးအေးဆေးဆေး နေဖို့မသင့်ဘူး။

ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ ဒီနေ့ ဒီတစ်ခု ရရုံနဲ့ ပြီးသွားတာမဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ်လိုချင်တာတွေ အများကြီး။ ပစ္စည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်တွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ လူတွေက ဂရုစိုက်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

လိုချင်တာ ရတာ မရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မဖြစ်ပဲ လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ်နိုင်တဲ့သူ၊ စိတ်မပျက်တဲ့သူက ရေရှည်မှာ လိုချင်တာ ပိုရပါတယ်။

(၂၃) If I put other people's needs before my own, they should help me when I need something from them.

ငါက သူများရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ငါ့လိုအပ်ချက်ထက်ပိုပြီး ရှေ့ထားမယ်၊ ဦးစားပေးမယ်ဆိုရင် ငါက သူတို့ဆီက တစ်ခုခုလိုအပ်တဲ့

အခါ သူတို့က ငါ့ကို ကူညီသင့်တယ်၊ ကူညီရမယ်။

ဒါလည်း အသွားရှိရင် အပြန်ရှိရမယ်လို့ မျှော်လင့်တာပဲ။ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိစ္စတွေကို ဦးစားမပေးပဲ သူများကိစ္စတွေကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်ပေးလိုက်ပြီး ကိုယ့်မှာတစ်ခုခုလိုအပ်တဲ့အခါ သူတို့ကလည်း ကိုယ်လုပ်ပေးခဲ့သလို သူတို့ကိစ္စတွေကို သူတို့ဦးစားမပေးပဲ ကိုယ့်ကိစ္စတွေကို ဦးစားပေးပြီး လိုက်လုပ်ပေးရမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။

အဲသလို မျှော်လင့်ပြီး မျှော်လင့်သလိုဖြစ်မလာလို့ စိတ်ပျက်ပြီး ညည်းညူတာ အပြစ်တင်တာတွေ ကြားရတာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက်ရှိသွားပြီလဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော အဲသလိုညည်းခဲ့တာ အပြစ်တင်ခဲ့တာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက်ရှိပြီလဲ။ ဒီသဘောထားကို ပြင်ဖို့ မသင့်သေးဘူးလား။

တပည့်လေးတစ်ယောက်က ပြောဘူးတယ်၊ လူတွေကသူ့ကို လိုတဲ့အကူအညီလည်း ပေးတယ်၊ မလိုအပ်တာတွေလည်း လိုက်လုပ်ပေးတယ် တဲ့။ ပြီးတော့ သူတို့က ကိုယ့်ဆီက ပြန်မျှော်လင့်တယ်။ တခါတလေ အလုပ်များလို့ သူတို့မျှော်လင့်သလို ပြန်လုပ်ပေးဖို့ မတတ်နိုင်တဲ့အခါ တော်တော် စိတ်ဆင်းရဲရတယ် တဲ့။

ကိုယ့်ဆီက တစ်ခုခုမျှော်လင့်ပြီး ကိုယ့်ကို ကူညီနေတယ်လို့ သိနေရင် အဲဒီလို ကူညီတဲ့သူရဲ့ စေတနာကို ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ။ ဒီလိုလူဟာ လုပ်ပေးရပြီးတော့ ကျေးဇူးတင်တောင် မခံရတာများတယ်။

ကိုယ်က သူများကိစ္စတစ်ခုခုကို လုပ်ပေးတုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ဘာတွေပြန်မျှော်လင့်နေသလဲ။ မျှော်လင့်နေရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။ ဘာမှ မမျှော်လင့်ဘူးဆိုရင် လုပ်ပေးနေရတုန်းမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာနေပြီး၊ နောက်တော့လည်း စိတ်ပျက်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။

(၂၄) If I am a good husband (or wife), then my spouse is bound to love me.

ငါက ခင်ပွန်းကောင်း (သို့မဟုတ် ဇနီးကောင်း) ဖြစ်ရင် ငါ့အိမ်ထောင်ဘက်က ငါ့ကို မုချ ချစ်ရမယ်။

ဒါလည်း ခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဇနီးရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ရထိုက်တယ်လို့တွေးတာပဲ။

ဒီလိုမျှော်လင့်တာ မှားသလားလို့မေးမှာပဲ. . နော် ။

မှားတာမှန်တာကို ဒီနေရာမှာ ဘာမှမပြောချင်သေးဘူး။ အဓိက အကျဆုံးမေးခွန်းကို မေးချင်တာက ဒီလို မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်လို့ စိတ်ဆိုးရတာ၊ စိတ်ပျက်ရတာ ဘယ်လောက်များပြီလည်း။ ဒီလိုစိတ်ဆိုးလို့ စိတ်ပျက်လို့ ဆက်ဆံရေး ပိုဆိုးသွားတာကော ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက် ကြုံဘူးပြီလဲ။

အချစ်ခံရဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်တာတွေဟာ စိတ်ပျက် ရတာမှာ လမ်းဆုံးတာများပါတယ်။

တစ်ခုခုကောင်းတာကို လုပ်တဲ့အခါ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် စိတ်နဲ့ လုပ်တာကောင်းတယ်။ နောက်ဆက်တွဲ ဘာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ စိတ်မပျက်နိုင်တဲ့ သဘောထားမျိုးထားနိုင်အောင်၊ ထားတတ်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။

ဒီမှာတော့ ခင်ပွန်းနဲ့ဇနီးနှစ်ဦးကို ပုံစံထားပြီး ပြောထားတာ၊ ဒါကိုချဲ့ပြီးတော့ စဉ်းစားပါအုံး။

ငါက သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်ပီသရင် ငါ့သူငယ်ချင်း တွေက ငါ့ကိုချစ်ရမယ်။

ငါက တပည့်ကောင်းပီသရင် ငါ့ဆရာက ငါ့ကိုချစ်ရမယ်။

ငါက သားသမီးကောင်းပီသရင် ငါ့မိဘက ငါ့ကိုချစ်ရမယ်။

တခြားလည်းအများကြီးထပ်ရေးလို့ရပါသေးတယ်။

- (၂၅) If I do nice things for someone, I can anticipate that they will respect me and treat me just as well as I treat them.

ငါက တစ်ယောက်ယောက်အတွက် ကောင်းတာတွေ လုပ်ပေးနေရင် သူတို့က ငါ့ကို လေးစားမှာပဲလို့ ငါမျှော်လင့်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ငါက သူတို့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံသလို သူတို့ကလည်း ငါ့ကို ထိုနည်းတူ ပြန်ဆက်ဆံမယ်လို့ မျှော်လင့်နိုင်တယ်။

ဒါလည်း ရှေ့ကအချက်တွေလိုပဲ လူတွေအတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးပြီးတော့ သူတို့ဆီက တစ်ခုခု ပြန်မျှော်လင့်တဲ့ သဘောထားပဲ။ ပြန်ရသင့်တယ်။ ပြန်ရထိုက်တယ်လို့ ယူဆတာပဲ။

ဖြစ်တာလည်းရှိပါတယ်။ မဖြစ်တာလည်းရှိပါတယ်။ မမျှော်လင့်ထားပဲ ဖြစ်လာရင်ပိုကောင်းတယ်။

တာဝန်မကျေမှာစိုးတယ်

- (၂၆) I should assume responsibility for how people feel and behave if they are close to me.

ငါနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေဖြစ်ရင် သူတို့ ဘယ်လိုခံစားရတယ် ဘယ်လိုပြုမူတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငါ တာဝန်ယူသင့်တယ်။ ငါ့မှာတာဝန်ရှိတယ်လို့ ခံယူသင့်တယ်။ ယူဆသင့်တယ်။

ကိုယ်နဲ့နီးစပ်တဲ့သူတွေမှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကိုယ့်အနေနဲ့ တာဝန်ယူသင့်တယ်လို့ သဘောထားတာ၊ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင်

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၂၀၁

ကိုယ်လုပ်ပေးရမယ်၊ သူတို့ အဆင်ပြေအောင် ကိုယ်က စီမံပေးရမယ်၊ သူတို့ နေပုံထိုင်ပုံပြုမူပုံတွေ လွဲနေရင် ကိုယ်က တာဝန်ယူရမယ်။ ဒီသဘောထားဟာ တချို့လူတွေ တော်တော်ကြိုက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်တယ်။ သူများရဲ့ခံစားမှုနဲ့ အပြုအမူကို ကိုယ်က တာဝန်ယူထား တယ်ဆိုတာ သူတို့ဘဝကို ကိုယ်က တာဝန်ယူထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ်က တော်တော်စွမ်းနိုင်တဲ့သူ၊ တော်တော်အရာ ရောက်တဲ့သူ၊ တော်တော် အရေးပါတဲ့သူ၊ တော်တော် (power) ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်တော့တာပဲ။ တော်တော် ဘဝင်မြင့်စရာကောင်းတယ်။

သူများရဲ့ ဝမ်းနဲဝမ်းသာခံစားမှုတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောဆိုပုံ၊ ဆက်ဆံပုံ၊ လုပ်ကိုင်ပုံတွေကို ကိုယ်က တာဝန်ယူထားတယ် ဆိုရင် သူတို့ဘဝကို ကိုယ်က ကြိုက်သလိုချယ်လှယ်လို့ ရတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေတယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ်ကြိုးဆွဲရာ ကရတဲ့ ရုပ်သေး ရုပ်လို့ဖြစ်သွားပြီး၊ သူတို့ဘဝ ပျောက်သွားပြီး။

သတိထားပါ။ ကိုယ့်ဘဝကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်က အကုန်လုံးတာဝန်ယူလိုက်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပျောက်သွားမယ်။

ဒီလို သူများဘဝကို တာဝန်ယူထားချင်တဲ့သူဟာ သူ ပြောတာ ကိုမှန်တယ်လို့ ခေါင်းညိတ်မှ ကြိုက်တယ်။ သူ ခိုင်းတာကို လုပ်မှကြိုက် တယ်။ သူ စီမံတာကို ခံမှ ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို ပြန်ဆွေးနွေးတာကို လုံးဝလက်မခံဘူး။ ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ် ဆိုတဲ့ သဘောထားရှိတယ်။

ပြီးတော့ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့သူတွေမှာ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် အဆင်မပြေမှုတွေ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်ရင် ကိုယ့်တာဝန်မကင်းဘူးဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းမယ်ထင်ပြီး တာဝန်ယူ စီစဉ်ပေးလိုက်လို့ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွား ရရင် guilt (နောင်တ) ဖြစ်တယ်။ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်ရတာဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကိုယ့် guilt ကို သေသေချာချာမမြင်ရင် သူ့ကို

အပြစ်တင်တတ်တယ်။ နင်တို့အသုံးမကျလို့၊ တုံးလို့၊ စည်းကမ်းမရှိလို့
ဖြစ်တာဆိုပြီး အပြစ်တင်တတ်တယ်။

ကိုယ် တကယ် မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တတ်နိုင်
တယ်၊ တတ်နိုင်ရမယ်ဆိုပြီး တာဝန်ယူတတ်တဲ့သူဟာ သောကတွေ
များပြီးတော့ တကယ်ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်နိုင်တော့တာမျိုး
ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အမှန်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့
ခံစားမှုနဲ့ အပြုအမူကို၊ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို တာဝန်ယူလို့
မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဘယ်သူမှ ယူနိုင်တဲ့တာဝန်မျိုး မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကိုယ့်အပြုအမူကိုပဲ ကိုယ်တာဝန်ယူသင့်တယ်။

ကိုယ်က သူများဘဝကို တာဝန်ယူမယ်ဆိုတာ သူ့ဘဝကိုသူ
တာဝန်ယူဖို့မလိုဘူး။ တာဝန်မယူရဘူးလို့ ပြောသလို ဖြစ်နေတယ်။
မင်းတို့ကလေးလိုနေ ဒါမှ ငါ လူကြီးလုပ်လို့ ရမယ်။ မင်းတို့ လူကြီးလို
ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူရင် ငါ လူကြီးလုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။
ငါ့နေရာပဲ ပျောက်သွားမယ်လို့ ပြောသလိုပဲ။

ကိုယ်နိုင်နင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု၊ အလုပ်တစ်ခုကို တာဝန်ယူပြီးတော့
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အချိန်မီပြီးအောင်လုပ်တာ ယူသင့်တဲ့တာဝန်
မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲအောင် တမင်တကာ မလုပ်ပါနဲ့၊ တတ်နိုင်တာကို
ကူညီပါ။ လိုအပ်တာကို ကူညီပါ။ ဒါဆိုရင်တော်လောက်ပြီ။

ကိုယ်က အားလုံးနဲ့ တိုင်တိုင်ပင်ပင်လုပ်ရင် ကောင်းတယ်။
သင့်တော်တဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုပေးမယ်။ ကိုယ့်အကြံဉာဏ်ကို ယူချင်
လည်းယူ၊ မယူချင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ စိတ်မဆိုးဘူး။ ကိုယ့်အကြံဉာဏ်
ကို မယူတာဟာ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝကို
သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ တတ်နိုင်သလောက် ဖန်တီးရမယ်။

နေရာတစ်ခုကို မရမက မယူချင်တဲ့သူအဖို့ နေရာပျောက်တယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ သူများဘဝထဲမှာ မရမက နေရာယူချင်စိတ် မရှိပဲ၊ လူတွေကို လွှမ်းမိုးဖို့မကြိုးစားပဲ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ အကူအညီပေးဖို့ လမ်းဖွင့်ထားပြီး ဆက်ဆံတဲ့သူဟာ တဖက်သားရဲ့ (freedom နဲ့ dignity) လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိမှတ်ပြုရာရောက်တယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိပြီး အမြဲတမ်းလမ်းဖွင့်ထားတဲ့ သဘောထားမျိုးရှိတဲ့သူဟာ human magnet ဖြစ်လာတယ်။ ဆွဲအားရှိတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။ ငါ့အကြံဉာဏ်ကို မယူရင် ငါ အကူအညီ မပေးတော့ဘူးလို့ သဘောမထားဘူး။ မင်းဉာဏ်နဲ့ မင်း စဉ်းစားပြီး ချင့်ချင်ချိန်ချိန်လုပ် ငါကတော့ လိုအပ်ရင် အကြံဉာဏ် ပေးမယ်ဆိုတဲ့လူကို လူတွေက ပိုချစ်တယ်၊ လေးစားတယ်၊ ယုံကြည်တယ်၊ အားကိုးတယ်။

သူများကို လွှမ်းမိုးချင်စိတ်၊ ချယ်လှယ်ချင်စိတ် မရှိတဲ့သူကို လူတွေက ပိုပြီး ယုံယုံကြည်ကြည် ချဉ်းကပ်တယ်။ အဲဒီလိုလူရဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ စိတ်ကူးတွေကိုလည်း ပိုပြီးတော့ လေးလေးစားစား နားထောင်တယ်။ ဘာမှ ခြိမ်းခြောက်တာမပါလို့ ဆွေးနွေးချင်စိတ် ပိုရှိတယ်။ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို တင်ပြပြီး ဆွေးနွေးလာတယ်။

ကိုယ်က မလွှမ်းမိုးချင်မှ ကိုယ့်စကားကိုပိုပြီး လေးစားတယ်၊ ကိုယ့်ကို ပိုချစ်တယ်၊ ပို တန်ဖိုးထားတယ်၊ ပို ယုံကြည်တယ်။

သူများကို လွန်လွန်ကဲကဲ လွှမ်းမိုးချင်တာ ဘာကြောင့်လဲ။ သူများကိုလွှမ်းမိုးနိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအရာရောက်တဲ့သူလို့ ခံစားရလို့။ အဲဒါဟာ အားငယ်စိတ်မှာအခြေခံနေတယ်။ သူတို့ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ရင် ငါဟာ အရာမရောက်ဘူး၊ ဒါဟာ (dependent ဖြစ်တဲ့) မှီခိုနေတဲ့ စိတ်ထားပဲ။ ကိုယ့်ကို သူများကမှီခိုနေမှ၊ ကိုယ်က သူများကို လွှမ်းမိုးထားရမှ စိတ်ထဲမှာ အားရှိတယ်။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့အား မဟုတ်ဘူး။

စစ်မှန်တဲ့လုံခြုံမှု စိတ်ချရမှု မဟုတ်ဘူး။ အားလုံးနဲ့တိုင်ပင်ပြီး သူ့တာဝန် သူ အတတ်နိုင်ဆုံးယူ၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်အတတ်နိုင်ဆုံးယူပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လွတ်လပ်မှုနဲ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိတဲ့ စိတ်ထားမျိုးမှသာ စိတ်ချရတဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီးတော့ သူတပါးကိုလည်းယုံကြည်မှု (trust) ရှိတဲ့လူရဲ့ စိတ်ထားမျိုးဖြစ်တယ်။

ချုပ်ချယ်ချင်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို (trust) ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့ သူ၊ သူတပါးအပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိတဲ့သူတွေ လုပ်တတ် တဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။

အပြန်အလှန် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိအောင် သေသေချာချာ ပြုစု ပျိုးထောင်ရမယ်။ ဒီတစ်ခုမရှိရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု တကယ် မရှိနိုင်တော့ဘူး။ စက်ဆီမထိုးပဲမောင်းနေတဲ့ စက်လိုပဲ ပွတ်တိုက်မှု (friction) များမယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်း ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်မြှင့်ပြီးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူကြမှ အားလုံးအဆင်ပြေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ချင်ရင် လွှမ်းမိုးမှုကို လျှော့မှဖြစ်မယ်။

(၂၇) If I criticize the way someone does something and they become angry or depressed, this means I have upset them.

တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုလုပ်ပုံကို ငါက ဝေဖန်တဲ့ အခါ သူတို့က စိတ်ဆိုးသွားရင် (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓာတ်ကျသွားရင် ငါ သူတို့ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်တာ၊ သူတို့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ငါ လုပ်လိုက်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။

လူတော်တော်များများမှာ ဒီသဘောထားမျိုးရှိတယ်။ ငါက

စိတ်နှလုံး ခွင်လန်းစေဖို့

၂၀၅

သူ့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ သူက ငါ့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ ငါက သူ့ကို စိတ်ချမ်းအောင် လုပ်တယ်။ သူက ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတယ် ဆိုတဲ့အတွေးတွေ၊ သဘောထား တွေဟာ အတူတူပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုသူများက စိတ်ဆင်းရဲအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ သူများ စိတ်ကိုလည်း ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သူများ ကြိုက်သလို ချယ်လှယ်နိုင်တယ်။ သူ့စိတ်ကို ကိုယ်က ကြိုက်သလို ချယ်လှယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ပေါက်မနေဘူးလား။ ကိုယ်က လက်မခံရင် သူတို့က ကိုယ့်စိတ်ကို ကြိုက်သလိုချယ်လှယ်လို့ ရမှာလား။ သူတို့က လက်မခံရင် ကိုယ်က သူတို့စိတ်ကို ကြိုက်သလို ချယ်လှယ်လို့ ရမှာလား။

ကိုယ့်မိသားစုကိုပဲ ပုံစံထားပြီး စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ့်ညီမ လုပ်ပုံကို ကိုယ်က ဝေဖန်တဲ့အခါ သူ့စိတ်ညစ်သွားတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျ သွားတယ်ဆိုရင် သူ့ စိတ်ညစ်သွားတာ သူ သဘောထားမမှန်လို့။ သူ လုပ်တာ လွဲနေတာကို ကိုယ်ကပြောသင့်လို့ ပြောတာ၊ အရှက်ခွဲခွင် လို့မဟုတ်ဘူး။ လွဲနေတာကို လွဲနေတယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။ ဘယ်သူမဆို လွဲတတ်တယ်။ ထောက်ပြမည့်သူ ရှိမှဖြစ်မယ်။ ပြောမည့်သူမရှိရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ ဆက်ပြီးတော့ လွဲမှားမယ်။ သူလုပ်တာ မှန်တယ် ထင်ပြီး၊ ထင်ရာလုပ်မယ်။

ကိုယ့်စေတနာက မှန်တယ်၊ ကိုယ်ပြောတဲ့အခါ သုံးတဲ့ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းကလည်း ရင့်သီးတဲ့စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား မဟုတ်ဘူးဆိုရင် လွဲနေတာကို ကိုယ်က ထောက်ပြလို့ သူက စိတ်ဆိုး တာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာဟာ သူ့ဘက်က မခံယူတတ်လို့ ငါ့ကို သူက စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်လို့ မယူဆသင့်ဘူး။ ငါ သဘောထားမမှန်လို့ ငါ စိတ်ဆင်းရဲတာလို့ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။

ငါ သူ့ကို စိတ်ညစ်အောင် ပြောတာလို့ မတွေးနဲ့၊ ငါ ပြောတာကို သူ မခံယူတတ်လို့ သူ စိတ်ဆင်းရဲသွားတာ။ ငါ့စေတနာ ကိုနားမလည်လို့ သူ ငါ့ကို စိတ်ဆိုးသွားတာ။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု နဲ့လို့ သူ စိတ်ဓာတ်ကျတာ။ သူ့ကို နားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်ရင် ရှင်းပြပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စေတနာက မှန်နေရင် ကိုယ်တော့ guilt ဖြစ်ဖို့မလိုဘူး။ ငါ ပြောမိတာ မှားသွားတယ်လို့တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ်က ပြောမိတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ ကြာနေရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ပြန်ကြည့်ပါ။ စေတနာ မှားနေလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စေတနာလွဲနေလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့နေလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ် လုပ်ပုံလွဲနေတာကို၊ ပြောပုံ ဆိုပုံ လွဲနေတာကို၊ ရေးပုံ လွဲနေတာကို သူများက စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ကောင်ကောင်းမွန်မွန် ဝေဖန်တာကို ကိုယ်က စိတ်ညစ်သွားတယ်၊ စိတ်ဆိုးသွားတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြောပါ။ “ငါ လုပ်ပုံ လွဲနေတာကို ထောက်ပြတာ ဝေဖန်တာ ငါ မယူတတ်လို့ ငါသဘော ထားမမှန်လို့ ငါ စိတ်ဆင်းရဲရတာ” အဲဒီလို သဘောထားမျိုး ထား နိုင်ရမယ်။ ဒါမှ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထားရှိတယ်၊ ဒါမှ တိုးတက်မယ်၊ ဒါမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

(၂၈) To be a good, worth-while, moral person, I must try to help everyone who needs it.

လူကောင်း သူကောင်းတစ်ယောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတစ်ယောက် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ငါဟာ အကူအညီလိုတဲ့ သူတိုင်းကို အကူအညီပေးဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

လူတွေကို အကူအညီပေးချင်တဲ့စေတနာဟာ အင်မတန် လေးစားထိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါ သူများကိုအကူအညီပေးနိုင်တဲ့

သူဆိုတဲ့ နာမည်ကို၊ ဂုဏ်ကို လိုချင်ရင်တော့ လောဘတစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ အတ္တကြီးတဲ့သဘောလည်း ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို လူတွေကလေးစားတာ၊ တန်ဖိုးထားတာကို လိုချင်လို့ ကိုယ့်ကိုစိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ လူတွေထင်စေချင်လို့ လူတွေကို ကူညီမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်။

သူများကို အကူအညီ သိပ်ပေးချင်လွန်းနေတဲ့သူကို ဘယ်လို ယူဆမလဲ။ လူအများရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်က သိပ်အရာရောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်နေတာဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်စွမ်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အကူအညီပေးမှ ကိုယ့်ကိုခင်မင်မယ် လေးစားမယ်လို့ ယူဆပုံ ပေါ်တယ်။ မပေးနိုင်ရင် ခင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးနိုင်တယ်။

အကူအညီလိုတဲ့သူတိုင်းကို အကူအညီပေးနိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူလို့ ယူဆထားရင် မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ လိုတဲ့သူတိုင်းကို ပေးနိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အချိန်နဲ့အင်အား အကန့်အသတ်မရှိ ရှိနေရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူ့မှာမှ အကန့်အသတ်မရှိ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အချိန်နဲ့အင်အား မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီသဘောထားဟာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ လက်တွေ့မဆန်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်လွန်းတဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မတတ်နိုင်တဲ့ဝန်ကို ထမ်းခိုင်းသလို ဖြစ်နေတယ်။ မပေးနိုင်တိုင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေမနပ် ဖြစ်ရမယ်။ တန်ဖိုးမရှိတဲ့သူတစ်ယောက်လို ခံစားရမယ်။

အကူအညီလိုတဲ့သူကို တတ်နိုင်တဲ့အခါ တတ်နိုင်သလောက် ပေးပါ။ မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ကိစ္စမရှိဘူး။ အကူအညီ ယူတဲ့သူဘက် ကလည်း ကိုယ့်မှာ တကယ်မလိုဘဲနဲ့ အကူအညီမယူဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့၊ မဖြစ်သာမှ အကူအညီယူဖို့၊ ယူတဲ့အခါမှာ

တကယ်လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာလောက်ပဲ ယူပြီးတော့ မလိုတော့တဲ့ အခါမယူဖို့ သတိထားရမယ်။

ပေးချင်တဲ့သူက ပေးတာကို မလိုအပ်ပဲနဲ့ လွယ်လွယ်နဲ့ရလို့ ယူနေရင် ကြာရင် ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုးပဲ သူများပေးမှာကိုမျှော် လင့်ပြီးတော့ နေတတ်တဲ့အကျင့် ပါသွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစကို ကိုယ်မထုတ်တော့ပဲနဲ့ သနားအောင်ပြောပြီး ရအောင်လုပ်မယ်၊ မရရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊ မပေးတဲ့သူကို စိတ်ဆိုးမယ်။ မပေးတာကိုပဲ မပေးလို့ ဆိုပြီး အပြစ်တင်မယ်။ သူတို့မှာရှိရဲ့သားနဲ့ ငါ့ကို မပေးဘူးဆိုပြီး မပေးတဲ့သူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်အောင်ပြောမယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့စိတ်မျိုး မွေးဖို့ လိုတယ်။ လူတွေကိုကူညီချင်ရင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။

Help them to help themselves.

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကူညီနိုင်အောင် အကူအညီပေးပါ။ ကိုယ့်အကူအညီကို ယူရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အကူအညီကို မယူရ တော့တဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင် ကူညီပါ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီရိုင်းပင်းမှုရှိမှ အားလုံး အဆင်ပြေကြမယ်။ ဒါပေမယ့် ပေးတဲ့သူဘက်ကရော ယူတဲ့သူဘက် ကပါ သဘောထားမှန်ဖို့လိုတယ်။

အကူအညီကိုပေးတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပေးနိုင်ဖို့လို တယ်။ နှောင်ကြီးမဲ့တဲ့ အကူအညီကို ပေးနိုင်တဲ့စိတ်ထားရှိဖို့ လိုတယ်။

အကူအညီပေးတယ်ဆိုတာ ဗစ္စည်းအကူအညီ၊ ငွေအကူအညီ လောက်တင်မဟုတ်ဘူး။ အကြံဉာဏ်ကောင်းပေးတာလည်း တန်ဖိုး ဖြတ်လို့မရတဲ့ အကူအညီဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ပညာ ဗဟုသုတတွေ ပေးတာလည်း အကူအညီပေးတာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူကို အားပေးစကားပြောတာလည်း တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အကူအညီ ဖြစ်

တယ်။ မေတ္တာလိုအပ်နေတဲ့သူကို မေတ္တာပေး၊ ကိုယ်ချင်းစားနာမူ လိုအပ်နေတဲ့သူကို ကိုယ်ချင်းစာပေးတာ၊ . . . စသည်ဖြင့်ပေါ့။

(၂၉) If a child is having emotional or behavioral difficulties, this shows that the child's parents have failed in some important respect.

ကလေးတစ်ယောက်ဟာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခက်အခဲရှိနေတယ် (အဆင်မပြေဘူး၊ စိတ်ညစ်နေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်) သို့မဟုတ်ရင် အပြုအမူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒါ မိဘတွေဘက်က အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ မနိုင်နင်းတာ လစ်ဟင်းတာကို ဖော်ပြတယ်။

သားသမီးမကောင်း မိဘခေါင်းလို့ ဆိုလိုတာပဲ။

ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မိဘတာဝန်ရှိတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကလေးတစ်ယောက် စိတ်ထားကောင်းဖို့ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းဖို့ဟာ မိဘတွေဘက်ကချည်း တဖက်သတ် မတတ်နိုင်ပါဘူး။ “ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြုစုဖို့ထောင်ဖို့ တရွာလုံး လိုအပ်တယ်” လို့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ကြားဖူးတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်နီးနားချင်းတွေ ရပ်ဆွေရပ်မျိုးတွေပါ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေမှာလည်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေး၊ မြို့ရွာ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက လူကြီးတွေလည်း လူငယ်တွေအားလုံး စိတ်ထားကောင်းဖို့ အကျင့် စာရိတ္တကောင်းဖို့အရေးမှာ အတတ်နိုင်ဆုံး ပူးပေါင်းပြီး တာဝန်ယူသင့်တယ်။ မိဘတာဝန်ချည်းပဲလို့ မပြောသင့်ဘူး။ အဲဒါ သဘာဝမကျဘူး။

တခြားကိစ္စတွေအားလုံးမှာ သင်တန်းတွေရှိတယ်။ ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ သင်တန်းတက်ရမယ်။ အင်ဂျင်နီယာသင်တန်း၊ ကျောင်းဆရာ၊

ဆရာမသင်တန်းစတဲ့ သင်တန်းမျိုးစုံရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘကောင်း ဖြစ်ဖို့ မိဘသင်တန်း မရှိဘူး။ မိဘလုပ်ရတာ လွယ်လွန်းလို့ သင်တန်း တက်ဖို့မလိုဘူးလို့ ယူဆကြတယ် ထင်တယ်။ မသင်ရပဲနဲ့ တတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်လို့ ထင်နေကြသလားမသိဘူး။

ကိုယ့်သားသမီးကို နားဝင်အောင် ဘယ်လိုစကားပြောရမယ် ဆိုတာတောင် တချို့မိဘတွေ မသိကြဘူး။

မိဘတွေလည်း တော်တော်သနားဖို့ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်သား သမီးကို ကောင်းစေချင်၊ တော်စေချင်မှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သားသမီး တွေ တော်အောင်၊ ကောင်းအောင်၊ လိမ္မာအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုသင်ပေးရမလဲဆိုတာ မိဘတွေလည်း မသိကြဘူး။

ဒီအခက်အခဲကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုလုံး ဝိုင်းပြီး စဉ်းစားပေးရမယ်။ အပြစ်တင်ရမယ့် ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခက်အခဲ ရှိတဲ့အခါ မိဘတွေ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သိပ်အပြစ်မတင်နဲ့။

Surplus time (အချိန်ပို)ကို စံနစ်တကျ သုံးဖို့ စီစဉ်ရမယ်။ လူငယ်တွေမှာ (Surplus time) အချိန်ပိုတွေ သိပ်များနေတာ မကောင်းဘူး။ အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိရှိ သုံးနိုင်အောင် အစီအစဉ် ရှိမှကောင်းမယ်။

(၃၀) I should be able to please everybody.

ငါဟာ လူတိုင်းကို စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒီသဘောထားမျိုး ကိုယ့်မှာရှိသလား။ ဒီသဘောထားဟာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ သဘောထားလား။

လူတိုင်းကိုမပြောနဲ့အုံး ၊ လူတစ်ယောက်ကိုတောင် အမြဲတမ်း စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာ စေချင်တဲ့ စေတနာကတော့ အင်မတန် မွန်မြတ်တဲ့စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က လူတိုင်း စိတ်ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တာကတော့ မတန်မရာကို မှန်းတာလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်တော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဲဒီလောက်ထိအောင် တတ်နိုင်တဲ့သူလို့ ထင်သလား။ ထင်နေရင်တော့ အဲဒါ စိတ်ကြီး ဝင်နေတာလို့ ပြောရမယ်။

ကိုယ်က လူတိုင်းကို စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် ဆိုပြီး လုပ်ပေးနေပါလျက်နဲ့ တချို့က စိတ်ကျေနပ်မှု မရရင် ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ လူတွေက ကိုယ် ဘယ်လောက် လုပ်ပေးလုပ်ပေး အမြဲတန်းကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တချို့လူတွေ တခါတလေ ကျေနပ်မယ်။

လူတိုင်း စိတ်ကျေနပ်အောင် ငါ တကယ် မတတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သိပြီး မတတ်နိုင်တာကို မမှန်းတာကောင်းတယ်။ ငါ တမင်တကာ လူတွေကို ဒုက္ခရောက်အောင် မလုပ်ဘူး။ ငါ တတ်နိုင်တာ ကူညီမယ်။ လူတိုင်း ကျေနပ်အောင်တော့ ငါလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လို တန်ခိုးရှင်မှလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ‘လူ့ အလို နတ် မလိုက်နိုင်ဘူး’ဆိုတဲ့ စကားလို့ပဲပေါ့။

သဘောထား မှန်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ရည်မှန်းချက်၊ မျှော်လင့်ချက် မှန်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

သုတို့ကြောင့်

(၃၁) I cannot expect to control how I feel when something bad happens.

တစ်ခုခု အခြေအနေဆိုးတာဖြစ်ရင် ငါ့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို ငါဟာ ငါထိန်းနိုင်ဖို့ မမျှော်လင့်နိုင်ဘူး။

ငါ့စိတ်ခံစားမှုဟာ ပြင်ပအခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ငါ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးလို့ဆိုလိုတာ နော်...။ ငါ့စိတ်ငါ မထိန်းနိုင်ဘူး။ ငါ့မှာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ထား၊ လွတ်လပ်တဲ့အသိဉာဏ် မရှိဘူး။ ငါဟာ စိတ်မခိုင်တဲ့သူလို့ ပြောရာရောက်တယ်။

အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မျှော်လင့်ချက် မထားနဲ့တော့။ အဆင်မပြေတာတွေက နေ့တိုင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု တွေ့နေတာ။ တခါတလေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တောင် မဟုတ်ဘူး။ စုပြုံပြီးတောင် တွေ့နေတာ နော်...။

အဆင်မပြေတာတွေရှိပေမယ့် ငါ့စိတ်ကိုငါ ထားတတ်ရင် ငါ့စိတ်ကိုငါ သိရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရတယ် ဆိုတာကို လက်ခံပြီးတော့ အဲဒီစိတ်မျိုးဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီး ပြုစု ပျိုးထောင် သွားရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့အလေ့အကျင့် များလာလို့ စိတ်ထဲမှာ တိတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အခါ - 'ဘာတွေ ဖြစ်နေဖြစ်နေ ဟောဒီစိတ်ကို ဒီလို သိပြီး ထားနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်' ဆိုတာကို သိသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ထိန်းနိုင်တယ်။ နဲ့နဲပါးပါး အဆင်မပြေတဲ့အခါ စိတ် ကသိကအောင် နဲ့နဲဖြစ်သွားပေမယ့် တာရှည် လက်ခံမထားတော့ဘူး။

အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ထားနိုင်တဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။

(၃၂) There is no point in trying to change upsetting emotions because they are a valid and inevitable part of daily living.

စိတ်ထဲမှာဖြစ်လာတဲ့ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားနေတာဟာ လုပ်လို့ဘာမှ မထူးပါဘူး။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုစိတ်မချမ်းသာမှုဆိုတာ ဖြစ်သင့်လို့ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု တွေပဲ။ နေ့စဉ် မလွဲမရှောင်သာတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေပဲ။

ပြင်ပအခြေအနေတွေကို ကိုယ်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ပြင်ချင်သလို ပြင်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှု ကိုတော့ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်သွားမယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ဉာဏ် ရင့်ကျက် လာလေ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်မှု နဲ့လာလေ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာ စိတ်ရဲ့တုန့်ပြန်မှု ဖြစ်တယ်။ သဘောထားတွေ ပြောင်းသွားရင် တုန့်ပြန်မှုတွေ ပြောင်းသွားတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြောင်းသွားရင် တုန့်ပြန်မှု ပြောင်းသွားတယ်။ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ပြောင်းသွားရင် စိတ်ရဲ့တုန့်ပြန်မှုတွေ ပြောင်းသွားတယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ် ရင့်ကျက် လာလေ၊ ဝမ်းနဲ့ ဝမ်းသာတုန့်ပြန်မှု နဲ့သွားလေ၊ ကြည်လင် အေးချမ်းမှု များလာလေပဲ။

ကိုယ်က လောကကြီးကို အမြဲတမ်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်နေတယ်။ မြင်တာ ကြားတာတွေအားလုံးကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်နေတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကောက်တာပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ ဘာမှ

အဓိပ္ပါယ်မကောက်ရင်တော့ ဘာခံစားမှု ဖြစ်မလဲ။ ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်မယ်။ အေးချမ်းမှုပဲ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ပြုပြင်ရတာ လုပ်ရကိစ္စ တော်တော်နပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ အမှန်တော့ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး (power) စွမ်းအားဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ပိုပြီး သဘောထားမှန်အောင် ပြင်နိုင်တာဟာ လူသားရဲ့ထူးခြားတဲ့ အရည်အချင်း၊ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ (power) ဖြစ်တယ်။

တိရိစ္ဆာန်တွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်မကြည့်နိုင်ဘူး။ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပြင်လည်း မပြင်နိုင်ဘူး။ သူတို့ဟာ ဗီဇိတ်ရဲ့ ကန့်သတ်မှုထဲက ထွက်လို့မရဘူး။ သူတို့စိတ်ကိုသူတို့ ပိုကောင်းအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ လူသာလျှင် ထူးထူးခြားခြား ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီး ပြင်နိုင်တဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအရည်အချင်းကို ထိထိ ရောက်ရောက် သုံးရမယ်။ ဒီအရည်အချင်းကို ထိထိရောက်ရောက် သုံးနိုင်ရင် လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်မားတဲ့လူသား ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်မြင့်ချင်ရင် ရပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိအောင် လုပ်ပါ။ အမြဲသိနေရင် ပိုထိရောက်ပါတယ်။ သိတာ အားကောင်းလာရင် အမြင်ရှင်းလာမယ်။ အသိအမြင် ရှင်းလာရင် အဆင့်မြင့်တဲ့ဘက်ကို သူ့အလိုအလျောက် သွားတော့တာပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်တဲ့ သူဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာပိုပြီး power ကြီးတဲ့သူပဲ။ ဒီ power မျိုးကို spiritual power လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလိုလူဟာ အားငယ်စိတ် မရှိဘူး။ သိမ်ငယ်စိတ် မရှိဘူး။ ဒီအလုပ်ဟာ သူများလုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်မှရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်မှ

စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့

၂၁၅

ရလို့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့သူမှ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီလို လုပ်တဲ့သူဟာ ကြာလေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးလေ ဖြစ်လာတယ်။ လောကမှာ အားကိုးစရာ အကောင်းဆုံးလူဟာ ကိုယ်ပဲဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။

“မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ ဖြစ်တယ်။ သူတပါးဟာ မိမိရဲ့ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ ဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ပြုပြင်ဆုံးမနိုင်လို့ ရနိုင်ခဲ့တဲ့ အားထားရာ ကို ရတယ်” လို့ ဘုရားဟောတာကို ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲကနေ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ကျေကျေနပ်နပ် ကြည်ကြည်နူးနူး သဘောပေါက် လက်ခံသွားတယ်။

ဒီလို spiritual power (မြင့်မြတ်သော စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်)ကို ရမှ တကယ် power ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃၃) My moods are primarily created by factors that are largely beyond my control, such as the past, or body chemistry, or hormone cycles, or biorythms, or chance, or fate.

ငါ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကို ငါ မထိမ်းချုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်း အချက်တွေက အဓိကအားဖြင့် ဖန်တီးနေတယ်။ အတိတ်က ဘဝတွေ၊ အကြံတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်ဗေဒ ပြောင်းလဲမှုတွေ၊ ဟော်မုန်း အတက် အကျ ဖြစ်တာတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သူ့အချိန်နဲ့သူ အတက်အကျ ဖြစ်တဲ့ သဘောတွေ၊ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတွေ၊ ကံတရားတွေက ဖန်တီးနေတယ်။

လိုရင်းက စောစောက ပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊ ကိုယ့်စိတ် အခြေ အနေကို ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ ပြင်ပအကြောင်းအရာတွေ၊ အတိတ်က

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်သဘာဝ အပြောင်းအလဲ၊ အတက်အကျတွေက ဖန်တီးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ မတက်နိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ ငါ မတက်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ လက်လျှော့တဲ့ သဘောထား၊ တာဝန်မယူချင်တဲ့ သဘောထားပါ။

ငယ်ငယ်က အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့လို့ တသက်လုံး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတော့မယ်လို့ တွေးတယ်။ အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြင်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ အတိတ်ကို ပြင်လို့ မရပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန် စိတ်အခြေအနေကို ပြင်လို့ရပါတယ်။

ငါ့ကံကိုက ဆိုးပါတယ် ဆိုပြီး ကံကို ပုံချကြတာလည်း ကြားရတယ်။ ကံဆိုတာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်။ ကံ၏ အကျိုးဆိုတာ အလုပ်ရဲ့အကျိုး။ ပြီးတော့ ကံလို့ ပြောလိုက်ရင် အတိတ်က ကံကိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ကြတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ကံတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်က သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်ရင် ကောင်းတဲ့ကံတွေ ဖြစ်နေမယ်။ ဒီကံတွေက အစွမ်းသတ္တိ ကြီးမားပါတယ်။ အားကိုးရတယ်။ ကိုယ်က သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်ဟာ အစွမ်းသတ္တိ အင်မတန် ကြီးမားပါတယ်။ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နေတက်တဲ့သူဟာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကံမျိုးကို ဖန်တီးလို့ရတယ်။ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ကံကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ဖန်တီးထားရင် အကျိုးတရားဟာ သူ့ဟာသူ လိုက်မှာပါ။

သတိနဲ့ဉာဏ်မပါရင် ဖြစ်ချင်တဲ့ကံမျိုး ဖြစ်တော့မယ်။ များသောအားဖြင့် အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်နေတော့မယ်။ အကြောင်းကံ မကောင်းဘူးဆိုရင် နောက်ကလိုက်မည့် အကျိုးဟာလည်း မကောင်းနိုင်ဘူး။

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကံကိုကိုယ်ရွေးပြီး ဖန်တီးနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ်မပါရင် ရွေးလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရွေးပြီး လိုရာကိုရောက်

စိတ်နှလုံး ဖွင့်လန်းစေဖို့

၂၁၇

အောင် သွားနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ်မပါရင် မျက်စိကန်းနေတဲ့သူ နဲ့တူတယ်။ဆင်ကန်းတော့တိုးဖြစ်တော့မယ်၊လမ်းပျောက်သွားမယ်။

(၃၄) My happiness is largely dependent on what happens to me.

ငါ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့မှာဖြစ်လာတာတွေပေါ်မှာ အများဆုံး မူတည်တယ်။

ဒါလည်း အတူတူပဲ။ ပြင်ပအခြေအနေတွေ ကောင်းရင် ငါ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ပြောတာပဲ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေက ငါ့စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒီလို သဘောထားမျိုးရှိတဲ့သူဟာ သူ စိတ်မချမ်းသာတိုင်း ပြင်ပ အခြေအနေတွေ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေပေါ် အပြစ် ပုံချမှာပဲ။

သတိထားသင့်တဲ့အချက်က ပြင်ပ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှုများတဲ့သူ၊ စိတ်ချမ်းသာတာလည်း ပြင်ပ အကြောင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတာလည်း ပြင်ပ အကြောင်းကြောင့်လို့ သဘောထားတဲ့ သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ပိုဖြစ်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြင်ပ အကြောင်းတွေဟာ ကိုယ် ပြုပြင်လို့ ရနိုင်ခဲတဲ့အကြောင်းတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလူဟာ ပိုပြီးတော့ powerless feeling ဖြစ်တယ်။ အားငယ်တယ်။

(၃၅) People who have the marks of success (good looks, social status, wealth, or fame) are bound to be happier than those who do not.

အောင်မြင်မှု အမှတ်လက္ခဏာ ရှိသူတွေ (ရုပ်ရည် ချောမော လှပတဲ့သူတွေ၊ အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူတွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝ

ချမ်းသာတဲ့သူတွေ၊ ကျော်ကြားတဲ့သူတွေ)ဟာ အဲဒီလို အမှတ်
လက္ခဏာတွေ မရှိတဲ့သူတွေထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာဖို့ သေချာတယ်။

ဒါလည်း ရုပ်ဝတ္ထုနဲ့ပြင်ပအကြောင်းကို စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက်
အရေးအကြီးဆုံးလို့ သဘောထားတာပဲ။

ရုပ်ရည်ချောတဲ့သူက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာရမယ်။ ရာထူးကြီးတဲ့
သူက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာရမယ်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့သူက ပိုပြီး
စိတ်ချမ်းသာရမယ်။ ကျော်ကြားတဲ့သူက ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာရမယ်လို့
ယူဆတာဟာ မှန်သလား။

အတွင်းကျကျ လေ့လာကြည့်။ အဲသလိုလူတွေဟာ ပိုပြီး
စိတ်ဆင်းရဲတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတတ်ကြတာ တွေ့ရမယ်။ အမှန်တော့
အလယ် အလတ်မှာရှိတဲ့သူ၊ စိတ်ထားမှန်တဲ့သူ၊ သဘောထားမှန်တဲ့သူ၊
ဉာဏ်ရှိတဲ့သူက စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။

အကျော်ကြားဆုံးဖြစ်ပြီး စိတ်အဆင်းရဲဆုံး ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊
အချမ်းသာဆုံးဖြစ်ပြီး စိတ်အဆင်းရဲဆုံး ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ အများကြီး
ရှိပါတယ်။လေ့လာကြည့်ပါ။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ရုပ်ရည် ချောမော
တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ရာထူးကြီးကြီး ရှိတာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ ကျော်ကြား
တာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ အသင့်အတင့် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်၊
ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်အကိုင်လေးတစ်ခုကို လုပ်နေတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်
ကိုကိုယ် သိတယ်၊ တည်ငြိမ် အေးချမ်းအောင် ထားနိုင်တယ်၊
သဘောထား မှန်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါပြီ။

အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ စိတ်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။
အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ရုပ်ပိုင်း ပစ္စည်းပိုင်းပေါ်မှာ မူမတည်
ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။

မတွေ့မှ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တာမှန်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဒါမှ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူလို့ သဘောထားတာ။

You demand perfection in yourself. ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချို့ယွင်းချက် လုံးလုံးကင်းရမယ်လို့ မရမက တောင်းဆိုတယ်။ mistakes are taboo. အမှားအယွင်းတွေ ချို့ယွင်းချက်တွေဟာ လုံးဝ လက်မခံနိုင်တဲ့ အရာတွေ၊ failure is worse than death, ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် မအောင်မြင်တာဟာ သေတာထက်ဆိုးတယ်။ and even negative emotions are a disaster. ဒေါသ ဖြစ်တာတို့၊ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတို့ဆိုတဲ့ negative emotions (ဆိုးတဲ့ခံစားမှု) တွေဖြစ်ရင်တောင်မှ အဲဒါကိုပဲ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု မအောင်မြင်မှုတစ်ခုလို့ မြင်တယ်။

You are supposed to look, feel, think and behave superbly at all times.

ကိုယ်ရဲ့ရှုပ်ရည်ရော ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုရော၊ ကိုယ်တွေးတာရော ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေရောဟာ ထိပ်တန်းမှာ ရှိရမယ်လို့ မျှော်လင့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုပ်ပိုင်းကော စိတ်ပိုင်းပါ ချို့ယွင်းချက်၊ အဆိုး လုံးဝကင်းရမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ လုပ်သမျှ ကောင်းရမယ်။ လုပ်သမျှ အဆင်ပြေရမယ်၊ အောင်မြင်ရမယ်၊ အမြဲတမ်း ပျော်နေရမယ်၊ စိတ်ဓာတ် တက်နေရမယ်လို့ မျှော်လင့်နေတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်နိုင်တာ ကို မျှော်လင့်နေရင် ဘယ်တော့မှ စိတ် မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်သားသမီး၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်တွေနဲ့ ပက်သက်ပြီး တော့လည်း အဲသလိုပဲ မျှော်လင့်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးတွေ မှန်းသလောက် မဖြစ်ရင် အကြီးအကျယ် မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ သားသမီးတွေ စိတ်မချမ်းသာတဲ့အမူအရာ ဖြစ်နေရင်လည်း “နင်တို့က ဘာဖြစ်လို့ မပျော်တာလဲ၊ ငါ အကုန်လုံး လုပ်ပေးထားရက်နဲ့ နင်တို့

ဘာကြောင့် မပျော်တာလဲ” ဆိုပြီး မပျော်တဲ့သူကို အပြစ်မြင်တတ်တယ်။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်မှာ တစ်ခုခု မှန်းသလို မဖြစ်ရင်လည်း အထင်မကြီးတဲ့ အပြော၊ မလေးစားတဲ့ အပြောမျိုး ပြောတတ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကို တိုင်းတာတဲ့စံနစ်နဲ့ သူများကိုလည်း တိုင်းတာတယ်။ သူများတွေကလည်း ကိုယ့်ကို အဲသလိုပဲ တိုင်းတာနေကြတယ်လို့ ထင်တယ်။

တစ်ခုခု လုပ်လို့ အောင်မြင်သွားတာနဲ့ နောက်ထပ် အဲဒီထက် မြင့်တဲ့စံကို ထားပြီးတော့လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တကယ်ကျေကျေနပ်နပ် စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုး မရဘူး။

သူက သူများထက်သာအောင် လုပ်နိုင်လို့ သူ့လောက်မလုပ်နိုင်တဲ့သူတွေကို အထင်မကြီးတဲ့သဘောမျိုး ရှိတယ်။ စံချိန် ချိုးရမှ ကျေနပ်တယ်။

Your life becomes a joyless, tedious treadmill.

ကိုယ့်ဘဝဟာ ပျော်စရာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကင်းမဲ့တဲ့ ပျင်းစရာ ကောင်းတဲ့ လမ်းလျှောက်စက်လို ဖြစ်လာတယ်။ မရပ်မနား လုပ်နေရတာပဲရှိတယ်။

လုပ်တာကိုတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မဖြစ်နိုင်တဲ့ သဘာဝမကျတဲ့စံကို မမီလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာတော့ မကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် လုပ်သမျှ အလုပ်ထဲက စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် ကိုယ့်သဘောထားကို ပြင်သင့်တယ်။

အမှားအယွင်းတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေကို မကြောက်တဲ့သူ၊ အမှားထဲက ပညာရအောင် ယူတတ်တဲ့သူဟာ အမှားကိုပဲ ကောင်းတဲ့ဘက်ကအကျိုးရှိအောင် ယူနိုင်လို့ မှားတာဟာ တန်ဖိုးမပြတ်နိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

မှားမှာ အကြောက်မလွန်တဲ့သူက အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ မှားမှာ ကြောက်လွန်းနေရင် စလုပ်ဖြစ်ဖို့တောင် မလွယ်တော့ဘူး။

ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရတာကိုက စိတ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။

တချို့လူတွေဟာ ခရီးတစ်ခုကိုသွားတဲ့အခါ လမ်းဆုံးကို ရောက်ဖို့ပဲ စိတ်စောလွန်းနေလို့ လမ်းခရီးမှာ တွေ့ရတာတွေကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ လမ်းခရီးမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရဘူး။ တချို့ကျတော့ သွားနေရတဲ့လမ်းခရီးမှာ တွေ့သမျှကို စိတ်ဝင်စားပြီးပျော်လို့ သူ့အတွက် သွားနေရတာကိုက ကျေနပ်စရာဖြစ်နေတယ်။ ရောက်တော့လည်း ကျေနပ်တာပါပဲ။ သူက ပိုပြီး တွက်ခြေကိုက်တယ်။

ပဉ္စမအချက်- ငါက ဆွေကြီးမျိုးကြီးဖြစ်လို့ ငါ့ကို လူတွေက လေးစားရမယ်။ ရှိသေရမယ်။ ငါက ရုပ်ရည်ချောလို့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာလို့၊ ဘွဲ့ထူးကြီးတွေရှိလို့ ငါ့ကို အခွင့်အရေး ပိုပေးရမယ်။ ငါက အလုပ်များများလုပ်လို့ ငါ့ကို အခွင့်အရေး ပိုပေးရမယ်။ ငါက အနစ်နာခံခဲ့လို့ ငါ့ကို ဂုဏ်ပြုရမယ်။ အဲသလို အတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်ခုခု ရထိုက်တယ်လို့ တွေးတတ်တဲ့သူမှာ ကိုယ် မျှော်လင့်ထားသလို အမြဲတမ်း ဖြစ်မှာမဟုတ်လို့ မကြာမကြာ စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျမယ်။ နာကျည်းမယ်။

ဒါကြောင့် ရထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို သတိထားပါ။ ရတဲ့အခါလည်း ရှိမယ်။ မရတဲ့အခါလည်း ရှိမယ်။ မရတဲ့အခါ စိတ် မဆင်းရဲအောင်နေနိုင်တဲ့ သဘောထားမျိုးကို မွေးပါ။ သူများဆီက တစ်ခုခုကို အလွန်အကျွံ မျှော်လင့်နေရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်တော့ ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ရအောင် လုပ်ပါ။

ဆဌမအချက်- တစ်ခုခုဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေ အများကြီး ပြည့်စုံမှဖြစ်တာ။ အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ ကိုယ့်ဉာဏ် ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ဆန္ဒတို့လည်းပါပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ အခြေအနေတစ်ခုခု ဆိုးတာဖြစ်သွားရင်

ငါကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ငါပေါသွားလို့ဖြစ်တာ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ အပြစ်တင်တက်တယ်။ တကယ်ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ပေါဆမှု ကြောင့်ဖြစ်တာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်လည်း လူသား တစ်ယောက်ဖြစ်လို့ လူတစ်ယောက်မှာ ရှိနိုင်လောက်တဲ့ အားနဲ့ချက် တချို့တော့ရှိမှာပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်တာဝန်လို့ သဘောမထား သင့်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်တဲ့သူတွေမှာ အဆင်မပြေဖြစ်တိုင်း ကိုယ့် တာဝန်လို့ မယူဆသင့်ဘူး။ အားလုံးမှာ နဲ့နီ တာဝန်ရှိတယ်။ ဘယ်သူ့မှာမှ လုံးလုံးကြီး တာဝန်မရှိဘူး။

သူတပါးရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူတို့ပေါ်မှာ အများဆုံး တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ်က တတ်နိုင်တာ ကူညီမယ်။ လိုအပ်တာကို မေတ္တာ စေတနာနဲ့ပေးမယ်။ တာဝန်ရှိလို့ ပေးတာတော့မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သူတို့မှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲအောင် တမင်တကာ မလုပ်မိဖို့တော့လိုတယ်။

တချို့က သူများရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်က သိပ်အရေးပါ အရာရောက် ချင်တယ်။ သူတို့အဆင်ပြေအောင် ငါလုပ်ပေးနိုင်တယ်။ သူတို့ကို ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို လိုချင်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးပြီး လူတွေပေါ်မှာ ဩဇာညောင်းချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်စေချင်တယ်။ ဒါ တနည်းအားဖြင့် သူတပါးကို အကူအညီပေးပြီးတော့ သူတို့ဘဝကို လွှမ်းမိုးထားချင်တဲ့ သဘောမျိုး၊ ချယ်လှယ်နေတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလို သဘောထားမျိုး နဲ့ဆက်ဆံရင် နှစ်ဖက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲရမယ်နော် ။ အကူအညီပေးပါ၊ မလွှမ်းမိုးပါနဲ့၊ ကယ်တင်ရှင်ကြီးမလုပ်ပါနဲ့။

သတ္တမအချက်- ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ထား ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ဒါကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ငါ့ကို သူတို့က စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတယ်

ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး အယူအဆမျိုးကို စွဲမထားပါနဲ့။ ငါ့ကို သူတို့က စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတယ်လို့ သဘောထားရင် သူ မပြောင်းလဲ သေးသမျှ ငါ စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူးလို့ ပြောသလို ဖြစ်နေမယ်။ သူ့ကို ငါ့အလိုကျဖြစ်အောင် ငါ တတ်နိုင်မလား။ မတတ်နိုင်ဘူးနော်။ ပြင်ပအရာတွေ၊ လူတွေ၊ အခြေအနေတွေကို ကိုယ်လိုချင်သလို ပြောင်းပစ်လို့ မရဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ၊ ခေတ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုရှိရှိ၊ သဘောထားမှန်မှန် အသိအမြင်မှန်မှန်နဲ့ ငါ့ဘဝကို အဆင်ပြေပြေ နေသွားမယ်ဆိုရင် ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရတယ်လို့ ဒီလို ယုံကြည်မှဖြစ်မယ်။

သူများလုပ်တဲ့ကိစ္စတွေက ကိုယ့်ကိုမထိခိုက်ဘူးလို့ မဆိုလို ဘူးနော်။ တဖက်သားက ကိုယ့်ကို တမင်တကာ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လို့ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်သွားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင်တောင်မှ သဘောထား မှန်မှန်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြောင်းနိုင်ရမယ်။ ပြုပြင်လို့ ရတာဆိုရင် ပြုပြင်ပါ။ တားဆီးလို့ရတာဆိုရင်လည်း တားဆီးပါ။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးကျတော့ ငါ့စိတ်ထားက လိုရင်းဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။

အခု သဘောထားတွေ အမျိုးမျိုး၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ အမျိုးမျိုး၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ အမျိုးမျိုးကို ပြောပြလိုက်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို သဘောထားမျိုးက သဘာဝကျတယ်၊ ဖြစ်နိုင် တယ်၊ ဘယ်လို သဘောထားမျိုးက သဘာဝမကျဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ရေရှည်မှာ ဖြစ်နိုင်တာ သဘာဝကျတာကို လုပ်ပါ။ ဒါမှ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်သဘောထားတွေ၊ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြင်တယ် ဆိုတာ လွယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ စိတ်က စွဲနေမိတာကို တော်တော်နဲ့

မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်ရင်၊ ရေရှည် ကြည့်ပြီး စမ်းစစ်သွားမယ်ဆိုရင် ကြာလေ သဘောထားမှန်လေ ဖြစ်လာမယ်။ ကြာလေ စိတ်ချမ်းသာလေ ဖြစ်လာမယ်။ ဖြတ်လမ်း မရှိဘူး။ လမ်းရိုးလမ်းဟောင်းပဲ ရှိတယ်။

အသက်ကြီးလာလေ သဘောထားတွေ မှန်လာလေ စိတ် ချမ်းသာလေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ စိတ်ကိုကြည့်တတ်မှ၊ ကိုယ့် သဘောထားတွေကို မြင်နိုင်မှ ပြင်နိုင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ သဘောထားမှားလို့ အသိအမြင်မှားလို့ မျှော်လင့်ချက်တွေမှားလို့ ဖြစ်ရတာများပါတယ်။ စိတ်ရောဂါဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲလို့ဖြစ်ရတာ။ သတိနဲ့နေတတ်သွားရင် အသိအမြင်တွေ မှန်လာပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ မယ်၊ စိတ်ရောဂါလည်း သက်သာမယ်၊ ပျောက်မယ်။ စိတ်ရောဂါ ဆိုတာ စိတ်သဘောထားကြောင့် ဖြစ်တာ။ အဲဒါ သက်သာအောင် ဆိုရင် စိတ်နဲ့ပဲပြုပြင်မှ ရတယ်။ ဘာနဲ့ ဥပမာပေးရမလဲဆိုတော့ ရေကြောင့်ဖြစ်တဲ့နွဲ့ပေရင် ဘာနဲ့ပြောင်အောင် ဆေးရမလဲ။ ရေနဲ့ပဲ ပြောင်အောင် ဆေးရမယ်။

သဘောထားမှန်ပြီး . . . အသိအမြင်မှန်ပြီး . . .
 စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေ . . . စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူတွေ . . . စိတ်နှလုံး
 ရွှင်လန်းတဲ့သူတွေ . . . ဖြစ်ကြပါစေ။