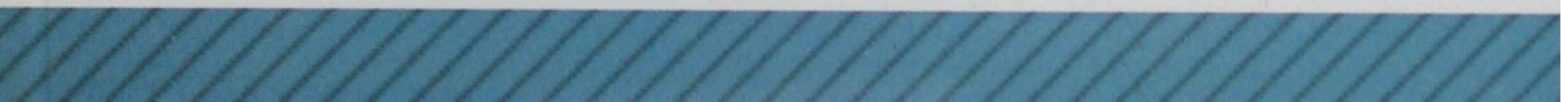
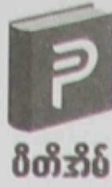




ဒေါက်တာဖြိုးသိဟ

ပျော်ရွှင်ပါစေ





ပျော်ရွှင်ပါစေ (Emotional Health)

ဒေါက်တာဖြိုးသိဟ

စာအုပ်အမှတ် - ၁

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

အုပ်ရေ ၅၀၀၀

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့် ဓာတ်ပုံများ

မျိုးသူအောင်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဖြိုးသီဟ (၀၂၈၃၇)၊ ပီတိအိမ်စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၁၃၂၊ ပထမထပ်(ညာ)၊ ဝေသန္တရာလမ်း၊
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၀၉ ၄၄၃ ၂၄၃ ၅၄၆

ပုံနှိပ်သူ

ဦးခွန်ပြည်အေး (၀၀၈၉၂)၊ ပြည်အေးမိသားစု ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၇၀၆၊ ပုလဲလမ်း၊ ၃၃ တိုးချဲ့
မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး

၇၀၀၀ကျပ်

ဖတ်ဖို့...

အသုံးပြုဖို့...

မျှဝေဖို့...

To read...

To apply...

To share...

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



ဒေါက်တာ ဖြိုးသီဟသည် ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရန်ကုန်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) မှ ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး ယင်းနှစ် မတ်လထုတ် The Voice ဂျာနယ်ပါ “ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် မြန်မာလူမျိုး” ဆောင်းပါးဖြင့် စာပေလောကသို့ စတင်ရောက်ရှိခဲ့ပြီး၊ လက်ရှိတွင် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာ၊ နေ့စဉ်ထုတ်သတင်းစာ၊ ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များ၌ လူငယ်၊ အမျိုးသမီး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများ ပုံမှန်ရေးသားလျက်ရှိပါသည်။

ယခုအခါ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုတွင် Head of Training & Clinical service အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပြီး Win-Win Organization ၊ Youth Doctors Healthcare Group နှင့် တစ်ကိုယ်တော်ပရဟိတသမားများကွန်ရက်၊

စံပယ်ဖြူကဏ္ဍတို့၏ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဟောပြောပွဲနှင့် သင်တန်းများတွင်လည်း သင်တန်းပို့ချသူအဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလမှစတင်ကာ “Power of Passion” စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုးတက်ရေးသင်တန်းကိုလည်း ပူးတွဲတည်ထောင်ခဲ့ပြီး ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း လုပ်လိုသူများ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုးတက်လိုသူများအတွက် သင်တန်းများပို့ချလျက်ရှိပါသည်။ Brand You Academy Online Learning Platform တွင်လည်း Lead Trainer အဖြစ် တာဝန်ယူ မျှဝေပေးနေပါသည်။

ဒေါက်တာ ဖြိုးသီဟ၏ ဆောင်းပါးများကို ပုံနှိပ်မီဒီယာများတွင်သာမက၊ လူမှုကွန်ရက် Facebook ရှိ “Dr Phio Thiha” Page နှင့် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် Website ဖြစ်သော <https://drphiothiha.com> တွင်လည်း ဖတ်ရှုနိုင်သလို၊ ဝေဖန်အကြံပြုစာများလည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

ရေးသားခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ

- ၁။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့တောင်ပံတစ်စုံ (၂၀၁၆)
- ၂။ မာန် (၂၀၁၆)
- ၃။ အဖြေရှာရခက်တဲ့ပုစ္ဆာ (၂၀၁၇)
- ၄။ သားတွေကို ပြောပြပေးပါ (၂၀၁၇)
- ၅။ ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့ (၂၀၁၈)
- ၆။ သမီးတွေကို ပြောပြပေးပါ (၂၀၁၉)
- ၇။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် (၂၀၁၉)
- ၈။ ခေတ်သစ်ရဲ့တောင်းဆိုမှုများ (၂၀၁၉)

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

လောကမှာ မချမ်းသာချင်တဲ့သူ ရှိမယ်၊ အိမ်ထောင်မပြုချင်ဘူးဆိုတဲ့သူ ရှိမယ်၊ နာမည်ကြီးရမှာ ကြောက်တဲ့သူရှိမယ်။ သေချာတာက မပျော်ရွှင်ချင်တဲ့သူတော့ မရှိဘူးဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော့်ကို ၁၉၈၉ မှာ မွေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ရေးတဲ့ ၂၀၂၀ မှာ အသက် ၃၁ နှစ် ရှိပါပြီ။ ဘယ်လိုတွေ အချိန်ကုန်သွားတယ်တော့ မသိလိုက်ပေမဲ့ သတိထားကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ဟာသူ မသိမသာ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အမြင်တွေ အများကြီးပဲ ရှိလာပါတယ်။ ငယ်ငယ်က ကျွန်တော်နဲ့တော့ မတူတော့ဘူးပေါ့။

အကောင်းမြင်စိတ်တွေ ပိုများလာတယ်။ အပေါ်ယံတွေကို မလိုချင်တော့ဘူး။ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ထက် ပျော်ရွှင်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။ သူများ အမြင်မှာ ပျော်နေဖို့ထက် ကိုယ်တကယ်ပျော်ဖို့ကသာ အဓိကဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ခုနောက်ပိုင်းမှာ သူများတွေကို ဆုတောင်းပေးရရင် ပျော်ရွှင်ပါစေလို့ပဲ ရိုးရိုးလေး ဆုတောင်းပေးဖြစ်တော့တယ်။ ဒီစာသားက ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းကျပါစေတို့လို စကားလုံးလှလှလေးတွေနဲ့စာရင် သိပ်ကို ရိုးလွန်းနေတယ်ပေါ့။

သေချာလည်း မရေးပေးဘူးပေါ့၊ ဒီလိုထင်ချင်စရာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက တကယ့်ကို ရင်ထဲကနေ ဆုတောင်းပေးတာပါ။ ပျော်စေချင်လို့ပါ။

နောက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့အရာက တခြားအရာတွေနဲ့လည်း ချိတ်ဆက်နေ တယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ မကျန်းမာရင် မပျော်ဘူး၊ Relationship တွေ အဆင် မပြေရင် မပျော်ဘူး၊ ဘဝမှာ မအောင်မြင်ရင် မပျော်ဘူး၊ Positive attitude မရှိရင် မပျော်ဘူး။ ဒီတော့ ပျော်ချင်တယ်ဆို ဒီအချက်တွေအကုန်လုံး အရေးကြီးတယ်။ ဒါ ကြောင့် ပျော်ရွှင်ပါစေဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးက ကျွန်တော့်အတွက်တော့ သိပ်ပြည့်စုံ ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ပတ်သက်လို့ အမြင်အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ လိုက်ရှာရတာမဟုတ်ဘူး၊ ဖန်တီးယူရတာဆိုတဲ့အမြင်ကို လက်ခံတယ်။ နောက်ပြီး ငါ့ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးပါ ဆိုပြီးလည်း တစ်ယောက်ယောက်ဆီက တောင်းခံလို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးက ပျော်ရွှင်မှုကို ဝယ်မပေးနိုင်ဘူး မှန်ပေမဲ့ ငွေမရှိရင်လည်း ဘယ်ပျော်နိုင်ပါ့မလဲ။ ပျော်ချင်တယ်ဆို ငွေတော့ အတိုင်း အတာတစ်ခုထိ ရှိနေဖို့ လိုမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ပျော်ချင်တယ်ဆို လိုက်မရှာနဲ့၊ လိုက်လည်း မတောင်းနဲ့။ ကိုယ့် လုပ်ရပ်တွေ၊ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပါ။

ဒီစာအုပ်ကလေးမှာတော့ စာဖတ်သူတွေ ခုထက် ပိုပျော်ရဖို့၊ Emotional health လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ပိုကျန်းမာလာဖို့၊ လက်တွေ့ကျကျနဲ့ တတ်နိုင် သလောက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး ဆွေးနွေးပေးထားပါတယ်။ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး အားလုံးအတွက် အသုံးဝင်မယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ ဒီလိုအရွယ်စုံကို ရည်ရွယ်တာမို့ တချို့အခန်းတွေကတော့ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်ချင်မှ ဆိုင်မယ်။ ဥပမာ- ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့ အခန်းမျိုးကျ အောင်မြင်ပြီးသား လူလတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းတွေအနေနဲ့ဆို လိုအပ်ချင်မှ လိုအပ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အတွက်လိုတာ ကိုယ်

ပျော်ရွှင်ပါစေ

ယူပြီး ခုထက်ပို ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြစေဖို့ ရည်ရွယ်တယ်။

ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို ကိုယ်ပျော်ဖို့ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှရမှာမို့ ကျွန်တော်ကတော့ ပြောပဲပြောပြနိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့လုပ်ဖို့ကတော့ စာဖတ်သူတို့ရဲ့တာဝန်ပါ။ တစ်ခုကလေး ဝန်ခံချင်တာက ရေးတဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒါတွေအကုန်လုံး မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အားနည်းချက်တွေအများကြီး ရှိနေဆဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာက များများလုပ်နိုင်လေ၊ ပိုပြီးပျော်ရွှင်ရလေ ဆိုတာပါပဲ။

အရင်ထွက်ခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်တွေနဲ့မတူဘဲ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်း သီးသန့်ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်မှာ တင်ထားတဲ့ ဆောင်းပါး တချို့တော့ ပြန်ထည့်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇာတ်မြောက်နဲ့ ပီတိအိမ်စာပေရဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတိုင်း ခုထက်ပိုပျော်ရဖို့ တစ်ခုခု အထောက်အကူပေးမဲ့ စာအုပ်ကလေးဖြစ်လာမယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်
ဒေါက်တာ ဖြိုးသီဟ

မာတိကာ

● မိတ်ဆက်	၁
၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်အပြင် (Physical appearance)	၂၃
၂။ ကျန်းမာရေး (Health)	၄၃
၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး (Relationship)	၇၁
၄။ ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင် (Education & Career)	၁၅၃
၅။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု (Achievement)	၁၇၇
၆။ ၂၁ ရာစုရဲ့ စိန်ခေါ်မှုများ (Challenges of 21 st Century)	၁၉၇
၇။ ငွေကြေး (Finance)	၂၃၉
၈။ အတိတ် (Past experiences)	၂၅၉
● အဆုံးသတ်	၂၇၈
● စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ	၂၈၀
● ယခုစာအုပ်ရေးနိုင်ရန် အဓိက ကူညီပေးခဲ့သည့် စာအုပ်များ၊ ရုပ်ရှင်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ	၂၈၂

မိတ်ဆက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ တစ်နှစ်ကို လူပေါင်း ၈ သိန်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေနေကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ ၁၉ နှစ်ကြား လူငယ်တွေ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းရင်းထဲမှာ တတိယမြောက် အတွေ့ရအများဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေမှုဖြစ်တယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကတော့ အချက်အလက်ရှားပါးတဲ့နိုင်ငံမို့ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာအရ မသိရပေမဲ့ ခုနောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတာတွေ အတော်လေး သိသိသာသာ ကြားလာရတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဖြစ်သမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှုတွေရဲ့ ၇၉% က ဝင်ငွေနည်းပါးတဲ့နိုင်ငံနဲ့ အလယ်အလတ်ရှိတဲ့နိုင်ငံ (Low and middle income countries) တွေမှာ ဖြစ်နေတာမို့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံအတွက်လည်း အလေးထားသင့်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုလို့ မြင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေ၊ အရက်စွဲတာတွေကြောင့် သတ်သေတာတွေ ရှိပေမဲ့ လည်း အများစုကတော့ ဘဝမှာရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ ငွေကြေးပြဿနာ၊ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ Relationship ပြဿနာ၊ နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုရနေတာ၊ အထီးကျန်တာ၊ ပစ်ပယ်ခံရတာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပါအဝင်

J

အနိုင်ကျင့် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရတာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတာ စတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကြောင့် လူတွေဟာ ဘဝကိုအရှုံးပေးပြီး သတ်သေသွားကြပါတယ်။ (Ref: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>)

ကျွန်တော်တို့ဖြစ်သန်းရတဲ့ ခေတ်သစ်လူနေမှုပုံစံကလည်း အပြိုင်အဆိုင်များတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုဆန်လာတယ်။ Robot တွေ ပေါ်လာတဲ့အချိန် လူတွေရဲ့နှလုံးသားတွေလည်း စက်ရုပ်ဆန်လာတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာဟလာတယ်။ ဆင်းရဲသူတွေဟာ ဦးဆောင်သူတွေရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုအမှားတွေ၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားတာတွေ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးမှုတွေရဲ့ဒဏ်ကို အရင်ဦးဆုံး ခံရသူဖြစ်တယ်။ အလုပ်လက်မဲ့တွေ ပိုများလာတယ်။ စားဝတ်နေရေးဆိုတဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေတောင် ပြည့်ပြည့်ဝဝမရတဲ့သူတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အနိုင်ကျင့် အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကလည်း ဒီလောက် တိုက်ဖျက်နေတဲ့ကြားထဲကကို ပိုပိုများလာတယ်။ ဒီလိုအချက်တွေကြောင့် လူတွေဟာ ဘယ်ခေတ်နဲ့မှမတူအောင် ပိုမွန်းကြပ်လာတယ်။ စိတ်တွေ ဖိစီးလာရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတဲ့အထိ မဟုတ်တောင်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကတော့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်မှာ အလိုအပ်ဆုံး အရည်အသွေးတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် ပျော်အောင်နေတတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်လိုက်မယ်၊ ဘားသွားထိုင်လိုက်မယ်၊ EDM ပွဲ သွားလိုက်မယ်၊ ဒီလိုတွေ လုပ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် စနစ်တကျ တည်ဆောက်တတ်ဖို့ပါ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းအဆင့် ၁၃၃

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ခြင်းနေ့ (International Day of Happiness) ကို မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံကနေ စတင်သတ်မှတ်ခဲ့တာပါ။ ကျန်းမာရေး၊ ရှုထောင့်က ကြည့်ကြည့်၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊

ဘယ်ရှုထောင့်က ကြည့်ကြည့်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ချန်ထားလို့မရပါဘူး။ ဒီအတွက် နိုင်ငံတွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို တိုင်းတာဖို့ တိုက်တွန်းမှုတွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဦးဆောင်လမ်းပြသူလိုဆိုရမဲ့ နိုင်ငံကတော့ ဘူတန်နိုင်ငံဖြစ်ပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းက တိုင်းပြည်ရဲ့ Gross National Happiness (GNH) မြင့်မားဖို့ဟာ အစိုးရရဲ့ တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာက အတိအကျပြောရတော့ ခက်ပါတယ်။ အသက် ဘယ်လောက်ရှည်သလဲ၊ ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက်ချမ်းသာသလဲဆိုတာက တိတိကျကျ ပြောလို့ရပေမဲ့ မင်းဘယ်လောက်ပျော်နေလဲလို့ မေးရင်တော့ ဖြေရခက်ပါတယ်။ တိုင်းတာရလည်း ခက်သလို ရှုထောင့်လည်း စုံပါတယ်။ ငွေကြေးတော့ ပြည့်စုံတယ်၊ မိသားစုအဆင်မပြေသူနဲ့၊ မိသားစုနဲ့တော့ အဆင်ပြေတယ်၊ ငွေမရှိသူနဲ့ဆို ဘယ်သူ့ကို ပိုပျော်တယ် ပြောရမလဲ။ ဆုံးဖြတ်ရခက်ပါတယ်။

ပညာရှင်တွေကတော့ ဒီအချက် ၆ ချက်နဲ့ တိုင်းတာပါတယ်။

- ၁။ Gross Domestic Product (GDP)
- ၂။ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်တဲ့ ဘဝသက်တမ်း (Healthy life expectancy)
- ၃။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လောက် ထောက်ပံ့ကူညီပေးသလဲ (Social support)
- ၄။ လွတ်လပ်ခွင့် (Freedom to make life choices)
- ၅။ ပေးကမ်းရက်ရောခြင်း (Generosity)
- ၆။ အကျင့်ပျက်ခြစားမှု (Perceptions of corruption) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်အလိုက် အစီရင်ခံစာတွေ ထုတ်ပြန်လာတာမှာ World Happiness Report ၂၀၂၀ (ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှု အစီရင်ခံစာ ၂၀၂၀) မှာတော့ ဖင်လန်နိုင်ငံက ပထမရပါတယ်။ ဒိန်းမတ်၊ ဆွီဒင်၊ အိုက်စလန်နဲ့ နော်ဝေးတို့က အစဉ်လိုက်အတိုင်း ထိပ်ဆုံး ၅ နိုင်ငံအဖြစ် ရပ်တည်နေပါတယ်။ အရင့်အရင့်နှစ်တွေကလည်း ဒီနိုင်ငံတွေပဲ ထိပ်ပိုင်းနေရာ ယူထားကြတာ များပါတယ်။ ဒီ ၂၀၂၀ အစီရင်ခံစာမှာ လေ့လာထားတဲ့ နိုင်ငံစုစုပေါင်း

၁၅၃ နိုင်ငံထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံကတော့ အဆင့် ၁၃၃ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဖဂန်နစ္စတန်၊ တောင်ဆူဒန်နဲ့ ဇင်ဘာဘွေနိုင်ငံတို့က စိတ်ဆင်းရဲစရာအကောင်းဆုံး နိုင်ငံတွေအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

များသောအားဖြင့် အဲလိုမပျော်ရွှင်တဲ့နိုင်ငံတွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေ ဖြစ်နေကြ ပါတယ်။ နောက်ပြီး စစ်မက်ဖြစ်ပွားတာ၊ ပြည်တွင်းစစ်တွေ၊ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်နေတာ၊ နိုင်ငံရေးအရ မတည်ငြိမ်တာ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ခံစားရတာ စတဲ့ အချက်တွေကို ဘုံအနေနဲ့ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာဆိုလည်း ဒီ အချက်တွေအားလုံး ရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နိုင်ငံက မဖွံ့ဖြိုးဘူး။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အားနည်းတယ်။ လွတ်လပ် ခွင့်လည်း ထင်သလောက် မရသေးဘူး။ (ဒါတောင် နည်းနည်းတော်လာသေးတာ) အကျင့်ပျက်ခြစားမှုတွေဆိုတာကလည်း အသွေးအသားထဲမှာကို ရှိနေတာ။ သာမန်လို တောင် ဖြစ်နေပြီ။ လူတွေအချင်းချင်း ကူညီကြတယ်။ ပေးကမ်းရက်ရောကြတယ် ဆိုပေမဲ့လည်း ဘာသာ၊ လူမျိုးအပေါ် အခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေလည်း ရှိနေ တယ်။ အမြင်မတူ ငါ့ရန်သူလို သဘောထားနေကြတယ်။ ပြည်တွင်းစစ်ကလည်း နှစ် ၇၀ ကျော်ပြီ။ ကမ္ဘာမှာ အရှည်ကြာဆုံးလိုတောင် ပြောလိုရတယ်။ နှစ်ပေါင်းများ ဤ စီမံခန့်ခွဲမှုအလွဲတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အတော်လေး ထိခိုက်နေပြီ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ အဆင့် ၁၃၃ ဖြစ်နေတာလည်း သိပ်တော့မဆန်းဘူး။

ဆိုလိုချင်တာက ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့နေရာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အရေးကြီးပါ တယ်။ နိုင်ငံရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ စနစ် စတာတွေအပေါ်လည်း မူတည် နေတယ်။ အာဖဂန်နစ္စတန်မှာရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ထက်စာရင် ဖင်လန်မှာ နေနေရတဲ့ လူကတော့ ပိုပြီးပျော်နိုင်ခြေ များတာပေါ့။

ဒီစာအုပ်ကတော့ အဲဒီအချက်တွေကို တို့ထိပြောနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှု အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊

လုပ်ဆောင်စရာတွေကိုပဲ အဓိကထား ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ စစ်ဖြစ်နေတဲ့ဒေသမှာ တော့ ဘယ်သူသွားနေနေ၊ မပျော်နိုင်ပါဘူး။ ဒီစာအုပ်ဖတ်လိုက်ရလို့လည်း တအားထူး ခြားသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငွေတွေအများကြီး ချမ်းသာပါရက်နဲ့ မပျော်နေတာ မျိုး၊ Relationship တွေ အဆင်မပြေတဲ့အတွက် မပျော်နေတာမျိုး၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် သိမ်ငယ်နေတာမျိုးတွေအတွက် တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးရှိစေဖို့ ရည်ရွယ်ရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ယူရတာဖြစ်လို့ စာအုပ်ကို ဒီအတိုင်း ဆက်တိုက် ဖတ်မသွားပါနဲ့။ တစ်ခန်းပြီးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာဆန်းစစ်ကြည့် ပါ။ ပေးထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ လိုက်လုပ်ပါ။ ဒါမှသာ ဒီစာအုပ်ဖတ်ရတာ အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။

တောင်ကိုရီးယားက ပေးတဲ့ သင်ခန်းစာ

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံဟာ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပေမဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းအညွှန်း ကိန်းမှာတော့ အဆင့် ၆၁ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှု ဒဿမမြောက် အများဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်ပါတယ်။ (Ref: World Happiness Report 2020)

အဓိကအားဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့လူအုပ်စုတွေမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမဲ့သူ မရှိလို့၊ သားသမီးတွေအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်မှာစိုးလို့ သတ်သေကြတာများပြီး ကျောင်းသား လူငယ်တွေကြားထဲမှာတော့ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ မိဘက အတင်းဖိအားပေးတာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေတာ၊ စိတ်ဖိစီးရတာတွေကြောင့် သတ်သေကြတာ များပါ တယ်။ နာမည်ကျော် မင်းသား၊ မင်းသမီး၊ အဆိုတော်တွေ သတ်သေတဲ့သတင်းတွေ လည်း မကြာခဏ ကြားနေရပါတယ်။

အဲဒီမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာလေး ရှိပါတယ်။

တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံဟာ အဲလိုပျော်ရွှင်မှုမှာလည်း အဆင့် ၆၀ ကျော်၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှုမှာလည်း အများဆုံးစာရင်းဝင် ဖြစ်နေပေမဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အတွက် ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုမှာတော့ OECD အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ ၃၇ နိုင်ငံမှာ လတ်စီးယား ပြီးရင် ဒုတိယမြောက်အနည်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

စဉ်းစားလိုရန်နိုင်တာကတော့ သူတို့တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဝန်မခံရဲကြတာ၊ ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ ခက်ခဲနေတာ၊ လူတွေရဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှာကို ကြောက်တာ စတဲ့အချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရလဒ် အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှုတွေ အများကြီးရှိလာပါတယ်။ (Ref: OECD Health Statistics 2018)

အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံလို့ဆိုရမဲ့ ဖင်လန်နိုင်ငံမှာတောင် စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဆေးသုံးစွဲမှုက တောင်ကိုရီးယားထက် များပါတယ်။ ပြောချင်တာက စိတ်ဖိစီးတယ်၊ စိတ်ဓါတ်ကျတယ်၊ ဒီအတွက် ဆေးဝါးအကူအညီယူရတယ်ဆိုတာ သာမန်ပါပဲ။ ဘာစိတ်ဆင်းရဲမှုမှ မရှိတဲ့နေရာဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မရှိပါဘူး။ အဓိကက အရှိအရှိ အတိုင်း လက်ခံဖို့၊ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီယူဖို့နဲ့ မရှက်သင့်တာကို ရှက်မနေကြဖို့ပါပဲ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာရှိသူကို ခွဲခြားဆက်ဆံတာမျိုး မလုပ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

အရှိကို အရှိအတိုင်း

ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ကြတဲ့အခါ ဘယ်လိုလဲ၊ နေကောင်းလားလို့ နှုတ်ဆက်တတ်ကြပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင်တော့ How are you? ပေါ့။ အဲဒီအခါ ဘယ်လိုပြန်ဖြေကြပါသလဲ။

ကောင်းပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။ I am fine ။ ဒီလိုပဲ ပြန်ဖြေကြပါတယ်။

"How are you?"

- Alone. Angry. Anxious.
- Depressed. Dying. Empty.
- Failing. Fat. Giving up. Guilty.
- Hated. Hiding. Hopeless.
- Hurt. Sad. Scared. Stupid. Suicidal.
- Trying. Ugly. Useless. Worthless.

"I'm fine."

ဒါပေမဲ့ တကယ့်တကယ်တမ်းမှာတော့ အဆင်ပြေမနေပါဘူး။ ပုံထဲမှာ ပြထားသလိုပဲ။ How are you? နဲ့ I am fine ကြားမှာ ခံစားချက်ပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိနေပါတယ်။

စိတ်ညစ်နေသူ ရှိမယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျနေသူလည်း ရှိမယ်။ အထီးကျန်နေတဲ့သူ၊ ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေတဲ့သူ၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ချစ်ခြင်းကိုမှ မခံရဘူးဆိုပြီး ထင်နေတဲ့သူ၊ သစ္စာဖောက်ခံထားရတဲ့သူ၊ အသုံးမကျဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်တဲ့သူ၊ ဝမ်းနည်းနေတဲ့သူ၊ သတ်သေချင်လောက်အောင်ကို ဖြစ်နေသူ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေသူ စသဖြင့် အများကြီး ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှတော့ ဒီခံစားချက်တွေကို ပြောပြမနေကြပါဘူး။

မေးစရာရှိတယ်။ ခဏတစ်ဖြုတ်လေး တွေ့တဲ့သူကိုတော့ ဘယ်ပြောမလဲ။ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးသူဆိုရင်တော့ ရင်ဖွင့်မှာပေါ့။ မှန်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အဲ့လိုမျိုး ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြဘဲ ကြိတ်မှိတ်ခံစားနေသူတွေလည်း လောကမှာ ပုံလို့ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။



ဒီပုံထဲက လူ ၃ ယောက်လိုပေါ့။ ကိုယ်ကလည်း ထင်တယ်။ သူတို့ ၂ ယောက်ကြည့်ရတာ အဆင်ပြေနေပုံရတယ်။ ငါတစ်ယောက်တည်း အဆင်မပြေတာ၊ ဒီတော့ ထုတ်ပြောနေရင် ရှက်စရာကောင်းတယ်ပေါ့။ အဲ့လိုပဲ ကျန်တဲ့ ၂ ယောက်ကလည်း ထင်နေတယ်။ သူတို့ကြည့်ရတာ ပျော်နေပုံပဲ၊ တော်ပါပြီ၊ ငါလည်း အဆင်

ပြေချင်ယောင် ဆောင်လိုက်မယ်ပေါ့။ ခုခေတ်လို ရုပ်ဝတ္ထု ကိုးကွယ်မှုများပြီး ဆိုရှယ် မီဒီယာ ထွန်းကားလာတဲ့ခေတ်မှာတော့ ပိုတောင်ဆိုးပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆင်ပြေမနေပေမဲ့ မပြေကြောင်းကို ပြသ၊ ပြောပြလို့မရဘဲ ပြေတယ်လို့ပဲ ဟန်ဆောင် ပြနေရတယ်။ အတင်းကြီး Strong ဖြစ်ပါတယ်လို့ သက်သေထူနေရတယ်။ တကယ် တမ်းတော့ လူပဲဟာ။ အချိန်ပြည့်တော့လည်း ဘယ်သန်မာနေပါ့မလဲ။ တစ်ခါတလေ တော့ ယိုင်လဲကတ်တာပေါ့။ အဓိကက ပြန်ထနိုင်ဖို့ပဲလိုတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီတော့ အရှိအရှိအတိုင်းနေပါ။ လူပီပီသသ ပြုလဲစရာရှိတာ လဲလိုက်ပါ။ ဒါဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်သလို ရှုံးနိမ့်သွားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အင်မတန်နာမည်ကျော်ကြားပြီး အောင်မြင်နေတဲ့ Celebrity တွေ သတ်သေ သွားကြတာ မကြာခဏ ကြားမိကြမှာပါ။ အစကဆို သိပ်အံ့ဩခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီလောက် လူတကာလိုချင်တဲ့ တောင့်တတဲ့ဘဝကို ရထားတာတောင် ဘယ်နှယ်လုပ် သတ်သေကြ ရသလဲပေါ့။ ဘာတွေများ စိတ်ညစ်စရာရှိလို့လဲပေါ့။

နောက်မှ နားလည်လာတယ်။ သူတို့တွေမှာ စိတ်ညစ်ရင်လည်း ညစ်ကြောင်း ပြလို့မရဘူး။ အချိန်ပြည့် ပြုံးပြနေရတယ်။ တက်ကြွပြနေရတယ်။ တန်းစီစောင့်ဆိုင်း နေတဲ့ အလုပ်တွေကိုလည်း မရပ်မနားလုပ်ရသေးတယ်။ မကြိုက်သူ၊ မုန်းတီးသူတွေရဲ့ ဝေဖန်ဆဲဆိုသမျှကိုလည်း ခံနေကြရတယ်။ နာမည်ကျော်လာရင် ဝိုင်းဝိုင်းလည်လာပေမဲ့ အဲဒီထဲမှာ ဘယ်သူက မိတ်ဆွေစစ်လဲဆိုတာ ဝေခွဲရသိပ်ခက်တယ်။ အများစုက သူ့ ဆီက တစ်ခုခုလိုချင်လို့ လာချဉ်းကပ်နေကြတာလေ။ ရှေ့တင်သာ ချီးမွမ်းနေပေမဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ရစရာမရှိအောင် ပြောချင်ပြောနေမှာ။ ဒီလိုမျိုး စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ အရင်းနှီးဆုံးလူတွေလည်း ကိုယ့်နားမှာမရှိတဲ့အခါကျတော့ ရင်ဖွင့်စရာလည်း လူမရှိဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံကျော်ဖြတ်ရင်း မခံနိုင်တော့တဲ့အဆုံး ထွက်ပေါက်ရှာသွား ကြတာလို့ မြင်မိပါတယ်။

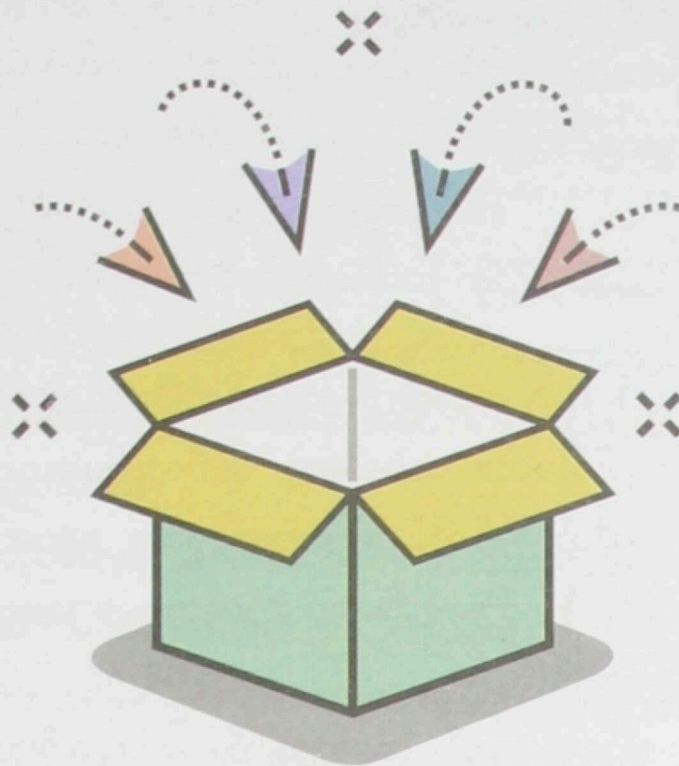
ဒါကြောင့် ကျွန်တော် အပေါ်မှာရေးပြခဲ့တဲ့ ခံစားချက်တွေ ကိုယ့်မှာ ရှိနေ သလား။ ရှိနေတယ်ဆို အားမငယ်နဲ့။ စိတ်မပျက်နဲ့။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေ

တယ်လည်း မထင်နဲ့။ ဒါသာမန်ပဲ။ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်တယ်။ ခုစာကို ဖတ်နေတဲ့သူ
လည်း ဖြစ်တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဘယ်သူမဆိုလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလက်ခံလိုက်မှ
နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို ဆက်စဉ်းစားနိုင်တာမို့ပါ။

တကယ်တော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ နေထိုင်မကောင်းတာရှိသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
မှာလည်း နေထိုင်မကောင်းဘူးဆိုတာ ရှိတယ်။ အသေးအဖွဲကနေ ကြီးကြီးမားမားထိ
ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နေမကောင်းဘူးဆို ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ဖျားတယ်၊
နှာစေးတယ်၊ ကင်ဆာလို သေနိုင်လောက်တဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်ရင်တောင် ထုတ်ဖော်ပြောဖို့၊
ရင်ဖွင့်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျတော့ ကြီးကြီးမားမား စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်တာလို မပြော
နဲ့၊ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုတောင် မပြောရဲကြဘူး။ အထင်သေး
ကုန်မှာ စိုးတယ်။ ကိုယ်အားနည်းတယ်ဆိုတာကို ထုတ်ဖော်ဝန်ခံလိုက်သလို ဖြစ်သွား
မလား စိတ်ပူကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဟန်ဆောင်ရင်း ဟန်ဆောင်ရင်း မပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ
တွေကို ပိုင်ဆိုင်လာရတယ်။ ဒီအတွက် ခေါင်းကိုက်တာ၊ နှာစေးတာ ရှက်စရာမဟုတ်
ဘူးဆိုရင် စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်ပူပန်တာ၊ အထီးကျန်တာ၊ နားလည်ပေးမဲ့လူ မရှိတာ၊
ဒါတွေဟာလည်း သာမန်ပဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး နားလည်စေချင်ပါတယ်။

Worry box!



MY WORRY BOX

ဒီလိုတွေ ခံစားနေရတာ သာမန်ပဲလို့ လက်ခံပြီးသွားပြီဆို ဒါလေး လုပ်ကြည့်ရအောင်။ ဒီဂိမ်းနာမည်က Worry box တဲ့။ ထူးဆန်းတဲ့ သေတ္တာကလေးပေါ့။ သူ့ထဲကို ထည့်လိုက်တဲ့ ခံစားချက်တွေကို မရှိတော့အောင်၊ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၃ ခုထိပဲ ထည့်လို့ရပါတယ်။

တကယ်လို့များ အဲဒီသေတ္တာကလေးထဲကို ကိုယ်အခုဖြစ်နေတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ ခံစားချက်တွေထဲက ၃ ခုကိုသာ ပစ်ထည့်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ဘာတွေကိုများ ထည့်ချင်ပါသလဲ။

လွယ်လွယ်မဖြေလိုက်ပါနဲ့။ သေချာလေး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဦးစားပေး ၃ ခုကို ရွေးရမှာမို့လို့ပါ။ ပြီးရင်တော့ စာအုပ်ထဲမှာ ချရေးကြည့်ပါ။

(မရေးရသေးဘဲနဲ့ ရှေ့ကို ဆက်မဖတ်ဖို့ မေတ္တာရပ်ခံချင်ပါတယ်)

ပျောက်ပစ်လိုက်ချင်တဲ့ ခံစားချက်များ

- ၁။
- ၂။
- ၃။

ဟုတ်ပြီ။ အခု ဒီ Box လေးထဲကို ထည့်လိုက်ပြီ။ ဒါဆို ပျောက်သွားမလား။ ဘယ်ပျောက်သွားပါ့မလဲ။ ဘဝဆိုတာ မျက်လှည့်မှမဟုတ်တာ။ တကယ်ရင်ဆိုင်နေရတာလေ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားဖြေရှင်းမှ ရမှာပေါ့။

ဒါဖြင့် ဘာလို့ရေးခိုင်းတာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးပြဿနာ ၃ ခုကို ရွေးထုတ်နိုင်စေချင်လို့ပါ။

စာဖတ်သူရဲ့ အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ နဂို စိတ်အခံစတဲ့ အချက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာချင်းတော့ တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော်များများ၊ အထူးသဖြင့် ဒီနေ့ခေတ် လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အဓိကပြဿနာပေးနေတဲ့ အချက် ၈ ချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့-

- ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်အပြင် (Physical appearance)
- ၂။ ကျန်းမာရေး (Health)
- ၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး (Relationship)
- ၄။ ပညာရေး (Education)
- ၅။ အလုပ်အကိုင် (Career)
- ၆။ အောင်မြင်မှု (Success)
- ၇။ ငွေကြေး (Finance)
- ၈။ အတိတ် (Past experiences) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုနစ်က ကိုယ်ရွေးခဲ့တဲ့ ၃ ချက်ထဲက ဘယ်နှချက်ဟာ ဒီ ၈ ခုနဲ့ ကိုက်ညီနေသလဲ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ တော်တော်များများကတော့ ဒီ ၈ ခုထဲမှာပဲ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ဒါက ဆွေးနွေးပွဲပေါင်းမြောက်မြားစွာ၊ လူငယ်ပေါင်း များစွာဆီကနေ ဆွဲထုတ်ထားတဲ့ အချက်တွေဖြစ်လို့ပါ။

အစပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက် ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်ဘာကြောင့် အဆင်မပြေ၊ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတာကို သိပြီးရင် ဖြေရှင်းကြတာပေါ့။ အဲဒီအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ဖို့ အကြံပြုချက် တချို့ကို ဆက်ပြီးဝေမျှပါမယ်။

ဝေမျှတဲ့အခါ ပညာရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတည်း ဖြစ်အောင် ပေါင်းလိုက်ပါမယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာကလည်း အမျိုးမျိုးသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုတွေ ရှိနေတာမို့ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်း (Achievement) လို့ ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ထပ်တိုးခေါင်းစဉ်အနေနဲ့ တော့ ၂၁ ရာစုရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေအကြောင်းကို ဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်တွေ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲ

ကျွန်တော်က Emotional health ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆွေးနွေးဟောပြောမှု ပေါင်း မြောက်များစွာ လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဓိကကတော့ လူငယ်တွေအတွက်ပါ။ အဲလိုဟောပြောပွဲတိုင်းမှာလည်း ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကလေးကို လုပ်ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို စာရွက်ကလေးတွေ ပေးလိုက်တယ်။ အခုဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုကို ချရေး။ ပြီးရင် ဒီ Worry Box ထဲ လာထည့်။ နာမည်မရေးခိုင်းဘူး။ ဘယ်သူမှန်း မသိစေရဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရေးရဲတယ်။ အားလုံးပြီးသွားမှ ကျွန်တော်က တစ်ခုချင်းစီ ဖွင့်ဖတ်ပြတယ်။

အဲဒီမှာသိလိုက်ရတာက ဒီအတိုင်းဆို တက်ကြွလန်းဆန်းပြီး ဘာစိတ်ညစ်စရာ မှ မရှိဘူးလို့ထင်ရတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ

ပေါင်းများစွာ၊ ခံစားချက်ပေါင်းများစွာ ရှိနေကြတာပဲ။ သူတို့လည်း သဘောပေါက်သွား
တယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘဲ အားလုံးမှာ သူနည်းသူဟန်နဲ့
တော့ စိတ်ညစ်စရာ ရှိနေကြတာပဲဆိုတာကို။

အောက်မှာ ပြထားတာတွေကတော့ သူတို့ရေးခဲ့တဲ့အထဲက စာတချို့ဖြစ်ပါ
တယ်။ ရေးသူ ဘယ်သူတွေလဲမသိဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် ပြန်မြင်ရရင် မှတ်မိပါ
မလား မသေချာဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လေးတွေမှာရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ခံစားချက်
ကလေးတွေကို သိစေချင်တာပါ။

လယ်ပျောက်ရတယ်။

ဘာလုပ်ရဖို့ မသိဘူး။

ဘာမှလုပ် မကောင်းဖြစ်ဘူး။

သဘာဝတော်ခံရတာပါ ခံစားရတာပေါ့။

အမှတ်မထင်မိဘူး။

မပျော်တော့ဘူး။

လို့ပဲလို့ပဲလို့ပဲ အပင်၊ မဟုတ်ဘူး၊ အပင်၊
မဝင်ဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့ ဇီဝိတ်တွေ

ရကားမလေး ရှိဘူးတဲ့ သူကို

သဘောကျ မိနေလို့

သူကို မေ့ပစ်ခွင့်တယ်

အရာမဝင်အတွက် ချီးရဲမိဖို့ရတယ်
လို့ပဲလို့ပဲလို့ပဲ ခံကြည့်ဖို့မိဘူး။

အခွင့်အရေးမေးတာ ရခဲမယ်ဆိုရင်

သူနဲ့ ပြန်တွေ့ခွင့်ပါအောင်

အဲဒါမျှတော့

မပါဘဲပျောက်တယ် ပြေးကောက်ခွင့်ပါပဲ။

ဒီကလေးတွေကြောင့် စောက်ပဲ့မှု
မလုံလောက်လို့ ဇီဝိတ်ဆင်း
နေတယ်

Shallow love လို့ခံစားရတယ်
Fake love လို့ခံစားရတယ်

လူကယောက် ကိုပဲ ခွဲခွဲမြဲမြဲ ချစ်နေစေ ခံစားချက်ကြီး
အရင်ပင်ပန်းလာ လို့ ပျောက် ဖျက် လိုက်ချင်တယ်

လူတွေရဲ့ အပြောချစ်တွေကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို သိသော်
ပို ဝမ်းရုတ် အခိုက်အတန့်တွေ ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်
ခွဲတဲ အချိန်တွေကို ကုန်ဆုံး ချင်ဖို့ ထပ်မံ ဖြစ်ပေစေ
ဘာသူ့စား အယုံဝင်တဲ လူကယောက် ဖြစ်ချင်တယ်

စာရာအားလုံး ကို ဖြုတ် ချစ်ဖို့
ခက်ပြန်ဖို့ မိသားစုနဲ့ပဲ
နေ ချင်တယ်

ကိုတို့ကို ဖြေ ချင်တယ်

စိုးရိမ်တယ်။
စာကောင်း မရမှာ မဖြေနိုင်မှာ စိုးရိမ်တယ်
ဖိအားကိုယ် ကိုအားမရမှာ စိတ်ပျက်မှာ
စိုးရိမ်တယ်။

တစ်ယောက်တည်း မအောင်မြင်မှာကြောက်တယ်
ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေရဲ့ အလေးထားတာ
ကိုချင်တယ် လိုချင်တာတွေ
အကုန်ဝယ်ချင်တယ်

စတင်လွှဲခံနေရတယ်
မနေ့ညက ကိတ်လို့ ကောင်မလျော်ဘူး
စိတ်ညစ်တယ်

ဝတ်စားမှာ မကောင်းဖြစ်တာကို
တနင်္ဂနွေ ဝမ်းနားနေရတယ်။

Date: _____
Being lesbian,
heart is broken becaoz of
that girl.

အထီးကျန်တယ်
ဝမ်းနည်းတယ်
စိတ်အား ယေတယ်။
ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျ
ကူးလို့ ခံစားရတယ်။
I'm so lonely even
surrounded by people
that I know.

ညှိနှိုင်းမှုမှာ အားမရဘူး
လို့ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်
စင်စစ် စားမယ်နေတဲ့
ခံစားချက်

ဒီမိတ် ကို အရမ်း
လွမ်းတယ်။
မနက်ခင်း ကို အဖေနဲ့ အမေ
ကို ကြည့်ပြီး ပဲ ခိုထည့်
တယ်။

ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

၁။ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲလာမှုများအပေါ် စိတ်တိုင်းမကျခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝဆိုတာ ကလေးကနေ လူကြီးအဖြစ်ကို အသွင်ကူးပြောင်း တဲ့ ကာလတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာတယ်။ အမွေးအမျှင်တွေ ထွက်လာတယ်။ ဒီအပေါ်မှာ ဆယ်ကျော် သက်လူငယ်အများစုဟာ ရှက်ရွံ့ကြပါတယ်။ လူကြီးတွေကလည်း လူပျိုဖြစ်ပြီ၊ အပျို ဖြစ်ပြီ စသဖြင့် စကြ နောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ရဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို လူမသိ အောင်၊ မမြင်အောင် အတင်းဖုံးကွယ်တာ၊ လူရှေ့မထွက်တော့တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီအပြင် သဘာဝအရ လိင်ကိစ္စတွေမှာ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်တယ်။ အများအရုံစိုက်တာ ခံချင်တယ်။ အပြိုင်အဆိုင်စိတ်တွေ ရှိလာတယ်။ ဒီအခါမှာ လှပတဲ့သူတွေကိုမြင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ Celebrity တွေကို အားကျပြီး ကိုယ်နဲ့မလိုက်ဖက်တဲ့ ပုံစံတွေကို ဝတ်စားဆင်ယင်မိတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်တိုင်းမကျတာပေါ့။ တချို့က ရင်သား၊ တင်ပါးတွေ သူများထက် ပိုဖွံ့ဖြိုးတယ်၊ တချို့က သူများထက် သိသိသာသာ ဖွံ့ဖြိုးမှု နည်းတယ်။ အဲဒါတွေကလည်း မိန်းကလေးတွေမှာ ရှက်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေမှာတော့ သူတို့စိတ်ပူတတ်တာ လိင်တံရဲ့ အရွယ်အစားပေါ့။ သူများ လောက် ရှိမနေဘူးဆိုရင် ဘာများပြဿနာရှိမလဲဆိုပြီး သူတို့က စိတ်ပူကြတယ်။ ဒီလိုပဲကွာခြားမှု ရှိတတ်တယ်။ ဒါဟာ ကလေး ရမရ၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေမပြေနဲ့ သက်ဆိုင်မှုမရှိဘူးဆိုတာ မသိတဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်ကြတာပေါ့။ ဒါတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာတချို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ လှောင်ပြောင်အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း

အမှန်တော့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝဆိုတာက ပြောင်းလဲနေဆဲအရွယ် ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား၊ အသားအရည်၊ ပုံပန်းသွင်ပြင် စတာတွေဟာ အသားတကျ ဖြစ်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေ ထွက်ချင်ထွက်နေမယ်။ သူများထက် အပျိုဖြစ်တာစောတဲ့ မိန်းကလေးက ရွယ်တူတွေကြားထဲမှာ သိသိသာသာ ထူးခြားနေမယ်။ သူတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို လူမမြင်စေချင်လို့ အဝတ်အစားပွပွကြီးတွေ ဝတ်ပြီး ဖုံးကွယ်ထားတာမျိုးတွေ ရှိမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကလည်း မပြေပြစ်သေးတာမျိုး ရှိကောင်းရှိမယ်။ ဒီအခါမှာ ယောကျ်ားလေးတွေက ဝိုင်းစမယ်၊ လှောင်ပြောင်မယ်ဆိုရင် သူတို့အတွက်တော့ စ,စရာနောက်စရာဆိုပေမဲ့ ခံရသူ မိန်းကလေးမှာ အင်မတန် စိတ်ထိခိုက်ရပါတယ်။

၃။ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားတွေကို ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့တာ၊ ရိုသဲ့သဲ့ပြောတာ၊ အဝတ်အစားလဲနေတာကို ဓါတ်ပုံချောင်းရိုက်ပြီး ခြိမ်းခြောက် အကြပ်ကိုင်တာ၊ နောက်ပြီး ကျောင်းသားအချင်းချင်း အနိုင်ကျင့်ဖိုလ်ကျတာ၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေကြားထဲမှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတာ၊ ဒါမျိုးတွေကြောင့်လည်း စိတ်ကျ ဝေဒနာ ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။

၄။ ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော ခက်ခဲမှုများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်လို့ ဝတ်ချင် စားချင်လာတယ်။ အများအာရုံစိုက် ခံချင်လာတယ်။ ဒီအခါမှာ မိဘက ငွေကြေးအဆင်မပြေဘူးဆိုရင် စိတ်အလိုမကျဖြစ်ရတယ်။ အိမ်နဲ့ ကတောက်ကဆတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကိုယ်မသိခြင်းနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုကိုးကွယ်ခြင်းကလည်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ရှိလာစေတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးအချက်တစ်ချက်အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။

BE

HAPPY

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့
 အမြင်အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။
 ကျွန်တော်ကတော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
 လိုက်ရှာရတာမဟုတ်ဘူး ...
 ဖန်တီးယူရတာဆိုတဲ့ အမြင်ကိုလက်ခံတယ်။
 နောက်ပြီး ငါ့ကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးပါ ဆိုပြီးလည်း
 တစ်ယောက်ယောက်ဆီက
 တောင်းခံလို့ရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။
 တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ...
 ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် ပျော်ချင်တယ်ဆိုလိုက်မရှာနဲ့။
 လိုက်လည်း မတောင်းနဲ့။
 ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေ၊ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အတွေး၊
 ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပါ။

ပျော်ရွှင်ပါစေ

ဒေါက်တာပြီးသီဟ

ISBN 978-99971-0-918-7



9 789997 109187 >

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။



MEKONG - LANCANG COOPERATION SPECIAL FUND PROJECT



Sericulture And Silk Reeling

ပိုးစာပင်စိုက်ပျိုးရေး၊ ပိုးမွေးမြူရေးနှင့်
ပိုးချည်ထုတ်လုပ်မှု နည်းစနစ်များ



Ministry of Agriculture, Livestock and Irrigation
Department of Agriculture
Cotton and Allied Fiber Crops Division
Sericulture Research and Development Center