

Positive Vibes...

(အကောင်းမြင်စိတ်ထား)

- THAR HTWE -

ပန်းဆက်လမ်း

Positive Vibes

Thar Htwe



www.pannsattlann.com, Mobile App/ Pann Satt Lann

Facebook page/ Pann Satt Lann Books

ဖုန်း - ၀၉ ၄၄၃၁၆၇၃၄၆၊ ၀၉ ၉၇၇၈၅၁၈၉

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

Positive Vibes

Thar Htwe

စာမျက်နှာ ၁၇၆၊ ၁၂.၅ စင်တီ ၁၇.၅ စင်တီ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ပိုင်နိုင်အောင်

ဤစာအုပ်ကို ပန်းဆက်လမ်းစာအုပ်တိုက် (၀၀၇၈၄)၊ အမှတ် (၄၅၄)၊
မြင်တော်သာလမ်း၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေပြီး ပန်းဆက်
လမ်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၉၁)၊ အမှတ် (၆၈၂)၊ အောင်မေတ္တာလမ်း၊ သာကေ
တမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၌ ပုံနှိပ်ကာ ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် ဒုတိယအကြိမ်
အုပ်ရေ ၂၀၀၀ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။

တန်ဖိုး - ၅၅၀၀ ကျပ်

စာမူမူပိုင် © Thar Htwe

ဤစာအုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်ပိုင်ရှင်ရှိသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ပါ အကြောင်း
အရာအားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ အပိုင်းလိုက်ဖြစ်စေ ကူးယူပုံနှိပ်ခြင်း၊ e-book, audio-
book, pdf နှင့် အင်တာနက်နည်းပညာသုံး မည်သည့်ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်းမဆို
အထက်ပါမူပိုင်ရှင်၏ စာဖြင့်ရေးသားထားသော ခွင့်ပြုချက်မပါရှိဘဲ ဆောင်ရွက်
ခြင်းမပြုရ။ (စာအုပ်အညွှန်းရေးသားခြင်း Book Review အတွက် ခွင့်ပြုချက်
တောင်းရန်မလိုပါ။)

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ ရင်တွင်းစကား	၅
❖ နောင်တများရဲ့ အဝေးမှာ	၁၀
❖ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ တည်ဆောက်ပါ	၁၁
❖ စိတ်ခွန်အားပေးတဲ့သူတွေရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်	၁၇
❖ ကျရှုံးခြင်းကို လက်ခံပါ	၂၃
❖ ဘဝနှင့် စိန်ခေါ်မှု	၂၇
❖ Positive Vibes	၃၁
❖ Healing for Divorce	၃၉
❖ သဘာဝတရားကို မကြာခဏ ထိတွေ့ပေးပါ	၄၅
❖ အတိတ်ရဲ့ Trauma များကို ကုစားခြင်း	၄၉
❖ ပိုကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ	၅၅
❖ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုချစ်မလဲ	၅၇
❖ လူငယ်တွေအတွက် ရေးတဲ့စာ	၆၅
❖ တစ်နှစ်တာ Goal ကို ဘယ်လိုသွားမလဲ	၇၅
❖ အခက်အခဲနှင့် ဘဝ	၈၃

❖ ဝင်ဆံ့ခလောက် တိုးဝင်ပါ	၈၇
❖ Overthinking	၉၁
❖ ဆိတ်ငြိမ်မှုဖြင့် အဖြေရှာ	၉၉
❖ မေတ္တာတရားဟာ အသွားအပြန်ရှိပါတယ်	၁၀၃
❖ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်	၁၀၇
❖ Bully	၁၁၁
❖ SelfCare	၁၁၇
❖ ချစ်တတ်ပြီလား	၁၂၃
❖ Positive Mind	၁၂၉
❖ မိဘတွေကို အချိန်ပေးပါ	၁၃၅
❖ စိတ်ထားတတ်ပါစေ	၁၄၁
❖ ပျော်ရွှင်ခြင်းညွှန်းကိန်း ၁၀၃	၁၄၅
❖ အနားယူပါ	၁၅၃
❖ အငြိုးအတေးမထားပါနဲ့	၁၅၇
❖ အကောင်းမြင်စိတ်နည်းပါးသူတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ	၁၆၁
❖ Tiny Beautiful Things...	၁၆၅

စာရေးသူ၏ ရင်တွင်းစကား

ဒီစာအုပ်လေးမှာတော့ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တတ်ဖို့၊ ချစ်တတ်ဖို့၊ အေးချမ်းပျော်ရွှင်စေဖို့ အထူးရည်ရွယ်ပါတယ်။ အကြည်ဓာတ်တွေ၊ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ အပြုအမူတွေအကြောင်း စုစည်းထားပါတယ်။ စာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရှုပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်အေးချမ်းတဲ့ ဘဝလေးများ ပိုင်ဆိုင်စေချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးမှာ နိုင်ငံခြားဆောင်းပါးတိုများ၊ ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အဆိုအမိန့်များကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို မှီငြမ်းရေးသားထားပါတယ်။ အားလုံးကတော့ စိတ်ချမ်းမြေ့စေမယ့် အအေးစာတွေ ချည်းဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ထားပါတယ်။

စာအုပ်လေးဖတ်ပြီး စိတ်အေးချမ်းခြင်းတွေ၊ Positive ဆန်တဲ့ အပြုအမူတွေ၊ ကောင်းမွန်တဲ့အတွေးအာရုံတွေ ရရှိသွားခဲ့ရင် စာရေးသူ

ကျွန်တော် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပြီး၊ စာအုပ်မှာ အားနည်းချက်တွေ ပါဝင်နေခဲ့ပါက စာရေးသူ ကျွန်တော့်ရဲ့ အားနည်းချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကူညီပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အစ်ကို ဆရာညီလေးငယ်နှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ ကမ်းလှမ်းပေးခဲ့တဲ့ ပန်းဆက်လမ်းစာပေတိုက်က အစ်မဖြိုးဆုဝေတို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျ။ နောက်ထပ် အထူးကျေးဇူးတင်ရမှာတော့ Online က ကျွန်တော့်ရဲ့ Reader တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အမြဲအားပေးပြီး ဝေဖန်အကြံပြုမှုတွေအတွက် လွန်စွာကျေးဇူးတင်ရပါတယ်ဗျ။

စာအုပ်လေးဖတ်ပြီး Review ရေးသားလိုတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဖန်အကြံပြုလိုတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော့်ရဲ့ Official Facebook Page- Thar Htwe- Creative Writer နှင့် Facebook Account - Thar Htwe သို့ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါတယ်ဗျ။

အမြဲပြုံးပါ။ စာဖတ်ပါ။

စိတ်ခွန်အားအပြည့်ဖြင့် တစ်ရက်ချင်း ရှင်သန်ပါ။

ချစ်ခြင်းဖြင့်
သားထွေး

နောင်တများရဲ့ အဝေးမှာ



အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးတွေကို “ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဘယ်အရာကို နောင်တရပါသလဲ” လို့ မေးမြန်းပြီး စစ်တမ်းကောက်ကြည့် တဲ့အခါ ဘဝမှာလုပ်ခဲ့မိတဲ့အရာတွေထက် မလုပ်ခဲ့ရတဲ့အရာတွေကြောင့် ပိုပြီး နောင်တရနေခဲ့ကြပါတယ်။

ပျော်ချင်တိုင်း မပျော်ခဲ့ရတာ၊ မကြိုးစားခဲ့မိတာ၊ ဝါသနာ ပါတာတွေ မလုပ်ခဲ့ရတာ၊ ချစ်ကြောင်းဝန်မခံခဲ့တာ စသဖြင့် သူတို့ဘဝ မှာ နောင်တရစရာတွေဟာ မပြုလုပ်ခဲ့မိတာတွေအတွက်သာ ဖြစ်သတဲ့။

ပျော်ရွှင်မှုတွေမှာ Expired date ရှိပါတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဖန်ဂေါ်လီပစ်တမ်းကစားကြတဲ့အခါ ဂေါ်လီ လုံးလေးတွေ အများကြီးစုမိရင် သိပ်ကြည်နူးမိတာပေါ့။ အခုချိန်မှာတော့ ဖန်ဂေါ်လီလုံးတွေ အများကြီးဝယ်နိုင်လည်း မဝယ်တော့ဘူး။ ပျော်လဲ မပျော်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လိုချင်တဲ့အချိန်မှာရမှ အဲ့ဒီအရာက တန်ဖိုးရှိတာမျိုးပါ။ လိုချင်တဲ့အချိန်တုန်းက မရရင် နောက်ဆိုမလိုချင်

တော့ဘူး။

ဆယ်တန်းကျောင်းသား ဘဝတုန်းက စာမေးပွဲမှာ အမှတ်များ တဲ့အခါ ဂုဏ်ထူးတွေရတဲ့အခါ အရမ်းပျော်ဖို့ကောင်းခဲ့တယ်။ လောကမှာ ငါက အတော်ဆုံးဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး၊ ကိုယ်ကြိုစားခဲ့တာတွေ အရာထင် သွားပြီဆိုတဲ့ အသိမျိုးနဲ့ အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ကိုယ်ဟာ အပျော်ဆုံးလူသားပဲ။ အခုချိန် အသက်အရွယ်တွေရလာပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွေ အသီးသီးရောက်ကြ ပြီဆိုတဲ့အခါ ဆယ်တန်းတုန်းက အမှတ်တွေ၊ ဂုဏ်ထူးတွေက သိပ်အရေး မပါတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်တဲ့သူက ပိုတော်တာပဲ၊ ပိုအထင်ကြီးကြ တာပဲ။

အဲ့ဒီလိုပေါ့...။ ပျော်စရာတွေဟာ သူ့အချိန်နဲ့သူပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာနေပြီး ပျော်စရာတွေကိုလုပ်ပါ။ လိုချင်တာတွေကို ကြိုးစားယူပါ။ နောက်ဆို အဲ့ဒီအရာတွေက ပျော်စေတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ အရေးပါတော့မှာ လည်း မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည်နူးစရာ၊ ပျော်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေအောင် သူ့အချိန်နဲ့သူ ပျော်ခဲ့ပါ။ ကြိုးစားခဲ့ ပါ။ အဓိကကတော့ နောက်မှ နောင်တမရအောင်ပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ပျော်ချင်တိုင်း မပျော်ခဲ့ရတာတွေ၊ ကိုယ့် အိပ်မက်တွေနောက် မလိုက်ခဲ့ရတာတွေက ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော် တို့ ကြောက်နေခဲ့လို့၊ ဖြစ်မလာသေးတဲ့အရာတွေကို အတွေးလွန်ခဲ့ကြ လို့ပါပဲ။ တစ်ခုခုဆို မလုပ်ရသေးဘူး ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ Negative ဘက်ကို အရင်တွေးတယ်။ အဲ့ဒီအတွေးဟာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပိတ်ဆို့လိုက်ကြတာပါပဲ။

ဘယ်အရာက ကောင်းတယ်၊ ဘယ်အရာကတော့ဖြင့် အဆင် မပြေနိုင်ဘူး စတာတွေကို ချင့်ချိန်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေကို ယုံကြည်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုအတွက်

ခြေတစ်လှမ်းပိုသာတာပါပဲ။ အရမ်းမစိုးရိမ်ပါနဲ့။ မပူပန်ပါနဲ့။

နောင်တရစရာတွေထဲမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာမျိုး၊ လူတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးပြီးမှ တန်ဖိုးနားလည်တာမျိုး၊ ဒါတွေဟာ သိပ်နာကျင်စရာကောင်းပါတယ်။ ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ အချိန်ကောင်းတွေ မဖန်တီးခဲ့မိတာ၊ မိဘကို ကျေးဇူးမဆပ်လိုက်ရတာ၊ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူရဲ့ တန်ဖိုးကို လျစ်လျူရှုခဲ့မိတာ စသဖြင့်ပေါ့။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိတဲ့အခါ ဝန်ခံလိုက်ပါ။ အဲ့ဒီအတွက် ကိုယ့်မှာ ဘာမှနစ်နာမသွားဘူး။

တကယ်လို့ ကိုယ်မပြောလိုက်ရဲပဲ ဝေးကွာသွားမှ ပြောခွင့်မရတော့တဲ့ အချိန်ရောက်မှ နောင်တရပါလိမ့်မယ်။ သူ့ဘက်က လက်မခံနိုင်ခဲ့ရင်တောင် ကိုယ်ချစ်တာကို သူသိသွားတယ်ဆိုတဲ့အသိက ပိုပြီး နောင်တကင်းပါလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာ ချစ်ကြောင်းဝန်ခံဖို့ သတ္တိနည်းခဲ့တဲ့ အချိန်တွေက နှမြောစရာကောင်းလွန်းပါတယ်။

ချစ်တဲ့သူတွေကို အချိန်မပေးခဲ့မိတာတွေ၊ အလုပ်တွေထဲမှာ နစ်နေရင်း မိသားစုကို ဂရုမစိုက်ခဲ့တာတွေကလည်း နောင်တရစရာတွေပါပဲ။ မိဘတွေကို ဂရုမစိုက်ပေးခဲ့တာတွေဟာ သူတို့မရှိတော့မှ နောင်တရလိမ့်မယ်။ ကိုယ် မိဘနေရာရောက်တဲ့အခါမှ ခံစားတတ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်သားသမီးဆီက ကြားချင်တဲ့စကားလုံးတွေ မိဘကို မပြောခဲ့ရတာတွေအတွက် လိပ်ပြာမလုံ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ နောင်တကင်းချင်လျှင် ကျေးဇူးရှိသူတွေကို ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ခဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လူကြီးတွေက ပြောကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ငယ်ရွယ်နုပျိုခဲ့တဲ့ အချိန်ကို ခဏလောက် ပြန်လိုချင်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် မလုပ်ခဲ့ရတာတွေကို ပြန်လုပ်ချင်တယ်။ ချစ်မိခဲ့တဲ့သူကို ချစ်ကြောင်း

ဝန်ခံချင်တယ်။ အဓိကက လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ နေကြည့်ချင်တယ်။
 အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကျန်းမာ ရေးကြောင့်၊ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေကြောင့်
 စသဖြင့် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး
 စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ အတွေးလွန်ခဲ့ တာတွေအတွက် နောင်တရပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် လူငယ်တွေနှင့် အရွယ်ရှိသေးသူတွေကို ပြောချင်
 တာက ပျော်အောင်နေပါ။ အတွေးဆိုးတွေကို သတိထားပါ။ စိုးရိမ်စိတ်
 တွေကို လျှော့ချပါ။ နောက်မှဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေကို မသုံးပါနဲ့တော့။
 Expired Date နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အရသာရှိနေတုန်း စားသုံးပါ။ အခွင့်
 အရေးရှိတုန်းချစ်ပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။ လိုချင်တာတွေအတွက် ကြိုးစားပါ။

တစ်ကြိမ်တည်းသာ ရှင်သန်ခွင့်ရှိတဲ့ ဒီဘဝကို နောင်တကင်းစွာ
 နေထိုင်ပါ။



အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

တည်ဆောက်ပါ

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝကောင်းတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုရင် အလေ့အထကောင်းတွေ၊ ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူတွေ များများရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အလေ့အထဆိုတာက တကူးတက လုပ်ရတာမျိုး မဟုတ်ပဲ သာမန်ဖြစ်ရိုး၊ ဖြစ်စဉ် ထမင်းစားရေသောက်လို လုပ်ရတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် မနက်လမ်းထလျှောက်တဲ့အကျင့်၊ နေ့စဉ် စာတစ်ပုဒ်ဖတ်တဲ့အကျင့်၊ ညတိုင်း ဘုရားရှိခိုးတဲ့အကျင့် စသဖြင့် မလုပ်ရမနေနိုင်ပဲ အကျင့်ပါနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေပေါ့။

အလေ့အကျင့်ဆိုတာ စတင်မွေးမြူတဲ့ကာလမှာ ခက်ခဲတယ် လို့ထင်ရပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့အသားကျသွားတဲ့အခါ လွယ်ကူချောမောသွားပါ လိမ့်မယ်။

အလေ့အထဆိုတာ အိမ်ဆောက်နေတဲ့ ပင့်ကူလေးတစ်ကောင်ပါ တဲ့။ ပထမကတော့ သူထုတ်လိုက်တဲ့ ပင့်ကူမျှင်တစ်ခုဟာ ပျော့ပျောင်း

တယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ခုတည်းနဲ့ အိမ်ဆောက်လို့မရဘူး။ နောက်ထပ် အမျှင်များစွာထုတ်ပြီး တည်ဆောက်လိုက်တဲ့အခါ တောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့ ပင့်ကူအိမ်ကလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကောင်းမွန်တဲ့အလေ့အထတွေဟာ အစမှာ တမင် သက်သက် ကျင့်ယူရတယ်။ ခက်ခဲတယ်။ ပျက်စီးလွယ်တယ်။ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြုမူလေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ မလုပ်ရမနေနိုင်တဲ့ ခိုင်မာတဲ့ အလေ့အထတစ်ခုလို ဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။

အလေ့အထကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ ခက်နေတာတွေ၊ ရေရှည် လုပ်ဖို့ ခက်ခဲနေတာမျိုးတွေ လူတိုင်းကြံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါဆိုရင် အလေ့အထကောင်းတွေ ဘယ်လိုဖန်တီးရမလဲ။

ဒီလိုအလေ့အထကောင်းတွေ စတင်ဖို့အတွက်

- ၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊
 - ၂။ အပြုအမူဆိုးတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊
 - ၃။ အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း၊
 - ၄။ စိတ်ခွန်အားကို စေ့ဆော်မှုထားခြင်း
- စတဲ့ အချက် (၄) ချက်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျွန်တော့်မှာ စာမဖတ်ပဲ စာအုပ်အရမ်းဝယ်တဲ့ အသိတစ် ယောက်ရှိတယ်။ ထွက်သမျှ မလွတ်တမ်းဝယ်တယ်။ စုတယ်။

သူစာမဖတ်တာ သိနေတော့ ဘာလုပ်ဖို့ဝယ်တာလဲ မေးကြည့် တော့ သူစာမဖတ်တဲ့အကျင့်ရဖို့ ကြိုးစားနေတာပါတဲ့။ ဝယ်သာဝယ်ပြီး လုံးဝမဖတ်ကြည့်ရင် ဘယ်လိုလုပ် စာဖတ်တဲ့အလေ့အထရမှာလဲလို့ ပြောတော့ စာအုပ်တွေမရှိပဲ စာဖတ်ချင်တယ်လို့ ပြောနေတာထက်

စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ စာအုပ်တွေ အဆင်သင့်ရှိနေတယ် ဆိုရင် ပိုဖတ်ဖြစ်တာပေါ့။ ဒါဆို စာဖတ်တဲ့အကျင့်ရဖို့ ပိုလွယ်တယ်လေ တဲ့။ သိပ်မကြာလိုက်ဘူး သူ စာအုပ်တွေ အတော်လေး ဖတ်လာနိုင်တယ်။ တကယ်လဲ စာဖတ်ဝါသနာပါလာခဲ့တယ်။

ဆိုတော့... အလေ့အထကောင်းတွေကို ဖန်တီးဖို့ဆိုရင် သူနဲ့ ပတ်သက်သမျှကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါမယ်။

စာဖတ်ချင်စိတ်တွေ၊ စာဖတ်ဖို့ motivation တွေ ရလာတိုင်း စာအုပ်ရှာနေရတာထက် လွယ်လင့်တကူ စာအုပ်ရှိနေတာမျိုးက ပိုထိရောက်ပါတယ်။ မနက်ခင်း လမ်းလျှောက်ဖို့အတွက် စိတ်ကချည်း ဆုံးဖြတ်နေတာထက်စာရင် အားကစားဝတ်စုံနှင့် လမ်းလျှောက်ဖိနပ်တွေ အိပ်ယာဘေးထားပြီး မနက်စောစော Alarm ပေးအိပ်တာက ပိုထိရောက် ပါတယ်။

တစ်နေ့ ရေ ၂ လီတာသောက်မယ့် target အတွက် ရေဘူးဆောင် ထားတာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ အသားအရေလှအောင်၊ ကျန်းမာအောင် ရေသောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ တစ်နေ့ကုန် ထင်သလောက် မသောက် ဖြစ်လိုက်ဘူး။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ်နဲ့မကွာ ရေဘူးဆောင်ထားလိုက်ပါ။ အလုပ်စားပွဲပေါ်၊ အိပ်ယာဘေး၊ ကျောပိုး အိတ် စသဖြင့် ကိုယ်နဲ့နီးသမျှ နီးတဲ့နေရာတွေမှာ ထားထားပါ။ အိပ်ယာမဝင်မီ ဆေးသောက်တဲ့ အလေ့အထအတွက် အိပ်ယာဘေးမှာ ဆေးဘူးထားတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

ထိုကဲ့သို့သော အပြုမူကို "Activation Energy" လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအပြုအမူဟာ ပျင်းရိလေးကန်စိတ်နှင့် အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပေး သဖြင့် အလေ့အထကောင်းတွေ ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုပေးပါ တယ်။

၂။ အပြုအမူဆိုးတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

အပြုအမူဆိုးတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့အတွက် အရင်ဦးဆုံး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပြန်တယ်။

ဥပမာ - ကိုယ်က ဝိတ်ကျချင်တဲ့အခါ အစားသောက်တွေကို ကိုယ့်အနီးအနား အလွယ်တကူရမနေအောင် လုပ်ထားရပါမယ်။ ညဘက် ပန်းသီးတစ်လုံးလောက်စားပြီး ဝိတ်ချတယ်ဆိုပါစို့။ အိပ်ခါနီးလေ ဗိုက်ကဆာလေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိအားက မကောင်းနိုင်တော့ဘူး။ မနက် ဖြန်မှ ဝိတ်ချမယ်။ ဒီနေ့စားဦးမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲ ရှာဖွေလှန် လှောပြီး စားပစ်မိလိုက်တာပဲ။

ဒီနေ့ကစပြီး ဝိတ်ချတော့မယ်နှင့် မကုန်ဆုံးနိုင်သော မနက်ဖြန် များပေါ့။

ဝိတ်ချမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အခါ ရေခဲသေတ္တာထဲ ဘာမှ ဝယ်ထည့်မထားနဲ့။ လွယ်လွယ်ရှိနေရင် စားမိနိုင်ပြီး တကူးတက သွား ဝယ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ စားဖို့အတွက် အချိန်ကုန်ခံပြီး သွားမဝယ်ဖြစ် တော့ဘူး။ စားဖို့အတွက် လက်လျှော့လိုက်တယ်။

ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေး စတာတွေ မလုပ်မိအောင် အပေါင်းအသင်းရွေးပေါင်းတာမျိုးတွေ လုပ်ရပါမယ်။ စွဲလမ်းစေတဲ့ အရာတွေရဲ့ အစဟာ အပေါင်းအသင်းရဲ့ အဆွယ်ကောင်းမှုတွေကြောင့် ပါပဲ။ ငါ့ကိုခင်ရင် သောက်ပါ၊ အပေါင်းသင်းတွေကို သစ္စာမဖောက် ကြေး စသဖြင့်နဲ့ သောက်တတ်၊ စားတတ်လာသူတွေ ခပ်များများပါပဲ။

ဒီတော့ အပေါင်းအသင်းရွေးပေါင်းတာမျိုး၊ မဖြစ်မနေ သောက် ရမယ့်အခါ အခြေအနေကြည့်ရှောင်တာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ မကောင်း တဲ့အရာတွေဟာ စမိတာနဲ့ စွဲတာပဲမဟုတ်လား။ မကောင်းဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြိုက်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေချည်းပါပဲ။ အကျင့်ဆိုး

တစ်ခုကို ဖယ်ထုတ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် မလုပ်မိစေဖို့အတွက်ဆိုရင် အဲ့ဒီ အကျင့်ဆိုးကို လုပ်ရမလွယ်အောင် ဖန်တီးထားပါ။ လုပ်ဖို့မလွယ်တဲ့နေရာ မှာ နေထိုင်ပါ။ အလွယ်တကူလုပ်လို့ မရအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

၃။ အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

အလေ့ကျင့်ကောင်းတစ်ခု ကိုယ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သွားဖို့ အတွက် အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်းကလည်း သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

လမ်း နာရီဘယ်လောက်လျှောက်မယ်၊ စာ နာရီဘယ်လောက် ကျက်မယ်၊ meditate ကို ဘယ်အချိန်ထိလုပ်မယ် စသဖြင့် Alarm ပေးထားပါ။ လုပ်နေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာလည်း ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့၊ အာရုံစိုက်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို Encouragement လုပ်ပေးပါ။

ဒီအရာဟာ စိတ်ခွန်အားလျှော့နည်းမှု၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုကို လျှော့ချပေးပြီး အလုပ်ပြီးမြောက်စေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

၄။ စိတ်ခွန်အားကို စေ့ဆော်မှုရအောင် လုပ်ထားခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဖုန်းထဲမှာ တက်လာတဲ့ Notification တွေလို ပေါ့။ “ဒါလေးဝင်ကြည့်ပါ။ Special Promotion တွေ ရနေပြီ။ ကြည့် တောက်ရှင်း အသားအရေပိုင်ဆိုင်ဖို့” စသဖြင့် Online ကြော်ငြာတွေ Noti တက်လာတာ တွေ ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို လုပ်ဖို့ အတွက် သတိပေးတာ၊ စိတ်ကိုစေ့ဆော်လိုက်တာပါ။ ကိုယ်သဘောကျ တဲ့အရာဆို Auto ဝင်ကြည့်မိလိုက်ကြရော မဟုတ်လား။

ဒီလိုပါပဲ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာလဲ အလေ့အထကောင်းတွေ ဖန်တီးဖို့ အတွက် စေ့ဆော်မှု (Prompt) ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မနက်စောစောထဖို့ alarm ပေးထားတာမျိုး၊ ရေများများသောက်ဖို့အတွက် ရေခဲသေတ္တာရှေ့

စာကပ်ထားတာတွေ၊ ဖိနပ်စင်မှာ ဖိနပ်ချွတ်ဖို့ မမေ့ရအောင် ဖိနပ်ချွတ်ရန်ဆိုတဲ့ စာသားကို ဖိနပ်စင်ရှေ့ ကပ်ထားတာမျိုးတွေ၊ အိမ်သာတွေ၊ ရေချိုးခန်းတွေကအထွက် မီးပိတ်ဖို့မေ့တတ်လျှင် မီးခလုတ်ဘေးမှာ Save Energy ဆိုတဲ့ Sticker တွေ ကပ်ထားတာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအရာတွေဟာ မေ့တတ်တဲ့အကျင့်ပျောက်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် အစပိုင်းမှာတော့ တကူးတက Prompt လုပ်ရပေမဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားရင်တော့ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကောင်းတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် အလေ့အထကောင်းတွေ များများဖန်တီးပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် **Activation Energy** ဆိုတဲ့အရာတွေ၊ အပြုအမူဆိုးတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း စတာတွေကို မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ဒီစည်းကမ်းချက်လေးတွေဟာ ဘဝကောင်းတစ်ခုရဖို့အတွက် အလေ့အထကောင်းတွေ တည်ဆောက်ချိန်မှာ လွန်စွာအကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။

သင်ရော... အခု ဘယ်လိုအလေ့အထတွေနဲ့ နေထိုင်နေပါသလဲ။



စိတ်ခွန်အားပေးတဲ့သူ ရှိဖို့လိုပါတယ်



ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝမှာ Mental Support ပေးတဲ့သူတွေရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အောင်မြင်မှုကိုသွားတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ “ငါတို့” ဆိုတာပဲ ရှိတယ်။ “ငါ” ဆိုတာ မရှိပါဘူးတဲ့။ ကိုယ့်နောက်မှာ အမြဲရပ်တည်နေမယ့်သူ၊ ကျရှုံးသည်ဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကို အမြဲအားပေးနေမယ့်သူ၊ သူလိုလူတစ်ယောက်က သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ “ဘုရားရွှေချ” လုပ်ကြသူတွေသာ သိပ်များပါတယ်။ အောင်မြင်ပြီးကာမှ၊ အဆင်ပြေကာမှ၊ ဂုဏ်ယူအားပေးတတ်ကြပါတယ်။ သုညကနေစတင်မယ့် လူတစ်ယောက်ကို Support ပေးတဲ့ Enviroment လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ သိပ်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေရာတစ်ခုရဖို့အတွက် သိပ်ခက်တယ်။ အတော်အတန်အောင်မြင်ပြီး လူသိများပြီးမှ သူဘာလုပ်လုပ် သဘောကျတယ်။ အားပေးတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေချည်းပါပဲ။

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

●

အကောင်းမြင်စိတ်နှင့်
ကောင်းမွန်သော
အပြုအမူတွေဟာ
ပျော်ရွှင်အေးချမ်းသော
ဘဝတစ်ခုဆီသို့
သင့်ကို
ခေါ်ဆောင်သွားပါလိမ့်မယ်...

●

အကောင်းမြင်စိတ်ထား



9 794318 012374

Cover Design
PAING NAING AUNG © 2023