

Stress Part Three

စိတ်ဖိစီးမှုလို၊ခေါ်တဲ့ mental stress ဒါမှ မဟုတ် psychological stress ကို ဖြေရှင်းနည်းတွေကတော့ online မှာကော စာအုပ်တွေထဲမှာပါ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ လိုက်လုပ်နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ ခက်တာက သူတို့ ပြောသလို မလုပ်နိုင်လို့ စိတ်ဖိစီးမှုပင်တာပေါ့။ မဟုတ်ရင် ဘယ်သူမှ အလုပ်ရှုပ်ခံပြီး ဒီစာတွေ ဖတ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ စကြည့်ရအောင်။

ပထမဆုံးနည်းလုံးသွင်းထားဖို့ လိုတဲ့ အချက်ကတော့ stress ဆိုတာ အခက်အခဲကြုံလာရင် အသုံးဝင်အောင် ပြုလုပ်ထားတာပါ။ လူအတွက် အကျိုးရှိအောင်ပါ။ အဲဒီတော့ သူ့ကို လုံးဝပျောက်အောင် လုပ်လို့မရပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို stress ကိုယ်စီ ရှိကြတာပဲ။ သူက ပုံစံမျိုးစံနဲ့ ရှိနေတာ။ ဥပမာ။ ။ စာမေးပွဲကြောင့် စိတ်ဖိစီးတယ်ဆိုပါတော့။ စာမေးပွဲလည်းပြီးရော စိတ်ထဲမှာ ပေါ့သွားသလို ဖြစ်သွားတယ်။ ဖိစီးမှု လျော့နည်းသွားတယ်ပေါ့။ လျော့ပဲလျော့သွားတာပါ။ အပြီးပျောက်မသွားဘူး။ စာမေးပွဲပြီးလို့ ပျော်ပွဲစားထွက်မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ ဖိစီးမှုအသစ်တစ်ခုက ထပ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့လည်း အများကြီးဆိုင်တယ်။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် တာဝန်ယူစိတ်ရှိတဲ့သူတွေက စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပိုခံရလေ့ရှိတယ်။ ကျောင်းသားချင်းယှဉ်ကြည့်လေ။ စာမတတ်မှာ စာမေးပွဲကျမှာ ကြောက်တဲ့ ကျောင်းသားက စာမေးပွဲနီးလာရင် အလိုလိုနေရင်း စာတွေနဲ့ ပိပြီး ဖိစီးလာတယ်။ အလေ့နတ်တော ကျောင်းသားတွေကတော့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ မအောင်လည်း ဘာဖြစ်လဲ။ နောက်နှစ်ထပ်နေမှာပေါ့ အစရှိ သဖြင့် နေလေ့ရှိကြတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာအပေါ်မူတည်ပြီး အရင်ဆုံး ၂ ပိုင်း ပိုင်းကြည့်ရအောင်။

- (၁) ကိုယ်ပြုပြင်၍ရသော အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု
- (၂) ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှု ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကိုယ်ပြုပြင်၍ရသော အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု

ဒီအထဲမှာ ပါတာတွေကတော့ အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သော၊ ကျောင်းစာကြောင့် ဖြစ်စေသော၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပါဝင်ပါသည်။ Management ဂုရုတွေပြောတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ပပျောက်နည်းတွေက သူ့အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ သူ့ကို ပပျောက်အောင်လုပ်ဖို့ ပထမဆုံးအဆင့်ကတော့ အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ ကျောင်းစာကြောင့်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ဆီမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တယ်ဆိုတာ အရင်ဆုံးလက်ခံရပါမယ်။ လက်ခံရသည့်အပြင် သတိလည်းရှိဖို့လိုတယ်။

ငါဘယ်လိုအလုပ်တွေလုပ်ရင် ငါနဲ့ သင့်တော်ပါ့မလား။ ငါစာမဖတ်ဘဲနေရင် ငါစာမေးပွဲနီးတဲ့အခါ စိတ်ပူရမှာလား အစရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေကို အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်မယ်ကြိုတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးပြီး သတိနဲ့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ planning မရှိဘဲ လုပ်ချင်တာလျောက်လုပ်ရင်တော့ မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဝင်လာမယ်ဆိုတာ လက်ခံထားရပါမယ်။ အခုလောလောဆယ်ရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို မလျော့ဘဲထားရင် ကိုယ့်အတွက်မကောင်းဘူးဆိုတာ လက်ခံရပါမယ်။ တချို့က အဲဒီလိုဝန်ခံတာကို အားနည်းချက်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါမှားပါတယ်။ အရှိအတိုင်းမြင်ခြင်းသာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆိုးကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။

အခုဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲ ဆိုတာ ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က ဘာအချက်တွေ ပြုပြင်ရမှာလဲ။ ဥပမာ။ ။အလုပ်မှာ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့ နေရာမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရလို့လား။ အဲဒါဆိုရင် အဲဒီ role နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတွေ တက်ပြီး ဖြေရှင်းမလား။ ဒါမဟုတ် senior တွေ ကို မေးမြန်းပြီး ဖြေရှင်းမလား။ အစရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပြန်မေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ မူလအကြောင်းအရာကို မသိဘဲနဲ့ လျော့ချလို့မရပါဘူး။ အချိန်ကုန်လှုပ်နှံမှုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေကျရင် ကိုယ်သတိမထားမိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို သေချာသိချင်ရင် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပါ။ ဝိပဿနာ အားကောင်းလာရင် သတိအားကောင်းလာမယ်။ သတိအားကောင်းလာရင် ကိုယ်အရင်က မမြင်မိ မတွေ့မိတာတွေကို သတိထားမိလာမယ်။ အနာသိရင် ဆေးကရှိမှာပါ။ အောက်မှာ နာမည်အကြီးဆုံးဖြေရှင်းနည်းတွေကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။

အချိန်ကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုပါ။ (Proper Time Management)

အချိန်ကို ထိရောက်အောင် သုံးဆိုလို့ တစ်နေ့မှာ ၄ နာရီလောက်ပဲ အိပ်ပြီး နာရီ ၂၀ လောက်အလုပ်လုပ်တာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ဆိုတာ resource တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ resource ရဲ့သဘောက ဘယ်တော့မှ ပေါတယ်မရှိတယ်။ လူတိုင်းကို မေးကြည့်လေ အချိန်တွေ ပေါနေတဲ့သူတွေရှိလားလို့။ အချိန်မလုံလောက်မှုက အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နေတာပါ။ ကန့်သတ်ချက်ရှိနေတဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ အလုပ်ပြီးအောင်နဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။ အရေးကြီးတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်စီပါ။ အရေးကြီးတာချင်းတူရင် ကိုယ်မလုပ်ချင်တာကို ရှေ့ကထားပါ။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းမှာ လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်တွေကို အဲဒီလို စီပြီးလုပ်ကြည့်လိုက်ရင် အလုပ်ပြီးနုန်းက အလိုလိုနေရင်းတက်လာပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်ပြီးရင် စားဝင်အိပ်ပျော်တာပေါ့။ ကိုယ်တွေ့စမ်းသပ်ထားပြီးသား ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကတော့ အခုလောလောဆယ် အဲဒီနည်းလမ်းကို သုံးနေပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အနားယူပါ။

ကျောင်းမှာတုန်းက စာဂျာနယ်တွေကို တွေ့ရင် ကျွန်တော်ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ အဲဒါကဘာလည်းဆိုတော့ "ကျောင်းသားဆိုတာ စာရဖို့လိုတယ်။ စာကျက်ဖို့မလိုဘူး" လို့ ပြောပြီး နောက်လေ့ရှိတယ်။ သူတို့က အားရင် စာတွေကို ကြက်တူရွေးလို အချိန်တိုင်းရွတ်နေကြတာ။ မြန်မာပြည်မှာတော့ လုပ်စားလို့ရမှာပေါ့။ အပြင်ထွက်ရင် ဒုက္ခလှလှတွေ့တော့မှာ။ ဘယ်နဲ့ဗျာ။ ဆေးကျောင်းကောက်နေပြီး အထက်တန်းတုန်းက မဟုတ်မဟတ်နည်းတွေကို ကျင့်သုံးနေကြတုန်း။ ပြောချင်တာက ကျောင်းသားဆိုတာ စာဖတ်ရမယ်။ သို့သော် နားနားပြီးဖတ်၊ ကြားထဲမှာ သီချင်းနားထောင်ချင်ထောင်၊ အပြင်သွားချင်သွား၊ စာကိုတော့ပုံမှန်ဖတ်။ စာသေချာ ကြေညက်ဖို့ အာမခံတယ်။ ဆေးကျောင်းကို အမှတ်လိမ်ပြီး ရောက်လာရင်တော့ မပြောတတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို အနားယူပြီး စာဖတ်တဲ့သူနဲ့ စာကိုတစ်ချိန်လုံးဖတ်နေတဲ့သူနဲ့ ယှဉ်ပြီး discussion လုပ်ကြေးဆိုရင် ပထမလူက အနိုင်ရမှာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ခေါင်းက အနားရတဲ့ အတွက် ကြည်လင်တယ်။ မှတ်သားထားတာကို ပြန်လည်အသုံးပြုနေရာမှာ မြန်ဆန်တယ်။ တစ်ချိန်လုံးစာ မှ စာလုပ်နေတဲ့သူက ဟုန်ပြီး ချက်ချင်းထွက်မလာဘူး။ ထွက်ရင်လည်း စာအကြောင်းလိုက်တွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဖြတ်တောက်ပြီး ကောက်နုတ်ဖို့ ခေါင်းထဲမှာ ချန်မထားတော့ဘူး။ အလုပ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ အဲဒီလို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အနားယူခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ productivity ကို တက်စေတဲ့အတွက် အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့စေမှာ အမှန်ပါပဲ။

လက်တွေ့ကျပါ။

လောကကြီးမှာ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့အရာတွေ ရှိသလို ကိုယ်လက်လှမ်းမမီတာ တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင်ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့စကားရှိပေမယ့် ဘယ်လိုကြိုးစားရမယ် ဘယ်လောက် ကြိုးစားမှ ဘုရားဖြစ်မယ်ဆိုတာကို တော့ ထည့်မပြောထားပါဘူး။ အဲဒါကိုထောက်ခြင်းအားဖြင့် လက်တွေ့ဆန်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ သာထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အားမနာပါနဲ့။

အားနာတယ်ဆိုတာ ပျော့ညံ့ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပဲလို့ ကျွန်တော်ကတော့ ယူဆပါတယ်။ လုပ်စရာရှိတာလုပ်ပါ။ သူတပါးကျေးဇူးသိတတ်ပါ။ ငြင်းဆိုစရာရှိရင် ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းဆိုပါ။ စီးပွားရေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပညာရေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူမှုရေးပဲဖြစ်ဖြစ် အားနာလို့ လိုက်လျောရတယ် လုပ်ပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် မအောင်မြင်ဖို့က တော်တော်သေချာနေပြီ။ ကိုယ်က သူတစ်ပါးဆီက တောင်းဆိုစရာရှိရင် ပြတ်ပြတ်သားသားတောင်းဆိုဖို့ လိုသလို ပေးကမ်းစရာရှိရင်လည်း ရက်ရက်ရောရော ပေးကမ်းတတ်စေလိုတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို အားနာလို့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပါသွားတာ၊ အဲဒီတော့ အလုပ်မပြီးတာ စတာတွေဟာ ကျရှုံးဖို့ လမ်းစတွေပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်မဖိစီးချင်ရင် အားမနာနဲ့ လုပ်စရာရှိတာသာလုပ်။

အခက်အခဲကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော်တို့ကို ချစ်တဲ့ မိသားစု တွေ မိတ်ဆွေတွေ သူငယ်ချင်းတွေရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေကို သူတို့ကို ပြောပြပါ။ သူတို့ကအကြံဉာဏ်မပေးနိုင်တောင် ကိုယ့်ကို နှစ်သိမ့်မှုတော့ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လောက်မှ မတတ်တာ၊ ပြောတော့လည်း ဘာထူးမှာ မို့လို့လဲ လို့ မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ်မတွေးမိတာ ကိုယ်က ပညာရူးရူးပြီး ခပ်မြင့်မြင့်တွေးလို့ အဖြေမထွက်တာတွေဟာ တခါတရံမှာ သာမန်လူတစ်ယောက်ဆီက အကြံဉာဏ်ကြောင့် အဖြေရသွားတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတွေ ဆရာတွေနဲ့လည်း တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ကိုယ်ရလာမယ်။ သူတို့ရဲ့ အဆက်အသွယ်တွေကြောင့် ကိုယ့်လုပ်ငန်းအဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ နှစ်ဆိတ်မနေဘဲ ဖွင့်ပြောခြင်းဟာ အနည်းဆုံးတော့ စိတ်ထဲမှာ ပေါသွားစေမှာပေါ့။

ဝါသနာအတွက် မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးပါ။

ဒီနေ့ဒီခေတ် အိမ်တိုင်းလိုလို မိသားစုအားလုံး အလုပ်လုပ်ကြရတယ်။ မိသားစု ဆုံညီတွေ့ဆုံတဲ့အချိန်ဆိုတာ အတော်နည်းသွားပါပြီ။ ရလဒ်အဖြစ် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အထီးကျန်တဲ့ ခံစားချက်ကလေးတွေ ရှိလာမှာပါ။ လူဆိုတာ အထီးကျန်လာရင် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် တစ်နေ့မှာ တစ်နာရီလောက်တော့ မိသားစု ကို အချိန်ပေးသင့်တယ်။ အချိန်ပေးတယ်ဆိုလို့ လူကြီးတွေကိုပဲ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လူငယ်တွေကလည်း မိသားစုနဲ့ ရှိတဲ့အချိန်ကို သူငယ်ချင်းတွေထက် ပိုပြီး တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကိုယ်ဝါသနာပါတာကို လုပ်ဖို့ နေ့စဉ်အချိန်ပေးပါ။ အားကစားဖြစ်စေ ဘောလုံးပွဲဖြစ်စေ နောက်ဆုံး ဖဲရိုက်တာဖြစ်စေ အချိန်ပေးပြီး ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို နှစ်ထားလိုက်ပါ။ အလုပ်အကြောင်း ကျောင်းစာအကြောင်း လုံးဝမစဉ်းစားနဲ့။ ဒါဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုကနေ တော်တော်လေး သက်သာရာ ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး တစ်နှစ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခေါက်တော့ ကိုယ်မရောက်ဖူးတဲ့ ဒေသကို ခရီးထွက်ပါ။ ရန်ကုန်က သူတွေကို အားရင် ချောင်းသာ သွားသလို မဟုတ်ဘူး။ ဒီနှစ် ချောင်းသာ သွားရင်၊ နောက်နှစ် အညာ၊ နောက်နှစ်ကျတော့ မြစ်ဆုံ စသည်ဖြင့် မတူညီတဲ့ဒေသတွေကို သွားလည်ခြင်းကသာ ကိုယ့်စိတ်ကို လန်းဆန်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှု

တချို့အကြောင်းအရာတွေက ကိုယ်ဘာမှ ပြုပြင်လို့မရတော့ဘဲ ကိုယ့်ကို စိတ်အနှောက်အယှက်ပေးတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများက အဲဒီလိုဖြစ်ရင်

တကားထိုင်လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဟုတ်ပါပြီ။ တရားက ဘယ်လိုထိုင်ရမှာလဲ မေးရင် ဝိပဿနာလား။ အာနာပါနု သမ္မထလားလို့ မေးရင် သေချာမပြောတတ်ကြဘူး။ စိတ်ပညာအမြင်အရပြောရရင် ဝိပဿနာနည်းက စိတ်ထဲက အပူတွေကို ကင်းစင်စေတဲ့နေရာမှာ ပိုကောင်းပါတယ်။ သို့သော်သူက အစပိုင်းမှာ ထိုင်ရတာ ပိုခက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ထိုင်ကျင့်ရသွားရင် ဘယ်နေရာမှာမဆို အသုံးချလို့ရတယ်။ မျက်စိကိုစုံမှိုတ်ပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်မှတ်နေမှ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်မှာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ကျောင်းမှာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ကားမောင်းရင်းလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ဘာသာရေးက ကျွန်တော် ကျွမ်းကျင်တဲ့ နယ်ပယ်မဟုတ်တဲ့အတွက် အသေးစိတ်မရေးတော့ပါ။

ဒါလေးတွေကတော့ ကျွန်တော် စုတုပြုထားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ပြေပျောက်နည်းလေးတွေပါ။ စာဖတ်သူတို့ သိရှိပြီး စာထဲမှာ မပါတဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိရင်လည်း comment မှာ တစ်ဆင့် မျှဝေပေးဖို့ တောင်းဆိုလိုပါတယ်။