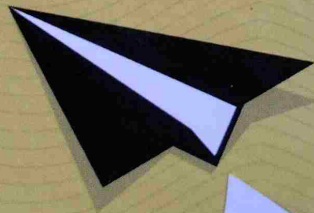


မိုးကောင်းမြင့် စာပေ

Dear Friends

သူငယ်ချင်းများဆီသို့

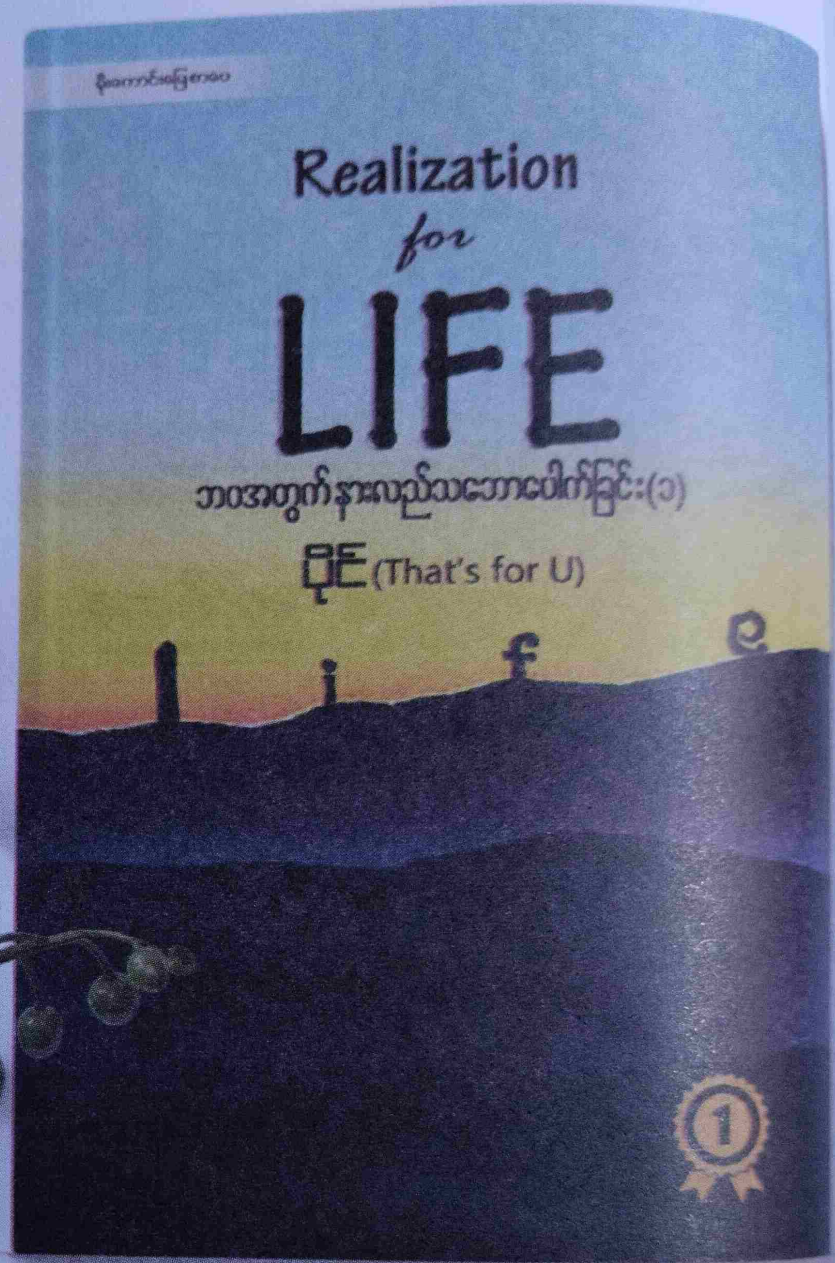
ပို့ခြင်း (That's for U)



မာတိကာ

Part (1)	Motivation	၉
Part (2)	Physical Health	၂၅
Part (3)	Self-love	၄၃
Part (4)	Career	၆၉
Part (5)	Relationship	၈၅
Part (6)	Love	၁၀၇
Part (7)	Habit	၁၂၅
Part (8)	Yourself	၁၄၃





Realization for life (1)

(4000 ks)

(ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေမည်)

Dear friends,

Realization for life (1) ထွက်လို့အပြီးမှာ ကျွန်တော် ထုတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်လေးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အမှန်တော့ Realization for life (1) က ၂၀၂၃ အစကတည်းက ရေးသားပြီးစီးထားတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ Realization for life (1) စာအုပ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ စာအုပ် သုံးမျိုးလောက်ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေ ထဲမှာ Dear friends - သူငယ်ချင်းများထံသို့ ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို ဒုတိယအနေနဲ့ ထုတ်ဖို့ အကြံရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေ အများစုကို အကြံပေးတဲ့နေရာ၊ ကူညီပေးတဲ့ နေရာမှာ သိပ်ဝါသနာပါပါတယ်။

ဒီလိုပဲ သူငယ်ချင်းအများစုကလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ၊ အချစ်ရေးပြဿနာတွေအပြင် အခြားသော ပြဿနာတွေရှိလာတိုင်း ကျွန်တော့်ဆီ ပြေးလာပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာအများစုက ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲခဲ့တဲ့ အချက်တွေအများစု ပါဝင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် Negative Life ထဲ၊ comfort zone ထဲရောက်နေတဲ့ အချိန် New me New setting အနေနဲ့ ပြောင်းလဲခဲ့သော Journey မှာ လေ့လာခဲ့တဲ့၊ အလေ့အကျင့်လုပ်ခဲ့တဲ့၊ ကြိုးစားပြုပြင်ခဲ့တဲ့ အရာ လေးတွေကို ရေးသားထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးက လူငယ်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ထားတယ် ဆိုပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို New setting အနေဖြင့် ပုံစံအသစ်၊ routine အသစ်တွေကို ပြောင်းလဲမဲ့ လူတိုင်းအတွက် အထောက်အကူပြုပေး နိုင်မဲ့ စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ Motivation (စိတ်ဓာတ်ခွန်အား)، Physical Health (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး)، Self-love (မိမိ ကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း)，Career(အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း)，Relation- ship (လူမှုဆက်ဆံရေး)，Love (အချစ်)，habit (အလေ့အကျင့်) and Yourself(သင်ကိုယ်တိုင်) ဆိုတဲ့ အပိုင်း (၈) ပိုင်း ပါဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်းပါး စုစုပေါင်း ၄၀ ပုဒ် ပါဝင်မှာဖြစ်ပြီး အပိုင်း (၈) ပိုင်းအနေနဲ့ ခွဲပြီးပါဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါးတိုင်းဟာ လူငယ်တွေအတွက် တန်ဖိုးရှိပြီး အလေ့အကျင့်လုပ်နိုင်မယ်။ အားအင် ဖြစ်စေမဲ့ စာစုတွေဖြစ်ပါတယ်။

Dear friends ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြချင်တဲ့၊ မပြောပြရသေးတဲ့၊ ပြောပြနေကျဖြစ်တဲ့ အကြောင်း အရာလေးတွေကို ထည့်သွင်းရေးသားထားတာဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့နဲ့ ရွယ်တူ အခြားသူငယ်ချင်းတွေ ဖတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် Dear friends အမည်ဖြင့် ဒီစာအုပ်လေးကို ရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်ခင်ဗျ။

Part (1)

Motivation

Dear friends,

Stop comparing yourself to the others

အခုလို အချိန်အခါမျိုးမှာ အားလုံးစိတ်ထဲ တစ်ခုခုခံစားနေရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါတို့ရဲ့စိတ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ သန်မာအောင် ကြိုးစားကြမယ်။ အခုချိန်မှာ လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အကြီးမားဆုံး ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းပါ။ တကယ်လို့ ဒီစာကို ဖတ်နေပြီဆိုရင် “Stop comparing yourself to the others” ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ။

Social media တွေမှာ blogger တွေ၊ celebrities တွေရဲ့ life ကိုကြည့်ပြီး “သူတို့က လှလိုက်တာ၊ သူတို့ဘဝက သာယာလိုက်တာ၊ ငါကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး”၊ ကိုယ့်အနီးအနားက သူငယ်ချင်းကို ကြည့်ပြီး “သူ့ဘဝက ပြီးပြည့်စုံတယ်၊ သူက စာတော်လိုက်တာ၊ ငါကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး” ဆိုပြီး အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေမိမယ်။

မြန်မာ culture အရ အကြီးမလေးက အငယ်ကောင်လေး ထက် တော်တယ်။ သူက သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မတူဘူး ညံ့တယ်။ ဒီကလေးက အခြားကလေးတွေလို မဟုတ်ဘူး တစ်မျိုးကြီးပဲ စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိဘအသိုင်းအဝိုင်းက နှိုင်းယှဉ်တဲ့ ဓလေ့ကနေ ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်စိတ်တွေ၊ အားငယ်စိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ ပြီးတော့ တချို့မိဘတွေက ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အခြားကလေးတွေနဲ့ နှိုင်းပြီး ယှဉ်ပြိုင်ခိုင်းတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကလေးတွေက မလိုအပ်တဲ့ လောဘတွေ၊ မုန်းတီးတတ်တဲ့စိတ်တွေ ရလာပြန်ရော။

ဒီလို culture ကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး သူများနဲ့ အမြဲနှိုင်းယှဉ်တတ်တဲ့ pattern တွေ ပါလာပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေ ပိုဖြစ်လာမယ်။ အမြဲတမ်း victim role လို့ ခေါ်တဲ့ ခံရသူစိတ်တွေပဲ ရှိနေတတ်တယ်။ ဦးဆောင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ဘဲ အဆိုးဆုံးက ကိုယ်က ကိုယ့်ဘဝရဲ့ဦးဆောင်သူတောင် မလုပ်တတ်ကြတော့ဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ညီမလေးက သူ့ကို သူများတွေနဲ့ နှိုင်းရင် သိပ်စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ သူက တစ်နေ့ကျ ကျွန်တော့်ကို ရင်ဖွင့်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ဒီလို နှိုင်းယှဉ်တာတွေ လုပ်လာတိုင်း သူ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲတဲ့။ ကျွန်တော်က သူ့ကို တစ်ခုပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

“Today you should be better than yesterday you and then appreciate it” ဆိုပြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။ အခြားသူတွေ ကိုယ့်ကို လာနှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ မခံစားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အဓိကက မနေ့ကညီမလေးထက် ဒီနေ့ညီမလေး ပိုတော်အောင် ကြိုးစား

Dear Friends

ပါ၊ ပြီးရင် အဲဒီတော်လာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်ပါ လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် အခုထိ အဲဒီစကားလေးကြောင့် အမြဲ အဆင်ပြေကြောင်း ပြောတယ်။

တကယ်တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်ပြီဆို လူတွေအားလုံးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ဒီလူက ပိုပြီးကြိုးစားသွားမယ်၊ ပိုပြီးလိမ္မာသွားမယ် ထင်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းက နှိုင်းယှဉ်ခံရတဲ့သူအတွက် အင်မတန်မှ အားလျော့စေပါတယ်။ negative energy တွေ ပိုများလာပြီး သူ့ကိုယ်သူ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ပိုရောက်လာစေပါတယ်။

ဘာကြောင့်လူတွေကို လိုက်ပြီးမနှိုင်းယှဉ်သင့်တာလဲ။

လူတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းက အမြွှာပူးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တည်မှုတွေ မတူဘဲ မွေးဖွားလာကြတာပါ။ ဒီလူတစ်ယောက်က ဒီနေရာမှာ တော်ချင်တော်မယ်၊ အခြားလူတစ်ယောက်က ဟိုနေရာမှာ တော်ချင်တော်မှာပေါ့။ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီး လူတွေကို လိုက်တိုင်းလို့မှ မရတာ။ အဲဒါဆို လူတွေအကုန် ကျောင်းစာပဲတော်ပြီး အခြားအရာတွေမှာ မတော်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။

ဒါကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် အခြားသူနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုယ်သာ ပိုတော်အောင်ကြိုးစားပါ။ အခြားသူတွေကိုလည်း သူတို့တော်တဲ့ နေရာလေးတွေကို လိုက်ကြည့်ပြီး ချီးကျူးတတ်အောင်ကြိုးစားပါ။

ပြီးတော့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းက energy တွေ အရမ်းကျတဲ့အပြင် နှိုင်းခံလိုက်ရတဲ့နေ့က နေရတာ တစ်မျိုးကြီးပါပဲ။

မိဘတွေဆိုလည်း သားသမီးတွေကို သူများကလေးတွေ သို့

မဟုတ် မောင်နှမ အချင်းအချင်း မနှိုင်းယှဉ်ဘဲ သူတို့တော်တဲ့ အရာ
လေးတွေကို ချီးကျူးပေးပါ။ အားပေးပေးပါ။ ကလေးတွေကို ပြောတဲ့
စကားတွေကို သတိထားပြီး ပြောဆိုပါ။ သူတို့ရဲ့စိတ်လေးတွေက
အလွန်လည်းနုသလို ထိခိုက်ဖို့လည်း သိပ်လွယ်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတို့ အားလုံးလည်း ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ အခြားပတ်ဝန်းကျင်က
လာပြီးနှိုင်းယှဉ်လာရင်လည်း မခံစားပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကိုယ် မနေ့က
ထက် ဒီနေ့ ပိုပြီးတော်လာအောင်၊ အေးချမ်းလာအောင် ကြိုးစားပါ။

“Don't forget, stop comparing yourself to the others.”

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာတွေရပ်ဖို့ မမေ့
ပါနဲ့။”

“Try your best, today you is better than yesterday
you.”

“မနေ့ကသင်ထက် ဒီနေ့သင် ပိုကောင်းအောင် အကောင်း
ဆုံး ကြိုးစားပါ။”

“You are the leader of your life.”

“သင်က သင့်ဘဝရဲ့ ဘုရင်ပါ။”



Dear friends,

Ten thousand hours rule နဲ့ ဝီရိယအကျိုးခံစားကြရအောင်

ဆယ်တန်းအောင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ အတော်ပျင်းပြီး ဘာမှမလုပ်မကိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်ကတည်းက အရမ်းစိတ်ဝင်စားတဲ့ passionate ဖြစ်တဲ့အရာတွေ၊ career မှာ လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို ရှာဖွေချင်စိတ်ပေါက်ပြီး သင်တန်းတစ်ခု တက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီသင်တန်းမှာ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး ပြောပါဆို ten thousand hours rule တဲ့။ ကျွန်တော့်မှာ အရင်ကရှိတဲ့ limiting belief တစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့ “ငါအရမ်းနောက်ကျနေပါပြီ၊ မလုပ်တော့ဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေးကို ဒီ rule က ခဲဖျက်နဲ့ ဖျက်သလို ဖျက်ထုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဘောလုံးအားကစားသမားတစ်ယောက်က practice လုပ်တဲ့အခါ ဂိုးသွင်းတဲ့နေရာမှာ တန်းတန်းမတ်မတ် မဝင်တော့ စိတ်ပျက်ပြီး give up အရှုံးပေးချင်တဲ့ စိတ်ပေါက်တော့ သူ့အဖေက “ငါ့သား မင်း

ဒီဂိုးသွင်းတာ ten thousand hours လေ့ကျင့်ရင် မင်း ကမ္ဘာကျော် ဖြစ်မယ်” တဲ့။ သူဟာ တကယ်လည်း ten thousand hours ပြည့်တဲ့ အခါ ကမ္ဘာကျော် player ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီအကြောင်းလေးကို outliers စာအုပ်လေးမှာတော့ ဒီ rule ကို success mastery အနေနဲ့ ထည့်ထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ပုံစံက ရှင်းပါတယ်။ ကိုယ်က အလုပ်တစ်ခုမှာ စိတ်ဝင်စားရင် အဲဒီအလုပ်ကို ထိရောက်တဲ့ training နဲ့ တစ်နေ့ကို ၅ နာရီ အချိန်ပေးမယ်ဆိုရင် နာရီပေါင်း တစ်သောင်းပြည့်တဲ့နေ့ရောက်ရင် သူဟာ သေချာပေါက် mastery လို့ ပြောလို့ရတဲ့ အနေအထားတစ်ခုနဲ့ သူ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်သူ ဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်လည်း အရင်က ကောက်ရိုးမီး ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အတွေးတွေ အများကြီးနဲ့ အခက်အခဲတွေ ရှိလာတိုင်း ဆက်မလုပ် တော့ဘဲ ရပ်လိုက်တာတို့ စသည်ဖြင့် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် နာရီပေါင်း တစ်သောင်းဆိုတဲ့ စနစ်လေးကိုကြားပြီး ကျွန်တော့်အတွက် ဝါသနာပါတဲ့ အရာတွေ၊ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေအတွက် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော်က ဒီလို rule ကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသုံးပြုပါတယ်။ ကိုယ် mastery ဖြစ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို တစ်နေ့ကို ကျွန်တော် ၂ နာရီ ပေးနိုင်ရင်ပေးတယ် ဒါမှမဟုတ် ၁ နာရီ ပေးနိုင်ရင်ပေးတယ်။ အဓိက က ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေဖို့ပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ နာရီ ၁၀၀၀၀ ပြည့်တာနဲ့ mastery ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုထားထားတယ်။

ဒီ rule ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဝီရိယ ဆိုတဲ့ အရာလေးနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။ လူကြီးတွေ တော်တော်များများ ပြောတာ ကြားဖူး မှာပါ။ “ဟယ် အဲဒါ ဝီရိယအကျိုး ခံစားရတယ်၊ ဝီရိယ ရှိကြ” ကျွန်တော့်ဘဝမှာဆိုရင် ဒီနာရီတစ်သောင်းဆိုတဲ့ rule ကို သိပြီး

Dear Friends

ဝီရိယရှိရှိ ကြိုးစားခဲ့တာ weight loss journey ပါ။

လူအများစုက “နင်က အသားကျစ်တယ်၊ တစ်သက်လုံး ကျမှာမဟုတ်ဘူး” လို့ ပြောခဲ့တဲ့အချိန် ကျွန်တော် “ငါ တကယ်လို့ ချက်ချင်းမပိန်ရင်တောင် နာရီတစ်သောင်းရှိတာပဲ” ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ သုံးနှစ် ကြိုးစားခဲ့တာ အခု ဝီရိယရဲ့အကျိုးကို တကယ်ခံစားရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ နောက်ကျတာလည်း မရှိပါဘူး။ စောတယ်လည်း မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ကိုယ်က လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် Do it now ယခုလက်ရှိမှာလုပ်ပြီး အဲဒီအလုပ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဖို့ပါ။ တကယ်လို့ စာဖတ်သူက ဝါသနာတစ်ခုကို စချင်တယ်ဆို ယခုစပြီး practice လုပ်လိုက်ပါ။ သေချာပါတယ် နာရီတစ်သောင်း ပြည့်တဲ့အခါ ဝီရိယအကျိုးကို 100% ခံစားရပါလိမ့်မယ်။



Dear friends,

We have our own power.

ကျွန်တော့်အသက် ၁၇ နှစ်လောက်တုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာမှမတော်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို ခံစားခဲ့ရတယ်။ လမ်းပျောက် သလို၊ ဘာအစွမ်းအစမှ မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်လို ခံစားခဲ့ရတယ်။ တကယ်ကို အမှောင်ကျနေတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေပေါ့။

အဲဒီအချိန် Motivation quote တွေဖတ်ရင်း “တစ်ခုခု စ လိုက်ပါ။ just do it? The time is now.” ဆိုတာမျိုးတွေ အတော်ကို ဖတ်ရတော့ ကျွန်တော်လည်း လူငယ်တွေအတွက်ဖွင့်ထားတဲ့ သင်တန်း တွေ စတက်ပါတော့တယ်။

အဲဒီသင်တန်းတွေမှာ personality test တွေ၊ skill test တွေ အများကြီး ဖြေရတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ဘာအလုပ်တွေ ကိုက်ညီတယ်၊ ဘယ်အရာတွေက ကျွန်တော် တော်တဲ့အရာတွေ၊ ဘယ်အရာတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ talent တွေဆိုတာ သိခဲ့ရတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်အသိဆရာမတစ်ယောက် ပြောတဲ့

Dear Friends

အတိုင်း “လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ power တွေ၊ ability တွေ၊ talent တွေ ဘုရားပေးတဲ့လက်ဆောင်တွေ ရှိပြီးသားပါ။ လူတွေက အဲဒါ တွေကို သိရဲ့သားနဲ့ မသိချင်ယောင်ဆောင်ကြတာ” ဆိုတာလေး ကြားမိတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပြန်စဉ်းစားမိတယ်။

ကျွန်တော်က တချို့အရာတွေမှာ တော်တယ်လို့ ခံစားနေရ တယ် ဆိုရင်တောင် “ငါ မတော်ဘူး” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် negative self-talk အဆိုးစကားတွေ ပြန်ပြီးပြောနေတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိပါ တယ်။ အဲဒီလိုတွေပြောပါများတော့ block တွေဖြစ်ပြီး ကိုယ်တော်တဲ့ အရာတွေ ပိတ်ကုန်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော်က ကိုယ်တော်တဲ့ အရာတွေသိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အဲဒါတွေကို ပိုပြီးတော်အောင် လုပ်နိုင်တာက ကျွန်တော့်ရဲ့ own power ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ တော် တဲ့အရာတွေ၊ skill တွေ၊ talent တွေကို ပြန်တွေ့ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စွမ်းအင်ကို တွေ့ရှိပြီး လမ်းပျောက်နေတာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

We have our own power.

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်ရှိပါတယ်။

ပိုပြီးတောက်ပအောင် ကြိုးစားပါ။

ဒီစာလေးကိုဖတ်ပြီးရင် စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ကိုယ် တော်တဲ့ အရာတွေကို ချရေးပါ။ ပြီးရင် ပိုတော်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

You'll feel productive.



Dear friends,

You are the leader of your life.

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေက သူတို့မိဘနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်လူကြီးတွေနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ထဲက အထက်အရာရှိနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် အဆင်မပြေတိုင်း ကျွန်တော့်ကို ရင်လာဖွင့်တဲ့အခါ ကျွန်တော် ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ်။ “ You are the leader of your life - သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ ဦးဆောင်သူပါ ”

ဒီစကားကိုကြားတိုင်း သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ မျက်နှာ လေးတွေ ပြုံးသွားတာကို ကျွန်တော် သတိထားမိတယ်။ သူတို့မေ့နေတဲ့ အရာလေးတစ်ခုကို ကျွန်တော် remind- သတိပေးသလို ဖြစ်သွားတော့ သဘောကျကြတာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့လူငယ်အများစု အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ မိဘနဲ့ ပြဿနာအများဆုံး ဖြစ်ကြတဲ့အချိန်က career လို့ ခေါ်တဲ့ ဝါသနာ ရွေးချယ်တဲ့အချိန်ပါ။ မိဘကဖြစ်စေချင်တာ တစ်မျိုး၊ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာက တစ်မျိုးနဲ့ ပြဿနာ အရမ်းဖြစ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဒီလိုကိစ္စမျိုး သူငယ်ချင်းတွေ ရင်လာဖွင့်တဲ့ အခါ ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆန်းစစ်ခိုင်းတယ်။ “ကိုယ်က

Dear Friends

ဘာလို့ ဒီ career ကို လုပ်ချင်ရတာလဲ၊ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်လာရင် ရော ကျော်လွှားနိုင်မှာလား၊ ဒီ career ကို အဆုံးထိလုပ်နိုင်ရဲ့လား” စသည်ဖြင့် မေးခွန်းတွေ အများကြီး မေးခိုင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်က career ဆိုတဲ့ ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ မိဘကြိုက်တယ်ဆိုတာထက် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့၊ ဝါသနာပါတဲ့ career မျိုးကို ရွေးချယ်စေချင်တယ်။ ဒီအလုပ်က မိဘလုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ကိုင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝက လှေတစ်စီးဆိုရင် အသက်အရွယ် တစ်ခု ရောက်လာတဲ့အခါ လှော်တက်ကို ကိုင်တဲ့သူက မိဘမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လှော်တက်ကို မိဘကို မကိုင်ခိုင်းဘူးဆိုတာ မိဘကို ပုန်ကန်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘဲ မိဘကအကြံပေးတဲ့ စကားကိုနားထောင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လှော်တက်ကို ကိုင်ပြီး ရှေ့ဆက်စေချင်တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရှေ့က generation တွေမှာ ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ career တစ်ထပ်တည်း မကျတဲ့အခါ စိတ်ညစ်ရတာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရတာတွေ အများကြီး ဖြစ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်နဲ့၊ career နဲ့ တစ်ထပ်တည်း မကျတာဟာ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့လူကို ယူထားရတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝရဲ့ area တိုင်းမှာ အခြားလူတစ်ယောက်ကို control လုပ်တာထက် ကောင်းမွန်ပြီး လမ်းမှန်တဲ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ပါ။ အရွယ်တစ်ခုရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်လှေရဲ့ လှော်တက်ကို ကိုင်ဖို့မကြောက်ပါနဲ့။ You are the leader of your life. သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ပါ။



Dear friends,

ရေတွင်းတူးပြီးမှ ရေကြည်သောက်

ကျွန်တော့်အစ်မတစ်ယောက် ပြောတယ်။ သူ့အဖေပြောတဲ့ စကားထဲမှာ “ရေတွင်းတူးပြီးမှ ရေကြည်သောက်လို့ရမယ်” ဆိုတဲ့ စကားကို အကြိုက်ဆုံးပဲတဲ့။

ဒီစကားလုံးလေးက ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာ လူကြီးတွေ အများစု သုံးကြတဲ့ စကားပုံလေးပေါ့။ “အခု ရေတွင်းတူး၊ အခု ရေကြည် မသောက်ချင်နဲ့ဟေ့” ဆိုတဲ့ စကားကို ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုလုပ်လို့ စိတ်လောတဲ့အခါတိုင်း ကြားရတဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်တော့မယ်ဆို ရေတွင်းတူးတာဟာ Take action လို့ခေါ်တဲ့ အကောင်အထည် ဖော်ရပါတယ်။ အကောင်အထည် ဖော်ပြီးရင် ရေကြည်ရဖို့အတွက် အချိန်ပေးရပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်တဲ့အခါ အကောင်အထည် အမြဲဖော်နေရင်တော့ ရေကြည်သောက်ရမဲ့အချိန် မကြာမီရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အများစုက ရေကြည်သောက်ရဖို့ပဲ

Dear Friends

စိတ်လောကြတယ်။ ရေတွင်းတူးဖို့ မစဉ်းစားကြပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆို အရင်က ကိစ္စတစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆို သူများတွေ ရေးကြည်သောက် ရတဲ့အချိန်နဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်ပြီး “ငါတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး” ဆိုပြီး ဘာမှအကောင်အထည်မဖော်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျလေ့ရှိပါတယ်။

ဟိုတစ်လောက အစ်မတစ်ယောက် Facebook story တင်ထား တဲ့ ပုံလေးကြည့်လိုက်တော့ “Don't forget your day 1 with other day 100” ကိုယ့်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တဲ့နေ့နဲ့ အခြားလူ တစ်ယောက်ရဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရက် ၁၀၀ လုပ်တဲ့နေ့ကို မနှိုင်းယှဉ် ပါနဲ့တဲ့။

တကယ်တော့လည်း ကျွန်တော်တို့က ရေတွင်းတူးဖို့ထက် ရေးကြည်သောက်ဖို့ပဲ သိပ်လောနေကြတာကိုး။ အရာအားလုံးက တစ် ခုခု ဖြစ်ဖို့ အချိန်လိုပါတယ်... ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ကြိုက်တဲ့ အဆို တော်တွေ၊ K-pop idol တွေပဲ ကြည့်၊ သူတို့မှာ ရုပ်ချောတာတစ်ခု တည်းနဲ့ အခုလုပ် အခုအောင်မြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ Trainingကာလ တွေ နှစ်ပေါင်းများစွာ ယူပြီးမှ ရေးကြည်သောက်ကြရတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အသက်အရွယ်မဆို အလုပ်တစ်ခု လုပ် တော့မယ်ဆိုရင် ရေတွင်း အရင်တူးရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ career ကို အခုအချိန်ထိ ရေတွင်းတူးသလို take action တွေ လုပ်နေရတုန်းပါပဲ။

ဘယ်အချိန် ရေးကြည်သောက်မယ်မှန်း မသိပေမဲ့ ကျွန်တော် ချစ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်လို့ ပျော်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ရေးကြည်သောက်ဖို့ကလည်း ‘ဘွား’ ခနဲ ပေါ် လာမှ ရေးကြည်မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ရေးကြည်အနည်းငယ် လေးတွေလည်း ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ကျွန်တော် တို့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါ micro win ဆိုတဲ့ အောင်မြင်မှု

သေးသေးလေးတွေလည်း ရတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ ကိုယ်က စာရေးတဲ့သူဖြစ်လို့ လူတစ်ယောက်အတွက် အေးချမ်းသွားစေလား... ကိုယ် ရေးတဲ့စာတွေကြောင့် လူတစ်ယောက် အဆင်ပြေသွားစေလား... ဒါတွေဟာ micro win လေးတွေပါ။ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလာတဲ့ စိတ်အား တက်ကြွမှု self-motivation ရဖို့၊ micro win လေးတွေကိုလည်း ဂုဏ်ယူပြီး ပျော်တတ်ဖို့၊ ပီတိဖြစ်စေဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ရေတွင်းတူးနေပါတယ်။ ရေ ကြည်တွေ အများကြီးသောက်ရဖို့လည်း မမျှော်လင့်သေးပါဘူး။ လောဘတွေ မကြီးသေးပါဘူး။ အခုလက်ရှိရနေတဲ့ micro win လေးတွေကိုပဲ ကျွန်တော် appreciate လုပ်ရင်း ပီတိတွေ ဖြစ်နေမိပါတယ်။ ရေတွင်းအနက်ကြီး တူးပြီးမှပဲ ရေကြည်သောက်ပါတော့မယ်။



Part (2)

Physical Health

Dear Friends,

ကျွန်တော် ဘာကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်

“ဟေး... ကား မြန်မြန်ထုတ်၊ ဆေးရုံ မြန်မြန်သွား” ဆိုတဲ့ စကားသံတွေ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ခဏခဏကြားခဲ့ဖူးတဲ့ မကြားချင်တဲ့ စကားသံတွေဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်က ကျွန်တော်ဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အထဲ မပါခဲ့ပါဘူး။ ဆေးရုံဆေးခန်းဆိုတာ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာလိုပဲ အမြဲသွားနေရတယ်။ ရာသီဥတုအေးလို့ နေမကောင်းဖြစ်ပြန်ပြီ။ အရမ်းပူလို့ အပူရှပ်ပြန်ပြီ စသည်ဖြင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျွန်တော် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် အထိအခိုက်မခံတဲ့ အထဲ ပါပါတယ်။

သုံးနှစ်အရွယ်မှာ ကျွန်တော် တက်တဲ့ရောဂါတစ်မျိုး စဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပူပြီး တက်တဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ ၄ နှစ်မှာ တစ်ခါ ဒီလိုထပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ၃ နှစ်နဲ့ ငါးနှစ်ကြာမှာလဲ ကျွန်တော်ဟာ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ၃ ခါ ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ် ဆေးရုံတင်ရပါသေးတယ်။ ကျောင်းတက်တဲ့အရွယ် သူငယ်တန်း၊ တစ်တန်း၊ နှစ်တန်းနှစ်တွေမှာလည်း ကျွန်တော်ဟာ တခြားကလေးတွေလို မပျော်နိုင်ဘဲ ဆေးခန်းသွားရလိုက်၊ ဆေးရုံသွားရလိုက်နဲ့ ကျောင်း ခဏခဏပျက်ခဲ့ရပါတယ်။ ၂ တန်းနှစ်မှာ နှာခေါင်းထဲက အမြှေးပါးရောင်လို့ နှာစီး၊ နှာပိတ်တာတွေ နေ့စဉ်နီးပါးဖြစ်ပြီး ဆေးရုံ ခဏခဏသွားရပါတယ်။ သုံးတန်းနှစ်မှာ နားစည်ပေါက်လို့ နားထဲ စက်ကိရိယာတွေ မျိုးစုံထည့်ပြီး ကုခဲ့ရပါတယ်။ လေးတန်းမှာလည်း operation တစ်ခု လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ၈ တန်းလောက်ကနေစပြီး obesity (အဝလွန်ခြင်းကို) စပြီး

ခံစားလာရပါတယ်။ obesity နဲ့ တစ်ခါတည်းသွေးတိုးခြင်း၊ အသည်း
အဆီဖုံးခြင်း၊ နှလုံးကြီးတဲ့ဝေဒနာတွေပါ ရလာခဲ့ပါတယ်။ သွေးပေါင်
ချိန် တိုင်းလိုက်တိုင်း ၁၈၀/၉၀ပဲ။ လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့
မရခဲ့သင့်တဲ့ ရောဂါတွေ ရခဲ့ပါတယ်။ ၉ တန်း ၁၀ တန်းမှာတော့
ကျွန်တော်ဟာ အဝလွန်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ လူက
ထုံထိုင်းလာတယ်။ သွေး ခဏခဏတိုးတယ်။ အမြဲ အိပ်ချင်နေတယ်။
တစ်ခုခုဆို အစားမှားတာနဲ့ ခေါင်းတွေမူးသလို weight တွေလည်း
နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပိုတက်လာခဲ့တယ်။

အဲဒီအချိန်ကဆို ကျန်းမာပြီးသွက်လက်နေတဲ့ လူတွေကို
မြင်ရင် သိပ်အားကျခဲ့တယ်။ “Health is wealth- ကျန်းမာခြင်းဆို
တာ ချမ်းသာခြင်း” ဆိုတဲ့အရာလေးကို ပိုပြီးမြင်လာခဲ့တယ်။ “I
felt hopeless- ကျွန်တော် မျှော်လင့်ချက် မဲ့ခဲ့တယ်” ၁၀တန်းမှာ
blood pressure အရမ်းတိုးပြီး အပေါ်သွေး ၂၀၀၊ အောက်သွေး
၁၀၀ အထိ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၁၀ တန်း ပြီးတဲ့အချိန်မှာ သွေးတိုးရောဂါကို
ဆရာဝန်တွေနဲ့ သေချာပြခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးရလာတဲ့အဖြေက အဝလွန်
ခြင်းကြောင့်ပါပဲ။ ကိုယ် ချမှရမယ်ဆိုတာ သိသိရက်နဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူး
ထင်ခဲ့တယ်။

ဆေးရုံကို အပတ်စဉ်သွားရင်း ကိုယ့်ထက်မကျန်းမာတဲ့သူကို
မြင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာခြင်းက ပြောင်းလဲလို့ ရပါလားဆိုပြီး
ခံစားမိလာတယ်။ “My motivation come from my inner voice
and I reflected myself.” ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ခွန်အားက ကျွန်တော့်ရဲ့
အတွင်းက လာခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်လည်သုံးသပ်မိ
ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မကျန်းမာခြင်းက အဝလွန်ခြင်းကဖြစ်နေပေမဲ့ ကိုယ်
ပြောင်းလဲရင် ကျန်းမာဖို့ အခွင့်အရေးတွေရှိမှန်း သိလာတယ်။ ဘာလို့
လဲဆိုတော့ တချို့ရောဂါတွေက ကိုယ့်ရဲ့ lifestyle ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ
ကံတရားကြောင့် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ရောဂါတွေ ရှိတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က

Dear Friends

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ရောဂါတွေလိုပေါ့။ ဒါတွေကနေပဲ ကျွန်တော် ဝိတ်ချဖို့ အားအင်တွေ ရလာတယ်။

အဲဒီကနေပဲ self-control မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း chapter 2 မှာ ပါဝင်သည်။ self-motivation မိမိကိုယ်မှရသော စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှုတွေနဲ့အတူ သုံးနှစ်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ ကျန်းမာတဲ့ဘဝလေးကို ပိုင်ဆိုင်လာတယ်။ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေ ကျွန်တော် ခဏခဏသွားစရာ မလိုတော့ဘူး။ This is I create ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခဲ့တာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်တယ်၊ diet တွေအမြဲလုပ်တယ်၊ Yoga တွေ Zumba တွေနဲ့အတူ တရားထိုင်ခြင်း meditation တွေကို အမြဲလုပ်ပြီး သုံးနှစ်တာခရီးစဉ်ကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ လုပ်နိုင်တဲ့အားအင်တွေ ရှိတယ်ဗျ။ အဲဒီအားအင်တွေကို ကြောက်စိတ်က အမြဲဖုံးလွှမ်းနေတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အနိုင်ယူနိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့လိုချင်တဲ့ result တွေ ထွက်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အခုဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ပိုနားလည်သလို ကျန်းမာရေးဆိုတာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အလုပ်တစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ငွေနဲ့ဝယ်လို့မရသလို ကျန်းမာခြင်း physical health (ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာခြင်း) နဲ့ mental health (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်း) ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လူသားတွေက အပျော်ရွှင်ဆုံး လူသားတွေပါပဲ။

“ကျန်းမာလှပ လူ့ဘဝ” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားလေးအတိုင်း ကျန်းမာခြင်းက လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးတာမို့ တစ်နေ့ကို ၁၅ မိနစ်လောက် စလုပ်ကြည့်ပါ။ တစ်ကယ်လို့ exercise တွေ၊ workout တွေ မလုပ်ချင်ဘူးဆို Yoga တို့၊ Zumba တို့ကနေ စလုပ်နိုင်ပါတယ်။



Dear Friends,

ရေဟာ ဆေးတစ်ပါး

အိမ်မှာ အဖွားရှိတုန်းက အမြဲပြောတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ရှိတယ်။ “ရေဟာ ဆေးတစ်ပါး” တဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ ဝိတ်ချခြင်းခရီး စဉ် မစခင်အထိ ရေသောက်တဲ့အလေ့အထ သိပ်မရှိပါဘူး။ အိမ်နီး နားချင်းတွေက ရေ တစ်နေ့ကို ၈ ခွက် အနည်းဆုံး သောက်ရမယ်လို့ ပြောတဲ့အချိန်အထိ ကျွန်တော် တစ်နေ့ကို ရေ ၆ ခွက်တောင် ပြည့် အောင် မသောက်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလိုပဲ ကျွန်တော်ဟာ အလွန်ဝတော့ ရေသောက်တာ မကြိုက်တဲ့အပြင် ရေချိုးတာလည်း အလွန်ပျင်းတဲ့အထဲ ပါပါတယ်။ ရေချိုး၊ ရေသောက်တာ သိပ်ပျင်းခဲ့တော့ ကျွန်တော်ဟာ energy သိပ်မကောင်းဘူးပေါ့။

ကျွန်တော် Diet စလုပ်တဲ့အချိန် ရေသောက်နည်းတာသိတဲ့ ကျွန်တော့်ကို trainer က စတင်ချင်း အစားအသောက်စားတာတွေ သိပ် မလျှော့ခိုင်းဘဲ တစ်နေ့ကို ရေ ၃ လီတာ ပြည့်အောင် သောက်ခိုင်းပါ

တယ်။ စစချင်းမှာတော့ ရေသောက်ရတာကို သိပ်မကြိုက်ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းကျတော့ သောက်တာများတဲ့နေ့တွေဆို အစား သိပ်မစား ဖြစ်တော့ဘူး။ ပေါ့ပါးသွက်လက်တာ သတိထားမိတော့ ကျွန်တော် ရေ ၃ လီတာကို နေ့တိုင်း သတိထားပြီး သောက်ဖြစ်တယ်။

ရေသောက်ခြင်းက ကျွန်တော့်ကို ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရစေခဲ့တယ်။

(၁) ရေသောက်တာတွေ များတော့ အစားတွေ အလိုလို လျော့စားဖြစ်လာတယ်။

(၂) ကျွန်တော့်အသားတွေ ကြည်လာတယ်။

(၃) နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပိုပြီးတက်ကြွလာတယ်။

(၄) ကျွန်တော် ကိုယ်ခံအား ပိုပြီးကောင်းလာတယ်။

(၅) တစ်ခုခုဆို အလွယ်တကူခေါင်းနောက်တတ်တဲ့ ကျွန်တော် နေ့တိုင်း ခေါင်းကြည်လာတယ်။

ဒီအချက်တွေဟာ ကျွန်တော် ရေ နေ့တိုင်း ၃ လီတာ သောက် ပြီး ၃ လမြောက်မှာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာတဲ့ အချက်တွေပါ။

ကျွန်တော် spiritual လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ “ရေဆိုတာ energy သန့်စင်ပေးတဲ့ လက်နက်တစ်မျိုး” ဆိုတာ ပိုပြီးသိလာခဲ့ရ တယ်။ ဒါကြောင့် water fasting, water manifestation တွေ ဆိုတာ လုပ်ကြတာပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ energy တွေ ယုတ်လျော့လာတဲ့အခါ တိုင်း water fasting လေး လုပ်ဖြစ်တယ်။ ရေဆိုတာ ကိုင်တွယ်လို့ လည်း မရသလို ရေမှာ ဒေါသ၊ လောဘ၊ မောဟ၊ မာန၊ အတ္တလည်း မရှိဘူး။ အရောင်အဆင်းလည်း မရှိသလို လူလုပ်ထားတာလဲ မဟုတ်ဘဲ သဘာဝကြီးက ဖန်တီးထားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့အရာဖြစ်တာကြောင့် ရေဟာ သန့်စင်တဲ့ energy ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ခံယူပါတယ်။

ဒါအပြင် အဘွားက နေမကောင်းတိုင်း “ရေဟာ ဆေးတစ်ပါး” ဆိုပြီး အမြဲ ရေချိုးတာတို့၊ ရေဖတ်တိုက်တာတို့ လုပ်တယ်။ တကယ်တော့လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တိုင်း ရေချိုးလိုက်ပြီဆို လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီး တစ်ခုခုဆို active တွေ ဖြစ်ပြီး ready ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ ရေကပေးတဲ့ energy ဖြစ်သလို ရေဆိုတာ ဆေးတစ်ပါးဆိုတဲ့အတိုင်း ရေက တားဆီးပေးနိုင်တဲ့ energy ရှိတာပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ Energy တွေ ကုန်တယ်လို့ ခံစားရတိုင်း ကျွန်တော် ရေချိုးတာတို့၊ ရေများများ သောက်တာတို့ လုပ်လိုက်တယ်။ တစ်နေ့ကို ရေ ၃ လီတာ အမြဲသောက်နိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားတယ်။ ရေများများသောက်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော့်ကို ကျန်းမာရေးတွေလည်း အများကြီးကောင်းလာစေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် “ရေဟာ ဆေးတစ်ပါး” ဆိုတာလေးကို ရေးရင်း ဒီစာလေးကနေ အားလုံးကို ရေများများသောက်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ရေသောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့အကျိုးတွေကလည်း များသလို ရေသောက်ခြင်းကြောင့် မဖြစ်တော့မဲ့ ရောဂါတွေကလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ ရေသောက်ခြင်းက တာဝန်မကြီးတာကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ ဝိတ်လည်း ကျ၊ ရောဂါလည်း ကင်း၊ အကျိုးလည်း ရှိတဲ့ရေကို သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

“ရေဟာ ဆေးတစ်ပါး”

Dear friends,

Let's sleep well = ကောင်းကောင်းအိပ်ကြမယ်

မနေ့က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတော့ သူက ညဘက်ဆို ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီလောက်မှ အိပ်တယ်တဲ့။ နောက်တစ် ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ မနက် ၄ နာရီမှ အိပ်တယ်တဲ့။ မနက် ကျရင် ၁၂ နာရီ၊ ၁ နာရီလောက်မှ ထဖြစ်တယ်တဲ့။ ကျွန်တော်ကိုယ် တိုင်လည်း အရင်ကဆို ၂ နာရီ ၃ နာရီလောက်မှ အိပ်ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းတွေ ပိတ်ထားတာကတစ်ကြောင်း၊ ည ၁၀ နာရီလောက်မှ ရုပ်ရှင်တွေ ကြည့်၊ series တွေ ကြည့်ပြီး ညဆို အစောကြီးအိပ်ရမှာ သိပ်ကြောက်တယ်။

မနက်ဆို ၁၀ နာရီလောက်နီးပေမဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ စိတ် မကြည်တာတို့၊ ဒေါသထွက်တာတို့၊ အိမ်ကလူကြီးတွေနဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်တာတို့ အများကြီးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်အတွက် productive မဖြစ်သလို၊ self-control တွေ အများကြီး လျော့ကျစေ

ခဲ့တယ်။

“ကံကောင်းတယ် ပြောရမလား၊ ၂၀၂၀ မှာ weight loss journey လုပ်ဖြစ်တော့ trainer ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ညဆို ၁၁ ခွဲ ဆိုတာနဲ့ အိပ်ဖြစ်တယ်။ trainer က မအိပ်ရင်လည်း တန်းသိတယ်။ နောက်နေ့မနက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ မလုပ်နိုင်ရင် မအိပ်ထားမှန်း တန်းသိတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း စလုပ်ရတာပင်ပန်းတော့ ညဆို ဖုန်းမပြောနဲ့ ၁၁ ဆို ကျွန်တော် အိပ်ရာဝင်တတ်တယ်။

၂၀၂၂ အစလောက်ကနေ စကျင့်တာ ၂ လလောက်နေတော့ ကျွန်တော် သောကြာနေ့လို ညမျိုး၊ စနေနေ့မနက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စရာ မလိုရင်တောင် ညဆို ၁၁ ဆိုတာနဲ့ အိပ်တတ်ခဲ့တယ်။ အကျင့်တစ်ခုဆိုတာကလည်း ရက် ၆၀ လောက် လေ့ကျင့်ရင် progress တစ်ခုဖြစ်မှန်း သိခဲ့ရတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းဆိုတာ လူသားတိုင်းအတွက် အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ phone တွေလိုပဲပေါ့။ သုံးပြီးရင် အားပြန်သွင်းရသလို လူတွေမှာလည်း ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးကို အားသွင်းဖို့ Right time လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က အိပ်စက်ချိန် ၆ နာရီကနေ ၈ နာရီအတွင်း လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က လိုအပ်ပုံချင်း မတူပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုရင် တစ်ညမှာ ၈ နာရီ အိပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ၆နာရီလောက်ပဲအိပ်ရင် နောက်နေ့မနက်မှာ ကျွန်တော် မလန်းဆန်းပါဘူး။

ဘာကြောင့် right time အိပ်ရသလဲ၊ ညခင်းဘက်မှာပဲ အိပ်သင့်သလဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းက ပစ္စည်းတွေက ညဘက်မှာ သူတို့ လုပ်စရာရှိတာတွေ၊ အနားယူကြတာတွေ လုပ်ကြလို့ပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ညခင်းဘက် ကောင်းကောင်း မအိပ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှု၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အယ်

Dear Friends

ခိုင်းမားအပြင် အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်း ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။

အိပ်မပျော်သော အကြောင်းအရာများနှင့် အန္တရာယ်

အခုနောက်ပိုင်း လူတော်တော်များများက ကော်ဖီတွေ၊ လက်ဖက်ရည်တွေ၊ စီးကရက်တွေကို စွဲလမ်းလာတာနှင့်အမျှ အဲဒီ အရာတွေထဲမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းနှင့် စီးကရက်တွေက လူတွေကို အိပ် မပျော်နိုင်စေပါဘူး။ ဒီလိုအိပ်မပျော်ခြင်းကို insomnia လို့ ခေါ်ပါ တယ်။

Insomnia က လူကို ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်စေတဲ့အပြင် မောပန်းတာ၊ အားအင်ကုန်ခန်းတာ၊ အာရုံစူးစိုက်ဖို့ ခက်ခဲတာ၊ စိတ် မငြိမ်တာ၊ ကျောင်းစာ မလိုက်နိုင်တာ စတာတွေ ခံစားရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်မပျော်ခြင်းကို အဓိကဖြစ်စေတာက caffeine ဓာတ်ပါ။ သူက သောက်ပြီးရင် မိနစ် ၃၀ လောက်ကြာရင် အင်အား အကောင်း ဆုံးဖြစ်ပြီး သောက်ပြီး ၅ နာရီကနေ ၇ နာရီလောက်ထိ အာနိသင် တစ်ဝက်လောက် ကျန်ပါသေးတယ်။

ကိုယ်က လွယ်လွယ်ကူကူ အိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင် ကော်ဖီတွေ လျှော့သောက်ပါ။ အိပ်မပျော်စေတဲ့ နောက်ထပ်အကြောင်းအရင်း တစ်ခုက အသက်အရွယ်ပါ။ အိပ်ချိန်မှာ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ပြောင်းလဲမှု ရှိပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေဆို ၁၀ နာရီကနေ ၁၂ နာရီလောက် ထိ အိပ်လေ့ရှိပြီး မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တစ်ယောက်က နာရီ ၂၀ လောက်အထိ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။

အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာတဲ့အခါ တစ်ညမှာ သုံး ကြိမ်ကနေ လေးကြိမ်လောက်အထိ နိုးနေလေ့ရှိပြီး မနက်ကျရင်

လည်း အစောကြီး နိုးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က အိပ်လို့
ကောင်းတဲ့အရွယ်ဆိုရင် အိပ်စက်နိုင်ခြင်းကို တန်ဖိုးထားပြီး အိပ်စေ
ချင်ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် ၇၀ လောက်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့
နှစ်နှစ်ခြွက်ခြွက်အိပ်ပျော်ချိန်က မိနစ်အနည်းငယ်သာ ရှိပါတော့
တယ်။ အိပ်ချိန်နည်းလေလေ အသက်တိုလေတဲ့။ အိပ်ချိန်နည်းတဲ့သူ
တစ်ယောက်က စောသေစေနိုင်လောက်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ကြိုဆို
နေသလိုပါပဲ။

တစ်နေ့ကို ၅ နာရီထက် အိပ်ချိန်နည်းတဲ့သူတွေဟာ ခန္ဓာ
ကိုယ် ကင်ဆာတိုက်ဖျက်တဲ့ ဆဲလ်ထုတ်လုပ်မှု ၇၀% အထိ လျော့ကျ
သွားတာကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ မြင့်တက်နိုင်ပါ
တယ်။ ဒါ့အပြင် နှလုံးရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါနဲ့ အခြားသောရောဂါ
တွေကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံးရဲ့ဘဝ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်က
အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ကုန်ဆုံးကြပါတယ်။ အိပ်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်
အတွက် အသုံးဝင်တဲ့ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အိပ်ချိန်မှန်တဲ့သူတွေက အမြဲကျန်းမာလန်းဆန်းပြီး တက်ကြွနေကြ
တာပါ။ ဒါ့အပြင် အိပ်စက်ခြင်းက လူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ
လွမ်းမိုးမှုကို အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ ညဘက် ကောင်းကောင်း
အိပ်ထားရင် နေ့လယ်ခင်းဘက်မှာ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး တစ်
နေ့တာလုံး လန်းဆန်းနေမှာပါ။ ဒါ့အပြင် ညအိပ်ချိန်မှာ ဦးနှောက်က
ကောင်းမွန်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ရှင်းလင်းသင့်တဲ့အရာတွေ ရှင်းလင်းခဲ့
ရတဲ့အတွက်ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်း

Dear Friends

ကြောင့် creativity အားလည်း ကောင်းလာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်စက်နေတဲ့အချိန် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကိုလည်း ရှင်းထုတ်ပေးပါသေးတယ်။ အမှိုက်တွေ ရှင်းထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကောင်းစွာအိပ်စက်ရင် The power of sleep ကို ရရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် အခုနောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေး ပိုလိုက်စားသလို ကျန်းမာခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း အများကြီးဆက်စပ်တာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အခုခေတ် သူငယ်ချင်းတော်တော်များများက အိပ်စက်ခြင်းရဲ့တန်ဖိုးတွေ အလေးမထားကြသလို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်နိုင်တဲ့ အချိန်တွေမှာတောင် မအိပ်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ လူ့ဘဝ ရောက်ပြီဆိုကတည်းက အိပ်စက်ခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ routine တစ်ခုဖြစ်လို့ အမြဲတမ်းကြိုးစားပြီး အိပ်ချိန်မှန်အောင် အိပ်ချိန်ပြည့်အောင် ကြိုးစားသွားမှာပါ။ အားလုံးလည်း The power of sleeping ကို ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

Why we sleep စာအုပ်မှ တချို့အကြောင်းအရာများကို မှီငြမ်းဖော်ပြထားပါသည်။



**Dear Friends,
Detox your body**

ကျွန်တော် page မှာ များသောအားဖြင့် mental health နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ positive energy နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ရေးနေပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ physical health နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ရေးမယ် ရေးမယ်နဲ့ မရေးဖြစ်တာ ဟိုနေ့က အသိတစ်ယောက်က 'detox ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ပိုင်ရေ' ဆိုမှ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်သူတွေကို physical body အတွက် detox လုပ်နည်းလေး ရေးပေးချင်စိတ် ပေါ်လာပါတယ်။

Detox ဆိုတာက 'အဆိပ်ထုတ်ခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။ mental detox (စိတ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးခြင်း), physical detox (ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်ထုတ်ခြင်း), facial detox (မျက်နှာ အဆိပ်ထုတ်ခြင်း) စသည်ဖြင့် 'Detox Detox Detox....' ဆိုပြီး အားလုံးရဲ့ ပါးစပ်ဖွား မှာ ပြောလာကြတာက ၂၀၂၁ ကတည်းကပါ။ ကျွန်တော် သတိထား မိတာကတော့ Covid ကာလမှာ အိမ်မှာနေကြတော့ ဝိတ်တက်တဲ့ အချိန် Detox juice ရောင်းတဲ့သူတွေ Homemade detox

Dear Friends

အကြောင်း ရေးတဲ့သူတွေ တော်တော်များလာပါတယ်။

ကျွန်တော်က ၂၀၂၀ မှာ weight loss journey (ဝိတ်ချခြင်း ခရီးစဉ်) လုပ်တော့ ကျွန်တော့် dietဆရာမက detox water ဆိုပြီး နေ့စဉ် သောက်ခိုင်းတယ်။ Detox waterဆိုတာက သခွားသီး တစ် လုံးရယ်၊ ဂျင်း လက်တစ်ဆစ်ရယ်၊ သံပုရာသီး တစ်လုံးရယ်၊ ပူစီနံ တစ်စီးရယ်နဲ့ ရေ ၂ လီတာနဲ့စိမ်ပြီး ညကတည်းက ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားပြီး နောက်နေ့မနက်မှာ ရေစစ်ပြီးတော့ သောက်ခြင်းပါ။ Detox water ဖျော်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းက ပိုက်ဆံ အသက်သာဆုံး၊ အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံးပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ body(ခန္ဓာကိုယ်) ကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကျွန်တော် တို့ များစွာသော အစားအသောက်တွေ စားသုံးဖို့ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒီအစားအသောက်တွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ bodyအတွက် ကောင်းတဲ့ အရာတွေလည်း ပါတယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့ အရာတွေလည်း ပါပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းဆို လူတော်တော်များများက fast food တွေကို တော်တော်စွဲစွဲလမ်းလမ်း စားလာကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက အပေါ်ယံအရေပြားကိုပဲ facial scrub တွေ၊ body scrub တွေ၊ mask တွေ ကပ်ပြီး detox လုပ်ကြပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ bodyအတွင်းပိုင်းကို အဆိပ်တွေ ထုတ် ဖို့ မလုပ်ကြပါဘူး။ bodyအဆိပ်ထုတ်တဲ့နေရာမှာ diet လုပ်တာတို့၊ intermediate fasting လုပ်တာတို့ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ detox water သောက်ခြင်းက body detox စလုပ်ဖို့ အလွယ်ဆုံးပါ။

ကျွန်တော်ဆို ၂၀၂၀ က အိုးလေးနဲ့ထည့်ထားပြီး နေ့စဉ် သောက်ပါတယ်။ ဘာတွေအကျိုးရလဲဆိုတော့ ဝမ်းတွေမှန်တယ်၊ bodyအတွင်းပိုင်းကို maskကပ်လိုက်သလို ပေါ့ပါးသွားတယ်၊ အဆီ ကျတယ်။ (အဆီကျတယ်ဆိုတာ ဝိတ်ကျတာမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်

ထဲက မလိုအပ်တဲ့အဆီတွေ ကျခြင်းပါ)၊ အသားအရေ ကြည်လာ
တယ်၊ ပိုပြီးလန်းဆန်းတယ် စသည်ဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများ
ကြီး ရပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ နေ့စဉ်သောက်ဖို့ အားပေးပေးမဲ့ ကိုယ့်
အနေနဲ့ နေ့စဉ်သောက်ဖို့ တာဝန်ကြီးရင်တော့ တစ်ပတ်နှစ်ရက်လောက်
သောက်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းလုပ်ကို ဂရုစိုက်
မှ self-care ထင်ကြတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းကို ဂရုစိုက်တာက
လည်း self-care မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းပါ။

ကျန်းမာခြင်းဆိုတာကလည်း ချမ်းသာခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။
ဒီလို Detox တွေ လုပ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ်ဖြစ်လာမဲ့ ရောဂါတွေကို
ကြိုတင်ကာကွယ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ supplements တွေ သောက်
နေမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ supplement တွေ
သောက်ရင် side effects တွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီလို သဘာဝနည်းနဲ့
ကာကွယ်ခြင်းက side effects လည်း မရှိသလို ကိုယ့်အတွက်လည်း
တကယ် ထိရောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Detox your body - သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီနေ့ပဲ
ဂရုစိုက်လိုက်ပါ။



Part (3)

Self-love

Dear Friends,

Self-love

မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့အားလုံးက relationships ဆက်ဆံရေးတွေလို ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစု ဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ ဆက်ဆံရေးတွေ အပေါ်မှာပဲ ပြေးမြင်ကြပါတယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးတွေမှာ ပြဿနာဖြစ်ပြီဆို ဘယ်သူကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်လို့ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ဆက်ဆံရေးတွေထဲမှာ နံပါတ်(၁) အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေအောင်လုပ်သင့်တာက 'ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး' ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆက်ဆံရေးလို့ ပြောရာမှာ

- (၁) ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး
- (၂) ကိုယ်နဲ့ မိသားစုဆက်ဆံရေး
- (၃) ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေဆက်ဆံရေးဆိုပြီး

ရှိကြပါတယ်။

ဒီအထဲမှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမှသာ အခြားမိသားစု၊ သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေဖို့ဆို self-love ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းတရား လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်ကရေးဖူးသလိုပဲ self-love is not selfish မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်က အခြားလူတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်တယ်ပြောပြော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်တဲ့အခါ အခြားလူတစ်ယောက်ကိုလည်း ဘယ်လိုချစ်ရမှန်း၊ ဘယ်လိုဘောင်တွေ ထားရမှန်း မသိပါဘူး။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေထဲက relationship ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေတဲ့လူတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ သူတို့မှာက self-love ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း မရှိပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်က ကျွန်တော့်မှာလည်း self-love မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် အခြားလူတွေကို ပိုပြီးခင်တွယ်မိတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့နဲ့လည်း အဆင်မပြေ။ ကျွန်တော် အဲဒီအချိန်မှာ self-love journey မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းခရီးစဉ် စတင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ self-love journey မှာ foundation အခြေခံအနေနဲ့ ဒါတွေ စလုပ်ခဲ့တယ်။

- (၁) Self discovery (မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေခြင်း)
 - (၂) mental health (စိတ်ကျန်းမာရေး)
 - (၃) self-acceptance (မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်း)
 - (၄) boundaries (ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကြား ချသင့်တဲ့ စည်းတွေ ချတယ်)
 - (၅) self-care (မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း)
 - (၆) inner voice (မိမိအတွင်းစိတ်ကအသံကို နားထောင်ခြင်း)
- ဒီ step တွေကို ကျွန်တော် လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။

Dear Friends

အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ လူတွေက self-love ကို တော်တော်များများ သိလာကြပြီး တကယ် self-love လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ mask လေးကပ်ပြီး၊ ဓာတ်ပုံလေးရိုက်၊ self-love ဆိုပြီး အပေါ်ယံလေး လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာက မကောင်းဘူးတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ တကယ်လိုချင်တဲ့ self-love ကို ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလို self-love အားကောင်းတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ relationship က ပိုပြီး အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ အခြားသော ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မိမိကိုယ်ကို ချစ်တဲ့၊ မေတ္တာထားတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က အခြားလူတစ်ယောက်ကို အချစ်တွေ မျှဝေပေးဖို့၊ မေတ္တာတွေ ပေးဖို့ မခက်တော့ပါဘူး။

ဥပမာ ကိုယ်က ရေခွက်တစ်ခွက်ဆိုရင် ကိုယ့်ခွက်ထဲမှာ ရေတွေ ပြည့်နေမှ အခြားလူရဲ့ခွက်ထဲ ရေတွေ မျှဝေပေးနိုင်တာပါ။ self-love ဆိုတာ ရေဖြည့်ခြင်းပဲပေါ့။ ကျွန်တော်ဆိုရင် self-love journey လျှောက်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေလာပြီး မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ယူစရာမလိုတော့ဘဲ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အမှန်တော့ “မေမေ့ကို ချစ်တယ်၊ ဖေဖေ့ကို ချစ်တယ်၊ ယောကျ်ားကို ချစ်တယ်၊ မိန်းမကို ချစ်တယ်” စသည်ဖြင့် ပြောနေကြပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်အရာနဲ့ ယှဉ်ယှဉ် မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးပါ။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်ကို မချစ်တတ်တဲ့အခါ၊ ချစ်ပုံတွေ မှားနေတဲ့အခါ အတ္တစိတ်နဲ့ ဘယ်သူ့ကို ပိုချစ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျ မုန်းတယ် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ relationship မှာ ပြဿနာ တစ်ခုခု ရှိတာတို့၊ မိမိကိုယ်ကို မုန်းနေတာတို့ စသည်ဖြင့် ပြဿနာတွေ ရှိနေရင် self-love journey လျှောက်ကြည့်ပါ။



Dear friends,

Self-discovery

မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေခြင်း

ကျွန်တော်တို့လူအများစုက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေ ခံရတဲ့အခါ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပျောက်ဆုံးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ကြားဖူးမှာပါ “သူ့သားက သူ့အဖေနဲ့ တူလိုက်တာ၊ လမ်း လျှောက်ပုံကအစ တူတာ၊ သူ စကားပြောပုံက သူ့အမေအတိုင်းပဲ” ဆိုတဲ့ စကားတွေက ဘာရယ်မဟုတ် လူတွေအများစုက အဖေနဲ့ တူလား၊ အမေနဲ့ တူလားဆိုပြီး ခန့်မှန်းပြီးပြောကြတဲ့ စကားတွေပါ။

ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ influence လွှမ်းမိုးမှုတွေ အများကြီးခံကြရပါတယ်။ “နင်ကတော့ ဘယ်လိုလူ၊ နင်ကတော့ ဘယ်လိုပုံ” ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ရိုက်သွင်းတဲ့ စကား လုံးတွေကိုလည်း အများကြီးကြားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အတွက် အသက် ၁ နှစ်ကနေ အသက် ၂၀ လောက်ထိ အဖေနဲ့ တူ လား၊ တူလို့ ရပါတယ်။ အမေနဲ့ တူလား၊ တူလို့ ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ စံပြုကြည့်စရာဆိုလို့ ကျွန်တော်တို့ကို ထိန်းသိမ်းပြုစု
စောင့်ရှောက်တဲ့သူတွေပဲ ရှိတာပါ။

ဒါပေမဲ့ အသက် ၂၀ နောက်ပိုင်း adult လူကြီးအရွယ် ရောက်
လာတဲ့အခါ ကျွန်တော် ကမ္ဘာကြီးရဲ့အကြောင်း၊ လူတွေရဲ့အကြောင်း၊
ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အကြောင်း စတင်သိလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
authentic ဖြစ်တဲ့၊ စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံကို ရှာဖွေဖို့ လိုလာပါတယ်။
ဒီလိုရှာဖွေရင်းက မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အရာကို ပြရာလည်း
ရောက်ပါတယ်။

အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ပုံစံနဲ့ ကြီးပြင်းရတဲ့အခါ အခြား
ဝတ်ရုံကို ခြုံထားသလို လေးလံနေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် fake
လို ခံစားရပါမယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာတဲ့
အခါ မိမိဝတ်ရုံကိုရှာပြီး ပြန်ရုံတဲ့အခါ ပေါ့ပါးပြီး မိမိကိုယ်ကို နေ
ထိုင်ရ ကောင်းအောင်လုပ်ခြင်းက မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း self-discovery မိမိကိုယ်ကို ပြန်
ရှာဖွေခဲ့တဲ့အချိန်တုန်းက အတော်ခက်ခဲတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။
အမြဲတမ်း လွမ်းမိုးမှုရှိနေတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ လုပ်နေကျပုံစံတွေက
တကယ်ရှာဖွေတဲ့အခါ ကျွန်တော်ရဲ့ပုံစံအစစ်အမှန် မဟုတ်တာကို
တွေ့ရတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်နှစ်ပြီး တစ်
နှစ် ကိုယ့်ခြုံလွှာမဟုတ်ဘဲ မိဘရဲ့ခြုံလွှာ ခြုံပြီးတဲ့နောက်မှာ အခြား
ကိုယ် လေးစားအားကျရတဲ့ လူတွေရဲ့ခြုံလွှာကို ခြုံထားမှန်း သိခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော် self-discovery မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြန်ရှာလဲ
ဆိုတော့ ကျွန်တော်လုပ်သမျှ အရာရာတိုင်း၊ ကိစ္စတိုင်း၊ ပုံစံတိုင်းကို
ကျွန်တော် အမြဲ မေးခွန်းလိုက်မေးကြည့်တယ်။ “ဒီလိုလုပ်တာက
ငါ့ပုံစံ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒါကိုကော ကြိုက်ရဲ့လား” ဆိုတာမျိုးကို မေးခွန်း
တွေ လိုက်မေးကြည့်တယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဆိုရင် အရင်က သူများတွေ body လှ ချင်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း body လှ ချင်တယ်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလိုက်လုပ်တယ်။ Self-discovery journey မှာတော့ ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ လှချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး သွက်လက်ချင်လို့ဆိုတဲ့ အဖြေ ထွက်လာတယ်။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ habit တွေတိုင်း၊ အမူအရာတွေတိုင်း လိုက်ပြီး မေးခွန်းထုတ်ရင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ authentic စစ်မှန်တဲ့ပုံက ၁၀၀ မှာဆိုရင် ၇၀ လောက်တော့ တွေ့ရှိလာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကျန်တဲ့ ၃၀ ကတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ရှာဖွေနေတဲ့၊ လွှမ်းမိုးမှုတော့ ခံထားရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

သေချာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ ဒါလုပ်တာ ကြိုက် ရဲ့လား။ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုပုံစံကို ကြိုက်တာလဲ စသည်ဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ပါ။ သင်ကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ခြင်းက သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေခြင်းပါ။ လူတွေပြောတဲ့ ဘယ် လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဘောင်တွေထဲမှာ မနေပါနဲ့။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်သာ နေထိုင်ပါ။

You are the leader of your life.

သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ ဦးဆောင်သူပါ။



Dear friends,

Mental health ဆိုတာ

အခုနောက်ပိုင်း ၂၀၂၁ / ၂၀၂၂ / ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွေမှာ အဆိုး သတင်းတွေ အများကြီးကြားရသလို လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ new beginnings အသစ်ဖြင့် new chapter အခန်းအသစ်တွေ အများကြီးကြုံခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ခွဲခွာခြင်းတွေ၊ တွေ့ဆုံခြင်းတွေ အများကြီးကြုံရပြန်တယ်။ ဒီလိုပဲ ကမ္ဘာကြီးမှာလည်း လိမ်လည်မှုတွေ၊ negative vibes တွေ၊ ပျက်စီးမှုတွေ အများကြီးရှိလာပါတယ်။

အရင်ကတော့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ပုံမှန်နေလို့ရပေမဲ့ ဒီလိုမျိုးတွေ ရှိလာတာနဲ့အမျှ mental health ဆိုတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို လူတိုင်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ mental health ဆိုတာ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့သူတွေမှ ဂရုစိုက်ရတာမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းက စိတ်ထိခိုက်မှု အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်တာဖြစ်လို့ လူတိုင်း ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

ပုံမှန်လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်ဘဝမှာ mental health စိတ်ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ခြင်းက မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို

Dear Friends

Me time (မိမိကိုယ်ကို အချိန်ပေးခြင်း ဥပမာ self-care လုပ်ခြင်း)

Relax (အနားယူခြင်း)

Touch with the nature (သဘာဝနှင့်ထိတွေ့ခြင်း)

Gardening (သစ်ပင်စိုက်ခြင်း)

ဒီ activity လေးတွေထဲက ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု နေ့စဉ်လုပ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ physical body ကျန်းမာဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရသလို mental body ကျန်းမာဖို့လည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရပါတယ်။ ပြင်ပရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ ကျန်းမာနေလို့ မရပါဘူး။ စိတ်ရော၊ ရုပ်ရော ကျန်းမာမှ ပြီးပြည့်စုံတာပါ။

ဒါ့အပြင် mental health ဆိုတာ ယနေ့ခေတ် လူ့ဘောင်လောကကြီးတွေထဲမှာ လောကဒဏ်တွေ ရိုက်ခတ်မှုများလာတာနဲ့အမျှ ခံစားမှုတွေ လျော့ကျအောင်၊ ခံစားမှုတွေ ဖြေလျော့အောင် mental health ဂရုစိုက်မှုတွေကို သေချာလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ၂၄ နာရီရှိရင် မိနစ် ၃၀ လောက်ပဲ မိမိစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ပေးပြီး ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ သင် ဘယ်တော့မှ နောင်တရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



Dear Friends,

Self-acceptance

မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်း

မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်းက စိတ်ချမ်းသာခြင်းတစ်မျိုးပဲ ဆိုတဲ့ စကားလေးကို လူအများစု ကြားဖူးကြမှာပါ။ တကယ်တော့ ဒီစကားလေးက သိပ်မှန်တယ် ပြောမယ်။ Self-acceptance မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပုံ၊ ကိုယ့်ရဲ့အမူအရာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အရာ အားလုံးကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ လက်ခံခြင်းပါ။

၂၀၁၉ လောက်က လူငယ်ဆိုတဲ့ဘောင်ထဲ စဝင်လာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှတ်မိပါသေးတယ်။ လူငယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မကြိုက်ဘဲ Follow the trend ဆိုတဲ့အတိုင်း ခေတ်ပေါ်ပုံစံနောက် လိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအမူအရာလုပ်မှ ခေတ်မီမယ်၊ ဒီလို သူများပြောသလို ပြောမယ် စသည်ဖြင့် trend နောက် လိုက်လွန်းအားကြီးတော့ အဲဒီအချိန် ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရမ်းမုန်းလာခဲ့ပါတယ်။

Dear Friends

Social media က လူတွေကို ကြည့်ပြီး “ငါက ဘာလို့ သူတို့ လို မဖြစ်ရတာလဲ” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတဲ့စိတ်တွေ အတော် များခဲ့တယ်။ အသားမဖြူလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတစ်ခုလုံးကို လက်မခံနိုင်ဘဲ အရာအားလုံးကို ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်တွေ “ငါက ဘာလို့ သူတို့လို မဖြစ်ရတာလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ self-acceptance တွေ ပျောက်ဆုံးခဲ့တယ်။

“ငါက ဘာလို့ သူတို့လို မဖြစ်ရတာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများပုံစံ copy လိုမျိုး ခဏနေခဲ့ဖူးပါတယ်။ “ငါက စကားပြောတာ နည်းနည်းပျော့တယ်၊ အခြားလူတွေ လို တင်းတင်းရင်းရင်း ပြောမယ်” ဆိုပြီး ကြိုးစားပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဟန်ဆောင်နေတာကြီးကို ခံစားရတော့ self-love မရှိတော့ဘဲ self-hate မိမိကိုယ်ကို မုန်းခြင်းဆိုတာကြီး တော်တော်ကို များလာ ခဲ့တယ်။

အဲဒီအချိန် ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲ ကြည့်လိုက် တိုင်း “I hate you” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောသလိုတောင် ခံစားခဲ့ရ တယ်။ ဒီလိုအချိန် ကျွန်တော် ဘာအတွေး တွေးမိလဲဆိုတော့ “ဒီ Universe မှာ ငါ့လိုလူမျိုး နောက်တစ်ယောက် ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် လူသာ တူချင်တူမယ်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ အပြုအမူ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံ တူမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါ့ကိုယ်ငါ လက်ခံမယ်” ဆိုတဲ့ အတွေး လေးက အလင်းပွင့်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအချိန်ကနေစပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို တစ် ခုချင်းစီ လိုက်ပြီး ကျေးဇူးတင်တယ်။ မှန်ရှေ့သွားပြီး I love you လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောရတာက အမောပြေခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိ ကိုယ်ကို မကြိုက်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာတိုင်း လက်ခံပါတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး

လေးနဲ့ ပြန်ဖြေဖျောက်ပြီး self-acceptance ကို လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။
စာအုပ်ထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ကြောင်းတွေ နေ့တိုင်းရေးတယ်။
ဒါ့အပြင် လူတွေက လမ်းမှာတွေ့လို့ “ပိုင်က နည်းနည်း
ယောက်ျား သိပ်မဆန်လို့ပဲနော်၊ ပိုင်က သိပ်မတော်သလိုပဲနော်” လို့
ပြောတဲ့အခါ “That's me. ဒီပုံစံက ကျွန်တော်ပါပဲ။ ကျွန်တော်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပါတယ်” ဆိုပြီးပဲ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။
ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်အသိဆုံးဖြစ်လို့ ကိုယ့် energy ကျအောင်
အခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ မငြင်းတာ အကောင်းဆုံးပါ။

Self-acceptance ဆိုတာ self-love မိမိကိုယ်ကို ချစ်နိုင်
အောင် support ပေးတဲ့ practice လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုပါ။ ဒါ့အပြင်
မိမိကိုယ်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း ရစေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံ
ကြောင်း၊ ချစ်ကြောင်းကို စာအုပ်ထဲမှာ ရေးတာဖြစ်ဖြစ်၊ မှန်ထဲမှာ
လေ့ကျင့်တာဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီ Universe မှာ မိမိကို လက်အခံနိုင်ဆုံးလူက မိမိကိုယ်တိုင်
ပါပဲ။ ဒီ Universe မှာ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံနဲ့ ရှိနေတာ ကိုယ်တစ်ယောက်
တည်းပါ။ မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်းက မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းပြရာ
ရောက်သလို နေ့စဉ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူ့ဘဝ
ရောက်လာပြီဆိုကတည်းက ယာဉ်အဖြစ် ခဏသုံးတဲ့ ဒီ body ကြီး
ကိုယ့်နဲ့ အနီးဆုံးရှိတဲ့ ဒီ body ကြီးကို လက်ခံနိုင်ခြင်းက သေချာ
ပေါက် အကောင်းဆုံးအရာတွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။



Dear Friends, Boundaries

Boundaries ဆိုတာကတော့ နယ်နိမိတ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ နယ်နိမိတ်ရှိသလို မြို့တစ်မြို့မှာလည်း နယ်နိမိတ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုပဲ မိသားစုတစ်စုမှာလည်း သူ့နယ်နိမိတ်ဆိုပြီး သူ့စည်း၊ သူ့ဘောင်နဲ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ လူအများစုက ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်နယ်နိမိတ်၊ ကိုယ့်စည်း၊ ကိုယ့်ဘောင်ဆိုတာ ထားတတ်တဲ့သူက နည်းပါတယ်။

မိဘဖြစ်လို့၊ သူငယ်ချင်းဖြစ်လို့၊ ချစ်သူဖြစ်လို့ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေရဲ့အောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ဘောင်တွေကို ရိုက်ချိုးလိုက်ကြပါတယ်။ ဘောင်တွေ ရိုက်ချိုးတယ်ဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ privacy၊ ကိုယ့်ရဲ့ me time တွေ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေကို မထားတော့ဘဲ အခြားလူရဲ့ဆန္ဒကို လိုတာထက်ပိုပြီး လိုက်လျောခြင်းကို ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ချစ်သူရည်းစားတွေဆို ကိုယ့်ရဲ့ pass-
word တွေ ဖလှယ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် checking
လုပ်တယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ ကိုယ့် privacy သို့မဟုတ် privacy နားမလည်
တာပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်တယ်ပြောပြော လူတိုင်းမှာက ကိုယ်ပိုင်
privacy ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြချင်တဲ့ သိမ်း
ထားချင်တဲ့ secret လေးတွေ၊ dark side လေးတွေ ရှိပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ယဉ်ကျေးမှုမှာက မိဘကို ပြန်မပြော
ရဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက
ပြန်မပြောရဘူးဆိုတဲ့ နောက်ကွယ်မှာ အရာအားလုံးကို ခေါင်းညိတ်ခံ
ရမယ် ဖြစ်သွားပါတယ်။ “မှားနေလည်း ဟုတ်ကဲ့၊ မှန်နေလည်း
ဟုတ်ကဲ့” ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး ကလေးတိုင်းက ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို express
ဆိုတဲ့ ထုတ်ဖော်ခွင့် မရကြတော့တဲ့အခါကျတော့ သူတို့မှာ သူတို့
ပြောပြချင်တဲ့ အရာတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို ပိတ်ထားသလိုဖြစ်ပြီး
မိဘတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို မလိုက်လျောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့
boundaries တွေကို ရိုက်ချိုးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါ။

ကလေးတွေ ပြန်ပြောတာကို နားထောင်ဖို့ အခွင့်အရေး
ပေးတာမဟုတ်ဘဲ ကလေးတွေရဲ့ အထင်အမြင်၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ
လေးတွေကို လိုက်လျောပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်တော် ပတ်
ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးကြုံဖူးတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းက သူတို့ရဲ့
feeling တွေကို express လုပ်ခွင့်မရခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ကြီးလာတဲ့အခါ
သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ဖော်ထုတ်ရမှာ ကြောက်ကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ boundaries တွေက အမြဲရိုက်ချိုးခံရတော့ အသေး
အဖွဲ့လေးတွေကအစ ထုတ်မပြောနိုင်ကြတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲ
မှာ ရေခဲမုန့် စားချင်ရင်တောင် သူငယ်ချင်းက အအေးသောက်မယ်ဆို

Dear Friends

အအေးသောက်တာကိုပဲ လိုက်လျောလိုက်ပြီး ကိုယ်စားချင်တဲ့ ရေခဲ
မုန့် စားဖို့ မပြောနိုင်ကြဘူး။

ဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ boundaries တွေ မချနိုင်ခဲ့လို့
ဖြစ်တာပါ။ boundaries ချတယ်ဆိုတာ self-love ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို
ချစ်ခြင်းနဲ့ အတူတူပါပဲ။ boundaries တွေ ချတတ်ဖို့ဆိုရင် အလွယ်
ဆုံးနည်းလမ်းက express ဆိုတဲ့ ထုတ်ဖော်ခြင်းနည်းလမ်းက
အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Express ထုတ်ဖော်တဲ့နေရာမှာ negative express နဲ့
positive express ဆိုပြီး ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ Negative express
ဆိုတာက မိဘက ကိုယ့်ကို တစ်ခုခုဆူနေတဲ့အချိန် ပြန်အော်တာတို့၊
စိတ်တို ကြောင်း ပြတာတို့က negative express ပါ။ positive express
ဆိုတာ မိဘက ကိုယ့်ကို ဆူနေတဲ့အချိန် လက်ခံပြီး သူပြောလို့ပြီးသွားမှ
ကိုယ် ဘာကြောင့်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သေချာရှင်းပြတာက positive
express ပါ။

ဒါ့အပြင် တစ်နေ့တာ ကိစ္စသေးသေးလေးတွေကအစ ကိုယ့်
စိတ်ကို လိုက်လျောကြည့်ပါ။ သူငယ်ချင်းနဲ့ မုန့်သွားစားတဲ့အချိန်
ကိုယ့်စိတ်ထဲက ထမင်းကြော်စားချင်ပေမဲ့ သူငယ်ချင်းက မာလာရှမ်း
ကော စားဖို့တိုက်တွန်းတဲ့အခါ ထမင်းကြော် တကယ်စားချင်ကြောင်း
ရှင်းပြတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ boundaries ကို ကိုယ်ချတာပါပဲ။

ဒါ့အပြင် ချစ်သူရည်းစားနဲ့ ကိုယ်မပြောပြချင်တဲ့ ကိုယ်
မ share ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ခြင်းက ကိုယ့် boundaries ချ
ခြင်းပါပဲ။ ချစ်တာဟာ privacy ပေးသိခြင်း မဟုတ်ပါ။ ချစ်တာဟာ
စည်းတွေ၊ ဘောင်တွေကို ဖျက်လိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ boundaries
ရှိရှိနဲ့ ကိုယ့်စည်းကိုလည်း သူ လေးစား၊ သူ့စည်း ကိုလည်း ကိုယ်
လေးစားတာ ချစ်သူတွေအတွက် ပိုပြီး ခိုင်မြဲစေပါတယ်။ မလိုလား

အပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။
အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် boundaries ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိကို
ရှိသင့်တဲ့၊ ထားကိုထားသင့်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်
boundaries ကို ချက်ချင်းမချနိုင်သေးဘူးဆို အသေးအဖွဲလေးတွေ
ကနေ စပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်လာပြီး ဘဝမှာ
နေရတာ ပိုလွတ်လပ်လာပါလိမ့်မယ်။



Dear Friends,

Self-care

Self-care မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းဆိုပြီး လူအများစု သိကြပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း လူအများစုက self-care, self-love ဆိုပြီး Facebook မှာ post လေးတွေ၊ story လေးတွေ တင်ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစုက တကယ် self-care လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ ခေတ်နောက်လိုက်ပြီး post တင်တာမျိုး တွေ များပါတယ်။

Self-care လို့ ပြောလိုက်တယ်ဆိုရင် အများစု မြင်ကြတာက မျက်နှာမှာ mask ကပ်တာ၊ skin care လုပ်တာတို့ပဲ ပြေးမြင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ self-care လုပ်တဲ့နေရာမှာ physical self-care နဲ့ mental self-care ဆိုပြီး ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။

Physical self-care ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို ဂရုစိုက်ခြင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက်ပဲ မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသားတွေလည်း လုပ်သင့်ပါတယ်။

အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို ဂရုစိုက်
ဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်းက ဘယ်သူမဆို
အလှကြိုက်ကြတယ်။

ကျွန်တော်က self-love လေ့ကျင့်တဲ့အနေနဲ့ physical self-
care ကို Wednesday နဲ့ Sunday တွေမှာ သေချာလုပ်ဖြစ်တယ်။
ခန္ဓာကိုယ်ကို scrub တိုက်တယ်၊ မျက်နှာကို mask ကပ်တယ်၊ အစိတ်
အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကို သန့်ရှင်းရေးသေချာလုပ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီ
လိုအချိန်လေးမှာ သီချင်းလေးဖွင့်ပြီး physical body ကို သေချာ
အနားယူပါတယ်။

Exercise လုပ်ခြင်း၊ Yoga လုပ်ခြင်းနဲ့ Zumba လုပ်ခြင်းတို့
ကလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုစိုက်တာဖြစ်ပြီး
physical self-care လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ body ကြီးက စက်
ကြီးတစ်လုံးဆိုရင် Exercise တို့၊ Yoga တို့၊ Zumba တို့က သူ့ကို
ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းပဲပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း
နေ့စဉ် လုပ်ပါတယ်။

Self-care လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ Physical self-care ကိုပဲ
မြင်ကြပြီး mental self-care ကို တော်တော်များများ သတိမထားမိကြ
ပါဘူး။ အမှန်တော့ Mental health စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ
ကျွန်တော်တို့ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး Area တွေထဲက တစ်ခုပါ။
ဒီ mental self-care လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် self-love ကို practice လုပ်
ခြင်းဖြစ်သလို mental health ကိုလည်း activate လုပ်ပေးခြင်းနဲ့
အတူတူပါပဲ။

ကျွန်တော် mental self-care အတွက် ညစဉ် လေ့ကျင့်ပါ
တယ်။ mental self-care အတွက် အကောင်းဆုံး practice လုပ်ခြင်း
self-reflection (မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း), Gratitude

journaling (ကျေးဇူးတင်သင့်တဲ့အရာများ ရေးခြင်း)နဲ့ meditation (တရားထိုင်ခြင်း) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Self-reflection မိမိကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ခြင်းဆိုတာက ညစဉ် dairy ရေးခြင်းနဲ့ အတူတူပါ။ တစ်နေ့တာမှာ ကိုယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအားလုံးကို ချရေးခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့မကောင်းတဲ့ energy တွေကို လွှတ်ချလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်ခံစားချက်တွေကို သိမ်းထားတဲ့အခါ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အမှိုက်တွေ စုနေသလိုဖြစ်ပြီး mental health ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ Reflection ရေးခြင်းဖြင့် အမှိုက်တွေ စွန့်ပစ်ခြင်းပါပဲ။

Gratitude journaling ဆိုတာက ကျေးဇူးတင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးခြင်းပါ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျွန်တော် အိပ်ခါနီးတိုင်း ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်းတွေ ၁၀ ချက်၊ ၁၅ ချက်လောက် ရေးဖြစ်တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို ဒီနေ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ၅ ချက် ရေးဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး ချစ်တတ်လာပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်တဲ့ practice ကို အမြဲလုပ်လာတဲ့အခါ အချိန်တိုင်းမှာ သတိကပ်စရာမလိုတော့ဘဲ သူ့ဟာသူ ကျေးဇူးတင်တတ်သွားပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မိမိကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးတာဖြစ်ပြီး mental self-care အတွက် ကောင်းတဲ့ practice ပါပဲ။

Meditation ကတော့ ပြောစရာမလိုအောင် mental self-care အတွက်ကော၊ mental health အတွက်ကော၊ အခြားသော ကိစ္စတွေ အတွက်ကော အရမ်းကောင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။ တရားထိုင် ခြင်းက မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို release ဖြစ်စေပြီးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားထိုင်ပြီးရင် “စိတ်လေး လန်းသွားတာပဲ” ဆိုပြီး
 တော်တော်များများ ပြောကြတာ။ အမှန်တော့ တရားထိုင်ခြင်းဖြင့်
 မလိုအပ်တော့တဲ့ အရာတွေ၊ ခံစားချက်တွေ release ဖြစ်ခြင်းပါပဲ။
 ကျွန်တော့်စာဖတ်သူတွေဆို တရားထိုင်နည်းနဲ့ ရင်းနှီးကြမယ် ထင်ပါ
 တယ်။ ကျွန်တော် ဒီ page မှာလည်း အများကြီးရေးဖူးပါတယ်။
 Self-love မိမိကိုယ်ကို ချစ်တတ်ဖို့ဆိုရင် self-care မိမိကိုယ်
 ကို ဂရုစိုက်တတ်မှ မိမိကိုယ်ကို ချစ်တတ်တာပါ။ လူတိုင်းက အခြား
 လူတွေကို ဂရုစိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရု
 မစိုက်တတ်ကြဘူး။ အဲဒီအခါကျတော့ အခြားလူကို ဂရုစိုက်နည်းတွေ
 မှားနေကြတယ်။ You can't what you don't have. ကိုယ့်မှာ
 မရှိတာတွေ ပေးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အခြားလူကို
 ဂရုစိုက်ချင်ရင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ ဒီနေ့ပဲ စပြီး practice လုပ်
 လိုက်ပါ။



Dear Friends,

Inner voice

မိမိအတွင်းစိတ်က အသံကို နားထောင်ခြင်း

၂၀၂၃ နှစ်စမှာ ကျွန်တော် သေသေချာချာလေး လေ့ကျင့်ဖြစ် တဲ့အရာဆို “connect with your heart- နှလုံးသားဖြင့် ချိတ်ဆက် ခြင်း” ပါ။ အရင်တုန်းက ကျွန်တော်က တစ်ခုခုလုပ်မယ်ဆိုရင် တာဝန်အရ၊ ဝတ္တရားအရ စသည်ဖြင့် လုပ်ပေမဲ့ အဲဒါကြီး ပြီးသွားရင် “နောင်တ” ဆိုတဲ့အရာ လာပြန်ရော။ “ငါ ဘာလို့ ဒီလို လုပ်လိုက်တာ လဲ၊ ငါလည်း မပါဘဲနဲ့” စသည်ဖြင့်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် တွေ ချရပါတယ်။ ဘာစားမယ်၊ ဘာဝတ်မယ် စသည့် အသေးလေး တွေကနေ ဘဝအတွက် ဒါ သင်ယူမယ်၊ ဒါ လုပ်မယ် စသည်ဖြင့် အကြီးကြီးတွေအထိ ဆုံးဖြတ်ချက် ချကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တို့အားလုံးက ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့နေရာမှာ Logical mind နဲ့သာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ဖို့

မေ့နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ကိုယ်က အမြဲတမ်း ကိုင်စွဲထားတဲ့ limiting belief (ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှု) တွေ ရှိတယ်ဗျ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့အခါ ဒီ limiting belief ရယ်၊ logical mind ရယ် ပေါင်းပြီး ချကြတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်တော်က လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကပဲ ပိုပေးရမယ်... ပိုလုပ်ပေးရမယ်... ဆိုတဲ့ limiting belief ရှိတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ရင် တစ်ခါ တလေ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲက တကယ်ပေးချင်တာမဟုတ်ဘဲ over giving (အလွန်အကျွံပေးခြင်း) လုပ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ငါဘာလို့ ဒီလို လုပ်လိုက်တာလဲ မသိဘူး... ဆိုတဲ့ နောင်တတွေရတယ်။

ဒီနှစ်မှာတော့ မသိစိတ်က လုပ်လိုက်တယ်။ နောင်တတွေ နည်းသွားပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်လို့ပါ။ ကျွန်တော် လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေကို ဘာကြောင့်လုပ်ရတာလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲကို မေးကြည့်ရင် အဖြေတွေက brain ဦးနှောက်က ရတဲ့အဖြေတွေနဲ့ နှလုံးသားထဲက ရတဲ့အဖြေတွေက သိပ်ကွာခြားပါတယ်။

ကျွန်တော် Healthy food တွေ နေ့စဉ်စားတာက အရင်က ထင်ခဲ့တာ လှချင်လို့ဆိုပြီး ဖြစ်ပေမဲ့ အခု နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်တဲ့ အခါ ကျွန်တော် healthy food စားခြင်းက ကျန်းမာချင်လို့စားတာပါ။ အရင်ကဆို ကျွန်တော် ပွဲလမ်းသဘင်တွေရှိရင် ပိုင်တို့၊ beer တို့ အနည်းငယ်သောက်လေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ဒါတွေ တကယ် သောက်ချင်ရဲ့လား၊ နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ကြည့်တဲ့အခါ ဒါတွေက soul align မဖြစ်တာကို သွားတွေ့တော့ ကျွန်တော် ပွဲလမ်းသဘင် ရှိရင်တောင် အချို့ရည်လေး သောက်ပြီး ကျွန်တော် စိတ်ချမ်းသာနေ ပါတယ်။

Dear Friends

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောတဲ့ စကားတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု၊ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ စကားတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကိုယ့်နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ခြင်း မရှိဘဲ အလုပ်တွေ လုပ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးနေတာတို့၊ ကိုယ်ရဲ့ authentic စစ်မှန်တဲ့ individuality စရိုက်လက္ခဏာကို ရှာမတွေ့တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ authentic (စစ်မှန်) တဲ့ individuality ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကို ရှာဖွေတာနဲ့ တူတူပါပဲ။ တချို့တွေ၊ good habits ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ လေ့ကျင့်ယူတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏပဲ လုပ်နိုင်ကြတယ်။ တချို့တွေဆို အရက်တွေ ဖြတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေ ပြောကြတယ်။ “လူက ပြတ်တယ်၊ စိတ်က မပြတ်ဘူး” ဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ နှလုံးသားကို သေချာမမေးလို့ပါ။

အခြားသူတွေ အရက်ဖြတ်ခိုင်းလို့ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားကို “ငါ အရက်ဖြတ်ရခြင်းရဲ့ intention ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ” ဆိုတာ မေးဖို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့လူတွေအားလုံး အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က intention ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မေးဖို့ သတိမမူကြပါဘူး။

နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်တဲ့အခါ ကိုယ်ရဲ့ intentions တွေက အလိုလို သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ connect with my heart ဆိုတဲ့အတိုင်း နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အလုပ်သေးသေးလေးတွေက အစ intentions ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ရှိလာတယ်။ နောင်တဆိုတာတွေ နည်းလာတယ်။ ကျွန်တော် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နှလုံးသားက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ရတော့ ကျွန်တော့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့အရာတွေ ရလာတယ်။

ဒီလို နှလုံးသားရဲ့အသံကို နားထောင်တာက ကျွန်တော် self-love မှာ ရေးခဲ့ဖူးတဲ့ နံပါတ် (၆) inner voice အတွင်းစိတ်ရဲ့အသံကို နားထောင်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ခြင်းက ကိုယ့်အတွက် self-love သက်သက် လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးနေဖို့ပါပဲ။ ဒါက self-love journey စလျှောက်ရင် အလွယ်ဆုံးနဲ့ စလုပ်သင့်တဲ့ practice တစ်ခုပါပဲ။

အခုတော့ ဒီစာလေးရေးပြီးရင် နှလုံးသားက ဘုရားဆွမ်းကပ်ချင်လို့ ကပ်လိုက်ပါဦးမယ်။ ကုသိုလ်လိုချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘုရားကို ကြည်ညိုလို့ပါ။ အားလုံး နှလုံးသားနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး အလုပ် လုပ်ကြည့်ပါ။



Part (4)

Career

Dear friends,

The power of planning

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကျင့်ယူခဲ့တဲ့ အကျင့်တွေထဲက ယနေ့အထိ ကျွန်တော့်အတွက် နောင်တမရတဲ့အကျင့်ကတော့ plan ဆွဲတဲ့ အကျင့် တစ်ခုပါပဲ။ Note book လေးတွေမှာ Daily plan ဆိုပြီး စသုံးတယ်။ အခုတော့ planner စာအုပ်လေးတွေ ဝယ်သုံးတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် plan ဆွဲခြင်းကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝ တိုးတက်လာတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

၂၀၂၀ အကုန် ၂၀၂၁ အစလောက်တုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် mentality အရရော၊ body ရော ပြောင်းလဲနေတဲ့အချိန် planning လုပ်တာလေးပါ စလုပ်ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် planning ဆိုတာ Time Management လုပ်တာပဲပေါ့။

ကျွန်တော်က အရင်တုန်းက တစ်ခုခုဆို အချိန်ဆွဲတတ်တဲ့လူ ဆိုတော့ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ပြီဆိုရင် တော်တော်နဲ့ မပြီးဘူး။ ဒါပေမဲ့ planning လုပ်တဲ့အချိန်မှာ သိသိသာသာ အလုပ်တွေ အများကြီး ပြီးတာ တွေ့ရတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ plan ချတဲ့နေရာမှာ ပါးစပ်က ပြောရုံ၊ လက်က ချရေးရုံမဟုတ်ဘဲနဲ့ Take action ဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ် လက်တွေ့ လုပ်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်က plan ဆွဲတဲ့နေရာမှာ တစ် နှစ်စာ main goal၊ တစ်လစာ main goal၊ တစ်ပတ်စာ main goal ဆွဲလေ့ ရှိတယ်။ တစ်နေ့စာကိုတော့ မနက်တိုင်း သေချာရေးလေ့ ရှိတယ်။ မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ plan ဆွဲတာက ကျွန်တော့်အကျင့် တစ်ခုလို ဖြစ်သွားတယ်။

အချိန်ဆိုတာ ငွေနဲ့ပေးဝယ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သိပ်မှန်ပါ တယ်။ ကျွန်တော် plan တွေချပြီး အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချရင်း အချိန်ရဲ့တန်ဖိုးကို ပိုနားလည်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း plan ထားတယ်ဆိုတာ ဘဝကိုပါ တစ်ခါတည်း plan ချပြီး သားနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကျွန်တော်ဆို plan တွေချပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ goal တွေ ၈၀% လောက် ပြီးမြောက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က အလုပ် လုပ်ချင်စိတ် မရှိဘူးဆိုရင်တောင် plan ဆွဲထားတဲ့ စာအုပ်လေးကို ကြည့်ပြီး motivation ပြန်ရပြီး အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့ energy ပိုရလာ ပါတယ်။

ကျွန်တော် တစ်ရက်တစ်ရက် လုပ်ရတဲ့အရာတွေထဲမှာ အကြိုက် ဆုံးတစ်ခုကို ပြောပါဆို plan ဆွဲရတာပါပဲ။ Energetic ဖြစ်သလို ခံစားရသလို motivation လည်း အပြည့်ရပါတယ်။ plan ဆွဲရင်း နောက်ထပ်အကျင့်တစ်ခုရတာက အလုပ်တိုင်းအလုပ်တိုင်းကို plan ချပြီး လုပ်တတ်လာတာပဲ။ တစ်ခုခုဝယ်မယ်ဆိုရင်တောင် plan ချပြီး လုပ်တတ်လာတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘဝကို စည်းစနစ်ကျစေတဲ့ နည်းတွေထဲက တစ်ခုပေါ့။

Dear friends,

Follow your career

လူတိုင်းဟာ အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ career တစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ရှာဖွေရပါတယ်။ လူအများစုက ပြောကြတယ်။ career ဆိုတာက ဘွဲ့ယူပြီးမှ၊ ဘွဲ့ရပြီးမှ ရှာရမယ်ပေါ့။

တကယ်တော့ ဘွဲ့ရပြီးမှ career ရှာတဲ့အခါ လူအများစုက quarter life crisis ကို ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ Quarter life crisis ဆိုတာ အသက် ၂၅ လောက်ကနေ ၃၀ ဝန်းကျင်လောက်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုကို ပြောတာပါ။

ဘွဲ့ရပြီးတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက Next step ကို သွားကြတယ်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ဘဝကို ရပ်တည်ဖို့၊ ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေ ရှာနိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝလေး ဖန်တီးဖို့ လုပ်ကြရပါတယ်။

အဲဒီလိုအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့က career ကိုပဲ စလုပ်ရမှာလား။ ပိုက်ဆံနောက်ပဲ လိုက်ရမှာလား။ အိမ်ထောင်ပဲ ပြုရတော့မှာလား။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားတာကို Quarter Life

Dear Friends

crisis လို့ ခေါ်တာပါ။

လူတိုင်းနီးပါး Quarter life crisis ကြုံရတယ်ဆိုပင်မှ ဒီ crisis မကြုံရဖို့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်တာတစ်ခုက ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ကတည်းကဖြစ်စေ၊ တက္ကသိုလ်တက်ရင်းဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ career လို့ ခေါ်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းကို ရှာဖွေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Career ကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ရှာထားမယ်ဆိုရင် လူ အများစု ဖြစ်တတ်ကြတဲ့ ဝါသနာနဲ့ အလုပ်အကိုင် တစ်ထပ်တည်း မကျတဲ့ ပြဿနာမျိုး ကြုံတွေ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ မှာ လူ အများစုဟာ career ကို သေချာမရှာဖွေတာကြောင့် အလုပ်ခွင် မှာ မပျော်တာမျိုး၊ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်း မကျတာမျိုးတွေလည်း ရင်ဆိုင်နေရကြရပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆန္ဒနဲ့ဘဝ ထပ်တူမကျတာမျိုး မဖြစ်ချင်တဲ့အတွက် ဆယ်တန်းအောင်ပြီးကတည်းက ဘဝရဲ့ career ကဘာလဲ။ ဝါသနာက ဘာလဲ။ Career နဲ့ ဝါသနာကို ဘယ်လိုတွဲပြီး လုပ်ကိုင်ရမလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ လူအများစုက career တို့၊ ဝါသနာတို့ ထက် money ကို ပိုပြီး follow လုပ်ကြပါတယ်။ တချို့ ပြောလေ့ ရှိတယ်။ “ပိုက်ဆံရတယ်ဆို ဘာမဆိုလုပ်မယ်” ဆိုတာမျိုးပေါ့။

တကယ်တော့ career နဲ့ interest ဆိုတာက ဘဝရဲ့ အရေး ကြီးတဲ့ area တွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။ ဒီလို ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ် အကိုင်နဲ့ အသက်မွေးမှုပြုတဲ့အခါ ပိုက်ဆံက ကိုယ့်နောက်ကို အလိုလို လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော် career ရှာတုန်းက လေ့လာခဲ့တဲ့ concept လေးနဲ့ ဖြေခဲ့တဲ့ test လေးတစ်ခုကို share ပေးချင်ပါတယ်။ နာမည်က Ikigai

လို့ လူသိများတယ်။ Ikigai ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အိုဒီနာဝါ မြို့လေးကနေ ပေါ်ထွက်လာတာပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အိုဒီနာဝါမှာရှိတဲ့ လူအားလုံးက အသက်ရှည်ကြတယ်။ အသက် ၁၀၀ ကျော် ၁၅၀ လောက်ထိကို ရှည်ကြတာ။ အသက်ရှည်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို လိုက်ရှာကြည့်တော့ တူညီတဲ့ အချက်က အဲဒီမြို့မှာရှိတဲ့ သူအားလုံးက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်နဲ့ ဝါသနာ တစ်ထပ်တည်း ကျကြပါတယ်တဲ့။

ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းကျတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်ကြတယ်ပေါ့။ သူတို့ဆီမှာ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်း ကျစေဖို့ career ရှာဖွေလို့ရတဲ့ Ikigai အမည်နဲ့ concept တစ်ခု ရှိတယ်။

Ikigai ကိုသိဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးရမဲ့ မေးခွန်းလေးခု ရှိပါတယ်။ “နံပါတ် (၁) What you love – ကိုယ် ဘာတွေလုပ်ရတာ ချစ်လဲ။ နံပါတ် (၂) What you are good at – ကိုယ် ဘယ်နေရာ တွေမှာ တော်လဲ။ နံပါတ် (၃) what you can paid for – ကိုယ် ကြိုက်တဲ့အလုပ်တွေထဲက ဘယ်အလုပ်တွေက ပိုက်ဆံရနိုင်မလဲ။ နံပါတ် (၄) What the world needs – ကမ္ဘာကြီးက ကိုယ် ကြိုက်တဲ့ အလုပ်တွေထဲက ဘယ်တစ်ခုကို လိုအပ်လဲ” စတဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို စာရွက်ထဲမှာ ချရေးပြီး အောက်မှာပြထားတဲ့ ပုံလေးလို လေးခုလုံးမှာပါတဲ့ အလုပ်တွေကို ရွေးထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဖြေကြည့်တုန်းကတော့ အလုပ်ငါးခု ထွက် တယ်။ သုံးခုကို ကျွန်တော် လုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီသုံးခုထဲက နှစ်ခုက အခု ကျွန်တော် လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေပါ။ တကယ်လို့ စာရွက် နဲ့ ချမရေးချင်ဘူးဆိုရင် အောက်မှာပေးထားတဲ့ test line လေး ဖြေ ကြည့်ပါ။

Dear Friends

စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ career ကို ရှာခဲ့လို့ ဘယ်တော့မှ နောင်တရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိပါ။ Plan သေချာချပါ။ စာဖတ်သူတို့အားလုံး ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်း ကျကြပါစေ။

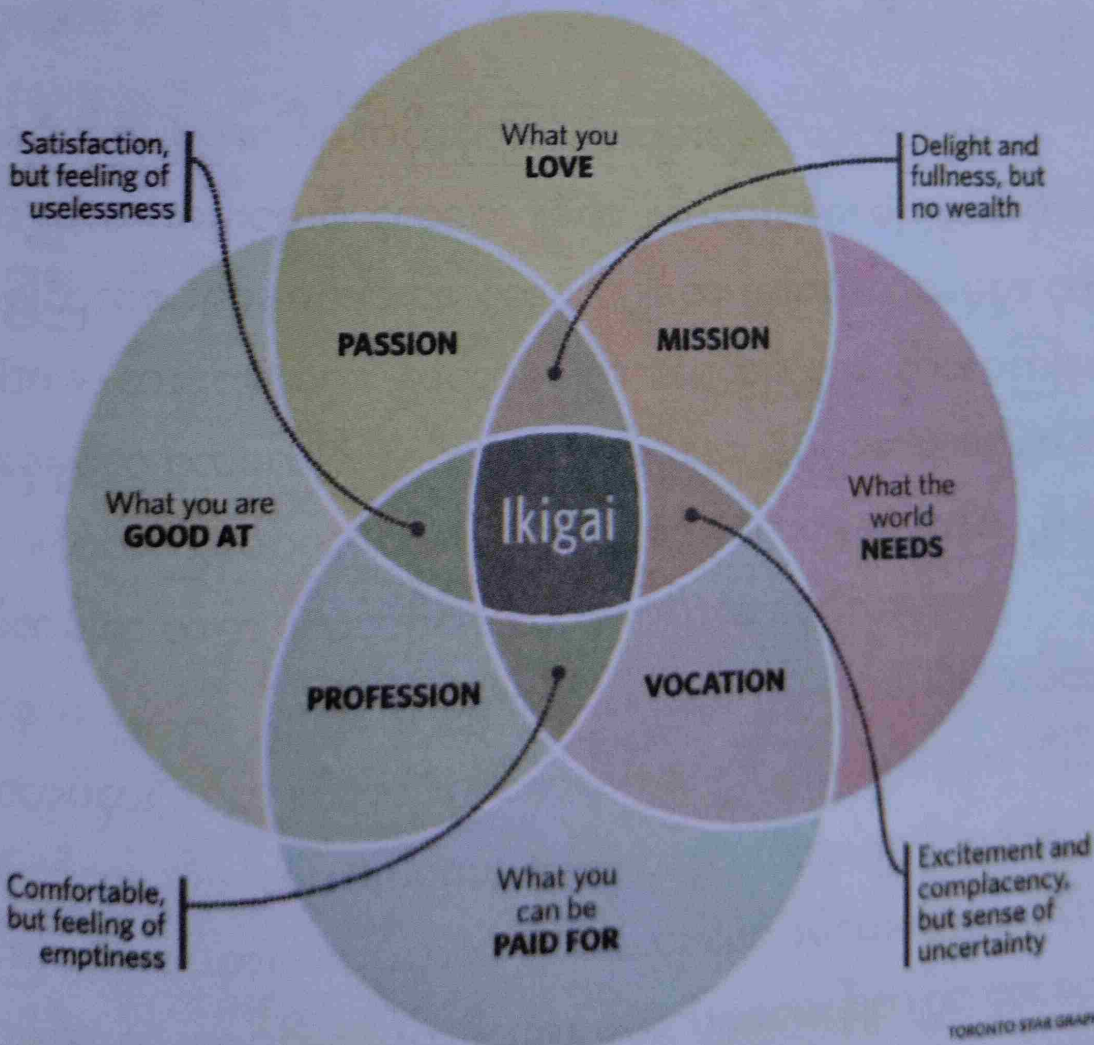
IKIGAI test

«<https://ikigaitest.comFree>»(<https://ikigaitest.comfree>
^_fbclid=IwAR1RkV0laE9RwbIRo4vnaV8huEZ9vf38t6Wy
_Ha_Ku8DBCYP04MRzZtvPcE “”) IKIGAI personality test
on

Line • Find your true purpose today!

Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



Dear friends,

Activate every areas of your life

ဘဝရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို အသက်သွင်းပါ

လူတော်တော်များများကို ကြည့်လိုက်ရင် အပူမျိုးစုံနဲ့ ရှိနေတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ စီးပွားရေး၊ တချို့ကတော့ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ တချို့ကတော့ စားဝတ်နေရေး စသည်ဖြင့် ပူနေကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူအများစုက work-life balance အလုပ်နဲ့ နေထိုင်မှုဘဝ မညီညွတ်ကြတော့ တစ်ခုခုဆို ဘဝရဲ့ Area နေရာတစ်ခုတည်းမှာပဲ ပိတ်လှောင်နေကြတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ အသိတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်ပြီး ငွေအမြဲရှာတယ်။ သူ့မှာ ၂၄ နာရီရှိရင် အိပ်ချိန် ၈ နာရီ ဖယ်ပြီး ကျန်တဲ့အချိန် သူ အမြဲအလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်လာခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာပဲ။ သူလိုချင်တဲ့ amount ရလာရင်တောင် အဲဒီအတိုင်းပဲ မနားတမ်း လောဘစိတ်နဲ့ အလုပ်ဆက်လုပ်တယ်။ ကြာလာတော့ သူ့ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ထိခိုက်

Dear Friends

လာရော။ သူ့ကို ကျွန်တော် မေးခွန်းတစ်ခု မေးဖူးတယ်။

“ဒီလို အလုပ်တွေ အများကြီးလုပ်၊ ပိုက်ဆံတွေရတော့လည်း ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် မသုံးဘဲ၊ အားလပ်ချိန်လည်း မရှိဘဲ နေရတာ ပျော်လား” လို့ မေးတဲ့အခါ သူက “မပျော်ဘူး” တဲ့။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘဝရဲ့ Area တွေက Balance မဖြစ် တော့လို့လေ။

လူတိုင်းနီးပါးမှာ စွဲလမ်းမှုတစ်ခု ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ တစ်ခု တည်းမှာပဲ အာရုံစိုက်ကြတယ်။ ကြာလာတော့ ဘဝတွေ balance မဖြစ်တော့တဲ့အခါ ပူလောင်ခြင်းတွေ၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာ တာပေါ့။

ကျွန်တော်က မ Claire Thu ရဲ့ သင်တန်းတွေ တက်တော့ အစ်မပြောတဲ့ 9 areas of life ကို လူအများစုကို share ပေးဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းက စီးပွားရေးဆိုတဲ့ Area ကိုပဲ အလုပ်လုပ်ကြပြီး ကျန်တဲ့ Area တွေကို အလုပ်မလုပ်တဲ့အခါ ဘဝတွေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လာသလို ခံစားကြတယ်။

ဘဝရဲ့ Areas ၉ ခု ကတော့

1. Physical Health (ကျန်းမာရေး)
2. Emotions (စိတ်ကျန်းမာရေး)
3. Mindset (တွေးခေါ်ပုံ)
4. Wealth (ငွေရေးကြေးရေး)
5. Relationships (လူမှုရေး)
6. Work / Career / Purpose (အလုပ်အကိုင်)
7. Passion / Interest (ဝါသနာ)
8. Contribution (ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှု)
9. Spirituality (ဘာသာရေး)

စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ အရေးကြီးတဲ့ Area တွေ ၉ ခု ရှိပါတယ်။

လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ငွေရေးကြေးရေး တစ်ခုတည်းကို အာရုံမစိုက်ဘဲ ဒီ Area တွေကို အမြဲ activate အသက်သွင်းနေတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေ ပိုပြီး balance ဖြစ်ပြီး ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ balance ဆိုတဲ့ Area အားလုံး ညီမျှတဲ့အခါ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးတွေ၊ ဒါ့အပြင် Life is for living ဆိုတာ ပိုသိသွားပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ငွေရေးကြေးရေး တစ်ခုတည်းပဲ လုပ်နေပြီး အခြားသော Area တွေကို မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် ဘဝက Life is for living မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်က အခုနောက်ပိုင်း ဘဝရဲ့ Area ၉ ခုလုံးကို ဂရုစိုက်တယ်။ ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးပါ။ တိုတောင်းလွန်းတဲ့ ဘဝမှာ balance မျှမျှတတနေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ Area တိုင်းကို activate လုပ်ပါ။ အသက်သွင်းပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ပိုက်ဆံရှာဖို့တစ်ခုတည်းနဲ့ ဒီကမ္ဘာပေါ် ရောက်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။

Life is for living.



Dear friends,

Choose a job you love

ကျွန်တော် ၂၀၂၁ လောက်ကပေါ့ stay home နေတဲ့ ကာလတွေမှာ အတွေးနှစ်ခုရတယ်။ “ဝါသနာပါတဲ့အလုပ် လုပ်ရမလား၊ လူတွေပြောတဲ့ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်ရမလား” ဆိုပြီး အရမ်းတွေဝေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီ quote လေးကို မြင်ပြီးနောက်ပိုင်း အမြင်တွေအားလုံး ပြောင်းသွားခဲ့တယ်။

“Choose a job you love and you will never have to work a day in your life.” “သင်ချစ်တဲ့အလုပ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ အလုပ်လုပ်နေရတယ်လို့ ထင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး” ဆိုတဲ့ စာသားလေးကို ကျွန်တော် စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။

ဘာသတိကပ်မိသွားလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် passion ဖြစ်တဲ့၊
ကြိုက်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေရရင် ကျွန်တော့်မှာ အလုပ် လုပ်နေရ
တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မရှိတော့ဘဲ အချိန်ပြည့်၊ အားအင်အပြည့်
energy အပြည့် ရှိနေတယ်။ နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ် လုပ်နိုင်တယ်။
ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် စိတ်မဝင်စားတဲ့၊ passion မဖြစ်တဲ့ အလုပ်တွေ
လုပ်ရရင် ကျွန်တော့်အားတွေ ခဏလေးနဲ့ ကုန်တယ်။ စိတ်မဝင်စား
တော့ တစ်ခါတလေ ဒေါသဖြစ်ရတာတို့၊ energy ကုန်လွယ်တာ
တို့ သတိထားမိတယ်။

အဲဒီအချိန်ကနေစပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကပြောတဲ့ ဟိုအလုပ်၊
ဒီအလုပ် ဆိုတာထက် ကိုယ်ဝါသနာပါပြီး ဝင်ငွေရမဲ့အလုပ်ကို ပိုပြီး
စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ career ရှာတဲ့ သင်တန်းတက်
ဖြစ်တော့ “ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းကျပြီး အောင်
မြင်တဲ့သူ ၁၀ ယောက်နဲ့ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းမကျတဲ့လူ ၁၀
ယောက်ကို ရှာခဲ့ပါ” ဆိုပြီး အိမ်စာ လုပ်ရတယ်။

မှတ်မှတ်ရရပဲ။ အောင်မြင်ပြီး ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်း
ကျတဲ့သူ ၁၀ ယောက်ကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ ရှာမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။
နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကျွန်တော့်ကို train
ပေးတဲ့ အားကစားဆရာမပဲ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းကျပြီး အောင်
မြင်သူအဖြစ် တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် သူ့ကို “ဒီအလုပ် ရွေးခဲ့တာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ”
မေးတော့ “အားကစားပွဲတွေ ပြိုင်တိုင်း၊ လူတွေကို train ပေးရတိုင်း
ပျော်တယ်။ ဘယ်တော့မှ နောင်တမရဘူး” တဲ့။ ကျွန်တော် သိပ်ကို

Dear Friends

အားကျသွားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ လူဖြစ်လာပြီဆိုကတည်းက career တစ်ခုကို ရှာတာ ဝင်ငွေရဖို့လည်း ပါသလို ကျွန်တော်တို့ လုပ်တဲ့ career ကို ချစ်ဖို့၊ ဝါသနာပါဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့် community ကို interview လုပ်တဲ့အခါ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းမကျတဲ့သူ၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် ဘာစိတ်မှ မရှိတဲ့သူတွေ အများကြီး တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ထပ် တည်း မကျတဲ့သူကျတော့ “ဒီအလုပ်ကို ရွေးခဲ့တာ နောင်တရတယ်၊ ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်နဲ့ဆို အခုချိန် တော်တော် အောင်မြင်နေလောက် ပြီ”။ အလုပ်အပေါ်မှာ ဘာစိတ်မှမရှိတဲ့သူကျတော့ “ဒီလိုပဲ ဝင်ငွေရ နေတာပါပဲ” ဆိုတာမျိုး ဖြေတာကို တွေ့ရတယ်။

အဲဒီအချိန်ကနေစပြီး ကျွန်တော်ဟာ ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ဘာ လုပ်ချင်လဲ၊ ဘယ်အလုပ်က ကျွန်တော်နဲ့ ကိုက်ညီပြီး ဝင်ငွေရနိုင်မလဲ ဆိုတာကို သေချာချာရှာခဲ့ပါတယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးပါ။ ဒီလူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေတဲ့ကာလအတွင်း ကိုယ် ဝါသနာပါတဲ့၊ ကြိုက်လည်း ကြိုက်တဲ့ အလုပ်လေးတွေပဲ လုပ်ချင်တယ်။ ဒါမှ ဘဝက ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း knowledge တွေ share နေရရင်၊ စာတွေ ရေးနေရရင် သိသိသာသာ energy တွေ မကုန်တာကို တွေ့ရတယ်။

တချို့လူတွေကျတော့လည်း ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ “ငါတို့က အသက်အရမ်းကြီးသွားပြီ” ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိကြတယ်။ Age is just a number ပါ။ အသက်ဆိုတာ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကသာ အဓိကပါ။ ဒါ့အပြင် အခုလုပ်နေတဲ့

ဒို့ဒ် (That's for U)

အလုပ်တစ်ခုကနေ career တစ်ခုကို ချက်ချင်းပြောင်းလိုက်တာထက် ကိုယ် ဝါသနာပါတာလေးတွေကို baby step ကနေစပြီး ပြောင်းကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဝါသနာပါတာတွေ၊ ကြိုက်တဲ့အလုပ်တွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေဆဲပါ။ ကိုယ် ဝါသနာပါတာတွေ၊ ချစ်တာတွေ လုပ်နေရတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘဝက အဓိပ္ပာယ်တွေ ပိုရှိနေပါပြီ။ ကိုယ် ချစ်တဲ့အလုပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ဝါသနာနောက်ကို လိုက်ကြည့်ပါ။

Choose a job you love and follow your passion.



Part (5)

Relationship

Dear friends,

Find your love languages

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ love language က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့အတွက် စကားအပြောအဆိုက သိပ်အရေးကြီးသလို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် love language ကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် communication လုပ်တဲ့အခါမှာ ဆက်သွယ်တဲ့ love language လေးတွေဆိုတာ ရှိတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် love language တွေ နားမလည်တဲ့အခါ ကိုယ် ပြောချင်တာ သူ နားမလည်၊ သူ ပြောချင်တာ ကိုယ် နားမလည် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘယ် relationship မဆို ကိုယ့် love language နဲ့ ကိုယ့် partner ရဲ့ language ကို နားလည်တဲ့အခါ ပြဿနာတွေလျော့ကျပြီး ပိုမိုပျော်စရာကောင်းတဲ့ relationship တွေကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ language လေးတွေကို ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးအစား ခွဲကြည့် တဲ့အခါ အမျိုးအစား (၅) မျိုး ရှိပါတယ်။

1. Words of affirmation

ကျွန်တော်တို့မိသားစုတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် “ကောင်းတဲ့စကားလေးတွေပဲ အမြဲပြောပေးမှ ကြိုက်တယ်” ဆိုတဲ့အဖွဲ့က သတ်သတ်ရှိပါတယ်။ Word of affirmation ဆိုတာ ချီးမွမ်းစကား ပြောခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်အမေကို “ဒီနေ့ချက်ကျွေးတဲ့ ဟင်းက သိပ်စားကောင်းတာပဲ” သူငယ်ချင်းကို “ဒီနေ့ဝတ်လာတဲ့ ဝတ်စုံက သိပ်လှတာပဲ” စသည်ဖြင့် ပြောခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဝင် ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ partner ပဲဖြစ်ဖြစ် ဈေးကြီးတဲ့လက်ဆောင် ပေးတာ ထက်တောင် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ချီးမွမ်းစကားဆိုရာမှာ “ကြိုးစား ထား”၊ “အရမ်းတော်တာပဲ” စသည်ဖြင့် မျိုးစုံသုံးလို့ ရပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ မိသားစုဝင်ရဲ့ love language က “word of affirmation” ဖြစ်နေခဲ့ရင် ကိုယ်က သတိမထားမိဘဲ စနောက် လိုက်မိတဲ့စကားတွေကြောင့် စိတ်ထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ချီးမွမ်းစကားလေးတွေ အမြဲပြောပေးနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

2. Quality Time (တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကိုပေးခြင်း)

အခုနောက်ပိုင်း social media တွေ အသုံးများလာတာနဲ့ အမျှ ကိုယ့် partnen ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေကို Quality of Time လို့ ခေါ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်လေးတွေပေးဖို့ မေ့နေတတ်ပါတယ်။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်ပေးခြင်းဆိုတာ တူတူအမြဲထိုင်နေပြီး ဖုန်း သုံးနေခြင်း မဟုတ်ပါဘူးဗျ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရှေးဟောင်းနှောင်းနှောင်းဖြစ်လေးတွေ

Dear Friends

ပြောတာ၊ ပြဿနာလေးတွေကို တူတူတိုင်ပင်ဖြေရှင်းတာ စသည်ဖြင့် ပေါ့။ တချို့ activity လေးတွေကို တူတူလုပ်ပြီး ပျော်စရာအမှတ် တရလေးတွေ ဖန်တီးတာကလည်း Quality Time ပေးတာ တူတူပါပဲ။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ Love language က quality time ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ ကော်ဖီဆိုင်တူတူသွားထိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် activity တစ်ခု တူတူလုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့နော်။

3. Gift giving (လက်ဆောင်ပေးခြင်း)

တကယ်တော့ လောကကြီးမှာ လက်ဆောင်လေးတွေ အမြဲ ပေးတတ်တဲ့လူတွေက သိပ်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ လူတွေပဲဗျ။ သူတို့က sharing is caring ဆိုတာလေးကို တော်တော်အထာနပ်ကြတယ်။

ကိုယ် ချစ်တဲ့လူက အမြဲတမ်း လက်ဆောင်ပေးနေတတ်တယ် ဆိုရင် သေချာပါတယ် သူက ကိုယ့်အကြောင်း အမြဲတွေးနေတတ်တဲ့ သူပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ love language က gift giving ဆိုရင် သူ့အတွက် ရင်ခုန်စေမဲ့လက်ဆောင်လေးတွေ အမြဲပေးဖို့ မမေ့နဲ့နော်။

4. Acts of service (အလုပ်နှင့်သက်သေပြခြင်း)

တချို့သူတွေက ချစ်တယ်လို့ ပါးစပ်ကထုတ်ပြောတာထက် အလုပ်နဲ့ သက်သေပြတာကို ပိုကြိုက်ကြတယ်။ ဥပမာ - အိမ်တစ်အိမ်မှာ မိန်းမက ဟင်းချက်တယ်ဆိုရင် ယောက်ျားက ပန်းကန်ဆေးပေးတာတို့၊ အမှိုက်ပစ်ပေးတာတို့ စသည်ဖြင့် အလုပ်နှင့်သက်သေပြတာကလည်း ချစ်ကြောင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုဝင်ထဲကပဲဖြစ်ဖြစ် မိတ်ဆွေတွေထဲက love language က acts of service ဆိုရင်

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက တစ်ခုခုလုပ်နေရင် စိတ်ပါလက်ပါ
ဝိုင်းဝန်းကူညီခြင်းပါပဲ။

5. Physical Touch (တွေ့ထိခြင်း)

တွေ့ထိခြင်းဆိုတာ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ
အတွက် ကိုယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြသဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး
နည်းလမ်းပါပဲ။ သူတို့ အားငယ်နေတဲ့အချိန် လက်လေးကိုင်ပေးထား
တာမျိုး၊ ဖက်ထားတာမျိုးက ထိတွေ့ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြသခြင်း
တစ်မျိုးပါပဲ။

အာရုံငါးပါးထဲမှာ ထိတွေ့ခြင်းအာရုံဟာ နယ်ပယ် အကျယ်
ဆုံးပါပဲ။ ဦးနှောက်က ဒီအထိအတွေ့တွေကို ပူသလား၊ အေးသလား၊
မုန်းသလား၊ ချစ်သလားဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်တယ်။ တချို့လူတွေရဲ့
love language က ထိတွေ့ခြင်း physical touch ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလိုလူတွေက ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်နေရင် သူတို့နဲ့
အထိအတွေ့ နည်းသွားတဲ့အခါ မချစ်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတတ်
တယ်။ ကြင်ကြင်နာနာထိတွေ့ခြင်းက ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ကောင်းတဲ့
energy ပေးတာနဲ့ တူတူပါပဲ။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်း၊
မိတ်ဆွေတွေရဲ့ love Language က physical touch ဖြစ်တယ်ဆိုရင်
တစ်ပတ်တစ်ခါလောက် ဖက်ပေးဖို့မမေ့နဲ့နော်။

ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘဝရောက်လာပြီဆိုတည်းက လူမျိုးစုံနဲ့
ဆက်ဆံရပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ love language လေး
တွေ သိပြီး ဆက်ဆံတော့ ပြဿနာနည်းပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့
relationship လေးတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ love languages ကို
သိတဲ့အခါ နေ့စဉ်ဘဝဆက်ဆံရေးတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ခွင်မှာပဲ

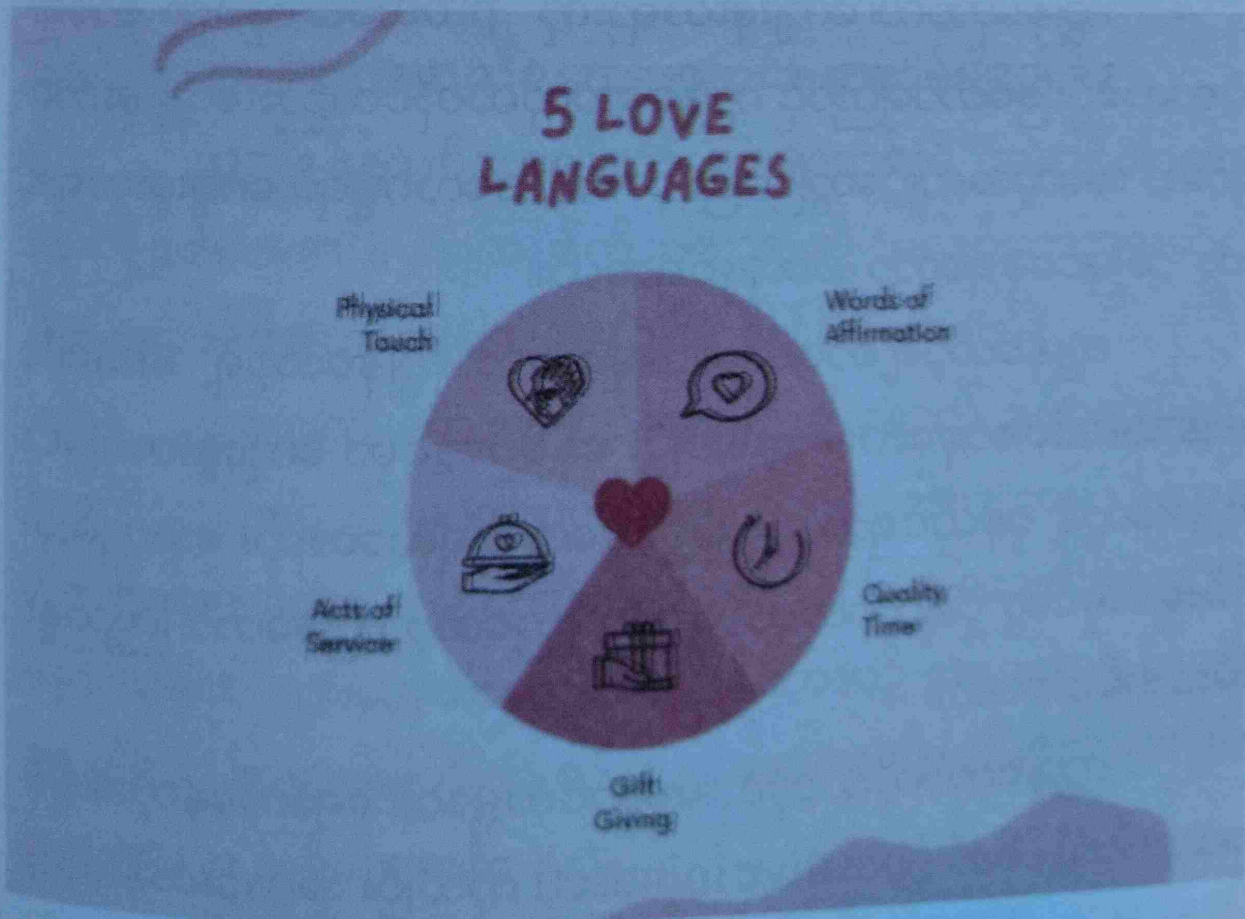
Dear Friends

ဖြစ်ဖြစ် ပိုမိုအဆင်ပြေတဲ့ relationship တွေကို တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အားလုံး ပျော်စရာကောင်းတဲ့ relationship လေးတွေကို ဖန်တီးနိုင်ကြပါစေ။

စာရေးဆရာ Gary Chapman ရဲ့ The 5 love languages စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားတာပါဗျ။

ကိုယ်ရဲ့ love languages က မသဲကွဲသေးဘူးဆိုရင် ဒီ Link မှာ စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။

5LoveLanguages.com <https://5lovelanguages.com> › quizzes The Love Language® Quiz (<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>)



Dear friends,

Let's live with gratitude

ကျွန်တော်က ကျေးဇူးတရားကို promote လုပ်တဲ့ စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျေးဇူးတင်ခြင်းက အလေ့အကျင့်တွေဖြစ်ပြီး တစ်ခါတလေကျရင် ကျေးဇူးတရားတွေ သိမြင်နေရတော့ ပီတိဖြစ်ရတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်သူအများစုက ကျွန်တော့်ရဲ့ altitude of gratitude စာစုလေးတွေဖတ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတရားတွေနဲ့ နေထိုင်ရတာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပိုရလာတယ်။ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ပိုရလာတယ်လို့ ပြောကြတော့ ကျွန်တော် ကြည်နူးဝမ်းသာမိပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အမှောင်ကမ္ဘာထဲ ရောက်နေတဲ့အချိန် အကောင်းမြင်စိတ် (positive mindset) ကိုသိပြီး အလင်းတန်းလေးကို စတွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် Yoga workshop တစ်ခုကို သွားတက်ရင်း Teacher Khaing Nyein ရဲ့ Gratitude meditation (ကျေးဇူးတင်

Dear Friends

ကြောင်း တရားထိုင်ခြင်း) ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော် နောက်ထပ် အလင်းလေးတစ်ခု ထပ်ရခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်ဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်မှု ဖြစ်ဖို့အတွက် supporting-ထောက်ပံ့ပေးကြတဲ့ supporters ထောက်ပံ့သူတွေက အများကြီး ပါပဲ။ ကျွန်တော့်ကို မွေးတဲ့အချိန်ကနေစပြီး လူလားမြောက်အောင် ပြုစုပေးတဲ့ မွေးမိခင်ဖခင်တွေက တကယ်ကျေးဇူးတင်စရာတွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။

ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်ကို သင်ပေးတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ဒါ့အပြင် ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနေသူတွေဟာလည်း ကျေးဇူးတင်စရာတစ်မျိုးပါပဲ။ တကယ်တော့လေ ကျေးဇူးတရားဆိုတာ တင်တတ်မယ်ဆို အများကြီး ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ ထမင်း၊ ဟင်းတွေ၊ အစားအစာတွေကို ကုန်ကြမ်းကနေ ကုန်ချောအထိဖြစ်အောင် အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ကြသူတွေကလည်း ကျေးဇူးတင်စရာတစ်မျိုးပါပဲ။

သူတို့ ပြုလုပ်ပေးလို့သာ ကျွန်တော်တို့ အဆင်ပြေပြေနဲ့ စားလို့ရနေတာပါ။ တကယ်လို့သာ သူတို့ မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် ခက်ခဲမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေကို ကျေးဇူးတင်တတ်ပြီးတဲ့နောက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဆိုတာကလည်း ကျေးဇူးတင်စရာ တစ်မျိုးပါပဲ။ ဥပမာ - ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ့။ သူက ကျွန်တော်တို့ကို အဆင်ပြေပြေ ချောချောမွေ့မွေ့ နေနိုင်အောင် လုပ်ပေးထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သောက်သုံးနိုင်စေဖို့ ရေ ဆိုတာ ကမ္ဘာမြေကြီးက လူသားတွေအတွက် ဖန်တီးပေးထားတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မြေဆီလွှာပေါ်မှာရှိကြတဲ့ သီးပင်စားပင်တွေကလည်း လူသားတွေအတွက် ကမ္ဘာမြေကြီးအနေနဲ့ ဝမ်းစာထောက်ပံ့မှု တစ်ခု

လုပ်ပေးတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒီလိုလေး တွေးလိုက်ပြန်တော့
ကမ္ဘာမြေကြီးဟာလည်း ကျေးဇူးတင်စရာ တစ်မျိုးပါပဲ။ မိခင်ကမ္ဘာ
မြေကြီးရဲ့ အံ့မခန်းထောက်ပံ့မှုတွေက ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ အဆင်
ပြေ ချောမွေ့စေပြီး ပေးထားတဲ့ထောက်ပံ့မှုတွေကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်
ဆိုရင် ကျေးဇူးတင်လို့ ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ပြောလို့ပြီးတဲ့နောက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်
ပြန်တော့လည်း ကျေးဇူးတင်စရာ တစ်မျိုးပါပဲ။ တကယ်တော့လေ
ခန္ဓာကိုယ် system ကြီးတစ်ခု လည်ပတ်ဖို့ ပြင်ပအင်္ဂါတွေနဲ့ အတွင်း
ပိုင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။

အတွင်းအင်္ဂါတွေထဲမှာ လူသားတွေအတွက် 'နှလုံး' က ၂၄
နာရီလုံး မနားတမ်း အလုပ်လုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေ့ ၁၂
နာရီ၊ ည ၁၂ နာရီ တာဝန်ယူပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်
အပိုင်းတွေလည်း ရှိတယ်။ ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းတွေမှာဆို နှာခေါင်းက
အသက်ရှူပေးတယ်၊ ပါးစပ်က စားပေးတယ်၊ မျက်လုံးက အရာဝတ္ထု
တွေ အားလုံးကို ကြည့်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးတယ်။

တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်တွေက ကိုယ် ခိုင်းစေ
စရာမလိုဘဲ သူ့ဘာသာသူ လည်ပတ်နေတာကလည်း ကျေးဇူးတရား
တစ်မျိုးပါပဲ။ သူတို့ ကောင်းကောင်းလည်ပတ်နိုင်လို့သာ ကိုယ့်
အတွက် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါပြီး အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်တာပါ။

တကယ်တော့ ကျေးဇူးတင်ရမယ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း
ကိုယ့်အပေါ်မှာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ရှိနေလို့ ကျေးဇူးတင်စရာတွေမှ
အများကြီးပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်ခြင်းပေါ့။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်ခုလုံးကို မကြည့်နဲ့ဦး။
၁ ခုချင်းစီမှာ အဆင်ပြေပြေနဲ့ နေနိုင်ဖို့ supporting - အထောက်
အကူပြုတဲ့ အရာတွေ အများကြီးပါ။

Dear Friends

မနက် အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်ကနေ ည အိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန် အထိ ကောင်းမွန်စွာ နိုးထနိုင်ဖို့ကစလို့ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ အထိ အထောက်အပံ့ပေးကြတဲ့လူတွေက အများကြီးပါ။ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေရောပေါ့။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်တတ်ဖို့က တစ်ခုကို မေ့ထားဖို့ တော့ လိုပါတယ်။ အဲဒါက အမြဲတမ်း အဆင်မပြေဘူး၊ လိုအပ်တယ် ဆိုတဲ့ Luck mentality ကို မေ့ထားဖို့ပါပဲ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လွယ်လင့် တကူ စားလို့ရတဲ့ မနက်စာလေး၊ လွယ်လင့်တကူ သွားလို့ရတဲ့ အရာ တွေ ရှိတဲ့အပြင် ကိုယ့်အတွက် အကူအညီပေးနေတဲ့ လူတွေအားလုံး က ကျေးဇူးတင်စရာပါ။

ဒါတွေကို ကျေးဇူးမတင်တတ်ဘဲ “ဟိုကတော့ ဘာဖြစ်တယ်၊ ဒီလူကတော့ ဘာဖြစ်တယ်” လို့ လိုက်တွေးနေရင် ဘဝက ပျော်စရာ၊ ကြည်နူးစရာ မကောင်းတော့ပါဘူး။ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက် တွေ ရှိလာတဲ့အခါ ကျေးဇူးတရားနဲ့ နေထိုင်တဲ့လူက ကျေးဇူးတရား ကို ရှေ့တန်းတင်ရင် အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှား နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်က gratitude practice ကို မနက်နိုးလာတိုင်း စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ထဲမှာ ရေးဖြစ်တယ်။ စရေးခါစမှာ လေးကြောင်း၊ ငါးကြောင်းလောက်ပဲရှိပေမဲ့ နောက်ပိုင်းကျတော့ ကျေးဇူးတင်လို့ကို မပြီးတော့ဘူး။

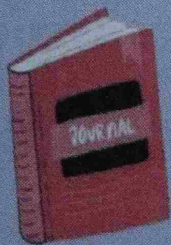
အိမ်မှာ ညီမလေးရော၊ တူလေးတွေပါ တစ်ပတ်တစ်ခါ ကျေးဇူး တင်တတ်အောင် practice လုပ်ခိုင်းတယ်။ မနက်နိုးလာတာနဲ့ gratitude practice ၁၀ ကြောင်း or ၅ ကြောင်း လောက်ရေးကြည့်ပါ။

ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုအရသာကို ခံစားလာရသလို အကောင်းမြင် စိတ်တွေ များလာပါလိမ့်မယ်။ ကျေးဇူးတင်တဲ့အချက်လေးတွေရဲ့

ဘေးမှာ ဘာကြောင့်ကျေးဇူးတင်လဲ ဆိုတာကိုပါ ရေးကြည့်ပါ။
 ဒီလိုရေးရင်းနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်ကို
 တကူးတက လိုက်တွေးနေစရာ မလိုဘဲနဲ့ attitude of gratitude
 ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာလေးရှိလာပြီး
 ကျေးဇူးတရားကို ရှေ့တန်းတင်တဲ့ဘဝမျိုး ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်
 တိုင်း အချိန်တိုင်း ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းက ဘဝအတွက် ကောင်းသော
 အောင်မြင်ခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။



GRATITUDE RITUALS



Write ten things you're grateful for



Tell someone 3 things you appreciate about them



Spend five minutes breathing slowly

Be of service or volunteer



Focus on pieces of nature

Dear friends,

Real friends Vs fake friends

အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာတာနဲ့အမျှ လူပေါင်းစုံက တော့ တွေ့ရတတ်သား... real friends ဆိုတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ပါမယ်... fake friends ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်း အတုအယောင် တွေလည်း ပါမယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းကနေ ဆယ်ကျော်သက်အထိကတော့ ကိုယ့်ဘေးမှာ ရပ်တည်ပေးမဲ့ စစ်မှန်တဲ့မိသားစု ရှိရင်ရှိမယ်... ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးတွေ... ငယ်ငယ်ကတည်းကပေါင်းလာတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ... စသည်ဖြင့် ကိုယ့် community က ဒီလောက်ပဲပေါ့။

အသက် ၂၀ ကျော်လာတော့ တက္ကသိုလ်တက်၊ လူပေါင်းစုံတွေ့ရ၊ အလုပ်ရောက်တော့လည်း လူမျိုးစုံ ထပ်တွေ့ရပြန်တာပါပဲ။

ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ဘေးမှာရှိတဲ့လူတိုင်းက real friends စစ်မှန်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ စစ်မှန်တဲ့လူတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့လူအများစုက လူအားလုံးကို real friends စစ်မှန်တဲ့ သူငယ်ချင်းပုံစံနဲ့ပဲ ဆက်ဆံကြတယ်။ Real friends ကို စစ်မှန်တဲ့တန်ဖိုးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အတွက် အဆင်ပြေ ပေမဲ့ fake friends ကို စစ်မှန်တဲ့တန်ဖိုးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့အတွက် ပင်ပန်းရပါတယ်။

Real friends တွေဟာ များသောအားဖြင့် ယုံကြည်ကြရ တယ်... အကူအညီပေးတယ်... တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လေးစားတယ်... ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိကြတယ်... တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ ပေးတယ်... တစ်ခုခုဆို အားပေးတယ်... ရိုးသားတယ်... Give & Take ညီမျှ တယ်... ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းရေးတွေကို နှုတ်လုံတယ် စသည်ဖြင့် ရှိကြပါ တယ်။ (Real friends တွေရဲ့ ပုံစံကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အတိအကျ မဟုတ်ပါ)

Fake friends တွေဟာ များသောအားဖြင့် condition support ဖြစ်တယ်... ကိုယ်ချင်းစာတရား ကင်းမဲ့တယ်... သူတို့ဘက် က အယူပဲရှိတယ်... ကိုယ့်အပေါ် မနာလိုစိတ်ရှိတယ်... ကိုယ့်အပေါ် ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်ရှိတယ်... ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့တယ်... ကိုယ့်အတွင်းရေးတွေ ကို အခြားလူတွေကို လျှောက်ပြောတယ်... အမြဲတမ်း အပေါ်ယံ ဖြစ်တယ်။ (fake friends တွေရဲ့ပုံစံကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ပြ ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အတိအကျမဟုတ်ပါ)

ကျွန်တော်တို့က တစ်ခါတလေတွေ့လည်း fake people

Dear Friends

တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်စာတွေမှာ ရေးတဲ့ အတိုင်း ကျွန်တော့် community မှာ စစ်မှန်တဲ့ လူတွေ၊ နွေးထွေးတဲ့ လူတွေပဲ ထားချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အေးချမ်းချင်တယ်လေ။

Fake people တွေကို ကိုယ့် community မှာ ထားတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် ပူလောင်စေတယ်။ စိတ်ပူနေရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က fake people တွေကို စတွေ့ပြီဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်လေးထဲကို အဝင်မခံပါဘူး။ သူတို့ကို ခြံစည်းရိုးအပြင် ကပဲ နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

တကယ်တော့ fake people လို့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ယူဆပေမဲ့ အခြားလူအတွက်တော့ သူတို့က fake ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့် အတွက် လူတစ်ယောက်က fake ဖြစ်ခဲ့ရင် ကျွန်တော့်ရင်ထဲကပဲ သူနဲ့ စည်းခြားလိုက်တယ်။ ခပ်ခွာခွာနေလိုက် တယ်။ သူ့ကို fake ပါ ဆိုပြီး အခြားလူကို လိုက်ပြောမနေဘူး။

ရည်းစားလိုပဲပေါ့။ သူက ကိုယ့်ရဲ့ right person ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်... ဒါပေမဲ့ အခြားလူရဲ့ right person တော့ ဖြစ်နေနိုင်တာပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေမှာလဲ အဲဒီလိုပါပဲ။ သူက ကိုယ့်အတွက် အကျိုး အကြောင်းတွေကြောင့် fake ဖြစ်နေနိုင်ပေမဲ့ အခြားလူအပေါ်ကျ တော့ real ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာတာနဲ့အမျှ လူမျိုးစုံ၊ လူပေါင်းစုံကို တွေ့လာရတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကလည်း ဘဝရဲ့ သင်ခန်းစာတွေပဲလေ။ ဒီလိုအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့နားလည်ဖို့က စစ်မှန်လူတွေ၊ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေတွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ community

ဒို့ဒ် (That's for U)

ထဲထည့်ပြီး မစစ်မှန်တဲ့လူတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ကို ပင်ပန်းစေတဲ့ လူတွေ
ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ friendship ဆိုတဲ့အိမ်လေးရဲ့ ခြံစည်းရိုး
အပြင်မှာပဲ ထားဖို့ပါ။

Safe and kind ဖြစ်တဲ့ community လေး ရှိကြပါစေ။
ကျွန်တော်လည်း တည်ဆောက်ဆဲပါ။



Dear friends,

Parents Vs Us

ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ စဝင်ခါစတုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော့်မိဘတွေနဲ့ ပြဿနာလေးတွေ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ခေတ်ကိုအမီလိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ဆံပင်ပုံကအစ ပြောဆိုပြုမူပုံကအဆုံး ခေတ်ပုံစံ လိုက်ချင်ပါတယ်။

မိဘတွေဆိုတာကလည်း သားသမီး အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ပူတာတွေ၊ စိတ်သောကရောက်တာတွေက ပိုပိုပြီး တိုးလာပါတယ်။ ငယ်တုန်းကလည်း ငယ်တုန်းမို့လို့ ပူရတာက တစ်မျိုး၊ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့လည်း ပူရတာကတစ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အများဆုံး ပြောဖြစ်တဲ့ conversation ဆိုရင်တော့ အချစ်အကြောင်းရယ်၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ generation gap ရှိတာက တစ်ကြောင်း၊ မိဘတွေက ကျွန်တော်တို့အတွက် overthink ဖြစ်တာကတစ်ကြောင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေကြ ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘက်က မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေလာ အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ပထမဆုံးအချက်က သူတို့ကို နားလည်ပေးလိုက်ခြင်း ပါ။ သူတို့က ငါ့ကိုချစ်လို့ overthink ဖြစ်တာပဲ။ ငါ့ကိုချစ်လို့ စိတ်ပူ ပေးတာပဲ ဆိုပြီး ငါဟာ အချစ်ခံနေရတာပဲလို့... တွေးလိုက်တော့ positive အမြင်လေးဖြစ်သွားပြီး ဆက်ဆံရတာဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေ လာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော်တို့တွေ လုပ်နေတာတွေက အမှန် ကို ဦးတည်ကြောင်း... ကျွန်တော်တို့ဘဝ ကောင်းမွန်အောင် လုပ်နေ ကြောင်း သေချာရှင်းပြပါ။ ဒါဟာ right communication ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ “မေမေတို့၊ ဖေဖေတို့က လိုက်ပြီးပူနေတာပဲ” ဆိုတဲ့ နေရာလောက်မှာပဲ ရပ်နေကြပါတယ်။

သူတို့ပြောနေတဲ့အချိန် စိတ်မပူသင့်ကြောင်း၊ ဘာတွေ ကောင်းအောင်လုပ်နေကြောင်းကို မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ သေချာဖြေရှင်းဖို့ မေ့နေကြပါတယ်။ သေချာရှင်းပြပါ။ နားလည် အောင် ပြောပြပါ။ အိမ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ မိဘတွေဆီက ယုံကြည်မှု ရယူပါ။ ကျွန်တော့်မိဘတွေဆီက ယုံကြည်မှုရခဲ့တာကတော့ ကျွန်တော်ဟာ လုပ်တဲ့ အလုပ်တိုင်းကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သက်သေပြမှု ပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ် relationship မဆို trust ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု က သိပ်ရေးကြီးပါတယ်။

မိဘတွေကလည်း သားသမီးတွေကို ယုံကြည်မှုပေးပါ။ သား

Dear Friends

သမီးတွေကလည်း မိဘတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုကို တန်ဖိုးထားပါ။ လေးစားပါ။ အလွဲသုံးစား မလုပ်ပါနဲ့။

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေကို စိတ်ပူပြီး လိုက်ပြောနေတာထက် သားသမီး ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သေချာလိုက်ကြည့်ပါ... လိုအပ်မှ လမ်းပြပါ... သားသမီးပြောတဲ့ စကားတွေကို နားထောင်ပါ... လက်ခံပါ... ယုံကြည်မှုပေးပါ။

ကျွန်တော် ရေးနေကျအတိုင်းပဲ ဘယ်မိသားစုမဆို အတူနေရတဲ့အချိန်က သေချာတွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကို နည်းပါတယ်။ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောက်၊ ပူဆွေး၊ သောကရောက်ပြီး Drama တွေနဲ့ နေထိုင်တာထက် အေးအေးချမ်းချမ်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပြည့်ဝပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ မိသားစုဘဝလေးကို တည်ဆောက်ပါ။

မခွဲခွာခင် တွေ့ရမြင်ရတဲ့ အချိန်တွေက သိပ်နည်းတာဖြစ်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှု အပြည့်အဝပေးပါ။ တကယ်လို့ Home sweet home မိသားစုလေးဖြစ်ဖို့ တစ်မိသားစုလုံးက မစနိုင်ရင်တောင် သင်က စလိုက်ပါ။ Energy ဆိုတာ ကူးစက်တတ်တဲ့ သဘောသဘာဝရှိလို့ တဖြည်းဖြည်း အခြားလူတွေကို ကူးစက်သွားပြီး သင်လိုချင်တဲ့ မိသားစုဘဝလေးကို ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။

စာဖတ်သူတို့ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝလေးကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။



Dear Friends,

လမ်းခွဲကြတဲ့အခါ

ကျွန်တော် YouTube မှာ အပတ်စဉ် Sunday တိုင်း vlog လေးတွေ တင်ပေးနေတာ စာဖတ်သူတို့ သိကြမှာပါ။ ဒီအပတ်တော့ ကျွန်တော် All about Korea ဆိုတဲ့ vlog လေး ဖန်တီးနေပါတယ်။

အခုဆိုရင် ကျွန်တော် Korea ကနေ နောက်တစ်နိုင်ငံ ကူးဖို့ အတွက် ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် Korea မှာ တစ်နှစ်နေခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေ၊ activity တွေ၊ memories တွေကိုစုပြီး All about Korea ဆိုတဲ့ vlog လေး ဖန်တီးဖို့ စိတ်ကူးရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် vlog လေးအတွက် edit လုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရင်း ဘယ် နှခါမှန်းမသိအောင် ရယ်မိ၊ ပြုံးမိ၊ ပျော်ရွှင်မိပါတယ်။ တကယ် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အမှတ်တရတွေဖြစ်သလို ပြန်မရနိုင်တော့တဲ့ အချိန်တွေပေါ့။

Vlog လေးကြည့်ရင်း vlog ထဲမှာပါတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း တွေနဲ့ ကျွန်တော် အတူမရှိတော့ပါဘူး။ နိုင်ငံတွေ ဝေးသွားတာကြောင့်

Dear Friends

စိတ်ထဲမှာ ခင်နေကြပေမဲ့ စကားမပြောဖြစ်ကြတော့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ က ပိုများပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ လျှောက်နေတဲ့လမ်းတွေ မတူတော့တဲ့အခါ ခွဲခွာခြင်းတွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်တော် ဆို ပညာရေးကြောင့် မိသားစုနဲ့ ခွဲနေရသလို၊ အခုကျပြန်တော့ ကိုရီးယားက မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထပ်ပြီးတော့ ခွဲရပြန်ပါတယ်။

တကယ်တော့ တွေ့ဆုံခြင်းနဲ့ ခွဲခွာခြင်းဟာ မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းလို မျဉ်းတစ်တန်းတည်းမှာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် လူတွေနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့အခါ ဘာကို ဂုဏ်ယူမိလဲဆိုတော့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကောင်းတဲ့အမှတ်တရတွေ၊ ကောင်းတဲ့ activity တွေ ဖန်တီးနိုင်လိုက်တာက အမှတ်တရပါပဲ။

ဒီလိုပဲ ချစ်သူရည်းစားတွေမှာလည်း အဆင်မပြေတော့တဲ့ အခါ လမ်းခွဲရတဲ့အချိန်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို သူငယ်ချင်းတွေကို အမြဲပြောတယ်... ငါသာ ချစ်သူရှိခဲ့ပြီး ငါ့ချစ်သူနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လမ်းခွဲရမယ်ဆိုရင် သူ့အတွက် အနည်းဆုံးတော့ trauma healing လေး လုပ်ပေးလိုက်ချင်တယ်... လို့ ရယ်စရာအနေနဲ့ ကျွန်တော် ပြောဖူးပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်အမှန်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ လမ်းမတူလို့ လမ်းခွဲကြတဲ့အခါ sad ending တွေ၊ trauma တွေ ပေးလိုက်တာထက် ကျွန်တော်က အနည်းဆုံးတော့ happy ending လေးပဲဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားချင်တယ်။

ဒီလိုပဲ ချစ်သူဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုတွေဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်က အတူနေထိုင်နေတဲ့အချိန်တော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ Drama နည်းပြီး နေထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။

ကျွန်တော် ရေးနေကျစာတွေအတိုင်း လူတွေဆိုတာ ကျွန်တော် တို့ ဘယ်လောက် ချစ်ပါတယ် ပြောပြော တွေ့ဆုံပြီးတဲ့နောက် ခွဲခွာ ခြင်း ဆိုတာ ရှိစမြဲပါ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့က ရှိနေတဲ့အချိန်အတွင်း... ဒီလူ က ဟိုဟာဖြစ်လို့... ဟိုလူက ဟိုဟာဖြစ်လို့... ပြောနေပြီး မရှိတော့တဲ့ အခါ တမ်းတနေမိတာလည်း ကျွန်တော်တို့ပါပဲ။

Relationship တွေမှာ Drama တွေနဲ့နေပြီး ပူထူနေတော့ ရှိနေတဲ့အချိန်တွေက တန်ဖိုး ပိုပြီးမဲ့လာကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘယ် relationship မဆို ရေတွက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အချိန်တွေ က သိပ်ကို နည်းလွန်းပါတယ်။

ဘယ် relationship မဆို ရှင်ကွဲ သို့မဟုတ် သေကွဲနဲ့ အဆုံး သတ်ကြရတယ်။ အဆုံးသတ်တာခြင်း အတူတူ sad ending တွေ၊ trauma တွေ ပေးလိုက်ပြီး အဆုံးသတ်တာထက် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော အရာလေးတွေပေးပြီး happy ending လေးနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရင် အကောင်းဆုံးပဲ မဟုတ်ဘူးလားခင်ဗျ။



Part (6)

Love

Dear Friends,

What is Love?

အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ကျွန်တော် အသက် ၁၅ နှစ်လောက်ကနေစပြီးတော့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ်ရော အခြားလူတွေရော၊ သူငယ်ချင်းတွေရော လိုက်ပြီးတော့
မေးလေ့မေးထရှိတဲ့စကားကို ပြောပါဆိုရင် “အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ”
“What is Love?” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။

သူငယ်ချင်းအများစုကတော့ ရင်ခုန်ခြင်း... လူအထင်ကြီးခံရ
ခြင်း... ကိုယ့်ကို ဖေးမမဲ့လူရှိခြင်း... စသည်ဖြင့် မတူညီတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေ
နဲ့ ဖြေကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်မကောင်းစရာတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့လူအများ
စုဟာ အချစ်နဲ့ပတ်သက်ရင် စိတ်ညစ်စရာ သိပ်ကိုများပါတယ်။

အများစုက ရည်းစားဘဝမှာတင် စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံ
တွေ့ကြရပြီး တချို့ကျတော့ အိမ်ထောင်ကျမှ အချစ်ရေးအဆင်မပြေ
လို့ စိတ်ညစ်ကြရသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် တချို့လူတွေ ပြောကြတယ်... အိမ်ထောင်ပြုဖို့
လူရွေးချယ်ခြင်းက မဲနှိုက်သလိုပဲ... ကံကောင်းရင် ကောင်းတဲ့လူနဲ့
ရမယ်... ကံဆိုးရင် မကောင်းတဲ့လူနဲ့ ရမယ်ပေါ့။

ကျွန်တော်ကတော့ ဒီစကားကို အနည်းငယ် ပြင်ပေးချင်ပါ
တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အချစ်ရေးကြောင့် ပျော်ရတယ်၊ မပျော်ရဘူး
ဆိုတာဟာ ကံစမ်းမဲနှိုက်သလို ကံတစ်ခုကြောင့်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။

အဓိကက အချစ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ definition တွေ မမှန်
ကန်သေးလို့ပါ။ လူအများစုက ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့နောက်ကွယ်
မှာ စွဲလမ်းခြင်း... တွယ်ကပ်ခြင်း attachment ဆိုတဲ့ အရာတွေ မသိ
မသာ ထည့်ထားကြတယ်။

ဒီလူဟာ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေလား၊ အဆင်မပြေလား၊
ကျွန်တော်တို့ မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူနဲ့ လက်တွဲလာတာ ကြာပြီဖြစ်လို့၊
မခွဲနိုင်တော့လို့ သူ့ကို ရွေးချယ်လိုက်တယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေကြ
ပါတယ်။

ဒါဟာ ချစ်တာမဟုတ်ဘဲ သံယောဇဉ်တွေအပြင် စွဲလမ်း
ခြင်းတွေလည်း ကပ်ပါနေပါတယ်။ ကဲ... ဒါဆိုရင် စာဖတ်သူကို
ကျွန်တော် မေးပါမယ်... စာဖတ်သူအတွက် အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ...

ဒီမေးခွန်းကို ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း အများစုကို မေးတဲ့အခါ
“အာ... ဟို... အချစ်ဆိုတာ အချစ်လေ... အင်း အတူတူနေချင်တာ...
အာ... အခက်အခဲတွေကို အတူတူကျော်ဖြတ်ချင်တာ...” ဆိုတဲ့ မသေချာ
မရေရာတဲ့ စကားတွေ ပြန်ဖြေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိစ္စတစ်ခု လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိုချင်တာ
ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီကိစ္စပေါ်မှာ Real intention and definition စစ်မှန်တဲ့
ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် အချစ်ဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ကို

Dear Friends

လက်တွဲဖို့ ရွေးချယ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပိုတိုးဖို့...
ဘဝစာမေးပွဲတွေ အတူတူရင်ဆိုင်ဖို့... တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
မေတ္တာ အပြန်အလှန်ပေးပြီး နားလည်မှု ရှိဖို့ပါ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့
Real intention နဲ့ Real definition ပါ။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့် definition ထဲက ပိုပြီးပျော်ရွှင်ဖို့ ဆိုတဲ့
အချက်ကတော့ အားလုံးနဲ့တူမယ် ထင်ပါတယ်။ တချို့တွေ ဒီရည်းစား
နဲ့ တွဲတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုတွေ လျော့ကျစေမှန်းသိသိရက်
နဲ့ အိမ်ထောင်ကျရင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ ဆိုပြီး အိမ်ထောင်လည်း
ကျရော လူရော၊ စိတ်ပါ ပိုပြီးစိတ်ညစ်ရတဲ့အခါ လူရွေးမှားသွားပြီ၊
ကံဆိုးသွားပြီ ဆိုပြီး ဖြစ်ကြတာပါ။

ကျွန်တော့်ကို အချစ်ရေးမှာ Right person ဟုတ်လား၊
မဟုတ်လား သူငယ်ချင်းတွေက လာမေးတဲ့အခါ ဒီတစ်ခုနဲ့ပဲ
ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါတယ်... သူနဲ့ ချစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း နင်
ပိုပြီးတော့ ပျော်လာလား၊ နင့် career လမ်းကြောင်းကိုရော သူက
support ပေးလား... ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနှစ်ခုပဲ မေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အချစ်ဆိုတာနဲ့ လူတွေကို ကြွားမယ်...
ဒါက ငါ့ရည်းစား... my day တွေ တင်မယ်... post တွေ တင်ပြီး
ချစ်ပြမယ်... ဒါ့အပြင် စိတ်ဆိုးမယ်... လိုက်ချော့မယ် စိတ်ကောက်
မယ်... ဆိုတာမျိုးနဲ့ပဲ သံသရာတွေလည်ပြီး အိမ်ထောင်လည်း ကျရော
အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ကြတာပါ။

ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်က သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်သူမထားခင်
self-love ကို အရင်ဆုံး practice လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မချစ်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အခြားလူတစ်ယောက်ကို ဘယ်
လိုမှ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ မချစ်နိုင်ပါဘူး။

You can't give what you don't have လေ။ ကိုယ့်မှာ

မရှိတဲ့အရာကို အခြားလူကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်
တတ်ဘဲ အခြားလူကို ချစ်တယ် ချစ်တယ် ပြောနေတာသည် စစ်မှန်
သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ လောဘတွေ၊ trauma
တွေ၊ ငြိတွယ်မှုတွေ ပါနေပါသေးတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝလက်တွဲဖော်ဆိုတာ ဘဝအတွက် သိပ်ကို
အရေးကြီးပါတယ်။ သူက ကိုယ့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့လူဆို ကိုယ့်ဘဝ
အတွက် သိပ်ကိုကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချစ်မရှာခင် Right person at right time ဖြစ်ဖို့
self-love ကို practice လုပ်ပါ။ Facebook မှာ ရှာလိုက်ရင် သင်တန်း
တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “What is
love for me” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးပြန်မေးပြီး ဒီမေးခွန်းလေးရဲ့ အဖြေနဲ့
အကိုက်ညီဆုံးလူကို ဘဝလက်တွဲဖော်အဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်ကြပါစေ။

ကျွန်တော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အချစ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
definition တွေ မှားပြီး self-love မရှိဘဲ အိမ်ထောင်တွေ ပြုကြတဲ့
အခါ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ကြုံတွေ့နေရတာ မြင်ရလို့ ဒီစာ
လေးနဲ့ remind လုပ်ရင်း ကျွန်တော်သိသလောက် အကြံပြုလိုက်
ပါတယ်။



Dear friends,

Don't chase for love

အခုနောက်ပိုင်း social media တွေ၊ date apps တွေ များလာတာနဲ့အမျှ လူတော်တော်များများ (especially လူငယ်တွေ) က အချစ်ရေးကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်လာကြတယ်။

တချို့တွေ social media မှာ တင်ထားကြတယ်။ “စိတ်ပျက်လိုက်တာ ရည်းစားနဲ့ အဆင်မပြေလို့၊ ရည်းစားနဲ့ လမ်းခွဲလိုက်လို့၊ ရည်းစားက မချစ်တော့လို့” စသည်ဖြင့် ရည်းစားဆိုတဲ့ အချစ်ရေးမှာပဲ အရာအားလုံး စုပုံထားကြတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး စုပုံထားတော့ ပြဿနာက ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ self-esteem ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတာတွေ လျော့ကျလာတယ်။ self-esteem တွေ လျော့ကျလာတာနဲ့ self-confidence တွေ မရှိတော့ဘူး ဖြစ်လာတယ်။

Public speaker တစ်ယောက် ပြောတာကို နားထောင်ဖူးတယ်။ “instead of chasing for love, I'm chasing my dream” တဲ့။ သူ

ပြောတာက "အချစ်နောက်လိုက်နေမဲ့ အစား ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အိမ်မက်တွေနောက်ပဲ လိုက်ပါတယ်" တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်။ teenagers အရွယ်မှာ ရည်းစားမထားရဘူးလား၊ မချစ်ရဘူးလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ Balance ဆိုတဲ့ ညီမျှနေဖို့ serious မဖြစ်နေဖို့ပဲ လိုတာပါ။

အခုခေတ် ရည်းစားကိစ္စနဲ့ အပူမိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခကြီးလို့ မှတ်ယူနေမယ်ဆို ဝမ်းရေးအတွက် လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေတဲ့ လူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့မှာ ရည်းစားကိစ္စ လောင်ဖို့ နေနေသာသာ သူတို့ဘဝ တိုးတက်ဖို့ပဲ အမြဲတွေးနေတတ်ပါတယ်။ (အကုန်လုံးကိုတော့ မဆိုလို)

လူငယ်ဘဝဆိုတာ အထူးသဖြင့် ဘဝမှာ တိုတောင်းတဲ့အချိန်လေးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ လူငယ်ဘဝမှာ လုပ်လိုက်တဲ့ action တိုင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ future ကို အများကြီး အထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။ လူငယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်အတိုင်း opportunity တွေ အများကြီး ရှိသလို လုပ်နိုင်တဲ့ energy တွေလည်း အများကြီးရှိတာမို့ အချစ်ရေးတွေမှာ အရမ်းကြီးမခံစားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ Dream တွေမှာ ပိုပြီး အာရုံစိုက်ထားမယ်ဆို ပိုကောင်းပါတယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်က self-esteem မြင့်ပြီး confidence ရှိတဲ့ လူဆို အချစ်စစ်က ရှာစရာတောင်မလိုဘူး။ ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်ဗျ။



Dear friends,

အသည်းကွဲတဲ့အခါ

တကယ်တော့ ကျွန်တော် အသည်းတစ်ခါမှ မကွဲဖူးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကြားထဲမှာတော့ ကျွန်တော့်ကို counsellor လို့ နာမည်တပ်ပြီး သူတို့ အသည်းကွဲတဲ့အခါတိုင်း လာတိုင်ပင်လေ့ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မြင်ဖူးလေ့ရှိတာက မြန်မာရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ အသည်းကွဲတဲ့အခန်းဆိုရင် အခန်းထဲ အောင်း၊ အရက်တွေ၊ ဆေးလိပ် တွေ သောက်၊ အစာမစားတော့ဘဲ ငိုနေတဲ့ပုံစံမျိုးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်ပြင်ပလက်တွေ့က လူအများစုကလည်း ရုပ်ရှင်တွေကြည့်ပြီး သူတို့ အသည်းကွဲတဲ့အခါ အခန်းထဲ အောင်း၊ ဘာမှမစားဘဲ အရက် တွေ လိုမ့်သောက် စသည်ဖြင့် လုပ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်က သူငယ်ချင်းတွေ အသည်းကွဲတဲ့အခါ ပထမဆုံး မှာတာက ဒီလို unhealthy - မကျန်းမာတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေ လိုက်မလုပ်ဖို့ ပါ။ အသည်းကွဲပြီဆိုကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့ သံယောဇဉ်တွေ၊ ပေးဆပ်မှု တွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေရဲ့ Level အလိုက် စိတ်မှာ ဒဏ်ရာရကြတာ

ချည်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေ အသည်းကွဲတဲ့အခါ Share ပေးနေကျ healing လည်း ဖြစ်စေတယ်။ healthy - ကျန်းမာတဲ့ manners - အမူအကျင့်လေးတွေကို Dear friends စာစုလေးမှာ အသည်းကွဲနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအတွက် ရေးပေးချင်ပါတယ်။

(၁) You should talk to your supportive friend (ကိုယ့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ရင်ဖွင့်ပါ)

ရင်ဖွင့်တဲ့အခါ လူတိုင်းက ပေါ့ပါးသွားကြပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ထမ်းထားတဲ့အထုပ်ကြီးကို ဖြေချလိုက်သလိုပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရင်ဖွင့်တဲ့အခါ ကိုယ် ရင်ဖွင့်လိုက်တဲ့လူက ကိုယ့်အပေါ် စစ်မှန်တဲ့သူငယ်ချင်း real friend ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် empathy & sympathy ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ သူချင်းစာတရား ရှိတဲ့သူ၊ ပါးစပ်လုံတဲ့သူကိုသာ ရင်ဖွင့်ရပါမယ်။

အသည်းကွဲခါစဆို စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေ အများကြီးပါ။ ကိုယ်က အခြားလူကို ရင်မဖွင့်ဘဲ သိမ်းထားမယ်၊ မျိုသိပ်ထားမယ်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ပိုဖြစ်အောင်လုပ်နေသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်ပြီး စိတ်ထဲကခံစားချက်တွေကို လွှတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သင့်ရင်ထဲ ပေါ့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် “ပြောကြည့်လိုက်လေ ရင်ထဲ ပေါ့သွားတာပေါ့” ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

(၂) Sleep, eat and exercise (အိပ်ပါ၊ စားပါ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ)

အသည်းကွဲခါစမှာ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အခန်းအောင်းတာ

Dear Friends

ထက် ကျွန်တော် အကြံပေးချင်တာက အိပ်ချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။ Healthy food (ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ) ကိုစားပါ။ ဒါ့အပြင် ထိုင်မနေဘဲ gym သွားတာဖြစ်ဖြစ်၊ Zumba ကတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်လိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ချွေးထွက်တော့ New energy၊ New vibe ကို ခံစားစေရမဲ့အပြင် လန်းဆန်းပြီး productive ဖြစ်စေပါတယ်။ အသည်းကွဲပြီးပြီးချင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲကြည့်ပြီး “အသည်းကွဲပြီးမှ ပိုလှလာတယ်” တွေးမိရင်လည်း စိတ်ခွန်အားတစ်ခု ရတာပဲ။

(၃) Meet new people and your friends (လူသစ်တွေနဲ့ တွေ့ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ပါ)

လူသစ်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မတူညီတဲ့ conversation တွေနဲ့ ကိုယ့်အတွက် idea အသစ်တွေလည်း ရသလို အသည်းကွဲထားလို့ ဝင်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေလည်း အလိုလိုပျောက်သွားပါတယ်။ လူသစ်တွေ ရတာကြောင့် ကိုယ့်အတွက် မတူညီတဲ့ energy တွေ၊ မတူညီတဲ့ vibe တွေကို ခံစားရစေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စကားတွေ ပြောလိုက်၊ ပျော်စရာတွေ ပြောလိုက်၊ ဟာသတွေ ပြောရင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဖြစ်စေတာပဲ။ ကျွန်တော်က စိတ်ညစ်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရယ်စရာတွေပြောပြီး ရယ်ပစ်လိုက်တာပဲ။

(၄) Self-discovery & self-love (မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း)

တကယ်တော့ အသည်းကွဲတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အမြင်

အရ နောက် Level တစ်ခုကို တက်ခြင်းပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် New beginning ပေါ့။ ဒီလိုအချိန်ဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ တောင် မသိဘဲ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့အရာတွေကို ရှာဖွေဖို့ အချိန်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီလို ဘဝမှာပျောက်ဆုံးနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံတွေ၊ တော်တဲ့အရာတွေ ရှာဖွေခြင်းကို self-discovery လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် လူအများစုက self-love ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကိုချစ်တဲ့ အချစ်တွေ အားနည်းကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်ဘဲ အခြားလူကို ချစ်တဲ့အခါ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းအများစုကို အသည်းကွဲတဲ့အခါ နောက်ရည်းစားမထားသေးဘဲ self-love practice ကို သေချာလုပ် ခိုင်းပါတယ်။ self-love ရော၊ self-discovery ရော လေ့ကျင့်လို့ရတဲ့ practice သင်တန်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

(၅) Honoring the ending (အဆုံးကို ဂုဏ်ယူခြင်း)

အသည်းကွဲတယ်ဆိုတာ ပြီးသွားတဲ့ အတိတ်ပါ။ ဒီအတိတ် ကို စွဲကိုင်နေရင် ကိုယ်ပဲ နစ်နာရပါတယ်။ အသည်းကွဲလို့ စိတ်ဒဏ်ရာ ရပါတယ်ဆို အတိတ်ကို ထပ်ပြီး စွဲကိုင်ရင် “မိအေး နှစ်ခါနာ” ဖြစ်ရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့ချစ်ခဲ့တုန်းက ကောင်းတာတွေရော၊ ဆိုးတာ တွေရော ရှိကောင်းရှိမယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။ ပြီးရင် လွှတ်ချလိုက်ပါ။ အဆုံးသတ်ကို ဂုဏ်ယူပြီး အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာ တွေကို လွှတ်ချလိုက်ပါ။

ဒါကတော့ ကျွန်တော် အကြံပေးချင်တဲ့ အသည်းကွဲတဲ့အခါ လုပ်ရမဲ့အချက်လေးတွေပါ။ တကယ်တော့ အသည်းကွဲတယ်ဆိုတာ

Dear Friends

ကိုယ့်အတွက် သူဟာ right person မဟုတ်သလို သူ့အတွက် ကိုယ်
ဟာလည်း right person မဟုတ်လို့ပါ။

ဒါကြောင့် အသည်းကွဲတဲ့အခါ It is New beginning. You
are going to be next level ပါ။ အရမ်းမခံစားပါနဲ့။ ပျော်ပျော်နေပါ။
မြန်မြန် Move on နိုင်ကြပါစေလို့ ဒီကနေပဲ ဆုတောင်းပေးပါတယ်
ခင်ဗျ။



Dear friends,

အချစ်ဆိုတာ ပူလောင်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး

ကျွန်တော်ဟာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူငယ်ချင်းတွေ ကြားထဲမှာ တစ်ခုခုဆို အမြဲနားလည်ပေးတတ်တော့ သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့ရဲ့ပြဿနာလေးတွေ၊ အတွင်းရေးလေးတွေကို တိုင်ပင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အမြဲတမ်း ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပြီးသွားတဲ့လူဆိုတော့ အကောင်းဆုံးအဖြေကိုသာ ရှာဖို့ အကြံပေးလေ့ရှိတယ်။

အရွယ်ရောက်လာတော့ သူငယ်ချင်းအများစု လာတိုင်ပင်တာက အခြားအရာတွေထက် 'အချစ်ရေး' ကိစ္စ ပိုများကြတယ်။ “ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို ရှေ့ဆက်ရမလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ ရောက်ရောက်လာကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းအများစုနဲ့ အချစ်ရေးအကြောင်း စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ 'အချစ်' ဆိုတဲ့ definition အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်လေးတွေ နည်းနည်းလွဲနေတာကို တွေ့ရတယ်။

Dear Friends

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေတွေကိုပဲ
ဖြစ်ဖြစ် အချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောနေကျ စကားလေးတစ်ခွန်း
ရှိတယ်။ “အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက် ပေါင်းစည်းခြင်းဆိုရင် အဲဒီရဲ့
နောက်မှာ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပိုတိုးလာရမယ်၊
သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ကူညီပြီး
အောင်မြင်တဲ့လူတွေဖြစ်အောင် supporting ပေးရမယ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့
အချိန်တွေ ပိုများရမယ်” လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ်
ဖွင့်ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ အခုခေတ် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းအများစုက ရည်းစား
ထားပြီဆိုရင် သူတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေက အရင်တုန်းက တစ်ယောက်
တည်း နေတာထက်တောင် ပိုပြီးလျော့ကျသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့
အများစုက ရည်းစားဆိုတာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ နားလည်မှု၊ တစ်ယောက်နဲ့
တစ်ယောက် အားပေးမှုတွေဆိုတာထက် ရည်းစားဆိုတဲ့ နောင်ကြီးရဲ့
နောက်ကွယ်မှာ အမြဲ စိတ်ကောက်၊ စိတ်ဆိုးနေရမယ်၊ သဝန်တိုရ
မယ်၊ တစ်ယောက်ရဲ့ privacy တွေကို တစ်ယောက် သိရမယ်၊ တစ်
နေကုန် အမြဲ စာပို့နေရမယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ ဦးတည်ချက် လွဲသွား
တယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရည်းစားမရခင်တုန်းက
ရည်းစားလိုချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို boost လုပ်ဖို့၊
အခြားလူတစ်ယောက်ဆီက အားပေးမှုတွေ လိုချင်လို့၊ အကောင်းဆုံး
အချိန်တွေ ဖန်တီးဖို့ ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တွေနဲ့ ရည်းစားထားကြ
ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ boost ဖို့
တောင် မပြောပါနဲ့။ ကောင်းတဲ့အချိန်တွေ ဖန်တီးတာထက် တစ်ယောက်
နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ကောက်၊ သဝန်တိုတာကို လိုက်ချောနေရပြီး

ပင်ပန်းတဲ့အချိန်တွေက များလာပါတယ်။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတိုင်းကို ရည်းစားမထားခင် လုပ်ခိုင်းတဲ့အရာလေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးခြင်းပါ။ “What is the definition of Love for U – မင်းအတွက် အချစ်ဆိုတဲ့အရာဟာ ဘာလဲ” ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခိုင်းလေ့ ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုမေးခိုင်းပြီးရင် ရလာတဲ့အဖြေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဲဒီ ဦးတည်ချက်နဲ့ အခြားလူတစ်ယောက်ကို ထားနိုင်ပြီလား။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ရော ဒီဦးတည်ချက်နဲ့ self-love ရှိပြီလား။ ကျွန်တော် အမြဲမေး လေ့ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ relationship တွေမှာ ပြဿနာတက်ကြတာ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်လို့ပါ။ Self-love ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မချစ်တတ်တဲ့လူတစ်ယောက်က အခြားလူတစ်ယောက်ကို သွားချစ်တဲ့အခါ ကိုယ့်မှာမရှိတာကို ပေးနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော် အမြဲပြောသလိုပဲ You can't give what you don't have ပါ။

ဒါကြောင့် အခြားလူတစ်ယောက်ကို ချစ်တော့မယ်ဆိုရင် self-love challenge တွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ (Youtube တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါ သည်)။ အချစ်ရဲ့ definition ကို သေချာဖွင့်ပါ။ ချစ်သူရှိသွားရင် လည်း ကိုယ့် definition ရဲ့ဦးတည်ချက်အတိုင်း သွားပါ။ အကောင်း ဆုံးအချိန်တွေကို ဖန်တီးပါ။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို မြှင့်တင်ပါ။ တစ် ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် support လုပ်ပါ။

အချစ်ဆိုတာ ပူလောင်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်ဆိုတာ နွေးထွေးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အေးချမ်းခြင်းတွေပါ။

Dear friends,

Valentine's day နေ့မှာ ချစ်သူမရှိတဲ့သူတွေ ဖတ်ဖို့

Valentine's Day ကို ချစ်သူများနေ့ဆိုပြီး လူတော်တော်များများ သိကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရည်းစားရှိတဲ့လူတွေက ပန်းစည်းလေးတွေ၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းလေးတွေ အချင်းချင်း ဖလှယ်ကြပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ကြောင်းဖလှယ်ကြတယ်ပေါ့။

February 10 လောက်တည်းက Facebook တို့၊ Instagram တို့မှာ surprise gift ရလို့ ပျော်နေတဲ့သူတွေတင်တဲ့ စာလေးတွေ၊ ရည်းစားရှိပြီး လက်ဆောင်မရလို့ စိတ်ပျက်နေတဲ့ပိုစ့်တွေအပြင် single တွေရဲ့ post တွေကို အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနှစ် 2023 February လမှာ ပိုတွေ့လာရတာက လူတော်တော်များများ Valentine's Day နေ့ကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်လာကြတယ်။ “ငါတို့က အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်မထွက်တော့ဘူး၊ ငါတို့က သူများအတွဲတွေကို ကြည့်ပြီး မသာယာနိုင်ဘူး၊ ကောင်လေး လိုချင်

လိုက်တာ၊ ကောင်မလေး လိုချင်လိုက်တာ” စသည်ဖြင့် post မျိုးစုံကို တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၁၆ ကနေ ၂၅ နှစ်ဝန်းကျင် လေးတွေပေါ့။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ Single တွေကို ပြောချင်တာက

(၁) ချစ်သူစုံတွဲတွေကိုကြည့်ပြီး သူတို့ပျော်နေတာတွေကို မုဒိတာ ပွားလိုက်ပါ။ သူတို့ကိုကြည့်ပြီး မကျေမချမ်းဖြစ်တာထက် စာရင် မုဒိတာပွားတာက သူတို့အပျော်လေးတွေ ကိုယ့်ကို ကူးစက်စေ မှာပါ။

(၂) Duality ဆိုတဲ့သဘောကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ရည်းစားမရှိတဲ့အချိန် ရည်းစားရှိနေတဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီး သူတို့ပျော်ဖို့ကောင်းမှာပဲဆိုပြီး ဇွတ်တွေ တွေးနေတတ်ပါတယ်။ အရာအားလုံးမှာက Duality လို့ခေါ်တဲ့ အဆိုးရော၊ အကောင်းရော ဒွန်တွဲနေတာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့က တစ်ဖက်မှာပျော်နေပေမဲ့ သူတို့အချင်းချင်း အဆင်မပြေနိုင်တာတွေရှိသလို အခြားသော emotional problem တွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သူတို့က ရည်းစားရှိလို့ အမြဲပျော်နေမယ်လို့မတွေးဘဲ ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာရော ရှိနိုင်တဲ့ Duality ရဲ့ သဘောကို မျှတွေးပါ။

(၃) ချစ်သူများနေ့ဆိုတာ ချစ်သူရှိတဲ့လူတွေကို ရည်ညွှန်းတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေကို ချစ်ကြောင်း ပိုပြီးပြသတဲ့အနေနဲ့ လက်ဆောင်တွေပေးတာ၊ ချောကလက်တွေ ကျွေးတာ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ငယ်ငယ်က ချစ်သူများနေ့ ရောက်လို့ ကျောင်းကမုန့်ဈေးတန်းမှာ ချောကလက်တွေ တွေ့ရင် ဝယ်သွားပြီး အိမ်က ပါးပါးရယ်၊ မေမေရယ်ကို ညှခင်း

Dear Friends

ရောက်ရင် ကျွေးဖြစ်တယ်။ ငယ်ငယ်က အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချောကလက်တွေ အပြန်အလှန်တောင် ကျွေးကြသေးတယ်။ ဒီလို ပျော်စရာကောင်းတဲ့နေ့လေးကို ချစ်သူရှိမှ ဖြတ်သန်းလို့ရတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ် ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းပါ။

(၄) Single ဖြစ်နေတဲ့အချိန်တွေကို တန်ဖိုးထားပါ။

လူတစ်ယောက် single ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လောက် ကြာကြာ ဖြစ်နိုင်မလဲ။ လူတိုင်းမှာ Timeline ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ Timeline မှာ ကိုယ်နဲ့ short term relationship ဖြစ်ရမဲ့သူ၊ long term ဖြစ်ရမဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖူးစာရှင် soulmate တွေ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အခုလို single ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ မလောင်နေဘဲ တစ်ယောက်တည်း လွတ်လပ်စွာနေရတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်စွာဖြတ်သန်း လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ၂၄ နာရီကို ကိုယ်ကြိုက်သလို စီမံလို့ရတယ်။ ချစ်သူအတွက်လည်း ပေးစရာမလိုသလို ကိုယ့်အတွက် အားရပါးရ အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်တွေက အကြာကြီးမရဘူးနော်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သာ ဖြတ်သန်းပါ။

(၅) Single ဖြစ်တဲ့အချိန်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေလို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။

Who are you? လို့ မေးလိုက်တာနဲ့ My name is Mg Mg/ Kyaw Kyaw ဆိုတဲ့ ကိုယ့်နာမည်ကို ပြောပြီးတာနဲ့ ဘာဆက်ပြောရ မှန်း မသိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့်အမြင်မှာတော့ Single ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်က “ငါ ဘယ်သူလဲ”၊ “ငါက ဘာကိုကြိုက်တာလဲ”၊ “ငါ့ရဲ့ပုံစံ အစစ်က ဘာလဲ” ဆိုတာကို ရှာဖို့ အကောင်းဆုံးပါ။ တချို့တွေက ပြောကြမယ်။ ဒါတွေက “ငါတို့ သိတာပေါ့”။ အမှန်တော့ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ အမှန်တကယ် real me ဆိုတဲ့ ကိုယ်
အစစ်ကို ရှာဖွေရင်း အရင်က ကိုယ်ထင်တဲ့၊ ကြိုက်တဲ့အရာတွေက
တကယ်မဟုတ်တော့ဘဲ ပြောင်းလဲသွားတာတွေ အများကြီးပါ။ real
me ကိုယ်အစစ်ကို ရှာဖွေပြီးသွားမှ ချစ်သူရှာတာက အကောင်းဆုံးပါ။
self-awareness လည်း ပိုကောင်းသွားသလို မိမိကြိုက်တဲ့ partner
ရဲ့ type ကိုလည်း အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်မှာပါ။

ဒီစာလေးတွေက ချစ်သူများနေ့မှာ စိတ်ညစ်နေမဲ့ Single
လေးတွေကို အားပေးရင်း ရေးဖြစ်သွားတာပါ။ အရာအားလုံးမှာ
ကောင်းတာနဲ့ ဆိုးတာ အမြဲရှိနေတာမို့ အတွဲတွေကိုလည်း မဝေဖန်
သလို၊ single တွေကိုလည်း မဝေဖန်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့
နေ့လေး ဖြစ်ပါစေ။

၁၄၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၂၃



Part (7)

Habit

Dear friends,

ခဏလေးပါပဲ

ကျွန်တော်ကလေး အရင်က တစ်ခုခုလုပ်ဖို့၊ တစ်ခုခုစဖို့ဆိုရင် သိပ်ပျင်းတဲ့အထဲမှာပါတယ်။ မလုပ်ခင်ကတည်းက ဒါကြီးက ဘယ်လောက်တောင် ကြာမှာ၊ ဘယ်လိုတောင် လုပ်ရမှာဆိုပြီး ကြိုစိတ်ညစ်နေလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလိုတွေလုပ်ရင်း ကျွန်တော်ဟာ များသောအားဖြင့် တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။

အခုနောက်ပိုင်း ကျွန်တော် အလုပ်တစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲပြောဖြစ်တဲ့စကားလေးက “ခဏလေးပါပဲ” ဆိုတဲ့ စကားလေးပါ။ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ပျင်းနေရင်တောင် “ငါ သုံးမိနစ်လောက်တော့ လုပ်လိုက်မယ်၊ ခဏလေးပါပဲ” ဆိုပြီး လုပ်လိုက်တယ်။ တကယ့်တကယ်တော့ အလုပ်ထဲမှာမျောပြီး သုံးမိနစ်မက အများကြီး လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီ “ခဏလေးပါပဲ” ဆိုတဲ့ စကားလေးကို ကျွန်တော် ဝိတ်ချ

တုန်းက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခါနီးတိုင်း မလုပ်ရသေးဘူး ခန္ဓာကိုယ်နာမှာ၊ ပင်ပန်းမှာ ကြုံတွေးပြီး မလုပ်ချင်တဲ့အခါ “ခဏလေးပါပဲ၊ လုပ်လိုက်မယ်၊ ခဏဆိုရင် ဘယ်လောက်မှ မပင်ပန်းပါဘူး” ဆိုပြီး လုပ်လိုက်တာ လေ့ကျင့်ခန်း အကြာကြီး လုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဒါဟာ self-motivation မိမိကိုယ်ကို ခွန်အားပြန်ပေးခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့က တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ဆို motivation ဆိုပြီး အကြီးကြီးတွေသာ လိုက်ရှာနေတာ။ တကယ်တော့ ဒီလို ကိုယ့်အတွက် ခွန်အားပေးတဲ့ self-motivation တွေကလည်း တစ်ခုခု အောင်မြင်ဖို့ key တစ်ခု ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးက တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်နှနာရီလုပ်မှာ၊ ဒါမှပြီးမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မှာ ဆိုပြီး တွေးတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က အခုနောက်ပိုင်း ဘယ်နှနာရီလုပ်မှ ဘယ်လိုလုပ်မှာ ဆိုတာတွေထက် consistency ဆိုတဲ့ ရေရှည်နဲ့ အဆက်မပြတ် လုပ်နိုင်တဲ့အပေါ်ကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ကိုရီးယားဘာသာစကားကိုလည်း လေ့လာနေတော့ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် အရမ်းအလုပ်ရှုပ်တဲ့နေ့ဆို ခဏလေးပဲ၊ ၃ မိနစ်လောက် vocabulary လေး မှတ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် grammar လေး လုပ်မယ်ဆိုပြီး နေ့စဉ်မပျက်အောင် “ခဏလေးပါပဲ” ဆိုပြီး လုပ်ဖြစ်တယ်။

အရင်ကသာဆို အချိန်မလောက်လို့၊ အဆင်မပြေလို့ဆိုပြီး လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို “ခဏလေးပါပဲ” က နောက်တစ်ခု ဘာကိုပါ ကောင်းစေလဲဆိုတော့ ကောက်ရိုးမီးဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံကိုပါ

Dear Friends

ပျောက်စေပါတယ်။ နေ့စဉ် “ခဏလေးပါပဲ” ဆိုပြီး အမြဲလုပ်ဖြစ်နေ
တော့ အလုပ်တစ်ခုက လုပ်လိုက်၊ မလုပ်လိုက် မဖြစ်တော့ဘဲ အမြဲ
လုပ်ဖြစ်နေပြီး ဒီအလုပ်အတွက် ကောက်ရိုးမီးမဖြစ်တော့ဘဲ အောင်
မြင်မှုဆီ ဦးတည်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ခဏလေးပါပဲ” ဒီနေ့
ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုခုကို မပျက်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။



Dear friends,

Let's read

(၁) Books are passion of my life

စာအုပ်တွေဆိုတာ ကျွန်တော့်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ vitamin လေးတွေပါ။ အခုဆို စာအုပ်ဖတ်ရတာ၊ ဝယ်ရတာကို အရမ်းနှစ်ခြိုက်မိပါတယ်။ ကျွန်တော် စာအုပ်တွေကို တော်တော်ကြိုက်လာတာ ၂ နှစ်လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ၂ နှစ်အတွင်း စာအုပ်တွေ အစဉ်မပြတ် ဖတ်ဖြစ်တယ်။

၂၀၁၉ လောက်တုန်းကဆို ကျွန်တော်က စာဖတ်ရမှာ သိပ်ကြောက်တဲ့သူပါ။ အိမ်ကမေမေက စာတွေဖတ်ခိုင်းရင်တောင် ပတ်ပြေးနေတတ်တာ။ အခုတော့ books are passion of my life ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

ဘာကြောင့် အခုလို စာအုပ်တွေကို ကြိုက်လာရလဲဆိုတော့ ၂၀၂၀ မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ weight loss journey ကို ဖြတ်သန်းခဲ့တုန်းက ကျွန်တော့် trainer က ကျွန်တော့်ကို စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ဖတ်ဖို့

ငှားခဲ့ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် အဲဒီတုန်းက စာဖတ်ရမှာ ကြောက်တဲ့သူပီပီ သူငှားတဲ့စာအုပ်ကို မဖတ်ဘူးလို့ ငြင်းခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူက ကျွန်တော့်ကို စာဖတ်ချင်လာအောင် ဒီစကား လေးနဲ့ ဆွဲဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ “သားသာ reading habit ကို စလိုက် မယ်ဆို ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူသားလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမှာ” ဆိုတဲ့ စကားလေးပါပဲ။ အဲဒီစကားကြောင့် ကျွန်တော် ဖတ်မယ်ဆိုပြီး ယူ သွားလိုက်တာ စာအုပ်လေးပြီးဖို့ ၃ လလောက် ကြာခဲ့ပါတယ်။

ဖတ်ဖြစ်လိုက် မဖတ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ပေါ့။ အခုတော့ အဲဒီက ရလိုက်တဲ့ habit လေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။

(၂) Books make me feel productive and positive

ကျွန်တော် စာအုပ်ဖတ်ရင်းနဲ့ ၂၀၂၀ ရောက်တော့ သုံးအုပ် ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၂၀၂၁ မှာတော့ ၅၅ အုပ်ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီနှစ် အတွင်းတော့ တော်တော်များများ ပိုဖတ်ဖြစ်လာတယ်။ စာအုပ်ဖတ် ခြင်းက ကျွန်တော့်အတွက် productive ဖြစ်ပြီး positive အရမ်း ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆို negative mindset ကနေ positive mindset ကို နည်းနည်းဆီကနေ အခုဆို တော်တော်ကောင်းတဲ့ progress လေး ရလာပါပြီ။ လူတိုင်းကိုအမြင် မြင့်မြင့်မားမားနဲ့ ကြည့်တတ် ခြင်းက ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အရမ်းအဆင်ပြေစေပါတယ်။

(၃) Books make me creative

စာအုပ်တွေဖတ်တိုင်း ကျွန်တော့်အတွက် အမြင်တွေ အများ ကြီးရလာပြီး idea ကောင်းတွေလည်း တော်တော်များများ ရလာစေ

ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် မသိတဲ့အရာတွေ၊ idea ကောင်းတွေ ထွက်လာခြင်းက ထိပါးစိတ်ထက်တောင် ကျွန်တော် ပျော်မိပါတယ်။

(၄) Books me feel special

ကျွန်တော့်အတွက် စာဖတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျင့်တစ်ခု ရလာတာက ဘဝမှာရလာမဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို စာတွေ့အနေနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရရှိလိုက်သလိုပါပဲ။

အရာရာတိုင်းကို ကြောက်ရွံ့မနေဘဲ ကြုံတွေ့ဖို့ readyဖြစ်အောင် စာအုပ်တွေက သင်ပေးပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို ပိုပြီး organisedဖြစ်လာစေပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ passion တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေခဲ့ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စာအုပ်တွေက ကျွန်တော့်အတွက် ရတနာသိုက်တွေ ဖြစ်သလို၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေပေးနိုင်တဲ့ vitamin လေးတွေပါပဲ။ အခုဆို ကျွန်တော် ၂ နှစ်အတွင်း စာအုပ်ရှစ်ဆယ်ကျော် ဖတ်လိုပြီးခဲ့ပါပြီ။ အခုအချိန်မှာ ကျွန်တော့်ကို စာဖတ်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့် trainer ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်လျက်ပါ။ အခုလိုသူ တိုက်တွန်းခဲ့တဲ့ အကျင့်လေးကြောင့် ကျွန်တော် ဘဝကပေးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ်ဆိုတာ ယုံကြည်လျက်ပါ။

That's for U.

May 14, 2022



Dear friends,

Practice Self-control

လူတော်တော်များများက သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်ဟာတွေ လုပ်ရင် ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာတွေလုပ်ရင် မကောင်းဘူးဆိုတာ သိကြတယ်။ ဥပမာ - ကျန်းမာဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အစားအစာတွေ စားရမယ်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းဖို့ တရားထိုင်ရမယ် စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝအတွက် ဘယ်ဟာတွေက ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာတွေက မကောင်းဘူးဆိုတာ သိကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကောင်းတာတွေလုပ်ပြီးဆို ခဏတာလောက်ပဲ လုပ်ဖြစ်ပြီး ပြီးဆုံးအောင်မလုပ်နိုင်တာ self-control လို့ခေါ်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအားနည်းလို့ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပြောချက်အရ self-control အားကောင်းတဲ့သူတွေက သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ သူတို့ရည်မှန်းချက်တွေကို အလွယ်တကူ ရောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ကျွန်တော့်ဘဝကို negative circle မှ positive circle ကို

ပြောင်းခဲ့တုန်းက ဒီ self-control ကို သင်တန်းတွေတက်ပြီး လေ့လာ
ခဲ့ပါတယ်။ self-control ဆိုတာကလေ ကျွန်တော်တို့ body လိုပဲ
အားကောင်းလာအောင်၊ သန်မာလာအောင် train လို့ ရတယ်။ ပြီးတော့
self-control က energy လိုပဲ ကူးစက်တတ်တဲ့ သဘောသဘာဝ
ရှိတယ်။

ဥပမာ ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာက အရွက် သိပ်မစားကြဘူး။ အသား
တွေပဲ စားဖြစ်ကြတယ်။ ကျွန်တော် ဝိတ်စချတော့ အိမ်မှာ အရွက်စားတဲ့
အလေ့အထလေးကို စလုပ်လိုက်တာ အခုဆို တစ်အိမ်လုံး အရွက်စား
တဲ့ အလေ့အကျင့်လေး ရသွားကြပြီ။

ပြီးတော့ အိမ်မှာက ပါးပါးရယ်၊ မေမေရယ်၊ အန်တီရယ်က
အသန့်အလွန်ကြိုက်ကြတယ်။ သူတို့အခန်းတွေဆို သန့်ရှင်းနေတာ
ပဲ။ ကျွန်တော် အရင်တုန်းက အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမှာ သိပ်ပျင်း
တာ။ အခုဆို ကျွန်တော်လည်း အခန်းညစ်ပတ်ရင် မနေတတ်တော့ပါ
ဘူး။ ဒါဟာ self-control ရဲ့ ကူးစက်တတ်ခြင်း သဘောသဘာဝပါ။

ဒါဆိုရင် self-control ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

(၁) အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။

သတိထားမိလား မသိဘူး။ မနက်ခင်းနိုးချိန်ဆို ကျွန်တော်တို့
လန်းဆန်းပြီး လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေ အများကြီး ပြီးမြောက်တယ်။ စိတ်
ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွတယ်ဆိုတာ အိပ်ရေးဝထားတော့ self-control
အလိုလို အားကောင်းစေပါတယ်။ လေ့လာချက်တွေအရ လူတစ်ယောက်
က အိပ်ချိန် ၆-၈ နာရီအတွင်း အိပ်သင့်ပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းကလည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အကောင်းဆုံး
အားဆေးပါပဲ။ You know, the power of sleeping. ပြီးတော့ အိပ်ရေး
မဝရင် ဒေါသတွေ အလိုလိုထွက်ပြီး တစ်ခုခုဆို မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်

Dear Friends

စိတ် အလွန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ၂၀၂၀ လောက်က ညဆို ဖုန်း အရမ်းသုံးပြီး ၃ နာရီလောက်မှ အိပ်ဖြစ်တယ်။

အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဘာရလဲဆိုတော့ အိမ်ကလူတွေနဲ့ မတည့် တော့ပါဘူး။ ဒေါသတွေ အလွန်ထွက်တတ်လာတယ်။ ကံကောင်း တယ် ပြောရမလား ဝိတ်ချတဲ့ကာလဆိုတော့ Trainer က ညဆို messenger ကနေ အိပ်ဖို့ လာသတိပေးတော့ အစောအိပ်ဖြစ်သွား တယ်။ စောစောအိပ်ခြင်းက self-control အတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးပါ။

(၂) stress နဲ့ self-control က အတူမနေ

ကျွန်တော်တို့မှာ stress တွေ အလွန်များနေရင် self-control က အလိုလို လျော့ကျစေပါတယ်။ ကျွန်တော် ဝိတ်ချတုန်းက တစ်ခုခု အတွက် stress ဖြစ်ပြီဆို တစ်နေ့ကုန် သေချာစားခဲ့သမျှ ည ၈ နာရီ ကျရင် အပြင်ထွက်ပြီး street food တွေ စားပြီပဲ။

ဒါကြောင့် မလိုအပ်တဲ့ stress တွေ ဝင်လာပြီဆို သတိထား ပြီး reflection (မိမိကိုယ်ကိုသုံးသပ်ခြင်း) လုပ်ကြည့်ပြီး stress လျော့ အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ self-control ကောင်းလာရုံသာမက နေ့စဉ် ဘဝမှာ နေရတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။

(၃) Find more motivation for your goal

ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်အတွက် ကိုယ့်ကိုအားတက်စေမဲ့ အရာတစ်ခု ထားထားပါ။ ကျွန်တော် ဝိတ်ချဖို့ ဖြစ်စေခဲ့တာက မင်းသားတစ် ယောက်ပုံကို ကြည့်လိုက်မိလို့ပါ။ ငါလည်း သူ့လို ချောချင်လိုက်တာ၊ ငါ့မျက်နှာက အဆီတွေမရှိရင် ချောမှာပါ စသည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ ပင်ပန်းတိုင်း သူ့ပုံကို သွားကြည့်ဖြစ်တယ်။ You know

အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် wallpaper တောင် ထားထားတာ။ ပြီးတော့ စာဖတ်တဲ့အလေ့အကျင့် စလုပ်တုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော် ဖြစ်ချင်တဲ့၊ စကားပြောကောင်းတဲ့လူတွေကို ပြေးမြင်ပြီး စာဖတ်ဖြစ်အောင် အားယူခဲ့ပါတယ်။

(၄) Eat healthy food

တကယ်တော့လေ ကျန်းမာတဲ့ အစားအစာတွေစားတဲ့အခါ self-control ကို ပိုပြီးအားကောင်းစေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အပြင် စာတွေ စားတဲ့နေ့ဆို လူကအိပြီး မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ Healthy food တွေ စားတဲ့အခါ တက်ကြွပြီး self-control တွေ ပိုပြီးကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

(၅) Choose environment

Self-control ကောင်းဖို့ဆို ပတ်ဝန်းကျင်က သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အပြင်စာရှောင်တဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်နေတဲ့ အချိန် ဘေးကသူငယ်ချင်းက အပြင်စာစားဖို့ တိုက်တွန်းနေတယ်ဆို ဒါက ကျွန်တော်တို့ self-control အားလျော့ပြီး ကျွန်တော်တို့ goal တွေကို ပိတ်ပင်စေပါတယ်။ ကိုယ်က ဆေးလိပ်ဖြတ်တယ်ဆို မိဘကလည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ အားပေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် self-control အားကောင်းဖို့ ပိုပြီး အထောက်အကူပြုစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တည်ရှိနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အရာတစ်ခုဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ရတာမဟုတ်လို့ self-control ကလည်း အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ တကယ်လို့

Dear Friends

ကျွန်တော်တို့မှာ self-control တွေအားကောင်းလာပြီဆို သေချာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တဲ့ goals တွေ မကြာခင် ဖြစ်မြောက်တော့မှာပါ။

တကယ်တော့ ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ ကောက်ရိုးမီးမဖြစ်ဖို့ self-control က တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ Self-control အားကောင်းသွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်တဲ့အခါ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် self-control အားကောင်းစေမဲ့ အချက်လေးတွေ practice လုပ်ပြီး လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အလုပ်တွေ တစ်စိုက်မတ်မတ် ဖြစ်စေဖို့ ဒီစာလေးကို ရေးလိုက်ပါတယ်။

Feb 2, 2023

That's for U by Paing



Dear friends,

Need Vs Want

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူသားတိုင်းက wantဆိုတဲ့ အရာတွေအတွက် အလုပ်တွေ လုပ်ကြ၊ ပိုက်ဆံတွေ ရှာကြပါတယ်... ဒီဟာလေး ဝယ် ချင်လိုက်တာ... ဟိုဟာလေးလည်း စားချင်တယ်... ဟိုနေရာလေး လည်း ရောက်ဖူးချင်တယ်... စသည်ဖြင့် ချင်တယ် ဆိုတဲ့ want အတွက် လိုက်နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင်ပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ရောက်ကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့ perfection - ပြီးပြည့်စုံမှုတွေကို ကြည့် တာထက် imperfection - မပြီးပြည့်စုံမှုတွေကို လိုက်ကြည့်ပြီး တစ်ခု ခုဆို လုပ်ချင်တာတွေ၊ ဝယ်ချင်တာတွေက ပိုပြီးများလာပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် အသုံးတည့်လား၊ အသုံးမတည့်လား မစဉ်းစား တော့ဘဲ လိုင်းပေါ်မှာတွေ့တာနဲ့ တန်းပြီးဝယ်လိုက်တာတို့... တစ်ခုခု ဆို လိုချင်စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ ဘာမှမစဉ်းစားဘဲ စိတ်ရဲ့လိုချင်မှုနောက်ကို လိုက်ပြီး လိုချင်သမျှ အကုန်ဝယ်ပါတယ်။

Dear Friends

လူဆိုတာ Limit ရှိတယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း တချို့အရာတွေက လိုချင်ပေမဲ့ ဝယ်လို့မရတဲ့၊ မဝယ်နိုင်တဲ့ အရာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်... အဲဒီလို အချိန်ရောက်လာပြီဆိုရင် ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်တွေကျ၊ စိတ်တွေတိုပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

Need နဲ့ want ကို မခွဲခြားတတ်ဘဲ want - လိုချင်မှုနောက်ကို လိုက်နေတဲ့အချိန် ကျွန်တော် စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ထဲက article လေး တစ်ခုကို ဖတ်မိပါတယ်။ “လိုအပ်မှုနဲ့ လိုချင်မှုကို ခွဲခြားပါ” တဲ့။

အဲဒီအချိန်ကျမှ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ အလင်းပွင့်သွားသလို ဘွား ခနဲ မျက်လုံးထဲမှာ ပေါ်သွားတယ်။ “ငါ want နောက်ကို သိပ်လိုက် နေပြီပဲ” ကျွန်တော့်အမေက ပိုက်ဆံနဲ့ပတ်သက်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ် တဲ့ လူဆိုတော့ ပစ္စည်းတွေဝယ်တဲ့အခါ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဝယ်ယူခြင်းဖြစ်ဖို့ အမြဲမှာလေ့ရှိတယ်။

အဲဒီစကားလေးကိုလည်း “Need နဲ့ Want” ခွဲခြားတတ်တဲ့ အချိန်မှ ပိုပြီးမြင်လာပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဝယ်ယူခြင်း ဆိုတာက တော့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်ယူတဲ့အခါမှာ တန်းမဝယ်လိုက်ဘဲ နံပါတ် (၁) ဒီပစ္စည်းက တကယ်လိုအပ်တာလား။ နံပါတ် (၂) ကိုယ့်အတွက် အခုဝယ်မှဖြစ်မှာလား။ ဆိုပြီး စဉ်းစားခြင်းပါ။

နဲ့စဉ်ဘဝမှာ လူသားတိုင်းအတွက် want တွေက များသလို Need တွေလည်း သိပ်ကိုများပါတယ်။ Maslow's Hierarchy of Human Need အရဆို လူတွေမှာ Physiology needs, Safety needs, Belonging needs, Esteem needs နဲ့ Self-actualisation needs ဆိုပြီး အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။

Physiology needs နဲ့ Safety needs ဆိုတာကတော့ အခြေခံ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Physiology needs ကတော့ စားဝတ် နေရေး ဖြစ်ပါတယ်။ Safety needs ကတော့ လူသားတိုင်းအတွက်

လုံခြုံမှုနှင့် ကာကွယ်ရေးလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Basic need တွေဟာ ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ်ဘဝမှာ မဖြစ်မနေ သုံးနေရတဲ့ အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ Physiology needs စားဝတ်နေရေးဆိုရင် မြန်မာစာလုံးပေါင်းအရ ပြောတော့သာ စကားလုံးလေးလုံးပဲရှိတာ တကယ်တော့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ ဖြည့်ဆည်းရတာတွေက အများကြီးပါ။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ Need နဲ့ want ကို ခွဲခြားတတ်ခြင်းက ငွေရေးကြေးရေးအရ အောင်မြင်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ Need နဲ့ want ခွဲခြားတတ်ပြီး want တွေကို လျှော့ချနိုင်တဲ့အခါ ပိုက်ဆံတွေပိုပြီး စုမိလာသလို၊ အသုံးစရိတ်တွေလည်း ပိုပြီးလျော့ကျလာပါလိမ့်မယ်။

Want တွေကို လျှော့ချပြီး ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် emergency money စုပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ Emergency money - အရေးပေါ်ငွေ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိကိုရှိသင့်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ဆေးရုံတက်ရတဲ့အခါ အရေးပေါ်ကိစ္စတွေ သုံးရတဲ့အခါ ထုတ်သုံးရမဲ့ ပိုက်ဆံပါ။

Emergency money ရှိလာတဲ့အခါ အရေးပေါ်ကိစ္စတွေရှိလည်း အခြားလူကို အကူအညီတောင်းစရာ မလိုတော့သလို မလိုအပ်တော့တဲ့ အကြွေးတွေလည်း မတင်တော့ပါဘူး။ Need နဲ့ want ခွဲခြားတတ်ပြီး want တွေလျှော့ချနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး practice ကတော့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်ခါနီးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။

“ဒါဟာ တကယ်အသုံးလိုရဲ့လား။ တကယ်လိုအပ်တာလား။”



Part (8)

Yourself

Dear friends,

We have different timelines

ကျွန်တော့်အသက် ၁၈ နှစ်၊ ၁၉ နှစ်လောက်မှာ depression စိတ်ဓာတ်ကျတာ ခံစားခဲ့ရတဲ့အချိန် အတော့်ကို များပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော် social media ကို အတော်သုံးသလို၊ social media က ကျွန်တော်နဲ့ရွယ်တူ influencer တွေ၊ model တွေကို ကြည့်လိုက်တိုင်း အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုတွေ အများကြီးရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီလိုအချိန် ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းတွေ အများကြီးထုတ်မိပါတယ်။ “သူတို့က အောင်မြင်ကျော်ကြားပြီး ငါက ဘာလို့မအောင်မြင်တာလဲ၊ ငါ့ဘဝက ဒီအတိုင်းကြီးပဲ သွားတော့မှာလား” စသည်ဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘဲ အမှောင်ထဲမှာ ပိတ်မိခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ weight loss journey မှာ New me အနေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလုံးကို ပြောင်းလဲတဲ့

အချိန်တုန်းက psychology သင်တန်းတွေ၊ motivational speech စိတ်ခွန်အားတက်ကြွစေတဲ့ စကားတွေ အများကြီး ရခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုနားထောင်ရင်း ကျွန်တော့်ကို အလင်းတွေ သွားစေခဲ့တာက "different timeline - မတူညီတဲ့အချိန်ဇယား" ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးပါ။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့အချိန်ဇယားကိုယ်စီ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ လူတွေရဲ့ timeline နဲ့ ပတ်သက်ရင် stereotype (ပုံသေပုံစံ) တွေက သိပ်ကိုများပါတယ်။ ဥပမာ - အသက် ၁၆ မှာ ဆယ်တန်းအောင်ရမယ်၊ အသက် ၂၂ မှာ ဘွဲ့ရရမယ်၊ အသက် ၂၃ မှာ အလုပ်အကိုင်ရှိရမယ်၊ အသက် ၂၅ မှာ အိမ်ထောင်ပြုရမယ်၊ အသက် ၃၀ မှာ ရာထူးတိုးရမယ်၊ အသက် ၄၀ မှာ ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်တဲ့ မိသားစုတစ်ခုရှိရမယ် ဆိုတဲ့ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တွေက stereotype ပါ။

ဒါတွေကြောင့် လူအများကြီးက ကိုယ့်ဘဝရဲ့ timeline မှာ အခြားလူတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီး stereotype အတိုင်းမဖြစ်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာတို့၊ ပူပန်သောက ရောက်ကြတာတို့ အရမ်းဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ timeline ကို အခြားလူတွေရဲ့ timeline နဲ့ ယှဉ်ပြီး စိတ်သောကတွေ အများကြီးရခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒီစာကို ရေးဖြစ်တယ်ဆိုတာ different timeline ဆိုတာလေးကို နားလည်စေချင်တာပါ။ ဘဝနေထိုင်နည်း သင်တန်းတွေမှာ ပြောသလိုပဲ "အခြားလူတွေက အသက် ၂၀ မှာ ဘွဲ့ရပေမဲ့ ကိုယ်က အသက် ၃၀ မှာ ရတာလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြားလူတွေလောက် ဘွဲ့စောစောမရပေမဲ့ ကိုယ်က အလုပ်စောရတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အခြားလူက အသက် ၂၅ မှာ အိမ်ထောင်ကျပေမဲ့ ကိုယ်က အသက် ၃၅ မှ အိမ်ထောင်ကျဖို့ ready ဖြစ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်"

Dear Friends

ဒါဟာ different timelines ပါပဲ။

Different timeline နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူအများစုပြောကြတာက KFC ရဲ့ ပိုင်ရှင်ပါပဲ။ KFC ပိုင်ရှင်တောင် အသက် ၆၀ ကျော်မှ ချမ်းသာသေးတာပဲ၊ ငါတို့လည်း ကြိုစားလို့ရပါသေးတယ် ပြောကြတာပါ။

တကယ်တော့ လူတိုင်းက different authenticities မတူညီတဲ့ စစ်မှန်ခြင်းတွေနဲ့ မွေးလာတာပါ။

ဒီမတူညီတဲ့ စစ်မှန်ခြင်းတွေမှာ timeline ဆိုတဲ့ အရာတစ်ခုကလည်း မတူညီခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ အခြားလူတွေရဲ့ timeline ကို လိုက်ကြည့်ပြီး “ဟိုလူကတော့ ဘာဖြစ်နေပြီ၊ ဘယ်လို အောင်မြင်နေပြီ” ဆိုတာကို လိုက်ကြည့်ပြီး မခံစားစေချင်ပါဘူး။

“The time is now အချိန်ဆိုတာ ယခုပါပဲ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အခြားလူတွေရဲ့ timeline ကို လိုက်ကြည့်မနေဘဲ ကိုယ် လုပ်ချင်တာတွေ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ သင်ယူချင်တာတွေကို အခုပဲ အကောင်အထည်ဖော်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ အခြားလူတွေနဲ့ မတူတဲ့ timeline ကို ကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းစေချင်ပါတယ်။



Dear friends,

Test your personalities

ကျွန်တော်တို့လူအများစုက personalities ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ extrovert အပြင်စွဲပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ introvert အတွင်းစွဲပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီး အများစု သိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရင်တုန်းက ဆိုရင် လူအများစုက personalities ဆိုရင် ဘောင်တစ်ခုတည်းကနေ ပေတံတစ်ခုနဲ့ တိုင်းပြီး ပြောကြပါတယ်။

“စကားပြောကောင်းမှ၊ နှုတ်ချိုမှ၊ သွက်လက်မှ” စသည်ဖြင့် ဒီလိုအရာတွေရှိမှ personality ကောင်းသူ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းသူလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားနည်းတဲ့သူ ကလည်း စကားပြောကောင်းအောင် မရမက ကြိုးစားကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အလုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ရတာ ကြိုက်တဲ့သူကလည်း သွက်လက်မှဆိုပြီး မရမက ကြိုးစားကြပါတယ်။

ကြာလာတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ personality အစစ် အမှန် မဟုတ်တော့ မျက်နှာဖုံး တပ်ထားသလိုဖြစ်ပြီး အရမ်းပင်ပန်းရ

Dear Friends

ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် introvert က extrovert ဖြစ်လို့ မရသလို extrovert ကလည်း introvert ဖြစ်လို့ မရပါဘူး။ အမှန်တော့ လူတွေက ဘောင်တွေ၊ ပေတံတွေကို ဖယ်ပြီးကြည့်ရင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုင်းက အဆိုး၊ အကောင်း ဒွန်တွဲပြီးရှိပါတယ်။ ဒါက လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ သဘောသဘာဝပါ။

ဒါပေမဲ့ လူတွေက personality ကောင်းတာကို perfect ပြည့်စုံခြင်း ဆိုတာနဲ့ တွဲမှတ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ ပြည့်စုံတဲ့သူဟာလည်း မရှိသလို ပြည့်စုံတိုင်းလည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လို personalities မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းတွေကို ပိုကောင်းအောင်ကြိုးစားပြီး အဆိုးတွေကို လက်ခံပြီး ပိုကောင်းအောင် နေမယ်ဆို ကောင်းတဲ့ personality ပါပဲ။

၂၀၂၂၊ ၆ လပိုင်းလောက်မှာ extrovert, introvert ပဲ သိတဲ့ ကျွန်တော်တစ်ယောက် အမေ Lily (Lay counselling) သင်တန်းကနေ personalities နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ အားရပါးရသင်ခဲ့ရတယ်။ ဒါ့အပြင် ၈ လပိုင်းလောက်မှာ ဆရာမ ထက်ထက်ထွန်းရဲ့ “ငါဘယ်သူလဲ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးဖတ်ပြီး လူတွေရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်ပုံစံတွေကို နားလည်သွားတယ်။

Enneagram test မှာတော့ Personality ၉ မျိုးအကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူကိုးမျိုးပေါ့။

- (၁) The perfectionist (စေ့စပ်သေချာသူ)
- (၂) The caregiver (ပေးဆပ်သူ)
- (၃) The achiever (အောင်မြင်မှုကို ရယူသူ)
- (၄) The individualist (ကိုယ်ပိုင်ဟန်ရှိသူ)
- (၅) The investigator (စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ)
- (၆) The loyalist (သစ္စာရှိသောသူ)

(၇) The enthusiast (စိတ်အားထက်သန်သူ)

(၈) The challenger (စိန်ခေါ်တတ်သူ)

(၉) The peacemaker (ငြိမ်းချမ်းမှုရယူသူ)

ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့သိတဲ့ extrovert, introvert

ဆိုတာထက် ဒီ personality ၉ မျိုးထဲက ကိုယ့် personality က ဘာလဲ

ဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံ

တွေ၊ ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေသွားရမလဲ၊ ဘဝအတွက် လမ်းကြောင်း

လေးတွေ ရှိတာနဲ့ တူတူပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့် personality

ကို တိတိကျကျ သိလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်အတွက် self-awareness

သိသိသာသာ ကောင်းလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် personality

ကို ရှာကြည့်ပါ။ self-discovery ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်

ရှာဖွေတွေ့ရှိတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

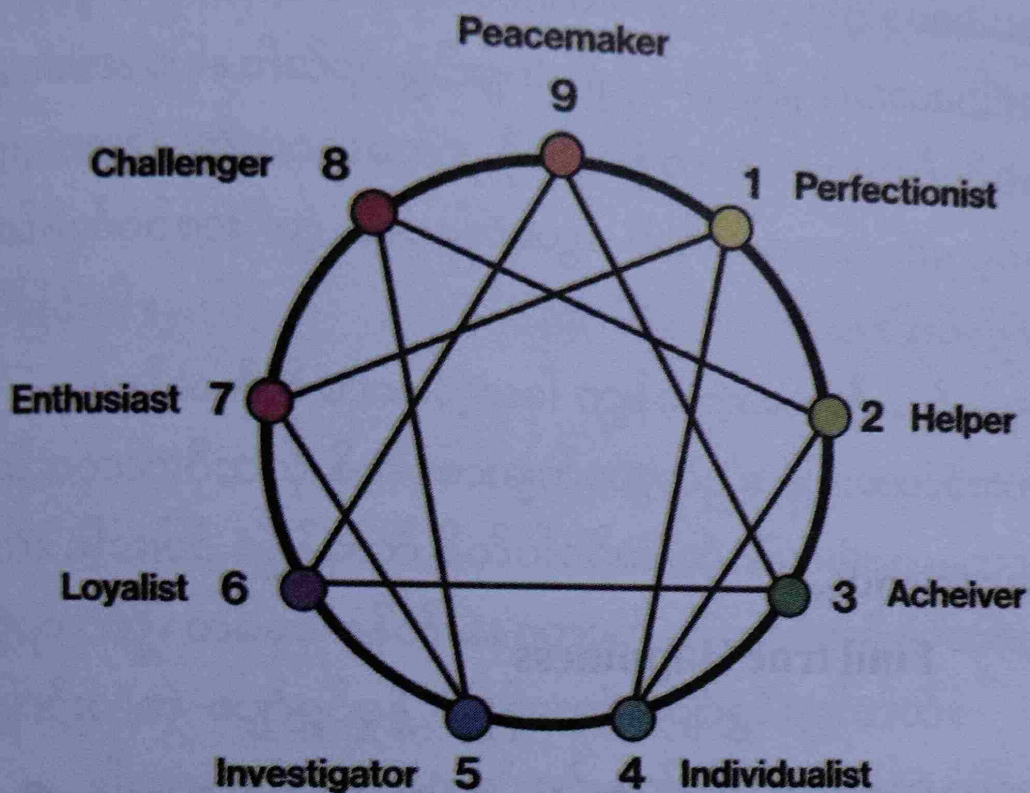
Personality test

https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwjSutqWv8qAA_ULbisKHaUsACKYABABGgJzZg&ae=2&ohost=www.google.com&cid=CAESbOD2yRzA9KO8ZGevkH9aMfc3cLebXyVvwhdliuN2pn-3EznspaZtG5UA8jIN4M_2Apy4z5SppPfSF_Pc66qaCZP4sFWV759vM6-9UBY3mDZs4jH5sM2Zd90aNrawc6NWqf8uC5X-dE22aykM8A&sig=AOD64_0IbNiEDr_Noh0mTmPIBGWf4LlqWQ&q&adurl&ved=2ahUKEwjjw9SWv8qAA_Ug2DgGHfMLBJAQ0Q_6BAgJEAM



Dear Friends

The Enneagram



Dear friends,

Find true Happiness

ကျွန်တော် ဟိုးအရင်က ပျော်ရွှင်မှုဆိုရင် ပိုက်ဆံနဲ့ပေးပြီးရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက ပျော်ရွှင်မှုအစစ်အမှန်လို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။ လိုချင်တာတွေ ဝယ်လိုက်တာ... ခရီးတွေ ထွက်လိုက်တာ... မုန့်ထွက်စားလိုက်တာ... ဖြစ်ချင်တာတွေကို လုပ်နိုင်မှ ကျွန်တော့်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုလို ထင်ခဲ့ ပါတယ်။

ဒါတွေကလည်း ပိုက်ဆံနဲ့ပေးရလို့ ပျော်ရွှင်မှု မဟုတ်ဘူး လား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး... ပိုက်ဆံနဲ့ပေးပြီးမှ ရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ပါ... စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံနဲ့ပေးရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ တကယ်ပျော်ရွှင်မှု မဟုတ်မှန်း ဘယ်အချိန်မှ သိရလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ အချိန်မှပါ။ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံမရှိတဲ့အခါ... ခရီးတွေ မထွက်နိုင်တဲ့ အခါ... လိုချင်တာတွေ မဝယ်နိုင်တဲ့အခါ... လုပ်ချင်တာတွေ မလုပ်ရတဲ့ အခါ... ကျွန်တော့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု level က သိသိသာသာကြီး ကျသွား

Dear Friends

ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှ ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု မဟုတ်မှန်း သိခဲ့ရတာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် conditional happiness ပေါ့။ ဒါဆိုရင် ချွင်းချက်မရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု (unconditional happiness) ဆိုတာကတော့ ပိုက်ဆံနဲ့လည်း ပေးဝယ်လို့မရတဲ့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စား တဲ့ ဝါသနာတွေ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ခြင်းပါ။

ကျွန်တော်ဆို စာရေးတဲ့အခါ ကျွန်တော့်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုတွေ သိသိသာသာ ပိုသလို စိတ်ခံစားချက်တွေလည်း ပိုပြီးကောင်းလာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော် စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ Zumba ကရတာတို့၊ ပုံဆွဲရတာတို့၊ တစ်ခုခု ဖန်တီးနေရတာတို့ဆို ဘယ်အချိန်ပဲလုပ်လုပ် မပြောင်းလဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ချွင်းချက်မရှိတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အများစုက ပျော်ရွှင်ဖို့ ဆို ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး သုံးလိုက်ရမှ... လိုချင်တာတွေရမှ... လူတွေ အများကြီးနဲ့ တွေ့ရမှ ပျော်ရွှင်ရတယ် ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ် ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်တွေ... စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အလုပ်တွေ... လုပ်တဲ့အခါ အချိန်ကုန်တယ်လို့ ထင်ကြပြီး... ဒီလို စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အလုပ်တွေကရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားကြဖို့ မေ့နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ passion or interest ကို လိုက်စားခြင်းက emotional well-being ကို ပိုပြီး တိုးတက်စေပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေ ကောင်းလာတဲ့အခါ mental health ဆိုတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကလည်း အလိုလို ကောင်းလာပါတယ်။ ဒီလို mental health ကောင်းလာတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကျွန်တော် ကြားဖူးတဲ့ စကားလေးတစ်ခု ရှိတယ်...
လူတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်တစ်ခုမှာ အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားမှု
တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး... mental health နဲ့ physical
health လည်း ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေအားလုံး
က ကျွန်တော်တို့ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်ဖို့ပါပဲ။ လူတိုင်းကို အလုပ်တွေ
လုပ်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မေးတဲ့အခါ... ချမ်းသာချင်လို့လို့ ဖြေ
ကြလိမ့်မယ်... ဘာလို့ချမ်းသာချင်တာလဲ ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်ချင်လို့
လို့ ထပ်ပြီး ဖြေကြမှာပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ နေ့စဉ်ဘဝကို အတတ်နိုင်ဆုံး အဓိပ္ပာယ်
ရှိရှိပဲ ဖြတ်သန်းတယ်... ကျွန်တော့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရတဲ့
အလုပ်တွေ... ဝါသနာတွေ... စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပေးတဲ့ လူတွေနဲ့
ပိုပြီး တွေ့ဖြစ်တယ်။

ဒီလို စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်စားခြင်းဟာ ဘဝမှာ စိတ်
ညစ်မှုတွေ ရှိတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့ ဖြေရာတွေလည်းဖြစ်သလို
ဘဝရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိခြင်းတွေပဲပေါ့...

ဒါကြောင့် Find your true happiness.

သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေပါ။



Dear friends,

Self-healing လုပ်ရအောင်

အခုနောက်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးတွေ ခေတ်စားလာတာနဲ့အမျှ healing - ကုစားခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးက ကျွန်တော်တို့နားထဲမှာ ခဏခဏကြားလာရတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံး ဖြစ်ပါတယ်။

healing ဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကုစားခြင်းပေါ့။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ အတိမ်အနက်၊ အကြီးအသေး မတူညီတဲ့ trauma လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာတွေက မိသားစုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တချို့တွေကျတော့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေက ကြီးမားတဲ့အတွက် အမြဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံစားကြရတယ်။ တချို့တွေက ဒဏ်ရာသေးကြတော့ အကြောင်းကိစ္စတွေ တိုက်ဆိုင်မှ အဲဒီဒဏ်ရာတွေ ပေါ်လာကြတယ်။

ဥပမာ ကျွန်တော်ဆို အဝလွန်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါ
တယ်။ အဝလွန်တဲ့အချိန်တုန်းက ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
တွေ့တဲ့လူတိုင်းက “ဝပြနေတာပဲ... ဝိတ်လေးဘာလေး လျော့ပါအုံး...
ဝက်ကြီး... ရုပ်ဆိုးကြီး” ဆိုတဲ့ စကားတွေကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ
အဝလွန်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စိတ်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေရှိမှန်း ဘယ်လိုသိရလဲဆိုတော့
ကျွန်တော် အနေတော်ခန္ဓာကိုယ် ရှိလာတဲ့အချိန်မှာတောင် လူအများစု
က “ပြည့်လာသလိုပဲနော်... နည်းနည်းဝလာတယ်” ပြောတဲ့အချိန်
ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်... အရင်လိုပြန်ဖြစ်တော့မှာလား ဆိုတဲ့
အတွေးဝင်ပြီး အရင်ကစိတ်ဒဏ်ရာတွေ ပြန်ပေါ်လာတာ သတိထားမိ
တော့မှ ကျွန်တော် ဒီဒဏ်ရာတွေကို healing လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ trauma တွေကို healing မလုပ်
ဘဲ ဘဝကို ရှေ့ဆက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘာနဲ့တူလဲဆို
တော့ မလိုအပ်တော့တဲ့အထုပ်တွေကို ခေါင်းပေါ်ရွက်ထားတဲ့ လူတစ်
ယောက်နဲ့ တူပါတယ်။

ဒါကြောင့် trauma တွေ heal ဖို့ဆို အခုအချိန် လုပ်လို့ရတာ
ကတော့ counselling လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ပေး
ခြင်းပါ။ လူအများစုက counselling လုပ်တာတို့... healing လုပ်တာ
တို့ဆို “ရှုံးမှ လုပ်ရတာ” ဆိုပြီး အထင်မှားကြပါတယ်။

တကယ်တော့ counselling တို့... healing တို့ဆိုတာ ပုံမှန်လူ
တစ်ယောက်အနေနဲ့ emotional well-being ကောင်းလာစေဖို့ လုပ်
သင့်တဲ့ အရာတွေထဲက တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က
တော့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေ များနေတာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ
များနေတဲ့လူဆို counselling ယူဖို့ အမြဲအားပေးပါတယ်။

ဒါ့အပြင် counselling ချက်ချင်း မလုပ်ချင်သေးဘူးဆိုရင်

Dear Friends

self-healing လို့ခေါ်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကုစားခြင်းဆိုတဲ့ နည်းလေး
တွေလည်း ရှိပါတယ်။ self-healing က တစ်နည်းအားဖြင့်တော့
လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတွေကိုတော့ သိသိ
သာသာ လျော့ကျစေပါတယ်။

Self-healing လုပ်ဖို့ကတော့ -

(၁) Forgiveness - ခွင့်လွှတ်တတ်ပါစေ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာအများစုက အတိတ်နဲ့ ဆက်စပ်
မှု ရှိပါတယ်။ အတိတ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့... အတိတ်ကို ဆုပ်ကိုင်
ထားလို့... အတိတ်ကြောင့်ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက သိပ်ကိုများပါ
တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ တချို့အရာတွေကို အတင်းကြီးခွင့်လွှတ်
တာ မဟုတ်ပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အခြားလူအတွက် မဟုတ်ဘဲ
မိမိအတွက် အေးချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်ချခြင်း တစ်မျိုး
ပါပဲ။

(၂) Positive self-talk

ကျွန်တော် trauma တွေကို ထမ်းထားတဲ့အချိန်တုန်းက အများ
ဆုံး လုပ်မိတာက negative self-talk တွေပါပဲ။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် မကောင်းတဲ့စကားတွေနဲ့ ပိတ်လှောင်ထားတယ်... ငါက ရုပ်ဆိုး
တယ်... ငါက ယုံကြည်မှုမရှိဘူး... ငါက ညံ့တယ်... စသည်ဖြင့် သိပ်ကို
ပြောလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ trauma တွေကို healing စလုပ်တဲ့အချိန်မှာတော့
ကျွန်တော် affirmation တွေလည်း နားထောင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် positive self-talk တွေ ပိုပြီးပြောဖြစ်အောင် ကြိုးစား
တယ်။ “ငါက ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး” လို့ အတွေးဝင်တဲ့အချိန် “ငါက

အကုန်လုံးကို လုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ positive self-talks ကို ကြိုးစားပြီး ပြောကြည့်တယ်။ ဒီလိုပြောကြည့်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ limiting belief တွေ၊ trauma တွေကို heal တဲ့နေရာမှာ သိသိသာသာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

(၃) Practice Mindfulness

အချိန်တိုင်း သတိကပ်နေခြင်းကလည်း စိတ်ခံစားချက်များမှ လွတ်မြောက်ခြင်းတဲ့။ self-healing လုပ်တဲ့အခါ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အတွေးတွေကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းကလည်း စိတ် ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားရတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ပြုစေပါတယ်။

(၄) Journaling

ကျွန်တော် ခဏခဏရေးနေကျဖြစ်တဲ့ Journaling ပါပဲ။ တကယ်တော့ Journaling ဆိုတာ self-healing လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပါပဲ။ Journaling သို့မဟုတ် Diary ရေးခြင်းဆိုတာက self-reflection - မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ခြင်းပါ။ တကယ်တော့ ဒီလို ကိုယ်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ တစ်နေ့တာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အရာတွေ ရေးသား ခြင်းက ကိုယ့်အတွက် တကယ့်ကို healing ဖြစ်စေပါတယ်။

(၅) Gratitude practice

Self-healing လုပ်တဲ့အခါ gratitude - ကျေးဇူးတရားကို လေ့ကျင့်ခြင်းကလည်း အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်တစ်မျိုးပါပဲ။ တကယ်တော့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကိုယ်ဆိုတဲ့ မိမိဖြစ်လာဖို့ supporting ပေးနေတဲ့အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် abundance - ပြီးပြည့်စုံတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ရရှိစေပြီး မိမိ

Dear Friends

အတွက် self-healing တစ်မျိုးဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကနေ လွတ်မြောက်
ခြင်းက မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ဒီမိုကရေစီရရှိခြင်းပဲ freedom
ရရှိခြင်းပဲလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝကို
ရှေ့ဆက်တဲ့အခါ မလိုအပ်တော့တဲ့ အထုပ်တွေကို သယ်လာစရာ
မလိုတော့လို့ပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ အကြောင်းတရားတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာ
တွေ၊ စိတ်ထဲ တစ်ခုခု ခံစားရနေရင် counselling လုပ်ကြည့်ပါ။
တကယ်လို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ emotional awareness ကောင်းချင်တယ်
ဆိုရင်တော့ self-healing လုပ်ကြည့်ပါ။



Dear friends,

Try new things

ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်လို့ ခံစားရတိုင်းလုပ်တဲ့ အလေ့အထ တစ်ခုရှိတယ်။ “Try new things – အသစ်တစ်ခုခု လုပ်ကြည့်ခြင်း” ပေါ့။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တိုင်း အဲဒီအလုပ်ကို စိတ်ရောက်သွားပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို မေ့သွားပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ ကျွန်တော် အသစ်အသစ်တွေကို လေ့လာရတာ ကြိုက်လာတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အသိတွေ အများကြီးတိုးသလို productive ဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လည်း ရစေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းအများစု စိတ်ဓာတ်ကျတယ်လို့ ပြောတိုင်း အသစ်သစ်တွေ လေ့လာဖို့ အကြံပေးဖြစ်တယ်။ “ပိုင်ရယ် စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်တာ... လို့ ပြောတိုင်း... Try new things တစ်ခုခု လုပ်ကြည့်ပါလား... တစ်ခုခု လုပ်လိုက်တော့ productive ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လည်း ရသလို depression ဆိုတဲ့ စိတ်လည်း ပျောက်စေတာပေါ့”

တကယ်တော့ လူငယ်တိုင်း အသက် ၂၀ ကနေ ၃၀ အထိ Quater Life crises တွေ ကြုံကြရပါတယ်။ အသက် ၂၀ ကနေ ၃၀

Dear Friends

ဆိုတာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကနေ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် ဘဝရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ ပြီးမြောက်တဲ့အရွယ်မှာ “ဘဝမှာ career က ဘာလုပ်မှာလဲ... ဝင်ငွေရဖို့ ဘာလုပ်မှာလဲ... မိသားစုကို ဘယ်လိုကူညီမှာလဲ... အချစ်ရေးကရော ဘယ်လိုရှေ့ဆက်မလဲ...” စသည်ဖြင့် ဘဝမှာ ရှေ့ဆက်ဖို့ မေးခွန်းတွေ ပြုံးကျလာတဲ့အချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာ တချို့တွေကျတော့ စိတ်ဓာတ်ကျကြတယ်... စိတ်ပျက်ကြတယ်... ဘာမှ မလုပ်ချင်တာတွေ ဖြစ်ကြတယ်... ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အကြံပေးချင်တာက အသစ်တစ်ခုခု လုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ ရတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ထိုင်နေလို့ မရပါဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျလို့ ထိုင်နေတဲ့အခါ အချိန်တွေ ပိုကုန်ပြီး ဘာမှ မဖြစ်လာတော့ ပိုပြီးစိတ်ညစ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျကြရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ အရင်ဆုံး အဲဒီစိတ်လေးကို အသိအမှတ်ပြုတယ်။ reflection လေး ရေးပြီးတာနဲ့ Try new things ဆိုတဲ့ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေထဲက မလုပ်ဖူးတဲ့အရာတွေ လုပ်ကြည့်တယ်။

ဒီလို Try new things လုပ်ခြင်းကြောင့် -

(၁) Personal Growth ကို ပိုပြီးမှ တိုးတက်စေပါတယ်။ အသစ်အသစ်တွေ လုပ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုးတက်မှုတွေက မသိမသာနဲ့ တိုးတက်လာပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်တော်ဆိုရင် အကမကတတ်တဲ့လူပါ။ Try new things လုပ်တော့ Zumba ကကြည့်လိုက်တယ်။ အက မကတတ်တဲ့ကျွန်တော် ဘာပဲပြောပြော basic တွေတော့ နားလည်သွားတာပဲ... ကတဲ့နေရာမှာ တိုးတက်သွားတာပဲ။

(၂) Discovering passion & interests

ကျွန်တော့်ခွေးလေး baby သေတုန်းက အရမ်းခံစားရလို့ “Hi babe” ဆိုတဲ့ စာစုလေး journaling လုပ်ရင်း ရေးဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် မှတ်သားစရာ စာစုလေးတွေပါ ထည့်ရေးဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့ အခါ ကျွန်တော့်စိတ်တွေ ပေါ့သွားသလို ကျွန်တော်

စာရေးရတာ ဝါသနာပါသွားမှန်း သတိထားမိသွားတယ်။ အဲဒီကနေ
That's for you page စထောင်ပြီး စာတွေရေးရင်းကနေ စာရေးဆရာ
ဖြစ်လာ ပါတယ်။ ဒါက Try new things လုပ်ရင်း Passion &
interest ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတာပါပဲ။

(၃) Preparation for the future

ကျွန်တော်ကတော့ အသစ်တွေကို လုပ်ရတာ အနာဂတ်အ
တွက် ပြင်ဆင်တာလို့ ယူဆပါတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်
၂၀၂၂ လောက်က graphic design ရယ်၊ video editing ရယ် တက်
လိုက်တယ်။ အခု ၂၀၂၃ မှာ ကျွန်တော် Paing's adding else မှာ
vlog တွေ လုပ်ဖြစ်တော့ ကျွန်တော်လေ့လာခဲ့တဲ့ video editing က
ကျွန်တော့်ကို အတော်အကျိုးရှိစေခဲ့တယ်။

အဲဒီလိုပဲ graphic design က That's for U မှာ စာတွေ
တင်တဲ့အခါ ကျွန်တော် ပုံလေးတွေလုပ်တဲ့အခါ logo လေးတွေ လုပ်
တဲ့အခါ အထောက်အကူပြုစေခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၂၂ က ဘာရယ်မဟုတ်
လုပ်လိုက်တာဟာ ၂၀၂၃ မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် reflect လုပ်ရင်း Try
new things u preparation for future ဖြစ်မှန်း သိခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေကို စိတ်ဓာတ်
ကျတိုင်း club တွေ၊ bar တွေ သွားတာထက် တစ်ခုခု အသစ်လေ့လာ
လိုက်တာကို ပိုပြီးအားပေးဖြစ်ပါတယ်။ Productive လည်း ဖြစ်သလို
ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအများကြီးလည်း ရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်
စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေဖြစ်တိုင်း စိတ်ရဲ့ဖြေရာ
အနေနဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေ လုပ်မဲ့အစား ကောင်းတဲ့အသစ်အသစ်
တွေ လေ့လာကြည့်ပါ။

Try new things.





THAT'S FOR YOU

“

အချစ်ဆိုတာ.....
ပူလောင်ခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။
အချစ်ဆိုတာ.....
နွေးထွေးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊
အေးချမ်းခြင်းပါ။

”

Dear Friends

သူငယ်ချင်းများဆီသို့

ပို့ (That's for U)

limitless design

