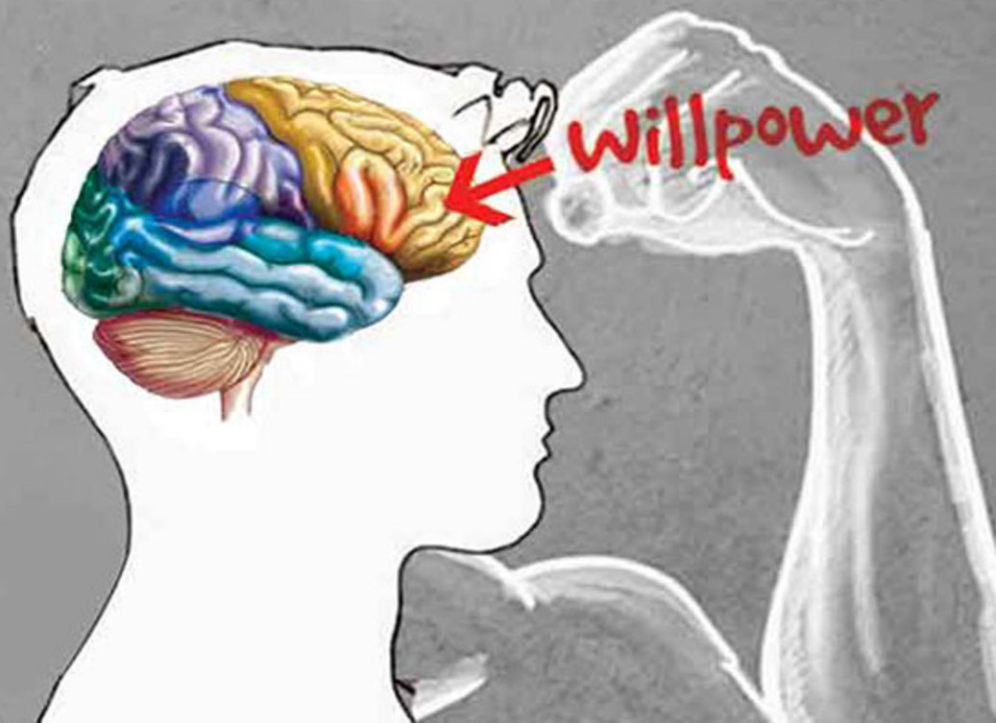


စိတ်ကူးချိုဖန်တီးပညာ

မွေးရာပါ ပင်ကိုစွမ်းအင် စိတ်တန်ခိုး

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်



နိဒါန်း

စိတ်တန်ခိုး ဝမ်းအိုဝမ်းသို့ ကြိုဆိုပါ၏

ကျွန်တော် စိတ်တန်ခိုးသင်တန်းပို့ချတဲ့ အခါမှာ အားလုံးနီးပါးတို့ပြန်ပြောလာကြတာက "အို တို့ ဒါလိုချင်နေတာပဲ"တဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ သူတို့ ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပဲဖြစ်ပြီး၊ သူတို့ ရဲ့ ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေးလုံခြုံစိတ်ချရမှု၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အောင်မြင်မှုတွေကို လွှမ်းမိုးထားကြောင်း၊ ခါတိုင်းထက်ပိုသဘောပေါက် နားလည် နေကြပါတယ်။ ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသိကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဘဝတွေရဲ့ ရှုထောင့်တိုင်း စားတာ၊ သွားတာ၊ ဝယ်တာ ခြမ်းတာမှန်သမျှ ထိန်းချုပ်ရဖို့ ရှိတယ်ဆိုတာ သိကြတယ်။

ဒီလိုသိတဲ့ ကြားထဲက လူများ စွာဟာ စိတ်တန်ခိုးမှာ ကျဆုံးနေကြရတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ထိန်းချုပ် လို့ ရပေမယ့်၊ နောက်တစ်ချိန်မှာ ထိန်းချုပ်မှုပျောက်ဆုံးသွားတယ်လို့ ခံစားနေကြရတယ်။ အမေရိကန် စိတ်ပညာအဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ အလိုအရ၊ ဒီစိတ်တန်ခိုးပျောက်ဆုံးရခြင်းရဲ့ နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်း ကတော့ သူတို့ ရဲ့ ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ ရုန်းကန်နေရခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေပဲ ပြန်သနားနေရပြီး

သိစိတ်ရှိရှိတုံ့ပြန်ရတာထက် တဒင်္ဂခံစားမှုကြောင့် လှုံ့ဆော်မိတာတွေနဲ့ ပဲ သူတို့ ၁၀ တွေပြီးနေကြရတယ်။

"စတန်းဖို့ ဒ်" ကျောင်း ဆေးဘက် ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှုအစီအစဉ် ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာ ရှင်နဲ့ ပညာပေးရေးမှူးဖြစ်တဲ့ အတွက် ကျွန်တော့်အလုပ်က၊ လူတွေကိုစိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံတတ်အောင်နဲ့ ကျန်းမာရေး ရွေးချယ်မှုတွေလုပ်တတ်အောင် ကူညီပေးရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ယ်စီ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြောင်းဖို့ အရေး ရုန်းကန် နေရတာတွေ၊ နှစ်များ စွာ ကျွန်တော် စောင့်ကြည့်လာ ပြီးတဲ့ နောက် လူတွေရဲ့ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေက သူတို့ အောင်မြင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးနေပြီး မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပဲ ဖန်တီးမိနေတာပဲဖြစ်ကြောင်း နားလည်သွားတော့တယ်။ လူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ဗျူဟာတွေမှာ စုတ်ပြတ်သတ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဖျက်ဆီးရေးနဲ့ ထိန်းချုပ်မှုပျောက်ဆုံးရေးတွေဆီကိုပဲ ဦးတည်လို့ သွားနေတော့တယ်။

ဒါက ကျွန်တော် "စတန်းဖို့ ဒ်" တက္ကသိုလ်ရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာရေး အစီအစဉ်ကနေ "စိတ်တန်ခိုးရဲ့ သိပ္ပံပညာ"ဆိုတဲ့ သင်တန်းတစ်ခုပေးဖြစ်ဖို့ အကြောင်းဖန်လာတာပါပဲ။ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ပညာ၊ စီးပွားရေး၊ အာရုံကြောသိပ္ပံနဲ့ ဆေးပညာတို့ ဆီက လူတွေရဲ့ အကျင့်ဆိုး ဓလေ့ ဟောင်းတွေ ချိုးဖျက်၊ ကျန်းမာတဲ့ အလေ့အထတွေ ဖန်တီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ စီမံရပုံရနည်းတွေကို ရှင်းပြ ဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အပေါ် ဆွဲဆောင်ဖြားယောင်းနေချက်တွေကို ဘာကြောင့် စွန့်လွှတ် အရှုံးပေး နေရတယ်ဆိုတာနဲ့ ၊ ဒါတွေ ခုခံတွန်းလှန်ဖို့ အင်အားတွေ ကျွန်တော်တို့ ရှာနိုင်ဆိုတဲ့ အကြောင်း တွန်းပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ "စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံပညာ"မှာ ကော်ပိုရိတ်အမှုဆောင်တွေ၊ ကျောင်းဆရာတွေ၊ အားကစား သမားတွေ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသမားတွေနဲ့ အခြားစိတ်ဝင်စားသူတွေတက်ကြတယ်။ သူတို့ ရဲ့ သားသမီးတွေ ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေပါ အတွေ့အကြုံလိုချင်လို့ လာတက်ကြတယ်။ သူတို့ ကို အုပ်စုတွေ ခွဲပေးထားတယ်။ သူတို့ မှာ ပန်းတိုင်တွေ အသီးသီးနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချ ချင်တာ၊ ပိုကောင်းတဲ့ မိဘဖြစ်ချင်တာတို့ ပေါ့။ လေးပတ်လောက် သင်တန်းတွင်း ကွင်းဆင်းလေ့လာကြည့် တဲ့ အခါ ၉၇ % သော ကျောင်းသားတွေက သူတို့အပြုအမူတွေ ပိုကောင်းကောင်း နားလည်သဘော ပေါက်လာတယ်လို့ဆိုတယ်။ ၈၄ % က သင်တန်းကဗျူဟာတွေက သူတို့ ကို စိတ်တန်ခိုးတွေ ပိုပေးတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ခြုံလိုက်ရင်၊ ဒီသင်တန်းက ဘဝကိုပြောင်းလဲပေးကြောင်း၊ စိတ်တန်ခိုး သိပ္ပံပညာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးဗျူဟာတွေပိုပေးအပ်ပြီး၊ သူတို့ အတွက် အရေးအကြီးဆုံး နောက် လိုက်ပါဖို့ အင်အားတွေပိုကြီးမားလာစေကြောင်း ပြောကြတယ်။ လူတွေဟာ ဖြားယောင်း ချက်မျိုးစုံဖြစ်တဲ့ ချောက်လက်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း အလုပ်ခွင်ထဲက သားကြီး မယားကြီးရှိမှု ရဲ့ အန္တရာယ်ကတောင် ရှောင်နိုင်ရေးကို ဒါတွေက ကူညီပါတယ်။ သင်တန်းကို အသုံးပြုတဲ့ ကျောင်းသား တွေက မာရသွန်ပြေးတာ၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု စလုပ်တာ၊ အလုပ်ပြုတ်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပြန်စီမံတာ၊ မိသားစု ပဋိပက္ခတွေ ဖြေရှင်းတာတို့လို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပန်းတိုင်တွေရောက်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ဒီစာအုပ် မှာ အကောင်းဆုံး သိပ္ပံနည်းကျထိုးထွင်းကြည့်မှုတွေနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ လေ့ကျင့်ခန်းတွေအပြင် နောက်ဆုံးပေါ် သုတေသနပြုချက်တွေ သုံးပြီး၊ ဒီသင်တန်းရဲ့ ကျောင်းသားရာပေါင်းများစွာရဲ့ ဉာဏ်ပညာ တွေလည်း ပေါင်းစပ်တင်ပြထားပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးမှာ အောင်မြင်ပြီးတော့

ဘယ်လိုကျဆုံးတတ်ကြောင်း သိဖို့ လိုတယ်

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး တိုးတက်ဖို့ အကောင်းဆုံး
လမ်းက၊ ထိန်းချုပ်ရေးကို သင် ဘာကြောင့်နဲ့ ဘယ်လိုဆုံးရှုံးတတ်ကြော
င်း နားလည်ဖို့ ပါပဲ။ စိတ်တန်ခိုးတွေ ကျဆုံးစေတဲ့ ထောင်ချောက်

တွေ သင်ရှောင်ရှားတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တန်ခိုးသိပ်
အရှိဆုံးပဲလို့ သွေးနားထင်ရောက် နေသူများ ဟာ ထိန်းချုပ်ရေး ပျောက်
ဆုံးနိုင်ခြေအများ ဆုံးရှိသူပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုံ
အယူအဆလွဲမှားခြင်းတွေလည်း သတိထား ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံဆရာဖြစ်လာရေး

သိပ္ပံပညာရှင်အဖြစ် လေ့ကျင့်လာခဲ့စဉ် ပထမဆုံး စသင်ရတာက သီ
ဝရီတွေက သားနားပါပေရဲ့ ၊ အချက်အလက်တွေက ပိုကောင်းနေတယ်
ဆိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် သင့်ကို မေတ္တာရပ်ခံချင်တာက ဒီစာအုပ် ကို လက်
တွေ့စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုလို သဘောထားဖို့ ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်း
ချုပ်ရေးအတွက် သိပ္ပံ နည်းကျ ချဉ်းကပ်ခြင်းက ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ပဲ လုပ်
ရမယ်လို့ မကန့်သတ်ထားပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ရဲ့ လက်တွေ့က
မ္ဘာ လေ့လာချက်ရဲ့ ဘာသာရပ်ကြီးအဖြစ် သင် လုပ်သင့်လုပ်နိုင်ပါတယ်
။ အယူအဆတစ်ခုကို သက်သေသာခက ကျွန်တော်ချပြပြီးတဲ့ နောက် ဒီ
အယူအဆကို သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် မှန်

တာတွေ အလုပ်ဖြစ်မှာ တွေကိုရှာပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင် အချက်အလက်တွေ အဖြစ် စုဆောင်း ပါ။

အခန်းတစ်ခုစီအတွင်း၊ သင့်ကို စိတ်တန်ခိုးသိပ္ပံ ဆရာဖြစ်လာစေမယ့် အလုပ်ချထားပေးချက် နှစ်မျိုးကို ရှာတွေ့တယ်။ ပထမ အချို့ကို "မိုက်ခရို စကုပ်အောက်မှာ "လို့ ကျွန်တော် ခေါ်မယ်။ အယူအဆ

တစ်ခု သင့်ဘဝထဲ ဘယ်လိုခုတ်မောင်းသွားပြီးပြီလဲဆိုတာ ဂရုပြုဖို့ပဲ။ တစ်ခုခုကို သင်မပြောင်းနိုင်မီ၊ ဒါ ဘာလဲဆိုတာ သင်သိဖို့ လိုတယ်။

"စိတ်တန်ခိုး လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်တွေ" ကိုလည်း အခန်းတိုင်းမှ သင်ရှာလုပ်ရဦးမယ်။ ဒါတွေဟာ၊ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာချက် (သို့) သီဝရီတစ်ခုပေါ် အခြေခံတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ရေး တိုးတက်စေဖို့ လက်တွေ့ကျကျ မဟာဗျူဟာတွေဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့် ဘဝစိန်ခေါ်ချက်တွေမှာ ဒီမဟာ ဗျူဟာတွေကို ချက်ချင်း အသုံးပြုရမယ်။ မဟာဗျူဟာတစ်ခုချင်းကို ဦးနှောက်စိတ်နှလုံးဖွင့်ထားဖို့ ကျွန်တော်အားပေးတယ်။

ဒီလက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်တွေက ပြဿနာအဟောင်းတွေအတွက် ဖြေရှင်းချက် အသစ်တွေ ရှာတွေ့စေလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် အကူအညီအရဆုံး ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းပြီး ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ မဟာဗျူဟာမျိုးစုံ သင်ကြိုးစားကြည့်ဖို့ ကို ကျွန်တော် အားပေးပါတယ်။

သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးစိန်ခေါ်ချက်

အယူအဆတိုင်းကို ဆန့်ကျင်ဖို့ သီးသန့်စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခု ကောက်လုပ်ရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာ စိတ်တန်ခိုးစိန်ခေါ်ချက်တွေ ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်

တွေ များ စွာက ထူးခြားကြပါတယ်။ သင်တစ်ခုခုကို အငမ်းမရ စွဲလမ်း တပ်မက်နေပေမယ့် ဒီအရာကိုပဲ မထိချင် မကိုင်ချင်လောက်အောင် ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်နေသူလည်း မလွဲမသွေ ရှိဦးမှာ ပါပဲ။ ခင်ဗျား

စွဲလမ်းမြတ်နိုးတဲ့ အရာကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ငြီးငွေ့ နေမိမှာ ပဲ။

သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်က တစ်စုံတစ်ခု သင်ရှောင်ကြဉ်နေ တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ (အခန်းတစ်မှာ "လုပ်ရမယ်"ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်။) သို့မဟုတ် သင်ချိုးဖျက်ချင်နေတဲ့ အကျင့်တစ်ခု ("မလုပ်နိုင်ဘူး" ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်) ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင်အာရုံစိုက်ပြီး စွမ်းအင်တွေ ပိုပေး ချင်နေတဲ့ ၊ ဘဝရဲ့ အရေးတကြီး ပန်းတိုင်တစ်ခုလည်း သင်ရွေးချယ် တာဖြစ်နိုင်တယ်။ ("ငါလုပ်ချင်"ဆိုတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်။)

မဟာဗျူဟာ အသစ်တွေချည်း ၁၀ ခုလောက် တစ်ချီတည်းလုပ်တာ ထက်၊ ဒီတစ်ပတ်မှာ မဟာဗျူဟာ အသစ်တစ်ခုတည်းပဲ စမ်းလုပ်ပါ။ ဒီ စာအုပ်ရဲ့ အခန်းပေါင်း ၁၀ ခန်းအတွက်၊ ရက်သတ္တပတ် ၁၀ ပတ်စာ သတ်မှတ်ထားရမှာ ပေါ့။ အခန်း(တစ်)အတွက် "မိုက်ခရိုစကုပ်အောက်"မှာ "သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး စိန်ခေါ်ချက်"ကို လက် တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရအောင်။