

ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်ရင် ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲပါ

ဗုဒ္ဓဦးနှောက်

ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

(မြန်မာပြန်သည်)

Buddha's Brain by Rick Hanson



ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်ရင် ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲပါ

ဗုဒ္ဓဦးနှောက်

ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

(မြန်မာပြန်သည်)

Buddha's Brain by Rick Hanson

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံသုံးပါးနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိစိတ်က ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာက လိုက်နာလုပ်ဆောင်သည့် ရိုးစင်းသည့် ဖြစ်စဉ်များဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ အများစုက အလွယ်တကူ ယူဆနေကြသော်လည်း အမှန်စင်စစ် ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြော စနစ်အတွင်းရှိ ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ်များနှင့် ခေတ်အဆက်ဆက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးများထံမှ အမွေဆက်ခံ ရရှိခဲ့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံ အကြောင်းတရားပေါင်း များစွာက ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက် အားလုံးအပေါ်တွင် ဩဇာလွှမ်းမိုးလျက် ရှိပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ဤဗုဒ္ဓဦးနှောက် စာအုပ်က ရှင်းပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓနည်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နာမ်ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) ရှုထောင့်မှ တင်ပြထားသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်သည် ပြီးပြည့်စုံသော တရားရှု

မှတ်နည်း လက်စွဲစာအုပ် မဟုတ်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဦးနှောက်သည် သာမန်လူများ၏ ဦးနှောက်နှင့်မတူဘဲ မည်သို့တစ်မှု ထူးခြားနေကြောင်း ဗုဒ္ဓဦးနှောက်၏ ထူးခြားသော ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံ စနစ်များကို စူးစမ်းဖော်ထုတ် ရေးသားထားသော စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များသည် လူ့ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော စနစ်အပေါ်တွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိပြီး ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို မည်သို့ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားစေ နိုင်သည်များကို အကိုးအကား အထောက်အထားများဖြင့် ရှင်းလင်း တင်ပြထားသော စာအုပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ တင်ပြချက်များသည် နာဗ်ကြောသိပ္ပံ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အပေါ်တွင် အဓိက အခြေခံထားပြီး ချားစ်ဒါဝင်၏ အီဗိုလူးရှင်း သီအိုရီအရ သက်ရှိများ၏ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲခဲ့မှုနှင့်အတူ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်၏ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲခဲ့ပုံကိုလည်း စာအုပ်၏ ကျောရိုးသဖွယ် ရည်ညွှန်းကိုးကား တင်ပြထားသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မိမိ၏စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေ၍ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း မြင့်မားအောင် မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်၊ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းကို မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်မွေးမြူရမည်၊ သတ္တဝါများအပေါ် မည်သို့ ကရုဏာထားရမည်၊ မေတ္တာတရား ပွားများရမည်၊ လောကကြီးကို မည်သို့ ရှုမြင်ရမည်ဟူသော နည်းလမ်းများကိုလည်း စာရေးသူများ၏ အမြင်များ၊ အတွေ့အကြုံများဖြင့် ပေါင်းစပ် တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အာရုံကြောစနစ်နှင့် ပတ်သက်သော ဖော်ပြချက်အချို့မှာ နာဗ်ကြောသိပ္ပံ ဘာသာရပ်မှ အချက်အလက်များဖြစ်၍ ပညာရပ်ဆန်ပြီး ရှုပ်ထွေးမှု အနည်းငယ်ရှိသောကြောင့် အချို့ဝါကျများကို နားလည်ရန်အတွက် အာရုံစူးစိုက်၍ ဖတ်

ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော ဝါကျများကို တစ်ကြိမ် ဖတ်ရုံဖြင့် နားမလည်ပါက သေချာစွာ ပြန်လည်စဉ်းစား၍ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်လျှင် ကောင်းစွာ နားလည်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် စာဖတ်သူအနေဖြင့် အချို့သော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ် ဖော်ပြချက်များကို သိလိုခြင်းမရှိဘဲ အဓိကဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားပါက ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှား၍ ဖတ်မည်ဆိုပါ ကလည်း စာအုပ်၏ အနှစ်သာရကို ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးကို စာဖတ်သူ နှစ်သက်သဘောကျသည့် နည်းဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင် သည့်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဘာသာရေးနှင့် နှီးနွှယ်သော စာအုပ်ဖြစ်သော်လည်း စာအုပ်ကို ရေးသားသူများသည် မြန်မာလူမျိုးများ မဟုတ်ကြသောကြောင့် အချို့သော ဖော်ပြချက်များသည် မြန်မာလူမျိုး အများစု စွဲမြဲစွာယုံကြည် လက်ခံထားပြီးဖြစ်သော အစဉ်အလာများနှင့် အနည်းငယ် သွေဖည်နေမည်ဆိုပါက စာဖတ်သူများအနေဖြင့် နားလည် ပေးပါရန်လည်း မေတ္တာရပ်ခံလိုပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်နှင့် ပတ်သက်သော သိပ္ပံပညာ တစ်ရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာသုခကို မြှင့် တင်ရန်၊ အေးငြိမ်းမှုနှင့် ကရုဏာတရားကို တိုးပွားစေရန်နှင့် ဆင်းရဲခြင်း ကို လျော့နည်းစေရန် လက်တွေ့ကျ၍ နက်နဲသော နည်းလမ်းများကို လည်းကောင်း၊ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ နားလည်သိရှိသွား၍ ဘဝအပေါ် ယခင်နှင့် မတူတော့သည့် အမြော်အမြင်ရှိသော အမြင်သစ်များကို ရရှိပြီး ပိုမိုအေးချမ်း သာယာသော၊ ပိုမိုအောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် စာဖတ်သူကို များစွာအထောက်အကူ ပြုလိမ့်မည် ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်မိပါသည်။

ဥယျာဇဉ်

‘ဗုဒ္ဓဦးနှောက်’ သည် သင့်ဘဝနှင့် သင်နှင့် အခြားသူများ၏ ဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် သင်၏ သတိရှိမှုစွမ်းအားကို ထိန်းချုပ်အသုံးပြုရန်နှင့် သင့်စိတ်၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အသုံးပြုရန် ကမ်းလှမ်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါက်တာရစ်ခ်ဟန်ဆန်နှင့် ဒေါက်တာရစ်ချတ် မင်းဒီးယပ်တို့က ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာအရ တရားအားထုတ်သည့် ကျင့်စဉ်များမှ ရှေးကျသော ထိုးထွင်းအမြင်များကို နာဗ်ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) နယ်ပယ်မှ ခေတ်မီရှာဖွေ တွေ့ရှိမှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အတွေးများကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သင့်စိတ်ကို တစ်ဆင့်ချင်း နိုးကြားလာစေမည့် လက်တွေ့ကျသော ညွှန်ပြမှုတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ ဦးနှောက်သည် ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံး ပြောင်းလဲရန် လမ်းပွင့်နေသည်ကို သိပ္ပံပညာ၏ တော်လှန်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုက မကြာသေးခင်က ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ပါသည်။ စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်မှုမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ယခင်က ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်ပေါင်း များစွာက အခိုင်အမာ ပြောခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝများ၏ ဤရှုထောင့်နှစ်ခုကြားမှ ဆက်သွယ်မှုကို မတူ

ခြားနားသော အမြင်တစ်ခုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ရှုနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကို စွမ်းအင်နှင့် သတင်း အချက်အလက်များ လည်ပတ်မှုကို ထိန်းကျောင်း၍ ပုံဖော်ဆက်စပ်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားကြသောအခါ ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲရန် စိတ်ကို အမှန်တကယ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သဘောပေါက် လာကြပါသည်။ ရိုးစင်းသော အမှန်တရားမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိကို အာရုံစူးစိုက်ပုံနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြော လမ်းကြောင်းများဖြင့် စွမ်းအင်နှင့် သတင်း အချက်အလက် လည်ပတ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့က ညွှန်ကြားပုံများက ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ဦးနှောက်၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို တိုက်ရိုက် ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ ချမ်းသာသုခကို မြှင့်တင်ပေးသော နည်းလမ်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိကို အသုံးပြုခြင်း ဆီသို့ သွားသောအဆင့်များကို သိရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သည် ဆက်နွှယ်မှုနှင့်ဆိုင်ပြီး ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လူမှုဆက်ဆံရေး အင်္ဂါဖြစ်သည်ကို သိထားခြင်းအားဖြင့် နောက်ထပ် ရှုထောင့်တစ်ခုသို့လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အမှတ်မထင် ဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များ အလုပ်လုပ်ပုံ လုပ်နည်းအတွက် အခြေခံကျပြီး ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး၏ မရှိမဖြစ်သော ကဏ္ဍတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုရေး ဆက်သွယ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြော ဆက်သွယ်မှုများကို ပုံစံသွင်းပေးပြီး ၎င်းတို့က ဦးနှောက်၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို ပုံဖော်ပေးပါသည်။ ဤသို့ ဆိုခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ပုံ ဆက်သွယ်နည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၏ လျှပ်စီးပတ်လမ်းစနစ်ကို ပြောင်းလဲစေသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်

ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများကို ညီညွတ်မျှတအောင် ထိန်းထားရန် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြောင်းလဲစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများတွင် ကရုဏာတရားနှင့် သတိရှိသောအသိကို ပျိုးထောင်ပေးသောအခါ၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များကို ဥပေက္ခာပြု၍ ပစ္စုပ္ပန်ကို အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏ အတ္တနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံမှုကိုပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့က အသွင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ လျှပ်စီးပတ်လမ်း စနစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ် အသုံးပြုနေသည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်း သိပ္ပံပညာက ထပ်မံ၍ အတည်ပြုထားပါသည်။

စာရေးသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်၏ အတွင်းထဲတွင် ဤကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုများကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ဖန်တီးရေးအတွက် ဤလမ်းညွှန်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့အားပေးရန် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်က ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များနှင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်မှုများ အတွင်းသို့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု အသစ်များကို ပေါင်းစပ် ပေးထားကြပါသည်။ ခေတ်သစ်ကာလများသည် ဒစ်ဂျစ်တယ် လှုံ့ဆော်မှုများ၊ လိုသည်ထက် ပိုနေသော သတင်း အချက်အလက်များ၊ ဦးနှောက်အပေါ် ဖိစီးနေသည့် အစီအစဉ်များ ကျွန်ုပ်တို့ကို မကြာခဏပေး၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများကို လွှမ်းမိုးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို အလုပ်နှင့် လက်နှင့်မပြတ်ဘဲ အလိုအလျောက် အလုပ် လုပ်နေသူများဖြစ်အောင် ဖန်တီးလျက် ရှိပါသည်။ ဤပရမ်းပတာ ဖြစ်မှုများ၏ အလယ်တွင် ခေတ္တနားနေရန် အချိန်ကို ရှာဖွေခြင်းသည် အရေးကြီး လိုအပ်သော လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ မည်သူမျှ ထိုသို့ရှာဖွေရန် အချိန်မပေးကြသေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ နှေးကွေးအောင်လုပ်ရမည့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ကို ဟန်ချက်

ညီအောင် လုပ်ရမည့်၊ မိမိကိုယ်မိမိနှင့် လည်းကောင်း အခြား တစ်ယောက်ယောက်နှင့် လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ရမည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ ကို အသက်ပြင်းပြင်းရှု၍ စဉ်းစားရန် ဤ ‘ဗုဒ္ဓဦးနှောက်’ စာအုပ်က ကျွန်ုပ် တို့ကို ဖိတ်ခေါ်ထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို အာရုံ စူးစိုက်နိုင်အောင်၊ ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင်၊ ပိုမိုလုပ်ရည်ကိုင်ရည် ရှိ အောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းကမ္ဘာကို ပုံဖော်ရာတွင် ကောင်းသောအကျိုး သက်ရောက်မှုများရှိရန် သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ပြသခဲ့ သော ကျင့်စဉ်များအပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ ဤအခိုင်အမာ တည်ဆောက်ထားသော အဆင့်များသည် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သည့် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်သွယ်ထားသော ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကရုဏာတရား နှင့် ဂရုစိုက်မှု အတိုင်းအတာကို ချဲ့ထွင်ပေးခြင်းဖြင့် အခြားသူများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စာနာ ထောက်ထားမှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ ဤ ကျင့်စဉ်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်များကို ထိန်းချုပ် အသုံးပြုမည်ဟူသော ကတိသည် အချိန်တစ်ချိန်တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ ဆက်ဆံမှုတစ်ခုဖြင့် ကြင်နာမှုနှင့် ချမ်းသာသုခ အဝန်းအဝိုင်းများကို အလျင်အမြန် တည်ဆောက်မည်ဟူသော ကတိပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက်ပို၍ မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ်တို့က တောင်းခံနိုင် ပါ ဦးမည်နည်း။ ထို့အပြင် စတင်လုပ်ဆောင် ရန်မှာလည်း မည်သည့်အချိန်က ယခုအချိန်ထက် ပို၍ကောင်းပါဦးမည်နည်း။

ဒန်နီယယ်၊ ဂျေ၊ ဆီးဂဲလ် (ဆေးပညာပါရဂူ)

ကိုယ်တွင်းထဲသို့ အာရုံစူးစိုက်နည်း (တစ်ကိုယ်ရည် အသွင်ပြောင်းလဲရေး

နှင့် ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာသစ်) နှင့် သတိရှိသောဦးနှောက် (ချမ်းသာသူခကို ပျိုးထောင်ရာတွင် လေးနက်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် သဟာဇာတဖြစ် စေခြင်း) စာအုပ်များကို ရေးသားသူ။

လော့စ်အင်ဂျလိစ်မြို့၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်

ဇွန်၊ ၂၀၀၆

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်သည် စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဉာဏ်ပညာကို ပိုမို ဖန်တီးရန်အတွက် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက် အတွင်းပိုင်းထဲသို့ မည်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည့် ဆိုသည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤ စာအုပ်သည် အောက်ပါမေးခွန်းနှစ်ခုကို ဖြေဆိုရန်အတွက် စိတ်ပညာ၊ နာမ် ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) နှင့် တရားရှုမှတ်သည့် ကျင့်စဉ်တို့၏ သမိုင်း တွင် မကြုံခဲ့ဖူးသေးသည့် ပေါင်းစည်းမှုကို စူးစမ်းရှာဖွေထားပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဦးနှောက်၏ မည်သည့်အခြေအနေများက အခြေခံထား သနည်း။

ဦးနှောက်၏၏ အပြုသဘောဆောင်သော ဤအခြေအနေများကို နှိုးဆွ၍ အားကောင်းအောင် လုပ်ရန်အတွက် သင့်စိတ်ကိုသင် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင် သနည်း။

ရရှိလာသော ရလဒ်မှာ သင့်ဦးနှောက်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်အတွက်

တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲရန် သင်အသုံးပြုနိုင်သော လက်နက်များဖြင့် ပြည့်
နေသည့် သင့်ဦးနှောက်အတွက် လက်တွေ့လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ရစ်ချတ်သည် နာမ်ကြောပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်က နာမ်
ကြော စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အများစုကို
ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့သော်လည်း ရစ်ချတ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ
လက်တွဲဆောင်ရွက်ခဲ့သူနှင့် သင်ကြားဖက် ဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။
သမားတော် တစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ် လုပ်ခဲ့ရာမှ ရရှိခဲ့သည့်
ဦးနှောက်အတွင်းသို့ သူ၏ ထိုးထွင်းအမြင်များကို ဤစာမျက်နှာများပေါ်
တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ Well-spring Institute ဆိုသည့် နာမ်ကြောသိပ္ပံ
နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကျောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူတကွ တည်ထောင်ခဲ့ကြ
ပြီး ၎င်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် www.wisebrain.org မှ ဆောင်းပါးများ၊
ဆွေးနွေးမှုများနှင့် အခြားအရင်းအမြစ် များစွာကို ပေးအပ်လျက် ရှိပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ ဆက်ဆံရေး ပြဿနာများ
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဒေါသများအပါအဝင် စိတ်၏ ခက်ခဲ
သော အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများကို ဤ
စာအုပ်ထဲတွင် သင်သိရှိရပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကအာရုံ
စူးစိုက်မှုမှာ ကောင်းသောချမ်းသာသုခ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်များအပေါ်တွင် ရှိပါလိမ့်မည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လေ့ကျင့်မှုတွင် အိုလံပစ် အားကစားသမားများဟု ခေါ်ရမည့် တရားရှုမှတ်
သူများသည် နှစ်ပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ၍ ကြာအောင် စိတ်ကို လေ့လာခဲ့ကြ
ပါသည်။ ဤစာအုပ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အကောင်းဆုံး သိထားသော တရားရှု
မှတ်သည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယူ၍ စိတ်ချမ်းသာမှု၊
ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဉာဏ်ပညာဆီသို့ ဦးတည်သည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ

လမ်းကြောင်းများကို ထုတ်ဖော်ပြသရန် ဦးနှောက်အပေါ်တွင် ၎င်းကို အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ သို့မဟုတ် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်၏ သဘာဝကို မည်သူမှ ပြည့်စုံစွာ သိရှိမထားပါ။ သို့ရာတွင် စိတ်၏ ပျော်ရွှင်သော၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သော၊ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်သော အခြေအနေများ၏ အာရုံကြောဆိုင်ရာ အခြေခံများကို မည်သို့လှုံ့ဆော်၍ မည်သို့အားကောင်းအောင် လုပ်ရမည်ကိုမူ တိုး၍ တိုး၍ သိလာနေပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုရန်အတွက် နာမ်ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) ပညာ၊ စိတ်ပညာ သို့မဟုတ် တရားရှုမှတ်ခြင်းများနှင့် ဆိုင်သည့် မည်သည့် အကြောင်း အချက်များမျှ သင့်ထံတွင် ရှိနေရန် မလိုအပ်ပါ။ ဤစာအုပ်သည် သင်၏ ဦးနှောက်အတွက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံ လက်စွဲစာအုပ် တစ်အုပ်ကို လက်နက်ကိရိယာ သေတ္တာတစ်ခုနှင့် ပေါင်းစပ်ပေးထား သကဲ့သို့ သတင်း အချက်အလက်များနှင့် နည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီး ထားသည့်အတွက် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးမည့် လက်နက်များကို သင်တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် စိတ်ဝင်စားစရာ အလွန်ကောင်းသောကြောင့် ဤလေ့လာမှုများကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကြည့်ရှုလိုသည့် ကိစ္စများအတွက် ရည်ညွှန်းကိုးကားမှု အများအပြား အပါအဝင် ဦးနှောက်နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးပေါ် ပညာများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ တင်ပြထားပါသည် (သို့ရာတွင်

ဤစာအုပ်ကို ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် တစ်အုပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းကို ရှောင်ရန် အတွက် အာရုံကြော၏ လုပ်ဆောင်မှုများ၏ ပဓာနကျသော သွင်ပြင် လက္ခဏာများ အပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ရန် ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဖော်ပြချက်များကို လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ သင့်အနေနှင့် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို ပို၍စိတ်ဝင်စားပါက ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အပိုင်းများကို မသိမသာ ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပညာနှင့် နာမ်ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) ပညာနှစ်ရပ်စလုံးသည် နုနယ်သေးသော ပညာရပ်များ ဖြစ်ကြသောကြောင့် ၎င်းတို့က နားမလည် သေးသော အရာများ များစွာ ရှိနေပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် လုံးဝဥသံ့ ပြည့်စုံကျယ်ပြန့်မှုရှိရန် ကြိုးစားမထားပါ။ ကျေနပ် ရောင့်ရဲမှု၊ အကြင်နာတရားနှင့် အေးချမ်းမှုများနှင့် ဆိုင်သည့် သင်၏ အာရုံကြော ကွန်ရက်များကို မည်သို့အသက် သွင်းပေးသည်ကို ရှင်းပြသည့် ယုတ္တိရှိသော သိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းလင်းချက် တစ်ခုရှိသည့် နည်းလမ်းများ အပေါ်တွင် အာရုံစိုက်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်လိုက်သည့် အခွင့်အရေးသမားများ ဖြစ်ခဲ့သည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းများထဲတွင် လမ်းညွှန်ချက်ပါသော တရားရှုမှတ်မှု အချို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤတရား ရှုမှတ်မှုများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို တမင် ရည်ရွယ်၍ လျော့ရဲအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး ကျဉ်းမြောင်း၍ တိကျရမည့် အစား ကဗျာဆန်၍ စိတ်အာရုံကို နှိုးဆွပေးသော ဘာသာစကားများ မကြာခဏ ပါဝင်နေပါသည်။ ဤတရားရှုမှတ်မှုများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သင်ချဉ်းကပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ဖတ်ရုံသာဖတ်၍ ၎င်းတို့အကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ယူ၍ သင်လုပ်နေပြီး ဖြစ်သော တရားရှုမှတ်မှု ကျင့်စဉ်မှန်သမျှထဲသို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေ

တစ်ယောက်နှင့်အတူ ၎င်းတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များကို မှတ်သား၍ ၎င်းတို့ကို သင့်ဘာသာသင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်များသည် အကြံပြုချက်များမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ကြားတွင် သင်နှစ်သက်သလို ခေတ္တရပ်နား နိုင်ပါသည်။ တရားရှုမှတ်ခြင်း တစ်ခုကိုပြုလုပ်သည့် မှားယွင်းသော နည်းလမ်းဟူ၍ မရှိပါ။ သင်နှင့် ကိုက်ညီသော နည်းလမ်းသည် မှန်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သတိပေးစကား

ဤစာအုပ်သည် ကျွမ်းကျင်သော ကြီးကြပ်ပေးမှု၏ နေရာတွင် အစားထိုးရမည့် အရာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတိုင်းအတွက် ကုသမှု တစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါ။ မတူညီသော အရာများက မတူညီသော လူများအတွက် အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သက်သောင့်သက်သာ မရှိသော ခံစားမှုများကို နှိုးဆွပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင့်ထဲတွင် အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာ တစ်ခုရှိနေလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ဥပေက္ခာပြုရန် အားမနာပါနှင့်။ ၎င်းကို မိတ်ဆွေတစ်ဦး (သို့မဟုတ် အကြံပေးတစ်ဦး) နှင့် ဆွေးနွေး၍ ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်သာလျှင် သနားညှာတာပါ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်သေချာပေါက် သိလျှင် ထိုအရာသည် သင့်အနေနှင့် သင်၏စိတ်ထဲတွင် သေးငယ်သော အရာများကို လုပ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများက သင့်ဦးနှောက်နှင့် သင်၏နေထိုင်မှု တွေ့ကြုံခံစားမှုထဲတွင် ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပွားစေလိမ့်မည်ကို သိ

ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်အဖြစ်ဖြင့်
သော်လည်းကောင်း၊ တရားရှုမှတ်မှု နည်းပြဆရာ တစ်ယောက်အဖြစ်ဖြင့်
သော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်သိသော သူများအထဲတွင် ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ်
ဖြစ်ပွားနေသည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ဖူးသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးများ
နှင့် ခံစားချက်များတွင်လည်း ဤသို့ဖြစ်ခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။
သင့်အနေနှင့် သင်၏ ဖြစ်တည်မှု တစ်ခုလုံးကို ပို၍ကောင်းသော
ဦးတည်ချက်ဆီသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အမှန်တကယ် တွန်းအား ပေးသွားနိုင်
ပါသည်။

သင့်ဦးနှောက်ကို သင်က ပြောင်းလဲလိုက်သောအခါ သင့်ဘဝကိုလည်း
ပြောင်းလဲသွားစေပါသည်။
