1. Post 1(a) – စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနကောင်းမွန်နမှေ နဲ့ သူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်တာကို စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနရောမှာ ပြောချင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ကွက်အစု၊ စီးပွါးရေးအနအထား တို့ဘဲ ဖစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနတေစ်ခုရှိနတော၊ ဖစ်နတောထက်ကို ပိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွရဲ့ နဒ့စဉ်လည်ပတ် လုပ်ရှားဆက်ဆံမှုတွဟောလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပဲဖစ်ပါတယ်။ လုပ်ရှားဆက်ဆံမှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပန်ပုံနှင့် လုပ်ရပ် စတာတွကို ပြောတာပါ။ အဲ့လို လုပ်ရှားဆက်ဆံပုံတွကို ကောင်းမွန် သင့်တင့်စွာပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တာက တဆင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အခြားသူများကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

အချုပ်အနဖော်ပြောပြရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ သူ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံ၊ နထိုင်၊ တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ပြောဆိုပုံ စတဲ့အကြောင်းအရာတို့ပါ ပါဝင်ပတ်သက်နတဲ့ အရာတစ်ခုဘဲ ဖစ်ပါတယ်။

1. **Post 1(a) Mlungkkyoong myashat naak ti hin i ni.**

   Kkhyaang tumata mlungkkyoong üng shääng-ei ktia adokya naak ja ah ve naak hnüna ah im-seng loupei mahmaha nglooitheeng lü ah nih ve soh thei sun mlungkkyoong myashat naak ah ni ti u ni. Ahinüng ah pyen hlüa imseng loupei ti ta, ah imkhu, ah looipüi, ah pisa ngnamna ja ah ngkun-ngpan biloh naake ni.

   Mlungkkyoong myashat naak ti sun, kkhyaang tumat üng mlungkkyoong üng shääng-ei tia vesoh, thoonhloka kthaka ah pyen hlü tuuk kti ni. Nih nihe amhnüüp tälü nih ngki-ngheei ngthu-ngmin naake hin phi mlungkkyoong myashat naak kuung ni. Ngki-ngheei ngthu-ngmin ti ta, tumat mat nih mshang-mkaü be ja nih biloh ti naak hlü ni.

   Asukba ngki-ngheei ngthu-ngmin naak sun akdo-kkya ngkäih ngsanga su-ngngaih thei vaia phäh, nih pät noh nih biloh ta nih pipei-a ve kti kkhyaang kse-e noh phi dokya na kkhaie ni.

   Angbäma pyen vai ah ni üng ta, mlungkkyoong myashat naak ti sun, kkhyaang tumata ah mlung tumat däk üng shääng-ei kti am ni lü, ah pipeia ve ktiea dä ah nih ngki-ngheei, ah nih vesoh, ah nih su-ngngaih, mlungkko ngngaih ngjaak naak ja ah nih ngthu-ngmin naake phi ngpüi ktie ni.

2. Post 1(b) – “စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြ” ဆိုတာကြောင့် ကိုယ်ပါမက စိတ်ကိုပါဂရုစိုက်ကြအောင်။

ကျန်းမာခြင်းလို့ဆိုတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအပြင်စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

“စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြ” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းနပေါစ၊

စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် မကစ်ခြင်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်လာမှာ ဖစ်ပါတယ်။ ဥပမာ – စိတ်ဖိစီးမှုမကစ်ခြဏ ခံရတဲ့သူဟာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အစာမကြေဖစ်တာ၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်တာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ညဘက် အိပ်မရတာနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တာစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေဖစ်လာတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးက လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဆိုပီး ခြွဲခြားထားတာ မရှိပါဘူး။ လူသားအားလုံး ဘယ်သူမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်နပေါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က “စိတ်ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ”ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလို့ပြောတဲ့အခါမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ (၂)မျိုးစလုံး ပါဝင်ပါတယ်နော်။

2**. Post 1(b)- “Mlung deep üng puum byeek” ah ni ti khoia thoon lü, puumsha däk (kkhääm) käh nih ktia mlungkkyoong phi nih mseeimshang shih kom u.**

Myashat naak nih ti hin üng puumsha mya naaka thea mlungkkyoong myanaak phi ngpüi shih kti ni. “Mlung deep üng puum byeek” nih tia thuuma kba, ia mäia nih puumsha myashat-ei kyo lü phi, mlungkkyoong am ah myashat-ei ta, puumsha myashat naak phi pyak lo kkhai ni.

Avaishüa – mlungkhuut noh ah jah nääng-ei lo üng ta, nih lu jah mshou-ei (huuimhleei) lo kti, jah k’uuk-kkhyäü lo kti, nih thi kaai lo kti, nih kkhon jah mshou-ei lo kti, mthana nih ih-mik she lo kti, nih pyangma lo kti. Ahine hin nih puumsha üng poudang lo ktie ni.

Mlungkkyoong myashat naak noh kkhyaang mjü am xü, hjokkhah ning am xü, ksüün shak am xü, nghnumi kpami am xü, ah shü (ale, abook) am xü, booi jah mpyeenkshe(ngyakyah) am jah yükhya kti ni. Kkhyaang nghngisiim sa abäng, ah u phi nishe, mlungkkyoong myashat naak üng nih shääng-ei päih ktie ni.

Mlungkkyoong myashat naak üng looingkäih dokya ktia su-ngngaih, ngthu-ngmin, ngki-ngheei thei vaia aktung nue ta,

- Su-ngngaih naak (Thought)
- Mlungkko su-ngngaih naak (Feeling) ja
- Ngki-ngheei vesoh ning (Behaviour) –ea kkhaana poudang vaai kti ni.

Mjü-at üng nih pyen betü ta,

- Nih nihe angtu noh nih ksüünshak üng nih shoongtoh-ei u sun bilou sijaang khoh lü nih läät phyäih thei vai ua nishe,
- Kkhyaang nghngisiima nih thoon naak hin dämduh lo lü nih hlüngtaai lo vai u ja
- Nih biloh naak thei ja nih khyaih naak khoha hnün üng velü, kkhyaang nghngisiim pää

phäha nih ku-thi, mhlüih kbe peet thei vai u phi nishe mlungkkyoong myashat naak noh jah kpüikpak kti ni.

Myashat naak khüüi na kti kkhyoong pe pä noh, “Mlungkkyoong mya naak am ah ve ta, mya naak ti hin i am ve” tilü kkhui ah nih shui u ni. Asuna thoon lü, kkhyaang tumata myashat naak nih ti hin üng mlungkkhyoong mya naak ja puumsha mya naak ah nih nghngih ngpüi kti xooi ni bä.

3. Post 1(c) – စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးလိုမျိုး မင်္ဂိုနိုင် ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်းကျနပေမေယ့်လည်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သချေင်နပေမေယ့်လည်း သူများအရှေ့မှာတော့ ဟန်ဆောင်ပီပြုံးပြနိုင်ဘူးလား? အဲ့လိုမျိုး ဘာလို့ လုပ်ရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့တွေဟာ ကိုယ်ခံစားနရေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြလို့ပဲ ဖစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူကိုမှပေးမသိဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုင်တြပီးခံစားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လောက်ပဲ ခံရပါစေ၊ ငါဟာ အချစ်မခံရမယ့် လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတုန်းပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ယုံကြည်မှုတွေရှိနပေါစေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနမှောပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေ
ဝိုင်းဝိုင်းလည်နပေမေယ့် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ အထီးကျန်မှုကို ခံစားနရေတတ်ပါတယ်။
ဒါဖင်္ဂါဒီလိုမျိုး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘာလို့ ဖုံးကွယ်ထားကြာလဲ? ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရင်း အများကီးပြဲက တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာရှိနတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ကြောင့်ပါ။ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ဟာ လူပတ်ဝန်းကျင်ကနေ မကောင်းတဲ့၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ သမရိုးကျ ပုံစံသွင်းထားတဲ့ စိတ်သဘောထားကြောင့် ဖစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနရှိတဲ့သူတို့ကို အားနည်းပျော့ညံ့တဲ့ စရိုက်ရှိတဲ့သူတွေလို့ မှတ်ယူထားကြလို့ပါ။ ဒီအရာဟာ တကယ်တော့ မမျှတပါဘူး။ အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနရှိနတဲ့ လူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပီး အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်လေးတာ၊ မလိုလားတာတို့ ဖစ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီဖစ်နတဲ့ စိတ်ဒုက္ခအခြေအနကနေ ပိုကောင်းလာအောင်ဆိုတာကတော့ အဝေးကီးမြှာပါ။
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်မျက်စိရှေ့မှာ မင်္ဂလာရေတဲ့အရာက အခက်ခဲသူတကယ်ကုံတွေ့ခဲ့စားရတာ ဖစ်ချင်မှ ဖစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်မှာဖစ်နေတာတွေကို သိအောင်ပြောပြောဟာ အဆင်ပြေါတယ်ဆိုပီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရော အခက်ခဲသူတွေကိုရော “အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်” “Its ok not to be okay”ဆိုတဲ့ အရာကို နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကီးတာပါ

3. Post(c) – Mlungkkyoong mya naak ti ta, puumsha mya naaka kba nih hmu thei ja nih hneh theia ngkho am ni.

Nah mlung ktha ngseek-ngen she, nih pät(mät) noh nih pät hnim-ei kkhai täh (onga) ngngaai-ei kyolü phi kkhyaangea hmaai ma-a ta jah yaih hü püi ktia nah ngshaih ktio. Asukba i she nih ve kti ti üng ta, nih khaam-ei ua nih khuikha nih mpyeensheet naak sun nih thuh-mjih lü kkhyaange üng käh nih kshing hü shaka phäh üng ni. Nih ngnüngsheng sun u noh phi käh ah nih kshinga nih pät noh nih khaam-ei kyet-ina thoon lü ni. Kkhyaange noh jah mhlim-ei ngen kyo u lü phi, kei hin kphya naak ngkäiha kkyaang tumat am ni tia nih ngngaai-ei ham kti. Ia mäi jum-ei naak nih ta kyolü phi, sääisiing pyangma naak ve-ei kkhai ni. Asukba am ah nih üng phi, nih pipeia nih looipüie ngven-ei kyo u lüphi, nih pät däk sa nih kyääng-ei ktia mäi nih ngngaai-ei kti.

Asuna thoon lü, ahina mäia khuikha mpyeen sheet naak sun I lü nih thuh u ni. Nih thuh ua mong lam khokäna kshuunga tumata, mlungkkyoong mya naak üng shääng-ei kti “yaih yün lü hmuh mshit naak”(Stigma)-a phäh ni. Yaih yün hmuh mshit naak ta, nghngisiim sa-a kkhyüh, akdo akshe sun thuum sheema kba ah nih ngngaih ua phäh ni. Nih koonshaanga kshuunga mlung myashat naak am ta-ei lo ktie sun kkhyaang mdoh mpyahe ktia nih jah ngngaih peet ua phäh ni. Aksanga ta asukba nih thoon u sun am do. Yaih yün hmuhmshit naak (stigma) phäh üng mlung kkyoong am mya ti ja ah im khu, ah looi püiea dä mlung mya naak üng shääng-ei ktia ah nih ku-ei vaia am jah mtheh hlü ti. Asukba khaam-ei ktia mlung khuikha naaka kkhyüh ah dokya lo be däm vai ti ta shaalü thuuk ham kkhai ni.

Mlung kkyoong mya naak ti sun puumsha mya naaka kba hnekhooi bilou lü ngthoon thei ktia ngkho am ni. Nih mik üng nih hmu kuung hin kkhyaang kse noh ah khaam-ei kuunga phi thoon khoh kti. Am khaam-ei lü phi ve khoh kti. Asuna kyalü, nih üng ah thoon ve-e sun ah nih kshing vaia nih jah mtheh hin do kkhai ni tia, nih pät kuung phi nihshe, akse-e kuung phi nihshe “Am ah thoon thei üng phi am lai kkhai ni” ti sän ah nih kshin vai ua ashükyüa poh vai hlü kti ni.

4. Post 1(d) – စိတ်ပညာပ၏မှာရှိနတေ့ဲ ကဲ့ရဲ့ရှုခ်ျမှု(Stigma)ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြရှင်းကမြ်လဲ?

“ပုံမှန်သာမန်”လို့ဆိုရာမှာ အဆင့်ဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အရပ်ရှည်တာ၊ ပုတာ၊ ဝတာ၊

ပိန်တာ၊ ဖူတြာ၊ မဲတာ၊ မန်ကာ၊ နှဲတာ၊ ကျယ်တာ၊ တိတ်ဆိတ်တာ တို့ဖစ်ပါတယ်။ အဲ့အရာတွဟော လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်သုံးသပ်ပုံ၊ သူသင်ယူခဲ့တဲ့ သဘာဝထားအမြင်တွအေပၚမှာ မူတည်နပေါတယ်။ ဥပမာ – ရွာဖက် နယ်ဖက်တွမှော ခန့ဓာကိုယ်ကို အရမ်းဖော်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွကေို ပုံမှန်ဆိုရင် တွ့ရေလ့မရှိပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတို့လို မို့ကြီးပြွတ်မှောတဲ့ လက်တစ်လုံးကိုး၊ရင်ပြာ်၊ ဘောင်းဘီတို့၊ စကတ်တိုဝတ်ဆင်တာ တို့ဟာ ပုံမှန်ပဲဆိုပီး၊ လက်ခံထားကပြါတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကခြင့် လူတွရဲ့ စိတ်နသေဘာထား၊ အပုအြမူ၊ ပခြာဆိုဆက်ဆံတွေးခေါပုံတို့ဟာ ကွဲပြားသွားကခြာပါ။

အဲ့လိုကွဲပြားပမေယ့်လည်း အားလုံးမှ တူတူရှိနတဲ့ အရာက စိတ်ခံစားချက်(စိတ်ကျန်းမာရေး) ပါ။ ဒါ့ကခြင့် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ မိသားစုအတွက်၊သူငယ်ချင်းတွအေတွက်၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အကူအညီတောင်းဖို့ “အားမနာပါနဲ့”။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် လူတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခံရမှုနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ အရင်က ကီးပြင်းလာရတဲ့ အခြေအနအေရပ်ရပ်တွကေခြင့်မို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေၚမှာ ကဲ့ရဲ့ရှုံချမှု(Stigma)ရှိနပေမယ့်လည်း အဲ့ဒါတွကေို အခုအချိန်မှာ သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ထုတ်ဖော်ချပလြိုက်ပါတော့။

အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံချမှု(Stigma)တို့ကို ရင်ဆိုင်ပခြာဆိုဆန့်ကျင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အချက်များရှိပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ နာမကျန်းဖစ်ရင် ထုတ်ဖော်ပခြာဆိုခြင်း၏ဟာ “အဆင်ပပြေါတယ်”၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သူ၏ကုသမှုများကို စုံစမ်းမေးမန်းမှုဟာ “အဆင်ပပြေါတယ်”၊ မိမိကိုယ်ကို ပွင့်လင်းစွာ အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်းဟာ “အဆင်ပပြေါတယ်”၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုရှာဖွခြေင်းဟာ “အဆင်ပပြေါတယ်”ဆိုတဲ့ အချက်လေးတွကေို မှတ်ထားပီး၊ ကိုယ့်မှာ ဖစ်နတောတွေ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပခြာချင်တဲ့လူတွကေို ပခြာပလြိုက်ပါနော်။

နိဂုံး အနနဲ့ ပခြာရရင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကီးပြင်းပုံ ကွဲပြားပမေယ့်လည်း အားလုံးမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရှိပါတယ်။ ဒါ့ကခြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဲ့ရဲ့ရှုံချမှု(Stigma) တွကေို ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်ဖို့ အဲ့ဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွကေို လက်ခံ၊ ထုတ်ဖော်၊ ချပပြီးတာဲ့ ကုသမှုနှင့် အကူအညီ ရှာဖွခြေင်းတို့အားလုံးဟာ “ပုံမှန်” အရာတစ်ခုပဲ ဖစ်ပါတယ်လို့ သတင်းစကားပါးချင်ပါတယ်။

4. Post 1(d) – Mlungkko ngthiing-ngthai naaka khaana yaih yün hmuhmshit naak sun I hokba ni sijaang phaanshaang thei kkhaie ni.

"Ang'yüi" nih ti hin üng pi ah shät mjüküm ve kti ni. Avaishüa, ah dung kshaü, aktooi, akpyan, akkyung, abook, ale, akjaang, aksü, shookshaak kki, I phi am ti kkia mjü tia ni. Ahine hin kkhyaang tumata ah ngngaih-ei, ah ngthei ngkhoong üng ah hmuh theh, dang naak yaha kkhaana shääng-ei kti ni.

Avaishüa- ngnam sae da ta puumsha üng nglooingtheeng ngkäih ngsang kkhaia ah nih ngshui shak am nih hmu nu kti ni. Jangkung jah Mantale akba mlüh nua ta, ah shihlishohlep ah jah shuishak sun ang'yüi ni tia ah nih ngngaih u. Nghngisiim kkhaang sa nih dämduh lo naak ang'yü-ngkhya-a phäh üng, kkhyaangea ah nih mlung ngei, ah nih vesoh ja ah nih ngthuhk'min su-ngngaih naak luum phi nghngalang lo kti ni.

Asukba nghngalaang lo kyo lüphi, abäng üng atäng naak mata mlung myashat naak ni. Asuna kyashe, nih päta phäh nishe, nih imkyoonga phäh nishe, nih looi püia phäh nishe, nghngisiim kkyaang sa-a phäh nishe mlung myashat naak ah hlü jah mtheh vai käh jah dang-ei bä. Ahina sa yuk kti ja kkhyaang naküt mhlämseh naak vaia ngkäih ngsang kti ni. Ahlaana nih loseh taak ua shoongtoh-ei naake phäh mlungkyoong myashat naak sun yaihyün hmumshit kyo ulü phi tuh ngooia kkhyüh ta ah sune sun käh jah kyüh-ei tilü jah ve sih vai hlü kti ni.

Asuna yaihyün hmuhshit naake sun jah hääikpet naak vaie ve ktie ni. Mlungkyoong am mya lo üng nih jah mtheh mkhyah üng "ng'yah kti". Mlunga mya naak ja asuna mlung sun mtuui-msheng vaia nih ngthäh ngkhyah naak sun "ng'yah kti". Nih pät noh nih pät avea kba nih ä phi "ng'yah kti". Mlung myashat naak vai tuui nih shui phi "ng'yah kti. Asune sun ah u üng phi nishe tumatmat üng nah mtheh vai ni.

Akpäih naaka ta, kkhyaang nghngisiim sa nih dämduh naak lo am täng kyo lüphi, mlung myashat naak vai ve ham kti ni. Asuna kyalü mlung myashat naak sun yaihyün hmuhshit naaka kkhyüh jah hääikpet vai sun ä vai, mdan vai, jah hnuhmtheh malü, mtuuimsheng vai ja jah kuum-ei kkhai shuilei naak angtu hin "ang'yüi" tia ning jah kshin hlü shak ni.

5. Post 2(a) – စားပီပြီလား? ဘာစားခဲ့တာလဲ? အစားအသောက်တွေရော ခံတွင်းတွေရဲ့လား?

ရှင်သန်ဖို့အတွက် စားသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စားသောက်ခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာသင့်တင့်စွာနထိုင်နိုင်စရော်ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး အတွက်ဖစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့တွေဟာ ကျန်းမာနရော်င် အစားအသောက်တွေကို အရသာတွေ့ပေါတယ်။

မကျန်းမာရင် အစားအသောက်တွကေို စားမဝင်ခင်း ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံစားခင်းတို့ ဖစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ထိုသို့သဟေ လက္ခဏာတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရးေတွင် နထေိုင်မကောင်းဖစ်နခေင်း ဖစ်နနေိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရးေနမေကောင်းမှဆိုတာ ဥပမာအားဖင့််စိတ်ဖိစီးမှ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ စသည်တို့ပဲ ဖစ်သည်။

လတ်ဆတ်သဟေ အသီးအနှံ၊အရွက် စတဲ့ အစားအသောက်တို့ဟာ အထူးသဖင့််စိတ်ကျန်းမာရးေနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရးေအတွက် ကောင်းမွန်စပေါတယ်။

ထိုကဖြင့် အစားအသောက်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာရးေနှင့်ညီညွတ်အောင် မျှတစွာစားသုံးခင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးအမြတ်များရရှိစမှော မလွဲပါပဲ။

5. Post 2(a) – Nah ei pän kti mä. I ja nah ei hüt. Nah ei ta hlim/ ng'oop kti mä.

Xünshei naak vaia ei ook vai hlü kti. Ei ook hin ta, myashat lü ve-ei khoh vaia puumsha ja mlungkkyoong myashat naak ah nih nghngih ngpüi kti ni.

Nih mya-ei üng ta nih ei ook phi ng'oop/hlim kti ni.

Am nih mya-ei üng ta,ei ook käh ei ook naak hlü ja nih ei ook noh jah msheet mxuut kti ni.

Asukba ah thoonhlok naake sun mlungkkyoong am ah myashat naaka thoon thei kti ni.

Mlungkkyoong am myashat naak ti ta, avaishüa mlungkhuuta nung/ mlungkko su-ngngaih naak, sääisiing kolaih, mlunga simpyo naak ja mlung mneh naake ni.

Tooikkhyüng an hnah jah ei ook sun ashü tangtanga mlung myashat naak ja puumsha myashat naaka phäha do kti ni.

Asuna thoonlü, khyaih naak khoh säpa ei-ook hin myashat naak üng ngkäk kkhaia ei-ook üng ta, kkhyaang mata mlungkkyoong ja puumsha-a phäh dokya naak khokäna thoon kti ni.

6. Post 2(b) – အိပ်ရးေဝအိပ်ရဲ့လား? အအိပ်အန ေအဆင်ပရြဲ့လား?

ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်စက်ခင်းဟာ

ကျန်းမာသင့်တင့်စွာနထိုင်နိုင်စဖို့ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး အတွက်ပဲဖစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့တွေ ကျန်းမာနရေင် အအိပ်အနနှိုဟာ ချောနတောပါပဲ။ မကျန်းမာရင်တခေ့ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲခင်း၊ အိပ်နရေင်း မကာမြကာနိုးလာခင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခင်းတို့ ဖစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ။ ဒီလိုမျိုးလက္ခဏာတွဟော စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ တစ်ခုခုဖစ်နပေါ်ထွိတာကို ခန့ာကိုယ်က အချက်ပန့်တော ဖစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ဖစ်နတောဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ တို့ကခြင့်ပါ။

ပုံမှန်အိပ်ရန် အချိန်ဇယားထားခင်း၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ စားသောအစားအသောက်တို့ကို အာရုံထားခင်း စသည်တို့ဟာ အထူးသဖြင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စပေါတယ်။

ဒါကခြင့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အိပ်စက်ခင်းနှင့် ပက်သက်တဲ့ အလခေအကျင့်ကောင်းတွကို ကျင့်သုံးခင်းဟာ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးအမြတ်များရရှိစမှောမို့လို့ပါပဲ။

6. Post 2(b) – Nah phüa nah ip kti mä. Nah vesoh ih-om do kti mä.

Xüngsheei naak vaia, iha nghniing vai hlü kti. Iha nghniing naak hin phi mlungkkyoong ja puumsha-a mya naak vaia phäh ni.

Nih mya-ei u ah ni üng ta, nih ih, nih vesoh u sun hlim kti ni. Am nih mya-ei u üng ta, nih ih vai khak kti. Nih ip u lü phi nih let-ei lo bebe kti. Asukba am ah ni üng phi nih ip kolaih khoh kti. Asukba nih thoon lo üng ta mlungkkyoonga ah thoon ve sun puumsha noh ah mdan lo hnüh ni. Asukba puumsha üng ah thoon ve sun mlungkhuuta nung, sääisiing naak kolaih, mlunga simpyo naak jah mlung mneh naakea phäh üng ni.

Ih naak ksüün taak-ei ja ih hlaana ei-ook msei-ei hin phi mlungkkyoong mya naak ja puumsha mya naaka phäh do kti ni.

Asuna kyalü, phüa ih vai. Ih naak hlüa vesoh ngkingheei naak sun mlungkkyoong ja puumsha ah nih nghngiha ah nih mya naak ni.

7. Post 2(c) – ကိုယ်ခန့ာဟာလည်း အာရုံခံစားသိရှိ တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန့ာကိုယ်ကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပခြပန်ပြေါတယ်။

ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိနေပီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုမျိုးတွေ တုံ့ပန်သလဲ? ကိုယ်တွေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

- လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိသွားပီဆိုရင်⁉️ dopamine နှင့် oxytocin ဆိုတဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ရစဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ လူကို တက်ကွန်စေခေြင်း၊ နာကျင်မှုတွေကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား၍ အိပ်မရဖစ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပန်ချက်တွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစပေါတယ်။

ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်နတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုတုံ့ပန်သလဲ၊ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

- လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်နရင် dopamine နှင့် serotonin စတဲ့ ပျော်ရွှင်စဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ သွေးတက်တာကို ထိန်းပေးတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကျစတော၊ စိတ်အားလက်အားဖစ်စတော၊ အိပ်ကောင်းစတော၊ စားကောင်းစတော၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကုစားပေးတာ စတဲ့ “ပဲ့ါပါး ကြည့်လင်စမေယ့် ခံစားချက်” တုံ့ပန်ချက်တို့ကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစပေါတယ်။

ဝမ်းနည်းနချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပန်သလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

- ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဦးနှောက်ပတ်လမ်းမှာ စိတ်ရဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ နာကျင်မှုတို့ တပိုင်တည်းဖစ်ပါ့ါလာပီး အိပ်မပျော် စားမဝင်နိုင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်တာ စတဲ့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပန်မှုတွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ခံစားတွေ့မြင်ရမှာပဲ ဖစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပန်တဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ စိတ်မှာ ဖစ်နတဲ့ ခံစားချက် အကြောင်းအရာတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နပေါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အာရုံခံစားနိုင်ပါတယ်။

7. Post 2(c) – Puumsha hin noh I k'eih dang yah thei kti ni. Nih puumsha noh nih mlungkkyoonga mya naak sun ngshingte shak kti ni.

Kkhyaang tumat mat nih kphya naak üng puumsha üng I hokba jah mshak be kti ja. Nih puumsha üng I kba nih sa lah kti ja.

> Kkhyaang-mat nih kphya naak lo üng kkhyüh ta, **dopamine** ja **oxytocin** ah nih tia hlü-ei phya ktia mlunga ngtüüi lo vaia jah biloh peet kti ahiite sun lu-kkhyook noh ah jah hläh lo ni. Asuna ahiite sun nih mlungkkyoong ah jah xexok naak shak, nih mlungkkyoonga khuikha naak ah ngseek naak shak, mlungkkyoonga ah tokhyaü naak shak, mlungkkyoonga jah tokhyaü lü am nih ih naak khoha phi thoon ktia mlung üng ah vesoh lo sun mlungkkyoong ja puumsha üng pha lo kti ni.

Nih jekyai-ei ua ksüün üng puumsha noh I kba mshang be kti ni. Nih nihea puumsha noh ikba ngngaai ngja kkhai ni.

> Kkhyaang-mat sun ah jekyai-ei üng ta, dopamine ja serotonin tia jekyai naak jah poh peet ti ahiite sun lukkhyook noh jah hläh peet kti. Asuna ahiite sun thia kaai ah ng'yüia ah ve vai, mlung khuut ah nung naak phi ah ngseek vai, mlunga-üp kkoa-om naak vai, iha nghniing naak vai, eia ng'oop naak vai ja puumsha ah dokya lo däm vaia jah poh peet kti "Mlung haang lü vaaisaai kkhaia mlungkko ngngaih ngjaak naak" sun mlungkkyoong ja puumsha-a kkhaana pha kkhai ni.

Nih puksheeta ksüün üng puumsha noh I hokba mshang be kti ni. Mtisha üng ta ikba mlungkko ngngaih ngjaak naak ve kti ni.

> Nih puksheeta ksüün üng lukkhyooka ngkingheei naaka mlungkkyoonga jah huuimhleei ja puumsha-a jah huuimhleei sun ahunata thoon lo kti xooi ni. Asun üng iha käh ah nghniing, eia käh ah ng'oop naak, mlungkhuuta nung naaka thoon kti yühyo müpmtap ktia ngngaih ngjaak naak üng ah mshang be sun mlungkkyoong ja puumsha-a kkhaana phi nih hmu thei kti ni.

Asuna kyalü nih puumsha üng ngdang lo ktia kutphyüie sun mlungkkyoonga thoon ve ktia mlungkko ngngaih ngjaak naaka monge üng shääng-ei kti ni. Puumsha noh phi ah müi sun dang khoh kti ni.

8. Post 2(d) – စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်နဲ့ ကိုယ်တို့ဟာ ဆက်သွယ်ပတ်သက်နေကြပါတယ်။ အဲ့တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု

ဆက်သွယ်မှုကို ကည့်ကည့်ရအောင်ပါ။

ကျွန်မတို့ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနရတဲ့ အချိန်မှာ ခန့်မှာကိုယ်ကန ခေါင်းကိုက်တာ၊ လည်ပင်းအကြာတက်တာ၊ ပခုံး အကြာတဆင့်တာ၊ အစာအိမ်က အက်ဆစ်တွအေထွက်များတာ၊ အစာမကြောာ၊ မျက်လုံးတွကေလည်း တဆော်ပမှုမရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နတေတ်တာ စတဲ့ တုံ့ပန်မှုတို့ကို ခံစားရမှာပဲ ဖစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ အားနည်းစပေါတယ်။ အဲ့လိုအားနည်းခင်းကနတေစ်ဆင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပီးတြာဲ့ အခြဲရဆေဂါပိုးတွေ ရနိုင်ချေ ပိုများလာမှာပဲဖစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို အဆင်ပလြောစဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ခန့်မှာနဲ့ အတူတူပူးပေါင်းပီးတြာဲ့ ဒီနဲ့ကေစပီးြလုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေခံအချက် (၃) ချက်ရှိပါတယ်။

(၁) ကိုယ်လက်လုပ်ရှားမှုပုခြင်း – လဲ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ၊ လမ်းလျှောက်တာကစလို့ ကိုးြစွား ကည့်ကမြလား?

(၂) ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခင်း – ညတိုင်းအချိန်မှန် အိပ်ယာဝင်တာကစလို့ ကိုးြစွားကည့်ကမြလား?

(၃) ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခင်း – ချိုတဲ့၊ ငံတဲ့ အစားအစာတွကေို စလို့ လျှဲ့စားပီးြ ကိုးြစွားကည့်ကမြလား?

ကိုယ်ကျန်းမာရေးအလဲ့အကျင့်တွကေို လုပ်ဆောင်ခင်းဟာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စဖို့အတွက်ပါ အထောက်အပံ့ပေးမှာပဲ ဖစ်ပါတယ်။ ကိုးြစွားကည့်ရအောင်နော်။

8. post 2(d) – Mlungkkyoong mya naak ah do lo däm vaia pummsha noh phi khu-thi khoh kti ni.

Mlung ja puumsha hin mat ja mat ngphungman-ei kti xooi ni. Asuna kyalü puumsha ja mlungkuuta nung naaka ngphungman-ei naak sun nih bük vai u.

Mlungkhuut ah nunga ksüün üng puumsha-a kkhaana lua jah mshou-ei naak, nghngü-kthanga

jah kaih naak, kphyeeng msuung kthanga jah kaih naak, nih ei kkhon akthuuia ah jah bäih naak, ei käh asip naak, nih mik käh vaaisaai lü ah boongkha naak ti na ktia mshang naak sun pha lo kkhai ni.

Mlungkhuut nung naak hin noh nih nihea mlungkkyoong ja puumsha üng ngju-ktha jah seek shak kti ni. Asuna ngju-ktha ah ngseek naaka kkhyüh lü puumsha lama ktha ngseek lo lü am shikhyaih naak phi pha lo khoh kti ni.

Mlung ah myashat naak lo vaia ah ni üng ta puumsha üng ayüma ngdon ni lü tuh ngooia kkhyüh sut-ei lü pohmshah biloh khoh vai akak mjü (3) ve kti.

(1) Puumsha mthümphak naak poh vai – nglüng nglok pohshah ja seh soon hü üng kkhyüh lü ktha naak shüm vai.

(2) Nghniing ktia ih om vai - Amü tä lü ih ksüüna ih vaia mtun-ei shüm vai.

(3) Ng'oop ktia ei ook vai – Aktuimhlim ja amsan(msi-kuuk nung kti) ei-ook sun jah ngseek shak shüm vai.

Puumsha mya naak vaia nih biloh poh mshahe hin mlungkkyoong mya naak vaia phi jah püikpak kti ni. Nih mtun-ei shüm vai u.

9.Post 3(a) – ပခြင်းလဲခင်းတွကေ

ပခြင်းလဲခင်းတွကေ ကျွန်မတို့တွအေပါ်ကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ဖစ်စပေါသလဲ?

ပခြင်းလဲခင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ အင့်ဂါရုပ်တစ်ခုပါ။ မွေးဖွားခင်း၊ အသက်ကီးခြင်း၊ ခန့ာကိုယ် ကိုယ်ထွားခင်း၊ သဆေုံးခင်း စတဲ့ ပခြင်းလဲခင်းတို့ဟာ သဘာဝတရားဘဲ ဖစ်ပါတယ်။

ပခြင်းလဲခင်းတွကေ ကျွန်မတို့တွရဲ့ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှုနဲ့ပခြဆိုဆက်ဆံမှုတို့ အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွရှိစပေါတယ်။ အဲ့လို အပုအ့ြမူတွေ ပခြင်းလဲတာကခြင့် ပိုမိုကောင်းလာနိုင်သလို၊ ပိုလည်းဆိုးလာနိုင်တာမျိုးလဲ ရှိပါတယ်။ အဲ့လိုပခြင်းလဲတာကလည်း အပေါ်မှပခြခဲ့သလို သဘာဝတရားတစ်ခု ဖစ်နတေဲ့ ကျွန်မတို့အနနေဲ့ လွန်ဆန်လို့ မရပါဘူး။

စာဖတ်နသေူကရော ပခြင်းလဲခင်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တုံ့ပန်ြတ်တာလဲ မေးကြည့်ရအောင်?

❿ ပခြင်းလဲခင်းကနေ ရှောင်ပခြေးတတ်လား?

- ပခြောင်းလဲခင်းကို ပန်ခုခံပီးကြိုက်ခိုက်တတ်လား?
- ပခြောင်းလဲခင်းကို အသနားခံလား?
- ပခြောင်းလဲခင်းမရှိဖို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ရပ်တန့်လိုက်သလား?
- ပခြောင်းလဲခင်းနှင့်အတူ ကိုပြမ်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာလား?
- ပခြောင်းလဲခင်းကို လက်ခံလိုက်လား?

ပခြောရမယ်ဆိုရင် ပခြောင်းလဲခင်းဟာ သဘာဝတရားဖစ်တယ်။ အဲ့ဒါကို တုံ့ပန်တဲ့ နည်းလမ်းက လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မှာ မူတည်ပီးတြောဲ့ ကွဲဟုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပမေယ့်လည်း ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ပခြောင်းလဲခင်းကို ဘယ်လိုပုံဖစ်တုံ့ပန်သလဲဆိုတာကို သတိလေးထားပီးတြောဲ့ စောင့်ကည့် ကည့်ရအောင်နော်။

9. Post 3(a)- Ngthunghlai naake hin noh

Ngthunghlai naake hin noh nih nihea kkhaana i-e jah lopha ktie ni.

Ngthunghlai naak ti ta nih xün shak üng ah mkhek tumat ni. Hmi naak, shaka däm naak, puum-yoa ngbaü(däm) lo naak, thihkyuk naak tia ngthunghlai naake hin athoon-ei ng'yüie ni.

Ngthunghlai naake sun nih nihea su-ngngaih naak, mlungkko ngngaih ngjaak naak ja shihlo (songseng) ngthu-ngmin naakea kkhaana lo pha thei ktie ni. Asukba vesoh/thoonhloke sun ngthunghlai ktiea thoon lü ta, ah doa phi do lo däm lü ah sheeta phi she lo thei däm thei kti ni. Asukba ah ngthunghlai sun phi akkhaana nih pyen hüt ua kba ah thoon ve ng'yüia thoon lü ta nihnihe noh am nih lüümkkaan thei kkhaie ni.

Tuh sa kkhe ti nang noh ta ngthunghlai naak sun ikba nah mshang be khoh sun ning kthäh shüma vai.

- Ngthunghlai naaka kkhyüh hi nah sen-ei khoi kti mä.
- Ngthunghlai naak sun shungkhaam-ei be kti lü nah ngtekngkhaih püi khoi kti mä.
- Ngthunghlai naak sun nah nghuingpha na khoi kti mä.
- Ngthunghlai naak käh ah ve vaia nah pät noh nah pät nah kham kyet kti mä.
- Ngthunghlai naak sun ah yüma nah biloh püi kti mä.
- Ngthunghlai naak sun nah dou-ei kti mä.

Aksanga ta ngthunghlai naak hin ah thoonve ng'yüi ni. Asun nih mshang naak bea ninglam ta kkhyaang sa tumat siima kkhaana shääng-ei ktia thoon lü hngahnga-ei kkhai ni. Asuna kyalü phi ngthunghlai naak sun nih pät noh ikba nih mshangmkaü be ti sun nih mseei u lü nih bük theng kom u.

10.Post 3(b) – ပခြင်းလဲခင်းကို သင့်ဘက်မှ စတင်လိုက်ပါ။

ကျွန်မတို့ဘဝမှာရှိနတဲ့ အရာအားလုံးကို လိုက်ပီးထြိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကခြောင့်မို့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွကေိုသာ အာရုံစိုက်ပီးြသချောဆောင်ရွက်ပါ။

အဲ့လို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ခင်းမှ စရပါမယ်။ အဲ့လိုသုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက်

(၁) အခု စာဖတ်သူဘဝအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆန်တဲ့၊လေးနက်တဲ့၊ တန်ဖိုးရှိ/ထားတဲ့၊ ပိုကောင်းအောင် ပခြင်းလဲပုပြင်ချင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွဖေော်ထုတ်လိုက်ပါ။

(၂) အဲ့ဒီ ကိုယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘာ့ကခြောင့် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပုပြင်ချင်တာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

(၃) အဲ့ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စ ပခြင်းလဲခင်းနဲ့ပတ်သက်ပီးြတာဲ့ စာဖတ်သူဘက်ကနေ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ တုံ့ပန်ြတာတ်သလဲ?

(၄) ကိုယ်ဖစ်ချင်သဘောသူတစ်ယောက်ဖစ်လာစဖို့ ထို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စအတွက် တစ်ခုခုပခြင်းလဲဖို့ တွေးကြည့် ခံစားကြည့် မင်ြကည့်နိုင်ပါသလား? အခုပခြေပပြေးထားတဲ့ အချက်လေးတွနေဲ့အတူ ကိုယ်ပခြင်းလဲချင်တဲ့ အရာကို ပခြင်းလဲလိုက်ကရြအောင်နော် ။

10. Post 3(b) – Ngthunghlai naak sun nang noh nah sut-ei vai ni.

Nihea ksüünshak üng thoonve lo naküt ktie sun am nih jah nah kham khoh u. Asuna thoonlü nih kham khoh shoxat sun ngngaih na lü nih bilou kom u.

Asukba nih biloh khoh vaia nih pät noh nih pät kshükseet naak üng nih sut-ei vai ni. Asukba kshükseet naak khoh vaia-

(1) Tuh sa nah kkhe ktia nah ksüünshak üng nah päta kkhyaang puum phäh, hlüng ktia, phutham mah ktia, do bok ktia ngthunghlai naak hlüa ngkho tumatmat sun nah shuihjap vai ni.

(2) Asukba nah pät kkhyaang puuma thoon ve sun ihokba, ia kyalü do bok ktia nah poh hlü ti sun nih

pät noh nah pät nah kthäh vai ni.

(3) Asukba puumsha üng shääng-ei ktia ngthunghlai naak ta tuh sa kkhe kti nang noh ta ihokba nah mshang be khoi kti ni.

(4) Nih päta do shaka nih thoon lo thei vaia phäh kkhyaang puuma ngthunghlai naak vai tumatmat nah su-ngngai nah mdan thei kti mä. Tuh niha tip yen ua atuilam üng nah ngthunghlai naak hlü shak sun ngthunglai shaka.

11.Post 3(c) – ပခြင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ

ပခြင်းလဲဖို့ဆိုရင် အတွေးအခေါတွေသောမကဘဲ နထိုင်ပုံကိုလည်း မမဖွဖို့လိုပါတယ်။ နဲ့စေဉ် အစားအသောက်တွေကို ကောင်းမွန် မျှတစွာ တတ်နိုင်သမျှစားခြင်းနဲ့ အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကျင့်ယူဖို့ ထပ်မံ အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

အခုပခြင်းလဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပီးပြောချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖစ်တဲ့ ပုမ္ဖုပခြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ပခြင်းလဲမှုနည်းလမ်းတိုပဲဖစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အပုအြမူတိုကို သတိထားကြည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင့်ရဲ့ ပခြောဆိုပုံ

- ➓ သင် အရာတစ်ခုခုကို ပန်ပခြောတဲ့အခါ ဘယ်လောက်မန်မန်တုံပန်ပီပြခြောတတ်သလဲ? သင်ဘယ်လို ပန်တုံပန်ပီပြခြောတတ်သလဲ? အပေါ်ယံပဲလား? သချော ချက်ကျလက်ကျ ပန်ပခြောတတ်လား?

(၂) သင့်ရဲ့ နားထောင်ပုံ

- ➓ သင် သူများပခြောတာကို နားထောင်ရင် သချောနားထောင်တတ်လား? ဒါမှမဟုတ် အပေါ်ယံဘဲနားထောင်လား? ပီးရြင် သင့်ဘက်မှ အခြဲသူပခြောတဲ့ စကားတွေကို ဘယ်လောက်

ကာ်ဒြးသလဲ? စတာတွကို ဂရုစိုက်ပီးငြလ့လောကည်နိ့ပါ။

ကိုယ်လုပ်နကျေ အပုအ်မူတွကေန အခာ်းမတူတဲ့ပုမ်ုပုံတွကို သင်ယူလ့လောကည်နိ့ပါ။

ဥပမာ

(၁) ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ မကိုကြ်တဲ့အမူအရာတစ်ခုကို စဉ်းစားဖင်ေထုတ်ကည်နိ့ပီးငြအောက်မှာဖင်ေပထြားတဲ့ အရာတွနေ့ အကဲဖတ်ကည်နိ့ပါ။

- ပခြင်းလဲဖို့ကိုယ့်ကိုကိုယ် တွန်းအားပးေပါ။ အဲ့ဒီအပုအ်မူကိုပခြင်းလဲဖို့ သင့်ကို ဘယ်အရာက တွန်းအားပးေနတောလဲ?
- ပခြင်းလဲဖို့ အဆင်သင့်ဖစ််အောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ်မကိုကြ်တဲ့ အပုအ်မူကနေ အခာ်းကို ပခြင်းဖို့ သင့်မှာ အဲ့ဒီအကခြင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပီးငြဖဟူသုတနဲ့ အကူအညီရှိပါသလား?
- ပခြင်းလဲဖို့ သင့်ကို ဘယ်အရာတွကေ တားဆီးနတောလဲ?
- သင့်ရဲ့ အရင်က ဒုံရင်းအပုအ်မူပုံစံဆီကို ဘယ်အရာက ပန်ပီးငြတွန်းပို့မှာလဲ?

အပဂါမှာပခြေပထြားတဲ့ အရာတွကို လုပ်ဖို့ရအေ အဆင်သင့်ဖစ််နပေီလြား?

11. Post 3(c) – Ngthunghlai vaia ning lame

Ngthunghlai vai ah ni üng ta su-ngngaih naak däk käh nih ktia vesoh ngkingheei phi käh mhnih vai hlü kti ni. Amhnüüp tä lü ei ook phi ah ngkäk ngteh sa-a ei ook vai ja ah nghniing ooia ih om naaka vesoh ninge phi nah kkhyaih khoha kba nah jah biloh läk-lam vaia kah ning mtheh hlü kti ni.

Tuh ngthunghlai naak üng shääng-ei ktia ning jah mtheh hlüa ning-lam ta puumsha üng shääng-ei kti ngthu-ngmin vesoh naak üng ngthunghlai naaka ning-lam ni.

Nih päta ngkingheei-vesoh sun nih shüüm toom be kom u.

Avai shüa

(1) Nah shihloa ngthu-ngmin naak

I mä nah pyen be üng ta, ikba jaang kkia nah mshang be thei kti ni. Ikba mshang be lü nah

shihlo püi be kti ni. Aphohlaaka mä. Ah shüyüa mä.

(2) Nah su-ngngaih naak.

Kkhyaangea tipyen nah su-ngngaih üng ah ngshingtea nah ngngaih peet khoi kti mä. Asukba am ah ni ta aphohlaaka mä nah ngngaih peet be khoi. Sunkona kkhyaang akse noh ah nih ti pyen sun sun ikän nah ngja kti ni. Ahine hin jah mseei lü jah ngthei ngthanga.

Nah vesoh ngkingheei khoia ng'yüia kkhyüh käh täng ktia vesoh ngkingheei kse sun jah ngthei ngthang mshuh-mkiha.

Avaishüa

(1) Nah pät üng ka käh nah hlü-eia nah vesoh tumat sun ngngaai hmu be lü kkea kae hin üng jah mtäng shüma.

- Ngthunghlai vaia nah pät noh nah pät üng ngjungktha pe-eia. Asuna vesoh sun ah ngthunghlai vaia nang sun ia ngkho noh ktha ning pe kti ni.
- Ngthunghlai vaia ngseeikam-ei bä. Käh nah hlü-eia vesoh ngkingheei naaka kkhyüh ah kse da-a ngpyot thei vaia phäha nang üng kshingkkhyap naak jah kpüikpak naak vai ve kti mä.
- Ngthunghlai vaia nang sun i noh nih ngshung-khaam kti ni.
- Ahlaana nah vesoh khoia kba ve be tü vaia nang sun i noh ning tha laam be kti ni.

Ah kkhaana nih jah pyene hin jah pohmshah biloh vaia nah ngseeikam-ei kti mä.

12.Post 3(c) 2 – ပခြင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ

အခုပခြင်းလဲခင်းနဲ့ ပတ်သက်ပီးပြမျှေချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖစ်တဲ့ တွေးခေါ်ခင်း၊ ခံစားချက်တို့နဲ့ပတ်သက်ပီးပြခြင်းလဲမှနည်းလမ်းတို့ပဲဖစ်ပါတယ်။

ပုံမှန် စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်တို့ကို အဓွန်းမတူတဲ့ နည်းလမ်းတို့ဖစ်ပြခြင်းလဲကြည့်ရပါမယ်။

ဥပမာ

(၁) သတိထားတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင်ရဲ့အတွေးတွေဟော လက်တွေ့ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေဟော အတွေးသက်သက်ပါပဲ။

❿ သင်ရဲ့ အတွေးတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။ အတွေးတွေကို သတိပုံစံအောင်လုပ်ပါ။ ပီးရှင်

အဲ့ဒီအတွေးတွေကို စိတ်ထဲကနေ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

⑩ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အသိ(နွေးလာမှု၊ ယားယံမှု စတာ)တွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီခံစားချက်တွေကို လက်ခံပါ။ ပီနြင်သူတို့ကိုလည်း သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

(၂) ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ?

⑩ သင်လက်ခံရရှိတဲ့ ချီကျူးစကားပဲဖစ်ဖစ် လက်ဆောင်လေးပဲဖစ်ဖစ် ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံသဘောတူလိုက်ပါ။

⑩ အဲ့လိုမျိုး ကောင်းတဲ့အရာတို့ကို ရရှိအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ သင့်ဘဝထဲမှာရှိနတေဲ့ အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

ပုံမှန်ခံစားနရေတဲ့ ခံစားချက်တွေကို အခြေနည်းလမ်းတွနေဲ့ ပခြင်းလဲကြည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင်တစ်ခုခုခံစားနရေတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပန်လဲဆိုတာကို သတိထားပါ။ ပျော်ရွှင်ချိန်၊ ဝမ်းနည်းချိန်တွမှော သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တုံ့ပန်မှုပုံစံတို့ကို သတိကပ်ကြည့်ဖို့ အသိထပ်ပးေလိုက်တဲ့နည်းပါ။

(၂) သင့် ယူဆချက်တွကေို မးခွနး်ထုတ်ပါ။ အခု ခံစားနရေတာတွကေ ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကခြေင့်လား? အမှန်တရား ဖစ်ရပ်မှန်ကခြေင့်လား? တခြြနည်း၊ တခြြအတွေ့အကုံနှ့်တွေးကြည့်၊ စဉ်းစားကြည့်လို့ရမလား? အဲ့လို စဉ်းစားလိုက်ရင်ရော ခံစားချက်တွေ ပခြင်းလဲသွားမလား?

အပေါ်မှာပခြေပြထားတဲ့ အရာတွကေို လုပ်ဆောင်ဖို့ရော သင့်အနနေဲ့ အဆင်သင့်ဖစ်နပေါ်ပြား?

12. Post 3(c) 2– Ngthunghlai naak vai ning lame

Tuh ngthuhlai naak üng shääng-eia ning jah mtheh hlüa ning-lam ta mlungkkyoong üng shääng-ei kti su-ngngaih naak, mlungkko ngngaih ngjaak naak üng shääng ktia ngthunghlai naaka ning-lam ni.

Ang’yüia nah su-ngngaih vesohe sun käh täng ktia ning lam kse-e üng nah jah thuhlai shüm vai ni.

Avai shüa-

(1) Mseeimshang thei vaia ngtheithanga. Nah su-ngngaih naake sun nah biloh pohmshah ksang am ni u. Su-ngngaih naak hin ta ngngaih naak däk ni.

- Nah su-ngngaih sun jah hjuum-msiha. Nah su-ngngaih naake sun nah shüüm vai ni. Asunkona asuna nah su-ngngaihe sun nah mlungkkyoonga kkhyüh nah jah seh shak vai ni.
- Nah puumsha üng nah puumsha noh adang yaha (ah k’oh, amthak) lo ti naake hin nah jah mseei vai ni. Asuna mlungkko ngngaih jaak naak sun nah dou-ei vai. Asunkona ah nihnihe phi jah seh shak bä.

(2) Nah jah jekyai-ei thei vaia theingthanga. Nah ksüünshak hin üng nah kam-mah naaka nah jah ngngaihe ta ie ni.

- Nang ah ning mküih-ei naak ua kkhyübe phi nishe, yetmshem sa phi nishe nah jah dou-ei peet vai ni.
- Asunkba dokya kti nah yah mtang vaia nah ksüünshak üng ning biloh peet ktie sun jah jekyai-ei bä.

Ang’yüia nah mlungkko ngngaih ngjaak naake sun ah ksea ning lam üng nah jah thuhlai shüm vai.

Avaishüa

(1) Tumatmat nah mlungkko ngngaih jaak naak ah pha lo üng nah puumsha noh ihokba ah mshang be ti sun mseei bä. Nah jekyaia ksüün, nah kpuksheeta ksüüne üng nah puumsha noh ah mshang bea lup sun nah mseei shih vaia nih kshin hlü shak betüa ning ni.

(2) Nah su-ngngaihe sun jah kthäh shüma. Tuh nah mlungkko ngngaih ngjaak naake hin ta nah päta jum-ei naaka phäh mä. Aksanga thoon hlok ktia thoon hlok naaka phäh üng mä. Aksekse hmuhshoonge üng ngngaih shüm, suumsaak shüm lü thoon thei khai mä. Asukba nih su-ngngaih üng mlungkko ngngaih ngjaak naak ngthunghlai to kkhai mä.

Akkhaana nih jah tilohe hin jah biloh pohmshah vaia nah ngshääm-ei hnüh kti mä.

13. Post 3(d) – ကျွမ်းကျင်သူတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နားထောင်ပေးမှု (Counseling) or Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

Counseling ဆိုတာ လာရောက်ဆွေးနွေးသူ (Client) မှာ ဖစ်နတေ့ဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွကေို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာရှင် (Counsellor) ဘက်မှ ဆွေးနွေးနားထောင်ကာ အတူအကွပူးပငေါင်းပီးြ ကူညီပးေတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်ဖစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်တွင် Counsellor နှင့် Client အတူပူးပငေါင်းကာ Client တွင်ဖစ်နရှေိနသေော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပုအြမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတို့ကို အပုြဘာေဆောင်တဲ့ ပခြင်းလဲခင်းြကို ဦးတည်သွားကြာဘဲ ဖစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counselor ဟာ ဘးေမှ လိုက်လံကူညီပးေသောသူ၊ Client သာလျှင် သူရဲ့ အခက်အခဲတွကေို ကိုယ်တိုင် အဖြရှောဖွပေီးြ ကျော်လွားရမည့်သူဖစ်ပါတယ်။

Counselingတွင် မပုြပ်သည့် အရာများ။

Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counsellor ဘက်မှ

- အကံြဖော်ပးေတာ၊
- ဝဖေန်တာ၊
- Clientရဲ့ အခက်အခဲ ပဿနာတွကေို ကိုယ်စားဖြရှင်းပးေဖို့ ကိုးြတာတွေ မလုပ်ပါ။
- Client မှာဖစ်နတေ့ဲ ပဿနာတွကေို Counsellorက သူဖြရှင်းချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း Client ကို ဖြရှင်းဖို့ မျော်လင့်တာ၊ တိုက်တွန်းတာတို့ မပုြပ်ပါ။

ဘယ်သူတွကေ Counseling လုပ်ပးေတာလဲ?

Counseling လုပ်ပးေသူတို့မှာ စိတ်ရောဂါအထူးပုြဆရာဝန်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ လူမှုဖူလုံရးေဝန်ထမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပးေထားသော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခံသူတို့ပဲ ဖစ်ပါတယ်။

Counseling ကို ဘယ်အချိန်မှာ လိုအပ်သလဲ?

သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပုအြမူပိုင်းဆိုင်ရာ အရာတစ်ခုမှ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပဿနာပးေနပေီးြ

အဲ့ဒီအရာနှင့် ပတ်သက်ပီး ပြောင့်အနဲ့ အဖြေရှာမရခင်း၊ သင့်ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့မှာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံခင်းတို့ကို အနှောင့်အယှက်ဖစ်လာပါက Counseling ဝင်သင့်ပါတယ်။

Counseling ဝင်ခင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မှာလဲ?

Counseling ဝင်ခင်းက သင့်မှာဖစ်နတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အခြေအနတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ ဖစ်ပါတယ်။

13. Post 3 (d) – Ngthei-ng'leh ktie noh ah nih jah phokhjoon msuh msääi ti ta I ni.

Phokhjoon msuh msääi (counseling) ti ta i ni.

Phokhjoon msuhmsääi ti ta msuhmsääi vaia lo sit ktia mlungkko lam ja puumsha lam üng ashoong-eia küüi naake sun mlungkkyoong lam üng ngthei ngleh ktia dä ayüma ah nih khinyaan tiloh ni. Ah ning ngkhinyaana ksüün üng mthehmkkhyah kti jah kthäh ngkhyah lo kti sun ngdon ni lü ngthähngkhyah lo ktia mlungkkyoong ja puumsha üng ah shoong-eia ah khak naake sun ah nih dokya-ei naak vaia ah nih ngthäh ngkhyah ngkhinyaan naak ni. Phokhjoon msuhmsääi naak üng phokhjoon msuhmsääi kti ta kpüikpak ktia thoon lü akkhak shoong-ei kti sun ah pät kuung noh tuilam shui lü lüümkkaan kkhaia thoon kti ni.

Phokhjoong msuhmsääi naak üng käh jah tipyen vaie.

- Phokhjoong msuhmsääi naak üng phokhjoon msuhmsääi kti noh
- Lamshüüm naak,
- Ah mkat-ei naak

Akkhak shoong-ei ktia ah khak-ei naake sun ah pät noh ah jah mdomkya be vaia käh ah ktha naak vai.

Akkhak shoong-ei ktia ah khak-ei naake sun phokhjoon msuhmsääi kti ah pät kuung noh poh pyen peet kkhaia lupa ääp-ei naak käh ah peet vai, käh ah msuhmtheh vai hlü kti ni.

U noh phokhjoon msuhmsääi naak poh peet ktie ni.

phokhjoon msuhmsääi poh peet ktie ta mlungmüi lama jah mtuui msheng peet ktie, mlungmüi

lama aktheeme, khak-ei ktie jah kpüikpak naak üng khuut kpohe ja jah phokhjoon msuhmsääi kkhaia nah nih jah msoona kkhyaange ni.

phokhjoon msuhmsääi naak ta ia ksüün üng hlü kti ni.

Nah mlungmüi üng shääng-ei ktia nishe, ngkingheei vesoh naak üng nishe tumat mat noh ah ksüünmkaang tumat üng akkhak ning pe lo she, asuna akkhak sun käh nah sijaang hlota thoon lü, nah vesoh naaka hnünnghno üng nah su-ngngaih kkhyüngsang sun ah ning dääikhaam lo üng ta phokhjoon msuhmsääi naak sun poh vai

ning kpüikpak khoh kti ni.

Phokhjoon msuhmsääi naak sun nah su-ngngaih naakae, nah ngkingheei vesohe sun nah pät kuung noh nah jah mdomkya be thei vaia ning kpükpak kti tumat ni.

14. Post 4(a) – လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ခိုင်မာရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်မှုရှိနေသလိုဘဲ ဖစ်ပါတယ်။ ‘

စိတ်ထဲက ခံစားချက်အနအေထားတို့ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မိသွားခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး ရင်းနှီးမှုပဲ ဖစ်ပါတယ်။

- ❿ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာ သူငယ်ချင်းဘယ်နှစ်ယောက်ရှိနလေဆိုတဲ့ အရအေတွက်ထက် ကိုယ်တကယ်လိုအပ်နတေဲ့ အချိန်မှာ ဖးေဖးေမမလုပ်ပးေမယ့် အရည်အချင်းကောင်းရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ– သင့်ရဲ့ Facebook မှာ သူငယ်ချင်း ၁,၀၀၀ရှိနပေမယ့်လည်း တကယ်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွသောမရှိရင် အထီးကျန်နဦေးမှာပါပဲ။
- ❿ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့ရရှိမှုကို ဆိုလိုခြင်းဖစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ခင်ကြွယ်ဆိုပီြသူဆီက အပျက်သဘာဆောင်တဲ့ အချင်းချင်းတုံ့ပန်မှုတွေ ရနတောကို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ရင်းနှီးမှုရှိတယ်လို့ မခေါပါဘူး။ ဥပမာပခြာရရင် သူငယ်ချင်းအချို့ အပင်မြာတွေ့ရင်ဘဲဖစ်စေ အွန်လိုင်းပေါမှာ တွေ့ရင်ဘဲဖစ်စေ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာကို ချပပီြသူတို့မှာ အဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်ဆိုပီြတိုက်ရိုက်ဖစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်သနေည်းနှနဲ့ဖစ်စေ ကိုယ့်ကိုလာပီြကွဲြဝါပန်တောဟာ ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စနေိုင်တဲ့

လုပ်ဆောင်ချက်ဖစ်ပါတယ်။

- လူမှုရေးရင်းနှီးမှုဟာ သင့်မှာရှိနတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့မပါဘဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အပန်အလှန်နားလည်မှုရှိနခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ – သူငယ်ချင်းတွနေ့ အဆက်အသွယ်မပျက်အောင် စကားပြော၊ comment ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် emoji လေးတွပို့ပေးပမေယ့်လည်း လေးနက်ပီးကြာစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ရင်တွင်းဖစ်တွေ မပြောဖစ်ရင်တော့ အဲ့လို စကားပြော၊ ဆက်သွယ်မှုကို ရင်းနှီးမှုလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စတေယလို့ဆိုပါတယ်။

- ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းစပေါတယ်။
- ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းကြောင့် နာမကျန်းဖစ်ခြင်းကနေ မန်မန်သက်သာလာစပေါတယ်။
- စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်တတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစအောင် ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။
- ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူကိုယ်သူတန်ဖိုးထားတတ်လေ့ရှိပါတယ်။
- ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဆိုတာဟာ သင့်အနနဲ့ အခြားသူတွနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ

- အပြုသဘောဆောင်ပီးအဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ပုံစံတွနဲ့ ဆက်ဆံတာကိုဆိုလိုပါတယ်။

  ဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ခံစားချက်တွအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တွကို ပိုမိုကောင်းမွန်စပေါတယ်။

  ကျွန်မတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်တွကို ဆန်းစစ်ပီးထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်မတို့ကို စိတ်တည်ငိမ်တဲ့အခြေအနတစ်ခုမှာ တည်ရှိနနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အပေါ်မှာ ဖော်ပခဲ့တဲ့ အချက်တွလို့ လူမှုရေးရာ ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုရေးရာမှာသာမကဘဲ

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကျိုးဖစ်ထွန်းစမှော အမှန်ဘဲ ဖစ်ပါတယ်။

14. Post 4(a) –Kkhyaang sa tumat ja tumat ngkhängsek ktia ning nglooingtheeng-ei hin nih shat-ei vaia phäha mseei-ei naaka thoon kti ni.

Nih mlungmüi ngngaih ngjaak naake üng kkhyaang kse tumatmat ning ngthungmin-ei thei püi hin ta nglooi-ei naaka thoon kti ni.

- Kkhyaang sa nih nglooingtheeng naak ti ta – nih üng looipüi ikän ve kti ni tia kthaka aksanga ahlüa ksüün üng jah kpüikpak kkhai ngthei-leh kki nih looipüi ve kki ti naak hlü ni. Avaishüa, nah facebook ksa hmaai üng nah looi püi 1000 ve kyolü phi dokya ktia nghlai-ei naak ksang am ah ve ta nah hihuui-ei kking kkhai ni.

- Kkhyaang sa-a nih nglooingtheeng naak ta mlungmüi ja puumsha üng hlü ko kti ah jah kbekbang peet vai ah ti hlü ni. Nih looipüi üng nih ngkhotngsheeng kti nih ti kyo lü phi ah nih üng kkhyüh käh ngkhotngsheng naak vai siim ah pha lo ta nglooi-ei naak ti lü am thoon thei kkhai ni. Avaishüa nih looi püi tumatmat noh khokpunga phi nishe, facebook ksa hmaai üng phi nishe, nih ngkhyum-ei püi üng am nih taak-loh-ei xa sun nih taak loh-eia mäia nih pakkhyap msamsah naak hin ta pät noh pät nih mdihmshui-ei naak ni.
- Kkhyaang sa-a nih nglooingtheeng naak hin nang üng ve ktia puumsha üng nih taak-loh käh ngpüi ktiea phu mah ktia mat ja mat ngngaih-ngjaak peet thei ni. Avaishüa nih looi püie üng nghlai-ei käh ah pyak vaia shihlo naak, püi mshang naak, am ah ni üng phi lup sa-e jah peet kyo üng phi, aksanga mat ja mat mlungmüi k'uma ka am nih pyen u ta, asukba shihlo ngthu-ngmin naak sun ngkhot ngsheng naaka am thoon thei kkhai ni.

Ah nih mhjuhmsih bühteeng naak üng Kkhyaang sa-a nih nglooingtheeng naak hin noh mlungmüi ja puumsha ah nih nghngiha myashak naak sun dokya dämduh lo shak kti tia ah nih hmuhtheh u ni.

- Ngkhäängsek ktia nglooi-ei naak hin noh puumsha ngjungktha dokya na shak bok kti ni.
- Ngkhäängsek ktia nglooi-ei naak ah vea phäh üng am nih shikhyaih naak üng kkhyüh akjaanga nih mya shat lo naak be ni.
- Mlungktha ngseek naak ja sääisiing pyangma naak sun ah do-ei lo vaia ngkhäängsek ktia nglooi-ei naak noh jah poh peet khoh kti ni.
- Kkhäängsek kta nglooi-ei naak ve kti kkhyaang mat ta ah pät noh ah pät phu mah shak kti ni.
- Kkhäängsek ktia nglooi-ei naak ti hin ta kkhyaang kse-ea däa nah nih ngthu-ngmin üng
- Phu-mah kkhaia akdo lam ngthu-ngnim naak sun ah ti naak hlü ni.

Asukba ngthungmin naak sun noh mlungmüi ngngaih ngjaak naak mkhähmsih naak sun dokya-

ei shak bok kti ni.

Nih pätea nih ngngaih ngjaak naake sun jah kshükseet lü, dokya-ei ktia nih poh khoh hin nih mlungmüi ah diimdeih be vaia jah kpüikpak kti ni.

Asuna kyalü akkhaana nih jah pyen ua mäia kkhyaang sa-a nglooi-ei naak sun nih päta vesoh ngkingheei däk käh ni lü, mlungmüi jah puumsha myashat-ei naak ah nih nghngiha phäh aksanga dokya naaka thoon kkhai ni.

15. Post 4(b) – လူမှုရေး ရင်းနှီးမှု၏ အခြားတစ်ဖက် – အခြားသူများနဲ့ မရောနှောဘဲ သီးသန့်(Isolation)နခြေ

သီးသန့်နတောတ်ခြင်း၊ အခြားသူတို့နှင့် အရောတဝင်မနတောတ်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် ရွေးချယ်မှုသာ ဖစ်ပါတယ်။

- ❿ ပုံမှန်ဆိုရင် သီးသန့်နတောဟာ အခြားသူများတွနေဲ့ အဆက်အစပ်မရှိတာ၊ လူတွနေဲ့ တွဆေ့ုဆက်ဆံရမယ့် အခြအေနတွေတွေကေန ရှောင်ရှားတာ တို့ပဲဖစ်ပါတယ်။
- ❿ သိထားရမှာက သီးသန့်နတောတ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကနပေးြတာ့ အဓိပ္ပါယ်/ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အပန်းဖြေို့၊ တရားထိုင်ဖို့ဆိုရင်တော့ သီးသန့်နတောတ်တာဟာ မကောင်းတဲ့အရာလို့ မဆိုလိုပါဘူး။

  လတ့လောတွရှေိချက်များအရ လူတွကေိုရှောင်ကြဉီးြသီးသန့်နတောတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အားနည်းစပေါတယ်။

- ❿ လူတွကေို ရှောင်ကဉ်ီးြသီးသန့်နတောတ်ခြင်းဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဖိအား၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ အသက်ကီြသူတွမှောဆိုရင် စိတ်ဖောက်ပန်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါများ ဖစ်ပွါးစနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးမြှင့်စပေါတယ်။
- ❿ သီးသန့်နထိုင်တတ်ခြင်းကခြင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်စွဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ရောဂါဖစ်ို့ ပိုပီြရောခိုင်နှန်းများစပေါတယ်။

- ❿ သီးသန့်နတေတ်တာကခြင့် ကိုယ်တစ်ယခေက်ထဲ အချိန်ကုန်တာများပီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို အာရုံစိုက်မှုများကာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာစပေါတယ်။
- ❿ စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခင်းတွလေည်း ပိုမိုများလာစပေါတယ်။
- ❿ လူတွကို ရှောင်ကပြီး သီးသန့်နတေတ်သူတို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မယ့် အပုအြမူတွကို ခုခံနိုင်စွမ်းပိုပီးြနည်းပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ သီးသန့်နတေတ်ခင်းဟာ ကိစ္စစမရှိပမေယ့်လည်း အမဲြီးသန့်နတေတ်မှကတဆ့ စာဖတ်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများစမှောပါ။

15. Post 4(b) – Kkhyaang nghngisiim nglooingtheeng-ei naaka vaang da – kkhyaang kse-e üng käh ngsongsik ngkho-ngdon lü ngphyäi-ei lü vesoh naak

Ngphyäi lü vesoh naak, kkhyaang kse-e üng ngkho-ngdon lü am nih vesoh naak thei hin nih päta mlunghlüa nih xü-eia thoon kti ni.

- Ang'yüia ah ni üng ta ngphyäi lü nih vesoh hin kkhyaang kse-e dä nih nghlünghlai-ei naak am ah ve ni, kkhyaange üng nghmungthei lü ngthungmin vaia ksüün üng jah ngphen taake hin ni.
- Nih kshing vai u ta ngphyäi lü nih vesoh naak ti hin nih pät kuung noh phutham mah ktia ngngaai-ei kuung lü ngxüngkou-ei vai, hjokmkhäh vai ani üng ta ngphyäi lü nih vesoh hin am do kti ni ti naak hlü am ni.

Ah nih mhjuhmsih bühteng naak üng kkhyaange jah ngphen ta lü ngphyäi lü nih vesoh hin mlungmüi ja puumsha myashat-ei naak üng ktha jah ngseek shak kti ni.

- Kkhyaange jah ngphen ta lü ngphyäi lü nih vesoh hin noh ang'yüi am nih ktia thi ktha, mlungmüia am ah khyaihmsham naak ja ah shak kxaame üng ah nih mlungmüia vävang naak tia am khaihmsham naake sun thoonhlok lo kkhaia tuilam jah poh peet kti ni.
- Ngphyäi lü nih vesoha phäh üng ju, shi (sheikyoot) ei-ook ja pyan naak kolaihe ah nih thoon vai jä kti ni.

- Ngphyäi lü nih vesoha phäh üng nih pät däk noh aksüün päih na lü, nih pät noh nih pät mseeimshang naak nung lü, mlungmüi khuut nung lo shak kti ni.
- Mlungmüia pyosi naak ja sääisiing mpyangma naake phi jah nung lo shak dämdäm kti ni.
- Kkhyaange jah ngphen ta lü ngphyäi lü vesoh ktie ta pät hnim-ei naak hlüa vesoh ngkingheei naake sun jah shungkhaam vaia ngjungktha ngseek shak kti ni.

Ahun nghngih vei üng ta ngphyäi lü vesoh hin ia am thoon kyo lü phi alä tä lü ngphyäi lü vesoh hin ta myashat naaka am myashat-ei naaka thoon thei bok kti ni.

16. Post 4(c) – လူမှုဆက်ဆံရေးမှ ရသော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများ – သင့်တင့် ကောင်းမွန်သော လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။ .

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကီးခဲ့စားချက်ဖစ်တဲ့ အရာတစ်ခုခုနဲ့ ဖစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုနဲ့ဖစ်စေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နရော၊ကိုယ့် အဖွဲ့အစည်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ချက်မျိုးရအောင် ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေးက ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နရော၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရှိမှုဟာ သင့်ကို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ခံစားချက်ရရှိစေပြီးခြွန်နတော်မှုကို လျော့နည်းစပေါတယ်။

စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိုပီးကြာက်ကွယ်ရာအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကနေ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီနရောမှာ တက်ကွခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးက အခုစာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အသစ်သစ်ဖစ်တဲ့ အမင်္ဂလာဘဝထား၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပျော်ရွှင်မှု တို့ကို ရှာဖွတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရုံသာမက ရင့်ကျက်လာစပေါတယ်။

စာဖတ်သူဟာ စာဖတ်သူရဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ ကျန်းမာကောင်းမွန်တက်ကွမြှတို့ဟာ သင့်အဖွဲ့အစည်းဝန်းကျင်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ နရောတစ်နရောကနေ ဖည့်ဆည်းပံ့ပိုပေးနတောပါပဲ။

16. Post 4(c) – Kkhyaang nih nglooingtheeng-ei naak üng nih yaha jekyai naake – dokya looingkäih ktia kkhyaang nglooi ng'yäp naak püi.

Mlungmüia myashak naak vaia phäha aktunga su-ngngaih naak tumat mat üng nishe, khüüikhoom naak pä tumat mat üng phi nishe, kah im, kah hnün, keia pä tia nih su-ngngaih thei vaia dokya ktia kkhyaang nih nglooing'yäp naak püi hin noh jah kpüikpak khoh kti ni.

Nih pät da-a kah im, kah hnün, kah koonshaang tia su-ngngaih naak hin noh nang üng jekyai na phya ktia su-ngngaih naak ning pe lü, ngphyäi vesoh naak sun ngseek shak kti ni.

Mlungmüi ja puumsha ah nih thüxak lo bok vaia nglooingtheeng naak noh jah biloh peet kti ni. Ahin üng thüxak naak ti ta puumsha mya-ei naak ah ti hlü ni.

Kkhyaang üng nglooing'yäp naak hin noh tuh sa kkhe kti nah pät kuunga hmuhtheh naak akthaai, theitheem naak, jeyai naak ti na ktie sun nah jah shuihjap hmuh theh thei vaia ning püipak däk kti am ni lü ning thei ngleh shak kti ni.

Sa kkhe kti nang hin nah khüüikhoom naak pä ja nah hnuma imseng yeli üng ngpüingpo kti tumata nah thoon kti ni.

Nah myashat xaksaai naake hin nah khüüi naaka pä ja hnünlei sun ahlüngtaai ngjähshoon lo vaia hnün tumat üng kkhyüh mhlüih kbe peet ktia thoon kti ni.

17. Post 4(d) – လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာအောင် ဘာတွေလုပ်လို့ရလဲ?

အကူအညီတောင်းဖို့ "အားမနာပါနဲ့"။

- ❿ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်နီးချင်း၊ အတန်းဖော်၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့နဲ့ မကာမြကာခြဆက်သွယ်ပါ။

- ❿ အဲ့လိုဆက်သွယ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အမဲမြဘြပါနဲ့။ သူတို့ပဘြတာကို သချောနားထောင်ပါ။

- ❿ နားမလည်ရင် မေးခွန်းလေးတွေ မေးပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ နှစ်ဦးဘဝကိုလည်း စိတ်ဝင်တစားရှိပါစေ။ အဖွဲ့တစ်ခုခု/အုပ်စုတစ်ခုခု(ဥပမာ–စာဖတ်သူများ အဖွဲ့ (Reading Club))ကို အဆင်းသူတို့နဲ့အတူ အဖွဲ့ဝင်ဖစ်ဖို့ မေးမန်းလှလောပါ။
- ❿ အသစ် အသစ်သစော အရာတွေကို ကိုးစြားပီးစြစ်းလုပ်ကည့်ပါ။ ဥပမာ – ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာဖစ်တဲ့ ပန်းချီသင်တန်း၊ အက သင်တန်း၊ မုန့်ဖုတ်သင်တန်း အစရှိတာတွေကို သင်ယူကည့်ပါ။

⑩ ကိုယ် လိုအပ်တာတွေကို အခြားသူသိအောင်ပြောပြ – “အားမနာပါနဲ့”။ အခြားသူတွေ ကိုယ့်အတွက် ဂရုစိုက်ပေးတာကို ကိုယ့်ဘက်က လက်ခံပေးပါ။

အခြားသူအတွက် ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခုခုကူညီပေးပြီးရင် မျှော်လင့်ချက်မထားပါနဲ့။

⑩ သူတစ်ပါးအတွက် စတေနာ့ ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။ ကိုယ် အလေးထားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် တတ်နိုင်သမျှစတေနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။
⑩ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ခါမှာ နားဝင်ချိုအောင်၊ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနှစ်ခုလုံးကို မတော့်တာထားလုပ်ဆောင်ပေးပါ။
⑩ သူများကို ကိုယ့်ဘက်ကစပြီးကူညီပေးတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်လည်းဝိတိဖစ်ရသလို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖစ်စေပါတယ်။

17. Post 4(d) – Kkhyaang üng nglooingtheeng naak ado lo däm vaia i jah nih poh kom.

Kpüikpak naak vai kthäh-ei üng “käh ngkekkhyak-ei vai”

- Nah imkkyoong üng ka ni, nah looi püi ni, nah hlüh püi (nih nghngei) ni, nah imseng ni, nah kyong sa ni, nah khüüikhoom püie sun ashäängshääng üng nah jah songseng püi vai.

- Asukba nah jah songseng püi üng nah pät däk siim noh käh pyen lü, ah nihea pyen sun akdoa mseei lü nah jah ngngaih peet vai.

- Am nah ngjaak kya ta nah jah kthäh kkhyah vai. Ah nihea xünshak sun phi nah jah büh kyet vai ni.

Pä tumat mat/abäm tumat mat (avaishüa- sa kkhe ktiea pä üng kkhyaang kse-ea mahmaha ngpüingpo hnga vaia nah jah kthähkkhyah vai ni.

⑩ Ah kthaai kthaaie sun ktha na lü nah jah bi shüm vai. Avaishüa – nah shahlüa thoon kti lup msom ngthei naak, nglaam ngthei naak, kkhaaikpeh pyaan ngthei naak ti na ktie sun nah jah ngthei shüm vai.
⑩ Nah hlükoe sun kkhyaang kse noh phi ah kshing vaia jah mtheh bä. “käh nah ngkekkhyak-ei vai”. Kkhyaange noh nang ah ning mseeimshe naak sun phi nah jah dou-ei peet vai ni.

Kkhyaang kse-e nah jah kpüikpak kona I phi käh ääp-ei be bä.

- Kkhyaang ksea phäha kheen kka-a khuut bi peeta. Ah phu nah mküüi tumata phäh, am ani üng phi, nah mlunga seh naak bok tumata phäha kheen käh lalü nah khyaih naak khoh säpa khuut bi peet bä.
- Kkhyaang kse-e üng nah ngthu-ngmina ksüün üng nghnga üng lut kkhaia, nih puum ja nih mpyong ah nih nghngih üng mhläkphya naaka mlungkkyoong ta lü bilou bä.
- Kkhyaange nah jah kpüikpak ma üng ta nah pät phi nah mlung ahlimtuia kba nah pät ja nah hnüna ve kti kkhyaangea kkhaana phi dokya sun pha kti ni.

18. Post 5(a) – စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေကောင်းဖို့အတွက် "မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ (Self-care) "ဟာ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲ ဖစ်ပါတယ်နော်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဆိုတာ "ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးတဲ့သူတွေရဲ့ အကူအညီပါသည်ဖစ်စေ မပါသည်ဖစ်စေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက်နဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ၊ ရောဂါမဖစ်အောင် ကာကွယ်တာ၊ ကျန်းမာအောင်နထိုင်တာ၊ နာမကျန်းဖစ်တာနဲ့ မသန်စွမ်းတာတွေကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တာ" လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)ကနေ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့် အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)တို့တွေအတွက် လိုအပ်တာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဘဲ ဖစ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့အရာအချို့ကို ကျွန်မတို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလုပ်ဆောင်နေပီးသား ဖစ်ပါတယ်။

ဥပမာ – မျက်နှာသစ် သွားတိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အိမ်ရှင်းခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်စားခြင်းတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှု အချို့ပဲဖစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကိုကြ်နှစ်သက်တဲ့ အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို အချိန်လေးပေးပီး လုပ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ တကယ်ကို လိုအပ်တဲ့အရာပါ။

သူများတွေကို အချိန်ပေးတတ်ကပြမေယ့် ကိုယ့်အတွက်ကိုတော့ မနေတတ်ကြာ သဘာဝပါ။

အခုလို အချိန်ပေးလိုက်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့လာမယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးလာမယ်၊ ပီးရွှင်မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပိုပီးတွာန်ဖိုးထားတတ်လာပါလိမ့်မယ်နော်။

18. Post 5(a) – Puumsha, mlungkkyoong ah nih mya vaia " Nih pät nih mshümsei-ei" hin hlü bok kti ni.

Nih pät nih mseimshang-ei ti ta "Myashat naak vai pohmshah bilou ktie noh jah kpüikpak u lü phi nishe, käh jah kpüikpak u lü phi nishe, kkhyaang puum aphähphäh, imkhu aphähphäh, ngnampung aphähphäh noh myashak naak vai pohmshah, huuimhlei naak shungkhaam, myashak lü vesoh, am shikhyaih kti ja ah mtisha kutkho am ngküüm-ngkhook ktie sun näängpaang lü ja mtuuimsheng mdomkya be ni" ti lü peen luuma phäh myashat vai khüüi na ktia pä WHO noh ah nih pyen u ni.

Pät noh pät mseimshang ti ta nih päta phäh, khomhnüüp at üng nih khüüikhoom naakea (puumsha ja mlungkkyoong üng myashat naak) phäh hlüko kti nih biloh hin ni.

Päta myashat-ei naak nih mshümsei naak sun ah mhnüüp tä she nih biloh naak üng ngpüi-ei pääng kti ni.

Avaishüa – ngthih-hmaih, hakthoot, tuinghloh, kbe mthih, im pheih, buh khüün an boih tie hin pät noh pät mshümsei naaka thoon ktie ni.

Ayüyü üng nah hlü-ei nah pohmshah naak vaia aksüün pe lü nah biloh pohmshah vai ni.

Pät noh pät mshümsei sun amshüüma hlü ko ksang kti ni.

Kkhyaang kse-ea phäh ta ksüün nih jah pe kyo lü phi nih päta phäh ta nih mhnih-in khoi hin ang'yüi ni.

Asukba ksüün nih peet ta mlungmüi khuuta nung do-ei lo kkhai. Biloh naak khoh phi däm lo kkhai. Asunkona nih pät noh nih pät phi nih phumah lo shak däm kkhai ni.

19. Post 5(b) – မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ "အဆင်ပြန်လေးရပါတယ်"

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်မရှိတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲ့လို ဂရုစိုက်ခင်ဗျာ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ တွေးကောင်းတွေးမိပါလိမ့်မယ်။

အခုလိုတွေးမိတာ အဆင်ပြေပါတယ်။

စာဖတ်သူတစ်ယောက်တည်း ဒီလိုအတွေးမျိုးရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဘာပဲဖစ်ဖစ် မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကိုတောင် ဂရုစိုက်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သူများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မှာ

မဟုတ်ပါဘူးနော်။

ဥပမာ– ကိုယ့်ကားမှာ ဆီမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မောင်းချင်တဲ့နရောကို ရောက်အောင် ဘာနဲ့
ဘယ်လိုမောင်းမှာလဲ?

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခင်ဗျာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို ပင်ပြက အပူအပင်တွေကနေ ခဏတာ
အနားပေးခြင်ပဲဖစ်ပါတယ်။

ဒါကို ကိုယ့်ကို ကိုယ် ချစ်တတ်ခင်ဗျာ၊ ကိုယ်ဟာ အချစ်ခံရမယ့်လူတစ်ယောက်၊ ဂရုစိုက်ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့
လူတစ်ယောက်ဆိုတာကို သိစဖို့ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လိုက်တာ၊ အားပန်ဖြဲလိုက်တာဟာ သူများတွေကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာ၊
အားတွစေုပ်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခင်ဗျာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်၊ အခြံသူနဲ့ လူတိုင်းကို သတိတရနဲ့ မတော့်တာပေးခင်ဗျာပါပဲ။

ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးဖို့ကို စိုးရိမ်မနပေါနဲ့။ တစ်ခါတစ်လေ “အဆင်ပြေနေလည်း ရပါတယ်”။ သင်ဟာ
“ဦးစားပေး” ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။

19. Post 5(b) Nih pät noh nih pät nih mshümsei hin nih ma-mah(ngmak-ngmaai) naak am ni.

“Athoon thei üng phi do bok kkhai ni”.

Nih pät nih pät nih mshümsei naak vai ayü üng ta ksüün am ve, asukba am ah nih üng phi nih pät noh nih pät nih mshümsei sun nang sa nah kkhe kti noh nih ma-mah naaka phi nah ngngaai to kkhai ni.

Asukba ngngaai lü phi thoon thei kkhai ni.

Tuh sa kkhe kti nang däk noh asukba nah ngngaai ngja thei kti am ni.

Ah I phi nih she nih pät phi am nih mshümsei khoh üng ta kkhyaang kse-e phi am nih jah mshümsei khoh kkhai ni.

Avaishüa – Nih moto-ka üng kshitui am ah ve ta nih seh naak hlüa hnün sun nih pha vaia I üng I kba nih sit kkhai ni.

Nih pät noh nih pät nih mshümsei sun nih mlungmüi ja nih puumsha sääisiing pyang ma naak üng ka noh ashääng ngxü-ei naaka thoon kti ni.

Asun hin nih pät noh nih pät mhläkphya-ei thei ktia kkhyaang tumat, kei hin kphya naak vaia ngkäih ktia kkhyaang tumat, mseimshang vaia ngkäihngsang ktia kkhyaang tumat ti sun kshing-kkhyap naak vaia ni.

Nih pät noh noh pät nih msei-mshe naak, ktha nih kbe-ei naak be hin kkhyaang kse-e jah mhnih mjoh naak, ah nih ngjungktha jah huh-ei naak am kti ni.

Nih pät noh nih pät nih msei-mshe naak hin nih pät nishe, kkhyaang ah kse-e ni nishe, kkhyaang luum sun mhläkphya naak nih jah peet naak ni.

Nah päta phäh ksüün nah peet vai käh ng’ä ng’aai bä. Ayü üng ta “Athoon thei üng phi do bok kkhai ni”. Nang sun “ning mhma vaia” nah ngkäih ktia kkhyaang tumat ni.

20. Post 5(c) – ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့အတူ တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်မှု ဆောင်ရွက်လိုက်ကြအောင်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခင်းဟာ အမဲကြိမ်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအပေါ် ကိုဘဲ ဦးတည်ပီး လုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။

မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကလူ စတဲ့

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတို့နဲ့အတူတူလည်း ဂရုစိုက်လို့ရပါတယ်။

လူမှုရေး ဆက်သွယ်မှုတွေကနေ စာဖတ်သူအတွက် အထီးကျန်တာတွေ၊ ကိုယ်နဲ့
မဆိုင်တဲ့နရောမှာရောက်နတဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေကနေ သက်သာစမှောပါ။

လူမှုရေး ဆက်သွယ်ရင်းနှီးမှဟာ ကိုယ်ချစ်၊ ခင်တဲ့လူတွနဲ့ စိတ်ချင်းဆိုင်ရာနီးစပ်နဖို့အပင်
တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း တက်ကွန်တောပါ။

ဒီလိုမျိုးလုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ကအချက်လေးတွကို စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။

- စိတ်ဓာတ်တက်ကွအောင်၊ အားပေးမှုရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းခေါလိုက်ပါ။
- သူငယ်ချင်းနဲ့ အပင်မှာတွဲပြီး ဓာတ်ပုံတွပေါ့လိုက်ပါ။
- ဆဆချစ်ရတဲ့သူနဲ့အတူ ပျော်စရာကောင်းတဲ့အရာတွကို အတူလုပ်ဆောင်ကြည့်ကပါ။

- အွန်လိုင်းကနပေါ်ပြာဲ့ Support Group တွကို ပါဝင်တက်ရောက်ကြည့်ပီး
  ကိုယ့်မှာဖစ်နတဲ့အရာတွကိုပိုနားလည်လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွဲ့အကုံကြို အခင်းသူတွဆီကို
  ဝမျှေပီးအချင်းချင်း အပန်အလှန် သင်ယူလို့ရအောင် ကိုးစြားပါဝင်ကြည့်လိုက်ပါ။

အခုလို မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အခင်းသူတွနဲ့အတူ ရင်းနှီးမှတွကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခင်းဟာ အထီးကျန်မှု၊
စိတ်ဖိစီးမှတို့ကို ပန်လည်ခုခံဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာသာယာနရေင် သူများတွကိုလည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မှာပါပဲ။

20. Post 5(c) Nih kphya naakea dä ayüma pät noh pät mseimshang naak nih bilou vai u.

Nih pät noh nih pät mseimshang naak hin anghläia nih pät däka phäha nih bi vai am hlü.

Nih imkhu, nih looipüi, nih khüüikhoom püi, nih pät üng shääng-ei ktiea kkhyaange mahmaha phi nih mseimshang thei kti ni.

Nghngisiim nih nghlai-ei naak hin noh tuh sa nah kkhe kti nang sun nah hihuui-ei naak, nah pät üng käh ashääng-ei naaka hnüna lai ktia kba nah ngngaih naak sun ning diim-ye shak kkhai ni.

Nghngisiim kkyaang sa ngkhotngsheng lü nih nghlänghlai-ei naak hin ta nih kphya naak, nih nglooi-ei püie mahmah mlungkkyoong üng shääng-ei ktia sähdou naak vaia thea nih pät phi nih thuxak naaka thoon kti ni.

Asukba poh khoh vaia akkea kae hin jah mhnüt shüma.

- Mlung athühlet vai, nih kthamah lo vaia nah looipüi sun phung khüa.
- Nah looi püia dä khokpunga nghmu nilü shihlo nia.
- Nah kphya naak ksanga däa jekyai na phya ktie sun jah bilou yüm shüm nia.

- Khokkhi shum-ei lü nghlänghlai-ei naak üng kkhyüh jah kpüikpak ktia päea biloh naak üng ngpüingpo lutvaang lü, nah vesoh thoonhlok sun ah nih kshing lo däm vaia jah mtheh kti she, kkhyaang mat siim noh ah nih kshingkkhyap ngtheingthang thei vaia nah ngpüingpo vai ni.

Asukba imkhu, looipüi, kkhyaang kse-e mahmaha nglooingtheeng naak nih taak-ei thei hin nih hihuui-ei naak, mlung khuuta nung naake sun jah shumkhaam vaia phäh jah ku-ei kti ni.

Nih pät nih myashat-ei ta kkhyaang kse-e phi ah nih myashat jekyai lo vaia nih jah kpüikpak khoh kkhai ni.

21. Post 5(d) – တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ဆောင်စရာများ

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ရှုန်းကန်နရေ ပါသလား? ပျော်ရွှင်မှုမရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကမ္ဘာ့ေ ခံစားနရေပါသလား?

COVID-19 ရောဂါနဲ့ အခုလက်ရှိဖစ်ပျက်နတေ့ဲ အခြအေနတေ့ကေြောင့် ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မသချောမရရောမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွနေဲ့အတူ စိန်ခေါ်မှုတွကေို ရင်ဆိုင်နကေရြပါတယ်။

အခုလို အခြိန်မျိုးမှာဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ မရှိမဖစ်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲဖစ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်တို့ဟာ စိတ်၊ကိုယ် ကျန်းမာရေးတွအေပြင်ကိုယ့်ဘဝကို ရှ့ေဆက် တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် အကူအညီပးမှာပဲဖစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဝေက်ကအချက်အလက်လေးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ကြအောင်နော်။

- အိပ်ချိန်အတိအကျသတ်မှတ်ပါ။ အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ကာ နှစ်နှစ်ခိုက်ခိုက်အိပ်ပျော်ချိန်တစ်ခု ရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- အချိန်မှန်စားပါ။ အစားအသောက်များ အာဟာရရှိစဖို့ တတ်နိုင်သမျှရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- နေ့စဉ် အပင်ထွက် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
- ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အမဲမြည်းဘဲ ကန့်ဖြတ်နားချိန်လေးတွေတွေ ထားသုံးပါ။ ဥပမာ တစ်နာရီသုံး တစ်နာရီနားတာမျိုးပါ။

- သတင်းအချက်အလက်တွေတိုင်းကို ယုံကြည်ပီးမြခံစားမိဖို့ သတိပုပ်ါ။ တက်လာတဲ့သတင်းတိုင်းကို အတုအစစ် ခွဲခြားပီးမှယုံပါ။ မိမိရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သတင်းတိုင်းအတွက် ခံစားပေးနခြေင်းမှ ရှောင်ပါ။
- တစ်ကိုယ်ရသေန့ရှင်းရေးအတွက် အချိန်ပေးပါ။
  ရချိုးတာ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ကို ဝတ်တာ၊ အိမ်မှာနရေင်း အသားအရထေိန်းသိမ်း(Skin care)လုပ်တာ တို့ဟာလည်း စိတ်ကိုအနည်းနှင့်အများ သက်သာစပေါတယ်နော်။

- အိမ်မှာ သစ်ပင်ပန်းပင်တွရှေိရင်လည်း ရလေောင်းတာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွရှေိရင် ကစားပေးတာတွကေို အချိန်ခဏပေးပီးြနေ့တိုင်းလုပ်ပေးလို့ရပါတယ်နော်။
  ရှုခင်းပုံတွကေို ကည့်ြတာ၊ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်ပုံလေးတွကေို ကည့်ြပေးတာတွကေိုလည်း အစားထိုး ပလြုပ်နိုင်ပါတယ်။ အားကစားလုပ်တဲ့သူတွအေနနဲ့လည်း ပုံမှန်အတိုင်းလေး ဆက်လက်လုပ်ပါ။
- သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွတွေ၊ မိသားစုတွနေဲ့ စကားပြောပေးပါ။ အလုပ်ကိစ္စအဆင်မပြောတွရှေိရင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွနေဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုပါ။
- အရေးမကီးြတဲ့ ကိစ္စအချိုအတွက် အချိန်မပေးဘဲနပေါ။ ကိုယ့်ကို ခိုင်းစလောပါကလည်း အားမနာဘဲ ငြင်းပယ်ပါ။
- မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွကေို ဒိုင်ယာရီသဘော နေ့စဉ်ချရေးပါ။

⑩ မအိပ်ခင် မိမိတစ်နေ့တော လုပ်ခဲ့သမျှအလုပ်နဲ့ ခံစားခဲ့ရသမျှခံစားချက်များကိုပန်လည်သုံးသပ်ပီး မိမိကိုယ်ကို ပန်မြင်ယောင်ကြွပါ။

⑩ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူတွေ အနနဲ့ ဘုရားရှိခိုးတာ၊ ယောဂကျင့်သူတွကေလည်း ပုံမှန်ကျင့်တာတွေ လုပ်ပေးပါ။

⑩ မအိပ်ခင် ဒါမှမဟုတ် အိပ်ယာနိုးကာစမှာ ၁၅ မိနစ် ကနေ နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်ကြွပါ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးထဲမှာ ရှုခင်းတစ်ခုကို မြင်ယောင်ပုံဖော်ကြွပါ။ ဒါမှမဟုတ် ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသံများနားထောင်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုပေးဖို့၊ အချိန်ပေးဖို့ မတွန့်ဆုတ်လိုက်ပါနဲ့နော် ။ မိမိက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနမှေဘဲ မိမိဘေးနားကလူတွကေို ပိုပီးကြွညီနိုင်မှာဖစ်ပါတယ်။

21. Post 5(d) – Pät noh pät mshümsei naak üng shääng-ei ktia jah biloh vaie

Mlungkhuuk knung üng nah ngnüsheng-ei kti mä. Jekyai naak käh ve lü sääisiing mpyangma naak nah shoongtoh-ei kti mä.

COVID-19 (kkhyaang yeh) tuh k’um thoon ve kti hina phäh üng nih ngtu mlunga jah yüh-ei naak, am ah shikhya siimvaai naak, sääisiing pyangma naake üng nih ngsumnglei-ei ktie ni.

Ahikba-a ksüün üng pät noh pät mseimshang mshümsei hin am bilou am pohmshah lü am thoon thei kti ni.

Pät mshümsei naaka vesoh naake hin mlungmüi ja puumsha myashat naaka thea nih malama nah xünshei naak vai ua phäha phi jah kpüikpak kkhai ni.

Asuna kya lü, akkea ve ktie hin khyaih khoh säpa nih jah bilou shüm vai u.

- Ih ksüün angshingtea taak vai. Nghniing ktia ih naak khoh vaia aksüün ta-eia.
- Ei ksüüna ei vai. ngjuktha-a ve naak vai ei-ooke sun nah khyaih khoh säpa shuilei lü jah ei-o bä.
- Amhnüüp tä lü khokpunga set hüa.
- Khokkhi shum-ei lü ah nih poha nghläinghlai naak sun anghläia käh shum-ei lü nah ngxü-eia

ksüün üng shum-eia. Avaishüa-naji at shum-ei lü, naji at nah ngxü-ei vai.

- Nah ngjaak naküta thang sun ksang na lü nah mlung käh ah khuuikha vaia nah msei vai ni. Ah nih mtaih lo thang naküt sun ak'hlei aksang yükhya lü nah ksang naak vai ni. Thang naküt hin nah päta phäh kshia käh nah ngngaih vai ni.
- Tui nah nghloh nghlaü-ei naak vai ah ksüün pe bä.

Tui nghloh nghlaü naak, ngsiingngsaih ktia shuishak shui sha lü vesoh naak, ima ve shoa nih mtisha mseimshang naake hin phi nih mlungmüi sun khokän am ah ni üng phi api nghngoh ta diimye shak thei kti ni.

- Ima thingdunge, kkhyäi paai thinge ah nih ve üng ta tui buih naak, nih jah tu-msah ngkhyüngkshei-e nih jah nglüng nglok-ei püi naak vaia aksüün sun pe sa lü, amhnüüp tä nih jah biloh püi thei kti ni.

Sheenpaai kti mdek hnünngleia lup jah bühten naak, mhlim-ei na phya ktia kkhyüngsheiea lup jah bühten naak üng phi nih poh khoh kti ni. Nglüng-nglok ktiea phäh ta ang'yüia mshu lü biloh vai ni.

- Nih looipüie ja nih imkhu kkhyoonglonge sun jah shihlo ngthu-ngmin püi vai. Kuut bi am ah shikhya üng ta nih khuut bi püie üng athoon ve sun jah mtheh vai.
- Amhlüko bä ktia phäha ksüün käh nah peet vai. Ah nih jah xühshoh lo üng phi käh jah kyühkyok-ei lü kpet vai.
- Nih mlungkko ngngaih ngjaak naake sun nah mshing-ei naak saup üng jah yuk bä.
- Käh nah ih ham üng khomhnü at üng nah nih biloh pohshahe ja nah ngngaih ngjaak naake sun jah su-ngngaai be lü nah pät noh nah pät ngngaai-ei be shüm bä.

- Hjokhah naak mlü na ktiea phäh ta Kkhyümhnam hjokkhah naak, mlungmyaan bilou ktie noh ah ni üng phi ang'yüia ah nih biloh vai u.
- Nah ih hlaana am ah nih üng nah thoh lo ja buh nghmin vei bang nah xüa luh-lang dokkhaia nah poh vai. Asukba am ah ni ta nah ngngaih naak üng sheenpaai ktia khomdek hnün nglei sun suumsaak shüm bä. Asukba am ah nihüng nghniing-ngooi ktia ksing kthai nah ngngaih vai ni.

Nah pät noh nha pät mseimshang naak poh vai, ksüün nah peet vai käh ay-tah bä. Mlungmüi ja puumsha nah mya-ei üng ni nih pipeia ve kti kkhyaang sae sun nah jah püikpak khoh kom.

22. ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ လူဖစ်တဲ့အလျောက် ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတို့နဲ့ ကုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်တွေမှာ ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ခံစားဖူးကပြီတယ်။

ချစ်တဲ့သူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာ၊ ကွာရှင်းပစ်ခဲ့တာ၊ အလုပ်ပုတ်သွားတာ၊ ငွေကြေးအခက်အခဲနဲ့ အိမ်တွင်းရေးအဆင်မပြေတာ အစရှိတဲ့ အရာတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ခံစားချက်(စိတ်)တွေကို မကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှုတွေဖစ်စေပါတယ်။

ဝမ်းနည်းမှု၊ မပျော်ရွှင်မှုတို့ဟာ ကျွန်မတို့လူသားတွေရဲ့ သဘာဝတုံ့ပန်မှုတွေပဲဖစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတာ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုဖစ်ပြီး ခဏတာခံစားချက်ပါပဲ။

ဒါပမေယ့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုကတော့ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ကွဲပြားပါတယ်။

အဲ့ဒါကို လူတွေအေနနဲ့ ရေနေတေတ်ကပြီတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖစ်ပြီးတြာ့ မိမိရဲ့စိတ်နသေဘာထား၊ မိမိကိုယ်ကို မြင်တဲ့အမြင် ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာထားရှိတဲ့ သဘောထား စတဲ့ အရာအားလုံးပေါ်မှာ သွားပီး သက်ရောက်မှုတွေ ဖစ်လာတာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကိုနိုင်သလို အပြင်ပန်းမှာတော့ မြင်လည်းမမြင်ရ၊ သိလည်းမသိရနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝမ်းနည်းတာ၊ မျှော်လင့်ချက်တို့မရှိတာ၊ တက်ကွမ်မရှိတာ၊ အရင်က လုပ်ရကိုင်ရတာ ပျော်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့တာ၊ မိမိကိုယ်ကို ကမ္ဘာကီကြာနေ ပျောက်ကွယ်သွားချင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် တွေ ရှိလာတာ စတာတွေပဲဖစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတစ်ချို့ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ မှားနတောတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာဖစ်နေ၊ ခံစားနရေတဲ့ အရာတွေကို အခြားပုံစံတူအရာတို့နဲ့

ရဘေထွေးမသွားဖို့ကလည်း အရေးကီးပြီပါတယ်။

22. Puksheet Naak ja Mlung Ktha Angseek Naak

Nih nihe angtu sun kkhyaang nghngisiim sa-a nih thoon ua hlih üng nih ksüün shak u üng mlung khuuta nung naak nih shoong toh-ei ua ksüün üng nih pukshe khoi ktie ni.

Nih kpya kkhyok naak noh ah jah thih taak, kkhyungla ngkya-taai naak, khuut biloh naak üng kkhyüh ah nih mshot naak, xün-nglei ah khak naak ja imkkyoonga käh ngkhot ngsheng naake sun noh nih mlungkko ngngaih ngjaak naake sun am dokya naaka thoon lo shak kti ni.

Puksheet naak, käh jekyai naake hin nih nghngisiim kkhyaang sa naak u sun jah mshang be ktie ni.

Pusheet naak ti hin ta mlungkko ngngaih ngjaak naaka thoon lü noog vei sa nih thoon ve naak ni.

Asuna thoon lü phi mlung ktha angseek naak ta pusheet naak üng am täng-ei kti ni.

Asun xooi sun kkhyaange noh jah ksoksik thei ktie ni. Mlung ktha-a ngseek naak hin mlungmüi lama käh khyaih msham-ei naaka thoon lü, nih päta mlung ngnei, nih pät noh nih pät nih hmuh-ei naak be, nih veshoh naak hnüna ve ktie kkhyaangea kkhaana nih mlungkko nih taak naak ti na ktia angtua kkhaana lopha kti ni.

Mlungmüi ktha ngseek naak hin khokum kho vei ahjou khoha kba akpunga ta hmuh thei am ah nia kba ahneha phi hneh thei am ni.

Mlung ktha ngseek naaka thoon ve-e ta puksheet naak, helat naak, am xaksaai naak, ahlaana jekyai hlimtui lü biloha khuutea kkhaana käh hnaläü-ei naak, nih pät noh nih pät khomdek nua kkhyüh khyüh-leih naak hlüa mlungkko ngngaih ngjaak naak tie sun thoonhlok vesoh lo ktie ni.

Nih ve naak hnüna kkhyaang akhät noh mlung ktha-a ngseek naak sun pusheet naaka ngngaai ktie ni. Pät üng thoon ve kti, mlungkko ngngaih ngjaak naake sun üng täng kti akse-ea dä-a käh ah nih ngsongsik vai phi ah shükyüa hlü kti ni.

23. လဘေကကီးကြို စိတ်ကုန်ပီးမြိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ချင်နသျောတစ်ယဘော်ကို မပြောရမယ့် စကားများ။

ကိုယ်သိတဲ့ လူတစ်ယဘော်က သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ချင်တဲ့စိတ်တွပေါ်နတောကို သိနရော်နဲ့ သူ့ကို

ဖျောင်းဖျ နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ ဘာပြောရမှန်းမသိတာဟာ ခက်ခဲတဲ့အရာတစ်ခုပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတို့ကို ကူညီပေးတဲ့နရောမှာ အမဲကြမ်း သူတို့ကို အကူအညီဖစ်မယ့် အရာကိုပဲ လုပ်ပေးချင်ကြာ သဘာဝပါ။

ဒါပမယ့် တစ်တစ်များများက စိတ်အရမ်း တုန်လှုပ်သွားလို့ပဲ ဖစ်ဖစ် ဘာပြောရမှန်းမသိဖစ်ဖစ်မှားယွင်းတဲ့ တုံပန်ချက်တွေ၊ မေးခွန်းတွေမေးမိတတ်ကပြါတယ်။

အဖော်မှာပြောပြထားတဲ့အရာတွေကို ကိုယ်ချစ်တဲ့၊ လဖောကဒီကြွေးနထွေက်သွားချင်စိတ်ရှိနတဲ့သူကို မပြောမိအောင် သတိထားကရှအောင်နော်။

“ဘာမှမဟုတ်တာလေးကို ပုံကီးခြဲမနနဲ့”

လဖောကဒီကြွေးန ထွက်သွားချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံဟာ အဆိုးတွဘောက်ကိုပိုပီပြင် အားသန်လာပီးတြာဲ့ အကောင်းတွကို သိပ်ပီမြမင်တြာဲ့ပါဘူး။

အဲ့တာကခြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွကို ဘာမှမဟုတ်လောက်ပါဘူးဆိုပီးကြရှုမစိုက်၊ ဖာသိဖာသာ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။

“ငါ စိတ်မကောင်းအောင် နင်ဒီလိုတွပေကြေးနတောမလား။”

သဖို့စိတ်ကူးနတဲ့ လူတစ်ယောက်က သင့်ကို အခုလိုပကြေပန်တောဟာ သူစိတ်ထဲမှာ မလုံခုံကြာဲ့လို့၊ အဲ့စိတ်ခံစားချက်တွကေန သူကို မကောင်းတဲ့အရာတွ လုပ်ဖို့အားပေးနလို့ပါ။

“နင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းအရမ်းဆန်တာပဲ။ နင့်အကြောင်းပဲ နင်တွေးတတ်တယ်”

ပျောက်ကွယ်သွားချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲကန သူဟာ သူများတွအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ခံစားနရေပီး သူမရှိတာဲ့ရင် သူဘေးကလူတွအတွက် ပိုကောင်းမှာပါဆိုတဲ့ အတွေးတွ ရှိနတော်ပါတယ်။

သူတို့အတွက် ပိုပီးခြိုးစမေယ့် အမှုအရာ အပခြာအဆိုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပီးကြိတ်ရှည်ပီးငြာခဲ့ သူတို့ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ပါ၊ သူတို့ကို ချစ်တဲ့လူတွရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ အပခြာအဆို၊ အပုအြမှုတို့နဲ့ ပည်ပေးပါ။

“နင်က လူပျခဲ့၊ အဖစ်မရှိဘူး။ အဲ့ဒါကခြောင့် နင် အခုအရွးလိုတွေ လျှောက်တွေးပီးပြခြောနတောပဲ့ါ”

အခုလိုပခြာလိုက်ခင်းဟာ သူစိတ်ထဲမှာဖစ်နတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမကျဘူးလို့ ထင်နတဲ့စိတ်တွကို ပိုပီးခြိုးစပေါတယ်။

အဲ့ဒီစကားအစား သူတို့စိတ်ထဲမှာဖစ်နတဲ့ သချောင်တဲ့စိတ်ဖစ်ပမဲ့လည်း အခုအချိန်ထိ တောင့်ခံထားနိုင်တာကို အသိအမှတ်ပုကြောင်း ပခြာဆိုပည်ပေးပါ။

“နင် attention အရမ်းလိုချင်နတောတွေ ရပ်တဲ့”

သူတို့တွဟော သူများတွရဲ့ အာရုံစိုက်တာ ခံချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့လိုအပ်နတောက နွေးထွေးမှုနဲ့ မတော့်တာပါ။

တစ်ခါတစ်လမှော သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲကို ထဲထဲဝင်ဝင်နားလည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် သူပခြာတဲ့အရာတွကို စာနာစိတ်အပည့်နဲ့ သသေချောချာနားထောင်ပီးသူဘေးနားမှာ သူရဲ့လိုအပ်ချိန်တွမှော ရှိနပေးတာဟာ အကောင်းဆုံးအရာပါပဲ။

23. Khomdek nu hin helat na lü ah pät nghnim-ei hlü kti kkhyaang tumata veeia käh pyen vai ngkoiha kkhyünglunge.

Nih kshing-eia kkhyaang tumat noh ah pät nghnim-ei hlüa mlungkkyoog pou lo kti sun nih kshing mahmah lü I hokba ni mhlohmsah mdiim-mdeih peet vai am nih kshing hin akhak naak tumat ni.

Nih kphya naaka imkhu ja looipüie sun nih jah kpüikpak naak üng ah nihea phäha do bok kkhai jah poh peet vaia mlungkko nih taak hin ang’yüi ni.

Asuna kya lü phi kkhyaang khokän noh ta ah nih mlung ah sääisiing kolaiha phäh üng phi nishe, I ah

pyen vai am ah kshing-eia phäh üng phi nishe ah mshang naak mkhye-e mshang u lü, ngthähngkhyah naak mkhye-e üng ngthäh thei ktie ni.

Akkea ah nih jah mtheh mkhyahe hin nih kphya naak üng nishe, khomdeka vea am yü ti ktia kkhyaang phi nishe käh nih mtheh yot vaia nih msei kom u.

“Apimthei sa hin akdämkduha käh ti pyena”

Khomdeka vesoh am yü ti kti kkhyaang tumata lukkhyooka khuut poh naak hin akshe lam da-a kthamah lo lü akdolam sun am hmu thei ti kti ni.

Asuna kya lü ah niha mlungkko ngngaih ngjaak naake sun ia am kya kkhai ni ti lü käh suhlih-ei lü, ia käh ngngaai lü käh nah ve vai ni.

“Kah mlung asheet vaia ahikba nah pyen am ni mä”

Thih vai su-ngngaai kti kkhyaang tumat noh nang üng ahikba ah ning mthehmkhyah hin ta ah mlungkkyoonga käh üp om ti lü, asuna mlungkko ngngaih ngjaak naak sun noh ah nih sun am dokya kti ah pohshah vaia ktuuihnuuk she ni.

“Nang ta aktäa nah shimti kti ni. Nah päta phäh ni nah su-ngngaih-ei ta”

Kkhyüh leih-eia yü ktia kkhyaanga mlung üng ta kkhyaang kse-a phäh kah ngnoh-ng’yeh kti tia ngngaai-ei lü ah nih am ah ve ti ta apipeia kkhyaangea phäh dobok kkhai ni tia su-ngngaih naak ve kti ni.

Ah nih nihe ah nih sheet naak däma thoon khoh ktia vesoh kkhyüngsaü naake sun nih khyaih naak khoh säp üng jah ngphen ta lü, nih mlung mshaaü lü ah nihe hin phu-mah ktia kkhyaange ni. Ah nihnihe hin jah kphya na ktia kkhyaange phi ve ktie ni tia kkhyükkou, ngkingheei naak üng jah mhnuh mdan vai ni.

“Nang ta kkhyaag mdohmpyah, nah thoon naak thei phi am ve. Asuna kya lü tuh hin nang noh ang’yoea mäia nah ngngaih hmuh-hmuh nah pyen ni”

Asukba nih pyen hin ah mlungkkyoonga thoon ve kti, kah pät am kah ngbeh-ei kti tia ah ngngaih naaka mlung sun sheet na shak däm kti ni.

Asukba tipyen vaia kthaka ah nih mlungkkyoonga thih naak hlüa mlungkkyoong thoon ve kyo lü phi tuh ngooi vei säpa ah nih ve püi khoh sun mküüi-ei naaka kkhyükbe nah jah mtheh vai ni.

“Kkhyaang noh ah ning su-ngngaih lo däm vaia nah hlü-ei naak ngen sun hoih hnüha”

Ah nihnihe hin noh kkhyaangea su-ngngaih naak hlü-ei ktie am ni u.

Ah nihnih üng hlü ko kti ta üp-om naak ja mhläkphya naak ni.

Ahun-nghngih vei ta kkhyaang ksea khak-taang-ei naak sun nih kshing ngkyaai naak vai ta ah tiloh pyenkshak loe sun mpyeenmsheei naak ksang üng akdoa su-ngngaih peet lü ah hlüko ngshühngsheng naak ah ve loa ksüün üng ah hlonga nih ve peet sun akdo boka thoon kti ni.

24. အကျင့် တစ်ခုခု၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခု စသည်စွဲနမှေနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

လုပ်ဆောင်မှ တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် အရာတစ်ခုခုကို ဖစ််လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်ကို သိပမေယ့်လည်း အဲ့ဒီအပုအ်ကြမူကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခင်း၊ အဲ့ဒီအရာကို ထပ်ခါတလဲလဲသုံးစွဲခင်းကနေ ရလာတဲ့စိတ်ကျနေပ်မှုကို "စွဲနမှေ (သို့) စွဲလန်းမှ" လို့ခေါ်ပါတယ်။
"စွဲလန်းမှ"များထဲမှ အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလန်းမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးရဲ့ ပက်သက်ဆက်နွယ်နပုံနှင့် စွဲလန်းမှုကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အရာတွရှေ်ပါတယ်ဆိုတာတွကေို ရှာဖွတေွ့ရှေ်ထားတဲ့စာတမ်းများ၊ဆောင်းပါးများထဲမှ ကောက်နုတ်ပီးြတွာ့ ဝမျေပးေချင်ပါတယ်။
မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခင်းနှင့် ပက်သက်ပီးြတွာ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပဿနာအပျ့ေစားကနေ အပင်းအထန်ဆိုပီး ြရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေး၊ အရက် စွဲခင်းကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စတောလား၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအဆင်မပြလို့ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးခင်းကို ဖစ််စတောလားဆိုပီးြဘယ်သူက ဘယ်သူကို ဖစ််စတောလဲဆိုတာတ့ေအသအေချာမသိသေးပမေယ့် ဘယ်လိုပဲဖစ််ဖစ်် သူတို့နှစ်ခုရဲ့ ပက်သက်ဆက်သွယ်မှကတ့ေ တေ်ာတေ်ာလေးနက်နဲပါတယ်။ အရက်နှင့် အခ်ြသေ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခင်းဆိုင်ရာပဿနာရှိသူတို့တွင် စိတ်ဓာတ်ကျခင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခင်း၊ နှင့် စိတ်လုပ်ရှားမှုစသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဆင်မပခြေခ်ြးများလည်း ဖစ််တတ်ပါတယ်။
"စွဲလန်းမှ"ကို ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိမှာဖစ််နတေ့ဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါနဲ့ အတူ အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနမှေကို တပိုင််နက်တည်းကုသခင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖစ််ပါတယ်။
စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါအရင်ဖစ််သည်ဖစ််စ၊ အရက်၊ဆေးလိပ်စွဲတာအရင်ဖစ််သည်ဖစ််စ ထိုပဿနာနှစ်ခုလုံးမှသက်သာကောင်းမွန်မှုဟာ ကုသမှုကို တစ်ပိုင််နက်တည်းခံယူမှု အပေါ်မှာမူတည်နပေါတယ်။
စိတ်ထဲမှာမမဖြေ့ိုက အမဲြတ်မ်း"မျော်လင့်ချက်"ရှိနဖြေ့ိုပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါရော၊

အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာသုံးစွဲမှု ပြဿနာနှစ်ခုလုံးဟာ ပန်လည်ကောင်းမွန်လာစရေန် ကုသလို့ရနိုင်တဲ့အရာတွေပါ။ အဲ့လိုမျိုးကောင်းမွန်လာအောင် ကုသတဲ့နရောမှာ အလျဉ့်မပေးဘဲ၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ စိတ်ရှည်မှု၊ အချိန်ပေးပီး ပြဿနာစွာလုပ်ဆောင်ဖို့တဲ့လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာရှိနတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို အောင်မင်္ဂြိုင်ရန်၊
ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေပိုမိုတိုးတက်လာစရေန်၊ကုသမှုခံယူပီး စိတ်၊ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစရေန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေရှိပါတ်နော်။ မှန်ကန်သော ထောက်ပံ့ပေးမှု၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တတ်မှုနှင့် ကုသမှုတို့ဖြစ်စဉ်လန်းမှုပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပီး ကိုယ့်ဘဝကို လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ပန်လည်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

24. Vesoh tumatmat, külak tumatmat mlunga ah ke ja mlungkkyoong myashat naak

Biloh pohmshah naak tumatmat, am ah ni üng I mä tumatmat thoon ve kkhaia kshing kyo lü phi asuna vesoh ngkingheei sun poh bebe lü, asun kuung sun shum-ei bebe lü, nih vesoha mlunga ah jekyai naak sun “Mlunga ke kti” ah nih ti ni.

“Mlunga ke kti” ah nih tie üng ju, mpyüimhma ei-ook ngen naak ja mlungmüi myashat naak xooia ah nih nghlänghlai naak sun mlunga ah ke naaka kkhyüh lät naak vaia jah poh peet khoh kti ve kti ti sun hmuh naaka saupe üng ka lou lü ning jah mthehmkhyah hlü ni.

Mpyüimhma ei-ook naak üng shääng-ei ktia mlungmüia pyosi naak ngseek kti ja shehleen kti tia ve kti ni. Mpyüimhma naak ei-ook, ju käh khyah naak hlüa kkhyüh mlungmüi simpyo shak kti mä. Mlungmüi käh ah myashaka phäh üng ju, mpyüimhma ei-ook shum-mang naak sun thoon ve lo kti mä ti sun hon noh hon ah thoon shak ni ti angtea am nih kshing ham lü phi asun xooia nghlänghlai naak sun ta kshing vai khak ksang kti ni.

Ju ja mpyüimhma ei-ook naak üng akhak naak shoongtoh-ei kti üng mlung ktha ngseek naak, mlunga mshou k’jä naak ja mlung ah jah ktokkhya naak tia mlungmüi am ah myashat naake phi thoon khoh kti ni.

“Mlunga ah ke naak” sun mtuuimsheng vaia ninglam kdo bok ta nih pät üng thoon ve ktia mlungmüi am mya naaka dä ju am ah ni üng phi mpyüimhma ei-ook naak sun ahunata jah mtuuimsheng hin tuilam kdo bok ni. Mlungmüi am mya naak thoon ma lü phi nishe, ju, sheikyoot ei-ook naak thoon ma lü phi nishe, asun xooi ah nih nghngiha ah nih dokya-ei lobe vaia ahunata jah mtuuimsheng üng shääng-ei kti ni.

Käh nih mhnih vai ta anghläia “ääp-ei naak” taak-ei hin ni. Mlungmüia am ah myashat naak phi nishe, ju, mpyüimhma ei-ook shum-mang naak phi nishe ah nih nghngih ah nih myashat lobe vaia jah

mtuuimsheng lü thoon khoh kti ni. Asukba ah nih myashat lobe vaia nih jah mtuuimsheng naak üng käh ktha-ngkyo lü, mtun-ei lü, msek lü, mlung mshaaü lü, aksüün pe lü akdoa poh vai ta hlü kkhai ni.

Nih pät üng ve kti am dokya ktia ngkho-ngkhape sun nih jah näängpaang vaia phäh nih nghläinghlai naak ah do lo däm vaia nih mtuuimsheng-ei ma lü, mlungmüi ja puumsha-a mya naak ah do lo däm vaia biloh naak ninglame ve ktie ni. Kpüikpak naak ksang, pät noh pät mhläkphya naak ja mtuuimsheng naak üng mlung üng ke ktia am dokya ktie sun nih jah lüümkkaan khoh lü nih vesoh khoia kba vesoh naak kdo üng nih vesoh-ei be khoh kkhaie ni.