

**1. Post 1(a) - စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ**

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကောင်းမွန်နေမှု နဲ့ သူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကောင်းမွန်စွာ ဘာပုံဆောင်ရွက်ဆောင်ရွက်တာကို စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ကွက်အစု၊ စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်း တို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာထက်ကို ပိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွဲရဲ့ နေ့စဉ်လည်ပတ် လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုတွေဟောလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပြန်မှုနှင့် လုပ်ရပ် စတာတွေကို ပြောတာပါ။ အဲ့လို လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုတွေကို ကောင်းမွန် သင့်တင့်စွာပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တာက တဆင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အခြေအနေကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

အချုပ်အနှောင်ဖြစ်ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ သူ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံ၊ နထိုင်၊ တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ပြောဆိုပုံ စတဲ့အကောင်အရာတို့ပါ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ အရာတစ်ခုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**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. Ahinüing 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 ngthun-gmin 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 päät 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) - “စိတ်ထောင်းလို ကိုယ်ကပြော” ဆိုတာကပြော ကိုယ်ပါမက စိတ်ကိုပါဂရုစိုက်ကပြောအောင်။**

ကျန်းမာရေးလို့ဆိုတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအပြင်စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

“စိတ်ထောင်းလို ကိုယ်ကပြော” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းနေပါစေ၊

စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် မကကြိုင်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - စိတ်ဖိစီးမှုမကကြိုင် ခံရတဲ့သူဟာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အစာမကကြေတာ၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်တာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ညဘက် အိပ်မရတာနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တာစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးက လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဆိုပြီး ခွဲခြားထားတာ မရှိပါဘူး။ လူသားအားလုံး ဘယ်သူမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က “စိတ်ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ”ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကကြောင့်မို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလိုပင် အခါမှာ 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 nische, mlungkkyoong myashat naak üng nih shääng-ei päih ktie ni.

Mlungkkyoong myashat naak üng looingkäh 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 phyäh thei vai ua nische,
- 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 päa

phāha nih ku-thi, mhlüih kbe peet thei vai u phi nische 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 မပြိုင် ထိတွေ့နိုင်တဲ့**

**အရာမဟုတ်ပါဘူး။**

စိတ်ဓာတ်တွဲ အရမ်းကျနပေမယ့်လည်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သချင်နပေမယ့်လည်း သူများအရှေ့မှာတော့ ဟန်ဆောင်ပီပြင်ပြန်ဘူးလား? အဲ့လိုမျိုး ဘာလို့ လုပ်ရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့တွေဟာ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှပေးမသိဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိတ်ပိခြံစားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လောက်ပဲ ခံရပါစေ၊ ငါဟာ အချစ်မခံရမယ့် လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတုန်းပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ယုံကလွယ်မှုတွေရှိနေပေမယ့်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နပေမယ့် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလို့ပဲ အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဒါဖြင့်ဒီလိုမျိုး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘာလို့ ဖုံးကွယ်ထားကပြောလဲ? ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရင်း အများကီပြဲက တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma) ကကြောင့်ပါ။ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma) ဟာ လူပတ်ဝန်းကျင်ကနေ မကောင်းတဲ့၊ အပျက်သဘာဝဆောင်တဲ့ သမရိုးကျ ပုံစံသွင်းထားတဲ့ စိတ်သဘာဝထားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိတဲ့သူတို့ကို အားနည်းပျော့ညံ့တဲ့ စရိုက်ရှိတဲ့သူတွေလို့ မှတ်ယူထားကလို့ပါ။ ဒီအရာဟာ တကယ်တော့ မမျှတပါဘူး။ အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma) ကကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိနေတဲ့ လူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်လေးတာ၊ မလိုလားတာတို့ ဖြစ်ပေပါတယ်။ အဲ့ဒီဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဒုက္ခအခြေအနေကနေ ပိုကောင်းလာအောင်ဆိုတာကတော့ အဝေးကီမြှာပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလို ထိတွေ့နိုင်တွယ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်မျက်စိရှုမှော မငြိန်ရေတဲ့အရာက အဆိုးသူတကယ်ကုံတြွေခံစားရတာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကကြောင့်မို့ ကိုယ့်မှာဖြစ်တော့တွဲကို သိအောင်ပဋိပဋိဘာဟာ အဆင်မပြေတယ်ဆိုပီကြိုယ့်ကိုကိုယ်ရော အဆိုးသူတွေကိုရော “အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်” “Its ok not to be okay”ဆိုတဲ့ အရာကို နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ

**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 tãh (onga) ngngaai-ei kyolü phi kkhyangea 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 kkhyange üng kãh nih kshing hü shaka phãh üng ni. Nih ngnüngsheng sun u noh phi kãh ah nih kshinga nih pät noh nih khaam-ei kyet-ina thoon lü ni. Kkhyange noh jah mhlím-ei ngen kyo u lü phi, kei hin kphya naak ngkäiha kkyang 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 khokãna kshuunga tumata, mlungkkyoong mya naak üng shääng-ei kti “yaih yün lü hmuh mshit naak”(Stigma)-a phãh ni. Yaih yün hmuh mshit naak ta, nghngisiim sa-a kkhyüh, akdo akshe sun thuum sheema kba ah nih ngngaih ua phãh ni. Nih koonshaanga kshuunga mlung myashat naak am ta-ei lo ktie sun kkhyang mdoh mpyahe ktia nih jah ngngaih peet ua phãh ni. Aksanga ta asukba nih thoon u sun am do. Yaih yün hmuhmshit naak (stigma) phãh üng mlung kkyoong am mya ti ja ah im khu, ah looi püiea dã mlung mya naak üng shääng-ei ktia ah nih ku-ei vaia am jah mthèh hlü ti. Asukba khaam-ei ktia mlung khuikha naaka kkhyüh ah dokya lo be dãm vai ti ta shaalü thuuk ham kkhai ni.

Mlung kkyoong mya naak ti sun puumsha mya naaka kba hnekhoi bilou lü ngthoon thei ktia ngkho am ni. Nih mik üng nih hmu kuung hin kkhyang 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 mthèh 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 sãn ah nih kshin vai ua ashükyüa poh vai hlü kti ni.

**4. Post 1(d) – စိတ်ပညာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကမ္ဘာလဲ?**

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

ပိန်တာ၊ ဖူတြာ၊ မဲတာ၊ မနိတာ၊ နှေးတာ၊ ကျယ်တာ၊ တိတ်ဆိတ်တာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့အရာတွေဟော လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်ဆုံးသပ်ပုံ၊ သူသင်ယူခဲ့တဲ့ သဘာဝအားအမင်္ဂြိုဟ်အပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဥပမာ - ရွာဖက် နယ်ဖက်တွေမှာ ခန့်ခွာကိုယ်ကို အရမ်းဖော်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို ပုံမှန်ဆိုရင် တွေ့ရလေ့မရှိပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတို့လို မြို့ကြီးတွေမှာတော့ လက်တစ်လုံးကိုပြောင်ပြောင်၊ ဘောင်းဘီတို၊ စကတ်တိုဝတ်ဆင်တာ တို့ဟာ ပုံမှန်ပုံဆိုင်ပုံလက်ခံထားကပြီတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကြောင့် လူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးသဘာဝအား၊ အပူခြေမှု၊ ပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်ပုံတို့ဟာ ကွဲပြားသွားကတည်း။

အဲ့လိုကွဲပြားပမေယ့်လည်း အားလုံးမှ တူတူရှိနေတဲ့ အရာက စိတ်ခံစားချက်(စိတ်ကျန်းမာရေး) ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ မိသားစုအတွက်၊ သူငယ်ချင်းတွေအတွက်၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အကူအညီတောင်းဖို့ “အားမနာပါနဲ့”။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် လူတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခံရမှုနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ အရင်က ကီးပြင်းလာရတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်တွေကြောင့်မို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)ရှိနေပေမယ့်လည်း အဲ့ဒါတွေကို အခုအချိန်မှာ သတုတိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ထုတ်ဖော်ချပဋိပုဂ္ဂိုလ်ပါတော့။

အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)တို့ကို ရင်ဆိုင်ပြောဆိုဆန့်ကျင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အချက်များရှိပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ နာမကျန်းဖြစ်ရင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခင်း၏ဟာ “အဆင်ပြေပါတယ်”၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သူ၏ကုသမှုများကို စုံစမ်းမေးမြန်းမှုဟာ “အဆင်ပြေပါတယ်”၊ မိမိကိုယ်ကို ပွင့်လင်းစွာ အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံခင်းဟာ “အဆင်ပြေပါတယ်”၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုရှာဖွေခင်းဟာ “အဆင်ပြေပါတယ်”ဆိုတဲ့ အချက်လေးတွေကို မှတ်ထားပြီးကြိုယ့်မှာ ဖြစ်တော့တွင် သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပြောချင်တဲ့လူတွေကို ပြောပြနိုင်ပါနော်။

နိဂုံး အနန္တ ပြောရရင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကီးပြင်းပုံ ကွဲပြားပမေယ့်လည်း အားလုံးမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma) တွေကို ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်ဖို့ အဲ့ဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံ၊ ထုတ်ဖော်၊ ချပပြောတဲ့ ကုသမှုနှင့် အကူအညီ ရှာဖွေခင်းတို့အားလုံးဟာ “ပုံမှန်” အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ သတင်းစကားပါးချင်ပါတယ်။

**4. Post 1(d) – Mlungkho 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 nglooiingtheeng 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 nische, nih imkyoonga phäh nische, nih looi püia phäh nische, nghngisiim kkyang sa-a phäh nische 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 häaikpet 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 ngkhyaah 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 nische 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 häaikpet vai sun ä vai, mdan vai, jah hnuhmtheh malü, mtuui-msheng vai ja jah kuum-ei kkhai shuilei naak angtu hin “ang’yüi” tia ning jah kshin hlü shak ni.

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

ရှင်သန်ဖို့အတွက် စားသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စားသောက်ခင်းဆိုတာ ကျန်းမာသင့်တင့်စွာနေထိုင်နိုင်စေရန် ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့တွေဟာ ကျန်းမာနေရင် အစားအသောက်တွေကို အရသာတွေ့ပါတယ်။

မကျန်းမာရင် အစားအသောက်တွေကို စားမဝင်ခင်း ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံစားခင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ထိုသို့သော လကုခဏာတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် နှထိုင်မကောင်းဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနမေကောင်းမှုဆိုတာ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျရခြင်း၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ စသည်တို့ပဲ ဖြစ်သည်။

လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံ၊အရွက် စတဲ့ အစားအသောက်တို့ဟာ အထူးသဖြင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ထိုကပြော၍ အစားအသောက်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် မျှတစွာစားသုံးခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးအမြတ်များရရှိစေမှာ 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.

Tooikkhyüing 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, kkhyang mata mlungkkyoong ja puumsha-a phäh dokya naak khokäna thoon kti ni.

**6. Post 2(b) – အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရဲ့လား? အအိပ်အနစ အဆင်ပပြုလား?**

ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းဟာ

ကျန်းမာသင့်တင့်စွာနထိုင်နိုင်စေဖို့ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး အတွက်ပဲဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့တွင် ကျန်းမာရေးရင် အအိပ်အနနေဟာ ချောတော့ပါပဲ။ မကျန်းမာရင်တော့ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲခဲဦး၊ အိပ်နရောင်း မကျမကျကြိုးလာခဲဦး၊ ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခဲဦးတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ။ ဒီလိုမျိုးလကုခဏာတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်တော့ကို ခန့်ခမ်းကိုယ်က အချက်ပေးတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ဖြစ်တော့တာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ တို့ကကြောင့်ပါ။

ပုံမှန်အိပ်ရန် အချိန်ဇယားထားခဲဦး၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ စားသစားအစားအသောက်တို့ကို အာရုံထားခဲဦး စသည်တို့ဟာ အထူးသဖြင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ဒါကကြောင့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အိပ်စက်ခဲဦးနှင့် ပက်သက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို ကျင့်သုံးခဲဦးဟာ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးအမြတ်များရရှိစေမှာမို့ပါပဲ။

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

Xüingsheeï 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 mseï-ei hin phi mlungkkyoong mya naak ja puumsha mya naaka phäh do kti ni.

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

**7. Post 2(c) – ကိုယ်ခန့်ခမ်းဟာလည်း အာရုံခံစားသိရှိ တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန့်ခမ်းကိုယ်ကနဦး စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြောပြနေပါတယ်။**

ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိနပ်ပီဗြိုရင် ခန့်ဓာကိုယ်ကနဏေ ဘယ်လိုမျိုးတွေ တုံ့ပန်သလဲ? ကိုယ်တွေရဲ့ ခန့်ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

⑩ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိသွားပီဗြိုရင် dopamine နှင့် oxytocin ဆိုတဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ရစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနဏေ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟော လူကို တက်ကွန်စေခေဗြီး၊ နာကျင်မှုတွေကို လျော့နည်းစေခေဗြီး၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေခေဗြီး၊ စိတ်လှုပ်ရှား၍ အိပ်မရဖေဗြီး၊ အစရှိတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပန်ချက်တွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန့်ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခန့်ဓာကိုယ်ကနဏေ ဘယ်လိုတုံ့ပန်သလဲ၊ ကျွန်မတို့ ခန့်ဓာကိုယ်ကနဏေ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

⑩ လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်နေရေင် dopamine နှင့် serotonin စတဲ့ ပျော်ရွှင်စေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနဏေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟော သွေးတက်တာကို ထိန်းပေးတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကျစေတာ၊ စိတ်အေးလက်အေးဖေဗြီးစေတာ၊ အိပ်ကောင်းစေတာ၊ စားကောင်းစေတာ၊ နှင့် ခန့်ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကုစားပေးတာ စတဲ့ “ပရိုပါး ကဗြိုလင်စေမယ့် ခံစားချက်” တုံ့ပန်ချက်တို့ကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန့်ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။

ဝမ်းနည်းနေချိန်မှာ ခန့်ဓာကိုယ်ကနဏေ ဘယ်လို တုံ့ပန်သလဲ၊ ခန့်ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

⑩ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဦးနှောက်ပတ်လမ်းမှာ စိတ်ရဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ နာကျင်မှုတို့ တပိုင်တည်းဖေဗြီးလောပီဗြီးအိပ်မပျော် စားမဝနိုင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်တာ စတဲ့ လေးလံထိုင်းထိုင်းမှုတွေ ခံစားချက် တုံ့ပန်မှုတွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန့်ဓာတို့မှာ ခံစားတွေမေဗြီးရမှာပဲ ဖေဗြီးပါတယ်။

ဒါကဗြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန့်ဓာကိုယ်မှာ ပန်စေတဲ့ လကုခဏာတွေဟော စိတ်မှာ ဖေဗြီးနေတဲ့ ခံစားချက် အကဗြီးအရာတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ခန့်ဓာကိုယ်ဟာလည်း 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 ခန့်ခာကိုယ်ကလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။**

စိတ်နဲ့ ကိုယ်တို့ဟာ ဆက်သွယ်ပတ်သက်နေကေပြီတယ်။ အဲ့တာကဗြင့် ခန့်ခာကိုယ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု

ဆက်သွယ်မှုကို ကြံ့ကြံ့ရအောင်ပါ။

ကျွန်မတို့ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ခန့်ခွာကိုယ်ကနေ ခေါင်းကိုက်တာ၊ လည်ပင်းအကကြဲတက်တာ၊ ပခုံး အကကြဲတောင့်တာ၊ အစာအိမ်က အက်ဆစ်တွေအထွက်များတာ၊ အစာမကကြဲတာ၊ မျက်လုံးတွင်ကလေး တောက်ပမှုမရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်တာ စတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတို့ကို ခံစားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ အားနည်းစေပါတယ်။ အဲ့လိုအားနည်းခြင်းကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီးပြာတဲ့ အခြေရေဂါပိုးတွေ ရနိုင်ချေ ပိုများလာမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို အဆင်ပြေလာစေဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ခန့်ခွာ အတူတူပူးပေါင်းပြီးပြာတဲ့ ဒီနောက်စပီလုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေခံအချက် (၃) ချက်ရှိပါတယ်။

(၁) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပိုပြီး - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ၊ လမ်းလျှောက်တာကစလို့ ကိုဗြား ကြံ့ကြံ့ကမ္ဘာလား?

(၂) ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း - ညတိုင်းအချိန်မှန် အိပ်ယာဝင်တာကစလို့ ကိုဗြားကြံ့ကြံ့ကမ္ဘာလား?

(၃) ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခြင်း - ချိုတဲ့၊ ငံ့တဲ့ အစားအစာတွေကို စလို့ လျှော့စားပြီး ကိုဗြားကြံ့ကြံ့ကမ္ဘာလား?

ကိုယ်ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်တွေကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့အတွက်ပါ အထောက်အပံ့ပေးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုဗြားကြံ့ကြံ့ရအောင်နော်။

**8. post 2(d) – Mlungkkyoong mya naak ah do lo däm vaia pumsha 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 бүк vai u.

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

jah kaih naak, kphyeeng msuong kthanga jah kaih naak, nih ei kkhon akthuua 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 – nglüing 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) - ပြောင်းလဲခြင်းတွဲကေ**

ပြောင်းလဲခြင်းတွဲကေ ကျွန်မတို့တွဲအပေါ်ကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွဲ ဖြစ်ပေါ်သလဲ?

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုပါ။ မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ကီခြင်း၊ ခန့်ခက်ကိုယ် ကီဖြောင့်ခြင်း၊ သဆုံးခြင်း စတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဟာ သဘာဝတရားဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းတွဲကေ ကျွန်မတို့တွဲရဲ့ တွဲခေါ်မှု၊ ခံစားမှုနဲ့ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတို့ အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွဲရှိစေပါတယ်။ အဲ့လို အပြုအမူတွဲ ပြောင်းလဲတာကပြော ပိုမိုကောင်းလာနိုင်သလို၊ ပိုလည်းဆိုးလာနိုင်တာမျိုးလဲ ရှိပါတယ်။ အဲ့လိုပြောင်းလဲတာကလည်း အပေါ်မှာပြောခဲ့သလို သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်တော့ ကျွန်မတို့အနဲ့ လွန်ဆန်လို မရပါဘူး။

စာဖတ်နေသူကရော ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တာလဲ မေးကပြောရအောင်?

⑩ ပြောင်းလဲခြင်းကနေ ရှောင်ပြောင်တတ်လား?

- ⑩ ပြောင်းလဲခြင်းကို ပြန်ခံပီပြင်ခိုက်ခိုက်တတ်လား?
- ⑩ ပြောင်းလဲခြင်းကို အသနားခံလား?
- ⑩ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဖို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ရပ်တန့်လိုက်သလား?
- ⑩ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ကိုပြမ်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာလား?
- ⑩ ပြောင်းလဲခြင်းကို လက်ခံလိုက်လား?

ပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲခြင်းဟာ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါကို တုံ့ပန်တဲ့ နည်းလမ်းက လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မှာ မူတည်ပီပြင်တဲ့ ကွဲပြားသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုပုံဖော် တုံ့ပန်လဲဆိုတာကို သတိလေးထားပီပြင်တဲ့ စာတိုကလေးက ကြည့်ရအောင်နော်။

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

Ngthunghlai naake hin noh nih nihea kkhaana i-e jah lopa 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 athon-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 lüümkkaaan 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 kkhaang 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 бүк theng kom u.

**10. Post 3(b) - ပြောင်းလဲခြင်းကို သင့်ဘက်မှ စတင်လိုက်ပါ။**

ကျွန်မတို့ဘဝမှာရှိနေတဲ့ အရာအားလုံးကို လိုက်ပြီးထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကကြောင့်မို့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီးပြောချောဆောင်ရွက်ပါ။

အဲ့လို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ခြင်းမှ စရပါမယ်။ အဲ့လိုသုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက်

(၁) အခု စာဖတ်သူဘဝအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆန်တဲ့၊လေးနက်တဲ့၊ တန်ဖိုးရှိ/ထားတဲ့၊ ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလဲပုံပြင်ချင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်လိုက်ပါ။

(၂) အဲ့ဒီ ကိုယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘာကြောင့် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပုံပြင်ချင်တာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကပြောပါ။

(၃) အဲ့ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောတဲ့ စာဖတ်သူဘက်ကနေ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်သလဲ?

(၄) ကိုယ်ဖော်ပြချင်သောသူတစ်ယောက်ဖော်ပြလာစေဖို့ ထို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စအတွက် တစ်ခုခုပြောင်းလဲဖို့ တွေးကပြော ခံစားကပြော မပြောနိုင်ပါသလား? အခုပြောပြထားတဲ့ အချက်လေးတွေနဲ့အတူ ကိုယ်ပြောင်းလဲချင်တဲ့ အရာကို ပြောင်းလဲလိုက်ကပြောအောင်နော် ။

**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, hlüing ktia, phutham mah ktia, do bok ktia ngthunghlai naak hlüa ngkho tumatmat sun nah shuihjav 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 hliü shak sun ngthunghlai shaka.

**11. Post 3(c) - ပြောင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ**

ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် အတွေးအခေါ်တွင်သောမကဘဲ နထိုင်ပုံကိုလည်း မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။ နစေ့၍ အစားအသောက်တွေကို ကောင်းမွန် မျှတစွာ တတ်နိုင်သမျှစားခြင်းနဲ့ အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကျင့်ယူဖို့ ထပ်မံ အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

အခုပြောင်းလဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြောမျှချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ ပုမ္မုပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အပူအမြူတို့ကို သတိထားကည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင့်ရဲ့ ပြောဆိုပုံ

- ❶ သင် အရာတစ်ခုခုကို ပြောပြတဲ့အခါ ဘယ်လောက်မပြောပြတုံ့ပြန်ပြောပြတတ်သလဲ? သင်ဘယ်လို ပြောပြတုံ့ပြန်ပြောပြတတ်သလဲ? အပေါ်ယံပဲလား? သချော ချက်ကျလက်ကျ ပြောပြတတ်လား?

(၂) သင့်ရဲ့ နားထောင်ပုံ

- ❷ သင် သူများပြောတာကို နားထောင်ရင် သချောနားထောင်တတ်လား? ဒါမှမဟုတ် အပေါ်ယံဘဲနားထောင်လား? ပီရိုင် သင့်ဘက်မှ အခြေအနေအထား တွေကို ဘယ်လောက်



shihlo pui be kti ni. Aphohlaaka ma. Ah shuyua ma.

(2) Nah su-ngngaih naak.

Kkhyangea tipyen nah su-ngngaih ung ah ngshingtea nah ngngaih peet khoi kti ma. Asukba am ah ni ta aphohlaaka ma nah ngngaih peet be khoi. Sunkona kkhyang akse noh ah nih ti pyen sun sun ikan nah ngja kti ni. Ahine hin jah mseei lu jah ngthei ngthanga.

Nah vesoh ngkingheei khoia ng'yua kkhyuh kah tang ktia vesoh ngkingheei kse sun jah ngthei ngthang mshuh-mkiha.

Avaishua

(1) Nah pat ung ka kah nah hlu-eia nah vesoh tumat sun ngngaai hmu be lu kea kae hin ung jah mtang shuma.

- Ngthunghlai vaia nah pat noh nah pat ung ngjungktha pe-eia. Asuna vesoh sun ah ngthunghlai vaia nang sun ia ngkho noh ktha ning pe kti ni.
- Ngthunghlai vaia ngseeikam-ei ba. Kah nah hlu-eia vesoh ngkingheei naaka kkhyuh ah kse da-a ngpyot thei vaia pha nang ung kshingkkhyap naak jah kpuihpak naak vai ve kti ma.
- Ngthunghlai vaia nang sun i noh nih ngshung-khaam kti ni.
- Ahlaana nah vesoh khoia kba ve be tu 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 ma.

**12.Post 3(c) 2 - ပြောင်းလဲမှုအတွက် နည်းလမ်းများ**

အခုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြုမူချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ခံစားချက်တို့နဲ့ပတ်သက်ပြီးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန် စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်တို့ကို အဆိုးမတူတဲ့ နည်းလမ်းတို့ဖြင့်ပြုပြင်လဲကပြည့်ရပါမယ်။

ဥပမာ

(၁) သတိထားတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင်ရဲ့အတွေးတွေဟာ လက်တွေ့ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေဟာ အတွေးသက်သက်ပါပဲ။

❶ သင်ရဲ့ အတွေးတွေကို လေ့လာစာစဉ်ကပြည့်ပါ။ အတွေးတွေကို သတိပုမြီအောင်လုပ်ပါ။ ပီရှင်

အဲ့ဒီအတွေးတွေကို စိတ်ထဲကနေ သွားခွင့်ပုလိက်ပါ။

⑩ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အသိ(နွေးလာမှု၊ ယားယံမှု စတာ)တွေကို သတိထားကမ္ဘာပဲ။

အဲ့ဒီခံစားချက်တွေကို လက်ခံပါ။ ပီပြင်သူတို့ကိုလည်း သွားခွင့်ပုလိက်ပါ။

(၂) ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ?

⑩ သင်လက်ခံရရှိတဲ့ ချီးကျူးစကားပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ဆောင်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံ သဘောတူလိုက်ပါ။

⑩ အဲ့လိုမျိုး ကောင်းတဲ့အရာတို့ကို ရရှိအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ သင့်ဘဝထဲမှာရှိနေတဲ့ အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

ပုံမှန်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေကို အဆိုးနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲကမ္ဘာပဲ။

ဥပမာ

(၁) သင်တစ်ခုခုခံစားနေရတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပန်လဲဆိုတာကို သတိထားပါ။

ပျော်ရွှင်ချိန်၊ ဝမ်းနည်းချိန်တွေမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တုံ့ပန်မှုပုံစံတို့ကို သတိကပ်ကမ္ဘာပဲ။

အသိထပ်ပေးလိုက်တဲ့နည်းပါ။

(၂) သင့် ယူဆချက်တွေကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။ အခု ခံစားနေရတာတွေက ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကကြောင့်လား?

အမှန်တရား ဖြစ်ရပ်မှန်ကကြောင့်လား? တဆိုးနည်း၊ တဆိုးအတွေးအကုံနဲ့ တွေးကမ္ဘာပဲ။ စဉ်းစားကမ္ဘာပဲလို့ရမလား?

အဲ့လို စဉ်းစားလိုက်ရင်ရော ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမလား?

အပေါ်မှာပြောပြထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရော သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပေါ်ပြား?

**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 nische, yetmshem sa phi nische 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) – ကျမ်းကျင်သူတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နားထောင်ပေးမှု (Counseling) or Counseling**

**ဆိုတာဘာလဲ?**

Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

Counseling ဆိုတာ လာရောက်ဆွေးနွေးသူ (Client) မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပူအမြူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာရှင် (Counsellor) ဘက်မှ ဆွေးနွေးနားထောင်ကာ အတူအကွဲပူးပေါင်းပီပြင်ညီပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်တွင် Counsellor နှင့် Client အတူပူးပေါင်းကာ Client တွင်ဖြစ်နေရရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပူအမြူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတို့ကို အပူပြုဘေးဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဦးတည်သွားကကြာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counselor ဟာ ဘေးမှ လိုက်လံကူညီပေးသောသူ၊ Client သာလျှင် သူ့ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာဖွေပေးကြည့်လွှားရမည့်သူဖြစ်ပါတယ်။

Counseling တွင် မပုလုပ်သည့် အရာများ။

Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counsellor ဘက်မှ

- Ⓣ အကံ့ပြုပေးတာ၊
- Ⓣ ဝဖန်တာ၊
- Ⓣ Client ရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ကိုယ်စားဖွဲ့ခြင်းပေးဖို့ ကိုကြားတာတွေ မလုပ်ပါ။
- Ⓣ Client မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို Counsellor က သူ့ဖွဲ့ချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း Client ကို ဖွဲ့ခြင်းဖို့ မျှော်လင့်တာ၊ တိုက်တွန်းတာတို့ မပုလုပ်ပါ။

ဘယ်သူက Counseling လုပ်ပေးတာလဲ?

Counseling လုပ်ပေးသူတို့မှာ စိတ်ရောဂါအထူးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းများနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းပေးထားသော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခံသူတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Counseling ကို ဘယ်အချိန်မှာ လိုအပ်သလဲ?

သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပူအမြူပိုင်းဆိုင်ရာ အရာတစ်ခုခု အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြဿနာပေးနေပီပြင်

အဲဒီအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီးသင့်အနဲ့ အဖြေရှာမရခင်၊ သင့်ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့မှာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံခင်းတို့ကို အနှောင့်အယှက်မရှိလာပါက Counseling ဝင်သင့်ပါတယ်။

Counseling ဝင်ခင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မှာလဲ?

Counseling ဝင်ခင်းက သင့်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အခြေအနေတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

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

Phokhjoon msuh msäai (counseling) ti ta i ni.

Phokhjoon msuhmsäai ti ta msuhmsäai 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 msuhmsäai naak üng phokhjoon msuhmsäai kti ta kpüikpak ktia thoon lü akkhak shoong-ei kti sun ah pät kuung noh tuilam shui lü lüümkkaan kkhaha thoon kti ni.

Phokhjoong msuhmsäai naak üng käh jah tipyen vaie.

- Phokhjoong msuhmsäai naak üng phokhjoon msuhmsäai 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 msuhmsäai kti ah pät kuung noh poh pyen peet kkhaha lupa ääp-ei naak käh ah peet vai, käh ah msuhmtheh vai hlü kti ni.

U noh phokhjoon msuhmsäai naak poh peet ktie ni.

phokhjoon msuhmsäai 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 msuhmsäai kkhahaia nah nih jah msoona kkhyaange ni.

phokhjoon msuhmsäai naak ta ia ksüün üng hlü kti ni.

Nah mlungmüi üng shääng-ei ktia nische, ngkingheei vesoh naak üng nische tumat mat noh ah ksüünmkaang tumat üng akkhak ning pe lo she, asuna akkhak sun käh nah sijaang hlot thoon lü, nah vesoh naaka hnünghno üng nah su-ngngaih kkhyüingsang sun ah ning dääikhaam lo üng ta phokhjoon msuhmsäai naak sun poh vai

ning kpüikpak khoh kti ni.

Phokhjoon msuhmsäai naak sun nah su-ngngaih naakae, nah ngkingheei vesoh sun nah pä t kuung noh nah jah mdomkya be thei vaia ning kpükpak kti tumat ni.

**14. Post 4(a) - လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ခိုင်မာရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မှုရှိနေသလိုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘**

စိတ်ထဲက ခံစားချက်အနုအထားတို့ အဆိုးသူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မိသွားခင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး ရင်းနှီးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ❶ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာ သူငယ်ချင်းဘယ်နှစ်ယောက်ရှိနေလဲဆိုတဲ့ အရေအတွက်ထက် ကိုယ်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဖေးဖေးမမလုပ်ပေးမယ့် အရည်အချင်းကောင်းရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့ Facebook မှာ သူငယ်ချင်း ၁,၀၀၀ရှိနေပေမယ့်လည်း တကယ်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေသောမရှိရင် အထီးကျန်နည်းမှာပါပဲ။
- ❷ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့ရရှိမှုကို ဆိုလိုခင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ခင်ကပြာယ်ဆိုပီပြုဆီက အပျက်သဘာဝဆောင်တဲ့ အချင်းချင်းတုံ့ပန်မှုတွေ ရနေတာကို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ရင်းနှီးမှုရှိတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် သူငယ်ချင်းအချို့ အပြစ်မှာတွေရင်ဘဲဖြစ်စေ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တွေ့ရင်ဘဲဖြစ်စေ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာကို ချပပြီးပြုတို့မှာ အဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်ဆိုပီပြုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုလာပီးကြွဖြူးဝါပြုတော့ဟာ ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စေနိုင်တဲ့

လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

- ⑩ လူမှုရေးရင်းနှီးမှုဟာ သင့်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့မပါဘဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပျက်အောင် စကားပြော၊ comment ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် emoji လေးတွေပို့ပေးပေးမယ့်လည်း လေးနက်ပြီးပြာစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ရင်တွင်းဖြစ်တူ မပြောဖြစ်ရင်တော့ အဲ့လို စကားပြော၊ ဆက်သွယ်မှုကို ရင်းနှီးမှုလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

- ⑩ ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းစေပါတယ်။
- ⑩ ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းကပြောတဲ့ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကနေ မပြန်သက်သာလာစေပါတယ်။
- ⑩ စိတ်ကျရခြင်းနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေအောင် ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။
- ⑩ ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူတန်ဖိုးထားတတ်လေ့ရှိပါတယ်။
- ⑩ ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဆိုတာဟာ သင့်အနေနဲ့ အခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ
- ⑩ အပူပြာစ်ဆောင်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ပုံစံတွေနဲ့ ဆက်ဆံတာကိုဆိုလိုပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဆန်းစစ်ပြီးထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်မတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုမှာ တည်ရှိနေနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

ဒါ့ကပြောတဲ့ အပေါ်မှာ ဖော်ပြတဲ့ အချက်တွေလို လူမှုရေးရာ ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုရေးရာမှာသာမကဘဲ

စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှာ အမှန်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**14. Post 4(a) –Kkhyaang sa tumat ja tumat ngkhängsek ktia ning nglooiingtheeng-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 nglooiingtheeng naak ti ta – nih üng looi-püi ikän ve kti ni tia kthaka aksanga ahlüa ksüün üng jah kpüikpak kkhai ngthei-leh kki nih looi-püi 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 nglooiingtheeng naak ta mlungmüi ja pumsha üng hlü ko kti ah jah kbekbang peet vai ah ti hlü ni. Nih looi-püi 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 nische, facebook ksa hmaai üng phi nische, 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 nglooiingtheeng naak hin nang üng ve ktia pumsha üng nih taak-loh käh ngpüi ktia 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 nglooiingtheeng naak hin noh mlungmüi ja pumsha ah nih nghngiha myashak naak sun dokya dämduh lo shak kti tia ah nih hmuhteh u ni.

- Ngkhäängsek ktia nglooi-ei naak hin noh pumsha 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 nngaih 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၏ အကျိုးတစ်ဖက် - အကျိုးသူများနှင့် မရေနှာဘဲ**

**သီးသန့်(Isolation)နခေဉ်း**

သီးသန့်နတေတ်ခဉ်း၊ အကျိုးသူတို့နှင့် အရေတဝင်မနတေတ်ခဉ်းဟာ မိမိရဲ့ ဆနဒအလျောက် ရွေးချယ်မှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ⑩ ပုံမှန်ဆိုရင် သီးသန့်နတေတာဟာ အကျိုးသူများတွေနဲ့ အဆက်အစပ်မရှိတာ၊ လူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆက်ဆံရမယ့် အခြေအနေတွေတွေကေန ရှောင်ရှားတာ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။
- ⑩ သိထားရမှာက သီးသန့်နတေတ်ခဉ်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကနပေးပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်/ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အပန်းဖြေဖို့၊ တရားထိုင်ဖို့ဆိုရင်တော့ သီးသန့်နတေတ်တာဟာ မကောင်းတဲ့အရာလို့ မဆိုလိုပါဘူး။  
  
လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူတွေကိုရှောင်ကပြီပြီသီးသန့်နတေတ်ခဉ်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အားနည်းစေပါတယ်။
- ⑩ လူတွေကို ရှောင်ကပြီပြီသီးသန့်နတေတ်ခဉ်းဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဖိအား၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ အသက်ကီဗြူတွေမှာဆိုရင် စိတ်ဖောက်ပန်ခဉ်းစတဲ့ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးမဉ်းပေပါတယ်။
- ⑩ သီးသန့်နတေတ်ခဉ်းကခြာင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်စွဲခဉ်းနှင့် အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ဖို့ ပိုပီပြာခိုင်နှုန်းများစေပါတယ်။

- ⑩ သီးသန့်နတေတ်တာကတြင့် ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ အချိန်ကုန်တာများပီပြီကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို အာရုံစိုက်မှုများကာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာစေပေတယ်။
- ⑩ စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်းတွလည်း ပိုမိုများလာစေပေတယ်။
- ⑩ လူတွေကို ရှောင်ကပြီပြီသီးသန့်နတေတ်သူတို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မယ့် အပုဒ်မဟူတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းပိုပီပြီနည်းပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ သီးသန့်နတေတ်ခြင်းဟာ ကိစ္စစမရှိပမေယ့်လည်း အမဲပြီးသန့်နတေတ်မှုကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများစေမှာပါ။

**15. Post 4(b) – Kkhyaang nghngisiim ngloointheeng-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 mlunghlúa 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 khyaihmsam naak ja ah shak kxaame üng ah nih mlungmüia vävang naak tia am khaihmsam 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 sääsiing mpyangma naake phi jah nung lo shak dämdäm kti ni.
- Kkhyaange jah ngphen ta lü ngphyäi lü vesoh ktie ta pät hnim-ei naak hlúa 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 လူမှု ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။ .**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးစွာခံချက်ဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခုခုနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုနဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နရော၊ ကိုယ့် အဖွဲ့အစည်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ချက်မျိုးရအောင် ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေးက ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နရော၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရှိမှုဟာ သင့်ကို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ခံစားချက်ရရှိစေပေးပြီး ဆန်းတတ်မှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိုမိုပြန်ကွပြန်အောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကနေ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီနရောမှာ တက်ကွခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးက အခုစာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အသစ်သစ်ဖြစ်တဲ့ အမင်္ဂလာတေး၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပျော်ရွှင်မှု တို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရုံသာမက ရင့်ကျက်လာစေပါတယ်။

စာဖတ်သူဟာ စာဖတ်သူရဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ ကျန်းမာကောင်းမွန်တက်ကွမြတိုဟာ သင့်အဖွဲ့အစည်းဝန်းကျင်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ နရောတစ်ခုရောကနေ ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးပေးနေတာပါပဲ။

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

Mlungmüia myashak naak vaia päha 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 nglooiing'yäp naak püi hin noh jah kpüikpak khoh kti ni.

Nih pä 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 nglooiingtheeng naak noh jah biloh peet kti ni. Ahin üng thüxak naak ti ta puumsha mya-ei naak ah ti hlü ni.

Kkhyaang üng nglooiing'yäp naak hin noh tuh sa kkhe kti nah pä kuunga hmuhthet naak akthaa, theitheem naak, jeyai naak ti na ktie sun nah jah shuihjav 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 mhlüh kbe peet ktia thoon kti ni.

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

အကူအညီတောင်းဖို့ “အားမနာပါနဲ့”။

- ⑩ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်နီးချင်း၊ အတန်းဖော်၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့နဲ့ မကျမှကျဆက်သွယ်ပါ။
- ⑩ အဲ့လိုဆက်သွယ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အမဲပြောပြပါနဲ့။ သူတို့ပြောတာကို သချောနားထောင်ပါ။
- ⑩ နားမလည်ရင် မေးခွန်းလေးတွေ မေးပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ နှုတ်စာကိုလည်း စိတ်ဝင်တစားရှိပါစေ။ အဖွဲ့တစ်ခုခု/အုပ်စုတစ်ခုခု(ဥပမာ-စာဖတ်သူများ အဖွဲ့ (Reading Club))ကို အခွင့်အလမ်းအတူ အဖွဲ့ဝင်ဖွဲ့ဖို့ မေးမိန့်လေ့လာပါ။
- ⑩ အသစ် အသစ်သစ် အရာတွေကို ကိုးစားပီစမ်းလုပ်ကပြပါ။ ဥပမာ - ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာဖွဲ့တဲ့ ပန်းချီသင်တန်း၊ အက သင်တန်း၊ မုန့်ဖုတ်သင်တန်း အစရှိတာတွေကို သင်ယူကပြပါ။

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

အခြားသူအတွက် ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခုခုကူညီပေးပီပြင် မျှော်လင့်ချက်မထားပါနဲ့။

⑩ သူတစ်ပါးအတွက် စတော့ ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။ ကိုယ် အလေးထားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် တတ်နိုင်သမျှစတော့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။

⑩ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ခါမှာ နားဝင်ချိုအောင်၊ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာနှစ်ခုလုံးကို မတော့ထားလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

⑩ သူများကို ကိုယ့်ဘက်ကစပီပြင်ကူညီပေးတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်လည်းပီတိဖြစ်ရသလို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

**17. Post 4(d) – Kkhyaang üng ngloingtheeng 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 kthaaï 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”. Kkhyange noh nang ah ning mseeimshe naak sun phi nah jah dou-ei peet vai ni.

Kkhyang kse-e nah jah kpüikpak kona I phi käh äap-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 ahlimtua kba nah pät ja nah hnüna ve kti kkhyaangea kkhaana phi dokya sun pha kti ni.

**18. Post 5(a) - စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် “မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ (Self-care) ”ဟာ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်နော်။**

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဆိုတာ “ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးတဲ့သူတွေရဲ့ အကူအညီပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက်နဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ၊ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တာ၊ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်တာ၊ နာမကျန်းဖြစ်တာနဲ့ မသန်စွမ်းတာတွေကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တာ” လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)ကနေ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့် အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)တို့တွင်အတွက် လိုအပ်တာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့အရာအချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလုပ်ဆောင်နေပေးပြီး ဖြစ်ပါတယ်။**

ဥပမာ - မျက်နှာသစ် သွားတိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အိမ်ရှင်းခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်စားခြင်းတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှု အချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကိုကြံ့ခိုင်သက်တော့ အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို အချိန်လေးပေးပြီးလုပ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ တကယ်ကို လိုအပ်တဲ့အရာပါ။

သူများတွဲကို အချိန်ပေးတတ်ကပြမယ့် ကိုယ့်အတွက်ကိုတော့ မနေ့တော်ကဏ္ဍာ သဘာဝပါ။

အခုလို အချိန်ပေးလိုက်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့လာမယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးလာမယ်၊ ပီပြင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပိုပီပြင်နိုးထားတတ်လာပါလိမ့်မယ်နော်။

**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 nische, käh jah kpüikpak u lü phi nische, kkhyaang puum aphähphäh, imkhu aphähphäh, ngnampung aphähphäh noh myashak naak vai pohmshah, huumhlelei naak shungkhaam, myashak lü vesoh, am shikhyaih kti ja ah mtisha kutkho am ngküüm-ngkhook ktie sun näängpaang lü ja mtuumsheng 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။ “အဆင်ပြေလည်း ရပါတယ်”**

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်မရှိတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲ့လို ဂရုစိုက်ခဠ်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ စာဖတ်သူအနုနဲ့ တွေးကောင်းတွေးမိပါလိမ့်မယ်။

အခုလိုတွေးမိတာ အဆင်ပြေပါတယ်။

စာဖတ်သူတစ်ယောက်တည်း ဒီလိုအတွေးမျိုးရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကိုတောင် ဂရုစိုက်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သူများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

ဥပမာ- ကိုယ့်ကားမှာ ဆီမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မောင်းချင်တဲ့နရောကို ရောက်အောင် ဘာနဲ့ ဘယ်လိုမောင်းမှာလဲ?

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခဠ်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန့်ခာကို ပြောပက အပူအပင်တွကေနေ ခဏတာ အနားပေးခဠ်းပစ်ပါတယ်။

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

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လိုက်တာ၊ အားပန်ဖြည့်လိုက်တာဟာ သူများတွကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာ၊ အားတွစေပ်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခဠ်းဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်၊ အခဠ်းသူနဲ့ လူတိုင်းကို သတိတရနဲ့ မတုတပေးခဠ်းပါပဲ။

ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးဖို့ကို စိုးရိမ်မနေပေါ့နဲ့။ တစ်ခါတစ်လေ “အဆင်ပြေလည်း 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 nische, kkhyaang ah kse-e ni nische, kkhyaang luum sun mhläkphya naak nih jah peet naak ni.

Nah päta phäh ksüün nah peet vai kah 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 ဆောင်ရွက်လိုက်ကပြအောင်။**

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ အမဲဖြမ်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအပေါ် ကိုဘဲ ဦးတည်ပြီးလုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။

မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကလူ စတဲ့

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတို့နဲ့အတူတူလည်း ဂရုစိုက်လိုရပါတယ်။

လူမှရေး ဆက်သွယ်မှုတွဲကနေ စာဖတ်သူအတွက် အထီးကျန်တာတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့နရောမှာရောက်နေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေကနေ သက်သာစေမှာပါ။

လူမှရေး ဆက်သွယ်ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ်ချစ်၊ ခင်တဲ့လူတွေနဲ့ စိတ်ချင်းဆိုင်ရာနီးစပ်နေဖို့အပင်္ဂ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း တက်ကွန်ဖြစ်တာပါ။

ဒီလိုမျိုးလုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ကအချက်လေးတွေကို စမ်းကပြည့်လိုက်ပါ။

- ⑩ စိတ်ဓာတ်တက်ကွန်အောင်၊ အားပေးမှုရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းခေါ်လိုက်ပါ။
- ⑩ သူငယ်ချင်းနဲ့ အပြောတုတ်ပြောကားတွေပေးကြိုလိုက်ပါ။
- ⑩ ဆဆချစ်ရတဲ့သူနဲ့အတူ ပျော်စရာကောင်းတဲ့အရာတွေကို အတူလုပ်ဆောင်ကပြည့်ပါ။

- ⑩ အွန်လိုင်းကနေပေးကြော့ Support Group တွဲကို ပါဝင်တက်ရောက်ကပြည့်ပြီး ကိုယ့်မှာဖန်တီးတဲ့အရာတွေကိုပိုနားလည်လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအကံ့ကို အခြားသူတွေဆီကို ဝမျှပေးအချင်းချင်း အပြောအလှန် သင်ယူလိုရအောင် ကိုးစားပါဝင်ကပြည့်လိုက်ပါ။

အခုလို မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အခြားသူတွေနဲ့အတူ ရင်းနှီးမှုတွေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းဟာ အထီးကျန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို ပန်လည်ခုခံဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာသာယာနေရင် သူများတွေကိုလည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မှာပါပဲ။

**20. Post 5(c) Nih kphyä 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 hli.

Nih imkhu, nih looipüi, nih khüüikhoom püi, nih pät üng shääng-ei ktiea kkhyange 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 nglänghlai-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 nglänghlai-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 mthesh kti she, kkhyaang mat siim noh ah nih kshingkkhyap ngtheingthang thei vaia nah ngpüingpo vai ni.

Asukba imkhu, looipüi, kkhyaang kse-e mahmaha nglooiingtheeng 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**

စိတ်ဖိစီးမှုကင်းရှင်းမှုရရှိရန်အတွက် ဘာလုပ်သင့်သလဲ? ပျော်ရွှင်မှုမရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကင်းရှင်းမှုရရှိရန်အတွက် ဘာလုပ်သင့်သလဲ?

COVID-19 ရောဂါနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကို အခြေအနေအထားကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးအားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မသေချာမှုတွေမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့အတူ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နေကြပါတယ်။

အခုလို အချိန်မျိုးမှာဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ မရှိမဖြစ် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်တို့ဟာ စိတ်၊ ကိုယ်၊ ကျန်းမာရေးတွေအပေါ် ကိုယ့်ဘဝကို ရှေ့ဆက် တာဝန်ယူစေရန်အတွက် အကူအညီပေးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကကြောင့် အောက်ကအချက်အလက်လေးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ကုသလို့လိုက်ကရအောင်နော်။

⑩ အိပ်ချိန်အတိအကျသတ်မှတ်ပါ။ အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ကာ နှစ်နှစ်ခိုကြိုခိုကြိုအိပ်ပျော်ချိန်တစ်ခု ရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

⑩ အချိန်မှန်စားပါ။ အစားအသောက်များ အာဟာရရှိစေဖို့ တတ်နိုင်သမျှရွေးချယ်စားသုံးပါ။

⑩ နေ့စဉ်အပင်္ဂြိုဟ် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။

⑩ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အမဲမြဲသုံးဘဲ ကြီးမားကြီးနားချိန်လေးတွေတွေ့ ထားသုံးပါ။ ဥပမာ တစ်နာရီသုံး တစ်နာရီနားတာမျိုးပါ။

⑩ သတင်းအချက်အလက်တွေတိုင်းကို ယုံကြည်ပြီး မှခံစားမိဖို့ သတိပုပြု။ တက်လာတဲ့သတင်းတိုင်းကို အတုအစစ် ခွဲခြားပြီးမှယုံပါ။ မိမိရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သတင်းတိုင်းအတွက် ခံစားပေးနေခြင်းမှ ရှောင်ပါ။

⑩ တစ်ကိုယ်ရသေနံရှင်းရေးအတွက် အချိန်ပေးပါ။

ရေချိုးတာ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ကို ဝတ်တာ၊ အိမ်မှာနေရင်း အသားအရေထိန်းသိမ်း(Skin care)လုပ်တာ တို့ဟာလည်း စိတ်ကိုအနည်းနှင့်အများ သက်သာစေပါတယ်နော်။

⑩ အိမ်မှာ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေရှိရင်လည်း ရလေောင်းတာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေရှိရင် ကစားပေးတာတွေကို အချိန်ခဏပေးပြီး နေ့တိုင်းလုပ်ပေးလိုရပါတယ်နော်။

ရှုခင်းပုံတွေကို ကြည့်တာ၊ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်ပုံလေးတွေကို ကြည့်ပေးတာတွေကိုလည်း အစားထိုး ပုဂ္ဂိုလ်နိုင်ပါတယ်။ အားကစားလုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း ပုံမှန်အတိုင်းလေး ဆက်လက်လုပ်ပါ။

⑩ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ စကားပြောပေးပါ။ အလုပ်ကိစ္စအဆင်မပြေတာတွေရှိရင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုပါ။

⑩ အရေးမကီးပြွဲ ကိစ္စအချို့အတွက် အချိန်မပေးဘဲနော်။ ကိုယ့်ကို ခိုင်းစလော့ပါကလည်း အားမနာဘဲ ငြိမ်းပယ်ပါ။

⑩ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဒိုင်ယာရီသဘာဝ နေ့စဉ်ချရေးပါ။

⑩ မအိပ်ခင် မိမိတစ်နေ့တာ လုပ်ခဲ့သမျှအလုပ်နဲ့ ခံစားခဲ့ရသမျှခံစားချက်များကိုပန်လည်သုံးသပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ပန်မပြုပေးကင်းပြန်ပါ။

⑩ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူတွေ အနနေ့ ဘုရားရှိခိုးတာ၊ ယဇာကျင့်သူတွေကလည်း ပုံမှန်ကျင့်တာတွေ လုပ်ပေးပါ။

⑩ မအိပ်ခင် ဒါမှမဟုတ် အိပ်ယာနိုးကာစမှာ ၁၅ မိနစ် ကနေ နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် ဝင်သက်ထွက်သက် မှတ်ကပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးထဲမှာ ရှုခင်းတစ်ခုကို မပြုပေး ပုံဖော်ကပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဝိမ္ဗူညာစားတဲ့ ဂီတသံများနားထောင်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုပေးဖို့၊ အချိန်ပေးဖို့ မတွန့်ဆုတ်လိုက်ပါနဲ့နော် ။ မိမိက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေမှဘဲ မိမိဘေးနားကလူတွေကို ပိုပီးကြည့်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

**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 ngsumngle-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 nghläü-ei naak vai ah ksüün pe bä.

Tui nghloh nghläü 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, mhlím-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 athon 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 kkhyang sae sun nah jah püikpak khoh kom.

## 22. ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ လူဖြစ်တဲ့အလှူဓာတ် ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေတို့နဲ့ ကုံ့ငြိမ့်နေရတဲ့အချိန်တွေမှာ ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ခံစားဖူးကပြီတယ်။

ချစ်တဲ့သူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာ၊ ကွာရှင်းပင်္ဂါစေတာ၊ အလုပ်ပုဂ္ဂိုလ်သွားတာ၊ ငွေကေးအခက်အခဲနဲ့ အိမ်တွင်းရေးအဆင်မပြေတာ အစရှိတဲ့ အရာတွေကေကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ခံစားချက်(စိတ်)တွေကို မကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်ပေါ်တယ်။

ဝမ်းနည်းမှု၊ မပျော်ရွှင်မှုတို့ဟာ ကျွန်မတို့လူသားတွေရဲ့ သဘာဝတုံ့ပြန်မှုတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတာ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်တာခံစားချက်ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုကတော့ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ကွဲပြားပါတယ်။

အဲ့ဒါကို လူတွေအနေနဲ့ ရောနှောတတ်ကပြီတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုဖြစ်ကြာတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်နသောဘေးထူး၊ မိမိကိုယ်ကို မပြောတဲ့အမင်္ဂါ ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာထားရှိတဲ့ သဘာဝထား စတဲ့ အရာအားလုံးပေါ်မှာ သွားပီပြင် သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကုန်နိုင်သလို အပြစ်ပန်းမှာတော့ မပြင်လည်းမမပြင်၊ သိလည်းမသိရနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝမ်းနည်းတာ၊ မျှော်လင့်ချက်တို့မရှိတာ၊ တက်ကွမြဲမရှိတာ၊ အရင်က လုပ်ရကိုင်ရတာ ပျက်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့တာ၊ မိမိကိုယ်ကို ကမ္ဘာကီကြာနေ ပျောက်ကွယ်သွားချင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် တွေ ရှိလာတာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတစ်ချို့ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ မှားနတော့တွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာဖြစ်နေ၊ ခံစားနေရတဲ့ အရာတွေကို အခြားပုံစံတူအရာတို့နဲ့

ရတထွေးမသွားဖို့ကလည်း 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 lopa 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 hnalü-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. လောကကီကြို စိတ်ကုန်ပီမြိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ချင်နေသူတစ်ယောက်ကို မပဠာရမယ့် စကားများ။**

ကိုယ်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ့ အဆုံးစီရင်ချင်တဲ့စိတ်တွပေါ်နေတာကို သိနေရက်နဲ့ သူ့ကို

ဖျောင်းဖျ နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ ဘာပြောရမှန်းမသိတာဟာ ခက်ခဲတဲ့အရာတစ်ခုပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတို့ကို ကူညီပေးတဲ့နရောမှာ အမဲပြောင်း သူတို့ကို အကူအညီဖြစ်မယ့် အရာကိုပဲ လုပ်ပေးချင်ကပြော သဘာဝပါ။

ဒါပမယ့် တစ်တစ်များများက စိတ်အရမ်း တုန်လှုပ်သွားလို့ပဲ ဖြစ်ဖွယ် ဘာပြောရမှန်းမသိဖြစ်ဖွယ် မှားယွင်းတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ၊ မေးခွန်းတွေမေးမိတတ်ကပြီတယ်။

အောက်မှာပြောပြောတဲ့အရာတွေကို ကိုယ်ချစ်တဲ့၊ လောကကီကြာနထွက်သွားချင်စိတ်ရှိနေတဲ့သူကို မပြောမိအောင် သတိထားကပြောအောင်နော်။

“ဘာမှမဟုတ်တာလေးကို ပုံကီခြုံမနေနဲ့”

လောကကီကြာနထွက်သွားချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံဟာ အဆိုးတွေဘောက်ကိုပိုပြီး အားသန်လာပြီးပြောတဲ့ အကောင်းတွေကို သိပ်မမြင်မြင်တော့ပါဘူး။

အဲ့တာကကြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဘာမှမဟုတ်လောက်ပါဘူးဆိုပြီးပြောရမစိုက်၊ ဖာသိဖာသာ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။

“ငါ စိတ်မကောင်းအောင် နင်ဒီလိုပေးပြောနေတာမလား။”

သမိုင်းစိတ်ကူးတွေ လူတစ်ယောက်က သင့်ကို အခုလိုပြောပြတာဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ မလုံခုံပြောတဲ့လို၊ အဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကနေ သူ့ကို မကောင်းတဲ့အရာတွေ လုပ်ဖို့အားပေးနေလို့ပါ။

“နင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းအရမ်းဆန်တာပဲ။ နင့်အကြောင်းပဲ နင်တွေးတတ်တယ်”

ပျောက်ကွယ်သွားချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲကနေ သူဟာ သူများတွေးအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ခံစားနေရပြီးပြောမရှိတော့ရင် သူ့ဘေးကလူတွေအတွက် ပိုကောင်းမှာပါဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

သူတို့အတွက် ပိုပီခြိုးစမေယ့် အမှုအရာ အပင်္ဂအဆိုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှရှာဖွေပေးပြီးစိတ်ရှည်ပီပြင်စွာ  
သူတို့ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ပါ။ သူတို့ကို ချစ်တဲ့လူတွေရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ အပင်္ဂအဆို၊ အပင်္ဂအဆိုနဲ့  
ပဋိပဒေပါ။

“နင်က လူပျော့၊ အဖဏ်မရှိဘူး။ အဲဒါကကြောင့် နင် အခုအရူးလိုတွဲ လျှောက်တွဲပေးပီပြင်နတောပရဲ”

အခုလိုပင်္ဂလိုက်ခင်းဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာဖဏ်တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမကျဘူးလို့ ထင်နေတဲ့စိတ်တွေကို  
ပိုပီခြိုးစပေါတယ်။

အဲဒီစကားအစား သူတို့စိတ်ထဲမှာဖဏ်တွေ သချင်တဲ့စိတ်ဖဏ်ပမဲ့လည်း အခုအချိန်ထိ  
တောင့်ခံထားနိုင်တာကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပင်္ဂအဆိုပဋိပဒေပါ။

“နင် attention အရမ်းလိုချင်နတောတွဲ ရပ်တော့”

သူတို့တွဲဟော သူများတွဲရဲ့ အာရုံစိုက်တာ ခံချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့လိုအပ်နတောက နွေးထွေးမှုနဲ့ မတော့တာပါ။

တစ်ခါတစ်လမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲကို ထဲထဲဝင်ဝင်နားလည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် သူပင်္ဂတဲ့အရာတွေကို  
စာနာစိတ်အပင်္ဂနဲ့ သသေချောချာနားထောင်ပီပြင်ဘာနားမှာ သူ့ရဲ့လိုအပ်ချိန်တွဲမှာ ရှိနေပေးတာဟာ  
အကောင်းဆုံးအရာပါပဲ။

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

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 nische, I ah

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

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

“Apimthei sa hin akdämkdüha käh ti pyena”

Khomdeka vesoh am yü ti kti kkhyaang tumata lukkyooka 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 ngngai lü käh nah ve vai ni.

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

Thih vai su-ngngai kti kkhyaang tumat noh nang üng ahikba ah ning mthehmkyah hin ta ah mlungkyoonga käh üp om ti lü, asuna mlungkko ngngaih ngjaak naak sun noh ah nih sun am dokya kti ah pohshah vaia ktuuhnuuk 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 ngngai-ei lü ah nih am ah ve ti ta apipeia kkhyangea phäh dobok kkhai ni tia su-ngngaih naak ve kti ni.

Ah nih nihe ah nih sheet naak däma thoon khoh ktia vesoh kkhyüngsäi 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 kkhyökkou, 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 mlungkyoonga thoon ve kti, kah päta am kah ngbeh-ei kti tia ah ngngaih naaka mlung sun sheet na shak däm kti ni.

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

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

Ah nihnihe hin noh kkhyangea 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 ngkyaaai naak vai ta ah tiloh pyenkshak loe sun mpyeenmshee 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 စသည်စွဲနမေ့နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး**

လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် အရာတစ်ခုခုကို ဖြစ်လာမယ့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်ကို သိပမေယ့်လည်း အဲဒီအပုဒ်အရာကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အဲဒီအရာကို ထပ်ခါတလဲလဲသုံးစွဲခြင်းကနေ ရလာတဲ့စိတ်ကျနေပုံကို “စွဲနမေ့ (သို့) စွဲလန်းမှု” လို့ခေါ်ပါတယ်။

“စွဲလန်းမှု”များထဲမှ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလန်းမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးရဲ့ ပက်သက်ဆက်နွှယ်နပုံနှင့် စွဲလန်းမှုကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အရာတွေရှိပါတယ်ဆိုတာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတဲ့စာတမ်းများ၊ ဆောင်းပါးများထဲမှ ကောက်နုတ်ပို့ပြောတဲ့ ဝေမျှပေးချင်ပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ပက်သက်ပို့ပြောတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာအပျော့စားကနေ အပြင်အထန်ဆိုပို့ပြ ရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေး၊ အရက် စွဲခြင်းကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတာလား၊

စိတ်ကျန်းမာရေးအဆင်မပြေလို့ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးခြင်းကို ဖြစ်စေတာလားဆိုပို့ပြောသော ဘယ်သူ့ကို ဖြစ်စေတာလဲဆိုတာတော့အသေအချာမသိသေးပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့နှစ်ခုရဲ့ ပက်သက် ဆက်သွယ်မှုကတော့ တော်တော်လေးနက်နဲပါတယ်။ အရက်နှင့် အခြားသော

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဆိုင်ရာပညာရှိသူတို့တွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုစသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဆင်မပြေခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

“စွဲလန်းမှု”ကို ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိမိမှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါနဲ့ အတူ အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနမေ့ကို တပိုင်းတည်းကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါအရင်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်စွဲတာအရင်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ ထိုပညာနာနှစ်ခုလုံးမှသက်သာကောင်းမွန်မှုဟာ ကုသမှုကို တစ်ပိုင်းတည်းခံယူမှု အပေါ်မှာမူတည်နေပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာမမေ့ဖို့က အမဲပြာမ်း“မျှော်လင့်ချက်”ရှိနေဖို့ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါရော၊

အရက်၊မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာသုံးစွဲမှု ပဋိပက္ခနှစ်ခုလုံးဟာ ပဋိပက္ခကောင်းမွန်လာစေရန်  
ကုသလိုရန်နှင့်တွဲအရာတွပေါ။ အဲ့လိုမျိုးကောင်းမွန်လာအောင် ကုသတဲ့နည်းမှာ အလှူငွေမပေးဘဲ၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊  
စိတ်ရှည်မှု၊ အချိန်ပေးပြီးပြောချောစွာလုပ်ဆောင်ဖို့တော့လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာရှိနေတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို အောင်မြင်နိုင်ရန်၊  
ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေပိုမိုတိုးတက်လာစေရန်၊ ကုသမှုခံယူပြီးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့  
တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေရှိပါတ်နော်။ မှန်ကန်သော ထောက်ပံ့ပေးမှု၊  
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တတ်မှုနှင့် ကုသမှုတို့ဖွဲ့စည်းမှုပဋိပက္ခကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို  
လမ်းကောင်းမှန်ပေါ်ကို ပဋိပက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။

**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 mthehmkyah 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 ktokkhyah naak tia mlungmüi am ah myashat naake phi thoon  
khoh kti ni.

“Mlunga ah ke naak” sun mtuimsheng 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  
mtuimsheng hin tuilam kdo bok ni. Mlungmüi am mya naak thoon ma lü phi nische, ju, sheikyoot ei-  
ook naak thoon ma lü phi nische, asun xooi ah nih nghngiha ah nih dokya-ei lobe vaia ahunata jah  
mtuimsheng üng shääng-ei kti ni.

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

mtuimsheng lü thoon khoh kti ni. Asukba ah nih myashat lobe vaia nih jah mtuimsheng naak üng käh ktha-ngkyo lü, mtun-ei lü, msek lü, mlung mshaäu 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 mtuimsheng-ei ma lü, mlungmüi ja pumsha-a mya naak ah do lo däm vaia biloh naak ninglame ve ktie ni. Kpüikpak naak ksang, pät noh pät mhläkphya naak ja mtuimsheng 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.