



စောင့်ရှောက်လို့ ကာကွယ်ပေး တို့အားလုံးရဲ့ စိတ်လူမှုကျန်းမာရေး

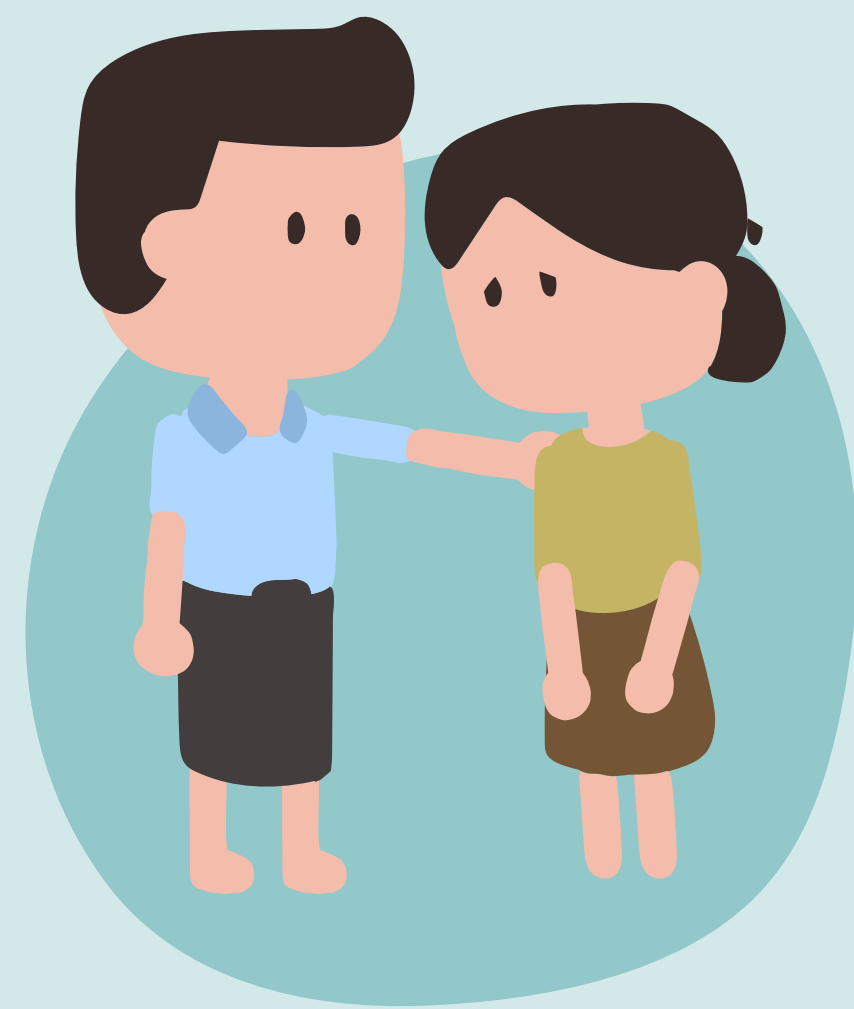
ခုလို အရေးအခင်းတွေဖြစ်ပြီး
ကပ်ဆိုက်နေတဲ့ အကြပ်အတည်း
ကာလမျိုးမှာ လူတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု၊
စိုးရိမ်ပူပန်မှုနဲ့ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းမှုတွေ
ခံစားနေရတာ သဘာဝပါ။



ကလေး...



ဆယ်ကျော်သက်...



မိဘအုပ်ထိန်းသူ...

အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ရှင်သန်နေရတဲ့လူတိုင်း
အလွှာစုံ၊ အရွယ်စုံ မရွေး ဒီခံစားချက်တွေကို
ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေးပြီး အကောင်းမြင်ကြည့်ဖို့ “ဒီကာလကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေကြဖို့” ပိုစတာမှာ လေ့လာလိုက်ပါ။



မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သိဖို့ရာ ဖွားချော ပြောချင်တာ

အခုလိုကာလမှာ ကလေးတွေကို ပိုဂရုစိုက် ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဂရုစိုက်သင့်တာလဲ

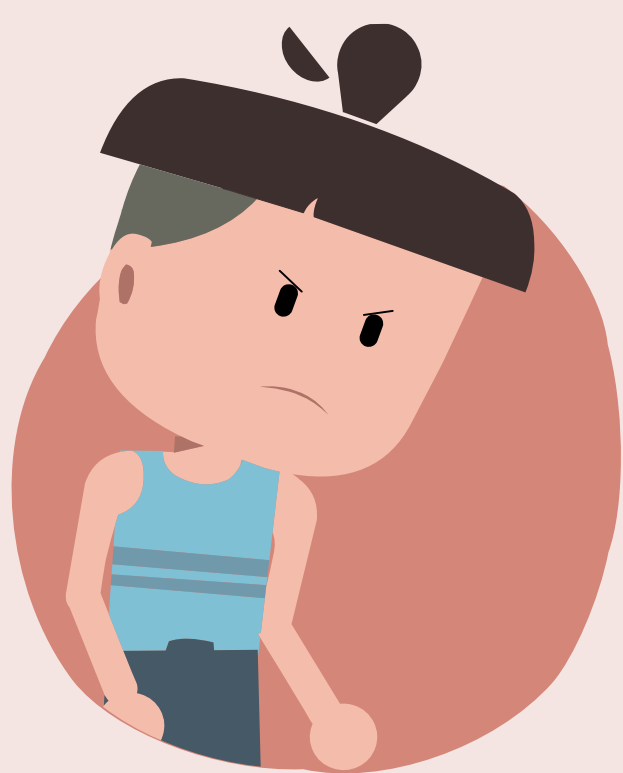
ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကလေးတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။



တချို့က လူကြီးတွေကို ပိုပြီးတွယ်ကပ်လာမယ်။



တချို့က တစ်ယောက်တည်း ခွဲထွက်နေလာမယ်။ (သို့မဟုတ်) သီးသန့်နေလာမယ်။



တချို့က ရန်လိုမယ်။



တချို့က ငိုမယ်။

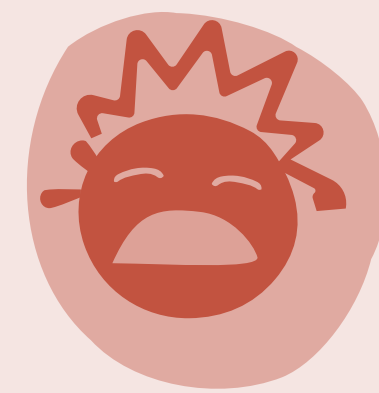
အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ ဒီအပြုအမူ လက္ခဏာတွေကို လေ့လာအကဲခတ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်တာတွေက ပုံမှန်ပါပဲ။



အအိပ်အစား မမှန်ဘူး။



အရမ်းငယ်သေးတဲ့အရွယ်က အကျင့်တွေ ပြန်ပေါ်လာတတ်တယ်။ (ဥပမာ - အိပ်ရာထဲမှာ သီးသွားတာ)



ကလေးငယ်တွေ ငိုတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ တစ်ယောက်တည်းမနေရဲတာ။



စိတ်ပူတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ။



စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တာနဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်တာ။



နေ့တိုင်းလုပ်နေကျအလုပ်တွေ သိပ်မလုပ်တော့တာ(ဒါမှမဟုတ်) လုံးလုံး မလုပ်တော့တာ။



အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ သုံးစွဲလာတာ။



အကြောင်းမရှိပဲ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ပိုက်အောင့်တာ၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲ

နားထောင်ပေးပါ

သူတို့ပြောပြတာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလေးအနက်ထား နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြလာအောင် ကူညီပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို ပြသပါ။

လုံခြုံပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပါစေ

ကလေးတွေကို ဘေးကင်းလုံခြုံရာမှာ ထားပါ။ ခုလိုကာလမျိုးမှာ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ ကြောက်စိတ်နဲ့ စိတ်ပူတာတွေက ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါတယ်။ သူတစ်ယောက်တည်းကွက်ပြီး ဒီလိုခံစားနေရတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေလည်း ဒီလိုခံစားရနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ခံစားချက်လေးတွေဖြစ်လာအောင် ကလေးတွေကို ကူညီပေးပါ။

ယုံကြည်ပေးပါ။ ပံ့ပိုးကူညီပါ

ကလေးတွေအပေါ် စိတ်ချယုံကြည်ကြောင်းပြသပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုရှိလာအောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကလေးတွေမှာလည်း ဖြစ်လာတဲ့အခြေအနေအပေါ် လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်ပြီး ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။ သူတို့နဲ့အတူ အခက်အခဲကာလတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားမလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးပါ။ နောက်ဆုံး ပိုစတာမှာ ဥပမာလေးတွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။



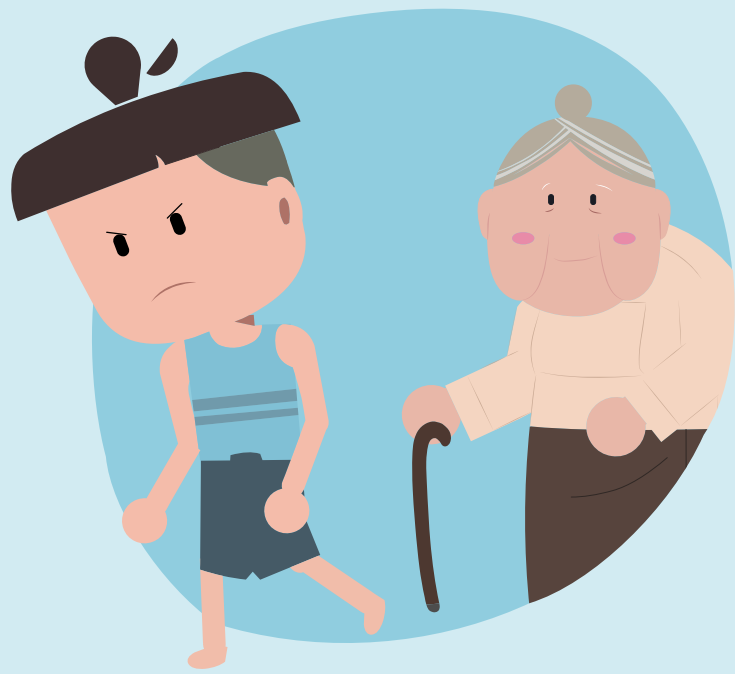
ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေးပြီး အကောင်းမြင်ကြည့်ဖို့ “ဒီကာလကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေကြဖို့” ပိုစတာမှာ လေ့လာလိုက်ပါ။



ကြားစေချင်တယ် သူငယ်ချင်းများ ဖိုးလုံးရဲ့စကား

ကျောင်းလည်းမတက်ရ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း မတွေ့ရ၊ ဝိုင်းဖွဲ့တွေ့ဆုံ တာလည်း လုပ်လို့မရတဲ့ ကာလမှာ ဆယ်ကျော်သက် တွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်မှုပုံစံတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်လို ခံစားချက်မျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ



ဒေါသထွက်တယ်၊ စိတ် အလိုမကျဘူး၊ စိတ်ပူတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ် စသဖြင့် မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်ကြတယ်။

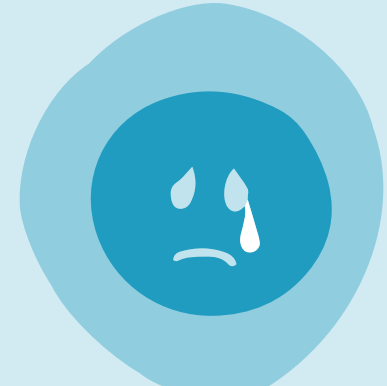


အခြားသူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်သွယ်လိုစိတ်မရှိဘူး ပြီးတော့ နေ့တိုင်းလုပ်နေကျအရာတွေကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီခံစားချက်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်က ဒီခက်ခဲတဲ့ကာလကို ကြိုးစားရင်ဆိုင်နေရတယ်ဆိုတာ ပြနေတာပါ။ ဒါဟာ သဘာဝပါပဲ။

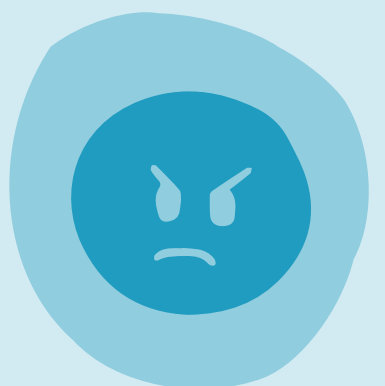
တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဘာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သတိမထားမိ တတ်ဘူး။ အဲဒါတွေကို သိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။



ငိုတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ တစ်ယောက်တည်း မနေရဲတာ။



စိတ်ပူတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ။



ဒေါသထွက်တာ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်တာ။



နေ့တိုင်း လုပ်နေကျအလုပ်တွေ သိပ်မလုပ်တော့တာ (ဒါမှမဟုတ်) လုံးလုံး မလုပ်တော့တာ။



အကြောင်းမရှိဘဲ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တို့ ဘာတွေလုပ်လို့ ရနိုင်မလဲ

ကိုယ့်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အလေးထားပါ။ လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ နေပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်ပါ

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ ဒီလိုကာလမှာ ဒီလိုခံစားနေရတာ သဘာဝပါ။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေလည်း ကိုယ့်လိုခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ကွက်ပြီး ခံစားနေရတာမဟုတ်ပါဘူး။

အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ

ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကို ပုံမှန် အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့အခြေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ တွေကို အပြန်အလှန်သိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ သူတို့တွေကိုလည်း အကူအညီတောင်းနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းပုံချင်း မတူညီကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်နဲ့ အသင့်တော်ဆုံး ဖြေရှင်းနည်းကို ရှာဖွေပါ။ တချို့က ကစားပြီး အနားယူတာမျိုးလုပ်ကြပေမယ့် တချို့ကတော့ တရားထိုင်တာမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်လာမည့် ပိုစတာမှာ တချို့ဥပမာလေးတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။



ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေ့ပြီး အကောင်းမြင်ကြည့်ဖို့ “ဒီကာလကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေကြဖို့” ပိုစတာမှာ လေ့လာလိုက်ပါ။



ဒီကာလကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေကြစို့

ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊
လစဉ် လုပ်နေကျအရာတွေကို
မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးတာက
စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာ
စေတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ဆိုရင် ဖိုးလုံးရဲ့ နေ့စဉ်
လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကတော့



ဖျက်နာသစ်တယ်...



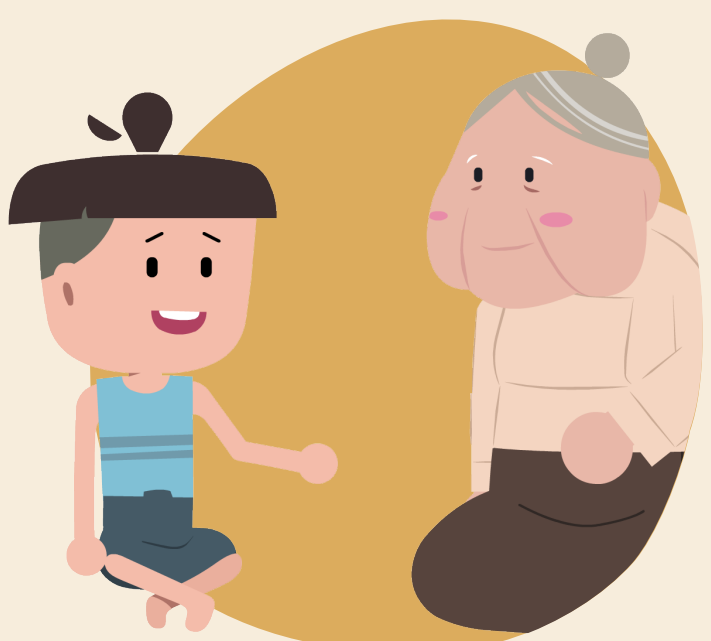
လက်ဆေးတယ်...



မနက်စာစားတယ်...



ကာတွန်းနဲ့ အခြားဗဟုသုတရမယ့်
စာအုပ်တွေ ဖတ်တယ်...



ဖတ်ထားတဲ့ စာအုပ်တွေအကြောင်း
ဘွားချောကို ပြောပြပြီး ဆွေးနွေးတယ်...



ကျောင်းစာ အတူတူလုပ်တယ်...

နှစ်ယောက်စလုံးအတွက်
စိတ်ပျော်ရွှင်စေမယ့် အရာတွေကို
တူတူဖန်တီးတယ်

အတူတူကစားပါ

ကိုယ်အိမ်မှာရှိနေတဲ့ အရာတွေနဲ့ ကစားစရာ ဖန်တီးတယ်။
ကိုယ့်ကို ထိခိုက်စေမယ့် အရက်သောက်တာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေကို
ရှောင်ရှားတယ်။

အတူတူအနားယူပါ

အနားယူချိန်ထားရှိပါ။ သတင်းမီဒီယာကြည့်ရှုချိန်တွေကို ကန့်သတ်ပါ။ ဖိစီးမှုတွေ
များနေတဲ့ ဦးနှောက်ကို အနားပေးမှ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို ရှာဖွေရယူပါ

သတင်းအရင်းအမြစ်တွေကို ဆန်းစစ်ပါ။ ယုံကြည်ရတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကနေ ရယူပါ။
ယုံကြည်ရသူတွေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။



ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းတွေကို ဤပိုစတာမှာ လေ့လာပါ။