

Sopeutuminen / B u r m a

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၏ ကော်လံ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်ခင်ဗျား/ ရှင်

ကျွန်တော်/ မ၏ ပြဿနာမှာ၊ ကျွန်တော်/ မအနေနှင့် အသက်ရှင်နေရသည့်ဘဝကို လုံးဝမပျော်မွေ့တော့ပါ။ ဖင်လန်နိုင်ငံကိုစတင်ရောက်လာသည့် အချိန်မှစ၍ အရာအားလုံးမှန်သမျှသည် ခက်ခဲသည်ဟုထင်ရပြီး၊ တခါတရံ တဦးတယောက်အနေနှင့် ကျွန်တော်/ မ၏ လူမျိုးတူအချင်းချင်းထဲမှပင် ကျွန်တော်/ မ၏ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုကို တမင်ခက်ခဲအောင်ပြုလုပ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ခလေးများ၏ ပြောဆိုနေထိုင်ပုံများမှာလည်း ပြောင်းလဲလာပြီး ဖင်းနစ်လူမျိုးများထံမှ အကျင့်ဆိုးများကို တတ်မြောက်လာကြသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို မသိတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်ကို မည်သူမျှကူညီခြင်းမရှိသကဲ့သို့ ခံစားရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ဤနိုင်ငံရှိ ဆရာဝန်များအနေနှင့် မည်သည့်အရည်အချင်းမျှမရှိကြသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသောရောဂါ၏အကြောင်းရင်းကို ရှာမတွေ့ကြသည့်အပြင်၊ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် အထူးကုဆရာဝန်ဆီသို့ လွှတ်ပါရန်တောင်းဆိုသည်ကိုလည်း သဘောမတူကြပေ။ ကျွန်ုပ်နေထိုင်ခဲ့သော မူရင်းနိုင်ငံတွင်သာ ကျွန်ုပ်ဆက်လက်နေထိုင်လျက်ရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်၏ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းနေပြီဖြစ်သည်။ ယူကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော အိမ်ခန်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလွန်သေးသည်။ အိမ်နီးချင်းများမှာလည်း နိုင်ငံခြားသားများကို မိုးတီးသောသူများဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပတ်သက်သော တိုင်တန်းမှုများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ နိုင်ငံခြားတွင်နေထိုင်လျက်ရှိကြသော ကျွန်ုပ်၏ဆွေမျိုးများကို အလွန်သတိရပါသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် အလွန်ဆင်းရဲစွာနေထိုင်ကြရသောကြောင့် ကျွန်ုပ်အနေနှင့် စားမဝင်နိုင်ဖြစ်နေရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဘဝအတွက် မကြာခဏငိုနေရပါသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသို့ မလာရောက်မှီက၊ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ဖင်လန်နိုင်ငံ တွင် ပညာသင်နိုင်သည်သာမက၊ တက္ကသိုလ်သို့တက်နိုင်ပြီးနောက် အလုပ်ကောင်းရမည်ဟု ဂတိပေးခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ ၎င်းဂတိသည် ဖြစ်မလာသည့်အပြင်၊ စကားပြောသင်တန်းများအတွက်ပင် တခါတရံသင်ကြားရန်နေရာမရရှိပါ။ အစိုးရအနေနှင့်လည်း သနားစရာကောင်းသောဒုက္ခသည်များကို စီးပွားရေးအရကူညီမှုပေးမည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ရရှိသောထောက်ပံ့မှုသည် ဘတ်စကားလက်မှတ်ဝယ်ရန်ပင် မလုံလောက်ပါ။ ဤဘဝမျိုးတွင် အသက်ရှင်နေရသည်မှာ တန်ဖိုးမရှိလှပါ။ ဘုရားသွင်၏ နာမတော်အားဖြင့်လည်း ဘာလုပ်ရမည်ကိုမသိပါ။

မေးမြန်းသူရှင်။

သင့်အနေနှင့်ဘဝ၏ခက်ခဲသောအချိန်ကို ရင်ဆိုင်နေရပုံရသည်။ သင့်အနေနှင့် အသစ်အဆန်းဖြစ်သော ယဉ်ကျေးမှုမျိုးဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်အားဖြင့်သော်၎င်း၊ လက်တွေ့အားဖြင့်သော်၎င်း၊ လွယ်ကူသောအရာမျိုးမဟုတ်ပါ။ အလွန်ကြီးမားသော မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် ပြောင်းရွှေ့လာပြီး၊ ဤမျှော်လင့်ချက်များ ဖြစ်မလာသောအခါ စိတ်ထိခိုက်စရာနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ကြုံတွေ့လာရသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ သင်၏ဖော်ပြချက်အရ ကျွန်မအနေနှင့် ဤကဲ့သို့မြင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့်ဖြစ်မလာသော မျှော်လင့်ချက်များစွာရှိခဲ့သည်။ ဤမျှော်လင့်ချက်များသည် မည့်သည့်အခြေခံ၊ အကြောင်းရင်းမှစတင်ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကို စဉ်းစားလျှင်ကောင်းမည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် သင့်အနေနှင့် စိတ်ကူးထားသည့်အတိုင်းဖြစ်လာမည်ဟု မည်ကဲ့သို့သောအကြောင်းခြင်းရာကို အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့သနည်း။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၏ အလွယ်ကူဆုံးသော

အကြောင်းရင်းမှာ မှားယွင်းသောအသိပေးမှုကို ရရှိခဲ့သောကြောင့်၎င်း၊ တခါတရံလူများ၏ ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ချက်များမှာ အလွန်ကြီးမားပြင်းထန်သောကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းမျှော်လင့်ချက်များကို အမှန်တကယ်အဖြစ်ယုံကြည်လာကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘဝ၏အလွန်ခက်ခဲသော အခြေအနေမျိုးတွင် ဤကဲ့သို့ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမျိုးဖြင့်၊ တနေ့မှတနေ့သို့ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ခဲ့သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ သင်သည် ယူဖင်လန်နိုင်ငံတွင် ရောက်ရှိနေပြီး သင့်အနေနှင့် အရှိအတိုင်းရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏မေးခွန်းတွင်၊ သင့်အနေနှင့် ဤနိုင်ငံတွင် မည်သည့်ကိစ္စများတွင် ပို၍ကောင်းမွန်သည်ဆိုသည်ကိုဖော်ပြမထားပေ။ ဤကဲ့သို့သောအရာများကို စဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခိုက်အတန့်တွင် စိတ်သက်သာမှုကိုရနိုင်သည်။ သင်၏မေးခွန်းတွင်၊ သင့်အနေနှင့် ဆိုးရွားသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့်အရာများကို ဖော်ပြထားသည့်အထဲတွင် သင်နှင့်လူမျိုးတူ အချင်းချင်းထဲမှပင် သင့်ကိုကြီးစား၍ ဒုက္ခပေးလိုကြောင်းပါရှိသည်။ သေးငယ်သောလူမျိုးအုပ်စုများအနေနှင့် အခြားလူများ၏ နေထိုင်၊ ပြုမူ၊ ပြောဆိုပုံတို့ကို ထိမ်းချုပ်လိုကြသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ တခါတရံဆက်ဆံရန်ခက်ခဲသောသူများကို ရှောင်ရှား၍နေခြင်းသည် ပညာရှိပီသရာရောက်သည်။

ခလေးများအနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ အခြေအနေအသစ်တွင် နေသားတကျဖြစ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူကြီးများနှင့်မတူပေ။ ခလေးများအနေနှင့်၊ မည်သို့သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ တခါတရံအသစ်သောအရာများအတွက် ဝေဖန်မှုများပြုလုပ်ပြီး နေသားတကျဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ အခြားသူများနည်းတူလည်း ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ဤအရာများအားလုံးကို ကြီးမားသောအပြင်ဖက်မှ ပြောင်းလဲမှုအနေမျိုးဖြင့် မြင်နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအနေနှင့်လည်း၊ သဘာဝအားဖြင့်တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများတွင်၊ ၎င်းတို့၏ ပြုမူနေထိုင်မှုများကြောင့် မိဘများနှင့်ဆက်ဆံရေးတွင် ပြဿနာဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့၏ပြုမူနေထိုင်ပုံများကြောင့် ဒုက္ခမရောက်စေရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ ချမှတ်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ သို့သော်လည်း အလွန်တင်းကြပ်သော စည်းကမ်းများသည် အခက်အခဲများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မျှတမှုရှိသောသပ်မှတ်ချက်မျိုးကိုချပြီး မိန်းခလေးနှင့်ယောက်ျားလေးကို ညီမျှစွာထားဆက်ဆံရန် သတိရပါ။

ဖင်လန်နိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးဋ္ဌာနများတွင် အမှုထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော ဆရာဝန်များသည်၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာနှင့်ကျယ်ပြန့်သောပညာရေးကို သင်ကြားတတ်မြောက်ထားသူများဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့အနေနှင့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများကို ကုစားတတ်သူများဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် ဆရာဝန်ပြောသည်ကို ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့်၊ သင့်တွင် အထူးကုဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက်ရန် လိုအပ်သည့်ရောဂါမျိုးမရှိကြောင်း ယူဆသည်ကို သင့်အနေနှင့် ကျေနပ်ပါ။ အမှန်တကယ်ကု၍မရသောပြဿနာများနှင့် ရောဂါများ၊ မြောက်များစွာရှိသည်။ သင်၏ဆရာဝန်ပေးသော ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိုးတက်လာစေခြင်းနှင့် ကျန်းမာသောအစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့်၊ သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိုးတက်အောင် သင်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သင့်အနေနှင့်၊ ပြင်ပမှပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သူများ သက်ညှာမှုပေါ်တွင် လုံးဝမှတည်နေခြင်းမရှိပါ။

သင့်အနေနှင့်၊ နေထိုင်ရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍၎င်း၊ ဆွေမျိုးများကိုလွမ်းဆွတ်သတိရလျက်ရှိနေခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်းနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်၍ မကျေမနပ်ဖြစ်နေခဲ့သည်။

အားလုံးကိုခြုံ၍ကြည့်မည်ဆိုပါက သင်သည်စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီး အကောင်းဖက်မှမမြင်တတ်မှု အတွေးအခေါ် အနည်းငယ် လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်။ နေသားတကျဖြစ်အောင် နေထိုင်နိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် စဉ်းစားစရာများ ကြောင့်၎င်း၊ စိတ်၏ဖိစီးမှုကြောင့်၎င်း၊ သင့်အနေနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ခံစားနေရခြင်းများ ဖြစ်နေပါသလား၊ သင့်နှင့်ပတ်သက်သောဆရာဝန်ကိုလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြရန်မှာလည်းအရေးကြီး သည်။ သင်၏အိမ်နီးချင်းများအနေနှင့် အဘယ်ကြောင့်သင်တို့အပေါ် ငြိုငြင်မှုရှိသည်ကို သင့်အနေနှင့်သိပါ သလား။ နေထိုင်မှုလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ဆွေမျိုးများအနေနှင့် ဆိုးရွားသည့်အခြေ အနေတွင်နေရပြီး၊ သင့်အနေနှင့်ကောင်းမွန်စွာနေရသည့်အတွက်၊ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်သင့်ပါသလား။ သင်၏ယူလက်ရှိစီးပွားရေးအခြေအနေအရ၊ သင့်အနေနှင့် အမှန်အားဖြင့် ဤကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ မျှဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အပြစ်တင်နေခြင်းအားဖြင့် အားအင်ကုန်းခမ်းရုံသာ ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံ၏လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ငွေမှာ ပြောပလောက်အောင်မရှိကြောင်းကို လူမှုဖူလုံ ရေးမှခံစားခွင့်များကို ရရှိနေသူတိုင်းအနေနှင့် သတိပြုမိမည်ဖြစ်သည်။ ငွေသုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးတိကျစွာ စီစဉ်ပြီးမှ သုံးစွဲရမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့်၊ သင့်ကိုယ်သင် တက္ကသိုလ်တက်ပြီးဘွဲ့ယူရန်စသည်ဖြင့် လုံးဝအဓိပ္ပာယ်မရှိသည့်တောင်းဆိုချက်များကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် ထားရှိနေပါသလားစသည်တို့ ကို လည်း စဉ်းစားပါ။ ဘာသာစကားသင်ကြားခြင်းတခုတည်းကပင်လျှင် သင့်အတွက်နှစ်ပေါင်းများစွာ အေးအေး ဆေးဆေးအာရုံစိုက်ရန်အတွက် လုံလောက်သောအခက်အခဲမျိုးဖြစ်သည်။ အနာဂတ်ကာလတွင် သင်စဉ်းစား ထားသော အလုပ်မျိုးမဟုတ်ပဲ၊ အခြားမထင်မမှတ်သော တနေရာမှလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဤလက်ရှိ ဘဝတွင် အသေးအဖွဲ့ကလေးများမှအစ၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာဖွေတွေ့ရှိရန်ကြိုးစားပါ။

စီး(ရ်)ကူ၊ စွဲ(က်)ကာနယ်(န်)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်