

ကြည်လင်သွားဖို့ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စိတ်တွေအမြဲတမ်းကြည်လင်နေစေချင်တယ်ဆိုရင် Mental Detox ကို အခါအားလျော်စွာ လုပ်ပေးနေသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ သုတေသနပညာရှင်တွေကတော့ (၁) ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ Environmental (၂) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Physical (၃) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ Emotional အမှုအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်မှသာ ပိုပြီး ကျန်းမာတဲ့ စိတ်အခြေအနေ Healthy Mentality ကို ရရှိလာနိုင်မယ်လို့ အကြံပြုခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီစာကို ရေးဖို့အတွက် ကျွန်မကိုယ်တိုင် စာတွေအများကြီး ဖတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း Mental Detox ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ်တွေ ပိုပြီးတည်ငြိမ်လာတာ၊ သန့်ရှင်းလာတာ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေ ကောင်းလာတာ၊ ကုသိုလ်အတွေ့... အကောင်းမြင်အတွေ့တွေကို ပိုပြီး ပွားနိုင်လာတာ...။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ကျွန်မ Mood တွေ အရမ်းကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။

နည်းလမ်းတွေ ဘယ်နှစ်မျိုးပဲရှိရှိ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ နေ့စဉ် မနက်အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါတိုင်း Meditation လို့ ခေါ်တဲ့ တရားရှုမှတ်မှုကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပေးတာနဲ့တင် တစ်နေ့တာအတွက် ကြည်လင်သော စိတ်စွမ်းအားကို ရရှိစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Mental Detox Program များကို အချိန်ယူပြီး ယုံကြည်စွာ လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ မေတ္တာကို အခြေခံထားပြီး အလေးအနက် ပြောကြားပါရစေ။

Environmental Detox မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဆိပ်ထုတ်ခြင်း

- ၁။ သစ်ရုပ်...လှပ...စည်းကမ်း၊ တကျ ၁၁
- ၂။ ရှင်းထုတ်ပစ်ပါ ၁၆
- ၃။ သစ်ပင်စိုက်ပါ ၂၁
- ၄။ တိတ်ဆိတ်သောအချိန် Quiet Time ၂၅
- ၅။ ရုပ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ ဆက်သွယ်ချက် Emotional Connection ၃၀
- ၆။ တစ်ယောက်တည်းပေမဲ့... အထီးမကျန်ပါ ၃၄
- ၇။ အနိုးရှင်းဆုံးနေထိုင်ကြသူများ Minimalist ၃၇
- ၈။ Digital Life ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ Restructure Your Digital Life ၄၂
- ၉။ ဦးနှောက်ရဲ့ အကျယ်အဝန်း Brain Space ၄၇
- ၁၀။ No လို့ ပြောဖို့ လေ့ကျင့်ပါ ၅၁
- ၁၁။ ငြိမ်ဆိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ပါ ၅၄
- ၁၂။ မတော်တော့သော အင်္ကျီလေးများ ၅၇

Physical Detox

- ၁။ ကျေနပ်တယ် ၆၃
- ၂။ Social Media Detox ၆၆
- ၃။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသိအမှတ်ပြုပါ ၇၀
- ၄။ စိတ်ပျော်ဟော်မုန်း Endorphin ၇၄
- ၅။ စိတ်ပျော်ဟော်မုန်း Dopamine ၇၈
- ၆။ အနားယူအိပ်စက်ခြင်း Rest and Sleep ၈၂
- ၇။ Shall we dance? ကကြစို့လား ၈၆
- ၈။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်စိတ် Self Love ၉၀

Emotional Detox စိတ်ကိုအဆိပ်ထုတ်ခြင်း

- ၁။ စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှု ၉၆
- ၂။ ခဏတာစိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တစ်ဘဝတာ ပျော်ရွှင်မှု Excitement Vs Happiness ၉၉
- ၃။ မာနကို စကြဝဠာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ပါ ၁၀၃
- ၄။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ရှင်သန်ပါ Stay Positive ၁၀၆
- ၅။ တွေးလုံး ၁၀၉
- ၆။ စိတ်ဘေးအန္တရာယ် ၁၁၂
- ၇။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း Forgiveness ၁၁၅
- ၈။ စိတ်ရောင်စုံ ၁၁၉
- ၉။ အမှန်တရားကို လက်ခံခြင်း ၁၂၂
- ၁၀။ မျောက်စိတ်ကို အနိုင်ယူခြင်း Monkey Mind ၁၂၆
- ၁၁။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာ ထားခဲ့ပါ ၁၃၀

Mental Detox အတွက်အရေးပါသောအချက်များ Tips for Mental Detoxification

- ၁။ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ၁၃၆
- ၂။ လက်လွတ်မခံသင့်တဲ့ အခွင့်အရေး ၁၄၀

Detox အဆိပ်ထုတ်ခြင်းဆိုတာဟာ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ မကောင်းသော အရာတွေကို ရှင်းသန့်သွားအောင် ဆေးကြောပစ်ပြီး ကျန်းမာတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ပြန်ရောက်လာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို အဆိပ်ထုတ်ခြင်း Mental Detox ဆိုတာဟာလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ Detox Program တွေ ခေတ်စားလာကြတယ်ဆိုပေမယ့် ကျွန်မတို့ အများစုဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ Detox လုပ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြပြီး တကယ်အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ကိုတော့ Detox လုပ်ပေးဖို့ကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။

ရက် ၃၀ လောက်လေ့ကျင့်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဦးနှောက်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းတွေ၊ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းတွေ ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သီအိုရီတွေကို အခြေခံပြီး ကျွန်မ ဒီစာအုပ်ကလေးကို ပြုစုရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ Negative Thoughts and Emotions အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ပတ်ကနေ တစ်လလောက်အထိ အချိန်ယူပြီး အကြံပြုချက် လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်လလောက် Mental Detox လုပ်ရုံနဲ့ တစ်သက်လုံးစာ စိတ်တွေ