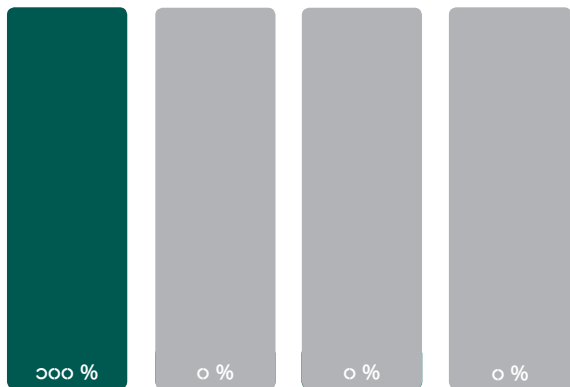
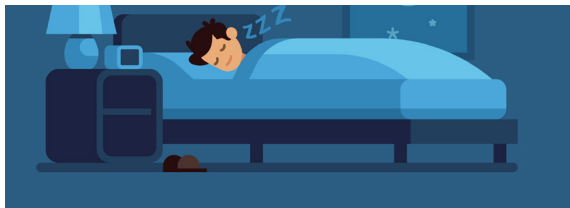




အကြောင်းအရာ

စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် တစ်ခုဖြစ်သည့် အိပ်စက်ခြင်း



သိပုံ

နည်းပညာ

အင်ဂျင်နီယာ

OC

ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု -
စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် တစ်ခုဖြစ်သည့် အိပ်စက်ခြင်း

အမျိုးအစား

အိပ်စက်ခြင်းသုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

ခေါင်းစဉ်များ

အိပ်စက်ခြင်း၊ ဇီဝလှုပ်ရှားမှုစည်းချက်၊ ဦးနှောက်၊ မျိုးရိုးဗီဇ၊
လုံခြုံရေး၊ စွမ်းအင်၊ သုတေသန

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

အချိန်ဆိုင်းဖြင့် လုပ်ရသည့်အလုပ်၊ ညပိုင်းအလုပ်၊ အာရုံစူးစိုက်မှု၊
အိပ်ပျော်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆဲလ်ဖုန်း၊
ဆယ်ကျော်သက်

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

၄၅ မိနစ်ခန့်



နိဒါန်း

လူတိုင်းက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သိရှိခံစားကြသည်။ ၎င်းမှာ မိမိတို့အား ကိုယ်ခန္ဓာမှ အိပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း အချက်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်စက်ချိန်၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ အိပ်ရာထချိန်နှင့် အင်အားပြည့်ဝရန် လိုအပ်သည့် အိပ်စက်ချိန်တို့မှာ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ကြီးမားသော ခြားနားမှုရှိသည်။ သို့ရာတွင် လူတိုင်းအတွက် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခွန်အားအသစ် ဖြစ်ထွန်းရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပြန်လည်သန်စွမ်းရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှစ်အလိုက် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် နှစ်ခြိုက်စွာ ပို၍အိပ်စက်နိုင်ပြီး အသက်အရွယ် ကြီးမြင့်လာသည်နှင့် အမျှ မကြာခဏ အိပ်ရာမှနိုးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ညပိုင်းအလုပ်နှင့် အချိန်အဆိုင်းဖြင့် လုပ်ရသောအလုပ်များမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိုသို့သော အလုပ်များသည် သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ရေရှည်တွင် ပြဿနာများ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ ဥပမာ - အိပ်စက်ခြင်း မှုမမှန်မှုရောဂါမှာ ၎င်းတို့၏ အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇီဝနာရီမှာ အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေမှုများကြောင့် ရှုပ်ထွေးမှုများ ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် မှောင်လာသောအချိန်၌ အိပ်စက်ရန် သတ်မှတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ညပိုင်းလုပ်ရသည့် အလုပ်မှာ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက် ကာလများတွင် အိပ်စက်ရန် လိုအပ်သောအချိန်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နေ့ မနက်တွင် ကျောင်းသို့ သွားရန် လိုအပ်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်များသည် အိပ်ရာဝင် နောက်ကျလေ့ ရှိသည်။ လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အမြဲတမ်း ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခံနိုင်ရည်ရှိမည် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းမှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည် ကြံ့ခိုင်လန်းဆန်းရန် အိပ်ချိန် မည်မျှလိုအပ်သည်ကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို လွှမ်းမိုးနိုင်သော အချက်များ မရေမတွက်နိုင်အောင်ရှိပြီး သိပ္ပံပညာရပ်မှ အပြင်းအထန် သုတေသနပြုလျက်ရှိသည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- မိမိ၏ အိပ်စက်မှု အမူအကျင့်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ရန်။
- လူသားများအတွက် အိပ်စက်မှုမှာ အရေးကြီးကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန်။
- အိပ်စက်ခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန်။
- အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုကို သိရှိရန်။
- အနောက်တိုင်းမှ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်ရန်။



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြပြီး သုံးသပ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်စေပါ။
- ပညာရေးဆိုင်ရာ ရုပ်ရှင်ကို ပြသပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ဝေပေးပါ။
- ကျောင်းသားများအနေနှင့်စစ်တမ်းမေးခွန်းများကို ချက်ချင်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ဖြေကြားပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ပြန်လည် ပေးအပ်နိုင်သည်။
- အရေးကြီးသည့်အချက် - အတန်းတစ်ခုလုံးမှ ၎င်းတို့ မည်သို့ ပြုလုပ်လိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။
- နောက်ထပ်အချိန် သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာသစ်အချိန်တွင် အဆိုပါ စစ်တမ်းမေးခွန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေး သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ပါ။
- အမြင်တစ်ခုစီကို ကြည့်ရှုပြီး အမြင်များအပေါ် ဆန်းစစ်ပြီး ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။
- ရုပ်ရှင်တွင် ပါဝင်သော အချက်များကို ထည့်သွင်းပေးပါ - အိပ်စက်ခြင်းအား ပြန်လည်ထူထောင်ရန်နှင့် ဆဲလ်များ အသစ်ဖြစ်ထွန်းရန်ပြီး လူငယ်များမှာ အိပ်စက်မှု မရှိခြင်းအတွက် ပို၍ ခံနိုင်ရည် ရှိသော်လည်း အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သွားရန် အရေးကြီးလှသည်။ အိပ်ချိန်နှင့် အိပ်ရန်လိုအပ်မှုမှာ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ကွဲပြားကြသည် (မျိုးရိုးဗီဇအလိုက်)။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ TV သို့မဟုတ် ဆဲလ်ဖုန်းကြောင့် အိပ်မောကျရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ကို သတိပြုသင့်သည်။

ဖြစ်နိုင်ချေအဖြေများ

- စာဖတ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ဖုန်းဖြင့် အချိန်ကုန်ခြင်း၊ TV ကြည့်ခြင်း။
- ၂၂ : ၂၀
- ၁၀ မိနစ်ခန့်
- မနက် ၆:၄၅
- မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။
- ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်မက်တွေကိုတော့ မမှတ်မိပါဘူး။
- ကျောင်းသွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ မိနစ် ၂၀ လောက် လိုပါတယ်။
- မဟုတ်ပါဘူး။ မှန်လောက်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။
- မဟုတ်ရင် နေ့လည်စာစားချိန်မှာ ကျောင်းတက်နေရမယ် ထင်ပါတယ်။
- မလိုချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ကျောင်းဆင်းပြီးချိန်မှာ အချိန်ပိုရရင် ကောင်းမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က အိပ်ရာစောထရတာကို ကြိုက်ပါတယ်။

အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ဆွေးနွေးမှုကို သင့်လျော်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

မည်သည့်အရာများက အငြင်းပွားဖွယ်ဖြစ်လာသနည်း။ ကျောင်းသားများ မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ အိပ်စက်ခြင်းအား ငယ်ရွယ်စဉ်နှင့် အိုမင်းသောအချိန်တွင် မည်သို့ကွဲပြားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် အလွန်အရေးကြီးရသနည်း။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်နေသနည်း။ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း သို့မဟုတ် TV က သင့်အတွက် အိပ်မောပျော်မှုကို ဖြစ်နေစေသလား။