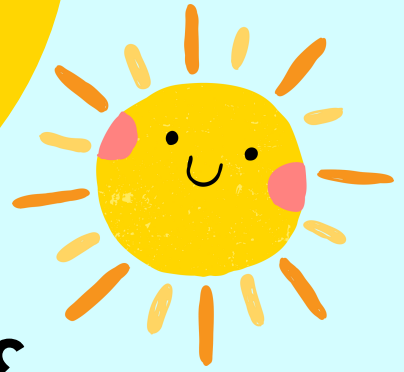




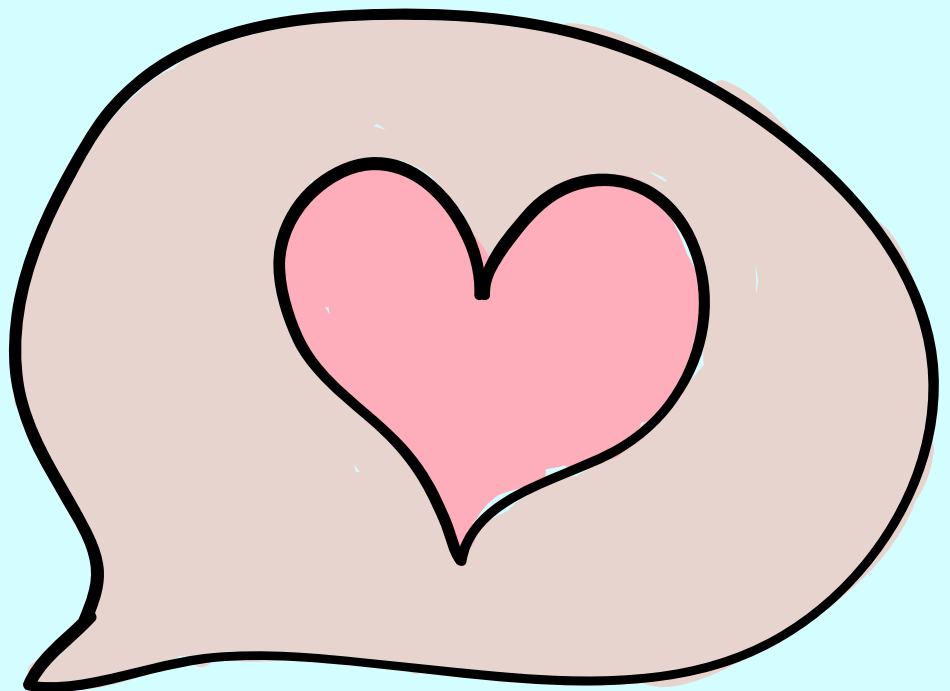
Rights
Beyond
Border

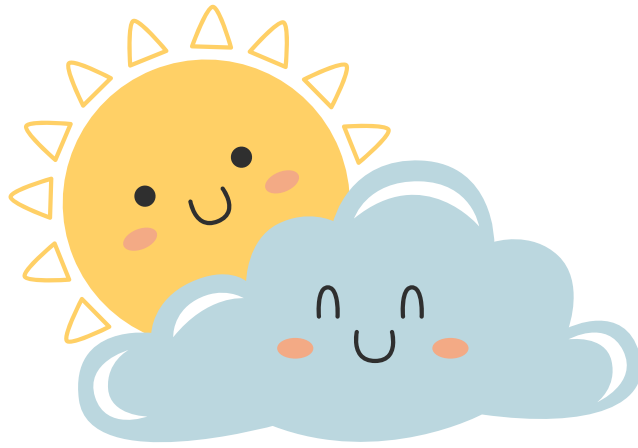
kinder
not
hilfe



စိတ်ကိုဂရုစိုက်သောစာအုပ်

PSYCHOLOGICAL FIRST AID





ရည်ရွယ်ချက်

၁။စိတ်ဖိစီးမှု၊စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်အခြေအနေ များကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ် နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။

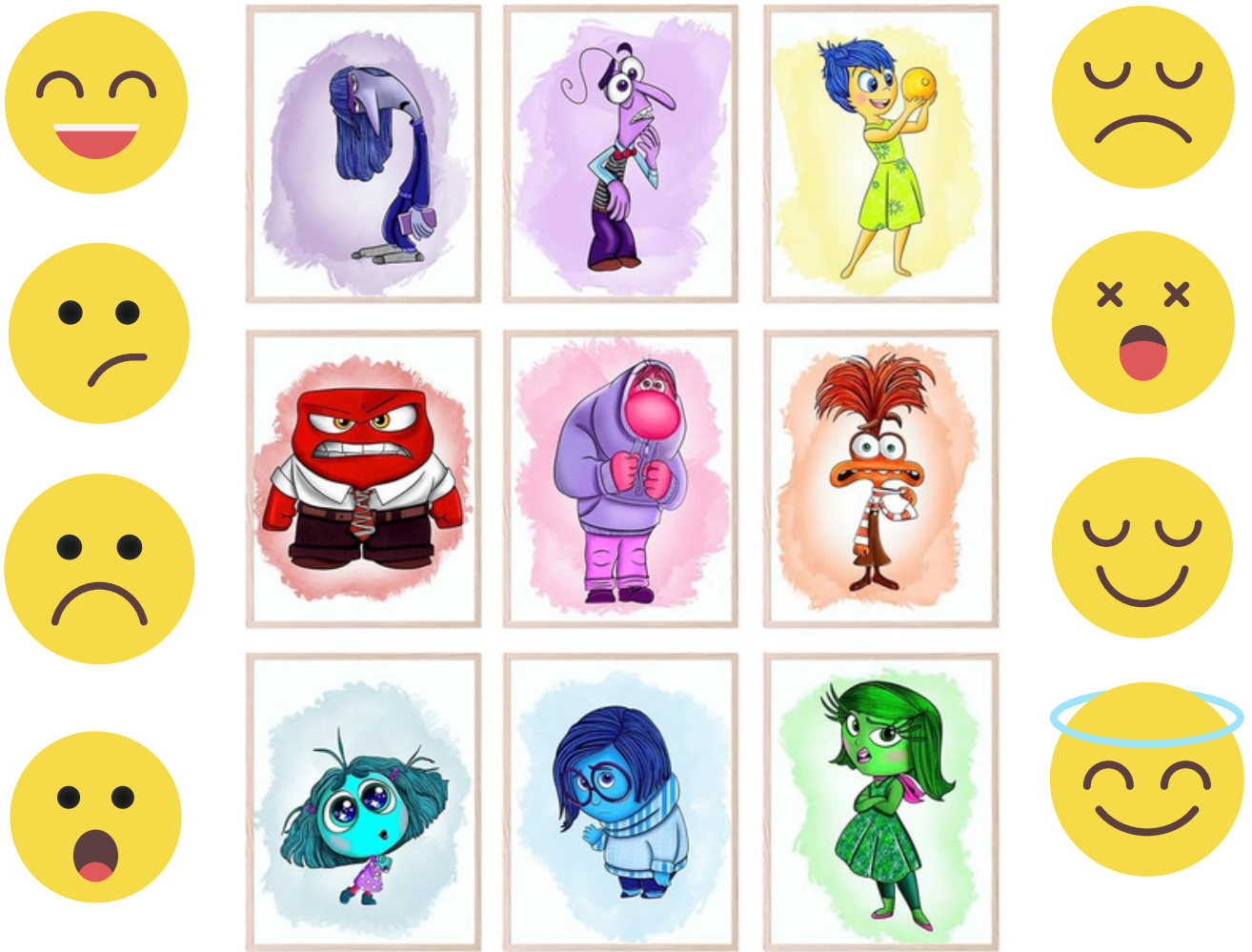
၂။စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင် စေသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်စေရန် ဖြစ်သည်။



မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်ကိုသုံးသပ်ခြင်း
ဒီနေ့သင်မည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို ရေးချပါ။



စိတ်ခံစားမှုများသည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များအတွက်
ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ မလုံခြုံသလိုခံစားရတဲ့အခါ စိတ်
ခံစားချက်တွေက ကျွန်တော်တို့ကို ကာကွယ်ပေး
ပါတယ်။ ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုထိန်းရမလဲ
လေ့လာကြည့်ရအောင်။



ပျော်ရွှင်ခြင်း (Joy) ဝမ်းနည်းခြင်း (Sadness)
ဒေါသဖြစ်ခြင်း (Anger) ကြောက်ခြင်း (Fear)
မုန်းတီးခြင်း (Disgust) စိတ်ပူပန်ခြင်း (Anxiety)
မနာလိုခြင်း (Envy) ရှက်ခြင်း (Embarrassment)
ပျင်းရိခြင်း (Ennui/Boredom)



စိတ်အခြေအနေကို နားလည်ခြင်း

ဘဝကို စိတ်ဝင်စားစေသော အရောင်များကဲ့သို့ စိတ်အခြေအနေသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ အားလုံးတွင် စိတ်အခြေအနေ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

စိတ်အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီးသော အချက်များ

၁။စိတ်အခြေအနေတိုင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်- “မကောင်းသော” စိတ်အခြေအနေ သည်မရှိပါ။ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အရာရာ၏ အရေးပါမှုကို နားလည် စေသည်။ဒေါသသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကာကွယ်ပေးပြီး၊ ကြောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်မှ သတိပေးနိုင်သည်။

၂။စိတ်အခြေအနေများသည် ရောက်လာပြီး ထွက်သွားတက်သည် - ကမ်းခြေရှိလှိုင်း များကဲ့သို့ စိတ်အခြေအနေများသည် ရောက်လာပြီး ထွက်သွားတက်ပြီး မည်သို့သော စိတ်အခြေအနေမျိုးသည် အမြဲတမ်းမနေနိုင်ပါ။

၃။စိတ်အခြေအနေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်စေသည်- ကြောက်ရွံ့ချိန်တွင် နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ဒေါသထွက်ချိန်တွင် စိတ်ပူလောင်သည် စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် ဗိုက်အောင့် ခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။



စိတ်အခြေအနေကို နားလည်ခြင်း

၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည် - ခံစားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်း များစွာရှိသည်။

- အသက်ရှူခြင်းအားနက်နက်နဲနဲနှင့်ဖြည်းဖြည်းရှူခြင်း။
- ယုံကြည်ရသောသူနှင့် စကားပြောခြင်း။
- ခံစားမှုများကို ဖြေဖျောက်ရန် ပုံဆွဲခြင်း။
- ခံစားမှုများကို မှတ်စုရေးခြင်း။
- လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျင့်စဉ်လုပ်ခြင်း။

၅။ အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် သာမန်သာဖြစ်သည် - တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားမှုများမှာ မိမိတစ်ဦးတည်းဖြင့်ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲလွန်းနိုင်သည်။ ယုံကြည်ရသော လူကြီးများ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် ပြုလုပ်သင့်သော အရာဖြစ်သည်။

မိမိ၏ခံစားမှုများကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည်
ကောင်းမွန်သောစိတ်ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ရန်
ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။



စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု သို့မဟုတ် မသက်သာမှုကို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ခံစားဖူး ကြပြီး၊ ဥပမာ၊ စာမေးပွဲမတိုင်မီ၊ အတန်းထဲတွင် မိန့်ခွန်း ပြောလိုသည့်အချိန် သို့မဟုတ် အသစ်သစ်သော အခြေအနေများ ကြုံရသည့် အခါ ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ် ပေါ်နိုင်ပြီး၊ ဥပမာ - နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်း၊ လက်အေးခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်နာခြင်း စသည့် အရာများ ဖြစ်နိုင်သည်။



သတိပေးခြင်းကိုသိရှိရန်

ရုပ်ပိုင်း နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ လက်တုန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း ဖြစ်မည်။



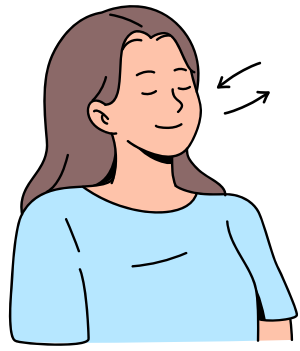
အတွေး "ကျွန်ုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး" "မကောင်းသော အရာတွေဖြစ် မယ်" "အားလုံးက ကျွန်ုပ်ကို ညံ့တယ်လို့ တွေးကြမယ်ဟု တွေး မည်။



အပြုအမူ ကြောက်ရွံ့သော အခြေအနေများကို ရှောင်ကြဉ်သည် လူအများမှခွဲနေခြင်း ကျောင်းမသွားချင်ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်မည်။



စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ခံစားမှုသာဖြစ်သည်၊ အမှန်တကယ် ဖြစ်နေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ထိုခံစားမှုသည် အချိန်နှင့်အမျှ ကျော်လွှားသွားမည်။



စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ကိုင်တွယ်ရန် နည်းလမ်း ၅ ချက်

၁။ အသက်ကို နက်နက်နဲနဲရှူခြင်း

အသက် ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းစဉ် ၁-၂-၃-၄ တိုင်အောင် ရေတွက်၍ ခဏ ထိန်းထားပါ။

ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်စဉ် ၁-၂-၃-၄-၅-၆ တိုင်အောင် ရေတွက်၍ ၅-၁၀ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ ထိုနည်းလမ်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့ကျစေပြီး စိတ်သက်သာ စေပါသည်။

၂။ အနုတ်လက္ခဏာဖြင့်ပြောဆိုခြင်း

အနုတ်လက္ခဏာ စိတ်တွေ့ခေါ်မှုများ ပေါ်လာသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။

“ဒီအတွေးကို ထောက်ခံနိုင်သော အထောက်အထားများ ရှိပါသလား။”

“တကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိမလဲ”

“တကယ်ဖြစ်လာခဲ့ရင် ငါသည် ကိုင်တွယ်နိုင်မလား”

၃။ မိမိ ကြောက်ရွံ့သောအရာနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း

ရှောင်လွှဲခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်စေမည် မဟုတ်ပါ။ အနည်းငယ် ကြောက်ရွံ့သည့် အရာများမှ စတင်၍ တဖြည်းဖြည်း ရင်ဆိုင်ပြီး ဥပမာ - လူများရှေ့တွင် မိန့်ခွန်းပြောခြင်းကို ကြောက်လျှင်၊ မိမိယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း ၂-၃ ဦးရှေ့တွင် စကားပြောကြည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်း ခြင်း လူဦးရေကို တိုး၍ပြောကြည့်ခြင်း ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

အားကစားလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း သည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

၅။ ယုံကြည်ရသူနှင့် စကားပြောခြင်း

မိမိ၏ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်း၊ အဖေအမေ၊ ဆရာဆရာမ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသော လူကြီးများနှင့် မျှဝေနိုင်သည်။ ခံစားမှုများကို တစ်ယောက်တည်း ထားရှိခြင်းသည် စိတ်ကို ပို၍ပင်ပန်းစေသည်။

၆။ မည်သည့်အချိန်တွင် အကူအညီတောင်းရမည်နည်း။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် သင်၏နေ့စဉ်ဘဝ၊ သင့်ပညာရေး သို့မဟုတ် လူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ကန့်သတ်နေပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံမှာ အကြံပေးမှုကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ဆရာ၊ စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်တို့ကို အကူအညီတောင်းခြင်းသည်

ရှက်စရာဖြစ်စေသည့်အရာမဟုတ်ပဲ ၎င်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုရှိမှုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။





စိတ်ညစ်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။



စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်တို့၏ဖြစ်ရပ်များဖြစ်သည်။
၎င်းသည် စိန်ခေါ်မှု၊ ဖိအား သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စရာ အရာများ
အပေါ်ပုံမှန် တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည်
အကြောင်းအရာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တိုက်ရိုက်
ပြင်ဆင် ပေးသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာမည်။

အသက်ရှူခြင်း ပိုမိုမြန်လာမည်။

ကြွက်သားများ တင်းမာ သို့မဟုတ် နာကျင်လာမည်။

အစာအိမ်အဆင်မပြေခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်မည်။

အိပ်မပျော်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ယာဝင်ရခက်ခဲမည်။

ချွေးများ ပိုမိုထွက်လာမည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ခံစားရမည်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွင် ကောင်းသောဘက်နှင့် မကောင်းသောဘက် ရှိသည်။

✓ ကောင်းသော စိတ်ဖိစီးမှု (Eustress)

သတိရှိမှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး စိတ်အားထက်သန်မှု ရရှိစေကာ အလုပ်များကို
ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေသည်။
ဥပမာ-အားကစားပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ သို့မဟုတ် ဆင်ပေါ်မတက်မီစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း။

✗ မကောင်းသော စိတ်ဖိစီးမှု (Distress)

မိမိကြုံတွေ့နေရသောအရာများကို ကိုင်တွယ်နိုင်မည် မဟုတ်ဟု ခံစားသည့်အခါ
သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုသည် အလွန်များလွန်းပြီး ကြာရှည်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။



စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်း ၅ ရပ်

၁။အသက်ရှူခြင်းကို နက်ရှိုင်းစွာ ပြုလုပ်ခြင်း- ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်း
ပြီး ၁-၄ အထိ ရေတွက်ပါ။ ခဏထိန်းထားပြီး ၁-၆ အထိ ရေတွက်ကာ
ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ခြင်း။

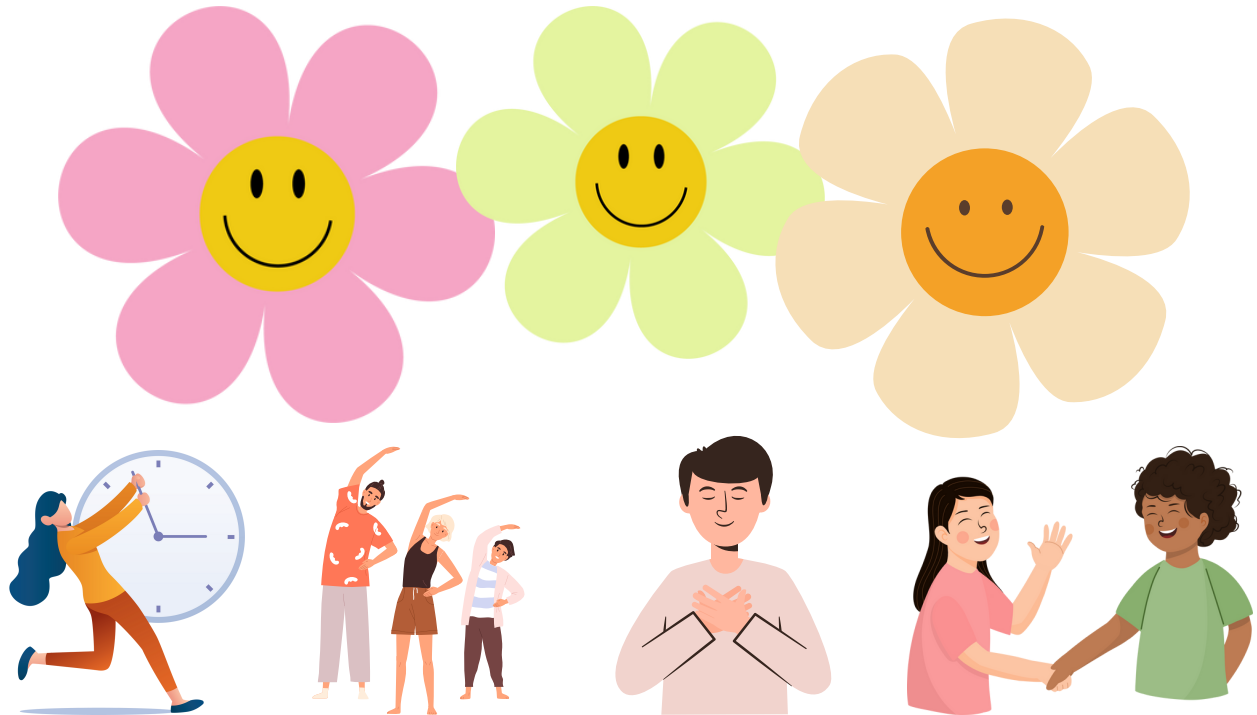
၂။ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားခြင်း - ပြေးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်
ခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

၃။ယုံကြည်စိတ်ချရသူနှင့် စကားပြောခြင်း - မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော
သူများနှင့် ခံစားမှုများကို မျှဝေခြင်းသည် စိတ်ကိုသက်သာစေသည်။

၄။နှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း - ပုံဆွဲခြင်း၊ သီချင်း
နားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကစားခြင်း
သို့မဟုတ် ဝါသနာများကို ပြုလုပ်ခြင်း။

၅။သင့်လျော်စွာ အနားယူ၍ အိပ်စက်ခြင်း - အိပ်စက်ခြင်းသည်
ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကို စိတ်ဖိစီးမှုမှ ပြန်လည်အားဖြည့်စေနိုင်သည်။

စိတ်သက်သာစေရန် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းများ



၁။သတ်မှတ်အချိန်ဇယားကို နေ့စဉ်လိုက်နာခြင်း

တူညီသောအချိန်တွင် နိုးထခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း
အချိန်မှန်မှန်ထမင်း စားခြင်း စာဖတ်ချိန်၊ ကစားချိန်နှင့်
အနားယူချိန်များကို အချိန်ပိုင်းခြားခြင်း

၂။ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှု

အားကစားလုပ်ခြင်း၊ပြေးခြင်း၊လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်
ကခုန်ခြင်းများလုပ်ခြင်း အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ
စားသုံးခြင်းနှင့် ရေများများ သောက်ခြင်း လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း

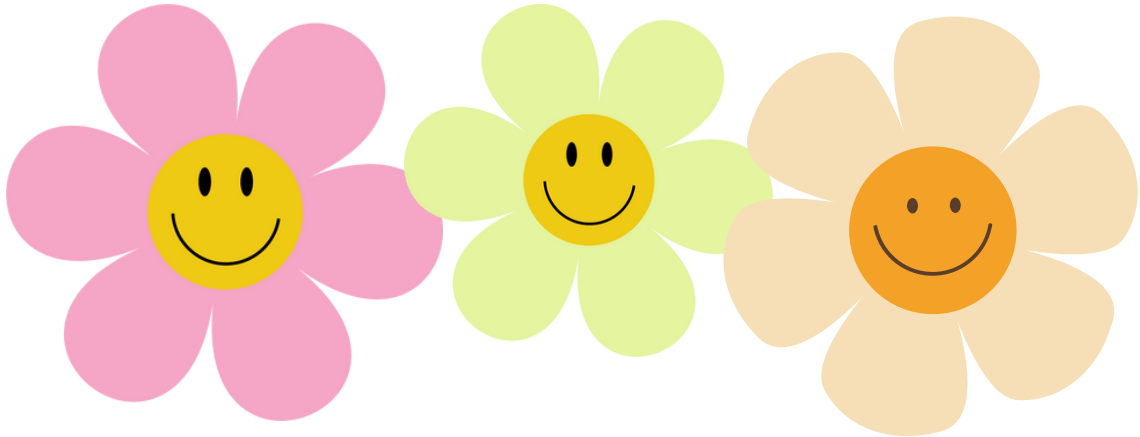
၃။စိတ်သက်သာအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

အသက်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ရှူသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ခြင်း
မိမိလုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသော နေရာကို စိတ်ထဲတွင် တွေးထားခြင်း
ပုံဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားမှုများကို မှတ်စုတွင် ရေးသားခြင်း

၄။မိတ်ဆွေအသစ်ရှာဖွေရန်

မိတ်ဆွေအသစ်များ တည်ဆောက်ခြင်း
နှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း
ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ကျောင်း အကျိုးပြုအလုပ်များ တွင်ကူညီခြင်း

စိတ်သက်သာစေရန် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းများ



၅။အသစ်အသစ်များကို လေ့လာခြင်း

- နေ့စဉ် ထိုင်းဘာသာစကား လေ့ကျင့်ခြင်း
- နားမလည်လျှင် မေးမြန်းခြင်း
- ထိုင်းသီချင်းများ နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းသော ထိုင်းစာအုပ်များ ကြိုးစားဖတ်ခြင်း

၆။အကူအညီ တောင်းခံခြင်း

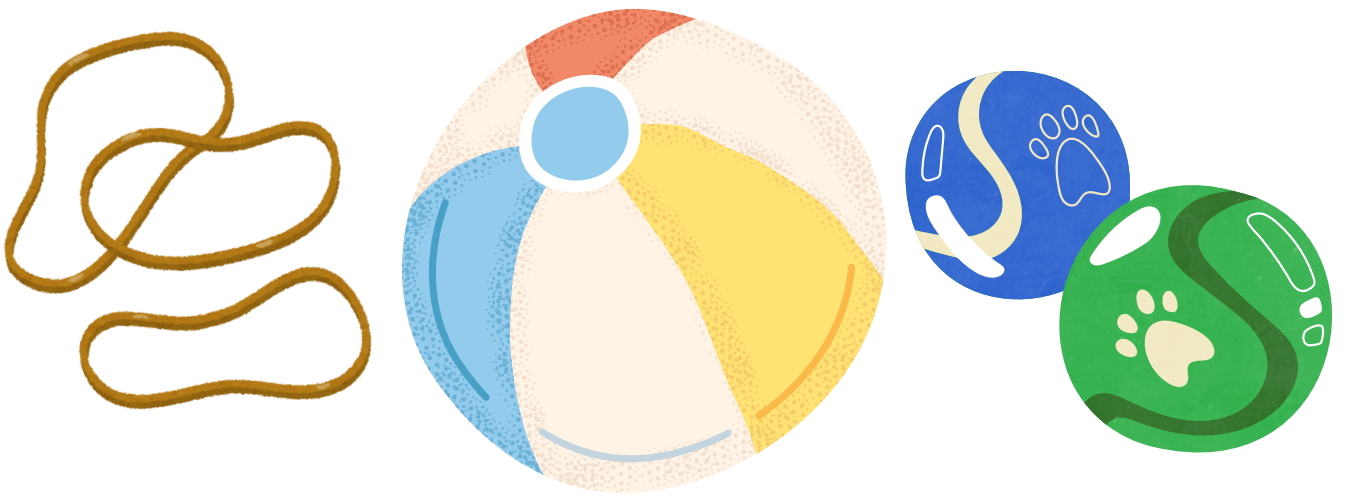
- ကျောင်းရှိ ဆရာ/မ
- မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောသူများ
- အကူအညီ ပံ့ပိုးသော အဖွဲ့အစည်း အရာရှိများ

နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းချိန်တွင်
ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာပြီး ပိုမိုသန်မာလာလိမ့်မည်။
နေရာအသစ်သစ်တွင်နေထိုင်ချိန်တွင် ပြင်ဆင်ချိန်လိုအပ်သည်။
မိမိကိုယ်ကိုအမြဲခွန်အားပေးနေရမည်။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်စွမ်း (Resilience)

ဘဝတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရသောအခါ၊
ကျော်လွှားနိုင်စေသော အရာများ



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံနိုင်ရည်စွမ်းသည်
ခက်ခဲသောခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းနှင့်
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း သို့မဟုတ်
ကြောက်ရွံ့ခြင်းအခြေအနေ များမှ ကျော်လွှားနိုင်ရန်
"စိတ်ကာကွယ်ခြင်း" အဖြစ် ပြင်းပြသောခံစားချက်များကို
ကြုံတွေ့ရသောအခါ တစ်နေ့တာလုံး
ကျဆုံးမှုကို မခံစားရဘဲ ကိုင်တွယ်နိုင်စေပါသည်။

ခိုင်မာသောစိတ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်း ၅ ချက်

၁။ မိမိ၏ခံစားချက်ကို သိနားလည်ခြင်း

- "အခုကျွန်တော်/ကျွန်မခံစားနေရတဲ့အရာဘယ်လိုလဲ?" မေးပြီး ထိုခံစားချက်အား အမည်ပေးပါ။ ဥပမာ - ဝမ်းနည်း၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပူ၊ ဝမ်းသာ
- ခံစားချက်ကွဲပြားမှုများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေသလဲဆိုတာ စတင်စောင့်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ကြောက်ရွံ့တဲ့ အချိန်မှာ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာတတ်ပြီး၊ စိတ်ဆိုးတဲ့ အချိန်မှာ မျက်နှာပူလာတတ်ခြင်း။
- ခံစားချက်များကို မှတ်စုတွင် ရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။

၂။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ခွန်အားပေးသောပုံစံဖြင့်ပြောဆိုခြင်း

- “လုပ်လို့မရဘူး” လို့တွေးမည့်အစား “ခက်ခဲတယ် အရင်စမ်းကြည့်မယ်” ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးပြောင်းကြည့်ခြင်း။
- ပြဿနာကို စိန်ခေါ်မှု ရှိသော ဂိမ်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး တားဆီးသော နံရံတစ်ခုဟု မသတ်မှတ်ခြင်း
- ခက်ခဲသော အရာများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ချိန်ကို ပြန်တွေးပြီး “အရင်တစ်ခေါက်ကလုပ်လို့ရရင် ဒီတစ်ခါလည်းလုပ်နိုင်တယ် လို့တွေးခြင်း။

၃။ စိတ်ခံစားမှုကို တက်ကြွစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း

- အသက်ရှူခြင်းကို နက်ရှိုင်းစွာ ရှူသွင်းပြီး ၁-၄ အထိ ရေတွက်ပါ။ ခဏထိန်းထားပြီး ၁-၆ အထိ ရေတွက်ကာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ခြင်း။
- စိတ်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု ရှိလာပါက "ခဏရပ်ထား" လို့ ပြောပြီး ထိုအခြေအနေမှ ထွက်လာခြင်း။
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချနိုင်ရန် မိမိနှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ခြင်း ဥပမာ - ပုံဆွဲခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကခုန်ခြင်း။

ခိုင်မာသောစိတ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်း ၅ ချက်

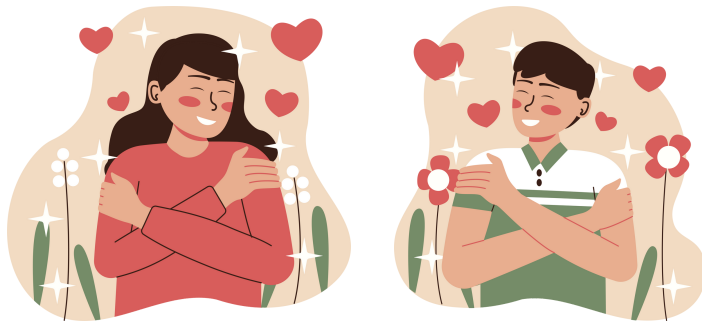
၄။ယုံကြည်ရသာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သူငယ်ချင်းထားရှိခြင်း

- ပျော်ရွှင်သောလှုပ်ရှားမှုများကို သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူတူ ပြုလုပ်ခြင်း။
- မိမိယုံကြည်ရသောသူငယ်ချင်းအား မိမိ၏ခံစားချက်များကိုပြောပြခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းမျှသိပ်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ခြင်း။
- သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ညီအကိုများကို ကူညီခြင်း၊ အခြားသူများကို ကူညီခြင်းသည် မိမိကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေသည်။

၅။ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

- နေ့စဉ် ၃၀ မိနစ်နီးပါး ပျော်ရွှင်စရာ အားကစား ပြုလုပ်ခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားပါ၊ ရေသောက်ပါ၊ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပါ
- ဦးနှောက်ကိုအနားပေးရန်အချိန်ရှားခြင်း တစ်ချိန်လုံး စိတ်ပါလက်ပါလုပ်နေစရာမလိုခြင်း။

ခိုင်မာခြင်းသည် ဝမ်းမနည်းခြင်း မကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ သို့သော် ကျရုံးပြီးနောက် အသစ်မှ ပြန်ထနိုင်မည့် နည်းလမ်း သိရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဂိမ်းကစားသည့် အခါတွင် အချို့သော အဆင့်များသည်ခက်ခဲသော်လည်း ပိုမို ကောင်းမွန်သော ကစားနည်းများကို သင်ယူလေ့ရှိသည်။ ဘဝသည်လည်းထိုကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။



ငါ့မှာရှိသည်။ ငါသည်။ ငါလုပ်နိုင်သည်။

ငါသည်။ ငါ့မှာရှိသည်။ ငါလုပ်နိုင်သည်။

လူတိုင်းတွင် ထူးခြားသော စွမ်းအားများ ရှိတယ်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။ ဤစွမ်းအားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သန်မာစေပြီး ခက်ခဲသောအရာများကို ကျော်ဖြတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ မိမိ၏ စွမ်းအားကို လာလေ့လာကြရအောင်။

ငါသည်။ (I am)

သင်သည် အထူးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်သောအရည်အချင်းများ စွာရှိသည်။ သင့်တွင် စိတ်ခံစားချက်များရှိသည်၊ အတွေးများရှိသည်၊ အများနှင့်မတူသော ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းများ ရှိသည်။ သင့်တွင်ကောင်းသော အရာများကို တွေးကြည့်ပါ ဥပမာ “ငါကပြုံးတာတော်တယ်။” “ငါကသူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။” “ငါကသတိထားတတ်တယ်။”

ငါ့မှာရှိသည်။ (I have)

သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းမွန်သောအရာများရှိပြီး သင့်ကိုချစ်သောသူအများကြီးရှိသည်။ သင့်တွင်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆရာမ၊ သင်ကိုကူညီပေးသောသူ၊ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ကစားစရာ၊ စာအုပ် နှင့် သင်အကူညီလိုသောအခါ သင့်ကိုကူညီပေးသော သူများစွာ ရှိသည်။ သင့်တွင်ရှိသော အရာများကို တွေးကြည့်ပါ ဥပမာ “ငါ့မှာသဘောကောင်းသောဆရာမရှိတယ်။” “ငါ့မှာကစားဖို့ ကစားဖော်ရှိတယ်။”

ငါလုပ်နိုင်သည်။ (I can)

သင်ထင်ထားတာ ထက်သင်လုပ်နိုင်သည်။ သင်အသစ်သစ်တွေကို သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး မိမိ၏စိတ်ခံစားချက် များကိုလည်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်သည်။ အကူညီလိုအပ်သည့် အချိန် တွင် အကူညီတောင်းနိုင်ပြီး အခြားသူကိုလည်း အကူအညီပေးနိုင်သည်။ သင်လုပ်နိုင်သော အရာများ ကိုတွေးကြည့်ပါ ဥပမာ “ငါရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောနိုင်တယ်။” “ငါစိတ်ပူချိန်တွင် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းနိုင်တယ်။” “ငါစိတ်ခံစားကိုပြသရန်အပိုဆွဲနိုင်တယ်။”

“ငါဘယ်သူလဲ” “ငါဘာရှိလဲ” ပြီးရင် “ငါဘာတွေလုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတာကို သိတဲ့အချိန် သင့်တွင်သင် တွေးထားသည်ထက် ပိုမိုစွမ်းအားကြီးသည်ကို သင်သိနိုင်ပြီး ခက်ခဲသောအချိန်များကို ဖြတ်ကျော် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်သည်လူတော်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး တန်းဖိုးကြီးသူ တစ်ယောက်ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

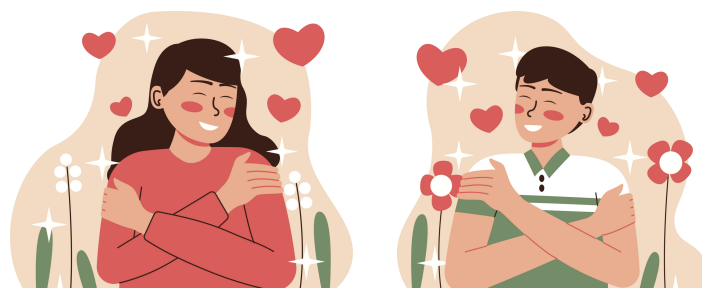


ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှာရှိတဲ့ အထူးစွမ်းအားကို ရှာဖွေကြရအောင်!
စွမ်းအား ၃ပိုင်း
မိမိကို ခိုင်မာလာစေအောင် ကူညီပေးပြီး ခက်ခဲသောအရာများ
ကိုကျော်ဖြတ်လာစေနိုင်သော

မိမိဖြစ်နေသောအရာ (၁၀ မျိုး)

မိမိတွင်ရှိသောအရာ(၁၀ မျိုး)

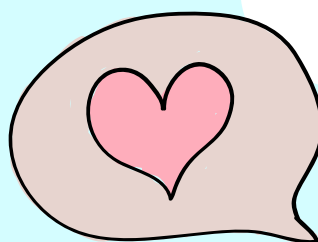
မိမိလုပ်နိုင်သော ကောင်းသောအရာ(၁၀မျိုး)





Rights
Beyond
Border

kinder
not
hilfe



it's okay to feel



your feelings

