အတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းကောင်း များ

DIGNITY သည် စိတ်ဒဏ်ရာရသူများ၊ စိတ်ဝေဒနာရှင်များ အတွက် နှစ်ပေါင်း (၄၀) နီးပါး ဒိန်းမတ်နိုင်ငံရှိ ဆေးခန်းများတွင် သာမက ကမ္ဘာတလွှားမှ ဖွံ့ဖြိုးရေးမိတ်ဖက်များမှ တဆင့် လည်း ကုသ အလုပ်လုပ်ပေးလျက်ရှိနေသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများကို အခြေခံ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့သော ဖြစ်စဉ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ လိုအပ်ချက်များကို သိရှိ လေ့လာမိပါသဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်မိပါ၍ အချို့သော အကြံပြုချက်များကို မျှဝေပေးလိုက်ရပါသည်။

ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ဖိစီးမှု ပုံစံ များ ဖြင့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေတိုင်းတွင် သင်သည်မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း နှင့် ထိတ်လန့်ခြင်း များကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သည်းမခံနိုင်သောအခြေအနေများကို လူ့သဘာဝအရ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှု (သို့မဟုတ်) ကြောက်ရွံ့မှု သည် အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲခြင်း (သို့ မဟုတ်) မိမိကိုယ့်ကို ချုပ်ထိန်းနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း များ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရခြင်းကို ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ လူသားတို့ ၏ စိတ်သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အတိတ် အတွေ့အကြုံများ အပေါ် မူတည်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တွင် တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက် တတ်လေ့ရှိပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ သဘောတရားများ အရ သင်သည် သင်၏ အာရုံများကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်သင် လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို ပြန်လည် ခေါ်ယူလာနိုင်ပြီး ခံစား နာကျင်မှုများကို ရုတ်ချည်း သက်သာစေနိုင်သည်ဟု သိရှိလေ့လာရပါသည်။

အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်၏ စိတ်အခြေအနေ ကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

- သင် ၏ ခြေထောက်များကို မြေပြင်ပေါ်တွင် မြဲမြဲ ရပ်ထားပြီး သင်၏ ခြေချောင်း များကို လှုပ်ပေးပါ။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ကို ခြေချောင်းများ မှ ဖနောင့်သို့ ရွှေ့ပါ။ သင်၏ ပုခုံးကို

အတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းကောင်း များ

နောက်မှ ရှေ့သို့၊ ရှေ့မှ နောက်သို့ လှည့်၍ လျော့ချပေးပါ။ သင်၏ လက်များကို လက်သီးဆုပ်သဏ္ဌာန် ဆုပ်ပါ ဖြည်ချပါ။ ထိုသို့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ဆက်တိုက် လုပ်ပေးပါ။ အထက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်နေစဉ် အတွင်း ထိုလှုပ်ရှားမှုများ အပေါ်တွင် အာရုံပြု ခံစားပေးပါ။ ပြောင်ချောနေသော ကျောက်တုံး၊ အမွှေးပွ အရုပ်ငယ် အစရှိသော ကိုင်တွယ်၍ ကောင်းသော အထိအတွေ့ ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို သင်၏ အိတ်ကပ်ထဲ၌ သင်နှင့်အတူ သယ်ယူထားပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်၏ လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ ခံစားပေးပါ။

- လေကို ၁ မှ ၅ အထိ ရေတွက်နေစဉ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပါ။ ပြီးလျှင် အသက် ခဏအောင့်ထားပါ။ အသက်ကို ၁မှ ၅ အထိ ရေတွက်နေရင်း ဖြည်းညှင်းစွာ ရှူထုတ်ပေးပါ။
- လေထဲရှိ အနံ့များကို ခံစားရှူရှိုက်ပြီး အနံ့များကို အမျိုးအမည် ခွဲခြား ကြည့်ပေးပါ။
- မွှေးပျံ၍ စိတ်ကြည်နူးစေသော အနံ့ရှိသည့် အရာတစ်ခုခုကို သင်၏အိတ်ကပ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ဥပမာ - စံပယ်ပန်းပွင့်များ ပါဝင်သော အိတ်ငယ်ကလေး တစ်လုံး (သို့မဟုတ်) သဘာဝ ဆေးဘက်ဝင် အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ထားသော အိတ်တစ်လုံး။ ပြီးနောက် ထိုအိတ်ငယ်ကို ရှူ ရှိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သင်၏ လက်ရှိ ဖြတ်သန်းမှု အခြေအနေ ဆီသို့ သင်၏ စိတ်ကို ပြန်လည် ခေါ်ဆောင်လာပေးပါ။
- သင်၏ မျက်လုံးကို ကျယ်ကျယ် ဖွင့် ၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိပြု လေ့လာကြည့်ပါ။ သင် မြင်တွေ့ရသော အရာအားလုံး ၏ အရောင်များကို အပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ အနီရောင် စသည်ဖြင့် ခံစား၍ သတ်မှတ်ပေးပါ။
- သင့် အနေဖြင့် ရေအေးအေး (သို့) ဆိုဒါ အချိုရည် (သို့)မဟုတ် လက်ဖက်ရည် နွေးနွေးကို သောက်သုံးပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပီကေ (သို့)သကြားလုံး မာမာလေး များကို အရသာခံပြီး စားကြည့်ပေးပါ။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နေစဉ် အတွင်း၌ သင်၏ အတွေးများက အခက်အခဲပြဿနာများ (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဆီသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါက ၎င်းတို့ကို အာရုံစူးစိုက်၍

အတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းကောင်း များ

ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်၏အာရုံကို လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ဆီသို့ ညင်ညင်သာသာ ပြန်ခေါ်လာပေးရပါမည်။

သတိချပ်ရမည်မှာ သင့်ကိုသင် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ခြင်း (သို့) မိမိ ကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်ရန် အတွေး အကြံများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် အောက်ပါ အချက်များကို မှတ်သားပေးပါ။

- သင်၏အတွေးများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ခံစားချက်များက သင် မည်သူ ဖြစ်ကြောင်းကို သတ်မှတ် မပေးနိုင်ပါ။ သင်ကသာ ထိုအရာများကို စောင့်ကြည့် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပေးရမည့်သူ ဖြစ်ပါသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင် ၏ လွှမ်းမိုးမှု အပေါ် မူတည်၍ သင်သည် စိတ်ခံစားချက်များဖြင့် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ပုံမှန်သမရိုးကျ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ထိုကဲ့သို့သော ခံစားမှုများကို တွေ့ကြုံ ခံစားနေရပါက သင်၏ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေရန် နှင့် ထိုစိတ်ခံစားချက်များမှ လွတ်မြောက်ကျော်လွှန်နိုင်ရန် အောက်ပါ နည်းစနစ်များကို အသုံးချနိုင်သည်။

- သင်၏ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ကောင်းကင်ထက်မှ မိုးတိမ်များအဖြစ် မြင်ယောင် ကြည့်ပေးပါ။ ပူပြင်းသည့် နွေနေ့တစ်နေ့ ၌ သူတို့သည် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နေနိုင်သော်လည်း ကမ္ဘာကြီးကို မှောင်မိုက် အေးစိမ့် မသက်မသာ ဖြစ်အောင်လည်း သူတို့က လုပ်နိုင်ပါသေးသည်။ သင်က သူတို့နှင့် ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်မည် သို့မဟုတ် သူတို့ထံမှ ထွက်ပြေးရန် ကြိုးစားမည် ဆိုပါလျှင် သင် သာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် သွားပါလိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ်တွင် သင် သတိရနေရမည်မှာ မိုးတိမ်များသည် သင်နှင့် သင် နေထိုင်နေသည့် ကမ္ဘာကြီးကို အဓိပ္ပာယ် တစ်စုံတစ်ရာ အမြဲ မသတ်မှတ်ပေးနိုင်နေကြပါ။ သူတို့သည် ယနေ့၏ အခြေအနေ တစ်ရပ်အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး မကြာမီတွင် သူတို့သည် အလိုအလျောက် ကျော်လွှန် ဖြတ်သန်း သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုကာလ အလွန်တွင် မျှော်လင့်ချက်နှင့် တူသော နေရောင်ခြည် ရှိနေပါသည်။ သင့် ကိုယ် သင် အထူး သတိပေးရမည်မှာ သင်သည် သူတို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံယူမည့်အစား သူ တို့ကို စောင့်ကြည့် ကိုင်တွယ်နိုင်ရပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ရာသီဥတု၏ အပြောင်းအလဲကို

အတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းကောင်း များ

ထိန်းချုပ်နိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းကို သင်သည် ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး သူတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ အမျိုးအမည် ခွဲခြားပေးခြင်း နှင့် စောင့်ကြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင် ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းပြောရမည် ဆိုလျှင် “Name it to tame it အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးပြီး ထို အခြေအနေများကို သိမ်မွေ့စေပါ”။

- လုံးဝ အရှုံးမပေးပါနဲ့။ လက်မလျှော့ပါနဲ့။ ဆက်လက် ရှင်သန်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည့် နေ့တစ်နေ့ကို ပိုင်ဆိုင်နေသည် ဆိုပါက လုပ်စရာရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။ ပြင်ပ က လူမှုရေးရာ အခြေအနေများကို သင် ထိန်းချုပ်နိုင်မည် မဟုတ်သော်ညားလည်း သင်၏ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ ကိုတော့ အနည်းဆုံး သင် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသေးသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် မိမိ၏ ထိန်းချုပ်မှု အောက်တွင် မရှိနိုင်သော အခြေအနေတစ်ရပ် အတွက် စိတ်အခြေအနေ ကောင်းမွန်အောင် နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

- ထို အကြောင်းအရာ များကို ပြောပြပါ။ သင်၏အတွေးများ နှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာများကို စကားလုံးများ အဖြစ် သို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။ မိမိ ကိုယ်ကို ဝိုကြွေးခွင့် ၊ ဒေါသထွက်ခွင့်၊ နာကျင်ကြောက်ရွံ့ခွင့်များ ပေးလိုက်ပါ။ မိုးတိမ် များကို အမှောင်ထုတွင် လွှမ်းမိုးခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ နောက်ကွယ်က မျှော်လင့်ချက် နေရောင်ခြည်ကိုလည်း သတိရပြီး နောက်ဆုံးမှာ မကောင်းသော အရာအားလုံး ပြီးဆုံးသွားလိမ့်မယ်၊ အရာအားလုံးကို ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်လိမ့်မယ် ဆိုတာကို လည်း သတိရပေးပါ။

- သင့်တွင် ဖြစ်ပွားနေသော အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို စာဖြင့် ရေးသားပါ။ သင် ကြုံတွေ့နေရသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဂျာနယ် ရေးသားပြုစုပြီး မှတ်တမ်းတစ်ခု အဖြစ် သင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်သည် သင် ခံစားရသည့်ခံစားချက်များကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် အမျက်ဒေါသ ကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များ၏ တင်းမာမှုကို သက်သာစေရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်သာ ထို ဂျာနယ်စာမျက်နှာများကို ရေးသားသင့်ပါသည်။ သင် ရေးသားထားသော ဂျာနယ်

အတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးပါသည့် နည်းလမ်းကောင်း များ

စာမျက်နှာများ ကို ဆုတ်ဖြဲပစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မီးရှို့ပစ်ခြင်းသည် ထိုစိတ်ခံစားမှုများကို 'လွှတ်ချပစ်ရန်' အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နေပါသေးသည်။