



လမ်းညွှန်ချက်များ

Weekly

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ အပတ်စဉ် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ ...

1. Physical Health (ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)
2. Mental and Emotional Health (စိတ်နှလုံးစိတ်နှလုံးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)
3. Social Health (လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသုခ)
4. Self-care and Well-being (မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း ချမ်းသာသုခ)
5. Spirituality (စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)
6. Personal / Professional Development and Growth (တစ်ကိုယ်ရည် တိုးတက်မှုနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အောင်မြင်မှု)

ဆိုပြီး ကဏ္ဍ (၆) ခုနဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးတွေပါဝင်ပြီး မေးခွန်းတစ်ခုစီ ပါဝင်ပါတယ်။

Monthly and Three-month Review

လတစ်လပြည့်တဲ့အခါ တစ်လတာပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ဖို့ မေးခွန်းတချို့နဲ့ မေးခွန်းတွေမပါဘဲ မိမိနှစ်သက်ရာ လွတ်လပ်စွာရေးနိုင်ဖို့ စာမျက်နှာအပို အလွတ်လေးတွေကိုလည်း ထားရှိပေးထားပါတယ်။ လအပိုင်းအခြားတွေ ရောက်လာတဲ့အခါတိုင်း အသုံးပြုနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတချို့နဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လည်း ပါဝင်ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ ရောင်စုံလေးတွေ ခြယ်သချင်တာ၊ အလှ ဒီဇိုင်း ပုံဖော်ချင်တာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိစိတ်ကြိုက် ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

Mid-year and Year-end Review

နှစ်တစ်နှစ် အလယ်ရောက်တဲ့အခါ တစ်နှစ်တာရဲ့ ခရီးစဉ်တစ်ဝက်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်ဖို့ Mid-year reflection နဲ့ နှစ်တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတဲ့အခါမှတစ်နှစ်လုံးစာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ Year-end review စာမျက်နှာလေးတွေပါ ထည့်သွင်းပေး ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်ထပ်နှစ်အတွက် ချမှတ်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေကိုလည်း သတ်မှတ်လို့ရအောင် New Year Resolution ကဏ္ဍအောက်မှာ ထပ်မံဖြည့် သွင်းပေးထားပါတယ်။

စာရွက်အလွတ်များ

ဒီ Reflective and Gratitude Journal ထဲမှာ ရက်သတ္တပတ်ချင်းစီအလိုက် မိမိ ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စေမယ့် မေးခွန်းလေးတွေကို တစ်လနဲ့တစ်လ မ ထပ်အောင် ထည့်သွင်းပေးထားသလို ရက်သတ္တပတ် (သို့မဟုတ်) လတစ်လ ကုန်ဆုံးတဲ့အခါမှာလည်း မိမိကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး သုံးသပ်လို့ရအောင် မေးခွန်းတိုလေး တစ်ခုနဲ့ မေးခွန်းမပါဘဲ မိမိစိတ်ကြိုက်ရေးနိုင်တဲ့ ဗလာစာမျက်နှာရွက် အလွတ် တချို့လည်း ထားရှိပေးထားပါတယ်။ လတစ်လအတွက် ကိုယ်ကျေးဇူးတင်တဲ့ အရာ၊ ရရှိလိုက်တဲ့ အတွေ့အခေါ်၊ သိမြင်သုံးသပ်ချက်နဲ့ခံစားချက်တွေကို တစ် လတာပြီးသွားတဲ့အခါမှာ အနှစ်ချုပ်ရေးလို့ရနိုင်အောင် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်မလို့ တစ်ပတ် တာအတွက် ထည့်သွင်းပေးထားတယ်ဆိုပေမယ့် နေ့စဉ်ပုံမှန် self-reflection လေး လုပ်ပေးနိုင်ရင်လည်း အကောင်းဆုံးမလို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်လို့ရသမျှကို စာရွက်အလွတ်လေးထဲမှာ ချရေးထားနိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းထဲမှာမပါပေမယ့်လည်း ကိုယ်ထပ်ဖြည့်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာရှိရင် ဖြည့်စွက်ရေးသားနိုင်ပါတယ်။

ဘာတွေရေးရမလဲ

ရေးသားရ လွယ်ကူစေဖို့ သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် မေးခွန်းလေးတွေထည့်သွင်း ပေးထားပါတယ်။ Reflective and Gratitude အတွက်ပေးထားတဲ့ စာရွက် အလွတ်တွေမှာဆိုရင် မေးခွန်းထဲမှာမပါဘဲ အကြောင်းအရာတွေကို သုံးသပ် ရေးသားနိုင်သလို မိမိကိုယ်ကိုယ်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုအပေါ်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပြောလိုတဲ့ ကျေးဇူးစကားများကို ချ ရေးလို့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအကြောင်းအရာတွေဟာ လူတစ်ယောက်အကြောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အလုပ်အကြောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူတူစား၊ သောက်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာမျိုးကိုမဆို ထည့်သွင်းရေးသားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရေးရမလဲ

ဒီစာအုပ်လေးမှာ ထူးခြားချက်က ရက်၊ လ၊ နှစ် တွေကို မသတ်မှတ်ထားတဲ့ အတွက် (နှစ်အစကနေ နှစ်အဆုံးရယ်လို့ မဟုတ်ဘဲ) ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ရက်၊ အချိန် ကစလို့ တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အထိ ရေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စတင်ပုံ မှန်ရေးမယ့်ရက် (သို့မဟုတ်) အပတ်စဉ်ရေးသွားမယ့်ရက်တွေ မတူနိုင်တဲ့အတွက် မိမိအဆင်ပြေတဲ့ရက်ကို ရွေးချယ်ရေးလို့ရပါတယ်။ ရက်စွဲလေးတွေကို လွတ်လပ် စွာတပ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း အလွတ်ထားရှိပေးထားပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာရေးသင့်လဲ

ဘယ်အချိန်ရေးရမယ်လို့တော့ သတ်မှတ်ထားတာမရှိပါဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီနိုင်တဲ့အတွက် မိမိအဆင်ပြေမှုအပေါ် ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ တနေ့တာလုပ်ငန်းဆောင်တာ မစတင်ခင် မနက်ပိုင်း(သို့မဟုတ်) တနေ့တာကုန်ဆုံး ပြီး ညမအိပ်ခင် မိမိအဆင်ပြေ နှစ်သက်သလို ရေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်မဟုတ်ဘဲ တစ်ပတ်စာ reflection ဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ပတ်ကိုတစ်ရက် ပုံ မှန်လေးသတ်မှတ်ရေးနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

Reflective and Gratitude Journal ရေးခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်မလဲ။

မိမိရဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ ပြန်လည်သုံးသပ်မိတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ကျေးဇူးတင်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စာရွက်ပေါ်ပြောင်းလဲ ချရေးလိုက်တဲ့ အတွက် (တစ်နည်းအားဖြင့်) မှတ်တမ်းဂျာနယ်(လ်) ထဲမှာ ထည့်သွင်း ရေးသားလိုက်တဲ့အတွက်

- စိတ်ပေါ့ပါးပြီး ခံစားချက်တွေ သက်သာစေလာနိုင်မယ်
- မိမိကိုယ်ကိုယ် သတိပြုမှု၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှု အားကောင်းလာစေတယ်
- အမြင်တွေပိုပြီး ရှင်းလင်းလာနိုင်မယ်
- စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်တယ်
- အကောင်းမြင်စိတ်တွေ များပြားလာမယ်
- ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားလာစေပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကိုပါ တိုးတက်လာစေတယ်
- မိမိရဲ့ တိုးတက်မှု၊ လိုအပ်ချက်တွေကို ပြန်လည်လေ့လာလို့ရနိုင်မယ်
- လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားနိုင်ဖို့၊ လုပ်ဖြစ်သွားဖို့၊ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်
- အားသာချက်တွေကို တွေ့ရှိလာနိုင်ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာ စေနိုင်တယ်
- အားနည်းချက်တွေ တွေ့ရှိလာနိုင်ပြီး သုံးသပ်ပြင်ဆင်လာနိုင်တယ်

ဒါ့အပြင် ... ပြန်ကျနေတဲ့အတွေးတွေကို တစ်စုတစည်းတည်း ပေါင်းစည်းလိုက်သလို ဖြစ်တဲ့အခါ အချိန်တစ်ခုကြာလို့ ပြန်လည်ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင် ငါဒီလိုတွေဖြစ်ခဲ့ပါ လား၊ ဒီလိုခံစားခဲ့ရပါလား၊ ဒီလိုတွေတို့ပြန်မိခဲ့ပါလားစသည်ဖြင့် အလွယ်တကူမြင် လာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးနားလည်လာနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ ဒီလို ရက်သတ္တပတ်အလိုက် မှတ်တမ်းလေးတွေ လုပ်သွားမယ်၊ လတိုင်း ပုံမှန်ရေးဖြစ်မယ် ဆိုရင် မိမိရဲ့ ကျန်းမာသုခ အခြေအနေ၊ တိုးတက်မှု၊ လိုအပ်ချက် စတာတွေကို သိရှိ လာနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိရောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု တွေ ရှိလာစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်များ

- ကိုယ့်ရဲ့ မှတ်တမ်း journal ကို ကိုယ်မြင်နိုင်မယ့် တစ်နေရာမှာ အမြဲထားရှိပေးပါ။
- ရေးနိုင်မယ့်အချိန်ကို အစီအစဉ်ချပါ။ မေ့သွားနိုင်မယ်ထင်ရင် Alarm သတ်မှတ် ထားပါ။
- အပတ်စဉ် ပုံမှန်လေးရေးရင် ပိုပြီးထိရောက်တဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါ တယ်။
- တကယ်လို့များ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ရေးနေရင်းနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ပင်ပန်းလာ တယ်လို့ ခံစားလာရရင် ခဏလောက်ရပ်ပြီး အသက်လေးကိုဝဝရှုကာ အနားပေး ပြီး ကိုယ်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်တဲ့အချိန်ကျမှ ပြန်လည်ရေးသားလို့ရပါ တယ်။



COUNSELLING CORNER
A Safe Place For Change

အကြံပြုချက်များ

- မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးအန္တရာကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတဲ့နေရာ၊ ဆူညံမှုအနည်းဆုံး၊ ဖြစ်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။
- စာမရေးခင်မှာ အသက်လေးကို ခပ်ဝဝရှုသွင်း၊ ရှုထုတ်လုပ်ပြီး စိတ်အာရုံကို စုစည်းပြီးမှ ရေးခြင်းဟာ စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရရှိစေပြီး ကောင်းမွန်စွာ တွေးခေါ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဘာရေးရမလဲဆိုတဲ့ ဖိအားထပ် တည်ငြိမ်နေတဲ့ အနေအထားမှာ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ ဆက် သွယ်ရင်း ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို ချရေးလို့ရပါ တယ်။ အလျင်စလိုဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။
- မေးခွန်းတွေက တစ်ပတ်နဲ့တစ်ပတ် (အလွန်ဆုံး ၅ ပတ်) တူနေလို့ ရေးစရာထပ်နေ မယ်လို့ ခံစားရရင် ဒီတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ တခြားဘာတွေရှိနိုင်ဦးမလဲ ထပ်ပြီး စဉ်းစားရေးကြည့်ပါ။
- ကိုယ်ကျေးဇူးတင်လိုတဲ့ အကြောင်းအရာအတွက် အချိန်ယူစဉ်းစားကြည့်ပါ။
- ကိုယ်ကျေးဇူးတင်ရမယ့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ယေဘုယျရေးတာထက် ပါဝင် တဲ့လူတွေအကြောင်းကိုပါ ရေးတာက ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။
- ဘာကြောင့် ကျေးဇူးတင်ရတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ရေးသားပါ။ (ဥပမာ - သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်အကြောင်းကို ရေးမယ်ဆို ပါစို့၊ သူက ကိုယ့်အပေါ်ဘာတွေမကောင်းခဲ့တာလဲ ဖော်ပြပြီး ကိုယ်ကဘာကြောင့် သူ့ကိုကျေးဇူးတင်မိသလဲဆိုတာကို ချရေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။)