



FamilyLifeConnect

သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှာ လူ့ဘဝ၏ သာမန် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ဆက်တိုက် စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်းသည် သင့်အား စိတ်သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ အချို့ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ချွေးထွက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်စနိုးစနောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတင်းမာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူပိုမြန်ခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်တိုက် တင်းမာနေသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် သင့် အလုပ်၊ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် ဝါသနာထုံရာများကို စွက်ဖက်နိုင်ပါသည်။

သင် မည်မျှစိုးရိမ်ပူပန်နေပုံကို ပြောင်းလဲပေးရန် သင် လုပ်နိုင်သည့်အရာများ ရှိသော်လည်း လူ့ဘဝရှိ အရာအချို့တို့သည် မသေချာ မရေရာပြီး သင် မပြောင်းလဲနိုင်သည့် အရာအချို့ ရှိသည်ကို လက်ခံရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင် မထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အပြင် မပြောင်းလဲနိုင်သည့် အရာများအပေါ် အလေးထားပေးခြင်းအားဖြင့် သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအပေါ် ပိုမို လက်တွေ့ကျကျ ကျဉ်းကပ်မှုကို သင် တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

အရာများကို ချရေးထားခြင်းမှာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်

ပထမ အဆင့်မှာ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြောင်းကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်ပြီး သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေသည့်အကြောင်းကို - သင့်ဖုန်းတွင် (သို့) စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ် ချရေးမှတ်ထားပါ။ ညအခါ အကယ်၍ သင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကြောင့် သင့်အား အိပ်မပျော်စေပါက စာရေးချထားရန် သင့် အိပ်ရာနဘေးတွင် စာရေးစာအုပ်ငယ်ကို ထားရှိရန် သေချာစေပါ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှု အချိန် - သင် စိုးရိမ်ပူပန်ခွင့်ရှိသည်

‘စိုးရိမ်ပူပန်’ ရန် သင့် နေ့ရက်တွင် အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုကို စီစဉ်ပါ။ သင်၏ နေ့ အစီအစဉ်/နေ့စဉ် မှတ်တမ်းတွင်ပင် သင် ရေးမှတ်ထားနိုင်ပါသည်။

သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ စာရင်းကို ကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့မှာ သင် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျကျ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ သို့မဟုတ် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ကောင်းသည့် သင် စိုးရိမ်နေသည့် အရာများနှင့် ဆက်စပ်သော ‘အကယ်၍ ဘာလဲလျှင်’ ဆိုသည့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။

သင် မပြောင်းလဲနိုင်သည့် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အခြားလူများ မဟုတ်ဘဲ သင် ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အရာများကို သင် အလေးထား အာရုံစိုက်ရန် သေချာစေပါ။

သင်၏ လက်တွေ့ကျကျ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင် ချဉ်းကပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စာမျက်နှာ နောက်ထပ် တစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျကျ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းသည် သင်၏ လက်တွေ့ကျကျ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအပေါ် အမှန်အကန်နှင့် အောင်မြင်နိုင်သည့် ချဉ်းကပ်မှုကို တွေ့ရှိရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ပြဿနာတစ်ခုအား ချဉ်းကပ်ရန် ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းလမ်း အမြောက်အမြားရှိသည်ကို သိရှိထားခြင်းသည် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပြီး မည်သည့် ဖြေရှင်းချက် သင် ဆောင်ရွက်မည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေရသည့် လက်ရှိ စိုးရိမ်မှုအကြောင်း စဉ်းစားပြီး သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင် မည်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်မည်ကို ကြံဆရန်အတွက် ဤလက်တွေ့ကျသည့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းမည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ကြိုးစား၍ အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ပြဿနာဖြေရှင်းမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

အဆင့် ၁။ သင့်အနေဖြင့် ဖြေရှင်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရွေးပါ

စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် ပြဿနာကို ချရေးထားပါ။

ပြဿနာ၏ အသေးစိတ်အချက်များကို စဉ်းစားပါ။ တိတိကျကျရှိစေပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရန် ရည်မှန်းပါ။

အဆင့် ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအကြောင်း သင် စဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲပါ။ ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာမှာ အဘယ်နည်း။

ဥပမာ၊ ‘ဤဖုန်း ငွေတောင်းခံလွှာကို ကျွန်ုပ် မပေးရသေးပါ’ ဆိုသည့် လက်ရှိ စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် လက်တွေ့ကျကျ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဥပမာ- ‘ဤအပတ်အကုန်၌ ပေးရန်ရက်ကျော်နေပြီဖြစ်သည့် ဖုန်း ငွေတောင်းခံလွှာကို ပေးရန် ကျွန်ုပ် လိုအပ်သည်။’ ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

ယခုသော် သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန် ဖြစ်နေရသည့် ပြဿနာမှ ခပ်ဝေးဝေးတွင် သင်ကိုယ်တိုင် နေလိုက်ပြီးဖြစ်သည် - စီမံရ ပိုမို လွယ်ကူသွားစေပါသည်။

အဆင့် ၃။ သင့် ပြဿနာအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် ဖြေရှင်းချက်တိုင်းကို ချရေးထားပါ။ အသင့်တော်ဆုံး တစ်ခုကို ရွေးပါ။

သင့်ကိုယ်တိုင်ကို မေးရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်-

- ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုစီကို သင် လိုက်နာမည်ဖြစ်ကြောင်း မည်မျှ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသနည်း။
- အဆိုပြုထားသည့် ဖြေရှင်းချက်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အရာတိုင်း သင့်တွင် ရှိပါသလား။
- သင် ရေးချထားသည့် ဖြေရှင်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် သင် မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။
- ယခုအချိန်၌ သင် ဤလုပ်ရပ်ကို လုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် သင် အခက်အခဲကြုံနေလျှင် သင့် ကြင်ဖော်ဖက်၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတို့ထံ သင့်ပြဿနာကို သင် ရင်ဆိုင်ခဲ့သည့်အကြောင်းပြောပြပြီး သူတို့ မည်သို့ထင်မြင်ကြောင်း သိရှိရန် အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ သူတို့အနေဖြင့် သင် အခြား ဖြေရှင်းချက်များကို စဉ်းစားစေရန် ကူညီပေးနိုင်ကောင်းသည်။

အဆင့် ၄။ အစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲပါ - သင့် အစီအစဉ်ကို အဆင့်ခွဲလေးများအဖြစ် ခွဲပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်

ဤသီးခြား အဆင့်များကို စဉ်းစားခြင်းနှင့် ရေးချထားခြင်းသည် သင့်အစီအစဉ်ကို လိုက်လုပ်ရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

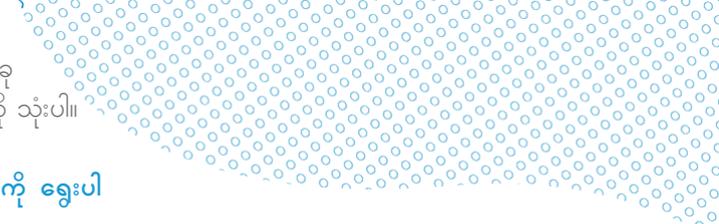
အဆင့် ၅။ သင့်အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်လုပ်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ

သင့် အစီအစဉ်၏ အဖြေကို ချရေးထားပါ။

အကယ်၍ သင် မျှော်လင့်ထားခဲ့သလို သင့် အစီအစဉ် ဖြစ်မလာခဲ့လျှင် သင် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းချက် မတွေ့မီ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးမျိုး အနည်းငယ်လုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

သင် လုပ်လိုရနိုင်မည့် မတူသည့်အရာအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး သင့် အကြံဉာဏ်ကို ချရေးထားပါ။ အနာဂတ်၌ ပြဿနာကို သင် ကြိုးစားဖြေရှင်းသည့်အခါ ၎င်းသည် သင့်အား အကူအညီပေးနိုင်သည်။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် သင် အသုံးပြုနိုင်သည့် စာရေးသားပုံစံ အလွတ် တစ်ခု
အောက်တွင်ရှိသည်။ သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန် အရင်စာမျက်နှာရှိ လေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးပါ။



အဆင့် ၁။ သင့်အနေဖြင့် ဖြေရှင်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရွေးပါ

အဆင့် ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအကြောင်း သင် စဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲပါ။ ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာမှာ အဘယ်နည်း။

အဆင့် ၃။ သင့် ပြဿနာအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် ဖြေရှင်းချက်တိုင်းကို ချရေးထားပါ။ အသင့်တော်ဆုံး တစ်ခုကို ရွေးပါ

အဆင့် ၄။ အစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲပါ - သင့် အစီအစဉ်ကို အဆင့်ခွဲလေးများအဖြစ် ခွဲပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်

အဆင့် ၅။ သင့်အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်လုပ်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ

‘အကယ်၍ ဘာဖြစ်လျှင်’ ဆိုသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

‘အကယ်၍ ဘာဖြစ်လျှင်’ ဆိုသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု အမျိုးအစားများတွင် ချက်ချင်း ဖြေရှင်းချက် မရှိသောကြောင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက် စိတ်သောက ရောက်ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ ဤစိုးရိမ်ပူပန်မှုများမှာ သင် ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ခု မဟုတ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြစ်သည်ဟု လက်ခံခြင်းအားဖြင့် စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။

အဆိုပါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှာ သင့်အတွက် အသုံးဝင်သည် ဟုတ်မဟုတ် သင့်ကိုယ်ကိုသင် ဆင်ခြင်ရန် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်ရန်မှာ -

- ၎င်းမှာ ကျွန်ုပ် ဖြစ်ချင်သည့်လူဖြစ်ရန် ကျွန်ုပ်အား အထောက်အကူပြုပါသလား။
- ကျွန်ုပ် လိုချင်သည့် ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ရန် ကျွန်ုပ်အား အထောက်အကူပြုပါသလား။
- ၎င်းသည် အခြေအနေကို တိုးတက်အောင်လုပ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဘဝကို ပုံမှန် ပြန်ရောက်အောင် ကျွန်ုပ်အား အထောက်အကူပြုပါသလား။
- ၎င်းကို ယခု စဉ်းစားနေခြင်းမှ တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးရှိမည်ဟု သင် ထင်မြင်သလား။ သင် ဤကိစ္စကို နောက်ဆုံးအကြိမ် စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့သည့်အခါ အမှန်တကယ် အဖြေ ပေါ် ပေါက်ခဲ့သလား။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ယခု အလေးထားရန် မဟုတ်ကြောင်း လက်ခံရန်အတွက် ဤမေးခွန်းများသည် သင့်အား များသောအားဖြင့် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအစား သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပြုသည့်အရာကို စဉ်းစားပါ။

သင့် ‘စိုးရိမ်ပူပန်ချိန်’ ကုန်ဆုံးသွားပြီးပြီးချင်း စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပြီး တစ်စုံတစ်ခုကို အာရုံပြုပါ။

ယနေ့အတွက် သင်၏ စိုးရိမ်မှု စာရင်းကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ လုပ်စရာ အသစ်တစ်ခုကို စလုပ်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့် ‘စိုးရိမ်မှု အချိန်’ မတိုင်မီ လုပ်နေခဲ့သည့်အရာကို ပြန်သွားလုပ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်အာရုံပြုရန် စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူနည်းလမ်းသုံးခြင်းသည် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊ သင် ပန်းဥယျာဉ် လုပ်နေခဲ့ပါက သင့် အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အာရုံများအပေါ် လက်တွေ့ကျကျ အလေးထားပါ - ဤလုပ်စရာကို အပြည့်အဝ ပတ်သက်ပြီး သင့်အာရုံက ရရှိစေရန်အတွက် - ပန်းဥယျာဉ်အတွင်း သင် မြင်သည့်၊ အနံ့ခံရသည့်၊ ကြားသည့် နှင့် ခံစားရသည့်အရာကို အလေးထားပါ။

သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများက ပြန်ဝင်ရောက်လာနေလျှင် နောင်အခါ ဖြေရှင်းရန်အတွက် သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု စာရင်းတွင် ရေးမှတ်ထားပါ။ ယင်းနောက် ၎င်းကို တစ်စုံတစ်ခု အသစ် စလုပ်ခြင်းကိုပင်ဖြစ်စေ ပြန်အာရုံပြုပါ။

ဤနည်းလမ်းများသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံထိန်းချုပ်ရာ၌ ထိရောက်ကြောင်း ပြသခဲ့သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် ဆုံးရှုံးစရာ ဘာမျှ မရှိပါ။ သို့သော် သင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုသာ ဆုံးရှုံးပါမည်။

The FamilyLifeConnect service is funded by the South Eastern Melbourne Primary Health Network.



Transforming lives for stronger communities

ဤစာရွက်စာတမ်းပါ သတင်းအချက်အလက်သည် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအကြံဉာဏ်မှာ သင့်အခြေအနေနှင့် သက်ဆိုင်မည် မဟုတ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect သည် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မဟာ ဒင်ဒီနောင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်သူများအား ဖေးမသူများနှင့် ဆက်သွယ်စေသည်။ သူတို့သည် သင်၏ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး သင်၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို သင် အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



1800 326 543



connect@familylife.com.au



အွန်လိုင်းဖြင့် ရက်ချိန်းလုပ်ရန် - www.familylife.com.au/familylifeconnect

