



အကြောင်းအရာ

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်ခြင်း

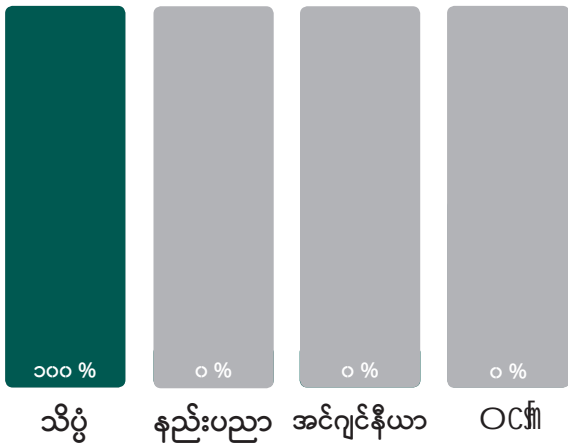


ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု - စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်ခြင်း

အမျိုးအစား

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ကုသမှု (Confrontation Therapy) အတွက် ဖော်ပြရှင်းလင်းမှု။



ခေါင်းစဉ်များ

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ခံစားချက်များ၊ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်၊ ကြောက်လန့်မှု၊ မျိုးရိုးဗီဇ။

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း (Confrontation)၊ ရှင်သန်မှု၊ စမ်းသပ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိ။

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အလယ်အလတ်အဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၆၀ ခန့်



နိဒါန်း

လူတိုင်းနီးပါးတွင် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု ရှိကြသည်။ မိမိ၏ အလုပ်ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ပင့်ကူများ သို့မဟုတ် အမြင့်ကို ကြောက်လန့်ခြင်း ကဲ့သို့သော ယေဘုယျ အကြောင်းတစ်ခုခုဖြစ်သည်။ စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့မှုအား ဆင့်ကဲဖြစ် စဉ်ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ၎င်းသည် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် သို့မဟုတ် ပြေးလွှားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေး ထားသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် လူသားတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇတွင် အဓိကအဖြစ်ရှိနေပြီး လူအားလုံး၌ ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ ဦးနှောက်သည် အဓိကနေရာတွင် ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံမှ အန္တရာယ်တစ်ခုခုကို ခံစားမိသည်နှင့် အာရုံကြောစနစ်မှ ချက်ချင်းတုန်ပြန်မှုပြုလုပ်သည်။ အများအားဖြင့် တူညီသော အခြေအနေများမှ ပုံရိပ်များဖြင့် လုံလောက်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ၌ စိတ်ဖိစီးမှုများစွာနှင့် ကြုံတွေ့ရလျက်ရှိသည်။ စာမေးပွဲများ၊ စစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် အလုပ်မှ ဖိအားများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို အပြင် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုများလည်း ရှိသည်။ ၎င်းအခြေအနေတွင် လူမှုရေးဖိအားလည်း ပါဝင်သည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်၍ လူအများသိရှိကြသော ကြောက်လန့်မှုပုံစံများလည်း ရှိသည်။ အဆိုပါ ကြောက်လန့်မှုများသည် ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ရှိနိုင်သည်။ ပင့်ကူများ၊ မြေများ သို့မဟုတ် အမြင့်ကို ကြောက်လန့်ခြင်းမှာ အများဆုံးဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် လူများ၏ တုံ့ပြန်ပုံစံများမှာလည်း ကွဲပြားကြသည်။ အချို့လူများမှာ တိရိစ္ဆာန်အချို့ကို အလွန် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် ထိတ်လန့်စွာ ပြေးလွှားတတ်ကြသည်။ တချို့မှာမူ တိရစ္ဆာန်ကို ကြောက်ကြသော်လည်း ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် နိုင်ကြသည်။ အဆိုပါ ချဉ်းကပ်ပုံမှာ စိတ်ပညာရပ်အတွက် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ပင့်ကူကို ကြောက်ရွံ့သူ တစ်ဦးအား ပင့်ကူကို ပြသခြင်းနည်းဖြင့် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ နောက်တစ်ဆင့်တွင် ပင့်ကူကို နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားပြီး လေ့လာစေသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ၎င်းအား ပင့်ကူကို ဖမ်းစေခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်မှုပုံစံဖြင့် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုကို တဆင့်ချင်း လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် ၎င်းအနေနှင့် ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းစွာဖြင့် ဘဝကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်ဖြတ်သန်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- ကြောက်ရွံ့မှုမှာ သာမန်ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန်။
- မိမိ၏ ကြောက်ရွံ့မှုကို သုံးသပ်ရန်။
- သိပ္ပံဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုကို ရှုမြင်ရန်။
- စာမေးပွဲ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်။
- စိုးရိမ်မှုဖြစ်လာချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဇီဝဗေဒဖြစ်စဉ်များကို နားလည်စေရန်။



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- စတင်ရန်အတွက် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ကြောက်လန့်သည့်အရာကို မေးမြန်းပါ။ တိရိစ္ဆာန် တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုခုလား။
- ကြောက်ရွံ့ခြင်းအား သိပ္ပံရှုထောင့်မှအမြင်အား ရုပ်ရှင်ဖြင့် ဖော်ပြပါ။
- ပညာရေးဆိုင်ရာရုပ်ရှင်ကို ပြပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်ကို ဝေပေးကာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးပါ။
- အချို့ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အဖြေနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြစေပါ။
- ရှင်းလင်းဖြေဆိုမှု ကြာချိန်ပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများကို ဆက်၍ဖတ်ပြစေပါ။
- နောက်ဆုံးတွင် စစ်ဆေးမှုကို အဆင့်ငယ် တစ်ခုခြင်းဖြင့် ဆက်၍ဆောင်ရွက်ပါ။ လူတစ်ဦးအတွက် ကုထုံးများကို မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို ကျောင်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- အချက်တစ်ခုစီအတွက် အဓိကစာလုံးများဖြင့် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။

ဖြစ်နိုင်ချေအဖြေများ

[အဓိက စာလုံးများဖြင့် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုစီကို ခွဲခြားထားသည်]

ရောဂါရှာဖွေခြင်း - တစ်ခုခုအား ကြောက်လန့်မှုဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ် ရှိပါသလား၊ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမျိုး ရှိသနည်း။ နေ့စဉ်အသက်တာကို မည်မျှထိခိုက်မှုရှိသနည်း။

စကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း - ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုရာတွင် လူနာအား ၎င်း၏ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောပြစေပါ။ စိတ်ပညာကို အသုံးပြု၍ လူနာ၏ အကြောက်တရားကို ဖယ်ရှားပေးပါ။ (အန္တရာယ်မရှိကြောင်း ရှင်းလင်းပြပါ။)

ပထမအကြိမ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်စေခြင်း - ပင့်ကူကို ကြောက်လန့်မှုဖြစ်ရပ်တွင် လူနာအား ပင့်ကူနှင့် ထိပ်တိုက် တွေ့စေပါ။ သို့ရာတွင် ပင့်ကူအား အဝေးမှ ထား၍ ပြပေးပါ။ ၎င်းသည် မြင်ယောင်ကြည့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ လူနာမှ မည်သို့ တုံ့ပြန်သနည်း။ ကနဦးတွင် အလွန်အကျွံ တွန်းအားမပေးသင့်ပေ။

ဒုတိယအကြိမ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်စေခြင်း - ပင့်ကူအား ပိုမိုနီးကပ်စွာ ထားကြည့်ပါ။ လူနာမှ ၎င်းပင့်ကူနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြရမည်။ လူနာအနေဖြင့် “သိရှိရန် လိုအပ်သည်” ဟုဆိုရမည်။ လူနာ၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမအား တိရစ္ဆာန်နှင့် ပို၍ နီးကပ်စွာ ကပ်သွားစေနိုင်သည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ၎င်းတိရစ္ဆာန်မှာ အခြေခံအားဖြင့် လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းသည်ကို သိရှိရမည်။

တတိယအကြိမ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်စေခြင်း - အကယ်၍ တိုးတက်မှုရှိလာပါက ၎င်းတိရစ္ဆာန်ကို လွှတ်ပေးထား နိုင်သည်။ ၎င်းအား နံရံပေါ်တွင် ရှိနေစေပြီး ပုံမှန်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ လှုပ်ရှားနေစေခြင်းဖြင့် လူနာအနေဖြင့် ၎င်းတိရစ္ဆာန်မှာ သူ၏သဘာဝအတိုင်း နေထိုင်နေကြောင်းကို သိရှိနိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမှာ အထူးအရေးကြီးသည်။ အဆိုပါ အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးရင်းဖြင့် အကြောက်တရားကို ဖယ်ရှားပေးပါ။



စတုတ္ထအကြိမ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်စေခြင်း - လူနာအနေဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက သူ သို့မဟုတ် သူမအား ပင့်ကူကို ပလတ်စတစ်ခွက်ဖြင့် ဖမ်းစေသင့်သည်။ အခြေအနေ ကောင်းမွန်ပြီး လူနာအနေဖြင့် ကောင်းမွန်သော ခံစားချက် ရှိနေပါက အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်စေနိုင်သည်။ တိုးတက်မှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ တိရိစ္ဆာန်နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်စေရန် အနည်းနှင့် အများ လိုအပ်သည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်အား လူနာ၏ အရေပြားပေါ်တွင် လွှတ်ထားပေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် အဆိုပါ ကြောက်လန့်မှုကို ကျော်လွှားအောင်နိုင် ထားနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ၎င်း၏ အကြောက်တရား ပြင်းထန်မှုအပေါ် မူတည်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအဆင့်များမှာ အကြမ်းဖျင်း လမ်းညွှန်တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး မတူညီသောအဆင့်များကို ပြသခြင်းဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သော ကုထုံးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်တစ်ခုအဖြစ် မရှုမြင်သင့်ပေ။