

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကြောက်စိတ်နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့— ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကနေ လုပ်ဆောင်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက် မှန်ကန်ရင် ခက်ခဲတဲ့အရာတွေတောင် ထင်မှတ်မထားဘဲ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။



အားနာတတ်တဲ့စိတ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

(ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုပြီး ကြောက်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကြင်နာမှုကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ လုပ်ဆောင်တဲ့ ကြင်နာမှုဆီကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။)

1. ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ချိတ်ဆက်ပါ (Connect to Your Purpose)

ဒါတွေကို ဂျာနယ်ထဲမှာ ရေးချလိုက်ပါ။

- ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုမျိုးလူ ဖြစ်လာချင်လဲ။
- ခင်ဗျားရဲ့ အဓိက ဘဝရည်ရွယ်ချက် (Purpose) က ဘာလဲ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Emotionally)၊ အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာ (Mentally) နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး (Socially) အရ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ချင်တာလဲ။

2. ဘယ်နေရာမှာ "အရမ်းအားနာခဲ့လဲ" ဆိုတာ ရှာဖွေပါ (Identify Where You've Been "Too Nice")

ဒီအခြေအနေတိုင်းကို စာရင်းပြုစုလိုက်ပါ (အသေးစိတ်ရေးပါ)။

- စိတ်ထဲမှာ မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့ "Yes" လို့ ပြောခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေများ။
- အငြင်းပွားရတာကို ရှောင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတေးလိုက်ရတဲ့ အခြေအနေများ။
- ကိုယ့်ကို မလေးမစား လုပ်တာကို သည်းခံခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေများ။
- လူအများစုက လက်ခံအောင် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေများ။
- တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ထမ်းထားခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေများ။

(အကြီးအသေး မခွဲခြားဘဲ မှတ်မိသမျှ အကုန် ရေးချလိုက်ပါ)

3. အကျိုးဆက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပါ (Reveal the Hidden Consequences)

အပေါ်က အခြေအနေ တစ်ခုချင်းစီအတွက် ဒါတွေကို ရေးချပါ။

- စိတ်ခံစားချက်အရ ခင်ဗျား ဘယ်လောက် ပေးဆပ်ခဲ့ရလဲ။
- အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခင်ဗျား ဘယ်လောက် ကုန်ကျခဲ့ရလဲ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ တန်ဖိုးထားမှု (Self-worth) မှာ ဘာတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရလဲ။
- သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး (Relationship) တွေအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့လဲ။

ပြီးရင် ဒီမေးခွန်းကို ပြန်ဖြေကြည့်ပါ:

- ငါ ဒီလိုပဲ ဆက်ရှင်သန်သွားမယ်ဆိုရင်... ဘဝမှာ ငါ ဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာနိုင်ပါ့မလား။

(ပြတ်ပြတ်သားသား ရေးချပါ)

4. ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပြောင်းလဲခြင်း (The Identity Shift)

ဒီမေးခွန်းတွေကို ဖြေပါ:

- ငါ ဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်ပြီးသားဆိုရင်...
 - သူက ဘာတွေကို ဆက်ပြီး သည်းခံတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလဲ။
 - ဘယ်လို နယ်နိမိတ်တွေ (Boundaries) ကို သတ်မှတ်မလဲ။
 - သူက ဘယ်လိုမျိုးပုံစံနဲ့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံစကားပြောဆိုမလဲ။
 - ဘာတွေကို "မလုပ်ဘူး" လို့ ငြင်းဆိုမလဲ။

(ဒါက ကြောက်စိတ်ကနေ မဟုတ်ဘဲ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အသစ်ပဲ)

5. လက်တွေ့ကျသော စတင်ခြင်း (Start Small)

နောက်တစ်ကြိမ် တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ခုခု တောင်းဆိုလာတဲ့အခါ:

- ချက်ချင်း "ဟုတ်ကဲ့" လို့ မပြောလိုက်ပါနဲ့။
- "ကျွန်တော် ခဏစဉ်းစားပါရစေ" လို့ ပြောပါ။
- ဒါမှမဟုတ် "ကျွန်တော် ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင်မပြေဘူး" လို့ ပြောပါ။

(သေးငယ်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေက တကယ့် ခွန်အားကို တည်ဆောက်ပေးတာပါ)

6. နောက်ဆုံး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း (Final Reflection)

ဒီ စကားကို ဝါကျတစ်ကြောင်းတည်း ရေးချလိုက်ပါ:

“ကျွန်တော် ကြင်နာမှုကို ရွေးချယ်တယ် ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ စွန့်ပစ်မှာ
မဟုတ်ဘူး။”