

သုခချမ်းသာ ကတ်များ



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူမှုရေး စင်တာ

ဤအကန့်တွင် လူသားချင်းစာနာမှု ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူမှုရေး ပံ့ပိုးမှုဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံသူများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါရှိပါသည်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ အလုပ်အဖွဲ့များ၊ အသက်အရွယ်အားလုံးနှင့် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သက်တူရွယ်တူ ပံ့ပိုးမှုများအတွက် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေပျောက်စေပြီး ခံနိုင်ရည်အားကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

လူသားချင်းစာနာမှု ဝန်ထမ်းများနှင့် ကူညီမှု လုပ်ငန်းခွင်များရှိ လူများသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အားအင်ကုန်ခမ်းသွားခြင်းမဖြစ်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းတွင် ထိရောက်မှု ရှိစေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

IFRC စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူမှုရေး စင်တာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုမီဒီယာချန်နယ်များပေါ်တွင် အပတ်တိုင်း သုခချမ်းသာ လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်တစ်ခုကို တင်ဆက်သည်။ pscentre.org တွင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ဗီဒီယိုများ အပါအဝင် နောက်ထပ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှာဖွေပါ။

သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်များကို အာရုံစိုက်ရန် မိမိကိုယ်ကို ခွန်အားယူခြင်းဖြစ်ပြီး

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ခြင်းကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်

ကတ်များကိုအသုံးပြုခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူမှုရေး စင်တာ

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီမတိုင်မီနှင့် အပြီးတွင် အခြေခံ 'ချက်အင် (check in)' ကို အကြံပြုထားပါသည်။ သင့်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြသည့် စကားလုံးတစ်လုံးနှင့် လက်တွေ့အခိုက်အတန့်တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှခံစားရပုံကို ဖော်ပြသည့် စကားလုံးတစ်လုံးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မှတ်သားပါ သို့မဟုတ် ပြောပါ။ ဤသတိပြုမှုသည် မတူညီသောလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကျွမ်းဝင်လာစေရန်နှင့် မည်သည်က အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်သည်နှင့် မတူညီသောအခြေအနေများတွင် မည်သည်က အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ကြောင်း အကဲဖြတ်ရန် ကူညီပေးပါမည်။

အဖွဲ့များနှင့် အလုပ်လုပ်သောအခါတွင် သင်ကြားပေးသူသည်လည်း အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန် အချိန်ပေးနိုင်သည်။ လူတိုင်းကို ယခုအချိန် ဘယ်လိုခံစားနေရသည် ဆိုသည်နှင့်၊ ၎င်းတို့အသုံးဝင်ပါက ဘယ်အချိန်အသုံးပြုနိုင်သည်ကို စကားအနည်းငယ်ပြောပါစေ။ ၎င်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးနှင့် ခံနိုင်ရည် တည်ဆောက်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများဆိုင်ရာ ဝေါဟာရ၊ အသိပညာနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုကို တည်ဆောက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အခြားသူများကို သင်ကြားပြသမှုမပေးမီ လေ့ကျင့်ခန်းကို စမ်းသပ်ပါ။ သို့မှသာ သင်ကြားပြသချက်များသည် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်- သာမန်လေသံဖြင့် ပြောဆိုပါ။ သင့်တင့်သော ခေတ္တရပ်နားမှုပေးပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ထင်ဟပ်ချက်များကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အတင်းအကြပ်မလုပ်ပါနှင့်
မည်သည့်ကတ်တစ်ခုခုကိုမဆို အကြံပြုသည့်အခါ ရွေးချယ်ခွင့်ကို ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါ

အလွန်စိတ်ပင်ပန်းသည့်အခါ
ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း



သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၊ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အလွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် အလွန်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လျှင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင့်အား ချက်ချင်းသက်သာရာရစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အတိတ်ကို ပြန်သတိရခြင်းဖြစ်နေလျှင်၊ ဒီနေရာ ယခုအချိန်ကို အာရုံပြန်ဆွဲယူနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ရာတွင် တူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး အတိတ်မှ မနှစ်မြို့ဖွယ်အမှတ်တရများကို ချန်ထားခဲ့ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ မတ်တပ်ရပ်၊ ထိုင်၊ သို့မဟုတ် လှဲလျောင်းပြီး မျက်လုံးများကို ဖွင့်ထားပါ။

- **သင်မြင်နိုင်သည့်** သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာငါးခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဘာတွေလဲဆိုတာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောပြီး သင်မြင်တာကို ဖော်ပြရန် အားကောင်းသည့်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- ထို့နောက်၊ **သင်ကြားနိုင်သည့်** သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အသံလေးခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဘာတွေလဲဆိုတာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောပြီး အသံများကို ဖော်ပြရန် တတ်နိုင်သမျှ အားကောင်းသည့်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ။
- **သင်ထိတွေ့နိုင်/ထိမိနေသော** သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာသုံးခုကို ရှာဖွေပါ။ ၎င်းတို့က ဘာတွေလဲဆိုတာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောပြီး ထိတွေ့မှုကို အားကောင်းသည့်စကားလုံးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဖော်ပြပါ။
- **သင်အနံ့ခံနိုင်သည့်** အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာနှစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဘာတွေလဲဆိုတာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောပါ။
- **သင်အရသာခံနိုင်သည့်** အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာတစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ၎င်းက ဘာလဲဆိုတာ အသံကျယ်ကျယ်ပြောပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး

စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ



သင့်အာရုံကို ဒီနေရာနှင့် ယခုအချိန်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေနိုင်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲနေချိန်တွင် အလွန်အသုံးဝင်သော စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။
တွေးခေါ်တတ်သည့်စိတ်သည် ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်ပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို အဆုံးမရှိနီးပါး အလိုအလျောက် ကျော်ဖြတ်သွားသလို သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ်
ကြုံတွေ့မှုကို ပြုလုပ်နေပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများက မှားယွင်းသွားနိုင်သည့် အရာအားလုံးကို အဆက်မပြတ် အာရုံစိုက်နေကြမည်ဖြစ်ပြီး၊
၎င်းသည်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တိုးမြင့်လာကာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ကို မြှင့်တင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အာရုံများကို အသုံးပြု၍ ဒီနေရာနှင့် ယခုအချိန်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းတွင် လေ့ကျင့်ပါ။ သင်မြင်သော၊ ကြားသော၊ အနံ့ရသော၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်
အာရုံခံမိသောတို့ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင့်ကိုယ်သင်ပြောပြပါ- “အခု ကျွန်ုပ်အဝေးက အသံကို သတိထားမိတယ်...” “ဒီအခိုက်အတန့်မှာ
ကျွန်ုပ်လက်တွေ့ထိနေတာကို သတိထားမိတယ်...” “အခုတော့ အရောင်တွေကို သတိထားမိတာ ... ” သို့မဟုတ် “ကျွန်ုပ် အနံ့ကို သတိထားမိနေပြီ...”။
အာရုံခံမှုဆိုင်ရာ အရာဝတ္ထုများ- မြင်ကွင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သင့်အရေပြား သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အာရုံခံစားမှုများကို သင်
သတိပြုမိလာသောအခါ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီတိုင်းတွင် သင်သတိပြုမိသောအရာကို ဆက်လက်သတိပြုပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လှဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်နေခြင်းဖြစ်စေ ဒါကို လုပ်ဆောင်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး

စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန် လိုအပ်လာသောအခါတွင်၊ သင်၏လက်နှင့် လက်မောင်းများကို အသုံးပြုကာ စုစည်းပြီး သင့်ကိုယ်သင်ကိုင်ထားရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ အများစုက စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် ပွဲဖက်ခြင်းက အသုံးဝင်သည်ကို တွေ့လာကြပြီး ဥပမာအားဖြင့် တင်ဆက်မှုတစ်ခု မပြုလုပ်မီ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုမှု စင်တာ တစ်ခုတွင် ဖုန်းကိုင်ခြင်းမပြုမီဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း အခြေအနေမတိုင်မီ သို့မဟုတ် အတောအတွင်း သင့်ကိုယ်သင်ကူညီရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။

- မြေပြင်ပေါ်တွင် ခိုင်မာစွာစိုက်ထူထားသော သင်၏ခြေထောက်များဖြင့် မတ်တပ်ရပ် သို့မဟုတ် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။
- သင့်ခြေဖဝါးကို မြေပြင်မှ ထောက်ပံ့ထားခြင်းကို သတိပြုပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း သတိရှိရှိဖြင့် ရှူထုတ်ပါ။
- ညာလက်ကို လက်ဖဝါးကို အတွင်းဘက်လှည့်၍ ဘယ်ဘက်ချိုင်းကြားတွင် ထည့်ပြီး၊ ဘယ်ဘက်လက်ကို ပုခုံးအောက်က သင့်လက်မောင်းပေါ်မှာ တင်ထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက်လုံးဖြင့် အတွင်းပိုင်းကို ဖိထားပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် သင့်ကိုယ်သင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပွဲဖက်ထားပါ။
- ပွဲဖက်မှုကို ငါးစက္ကန့်ကြာ လွှတ်လိုက်ပြီး နှစ်ကြိမ် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။
- လက်မောင်းများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘေးဘက်များသို့ ချလိုက်ပြီး သင့်နေ့စဉ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး

စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ



ဤမြေစိုက်လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ ဖိနပ်ပါးကို ဝတ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် ဖိနပ်မပါဘဲ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကလေးများနှင့် ပြုလုပ်ပါက၊ ခြေဖဝါးပြင်များမှ မြေကြီးထဲသို့ အမြစ်များပေါက်နေပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်ခိုင်းပါ။ ဖြည်းညင်းစွာ ရှေ့နောက် ရွေ့လျားသောအခါတွင်၊ အမြစ်များ ကျိုးမသွားစေရန် ခြေနှစ်ချောင်းလုံးကို မြေကြီးပေါ်တွင် ထားရန် လိုအပ်သည်။

- မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခြေဖဝါးကို အနည်းငယ်ခွာထားပြီး အပြိုင်အနေအထားတွင်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတွင်ကပ်ထားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ရှူပုံတို့ကို သတိပြုမိရန် အချိန်ခဏယူပြီး၊ သင့်ခြေဖဝါးပြင်များဆီသို့ သင့်သတိပြုမှုကို ပေးပို့ပါ။
- ခြေဖနောင့်ကို မြေပြင်မှ မမြှောက်ဘဲ ခြေချင်းဝတ်များမှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ညင်သာစွာ ရွေ့ပါ။ ထို့နောက် ခြေချောင်းများကို မြေပြင်မှ မမြှောက်ဘဲ ခြေချင်းဝတ်များမှ နောက်သို့ ရွေ့ကာ ချိန်သီးကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပါ။ အနေအထားနှစ်ခုကြားတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့နောက် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရွေ့ပါ။
- နောက်ခြေတစ်ဖက်ကို မြေပြင်မှ မမြှောက်ဘဲ တစ်ဖက်သို့ မှီပြီး နောက်တစ်ဖက်သို့ မှီပါ။ အဆိုပါ ဘေးတိုက်ချိန်သီးကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုများကို အကြိမ်အနည်းငယ် ပြန်လုပ်ပါ။
- သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော မတ်မတ်အနေအထားကိုရှာပြီး မြေစိုက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက် သင်ခံစားရပုံကို သတိပြုပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး

စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ



စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ အတွေးလွန်ကဲခြင်းက ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။

တစ်ယောက်ထဲ အထီးကျန်ချင်နေရင်ပင်၊ မဖိတ်ခေါ်ထားသော ဧည့်သည်များကဲ့သို့ လွန်ကျူးသော အတွေးများက စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။
မလိုလားအပ်သော အတွေးများကို ဘေးဖယ်ထားရန် သင်ယူဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ရဲ့စိတ်ကူးထဲမှာ လှပပြီး ခိုင်ခံ့တဲ့သေတ္တာကို ဖန်တီးလိုက်ပါ။ သင်နှစ်သက်သလို လှပသောအရောင်အသွေးများနှင့် အလှဆင်မှုများဖြင့်
လှပသောပစ္စည်းတစ်ခုဖြင့် ဤသေတ္တာကို မြင်ယောင်မြင်ယောင်ရန် သင့်တွင် လွတ်လပ်စွာ ပုံဖော်ခွင့်ရှိပါသည်။ သေတ္တာကို ခိုင်ခံ့သော
သော့ခလောက်ဖြင့်ထားပါ။ အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေးအားလုံးကို သေတ္တာထဲသို့ထည့်ကာ သေတ္တာကို လုံခြုံစွာသော့ခတ်ပါ။

သေတ္တာကို ပုံဖော်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခေါင်းထဲမှ မဖိတ်ခေါ်ထားသော အတွေးများကို လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဖရိုဖရဲဖြစ်နေချိန်တွေမှာ
စိတ်ကိုကြည်လင်စေရန် ကူညီပေးသည့်အတွက် ကလေးများအတွက်လည်း ရိုးရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာ မဝင်ခင် သေတ္တာကို
အိပ်ခန်းအပြင်ဘက်မှာ ထားကာ နောက်နေ့မနက်အထိ အတွေးတွေကို ထားခဲ့ဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ရန် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီး

စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ



ဒေါသသည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် အခြားခံစားချက်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သဘာဝအပြင် အားကောင်းသည့် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

စိတ်ဆိုးပြီး စိတ်တိုလျှင်၊ စိတ်ဆတ်လျှင် သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်လျှင်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ထားလေ့ရှိပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် လက်နှစ်ဖက်စလုံး၊ ပခုံးနဲ့ လည်ပင်းတွေ တင်းမာလာတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူလည်းမြန်လာပါသည်။ ၎င်းသည် ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မည့် စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ဒေါသကို ကျော်ဖြတ်စေပါ။ လက်များ ကို ဖွင့်ပါ ၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြန့်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင် တွဲလောင်းချထားခြင်းဖြင့် ဖြေလျှော့ပေးပါ။

ဒေါသစိတ်သည် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်မှုကို အတားအဆီးဖြစ်စေနိုင်သည်။ လူတော်တော်များများက အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ လက်တွေကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဆုပ်ထားသည့် အကျင့်ဆိုးရှိတတ်ကြပါသည်။ ၎င်းက မနက်ခင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းမာစေပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေစေပါသည်။ အိပ်ပျော်ရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းမှာ လက်ဝါးဖြန့်အိပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်လက်များ၊ လက်မောင်းများနှင့် ပခုံးများကို ပြေလျော့စေပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အိပ်ပျော်စေမည်ဖြစ်သည်။

စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဖြစ်သောအခါ



စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲသည့်အခါ၊ ရိုးရှင်းသော အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းက စိတ်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး စိတ်ကို အေးချမ်းစေနိုင်ပါသည်။
ဆပ်ပြာပူဖောင်းမှတ်ခြင်းကို စိတ်ကူးကြည့်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်တိုင်း ကလေးများအတွက် အသက်ပြင်းပြင်းရှူနည်းကို သင်ယူရန် အရိုးရှင်းဆုံးနှင့်
အလွယ်ကူဆုံးသောနည်းဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော ပူဖောင်းကြီးကို မှတ်လိုသည့်အခါ အဆုတ်များက လွတ်နေပြီး လေဖြင့် ပြည့်နေစေပါသည်။
အစစ်အမှန် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် ဆပ်ပြာပူဖောင်းအနည်းငယ်ကိုမှတ်ပါ။ ကလေးများအတွက် ပူဖောင်းမှတ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်ပြီး
စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် မသေချာမရေရာမှုမှလွဲ၍ အခြားအရာများကို အာရုံစိုက်စေသည်။

စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဖြစ်သောအခါ



ပီကေဝါးသောအခါ သို့မဟုတ် ပီကေဝါးသည်ကို စိတ်ကူးကြည့်သည့်အခါ ပါးစပ်တွင် တံတွေးများနှင့် ပြည့်လာပါလိမ့်မည်။ တံတွေးက ဦးနှောက်၏ ကျန်းမာမှုအခြေအနေတစ်ခုကို အချက်ပြပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ပါးစေပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုဖြစ်တဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းတွေ ခြောက်သွေ့နေသလို ခံစားရပါတယ် - ဒါကြောင့် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြေလျော့စေမယ့် မက်ဆေ့ချ်တွေကို ဦးနှောက်ဆီ ပို့ပေးပါသည်။

- ပီကေအစစ် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် ပီကေကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပါ။
- တကယ့်အစစ်လို ဖြည်းညှင်းစွာ ကြေကြေညက်ညက် ဝါးပါ။
- တံတွေးသည် သင့်ပါးစပ်တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့သွားပုံကို သတိပြုပါ။
- ပီကေက ပိုကြီးလာတယ် သို့မဟုတ် ပိုမာလာတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ပီကေဝါးဖို့ သင့်မေးရိုးကို အလုပ်နည်းနည်းပိုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရင် ဘယ်လိုခံစားရလဲ သတိပြုပါ။

စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဖြစ်သောအခါ



ကလေးများနှင့် လူကြီးများ စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သောအခါ စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် လွယ်ကူသောနည်းလမ်းမှာ စိတ်ရှုပ်ပုံလွှာနှင့် ပေါင်းစပ်၍ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်အရောင်အဆင်းရှိသော လေကို ရှုသွင်းခြင်းနှင့် နှစ်လိုဖွယ်မရှိသော လေကို ရှုထုတ်ခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာကို အသုံးပြုသည်။

- အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှုသွင်းပြီး ရှုထုတ်ခြင်းကို ကြာကြာလုပ်ပါ။ အဆုတ်၏အောက်ခြေကို အသက်ရှုသွင်းရှုထုတ်ခြင်းဖြင့် ပြည့်သွားလွတ်သွားပါစေ။
- ထို့နောက် ရှုသွင်းသောလေတွင် နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသော အရောင်ကို ရှုသွင်းခြင်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင်နှစ်သက်သော လှပသောအရောင်နှင့် အဆုတ်ကို ဖြည့်ပါ။
- မနှစ်သက်ဆုံးအရောင်နှင့် ရှုထုတ်လိုက်ပါ။ မနှစ်သက်ဆုံးအရောင်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ထွက်ခွာသွားခြင်းကို လေကို စိတ်ကူးဖြင့်ထုတ်လိုက်ပါ။
- သင်ကြိုက်သလောက် ဆက်လုပ်ပါ....

ခြောက်နှစ်အထက်ကလေးများသည် လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကလေးက အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းရှိနေသရွေ့သာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ အသက်ရှုခြင်း အနည်းငယ်မျှဖြင့် စတင်ပါ။

စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဖြစ်သောအခါ



ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ ပြဿနာများကို တွေးပူပြီး စဉ်းစားတတ်သော သဘောထားသည် ၎င်းတို့ကို အာရုံစိုက်သည့်အခါမှသာ တိုးလာလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများတွင် အဆက်မပြတ် နစ်မြေနေသောအခါတွင် စိတ်သည် ဆက်လက်အလုပ်လုပ်နေဆဲဖြစ်ပြီး ယင်းက လက်ရှိ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းရန် အပြုသဘောဆောင်ကာ တက်ကြွစွာ တုံ့ပြန်ရန် ခက်ခဲစေသည်။

၎င်းကိုဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ နေ့ဘက်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများမှ ကင်းဝေးစေရန် စိတ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ၎င်းတို့ကိုသာ အာရုံစိုက်ရန် နေ့ဘက်တွင် သီးခြားအချိန်ကို ဖယ်ထားပါ။ သင်၏သီးသန့်အချိန်များသည် အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ မဖြစ်သင့်ကြောင်း သတိပြုပါ။

ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အစီအစဉ်တကျရှိသောကြောင့် သင့်အာရုံကို ညွှန်ရမည့်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ရန်နှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဦးတည်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိပါသည်။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်ခုစီကိုမှတ်သားပြီး ၎င်းတို့တစ်ဦးစီအတွက် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်မည့် နေ့စဉ် 10 မိနစ်မှ 30 မိနစ်ခန့် စိုးရိမ်မှုအချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

တစ်နေ့တာအတွင်း အခြားအချိန်များတွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ပေါ်လာပါက၊ သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို နောက်ပိုင်း စိုးရိမ်မှုအချိန်ရောက်လျှင် သင်ဖြေရှင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင်သတိပေးပါ။ စိုးရိမ်မှုအချိန်နည်းပညာကို ရင်းနှီးလာသောအခါ၊ လိုအပ်သည့်အခါတွင် ၎င်းကို အသုံးပြုပါ။

စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု
ဖြစ်သောအခါ



ရာသီဥတုဆိုင်ရာ စိတ်ပူပန်မှုသည် မည်သူမဆို စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အားအင်မရှိခြင်းနှင့် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိခြင်းများ ခံစားရစေနိုင်သည်။ ရာသီဥတုအကျပ်အတည်းကို စိတ်ပူပန်ရသောအခါတွင် ခံစားချက်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့်၊ ၎င်းသည် သင့်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကို နားလည်ရန်နှင့် တက်ကြွသောအေးဂျင့်တစ်ဦးဖြစ်လာရန် နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေရန် နှစ်ခုလုံးပိုမိုလွယ်ကူစေကြောင်း သတိရပါ။ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ စိတ်ပူပန်မှုကို သတိပြုမိသောအခါ၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို ကာကွယ်တွန်းလှန်ရန် သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ အလုပ်တွင်၊ ကျောင်းတွင်၊ နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာတိုင်းကို ခဏလောက်စဉ်းစားပါ။ ဤသည်မှာ သင့်သူငယ်ချင်းသားကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးရန်၊ ထွက်ခွာရန်အမှတ်အဖြစ် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ သင့်ရွယ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် အခြားလူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ-

- ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းပြဿနာအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများက မည်သို့ရှိသလဲ။
- ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန် တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။
- ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏ သက်ရောက်မှုများကို လျော့ပါးစေရန် သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ရန် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် အဖွဲ့လိုက် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

စိတ်အေးချမ်းလို့တဲ့အခါ



ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီတွင် မတူညီသောတည်ဆောက်ပုံနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သီးခြားအသက်ရှူပုံနည်းလမ်းများ ရှိသောကြောင့် အသက်ရှူခြင်းသည် တစ်ဦးချင်းကိစ္စဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါက လူတစ်ဦးစီကို သတ်မှတ်နှုန်းဖြင့် အသက်ရှူခိုင်းမည့်အစား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝစည်းချက်ကို လိုက်ခွင့်ပြုပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်သည် ကောင်းမွန်စွာ ဟန်ချက်ညီနေသောအခါတွင် တစ်မိနစ်လျှင် ကိုးကြိမ်မှ ဆယ့်နှစ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကို လိုအပ်ပါသည်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား စွမ်းအင်အသစ်များပေး၍၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ဖွင့်ပေးသည်။ နက်ရှိုင်းပြီး လန်းဆန်းသော အသက်ရှူသံသည် သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း တိုးစေသည်။

သက်တောင့်သက်သာရှိစွာ ပခုံးများကို လျှော့ချထားပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ စားပွဲပေါ်တွင် သို့မဟုတ် သင့်ပေါင်ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ထားပါ။ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပြီး နှုတ်ခမ်းနှင့် မေးရိုးများကို ဖြေလျှော့ထားပါ။ ဤအချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်း အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်စက်ဝန်း အရေအတွက်ကို ရေတွက်လျက် အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ပြည့်အောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ခဏလောက် ငြိမ်သက်စွာထိုင်ပြီး တစ်မိနစ် အသက်ရှူခြင်းကို ရေတွက်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်ကျန်းမာသူခကို အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်စေလိုပါက တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ခန်းကို မကြာခဏ အသုံးပြုပါ။

စိတ်အေးချမ်းလို့တဲ့အခါ



တခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို အထိုင်ကျရန် တစ်မိနစ်ခန့် အရှိန်လျှော့သွားရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်အေးချမ်းနေသည့်အခါ အသက်ရှူသံသည် ပိုနက်ရှိုင်းပြီး နှေးကွေးလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းသည် စိတ်အေးချမ်းစေပြီး သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေရန် အချိန်ပေးနိုင်သည်။ ဤအခြေစိုက်လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်အာရုံကို အတွင်းပိုင်းသို့ပြောင်းရန်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် နားထောင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

စာရွက်တစ်ရွက်၏အလယ်တွင် ခဲတံတစ်ခုထည့်ပါ။ ပွင့်ဖတ်ရှစ်ခုဖြင့် ပန်းတစ်ပွင့်ဆွဲပါ။ အလယ်ဗဟိုမှ ပွင့်ဖတ်မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲချိန် အသက်ရှူသွင်းပြီး ပွင့်ဖတ်ထိပ်တွင် ခေတ္တရပ်ပါ။ ပွင့်ဖတ်၏ နောက်တစ်ဖက်ကိုဆွဲချိန် အသက်ရှူထုတ်ရင်း အလယ်ထိပြန်ဆွဲပါ။

ပန်းပွင့်ဆွဲပြီးတဲ့အခါ သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးကြည့်ပါ။ ပန်းပွင့်ကို စဆွဲတုန်းကနှင့် မတူဘူးလို့ ခံစားရသလား။

စိတ်အေးချမ်းလို့တဲ့အခါ



စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မသေချာမရေရာမှုခံစားချက်များသည် ဆိုးရွားသောအခြေအနေများတွင် သဘာဝဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုကို ဦးစားပေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသော ပြင်ပစိတ်ဖိစီးမှုများဖြင့်၊ လိုအပ်လာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို အရှိန်လျှော့လိုက်ပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ မမေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရိုးရှင်းသော မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သည့် အမူအရာသည် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ချိန်တွင် သင့်လက်များကို နုလုံးပေါ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆုတောင်းခြင်းကဲ့သို့ သင့်လက်ဖဝါးများကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် တင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ် ပခုံးများကို ပြေလျော့စေကာ၊ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်တွင်း နှစ်မြှုပ်လိုက်ပါ။

စိတ်အေးချမ်းလို့တဲ့အခါ



- လက်တစ်ဖက်တွင် ခဲတံ သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းတစ်ခု ယူပါ။
- အလွန်ဖြည်းညှင်းစွာနှင့် အသေးစိတ်၊ အခြားလက်၏ ကောက်ကြောင်းကို ထိတွေ့ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခြေရာခံပါ။ ခဲတံ သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းများကို သင့်လက်ချောင်းများ၊ လက်ဖဝါး၊ လက်တစ်ဘက်စီအပေါ်၊ လက်၏ အတွင်းအပြင် လက်ကောက်ဝတ်တစ်ဝိုက်တွင် အနှံ့အပြားတွင် ပွတ်တိုက်ပါ။
- သင့်လက်နှင့် လက်ကောက်ဝတ် ဧရိယာများရှိလျှင် အာရုံစိုက်မှု ပိုမိုလိုအပ်ပြီး၊ ဧရိယာကို ညင်သာစွာထိ၍ ဖြည်းညှင်းစွာ နှိပ်နယ်ရန် လိုအပ်သည်ကို သတိပြုပါ။
- မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ခဲတံ သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းကိုချလိုက်ပါ။ သင့်လက်က ယခုဘယ်လိုခံစားရလဲ သတိပြုပါ။ တခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ ယှဉ်ရင် သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ယခု လက်ပြောင်းပြီး ခဲတံ သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းကို အခြားလက်တွင် ကိုင်ထားပါ။
- ယခုအခါ အခြားလက်တစ်ဖက်၏ ကောက်ကြောင်းကို ယခင်ကဲ့သို့ ဖြည်းညှင်းစွာထိ၍ နှိပ်နယ်ပါ။ ပထမလက်နှင့် လုပ်ခဲ့သလိုပင် တူညီသော အာရုံစိုက်မှုနှင့် အချိန်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပြီး သင့်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သတိပြုပါ။ သင့်လက်ထဲတွင် ကျင်စူးစူးခံစားမှုတစ်ခုကို ခံစားရနိုင်ပြီး၊ ပခုံးများ နိမ့်ဆင်းသွားပုံနှင့် သက်ပြင်းတစ်ချက်ကိုပင် လွှတ်ချမိပုံကို သတိပြုပါ။

စိတ်အေးချမ်းလို့တဲ့အခါ



သာယာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်အေးဆေးမှုတစ်ခုခုကို စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုက သင့်အပေါ် စိတ်အေးချမ်းစေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသလို မနှစ်လိုစရာ သို့မဟုတ် ကြောက်စရာအရာတစ်ခုခုကို တွေးတောခြင်းကလည်း စိတ်ဆင်းရဲစေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လူသားများအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် ကြိုးချိတ်ဆက်ထားသည့်အချက်ကိုလည်း အခြေခံထားသည်။ ထိတွေ့မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဆက်စပ်ရန် အားကောင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကိုအသုံးပြု၍ ရိုးရှင်းသောလေ့ကျင့်ခန်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အာရုံကြောဓာတ်နှင့် ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လွှတ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သောခံစားချက်များကို မြှင့်တင်ပေးကာ ယုံကြည်မှုကို အားကောင်းစေကာ သင်၏ အလုံးစုံ သုခချမ်းသာကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆက်အသွယ်များကို ပျောက်ဆုံးသွားသည့် အခြေအနေများတွင်ပင် ပြန်ကာမိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင်ချစ်ရသူတစ်ဦး၏လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ သို့မဟုတ် သင်အလွန်ဂရုစိုက်သောသူတစ်ဦးကို ပွေဖက်ထားခြင်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အရေပြားပေါ်ရှိ ခံစားချက်နှင့် ချစ်ရသူကို တွေးတောခြင်းနှင့် ဖက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ပွေဖက်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သတိပြုပါ။ သူ့အလိုလို မဖြစ်ပေါ်လာပါက အတွင်းစိတ်အပြိုးကို ပေါင်းထည့်လိုက်ပါ။ ထိတွေ့မှု နှင့် လူသားထိတွေ့ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရစေရန် စက္ကန့် 20 ထက်ပို၍ လက်များကိုကိုင်ထားပါ သို့မဟုတ် ပွေဖက်ထားပါ။

ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို
အားကောင်းစေခြင်း



အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် တွေးခေါ်ခြင်းသည် မြင့်မားသော စိတ်ဒုက္ခများကို တားဆီးနိုင်ပြီး သင်၏အတွင်းစိတ် ခံနိုင်ရည်အား မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဖိအားတွေ ကြုံလာရတဲ့အခါ၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှု၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှု၊ နှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကဲ့သို့ အကူအညီမဖြစ်သော ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်ရန် လွယ်ကူသည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏အတွင်းစိတ်ခံနိုင်ရည်ကို တိုးပွားလာစေမည်ဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်ရန်၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အသင့်ပြင်ဆင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အကောင်းမြင်စိတ်တွေးခေါ်ခြင်းကို သင်ယူရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင်၏ခံနိုင်ရည်အား တည်ငြိမ်စေပြီး အကောင်းမြင်စိတ်တွေးခေါ်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ပေးမည့် ဝါကျတစ်စုံကို သတ်မှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ နောက်အဆင့်များသည် ရက်ရောစွာ အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာများ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ-

ဒါက ဖြစ်နိုင်ပြီး စီမံထိန်းချုပ်လို့ရတယ် ငါ လုပ်လို့ရပြီ.....

ငါ စိတ်မံထိန်းချုပ်နိုင်တယ်

ငါ အကူအညီတောင်းမယ်.....

ငါ့စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ သိတယ်

ငါ့ရဲ့ အတွင်းစိတ်အရင်းမြစ်တွေကို ငါသိတယ်.....

ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို
အားကောင်းစေခြင်း



ကြင်နာမှုပြသခြင်းသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကြင်နာမှုတို့ကို လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်နည်းလမ်းများဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများသည့်အခါ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေပြီး အအေးမိခြင်းနဲ့ တခြားရောင်ရမ်းခြင်းများကို ဖြစ်လွယ်စေပါသည်။

ကြင်နာမှုသည် သွေးဖိအားကို လျော့ကျစေခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းကို နှေးကွေးစေခြင်း၊ အစာချေဖျက်မှု လွယ်ကူစေခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေခြင်း အစရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိစေပါသည်။ အခြားသူတစ်ဦးအား ကူညီခြင်းကဲ့သို့ ကြင်နာမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားသူများအား ပိုမိုပွင့်လင်းစေပြီး စိတ်ဆင်းရဲစရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ကြင်နာရန် ဖိစီးမှုအလွန်ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက်ပင် ကြင်နာသနားစိတ်ရှိရန် ပိုမိုခက်ခဲလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကြင်နာမှုကို ကြိုဆိုရန်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် သနားစိတ်ရှိရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါသည်။

- ဘယ်လို အပြုအမူမျိုးကို ဒီနေ့လုပ်ရန် သင့်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သလဲ။
- သင့်ဘဝရဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို သင့်ကိုယ်သင် ခေါ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်အချိန်ခေါ်မလဲ၊ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို ကြင်နာသနားတဲ့စကားမျိုး ပြောမလဲ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင်အောင်နိုင်မှုများနှင့် အောင်မြင်မှုများကို သင်ဘယ်လိုအသိအမှတ်ပြုနိုင်မည်လဲ။

ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို
အားကောင်းစေခြင်း



သင်၏ အတွင်းနှင့် အပြင် စိတ်အရင်းအမြစ်များအကြောင်း သိရှိခြင်းသည် လိုအပ်သောအခါတွင် ၎င်းတို့ကို ဆွဲထုတ်နိုင်စေရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့သောအခါ မည်သည့်အတွင်းနှင့် အပြင် အရင်းအမြစ်က သင့်ကို ပိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်ကို ချက်ချင်းတွေးရန် သင့်ကိုယ်သင် လေ့ကျင့်ပါ။

ပွင့်ဖတ်ခုနစ်ခုပါသော ပန်းတစ်ပွင့်ဆွဲခြင်းဖြင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေးအရင်းအမြစ်များကို မြေပုံဆွဲပါ။ ပွင့်ဖတ်တစ်ခုစီကို သင်နှစ်သက်ရာ အရောင် (များ) ခြယ်ပါ။ ထို့နောက်၊ ပွင့်ဖတ်တစ်ခုစီကို ဖော်ပြပါ ဒီမိန်းများဖြင့် အညွှန်းတပ်ပါ-

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| • ပစ္စည်းများ | • စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ |
| • လူမှုရေး | • စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ |
| • စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ | • ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာ |
| • ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ | |

ပန်းပွင့်ချပ်တစ်ခုစီသည် သင်၏တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာချမ်းသာမှု၏ နယ်ပယ်တစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုရရန် လိုအပ်သည့် ဘဝကဏ္ဍများကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ သင့်အား ကျန်းမာစေပြီး ကောင်းမွန်သောခံစားချက်ကိုပေးသည့် နယ်ပယ်ခုနစ်ခု တစ်ခုစီ အောက်တွင် အရာဝတ္ထုများ၊ လူများ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုများ၏ နမူနာများကို တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး ချရေးပါ။ ဒါသည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် သုခချမ်းသာ ပန်းပွင့်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို
အားကောင်းစေခြင်း



အခါအားလျော်စွာ၊ သင်၏အရင်းအမြစ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အသုံးဝင်သည်။

ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ သင်၏ခံနိုင်ရည်အားကို သတိပေးရန်နှင့် သတိပြုရန်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြှင့်တင်ရန်နှင့် သင့်နေ့စဉ်ဘဝတွင် သင့်အား လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အရာများကို သတိပေးသည့်အချိန်တွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် စာရွက်နဲ့ ဘောပင်နဲ့ လိုအပ်ပါသည်။

- ပထမဦးစွာ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများကို ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ပါ။ သင့်လက်ကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တင်ပြီး သင့်လက်တစ်ဝိုက်ကို ဆွဲပါ။
- **ငါရှိတယ်** ကို လက်ချောင်းတစ်ချောင်းတွင် ရေးပြီး သင့်အထောက်အကူအတွက် အားကိုးနိုင်သည့် နာမည်များ၊ လူများ၊ ရုပ်ပုံများ၊ နေရာများ၊ တိရစ္ဆာန်များကို စာရင်းလုပ်ပါ။
- **ငါဖြစ်တယ်** ကို အခြားလက်ချောင်းပေါ်တွင် ရေးပြီး သင်ဂုဏ်ယူရတဲ့ အရာတွေကို ရေးပါ။
- **ငါလုပ်နိုင်တယ်** ကို အခြားလက်ချောင်းပေါ်တွင် ရေးပြီး ကျွမ်းကျင်မှု၊ စွမ်းရည်များ၊ သင်ပါဝင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ရေးပါ။
- **ငါလုပ်မယ်** ကို အခြားလက်ချောင်းပေါ်တွင် ရေးပြီး ခက်ခဲသောအချိန်များမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှစ်သိမ့်ပေးမည့်အရာများကို ရေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းအပြီးတွင် သင့်ကိုယ်သင် လက်မထောင်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်၏အတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို
အားကောင်းစေခြင်း



ခက်ခဲသော အခိုက်အတန့်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ မည်သူ့ကိုမဆို စိတ်ဖိအားနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် စိန်ခေါ်မှုရှိသော ဖြစ်ရပ်၊ တာဝန်တစ်ခု သို့မဟုတ် ပြောင်းပြန်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

သင့်ဘဝမှာ စောစောက ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ အဲဒါတွေကို အောင်မြင်စွာ တွေ့ကြုံခဲ့ရပုံကို သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် စောစောက အောင်မြင်မှုများကို ပိတ်ဆို့ထားကြ သို့မဟုတ် မကြာခဏ မေ့ထားတတ်ကြသည်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သင်မည်သို့သတိပေးနိုင်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို လက်ရှိတွင် မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အောက်ပါပုံစံကို အသုံးပြုပါ-

ရှေးဦးစွာ အတိတ်က ခက်ခဲသော အခိုက်အတန့် သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ-

- ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲ။
- ဤအတွေ့အကြုံသည် ကျွန်ုပ်၏လက်ရှိအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် မည်သို့ကူညီပေးနိုင်မည်လဲ။

အိပ်ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ



သမီးဝေခြင်းသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ပြေလျော့စေသည့် အချက်ပြုမှုများ ပေးပို့သည့် ထိရောက်ပြီး ကူးစက်တတ်သော ပြင်းထန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင့်ပါးစပ်ကိုဖွင့်ကာ အောက်မေးရိုးနှင့် လျှာတို့တွင် တင်းမာမှုများကို ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ပါးစပ်၏နောက်ဘက်တွင် 'ဝ' ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်လာစေရန် သင်၏အာခေါင်ကို ကြွလှုပ်ပါ။ အောက်မေးရိုးကို ဘေးဘယ်ညာ စတင်ရွှေ့ပြီး သင့်ပခုံးများကို ဖြေလျှော့ထားလျက် နောက်တစ်ကြိမ် အသက်ရှူသွင်းရာတွင် သမီးဝေခြင်းကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။

အကြိမ်အနည်းငယ်လောက် သမီးဝေပြီး နေရသက်သာလာပါက ခေါင်းပေါ်လက်နှစ်ဖက်ကို ညင်သာစွာ ဆန့်တန်းလိုက်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင်မှာ သင့်စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထူးခြားကွဲပြားမှုရှိမရှိ ကြည့်ဖို့ ခဏလောက် အချိန်ပေးပါ။

အိပ်ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ



ဦးခေါင်းရှိ ကြွက်သားများ တင်းမာမှုသည် တွေးခေါ်မှု လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခု နှင့်အတူ စိတ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို နှေးကွေးစေရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့လာပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းသည် ဖိအားကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေရန် အလွန်ထိရောက်သည်။

- ဦးခေါင်းထိပ်၊ ခေါင်းနောက်ဘက်နှင့် ဦးရေပြားနှစ်ဖက်ကြားတွင် ဆံပင်တစ်ချောင်းချင်းစီကြား နေရာပိုကျယ်လာစေရန် စိတ်ကူးကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်ဦးခေါင်းရှိ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပါ။
- အရေးအကြောင်းကင်းပြီး ချောမွေ့နေသော နဖူးကို စိတ်ကူးကြည့်ပြီး မျက်ခုံးကြားရှိ နေရာလွတ်ကို ချဲ့ပါ။ မျက်လုံးများကို မျက်လုံးအိမ်များတွင် ပြန်လည်နှစ်မြုပ်စေပါ။
- မျက်လုံးတဝိုက်နှင့် အနောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပါ။ ပါးပြင်များကို အမူအယာမရှိ ဖြေလျှော့ပါ။ မေးရိုးများကို ဖြေလျှော့ပေးခြင်းဖြင့် သင့်နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားများကို ထိရုံလေးသာထားပါ။
- လျှာသည် သွား၏အတွင်းပိုင်းကိုထိ၍ လျှာဖျားဖြင့် လှေကဲ့သို့ ပြေလျော့နေစေပါ။
- နှာခေါင်းမှတဆင့် အသက်ရှူသွင်းလိုက်သောအခါတွင် သင့်လည်ချောင်းအတွင်းရှိ နေရာလွတ်သည် ကျယ်ပြန့်လာမည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
- သင့်ဦးခေါင်းအတွင်း အနည်းငယ်တင်းသော ခံစားချက်တစ်ခုရှိနေပါက၊ ၎င်းသည် ဆေးလုံးတစ်လုံးကဲ့သို့ ရေတွင် ဖြည်းညှင်းစွာပျော်သွားသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

အိပ်ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ



မျက်လုံး၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးများ တင်းမာနေသောကြောင့် အိပ်ပျော်လိုသည့်အခါ အနားယူရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

သင့်ခေါင်းနောက်ဘက်ဖြင့် ပုံဆွဲခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းရှိ တင်းမာမှုများကို ဖြေလျှော့ပေးနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင် အိပ်ရာပေါ်မှာ ပက်လက်လှဲအိပ်ပါ။ သင့်မျက်နှာကို မျက်နှာကျက်ကို မျက်နှာမူသော ပုံသေအနေအထားတွင်ထားပါ။ သင်၏မေးစေ့သည် မွေ့ရာနှင့်အပြိုင် ဖြစ်သင့်သည်။ လည်ပင်း တင်းမာနေပါက လည်ပင်းကို အနည်းငယ်ဆန့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်လုံးကို ညင်သာစွာမှိတ်ပြီး မေးရိုးကို ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။ ထို့နောက်၊ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ပုံကြမ်းရေးဆွဲသကဲ့သို့ သင်၏ဦးခေါင်းနောက်ကို နှေးစေပြီး ကျပ်ပန်းပုံစံဖြင့် လှိမ့်ပါ။ ဦးခေါင်းကိုရွှေ့ရန် သတိရှိရှိ အားထုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ကျပ်ပန်းပုံများကို သေးသေးကြီးကြီးပြုလုပ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင်ထားပါ။

ဦးခေါင်းလှုပ်ရှားမှုကိုအဆုံးသတ်ပြီး သင့်လည်ပင်း၊ ပခုံးနှင့် မျက်နှာတို့ ယခုအချိန်တွင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို သတိပြုမိစေရန် ခဏလှဲနေပါ။

အိပ်ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ



ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းသည် သင့်အား ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်ဆောက်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးမည့် အစွမ်းထက်သောခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်ကျေးဇူးတင်သောအရာကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် သင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၎င်းသည် ရိုးရှင်းသော်လည်း အစွမ်းထက်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘဝတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများကို ဂုဏ်ပြုပေးသည်။ ဘဝတွင် စိန်ခေါ်မှုများကြုံနေရသော်လည်း သင့်မှာရှိသော အရာများအတွက် ပြုံးရန် အရေးကြီးသော သတိပေးချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကလေးများအတွက်လည်း သင့်လျော်ပါသည်။

ကျေးဇူးတရားကို အာရုံစိုက်ခြင်းက အိပ်ပျော်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း တိုးတက်စေကြောင်း ပြသထားပါသည်။ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်စင်ခြင်းလုပ်ရန်နှင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်းမှာ ကျေးဇူးသိတတ်သည့်ခံစားချက်များကို တောင်းဆိုလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်ခင်၊ ကုန်ဆုံးသွားသည့် တစ်နေ့တာကို ခဏလောက်စဉ်းစားရန် အချိန်ယူပါ။ တစ်နေ့တာအတွင်း ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ သင့်ကို ကျေးဇူးတင်စေသော အပိုင်းသုံးပိုင်းကို ရွေးပါ။ ဤအမှတ်တရကောင်းများကို မှတ်သားထားပြီး ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း၏ သာယာသောခံစားချက်များဖြင့် သင့်အား မည်သို့ဖြည့်ဆည်းပေးသည်ကို သတိပြုပါ။

သင့်တစ်ကိုယ်လုံးကို ကျေးဇူးသိတတ်စိတ် ခံစားချက်များ ပြည့်နှက်နေပါစေ။

အိပ်ရန် ကြိုးစားတဲ့အခါ



ပြင်ပအရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းနှင့် အပြည့်အဝတင်ပြနိုင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား အာရုံစိုက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အိပ်ပျော်စေရန် ပျံ့လွင့်မှုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား အာရုံစူးစိုက်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါက၊ ဥပမာ ကျောက်တုံးငယ် သို့မဟုတ် လက်တစ်ဘက် သို့မဟုတ် လက်နှစ်ဖက်ကြားတွင် ကိုင်ထားရန် ဘောလုံးငယ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

သက်တောင့်သက်သာရှိသော အနေအထားဖြင့် အိပ်ရာပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပါ။ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းမှိတ်ထားပြီး အသက်ကို ရှူသွင်းပါ..... ရှူထုတ်ပါ။ ယခု သင့်အာရုံကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရွေ့လျားစေခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် စကန်ဖတ်ပါ။ နယ်ပယ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု သင့်အာရုံစိုက်လာပုံကို သတိပြုပါ။ ထို့နောက် သင် ကိုင်ဆောင်ထားသော အရာအား အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်လက်ထဲတွင် သို့မဟုတ် လက်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် အရာဝတ္ထုကို ကိုင်ထားသည့် ခံစားချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။

အလေးချိန်၊ မျက်နှာပြင်၊ အသွင်အပြင်နှင့် အရာဝတ္ထုကို ထိသော လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများ၏ ဧရိယာများကို သတိပြုပါ။ သင်ကြိုက်သလောက် သို့မဟုတ် အိပ်မပျော်မချင်း ဆက်သွားပါ... နှစ်မြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။