

# Seasons for Growth (ဖွံ့ဖြိုးရေး ရာသီများ)



မရေရာသောအချိန်များတွင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန်နှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေရန် လမ်းညွှန်။

မရေရာသောအချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ အပြောင်းအလဲများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော အချိန်များကာလများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်မျှသာ ထိန်းချုပ်နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝမျက်နှာစာများကို အာရုံစိုက်ကြမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အရာများကို အာရုံစိုက်ခြင်းက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ယင်းအချိန်အတောအတွင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဦးစားပေးရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ ခြေလှမ်းဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန်အတွက် ခြေလှမ်းများ

သင့်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် သင့်မိသားစုကို ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ များစွာရှိပါသည်-

“ဘဝထဲ အမြဲတမ်းရှိနေမယ့် အရာက အပြောင်းအလဲပါ။  
အပြောင်းအလဲဆိုတာ ဘဝထဲ အစဉ်မြဲနေမယ့် အရာတစ်ခုပါ”  
(Fallin, 2013)

- \* နားထောင်ပါ- သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် အကြံဉာဏ်များကို နားထောင်ပါ။
- \* ကြင်နာမှုပေးပါ- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို သနားကြင်နာပါ။
- \* အဆက်အသွယ် မပြတ်နေပါ- ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ထားပါ။
- \* သတင်းကို မပြတ်နားစွင့်နေပါ- ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းရင်းမြစ်များမှ လုံလောက်သော အချက်အလက်များကိုသာ ရယူပါ။
- \* ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ - အစားအသောက်၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အိပ်စက်မှု။
- \* သင်လုပ်နိုင်တာကို ထိန်းချုပ်ပါ - သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာများနှင့် သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာများကို အာရုံစိုက်ပါ။
- \* အတိတ်က အောင်မြင်မှုများကို ပြန်တွေးကြည့်ပါ - စိတ်ဖိစီးမှုခံခဲ့ရသည့် အချိန်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရပြီး အကူအညီပေးသော အရာများကို ပြန်စဉ်းစားပါ။
- \* ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာပြီး အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ။
- \* အခြားသူများကို ကူညီပါ - သင်တတ်နိုင်ပြီး သင်တတ်နိုင်ချိန်တွင် ကူညီပါ။
- \* ပံ့ပိုးကူညီမှုရယူပါ - ကူညီပေးရန်နှင့် အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံရမှာကို ဝန်ခံလေးပါနှင့်။
- \* မျှော်လင့်ချက် တည်ဆောက်ပါ - သင်ကျေးဇူးတင်လိုသော အရာ ၃ ခုကို အာရုံစိုက်ပါ။



ခွက်ထဲဘာမှမရှိလျှင် ဘာမှသွန်လောင်း မရနိုင်ပါဘူး။  
သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်နေလျှင်၊ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ပိုကောင်းမွန်စွာ ကူညီစောင့်မနိုင်မှာပါ။



# မရေရာသောအချိန်များတွင် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ကူညီရန် အကြံဉာဏ်များ...

မရေရာမှုများနှင့် အပြောင်းအလဲ ကာလများတွင် ကလေးများနှင့် လူငယ်များ၏ တုံ့ပြန်မှု မတူညီခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သဘာဝကျပါသည်။ လူကြီးများက အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကပြနိုင်ကြပါသည်။

## ကလေးများနှင့် လူငယ်များက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နိုင်ကြသလဲ။



- \* စိုးရိမ်ခြင်း၊ တွယ်ကပ်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိခြင်း။
- \* မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ဝမ်းနည်းလိုက်နှင့် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ခဏအကြာတွင် အားလုံးအဆင်ပြေနေလိုက်။
- \* ကြောက်မက်ဖွယ် အတွေးများနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ။
- \* ယခင်တုန်းကအပြုအမူများကို စမြို့ပြန်ခြင်း။
- \* ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ။

## ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ တုံ့ပြန်ပုံမှာ ဆင်တူနိုင်သော်လည်း ကွဲပြားသည့် ပုံစံများနှင့် ဖြစ်နိုင်သည်-

- \* စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းများ။
- \* မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း။
- \* လူမှုကွန်ရက်များမှ မသုံးတော့ခြင်း။
- \* အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ။

**အသုံးဝင်နိုင်မည့် အရိပ်အမြွက် - ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် တမူထူးသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြပြီး သင့်ကလေး သို့မဟုတ် လူငယ်၏ အပြုအမူမှာ မတူကွဲပြားနေခြင်းကို သိမှတ်နိုင်လျှင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါမည်။**



## သင့်ကလေး သို့မဟုတ် လူငယ်ကို ကူညီပေးပါ

- \* သင်၏ အလေးထားဂရုစိုက်မှု၊ စိတ်ရှည်မှုနှင့် မေတ္တာကို ပေးပါ။
- \* သင့်ကလေး၏ ဖြစ်ရပ်ကို အေးအေးဆေးဆေး နားထောင်ပြီး သင့်ကလေးကို မေးခွန်းများ မေးရန် အားပေးပါ။
- \* သင့်ကလေး၏ ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြု အတည်ပြုပြီး ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် ထောက်ကူပေးမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် သင့်ကလေးကို ကူညီပေးပါ။
- \* ယုံကြည်ရသော လူကြီးများထံမှ အကူအညီတောင်းရန် သင့်ကလေးကို အားပေးပါ။
- \* သင့်ကလေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ၎င်းတို့ကို လက်တွဲပါဝင်လာစေပါ။
- \* သင့်ကလေး၏ မေးခွန်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သော အချက်အလက်များဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။
- \* အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်လျက် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုရန်ကို ဦးစားပေးမည့် အပြုသဘော နည်းလမ်းများ စံပြဖြစ်ပါစေ။

## ကူညီရေး အခြားနည်းလမ်းများ

- \* နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းပါ။
- \* လူမှုရေး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ - ကိုယ်အလေးထားသောလူများ၊ ချစ်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို ဖန်တီးပါ။
- \* တက်ကြွလှုပ်ရှားပါ - လမ်းလျှောက်ပါ၊ သီချင်းနားထောင်ပါ၊ သီချင်းဆိုပါ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် ကစားပါ။
- \* စူးစမ်းလေ့လာပါ - ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်ကို လေ့လာပါ သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းအရာကို အတူတကွ လေ့လာပါ။
- \* အခြားသူများကိုကူညီပါ - လူမှုဆက်ဆံရေး ချိတ်ဆက်မှုများနှင့် “ငါလုပ်နိုင်တယ်” စိတ်ဓာတ်ကို အားပေးပါ။
- \* အနာဂတ်ဆီ မျှော်မှန်းရင်း ပျော်ရွှင်စရာ လှုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်ပါ။

### ဆက်သွယ်လိုက်ပါ

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au