

Self-Awareness

Self-Awareness ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အပြုအမူများကို တိကျ မှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုရေး အခြေအနေများကို သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကို အာရုံစိုက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။

Self-concept ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်

ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကို ယ်သွေးစရိုက်များ၊ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လကဏာများ၊စွမ်းရည်များ၊ တန်ဖိုးများ၊ယုံကြည်မှုများ၊ ပန်းတိုင်များသည်ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ တွင်ရှိပြီး ၎င်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ် ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမြင့်တင်နိုင်သည်။



တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော်

- လူတစ်ဦးသည် အသိဉာဏ်ရှိသူအဖြစ်ရှုမြင်သည်။
- လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်မိမိ အသိုင်းအဝိုင်း၏ အရေးကြီးသော အသင်းဝင်အဖြစ်ခံယူသည်။
- လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက် သည့် ဂရုစိုက်သူဟုထင်မြင်သည်။
- မိမိကိုယ်ကို အရေးပါသူ၊အာပေးနိုင်သူဟု ယူဆသည်။

၁။ Social လူမှုရေး

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မိမိဘေးတွင်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်၊မိတ်ဆွေများနှင့် သင့်တင့် အောင်နေထိုင်ပြီး မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင်မဆို ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း၊အကြံအညာဏ်ပေးခြင်းတို့ ဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းခြင်း။

၂။ Goals ပန်းတိုင်

ပန်းတိုင်သည် မိမိလိုလားစွာ တောင့်တသော အရာဖြစ်ပြီး ထိုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် ကြံတွေ၊လာသော ပြဿနာများကို အကောင်းအဆိုးဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး မိမိမျှော်မှန်းချက် ဖြစ်မြောက်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်ရွေးချယ်ခြင်း။

၃။ Abilities စွမ်းရည်

မိမိတွင် ရှိသော စွမ်းရည်၊ အားသာချက်သည် မိမိအပိုင်သာ ဖြစ်ပြီး ထိုစွမ်းရည်ကို မှန်ကန် သော နေရာ၊သင့်တင့်သော နေရာတွင်သာအသုံးချရန် တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း။

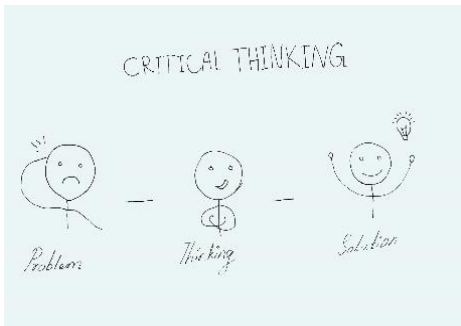
၄။ Beliefs ယုံကြည်ချက်များ

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ယုံကြည်ခြင်း၊မယုံကြည်ခြင်းသည် မိမိပေါ်တွင်သာ မူတည်ပြီး မိမိယုံကြည်ချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင်ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချတတ်ရန်မှာ မိမိတာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။

၅။ Values တန်ဖိုး

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ တန်ဖိုးသည် ထိုသူနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး မိမိတန်ဖိုးမြင့်ခြင်း၊နိမ့်ခြင်း သည်လည်း မိမိနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။

Thinking တွေးခေါ်ခြင်း



စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ၄ မျိုး

၁။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ် အပိုင်းဖြစ်ပြီး ပြဿနာများကို လျင်မြန်စွာနှင့် ထိရောက်စွာဖြေရှင်းနိုင်သည်။

၂။ မတူကွဲပြားစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

- မတူကွဲပြားသော အတွေးအခေါ်သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဖြေရှင်းချက်များစွာကို ရှာဖွေခြင်း အားဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များကိုထုတ်လုပ်ရန် အသုံးပြုသည့် အတွေး အခေါ်ဖြစ်စဉ်တစ်ခု(သို့) နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

၃။ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

- ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အတွေးအခေါ်များအကြား ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်ပြီး ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။

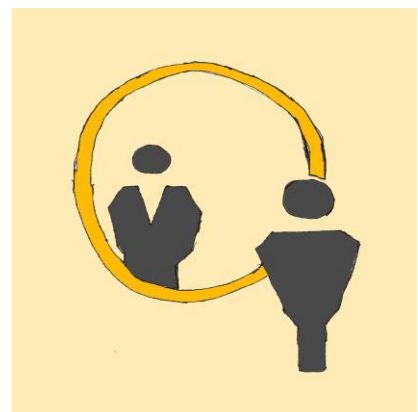
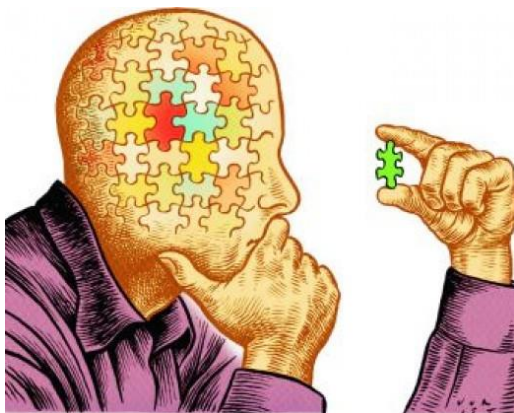
၄။ ဖန်တီးစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

- တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ဆိုသည်မှာ အသစ်သော အရာတစ်ခုကို တီထွင်ခြင်း နှင့် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အယူအဆတစ်ခု၊ အဖြေတစ်ခု၊ နည်းလမ်းတစ်ခု၊ ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် ယခင်က ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိသေးသော အရာများကို နည်းလမ်းသစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းပေါ်အခြေခံသည်။



Ways to improve self-awareness

မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်မှု တိုးတက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ



▪ **Feedback များ တောင်းဆိုခြင်း။**

- ကျွန်ုပ်တို့ကို နားလည်ပြီး ရိုးသားသူများမှ ပေးသောအခါ တုံ့ပြန်ချက်သည် အသုံးဝင် သည်။ မိမိကြားရင်သော အရာမဟုတ်ပဲ တကယ့်လိုအပ်သည့် မိမိ၏ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်များကိုသာ ထောက်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

▪ **အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း။**

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အသိအမြင်တိုးပွားစေသည်။

▪ **ကောင်းမွန်စွာ မိမိကိုယ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း။**

- တစ်နေ့လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် မိမိကိုယ်ကို ထင်ဟပ်ခြင်းကိုပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုပိုမို နက်ရှိုင်းသော အဆင့်တွင် နားလည်ရန် ခိုင်ယာရီအသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

▪ **မေးခွန်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ**

- ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို မချခင် ဘာကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်သင့်သလဲဆိုတာကို ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက် ၃ ခုကို တင်ပြသင့်သည်။

