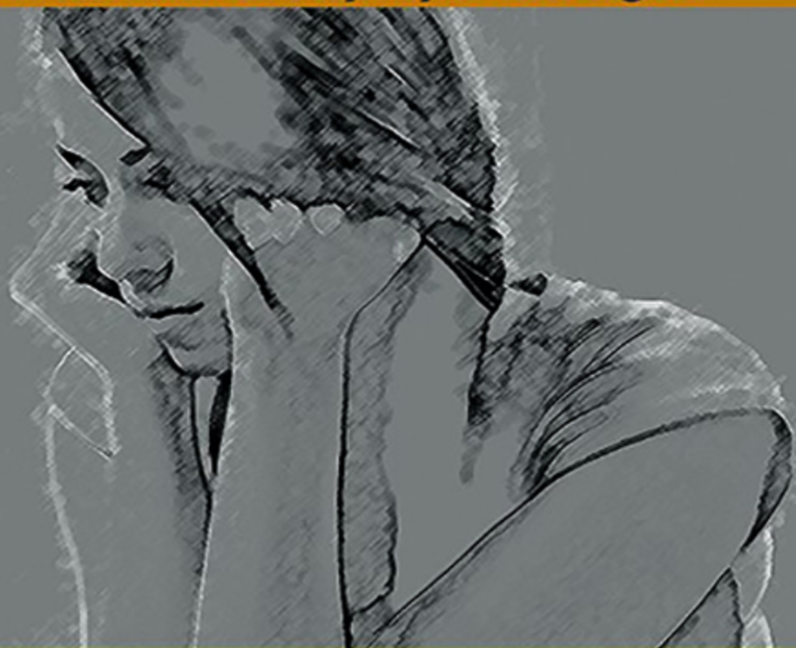


MANAGING STRESS
Dr. Edward Hallowell

စိတ်ကူးချို့ချိအနုပညာ

စိတ်ဖိစီးမှု စိန်ခေါ်ချက်များသို့ ပိုင်နိုင်သည့်ဖြေရှင်းနည်း

Expert Solutions to Everyday Challenges



ကောင်းသာ မြန်မာပြန်

Harvard Business School Press
Boston, Massachusetts

အကြံပေးဆရာရဲ့ သဝဏ်လွှာ
ဘာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရပါသလဲ

အချိန်က သောကြာနေ့ ည ၇ နာရီခွဲရှိနေပြီ။ သင်ကတော့ သင့်ရဲ့ အလုပ်စားပွဲမှာ ထိုင်နေရ တုန်းပဲ။ ရုံးမှာ စိတ်ဖိစီးနေရတဲ့ ရက်သတ္တပတ်က ကြာလွန်းလှတယ်။ ဒီအပတ်စောစောပိုင်းတုန်းက သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က နို့တစ်စာပေးသွားတယ်။ လုပ်ငန်းရပ်နားတော့ မယ်ဆိုတဲ့ ကောလာဟလက ကုမ္ပဏီအတွင်းမှာ စတင်လည်ပတ်လို့ နေခဲ့ပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နာရီ လောက်ကဆိုရင် သင့်ဆရာသမားဘော့စ်က သင့်ရဲ့ အလုပ်ထပ်ထားရာဘန်းထဲ စီမံချက်အသစ်တွေ တစ်ပုံကြီးစုပုံပေးသွားခဲ့တယ်။ သင့်ရဲ့ အသက်ရှူပေါက်လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ပိတ်ဆို့သွားသလိုမျိုး သင်အတိအကျခံစားနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ရပ်တန့်ပြီး ဒီကိစ္စကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုက ပြီးခဲ့တဲ့ ဒီတစ်ပတ်ထဲမှာ ပဲ ကန့်သတ်ဖြစ်လာတာမဟုတ်ကြောင်းကို နားလည် လိုက်ပါတယ်။ ကိစ္စတွေက အလုပ်ထဲမှာ ကြပ်တည်းလာ

တာ လနဲ့ ချီပြီးကြာခဲ့တယ်။ ခုတော့ သင့်ရဲ့ အာရုံကြောတွေအပေါ် စတင်လို့ ချည်နှောင်ဝတ်ဆင်လာနေပြီပေါ့ ။

သင့်ကိုယ်သင် ခုလိုပြောမိတယ်။ "ရပါတယ်လေ။ ဘဝဆိုတာအမြဲတမ်းပဲ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာပါ။ ဒါကို လျစ်လျူရှုလိုက်ရုံပဲပေါ့။ သူ့ဘာသာသူ ကျော်လွန်သွား ပါစေတော့။"သင်မှန်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ အမြဲတမ်းစိတ်ဖိစီးမှုတွေပဲ ကိုယ်စားပြုနေတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထားရမယ့် စကားတစ်ခွန်းကတော့ ဒါကို လျစ်လျူရှုဖို့ ကြိုးစားရေးပါပဲ။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို တရားလွန်မြင့်မားအောင် ခွင့်ပြုထားပြီး ဒီအခြေအနေကို သိပ်ကြာကြာ တည်နေဦးမယ် ဆိုရင်တော့ သင်ရယ် သင့်အသင်းနဲ့ သင့်ကုမ္ပဏီတို့ ဟာ ဈေးနှုန်း မြင့်မြင့်ပေးရနိုင်လိမ့်မယ်။ သိပ်သည်းပြင်းထန်ပြီး အဆိပ်သင့်စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုက သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ အလုပ်ပေါ်ကသင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်သလို သင့်အသင်းကို ထိထိရောက်ရောက် မစီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင် ဟန့်တားနေပြန်ပါတယ်။ အသင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် တွေကိုလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သမျှအဆင့်အထိ တင်နိုင်ရေးမှာ လည်း ခက်ခဲနေတတ်ပြန်တယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုမှန်သမျှအားလုံးကတော့ ဆိုးဝါးလှတာတွေချည်းတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကျိုးကြောင်းသင့်လျော်တဲ့ အဆင့်တစ်ခုမှာ တော့ ဒီဖိစီးမှုက သင့်ကို စွမ်းအင်တွေသွင်းပေးပြီး အရေးပါတဲ့ ပန်းတိုင်တွေပြီးမြောက်ပြီး လုပ်ခွင်နေရာထဲက စိန်ခေါ်ချက်တွေ ကိုင်တွယ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ မောင်းနှင်အားတွေလည်း ပေးတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ စီမံဖို့ သော့ချက်ကဘာလဲ။ ထုတ်လုပ်မှုကျကျ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အဆိပ်သင့်စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြားက ခြားနားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီးမှ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုရယူပါ။ တကယ်လို့ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အမြင့်ထိရောက်

ကံလာရင် သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို ဒီလမ်းညွှန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ သုံးရလွယ်ကူတဲ့ နည်းတွေ တာဝန်ယူလုပ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုနောက်ကွယ်က အဓိကဟင်းအမယ်နှစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ "ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိမှု"နဲ့ "စွမ်းအားမဲ့မှု" ခံစားချက်တွေ လျော့ချ နိုင်ရေးကတော့ အဓိကပထမခြေလှမ်းပဲဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ သင့်ဘဝထဲက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အကုန်အစင် မလျော့ချနိုင်သလို လျော့လည်း မလျော့ချသင့်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ဒါက သင့်ကို ဆန့်ကျင်မယ့်အစား သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်လောက်အောင် စီမံခန့်ခွဲရေးကို သင်လေ့လာ နိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ "အက်ဒွပ်ဟာလိုဝဲ" အကြံပေးဆရာ

ဒေါက်တာအက်ဒွပ်ဟာလိုဝဲက "ဟားဗတ်ဆေးကျောင်း"က သင်တန်းညွှန်ကြားသူဖြစ်ပြီး ဆပ်ဘာရီနဲ့ အမ်အေအင်ဒိုဗာရို "နားလည်နိုင်ရေးစိတ်"နဲ့ "စိတ်လှုပ်ရှားမှုကျန်းမာရေး"ဆိုင်ရာ "ဟာလိုဝဲစင်တာ"ကို တည်ထောင်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒေါက်တာဟာလိုဝဲက စိုးရိမ်သောကနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုခေါင်းစဉ်တွေနဲ့ ယင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ ကုသချက်တွေမှာ ကျွမ်းကျင်သူပါရဂူလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ သူက ကြိမ်ဖန်များစွာ အမျိုးသားသတင်းမီဒီယာတွေနဲ့ "Oprah, 20/20", "The Today Show" "Good Morning America" ကဲ့သို့သော ပြပွဲတွေမှာ ပါလာတတ်ပါတယ်။ သူက ရောင်းရအစွံဆုံးစာအုပ်များစွာနဲ့ မကြာမီက ထွက်ခဲ့တဲ့ "Dare to Forgive". Connect: 12 Vital Ties That Open Your Heart, Lengthen Your Life and Deepen Your Soul, Worry: Hope and Help for a Common Problem." စာအုပ်များ ရေးသူ စာရေးဆရာလည်း ဖြစ်တယ်။ သင် ဒေါက်တာအက်ဒွပ်ဟာလိုဝဲရဲ့

အကြောင်းနဲ့ သူ့အလုပ်တွေကို သူ့ရဲ့ ဝက်ဆိုဒ် "www.drhallowell.com"
မှာ လည်း ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အိတ်ဆောင်အကြံပေးစာစဉ်အတွဲများ

ဒီအကြံပေးစာစဉ် အတွဲစာအုပ်ငယ်များက နေ့စဉ်အလုပ်ပေါ်မှာ မန်နေဂျာများ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဘုံစိန်ခေါ်ချက်များကို လတ်တလောဖြေရှင်းချက်များ ပေးအပ်ပါတယ်။ ဒီစာစဉ်များမှ စာအုပ်ငယ်တိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များ နဲ့ အခရာကျတဲ့ ကျွမ်းကျင်ချက်များ ထက်မြက်စူးရှရေး သင်သတ်မှတ်နိုင်အောင် ထောက်ပံ့မယ့် လက်တွေ့ဘဝ ဥပမာများ ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စစ်ဆေးချက်များ နဲ့ လက်စွဲကိရိယာများ နဲ့ ထုပ်ပိုးထားပါတယ်။ သင့်စားပွဲပေါ်မှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစည်းအဝေးတွေမှာ သင်ရှိနေခိုက်ဖြစ်စေ၊ လမ်းပေါ်မှာ ပဲ သင်ရောက်နေ ခိုက်ဖြစ်စေ၊ ဒီအိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးများက သင့်အလုပ်ရဲ့ နေ့စဉ်တောင်းဆိုချက်များကို ပိုကြီးမားတဲ့ အမြန်နှုန်း၊ လက်တွေ့ကျတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ ထိရောက်ချက်များ နဲ့ ကိုင်တွယ်သွားနိုင်ရေးကို လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာစဉ်ရဲ့ စာအုပ်များ -

Leading Teams.Negotiating Outcomes.

Running Meetings Writing for Business

Managing Time Giving Presentations

Managing Projects Understanding Finance

Coaching People Dismissing an Employee

Giving Feedback Creating a Business Plan

Leading People Managing Stress
