

What to expect from Counselling Corner ?
တစ်ဦးချင်းစီအတွက်



COUNSELLING CORNER

A Safe Place For Change

Overview

ဤစာရွက်စာတမ်း၌ Counselling Corner အနေဖြင့် သင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခတ်အခဲတွေ့ကြုံနေရသည့်အချိန်တွင် သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်ရင်းနှီးသောသူများအား မည်ကဲ့သို့ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့်ပံ့ပိုးကူညီနိုင်သည်ကိုမျှဝေထားပါသည်။ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခတ်အခဲများသည် မည်သူမဆိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ Counselling Corner team မှသင်စိတ်သက်သာရာရနိုင်စေဖို့ကူညီပေးသွားမှာဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။)



ဖုန်း၊ အီးမေးလ် သို့ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းလာပါက ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အခြေအနေအလိုက်သင့်တော်သည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းကုထုံး (therapy) အမျိုးအစား ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ တစ်ဦးချင်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စုံတွဲလိုက်၊ မိသားစုလိုက်၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် workshop/ webinar ကဲ့သို့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သင့်တော်သောဝန်ဆောင်မှုများပါဝင်သည်။

Counselling Corner မှ Zoom application ကို အသုံးပြုကာ online မှလဲသင်ကြားပေးနေပါပြီ။

ကနဦးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် Meeting

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်နှင့် zoom မှတစ်ဆင့် တစ်နာရီခန့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံခြင်းကို ကြိုတင်၍ ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှသင်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကိုဆွေးနွေးရန်နှင့် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူးများကို အသေးစိတ်နားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။

ကုန်ကျစရိတ်

ပုံမှန်အားဖြင့် ရလဒ်ကောင်းရရှိဖို့ ကို ၁၀ ပတ်စာ (Session ၁၀ ခု) ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုလေ့ရှိပါသည်။ ၁ ရက် (မိနစ် ၅၀) အတွက်ကုန်ကျစရိတ်သည် ၅၀၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ သင်၏ဘတ်ဂျက်ထက် အမှန်တကယ် ကျော်လွန်ပါက ဤကုန်ကျစရိတ်အချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ လျှော့ပေးနိုင်ခြေရှိပါသည်။

ကုထုံးနည်းလမ်းများ

Counselling Corner မှကျွမ်းကျင်သောအကြံပေး အတိုင်ပင်ခံများသည် သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြောင်းလဲမှုများ ကိုဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများစွာကိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါသည်။ သင့်ကိုကူညီရာတွင် သင်၏ အကြံပေး အတိုင်ပင်ခံသည် ဘယ်ကုထုံးကိုအသုံးပြုမည်ကိုသိလျှင် Counselling Session များတွင်သင်ဘာကိုမျှော်မှန်းရမှန်းကိုသိနိုင်ပါတယ်။ အသုံးများသောကုထုံးအမျိုးအစားများသည်အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-





- Client-centered therapy (person-centered therapy) A non-directive form of talk therapy that emphasizes positive unconditional regard
- Psychoanalytic or psychodynamic therapy: မသိစိတ်ထဲတွင်ဖြစ်တက်သော နာကျင်သည့်စိတ် ခံစားချက်များနှင့်ထိတွေ့ကိုင်တွင်ချင်းကိုအဓိကထားသောကုထုံး
- Cognitive or cognitive-behavioural therapy: အတွေးများ၊ အပြုအမူများနှင့် ခံစားချက်များကြား ဆက်စပ်ချင်းကိုအဓိကထားသောကုထုံး
- Solution-focused: ပြဿနာများကိုအဓိကမထားပဲ ဖြေရှင်းနည်းများကို အဓိကထားချင်းသည်ပိုအရေးကြီးကြောင်း မီးမောင်းထိုပြသော future-focused, goal directed ကုထုံး

သတင်းအချက်အလက်မပေါက်ကြားရေး

Therapist များသည် Therapist ကျင့်ဝတ်အရ client များ၏သတင်းအချက်အလက်များ၊ therapy session/ training အတွင်းမျှဝေထားသောအကြောင်းအရာများမပေါက်ကြားစေရန်တာဝန်ယူကာဝန်ဆောင်မှု ပေးရပါသည်။ Counselling Corner မှ Counsellor များသည်လဲ Australian Counselling Association (ACA) ၏ အောက်ပါ Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct အလိုက်စိတ်ပညာရှင် ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များကိုလိုက်နာကာဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါသည်။

Confidentiality and Privacy (Section B)

Section B ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ယုံကြည်မှု နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများတိုင်ပင်ဆွေးနွေး ချင်းအတိုင်းအတာများ ၏ အရေးပါမှုကိုဖော်ပြနိုင်ရန်ရည်ရွယ်သည်။

1. Client များ၏ သတင်းအချက်အလက်မပေါက်ကြားရေး ကို Client များနှင့်စဉ်ဆက်မပြတ် ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ
2. မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုမည်သည့်အခြေအနေများ တွင်ဖွင့်ဟဖော်ထုတ်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ Client အားအသိပေးပါ။
3. သတင်းအချက်အလက်များကိုအခြားသူများအားမည်ကဲ့သို့နှင့်မည်ကဲ့သို့ဝေမျှနိုင်သည်ကိုဆွေးနွေးပါ။
4. Understand legal and ethical issues involved in working with clients who cannot provide informed consent (such as minors or clients with impairment).
5. သတင်းအချက်အလက်မှတ်တမ်းများကို Client များလက်ခံအတည်ပြုထားသောနည်းလမ်းဖြင့်သိမ်းဆည်း ထားပါ။
6. Client တစ်ယောက်သည် သူ့ကိုယ်သူ့အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေရှိလာသည်ကိုတွေ့ရှိ လာလျှင် Therapist သတင်းအချက်အလက်မပေါက်ကြားရေး ကျင့်ဝတ်များကိုချိုးဖောက်နိုင်ပါသည်။ ဤသည်တွင် သတင်း အချက်အလက်များအား ၎င်း Client ၏ အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေကိုလျော့ချနိုင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ် ဦး ထံသာလျှင် ထုတ်ဖော်ပြသရမည်။
7. Client များ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကိုသီးသန့်သိမ်းဆည်းထားပြီး အွန်လိုင်းတွင်မတင်ရ ပါ။



သင်ဘာမေးသင့်သလဲ

Session တစ်ခု အပြီးတွင် သင်၏ Therapist သည် သင့်ကိုတစ်ချားမေးခွန်းရှိလားလို့မေးလေ့ရှိသည်။ ဤ အချိန်၌ သင်၏ Therapist အားပိုမိုသိကျွမ်းလာနိုင်ရန် သူ၏ အတွေ့အကြုံများအကြောင်း၊ သင်တန်းများ အကြောင်း၊ ရည်မှန်းချက်များအကြောင်း၊ စသည်တို့ကိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

Therapist နှင့်ပထမဆုံးတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းမစခင်မေးသင့်သောမေးခွန်းများ

#Counselling Session များတွင်သင်ဘာကိုမျှော်မှန်းထားရမည်နည်း

session တစ်ခုကိုဘယ်လောက်ကြာလိမ့်မည်နည်း

သင့်ရဲ့ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ Session ဘယ်နှစ်ခုလောက်ကြာမည်နည်း

သင်၏ သတင်းအချက်အလက်မပေါက်ကြားရေးကိုဘယ်လို အာမခံနိုင်သလဲ။

သင်၏ Therapist သည်သင်နဲ့ သင့်တော်ရဲ့လား

သင်သည် သင့် Therapist နှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိသည်မရှိဘူးဆိုသည်မှာ ကုထုံးအောင်မြင်ခြင်းအပေါ် အများကြီးအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည့်အမျှ လဲရင်းနှီးမှုရလာနိုင်သော်လဲ Session အနည်းငယ်အပြီးမှာတောင် သင်နှင့်အိဝင်ခွင့်ကျ မဖြစ်လာဘူးဆိုလျှင် Therapist နောက်တစ်ယောက် ပြောင်းလဲဆွေးနွေးလိုပါတယ်။

သင်သည်သင်၏ Therapist ထံမှအကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်မှုခံယူ နိုင်ခြင်းရှိမရှိကိုဆုံးဖြတ်ရန် National Alliance on Mental Illnesses အဖွဲ့မှအောက်ပါမေးခွန်းများကိုသင့်ကိုယ်သင်မေးရန်အကြံပြုထားပါသည် -

- သူတို့ကသင့်ရဲ့ ပန်းတိုင်တွေဆီရောက်အောင်ကူညီပေးသလား။
- သူတို့၏သင့်ကိုလက်ခံမှုနှင့်သနားကြင်နာမှုကိုပြသပါသလား။
- သူတို့ကမင်းကိုပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်အောင်တွန်းအားပေးသလား။
- သူတို့ကမင်းကိုဆက်သွယ်သတင်းမေးခြင်းမကြာခန့်ရှိပါသလား။
- သူတို့ကမင်းကိုသင်ယူဖို့ညီပေးသလား။
- သူတို့ကသင့်ကိုတန်းတူအလားဆက်ဆံသလား။

ပေါ်ပြပါမေးခွန်းများအတွက်အဖြေများထဲမှ “No,” ဟူ၍ပါမည်ဆိုလျှင် သင်သည် Therapist ပြောင်းလဲကာ ဆွေးနွေးရန်စဉ်းစားဖို့အချိန်တန်နိုင်ပါပြီ။ Session ရဲ့အဆုံးမှာ သင်၏ Therapist ကို သင်နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မလာတော့ဘူးလို့ပြောလိုက်ပါ။ သင်၏ Therapist ကဘာကြောင့်လဲဟုမေးလျှင်မအံ့ဩပါနှင့်။ အမှန် အတိုင်းဖြေနိုင်သလို မဖြေခြင်းဘူးလို့လဲပြောလိုက်လို့ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သင်၏ Therapist သည် သင်နှင့် သင့်တော်နိုင်မည့် အချား Therapist တစ်ယောက်ကိုညွှန်းပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

Our Therapists/Counsellors



Aung Min Thein
B.A Psychology
M.Sc Master of Psychotherapy and Counselling



ကိုအောင်မင်းသိန်းသည်လိုင်စင်ရလက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး Counselling Corner ကို တည်ထောင်သူလည်းဖြစ်သည်။ သူသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (anxiety) ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု (depression) နှင့် ဆက်ဆံရေးပြဿနာ (relationship issues) များနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသော Client များကို တစ်ဦးချင်းလိုက်၊ စုံတွဲလိုက်၊ မိသားစုလိုက် သို့ အုပ်စုလိုက် တိုင်ပင်အကြံပေးကား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးခြင်းကိုအထူးပြုလုပ်ပါသည်။ ကိုအောင်မင်းသိန်းသည် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသောဘဝအပြောင်းအလဲများကြုံတွေ့ခဲ့ရသော client များ၊ sexuality သို့ sexual identity သို့ relationship ဆက်ဆံရေး ပြဿနာများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော client များကို အကြံပေးကူညီရာတွင်အောင်မြင်မှုများစွာရရှိခဲ့ဘူးသူဖြစ်ပါတယ်။

ကိုအောင်မင်းသိန်းသည် clientများ၏လက်ရှိဘဝစိန်ခေါ်မှုများကိုအာရုံစိုက်ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နေရာတစ်ခုဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့်သူ၏ Therapy (ကုထုံး) ကိုအခြေခံပါသည်။ Client နှင့် therapist အကြားပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုသည် self-awareness (မိမိကိုယ်ကိုပိုမိုသတိပြုမိခြင်း) နှင့် personal freedom (ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို) ရယူနိုင်စေပြီးပစ္စုပ္ပန်ကိုသာမကအနာဂတ်တွင်ပိုမိုကြီးမားသောအရာများကိုအာရုံစိုက်နိုင်စေ သည်ဟုယုံကြည်ထားသူဖြစ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်မှကြည့်ကာ ကိုအောင်မင်းသိန်းသည် client များအနေဖြင့်သူတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (သို့) စိတ်မတည်ငြိမ်မှုများ၏နောက်ခံအကြောင်းရင်းကိုပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာထူးထွင်းသိမြင်လာစေရန်နှင့် သူတို့၏စိတ်ထဲတွင်အမြဲတစေဖြစ်နေတက်သော ပဋိပက္ခ (internal conflict) များကို နားလည်ရန်ကူညီလေ့ရှိသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းကဲ့သို့မိမိအကြောင်းမိမိကောင်းကောင်းနားလည်ခြင်းက ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ယုံကြည်မှုတိုးပွားစေကာအထောက်အကူဖြစ်စေလို့ပင်ဖြစ်သည်။ ကိုအောင်မင်းသိန်းသည် အဓိက model များဖြစ်သည့် Solution Focused နှင့် Cognitive Behaviour Therapy နှင့်အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်ပြီး humanistic person centred approach ကိုကိုးကားကာ အသုံးပြုသူဖြစ်သည်။

Western Sydney University မှ Psychotherapy and Counselling (စိတ်ရောဂါကုသမှုနှင့်အကြံပေးခြင်း) ဘွဲ့ရတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုအောင်မင်းသိန်းသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကိုရရှိခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ကိုမြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေတွင်မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကိုသိရှိထားသူဖြစ်သည်။ သူသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် INGO များ၊ LNGO များ၊ နှင့်မြန်မာနိုင်ငံခြားလူ့အဖွဲ့အစည်းတို့၏စိတ်ရောဂါကုသရေးဆေးခန်းများ၌လုပ်ကိုင်ခဲ့ဘူးသူဖြစ်သည်။ သူသည်မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပထမဆုံးနိုင်ငံခြားမှလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ခြင်းခံခဲ့ရသော counsellor များထဲမှတစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး၊ မြန်မာလူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်ခေလွှဲထုံးတမ်းများ၏အခြေအနေကိုကောင်းကောင်းနားလည်ထားသူဖြစ်သည်။

<https://www.theaca.net.au/counsellor/aung-min-thein>



Ms.Su @ Jan Jan
B. Med. Tech
(Medical Imaging Technology)
Advanced Diploma (Business Management, ABE)
Business Law (Yangon University)
Basic Counselling Skills Training (Counselling Corner)
Advanced Counselling Skills Training (Counselling Corner)

မဆုသည်နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးနှင့်နောက်ခံအမျိုးမျိုးမှ client များအားကူညီခြင်းအတွေ့အကြုံရှိပြီးကျွမ်းကျင်သော counsellor တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သူသည်အွန်လိုင်း counselling သင်တန်းများတွင်အထူးပြုသည့် Honest Hour Emotional Support Group ဆိုသောစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့၏တည်ထောင်သူအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီး Counselling Corner မှ ကိုအောင်မင်းသိန်းမှသင်ကြားပေးသောAdvanced Counselling Course တွင်သီအိုရီနှင့်လက်တွေ့စာမေးပွဲများကိုရမတ်များစွာဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။



ထိုအချိန်မှစ၍ သူသည်လိုင်စင်ရလက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် Counselling Corner တွင်ကိုအောင် မင်းသိန်း၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့်စတင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။

မဆု၏ Therapy approach သည် client များကသူတို့၏ခံစားချက်နှင့်ပြဿနာများကိုလွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ရန်နှင့် counsellor နှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသောဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် စတင်အခြေခံထားပါသည်။ မဆုသည် စကားပြောခြင်းနှင့်သဟဇာတဖြစ်သောဆက်ဆံရေးမှရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများသည် self-awareness ကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်ဟုယုံကြည်ထားသူဖြစ်ပါသည်။ သူသည် လဲ humanistic person centred approach ကိုကိုးကားကာအသုံးပြုသူဖြစ်ပြီး client များ၏အပြောင်းအလဲကိုယူဆောင်နိုင်သော အဓိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ client များသာလျှင်ဖြစ်ပြီး Therapist များသည်လမ်းပြကူညီနိုင်သူများသာဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်ထားသူဖြစ်ပါသည်။

သူမပင်လျင်သူမ၏ဘဝအခြေအနေများကြောင့် ခက်ခဲသောကာလများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် Counsellor တစ်ယောက်၏အကူအညီလိုအပ်ခဲ့ဘူးသူဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်မဆုသည်ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီးသူမကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပင် Counsellor တစ်ယောက်အဖြစ်ရပ်တည်ရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သူမ၏ ကနဦးကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံသည် client များအားစိတ်အေးအေးနှင့်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆက်ဆံ နိုင်ရန်အထောက်အကူပြုပါသည်။ သူမ၏ non-judgemental ဖြစ်ပြီးတက်ကြွစေရသောအကျင့်စရိုက်သည် လဲ Client များအားသက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေကာ ရင်ဖွင့်ဆွေးနွေးရာတွင်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဤကဲ့သို့ပွင့်လင်းစွာဆက်ဆံနိုင်ရေးသည် therapist မှ client များအားထိရောက်စွာကူညီနိုင်ရေးတွင်အလွန် အရေးပါပါသည်။



Dr. Sai Pye Myo Kyaw
M.B.B.S (Bachelor in Medicine, Bachelor in Surgery)
M.P.H (Master in Public Health)
Basic Counselling Skills Training (Counselling Corner) Advanced Counselling Skills Training (Counselling Corner)

ဒေါက်တာစိုင်းပြည့်မျိုးကျော်သည်ရန်ကုန်နှင့်ဘန်ကောက်ရှိဆေးတက္ကသိုလ်များမှဘွဲ့ရရှိထားသူဖြစ်ပြီးတစ်ဦးချင်းနှင့်အုပ်စုလိုက် Counselling လုပ်ခြင်းမှအတွေ့အကြုံများစွာရရှိထားသူဖြစ်သည်။ Counselling Corner မှ Basic နှင့် Advanced Counselling Course သင်တန်းများတွင်သင်တန်းတက်ပြီးနောက်သူသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိပြည်သူများအားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်မှုအတွက်ကူညီရန် person centred therapy နှင့် Psychodynamic နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ အချိန်ပိုင်းအတိုင်ပင်ခံအဖြစ်စတင်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်နှစ်ပေါင်းများစွာအတွေ့အကြုံရှိသည့်ဆရာဝန်တစ်ဦး ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ် ဦး အနေဖြင့်၎င်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်တို့အကြားမျှတမှုသည်အင်မတန်အရေးကြီးကြောင်းကိုသိရှိထားသူဖြစ် ပါသည်။ သူသည်မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ+ အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်အခြားအာရှ ၁၀ နိုင်ငံ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လိင် ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် ၉ နှစ်နီးပါးလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ သူသည်မြန်မာနိုင်ငံရှိ LGBTIQ+ အသိုင်းအဝိုင်းအားသူတို့၏ sexuality၊ sexual identity၊ မိမိကိုယ်ကိုလက်ခံမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု နှင့် ဆက်ဆံရေးပြဿနာများဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် counselling လုပ်ရာတွင် အထူးပြုထားသူဖြစ်ပါသည်။ တိုင်ပင်အကြံပေးမှုဗဟုသုတနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို Counselling Corner မှလဲရရှိခဲ့ပြီး၎င်းတို့ကိုမြန်မာ LGBTIQ+ အခြေအနေတွင်မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကိုသိရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာစိုင်းပြည့်မျိုးကျော်သည် ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) မှ MBBS ရရှိထားသည်ပြီး Mahidol University Bangkok မှ MPH ရရှိ ထားသည်ဖြစ်သည်။ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်နှင့်ပြင်သစ်စကားကိုလဲကျွမ်းကျင်စွာပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်သည်။





Ma Cherish Pui
 B.A (History)
 Th.D (Master of Theology & Doctrate of theology
 in Christian Counselling-
 Seoul Christian University, South Korea)

Ma Cherish သည်အတွေ့အကြုံရှိ counsellor တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် Seoul Christian University ၌ Counselling ပါရဂူဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး Yonsei University International Counselling & Coaching စင်တာ၌တစ်နှစ်အလုပ်သင်အစီအစဉ်ကိုတက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဆိုးလ်တွင်နေထိုင်စဉ်ဆိုးလ်မြို့ရှိ ရပ်ကွက်ငယ်လေးမှရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့်မိသားစုများအားသူတို့၏ရုန်းကန်မှုများကိုကျော်လွှားနိုင် ရန်သုမ၏ပညာဖြင့်ကူညီခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ နှင့် ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင်သူသည်ရန်ကုန်ရှိ YMCA တွင်အကြံပေး ကြီးကြပ်ရေးမှူး (counselling supervisor) အဖြစ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ (anxiety) ကိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရာတွင်အတွေ့အကြုံများစွာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျရရှိခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ရောက်စင်ကာပူက Ma Cherish သည် မိမိကိုမိမိယုံကြည်ချက်မရှိသူများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးအခက်အခဲ (ဥပမာ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပြဿနာ) များနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆက်လက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့တာဖြစ်သည်။ သူမသည်clientများအား သူတို့၏ဘဝတွင်ကောင်းမွန်သောပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်နိုင်ရန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခဲ့ပြီး cognitive behavioral therapy နှင့် client-centred approach နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုခဲ့သည်။

Ma Cherish သည်ခရစ်ယာန်အသိုင်းဝိုင်း၌ကြီးပြင်းခဲ့ပြီး မည်သည့်အသက်အရွယ်နှင့်နောက်ခံရှိသောသူကို မဆို ချစ်ခင်ကျင်နာတက်ပြီး သူတို့၏အခက်ခဲများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်ကူညီရချင်းကိုမြတ်နိုးသူဖြစ်ပါသည်။ သူမသည်သနားကြင်နာတက်ခြင်း၊ နားလည်လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း စသည့်အရေအသွေး များနှင့်ဖော်ရွေသော အကျင့်စရိုက်တို့ကိုပိုင်ဆိုင်ထားသူဖြစ်ပါသည်။ Ma Cherish သည် client များအား အားပေးအားမြှောက်ပြု ကာကိုယ်ကိုယ်ကိုအပေါ်ထားသောယုံကြည်မှုများတက်စေပြီးသူတို့ ၏အစွမ်းအစများကိုအကောင်းဆုံးထုတ် ဖော်အသုံးပြုနိုင်ရန်ကူညီပေးသူဖြစ်ပါသည်။



COUNSELLING CORNER

A Safe Place For Change

WEBSITE www.counsellingcornermyanmar.com
 FACEBOOK www.facebook.com/Counselling_Corner

Email: info@counsellingcornermyanmar.com
 Ph: 09785074173, 09784509916

