

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးမှုဆိုင်ရာအသုံးဝင်သောအချက်အလက်များ



မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း အကြောင်းဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုစတင်ခြင်း

လူငယ်များစွာအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန်၊ ပျော်ရွှင်ဖို့ရန်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုတစ်ရပ်အဖြစ်ပါ စမ်းသုံးကြည့်တတ်ကြသည်။ တစ်ဖက်မှကြည့်လျှင် ဆေးခြောက်နှင့် ကိုကင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေဆေးဝါးများ၊ သို့မဟုတ် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများသည် စွဲလမ်းစေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦးအတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဦးတည်စေပါသည်။ မိမိစိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် မိမိကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းနေသည့်အရာတို့ကို စတင် နားလည်လာစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ထိုက်တန်သော အကူအညီ တစ်ခုလည်း ရရှိလာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်လာပါက ပိုမိုဆိုးရွားမလာမီတွင် အဆိုပါကိစ္စကို တစ်စုံတစ်ရာနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရန် အချိန်ကျပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အချိန်ကာလ ကြာရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းလေလေ၊ ကာလကြာရှည် အမြစ်တွယ်နိုင်သည့် ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားလာရနိုင်လေလေ သို့မဟုတ် ဒုက္ခပိုရောက်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၏ သတိပေးလက္ခဏာများ အကယ်၍ မိမိ၏မိတ်ဆွေများကပင် အလားတူမူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲနေလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်တစ်ဦးက သင့်ကို ဆေးဝါးများသုံးစွဲရန်ဆေးညွှန်းပေးလျှင်ဖြစ်စေ ဆေးစွဲခြင်းသည် ဆိုးရွားသောပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းလက္ခဏာများကို သတိပြုမိလျှင်ပြုမိချင်း ကုသမှုတစ်ခုခု အလျင်အမြန်ခံယူသင့်ပါသည်။

မေးခွန်းအနည်းငယ်ကို "ဟုတ်တယ်" ဟု ဖြေဆိုရပြီ ဆိုလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရန် သင့်တော်နေပြီ ဖြစ်သည်။

- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိသားစုထဲတွင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုခု ရှိခဲ့ပါသလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အားအင်ချိန်နေသလို ခံစားနေရပြီလား။ မျက်လုံးထဲမှာ အနီရောင်လှိုင်းတွေ အများကြီး မြင်ယောင်နေပြီလား။ ပြောတဲ့စကားတွေ ဗလုံးပထွေးဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မှတ်ဉာဏ်တွေ ထပ်နေတာ၊ လုံးဝပြန်တွေးလို့ မရတာ၊ အာရုံစူးစိုက်ရတာ ခက်ခဲလွန်းနေတာတွေ ဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အရင်ကလုပ်နေကျပျော်စရာကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ စိတ်မပါဖြစ်နေပြီလား။

- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့ အပန်းဖြေဖို့၊ သို့မဟုတ် သာမန်အတိုင်း ခံစားရဖို့ မူးယစ်ဆေးကိုသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တာလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပိုပြီး ရန်ဖြစ်ငြင်းခုံနေရပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // တက်ကြွပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် မူးယစ်ဆေးကိုသုံးစွဲတာလား။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးကြောင့်အထွတ်အထိပ်ခံစားလိုတဲ့ အတွက်သုံးတာလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // တစ်နေ့တာကိုဖြတ်သန်းဖို့အတွက် တစ်ခါတော့ ဆေးသုံးလိုက်ဖို့လိုအပ်သလား။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုမှန်ကန်စွာရှာဖွေမလဲ။

မိမိအနေဖြင့် မည်မျှ အထီးကျန်ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အစဉ်သဖြင့် အသင့်ရှိကာ ကူညီချင်စိတ် ရှိသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာမူ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ မိမိက မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုစိတ် မရှိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောပြနိုင်သည့် မိမိပြောသူမျှကို သေချာဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်သူမှာ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံ ရှိထားရန် မလိုအပ်ပါ။ မိမိ၏ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို လေးလေးနက်နက် နားထောင်ခံစားပေးကာ မိမိအား နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ခု လှမ်းနိုင်ရန် ကူညီနိုင်ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။

မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် -

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး
- ကျောင်းမှ ဆွေးနွေးပေးသည့်ဆရာ/ ဆရာမ
- ဆရာ/ဆရာမ
- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဦး
- အားကစားနည်းပြဆရာ/ နည်းပြဆရာမ
- ရင်းနှီးဆင်သောမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို မည်သို့စတင်မည်နည်း။ အခြားသူတစ်ဦးကို မိမိသည် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမိနေကြောင်းကို ပြောပြရန်အတွက် နည်းလမ်းများမှာ မှားသည်မှန်သည် ဟူ၍ မရှိတတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စတင်ရန်နှင့် ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် နည်းလမ်း အဆင့်များလည်း ရှိနေပါသည်။

သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်နေရာနှင့်အချိန်ကို ရွေးပါ။ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင် ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် အနောင့်အယုတ်များကင်းဝေးစေမည့် အေးဆေးသည့်နေရာ မည်သည့်နေရာမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

မိမိပြောလိုသည်များကို စီစဉ်ပါ။ သင်၏ခံစားချက်များကို ရေးချပါ သို့မဟုတ် မှန်ရှေ့တွင် စကားပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။

မေးခွန်းတွေအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။ မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မည့်သူအနေဖြင့် သင့်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုသိချင်ကောင်း သိချင်ပါလိမ့်မည်။ ယင်းဘက်ကမေးလာနိုင်သည့် မေးခွန်းများကို ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ဖြေဆိုပြောပြလိုက်ပါ။

စကားပိုင်းကို အလျင်စလိုမနိုင်ပါနှင့်။ ဤအကြောင်းအရာသည် မိမိ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့အား မိမိပြောပြသူမျှကို နားထောင်နိုင်ဖို့ အချိန်ပေးပြီး မိမိပြောမည့် အကြောင်းအရာများကို စီစဉ်ပြောပြပါ။

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ဝင်းဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ယခုကဲ့သို့ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန် အစပျိုးခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဂုဏ်ယူပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မိမိမူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေမိခြင်းအကြောင်း ပြောပြနိုင်ရန်အတွက် သတ္တိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိဘက်က ပြောပြနိုင်သည်များမှာ -

"ကျွန်တော်/ကျွန်မတော့ မူးယစ်ဆေးကို အထိန်းအချုပ်ကင်းမဲ့စွာ သုံးနေမိပြီထင်တယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။"

"အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြဖို့က ကျွန်တော်/ ကျွန်မအတွက် ခက်ခဲလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတော့ မူးယစ်ဆေးကို အလွန်အကျွံလမ်းနေပြီ။"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ မူးယစ်ဆေးသုံးတဲ့ အကျင့်က ပိုမိုဆိုးရွားလာတဲ့အတွက် စိုးရိမ်လာပြီ။"

"တစ်ရက်တစ်ရက်ကို မူးယစ်ဆေးမသုံးဘဲကို မနေနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အကူအညီ တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်နေပြီထင်တယ်။"

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စများ ပထမဆုံးဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် စိတ်သက်သာမှုတစ်စုံတစ်ရာခံစားရနိုင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိလာနိုင်မည် မျှော်လင့်ရပါသည်။ ဖြစ်ရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်သော ဘက်သို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားနိုင်ရန် သေချာ လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- 1။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေပြီး သင်ခံစားရသမျှကို အဆက်မပြတ် သူ့ကို ပြောပြနေပါ။
- 2။ ပထမဆုံးအကြိမ်ဆွေးနွေးမှုသည် သင်မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်ခဲ့ပါကလည်း စိတ်မပူပါနှင့် သို့မဟုတ် လက်မလျှော့ပါနှင့်။ ပိုမိုသင့်လျော်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူနောက်တစ်ယောက် ကို ရှာဖွေပါ။
- 3။ သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဘဝပုံစံကိုလည်း ရွေးချယ်နေထိုင်ပါ။
- 4။ ဆွေးနွေးမှုအပြီး နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ဆင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါရှာဖွေ ကုသမှုတစ်ရပ်ရပ် ခံယူရန် အဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက ကျွမ်းကျင်သူမားတော်နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးရှုံဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင် ဆွေးနွေးပိုင်ပင်ပါ။

JustTellOne.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ် 716.245.6JT1 သို့ ခေါ်ဆို၍ မိမိအေသတွင် ရရှိနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ။





#JT1

Just Tell ONE.org