

**မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းမဖြစ်ပွားစေရန်
ဆွေးနွေးသည့်စကားပိုင်းများအတွက်
အသုံးဝင်သောအချက်အလက်များ**



မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးမှု စတင်ခြင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်တို့အကြားတွင် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းသည် သေဆုံးခြင်းအကြောင်းများထဲတွင် ထိပ်ဆုံးမှပါဝင်နေသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် အဘယ်ကြောင့် ဆက်လက်အသက်မရှင်လိုသည့် အကြောင်းတရားများမှာ အမျိုးမျိုးရနေကြပါသည်။ သို့သော် မိမိအသက်ကို ခြေပစ်ခြင်းသည် အဖြေမဟုတ်ပေ။ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု နှင့် မိမိ ဤကဲ့သို့ခံစားနေခြင်း အကြောင်းတရားကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုခု အမြဲတမ်း ရှိနေပါသည်။ **မိမိစိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် မိမိကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းနေရသည့်အရာတို့ကို စတင် နားလည်လာစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ထိုက်တန်သောအကူအညီတစ်ခုလည်း ရရှိလာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။** မိမိကိုယ်မိမိ အနာတရပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် သတ်သေရန် အတွေးများ စတင်ရောက်ရှိလာသည့်အချိန်တွင် ယင်းအတွေးများကို ဆက်လက်မတွေးပါနှင့်။ အဆိုပါ အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများသည် ဘာသာဘယ်တော့မှ ထွက်သွားမည်မဟုတ်ဘဲ မကုစားဘဲဆက်လက် ထားရှိလိုက်ပါက ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သည့် အတွေးများ ဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေနိုင်သည့် သတိပေးလက္ခဏာများ အချို့သူများသည် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေပစ်လိုက်ရန် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ အချိန်ကြာရှည်စွာ စီစဉ်ပြီး သတ်သေတတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နောက်ပြန်လှည့်မရနိုင်တော့သည့် အခြေအနေသို့ မရောက်မီ သတိပေးလက္ခဏာများကို စောနိုင်သမျှ စောစီးစွာ သိမြင်သဘောပေါက်နိုင်ရန် လွန်စွာ အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ မေးခွန်းအနည်းငယ်ကို "ဟုတ်တယ်" ဟု ဖြေဆိုရပြီဆိုလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရန် သင့်တော်နေပြီ ဖြစ်သည်။

- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ကျွန်တော်/ကျွန်မစိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေလား။
ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့နေသလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ကျွန်တော်/ကျွန်မဟာ မိမိကိုယ်ကို အနာတရဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ တွေးမိနေပြီလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ရုတ်တရက် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းများကို ခံစားနေရပါသလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ခံစားနေရတာတွေက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အရက် ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး တစ်ခုခု သုံးစွဲနေရပြီလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ကျွန်တော်/ကျွန်မဟာ ဒေါသပူပန်ထနေတတ်သလား။
တခြားသူတွေအပေါ် ရိုင်းပျံ့ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆက်ဆံနေမိပြီလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // သေဖို့အကြောင်းကို တွေးနေမိလား။ ရေးနေမိလား။
ဒါမှမဟုတ် ခဏခဏပြောနေမိလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ကိုယ်ပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သူများကိုပေးပစ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်ကို "နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်ဖို့" တွေးမိနေလား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // မကြာသေးတဲ့ကာလက သမီးရည်းစားပြတ်စဲတာလိုမျိုး အကွဲအပြဲဇာတ်လမ်းတစ်ခုခု ရှိခဲ့လား။
- ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး // ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့နည်းလမ်းတွေကို လျှောက်တွေးနေမိပြီလား။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုမှန်ကန်စွာရှာဖွေမလဲ။

မိမိအနေဖြင့် မည်မျှအထီးကျန်ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အစဉ်သဖြင့် အသင့်ရှိကာ ကူညီချင်စိတ် ရှိသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာမူ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ မိမိက စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုစိတ် မရှိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောပြနိုင်ပါသည်။ မိမိပြောသမျှကို သေချာဂရုစိုက် နားထောင်ပေးမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်သူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံရှိထားရန် မလိုအပ်ပါ။ မိမိ၏ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို လေးလေးနက်နက် နားထောင်ခံစားပေးကာ မိမိအား နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ခု လှမ်းနိုင်ရန် ကူညီနိုင်ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။

မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် -

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

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

သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်နေရာနှင့်အချိန်ကို ရွေးပါ။ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်ဆိုင်၊ ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်များ ကင်းဝေးစေမည့် အေးအေးဆေးဆေးသည့်နေရာ 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 မိမိဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့အား မိမိပြောပြသမျှကို နားထောင်နိုင်ဖို့ အချိန်ပေးပြီး မိမိပြောမည့် အကြောင်းအရာများကို စီစဉ်ပြောပြပါ။

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ဝင်းဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ယခုကဲ့သို့ဆွေးနွေး ရင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန် အစပျိုးခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဂုဏ်ယူပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မိမိခံစားချက်များကို ပြောပြနိုင်ရန်အတွက် သတ္တိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိဘက်က ပြောပြနိုင်သည်များမှာ -

"ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဆက်အသက်ရှင်ဖို့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုလောက်တောင် မရှိတော့သလိုခံစားနေရတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်းမသိဘူး။"

"အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြဖို့က ကျွန်တော်/ ကျွန်မအတွက် ခက်ခဲလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့ စဉ်းစားနေမိတယ်။"

"ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်အနာတရဖြစ်အောင်လုပ်မိမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မ ခုတလော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့ အတွေးတွေ တွေးနေမိတယ်။ အဲဒါကြောင့် အကူအညီ တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်နေပြီထင်တယ်။"

ပထမဆုံး ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှု အပြီးမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ပထမဆုံးဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီး တွင် 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 ယုံကြည်စိတ်ချရသူနောက်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပါ။
- 3။ သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဘဝပုံစံကိုလည်း ရွေးချယ်နေထိုင်ပါ။
- 4။ ဆွေးနွေးမှုအပြီး နောက်ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ဆင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါရှာဖွေ ကုသမှုတစ်ရပ်ရပ် ခံယူရန် အဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက ကျွမ်းကျင်သူသမားတော်နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးရုံဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

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

f Instagram YouTube Twitter #JT1

Just Tell ONE.org