

ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူအကြောင်း
ဆွေးနွေးခြင်းဆိုင်ရာအသုံးဝင်အ
ချက်အလက်များ



နားထောင်ပေးပါ။ ဘဝတစ်ခုကိုပြောင်းလဲပေးပါ။ သင်အလေးထားချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး
ပြဿနာအခက်အခဲတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် ကူညီလိုသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။
သို့ရာတွင် မည်သို့ကူညီမည်နည်း။ အကယ်၍ လူငယ်လေးတစ်ဦးက သူ၏ စိတ်ချယုံကြည်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်
သင့်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် အကူအညီအထောက်အပံ့ ပေးနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး
ဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သူတို့ပြောဆိုရင်ဖွင့်သမျှကိုသာ နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာပေးလိုက်ပါ။
ဖော်ပြပါအကြံဉာဏ်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးလိုက်ပါ။



သတိပေးလက္ခဏာများကို သိရှိနားလည်ထားပါ။ လူငယ်တစ်ဦး၏စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်များကို သိရှိနားလည်ဟူသည်မှာ ခက်ခဲလှသော်လည်း နေ့စဉ်ဘဝတွင်
ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ဒုက္ခပြဿနာများ၏ လက္ခဏာရပ်များကို သင့်အနေဖြင့် သိရှိနားလည်နိုင်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးအနေဖြင့် အဆိုပါလက္ခဏာရပ်များကို အနည်းငယ်ဖြစ်ဖြစ်
ပြသနေပြီဆိုသည်ကို သင်သတိပြုမိပါက သူနှင့် ဆွေးနွေးစကားပြောပေးလိုက်ပါ။

စိတ်ကျရောဂါနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းအတွက် -

- // ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်ထက်ကြာရှည်စွာ ဝမ်းနည်းသည့် သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်
ကင်းမဲ့နေသည့် အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း
- // ယခင်လုပ်နေကျ ပျော်ရွှင်ဖွယ်အရာများကို လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိတော့ခြင်း
- // မိတ်ဆွေ မိသားစုများနှင့် ရှောင်ဖယ်ကာ အထီးကျန်တစ်ကိုယ်တည်း နေထိုင်နေခြင်း
- // စားသောက်မှုအမူအကျင့်များပြောင်းလဲလာခြင်း - လုံးဝစားသောက်ချင်စိတ်
မရှိတော့ခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ကဲစွာ စားသောက်လာခြင်း
- // အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်း
- // ကျောင်းစာ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အာရုံစိုက်မှု ခက်ခဲနေတတ်ခြင်း
- // အိပ်မပျော်ခြင်း
- // သမီးရည်းစားကွဲကွာခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခု မကြာသေးမီက ကြုံခဲ့ရခြင်း
- // မကြာခင်ဆိုသလို သေခြင်းအကြောင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အနာတရပြုလုပ်ရန်အကြောင်း ပြောဆိုတတ်ခြင်း

**အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့်
မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းတို့အတွက် - :**

- // မိသားစုရာဇဝင်၌ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းများ ရှိခဲ့ဖူးခြင်း
- // အားအင်ချို့န့်နေခြင်း၊ မျက်လုံးထဲတွင်အနီရောင်လိုင်းအများအပြား
ပေါ်နေခြင်း၊ စကားများ ဗလုံးဗထွေးဖြစ်နေခြင်း
- // စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း၊ တုန်ယင်နေခြင်း သို့မဟုတ် မောပန်းနေခြင်း
- // မှတ်ဉာဏ်များ ထပ်နေခြင်း၊ လုံးဝပြန်တွေးမရခြင်း၊ အာရုံစိုက်ရ
ခက်ခဲလွန်းနေခြင်း
- // သွင်ပြင်ပြောင်းလဲလာခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအမူအကျင့်
များ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- // ယခင်လုပ်နေကျပျော်စရာကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရန် စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း
- // မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် ပိုမို၍ စကားများရန်ဖြစ်လာခြင်း

ဆွေးနွေးမှုကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

ဆွေးနွေးမှုကို အားပေးရန်
မိမိဘက်မှပြောနိုင်သည်များမှာ -

“ခု ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ”

“ခုတလော မင်းအရင်လိုမဟုတ်တာ
သတိထားမိတယ်။ အဆင်ပြေရဲ့လား။”

“တစ်ယောက်ယောက်ကို
ဖွင့်ပြောဖို့လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း ငါ ရှိနေပါတယ်။”

“မင်းအတွက် ငါစိုးရိမ်တယ်။ ဖွင့်ပြောပြဖို့
တစ်ခုခုများ မင်းမှာ ရှိနေသလား။”

ဆွေးနွေးမှုသည် မလွယ်ကူသောကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်သော်လည်း အကူအညီတစ်စုံတစ်ရာ ပေးနိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော အပိုင်းတစ်ခုကား ဖြစ်ပေသည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည် ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရပြီး ထိုအကြောင်းကိုလည်း ပြောပြဖွယ်မရှိပါက စကားဝိုင်းကို မိမိကပင် စတင်ဆွေးနွေးလိုက်ပါ။

ဆွေးနွေးမှုကို မိမိဘက်မှ တတ်နိုင်သမျှ လိုလားစွာနှင့် အကျိုးရှိစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့မှာ -

ကိစ္စများကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပုံစံသာ သဘောထားပါ။ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်ဆိုင်၊ ကျောင်း၊ အိမ် သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်များ ကင်းဝေးစေမည့် အေးဆေးသည့်နေရာတွင် စိတ်လက်သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

စိတ်အေးသက်သာစွာထိုင်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။ လူတစ်ယောက်မှ သူပြောပြရန်လိုအပ်နေသည့် အကြောင်းများကို ပြောပြသည့်အခါတွင် အလျင်စလို ဝေဖန်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ သို့သော် အချက်အလက်များ ပိုမို သိရှိစေရန်အတွက် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ယခုပြဿနာသည် သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အဆင့်တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက်ဖြစ်သွားမည့် ကိစ္စတစ်ခုဟု **မမှတ်ယူလိုက်ပါနှင့်။** စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုတို့မှာ ဆေးပညာဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ပြီး ကုသမှုမယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိကိုဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူသည် တစ်ခုထက်မကသော ပြဿနာများကို ကြုံတွေ့နေရနိုင်ကြောင်းလည်း **သတိပြုထားပါ။** ဥပမာအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုသည် စိတ်ကျရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းအနေဖြင့် ဖုံးကွယ်နေသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို သတိပြုမိချင်မှလည်း ပြုမိနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ယခုကဲ့သို့ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန် အစပျိုးခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူကို မည်သည်ကိုဆက်လုပ်မည်နည်းဟု **မေးမြန်းပါ။** ပြဿနာကြုံတွေ့နေသူ လူငယ်အနေဖြင့် ရှေ့ဆက်ရမည့်လမ်းကြောင်းကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဆက်သွားရန် အရေးတကြီးပါသည်။

ပထမဆုံးဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီး တွင် စိတ်သက်သာမှုတစ်စုံတစ်ရာခံစားရနိုင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိလာနိုင်မည် မျှော်လင့်ရပါသည်။ ဖြစ်ရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်သော ဘက်သို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားနိုင်ရန် သေချာ လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- 1။ မိမိကိုရင်ဖွင့်ဆွေးနွေးသူနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေပြီး ယင်းခံစားရသမျှကို အဆက်မပြတ် လေ့လာနေပါ။
- 2။ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဘဝပုံစံကိုလည်း ရွေးချယ်နေထိုင်ခိုင်းပါ။
- 3။ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူကိုအားပေးပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းရန် **သင့်လျော်သည့် ရင်းမြစ်တစ်ခုခုကို** ကူညီ ရှာဖွေပေးပါ။
- 4။ ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်သူကို ယင်းတို့အိမ်ထဲ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး/ မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးစကားပြောရန် တိုက်တွန်းပါ။

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

f @ YouTube #JT1

Just Tell ONE.org