

အရက်သေစာအလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးမှုဆိုင်ရာ အသုံးဝင်အချက်အလက်များ



အရက်သေစာအလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးမှုစတင်ခြင်း

အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် သမားရိုးကျအပြုအမူတစ်ရပ်သာ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း မိမိကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းမှုကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သော အမူအကျင့်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်ကို အရက်က ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် အသက်ကြီးသော သောက်သုံးသူများထက်ပို၍ အရက်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ စွဲစေနိုင်ပါသည်။ **မိမိစိတ်ချယုံကြည်ရသူတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ခြင်းသည် မိမိကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းနေရသည့်အရာတို့ကို စတင်နားလည်လာစေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုကံတန်သော အကူအညီတစ်ခုလည်း ရရှိလာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။** မိမိ၏အရက်သောက်သုံးမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်လာပါက ပိုမိုဆိုးရွားမလာမီတွင် အဆိုပါကိစ္စကို တစ်စုံတစ်ရာနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရန် အချိန်ကျပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် အချိန်ကာလ ကြာရှည်စွာစောင့်ဆိုင်းလေလေ၊ ကာလကြာရှည် အမြစ်တွယ်နိုင်သည့် ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားလာရနိုင်လေလေ သို့မဟုတ် ဒုက္ခပိုရောက်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

အရက်သေစာအလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း၏ သတိပေးလက္ခဏာများ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အချိန်ထိ သင်သည် အရက်ကို အထိန်းအချုပ်ဖြင့် သောက်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ချင်လည်းမှတ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်တို့က အရက်သောက်သုံးနေပါက သင်၏အရက်သောက်ခြင်းအမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ သို့သော် သင့်အနေဖြင့် အရက်ကိုအလွန်အကျွံသောက်မိနေခြင်း သို့မဟုတ် အရက်စွဲနေခြင်း လက္ခဏာများကို သတိပြုမိလျှင်ပြုမိချင်း ကုသမှုတစ်ခုခု အမြန်ဆုံး ခံယူသင့်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ **မေးခွန်းအနည်းငယ်ကို "ဟုတ်တယ်" ဟု ဖြေဆိုရပြီ ဆိုလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရန် သင့်တော်နေပြီ ဖြစ်သည်။**

- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ အရက်စွဲနေတဲ့သမိုင်းကြောင်း ရှိလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အားအင်ချိနဲ့နေသလိုခံစားနေရပြီလား။ မျက်လုံးထဲမှာ အနီရောင်လှိုင်းတွေအများကြီး မြင်ယောင်နေပြီလား။ ပြောတဲ့စကားတွေ ဗလုံးပထွေးဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မှတ်ဉာဏ်တွေထပ်နေတာ၊ လုံးဝပြန်တွေးလို့မရတာ၊ အာရုံစူးစိုက်ရတာ ခက်ခဲလွန်းနေတာတွေ ဖြစ်နေပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // အရင်ကလုပ်နေကျပျော်စရာကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ စိတ်မပါဖြစ်နေပြီလား။

- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့၊ အပန်းဖြေဖို့၊ သို့မဟုတ် သာမန်အတိုင်းခံစားရဖို့ အရက်သောက်ဖို့ လိုအပ်တာလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပိုပြီး ရန်ဖြစ်ငြင်းခုံနေရပြီလား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // တက်ကြွပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အရက်သောက်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် အရက်မူးဖို့ အတွက်လား။
- ဟုတ်တယ်** **မဟုတ်ဘူး** // ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သောက်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါကိုဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေတာလား။

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုမှန်ကန်စွာရှာဖွေမလဲ။

မိမိအနေဖြင့် မည်မျှအထီးကျန်ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ၊ အစဉ်သဖြင့် အသင့်ရှိကာ ကူညီချင်စိတ် ရှိသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာမူ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ မိမိက အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင် သူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုစိတ် မရှိလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောပြနိုင်သည့် မိမိပြောသူမျှကို သေချာဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

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

မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် -

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

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို မည်သို့စတင်မည်နည်း။ အခြားသူတစ်ဦးကို မိမိသည် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမိနေကြောင်းကို ပြောပြရန်အတွက် နည်းလမ်းများမှာ မှားသည်မှန်သည် ဟူ၍ မရှိတတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စတင်ရန်နှင့် ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် နည်းလမ်းအဆင့်များလည်း ရှိနေပါသည်။

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

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ယခုကဲ့သို့ဆွေးနွေး ရင်ဖွင့်ခြင်းသည် ဖြေရှင်းရန် အစပျိုးခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဂုဏ်ယူပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မိမိခံစားချက်များကို ပြောပြနိုင်ရန်အတွက် သတ္တိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိဘက်က ပြောပြနိုင်သည်များမှာ -

"ကျွန်တော်/ကျွန်မတော့ အရက်ကိုအထိန်းအချုပ်ကင်းမဲ့စွာ သောက်နေမိပြီထင်တယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။"

"အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြဖို့က ကျွန်တော်/ကျွန်မအတွက် ခက်ခဲလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်/ကျွန်မတော့ အရက်ကိုအလွန်အကျွံစွဲလမ်းနေပြီ။"

"ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ အရက်သောက်တဲ့အကျင့်က ပိုမိုဆိုးရွားလာတဲ့အတွက် စိုးရိမ်လာပြီ။"

"အရက်သောက်ခြင်းက ဘဝမှာစွဲမြဲနေတဲ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒါကြောင့် အကူအညီ တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်နေပြီထင်တယ်။"

ဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စများ ပထမဆုံးဆွေးနွေးရင်ဖွင့်မှုအပြီးတွင် စိတ်သက်သာမှုတစ်စုံတစ်ရာခံစားရနိုင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိလာနိုင်မည် မျှော်လင့်ရပါသည်။ ဖြစ်ရပ်များကို အပြုသဘောဆောင်သော ဘက်သို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားနိုင်ရန် သေချာလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- 1**။ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေပြီး သင်ခံစားရသမျှကို အဆက်မပြတ် သူ့ကို ပြောပြနေပါ။
- 2**။ ပထမဆုံးအကြိမ်ဆွေးနွေးမှုသည် သင်မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်ခဲ့ပါကလည်း စိတ်မပူပါနှင့် သို့မဟုတ် လက်မလျှော့ပါနှင့်။ ပိုမိုသင့်လျော်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူ နောက်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပါ။
- 3**။ သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ဘဝပုံစံကိုလည်း ရွေးချယ်နေထိုင်ပါ။
- 4**။ ဆွေးနွေးမှုအပြီး နောက်ထပ် ငြိမ့်လှမ်းတစ်ဆင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါရှာဖွေတုသယတစ်ရပ်ရပ် ခံယူရန်အဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုပါက ကျွမ်းကျင်သူသမားတော်နှင့် သို့မဟုတ် ဆေးရုံးဆေးခန်းတစ်ခုခုတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

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

    #JT1

Just Tell ONE.org