

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

သင်ဂရုစိုက်သော တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးခြင်းအား ရင်ဆိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ အကြီးဆုံးစိန်ခေါ်မှုများမှတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး သေဆုံးမှုကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကိုကျွန်ုပ်တို့မကြာခဏဆက်စပ်ကြည့်လေ့ရှိပြီး ၎င်းသည် ပြင်းထန်စွာဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရနိုင်သည်-

- ✓ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် အခြားအလုပ်သင်များ ဆုံးရှုံးခြင်း
- ✓ ကွာရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေးပြတ်စဲခြင်း
- ✓ မိတ်ဆွေဖြစ်မှု သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ဆုံးရှုံးခြင်း
- ✓ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်၊ အိမ်မက် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆုံးရှုံးခြင်း

သေးငယ်သောဆုံးရှုံးမှုလေးများကပင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ- အိမ်ပြောင်းသည့်အခါ၊ ကျောင်းမှဘွဲ့ရသည့်အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်ပြောင်းသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရနိုင်သည်။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းက မည်သို့ခံစားရသနည်း။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ကဗျာဆရာများက အကောင်းဆုံးဖော်ပြထားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ Emily Dickinson က ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းအကြောင်းကို ကဗျာဖွဲ့နေသည့်အချိန်တွင် "သေဆုံးနှလုံးသား" နှင့် "နာကျင်ရချိန်" ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ "ခြေထောက်၊ စက်ရုပ်၊ လမ်းလျှောက်သွားသည်" ဆိုသည်နှင့် "ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုပြီးနောက်တွင် ပုံမှန်ခံစားချက်ရောက်လာသည်၊ ခံစားမှုက ဂူသီချင်းများကဲ့သို့သာ ရှိနေသည်" ဆိုသည့်အကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

Emily Dickinson နှင့် အခြားကဗျာဆရာများသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းက ရောမေ့ထားသော ခက်ခဲပြီး မျှော်လင့်မထားသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို အံ့ဩခြင်းနှင့် မယုံကြည်ခြင်းမှသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းအထိ အသက်သွင်းခဲ့သည်။ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကြောင့် နာကျင်ခံစားရခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်အမင်းပြင်းထန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ခံစားရစေနိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပင် နာကျင်ရစေနိုင်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ရန်၊ စားသောက်ရန်၊

တည့်မတ်စွာတွေးခေါ်ရန် သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ခြင်းကိုလည်း စိန်ခေါ် ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၊ အခြားသူများ၊ ကမ္ဘာကြီးလည်ပတ်ပုံနှင့် စွမ်းအားရှိသူများ၏ သဘောသဘာဝနှင့် တည်ရှိမှုတို့အပါအဝင် အရာများစွာအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်မှုကို ခါထုတ်နိုင်သည်။ ဤအရာများသည် ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုက ပိုသိသာလေ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက ပိုပြင်းထန်လေဖြစ်သည်။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းဖြစ်စဉ်

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ်တွင်သာ မူတည်သည့်အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို သင်မည်သို့ကြုံတွေ့ခံစားရပုံနှင့် ထိတွေ့ပုံတို့သည် သင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ဖြေရှင်းသည့်စတိုင်၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုက သင့်အတွက် မည်မျှသိသာထင်ရှားသည်ဆိုသည်တို့အပါအဝင် အချက်အလက်များစွာအပေါ်မူတည်သည်။

သို့သော်လည်း ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းက အချိန်ယူပါသည်။ ၎င်းသည် ကြိုကြားကြိုကြားဖြစ်ပေါ်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက လှိုင်းလုံးများလာသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ရိုလာကိုစတာစီးရသကဲ့သို့ တစ်ချို့ရက်များနှင့်နာရီများတွင် ပိုမိုပြင်းထန်၊ မှောင်မိုက် သို့မဟုတ် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းကြောင်း လူများကမကြာခဏပြောဆိုဆွေးနွေးကြသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းအတွက် "ပုံမှန်" အချိန်ဇယားမရှိကြောင်း မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးသည်။ လူအချို့သည် သိသာထင်ရှားသောဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပြီးနောက် ရက်သတ္တပါတ် သို့မဟုတ် လများစွာကြာပြီးနောက် စတင်ကောင်းမွန်လာကြသည်။ အခြားသူများအတွက်မူ ထိုထက်ပို၍ကြာနိုင်သည်။

"ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် လက်ဗွေရာကဲ့သို့ပင် ထူးခြားပြီး လူတိုင်းအတွက်တူညီခြင်းမရှိပေ။"

ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ကိုယ်သင်ကူညီနိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက် ၁၀ ချက်

သင်ဝမ်းနည်းပူဆွေးရသည့်အခါတိုင်း သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ရှည်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် ဘဝ၏ရှောင်လွှဲ၍မရသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အလျင်လို၍မရနိုင်ပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားလာသည်နှင့်အမျှ သင့်ကိုယ်သင်ကူညီရန်အတွက် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှ အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

1. သင်၏ နာကျင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ

တစ်စုံတစ်ခုက ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို နာကျင်စေသည် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စေသည့်အခါ ၎င်းကို လျစ်လျူရှုခြင်းဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားစေရန် ကြိုးပမ်းရန်စိတ်ပေါက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း နာကျင်မှုကို မကြာခဏ လျစ်လျူရှုခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်းက ရှေ့ရှည်တွင် ကိစ္စရပ်များကိုပိုဆိုးစေသည်။ ကောင်းမွန်စွာနာလန်ထူရန်အတွက် နက်ရှိုင်းသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများကို စစ်ဆေး၍ ရှင်းလင်းပြီး ကာကွယ်ထားရန်လိုသည်။ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဒဏ်ရာများသည်လည်း အသိအမှတ်ပြု၍ သေချာကုသခြင်းခံရပါက အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သက်သာလာနိုင်သည်။

2. ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် မတူညီသည့် မျှော်လင့်မထားသော စိတ်ခံစားချက်များနှင့် မေးခွန်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကိုသတိပြုပါ

လူများသည်အချို့သောဆိုးရွုံးမှုများကို သူတို့တုံ့ပြန်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ မကြာခဏအံ့ဩရလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်သင့်သည်ဆိုသည့်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ချက်များသည် ထိုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအပေါ် ထပ်ပေါင်းထည့်နိုင်သည့်အတွက် အချို့သောအကြောင်းအရာသို့မဟုတ် ခံစားချက်များကိုတစ်မျိုးတစ် တွေးတောမိသည့်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်မတင်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။

ဤအရာများကိုစမ်းကြည့်ပါ

ယနေ့ကို ကျော်ဖြတ်လိုက်ပါ။ အကြောင်းအရာများက ခက်ခဲလာသည်ဟု ခံစားရသည့်အခါ ယနေ့ကိုဖြတ်ကျော်ရန် အာရုံစိုက်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ရှည်ပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ပန်းတိုင်ရောက်ရန်ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

အခြေခံအချက်များကို အာရုံစိုက်ပါ။ လုံလောက်စွာအိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာစားခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့လျားအောင်လုပ်ခြင်းတို့ကို ဦးစားပေးပါ။ ဤအရာများကို သင်လုပ်ဆောင်ပါက ပြင်းထန်သောခံစားချက်များနှင့် အခြားစိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဂရုစိုက်ပေးသောမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များကို အချိန်ပေးပါ။ သင်တစ်ဦးတည်း သီးသန့်မနေပါနှင့်။

သင့်အတွက်အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ ရိုးရာဓလေ့များတွင် ပါဝင်ပါ။ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရိုးရာဓလေ့များနှင့် အခြားပူဇော်ပွဲများသည် အလွန်ကောင်းမွန်သော အဆင်ပြေသက်သာမှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည်။

သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ဂုဏ်ပြုရန် နေ့စဉ်အချိန်ပေးပါ။ သင်၏ဆိုးရွုံးမှုကို ဆင်ခြင်ပြီး အသိအမှတ်ပြုနိုင်မည့် သီးခြားနေရာတစ်ခုကို သင့်အိမ် သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေရာချပါ။

သင်ခံစားရသည်များမည်သည်ဖြစ်စေ (ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ချိန်နှင့် ရယ်မောချိန်) ကို အရှက်ရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခြင်းမရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာခံစားခွင့်ပြုပါ။

သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသည့် အတွေ့အကြုံများသည် သင့်အတွက်သီးခြားဖြစ်တည်နေသည်ဆိုခြင်းက အမှန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင်ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသည်နှင့်အမျှ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက လှုံ့ဆောင်နိုင်သော ရှုပ်ထွေး၍ ပြင်းထန်သောခံစားချက်များနှင့် မေးခွန်းများအကြောင်းနှင့် အလားတူအခြေအနေများတွင် အခြားသူများက ဝမ်းနည်းပူဆွေးရပုံအကြောင်းကိုသင် ပိုမိုလေ့လာနိုင်စေရန် အကူအညီပေးနိုင်ခြင်းမှာလည်း အမှန်ဖြစ်သည်။ Elisabeth Kubler-Ross ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း အဆင့်ငါးဆင့်- ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ညှိခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း (ဤအဆင့်များသည် အစဉ်လိုက်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ဘောင်တစ်ခုအတွင်းအံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်ခြင်းက အလွန်ရှားပါးကြောင်း သတိပြုပါ) အပေါ်ဖြတ်ကျော်ခြင်းအကြောင်း ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သင်စတင်နိုင်ပါသည်။

3. သင်ချစ်ခင်သူများနှင့် ယုံကြည်ရသူများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ

နာကျင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကို ကိုယ်တွင်းပိုင်း၊ မိမိတို့ထံကို လှည့်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန် သီးသန့်ဆန်ပြီး အထီးကျန်နေသည်ဟု ခံစားရစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းရန်အတွက် အကူအညီဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးအရာများမှတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ယုံကြည်ရသူများနှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏ဆုံးရှုံးမှုအကြောင်း မျှဝေခြင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လွယ်ကူစွာထမ်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး ဤအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ခံစားနေကြောင်း အခြားသူများတွေ့မြင်ချိန်၌ ကိုယ်ချင်းစာမှုနှင့် အတည်ပြုမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်ပါက စွမ်းအားကောင်းသော ပံ့ပိုးမှုကိုရရှိနိုင်ပြီး နာလံထစေရန် တွန်းအားပေးသည်။ သို့သော်လည်း အခြားသူများနှင့်တွေ့တိုင်းလည်း သင်၏ဆုံးရှုံးမှုများအကြောင်းကို ပြောရန်မလိုပေ။ သင့်ကိုဂရုစိုက်သော အခြားသူများအနီးတွင် ရှိနေခြင်းဖြင့်လည်း အဆင်ပြေသက်သာမှုကို ရရှိနိုင်သည်။

၎င်းသည် သင့်သူငယ်ချင်းများထံမှ ဤအချိန်တွင် သင်လိုအပ်နေသည့်အရာများအကြောင်း သူတို့သိရှိစေနိုင်သည်။ လူအများစုသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူတစ်ဦးနားတွက် ရှိနေခြင်းအတွက် ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်းကို ခံစားရသည်။ သူတို့သည် မည်သို့ပြောရမည် သို့မဟုတ် ကူညီရမည်ကို မသိဟု ခံစားရသည်။ ထို့ကြောင့် လူများက သူတို့မည်သို့ကူညီရမည့်အကြောင်း မေးလာသည့်အခါ သူတို့အနေဖြင့် သင့်ကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ကို အကြံပေးလိုက်ပါ။ အစားအစာယူလာပေးခြင်း၊ ကလေးကိုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ သင့်ကို

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းတို့ လုပ်ခိုင်းကြည့်နိုင်သည်။

4. ကျန်းမာရေးထောက်တိုင်များကို ဂရုပြုပါ (အိပ်စက်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ သွားလာရွေ့လျားခြင်း)

အချို့အချိန်များတွင် ပြင်းထန်သောဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် အရာအားလုံးကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် အိပ်စက်ရန် သို့မဟုတ် စားသောက်ရန် ခက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် လမ်းလျှောက်ထွက်ရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ရွေ့လျားရန်အတွက် စွမ်းအင်နှင့်လုံ့ဆော်မှုရှာဖွေရန် ပုံမှန်ထက်ပိုခက်ခဲလာစေနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အိပ်စက်ခြင်း၊ စားခြင်းနှင့် ရွေ့လျားခြင်း၏ အခြေခံများကို ဂရုပြုခြင်းက အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဤအခြေခံဧရိယာများကို ကျန်းမာရေးထောက်တိုင်များဟုလည်း ခေါ်ဆိုလေ့ရှိသည်။ ဤအရာများကို ဂရုပြုခြင်းက သင်၏ဦးစားပေးဖြစ်သင့်သည်။ ဤဧရိယာများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို သင်ထားရှိနိုင်ပါက စွမ်းအားမြှင့်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေသော အခြားအကြောင်းအရာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် နောက်ထပ်ရင်းမြစ်များ ရလာနိုင်ပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

5. သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဂုဏ်ပြုရန် အချိန်ယူပါ

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက အချိန်ယူရပြီး ၎င်းကို သတ်မှတ်အချိန်အချို့ပေး၍ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ဂရုစိုက်မည်ဆိုပါက ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်သည်။ ဥပမာ- သင့်အိမ် သို့မဟုတ် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် သီးခြားနေရာ- သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဂုဏ်ပြုပေးရန်အတွက် နေ့စဉ်လာရောက်၍ အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးနိုင်မည့်နေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ထားလိုပါလိမ့်မည်။ သင်ချစ်ခင်ရသူကို ဂုဏ်ပြုရန် သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင်ဖော်ပြရန်အတွက် အခြားနည်းလမ်းများရှာဖွေရန် ဤနေရာတွင် ဓာတ်ပုံများ၊ ဖယောင်းတိုင်များ၊ စာများနှင့် အခြား အထူးပစ္စည်းများ ထားနိုင်သည်။ ဤနေရာကိုဖန်တီးခြင်းသည် သင်၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့်အတူ အချိန်အနည်းငယ်ခန့် ထိုင်ရခြင်းဟန်ချက်ကို ပေးစွမ်းပြီးနောက် ၎င်းကို ထွက်ခွာသွားစေပြီး အခြားလုပ်ဆောင်စရာများနှင့် ဝတ္တရားများ ဆောင်ရွက်နိုင်စေပါလိမ့်မည်။

6. လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြုနိုင်သော သို့မဟုတ် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ဖော်ညွှန်းပါ။

မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုနှင့် စကားပြောခြင်းအပြင် သင့်ကိုယ်သင်အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြရန်လည်း ကူညီနိုင်သည်။ ဥပမာ- အောက်ပါတို့ကို သင်လုပ်ဆောင်လိုပါလိမ့်မည်-

- ✓ သင်၏ဆုံးရှုံးမှုကို ဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ချရေးပါ



- ✓ သင်ဆုံးရှုံးသွားရသူတစ်ဦးထံ စာတစ်စောင်ရေးပါ
- ✓ တန်ဖိုးထားရသည့်နေရာ၊ လူ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အခမ်းအနားကျင်းပရန်အတွက် ဓာတ်ပုံစာအုပ်တစ်အုပ် သို့မဟုတ် အနုပညာ ဖန်တီးပါ
- ✓ သင်ချစ်ခင်ရသူအတွက် အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ

7. သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝကိုဆင်ခြင်ပါ

ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ အရည်အသွေးနှင့် လမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးကြီးသောမေးခွန်းများမေးစေနိုင်သည်- "ဘဝမှာ ငါဘာဆက်လုပ်မှာလဲ။" "ငါဘာကိုတန်ဖိုးထားတာလဲ။" "ငါဘာတွေကိုယုံကြည်တာလဲ။" "ငါ့ဘဝက တကယ်ရောအရေးပါလား။" ဤမေးခွန်းများကို လေးလေးနက်နက်ထိတွေ့ခြင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်တွင် အရေးပါနိုင်သည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ရှုထောင့်၊ လမ်းကြောင်း၊ ဦးစားပေးနှင့် ရွေးချယ်မှုအသစ်များက ပိုမိုရှင်းလင်းလာနိုင်သည်။

8. စိတ်ရှည်ပါ။ "ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန်" သင့်ကိုယ်သင် ဖိအားမပေးပါနှင့်

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုအတွက် ပုံမှန်အချိန်ဇယားမရှိသည့်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရှည်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အကြောင်းအရာများ (နှင့် သင်) သည် "ယခင်သူတို့ရှိနေတဲ့အတိုင်း" ဖြစ်စေရန်ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ပန်းတိုင်ရောက်ရန် ပြိုင်ဆိုင်ရမည့် သို့မဟုတ် သင်ဖြတ်ကျော်ရမည့်တစ်စုံတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ရက်သတ္တပတ် သို့မဟုတ် လ အနည်းငယ်တွင် ပြီးဆုံးသွားလိမ့်မည်ဟု လူများစွာက မျှော်လင့်ထားကြသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွင် ၎င်းကိုယ်ပိုင် စည်းချက်၊ သဘာဝနှင့် အချိန်ကိုက်ဖြစ်မှုတို့ရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးသည့်တိုင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြင်းထန်သောခံစားချက်များသည် မကြာမကြာ ပြန်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ထိုသို့သော သိသာထင်ရှားသည့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ထပ်မံကြည့်ရှုပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နာလံထူရန်နှင့် ကြီးထွားလာရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်သည်။

9. နှစ်ပတ်လည်နေ့များနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဆိုင်ရာ အခြား "အကြောင်းအရာများ" အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ

နှစ်ပတ်လည်နေ့များ၊ အကြိုက်ဆုံးသော မျှဝေထားသည့်အတွေ့အကြုံများနှင့် အခြားမှတ်တိုင်များသည် စွမ်းအားမြင့် မှတ်ဉာဏ်များနှင့် ခံစားချက်များကို ပြန်နိုးထစေနိုင်သည်။ ခက်ခဲနေနိုင်ခြင်းကို ခံစားရန်

ဤအချိန်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ နှစ်ပတ်လည်နေ့နှင့်/သို့မဟုတ် သင်ဆုံးရှုံးရသူကို ဂုဏ်ပြုရာတွင် သင်မည်သို့ပြုလုပ်လိုသည်ဆိုသည့်အကြောင်း ကြိုတင်တွေးတောထားရန် ၎င်းကကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

10. လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူထံမှ အကူအညီတောင်းပါ

သင်သည် အိမ်မက်ဆိုးတွင် နစ်မြုပ်နေသည် သို့မဟုတ် သင်၏ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုများကို မေးခွန်းထုတ်နေသည်ဟု ခံစားရခြင်းအပါအဝင် ပြင်းထန်သောဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု အစပိုင်းအဆင့်များတွင် သင်ကြိုတွေ့ရသည့်အရာများအားလုံးနီးပါးသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် မခံနိုင်အောင်ဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းမှု၊ အပြစ်ရှိမှုနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့်စိတ်ခံစားချက်များက အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းမရှိပါက ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသော စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူကို ရှာဖွေပါ။ သူတို့သည် ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားချက်များမှ လမ်းညွှန်ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ပြန်လည်သက်သာစေရန်အတွက် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားရန် သင့်ကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံးစကား

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အပြောင်းအလဲများနှင့် ရှုထောင့်အသစ်များအတွက် အောင်ပွဲခံရန် မမေ့ပါနှင့်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုလှိုင်းလုံးများက ပြင်းထန်မှုနှင့် အကြိမ်ရေလျော့လာသည်နှင့်အမျှ သင်သည် လတ်ဆတ်သောစွမ်းအား၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကို စတင်၍ရှာဖွေတွေ့ရှိလာကြောင်း သတိထားမိလာနိုင်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြောင်းအလဲများနှင့်ပတ်သက်သည့် ကောင်းသောအရာများအတွက် အောင်ပွဲခံပါ။ ၎င်းသည် သင်၏ဆုံးရှုံးမှုကို ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အရေးမကြီးဖြစ်စေခြင်း မဖြစ်စေသည့်အပြင် သင်အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ အကြံဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်နှင့် အယူအဆအသစ်များ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် KonTerra ရှိနေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများသည် စိတ်ဖိစီးမှုများသည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခု၏ သက်ရောက်မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ပြဿနာ သို့မဟုတ် ပူပန်မှု အမျိုးအစားများစွာအတွက် လျှို့ဝှက်အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို ရရှိနိုင်သည်။ ပိုမိုလေ့လာလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ကိုဆက်သွယ်ပါ။