



ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ရခြင်း

သင့်မွေးရပ်မြေကိုလွှတ်၍ သင့်နိုင်ငံအသစ်သို့ ခရီးထွက်သွားသောအခါတွင်၊ သင်သည် သဘာဝအလျောက် သင်၏ ပင်ကိုစရိုက် နှင့် ယဉ်ကျေးမှုပုံစံတို့သည် သင်နှင့် အတူပါလာပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုကွာခြားသော နိုင်ငံသစ်တစ်ခုသို့ သင်ဆိုက်ရောက်လာသည့်အခါတွင် သင့်စိတ်ထဲ၌ ကျယ်ပြောမျိုးစုံသော ခံစားချက်များ နှင့် တုံ့ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင် စိတ်ရှုပ်လာနိုင်သည်၊ ရွံ့လာနိုင်သည်၊ ကသိကအောက်ဖြစ်လာနိုင်သည်၊ မရေမရာဖြစ်လာနိုင်သည်၊ အခြားသူများအပေါ် မှီခိုစိတ်ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင် ဤသို့ခံစားရပါက၊ သင့်စိတ်ထဲ၌ ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်နေခြင်းမှာ သေချာသလောက်ဖြစ်ပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်းသည် သမားရိုးကျ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ကာ လူအများစုတွင် ၎င်းကို ဩစတြေးလျားသို့ရောက်လာပြီးနောက် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း တွေ့ကြုံကြရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မမေ့ရန်မှာ ဩစတြေးလျားလူမျိုး အမြောက်အမြား ပင်လယ်ရပ်ခြား၌ မွေးဖွားခဲ့ကြပါသည်။ ဤလူများသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ နိုင်ငံပေါင်း 200 ခန့်မှ လာကြပါသည်။ သင်သည် ရောက်လာသည့် ပထမဆုံးသော လူသစ် မဟုတ်သလို၊ သင်တစ်ဦးတည်းသာ ဖြစ်နေခြင်းလည်းမဟုတ်ပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်နေသားမကျဖြစ်နေခြင်းအား နိုင်ငံနင်းနင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အထူးကြိုးပမ်းမှုတစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ထံ၌ သောကဒုက္ခရောက်နေခြင်းမှာ သင်ဦးတည်းသာ ဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ လူအများစုသည် နိုင်ငံသစ်တစ်ခု၌ အလားတူ တုံ့ပြန်ခံစားမှုများကို ပထမပိုင်း အပတ်များ သို့မဟုတ် လများတွင် ကြုံတွေ့ကြရပါသည်။ ၎င်းမှာ သင်၏ ရပ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်း နှင့် ယဉ်ကျေးမှုပိုင်း လောကအဝန်းတွင် ကြီးမားပြင်းထန်သော ပြောင်းလဲမှုအပေါ် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တုံ့ပြန်ခံစားချက်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်နေသားမကျဖြစ်ရခြင်းတွင် အများအားဖြင့် အဆင့် လေးဆင့်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်စိတ်ခံစားချက်များ နှင့်အတွေ့အကြုံများကို သင့်အနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

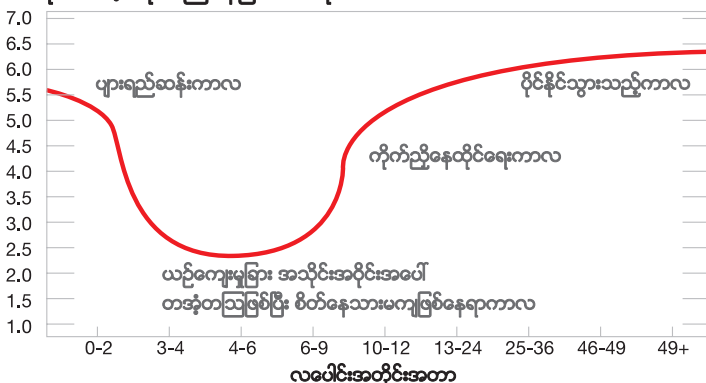
အဆင့် 1။ ပျားရည်ဆန်းကာလ (ဝမ်းသာစိတ်ဖြစ်နေခြင်း) - ဩစတြေးလျားတွင် ဆိုက်ရောက်လာပြီးနောက် သင့်ထံ၌ ကြီးမားသော မျှော်လင့်ချက်များ နှင့် မျှော်မှန်းထားချက်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်။ သင့်အတွက် အရာရာတိုင်းမှာ စွဲမက်စရာဖြစ်နေပြီး စိတ်ကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစေနေမည်။

အဆင့် 2။ ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်နေခြင်း/ဘေးကျပ်ကျပ်ဖြစ်နေခြင်း (မချင့်မရဲဖြစ်နေခြင်း) - သင်သည် အိမ်ရာ ရှာနေရခြင်း၊အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေနေရခြင်း၊ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း၌ အမည်ပေးစာရင်းသွင်းရခြင်းများကဲ့သို့ များစွာသော လက်တွေ့ကျသည့် အခက်အခဲများတွင် နစ်နွမ်းနေသည်။ သင့်ခံစားချက်များတွင် စိတ်ပျက်နေခြင်း၊ မချင့်မရဲဖြစ်နေခြင်း၊ ရှက်နေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စိတ်ဆိုးနေခြင်း၊ နောင်တရနေခြင်း၊ အတိတ်ကို တသသဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်တိုနေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကျနေခြင်းများ ပါဝင်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ အိပ်ပျော်မဝခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျနေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်နေခြင်း နှင့် စိတ်မဝင်စားခြင်းများအားလည်း ကြုံတွေ့ပြီး ဒုက္ခကျရောက်နေနိုင်ပါသည်။

အဆင့် 3။ အလိုက်သင့် ကိုက်ညီနေခြင်း (ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း) - သင့် အင်္ဂလိပ်စာ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဩစတြေးလျား လူနေမှုဘဝ အတွေ့အကြုံ ပိုမိုလာသည်နှင့်အမျှ သင့်ထံ၌ စိမ့်ကွပ်ကဲ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအား ပိုမိုလာသည်ဟု စတင် ခံစားလာပါပြီ။ သင့်ထံ၌ မသေချာသည့်စိတ် နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံမှားသံသယစိတ် အချို့အဝက် ရှိမြဲရှိနေဖွယ်ရှိမည်။ သင့်မျှော်မှန်းထားချက်များအား အလွယ်တကူ မဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးပါ။

အဆင့် 4။ ပိုင်နိုင်သွားခြင်း (နှစ်ဖက်ပြိုင် ယဉ်ကျေးမှုစနစ်) - မှန်တမ်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု အနေကျနေပြီဖြစ်သည်။ သင်သည် သင့်နိုင်ငံအသစ်၏ ဘာသာစကား၊ အလေ့အကျင့်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အစားအသောက်၊ လူများတို့နှင့် ပိုပြီး ကျင့်သားရလာပါပြီ။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာရှိလာပြီး ဩစတြေးလျားကို သင့်အိမ်အဖြစ် လက်ခံလာပါပြီ။ ဤအဆင့်ကို ရောက်ရှိရန် ငါးနှစ် သို့မဟုတ် ၎င်းထက်မက အချိန်ကြာမြင့်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်။ သည်းခံစိတ်ရှည်ပါ။ သင်တစ်ဦးတည်း ဖြစ်ပျက်ခံစားနေရခြင်း မဟုတ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

တိုင်းတစ်ပါး ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ယူ(အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ)-အကွေးအကောက် ပုံစံ အလိုက်သင့် ကိုက်ညီနေခြင်း အတိုင်းအတာ



လူတိုင်း မိမိ၏ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံအခြေအနေအပေါ် ဂုဏ်ယူပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိနိုင်ကြပါသည်။ သဘောထားကြီး၍ အခြားသူများအပေါ် လက်ခံ၊ နားလည်မှုထားရှိခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ဩစတြေးလျား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို လေးစားပြီး တန်ဖိုးထားရန် တတ်သိလာသလို၊ သင့်ယဉ်ကျေးမှုကို ဩစတြေးလျား လူမျိုးများအားလည်း မျှဝေသိရှိစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အခြေအနေအသစ်အပေါ် နိုင်ငံခြားမှုရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းစာရင်းကို အကြံပြုအပ်ပါသည်။

နားထောင်၍ သတိထားလေ့လာပြီး သဘောထားကြီးပါ

သင်သည် ဩစတြေးလျား လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများနှင့် အကျွမ်းဝင်ဖွယ် ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ လူများ ပြောဆိုကြသည်ကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး သူတို့၏ ကိုယ်ဟန်အမူရာများကို သတိထားလေ့လာရန် ကြိုးစားပါ။ သင် အခြားသူများနှင့် နှုတ်အရေရော၊ နှုတ်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားပုံစံများအရပါ သင့်လျော်စွာ မည်ကဲ့သို့ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်ကို နားလည်လာလိမ့်မည်။

မေးခွန်းများထုတ်ပါ

သင်တွေ့ရှိနေရသည့် အပြုအမူသည် သင့်အတွက် ထူးဆန်းနေသယောင်၊ သို့မဟုတ် မှားယွင်းနေသယောင် ရှိခြင်းလည်း၊ ဩစတြေးလျား ယဉ်ကျေးမှုအရ အဓိပ္ပာယ်ရှိသလားဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးပါ။ အကယ်၍သင် မြင်ရသော သို့မဟုတ် ကြုံတွေ့ရသော အရာတစ်ခုအား သင် နားမလည်ခဲ့သော်၊ သင်မမေ့ရန်မှာ သင့်ထံ၌ သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ လုံလုံလောက်လောက် မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တန်ရာသည်။ သင် ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးဦးအား မေးမြန်းပါ။ သင့် အမှုတွဲလုပ်သားသည် သင့်အား အများအားဖြင့် ကူညီနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မည် သို့မဟုတ် သင့်အား ကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ဦးဦးထံသို့ လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းပေးနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မည်။

ကြည်သာရွှင်ပြသော စိတ်နေစိတ်ထားကို ထားပါ

သင့် ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ကို စူးစမ်းလေ့လာသည်နှင့်အမျှ သင်အမှားအယွင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ အကယ်၍ အချို့သော ဤအမှားအယွင်းများအပေါ် သင့်အနေနှင့် ရယ်မောပစ်နိုင်လျှင် ၎င်းသည် သင့် ပညာတိုးရေး၊ ကိုက်ညီနေထိုင်နိုင်ရေး နှင့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုလုံးအား နှစ်ခြိုက်ရေးတို့ကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကြောင့်ကြမှု နှင့် မချင့်မရဲဖြစ်မှု

ယဉ်ကျေးမှုအသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တစ်ခု၌ ထိရောက်စွာ ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်နိုင်ရေးကို လေ့လာသင်ယူရန် မလွယ်ကူပါ။ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများအကြား ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြေအနေများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များမှာ မရှင်းမလင်းဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေများတွင်၊ စိတ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ရပြီး မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ဤစံစားချက်များမှာ ပြန်လည်အခြေချခြင်းအလုပ်၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုပါက၊ သင့်အနေနှင့် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်အရေးယူနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မည်။

သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ

ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၌ လူနေမှုပုံစံအသစ်ကို တွေ့ကြုံခြင်း နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၏တန်ဖိုးမှာ ကြီးမားလှပါသည်။ လူများအား တွေ့ဆုံရန် နှင့် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်အား ဩစတြေးလျား၏အကြောင်းကို တတ်သိနားလည်ရန် နှင့် ဩစတြေးလျားလူမျိုးများအား သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းအရာများကို မျှဝေပေးရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ အပြင်သို့ထွက်ပါ။ စိတ်စေတနာဖြင့် အလုပ်လုပ်ပေးပြီး၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြုဖွယ်ဆောင်တာများလုပ်ရင်း အလုပ်များနေပါ။

ပိုကောင်းသော အနာဂတ်အတွက် သင့်မျှော်လင့်ချက်များအား ဆောက်တည်ပေးသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေပါ

လက်ဦးကာလသည် သင့်ဘဝ၏ အဆင့်တစ်ခုသာဖြစ်ပါသည် - သင့်အတွက် ပိုပြီးကောင်းလိမ့်မည့် အနာဂတ်အတွက် သင့်မျှော်လင့်ချက်များ၏ အစဖြစ်သည်ဟု ယူဆသတ်မှတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းများသို့ တက်ရောက်ပါ။ ဤသင်တန်းများသည် ဘာသာစကားကိုသာ သင်ပေးရုံမက၊ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုကို ရယူစေ၍ သင် မိမိအပေါ်မိမိ အလေးထား တန်ဖိုးထားခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးပါသည်။

သင့်အတွက် ထူးခြားမှုရှိသည့် အရာတစ်ခုခုကို ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အပြင်သို့ထွက်၍ လမ်းလျှောက်သွားပါ။ ပြေးပါ။ သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးပါ။ မိတ်ဆွေများအား တွေ့ပါ။ ဝါသနာဟောင်းတစ်ခုခုကို ပြန်လည်လိုက်စားပါ။ သို့မဟုတ် သင် အခွင့်အရေးမရခဲ့ခြင်းကြောင့် မလုပ်ကိုင်ခဲ့ရသော အမြဲလုပ်ကိုင်လိုချင်ခဲ့သည့်အလုပ်မျိုးကို စတင်လုပ်ပါ။ ဥပမာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းစိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဂီတတူရိယာတစ်ခုခုကို တီးမှုတ်တတ်ရန် သင်ယူခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲမှု သင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို သင်ယူခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။