



ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ရခြင်း



သင်သည် သင့်မွေးရပ်မြေကိုလွှတ်၍ နိုင်ငံအသစ်သို့ ပြောင်းသွားသောအခါတွင်၊ သင့်ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ဓလေ့ထုံးစံတို့ သင်နှင့်အတူ ပါလာခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။



သင်သည် သင်နှင့်အတူ

- သင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ဟူသော ပင်ကိုစရိုက် နှင့် ဝိသေသ လက္ခဏာ



- သင့်ဘဝ နေထိုင်ပုံ၊ သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု ပုံစံများကို ယူဆောင်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်



သင်သည် လုပ်ပုံကိုင်ပုံများ ကွဲပြားခြားနားသော နိုင်ငံသစ်တစ်ခုကို ရောက်လာသောအခါတွင်၊ သင် စိတ်ခံစားရနိုင်ဖွယ်ရှိမည့်ပုံတို့မှာ၊

- စိတ်ရှုပ်နေခြင်း
- ရွံ့နေခြင်း
- ကသိကအောက်ဖြစ်နေခြင်း
- မရေမရာဖြစ်နေခြင်း
- အခြားသူများအပေါ် မှီခိုအားထားစိတ်ပေါ် ပေါက်နေခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်သည်



အကယ်၍သင်သည် ယင်းသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် သင့်စိတ်ထဲ၌ ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်း ဖြစ်နေနိုင်ဖွယ်ရှိမည်။ ၎င်းမှာ သမားရိုးကျဖြစ်သည်။



ဩစတြေးလျား သို့မဟုတ် မည်သည့် နိုင်ငံသစ်သို့မဆို လူများရောက်လာကြသောအခါ၌ လူအများစုတွင် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်။



သင်တစ်ဦးတည်း၌သာ ဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။

၎င်းမှာ လူ့ဘဝတွင် ပြောင်းလဲမှုကြီးများဖြစ်ခြင်းအပေါ် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တုံ့ပြန်ခံစားချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်း၏ အဆင့် 4 ဆင့်

1

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်းတွင် အများအားဖြင့် အဆင့် 4 ဆင့်ရှိသည်။ ပျားရည်ဆန်းကာလ - အရာရာတိုင်းမှာ အသစ်အဆန်းဖြစ်နေပြီး စိတ်ကို လှုပ်ရှားတက်ကြွနေစေမည်ဖြစ်သည်။

2

ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တဩဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်း - အရာရာတိုင်းမှာ ထူးဆန်းနေပြီး စိတ်ရှုပ်နေရစေသည်။

3

အလိုက်သင့် ကိုက်ညီနေခြင်း - သင်သည် အနေအထားအသစ်များနှင့် အထာကျလာနေပြီဖြစ်သည်။

4

ပိုင်နိုင်သွားခြင်း - ပုံစံသစ်အရ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာများ၌ သင် ပိုကောင်းလာပြီဖြစ်သည်။



ဤအဆင့်များအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင့် စိတ်ခံစားချက်များ နှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပိုပြီး ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မည်။

1

ပျားရည်ဆန်းကာလ



သင် သြစတြေးလျားကို ရောက်လာသောအခါတွင် သင့်ထံ၌

- ကြီးမားသော မျှော်လင့်ချက်များ
- ကြီးမားသော မျှော်မှန်းထားချက်များရှိသည်



သင်သည် အရာရာတိုင်းကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစရာဖြစ်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာအဖြစ် ရှိမည်။

2

ယဉ်ကျေးမှုခြား အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တအံ့တသြဖြစ်ပြီး စိတ်နေသားမကျဖြစ်ခြင်း



သင်သည် အလွန်များပြားသော အောက်ပါကိစ္စများနှင့် အလုပ်များနေသည်

- သင်လုပ်ရန် လိုအပ်သောအရာများ
- သင်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော ပြဿနာများ
 - နေထိုင်ရန်အိမ်ကို ရှာနေသည်





○ အလုပ်ရှာနေသည်



○ အင်္ဂလိပ်စာသင်ရန် ကျောင်းတက်နေသည်



သင် ခံစားချက်များမှာ၊

- စိတ်ပျက်နေခြင်း



- မချင့်မရဲဖြစ်နေခြင်း



- ရှက်နေခြင်း



- ကြောက်ရွံ့နေခြင်း



- စိတ်ဆိုးနေခြင်း



- နောင်တရနေခြင်း



- ဝမ်းနည်းနေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်



သင့်အနေနှင့် အောက်ပါတို့ကိုလည်း ခံစားနေရနိုင်သည်။

- သင့် နိုင်ငံဟောင်းရှိ ဘဝဟောင်းကို တသနေခြင်း



- အိပ် မပျော်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းလျနေခြင်း။



- ခံတွင်းပျက်နေပြီး အစာမစားလိုခြင်း တို့ဖြစ်သည်



- ဘာကိုမျှ ဂရုစိုက်လိုစိတ် မရှိတော့ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်သည်



အလိုက်သင့် ကိုက်ညီနေခြင်း



သင့်ထံ၌ အတွေ့အကြုံများ ပိုရှိလာသည်။



သင့် အင်္ဂလိပ်စာ ကျွမ်းကျင်မှု ပိုတိုးတက်လာနေသည်



သင့်ထံ၌ စီမံကွပ်ကဲ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအား ပိုရှိလာသည်ဟု
စတင် ခံစားလာရပြီဖြစ်သည်



သင့်ထံ၌ ယုံမှားသံသယစိတ် အချို့အဝက် ရှိမြဲရှိနေဖွယ်ရှိမည်။ သင့်မျှော်မှန်းထားချက်များအား ဖြည့်ဆည်းရန် ခက်ခဲနေသည်။



ပိုင်နိုင်သွားခြင်း



ယခု သင့်ထံ၌ မှန်တမ်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုရှိပြီဖြစ်သည်။



သင့် နိုင်ငံသစ်မှ လုပ်ပုံကိုင်ပုံများနှင့် သင် အထာကျနေပြီဖြစ်သည်။



၎င်းတွင်ပါဝင်သည်တို့မှာ၊

- ဘာသာစကား



- အကျင့်များ



- ထုံးစံလေ့များ



- အစားအစာ



- လူများတို့ဖြစ်ကြသည်

သင့် ဘဝအသစ်၌ အထာကျအောင် လုပ်ခြင်း



လူတိုင်း မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် နောက်ခံအခြေအနေတို့အပေါ် ဂုဏ်ယူနိုင်ကြသည်။



သင်သည် သင့် ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းကိုလည်း ဩစတြေးလျားလူမျိုးများအား မျှဝေအသိပေးနိုင်သည်။

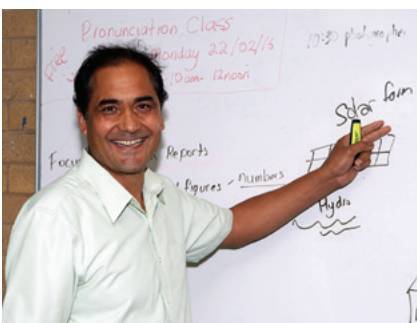


သင်သည် သင့် ဘဝအသစ်၌ အထာကျအောင် လုပ်ရာ၌ သင် လုပ်ကိုင်နိုင်သော အရာများရှိသည်။

စောင့်ကြည့်ပြီး နားထောင်၍ အမြင်ကျယ်မှုရှိပါ



သင်သည် ဩစတြေးလျား လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများအကြောင်းအပေါ် သေချာမှု ရှိကောင်းရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။



လူများသည် ကွဲပြားခြားနားသော ပုံစံများအရ ပြောဆိုဆက်ဆံကြပုံတို့မှာ၊

- နှုတ်အရ၊ ပြောဆိုခြင်း နှင့် စကားလုံးများအား အသုံးပြုခြင်းအရ
- နှုတ်အရ မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ်ဟန်အမူရာ နှင့် လက်ရိပ်ခြေရိပ်တို့အား အသုံးပြုခြင်းအရတို့ဖြစ်သည်



လူများ ဘာပြောဆိုကြသည်ကို သေချာစွာ
ဂရုစိုက်နားထောင်ရန် ကြိုးစားပါ။



ကိုယ်ဟန်အမူရာများကို ကြည့်ပါ။ လူများမှ သူတို့၏

- မျက်နှာ
- မျက်စိ
- ကိုယ်ခန္ဓာ
- လက်များ တို့အား အသုံးပြုပုံများကိုကြည့်ပါ။



လူများ မည်ကဲ့သို့ ပြောဆိုဆက်ဆံကြပုံများကို သင်
နောက်ထပ် လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။

မေးခွန်းများထုတ်ပါ



သင့်အနေနှင့် တွေ့ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိမည်မှာ လူများက
ဩစတြေးလျား၌ လုပ်ကိုင်နေသောအရာများမှာ
သင့်အတွက် ထူးဆန်းနေသယောင်၊ သို့မဟုတ်
မှားယွင်းနေသယောင် ရှိပေမည်။



သင် တွေ့ရှိရသော အရာများမှာ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင်
သမားရိုးကျ ဖြစ်တန်ရာ၏။



ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကို သင့်အနေနှင့်
နားမလည်နိုင်ဖွယ်ရှိခြင်းမှာ သင်သည်
ယင်းဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို ကောင်းမွန်လုံလောက်စွာ
မသိခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။



သင် နားမလည်သော အကြောင်းအရာများကို သင်
ယုံကြည်စိတ်ချရသူများထံ၌ မေးမြန်းပါ။

ကြည်သာရွှင်ပြသော စိတ်နေစိတ်ထားကို ထားပါ



သင့် ဘဝအသစ် နှင့် ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်၌
အထာကျအောင် လုပ်ကိုင်နေစဉ် သင့်အနေနှင့်
အမှားအယွင်းများကို ပြုလုပ်မိနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။



အကယ်၍ ဤအမှားအယွင်းများအပေါ် သင့်အနေနှင့်
ရယ်မောပစ်နိုင်လျှင် ၎င်းက သင့်အား

- လေ့လာတတ်မြောက်ရေး
- ကိုက်ညီနေထိုင်နိုင်ရေး
- အတွေ့အကြုံတစ်ခုလုံးအား နှစ်ခြိုက်ရေးတို့တွင်
အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကြောင့်ကြမှု နှင့် မချင့်မရဲဖြစ်မှု



ယဉ်ကျေးမှုအသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တစ်ခု၌
အဆင်ချောစွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို လေ့လာသင်ယူရန်မှာ
မလွယ်ကူပါ။

သင်သည် ယဉ်ကျေးမှုခြားနားသော လူမျိုးများနှင့်
ရောနှောနေရသည့်အခါ၌၊ သင် တကယ်တမ်းတွင်
ဘာပြောဆိုချင်သည်ကို တစ်ဖက်သားအား အသိပေးရန်မှာ
ခက်ခဲနိုင်သည်။



ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ၌၊ သင် စိတ်ခံစားရနိုင်ဖွယ် ရှိမည်တို့မှာ၊

- စိတ်ကြောင့်ကြမှု - အရာကိစ္စများ မှားယွင်းသွားနိုင်သည်ကို စိတ်ပူရခြင်း
- မချင့်မရဲဖြစ်မှု - သင့်အနေနှင့် အရာကိစ္စများကို မပြောင်းလဲနိုင်သည့်အပေါ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း တို့ဖြစ်ဖွယ်ရှိမည်



အကယ်၍သင်သည် ဤခံစားချက်များမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ပါက၊ သင့်အနေနှင့် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ် အရေးယူနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မည်။

သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ ပါဝင်ပတ်သက်ပါ



အောက်ပါတို့ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလွန်တန်ဖိုးကြီးသည်၊

- ယဉ်ကျေးမှုအသိုင်းအဝိုင်း အသစ်တစ်ခုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်
- လူနေမှုပုံစံအသစ်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံကို ရယူခြင်း တို့ဖြစ်သည်



ကြိုးစား၍၊

- အပြင်ထွက်ပါ



- လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံပါ



- စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်လုပ်ပါ- အခြားသူများအား အခမဲ့အလုပ်နှင့် ကူညီပါ။



- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများ နှင့် ဖြစ်ရပ်များတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ



၎င်းက သင့်အား အထောက်အကူပြုမည်မှာ

- သြစတြေးလျအကြောင်းကို တတ်သိနားလည်လာခြင်း



- သြစတြေးလျလူမျိုးများအား သင့်ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းကို မျှဝေအသိပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်

ပိုကောင်းသော အနာဂတ်အတွက် သင့်အား မျှော်လင့်ချက်ပေးနိုင်သော အလုပ်များကို လုပ်ပါ



သင်၏ သြစတြေးလျဦးရှိသော စဉ်းကာလပိုင်းကို ပိုကောင်းလိမ့်မည့် သင့်အနာဂတ်အတွက် ထားရှိရာ မျှော်လင့်ချက်၏ အစဖြစ်သော သင့်ဘဝ၏ အဆင့်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ရန် ကြိုးစားပါ။



အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းများကို တက်ပါ။



၎င်းသည်

- သင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် သင့်အား ပါဝင်စေလိမ့်မည်



- သင့်အပေါ်သင် စိတ်ခံစားချက်ကောင်း ရှိစေခြင်းအားဖြင့် မိမိအပေါ်မိမိ အလေးထား တန်ဖိုးထားခြင်းကို အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။

သင့်အတွက် ထူးခြားမှုရှိသည့် အရာတစ်ခုခုကို ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ



ကာယလေ့ကျင့်ခန်း အနည်းအကျဉ်းလုပ်ပါ။

- လမ်းလျှောက်သွားပါ။ သို့မဟုတ် ပြေးပါ
- စက်ဘီးစီးပါ



သင့်မိတ်ဆွေများအား တွေ့ပါ။



သင် လုပ်ရန် ပျော်ရွှင်နှစ်သက်သောကြောင့်
သင်လုပ်ကိုင်ရန် ကြိုက်နှစ်သက်သည့်အရာတစ်ခုခု၊
ဝါသနာသစ်တစ်ခုခုကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ်
ဝါသနာဟောင်းတစ်ခုခုကို ပြန်လည်လိုက်စားပါ။



သင် လုပ်နိုင်ရာတို့မှာ၊

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းစိုက်ပျိုးခြင်း၊



- သင့်အနေနှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်မှာ၊
 - ဂီတတူရိယာတစ်ခုခုကို တီးမှုတ်ခြင်း
 - ပန်းချီဆွဲမှု သင်ယူခြင်း
 - အားကစားပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို သင်ယူခြင်း
တို့ဖြစ်နိုင်သည်



Australian Government
Department of Social Services

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ၏
ကိုယ်စား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရေးရာ
အဖွဲ့အစည်း မှ ပို့ချပေးသည်။

