

မိသားစု

မိသားစုဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မိသားစုဟူသည် နွေးထွေးမှုအတိနှင့် သိုက်မြုံလေးတစ်ခု။ ငြိမ်းချမ်းမှု အတိနှင့် အဝိုင်းအဝန်းတစ်ခု၏ နိမိတ်ပုံရိပ်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာဦးအစကို လူသားတို့က စတင်ဖွဲ့တည်ခဲ့ကြောင်း ကျမ်းဂန်အမျိုးမျိုးတို့က ဆိုသည်။ ကမ္ဘာဦးကာလ၊ မြေဆီလွှာကို စားသုံးပုံ၊ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ထွန်းတောက်ပုံ၊ အချင်းချင်းဆက်နွှယ်ကြရာမှ လူသားဟူ၍ တိုးပွားဖြစ်ပေါ်လာပုံတို့ကို အမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုထားသည်။ သဘာဝတ္ထပညာရှင် "ဒါဝင်"ကလည်း လူဖြစ် တည်လာပုံကို အထောက်အထားများနှင့် ရှင်းပြထားသည်။ လူသား ဘဝဖြစ်တည်လာခြင်းအစကို နယ်ပယ်အသီးသီးမှ ဖော်ပြချက်များ မည်သို့ ဆိုစေ မိသားစုဟူသော အသိုက်အမြုံသည် ကမ္ဘာဦးကာလကတည်းက ဖွဲ့တည်လာခဲ့သည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။



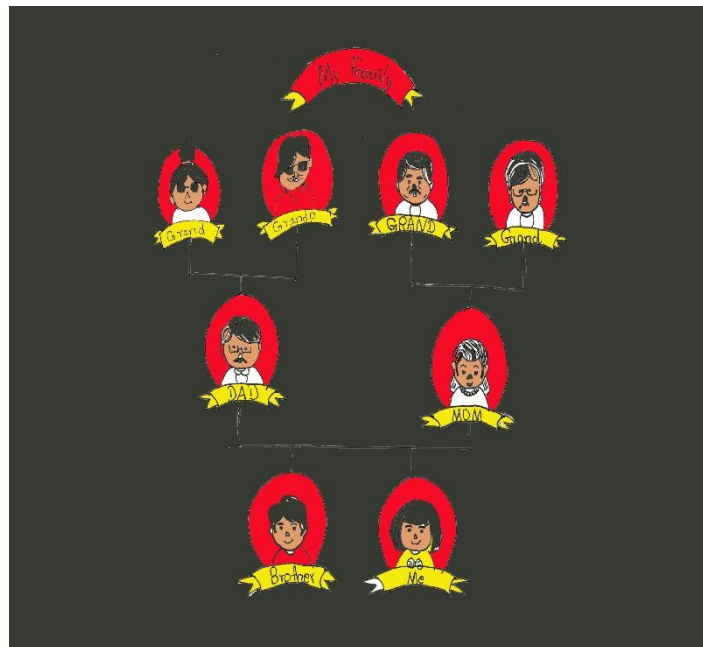
မိသားစု (My Family)

မိသားစုဆိုသည်မှာ အတူနေထိုင်ကြသော လူစုကိုခေါ်သည်။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်အလုပ်များနှင့် ကြင်နာမှု၊ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ် မျှဝေပေးကြသည်။ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ အဒေါ်များ၊ ဦး လေးများ၊ ဝမ်းကွဲများ၊ မိသားစုတစ်ခု၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ မိဘများသည် သူတို့ကလေးများနှင့် အတူနေထိုင်သည်။ မိသားစုဆိုတာ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊လေးစားခြင်း၊ အားကိုးခြင်းတို့နဲ့ ဖွဲ့တည်ထားပြီး လူတွေအတွက် အနွေးထွေးဆုံး ခိုကိုးရာ အသိုက်အမြုံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်တည်လာဖို့ ခဲယဉ်းလှသလို ခိုင်မြဲတည်တံ့သည့်၊ အေးချမ်းတဲ့ မိသားစုတစ်ခုကို တည်ဆောက်တတ်ဖို့ဆိုတာ ဟာလည်း အင်မတန် ခက်ခဲ နက်နဲလွန်းပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် မိသားစုဆိုတာ အရေးပါလှသလို မိသားစုတစ်ခုဟာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနဲ့ ပမာတူပါသည်။မိမိ နိုင်ငံတည်တံ့ဖို့ နိုင်ငံသားတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိသလို မိသားစုတစ်ခု တည်တံ့အေးချမ်းဖို့ ၊ အောင်မြင်တဲ့ မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်တည်လာစေဖို့ အိမ်ထောင်ဦးစီးအပြင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီမှာ အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိ သည်။ ဒါကြောင့် မိသားစုဆိုတာကို မတူညီတဲ့ လူသားနှစ်ဦး မှ တစ်ဦးကို တစ်ဦးယုံကြည်သက်ဝင် ချစ်ခင်စုံမက်ပြီး အိမ်ယာထူထောင်ခြင်း၊ မျိုးဆက် ရင်သွေးများ မွေးဖွား ပြီး အေးအတူ ပူအမျှ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း၊ ဘဝတိုက်ပွဲအလီလီကို စဉ်ဆက်မပြတ်ဆင်နွှဲရာ တပ်မကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချင်ပါသည်။

မိသားစု နှင့် မိသားစုဖွဲ့စည်းပုံ

လူ့အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံယူနစ်တနည်းမိသားစုကသွင်ပြင်လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

ဤလူမှုရေးဖွဲ့စည်းပုံ၏ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ကွက်ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့တွင်တူညီသောဆောင်ပုဒ်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ စည်းမျဉ်းများနှင့်တန်ဖိုးများရှိသည်။ မိသားစု၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ၎င်း၏မျိုးဆက်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်နှင့်မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။ မိသားစု၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သူတို့၏သားသမီးများကို ကျွေးမွေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ မိသားစုလိုအပ်ချက်များအခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း၊ အစားအစာများ နှင့်အဝတ်အစားများလည်း ဖြစ်သည်။ Merriam-Webster Online အဘိဓာန်အရ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရှိမိသားစု၏သားသမီးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွင် အစဉ်အလာပါဝင်သောလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ကလေးများသည် ငယ်ရွယ်သောမှီခိုသူ (များ) ကို ရည်ညွှန်းပြီးမိဘ (များ) သည် ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သောလူကြီးများဟု ရည်ညွှန်းသည်။



မိသားစုပြဿနာ (Family Problem)



ယနေ့ခေတ်မှာ မိသားစု အနှစ်သာရကင်းမဲ့မှု များလာတာကို တွေ့ရနိုင်သည်။ တစ်အိမ်ထဲ အတူနေပေမယ့် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် မစပ်စုဘူးဆိုတဲ့ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုလိုမျိုး သူစိမ်းသူပြင်လို

ဝေးကွာနေကြတာတွေ၊ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ကိုယ်ဆိုပြီး မိခင် နဲ့ ဖခင်တို့က ထင်ရာစိုင်းနေတတ်ကြသည့်အခါ ကလေးတို့မှာ အမေမဲ့သား ရေနည်းငါးပမာ ခန်းခြောက်လျက်ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ထိုနောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာသည် လှပတဲ့ကလေးတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ် ယိုယွင်းပျက်စီးလာခြင်းပဲဖြစ်သည်။

အသက်တစ်ရာမနေရ အမှုတစ်ရာပွေရဆိုတဲ့ စကားရှိသလို ၁၁၀မှာ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရတဲ့ ပြဿနာတွေ အများကြီးမှ အများကြီးပါသည်။ ထိုပြဿနာများထဲမှ ဖြေရှင်းရအခက်ဆုံးနှင့်စိတ်သောက အရောက်ရဆုံး ပြဿနာများမှာ မိသားစုဝင် အချင်းချင်းကြာတွင် ဖြစ်သည့် ပြဿနာဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ထားရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်များ၊ ဂရုဏာ ဒေါသများကြောင့် မလိုလားအပ်ဘဲ ပြဿနာများ ပိုကြီးထွားပြီး ဖြေရှင်းလို့ မပြီးနိုင်ဘဲ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ မိသားစုထဲတွင် ပြဿနာများ ရှိနေလျှင် စိတ်မညစ်ပါနှင့်။ မိသားစုတိုင်း ပြဿနာမရှိတဲ့ မိသားစု မရှိပါ။ ဤပြဿနာများကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖြေရှင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းမှု တည်ဆောက်ဖို့သာ လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစု ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးဝင်တဲ့ နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသည်။

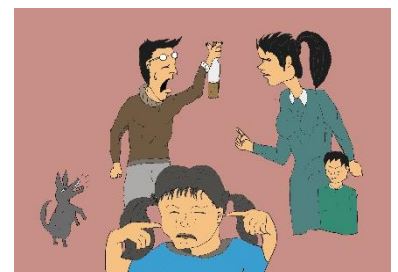
မိသားစုပြဿနာဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ပြဿနာများ

- မကြာခဏငြင်းခုံမှု
- သဘောမတူညီခြင်း
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် ပျက်ပြားခြင်း
- ဒေါသထွက်ပေါက်ကွဲမှု
- ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရန်ဖြစ်ခြင်း



မိသားစုပြဿနာဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများ

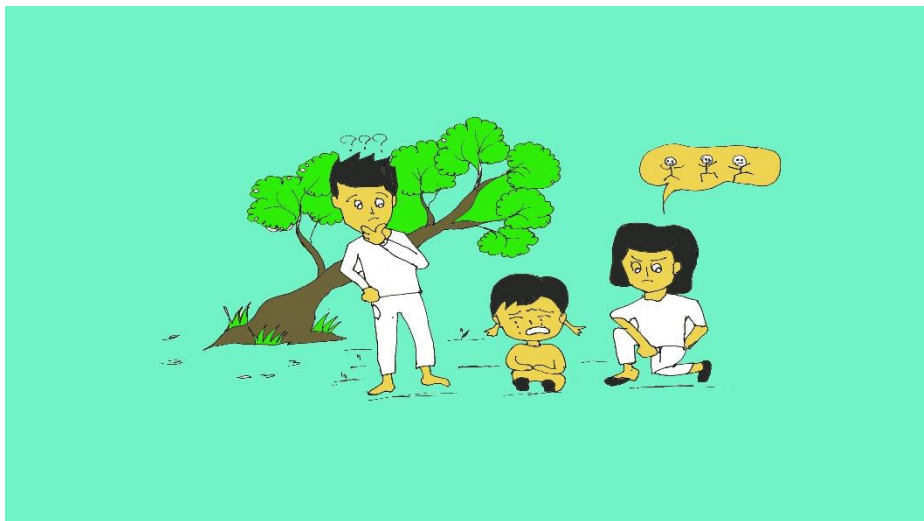
- ထင်မြင်ချက်များ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးများ သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်များကွာခြားခြင်း
- မိသားစုအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်း (ဥပမာ - မွေးကင်းစကလေး၊ ကွာရှင်းခြင်း)
- ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာများ
- စိတ်ဖိစီးမှုများ
- လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ
- အရက်သေစား သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
- လောင်းကစားပြဿနာများ
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း / နှောင့်ယှက်ခြင်း



- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ
- ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်း / လေးစားမှုမရှိခြင်း

မိသားစုနှင့်ဆက်ဆံရေးပြဿနာများ၏ သက်ရောက်မှုများ

- အပျက်သဘောဆောင်သောစိတ်ခံစားမှု - အမျက်ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများ
- ရှုပ်ထွေးမှုများ
- အထီးကျန်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း
- အစာစားခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ခက်ခဲခြင်း
- သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးများနှင့်ပြဿနာဖြစ်ခြင်း
- ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ်လွတ်မြောက်ရန် အရက်သို့မဟုတ်မူးယစ်ဆေးဝါးကိုအသုံးပြုခြင်း



အကယ်၍ သင့်တွင်မိသားစု / ဆက်ဆံရေးပြဿနာများရှိပါကသင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ

- ၁) စကားပြောဆက်သွယ်မှုသည် သော့ချက်ဖြစ်ပြီးအဖြေရှာရန် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။
သင်၏ပြဿနာများကို ချစ်မြတ်နိုးရသူတစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးသည့်အခါ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီးရိုးသားပါ။
- ၂။ သင်၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လက်ခံပါ။ လူတို့တွင် ကွဲပြားခြားနားသောအတွေးအခေါ်များ၊
ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့်ယုံကြည်မှုများရှိပါက သင်သဘောမတူနိုင်ပါက
၎င်းသည်မလိုအပ်သောပြဿနာများကိုရှောင်ရှားရန် ကူညီနိုင်သည်။

၃) အတူတကွပျော်ရွှင်ပါ - အရာရာတိုင်းဟာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းရင်တောင် ချစ်မြတ်နိုး ရသူတွေ နဲ့ပျော်စရာအချိန်ကို ရှာဖွေအရေးကြီးတယ်။

၄။ စီမံကိန်းရေးဆွဲပါ - ၎င်းသည်စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန်နှင့်ရည်မှန်းချက်များကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်ရန် ကူညီနိုင်သည်။

၅) အကူအညီရယူပါ -သင်၏ပြဿနာများကို သင်ကိုယ်တိုင်အမြဲတမ်းဖြေရှင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အကူအညီအချို့လိုအပ်နိုင်သည်။

အကူအညီများ ရယူရန်

၁) သူငယ်ချင်းများ / မိသားစုနှင့်စကားပြောပါ

၂။ ဆက်ဆံရေးအကြံပေးခြင်း သို့မဟုတ် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကို ရယူပါ။

၃။ အွန်လိုင်းဆက်သွယ်မှုများမှတစ်ဆင့်

အွန်လိုင်းသတင်းအချက်အလက်နှင့်အရင်းအမြစ်များကိုစစ်ဆေးပါ။

၄။ ဆက်သွယ်ရေး၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊

ရသုံးမှန်းခြေငွေစာရင်းနှင့်အပြုသဘောဆောင်သောဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည်များရှိသင်တန်းများ /

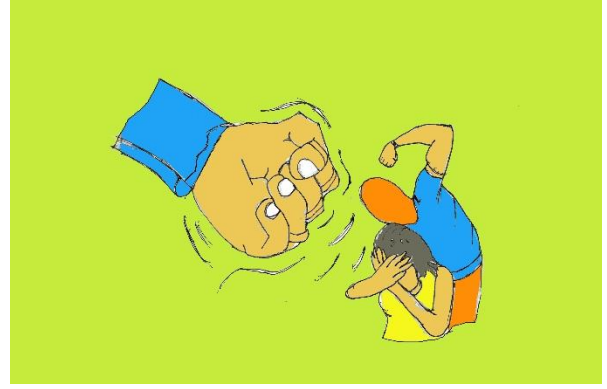
အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကိုတက်ရောက်ပါ။

၅။ သင်ကိုယ်တိုင်သို့မဟုတ်အခြားသူများ၌ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်စိုးရိမ်ပါက နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများသွားပါ။



အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သောအိမ်ထောင်ဖက်၊ လက်တွဲဖက်၊ မိန်းကလေး / ရည်းစား သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား အာဏာနှင့်ထိန်းချုပ်မှုရရှိရန် ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိနေသူတွေအကြားမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့လုပ်တဲ့ အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတဲ့နေရာ မှာလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နှိပ်စက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်အထက်ပြုတာနဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နှိပ်စက်တာမျိုးတွေလို့မျိုး ပုံစံတွေအမျိုးမျိုးရှိတတ်ပါသည်။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုက ကျားမ မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေးနဲ့ လူမျိုးမရွေး တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားကြုံတွေ့ရသူ အများစုက အမျိုးသမီးတွေဖြစ်ကြပါသည်။



အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့အရိပ်လက္ခဏာများ

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပြောဆိုသည့်အခါ ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားလုံးတွေခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းခြင်း
- နေ့စဉ်လိုလို ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နှက်ခြင်း
- အလုပ်သွားတာ၊ ကျောင်းသွားတာနဲ့ မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ဆုံတာလိုမျိုး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဟန့်တားခြင်း
- အဝတ်အစား၊ အသွားအလာနဲ့ ငွေရေးကြေးရေးက အစ အရာရာကိုထိန်းချုပ်ချင်ခြင်း
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမြဲသံသယဖြစ်ခြင်း
- အရက်သေစာသောက်စား သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့အခါ သင့်ကို ရိုင်းရိုင်းပျံ့ဆက်ဆံခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်စေအောင်လုပ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- သင့်၏ကလေးများ (သို့) တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံဖို့ ဖိအားပေးခိုင်းစေခြင်း

သင်သည် လိင်တူချစ်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျားမနှစ်မျိုးစလုံးကို ချစ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လိင်ပြောင်းထားတဲ့သူဖြစ်နေရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင်ဟာအိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုအမျိုးအစားများ -

- ထိန်းချုပ်မှု
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့်ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- သီးသန့်ထားခြင်း, ခွဲထားခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု - ဖိအားပေးခြင်း၊
ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့်အပြစ်တင်ခြင်း
- အမျိုးသားအခွင့်အရေးကိုအသုံးပြုခြင်း
- စီးပွားရေးအလွဲသုံးစားမှု



အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့အချက်များတွင် ထိုအချက်များမှာ တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေရပြီဆိုပါက သင်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ သင်တို့မှာကလေးရှိနေရင် မဖြစ်မနေစဉ်းစားပါ။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ကလေးငယ်တွေအနေနှင့်အကြမ်းဖက်မှုတွေဖြစ်နေသည့်အိမ်တွင်ကြီးပြင်းလာရသည့်အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု၊ ပုံမှန်မဟုတ်တာမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်လိုလို မိခင်ကို နှိပ်စက်နေသည်ကိုမြင်ရတဲ့အခါ သူတို့ကိုယ်တိုင်သည် သူတပါးကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တတ်များ ဖြစ်လာနိုင်သလို ကလေးငယ်အနာဂတ်တွင် နှိပ်စက်ခံရသူများ ဖြစ်လာပြီး အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုများကို လက်သင့်ခံနိုင်စရာ ဖြစ်ရပ်တွေအနေနှင့် ယူဆလာပြီး ဤအနေအထားသည် သာမန်ဆက်ဆံရေး၏ လက္ခဏာရပ်တစ်ခုဟု ယူဆလာတာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နှိပ်စက်တတ်ခြင်း၏ဆက်ဆံရေးသည် ကိုယ်ကိုတိုင်ဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးသည် အိမ်တွင်းနှိပ်စက်မှုကို ခံစားရတာကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျလာတတ်ပါသည်။ သူတို့၏ ပုံရိပ်လည်း ထိခိုက်လာရပါသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ယုံကြည်မှုအားနည်းသွားပြီး သူတို့အနေနှင့် သူတို့ကိုနှိပ်စက်သူတွေအပေါ်တွင် မှီခိုတာမျိုးတွေဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာတရဖြစ်ပါက အချိန်ကြာလာနှင့်အမျှ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု သက်သာပျောက်ကင်းရန် ခက်ခဲပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် မိမိကိုယ်တိုင်စေတဲ့အရာများကို အဆုံးသတ်ဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ့်ခံစားနေရသည်များကို မိသားစုဝင်များ၊ ယုံကြည်ရသည့်သူတစ်ဦးဦးနှင့် ဆရာဝန်ကိုပြောပြတိုင်ပင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အကူအညီရနိုင်မည် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်နေတဲ့သူကို ချန်ထားရစ်လိုက်ပါ။ မဟုတ်ရင် အသက်အန္တရာယ်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်အခါ အာဏာပိုင်များဆီက အကူအညီရယူခြင်းမျိုး၊ ဖမ်းဆီးပေးရန် တရားစွဲခြင်းမျိုး လုပ်ဆောင်ရန် ဝန်ခံလေးပါနှင့်။ သင့်ကိုနှိပ်စက်နေသည့်သူ ဖုန်းတွေ၊ ကွန်ပျူတာတွေနဲ့ အခြားတည်နေရာသိရှိနိုင်တဲ့ ကိရိယာတွေကနေတစ်ဆင့် နောက်ယောင်ခံလိုက်တာမျိုးရှိနေနိုင်တာကြောင့် လျှပ်စစ်

ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုမှုကနေ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တချို့မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကနေရုန်းထွက်ဖို့ခက်လှပါသည်။ ကံကောင်းတဲ့အချက်တစ်ချက်မှာ အမျိုးသမီးရေးရာဌာနသည် အဖြစ်မှန်မပေါ်မချင်း သင့်ကိုကာကွယ်ပေးထားရန် ရှိနေတာကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်းကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။



စကားပြောရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။ သင်သည်ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဆက်ဆံခံရဖို့ရန် မထိုက်တန်ပါ။ မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုအတွက်မဆို ဆင်ခြေမရှိပါ။ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်သည်။ သင့်အဖော်ကို တစ်ယောက်တည်း တိုက်ခိုက်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ ၎င်းသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်းကို ပို၍ ပြင်းထန်စေကာ သူတို့ကိုပို၍ ဆိုးဝါးစေပါသည်။ သင်နှင့် အနီးစပ်ဆုံးသူငယ်ချင်းကို အရင်ဆုံးပြောပြခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်လိမ့်မည်။ သူတို့မှ သင်လုပ်သင့်သည်ကို အထောက်အပံ့နှင့် လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်သူများသည် သင့်ကိုမည်သို့ ထိန်းချုပ်မည်နှင့် ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိရှိသည်။ အခြားသူ မထိန်းချုပ်နိုင်သည့် သူတစ်ယောက်ပါလျှင် အကြမ်းဖက်မည့်သူသည် ပို၍ အင်အားနည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆရာဝန်ရှိခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှသင့်ကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်းအတွေ့အကြုံများစွာရှိသည့် မှန်ကန်သော အထောက်အပံ့ပေးသည့် အဖွဲ့များဆီလွှဲပြောင်းပေးနိုင်သည်။ သင်သည် အခြားအလွဲသုံးစားပြုခံရသူများနှင့် တွေ့ဆုံပြီးသင့်အကြောင်းကို မျှဝေကာ အထောက်အပံ့ရယူနိုင်ပါသည်။ သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို သတိရပါ။ သင့်မိတ်ဆွေနှင့် မိသားစုသည် သင့်ကိုကူညီချင်ကာ လုံခြုံစွာထားချင်ပါသည်။ သူတို့ကို အဝေးသို့တွန်းမထုတ်ပါနှင့်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် အကြမ်းဖက်ခံနေရသည်ဟု မထင်သော်လည်း သင့်မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကပြောလာသောအခါ ပြန်စဉ်းစားနိုင်သည်။ သင့်လိုချင်မှုသည် ပထမဖြစ်သည်။