ONGELMALLINEN NAAPURI

ပြဿနာရှာသောအိမ်နီးချင်း

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်။ကျွန်ုပ်သည်မြို့နယ်မှငါးရမ်းသည့်တိုက်ခန်းတွင်ယ္ခုနေထိုင်လျက်ရှိသည်မှာအချိန်အနည်းငယ်မျှသာရှိသေးသည်။ဤလှပသောနေရာကိုကြိုက်ပါသည်။ ယူဗက်(စ်)ကရူလာတွင်ရှိသည့်ပထမဦးဆုံးတိုက်ခန်းမှာအမှန်တကယ်ဆိုးရွားပြီးနေထိုင်ရန်အတွက်သက်တောင့်သက်သာမရှိပါ။မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ကျွန်ုပ်ယ္ခုနေထိုင်နေသည့်တိုက်ခန်း၏အိမ်နီးချင်းမှာအစကနဦးကပင်ကျွန်ုပ်၏အသက်တာကိုခက်ခဲစေသည်။ ကျွန်ုပ် တို့နိုင်ငံ၏ ဓလေ့အတိုင်းပြောင်းရွှေ့လာသည်နှင့်၄င်းထံသို့သွားရောက်မိတ်ဆက်ပြီး အစားအသောက်အနည်းငယ်ကိုလက်ဆောင်အဖြစ်ယူသွားပေးသည်။ထိုစဉ်ကပင်၄င်းသည်ကျွန်ုပ်ကိုသံသယမကင်းစွာဖြင့်ကြည့်သည်။အလည်အပတ်လာရန်လည်းမည်သည့်အခါမျှဖိတ်ခေါ်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ယ္ခုနံရံကိုစတင်ခေါက်လာပြီးစာထည့်သည့်အပေါက်မှစာရေးပြီးစာရွက်လာချသည်မှာ၂ခါရှိပြီဖြစ်သည်။၄င်းစာရွက်များတွင်ဒေါသအမျက်ထွက်သည့် ကိစ္စရပ်များကို ရေးထားသည်။၄င်းကို၂ကြိမ်ဆုံမိပြီးကျွန်ုပ်ကိုအထူးဒေါသထွက်စွာဖြင့်ကြည့်သည်။ ဤအခြေအနေကိုပြောင်းလဲရန်မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။အိမ်နီးချင်းနှင့်ဆက်ဆံမှုအခြေအနေကိုတိုးတက်လာရန်အတွက်လုပ်ဆောင်သည့်နည်းလမ်းများရှိပါသလား။

အမည်အမှတ်အသား။ " စိတ်သဘောထားညီညွတ်စွာဖြင့်ရှေ့သို့ "

အမည်အမှတ်အသားစိတ်သဘောထားညီညွတ်စွာဖြင့်ရှေ့သို့ရှင့်၊ သင့်အနေနှင့်နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူအတော်များများသတိပြုမိသည့်အခြေအနေမျိုးသို့ရောက်ရှိနေရသည်။ဥပမာအားဖြင့်အထပ်တိုက်များတွင်၊ယဉ်ကျေးမှုမတူသည့်နေရာများမှလာရောက်ခြင်း၊ ရုပ်ရည်မတူခြင်းနှင့်အနည်းငယ်ကွဲပြားခြားနားသည့်အလေ့အထများကိုပိုင်ဆိုင်သည့်မိသားစုများကိုသံသယဝင်စွာဆက်ဆံသည့်အခြေအနေမျိုးပေါ်ပေါက်စေသည်။ အထူးနီးကပ်စွာနေထိုင်ကြပြီး၊ အသံအားဖြင့်၊အနံ့များအားဖြင့်လူများတဦးနှင့်တဦးတွေ့ဆုံခြင်းတို့ကိုမလွဲမရှောင်သာပဲသိပြီးနေထိုင်ကြရသည်။ လူများသည်အကျွမ်းဝင်ပြီးသားအရာများနှင့်အကြောင်းအရာအသစ်တို့၏အကျိုးနှင့်အကောင်းဖက်တို့ကိုနှိုင်းယှဉ်ပြီး၊မသိမှီအရာခပ်သိမ်းတို့ကိုရှိယင်းအတိုင်းသာကိုင်တွယ်ထားကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်သဘာဝအားဖြင့်၊တခါလျှင်အနည်းငယ်စားစေခြင်းအားဖြင့်ဖြေးဖြေးချင်းအရာသာကိုမသိမှီ၊ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကပင် ယ္ခင်ကမြီးစမ်းမကြည့်ဘူးသည့်အစားအစာများနှင့်အရသာတို့ကိုစတင်ပြီး ပါးစပ်ထဲမှထွေးထုတ်တတ်ကြပြီးဖြစ်သည်။လူတို့အသက်တာ၏နောက်ပိုင်းကာလတွင်လည်းထိုနည်းတူစွာပင်။ပြောင်းလဲမှုများနှင့်အသစ်အဆန်းများသည်ကြောက်လန့်စေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၄င်းတို့သည်သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းနှင့်အနှောက်အယှက်အပိုများကိုဖြစ်စေခြင်းကြောင့်၊ တနည်းအားဖြင့်လက်မခံမှီမဖြစ်မနေအနည်းငယ်စဉ်းစားရမည်။

အိမ်နီးချင်းများ၏အခြေခံမရှိသောရိုင်းစိုင်းစွာပြုမူမှုသည်နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့သူများဖက်မှကြည့်လျှင်အများအားဖြင့်မတရားရာကျသည်။ အထူးသဖြင့်မိမိတို့နိုင်ငံတွင်နှိပ်စက်ခြင်းခံရသည့်အတွက်ထွက်ပြေးခဲ့ရသည့်အဖြစ်မျိုးနှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများအတွက်တခါထပ်မံပြီးတူညီသောတင်းကြပ်သည့်ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင်မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကိုအကြံပြုလိုပါသည်။ ပထမဦးဆုံးအနေနှင့်အိမ်နီးချင်းထံသို့သွားရောက်ပြီးတိုက်ရိုက်နှင့်ငြိမ်းချမ်းစွာဤကိစ္စကိုဖြေရှင်းပါ။အကယ်၍သင်တတ်သည့်ဖင်းနစ်ဘာသာစကားဖြင့်ကိစ္စကိုဖြေရှင်း၍ မဖြစ်သေးပါက၊ သင့်ထက်ပို၍ပြောတတ်သူကိုခေါ်သွားပါ။ အဓိကမှာ၊သင်၏အိမ်နီးချင်းကို၄င်းအနေနှင့်ပြဿနာဟု ခံစားနေရသည့်ကိစ္စကို၄င်းနှင့်အတူတကွငြိမ်းချမ်းသောနည်းလမ်းဖြင့်ဖြေရှင်းလိုကြောင်းသိစေရန်ဖြစ်သည်။အရေးကြီးသည်မှာ၄င်းကိုမည်သည့်အရာကအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေကြောင်းနှင့်အခြေအနေအနေအတွက်တခုခုကိုပြုလုပ်နိုင်ရန်ကိုသင့်အနေနှင့်ခြုံငုံ၍နားလည်သင့်သည်။အကယ်၍သင်၏အိမ်နီးချင်းအနေနှင့်ပြုပြင်ရန်အတွက် မည်သည့်အကြောင်း ပြချက်မျိုးကိုမှ တိကျသေချာစွာ ပြောနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့သော်လိုအပ်ပါကဤကိစ္စကို တိုက်ခန်းများအတွက်တာဝန်ရှိသူ ထံသို့ အကြောင်းကြားနိုင်သည်။ သင်တို့နှင့်ပတ်သက်နေသည့် အနှောက်အယှက်ကို ၄င်းသိသာရန်အတွက် တင်ပြနိုင် သည်။ဖင်လန်နိုင်ငံတွင်မည်သူမဆို၏ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်မှုကိုအနှောက်အယှက်ပြုသည့်၊ဥပမာအားဖြင့်အိမ်ထဲသို့အတင်းအဓမ္မလာရောက်ခြင်း၊ ထွက်ခွါရန်အတွက်ငြင်းဆိုခြင်း၊ ဖုံးဆက်ခြင်းသို့မဟုတ် ဤကဲ့သို့သောအနှောက်အယှက်ပြုသည့်စာများကိုစာထည့်သည့်အပေါက်ထဲသို့အဆက်မပြတ်ထည့်ခြင်းစသည်တို့သည်ဥပဒေကင်းမဲ့သည့်အနှောက်အယှက်ပြုမူများဖြစ်သည်။ အခြေအနေပို၍ဆိုးရွားလာပါကသင့်အနေနှင့်ရဲဌါနသို့သွားရောက်ပြီးတိုင်ကြားနိုင်သည်။သင့်တွင်ပြုလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။အရှုံးပေးခြင်းဖြင့်အရာခပ်သိမ်းကိုမဖြေရှင်းနိုင်ပေ။သင့်ကိုရန်လိုစွာဖြင့်ဆက်ဆံရန်အတွက် မည်သူ့ထံတွင်မှ အခွင့်အရေးမရှိပါ။ သို့သော်လည်း သင်၏အိမ်နီးချင်းကိုကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေဖြစ်ရန်လည်း တောင်းဆိုခြင်းမပြုနိုင်။ဖင်လန်နိုင်ငံ၏နေထိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ယဉ်ကျေးမှုအရသာမန်အားဖြင့်အိမ်နီးချင်းများသည်တဦးနှင့်တဦးအမြဲတမ်းသိကျွမ်းကြသည်မဟုတ်ပဲတယောက်နှင့်တယောက်နှုတ်ဆက်ခြင်းမျိုးပင်မရှိပေ။သင်၏ဖင်လန်နိုင်ငံသားအိမ်နီးချင်းသည်သင်၏ဖေါ်ရွေစွာမိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းနှင့်လက်ဖွဲ့ခြင်းအတွက်အနည်းငယ်စိုးရိမ်အံ့သြထိတ်လန့်သည်မှာအံ့သြစရာမဟုတ်ပေ။၄င်းအနေနှင့်သင့်ကိုအထင်လွဲမှားပြီး၊သတိကြီးသည့်ဖင်လန်နိုင်ငံသားတယောက်အနေနှင့်သင့်ကိုဥပမာအားဖြင့်ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသူအဖြစ်မြင်ပုံရသည်။

တိုက်ခန်းအဖွဲ့အစည်းမှစီစဉ်ဆောင်ရွက်သည့်စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများသို့ရဲရင့်စွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက်လည်း သင့်ကိုအကြံပြုလိုပါသည်။တိုက်ခန်းများအနေနှင့်ခြံဝင်းကိုနွေကူးသို့မဟုတ်ဆောင်းကူးတွင်စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သောအခါ၊သို့မဟုတ်တိုက်ခန်းရှိအသင်းအဖွဲ့အခန်းတွင် စုပေါင်း၍ဖြစ်ရပ်တခုခုကိုပြုလုပ်သောအခါရဲရင့်စွာသွားရောက်ပြီး၊ပျော်ရွှင်မှုအရသာကိုခံစားပြီးပါဝင်ဆင်နွဲပါ။ သင်၏အိမ်နီးချင်းများသည်သင့်ကိုပို၍သိကျွမ်းပြီး သင်နှင့်အတူနေသားကျလေလေ၊ ၄င်းတို့အနေနှင့် အကြောင်းကိစ္စရပ်များကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှုနည်းလေဖြစ်ပြီး၊သင့်ကိုကြောက်လန့်ခြင်းကိုနည်းပါးစေမည်ဖြစ်သည်။သင်တို့နေထိုင်သည့်ဒေသများတွင်စီစဉ်ကျင်းပသည့်ဖြစ်ရပ်များတွင်လည်းပါဝင်ဆင်နွဲသင့်သည်။တဖြေးဖြေးသင်တို့နှင့်နေသားကျပြီးသိကျွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။သင်တို့အနေနှင့်သင်တို့နေထိုင်နေသည့်တိုက်ခန်းအဖွဲ့အစည်းမှချမှတ်ထားသည့်စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာတတ်ရန်မှာအရေးကြီးသည်။အသက်တာတွင်ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့်ရင်ဘောင်တန်းနေနိုင်ပါက လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။

စီး(ရ်)ကာ၊ စွဲ(က်)ကာနယ်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်