



FamilyLifeConnect

မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အရေးကြီးပုံ

တစ်ခါတစ်ရံ သင် စိတ်ခံစားမှု နိမ့်ကျနေသည့်အခါ နေ့စဉ် လုပ်စရာများနှင့် လူများမှ အဆက်အသွယ်ပြတ်နေကြောင်း သင် ခံစားရနိုင်သည်။

သို့သော်လည်း သင့်အား ဂရုစိုက်သည့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေထားခြင်းမှာ သက်သာရာရခြင်းတွင် အဓိကကျသည့် အချက်ဖြစ်သည်။

သင်၏ စိတ်ခံစားချက် နိမ့်ကျမှုသည် သင့်ကိုယ်ကိုယ် သင်မြင်သည့်နည်းလမ်းနှင့် အခြားသူများ သင့်အပေါ် သဘောထားသည်ကို သင့်ထင်မြင်ပုံအား ထိခိုက်နိုင်သည်။ အရှက်ရခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းတည်းခြင်းနှင့် အပြစ်မကင်းခြင်းစသော မကောင်းသည့် ခံစားမှုများရှိသည်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ခံစားကြသည့် လူအများအပြားသည် ၎င်းတို့မှာ အခြားသူများအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေကြပြီး လူများ၏ ကြင်နာမှုကို မထိုက်တန်ဟု လွဲမှားသည့် အယူအဆကြောင့် မိသားစုနှင့်တကွ မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ရှောင်ရှားမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ကိုယ် ခပ်ခာခာနေခြင်းသည် အထီးကျန်ခံစားမှုကိုသာ ပိုတိုးလာနိုင်ပြီး သင့်အား ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ခံစားစေနိုင်သည်။

အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင့်ခံစားချက်ကို တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးများအားဖြင့် ပိုမို ရှင်သန်သည်။ အခြားသူများအား ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တိုက်တွန်းစေသည်။ ရှေ့သို့လျှောက်လှမ်းပြီး အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်များကို လုပ်စေပါသည်။

သင့် မိသားစုနှင့်တကွ မိတ်ဆွေများနှင့် အဆက်အသွယ်ထားရှိရန် ကြိုးပမ်းမှုအချို့ လုပ်ရနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ထဲမှ သင် ရရှိသည့် ပံ့ပိုးမှုသည် သင်၏ အထီးကျန်ခံစားမှုကို လျော့ကျနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

လူများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၎င်းတို့ အခက်အခဲ ရင်ဆိုင်နေသည့်အခါ အားပေးအားမြှောက်ပြုနိုင်သည်။ ရေရှည်၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများ များသောအားဖြင့် ဖြစ်ထွန်းပါသည်။

မိတ်ဆွေများနှင့်တကွ မိသားစုနှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေစေရန်အတွက် ဤနည်းလမ်း အချို့ကို ကြိုးစားသုံးကြည့်ပါ

- **ကမ်းလှမ်းဆက်သွယ်ရန် ကြိုးပမ်းပါ။** မိတ်ဆွေ တစ်ဦး၊ သင် ကြင်ဖော်ဖက် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ပါ။ ၎င်းမှာ အသေးအဖွဲ့ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ကော်ဖီအတူတူ သောက်ခြင်း၊ အပြင်လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် တီဗီကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။
- **‘သွက်သွက်လက်လက်-နားထောင်ခြင်း’ လုပ်ကြည့်ပါ - လူများနှင့်ပိုမိုဆက်သွယ်နေအောင် သင် ခံစားရသည့်သူများကို ဂရုစိုက်နားထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။** ၎င်းသည် စိတ်ငြိမ်အောင်ထားသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အသံများကို နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိအချိန်အခါကို သင့်အား အာရုံစိုက်စေသည်။ အမှန်တကယ် နားထောင် - အခြားသူ ပြောဆိုနေသည့် စကားလုံးများကို အာရုံပြုပါ။
- **သင်နှင့်ရင်းနှီးသူများနှင့် ရိုးသားပါ။** သင် မည်သို့ခံစားနေကြောင်းနှင့် သင် မည်သည့်အရာနှင့်အခက်အခဲကြုံနေကြောင်း သူတို့အား ပြောပြပါ။ သင် တွန်းလှန်နိုင်ကြောင်း ခံစားရသည့်တိုင် သူတို့ သင့်အား မည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်း သူတို့အား ပြောပြပါ။ သင်၏ စိတ်ခံစားချက် နိမ့်ကျမှုသည် သင် ပြုမူသည့်နည်းလမ်းကို ထိခိုက်ခဲ့ကြောင်း ဖြစ်ပုံရသည်။ ရိုးသားခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း အခြားသူများ နားလည်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- **သင်နှင့်ရင်းနှီးသူများနှင့် ပိုမိုကောင်းအောင် လုပ်သည့် သင်၏ နည်းလမ်းများကို ပြောပြပါ။** သင် မေးနိုင်လျှင် သင်၏ နေ့စဉ် လုပ်စရာများ၌ သူတို့အား ပါဝင်ပေး နိုင်မည့် မေးပါ - လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကော်ဖီအတူသောက်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ သင့်အား ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူများသို့ သူတို့အနေဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သည့် လက်တွေ့ကျကျ အရာများ ပေးခြင်းသည် သင်တို့ နှစ်ဦးလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ပါမည်။
- **သင်၏ စိတ်ချရသူများကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရွေးချယ်ပါ။** သင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေချိန်၌ စိတ်ချသည့်လူများ သို့မဟုတ် သင့်အား ဝေဖန်ရှုပ်ချသည့်သူများ မဟုတ်ဘဲ သင့် ကောင်းမွန်ရေးကို အမှန်အကန် လိုလားသည့်သူများ သင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ရှိနေရန်လိုအပ်သည်။

- သင် ဂရုစိုက်သည့်သူများအပေါ် အနည်းအကျဉ်း ကြင်နာပါ။ ဥပမာ၊ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရသည့် သင် သိသည့်တစ်စုံတစ်ယောက်သို့ ဖုန်းအမှာစာအတို ပေးပို့ပါ။ သို့မဟုတ် ပို့စ်ကတ်တစ်စောင် ရေးသားပေးပို့ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ကောင်းသော တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ခြင်းမှ သင် ရရှိနိုင်သည့် အားတက်စရာသည် သူတို့ ရရှိသည့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် သင့်ထံမှ အားထုတ်လိုက်သည့် ကြိုးပမ်းမှုတို့ထက် ပိုမို၍ အားသာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။
- ပံ့ပိုးမှုကို တောင်းဆိုရန် မကြောက်ပါနှင့်။ သင့် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆရာသမား စသဖြင့်တို့မှ ပံ့ပိုးမှုကို တောင်းခံပါ။ သင် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေကြောင်း ဝန်ခံခြင်းသည် အမြဲတမ်းအားဖြင့်တော့ လွယ်ကူသည် မဟုတ်သော်လည်း သင် ပြန်လည်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် အကူအညီပေးရန် အရေးကြီးပါလိမ့်မည်။
- သင်၏ စစ်မှန်သော ဆက်ဆံရေးများသည် ဤအချိန်ကာလကို ကျော်လွှားနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အစစ်အမှန် လူ့ဘဝတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုး တွန်တွဲလျက်ရှိပြီး သင့် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများသည် ၎င်းအတွက် ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ - အကယ်၍ သူတို့အနေဖြင့် အလားတူ အခက်အခဲ ရင်ဆိုင်နေရလျှင် သင့်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အား လက်ရှိ ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိသူများအတွက် သင်သည် ကြီးမားသော အကူအညီနှင့် ဖြေသိမ့်ပေးသူအဖြစ် ရှိလာမည့် အချိန်ကျရောက်ကောင်း ကျရောက်လာနိုင်ပါသည်။

The **FamilyLifeConnect** service is funded by the South Eastern Melbourne Primary Health Network.



*Transforming
lives for stronger
communities*

ဤစာရွက်စာတမ်းပါ သတင်းအချက်အလက်သည် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအကြံဉာဏ်မှာ သင့်အခြေအနေနှင့် သက်ဆိုင်မည် မဟုတ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect သည် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မဟာ ဒင်ဒီနောင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်သူများအား ဖေးမသူများနှင့် ဆက်သွယ်စေသည်။ သူတို့သည် သင်၏ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး သင်၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို သင် အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



1800 326 543



connect@familylife.com.au



အွန်လိုင်းဖြင့် ရက်ချိန်းလုပ်ရန် - www.familylife.com.au/familylifeconnect