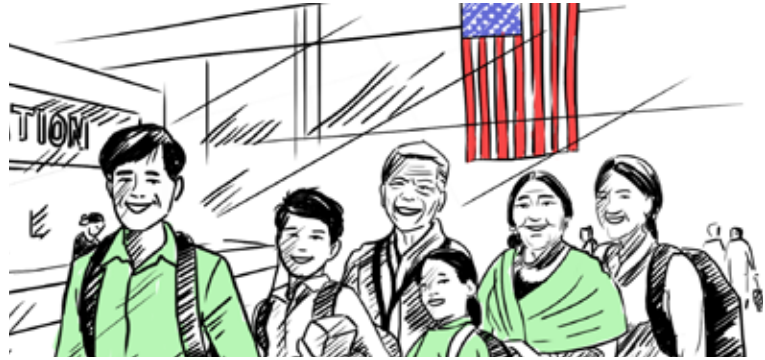


ဒုက္ခသည်များအတွက် အရင်းအမြစ်များ

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ယဉ်ကျေးမှု ချိန်ညှိခြင်း

အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့လာချိန်တွင် သင်သည် စိတ်လှုပ်ရှား ပူပန်နေနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ဘဝသစ် အခြေကျလာသည်နှင့် သင်သည် အခြားချိန်ညှိမှုအဆင့်များကို တွေ့ကြုံလာရနိုင်ပါသည်။



ယဉ်ကျေးမှုချိန်ညှိခြင်း လေးဆင့်ရှိသည်။ အဆင့်တိုင်းအတွက် ကာလနှင့် ခက်ခဲမှုများ ကွဲပြားသည်။ သင်သည် အဆင့်အချို့ကို တစ်ကြိမ်ထက်ပိုတွေ့ကြုံရခြင်း (သို့) အဆင့်တစ်ခုကို ကျော်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၁ ပျားရည်ဆမ်းကာလ အဆင့် သင်သည် ယူအက်စ်တွင် နေထိုင်ရသည့် ဘဝအတွက် စိတ်လှုပ်ရှား ပျော်ရွှင်ပါသည်။



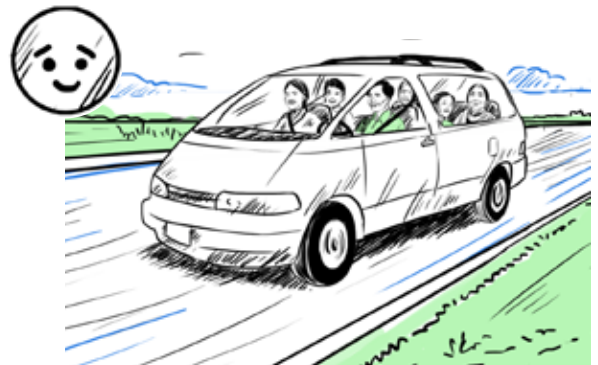
၂ ယဉ်ကျေးမှု စိတ်နေသားမကျသည့်အဆင့် မတူညီသည့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်ရသည့်အတွက် စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ခံစားရသည်။



၃ ချိန်ညှိသည့်အဆင့် အသိုင်းအဝိုင်းသစ်တွင် ပို၍ တည်ငြိမ် လာသည်။ နိစ္စရူပ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် သက်သောင့်သက်သာ ရှိလာသည်။



၄ နေသားကျလာသည့်အဆင့် သင်၏ ဘဝသစ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုသစ်ကို နေသားကျလာသည်။ ခက်ခဲချိန်အချို့ ကြုံတွေ့ရသော်လည်း ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာအဖြစ် ခံစားရသည်။



အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည့် သင်၏ဘဝသစ်ကို ချိန်ညှိနေစဉ် အောက်ပါ အကြံပြုမှုများကို သုံးပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စိတ်နေသားမကျမှုများကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

၁ အင်္ဂလိပ်စာသင်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ရှာခြင်း၊ လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ မိတ်ဖွဲ့ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။



၂ အသိုင်းအဝိုင်းမှ ပွဲများသွားခြင်း၊ အားကစားတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ ပရဟိတကူညီခြင်းတို့ဖြင့် အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ် ရနိုင်သည်။



၃ သင့်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့များကို ကျင့်သုံးမှုဝေပါ။ ဥပမာ- သင့်ရိုးရာအစားအစာများ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သင့်ဘာသာရေးကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း (သို့) ရိုးရာဂီတ သီဆိုတီးမှုတ်ခြင်း။



၄ မိသားစုတွင်း အခြေအနေများ ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း သတိရပါ။ ဥပမာ- ကလေးများက ပို၍မြန်ဆန်စွာ ချိန်ညှိနိုင်သည်။ စိတ်ရှည်ပါ။ သင့်မိသားစုဝင်များနှင့် ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



၅ အမေရိကန် လူမှုရေးစံအချို့ကို လေ့လာပါ။ ဥပမာ- အလုပ်အင်တာဗျူးလုပ်ချိန်တွင် မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်ခြင်းသည် လေးစားမှုကို ပြသသည်ဟု အမေရိကန်အများစုက ယူဆကြောင်းကို သင်သိပါသလား။



၆ သဘောထားကြီး သည်းခံပြီး လေးစားမှုရှိပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မတူကွဲပြားသော လူမျိုး၊ ဘာသာရေး အယူဝါဒ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လိင်စိတ်ခံယူမှုများ ရှိကြသည်။ သင်နှင့် မတူစေကာမူ ၎င်းတို့ကို လေးစားမှုရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။



ယဉ်ကျေးမှု ချိန်ညှိခြင်းသည် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိရနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်တွင် နေထိုင်မှုအတွက် ချိန်ညှိရန် အချိန်ယူရပါမည်။ အကူအညီ ပိုမိုလိုအပ်ပါက ပြန်လည်နေရာချထားရေး အေဂျင်စီကို မေးပါ။

Cultural Orientation Resource Exchange
For more information, visit Settle In at settlein.us.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**