

# Yoog Rau Txoj Kev Poob Hauj Lwm

Kev ua hauj lwm muab ib qho muaj nqis rau neeg lub neej. Peb cov sij hawm uas tau teem tseg ntwam txhua hnub thiab tej yam uas peb ua tag mus li yeem yog los ntwam peb txoj hauj lwm uas peb ua.

Thaum uas peb poob hauj lwm, ib txwm yeem tsis yog kev txhaum ntwam peb tus kheej, nws kuj muaj peev xwm yuav ua kom peb cov siab ntsws puas tag. Nws yuav uas kom peb ntshov siab tshaj qub thaum peb pom tau hais tias peb tej kev txawj ntse thiab kev paub ua hauj lwm tsis muaj nqis li lawm.

Kev xav tsis zoo thiab xav txhaum, ua ke nrog cov lus nug hais txog txoj kev muaj nqis ntwam yus tus kheej, yog tej yam ib txwm muaj thaum muaj kev poob hauj lwm. Nws yuav muaj cuab kav ua kom neeg xav hais tias yog tim nws tus kheej thiaj poob hauj lwm txawm hais tias qhov tseeb mas kuj yog vim txoj kev puam tsuaj los ntwam lub teb chaw cov kev nyiaj txiag los.

Nco tsoov hais tias, kev tsis muaj hauj lwm ua yuav yog ib qhov teeb meem ua ib ke mus nrog txoj hauj lwm uas tau rov kho tshiab, cov koom haum kev lag luam uas poob qis, kev txawj ntse muaj ntshov thiab muaj kev pab cuam hauv lub khw kev tsim khoom los txuam.

**Ib txwm mas cov neeg tsis muaj hauj lwm ua yuav muaj plaub txheej kev taug.** Cov lus xav no yeem ib txwm yog ib yam ntwam txoj kev yoog thaum tsis muaj hauj lwm ua. Theem kev teeb meem thiab lub caij nyoog ntwam ib tug neeg yuav taug cov txheej no mas sib txawv ib tug rau ib tug.

## Txheej 1

### Tsis txais / Cais

Tsis txais hais tias poob hauj lwm tej npam yuav hais tau xws li, “Vim li cas lawv thiaj ua li ntwam tau rau kuv? Kuv twb ua ntau yam rau lub tsev hauj lwm los lawm.”

Ib cov neeg tej npam yuav tawm mus thiab rov qab los hauv lawv tsev yam li lawv tseem muaj hauj lwm ua kom tsis pub muaj leej twd xav hais tias tam sim no lawv twb tsis muaj hauj lwm ua lawm. Cov neeg ua hauj lwm uas tau ntsib cov kev tsis txais thiab kev cais ntau tshaj plaws mas yog cov uas tsis muaj kev qhia rau ua ntej yuav raug tso tawm thiab cov uas tau siv sij hawm ntev nrog lub tsev ua hauj lwm.

Nyob ntwam txheej no, ib tug neeg tej npam yuav tsis xav hais lus ntau hais txog lawv cov kev xav thiab siab xav ces tej npam lawv yuav siv sij hawm ntau heev nyob tib leeg.

## **Txheej 2**

### **Chim / Liam**

Thaum kev poob hauj lwm nkag los txog, ntau tug neeg yuav pib muaj kev chim. Txoj kev chim/liam no tej npam yuav muab liam ncaj qha rau cov neeg saib xyus cov hauj lwm, lub tsev lag luam, tug neeg kav hauj lwm tam sim ntawd, koom haum tuav neeg ua hauj lwm, kev sib twv tuaj lwm teb chaws tuaj, cov neeg ua hauj lwm tuaj lwm teb chaws tuaj thiab tseem ho muaj nqee zaum yog ho muab liam rau cov neeg zej zos, tsev neeg los sis cov phooj ywg.

Chim/liam tej npam yuav muaj muab rov qab liam rau yus tus kheej, xws li, "Kheev lam kuv ho kawm ntawv tiav ... los sis ua hauj lwm nyhav tshaj ..." Thaum muaj kev pib lawm, cov lus xav hais tias "kheev lam kuv ho" no yuav ua ib lub vaj voog kev chim siab loj rau ib tug neeg kom tsis muaj kev dim.

## **Txheej 3**

### **Ntxhov Siab**

Chim rov qab rau yus ib txwm yog ib txoj kev siv rau cov neeg txawj kho siab (psychologist) muab txhais ua txoj kev ntxhov siab. Kev xav hais tias yus no tsis muaj nqis lawm, tsis muaj siab yuav ua dab tsi lawm, caistug kheej tawm mus nyob tib leeg, thiab mluas heev yog ob peb yam ntawm kev mob siab uas tej npam yuav kav ntev mus txog ntau lub lis piam los sis ntau lub hlis tom qab tau muaj kev poob hauj lwm.

## **Txheej 4**

### **Kev Txais / Saib-Yus Tus Kheej**

Thaum kawg, tug neeg poob hauj lwm yuav pib ua tib zoo ntsia txog lub sij hawm tam sim no thiab txoj kev taug. Kev xav hais tias "ua ib siab muab kev mob siab pov tseg" tau pib. Nyob rau txheej no, kev xav yuav pib muaj chaw mus thiab zoo. Thaum thim xav hais tias yus pab tsis tau rau tej yam uas twb dhau los lawm ces yuav ua kom yus muaj siab xav ua dua lwm yam hom phiaj tshiab. Ib lo lus xaus ua zoo lus mas yog, "Hey, kuv muaj ib yam tseem ceeb heev yuav muab qhia rau lub khw hauj lwm ntawm niaj hnuv no."