நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் உள்ளீர்களா? உதவியை நாடுவதற்குத் தயங்காதீர்கள்.

மனதைப் பாதிக்கும் பிரச்சினை ஏற்பட்ட நேரத்தில் மற்றும் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினை ஒன்றுக்குள் சிக்கிய நேரத்தில், நம்பிக்கைக்கு உரிய நண்பர் ஒருவரிடம் அல்லது வயதில் மூத்த ஒருவரிடம் உதவி கேட்பது மிகவும் நல்லது.

நாம் அனைவரும் வாழ்க்கையில் சவால்களுக்கு ஒரே மாதிரியாக முகம் கொடுப்பதில்லை. ஒருவர் குறித்த பிரச்சினைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்கையில் மற்றவருக்கு அவ்வாறு எளிதாக பிரச்சினைக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்க முடியாமல் போகலாம்.

உதவியை பெற்றுக் கொள்வதற்கு பொருத்தமான நபரை தேடிக்கொள்வது எவ்வாறு?

உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான, மிகவும் நம்பிக்கைக்குரிய, உங்களது தனிப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பான இரகசியங்களை பாதுகாக்கின்ற, வாழ்க்கை மற்றும் சமூகம் தொடர்பான அனுபவம் உள்ளவராக இருப்பது நல்லது.

அவ்வாறு உதவியை பெறுவதற்கு தயங்காதீர்கள். உங்கள் நட்புவட்டத்தில் அவ்வாறு யாரும் இல்லையெனில் தொழில் ரீதியாக நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒருவரை நீங்கள் நாடலாம்.

மனப்பாரத்துடன் உதவி கேட்கத் தயங்காமல்
உங்களது பிரச்சினைகள் மற்றும் குழப்பங்களை மனம் திறந்து பகிர்வதற்கு முன்வாருங்கள்.