

DECEMBER 2022

Nco Thaum Txog Lub Hlis December

Raws li phau ntawv dictionary, txoj kab lis kev cai uas ib txwm ua los mus yog “cov kab lis kev cai thiab kev ntseeg uas keev ua los mus ib tiam dhau tiam, los yog coj ua los txheej dhau txheej li txoj kev no.” Nws muaj ntau yam uas peb ua ib lub sij hawm rau ib lub sij hawm xws li: txhua txhua hnuv, lim piam, xyoos, los yog tej lub sij hawm tseem ceeb. Nyob hauv tsab ntawv xov xwm lub hlis no, peb yuav nrhiav seb yuav siv cov kab lis kev cai li cas kom muaj kev lom zem tau nco txog thiab muaj kev zoo siab thaum peb txav mus rau lub caij nyoog uas muaj dej num ntau ua rau peb tsis khoom zoo li luj caij no.

Kab Lis Kev Cai Zoo Rau Yus

Kab lis kev cai yog qhov tseem ceeb rau peb lub siab ntsws thiab lub hlwb kom noj qab haus huv vim nws muab tau ib qho kev ruaj ntseg rau peb, pab peb muaj kev sib raug zoo thiab peb tus hauv paus cag, thiab ua rau peb xav tau tias muaj kev nyab xeeb (tshwj xeeb yog thaum peb ntsib teeb meem). Kab lis kev cai yog ib feem ntawm peb txoj kev coj noj coj ua thiab yog ib feem ntawm peb tus kheej. Nws muab txoj kev sov siab thiab ua rau lub neej muaj qab hauv. Nws coj cov neeg los ua ke thiab ua rau peb muaj kev sib raug zoo nrog cov uas nyob ib ncig peb. Nws yog ib qhov chaw muab kev lom zem thiab muaj qab hau, pab peb xav tau zoo li peb zwm rau hauv peb lub zej zos haiv neeg los yog cov nyob deb sab nraud, thiab nws ua rau peb ntseeg tau tej yam uas loj dua peb tus kheej.

Kab Lis Kev Cai thiab Kev Tu Siab

Kab lis kev cai tuaj yeem (thiab yuav) hloov pauv raws caij nyoog. Qhov no yog ib qho nyuaj heev rau koj yog hais tias koj tab tom muaj kev tu siab nco txog ib tus neeg twg los yog ib yam dab tsi uas tsis muaj nyob hauv koj lub neej ntxiv lawm. Ntawm no yog ib qho uas hu ua [12 days of coping with grief during the holidays](#).

Nco ntsoov tias: xyoo no txhua yam yuav tsis zoo li qub; qhov ntawd yog ib qho yus yuav tau lees paub. Li cas los yij meem coj ua yam kab lis kev cai uas haum rau koj, tso tseg (nres) tej uas tsis haum rau koj, thiab xav txog qhov pib ua tej yam tshiab. Thaum nyob rau lub caij no koj yuav tau muab kev kaj siab rau koj tus kheej thiab txhob xav txog ntau yam xws li “yuav tsum” tau ua tej kab lis kev cai li cas thiaj yog.



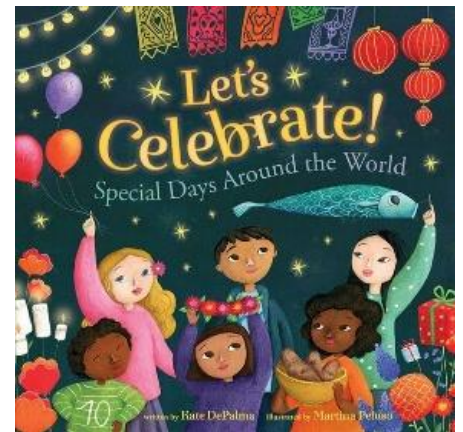
Kev Tswj lub Sij Hawm

Tej thaum, yuav muaj cov kev tsis khab seeb sab siab ntsws mus ntev nyob rau lub sij hawm uas muaj kev lom zem sib sau nyob ua ke. Nws ua rau zoo li pheej muaj tej yam khuam siab los cuam tshuam peb. Sim siv cov tswv yim nram qab no seb pab puas tau:

- Sib zog ua pa kom tob los yog ua pab kom tob sib law uas yog nqus pa kom ntev li 4 fiab (second), 4 fiab tuav twj ywm, ces 6 fiab tso pa tawm.
- Xuas tes kov ntau yam khoom uas nyob ze koj xws li: ib tus cwj mem, koj cov ris tsho, lub rooj, sab phab ntsa. Xav seb nws zoo li cas, xim dab tsi, hnyav li cas, kub/txias li cas. Muab cov khoom uas koj kov tau ntawd los sib piv.
- Hais lo lus tias: “Kuv tuaj yeem daws tau qhov no,” “Qhov kev xav nyuaj siab li no yuav dhau mus.”
- Piav txog yam khoom uas nyob ib ncig koj, txhua yam uas koj hnov tau – piv txwv li, “Sab phab ntsa yog xim dawb, muaj plaub lub rooj zaum xim xiav, muaj ib lub txee ntoo rau phau ntawv ib ntawm sab phab ntsa...” Piav txog yam khoom, cov suab nrov, cov khoom zoo li cas, cov xim, tus ntxhiab tsw, qhov loj/me, cov naj npawb, thiab qhov kub/txias. Koj tuaj yeem ua tau qhov no tsis hais nyob qhov twg.

Phau Ntawv Pom Zoo Kom Nyeem:

Raws li tau piav los saud, kab lis kev cai yog yam uas ruaj cag nyob hauv peb txoj kev coj noj coj ua. Nws muaj ntau yam kab lis kev cai sib txawv nyob hauv lub ntiaj teb uas ua rau peb txhua tus tsim nuj thiab nyias zoo nyias lawm ib yam. Ntawm no yog ib phau ntawv los pab koj qhia rau koj cov me nyuam kawm ntawv thiab cov me nyuam hais txog ib cov hauv kev uas tsoom neeg sawv daws ua los mus nco txog thiab ceev tej kab lis kev cai kom txhob ploj! Koj kuj tseem saib tau phau ntawv no hauv YouTube thiab kom nyeem rau koj!



Ces Kaum Txuj Ci Kos Duab: Tsim Koj Tus Kheej Qhov Kab Lis Kev Cai

Ntawm no yog ib qho kev sim ua muab los ntawm “Student Treasures” uas ib tsev neeg los yog ib pab pawg ua tau. Qhov no yuav pab nrhiav koj tej kab li kev cai tam sim no thiab tsim kom tau qhov tshiab! Pib qhov kev sib tham tias: Yog tias koj yuav tsim kom tau ib qho kab lis kev cai tshiab ne? Qhov ntawd yuav zoo li cas rau koj tsev neeg los yog koj pab? Yog xav muab tswv yim ntxiv rau qhov no, los yog pab kom nkag siab dua qub, koj kos ib daim duab ntawm koj tsev neeg los yog koj pab es sib tham los yog sau ib qho piav txog daim duab kos thiab dab tsi uas koj xav tias tsev neeg los yog pab pawg ua ua ke. Txhawb kom sawv daws muab tswv yim ntau yam tsis hais yuav yog dab tsi los yog zoo li cas!

