ވައިލަންސް މަދުކުރާގޮތް

ޢާއިލާގައި މީހަކު ނިޔާމީވާ އިޙްސާސް ކުރެވޭފަދައިން މީހަކު
ވަރުވުރުން ވެސް އެންމެ ފުރަތަމަ ޝަކުވާ ލިބެއެވެ. ދެން އެކަމާ
ހިތާމަ ކުރަން ފަށައެވެ. އެންމެ ފަހުން ދިރިއުޅުން މިހާރުގެ
ބާރަމަށް ހަނުން ފަށައެވެ. ދިރިއުޅުމުގައި އަދިވެސް އުފާ
ބާސިލުކުރުވިދާނަކަން ދެނެގަން ބަޑޭގެތެ ޒަރޫރީކަމެއް މިސްކާރު
ބަދަލުކަންތައްތަކުން ދިރިއުޅުން ކުރިއަށް ގެންދިއުމަށް
ފަސޭހަވާނެއެވެ.

ވަރިއާއި ބެހޭ ގޮތުން ކުރިން މަޢްލޫމާތު ލިބިއްޖެ ނަމަ އެކަން
ތަރައްޤީ ކުރަން ފަސޭހަވާނެއެވެ.

ވަރުވުރުން ކުރާ އިޙްސާސްތައް

ޝަކު

ޒަރޫރަތްކުރުވުން

ރުޅި

މާޔޫސްވުން

އެކަނި ގެއްލިދިޔުމުގެ އިޙްސާސް

މަޤުބޫލު ކުރަން ދިޔުން

އާ ދިރިއުޅުމެއް ފެށުން

ހަނދާން ބަހައްޓާނީ ކަންތައްތަކީ ވަރިގެ ސަބަބުން ދިމާވާ
ކަންތައްތައް އަދި އިޙްސާސްތައް އެކިމީހުންނަށް ތަފާތުވާނެކަން،
އެކަމަކު ކޮންމެ މީހަކުވެސް މަޤުބޫލުން އާ ބަދަލުއް ފެންނާނެކަމެވެ.

ދިރިއުޅުމުގެ ބާރުތައް އަދި ބަދަލު ކުރިންނަށް ވިސްނައިދީ އާ
ކުރިންގެ އުއްމީދުތަކަށް ބަދަލުގެންނަން އެހީތެރިވާނެއެވެ.

ވައިލަންސް ބައްޕަގައި ދިމާވާ ވަރަށް ދަތި އުނދަގޫ މަދުކުރާގޮތް

މިކަންތައްތައް ފޯރިފަސޭހަވާނީ އަމިއްލައަށް:

- ބައްޕަގައި މިކަހަލަކަމެއް ގެންގުޅުމާއި ކަމަށް އަމިއްލަ ނަފްސަށް ވިސްނައިދީ ޒަރޫރީކަންތައް.
- ނަފްސަށް ތަދުވެރިވެގެން ކުރިންނަށް ތަދުވެރިކަމެއް ލިބުން.
- ކެތްތެރިކަމެއް ކުރިމަތިލައިގެން.
- އެހެންމީހުންގެ ގޮވާގެން ގޮތްތަކާއި މީހުންގެ ރައްޓެހިންގެ އެއްބާރުލުމާއި ހޯދަށް ލިބިގެން.
- އަމިއްލަ ނަފްސު ކުރެވިރެންކުރުމުން.
- ޢަޖާއިބު ހޯދަށުން.

ވައިލަންސް ނިމުމެއް ނޫން - މިއީ އުފާވެރި
ބަދަލެއްގެ ފުރުޞަތެއް ފެށުން…

ފެމިލީ ކޯޓު

ޖަސްޓިސް ބިލްޑިންގ
ފުރަތަމަ ފަންގިފިލާ
އޯކިޑްމަގު
މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: 3325502
www·familycourt·gov·mv

ވައިލަންސް ފަހު
ދިރިއުޅުން ކުރިއަށް ގެންދިއުން

ފަރި

ފަރިއަކީ ދިރިއުޅުމަށް ނުހަނު ބޮޑު ބަދަލު ގެނުވާ ކަމެކެވެ. މިގެ ސަބަބުން އެކިއެކި ގޮތުގައި ފަހިން އުފެދޭ ދަތުގެ ބަލިތަކާއި ދިޔާވުމަށް ފެށޭ ގޮތް ދަތުގެ ސަބަބުން ގޮސްދިޔުންދާ ކަންތައްތަކުގެ ތެރޭގައި:

ޕްލާކާއި އިމޯޝަނަލްކަން

ޖެހިލާ އާއި ގުޑާ

އެލިޖިކަލާ އަމާލު

މާލި އޮލިޖިރިކަން

މިހުން ފަރިވަނީ ކިހިނެއް؟

- ދަތުގެ ތެރޭގައި ވަރަށް ގިނަ ޖަރާސީމު އުޅެއެވެ. ހަކުރު ގަދަ ކާނާތަކާއި ބަދަލު ވިޔާލުމުގެ ސަބަބުން ފަރި ދިއްކޮށް މަދުވެގެން.
- ދަތާލާ ވިޔާވުން- ގޮއްސާގެ ކަންތައްތަކުގެ ގާތު، ޖެހިފައި ހުރުމާއި ދަތުގެ ބައިތަކުގެ ސަބަބުން.
- އިންތިހާއު ނަމޫނާ.
- އަނިޔާވެރިވުން.
- މަދުވެރިކަމާއި އިތުބާރުނުކުރުން.

ކޮންމެ ސަބަބަކާއި ހުރި ފަރިވާ ކަމުގައި ވިސްނާ މިގެ ސަބަބުން ދިރިއުޅުން ވަރަށް ގޮތަކަށް ބަލަހައްޓަން ފެށޭނީ.

ފަރީގެ ސަބަބުން މަދުވެރިވެދާނެ ކަންތައްތައް އަނގަ މިކަންތައްތައް ތަރައްގީކުރަން ފަރަށް ފުރިހަމަ ކަމެއް.

ކުރިމަތިލާ ދަތިތަކާއި ހައްލުތައް

ހ- އެކަނި ދިރިއުޅުން ދަސްކުރުން: މިސަ ދުވަސްތަކަކު ކާވެނި ކޮށްގެން އުޅުއްވާ އެކަނި ދިރިއުޅުމަކީ ވަރަށް އުނދަގޫ ކަމަކަށް ވެދާނެ ، ބައެއް ފަހަރަށް މާ ބޮޑަށް އަނބުރާ ބައި ފަހަރު ކަންތައްތައް ކުރަން ދޫކޮށްލާފާ އަދި އެކަނިވެރިކަން އިހުސާސްވާ ގޮތެވެ.

ބައެއް ހައްލުތައް

މިސަ މިސައިން ޖެހިލާ އާއި ރައްޓެހިންނާއި އެކު ވަގުތު ހޭދަކުރުން، އެކިއެކި ހަރަކާތްތަކުގައި އުޅުންތެރިއާއި އެކު ބައިވެރިވުން.

އަމިއްލަ ވަގުތުތައް ކޮންމެވެސް ކަމެއް ކުރުމުގައި ހޭދަކުރުން. މިސާލަކަށް: ކިޔެވުމުގެ ގޮތުގައި ފޮތްކިޔުން.

ށ- ކުދިން ބަލާ ބެލެހެއްޓުން: އެކަނި ދިރިއުޅުން ހޭދަކުރަން ޖެހުމުން ދަރިންނާ އެކު ހޭދަކުރަން ލިބޭ ވަގުތު މަދުވާ ގޮތްވެއެވެ. އެއީ ކުދިން އެކަމަކު ބޮޑުންނާ ވަގުތުތަކުގައެވެ. މިހެންވެ ދިރިއުޅުމަކު ބަދަލުތައް ގެންނަން ޖެހޭ.

ބައެއް ހައްލުތައް

ކުދިންނާ އެކު މަޖާކޮށްލަން ކޮންމެ ފުރުސަތެއް ވަގުތުތަކާއި ގުޅުވަރުގައި ބޭއްވާށެވެ. އަދި ކުދިންގެ ހަރަކާތްތަކުގައި ބައިވެރިވެ އުޅޭށެވެ.

ނ- ގޮތްތަކުގެ ޖިންސާތަކާއި ނުގުޅުން/ މަސްއޫލިއްޔަތުތަކާ:

ގޮތްތަކުގެ ޖިންސާތަކާ އެކަނި ނަގަންޖެހުމަކީ ވަރަށް ބުރަ ކަމަކަށް ވެދާނެއެވެ. ބައެއް ފަހަރަށް އެއްގޮތް ގޮތުން ކަންތައްތައް ނިކުތުމަށް ދެވެނީ ވެސް. އާދަ ބަދަލުކުރުމާއި ޖާގައުލުކަން ކަންތައްތައް ކުރަން ވިޔަވުމަށް ވެދާނެ އެހެން ކަންތައްތަކަށް އިސްކަންދިނުމަކީ އެހެން ކަންތައްތައް ކުރުން ވެސްކަންތައްތަކަށް ދިނުމެވެ.

ބައެއް ހައްލުތައް

ގޮތްތަކުގެ ކަންތައްތަކުގައި މީވަރުކުރުން ކުދިންގެ އެހީތެރިކަން ހޯދާށެވެ. އެކުއެޖެހޭ ކަންތައްތައް އެކުއެޖެހުމަކުން ބާރުއަޅާށެވެ.

އަބަދުވެސް އެހީއަކަން/ ޚިދުމަތަކަން ބޭނުންވާ ޒާތުގެ ތަކުގައި އެކަން ކޮންމެވެސް ގޮތަކުން އިސްތިޢުމާލު ކުރިމަތި ހުށަހެޅުމަށް ބޭނުންފުޅު ކަމެކެވެ.

ރ- މާލީ މައްސަލަތައް

ފަރިއަށް ވެސް މާލީ މައްސަލައާއި ފަރަށް ބޮޑު ކަމެކެވެ. ކަންތައްތައް ރާވާލައިގެން ޚަރަދުތައް ބަލަހައްޓައިގެން އުޅުން ރަނގަޅުވާނެއެވެ.

ބައެއް ހައްލުތައް

ޚަރަދުތައް ކުރާން ގޮތުގެ ޕްލޭނެއް އެކުލަވާލާ އެއާއި އެއްގޮތަށް ޚަރަދުކުރާށެވެ.

މާލީ ޙާލަތު ރަގަޅުކުރުމަށް ވަޒީފާއެއް އަދާކުރުމަށް ތައްޔާރުވެވިދާނެއެވެ.