

လုံခြုံမှုမရှိသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း

အစဉ်မပြတ်လုံခြုံမှုမရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းက ဝန်ထမ်းများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက်အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်။ သက်သာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများသည် မလုံခြုံမှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခြားစိတ်ဖိစီးမှုပုံစံများအပေါ် အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်မှုအချို့ကို ကြုံတွေ့ရကြောင်း အတွေ့အကြုံများကဖော်ပြသည်။ ဤစာမျက်နှာသည် ထိုသို့သောတုံ့ပြန်မှုအချို့အကြောင်း ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို၊ မိမိ၏ကလေးများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား အစဉ်မပြတ်မလုံခြုံမှုနှင့် ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုကာလများအတွင်း မည်သို့စောင့်ရှောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း အကြံပြုချက်များကို ပေးအပ်ပါမည်။

အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ

မလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ စိတ်၊ အပြုအမူ ရင်းနှီးပတ်သက်မှုများနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဆိုးရွားသောမလုံခြုံမှုရှိနေချိန်တွင် လူများကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ်အများဆုံးသော ကနဦးတုံ့ပြန်မှုအချို့တွင် နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အချိန်အများစုတွင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သင့်ပတ်ပတ်လည်ရှိ အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ရှာဖွေနေခြင်းနှင့် လက်ရှိအခြေအနေအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သိရှိရန် ဆန္ဒပြင်းပြခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများက စိုးရိမ်ဖွယ်အနေအထားဖြစ်နေသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ သင့်ကိုဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် အမှန်တကယ်ကူညီပေးမည့် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လုပ်ဆောင်စေရန်ပြင်ဆင်ပေးသည်။ သင်အန္တရာယ်ကျရောက်နေပါက ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိုသေချာစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုလုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။ သို့သော်လည်း အစဉ်မပြတ်မလုံခြုံသည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ရသည့်အခါ ချက်ချင်းသက်ရောက်နိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်ကြုံတွေ့ရခြင်းမရှိသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဤတုံ့ပြန်မှုများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ဤရက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်များအတွင်းတွင် ဤတုံ့ပြန်မှုများမှ တစ်ခုခုကို သင်သတိထားမိပါသလား။

မလုံခြုံမှု အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိနေသည့်အခါ အခြားတုံ့ပြန်မှုအချို့ကိုလည်း သင်သတိထားမိနိုင်ပါသည်။

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများတောင့်တင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- **စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အလွန်ပြင်းထန်သော ခံစားချက်များ (အကောင်းနှင့် အဆိုး ခံစားချက်နှစ်မျိုးလုံး)၊ မည်သည့်အရာကိုမျှ မခံစားရတော့ခြင်း
- **အတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** အိမ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုညံ့ခြင်း၊ လုံခြုံသည့်နေရာတွင်ရှိစေကာမူ အန္တရာယ်ကို အမြဲရှာဖွေနေခြင်း
- **အပြုအမူဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** အရက် သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု မြင့်တက်လာခြင်း၊ အစားအလွန်များစွာစားခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်နည်းစွာစားခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုပေးလေ့ရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် ကျေနပ်မှုမရှိတော့ခြင်း
- **ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများနှင့် ခွဲခွာခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ငြင်းခုံခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း
- **စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ-** ဘုရားရှိခိုးခြင်းကဲ့သို့သော ဘာသာရေးနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲလာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း။

ဤအပြောင်းအလဲများသည် မလုံခြုံမှုကိုတုံ့ပြန်ရာတွင် အလွန်အဖြစ်များသည့်အရာများဖြစ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းပြသည့် အချက်ပြမှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန်အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း၊ အပြုအမူနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို ယုတ္တိရှိပြီး ကောင်းမွန်သောအချက်အလက်များအစား ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်သောကရောက်မှုတို့မှ ထိန်းချုပ်သွားနိုင်သည်။ ဝန်ထမ်းများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုမှလွတ်မြောက်ရန် မဖြစ်နိုင်သလောက်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှုမြင့်မားသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို အမြစ်ဖြတ်ရှင်းလင်းနိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သည် ၎င်းကိုစီမံခန့်ခွဲရန်ဖြစ်သည်။

မလုံခြုံမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်မှ စိတ်ဖိစီးမှုကိုစီမံခန့်ခွဲဖို့ ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

- ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ကျင့်ထုံးများအတိုင်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ်လိုက်နာပါ။ ကောင်းမွန်သောကိုယ်တိုင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို လေ့ကျင့်ခြင်းသည် မလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ပထမဆုံးစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။

- ဘေးကင်းလုံခြုံသောအခြေအနေအကြောင်း တိကျမှန်ကန်၍ ယုံကြည်ရသော အချက်အလက်ကို ရှာဖွေပါ။ ရုံးရိုပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး သို့မဟုတ် အခြေအနေ အကျဉ်းချုပ်ရှင်းလင်းချက်များက ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ကောလဟာလမှန်သမျှကို နားထောင်ခြင်းနှင့်ဖြန့်ဝေခြင်းကိုငြင်းဆန်ပါ။ လူများအနေဖြင့် မလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် အချက်အလက်ကို ရှာဖွေကြပြီး သူတို့တွင်အချက်အလက်မရှိပါက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးကြမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ကောလဟာလများက အလွန်ပျံ့နှံ့လွယ်သည်။ သို့သော် ကောလဟာလများက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိုးရိမ်မှုကို တွန်းအားပေးသည်။ သင့်နိုင်ငံ၏အစိုးရရုံးကဲ့သို့သော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်ရင်းမြစ်များမှ ကောလဟာလများကို စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်မှလွဲ၍ TV နှင့် အင်တာနက်သတင်းကြည့်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ မလုံခြုံသည့်ကာလများတွင် သတင်းရင်းမြစ်အမျိုးစုံကို ကန့်သတ်ခြင်းက ကောင်းမွန်သော်လည်း ဓာတ်ပုံများနှင့် ပုံရိပ်များက အသံဖြင့်နားထောင်ရသည်ထက်ပို၍ အကြောက်တရားနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အတွက် အထူးသဖြင့် သင့် TV နှင့် အင်တာနက်သတင်းများကို ကန့်သတ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်လုံခြုံပါက ရက်အများစုတွင် အတန်အသင့်လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် လုံလောက်စွာအိပ်စက်ရန် ကြိုးပမ်းပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်က ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဖိစီးနေပြီး စိုးရိမ်သောကရောက်နေချိန်တွင် ထုတ်ပေးသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ရန် အကူအညီဖြစ်စေသည်။
- နံနက်ခင်းနှင့် ညနေခင်းတွင် ငါးမိနစ်ခန့် တိတ်ဆိတ်စွာထိုင်ပြီး ဖြည်းဖြည်းနှင့် လေးလေး အသက်ရှူပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ် အနားရစေရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကိုကျွန်ုပ်တို့ခံစားနေချိန်တွင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပွားသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို လျော့ချပေးရာတွင်အကူအညီဖြစ်စေသည်။
- အနားမယူဘဲ နာရီများစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေ့ပိုင်းတွင် အနားယူချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး အဆင်ပြေသည့်အလုပ်ချိန်အတွင်းတွင် သင်၏ရည်မှန်းချက်များကိုမည်သို့ရယူလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
- အနားရလန်းဆန်းစေသော တစ်ခုခုကိုလုပ်ပါ။ ဥပမာ- ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဝါသနာတစ်ခုခုလုပ်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ရသော ပူပန်မှုများနှင့် တောင်းဆိုမှုများ အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့်ခေတ္တအနားယူ၍ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ရာတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ရခြင်းသည်ပင် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သင်၏ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ ခက်ခဲမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို မျှဝေနိုင်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကောင်းမွန်စွာပံ့ပိုးပေးရန် အဖြေရှာကြမည့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးခန့် ရှာဖွေပါ။ စိတ်ခံစားချက်များက သင့်ကိုလွှမ်းမိုးမသွားစေဘဲ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း။

ကလေးရှိသောဝန်ထမ်းများသည်လည်း မလုံခြုံမှုအလယ်တွင် သူတို့၏ကလေးများကို မည်သို့ကူညီရမည်ဆိုသည့်အကြောင်း ပူပန်ရနိုင်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ မိဘများက အကူအညီဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရှိထားသော အကြံပြုချက်အချို့ရှိပါသည်။

- ဆိုးသော သို့မဟုတ် ကြောက်စရာကောင်းသော တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက စိတ်မကောင်းဖြစ်ရခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကလေးကိုအသိပေးထားပါ
- ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြံဉာဏ်များကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အားပေးထောက်ခံပေးပါ
- ကလေးငယ်အား ခံစားချက်များနှင့် အတွေးများကို အကဲဖြတ်မှုများမပြုလုပ်ဘဲ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုစေရန် တွန်းအားပေးပါ
- ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများသို့ ဖြစ်နိုင်သမျှ ပြန်ရောက်အောင်လုပ်ပါ
- ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် သင့်လျော်သောရွေးချယ်မှုများကို သင့်ကလေးအားကမ်းလှမ်းခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ရွေးချယ်မှုခံစားချက်ကို ပြန်ရအောင်ကူညီပေးပါ။ (ဥပမာ- "ဒီနေ့ ဘောင်းဘီအပြာဝတ်မလား၊ အနက်ဝတ်မလား။" "အခု စာအုပ်ဖတ်ချင်လား၊ ပုံဆွဲချင်လား။")
- အချို့ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့ငယ်စဉ်ကလုပ်ခဲ့သည်များကို စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည် (ဥပမာ- လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ညအိပ်စဉ် ရှူပေါက်ချခြင်း)။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါက အရွယ်ရောက်ပြီးသူများက ၎င်းသည် ခက်ခဲသောဖြစ်ရပ်များအပေါ်ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပြီး အပြုအမူကို အပြစ်တင်ခြင်းမရှိဘဲ ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းဖြင့် အကူအညီပေးနိုင်သည်။ ကလေးအများစုအတွက် ဤအပြုအမူသည် ကလေးငယ်က ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသည့်အချိန်တွင် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

မိမိတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်ကဲ့သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း။

ဤသို့သော မလုံခြုံသည့်ကာလတွင် အလုပ်ခွင်၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများလည်းရှိပါသည်။

- မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ကျင့်ထုံးများကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်လိုက်နာပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသင့်သည်။ ကောင်းမွန်သောအပြုအမူကို ပုံစံချရန်နှင့် သတိပေးချက်များပေးရန်၊ လိုအပ်ပါက ဉာဏသစ်လောင်းသင်တန်းများပေးရန် အရေးကြီးသည်။

- မသေချာမရေရာသည့်အချိန်များတွင် သတင်းအချက်အလက်သည် အဓိကကျသော လူ့လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများသည် အချိန်မှန်၊ တိကျပြီး ကိုက်ညီသော သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ သတင်းစကားများကို မကြာခဏ ပြန်ကျေပါ။
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် သောကရောက်မှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုများအတွက် နေရာများပံ့ပိုးပေးပါ။
- မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများသည် ဝန်ထမ်းများ၏ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကောင်းမွန်စွာစောင့်ရှောက်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများကို အားပေးထောက်ခံပေးရန် အခွင့်အရေးများကို ရှာဖွေသင့်သည်။
- အနည်းအကျဉ်းသာဖြစ်မည်ဆိုလျှင်ပင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အချိန်ယူပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေးမြန်းကြပြီး တက်ကြွစွာဆွေးနွေးပါ။
- ဝန်ထမ်းများစွာတို့သည် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးခြင်းများကို ခံစားနေရနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သည်းခံနိုင်ရန်အတွက် ပိုမိုကြိုးပမ်းပါ။
- မလုံခြုံသည့်ကာလအလယ်တွင်ဖြစ်စေကာမူ ဟာသဉာဏ်ရှိစေရန်ကြိုးစားပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ အလုပ်နှင့် အားထုတ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုမှု နှင့် လက်ခံမှုပြုပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မလုံခြုံမှုတို့သည်လူသားဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုတွင် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာလုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံရနိုင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများကိုပံ့ပိုးပေးရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့များတွင် သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်အတူ ဆွေးနွေးကြရန် မေးခွန်းအချို့ရှိပါသည်-

- ဤအချိန်ကာလ၌ မည်သည့်အရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းအတွက် စိတ်ဖိစီးစေနိုင်သော သိသာထင်ရှားသည့်ရင်းမြစ်များ ဖြစ်သနည်း။ အဖွဲ့လိုက်ဆိုပါက မည်သည့်အရာများဖြစ်မည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် သို့မဟုတ် အဖွဲ့တွင် တွေ့မြင်ရသော စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။
- လက်ရှိ မလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေသော အပြုသဘောဆောင်သောနည်းလမ်းများက အဘယ်နည်း။ အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့်ဆိုပါက မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြစ်မည်နည်း။
- ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်သုံးနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းများက အဘယ်နည်း။