

အခန်း - (၄) စိတ်ချမ်းသာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့်စိတ်ဖိစီးမှု

ယခုအခန်းတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ ဘာဖြစ်သည်ကို ကြည့်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် HRD များအတွက် လုံခြုံရေးနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုအကြားမှ ဆက်သွယ်မှုကိုစဉ်းစားကြည့်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ HRD များမှဝေမျှထားသည့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ရန်အတွက် စိတ်ကူးအချို့ကို စာရင်းပြုလုပ်ထားကာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန် သင့်အတွက်နေရာတစ်ခုနှင့် အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာဘာလဲ

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ လုံးဝပင်သဘာဝတုန့်ပြန်မှုဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှ စိတ်ခေါ်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်မှ တုန့်ပြန်သည့်နည်းလမ်းများပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကာယအားဖြင့်ဆိုလျှင် အောက်ပါအချက်အချို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာတတ်ပါသည်။ သွေးခုန်နှုန်းမြင့်လာတတ်ပါသည်။ ပါးစပ်များခြောက်လာတတ်ပြီး ချွေးထွက်လာတတ်ပါသည်။ ယခုအခါကျနေရာတို့သည် ကိုယ်ကာယအားဖြင့် ရပ်ရန်၊ တိုက်ခိုက်ရန်၊ ပြေးရန်ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အလွန်ကြာရှည်မည်မဟုတ်ပဲ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်သည် လျင်မြန်စွာပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းမျှဖြစ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနှင့် ထိရောက်မှုများကို တိုးတက်စေပါသည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုသည် ပြင်းထန်လာပြီးကြာရှည်လာပါက ပြဿနာအဖြစ် သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ရှည်ကြာသောစိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားဘူးသည့် HRD များအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်မှာ အဓိကစိန်ခေါ်မှုပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအတွက် အဖြေတစ်ခုမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

- စိတ်ဖိစီးမှုသည်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ တူညီသောအခြေအနေတွင် တဦးအတွက်စိတ် ဖိစီးမှုသည် နောက်တဦးအတွက်ဖိစီးချင်မှဖိစီးပါလိမ့်မည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုသည်အချိန်တစ်ခုအတွက်သီးသန့်ဖြစ်သည်။ တချိန်တွင် တစ်စုံတယောက်အား ဖိစီးစေမှုသည် နောက်တချိန်တွင် သူတို့ကိုပင် ဖိစီးချင်မှဖိစီးပါမည်။ တခါတရံတွင် သူတို့၏အတွေ့အကြုံက ထိုဖိစီးမှုကိုလျော့ချနိုင်သောကြောင့် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုက စုစည်းများပြားလာခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုသည်အခြေအနေတစ်ခုအတွက်သီးသန့်ဖြစ်သည်။ မတူသောအခြေအနေများတွင် ဆင်တူသောအတွေ့အကြုံများရှိနေခြင်း - (သင့်တွင်ထောက်ခံသောဆက်ဆံရေးရှိနေသည့် အခြေအနေမျိုး) သည် အခြေခံအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၏အတွေ့အကြုံကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာအချို့မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်	သင်ခံစားရမှုပေါ်တွင်	သင့်အပြုအမူပေါ်တွင်
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	စိတ်စောနေမှု	ဒေါသပေါက်ကွဲ
ကြွက်သားများတင်းမာနေခြင်း	ဒေါသ	မနေနိုင်မထိုင်နိုင်ဖြစ်ခြင်း
အိမ်ပုံပြောင်းလဲမှု	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	ပိုစား သို့မဟုတ် လျော့စားခြင်း
မောပန်းခြင်း	စိတ်စွဲအထင်မှားခြင်း	အရက်ပိုသောက်ခြင်း
လိင်စိတ်နိုးကြားမှုပြောင်းလဲခြင်း	မနာလိုမှုဖြစ်ခြင်း	ဆေးလိပ်ပိုသောက်
အစာမကြေသည့်ပြဿနာ	အငြိမ်မနေခြင်း	လူမှုရေးကိစ္စရပ်များတွင်မပါဝင်ခြင်း
ခေါင်းမူးဝေ မအီမသာဖြစ်ခြင်း	စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း	

စိတ်ဖိစီးမှု HRD နှင့်လုံခြုံရေး

အန္တရာယ်ကျရောက်နေသော လူ့အခွင့်အရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူ HRD တဦး၏ဘဝသည် သဘာဝအား ဖြင့်ပင် စိတ်ဖိစီးမှုများတတ်ပါသည်။

ထိုစိတ်ဖိစီးမှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသင်ရင်ဆိုင်နေရသော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု၊ လက်ခံရရှိနေသည့် ခြိမ်းခြောက်မှု၊ သင်၏အလုပ်ကြောင့်သင်ရင်ဆိုင်နေရသော အန္တရာယ်၊ အကြမ်းဖက်မှုများကို သက်သေထွက်ပေးခဲ့ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသူများအားကူညီခဲ့ခြင်း၊ မည်သည့်အခါမျှအဆုံးသတ်မဟုတ်ဟုထင်ရသည့် အလုပ်၏တောင်းဆိုမှုများ၊ အလုပ်နှင့်ဆက်နွယ်မှု/မိသားစု တာဝန်များအကြား ဘက်ညီမျှအောင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခက်အခဲများ စသည်တို့၏ရလဒ်များပင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

HRD များက စိတ်ဖိစီးမှုကိုထိန်းချုပ်ခြင်းအား သူတို့၏လုံခြုံရေးအပေါ် သက်ရောက်စေသော အချက်များထဲမှ တခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ဆိုးရွားသောစိတ်ဖိစီးမှုကာလများအား ဖြတ်သန်းခဲ့ရသူများသည် မတူသောလုံခြုံရေးနှင့် ဆက်စပ်သည့် အရာများကို ရှင်းပြခဲ့ကြကာ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

- အန္တရာယ်ကိုဂရုမပြုတော့ပဲဖြစ်လာခြင်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲသည်ဟုမြင်လာခြင်း။
- ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာပင်ပန်းအားကုန်လာခြင်း။
- ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုကြီးသော အပြုအမူများတလျှောက် ထောက်ပံ့မှုများ၏ရင်းမြစ်များကို ပစ်ပယ်လာခြင်း။
- အရက်ကိုပိုသောက်လာခြင်း။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည်ဟုခံစားလာခြင်း။

စိတ်ချမ်းသာစွာနေနိုင်ရေးနည်းလမ်းကိရိယာများ

အကယ်၍သင်သည် အောက်ပါအခြေခံနယ်ပယ် ၄ ခုတွင် သင့်ကိုယ်သင်ကောင်းစွာ ဂရုစိုက်နိုင်မည်ဆိုပါက စိတ်ဖိစီးမှုသည် သင့်ကိုထိရောက်မှုနည်းသွားပါမည်။

အစားအစာစားခြင်း

အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာတို့ဖြင့် မျှတအောင်ပြုလုပ်ထားသော ထမင်းပွဲကို ထိုင်၍စားပါ။ အမြန်ရနိုင်သော အစားအစာ Fast Food များကိုရှောင်ပါ။ ကော်ဖီ၊ အရက်၊ သကြားများသောအစားအစာနှင့်အချိုရည်များကဲ့သို့သော တက်ကြွစေသောအရာများကို အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ စားသောက်ပါ။ ထိုအရာများသည် စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျကိုရော အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုပါဖြစ်စေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ရင်ဆိုင်မည် သို့မဟုတ် ရှောင်ပြေးမည်တို့ကို ပင်ဆင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဓာတုပစ္စည်းများကိုထုတ်ပေးပါသည်။ လူသားမျိုးနွယ်များသည် ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များအား အမဲလိုက်သည့်အခါကရင်ဆိုင်မည် သို့မဟုတ် ရှောင်ပြေးမည်နည်းဗျူဟာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့နိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် အချိန်သည်ပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ထိုစိတ်ဖိစီးမှုဓာတုပစ္စည်းများကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက်သန်စွမ်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော မိနစ် ၃၀ ခန့် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရန်ရည်ရွယ်ပါ။ တပတ်လျှင် ၃ ကြိမ် ၄ ကြိမ် မိနစ် ၂၀၊ ၃၀ ခန့်ကြာမည့် ဘောလုံးကစားခြင်း၊ ကခြင်း၊ ပြေးခြင်းစသည်တို့ကဲ့သို့ နှလုံးခုန်မြန်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ရန်ရည်ရွယ်ပါ။ မကြာသေးခင်ကသင်သည် အလွန်တက်ကြွစွာမလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို တဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ကာ ပထမဦးစွာကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများနှင့် စစ်ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်အေးချမ်းသာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် သင်၏အရည်အသွေးများကိုရော ကျယ်ပြန့်သောကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများအပေါ်တွင်ပါ ချက်ချင်းထိရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသည်။

အပန်းဖြေခြင်း

နေ့စဉ် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အပန်းဖြေစေပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ယောဂ၊ ဆုတောင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏သီတင်းပတ်တွင် အပန်းဖြေသည့်လှုပ်ရှားမှုကို ထည့်သွင်းပါ။

အိပ်စက်ခြင်း

(လူတစ်ဦးချင်းမှာ ကွဲပြားကြသော်လည်း အားလုံးသည် ၆ နာရီမှ ၈ နာရီ လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။) သို့သော် အကယ်၍ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် အစားအစားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အပန်းဖြေခြင်းတို့ဖြင့် ဂရုစိုက်သည်ဆိုပါက ယေဘုယျအားဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် ပြဿနာမဖြစ်သင့်တော့ပေ။

HRD များအလုပ်လုပ်နေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် သူတို့၏ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို မည်သို့တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ရမည်ကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ဥပမာ အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် -

- အန္တရာယ်အကြောင်း ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုလာခြင်းဖြင့် အားပေးတိုက်တွန်းသည်ကို ရှင်းလင်းအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- နားရက်/ အားလပ်ချိန်ယူရန်အတွက် တိုက်တွန်းခြင်းနှင့် ရည်သန်မှုကိုပြသသည့်အနေဖြင့် အမြဲလိုလို အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်သည့်ယဉ်ကျေးမှုအား မလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းခြင်း (ပင်ပန်းနေသည့်သူမှ ကြာရှည်စွာအလုပ်လုပ်ပါက ယေဘုယျအားဖြင့် အလုပ်အရည်အသွေးကျဆင်းတတ်ပါသည်။)
- လက်တွေ့ နှင့်/သို့မဟုတ် သင်္ကေတဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အစုအဖွဲ့နှင့်အလုပ်လုပ်တတ်သောစိတ်ဓါတ်ကို တွန်းအားပေးကာ အားလည်းကောင်းစေပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက်သူတို့၏စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအား မျှဝေသည့် HRD

လူတိုင်းသည် သဘာဝအားဖြင့် သူတို့အား အေးအေး ဆေးဆေး နှင့်စုပ်ယူနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ထိုစိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချသောလုပ်ဆောင်မှုများသည် အာဖရိက၊ အာရှ၊ အမေရိက၊ ဥရောပနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းတို့မှ HRD များက ဝေမျှထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- စာရေးခြင်း (ကျနော်သည် တခါတရံတွင် အလိုအလျောက် စာရေးပါသည်။ ထိုအရာသည် မစဉ်းစားပဲ စာရေးခြင်းဖြစ်ကာ ဘောပင်မှထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- ဘာသာရေးနေရာသို့ဆုတောင်းရန်သွားခြင်း
- လမ်းအရှည်ကြီးလျှောက်ခြင်း
- တရားထိုင်ခြင်း
- ဘောလုံးကန်ခြင်း
- ရောဂါကုသသူ သို့မဟုတ် ညီမဖြစ်သူအား ပြောကြားခြင်း
- အကူအညီမဲ့နေပြီဟု ခံစားရသည့်ကိစ္စများအပေါ် ဆောင်းပါး ရေးခြင်း
- ကလေးများနှင့်ကစားခြင်း
- လူထုများအတွင်းကခုန်ခြင်း
- လက်တွဲဖော်နှင့်ချစ်ကြည်နူးဖွယ်အချိန်ကုန်စေခြင်း

“တခါတရံတွင် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်ရပ်များသည် အမြဲလိုလိုပင်ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အစည်းတွင် သေးငယ်သောအောင်မြင်မှုကိုပင် အောင်ပွဲခံရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ အမှုသည် တယောက်၏ပြဿနာကို အောင်မြင်စွာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အပြုသဘော ဆောင်နေစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တဦးချင်းအားဖြင့် တောင်ကိုရွှေ့အောင် မလုပ်နိုင်သည်ကို သိကြပါသည်။ သို့သော်လည်း အကယ်၍ တဦးချင်းက ကျောက်တုံး တတုံးစီကိုယူခဲ့လျှင် နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့ထို တောင်ကို ဖယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။”

HRD အရှေ့အလယ်ပိုင်း

“Front Line သည် စိတ်ဖိစီးမှုထိန်းချုပ်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲနေကာ အပတ်တိုင်းတွင် ကျနော်တို့ လေ့လာသိရှိခဲ့ရသည့် နည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ပြီးလက်တွေ့လုပ်ကြည့်သည့် ကဏ္ဍတစ်ခုရှိပါသည်။ လူတိုင်းနှင့် အံဝင်သော တစ်ခုခုတော့ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပုံမှန်လူမှုရေးလုပ်ဆောင်မှုများရှိပါသည်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ပြခြင်း၊ ပါတီနှင့်အခြားကျင်းပမှုများဖြစ်ပါသည်။”

မာရီလောလာ Mary Lawlor Front Line ညွှန်ကြားရေးမှူး

- ပြေးခြင်း
- မက်ဆေ့ပို့ခြင်း
- လက်ဘက်ရည်တခွက်ဖြင့်စိတ်ငြိမ်စွာထိုင်နေခြင်း
- အထောက်အပံ့အတွက်မိမိ၏ ကွန်ယက်သို့စာရေးခြင်း
- အိပ်ချင်သလောက်အိပ်ရန် မိမိကိုယ်ကိုမိမိခွင့်ပြုခြင်း
- အားကစားရုံသို့သွားခြင်း
- ဂီတနားထောင်ခြင်း
- ဖုန်းကိုနာရီအနည်းငယ်ပိတ်ထားခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိကုသခြင်း
- ရေအကြာကြီးချိုးခြင်း



WHRD များ၏ဘဝများကို ကျောက်တုံး၊ ပန်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သင်္ကေတလုပ်ဆောင်မှုဖြင့် အမှတ်တရဂုဏ်ပြုနေသော အရှေ့DRC မှ Bernadette Ntunba

သင်၏အစီအစဉ်အတွက်လုပ်ဆောင်မှု

ယခုသင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုကိုရေးဆွဲပါ။

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချရန်အတွက် သင်ဘာလုပ်ပြီးပြီလဲဟု စဉ်းစားပါ။

.....

.....

.....

.....

ထိုလုပ်ဆောင်မှုကိုအကြိမ်ပိုမိုလုပ်နိုင်ပါသလား။

အချိန်ယူရန် သို့မဟုတ် ကြိုးစားရန် သင်အမြဲလိုချင်နေသည့် အခြားနည်းလမ်းများကဘာတွေလဲ။ ပြီးခဲ့သည့် အပိုင်းတွင် အခြား HRD များ ဖန်တီးထားသောစာရင်းကိုကြည့်ပါ။ ထိုနည်းလမ်းများမှ မည်သည့်နည်းလမ်းက သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်သနည်း။ စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလျော့ချရန် သင်ဘာတွေကိုလုပ်မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသည်များနှင့် သင်၏ဘဝထဲသို့ နောက်ထပ်စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချသည့် လုပ်ဆောင်မှုများကိုဘယ်လို ပေါင်းထည့် မည်ဆိုသည့် တိကျသည့်အစီအစဉ်ကို စာရင်းချရေးပါ။

လုံခြုံရေးအတွက် အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်

စိတ်အေးချမ်းသာနေထိုင်မှုတိုးတက်လာစေရန်မိမိ၏အစီအစဉ်

	တိုးတက်မှု	တိုင်ပင်
အစားစားခြင်း		
လေ့ကျင့်ခန်း		
အပန်းဖြေခြင်း		
အခြား		

HRDတဦးထံမှ ဥပမာဖြစ်ပါသည်။

	တိုးတက်မှု	တိုင်ပင်(ဘယ်နှစ်ခါစီ)
အစားစားခြင်း	ထိုင်ပြီးမနက်စာ စား	မနက်တိုင်း
လေ့ကျင့်ခန်း	လမ်းလျှောက် သူငယ်ချင်းများနှင့် ဘောလုံးကန်	တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ၊ စနေ
အပန်းဖြေခြင်း	မိမိကလေးများနှင့် ကစားသည် (ပို၍) အားလပ်ရက်ယူ	အနည်းဆုံး တနေ့ ၁ နာရီ တစ်နှစ် ၃ ကြိမ်
အခြား	အိမ်သို့အလုပ်သယ်လာခြင်းကိုရပ် မိမိ၏ဇနီး၊ အကိုတို့ဖြင့် မိမိ၏စိတ် ဖိစီးမှုအတွက် အကြောင်းအရင်းကို ဆွေးနွေး သန်းခေါင်မတိုင်ခင် အိပ်ယာဝင် တနင်္လာ၊ သောကြာ	

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကူညီလျော့ချရန် ရရှိနိုင်သော ကိရိယာအများအပြား ရှိပါသည်။ သင်အသုံးပြုနိုင်မည့် အရေးကြီးဆုံးကိရိယာမှာ သင်၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် အနတ်သဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံစားနေရသည်ဟု သင့်ဘာသာ သင်အသိအမှတ်ပြုပြီးဆိုပါက ထိုသဘောသည် ထိုအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ရမည့်အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏စိတ်ဖိစီးခြင်းများကို လျော့ချခြင်းသည် သင်ထံမှအချိန်တချို့ရင်းနှီးပေးရန်လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တခု ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သင့်အား ပိုမိုပျော်ရွှင်စေခြင်း၊ သင်၏ဆက်နွယ်မှု၊ အလုပ်များတွင် ပိုပြီးထိရောက်စေခြင်း၊ ပိုပြီးမူလအခြေအနေပြန်ရောက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သင့်ကို ကြွယ်ဝစွာ ပြန်လည်ပေးအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Font Line အလုပ်လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ယခုအပိုင်းတွင်ပါဝင်သည်များသည် ရောဂါကုသမှု သို့မဟုတ် လိုအပ်၍ ရရှိနိုင်သော အခြားကျွမ်းကျင်သည့်အကူအညီ တို့ကိုအစားရန် ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ပါ။



အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ထရီပူတာမှ စာအုပ်လူထု၏အခွင့်အရေးအဖွဲ့ Book People's Human Rights Organisation အဖွဲ့ဝင်များ၏ သွေးစည်းစွာရပ်တည်မှု