

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

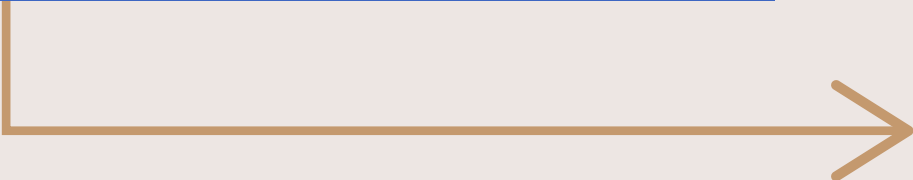
#8

#4.

ကျေးဇူးပြု၍
မီးခိုးရောင် စာမျက်နှာ
များသာ ပုံနှိပ်ပါ။

ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမ
ဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ
အား သူတို့ ကိုယ်ပိုင်
နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့
ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွင်
စကားပြောခွင့်ပေးပါ။



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#4.



ပိုမိုဘေးကင်းသော မေးမြန်းမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလေ့အထ သုံးခု

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ အား သူတို့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွင်စကားပြောခွင့် ပေးပါ။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံနေရ ချိန်တွင်လူများသည် မိမိ တွင်ဖြစ်လာမည့်အရာများ ကိုထိန်းချုပ်သူမဟုတ်ဘဲ၊ အကြမ်းဖက်သူများ၏အရာဝတ္ထု များအဖြစ်ဆက်ဆံခံရသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခံသူများအားသူ တို့ပြောလိုသလိုပြောစေရန် ထို လှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းပြန်လှန်နိုင် မည်လား။

အားနည်းသောသူများကိုစာနာမှုနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ လေးစားမှုနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုသိသာထင်ရှားစွာလိုအပ်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့ကျသောအသုံးအနှုန်းများ တွင် အဘယ် အရာပါဝင်သနည်း။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတို့အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့်သတင်းထောက်တဦးအနေဖြင့် သင်သည်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုမခံစားရသော်လည်းထိုအနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။ ယုံကြည်မှုနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုခြံမှုသည်အရေးကြီးသောကိစ္စများဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အပူတပြင်းလုပ်ဆောင်စေခြင်း (သို့) တုန့်ပြန်ရန် ဖိအားပေးခြင်းစသည့် မူလ မတရားပြုမှုများကိုပုံတင်စေမည့်အရာများကိုမပြုမိရန်အရေးကြီးပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်နှင့်ယှဉ်၍လုပ်ဆောင်ရသောအချိန် တွင်ဤအရာကိုလွယ်ကူစွာမျက်ခြေပြတ်သွားနိုင်သည်။

စကားပိုင်းအတွက်လုံလောက်သောအချိန်ကိုဦးစားပေးစီစဉ်ပြီး သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအား ဤအရာကိုသေချာနားလည်စေပါ -

- အဖြေရခက်သောမေးခွန်းတိုင်းကို ဖြေစရာမလိုပါ။
- အချိန်မရွေးရပ်လိုက်လို့ရပါသည်။
- သူတို့မထုတ်ဝေခိုင်းသော မည်သည့်အသေးစိတ်အချက်များကိုမဆို သင်ထုတ်ဝေမည်မဟုတ်ပါ။

သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူအား ဇာတ်လမ်းတပုဒ်အတွက်သတင်းဇာတ်မြစ်အဖြစ်မကြည့်ဘဲ၊ လူတဦးအနေဖြင့်ဦးစွာကြည့်မြင်ပါ။

အကယ်၍ သတင်းတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို အမြတ်ထုတ်သည့်ပုံစံ (သို့) လုံခြုံမှုမရှိစွာလုပ်ဆောင်ပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကိုနာကျင်စေမှာဖြစ် ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်သင့်တော်သော တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုဆွေးနွေးထားပြီး၊ နောက်တပိုင်းတွင် သက်မှတ်ထား **[#5]** သော စိတ် ဒဏ်ရာတုန့်ပြန်မှုများနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လက်တွဲဆောင်ရွက်ရာတွင်ကြုံတွေ့နိုင်သည့်စိတ်ခေါ်မှုများကိုတွေ့ရသည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှု (သို့) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကဲ့သို့သောနာကျင်စရာအတွေ့အကြုံများအကြောင်းပြောဆိုရုံမျှဖြင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူတဦးအားနာကျင်စေမည် ကို သတင်းထောက်များကမကြာခဏစိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ နောက်တဖန်မပြောဘဲသင့်သောအရာများကို နောက်တဖန်ပြန်ပြောမည်ကိုစိုးရိမ်ကြပါလိမ့် မည်။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ဇာတ်လမ်းကိုပြောခြင်းမှရသော နာကျင်ခြင်းကို တဖန်ထိခိုက်စေခြင်းအားဖြင့်ထပ်တူနာကျင်စေမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။

လိင်ပိုင်းမတော်မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့်လက်တွဲလုပ်ဆောင်သော စိတ်ဒဏ်ရာပညာရှင်အများစုကသိသာထင်ရှားသော

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အန္တရာယ် သည် စကားပြောခြင်း၌သာတည်သည်ဟုမထင်ပါ။ ၎င်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူသည် စကားပိုင်းတွင်း၌မည်မျှလိုခြံ့သနည်းဟူသောခံစားချက်၊ သူတို့ပြောခဲ့ သောအရာအပေါ်မည်မျှထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းနှင့် သူတို့၏ဇာတ်လမ်းကို မည်သို့ထုတ်လွှင့်ကြောင်းများနှင့်ဆိုင် ပါသည်။ လူတွေသည် ဝေဖန်ခံရကြောင်း ခံစားရသောအခါ (သို့) လျစ်လျူရှုခြင်းခံရကြောင်းခံစားရသောအခါ (သို့) လျှို့ဝှက်ချက်တခုအတွက် အသုံးပြုခြင်းခံရကြောင်း ခံစားရသောအခါ နာကျင်ခြင်းများဖြစ် ပေါ်လာသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၌ယုံကြည်မှုသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့သောအရာဖြစ်ပြီး ပျက်စီးရန်လွယ်ကူသည်။

စကားသာပြောခြင်းဖြင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဟုသိထားခြင်းတွင်ခြွင်းချက်များရှိသည်။ ဥပမာ၊ တစ်စုံတယောက်သည် အတိတ်တွင် ကလေးလိင်ပိုင်းမတော် မတရားပြုမှုကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သောစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေခြင်းကိုကြုံခဲ့ရပြီး စစ်ဆေးခြင်းမခံရဘဲဖုံးအုပ်ထားခဲ့သည့်အခါ ထိုအကြောင်းကိုပြောခြင်းဖြင့်သာ မတည်ငြိမ်မှုများကိုဖြစ်စေပြီးကွဲပြားသောအန္တရာယ်များကို သယ်ဆောင်လာနိုင်သည်။ ယေဘုယအားဖြင့်၊ မမျှော်မှန်းထားသော အချက်အလက်များဖြင့် လူများအား မအံ့ဩစေမိရန်သတိပြုပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကိုပိုမိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စရာကောင်းပြီး နှိုက်ထုတ်မှုနည်းရန် မည်ကဲ့သို့ပြုရမည်နည်း။

လူတွေကလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာကို သူတို့မတားဆီးနိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာတစ်ခုတည်းအကြောင့် အဓိကထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးမှုအဖြစ်ခံစားကြရသည်။ ယင်းကိုတားဆီးနိုင်သည့်နည်းလမ်းတခုမှာ သတင်းထောက်တယောက်အနေဖြင့် ပုံမှန်ထိန်းချုပ်နေသောအရာတချို့ အား စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းတွင်သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူကိုပါဝင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သေးငယ်သောရွေးချယ်မှုပင် လျင်ကြီးမားသောကွာခြားချက်ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စကားပိုင်းတခုတွင်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုမပြောခင် သင်လုပ်သင့်သည်မှာ -

- စကားပြောရန်ခက်ခဲလိမ့်မည်ဟု သိနားလည်ထားရမည်။
- မည့်သည့်နေရာတွင် သူတို့တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံမည်ဆိုသည့်အကြောင်းကိုဆွေးနွေးရာတွင် သူတို့ကိုအပြည့်အဝပါဝင်စေပါ။
- မည်သည့်အချိန်သည်သူတို့အတွက်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ ဘယ်အချိန်မှာစကားပိုင်းအတွက် ခွန်အားအရှိဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်နည်း၊ မည်မျှ ကြာကြာစကားပြောချင်သနည်းစသည်များကိုမေးပါ။
- အခန်းတွင်း၌ အသိမိတ်ဆွေ (သို့) ဆွေမျိုး စသည့်တယောက်ယောက်ကိုသူတို့နှင့်အတူရှိစေချင်သလားဟုမေးပါ။
- သူတို့မပြောချင်သောအရာတခုခုရှိမည်လားဟုမေးပါ။
- သူတို့အား အနေရခက်စေသောမည်သည့်အရာကိုမဆို ဖြေဆိုစရာမလိုကြောင်းသေချာစေပါ။

စကားပိုင်းမစခင်လူများကိုမေးမြန်းခြင်းကကောင်းသောအလေ့အကျင့်တခုဖြစ်ပြီး တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတယောက်အနေဖြင့်သူတို့ မည်သည့်အချိန်တွင် အနားယူရန်လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းသိမြင်လိမ့်မည်။ လူများသည် သူတို့ဇာတ်လမ်းပြောပြခြင်း၏ ထူထပ်မှုထဲတွင်လမ်းပျောက်သွားနိုင်သည်။ ဒါ့အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် မေးခွန်းမေးသောသူကိုနှစ်သက်စေရန် မသိစိတ်၏အလိုဆန္ဒပြင်းပြသည်။ ပင်ပန်းသောအခါ (သို့) စကားပိုင်းသည် နေရခက် ပြီး အလွန်များလာသောအခါ အချက်ပြခြင်း၌သိပ်ကောင်းမည်ဟုတ်ပေ။ အနားယူရန်အကြံပြုခြင်း (သို့) ပို၍လိုခြံ့သောခေါင်းစဉ်သို့သာဘာဝကျကျ နှင့်အနှောင့်အယှက်နဲ့စွာလမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်းစတဲ့ သက်မှတ်ထားသောအချက်ပြခြင်းကိုတွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမစခင်သဘောတူညီမှုရယူခြင်း ရှိကောင်းသည်။

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

အသုံးပြုမည့်စကားလုံးများကို သဘောတူခြင်း

ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိရေးတွင် ဘာသာစကားရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းကို အခန်း #7 တွင်ပိုမို ပြောထားသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းထဲ၌ပင် သင်၏ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခံသူအား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့်စကားလုံးများကိုသုံးရန်ဂရုစိုက်ပါ။ ဒေသအသုံးအနှုန်းများသည်ဤနေရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်ကောင်း သလို၊ အသုံးမဝင်နိုင် ကောင်းပါ။ ရှင်းလင်းသောဥပဒေများရှိပါသည်။ ဥပမာ၊ အပြစ်ကျူးလွန်သူကို တစ်စုံတယောက်၏ချစ်သူအဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြောဆို ရန်မသင့်တော်ပါ။

လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုသည် မိမိကိုယ်ကို “ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ” သတ်မှတ်သော်လည်း “နစ်နာသူ” ဆိုတဲ့စကားလုံးက တချို့အတွက်ပိုတိကျ ပြီး အခြားသူများကနစ်နာလုံးကိုရှောင်ရှားလိုလိမ့်မည်။ အကယ်၍မည်သည့်စကားလုံးကိုအသုံးပြုရန် သံသယတစုံတခုရှိပါက သင်၏တွေ့ဆုံမေးမြန်း သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး မည်သည့်စကားလုံးကိုပိုနှစ်သက်ကြောင်းမေးပါ။ ယေဘုယအားဖြင့် လူများမိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြခြင်းကိုလေးစားပေးခြင်းကအမြဲတမ်း အရေးကြီးပါသည်။

နားထောင်ခြင်း၏အစွမ်း

သူတို့ကိုကြားတယ်လို့လူတွေယုံကြည်သောအခါတွင် သူတို့လိုခြုံငုံမှုရှိကြောင်းပိုခံစားရပြီးသူတို့၏အတွေးများကိုပို၍ထိရောက်စွာစုစည်းနိုင်သည်။ စိတ် ဒဏ် ရာရှိသောရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအားတွေ့ဆုံမေးမြန်းရာ၌ သတင်းထောက်တယောက်ယူလာရန်လိုအပ်သော တခုတည်းသောအရေးကြီးဆုံးကျွမ်းကျင် မှုမှာ ကောင်းစွာနားထောင်ရန်သိခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် နေရာပေးခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်ပွင့်လင်းပြီးရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများကိုမေးခြင်းပါဝင်သည်။ ၎င်း သည်လူများ အားမည်သို့ပြန်ကြားမည်အကြောင်းရွေးချယ်ရန်အခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သော်လည်း ရွေးချယ်ချက်အလွန်များခြင်းကဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။

အခန်း #2 တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အတိုင်း သဘောတူညီမှုကိုစစ်ဆေးခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တည်းပြုရမည့်အရာမဟုတ်ဘဲ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့်အရာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ “ဤခေါင်းစဉ်အကြောင်းမေးရန်အဆင်ပြေသလား” ဟုနိဒါန်းပျိုး၍မေးသင့်ပြီး လွတ်လပ်စွာဖြေဆိုရန်အခွင့်ပေးပါ။

အခြားနေရာများနှင့် DRCတွင် CRSV အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်သော Katy Robjant သည်သတင်းထောက်များကိုဤကဲ့သို့ တိကျသော အကြံပြုချက်ကိုပေးပါသည် -

ယေဘုယအဖြစ်အပျက်များကြောင်းအဖွင့်မေးခွန်းများကိုမေးနေခြင်းထက် တစ်ခုတခုအကြောင်းကို သက်သက်မှတ်မှတ်ပြောရန်မျှော်လင့် ကြောင်း သင်နှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူနှင့်အစပြုပြီး၊ ထိုအဖြစ်အပျက် (သို့) ခေါင်းစဉ်အကြောင်းကိုပြောနိုင်သမျှပြောရန်တောင်းဆိုပါ။ သူတို့ သည်သင့်ကိုပြောပြရန်အဆင်ပြေသောအရာများ၏အချက်အလက်များကိုပေးပြီးသည့်အခါအဓိကအချက်များကိုဆွဲထုတ်ယူနိုင်ရန် ကတော့ သင့်အလုပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာသည် သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းကိုခံသူသည်သင့်ကိုမဝေမျှလိုသော (သို့) မစဉ်းစားလိုသော အသေးစိတ် အချက်အလက်များကိုပြောရန်အတင်းအကျပ်ပြောခြင်းကိုရှောင်ရန်နည်းလမ်းတခုဖြစ်သည်။ [A]

ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းအတွက်ညွှန်ပြချက်များမှာ -

- အတွေးများကိုစုဆောင်းရန်အတွက် တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့်လွတ်လပ်စေခြင်းကိုအခွင့်ပေးပါ။
- အပြောကိုသုံးခြင်း (သို့) အသံသွင်းနေသောအချိန်တွင် အမူအရာကိုသုံးခြင်းအားဖြင့်သူတို့နှင့်အတူရှိနေသေးကြောင်းကိုပြပါ။
- အဓိကအချက်ကိုသေချာစွာနားလည်ရန်တဖန်ပြန်စစ်ဆေးခြင်းရှိရမည်။
- မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတွင်မည်ကဲ့သို့ထိုင်ရမည်ကိုသိပြီး သင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူထံမှအာရုံလွဲသွားစေရန်အခွင့်မပေးပါနှင့်။

[A] <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis> တွင်ကြည့်

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ကြိုးစား၍ရှောင်ပါ -

- လူများ၏ဝါကျများကိုသူတို့အတွက်အဆုံးသတ်ပေးခြင်း (သို့) အတွေးပြတ်သွားရန်ဖြစ်တောက်လိုက်ခြင်း (အတွေးကမ္ဘာထဲ လမ်းပျောက်မသွားဘူးဆိုရင် - အခန်း #5 ကိုကြည့်ပါ။)
- ဝေဖန်သောမျက်နှာထားပေးခြင်း - ဥပမာ၊ ထိတ်လန့်စရာကောင်းသောအရာတခုကိုပြောသောအခါ ထိတ်လန့်သွားသောမျက်နှာ ထားပြုခြင်း (စိုးရိမ်ကြောင်း (သို့) ဝမ်းနည်းကြောင်းကိုပြနိုင်ပါသည်။)
- ရုပ်ပုံ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုစစ်ဆေးခြင်း။
- သူတို့မည်သို့ခံစားနေကြောင်းကိုယ်ချင်းစာကြောင်းပြောခြင်း (လူများကသင့်ကိုယုံလိမ့်မည်မဟုတ်)

သင်လည်းသူတို့ကဲ့သို့အလားတူအဖြစ်ကိုကြုံခဲ့ရကြောင်း (သို့) ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအသေးစိတ်ကိုပြောရာ၌လည်းသတိထားရမည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ဤအရာသည်ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်ပြီး စကားပိုင်းကိုတိုးတက်စေနိုင်သော်လည်း တခြားအခြေအနေများတွင် ၎င်းသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူထံမှအာရုံလွဲသွားစေနိုင်ပြီး သင်သည်သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို သေးငယ်စေသည် (သို့) ဘေးဖယ်ထားသည်ဟုခံစားစေသည်။ (အခန်း #6 တွင် ကျန်းမာသောနယ်နိမိတ်များကိုရယူရန်လိုအပ်ခြင်းအကြောင်းကိုဆွေးနွေးထားပါသည်။)

အချိန်ကိုစီမံခြင်းနှင့်ကောင်းစွာအဆုံးသတ်ခြင်း

ဤအခန်း၏ခေါင်းစဉ် “ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား သူတို့ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင် စကားပြောခွင့်ပေးပါ။” သည် အချိန်ကို တချိန်လုံးပုံသွင်းနေရန်လိုအပ်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ လူတွေအားနည်းသောအခါတွင် လမ်းညွှန်ချက်တချို့ရှိသော စကားပိုင်းမှအကျိုးခံစားရသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သလို၊ သူတို့၏ခွန်အားအဆင့်များကိုသတိထားကြည့်နေဖို့လိုအပ်ပါသည်။ (အကယ်၍သင်သည်ထိုဒေသတွင်အချိန်အတော် ကြာနေမည်ဆိုလျှင် နောက်ပိုင်းတွင်ပြန်လာပြီးစကားစမြည်ပြောရန်အမြဲကမ်းလှမ်းနိုင်ပါသည်။)

ဆရာဝန်တချို့က သုံးပုံသုံးပုံ၏စည်းမျဉ်းအကြောင်းပြောကြသည်။ ပထမသုံးပုံတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူသင့်တင့်စွာလိုခြုံမှုခံစားရသောအချိန် နှင့်အတွေ့အကြုံများအပေါ်အာရုံစိုက်သင့်သည်။ အလယ်အပိုင်းသည် အခက်ဆုံးသောအကြောင်းအရာဖြစ်သောစိတ်ထိခိုက်စရာအခြေအနေများ ပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအပိုင်းကတော့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို လက်ရှိအခြေအနေသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရန်ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် တစုံတယောက်အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းအဆုံးပိုင်းတွင် သူတို့ထံတွင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအဆိုးဆုံးသောအရာများထံ၌ဆက်ပြီး အပြည့်အဝနစ်မြုပ်နေ စေဖို့မချန်ထားခဲ့သင့်ပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောမှတ်ချက်ဖြင့်အဆုံးသတ်ရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သော် အတင်းအကျပ်မလုပ်ရန်နှင့်အရာဝတ္ထုများကသူတို့ထက်သာကြောင်း ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။ ဤအရာကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင်အထောက်အကူပြုသည့်မည်သည့်အရာများကိုတွေ့ကြောင်းနှင့် အခြားသူများကိုမည်သို့အကြံပေးမည်အကြောင်းကိုမေးပါ။ ခိုင်မာသောအဆုံးသတ်ချက်ကိုရှာတွေ့ရန်အမြဲတမ်းမလွယ်ကူပါ။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့၊ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ဘာတွေကိုလုပ်လိမ့်မည်နည်းဟုအမြဲတမ်းမေးနိုင်ပါသည်။ လူများကိုကျေးဇူးတင်ပြီး အနာဂါတ်ဆက်သွယ်ခြင်းအတွက် (သို့) အချက်အလက်များ ပေးပို့ရန်ထားတဲ့ကတိများကိုတည်စေဖို့သတိရပါ။

