



ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၂)

ဘယ်သူမဆို အွန်လိုင်းပေါ်မှာအမှားလုပ်မိတတ်ပါတယ်။ သင်ဂရုစိုက်နေလျက်နဲ့တောင်မှ မတော်တဆအမှား ဖြစ်နိုင်ပြီး အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိဘူး ဒါမှမဟုတ် လူတွေက ညှာတာထောက်ထား မှုမရှိဘူးလို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့မှားသွားပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကူအညီယူရမလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို ပြန်လည်ပြုပြင် တည့်မတ်ရမလဲဆိုတာ သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁။ အွန်လိုင်းပေါ်က အမှားဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ဆွေးနွေးပါ။ အဲဒီအမှားတွေအတွက် ပြန်လည်ပြုပြင် တည့်မတ်နိုင်မယ့် အဖြေတွေကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂။ အွန်လိုင်းအမှားတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံး အကြံပြုချက်တွေပါဝင်တဲ့ ပိုစတာတစ်ခု ဒီဇိုင်းထုတ် ပြုလုပ်ကာ သင့်အိမ် နဲ့ကျောင်းစာသင်ခန်းတွေမှာ ထားရှိပါ။

အောက်ပါအချက်တွေပါဝင်ရပါမယ်။

- သင်ကို စိတ်ထိခိုက်စေမယ့် အရာကို ပြုလုပ်မိအောင် လှည့်စားခံခဲ့ရရင် ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။
- တခြားလူတွေရဲ့ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ ပို့စ် တွေ ဒါမှမဟုတ် အရှက်စေတဲ့ပုံတွေကို ဖယ်ရှားပါ။
- ဘယ်လို block ပြီး ဘယ်လို report လုပ်လို့ရလဲဆိုတာ သင်ယူပါ။
- သင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်စကားလုံးကို တစ်စုံတစ်ယောက်က သိနေနိုင်တယ်လို့ထင်ရင် အသစ်ပြောင်းပါ။



ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၂)

လေ့ကျင့်ခန်း ၃။ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကို သင်လုပ်ထားတဲ့ ပိုစတာကိုပြပါ။ အွန်လိုင်းအမှားတွေ ပြဿနာတွေကိုကျော်လွှားပြီး ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်းက ဘာကြောင့်အရေးကြီးလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးပါ။