



ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၃)

ဘယ်သူမဆို အွန်လိုင်းပေါ်မှာအမှားလုပ်မိတတ်ပါတယ်။ သင်ဂရုစိုက်နေလျက်နဲ့တောင်မှ မတော်တဆ အမှားဖြစ်နိုင်ပြီး အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိဘူး ဒါမှမဟုတ် လူတွေက ညှာတာထောက်ထား မှုမရှိဘူးလို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မှားသွားပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကူအညီ ယူရမလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်အောင် လုပ်ရမလဲဆိုတာ သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ။ ဒီလထုတ် **DigiWorld** မဂ္ဂဇင်း မှာ အွန်လိုင်းအမှားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတဲ့အကြံပြုချက်ကဏ္ဍ ပါဝင်ပါတယ်။ သင်က ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာမှာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ဆိုပါစို့။

အွန်လိုင်းမှာ အမှားတစ်ခုခုဖြစ်သွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်စီတိုင်းကို သူတို့တွေ ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ ပါဝင်တဲ့ အကြံပေးစာရေးပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်တုန်းက ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အွန်လိုင်းဂိမ်းဆော့နေတဲ့ အချိန် လူတစ်ယောက်က ကျွန်မ ကို ချက်ဘောက်(Chat Box) ကနေစကားလာပြောတယ်။ သူဘယ်သူလဲဆိုတာ မသိပေမယ့် သူနဲ့စကားပြောရင် ရယ်ရယ်လို့ ထင်ခဲ့လို့လေ။ ခု အဲဒီလူက ကျွန်မကို မက်ဆေ့ချ်တွေအမြဲလာပို့ပြီး နှောက်ယှက်နေတယ်။ တချို့မက်ဆေ့ချ်တွေက အရမ်းရိုင်းတာပဲ။ ဒီအကြောင်း ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြဖြစ်ဘူး။ ကြောက်လဲ ကြောက် ရှက်လဲရှက်လို့ပါ။ ကျွန်မဘာလုပ်သင့်လဲ။ ကူညီပါဦး။

ဂျန်နက် ၊ ၁၄ နှစ်

ကျွန်မ လူမှုမီဒီယာပေါ်မှာ ပို့စ် တစ်ခုတင်လိုက်တယ်။ အဲဒီ ပို့စ်ကို သူငယ်ချင်းတွေမြင်ရင် ပျော်မယ်လို့ ထင်လို့ပါ။ တစ်ယောက်က ကျွန်မကိုပြောတယ် အဲဒီ ပို့စ် က ဘာသာရေးအဖွဲ့ တစ်ခုကို တိုက်ခိုက်ရေးသားထားတဲ့ ပို့စ် ကြီးတဲ့။ အဲဒါက အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ အမှန်းပွားမှုတွေ ပြုလုပ်နေတဲ့ အဖွဲ့ကလာတာတဲ့။ ကျွန်မ ဘာလုပ်သင့်လဲ။



ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၃)

ကျွန်မ ကတော့ ဟာသလိုထင်ထားတာ။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေဖို့ မရည်ရွယ်ခဲ့ပါဘူး။

ဆူစန် ၊ ၁၅ နှစ်

အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဆောင်းပါးတစ်ခုဖတ်လိုက်ရတယ် ကမ္ဘာကြီး အဆုံးသတ်တော့မယ်တဲ့။ ပထမတော့ ကျွန်တော်အရမ်းကြောက်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်အမေ က အဲဒီဆောင်းပါးက အမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ပြောပြီး ကျွန်တော့် သံသယတွေကို ပြေပျောက်စေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကိုယုံမိလို့ ကျွန်တော် နည်းနည်းရှက်မိပါတယ်။ အွန်လိုင်းမှာ ဘယ်သတင်းတွေက အမှန်လဲဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ကူညီနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေရှိလားခင်ဗျ။ ကျေးဇူးပါ။
ဂျွန် ၊ ၁၃ နှစ်

ကျွန်မ အိပ်ခန်းထဲမှာ ကျွန်မကြိုက်တဲ့ သီချင်းဆိုပြီး က နေတဲ့ ပုံကို liveလွှင့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မ ဗီဒီယိုမှာ ကောင်းတဲ့ ကောမန့်တွေအများကြီး တက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကောမန့်တွေက တကယ့်ကို ရိုင်းပါတယ်။ ဝမ်းလည်းနည်း၊ ရှက်လည်းရှက်မိ ပါတယ်။ တစ်ချို့က ကျွန်မ ဘယ်မှာနေလဲ ဖုန်းနံပါတ် သိချင်တယ် လို့ ကောမန့်မှာ လာမေးကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေ အသက်တွေကျတော့ မပြောပြဘူး။ သူတို့ကို လျစ်လျူရှု လိုက်ရင် ရိုင်းရာကျသွားမလား။ ဘာလုပ်ရမလဲ။
ကိတ် ၊ ၁၅ နှစ်

အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ လူတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို လှည့်စားခဲ့ပါတယ်။ အခု အဲဒီအတွက် စိတ်ထိခိုက်ပြီး ရှက်မိပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ကိုဘယ်သူ ကိုမှ မပြောပြချင်ပါဘူး။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ အဲဒါ ကျွန်တော့် အမှားလို့ပဲ သူများတွေထင်ကြမှာပါ။ အဲဒီ အချိန်မှာ



ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၃)

ဘာတွေဖြစ် သွားမှန်းကို မသိဘူး။ ဒါက ကျွန်တော့်
အမှားလား။ ဘာလုပ်သင့်လဲ။
ပီတာ ၊ ၁၄ နှစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ။ ဆွေးနွေးပါ။ အွန်လိုင်းအမှားတွေ ပြဿနာတွေကနေ ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ဖို့
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ဘာလို့ ထင်ပါသလဲ။