



# ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၁)

ဘယ်သူမဆို အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အမှားလုပ်မိတတ်ပါတယ်။ သင်ဂရုစိုက်နေလျက်နဲ့တောင်မှ မတော်တဆ အမှားဖြစ်နိုင်ပြီး အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိဘူး ဒါမှမဟုတ် လူတွေက ညှာတာထောက်ထား မှုမရှိဘူးလို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မှားသွားပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကူအညီ ယူရမလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်ရမလဲဆိုတာ သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁။ အောက်ဖော်ပြပါ အွန်လိုင်းပေါ်က ပြဿနာတွေ၊ အမှားတွေ နဲ့ အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို တွဲပေးပါ။

လူမှုမီဒီယာ အကောင့်မှာ သင့်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရဲ့အရှက်ရစေတဲ့ ပုံကို တင်ထား လိုက်တယ်။

သင့်အကောင့်ထဲဝင်ပြီး လျှို့ဝှက်စကားလုံး ကို အသစ် တစ်ခုခုပြောင်းလိုက်ပါ။

သင့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ကို သင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်စကားလုံး ပြောပြလိုက်တယ်။

ကိန်းဂဏန်း၊ အင်္ဂလိပ်စာလုံးအကြီး နဲ့ အသေးပါဝင်တဲ့ လျှို့ဝှက်စကားလုံး အဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

လျှို့ဝှက်စကားလုံးကို အလွယ်တကူ မှတ်မိနိုင်တဲ့ပုံစံ လုပ်ထားတယ်။ လျှို့ဝှက်စကားလုံးကိုလည်း မြင်သာတဲ့ တစ်နေရာမှာ ချရေးထားတယ်။

သူတို့ကို တောင်းပန်ပြီး ဓါတ်ပုံတွေ ပြန်ဖြုတ်ပေးလိုက်ပါ။

Chat ထဲမှာ သူစိမ်းတွေကို ထည့်ထားမိပြီး အခုဆို သူတို့က မက်ဆေ့ချ် ပို့တာ မရပ်တော့ဘူး။

ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီး တစ်ယောက်ကို ချက်ချင်း ပြောပြပါ။ ဒါမှ သူက သင့်ကိုကူညီပေး နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာကလဲ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါ။

ဟာသလို့ ရည်ရွယ်ပြီး ပုံမှာ ကောမန့် ရေးလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက သူငယ်ချင်းကို စိတ်ထိခိုက်သွားစေခဲ့တယ်။

ကောမန့်ကိုဖျက်ပြီး တောင်းပြန်လိုက်ပါ။ သင်ဘာကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာရှင်းပြပြီး နောက်တစ်ကြိမ် မလုပ်မိအောင် ရှောင်ပါ။

အရှက်ရစေတဲ့ အရာတစ်ခု လုပ်မိအောင် သင် လှည့်စားခံတယ်။

သူတို့ကို block နဲ့ report လုပ်ဖို့ ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ဆီမှာ အကူအညီ



# ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်း (အဆင့် ၁)

တောင်းပါ။ ပြီးရင် အဲဒီစကားပြောတဲ့ နေရာကို ပိတ်လိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂။ အွန်လိုင်းအမှားတွေကနေ ဘယ်လို ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်လို့ရသလဲ ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံး အကြံပေးချက် (၃) ချက်ကိုရေးပြီး သင့်သူငယ်ချင်း မောင်နှမများကို မျှဝေပါ။

၁) .....

၂) .....

၃) .....

လေ့ကျင့်ခန်း ၃။ ဆွေးနွေးပါ။ အွန်လိုင်းပြဿနာတွေ၊ အမှားတွေကနေ ပြန်လည်ပြုပြင်တည့်မတ်နိုင်ခြင်းက အရေးကြီးတယ်လို့ ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ။