



# လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်

## စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်ခြင်း

စိုးရိမ်မှုဆိုင်ရာ ကုထုံး

ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှာ သဘာဝကျသည့် ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပေ။ အဆိုပါ ဆင့်ကဲခံစားချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အတိတ်တွင် အန္တရာယ်များမှ အကာအကွယ်ပေးထားခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် အချို့သော အခြေအနေများတွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှာ ဆိုးရွားသော အနေအထားကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူများစွာသည် ပင့်ကူများကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ ၎င်းတိရိစ္ဆာန် မည်မျှကြီးမားသည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသည်နှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်မှုမရှိပေ။ ထိုသူများမှာ ကြောက်ရွံ့မှု၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် ရောက်ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး ကုထုံးဖြင့် ကုသခြင်းကသာ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို လူနာ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး၏ ပင့်ကူအားကြောက်ရွံ့မှုမှ လွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် စိတ်ပညာရှင်အဖြစ် မြင်ကြည့်ပါ။ ရုပ်ရှင်မှ ဗဟုသုတများကို အသုံးပြု၍ သင့်တော်သော ကုသမှုပုံစံကို ဆောင်ရွက်ပါ။

ကုထုံးကို မည်သို့ပုံဖော်ကုသမည်ဆိုသည်ကို အတိုချုပ်ရေးပြပါ။

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---