

# စိတ်အေးခြင်း

စာရေးသူ  
ရည်ရွယ်ချက်

- ဆရာဇေယျ
- အရေးကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာပါက ကြည်လင်အေးမြသော စိတ်နှင့်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရင်ဆိုင်ရန်အရေးကြီးကြောင်းသိစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်

ကောက်နုတ်ချက်  
ဆိုလိုရင်း

- 
- စိတ်အေး/စိတ်ပူအကျိုးအမြတ်ဖော်ပြစိတ်ခွန်အားဆိုင်ရာဗဟုသုတရရှိ(စိတ်ထားတတ်၍အကျိုးကျေးဇူးရစေရန်)

စာကိုယ်

- လူ-(ဝမ်းသာ/ဝမ်းနည်း)-(နှစ်သက်-ပူဆွေး)-စိတ်အနေအထားအမျိုးမျိုးရှိ
- စိတ်အေးခြင်းစိတ်ပူခြင်း-ထူးခြားအချက်
- အပူ-စိတ်ရောကိုယ်ပါနှိပ်စက်တတ်-မနှစ်သက်
- အအေး-ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအေးမြကြည်လင်-နှစ်သက်
- စိတ်အေးခြင်းသာ-လူအများလိုလား

- စိတ်အေးမြကြည်လင် - ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာဖွံ့ဖြိုး/မှန်ကန်သောစိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များ ပေါ်ထွက်
- စိတ်ရှုပ်ထွေး - မူလစိတ်ရှုပ် - အကြံဉာဏ်ကောင်းမထွက်
- ရုတ်တရက်အရေးတစ်ကြီးကိစ္စ- စိတ်အေးရန်အရေးကြီး
- စိတ်ရှုပ် - တွေဝေ - ဝေခွဲမရ - မှန်သည်ထက်အမှားများ
- စိတ်ကြည်လင် - တွေဝေမရှိ - ကျိုးကြောင်းရှင်းလင်းသိ- မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်  
အရေးကြုံ - သက်လုံကောင်းစေရန် - စိတ်အေးချမ်းစွာနေထိုင်သင့်
- သာဓက - မီးဘေးအန္တရာယ်ကြုံရပုံနှင့်ပြ
- စိတ်အေးခြင်း - ကောင်းကျိုးဖြစ်စေ - အချို့နေရာအကျိုးယုတ်နိုင်  
အရေးကြုံ - စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ-ဂရုမစိုက်သည့်စိတ်အေးခြင်းမျိုး -  
ထိခိုက်ပျက်ဆီးနိုင်
- အရေးကြီး/မကြီးသည်ဖြစ်စေ-ကြုံလာကိစ္စ-  
စိတ်ပူကအကျိုးမဲ့အေးမြသောစိတ်ကိုနှစ်လိုစွာ  
မေးမြူသင့်

နိဂုံး - စိတ်အေးခြင်းကိုဖက်ရှုရခြင်းဖြင့် အရေးကိစ္စကြုံလာပါက  
ခေါင်းအေးအေး

ထားဆုံးဖြတ်သင့်/စိတ်ပူပန်မှု-နေရာဌာနကြည့်၍ထားတတ်ရန်လို