

မြတ်ငြိမ်း

သတိ! ကိုယ်ဟန်မူရာများက စကားပြောသည်

လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားအမှန်ကို ပါးစပ်ကပြောသော
စကားများထက် ကိုယ်ဟန်မူရာများက ပိုပြီး သစ္စာရှိစွာ
ဖော်ပြ၏ ဟု စိတ်ပညာရှင်များ အဆိုရှိသည့်အတိုင်း
ကိုယ်ဟန်မူရာများကို လေ့လာသင့် သိသင့်လှပေသည်။

**How to Read a Person
Like a Book**

**Gerard I. Nierenberg &
Henry H. Calero**



ဒဂုံယအကြိမ်

ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိထားခြင်းသည်
လူကဲခတ်ကျွမ်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူကဲခတ်ကျွမ်းသူသည်
ဆက်ဆံရေးများ ညက်ညောချောမွေ့လာနိုင်ပြီး
လူတို့၏ အထာကို ပါးပါးနပ်နပ် သိမြင်လာနိုင်ပေမည်။

မြတ်ငြိမ်း သတိ၊ ကိုယ်ဟန်မူရာများက စကားပြောသည်

လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားအမှန်ကို ပါးစပ်ကပြောသော
စကားများထက် ကိုယ်ဟန်မူရာများက ပိုပြီး သစ္စာရှိစွာ
ဖော်ပြ၏ ဟု စိတ်ပညာရှင်များ အဆိုရှိသည့်အတိုင်း
ကိုယ်ဟန်မူရာများကို လေ့လာသင့် သိသင့်လှပေသည်။

**How to Read a Person
Like a Book**

**Gerard I. Nierenberg &
Henry H. Calero**



MN0026
2,700.00 KS

သတိ ကိုယ်ဟန်ပူရာများကစကားပြောသည်၊ မြတ်ငြိမ်း
စာမျက်နှာ ၂၂၂+ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာပေး၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၀၄ ပြန်ဟုတ်ရာစာပေ၏ ပထမအကြိမ်ပုံ။

ရောင်းစျေး ၂ ၇ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



သတိ

ကိုယ်ဟန်မူရာများက
စကားပြောသည်

How to Read a Person
Like a Book

Gerard I. Nierenberg &
Henry H. Calero

မြတ်ငြိမ်း

မြန်မာပြန်

မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ က
- စကားဦး င
- အခန်း ၁။
- ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိအောင်
 လေ့လာခြင်း ၁
- စမ်းသပ်ကွင်းအစစ် (သို့မဟုတ်) လူ့ဘဝ ၅
- ကိုယ်ဟန်မူရာများသည် အတွဲအစပ်များဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည် ၁၀
- ကိုယ်ဟန်မူရာအကြောင်း နားလည်ခြင်းကြောင့်
 ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်သလဲ ၁၆
- အခန်း ၂။
- ကိုယ်ဟန်မူရာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်နိုင်ရန် ကြည့်ရမည့်
 သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ၂၄
- မျက်နှာအမူအရာများ ၂၆
- လမ်းလျှောက်ဟန်များ ၃၅
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဟန်များ ၃၉

အခန်း ၃။

- ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်း၊ ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊
တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း၊ သံသယရှိခြင်း ၄၄
- ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်း ၄၅
- ခုခံကာကွယ်ခြင်း ၄၉
- ချင့်ချိန်တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း ၆၀
- သံသယရှိခြင်းနှင့် သိုသိပ်လျှို့ဝှက်ခြင်း ၇၄

အခန်း ၄။

- အသင့်ရှိခြင်း၊ အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်း ၈၄
- အသင့်ရှိခြင်း ၈၅
- အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း ၉၁
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၉၄
- မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်း ၉၉

အခန်း ၅။

- ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှု ၁၁၃
- ယုံကြည်စိတ်ချမှု ၁၁၃
- စိုးရိမ်တုန်လှုပ်မှု ၁၂၇
- မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှု ၁၄၄

အခန်း ၆။

- ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လက်သင့်ခံခြင်း၊ ချဉ်းကပ်စည်းရုံးခြင်း၊
မျှော်လင့်ခြင်း ၁၅၀

□ လက်သင့်ခံခြင်း	၁၅၄
□ ချဉ်းကပ်စည်းရုံးခြင်း (ပိုးပန်းခြင်း)	၁၆၁
□ မျှော်လင့်ခြင်း	၁၆၅
အခန်း ၇။	
□ ဆက်ဆံရေးများနှင့် အခြေအနေများ	၁၇၁
□ မိဘနှင့်သားသမီး	၁၇၂
□ ချစ်သူများ	၁၇၄
□ သူစိမ်းများ	၁၇၈
□ အထက်လူကြီးနှင့် အောက်လက်ငယ်သား	၁၈၀
□ အမှုသည်နှင့် ဝမ်းကျောင်းပညာရှင်	၁၈၈
□ ဝယ်သူနှင့် ရောင်းသူ	၁၉၆
အခန်း ၈။	
□ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ မြင်တတ်သိတတ်ခြင်း	၂၀၂
□ ပွဲကြည့်ပရိသတ်မရှိဘဲ ကိုယ်ဟန်မူရာများပြုလုပ်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်း	၂၀၂
□ မိတ်ဆုံပွဲများ	၂၀၆



mgyc.com

mgyc.com

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

လောကဇာတ်ခုံပေါ်မှာရှိနေသည့် ကျွန်တော်တို့ အားလုံး နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘဝဇာတ်လမ်းများကို သရုပ်ဆောင်နေကြ၏။ ထိုသို့သရုပ်ဆောင်ရာ၌ စကားလုံးများ အသုံးပြုပြီး သရုပ်ဖော်ကြ၏။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဟန်မူရာများပြုလုပ်ပြီး သရုပ်ဖော်ကြ၏။ သရုပ်ဖော်နည်းနှစ်မျိုးအနက် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးနီးပါးသည် စကားလုံး အသုံးပြုခြင်းကိုသာ အလေးထားခဲ့ကြ၏။ ဂရုစိုက်ခဲ့ကြ၏။ ကိုယ်ဟန်မူရာ အသုံးပြုခြင်းကိုမူ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားခဲ့ကြ၏။ (သို့မဟုတ်) စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံဖြစ်သော ကိုယ်ဟန်မူရာ အသုံးပြုခြင်း၏ ထိရောက်မှုကို မသိခဲ့ကြ။ (သို့မဟုတ်) မသိဟန်ပြုခဲ့ကြ၏။

သို့သော် ‘လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားအမှန်ကို ပါးစပ်ကပြောသော စကားများထက် ကိုယ်ဟန်မူရာများက ပိုပြီး သစ္စာရှိစွာ ဖော်ပြ၏’ ဟု စိတ်ပညာရှင်များပြောပါသည်။

သည်တော့ ကိုယ်ဟန်မူရာအကြောင်းများကို

ကျွန်တော်တို့ လျှော့မတွက်သင့်၊ ဖော့မတွက်သင့်တော့ပါ။
 နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိနှင့် ဆက်ဆံနေရသူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊
 မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ လုပ်ငန်းသဘော
 တွေကြုံဆက်ဆံရသူများ၏ စိတ်သဘောထား အမှန်ကိုသိရ
 ဖို့ သူတို့ပြောသည့်စကားကို နားထောင်ရုံမဟုတ်ဘဲ သူတို့၏
 ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အကဲခတ်လေ့လာဖို့ပါ လိုအပ်ပါ
 သည်။ ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိထားခြင်း
 (သို့မဟုတ်) လူကဲခတ် ကျွမ်းကျင်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်
 တို့၏ ဆက်ဆံရေးတွေ ညက်ညောချောမွေ့လာနိုင်၏။
 လူတွေ၏အထာကို ပါးပါးနပ်နပ် သိမြင်လာနိုင်၏။ စကား
 ပြောသော ကိုယ်ဟန်မူရာများကို သတိရှိရှိဖြင့် ကြည့်တတ်၊
 မြင်တတ်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တတ်လာပြီဆိုသောအခါ...

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲများ၊ အချေအတင် ဆွေးနွေးပွဲများတွင်
 ကိုယ်က အသာစီးရအောင် ပြောနိုင်ခြင်း၊

မိမိအား စကားပြောနေသူသည် လိမ်ပြောနေသလား၊
 အမှန်ပြောနေသလားဆိုတာကို ခွဲခြားသိနိုင်ခြင်း၊

ရိုးရိုးသားသား ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်းလား၊
 ပရောပရည် လုပ်နေခြင်းလားဆိုတာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း၊

မိမိနှင့် စကားပြောရတာကို တစ်ဖက်လူ ငြီးငွေ့နေတာ
 လား၊ ကိုယ့်တာကိုယ်လုံအောင် ထိန်းနေတာလားဆိုတာကို
 သိမြင်ပြီး ကိုယ့်ဘက်က ပြုပြင်နိုင်ခြင်း၊

သင့်အား အကွက်ရလျှင် အလဲထိုးဖို့ ပြုလုပ်နေသည့်
 ‘ဟန်ပြအမှု အရာ’ ကိုသိတတ်၊ မြင်တတ်ခြင်း၊

ထို့ပြင် အခြားအခြားသော သိမ်မွေ့နှူးညံ့ပြီး ခဲရာ

ခဲဆစ်နိုင်သော အမှုကိစ္စများကို အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မူလက ကျွန်တော်တို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားခဲ့သည့် ကိုယ်ဟန်မူရာများ (gestures) အကြောင်း အလေးထား ဝရစိုက်ကြဖို့ How to Read a Person Like a Book စာအုပ်ကို 'သတိ၊ ကိုယ်ဟန်မူရာများက စကားပြောသည်' အမည်ဖြင့် ဆီလျော်အောင် မြန်မာပြန်ပြီး လက်တို့သတိပေး အပ်ပါသည်။

စာချစ်သူများအား လေးစားလျက်၊
 မြတ်ငြိမ်း
 ၁၆-၁-၂၀၀၃



mgyc.com

mgyc.com

စကားဦး

ဤစာအုပ်သည် စကားလုံးမဲ့ဆက်သွယ်ရေးပုံစံ အမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်သည့် လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လူချင်းဆက်သွယ်ရာ၌ ကိုယ်ဟန်မူရာများနှင့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ကြရ၏။ မြင်နေတွေ့နေကျ ၎င်းကိုယ်အမူအရာများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို လုံးလုံးလျားလျား အရေးမစိုက်၊ ပစ်ပယ်ထားခြင်း မပြုသည့်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်မှုကတော့ ရိုးတိုးရိပ်တိပ်သာ ရှိကြ၏။ ၎င်းကိုယ်အမူအရာများ၏ ထူးခြားချက်များအကြောင်း ဂဃနဏ သိမြင်လာအောင် ဤစာအုပ်က ဖွင့်ဆိုပြပါလိမ့်မည်။

အကြောင်းအရာများကို စုစည်းရာ၌၊ အစိတ်အပိုင်းငယ်များ စုပေါင်းလိုက်လျှင် အလုံးစုံအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော အမြင်တစ်ရပ် ဖြစ်ထွန်းလာအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။ ကိုယ်အမူအရာများ စုပေါင်းလိုက်လျှင် တွဲစပ်ကိုယ်မူရာများ ဖြစ်လာ၏။ တွဲစပ်ကိုယ်မူရာများက ဘဝခရီးမှာ ကြုံရသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ၌ တွေ့ရမည့် စိတ်သဘောထားများကို ဖော်ညွှန်း၏။

လူတစ်ဦးကို သူ့အပေါင်းအသင်းများက ပိုမိုသိနား
 လည်လာရန်၊ လူတွေတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်သဘော
 ပေါက်မှု တိုးတက်လာရန် ကျွန်တော်တို့ မပြတ်အားထုတ်နေ
 ၏။ ဤအားထုတ်မှုတွင် အသုံးချနိုင်မည့် အရေးပါအရာ
 ရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို ယခုထပ်မံဖြည့်စွက်ပေး
 ရာရောက်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို
 သရုပ်ခွဲလေ့လာကြည့်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်လာသော
 အခါ ကျွန်တော်တို့အား အစဉ်အစိုက် စိတ်အနှောင့်အယှက်
 ပေးနေသည့် ဆက်သွယ်ရေးဖြစ်စဉ်တွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်
 လာမည် ဖြစ်၏။

လူသားများဖြစ်နေသော ကျွန်တော်တို့၏ အားထုတ်
 ချက်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေ တိုးတက်လာ
 ရေးဖြစ်၏။ ထိုသို့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု မြင့်မားပါမှ ကျွန်တော်
 တို့ အလွန်မတန် လူသားဆန်လာမည်။ အလွန်မတန်
 လူသားဆန်လာပါမှ ကျွန်တော်တို့သည် အခြားလူသား
 အားလုံးထဲတွင် ဝင်ဆံ့ပြီး ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေ ချောမွေ့
 လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဂျီ၊ အိုင်၊ အင်န်
 အိပ်ချ်၊ အိပ်ချ်၊ စီ





ကိုယ်ဟန်မူရာများက အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိအောင် လေ့လာခြင်း

ပညာရွာမှီးရန် စာအုပ်များဖတ်ကြရသည်။ သို့သော်
ထို့ထက်မက ပိုမိုလိုအပ်သော လောကနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိ
ပညာကိုမူ လူစာအုပ်များကို ဖတ်ခြင်း၊ အထွေထွေ အပြားပြား
သော လူစာအုပ်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့်သာရနိုင်သည်။

လော့ဒ်ချက်စတာဖီးလ်

“Letters to His Son” မှ

လူသားတွေ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အလုံးစုံကို အကဲခတ် လေ့လာရန်
အကောင်းဆုံးနေရာဌာနမှာ လေဆိပ်တစ်ခုဖြစ်၏။ လေဆိပ်တွင်
ခရီးသည်တွေ ဝင်လာကြမည်။ ထွက်ခွာသွားကြမည်။ ထိုအချိန်တွင်
လေယာဉ်စီးဖို့ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေသော မိန်းမတစ်ယောက်ကို သင်
တွေ့မြင်နိုင်၏။ ထိုမိန်းမသည် ‘ဒီခရီးစဉ် ချောချောမောမော ဖြစ်မှာပါ’
ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးသည့်အလား သူ့လက်ကိုသူ ဆိတ်ဆွဲ
နေလိမ့်မည်။ လူတွေ ပြောလေ့ပြောထ ရှိသည်မဟုတ်လား။ ‘ကျုပ်
အိပ်မက်မက်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ဆိတ် ကြည့်ရသေးတယ်' ဟူ၍။

လေယာဉ်ထွက်ချိန်ကို စောင့်ရင်း လေယာဉ်စီးရမှာ ရွံ့နေသော ယောက်ျားတစ်ဦးကိုလည်း သင်မြင်တွေ့နိုင်၏။ သူကတော့ ခါးကို မတ်ပြီး တောင့်တောင့်ကြီး ထိုင်နေမည်။ ခြေချင်းဝတ်ချင်း ချိတ်ထား မည်။ လက်သီးဆုပ်ကြီး တစ်လုံးဖြစ်အောင် လက်နှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ထား မည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် လက်မတစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း တပွတ် တည်း ပွတ်နေမည်။

ဤကိုယ်ဟန်မူရာများက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု စိတ်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနေပါသည်။

လေယာဉ်စီးခရီးသည်များ စောင့်ဆိုင်းသည့် နေရာဌာနမှ သင် ထွက်ခွာလာသောအခါ လူသုံးဦးကို တွေ့လိမ့်မည်။ သုံးဦးစလုံး တယ်လီ ဖုန်းဆက်နေသည်။ တစ်ဦးက(ပုံ-၁) သတိအနေအထားဖြင့် ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ရပ်နေသည်။ ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီး အပြည့်တပ်ထား သည်။ သူနှင့် စကားပြောနေသူသည် သူ့အတွက် အလွန်အရေးပါအရာ ရောက်သူဖြစ်ကြောင်း သူ့ဟန်အမူအရာက ပြဆိုနေသည်။ ထိုလူသည် ဝယ်သူတစ်ဦးအား တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဈေးရောင်းနေသည့် အရောင်းကိုယ် စားလှယ်တစ်ဦး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ သို့ပေမဲ့ သူ့အမူအရာက ဝယ်သူ ရှေ့မှောက် အမှန်တကယ်ရောက်နေသူလို ရှိ၏။

ဒုတိယတစ်ယောက်၏ ကိုယ်နေဟန်ထားကတော့ ပြေပြေလျော့ လျော့ပင်။ (ပုံ-၂) သူရပ်နေပုံက ပျင်းရိပျင်းတွဲ။ ဘယ်ခြေပေါ်မှာ အားပြု ရပ်လိုက်၊ ညာခြေပေါ်မှာ အားပြုရပ်လိုက်၏။ မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်နှင့် ထိကပ်ထားသည်။ သူ့ပုံပန်းက ကြမ်းပြင်ကို ငုံ့ကြည့်ပြီး ခေါင်းတညိတ် ညိတ်နှင့် 'ဟုတ်တာပေါ့၊ ဟုတ်တာပေါ့' ဟုပြောနေပုံမျိုး။ ထိုလူကို ဆက်လေ့လာကြည့်သောအခါ ထိုလူသည် စိတ်အေးချမ်းသာရှိနေပုံ



၁။ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်



၂။ ခင်ပွန်းသည်



၃။ ချစ်သူ

ပေါက်၏။ စကားပြောရတာ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေဖို့ အလားအလာရှိ၏။ သို့သော် ထိုသို့ဖြစ်နေကြောင်း မသိသာအောင် ကြိုးစားဖုံးဖိနေဟန်လည်း ရှိ၏။ သူနှင့် စကားပြောနေသည့် တစ်ဖက်လူကိုတော့ ကြိုက်သလိုမှန်း ကြည့်လို့ရသည်။ တစ်ဖက်လူသည် သူ့မိန်းမဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်(သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။

ထိုကဲ့သို့သော ကိုယ်ဟန်မူရာ သဲလွန်စများကို အကဲခတ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သူ့ကောင်မလေးထံ ဖုန်းဆက်နေသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်နေဟန်ထား

ကို သင်မြင်အောင်ကြည့်လို့ ရနိုင်မည်လား။ ဤတတိယလူကတော့ သူ့မျက်နှာကို ကွယ်ထားမည်။ တွန့်တင်ထားသော ပခုံးတစ်ဖက်က သူ့မျက်နှာကို ကွယ်ထားမည် (သို့မဟုတ်) ဖြတ်သွားဖြတ်လာ အခြားသူ တွေအား လုံးလုံးလျားလျား ကျောခိုင်းထားခြင်းဖြင့် သူ့မျက်နှာကို ကွယ် ချင်ကွယ်ထားမည်။ ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့ စောင်းငဲ့ချင် စောင်းငဲ့ထား မည်။ နောက်ပြီး တယ်လီဖုန်းစကားပြောခွက်ကို မြတ်နိုးတွယ်တာစရာ ပစ္စည်းလေးတစ်ခုလို ယုယုယယ ဆုပ်ကိုင်ထားမည်။ (ပုံ-၃)

လက်ဆွဲတန်ဆာများ ရွေးယူရာဌာနသို့ သင်ဆက်လျှောက်သွား သောအခါ မိသားစုတစ်စုကို တွေ့ရကောင်းတွေ့ရမည်။ သူတို့လမ်း လျှောက်ဟန်တွေ သိသိသာသာ တူညီလွန်းသည့်အတွက် သူတို့သည် မိသားစုတစ်စုဖြစ်ကြောင်း သင် တပ်အပ်ပြောလိုရ၏။ ပစ္စည်းရွေးဌာနသို့ လာရင်း မိသားစုများ (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေများ၏ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခြင်း ခံရသူများကိုတော့ အပျော်ရွှင်ဆုံး လူသားများအဖြစ် မြင်တွေ့ရလေ့ရှိ၏။ သူတို့လမ်းလျှောက်ပုံကိုက တက်ကြွနေမည်။ အားတက်သရော ဖြစ်နေ မည်။ လာကြိုသူများအား စောင့်မျှော်နေသူတွေကတော့ ခြေဖျားထောက် ကာ ထောက်တာဖြင့် နီးနားဝန်းကျင်ကို လှမ်းမျှော်ကြည့်နေကြပေမည်။

ကျွန်တော်တို့ လေဆိပ်သို့ ရောက်နေခိုက်ကလေးအတွင်း လူအမျိုး မျိုး၏ လှုပ်ရှားမှုအဖုံဖုံကို သတိပြုမိကြပြီ။ သူတို့၏ ကိုယ်ဟန်မူရာ အသွယ်သွယ်ကို သတိထားကြည့်ရှုရုံမျှဖြင့် လူတွေအကြောင်း မှန်းဆ ကြည့်နိုင်စွမ်းရှိကြပြီ။ သူတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ ဆက်ဆံရေး အနေ အထားတွေ၊ သူတို့၏ အခြေအနေတွေ၊ အခြားတစ်ဖက်မှ ဖုန်းစကား ပြောနေသူတို့၏ ပုံရိပ်ကိုပင် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆကြည့်လို့ ရနေပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ယခုလေ့လာဆန်းစစ်နေခြင်းမှာ သက်ရှိကမ္ဘာ

လောကကြီးထဲရှိ လူသားစစ်စစ်များ၏ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှု တွေ ဖြစ်၏။ သက်ရှိလောကနှင့် ကင်းကွာသော ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခန်းထဲ က အနေအထားများကို လေ့လာဆန်းစစ်နေခြင်းမဟုတ်။ တိုတိုပြောရ လျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ကျယ်ပြန့်နက်နဲလှသော စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးနယ်ပယ်အကြောင်း လေ့လာနေခြင်းဖြစ်၏။ စကားလုံး အသုံးပြု ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပိုမိုပြည့်ဝစေသော၊ ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ပေါ်စေ သော၊ စကားလုံးအသုံးပြုခြင်းကိုပင် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သော စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း လေ့လာနေခြင်းဖြစ်၏။

ယခု ကျွန်တော်တို့သည် စာတစ်အုပ်ဖတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သလို လူတစ်ဦးအား လေ့လာပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည့်အလုပ်ကို စတင်ပြုလုပ် နေပါပြီ။

စမ်းသပ်ကွင်းအစစ် (သို့မဟုတ်) လူ့ဘဝ

“မြင်ရတွေ့ရတာ သိသာလာတယ်၊ ပင်ကို သဘာဝအနေ အထားထက် နှစ်ဆလောက်ကြီးလာတယ်”

လူးဝစ်ကာရိုးလ်

“Through the Looking Glass” မှ

မော်တော်ကားပစ္စည်း အသစ်ထုတ်လုပ်သူများသည် အသစ်ထုတ် လုပ်လိုက်သည့် ပစ္စည်းများကို ဈေးကွက်မတင်မီ အထပ်ထပ်အခါခါနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးတတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်သည်တိုင် ၎င်းပစ္စည်းများကို လက်တွေ့လောကတွင်ချ၍ အသုံးပြုမပြီးမချင်း ၎င်းပစ္စည်းများ အောင် မြင်သည်၊ မအောင်မြင်သည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်၍မရနိုင်ပေ။

တစ်ခါက ဖိုးဒ်ကုမ္ပဏီသည် ဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အစီအစဉ် အဖြစ် သူတို့ကားတွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုး တပ်ဆင်ခဲ့၏။ မော်တော်ကား

စတင်မောင်းသွားပြီး တစ်နာရီ ကိုးမိုင်နှုန်းသို့ ရောက်သည်နှင့် ကားတံခါး
တွေ အလိုအလျောက် သော့ခတ်ပြီးသားဖြစ်သည့် စနစ်ဖြစ်၏။ ၎င်းစနစ်
တပ်ဆင်ထားသည့် ကားတွေ ဈေးကွက်တင်ပြီးသောအခါတွင်မူ ဆူဆူ
ညံ့ညံ့ အပြစ်တင်ညည်းညူစာတွေ တစ်စောင်ပြီးတစ်စောင် ရောက်လာ
တော့၏။

ထိုကားများ ဝယ်စီးသူတွေသည် ကားရေဆေးသန့်ရှင်းရေး အလုပ်
ရုံများသို့သွားတိုင်း ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ ရေဆေးသန့်စင်လမ်း
ကြောင်းတွင် မော်တော်ကားရွေ့သွားသောအခါ ကားဘီးတွေကို လှည့်
ပေးထား၏။ ကားဘီးလည်နှုန်းသည် တစ်နာရီ ကိုးမိုင်သို့ရောက်သည်
နှင့် အလိုအလျောက် သော့ခတ်စနစ်က ကားတံခါးတွေကို သော့ခတ်
လိုက်တော့၏။ ရေဆေးသန့်စင် လမ်းကြောင်းအဆုံးသို့ ရောက်သော
အခါ ကားဒရိုင်ဘာများ ကားတံခါးဖွင့်လို့မရတော့။ သူတို့ကားထဲ ဝင်လို့
မရတော့။ သို့ဖြင့် သော့ပြင်သမားများခေါ်ပြီး ကားတံခါးများဖွင့်ကြရ၏။
ဖို့ဒ်ကုမ္ပဏီသည် လက်ဖြင့်သော့ဖွင့်၊ သော့ခတ်စနစ်ကိုပင် ပြန်ပြောင်း
တပ်ဆင်ခဲ့ရလေသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာများကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရာ
၌ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသော အနေအထားများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော
စမ်းသပ်စစ်ဆေးကွင်းများ ဖြစ်၏။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဟု ဆိုခြင်းမှာ
ကိုယ်ဟန်မူရာများအား အဓိပ္ပာယ်ကောက်ခြင်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခန်း
များတွင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် မပြည့်စုံမလုံလောက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သတိမူမိ
လာခြင်းမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပညာအကြောင်း သင်ကြားရင်း ဖြစ်ပေါ်လာ
သည့် စိတ်ဝင်စားမှုကြောင့်ဖြစ်၏။ အမေရိကနှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများတွင်
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပညာအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဟောပြောပွဲများ ဆွေးနွေး

ပွဲများပြုလုပ်ခဲ့၏။ ဆွေးနွေးပွဲတိုင်းတွင် တက်ရောက်ဆွေးနွေးသူများ၏ တင်ပြချက်အရ ကျွန်တော်တို့သိလာရသည်မှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲများတွင် စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးသည် အလွန်အရေးပါ အရာရောက်ကြောင်း ပင် ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ စကားအပြန်အလှန်ပြောခြင်းသည် လက်တွေ့ဘဝ နှင့် ကင်းကွာလျက် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။ ဤအပြုအမူဖြစ် ပေါ်လာဖို့ လူတွေပါဝင်ပတ်သက်ရ၏။ စကားလုံးတွေပါဝင်ရ၏။ နောက်ပြီး ကိုယ်ဟန်မူရာများ ပါဝင်ရ၏။ ၎င်းအခြေခံအချက်များကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပေါင်းစည်းစဉ်းစားမှသာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပညာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါမည်။

ထိုသို့ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို ဆန်းစစ်လေ့လာရာ၌ အကန့် အသတ်ဖြစ်နေခဲ့သည့် အချက်မှာ ကာယကံရှင်များ၏ ကိုယ်ဟန်မူရာ များကို စနစ်တကျနှင့် ပတ်ပတ်နပ်နပ် လေ့လာခွင့်မရခြင်းပင်။ ယခုအခါ ဗွီဒီယိုရုပ်ရှင်ရိုက်ထားပြီး ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အသေးစိတ် ပြန်လည် လေ့လာခြင်းဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ အကန့်အသတ်ကို ကျော်လွှားနိုင် ပါပြီ။

ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ်ဟန်မူရာ တစ်မျိုးတည်းကို သာ ကွက်ပြီး မလေ့လာကြတော့။ ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများ (gesture-clusters) ကိုပါ လေ့လာကြ၏။ တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများက ကာယကံရှင် တစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားကို ဖော်ညွှန်း၏။ ၎င်း ကိုယ်ဟန်မူရာများ ကို တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများဟုခေါ်၏။ အတွဲတစ်တွဲတွင် တစ်ချိန် တည်း တစ်ပြိုင်တည်း တွဲစပ်ပါဝင်နေနိုင်သည့် ကိုယ်ဟန်မူရာများမှာ လက်ပိုက်ထားခြင်း၊ ခြေချင်းဝတ်ချင်း ချိတ်ထားခြင်း၊ လက်သီးကျစ်ကျစ်

ပါအောင် ဆုပ်ထားခြင်း။ ၎င်းကိုယ်ဟန်မူရာများသည် တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သလို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

‘လူတစ်ဦး၏ မသိစိတ်ဖြင့် ပြုမူမှုများကို အခြားသူတစ်ဦးက သူ၏ သိစိတ်အဆင့်သို့ မပို့ဘဲ မသိစိတ်ဖြင့်ပင် တုံ့ပြန်နိုင်သည်’ ဟု စိတ်ပညာဆရာကြီး ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်က ရေးသားခဲ့၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့၏ တုံ့ပြန်အပြုအမူများသည် ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း မပြုရသေးသည့် ‘အချက်အလက်များ’ ကိုတုံ့ပြန်သည့် အပြုအမူများသာ ဖြစ်နေတော့၏။ လူတစ်ဦး၏ အမူအရာသည် ဖော်ရွေသော အမူအရာ မဟုတ်ဟု ကျွန်တော်တို့၏ မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်ယူလိုက်သည်နှင့် ထိုအချက်ကို သိမှတ်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းမပြုတော့ဘဲ၊ ကိုယ်ကလည်း မနှစ်မြို့ဖွယ် အမူအရာများဖြင့် တုံ့ပြန်တော့၏။ နောက်တော့ ၎င်းမနှစ်မြို့ဖွယ် အမူအရာများသည် ရန်လိုသည့် အပြုအမူများအဖြစ် ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲသွားတော့၏။

သို့ဖြစ်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိသော ကျွန်တော်တို့သည် လှုံ့ဆော်မှုများကို မတုံ့ပြန်မီ ချင့်ချိန်ဝေဖန်အပ်ပေသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အခြားသူများ၏ ကိုယ်ဟန် အမူအရာများကို သိစိတ်ဖြင့် လေ့လာရပါမည်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားရပါမည်။ အဖြေထုတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ ကျင့်ကြံနိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ဆက်ဆံရေးယိုယွင်းပျက်ပြားမသွားမီ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်လိုရ၏။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို ပြန်ပြီးလေ့လာမိကောင်း လေ့လာမိမည်။ ထိုအခါ မိမိသည် တစ်ပါးသူ၏ ကိုယ်ဟန်အမူအရာများကို အလျင်စလို ကောက်ချက်ဆွဲမိပြီဟု သိကောင်းသိလာမည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း မနှစ်မြို့ဖွယ်ဟု မိမိသတ်မှတ်သည့် အမူအရာသည် တစ်ပါးသူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျင့်ထူးများကြောင့် ဖြစ်နေနိုင်၏။

ဥပမာပြုလျှင် တရားသူကြီးတစ်ဦးသည် ရှေ့နေများ၏ လျှောက်လဲချက်များကို နားထောင်နေ၏။ တရားသူကြီးက မျက်နှာကိုရှုံ့မဲ့၏။ မျက်တောင်ကို ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ် လုပ်နေ၏။ ထိုအခါ သတိကြီးစွာထားပြီး စကားလုံးတစ်လုံးချင်းတွေးပြီး လျှောက်လဲနေသော မိမိ၏လျှောက်လဲချက် လစ်ဟာသွားမှာ မထိရောက်မှာ စိုးရိမ်နေသော ရှေ့နေများအား ပူပန်သောကဖြစ်စေ၏။ စင်စစ် တရားသူကြီးမင်းသည် လေသင်တုန်းဒဏ်ကို ခံထားရသူဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် သူ့မှာ ကိုယ်ဟန်မူရာပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် မတူခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့စရိုက်များကြောင့် ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်မျိုးတည်း၏ အဓိပ္ပာယ်သည် လုံးလုံးလျားလျား ခြားနားသွားတော့၏။ သို့ဖြင့် နားလည်မှု လွဲချော်ခြင်းများ ပေါ်ပေါက်စေနိုင်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်သဘောထား၏ နိမိတ်လက္ခဏာမဟုတ်သည့် အမူအရာများလည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းအမူအရာများမှာ လူတွေက အကျင့်ပါနေသောကြောင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုမူနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိကြံတွေးရသည့် တစ်ပါးသူ၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို မိမိ၏ မသိစိတ်အဆင့်မှာသာ မထားဘဲ သိစိတ်အဆင့်ထိ ဆွဲတင်ပြီး ဝေဖန်ပိုင်းခြားရပါမည်။ သို့မှ ၎င်းကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကောက်ယူနိုင်ပါမည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို မသိစိတ်အဆင့်ကို လွန်မြောက်တွေးခေါ်ခြင်းဟု သတ်မှတ်လိုရ၏။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို မျက်ရမ်းမှန်းဆ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူခြင်းအဆင့်မှ ကျော်လွန်ပြီး 'သတင်း' တစ်ခုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဟန်မူရာများသည် အတွဲအစပ်များဖြင့်ဖြစ်ပေါ်သည်

“သူ့နှာခေါင်းက တရှူးရှူးတရှဲ့ရှဲ့ဖြစ်နေပြီး သူ့နှုတ်ခမ်းက မဲ့ရှဲ့နေကာ သူ့ပါးတွေ ရဲတွတ်နေမည်။ နောက်ပြီး မျက်မှောင်ကြီးကြုတ်ထားမည်။ သူ့ရင်ဘတ်က ဖားဖိုလိုဖြစ်နေပြီး သူ့နှလုံးသားက အလျှံညီးညီး တောက်လောင်နေမည်။

ပြီးတော့ သူ့လက်သီးဆုပ်က အလဲထိုးပစ်ဖို့ အမြဲအသင့်ဖြစ်နေမည်”

ဒဗလျူ အက်စ်ဂီးလ်ဘတ်

“H.M.S. Pinafore” မှ

ကိုယ်ဟန်မူရာများကို သူ့အတွဲအစပ်ထဲမှ သီးခြားခွဲထုတ်ပြီး တစ်မျိုးချင်းစဉ်းစားလျှင် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရ အလွန်ခက်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကိုယ်ဟန်မူရာများကို စီစဉ်တကျ ဆက်စပ် စဉ်းစားလိုက်လျှင်မူ အဓိပ္ပာယ်ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲပေါ်လာတော့၏။

အမူအရာတစ်ခုချင်းသည် ဘာသာစကားတစ်မျိုးတွင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် စကားလုံးချင်းတစ်လုံးချင်းနှင့်တူ၏။ ဘာသာစကားတစ်မျိုးဖြင့် တင်ပြတော့မည်ဆိုလျှင် လိုရင်းအတွေးကို အဓိပ္ပာယ်ပေါ်အောင် စကားလုံးများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည့် ‘ဝါကျ’ များဖွဲ့ပေးရ၏။ ၎င်းဝါကျများကို ဖတ်မှသာ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို အပြည့်အဝ သဘောပေါက်နားလည် ပါမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရာ၌ အမူအရာ တစ်ခုချင်းစီကို ခွဲထုတ်လေ့လာပြီး အလျင်စလို ကောက်ချက်မချသင့်ပါ။ ရှေ့နောက်တွဲစပ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အမူအရာများကို ပေါင်းစည်းပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်ဖို့ ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ စကားလုံးများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဝါကျကိုဖတ်ပြီး

အဓိပ္ပာယ်ဖော်သည့် သဘောပင်။

စောစောကလေးက မြင်တွေ့ထားသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုကြောင့် စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် အပြောင်းအလဲမရှိ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အမူအရာတစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို(ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု မရှိသောကြောင့်) ပယ်ချလိုရ၏။ ထိုနောက်ပိုင်း ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာသော အမူအရာများကို ကြည့်ပြီးမှသာ ပယ်ချခြင်းကို အတည်ပြုပါလေ။

ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြင့် ရယ်မောခြင်းသည် ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု မရှိခြင်းကို ထောက်ပြရန် အကောင်းဆုံးသာဓက ဖြစ်၏။ ရယ်သံစစ်စစ်တွင် ပျော်ရွှင်မြူးထူးသံတွေ ပါနေရမည်။ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နှင့် ရယ်သံတွေ ပျော်ရွှင်မြူးထူးသံကို ရှာလိုရမည်မဟုတ်။ ကြောက်ရယ်ရယ်ခြင်းနှင့် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ချည်ချည်နဲ့နဲ့ ဖြစ်နေမည့် ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် အနေအထားမှ လွတ်မြောက်အောင် ထွက်ပြေးဖို့ အားထုတ်သလို မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေမည့် ကိုယ်ခန္ဓာ။

ဤသို့သော ကိုယ်ဟန်မူရာ အတွဲအစပ်သည် အလွန်ရယ်ရမည့် ဟာသတစ်ပုဒ်ကို ကြားရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာလေ့မရှိပါ။ ဤအမူအရာအတွဲက ဖော်ညွှန်းနေသည်မှာ ကာယကံရှင်သည် စိတ်မလုံမလဲဖြင့် ရယ်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) သူရင်ဆိုင်နေရသည့် အနေအထားကြောင့် ကြောက်စိတ်ကိုဖုံးပြီး ရယ်နေခြင်းဖြစ်၏။

ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် တွဲစပ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာများကို ဆက်စပ်စဉ်းစားလျှင် ကာယကံရှင်၏ သဘောထားကို နားလည်နိုင်၏။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လိုရ၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ သတိထားပြီး ကြည့်သင့် လေလာသင့်သည့်မှာ သဘောထားတစ်ရပ်ကို ဖော်ညွှန်း

သော သံတူကြောင်းကွဲ အမူအရာများဖြစ်၏။ ၎င်းအမူအရာများသည် တစ်ခုကိုတစ်ခု ပုံပိုးပေး၏။ အားဖြည့်ပေး၏။ နောက်ဆုံးတွင် တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများ ဖြစ်သွားတော့၏။

ဥပမာအားဖြင့် သူ့ကုန်ပစ္စည်းကို အစွဲထုတ်ဖို့ အလွန် စိတ်အား ထက်သန်နေသည့် အရောင်းကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးကိုကြည့်ပါ။ သူ့ အမူအရာများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေမည်။ ရှေ့နောက် ညီညွတ်နေမည်။ သူက ကုလားထိုင် အစွန်းတွင်ထိုင်မည်။ ခြေထောက် နှစ်ချောင်းကို ခပ်ခွာခွာချထားမည်။ ခြေဖျားတွေကို မိတာ ၁၀၀ အပြေး သမားတစ်ဦးလို ခြေဖျားထောက်ထားမည်။ လက်တစ်ဖက် စားပွဲပေါ် တင်ထားမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာက အရှေ့သို့ ခပ်ကိုင်းကိုင်း။ မျက်နှာပေးက ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အားဖြည့်ပေးနေမည်။ သူ့စိတ်အနေအထား ပေါ်လွင်အောင် မျက်နှာပေးက အားတက်သရော ဖြစ်နေမည်။ မျက်လုံး တွေက ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်။ အပြုံးသဲ့သဲ့ကလေးနှင့်။ သူ့နဖူးပေါ်မှာ နဖူးကြောရှုံ့ထားတာ တွေ့ရမည်မဟုတ်။

ကိုယ်ဟန်မူရာများ ရှေ့နောက်ဆက်စပ် ညီညွတ်မှုအကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ထားခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘော ထားကို ထောက်လှမ်းလို့ရ၏။ အကဲခတ်လို့ရ၏။ သူ့လှုပ်ရှားမှုများ ကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ယူလို့ရ၏။ ထိုသို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်စွမ်း ရှိသည့် အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။ အဆောတလျင် ကောက်ချက်ချမှုမျိုးမဖြစ်တော့။

ကနဦးပိုင်းတွင် အမူအရာတစ်ခုချင်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ရတာ အလွန်လွယ်သယောင်ရှိ၏။ အမူအရာတစ်ခုချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရတာ အလွန်ပျော်စရာ ကောင်းသယောင်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် အမူအရာတစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နောက်ဆက်တွဲ အမူအရာတစ်ခုက

ချက်ချင်းလက်ငင်း ချေဖျက်ပစ်နိုင်၏။ အားဖြည့်ပေးနိုင်၏။ နောက်အမှု အရာကြောင့် ကနဦးအတွေးတွေ ဇေဝေဝါဖြစ်သွားနိုင်၏။ စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း လေ့လာသူ တော်တော်များများသည် အမှု အရာများ ရှေ့နောက် ဆက်စပ်ညီညွတ်မှုကို သတိမထားမိဘဲ အလွယ် တကူ အကဲဖြတ်တတ်ကြ၏။ ထိုသို့ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သွက်သွက် လည် မှားသောအဖြေများ ရရှိတတ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ မကြာမကြာ တွေ့ခဲ့ရ၏။

အပြန်အလှန် စကားပြောနေချိန်တွင် စကားလုံးမဲ့ ကိုယ်ဟန်မူရာ များ၏ အဓိပ္ပာယ်များကို ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ယုံကြည်အားထား လို့ရမည်လဲဟု အင်္ဂလန်မှ သုတေသီ ဒေါက်တာဒီအေ၊ ဟမ်ဖရီးစ်က မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ဖူး၏။ စောစောပိုင်း သုတေသန ပြုချက်များအရ စကား ပြောပြီး ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းသည် တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ဆက်စပ်မရသော အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဖြေကြားခဲ့၏။ သို့သော် နောက်ပိုင်း ပိုမိုပြည့်စုံသော သုတေသနပြု ချက်များအရ သိလာရသည်မှာ စကားလုံးမဲ့ ကိုယ်ဟန်မူရာများက ကာယကံရှင်၏ အတွင်းစိတ်အမှန်ကို ပိုမိုဖော်ညွှန်းနိုင်ကြောင်းပင် ဖြစ် ၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ အလေးထား သတိမူရမည်မှာ အမှုအရာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်ညီညွတ်မှု ရှိ၊ မရှိမျှသာမဟုတ်တော့ဘဲ ပြောစကားနှင့် ကိုယ်ဟန်မူရာ ညီညွတ်မှု ရှိ၊ မရှိအကဲဖြတ်ဖို့ ဖြစ်လာ တော့၏။

ပြောစကားနှင့် ကိုယ်ဟန်မူရာ ဆက်စပ်ညီညွတ်မှုရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း အပေါ်မူတည်ပြီး နိုင်ငံရေးသမားတွေ သမ္မတရွေးပွဲတွင် နိုင်ခြင်း ရှုံးခြင်း ဖြစ်ပေါ်သွားနိုင်၏။ ယခုအခါ ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် နိုင်ငံရေးမဲဆွယ် ဟောပြောပွဲတွေ ရေပန်းစားနေ၏။ နိုင်ငံရေးသမား

တစ်ဦး၏ နှုတ်ပြောစကားများနှင့် သူ၏ ကိုယ်ဟန်မူရာ ညီညွတ်ရေး သည် အလွန်အလွန် အရေးပါအရာရောက်နေ၏။ သို့ရာတွင် ထိပ်တန်း နိုင်ငံရေးသမားကြီး တော်တော်များများသည် သူတို့မြွက်ကြားသည့် မိန့်ခွန်းနှင့် သူတို့၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများ ညီညွတ်မှုမရှိသည်ကို မြင်တွေ့ နေရဆဲဖြစ်၏။

ဥပမာ... “လူငယ်တွေနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆို ဆွေးနွေးရတာကို ကျွန်တော်လိုလား နှစ်သက်ပါတယ်” ဟု ပြောနေခိုက်တွင် သူက လက်ညှိုးကိုယမ်းခါပြ၏။ စကားအဆုံးတွင် ပရိသတ်အား လက်သီး ဆုပ်ပြ၏။

သို့မဟုတ်ပါကလည်း ပရိသတ်အား နွေးထွေးလှိုက်လှဲပြီး လူသား ဆန်သော စကားလုံးတွေသုံးပြီး ဟောပြောစည်းရုံး၏။ ထိုအချိန်တွင် သူက တရားဟောစင်ကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကရာတေးခုတ်သလို တခုတ်တည်း ခုတ်ချနေ၏။ သည်တော့ သူ့စကားတွေက နွေးထွေး လှိုက်လှဲနေသည်။ လူသားဆန်နေသည်။ သို့သော် သူ့ကိုယ်ဟန်မူရာက ကြမ်းနေသည်။ ရက်စက်နေသည်။ သူ့စကားနှင့် သူ့ကိုယ်ဟန်မူရာ လိုက်လျောညီထွေမဖြစ်။

လိုက်ဖက်ညီညွတ်မှုကို အကဲခတ်လေ့လာရာ၌ ကျွန်တော်တို့ သည် စကားလုံးဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကိုသာ မဟုတ်ဘဲ စကားလုံးမဲ့ (ကိုယ်ဟန်မူရာဖြင့်) ဖော်ပြသည့် အဓိပ္ပာယ်များကိုပါ ဆက်စပ်အကဲ ခတ်လေ့ရှိ၏။ ထိုသို့ ဆက်စပ်တွဲဖက် အကဲခတ်သည့်အတွက် ပြဿနာ ပေါ်တတ်သည်လည်း ရှိပါသည်။

ဥပမာ-သင့်ရုံးခန်းထဲသို့ လူတစ်ဦး ခပ်သွက်သွက် ဝင်လာပုံကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူက သင့်အား နှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြော သည်။ ကုတ်-အင်္ကျီကြယ်သီးတွေ ဖြုတ်သည်။ အေးအေးလူလူ ဝင်ထိုင်

သည်။ ခြေနှစ်ချောင်းက ခပ်ကားကား။ မျက်နှာပေါ်မှာ အပြုံးသဲ့သဲ့။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကုလားထိုင်လက်တန်းပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာ တင်ထားသည်။

ယခုချိန်ထိ ရှေ့နောက် လိုက်ဖက်ညီညွတ်သည့် ကိုယ်ဟန်မူရာ များက ဖော်ညွှန်းနေသည်မှာ ထိုလူသည် လိုလိုလားလား ရှိနေသည်။ နွေးနွေးထွေးထွေးရှိနေသည်။ ခုခံကာကွယ်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားသော အနေ အထားမျိုးမဟုတ်။ သူသည် စိတ်အေးလက်အေး ရှိကောင်းရှိနေမည်။ (သို့မဟုတ်) သူရောက်နေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို ကျေနပ် ကောင်း ကျေနပ်မည်။

သင်က ထိုလူ၏ ကနဦး ကိုယ်ဟန်မူရာများကို စုစည်းသည်။ သူ၏ စိတ်အနေအထား (သို့မဟုတ်) ခံစားချက်ကို သူ့အမူအရာများမှ တစ်ဆင့် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူသည်။ သည်တော့သင်လည်း စိတ်အေး လက်အေးဖြစ်သွားသည်။ သည်လူနှင့် ပြဿနာဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိ။ အားလုံးအဆင်ချောမှာပါဟု ယုံမှတ်လိုက်သည်။ သို့ဖြင့် သင်သည် အမြင်အာရုံကိုပိတ်ပြီး အကြားအာရုံကို ဖွင့်ထားလိုက်၏။

ထိုအခိုက်မှာပင် သင်အလန့်တကြား ဖြစ်သွားသည်။ ပြဿနာ တော့ပေါ်ပြီဟူသော အသိစိတ်က သင့်အားဆွဲခါလှုပ်နှိုးလိုက်၏။

ခုတော့ ထိုလူက လက်သီးတွေ ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်လျက် သင့်အားပြောဆိုနေ၏။ သို့မဟုတ် သင့်အား လက်ညှိုးငေါက်ငေါက် ထိုးပြီး ပြောဆိုနေ၏။ သူက မျက်မှောင်ကြီးကြုတ်ထားရုံမက အပူရှိန် ကြောင့်လား၊ ဒေါသကြောင့်လား မသိ၊ မျက်နှာကြီးနီမြန်းနေ၏။ ထို လူသည် သင့်မိတ်ဆွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သင့်ထံ အလုပ်အပ်ထားသူ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် သင့်ဖောက်သည် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဘာပဲဖြစ် ဖြစ် အခြေအနေမှာ စောစောကနှင့်မတူ။ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားပြီ။ သည်

အကျပ်တည်းမှ သင်ရန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားချင်ကြိုးစား။ မဟုတ်ပါက လည်း ထိုလူ၏ ရန်လိုမှုကို ရင်ဆိုင်ပစ်ရုံပဲရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဟန်မူရာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာ၌ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တတ်အောင် အာရုံစိုက်ရပါမည်။ ထိုသို့ရှုမြင်တတ်ဖို့ ကနဦးပိုင်းတွင် သိပ်မလွယ်လှပါ။ သို့ပေမဲ့ ဘာသာစကားတစ်ရပ်ကို သင်ယူလေ့လာသကဲ့သို့ပင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိထားလေ့ကျင့်သွားလျှင် လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ကြည့်ရှုလေ့လာရာ၌ ဦးစွာ တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အာရုံစိုက်ရပါမည်။ ထိုနောက်တွင်မှ ခန္ဓာ ကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် လိုက်ဖက်ညီညွတ်မှုရှိ မရှိ လေ့လာရပါမည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လွယ်လွယ်ကလေး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ ယေဘုယျ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လေ့လာသုံးသပ်ရာ၌ ဤနည်းက များစွာ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

ကိုယ်ဟန်မူရာအကြောင်း နားလည်ခြင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်သလဲ

“ရယ်မောသောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး သိမ့်သိမ့်ခါအောင် မရယ်တတ်သူကို ကြပ်ကြပ်သတိထားပါလေ”

ကန်တုန်စကားပုံ

လူတွေသည် သတင်းအမျိုးမျိုးကို ဆက်သွယ်ရေးပုံစံ အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပေးပို့နိုင်၏။ ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်သည်ဆိုရာ၌ နှုတ်ဖြင့် ပြောပြခြင်း (သို့မဟုတ်) စာဖြင့်ရေးပြခြင်းထက် ပိုသောနည်းလမ်းများလည်းရှိ၏။ သင်သည် လူတစ်ဦးနှင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားသောအခါ တစ်ခါတစ်ခါတွင် သင့်ဆိုလိုရင်းကို တစ်ဖက်လူ သဘောပေါက်သွား

သည်လည်း ရှိ၏။ တစ်ခါတစ်ခါတွင် နားမလည် သဘောမပေါက် သည်လည်းရှိ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သင်ပြောသော အကြောင်းအရာ (သို့မဟုတ်) သင်ပြောပုံဆိုနည်း (သို့မဟုတ်) သင့်အတွေးများ ယုတ္တိတန် ခြင်း မတန်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေး ကို တစ်ဖက်သားက ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ထပ်တူ ခံစားလို့ရသလဲ ဆိုတာကြောင့် ဖြစ်၏။

မိမိဇနီးကို ကျောခိုင်းထွက်ခွာသွားသော လင်ယောက်ျားက စကား တစ်ခွန်းမျှမပြောဘဲ တံခါးကို ဝှန်းခနဲ ဆောင့်ပိတ်သွားသည်။ ဤကား သူ့သဘောထားကို ထုတ်ဖော်ပြသလိုက်ခြင်းပင်။ ထို့ကြောင့် စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ထားခြင်းအားဖြင့် သင် ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရယူခံစားနိုင်ကြောင်း သိဖို့မခဲယဉ်းလှပါ။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ သင် အခြားတစ်ပါးသူများနှင့် ကြုံရဆုံရ လိမ့်မည်။ အစည်းအဝေးစားပွဲမှာ၊ ဧည့်ခံပွဲတစ်ပွဲမှာ၊ ဘောလုံးပွဲမှာ၊ အရက်ဆိုင်မှာ၊ မီးရထားပေါ်မှာ သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ။ ထိုအခါ သင်စိတ်ထဲ စွဲထားရမည်မှာ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ၊ သင်၏ ကိုယ်နေဟန်ထား အလေ့အကျင့်နှင့် ကိုယ်ဟန်မူရာများသည် သူတို့၏ ဓလေ့စရိုက်များနှင့် တသီးတခြားဖြစ်သည်။ သိသာစွာ ခြားနား လိမ့်မည်ဟူသည့် အချက်ဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူ လူတွေအားလုံးကို တစ်မျိုး တစ်စားတည်း သဘောထားပြီး ဆက်ဆံခြင်းသည် အကျိုးရှိဖို့ထက် အကျိုးယုတ်ဖို့ များသည်ဆိုတာကိုလည်း နှလုံးသွင်းထားပါလေ။

ကိုယ်ဟန်မူရာများကို သတိပြုမည်။ အကဲခတ်လေ့လာမည်။ သည်အလုပ်က လွယ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းကိုယ်ဟန်မူရာများကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဖို့ကျတော့ သိပ်မလွယ်တော့။

လူတစ်ယောက် စကားပြောလျှင် ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်အုပ်ပြီးပြော

သည့် အမှုအရာကို ကျွန်တော်တို့ ဗွီဒီယိုဖြင့်မှတ်တမ်းတင်ပြီး လေ့လာ ခဲ့ကြ၏။ အခြားသုတေသီတွေလည်း ဝိုင်းဝန်းစူးစမ်းကြ၏။ လေ့လာကြ ၏။ ထိုအခါ ထိုသို့ပြုမူတတ်သူသည် ကိုယ့်စကားကိုယ် ခိုင်မာမှန်ကန် သည်ဟု မယုံမရဲဖြစ်နေသူဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့အားလုံး သဘော တူလက်ခံကြ၏။

သည်တော့ မိမိပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ကာပြီး စကားပြောသူတစ်ဦး နှင့် သင်ကြိုဆုံရပြီဆိုပါစို့။ သင်ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မည်လဲ။ ထိုလူ လိမ်ညာနေခြင်းလား။ ကိုယ့်စကားကိုယ် မယုံမရဲဖြစ်နေခြင်းလား။ မိမိ ပြောတာ မှန်မှန်ရဲ့လားဟု သံသယဝင်နေခြင်းလား။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ပေမဲ့ ချက်ချင်း လက်ငင်းကြီး ကောက်ချက် မဆွဲမီ (ဖြစ်နိုင်လျှင်) တစ်ချက် ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါဦး။ ထိုလူသည် ယခင်ကရော သည်လိုပဲ ပြုမူကျင့်ကြံတတ်သလားဟု။ ထိုသို့ ပြောခဲ့ဖူး သည်ဆိုလျှင် ထိုစဉ်က ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားက ဘယ်လိုလဲ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူသည် မကြာခင်ကလေးကမှ သွားနုတ်ထား သည့်အတွက် သူ့သွားအနေအထားကို သတိထားမိနေသောကြောင့် ကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ သို့မဟုတ် သူစကားပြောလျှင် အာပုပ်စော်နံ သည်ဟု တစ်ယောက်ယောက်က ပြောထားလို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။

သူ တစ်စုံတစ်ရာပြောပြီးချိန်တွင် သူ့စကားကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး ချင်စိတ် ရှိသည်ဆိုလျှင် 'ခင်ဗျားပြောတာ သေချာရဲ့လား' ဟု မေးလိုက် ပါ။ ထိုသို့သော တိုက်ရိုက်ကျသည့်မေးခွန်းမျိုးကို သူက 'သေချာပါ တယ်' ဟု ရိုးရိုးကလေး ဖြေလိုရ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း 'ခင်ဗျားက အဲဒီလိုမေးလာမှတော့ ကျွန်တော့်ကလည်း ဖြေရတော့မှာပဲ။ သိပ်တော့ မသေချာလှဘူးဗျ' ဟု ဖြေလိုရ၏။

သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ကိုယ်ဟန်မူရာအတွဲထဲမှ တစ်ခု

တည်းကို ခွဲထုတ်စဉ်းစားလို့မရပါ။ အတွေ့အကြုံ၊ နည်းလမ်းတစ်မျိုး ထက်မကသော နည်းလမ်းများသုံးပြီး အတည်ပြုခြင်း၊ ရှေ့နောက် ဆက် စပ်ညီညွတ်မှု ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ခြင်းတို့သည် အသုံးပြုရမည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့သုံးနေကျ နည်းလမ်းများဖြင့် အဖြေရှာလို့မရတော့ဘူးဆိုလျှင်တော့ အားလုံးတစ်ပြေးညီ ကောက်ချက် ဆွဲထားသည့် အဓိပ္ပာယ်ကိုပင် လက်ခံရပါမည်။ တရားဥပဒေ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တော်တော်များများကတော့ ခြွင်းချက်မရှိ အတည်ပြု ပြောကြားကြသည်မှာ ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ကွယ်ပြီး စကား ပြောသူများသည် ဒွိဟဖြစ်ခြင်း၊ မယုံမရဲရှိခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း သို့မဟုတ် လိုရာဆွဲပြီး အမှန်တရားကို လိမ်ညာဖုံးကွယ်သူများ ဖြစ်သည်ဟူ၏။

တစ်ခါက စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း တင်ပြဆွေးနွေး သည့် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုတွင် တက်ရောက်ဆွေးနွေးသူ တစ်ဦးက သူ့အတွေ့အကြုံကို အောက်ပါအတိုင်းပြန်လည်တင်ပြသွား၏။

“ချီကာဂို ဆွေးနွေးပွဲကအပြန်မှာ ကျွန်တော် အမျိုးသမီးတစ် ယောက်နဲ့ ဘေးချင်းယှဉ်လျက် ထိုင်ခွင့်ကြုံခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးက သူဟာ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု သူနာပြု ဆရာမတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောတယ်။ နောက်တော့ ဆေးပညာလောကမှာ မှားယွင်းနေတဲ့ အကြောင်းတွေကို စပြောတော့တာပဲ။ ကျွန်တော့်အမြင်အရတော့ ဒီမိန်းမ ပုံကြီးချဲ့လွန်းနေပြီ၊ ပြီးတော့ မမှန်တဲ့ကောက်ချက်တွေ ဆွဲနေပြီလို့ ထင်မိ တယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ ကျွန်တော်သူပြောတာတွေ နားထောင်ပြီး ကြိုးစားရင်း ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ လက်တွေ့ပိုက်ထားခဲ့တယ်။ ဒီမိန်းမ သူ့ဘာသာသူ ဘာပြောလို့ပြောမှန်းမသိတဲ့ မိန်းမလို့ပဲ တစ်ယူ သန် ယူဆထားမိတယ်လေ။

“နောက် ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုဖြစ်နေပါကလားဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ

ကိုယ် သတိထားမိလာတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် တခြားနည်းတစ်နည်းကို စမ်းကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ပိုက်ထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြုတ်ချလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူပြောတဲ့ စကားတွေကို တန်ဖိုးဖြတ် ချင့်တွက်မနေဘဲ နားထောင်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ရလဒ်ကတော့ ကျွန်တော် သူပြောတာတွေကို ပိုပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် နားထောင်နိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။ ကျွန်တော် ငြင်းခုံချင်စိတ် လျော့လာတယ်။ သူပြောတာ တွေကို သဘောမတူ လက်မခံပေမဲ့ သူဟာ ကျွန်တော်မသိတဲ့ အကြောင်း တစ်ခုကို ပြောပြနေတာပါကလားလို့ သဘောပေါက်လာပြီး သူပြောတာ ကို အာရုံစိုက်လာနိုင်တယ်။ တန်ဖိုးထားနိုင်လာတယ်”

လက်ပိုက်ထားသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာကို နောက်တစ်နည်း သဘော ထားပြီး နောက်တစ်နည်း အသုံးချလို့လည်းရ၏။ ကျွန်တော်တို့ တစ်စုံ တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆက်သွယ်မှု ပြုနေသည်။ ထိုလူက ကျွန်တော်တို့ပြောသည်ကို လက်ပိုက်ပြီး နားထောင်သည်။ အဓိပ္ပာယ်က တော့ ခင်ဗျားစကားကို ကျုပ်နားမဝင်၊ ခေါင်းထဲမထည့်ဆိုသည့်သဘော။ ကျွန်တော်တို့ စကားစမြည်ပြောကြရာတွင် ၎င်းအမှုအရာ၏ အဓိပ္ပာယ် ကို သိသည်။ နားလည်သည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့သည် လေ့လာ သင်ကြားထားသော တခြားနည်းလမ်းများကို စမ်းသုံးကြည့်ဖို့ အားမထုတ်ဘဲ သည်ပုံစံဖြင့်ပင် ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ် ကိုယ် ပြောချင်ရာ စွတ်ပြောကြ၏။ သည်တော့ စကားစမြည်ဝိုင်းထဲ ထိုလူ ပါဝင်လာအောင် မစည်းရုံးနိုင်ဘဲ ထိုလူအား မိမိတို့နှင့် ဝေးသည်ထက် ဝေးအောင် တွန်းထုတ်နိုင်နေသလို ဖြစ်သွားတော့၏။

ဆက်သွယ်ရေး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးတွင် တုံ့ပြန်ချက်သည် အရေးပါ သော ကဏ္ဍကပါဝင်၏။ တွဲဖက်ကိုယ်ဟန်မူရာများသည် အရေးကြီး သော တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွဲဖက် ကိုယ်ဟန်မူရာများသည်

တစ်ဒဂံပြီး တစ်ဒဂံဖြစ်ပေါ်နေ၏။ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဤဖြစ်ပေါ်မှုများကား ကာယကံရှင် တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုတစ်စုချင်းက တစ်ဖက်သားပေးသည့် သတင်းကို မည်သို့ခံစားကြောင်း ဖော်ပြနေသည့် တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဆက်သွယ်ပေးပို့နေသည့် သတင်းကို လက်ခံရယူသူက လိုလိုလားလား၊ လက်ခံသလား၊ မလိုမလား တင်းခံနေသလားဆိုတာကို ၎င်းတွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများက ဖော်ပြနေ၏။ သို့မဟုတ် မိမိပြောကြားတာကို နားထောင်နေသော ပရိသတ်သည် သဘောကျနေသလား၊ မနှစ်မမြို့ဖြစ်နေသလား (သို့မဟုတ်) ဣန္ဒြေဆည်နေခြင်းလား၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်းလားဆိုတာတွေကို အကဲခတ်လို့ရ၏။

ဟောပြောသူများက ထိုအခြင်းအရာကို ပရိသတ်အကဲခတ်ပညာဟု ခေါ်သည်။ စကားလုံးမဲ့ တုံ့ပြန်ချက်က သင့်အားသတိပေးသည်။ သင်လိုလားသည့် ရလဒ်ကို ရရှိအောင် သင်ဘာဆက်လုပ်မည်လဲ။ နည်းပရိယာယ်ပြောင်းလဲမည်လား၊ အသာနောက်ပြန် ဆုတ်မည်လား (သို့) စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းပစ်မည်လား။ သင်သည် တုံ့ပြန်ချက်ကို အကဲခတ် သတိမထားဘူးဆိုလျှင်တော့ သင့်လိုအင်ဆန္ဒကို ဘစ်ဖက်သား (သို့မဟုတ်) ပရိသတ်နားဝင် လက်ခံလာအောင် မစည်းရုံးနိုင်ဖို့ အလားအလာများပါသည်။

စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း သတိရှိရှိ အကဲခတ်တတ်သည့်အတွက် မိမိဘယ်ပုံဘယ်နည်း အကျိုးရှိခဲ့ကြောင်း ရှေ့နေတစ်ဦးက ကျွန်တော်တို့ထံ စာရေးပြီးရှင်းပြခဲ့ဖူးသည်။

ရှေ့နေသည် သူ့အမှုသည်နှင့် ရုံးခန်းမှာတွေ့ဆုံသည်။ သူက အမှုအလားအလာများကို ပြောပြသောအခါ အမှုသည်က လက်နှစ်ဖက်ပိုက်ထားပြီး ခြေထောက်ချင်း ချိတ်ထားသည်။ ဤကား 'တင်းခံသည့်

ကိုယ်နေဟန်ထား' ဖြစ်သည်။ သူ့အမှုသည်၏ ကိုယ်ဟန်မူရာကို အကဲခတ်မိသော ရှေ့နေက မိမိပြောဆိုနေတာကို လျှော့ပြီး အမှုသည်၏ သဘောထားများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောခွင့်ပြုလိုက်၏။ ထိုသို့ ပြောခွင့်ပေးပြီးမှ သူက သူ့အမှုသည် ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ ရုန်းထွက်လို့ရမည့် ဥပဒေရေးရာ ရှုထောင့်များကို ပြန်လည်တင်ပြ ထောက်ပြသည်။ ထိုအခါတွင်မှ အမှုသည်သည် ရှေ့နေ၏ အကြံပေးချက်များကို လိုလိုလားလား လက်ခံလာသည်ဆို၏။

ကျွန်တော်တို့ပြုလုပ်သည့် ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်လာသည့် သာမန်ပရိသတ်ထဲမှ တစ်ဦးကတော့ 'ကျွန်တော် တော်တော် မချင့်မရဲ ဖြစ်မိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလို ကိုယ်ဟန်မူရာမျိုးတွေ ရှိနေမှန်း သိသိကြီးနဲ့ပဲ အဲဒါတွေကို သတိမထားမိဘဲ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် အချိန်ကုန်ကုန်သွားလို့ပါ" ဟု ပြောသည်။

စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေအကြောင်း ပါးပါးနပ်နပ် အကဲခတ်လေ့လာသည့် ပညာသည် နိုင်ငံခြားဘာသာ စကားတစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်အောင် သင်ယူခြင်းကဲ့သို့ ခက်ခဲပါသည်။ သင့် ပရိသတ်အား စကားပြောနေသည့်အခါ သင်ကိုယ်တိုင်၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အသိရှိရှိဖြင့် ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းရုံသာ မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဆယ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး အခြားသူများ၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများကိုလည်း သတိထားလေ့လာ အကဲခတ်ဖို့ အကြံပေးလိုပါသည်။ လူတွေစုဝေးနေသည့် နေရာဌာနဆိုလျှင် ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် လေ့လာလို့ကောင်းသည့် 'ကွင်း' များဖြစ်ပါသည်။

လူမှုရေးနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံပွဲများတွင် ဆုံတွေ့သူများသည် သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြလေ့ ရှိကြ၏။ ထိုသို့သော တွေ့ဆုံပွဲ

များကား ကိုယ်ဟန်မူရာများကို ပတ်ပတ်နပ်နပ် သုတေသနပြုဖို့ အကောင်းဆုံးပွဲများဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သင်၏ လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ အိမ်ပြင်ထွက် မနေလည်း ရပါသည်။ စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်မှုအကြောင်းကို ရုပ်မြင် သံကြား အစီအစဉ်များမှာလည်း လေ့လာလိုရ၏။ အထူးသဖြင့် လူတွေ့ မေးမြန်းခန်းများနှင့် စကားဝိုင်း အစီအစဉ်များဖြစ်၏။ ရုပ်မြင်သံကြား စက်တွင် အသံကိုပိတ်ထားပြီး သူတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကိုသာ ကြည့်ပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာလျှင် အသံဖွင့်လိုက်ပါ။

ကိုယ်ဟန်မူရာများကြည့်ပြီး သင်ကောက်ယူထားသည့် အဓိပ္ပာယ် နှင့် သူတို့အသံထွက် ဆွေးနွေးချက်များ ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ အမူအရာများ ရှေ့နောက် ညီညွတ်မှုနှင့် တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာ များကို သတိထားလေ့လာဖြစ်အောင် သတိပြုပါလေ။





ကိုယ်ဟန်မူရာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်နိုင်ရန် ကြည့်ရမည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

“တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းအဖြစ် ထူးဆန်းအံ့ ဩဖွယ်
ဖွဲ့စည်းထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ အပိုင်းလိုက်
အကန့်လိုက် သိနားလည်အောင် အားထုတ်နိုင်ခြင်းသည်
လူသားတို့၏ အံ့မခန်းသော စွမ်းဆောင်ချက်ဖြစ်ပေသည်”

ဆင်မြူရယ်တေလာကောလားရစ်ချ်

‘Religious Musings’ မှ

ကျွန်တော်တို့ ကျင်းပပြုလုပ်သော ဆွေးနွေးပွဲများသို့ တက်ရောက်
လာသူများအား ကျွန်တော်တို့က ကိုယ်ဟန်မူရာ အမျိုးမျိုးကို နမူနာပြု
၏။ သူတို့ ကြည့်ရှုလေ့လာရသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ ဖြစ်တန်ရာရှိ
သော အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံသည်။

လက်ပိုက်ထားခြင်းလို သိသာထင်ရှားသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာမျိုး
ကိုတော့ အာခံသည့် အမူအရာဟု မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်
ကြ၏။ သို့ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ချောင်းထိပ်ကလေးတွေချင်း
ထိစပ်ထားသည့် အမူအရာမျိုး(ပုံ-၄၀)ကျတော့ မကြာမကြာ အဓိပ္ပာယ်

အကောက်လွဲကြ၏။ စင်စစ် ထိုအမူအရာသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသည့် အမူအရာဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ့လက်ချောင်း ထိပ်ကလေးတွေချင်း ထိဆက်ထားပြီး နှုတ်ခမ်းများက သဲ့သဲ့ကလေး ပြုံးနေမည်ဆိုလျှင်တော့ သူ့အမူအရာသည် (စာကလေး တစ်ကောင်ကို ဝါးမျိုထားသည့် ကြောင်တစ်ကောင်၏) အမူအရာမျိုး ဖြစ်သည်ဟု အများစုက လက်ခံကြလေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြ ရာ၌ အဓိပ္ပာယ်ဖော်သူများလျှင် များသလောက် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ချက် တွေလည်း ကွဲပြားများပြားသွားနိုင်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ နှလုံး သွင်းထားရမည်မှာ ကိုယ်ဟန်မူရာ တစ်ခုသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာ တစ်ခုမျှသာဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေကြည့် ရမည်မှာ ရှေ့နောက် ညီညွတ်မှုရှိသော ကိုယ်ဟန်မူရာများဖြင့် ဖွဲ့စည်း ထားသော ဆက်သွယ်မှုကားချပ်ကြီး တစ်ခုလုံးဖြစ်ကြောင်းပင်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများကို အလေး မထား၊ ကနဦးပိုင်း အမူအရာနှင့် နောက်ပိုင်း အမူအရာများကို ဆက်နွယ် မစဉ်းစားဘဲ သွင်ပြင်လက္ခဏာ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ကြည့်ပြီး မဆုံးဖြတ် မိဖို့ ကျပ်ကျပ်သတိထားရပါမည်။

တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး အမူအရာများ ရှေ့နောက် ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရေးအတွက် မကြာမကြာ ကြုံတွေ့နေရပြီး သိသာလွယ်ကူ သော စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်မှုပုံစံမျိုးစုံကို လေ့လာကြည့်ဖို့လိုပါသည်။



မျက်နှာအမူအရာများ

မျက်နှာပေးများ၊ မျက်နှာထားများသည် အများဆုံး အကဲခတ်လေ့လာခြင်းခံရသည့် အမူအရာများဖြစ်၏။ စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်မှုပုံစံ အားလုံးထဲတွင် မျက်နှာအမူအရာသည် အကဲခတ်ရ အလွယ်ဆုံးနှင့် အငြင်းပွားစရာ အနည်းဆုံးပုံစံဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်ဆက်သွယ်ရာ၌ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ဖက်လူ၏ မျက်နှာကို အာရုံစိုက်ကြည့်လေ့ရှိကြ၏။ သူ၏ တခြားကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို သည်လောက်ကြီး သတိထားမကြည့်ကြပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူးကြသည့် မျက်နှာအမူအရာများရှိ၏။ ‘အစိမ်းလိုက် ဝါးစားတော့မယ့်အကြည့်’၊ ‘ပြူးကြောင်ကြောင် မျက်နှာပေး’၊ ‘သတ္တိရှိရင် လာယှဉ်လိုက်လေ အကြည့်’၊



၄။ ဆန့်ကျင်ဘက်အုပ်စုနှစ်ခု

‘ခေါ်မှာလား လိုက်မှာနော် မျက်စောင်း’ ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါသည်။
 စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲတစ်ခုတွင် မျက်နှာပေး
 အမျိုးမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရ၊ မြင်ရ၏။ တစ်ဖက်တွင် ထိုင်နေသူ
 သည် မာန်တက်နေသော၊ ရန်လိုသော ညှိနှိုင်းရေးသမားဖြစ်၏။ သူက
 စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲကို ‘သတ်ကွင်း’ တစ်ခုအဖြစ် သဘောထားသည်။ သည်
 သတ်ကွင်းတွင် အနိုင်တိုက်မလား၊ အသေခံမလား အနေအထားမျိုးရှိ
 သည်ဟု သူကယူဆသည်။ သူက တစ်ဖက်လူကို ပြူးတူးပြိတ် ကြည့်
 သည်။ နှုတ်ခမ်းတွေ တင်းတင်းစေ့ထားသည်။ မျက်မှောင်ကြုတ်ထား
 သည်။ တစ်ခါတစ်ခါတွင် နှုတ်ခမ်းတွေ လှုပ်သည်ဆိုရုံလှုပ်ပြီး သွားကို
 စေ့ပြီး စကားပြောသည်။ ကျန်တစ်ဖက်မှာ ရှိနေသူကတော့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်း

စားပွဲသို့ ယဉ်ကျေးဖော်ရွေမှုအပြည့်ဖြင့် လာသူဖြစ်၏။ သူက မျက်နှာချိုသည်။ အပြောအဆိုရည်မွန်သည်။ အနေအထိုင် ယဉ်ကျေးသည်။ သူ့မှာ မျက်မှောင်ကုတ်ထားတာမရှိ။ နဖူးကြောတွေ တွန့်မနေ။ သို့ဖြစ်သည့် တိုင် သူသည် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လုပ်နိုင်စွမ်းသူဖြစ်နေနိုင်သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို စွမ်းရည်ပြည့်လုပ်နိုင်သူ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အလွန်မတန်ကောင်းမွန်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်သည့်အတွက် ယခုလို စေ့စပ်ညှိနှိုင်း စားပွဲသို့လာခဲ့ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် အသုံးပြုနည်းတစ်နည်းမှာ ဆွေးနွေးပွဲစားပွဲတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်နေသည့် လူနှစ်စု၏ ပုံကို လေ့လာလို့ရအောင် ဆလိုက်ထိုးပြခြင်း ဖြစ်၏။ (ပုံ-၄)မျက်နှာအမူအရာများကြောင့် သိသာမြင်သာသည်မှာ ညာဘက်ကအုပ်စုသည် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေကြောင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိနေကြောင်းနှင့် ဘယ်ဘက်က အုပ်စုကတော့ စိတ်မရွှင်မလန်း ဒေါသထွက်နေပြီး ဂျစ်ကန်ကန်ဖြစ်နေကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ပိတ်ကားကြီးပေါ်တွင် ၎င်းပုံကြီးကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးသောအခါ အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူ အားလုံး သဘောတူလက်ခံကြသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်အုပ်စု နှစ်စုခွဲထားသည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ထိုသူတွေက သူတို့အကြောင်းကို သိရအောင် သင်တို့အား ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် ပြောပြသလဲဟု ကျွန်တော်တို့က ထပ်မေး၏။ တချို့ကတော့ သူတို့၏ မျက်နှာပေးများကိုကြည့်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူကြောင်း ပြောကြသည်။ သို့သော် ထိုသူတွေထက်ပိုပြီး အမြင်စူးသူများကတော့ ဘယ်ဘက်အုပ်စုများ ပါဝင်သူများ၏ နဖူးကြောတွန့်နေတာတွေ၊ မျက်ခုံးတွန့်နေတာတွေ၊ မျက်လုံးတွေ ပြူးကျယ်နေတာတွေ၊ နှာဝ



၅(က)။ ရိုရိုအပြုံး



၅(ခ)။ နှုတ်ဆက်အပြုံး



၅(ဂ)။ ရယ်ပြုံး

များ ပွကျယ်နေတာတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြောင်း ပြောပြကြ၏။
 ခရစ်စတိုဖာ ဘရန်နီဂန် (Cristopher Brannigan) နှင့် ဒေးဗစ်
 ဟမ်ဖရီးစ် (David Humphries) တို့ဦးဆောင်သော ဗြိတိသျှသုတေသန
 အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က လူတွေ၏ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်
 သည့် သိသာသော ကိုယ်ဟန်မူရာများ၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို တစ်မျိုး
 စီခွဲထုတ်သည်။ စာရင်းပြုစုသည်။ အားလုံးစုစုပေါင်း ၁၃၅ မျိုးရရှိသည်။
 ထို ၁၃၅ မျိုးအနက် ၈၀ သည် မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်း ဟန်အမူအရာများနှင့်
 ပတ်သက်နေကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူတို့မှတ်တမ်းတင်သည့် အထဲတွင်

အပြုံး ၉ မျိုးလည်းပါဝင်သည်။ အပြုံး ၉ မျိုးအနက် ၃ မျိုးမှာ လူတိုင်း သိပြီးသား အပြုံးမျိုးတွေဖြစ်၏။ ၎င်းတို့မှာ ရိုးရိုးအပြုံး၊ နှုတ်ဆက်အပြုံး နှင့် ရယ်ပြုံးတို့ဖြစ်ပါသည်။

အကျဉ်းမျှ သရုပ်ခွဲပြရလျှင် ရိုးရိုးအပြုံး(ပုံ ၅-က)သည် သွားများ ပေါ်အောင် မပြုံး။ ပတ်ဝန်းကျင် လှုပ်ရှားမှုတွေထဲတွင် ပါဝင်ပတ်သက် ခြင်းမရှိ။ သူ့ဘာသာသူ တစ်ကိုယ်တည်း ကျိတ်ပြုံးနေခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ နှုတ်ဆက်ပြုံး (ပုံ ၅-ခ)ကတော့ အပေါ်သွားတွေပေါ်အောင် ပြုံးသည်။ တစ်ခါတလေတွင် မိဘများအား ကြိုဆိုသည့် ကလေးသူငယ်များလည်း ထိုသို့ပြုံးတတ်ကြ၏။ ရယ်ပြုံး(ပုံ ၅-ဂ)ကို ဆော့ကစားနေချိန်တွင် တွေ့မြင်ရလေ့ရှိ၏။ အပြုံးနှင့်အတူ ရယ်မောခြင်းပါ တွဲဖက်နေလေ့ရှိ သည်။ ထိုသို့အပေါ်သွား၊ အောက်သွားပေါ်အောင် ပြုံးရယ်နေချိန်မျိုး တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြည့်ချင်းဆိုင်ခဲပါသည်။

အပြုံးများကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသော အခိုက်အတန့်များနှင့် တရား သေ ဆက်နွယ်မထားပါနှင့်ဟု ဘာမင်ဂမ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ အီဝမ် ဂရန့် (Ewan Grant) က သတိပေးခဲ့၏။ သူက ဟန်ပြုံးဆိုတာ ရှိသေး ကြောင်း ထောက်ပြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ပြုမှုနေရမည့် အချိန်မျိုးတွင် ဟန်ပြုံးကို ပြုံးကြသည်ဆို၏။ နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်း နှစ်ဖက် သည် ပြန်ကားသွားသော်လည်း သွားတွေမပေါ်။ နှုတ်ခမ်းပုံစံသည် လေးထောင့် ရှည်မျောမျော ဖြစ်နေ၏။ ဤအပြုံးတွင် လေးနက်မှုမရှိ။ ဟာသတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ပျော်စေပျက်စေ စကားတစ်ခုတွင် နှစ်သက် သဘောကျ ဟန်ဆောင်ပြီးပြုံးသော အပြုံးမျိုးဖြစ်၏။ သည်အပြုံးကို မဲ့ပြုံးဟုပင် ခေါ်လိုရ၏။ အရက်မူးသမားတစ်ဦး၏ အကြည့်စူးစူးကို ခံယူရသောအခါ (သို့မဟုတ်) အလုပ်ရှင်က နောက်က တကောက်၊ ကောက် လိုက်နေသဖြင့် ရုံးထဲတွင် အကြောင်းရှာပြီး လှည့်ပတ်ပြေးနေ

ရသောအခါ ကောင်မလေးတွေ ထိုအပြုံးမျိုး ဆင်မြန်းထားတတ်သည် ဆို၏။

နောက်ထပ်အပြုံးတစ်မျိုးကတော့ မူနဲ့နဲ့ ကောင်မလေးတွေ ပြုံးလေ့ ရှိသော ရှက်ပြုံးဖြစ်ပါသည်။ နှုတ်ဆက်အပြုံးနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်ပင်။ သို့ပေမဲ့ သည်ပြုံးနည်းမှာက အောက်နှုတ်ခမ်းကို သွားဖြင့်ကိုက်ပြီး ပြုံးခြင်းဖြစ်၏။ သည်အပြုံးက ဖော်ညွှန်းသည်မှာ ထိုသို့ပြုံးသူသည် သူနှင့်တွေ့သူ၏ စကားကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ နာခံဖို့ စိတ်ကူးရှိသည် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

လူတွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီဆိုလျှင် သွင်ပြင်လက္ခဏာ တွေ၊ အမူအရာတွေ သိသိသာသာကြီး ခြားနားသွားတော့၏။ မျက်ခုံးစပ် နှစ်ခု အောက်သို့ကွေးကျပြီး မျက်မှောင်ကုတ်ထားမည်။ တစ်ချိန်တည်း တွင် နှုတ်ခမ်းတွေ တင်းတင်းစေ့ပြီး ရှေ့သို့မဆိုစလောက် ထော်ထွက်နေ မည်။ သွားတွေတော့ မပေါ်။ စိန်ခေါ်သည့် လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ဦးခေါင်းနှင့် မေးစေ့ကို ရှေ့သို့ထုတ်ထားသည်။ နောက်ပြီး မင်းဘာကောင်လဲ၊ ငါဘာ ကောင်လဲသဘောဖြင့် မီးဝင်းဝင်းတောက် မျက်လုံးများဖြင့် မျက်လုံး ချင်းဆိုင်ကြည့်မည်။

ထိုသို့သော အနေအထားဖြင့် ရန်ဘက်နှစ်ဦးသည် ဆိုင်ထားသော အကြည့်ကို လွဲခဲ့သည်။ အကြည့်လွဲလိုက်ခြင်းသည် ရှုံးသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြောက်သွားခြင်း လက္ခဏာဟုယူဆကြသည်။ ထိုအစား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စူးစူးဝါးဝါးကြည့်သည်။ စိန်းစိန်းစိုက်ကြည့် သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ဖက်သား မီးလောင်ပြာကျသွားလောက်အောင် တူးတူးခါးခါး ကြည့်ကြသည်။

တုန်လှုပ်မှု (သို့မဟုတ်) အကြီးအကျယ် အံ့အားသင့်မှုကိုလည်း မျက်နှာအမူအရာများက ဖော်ပြနိုင်၏။ ဤသို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်

ချိန်မျိုးတွင် ကာယကံရှင်သည် ပါးစပ်အဟောင်းသား ပွင့်နေမည်။ တုန်လှုပ်မှုကြောင့် မေးရိုးကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားသည်။ ထိုအခါ မေးစေ့သည် အောက်သို့ကျသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်ပွင့်သွားခြင်း ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပါးစပ်ဟနေခြင်းမျိုးလည်း ရှိ၏။ ထိုသို့ ပါးစပ်ဟနေခြင်းမှာမူ တုန်လှုပ်မှုကြောင့် မဟုတ်သလို အံ့အားသင့်မှုကြောင့်လည်း မဟုတ်ပါချေ။ လူတစ်ဦးသည် အလုပ်တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်လွန်းစွာ လုပ်ကိုင်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်တတ်၏။ ဥပမာ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့ပြီးအသေးစိတ်လှသော စက်ကိရိယာ အစိတ်အပိုင်း ကလေးအား တပ်ဆင်ဖို့ အားထုတ်နေချိန်မျိုးတွင် ထိုသူ၏ မျက်စိအောက်ဘက်မှာ ရှိသည့် မျက်နှာကြွက်သားတိုင်း လုံးလုံးလျားလျား ပြေလျော့နေ၏။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်ဟနေခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် လျှာတစ်လစ်ပင် ထွက်နေတတ်ပါသေးသည်။

ကျွန်တော်တို့ စကားပြောသည်ကို လူတစ်ဦးက နားထောင်နေသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူက ကျွန်တော်တို့ကို စကားပြောနေသည်။ သို့သော် ထိုလူသည် ကျွန်တော်တို့ကိုမကြည့်။ အကြည့်လွှဲထားသည်။ ထိုသို့ပြုကျင့်သူသည် တစ်ခုခုကို ဖုံးကွယ်ထားတာသေချာသည်ဟု ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကောက်ချက်ချထားပြီး ဖြစ်၏။

တရားဥပဒေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်ခံအများစုက ထိုအချက်ကို သဘောတူလက်ခံကြ၏။ လူနှစ်ဦး စကားပြောနေလျှင် စကားပြောချိန်၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မက တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကြည့်ဖြစ်ကြသည်ဆို၏။ တစ်ခါတလေတော့လည်း သူတို့ပြောနေသည့် အကြောင်းကိစ္စထက် လူချင်းပိုပြီး စိတ်ဝင်စားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အစွန်းရောက် ဥပမာနှစ်ခုကို ကြည့်

ပါ။ ချစ်သူနှစ်ဦး စကားပြောသည့်အခါ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မြတ်နိုးတွယ်တာ စွာကြည့်ပြီး စကားတွေဖောင်ဖွဲ့ကြ၏။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထထိုးတော့မတတ် ဖြစ်နေသူနှစ်ဦးသည် တစ်ဦး မျက်နှာကိုတစ်ဦး မြတ်မြတ်နိုးနိုး တွယ်တွယ်တာတာ ကြည့်နေမည် မဟုတ်ပါ။

စိတ္တဆန်သူများ (သို့မဟုတ်) အတွေးအားသန်သူများကတော့ ခိုင်မာသော အချက်အလက်ဦးစားပေး တွေးတတ်သူများထက် ပိုပြီး တစ်ဖက်ကို ကြည့်ကြ၏။ သူတို့က တစ်ဖက်ကပြောသော အချက် အလက်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ကောင်းသော ကြောင့် ဖြစ်၏။ သူတို့က အကြည့်ကိုလွှဲပစ်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ အတွေးကို မပျံ့လွင့်စေချင်ကြပေ။

လူတွေသည် သူတို့က ပြောနေချိန်ထက် သူတို့က နားထောင်နေ ချိန်တွင် မျက်လုံးချင်းဆိုင် ကြည့်နေတတ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့တွေ့ရှိ ရ၏။ တစ်ဖက်လူက သူတို့ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မည့် မေးခွန်းမျိုး မေးလိုက်လျှင်မူ သူတို့ အကြည့်လွှဲတတ်ကြကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရ၏။ တစ်ဖက်တွင် သူတို့အား မေးလိုက်သော မေးခွန်းတစ်ခုကြောင့် သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ခုခံကာကွယ်ရတော့မည်၊ မာန ခံရတော့မည်၊ ပြန်ပြီး ရန်ပြုရ တော့မည်ဟု ခံစားရသော အခါမျိုးမှာတော့ သူတို့၏ အကြည့်သည် စူးစူးဝါးဝါး ဖြစ်နေတော့၏။ ထိုသို့ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်လာလျှင် စွပ်စွဲခံရသူသည် မျက်လုံးသူငယ်အိမ်ပင် ပျောက်သွားလောက်အောင် စိန်းစိန်းကြည့်တတ်သည်ကို သင်တွေ့ဖူးမြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ဥပဒေသတိုင်း၏ ထုံးစံအတိုင်း ခြွင်းချက်ဆိုတာက တော့ ရှိပါသည်။ ကာယကံရှင် တစ်ဦးချင်းပေါ်မှာ မူတည်၍လည်း ကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကွာခြားမှုအရလည်းကောင်း၊

တစ်ဖက်သားအား ကြည့်ရှုသည့် ပမာဏသည် ပြောင်းလဲသွားနိုင်၏။ တချို့လူတွေသည် ရှက်ရွံ့စိတ် ကြီးမားသည့်အတွက် တတ်နိုင်သလောက် တစ်ဖက်သားအား မကြည့်ဘဲနေကြ၏။ သို့မဟုတ်ပါက လည်း မျက်လုံးချင်းမဆိုင်ဘဲ အကြည့်လွှဲထားတတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ထိုသူတွေသည် အလွန်တရာ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သူများ၊ ရိုးသားရိုင်းပင်းတတ်သူများ၊ အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်သူများ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူများသည် တစ်ဖက်သားအား ကြည့်ဖို့ပျက်ကွက်တိုင်း သူတို့၏ ဒွိဟစိတ်ကို အမှတ်မဲ့ ထုတ်ဖော်ပြသရာ ရောက်ပါသည်။

‘တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စိုက်ကြည့်သည်’ ဆိုသည့် စကားသည် မျက်စိဖြင့် ကြည့်ချိန် ဘယ်လောက် တိုတောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဝင်စားခြင်းကို ဖော်ပြသည့် မျက်နှာအမူအရာ ဖြစ်ပါသည်။ လက်တင်အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းကို ဦးစားပေးသည့် ဓလေ့ထုံးစံတစ်ရပ် ရှိ၏။ တနင်္ဂနွေနေ့ဆိုလျှင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လူပျို၊ အပျိုတွေ မြို့လယ်ပန်းခြံထဲမှာ စုဝေးဆုံစည်းကြလေ့ ရှိသည်။ ယောက်ျားကလေးတွေက တစ်ဖက်သို့ ဦးတည်လျှောက်သွားပြီး မိန်းကလေးတွေက ဆန့်ကျင်ဘက် တစ်နေရာဆီသို့ ဦးတည်လျှောက် ကြရသည်။ ထိုသို့လျှောက်သွားရင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်က တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကြည့်မိပြီး စိတ်ဝင်စားမှု အပြန်အလှန် ရှိသည်ဆိုလျှင် နောက်တစ်ခေါက်ပြန်အလှည့်တွင် စကားနှစ်ခွန်း သုံးခွန်း ပြောကြသည်။ ထိုကမှတစ်ဆင့် နှစ်ဦးတည်း အပြင်ထွက်လည်ဖို့ အချိန်အချက်ပြုသည့် အဆင့်သို့ ရောက်သွားလေသည်။

စွေစောင်းကြည့်သည့် အကြည့်ကို စပိန်လူမျိုးတွေရော... အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတွေကပါ ‘ခိုးကြည့်’ အဖြစ်သတ်မှတ်ကြ၏။ တစ်ခုခုကို ကြည့်

တော့ ကြည့်ချင်သည်။ သို့သော် သူကြည့်တာ လူမသိစေချင်သည် သို့သိပ်လျှို့ဝှက်သူများက 'ခိုးကြည့်' ကို အသုံးပြုတတ်လေသည်။

တစ်ဖက်က မျက်လွှာချထားရာမှ မျက်လွှာ ပင့်ကြည့်သည့် အကြည့်မျိုး ရှိလေသည်။ မျက်လွှာချထားခြင်းမှာ မျက်လုံးများကို ဖုံးကွယ်ထားဖို့ မဟုတ်ဘဲ မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် အရာကို အာရုံစူးစိုက် လိုသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပန်းချီဆရာတွေ မိမိဆွဲလက်စ ပန်းချီကားကို ပြန်ကြည့်လျှင်၊ ချစ်ခွန်းတုံ့တင် ကယုကယင်ပြုနေသော ချစ်သူတွေ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကြည့်လျှင် ထိုအကြည့်မျိုးဖြင့် ကြည့်တတ်ကြပါသည်။

အခြားအခြားသော မျက်နှာအမူအရာများမှာ မျက်မှောင်ကြုတ် ခြင်းသည် မနှစ်မြို့မှုနှင့် စိတ်ရှုပ်မှုကို ဖော်ပြပါသည်။ အားကျမနာလို ဖြစ်ခြင်းနှင့် မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်ကတော့ မျက်ခုံးတစ်ဖက် မြင့်တက်သွားခြင်းဖြစ်၏။ အံတင်းတင်းကြိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်ကြောတွေ ရှုံ့ကြည့်ခြင်းများကတော့ ရန်လိုမုန်းတီးမှု ကို ဖော်ပြ၏။ ထို့ပြင် နှုတ်ခမ်းတွေ တင်းတင်း စေ့ထားခြင်းလည်း ပြုလုပ်တတ်၏။

လမ်းလျှောက်ဟန်များ

လူတိုင်းတွင် သူ့အပေါင်းအသင်း သူ့မိတ်ဆွေတွေက သူ့ကို လွယ် လွယ်ကူကူ မှတ်မိစေသည့် သိသာခြားနားသော လမ်းလျှောက်ဟန် တစ်မျိုးစီရှိလေသည်။ တချို့ စရိုက်လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ခြေလှမ်းပုံ စိတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်း၊ သွက်ခြင်း၊ လေးခြင်းတို့မှာမူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအလိုက် ပြောင်းလဲသွားဟန် ရှိ၏။

ကလေးငယ်တစ်ဦး မြူးပျော်နေလျှင် သူသည် ပိုပြီးသွက်သွက်



၆။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ
လမ်းလျှောက်ဟန်



၇။ အင်တိုက်အားတိုက်လုပ်တတ်သူ
လမ်းလျှောက်ဟန်

လက်လက် လှုပ်ရှားသည်။ နောက်ပြီး ပိုပြီးပေါ့ပါးနေ၏။ စိတ်ညစ်နေလျှင်မူ သူ့ပခုံးတွေ ညွတ်ကိုင်နေမည်။ လမ်းလျှောက်သောအခါ ခြေထောက်တွေမှာ ခဲဆွဲထားသလို လေးလေးလံလံဖြစ်နေမည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ခြေလှမ်းသွက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အားရပါးရ လွှဲလျှောက်တတ်သည့် လူကြီးတွေသည် ရည်မှန်းချက် မြင့်မားသူများ၊ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည် ဖော်နေသူများဖြစ်၏။ တချို့ကတော့ ရာသီဥတု ပူအိုက်နေသည့်တိုင် လက်နှစ်ဖက် ဘေးအိတ်ထဲနှိုက်ပြီး လျှောက်သည့်အကျင့် ပါနေသူများရှိ၏။ သူတို့သည် အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တတ်ပြီး လျှို့ဝှက် သိုသိပ်နေသူများ ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ သူတို့သည် ဝိုင်းစည်အောင် အတို့အထောင်လုပ်ပေးပြီး တစ်ဖက်လူများအား



၈။ အတွေးထဲနစ်နေသူ
လမ်းလျှောက်ဟန်



၉။ ကြားကြားဆင့်ဝင့် ဟန်ရေပြ
လမ်းလျှောက်သူ

ချိုးနှိမ်ရသည်ကို နှစ်ခြိုက်တတ်ကြ၏။ .

လူတွေ စိတ်ဓာတ်ကျနေသောအခါတွင်လည်း သူတို့သည် အင်္ကျီအိတ်တွေထဲ လက်နှိုက်ပြီး လမ်းလျှောက်တတ်ကြ၏။ သူတို့သည် ခေါင်းမောကြည့်ခဲသည်။ သူတို့ ဘယ်သွားလို့သွားမှန်း သတိမထားမိကြ။ ထိုသို့ စိတ်အခြေအနေ ရှိသူများသည် လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ ကျနေသည့် ဘာတစ်ခုကလေးကိုမဆို ငေးစိုက်ကြည့်ရင်း လမ်းလျှောက်သွားတတ်ကြသည်ကို လူတိုင်းလို တွေ့မြင်ဖူးကြပါသည်။ (ပုံ-၆)

လက်နှစ်ဖက်ခါးထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်သူများ(ပုံ-၇) ကတော့

တာဝေးအပြေးသမားမဟုတ်ဘဲ တာတိုအပြေးသမားနှင့် အလား သဏ္ဍာန်တူ၏။ ထိုလိုလူစားတွေက သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် အတိုဆုံးလမ်းကြောင်းကို ရွေးပြီး အမြန်ဆုံးပြေးလိုသူများ ဖြစ်၏။

ပြဿနာတစ်ခုက မိမိအတွေးကို လွှမ်းမိုးခံနေရသူများကတော့ တရားမှတ်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်ကြ၏။ သူတို့သည် ခေါင်းငိုက်စိုက်ချထားမည်။ လက်တွေကို အနောက်ဘက်သို့ ပစ်ထား မည်။ (ပုံ-၈)သူတို့၏ခြေလှမ်းသည် အလွန်လေးကွေးနေမည်။ တစ်ခါ တလေ လမ်းပေါ်က ကျောက်ခဲကလေးတစ်လုံးကို ကန်ပစ်ဖို့ ရပ်ချင် ရပ်မည် (သို့မဟုတ်) လမ်းပေါ်မှာကျနေသည့် စာရွက်ကလေး တစ်ရွက် ကိုလှမ်းယူ၊ ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး သည်အတိုင်း ပြန်ချထားခဲ့ချင် ထားခဲ့ မည်။ သူတို့ပုံစံက “ဒီကိစ္စကို ဘက်ပေါင်းစုံကကြည့်ရမယ်” ဟု သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ပြောနေသည့်ပုံစံမျိုး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်နေပြီး ဟိတ်နှင့်ဟန်နှင့် နေတတ်သူတွေကတော့ လမ်းလျှောက်သောအခါ မေးစေ့ကို မော့ထား သည်။ လက်တွေကို ဟန်ပါပါလွှဲမည်။ ခြေထောက်တွေက ခပ်တောင့် တောင့်ပင်။ ခြေလှမ်းလှမ်းပုံက အေးအေးသက်သာ ချိန်ချိန်ဆဆ ခြေလှမ်းများ။ ဘေးလူတွေ အထင်ကြီးလေးစားအောင် ဟန်လုပ်လှမ်း သော ခြေလှမ်းများ။ (ပုံ-၉)ထိုနည်း ထိုပုံစံဖြင့် လျှောက်လှမ်းတတ်သည့် ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘင်နီတိုမူဆိုလီနီ ဖြစ်ပါသည်။

‘ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ လျှောက်လှမ်းသည်’ ဆိုသော စကားအသုံး အနှုန်းသည် ခေါင်းဆောင်များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဖော်ပြသော စကားအသုံးအနှုန်း ဖြစ်၏။ သူ့နောက်လိုက်တွေ သူလိုလိုက်လျှောက် အောင်၊ သူ့ကို အတုယူ လုပ်ဆောင်လာအောင် စံနမူနာပြခြင်းကို ဖော်ပြ

သော စကားအသုံးအနှုန်းဖြစ်လေသည်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဟန်များ

‘ယောက်ျားတစ်ယောက်လို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တတ်အောင် မင်းကိုငါသင်ပေးမယ်’ ဟု ဆွေရင်းမျိုးချာတစ်ဦးက ပြောခဲ့ဖူးသည်ကို ယောက်ျားတော်တော်များများ သတိရနေပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက်မှာတော့ ညွှန်ကြားချက်တွေ နောက်ဆက်တွဲ ကြားကြရလိမ့်မည်။ တစ်ဖက်သား ၏ လက်ကို ဘယ်လို ဆုပ်ကိုင်ရမည်၊ ဘယ်လို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဖျစ်ညှစ်ရ မည်၊ ထိုလက်ကို ဘယ်လို ပြန်လွှတ်ရမည် စသည်ဖြင့်။

သို့သော် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကိုမူ ‘မိန်းမသား တစ်ဦးလို’ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နည်းကို ဘယ်သူကမျှ သင်ပြမပေးကြ ချေ။ သူသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ယောက်ျားများနှင့် မပြတ် တွေ့ဆုံ နေရ၏။ ယောက်ျားတွေက သူနှင့်တွေ့တိုင်း လက်တစ်ဖက် ဆန့်တန်း ပေးပြီး ‘ယောက်ျားတစ်ယောက်လို’ နှုတ်ဆက်ကြ၏။ ထိုအခါ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင် အမျိုးသမီးကလည်း လက်ကို ခိုင်မာမြဲမြံစွာ ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပြန်နှုတ်ဆက်၏။ ထိုသို့ နှုတ်ဆက်ခြင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်သည့် သဘောဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းသာ ဖြစ်တော့၏။

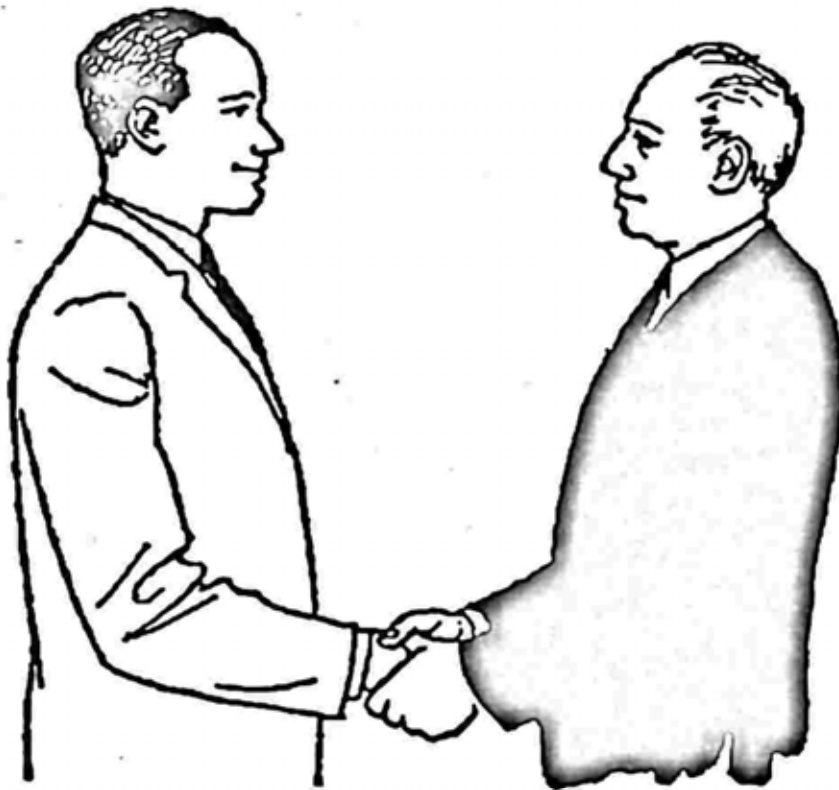
ပြဿနာတစ်ရပ် အကြီးအကျယ်ပေါ်နေချိန်မျိုးတွင် မိမိ၏ စာနာ ရိုင်းပင်းမှုကို ဖော်ပြရာ၌ မိန်းမသားများသည် အခြား မိန်းမသားများအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း မပြုလုပ်ကြပါ။ သူတို့သည် တစ်ဖက်သား၏ လက်ကို ညင်ညင်သာသာကလေး ဆုပ်ကိုင်ပြီး ဖြစ်ရပ်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်မည့် မျက်နှာသွင်ပြင်ကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြသကြ၏။ (ပုံ- ၁၀) မကြာမကြာဆိုသလို သူတို့၏ သဘောထားကို ဖော်ပြရန် တစ်ဖက် သားအား ပွေ့ဖက်လေ့ရှိသည်။ မိန်းမသားတစ်ဦးသည် သည်လိုနှစ်သိမ့်



၁၀။ မိန်းမသားချင်း စာနာရိုင်းပင်းမှုကို ဖော်ပြပုံ

အားပေးမှု ပုံစံမျိုးဖြင့် ယောက်ျားတစ်ဦးကို နှစ်သိမ့်အားပေးလေ့ မရှိကြပါ။ အထူးသဖြင့် မိန်းမသားချင်းကိုသာ ထိုပုံစံမျိုးဖြင့် မိမိ၏သဘောထားကို ဖော်ပြကြပါသည်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းသည် ရှေးဦးလူသားများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့သောအခါ လက်နှစ်ဖက်မြှောက်ပြပြီး နှုတ်ဆက်သည့်ပုံစံကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ ရှေးဦးလူသားများ လက်နှစ်ဖက်မြှောက်ပြခြင်းကတော့ မိမိလက်ထဲတွင် လက်နက်မပါကြောင်း ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ ရောမခေတ်တုန်းကတော့ ယောက်ျားချင်း နှုတ်ဆက်သောအခါ တစ်ဦး၏လက်ဖျံကို တစ်ဦးက ဆွဲကိုင်ကြ၏။ ခေတ်သစ်ပုံစံ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာ၌ တစ်ဦး၏လက်ဝါးကို တစ်ဦးက ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းသည်



၁၁။ နိုင်ငံရေးသမား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နည်း

ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်းနှင့် စိတ်ချင်း သဘောထားချင်း တူညီကြောင်း ဖော်ပြသည့် သင်္ကေတဖြစ်၏။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သည့် ဓလေ့ထုံးစံများသည် လူမျိုးအလိုက် တိုင်းပြည်အလိုက် ပြောင်းလဲသွားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ပြင်သစ်လူမျိုး များက အခန်းထဲသို့ ဝင်လာလျှင် တစ်ကြိမ်၊ ပြန်အထွက်တွင် တစ်ကြိမ် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ကြ၏။ ဂျာမန်လူမျိုးတွေက တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲ လက် ဆွဲနှုတ်ဆက်သည်။ တချို့ အာဖရိကန်လူမျိုးတွေက လက်ဆွဲနှုတ်ဆက် ပြီးလျှင် လွတ်လပ်မှုကို ပြသသည့်အနေဖြင့် လက်ဖျောက်တစ်ချက် တီးတတ်ကြ၏။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို မနှစ်မြို့သူတွေလည်း ရှိတတ် ပါသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ မိမိ၏ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သည့် ပုံစံကို တစ်ဖက်သား ကြိုက်သလား၊ မကြိုက်ဘူးလား သိရအောင် သက်ဆိုင်ရာ

ဒေသန္တရ ဓလေ့ထုံးစံများကို ကြိုတင်လေ့လာထားလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပုံကို စိစစ်လေ့လာပြီး ကာယကံရှင်၏ စရိုက် သဘာဝနှင့် စိတ်သဘောထားကို ဖော်လို့ရသည်ဟု လူတော်တော်များ များက မှတ်ယူထားကြ၏။ နှုတ်ဆက်သည့် လက်ဝါးတွင် ချွေးပြန်နေခြင်းသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းကို ဖော်ပြသည့် လက္ခဏာဟု ယူဆကြသည်။ ဆွဲကိုင်နှုတ်ဆက်သည့် လက်ပျော့တိပျော့ဖတ် ဖြစ်နေခြင်းကို လည်း သိပ်မနှစ်မြို့ကြချေ။ အားကစားသမားများသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာ၌ တအားမဖျစ်ညှစ်မိအောင် အရမ်းသတိထားကြ၏။ လက်ရာ မြောက်သော ပန်းချီဆရာတွေ၊ ဂီတပညာရှင်တွေနှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များကတော့ သူတို့၏လက်တွေ မထိခိုက်အောင် အနာတရမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ကာကွယ်လေ့ရှိကြသည်။ ဆွဲကိုင်နှုတ်ဆက်သည့် လက်သည် တင်းတင်းရင်းရင်း မရှိဘူးဆိုလျှင် အမေရိကန်မဆန်ဟု အမေရိကန် လူမျိုးများက ယူဆကြသည်။

နိုင်ငံရေးသမား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နည်းဟု ခေါ်သည့်ပုံစံတစ်မျိုး ရှိပါသေးသည်။ နိုင်ငံရေးသမားတွေ ရွေးကောက်ပွဲဝင်ဖို့ မဲဆွယ်တရားဟော ထွက်သောအခါ တွေ့ကြုံရသည့် လူတန်းစားအလွှာ အသီးသီးအား နှုတ်ဆက်သည့် ပုံစံဖြစ်၏။ သူတို့က တစ်ဖက်လူ၏ လက်ကို ညာလက်ဖြင့် ဆွဲကိုင်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်ကြလေသည်။ (ပုံ-၁၁) တစ်ဖက်လူ၏လက်ကို ညာလက်ဖြင့် ဆွဲကိုင်ပြီး ဘယ်လက်က ထိုလူ၏ ညာဘက်လက်ဖျံ (သို့မဟုတ်) ညာဘက်ပခုံးကို ဖေးကိုင်သည့် ပုံစံကိုလည်း လူကြိုက်များပါသည်။ သို့သော် ဤပုံစံ နှုတ်ဆက်နည်းဖြင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသူများကိုသာ နှုတ်ဆက်သင့်ပါသည်။ တချို့ တရင်းတနှီး မဟုတ်သူများက ဤပုံစံဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းကို မနှစ်မြို့ကြပါ။

ဤပုံစံဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းသည် ရိုးသားမှုမရှိဘဲ ဟန်လုပ်ပြီး မျက်နှာချိုသွေးသည့် အပြုအမူဟု သူတို့ကယူဆ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် နိုင်ငံရေးသမားတော် တော်များများကတော့ ဤပုံစံဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းကို ဇွတ်ကိုင်စွဲ ကျင့်သုံးကြလေသည်။

စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအကြောင်း ခြေခြေမြစ်မြစ် လေ့လာမထားသူ တချို့အနေဖြင့် တခြားလူမျိုး၏ မျက်နှာအမူအရာ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ဟန် သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဟန်လောက်ကိုသာ ကြည့်ပြီး အဆောတလျင်ကောက်ချက်များ မဆွဲသင့်ပါ။ မိမိ၏ အကဲဖြတ်ချက်များကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ချမှတ်သင့်၏။ အကဲဖြတ်ချက်များမချမှတ်မီ တွဲစပ်အမူအရာများနှင့် စိတ်သဘောထားများကို သိရှိအောင် နောက်ထပ်ဘယ်လောက် လေ့လာခွင့်ရမည်လဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်သင့်ပါသည်။





ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်း၊ ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း၊ သံသယရှိခြင်း

ကျွန်ုပ်၏အဝတ်အစားများက ကျွန်ုပ်၏အတ္တစိတ်အမျိုးမျိုးကို စုပေါင်းသိမ်းထုပ်ပေးထား၏။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုမျှညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်၍ မရသည့် ၎င်းစိတ်ဖြစ်စဉ်အားလုံးက သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖြစ် အသွင်ဆောင်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြုပေး၏။

လိုဂန်ပီးဆောလ်စမစ်
'More Trivia' မှ

ကျွန်တော်တို့ တချို့သော ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်ခုကို လေ့လာဆန်းစစ်ပြီးဖြစ်ရာ ယခု စိတ်သဘောထားများနှင့် စိတ်သဘောထားများကို ဖော်ညွှန်းရာ တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများအကြောင်း ကြံဆကြပါမည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အခြေအနေပေးတိုင်း စိတ်သဘောထားများကို ဆန့်ကျင်ဘက်အတွဲများအဖြစ် တွဲပြီးလေ့လာခဲ့၏။ ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်းနှင့် ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းနှင့် သံသယရှိခြင်း စသည်ဖြင့်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဟန်မူရာ အားလုံးသည်လည်း တွဲစပ်

ကိုယ်ဟန်မူရာများ ဖြစ်နေလေ့မရှိပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် လေ့လာဆန်းစစ်မှု အနည်းငယ် ပြုလုပ်ကြည့်ရုံဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်သဘောထားကို အကဲခတ်လို့ရနိုင်၏။

လူတွေသည် သူတို့၏ရင်တွင်းခံစားချက်များကို စကားလုံးမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးစနစ် (ကိုယ်ဟန်မူရာများ)ဖြင့် သိသာပေါ်လွင်စွာ ဖော်ပြ တတ်ကြ၏။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ပိပိရီရီ ဟန်ဆောင်နိုင်သူ အလွန်ရှားပါသည်။ သူတို့၏ ပြောစကားများသည် ကိုယ်ဟန်မူရာများမှ တစ်ဆင့် ဖော်ညွှန်းနေသော စိတ်ခံစားချက်များ၊ စိတ်သဘောထားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် အမှန်ကို ပြောနေခြင်းဖြစ်ဖို့ အလားအလာများ၏။

ထို့ကြောင့် နှုတ်ကဖွင့်ဟပြောသည့် စကားလုံးများနှင့် သူ၏ ကိုယ်ဟန်မူရာများ ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိကို ကြည့်ရပါမည်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်စုံချင်းနှင့် တွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများ ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိကိုလည်း လေ့လာရပါမည်။ ထိုသို့ လေ့လာဆန်းစစ်နိုင်စွမ်းရှိလျှင် သင်နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းနေရသည့် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးထိတွေ့မှုများတွင် ထိရောက်မှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မည်။

ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်း

ကိုယ်ဟန်မူရာများကို စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ စိတ်တွင်းခံစားချက်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ကြည့်ပါဟု အကြံပေးလိုက်သည်နှင့် အကြံပေးခံရသူများက မေးနိုင်ခြေအရှိဆုံး မေးခွန်းမှာ “တစ်စုံတစ်ယောက်က လိမ်ပြောနေတဲ့အခါ သူလိမ်ပြောကြောင်းကို ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့က ဘယ်လိုလုပ်ပြီးသိနိုင်မလဲ” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

တစ်ဖက်လူ၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ မျက်နှာအမူရာများ၊ ကိုယ်



၁၂။ လက်ဝါးများဖြန့်ထားခြင်းသည် ရိုးသားပွင့်လင်းမှုကို ပြသသည်။



၁၃။ "ကျုပ် ဘာလုပ်ပေးရမလဲဆိုတာသာ ပြောရာ"

ဟန်အမူအရာများကို လေ့လာအကဲခတ်ပြီး သူတို့ ပြောစကားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိ၊ မရှိ ချင့်ချိန်ဝေဖန်ရပါမည်။ သို့ဆိုလျှင် ဖြီးလုံး ဖြန်းလုံးတွေဖြင့် လိမ်ညာနေသူကို ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း မြင့်မားလာပါလိမ့် မည်။

လိမ်ညာသူများ၊ အယောင်ဆောင်သူများ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာများ၊ တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများ ရှိ၏။ လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ ဖုံးဖိထားခြင်းတို့နှင့် အကျုံးဝင်သည့် ကိုယ်ဟန် မူရာများ အကြောင်းကို နောက်အခန်းများတွင် တင်ပြဆွေးနွေးပါမည်။ ၎င်း ကိုယ်ဟန်မူရာများနှင့် ရိုးသားပွင့်လင်းသော ကိုယ်ဟန်မူရာများကို ခွဲခြား သိမြင်တတ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် မရိုးသား မဖြောင့်မတ် သူများ ကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပါလိမ့်မည်။

ရိုးသားပွင့်လင်းမှုကို ဖော်ညွှန်းသော တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာများထဲ

တွင် အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ပါဝင်သော ကိုယ်ဟန်မူရာပေါင်း များစွာရှိ
၏။ ထိုအထဲမှ တချို့မှာ-

ဖြန့်ထားသည့်လက်ဝါးများ(ပုံ-၁၂)ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှုတို့ကို
ဖော်ညွှန်းသည်ဟု ကျွန်တော်တို့လက်ခံထားသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာတစ်ခု
မှာ ဖြန့်ထားသည် လက်ဝါးများဖြစ်၏။

လက်ဝါးများ ဖြန့်ပြသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာကို အိတာလျံလူမျိုးများ
တွင်တွင်သုံးတတ်ကြ၏။ ဆန္ဒမပြည့်ခြင်း၊ မချင့်မရဲဖြစ်ခြင်းတို့ကို
ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ပြရတော့မည်ဆိုသောအခါ သူတို့က ဖြန့်ထားသော
လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို သူတို့ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ အုပ်ထားတတ်ကြ၏။ ၎င်း
ကိုယ်ဟန်မူရာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ “ကျွန်တော် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ
သာ ပြောပါဗျာ” ဆိုသည့်သဘော။

လက်ဝါးများအပေါ်ဘက်လှန်ပြီး ဖြန့်ထားသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာ
နှင့် တွဲဖက်နေတတ်သည်မှာ ပခုံးနှစ်ဖက်တွန့်ပြသည့် ကိုယ်ဟန်မူရာ
(ပုံ-၁၃)ဖြစ်ပါသည်။ သရုပ်ဆောင်များသည် ဤကိုယ်ဟန်မူရာကို
တော်တော်များများ အသုံးပြုကြ၏။ သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖော်ပြ
ဖို့အတွက်သာမဟုတ်ဘဲ စကားလုံးများဖြင့် သရုပ်ဖော်မိ ကတည်းက
ပင် ဇာတ်ကောင်၏ ရိုးသားပွင့်လင်းမှုကို ဖော်ပြဖို့ ဤအမူအရာကို
အသုံးပြုကြပါသည်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ပြလိုက်နိုင်
သဖြင့် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေသည့် ကလေးငယ်များကို လေ့လာကြည့်ပါ။
သူတို့လက်တွေကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ပြထားပါသည်။ သို့သော် သူတို့
အပြစ် မကင်းဟု စိတ်မလုံသောအခါ သို့မဟုတ် အနေအထားတစ်ရပ်ကို
မယုံသင်္ကာ ဖြစ်နေသောအခါ သူတို့၏လက်တွေကို နောက်သို့ပစ်ထား
ခြင်း သို့မဟုတ် အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ အိတ်တွေထဲ နှိုက်ထားခြင်းဖြင့်

ကွယ်ဝှက်ထားသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီးဖြုတ်ခြင်း။ သင့်အပေါ် ရိုးသားပွင့်လင်းမှု ရှိသော (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးဖော်ရွေသော သဘောထားရှိသည့် ယောက်ျား များသည် သင့်ရှေ့မှောက်မှာပင် သူတို့၏ ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီးများကို ဖြုတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကုတ်အင်္ကျီကို ချွတ်ပစ်ခြင်းပင် ပြုကြပါလိမ့်မည်။

“စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပွဲတစ်ခုမှာ တက် ရောက်လာသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကုတ်အင်္ကျီတွေကို စပြီး ချွတ်ကြပြီဆိုရင် သဘောတူညီမှု တစ်ခုခုတော့ ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ပြသပြီဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ သိထားရမယ်။ သဘောတူညီမှု တစ်ခုရဖို့ မနီးစပ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် တစ်ယောက်က ရာသီဥတုဘယ်လောက်ပဲ ပူအိုက်နေနေ သူ့ကုတ်အင်္ကျီကို ချွတ်လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။”

ဤကား ဂျမေကာတွင် ပြုလုပ်သော ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပွဲ တစ်ခုတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူ တစ်ဦး၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက် ဖြစ်ပါသည်။

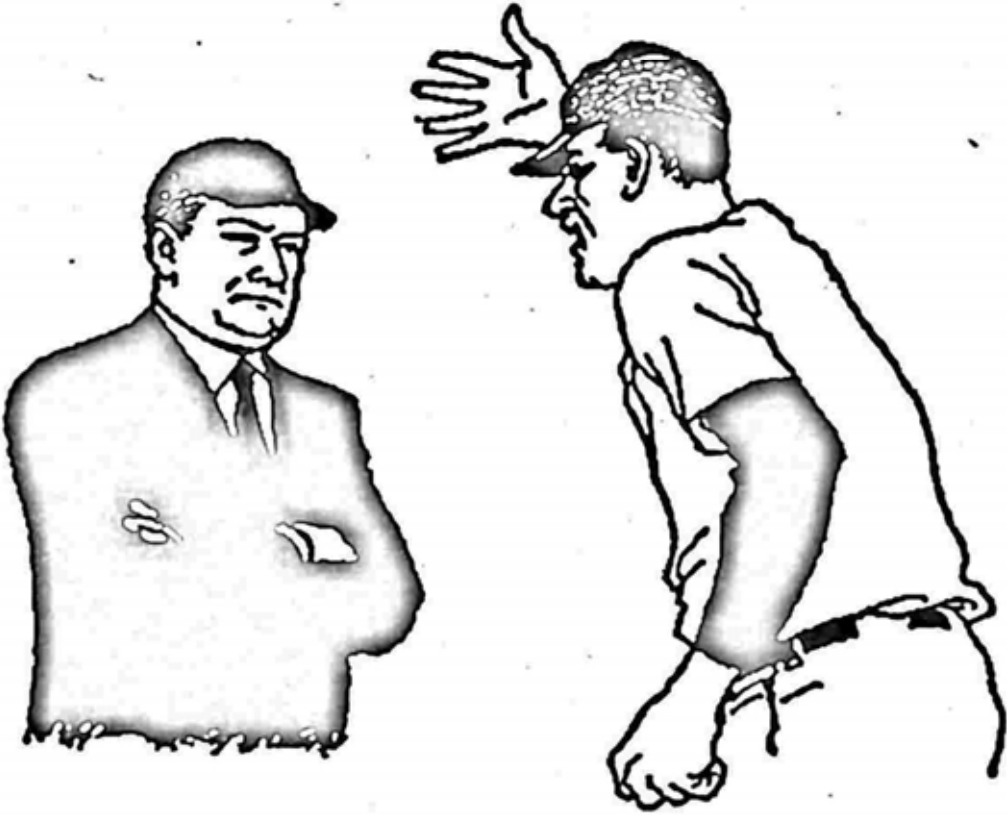
လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲများတွင် အပေးအယူမျှပြီး အဆင် ပြေနေပြီဆိုလျှင် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများသည် ‘မိတ်ဆုံပွဲ’ တွဲစပ် ကိုယ်ဟန် မူရာများ ပြသလာတတ်ကြောင်း အကြိမ်ပေါင်း မရေတွက်နိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ရ၏။ ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်နေသူများသည် သူတို့ ၏ ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီးများကို ဖြုတ်ကြ၏။ ပြီးတော့ ကုလားထိုင်စွန်း သို့ရောက်အောင် ရွှေ့ထိုင်ကြ၏။ သဘောကတော့ သူတို့နှင့် ရင်ဆိုင် ဆွေးနွေးနေသူများ ပိုမိုနီးကပ်သွားအောင် စားပွဲအစပ်သို့ တိုးကပ်သွား ခြင်း။ ဤတွဲစပ်ကိုယ်ဟန်မူရာများနောက်က ကပ်ပါလာသည်မှာ ၎င်း အမှုအရာများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော စကားလုံးများဖြစ်ပါသည်။ ပြောသည့် စကားများမှာ သဘောတူညီရန် အလားအလာရှိသည့် စကား များ၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လို့ ရနိုင်သည်ဆိုသော အပြု

သဘောဆောင်စကားများ ဖြစ်နေလေ့ရှိ၏။

ခုခံကာကွယ်ခြင်း

ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်းကို ဖော်ညွှန်းသော ကိုယ်ဟန်မူရာများ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ ခုခံကာကွယ်ခြင်းကို ဖော်ညွှန်းသော ကိုယ်ဟန်မူရာများဖြစ်၏။ ကာယကံရှင်က သူ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ထားသည် သို့မဟုတ် တစ်ဖက်သား၏ ခြိမ်းခြောက်တိုက်ခိုက်မှုကို ခုခံကာကွယ် သည့်သဘောကို ပြသည့် အမူရာများဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် လက်ပိုက်ထားခြင်း။ ဆော့စ်ဆော့ကစား ပွဲတစ်ပွဲတွင် ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသင်းမန်နေဂျာက မကျေ



၁၄။ လက်ပိုက်ထားခြင်း- ခုခံကာကွယ်သည့် ကိုယ်ဟန်ထား

မနပ် ကန့်ကွက်သောအခါ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်ကြောင်းကို ဘေ့စ်ဘော ပွဲကြည့်ပရိသတ်တိုင်း သိသည်။ အသင်းမန်နေဂျာက လက်နှစ်ဖက် ကို ဒေါနှင့်မာန်နှင့် လွှဲပြီး (သို့မဟုတ်) ဘောင်းဘီနောက်အိတ်တွေထဲ လက်နှစ်ဖက်စလုံး ထိုးသွင်းပြီး ကွင်းထဲသို့ပြေးဝင်သွားမည်။ သူ့လက် နှစ်ဖက်ကို လက်သီးများအဖြစ် ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားချင်ဆုပ် ထားမည်။ သူ့ဆီသို့ ပြေးလာသော မန်နေဂျာကိုတွေ့သည် ခိုင်လူကြီးက သူ့ကိုယ်သူ ခုခံကာကွယ်သည့် အမှုအရာအဖြစ် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ပိုက်ထားလိုက်သည်။(ပုံ-၁၄)

သူ့အနီးသို့ အသင်းမန်နေဂျာရောက်လာချိန်တွင် ခိုင်လူကြီးက မိမိဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ဟန်မူရာဖြင့် တိတိလင်းလင်း ကြေညာထားပြီးပြီ။ သည်တော့ မန်နေဂျာဘာပဲပြောပြော၊ ဘယ်လိုပဲ ကန့်ကွက်ကန့်ကွက် အရာမထင် တော့ချေ။ သူ၏ ခုခံကာကွယ်ခြင်း တွဲစပ် ကိုယ်ဟန်မူရာအဖြစ် ခိုင်လူကြီးသည် မန်နေဂျာအား ကျောခိုင်းချင် ကျောခိုင်းလိုက်မည်။ 'ခင်ဗျား ပူညံ့ပူညံ့လုပ် လွန်းတယ်ဗျာ' ဆိုသည့်သဘော။

ခုခံကာကွယ်သည့် သဘောကို ဖော်ပြတော့မည်ဆိုလျှင် ဤကိုယ် ဟန်မူရာကို နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း အသုံးပြုကြသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လည်း အသုံးပြုကြသည်ဟု ဒါဝင်ကပြောခဲ့လေသည်။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေနှင့် ဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်မတွေသည် သူတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင် ဖက်များရှေ့မှာဆိုလျှင် ဤအမှုအရာကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်ဆို၏။

မိဘ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အာခံတော့မည့် ကလေးသူငယ် များသည်လည်း ထိုသို့လက်ပိုက်တတ်ကြပါသည်။ ဤကိုယ်ဟန်မူရာ သည် တစ်ဖက်က တိုက်ခိုက်လာမည့် အလားအလာကို ကြိုတင် ကာကွယ်ထားသည့်သဘော သို့မဟုတ်ပါကလည်း မားမားမတ်မတ်



၁၅။ လက်သီးများက ခုခံကာကွယ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားကို အားပြည့်သည်

ရပ်မည့်သဘော၊ သည်နေရာမှ နည်းနည်းကလေးပင် ရွှေ့ပေးမည် မဟုတ်ဆိုသည့်သဘော မျိုးဖြစ်ဟန်ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ သုတေသနပြု လေ့လာထားသော ဖော်ညွှန်း လက္ခဏာအားလုံးထဲတွင် ဤကိုယ်ဟန်မူရာသည် သဘောပေါက် နားလည်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤကိုယ်ဟန် မူရာကို စကားလုံးမဲ့ ဖော်ညွှန်းလက္ခဏာဟူ၍ပင် အသိအမှတ် မပြုကြ ပါချေ။

ဤကိုယ်ဟန်မူရာသည် အခြားသူများ၏ အပြုအမူများကို လွှမ်းမိုးတတ်သည့်သဘောရှိ၏။ လူလေးယောက် (သို့မဟုတ်) ထို့ထက် လူပိုများသော အုပ်စုတစ်စုတွင် သင်ကစပြီး ခုခံကာကွယ်ခြင်းပုံစံဖြင့် ရင်ဘတ်ပေါ် လက်နှစ်ဖက်ပိုက်ပြီး နေကြည့်ပါ။ တစ်ပါးသူပြောသည်ကို နားထောင်နေချိန်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိကပြောချိန်တွင်လည်း ထိုအနေ

အထားအတိုင်း ဆက်နေပါ။ အုပ်စုထဲက တခြားလူတွေလည်း သင်လုပ် သလို ဘယ်လောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် လိုက်လုပ်သလဲဆိုတာ သတိ ထားကြည့်ပါ။ ဤကိုယ်ဟန်မူရာသည် အခြားသူများအပေါ် အလွယ် တကူ လွှမ်းမိုးကူးစက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲများကို ရိုက်ကူးထားသည့် ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းတွေ ထဲတွင် ရင်ဘတ်ပေါ် လက်ပိုက်ထားခြင်းသည် ရိုးနေသော ကိုယ်ဟန် မူရာများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှချင်တော့ ပါဝင်ဆွေးနွေးသူ တော်တော်များများသည် တစ်ဖက်သားက ရင်ဘတ် ပေါ် လက်ပိုက်ပြီး ခုခံကာကွယ်ခြင်း အနေအထားကို ယူနေပြီဖြစ် ကြောင်း သတိမမူမိကြပေ။ နောက်ပိုင်း ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေကို ပြန်ကြည့်မှ တစ်ဖက်လူ ရင်ဘတ်ပေါ် လက်ပိုက်ထားပါကလားဟု သတိပြုမိကြ ၏။ ထိုအခါ စေ့စပ်ဆွေးနွေးသူသည် တစ်ဖက်လူ၏ ခံစားချက်များ ပေါ်ထွက်လာအောင် ဆွဲဆောင်ရမည့်အစား မူလဆွေးနွေးနေသည့် စကားလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆက်ဆွေးနွေးနေမိ၏။ ထိုအခါ ခုခံ ကာကွယ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေသည့် တစ်ဖက်လူသည် မိမိနှင့် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်မည့်အစား ဂျစ်ကန်ကန် လုပ်ခြင်းမျိုးနှင့် ကြုံရတော့၏။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲများတွင် တစ်ဖက်သားက ရင်ဘတ်ပေါ် လက်ပိုက် ထားပြီးဆိုရင် ကြပ်ကြပ် သတိထားပေးတော့။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်လက်စ သို့မဟုတ် ပြောလက်စကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားပါ။ ချင့်ချိန်ပါတော့။ တစ်ဖက် လူသည် အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆွေးနွေးဖို့ စိတ်မပါတော့ကြောင်း သူ့ ကိုယ်ဟန်မူရာက တိတိလင်းလင်း ဖော်ပြနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

တောင်းဆိုချက်တစ်ခု၊ မေတ္တာရပ်ခံချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် ကမ်း လှမ်းချက်တစ်ခုကို ပြောချိန် တင်ပြချိန်မျိုးတွင် တစ်ဖက်လူသည် ခုခံ ကာကွယ်ခြင်း ကိုယ်ဟန်မူရာကို ပြုမူလေ့ရှိကြောင်း စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲ



၁၆။ လက်မောင်းနှစ်ထက်ကို
ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ခုခံကာကွယ်မှုကိုပြသည်။

ဗွီဒီယိုမှတ်တမ်းပေါင်းများစွာတွင် တွေ့မြင်ရ၏။ ထိုအချိန် ထိုအခိုက် အတန်ကစပြီး လျှော့ပေးခြင်း၊ သဘောတူလက်ခံခြင်း (သို့မဟုတ်) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အလွန်ခက်ခဲသွားတော့၏။ စောစောပိုင်းက တစ်ဖက်လူမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော လက်မခံနိုင်မှုများ၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုများ (သို့မဟုတ်) မကျေမနပ်ဖြစ်မှုများကို အကဲ မခတ်မီ၊ အသိအမှတ်မပြုမီသည့်အတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဖို့ ပိုမိုခက်ခဲပြီး ပိုမို ရှုပ်ထွေးသွားတော့၏။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူညီချက်ရဖို့ဆို သည်မှာ ဝေလာဝေး ဖြစ်သွားလေသည်။

တစ်ဖက်လူသည် ခုခံကာကွယ်ခြင်း ကိုယ်နေဟန်ထား ယူထား သလား (သို့မဟုတ်) သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိနေသလား ဆိုတာကို သင်ဝေခွဲရခက်နေသည်ဆိုပါစို့။ သို့ဖြစ်လျှင် ထိုသူ၏