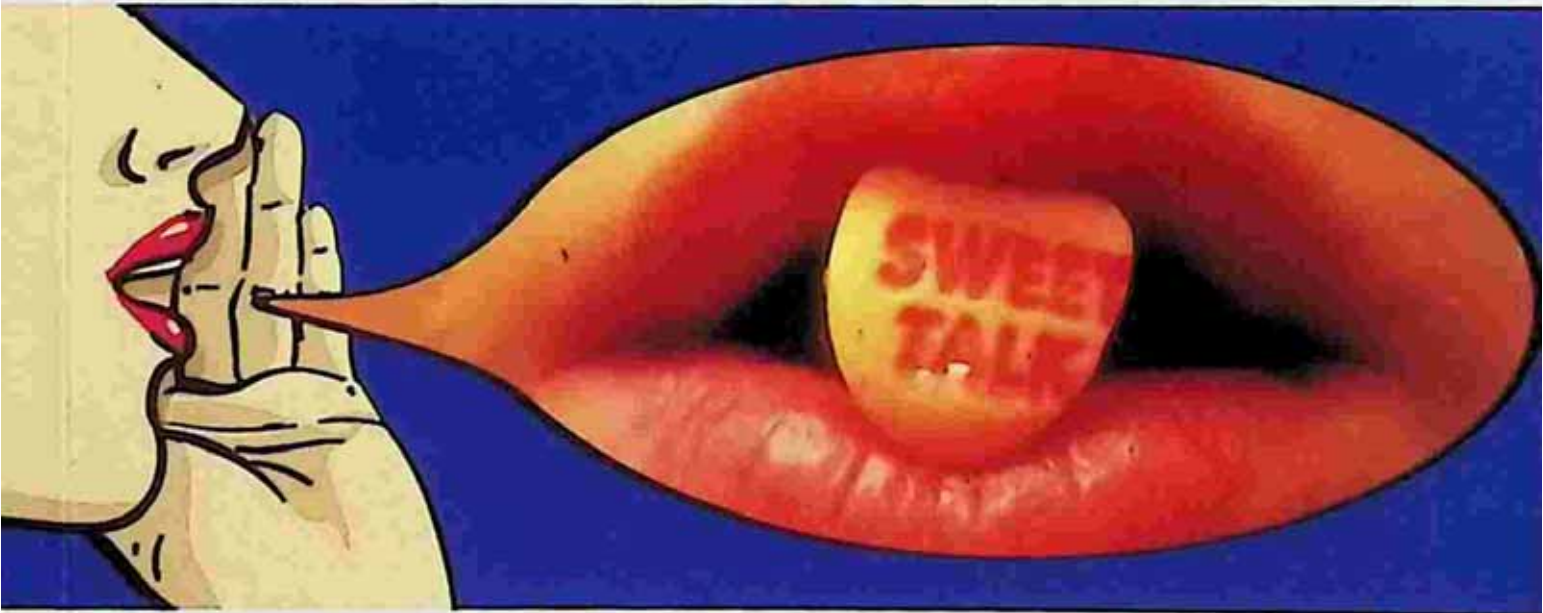


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

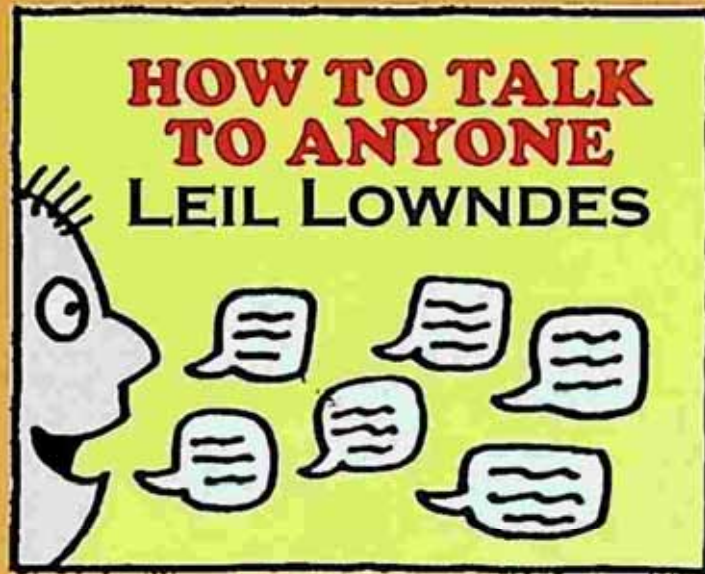
လူ မှု ဝ န် : ကျ င် စ ကာ : ဖ ဖြ ဝ န ည် :

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး ဦးရဲဦး-မြန်မာပြန်



**HOW TO TALK
TO ANYONE**
LEIL LOWNDES

mgyc.com



နှုတ်ချို သျှံတစ်ပါး
ဦးရဲဦး-မြန်မာပြန်

YST0021
1,300.00 KS

mgyoe.com

နှုတ်ချို သို့တစ်ပါး ဦးရဲဦး

စာမျက်နှာ ၉၄ + မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ကျ. ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - အိုင်အေ၊ စိတ်ကူးချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစွဲ ၁၃၀၀ ကျပ်

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

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



နှုတ်ချို သို့တစ်ပါး

HOW TO TALK

TO ANYONE

Leil Lowndes

ဦးရဲဦး

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး	က
- အားလုံးပါဝင်ရမယ်	ဃ
- ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အချက်လေးတွေ	င
အပိုင်း(၁)	၁
အပိုင်း(၂)	၅
- စကားဝိုင်းမှာ ပညာရှာ	၈
- ရှက်လွန်းရင် ခက်	၁၀
- စကားဝိုင်း ကျင့်ဝတ်	၁၂
- မပြောခင်စဉ်းစားပါ	၁၅
- ခေတ်ရေစီးထဲ မျောပါခြင်း	၁၇
- အပေါင်းအသင်းဆုံအောင် ကြိုးစားပါ	၂၀
- မိတ်ဆွေဖြစ်နည်း အမျိုးမျိုး	၂၁
- ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ	၂၃
- အပြုသဘော ဆက်ဆံပါ	၂၄

- ဟန်မဆောင်ပါနဲ့ ၂၆
- မိတ်ဖွဲ့လို့ရတဲ့နေရာတွေ ၂၇
- မိတ်မပျက်အောင် ဒါတွေဆောင် ၂၉
- Social acceptance ၃၀
- Introvert နဲ့ extrovert ၃၃
- ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ၃၆
- လုပ်ငန်းခွင်သဘာဝ ၃၈
- ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ ၄၁
- လူချစ်လူခင်များစေနိုင်သည့် အမူအကျင့်များ ၄၄
- မကောင်းမြင်တတ်လွန်းတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဆက်ပြီး ပေါင်းသင်းသင့်ရဲ့လား ၄၉
- ပြုပြင်ရမယ့် အမူအကျင့်တွေ ၅၂
- သင့်ကို အကဲဖြတ်ကြမယ့် အချက်များ ၅၇
- အထီးကျန် ဆန်သူ ၆၀
- နားလည်ပေးမှု ၆၁
- အတုံ့အလှည့် ဆက်ဆံခြင်း ၆၂
- အမြင်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မစောနဲ့ ၆၄
- လူမှုဆက်ဆံရေး ကွန်ရက် ၆၆
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသများ ၆၉
- သိမ်ငယ်ရှက်ရွံ့မနေနဲ့ ၇၂
- အကူအညီတောင်းခံပါ ၇၅
- မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာ ၇၇
- အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ပါ ၇၈
- လူမှုရေးရာ ပညာ ၇၉

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၈၁
- အစစ်အမှန် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ	၈၂
- စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူငယ်ချင်းကို ဘယ်လိုနှစ်သိမ့်ပေးသင့်သလဲ	၈၄
- စကားလုံးရွေးချယ်မှု ဂရုပြုပါ	၈၇
- ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းရှောင်ပါ	၈၈
- ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ	၈၉
- နားဝင်ချိုအောင် ပြောပါ	၉၀
- ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ	၉၁
- သူတစ်ပါးအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ	၉၃



mgyc.com

mgyc.com

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး

သင့်ရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်တွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ပါ သလား။ သေချာတာပေါ့။ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စွဲမြဲလာခဲ့တဲ့ စကားပြောဆိုမှုပုံစံတွေကိုပြောင်းလဲဖို့ နည်းနည်းလေးတော့ အချိန်ယူ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ သိပ်ကို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စကားပြော တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အများစု ပြုလုပ်တတ်ကြတဲ့ အမှားတချို့နဲ့ အဲဒါတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ နည်းလမ်းတချို့ကို ကြည့်ကြရအောင်။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး အားနက်စ်ဟဲမင်းဝေးက ပြောခဲ့ဖူး တယ်။ “ကျွန်တော်ဟာ နားထောင်ရတာကို သဘောကျတယ်၊ ဂရု တစိုက်နားထောင်ခြင်းကြောင့် တခြားလူတွေဆီကနေ အများကြီးသင်ယူ နိုင်ခဲ့တယ်။ လူအများစုကတော့ ဘယ်တော့မှ နားမထောင်တတ်ကြ ဘူး”။ လူအများစုနဲ့ မတူပါနဲ့။ သင်ပြောရမယ့်အလှည့်ကို ရောက်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာ စောင့်မနေပါနဲ့။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ခဏလေးအောင့် ထားလိုက်ပါ။ တခြားသူတွေ ဘာတွေပြောနေကြတယ်ဆိုတာ အမှန် တကယ် နားထောင်တတ်အောင် သင်ယူပါ။ သင် အမှန်တကယ်

နားထောင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီစကားဝိုင်းမှာ နောက်ထပ် ဘာတွေ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုတဲ့ စကားလမ်းကြောင်းလေးတွေကို သင် ရရှိပါလိမ့် မယ်။ ဒါပေမဲ့ 'ဟုတ်တယ်' 'မဟုတ်ဘူး' အဖြေတွေကိုသာ ရမယ့် မေးခွန်းမျိုးကိုတော့ရှောင်ပါ။ အဲဒီမေးခွန်းတွေက သင့်ကို အကြောင်း အရာတွေ အများကြီး မပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

သင်ဟာ မေးခွန်းတွေချည်းပဲ အများကြီးမေးနေမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ အချင်းချင်းစကားပြောနေတာနဲ့ မတူဘဲ စစ်ဆေးမေးမြန်းနေ တာနဲ့ တူသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် မေးခွန်းတွေချည်းပဲ သင့်မှာ ပြောစရာ သိပ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံနဲ့လည်း တူနေပါတယ်။ နည်းလမ်းတစ်ခု ကတော့ မေးခွန်းတွေကို ရိုးရိုးစကားနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

သင် အခုမှ စတွေ့တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ပြောနေကျ အကြောင်းအရာတွေ ကုန်သွားတဲ့အခါ ဘာမှမပြောတော့ဘဲ တိတ်ဆိတ်သွားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သင့်မှာ ပြောစရာအကြောင်းအရာမရှိတဲ့အခါ သင်ဟာ အခု လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့သတင်းတွေ အကြောင်းကို စပြောလို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အခုလက်ရှိ လူကြိုက်များနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သိထားတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ သင့်မိတ်ဆွေအိမ်က ငါးကန်လေး ကိုလည်း ချီးမွမ်းလို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သီချင်းတွေအကြောင်းပြောလို့ ရတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရာတစ်ခုခုအကြောင်းကိုလည်း စပြီး ပြောနိုင်တာပါပဲ။

စကားပြောတဲ့နေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုကတော့ သင်ဘာပြောတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ဘယ်လိုပြောတယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါက အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့အသံနဲ့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဘာသာစကား (body

language) ဟာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုရဲ့ အဓိကသော့ချက် ဖြစ်လို့ပါပဲ။
စဉ်းစားရမယ့်အချက်တချို့ကတော့-

- အရှိန်လျှော့ပါ။

သင်ဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေ
တဲ့အခါ စကားပြောတာ ပိုပိုပြီး မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ အရှိန်ကို လျှော့ချဖို့
ကြိုးစားပါ။ ဒါဟာ နားထောင်တဲ့သူတွေအတွက် ပိုပြီး လွယ်ကူစေပါ
လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သင်ပြောလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း သူတို့ဆီ
ကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

- ကျယ်ကျယ်ပြောပါ။

သင့်ကို သူတို့တွေကြားရဖို့ လိုအပ်သလောက် ကျယ်ကျယ်ပြော
ရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ရှင်းလင်းစွာ ပြောပါ။ ဗလုံးဗထွေး မပြောပါနဲ့။

- ခံစားချက်အပြည့်နဲ့ပြောပါ။

သင်ဟာ အသံအနိမ့်အမြင့်မရှိဘဲ ပြောနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ
နားထောင်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ အသံမှာ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ
ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါစေ။



အားလုံးပါဝင်ရမယ်

သိထားရမယ့်အချက်က စကားဝိုင်းမှာရှိတဲ့လူတိုင်းဟာ အဲဒီ စကားဝိုင်းမှာ ပါဝင်ရပါမယ်။ သူတို့အတွက် စကားပြောဖို့ အချိန်ကို လည်း ပေးရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ပုံတိုပတ်စတစ်ပုဒ်ကို ပြောနေတဲ့အခါ ကြားဖြတ်မပြောပါနဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် သင်ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က သူ့အမြင်ကို ပြောတဲ့အခါ လူတွေရဲ့အာရုံကို သင့်ဆီပြန်ရောက်လာအောင်ဆိုပြီး စကားကို ဖြတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ပြောခြင်းနဲ့နားထောင်ခြင်းကို ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ပါ။

ငြင်းခုံတာမျိုး၊ ပြီးတော့ ပြောသမျှအကြောင်းအရာတိုင်းမှာ ကိုယ့် ဘက်ကပဲ အမြဲမှန်တယ်ဆိုတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ဒါဟာ ဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောသမျှ အကြောင်းအရာတိုင်းမှာ သင် 'နိုင်' လို့လည်း ဘယ်သူကမှ သင့်ကို အထင်ကြီးကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ အစား ထိုင်ခုံမှာ ပြန်မှီထိုင်လိုက်ပါ၊ သက်သောင့်သက်သာနေပါ။ ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်လေးတွေ ဆက်လက်သွားနေပါစေ။



ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အချက်လေးတွေ

အကယ်၍ သင်ဟာ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုမှာရောက်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ရင်းနှီးဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင် စကားပြောတဲ့ အခါ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့အကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအကြောင်း၊ သင့်ရဲ့ အလုပ်မကောင်းကြောင်း၊ သူဌေးရဲ့ ဆိုးပုံတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်တည်းသာ နားလည်မယ့်အကြောင်းအရာမျိုးတွေပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ပတ်သက် လို့ ငြင်းခုံရမယ့်အကြောင်းအရာမျိုးတွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသတိမထားဘဲ သင့်ရဲ့ကားအသစ်ကြီးအကြောင်း ၁၀ မိနစ်လောက် တတွတ်တွတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ တခြားသူတွေ က ပျင်းလာပြီဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းအရာကို ရပ်လိုက်ဖို့ အသင့်ပြင် ထားပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ပြော ဖို့နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ရိုးရှင်းစွာ ပြောခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့

သူဌေးအကြောင်း၊ သင့်အလုပ်အကြောင်း ငြီးငြူပြောတာမျိုးနဲ့ စကားဝိုင်းကို မစတင်ပါနဲ့။ တခြားသူတွေက အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို နားမထောင်ချင်ကြဘူးလေ။ အဲဒီအစား သင်နောက်ဆုံးသွားခဲ့တဲ့ အပျော်ခရီးအကြောင်း ပြောပါ။ သင် အဝတ်အစားဝယ်တုန်းက ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ရယ်စရာအဖြစ်အပျက်တစ်ခုအကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်သစ်ကူးညအတွက် သင် ဘယ်လိုစီစဉ်ထားတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားပျော်စရာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးကို ပြောပါ။

သင်တွေ့မိတာတွေကို ပြောပါ။ သင်ခံစားရတာကို မျှဝေပါ။ တခြားတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို မျှဝေလာရင်လည်း ဖွင့်ပေးပါ။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်လည်မျှဝေပါ။ ခေါင်းညိတ်၊ ခေါင်းခါနေတာမျိုးပဲ မလုပ်ပါနဲ့။ သူတို့ကလည်း သင့်ကို စကားဝိုင်းထဲမှာ ပါဝင်စေချင်ကြတယ်လေ။ ဘဝရဲ့ တခြားကဏ္ဍတွေမှာ လိုပဲ။ သင်ဟာ တစ်ဖက်က စတင်ရွှေ့လျားတာကို အမြဲတမ်းတော့ စောင့်မနေနိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့အခါ၊ စကားဝိုင်းကို ကိုယ်ကအရင် စဖွင့်လိုက်ပါ။

စကားပြောနေရင်းနဲ့ ပြောစရာမရှိတော့တာမျိုးကို ကြံဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားပါ။ တခြားသူတွေ ဘာတွေပြောနေကြတယ်ဆိုတာကို အမှန်တကယ် နားထောင်ပါ။ စိတ်ဝင်စားပါ။ မေးခွန်းတွေမေးပါ။ ဆက်စပ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ မျက်စိတွေကိုလည်း ဖွင့်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာမှုစွမ်းရည်ကို အားကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။ ကမ္ဘာကြီးမှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအကြောင်းအရာတွေအပေါ် သင့်အမြင်ကို ဖြန့်ကြက်

ထားခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဗဟုသုတဘဏ်စာရင်းကို တိုးပွားအောင် လုပ်ပါ။ သတင်းဂျာနယ်တွေ ဖတ်ပါ။ လက်ရှိ လူကြိုက်များနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း သိပါစေ။

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကား (body language) ကိုလည်း ပိုပြီး ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အေးအေးဆေးဆေးလုပ်ပါ။ ဒါတွေအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ လုပ်ဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီအချက် တွေထဲက သင့်ရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်နဲ့ပတ်သက်လို့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ထင်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအချက်သုံးခုကို ရွေးပါ။ ပြီးရင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရက်သတ္တပတ် ၃-၄ ပတ်လောက် လေ့ကျင့်သွားပါ။ ဘာတွေပြောင်းလဲလာသလဲ ဆိုတာကိုလည်း မှတ်သားထားပါ။ သိပ် မကြာခင်မှာပဲ သင် စကားပြောတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ အလေ့အကျင့်အသစ်တွေ ဟာ အလိုလို စတင်ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။



ဒီလောကမှာ လူနှစ်မျိုးနှစ်စားပဲရှိပါတယ်။ အခန်းတစ်ခု
ထဲကို ရောက်တာနဲ့ “ငါရောက်ပြီ” လို့ ပြောတတ်သူရယ်...
“ဪ မင်းရောက်နေပြီလား” လို့ ပြောတတ်သူရယ်ပါ။

mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း (၅)

တချို့လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မြင်မြင်ချင်းအခိုက်
အတန်လေးမှာ တစ်ချက်လောက် စူးစိုက်ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ တစ်သက်လုံး
စိတ်ထဲစွဲတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် အဲသလိုစွဲရတာလဲ
ဆိုတော့ ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူ ဖြစ်လို့ပါ။

ထူးခြားတဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်စေဖို့ တစ်ပါးသူတွေ
စိတ်ထဲ မိမိကိုစွဲနေစေဖို့ သင့်မျက်နှာဟာ ကြည်လင်နေဖို့လိုသလို ဖြူစင်
တဲ့အပြုံးတစ်ခုကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ကဲ စတင်ပြုံးလိုက်ရအောင်....

၁၉၃၆ ခုနှစ်မှာ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီက အပေါင်းအသင်းဆုံအောင်
ပြုလုပ်နည်း သင်ခန်းစာ ၆ ခု ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ မိတ်ဆွေ
တွေကို နှစ်လိုဖွယ်ပြုံးပြပါဆိုတဲ့နည်းလမ်းဟာ ယနေ့တိုင်အောင် ခေတ်မီ
နေဆဲပါပဲ။ ပြုံးနည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့။

မတရားသဖြင့် ခံရတဲ့အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြုံးပါ။ ဒါဟာ

သဘောထားကြီးခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဆန္ဒရှိရှိ ပြုံးပါ။ ဒါဟာ လူတွေကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့မတိုး နောက်မဆုတ်သာတဲ့ အခက်အခဲနဲ့ကြုံတဲ့အခါ ခပ်ယဲ့ ယဲ့လေး ပြုံးပါ။ ဒါဟာ ထက်မြက်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

အကူညီမဲ့နေတဲ့အခါ ခပ်ပွင့်ပွင့်လေး ပြုံးပါ။ ဒါဟာ စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဘေးဒုက္ခကြုံတဲ့အခါ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ပြုံးပါ။ ဒါဟာ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းကို ပြသတာပါ။

အပြစ်တင်ခံရတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး ပြုံးပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းကွဲတဲ့အခါ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး ပြုံးပါ။ ဒါဟာ တင်းမာမှုကင်းတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေနဲ့ ရေရှည်တည်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးလိုချင်ရင် ယောက်ျားလေးတွေဟာ ရုပ်တည်ကြီးနဲ့နေတာကို စွန့်လွှတ်ပြီး များများ ပြုံးဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ ပြုံးရယ်တတ်တဲ့အမျိုးသားတွေကို ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိသူလို့ မိန်းကလေးတွေက ယူဆတတ်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်တွေက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ ရုပ်တည်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ယောက်ျားပီသတယ်လို့ မှတ်ချက်ပေးကြပြီး ပြုံးနေတဲ့အမျိုးသားတွေကိုတော့ ယုံကြည်စရာကောင်းတယ်လို့ မိန်းကလေးတွေက ယူဆကြပါတယ်။

ပြုံးခြင်းဟာ ဘာမှ မပင်ပန်းပါဘူး။ အလွန်တာသွားတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ ပြုံးတဲ့သူမှာ ဘာမှလျော့မသွားဘဲ အပြုံးခံရတဲ့သူအဖို့ အများကြီးရလိုက်သလို ခံစားရစေပါတယ်။ ပြုံးခြင်းဟာ လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်သာ

ကြာပေမဲ့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီအပြုံးကို တစ်သက်လုံးမမေ့နိုင်
အောင် စွဲလမ်းစေပါတယ်။

ပြုံးခြင်းနဲ့ကင်းပြီး နေနိုင်လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ
မရှိပါဘူး။ အလားတူ ပြုံးခြင်းရဲ့အကျိုးကို မခံစားနိုင်လောက်အောင်
ဆင်းရဲသူလည်း မရှိပါဘူး။

ပြုံးခြင်းဟာ အိမ်တွင်းမှာ ချမ်းသာသူခပေးသလို အလုပ်ခွင်
မှာလည်း မျက်နှာပွင့်လန်းစေပါတယ်။ မောပန်းနေသူကို အမောပြေစေ
တယ်။ စိတ်အားငယ်သူကို စိတ်အားထက်စေတယ်။ ဝမ်းနည်းသူကို
ဝမ်းသာစေပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ဆုံတွေ့လို့ အပြုံးတစ်ပွင့်နဲ့ နှုတ်ဆက်လိုက်
ခြင်းဟာ တစ်ဖက်သားအတွက် သင့်ထံက နွေးထွေးမှု ကြင်နာမှုတွေရရှိ
သလို ခံစားရစေပါတယ်။ သင့်နှုတ်ခမ်းက ပွင့်ထွက်လာတဲ့အပြုံးဟာ
သင့်မျက်လုံးကတစ်ဆင့် တစ်ဖက်သားရဲ့ရင်ထဲကို လှိုင်းအဖြစ်
ဝင်ရောက် ကူးစက်သွားစေပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း (၂)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကဏ္ဍမှာ နောက်ထပ်စွမ်းအားပြည့်
လက်နက်တစ်ခုက သင့်မျက်လုံးဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုဟာ လူတစ်စိမ်းနဲ့ တွေ့ရမှာ ကြောက်တတ်ကြတယ်။
မတွေ့ဘဲ ရှောင်ပြီးနေလို့ရရင် နေချင်ကြတယ်။ မလွဲသာလို့ အသိမိတ်
ဆွေ အိမ်တွေမှာ လူတစ်စိမ်းနဲ့ဆုံမိရင် အခက်တွေ့တော့တာပဲ။

စကားပြောရမှာ ရှက်တယ်။ ကိုယ်ပြောတာ ပျင်းစရာ ငြီးငွေ့စရာ
ကြီးများ ဖြစ်နေမလားလို့တွေးပြီး ကြောက်တာလည်း ပါတာပေါ့။
တကယ်ကတော့ ဘာမှကြောက်စရာ ရှက်စရာမရှိပါဘူး။ လူလူချင်းပဲ
ဆိုပြီး သတိနည်းနည်းထားပြီးပြောရင် ကြောက်နေတာတွေဟာ ဘာမှ
အခြေအမြစ်ရှိတာတွေ မဟုတ်လို့ ပျောက်ကုန်တာပဲ။ စကားဝိုင်းမှာ
ပြောတာဟာ ဘယ်လိုပြောရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားရင် မခက်
ပါဘူး။ ရှေးဦးဆုံး ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေ ပြောမယ်ဆိုတာ အသင့်
ရှိထားဖို့တော့ လိုတယ်။ လူတွေဟာ အချင်းချင်းတွေ့ကြတဲ့အခါ တော
အကြောင်း တောင်အကြောင်း ရောက်တတ်ရာရာလေးက စပြောတာ

ပါပဲ။ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ အများကြီးသိ၊ သွက်သွက်လက်လက် အများ
 ကြီးပြောတတ်သူတွေဟာ တစ်ခါတလေ အဲဒီလို စကားဝိုင်းမှာ ဘာက
 စပြောရမှန်း မသိတော့ဘူး။ သေးသေးဖွဲဖွဲ သူတို့မပြောတတ်ဘူး။
 ရောရောနှောနှောလည်း မပြောတတ်ဘူး။ တကယ်ကတော့လည်း ဒီလို
 ပြောဖို့ဆိုတာ ဘာမှခက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စကားဝိုင်းမှာ အပြော
 ကောင်းတယ်၊ နားထောင်ချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောတတ်တယ်ဆိုတာ
 စပ်မိစပ်ရာ ရယ်စရာမောစရာ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံအကြောင်း၊
 ကြောင်ကလေး၊ ခွေးကလေးများအကြောင်း၊ ဝါသနာပါတဲ့ အားကစား၊
 ပန်းဥယျာဉ်စိုက်တာ၊ ရုပ်ရှင်၊ သတင်း၊ ရာသီဥတု စတဲ့ အကြောင်း
 အရာတွေက စတင်ပြောဆိုတာပါပဲ။

ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုခု၊ အလှူမင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုခုမှာ တစ်ခါမှ မတွေ့
 ဘူးတဲ့ လူစိမ်းတစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ အဲဒီအကြောင်းအရာ
 တွေကို တစ်ခါတည်းစလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ အကဲခတ်ရဦးမယ်။ ဒီလိုနဲ့
 စုထိုင်နေသူတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခု စလာတော့
 တယ်။ ဒီမိုးကတော့ စပါးကောင်းမယ့်မိုးပဲ၊ ဒီမိုးကတော့ စပါးဖျက်
 လိမ့်မယ် ထင်တယ်၊ ဒီပန်းချီကားဟာ ရှေးလက်ရာပဲ စသည်ဖြင့် စလာ
 ပါလိမ့်မယ်။

အသေးအဖွဲကလေးက တစ်ဆင့်တက်ပြီး တခြားစိတ်ဝင်စားစရာ
 ကောင်းတာတွေကို ဆက်မပြောတတ်သူကတော့ ပျင်းစရာအဖော်
 တစ်ယောက်ပါပဲ။ အဲဒီစကားဝိုင်းမှာ ပြောကြဆိုကြတာတွေဟာ ကိုယ်
 ကောင်းကောင်းသိတာ၊ ဝင်ပြောနိုင်စရာတွေလည်း ပါကောင်းပါမယ်၊
 ဘာမှမသိတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မသိတာဆိုရင်တော့ စိတ်ဝင်
 တစား ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ပြီး နားထောင်ပေါ့။ ကိုယ်သိတာဆိုရာမှာ
 လည်း စာအုပ်ထဲက ဖတ်ထားမှတ်ထားတာမျိုးရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ ကိုယ့်ကြားဖူးနားဝများဟာ အကောင်းဆုံး ပြောစရာ
 တွေပါပဲ။ ကိုယ့်အလုပ်အကိုင်၊ ကိုယ် ဝါသနာပါလို့ အားတဲ့အချိန်မှာ
 လုပ်တတ်တာ၊ ကိုယ်နေတဲ့ အရပ်ဒေသအကြောင်းဟာ ကိုယ်သေသေချာ
 ချာ ပြောပြနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ့။ ကိုယ့်အကြောင်းတော့
 လည်း ရှေ့တန်းသိပ်မတင်နဲ့၊ တတ်နိုင်သလောက် ချန်ထားပါ။

*

စကားဝိုင်းမှာ ပညာရှာ

ကိုယ်မသိတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောကြပြီဆိုရင် သိနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရတာပဲဆိုပြီး ကျွန်တော်ကတော့ ဒီအကြောင်း ဘာမှ ကောင်းကောင်းမသိဘူးဗျ၊ ပြောပါဦးဆိုပြီး မှတ်ပါ။ မသိတာမေးပါ။ ကိုယ် တကယ် စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုတာ တစ်ဖက်သား သိပါစေ။

မသိလို့မေးတာဟာ အထိုင်စကားဝိုင်းမှာ အကောင်းဆုံး စကား ပြောသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်မသိတာကို တုတ်ဖက်သားပြောချင်လာ အောင် တိုက်တွန်းမေတ္တာရပ်ရပါတယ်။ ချိတ်ထားတဲ့ ပန်းချီကား အကြောင်း ကိုယ်က စလိုက်တာကြောင့် သူ့နေရာနဲ့သူ ဆေးတွေ ပေါင်းစပ်သုံးတာကတော့ ကောင်းပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မိုးတိမ်တွေရေးခြယ် ထားတာကတော့ ဒီထက်ကောင်းနိုင်သေးတယ်ဆိုတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ မှတ်ချက်မျိုးကို ကြားသိခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ပန်းချီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သိချင်တာ၊ ဆက်မေးချင်တာရှိရင် ဆက်မေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အထိုင်ဝိုင်းမှာ ပြောကြတာဟာ အများစိတ်ဝင်စားတဲ့ အထွေထွေ အကြောင်းအရာမျိုးသာ ဖြစ်ဖို့ကောင်းတယ်။ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး

သဘောကွဲလွဲမှုမျိုးတွေဖြစ်ပြီး ဒေါသထွက်ကြတဲ့အထိ ငြင်းခုံတာမျိုး မဖြစ်အောင် သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

သတင်းစာထဲက ဖောင်ပိတ်သတင်းအကြောင်းအရာမျိုး စကား စမိကြရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်တိုင် သတင်းစာ မှန်မှန်ဖတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်မသိတဲ့အကြောင်းအရာ ဆိုရင်လည်း အဲဒါတော့ ကျွန်တော် မဖတ်မိလိုက်လို့ ပြောပြပါဦးပေါ့။

*

ရှက်လွန်းရင် ခက်

ကိုယ့်မှာ ပြောစရာအကြောင်းအရာတွေတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှက်တတ်သူမို့ ဘာမှမပြောရဲ မပြောတတ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ရှက်တတ်တာဟာ အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုသူများက အထင်သေးမှာ၊ အ၊သူ န၊သူ ညံ့သူလို့ ထင်မှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း သူများထက် အဆင့်နိမ့်တယ်၊ ညံ့နေတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆ တာတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပါ။ ရှက်တတ်တာကို ပျောက်ဖို့ကတော့ နည်းမျိုးစုံရှာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေ့ထားဖို့ပဲ။ ဒီလို လုပ်ရတာ မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်စတစ်စ လုပ်ယူရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် ပိုပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ဂရုစိုက်မိအောင် ကြိုးစားပါ။ သူတို့က ကိုယ့်အပေါ် အထင်အမြင်ကောင်းလာအောင် ကြိုးစားမနေတော့ဘဲ သူတို့အပေါ် ကိုယ်က အထင်အမြင်ကောင်းအောင် ချဉ်းကပ်နေတယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆလိုက်ပါ။ သူတို့ဟာ လည်း ကိုယ့်လိုပဲ သူများတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မြင်ယူကြမလဲဆိုတာ သိချင်နေသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ငြီးငွေ့စရာ စကားကြောရှည်သူ ဖြစ်မနေဖို့တော့ အများကြီး သတိပြုရပါမယ်။ လူတိုင်းပဲ ကိုယ်ပြောနေတာတွေဟာ ပျင်းစရာကြီး၊ အလကားအချိန်ဖြုန်းနေတာပဲလို့ ထင်မှာတော့ စိုးရိမ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်သောကတွေ ဒုက္ခတွေအကြောင်း ဘာမှမပြောပါနဲ့။ သူများ တွေက သူတို့ပြဿနာတွေကိုပြောပြရင်တော့ ကြင်ကြင်နာနာ နားထောင် ပါ။ ကျွန်တော့်အဖြစ်က ခင်ဗျားထက်ဆိုးတာပေါ့လို့ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ့်ဗဟုသုတများကို ပြောရင်လည်း တတ်နိုင် သလောက် ငါ မပါပါစေနဲ့။ သူများပြောတာတွေကို စိတ်ဝင်တစား သေသေချာချာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ရပါမယ်။ တချို့ကတော့ ဒီလို ခဏတွေဆုံကြတဲ့ပွဲမျိုးမှာလည်း ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပြောသလို ပြော တတ်ကြပါတယ်။ ပြောစရာ သူတို့မှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

*

စကားဝိုင်း ကျင့်ဝတ်

ကိုယ်က ရယ်စရာ မောစရာ ပြောတတ်သူ၊ ဟာသ ပေါကြွယ်ဝသူ ဖြစ်ရင်လည်း တစ်ချက်တလေ သူ့နေရာနဲ့သူ အကွက်ဆိုက်ရင် ဝင်ပြော နိုင်ပါတယ်။ ခဏခဏ ကိုယ်ပြောတတ်တိုင်း ဝင်ပြောနေရင်လည်း မကောင်းပြန်ဘူး။ တမင်အကြာကြီး လုပ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး။ အများပြောနေကြတဲ့ အကြောင်းအရာ လမ်းကြောင်းပျောက်သွား၊ ပြောင်း သွားရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝင်သင့်မှ ဝင်ပါ။ ကိုယ် တတ်တယ် တော်တယ်ဆိုတာပြဖို့တော့ ဘယ်တော့မှ မဝင်ပါနဲ့၊ အသာလျှို့ထားပြီး ကျေနပ်လိုက်ပါ။

တချို့က စကားဝိုင်းထဲ အတင်းလုလုပြီး ဝင်ပြောတတ်ကြပါ တယ်။ တချို့ကတော့ နှောင့်ယှက်သလို လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေ ဟာ အကျိုးမများတဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေပါပဲ။ စကားဝိုင်းတွေမှာ တကယ် စိတ်ဝင်စားရင်တော့ အကျိုးများပါတယ်။ အကြောင်းအရာများဟာ တကယ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်၊ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဒီလိုတွေ့ဆုံ ပြီး စကားပြောခွင့်ရတာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများတာမှန်ရင် မှန်

သလောက် အဲဒီစကားဝိုင်းမှာ ထုတ်ပြောပါ။ စိတ်အားထက်သန်မှုဟာ ဓာတ်ကူးတတ်လို့ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေပါတယ်။

ကြည်လင်သာယာတဲ့ အသံများ ရှိနေအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပါ။ အထိုင်ဝိုင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဟောပြောပွဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အသံဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သိပ်မအော်ရ၊ မဟစ်ရဘဲ လေသံကို နိမ့်စေမြင့်စေပြီး စကားလုံးများ ပီပီသသ ရှိရပါမယ်။ ပြီးတော့ စာအများကြီးဖတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဖတ်ထားတာတွေထဲက ပြောစရာတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် သုံးလို့တော့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အမှတ်မထင် တစ်ခါတလေ နည်းနည်းပါးပါးသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီလို အထိုင်ဝိုင်းမှာ ကိုယ်ဖတ်ထားတဲ့ ဝတ္ထုရှည်ကြီးရဲ့ ဇာတ်လမ်းအတိုင်း ပြန်ပြောနေတာမျိုးကို ဘယ်သူမှ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခါအားလျော်စွာ တွေ့ဆုံသူများနဲ့ အခက်အခဲမရှိ သဘာဝကျကျ၊ လွယ်လွယ်ကူကူ၊ ချောချောမောမော၊ ဟန်ကျပန်ကျ စကားစမြည်ပြောနိုင်တာဟာ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့စွမ်းရည်ပါ။ ဒီအရည်အချင်းကြောင့် တစ်သက်လုံး စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါင်းသင်းနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းများ ရနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေအတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီကနေ့ လူလောကမှာ နေ့စဉ် လူပေါင်းများစွာနဲ့ တွေ့ထိဆက်ဆံကြရပါတယ်။ ဒီတော့ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံစကားပြောရာမှာ၊ ဇာယ်လီဖုန်းနဲ့ ပြောရာမှာ ထိထိမိမိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းသင်းတွေနဲ့ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ အပြင်မှာ လူချင်း တွေ့ဆုံကြချိန်တွေမှာ စကားပြောဖို့တောင် အချိန်မပေးနိုင်အောင် ဖုန်းတစ်လုံးနဲ့ အလွန်အကျွံ အင်တာနက်သုံးတတ်သူတွေ တော်တော်လေး များလာပါတယ်။ ဒီလို အခါမျိုးတွေမှာ တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလူနဲ့ဆုံဖို့ကို

တော်တော်လေး စဉ်းစားသွားပါပြီ။

“ဘာလဲဟ။ ငါနဲ့ တစ်ခါတလေတွေ့တာကိုတောင် ဒီဖုန်းနဲ့ အင်တာနက်ကိုပဲ သဲကြီးမဲကြီးသုံးနေတယ်။ ငါပြောတာကိုလည်း စိတ်မဝင်စားပါဘူး” ဆိုတဲ့အတွေး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်သင့်တဲ့ အပြုအမူပါ။

*

မပြောခင် စဉ်းစားပါ

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်အဖို့ရော၊ သူ့အဖို့
ပါ မနှစ်မြို့စရာ ခံစားချက်မျိုး မကျန်ရစ်စေဖို့ သတိပြုရပါမယ်။

လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့စည်းတစ်ခုရဲ့ အကြောင်းကို
အကောင်းပြောစရာမရှိရင် ဘာမှမပြောဘဲနေတာ အကောင်းဆုံးပါ။

သူတစ်ပါးစကားကို အာရုံစိုက်နားထောင်ပါ။ တစ်ဖက်သား စိတ်
ဝင်စားမယ့် အကြောင်းရပ်ကို ပြောပါ။ အရေးမကြီးတဲ့ အသေးစိတ်
အချက်အလက်တွေ ထည့်မပြောပါနဲ့။

စကားတစ်လုံးကို ထပ်တလဲလဲမသုံးမိအောင် သတိပြုပါ။

ကိုယ် အသေအချာမသိသေးတဲ့ အကြောင်းအရာကို မပြောဘဲနေ
လိုက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

အခါအားလျော်စွာ ချီးမွမ်းစကားပြောဆိုပါ။ သူ ဘာကိုစိတ်
ဝင်စားလဲ သိအောင်စူးစမ်းပါ။ သဲလွန်စရာပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ
တစ်ခုခုမှာတော့ ကျွမ်းကျင်သူချည်းပါပဲ။ အရေးကြီးတာက အဲဒီအချက်
ကို နှိုက်မိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

မကူညီနိုင်တဲ့ကိစ္စဖြစ်နေရင် မကူညီနိုင်ကြောင်းပြောဖို့ ဝန်မလေး
ပါနဲ့။ အားနာပြီး အလွယ်တကူတာဝန်မခံသင့်ပါဘူး။

သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့ ဟာသမှန်သမျှ သတိထားပြီး
ရှောင်ရှားပါ။

လူအများကို စကားပြောရာမှာ ရယ်စရာပြောရင် ပရိသတ်
ရယ်ချိန်မှာ ကိုယ်တိုင်မရယ်မိစေရန် သတိထားပါ။

ဧည့်ခံပွဲမှာ ကိုယ့်လိုပဲ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ကသိကအောက် ဖြစ်နေ
သူတွေရင် အဲဒီလူကို ဖမ်းနှုတ်ဆက်လိုက်ပါ။ အဲဒီလူ ဝမ်းသာသွားပါလိမ့်
မယ်။

အလွယ်ဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး အမေးစကားတစ်ခွန်းကတော့
“ဥပမာလေး ပြောစမ်းပါခင်ဗျာ” ဆိုတာပါပဲ။

*

ခေတ်ရေစီးထဲ မျောပါခြင်း

လူဆိုတာ အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး တတ်တဲ့သတ္တဝါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကပင် အာရုံခံအင်္ဂါတို့နဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။

မွေးကင်းစမှ ရက်သားဘဝမှာ အချိန်နဲ့အမျှ အိပ်နေလေတော့ သိပ်မသိသာပါဘူး။ လသားအရွယ် ကလေး ဖြစ်လာတဲ့အခါ မျက်စိနဲ့ စတင်တုံ့ပြန်လာပါတယ်။ အသံလာရာကို စူးစမ်းတတ်လာတယ်။ အတွေ့အထိရဲ့ သာယာမှု၊ မသာယာမှု၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု၊ ကြမ်းတမ်း ခက်မာမှု၊ သွေ့ခြောက်နွေးထွေးမှုနဲ့ စိုစွတ်အေးစက်မှု စတာတွေကို လိုလား နှစ်သက်တဲ့အမှုအရာ၊ မလိုလားတဲ့အမှုအရာတို့နဲ့ တုံ့ပြန်လာ ပါတယ်။

အသက်နှစ်နှစ်တစ်ဝိုက်အရွယ်တွေမှာ တွေ့ရတဲ့ ကလေးရဲ့ တုံ့ပြန် ပြုမူတွေဟာ အတ္တဗဟိုပြု (Egocentric) ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အသက် သုံးနှစ်ကျော်တော့မှ သက်ရွယ်တူအုပ်စုအပေါ် စိတ်ဝင်စားလာပြီး ဆက်ဆံရေး တုံ့လှယ်မှု စတင်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးတုံ့လှယ်မှု (Social Interaction) ဆိုတာ အခြား
သောပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးရဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုက မိမိအပေါ် လှုံ့ဆော်မှု
သဘော သက်ရောက်ပြီး မိမိဘက်က သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အပြု
အမူနဲ့ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှစတင်ပြီး သက်ရွယ်တူအုပ်စုရဲ့ လွှမ်းမိုး
မှုဟာ အဓိကအရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ဆယ်
ကျော်သက်အရွယ်တို့ရဲ့ ဆံပင်ပုံစံ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ သုံးစွဲတဲ့ပစ္စည်း
များ၊ စကားအပြောအဆို၊ အယူအဆသဘောထား အစရှိတာတွေဟာ
ခေတ်ရဲ့ကြေးမုံပြင်ပါပဲ။ လူငယ်တို့ရဲ့ လက်ရှိ ဘဝအခြေအနေကို
ရောင်ပြန်ဟပ်နေတာပါ။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ Beatle လူငယ်တေးဂီတဝိုင်းတစ်ခုရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု
ကြောင့် ဆံရှည်ကုပ်ထောက်လည်ဝဲတွေ ခေတ်စားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆယ်
ကျော်သက်အရွယ်မှာ သက်ရွယ်တူအုပ်စုရဲ့ 'စံ' ကို လိုက်နာကျင့်သုံး
ရခြင်းဟာ သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးပါတဲ့အချက်ပါ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာ အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် သားတစ်
ယောက်ရှိပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက ရိုးရိုးအေးအေးနေတတ်သူပါ။
ဒီတော့ သူ့သား ဆံပင်ရှည်ထားတာကို နည်းနည်းလေးမှ ကြည့်မရပါ
ဘူး။ အဖေနဲ့သား ပဋိပက္ခဖြစ်ရတော့တယ်။ တစ်နေ့တော့ ဖခင်က
သူကိုယ်တိုင် ကြီးကြပ်ပြီး သူ့သားကို ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်ခေါ်သွားပြီး ခပ်တို
တိုညှပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဖအေ့စိတ်ထဲမှာ သူ့ရှည်မှန်းချက်အောင်မြင်ပြီ
ပေါ့လေ။ သူ့သားက ဘာလုပ်တယ်ထင်ပါသလဲ။ မိဘတွေ မသိအောင်
ခွင့်အမျိုးမျိုး လိမ်လည်တိုင်ကြားပြီး ဆံပင်မရှည်လာမချင်း ကျောင်း
မတက်ဘဲနေပါတော့တယ်။ သူ့ရဲ့ တိုနန့်နန့်ဆံပင်ပုံစံကို သက်ရွယ်တူ
အုပ်စုဝင် သူငယ်ချင်းတွေ မမြင်စေချင်လို့ပါ။

ခေတ်ရေစီးထဲ အများနဲ့အတူ လိုက်ပါစီးမျောနိုင်မှ အသွင်တူ
မိတ်ဆွေတွေ ပေါများလာပါလိမ့်မယ်။ အသွင်တူမှ အိမ်သူဖြစ်တတ်တာ
မဟုတ်လား။

*

အပေါင်းအသင်းဆုံအောင် ကြိုးစားပါ

အကြံတော်လောက်ကောင်းကောင်း အဆွေခင်ပွန်းကောင်းမရှိရင်
မအောင်မြင်ရာလို့ လောကနီတိမှာ ဆိုထားပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တာ
- အပေါင်းအသင်းဆုံမှု (၀၁) အဆွေခင်ပွန်းကောင်းရှိမှုဟာ လောကီ
ကြီးပွားရေးအတွက် အလွန်အရေးပါကြောင်း သိသာထင်ရှားလှပါတယ်။

*

မိတ်ဆွေဖြစ်နည်း အမျိုးမျိုး

ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝမှာတော့ ညီအစ်ကိုရင်းချာ၊ မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေ ဟာ သက်တူရွယ်တူ မိတ်ဆွေများဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းတက်ရချိန် ရောက်တော့ အတန်းဖော်သူငယ်ချင်း၊ ကျောင်းသွားဖော်သူငယ်ချင်း၊ စာကျက်ဖော်သူငယ်ချင်း၊ ကစားဖော်သူငယ်ချင်း စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိ လာပါပြီ။

နောက်တော့ အလုပ်ခွင် ဝင်ရောက်တဲ့အခါ အလုပ်တူမိတ်ဆွေ၊ ရာထူးတူ မိတ်ဆွေ၊ ရပ်ကွက်တူ မိတ်ဆွေ၊ ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေ၊ ဘာသာ ရေး ဓမ္မမိတ်ဆွေ၊ နိုင်ငံရေးမိတ်ဆွေ၊ စာပေမိတ်ဆွေ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိလာရပြန်တယ်။

“လောကမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း တစ်ရပ်ဟာ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ အဆင့်မှာ တည်ရှိနေတာပါ။ အဲဒါကတော့ ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။

မိတ်ဆွေပေါများခြင်း၊ မိတ်ဆွေရှားပါးခြင်းဆိုတာ ဘဝကံကြမ္မာ

ကြောင့်၊ တစ်စုံတစ်ခုသောတန်ခိုးရှင်ရဲ့ ဖန်တီးမှုကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်း တို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုအလျောက် မွေးရာပါအရည်အချင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝ သက်တမ်းတစ်လျှောက် အတွေ့အကြုံပေါ်မှီပြီး သင်ခန်းစာယူရတဲ့ ကိစ္စ တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ဦးတည်းနေလို့ ပြည့်စုံသည်မဟုတ်၊ အများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှသာ အဓိပ္ပာယ်လေးနက်ပြီး ပြည့်စုံပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းပေါများအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ သင့်အတွက် အကျိုးမဲ့စေတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်တာ သေချာပါတယ်။

*

ဘယ်လိုမိတ်ဆွေဖွဲ့မလဲ

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီရဲ့ 'မိတ်ဆွေဖွဲ့နည်းနှင့် သူတစ်ပါးအပေါ် ဩဇာ
ညောင်းနည်း'(ဦးနု-မိတ္တဗလဋီကာ) စာအုပ်မှာ မိမိကို လူကြိုက်များ
အောင် လုပ်နည်း ၆ နည်း တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

- (၁) အခြားလူများအပေါ်တွင် အဟုတ်တကယ် စိတ်ဝင်စားပါ။
- (၂) ပြုံးပါ။
- (၃) လောကတွင် သုတိ အသာယာဆုံးသောအသံသည် မိမိ
နာမည်ကို အခြားလူတစ်ဦးက ခေါ်လိုက်သောအခါ ကြားရ
သော အသံပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- (၄) တစ်ဖက်သား စကားပြောနေစဉ် ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။
တစ်ဖက်သားတို့အား သူတို့အကြောင်းကို ပြောပြရန်
အားပေးပါ။
- (၅) တစ်ဖက်သား စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသည့် ကိစ္စဘက်မှနေ၍
ဆွဲပါ။
- (၆) တစ်ဖက်သားအား သူ့ကိုယ်ကိုသူ အထင်ကြီးအောင် လုပ်
ပါ။ ဤသို့လုပ်ရာ၌ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်ပေးပါ။

*

အပြုသဘော ဆက်ဆံပါ

မိတ်ဆွေဖြစ်ရေးအတွက် အပြုသဘောထားရှိမှု (Positive attitude) အသိအမှတ်ပြုလိုအင် (Need for recognition)နဲ့ ပေါင်းသင်းလိုအင် (Need for affiliation) တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရပါတယ်။ ပြုံးခြင်းဟာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အမှုအရာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြုံးနေသူတစ်ဦးဟာ လိုက်လျောခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ သာယာကြည်နူးခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေကို ဖော်ပြနေတာပါ။ မိမိနဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်ရမယ့်သူရဲ့ ကောင်းကွက်ဟူသမျှကို ရှေ့တန်းတင် ရှုမြင်ပေးပြီး ပျော့ကွက်၊ ညံ့ကွက်၊ အားနည်းချက်တို့ကို မှေးမှိန်ပေးထားခြင်းဟာလည်း အပြုသဘောထားပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်ရမယ့်သူကို ကြည့်ပြီး 'ထိပ်ကြီးက ပြောင်လို့၊ မျက်နှာကလည်း ဝက်ခြံတွေနဲ့၊ သွားကလည်း ခေါလိုက်တာ၊ အသံကလည်း ပြာတာတာနဲ့၊ အသားကလည်း မည်းပါပေ့' အဲသလို အဖျက်သဘောအမြင်တွေ ပွားနေမယ်ဆိုရင် မိတ်ဖြစ်ဖို့ထက် မိတ်ပျက်ဖို့သာ အားသာပါတယ်။

နာမည်ကိုခေါ်ပြီး စကားပြောခြင်း၊ သူပြောသည်ကို လေးလေး
စားစား နားထောင်ခြင်း၊ ချီးကျူးစရာရှိပါက လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ချီးကျူး
ခြင်း၊ သူ့ရဲ့အရည်အချင်းကောင်းဟူသမျှကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖော်ထုတ်
ဂုဏ်တင်ခြင်း စတာတွေဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံလိုအင်ကို
ဖြည့်ဆည်းခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ 'ထင်တစ်လုံး' ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကိုယ့်
'အထင်'ကို သူများကပြောပြမှသာ ကျေနပ်တတ်တာပါ။ ဒါ့ကြောင့်
တစ်ဖက်လူရဲ့ အထင်ကြီးစရာ အရည်အချင်း ဂုဏ်ပုဒ်မှန်သမျှကို မချန်
မခြင်း ထုတ်ဖော် ချီးကျူးဖို့ လက်မနှေးပါစေနဲ့။

*