

How to Make People Like You  
By James W. Williams

# လူချစ်လူခင်များသောဘဝကို တည်ဆောက်နည်း

ရှေ့ဉာဏ်



ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတိုးတက်ရေး၊ လူအများကြား ထင်ရှားပေါ်လွင်စေရေး၊  
မိတ်ဆွသစ်ဖွဲ့နိုင်ရေးနှင့် အလွယ်တကူပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ရေးတို့အတွက်  
သိပ္ပံနည်းကျနည်းစနစ် (၁၉) ခု

mgjoe.com

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုစာ စိတ်ပညာနဲ့  
လူမှုရေးရာ သုတေသနတွေကို အခြေခံထားပြီး၊  
သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ထုတ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

**အဓိက လေ့လာရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့**

- မိတ်ဆွေဖွဲ့ရာမှာ စကားစမြည်ပြောတတ်စေဖို့
- သေချာနားထောင်တတ်စေဖို့
- စကားပြောရာမှာ ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့
- မိမိလိုရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် တင်ပြတတ်စေဖို့
- ပုံပန်းသွင်ပြင် ဆွဲဆောင်မှုရှိစေဖို့
- မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ရွေးချယ်တတ်စေဖို့
- ရိုင်မာတဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်နိုင်စေဖို့

ဒီစာအုပ်ဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့နဲ့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုနားလည်လာစေဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော လမ်းညွှန်စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကို နားလည်တဲ့ အကြီးအကဲ၊ အားပေးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိစေဖို့ဆိုရင် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

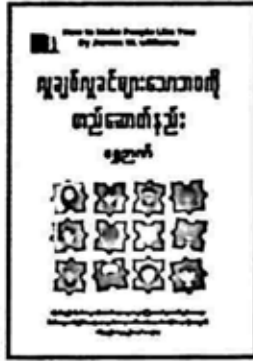
# လူချစ်လူခင်ပျားသောဘဝကို စတင်ဆောက်နည်း

## ရွှေညွှန်



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၂၄)

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



### ရွှေဇာတ်

လူချစ်လူခင်များသော ဘဝကို တည်ဆောက်နည်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ မင်းခန့်စိုး
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ဇင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၈၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၈၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊  
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ရွှေဇာတ်  
 လူချစ်လူခင်များသော ဘဝကို တည်ဆောက်နည်း / ရွှေဇာတ်။ ရန်ကုန်  
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။  
 စာမျက်နှာ - ၁၅၂၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
 (၁၂၄) လူချစ်လူခင်များသော ဘဝကို တည်ဆောက်နည်း

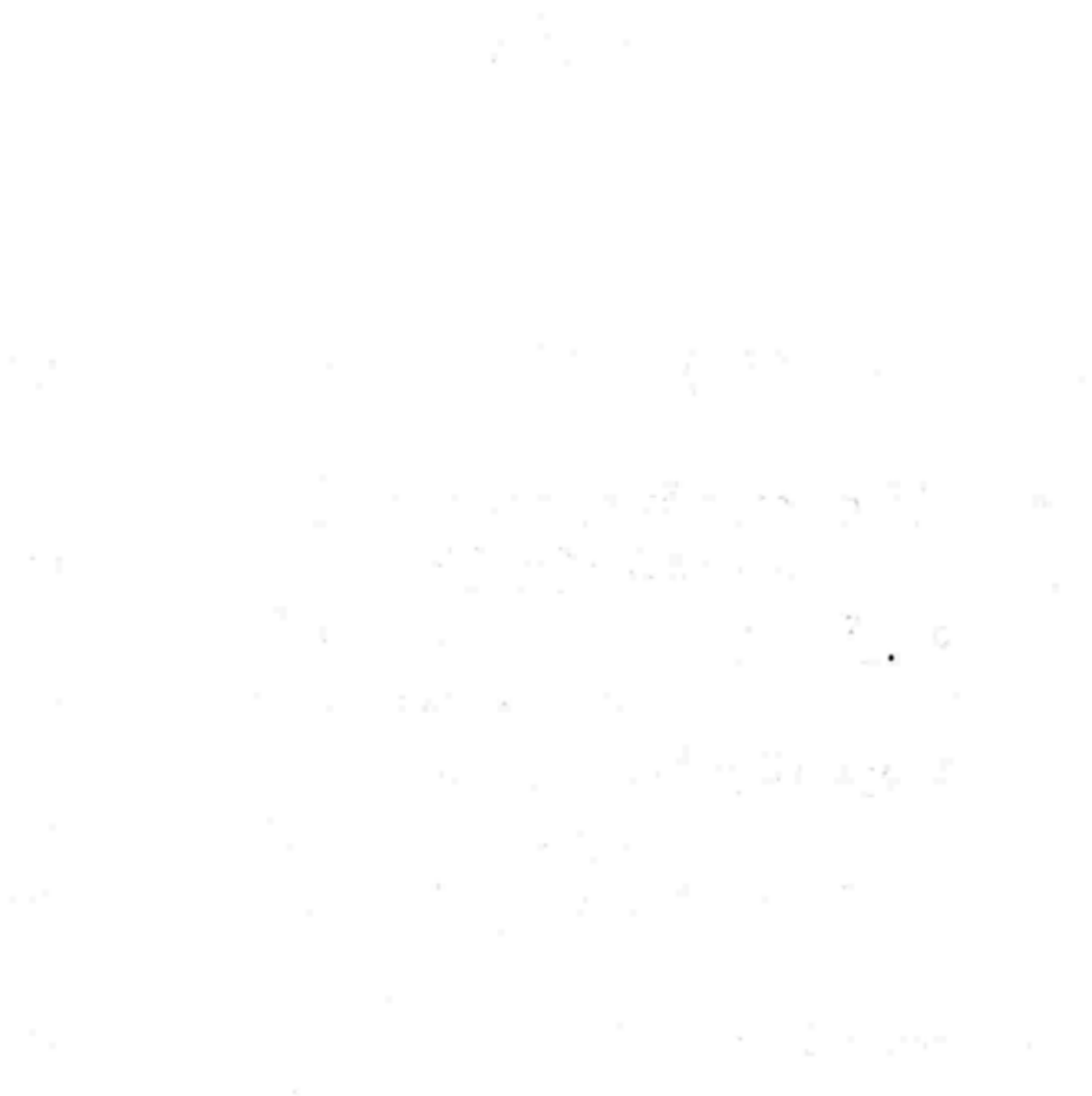
### မာတိကာ

- ◆ နိဒါန်း ၇
- ◆ အပိုင်း ၁ - အသစ်တစ်ခုကို စတင်ခြင်း ၁၅
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁) - အပြုံးပွင့်လေးများရဲ့အကြောင်း ၁၇
  - ⊖ နည်းစနစ် (၂) - ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို အမြဲစတင်ပါ ၂၃
  - ⊖ နည်းစနစ် (၃) - တဆိတ်လောက် ကူညီပေးလို့ရမလား ၃၀
- ◆ အပိုင်း-၂ - အလှတရားကို မျိုးစေ့ချခြင်း ၃၅
  - ⊖ နည်းစနစ် (၄) - နားထောင်ပေးတတ်ခြင်း ပါရမီ ၃၈
  - ⊖ နည်းစနစ် (၅) - စကားဝိုင်း၏ အလျဉ်ကို ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း ၄၆
  - ⊖ နည်းစနစ် (၆) - အသွင်တူသူကို ရှာဖွေခြင်း ၅၅
  - ⊖ နည်းစနစ် (၇) - မိတ်ကောင်းဆွေမွန်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ၆၁
  - ⊖ နည်းစနစ် (၈) - အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပါ။ အမှတ်တရတွေကို ဖန်တီးပါ ၇၀

### မာတိကာ

- ◆ အပိုင်း ၃ - ခိုင်ခံ့မြဲမြံသော ဆက်ဆံရေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်နည်း ၇၇
  - ⊖ နည်းစနစ် (၉) - ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ၈၁
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၀) - အပြင်လောကကြီးကို မြင်နိုင်ဖို့
    - ပြတင်းတံခါးတွေကို ဖွင့်လိုက်ပါ ၈၈
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၁) - အနှောင်အဖွဲ့ကင်းသော ပေးဆပ်ခြင်း ၉၃
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၂) - စကားလုံးများ၏ အလင်းနှင့်အမှောင်
    - ပဉ္စလက်စွမ်းအား ၁၀၁
  
- ◆ အပိုင်း ၄ - ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့် ကြိုးစားရတော့မယ့် အချိန်အခါ ၁၀၇
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၃) - ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
    - ပိုမိုတောက်ပလာစေရေး ၁၀၉
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၄) - မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအကြောင်း
    - သိကောင်းစရာများ ၁၁၆
  - ⊖ နည်းစနစ် (၁၅) - သင့်ရဲ့ ပြင်ပအသွင်သဏ္ဍာန်က
    - သင့်စိတ်ရဲ့ ကြေးမုံပြင်ပါ ၁၂၁





# နိဒါန်း

“မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဟာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရသမျှတွေထဲမှာ အလှပဆုံး  
အရာပါ”

*Sabrina Carpenter*

အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝကို တကျော့ပြန် တွေးကြည့်ကြရအောင်။  
အဲဒီအချိန် ကာလလေးက ဘာနဲ့များ တူနေမလဲ။ အသက် ၁၃ နှစ်၊ ၁၄ နှစ် ဆယ်ကျော်  
သက် အရွယ်လောက်ပေါ့။

အဲဒီတုန်းက ကျောင်းနဲ့ အိမ်နဲ့ အသွားအပြန် လုပ်မယ်။ စာသင်ချိန်မှာ  
စာသင်ပြီး နားချိန်မှာ ကစားမယ်။ အတန်းဖော်တွေနဲ့အတူတူ အဖွဲ့လိုက်ပရောဂျက်  
တွေလည်း လုပ်ခဲ့ရပြီး စာမေးပွဲအတွက်လည်း စာကျက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီကာလအပိုင်း  
အခြားက အချစ်ဦးမိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ ဆုံတွေ့ခဲ့တဲ့ ကာလလည်း  
ဖြစ်နိုင်ပြီး ကျောင်းပိတ်ရက်တွေဆိုရင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လျှောက်ဆော့နေမယ့်  
အရွယ်ပေါ့။

နည်းနည်း အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး  
ကို သေသေချာချာ အထိုင်ချတတ်နေပါပြီ။ အဆင့်မြင့် ပညာရေးဖြစ်တဲ့ ကောလိပ်၊  
တက္ကသိုလ်ကို ရောက်သွားပြီးတော့ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ စတင်ရောနှောပေါင်းသင်း

တတ်လာပြီး ကလေးဘဝတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း အဆက်အသွယ် ရှိပါလိမ့် ဦးမယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ လူတွေက ဝင်ချည် ထွက်ချည်နဲ့ပါပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုလည်း ကိုယ်တိုင် ပိုနားလည်လာပြီး ဘယ်အရာကိုတော့ ကြိုက်တယ်၊ ဘယ်အရာကိုတော့ မကြိုက်ဘူးလို့ သေသေချာချာ သိမြင်တတ်ပြီး ကိုယ်နဲ့အကြိုက်တူ၊ အကျင့်တူသူတွေနဲ့ လည်း တွေ့ကြုံလာရပါလိမ့်မယ်။

အပြင်ထွက်လျှောက်လည်တာ၊ စာဖတ်တာ၊ အချိန်ဖြုန်းတာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့် တာ၊ ဝီဒီယိုဂိမ်းကစားတာ၊ အားကစားလုပ်တာ စသဖြင့် သင် ဘာပဲလုပ်လုပ် သူငယ် ချင်းလို့ သတ်မှတ်ထားသူတွေနဲ့ပဲ အတူတူ လုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ခင်မင်ခဲ့ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ချို့နဲ့ အခုထိလည်း ရင်းနှီးဆဲဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်နဲ့ပြဒါး တစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်းဖြစ်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ရှိမှာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်လောက်က ကျွန်တော်တို့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကြားက ခင်မင်ရင်းနှီးမှုတွေအကြောင်း ကျွန်တော် တွေးမိပါတယ်။ ကလေးဘဝရဲ့ တချို့အမှတ်တရတွေက မကောင်းတာလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးဆိုတာမျိုးကတော့ သူတို့စိတ်ထဲရှိသလို ပြုမူပြောဆိုကြ ပေမယ့် ကလေးချင်း အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့သူကိုတော့ ဝိုင်းပြီး ကျဉ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ကျောင်းသားဘဝတုန်းက ကျွန်တော်တို့ကျောင်းမှာ အဲဒီလို အကျဉ်ခံရတဲ့ ကလေးတွေမှာတောင် သူတို့ကိုပေါင်းမယ့် ကလေးတစ်စုကတော့ ရှိကို ရှိနေတာ မှတ်မိပါသေးတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ မကောင်းတဲ့အချက်က လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သိပ်မသွက်တာ ပါ။ အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သိပ်မသိသာခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ် ကောလိပ်ကို ရောက်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအချက်က တော်တော်လေး ဒုက္ခပေး ပါတော့တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရဖို့ မပြောနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ စကားမပြောဖြစ် ခဲ့ပါဘူး။ အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းတချို့နဲ့ပဲ ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် မိတ်ဆွေသစ်တွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့နိုင်ဖို့က ကျွန်တော့်အတွက် တော်တော်ကြီး ခက်ခဲခဲ့တာပါ။

အပေါင်းအသင်းရှာတာမှာ ညံ့တာကို ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အထင်ကြီးလို့မရတော့ဘဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်မှုကို ကိုယ်တိုင်ကပဲ ဖျက်စီးနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ဖို့အတွက် စကားမပြောတတ်၊ မဆိုတတ်နဲ့ အပေါင်းအသင်းမရှိလို့ စိတ်မကြည်တဲ့ကိစ္စက

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ မုန့်လုံးစက္ကူကပ်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။ တခြားလူတွေနဲ့ အကြောင်းသင့်အောင် မပြောမဆိုတတ်ခြင်းက မသိတဲ့သူတွေနဲ့ဆိုရင် စကားကို မပြောတော့တဲ့ အခြေအနေထိ ကျွန်တော့်ကို တွန်းပို့ပါတော့တယ်။ ဒီအကျင့်ကြီးက ကျွန်တော့်ဘဝကိုလည်း ရှေ့မရောက်အောင် နောက်ပြန်ဆွဲယူသလို ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ငယ်ဘဝကို ပြန်ခဲ့ကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲဆိုပြီး အံ့ဩရပါတယ်။ ရှက်နေတာ၊ တစ်ဖက်က ဘာပြန်ပြောလွတ်မလဲ စိတ်ပူတာမျိုးတွေ မရှိဘဲ လူတွေ အများကြီးနဲ့ ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ အသိမိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရှိခဲ့ပြီး အခု အရွယ်လည်းရောက်လာရော တစ်လနေလို့မှ တစ်ခါလောက် စကားပြောဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကတောင် လက်ဆယ်ချောင်း မပြည့်ကြတော့ပါဘူး။

အားမငယ်ပါနဲ့။ ဒီလိုအတွေးမျိုးရှိနေတာ စာဖတ်သူ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။



**လူမှုဆက်ဆံရေးခေတ်သစ်**

အစစအရာရာ ခေတ်မီ တိုးတက်ပြီး မြန်ဆန်လှတဲ့ ခေတ်သစ်ကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့တွေ လှုပ်ရှား ရှင်သန်နေကြရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လူမှုကွန်ရက်အမျိုးပေါင်းများစွာက မပါမဖြစ် အခြေခံအုတ်မြစ်တွေ ဖြစ်လာကြပါပြီ။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့က လူသားသမိုင်းမှာ ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ဘူးတဲ့ အမြန်နှုန်းနဲ့ကို ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်နေကြပါပြီ။

၂၀၁၉ ခုနှစ် စစ်တမ်းကောက်ယူချက်အရဆိုရင် အမေရိကန်လူမျိုး ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အထီးကျန်မှုကို အမြဲလိုလို ခံစားနေကြရပါတယ်။ အရင်နှစ်ကထက် ခုနှစ်ရာခိုင်နှုန်းတိုးလာခဲ့တာဖြစ်ပြီး အဆိုပါ ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းထဲက ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေက အချိန်အများစုမှာ ဒါမှမဟုတ် အချိန်တိုင်းနီးပါးကို အထီးကျန်နေကြပါတယ်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က ‘You Gov’ မဲပေးခြင်းမှာလည်း အမေရိကန်လူမျိုး ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေ မရှိကြဘူးလို့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ လူဦးရေရဲ့ ၅၈ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က သူတို့နဲ့ ကောင်းကောင်းကျွမ်းဝင်တဲ့သူမရှိဘူးလို့ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီကိန်းဂဏန်းတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူဦးရေရဲ့ ထက်ဝက်လောက်က မိတ်သစ်ဆွေသစ်ဖွဲ့နိုင်ဖို့

အခက်အခဲဖြစ်နေကြတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်က အနောက်နိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့ EU, United Kingdom, Mexico, Japan, Greece, Israel နဲ့ တခြားသော နိုင်ငံပေါင်းများစွာမှာလည်း ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနေအထားကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တစ်နေရာလေးမှာပဲ ကွက်ကွက်ကလေးဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေပါ။

ဒီလိုမျိုး ကမ္ဘာနဲ့ချီပြီး အလုံးအရင်းနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာဟာ အံ့ဩဖို့ ကောင်းပေမယ့်လည်း လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို ရေးချယ်ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်မှု ပြတ်တောက်လာကြပြီး ဒီလိုသာ အကြာကြီး ကင်းကွာနေကြရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြန်လည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ဖို့ မလွယ်ကူတော့ပါဘူး။ နိုင်ငံရေး၊ ကျား မ ခွဲခြားခြင်းနဲ့ လူမျိုးရေးတွေကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သီးခြားစီရပ်တည်ပြီး ရင်းနှီးမှုတွေ မရှိကြတော့သလို (၂၀၂၀) ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ Covid 19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကိုလည်း လူတွေကြားမှာ ဆက်ဆံရေး ကျဲသွားစေတဲ့အကြောင်းအဖြစ် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချက်တွေအားလုံးက လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာ အတော်များများကို ဖန်တီးခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီလို တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အထီးကျန်ခြင်း ရိုက်ခတ်မှု အကြောင်းကို ကျွန်တော် အဓိကပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကိုသာ ပြောရရင်တော့ အကုန်လုံး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ချင်စရာတွေကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေက ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကိုသာ ဂရုစိုက်ရမှာဖြစ်ပြီး ကျန်တာတွေကို ခေါင်းထဲမထည့်ပါနဲ့။ ကိုယ့်တစ်ဦးစာအတွက် အကြောင်းအရာ သေးသေးလေးကအစ အာရုံစိုက်ပါ။

ဒီစာအုပ်လေး လက်ထဲရောက်နေပြီဆိုတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်က ဘယ်လိုဘယ်ပုံ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာနိုင်မှာဖြစ်ပြီး မိတ်သစ်ဆွေသစ် ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အရာတွေက အဟန့်အတားဖြစ်နေတာလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အခြေခံအဖြစ် လေ့လာမှတ်သားပြီး ကိုယ်ရင်းနှီးခင်မင်ချင်သူတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ လုံးဝမသိတဲ့ သူစိမ်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးအသစ်တွေကို ဖော်ဆောင် ပျိုးထောင်ကြည့်ပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအသစ်တွေကို ဖန်တီးပြီး၊ ကိုယ်တည်ဆောက်ပြီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို နှစ်ပေါင်းရှည်ကြာခိုင်မြဲအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေး တစ်ခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးလိုက်ပါ။ ပြတ်တောက်သွားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို တောင်မှ ပြန်လည် အသက်သွင်းနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ အတူတကွ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ လေ့လာကြည့်ကြပါမယ်။



**သစ်လွင်သော နေ့သစ်တစ်နေ့ - အစခရီးသစ်**

ကျွန်တော့်ရဲ့အသက် ၂၀ အစခရီးနဲ့ အလယ်ပိုင်းနှစ်တွေအထိ လူမှုရေး စိတ်သောကတွေကြောင့် ဘဝမှာ အနာတရတွေ များခဲ့ပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဝေးရာမှာပဲ နေရင်း နေ့ရှိသရွေ့ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အလုပ်မှာလည်း လူရှေ့သိပ်မထွက်ပဲ ကျွန်တော့်နာမည်နဲ့ မျက်နှာကို ခရစ္စမတ်ပွဲမှာ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လောက်သာ ကြားဖူး၊ မြင်ဖူးကြပါတယ်။ အလုပ်ထဲက လူတွေက ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောဖူးသလား၊ မပြောဖူးသလားတောင် သေသေချာချာ မမှတ်မိ ကြပါဘူး။ အခုအချိန် ပြန်တွေးမိတော့ ရှက်လို့ မျက်နှာတွေတောင် ပူမိပါတယ်။

ကျွန်တော် အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ်ကို ရောက်တဲ့အခါ အခုလို နေနေတာက တော်သင့်ပြီလို့ သိသွားစေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုကြီး နေမယ့်အစား ပိုကောင်းတဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းက ရှိကို ရှိပါလိမ့်မယ်လို့ သိမြင်သွားပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ပြောဆိုရမယ်ဆိုတာကို မဖြစ်မနေ လေ့လာသင်ယူဖို့ အကြောင်းဖန်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ အရောင်းအဖွဲ့မှာ မန်နေဂျာ ရာထူးတိုးဖို့ကိစ္စ ဖြစ်လာတာကနေ စတင်ခဲ့တာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ လက်ရှိတာဝန် ယူနေရတဲ့ ဝယ်ယူအသစ်ရဲ့ စီမံကိန်းအသစ်မှာ မန်နေဂျာအနေနဲ့ဦးဆောင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်က အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပြီး အလားအလာလည်း ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် သာ ရာထူးတိုးသွားမယ်ဆိုရင် အလုပ်အတွက်ရော ကျွန်တော့်အတွက်ပါ အကျိုးရှိ မှာ မှန်းလည်း ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒီအခွင့်အရေးဟာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ခရီး အစပါ။ ဒါပေမယ့် ရာထူးတိုးအတွက် အင်တာဗျူးမှာ ကျွန်တော်က ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စကားမပြောရဲခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်သူဌေးကလည်း ကျွန်တော်က အလုပ်မှာတော်ပေမယ့် သူတို့လိုချင်တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမျိုး ရှိမနေဘူးလို့ ဆိုပါ တယ်။

မန်နေဂျာရာထူးကို ဘယ်သူရသွားတယ်လို့ ခန့်မှန်းမိပါသလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိပြီး လူတိုင်းက ချစ်ခင်ရတဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးမျိုးရှိတဲ့သူတစ်ဦး ရာထူးတိုးသွားပါတယ်။ ဒီလူက ရုံးထဲကို ဝင်လာတာနဲ့ ရှိသမျှလူ အကုန်လုံးကို နှုတ်ဆက်သွားတတ်ပြီး နောက်ဆုံး ရုံးကို စာလာပို့တဲ့ စာပို့ သမားကတောင် သူနဲ့ဆိုရင် ရပ်ပြီး စကားပြောရလောက်တဲ့ သူပါ။ ဒီလူရဲ့ ပုံစံကို ကျွန်တော် သိပ်အားကျခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ပုံစံက အထက်စီးဆန်ပြီး ဝုံကြွားတဲ့ပုံမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အနားမှာရှိတဲ့သူတွေကို အလိုလို ဆွဲဆောင် ညှို့ငင်နိုင်တဲ့ သူမျိုးပါ။ သူက ရိုးဖြောင့်စစ်မှန်ပြီး သူ့ဆီကနေ ထွေထွေထူးထူး သိစရာအကြောင်းကိစ္စ မရှိနေ ရင်တောင်မှ သူနဲ့စကားပြောပြီး သူပြောတာတွေကို နားထောင်ချင်လောက်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုတွေကို အယုံအကြည်မရှိတတ်တဲ့သူပေမယ့် ခုနကလူ ရုံးထဲကိုလှမ်းဝင်လာ တာနဲ့ လူတိုင်းက သူ့ရဲ့အရှိန်အဝါကို ခံစားရစေတာ သတိထားမိပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ လည်း ဒီလိုလူမျိုးတစ်ယောက်ကို ကြုံဖူးလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

နှစ်အနည်းငယ်ကြာပြီး ဒီနေ့အထိ ကျွန်တော် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပြီးနောက် မှာတော့ သူ့လိုလူမျိုး ကျွန်တော်တို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိလာခဲ့ပါတယ်။ သူနဲ့ထပ်တူကြီး တူဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ကိုယ်ပိုင်ပုံစံနဲ့ တောက်ပ ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေမှာလည်း တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်ထိုက်တဲ့ စစ်မှန် တဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံတွေ ရှိလာအောင်ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အရာအားလုံးဟာ နည်းနည်းသိပြီး များများလေ့ကျင့်ယူရတာပါ။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်အားလုံးကို လက်ခံကြိုဆိုချင်တဲ့စိတ်ကလေး ရှိနေဖို့သာ လိုပါတယ်။

ဒီလိုလူမျိုးဖြစ်လာဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တံခါးကို ဖွင့်လှစ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိတ်တံခါးကို မဖွင့်နိုင်ရင် ကျွန်တော် ကူညီပြီးဖွင့်ပေး ပါရစေ။ ဒီစာအုပ်မှာ ရေးသားထားတဲ့ စာမျက်နှာတိုင်းစီမှာ ကျွန်တော့်တစ်သက်တာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သမျှ အရာအားလုံးကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။ ဒါတွေကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးကို တိုးတက်လာအောင်၊ လူအများကြားမှာ ထင် ရှားမြင်သာသူဖြစ်လာအောင်၊ မိတ်ဆွေသစ်တွေရရှိပြီး ဆက်ဆံရေးတွေ တည်မြဲ အောင်၊ ကြိတ်ချစ်နေရတဲ့သူကို ကိုယ့်အပိုင်ဖြစ်လာအောင်၊ အရင်တုန်းက ခင်မင် ရင်းနှီးခွင့်မရခဲ့တဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံပြောဆိုတတ်လာအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

သိပ္ပံနည်းကျ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေကို ကိုးကားပြီး ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် စိစစ်ပြီးတဲ့နောက် လက်ရှိခေတ်ကာလမှာ မိတ်ကောင်းဆွေမွန်တွေ ဘယ်လိုရှာဖွေရမလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သမျှ နည်းစနစ် ၁၉ ခုအဖြစ် စုစည်းဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ နည်းစနစ်တစ်ခုချင်းစီက ကိုယ်ဖတ်ပြီးတဲ့အချိန်ကနေ အခုချက်ချင်း လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို လက်တွေ့ အသုံးချရင်း မျှော်လင့်မထားတဲ့ ရလဒ်တွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်မိပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နိဒါန်းပျိုးမှုက ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေလည်း နောက်အခန်းတွေကို ဖတ်ကြည့်ဖို့ စိတ်စောနေလောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော် လမ်းပြခေါ်ဆောင်ရာကို ခိုင်ကျည်တဲ့ခြေလှမ်းတွေနဲ့ လျှောက်လှမ်းပြီး လိုက်ခဲ့ပေးပါ။ ကဲ... ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ လေ့လာရေးခရီးစဉ်ကြီးကို စလိုက်ကြပါစို့။



အပိုင်း | ၁

---

အသစ်တစ်ခုကို စတင်ခြင်း

“သူစိမ်းတွေဆိုတာ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာတော့မယ့် မိတ်ဆွေတွေပါပဲ”

**Rod Mckuen**

လက်ရှိ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် ဆက်ဆံရေးတိုင်းဟာ အစကနေ စရပါတယ်။ အဲဒီ အစကတော့ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားပြောဆိုခြင်းပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ဆိုရင် လူတွေနဲ့တွေ့ဆုံပြီး ကနဦး ချိတ်ဆက်မှုလေးတစ်ခု စတင်ရပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးကို လိုချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီစာအုပ်ကနေ ဘယ်လို ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ရရှိအောင် ကြိုးစားနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြုံလာရမယ့် ပထမဆုံးတွေ့ဆုံခြင်းက အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့် လူသစ်တွေနဲ့ စကားပြောတတ်ဖို့၊ သူတို့က သင့်ကို စကားပြောကတည်းက သဘောကျလာစေဖို့နဲ့ ဒါတွေအားလုံး ဖြစ်လာအောင် ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဒီနေရာကနေ စချင်တာပါ။ နောက်လာမယ့် အခန်းတွေမှာ လူသစ်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ စကားပြောဖို့ ယုံကြည်မှုရှိလာအောင်၊ စကားပိုင်းတွေ ချောမွေ့လာအောင်နဲ့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးစတင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေကို လေ့လာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### နည်းစနစ် (၁) - အပြုံးပွင့်လေးများရဲ့အကြောင်း

“သင် ပြုံးနေတဲ့အခါ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးက သင်နဲ့အတူ လိုက်ပြုံးကြပါလိမ့်မယ်”

*Louis Armstrong*

လူးဝစ်အမ်းမ်စထရောင်းန့် (Louis Armstrong) ဆိုတဲ့သူက သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ လူကြိုက်များခဲ့တဲ့ (ဂျက်ဇ်) အနုပညာရှင်များထဲက တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ စာသားတွေကို သိချင်းအဖြစ်နဲ့ သူ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဆိုခဲ့တုန်းက တစ်နေ့မှာ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာရှာဖွေမှုတွေက သူ့တေးသီချင်းစာသားကို ဝန်းရံလာရလိမ့်မယ်လို့ သူ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ကူးမိမယ် မထင်ပါဘူး။ သင်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအကြောင်းအရာလေးကို ဘဝတစ်လျှောက်မှာ သိခဲ့ဖူးပြီး အကြိမ်ကြိမ်လည်း ကြုံခဲ့ဖူးပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ ကိုယ်မသိတဲ့ သူစိမ်းတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကြားမှာ လှပတဲ့ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် မြေတောင်မြောက်ပေးနိုင်မယ့် ပထမဦးဆုံးနဲ့ အဓိကအကျဆုံး နည်းစနစ်အဖြစ် ‘ပြုံးခြင်း’ ကို ကျွန်တော် ရွေးချယ်ထားတာပါ။ ပြုံးတာက လှုပ်ရှားမှုလေးတစ်ခုပဲ ဆိုပေမယ့် အရေးကြီးပြီး အဓိကကျပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပြုံးပါ။

ရိုးရိုးကလေး ပြုံးတာကတောင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ မသိစိတ်ဆိုင်ရာ နှစ်ခုစလုံး မှာ သိပ်စွမ်းအားကြီးတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုံးဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း က လူသားတွေရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင် ရောက်နေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ သင် စကားပြောနေတဲ့သူတွေ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အပြုံးက အတူတူပါပဲ။ တစ်ယောက် ယောက်က ပြုံးနေတာကို မြင်ရင် ကိုယ်လည်း အလိုလို လိုက်ပြီးပြုံးမိတာ လူသဘာဝ ပါပဲ။ ပိုပြီး သေချာသွားစေတာက ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံအရရော သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုတွေကပါ ဒီသဘောသဘာဝကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထောက်ခံပေးထား ပါတယ်။

၂၀၀၂ ခုနှစ်မှာ ဆွီဒင်နိုင်ငံက လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဘာသာဗေဒ၊ အတုခိုးစိတ်၊ စာနာမှုဝေစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာစူးစမ်းမှုပြုလုပ်ခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီလေ့လာမှုမှာ ပြုံးနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဓာတ်ပုံကိုကြည့်ပြီး မျက်မှောင် ကြုတ်ဖို့၊ ဒေါသနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့အတွေး တွေးမိဖို့ရာ မကြုံဖူးအောင်ကို ခက်တယ်လို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပြုံးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်တဲ့အခါ ကိုယ်ပါလိုက်ပြီး ပြုံးမိတာက လွဲရင် တခြားအပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်နိုင်ဖို့က တော်တော်လေး သတိ ထားပြီး လုပ်မှပဲ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့တောင် ဆိုပါတယ်။ သဘာဝအတိုင်း ပြုံးတယ်ဆိုတာ ဒီလိုနည်းပါပဲ။

ပြုံးတယ်ဆိုတာက အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်သလို ပြုံးတဲ့သူ ကိုလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ သူစိမ်းတွေနဲ့ လူမှုပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခု တည်ဆောက်ဖို့ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကို အကောင်းမြင်တဲ့စိတ် လေး ဖြစ်စေချင်ကြမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပြုံးခြင်းက တခြားသူတွေကို ကိုယ့်ဘက် ဆွဲယူဖို့အတွက် စွမ်းအားကြီးတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နေတာပါ။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အော်ဟစ် ငိုယိုနေတဲ့၊ ဝမ်းနည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသအရမ်းထွက် တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ရှိတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဘာဆက် လုပ်ကြမလဲ။

ကျွန်တော့်လိုပဲ လူအများစုဆိုရင် အဲဒီလို အခြေအနေမှာ တကယ်ကို ဘာလုပ်ရမယ်မှန်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို လူတွေကို စကားသွားပြောရမလား။ ကူညီပေးရမလား။ သူတို့ကို ရယ်မောအောင်လုပ်ရမလား။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ခံစားချက် နဲ့ သူတို့ လွှတ်ပေးထားလိုက်ရမလား။ လူတွေမှာ ဘာမှန်း သေသေချာချာမသိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ အများကြီး ရှိပြီးတော့ အဲဒီလို ခံစားဖူးတဲ့ လူတိုင်းကလည်း အာ

လုပ်ရမယ်မှန်း ရေရေရာရာမသိဘဲ မသေချာမှုတွေနဲ့ ဒီအတိုင်း ထားလိုက်ရတာပါပဲ။  
နောက် အခြေအနေတစ်ခုကို တွေးကြည့်ရအောင်။ သင်က အလုပ်ထဲ  
ရောက်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ယောက်က လှမ်းပြုံးပြပြီး ခေါင်းညိတ် နှုတ်ဆက်တာမျိုး၊  
ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကွန်ပြူတာကိုကြည့်ရင်းနဲ့ ပြုံးနေတာမျိုး မြင်လိုက်ရရင် အခြေအနေ  
က ငြိမ်သက်အေးဆေးပြီး လုံခြုံမှုရှိနေတယ်လို့ ခံစားရမယ် မဟုတ်လား။ သူတို့ကို  
စကားပြောစရာရှိရင်လည်း ပြောရဲမယ်။ ပြောစရာမရှိနေရင်တောင်မှ ပြုံးနေတဲ့သူကိုပဲ  
ပိုပြီး စကားပြောချင်ကြမှာပဲလေ။ ဒီစာကို ဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သင်လည်း အဲဒီလို  
အခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံခဲ့ဖူးတာကို စိတ်ကူးထဲမှာ ပြန်လည်ပုံဖော်နေပြီလို့ ကျွန်တော်  
ကြိမ်းသေပေါက် ပြောရဲပါတယ်။ အရင်က မကြုံဖူးရင်တောင် အခု စိတ်ကူးကြည့်နေပြီ  
မဟုတ်လား။

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုကို သင် သွားတယ်ဆိုပါတော့။ ကိုယ်ထိုင်ရမယ့်  
စားပွဲကို လိုက်မပြင်မှာ စားပွဲထိုးလေးက စိတ်လိုလက်ရ ပြုံးပြီး နှုတ်ဆက်တယ်ဆိုရင်  
စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်တောင် ကြည်လင်လိုက်မလဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲ တစ်နေ့လုံး  
အလုပ်လုပ်ရတာ ဘယ်လို အဆင်မပြေကြောင်း ညည်းညူပြတဲ့ စားပွဲထိုးကပေးတဲ့  
စိတ်မကြည်လင်မှုနဲ့ ပထမအခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာကို  
သဘောပေါက်တယ် မဟုတ်လားဗျာ။



**အပြုံးတစ်ခုက လောကကို ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲဆိုတာ ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်**

တခြားသူတွေရော လောကကို ဘယ်လိုမြင်ကြမလဲ။

၂၀၁၅ ခုနှစ်မှာ စူးစမ်းလေ့လာသူတစ်ဦးက - Social Cognitive and Affective Neuroscience (လူမှုရေးရာသိမြင်မှုနှင့် ထိရောက်သော အာရုံကြော သိပ္ပံ) ဆိုတဲ့ သိပ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးတစ်ခုနဲ့ လေ့လာမှု စာတမ်းလေး ထုတ်ဝေခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီစာတမ်းလေးမှာ ပြုံးခြင်း သို့မဟုတ် ပြုံးနေသူ တစ်ဦးကို မြင်ရချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေရဲ့ သက်ရောက်ခြင်းတွေကို တွေ့ရှိ ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိမှုကိုတော့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် လာကူညီပေးသူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ် လျှပ်စစ်လှိုင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို တစ်ချိန်လုံး စောင့်ကြည့်ရင်းကနေ တွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်က ဘာများဖြစ်မလဲ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ပြုံးပြတဲ့အခါ သူတို့စိတ်မှာ အကောင်းမြင်စိတ်

လေး ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်သွားပါတယ်။ ဒီလေ့လာမှုကို စံတစ်ခုပြုနိုင်ဖို့ စမ်းသပ်မှုတွေ အများကြီး လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ မရယ်မပြုံးပဲ တည်တည်ကြီးကြီးဖြစ်နေတဲ့ မျက်နှာထားနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ရင် မြင်လိုက်ရတဲ့ သူကလည်း ဘာခံစားချက်မှ မဖြစ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ ဗလာကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်လို့ ဒီလေ့လာမှုမှာ တွေ့ခဲ့ပါသေးတယ်။ ဒီလူ ဘာဖြစ်နေတာပါလိမ့်ဆိုပြီး ကံစမ်းမဲနှိုက်ရသလိုပေါ့ဗျာ။

ဒါပေမယ့် ပြုံးနေတဲ့သူတစ်ယောက်ကို မြင်ရင်တော့ ဒီလူက ပျော်ရွှင်နေတဲ့၊ စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့သူဆိုပြီး အလိုလို ကောက်ချက်ချမိပါတယ်။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရမယ် ဆိုရင် ဒီလိုအကြည်ဓာတ်လေးနဲ့ လူကို ဦးစားပေးစာရင်းထဲ ထည့်ကြမှာပါပဲ။ ပြုံးခြင်း က ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို အကောင်းမြင်စိတ်တွေ မျှဝေပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြုံးနေတတ်တဲ့ သူကို ပိုပြီး ချဉ်းကပ်ချင်ကြတယ်။ ပိုပြီး အဆက်အသွယ်လုပ်ချင်ကြ တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အနားမှာ အခြားသူတွေကို ရှိနေစေချင်ရင် ပြုံးပါ။

လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြုံးပြီး အခန်းထဲက လူတွေကို စကားစပြောဖို့လုပ်ရင် သင် ဘာပြောမလဲ ဆိုတာကို လူတွေက ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ပြုံးတဲ့အခါမှာလည်း ဦးနှောက်က အကျိုးပြုတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို Serotonin (ဆီရိုတိုနင်) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်က စိတ်ကို အေးချမ်းစေပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောတာကို မယုံရင် အခု စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ ဖတ်လက်စ စာအုပ်ကနေ မျက်လုံးကို ခွာလိုက်ပြီး ပြတင်းပေါက်အပြင်ကို ကြည့်လိုက် ပါ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ခွေးလေးကြောင်လေး၊ သူ့စိမ်းတစ်ယောက်၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ဒါမှ မဟုတ်လည်း ကိုယ့်အနားမှာရှိနေတဲ့ ဘယ်အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကြည့်ပြီး ရိုးရိုးကလေး ပြုံးလိုက်ပါ။ စိတ်လိုလက်ရပြုံးတာမျိုး မဟုတ်နိုင်ရင်တောင် ကြိုးစားပြုံးကြည့်ပါ။

ကျွန်တော် အချိန်ခဏပေးမယ်နော်။

ဒီစာကို ရေးနေတုန်း ကျွန်တော် ပြုံးကြည့်လိုက်တာတောင် နှာခေါင်းကနေ ထွက်သက်လေကို ရှုထုတ်ချိန်မှာ ရယ်မိသွားသေးတယ်။ ဒါက ပြုံးခြင်းမှာရှိတဲ့ စွမ်း အားပဲ။ တွေးနိုင်တာထက်ကို ပိုဆိုးတဲ့ နေ့တစ်နေ့ပဲ သင် ကြုံခဲ့ပါစေဦး။ အချိန်ခဏ လောက်ယူပြီး ပြုံးပါ။ အကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို အလုံအလောက် ရှိနေပါစေ။ ကိုယ့်ဆီက ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက ကိုယ့်အနားက လူတွေဆီကိုပါ ရောင်ပြန်ဟပ်စေတယ်ဆိုတာ သုတေသနတွေက အကြိမ်ကြိမ် သက်သေပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ပြုံးခြင်းရဲ့ စွမ်းအားကိုတော့ လျှော့တွက်မထားသင့်ပါဘူး။



လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန် - ပိုပိုပြီး ပြုံးပါ

ဒီအခန်းက ပထမဦးဆုံးအခန်းဖြစ်တာကြောင့် ဖတ်ရတဲ့သူအတွက် အလွယ်တကူ စာကျေညက်ပြီး ချက်ချင်း လက်တွေ့လုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကိုပဲ ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ဒါကို အိမ်စာလို့ သဘောထားပါ။ အိမ်စာပြီးပေမယ့် ဆုတော့ရမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဆုအစား ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ဝင်ထွက်နေကြတဲ့သူတွေနဲ့ အလွယ်တကူ မိတ်ဖွဲ့နိုင်တာတွေကို အခွင့်အလမ်းအနေနဲ့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

သင် လုပ်ရမှာက အောက်မှာ ရေးထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

“ပိုပြီး များများလေး... ပြုံးပါ”

ဟုတ်ပါတယ်။ လုပ်ရမှာက အဲဒါပါပဲ။ အရမ်းရိုးရှင်းလွန်းလို့ ကျွန်တော် ပြောမယ့်အရာကို ကြိုပြီးတောင် ခန့်မှန်းမိတယ်မဟုတ်လား။ မေ့မသွားစေဖို့ ထပ်ချည်း တလဲလဲ ပြောနေတယ်ဆိုပေမယ့် နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ ထပ်ပြီး ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ပြုံးခြင်းမှာရှိတဲ့ စွမ်းအားကို ဘယ်တော့မှ လျော့မတွက်ပါနဲ့။

စမ်းကြည့်ပါ။ သင် ဈေးဆိုင်ကိုသွားတဲ့အခါ၊ ငွေရှင်းကောင်တာက လူကို စကားပြောတဲ့အခါ၊ လမ်းမှာ ဖြတ်သွားရင်း လူတစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါ၊ ရုံးမှာတစ်ယောက်ယောက်ကို စကားပြောတဲ့အခါ၊ အိမ်ထဲကို ဝင်လိုက်ချိန် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဖော်မွန်လေးကို တွေ့လိုက်ချိန်တွေမှာ ပြုံးဖြစ်အောင် ပြုံးပြပါ။ အကြည်လင်ဆုံး အပြုံးလေးနဲ့ သူတို့ကိုနှုတ်ဆက်ပါ။ တကယ်လို့များ သင်က ကာစတမ်မာအသစ်တစ်ဦးနဲ့ စတင်မိတ်ဆက်ချိန်ဆိုရင် သူတို့ကို ပြုံးပြဖို့ ဆက်ဆက်သတိရပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ့်ဘက်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းရဲ့ရလဒ်က အသံတိတ် စကားပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကြိုးစားမှုကို သက်သေဖြစ်လာအောင် လုပ်ရပါမယ်။ ဒီနည်းလမ်းက ရိုးရိုးကလေးဖြစ်တာမို့ အရင်ကလည်း ကြားဖူးလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အင်အားကြီးမှုကို လူနည်းနည်းလေးကသာ သေသေချာချာ သိတာကတော့ အံ့ဩစရာပါပဲ။ ပြုံးဖို့ကြိုးစားတာ ဘယ်လိုမှ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင်တော့ သင့်အတွက် ခွေးလေးတစ်ကောင်ရမယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။

ခွေးလေးတွေက လူတွေကို အမြဲပြုံးပျော်စေတယ် မဟုတ်ပါလား။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ရယ်စရာမောစရာလေးတွေကို ခဏ ဘေးဖယ်ထားရ

အောင်။ မိတ်ဆွေသစ်တွေရဖို့နဲ့ ကိုယ်က ချဉ်းကပ်လွယ်သူဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ ပြီးခြင်း  
က တစ်ခုတည်းသော နည်းစနစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက နက်နဲတဲ့ နည်းစနစ်တွေရဲ့  
မြင်သာတဲ့ ထိပ်ပိုင်းလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး ပန်းတိုင်တွေကို ရောက်ရှိ  
အောင်မြင်နိုင်ဖို့ တခြား ချဉ်းကပ်နည်းတွေကိုလည်း ဆက်ပြီး တူးဖော်လေ့လာကြည့်  
ကြရအောင်။



## နည်းစနစ် (၂) - ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို အမြဲစတင်ပါ

“သင့်ဆီကို တခြားလူတွေ လာစေဖို့ တောထဲက သင့်ထောင့်လေးမှာပဲ စောင့်မနေပါနဲ့။ တစ်ခါတလေတော့လည်း သူတို့ဆီ သင် သွားရပါလိမ့်မယ်”

**A. Milnem Winnie-the-Pooh**

ဒီလိုမျိုး တွေးကြည့်ပါ။ သင်က လိုင်းကားပေါ် ဒါမှမဟုတ် ရထားပေါ် တက်လိုက်တဲ့အခါ သင့်နံဘေးမှာ ထိုင်နေတဲ့သူဟာ သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်း ဖြစ်လာမယ့်သူ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ သင်တို့နှစ်ယောက်မှာ တူညီတဲ့အရာတွေ အများ ကြီး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ တူညီတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ တူညီတဲ့ ဂီတ၊ ရုပ်ရှင် ကြိုက်နှစ်သက် မှုတွေ၊ သင်တို့နှစ်ယောက် အတူတူ အံ့ဩဖွယ်အတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင် စရာတွေ လုပ်၊ အမှတ်တရတွေ ဖန်တီး၊ ဘဝကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်မှာပါ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီမှာ အချက်တစ်ချက် ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အရင်ဆုံး စကားစရမယ်။ လက်ရှိ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိတ်လှောင်ပြီး တခြားလူတွေနဲ့ဝေးရာ သီးသန့်ကမ္ဘာငယ် လေးတွေထဲမှာ အထီးကျန်ဆန်စွာနဲ့ ရှင်သန်နေကြတာ သိပ်ကြေကွဲစရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ကမ္ဘာနဲ့ကိုယ် သီးသန့်နေတတ်တဲ့လူမျိုးပါ။ ရထား

ပေါ်မှာ ဘေးလူတွေကို ရှိတယ်လို့ မမှတ်ဘဲ ရှောင်တတ်တဲ့လူမျိုးပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ရထားပေါ်မှာ ထိုင်ရင်း၊ ဘေးပတ်လည်က လူတွေကို လိုက်ကြည့်ရင်း ဘယ်သူနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ရကောင်းမလဲ ကြည့်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က မတူညီတဲ့စရိုက်နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ အလယ်က ခွရပ်နေတဲ့သူလို့ ဆိုရမလားပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောဖို့ကို ကြောက်ရွံ့နေတတ်တဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ရှင်သန်နေကြတာပါ။ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်လေး မျက်လုံးချင်း ဆုံဖို့ကိုတောင် ကြောက်နေမိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စကားပြောကြမယ့်အစား ကိုယ်နေသာသလို နေလိုက်ကြပါတယ်။ လူမှုကွန်ယက်ပေါ်က သတင်းတွေအကြောင်း ဖုန်းမျက်နှာပြင်ကို လက်နဲ့ အတောမသတ်နိုင်အောင် ပွတ်ပြီး ကြည့်ကြပါတယ်။ အဲဒီသတင်းတွေကို တကယ်ဂရုစိုက်လို့လား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နားထဲမှာ နားကြပ်တွေတပ်ပြီး အပြန်အလှန် စကားပြောဖို့ အလားအလာတွေကနေ ရှောင်ပုန်းကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့က သင့်ရဲ့ ချဉ်းကပ်မှု၊ စကားစမှုကို ငြင်းပယ်လိုက်မယ်ဆိုတာကို တွေးမိလို့ပါ။

အဲဒီလို ငြင်းပယ်တာမျိုးကို သင် ရင်ဆိုင်နိုင်မလား။

ကျွန်တော် တွေးမိသလောက်တော့ ရင်မဆိုင်နိုင်လောက်ဘူးလို့ပဲ အဖြေထွက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မှတ်မိပါသေးတယ်။ ကောလိပ်မှာတုန်းက ကျွန်တော်နဲ့ ဘာသာရပ်တူပြီး အခန်းမတူတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူက တော်တော်လေး လှတယ်။ သူ့ရဲ့စကားပြောပုံ၊ သူ့ရဲ့အသံကအစ အရာရာတိုင်းကို ကျွန်တော် အကုန် သဘောကျတာပဲ။ ကျွန်တော် ဘယ်တုန်းကမှ မခံစားဖူးတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ သူ့အပေါ် စွဲလမ်းခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် သူ့ကို တစ်ခါမှကို စကားမပြောခဲ့ဖူးပါဘူး။

ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို စလှမ်းဖို့ ကျွန်တော့်မှာ ယုံကြည်ချက် ရှိမနေခဲ့ဘူး။ ဘယ်သူက ပြောနိုင်မလဲနော်၊ သူလည်း ကျွန်တော့်လိုပဲ ခံစားချက်ရှိနေခဲ့ပြီး သူ့ဘက်က ဇာတ်လမ်းစဖို့ သတ္တိနည်းနေခဲ့တာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဆိုရင် နက်ရှိုင်းပြီး အဓိပ္ပာယ်လေးနက်တဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ချင်တဲ့ လူနှစ်ယောက် ရှိနေတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် 'Hi' လို့ စနှုတ်ဆက်ဖို့လည်း သတ္တိမရှိကြဘူး။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ဘေးကနေ အရှင်းသား မြင်နေရတဲ့သဘောနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရယ်စရာကောင်းတယ်လို့ မထင်ဘူးလား။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကတော့ ကျွန်တော်နဲ့ ပြောင်းပြန်ဗျ။

mgyoe.com

နှစ်အတော်ကြာကြာတုန်းက League of Legends (LOL လို့ မြန်မာမှာ လူသိများပါတယ်) လို့ခေါ်တဲ့ ကွန်ပျူတာဂိမ်းကို သူ့ အသည်းအသန် ကစားခဲ့တာ။ ဒီဂိမ်းက ကိုယ့်ဘက်က ကစားဖော်ငါးယောက်နဲ့ အဖွဲ့လိုက်ကစားရတာမျိုးပါ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူဆော့လို့ရသလို အင်တာနက်ဂိမ်းကွန်ရက်မှာ တွေ့တဲ့ သူစိမ်းတွေနဲ့လည်း အတူတွဲဆော့လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူ ကစားဖော်တစ်ယောက်တွေ့ပြီး တွဲကစားရာက ပွဲတော်တော်များများ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကစားရင်းနဲ့ မိုက်ဖွင့်ပြီး စကားပြောကြတော့ တစ်ဖက်က မိန်းကလေးဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်ပဲ ဖုန်းနံပါတ်တွေ အပြန်အလှန် ပေးကြပြီး လူမှုကွန်ရက်မှာလည်း အဆက်အသွယ် ရသွားပါရော။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ သူတို့တွေ သမီးရည်းစား ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ဆန်းကြယ်လိုက်သလဲဗျာ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဒီဂိမ်းကို ကစားနေတဲ့သူ သန်း ၁၆၀ လောက်ကြားထဲမှာ ကွန်ပျူတာဂိမ်းထဲကို အချိန်ကိုက်ဝင်မိကြပြီး သူတို့တွေ တစ်ဖွဲ့တည်းကျပြီး တွဲဆော့ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တွေးကြည့်ရင် တော်တော် မဖြစ်နိုင်တာကြီးပါ။

ဒါပေမယ့် သူတို့တွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဖော်ပြုနေရတာကို သဘောကျကြပြီး လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးလေးတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့တာပါပဲ။ အခုကတော့ စိတ်သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တာလေးတွေတချို့ကြောင့် အတူမရှိကြတော့ပေမယ့် သူတို့တွေက သိပ်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်နေကြတုန်းပါပဲ။ အပတ်တိုင်း စာပို့စကားပြောကြ၊ မကြာမကြာ ဂိမ်းအတူကစားကြဆဲပါ။ သိပ်လှတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးလို့ မထင်ဘူးလား။

တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ယောက်က အဖော်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ပထမခြေလှမ်းကို စခဲ့တဲ့သူ ရှိလို့ပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးက မျှဝေခံစားခဲ့တာတွေဟာ ထူးခြားဆန်းကျယ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအဖြစ်ကို ပွင့်လန်းလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို အမြဲစတင်ပါ” ဆိုတဲ့အချက်ကို နည်းစနစ် နံပါတ် (၂) အဖြစ် ကျွန်တော် ရွေးချယ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



### ပထမခြေတစ်လှမ်းအတွက် သိပ္ပံနည်းကျပညာ

ကျွန်တော်တို့က လူသားတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ငြင်းပယ်ခံရခြင်းတွေကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ နှစ်သန်းပေါင်း များစွာကတည်းက တည်ရှိလာခဲ့တဲ့

လူသားဗီဇအရ လူဆိုတာက လူမှုဆက်ဆံရေးသတ္တဝါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ တစ်ဦးတည်း မရှင်သန်နိုင်ကြပါဘူး။ သင်က လူသားယဉ်ကျေးမှု သိပ်မထွန်းကား သေးတဲ့ ဘီစီ ၁၀၀၀ ခန့်လောက်က ခေတ်မှာ သင်းကွဲဖြစ်နေတဲ့လူသာဆိုရင် ဖျားနာ ထိခိုက်မိတာနဲ့ သေဖို့ရာခိုင်နှုန်းက များပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်မျိုးနွယ်စုနဲ့ အတူ နေတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်နေမကောင်းရင် သူ ကြည့်ရှုနိုင်သလို သူ နေမကောင်း ရင် ကိုယ်က ပြန်လည် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါတယ် (စကားချပ်။ ။ လူသားချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတဲ့ သဘောသဘာဝ ဖြစ်ထွန်းလာပြီး နောက်ပိုင်းကို ဆိုလို ပါတယ်)။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးတည်းနေရတဲ့ ဘဝထက် အသက်ရှင်ဖို့ကတော့ များ ပါတယ်။

သို့ပေမယ့်လည်း အချိန်တွေ ကြာညောင်းလာပြီး လူသားတွေကလည်း လူ ၅၀ လောက်စုနေတဲ့ မျိုးနွယ်စုကလေးတွေ မဟုတ်ကြတော့တဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာ သန်းပေါင်းများစွာသော လူတွေနဲ့ အင်တာနက်ကနေတစ်ဆင့် ချိတ်ဆက်နိုင်နေပါပြီ။ အင်တာနက်ဆိုတာကလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်မှုတွေ သိပ်များတဲ့ နေရာ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငြင်းပယ်ခြင်းတွေကို မုန်းတတ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ထားမိကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ကျွန်တော် တို့က အငြင်းခံဘဝရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို မယူချင်ကြတော့တာပါ။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်အတွက် အရှက်ရမယ်၊ နာကျင်ရမယ်လို့ ထင်တဲ့ ပထမခြေလှမ်းတွေကို မလှမ်း ဖြစ်အောင် တားမြစ် ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ကြခြင်းပါပဲ။

တကယ်လို့များ ကောလိပ်မှာတုန်းက ကျွန်တော် ကြွေခဲ့ရတဲ့ ကောင်မလေးကို “ငါတို့ ခင်ကြရအောင်လေ... နင်က သိပ်ချစ်စရာကောင်းတာပဲ သိလား” လို့ ကျွန်တော် က သွားပြောလိုက်ပြီး သူ့ဘက်က “အိုး... ဘာတွေ လာပြောနေတာလဲ...၊ ငါနဲ့ ဝေးဝေးနေစမ်းပါ” လို့များ ပြန်ပြောခံခဲ့ရမယ်ဆိုရင် သေချာပါတယ် ကျွန်တော် တော်တော်လေး ကြေကွဲရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် “အချိန်ဟာ အကောင်းဆုံး ဆေး” လို့ ပြောကြတာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်လည်း ဒီနာကျင်မှုကို အချိန်တန်ရင် ကျော်သွားနိုင်မှာပါ။ အတွေ့အကြုံကတော့ နောင်ကို ဒါမျိုး ထပ်မလုပ်နဲ့နော်လို့ ကျွန်တော့်ကို သတိပေးမှာ သေချာပါတယ်။ တစ်ချိန်က ရာနှုန်းပြည့် ကျရှုံးခဲ့ဖူးတာကိုး။ ဒီလိုပြောပေမယ့် ကိုယ့် တစ်သက်လုံးမှာ သူငယ်ချင်းဘယ်နှစ်ယောက်လောက် ရခဲ့လဲလို့ ပြန်စဉ်းစားကြည့် ရအောင်။

သူငယ်ချင်းတွေ ဆိုတာကလည်း တစ်ချိန်တုန်းကတော့ ပထမခြေလှမ်းစပြီး

စကားပြောခဲ့ရတဲ့သူတွေပါပဲ။ အဲဒီတော့ ငြင်းဆိုခံရခြင်းတွေက အမြဲတမ်းကြုံနေရမယ် လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ လူဆိုတာမျိုးက ဘယ်လောက်ပဲကောင်းတာတွေ ကြုံခဲ့ကြုံခဲ့ ကိုယ် တစ်ကြိမ်ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့ မကောင်းတဲ့ကိစ္စကိုသာ အရင်ဆုံးပြေးပြီး သတိရတတ်ကြ တာမျိုးလေ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိဖို့အတွက် သတိထားပြီး အားထည့်ဖို့ ပြောနေရတာပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်လေး တည်မြဲနေစေဖို့ များများ ပြီးသင့်တယ်ဆိုတဲ့ နောက်ထပ် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုပါပဲ။

ကဲ... ဒီတော့ ပထမခြေလှမ်းအကြောင်း ပြန်သွားကြရအောင်။ လူတိုင်းက ခြေလှမ်းစလှမ်းကြရမှာကို မဝံ့မရဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုကောင်းကြိုရနိုင် တဲ့ ဆိုးကျိုးကို တာဝန်ယူပြီး ဒီလူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပထမဆုံး အတားအဆီးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ သူတို့နဲ့ကိုယ်နဲ့ကြား သက်သောင့် သက်သာနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ပညာရှင် စတီဗန်အက်ရှာ (Steven Asher) နဲ့ ရှယ်ရီအိုဒန် (Sherri Oden) တို့က ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုတစ်ခု လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ တွေက မူလတန်းကလေးငယ်လေးတွေဟာ ငြင်းပယ်ခြင်းရဲ့ ခြောက်လှန့်မှုကို ကျော် လွှားပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုမိတ်ဖွဲ့ကြသလဲ၊ ဘယ်လို လက်ခံမှုပြုကြလဲဆိုတာ ကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ သို့ မဟုတ် ဆက်ဆံရေးအသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ မဖြစ်မနေရဖို့ လိုအပ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ထိတွေ့မှုကို စတင်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် နောက်ထပ် လူသားလေးတစ်ဦးနဲ့ ရင်းနှီးဆက်ဆံခွင့်ရဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို စလှမ်းရဲတဲ့ သတ္တိပါပဲ။

ဒီလေ့လာမှုမှာ ကလေးတွေက သူတို့ဆော့နေတဲ့ အရုပ်ရဲတိုက်လေးထဲ တခြားကလေးတွေကို လာဆော့ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ကြတာမျိုး လုပ်ကြပါတယ်။ မိန်းကလေး တွေရော သူတို့ဆော့နေတဲ့ အရုပ်တွေနဲ့ လာဆော့ကြမလား ဆိုတာကိုလည်း သိချင်ကြ ပါတယ်။ သင့်မှာ ကလေးတွေရှိတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် အနီးအနားမှာ ကလေးတွေရှိတဲ့ သူဆိုရင် ကလေးတွေ လုပ်တတ်တဲ့ပုံစံကို သိပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေက သူတို့မှာရှိတဲ့ အရုပ်လေးတစ်ရုပ်ကို ယူလာပြီး အတူဆော့မလားလို့ တခြားကလေးကို မေးတာ ကနေ လူမှုဆက်ဆံရေး အသစ်တစ်ခုကို အုတ်မြစ်ချတတ်ကြပါတယ်။

အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ယောက်ကို အိမ်ဆောက်တုမ်း

ကစားမလားလို့ မေးဖို့ ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးနော် (တစ်ချို့လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာက တင်းကြပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ ထားရှိပါတယ်)။ ဒါပေမယ့် လူကြီးတွေ ဖြစ်နေကြပြီမို့ ပထမဆုံး ချဉ်းကပ်နည်းတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။



လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန် - ပထမခြေလှမ်းကို လှမ်းလိုက်ပါ

စိတ်ထဲမှာ ဘာကို သွားတွေးမိမလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းကို လှမ်းနိုင်ဖို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း အတော်လေးရှိရမယ်။ အငြင်းခံရနိုင်ချေရှိတဲ့ ဖိအားကိုလည်း ခံစားနေရတာ မို့လို့ စိတ်က ကြိုပြီး လေးနေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေကျရင် အဲဒီစိတ်ဖိအားက တစ်ကိုယ်လုံးကို လေဖြတ်ထားသလို လှုပ်မရပြုမရ ဖြစ်နေစေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီအခြေအနေကို ရောက်ခဲ့ဖူးလို့ ကောင်းကောင်း နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရင်ဆိုင်ဖို့ကလွဲရင် တခြား ရွေးစရာမရှိဘူး ဆိုတာလည်း ယုံပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရှိ နေတတ်ဖို့အကြောင်းနဲ့ ယုံကြည်မှုတိုးပွားစေဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေအကြောင်းကို နောင်လာမယ့် အခန်းတွေမှာ ပိုပြီးပြောပြသွားပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အခုအချိန်ကစပြီး နည်းနည်းလေး အစပျိုးထားစေချင်ပါတယ်။ သေးသေးလေးတွေကနေ စကြရအောင်ပါ။ အောင်မြင်မှု အသေးလေးတွေကနေ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို စတင်တည်ဆောက်ကြည့်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေက နှင်းဘောလုံးကြီး လုပ်ရသလိုပဲ သေးသေးလေးကနေ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်တည်လာတာမျိုးပါ။ ကျွန်တော့်တုန်းကလည်း ဒီနည်းနဲ့ပဲ အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သင်တို့အတွက်လည်း သေချာပေါက် အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သေးသေးလေးတွေကနေ စလုပ်ပါ ဆိုတာက သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ အခြေအနေလေးတွေကနေ စတင်ပါလို့ ပြောချင်တာပါ။ ဈေးဆိုင်ရဲ့ငွေရှင်းကောင်တာက လူကို စကားပြောတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက သာမန်စကားပြောခြင်း ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ခုခု တန်းစီနေရင်းနဲ့ အဲဒီကလူတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောလို့လည်း ရပါတယ်။ အလုပ်ထဲကလူတွေ၊ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အသေးအဖွဲ့ အပြန်အလှန် စကားဆိုခြင်းတွေကနေ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ယူပါ။ သိပ်မကြာခင်မှာ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်အချိန်မှာတွေ့တွေ့ ဘယ်အကြောင်း

အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောရဲဆိုရဲ ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

အချိန်တွေ ကြာလာလေလေ ဒီအရည်အသွေးက ပိုကောင်းလာလေ ဖြစ်  
မှာပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝနဲ့ အရှိန်အဝါရှိတဲ့ အသွင်ကို ရရှိပြီး  
ကိုယ့်အတွက် တကယ် လေးလေးနက်နက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို တည်  
ဆောက်နိုင်ဖို့က ကျွန်တော် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အရည်အသွေးက ဦးဆောင်သွားပါ  
လိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို အစပြုဖို့ ဒီနည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ရှိ  
တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလမ်းကို ဆက်မလျှောက်ခင် ကျွန်တော် ပြောပြချင်တဲ့  
နောက်တစ်ခု ရှိနေပါသေးတယ်။



## နည်းစနစ် (၃) - တဆိတ်လောက် ကူညီပေးလိုရမလား

“မေတ္တာရပ်ခံခြင်း စွမ်းအားက ပြည့်စုံကုံလုံတဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်”

*Lailah Gifty Akita*

လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတော့မယ်ဆိုရင် စဉ်းစားစရာလေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း တည်ဆောက်ရမယ်။ စကားပြောစွမ်းရည်၊ စတင် ခြေလှမ်းနိုင်စွမ်းနဲ့ တစ်ခြားသော ဆက်ဆံကူးလူးမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တချို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတွေက သာမန် သိကျွမ်းမှုထက်ပိုတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆီကို ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးက နည်းနည်းလေး ကတောက်ကဆ ဖြစ်နေတယ်လို့ထင်ရင် ဒါကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှည့်ကွက်လေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တစ်ဖက်သားဆီကနေ အကူအညီ တောင်းခံခြင်းပါပဲ။

အခုပြောနေတာက ရထားပေါ်မှာ တွေ့တဲ့သူတစ်ယောက်ကို စတင်မိတ်ဖွဲ့ပြီး ကျွန်တော့်အိမ်က ခွေးလေးကို ခဏကြည့်ထားပေးပါလားလို့ အကူအညီတောင်းခိုင်းတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကူအညီယူတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း ကိစ္စအသေးအကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အကူအညီတောင်းခြင်းက လူတချို့နဲ့

စတင်မိတ်ဖွဲ့ကျွမ်းဝင်ဖို့ သိပ်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတစ်ခုပါ။

ကျွန်တော် ထပ်ရှင်းပြပေးပါမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ဆီကနေ အကူအညီတောင်းတဲ့အခါ အဲဒီလူဆီကနေ အကူအညီလေးပဲ လိုချင်တာပါ ဆိုတာထက်တော့ ပိုပါတယ်။ ဆိုပါတော့... အလုပ်ထဲမှာ လုပ်ငန်းစီမံကိန်းတစ်ခုကို ဝယ်သူအသစ်တစ်ဦးဆီကနေ လက်ခံရတယ်ပဲထားပါ။ သင့်မှာ စိတ်ကူးတွေရှိပေမယ့် ဘယ်လိုစပြီး ဘယ်ကိုသွားရမယ်ဆိုတာ ဝေခွဲမရဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ကဲ... ဒါဆိုရင် သင် ဘာလုပ်မလဲ။

သင် လုပ်နိုင်တာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အတူအလုပ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံကနေ အကြံဉာဏ်တောင်းခံပါ။ ဒီလိုအကြံတောင်းတာက သူနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရုံကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်မှုရဲ့ ပြယုဂ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ပြောရမှာက ဒါလေးပါပဲ။ “ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့အမြင်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခင်ဗျားရဲ့ ဝေဖန် ထောက်ပြမှုကိုလည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ အကြံဉာဏ်လေးများ ကျွန်တော့်ကို ပေးလို့ရမလား”။ သေချာတာက သင် ဒီစကားတွေကို အကျယ်ကြီး အော်ပြောစရာတော့လည်း မလိုပါဘူး။ သင့်ရဲ့မေးမြန်းပုံက သင့်စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားပြီး မေးတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်စေမှာပါ။ သင်သာ သူတို့ကို ဂရုစိုက်မနေဘူးဆိုရင် သူတို့ကိုလည်း ဘာမှမေးနေမှာ မဟုတ်သလို ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတဲ့သူဆီက ဘာအကြံဉာဏ်မှလည်း လိုချင်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုမျိုး အကြံတောင်းတယ်ဆိုကတည်းက သူနဲ့ကိုယ့်ကြားမှာ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုတစ်ခု အခြေကျပြီးသားလို့ ယူဆလို့ရပါတယ်။ လူတွေကလည်း သင်က သူ့ကို ရင်းနှီးချစ်ခင်လို့ ဒီလိုမေးမြန်းတယ်လို့ တွေးကြပါတယ်။ (သင်သာ သဘောမကျရင် သူတို့ကို ဘာအကြောင်းမှ ပြောနေတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလေ)။ ဒီအတွက်ကြောင့် သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတို့စိတ်မှာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်လေး ခံစားရစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဆီ ဆက်လျှောက်ကြရတာပါ။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် (Harvard) ရဲ့ ‘Very Happy People’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့လာမှုစာတမ်းတစ်ခုမှာ လူသားချင်း လူမှုရေးကိစ္စထောက်ပံ့မှုတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှု ဆက်စပ်ခြင်းက (၀.၇) ရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လူတွေက တစ်ခြားလူတွေဆီကနေ အကူအညီယူရတာထက် ပေးရတာက ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကိန်းဂဏန်း အတိုင်းအတာနဲ့ဆိုရင် (၀.၇) ဆက်စပ်မှုဆိုတာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ကြားက ဆက်စပ်မှုထက်တောင်

မြင့်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း လူတွေက အိမ်ထောင်ပြုကြတာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဘဝကို အတူတကွ ဖြတ်သန်းရင်းနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဖေးမကူညီရင်း ရှေ့ဆက်ကြရတာကြောင့်ပါပဲ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကူညီကြရင်း အကောင်းဆုံး ရှင်သန်ရပ်တည်ကြဖို့ လှုံ့ဆော်အားပေးကြရပါတယ်။ လိုအပ်လာရင် အချိန်တိုင်းမှာလည်း တစ်ယောက်အတွက် တစ်ယောက်က အမြဲရပ် တည်ပေးကြရတဲ့ ဖြစ်တည်မှုမျိုးပါ။



လူတွေကို စိတ်သက်သက်သာသာဖြစ်အောင် ထားပါ

တစ်စုံတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းခံခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးက ခင်မင် ရင်းနှီးမှု တိုးလာလေလေ အကျိုးကြီးလာလေလေပါပဲ။ လူတွေရဲ့ဆက်နွယ်ပတ်သတ်မှု အကြောင်း ဂျွန်ဒက်ကာ (Jon Decker) ရဲ့လေ့လာမှုမှာ အကူအညီတောင်းခံခြင်းဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ ပင်ကိုယ်လေးစားစိတ်ကို တိုးမြှင့်စေပြီး အတုံ့အလှည့်အားဖြင့် တစ်ဖက် လူက ကိုယ့်ကို ပိုပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်လာစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေက တခြားသော အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက် ရင်းနှီးလိုကြောင်းပြရမှာ တွန့်ဆုတ်တတ်ကြပါတယ်။ လူဆိုတာက လူမှုဆက်ဆံရေး ကြားမှာသာ ရှင်သန်နိုင်ကြတဲ့သတ္တဝါတွေ မဟုတ်ပါလား။ ဘယ်လူသားကမှ လူ့အဖွဲ့ အစည်းကနေ တစ်ဦးတည်း ဖယ်ကျဉ်ခံရပြီး မနေလိုကြပါဘူး။ လူသားတိုင်းက အကြိုဆို ခံချင်ကြပါတယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်တွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ယူဆောင် လာပေးနိုင်သူတွေအဖြစ် လက်ခံကြိုဆိုပေးစေချင်ကြစမြဲပါ။ စိတ်ရဲ့ဒီအပိုင်းလေးကို သင်က ဘယ်လို သွားလှုပ်နှိုးမလဲဆိုရင် သင်ကလိုအပ်နေတဲ့ ကွက်လပ်လေးတွေကို ဖြည့်ပေးနိုင်သူအဖြစ်နဲ့ ကိုယ်ကျွမ်းဝင်ချင်တဲ့သူထံကနေ အကူအညီအချို့ကို တောင်းခံ ရပါမယ်။ ဒါမှလည်း လူတွေက သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်လုံခြုံမှုကို ခံစားရပါမယ်။ သူတို့က သင်နဲ့ သက်ဆိုင်သူဖြစ်တယ်လို့လည်း တွေးမိစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သူတို့ကို သင်က လက်ခံပေးလိုက်တာပါ။

အကူအညီ တောင်းခံရသူဘက်မှာလည်း သူ့ကိုယ်သူ စွမ်းဆောင်နိုင်သူ တစ်ဦးအဖြစ် ခံစားရစေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယုံကြည်အားကိုးလို့သာ

mgyoe.com

သူကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပေးနိုင်မှာပဲလို့ တွေးပြီး အကူအညီတောင်းတတ်ကြတာ ဖြစ်လို့ပါ။ သင့်ထံကနေ ရလိုက်တဲ့ ဒီခံစားမှုက သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ့်ကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်တွေကို အကြီးအကျယ် တိုးတက်စေပြီး သူတို့အမြင်မှာလည်း သင်က ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုချဉ်းကပ်တဲ့ အလင်းရောင်တွေနဲ့ တဖိတ်ဖိတ် လင်းလက်နေ မှာပါ။

ဒီအကြောင်းအရာတွေအားလုံးက တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ တစ်ဖက်လူကို စိတ်သက်သာ ငြိမ်းချမ်းခြင်း ခံစားရစေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အကြောင်းတွေပါပဲ။



**လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချိန် - သင့်တော်ပြီး ဝန်မလေးတဲ့ အကူအညီကိုသာ တောင်းပါ**

လူတွေနဲ့ ရင်းနှီး ချိတ်ဆက်ရဖို့အတွက် အကူအညီတောင်းခြင်းက ဘာ ကြောင့် အရေးပါသလဲဆိုတာ သိပြီးသွားပြီဆိုရင် လက်တွေ့မှာ ဒီအချက်ကို သုံးကြည့် ရမယ့်အချိန် ရောက်ပါပြီ။ ဒီအခန်းရဲ့အစမှာ ကျွန်တော် ပြောခဲ့ဖူးသလိုပါပဲ။ လုံးဝ မသိတဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကိုတော့ ကျွန်တော့်အိမ်လေး တစ်ချက်ကြည့်ပေးထားပါဦး ဆိုတဲ့ အကူအညီမျိုး သွားတောင်းလို့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စကားပြောနေသူနဲ့ သင့်လျော်မယ့် ဝန်မလေးစေမယ့် အကူအညီတွေနဲ့ စကြည့်ပါ။

ဥပမာဆိုရရင် သင်က အိမ်ပြောင်းစရာရှိလို့ အကူအညီ လိုတဲ့အခါ၊ ဒါမှ မဟုတ် လေဆိပ်မှာ ဓာတ်လှေကားရှာမတွေ့တဲ့ အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို မေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သင် ခရီးက ပြန်လာတဲ့အခါ အမှတ်တရ လက်ဆောင်လေး ဝယ်လာပြီး သူတို့ကိုပေးရင်းနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ သူပေးတဲ့ အကူအညီကို တုံ့ပြန်ရာလည်း ကျပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အပြန်အလှန်အနေနဲ့ သူ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ရ ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရက နှစ်ဦးသားကြားက ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်မှုကို အများကြီး သက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။ နောက်ထပ် ဥပမာကတော့ သူတို့ဆီကနေ အကြံဉာဏ် တွေ တောင်းခြင်းလိုမျိုးပါ။ ဒါကတော့ အပေါ်မှာလည်း ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

အလုပ်မှာ စီမံကိန်းအတွက် လုပ်နေတာဖြစ်စေ၊ အားလပ်ရက်အတွက် အကြံဉာဏ်အသစ် ရှာနေတာဖြစ်စေ၊ သိမ်းဆည်း ထုပ်ပိုးစရာတွေရှိနေတာဖြစ်စေ၊ တစ်နေရာရာမှာ ဓာတ်လှေကားရှာနေတာဖြစ်စေ ဒီစိတ်ကူးတွေအားလုံးက ကိုယ်နဲ့

သိပ်မရင်းနှီးသေးတဲ့ သူ့ကိုတောင် မေးပြီး အကူအညီတောင်းဖို့ လက်သင့်ခံနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေပါပဲ။

ရင်းနှီးမှုတွေက ယုံကြည်မှုတွေ၊ အဓိပ္ပာယ်တွေ ပိုပြည့်ဝလာပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကလေးကို ခဏကြည့်ပေးစေတာမျိုး၊ ရုံးပိတ်ရက်မှာ ကိုယ့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေး ကို ခဏကြည့်ပေးခိုင်းတာမျိုး အကူအညီတွေကို တောင်းလို့ရပါပြီ။ သူတို့ကူညီပေးဖို့ မလိုအပ်ပဲ ခဏခဏ သွားရှုပ်နေတာမျိုးတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်နိုင်နေတာတွေကို သူများဆီမှာ အကူအညီသွားတောင်းတာက ဉာဏ်ကောင်းတဲ့သူရဲ့ လုပ်ရပ်မဟုတ် သလို ဆက်ဆံရေးအသစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း သုံးသင့်တဲ့ နည်းလမ်း မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်စုံတစ်ဦးကို ကိုယ့်ဘဝထဲ ဝင်လာဖို့အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်က သူတို့ကို တန်ဖိုးထားလက်ခံပြီး ကြိုဆိုနေတယ်လို့ ခံစားရအောင် လုပ်ပါ။ ဘယ်အချိန်မဆို ဒီနည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးနဲ့ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ အပိုင်း (၁) ရဲ့ အဆုံးသတ်နားကို ရောက်လို့လာပါပြီ။ သင်ဘာတွေ တွေးမိနေပြီလဲ။ သူစိမ်းတွေကို စကားပြောနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ လေ့လာမိခဲ့ပြီ လား။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ အရှိန်အဝါရှိတဲ့ သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံး ပုံရိပ်ဆီကို လှမ်းတဲ့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်တာမို့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်တွေ အားလုံးကို ဉာဏ်ကွန့်မြူးပြီး အသုံးချနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို အမြဲမပြတ် လေ့ကျင့်အသုံး ချနေပါ။

အပိုင်း (၂) ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြည့်နဲ့ ဆက်ချီတက်ကြရအောင်။ အပိုင်း (၂) မှာတော့ ကိုယ် စတင်သိကျွမ်းရသူတွေနဲ့ ပိုနက်ရှိုင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်လာဖို့ အသုံးချနိုင်မယ့် နည်းစနစ်တချို့ကို လေ့လာရပါတော့မယ်။ ဘယ်လို အကြောင်း အရာတွေဖြစ်မလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးမှုအဆင့် ဘယ်လောက်မှာရှိနေတဲ့ ဆက်ဆံ ရေးကိုဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီးထဲထဲဝင်ဝင်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင် မယ့် အကြောင်းတွေပါပဲ။



အပိုင်း | **J**

---

**အလှတရားကို မျိုးစေ့ချခြင်း**

“အလှတရားကို မျိုးစေ့ချခြင်း” ဆိုပြီး ဒီအခန်းနာမည် ရွေးလိုက်တာကို ကျွန်တော် တော်တော် သဘောကျပါတယ်။ ဒီနာမည်ကို မြင်ပြီးချိန်မှာ သင့်ဘဝထဲက ဘယ်လို ဆက်ဆံရေးမျိုးကများ ဒီပုံရိပ်လှလှလေးနဲ့ သွားပြီး တူနေတယ်လို့ ခေါင်းထဲမှာ တွေးမိပါသလဲ။ သင့်အတွက် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား၊ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးလား၊ မိဘနဲ့ သားသမီး ဆက်ဆံရေးလား၊ အလုပ်ထဲက ဆက်ဆံရေးတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးပဲဖြစ်ဖြစ် သူနည်းသူဟန်နဲ့တော့ လှပကြတာချည်းပါပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့တွေ လိုရင်းကိုတော့ ရောက်အောင်သွားကြရပါမယ်။ ကျွန်တော် ရည်းစားစထားတုန်းကဆိုရင် လူမှုရေး စိတ်သောကတွေကြားမှာ အတော်လေး ရုန်းကန်ခဲ့ရပါတယ်။ အပိုင်း (၁) မှာ ကျွန်တော် ပြောပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ အချိန်တော်တော်များများ ပေးဆပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခဲ့ရတယ်။ လူတွေနဲ့ရင်းနှီးဖို့အတွက် ခြေလှမ်းတွေကို ကိုယ့်ဘက်က စလှမ်းခဲ့ရတယ်။ ဒီနှစ်ချက်က ကျွန်တော် ရည်းစားထားတဲ့ ကာလမှာ တော်တော် သုံးခဲ့ရပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေကို စကားပြောရဲဖို့ အားထုတ်ရပြီး လျှောက်လည်ကြဖို့အတွက် ချိန်းဆိုစကားကို အားတင်းပြီး ပြောရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ယူခဲ့ရသလိုပဲ အောင်မြင်ခဲ့

တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

ဒီအခြေအနေတွေကို ကျော်လွန်ပြီးလို့ ပြီးပြီလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် မသိနားမလည်သေးတဲ့ အခြေအနေ အသစ်စက်စက်တွေ အများကြီး ထပ်ပြီး ရှိနေပါသေးတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ခင်မင်ချင်လို့ ပထမဆုံး စကားပြောတဲ့အချိန်နဲ့ စတင် ပြီးသား ဆက်ဆံရေးကို ရှေ့ဆက် လေးနက်အောင်လုပ်ဖို့ စကားတွေ ထပ်ပြောကြတဲ့ အချိန်က လုံးလုံးကို ကွာခြားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို လာမယ့် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၅) ခုမှာ ဆက်လက် ဖော်ပြမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ လူမှု ဆက်ဆံရေးတွေကို စတင်တည်ဆောက်ဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့အရှိန်အဝါ တိုးတက်ဖို့၊ မိတ်ဆွေ သစ်တွေ ရရှိဖို့နဲ့ ရှိပြီးသားမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဆီကို ဦးတည်ဖို့အတွက် ထိရောက်မှုပြင်းတဲ့ နည်းစနစ် (၅) ခုအကြောင်း လေ့လာကြည့်ကြ ရအောင်။

