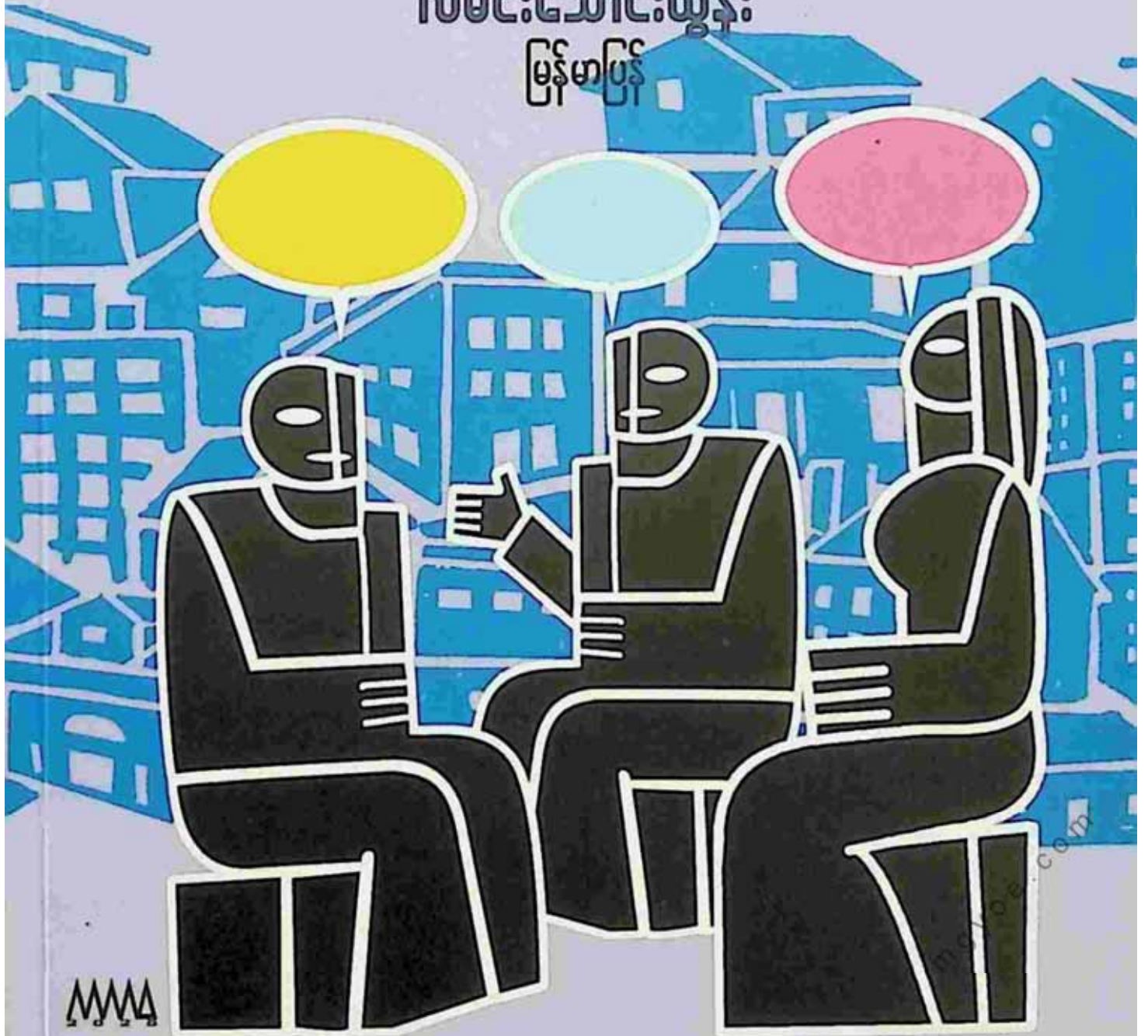


mgyoe.com THE ART OF CONVERSATION
© MP3 BOOK Stephen Haunts

စကားစိုင်းဖွဲ့ခြင်း အနုပညာ

လူမှုရေးအရည်အသွေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး
ထိထိရောက်ရောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

လမင်းသောင်းထွန်း
မြန်မာပြန်

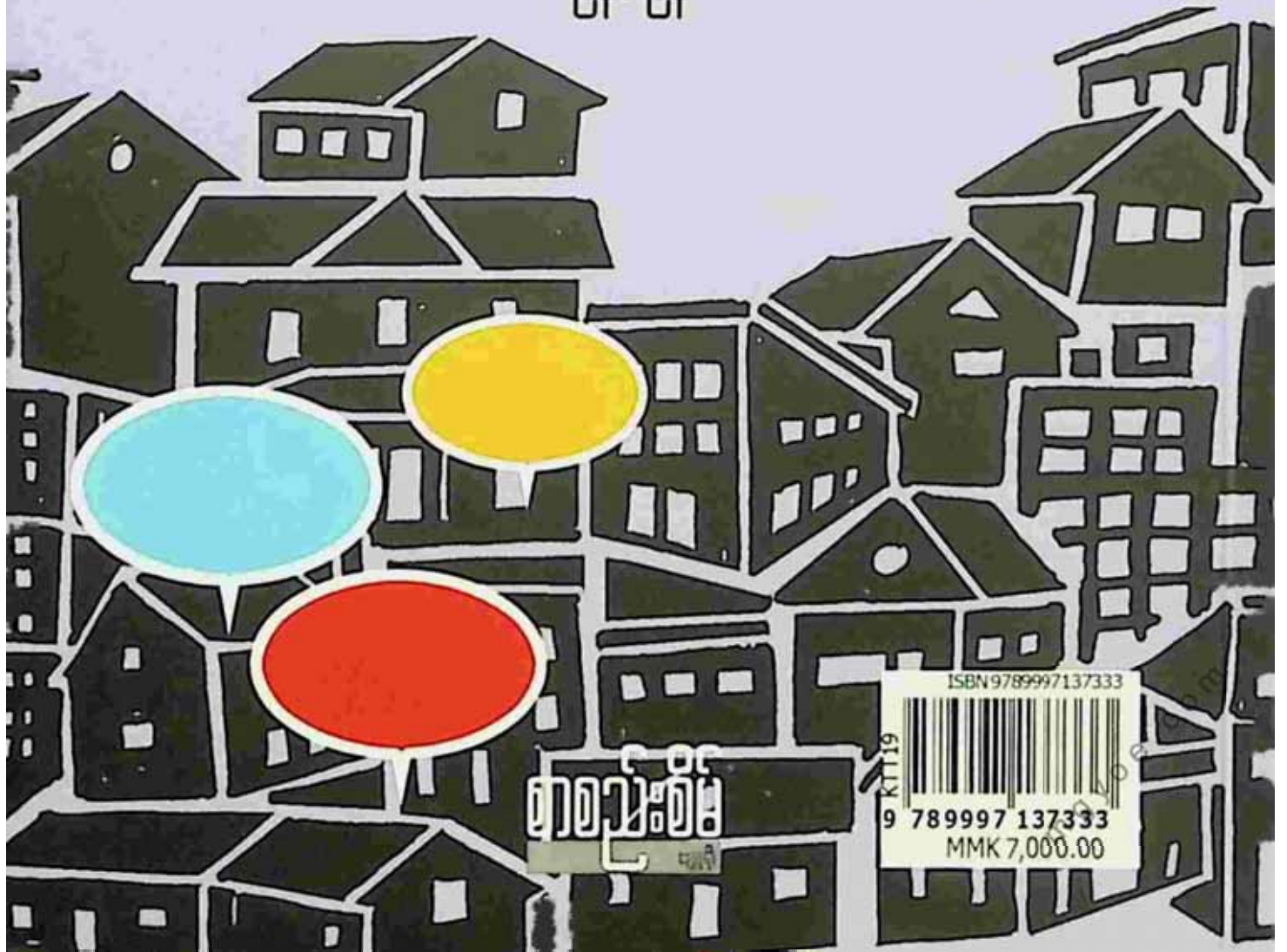


ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို နားလည်ခြင်း၊
 စကားပြောဆိုခြင်း၏ စွမ်းပကား၊ နားထောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ၊
 စကားပြောချိန်တွင် မျက်လုံးကိုသုံးခြင်း၊
 ယဉ်ကျေးပျူငှာခြင်းနှင့် လေးစားသမှု၊ ရယ်မောခြင်း၏ စွမ်းပကား၊
 ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်၏ အရေးပါမှု၊ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ခြင်း

စကားစိုင်းဖွဲ့ခြင်း အနုပညာ

THE ART OF CONVERSATION
 Stephen Haunts

လမင်းသောင်းထွန်း
 မြန်မာပြန်



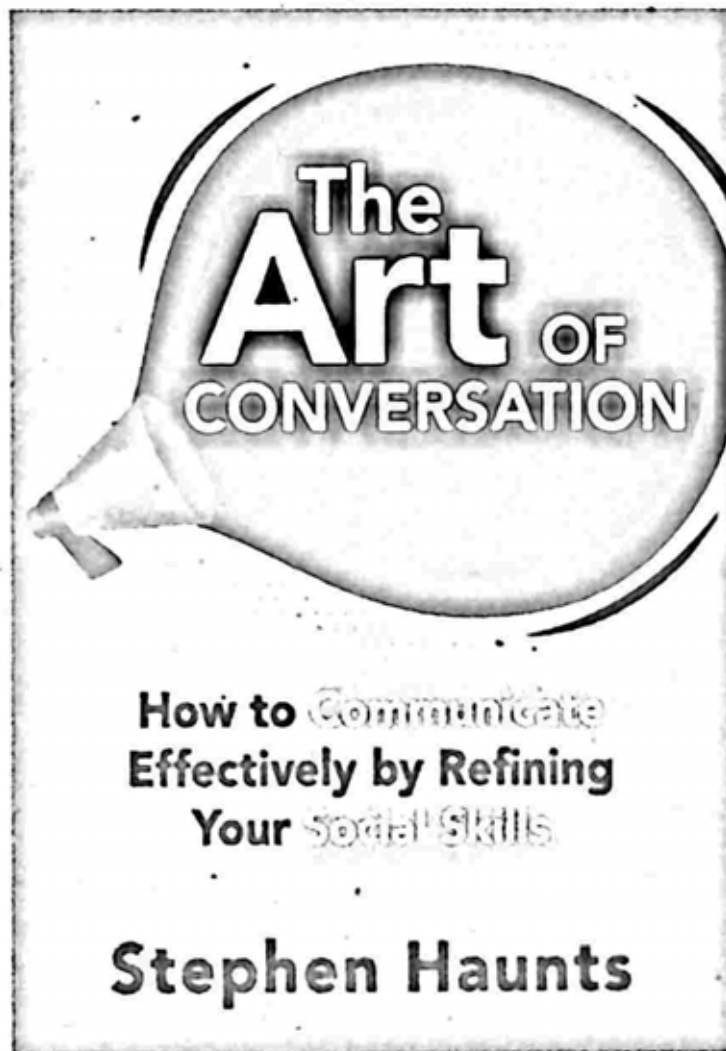
စာအုပ်အတွက်
 စာအုပ်အတွက်

ISBN 9789997137333
 9 789997 137333
 MMK 7,000.00

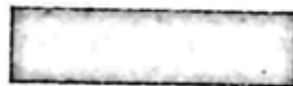
ထုတ်ဝေသူ	• ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း။
	• ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	• အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
	• ဓမ္မာရုံလမ်း။(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	• လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	• ဦးစန်းဦး။ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	• ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။

ဗဟုသုတပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့အစည်းတို့၏အားပေးမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။

လမင်းသောင်းထွန်း/
 စကားပိုင်းဖွဲ့ခြင်း အနုပညာ
 စာမျက်နှာ ၁၂၂ မျက်နှာ၊
 ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ



Stephen Haunts ၏
The Art of Conversation ၏
ပြန်ဆိုသည်။



ဟတိကာ

- စာရေးသူအကြောင်း ၃
- ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို ရေးရသည့်အကြောင်း ၅
- ၁။ ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို နားလည်ခြင်း ၉
- ၂။ စကားပြောဆိုခြင်း၏ စွမ်းပကား ၂၂
- ၃။ နားထောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ ၃၆
- ၄။ စကားပြောချိန်တွင် မျက်လုံးကိုသုံးခြင်း ၄၇
- ၅။ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်ခြင်း ၅၈
- ၆။ စကားဝိုင်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် အကြောင်းအရာများ ၆၈
- ၇။ ယဉ်ကျေးပျူငှာခြင်းနှင့် လေးစားသမှု ၇၉
- ၈။ စကားဝိုင်းကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်စေခြင်းနှင့်
ရယ်မောခြင်း၏ စွမ်းပကား ၈၈
- ၉။ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံမှုတွင် ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်၏ အရေးပါမှု ၉၉
- ၁၀။ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ခြင်း ၁၀၈
- ၁၁။ အနှစ်ချုပ် ၁၂၀



စာရေးသူအကြောင်း

စတီဖင်ဟော့ခ်သည် ဆော့ဖ်ဝဲနှင့် အက်ပလီကေးရှင်း ပရော်ဖက်ရှင် နယ်ရေးသူအဖြစ် ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကတည်းက လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ကွန်ပျူတာဂိမ်းများ၊ အွန်လိုင်းဘဏ်စနစ်၊ လက်လီလုပ်ငန်း ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေးဝါးဆိုင်ရာနှင့် အာမခံလုပ်ငန်းတို့ အပါအဝင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တော်တော်များများတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။

စတီဖင်သည် အတွေ့အကြုံရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပြီး အဖွဲ့များကို ခေါင်းဆောင်၊ လေ့ကျင့်၊ သင်ကြားပေးရင်း မြင့်မားသောတန်ဖိုးများနှင့် ထိရောက်မှုမြင့်မားသော ဖြေရှင်းချက်များကို ထည့်သွင်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။ နေ့စဉ်အလုပ်များအပြင် အတွေ့အကြုံရင့်သည့် နည်းပညာ ဘလော့ဂါတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်သည်။ www.stephenhaunts.com ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် Coding in the Trenches ဟု အမည်ပေးထားသော လူကြိုက်များသည့် ဘလော့တစ်ခုကို ဖန်တီးထားသူဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နာမည်ကြီး အွန်လိုင်း ထရီန်နင်ကုမ္ပဏီ Pluralsight ၏ သင်ကြားရေး သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း ရေးသူတစ်ယောက်လည်းဖြစ်သည်။



ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို ရေးရသည့်အကြောင်း

ကျွန်တော် အလုပ်ဝင်ခါစတွင် အခြားသူများနှင့် စကားပြောရာ၌ အခက်အခဲ ရှိခဲ့၏။ ကျွန်တော်သည် တာသီးတသန့် နေလေ့ရှိပြီး ရှက်တတ်သည်။ အခြားသူတို့နှင့် တစ်ယောက်ချင်း စကားမပြောရဖို့၊ ဖုန်းမပြောရဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားသည်။ ကျွန်တော့် လုပ်ငန်းဘဝ အစောပိုင်းကာလများတွင် ဆော့ဖ်ဝဲရေးသည့် အလုပ်ကို ကျွန်တော် နှစ်သက်မွေ့လျော်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ ထဲမှတစ်ခုမှာ ထိုအလုပ်သည် တော်တော်လေး တစ်ကိုယ်တော် လုပ်ရလေ့ ရှိသောကြောင့်ပင်။ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းဘဝ အစောပိုင်းတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဖို့ တော်တော်လေး ခက်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်တော် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့ပြီး အခြားသူများနှင့် စကားပြောရမည့်အပေါ် စိုးရိမ်မှုကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်အဖွဲ့သားများနှင့်အတူရှိရသည်မှာ သိပ်အဆိုးကြီးမဟုတ်လှ။ သို့သော် ဖောက်သည်များနှင့် အစည်းအဝေး၊ စီးပွားရေးဗဟုသုတများနှင့် အစည်းအဝေးများတွင် တော်တော်လေး ခက်ခဲ့သည်။

ရှက်တတ်ခြင်းနှင့် အခြားသူများကို စကားပြောဖို့ ခက်နေခြင်းတို့မှာ ကျွန်တော့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မနေ၍ တစ်ခုခု လုပ်ရတော့မည်ဆိုသည်ကို သိသည်။ လူမှုရေးစိုးရိမ်စိတ်များကို ကျော်လွှားပြီး အခြားသူများနှင့် စကားကောင်းကောင်း ပြောနိုင်သူ

ဖြစ်ဖို့ဆိုသည်မှာ နေ့ချင်းညချင်း ဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စမျိုး မဟုတ်။ ကျွန်တော်သည် တသီးတသန့် နေတတ်သူ ဖြစ်နေဆဲ။ ထိုအချက်မှာ ဘယ်တော့မှမပြောင်းလဲ။ သို့သော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှက်တတ်သည် ဟု နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှထပ်မတွေးတော့။ တသီးတသန့် နေတတ် သူတိုင်း ရှက်တတ်ခြင်းမဟုတ်။ အချို့သာ ရှက်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ ရှက်တတ်သော ပျော်ပျော်နေတတ်သူများလည်း ရှိသည်။ အခြားသူများနှင့် အတူရှိနေချိန်တွင် သူတို့၏စိတ်ကို အား ပြန်ဖြည့်နိုင်ခြင်းသည် သူတို့ကို စကားပြောကောင်းသူတစ်ယောက် အလိုအလျောက် ဖြစ်မလာစေခဲ့။

ကျွန်တော့် လုပ်ငန်းဘဝ နောက်ပိုင်းတွင် Pluralsightဆိုသည့် အမေရိကန်ကုမ္ပဏီထစ်ခုအတွက် လေ့ကျင့်ရေးပို့ချမှုများ စတင် ရိုက်ကူးရသည်။ Pluralsight သည် အွန်လိုင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားရေး ပလက်ဖောင်းတစ်ခုဖြစ်ရာ နက်ဖလစ်နှင့် အနည်းငယ်တူသည်။ သို့သော် စာဖတ်သူအနေဖြင့် ရုပ်ရှင်များအစား ဘာသာရပ်အမျိုးမျိုး ၏ သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ ဗီဒီယိုများကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ပို့ချမှုများ အောင်မြင်စေရေးအတွက် ကျွန်တော် အရောင်းမြှင့်တင် ရမည်။ ထိုအလုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် ဘလော့များပေါ်မှ လုပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်သည် တိုက်ရိုက် စကားပြောသည့်အလုပ်ကိုလည်း စလုပ်ကြည့်ချင်သည်။ အကြောင်း မှာ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ကွန်ဖရင့်များတွင် ကျွန်တော် ဦးတည်သော ပရိသတ်နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့နိုင်၍ဖြစ်သည်။ စင်ပေါ်တက်ပြီး စကားပြောရန် သတ္တိမွေးဖို့ တော်တော်အားထုတ်ရသည်။ လေ့ကျင့် ရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ရသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်တော် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ယခုဆိုလျှင် စင်ပေါ်တက်ပြီး အခြားသူများနှင့် စကားပြောရသည်ကို တကယ် ပျော်နေပြီဟု ပြောနိုင်ပါပြီ။

ဤစာအုပ်သည် စာဖတ်သူကို လှူရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောသူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားဖို့ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်အနေ ဖြင့် စာဖတ်သူကို ကြောက်လန့်မသွားစေချင်ပါ။ သို့သော် ဤစာအုပ်

သည် အခြားသူများနှင့် စကားပြောရသည်ကို ကြောက်နေခြင်းမှ ဖောက်ထွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရာတွင် စာဖတ်သူကို အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်အပါးလေးတွင် စာဖတ်သူ၏ စကားပြောစွမ်းရည် တိုးတက်လာအောင် လိုက်လုပ်နိုင်သည့် ရိုးရှင်းသော လမ်းကြောင်း တစ်ခုကို ကျွန်တော် ပေးချင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် စကား အောင်စေမည့် ပဉ္စလက် မန္တန်တစ်ပုဒ် မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့သော မန္တန် မျိုးလည်း ဘယ်သူမှ ရှာလို့ရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကျွန်တော် ဆွေးနွေးထားသည့် နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ပြီး စကားပြောကောင်း သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် စာဖတ်သူ အနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိလာပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို ပါးနိုင်သမျှ ပါးအောင် ရေးထားပါ သည်။ အကြောင်းပြချက်မှာ စာဖတ်သူသည် လူမှုရေး စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှု ခံစားနေရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါက စာမျက်နှာ ၃၀၀ လောက်ရှိသော ဖတ်စာအုပ်ကြီးကို ဖတ်ချင်မှာမဟုတ်သောကြောင့် ပင်။ ဤစာအုပ်သည် တစ်ထိုင်တည်း၊ သို့မဟုတ် နှစ်ခါလောက် ခွဲဖတ်ရုံဖြင့်ပင် သက်သောင့်သက်သာ အပြီးဖတ်နိုင်ပါမည်။ ဤ စာအုပ်ကို အပြီးဖတ်ပြီးသည့်နောက် စာဖတ်သူအနေဖြင့် တစ်ဆင့် ချင်းစီကို စတင်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ကြည့်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို ကျွန်တော် အာမခံပါသည်။

ဇေယျတု သဗ္ဗ မင်္ဂလံ။



အခန်း(၁)

ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို နားလည်ခြင်း

လူအချို့အတွက် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းသည် မကျော်လွှားနိုင်သော တာဝန်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်နေတတ်၏။ လုပ်ငန်းဖော်တစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် သူစိမ်းတစ်ယောက်နှင့် လမ်းအတူ လျှောက်ပြီး စကားပြောခြင်းသည် ဘဝ၏အိပ်မက်ဆိုးကြီးတစ်ခုလို ခံစားကြရသူများ ရှိသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဖြစ်နေစရာမလိုပါ။ အကယ်၍ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရမှာကို ကြောက်တတ်သူ တစ်ခန်းလုံး၌ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ရှိနေသည်ဟု ခံစားနေရလျှင်ပင် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်သည်ကို သတိရဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ စကားပြောအေးခဲနေခြင်းကို အတွင်းထဲမှ စတင်ဖြိုခွဲပါ။ လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပြန်ကြည့်၊ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်များကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပြန်ကြည့်လျှင် စကားပြောခြင်းသည် ပိုမိုလွယ်ကူသွားပါလိမ့်မည်။

ဤအခန်းတွင် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို ဘယ်လိုအကဲဖြတ်နိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုနားလည်အောင် လုပ်နိုင်မလဲ၊ ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို နားလည်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင် အကန့်အသတ်များအတွင်း

mgyoe.com

မှာပင် အလုပ်ဖြစ်စေမည့် လူမှုရေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲဆိုသည့်အကြောင်းများ ဆွေးနွေး ထားပါသည်။ ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာရှိသည့် နေရာ၏ အကျိုး အမြတ်များကို ကျော်လွန်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချရတော့မည့်အချိန်တွင် တွေ့ရမည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဘယ်လိုချဉ်းကပ်မလဲဆိုသည်အထိ ဆက်သွား ကြပါမည်။

ပင်ကိုစရိုက်အမျိုးအစားများကို နားလည်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခု မစတင်မီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနည်းငယ်မျှ ကြိုတင်ပြင်ဆင် သူတေသန လုပ်ခြင်းသည် တော်တော်လေး အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပင်ကို စရိုက်၊ သို့မဟုတ် နဂိုစိတ်ရင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးအကြား ခွဲခြားသိမြင်နိုင်အောင် ဦးဆောင်ကူညီပေးနိုင်သည့် အွန်လိုင်းစမ်းသပ်ချက် တော်တော်များများ ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပင်ကိုစရိုက်များကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းသည် ဘီစီ ၄၅၀ ခန့် ဟစ်ပိုကရေးတီးစ်တို့ ခေတ်ကတည်းက စတင်ခဲ့ပါသည်။

ဟစ်ပိုကရေးတီးစ်က ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများနှင့် လူသားတို့၏ အမူအကျင့်များကို ကိုယ်တွင်းအရည်လေးမျိုးနှင့် ဆက်စပ်နေသော စရိုက် လေးမျိုးပေါ် အခြေခံပြီး ခွဲခြားသည့်စိတ်ကူးကို တီထွင်ခဲ့သည်။ ထိုစရိုက် လေးမျိုးတို့မှာ စိတ်ဆိုးလွယ်သော စရိုက်၊ မထုံတက်သေးနိုင်သော စရိုက်၊ မျှော်လင့်ချက်ထားသော စရိုက်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်သော စရိုက်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုစရိုက်လက္ခဏာအားလုံးသည် လူတစ်ယောက်၏ အာရုံစူးစိုက်နိုင်သည့် ကာလနှင့် လုပ်ရမည့်အလုပ်အပေါ် ဘယ်လောက် ဇွဲကောင်းကောင်းလုပ်နိုင် သလဲတို့အပေါ်တွင် မူတည်ထားသည်။ စိတ်ဆိုးလွယ်သော စရိုက်တို့သည် လုပ်ဖို့ကြိုးစားနေသည့် အရာတိုင်းအပေါ်တွင် ဇွဲကောင်းသော်လည်း အာရုံ ပျံ့လွယ်သည်။ မထုံတက်သေးနိုင်သောစရိုက်တို့သည် အာရုံပျံ့လွင့်လွယ် သလို လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ရန် ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် နှစ်မြှုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုးလည်း မရှိကြ။ မျှော်လင့်ချက်ထားသော စရိုက်နှင့် ဝမ်းနည်းလွယ်သောစရိုက်တို့မှာမူ အာရုံစူးစိုက်မှု အလွန်အားကောင်းကြ

သည်။ မျှော်လင့်ချက်ထားသော စရိုက်တို့သည် ပြိုင်ဘက်အပေါ် အနိုင်ယူ လိုစိတ် ကြီးမားကြပြီး ထိုသဘောကပင်လျှင် သူတို့ကို ပိုပြီး ဇွဲကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်သူများဖြစ်စေသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် အခြားသော ဒဿနပညာရှင်များက ဟစ်ပိုကရေး တီးစ်၏ သဘောတရားကို မွေးစားလိုက်ကြ၏။ သို့သော် ကိုယ်တွင်းအရည် များ ထည့်မပြောတော့ဘဲ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များပေါ်တွင် သာ အလေးပေးလာသည်။ ထိုစိတ်ကူးများသည် အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက် လာပြီးနောက် နောက်ဆုံး ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ သုံးနေသည့် ပင်ကိုစရိုက် စစ်ဆေးရေး စမ်းသပ်မှုများတွင်ပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနေကြသည်။

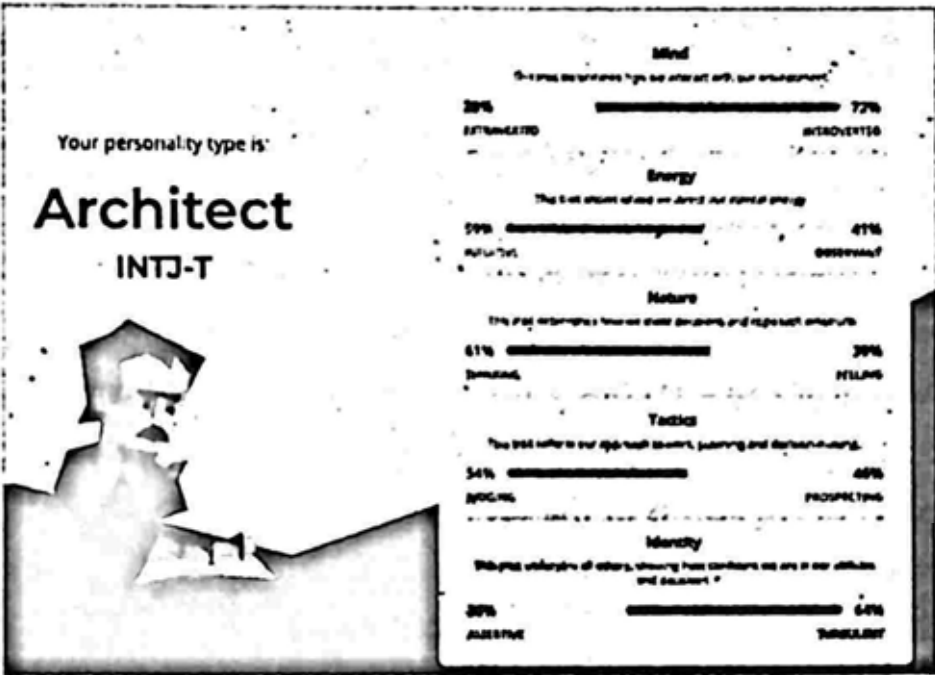
ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်အမျိုးအစားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိသွားချိန်တွင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်၏ ကွဲပြားသော ပုံစံအမျိုးမျိုးတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် သတိရဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ စာဖတ်သူ၏ ပင်ကိုစရိုက်သည် စာဖတ်သူ ရောက်နေသည့် သီးခြားပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုပေါ်မူတည်ပြီး အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အလားတူ စာဖတ်သူ၏ ပင်ကိုစရိုက်သည်လည်း အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၊ အတွေ့ အကြုံများလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြော၍ရနိုင်သည် နှင့်အတူ စာဖတ်သူထံတွင် ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်လာသည်အထိ ကိုယ်ဖြတ်သန်းခဲ့သည့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်နှင့်အတူ ရှိနေခဲ့သည့် ပင်မ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ အစုအဝေးတစ်ခုလည်း ရှိနေပါလိမ့်မည်။

စာသူငယ်ကြား လင်းတ နားသည့် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာသည်။ မိုင်ယာစ်-ဘရစ်ဂျ် ပင်ကိုစရိုက်စစ်ဆေးမှု။ ထိုစစ်ဆေး မှုက လက်တွေ့ကမ္ဘာတွင် ကြုံနေရသော အခြေအနေများကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုသည့် အကွက်ချမ်းမြန်းမှုတို့အပေါ် စစ်ဆေးမှုခံယူသူ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို အသုံးပြု၍ ထိုသူ၏ နှစ်သက်လိုလား သည့် ဦးစားပေးတို့ကို အသေးစိတ် အကဲဖြတ်ပေးသည်။ ထိုအကဲဖြတ်မှု တွင် ပင်ကိုစရိုက် အမျိုးအစား ၁၆ မျိုး ပါဝင်သည်။ လူတစ်ယောက် အနေဖြင့် သူ့အချိန်ကို ဘယ်လိုကုန်ဆုံးဖို့ နှစ်သက်လဲ၊ ခက်ခဲသော အခြေ အနေများကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်လေ့ရှိသလဲ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို

ဘယ်လိုစီမံလေ့ရှိသလဲ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်လို လုပ်လေ့ရှိသလဲဆိုသည့် အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။

အဆိုပါ တုံ့ပြန်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး လူတစ်ယောက်ကို တသီးတသန့် နေတတ်သူလား၊ သို့မဟုတ် အများနှင့် ရောရောနှောနှော နေတတ်သူလား၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်သူလား၊ သို့မဟုတ် အမြော်အမြင် ရှိသူလား၊ သိမြင်နားလည်လွယ်သူလား၊ သို့မဟုတ် ထိုးထွင်းသိမြင်တတ် သူလား၊ အတွေးသမားလား၊ သို့မဟုတ် ခံစားချက်သမားလားဆိုပြီး အမျိုး အစား ခွဲခြားသည်။ သီးခြား ပေါင်းစုမှုတစ်ခုချင်းစီသည် ကွဲပြားခြားနားသည့် ပင်ကိုစရိုက်တစ်ခုကို ဖြစ်လာစေသည်။ မိုင်ယာစ်-ဘရစ်ဂျီ စမ်းသပ်မှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ ပင်ကိုစရိုက်နယ်မြေထဲသို့ ထိုးထွင်းသိမြင် စေနိုင်သည်။

မိုင်ယာစ်-ဘရစ်ဂျီ စမ်းသပ်မှုသည် အခကြေးငွေပေးရသော စမ်းသပ် မှုဖြစ်သည်။ သို့သော် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အခကြေးငွေမပေးဘဲရနိုင်သော အလားတူ နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာများ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး မှာ 16 Personalities (www.16personalities.com) ဟု အမည်ပေး ထားသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့် နောက်ဆုံးရ အဖြေများကို အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင် တွေ့နိုင်သည်။



ကျွန်တော့် ပင်ကိုစရိုက် အမျိုးအစားသည် ဗိသုကာတစ်ယောက် (INTJ-T) ဖြစ်သည်။ 16 Personalities ဝက်ဘ်ဆိုက်က ဗိသုကာတစ်ယောက်ကို ယခုလို ပုံစံခွဲခြား ဖော်ပြထားသည်။

ဗိသုကာတစ်ယောက်သည် ထိပ်ဆုံးတွင် အထီးကျန်နေနိုင်သည်။ အရှားပါးဆုံး ပင်ကိုစရိုက်ပုံစံများထဲမှ တစ်ခု၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း အမြင့်ဆုံးများထဲမှတစ်ခုဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဗိသုကာတို့သည် ထိုအချက်များအားလုံးကို ကောင်းစွာသိသည်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသည်။ ဇေယျာဇာန်ရှိသည်။ ဗိသုကာတို့သည် သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးကို အဆက်မပြတ် ဆန်းစစ်လေ့လာနေသည့် သဘောရှိသောကြောင့် ထိုသဘောနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်သူတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ ရုန်းကန်ရတတ်သည်။

ကျွန်တော့်ရလဒ်များအရ ကျွန်တော်သည် တသီးတသန့် နေတတ်သူတစ်ယောက်။ ကိုယ်ပိုင်နေရာလေးတွင် နေထိုင်ပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ အားပြန်ဖြည့်ရသည်ကို သဘောကျသည်။ ကိုယ်ပိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်စိတ်ကို အသုံးချဖို့ နှစ်သက်သည်။ ပြဿနာများနှင့် အခြေအနေများကို အလွန်အမင်း တွေးတောလိုသည်။ 16 Personalities ဝက်ဘ်ဆိုက်၏ အဆိုအရ ကျွန်တော့်လို စရိုက်လက္ခဏာမျိုးကို နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည့် ဖရက်ဒရစ် နီရှေး၊ မီရှဲလ် အိုဘားမား၊ အယ်လွန်မက်စ်၊ ခရစ္စတိုဖာ နီလန်နှင့် အာနီး ရွာဇင်နက်ဂါတို့တွင်လည်း တွေ့ရသည်။

ကိုယ်ပိုင် ပင်ကိုစရိုက်ပုံစံကို အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်းသည် မည်သည့်နေရာတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွန်းပေးရမလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကန့်အသတ်တွေက ဘာတွေလဲဆိုသည်တို့ကို လေ့လာရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တသီးတသန့် နေလိုသူတစ်ယောက်သည် တိတ်ဆိတ်မှုထဲတွင် ရှင်သန်သည်။ တစ်ကိုယ်တော်အချိန်များသည် ကျွန်တော်နှင့် တော်တော်လေး ဆက်စပ်သည်။ တသီးတသန့်နေလိုသူတို့သည် နေ့တစ်နေ့ကို စီမံဖို့၊ လာမည့်တာဝန်များအကြောင်း စဉ်းစားဖို့ အချိန်လိုအပ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို သိထားလျှင် တသီးတသန့် နေလိုသူတစ်ယောက်သည် လူမှုရေးကိစ္စများ၌ ဝင်ပါခြင်းကို ကန့်သတ်နိုင်သွားသည်။ သို့ဆိုလျှင် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အချိန်၌ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

တသီးတသန့်နေလိုသူတို့သည် နေ့တစ်နေ့အတွင်း တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် တွေးတောနေနိုင်မည့်အချိန်များကို အစီအစဉ်ချပြီး လူအများနှင့် ဆက်ဆံ ရမည့် ကမ္ဘာထဲသို့ ပြန်မသွားမီ ကိုယ့်အတွေးများကို စုစည်းထားနိုင်သည်။

အများနှင့် နေလိုသူတို့သည် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံ ရသည်ကို သဘောကျ၏။ အိမ်ထဲတွင် တစ်နေ့လုံး တစ်ယောက်တည်းနေ ရပြီဆိုလျှင် ထိုနေ့သည် သူတို့အတွက် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော နေ့တစ်နေ့ဖြစ်သည်။ အများနှင့် နေလိုသူဖြစ်သည့်တိုင် သူစိမ်းများနှင့် စကားအကြာကြီးပြောရမည်ကို ကြောက်သူ၊ စကားအကြာကြီး ပြောလေ့မရှိ သူမျိုးလည်း ရှိသည်။ ထိုသူမျိုးသည် အများဆိုင်နေရာများသို့သွားပြီး သူတို့ ၏ လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်သည်။ ကော်ဖီဆိုင်ထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရှော့ပင်းမော်လီထဲတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့သည် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုအတွေ့အကြုံကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အခြားသူများ အပေါ် ကြောက်စိတ်ကိုလည်း ဖြေလျှော့ပေးနိုင်သည်။

ထိုသဘောအတိုင်းပင် လူတစ်ယောက်သည် အသေးစိတ် စီစဉ်ထား သည်ကို လိုလားသလား၊ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသည့် ဖြစ်စဉ်များကို သဘောကျလားဆိုသည်ကို သိနိုင်ရန်လည်း စမ်းသပ်မှုက ကူညီပေးသည်။ နေ့တစ်နေ့ကို အစီအစဉ်ဆွဲထားသည့်အပေါ် မွေ့လျော်သူတစ်ယောက် အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေးလုပ်မည့်အချိန်ကို ကြိုတင်ရေးဆွဲထားပြီး စကား ပြောစွမ်းရည်များအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားနိုင်သည်။ ထိုသို့သော အစီအစဉ်တစ်ခုကို ချရေးထားခြင်းသည် အခြေအနေတစ်ရပ်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကို ရရှိစေနိုင်သည်။ အစည်းအဝေးတစ်ခုကို ဦးဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုပရောဂျက်တစ်ခုတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း တို့သည် စာဖတ်သူအနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် လူမှုရေးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံ မှုများအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားနိုင်သည့်ကိစ္စများဖြစ်သည်။

အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်များကို လိုလားသူတို့သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များနှင့် ရေထွက်သောက်ရင်း ခဏတစ်ဖြုတ် စကားပြောခြင်း၊ ကုန်ခြောက် ဆိုင်တွင် ငွေကိုင်နှင့်အရွန်းဖောက်ခြင်း၊ ရထားဘူတာတွင် သူစိမ်းတစ်ယောက်

နှင့် စကားပြောခြင်းတို့ပေါ်၌ မှီခိုနိုင်သည်။ ထိုသို့ ကြုံရာကျပန်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများသည် စိစဉ်မထားသော စကားဝိုင်းများ၌ ပုံမှန် အလေ့အထ ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် စာဖတ်သူ၏ အထွေထွေစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ဖြေလျှော့ နိုင်ရန် အကူအညီပေးသည်။ ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများကို အကဲဖြတ် ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်လူမှုရေးလိုအပ်ချက်တို့နှင့် တွဲဖက်ပေးခြင်းသည် အခြားသူ များနှင့် နေ့စဉ် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ စကားဝိုင်းများတွင် ပါဝင်မှုတို့ အတွက် ချဉ်းကပ်ရန် နည်းလမ်းများကို ပုံကြမ်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာနေရာတွင် နေထိုင်ခြင်း

လူတို့သည် သူတို့ကို ပျော်ရွှင်စေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်အတူ ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာရှိသည့် နေရာကို ဖန်တီးထားလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ... ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အင်တာနက်သုံးခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာသုံးခြင်းတို့လိုမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဝန်းရံထားခြင်းဖြင့် နာကျင် သည့်အတွေ့အကြုံများ မခံစားရသလို သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆက်လက် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်စေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးမှာ မလိုလား အပ်သော ခံစားချက်များကို ဖယ်ထုတ်ထားရန် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အတားအဆီးတစ်ခု လုပ်ထားသည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကို ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးက နာကျင်စေနိုင်သလဲဆိုသည်ကို စိတ်ကူးကြည့်ခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာ နေရာလေးအပေါ် ဂရုစိုက်ရာကျသလို ထိုသို့သော နာကျင်မှုမျိုးရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုတည်ဆောက် မလဲဆိုသည်ကိုလည်း ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စား သောက်ဆိုင်သွားရမည်ကို မုန်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်လျှင် အိမ်ကို မှာစားလျှင် စား၊ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်ချက်စားလိမ့်မည်။ အိမ်တစ်အိမ်တွင် စားမည့်အစား စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်မည့် မိသားစုဝင်၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ညစာအတူစားရမည်ကို ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့သောလူမျိုးသည် သူတို့၏ သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာများ တွင် စိတ်ချလက်ချ ဆက်ပြီးနေနိုင်မည့်လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်လေ့ရှိသည်။

သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်နေခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ရနိုင်သည့် ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် လွဲချော်သွားစေတတ်၏။ ခရီးသွားရမည်ကို ကြောက်သူတို့သည် သူတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဘောင်များကို မတွန်းသေးသံရွေ့ သူတို့ဇာတိမြို့မှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်နေရာကိုမျှ ရောက်ဖူးတော့မည်မဟုတ်။ ယင်းမှာ သူတို့ကြီးပြင်းလာသည့် ကမ္ဘာကိုလွန်ပြီး ဘယ်တော့မှ မမြင်နိုင်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ယင်းမှာ အတွေ့အကြုံ အများအပြားနှင့်လွဲချော်စေသလို သင်ခန်းစာများကိုလည်း မသင်ယူနိုင်တော့ပေ။

သက်သောင့်သက်သာ နေရာများကို ထားခဲ့ဖို့ဆိုလျှင် ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာခြင်းနှင့်အတူပါလာသည့် နာကျင်မှုတို့ကို ကြိုဆိုလိုသည့်ဆန္ဒရှိရမည်ဖြစ်သည်။ သက်သောင့်သက်သာနေရာ၏ အပြင်ဘက်ရှိ အတွေ့အကြုံအများအပြားသည် ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်မှု၊ သို့မဟုတ် အဆင်မပြေဖြစ်မှုတို့အဖြစ် မှတ်သားထားရတတ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ အဖြစ်မျိုးနှင့် ရင်းနှီးသွားချိန်တွင် ယင်းတို့မှာ ထင်သလောက် နာကျင်ခံစားရခြင်းမရှိသည်ကို သဘောပေါက် နားလည်လာနိုင်လိမ့်မည်။ 'နာကျင်မှုများကို လက်ခံနိုင်အောင် သင်ယူခြင်း' ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာ နေရာ၏ အပြင်ဘက်၌ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းမှာ ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်သည့်တိုင် ထိုအတွေ့အကြုံမှာ စိန်ခေါ်ဖို့ ထိုက်တန်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်သွားသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ နာကျင်မှုကို လက်ခံလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနှင့် အာရုံခံစားနိုင်စွမ်းတို့ကို မသိလိုက်ဘဲ တိုးပွားသွားစေသည်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုယ့်အကြောက်တရားကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီဟု နားလည်သဘောပေါက်သွားချိန်တွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ထိုသို့ ဆက်လုပ်သွားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

နာကျင်မှုတို့ကို လက်ခံပြီး ကိုယ်ပိုင် သက်သောင့်သက်သာနေရာမှ ထွက်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ဤကမ္ဘာကြီးက ပေးစွမ်းသော ကြွယ်ဝလှသည့် စွန့်စားခန်းတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ အကြောက်တရားတို့ကို ဖြတ်ကျော်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်ကို ကမ္ဘာကြီးထဲသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ဝင်သွားနိုင်သည့် အရည်အသွေးမျိုး ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဘဝတွင် ကြုံလာသမျှ မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုကိုမဆို တိုက်ဖျက်နိုင်စေလိမ့်မည်။

သူတို့သည် တစ်ခုခုတော့ မှားသွားတော့မှာပဲဆိုသည့် ကြောက်စိတ်မျိုး မရှိတော့ဘဲ ကမ္ဘာကြီးကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာလေလေ၊ အကြောက်တရားတို့သည် အရင်က ထင်ခဲ့သလောက် ကြောက်စရာမကောင်းမှန်း နားလည်သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။ နောက်ထပ် အကြောက်တရားတို့ကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်လည်း မောင်းနှင်ပေးလိမ့်မည်။ ယင်းမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အခိုင်အမာ တည်ဆောက်ထားသော အကျိုးပြု သံသရာ ဖြစ်ပေသည်။

ကောင်းသော အပြောင်းအလဲကို လက်ခံခြင်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် လူတိုင်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ တကယ်တော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အသက် ၁၈ နှစ်အထက် သန်း ၄၀ ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုက ဖိစီးထားရာ အပျံ့နှံ့ဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုပင်ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးစိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်သည် လူမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရမည်နှင့် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဝေဖန်ခံရမည်ကို ကြောက်ခြင်းအပေါ်၌ အခြေ ပြုလေ့ ရှိသည်။ လူတို့၏ လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်သည် သူတို့၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအဆင့်နှင့် ယခင်အတွေ့အကြုံတို့ကို မူတည်ပြီး ခပ်ပျော့ ပျော့အဆင့်မှ အဆိုးရွားဆုံးအဆင့်အထိ ရှိနိုင်သည်။ လူမှုရေး စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ် ရှိသူများအတွက် မသက်မသာ ခံစားမှုမျိုးမဖြစ်ဘဲ စကားဝိုင်း များတွင် ဝင်ပါခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက် အပြင်ထွက်လည်ခြင်းတို့ကို မလုပ်နိုင်ကြ ပေ။ ထိုသို့သော မသက်မသာဖြစ်မှုသည် ထာဝရ ဝေဖန်ခံနေရသူတစ်ယောက် အဖြစ်၊ လုံလုံလောက်လောက် ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်းပြောဆိုနေသည့် အဇ္ဈတ္တဝေဖန်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာ သည်။ ထိုဝေဖန်မှုသည် သူကိုယ်တိုင်၏ အကြောက်တရားများကို ဖြစ်စေ သည့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပင်ဖြစ်တော့သည်။

ထိုကဲ့သို့သော မကောင်းမြင်အတွေးများကို ရင်ဆိုင်ခြင်းမှာ လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်နှင့် ယုံကြည်မှုကို ထုဆစ်ရန်

မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။ အကယ်၍ မကောင်းသောအတွေးတို့ကို လူတစ်ယောက်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် လွှမ်းမိုးခွင့်ပေးလိုက်လျှင် လူမှုရေးစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ကျော်လွှားရန် သိသိသာသာ အခက်အခဲဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအတွေးများကို လျစ်လျူရှုဖို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားထုတ်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်ကို သူ၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများအပေါ် ကျော်လွှားဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပြီး လူများစုနှင့် ဆက်ဆံရသည့် အခြေအနေများကို ပျော်မွေ့လာဖို့ပင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အနှောင့်အယှက်အတွေးများကို စိန်ခေါ်ဖို့နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လုံးဝအဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည့် မြင်ကွင်းတစ်ခုကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပြီး ထိုစိတ်ကူးထားသောအခြေအနေ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ... လူတစ်ယောက်သည် အများရှေ့မှောက်၌ စကားပြောရမည်ကို ကြောက်သည်ဆိုပါစို့။ လူအများရှေ့မှ စင်ပေါ်တွင်ရပ်၍ စကားပြောနေရပြီး ပရိသတ်များကလည်း စင်ပေါ်မှဆင်းသွားဖို့ အော်ဟစ်လှောင်ပြောင်နေသည့် မြင်ကွင်းတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ထိုမြင်ကွင်းကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စင်အောက်မှလူများသည် ကိုယ့်ကို 'နားလည်ပေးနိုင်မည်ဟု ပြန်စဉ်းစားပါ။ သူတို့သည် ပုရော်ဖက်ရှင်နယ် မိန့်ခွန်းပြောသူများပင် မှားပြောမိရာမှ မိန့်ခွန်းကို ဆက်ပြီး အောင်အောင်မြင်မြင် ပြောခဲ့ကြဖူးသည်ကို မြင်ဖူးကြသူများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့တွေးခြင်းဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေမှုများ အေးချမ်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် အားလုံးအဆင်ပြေသည်။ အဆိုးဆုံးအနေအထားနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင်တောင် အဆင်ပြေသည်ဟု ယုံကြည်သွားစေနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချသော အတွေးများနေရာ၌ ထိုစရိုက်လက္ခဏာသည် ဘယ်လိုပုံစံမျိုး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသလဲဆိုသည့် မေးခွန်းဖြင့် အစားထိုးရပါမည်။ ဥပမာ... ကိုယ့်ဟာသဓာတ်ခံကို လူတော်တော်များများက လက်မခံဟု တွေးထားသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအတွေးအစားအခြားပိုများသော သူတို့အနေဖြင့် ဖန်တရာတေနေသည့် ဟာသများကို နားထောင်နေရမည့်အစား ကိုယ်တိုင် ဟာသဓာတ်ခံရှိလိုကြသူများ ဖြစ်သည့်

ဟု အစားထိုးပြီး တွေးကြည့်ပါ။ အဆိုးမြင်မှ အကောင်းမြင်သို့ ပြောင်းလိုက်ခြင်းသည် ထိုသူ ပိုင်ဆိုင်ထားသော စရိုက်လက္ခဏာများအတွက် တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခု ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ဝေဖန်နေသောအတွေးများကို တိတ်ဆိတ်သွားအောင်လုပ်သည့် နောက်တစ်နည်းမှာ ထိုအတွေးများကို ကြောက်ရွံ့မှု၏ အရင်းအမြစ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုနေခြင်းအား ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အခိုင်အမာချိုးနှိမ်ပြီး လက်ခံလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နေရပါမည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်၏ အကြောက်တရားသည် မိုက်မဲမှုတစ်ခုခုကို လုပ်ဖို့ဖြစ်နေလျှင် ထိုသူအနေဖြင့် “အိုးကောင်းပြီ။ ငါကတော့ မိုက်မဲတဲ့နေရာမှာ အိုလံပစ် ရွှေတံဆိပ်ရတော့မှာပဲ” ဆိုသည်မျိုး ပြောနိုင်၏။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် စရိုက်လက္ခဏာကို ပေါ့ပါးသွားစေပြီး ယင်းမှာ ဂုဏ်ယူစရာကိစ္စတစ်ခုအဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခိုင်အမာ သဘောထားနိုင်စေသည်။

လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို လက်ခံခြင်းဖြင့် စတင်ရသည်။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ဟဲလိုဟု အရင်ဦးဆောင်နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် ရေသောက်ဖို့ထွက်လာရင်း စကားပြောကြသည့် စကားဝိုင်းလေးတစ်ခုထဲတွင် ဝင်ပါခြင်းလိုမျိုးဖြစ်သည်။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို စတင်စကားပြောလိုက်ခြင်းဖြင့် ကနဦးကြောက်ရွံ့မှုများကို ကျော်လွှားရာတွင် လှည့်ကွက်များစွာ ရှိနေပါသည်။ သို့သော် ပြဿနာတစ်ခု၏ အရင်းအမြစ်ကို ဖြေရှင်းရန် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့မှု၏အရင်းအမြစ်နှင့် နည်းနည်းချင်း အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ပေးရပါမည်။ ယင်းကို ‘ထိတွေ့ခြင်းကုထုံး’ ဟု ခေါ်သည်။

ထိတွေ့ခြင်းကုထုံးသည် လူတစ်ယောက်ကို ကြောက်ရွံ့နေသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခိုင်းပြီး ထိုကိစ္စအပေါ် ဖြည်းဖြည်းချင်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိလာစေခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရိုးရှင်းပါသည်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် သူ့ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစေသည့် သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စေသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို သရုပ်ခွဲရမည်။ ထို့နောက် ထိုအရာနှင့် နည်းနည်းချင်း အကြိမ်ကြိမ် ထိတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအား

ဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် မြွေကြောက်တတ်သည် ဆိုပါစို့။ တိရစ္ဆာန်ရုံ သွားပြီး အံလမွာယ်ပြပွဲကို နေ့စဉ်ကြည့်ပေးပါ။ ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်လာသည်အထိ ထိုအတိုင်း လုပ်ရပါမည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် လူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် သူကြောက်ရွံ့ခဲ့သော အနေအထားအပေါ် သက်သောင့် သက်သာ ခံစားလာရသည်အထိ အချိန်ယူရပါသည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ တစ် ကြိမ်ထိတွေ့လိုက်တိုင်း သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် ယူရသည့်အချိန် ပိုနည်းလာဖို့ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုသူသည် သက် သောင့်သက်သာမရှိသော အနေအထားကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်း ပြင်းထန်လာခြင်းမျိုးမရှိဘဲ သည်းခံလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ နောက် ဆုံးတွင် အကြောက်တရားသည် လုံးလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ထိုသို့ပုံဖော်ခြင်းမှာ တော်တော် လေး ရိုးရှင်းသည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း လူတစ်ယောက် အနေဖြင့် မစတင်မီ လုပ်ငန်းစဉ်၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများကို ကြိုတင်နားလည်ထားသင့်ပါသည်။ ကနဦးထိတွေ့မှုတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ သို့မဟုတ် အကြောက်တရားကြောင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်သွားမည်ကို ကြိုတင်မျှော်မှန်းထားရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်သွားခြင်းသည် အလေ့အကျင့်ကို ဆက်မလုပ်လိုတော့ခြင်းမျိုး ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကနဦး မကောင်းသည့် ခံစားချက်များကို သည်းခံနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ထိုအနေအထားသည် ထိခိုက်မှုမရှိ၊ မကောင်းသည့် တုံ့ပြန်မှုမျိုး လုပ်စရာမလိုဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှုကုထုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူတိုင်းသည် ထိုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အချိန် ယူရသည်။ သင့်လျော်လျောက်ပတ်စွာ အလုပ်ဖြစ်လာစေရန် သည်းခံရသည် ဆိုသည့်အချက်တို့ကို စိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားရပါမည်။

လူမှုရေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုထဲသို့ ကူးပြောင်းဝင်ရောက်ရာတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့ သက်သာစေရန် စိတ်တူကိုယ်တူအုပ်စုများ၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံသင့်ပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် အားလုံး ပါဝင်ပြီး ဆက်နွယ်မှုရှိသည့် စကားဝိုင်းခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရလာပါလိမ့်မည်။ စိတ်ဝင်စားမှု တူညီသူများနှင့် အဖွဲ့များ ဖွဲ့ထားခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ

စိတ်များကို လျှော့ချပေးနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ဖန်တီးထားသော လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာနှင့် တူနေသောကြောင့်ပင်။ အဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်သော လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် ဘုံအကျိုးစီးပွားတစ်ခုကို သိထားခြင်းဖြင့် စကားဝိုင်းခေါင်းစဉ်များကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သလို တူညီသည့် စိတ်ခံစားချက်များဖြင့်လည်း ရစ်နှောင်မိစေနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်သည် သူ့ဘဝထဲ၌ မည်သူတို့ကို ရှိစေချင်လဲဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ဖက်လူ၏ တစ်မူထူးခြားသောစရိုက်နှင့် မတူကွဲပြားမှုတို့ကို လက်ခံသော ထောက်ခံအားပေးတတ်သည့် သူငယ်ချင်းများကို ရွေးချယ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ရှိသူများအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို နားလည်ပြီး ထောက်ခံအားပေးသည့် စနစ်တစ်ခု ရှိထားသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ကြီးကြီးမားမား မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့များသည် သူစိမ်းများနှင့်၊ သို့မဟုတ် လူသစ်များနှင့် စိတ်ချလက်ချရှိသော နေရာတစ်ခုတွင် စကားပြောခွင့်ရအောင် ကူညီနိုင်သည်။ ထိုနေရာတွင် ဝေဖန်မှုများ မရှိသလို အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ လုပ်ဖို့ ဖိအားပေးခြင်းမျိုးလည်း မရှိပေ။

အကျိုးစီးပွားတူသူများ၊ ရည်မှန်းချက် တူသူများနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်းရံထားခြင်းသည် အခြားသူများကို ချဉ်းကပ်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူလာစေသည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်စေဖို့ပင်။ ထိုသို့လုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကြိုးစားဖို့ အလားအလာရှိသလို မတူကွဲပြားသောလူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံဖို့ အလေ့အကျင့်လည်း ဖြစ်စေသည်။ အဖွဲ့တစ်ခုထဲတွင် လူအများနှင့်အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းသည် ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်ထားမှုမှတစ်ဆင့် သူငယ်ချင်းအသစ်များ ရလာစေနိုင်သည်။ အဖွဲ့များသည် လူသစ်များကိုမိတ်ဆက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာများ ဖြစ်သလို ကိုယ်ပိုင်လူမှုရေးကွန်ရက်ကို ကြီးထွားနိုင်စေသည့်နေရာများလည်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်တွင် မိတ်ဆွေများများ ရှိလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏ သဘောအထားအမြင်များကို သက်သောင့်သက်သာ မျှဝေနိုင်မည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ အခွင့်အရေးလည်း ပိုကြီးမားလာပါသည်။



အခန်း (၂)

စကားပြောဆိုခြင်း၏ စွမ်းပကား

အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းသည် လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ရှိသူတို့အတွက် ရင်းနှီးသူပင်ဖြစ်ပါစေ ကြောက်စရာကောင်းနိုင်သည်။ သို့သော် စကားပြောဆိုခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်သည် ပေးဆပ်ရသည်ထက် အဆမတန် ပိုများ၏။ လူတို့သည် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကို အမြဲမပြတ် တောင့်တသည်။ ထို့ပြင် စကားဝိုင်းများမှတစ်ဆင့် အရေးကြီးသော တုံ့ပြန်မှု များကို ဆွဲယူကြသည်။ သို့သော် ထိုသို့ အမြဲမပြတ် ပြောဆိုနေခြင်းသည် ပင်လျှင် လူတို့ကို လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်လာအောင် တွန်းဖို့ မလုံလောက်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် လူမှုရေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုကို အလွန် ကြောက်စရာကောင်းသည့်ကိစ္စအဖြစ် မြင်သွားချိန်တွင် သူတို့ဘာသာ သီးခြားနေထိုင်လိုက်ကြပြီး အထီးကျန်သူများ ဖြစ်သွားကြသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် အခြားသူများကို စကားစပြောဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် စိတ်တူကိုယ်တူ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် အကြောက်တရားကို ပွေဖက်ကြိုဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း သိနှင့်ကြပြီးသားဖြစ်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် ဝင်ရခြင်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှု

တစ်ခုလိုမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ စိမ်းနေသေးသော လူသစ်တစ်ယောက် ဖြစ်နေမည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် ထိုအခြေအနေတစ်ရပ်သည် အိမ်မှ လွန်၍ လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတစ်ခုဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ထိုနေရာတွင် တန်ဖိုးထားမှု တူညီသောလူများနှင့် ကိုယ့်စိတ်ကူးများ၊ သဘောထားအမြင် များကို ဝေမျှနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တည်ထောင်ပြီးသား အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အဖြစ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဝင်ရောက်နိုင်စေမည့် အဓိက သော့ချက်မှာ အဖွဲ့၏စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိနားလည်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့ ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို လေးစားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းတွင် အထီးကျန်မှုကြောင့် ထိခိုက်စေနိုင်သော သက်ရောက် မှုများကို ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သလို အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၏ အကျိုးအမြတ်များကိုလည်း ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းသည် အခြားသူများနှင့် စကားပြောရမည်ကို ကြောက်နေခြင်းပေါ် ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲ၊ အခြားသူများနှင့် ပုံမှန် လူမှုဆက်ဆံရေး တည် ဆောက်နိုင်ဖို့ လူမှုရေးရည်မှန်းချက်များ ဘယ်လိုချမှတ်နိုင်မလဲဆိုသည် တို့ကို ပြသသွားမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့များသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၏ အကျိုး ကျေးဇူးများနှင့် စံပြအဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုသည်တို့ကိုပါ ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ခံစားချက်များ

• လူသားတို့သည် ပင်ကိုအားဖြင့် လူမှုရေးသတ္တဝါများဖြစ်သည်။ အခြားအရာများအားလုံးထက် လူမှုရေးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုကို တန်ဖိုး ထားကြ၏။ အဖွဲ့လိုက်နေထိုင်ရင်း ကျွန်တော်တို့ ဆင့်ကဲတိုးတက်ကြသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်တို့၏စိတ်သည်လည်း ကျွန်တော်တို့၏ လူမှုရေးလိုအပ် ချက်များကို ရရှိစေမည့် အဖွဲ့လိုက် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို တောင့်တသည်။ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံဖို့ ရုန်းကန်ရတတ်သည့် လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ရှိသူတို့ ပင်လျှင် စကားပြောဆိုခြင်းက ပေးသော အကျိုးအမြတ်တို့ကို ခံစားရနိုင် သည်။

အခြားသူများနှင့် ပုံမှန် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုမရှိလျှင် အထီးကျန်မှု သည် တိုးလာနိုင်သည်။ အခိုက်အတန့်မျှဖြစ်စေ၊ ကာလရှည်ဖြစ်စေ အထီး ကျန်ခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေရာတကာ ပျံ့နှံ့နေသည့် ကိစ္စ တစ်ခုသာ။ အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုရသည်ကို သက်သောင့်သက်သာ မခံစားရသူတို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သီးခြားနေထိုင်လိုက်ကြ၏။ အခြား သူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရရှိလာသည့် ပျော်ရွှင်သော ခံစားချက်များကို ဦးနှောက်ထဲမှ ထုတ်လိုက်ကြ၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်း အဖြစ်မပါဝင်ဘဲ ရလာသောခံစားချက်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ရေးအတွက်ရော၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အထီးကျန်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများဖြစ်သည့် သွေးပေါင်တက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အထီးကျန်ခြင်းသည် လူတို့ကို မကောင်းသော အခြားအမှုအကျင့်များ ကျင့်သုံးလာသည့် အလားအလာများ ရှိလာစေနိုင်သည်။ ဥပမာ... ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းလိုမျိုးဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သူတို့၏ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှုများကို လျော့ချပေးနိုင်သလို သူတို့၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ကိုလည်း လျော့ကျသွားစေနိုင်သည်။ အထီးကျန်သူတို့သည် များသော အားဖြင့် သူတို့၏ နိစ္စရူဝ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျ လာပြီး သူတို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာလေးမှာပင် ဝင်နေ တတ်ကြသည်။ သူတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်ရရှိစေရန် အတားအဆီးများကို တွန်းထုတ်ဖို့ မကြိုးစားကြတော့။

အထီးကျန်ခြင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများသည် စာဖတ်သူ၏ အမှုအကျင့်များကိုသာ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်မဟုတ်။ စိတ်ဖိအားကိုဖြစ်စေသည့် ဟော်မုန်းများကို မြင့်တက်လာစေနိုင်သည်။ ထိုဟော်မုန်းသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ စနစ်တို့ကို မကောင်းသော သက်ရောက်မှုများဖြစ်စေသည်။ လူတစ်ယောက် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြနေပြီဆိုလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေပြီဆိုလျှင် ကော်တီဆိုးလ် ဟုခေါ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းများ တိုးလာခြင်းမှာ ထူးခြားဖြစ်စဉ်မဟုတ်။

သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်က ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ကြုံလာလျှင် တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည့် ပုံမှန်အနေအထားတစ်ရပ်မျှသာ။ ဖိစီးမှုအားများ မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် အချိန်ပိုအလုပ်များ လုပ်လာရပြီး လျော်ကြေးအဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်းများကြောင့် ဖြစ်လာသော ရောင်ရမ်းမှုများကို ပေးဆပ် လိုက်ရသည်။

အထီးကျန်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်ကို လူမှုရေး အရိပ်နိမိတ်များ အပေါ် အလွန်အကျွံ အကဲဆတ်မှုများ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ ထိုအကဲဆတ် မှုက သူတို့၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများမှဖြစ်လာသော အကြောက်တရားနှင့် ပေါင်းစည်းသွားပြီး သူတို့အတွက် လိုအပ်သော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး များကို ဆက်လက်ရှောင်ကြဉ်စေသည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာစေသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်နေသော ဦးနှောက်၊ သို့မဟုတ် အထီးကျန်နေသော ဦးနှောက်သည် များသောအားဖြင့် ကြောက်စရာကောင်းသည့် အခြေအနေများနှင့် ထိတွေ့မှုမှ ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် ဘယ်လိုဆင်ခြေပေးရမလဲဆိုသည်တို့ကိုသာ ရှာဖွေနေတတ် သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိသည့်တိုင် စကားပြောဆိုနေသူတစ်ယောက်သည် သူ၏ စကားပြောဖော်တို့ထံမှ စကားဖြင့်မပြောသော အရိပ်ပြမှုတို့နှင့် သဟဇာတ ပိုဖြစ်လာ၏။ သို့သော် ထိုအရိပ်ပြမှုတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဘာသာပြန်နိုင်စရာမလို။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကြီးသူတို့သည် ထိုအရိပ်ပြမှုတို့ကို သူတို့၏ စကားလုံးများ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် မကောင်းသည့် တုံ့ပြန်မှုဟု မြင်တတ်ကြ၏။ အခြားသူများက သူတို့နှင့် ဆက်ဆံရသည်ကို မပျော်ရွှင်သည့် လက္ခဏာများဟု မြင်တတ်ကြ၏။ တကယ်တမ်း သူတို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စကားပြောဆိုနိုင်ခဲ့သည်ဆိုလျှင်ပင် သူတို့၏ ကြိုးစား အားထုတ်မှုကြောင့်မဟုတ်၊ ကံကောင်းသွားခြင်းမျှသာဟု သဘောထားတတ် ကြသည်။ ထိုသို့သဘောထားခြင်းကပင်လျှင် သူတို့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှု များနှင့် သတ္တိတို့အပေါ် သိမြင်နားလည်ဖို့ခက်ခဲသွားပြီး သူတို့၏ အကြောက် တရားတို့ကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီးရင်ဆိုင်ရန် မကြိုးစားတော့ဟု အဓိပ္ပာယ် ရစေသည်။

လူမှုရေးအရိပ်ပြမှုများကို မှန်မှန်ကန်ကန် အဓိပ္ပာယ်ပြန်နိုင်ဖို့ ရုန်းကန် နေရခြင်းအပြင် အထီးကျန်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် နိစ္စရူဝ အနှောင့်အယှက်

များကို တိုက်ခိုက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကြုံတွေ့နေကျ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်းကောင်း ပိုပြီး အခက်အခဲကြုံရတတ်သည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် ပင်ကိုအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကောင်းမြင့်ထားကြပြီး အနှောင့်အယှက်များကို လျစ်လျူရှုလိုက်မည်၊ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားလိုက်မည်ဟုမတွေးဘဲ ထိုအနှောင့်အယှက်များနှင့် အခက်အခဲများမှာ သူတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသည်ဟု တွေးနေခြင်းကြောင့်ပင်။ ယင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းစကား ပြန်ပြောခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု အားနည်းသည့် အဆိုးသံသရာထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားစေနိုင်သည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသော်လည်း လူမှုရေးထိတွေ့မှုများ တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားခြင်းသည် အထီးကျန်ခြင်း၏ မကောင်းသော အကျိုးဆက်များကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေပြီး အခြားသူများက ကိုယ်နှင့် ဆက်ဆံချင်သည်၊ ကိုယ့်ကိုလက်ခံကြသည်ဟု ပိုပြီး ခံစားလာရစေသည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းမှာ ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ခံစားရသည့်တိုင်၊ ခက်ခဲသည်ဟု ထင်မြင်ရသည့်တိုင် အတားအဆီးတို့ကို ချိုးဖျက်ပြီး လူမှုရေး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုတို့ကို ပွေ့ဖက်လိုက်ခြင်းသည် အထီးကျန်သူတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးအရာပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီပြီး အတွေးကောင်းများ၊ ခံစားချက်ကောင်းများကို အားဖြည့်ပေးသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံချင်လာပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းသည် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်ကို သတိရနေဖို့ အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ဖက်လူ၏ နေရာတွင်ဝင်ပြီး စဉ်းစားပေးသည့် အလေ့အထ၊ အခြေအနေတစ်ရပ်က တစ်ဖက်လူကို ဘယ်လိုခံစားသွားရစေမလဲဟု တွေးပေးခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ ဆောင်ကြဉ်းလာသည့် သတင်းစကားကို နားထောင်ရုံမဟုတ်ဘဲ အနုမာန သဘောဆောင်ပြီး တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် အခြားသူများကို အကူအညီပေးလိုသည့်ဆန္ဒနှင့် ကရုဏာထားပြီး လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် လူမှုရေးစရိုက်တို့ကို

တိုးတက်လာစေသည်။ လူတို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ချိတ်ဆက်မှုတို့ကို ဆွဲယူတတ်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် တုံ့ပြန်လာချိန်တွင် သူတို့ကို ဂရုစိုက်သည်ဟု ခံစား ရတတ်သည်။ ထိုတုံ့ပြန်မှုသည် များသောအားဖြင့် လူတစ်ယောက်ကို ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရစေပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလာကာ သူ့ အတွေးများကို ပိုပြီး မျှဝေလာစေနိုင်သည်။ ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ပြသသည့် နောက်တစ်နည်းမှာ ကိုယ်အမှုအရာဖြစ်သည်။ လူတို့သည် မျက်နှာပေးနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားတို့လို လူမှုရေးအရိပ်ပြမှုတို့ကို ဖတ်နိုင်သလို ကိုယ်ချင်းစာ ကြောင်း ပြသသည့် ဟန်အမှုအရာတို့ကိုလည်း ဖတ်နိုင်သည်။ နားထောင် သူ၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထားတို့က နားထောင်သူသည် ပြောနေသည့် အကြောင်းအရာအပေါ် တစ်သားတည်းကျသည်။ ဂရုစိုက်သည်ဟု စကား ပြောသူကို မြင်စေသည်။

သုတေသီတို့က ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ခံစားချက်နှင့် အသိစိတ်ဟု နှစ်မျိုး ခွဲထား၏။ ခံစားချက် ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် အခြားသူတစ်ယောက်၏ ခံစား ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်ပြီး ကိုယ်ခံစားရသည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သည်။ အသိ စိတ် ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် အခြားသူတစ်ယောက်၏ နေရာတွင် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအားဖြင့် ဝင်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရလျှင် ခံစား ချက် ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို ကိုယ်ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပြီး အသိစိတ်ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် အခြားသူတို့၏ ခံစားချက်ကို စိတ်ကူး ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူသားတို့၏ ကိုယ်ချင်းစာမှုအပေါ် တိမ်းညွတ်လာခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ပေါ်တွင် အရင်းတည်သည်။ ဂူအောင်းလူသား တို့ခေတ်က ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် သေခြင်းနှင့် ရှင်ခြင်းအကြား ဆုံးဖြတ်ချက် ချရခြင်းမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်၏။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် အခြားသူတစ်ယောက်အပေါ် အကြောက်တရား မဖြစ်စေလျှင် သူတို့သည် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်အောက်သို့ ရောက်နေသည်ဟု သဘော ထားမည်မဟုတ်။ ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် ချိတ်ဆက်မှု တည်ဆောက်ဖို့လည်း အကူအညီပေးသည်။ ယင်းက အတူတကွ အုပ်စုဖွဲ့နိုင်ပြီး အဖွဲ့လိုက် နေထိုင်

ခြင်းသည် လူသားတို့၏ အစောပိုင်းကာလများ၌ ရှင်သန်ဖို့အတွက် အရေးကြီးသောအရာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ချင်းစာမှုသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှင့် အထီးကျန်မှုတို့၏ ထိခိုက်နာကျင်စေသောရောဂါလက္ခဏာရပ်တို့ကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းတို့ကို လျော့ကျစေနိုင်၍ပင်။ လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိပြီဆိုလျှင် သူ့ကိုယ်ပိုင် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းဖို့ အရည်အချင်းပိုရှိလာသည်။ ယင်းမှာ သူတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်သည့် ခံစားချက်များ၏ ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းများ နည်းလာလျှင် ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် နှလုံးသွေးကြောတို့သည် ခဏအနားရပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပုံမှန်ပြန်လည် လုပ်ဆောင်လာနိုင်သည်။ ထိုသို့ စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာမှုက ခန္ဓာကိုယ်ကို ခက်ခဲသောအခြေအနေများတွင် ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် မည်သို့ တုံ့ပြန်ရမလဲဆိုသည်ကို သင်ပေးလိုက်ရာ အလုပ်တွင် ကြိုရလေ့ရှိသော အားအင်ကုန်ခန်းသွားသည့်အခြေအနေမျိုးကို အဝေးသို့ရောက်အောင် တိုက်ထုတ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေသည်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ထိုသို့ လုပ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် အလုပ်သည် ကြောက်စရာမကောင်းတော့သလို စိတ်ဖိစီးစရာလည်း မဟုတ်တော့ပေ။

ဆက်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် သူ၏ လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို သက်သောင့်သက်သာ ရင်ဆိုင်လာနိုင်ပြီဆိုလျှင် လူမှုရေးအခြေအနေများထဲသို့ ပိုမိုဝင်ရောက်ပြီး ဆက်လက်လှုပ်ရှားဖို့ စဉ်းစားသင့်သည်။ လူမှုရေး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများအတွင်း ပထမဆုံး ဝင်ရောက်ရသည်မှာ ကြောက်စရာကောင်းနိုင်သည်။ သို့သော် လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ကျော်လွှားဖို့ အဓိက သော့ချက်လည်းဖြစ်၏။ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်ဖို့ အခွင့်အရေးအများအပြားလည်း ရှိနေပါသည်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စကားပြောနိုင်သည်။ စကားပြောဖော်ရှာဖို့ သင်တန်းတစ်ခု သွားတက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်

နိုင်သည်။

မတူကွဲပြားသောအဖွဲ့များထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိတွေ့မှု ပေးလေလေ၊ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ သူငယ်ချင်းအသစ်များ ဖန်တီးနိုင်လေလေဖြစ်သည်။ ထိုအခွင့်အရေးတို့မှာ လူတစ်ယောက် မှီခိုနိုင်သည့် လူမှုရေးကွန်ရက်တစ်ခု ဖန်တီးဖို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့်အရာ ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံနိုင်သော လူများပါဝင်သည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို မှီခိုနိုင်ခြင်းသည် အထီးကျန်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို စကားပြောလေ့ကျင့်ဖို့ နေရာတစ်ခုကိုလည်း ရရှိစေသည်။

လူမှုရေး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိသောသူ အချို့သည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ဝင်ရောက်ခြင်းမှာ သူတို့အတွက် အကျိုးဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြပြီး ဝင်ပါဖို့ အစီအစဉ်ပင် ဆွဲထားကြသော်လည်း ထိုအစီအစဉ်များ အတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့ သတ္တိမရှိဘဲဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်များမှာ သဘောတရားသက်သက်မဟုတ်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဖို့ သတ္တိရှိလာပြီဟု ခံစားရသည်နှင့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲဝင်ဖို့ ခိုင်မာသော အားထုတ်မှုတစ်ခု လုပ်သင့်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “ငါ နောက်ပြန်မဆုတ်ဘူး” ဟုပြောပြီး ကြောက်စရာကောင်းသည့် တစ်စုံတစ်ခုထံသို့ ပိုက်ဆံပေးပြီး ဝင်ရောက်လိုက်သည့်အချိန်သည် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော အခိုက်အတန့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ပိုက်ဆံပြန်မရနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းသည် ကြောက်စိတ်ဖြစ်နေသည့်တိုင် ဆက်လက်လှုပ်ရှားဖို့ကို ခိုင်မာစေသည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်းသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သန္နိဋ္ဌာန်တစ်ခု နောက်သို့လိုက်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုကို ထုဆစ်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် သေချာပေါက် လျှောက်လှမ်းနိုင်မည့် သီးခြားလမ်းကြောင်းတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ဖန်တီးဖို့တော့ လိုအပ်သည်။ ရည်မှန်းချက်သည် အမြဲတမ်း ထူးခြားပြီး ခြေနိုင်လက်နိုင် ဖြစ်သင့်သည်။ အချို့က ရည်မှန်းချက်များကို ခပ်မြင့်မြင့်၊ ခပ်မြန်မြန် ထားတတ်ကြ၏။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် လမ်းမှန်ပေါ် မရောက်နိုင်သည့်အချိန်တွင် သူတို့၏ သတ္တိများကို ဆုတ်ယုတ်သွားစေနိုင်သည်။ သီးခြားရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အောင်မြင်စေဖို့ ခြေလှမ်းအဆင့်ဆင့် ဖန်တီးခြင်းသည်

သူတို့၏ အိပ်မက်များဆီသို့ အရောက်လှမ်းဖို့ ကြိုတင်စဉ်းစားထားသည် ထက် အချိန်ပိုယူရမည်ကို သိသွားချိန်၌ပင် သတ္တိများ ယုတ်လျော့မသွားအောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကိုယ့် ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ခြေလှမ်းများ ဆက်လှမ်းနေလေလေ၊ အောင်ပွဲအသေးစားလေးများအတွက် ပွဲခံနိုင်လေလေဖြစ်ပြီး အဆုံးအထိ ဆက်လုပ်သွားဖို့ အင်အားများကို ရရှိစေနိုင်သည်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ် အောင်မြင်စေရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကြိုလာနိုင်သည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို မစခင်ကတည်းက ကြိုတင်စာရင်းပြုစုထားခြင်းပင်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မှားယွင်းသွားနိုင်သည့် အရာအားလုံး၊ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်သို့မရောက်အောင် တားဆီးနိုင်သည့် အရာအားလုံးကို ထိုင်ပြီး သရုပ်ခွဲနိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုအတားအဆီးများ ပေါ်လာလျှင်ပင် ဘယ်လို ကျော်လွှားမလဲဆိုသည်ကို အစီအစဉ် ချမှတ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စီမံခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ရည်မှန်းချက်များ၏ နောက်ဆုံးရက်ကို သတ်မှတ်ရမည်။ ရည်မှန်းချက် ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ သေးသည်ဖြစ်စေ ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ရက်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားလျှင် မအောင်မြင်သောအဆင့်များ၌ ပင်ပန်းနွမ်းလျနေခြင်းမျိုး မရှိတော့ဘဲ ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီစေရန် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ အားထည့်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး သတ်မှတ်ရက်နှင့် ကိုက်ညီဖို့ အခက်အခဲ ကြိုလာပြီဆိုလျှင်ပင် ရည်မှန်းချက်ကို ပုံမှန် ဦးတည်တိုးတက်သွားမည့် အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေသည်၊ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တိုးတက်မှု ရှိနေသည်ကို သိစေနိုင်သည်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ရည်မှန်းချက်ကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့်တွဲ၍ ထားရှိမည်ဆိုလျှင် စိတ်တူကိုယ်တူ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာခြင်းသည် အဆိုပါလူမှုရေးအခြေအနေအတွင်း လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်သည်ကို သတိရစေနိုင်သည်။ ပုံထမဆုံး အစည်းအဝေးသည် ကသိကအောက်ဖြစ်နိုင်၊ ကြောက်စရာ ကောင်းနိုင်သည့်တိုင် ကိုယ်ဝင်လိုက်သော အဖွဲ့အကြောင်းကို သိလာစေသည်နှင့်အမျှ အခြားသော

အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ ပိုပြီးသက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်လိမ့်မည်။ သူတို့ အချင်းချင်း သိကျွမ်းပြီးသားသူများကြားထဲသို့ ရောက်သွားခြင်းဖြစ်၍ ထိုနည်းလမ်းသည် စတင်ဝင်ရောက်သူကို သူစိမ်းများအကြား လုံခြုံစိတ်ချ ရသည့် ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အဖွဲ့၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာရန် အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပြီး အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံချိန်တွင် ထိုရည်မှန်းချက်များကို ရှေ့တန်းတွင်ထားပြီး ဆက်ဆံရမည်။ ဥပမာ ... အလှူအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်ပြီဆိုလျှင် ကြင်နာခြင်းနှင့် စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း သည် ထိုအဖွဲ့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို စံနမူနာဖြစ်စေသည့် လမ်းကြောင်း တစ်ခု ထာဝရဖြစ်နေသည်ကို မှတ်မိသင့်သည်။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်သည်ဆိုရာတွင် ဖိအားသုံး လူမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခု အတွက် ဝင်ခြင်းမျိုးမဖြစ်သင့်ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သရုပ်ခွဲခြား စိစစ်၍ ဝင်သင့် သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ရှိသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ထိုကိစ္စမျိုးကို စိတ်မဝင် စားသော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်မိလျှင် စကားဝိုင်းများသည် ပိုမိုဖိအားများပြီး ပိုမိုခက်ခဲလာမည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသောအတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖန်တီးမိ စေနိုင်သည်။

အဖွဲ့တိုင်းသည် စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို အရင်းခံသည်။ အဖွဲ့ဝင် ကောင်းတစ်ယောက်သည် အဖွဲ့၏ စည်းမျဉ်းများကို နားလည်ပြီး လိုက်နာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရသည်။ အချို့အဖွဲ့များသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပိုဆန်သည်။ ဥပမာ... စာဖတ်ကလပ်လေးများနှင့် ညစာကလပ်တို့လိုမျိုး ဖြစ်သည်။ ဒေသတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တို့၊ အိမ်ခြေမဲ့များ အမိုး အကာရရှိရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့တို့နှင့်စာလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပိုဆန်သည်ဟု ပြောရခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအမျိုးအစားနှစ်ခုတွင် အဖွဲ့ဝင်များသည် ပုဂ္ဂိုလ် ရေးအချက်အလက်များကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မျှဝေကြပြီး စကား ဝိုင်း၏ ခေါင်းစဉ်ပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားသွားကြသည်။ နောက်အမျိုးအစား နှစ်ခုမှာ လက်ထဲ၌ ရှိနေသည့် တာဝန်အပေါ်တွင် ပိုပြီး အာရုံစိုက်ကောင်း စိုက်နိုင်သည်။ စကားနည်းနည်းပဲပြောပြီး စိမ့်ချက်ကို ပြီးအောင် လုပ်သွား ကြနိုင်သည်။ အဖွဲ့တွင်း စကားဝိုင်းဘောင်ကို လေးစားခြင်းသည် အဖွဲ့ဝင်