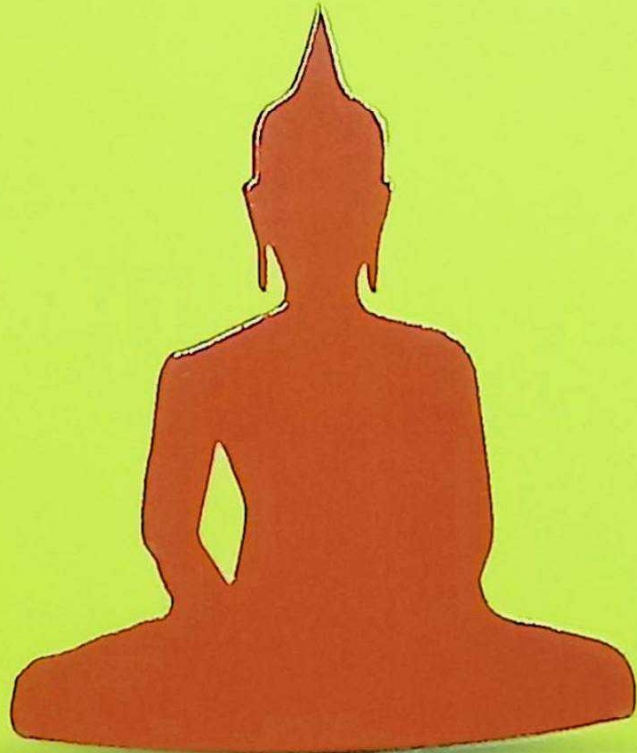


HOW TO COMMUNICATE LIKE A
BUDDHIST

ဗုဒ္ဓအလိုကျ
လူမှုဆက်ဆံရေးပညာ



ဉာဏ်သာထင်လင်း

ပန်းဆက်လမ်း

Cynthia Kane ၏ How to Communicate Like a Buddhist
စာအုပ်ကို ဉာဏ်သာထင်လင်း က အသံပြန်ဆိုသည်။

ကမ္ဘာပေါ်က နာမည်ကြီး ပုဒ္ဒဘာသာတရားပြုဆရာတွေမှာ တူညီတဲ့အရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထူးထူးခြားခြား ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်သူတွေပါ။

ဒါဟာ မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်တာမျိုး၊ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်ပုဒ္ဒက ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ စကားပြောခြင်းရဲ့အခြေခံအချက်လေးရပ်ကို နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကတည်းက သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ **Meditation** နဲ့ **Mindfulness** ဆရာမ **Cynthia Kone** က ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ စကားပြောတတ်ဖို့အတွက်

- ၁။ မိမိကိုယ်ကိုယ် နားထောင်ပါ
 - ၂။ အခြားသူများကို နားထောင်ပါ
 - ၃။ သတိရှိစွာ၊ တိုတောင်းစွာ၊ ရှင်းလင်းစွာ စကားပြောပါ
 - ၄။ ငြိမ်သက်ခြင်းကို စကားပြောခြင်းရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူပါ
 - ၅။ သင့်ဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန် တရားထိုင်ပါ
- ဆိုတဲ့ အခြေခံမူလေးရပ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရေးသားဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

Cynthia Karne ဟာ **Bord College** က ရရှိခဲ့တဲ့ ဘွဲ့အပြင်၊ **Sarah Lawrence College** uae **MFA** ဘွဲ့ကိုပါ ရခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့စာပေလက်ရာတွေဟာ **The Washington Post**, **BBC Travel**, **Yoga Journdl**, **Refinery29** နဲ့ **The Huffington Post** အပါအဝင် ထုတ်ဝေမှုပေါင်းများစွာမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ **Wishington, DC** မှာ နေထိုင်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ www.cynthiakane.com မှာ သူမကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ပုဒ္ဒအလိုကျ

လူမှုဆက်ဆံရေးပညာ

ဉာဏ်သာထင်လင်း

Website> www.pannsattlann.com SAMPLE BOOK

Mobile App> Pann Satt Lann

Facebook Page> Pann Satt Lann Books

မြန်မာပြည်ရဲ့အကြီးဆုံးအွန်လိုင်းစာအုပ်ဆိုင်

pannsattlann.com



mgyoe.com

mgy

HOW TO COMMUNICATE LIKE A BUDDHIST

ဗုဒ္ဓအလိုကျ

လှပဆက်ဆံရေးပညာ



ဉာဏ်သာထင်လင်း

Cynthia Kane ၏ How to Communicate Like a Buddhist

စာအုပ်ကို ဉာဏ်သာထင်လင်း က ဘာသာပြန်ဆိုသည်။

mgyoe.com

**ဗုဒ္ဓအလိုကျ လူမှုဆက်ဆံရေးပညာ
ဉာဏ်သာထင်လင်း**

စာမျက်နှာ ၁၇၆၊ ၁၄.၅ စင်တီ ၂၀.၅ စင်တီ
မျက်နှာပုံ: ဒီဇိုင်း - မင်းခန့်စိုး

ဤစာအုပ်ကို ဒေါ်သဉ္ဇာဉာဏသူ (၀၃၃၇၆ - ဉာဏ Publishing House)
အမှတ် ၁၄၉၊ ဂန္ဓမာလမ်း၊ ၈ ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေပြီး
ပန်းဆက်လမ်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၉၁)၊ အမှတ် (၆၈၂)၊ အောင်မေတ္တာလမ်း၊
သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၌ ပုံနှိပ်ကာ ၂၀၂၅ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင်
ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀၀ ကျပ်

ဤစာအုပ်သည် မူပိုင်ခွင့်ပိုင်ရှင်ရှိသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ
အားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ အပိုင်းအလိုက်ဖြစ်စေ ကူးယူပုံနှိပ်ခြင်း၊ eBook, audio-book, pdf
နှင့် အင်တာနက်နည်းပညာသုံး မည်သည့် ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်းမဆို မူပိုင်ရှင်၏ စာဖြင့်
ရေးသားထားသော ခွင့်ပြုချက်မပါရှိဘဲ ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုရ။ (စာအုပ်အညွှန်းရေးသား
ခြင်း Book Review အတွက် ခွင့်ပြုချက် တောင်းရန်မလိုပါ။)

ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုနေတဲ့
သင့်အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

သင် အလိုအပ်ဆုံးအချိန်မှာ
ဒီစာအုပ်လေးက
သင့်အတွက် အားဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ပါစေ။

စကားတစ်ခွန်း မပြောခင်မှာ
 သင့်ရဲ့စကားလုံးတွေက ဂိတ်ပေါက် (၃)ခုကို
 ဖြတ်ကျော်နိုင်လား ဆန်းစစ်ပါ။

☞ ပထမတံခါးမှာ
 ‘ဒါဟာ အမှန်တရားလား’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။

☞ ဒုတိယတံခါးမှာ
 ‘ဒါဟာ လိုအပ်ရဲ့လား’ လို့ မေးပါ။

☞ တတိယတံခါးမှာတော့
 ‘ဒါဟာ ကြင်နာမှုပါရဲ့လား’ လို့ မေးပါ။

ဆုဖိတ် ဆိုရိုး

မာတိကာ

နိဒါန်း	၇
သင့်ရဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံစံက ဘယ်လိုလဲ	၁၅
သတိရှိစွာ နားထောင်ခြင်း	

အဆင့် (၁) - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်နားထောင်ပါ	၄၃
---	----

အဆင့် (၂) - သူတစ်ပါး ပြောတာကို နားထောင်ပါ	၈၉
သတိရှိစွာ ပြောဆိုခြင်း	

အဆင့် (၃) - သတိရှိရှိ တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုပါ	၁၂၅
--	-----

အဆင့် (၄) - တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ	၁၄၉
သတိရှိစွာ တိတ်ဆိတ်ခြင်း	

အဆင့် (၅) - တရားထိုင်ပါ	၁၅၉
-------------------------	-----

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ကျေးဇူးတင်လွှာ

၁၇၅

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာမှရရှိသော ဉာဏ်ပညာများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ မူလကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ရန်အတွက်သာ အသုံးပြုပါ။

- ဒလိုင်လားမား

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်မဟာ သူများအပေါ်မှာပဲ မှီခိုပြီး စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မ ဆိုလိုတာက ကျွန်မ လိုအပ်တာတွေ ဒါမှမဟုတ် လိုချင်တာတွေကို သိပ်မပြောပြခဲ့ဘူး။ သူများတွေက အလိုလို သိလိမ့်မယ်လို့ ထင်ခဲ့တာပါ။ အရာအားလုံး အဆင်ပြေသလို ဟန်ဆောင်ခဲ့တယ်။ တကယ် မလုပ်ချင်တာတွေကိုလည်း “ဟုတ်ကဲ့” လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူများတွေ ကြားချင်တာကိုပဲ လိုက်ပြောခဲ့တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း မပြောပြရတော့ ကျွန်မ ရင်ထဲမှာ မကျေနပ်တဲ့ စကားတွေ အမြဲရှိနေခဲ့တယ်။ အမြဲ စိတ်တိုနေပြီး ကျွန်မ လိုအပ်တာတွေ မရဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြောနေခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မ ကို ဘာလို့လဲလို့ လာမေးရင် ကျွန်မ သူများတွေကိုပဲ အပြစ်တင်မှာပါ။ အခု

မေးရင်တော့ “အမှန်တကယ် စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ရမယ့် ပုံစံကို ကျွန်မ နားမလည်ခဲ့လို့” လို့ ပြောမိပါလိမ့်မယ်။ နားလည်အောင် ရှင်းပြရရင် ကျွန်မ ရဲ့ စကားတွေကို ဂရုစိုက်တာ၊ ကျွန်မ ဘာပြောနေလဲဆိုတာကို အာရုံစိုက် နား ထောင်တာ၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုမပါတဲ့ ဆန်းစစ်မှုတွေက ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မရော တခြားသူတွေနဲ့ရော ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဘယ်လို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်မ နားမလည်ခဲ့လို့ပါ။

ကျွန်မဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုပါ။ ကျွန်မရဲ့ ပထမ ဆုံးနဲ့ အဓိက ဆရာတွေကတော့ ကျွန်မရဲ့ မိဘတွေနဲ့ တခြားသော မိသားစုဝင် တွေပါပဲ။ ဒါက သူတို့ကို အပြစ်တင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ကလည်း သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေဆီကနေ သင်ယူခဲ့ရတာတွေကိုပဲ ပြန်လုပ် နေကြတာပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေရဲ့ မိသားစုတွေ... အဲဒီလိုမျိုး ဆက် သွားနေတာပါ။ ကျွန်မဘဝထဲက တခြား သင်ပေးတဲ့သူတွေကတော့ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျွန်မ ချစ်သူပါ။ သူတို့ဆီကနေတစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့ စကား ပြောဆိုပုံတွေ ကူးစက်လာခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မရဲ့ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ ပုံစံဟာ တကယ်တော့ ကျွန်မရဲ့ပုံစံ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။

ခဏလောက် သင့်ရဲ့စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ပုံစံကို စဉ်းစားကြည့် ပါ။ ဖြစ်နိုင်တာက သင်ဟာ စကားကိုရွေးပြီး နားထောင်တာ (တစ်ဖက်လူ ပြော တာကို အပြည့်အဝ နားမထောင်တာ)၊ ကိုယ့်စကားကို ပိုအလေးထားလာဖို့ အတွက် တခြားသူနဲ့ ပြိုင်ပြောတာ၊ သူများထက် ကိုယ်က ပိုတော်တယ်လို့ ထင်တာ၊ ကြားဖြတ်ပြောတာ၊ ညည်းညူတာ၊ စကားမပြောဘဲ ထွက်သွားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်နာသူအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်တာ။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ ဘယ်လိုစကားပြောဆို ဆက်သွယ်နေလဲဆိုတာကို အချိန်ပေးပြီး မစဉ်း စားဖူးသေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေက သင့်ကို ပြောနေသလိုမျိုး ဖြစ်နေရင် စိတ်မပူပါနဲ့။ သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အများ စုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စကားပြောဆိုဆက်သွယ်တဲ့ ပုံမှန်လုပ်နေကျကို သတိမထားမိဘဲ လုပ်နေကြပါတယ်။ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တာဟာ အကြိမ်များစွာ လုပ်ခဲ့တဲ့

နိစ္စရူပ ကိစ္စရပ်ဖြစ်လို့ ကျွန်မတို့ သတိမထားမိဘဲနဲ့တောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝထဲမှာ စွဲမြဲနေခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မတို့ပါးစပ်က စကားတွေ ထွက်လာပေမယ့် ကျွန်မတို့ ဘာပြောနေလဲ ဆိုတာတောင် သေချာ မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာအမူအရာတစ်ခု လုပ်လိုက်မိပေမယ့် ကျွန်မတို့နဲ့ အတူရှိတဲ့ သူက ပြောပြမှပဲ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့မှန်း သိတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရဲ့ ဘယ်အရာမဆို အဆင်မပြေဘူးထင်ရင် ပြောင်းလဲပစ်လို့ ရပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ပုံစံကို ပြန်သတ်မှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ထုတ်ဝေထားတာပါ။ ဒီစာအုပ်က ကျွန်မ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လို အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမလဲ၊ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်သွယ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြန်ပြင်နိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာလေ့လာကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့ ပုံမှန် စကားပြောဆိုနည်းတွေက ကျွန်မ တကယ်ဖြစ်စေချင်တာနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေတယ်။

ကျွန်မ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ပြောဆိုဆက်ဆံလဲ ဆိုတာက ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်အခြေအနေကို အများကြီး လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်ဖို့နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ဆက်ဆံတဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလဲပစ်မှ ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မရဲ့ ရှာဖွေမှုက နယူးယောက်မြို့က Shambhala တရားထိုင်စင်တာကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးအကြောင်းကို သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ အဲဒါကို ပထမဆုံးကြားတုန်းက ကျွန်မရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ Alarm မြည်သွားသလိုပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအခြေခံမူ ၄ ချက်ကို စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ရာမှာ အခြေခံအဖြစ် သုံးနိုင်မယ်ဆိုတာ သိနေလို့ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်လို စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ဖို့ သင် ကိုယ်တိုင်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီအခြေခံမူတွေဟာ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်လို့ပါပဲ။

အဲဒီ ၄ မျိုးက စကားပြောဆို ဆက်သွယ်မှုရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ် အတွင်းမှာ ကျွန်မက အဲဒါတွေကို ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲပြီး သတိရှိရှိ၊ အကြမ်းမဖက်ဘဲ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူတဲ့ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်မှုပုံစံတွေ နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလဲတာက ကျွန်မကို နည်းလမ်းပေါင်းများစွာနဲ့ ကူညီနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တိုးလာတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ လျော့သွားတယ်။ အိပ်စက်တဲ့ အကျင့်တွေတောင် ပိုကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားလည်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ဘဝကို တန်ဖိုးထားမှု ပိုများလာတယ်။ အလွယ်တကူ ပြန်ပြောတတ်တာနဲ့ အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ အပြုအမူတွေ လျော့နည်းသွားတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ လိုချင်တာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး ရည်မှန်းချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာဖို့ ကူညီပေးတယ်။ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲတာက ပိုပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့၊ မျှတတဲ့၊ စွမ်းအင်ပြည့်တဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စကားပြောဆိုဆက်သွယ်တဲ့ အကျင့်ကနေ ကျွန်မဟာ ပိုကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ သမီး၊ ညီမ၊ ဇနီး၊ တူမ၊ ဝန်ထမ်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုမှာ ကျွန်မရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း မစတေးခဲ့ရပါဘူး။ ကျွန်မအနေနဲ့ သင်လည်း ကျွန်မလိုမျိုး စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲခြင်းကနေ သင့်ဘဝနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က ဘာတွေ သင်ပေးမလဲ

အစပိုင်းမှာတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောဆိုပုံ အခြေခံမူတွေကို ရှင်းပြပါမယ်။ ကျန်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ် အတွင်းမှာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် တီထွင်ခဲ့တဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် နည်းလမ်းတွေ အကြောင်း ပါပါတယ်။ နောက်ပိုင်း စာမျက်နှာတွေမှာ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ ပုံစံအသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးတာဟာ အသေးအမွှားပြောင်းလဲမှုတွေကနေ စတင်

mg y o e . c o m

တာဖြစ်ကြောင်း သင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ စကားပြောဆိုမှု ခေါင်းစဉ်ခွဲတွေအတွက် လည်း ဥပမာပေါင်းများစွာ ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နေ့စဉ် ပြောဆိုနေတဲ့ အသေးအမွှားစကားဝိုင်းတွေမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ခြင်း ကနေ ဘဝရဲ့ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ ပိုပြီးထိရောက်စွာ ဆက် သွယ်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားနိုင်လို့ပါ။ ဒါ့အပြင် ကျွန်မတို့ရဲ့ နေ့စဉ် အပြန် အလှန် ဆက်ဆံပုံအသစ်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် ပိုကြီးမားတဲ့ ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှု ပြဿနာတချို့ကို မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ပါသေးတယ်။

ပထမအပိုင်းမှာ သင် အခု ဘယ်လို စကားပြောဆို ဆက်သွယ်သူ အမျိုးအစားလဲ ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအပိုင်းမှာ ဆိုရင် သင် ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဒီစာအုပ်က သင့်ရဲ့ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ပုံစံကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို အတိအကျ မြင်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောဆိုမှုရဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ ပုံစံတွေ ကို ပြောင်းလဲဖို့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ၅ ဆင့်ပါ နည်းလမ်းကို လေ့လာရပါမယ်။ ပြောင်းလဲမှုတိုင်းဟာ အတွင်းစိတ်ထဲက စတင်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပထမဦးဆုံး အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး နားထောင်ဖို့ တောင်းဆိုပါရစေ။ ပြီးရင် သူများ တွေပြောတာကို ဘယ်လိုနားထောင်ရမလဲဆိုတာ ဆက်လေ့လာပါမယ်။ ထိရောက် တဲ့ နားထောင်ခြင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ရပြီဆိုရင် သတိရှိရှိ၊ တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုတတ်ဖို့ လေ့လာကြပါမယ်။ မုဒ္ဒာ ဘာသာရဲ့ သတိနဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဆိုတဲ့ အခြေခံမူတွေကို စကားပြောဆိုမှု မှာ အသုံးပြုပြီး တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို စကားပြောဆိုမှုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေ နဲ့ ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။ ပြီးရင် မုဒ္ဒာဘာသာဝင်တစ်ယောက်လို စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ တရားထိုင်ခြင်းကို ဆက်သွား ပါမယ်။ အဆင့် ၅ ဆင့်လုံး ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ ဒီနည်းလမ်းသစ်ကို သုံးပြီး စကားပြောဆို ဆက်သွယ်တဲ့ အတွေးအမြင်နဲ့ မေးခွန်းအနည်းငယ် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြန်မေးခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လို အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုကိုမဆို ကြင်နာမှု၊

ရိုးသားမှုနဲ့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ ဆက်ဆံမှုတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်တယ် ဆိုတာကို မျှဝေသွားပါမယ်။

သင့်ဘဝဟာ ရှည်လျားတဲ့ စကားပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ ဆက်သွယ်မှုကို တည်ဆောက်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင် တွေ့ရပါမယ်။ သင့်မှာ ဂျာနယ်စာအုပ် မရှိသေးရင် ဂျာနယ်စာအုပ်တစ်အုပ် ဝယ်ထားဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လက်ရှိနဲ့ အတိတ်က အခြေအနေတွေ အပေါ်မှာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့နဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လို ကွဲပြားခြားနားစွာ ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ အခွင့်အရေးများစွာ ပါဝင်နေလို့ပါ။

အတိတ်က အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်တွေးတောဆင်ခြင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့အပြင် ဂျာနယ်ရေးတာက ကျွန်မကို ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရှုပ်ထွေးပြီး ခက်ခဲတဲ့ ခံစားချက်တွေကို စကားလုံးတွေနဲ့ ဖော်ပြနိုင်ဖို့ ကိုလည်း ကူညီပေးပါတယ်။ စာမျက်နှာပေါ်မှာ ကျွန်မ ဘယ်လို ခံစားနေရလဲဆိုတာကို ရှင်းပြနိုင်ရင် နောက်ပိုင်း စကားပြောဆိုမှုတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖော်ပြတဲ့အခါ ပိုပြီး အထောက်အကူ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ အပိုင်းတစ်ခုစီရဲ့ အဆုံးမှာ အလွယ်တကူ ပြန်ကြည့်နိုင်ဖို့ ‘မှတ်သားထားရမယ့်အရာများ’ ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခု ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

သင်က ကိုယ်ပြောချင်တာကို ပိုပြီး တိတိကျကျ ပြောတတ်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ခံစားရတာကို ဖော်ပြတတ်ဖို့ သင်ယူချင်လို့ ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရင်က ဆက်ဆံရေးတွေကို ပြန်ကောင်းအောင် လုပ်ချင်တာ၊ ဆက်ဆံရေးအသစ်တွေ စတင်ချင်တာ၊ ခက်ခဲတဲ့ စကားပြောဆိုမှုတွေကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ လေ့လာဖို့။ စိတ်ဝင်စားလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ သူများတွေနဲ့ ဆက်ဆံနေတဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်တယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီး အခုချက်ချင်းပဲ သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ ပုံစံကို ပြောင်းလဲနိုင်မယ့် အခြေခံအဆင့်တွေကို လမ်းညွှန်အဖြစ် လိုချင်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သတင်းကောင်းကတော့ ဒီစာအုပ်က သင် လိုချင်နေတဲ့ ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကနေ သင်လေ့လာရမယ့်အရာ

တွေက သင့်ရဲ့ အိမ်မှာ၊ အလုပ်မှာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေနဲ့၊ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်လည်း စကားဝိုင်းတွေမှာ ဘယ်လို ပြန်ပြောရမလဲဆိုတာနဲ့ တစ်ဖက်လူကို စိတ်ထဲကနေ ဝေဖန်ပြစ်တင်မနေဘဲ အာရုံစိုက်ပြီး ဘယ်လို နားထောင်ရမလဲဆိုတာကို သင်ယူရာမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အတွက် ဒီအရာတွေကို ကျွန်မ ပြန်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီထဲမှာပါတဲ့ သင်ကြားမှုတွေက အတိအကျ လိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ချပြထားပါတယ်။

မစခင်မှာ တစ်ခုတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောချင်ပါတယ်။ ဘယ်လို အားကစားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ဆောင်မှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနုပညာပုံစံပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်မှုတွေ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သလိုပါပဲ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့လည်း လေ့ကျင့်မှု လိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာကြောင့်ပဲ ဖြစ်နေပါစေ။ ဒါဟာ သင့်ဘဝကို ပိုကောင်းလာစေနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုဆိုတာတော့ သေချာပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကြီး ပြီးဆုံးသွားခဲ့သည့်တိုင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာမျိုးကို မတွေ့ဖူးသေးပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တိုးတက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာတွေ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်လို့ပါ။

သင် ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ နည်းလမ်း အသစ်တစ်ခုကို စမ်းကြည့်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကျွန်မ အရမ်းဝမ်းသာရပါတယ်။ ဒီအဆင့်တစ်ခုကို လှမ်းလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်၊ တခြားသူနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုမြင်တဲ့ နည်းလမ်းအသစ်တစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒီအလုပ်က မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ လုပ်နိုင်ရင် သင်လည်း လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာ ကျွန်မ ယုံကြည်ပါတယ်။



သင့်ရဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံစံက ဘယ်လိုလဲ

သင့်အသံကို မမြှင့်ပါနဲ့။
 သင့်စကားလုံးတွေကို မြှင့်တင်ပါ။
 မိုးရွာတာက ပန်းတွေကို ပွင့်စေတာပါ။
 မိုးခြိမ်းလို့ ပန်းမပွင့်ပါဘူး။

- ရူမီ

သင့်ရဲ့ ပုံမှန်အကျင့်တွေကို ကျော်လွန်ပြီး ကွဲပြားခြားနားစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့အတွက် သင်ဟာ ဘယ်လို ဆက်သွယ် ပြောဆိုသူမျိုးလဲ ဆိုတာကို အရင်ဆုံး ဖော်ထုတ်ရပါမယ်။ Spirituality (စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ) အစဉ်အလာတွေလိုပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာက သင် ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေပါစေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံဖို့ သင့်ရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လက်တွေ့ကျကျ အကဲဖြတ်ဖို့၊ ပြီးတော့ သင် ဘယ်အခြေအနေကို သွားချင်တာလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ ပုံစံက ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာ သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ နောင်လာမယ့် ရက်သတ္တပတ်နဲ့

လတွေအတွင်းမှာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံတွေ ဘယ်လို ပြောင်းလဲလာမလဲဆိုတာကို သင် မြင်တွေ့နိုင်မှာပါ။ အောက်ပါစစ်တမ်းလေးက သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံစံကို ဖော်ထုတ်ပေးဖို့နဲ့ ကျန်းမာကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆီ သွားရာ ခရီးလမ်းမှာ ဒီစာအုပ်က သင့်ကို ဘယ်လို ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စစ်ချင်းမှာ အကြံပြုစကား အနည်းငယ် ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီစစ်တမ်းကို ဖြေပြီးတဲ့အခါ သင်ဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် သိချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ ဒီခရီးကို စတင်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီစာမျက်နှာတွေထဲမှာ သင့်အတွက် အသစ်အဆန်းမှတ်သားစရာတွေ ပါလာမှာ သေချာလို့ပါ။ စစ်တမ်းကို အလျင်စလို မဖြေပါနဲ့။ အချိန်ယူပြီး မေးခွန်းတစ်ခုစီက သင့်အတွက် ဘယ်လောက်အထိ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်လဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ အတိတ်က ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေ အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပွင့်လင်းရိုးသားဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သင့်အဖြေတွေကို တစ်နေရာရာမှာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ဂျာနယ်စာအုပ်ထဲမှာ မှတ်သားထားပါ။ စစ်တမ်းအဆုံးမှာ သင့်အဖြေတွေကို စုပေါင်းပြီး ရေတွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုစီကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါ။ လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ၊ မကြာခဏ၊ အမြဲတမ်း ဟူ၍ ဖြေပေးပါ။

- ၁။ သင့်အနေနဲ့ တိုက်ခိုက်ခံရတယ် (သို့) ဝေဖန်ခံရတယ်လို့ ခံစားရရင် ပြန်ပြီး ဝေဖန်ပါသလား။
- ၂။ တခြားသူတွေ ဘာတွေ တွေးနေလဲဆိုတာကို သင် သိတယ်လို့ ထင်ပါသလား။
- ၃။ တစ်ခုခုကို သဘောမတူကြောင်း ပြသဖို့ မျက်လုံးကို လှန်ပြတာ ဒါမှမဟုတ် တခြား ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုလုပ်ပြတာမျိုး လုပ်တတ်ပါသလား။
- ၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တတ်ပါသလား။

- ၅။ တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ပြဿနာကို သင့်ကို ပြောပြတဲ့အခါ ချက်ချင်းပဲ ဖြေရှင်းနည်းတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ ပေးပါသလား။
 - ၆။ တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေအတွက် သင့်မှာ တာဝန်ရှိတယ် လို့ ခံစားရပါသလား။
 - ၇။ မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့ ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ပြောပါသလား။
 - ၈။ တခြားသူတွေ ပြောတာကို ကိုယ့်အကြောင်း ပြောနေသလို ခံစား ရပါသလား။
 - ၉။ လိမ်ပြောတတ်ပါသလား။
 - ၁၀။ ချဲ့ကားပြောတတ်ပါသလား။
 - ၁၁။ ကွယ်ရာမှာ လူတွေကို မကောင်းပြောတာ (သို့) ကောလာဟလ တွေ ပြောတာမျိုး လုပ်တတ်ပါသလား။
 - ၁၂။ လူတွေကို အထင်သေးသလိုမျိုး ပြောဆိုတတ်ပါသလား။
 - ၁၃။ အဆင်မပြေတဲ့အခါ အရာအားလုံး အဆင်ပြေနေသလို ဟန်ဆောင် ပါသလား။
 - ၁၄။ သူများတွေ စကားပြောနေတုန်း ဖြတ်ပြောမိပါသလား။
 - ၁၅။ သူများကို နောက်ပြောင်တတ်ပါသလား။
 - ၁၆။ တခြားသူတွေအပေါ် အာဏာပြတဲ့ စကားလုံးတွေကို သုံးပါသလား။
 - ၁၇။ စကားပြောဆိုမှုတွေကို မှန်တယ်/ မှားတယ် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ ဆန်းစစ်ပါသလား။
 - ၁၈။ အခြေအနေတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး သင် လိုချင်တာကို ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသလား။
 - ၁၉။ သူများတွေ ပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့အခါ စိတ်က တခြားကို ရောက်သွားပါသလား။
 - ၂၀။ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲတယ်လို့ ခံစားရပါသလား။
- သင့်အဖြေတွေကို ပေါင်းပါ။

အမြဲတမ်း = ၁ မှတ်၊ မကြာခဏ = ၂ မှတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ = ၃ မှတ်၊
လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ် = ၄ မှတ်၊ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါ = ၅ မှတ်။

- အမြဲတမ်း:
- မကြာခဏ:
- တစ်ခါတစ်ရံ:
- လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်:
- ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါ:
- စုစုပေါင်း:

ရလဒ်များ

၇၈ မှတ်နှင့်အထက် - ရှင်းလင်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူ။

သင်ဟာ ရှင်းလင်းတဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမှာ စာနာနားလည်မှုတွေ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ပါတယ်။ စကားဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းမှာ အပြန်အလှန် ပြောဆို ဆက်ဆံမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိခိုက်အောင် ဝေဖန်မှုတွေကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမယ် ဆိုတာကို သင် သိပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဖြစ်ဖို့ ရိုးသားမှုရှိရမယ်၊ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို သုံးရမယ်၊ ပြီးတော့ တခြားသူတွေအကြောင်း ကောလာဟလ မပြောရဘူးဆိုတာကို သင် သိပါတယ်။ သင့်စကားလုံးတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို သင် သိသလို သင် စကားပြောနေတဲ့ လူတိုင်းဟာ သင်နဲ့ တန်းတူပဲဆိုတာကိုလည်း နားလည်ပါတယ်။ သူတို့ဟာလည်း သင့်လိုပဲ သူတို့ပြောတာကို နားထောင်စေချင်တယ်၊ နားလည်ပေးစေချင်တယ်၊ အသိအမှတ်ပြု ခံချင်ကြပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဖို့ ဒီစာအုပ်ကို အသုံးပြုပါ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒီစာအုပ်ထဲက နည်းစနစ်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီး သင့်ရဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ပုံစံကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ တခြားသူတွေကိုလည်း ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတွေ ဖြစ်လာအောင် ကူညီပေးပါ။

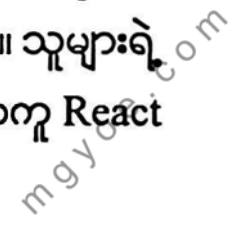
၆၃ - ၇၇ မှတ် - တစ်ပိုင်းတစ်စ မိုးတိမ်ဖုံးသကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူ။

သင်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရှိနေပေမယ့် သင့်ရဲ့လမ်းမှာ အတားအဆီးတချို့ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတလေ ရှေ့တိုးလိုက် နောက်ဆုတ်လိုက် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သင့်ကို ဆွဲထားတဲ့ အရာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရှိပေမယ့် အခုထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်မှုကို အားစိုက်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စကားပြောဆိုမှုအပေါ် အာရုံစိုက် တာကို အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်လေ သင့်ခံစားချက်တွေကို ပိုမို ဖော်ပြနိုင်လေ၊ သင် လိုချင်တာကို တောင်းဆိုနိုင်လေ၊ တခြားသူတွေ ပြောတာ ကို နားထောင်နိုင်လေ၊ ပြီးတော့ အခြေအနေတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင် လေပါပဲ။

ဒီစာအုပ်က အထက်ပါအရာ အားလုံးမှာ သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ တွေ့ရှိချက်အရ ဒီအဆင့်က လူတွေဟာ စာအုပ်ရဲ့ ပထမအပိုင်းကနေ အများကြီး သင်ယူရရှိကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြော မိနေတဲ့ အရင်က အကြောင်းအရာတွေကို လွှတ်ချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာ တဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့ကို သင်ယူရမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ ဒီရမှတ်ရသူ အများစုအတွက် သူများတွေ ပြောတာကို နားထောင်တတ်ဖို့လည်း ကူညီပေး နိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စာအုပ်ထဲက နည်းနာတွေကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ သတင်းအချက်အလက်တွေအပေါ် သင့်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံကလည်း ပြောင်းလဲ သွားနိုင်လို့ပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ စကားလုံးတွေကို သတိရှိရှိ ရွေးချယ်ပြီး ရှင်း လင်းစွာ ဖော်ပြတတ်ခြင်းက သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုမို တိုးတက်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

၆၂ မှတ်နှင့်အောက် - မိုးတိမ်ဖုံးသကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူ။

ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ပထမဆုံး ရမှတ်ပါ။ ဒီအုပ်စုထဲက လူတွေဟာ ကိုယ်ခံ စားရတာကို မျှဝေမယ့်အစား စိတ်ထဲမှာ ပိတ်လှောင်ထားတတ်တယ်။ သူများရဲ့ စကားတွေကို Response (ဉာဏ်ရှိစွာ တုံ့ပြန်ခြင်း) မလုပ်ဘဲ အလွယ်တကူ React



(စိတ်ခံစားချက်ကို ဦးစားပေးပြီး အလျင်စလို တုံ့ပြန်ခြင်း) လုပ်တတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပြောမယ့်အစား မကျေနပ်တဲ့ လေသံနဲ့ ပြောတတ်တယ်။ သူများကို အပြစ်တင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို သူတို့ရဲ့အပြင်ပန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ စကားတွေပဲ ပြောနေမိပါတော့တယ်။ ကျွန်မဟာ အဲဒီလို ခက်ခဲတဲ့နေရာက စခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲပြီး စကားပြောဆိုဆက်ဆံမှုရဲ့ အကောင်းဆုံးအဆင့်အထိ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့တယ် ဆိုကတည်းက သင်လည်း ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ကတည်းက သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းလာအောင်၊ စိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုတွေ ပိုမိုခံစားရအောင်၊ တခြားသူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံနိုင်အောင် သင်ယူချင်လို့ပါပဲ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်နိုင်ဖို့ ဒီစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေ ပေးစွမ်းလိမ့်မယ်။ Comfort Zone ထဲကနေ ဆွဲထုတ်သွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ တောင်းဆိုချင်တာကတော့ ဒီလုပ်ငန်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ သင့်ကိုယ်သင် ညင်ညင်သာသာ ဆက်ဆံဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအကျင့်သစ်တွေကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အချိန်ယူပြီး တည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို လိုက်လုပ်ဖို့နဲ့ သင့်ဘဝမှာ ဒီအဆင့်တွေအတွက် နေရာတစ်နေရာပေးထားဖို့ ကျွန်မ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်မသက်မသာဖြစ်အောင် ထားဖို့က မလွယ်ကူပေမယ့် အဲဒီ မသက်မသာဖြစ်ခြင်းက သင့်ကိုယ် သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းကို ရှုထောင့်အသစ်တစ်ခုဆီ ဦးတည်သွားစေမယ်လို့ ကျွန်မ ကတိပေးပါတယ်။

အပေါ်က အဆင့်သတ်မှတ်ချက်မှာ သင် ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေပါစေ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံအယူအဆအရ သင်ဟာ ရောက်သင့်တဲ့ နေရာမှာ အတိအကျ ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ ပုံစံကို ပထမဆုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး စိတ်ရှုပ်

ထွေးသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မ ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ‘ဟာ၊ အခု ဘာလုပ်ရမလဲ’ လို့ တွေးနေတာ မှတ်မိပါသေးတယ်။ ကျွန်မ အနှစ် ၃၀ ကျော်လောက် အဲဒီလိုပဲ ဆက်ဆံခဲ့ပြီး ကျွန်မ ပြောခဲ့သမျှ၊ လုပ်ခဲ့သမျှ၊ ဒါမှမဟုတ် မလုပ်ခဲ့သမျှ၊ မပြော ခဲ့သမျှ အရာအားလုံးက ကျွန်မကို ဆွဲထားခဲ့တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါ တော့တယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်တာက သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာ ကြီးရဲ့ ဘယ်နေရာကနေစပြီး တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကွဲပြားခြားနား စွာ စတင်ဆက်ဆံရမလဲ။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲပြီး ပြောဆို ဆက်ဆံလိုက်ရင်ရော ဘယ်လိုတွေ ပြောင်းလဲလာမှာလဲ။

ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ အဲဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီက စာရေး ခြင်းနဲ့ တရားထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုအကြောင်း အီးမေးလ်တစ်စောင် ရခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ကျွန်မ စာရင်းသွင်းဖို့ စိတ်အားထက်သန်လာ ပြီး အဲဒီပွဲမှာ မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုး အကြောင်း စာရင်းပြုစုပြီး ရှင်းပြတာကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါ ကျွန်မအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခုကို တွေ့ပြုဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒါက ကျွန်မရဲ့ ပုံမှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေထဲက ဘာတွေကို ဖယ်ရှားရမယ်၊ ဘာတွေကို ထိန်းသိမ်းရမယ်၊ ဘာတွေကို ထပ်ထည့်ရမယ် ဆိုတာကို အလွယ် တကူ မြင်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုတိုင်းကို အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မြင်ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ နောက်အပိုင်းမှာ မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးကို ရှင်းပြပြီး တစ်ခုချင်းစီကို အသေးစိတ် လေ့လာသွားကြ ပါမယ်။

မှန်ကန်သော စကား ၄ မျိုး

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မတ်လမှာ နယူးယောက်မြို့က ကျွန်မရဲ့ တိုက်ခန်းကြမ်း ပြင်မှာ ထိုင်ပြီး တစ်ရှူးရှာနေခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူက ကော့စတာရီကာနိုင်ငံက မြစ် တစ်စင်းမှာ ကယက်လှေစီးရင်း ရေစီးသန်တဲ့ လှိုင်းလုံးထဲ ပါသွားခဲ့တာပါ။



ကျွန်မ လုပ်နိုင်တာဆိုလို့ လနဲ့ချီ ကြမ်းပြင်မှာ လှဲနေတာ၊ ထိုင်နေတာ၊ ငိုနေတာ၊ ပြီးတော့ နာကျင်မှုကို တစ်ရှူး ဒါမှမဟုတ် အိမ်သာသုံးစက္ကူထဲကို မှုတ်ထုတ် နေတာပဲ။ အဲဒီလို ကျွန်မ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ရှိနေတုန်း မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဗောဓိသတ္တ (ဘုရားလောင်း) လို့ လူသိများတဲ့ အရာတစ်ခုအကြောင်း ဖတ်မိ ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် တခြားသူတွေရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို သက်သာရာရစေဖို့ လမ်းပြပေးတဲ့ ဉာဏ်အလင်းရသူ တစ်ယောက်ပါ။

ကျွန်မ စာအုပ်ကို ဘေးမှာ ချထားလိုက်ပြီး လှဲချလိုက်ကာ မျက်နှာကြက် ကို မော့ကြည့်လိုက်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ဗောဓိသတ္တက ဘယ်မှာလဲ။ ကျွန်မရဲ့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို သက်သာရာရစေမယ့်သူက ဘယ်မှာလဲ။ ကျွန်မ ဒီအကြောင်းကို ခဏ လောက် စဉ်းစားနေခဲ့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ တစ်ယောက် ယောက်က ကျွန်မကို ပိုကောင်းလာအောင် ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ တန်ဖိုးရှိပြီး ထိုက်တန်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရစေတဲ့ တစ်ယောက်ယောက် ပေါ့။ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့တာဝန်တွေကို တစ်သက်လုံး တခြားသူတွေရဲ့ လက်ထဲ ထည့်ပေးပြီး စိတ်ပျက်စရာတွေပဲ ပြန်ရခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မ အဲဒီလိုမျိုးပဲ ထပ်လုပ်နေ မိပြန်တယ်။ ကျွန်မ ထထိုင်လိုက်တယ်။

ကျွန်မ အလင်းရောင်ရသူတစ်ယောက်ကိုရှာဖို့ မလိုတာလည်း ဖြစ်နိုင် တာပဲလေ။ ဒါပေမယ့် အလင်းရောင်ရစေတဲ့အရာကိုတော့ သင်ယူဖို့ လိုတယ်။ ဗောဓိသတ္တရဲ့ နည်းလမ်းကို နားလည်နိုင်ရင် အဲဒီ အရည်အချင်းတချို့ကို ကျွန်မ ဘဝထဲ ထည့်သွင်းပြီး ကျွန်မရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖယ်ရှားနိုင်လာမယ်လို့ ကျွန်မ ယူဆလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ လေ့လာပြီးရင်း ပိုလေ့လာတယ်။ မကြာ ခင်မှာပဲ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ဗောဓိသတ္တရဲ့ အနှစ်သာရကို ဖော်ပြတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြေပုံတစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်မ စကားလုံးတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ စသဖြင့် ဗောဓိသတ္တနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အရာအားလုံးကို ချရေးခဲ့တယ်။

ဗောဓိသတ္တရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေ အများကြီးရှိပြီး တချို့အနက် တွေက ကျွန်မရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်ထက် ပိုပြီး အသေးစိတ်ကျပါတယ်။ ဒါ ပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ အနက်ဖွင့်ဆိုပုံကတော့ ‘ဗောဓိသတ္တဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တယ်။ ရိုးရိုးသားသားပြောတယ်။ နာကျင်မှုနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို နားလည်တယ်။

ကရုဏာထားတတ်တယ်၊ လူတိုင်းကို တန်းတူညီမျှ မြင်တယ်၊ ပြီးတော့ အရေးအကြီးဆုံးက တခြားသူတွေကို ကူညီချင်တယ်။ ဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ နေထိုင်နည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သတိနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောဆိုမှုဟာ ဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ အသုံးပြုရတဲ့ အဓိက အလေ့အကျင့်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။

Mindfulness

Mindfulness ဆိုတာက ‘ကျွန်မတို့ လုပ်နေတဲ့အရာကို လုပ်နေတုန်းမှာ အကဲဖြတ်ခြင်း မရှိဘဲ အာရုံစိုက်နေခြင်း’ ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ Mindful Speech လို့ ခေါ်တဲ့အရာ ရှိပါတယ်။ Mindful Speech ဆိုတာက ကျွန်မတို့ရဲ့စကားလုံးတွေဆီ ကျွန်မတို့ရဲ့အာရုံကို ဆောင်ယူလာတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။ Mindful Speech ဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ပြောစကားအားလုံးကို သတိပြုမိခြင်းပါပဲ။ Mindful Speech ဆိုတာ အကဲဖြတ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အသိအာရုံအပြည့်နဲ့ အာရုံစိုက်ခြင်းပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံကို ပြောင်းလဲဖို့ အဆင့် ၅ ဆင့်ကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ Mindfulness အလေ့အကျင့်တွေကို စတင် အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘုန်းတော်ကြီးတွေနဲ့ ဂိုဏ်းအမျိုးမျိုးက မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးကို အနည်းငယ် ကွဲပြားခြားနားစွာ ဘာသာပြန်ကြပေမယ့် သူတို့ အားလုံး သဘောတူတဲ့ အချက်တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ စကားဆိုတာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ စစ်မှန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုပါ။ ကျွန်မက မှန်ကန်တဲ့ စကား ၄ မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားလေ့လာခဲ့ရပါတယ်။

- ❖ အမှန်ကို ပြောပါ။
- ❖ ချဲ့ကား မပြောပါနဲ့။
- ❖ ကောလာဟလတွေ မပြောပါနဲ့။
- ❖ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို အသုံးပြုပါ။

ဒါတွေကို နောက်အပိုင်းတွေမှာ ပိုပြီး အသေးစိတ် ရှင်းပြပေးပါမယ်။

နောက်ထပ် ကျွန်မတို့ အသုံးပြုမယ့် ကိရိယာတစ်ခုက မေးခွန်း ၃ ခု ဖြစ်ပြီး အဲဒါတွေက ‘ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့စကားရဲ့ အခြေခံမူ အတိုင်း လိုက်နာနေသလား’ ဆိုတာကို စမ်းသပ်ပေးမယ့် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို ပြောဆိုချက်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အောက်ပါမေးခွန်းအားလုံးကို ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ဖြေနိုင်ရင် သင့်စကားလုံးတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့ စကားရဲ့ အခြေခံမူ တွေနဲ့ ကိုက်ညီနေပါတယ်။

- ❖ ငါ ပြောတော့မယ့်အရာက အမှန်လား။
- ❖ ငါ ပြောတော့မယ့်အရာက ကြင်နာမှုရှိရဲ့လား။
- ❖ ငါ ပြောတော့မယ့်အရာက သူများအတွက် အကူအညီ ဖြစ်စေ ရဲ့လား။

ဒီအခြေခံမူ ၄ ခုနဲ့ အထက်ပါ မေးခွန်း ၃ ခုက စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ပါနေပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ပြောဆိုမှုနဲ့ နားထောင်မှုအားလုံးအတွက် Filter သဖွယ် လုပ်ဆောင်ပေးလို့ပါ။ ဒီအခြေခံမူတွေကို ကျွန်မတို့ရဲ့ နေ့စဉ် စကားပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေထဲ ထည့်သွင်း အသုံးပြုနိုင်ရင် တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်းရဲဒုက္ခနည်းအောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့်အပြင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံပုံဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေခြင်း ဟုတ်/ မဟုတ် စစ်ဆေးနိုင်မယ့် စာရင်းတစ်ခုလည်း ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်ကို ပြောပါ

ကျွန်မကို အခု စာအုပ်ဖတ်နေလားလို့ မေးရင် “ဟုတ်ကဲ့” လို့ ဖြေမှာပဲ။ သင် ဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီက ဘာအရောင်လဲလို့ မေးရင် ကျွန်မ မြင်နေတဲ့အတိုင်း ပြောမှာပဲ။ ဒါတွေက ဖော်ပြရလွယ်တဲ့ အမှန်တရားတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းက “ငါ့ချစ်သူရဲ့ ပုံစံကို သဘောကျရဲ့လား...” လို့ မေးတဲ့အခါ “မကြိုက်ဘူး” လို့ ပြောချင်ပေမယ့် “ကြိုက်တယ်” လို့ ပြောလိုက်တာမျိုး၊ အလုပ်ရှင်က “နောက် ထပ် ပရောဂျက်တစ်ခု လုပ်ချင်လား...” လို့ မေးတဲ့အခါ တကယ်မလုပ်ချင်ပေမယ့်

လုပ်လိုက်ရတာမျိုးလို ခက်ခဲတဲ့ အမှန်တရားတွေကိုရော ဘယ်လို ပြောမလဲ။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် အများစုက အမှန်ကို မပြောကြဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် လိမ်ပြောတတ်ကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေ တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်မဆိုးစေချင်လို့ ကိုယ့်ကို သနားစရာ ကောင်းသူလို့ (သို့) ရက်စက်သူလို့ (သို့) တောင်းဆိုတတ်သူလို့ (သို့) ရန်လိုသူလို့ မထင်စေချင်တဲ့အခါ လိမ်ပြောတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက်ရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မလဲဆိုတာ ကြောက်လို့၊ အမှန် ပြောရင် ကိုယ်လိုချင်တာကို မရမှာ ကြောက်လို့၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ ကိုယ်ထိန်းသိမ်းဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးသွားမှာ ကြောက်လို့ လိမ်ပြောတတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိမ်ညာမှုအများစုကို ကြည့်ရင် အဲဒီ နောက်က အရင်းခံက ဆန္ဒနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုပါပဲ။

ကျွန်မတို့က လိမ်ညာမှုဟာ အရေးမကြီးဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန် ပြောနေတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တခြားသူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ မသိဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်ပြဖို့က ကြောက်စရာကောင်းနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း ရိုးသားဖို့ အကြိမ်များစွာ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် ဘယ်သူမှ နား လည်မပေးကြလို့ အမှန်တရားအစား တစ်ဖက်လူကြားချင်တာကိုပဲပြောဖို့ ရွေး ချယ်လိုက်ကြပါတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ခံစားရတဲ့ အမှန်တရားကို မြှုပ်နှံ ထားခြင်းက တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မရိုးသားခြင်းပါပဲ။ အမှန်တရားကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဖုံးကွယ်လိုက်ရင် နောက်ထပ်၊ နောက်ထပ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လိုက်ဖုံးကွယ်နေရတတ်ပြီး အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ မကျေနပ်မှုနဲ့ မုန်းတီးမှုတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးမိလာပါတော့တယ်။

တစ်ခါတလေမှာ အမှန်ကိုပြောဖို့ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ ကျွန်မ နားလည် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ကာကွယ်ဖို့ ဖြစ်တဲ့အခါ အမှန်အတိုင်းပြောဖို့ ပိုပြီး ခဲယဉ်းတတ် ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကျွန်မတို့မှာ မေးစရာတွေ ရှိလာပါတယ်။ “ကျွန်မတို့ ပြော တဲ့ စကားလုံးတွေကို သူများတွေ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမလဲဆိုတာ ကို သတိမူရင်း တချိန်တည်းမှာပဲ အမှန်တရားကိုပါ ပြောနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ရှိပါ

သလား။ ကျွန်မတို့မှာ မွန်မြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ရှိနေတဲ့အခါ ဆိုးကျိုးမရှိတဲ့ အလိမ်အညာစကား (White Lies) တွေကို ပြောလိုရပါသလား။’ ဒီမေးခွန်းတွေက ဖြေဖို့ခက်ခဲပြီး ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံအရတော့ အမှန်တရား မဟုတ်တဲ့ စကားတွေကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့လူဆိုတာ အနည်းငယ်ပဲရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာကြောင့် လိမ်ညာလိုက်သလဲဆိုတာကို သတိပြုနိုင်ရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေထဲက အဲဒါတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ (သို့) အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို လှမ်းလိုက်တာပါပဲ။

ကျွန်မအနေနဲ့ (အထူးသဖြင့် ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ) ကိုယ့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တခြားသူတွေကို လိမ်ပြောတတ်တဲ့အကျင့် ရှိပါတယ်။ အမှန်တကယ် မဟုတ်ဘဲနဲ့ အရာအားလုံး အဆင်ပြေနေသလို ဟန်ဆောင်ချင်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြဿနာတွေကို ရှောင်ချင်လို့၊ အဆင်ပြေအောင် လိုက်လျောညီထွေ နေချင်လို့ပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုလုပ်တာက ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားကို မလေးစားရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်း လိုအင်မပြည့်ဝတဲ့ အနေအထားမှာပဲ ထားထားမိတတ်ပါတယ်။ ဒါက ကိုယ့်ကိုလည်း ခံစားရစေသလို ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်ကိုလည်း ခံစားရစေပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခုကို ကြည့်ကြရအောင်။

ကျွန်မရဲ့ ချစ်သူဟာ မိသားစု ညစာစားပွဲကို မလာဘဲ သူ့သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ သွားလည်တာကို အဆင်ပြေသလို ဟန်ဆောင်နေတယ်။ (လိမ်လည်ခြင်း)

ကျွန်မရဲ့ ချစ်သူက ကျွန်မ အမှန်အတိုင်း ပြောနေတယ်ထင်လို့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားတယ်။

သူ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားလို့ ကျွန်မက စိတ်ဆိုးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်မက စိတ်အဆင်ပြေသလိုမျိုး ပြောနေတယ်။ “တကယ်ပါ။ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး” ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ (ထပ်မံလိမ်လည်ခြင်း)

ဒီတော့ နှစ်ယောက်စလုံး ခံစားရတယ်။ ကျွန်မကလည်း ကျွန်မလိုချင်တာ မရလို့ ခံစားရတယ်။ သူကလည်း ကျွန်မ သူ့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မဆက်ဆံလို့ ခံစားရတယ်။

တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘာသာစကား အကြောင်းနဲ့ မကျေနပ်တာကို တိုက်ရိုက်မပြောဘဲ သွယ်ဝိုက်ပြောတဲ့ အပြုအမူတွေအကြောင်းကို နောက်အပိုင်း မှာ ဒီပုံနဲ့အတူ ထပ်ပြီး ဆွေးနွေးပေးသွားပါမယ်။ အခုတော့ ဒီပုံကို အမှန်မပြောတဲ့ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ မြင်ကြည့်ပါ။

ကျွန်မတို့ စိတ်ထဲရှိတာကို ပြောလိုက်တယ်ဆိုတာ “ကိုယ့်ရဲ့ အမှန်တရား ကို ယုံကြည်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဂရုစိုက်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်” ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိပေးလိုက်တာပါပဲ။ လိုအပ်ချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောခြင်းက ကျွန်မတို့ ယုံကြည်တဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ် မြောက်အောင် ရွေးချယ်ခြင်းပါပဲ။ အမှန်တရားကို လျစ်လျူရှုဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖုံးကွယ်ဖို့ ရွေးချယ်တာက သေချာပေါက် နာကျင်စရာ ဆက်ဆံမှုတွေဆိုကိုသာ ဦးတည်သွားစေပါတယ်။ ရိုးသားဖို့ အခက်ခဲဆုံးအချိန်တွေဆိုတာ အမှန်တရားကို အလိုအပ်ဆုံး အခိုက်အတန့်တွေပါပဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့် တင်းမာမှုတွေကို ဖြေ လျှော့ဖို့၊ ခံစားချက်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ တခြားသူတွေကို လက်ခံဖို့၊ မကျေနပ်မှုနဲ့ ရှက်ရွံ့မှုတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ အမှန်တရားကို လို အပ်နေချိန်တွေပေါ့။

အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး ရိုးသားခြင်းက စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အမှန်တရားကို ဘယ်လိုပြောရမလဲ ဆိုတာ သင်ယူခြင်းက သင့်စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ သတိမထားဘဲ ကိုယ်ပြောချင်တာ ပြောလိုက်တာက တစ်ဖက်လူကို နာကျင် စေတာ၊ တိုက်ခိုက်တာ၊ ဝေဖန်တာ၊ အပြစ်ပြောတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို မလုပ်ရင် ကိုယ့်စကားကို နားထောင်နေတဲ့သူက ကိုယ့်ကို ပိုပြီး နားလည်လာ နိုင်ပါတယ်။ ဝေဖန် အကဲဖြတ်ခြင်းမပါဘဲ နားထောင်ပေးတတ်ခြင်းက ကျွန်တော် တို့နဲ့ အတူရှိတဲ့သူကို ခုခံကာကွယ်တာ၊ တိတ်ဆိတ်သွားတာ၊ ထွက်ပြေးတာမျိုး တွေ မလုပ်မိစေဘဲ လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရစေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ

mgysa.com

ဒါကို ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ယူရမလဲဆိုတာကို လေ့လာသွားကြပါမယ်။

ချဲ့ကားမပြောပါနဲ့

နောက်ထပ် စည်းမျဉ်း ၃ ခုက ပထမစည်းမျဉ်းကနေ ဆင်းသက်လာပါတယ်။

ဒုတိယစည်းမျဉ်းဖြစ်တဲ့ ‘ချဲ့ကားမပြောနဲ့...’ ဆိုတာကို မသင်ယူခင် ကျွန်မဘဝမှာ အရာတော်တော်များများက ကြီးကြီးမားမား ပြဿနာတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်းကို ပြန်မျှဝေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မကို ဝေဖန်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားရင် ‘ကျွန်မဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဆိုးဆုံးလူပဲ...’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူတတ်တယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားရင် “ကျွန်မဟာ အလုပ်အတူလုပ်နေတဲ့ သူတွေထက် ပိုသိ၊ ပိုတတ်တယ်” လို့ ထင်တတ်တယ်။ ကျွန်မကို VIP တစ်ယောက်လို သတ်မှတ်စေချင်တဲ့အခါ ကျွန်မ ဘယ်လောက်အလုပ်များကြောင်း၊ ညစာစားဖို့ ဘယ်လိုမှ အချိန်မပေးနိုင်ကြောင်းတွေ ပြောတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဘဝရဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို ကျော်ဖြတ်ရတဲ့အခါ မုန့်ထုပ်တွေနဲ့ ဆိုဖာပေါ်မှာ လဲလျောင်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ စကားတွေ ပြောကာ ဘဝရဲ့ ရှိရှိသမျှ အဆိုးဆုံး အခြေအနေတွေကို ပြန်တွေးနေတတ်တယ်။

မှန်ကန်တဲ့စကားရဲ့ ဒုတိယအချက်က ပထမအချက်နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ ချဲ့ကားပြောနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အမှန်တရားကို မပြောကြသလို အခြေအနေတစ်ခုကို အမှန်အတိုင်းလည်း မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ တခြားသူတွေကိုရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ လိမ်ညာနေမိပါတယ်။ ချဲ့ကားပြောတဲ့ အလေ့အကျင့်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူဆိုးတွေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သူတော်စင်တွေကြားမှာ အလှည့်ကျ ဗျာများနေရသလိုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ တခြားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို ဘယ်တော့မှ တန်းတူထားပြီး မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။

မှန်ကန်တဲ့ စကားရဲ့ ဒုတိယစည်းမျဉ်းကို နောက်ထပ် ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံမူတစ်ခုဖြစ်တဲ့ သမမျှတမှု (ဥပေက္ခာ) နဲ့ ဆက်စပ်နိုင်ပါတယ်။ သမမျှတမှု

(ဥပေက္ခာ) ဆိုတာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ နေထိုင်ခြင်း အနုပညာဖြစ်ပြီး ဘုရားရှင်က သူ့တပည့်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တဲ့ အဓိက ဂုဏ် ၄ ပါးထဲက တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂုဏ်တွေကို ‘တိုင်းတာလို့ မရနိုင်တဲ့ (အပ္ပမညာ) ဂုဏ် ၄ ပါး’ လို့ ရည်ညွှန်းကြပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ဂုဏ်တွေကတော့ မေတ္တာ (ချစ်ခင်စွာ ကောင်းကျိုးလိုလားခြင်း)၊ ကရုဏာ (သနားကြင်နာတတ်ခြင်း) နဲ့ မုဒိတာ (သူတစ်ပါး ကောင်းစားနေတာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ချဲ့ကားပြောတဲ့အချိန်တိုင်း သမမျှတမှု (ဥပေက္ခာ) မရှိတော့ပါဘူး။

ချဲ့ကားပြောတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လွင်တဲ့ ဥပမာတွေကို ပြောပြရရင် တစ်ယောက်ယောက်ထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ရအောင် ချဲ့ကားပြောတာမျိုး (မုဒ္ဒဘာသာမှာ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ထက် ပိုအရေးမကြီးဘူးလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆိုထားပါတယ်။) တကယ်ချမ်းသာတာထက် ပိုချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ရအောင် ချဲ့ကားပြောတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့အများစု သတိမထားမိတာက ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းတွေပါ။ ဒါတွေကိုတော့ ကျွန်မတို့က ချဲ့ကားပြောနေတယ်လို့ မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ အောက်ပါ ပြောဆိုချက်တွေကို ကြည့်ပါ။

- “ဒါဟာ ကျွန်မဘဝရဲ့ အဆိုးဆုံးနေ့ပဲ...”
 - “မင်းက အမြဲတမ်း ငါ့ကို အဲဒီလိုလုပ်တယ်...”
 - “ဒါက အချိန်အရမ်းကြာနေပြီ...”
 - “ငါ ဘယ်တော့မှ ဒီဘဝကနေ လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး...”
 - “မင်း အဲဒီလို လုပ်/ ပြောလိမ့်မယ်လို့ ငါ မထင်ထားဘူး...”
 - “ဒီနေရာက ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဝန်ဆောင်မှု အဆိုးဆုံးပဲ”
 - “သူ/ သူမက အမြဲတမ်း နောက်ကျတယ်”
 - “ဒါက ငါ့အတွက် အချိန်ကုန်သွားတာပဲ အဖတ်တင်တာ”
 - “သူ/ သူမလိုလူမျိုးက ငါ့ကို ဘယ်တော့မှ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး”
- ဒီပြောဆိုချက်အားလုံးဟာ ချဲ့ကားပြောဆိုမှုတွေဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အလေ့အကျင့်တွေ တည်ဆောက်ရာမှာ အထောက်အကူ

မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ဆုံးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ “သူ/ သူမလို လူမျိုးက ငါ့ကို ဘယ်တော့မှ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး...” ဆိုတာကို ကြည့်ပါ။ ဒီလိုမျိုး ပြောတဲ့အခါ သင်ဟာ ချဲ့ကား ပြောဆိုတာတင် မဟုတ်ဘဲ သင်ဟာ တခြားလူအတွက် ‘မကောင်းဘူး’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ ချဲ့ကားပြောဆိုမှုတွေဟာ သင့်ဘဝထဲကို ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ စွမ်းအင်ကို သယ်ဆောင်လာပါတယ်။ (‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားထောင်ပါ...’ ဆိုတဲ့အပိုင်းမှာ ဒါကို ပိုပြီး အသေးစိတ် လေ့လာကြရပါမယ်။)

ချဲ့ကားပြောဆိုမှုအစား သမမျှတမှုရှိပြီး ‘တန်းတူညီမျှ’ ဆိုတဲ့ ခံယူချက် နဲ့ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်ခြင်းက ဆက်သွယ်မှုလွဲမှားခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်များစွာ ကနေ ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးကို လျော့ချတဲ့ (သို့) တစ်ယောက်ယောက် ကို ခုခံကာကွယ်တဲ့ (သို့) ရန်လိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ပြောဆိုချက်တွေ ပြောနေမယ့်အစား အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှုတွေ တည်ရှိရာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကိုသာ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

သင်ဟာ သမမျှတမှုနဲ့ တန်းတူညီမျှမှုရှိတဲ့ ခံစားချက်တွေ ယူဆောင် မပေးနိုင်သူနဲ့ စကားပြောဆိုနေရရင်တောင် သင့်ရဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ကိုသာ သတိထားနိုင်ရင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အတွေ့ အကြုံတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စကားဝိုင်းတွေမှာ ချဲ့ကားပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အခြေအနေတစ်ခုရဲ့ အပျက်သဘော (သို့) အပြုသဘောကို အလွန် အကျွံ အလေးပေးတဲ့ စကားလုံးတွေကို သတိပြုပါ။

သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို သတိပြုပါ။ အလွန်အကျွံ ဖြစ်နေသလား။ ဒါဟာ အဆိုးဆုံး အခြေအနေလား။ အကောင်းဆုံး အခြေအနေလား။

သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သားကောင်ဖြစ်အောင် လုပ်နေသလား။ အောင်နိုင်သူဖြစ်အောင် လုပ်နေသလား။ အရာအားလုံးက သင့်အတွက်ပဲ ဖြစ်နေလား။ ‘ငါ့အတွက်...၊ ငါ့အတွက်...၊ ငါ့အတွက်...၊ ငါ့အတွက်...’။

သင်နဲ့အတူရှိတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို သင့်ထက် ‘ပိုကောင်းတယ်...’ လို့

ခံစားနေရလား ဒါမှမဟုတ် ‘ပိုဆိုးတယ်...’ လို့ ခံစားနေရလား။ အမှန်တကယ်မှာ ဒါဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ တူညီတဲ့ရလဒ်ကို လိုချင်ကြတယ် လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နားလည်ပေးခြင်းခံရဖို့၊ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့ကို လူတိုင်း မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ကျွန်မ တွေ့ရှိခဲ့တာက ဒါတွေဟာ ကျွန်မတို့ အားလုံး ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကနေ လိုချင်နေတဲ့အရာတွေ ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်မတို့အားလုံး နာကျင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခွဲခြားသိကြပါတယ်။ တိုက်ခိုက်ခံရတာနဲ့ အားပေးကူညီခံရတာကို ခွဲခြားသိကြပါတယ်။ အလေးပေးခံရတာနဲ့ လျစ်လျူရှုခံရတာကို ခွဲခြားသိကြပါတယ်။ စိတ်ပျက်ရတာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ခံစားရတာကို ခွဲခြားသိကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့သာ တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေထဲကနေတစ်ဆင့် ရှာဖွေနိုင်မယ်ဆိုရင် (တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး နားလည်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်) ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားဝိုင်းတွေဟာ ကူညီချင်စိတ်အပြည့်ပါတဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အခြေအနေတွေနဲ့ အဲဒီအခြေအနေတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ချဲ့ကားမပြောဘဲ တတ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျ ဖော်ပြတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ချဲ့ကား ပြောဆိုမှုအစား သမမျှတမှုကို အစားထိုးတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို တည်ဆောက်ခြင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ ဦးတည်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်က ပထမဆုံး ကောင်းမွန်တဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောလာဟလ မပြောပါနဲ့

မှန်ကန်တဲ့ စကားရဲ့ တတိယစည်းမျဉ်းဖြစ်တဲ့ ‘ကောလာဟလ မပြောနဲ့’ ဆိုတာက ကျွန်မတို့ အများစု နေ့စဉ်ဘဝမှာ မြင်တွေ့နေရတာတွေနဲ့ လုံးဝကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ နာမည်ကြီးတွေရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေ၊ ရုပ်မြင်သံကြား အစီ



အစဉ်တွေနဲ့ ကုန်စုံဆိုင် ငွေရှင်းကောင်တာမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အာရုံကို ဖမ်းစားနေတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေကနေတစ်ဆင့် တခြားသူတွေအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြန့်ဝေတာဟာ လူတော်တော်များများအတွက် နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။ သန်းပေါင်းများစွာ ဒေါ်လာဝင်ငွေရှိတဲ့ လုပ်ငန်းအကြောင်းကို မဆိုထားနဲ့၊ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာတောင်မှ တခြားသူတွေအကြောင်း ကောလာဟလ ပြောတာက သာမန် လက်ခံနိုင်စရာ ကိစ္စတစ်ခုလို့ လွယ်လွယ် သတ်မှတ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

နာမည်ကြီးသူတွေအကြောင်း ကောလာဟလကို အလွယ်တကူ သိနိုင်ပေမယ့် ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကောလာဟလတွေကတော့ မတူညီတဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုခု ပြန်ပြောပြတာ၊ တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို မျှဝေတာ၊ ပြဿနာတစ်ခုကို တိုက်ရိုက်မဖြေရှင်းဘဲ ပြဿနာဖြစ်တဲ့သူအကြောင်း တခြားသူတွေကို ပြောပြတာတွေမျိုးပေါ့။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်အကြောင်း မှတ်ချက်တွေကနေ သင့်ရဲ့ချစ်သူအကြောင်းကို သင့်သူငယ်ချင်းတွေသိအောင် ပြောပြတာ၊ လျှို့ဝှက်ထားဖို့ တောင်းဆိုထားတဲ့ ကိစ္စတွေကို ပါးစပ်မလုံဘဲ ပြန်ပြောပြတာတွေအထိ လူတွေကြားမှာ ကောလာဟလတွေဟာ အလွန်အကျွံ ပျံ့နှံ့နေတာကြောင့် အဲဒါကို ကောလာဟလလို့တောင် မမြင်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။

လူတချို့ဆို ကောလာဟလပြောတာကို တခြားသူတွေနဲ့ ရင်းနှီးမှုရဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုလို့တောင် မြင်တတ်ကြပြီး ကောလာဟလပြောတာက အကျိုးရှိတယ်လို့တောင် ယူဆထားတတ်ကြပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ‘အတွင်းသိ အဆင်းသိ’ ဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြတဲ့ လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကောလာဟလပြောတာဟာ ဖြစ်သင့်တဲ့ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ခက်ခဲလာနိုင်ပါတယ်။ ကောလာဟလပြောတယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်းမှာ အရာအားလုံးကို ပြောပြဖို့ လိုအပ်နေတဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ ပြောမယ့်အရာဟာ ကြင်နာမှုရှိရဲ့လား၊ မှန်ကန်ရဲ့လား၊ အကူအညီ

ဖြစ်စေရဲ့လားဆိုတာကို သိပ်ပြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။
အောက်ပါ ဥပမာကို ကြည့်ပါ။

ဂျနီဖာက သင့်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး သူနဲ့ သူ့ခင်ပွန်း ပြဿနာတက်နေတယ်
လို့ ပြောတယ်။ သူတို့တွေ စတင်ညှိနှိုင်းဖို့ လုပ်နေပြီလို့ ပြောတယ်။

သင်က ဖုန်းချပြီးတာနဲ့ ဆူဆန်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး ဂျနီဖာ ပြောခဲ့တာတွေကို
ပြောပြတယ်။

ဆူဆန်က ကယ်ရီကို ဖုန်းဆက်ပြီး ဂျနီဖာနဲ့ သူ့ခင်ပွန်း ပြဿနာတွေ
တက်နေတယ်လို့ပြောတယ်။ ပြီးတော့ ခန့်မှန်းကြတယ်။ “သူ့ယောက်ျား ဖောက်
ပြန်နေတာဖြစ်မယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ကို အတူတွဲပြီး မမြင်ရတာကြာပြီ”
စသဖြင့်ပေါ့။

အဲဒီနောက် ပါတီပွဲတစ်ခုကို ဂျနီဖာနဲ့ သူ့ခင်ပွန်း အတူတူ ရောက်လာကြ
တယ်။ ဆူဆန်နဲ့ ကယ်ရီက ဘေးချင်းကပ်ရပ်ပြီး တီးတိုး ပြောဆိုနေကြတယ်။
“ဘယ်မိန်းမကမှ သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းတွေ ဖောက်ပြန်ရင် အတူတူ ပြန်နေနိုင်မယ်လို့
မထင်ဘူး။ ဂျနီဖာတစ်ယောက် ဘာတွေ တွေးနေတာလဲ” ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချ
လိုက်တယ်။

ချဲ့ကားပြောသလိုပါပဲ။ ကောလာဟလပြောတာက သင်ဟာ တခြားသူ
တွေထက် ပိုကောင်းတယ် (သို့) ပိုဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါ
တယ်။ ကောလာဟလ အများစုဟာ မနာလိုစိတ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဘာ
လို့လဲဆိုတော့ အတိတ်တုန်းက ကျွန်မတို့ဟာ အခု ကောလာဟလ ပြောနေတဲ့
သူကို မနာလို ဖြစ်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ နာမည်ကြီးတွေရဲ့ ကောလာဟလနဲ့ ပတ်သက်
ပြီး လေ့လာကြည့်ရင် ဒီအယူအဆက တော်တော်လေး ထင်ရှားပါတယ်။ နာမည်
ကြီးသူတွေမှာလည်း သာမန်လူတွေလို ပြဿနာတွေ၊ အားနည်းချက်တွေရှိမှန်း
သိရတဲ့အခါ ‘သူတို့က ငါ့ထက် ဘာမှပိုပြီး ထူးခြားမနေဘူး’ ဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့်
ကျွန်မတို့ ဝမ်းမြောက်ကြပါတယ်။

ကောလာဟလပြောဆိုမှုကို မနာလိုစိတ်ရဲ့ ရလဒ်တစ်ခုလို့ နားလည်
လာပြီဆိုရင် ကောလာဟလနေရာမှာ တိုင်းတာလို့ မရနိုင်တဲ့ ဂုဏ် ၄ ပါးထဲက
မုဒိတာ၊ ကရုဏာတွေနဲ့ အစားထိုးကြည့်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိန်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

မုဒိတာဆိုတာ တခြားသူ တစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ကောင်းသတင်းတွေကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ပြုပေးနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။ သင့်ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် အခြားရင်းနှီးတဲ့ မိသားစုဝင်တွေအပေါ်မှာဆိုရင် မုဒိတာထားဖို့ လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင် လိုချင်ခဲ့တဲ့ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိသွားသူကိုတော့ မုဒိတာထားပေးဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်က သင် မျှော်လင့်ထားတဲ့ ပရောဂျက် ဒါမှမဟုတ် ရာထူးကို ရသွားခဲ့ရင် ကောလာဟလပြောဖို့ (သို့) သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို အဖိုးမတန်သလို သတ်မှတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေပါသလား။ အဲဒီအစား သူ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဂုဏ်ပြုဖို့ သတိရှိရှိနဲ့ ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်ဆောင်ဖို့ က မလွယ်ကူပေမယ့် ကောလာဟလအစား မုဒိတာထားဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်းက သိပ်ကို အကျိုးကျေးဇူးများတယ်လို့ ကျွန်မ ပြောပါရစေ။ ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ကြည့်ပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေကို သတိနဲ့ ဆင်ခြင်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ဒါ့အပြင် တခြားသူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားနေရတဲ့အခါ ကောလာဟလပြောမယ့်အစား ကရုဏာတရားထားဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဆုံးမထားပါတယ်။ တခြားသူတစ်ယောက် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်မှာ နောက်ပြောင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့ စကားလုံးတွေအစား ထိခိုက်ခံစားရတဲ့ သူတွေအတွက် ကရုဏာတရားကိုဖော်ပြတဲ့ စကားလုံးတွေကို အစားထိုးပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကရုဏာထားတတ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်ကတော့ ကောလာဟလပြောဖို့ အခွင့်အရေးပေါ်လာတဲ့အခါ ဘာမှမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်နေလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်တာက ကောလာဟလပြောဆိုမှုမှာ ပါဝင်ခြင်းထက် အများကြီး ပိုကောင်းပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ ပိုပြီး လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ဖက်လူကို အကူအညီပေးနေတယ် အထင်နဲ့လည်း ကောလာဟလတွေ ပြောတတ်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မတို့က ‘စိုးရိမ်လို့’ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်အကြောင်း နောက်တစ်

ယောက်ကို ပြောလိုက်ပေမယ့် ကျွန်မတို့ရဲ့ တကယ့်ရည်ရွယ်ချက်က အဲဒီလောက် မရိုးသားပါဘူး။ တကယ်ကူညီချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အကဲဖြတ်မှုနဲ့ ကိုယ်ကိုးအတွက် သူများကိစ္စကို ပြောတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီအစား ဘာမှမပြောဘဲ နေလိုက်တာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် တခြားသူတွေ မသိအောင် သူတို့အကြောင်း ကောလာဟလ ပြောတာက အမြဲတမ်း ရှောင်လွှဲလို့မရဘူးလို့ သင် တွေးကောင်းတွေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်တုန်းက သင်က သင့်အဖေ၊ မစ်ဂျီဆီကို သွားလည်တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သင့်ညီမကလည်း မစ်ဂျီအကြောင်း သိချင်လို့ သတင်းမေးတဲ့အခါ သင်လည်း ဒါကို ပြန်မျှဝေချင်မိမှာပါ။

သင့်အလုပ်ရှင်က သင့်အဖွဲ့ထဲက ဝန်ထမ်းအသစ်ရဲ့ အခြေအနေကို မေးရင် သင့်အလုပ်ရှင်ကို တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုခု ပြန်ပေးကို ပေးရတော့မှာပါ။ ဒါ ဆိုရင် ကောလာဟလနဲ့ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေတာ ဘာကွာလဲ။ အလွယ် ဆုံး ခွဲခြားနည်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ ‘ငါ ပြောနေတာကို ကာယကံရှင်ကြားရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ သင် ဒီအကြောင်းကို ပြောနေတဲ့အခါ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ဘယ်လိုစွမ်းအင်မျိုးတွေ ဖြစ် လာနိုင်လဲ။ (ကောင်းတဲ့ စွမ်းအင်လား။ မကောင်းတဲ့ စွမ်းအင်လား) အဓိက သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ ကိုယ်ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာဟာ ကာယကံ ရှင်ရှေ့မှာ လိပ်ပြာလုံလုံနဲ့ပြောနိုင်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စမဟုတ်ရင် လုံးဝကို ထုတ် မပြောဖို့ပါပဲ။

ကောလာဟလ စက်ဝန်းကနေ လွတ်မြောက်ချင်ရင် စည်းကမ်းရှိတဲ့ ချဉ်းကပ်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေမှာ ဒီအကျင့်ကြီး ရှိနေတယ် ဆိုရင်ပေါ့။ အောက်မှာတော့ ဒီစက်ဝန်းကိုရပ်တန့်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့မေးခွန်းတချို့ကို ဖော်ပြ ပေးထားပါတယ်။ တခြားတစ်ယောက်ဆီက သတင်းအချက်အလက်ကို မမျှဝေခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီမေးခွန်းတွေ ပြန်မေးကြည့်ပါ။

ဒါက ငါ တကယ် မျှဝေချင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်လား။

ဒီသတင်းအချက်အလက်ကို မျှဝေရင် ဘယ်သူ့အတွက် အကျိုးရှိနိုင်လဲ။
 ဒီသတင်းအချက်အလက်ကို ဘာကြောင့် မျှဝေချင်တာလဲ။
 ဒီသတင်းအချက်အလက်ရဲ့ပိုင်ရှင်က ငါ အခုလို မျှဝေနေတာကို သိရင်
 ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

ကလေးတစ်ယောက်က ဒီစကားဝိုင်းကို ကြားရင် ဘာတွေ သင်ယူသွား
 မလဲ။

ငါပြောမယ့် အကြောင်းအရာက တခြားတစ်ယောက်ကို မလေးစားရာ
 ရောက်လား။

နေ့စဉ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွေမှာ ကောလာဟလတွေ ဘယ်လောက်
 တောင် ပါဝင်နေလဲဆိုတာကို သဘောပေါက်ရုံနဲ့ ကောလာဟလတွေ မပြောမိ
 တော့အောင် ထိန်းချုပ်ဖို့က ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတင်းကောင်းတစ်ခုကတော့
 စကားဝိုင်းရဲ့ခေါင်းစဉ်ကို ပြောင်းလဲပေးဖို့က လူတစ်ယောက်ပဲလိုပါတယ်။ ဥပမာ
 စကားဝိုင်းမှာ ကောလာဟလတွေ ပြောလာတဲ့အခါ ဝင်မပြောတာ၊ တခြားအကြောင်း
 ပြောင်းပြောတာ ဒါမှမဟုတ် ‘တခြားအကြောင်းပဲ ပြောကြရအောင်’ လို့ တိတိ
 ကျကျ ထုတ်ဖော်ပြောကြားတာတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်း
 အားဖြင့် မှန်ကန်တဲ့စကားရဲ့ တတိယစည်းမျဉ်းကို လေ့ကျင့်ဖို့ လမ်းကြောင်းပေါ်
 ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားဝိုင်းတွေကို ‘ငါ ပြောမယ့်အကြောင်း
 အရာက မှန်ရဲ့လား၊ ကြင်နာမှုရှိရဲ့လား၊ အကူအညီဖြစ်စေရဲ့လား’ ဆိုတဲ့ရှုထောင့်
 ကနေ ရှုမြင်တဲ့အခါ အချို့သော မမှန်ကန်တဲ့ အသိပညာနဲ့ သတင်းအချက်အလက်
 တွေကို ထောက်ပြဖို့ကလွဲရင် ကျန်တဲ့ ဘယ်အခြေအနေမှာမှ ကောလာဟလပြောဖို့
 မလိုဘူးဆိုတာကို မကြာခင် နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို သုံးပါ

မှန်ကန်တဲ့ စကားရဲ့ နောက်ဆုံးစည်းမျဉ်းဖြစ်တဲ့ ‘အကူအညီဖြစ်စေမယ့်
 စကားလုံးတွေကို သုံးပါ’ ဆိုတာကို သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အကူအညီမဖြစ်
 စေတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှောင်ရှားခြင်းနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

အကူအညီမဖြစ်စေတဲ့ စကားလုံးတွေဆိုတာက စကားဝိုင်းထဲက လူနှစ်ယောက်စလုံးအတွက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်ဖို့ အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ ဘယ်စကားလုံးကိုမဆို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝေဖန်မှု၊ ရန်လိုမှုနဲ့ အတိတ်က ပူလောင်စရာ ဒုက္ခတွေအကြောင်း ပြောကြတဲ့ စကားဝိုင်းတွေကို ပြန်ကြည့်ရင် အဲဒီအချိန်တွေမှာ သုံးခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေက ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကူအညီ မဖြစ်စေခဲ့ဘူးဆိုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ တခြားသူရဲ့ အမှားကို ဝေဖန်တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ ကျွန်မတို့ ခံစားရတဲ့ အရာအတွက် တခြားသူကို အပြစ်တင်တဲ့ စကားလုံးတွေကိုသာ သုံးပြီး စကားပြောတဲ့အခါ အဲဒီစကားဝိုင်းဟာ မခိုင်မာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ စတင်လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားလုံးတွေကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲရမလဲဆိုတာ မသိမချင်း ကျွန်မတို့အတွက် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ အလားတူ အသံကို မြှင့်ပြီးပြောလိုက်တာ၊ ခြိမ်းခြောက်တဲ့ လေသံနဲ့ ပြောလိုက်တာတွေဟာ အကျိုးရှိတဲ့ စကားဝိုင်းတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ ခက်ခဲသွားစေပါတယ်။

ကံမကောင်းစွာနဲ့ပဲ ကျွန်မတို့ပြောနေတဲ့ စကားဝိုင်းက ပူလောင်ဒေါသထွက်စရာ အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာမလား၊ မဖြစ်လာဘူးလားဆိုတာကို ကျွန်မတို့ မခန့်မှန်းနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့ ခံစားနေရတာတွေ၊ ကျွန်မတို့ လိုအပ်နေတာတွေနဲ့ တခြားလူဘက်က ခံစားနေရတာတွေ၊ လိုအပ်နေတာတွေကို အချိန်တစ်ခဏအတွင်းမှာ နားလည်နိုင်ဖို့က မလွယ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ ခုခံကာကွယ်တဲ့ (သို့) ရန်လိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို အလျင်စလို လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဖက်လူကို သွားပြီး စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးလုပ်တာ၊ ဘာမှမပြောတော့ဘဲ တိတ်ဆိတ်သွားတာ၊ စကားဝိုင်းထဲ ဝင်မပါတော့တာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေဆိုတာ တစ်ဖက်လူကို တိုက်ခိုက်ခံရတယ်၊ ဝေဖန်ခံရတယ်လို့ မခံစားရစေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖော်ပြနိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားလုံးတွေက တခြားတစ်ယောက်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သက်သေပြဖို့ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုကို ဖုံး

mgyc.com

ကွယ်လိုက်ဖို့ တွန်းအားပေးသလို ဖြစ်နေရင် ဒါဟာ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးမျိုး မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အောက်က ဥပမာကို ကြည့်ကြရအောင်။

သင့်သူငယ်ချင်းက စားသောက်ဆိုင်မှာ မင်းကို လာတွေ့ဖို့ နောက်ကျနေတယ်။ အဲဒီအတွက် သင်က စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေတယ်။ သူ ရောက်လာတဲ့အခါ သင်က “မင်းက ချိန်းထားတိုင်း ဘာလို့ အမြဲတမ်း နောက်ကျနေရတာလဲ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။

သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ကင်းတယ်လို့ ယူဆပြီး ပြန်ခုခံတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တာ၊ သူ့လုပ်ရပ်ကို ငြင်းဆန်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တိတ်ဆိတ်သွားပြီး အလွန်အမင်း စိတ်မသက်မသာဖြစ်သွားတာ စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့သာ သင့်သူငယ်ချင်း နောက်ကျတယ်။ သူ ရောက်လာတဲ့အခါ သင်က “မင်း နောက်ကျတဲ့အခါ ငါ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ရတယ်” လို့ ပြောတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် သင်က ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဘယ်လို ဖော်ပြရမလဲဆိုတာ သတိရှိရှိနဲ့ စဉ်းစားထားတဲ့အတွက် သင့်သူငယ်ချင်းက တိုက်ခိုက်ခံရတယ် ဒါမှမဟုတ် ပြစ်တင်ခံရတယ်လို့ ခံစားရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ အဓိက ပြောချင်တာက အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို သုံးတာဟာ တခြားသူတွေကို ပြောတဲ့အခါမှာတင်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတဲ့အခါမှာလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုပုံက တခြားသူတွေကို ဘယ်လို ပြောဆိုမလဲဆိုတာရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ သင်က မျှော်လင့်ချက်တွေကို မပြည့်ဝလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ရင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်လုပ်ရပ်တစ်ခုခုကို မှားတယ်လို့ ယူဆပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကဲဖြတ် ဝေဖန်နေရင် “တခြားသူတွေကလည်း ကိုယ့်ကို ဒီလိုပဲ အကဲဖြတ်နေမှာပဲ” လို့ ယူဆမိတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထပ်ခါထပ်ခါပြောတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ယုံကြည်ချက်တွေဖြစ်လာပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါတော့တယ်။

အောက်မှာ လူတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတွေကို စာရင်းပြုစုပေးထားပါတယ်။ ဒီစကားတွေအားလုံးက ကျွန်မတို့အတွက် သိပ်ပြီး အကူအညီ မဖြစ်လှပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့်-

“ငါ အရမ်းညံ့တာပဲ။ ငါ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့တာကို မယုံနိုင်ဘူး...”

“ငါက အရာအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်နေတာပဲ...”

“တောင်းပန်ပါတယ်။ ငါလုပ်တာ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး...”

“တစ်ခုခု လုပ်မယ်လို့ပြောပြီး အဲဒီအတိုင်း မလုပ်နိုင်တာ ငါ့ရဲ့ ပုံမှန် အကျင့်ပဲ...”

“ငါ ဒါကို ဘယ်တော့မှ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှာ မဟုတ်ဘူး...”

တချို့စကားတွေက နားမခံနိုင်စရာမရှိဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် သေချာလေး စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနေတဲ့ စကားတချို့က တော်တော်လေး ဆိုးပါတယ်။ အခြေအနေ တစ်ခုခုမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိသိသာသာဖြစ်စေ၊ မသိမသာဖြစ်စေ “ငါဟာ ဒါနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး” လို့ ပြောနေမိတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် နှိမ့်ချမိတဲ့ အကြိမ်တိုင်းမှာ ‘ငါဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ မထိုက်တန်ဘူး’ ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို ပိုခိုင်မာအောင် လုပ်နေသလိုပါပဲ။ နိုင်ငံရေးမှာ ဆိုရိုးစကား တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ‘မင်း ဘယ်မှာ ရပ်တည်လဲဆိုတာက မင်း ဘယ်မှာထိုင်လဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်’ တဲ့။ စိတ်မလုံခြုံမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ အတွေးတွေထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေရင် ပြင်ပလောကမှာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်လာ မှာပါ။

အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို အသုံးပြုနိုင်ဖို့ နောက်တစ် နည်းကတော့ မေတ္တာ (သို့) ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပါပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မေတ္တာရဲ့ ပထမအပိုင်းဖြစ်တဲ့ အချစ်ရေးကိုပဲ အများဆုံး အာရုံစိုက်ကြပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ ဒုတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ ကြင်နာမှုကိုပဲ အဓိကထား ပြောချင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ဒေါသတကြီးနဲ့ ရိုင်းရိုင်း စိုင်းစိုင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါ သင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်လေ့ရှိလဲ။ လူတော်တော်များများ ကတော့ တစ်ဖက်လူ ပြောသလိုမျိုး ပြန်ပြောဖို့ကိုပဲ အရင်ဆုံး စိတ်ထဲပေါ်လာ

တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက အကူအညီဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ တုံ့ပြန်တဲ့ အခါ အလျင်စလို မတုံ့ပြန်ဘဲ သတိနဲ့ ကြင်နာတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရွေးချယ်တာ က ပိုကောင်းပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ မေတ္တာတရားနဲ့ တုံ့ပြန်ဖို့ဆိုတာ တခြား လူရဲ့ စကားကို လျစ်လျူရှုပြီး မာနမပါဘဲ ကြင်နာတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တုံ့ပြန်တာ လောက်နဲ့တင် လုံလောက်ပါတယ်။

ဒီလို ကြင်နာတဲ့ စိတ်ထားကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ်လည်း ထားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေ မယ့်အစား ကြင်နာတဲ့ စကားလေးတွေ ပြောပေးတာမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့စကားလုံး တွေနဲ့ ခံယူချက်တွေကို သတိထားခြင်းက ကြင်နာတဲ့ စကားလုံးတွေကို ပိုမိုသုံး လာနိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါကို စာအုပ်ရဲ့ နောက်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ‘ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် နားထောင်ပါ’ ဆိုတဲ့အပိုင်းမှာ ဒီအကြောင်းကို အသေးစိတ် ပြောပြသွား ပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာမှုရှိရှိ၊ ရိုးရိုးသားသား၊ အပြစ်မတင်ဘဲနဲ့ အကူ အညီ ဖြစ်စေမယ့်နည်းနဲ့ စကားပြောမယ်ဆိုရင် တခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ မှာလည်း ဒီစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ပိုလွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို တည်ဆောက်ပါ

သင့်ရဲ့ဂျာနယ်ထဲမှာ မှန်ကန်တဲ့ စကားရဲ့အချက် ၄ ချက်ကို တစ်ခုချင်းစီ အောက်မှာ နေရာချန်ပြီး ရေးပေးပါ။

- * အမှန်ကို ပြောပါ။
- * ချဲ့ကားမပြောပါနဲ့။
- * ကောလာဟလ မပြောပါနဲ့။
- * အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို သုံးပါ။

အခုတော့ သင့်အနေနဲ့ ဒီ ၄ ချက်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ စကားလုံးတွေကို မသုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒါက သင့်ကိုယ်သင် အပြစ် တင်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို သတိပြုမိလာအောင် ကူညီပေးဖို့ပါ ပဲ။ ဒီလိုဆန်းစစ်တာက သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံတွေကို သတိပြုမိလာစေ ပါလိမ့်မယ်။ အပြုအမူတစ်ခုကို ပြောင်းလဲဖို့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းက အဲဒါကို

ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လိုမျိုး၊ ဘာကြောင့်လုပ်ခဲ့လဲဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့ပါပဲ။ အဲဒီ တုန်းက အခိုက်အတန့်တွေကို သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ အဖြစ် မြင်ကြည့်ပါ။

မှတ်သားစရာများ

မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောဆိုမှု စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ယောက် ဘယ်လို ဆက်သွယ်ပြောဆိုတယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံမူတွေကို ကျွန်မတို့ သိရှိခဲ့ပါပြီ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့စကား၊ မျှတတဲ့စကား၊ လိုအပ်တဲ့စကား၊ ပြီးတော့ ကြင်နာတဲ့ စကားတွေကိုသာ ပြောပါတယ်။ သူဟာ တခြားသူတွေကိုရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ နားထောင်ပေးတတ် ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ ပြောတဲ့စကားအတွက်ပဲ သူ့မှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိပေမယ့် (တစ်နည်းအားဖြင့် တခြားသူတွေ သူ့စကားကို ဘယ်လို ခံယူလိုက်လဲ ဆိုတာက သူနဲ့ မသက်ဆိုင်ပေမယ့်) နားထောင်သူကို ပိုပြီး နားလည်လွယ်စေဖို့ စကားလုံးတွေကို အလေးအနက်ထား ရွေးချယ်တတ်ပါတယ်။ သူက လူတွေ အကြောင်း မကောင်းပြောတာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။ သူက စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ပဲ စကားပြော ပါတယ်။ ပြီးတော့ စကားတွေကို ပြောပြီးတာနဲ့ လွှတ်ချလိုက်ပါတော့တယ်။

မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောဆိုမှု စည်းမျဉ်းတွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ မှတ်မိ လွယ်အောင် ရည်ရွယ်ပြီး ဖန်တီးထားတာပါ။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့ အသုံးပြုဖို့ ကတော့ ရိုးရှင်းလွယ်ကူတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ သင်က ‘ဒါ တကယ်ပဲ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တာလဲ’ လို့ တွေးနေနိုင်ပါတယ်။ သီအိုရီအရတော့ ဒါတွေက လွယ်ကူရိုးရှင်းနေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစည်းမျဉ်းတွေကို ဘဝမှာ ဘယ်လို အသုံးချ ရမလဲ။ အချေအတင်ပြောရတဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာဆိုရင်ရော ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ‘အမှန်ကိုပြောကြောင်း၊ ချဲ့ကားမပြောကြောင်း၊ ကောလာဟလ မပြောကြောင်းနဲ့ အကူအညီဖြစ်စေမယ့် စကားလုံးတွေကို ရွေးချယ်သုံးကြောင်း...’ ကို ဘယ်လို သေချာအောင်လုပ်မလဲ။ အောက်မှာပြထားတဲ့ ပုံလေးထဲမှာ အဆင့် ၅ ဆင့်ကို ပြသထားပြီး နောက်စာမျက်နှာတွေမှာ ဒီအကြောင်း ပိုပြီး လေ့လာသွား ကြပါမယ်။