

# ဖေမြင့်

‘ရုပ်ချော’နှင့်  
‘အပြောကောင်း’တွင်  
အပြောကောင်းသူကို  
ပို၍ချစ်ကြသည်



# ပြောတတ် ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့သူ



အပြောအဆိုလိမ္မာသူ လူမှုဆက်ဆံရေးတတ်ကျွမ်းသူတို့၏  
လက်တွေ့နည်းနာများ

# ဖေမြင့်

ပြောတတ် ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့သူ  
[အပြောအဆိုလိမ္မာသူ လူမှုဆက်ဆံရေးတတ်ကျွမ်းသူတို့၏  
လက်တွေ့နည်းစာများ]



MYANMAR BOOKS PUBLISHING HOUSE

[၀၁]

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်  
၅၃၀/၂၀၀၁(၅)

မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုအမှတ်  
၆၈၄/၂၀၀၁(၈)

မျက်နှာပိုးသရုပ်ဖော်  
ဘဏ္ဍ:ကြည်

မျက်နှာပိုးကာလာခွဲ  
Prestige

ဓာတွင်းမလင်  
အေဇက်

ကွန်ပျူတာစာစီ  
ခွန်မျိုး

မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်သူ  
ဒေါ်ရွှေ (၀၂၀၇၉) သုခ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ  
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈) စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ  
ဦးဖေမြင့် (၀၂၂၅၉) မေမြင့်စာပေ  
၅၁၆၊ အဝဝရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း  
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ  
အုပ်စု - ၁၀၀၀



မာတိကာ

* အမှာစကား:	
၁။ အပြောအဆိုလိမ္မာသူတို့၏ အမူအကျင့်ကောင်းများ	၁
၂။ သူစိမ်းတွေနဲ့လည်း ခင်ခင်မင်မင်	၁၁
၃။ အားနာပါးနာခေါင်းမညှိတ်ပါနှင့်	၂၁
၄။ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ရင်းနှီးပွင့်လင်းကြမည်လဲ	၃၅
၅။ ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း	၄၉
၆။ ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်း	၅၉
၇။ အာလာပ သလ္လာပ	၇၁
၈။ သူပြောတဲ့စကား ကြားလိုက်ရဲ့လား	၈၃
၉။ အားပေးစကားဆိုနည်း	၉၅
၁၀။ တောင်းပန်စကားဆိုရမည့်အချိန်	၁၀၇
၁၁။ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ	၁၂၁
၁၂။ ရင်းနှီးပျူငှာစကားဆိုခြင်း	၁၃၃
၁၃။ အငြင်းမပွားအောင် ရှောင်ရှားနည်း	၁၄၇
၁၄။ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား	၁၅၉
၁၅။ သူတစ်ပါး အထင်အမြင်ကောင်းစေလိုလျှင်	၁၇၁



အမှာစကား

လူမှန်သမျှ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာ တစ်ခုစီ တတ်ဖို့ လိုအပ်မြဲဖြစ်သည်။

အတတ်ပညာတစ်ခု ရှိမှ လောကအလယ် တင့်တောင့် တင့်တယ် ရပ်တည်နိုင်သည်။ သက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၌ ကျွမ်းကျင်လေ ပို၍ တင့်တယ်အောင်မြင်လေ။

သို့သော်၊ ကမ္ဘာမှာ မြို့ပြပြည်ရွာတွေမှာ တစ်နေ့တခြား လူဦးရေ တိုးပွားကာ လူနေထူထပ်ကျပ်သိပ်လာသည်နှင့်အမျှ လူနှင့် လူချင်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေးကိစ္စ ဆိုသည်က အရေးပါလာသည်။ ပညာတစ်ရပ် တတ်ထားရုံနှင့် မပြီး၊ ကိုယ့်ပညာ၏ စွမ်းအားကို လူအများကြား အထိရောက်ဆုံးပုံစံဖြင့် ဖြန့်ချိပြသနိုင်မှသာ သည်ပညာမှ အကျိုးကျေးဇူး အပြည့်အဝ ခံစားရနိုင်မည် သဘော ရှိလာသည်။

စာရေးသူ၏ အမှာ

စက်မှုသိပ္ပံနယ်မှာ ပါရမီရှင်အခေါ်ခဲရလောက်အောင် ထူးချွန်သူချင်းအတူတူ၊ တစ်ဦးက ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ အလုပ်ရုံထဲမှာ ဘဝကိုနှစ်မြှုပ်ကာမပြည့်မစုံ မထင်မရှား အချိန်ကုန်သွားရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးကမူ နာမည်ကျော် စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီး သူကြွယ်ကြီး ဖြစ်လာသည်။

ပန်းချီပန်းပု အနုပညာနယ်မှာပါရမီရှိသူချင်းအတူတူ၊ တစ်ဦးက နေအိမ် အလုပ်ခန်းလေးထဲမှာ တကုပ်ကုပ်ဖန်တီးသည့် ထိပ်တန်းအနုပညာလက်ရာများစွာမှ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အကျိုးမခံစားရဘဲ ဆင်းရဲမွဲတေစွာ ကွယ်လွန်ခဲ့ရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးကမူ မိမိလက်ရာကို အများပြည်သူတို့ အမြင့်မားဆုံး တန်ဖိုးထားကြအောင် ဖြန့်ချိတင်ဆက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် အနုပညာအရရော ငွေကြေးအရပါ ကျော်ကြားအောင်မြင်ခဲ့သည်။

ပညာအခြေခံချင်းတူပါလျက် ဘာကြောင့် ဘဝအခြေအနေတွေ အသလို ကွာခြားသွားကြရသနည်း။

အဓိကအချက်က လူအများနှင့်ဆက်ဆံရေးကိစ္စ ဖြစ်သည်။

တချို့က အတတ်ပညာရှိသော်လည်း လူမှုဆက်ဆံရေးကျတော့ အလွန်ညံ့ဖျင်းကြသည်။ တချို့က ပညာလည်း ရှိသည်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးလည်း ကျွမ်းကျင်သည်။ ပြောတတ် ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်သည်။

သည်အခါ မိမိကို သူတစ်ပါး ဆထင်အမြင်ကောင်းအောင် ဖန်တီးနိုင်သည်။ တစ်ဖက်သားတို့ မိမိဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနိုင်သည်။ သည်အခါ မိမိက အများသူငါထက် ပို၍ ထူးခြားအောင်မြင်သည်။

စင်စစ် ယနေ့ခေတ်၌ လူမှုဆက်ဆံရေးသည်ပင် သီးခြားအတတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်လျက်ရှိသည်။



စာရေးသူ၏ အမှာ

ကုမ္ပဏီကြီးများ စက်ရုံအလုပ်ရုံကြီးများ ရုံးဌာနကြီးများ အဖွဲ့အစည်းကြီးများသာမက၊ သမ္မတ ဝန်ကြီးချုပ်စသည့် နိုင်ငံအကြီးအကဲများ၊ ရုပ်ရှင် ဂီတ စသည်တို့မှ အနုပညာထိပ်သီးများအပါအဝင် အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားပင် မိမိတို့အတွက် အများပြည်သူဆက်ဆံရေးကိစ္စများကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးမည့် ကျွမ်းကျင်သူများအား တန်ဖိုးကြီးပေးကာ ငှားရမ်းသုံးစွဲနေရသည်။ သူတို့အကြံပေးလမ်းညွှန်သည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နေရသည်။ အကြောင်းက အများပြည်သူဆက်ဆံရေး ကိစ္စများသည် မိမိတို့၏လုပ်ငန်း-ဘဝအတက်အကျကို များစွာအဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်ယုံကြည်ထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ အဖွဲ့အစည်းများ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဆက်ဆံရေးအတိုင်ပင်ခံများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် မကြံရွယ်သည့်တိုင် လူတိုင်းပင် မိမိရောက်ရှိသည့် အဆင့်၊ မိမိကျင်လည်ရသည့်နေရာတို့၌ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင်နှင့် ယခုထက် ပိုမိုမြင့်မားသော အနေအထားများသို့ ရောက်ရှိအောင် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် အတွက်ကား ဆက်ဆံရေးနည်းနာများ တတ်ကျွမ်းနေဖို့ လိုပေသည်။

\* \* \*

ပြောတတ်ဆိုတတ် ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့သူ ဟူ၍ အမည်ပေးထားသည့် ဤစာအုပ်ထဲတွင် စာဖတ်သူတို့ အတုယူ နည်းမှီးလောက်သည့် အပြောအဆို လိမ္မာသူ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်သူ ပါရဂူတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်များ လက်တွေ့နည်းနာများကို ရှာဖွေစုစည်းကာ မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုတင်ပြထားပါသည်။

စာရေးသူ၏ အမှာ

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျယ်ဝန်းပြည့်စုံသော ကျမ်းကြီး တစ်စောင်သဖွယ် မဖြစ်သော်လည်း၊ မိမိဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ရန် အစဉ်စိတ်ထက်သန်ကြသူတို့အတွက်ကား လက်တွေ့အကျိုးပြုမည့် အချက်အလက်များစွာပါဝင်ကြောင်း မာတိကာကို ဖတ်ရှုရုံဖြင့်ပင် သိမြင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

စာဖတ်သူအား ထာဝစဉ်လေးစားလျက်...

ဖေပြင်

ထိပ်စာ  
ဦးဖေမြင့်  
အမှတ် N-61 ရွှေမာလာရိပ်မုန်  
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

အပြောအဆိုလိမ္မာသူတို့၏ အမူအကျင့်ကောင်းများ\*

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် သိသိသာသာကျွမ်းကျင်ကြသည်။ အလုပ်ကိစ္စများ လူမှုရေးပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်လျှင် မိမိရပ်တည်ချက် မိမိအမြင်ကို တစ်ဖက်သား နားလည်လက်ခံလာအောင် စည်းရုံးပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိသကဲ့သို့၊ သာမန်အာလာပသလ္လာပစကားဝိုင်းများ၌လည်း စကားပြောကောင်းသူသို့မဟုတ် စကားပြောရအဆင်ပြေသူအဖြစ် တစ်ဖက်လူတို့ နှစ်သက် သဘောကျအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တတ်ကြသည်။

စကားပြောဆိုသည့်ကိစ္စမှာ သူတို့က ဘာကြောင့်တခြားလူများထက် တတ်ကျွမ်းနေသလဲ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ သူတို့မှာ ထူးခြားသောအရည်အသွေး သို့မဟုတ် အမူအကျင့်ကောင်းများ ရှိနေတာ တွေ့လာရသည်။

\* မူရင်း။ ။ Jack Harrison Pollack ၏ Ten Keys to Good Talk

အဆန်းတကြယ်များ အခက်အခဲကြီးများကား မဟုတ်။ မည်သူမဆို သတိပြုလေ့ကျင့်လျှင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်လာသည် အရာများပဲ ဖြစ်သည်။

(၁) သူတစ်ပါးစကားကို အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း

လူအတော်များများမှာ သူတစ်ပါးနှင့်စကားပြောလျှင် သူပြောတာ နားမထောင်၊ သူ့စကားဆုံးလျှင် ငါဘာပြောလိုက်မည် ဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားကာ ပါးစပ်တပြင်ပြင်နှင့် စောင့်ဆိုင်းနေတတ်ကြသည်။ သူ့စကားဆုံး၍ ကိုယ်က ပြောလိုက်သည့်အခါ သူပြောတာတစ်ခု ကိုယ်ပြောတာတခြား ဖြစ်နေသောကြောင့် တစ်ဖက်လူက စိတ်မဝင်စား၊ သူ့အလှည့်တုန်းက ကိုယ်အလေးမထားသလို ကိုယ့်အလှည့်တွင်လည်း သူ့နားမထောင်။ အမှန်က သူတစ်ပါးစကားကို ရေလည်အောင် နားထောင်ပြီးမှ ယင်းနှင့်ဆက်စပ်သောစကားကို ပြန်ပြောလျှင် သူ့ဘက်က စိတ်မဝင်စားစရာအကြောင်းမရှိ။ ကိုယ့်စကားကို အာရုံစိုက်နားထောင်မည်သာ ဖြစ်သည်။ စကားဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်လူ နားထောင်မှ ကိုယ် ပြောရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်လား။

(၂) တစ်ဖက်သားစိတ်ဝင်စားမည့်အကြောင်းရပ်ကို ပြောဆိုခြင်း

တစ်ယောက်ချင်း နှစ်ယောက်ချင်း ပြောကြသည့် စကားဝိုင်းမျိုးတွင် စကားပြောကောင်းသူ ဟူသည်မှာ မိမိမည်မျှဉာဏ်ရွှင်ကြောင်း သွက်လက်ချက်ချာကြောင်း ပြသသူမျိုး မဟုတ်၊ (၁) စကားအများကြီးပြောသူ မဟုတ်၊ တစ်ဖက်လူအား သူသိသမျှ

တတ်သမျှ ဖွင့်ဟပြောဆိုဖြစ်အောင် အစဖော်ပေး 'ဖွင့်' ပေးတတ်သည့် သူမျိုးသာ ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးက ဆိုသည်။

လူတစ်ယောက်အား သူ့ကျွမ်းကျင်သော ကိစ္စရပ်အကြောင်း ပြောဆိုဖြစ်အောင် 'တည်' ပေးနိုင်မည်ဆိုက စကားဝိုင်းခြောက်သွေ့နေမှာ လုံးဝပူစရာမလိုတော့။ အာလာပ သလ္လာပစကားဝိုင်းမျိုးတွင် ဘာမှမပြောလျှင် ရိုင်းရာကျမှာစိုးသဖြင့် သူတစ်ခွန်း ကိုယ်တစ်ခွန်း ရှာကြကာ အဆက်အစပ်မရှိသော စကားတွေ အားနာပါးနာပြောရင်း အချိန်ကုန်မည့်အစား တစ်ဖက်လူအား သူ့ကျွမ်းကျင်ရာကဏ္ဍကို ပြောရန် လမ်းဖွင့်ပေးထားလိုက်သည့်အခါ အတွေ့အကြုံပြည့်ဝသော သူ့စကားများကြောင့် မိမိအသိအမြင်တိုးပွားရသကဲ့သို့၊ စကားဝိုင်းလည်း စိုပြည်ကာ နှစ်ဦးလုံးအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သွားပေမည်။

(၃) အရေးမကြီးသည့် အသေးစိတ်များကို ထည့်မပြောခြင်း

'တစ်ဖက်လူ စိတ်ညစ်စေချင်ရင်တော့ အသေးစိတ် တစ်ခုမကျန် ပြောပေါ့ဗျာ' ဟု ဗော်လတ်ယားက ဆိုသည်။

အရေးမကြီးသည့်အရာတွေကို အသေးစိတ်လိုက်ကာ လိုရင်းကို မရောက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေသဖြင့် နားထောင်သူ စိတ်ညစ်ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ မကြာခဏတွေ့ဖူးကြပါမည်။

'ဒီလိုဗျာ၊ အဲဒီနေ့က သောကြာလား၊ စနေလား၊ တစ်ခုခုပဲ၊ အချိန်က ဆယ်နာရီ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ နာရီခွဲလောက် ဖြစ်မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်အစ်ကိုအိမ်က သွက်

လာခါစပဲ ရှိသေးတယ်။ ပန်းခြံနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်က အိမ်၊ အဲဒါ ကျွန်တော်က...’ အဲသည်လို။ သူ နီဒါန်းချီတာက မပြီးနိုင်တော့။ အထူးသဖြင့်၊ သည်နီဒါန်းကြီး ပြီးလျှင် ဘာပြောလိမ့်မည်ဆိုတာ ပါ ကြိုသိနေရသည့်အခါမျိုးတွင်မူ ဝတ္တရားရှိ၍ နားထောင်နေရ သူများမှာ ပို၍ပင် ဒုက္ခကြီးလှပေသည်။

(၄) စကားတစ်လုံး ထပ်တလဲလဲမသုံးမီအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

တချို့လူများမှာ ပါးစပ်အကျင့်ပါနေသည့် စကား တစ်လုံး နှစ်လုံးရှိ၏။ တစ်ခုခုပြောတိုင်း အဲသည်စကားလုံးတွေ ပါပါလာ တတ်၏။

‘တစ်ပိုင်းက ဒီလိုဗျ’၊ ‘တစ်ပိုင်းကလဲ ရှိသေးတယ်’ စသည် ဖြင့် အမြဲတမ်း ‘တစ်ပိုင်း’ ဆိုတာထည့်ပြောတတ်သူမျိုး ရှိ၏။ သည် လိုပဲ ‘သဘောတရားက’ ဆိုတာ မပါဘဲ စကားမပြောတတ်သူ ရှိ ၏။ ကြာသော် အကြောင်းသိသူတို့က သူတို့စကားပြောလျှင် ပြော သော အကြောင်းအရာထက် ‘တစ်ပိုင်း’ နှင့် ‘သဘောတရား’ တို့ကို သာ အာရုံပြုမိပြီး ရယ်ချင်သလိုဖြစ်နေတတ်တော့၏။

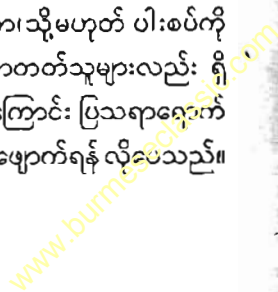
ပို၍ဆိုးသည်က၊ ‘ကျွန်တော်ပြောဖူးပါတယ်’၊ ‘ကျွန်တော် မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားလိုပေါ့’ စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အမြဲကိုးကားတတ်သူမျိုး ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်လွန်းရာရောက်သော သည်အသုံးအနှုန်းမျိုးမှာ တစ်ဖက်သား အတွက် နားကြားပြင်းကတ်စရာသက်သက် ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

(၅) ရှင်းလင်းတိကျစွာ ပြောဆိုခြင်း

အပြောအဆို လိမ္မာသူများသည် တစ်စုံတစ်ခုမပြောမီ သင့် တော်သော စကားတစ်လုံးကို အနည်းငယ်အချိန်ပေး၍ ရွေးချယ် သော အကျင့် ရှိ၏။ ဟောဟောခိုင်းခိုင်း ဆိုတာမျိုး၊ သို့မဟုတ် စကားစမိလျှင် အလျှင်မပြတ်ဆိုတာမျိုး ပြောလေ့မရှိ။ ထို့ကြောင့် သူတို့စကားပြောလျှင် စကားအသုံးအနှုန်း တိကျကောင်းမွန်ကာ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းသေချာတတ်၏။ ပြီး၊ သည်အကြောင်းအရာမှ ဟိုအကြောင်းအရာ၊ တစ်ခုမပြတ်မီ နောက်တစ်ခု ခုန်ကျော်ပြော ဆိုခြင်းမျိုးလည်း သူတို့ပြုလေ့မရှိ။ စကားဝိုင်းဟူသည် သူရော ကိုယ်ပါ ပါဝင်မှ (ဝါ) အပြန်အလှန်အပေးအယူရှိမှသာ စိတ်ဝင် စားဖွယ် ဖြစ်တတ်ရာ အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ ပြောသည်ကို တစ်ဖက်လူစဉ်းစားနိုင်အောင်၊ ပြန်လှန်ဆွေးနွေးလို လျှင်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်အောင် အချိန်ပေးတတ်ကြသည်။

လူအတော်များများမှာ စကားပြောလျှင် ပီပီသသ မပြော၊ တချို့ဆိုလျှင် ကိုယ်ပြောနေသူကို မကြည့်၊ တွေးနေငေးနေသလို၊ တစ်ကိုယ်တည်း အသံထွက်ပြီး စဉ်းစားနေသလို၊ ဝိုးတိုးဝါးတား အသံမထွက်တထွက် ပြောတတ်ရာ ကိုယ့်စကား သူများမကြားရုံ သာမက တစ်ဖက်သားကို အားမနာရာလည်း ရောက်ပေသည်။

စကားပြောလျှင် ခေါင်းကလေးငုံ့ကာ၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို လက်ကလေးနှင့် မသိမသာကွယ်ကာ ပြောတတ်သူများလည်း ရှိ သေး၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းကြောင်း ပြသရာရောက် သည့် ယင်းအမှုအကျင့်မျိုးကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ရန် လိုပေသည်။



(၆) မေးခွန်းကောင်း မေးတတ်ခြင်း

သင့်တော်သောအချိန်တွင် အဝင်ခွင့်ကျ မေးလိုက်သည့် မေးခွန်းကောင်း တစ်ခုသည် တစ်ဖက်လူအား သူ၏စကားများကို ပို၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေးလေးနက်နက် ပြောဆိုဖြစ်အောင် ဖွင့်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း၊ သတင်းထောက်၊ ရှေ့နေ၊ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန် စသည့် အင်တာဗျူးသမားကောင်းများ ကောင်းစွာ သိရှိကြသည်။ အချက်ကျသောမေးခွန်းတစ်ခုသည် တစ်ဖက်လူကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏ အထင်အမြင်များကိုလည်းကောင်း အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသရာရောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

‘အခြေအနေဘယ်လိုလဲ’ ‘ဘာထူးသေးလဲ’ စသည့် ဝတ္တရားကျ မေးခွန်းမျိုးမှာ တစ်ဖက်သားထံမှ ပြီးစလွယ်အဖြေမျိုးသာ ရနိုင်မည်ဖြစ်၏။

သို့သော်၊ ‘ဒီလုပ်ငန်း စလုပ်ဖြစ်လာခဲ့ပုံအကြောင်း ပြောပြစမ်းပါ’၊ ‘ဒီကနေ့ တချို့လူတွေ စိုးရိမ်နေသလို ခင်ဗျားတို့လုပ်ငန်း မျိုးတွေအားလုံး ထိုးကျသွားမယ်ဆိုပါတော့၊ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်မလဲ’၊ စသည့်မေးခွန်းမျိုးမှာ စိတ်ဝင်တစားမေးကြောင်း ထင်ရှား၍ တစ်ဖက်လူထံမှလည်း သူ ဖွင့်ဟနိုင်သမျှ အတိုင်းအတာထိ၊ တိကျသောအဖြေမျိုးကို ကြားသိရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူထံမှ အလေးအနက်စကား ကြားရပြီးသည့်နောက်တွင်၊ ‘ဒီတော့၊ ခင်ဗျား အမြင်က’၊ ‘အဲဒီကိစ္စမျိုးကျတော့ ခင်ဗျား ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊’ စသည့်မေးခွန်းတိုကလေးများဖြင့် ထောက်ပေး ပြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် တန်ဖိုးရှိသောစကားများ ဆက်၍ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

(၇) မတူသောသဘောထားကို တစ်ဖက်သား စိတ်မပြုနိုင်အောင် ပြောတတ်ခြင်း

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဒေါသထွက်ရလောက်အောင် အငြင်းပွားကြသည့် ကိစ္စများတွင် များသောအားဖြင့် ပြောသည့်အကြောင်း အချက်ထက် ပြောပုံပြောနည်းက အဓိကပြဿနာ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အပြောအဆို လိမ္မာလှသူကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဘင်ဂျမင် ဖရန်ကလင် ဆိုလျှင်၊ ‘ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်သဘောတူပါတယ် ခင်ဗျား၊ သို့သော် နောက်တစ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်မရှိကြပါနဲ့၊ ကျွန်တော် ငြင်းပါရစေ၊’ ဟူ၍ သံတမန်ပီသသော မှတ်ချက်စကားမျိုးဖြင့်သာ သဘောထားကွဲလွဲမှုကို ပြသလေ့ရှိသည်။

ရင်းရင်းနှီးနှီး ငြင်းခုံဝေဖန်ခြင်းမျိုးသည် သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖလှယ်ခြင်းဖြစ်၍ အသိအမြင် ကြွယ်စေသောတန်ဖိုး ရှိပါသည်။ သို့သော် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ထောက်ပြပြောဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ‘ကျုပ်က အဲဒီလုပ်ငန်း လုပ်နေတဲ့လူတွေဆို တစ်ယောက်မှ မယုံဘူးဗျာ၊ အားလုံး လူလိမ်တွေချည်းပဲ၊’ ဟူ၍ တစ်ဖက်သတ်သိမ်းကျုံးစွပ်စွဲသည့်စကားမျိုး ပြောမိပါက၊ တစ်ဖက်လူကလည်း စော်စော်ကားကား စကားမျိုးဖြင့်ပင် တုံ့ပြန်လာမည်ဖြစ်ရာ၊ ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်လက်ငြင်းခုံဆွေးနွေးရန် ဖြစ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

အရေးကြီးသည်က၊ တစ်ဖက်လူ လုံးဝမှားယွင်းကြောင်း မိမိအခိုင်အမာသိနေသည်ဆိုစေ၊ မှားသည်ဟု တဲ့တိုးကြီး မပြောဘဲ၊

မှန်သည်ဟု မိမိယုံကြည်ထားသော အချက်ကိုသာ သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆို တင်ပြတတ်ရေး ဖြစ်သည်။

(ဂ) သူတစ်ပါးစကားကို ကြားဖြတ်မပြောခြင်း

သည်စည်းကမ်းကို လူတိုင်းသိကြ၏။ သို့သော် အခါခပ်သိမ်းကား လိုက်နာနိုင်ခြင်း မရှိကြ။

အကယ်၍ မိမိစိတ်၌ မိမိစကားကိုသည်နေရာတွင် ကြားဖြတ်ပြောမှဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါက တစ်ဖက်လူအား မလေးမစားလုပ်ရာ မကျအောင်၊ 'ကို.....၊ ခင်ဗျားစကားမှာ ကျွန်တော်တစ်ခုလောက် ဖြည့်စွက်ပြောပါရစေ' ဆိုတာမျိုး စကားပလ္လင်ခံပြီးမှ လိုရာကို ပြောလျှင် တစ်ဖက်လူ သိပ်အခဲရခက်မည် မဟုတ်တော့။ ပြီး၊ သူ့စကားကို ဖြည့်စွက်မည်ဆိုသဖြင့် သူ့အနည်းနှင့်အများ စိတ်ဝင်စားသွားလိမ့်မည်။

အကယ်၍ မိမိစကားကို သူတစ်ပါးကြားဖြတ်ကာ တခြားအကြောင်းအရာမျိုး ပြောတာ ကြုံရသည်ဆိုပါက သူ့စကားဆုံးသည်နှင့် ကိုယ်စကား ပြန်စတာမျိုး မလုပ်ဖို့ အကြံပြုလိုသည်။ အကြောင်းအရာသစ်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ လိုက်နားထောင်လိုက်ပါ။ ထောက်စရာရှိလျှင် ထောက်ပေးလိုက်ပါ။ မိမိပြောလက်စအကြောင်းအရာကို စိတ်ဝင်စားသူများရှိပါက သူတို့ကပင် အဲသည်ကိစ္စ ဆက်ပြောရန် တောင်းဆိုကြမည်ဖြစ်သည်။

(ဉ) တစ်ဖက်သားကို သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ဆန့်ကျင်သူနှင့် ရန်မပွားအောင် ပြောဆိုတတ်ခြင်း

မည်သူမဆို မိမိကို ဘုဂလန့်ပြောသူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်စကား ရန်လိုစကား ပြောလာသူမျိုးနှင့် တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် ကြုံရမည်ဖြစ်၏။ သည်အခါမျိုးတွင် ဒေါသမပွားဘဲ၊ ပြောဆိုသည့် အကြောင်းရပ်ပေါ်၌ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစားသင့်၏။

သူတစ်ခွန်း ကိုယ်တစ်ခွန်း ပြန်ပြောပစ်လိုက်မည် ဆိုသော စိတ်ထားမျိုးကို ထိန်းချုပ်ပယ်ဖျောက်နိုင်ပါက စကားပြောကောင်းသူ ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

(၁၀) အခါအားလျော်စွာ ချီးမွမ်းစကားဆိုခြင်း

လူတစ်ဖက်သားအား ချီးမွမ်းစကားဆိုတတ်လျှင်လည်း မိမိပါဝင်သော စကားဝိုင်းသည် သာယာစိုပြည်၏။

သို့သော်၊ အပေါ်ယံရုပ်ပြောသော ချီးမွမ်းစကားမျိုး မဟုတ်၊ တကယ်စိတ်ထဲက ပါ၍ အလေးအနက်ပြောခြင်းမျိုး ဖြစ်ဖို့လို၏။

'ခင်ဗျားစကားတွေနားထောင်ရတာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသဗျာ၊' ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ အကြောင်းအချက် တစ်စုံတစ်ရာ သူ့ထံမှ တိတိကျကျသိရခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူပြောတော့မှ မိမိမှာ ရှင်းသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောခြင်းမျိုးက ပို၍ ထိရောက်၏။

သူပြောသော မှတ်ချက်စကားတစ်ခုကို ဥပမာသာကေ လေးများဖြင့် ပို၍ထင်ရှားအောင် ရှင်းလင်းပြောဆိုပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်းမျိုးသည်လည်း သူ့စကားကို ဂရုစိုက် နားထောင်ကြောင်း။

ယင်းကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို အသိအမှတ်ပြု  
ကြောင်း ပြသရာရောက်သဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

\*\*\*

ဖော်ပြခဲ့သည့်အချက် ဆယ်ခုသည် အပြောအဆို လိမ္မာသူတို့  
လိုက်နာကျင့်သုံးကြ ဆောင်ကြရှောင်ကြသည်အမှုအကျင့်ကောင်း  
များပင် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြည့်မည်ဆို  
က ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များနည်းတူ၊ စကားပြောကောင်းသူအဖြစ် အများ၏  
နှစ်သက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟပေါများခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူး  
များကို မုချခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

●●●

J

သူစိမ်းတွေနဲ့လည်း ခင်ခင်မင်မင် \*

သူစိမ်းများနှင့် သိကျွမ်းခင်မင်ရတာ  
ပျော်စရာကောင်းပါသည်။ နှုတ်ဆက်စကားပြောလျှင်  
ဖော်ဖော်ရွေရွေ ပြန်ပြောချင်သူတွေ  
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိသည်။  
စမ်းကြည့်ပါ။

ကယ်ရစ်ဘီယံပင်လယ်ထဲမှာ လှည့်လည်ခုတ်မောင်း နေသည့်  
အပျော်စီးသင်္ဘောကြီး၏ မရီးသည်များ အပန်းဖြေရာ ကုန်းပတ်  
ပေါ်တွင် လူစည်ကားလျက်ရှိသည်။ ခရီးသည်တွေက ခါတိုင်း  
ဝတ်နေကျမဟုတ်သည့် အဝတ်အစား ဆန်းဆန်းပြားပြားတွေဝတ်  
ကာ လမ်းသလားသူ သလားသည်။ ပုတ်သင်ညှိများလို နေစာလှုံ  
ပြီး ဇိမ်ယူသူက ယူသည်။ တချို့က တူနှစ်ကိုယ် လက်တွဲလျက်။

\* မူရင်း။ ။ Beth Day ၏ Enjoy Adventures in Friendliness.

တချို့က သုံးလေးယောက် ဝိုင်းထိုင်ကာ တဝါးဝါး တဟားဟား ရယ်မောလျက်။

လူတိုင်းပင် ပူနွေးသောနေရောင်ခြည်အောက်မှာ လွတ်လပ် ယေပါးစွာဖြင့် အားလပ်ရက်၏ အရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားနေ ကြသည်။ တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ ကွဲပြားနေသူက ကျွန်မ တစ်ဦး တည်းသာ။

လူများစုနှင့် အလှမ်းကွာသည့်တစ်နေရာတွင် ကုလားထိုင် တစ်လုံးနှင့်ထိုင်ကာ ကဗျာစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ခေါင်းမြှုပ်၍ကြည့် နေသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း စာထဲတွင် နစ်မြုပ်နေသည်ကား မဟုတ်။ အများနှင့် ရောနှောရမှာ ကြောက်သဖြင့် စာအုပ်ကို အကာ အကွယ်ယူပြီး ငြိမ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

‘ကျွန်တော်တို့အစုနားမှာ ကုလားထိုင်တစ်လုံး လွှတ်နေတာ ရှိတယ်ဗျ။ အဲဒီဘက် ရွှေပါလား၊ နေရောင်ခြည်ရတယ်။’

ကျွန်မရှေ့နား ရောက်လာသူတစ်ယောက်က ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်မထုံးစံအတိုင်း၊ ‘ရပါတယ်ရှင်၊ ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်’ဟု ပြောမလို စိတ်ကူးနှင့် မော့ကြည့်မိသည်။ ရပ်နေသူက ဆံပင်ဖြူလွလွနှင့် လူစိမ်းတစ်ယောက်။ မျက်နှာက ပြုံးနေပြီး မျက်လုံးများ အကြည့်မှာ ရင်းနှီးခင်မင်မှုပါသည်။ အရောဝင်လွန်း သည့် အမူအရာမျိုးကား မဟုတ်။

သူ့အား သင်္ဘောထွက်စပထမနေ့ကပင် ကျွန်မ သတိထား မိခဲ့သည်။ တစ်ယောက်တည်းခရီးထွက်လာသူမှန်း သိသာသည့်

ပုံစံမျိုး။ သို့သော် လူတကာနှင့် အလွယ်တကူမိတ်ဆွေဖြစ်တတ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောပေါ်ရှိ လူတိုင်းနီးပါးလောက်နှင့် သူ ရင်းနှီးသိကျွမ်းသွားပုံကို ကြည့်ကာ ကျွန်မအံ့ဩရုံမက မနာလို ပင် ဖြစ်နေမိခဲ့သည်။

သူက ကျွန်မအား ကုန်းပတ်တစ်ဖက်ထိပ်ပိုင်းရှိ လူတစ်စုဆီ သို့ ညွှန်ပြသည်။ ‘အဲဒီဦးထုပ်နဲ့လူ တွေလား၊ သူက ဒုတိယကမ္ဘာ စစ်အတွင်းက ကမ်းခြေစောင့်တပ်မှာ အရာရှိ၊ လေကြောင်းရန် ကြောင့် မီးမှောင်ချထားရတဲ့အချိန် ကမ်းရိုးတန်းမှာ ကင်းလှည့်ရ တဲ့အတွေ့အကြုံတွေ သူပြောပြနေတာ၊ ရေကူးဝတ်စုံအနီနဲ့က သူ့ အမျိုးသမီး၊ ကလေးသူငယ်ပစ္စည်းဆိုင်မှာ အဝယ်တော်လုပ်တယ်၊ ခင်ဗျား လာခဲ့ပါလား၊ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။’

သည်လိုနှင့် ဘာရယ်မဟုတ် ကျွန်မ သူတို့အုပ်စုထဲ ရောက် သွားသည်။ ခဏချင်းအတွင်းမှာပင် သည်လူတွေသည် ကျွန်မနှင့် ဘာမှမဆိုင်သည့် သူစိမ်းတွေအဖြစ်မှ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ထူးခြား သောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်လာကြသည်။

အီတလီအစားအစာကို ဝါသနာပါလှသဖြင့် အီတလီသင်္ဘော တွေချည်း အမြဲရွေးစီးသည့် စတော့ရှယ်ယာပွဲစား၊ အဖြာပူးသမီး ချောနှစ်ယောက်လုံး ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဖြစ်နေသည်ဆိုသော အမျိုး သမီးကြီး၊ စသဖြင့် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဘဝဇာတ်လမ်းကိုယ်စီရှိ နေကြသည်။ နောက်ဆုံးတော့ သူစိမ်းတွေနှင့် စကားပြောခဲ့လှပါ သည်ဆိုသော ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပင် သည်ဝိုင်းမှာ သူ့ဘာသာ အိမ် ရှင် လုပ် ဧည့်ခံနေသည့် မိတ်ဆွေကြီး ‘အယ်လ်’ မေးသဖွယ် သောက်

သမျှကို ဖြေရင်း ပြောရင်း ကျွန်မအလုပ်အကိုင်အကြောင်းတွေ ဖွင့်ဟနေခဲ့မိသည်။

သည် နောက် ခရီးစဉ် တစ်လျှောက်လုံးပင် အယ်လ် တစ်ယောက် သူစိမ်းတွေနှင့် သိကျွမ်းလွယ်လှပုံကို ကျွန်မအံ့ဩပြီးရင်း အံ့ဩရင်း ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သင်္ဘောပေါ်တွင် ညဘက် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ တစ်ခု ကျင်းပစဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံ သူချဉ်းကပ်သွားတာ မြင်ရသည်။ ၎င်းလူက ရုပ်မြင်သံကြားမှာ အားကစားသတင်းများ ထုတ်လွှင့် ကြေညာသည့် နာမည်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး။ သို့သော် သူက အများသူငါ ပျော်ရွှင်နေသည့်ပိုင်းထဲ မဝင်၊ ခပ်လှမ်းလှမ်း တစ်နေရာမှာ အေးစက်စက်မျက်နှာနှင့် ရပ်နေသည်။ ခဏအကြာမှာပင် အဲသည်လူ မျက်နှာ ပြီးလာတာ အံ့ဩစွာမြင်ရသည်။ သည်နောက်တွင်တော့ သူတို့နှစ်ယောက် ဆယ့်ငါးမိနစ် မိနစ်နှစ်ဆယ် ကြာအောင် စိတ်ပါလက်ပါ စကားပြောနေကြတာ တွေ့ရလေသည်။

‘ကိုယ် သွားနှုတ်ဆက်ပြီး သူက ကိုယ့်ပြန်အဖက်မလုပ်မှာ ရှင်မကြောက်ဘူးလား၊’ နောက်ပိုင်း သူ့ကို ကျွန်မမေးကြည့်သည်။

‘လုံးဝမကြောက်ဘူး’ အယ်လ်က ဆိုသည်။ ‘ဒီလူက သူ့ဘဝ သက်တမ်းတစ်ဝက်လောက်ကို အားကစားသတင်းကြေညာတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ မြှုပ်နှံထားခဲ့တာ၊ ဒီအလုပ်မှာ သူပါရဂူ၊ သူ သိပ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလုပ်အကြောင်း စိတ်ဝင်တစား စကားစလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သူသဘောမကျဘဲ နေမလား၊ ..... လူစိမ်းတစ်ယောက်ကို စကားစရတာ မခက်ပါဘူးဗျာ။’

သူက သူ့သဘောထားတွေ ဆက်ရှင်းပြသည်။ ‘အပိုဆားဒါး

တောရမ်းမယ်ဘွဲ့တွေ ပြောမနေနဲ့၊ သူဘာစိတ်ဝင်စားသလဲ သိရအောင် စူးစမ်း၊ သဲလွန်စ ရှာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တစ်ခုခုမှာတော့ ကျွမ်းကျင်သူချည်းပဲ၊ အရေးကြီးတာက အဲဒီအံ့ဩချက်ကို နှိုက်မိဖို့ပဲ၊ ခင်ဗျားလဲ စမ်းကြည့်ပါလား၊’ သူက ကျွန်မကို အကဲခတ်ကြည့်နေပြီး ဆက်ပြောသည်။ ‘ခင်ဗျားလဲ ခင်တတ်မင်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်၊ လူတစ်ဖက်သားကို စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ၊ သူများက ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး အဖက်လုပ်မဆက်ဆံမှာ ကြောက်လို့ ရှောင်တိမ်းနေရင်း အများနဲ့ ကင်းကွာနေတာ၊’

ကျွန်မ ဘာမှပြန်မပြောမိ။ တကယ်လည်း သူပြောတာတွေက အမှန်ချည်းဖြစ်၏။ ဟိုတယ်တွေမှာ ကျွန်မတည်းခိုခဲ့သည်။ မြို့ကြီးပြကြီးတွေ ကျွန်မ ရောက်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဘယ်မြို့ ဘယ်ဟိုတယ်နှင့်မှ ကျွန်မ မရင်းနှီး။ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်စွာပဲ နေခဲ့မိသည်။ အဓိက ကတော့ ကိုယ့်အနီးနားမှာရှိသောသူကို နှုတ်ဆက်စကားပြောရမှာ ကြောက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

များမကြာမီမှာတော့ သူ့နည်းလမ်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် အခွင့်အရေးရသည်။ နယူးမက္ကဆီကိုပြည်နယ်ရှိ ကျေးရွာစာသင်ကျောင်း တစ်ခုသို့ အလည်အပတ်သွားရောက်စဉ်မှာ ဖြစ်သည်။ ဆရာမတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ရန်အတွက် ဧည့်ခန်းမှာ ကျွန်မထိုင်နေစဉ် အခန်းထဲတွင် ကျွန်မအပြင် မက္ကဆီကန်အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်သာ ရှိနေသည်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မရဲတရဲ အပြုံးလေးများဖြင့် နှုတ်ဆက်သလို အကဲခတ်သလို လှမ်းကြည့်ကြပြီး ရှက်တတ်သူများ ထုံးစံ အသာမျက်လွှာချနေမိကြသည်။

ကျွန်မ သူ့ကို ဘယ်လိုစကားစရာမလဲ အကြိတ်အနယ် စဉ်းစားသည်။ အမျိုးသမီးချင်းဆိုတော့ ကျွန်မတို့မှာ တူညီသောစိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုခု ရှိရမည်။ ဥပမာ-အိမ်တွင်းမှုအလုပ်တစ်ခုဆိုပါစို့။ သည်အနက် ခေါင်းထဲသို့ ဆိုပိုင်ပီလာဟူသော စကားတစ်လုံး ဝင်လာသည်။ မက္ကဆီကန် မုန့်နာမည်တစ်ခု။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ထည့်၍ ဖုတ်ပြီး အပေါ်မှ ပျားရည် သို့မဟုတ် သကာရည်ပျစ်ပျစ်လောင်းထားသည့် မုန့်။ ကျွန်မက သည်မုန့်နာမည် ပြောကာ မုန့်ဖုတ်နည်း တိတိကျကျမသိသဖြင့် ကျွန်မလိုက်မေးနေတာ ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်သည်။ အဲသည်မှ စကားစလိုက်သည်မှာ ဆရာမနှင့် တွေ့ရန်ခေါ်၍ ကျွန်မထသွားရသည့်အချိန်၌ မုန့်လုပ်နည်းသာမက သူမ၏မိခင်အကြောင်း အဘွားအကြောင်း ယောက္ခမအကြောင်း စသဖြင့် သူမ၏ သီးခြားကမ္ဘာထဲက စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဆက်လက်ကြားသိချင်စဖွယ် ရှုခင်းရှုကွက် အတော်များများပင် မြင်ကြားရပြီး ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

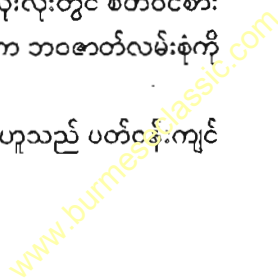
သည့်နောက်တွင်မူ ကျွန်မ၏ တစ်ဦးတည်းပိုင် စွယ်စုံကျမ်းကို တောက်လျှောက်ပင် သူစိမ်းများက ရေးသားဖြည့်တင်းပေးခဲ့သည်။ တက္ကဆပ်ပြည်နယ်ရှိ ပုလဲသွင်းကုန်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးကာလ ဂျပန်ပြည်တွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ထူထောင်ရသည့် အခက်အခဲများကို ပြောပြသည်။ စစ်သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ သိမ်မွေ့လှသော ပလတ်စတစ်ဆာဂျီရီပညာရပ်အကြောင်း သိခွင့်ရသည်။ စားပွဲထိုးကြီးတစ်ဦးက မြင်းပြိုင်ပွဲမှာ နှစ်ဆင့်ထပ်လောင်းပုံနည်းစနစ်အကြောင်း ကျွန်မနားလည်အောင် ရှင်းပြသည်။

တစ်နေ့နံနက်မှာ တက္ကစီဒရိုင်ဘာက ကားရေဒီယိုမှ လာသည့် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားနေတာ တွေ့ရသည်နှင့် မေးမြန်းကြည့်ရာ အစွဲရေးရိုးရာတေးဂီတအကြောင်းကို ကျွမ်းကျင်ပတ်နပ်စွာ ပြောပြသွားတာ အားပါးတရကြားလိုက်ရသည်။

လူစိမ်းတစ်ယောက်ထံမှ သူ့စိတ်ဝင်စားသောအရာကို ဖော်ထုတ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုက ဘာစာအုပ်ဖတ်နေသလဲ အက်ခတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လေယာဉ်ပျံ သို့မဟုတ် မီးရထားနှင့် ခရီးသွားလျှင် မိမိအနီးရှိပုဂ္ဂိုလ် ဘာစာအုပ်ဖတ်သလဲ သတိထားကြည့်ကာ သူ့သဘောကို အတန်အသင့်မှန်းဆနိုင်၏။ အကယ်၍ သင်သည် နားပါးသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက လေယူလေသိမ်းများ စကားသံများမှလည်း တစ်ဖက်လူအကြောင်းကို အနည်းနှင့်အများ ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်၏။

မိုးရွာသော နေ့တစ်နေ့ နယူးယောက်တွင် နေ့လယ်ပိုင်း အချိန်အချက်နှစ်ခုအကြား တစ်နာရီခန့် အားလပ်နေသဖြင့် ဟိုတယ်ကြီး တစ်ခုထဲ ဝင်ကာ အမျိုးသမီးများသီးသန့်ခန်းတွင် ထိုင်၍ ရေစိုနေသော ဖိနပ်ကို ချွတ်လျက် ခြေထောက်တွေ အခြောက်ခံ၏။ ဟိုတယ်ဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်မအား ကူညီရာ သူ့စကားဝဲပုံလေးကို သတိထားမိသဖြင့် ငယ်ငယ်တုန်းက အိုင်ယာလန်မှာ နေဖူးသလားဟု မှန်း၍မေးလိုက်မိသည်။ အဆင်ပြေသွားချင်တော့ အဲသည် အားနေသည့်တစ်နာရီလုံးလုံးတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှသည့် သူမ၏ ငယ်စဉ်တုန်းက ဘဝဇာတ်လမ်းစုံကို နားဆင်ခဲ့ရပေသည်။

လူအများနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု ရ မရ ဟူသည် ပတ်ဝန်းကျင်



လောကကို သင် မည်သို့သော သဘောထားဖြင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံ သနည်း ဟူသော အချက်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။

တွေ့ဆုံသူတိုင်း ရင်းနှီးခင်မင်ကြသည်ဟု နာမည်ရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် တစ်ခါက စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်သည်။ လူစုလူဝေးများသည် နေရာတစ်ခုသို့ ခါတိုင်းလို ပြီးချီသော မျက်နှာမျိုး မဟုတ်ဘဲ စူပုတ်ပုတ် မျက်နှာထားနှင့် ဝင်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အဲသည်နေ့မှာ သူ့ကို ဘယ်သူမှ နှုတ်မဆက်။ သူမက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကောက်ချက်ချသည်။ 'လူနဲ့တွေ့ရင် အရင်ဆုံး ပြုံးပြီးနှုတ်ဆက်တတ်သူမျိုး ဖြစ်နေတာ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သိပ်ကျေးဇူးတင်မိတာပဲ' ဟူ၍။

သည်ကနေ့တိုင်အောင်ပင် ကျွန်မအဖို့ နှုတ်ဆိတ်လွန်းသော အကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ရခက်နေဆဲဖြစ်၏။ သို့သော် ကျွန်မက တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆက်လက်ပြုပြင်ရန် ပိုင်းဖြတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ လူတစ်ဖက်သားအား တကယ်ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်စွာ ရင်းနှီးခင်မင်ခြင်း၊ တစ်ပါးသူတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိခြင်းတို့သည် နှစ်ခြိုက်စရာအတွေ့အကြုံစုံတွေ့ ပေးကာ ဘဝကို ပြည့်ဝဝေဆာစေကြောင်း၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေသော စိတ်သဘောထားနှင့် အမူအကျင့်များသာ ရှိက သည်ကမ္ဘာမြေမှာ ဘယ်နေရာ သွားသွား အထီးကျန်သလိုခံစားရမှာ မဟုတ်တော့ကြောင်း ကျွန်မ သိမြင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ခရီးသွားစဉ် လမ်းမှာ မိတ်ဆွေတွေ အများကြီး ရနိုင်ပုံ အကြောင်းကို အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်၏ တိုတိုရှင်းရှင်း စကား

တစ်ခွန်းဖြင့် သိရနိုင်သည်။ သူ့အား ကျွန်မက၊ ဘယ်လိုလဲ၊ တစ်ယောက်တည်း ခရီးသွားမှာလားဟု အမှတ်မထင်မေးမိသည်ကို သူက 'ဟင့်အင်း၊ တစ်ယောက်တည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ရထားထဲမှာ ကိုယ့်အပြင် နောက်ထပ်လူတစ်ယောက်မှ မပါတာမျိုး ကျွန်မ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးဘူး' ဟု သူက တက်ကြွသော လေသံဖြင့် ပြန်ဖြေခဲ့သည်။

မှန်သည်။ ကမ္ဘာလောကကြီးဆိုတာ လူစိမ်းတွေ ပြည့်နက်နေသော နေရာတစ်ခုမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်မ ယခုကောင်းကောင်း သိခဲ့ပြီ။ ဘယ်မြို့ ဘယ်ရွာ ဘယ်နေရာမဆို နှုတ်ဆက်စကားပြောသည်ကို ခံယူမည့်သူများ အနှံ့အပြား ရှိနေပါချေသည်။



အားနာပါးနာ ခေါင်းမညိတ်ပါနှင့် \*

ဂျိန်းတို့ ပြောင်းရွှေ့သွားတော့မည်ဆိုသည့်အခါ အိမ်နီးချင်းကောင်း  
 တစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ကျွန်မ တကယ်ပင်စိတ်မကောင်းဖြစ်  
 မိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း၊ တို့ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ဆုံဖို့ ငါ မျှော်  
 လင့်တယ်ကွာ' ဟူသောစကားကို ထိုစဉ်က ကျွန်မ တကယ်လိုက်  
 လှဲစွာ ပြောဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခု သူက ကျွန်မတို့  
 အရှေ့ပိုင်းဘက်ကို ကားနှင့် လာမည်၊ သူ့ကလေးတွေ ပါမည်၊ ခွေး  
 လည်း ပါမည်၊ ကျွန်မတို့နှင့်အတူ နှစ်ပတ် သုံးပတ်လောက် နေရန်  
 စိတ်ကူးသည်ဟူသော စာတစ်စောင် ရောက်ရှိလာသည့်အခါ ကျွန်မ  
 ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် အကြံရကျပ်သွားမိသည်။

ပြဿနာက၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ခဏတဖြုတ်အလည်လာ

---

\* မူရင်း။ ။ Fredelle Maynard နှင့် Rona Maynard တို့၏  
 Don't Say "Yes" Unless You Mean It

သည်အခါ ကိုယ်တကယ်ဝမ်းသာမိတတ်တာမှန်သော်လည်း တစ်ရက်မှာ ၂၄ နာရီပတ်လုံး သူရှိနေမှာကျတော့ သဘောမကျနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြီး၊ ဂျိုးနီ၏သားလေးတွေ မရပ်မနား ဆော့ကစားနေတတ်တာ၊ ဂျိုးနီက ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှလာသည့် တီဗွီအစီအစဉ်ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းတာ၊ ပြီးတော့ သူမွေးထားသည့် ရောမဂျာမန် သိုးထိန်းခွေးကြီး ပါလာမှာ၊ အဲဒါတွေ တွေးမိသည့်အခါ ကျွန်မ အကြီးအကျယ်ပင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားသည်။

သို့သော် တုန်လှုပ်တာက တုန်လှုပ်တာတခြားပင်။ သည်လောက် ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ငြင်းဖို့ကျတော့ အလွန်ခက်နေသည်။ သို့နှင့်ပင်၊ ကျွန်မတို့လည်း သူတို့နှင့် တွေ့ရမှာ ဝမ်းသာနေပါသည်ဆိုသော စာတစ်စောင်သာ ခပ်မြန်မြန်ပြန်ကြားလိုက်မိသည်။

တကယ်ဆိုလျှင် ကျွန်မ သူ့ကို အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ပြောဖို့ ကောင်းသည်။ ခဏတဖြုတ်တော့ တကယ်လာစေချင်ပါသည်။ သုံးပတ် ကတော့ များလွန်းပါသည် စသဖြင့် ပြောသင့်သည်ပေါ့။ သို့သော် ဘာကြောင့်မပြောသလဲ။ အများတကာနည်းတူ ကျွန်မလည်း သူတစ်ပါးအား ငြင်းဆန်ရမှာကို မလိုလားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး၏ ဆန္ဒနှင့် မိမိဆန္ဒ ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲနေသည့်အခါ မျိုးတွင် မိမိဆန္ဒကို ရွေးချယ်လိုက်ရမှာ ကျွန်မ လိပ်ပြာမလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က အပြစ်ရှိနေသလို အမြဲခံစားရတတ်ပါသည်။

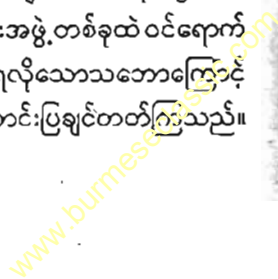
စင်စစ် တစ်ပါးသူအား ကူညီခြင်းဟူသည် လုပ်ဆောင်သင့်လုပ်ဆောင်အပ်သည့် လူမှုဝတ္တရားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့

သော် ထိုသို့ဆိုသဖြင့်လည်း၊ ကျွန်မတို့ထံ တောင်းခံလာသူတိုင်းကို ကျွန်မတို့၏ အချိန်နှင့် စွမ်းအားတွေ ခွဲဝေပေးရမည်ဟု မမှတ်ယူစေလိုပါ။ သူတစ်ပါးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးမှုတစ်ခု ဟူသည် ရိုင်းပင်း ကူညီလိုသူတစ်ဦးက စေတနာအလျောက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်မှသာ ယင်းလုပ်ရပ်သည် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သည့် ကူညီမှုစစ်စစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေမည်။ အကယ်၍ သူတစ်ပါး ပြောလာသမျှ ခေါင်းညိတ်မည်၊ ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ဘက်က တကယ်စိတ်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ မကူညီနိုင်သဖြင့် အပြစ်ရှိသလိုခံစားရမည်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်အပေါ် အခွင့်အရေးယူနေသည်ဟု ခံစားနေရမည်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကသာ လုပ်ပေးလိုက်ရသည် ဘာကျေးဇူးမျှမရှိဟု တွေးမိနေမည်ဆိုက သင်ခေါင်းညိတ်လွယ်နေပြီ၊ ခေါင်းမညိတ်သင့်တာတွေ ညိတ်မိတတ်နေသည်ဟု မှတ်ချက်ချရပေမည်။

**ဘယ်လိုအကြောင်းမျိုးတွေကြောင့် အလွယ်တကူ ခေါင်းညိတ်မိရတတ်သလဲ စဉ်းစားကြည့်ရလျှင်။**

**(၁) သူတစ်ပါးသဘောကျဖို့နှစ်သက်လက်ခံကြစေဖို့**

ကျွန်မတို့အားလုံးပင် သူတစ်ပါးနှစ်သက်လက်ခံမှုကို ရရှိလိုတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် ရပ်ကွက်အသစ်သို့ ရောက်ရှိခါစ အချိန်မျိုး၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုထဲ ဝင်ရောက်မိခါစ ကာလမျိုးတွင် လုံခြုံနွေးထွေးမှုရလိုသောသဘောကြောင့် ကျွန်မတို့ နဂိုအရှိထက်ပိုပြီး သဘောကောင်းပြချင်တတ်ကြသည်။



ဥပမာဆိုပါစို့။ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်က သူ့ကလေးကို စုပေါင်းနေကလေးထိန်းဌာနတွင် အပ်နှံပြီးသည့်နောက်၊ ဌာနအတွက်လည်း သူ့ဘက်က အများကြီးပံ့ပိုးကူညီနိုင်ကြောင်း ပြသလိုသောသဘောဖြင့် အခြားအသင်းဝင်မိဘများထက် ပိုလွန်ကာ အထူးကော်မတီများရော၊ တစ်နေ့ကုန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်အားပေးအဖွဲ့များတွင်ပါ ပါဝင်ရန် ကတိပြုခဲ့သည်။ သို့သော် မနိုင်ဝန်တွေထမ်းသည့်အတွက် သူမမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများ ခံစားရတာသာ အဖတ်တင်သည်။ ဘာမျှ အကျိုးထူးမလာ။ သူမတစ်ယောက်တည်း အလုပ်တွေ အရမ်းလုပ်ပြနေသည့်အတွက် အခြားသူတွေ အနေရအထိုင်ရခက်ကာ၊ နေ့ကလေးထိန်းဌာနတွင် သူမက အပြင်လူတစ်ယောက်ဘဝ၌ပဲ ရှိမြဲရှိနေလေသည်။

(၂) သူတစ်ပါးစိတ်ထိခိုက်မှာ ခိုးရိမ်ခြင်း

မိမိနှစ်သက်ခင်မင်သူတစ်ယောက် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းသွားမည့် အလုပ်မျိုး လုပ်ရမှာ အလွန်ခက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဥပမာအားဖြင့်၊ ခင်မင်သော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အိမ်မှာ ညစာစားဖိတ်သည်။ သို့သော် မိမိတို့နှင့်အတူ အခြားစုံတွဲတစ်တွဲပါ ဖိတ်ထားသေးသည်။ အဲသည်အတွက် မိမိဘယ်လိုမှ သည်းညည်းမခံနိုင်သည့်အတွဲဖြစ်သည် ဆိုပါစို့။ သည်အနေအထားကို အိမ်ရှင်ဇနီးမောင်နှံလည်း သိတန်သရွေ့ သိသည်ဖြစ်ရာ ငြင်းမည်ဆိုက ငြင်းနိုင်သည်။ သို့သော် အားနာသဖြင့် သင်လက်ခံလိုက်မည်ဆိုလျှင်၊ နောင်ကျတော့ သင် မလိုလားသည့် အားနာစရာ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းစရာတွေပဲ ကြုံလာရစရာ ရှိပေသည်။

(၃) သူ့အပေါ်ကိုယ်ကျေးဇူးလေး ရှိထားစေချင်၍

အိမ်နီးချင်းက သူတို့မိသားစု ခရီးရှည်ထွက်နေတုန်း ကြောင့်ကလေးကို အစာကျွေးထားပေးပါ။ ခြံထဲက ပန်းပင်တွေ ရေလောင်းပေးထားပါ စသဖြင့် အကူအညီတောင်းလာသည့်အခါ၊ ကိုယ့်မိသားစု ခရစ္စမတ်မှာ ခရီးထွက်ကြလျှင် အိမ်က ခွေးတွေ အစာကျွေးပေးဖို့ တစ်ပြန်တစ်လှည့် အကူအညီတောင်းနိုင်မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ခေါင်းညိတ်မိမည် ဆိုပါစို့။ မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာသည့်အခါ သင် အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်ရလိမ့်မည်။

သည်အနေအထားနှင့် ပြောင်းပြန်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်နှင့် ဘယ်လောက်မှ ရင်းရင်းနှီးနှီး မရှိသူက သင်ဈေးသွားနေတုန်း သင့်ကလေးကို သူထိန်းပေးမည်ဟု အလိုအလျောက် ဆန္ဒပြုလာမည်။ သင့်ဥယျာဉ်ထဲ စိုက်ပျိုးရန် မျိုးဥတွေ အတင်းလာပေးမည်။ သင်တို့အိမ်သားတွေ စားဖို့ သူ့အိမ်မှာလုပ်သည့် ဂျယ်လီတွေ ယူလာပေးမည်ဆိုပါစို့။ သတိသာထားပေတော့ဟု ပြောချင်သည်။ ကိုယ့်ဘက်က ရုပ်ဝတ္ထုအားဖြင့်လား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းရမှုဖြင့်လား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြန်လှန်ပေးဆပ်ရမည့်အရာတစ်ခုခု တစ်နေ့ သူ တောင်းဆိုလာပေမည်။

\*\*\*

အဘယ်ကြောင့် သူတစ်ပါးအား ငြင်းဆိုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။

မိမိစိတ်ဆန္ဒမရှိဘဲ ခေါင်းညိတ်မိသည့်အခါတိုင်း စိတ်တဲကွင့်တအုံနွေးနွေး အကျိတ်အခဲလေးတွေ စုဝေးမိတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်

သည်။ သူ့ကိုမကျေနပ်သလို ကိုယ့်ကိုကိုယ်မကျေနပ်သလိုဒေါသက ဘယ်သူ့ဆီ ဦးတည်ရမှန်း မသိထွက်ပေါက် သေသေချာချာ မရှိသည့်အခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့မှသည် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အရေပြားမှာ အင်ပျဉ်အဖုအပိမ့် ထွက်ခြင်းများအထိ စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားလာရတတ်သည်။

သေသေချာချာ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စဉ်းစားငြင်းဆိုလိုက်သော စကားတစ်ခွန်းသည် မိမိမှာလည်း မိမိသဘောအတိုင်း ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း တစ်နည်းတစ်လမ်း ပြသရာရောက်ပေသည်။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိသာ မိမိ ရက်ရောသဘောကောင်းနိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် ခံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသရခြင်းကို ရုက်ရွံ့ စရာမလိုပေ။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်ခြင်းကို မိမိတစ်သက်တာ မူဝါဒအဖြစ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိပါသည်။ သည်လူတွေ၏ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို လေးစားရပါမည်။ မွန်မြတ်သန့်စင်သော ဆောင်ရွက်ချက်များကိုလည်း ဂုဏ်ပြုရပါမည်။ သို့သော် တစ်ဖက်မှ ကြည့်လျှင်မူ သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ပုထုဇဉ်လူသား ဟူ၍ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားသည့်သဘော ရှိနေပြန်သည်။ တစ်ဖက်တွင် သူတို့သည် သူတို့ကူညီနေကြသူများထက် ပို၍ကြီးမြတ်နေသယောင် ပြုမှုနေထိုင်တတ်ကြသော်လည်း၊ တစ်ဖက်၌မူ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ထိုလူများလောက် မထိုက်တန်သူ အကျိုးခံစားခွင့်မရှိသူများအဖြစ် ရှုမြင်သတ်မှတ်ထားကြသော သဘောမျိုး ဖြစ်နေ

သည်။ သူတို့၏ အချိန်နှင့် စွမ်းအားများသည်လည်း ဘာမျှအရေးမကြီးဟု ဆိုနေသယောင်ပင်။

စင်စစ်၊ အမှန်တကယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် မရှိပါဘူး ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း သူတစ်ပါးအား ချစ်ခင်ကြင်နာသလို မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ရှိရပေမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အိမ်နီးချင်းအား လူသားတစ်ဦးအဖြစ် သိမှတ် ချစ်ခင်ခြင်းသည် ကောင်းသောအကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင် လူသားတစ်ဦးပင်ဖြစ်သော ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်အား သိမှတ် ချစ်ခင်ခြင်းသည်လည်း မကောင်းသောအကျင့်မဟုတ်နိုင်၊ ကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုသာ ဖြစ်ရပေမည်၊ ဟူ၍ စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်ကြီး အဲရစ်ချ်ဖရမ်းက ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

စဉ်းစားချမှတ်ကြည့်ရလျှင်၊

**မလေးမစား ဓားမနာ ပါးမနာ အကူအညီတောင်းခြင်းမျိုး**

သင်သည် ကိုယ့်ဂုဏ် သိက္ခာနှင့် ကိုယ် ရပ်တည်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး လက်တိုလက်တောင်း ခိုင်းစရာ မဟုတ်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကားသည်လည်း အများသုံး ပို့ဆောင်ရေးယာဉ် မဟုတ်။

ဆိုပါစို့။ သင့်မိတ်ဆွေက ညကြီးမင်းကြီး ထွက်မည့် လေယာဉ်နှင့် ခရီးသွားစရာရှိသဖြင့် လေဆိပ်လိုက်ပို့ပေးစမ်းပါဟု ခေါ်မည် ဆိုပါစို့။ သူ့မိခင် ဆုံးသဖြင့်၊ သို့မဟုတ် ဖခင်အသည်းအသန် ဖြစ်သဖြင့် အပူတပြင်းသွားရခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါမူ မိမိမှာ တခြားအရေး တကြီးကိစ္စ မရှိပါက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်အနေနှင့် ကိုယ်ကပင်

လောကဝတ်ပြုကာ လိုက်ပိုပေးသင့်၏။ သို့သော် သာမန်သူ့အလုပ် ကိစ္စနှင့် သူ့သွားခြင်းမျိုးဖြစ်ပါက သူ့ဘာသာ တက္ကစီနှင့်သွားလျှင် ရနိုင်ပါလျက် မိမိကို အကူအညီတောင်းခြင်းမှာ အားနာမှုမရှိသည့် သဘောဖြစ်ရာ မိမိက လိမ်လိမ်မာမာ ငြင်းဆန်နိုင်ရပေမည်။

**မိမိတန်ဖိုးထားသည့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို ဖောက်ဖျက်သည့် တောင်းဆိုမှုမျိုး**

ဥပမာ၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူတို့လင်မယား ကွာရှင်း လိုသည့်အမှုတွင် သူ့ဘက်က အဂတိလိုက်၍ သက်သေထွက်ပေး ရန် အကူအညီတောင်းသည် ဆိုပါစို့။ သူ့အတွက် မိမိအား လူရှေ့ သူရှေ့တွင် မုသားစကားဆိုခိုင်းသည့် ယင်းကိစ္စမျိုးကို မိမိက အား နာလိုက်လျောစရာ မလိုပေ။

ထိုနည်းတူ၊ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်ရောက်နေသည့် သမီးက အပြင်တွင် ရည်းစားနှင့် တွဲနေခြင်း၊ သားဖြစ်သူက မိမိသဘော မကျသည့် ခပ်ဆိုးဆိုးလူငယ်များနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေခြင်း မျိုးကို ကောင်းစွာမကွပ်ကဲနိုင်မီ သည်းခံစောင့်ကြည့်နေရသည် ဆို ပါစို့။ သိသာသိစေ မမြင်စေနဲ့ဆိုသည် အတိုင်းအတာထက် ကျော် လွန်ကာ ရည်းစားကို အိမ်ခေါ်လာခြင်း၊ မိဘရှေ့မှာ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း စသည်တို့ကိုကား အလျော့ပေးရန်မလို၊ မိမိအရိပ် အာဝါသအောက်တွင် နေထိုင်စဉ် မိမိစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအတိုင်း နေထိုင်အောင် ထိန်းကွပ်မှုပြုရပေမည်။

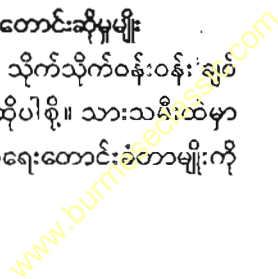
**သူလုပ်ရမည့်ကိစ္စ ကိုယ်ကို ခိုင်းလာခြင်းမျိုး**

ဥပမာ၊ သားက သူ့အတွက် မုန့်ဖိုး အပိုရအောင် ဆိုပြီး၊ သတင်းစာပိုခြင်း၊ မုန့်ပိုခြင်းတို့လို လူငယ်လေးများ လုပ်သည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို သူ့သဘောအလျောက် လုပ်သည်ဆိုပါစို့။ သူ နေထိုင်မကောင်းသည့် နေ့ရက်တွင် မိဘက သူ့အစားဝင်၍ လုပ် ပေးရခြင်းမှာ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ မိဘ၏ မေတ္တာနှင့် ကြင်နာမှု ကို ပြသော အပြုအမူတစ်ရပ်အဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ သို့ သော် သူ့မှာ လပတ်စာမေးပွဲနီးနေ၍၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းဘောလုံး အသင်းမှာ အရွေးခံရအောင် အားစိုက်လေ့ကျင့်ချင်၍ ဟူသော အ ကြောင်းများဖြင့် သူ့အလုပ်တာဝန်ကို လွှဲအပ်လာလျှင်ကား မိဘ များအနေနှင့် ငြင်းဆန်ရပေမည်။ အလုပ်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင် ကိုင် တွယ်နိုင် ထမ်းရွက်နိုင်မှသာ တာဝန်ယူရန်၊ မနိုင်သည့်ဝန်ကို အစ ကတည်းက မထမ်းရန် ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောထားဖို့ လို၏။

သူ့မစဉ်းမစား တာဝန်ယူလာသည့်ကိစ္စ သူ့ဘာသာမဖြေရှင်း နိုင်သည့်အချိန် မိဘက အလွယ်တကူဝင်ကူညီပါက မနိုင်တနိုင် အလုပ်တွေကို သူများအားကိုးနှင့် တာဝန်ယူတတ်သည့် အကျင့် ကြီး စွဲသွားနိုင်ပေသည်။

**မိမိကျိုးကြောင်းသင့်စွာ စဉ်းစားထားသည့် ဦးစားပေးအစီအစဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်နေသည့် တောင်းဆိုမှုမျိုး**

ဥပမာ၊ သင်က မိသားစုကျန်းမာမှု၊ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း နှစ် ချစ်ခင်ခင် ရှိမှုတို့ကို တန်ဖိုးထားသည် ဆိုပါစို့။ သားသမီးထံမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပိုကဲပြီး အခွင့်အရေးတောင်းခံတာမျိုးကို



သင် ငြင်းရပေမည်။ အလားတူပင်၊ သမီးက ကြောင်လေး တစ်ကောင် အရမ်းမွေးချင်နေသည်။ တဂျီဂျီပူဆာနေသည် ဆိုပါစို့။ သာမန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မလိုက်လျောနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။ သို့သော် မိခင်မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအခံ ရှိသည်။ ကြောင်နဲ့ ခွေးနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ရလျှင် ရင်ကျပ်ချင်တတ်သည်ဆိုက သမီးကို မတောင်းဆိုဖို့ တားမြစ်ရတော့မည် ဖြစ်သည်။

**မိမိ ခေါင်းညိတ်လိုက်ပါက ဆက်စပ်နေသည့် တခြားသူများမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားနိုင်သည့် ကိစ္စမျိုး**

ဥပမာ၊ သင့်မိဘများက တစ်ရပ်တစ်ရွာမှာ ရှိနေကြသည် ဆိုပါစို့။ သူတို့က သင့်မိသားစုတစ်ခုလုံး ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် အလည်လာကြရန် လှမ်း၍ဖိတ်ခေါ်သည် ဆိုပါစို့။ သင့်အနေနှင့် ငြင်းဆန်ရခက်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အကယ်၍ ကလေးတွေက ကျောင်းပိတ်ရက်အတွက် အစီအစဉ်တွေ သူတို့ဘာသာ ကြိုတင် ချမှတ်ပြီး ပြင်တန်သရွေ့လည်း ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်နေပြီဆိုက၊ မိဘများအား သည့်နှစ်အဖို့တော့ အခက်အခဲရှိကြောင်း တောင်းတောင်း ပန်ပန် သင် ငြင်းဆန်ရတော့မည်။

တစ်ဖက်ကို ငြင်းပယ်ရန်ဝန်လေး၍ ခေါင်းညိတ်လိုက်မိလျှင် နဂိုသဘောတူပြီးသား ကျန်တစ်ဖက်ကို ကတိဖျက်သလို ဖြစ်ပေမည်။

\*\*\*

ကောင်းပြီ။ ငြင်းတော့မည်ဆိုပါစို့။ မည်သို့ငြင်းမည်နည်း။ သတိပြုစရာအချို့ တင်ပြပါမည်။

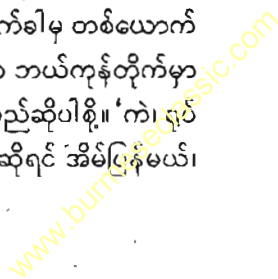
(၁) ငြင်းမည်ဆိုလျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းငြင်းပါ။ တစ်ဖက်သားအား မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးမနေပါနှင့်။ ရှင်းနှိုးသော လူကြီးမိဘတစ်ယောက်က သာရေးနာရေး အသင်းအတွက် လုပ်အားပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံသည် ဆိုပါစို့။ 'ဟုတ်ကဲ့၊ အချိန်ရမလားတော့ မပြောတတ်ဘူး၊ နည်းနည်း ကြည့်ပါဦး မယ်...' စသည့် မရှင်းမလင်းစကားမျိုးကို မဆိုဘဲ၊ 'ဟုတ်ကဲ့၊ လုပ်ချင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီလထဲတော့ လုံးဝမအားလို့ပါ၊' ဟူသော စကားမျိုး တိတိကျကျ ပြောသင့်ပါသည်။

**(၂) ဘာကြောင့် ငြင်းပယ်ချခင်းဖြစ်ကြောင်း အမြဲ အကျိုးသင့်အကြောင်းနှင့် ရှင်းပြနေစရာမလိုပါ။**

သူတစ်ပါးက တစ်စုံတစ်ရာတောင်းတိုင်း ခေါင်းညိတ်စရာ မလိုပါ။ သင့်မှာ ငြင်းပယ်ခွင့် အပြည့်အဝရှိသည်။ ယေဘုယျပြောရလျှင် သူ့မှာရှိသည့် တောင်းဆိုခွင့်ဆိုသည်ထက် သင်၌ရှိသည့် ငြင်းပယ်ခွင့်က ပိုပါသည်။

ထို့ကြောင့်၊ အထူးသဖြင့် သူတစ်ပါးက တန်ရုံသင့်ရုံထက် ပို၍တောင်းဆိုလာသည့်အခါမျိုးတွင် ဘာအကြောင်းပြချက်မှ ပေးမနေဘဲ တိုတိုရှင်းရှင်းပင် ငြင်းပယ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ၊ ကလေးများက ရုပ်ရှင်ကြည့်ရန် ပူဆာသဖြင့် လိုက်ပို့မည်ကတိပေး၍ ထွက်ခဲ့ပြီး၊ ကားပေါ်ရောက်ခါမှ တစ်ယောက်က တိရစ္ဆာန်ရုံသွားချင်သည်၊ တစ်ယောက်က ဘယ်ကုန်တိုက်မှာ ဘာဝယ်ပေးပါ၊ စသဖြင့် ပူဆာကြ ဂျီကျုကြမည်ဆိုပါစို့။ 'ကဲ၊ ရုပ်ရှင် သွားမလား မသွားဘူးလား၊ မသွားဘူးဆိုရင် အိမ်ပြန်မယ်။



တခြား မဆိုင်တာတွေ ဘာမှပြောမနေနဲ့၊ ဟူ၍ အပြတ်ငြင်းလိုက်လျှင် အားလုံးငြိမ်သွားကြမည် ဖြစ်သည်။

(၃) ငြင်းပယ်စကားဆိုရာ၌ စိတ်မရှည်သံ ဒေါသသံ မပါအောင် သတိပြုသင့်သည်။

အပြတ်ငြင်းသည်ဆိုရာ၌ လေသံမာစရာမလိုပါ။ နူးနူးညံ့ညံ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နှင့်ပင် တစ်ဖက်သား နောက်ထပ်စောဒကမတက် နိုင်အောင် ငြင်းဆန်၍ရပါသည်။ သည်လို ငြင်းပယ်တတ်ပါက တစ်ဖက်လူလည်း မကျေနပ်မဖြစ်၊ မိမိမှာလည်း သည်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း ကင်းပေမည်။

(၄) အပြတ်ငြင်းရန် မသင့်သည့်အခါမျိုး၌

အစားထိုးရန် နည်းလမ်းတစ်စုံတစ်ရာ ရှာဖွေပေးနိုင်သည်။

ဥပမာ၊ သင့်ညီမက လှမ်းဖုန်းဆက်ပြီး သူ့မှာ အပြင်ထွက် စရာကိစ္စတွေ များလှသဖြင့် သူ့ကလေးတွေ တစ်မနက်ထိန်းထားပေးရန် အကူအညီတောင်းသည် ဆိုပါစို့။

‘ဒီမနက်တော့ မဖြစ်ဘူးကွယ်’ ဟု ချက်ချင်းငြင်းလိုက်လျှင် ကိစ္စပြီးသော်လည်း တစ်ဖက်သားစိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ သည်အခါမျိုးတွင်၊ ‘အေးကွယ်၊ ငါလဲ ကူချင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာလဲ အပြင်ထွက်စရာတွေ အများကြီး ရှိနေတယ်၊ ဒီလိုလုပ်ပါလား၊ နင်အပြင်မှာ ဘာတွေလုပ်စရာရှိလဲ၊ ငါထွက်တုန်း တစ်ပါတည်း လုပ်လို့ရတာတွေ ငါလုပ်ပေးခဲ့မယ်၊’ စသဖြင့် တစ်နည်းတစ်လမ်း အကြံပေးပါက အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။

\*\*\*

အရွယ်ရောက်သော ယောက်ျား မိန်းမ မှန်လျှင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သင်္ကဟ၊ ရပ်ဆွေရပ်မျိုး စသည်တို့အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ရှိလာကြစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူ မှန်လျှင် ထိုဝတ္တရားများကို ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ထမ်းဆောင်တတ်ကြစမြဲလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မမျှော်ကိုးပဲ ဆောင်ရွက်လိုက်သော အရာတစ်ခုက တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် အတွေ့အကြုံထူးတစ်ရပ် ဖြစ်လာတတ်ခြင်းကိုလည်း ကြုံဖူး သိဖူးကြပါသည်။

သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီမည်ဆိုရာ၌ အကူအညီပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင်က ကူညီနိုင်လောက်သော အနေအထား ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိမှသာ သူတစ်ပါးအတွက် တကယ်ထိရောက်သော အထောက်အကူမျိုး ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အရွယ်ရောက်သူတိုင်း သဘောပေါက်ကြပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော်၊ မိမိကိုယ်တိုင်၏ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ရေးသည်ပင် လူတိုင်းအတွက် ပထမဆုံး တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။



ဘယ်အတိုင်းအတာထိ  
ရင်းနှီးပွင့်လင်းကြမည်လဲ \*

ရင်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟလိုက်ချင်သည့်ဆန္ဒကို သတိထား  
ထိန်းချုပ်ပါ။ အလုံးစုံသိရခြင်းကြောင့် နှစ်ကိုယ်တစ်စိတ်  
ဖြစ်မလာ၊ ဝေးကွာသွားစရာအကြောင်းသာ ပို၍များပေ  
သည်။

\*\*\*

ကျွန်တော်ချစ်သူသည် ဘယ်လိုအရည်အချင်းမျိုးနှင့် ပြည့်စုံ  
သူဖြစ်ရမည်လဲ။ လူပျိုပေါက်အရွယ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော်  
မကြာခဏ စဉ်းစားလေ့ရှိခဲ့သည်။

သူများတကာစဉ်းစားနေကျအတိုင်း၊ ရုပ်ချောရမည်၊ ဉာဏ်  
ပညာ ရှိရမည်၊ သိမ်မွေ့ကြင်နာရမည် ဆိုတာတွေလည်း ပါသည်

\* မူရင်း။ ။ Morton M. Hunt ၏ The Limits of Intimacy

ပေါ့။ သို့သော် သူများထက် ထူးကဲစွာ ကျွန်တော်အရေးတကြီး သတ်မှတ်ထားသည့် အရည်အသွေးတစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို နားလည်တတ်ရမည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဘာတွေ နားလည်တတ်ရမည်လဲ။

ကျွန်တော့်စိတ်ဆန္ဒတွေ ခံစားချက်တွေမှန်သမျှ နားလည်တတ်ရမည်။ ကျွန်တော့်မျှော်မှန်းချက်တွေ ကျွန်တော်အလိုလားဆုံး အရာတွေ ကျွန်တော့်ထံမှ သူကြားသိရမည်။ အတွင်းဆုံး အနက်ရှိုင်းဆုံး အတွေးတွေ သူနားထောင်ရမည်။ အကောင်းတွေချည်းပဲလား။ မဟုတ်။ အဆိုးဆုံး ခံစားချက်တွေ၊ အခါးသီးဆုံး အတွေးတွေ၊ စိတ်ပျက်ဒေါသထွက်မှုတွေ၊ ကျွန်တော့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတွေ၊ သောက်တွေ၊ လောဘတွေ၊ အာဇာတတွေ၊... အဲသည်ဟာတွေ အားလုံးပါ သိကြားနားလည် သဘောပေါက်ရမည်။ အဲသည်လို။

သို့သော် သူ့ကိုသာ နားလည်ခိုင်းသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကတော့ သူပြောသမျှတွေ နားထောင်ကာ သူ့ကို နားလည်ဖို့ ဆိုတာမျိုး ယောင်၍ပင် မတွေးမိခဲ့။ ကျွန်တော်သူ့ကို စိတ်ကူးနှင့်မှန်း၍ ချစ်နေခြင်းသည် ကျွန်တော် ကောင်းတာတော်တာတွေသာ မဟုတ် ရှိသမျှ ကျွန်တော့်အပြစ်အနာအဆာတွေကိုပါ သိကာ သိလျက်နှင့် ကျွန်တော့်အား နှစ်သက်လက်ခံနေမည့်သူမို့လို့ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော့်အစီအစဉ်ထဲတွင် သူ့အပြစ်အနာတွေကို ကျွန်တော်က နားလည်ခွင့်လွှတ်ဖို့ နှစ်သက်လက်ခံဖို့ ဆိုသည်ကား လုံးဝမပါပေ။

စင်စစ်၊ စိတ်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟလိုခြင်းဟူသည် မရင့်ကျက်ခြင်း

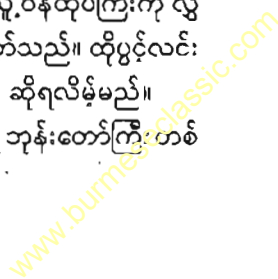
လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့်သဘောလေးလည်း စွက်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

သို့သော် ငယ်ရွယ်သူသာ မဟုတ်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ကြီးရင့်သူ အတော်များများပင် သူတို့ရင်ထဲက ဒွိဟသံသယတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ကြားနာရသူအတွက် စိတ်ချမ်းသာစရာမရှိသည့် အတွေးတွေ ခံစားချက်တွေကို အရင်းနှီးဆုံးလူတစ်ဦးထံတွင်တော့ ဖွင့်ဟသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ဖွင့်ဟပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူ၍ မှတ်ယူတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်ကတော့ သည်သဘောထား မှားသည်ဟူ၍ပဲ ဆိုချင်ပါသည်။

မိမိ ချစ်သောသူ မိမိအား ချစ်သောသူတို့ကို ရင်ထဲရှိသမျှ အလုံးစုံဖွင့်ဟတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါ။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးချစ်ခင်နှစ်သက်ကြသည့် လူသားနှစ်ဦးအကြားတွင်လည်း ရင်းနှီးပွင့်လင်းမှုသည် အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်လေးတော့ ရှိမဖြစ်ပေမည်။ ဤသည်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး၏ အကျိုးအတွက်ဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာမဲ့ ပွင့်လင်းမှုများသည် တစ်ခါတစ်ရံ၌ ရင်းနှီးချစ်ခင်ခြင်း သဘောထက် မိမိရင်ထဲပေါ်သွားစေလိုသောဆန္ဒက ပိုကဲနေတတ်သည်။ မြို့ထားသော စကားတစ်ခွန်းကို ဖွင့်ချလိုက်သည့်အခါ ပြောသူ၌ ပေါ်သွားသော်လည်း ကြားရသူအဖို့မူ သူ့ဝန်ထုပ်ကြီးကို လွှဲပြောင်းယူလိုက်ရသလို ဖိစီးလေးလံသွားတတ်သည်။ ထိုပွင့်လင်းမှုမျိုးကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုတစ်မျိုးဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးခေတ် ရဟူဒီပညာရှိ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်



ပါးက၊ 'သင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်သည် သင့်ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲတွင် ဖိစီးလျက်ရှိသည်ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသောသူ၏ နှလုံးသားသည်ကော ထိုလျှို့ဝှက်ချက်၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အဘယ်သို့ ခံနိုင်ပါမည်နည်း၊' ဟူ၍ မိန့်ကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

**အိမ်ထောင်ရေးဟောက်ပြားခြင်း**

သည်ကနေ့ခေတ် လူသားများ မိမိအရင်းနှီး အချစ်ခင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟချင်တတ်သည့်အကြောင်း ရုပ်တစ်ခုက မိမိအဖော်၏ နောက်ကွယ်၌ မိမိဖောက်ပြားခဲ့သည့် ကိစ္စဖြစ်၏။ တစ်ဖက်သားမှာ အပြင်းထန်ဆုံး ခံစားရမည့်အရာ ကိုမှ ဖွင့်ဟလိုခြင်းပင်။

ယောက်ျားဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေ အိမ်ထောင်ဘက် မဟုတ်သူ တစ်ဦးဦးနှင့် ဖိုမကိစ္စ ပတ်သက်မိပါက ဖောက်ပြန်မိသည့် အပြစ် ဒဏ်ကို မိမိဘာသာ အမြဲကျိတ်ခံနေရတတ်သည်။ ယောက်ျား အတော်များများပင် မိမိကျူးလွန်ထားသည့်အမှုကို ဇနီးသည် တစ်နည်းနည်း သိသွားပါစေဟူသော ဆန္ဒမျိုး ရှိတတ်ကြသည်။ သူ သိသွားလျှင် ဖွင့်ဟဝန်ခံလိုက်မည်၊ ပြီး ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်မည်။ အဲသလိုဆိုလျှင် သူလျှို့လျှို့ဝှက်ဝှက် ကျူးလွန်နေသော ပြစ်မှုကြီး အတွက် တစ်ကိုယ်တည်း အတွင်းကျိတ် ခံစားနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာတွေ လျော့ပါးပျောက်ကွယ်သွားမည်။ အဲသည်လို။

သို့သော် သူ့အဖို့က လွယ်သည်။ သူ့အရုပ်ထုပ်ကို ဇနီးသည် လက်ထဲ လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ပြီးနောက်တွင် သူ့မှာ ဝန်ပေါ့သွား

သည်။ ဇနီးသည်ခမျာအဖို့မူ သည်အထုပ်ကြီး၏ ဖိစီးလေးလံမှုဒဏ်ကို တောက်လျှောက်ခံရလေတော့သည်။

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးသည့် အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပြသည်။

အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်မှာ အိမ်မြေ အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းဖြင့် ကြီးပွားအောင်မြင်နေသူတစ်ဦးကို လက်ထပ်ထားသည်။ ခင်ပွန်းသည်က သုံးဆယ်ကျော်အရွယ်။ လင်မယား ဆက်ဆံရေးက နွေးထွေးပြီး အရာရာလည်း ပြည့်စုံသဖြင့် သူတို့ အိမ်ထောင်မှုဘဝက တကယ်ပင်ချမ်းမြေ့ခဲ့သည်။ သို့သော် နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာပြီး တစ်နေ့မှာတော့ ခင်ပွန်းသည်က သူ့လျှို့ဝှက်မျှသိပ်ထားသော အရာတစ်ခု သူမအား ဖွင့်ဟပြောဆိုသည်။ လွန်ခဲ့သော လအတန်ကြာက အလုပ်ကိစ္စဖြင့် ခရီးသွားစဉ် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်နှင့် လွန်ကျူးမိခဲ့သည်။ သို့သော် ကြာရှည်မဟုတ်၊ ယခုဆိုလျှင် လုံးဝပြီးပြတ်နေပြီ။ သည်မိန်းမနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာအာရုံဘာခံစားချက်မျှလည်း မရှိတော့၊ ယခုကိစ္စဖြစ်ခဲ့သည့် အတွက် သူ စိတ်မကောင်း။ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်သည်။ နောင်ကို သည်လိုမဖြစ်စေရဖို့ သူ အာမခံသည် စသည်ဖြင့် မိန်းမကို ပြောသည်။

သည်လူက သူသည်လိုရင်ဖွင့်လိုက်ရသဖြင့် အများကြီး ပေါ့သွားကြောင်း၊ သည်လိုပြောလိုက်ခြင်းကြောင့် သူတို့လင်မယား ယခင်ကထက် ပို၍ ရင်းနှီးပွင့်လင်းသွားကြသည်ဟု သူ ယုံကြည်ကြောင်းလည်း အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်အား ပြောဆိုခဲ့သည်။

စင်စစ်၊ သူ့ အယူအဆ လုံးဝမှားလေသည်။ မည်သည့်စိတ် ပညာရှင်ကမဆို သူ့အား မှားသည်ဟုပဲ မှတ်ချက်ချကြမည်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ ယခင်က တစ်လျှောက်လုံး သာယာချမ်းမြေ့လာခဲ့သည့် သူ့တို့အိမ်ထောင်သည် ထိုကိစ္စကို သူ့ဖွင့်ပြောလိုက်သည် ညမှစ၍ ပျက်စီးညှိုးနွမ်းသွားခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အမျိုးသမီး၏စိတ်ထဲတွင် သံသယများ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများ မပြတ် ခြောက်လှန့်ကြီးစိုးလာခဲ့သည်။ 'ငါဟာ ဟိုမိန်းမလောက် စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်းလို့လား၊' ဆိုတာမျိုး သူမကြာခဏ တွေးသည်။ လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ခင်ပွန်းသည် တွေ့ဆုံဆက်ဆံနေရသည့် မိန်းမများကို သံသယမျက်စိဖြင့် ကြည့်နေမိလာသည်။ တစ်ဖို့ တစ်ရွာသို့ ခင်ပွန်းသည် ခရီးထွက်တိုင်း အမျိုးမျိုးတွေ တွေးကာ သူ ပူပန်သည်။

ခင်ပွန်းသည်၏ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်ကြောင့် သူမအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု ပျက်ခဲ့ရလေသည်။

ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်တာဝန်ယူပါ

လူတွေသည် မိမိချစ်သောသူများ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်စေမည့် ဖွင့်ဟဝန်ခံမှုမျိုး အဘယ်ကြောင့် ပြုတတ်ကြသနည်း။ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သည့် ခင်ပွန်းသည်သည် သူနှင့် သူ့ဇနီးကြားမှာ ဘာအတားအဆီးမှ မထားလိုဟူသော စေတနာအစစ်အမှန်နှင့် သူ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖွင့်ဟခဲ့သည်ဟု ဆိုမည်လား။

အိမ်ထောင်ရေးအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ထိုသို့မယူဆပေ။ သူ၏ ဖွင့်ဟပြောဆိုမှုသည် ရင့်ကျက်သော အပြုအမူမဟုတ်။

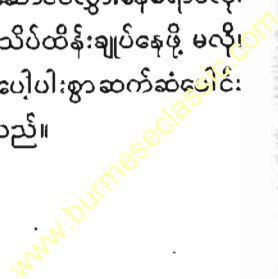
ဇနီးသည်အပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း မဟုတ်ပေ။ သူ့ထိုသို့ဖွင့်ပြောခြင်းသည် ဇနီးသည်အား၊ 'ကိုင်း၊ မင်းငါ့ကို တကယ်ချစ်မချစ် စမ်းကြည့်ရအောင်၊ ငါဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ သိပြီးတဲ့နောက် မင်းချစ်နိုင်သေးသလား၊ ကြည့်ရဦးမယ်၊' ဟု ဆိုလိုက်သောသဘော သက်ရောက်ပေသည်။

အကယ်၍ သူ့သာ ဇနီးသည်အပေါ် တကယ်ကြင်နာမှုရှိမည်၊ သူ့ဘက်က ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသော မေတ္တာတရားရှိမည်ဆိုက သူ့အမှား၏ဒဏ်ကို ဇနီးသည်အား ခံစေမည်မဟုတ်။ 'ဒါဟာ ငါကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ အမှားပဲ၊ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခကို ငါသာခံရမှာပဲ၊ ငါ့ရင်ထဲ ပေါ့သွားပြီး သူ့ခမျာ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရှာမယ့် စကားမျိုး ငါမပြောသင့်ဘူး၊ ဒီကိစ္စ ငါဒီလိုပဲ မျှီသိပ်ထားရလိမ့်မယ်၊' ဟူ၍ စဉ်းစားနားလည်တတ်မည် ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေချင်း ရင်းနှီးလွန်းခြင်း

ယောက်ျား မိန်းမတို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိစ္စနည်းတူ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်မှုတို့သည်လည်း ပွင့်လင်းမှုလွန်ကဲသောအခါ ပျက်စီးသွားနိုင်သည့်သဘော ရှိသည်။

လူချင်း ခင်၍ အတွင်းသိ အစင်းသိဆိုသလို ဖြစ်လာသည့် အခါ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဟန်ဆောင်ပလွှားနေစရာမလို၊ အပြောအဆို၌လည်း အလွန်အမင်း သိုသိပ်ထိန်းချုပ်နေဖို့ မလို၊ ကိုယ့်ပင်ကိုမူဟန်အတိုင်းပင် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနိုင်ကြသဖြင့် အလွန်တန်ဖိုးရှိပါသည်။



သို့သော် လွတ်လပ်မှုတို့မည်သည်အသင့်အတင့်သာကောင်းသည်။ လွန်ကဲလာသည့်အခါ ပရမ်းပတာတွေဖြစ်ပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။ မိတ်ဆွေတွေကို မိမိ၏ အတွင်းရေးများ မိမိဘာသာ အလွန်အကျွံ ဖွင့်ပြောမိလျှင်၊ နောင်ကျမှ တစ်ခါမိမိမိမိတွေ့ကာ အဲသည်လူတွေကိုပင် ရှက်သလို ရွံ့သလို မကျေနပ်ချင်သလို ခံစားရတတ်သည်။ သိပ်ရင်းနှီးကြသော မိတ်ဆွေတွေသည် အဲသည်ပုံစံမျိုးဖြင့် ရင်းနှီးမှုပျက်ပြယ်သွားနိုင်ကြသောသဘော ရှိပါသည်။

တစ်ခါက၊ စာရေးသူသည် အမေရိကန် အမျိုးသမီးများ၏ လူမှုဘဝပြဿနာများအကြောင်း စာတစ်အုပ် ရေးသားရန် အချက်အလက်များ စုဆောင်းစဉ် မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးတစ်ဦးထံမှ စာရှည်ကြီး တစ်စောင် ရပါသည်။ ထိုစာ၌ သူမ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများ စိတ်ခံစားမှုများကို မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး ရေးသားဖော်ပြထားသည်။ သူမဘဝကို သူမ အလွန်အကျွံ သနားကရုဏာသက်နေမိသည့် တစ်ခုသောညတွင် စိမ့်ပြေနပြေ ထိုင်၍ ရေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ရာ၊ ဥပမာ-သူ့ သားသမီးများနှင့် ပတ်သက်လျှင်၊ သည်ကလေးများကို မွေးခဲ့မိခြင်းအတွက် အလွန်အမင်း နောင်တရသည့် စိတ်များ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်မိကြောင်း၊ သည်ကလေးတွေသည် သူ့အတွက် စိတ်ပျော်စရာထက် စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ မထင်မှတ်လောက်အောင် လွန်လွန်ကဲကဲ ဖန်တီးတတ်ကြကြောင်း၊ သည်ကလေးတွေကို သူ့ချစ်သည့်အခါ ချစ်ကြောင်း၊ သို့သော် မုန်းတာက ပိုကြောင်း၊ စသည်များပင် ပါရှိခဲ့သည်။

သည်စာရပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် သူမထံမှ ကြေးနန်းစာတစ်စောင် ရရှိသည်။ ထိုစာကို မီးရှို့ပစ်လိုက်ပါ ဟူ၍။

ရင်းအမျိုးသမီးရော သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်ပါ ကျွန်တော်နှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာကျွမ်းဝင်လာခဲ့ကြသည့် မိတ်ဆွေများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစာရပြီးသည့်နောက်တွင် သူတို့နှင့် မတွေ့ရတော့။ စာမလာသတင်းလည်း မကြားရတော့။ မိတ်သင်္ဂဟဟူသည် စိတ်တူသဘောတူရှိခြင်း ရင်းနှီးပွင့်လင်းခြင်းတည်းဟူသော ဩဇာဓာတ်များပေါ်တွင် ပေါက်ဖွားရှင်သန်ရသည့်မှန်သော်လည်း မြေဩဇာများလွန်းလျှင်ကား အခြားသောအပင်များနည်းတူ ညှိုးနွမ်းသေဆုံးသွားတတ်ကြပေသည်။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းအချင်းချင်း တစ်ဦး၏ အပြစ်အနာအဆာကို တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုသည် ဆိုရာ၌လည်း အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်ရှိ၏။ အထူးသဖြင့်ကား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အရိုးစွဲနေသော အကျင့်စရိုက်နှင့် ပတ်သက်၍ အပြစ်ပြောဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အား သူ ပြုလုပ်သည့် မည်သည့်ကိစ္စတစ်ခုတစ်ရာအတွက် မိမိ ဒေါသထွက်ကြောင်း တိတိကျကျ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြင့် လက်ငင်းပြဿနာပြေလည်ကာ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်၏။ သို့သော် မိမိနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်သည်ကို အကြောင်းပြုကာ သူ့ပင်ကို စရိုက်လို ဖြစ်နေသော ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များကို အားမဟုတ်ပါးမနာ ဖော်ထုတ်ပြစ်တင် ပြောဆိုမည်ဆိုလျှင်ကား မိတ်ဆွေဖြစ်ဆက်ဆံရေး နိဂုံးချုပ်သွားရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးဆန်သော စိတ်

အခြေခံကျကျ ပြောရလျှင်၊ မိမိအတွေးမှန်သမျှကို သွန်ချလိုခြင်း၊ မိမိ၏ အမှားများ အပြစ်အနာအဆာများကို အရင်းနှီး အချစ်ခင်ဆုံး လူများထံ ဖြောင့်ချက်ပေးသလို ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုခြင်းတို့သည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကလေးဆန်ဆန်ခံယူထားသည့်သဘောဟု ဆိုရပေမည်။

'အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ရှိ မိမိ၏ အကျင့်ဆိုးများ၊ အမှားအယွင်းများ၊ သူတစ်ပါး ခွင့်ပြုနိုင်စရာမရှိသည့် အလိုဆန္ဒများကို တစ်လုံးတစ်ပါး မချန် ဖွင့်ဟပြောဆိုတတ်ခြင်းများသည် ကလေးသူငယ်ဘဝက မိဘကို အချစ်စမ်းခြင်း၊ နွဲ့ဆိုး ဆိုးခြင်းများ ပြုခဲ့သည်ကို အမှတ်ရစရာဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အမေက မလုပ်နှင့်ဟု တားထားသည့်ကြားက ညစ်ညစ်ပေပေဖြစ်အောင် လုပ်သည်။ ပြီးတော့ အမေ သူ့ကို စိတ်မဆိုးဘဲ ခွင့်လွှတ်သောအပြုံးဖြင့် အညစ်အကြေးတွေ ရှင်းလင်းသုတ်သင်မှာကို သူ မျှော်လင့်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆိုးဆုံးအကြောင်းတွေကို အချစ်ဆုံးသူအား ဖွင့်ပြောသော လူကြီးတစ်ယောက်သည်လည်း အမေမကြိုက်သည့် အညစ်အကြေးတွေ လုပ်ထားပြီး အမှေထံမှ အချစ်ကို တောင်းခံနေသေးသော ကလေးတစ်ယောက်နှင့် သဘောချင်း တူပေသည်။ ဟူ၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက ရှင်းလင်းပြောဆိုခဲ့သည်။

ပွင့်လင်းခြင်းနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေး

ပွင့်လင်းလွန်းခြင်းသည် မကောင်းဟု ဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် အာပတ်ဖြေခြင်း၊ ဖြောင့်ချက်ပေးခြင်း စသည်တို့သည်မူ နှလုံးသား သန့်စင်မှုအတွက် အထောက်အကူ မပြုပါ သလော။ ထို့ပြင် ပူဆွေးသောကများ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများကို မျှီသိပ်ပိတ်လှောင်၍ ထားပါက လူ၏ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်ဟု စိတ်ရောဂါပညာရှင်အများ လက်ခံယုံကြည်ထားကြသည် မဟုတ်ပါလော။

မှန်သည်။ ထိုအချက်ကို မငြင်းနိုင်။

သို့သော် အရေးကြီးသည်က၊ ရင်ထဲရှိသမျှ ဖွင့်ဟမည်ဆိုလျှင် မည်သူ့ကို ဖွင့်ဟမည်လဲ ဟူသည့်အချက် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊ စောစောက ပြောခဲ့သည့် အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြားသည့်ကိစ္စမျိုး ဆိုပါစို့။ ရင်ထဲ ပေါသွားအောင် ဖွင့်ချလိုက်ချင်သည်ဆိုလျှင် ဘယ်သူ့ကို ဖွင့်မည်လဲ။

သည်စကား ကြားလိုက်ရသည့်အတွက် အကြီးအကျယ် ထိခိုက် နာကျင်သွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လုံးဝမဖွင့်ဟသင့်။ သည်ကိစ္စနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သူ၊ ခေါင်းအေးအေးတွေ့ကာ သင့်မြတ်သော အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်သူမျိုး၊ ဥပမာ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများကို နီးနှောတိုင်ပင်ဖူးသည့် ဆရာသမား၊ မိမိအား ဆုံးမပဲ့ပြင်နေကျ ဦးကြီး တထွေး၊ မိသားစုဆရာဝန်၊ အစရှိသည်တို့ထဲမှ တစ်ဦးဦးကိုသာ (မပြောဘဲ မနေနိုင်က) ဖွင့်ဟရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရွေးချယ်သင့်သည်။

အချို့သောတိုင်းပြည်များတွင်ကား ရင်တွင်းမှာ ဖိစီးလေးလံနေသည့် ပြဿနာများ သောကများ စိတ်အကျပ်အတည်းများကို သွန်ထုတ်ဖွင့်ချနိုင်သည့် နေရာဌာနများနှင့် စာနာစွာ နားထောင်ပေးမည့် ကျွမ်းကျင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိနေကြသည်။ ဥပမာ၊ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သည်လူတွေထံ၌ကား မိမိမှာရှိသမျှ စိတ်အစိုင်အခဲ စိတ်အညစ်အကြေးများကို အားမနာပါးမနာ အန်ချ၍ ရနိုင်သည်။ သည်အတွက် သူတို့မှာ ဘာအနှောင့်အယှက်မှ ဖြစ်မသွား။ ရှိသမျှ ဆက်ဖွင့်ချရန်ပင် သူတို့က တိုက်တွန်းအားပေးလိမ့်ဦးမည်။ ပြီးတော့ သူတို့က အကြံဉာဏ် ပေးမည်။ သည်လူတွေက လူမှုပြဿနာများနှင့်ပင်ကိုစိတ်သဘာဝများကြောင့်ဖြစ်သည့် လွန်ကဲသောခံစားမှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းသိမ်းဖြေဖျောက်ရန် နည်းပေးလမ်းညွှန်နိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်သောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ရာ မိမိဘာသာ မနိုင်နင်းတော့ပြီဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် ၎င်းတို့ထံသွားရောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရရှိနိုင်ကြပါသည်။

သို့သော်၊

အလွန်အမင်း ရင်းနှီးခင်မင်သည်ဆိုသူများကို မိမိအတွင်းရေးများ မခြင်းမချန်ပြောကြားခြင်းသည်မူ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင်ပင် ကောင်းသောအရာကား မဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိသည့်အလုပ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်ရော မိမိချစ်ခင်သူများအတွက်ပါ အကျိုးလိုလားသည်ဆိုက သူတို့အပေါ်

ကျွန်တော်တို့၏ ရင်းနှီးပွင့်လင်းမှု ဟူသည်များကို ကန့်သတ်ထိန်းသိမ်းမှုပြုရမည်ဖြစ်ပေသည်။



ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောခြင်း \*

လူအများရှေ့မှာ စကားပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် အလွန် အဖိုးတန်သော အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကြောင်း မှု ပရိသတ်ရှေ့တွင် အဆင်ပြေအောင်မြင်စွာ စကားပြော တတ်ရုံဖြင့် သူတစ်ပါး မရသည့် ဆုလာဘ်များစွာကို ခံစားရရှိ နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်အား လူတစ်စုရှေ့မှာ စကား ပြောရန် ပွဲတောင်းသည်ဆိုပါစို့။ သင်ဘယ်သို့ ခံစားရမည်နည်း။ အကယ်၍ သင်သည် သူလိုငါလိုလူအများစုထဲက လူတစ် ယောက် ဖြစ်ပါက၊ ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောပေးစမ်းပါဟု တောင်းဆိုခံရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကြီးအကျယ် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ The Book of Lists

\* မူရင်း။ ။ John Wolfe ၏ You Can Speak in Public

အမည်ရှိ မှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးတွင် ဖော်ပြထားသည်အရ၊ အမေရိကန်တို့ အကြောက်ဆုံး အရာများ စာရင်းတွင် ပရီသတ်ရှေ့၌ စကားပြောရမှာ ကြောက်ခြင်းသည် နံပါတ်တစ် နေရာက ပါနေသောကြောင့်ပင်တည်း။

သည်လောက် ကြောက်ကြခြင်းသည် တကယ်တော့ အတော်ဆိုးပါသည်။ အကြောင်းမူ ယခုပြောနေသည့်ပရီသတ်ဟူသည်၌ ဧရာမလှထူးကြီးမျိုးသာမဟုတ် လူလေးငါးဆယ်ယောက်လောက်သာ ပါသည့် အစုကလေးများပါ အကျုံးဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

Toastmasters International ခေါ် စကားပြောသူများ အဖွဲ့၏ အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာတယ်ရီမက္ကန်းက၊ 'တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ အသင်းဝင်ပေါင်း တစ်သိန်းကျော် ရှိတယ်။ ဒီအထဲမှာ အများစုက စင်ပေါ်မှာ ကျော်ကြားတဲ့ အပြောအဟော သမား ဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိပါဘူး။ သူတို့ လိုချင်တာက လူငါးယောက် ဆယ်ယောက်ရှေ့မှာ စကားကို အဆင်ပြေအောင် ပြောဆို တတ်ရေးပဲ။ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ရုံကြီးကြပ်ရေးမှူး ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံးဌာနခွဲ တစ်ခုထဲက ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူမဆို လူအများရှေ့ရပ်ပြီး စကားကောင်းကောင်းပြောတတ်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုစွမ်းရည်တွေ အများကြီး တက်သွားတယ်။ သူ့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေလဲ အကန့်အသတ်မရှိ ပေါ်ထွက်လာတယ်။' ဟူ၍ ပြောဆိုသည်။

ပရီသတ်ရှေ့စကားပြောမှုစွမ်းရည်ဟူသည် မည်သူမဆို လေ့

ကျင့်သင်ကြားလျှင် တိုးတက်လာနိုင်သော အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်က ဘာတွေ ဘယ်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်ကို သိဖို့ပင်။

\*\*\*

ပရီသတ်ရှေ့ စကားပြောမှုတိုင်းတွင် အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိသည်။ ပြင်ဆင်သည့် အဆင့် (preparation) နှင့် တကယ် ပြောသည့် အဆင့် (delivery)။ ဤအဆင့်နှစ်ခုလုံးပင် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ဆင့်စီအတွက် လေ့ကျင့်ရန်နှင့် သတိပြုရန်အချက်များကို ဖော်ပြပါမည်။

ပြင်ဆင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍

(၁) သင့်တော်သော အကြောင်းအရာ (ခေါင်းစဉ်) ကို ရွေးပါ။

ပရီသတ်ရှေ့တွင် စကား ပြောဟောမည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ တကယ်စိတ်အား ထက်သန်သော အကြောင်းအရာမျိုးကိုသာ ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ရွေးချယ်သင့်သည်။ အကြောင်းမူ၊ မည်သူမဆို မိမိ အမှန်တကယ်ယုံကြည်ပြီး တကယ်လည်း ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သည့် အကြောင်းရပ်မျိုးကိုသာ အများရှေ့တွင် ယုံယုံရဲရဲ ပြောဆိုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အိရန်ပြည်တွင် အမေရိကန်ဓားစာခံများ အဖမ်းခံနေရစဉ်က ၎င်းတို့၏ဇနီးများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများ ရုပ်မြင်သံကြားတွင် မကြာခဏ ပါရှိခဲ့သည်။ သည်အမျိုးသမီးများသည် စကားပြောဟောမှုအတတ်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သူများမဟုတ်သော်လည်း ရုပ်မြင်သံကြားတွင် တကယ်ထိရောက်ပီပြင်စွာ စကားပြောဆိုနိုင်

ခဲ့ကြသည်။ အဓိကအကြောင်းမှာ သူတို့ရင်ထဲတွင် ခံစားချက်တွေ အပြည့်အသိပ်ရှိနေခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ချက်က၊ မိမိရွေးချယ်သော အကြောင်းရပ်သည် နားထောင်မည့် ပရိသတ်နှင့် အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်ဖို့ပင်။

တစ်ဖန်၊ အကြောင်းရပ်တစ်ခုတည်းကိုပင် ပရိသတ်၏ သဘာဝကို လိုက်၍ သင့်တော်သော လမ်းကြောင်းများအတိုင်း ထိန်းကျောင်း ပြောဆိုတတ်ရန် လို၏။

ဥပမာ၊ ရုံးလုပ်ငန်း သွက်လက်ထက်မြက်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်မှာ စိတ်ကူးအကြံအစည်ကောင်းတစ်ခု ရှိသည်ဆိုပါစို့။ ဒါရိုက်တာ ဘုတ်အဖွဲ့ ကဲ့သို့သော ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲများရှေ့တွင် ပြောသည့်အခါ သည်စိတ်ကူးကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကုမ္ပဏီမှာ မည်သို့သော အကျိုးအမြတ်များ ရနိုင်ကြောင်း ဇောင်းပေး ပြောဆိုရမည်ဖြစ်၏။ ၎င်းကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရမည့်ဝန်ထမ်းများရှေ့၌ ပြောဆိုလျှင်မူ သည်စနစ်သစ်ကြောင့် သူတို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှာ မည်သို့သက်သာလွယ်ကူသွားနိုင်ပုံ အကြောင်းကို အဓိကအသားပေး ပြောဆိုရပေမည်။

လူတိုင်း သိချင်ကြတာ မှန်၏။ သို့သော် သေသေချာချာ စိစစ်ကြည့်ပါက ငါ့အတွက် ဘာပါလဲ ဆိုတာကို သိချင်ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

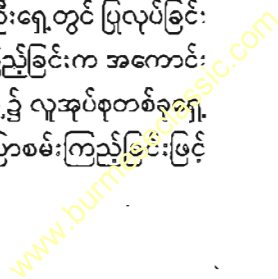
(၂) ပြောလိုသည့်အချက်များကို အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်စီစဉ်ပါ။ စကားပြောသည့်အခါ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါး ညီညွတ် ပြည့်စုံရန် လို၏။

နိဒါန်းပိုင်းတွင်၊ ယခုစကားပြောဆိုရာ၌ မည်သည့်ပြဿနာ သို့မဟုတ် အကြောင်းရပ်များကို သင်ပြောဆိုဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပြီး၊ အလယ်ပိုင်း၌ ယင်း ပြဿနာဖြေရှင်းရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်တင်ပြလိုသည့် အဓိက အချက်များကို စေ့စုံအောင် ဖော်ပြရမည် ဖြစ်၏။ ထိုနောက်တွင် သင်၏တင်ပြချက်တစ်ရပ်လုံးကို ပြန်၍ချုပ်ခြင်းဖြင့် ဟောပြောချက်ကို အဆုံးသတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သည်သဘောကိုပင် ရှေးအစဉ်အဆက်ပြောဆိုခဲ့သည့် ဟောပြောခြင်း ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စကားတစ်ခွန်းဖြင့် တင်ပြရလျှင်၊ 'ဦးစွာပထမ သင်ဘာတွေပြောမည်ဆိုတာ ပြောပါ။ ထိုနောက် အဲသည် ပြောမည်ဆိုသော အရာများအကြောင်းကို ပြောပါ။ သည့်နောက် သင်ဘာတွေပြောခဲ့ကြောင်း ပြောပါ။' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) မိမိဘာသာ အစမ်းလေ့ကျင့်မှု ပြုပါ။

မိမိတင်ပြပြောဆိုမည့် အရာများကို စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီးပါက ၎င်းကို စမ်းသပ်ပြောဆိုကြည့်ရပေမည်။ သည်လိုအစမ်းလေ့ကျင့်မှုကို ဇနီးခင်ပွန်း သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးရှေ့တွင် ပြုလုပ်ခြင်းထက် မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ တကယ်လက်တွေ့၌ လူအုပ်စုတစ်ခုရှေ့တွင် ပြောမည်ဖြစ်ရာ တစ်ယောက်ချင်း ပြောစမ်းကြည့်ခြင်းဖြင့်



တကယ်လက်တွေ့နှင့် ဆင်တူသော အနေအထားမျိုး မရနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်၊ အာရုံထဲတွင် ပရိသတ်ကို မြင်ယောင်ကာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြောစမ်းကြည့်ပါ။ မျက်စိထဲတွင် ပရိသတ်၏ နှစ်မြိုက်သော အမူအရာများကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ နားထဲတွင်လည်း သူတို့၏ လက်ခုပ်ဩဘာသံများကို ကြားယောင်ကြည့်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။

အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်လျှင်မူ မိမိတကယ်စကားပြောရမည့်ခန်းမတွင် စမ်းသပ်ပြောဆိုကြည့်စေလိုသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခန်းမနှင့် ယဉ်ပါးကာ လက်တွေ့ပြောဆိုသည့်အခါ၌ ပို၍စိတ်လက်ပေါ့ပါးမှု ရှိမည်ဖြစ်သည်။

(၄) ဟောပြောချက်မှတ်စုကို အတိုဆုံး အကျဉ်းဆုံး ထုတ်ပါ။

စကားပြောဟောရာ၌ အဆိုးဆုံးအရာကား မိမိစကားကို မိမိ 'ဖတ်' နေခြင်းဖြစ်၏။ စာရွက်ကို ကြည့်ပြီး ပြောသောစကားသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ သဘာဝမကျနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့်၊ လိုအပ်ပါက မိမိပြောလိုသည့် အဓိက အချက်များကို အညွှန်းကတ်ပြားများတွင် တင်ထားပြီး၊ မိမိအား အတွေးစဖော်ပေးနိုင်ရုံလောက်သာ ခဏတဖြုတ်ကြည့်ရှုခြင်းမျိုး ပြုလုပ်သင့်၏။ ကတ်ပြားတင်သည့်အခါ၌လည်း တတ်နိုင်သမျှ စကားလုံးအနည်းဆုံးသာ သုံးသင့်၏။

စင်စစ်၊ စကားပြောဆိုခြင်းဟူသည် မိမိနှင့် ပရိသတ်အကြား ကူးလူးဆက်ဆံခြင်းဖြစ်ရာ မှတ်စုမသုံးဘဲ ပြောနိုင်လေ ပို၍ရင်းနှီး

ကျွမ်းဝင်မှုရှိလေ ဖြစ်၏။ ဟောပြောသူအများစုတို့အဖို့မှာပင် မှတ်စုတွေ အများကြီးဆောင်သွားခြင်းက အထောက်အကူမပြု၊ အနောင်အယုက်သာ ပြုသောသဘော ရှိပေသည်။

\*\*\*

အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည်များကား ဟောပြောမှုတစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ဟောပြောချက်ဟူသည် ပြင်ထားရုံနှင့်မပြီး၊ တကယ်လည်း ပြောရဦးမည်ဖြစ်ရာ ဟောပြောစဉ်တွင် လိုက်နာရန်အချက်များကို ဆက်လက် တင်ပြပါမည်။

(က) ပရိသတ်နှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားဆိုပါ။

စကားပြောရာ၌ စာပြောကွက်စိပ်သမားလို ကျက်ထားသော စကားတွေ အလွတ်ရွတ်ခြင်းထက် မိမိပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း ပြောဆိုခြင်းက ပို၍ ကောင်း၏။ အများသုံး စကားလုံးများ၊ ဝါကျတိုများသည် ဟောပြောချက်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်၏။ ဥပမာ သာဓကများ၊ ပုံတိုပတ်စများသည်လည်း နားထောင်သူများနှင့် မိမိအကြား တကယ်ဆက်စပ်မိအောင် ပေါင်းကူးပေးနိုင်သော သဘောရှိ၏။ ထို့ပြင် စကားပြောရာ၌ ပရိသတ်ကို တည့်တည့်ကြည့်ကာ ပရိသတ်ထံမှ အချို့သောသူများနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြောသင့်၏။ သည်နေရာ၌၊ ရင်းနှီးခင်မင်ပုံရသော မျက်နှာများ၊ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်သူများကို ရွေးချယ်ဖို့လို၏။ စိတ်ဝင်စားဟန်မပြသော မျက်နှာမျိုးကိုမူ အသာချွန်ထားခဲ့ရမည် ဖြစ်သည်။ စင်ပေါ် အတွေး အကြံများလှသည် ဝါရင့်အပြောသမားများ

၌ ဟာသသည် မပါမပြီးသည့်အရာဖြစ်၏။ သို့သော် သာမန်အဆင့် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မူ စကားစဉ်အရ တည့်သွင်းရန် လိုအပ်နေသည်မျိုး မဟုတ်က မသုံးလျှင်လည်း အကြောင်းမဟုတ်ပေ။

‘ကျွန်တော်စကားမစခင် ရယ်စရာလေးတစ်ခု ပြောပါရစေ၊’ ဟူသောစကားမျိုးဖြင့် မိန့်ခွန်းကို စတင်ခြင်း လုံးဝမပြုသင့်။ ယင်း စကားမျိုးသည် ဟောပြောချက်ကို အထောက်အကူ မပြုရုံမက အနှောင့်အယှက်ပင် ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

(ခ) ပရိသတ်အား ကြိုတင်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။

စကားပြောဆိုမည့်ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိမိ၌ ချို့ယွင်းအား နည်းမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဆိုက ယင်းကို လျစ်လျူရှုထား လိုက်ပါ။ ဥပမာ- သင်နာစေးအေးအေးမိ၍ အသံနည်းနည်းပျက်နေ သည်ဆိုပါစို့။ သည်ကိစ္စ ပရိသတ်အား ပြောစရာမလိုပါ။

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောမည့်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည် မှု ရှိရပါမည်။ ယင်းသို့ ယုံကြည်နိုင်ရန်အတွက် ယုံကြည်မှုရှိသည့် အမှုအရာမျိုးဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အကယ်၍ မိမိရှေ့ ဆက်ပြောမည့် စကားကို မေ့သွားသည်ဆိုပါစို့။ ပရိသတ်ကို ဖွင့် ပြောစရာမလို၊ (ပရိသတ်သည် သင်မပြောဘဲ သိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ) စောစောက ပြောပြီးသား စကားကိုပင် ပြန်ကောက်ပြောခြင်းဖြင့် စကားအဆက်အစပ်ရကာ မေ့သည့်အချက်ကို ပြန်သတိရနိုင်သည်။ အကယ်၍ တကယ် သတိမပေါ်တော့ဘူး ဆိုလျှင်လည်း ‘အခြား အချက်တစ်ခုသို့ အမှတ်မထင်ပင် ကျော်လွှားပြောဆိုသွားနိုင်၏။ သည်လိုပြောဆိုခြင်းမှာ သိပ်မကောင်းလှသော်လည်း ကိုယ်ပြော

လက်စစကား ကိုယ်မေ့ကာ စင်ပေါ်မှာ ခွတီးခွကျဖြစ်နေရတာနှင့် စာလျှင် အများကြီးတော်သေး၏။ ထို့ပြင်၊ ပရိသတ်ဟူသည် စင် ပေါ်၌ ကိုယ့်စကားကိုယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောဆိုနေနိုင်သူမျိုးကိုသာ သဘောကျတတ်ရာ၊ ခွတီးခွကျစကားတွေဖြင့် ပရိသတ်စိတ်ပျက် အောင် မလုပ်သင့်ပေ။

အကယ်၍ ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရင်း စင်ကြောက် စိတ် ဝင်လာသည်ဆိုပါစို့။ သည်အတွက် ပို၍ လန့်ဖျပ်မသွားပါ နှင့်။ စင်ကြောက်စိတ်ဟူသည် အတန်အသင့်မျှသာဖြစ်က အာရုံ စူးစိုက်မှုနှင့် လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုအားများ ဖန်တီးပေးကာ စကား ပြောရာ၌ ပို၍ပင် ထိရောက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

(ဂ) အထွတ်အထိပ်သို့တင်ကာ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စကားပြောဆိုရာ၌ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမည်။ မိမိ ပြော သမျှစကားသည် ၎င်းဦးတည်ချက်သို့ သွားနေခြင်း ဖြစ်ရမည်။ ပရိ သတ်ကို အရှိန်တင်ပေး တွန်းပို့ပေးနေရမည်။ ထို့နောက် ယင်း ဦးတည်ချက် ဝေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ရမည်။

စကားကို နိဂုံးချုပ်ရာ၌ သိပ်မရည်ကြာပါစေနှင့်။ ပရိသတ် နားထောင်မှု မရပ်စမီ မိမိစကားကို ရပ်မိအောင် သတိထားပါ။ ဂျော့ချ်၊ အမ်း၊ ကိုဟန်းကမူ၊ ‘ပရိသတ် ဆက်ကြားချင်နေတုန်းမှာ ရပ်ထားခဲ့ပါ’ ဟူ၍ တိုက်တွန်းရာ၊ သူပြောသည်မှာ သဘောတရား အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

\*\*\*

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောခြင်းဟူသည် လေကျင့်က ကျွမ်းကျင် ထက်မြက်နိုင်သောအရာပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေး ကြုံတိုင်း ထပြောပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။ ယင်းသို့လေ့ကျင့်သဖြင့် ရလာမည့်ဆုလာဘ်သည် ကြီးမားလှပါသည်။

စကားပြောအတတ်တွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် သင်၏ဘဝသည် ပို၍နှစ်သက် ကျေနပ်ဖွယ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝလာမည်ဖြစ်ပါသည်။



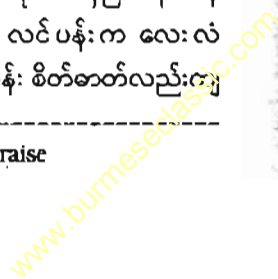
ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်း\*

အရင်းအနှီးနည်းနည်းလေးနှင့် အမြတ်တွေ အများကြီး ရနိုင်သော အရာတစ်ခုရှိသည်။ အဲဒါသည် 'ချီးမွမ်းခြင်း' ပဲ ဖြစ်သည်။

နယူးယောက်မြို့ရှိ အလွန်လူစည်ကားသော ဆိုင်တစ်ဆိုင် မှာ အလုပ်သင်စားပွဲထိုးအဖြစ် စတင်ဝင်ရောက်ရသည့် နေ့။

အလုပ်ချိန်မပြီးမီ ကျွန်မ ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေပြီ။ ခေါင်းက ဖရိုဖရဲ။ ခါးမှာစည်းထားသည့် ရေခဲအဝတ်က လုံးဝပေကျနေပြီ။ ခြေထောက်တွေကလည်း တောင့်တင်းကိုက်ခဲလှပြီ။ ပန်းကန်ခွက် ယောက်တွေ ထည့်ပြီး သယ်ရသည့် လင်ပန်းက လေးလံသထက် လေးလံလာသည်။ ပင်လည်းပင်ပန်း စိတ်ဓာတ်လည်းကျ

\* မူရင်း။ ။ Janet Graham ၏ Profits of Praise



ဆိုတော့ လုပ်တာကိုတော့ တစ်ခုမှ အပေါက်အလမ်းမတည့် ချင်။ ကလေးတစ်ပြိုင်လောက အိုက်စကရင်ကိုပင် အကြိမ်တစ် ဒါဇင်လောက် ပြောင်းလဲပြီး မှာကြသောမိသားစုအတွက် ကျသင့် ငွေကို ရှုပ်ပျက်ခတ်အောင် တွက်ချက်ပေးရပြီး သည်နောက်တွင်မူ ကျွန်မ သည်အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ချင်စိတ်ပင် ကုန်သွားတော့သည်။

အဲသည်အခိုက်မှာ သည်မိသားစုမှ ဖခင်လုပ်သူက ကျွန်မကို တစ်(ပ)ပေးရင်း ပြီးရွှင်စွာနှင့် စကားဆိုသည်။ 'တော်ပါတယ်ကွာ၊ တို့မိသားစုကို မင်းအများကြီးဂရုစိုက်ဖော် ရပါတယ်'

သည်စကားကြားရတော့ စောစောက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သမျှ တွေ ချက်ချင်းပင် ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သူတို့ကို ကျွန်မအပြုံး နှင့် ပြန်၍နှုတ်ဆက်ဖြစ်လိုက်သည်။

အဲသည်နောက် မန်နေဂျာက ပထမနေ့အတွေ့အကြုံ ဘယ် လို နေသလဲ မေးသည့်အခါ၌လည်း 'အဆင်ပြေပါတယ်' ဟူ၍ပဲ ကျွန်မဖြေဖြေခဲ့သည်။ စောစောကပုဂ္ဂိုလ် ပြောသွားသည့် ချီးမွမ်း စကားလေးတစ်ခွန်းက အရာရာကို ပြောင်းလဲသွားစေခဲ့ခြင်းပင် တည်း။

**နုလုံးသားအတွက် နေရောင်ခြည်**

ချီးမွမ်းစကားဟူသည် လူ၏ နုလုံးသားအတွက် နေရောင် ခြည်နှင့် တူသည်။ ချီးမွမ်းစကားမကြားရဘဲ နုလုံးသားသစ်ပင် မရှင်သန်နိုင်။ ပွင့်လန်းဝေဆာခြင်းမရှိနိုင်။ သို့သော် ကျွန်မတို့တစ် တွေသည် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပြစ်တင်မှု ဝေဖန်မှုတွေ လွယ်လင့်

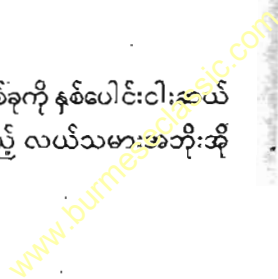
တကူ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ အပြန်အလှန်ညှိုးနွမ်းအောင် ဖန်တီးနေ ကြသည်။ ဘဝတူလူသားချင်း ချီးမွမ်းစကား နေရောင်ခြည်လေး ဖြင့် နွေးထွေးမှုပေးရန်ကား ဝန်လေးတတ်ကြချေသည်။

စကားလေးတစ်ခွန်းမျှနှင့်ပင် တစ်ဖက်သားအား စိတ်ချမ်း သာပျော်ရွှင်မှုတွေ အများကြီး ပေးနိုင်ပါလျက် အနိမ့်ယံကြောင့် တွန့်တိုနှောင့်နေနေကြရသနည်း။

ခရီးတွေ အများကြီး သွားလာလေ့ရှိသည့် ကျွန်မမိတ်ဆွေ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ကမူ ရောက်လေရာတိုင်းပြည် ဒေသ၏ ဘာသာစကား တစ်လုံးတလေတော့ တတ်အောင်သင်စမြဲ ဖြစ် သည်။ သူက ဘာသာစကားသုတေသီမဟုတ်၊ ဘယ်ဘာသာစကား ကိုမှလည်း များများကြီးတော့ မတတ်။ သို့သော် 'သိပ်လှတာပဲ' ဆို သော စကားမျိုးကိုတော့ စပိန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ စသဖြင့် ဘာသာအမျိုးမျိုးနှင့် သူပြောတတ်သည်။ ကလေးငယ်လေး ချိုထား သော မိခင်နှင့်တွေ့လျှင် သည်စကားလုံး သူသုံးမည်၊ လူရှင်းသော ဆိုင်ကလေးမှာ ဈေးသည်နှင့်နှစ်ယောက်တည်းတွေ့စဉ် သူ့မိသား စုဓာတ်ပုံ ထုတ်ပြသည့်အခါ သည်စကားလုံးဖြင့် သူ တုံ့ပြန်မည်။ 'သိပ်လှတာပဲ' လို စကားလုံးလေးအနည်းငယ်ကို သင့်တော်သည် နေရာတိုင်းမှာ သုံးစွဲတတ်ရုံဖြင့်ပင် ကမ္ဘာအနှံ့ မိတ်ဆွေတွေ သူ ရ ခဲ့သည်။

**ဘာကြောင့် တွန့်တိုကြသနည်း**

သာယာချမ်းမြေ့သောအိမ်ထောင်တစ်ခုကို နှစ်ပေါင်းငါးဆယ် နီးပါးမျှ တည်ထောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည့် လယ်သမားအတိုးအို



တစ်ဦးက ပြောဖူးသည်။ 'အသာယာဆုံးအိမ်ထောင်တွေဆိုတာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမြတ်နိုးကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ တွေရဲ့ အိမ်ထောင်တွေပဲ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မြတ်နိုးတယ် သူ့အပြု အမူကို ကိုယ်နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထဲက ကျိတ်ပြီး နှစ်သက်နေလို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်မိန်းမအယ်လဆီဆိုရင် သူ့ကို မကြာခဏချီးမွမ်းစကားလေး ပြောပေးရင် သိပ်သဘောကျ တယ်။ ကိုယ်လဲ ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ'

အော်လစ်ဗာ ဝင်ဒယ်(လ) ဟုမ်း၏ စကားတစ်ခုကို ကျွန်မ သွားသတိရသည်။ 'အဆွေခင်ပွန်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်တယ်ဆိုတာ ချီးမွမ်းစကားတွေ အပြန်အလှန်ပြောကြဆိုကြတဲ့ ပျော်စရာကစား နည်း တစ်မျိုးပဲ' ဟူသောစကား။

သို့သော် သည်ကစားနည်းကို ဘယ်သူတွေ အဘယ်မျှ ပျော် ပျော်ပါးပါး ကစားကြပါသနည်း။ မော်တော်ကားကို ဂရုတစိုက် မောင်းနှင်သော ခင်ပွန်းသည်အား ကားကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် မောင်းပါပေသည်ဟု ချီးမွမ်းစကား ဆိုသော ဇနီးသည် ဘယ်နှစ် ယောက် ရှိပါသနည်း။ ပြုတ်နေသော ရုပ်အင်္ကျီကြွယ်သီးကို သတိ တရတပ်ထားပေးသော ဇနီးသည်အား ချီးမွမ်းစကားဆိုသော ခင် ပွန်းသည် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိပါသနည်း။

ချီးမွမ်းစကားဆိုရာမှာ ကျွန်မတို့တွန့်တိုလှပုံမှာ အံ့ဩစရာ ပင် ကောင်းသေးတော့သည်။

တစ်ချက်က တိုက်ရိုက်ကြီးပြောလိုက်သည့် ချီးမွမ်းစကား တစ်ခုကို လူမြေ့ရရခံယူတတ်သူ နည်းလှသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

လူတိုင်းလိုပင် ချီးမွမ်းသံကို နာခံလိုကြမြဲဖြစ်သော်လည်း တိုက် ရိုက် ပြောလာလျှင်ကား မနေတတ်မထိုင်တတ်သလိုဖြစ်ကာ ချီး မွမ်းသူ၏စကားကို ဝူးတူးဝါးတား ပယ်ချမိတတ်ကြသည်။ ထို့ ကြောင့်လည်း လူအများတို့အနေနှင့် ချီးမွမ်းသင့်သူအား ချက်ချင်း လက်ငင်း ချီးမွမ်းစကားဆိုရမည်ကို တုံ့ဆိုင်းတတ်ကြသကဲ့သို့၊ တော်လိုက်တာကွာဟု ကျောသပ်ပြောဆိုခြင်းခံရမည့်သူများမှာ လည်း ချီးမွမ်းစကားကို တိုက်ရိုက်မကြားရဘဲ စာအားဖြင့် သို့ မဟုတ် ကြားလူမှတစ်ဆင့်သာ ကြားရလေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ ပြင် တစ်ဆင့်စကားဆိုရာ၌လည်း အတင်းစကား ပြစ်တင်ဝေဖန် စကားများကိုသာ အားတက်သရောဖြန့်ချိပို့ဆောင်တတ်ကြသည်။ ချီးမွမ်းစကားများကား တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ ကူးလူး ရောက်ရှိရန် ခက်ခဲကြန့်ကြာနေတတ်ကြပေသည်။

စင်စစ် အများသူငါ အသိအမှတ်ပြုရကောင်းမှန်းမသိ၊ သတိ ပင် မထားမိသည့် ဆောင်ရွက်ချက်မျိုးအတွက် ချီးမွမ်းစကား ဆို တတ်လျှင်မူ တစ်ဖက်လူအတွက်သာမက မိမိအတွက်ပါ ဝမ်း မြောက်ကြည့်နူးစရာဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ ဆိုပါစို့၊ လက်ရာမြောက် သော ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကို ကြည့်ရလျှင် ပန်းချီဆရာအား ချီးမွမ်း စကား ဆိုဖြစ်သည်။ အရသာရှိသော ဟင်းတစ်ပွဲ စားရလျှင် စားဖို မှူးအား ကျွန်မတို့ ချီးကျူးသည်။ သို့သော် ပင်မင်းဆိုင်က အဝတ် တွေ ဖြူစင်အောင် လျှော်ဖွပ်ကာ ကြော့နေအောင် မီးပူတိုက်ပေး သည်ကို သင် ချီးကျူးစကားဆိုဖူးပါသလား။ သတင်းစာပို့သော ကောင်လေး တစ်နှစ်မှာ ရက်ပေါင်း ၃၅၀ မှု အချိန်မှန်လားပို့ခြင်း

အတွက် ချီးကျူးခဲ့ဖူးသလား၊ ဒါမှမဟုတ် နောက်ကျသော ရက်များမှာ တမင်တကာစောင့်ပြီး ဆူပူကြိမ်းမောင်းဖူးပါသလား။

**ချီးမွမ်းခြင်း၏တန်ဖိုး**

တစ်ခါ၌ အိမ်ရှင်မတစ်စုနှင့် စကားလက်ဆုံကျရင်း ဈေးမှာ အသား ကောင်း ကောင်း ရဲ့လဲ လှပဲ အကြောင်း ပြောမိကြသည်။ 'ကျွန်မတော့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး၊ အသားသည်ပဲ ဆူပူပြီး ယူလာရတာပဲ' တစ်ယောက်က ဆိုသည်။ 'ငါကတော့ မရဘူးဟေ့၊ အသား မာမာကျောကျောကြီးပေးလို့ကတော့ ဆဲဆိုပြီး ပြန်ပစ်ပေးထားခဲ့တာပဲ'

နောက်တစ်ယောက်က အဲသည်လို။

'ညည်းကောဘယ်လိုလဲ' ကျွန်မသူငယ်ချင်း မာစီယာအား မေးကြည့်မိသည်။ သူ့အိမ်မှာ အမြဲလိုပင် အသားကင် ကောင်းကောင်း စားရလေ့ရှိတာ ကျွန်မသတိထားမိသည်။ 'အင်း၊ ငါကတော့ အသားကောင်းကောင်းရတဲ့အခါတိုင်း သူ့ကို ချီးမွမ်းစကား ပြောမိတာပဲ' ဟု သူက ဆိုလေသည်။

ချီးမွမ်းစကားတွေသည် ထူးခြားမှု မရှိသည့် အလုပ်တစ်ခုတည်းကို ထပ်တလဲလဲ တစ်နေ့ကုန်လုပ်ကြရသည့် ဓာတ်ဆီဆိုင် ဝန်ထမ်း၊ စားပွဲထိုး စသည်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအတွက် အထူးထိရောက်မှုရှိလှသည်။

သည်လိုငြီးငွေ့ဖွယ်လုပ်ကိုင်ရပြီး မသိကျိုးကျွန်ပြုခဲ့ရသူများ ထဲတွင် အိမ်ရှင်မများလည်း ပါဝင်သည်။ အိမ်တစ်အိမ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် သူ့ဧည့်ခန်းကို ကြည့်ကာ 'အရမ်းသပ်ရပ်တာပဲနော်'

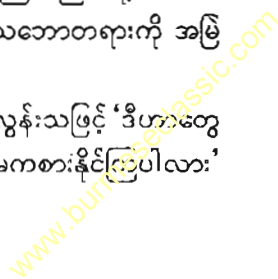
ဟူ၍ ချီးမွမ်းစကား ဆိုဖူးပါသလား။ အဲသည်လိုဆိုတတ်သူ အလွန်နည်းပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးအများစုတို့အတွက် အိမ်ရှင်မအလုပ်သည် မလွဲမကင်းသာသော ဝတ္တရားတစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေရခြင်းပင်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ဧည့်ခန်းမှာ ထိုးထားသည့် ပန်းအိုး လှလှလေးအတွက် နှစ်သက်သူက ဖွင့်ဟပြောဆိုသွားတာမျိုး ရှိတတ်သည်။ သို့သော် သည်အလုပ်က ဘာမှပင်ပန်းသည်မဟုတ်။ ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်၍ သည်လိုပြင်ဆင်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အညစ်အပေခံကာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြမ်းတွေပြောင်အောင် တိုက်ထားခြင်းမျိုးကျတော့ ချီးမွမ်းလေ့မရှိကြ။

'ချီးမွမ်းစကားများသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ခပါ' တဲ့။ ရှိတ်စပီးယား က ပြောသွားခဲ့သည်။ သည်စကားသည် အိမ်ရှင်မများနှင့် အထူးသဖြင့် တိုက်ဆိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ သူ့အတွက် ချီးမွမ်းစကားမှအပ တခြားလုပ်ခဟူ၍ တကယ်ပင် မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့အား ထိုက်တန်သောလုပ်ခကို ပေးရန် မမေ့သင့်။

**ကလေးသူငယ်များကို ပျိုးထောင်ရာတွင်**

မိခင်များကတော့ ကလေးများကို အခွန်းတစ်ရာ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းထက် ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်းက လိုရာရောက်အောင် ပိုစွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း သိတတ်ကြသည်။ သို့သော် သိသာသိသည်၊ လက်တွေ့တွင်ကား သည်သဘောတရားကို အမြဲသုံးစွဲမိလေ့ မရှိကြ။

တစ်နေ့ ကျွန်မ ကလေးတွေ ဆူညံလွန်းသဖြင့် 'ဒီဟာတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် မကစားနိုင်ကြပါလား'



ဟု ကျွန်မကုန်းအော်လိုက်မိသည်။ သည်အခါ သမီး ဆူဆန်နာက ကျွန်မကို နားမလည်နိုင်ဟန်ဖြင့် ကြည့်ကာ 'သမီးတို့ တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ် ကစားတဲ့အခါလဲ ရှိပါတယ်မေမေရဲ့၊ အဲဒီအချိန်ကျ မေမေက သတိမထားမိလို့ပါ' ဟူ၍ဆိုသည်။ သည်နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်မသဘောပေါက်သွားသည်။ မိုက်တာတွေကိုချည်း ဆူ၍မဖြစ်၊ လိမ္မာတာတွေအတွက်လည်း ချီးမွမ်းစကားဆိုရမည် ဟူ၍။

ချီးမွမ်းခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ဆရာ ဆရာမများလည်း အသိအမှတ် ပြုကြသည်။ ကလေးတွေ ရေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမှားတွေချည်း လိုက်ရှာကာ မင်နီရဲနေအောင် မခြစ်ဘဲ ကောင်းတာတော်တာ ယခင်ထက် တိုးတက်လာတာလေးတွေပါ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ မှတ်ချက်ကောင်းကောင်းလေးတွေ ချပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် ပို၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ကြောင်း အမျိုးသား ပညာရေးအသင်း ဂျာနယ်၌ ပေါလ် ဘီဒီဒရစ်(ချ)က ရေးသားထားသည်။

'သည်တစ်ခါ ငါရေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေလွှာဟာခါတိုင်း ထက် ပိုကောင်းတယ်ဟု သူ့ဘာသာသူ ခံယူထားသော ကျောင်းသားသည် သူ၏ တိုးတက်မှုကို ဆရာလည်း သိမြင်ကြောင်း အထောက်အထားအဖြစ် ဆရာရေးခြစ်ပေးလိုက်မည့် မှတ်ချက်တို့လေးကို မှတ်သိပ်စွာ စောင့်မျှော်မြဲ ဖြစ်သည်' ဟု ဒီဒရစ်(ချ)က ရေးခဲ့သည်။

ချီးမွမ်းလေ တိုးတက်လေ

မည်သည့်လူသားမဆို မိမိလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုသည် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ရလဒ်တစ်ခု မဆိုင်းမတွ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်ဆိုက ထိုလုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ထပ်၍ထပ်၍ လုပ်ကိုင်ချင်တတ်သော သဘောရှိကြောင်း အပြုအမူဗေဒ ပညာရှင်တို့က လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက် များစွာဖြင့် အတည်ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ပင်ဆီလ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် ဟာရစ္စဘာ့ဂ်(မြို့) တွင် ယင်းစမ်းသပ်မှုမျိုးတစ်ခုကို ကျောင်းသားလူငယ်တစ်စုနှင့် ပြုလုပ်ကြည့်ခဲ့သည်။

ကျောင်းသားများကို သုံးစုခွဲပြီး ဂဏန်းသင်္ချာပုစ္ဆာများ နေ့စဉ် တွက်ခိုင်းသည်။ စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်သည့် ငါးရက်တာကာလအတွင်း ပထမအုပ်စုကို ချီးမွမ်းမှုများ မပြတ်ပြုလုပ်သည်။ ဒုတိယအုပ်စုကို ဝေဖန်ခြင်း အမှားထောက်ခြင်းများ မပြတ် ပြုလုပ်ပြီး တတိယအုပ်စုကိုမူ လုံးဝလျစ်လျူရှုထားသည်။

မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း ချီးမွမ်းခံရသည့် ကလေးများ၏ တွက်ချက်မှုစွမ်းရည်သည် စမ်းသပ်မှုပြီးချိန်၌ သိသိသာသာတိုးတက်နေခဲ့သည်။ ဆူပူခြင်း ဝေဖန်ထောက်ပြခြင်းခံရသည့် ကလေးများသည်လည်း ပထမအုပ်စုလောက်မဟုတ်သော်လည်း အတန်အသင့် တိုးတက်မှုရှိခဲ့ပြီး၊ လျစ်လျူရှုထားခံရသည့် ကလေးများမှာမူ တိုးတက်မှုမရှိသလောက် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အချက်တစ်ရပ်မှာ အတော်ဆုံးကလေးများ၌ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ထောက်ပြခြင်းတို့သည် အကျိုးသက်

ရောက် မှုချင်း မတိမ်းမယိမ်းလောက်စီသာ ရှိကြပြီး၊ ညံ့ဆော  
ကလေးငယ်များမှာမူ ဖြစ်တင်ဝေဖန်လျှင် ပို၍ပင်ညံ့သွားတတ်၍  
ချီးမွမ်းမှုကို အခြားသူများထက် ပိုမိုလိုအပ်ကြကြောင်း တွေ့ရခြင်း  
ပင်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ချီးမွမ်းမှုအများဆုံး လိုအပ်နေသည့် ထိုကလေးငယ်  
များမှာ စာသင်ကျောင်း၌ ချီးမွမ်းမှုမခံရဆုံးသူများ ဖြစ်နေကြပေ  
သည်။

\*\*\*

ချီးမွမ်းခြင်းသည် ချီးမွမ်းသူအတွက် ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာ  
ကုန်ကျသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။ တစ်ခဏအတွေးနှင့် တစ်ခဏအား  
ထုတ်မှုလေးသာ အရင်းစိုက်စရာလိုပါသည်။ ဖုန်းကလေး တစ်  
ချက် ကောက်လှည့်ရုံ၊ လေးငါးကြောင်းပါသည့် စာတိုလေး တစ်  
စောင် ကောက်ခြစ်ရုံနှင့်လည်း ပြီးနိုင်ပါသည်။

အဲသည်အရင်းအနှီးလေး သေးသေးမှ ရလာမည့် အကျိုး အ  
မြတ် မည်မျှကြီးမားနိုင်သည်ကို ချင့်တွက်ကြည့်ပါ။ အမေရိကန်  
စာရေးဆရာကြီး မတ်တို့န်းကဆိုလျှင် 'ချီးမွမ်းစကားကောင်းလေး  
တစ်ခွန်း ကြားရရုံဖြင့် ကျွန်တော် နှစ်လလောက် အသက်ရှင်နိုင်  
သည်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် သည်ကနေ့မှစ၍ ကျွန်မတို့ ဆားပတ်ဝန်းကျင်ရှိ  
မကြီးကျယ်လှသော ထူးချွန်မှုကလေးများကို သတိထားကြည့်ကာ  
ချီးမွမ်းစကားဆိုကြည့်ကြပါစို့ဟု ကျွန်မတို့ကံတွန်းချင်ပါသည်။

သည်လိုချီးမွမ်းသဖြင့် ကျွန်မတို့မိတ်သင်္ဂဟများမှာသာဝမ်း

မြောက်ပျော်ရွှင်စရာ တိုးလာမည်မဟုတ်၊ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်၏  
ဘဝများသည်လည်း ရွှင်ပျနေသောပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ပို၍သာ  
ယာချမ်းမြေ့ဖွယ်ဖြစ်လာမှာ သေချာပါသည်။



ဆွံ့အသွားသည်။ အာလာပ သလ္လာပစကား ပြောရခြင်းဟူသည် ပင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အခက်အခဲကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လောကဝတ်သက်သက်ဖြင့် ကြီးစားပမ်းစားပြောကြသည် ထိုစကားများမှာ များသောအားဖြင့် အရေးမပါ။ လေးနက်မှုလည်းမရှိ၊ ရောက်တတ်ရာရာဆိုသော သဘောမျိုး ဖြစ်နေတတ်ရာ၊ အာလာပ သလ္လာပဟူသည် အလကား အချိန်ကုန်သော အလုပ်တစ်ခုလို ထင်စရာဖြစ်လာခဲ့သည်။ စင်စစ် မူ၊ သူ့သဘောကို နားလည်ကာ ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုမည် ဆိုက အာလာပသလ္လာပဟူသည် ခပ်တိမ်တိမ် ခပ်ပေါ့ပေါ့အဆင့် ထက် အများကြီးတန်ဖိုးမြင့်လာနိုင်ပါသည်။

\*\*\*

အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရလျှင် စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း လူ တစ်ဦးတွေနှင့် စကားပြောရာမှာ အလွန်ဝန်လေးခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ် သည်။ မိတ်ဆွဲပွဲများရောက်လျှင် မသိတသိလူတစ်ယောက်နှင့် မိ နေမှာ ကြောက်သဖြင့် စကားများများပြောသူတွေကြား ခပ်မြန်မြန် ဝင်ရောနေမိတတ်သည်။ အဲသည်လို လူတစ်ဦးကြောက်တတ်သည့် ကျွန်တော်၏ သဘာဝသည် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အာလင်းဖရန်စစ် အ တွက် ကျင်းပသည့် ဧည့်ခံပွဲတင် လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းလဲ သွားခဲ့သည်။

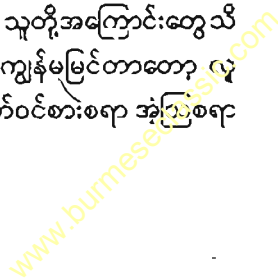
အဲသည်နေ့က ဧည့်ခံပွဲတွင် လူတွေများပြီး ရှုပ်ယှက်ခတ်နေ ရာ စာရေးသူလည်း ခါတိုင်းနည်းတူ ဘယ်သူနှင့်မှ စကားတွေကြံ ဖန်ကြီးစား ပြောမနေရအောင် ကြည့်ရှောင်၍ နေခဲ့သည်။ သည့်

နောက်တွင်မှ မစ္စဖရန်စစ်၏ ထူးခြားသောလက္ခဏာကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။ စင်စစ် သူက အဲသည်နေ့ပွဲတွင် ကျွန်တော် ထက် အများကြီးပို၍ လူစိမ်းတွေနှင့် တွေ့နေရခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ သော် သူက ဟိုလူနှင့် စကားပြောလိုက် သည်လူနှင့် စကားပြော လိုက်။ ပြောပုံကလည်း တစ်ယောက်ချင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး အကျွမ်း တဝင်။ သည်လိုပြောဆိုနေရသည်ကို သူစိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေ သည့် ပုံမျိုး။

နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သူမ၏ စိတ် ဝင်တစား စကားပြောဆိုခြင်းခံရသူ ဖြစ်လာသည်။ သူနှင့်တွေ့ပြီး နှစ်မိနစ်လောက်အတွင်းမှာပင် မဂ္ဂဇင်းစာရေးဆရာတို့၏ လုပ်ငန်း အကြောင်းကို ကျွန်တော် သူ့အား ခရေစတိုတွင်းကျ ရှင်းပြနေမိ တော့သည်။ သူမ၏ မေးခွန်းတွေက တိတိကျကျ စူးစူးရှရှရှိသည်။ တစ်ဖက်လူ အားတက်သရာ ပြောချင်ဖြေချင်မည့် မေးခွန်းမျိုး။

စကားပြောရင်း သူ့အား၊ ဧည့်ခံပွဲများမှာ လူတစ်ဦးများစွာ နှင့် နှုတ်ဆက်စကား ပြောဆိုခြင်းအတွက် ပင်ပန်းလိမ့်မည် ထင် ကြောင်း ကိုယ်ချင်းစာသည့်သဘောဖြင့် ပြောမိသည့်အခါ သူက အံ့အားသင့်ဟန်ဖြင့် ကြည့်ကာ၊

‘အို၊ မပင်ပန်းပါဘူး၊ ကျွန်မက တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးတဲ့လူတွေ နဲ့ စကားပြောရတာ သိပ်သဘောကျတာ၊ သူတို့အကြောင်းတွေ သိ ရတယ်၊ ဗဟုသုတ အများကြီး ရတယ်၊ ကျွန်မမြင်တာတော့ လူ တွေ လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ လုပ်ငန်းမှန်သမျှ စိတ်ဝင်စားစရာ အံ့ဩစရာ ချည်းပဲ’ ဟူ၍ ဆိုလေသည်။



အဲသည်မှ စကား သူစိမ်းတွေနှင့်တွေ့လျှင် ကျွန်တော် သိပ်  
နောက်မဆုတ်တော့။ အရဲကိုးပြီး ရှေ့တိုးစပြုလာသည်။ မည်သည့်  
ပုဂ္ဂိုလ်မှာမဆို ကျွန်တော်တို့အာရုံကို ဖမ်းစားထားနိုင်မည့် စိတ်ဝင်  
စားစရာ အကြောင်းလေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ရှိကြသည်။ သူတို့  
စကားတွေ နားထောင်ကာ ကျွန်တော်တို့၏ လောကကို ပို၍ကျယ်  
ဝန်းပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်က သူတို့ကို စကားပြော  
ခွင့် ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် အာ  
လာပ သလ္လာပစကားဝိုင်းများမှနေ၍ ပင်လယ်ပြင်အနက်ပိုင်း ရေ  
ငုပ်ခြင်းအကြောင်း၊ စိုက်ခင်းဖျက် ကျိုင်းကောင်များအကြောင်း၊  
အင်္ကျီစစ်များပြုလုပ်ပုံအကြောင်း စသည်တို့မှသည် မြေထဲပင်လယ်  
ထဲက မဂျော်ကားကျွန်း အပန်းဖြေစခန်းမှာ ပျော်စရာကောင်းလှပုံ  
အကြောင်းများအထိ နားထောင်မှတ်သားကာ ကျွန်တော့်အသိအ  
မြင် နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သည့်အပြင်၊ လူအများနှင့်  
ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း အရသာကိုလည်း ကျွန်တော်  
နှစ်သက်စပြုလာခဲ့သည်။

မကြာသေးမီက ညစာစားပွဲတစ်ခုတွင်မူ၊ မသိမသာစကား  
စပ်ရင်း ကျွန်တော့်လက်ယာဘက်တွင် ထိုင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်  
စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဝေဒနာသည်များအတွက် အနားယူစခန်း  
တစ်ခု ဖွင့်လှစ်ထားကြောင်းနှင့် ကျွန်တော့်လက်ဝဲဘက်ရှိ အိမ်ရှင်မ  
မှာမူ ဟန်ဂေရီဒက္ခသည်များအတွက် ဘာသာစကား သင်ကြား  
သော အလုပ်ကို စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိ

ခဲ့ရသည်။ သူတို့လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်စွန်းတစ်စ ဆို  
သလို ၎င်းတို့ဖွင့်ဟပြောကြားကြသည့် စကားများမှာ အထူးစိတ်  
ဝင်စားဖွယ်ကောင်းနေရာ ကျွန်တော့်မှာ နှစ်ကိုယ်ခွဲပြီး နားထောင်  
ရမလိုပင် ဖြစ်နေခဲ့သည်။

\*\*\*

အကျွမ်းတဝင် မရှိသူများနှင့် အာလာပ သလ္လာပ ပြောဆိုရန်  
ဝန်လေးကြခြင်းသည် လမ်းကြောင်းသစ် ဖွင့်ရမှာ ကြောက်တတ်  
သော သဘောဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူများကတော့မရင်း  
နှီးမှု အတားအဆီးကို ဖြတ်တောက်ကျော်လွှားကာ လူသစ် မိတ်  
သစ်များနှင့် အလွယ်တကူ ရင်းနှီးခင်မင်ကြ စကားလက်ဆုံပြော  
ဖြစ်တတ်ကြသည်။

ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ သူတို့ သုံးစွဲကြသနည်း။

ကုန်ပစ္စည်း အရောင်းမန်နေဂျာများ၊ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်  
ကြီးများ၊ ရုပ်သံလောကမှ ကြယ်ပွင့်များ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ၊ စံသ  
ဖြင့် သူတို့၏ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ လူတစ်စိမ်းများနှင့် စကားတို  
ထွာ ပြောဆိုသည်ကိစ္စတွင် ကျင့်သားရနေသူများကို ကျွန်တော်  
စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့သည်။

ပထမဆုံး၊ သူတို့လုပ်သည်က တစ်ဖက်သား၌ ရင်းနှီးဖော်  
ရွေသော စိတ်ထားမျိုးဖြစ်ပေါ်စေမည့် နွေးထွေးသော ဝန်းကျင်  
တစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သတိထားလွန်း ထိန်းလွန်းနေ  
သော တစ်ဖက်လူအား သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ကာ ပို၍ပွင့်ပွင့်  
လင်းလင်းပြောဆိုလာအောင် သူတို့လုပ်တတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်

တို့ကိုယ်တိုင်လည်း အများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သည်နည်းလမ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး 'စိမ်း' နေသော အနေအထားကို ဖယ်ရှားရာ၌ မည်သည့်စကားမျိုး ပြောကြားသနည်းဟူသည်ထက် မည်သို့ ပြောဆိုသည် ဟူသော အချက်က ပို၍အရေးပါသည်။ ရာသီဥတုအကြောင်းဖြစ်စေ၊ လတ်တလော စားနေသည့်မုန့်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ အိမ်ရှင်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ ဘယ်အကြောင်းဖြစ်ဖြစ် ဖော်ဖော်ရွေရွေ လေသံဖြင့် တစ်ခွန်းလောက်ပြောလျှင်ပင် အဆင်ပြေသွားနိုင်သည်။

တစ်ခါတလေဆိုလျှင် တစ်ကိုယ်တည်း အနေရအထိုင်ရခက်နေသော လူစိမ်းမှာ မိမိက အာလာပသလ္လာပစကား စပြောလိုက်သည့်အတွက်ပင် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားနိုင်၏။

'ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ လူတိုင်းက ကိုယ့်လိုပဲ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိကသိကအောက်ဖြစ်နေကြတာ၊ ဒီအချိန် လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖမ်းနှုတ်ဆက်ပြီး စကားပြောကြည့်လိုက်၊ အဲဒီလူ ဝမ်းသာအယ်လဲ ဖြစ်သွားတာ များတယ်၊' ဟူ၍ ဧည့်ခံပွဲ အတွေ့အကြုံအလွန်များလှသည့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောဖူးသည်။

\*\*\*

အကယ်၍ လောလောဆယ် သင် တွေ့ဆုံနေရသည့်လူ အကြောင်း တစေ့တစောင်း သိထားဖူးသည်ဆိုက၊ ၎င်းလူနှင့် ပတ်သက်သည့် ချီးမွမ်းဖွယ် အချက်တစ်စုံတစ်ရာကို ရည်ညွှန်းကာ စကားစတင်မည်ဆိုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်သောသဘော ရှိ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်



တစ်ယောက်အား ဗြိတိသျှသတင်းစာသူဌေး နိုင်ငံရေးသမားကြီး လော့ဒ် ဘီးဗားဘရွတ်(ခ)နှင့် မိတ်ဆက်ပေးစဉ်၊ ၎င်းလူက 'ကျွန်တော်က ဆရာကြီးနဲ့ သိပ်တွေ့ချင်နေတာ၊ ဆရာကြီးအဖေက ဓမ္မဆရာမဟုတ်လား၊' ဟု ကောက်ကာငင်ကာပြောလိုက်ရာ သူ့အဖေမျိုးရိုးကို အလွန်ဂုဏ်ယူသော ဘီးဗားဘရွတ်(ခ)မှာ ထိုလူ့ကို ချက်ချင်းသဘောကျသွားသည်။

တစ်ဖက်လူတို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်သောင့်သက်သာရှိကာ ရင်းနှီးခင်မင်သော စိတ်ထားများ ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် သတိပြုသင့်သည့် အချက်တစ်ရပ်မှာ မိမိဘက်က 'ငါ' ဆိုသော အတွေးကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့ဖို့ဖြစ်သည်။ လူ့အတော်များများပင် လူကြားထဲ ရောက်သည့်အခါ မိမိကို အထင်ကြီးစေလိုသောစိတ်ဖြင့်၊ ငါဘာကောင်ဟု လက်မထောင်သော စကားမျိုးကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ ပြောမိတတ်ကြသည်။ သည်စကားမျိုးသည် နဂိုက ခပ်စိမ်းစိမ်းလူများအား ပို၍ပင် 'ထိန်း' သွားစေသော သဘောရှိသည်။

\*\*\*

တွေ့စအချိန်က တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး 'စိမ်း' နေသော အနေအထားကို ဖယ်ရှားရာ၌ အရေးကြီးသော နောက်အချက်တစ်ခုက မိမိစကားပြောနေတာ ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်သည်ကို အမြန်ဆုံး သိအောင် ဖော်ထုတ်ရေးဖြစ်သည်။ သူ့ကိုကိုယ်မသိ ကိုယ့်ကိုသူမသိနှင့် စမ်းတဝါးဝါးစခန်းသွားနေမိတာမျိုးတွေ မကြာခဏကြုံဖူးကြလိမ့်မည်။ 'စောစောက ဒီလူ့နာမည် ပြောသံကြားလိုက်ပါတယ်၊ ဘာပါလိမ့်၊' 'ဒီလူနဲ့ငါ တွေ့ဖူးပါတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာလဲ' စသဖြင့်

ခေါင်းထဲ အကြိတ်အနယ် စဉ်းစားကာ ပါးစပ်က ကြိမ်ကြိရာ စကားတွေ လျှောက်ပြောနေရတတ်သည်။

တချို့ဥရောပတိုက်သားများကတော့ ရှင်းသည်။ မိမိဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ တိုက်ရိုက်ရှင်းရှင်းပင် ထုတ်ဖော်ပြောဆို မိတ်ဆက်တတ်ကြသည်။ သည်နည်းက လျော်ကန်သင့်မြတ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

ဒိန်းမတ်လူမျိုးတွေ၏ ဧည့်ခံပွဲများသို့ သွားရောက်လျှင်၊ 'ကျွန်တော် ဟန်းစ်ခရစ္စတင်ဆင်ပါ၊ ရှေ့နေပါ၊' ဟူ၍ နာမည်ရော အလုပ်အကိုင်ပါ ဖော်၍ နှုတ်ဆက်သံမျိုး ကြားရမြဲဖြစ်သည်။

မိမိက သည်လိုပြောလိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်လူအားလည်း သူဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ကြေညာအောင် ဖိတ်ခေါ်ရာရောက်ပေရာ၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သိသလိုမသိသလို ဖြီးဖြန်းပြောဆိုနေရမည့် ဒုက္ခမှ မြန်မြန် လွတ်ကင်းသွားသည်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကြား လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိနေပြီဆိုလျှင် တန်ဖိုးရှိသောစကားများ ပြော၍ရပေပြီ။ ဤနေရာမျိုး၌ အသုံးဝင်တတ်သော အဖွင့်စကားတစ်ခုက၊ ဘယ်ကလာသလဲ၊ (ဝါ) ဘယ်ဇာတိလဲ မေးမြန်းခြင်းဖြစ်၏။ မြို့ကြီးပြကြီးမှာ ဆုံနေတွေ့နေကြသူတွေသည် တစ်နယ်တစ်ကျေးကလာသူတွေသာ များသည်။ သူတို့မှာ အိမ်သတိရသော စိတ်ကလေးတွေ ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ ရှိကြသည် ဖြစ်ရာ ဇာတိမြို့ ရွာအကြောင်း စပေးလျှင် အလွန်ပြောချင်တတ်ကြသည်။



မကြာသေးမီက ကျွန်တော်သည်လိုပဲ စတွေ့သည့် လူတစ်ယောက်ကို သူ့ဇာတ်ရပ်ရွာအကြောင်း မေးကြည့်မိသည်။ သူက မင်နီဆိုတာပြည်နယ် ခရ(က)စတန်မြို့သားဟု ဆိုသည်။ သူတို့မြို့သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အအေးဆုံးနေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို သူတို့မြို့သားတွေ အထူးဂုဏ်ယူတတ်ကြကြောင်း သူက ပြောဆိုသည်။ သည်လိုပြောရင်း သူငယ်စဉ်က အမှုချိန် သူညီအောက် လေးဆယ်ဒီဂရီထိ ကျဆင်းနေစဉ် လူတစ်ရပ်မက မြင့်သည့် ဆီးနင်းပြင်ကြား ဖြတ်သန်းသွားခဲ့ရပုံအတွေ့အကြုံကို လွမ်းဆွတ်သတိရစွာ သူပြောပြသည်။ သည့်နောက် သူတို့အနီးဝန်းကျင်မှာ နေသည့် ရက်အင်ဒီယန်းများအကြောင်း၊ အင်ဒီယန်းတွေဆီက ရသည့်အလေ့ကျဆန်က စား၍ကောင်းလှသည့် အကြောင်း စသည်များ ဆက်လက်ပြောပြနေရာ ကျွန်တော့်မှာ ကိုယ့်တိုင်းပြည်ထဲမှ ကိုယ်လုံးဝမသိသေးသည့် အရပ်ဒေသတစ်ခုအကြောင်းကို နာရီဝက်မျှလောက် ကြာအောင် တအံ့တဩ နားထောင်ခွင့်ရခဲ့သည်။

ကလေးများအကြောင်းသည်လည်း စကားစ၍ကောင်းလှသည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတွေ ဘယ်အရွယ်ရှိပြီလဲ မေးလိုက်ပြီးလျှင် ကြိုက်သလောက်ပြောဆိုဆွေးနွေးတော့။ ကလေးတွေအကြောင်းမှသည် ပညာရေးအကြောင်း၊ စာသင်ကျောင်းအကြောင်း စသည်များ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ ကလေးမိဘမှန်လျှင် သည်ကိစ္စတွေနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောချင်စရာကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ ရှိကြမြဲဖြစ်သည်။

အစပိုင်းမှာ အဆင်ပြေကာ လေပေးဖြောင့်သွားပြီ ဆိုလျှင် ကြိုက်ရာခေါင်းစဉ်ကို ရွှေ့ပြောင်း ပြောဆိုသွားနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုက၊ ပူပူနွေးနွေး အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အကြောင်း စကားစပျိုးကာ တစ်ဖက်လူ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဖွင့်ဟစေခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ၊ မိမိ မကြာမီက ခရီးသွားခဲ့သော အတွေ့အကြုံအကြောင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားရန် အစီအစဉ်အကြောင်း ပြောကာ တစ်ဖက်လူထံမှ သူ့ခရီးသွားအတွေ့အကြုံများ ခရီးသွားရန် ရည်မှန်းချက်များကို တစ်လှည့်တစ်ပြန် နားထောင်နိုင်၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ၊ သိကျွမ်းစပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံတစ်ရာ၌ အထူး ကျွမ်းကျင်တတ်သိသူတစ်ဦး ဖြစ်က ၎င်းကိစ္စရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခြင်း သို့မဟုတ် သိလိုသည်များကို မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ၊ ဆောက်လုပ်ရေးသမားအား မိမိ ဆောက်လိုသော နေအိမ်နှင့်ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းမျိုး။

သည်လိုမေးမြန်းအကြံတောင်းခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်သူတို့ နှစ်သက်လေ့ရှိကြပြီး၊ သူတို့ရှင်းလင်းပြောပြသမျှ သည်လည်း မိမိအတွက် လက်တွေ့အသုံးကျမည့် ဗဟုသုတများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

\*\*\*

မသိမသာ ဆွပေးခြင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆွေးနွေးဝေဖန်ခြင်းများသည်လည်း စကားပိုင်းကို စိုပြည်စေသကဲ့သို့ တစ်ဖက် သားတို့၏ အယူအဆများ ရပ်တည်ချက်များကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရကာ မိမိအတွက် အတွေးအမြင်ကျယ်စေနိုင်ပါသည်။

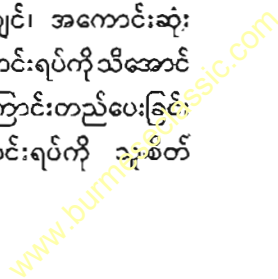


တစ်ခါ၌ မျက်နှာထားတည်တည်နှင့် ရှေ့နေတစ်ယောက်ကို အဲသည်လို ဆွပေးသောနည်းဖြင့် ကျွန်တော်စကားစကြည့်သည်။ သူက မီးရထားကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခု၏ ရှေ့နေဖြစ်ရာ လျော်ကြေး တောင်းခံသော အမှုများတွင် ကုမ္ပဏီဘက်မှ လိုက်ပေးရလေ့ရှိ၏။ 'ဘယ်လိုလဲ ရှေ့နေကြီး၊ လောလောဆယ် ဘယ်မှဆိုးမတရားစွဲ တဲ့အမှုကို ဖြေရှင်းနေရတုံးဗျ।' ဟု နောက်သလို အတည်လို မေးသည့်အခါ သူ ရုတ်တရက်အံ့အားသင့်သလိုဖြစ်သွားသည်။ နောက် တော့မှ သဘောရိုးနှင့် မေးမှန်းသိကာ ပြီးလာပြီး သူလက်ငင်း ကိုင်တွယ်နေရသည့် အမှုတစ်ခုအကြောင်း ပြောပြသည်။ ဘူတာမှား ဆင်းပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ ရထားပေါ်ပြန်ခုန်အတက်မှာ မတော်တဆ ခါးရိုးထိခိုက်သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က လျော်ကြေးတောင်း ထားသော အမှု။ သည်ကိစ္စအတွက် မီးရထားကုမ္ပဏီမှာ တာဝန် ရှိမရှိ မေးသည့်အခါ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီးက တာဝန်ရှိသည်ဟု မယူဆကြောင်း ပြောဆိုသည်။

\*\*\*

ထို့ကြောင့်၊

နေရာဌာနအမျိုးမျိုးတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တဒင်္ဂကြုံ တွေ့ရသော လူစီမံများ၊ မသိတသိလူများနှင့် စကားတိုထွာပြော ခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံးရရှိလိုပါလျှင်၊ အကောင်းဆုံး နည်းမှာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်စိတ်အဝင်စားဆုံး အကြောင်းရပ်ကို သိအောင် ဖော်ကာ ၎င်းအကြောင်းရပ်ဘက်သို့ လမ်းကြောင်းတည်ပေးခြင်း ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်သည်။ ဘယ်အကြောင်းရပ်ကို သုံးစိတ်



အဝင်စားဆုံး အကျမ်းကျင်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလား၊  
ဝါသနာတစ်ခုလား၊ သို့မဟုတ် အရေးကိစ္စတစ်ခုလား။ ဘာဆိုတာ  
သိပြီး အဲသည်ကိစ္စကို စကားစပေးနိုင်လျှင် သင့်အတွက် မိတ်ဆွေ  
သစ် တစ်ယောက် တိုးပေပြီ။



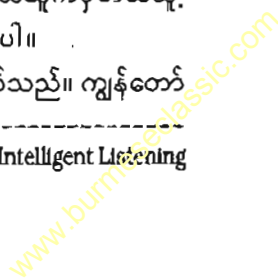
သူပြောတဲ့စကား ကြားလိုက်ရဲ့လား \*

မကြာမီက နယူးယောက်မြို့တော် ဘရူန်းဇိနယ်မြေရှိတိရစ္ဆာန်  
ရုံသို့ အလည်ရောက်ခဲ့၏။ မျောက်ရုံမှာ ဆူညံဆော့ကစားနေသည့်  
မျောက်တွေကို ကြည့်ရင်း ကျွန်တော်စိတ်ဝယ် ဒါမျိုးမြင်ဖူးပါသည်  
ဟု ခံစားမိလာသည်။ မကြာသေးဘူး၊ ငါဒီပုံစံအတိုင်းပဲ တစ်နေ  
ရာမှာ မြင်ခဲ့ပါတယ်ဟု ကျွန်တော်တွေ့မိနေသည်။

ဘယ်မှာလဲ၊ မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး ပြန်စဉ်းစားမြင်ယောင်ကြည့်  
သည်။ အခန်းထဲမှာ မွန်းကျပ်နေသည်။ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင်  
တိုးရေညပ်သပ်လျက်၊ ပါးစပ်မှ အသံတွေက အဆက်မပြတ်။ အား  
လုံးပင် မရပ်မနား စကားပြောနေကြသည်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ  
ကို ဂရုမစိုက်၊ သူတို့အထဲမှာ နားထောင်သူ မပါ။

နားထောင်သူ တစ်ယောက်မျှမရှိ။ ဟုတ်သည်။ ကျွန်တော်

\* မူရင်း။ ။ James Nathan Miller ၏ The Art of Intelligent Listening



သတိရပြီ။ ပြီးခဲ့သည့်အပတ် ကောက်တေးပါတီတုန်းကပဲ။ အခန်းထဲမှာ လူတွေအပြည့်အသိပ်။ သူ့ထက်ငါ အလှအယက် ဟစ်အော် ပြောဆိုနေကြသည့်စကားသံတွေက သောသောညနေသည်။ ဘယ်သူ့တွေ ဘာတွေပြောနေမှန်းလည်း မသိ။ သူများပြောတာ နားထောင်နေသူ ဟူ၍လည်း တစ်ယောက်မျှမရှိ။ မျောက်နှင့်လူ တူနေ လိုက်ကြပုံ။

သို့သော် သည်ကိစ္စ မျောက်တွေမှာ ဘာပြဿနာမျှမရှိ။ လူမှာက အများကြီးထိခိုက်သည်။ အဲသည်လို တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက် နားမထောင်ကြခြင်းသည် သည်ကနေ့လူများမှာ လူမှုဆက်ဆံရေးဘက်တွင် မည်မျှအားနည်းချို့တဲ့လျက်ရှိကြောင်း ပြသနေသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သည်အားနည်းချက်ကြောင့် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ပြဿနာသစ်များစွာ ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည်။

‘လူတွေ စကားပြောတာက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကျော်ပြီး ပြောနေကြတာ၊ ဘယ်သူ့စကားမှ ဘယ်သူ့ဆီမရောက်ဘူး၊ အဖေပြောတဲ့စကား သားဆီမရောက်ဘဲ ကျော်သွားတယ်၊ အမေပြောတဲ့စကားလဲ သမီးဘေးက ချော်သွားတယ်၊ ဆရာပြောတဲ့စကားလဲ ကျောင်းသားတွေမကြားလိုက်ဘူး၊’ အမေရီကန် လူမျိုးများ၏ ဆက်ဆံရေးသဘာဝနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သုတေသနပြုသူ လူဝီဟဲရစ်က အဲသည်လို မှတ်ချက်ချသည်။ တချို့သုတေသီများကမူ ‘အမေရီကန်တွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားပြောတယ် ဆိုတာ ရိုးရိုးပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေကြတာ၊



ပထမဆုံး အသက်ရှူနားတဲ့လူဟာ အရုံးပဲ၊ သူက နားထောင်သူ ဖြစ်သွားတယ်၊’ ဟူ၍ပင် ဆိုကြသည်။

သည်လိုပုံစံမျိုး စကားပြောဆိုနေကြသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးပင် အများကြီး ဆုံးရှုံးနစ်နာနေကြပါသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူမျှစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဟူ သည် အလွန်နှစ်သက်စရာကောင်းသလောက် အကျိုးလည်း ရှိလှ သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သည်လို ပြောဆိုခြင်းမျိုးသည် စာအုပ်စာပေ လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းကဲ့သို့ အသိ ပညာတိုးပွားစေသည်။ ခရီးသွားခြင်းကဲ့သို့လည်း အမြင်ကျယ်စေ သည်။ စကားပြောဘက်နှင့် ရင်းနှီးခင်မင်ရသဖြင့် စိတ်နှလုံးအ တွက်လည်း အာဟာရဖြစ်စေသည်။ သို့သော် သည်လိုတန်ဖိုးရှိစွာ စကားပြောတတ်ရန်အတွက် ကိုယ့်စကား သူနားထောင်သလို သူ့ စကားကိုလည်း ကိုယ်က နားထောင်လိုသောဆန္ဒရှိဖို့ လိုပေသည်။ နှစ်ဦးလုံးပင် စကားတွေကို ‘အစာချေဖို့’ (ဝါ) ‘ကျေကျေညက်ညက် နားလည်ဖို့’ တစ်ခဏစီ နားပေးရသည့်သဘောပင်။

သည်က နေ့ တွေ့မြင် နေရသည့် စကားပိုင်းများက တော့ အလွန်သွက်သော ပင်ပေါင်ပွဲများ ကြည့်ရသည်နှင့် တူသည်။ ဘာလုံးက အရပ်အနားမရှိ၊ ကူးချည်သန်းချည်ဖြစ်နေသည်။ တစ်ယောက် စကားပြောနေတုန်း နောက်တစ်ယောက်က အသင့်ပြင် ထားသည်။ တစ်ဖက်လူ အသက်ရှူနားသည်နှင့် သူဝင်ပြောမည်။ သူဘာပြောသလဲ၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ၊ ဘာကြောင့်ပြောသလဲ၊ ငါက ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်လဲ၊ အဲသည်ဟာတွေ စဉ်းစားဖို့ ဦး

နောက်ကို အချိန်မပေး။ ပါးစပ်က ဘာစကားမှမထွက်ဘဲ ရပ်နေရမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြောက်သည်။ ကြောင်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ ပြောစရာစကား မရှိတော့သလိုဖြစ်မှာ စိုးရိမ်သည်။ ထို့ကြောင့် လုံးဝစကားစ အပြတ်မခံ။ နည်းနည်းလေးမျှ တိတ်ဆိတ်ခွင့်မပေး။ အလှအယက် ဝင်၍ပြောသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သည်လိုစကားဝိုင်းမျိုးကို သတိထားကြည့်စေလိုသည်။ မိမိပြောလှည့် မရသေးသဖြင့် 'နားထောင်သူ' အဖြစ် အခိုက်အတန့်စောင့်ဆိုင်းနေရသူ၏ ပြောလိုစောကြီးနေသော အမူအရာကို မြင်ရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်ကတော့ သည်အမူအရာမျိုးကို မြင်လျှင် ကျွန်တော်မွေးထားသည့် လာဗရေဒါ ငှက်ကောက်ခွေးကို အမြဲသတိရသည်။ တုတ်တိုတစ်ချောင်းကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီး သူ့အား 'နေဦး' ဟု အမိန့်ပေးထားလျှင် ကျောက်ရပ်လို တောင့်ပြီး ငြိမ်နေသည်။ သို့သော် တုတ်ကို ကောက်ချင်စောဖြင့် အမြီးနှင့် နှပ်သီးဖျားက တဆတ်ဆတ်တုန်နေသည်။ အဲသည်အချိန်မှာ 'ပြေး' ဟု ဆိုလိုက်လျှင် ဒုံးပျံလွှတ်လိုက်သလို တစ်မဟုတ်ချင်း ကန်ထွက်ပြေးတော့သည်။ စကားဝိုင်းမှာ တစ်ဖက်လူ အလျှဉ်မပြတ်သဖြင့် အောင်အည်းစောင့်ဆိုင်းနေရသူများ၏ အမူအရာမှာ အဲသည်အတိုင်း တစ်ထေရာတည်းပင်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့စကားဝိုင်းများတွင် ပြောကြသည့် အကြောင်းအရာက သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိ။ လယ်ကွင်းထဲ လျှော့ကပ်ပြေးသည်ယုန်လို ဟိုခုန်သည်ပေါက် ရောက်ချင်ရာရောက် တစ်ကျော့ပြန် ပေါ်ချင်ပေါ်လာနှင့် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတတ်ကြ



ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပြီး ခဏခဏ အစပြန်ကောက်ပေးမည့်သူ မရှိက ဝိုင်းအစမှာ ဆွေးနွေးသော အကြောင်းအရာသည် များမကြာမီပင် စုပ်စမြုပ်စ ပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မကြာမီကမူ သည်လိုစကားဝိုင်းများတွင် ပြောကြဆိုကြပုံနှင့် အကြောင်းအရာလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားတတ်ပုံအကြောင်းကို ကျွန်တော်စေ့ငြကြည့်မိသည်။ စကားဝိုင်းတစ်ခုတွင် တစ်ယောက်သောသူ (က) စကားပြောနေစဉ် ကျန် 'နားထောင်သူ' နှစ်ဦး ('ခ' နှင့် 'ဂ') ၏ခေါင်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေမည့် အနေအထားများကို ကျွန်တော်သည်လိုစဉ်းစားပုံဖော်၍ ရခဲ့သည်။

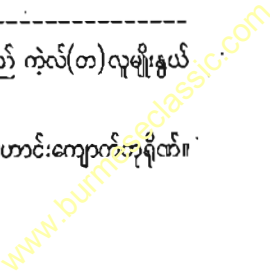
'က' ။ ။ 'သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာဗျ။ ဒရူးဝစ်' တွေ လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စကို ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် အဖြေရှာမရဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ အခုတော့ သူတို့ လျှောက်လုပ်ထားတဲ့ စတုန်းဟင်းချ်<sup>၂</sup> (Stonehenge) ကျောက်ပုံတွေကို အင်(မ) အိုင်တီ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတစ်ယောက်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်လို ရသွားပြီ'

'ခ' (စဉ်းစားပုံ) ။ ။ 'ဒရူးဝစ်၊ အင်း၊ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှု။ ဟုတ်ပြီ။ ငါအာရှတိုက် သွားခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြရမယ်'

'ဂ' (စဉ်းစားပုံ) ။ ။ 'အင်(မ) အိုင်တီတက္ကသိုလ်က ကိန်း'

<sup>၁</sup> ရှေးခေတ် ဗြိတိန်နှင့် ဂေါလ်နယ်တွင် နေထိုင်ခဲ့ကြသည့် ကွဲလ်(တ) လူမျိုးနွယ်များထဲမှ ဘာသာရေးဦးဆောင်လူစု။

<sup>၂</sup> အင်္ဂလန်တောင်ပိုင်း ဆော့လ်(စ)ဘာရီဒေသရှိ ရှေးဟောင်းကျောက်ဘုရိန်။



ဗရစ်ချ်မှာ ရှိတာ။ ဟုတ်ပြီ။ ငါနဲ့ ဟင်နရီ ဟားဗတ်စကွဲယားက ပုလိပ်နဲ့ စကားများတုန်းကအကြောင်း ပြောပြရမယ်’

အဲသည်လို စဉ်းစားထားကြသည့်အတိုင်းပင် ‘က’ စကား ခဏနား၍ စက္ကန့်ဝက်မျှပင်မကြာ ‘ခ’ နှင့် ‘ဂ’ တို့က သူ့ထက် ငါ အလှအယက် ဝင်သည်။ ‘ခ’ အနိုင်ရသွားပြီး သူ့ပြောလိုရာတွေ ပြောသည်။

‘ဟာ၊ ဟုတ်တယ်ဗျ။ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုတွေက သိပ် ဆန်းကြယ်တာ။ မနစ်က မားဂရက်နဲ့ကျွန်တော် ကမ္ဘောဒီးယား သွားလည်တော့ အန်ကောဝပ်ကို ရောက်တယ်။ အဲဒီမှာ...’

သည်လိုဖြင့် ကမ္ဘောဒီးယားအကြောင်းမှ ပြင်သစ်စာပိုစနစ် ကောင်းလှပုံအကြောင်း ရောက်သည်။ ဟားဗတ်စကွဲယားက အ ဖြစ်အပျက်အကြောင်း ရောက်သည်။ အဲသည်နောက် ဟိုရောက်၊ သည်ရောက်၊ တစ်ညနေလုံး ရောက်ချင်ရာတွေ ရောက်နေလေ တော့သည်။

စင်စစ် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စကားပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရန်အတွက် တစ်ဖက်လူစကားကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးဖို့မှအပ တခြား ဘာမျှမလိုပါ။ သည်အတွက် အခြားသူများထက်ထူးပြီး တော်နေ တတ်နေဖို့လည်း မလိုပါ။ စကားပိုင်းကောင်းဟူသည် တစ်ယောက် စကား တစ်ယောက်နားထောင်ခြင်းဖြင့် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိရသည့်ပွဲ၊ သူ့ဗဟုသုတ ကိုယ့်ဗဟုသုတ မျှဝေ ဖြန့်ချိကြသည့် ပွဲမျိုးသာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လျှင်ပင် လုံ လောက်ပါသည်။

နားထောင်သ မားကောင်းတို့က တော့ သည်သဘောကို ကောင်းစွာသိကာ စကားပိုင်းများမှ အကျိုးကျေးဇူး အပြည့်အဝ ခံစားရရှိနိုင်မည့် နည်းစနစ်အချို့ကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ တမင် ဂရုစိုက်၍ဖြစ်စေ လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ ရှိတတ်ကြပါသည်။

\*\*\*

ဘာကိုနားထောင်ရမည်ဆိုတာ သိပါက မည်သည့်စကားပိုင်း မဆို အချည်းနှီး အလဟဿဟူ၍ မရှိကြောင်း နားထောင်သမား ကောင်းများ သိထားကြသည်။

သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်သည်ဆိုရာ၌ နားထောင် ကောင်းသူတို့သည် ထိုသူပြောသော အကြောင်းအချက်သက်သက် ကိုချည်း မှတ်သားနေသည်မဟုတ်။ စကားပြောရင်း အမှတ်တမဲ့ ဖော်ပြမိနေသည့် ပြောသူ၏ စရိုက်သဘာဝများ (ဝါ) စကားထဲက ဇာတိပြနေသည်များကိုလည်း သူ့အကဲခတ်နေမိတတ်သည်။ ထို့ ကြောင့်၊ တစ်ဖက်လူက ပေါက်တတ်ကရတွေ လျှောက်ပြောနေ သည် ဆိုသော အခါမျိုးမှာလည်း နားထောင်တတ်သူအဖို့ တစ်ခု တစ်စတော့ ရနိုင်တတ်ပေသေးသည်။

နားထောင်တတ်သူတို့သည် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဟု ထင်ရသည့် စကားပိုင်းမျိုးမှလည်း တန်ဖိုးရှိသော အကြောင်းရပ်များဘက်သို့ ဦးတည်ပေးနိုင်မည့် သဲလွန်စများ ရှာဖွေတွေ့ရှိတတ်ကြသည်။

ပြီးခဲ့သည့် ဆောင်းရာသီက ကျွန်တော် ခရီးသွားစဉ် လေ ယာဉ်ပေါ်တွင် လျှပ်စစ်မီးသီးကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ အရောင်းကိုယ်စား လှယ်တစ်ဦးနှင့် ဘေးချင်းကပ် ထိုင်ရသည်။ သူက သူ့ကုန်ပစ္စည်း

များအကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းအခက်အခဲတွေအကြောင်း အဆက်မပြတ် ပြောလာရာ ကြာတော့ ကျွန်တော်ငြီးငွေ့လာသည်။ သို့သော် သူ့စကားများထဲတွင် ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားသော အရာတစ်ခု အကြောင်း အမှတ်မထင်ပါလာသည်။ နေရောင်ခြည်မရသော အိမ်အတွင်းပိုင်းများတွင် အပင်စိုက်ပျိုး၍ရအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သည် မီးသီးတစ်မျိုးအကြောင်း။

သူပြောသည်က သူ့မှာ အဲသည်မီးသီးတွေ အရောင်းရခက် နေသည့်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားသည်က အဲသည် မီးသီးတွေ၏ အာနိသင်အကြောင်း။

ကျွန်တော်က အိမ်ညှော်ခန်းပြတင်းနားမှာ အပင်စိုက်ရန် ကြံစည်နေခဲ့တာ ကြာပြီ။ တစ်ခါမျှ မဖြစ်မြောက်ခဲ့။ ယခု သူ့မီးသီး အကြောင်း ကြားတော့ ကျွန်တော်သိလိုရာတွေ ကောက်မေးဖြစ်သည်။ သည်တော့မှ သည်လူလည်း စိုက်ပျိုးရေးကို အထူးဝါသနာပါသူ တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိလာရသည်။ လေယာဉ်ပေါ်တွင် ကျန်သည့် အချိန်တစ်လျှောက်လုံးပင် နေရောင်ခြည်လုံးဝမရနိုင်သည့် မြေတိုက်ခန်းများအတွင်း အပင်စိုက်ပျိုးပုံနည်းလမ်းများအကြောင်း အလွန်အဖိုးတန်သော ဟောပြောပို့ချချက်တစ်ခုကို ကျွန်တော် စိတ်ဝင်တစား နားဆင်ခွင့်ရခဲ့ပြီး အဲသည်၏ ရလဒ်အဖြစ် နွေဦးပေါက် ကာလတွင် ပထမဆုံးအကြိမ် ပျိုးပင်ကလေးတွေ ရှင်သန်အောင် ကျွန်တော်စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့သည်။

\*\*\*

သူတစ်ပါးစကားပြောလျှင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နားထောင်ကာ ဟာ၊ ဟင်၊ ဪ ဝ သည် အာမေဒိုတ်သံများဖြင့် စကားထောက်ပေးတတ်သူများ ရှိပါသည်။ ဤသည်လည်း ကောင်းသော အမှုအကျင့်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သည်ဟာတွေထက်ပို၍ အစွမ်းထက်သည်က မေးခွန်းထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

စင်စစ်၊ မေးခွန်းကလေးများသည် စကားဝိုင်းကို အသက်ဝင်ရှင်သန်စေရုံမက အကြောင်းအရာမပျောက်အောင် တည်မတ်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် တန်ဖိုးရှိသော အရာများလည်း ဖြစ်သည်။

သတင်းထောက်အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော်တွေ့ရှိထားသည့် အလွယ်ဆုံးနှင့် အစွမ်းအထက်ဆုံး အမေးစကားတစ်ခုနွန်းမှာ၊ 'ဥပမာလေး ပြောစမ်းပါခင်ဗျာ' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သည်စကားထောက်ကလေးသည် တစ်ဖက်လူအား သူ့စကားကို မိမိစိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသနိုင်သကဲ့သို့၊ ခင်ဗျား အပေါ်ယံရှုပ်ပြီး မပြောနဲ့ ဗျာ၊ သက်သေသက္ကာယနဲ့ တိတိကျကျလေး လုပ်စမ်းပါဟု စိန်ခေါ်သောသဘော၊ နှိုးဆွပေးသော သဘောလည်း သက်ရောက်ပေသည်။ သည်အခါ၊ မိမိအကြောင်းရပ်ကို မိမိပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေနှင့် သူ့ကိုယ်တွေ့များ လက်သုံးစကားများဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဝေဝေဆာဆာပြောဆိုခွင့် ရသွားပြီး၊ နားထောင်သူအတွက်လည်း ထိုက်တန်ရေရာသော စကားမျိုးကို ကြားရမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ်၊ နားထောင်သမားကောင်းသည် စကားဝိုင်းတွင် ဦးဆောင်သူ တစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ လူအတော်များများပင် စပ်မိစပ်ရာ စကားပြောကြသည့်အခါ မျိုးတွင်

ကိုယ်အာရုံကို ကိုယ်တစ်နေရာ၌ စွဲမြဲမြဲထားနိုင်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အနီးအနားမှာ ထောက်ပေးမည့်သူမရှိက စကားချော် သွားတာ၊ စကားစပျောက်သွားတာမျိုးတွေ အမြဲ ဖြစ်တတ်ကြ သည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။ တချို့လူ က စကားအစမှာတော့ အလွန်တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား။

ဥပမာ၊ 'ဒီအယူအဆနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်အဓိက သ ဘောမတူတဲ့ အချက်သုံးချက် ရှိတယ်၊' ဆိုတာမျိုး။

ကိုယ်က စိတ်ဝင်စားပြီး စောင့်နားထောင်သည့်အခါကျတော့ သူက ပထမအချက်မှာပင် တလည်လည်နှင့်ပြောနေပြီး ဒုတိယနှင့် တတိယကို မရောက်တော့။ ကျန်နေသည့် နောက်နှစ်ချက်ကို သူ ဘာသာသူပင် မေ့သွားသည့်ပုံမျိုး။

သည်အနေအထားမျိုးမှာ နားထောင်သမားကောင်းက အစ ဖော်ပေး မေးမြန်းပေးခြင်းဖြင့် စကားလမ်းကြောင်း ပြောအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ရပ်ကွက်စာသင်ကျောင်း၏ သင်ကြား မှု အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် ကြိမ် ဖန် များစွာ အငြင်းပွားဖူးသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော် ငြင်းခုံလာတာ နှစ်ချီကြာခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း တစ်ယောက်သဘောတစ်ယောက် နားလည်ခွင့်မရ။ မိဘဆရာအသင်းအကြောင်း ရောက်သွားလျှင် ပြဿနာတက်ပြီ။ ရှေ့ဆက်၍မရတော့။ တစ်နေ့ညကမူ ဆရာ တစ်ယောက်နှင့် သူမ ဆွေးနွေးနေတာ ကျွန်တော်ကြားရသည်။

သည်ဆရာက တစ်ဖက်လူစကားကို ဂရုစိုက်နားထောင်တတ်သူ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးက စကားလမ်းချော်ကာ၊ ဘတ်စကက်ဘော နည်းပြဆရာက သူမ၏ သားကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသည် ဆိုတာ မျိုးဘက် လေကြော့ရှည်မည်ကြံလျှင်၊ ဆရာက မူလပြောလက်စ အကြောင်းအရာဘက်ကို ပြန်ဆွဲတင်သည်။ သည်ဆရာ စကား ပြောကောင်းပုံ (သို့မဟုတ်) သူများစကား နားထောင်တတ်လှပုံကို သဘောကျစွာ နားစွင့်ရင်း၊ သည်ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ထို အမျိုးသမီး၏ အမြင်များကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်တော် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ကာ တအံ့တဩဖြစ်သွားရသည်။ သူနှင့် ကျွန်တော် တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက် မကြားဘဲ နှစ်ပေါက် အောင် ငြင်းခုံနေခဲ့မိကြသည်။ အမှန်တော့ ဘာမှငြင်းစရာမရှိ၊ သူ့ အမြင်နှင့် ကျွန်တော့်အမြင်က အတူတူပင်။

ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းဟူသည်

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံ၍ စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း ဟု သည် ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်လုရန်မဟုတ်၊ အကျိုးရှိသော စကားဝိုင်းတစ်ခု ဖြစ်အောင် စုပေါင်းတည်ဆောက်ကြရန်သာ ဖြစ်သည်။

စကားအသွက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အကျွမ်းကျင်ဆုံး အကြောင်း ရပ်ကို ပြောနေသည်ဖြစ်စေ နားထောင်သူက မထုံတက်တေး တောင်ငေးမြောက်ငေးဆိုကာ လဲမို့ အိတ်ကို ဘာလုံးနှင့် ပေါက်သ လို တုံ့ပြန်မှုမရဖြစ်ကာ ပြောသူလည်း သူ့ဘာသာကိုယ်ရှိန်သတ် သွားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် နားထောင်သူကသာ ထောက်တတ် မေးတတ် စူးစမ်းတတ်မည်ဆိုက စကားပြောမကောင်းသူတစ်ဦး

ထံမှပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်စကားတွေ ထွက်လာအောင် ခေါ်ယူနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

လူချင်းတွေ့လျှင် ကိုယ့်သဘော ကိုယ့်အယူအဆတွေချည်း စွတ်မပြော တစ်ဖက်လူစကားကိုလည်း ဂရုစိုက်နားထောင်ပေး တတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့် စကားဝိုင်းတွေ စိုပြည်ဝေဆာရ သည်။ ထို့ပြင် စကားတွေ ဖွာလန်ကြိမ်နေဘဲ သပ်ရပ်လှပသော ဆွေးနွေးပွဲမျိုးဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ဝိုင်းမှာပါဝင်မိသူတိုင်းအတွက် ကျေနပ်အားရဖွယ် ဖြစ်စေရပေသည်။



အားပေးစကားဆိုနည်း \*

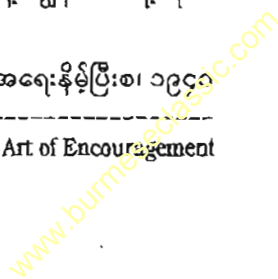
ကျွန်တော် အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးက မကောင်း စိတ်ဓာတ်က ကျ ဖြစ်နေသည့်အချိန် ကျွန်တော့်အတွက် လိုအပ် နေသော အကူအညီကို စာကြည့်တိုက်က စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ သွား တွေ့သည်။

ဝင်စတန်ချာချီ၏ မိန့်ခွန်းများ စာအုပ်။

‘ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှ လက်မြောက်နောက်ဆုတ်သွား မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်သစ်ပြည်မှာ ကျွန်တော်တို့ တိုက်မယ်၊ ပင်လယ် ထဲ သမုဒ္ဒရာထဲမှာလဲ တိုက်မယ်၊ ဝေဟင်မှာလဲ တိုက်မယ်၊ ပိုကြီး မားတဲ့အင်အား ပိုကြီးမားတဲ့ ရဲဝံ့ယုံကြည်မှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ တိုက် သွားမယ်၊’

ဒန်းကတ်တိုက်ပွဲတွင် ဗြိတိသျှတွေ အရေးနိမ့်ပြီးစ၊ ၁၉၄၁

\* မူရင်း။ ။ Mark R. Littleton ၏ The Fine Art of Encouragement



ခုနစ် ဇွန်လ စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ်နေ့တစ်နေ့က ဗြိတိသျှလွတ်တော်တွင် ဝန်ကြီးချုပ် ချာချီ ပြောခဲ့သော မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်ဖြစ်သည်။ သည်စာသားတွေ ဖတ်ကာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အဲသည်နေ့ အင်္ဂလန်ကို ရောက်သွားသလို ခံစားရသည်။ ရှင်းလင်းပီသသော၊ အစီအစဉ် အဖြတ်အတောက်ကောင်းသော၊ ခွန်အားပါသော ဟောပြောချက်။ ခန်းမထဲမှာ ဟိန်းနေမည့် ချာချီ၏ စကားသံကို ကျွန်တော့်နားထဲ ကြားယောင်နေသည်။ သူ့မိန့်ခွန်းစကားကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော သူ့ပြည်သူတွေ စိတ်အားတက်ခဲ့ရသလို၊ မိန့်ခွန်းစာသားတွေ ဖတ်ကာ ကျွန်တော် အားတက်၍ လာသည်။

‘တန်ဖိုး ဘယ်လောက် ကြီးကြီးမားမား ပေးရသည်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော်တို့ကျွန်းကို ကျွန်တော်တို့ ကာကွယ်သွားမယ်၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ သဲသောင်ပြင်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ တိုက်မယ်၊ ရန်သူဆိုက်ရောက်လာနိုင်တဲ့ နေရာမှန်သမျှမှာ တိုက်မယ်၊ လယ်ကွင်းပြင်မှာ တိုက်မယ်၊ တောင်ပေါ်မှာ တိုက်မယ်၊ လမ်းကြိုလမ်းကြားမှာလဲ တိုက်မယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှ အညံ့ခံမှာမဟုတ်ဘူး၊’

ချာချီ၏ တင်းမာပြတ်သားသော မျက်နှာနှင့် ဖိတ်ဖိတ်တောက်နေသော မျက်လုံးအစုံကို ကျွန်တော်မြင်နေသည်။

မည်မျှကြီးမားသော ပြဿနာကိုဖြစ်စေ မတွန့်မရွံ့ ရင်ဆိုင်ဝံ့သော သတ္တိနှင့် ယင်းကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်သော စွမ်းပကားလူသားမှာရှိကြောင်း ရဲဝံ့ယုံကြည်စွာ ဖော်ပြလိုက်သည့် ချာချီ၏

စကားများက ကျွန်တော့်ကို ခွန်အားအပြည့်သွင်းပေးခဲ့သည်။ ချာချီက သူ့လူမျိုးတွေမှာ စွမ်းအားရှိတာ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ယခုတော့ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်တွင်းမှာ အလားတူစိတ်ဓာတ်စွမ်းအားတွေ ကိန်းအောင်းတည်ရှိနေတာ သိမြင်လိုက်ရပြီ။

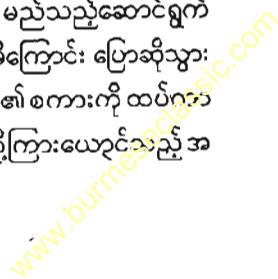
လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ကွက်တီအံဝင်သွားသည့် အားပေးမြှင့်တင် စကားတစ်ခွန်းသည် အလွန်ကျေးဇူးကြီးလှသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် တစ်ခါက ကျွန်တော့်အား ပြောဖူးသည်။ ‘လူတွေကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါကွ၊ မင်းတွေ့ရတဲ့ လူတိုင်းဟာ ခက်ခက်ခဲခဲတိုက်ပွဲဝင်နေရတဲ့ လူချည်းပဲ၊’ ဟူ၍။

မှန်သည်။ လူတိုင်းလိုပင် သူတို့၏ မျှော်လင့်ချက်တွေ စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် စွမ်းအားတွေ ရရှိလာဖို့ အားပေးစကား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်စကားတွေ လိုအပ်နေပါပေသည်။

**မှန်ကန်သော စကား၊ ရိုးစင်းရှင်းလင်းသော စကား**  
ချီးမွမ်းစကားကောင်းကောင်းတစ်ခွန်း ကြားထားရလျှင် မိမိနှစ်လလောက် နေ၍ရကြောင်း စာရေးဆရာကြီး မတ်တို့န်းက ပြောဖူးသည်။

မှန်လေစွ။  
လူတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့အား မည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ခုအတွက် မည်မျှလေးစားချီးကျူးမိကြောင်း ပြောဆိုသွားမည် ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော်တို့နားထဲတွင် သူ၏ စကားကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ပြောင်းကြားယောင်ကာ၊ ထိုသို့ကြားယောင်သည့် အ



ခါတိုင်းလည်း ပထမအကြိမ်ကြားရစဉ်ကနည်းတူ စိတ်အားတွေ တက်ရစေမြဲဖြစ်သည် မဟုတ်လော။

သို့သော် ချီးမွမ်းစကားနှင့် မြှောက်ပင့်စကားကိုတော့ ခွဲခြား ဖို့ လိုသည်။

မြှောက်ပင့်စကားသည် ရင်ထဲက မလာ၊ နှုတ်ဖျားက လာ သည်။ ကြားရသူအတွက် နားမှာ ချိုမြိန်ချင်ချိုမြိန်မည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်အာဟာရမဖြစ်၊ အဆိပ်အတောက်သာ ဖြစ်စေသည်။

အမှန်တကယ် ချီးမွမ်းပြောဆိုခြင်းမျိုးဖြစ်က စကားလုံးတွေ မဝေသာလျှင်လည်း အရေးမကြီးပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အရိုးရှင်းဆုံး စကားကပင် အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။

စာရေးသူအလုပ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီတွင် အထက်လူကြီးလုပ် သူသည် ချီးမွမ်းစကား များများပြောလေ့မရှိပေ။ သို့သော် ကျွန် တော့်မှာ ယခုတိုင် သိမ်းဆည်းထားသည့် အစီရင်ခံစာတစ်စောင် ရှိနေသည်။ ဖောက်သည်များနှင့်ဆက်ဆံရေး ပိုမိုတိုးတက်ကောင်း မွန်အောင် မည်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း တင်ပြထားသည် စာ။

သည်အစီရင်ခံစာမျိုးတွေ ကျွန်တော် အမြောက်အမြားပင် ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ဘာကြောင့် သည်တစ်ခုကိုမှ ကျွန်တော်အမှတ် တရဖြစ်နေရသနည်း။ အကြောင်းက ကျွန်တော့်အား ချီးကျူးရေး သားထားသော အထက်လူကြီး မစ္စတာ ကူဝါးဒါး၏ မှတ်ချက် စကားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အစီရင်ခံစာထိပ်မှာ ရေး

ထားသည့် သူ၏မှတ်ချက်က 'အကြံဉာဏ်ကောင်း ဖြစ်သည်' တဲ့။ ဒါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကလေးတစ်ချက်ညှိတ်ပြီး အသိအမှတ် ပြုလိုက်ခြင်းမျိုးကလည်း အချိန်အခါနှင့် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်ပါက တစ်ဖက်လူ၏ နှလုံးသားကို လှုပ်ရှားသွားစေနိုင်ပါသည်။

ဘတ်စကက်ဘောနည်းပြဆရာကြီး ဂျွန်ဝုဒင်းဆိုလျှင် သူ့ ကစားသမားများအား၊ မိမိဂိုးဝင်အောင် သွင်းနိုင်သည့်အခါတိုင်း တွင် မိမိအား ဂိုးသွင်းဖြစ်အောင် ဘောလုံးပစ်ပေးခဲ့သော ကစား ဖော်အား လှမ်းကြည့်ကာ ပြုံးပြခြင်း၊ ခေါင်းညှိတ်ခြင်း စသည်အား ဖြင့် သူ၏ဆောင်ရွက်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရန် ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။

'တကယ်လို့ ကျွန်တော်လှမ်းကြည့်တဲ့အချိန် သူမကြည့်ဘူး ဆိုရင်ကော' တစ်ယောက်က မေးသည့်အခါ ဝုဒင်းက 'ငါ့အာမ ခံတယ်၊ သူကြည့်နေလိမ့်မယ်' ဟူ၍ ပြန်ပြောခဲ့သည်။

ကာလဒေသနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ

အခါသယမနှင့် လိုက်ဖက်အဝင်စွာ ပြောကြားလိုက်သော စကားတစ်ခွန်းသည် သီဂီရွှေခက်ပေါ်၌ နဝရတ်ကျောက်မျက် စီ ခြယ်ထားသော လည်ဆွဲရတနာပမာ တင့်တယ်လှသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလ နောက်ဆုံးထိုးစစ်ကြီးတွေ ဆင်နွဲ နေသည့်အချိန် ရိုင်းမြစ်အနီး တစ်နေရာ၌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး အိုင်စင် ဟောင်ဝါသည် စိတ်အားငယ်နေဟန်တူသော စစ်သားလေး တစ် ယောက်နှင့် တွေ့လေသည်။

'ဘယ်လိုလဲကွ၊ ချာတိတ်ရဲ့' သူက နှုတ်ဆက်သည်။

ကျွန်တော် စိတ်တွေအရမ်းချောက်ချားနေတယ် ဝိုလ်ချုပ်ကြီး၊' စစ်သားလေးက ဖြေသည်။

'အေးကွာ၊ ဒါဆိုလဲ တို့နှစ်ယောက် အဖော်ရတာပေါ့၊ ငါလဲ ချောက်ချားနေတာပဲ၊ တို့အတူတူ လမ်းနည်းနည်းလျှောက်လိုက်ရင် နှစ်ယောက်လုံးအတွက် ကောင်းသွားမှာပါ၊' အိုင်စင်ဟောင်ဝါက ဆိုလိုက်သည်။

သူက တရားမဟော။ ဘယ်သို့ဘယ်ပုံ ပြုလုပ်ပါဟုလည်း အကြံပေးခြင်း တိုက်တွန်းခြင်းမပြု။ သို့သော် ယခုသူပြောလိုက်သည့် စကားကြောင့် စစ်သားလေး မည်မျှအားတက်သွားပါမည်နည်း။

အမေရိကန်ဘောလုံးလောကမှ သမိုင်းဝင်ထင်ရှား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သူ နည်းပြဆရာကြီး ဗင့်(စ)လွန်ဗာဒီမှာ အလွန်စည်းကမ်းကြီးလှသဖြင့် တပည့်များ ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ သို့သော် သူသည် ချီးမွမ်းစကားပြောစရာမရှိဘဲ ပြစ်တင်စကား ပြောလေ့ရှိသူ မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါ၌ သူသည် ပိတ်ဆို့နည်းလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တောက်လျှောက်ပျက်ကွက်နေသည့် တပည့်တစ်ယောက်အား ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ပြစ်တင်ပြောဆိုမိသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြီးသော်အခါ လွန်ဗာဒီက အဝတ်လဲခန်းသို့ တန်းဝင်သွားသည်။ သူ ဆူပူမာန်မဲခဲ့သော ဘောလုံးသမားမှာ ခေါင်းငိုက်စိုက်ချကာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ထိုင်လျက်ရှိသည်။ လွန်ဗာဒီက သူ့တပည့်ခေါင်းမှ ဆံပင်တွေကို ထိုးဖွပြီးနောက် ပခုံးတစ်ချက်ပုတ်ကာ စကားတစ်ခွန်းပြောလိုက်သည်။ 'တစ်နေ့ကျ

ရင် မင်း လက်ရွေးစင်အသင်းမှာ အကောင်းဆုံးခံစစ်မှူးဖြစ်မှာ' ဟူ၍။

၎င်း ခံစစ်က စားသမားကား ဂျယ်ရီက ရိမ်မာ ဖြစ်သည်။ ကရိမ်မာသည် ဆူပူမာန်မဲတတ်သလောက် အားပေးစကား ဆိုရမှာလည်း ဝန်မလေးတတ်သော သူ့ဆရာ၏ နိမိတ်ဖတ်စကားကို ခေါင်းထဲ စွဲနေအောင် မှတ်သားထားခဲ့သည်။

'ဆရာ လွန်ဗာဒီရဲ့ အားပေးစကားဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အကြီးအကျယ် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့တယ်၊' ဟူ၍ သူဆိုခဲ့သည်။

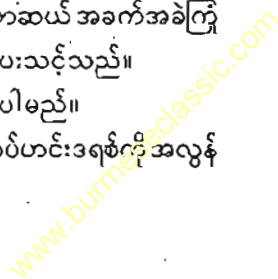
ကရိမ်မာသည် သူ့အသင်း၏ အထူးချွန်ဆုံး အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်လာသည့်ပြင် နောင်အခါ၌ အဖွဲ့ချုပ် ဂုဏ်ထူးဆောင် နှစ်ငါးဆယ်လက်ရွေးစင်အသင်း၏ ဘောလုံးသမားတစ်ဦး အဖြစ်ပါ ရွေးချယ်ချီးမြှောက်ခြင်း ခံခဲ့ရပေသည်။

ခက်ခဲခဲ့သော မိမိဘဝအတွေ့အကြုံများဖြင့် နုပုနာပြုခြင်း

အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် အခက်အခဲ အမှားအယွင်းမရှိ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ခဲ့သူများဟူ၍ချည်း အများက ထင်မှတ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာတွေ အရေးနိမ့်မှုတွေဆိုတာ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရစေမိလောက်ခံသာဖြစ်ကြောင်း လောလောဆယ် အခက်အခဲကြုံသဖြင့် စိတ်အားငယ်နေသူတွေကို အသိပေးသင့်သည်။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံကိုပင် ပြောပါမည်။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ဆရာဟောင်းဝပ်ဟင်းဒရစ်ကို အလွန်



သဘောကျသဖြင့် သူသင်ကြားပို့ချနေသည့် ကျမ်းစာသင်ကျောင်း သို့ တက်ရောက်ရန် ရွေးချယ်ခဲ့သည်။

ဆရာက ပွင့်လင်းသည်၊ အလွန်လည်း ဉာဏ်ရွှင်သည်၊ ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိသည်။ သူစကားပြောသည့်အခါ တိုင်းမှာ အဲသည် သူ့အရည်အသွေးတွေကို မြင်နေရလေ့ရှိသည်။ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးသမျှ ဆရာများထဲမှာတော့ ဆရာဟင်းဒရစ်သည် နံပါတ်တစ် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဆရာဟင်းဒရစ်နှင့် သင်နေရင်းကပင် တစ်ချိန်မှာ တော့ ကျွန်တော်စိတ်ဓာတ်ကျလာသည်။ အကြောင်းက ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်အနေနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ ဆရာဟင်းဒရစ်လောက် တော်လာနိုင်မည်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

တစ်နေ့တွင် ဆရာဟင်းဒရစ် ကျွန်တော့်စိတ်အခြေအနေကို ရိပ်မိသွားပုံရသည်။ သို့မဟုတ်၊ တစ်တန်းလုံး အဲသည်အတိုင်းဖြစ် နေသည်ဟု မြင်ပုံရသည်။ စာသင်နေရင်းက သင်ခန်းစာတစ်ဝက် တစ်ပျက်မှာ ရပ်ကာ ရင်ထဲကစကားတွေ တရင်းတနီး သူပြောချ သည်။ သူမအောင်မြင်ခဲ့သည့်အကြောင်းတွေ၊ ကျောင်းဆရာဘဝ ကို စွန့်လွှတ်ရန် သူ့အကြိမ်ကြိမ်စဉ်းစားခဲ့ပုံတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု သူပြောပြသည်။ သူ့စကား နားထောင်ရင်း ကျွန်တော်တို့မှာ ရယ် သည့်အခါ ရယ်လိုက်၊ သူ့ကို သနားကရုဏာသက်သည့်အခါ သက် သွားလိုက် ဖြစ်နေရသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင်၊ ဩော်၊ ဆရာလဲ တို့လို လောကဝံစီမံသမျှ ခံရတဲ့ သာမန်လူသား တစ်ဦးပါပဲလား၊ ဟူ၍ သဘောပေါက်လာသည်။

‘ဘဝဆိုတာ မိတာတစ်ရာဖြေပွဲမဟုတ်ဘူး၊ မာရသွန်ပွဲ၊ ဒီပွဲ မှာ အနိုင်ရတဲ့လူတွေဟာ မင်းတို့ငါတို့လိုပဲ၊ မမြန်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဇွဲနဲ့ မှန်မှန်လုပ်သွားကြတဲ့သူတွေများတယ်၊’ ဆရာက အဲသည် အား ပေး စကားလေးဖြင့် ချုပ်၍ပြောခဲ့သည်။

ပြီးစလွယ်မပြောနှင့်

တချို့က သူတစ်ပါးအား ချီးမွမ်းစကားပြောတော့ပြောသည်။ သို့သော် ပြီးစလွယ်။

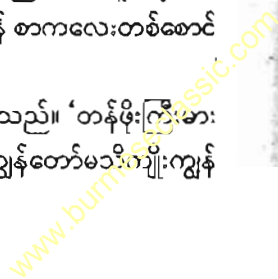
သမားရိုးကျ ပြောနေကျ စကားလုံးများနှင့်ပင်၊ ‘သိပ်တော် တာပဲ၊’ ‘သိပ်လှတာပဲ’ စသဖြင့် အလွယ်တကူ ပြောလိုက်တတ် သည်။

ချီးကျူးရာတော့ ရောက်ပါသည်။ သို့သော် ထိထိမိမိမရှိ။ ချီးကျူးခံရသူအတွက် ခွန်အားသိပ်မဖြစ်။

တချို့က ချီးကျူးစကားတစ်ခွန်းကို စာတစ်ပုဒ်လို သေသေ ချာချာ စကားလုံးကအစ ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ပြီးမှ ပြောတတ်သည်။ စင်စစ် ချီးမွမ်းစကားကို တကယ်ပင် စာနှင့်ရေးပြီး ပြောသည့်အခါ လက်ခံရသူအတွက် အလွန်အားဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန်ကဗျာဆရာ ဝေါ့လ်(တ) ဝှစ်တမင်မှာ နှစ်ရှည် လများ အားထုတ်ပြီး ကဗျာတွေ ရေးသော်လည်း ဘယ်သူကမှ စိတ် မဝင်စားသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေသည့်အချိန် စာကလေးတစ်စောင် ရသည်။

‘ဆရာခင်ဗျား’တဲ့၊ စာက အစချီထားသည်။ ‘တန်ဖိုးကြီး’မား လှတဲ့ ဆရာရဲ့ ကဗျာလက်ဆောင်မွန်ကို ကျွန်တော်မသိကျိုးကျွန်



ပြုမထားနိုင်ပါဘူး။ ဒီနေ့ထိ အမေရိကန်တွေ ဖန်တီးဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သမျှ စာပေအနုပညာလက်ရာမွန်များထဲမှာ ဆရာရဲ့ Leaves of Grass ဟာ ရသအမြောက်ဆုံး အလေးနက်အခိုင်မာဆုံးလို့ ကျွန်တော် မြင်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ ထူးခြားပြောင်မြောက်လှတဲ့ စာပေဘဝ အစပြုချိန်မှာ ဆရာကို ကျွန်တော် ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ပါရစေ။' ဟူ၍ ရေးသားထားသည်။

အောက်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသူက ရပ်(ဖ) ဝေါလဒို အီမာဆင်။ အမေရိကန်ပြည်၏ အကြီးကျယ်ဆုံး ပညာရှိတစ်ဦး။ အဲသည် ဝှစ်တမင် သို့ ချီးကျူးစာကို အီမာဆင် အလွယ်တကူ ကောက်ကာငင်ကာ ရေးခဲ့သည် မဟုတ်ပေ။ စကားတစ်လုံးချင်းကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရွေးချယ်ကာ သူစီကုံးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူက ဝှစ်တမင်ကို အားပေးလိုသော စေတနာသက်သက်မျှဖြင့် ရေးခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ သူရေးသော ချီးမွမ်းစကားသည် ထိုက်ထိုက် တန်တန် အမှတ်တရဖြစ်ဖို့လည်း သူရည်ရွယ်ခဲ့သည်။

\*\*\*

သူတစ်ပါးအား အားပေးခြင်းဟူသည် ခဲယဉ်းသော အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ချီးမွမ်းစကားတစ်ခွန်း၊ သာဓကဆောင်စရာ အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် ပုံတိုပတ်စလေး တစ်ခုမျှဖြင့်လည်း အရာရောက်တတ်သည်။ မိမိမျက်နှာသွားပြခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းဖြင့်လည်း တစ်ဖက်လူအတွက် အားဖြစ်စေနိုင်သည်။ လိုအပ်သည့်အခါ အားပေးစကား ထက်ထက်သန်သန် ပြောနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

အားပေးစကား ချီးမွမ်းစကား ဆိုသည်က မည်သူမည်ဝါမဆို လိုအပ်သည်ချည်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်ကာ အနီးဆုံး လူမှစတင်၍ ချီးမွမ်းသောအမူအရာ ချီးမွမ်းသောစကားများ ဖြန့်ချိပါလေ။ သင်ချီးမွမ်းသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လူများမှာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ တိုးတက်ပါလိမ့်မည်။ အလားတူ၊ သူတစ်ပါးအား ခွန်အားဖြည့်ဆည်းပေးသော သင့်ကိုယ်တိုင်၌လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြန်လည်တုံ့ပြန်လာသည့် စိတ်ဓာတ်ခွမ်းအားများ ပြည့်လျှမ်းလာမှာ မုချဖြစ်ပါသည်။



တောင်းပန်စကားဆိုရမည့်အချိန် \*

နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပါပြီ။

တစ်ည ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ အိမ်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင်လည်း အလည်ရောက်ရှိနေတာတွေ ရသည်။ အိမ်ထောင်ရေး မပြေလည်သည့် ဇနီးမောင်နှံတွေ၏ ပြဿနာမျိုးစုံကို တစ်နေ့ကုန် ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးခဲ့ရသဖြင့် ကျွန်တော် အတော်ပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသည်။ သူတို့ကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဓာတ်လည်း ကျလာသည်။

‘ပျက်စော့မယ့် အိမ်ထောင်တွေ ပြန်ပေါင်းစည်းမိအောင် မန်းမှုတ်ပေးနိုင်မယ့် ဂါထာတစ်ခုလောက်ရရင် သိပ်ကောင်းမယ်’ ကျွန်တော် ပြောမိတော့၊

‘အဖေ ပေးပါ့မယ်ကွ’တဲ့။ အဖေက မဆိုင်းမတွ ဆိုသည်။

\* မူရင်း။ ။ Norman Vincent Peale ၏ When to Say "I'm Sorry"

‘ခဲခဲယဉ်းယဉ်း မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ တောင်းပန်စကားလေးတစ်ခွန်း ပါပဲ၊ ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ လင်မယားတွေကို ပြော၊ လင်က မယား ကို၊ မယားကလဲ လင်ကို၊ ကိုယ်မှားသွားတယ်ကွာ၊ ဆောရီးနော်’၊ ‘အဲဒါ ကျွန်မချို့ယွင်းချက်ပါ၊ ကျွန်မတောင်းပန်ပါတယ်၊’ စသဖြင့်၊ အဖုအထစ်ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝန်ချတောင်းပန်တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ဆိုဖို့ပါပဲ၊ မင်း အဲဒါစမ်းကြည့်၊ ထိရောက် တာ တွေ့ ရလိမ့်မယ်၊’

ကျွန်တော် စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်သည်။ အဖေပြောသည့် အ တိုင်း တကယ်မှန်တာ တွေ့ ရသည်။ ဝန်ချတောင်းပန်စကားလေး တစ်ခွန်းသည် လူနှစ်ဦးကြား တားဆီးပိတ်ဆို့လာမည့်တောင်ကြီး များကို ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပေသည်။

နောက်ပိုင်းတစ်လျှောက်လုံးပင် အဖေဂါထာကို ကျွန်တော် သုံးစွဲခဲ့သည်။

မသင့်မမြတ်ဖြစ်နေသည့် ဇနီးမောင်နှံတစ်စုံ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပြီ ဆိုလျှင်၊ တစ်ဦးချင်း သီးခြားစီ ကျွန်တော်တွေ့ပြီး မေးသည်။

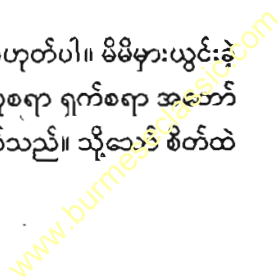
‘ခင်ဗျားဘက်က အများကြီး သည်းခံပြီး နေနေရတာလဲ ကျွန် တော်သဘောပေါက်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ကို တစ်ခုခုတော့ ပြောပြစမ်းပါ၊ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ရဲ့ အပြုအမူတွေထဲမှာ ကိုယ့်ဘာ သာ ပြန်စဉ်းစားမိတိုင်း အများဆုံး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိရတာ ဘာရှိ သလဲ၊’

အဖြေက အမြဲအလွယ်တကူရသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော်

မဖြေချင် ဖြေချင်နှင့်ပဲဖြစ်စေ၊ လူတိုင်းထံမှတော့ ကိုယ့်အပြစ်အနာ အဆာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျူးလွန်မိသည့် အမှားအယွင်း တစ်စုံ တစ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်များ ကျွန်တော်ရရှိမြဲဖြစ် သည်။ ဝန်ခံပြီးကြပြီဆိုလျှင် နှစ်ဦးလုံးကို အတူခေါ်ကာ ကျွန်တော့် ရှေ့တွင် တစ်ဦးချင်း ဖွင့်ဟခဲ့ပြီးသည့်အချက်အသီးသီးကို ထပ်မံ ပြောဆိုစေသည်။ စောစောက ဒေါသအာဃာတတွေ ခါးသီး နာ ကြည်းမှုတွေ မည်မျှကြီးမားခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိဘက်က မှားယွင်း ခဲ့သည့် အပြုအမူတစ်ခုအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမိကြောင်း၊ တစ် ခွန်းမျှ ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုက်လျှင်ပင် နှစ်ဦးကြား တည်ရှိနေသည့် အဲတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် လမ်းစတစ်ခု ပွင့်လာ ပေသည်။

သို့သော်၊ အမှားကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရုံမျှနှင့်တော့ ငါ တောင်း ပန်ပြီးပြီ ယူဆ၍ မရ။ မိမိလွဲမှားစွာ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမိသည့် အရာ တစ်ခုကြောင့် မိမိတို့အကြား ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားခဲ့ရသည်၊ နဂို မူလ ရှိခဲ့သည့် ချစ်ခင်ကြင်နာသော ဆက်ဆံရေးကို မိမိတန်ဖိုးထား သည်၊ ပျက်ယွင်းသွားတာကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်လိုသည်၊ နဂိုမူလ အနေအထားမျိုး ပြန်လည်တည်ဆောက် ထိန်းသိမ်းလိုသော ဆန္ဒ မိမိမှာ ရှိသည်ဆိုတာ ပေါ်လွင်အောင် ပြဿနာမှာ ဝန်ချတောင်းပန်မှု တစ်ခု တကယ် ပြီးပြည့်စုံပေသည်။

သည်အလုပ်က လွယ်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ မိမိမှားယွင်းခဲ့ ကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံရသည်မှာ မျက်နှာပူစရာ ရှက်စရာ အဘော် အခံရခက်သည့် အနေအထားတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ထဲ



မှာ ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုလျှင်တော့ သိက္ခာတွေ မာနတွေကိုမျိုချပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သာ လုပ်တော့။ ရင်ထဲရှင်းလင်းပေါ့ပါးသွားမည်။ စိတ်ချမ်းသာမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ညီညွတ်သည်။

အမှန်စင်စစ် ကျွန်တော်တို့ လူသားတိုင်းပင် လိုအပ်သည်အခါများတွင် သင့်တော်မှန်ကန်စွာ ဝန်ချတောင်းပန်တတ်သည်အလေ့အထလေး ရှိဖို့ လိုသည်။ ကိုယ့်ဘာသာ ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်မညာမတာ ဝေဖန်မိ၊ ပြစ်တင်ပြောဆိုမိတာ၊ ကိုယ်အတင်းနေရာဝင်ယူမိသဖြင့် မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်မှာ ထိခိုက်နစ်နာသွားတာ စသဖြင့် တစ်ဖက်သားကို အားနာစရာကိစ္စတွေ မနည်းလှတာ တွေ့ ရလိမ့်မည်။ အဲသည်အထဲက ဘယ်နှစ်ကြိမ်မှာများ ကျွန်တော်တို့ ဝမ်းနည်းကြောင်း တောင်းပန်စကား ဆိုဖူးပါသလဲ။

စာရင်းချကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကြောက်စရာ။ ပြန်၍မတွေးချင်စရာ။

ဘာကြောင့်လဲ။ သူတစ်ပါးအပေါ် သေးသေးမွှားမွှားဖြစ်စေ၊ မတရားမှုတစ်ခု ပြုလိုက်မိသည်အခါ အပေါ်ယံကြောအားဖြင့်သာ အမှုမထားသလို နေမိတတ်သော်လည်း စိတ်၏အတွင်းထဲ အနက်အရှိုင်းထဲရှိ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကိုထိန်းသော အစိတ်အပိုင်းကတော့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားတတ်သောကြောင့်ပင်။ မိမိအပြစ်ကို ဝန်ခံခြင်း၊ ယင်းအတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း ဖွင့်ဟဖော်ပြခြင်းပြုမိပြီးမှသာ စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ပြန်လည်ရှင်းလင်းပေါ့ပါးသွားပေသည်။

ကွယ်လွန်ရှာပြီဖြစ်သည့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သမားတော်ကြီး ကလဲရင့်(စ) လီယက်(ဗ) သူ့လူနာတစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ခါက ပြောပြဖူးသည်။

၎င်းလူနာက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမကျေခြင်း၊ ဗိုက်အောင်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာမျိုးစုံဖြင့် ရောက်လာလေ့ရှိသည်။ သူ့အား မည်မျှပင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးသော်လည်း ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်း တစ်စုံတစ်ရာမျှ ဖော်ထုတ်၍မရခဲ့။ သို့နှင့် နောက်ဆုံး၌ ဒေါက်တာ လီယက်(ဗ)က သူ့အား 'ကဲ၊ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ အနှောင့်အယှက် အစွဲအလမ်းကြီး ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်လိပ်ပြာက ကိုယ့်ကိုပြန်ခြောက်လှန့်နေတာ ဘာရှိသလဲ၊ ခင်ဗျား အဲဒါကြီးကို ဖွင့်နိုင်ရင် ဖွင့်ထုတ်လိုက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ကျွန်တော်လဲ ခင်ဗျားကို ကောင်းအောင် ကုနိုင်မယ်မထင်တော့ဘူး၊' ဟု ပြောလိုက်ရသည်။

သို့တိုင်အောင် လူနာခမျာ ချက်ချင်း ဖွင့်ဟနိုင် ရှာသည်မဟုတ်။ အချိန်အတော်ကြာအောင်ပင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကြီးစွာ ခံစားနေပြီးမှ သူကျူးလွန်ခဲ့သည်အမှားကို ဝန်ခံပြောဆိုသည်။ ဖခင်ထားရစ်ခဲ့သော အမွေအနှစ်များကို တာဝန်ယူခန့်ခွဲရသူအနေနှင့် သူက တိုင်းတစ်ပါးတွင် နေသော ညီငယ် ရသင့်ရထိုက်သည် အစိတ်အပိုင်းများကို လိမ်လည်လှည့်ဖျား ရယူထားတာတွေ ရှိခဲ့သည်။ ယခု အဲသည်ပြစ်မှုက သူ့စိတ်ကို နှိပ်စက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်တွင် ဆရာဝန်က သူ့အား ညီဖြစ်သူထံ ချက်ချင်းစာရေးခိုင်းသည်။ မိမိအပြစ်ကို ဝန်ခံပြီးနောက် မိမိအား ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ရန်၊ ထို

နောက် သူ့အား ပထမအရစ် လျော်ကြေးပေးသည့်အနေဖြင့် သင့် တင့်သော ငွေပမာဏကို တစ်ပါတည်း ပို့ပေးရန် တိုက်တွန်းသည်။ စာရေးပြီး၊ စာအိတ်ထဲတွင် ချက်လက်မှတ်ပါ ထည့်ပြီးနောက် စာ တိုက်ပုံးဆီသို့ လိုက်ပို့သည်။ စာတိုက်ပုံးထဲသို့ ဝန်ခံစာ လျော်ကြေး ပေးစာ ရောက်ရှိသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လူနာမှာ မျက်ရည်တွေ တုသွင်သွင် စီးကျလာပြီး ဆရာဝန်အား ကြည့်ကာ၊ 'ကျေးဇူးတင် လိုက်တာ ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ရောဂါတွေအားလုံး တစ်ခါ တည်း ကောင်းသွားပြီ ထင်တာပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

တကယ်လည်း စာထည့်ပြီးသည့်နောက်တွင် သူ့ ရောဂါ အား လုံး ပျောက်ကင်းသွားခဲ့သည်။

ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲက လာသည့် စစ်မှန်သော ဝန်ချတောင်း ပန် စကားတစ်ခွန်းသည် ပျက်ယွင်းခဲ့သော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ပြန် လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ကုစားပေးနိုင်ရုံမက ယခင်ကထက် ပို၍ ခိုင်မာအောင်ပင် အားဖြည့်ပေးနိုင်သော သဘောရှိသည်။ လွန် ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ကျမ်းစာသင်ကျောင်း တစ်ကျောင်းသည် ကျွန်တော်၏ သာသနာရေးဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အတော်ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ဝေဖန်လျက်ရှိခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် ယင်းကျောင်းမှ ပါမောက္ခတစ်ယောက်သည် ကျွန်တော့်အား လူ့ အထင်အမြင်ဆေးစေမည့် ဆိုးဆိုးရွားရွားစကားလုံးများဖြင့် ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချပြောဆိုနေခဲ့သည်။ သူ့စကားတွေ တစ်ဆင့်ပြန်ကြားရသည့် အခါတိုင်း ကျွန်တော့်မှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရသည်။ သို့သော် ဘာမှခွန်းတုံ့မပြန်ဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာပင် မျိုသိပ်၍နေခဲ့သည်။

တစ်နေ့သောအခါ၌မူ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ စာတစ်စောင် ကျွန် တော် ရလေသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျမ်းစာသင်ဆရာအလုပ်မှ နေ၍ သက်ဆိုင်ရာသာသနာမူနယ်ပယ်တစ်ခုကို တာဝန်ယူရသည့် သာသနာ့ဝန်ထမ်းဘဝသို့ ကူးပြောင်းခဲ့သည်ဖြစ်ရာ၊ လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရသည့် အဲသည်အချိန်အခါတွင်မူ ကျမ်းစာ ပါ ဘာသာရေးအယူအဆကို လူတို့၏ လက်တွေ့ဘဝလိုအပ်ချက် များနှင့် ဆက်စပ်သုံးသပ်မိလာခဲ့သည်။

တစ်ချိန်က ကျွန်တော့်အပေါ် သူဝေဖန်သုံးသပ် အကဲဖြတ် သည့်များ မှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံကာ သူ၏ တောင်းပန် ချက်ကို လက်ခံနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း သူ့ စာ၌ ဖော် ပြပါရှိသည်။

သူ့အပေါ်၌ ရှိတန်သရွေ့ရှိနေဦးမည်ဖြစ်သည့် ကျွန်တော်၏ အာဇာတစိတ်တို့သည် သူ့စာကိုဖတ်လိုက်ရသည့်အခိုက်အတန့် မှာပင် တစိုးတစိမျှ မကျန်အောင် ရုတ်ခြည်းပျောက်ကွယ်သွား သည်ဟု ကျွန်တော်ခံစားလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော်သည် သူ့ကို တကယ်ပင် နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် ခင်ခင်မင်မင်ဖြစ်သွားကာ သူ့စာ ကြောင့် ကျွန်တော့်စိတ်၌ မည်သို့လိုက်လံစွာ ခံစားရကြောင်း စာ တစ်စောင် ချက်ချင်းကောက်ရေးလိုက်မိသည်။

အဲသည်အချိန်မှစတင်ကာ သူနှင့်ကျွန်တော် မိတ်ဆွေအရင်း အချာများ ဖြစ်သွားခဲ့ကြသည်။

\*\*\*

တချို့က မိမိဝန်ချတောင်းပန်စကားကို တစ်ဖက်လူ လက်မခံဘဲ တင်းတင်းမာမာငြင်းဆန်မှာ စိုးတတ်ကြသည်။ တကယ်လည်း အဲသည်လိုတူးတူးခါးခါးသမားမျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရေအတွက် အလွန်နည်းပါလိမ့်မည်။

တနဲ့နဲ့တွေးကာ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ခံစားနာကြည်းနေ ဒေါသထွက်နေရသောအဖြစ်သည် အလွန်ဆိုးပါသည်။ သည်စိတ်အနှောင့်အယှက်ကြီးကြောင့် တခြား လုပ်စရာကိုင်စရာရှိသည်များ ခွဲပါ အာရုံစူးစိုက်မှုအား လျော့နည်းကာ စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းစေပါသည်။ သည်အနေအထားကို မည်သူမျှ ကြာရှည်မခံစားချင်။ သည်အချိန်မျိုးမှာ တစ်ဖက်လူက ဝန်ချတောင်းပန်စကား ဆိုလာ၍ မိမိကလည်း ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်ခဲ့မည်ဆိုက စောစောက မိမိစိတ်ကို နှိပ်စက်နေသော အခြင်းအရာမှန်သမျှ ရုတ်ခြည်းကွယ်ပျောက်ကာ သက်သာငြိမ်းချမ်းသော အနေအထားကို ပြန်လည် ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လျှင်၊

ဝန်ချတောင်းပန်စကား၊ 'ကျွန်တော် ဝမ်းနည်းပါတယ်ဗျာ' ဆိုသောစကားကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် ပြောကြမည်နည်း။

ဇနီးမောင်နှံများ သင့်မြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျွန်တော် အကြံပေးလေ သုံးစွဲလေ့ရှိသည့်နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။

(က) ဝန်ချတောင်းပန်မှုကို စကားလုံးများအားဖြင့် (နှုတ်ဖြင့် သို့မဟုတ် စာဖြင့်) မပြုလုပ်နိုင်က သွယ်ဝိုက်သောနည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် အမှတ် သင်္ကေတများအားဖြင့် ပြုလုပ်၍ ရနိုင်သည်။

ဥပမာ၊ ကတောက်ကဆဖြစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ပန်းစည်းလေးပေးပါက ရန်ဖြစ်စဉ် ဒေါသအလျောက်ပြောခဲ့သည့်ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများအတွက် နာကြည်းနေမှုများ အတန်အသင့် ပြေလျော့နိုင်သည်။

အလားတူပင်၊ စာရေးစားပွဲမှာ၊ ခေါင်းအုံးအောက်မှာ စသဖြင့် တစ်ယောက်တည်းရှိချိန် တွေ့နိုင်မည့်နေရာတစ်ခုခုမှာ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုခု ထားပေးခြင်း၊ စိမ်းကားနေသူအနီးသို့ ချဉ်းကပ်ကာ လက်ကို အသာအယာဆုပ်ကိုင်ခြင်း စသည်တို့သည်လည်း ခွင့်လွှတ်ရန်တောင်းပန်ခြင်းနှင့်အတူ မူလကရှိခဲ့သည့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများကို ပြန်လည်ဖော်ကျူးရာရောက်သည့် တန်ဖိုးရှိလှသော နှလုံးသားဘာသာစကားများ ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း ဟူသည် ရှက်ရွံ့စရာ ကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ကြောင်းလည်း သိမှတ်ထားဖို့ လိုသည်။ မိမိချို့ယွင်းမှုအတွက် ဝန်ချတောင်းပန်သဖြင့် သိက္ခာမကျ၊ အောက်မကျ။ ရင့်ကျက်သူ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ကြောင်း ပြသရာသာ ရောက်သည်။ ဧရာမ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေလည်း လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ ဝန်ချတောင်းပန်ရန် ဝန်မလေးကြ။

အမေရိကန်ပြည်တွင်းစစ်ကာလ ဂတ်တီစဘတ်တိုက်ပွဲတွင် အရေးနိမ့်ပြီးနောက်၌ ဗိုလ်ချုပ်ရောဘတ်အီးလီးသည် အရိုးကြေကြေအရေခန်းခန်း တိုက်ခဲ့သောသူ စစ်သည်များအား မိမိတို့အောင်ပွဲ မရခဲ့ခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးတည်း၏ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ချပြောဆိုခဲ့သည်။

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် ချာချီသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလ အတွင်း မဟာမိတ်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် လက်တွဲခဲ့ရသည့်အမေရိကန်သမ္မတထရူးမင်းအား အစပထမတွင် အထင်အမြင်ဆေးသေးနှင့် ဆက်ဆံခဲ့၏။ ထရူးမင်း၏အရည်အသွေးများကို မြင်လာပြီး သည့်နောက်တွင်မူ၊ ၎င်းအား မိမိအကြီးအကျယ် လျှော့တွက်ခဲ့မိကြောင်း တောင်းပန်စကားနှင့် ချီးကျူးစကားကို လှပစွာ တွဲစပ်၍ ပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

(ဂ) ဝန်ချတောင်းပန်စကား တစ်ခွန်းသည် အမှန်တကယ် ဝမ်းနည်းမှု နောင်တရမှုများမပါဘဲ အပေါ်ယံကြော ပြောခြင်းဖြစ်ကာ ယင်းဦးဘတန်ခိုးအာနိသင်မျှမရှိပေ။ လိပ်ပြာမလုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြော ဝေဒနာမျိုးသည် နှုတ်ဖျား သက်သက်မှ ထွက်သည့် တောင်းပန်စကား တစ်ခုကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းမသွားနိုင်။ ထို့ကြောင့်၊ တောင်းပန်စကား ဆိုသည့် အခါမျိုးတွင် တကယ်နှစ်နစ်ကာကာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယုံကြည်မှုရှိစွာ ပြောဆိုဖို့လိုပေသည်။

(ဃ) ဝန်ချတောင်းပန်စကားကို ဂုဏ်သရေရှိစွာ ပြောတတ်ဖို့ လိုသည်။ တောင်းပန်သည်ဆိုတိုင်း ဒူးထောက်စရာမလို။ မိမိသည် ယခင်က အများကို ယခုမှန်အောင် ပြင်နေခြင်းဖြစ်ရာ ယင်းအတွက် ပင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အသိအမှတ်ပြုမှု ခံယူထိုက်နေပြီ ဖြစ်သည်။

(င) ဝန်ချတောင်းပန်ရမည့်ကိစ္စကို စောစောစီးစီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆောင်ရွက်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အချိန်ဆိုင်းနေ

လျှင် လုပ်ရပိုခက်လာတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံမူ လုံးဝပင် နောက်ကျကာ တောင်းပန်ရန် အခွင့်အလမ်းမရှိ ဖြစ်သွားတတ်သည်။

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် ဖောင်ဒေးရှင်းကြီးတစ်ခု၏ ဘဏ္ဍာထိန်းအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ခဲ့၏။ ဖောင်ဒေးရှင်းတွင် ဒါရိုက်တာအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အသက်ကြီးရင့်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ သူ့လက်အောက်မှပုဂ္ဂိုလ်မှာ အတက်ကြွလွန်နေသည့် လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်၏။ ၎င်းလူငယ်က ဒါရိုက်တာနေရာတွင် သူ့ကိုခန့်အပ်သင့်ကြောင်း တင်ပြလာသည်အခါ၊ ကျွန်တော်တို့ကလည်း အပြောင်းအလဲကို လိုလားသဖြင့် ထောက်ခံမဲပေးခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ချက်ချင်းဆိုသလိုပင်၊ ကျွန်တော်တို့အကြီးအကျယ် မှားသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မူလဒါရိုက်တာကြီးအား ကျွန်တော်တို့လုံးဝမထွက်ခိုင်းသင့်ကြောင်း သဘောပေါက်လာကြရသည်။ သည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအား ဝန်ချတောင်းပန်စကား ပြောကြားမည်ဟု ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သို့သော် အခွင့်အခါကြုံလေမလား စောင့်မျှော်ဆဲမှာပင် နှလုံးရောဂါဖြင့် သူ့ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။ တောင်းပန်စကားတစ်ခွန်း ကြွေးတင်ကျန်ရစ်သော ကျွန်တော့်မှာ သူနှင့်ပတ်သက်၍ ယနေ့တိုင် ရင်ထဲမှာ မရှင်း။ အပြစ်ရှိသလို၊ ရှက်ရွံ့အားနာသလို ခံစားမြဲခံစားနေရဆဲ ဖြစ်သည်။

(စ) တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အပေါ် အများအယွင်းတစ်ခုကျူးလွန်ခဲ့ရာ၊ သည်အတွက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က သင့်အား မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို တောင်းပန်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ယူဆထားသည် ဆိုပါစို့။ အကယ်၍ သူ့ထံမှ အရိပ်အယောင်လုံးဝ ပြုမလာခဲ့လျှင်လည်း

ကျိတ်မနိုင်ခဲမရ ဒေါသမထွက်ပါနှင့်။ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားကာ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် လုပ်နိုင်ရန်သာ သတိထား ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြားခံမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးမှတစ်ဆင့် မိမိအနေ အထားကို တစ်ဖက်လူသဘောပေါက်အောင် တစ်နည်းနည်း အသိ ပေးသင့်သည်။ ဝန်ချတောင်းပန်လျှင် သင့်စိတ်ထဲက အကျိတ်အခဲ တွေ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဆိုတာ၊ တောင်းပန်ခါမှ ရှူးရှူးရှားရှား လုပ်တာမျိုး ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သူသိလျှင် ဝန်ချတောင်းပန် ရမှာ သူ့နှောင့်နှေးမည် မဟုတ်ပေ။ တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် သူ့ရင်ထဲ မှာလည်း ရှင်းလင်းပေါ့ပါးသွားနိုင်မည် မဟုတ်လား။

(ဆ) ကိုယ့်ဘက်က အမှားတစ်စုံတစ်ရာမရှိပါဘဲလျက် တစ် ဖက်လူနှင့် ပြေလည်လိုမှုသက်သက်အတွက် ကိုယ်က တောင်းပန် စကား ဆိုခြင်းမျိုးကိုမူ လုံးဝရှောင်ရှားသင့်သည်။ ယင်းအပြုအမူ မျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုမရှိခြင်း၊ သူရဲဘောကြောင်ခြင်းကိုပြသည့် လက္ခဏာမျိုးဖြစ်၍ မည်သူ့ကိုမျှ ကောင်းကျိုးမပြုပေ။

(ဇ) တစ်ဖန်၊ မိမိစိတ်မကောင်းဖြစ်မိသည့် အရာတိုင်းသည် လည်း ဝန်ချတောင်းပန်စရာကိစ္စများ မဟုတ်ကြောင်း ခွဲခြားသိမှတ် ဖို့ လိုသေး၏။

ဥပမာ၊ သင်က တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီး သင့် လက်အောက်ရှိ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးအား သူ၏ချို့ယွင်းမှုကြောင့် အလုပ်မှရပ်စဲရသည် ဆိုပါစို့။ သူ့အတွက် သင်စိတ်မကောင်းဖြစ် မိနိုင်၏။ သို့သော် ဝန်ချတောင်းပန်ရန်ကား အကြောင်းမရှိပေ။

(ဈ) အကယ်၍ သင်အမှားပြုဖူးသူ မညာမတာဝေဖန်ပြစ်တင်

ဖူးသူ၊ သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုမိခဲ့သူ စသည်များ သင်စဉ်းစား၍ရသည် ဆိုပါစို့။ ယခု ချက်ချင်းလက်ငင်းပင် ထ၍ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလိုက် သင့်သည်။

စာလေးတစ်စောင် ကောက်ရေးမလား။

ဖုန်းတစ်ချက် ကောက်ဆက်မလား။

အမှတ်သင်္ကေတ ပစ္စည်းလေးတစ်ခု (စာအုပ်တစ်အုပ်၊ ပန်း အိုးလေး တစ်အိုး၊ မုန့်ဘူးတစ်ဘူး၊ စသည်) ပေးပို့မလား။

ဘာဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုခုကောက်လုပ်ဖြစ်မည်ဆိုက တစ်ဖက် လူအား။

‘ခင်ဗျားနဲ့ ကျွန်တော်ကြားမှာ အတားအဆီးတစ်ခု ရှိနေတာ ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းပါဘူးဗျား၊ အရင်တုန်းကလို ပြန်ပြီး ဆက် သွယ် ပေါင်းကူးချင်တယ်၊ ပြီးခဲ့တာတွေအတွက် အပြစ်တင်စရာ ရှိရင်လဲ တချို့တစ်ဝက်ဖြစ်ဖြစ် အကုန်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ် အတင်ခံဖို့ အသင့်ပါပဲ၊ အခု ကျွန်တော့်ဘက်က ဆောင်ရွက်မှုကလေးကို ‘ကျွန် တော်မှားသွားတယ်ဗျာ၊ စိတ်မကောင်းပါဘူး’ ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ် အကြေးပြေစရာ ဝန်ချတောင်းပန်စကား ပြောကြားတဲ့ အပြုအမူ တစ်ရပ်အဖြစ် ခံယူလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်၊’ စသဖြင့် ဖွင့်လာ ပြောဆိုရာရောက်ပေသည်။



ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ \*

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် စကွပ်ရီ(နံရံရိုက်ဘောလုံး)အား ကစား ကလပ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခဲ့ဖူး၏။ ကျွန်တော်တို့အသင်းသားများမှာ ကစားကွင်းထဲမှာထက် ကလပ်အစည်းအဝေးတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိစ္စ ဘဏ္ဍာငွေကိစ္စများ ဆွေးနွေးငြင်းခုံရာ၌ ပို၍ နင်လားငါလား အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်ကြသောသဘောရှိ၏။ အကြီးအကျယ် ငြင်းခုံကြပြီဆိုလျှင် တချို့က မိမိဖြစ်စေချင်သည့် အရာကို တိုက်တိုက်တွန်းတွန်း တောင်းတောင်းပန်ပန်ပြောသည်။ တချို့က ဒေါသနှင့်ပြောသည်။ တချို့က ထေလုံးငေါ့လုံးတွေ သုံးသည်။ တချို့က ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့် ကျိုးကြောင်းယုတ္တိနှင့် ပြောသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံး၌ လယ်ရီဆိုသော ရှေ့နေတစ်ယောက်၏ စကားသာ အောင်မြင်သွားစမြဲ ဖြစ်သည်။

---

\* မူရင်း။ ။ Morton Hunt ၏ Six Steps to Get Your Own Way

လယ်ရိက စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးမှာ ပါရဂူ။ သူ့ အမူအရာက ယဉ်  
ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့။ သူ့ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေသုံးပြီး  
လုပ်လိုက်သလဲဆိုတာလည်း ပြောဖို့ခက်သည်။ သို့သော်ဘာပဲ ပြော  
ပြော နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ့ သဘောသဘာပဲ လွှမ်းမိုးမြဲဖြစ်သည်။

သူ့အမြင်သူ့ သဘောတွေကလည်း အကျိုးအကြောင်းတော့  
သင့်မြတ်မြဲဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သည်အချက်တစ်ခုတည်းကြောင့်  
သူ အနိုင်ရသွားသည်တော့ မဟုတ်။ သူ့မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်  
ပတ်သက်ပြီး သိသာထင်ရှားစွာ မမြင်ရသော်လည်း ထိရောက်တာ  
ဆရာသော နည်းလမ်းကောင်းများ ရှိနေသည်။ ဒါကြောင့်ပင် သူ  
က အခြားလူများထက် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းနေခြင်း  
ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးတို့အား မိမိအမြင်မျိုး ရှိလာအောင် ဆွဲဆောင်  
စည်းရုံးနိုင်ခြင်းမှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်  
ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း လယ်ရိတို့လို ဆွဲဆောင်စည်း  
ရုံးအား ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးများမှာရှိသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး  
နည်းနာများကို လေ့လာကြည့်ရှုအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်၊ လစာတိုး  
တောင်းခြင်း၊ မိတ်ဆွေနှင့်သဘောကွဲလွဲသည့်ကိစ္စကို ညှိနှိုင်းအဖြေ  
ရှာခြင်း၊ ကလေးများအား လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် သွန်သင်ဆုံးမ  
ခြင်း၊ စသည့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရမြဲ ပြဿနာများ အခက်အခဲများကို  
ပိုမိုနိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ယခင်အခါတုန်းကမူ စည်းရုံးရေးဆိုင်ရာ နည်းနာဆိုသည်

များမှာ သူ့သူငါငါ အမှတ်မဲ့သာသုံးနှုန်းပြောဆိုနေကြသော်လည်း၊  
စည်းရုံးရေးအလွန်ကောင်းလှသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာပင် မိမိ  
တို့ ကျင့်သုံးနေတာ ဘယ်လိုနည်းစနစ်တွေပါဟု ရှင်းလင်းပီပြင်  
စွာ မဖော်ပြတတ်ခဲ့ကြ။ ယနေ့ခေတ်ကျမှသာ သုတေသနပြုချက်  
ပေါင်း မြောက်မြားစွာ လုပ်ကိုင်ပြီးသည့်နောက်တွင် ပညာရှင်တွေ  
တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်လာနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးအား ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တိတိ  
ကျကျ ဖော်ပြနိုင်သော နည်းစနစ်များရှိကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့အား  
လုံးပင် ယင်းနည်းစနစ်များကို အတုယူသုံးစွဲကာ ဆွဲဆောင်စည်း  
ရုံးမှု တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ဆွဲဆောင်  
စည်းရုံးခြင်းဟူသည် လိမ်လည်လှည့်ဖျားခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို  
ကား ခေါင်းထဲစွဲမှတ်ထားရန် လိုကြောင်း၊ သုတေသီတို့ တင်ပြခဲ့  
ကြသည်။ ၎င်းတို့အမြင်အရမူ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်းဟူသည် မိမိ  
မှာရှိသည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအတွက် အသင့်တော် အလိုက်  
ဖက်ဆုံး ဝန်းကျင်အနေအထားတစ်ခု ရအောင် ဦးစွာဖန်တီးပြီး၊  
၎င်းနောက်တွင်မှ ယင်းတို့ကို ထိရောက်စွာပို့ဆောင်ဖြန့်ချိပေးခြင်း  
ပင် ဖြစ်သည်။

သည်အတွက် ကျင့်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းမြောက်သွယ်ကို  
အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်  
မည်သူမဆို နေ့စဉ်ဘဝ ကြုံတွေ့ရမြဲ အနေအထားများတွင် မိမိ  
သဘောမိမိအမြင်များကို သူတစ်ပါးတို့ ပို၍နားလည်လက်ခံလာ  
အောင် စည်းရုံးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မိမိအရင်းနှီးအကျွမ်းကျင်ဆုံး 'ကွင်း' ကို အသုံးပြုပါ။

ဘေးအိမ်ခြံမှ သစ်ကိုင်း ကိုယ့်ခြံပေါ် ကျော်ကျနေသည့်ကိစ္စကို အိမ်နီးချင်းအား ပြောရမည်ဆိုပါစို့။ သူ့ အိမ်သို့ သင်သွားမည်လား။ သို့မဟုတ် သူ့အား မိမိအိမ်သို့ ဖိတ်ကြားမည်လား။

လူအများစုတို့ပင် သူတစ်ပါးနေရာထက် ကိုယ့်နေရာကိုယ့်ဝန်းကျင်၌ ပို၍စည်းရုံးဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးသမားများသည် အရေးကြီးသည့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများကို သူတစ်ပါးဘက်မှာထက် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်ရုံးခန်းများမှာ ကျင်းပနိုင်အောင် သတိပြုစီစဉ်တတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းစနစ် ထိရောက်အောင်မြင်ကြောင်းလည်း သုတေသနပြုချက်များ၌ တွေ့ရှိရသည်။

စမ်းသပ်မှု တစ်ခု၌ စိတ်ပညာရှင် တစ်စုသည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ၆၀ တို့အား သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်မှုစွမ်းအား အနည်းအများကို စိစစ်ကာ လွှမ်းမိုးမှု အနည်းဆုံးလူ၊ လွှမ်းမိုးမှု အများဆုံးလူ၊ သာမန်ပျမ်းမျှအဆင့်လူ ဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲခြားသည်။ ထို့နောက် တစ်မျိုးစီမှ လူတစ်ယောက်စီပါဝင်သည့် သုံးယောက်တွဲ အစုများ စုပေးပြီး ယင်းတစ်စုစီအား တက္ကသိုလ်ရန်ပုံငွေ ဖြတ်တောက်လျှော့ချရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်စရာရှိသည့် အစီအစဉ်ဆယ်ခုအနက် မည်သည့်အစီအစဉ်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း အချင်းချင်းဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကာ မိမိတို့အစု၏ သဘောထားအဖြစ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပေးစေသည်။

အစုတစ်စုစီ၏ ဆွေးနွေးပွဲများကို တစ်နေရာစီ သီးသန့်ကျင်းပ

သည့်အခါ အစုတစ်ဝက်ကို လွှမ်းမိုးမှုအများဆုံး ကျောင်းသားတို့၏ အခန်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ကျန်အစုတစ်ဝက်ကို လွှမ်းမိုးမှု အနည်းဆုံး ကျောင်းသားတို့၏ အခန်းများတွင် လည်းကောင်း၊ အသီးသီး ကျင်းပစေသည်။ ထိုနောက် ဆွေးနွေးပွဲများ၏ ရလဒ်ကို သုံးသပ်သည့်အခါ ယေဘုယျအားဖြင့် ဧည့်သည်တို့သည် အခန်းရှင်ကျောင်းသား၏ သဘောထားဘက်သို့ လိုက်ပါကြကြောင်းနှင့် အခန်းရှင်သည် သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အနည်းဆုံး အုပ်စုဝင်ဖြစ်လျှင်ပင် ဧည့်သည်များသည် အစုပိုင်း၌သာ သူ့အား ဆန့်ကျင်တတ်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထို့ကြောင့် ယင်းသို့သော ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများ ပြုလုပ်ရမည့် အခါများတွင် မိမိအိမ် မိမိရုံးခန်း၌ မလုပ်ဖြစ်လျှင်ပင် တစ်ဖက်လူ တစ်ပန်းသာမည့် နေရာဌာနမျိုးသို့ မလိုက်ဘဲ ကြား 'ကွင်း' တစ်နေရာကို ရွေးချယ်ဖြစ်အောင် သတိပြုဖို့လိုပေသည်။

(၂) အတင့်တယ်ဆုံးသွင်ပြင်မှုရာ ရှိပါစေ

တစ်စုံတစ်ရာ တင်ပြတောင်းဆိုရာ၌ လူအများ ပါဝင်လက်မှတ် ရေးထိုးကြရန် သင် လိုက်လံစည်းရုံးနေသည့် ဆိုပါစို့။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် သားသားနားနားဖြစ်အောင် သင်ဂရုစိုက်ဝတ်စားဆင်ယင်ဖြစ်ပါမည်လား။

များသောအားဖြင့်တော့ ကျွန်တော်တို့စိတ်တွင် တို့က လူတစ်ယောက်ကို အပေါ်ယံအဆင်အပြင်ထက် သူဘာပြောသလဲ သူ့သဘောက ဘာလဲဆိုတာသာ အဓိကထားတာဟု ထင်မြင်လေ

ရှိကြသည်။ သို့သော် လေ့လာချက်များအရမူ ယင်းနှင့်ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေတာ တွေ့ရှိရသည်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခု၌ စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်သည် ကျောင်း သား ၆၈ ယောက်တို့အား တက္ကသိုလ် စားသောက်ခန်းများတွင် နံနက်စာနှင့်နေ့လယ်စာ၌ အသားဟင်းကျေးခြင်းကိုဆန့်ကျင်သည့် အဖွဲ့တစ်ခုအတွက် ထောက်ခံသူများ ရအောင် စည်းရုံးရန် စေခိုင်း သည်။ ကျောင်းသားများအနေနှင့် တစ်ဦးလျှင် လမ်းသွားလမ်းလာ လူလေးဦးစီအား ချဉ်းကပ်၍ ပြောဆိုစည်းရုံးရမည်ဖြစ်၏။

စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်သူ ၆၈ ဦးတို့အား၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ၊ နှုတ် လျှာသွက်လက်မှု၊ ယုံကြည်ဖွယ်ရှိမရှိ၊ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးမှုစွမ်းရည် အနည်းအများ၊ ဉာဏ်ရည်အနိမ့်အမြင့် စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကြိုတင်စိစစ်ကာ ခွဲခြားမှတ်သားထားပြီးဖြစ်၏။ အဲသည်နောက် တွင်မှ ၎င်းတို့၏စည်းရုံးမှုရလဒ်များကိုကြည့်ကာ ပြန်လှန်သုံးသပ် သည့်အခါ၊ အခြားအရည်အသွေးချင်းတူပါက သပ်ရပ်သားနား၍ ရှုချင့်စဖွယ် အဆင်အပြင်ရှိသူတို့သည် သူတစ်ပါးအား ဆွဲဆောင် စည်းရုံးရာ၌ များစွာပို၍အောင်မြင်မှုရှိကြကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

(၃) တစ်ဖက်လူနှင့် ထပ်တူပြုပါ။

လူငယ်တစ်စုအား ရပ်ကွက်သန်ရှင်းရေး အစီအစဉ်တစ်ခု တွင် ပါဝင်လိုစိတ် ထက်သန်လာအောင် သင် စည်းရုံးသည်။ သို့ သော် သူတို့က စိတ်မပါ၊ တခြားတစ်နေရာသာ သွားချင်နေကြ သည် ဆိုပါစို့။ သူတို့ စိတ်ဝင်စားလာအောင် သင်ဘယ်သို့လုပ်မည် နည်း။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အလန်ဘာရောင်းနှင့်အတူ နွေရာသီဇာတ် ရုံတစ်ရုံ ကျွန်တော်တာဝန်ယူဖူးသည်။ အလန်က သီဝရီပိုင်းဆိုင် ရာ ရှုပဗေဒပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဇာတ် သဘင်နှင့် တခြားစီ။ သို့သော် သရုပ်ဆောင်တွေ၊ ဇာတ်ရုံအလုပ် သမားတွေ၊ နယ်မြေမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူနှင့်ဆိုလျှင် အရမ်း အဆင်ပြေတာ၊ အလွယ်တကူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ကြတာ ကျွန်တော်အံ့ဩစွာ မြင်တွေ့ ရသည်။ တစ်ခါ၌ ရေပိုက်သွယ်သည့် အလုပ်သမားနှစ်ယောက်နှင့် သူ့ဗမ္မတ်ရွတ်တ တွေ လျှောက်ပြော နေတာ ကျွန်တော် မလှမ်းမကမ်းက ကြားပြီး ပြီးမိသည်။

‘ဟေ့ လူ ခင်ဗျား ဟို လူတွေကို ဘာမဟုတ် တယုတ် တွေ လျှောက်ပြီးနေတာလဲ၊ ခင်ဗျားလဲ ဇာတ်စင်ပေါ်တက် သရုပ်ဆောင် ပို့ ကောင်းတယ်’ နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်က ပြောတော့ သူ နား မလည်နိုင်သလို ဖြစ်နေသည်။

တကယ်၌လည်း သူက တမင်တကာသူတစ်ပါးကြိုက်အောင် လိုက် ‘ရော’ နေခြင်း မဟုတ်။ သူ့ပင်ကိုသဘာဝအရပင် လူတစ် ဖက်သားတို့နှင့် ရောနှောလွယ်သည်ဖြစ်ရာ အောက်ခြေ အလုပ် သမားများနှင့် စကားပြောချိန်၌ ပညာတတ်လေသံပျောက်ကာ စကား လုံး အသုံးအနှုန်းတွေပါ ပြောင်းသွားခြင်းကို သူ့ဘာသာပင် သတိ မထားမိခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်ရှင်းပြတော့ သူ ရယ်သည်။  
‘ကျွန်တော်က မြီးတာမဟုတ်ပါဘူးဗျာ၊ တကယ်ရိုးရိုးသား သား ဒီလူတွေကို ခင်တာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ သူတို့နဲ့ အဆင့်မျှင်းမတူ

ဘူးလို့ ကျွန်တော်သဘောမထားတဲ့အကြောင်းလဲ ပြတာလဲ ပါတာပေါ့ဗျာ၊ လူတွေမှာက ဒါတွေလိုတယ်ဗျ။ အဲဒါ အလုပ်လဲဖြစ်တယ်၊ သူက ဆိုသည်။

လူတစ်ယောက်၏ အကြိုက်ကို ပြောင်းလဲလိုသူသည် ၎င်းလူနှင့် မိမိ မည်မျှတူညီကြောင်း ပြသနိုင်ဖို့လိုအပ်၏။ များများတူပြနိုင်လေ ၎င်းလူ ပြောင်းလဲအောင် များများဆွဲဆောင်နိုင်လေ ဖြစ်သည်ဟု သုတေသီတို့ ဆိုကြသည်။ လူတွေမှာက 'ကိုယ့်အထဲကလူ' ပြောလျှင် ယုံချင်တတ်သော သဘောတစ်ခုလည်း ရှိသည်မဟုတ်လား။

လူမှုဆက်ဆံရေးသင်တန်း လုပ်ငန်းတစ်ခု ထူထောင်ထားသည့် စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးကလည်း၊ များမကြာမီက ၎င်းပြုလုပ်ခဲ့သည့် သုတေသနပြုချက်တစ်ခုအရ၊ ထိပ်တန်းအရောင်းသမားများသည် ဝယ်သူ၏ စကားသံအတိုးအကျယ် အဆွဲအငင် အဖြတ်အတောက်နှင့် လေယူလေသိမ်းများသာမက ဟန်ပန်မှုရာနှင့် လတ်တလော စိတ်သဘော အနေအထားများကိုပါ ပုံတူယူ၍ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဆို၏။

ရောင်းသူဝယ်သူ အသံတူဟူသော သဘောမျိုးအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းပင်။

(၄) တစ်ဖက်လူ၏အတွေ့အကြုံကို ထင်ဟပ်ပြောဆိုပါ။

ရပ်ကွက်သို့ ရောက်ရှိခါစ သင့်အိမ်နီးချင်း ဇနီးမောင်နှံအား ရပ်ကွက်ကိစ္စတစ်ခုတွင် ပါဝင်ဖို့ စည်းရုံးရန် သင် သွားရောက် တွေ့

ဆုံမည် ဆိုပါစို့။ သူတို့ စိတ်ပါ ဝင်စားအောင် ဆောင်ရွက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် ဘယ်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

စည်းရုံးမှုစွမ်းရည် သာမန်အဆင့်ရှိသူများမှာ လိုရင်းအချက်ကို တိုက်ရိုက်စတင်ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ တကယ်စည်းရုံးရေးကောင်းသူများကမူ တစ်ဖက်လူ၏ ယုံကြည်မှုကို ရဖို့ ဦးစွာပထမအား ထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ တစ်ဖက်လူ၏ ခံစားချက်မျိုး မိမိမှာ ထပ်တူထပ်မျှရှိကြောင်း သူတို့ဖော်ပြတတ်ကြသည်။

ဥပမာ၊ တစ်ဖက်လူက၊ မည်သည့်ကိစ္စအတွက် သူ စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေကြောင်း ပြောသည်ဆိုပါစို့။ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးပြောဆိုတတ်သူမှန်က 'ခင်ဗျား ခံစားချက်ကို ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်ဆိုလဲ ဒီအတိုင်း စိုးရိမ်မှာပါပဲ၊' ဟူ၍ ချက်ချင်း တုံ့ပြန်ပေးမည်။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ စိတ်တွင် ဤသူကား ငါ၏ ခံစားချက်ကို စာနာသိမှတ်တတ်သူပါ တကားဟု ခံစားမိကာ၊ သူပြောမည့် အကြောင်းအရာကိုလည်း ဂရုစိုက် နားထောင်မည် ဖြစ်သည်။

စည်းရုံးရေးသမားကောင်းတို့သည် တစ်ဖက်လူက မိမိစကားကို ငြင်းဆန်ကန့်ကွက်လျှင်လည်း အကျောက်အကန် ပြန်လှန်ချေပလေ့မရှိ။ မိမိနှင့် ကွဲလွဲသော တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်ကိုပင် စားမြုံ့ပြန်သည့်အလား ထပ်မံပြောဆိုမည်။ အဲဒါလည်း ဘယ်လိုမှန်ပေတာပဲဟု ၎င်းမှ ကောင်းကွက်များကို ထုတ်ဖော်အသိအမှတ်ပြုမည်။ တိုနောက်မှ မိမိအမြင်က ပို၍ လက်ခံဖွယ်ဖြစ်ကြောင်း ကျိုးကြောင်း ယုံကြည်မှုများဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ပြောင်းပြောဆိုမည် ဖြစ်သည်။

အလားတူ၊ စည်းဝေးပွဲများတွင် တစ်စုံတစ်ခုတင်ပြရာ၌ မိမိ နှစ်သက်လက်ခံထားသည့် ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကိုသာ တစ်ဖက် သတ် မပြောဘဲ၊ ဟိုဘက်သည်ဘက် စသဖြင့် ရှုထောင့်စုံမှ ဦးစွာ သုံးသပ်ပြပြီး၊ အဲသည်နောက်တွင်မှ မိမိလက်ခံထားသည့်ဘက်သို့ နိဂုံးကောက်ချက်ဆွဲ၍ တင်ပြသည့်အခါ တစ်ဖက်လူတို့ ပို၍လက် ခံလွယ်ကြကြောင်းလည်း လေ့လာချက်များအရ တွေ့ရှိရပေသည်။

(၅) အထောက်အထားခိုင်လုံဖို့ လိုသည်။

အရေးကြီးသော အစည်းအဝေးတစ်ခု သင် တက်ရမည်၊ အဲ သည်မှာ လုပ်ငန်းအတွက် ရန်ပုံငွေ တိုးတက်သုံးစွဲရန် လိုအပ်နေ ကြောင်း သင် တင်ပြရဖို့ ရှိသည်။ အဲသည်ကိစ္စကို လောလောဆယ် တွင် ထောက်ခံချင်သူကလည်း နည်းနေသည်ဆိုပါစို့။ ဘယ်လို အကျိုးအကြောင်း အထောက်အထားမျိုးတွေနှင့်ဆိုလျှင် အများ လက်ခံလာစရာရှိသလဲ။

သည်လိုအနေအထားမျိုးတွင်၊ မိမိသဘောထားအမြင် သက် သက်ကို ရှင်းလင်းပြောဆိုခြင်းထက် ရန်ပုံငွေ ပိုမိုလိုအပ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားစေမည့် ခိုင်မာသော အထောက်အထား အချက် အ လက်များကို စီစဉ်တင်ပြခြင်းက ပို၍ ထိရောက်စေနိုင်မည် ဖြစ် သည်။

သည်တွင် သတိပြုစရာတစ်ချက်က၊ အထောက်အထား အ ချက် အလက်သာမက၊ အဲသည်အထောက်အထား အချက်အလက် သည် ဘယ် 'ပင်ရင်း' ဌာနက ထွက်ပေါ်လာသည်ဆိုတာကလည်း အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများကို လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူဆိုသည်က အယူအဆသစ် အချက်အလက်အသစ်များ ဆို လျှင် ရုတ်တရက် လက်မခံချင်တတ်သော သဘောရှိသည်။ သို့သော် သည်အယူအဆ အချက်အလက်များသည် မိမိတို့ လက်ခံယုံကြည် ဖူးသူ၊ အထူးအားထားယုံကြည်လောက်သူများထံမှ လာကြောင်း ကြားသိရလျှင်မူ ငြင်းဆန်ဆန့်ကျင်လိုစိတ် လျော့နည်းသွားတတ် ကြသည်။

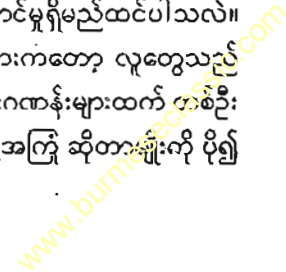
သို့သော်၊ တစ်ခုသတိပြုရန်က၊ 'ပင်ရင်း' ၏ ဩဇာကို အသုံးစွဲ မလွန်ဖို့ ဖြစ်သည်။ ပါရဂူတွေ ကိုးကားလွန်း၊ အချက်အလက်တွေ နှင့် ဖိလွန်းလျှင် နားထောင်သူတွေ စိတ်အချဉ်ပေါက်ကာ လုံးဝ ဆန့်ကျင်သွားတတ်သည်။

(၆) နမူနာများ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်များကို အသုံးပြုပါ။

လူစိမ်းတစ်ယောက်အား သင့်မော်တော်ကားကို ရောင်းမည် ဆိုပါစို့။

ဆီစားနှုန်းနှင့်ပတ်သက်၍ မော်တော်ကားကုမ္ပဏီမှ စာရွက် စာတမ်းများတွင် ရေးထားသည့် ကိန်းဂဏန်းကို ပြောမည်လား၊ ပြီးခဲ့သည့် စနေ တနင်္ဂနွေ မိုင်ပေါင်းမည်မျှဝေးသည့် မည်သည့် မြို့ကို သွားရာတွင် ဆီဂါလန်ဘယ်လောက်ပဲ ကုန်သည့်အကြောင်း ပြောမည်လား။ ဘယ်ဟာက ပို၍ဆွဲဆောင်မှုရှိမည်ထင်ပါသလဲ။

စည်းရုံးရေးကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ လူတွေသည် ယေဘုယျသဘောတရားများ ပျမ်းမျှကိန်းဂဏန်းများထက် တစ်ဦး စီ၏ နမူနာ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါ၏ အတွေ့အကြုံ ဆိုတာမျိုးကို ပို၍



စိတ်ဝင်စားတတ် လက်ခံတတ်ကြောင်း သိမှတ်ယုံကြည်ကြပေ  
သည်။

\*\*\*

တစ်ချိန်ကမူ၊ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအားကောင်းခြင်း မကောင်း  
ခြင်း ဟူသည် တစ်ဦးချင်း၏ပင်ကိုနှင့် ဆိုင်သည်။ ဒါကို ရှင်းပြဖို့  
လည်း မလွယ်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ သည်ကနေ့ခေတ်တွင်မူ တစ်  
ဖက်သားကို ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်း ဟူသည် လူမှု  
ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အချို့သောနည်းနာများကို နားလည်သိကျွမ်း  
ခြင်း ရှိမရှိပေါ်၌ မူတည်ကြောင်း၊ ယင်းနည်းနာများသည်လည်း  
သင်ယူလေ့ကျင့်လျှင် ကျွမ်းကျင်လာနိုင်သော အရာများသာ ဖြစ်  
ကြောင်း သိရှိလာကြပြီ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ယခုတိုင် စာဖတ်သူစိတ်မှာ မဆေးချာသေးဘူး ဆို  
လျှင်မူ သည်အထဲမှ နည်းလမ်းတချို့ကိုသာမှတ်သားပြီး လက်တွေ့  
ဘဝတွင် ဆီလျော်သလို စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ပါဟူ၍ တိုက်တွန်း  
လိုသည်။

ယခင်ကထက် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးအား ကောင်းလာတာ မချ  
ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

●●●

ရင်းနှီးပျူရှာစကားဆိုခြင်း \*

တစ်ချိန်က ကျွန်မအထက်လူကြီး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူက ယနေ့ရုပ်သံ  
လောကမှာ အလွန်ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်နေသည်။ အောင်  
မြင် ကျော်ကြားသလို အရမ်းလည်း ချမ်းသာနေပြီ။ သူနှင့် မတွေ့  
ရတာ နှစ်အတန်ကြာပြီးသည့်တစ်နေ့ ရုတ်တရက်ပြန်ဆုံရသည်။  
တွေ့ကြတာက ပြဇာတ်ရုံမှာ အင်တာဗယ်ပေးသည့် အချိန်။

အများသူငါ သဘာဝအတိုင်း တွေ့တုန်းဆုံခိုက်မှာ ကျွန်မ  
အပေါ် သူ့အထင်အမြင်ကြီးသွားစေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

သို့သော် သူ့အထင်ကြီးသွားအောင်ဟူ၍ ထူးထူးခြားခြားစိတ်  
ဝင်စားစရာ စကားတွေ သွက်လက်ချက်ချာစွာ ကျွန်မ မပြောဖြစ်။  
သူ နေသည့်မြို့က ရာသီဥတုအကြောင်းသာ သွားစကား စနေမိ  
သည်။ ပြီး၊ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ၊ အဲသည်မြို့ ဆိုးလှပုံအကြောင်း

\* မူရင်း။ ။ Pam Kruger ၏ Learn to Talk to Anyone About Anything

တွေချည်း တစ်သီတစ်တန်းကြီး လျှောက်ပြောနေမိသည်။ သူက အဲသည်မှာ နေရတာ သဘောကျပါသည် ဆိုသည့်ကြားကပင် အတော် ဆိုးဆိုးရွားရွား စကားလုံးတွေသုံးကာ ကျွန်မကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချနေလိုက်သေးသည်။ နောက်ဆုံးတော့၊ 'ဆရာပွဲက ကျွန်မထင်ထားတာထက် အများကြီးကောင်းတာပဲ' ဟူသည့် အတော်တုံးသော လောကဝတ်စကားတစ်ခွန်း ကျွန်မနှုတ်က ထွက်သွားပြီးသည့် နောက်တွင်မူ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အတော်လန့်လာကာ၊ အိမ်သာဘယ်နား ရှိသလဲ မေးပြီး ခပ်သုတ်သုတ် လစ်ထွက်လာခဲ့ရသည်။

တစ်ချိန်က အထက်လူကြီးဟောင်းနှင့် တွေ့သည်ဖြစ်စေ၊ သာမန်အသိအကျမ်းတစ်ယောက်နှင့် ဆုံရသည်ဖြစ်စေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် လိုအပ်သည်က ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အာလာပသလ္လာပ စကားအနည်းငယ် ပြောဖို့သာပဲ ဖြစ်၏။ သို့သော် လူအများစု၌ပင် အာလာပသလ္လာပသည် အတော်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခဲခဲယဉ်းယဉ်းအလုပ်ဖြစ်နေသည်။ ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံဆိုလျှင် ကျွန်မအထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သလို ဆိုးဆိုးရွားရွား မှားမှားယွင်းယွင်းတွေဖြစ်နေတတ်သေးသည်။

ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရသနည်း။

စာဖတ်သူစိတ်၌၊ ဟာ၊ အာလာပသလ္လာပ ဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူးကွာ၊ ဟူ၍လည်း သက်သာရာသက်သာကြောင်း တွေးမိနိုင်ပါသည်။ သည်လိုသဘောထားမျိုး ရှိမည်ဆိုလျှင်တော့နည်းနည်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦးဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။

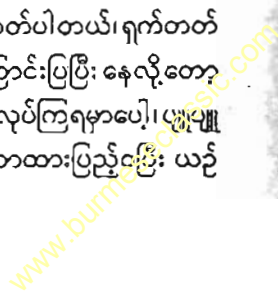
ဘာကြောင့်နည်း။ အာလာပသလ္လာပ စကားသည် လူတစ်ဦး

နှင့် တစ်ဦးကြား နွေးထွေးချစ်ကြည်မှုကို ပေးပြီး၊ ယင်းမှတစ်ဆင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟပေါများခြင်း အလုပ်အကိုင်သစ်ရရှိခြင်း စသည့် ပို၍ကြီးကျယ်သောအဆင့်များသို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပြန်ကြားရေးဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သည့် ချော(ခ)အင်ဂျီလီယာဘက် ကုမ္ပဏီမှ လော်ရီချော(ခ)ကမူ၊ အာလာပသလ္လာပစကားကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ခေါ်ဆိုသည့် small talk ဟူသော စကားသည် အခေါ်အဝေါ်လွဲနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ အသေးအမွှားဟု ထင်ရသည့် သည်စကားတွေသည် တခြား ဟာတွေထက်ပင် အများကြီးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဆိုခဲ့သည်။

စင်စစ်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာစကားပြောရမည်ဆိုတာ သိသောသူအား သဘောကောင်းသူ၊ ယဉ်ကျေးဖော်ရွေသူ၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသူအဖြစ် အများရှုမြင်တတ်ကြမြဲဖြစ်ပါသည်။ သည်လိုပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် တချို့လူများ၌ မွေးရာပါအရည်အချင်းတစ်ခုလို ထင်ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် မွေးရာမပါလျှင်လည်း တမင်တကာ ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်က ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်သော အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

'ကျွန်မတို့လူအများစုက နှုတ်လေးတတ်ပါတယ်၊ ရက်တတ်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး နေလိုတော့မရဘူးလေ၊ လိုအပ်တဲ့အရာကို ကြိုးစားပြီးလုပ်ကြရမှာပေါ့၊ ယူပုဏ္ဏ ငှာငှာ စကားပြောတယ်ဆိုတာ စိတ်သဘောထားပြည့်ပြီး ယဉ်



ကျေး ဖွယ်ရာတဲ့ လူသားတိုင်းမှာ ရှိရမယ့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲ၊  
ဟူ၍ ကော့စမိုပိုလီတန်မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာချုပ် ဟယ်လင်ဂါလီ  
ဘရောင်းက ဆိုပါသည်။

အောက်တွင် လူအများ နှင့် အာလာပသလ္လာပ သို့မဟုတ်  
ရောက်တတ်ရာရာ စကားဆိုရာ၌ သတိပြုရန်အချက်ဆယ်ရပ်ကို  
ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

(၁) အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်နေသူကို ထိန်းထားပါ။

ဒိုင်ယင်းကီတန်နှင့် ဂူဒီအယ်လင်တို့ ပါဝင်သော အင်နီ  
ဟောလ် ရုပ်ရှင်ကားတွင် ၎င်းဇာတ်ဆောင်နှစ်ဦး စတွေ့ကြသည့်  
အချိန်၌ မိမိကို တစ်ဖက်လူအထင်ကြီးသွားအောင် နှစ်ယောက်လုံး  
ကြိုးစားကြပုံအကြောင်းကို ရိုက်ပြထားသည်။ သူတို့နှစ်ဦး စကား  
ပြောနေစဉ် အောက်ဘက်၌ စာတန်းတွေ ထိုးပေးသည်။ သူတို့ပြော  
စကားတွေကို ရေးပြထားခြင်းမဟုတ်။ စကားပြောရင်း ခေါင်းထဲ  
မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အတွေးများ စိုးရိမ်ပူပန်နေမှုများကို ဖော်ပြခြင်း  
သာဖြစ်သည်။

‘သူက ငါ့ကို ခပ်ညံ့ညံ့များ ထင်သွားသလား မသိဘူး’

‘အမျိုးသမီးက ငါ့ကို ကပြက်ကချော်လူလို့ ယူဆပုံရတယ်၊  
စသဖြင့်။’

ကုခန်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် ဂျူးဒစ်ဆီးလ်(စ)ကမူ၊ လူတစ်  
ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုစဉ် စိတ်တွင်းက မိမိကိုယ်ကို ပြစ်တင်  
ဝေဖန်ခြင်းများသည် အာလာပသလ္လာပ စကားဝိုင်းတစ်ခု ချော  
ချောမွေ့မွေ့ မဖြစ်အောင် နောင်ယုကိုဟန်တားနေသော အရာများ

ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ‘ဒီစကားဝိုင်းမှာ ဘာအလုပ်ကိစ္စ ဘာ  
အစီအစဉ်မှ မပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်စရာ နစ်နာစရာ ဘာ  
တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့ သဘောထားနိုင်ရင် လူက အေးအေးဆေးဆေး  
သက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ်။ ငါ့ကို ဘယ်လို ထင်လေမြင်လေ  
မလဲ၊ ဘယ်လိုမှတ်ချက်ချလေမလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ လျော့  
သွားတယ်၊’ ဟု သူကဆိုသည်။

မှန်သည်။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ခုမှစတွေ့ရသူနှင့် စကားတွေ  
ဖောင်အောင်ပြောနေနိုင်ပါလျက်၊ မိမိဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း၏  
အထက်လူကြီးနှင့် တွေ့သည့်အခါ စကား တစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းပင်  
အဆင်ပြေပြေ မပြောတတ်သလို ဖြစ်သွားရခြင်းမျိုးသည် ကိုယ့်  
ကိုယ်တွင်းက ဝေဖန်မှတ်ချက်ချနေသူကို ထိန်းမထားနိုင်ခြင်း  
ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) နီးနီးနားနား ထင်ထင်ရှားရှားကိစ္စနှင့် စကားစပါ။

အိမ်နီးချင်း အမျိုးသမီးမှာ ကလေးတစ်ယောက်မွေးသည်ဆို  
ပါစို့။ ကလေးအကြောင်း၊ မိခင်ဘဝ ဝေယျာဝစ္စများအကြောင်း  
စကားစပ်၍ ပြောဆိုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်၏။

ကိုယ့်ရဲ့ဟိုးအထက်က အရာရှိကြီး ရာထူးထပ်တိုးသည်ဆို  
ပါစို့။ ရာထူးတိုးသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ကြောင်း နှုတ်ဆက်စကား ဆို  
ကာ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်သစ်အကြောင်း ဇမးမြန်းခြင်းဖြင့် တဒဂံတွေ  
ဆုံပွဲလေး အဆင်ပြေနိုင်၏။

သည်လိုနေရာမျိုးမှာ သိပ်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ထူးယူးခြား  
ခြားတွေ ပြောတတ်စရာမလိုပါ။ မိမိဘက်က ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ

စကားပြောဆိုလိုစိတ် ရှိကြောင်း တစ်ဖက်လူ သိရှိအောင်၊ ၎င်း ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်ဝင်စားမည်အကြောင်းရပ်တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် နှစ်ဦးလုံး နှင့် သက်ဆိုင်သော (အသေးအဖွဲ့ဖြစ်စေ) အကြောင်းရပ်တစ်ခုခု အကြောင်း စကားစကြည့်လျှင်ပင် လုံလောက်၏။

ဥပမာ၊ ဓာတ်လှေကား စောင့်နေသော အခါမျိုးတွင်၊ ပြော စရာ မည်မည်ရရမရှိက ရာသီဥတုအကြောင်း ဝေဖန်ဆွေးနွေးခြင်း ဖြင့်လည်း၊ အချည်းနှီး ကုန်ရမည့်အချိန်တွင် ရင်းနှီးခင်မင်မှုတစ်ခု ပျိုးထောင်နိုင်၏။

သွားဆရာဝန်၏ ဆေးခန်းတွင် မန်နေဂျာအဖြစ် တာဝန်ယူ လျက်ရှိသူ လင်ဒါဂေါဒေါ ဆိုလျှင် သည်လို ရောက်တတ်ရာရာ စကားလေးများ နေရာတကျ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လူနာများ ကြောက် စိတ် လျော့ပါးအောင် တစ်ဖက်တစ်လမ်း ကူညီပေးနိုင်သည်ဟု ဆို ပါသည်။

ကိုယ်စကားသွား စသည်ကို ပြန်ပြောချင်သလို မပြောချင် သလို လုပ်နေသည်လူမျိုးကျတော့ အရိပ်အကဲသိစွာ နောက်ဆုတ် နေလိုက်ပါဟု သူကဆိုသည်။ 'ဒါကလဲ သူ့ဘာသာသူ အေးအေး နေချင်တဲ့သဘောပါပဲ၊ ငါ့ကို အရေးမစိုက်ဘူး ဘာညာစဉ်းစားစရာ မလိုပါဘူး' ဟူ၍ပဲ ဂေါဒေါက ခံယူပါသည်။

(၃) ချီးမွမ်းစကားကို 'ဂရုတစိုက်' ပြောဆိုပါ။

ရုပ်မြင်သံကြား စာနယ်ဇင်းသမား ဘာဘရာဂေါလတား(၈) အား စာရေးဆရာ ထရူးမင်းကပို့တံနှင့် တစ်ယောက်က မိတ်ဆက် ပေးသည်။ ကပို့တံ၏ အထူးရေပန်းစားသော In Cold Blood ဝတ္ထု

ထွက်ပြီးစကာလဖြစ်ရာ သည်ဝတ္ထုကို မိမိမည်မျှနှစ်သက်ကြောင်း ဘာဘရာ ပြောချင်လှသည်။ သို့သော် သည်မျှနာမည်ကြီးနေသည့် ဝတ္ထုရေးဆရာအနေဖြင့် ချီးမွမ်းစကား ကြားရတာတွေ ရိုးလှတော့ မည်ဟု တွေးမိသည်နှင့်၊ 'ဟောင်းဒူးယူဒူး' လောက်သာ ဝတ်ကျေ ဝတ်ကုန် နှုတ်ဆက်ကာ လှည့်ထွက်လာခဲ့မိသည်။

နောက်နှစ်ပေါင်း အတော်များများ ကြာပြီးသည့်နောက်တွင် မူ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာဘရာဂေါလတား(၈)က 'ခုတော့ ကျွန်မ အသက်လဲ ကြီးလာပြီမို့ ပိုပြီး သိတတ်လာပါပြီ၊ စာရေးတဲ့ သူများဟာ ချီးမွမ်းစကား နားထောင်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ငြီးငွေ့တယ် မရှိဘူး၊ ပြီးတော့ သူတို့စာနဲ့ပတ်သက်လို့ တကယ်ရိုးရိုး သားသား သိချင်လို့ မေးတဲ့ မေးခွန်းတိုင်းကိုလဲ အမြဲစိတ်ဝင်စား တယ် ဆိုတာ ကျွန်မ သိသွားပြီ၊' ဟူ၍ ရေးသားခဲ့သည်။

စာရေးဆရာသာမက ကျွန်မတို့ အားလုံးလည်း ထိုနည်း လည်းကောင်းပင်။ ချီးမွမ်းစကား တစ်ခွန်းကို ဖြေရလွယ်သည် မေးခွန်းတစ်ခုနှင့် တွဲ၍ ပေးလိုက်နိုင်မည်ဆိုက အသိုသိပ် အနှိမ့်ချ ဆုံး လူများပင် ဝမ်းသာအယ်လဲ တုံ့ပြန်စကား ဆိုမိကြပေမည်။ ဥပမာ၊ သမီးဝတ်စုံလေးက သိပ်လှတာပဲ၊ ဘယ်မှာဝယ်သလဲဟင်၊ ဆိုတာမျိုး မိခင်လုပ်သူအား မေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အရေးကြီး သည်က မိမိပြောသောစကားသည် တကယ်အရိုးခံနှင့် ပြောခြင်း ဖြစ်ဖို့ပင်။

ချီးမွမ်းစကားပြောသည် ဆိုရာ၌လည်း သတိထားရမည့် အ စိတ် အပိုင်းတချို့ ရှိသေး၏။ ဥပမာ၊ လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်ရည်

နှင့်ပတ်သက်သည့်အပိုင်း။ သည်အပိုင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ချီးမွမ်းစကားများသည် မိမိက ရိုးရိုးသားသားပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဖက်လူက နာချင်နာသွားတတ်သည်။ ပြီး၊ ဘယ်လိုမှ မျှော်လင့်မထားသည့် တုံ့ပြန်စကားမျိုးတွေလည်း ပြန်ကြားချင် ကြားရတတ်သည်။

ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မျိုးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆယ်လီဂျက်ဆီရက်ဖေးလ်၏ စကားကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ ‘ဆိုပါတော့၊ တစ်ယောက်ယောက်က လာပြီး ‘ဟာ၊ ခင်ဗျားကြည့်ရတာ တီဗွီထဲမှာ ထက် အပြင်မှာ အများကြီး ပိုလှတာပဲဗျ။’ ဆိုတာမျိုး ပြောတဲ့အခါ ကျွန်မဘာပြန်ပြောရမလဲ၊’ ဟုတ်ကဲ့၊ အခုလိုပြောတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ (ကျွန်မကို အရုပ်ဆိုးအောင် ရိုက်တဲ့) အဲဒီ ကင်မရာမင်းကို အပြတ်ရှင်းပစ်လိုက်ပါ့မယ်၊’ လို့ပဲ ပြောလိုက်ရုံမှာလား၊’ ဟူ၍ သူက ဆိုခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရုပ်ချောကြောင်း ချီးမွမ်းစကား ဆိုချင်လျှင်၊ ‘သိပ်ချောတာပဲ’ ‘အပြတ်မိုက်တာပဲ’ ဆိုတာမျိုး ပြောပြီး၊ အဲသည်လောက်နှင့်ပင် ရပ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြောလိုပါသည်။

(၄) ရင်းနှီးပျူငှာသော ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။

လက်ပိုက်၍နေခြင်း၊ မျက်လုံးများက ဟိုဟိုသည်သည်ကြည့်နေခြင်း၊ မှုန်တေတေ မျက်နှာသေနှင့် နေခြင်း၊ စသည်တို့ကား အာလာဟ်သလ္လာဟ် စကားဝိုင်းတစ်ခုကို ကောင်းစွာမစတင်ရသေးမီ ရပ်စဲသွားစေနိုင်သည့် ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ သင် ရည်

ရွယ်သည်ဖြစ်စေ မရည်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ ထိုအမူအရာများက တစ်ဖက်လူ၏ စကားကို သင် စိတ်မဝင်စားကြောင်း၊ သင့်ဘာသာ သီးခြား နေလိုကြောင်း ပြသနေပေသည်။

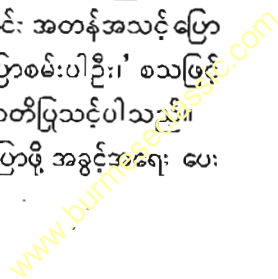
စကားဝိုင်းဖြစ်စေလိုလျှင် တစ်ဖက်လူနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံ ရလိမ့်မည်။ ပွင့်လင်းဖွင့်ဟသော အမူအရာ ပြုရလိမ့်မည်။ ပြီး ပြီးဖို့ လိုပေသည်။

‘ခင်ဗျား ပါးစပ်မလာခင် ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်က အရင်ပြောနှင့် တာဗျ။’ ဟူ၍ ဒွန်ကဘိုးက ဆိုသည်။ ဂဘိုးသည် Speaking Your Mind in 101 Difficult Situations စာအုပ်ကို ရေးသားသူဖြစ်သည်။ ‘ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်က ရင်းနှီးခင်မင်မူသင်ကတော့ ပြရင် တစ်ဖက်လူဆီကလဲ ရင်းနှီးခင်မင်တဲ့ လက္ခဏာအမူအရာတွေ ပြန်လာမှာပဲဗျ။’ ဟူ၍ သူက ဆိုပါသည်။

(၅) တစ်ဖက်လူကို အလှည့်ပေးပါ။

ကိုယ့်သားသမီးတော်ကြောင်း တတ်ကြောင်း တွေ့ချည်း မပြီး မစီးနိုင်အောင် ပြောဆိုနေတတ်သည့် မိဘမျိုးတွေ ကျွန်မတို့အား လုံးပင် တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြပါသည်။ သူများသားသမီး တော်ကြောင်း ပြောဖို့ အလှည့်မပေး သူချည်း စွတ်ကြွားနေသော ၎င်းလူများကို ကျွန်မတို့ နားကြားပြင်းကတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တို့ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိအကြောင်း အတန်အသင့် ပြောမိပြီးလျှင်၊ ‘ရှင်ကလေးတွေအကြောင်း ပြောစမ်းပါဦး၊’ စသဖြင့် တစ်ဖက်လူကို အလှည့်ပေးစကားဆိုဖို့ သတိပြုသင့်ပါသည်။

‘လူတွေကို သူတို့အကြောင်း သူတို့ ပြောဖို့ အခွင့်အရေး ပေး



လိုက်ရင် အရမ်းသဘောကျတာ၊ ကိုယ့်ကို သိပ်ခင်စရာကောင်းတဲ့ သူလို မှတ်ယူသွားကြတယ်၊ ဟူ၍ လော်ရီချော(ခ)က ဆိုပေ သည်။

ထို့ကြောင့်၊ တစ်ဖက်လူအား မေးခွန်းတွေ မေးပါ။ သူ ဘာ တွေ့စိတ်ဝင်စားသလဲ သိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။ သူပြောတာတွေ ကိုယ်နားမလည်လျှင် မလည်ကြောင်း ပြောပါ။ လူဆိုသည်က သူ တို့ကိစ္စကို သူတစ်ပါးစိတ်ဝင်စားကြောင်း သိရလျှင် အလွန်ဝမ်း မြောက်ကျေနပ်တတ်သောသဘောရှိသည်။ သည်အချိန် မေးမြန်း လာသော မေးခွန်းသည် အညံ့စားလား အကောင်းစားလား သူတို့ ခွဲခြားနေလေ့ မရှိတတ်။

(၆) နားထောင်ပါ။

ညွှန်ခွဲတစ်ခုမှာ အလွန်စကားကြောရှည်လှသူတစ်ဦးနှင့် ချောင်ပိတ်မိနေသည် ဆိုပါစို့။ သင် ဘာလုပ်မည်နည်း။

မလွဲမရှောင်သာ နားထောင်နေရမည့်အတူတူ သူ့ထံမှ တန်ဖိုး ရှိတာ တစ်ခုခု ကြားရအောင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။ ၎င်း ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်း သူ့အလွန်စိတ်ဝင်စားသည့် ဘာသာရပ်တစ်ခု ခု ရှိနိုင်ရာ အဲသည်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ထူးခြားသော အချက်အလက်များ သူ့ထံမှ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သည်အတိုင်း ထွက်မလာဘူးဆိုလျှင်လည်း 'ဟုတ်ကဲ့၊ အဲဒါက ဘာဆိုလို့တာပါလိမ့်ဗျာ၊ ဟူသော အသေးစိတ်ရှင်းလင်းခိုင်းသည့် စကားမျိုး၊ 'ဟာ၊ သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းမှာနော်၊' စသည့်

ဆောက်ပေးသောစကားမျိုးတို့ဖြင့် သူ့ထံမှပို၍ အနှစ်သာရရှိသော အပိုင်းကို နှိုက်ယူရပေမည်။

(၇) ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိပါစေ။

မိတ္တူဗလ ကျွမ်းကျင်သူများက တော့ အာလာပ သလ္လာပ စကားပြောရာ၌ အငြင်းပွားဖွယ် ခေါင်းစဉ်မျိုးကို ရှောင်ရှားပါဟု သတိပေးလေ့ရှိကြသည်။

အိမ်ထောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ စသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ် တာပြဿနာများကိုလည်း စကားမစမိအောင် ရှောင်ဖို့လိုပါသည်။ သို့သော် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောတတ်လျှင်ကား နိုင်ငံရေးကိစ္စ များကို အာလာပသလ္လာပဝိုင်းတွင် တင်၍ရပါသည်။ စင်စစ် ၎င်း စကားဝိုင်းများ၌ နိုင်ငံရေးသည် သမားရိုးကျခေါင်းစဉ်တစ်ခုပင် ဖြစ်၍နေပါပြီ။

အရေးကြီးသည်က ငါ့စကားနားရမပြောဖို့ပင်။ မိမိအမြင် မိမိအယူအဆကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောနိုင်၏။ တစ်ဖက်လူ၏ အ ယူအဆကို မိမိသဘောမတူလျှင်လည်း 'ကျွန်တော်ကတော့ တစ် မျိုးမြင်ပါတယ်ခင်ဗျာ၊' 'ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်နဲ့တော့ ရှုထောင့်ချင်း နည်းနည်းမတူဘူးပေါ့ခင်ဗျာ၊' စသဖြင့် စကားပလွှင့်ခံကာ ပေါ့ ပေါ့ပါးပါး ဣန္ဒြေရရပင် ကွဲလွဲနိုင်ပေသည်။

(၈) အချိန်မျှတတပေးပါ။

ညစာစားပွဲတစ်ခုတွင် လက်ဝဲဘက်က ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဆယ်ခွဲနှစ် ခန့် ဆက်တိုက်စကားပြောပြီးပြီဆိုပါစို့။ လက်ယာဘက်မှာ ထိုင်

သူကိုလည်း တစ်လှည့်အချိန်ပေးဖို့ စဉ်းစားရပါမည်။ စကားပြော ဖော် မရှိသဖြင့် အထီးတည်း ငြီးငွေ့နေသူအား စကားဝိုင်းထဲ ဝင် လာအောင် ဖိတ်ခေါ်ရန် ယဉ်ကျေးမှုအရ ဝတ္တရားရှိပေသည်။

‘ကိုယ့်ကို စကားပြောမယ့် လူတစ်ယောက်လောက်မှ မရှိဘဲ ကြောင်တက်တက်နေရတာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ ကျွန်မတို့အား လုံး အသိပဲ’ ဟူ၍ ဟယ်လင်ဘာရောင်းက ဆိုပေသည်။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားလက် ဆုံကျနေသည်ဆိုလျှင်ပင် တစ်ယောက်တည်း ထိုင်နေရသူကို အား နာသောအားဖြင့် ပြောလက်စ စကားကို ကြည့်ကောင်းအောင် ဖြတ် ကာ လူသစ်အား ဝိုင်းထဲသွင်းပေးသင့်ကြောင်း ဘာရောင်းက အကြံ ပြုသည်။

(၉) ဟာသဇာတ်ခံ ရှိပါစေ။

အလွန်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည်၊ စာနာထောက်ထားတတ် သည် ဆိုသူများပင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ကာ တစ် ဖက်လူ အခံရခက်စေမည့် မဖွယ်မရာစကားမျိုးကို လှောင်ပြောင် သော သဘောဖြင့် ပြောမိဆိုမိတတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ၎င်းပုံစံ မျိုး လှောင်ပြောင်ခံရသူသည် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပါက၊ ၎င်းစကား အတွက် နာကြည်းခံစားမနေဘဲ၊ ‘သူ တမင်တကာ မကောင်းတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ စကားကြိုရာ လက်လွတ်စပယ် ပြောမိတာ’ ဟူ၍ နားလည်ကာ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် သဘောထား တတ်ဖို့ လိုပေသည်။

(၁၀) စကားစ ဖြတ်ခြင်း

ဧည့်ခံပွဲမှာ၊ တစ်ယောက်က အရေးမကြီးသည့် သူ့ကိစ္စတွေ စိကပ္ပပတ်ကုံး ပြောနေတာ ကိုယ်အကြာကြီး သည်းညည်းခံ နား ထောင်ပြီးပြီဆိုပါစို့။ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရောကိုယ်ပါ စကားတွေ အ တော် ပြောပြီး၍ ဝိုင်းက အရှိန်လျော့လာပြီ ဆိုပါစို့။ တစ်ဖက်လူ အား အားနာစရာ မဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် စကားစ ဖြတ်ကာ သူ့ထံမှ ထွက်ခွာရပေမည်။

ဤနေရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းက၊ တစ်ဖက်လူ ခေတ္တ စကားရပ်သည့်အချိန်မျိုးမှာ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါကို ခဏ သွားနှုတ် ဆက်ချင်လို့၊ လက်ထဲက အဖျော်ယမကာခွက်ကို သွားဖြည့်ချင်လို့၊ စသည့် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုပေးပြီး ထွက်ခွာခြင်း ဖြစ်သည်။ အာလာပ သလ္လာပ ပြောသော အလေ့အကျင့် များလာလေလေ သည်လို နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသည့် အလုပ်ကိုလည်း အဆင်ပြေပြေ လုပ်တတ်လာလေလေ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်၊ သည်အစိတ်အပိုင်း၌ ကျွမ်းကျင်ခြင်း သည်ပင် အာလာပ သလ္လာပ စကားပြောသမား ကောင်းတို့၏ အဓိကအရည်အသွေးဖြစ်သည်ဟု တတ်သိသူတို့က ဆိုကြပါသည်။

\*\*\*

နိဂုံးစကား ဆိုပါမည်။

small talk ဟုခေါ်ကြသည့် အာလာပသလ္လာပစကား ဟု သည် လွယ်ကူသည်မဟုတ်သကဲ့သို့ အခက်အခဲကြီးလည်း မဟုတ်ပါ။ တချို့က တခြားသူတွေ သွက်လက်ဖော်ရွေစွာ စကားပြောဆို

နေကြသည်ကို ကြည့်ပြီး၊ သူတို့က စကားတတ်တွေ၊ ငါက သူတို့ နှင့် တခြားစီဟု အားငယ်စွာတွေ့ကာ အသာနောက်လျှိုနေလေ့ ရှိ ကြသည်။

စင်စစ်၊ သူများတွေလည်း မွေးရာပါ စကားတတ်တွေမဟုတ်၊ သင်လည်း ဆွံ့အနေသူ မဟုတ်။ အများသူငါတွေ အပြောအဆို သွက်လက်နေကြခြင်းသည် သူတစ်ပါးနှင့်ဆုံတိုင်း ယဉ်ကျေးပျူ ငှာသည့်သဘော နှုတ်ဆက်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာကြခြင်း သာ ဖြစ်သည်။ သင်လည်း ယနေ့မှစ၍ အခွင့်ကြုံတိုင်း တမင်ဟကာ ဂရုတစိုက် လေ့ကျင့်ပြောဆိုမည်ဆိုက အာလာပသလ္လာပကိစ္စတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ၍ လူအများနှစ်သက်ခင်မင်ရသူတစ်ဦး ဖြစ်လာ ပေလိမ့်မည်။



အငြင်းမပွားအောင် ရှောင်ရှားနည်း

သားငယ်အင်ဒရူးနှင့်အတူ ရပ်ကွက်က အိုက်စကရင်ဆိုင် သို့ ကျွန်တော်ရောက်သည်။ သားက အသက်ငါးနှစ်ပြည့်ပြီ။ ယခု သူ့မွေးနေ့ပွဲမှာကျွေးရန်အတွက် ကျွန်တော်တို့ အိုက်စကရင် သွား ဝယ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။

ဆိုင်မှာ လူတွေပြည့်ကျပ်နေသည်။ မှာကြတာတွေကလည်း အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ။ သီးစုံကို ဘာနဲ့ ဘယ်လို လုပ်ပေးပါ၊ နို့အေးကို က ဘယ်သို့ ဘယ်ပုံ၊ စသဖြင့် ရှုပ်ယှက်ခတ်နေသည်။ ကောင်တာ နောက်မှာရပ်ကာ ဒါတွေအားလုံး လုပ်ကိုင်ပေးနေသူက မြီးကောင် ပေါက်အရွယ် မိန်းကလေးငယ်ငယ်တစ်ယောက်တည်း။ သူလည်း တတ်နိုင်သမျှတော့ အမြန်ဆုံးကြိုးစားပြီး လုပ်နေသည်။ သို့သော် အလျင်မမီနိုင်။ အမှာတွေက ပိုပိုပြီးသာ ထပ်လာသည်။

\* မူရင်း။ ။ Sam Horn ၏ Easy Ways to Avoid an Argument

သည်လိုဖြင့် အတော်ကြီးကြာတော့မှ ကျွန်တော်တို့အလှည့် ရောက်သည်။

ကျွန်တော်က ချောကလက်အိုက်စကရင် ၃ ကွပ်(တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်ခန့်) မှာတော့၊

‘သုံးကွပ်’ သူက ခါးထောက်ပြီး ဆိုသည်။ ‘အိုက်စကရင် သုံးကွပ် ခပ်ပေးဖို့ဆိုတာ လွယ်တယ်များ အောက်မေ့နေလား၊’

ရုတ်တရက် ကျွန်တော် စိတ်တိုသွားသည်။ ‘ဪ... ဟုတ်လား၊ ကျွန်တော်က ဒါအိုက်စကရင်ရောင်းတဲ့ဆိုင်ထင်လို့ လာတာ ခင်ဗျာ’ ဟု ပြန်ပြောလိုက်ချင်စိတ် ပေါက်သွားသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်ထိန်းလိုက်နိုင်ပါသည်။ ပြီး၊ သည်လိုပြောမိဆိုမိတော့ မည့်အနေအထားမျိုးကြိုတိုင်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မေးလေ့ရှိသည့် မေးခွန်းကိုပဲ ခေါင်းထဲရွတ်ကြည့်မိသည်။ သူ ဘာကြောင့် သည်စကားမျိုး ပြောရသလဲ၊ ဆိုသောအမေး။

သည်လိုမေးသည့်အခါ အဖြေက ထွက်လာသည်။ သူ့ခမျာ တစ်ယောက်တည်း မနိုင်မနင်း လုံးချာပတ်ချာလည်နေတော့ ဘယ်မှာ စိတ်ရှည်နိုင်တော့မလဲ၊ ပေါ့။

‘ဘယ်လိုလဲ၊ ဒီနေ့ကတော့ တကယ်နေ့ပဲနဲ့တူတယ်၊’ ကျွန်တော်က စာနာဟန်ဖြင့် ပြောလိုက်တော့၊ ချက်ချင်း သူပျော့ပျောင်းသွားသည်။

‘ဟုတ်တယ်၊ မနက်ကတည်းက တစ်ချက်ကလေးမှ မနားရသေးဘူး၊ လုပ်နေရတာ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း၊ တကယ်ဆို နေ့လယ် တစ်နာရီထိုးကတည်းက ကျွန်မအလှည့်ပြီးဖို့ပဲ၊ ဒါပေမဲ့...’

ကျွန်တော်တို့အတွက် အိုက်စကရင် ထည့်ပေးရင်းက သူ့ပြဿနာတွေ သူဆက်ပြောနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ပြန်တော့မည့်အခါ သူက အားရပါးရဖြိုးပြပြီး၊ ရင်းနှီးခင်မင်စွာ လက်ကို တွယ်မီး နှုတ်ဆက်လေသည်။

အဲသည်လို၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီမှာ အခြောက်တိုက် ရန်စကား အပြောခံရသည့်အခါမျိုးမှာ သင်ဘာလုပ်လေ့ရှိပါသလဲ။ ရုတ်တရက် ဘာပြန်ပြောရမုန်းမသိဖြစ်ကာ ကြောင်တောင်ကြီးငေးပြီး ခံရတတ်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် ဟောခနဲ ဒိုင်းခနဲ ပြန်ပက်ထည့်လိုက်ပြီး၊ နောက်တော့မှ ပြန်စဉ်းစားကာ၊ သည်လိုပြောလိုက်မိခြင်းအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတတ်ပါသလား။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံလျှင် ဒေါသထွက်တတ်တာ ကျွန်တော်တို့သာဘဝဖြစ်ပါသည်။ ဟာကွာ၊ အတော်မိုက်ရိုင်းတဲ့လူပဲဟု ရုတ်တရက် ကျွန်တော်တို့ တွေးမိကြမည်။ သို့သော် စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်လာတာတွေ နှုတ်မှ ပွင့်ထွက်သွားမည်ဆိုက တစ်ဖက်မှ ရန်စကားသံတွေ ဆက်လက်ထွက်ပေါ်အောင် နှိုးဆွသလိုဖြစ်ကာ အနေအထား ပို၍ဆိုးရွားသွားမည်။

စင်စစ်၊ ရန်လိုသူ စိတ်တိုသူ လက်ပေါက်ကတ်သူတွေနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံခြင်းဟူသည်လည်း ကျွန်တော်တို့ မလွဲမသွေ ကြုံရမည့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲဖြစ်ပါသည်။ ဒါကို ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်ပါ။ သို့သော် သည်အနေအထားမျိုး ကြိုသည့်အခါမှာ အညံ့ခံစရာလည်း မလို၊ အငြင်းပွားစရာ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား

စရာလည်း မလိုဘဲ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ သည်နည်းများကို နှုတ်မူရေးရာကိုယ်ခံပညာဟု အမည်ပေးထားပါသည်။

သည်အထဲမှာ အဓိက နည်းလမ်းသုံးခုက။

**ဘာသာတရားစရာကို ဟာသဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။**

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုလေဆိပ်မှာ လူငယ်တစ်ယောက် ကျွန်တော်တွေ့ရဖူးသည်။ လူက အလွန်အရပ်ရည်သည်။ ကျွန်တော့်ဘက်တည့်တည့် သူ့လျှောက်လာနေသည့်အချိန် အနီးရှိလူတွေ သူ့ကို လက်ညှိုးထိုးကာ ရယ်ကြတာမြင်ရသည်။ လန်ဘားကျောက်ဒရာ့ပုဂ္ဂိုလ် ကျွန်တော့်အနား ရောက်လာတော့မှ လူတွေဘာကြောင့် ရယ်ကြသည်ဆိုတာ သိရသည်။ သူ့ဝတ်ထားသည့်တီရှပ်မှာ ရေးထားသည့် စာတန်းက 'ကျွန်တော် ဘတ်စကက်ဘောသမား မဟုတ်ပါခင်ဗျား' တဲ့။

အနားမှဖြတ်သွားသော သူ့ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်တော့ နောက်ကျောမှာ နောက်ထပ်စာတန်းတစ်ခု ဖတ်ရပြန်သည်။ 'ခင်ဗျားက ကော့ ရက်ကီလား' ဟူ၍။ (ပြိုင်မြင်စီးသမား 'ဂျော်ကီ' များမှာ များသောအားဖြင့် လူကောင်သေးကွေးသူများ ဖြစ်ကြသည်။)

ဒါနှင့် ကျွန်တော် သူ့ကိုနှုတ်ဆက်ကာ ခင်ဗျားတီရှပ် သိပ်မိုက်တာပဲ။ ဘယ်ကရသလဲ မေးတော့၊ 'ဒါက ဘာဟုတ်သေးလဲ၊ အိမ်မှာ အဆွဲနဲ့တစ်လုံးအပြည့် ရှိသေးတယ်ဗျာ။ အဲဒီအထဲမှာ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးက 'ကျွန်တော့်အရပ် ၆ ပေနဲ့ ၁၃ လက်မ ရှိတယ်။

ရာသီဥတုက ကျွန်တော်တို့အထက်ပိုင်းမှာ သိပ်သာယာတယ်ဗျာ' ဆိုတဲ့စာတန်းနဲ့ အင်္ကျီ၊ ဟူ၍ သူက ဖြေသည်။

အဲသည်နောက် သူက အကျိုးအကြောင်း ဆက်ရှင်းပြသည်။

'ကျွန်တော်က အသက် ၁၆ နှစ်နဲ့ ၁၈ နှစ်ကြားမှာ အရပ်တစ်ပန်းပါးလောက်ကို ထပ်ရှည်သွားတယ်။ လူတွေက အမြဲတမ်း ကျွန်တော့်အရပ်ကိုပဲ နောက်ပြောင်ပြီး ပြောနေကြတယ်။ နောက်ကျတော့ အမေက ပြောတယ်၊ 'သူတို့ နောက်ပြောင်နေတာတွေကိုယ်က ပြန်မချေနိုင်ရင် ကိုယ်ပါ သူတို့နဲ့ရောပြီး နောက်ပေတော့' တဲ့။ ဒီတီရှပ်တွေ ဝတ်ဖြစ်တာ အမေစိတ်ကူးကြောင့်ပဲ၊' သူက ဆိုသည်။

တကယ်တော်သော သားအမိပင်။

လူတိုင်းလိုလို၌ပင် အထိအခိုက်မခံနိုင်သော ကိစ္စလေးတွေ ရှိနေတတ်သည်။ ဒါကို သွားမစနှင့်၊ စလျှင် ဒေါသထွက်သည် ဆိုတာမျိုး။ သို့သော် ကိုယ်ကသာ အထိအခိုက်မခံနိုင်သော်လည်း၊ တခြားသူများအဖို့တော့ သည်ကိစ္စက မထိခိုက်ဘဲ မနေနိုင်သည့် ကိစ္စဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင်ကား၊ အရပ်ရှည်သောလူငယ်လို ဟာသဉာဏ်ကလေးနှင့် လက်ခံတုံ့ပြန်တတ်ဖို့ လိုပေမည်။ သူတစ်ပါးတို့ထံမှ မကြာခဏကြားနေရသည့် သင်မကြိုက်သော သင်ကြောက်သော မှတ်ချက်စကား နောက်ပြောင်စကားတွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံး တုံ့ပြန်စကားတွေသာ သေသေချာချာ ရွေးချယ်စဉ်းစားစိစဉ်ထားပေတော့။

အမြတ်ခွန်ဌာနမှ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က သည်နည်းလမ်း

အတိုင်း သူတို့လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြပုံကို စာရေးသူအား ပြောပြဖူးသည်။

‘ကျွန်တော်တို့ဆီလာတဲ့ လူတိုင်းလိုလိုက ရန်တွေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့ လာကြတာပဲ။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့က စိတ်မဆိုးရဲတင်မက၊ ကျွန်တော်တို့ဆီက ကြော်ငြာဘုတ်တွေမှာတောင် ကျွန်တော်တို့ဌာနကို လှောင်ပြောင်တဲ့ ကာတွန်းလေးတွေ ကပ်ထားလိုက်သေးတယ်။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့က ပြည်တွင်းအခွန်ဌာနကို ဝင်ငွေသိမ်းဆည်းရေးဌာနလို့ ကိုယ့်ဘာသာလှောင်ခေါ်တာမျိုးပေါ့ဗျာ။ ... အခွန်ဆောင်ရမယ့်လူတွေက ဒါတွေမြင်တော့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်ထားတဲ့ သူတို့သဘောထားတွေ နည်းနည်း ပိုပျော့ပျောင်းသွားတယ်။’ စသဖြင့် သူက ရှင်းပြသည်။

**မလိုအပ်တာတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြဖန်နင့်**

အလုပ်စားပွဲမှာ တယ်လီဖုန်းက မြည်လာသည်။ သင်ကောက်ကိုင်လိုက်တော့ တစ်ဖက်လူက၊ ‘ကျွန်တော်ကက်တလောက်တစ်စောင် တောင်းထားတာ သုံးပတ်ရှိပြီဗျာ။ ခုထက်ထိ မရသေးဘူး။ ခင်ဗျားတို့ဟာက ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြတာလဲ၊’ စသဖြင့် အသားလွတ်ကြီး ပြစ်တင်ပြောဆိုမည် ဆိုပါစို့။

ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ။ အလုပ်သမား တစ်ဝက်လောက်ကလည်း တုပ်ကွေးမိနေလို့ မလာနိုင်ကြဘူး။ ဘာညာ စသဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ကိုယ်က မပြုလည်ရာမပြုလည်ကြောင်း ပြောတာဖြစ်သော်လည်း တစ်ဖက်လူအဖြစ်၌ အလကား ဆင်ခြေ

လျှောက်ပေးနေတာဟု ထင်စရာဖြစ်တတ်ရာ ရှင်းပြခါမှ ပို၍ရှည်ပူညံ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

တစ်ဖက်လူမှာ အမှန်တကယ် မကျေနပ်ဖြစ်စရာ အကြောင်းလုံလောက်သည်ဆိုက ကိုယ့်ဘက်က ချို့ယွင်းသွားရသည်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးတွေ ပြောမနေတော့ဘဲ၊ သူ့စကားကို လက်ခံနားထောင်ကာ သူ့ကိုတောင်းပန်စကားဆိုပြီးလျှင် ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ယခုမည်သို့ဖြေရှင်းပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်ကြားလိုက်တာသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

အထက်က ကက်တလောက်ကိစ္စမျိုးတွင် ‘ဟုတ်ကဲ့၊ ခင်ဗျား ပြောတာ မှန်ပါတယ်ဗျာ။ အခုထက်ထိ ကက်တလောက်မရောက်သေးဘဲကိုး၊ ဝမ်းနည်းပါတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော့်ကို လူကြီးမင်းနာမည်နဲ့ လိပ်စာလေးထပ်ပေးပါလား ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဒီနေ့ပဲ စာတိုက်က ပို့ပေးပါ့မယ်။’ စသဖြင့် ပြောဆိုလျှင် ကိစ္စပြီးပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဝမ်းနည်းကြောင်း ပြောဆိုခြင်းမှာ အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာအတွက် ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းမဟုတ်။ တစ်ဖက်လူ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ရသည်ကို မိမိသိရှိကြောင်း ဖော်ပြခြင်းနှင့် တစ်ဖက်လူ၏ မကျေနပ်စိတ် လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဝမ်းနည်းစကားဆိုပြီးနောက်တွင် ၎င်း၏ ကိစ္စအတွက် မိမိဘာဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်လဲဆိုသည့်အချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ကာ တကယ်လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပါက မှားယွင်းမှုတစ်ခုကို ပို၍ ကြီးထွားမလာမီ ကုစားပေးရာ ရောက်ပေသည်။

သိက္ခာမပျက် ရှောင်ထွက်ခြင်း

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဇနီးသည်နှင့်အတူ ယောက္ခမများနေအိမ်မှာ ညစာသွားစားစဉ်က အကြောင်းကိုပြန် ပြောပြသည်။

‘စားရင်းသောက်ရင်းဗျာ၊ ကျွန်တော်က အမြန်လမ်းမကြီး ဖောက်တဲ့ကိစ္စ ရပ်သွားပြန်တဲ့အကြောင်း စကားစမိတယ်။ အဲဒီမှာ အများကြီး မှားတာပဲ။ ယောက္ခမအဘိုးကြီးက အဲဒီကိစ္စသူဝမ်းသာ တယ်တဲ့၊ ‘အဲဒီအမြန်လမ်းက လုံးဝမဖောက်သင့်ဘူး။ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ သမိုင်းဝင်တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်းဒေသတစ်ခု ပျက်စီး သွားမယ်’တဲ့။

‘ကျွန်တော်ကလဲ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန် တစ်နာရီကျော် လောက်စီ သွားသွားနေရတာဆိုတော့၊ သူ့ကိုပြောပြတယ်။ အမြန် လမ်းမကြီးကြောင့်ထိခိုက်မှာတွေရှိပေမယ့် ဒါက လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဒီလမ်းကြောင်းတစ်ဝိုက်မှာ သွားနေတဲ့ယာဉ် တွေက ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ လေးဆလောက်တိုးလာပြီး လမ်းက တော့ တိုးမလာဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းတွေပေါ့ဗျာ။ အဲဒီခါ အဘိုးကြီး က ကျွန်တော်တို့ခေတ်လူတွေ ပြောလိုက်ရင် ဒီအတိုင်းချည်းပဲ။ အင်မတန် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ ကိုယ်အလုပ်သွားရတဲ့ အချိန်လေးအတွက် ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်တယ်။ ရှေးဟောင်း သမိုင်းဝင်နေရာတစ်ခုကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိဘူးဆိုပြီး မြည်တွန်တောက်တီးနဲ့ လျှောက်ပြောတယ်ဗျ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော် ကလဲ စိတ်က မရှည်တော့ဘူး။ ‘တိုးတက်မှုကို တားဆီးလို့တော့

ဘယ်ရနိုင်မလဲ’ လို့ ပြောလိုက်မိတယ်။ အဲဒီမှာ သွားတာပဲ။ ‘ငါ အိမ်က ထမင်းစားပွဲမှာ ဒီစကားမျိုးပြောတာ ငါထိုင်နားထောင် မနေနိုင်ဘူး။’ ပြောပြီး တစ်ခါတည်း ထသွားပါလေရော။

‘ကျွန်တော်ဗျာ နောင်တရလို့ မဆုံးဘူး။ ဒီကိစ္စ သူ့အရမ်း တူးတူးခါးခါး ဆန့်ကျင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် စောစောစီးစီး ရိပ်မိရမှာ။ အဲဒါဆိုရင် ဒီလောက်ပြဿနာကြီးသွားမှာမဟုတ်ဘူး။ ‘ကဲ၊ ဒီကိစ္စမှာတော့ အန်ကယ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ အမြင်ချင်းမတူ ကြဘူးပေါ့။’ ဆိုတဲ့ စကားမျိုးလောက်နဲ့ ဒီအကြောင်းအရာကို တစ် ခန်းရပ်ပြီး တခြားအကြောင်းအရာတစ်ခု လွဲပြောင်းပြောရမှာ။’

မိတ်ဆွေက သူ့အများကို စိတ်မကောင်းစွာ ပြန်ရှုံ့သုံးသပ်ပြ သည်။

စင်စစ် သည်လိုအငြင်းပွားစရာ ကိစ္စတိုင်းလိုလို၌ပင် နှစ်ဖက် လုံး၌ ခိုင်လုံသော အချက်ကိုယ်စီ ရှိကြမြဲ ဖြစ်သည်။ ဒါကို အချေ အတင် ငြင်းခုံနေ၍ အကျိုးမထူး။ ဘယ်သူမျှ အနိုင်ရမည်လည်း မဟုတ်။ ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ကိုယ် ရှိစေ၊ လွတ်လပ်စွာ သဘောကွဲ လွဲကြစေ၊ ဆိုသော သဘောထားသည် အနိုင်အရှုံးပေါ်မှာ မဟုတ် သည့် အဲသည်ငြင်းခုံပွဲမျိုးမှ ဣန္ဒြေရစ္စာ ထွက်လာနိုင်စေမည် နည်း လမ်း တစ်ခု ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုတစ်ခု အကြောင်း အားလျော်စွာ အစပြုမိပြီးနောက်၌ မိမိလည်း တစ်ဖက်လူ၏ အယူ အဆကို ပြောင်းလဲစေနိုင်မည်မဟုတ်။ တစ်ဖက်လူကြောင့်လည်း မိမိသဘောထားများ ပြောင်းလဲလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ရှင်းရှင်းသိမြင်

လျှင်၊ အချေအတင်ပြောဆိုမှုကို အမြန်ဆုံးရပ်ဖို့ သတိပြုရပေမည်။ မရပ်လျှင် အလွန်အကျွံတွေ ဖြောမိတော့မည်။ ပြန်ချေဖျက်မရအောင် ထိုခိုက်စရာ နှစ်နှစ်နာနာစကားတွေ ဆိုမိတော့မည်။

‘ပြောလိုက်မိသည့်စကားသည် လေမှာပျံသန်းသွားပြီ၊ သင်လိုက်ဖမ်း၍ မရတော့၊’ တဲ့။ ရုရှားပညာရှိတို့က သတိပေးစကား ဆိုခဲ့သည်။

ဘယ်သူမှ မနိုင်နိုင်သည့် စကားအချေအတင်ပွဲမျိုးကို ရပ်စဲပေးနိုင်သည့် ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုက၊ ‘ကဲ၊ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံး မှန်တယ်ဗျာ၊’ ဟု ကြေညာလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ပြဿနာမပေါ်နိုင်သည့် အခြားခေါင်းစဉ်တစ်ခုသို့ အမြန်ဆုံး ပြောင်းတော့။

ဥပမာ၊ ကလေးကို ဆုံးမသည့်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် သဘောထားကွဲလွဲကြသည်ဆိုပါစို့။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အယူအဆချင်း ထပ်တူမကျရုံမျှနှင့် ရန်ဖြစ်ကြစရာ မလိုဟု ခံယူထားလျှင်၊ အသေးအမွှား ကွဲလွဲမှုမှ အကြီးအကျယ် အငြင်းပွားသည့်အဆင့်ထိ ကြီးထွားမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နည်းနည်းအချေအတင် ပြောမိလျှင်ပင် တစ်ယောက်ယောက်က စတင်၍ ‘ခုကိစ္စမှာ တို့နှစ်ယောက်လုံး ဖြစ်စေချင်တာက တစ်ခုတည်းပါ...’ စသဖြင့် စကားစလိုက်ခြင်းဖြင့်၊ အငြင်းအခုံကို ရပ်စဲကာ၊ ဖြစ်စေချင်သည့်အရာ ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းကို အတူပူးတွဲရှာဖွေနိုင်ပေမည်။

အငြင်းအခုံတစ်ခုထဲ ဝင်မပါမီပင် ဣန္ဒြေရကြံ့ထွက်ထား၍လည်း ရနိုင်သည်။

တစ်ခါ၌ မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ စကားပိုင်းဖွဲ့ ပြောကြရင်း ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရွေးကောက်ပွဲအကြောင်း ရောက်သွားသည်။ ကျွန်တော့်အပေါင်းအသင်းတွေက နိုင်ငံရေးရပ်တည်ချက်ချင်း လုံးဝဆန့်ကျင်ကွဲလွဲသူ လူနှစ်စုဖြစ်နေရာ အငြင်းအခုံက တဖြည်းဖြည်း ပြင်းထန်လာသည်။

သည်အချိန် တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဘက်လှည့်ပြီး မေးသည်။ ‘ကဲဗျာ၊ ခင်ဗျားပြော၊ ဘယ်သူ့ကို ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရွေးသင့်တယ် ထင်သလဲ၊’ ဟူ၍။

ကျွန်တော်က အနိုင်အရှုံးပေါ်စရာမရှိသည့်သူတို့ငြင်းခုံပွဲထဲ လုံးဝဝင်မပါ။ လက်နှစ်ဖက်လုံး ကာပြကာ၊ ‘ကျွန်တော် ဒီအထဲ မပါပါရစေနဲ့၊’ ဟုသာ ပြုံး၍ ပြောလိုက်သည်။

သည်လို စကားအချေအတင် အငြင်းအခုံတွေဆိုသည်က အလကား အချိန်ဖြုန်းသည် သဘော၊ အချိန်ကို တလွဲသုံးသည့် သဘောသာ ဖြစ်သည်။ သည်ပွဲမျိုးမှ အကျိုးရလဒ်ထွက်ပေါ်လေ့မရှိ။ သည်ပွဲမျိုးကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့်သာ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပြဿနာအဖုအထစ် နည်းပါးကာ သူ့အတွက်ရော ကိုယ့်အတွက်ပါ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား\*

လူတွေသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေါဟာရစကားလုံးများအား ဖြင့် ဆက်သွယ်ကြသကဲ့သို့ စကားမပါဘဲလည်း ဆက်သွယ်မှု ပြု ကြ၏။

စကားလုံးမသုံးဘဲ ဆက်သွယ်ခြင်းကို ကိုယ့်ဘာသာသိပြီး လုပ်သည့်အခါများလည်း ရှိ၏။ သို့သော် များသောအားဖြင့်ကား အမှတ်မထင် လုပ်မိနေတတ်ကြ၏။

မျက်လုံးပင့်ကြည့်သည်၊ မျက်စောင်းထိုးကြည့်သည်၊ မျက် လွှာချနေသည်၊ မျက်မှောင်ကြုတ်သွားသည်၊ တစ်ဖက်သို့ မျက်နှာ လွှဲသွားသည်၊ ... ..

ခြေထောက်ကို ချိတ်လိုက်သည်၊ ချိတ်ထားသော ခြေကို ချ လိုက်သည်၊ ခြေကိုဆန့်ကာ ကုလားထိုင်မှာ လျှော့၍ထိုင်သည်။

\* မူရင်း။ ။ Flora Davis ၏ How to Read Body Language

ကုလားထိုင်မှာ မတ်မတ်ပြင်၍ထိုင်သည်။ တစ်ဖက်သို့ လှည့်ကာ ခူးနဲ့၍နေသည်။ ... ..

သည်ဟာတွေအားလုံးမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိသည်။ စကားလုံး မသုံးသော်လည်း အနီးရှိလူကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ တမင်တကာ ဖြစ်စေ တစ်ခုခုပြောနေသောသဘော သက်ရောက်သည်။

တစ်နည်းဆိုရသော်၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောနေသောစကား များ။

ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား (body language) က ဝေါဟာရ စကားလုံးများ သုံးသည့် အပြောဘာသာစကား (verbal language) များနီးပါးလောက်ပင် အဓိပ္ပာယ်တိကျသောချာပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆက်သွယ်နားလည်နိုင်သော သဘော ရှိသည်။

ထို့ပြင်၊ လူမျိုးအသီးသီးကြား ဘာသာစကားများ ခြားနားကြသလို၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအသီးသီးမှာ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကား တစ်မျိုးစီ ကွဲပြားစွာ ရှိကြသည်။ ကလေးများသည် မိခင်ဘာသာစကားကို သင်ကြားပြောဆိုဆဲ ကာလမှာပင် မိမိတို့လူမျိုး သို့မဟုတ် မိမိတို့ဒေသဝန်းကျင်က သုံးစွဲသည့် ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကိုလည်း တစ်ပါတည်း သိမြင် သင်ယူဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့်၊ အချိန်တန် သော် ပြင်သစ် တစ်ယောက်သည် ပြင်သစ်စကားကို ပြောပြီး ကိုယ်အမူအရာကလည်း ပြင်သစ် အမူအရာ ဖြစ်လာ၏။ အလားတူ ဂျာမန်တစ်ယောက်သည်လည်း

ဂျာမန်စကားပြောကာ ဂျာမန်အမူအရာများ ပြသမည်ဖြစ်၏။ သူတို့ အချင်းချင်းကြား စကားလုံး စကားသံများ ကွာခြားသလိုကိုယ်အမူအရာများနှင့် ယင်းတို့က ဖော်ပြသည့် အဓိပ္ပာယ်များလည်း ကွဲပြားကြမည် ဖြစ်၏။

ဥပမာ၊ အမေရိကန်အမျိုးသားတစ်ယောက် ခြေချိတ်ထိုင်ပုံသည် အင်္ဂလိပ်အမျိုးသားတစ်ယောက် ခြေချိတ်ထိုင်နေပုံနှင့် တူလေ့ မရှိပေ။

အမေရိကန်တစ်ယောက် စကားပြောသည် ဆိုပါစို့။ တစ်စုံတစ်ရာကို မေးမြန်းမည်ဆိုလျှင် သူ၏အမေးစကားအဆုံး၌ လက်ကို အသာမြှောက်မည်။ မေးကို ရှေ့ထိုးမည်။ သို့မဟုတ် မျက်လုံးများ ကျယ်၍သွားမည်။ အမေးဝါကျမဟုတ်ဘဲ၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ရိုးရိုးဖော်ပြပြောဆိုခြင်းမျိုး ဖြစ်လျှင်မူ စကားအဆုံးတွင် လက်ကို အသာချမည်။ ခေါင်းကို အောက်သို့ငုံ့လိုက်မည်။ သို့မဟုတ် မျက်လွှာ ချမည်။ အနာဂတ်ကာလကို ရည်ညွှန်းသော စကားလုံးမျိုး ပြောဆိုလျှင် ရှေ့ဘက်သို့ ဦးတည်သောအမူအရာမျိုး ပြမည်။

လူတစ်ယောက်စီ၏ ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားသည် ၎င်းလူ၏ လူမှုရေးအဆင့်အတန်း၊ သူ၏ အမျိုးအရိုး၊ သူ၏ သီးခြားကိုယ်ပိုင်ဟန်နှင့် ယောက်ျားလား မိန်းမလား ဟူသည့်အချက်များ ပေါ်၌ အဓိကမူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော် အသေးစိတ် အမူအရာတို့၌သာ သူနှင့်အခြားသူများကြား အနည်းနှင့်အများ ကွဲပြားမှု ရှိမည်။ ခြံ၍ကြည့်လျှင်မူ သူ့အမူအရာအားလုံးသည် သူ့ကျင့်လည်

သောဝန်းကျင်၏ အမူအရာခလေ့ဘောင်ကိုကား ကျော်လွန်လေ့ မရှိကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

မျိုးခြားဘာသာစကားတစ်ခုကို တကယ်ပတ်နပ်ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောတတ်ဆိုတတ်သူများသည် ၎င်းဘာသာစကားပြောသူတို့၏ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကိုပါ တတ်ကျွမ်းလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ၊ ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို မိခင်ဘာသာစကားလို မွတ်နေအောင် ပြောတတ်သူများသည် ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားလည်း နှစ်မျိုး ပြောလေ့ရှိသည်။ ပြင်သစ်စကားကို ပြင်သစ်သံ ပြင်သစ်ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြော၍၊ အင်္ဂလိပ်စကားပြောလျှင် အလိုအလျောက် အင်္ဂလိပ်ကိုယ်အမူအရာ ထွက်လာသည်။ သို့မှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ သဘာဝကျသည်။ အဓိပ္ပာယ်လည်း တိကျမှန်ကန်စွာ ထွက်ပေါ်သည်။ မိမိလူမျိုးဘာသာစကားဖြင့် ဘာသာပြန်အသံသွင်းထားသော နိုင်ငံခြားရုပ်ရှင်ကားများကို ကြည့်သောအခါ ဘာသာပြန် မည်မျှကောင်းစေကာမူ ကြည့်ရတာ မထိမိဖြစ်နေခြင်းမှာ စကားနှင့် အမူအရာတို့ သဘာဝချင်းခြားနားနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထုံးစံအားဖြင့်မူ ကိုယ်အမူအရာဟူသည် စကားလုံးများကို အဓိပ္ပာယ်ဖြည့်ပေးသောသဘောရှိသည်။ အထူးသဖြင့် စကားနောက်ကွယ်မှာရှိသည့် ခံစားချက်ကို ၎င်းတို့ ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ လူချင်းဆက်သွယ်ရာ၌ ဘာစကားပြောလိုက်သလဲဟူသည်ထက် အဲသည်စကားကို ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲ ဟူသည်က ပို၍အရေးကြီးသည်။ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှုလည်း ပိုရှိသည်။

စိတ်ပညာရှင် အယ်လဘတ် မီရာဘီယန်က၊ လူတစ်ယောက် စကားပြောစဉ် တစ်ဖက်လူအပေါ်သက်ရောက်မှုကို သရုပ်ခွဲကြည့်သည့်အခါ၊ စကားလုံး၏သက်ရောက်မှု ခုနစ် ရာခိုင်နှုန်း၊ စကားသံ၏ သက်ရောက်မှု ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ မျက်နှာအမူအရာ၏ သက်ရောက်မှု ၅၅ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီးရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

‘သိပ်မုန်းတာပဲ’ ဆိုသောစကားအား သိပ်ချစ်စရာကောင်းအောင် ပြောတတ်ဆိုတတ်ကြပုံများကို ကြားယောင်မြင်ယောင်ကြည့်လျှင် စကားလုံးထက် စကားသံနှင့် အမူအရာက မည်မျှ တာသွားကြောင်း ထင်ရှားသိမြင်နိုင်ပါသည်။

\*\*\*

အမူအရာမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေပါကြောင်း လူတိုင်းသိကြသော်လည်း ၎င်းကိစ္စကို ပညာရပ်တစ်ခုသဖွယ် စနစ်တကျစမ်းလေ့လာကြသည်က များစွာမကြာလှသေးပေ။

သာမန်အားဖြင့် body language ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိပြီး ဘာသာရပ်အခေါ်အားဖြင့် kinesics [ကိုင်နီးဆစ်(ခ)(စ)] ဟုခေါ်ဝေါ်ကြသည့် ကိုယ်အမူအရာဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျစတင်စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သူက အမေရိကန်ပြည်သား မနုဿဗေဒပညာရှင် ဘာ့ဒ်ဂတ်စတယ် (Dr. Ray Birdwhistell) ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်ပြောသော စကားနှင့် သူ၏အမူအရာတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာရာ၌ ဘာ့ဒ်ဂတ်စတယ်အသုံးပြုခဲ့သည့်နည်းနာနှင့် ကိရိယာများအနက် အထိရောက်ဆုံးတစ်ခုက အနုန်းပြုရုပ်

ရှင် (slow-motion film) များ ဖြစ်သည်။ သူ၏ တွေ့ရှိချက်များကို ကိုယ်အမူအရာဘာသာမိတ်ဆက် (Introduction to Kinesics) (၁၉၅၂) နှင့် ကိုယ်အမူအရာနှင့် ဆက်စပ်ဝန်းကျင် (Kinesics and Context) (၁၉၇၀) ကျမ်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။

ဘာဒ် ဝှစ်စတယ် အပါအဝင် ကိုင်နီးဆစ်(ခ)(စ) ပညာရှင်တို့ အနေဖြင့် မျက်နှာအမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်နှင့် ကိုယ်နေဟန် ထားပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့ကို အသေးစိတ်ခွဲခြားကာ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ယင်းအဓိပ္ပာယ်များသည် မူသေမဟုတ်။ ဘယ်အမူ အရာသည် ဘာအဓိပ္ပာယ်ဟူ၍ တစ်သမတ်တည်းမပြောနိုင်။ လတ် တလောဆက်စပ်နေသည့် ဝန်းကျင်အနေအထားပေါ် မူတည်ကာ အမူအရာတစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်သည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့ တွေ့ရှိကြသည်။

ဥပမာ၊ လူတစ်ယောက် သူ့နှာခေါင်းကို ပွတ်ခြင်းသည် တစ် စုံတစ်ယောက်နှင့် သဘောမတူညီသည့်သဘော၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ငြင်းဆန်သော သဘောတို့ကို အမှတ်မထင် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်နိုင် သလို၊ တခြားအဓိပ္ပာယ်များလည်း သက်ရောက်နိုင်သေးသည်။ (ဥပမာ၊ နှာချေချင်တာ၊ မကောင်းသော အနံ့အသက်တစ်ခုခု ရလာ တာ စသဖြင့်)။

အလားတူ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဆရာနှင့်စကားပြော စဉ် ဆရာမျက်လုံးကို လိုတာထက် နည်းနည်းပိုစိုက်ကြည့်နေခြင်း သည် ကြည်ညိုလေးစားသည့်သဘောဖြစ်နိုင်သလို၊ ဆရာကို အာခံ

သောသဘော၊ ဆရာ လတ်တလောပြောနေသည့်စကားကို သူလက် မခံသောသဘောများအပြင်၊ သည်ဟာတွေနှင့် ဘာမှမဆိုင်သော တခြားအကြောင်းတစ်ခုခုလည်း ဖြစ်နိုင်၏။

ထို့ကြောင့်၊ ပညာရှင်တို့က ဟန်ပန်မူ ရာများကို မူသေ အဓိပ္ပာယ်မပေးဘဲ ဆက်စပ်ဝန်းကျင်များ တွဲဖက်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော် ရန်သာ အားထုတ်ကြသည်။

ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားထဲမှာ အားအကောင်းဆုံး တစ် ခုဖြစ်သည့် မျက်စိ၏ အမူအရာများသည် တိုင်းပြည်၊ လူမျိုး၊ ယဉ် ကျေးမှု စလေ့ထုံးစံတို့အပေါ် မူတည်ကာ အဓိပ္ပာယ်ချင်း ကွာခြား ချင်တိုင်း ကွာခြားနိုင်ကြကြောင်း သူတို့တွေ့ရှိကြ၏။

အစ္စရေးနိုင်ငံ တယ်လဗီး(ဗ) မြို့သို့ ရောက်ခဲ့သည့် တခြား နိုင်ငံသားတစ်ယောက်က သူ့အတွေ့အကြုံကို တအံ့တဩပြော သည်။

‘တယ်လဗီး(ဗ) က မလွယ်ဘူးဗျ၊ လမ်းသွားရင် လူတွေက စိုက်စိုက်ကြည့်တာ တကယ့်ကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးပဲ၊ ငါ ခေါင်းပဲ မဖြီးခဲ့ရလို့လား၊ ဘောင်းဘီများ ဖိတ်ဖြတ်နေသလား၊ ကိုယ့်ဘာသာ မလုံဖြစ်လာတယ်၊ နောက်တော့မှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြော တယ်၊ အစ္စရေးတွေ လမ်းသွားရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဒီလိုပဲ ကြည့်တာ ထုံးစံဗျ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူးတဲ့၊’ ဟူ၍။

အလားတူ၊ အင်္ဂလိပ်တို့မှာ တစ်ဖက်လူစကားပြောနေလျှင် မျက်နှာကို စူးစိုက်ကြည့်ကာ တစ်ချက်တလေ မျက်တောင်လေး ခတ်လျက် နားထောင်မှ ယဉ်ကျေးသောသဘော စိတ်ဝင်စားစား

နားထောင်သောသဘော သက်ရောက်၏။ အရှေ့တိုင်း အချို့ဒေသ များမှာမူ ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်။ တစ်ဖက်သား စကားပြောနေ သည့်အချိန် မျက်နှာကို စူးစိုက်ကြည့်နေလျှင် ရိုင်းရာကျပေသည်။

\*\*\*

တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အမူအရာက သူ့ နှုတ်မှပြောနေသောစကားတွေ မမှန်ကန်ကြောင်း ဖော်ပြနေတတ် သည်။ လျှောက် မုသားပြောတတ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်က လျှာ နောက် မိအောင်မလိုက်နိုင်သောသဘောပင်။

စိတ်ပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်က၊ 'ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို လုံအောင်ထိန်းမထားနိုင်ဘူး။ နှုတ်ခမ်းတွေက တိတ်ဆိတ်နေရင်လဲ၊ လက်ဖျားလေးတွေကတော့ တတွတ်တွတ် ပြောနေမှာပဲ။ အတွင်းထဲမှာ ဖုံးဖိမျိုးသိပ်ထားသမျှဟာ တစ်ကိုယ် လုံး ရှိသမျှအပေါက်တွေက ယိုစိမ့်ပြီး ထွက်လာတယ်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့ သည်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ကျိတ်ပြီးပူပင်နေတာ၊ အတွင်း မှာ ပျာယာခတ်နေတာတွေကို ဆားလူမရိပ်မိအောင်ထိန်းပြီး မှင် သေသေ နေပြသည့်အခါ မျက်နှာက ဟန်မပျက်သော်လည်း၊ ခြေ ထောက်က တလှုပ်လှုပ် တရွရွလှုပ်ကာ အတွင်းစိတ်၏ မငြိမ်သက် မှုကို သူ့ သဘောနှင့်သူ ပြသနေတတ်သည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖော်ပြသလို ဒေါသကိုလည်း ခြေ ထောက်က ပြသလေ့ရှိ၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ငြင်းခုံပြောဆို ရပြီဆိုလျှင် ခြေထောက်တွေ တောင့်တင်းလာတတ် သကဲ့သို့

ကြောက်ရွံ့သည့်အခါများတွင်လည်း လူမပြေးမီ ခြေထောက်က ပြေးသည့်နယ် ခြေတွေ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတတ်သည်။

အမျိုးသမီးများ အလိုမကျသည့်အခါ ခြေထောက်ဆောင့် တတ်ခြင်းမှာမူ အများသိကြသည့် ကိုယ်အမူအရာတစ်ခု ဖြစ်ပါ သည်။

\*\*\*

လူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားသည်လည်း မိမိအနီးရှိ လူတစ် ယောက် သို့မဟုတ် အများအပေါ် ၎င်းလူ မည်သို့သောသဘောမျိုး ထားရှိသည်ကို ဖော်ပြနေတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ယောက်ျားများသည် မိမိအနီးအနား၌ သို့မဟုတ် တစ် ခန်းတည်း၌ မိမိမနှစ်သက်သည့် အခြားယောက်ျား (များ) ရှိနေပါ က ပုံမှန်သက်သောင့်သက်သာ မနေနိုင်။ မိမိစိတ်ကို ခြိမ်းခြောက် နှောင့်ယှက်နိုင်သူဖြစ်က နေရထိုင်ရ မလွတ်လပ်ချင်သည့် အမူ အရာမျိုး ပေါ်ပေါက်လျက်၊ ခြိမ်းခြောက်နှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်းမရှိသူ မျိုးဖြစ်လျှင်မူ၊ ပုံမှန်ထက်ပို၍ သက်သာပေါ့ပါးလွန်းနေသည့် အမူ အရာမျိုး ထွက်လာတတ်သည်။ အနီးအနား၌ရှိသည့် မိမိမနှစ်သက် သူသည် အမျိုးသမီး (များ) ဖြစ်လျှင်မူ အမျိုးသားများအနေနှင့် အနေ ရကျပ်လွန်းသည့်အမူအရာမျိုး ဖော်ပြလေ့မရှိပေ။

အမျိုးသမီးများကမူ မနှစ်သက်မှုကို ပုံမှန်ထက်ပိုသော သက် သောင့်သက်သာ အမူအရာမျိုးဖြင့်သာ တစ်သမတ်တည်းပြသလေ့ ရှိကြသည်။

ကလေးများသည် အပြောဘာသာစကားနှင့် ကိုယ်အမူအရာ

ဘာသာစကားများကို ဆည်းပူးလေ့ကျက်နေကြသည့် တစ်ချိန် တည်းတွင် အခြားပို၍သိမ်မွေ့သော အခြင်းအရာတစ်ခုကိုလည်း သင်ယူမှတ်သားမိကြသည်။ ယင်းကား မိမိခန္ဓာကိုယ်ဝန်းကျင်ရှိ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်သည်။

လူသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးအကြား၌ တစ်စုံတစ်ရာသော ကွက်လပ်လဟာပမာဏတစ်ခု ခြားထားချင်တတ်ကြသည်။ တစ် နည်း ပြောရသော်၊

လူတစ်ယောက် လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ်တွင် သူ၏ပတ်ပတ် လည်၌ သီးခြား ကိုယ်ပိုင်လေထုနယ်နိမိတ်တစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် လိုက်ပါနေသည်ဟူသောသဘော သို့တည်းမဟုတ်၊ လူသည် မိမိ ၏ သီးခြားကိုယ်ပိုင်လေအိတ် (လေထုနယ်နိမိတ်) တစ်ခုအတွင်း နေထိုင်လျက်ပင် လှုပ်ရှားသွားလာနေတတ်သည်ဟူသောသဘော ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ကိုယ်ပိုင်လေထုနယ်နိမိတ်အတွင်း တစ်ပါးသူ၏ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း ခံလိုက်ရသည့်အချိန် လူ၌ဖြစ်ပေါ်သည့် ထိခိုက်လှုပ်ခတ်သွားမှုများ၊ မျက်လုံး၌ဖြစ်ပေါ်သည့် အမူအရာ အန စိတ်များကို မနဿဗေဒပညာရှင်တို့က ဓာတ်ပုံများနှင့်တကွ မှတ် တမ်း တင်ထားခြင်းများ ရှိပါသည်။

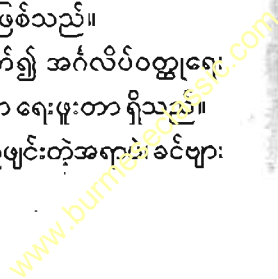
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းခြင်းမရှိသေးသည့် မြောက်အမေ ရိက တိုက်သားနှစ်ဦး စကားပြောကြမည်ဆိုက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်တစ်ကမ်းအကွာ သို့မဟုတ် လေးပေခန့်အကွာ၌ရပ်၍ ပြော ရခြင်းသည် သူတို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံး အနေ

အထား ဖြစ်၏။ တောင်အမေရိကတိုက်သားများကတော့ သူ့၌ ထက် နီးနီးကပ်ကပ်ရပ်ချင်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်ပိုင်း သားနှင့် မြောက်ပိုင်းသား မျက်နှာချင်းဆိုင်ရသည့်အခါ ပြဿနာ ပေါ်သည်။ တောင်အမေရိကသားက ရှေ့သို့တိုးသည့်အခါ မြောက် အမေရိကသားစိတ်၌ သည်လူက အတင်းရောအမေ့ရောပဲဟု ခံ စားရပြီး၊ မြောက်အမေရိကသားက နောက်ဘက်ဆုတ်သည့်အခါ တောင်အမေရိကသားစိတ်၌ သည်လူက အတော်ကြီးကျယ်တပဲ ဟု ခံစားသွားရနိုင်ပေသည်။

မိမိဝန်းကျင်နယ်နိမိတ် ဘယ်လောက်ကျယ်ကျယ် လိုချင် တတ်သနည်းဟူသည့် သက်ဆိုင်ရာလူ၏ လူရည်လူသွေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ဥပမာ၊ အတွင်းစွဲသူ (introvert) များသည် အပြင် စွဲသူ (extrovert) များထက် သီးသန့် နေရာကျယ်ကျယ် လိုချင် တတ်ကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများ၊ လတ်တလော စိတ်အထားများကလည်း လူတစ်ဖက်သားတို့နှင့် ကွာလှမ်းလိုမှု နီးကပ်လိုမှုတို့ကို အဆုံးအဖြတ်ပြုတတ်သည်။ ရုပ်ရှင်ရုံ၌တန်းစီ နေသူများကို အကဲခတ်ကြည့်လျှင်၊ ဖိုမကိစ္စအသားပေး ရုပ်ရှင်မျိုး ဖြစ်က တန်းစီသူတွေ ခပ်သိပ်သိပ် ခပ်စိတ်စိတ်လေး ရပ်နေတတ် ကြပြီး မိသားစုဖျော်ဖြေမှု ရုပ်ရှင်မျိုးဖြစ်က ဘာသိဘာသာ ခပ် ကျဲကျဲလေး ရပ်တတ်ကြတာ တွေ ရမည်ဖြစ်သည်။

အပြောဘာသာစကားနှင့် ပတ်သက်၍ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေး ဆရာကြီး ဂျော့ချ် ဒူမောရီးယား တစ်ခါက ရေးဖူးတာ ရှိသည်။

'ဘာသာစကားဆိုတာ အင်မတန်ညံ့ဖျင်းတဲ့အရာပဲ၊ ခင်ဗျား



က အဆုတ်တွေထဲ လေတွေပြည့်အောင် ဖြည့်တယ်။ ပြီးတော့လည်  
ချောင်းထဲက ဟနေတဲ့ နေရာကလေးမှာ တုန်ခါအောင် လှုပ်တယ်။  
ပါးစပ်ကိုလဲ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ လှုပ်ရှားပေးတယ်။ အဲဒီအခါ အပြင်  
က လေတွေ လှုပ်သွားရော၊ အဲဒီလှုပ်သွားတဲ့လေတွေက ကျွန်တော့်  
နားထဲမှာရှိတဲ့ စည်ကလေးနှစ်ခုကို လာရိုက်ခတ်တယ်။ အဲဒီအခါ  
ကျမှ ခင်ဗျားဆိုချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော့်ဦးနှောက်က အကြမ်း  
ဖျင်း ဖမ်းမိတယ်။ ကြည့်စမ်း၊ ဘယ်လောက်ကွေ့ဝိုက်ပြီး လာလိုက်  
ရသလဲ၊ ဘယ်လောက်အချိန်ကုန်တဲ့အရာလဲ၊ 'ဟူ၍။

မှန်သည်။ စကားလုံးချည်းသက်သက်ဖြင့်သာဆိုက လူလူ  
ချင်း ဆက်သွယ်ရေးသည် သူပြောသည့်အတိုင်း ညံ့ဖျင်းထုံထိုင်း  
နေမှာ သေချာသည်။ သို့သော် ကိစ္စမရှိပါ။ တကယ်လက်တွေ့  
ဆက်သွယ်သည့်နေရာ များစွာ၌ပင် စကားလုံး၏အခန်းကဏ္ဍက  
အသေးမွှားဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။



သူတစ်ပါးအထင်အမြင် ကောင်းစေလိုလျှင် \*

လွန်ခဲ့သောနှစ်အတန်ကြာက ဖြစ်သည်။ နယူးယောက်မြို့  
တော်ရှိ ဆိုးသွမ်းဂိုဏ်းများအကြောင်း ရုပ်မြင်သံကြား မှတ်တမ်း  
ကား တစ်ကား ရိုက်ရန်အတွက် အသက်နှစ်ဆယ်အောက်အရွယ်  
လူဆိုးကလေးတစ်ယောက်နှင့် ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရသည်။  
၎င်းအုပ်စု၏ ခေါင်းဆောင်မှာ ရဲရဲတင်းတင်းရှိလှသည့် လူငယ်  
လေး တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် ၁၇ နှစ်ခန့်သာရှိသေး  
သော်လည်း လမ်းသွားလမ်းလာများကို ရိုက်နှက်လုယက်သော  
အလုပ်မှ ရသည့် သူ၏ ဝင်ငွေမှာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ဒေါ်လာ  
၁၅၀၀ နှုန်းလောက်ရှိကြောင်း သူက ဆိုသည်။

သူ့အား ကျွန်တော်က၊ ဘယ်လိုလူစားမျိုးကို ရွေးပြီး လုသလဲ။

\* မူရင်း။ ။ Roger Ailes နှင့် Jon Kraushar တို့၏  
How to Make a Good Impression

မေးကြည့်သည့်အခါ၊ လမ်းမှာ တစ်ယောက်တည်း နှေးတီးနှေးကွေး ဘေးဘီလည်း ရဲရဲမကြည့်ဘဲ ခေါင်းအောက်ငုံ့ပြီး လျှောက်လာ သည့်လူမျိုး၊ သူ့ကိုမြင်တော့လည်း ကြောက်ရွံ့သည့်အမူအရာပြ သူမျိုးဆိုလျှင် အဲဒါ လူလိုကောင်းမည်သူပဲ၊ ဟု သူက ပြောပြသည်။

‘ငါ ဆိုရင်ကောကွာ၊ လူလိုကောင်းမယ့်လူထဲ ပါမလား၊’ ကျွန်တော်က မေးသည့်အခါ၊

‘ဟင့်အင်း၊ ခင်ဗျားဆိုရင် ကျွန်တော် ရှောင်မယ်၊’

‘ဘာကြောင့်လဲကွာ၊’

‘ကျွန်တော် ဒီအခန်းထဲ ဝင်လာတော့ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့် မျက်စိကို တန်းကြည့်တယ်၊ ပြီးတော့ ဒီကောင်နဲ့ချရင် ငါ နိုင်နိုင် မလားလို့ အကဲခတ်တဲ့ပုံစံမျိုး ဖြစ်ဆုံးခေါင်းဆုံးကြည့်တယ်၊ ဒီလို လူမျိုးကို သွားပတ်သက်ရင် ပြဿနာတက်မယ်၊’

ကြည့်စမ်း၊ စာမတတ်ပေမတတ် လမ်းပေါ်က လူဆိုးကလေး သည် ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကို ကောင်းကောင်းကြီး တတ် ကျွမ်းနေသည်။ တစ်ခဏအတွင်းမှာပင် တစ်ဖက်လူ ‘ဘာ’ဆိုတာ သူသိနေပြီ။ လှေရမည့်သူ ဟုတ်မဟုတ် ခွဲခြားပြီးပြီ။

စင်စစ်၊ သုတေသနပြုချက်များအရလည်း ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ပါးသူတို့နှင့်တွေ့ဆုံ၍ ခုနစ်စက္ကန့်မျှအတွင်းမှာပင် ၎င်းလူ သည် ဘာပဲဟူ၍ စိတ်၌ စတင်ဆုံးဖြတ်ထားမိတတ်ကြကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထိုအခိုက်အတန့်မျိုးလေးများ၌ လူတစ်ဦးနှင့်တစ် ဦး စကားပင် မည်မည်ရရ ပြောမိကြသေးသည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူသည် သိလျက်ဖြစ်စေ မသိဘဲဖြစ်စေ မိမိ၏ အတွင်းသဘောကို

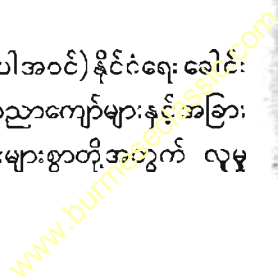
မျက်လုံးအကြည့်၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်နေဟန်ပန် စသည်တို့ အားဖြင့် ဖွင့်ဟဖော်ပြနေတတ်မြဲဖြစ်ရာ လူလူချင်း ဆုံတွေ့ကြသည့် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုကိုယ်အမူအရာ ဖော်ပြချက်များ သက်သက် ကြောင့်ပင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး၌ တစ်ဖက်လူသည် ဘာပဲဟူသော သိမှတ်မှုနှင့်အတူ၊ စိတ်ချယုံကြည်ခြင်းမှသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း အထိသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ပေါ်သွားတတ်ကြ ပေသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ကြုံခဲ့ရဖူးသည့်၊ မှတ်မှတ်သားသားအဖြစ်မိဆုံး တွေ့ဆုံမှုတချို့ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အထက်က ဆိုခဲ့သော သဘောကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ၊ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်မည့်သူနှင့် ပထမဆုံး ဆုံ တွေ့ရချိန်၊ တစ်ခုသော အလုပ်အင်တာဗျူးဝင်ခဲ့ရချိန်၊ လူစိမ်း တစ် ယောက်နှင့် အမှတ်မထင် ဆုံတွေ့ရချိန်၊ စသည်များတုန်းက တွေ့စ ခုနစ်စက္ကန့်အချိန်ပိုင်းလောက်မှာ သင်ဘာတွေ ခံစားမိလိုက်သလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ ဘာတွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလဲ၊ သူကတော့ ‘ဘာ’ပဲဟု မှတ် သားမိလိုက်သလဲ၊ သင့်ကိုကော သူဘယ်လိုမှတ်ယူသွားမည်ဟု သင်ထင်လိုက်မိသလဲ။ ပြန်စဉ်းစားမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်သည်ပင် သင် ‘ဘာ’ဆိုတာ ဖော်ပြနေသောအရာ ဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် (သမ္မတသုံးဦး အပါအဝင်) နိုင်ငံရေး ခေါင်း ဆောင်များ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၊ အနုပညာကျော်များနှင့် အခြား အောင်မြင်လိုသူ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများစွာတို့အတွက် လူမှု



ဆက်ဆံရေးကဏ္ဍနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ၂၅ နှစ်တာမျှ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ၎င်းတို့အား၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို လူအများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောဆိုတင်ပြနိုင်ရေး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်မေးခွန်းများကို အဆင်ပြေစွာ ရင်ဆိုင်ဖြေကြားနိုင်ရေး၊ လက်ရှိထက်ပို၍ ထိရောက်ထက်မြက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရေးတို့အတွက် ကျွန်တော် အကူအညီပေးခဲ့သည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်များအား လေ့ကျင့်ပေးသည့်နေရာ၌ ကျွန်တော် အဓိက ကိုင်စွဲသည့်အရာက၊ တစ်ဖက်လူ (တို့) နှင့် ကူးလူးဆက်သွယ်ရာ၌ မိမိကိုယ်တိုင်သည်ပင် ဆက်သွယ်ပေးပို့ချက် (message) ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ဖို့ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ကိုယ်အမူအရာစုံတို့သည် တစ်ဖက်လူအား မိမိ၏ အတွင်းသဘောတို့ကို အစဉ်လှစ်ဟဖော်ပြလျက်ရှိသည်ဟူသောသဘော ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်၊ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်သွယ်ရာ၌ မိမိမှာရှိသည့် ကောင်းသော အရည်အသွေးများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်ဖို့ လို၏။ ယင်းသို့ အရည်အသွေးကောင်းတွေ လှစ်ဟပြသည့်အခါ တစ်ဖက်လူတို့ သင့်အား နှစ်သက်မိကြလိမ့်မည်။ သင့်နှင့်ဆက်သွယ်ရမှာ သူတို့ လိုလားကြလိမ့်မည်။

သည်တော့၊ သင့်မှာ ဘာအရည်အသွေးတွေ ရှိသလဲ၊ ဘာပစ္စည်း ဘာအစွမ်းသတ္တိတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားသလဲ။ စိတ်ကြည်ပါ။

ရုပ်ရည်၊ သွက်လက်တက်ကြွမှု၊ စကားပြောပြေပြစ်မှု၊ လေယူလေသိမ်း ကောင်းခြင်း၊ အသံဩဇာရှိခြင်း၊ စကားနှင့် လိုက်ဖက်

သောခြေဟန်လက်ဟန်၊ လျှောက်ပတ်သော မျက်လုံးအကြည့်၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ဝင်စားအောင် စီကာပတ်ကုံး ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ စသည့် အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ မရှိဘူးလဲ၊ အဲဒါတွေကို ဘယ်လောက်ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချသလဲ မချဘူးလဲ။

တစ်ဖက်လူကတော့ သင်၏ အဲသည်အရည်အသွေးများပေါ်မူတည်ကာ သင့်ကို အကဲဖြတ်လိမ့်မည်။ သင့်ကို သဘောကျခြင်း မကျခြင်း၊ အထင်ကြီးခြင်း မကြီးခြင်း စသော အထင်အမြင်တွေ သူ၌ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။

အဲသည်တော့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်နှင့်တွေ့ကြုံဆက်ဆံရသူ တစ်ယောက် သင့်အား အထင်ကြီးသွားသည် (ဝါ) သဘောကျသွားသည်ဟု သင်သတိပြုမိလိုက်သည့်အကြိမ်တွေ ရှိပါလိမ့်မည်။ အဲသည်အထဲက သုံးကြိမ်လောက်ကို ရွေးပြီး ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သည်တုန်းက ဘာကြောင့် တစ်ဖက်လူသဘောကျသွားသည် ထင်သလဲ။ စာရေးသူကတော့ သေချာပေါက်ဟောက်နန်းထုတ်နိုင်သည်။ အဲသည်တုန်းက တစ်ဖက်လူနှင့်စကားပြောစဉ် သင်ပြောသော အကြောင်းအရာတွေသည် သင်တကယ်အလေးအနက်ယုံကြည်သော အရာတွေ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ သင် တကယ်သိနားလည်သော အရာတွေလည်း ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ ပြီး၊ အဲသည်အချိန်က သင်သည် သင်ပြောသော အကြောင်းအရာထဲတွင် လုံးဝဥသည့် အာရုံဝင်စားကာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာတွေ မေ့လျော့ကာ ပကတိ သင့်ပင်ကို သဘာဝအတိုင်း ရှိနေရလိမ့်မည်။ ဟူ၍ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း ကိုယ်နေပါ။

လမ်းညွှန်စာအုပ်အတော်များများမှာပင် အကြံပေးထားတာတွေ ရှိသည်။

အခန်းထဲဝင်ကတည်းက ရင်ကော့ပြီး ဝင်သွား၊ ကိုယ့်သွင်ပြင်မူရာ ကိုယ့်ဥပဓိရုပ်က အားလုံးကို လွှမ်းသွားပစေ၊ လူတွေနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တော့ အားရှိပါးရှိတင်းတင်းကြီးညှစ်ပြီး နှုတ်ဆက်၊ တစ်ဖက်လူကို ကြည့်တော့လည်း အိပ်မေ့ ချသမားကြည့်သလို မျက်လုံးကို စိုက်ပြီးကြည့်၊ စသဖြင့်။

အဲဒါတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်လျှင်၊ ဟာ ဒီကောင်က ဘယ်လိုကြီးလဲဟ၊ ဟု အားလုံး စိတ်ညစ်သွားကြလိမ့်မည်။ သင်လည်း အကြောင်ကြောင်သတ္တဝါတစ်ကောင် တကယ်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ့်မူကိုယ့်ဟန်အတိုင်း ရှိဖို့၊ အဲသည် ကိုယ့်မူကိုယ့်ဟန်တွင်မှ ညံ့ကွက်ဖျင်းကွက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖယ်ရှားပြီး ကိုယ့်ရှိသမျှထဲက အကောင်းဆုံး အနေအထားတွေနှင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံပြနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

လူအများနှင့် ထိရောက်စွာပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သူများကို ကြည့်လျှင် သူတို့သွင်ပြင်မူရာ စရိုက်လက္ခဏာတွေက ဟိုမှာတစ်မျိုး သည်မှာတစ်ဖုံဟူ၍ ပြောင်းလဲကွဲပြားသွားလေ့မရှိ၊ တစ်ဦးချင်းနှစ်ဦးချင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောဆိုရာမှာလည်း သည်မူရာသည်ဟန်ပန်၊ ပွဲလမ်းသဘင်တစ်ခု၌ ပရိသတ်ရှေ့စကားထပြောသည့်နေရာ အလုပ်တစ်ခုအတွက် အင်တာဗျူးဝင်သည့်နေရာတို့

မှာလည်း သည်သဘော သည်ပုံစံမျိုးအတိုင်း ရှိတတ်ကြကြောင်းတွေ့ ရမည်ဖြစ်၏။

တစ်နည်းဆိုရသော် သည်လူတွေသည် တစ်ဖက်လူတို့နှင့်တွေ့ဆုံရာ၌ နဂိုပကတိအတိုင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တစ်သားတည်းရှိစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်အခါ သူတို့၏ စကားသံ သူတို့၏ ဟန်ပန်တွေသည်လည်း ပြောဆိုသည့်စကားနှင့် တစ်သားတည်း လိုက်ဖက်ညီညွတ်နေလေသည်။

တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောကြသည့်အခါ စကားနှင့် ဟန်ပန်မူရာမညီညွတ်တာ မကြာခဏတွေ့ ရတတ်သည်။

ဥပမာ၊ 'ကြွရောက်လာကြတဲ့ ဂုဏ်သရေရှိလူကြီးမင်းများ ခင်များ၊ ဒီကနေ့ ကျွန်တော်ဒီနေရာကို လာရောက်ပြီး လူကြီးမင်းများနဲ့ တွေ့ဆုံပြောဆိုခွင့်ရတဲ့အတွက် အထူးပဲ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်၊ ဟူ၍ စကားချီသည်အချိန် သူ့မျက်လုံးက ပရိသတ်၏ မျက်နှာကို စိတ်ပါလက်ပါ မကြည့်၊ ရှေ့တန်းမှာ ထိုင်နေသူတွေ၏ ခြေထောက်လောက်ကိုသာ ဖြန်း၍ ကြည့်နေတာမျိုး၊ မျက်နှာကလည်း ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်သည် လက္ခဏာ မမြင်ရ၊ မကျေနပ် သယောင် စိတ်ပျက်နေသယောင် ကြောက်ရွံ့နေသယောင် အမူအရာမျိုးသာ ဖော်ပြနေတာမျိုး ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းဆိုရသော် ပရိသတ်ထံ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ် အမူအရာဖြင့် သူပေးပို့သည့် အချက်ပြဆက်သွယ်မှုတွေသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မညီညွတ်၊ ရောရောနှောနှော ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးတွေ ဖြစ်နေသော သဘောပင်။

သည်အခါမျိုးတွင် ပရိသတ်က အကြားထက် အမြင်ကိုအမှန် ယူလေ့ရှိသည်။ ပရိသတ်စိတ်၌ ဒီလူက ဝမ်းမြောက်တယ် ပြောပေမယ့် သူ့မျက်နှာက ဝမ်းမြောက်တဲ့မျက်နှာမှမဟုတ်တာ၊ ဒီလူမရှိသားဘူး၊ ဟူ၍ မှတ်ယူသွားလေသည်။

မျက်လုံးကို အသုံးပြုပါ။

လူတစ်ယောက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ လူတစ်ရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ စကားပြောသည်အခါ တိုင်းပင် မိမိပြောနေသူ (တို့)၏ မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး ပြောဖို့လိုသည်။ တချို့က စကားစပြောသည့်အခါတွင်တော့ တစ်ဖက် လူကို တစ်ချက်ကြည့်သည်။ သို့သော် သုံးလေးလုံးလောက် ပြောမိလျှင်ပင် သည်လူ့ကို မေ့လျော့ကာ တခြားကို ငေးရင်း ကိုယ်ပြောချင်ရာတွေ တစ်ကိုယ်တော် လျှောက်ပြောနေမိတော့သည်။ သည်အပြုအမူမျိုးကို သတိထားပြုပြင်ရပေမည်။

လူအများရှိသည့် ခန်းမတစ်ခုထဲ ဝင်လာသည့်အခါမျိုးမှာလည်း ကျီးကန်းတောင်းမှောက် မဟုတ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်သောင့်သက်သာအမူအရာဖြင့် အခန်းထဲ ဖြန့်ကျက်အကဲခတ်လိုက်ပြီးနောက်၊ မိမိအရင်ရောက်နှင့်သူတို့ကို တည့်တည့်ကြည့်ကာ နှုတ်ဆက်အပြုံးနှင့် ပြုံးပြတတ်ဖို့ လိုပေသည်။

တချို့က လူတွေအများကြီးရှိသည့် ခန်းမမျိုးထဲ ဝင်ရမှာကို ခြင်္သေ့လှောင်အိမ်ထဲ ဝင်ရသလို သဘောထားမိသည်ဆို၏။ ကျွန်တော်လက်မခံပါ။ တကယ်သာ ခြင်္သေ့လှောင်အိမ်ထဲ ဝင်ရသည်ဆိုက မျက်နှာကြက် မော့ကြည့်နေတာတို့ ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ်

ငုံကြည့်နေတာတို့ ဘယ်လုပ်ပါမည်လဲ၊ ခြင်္သေ့ကိုပဲ မျက်တောင်မခတ် စိုက်ကြည့်နေမိကြမည်ပေါ့။

သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ပြုံးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီး၏။ တချို့က ပြုံးတော့ပြုံးသည်၊ သို့သော် နေရာမကျ။ တမင်လုပ်ထားမှန်း သိသာနေသည်။ တစ်ဖက်လူကို မျက်လုံးကြီး ပြုံးကြည့်ကာ သွားတိုက်ဆေးကြော်ငြာသလို ပါးစပ်ကြီး အတင်းမြဲပြသည်အခါ တစ်ဖက်လူအတွက် အနေရခက်စေသည်။ ဒါမျိုးသည်လည်း ကိုယ့်ကိုမကြည့်ဘဲ စကားပြောနေသူအား နားထောင်ပေးနေရသလိုပင် မသက်မသာရှိလှသည်။

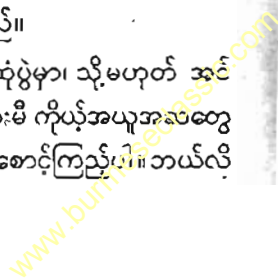
အကောင်းဆုံး ကြည့်တတ်ပြီးတတ်သူတို့၏ အကြည့်အပြုံးများကမူ ညင်သာသည်၊ သိမ်မွေ့သည်၊ သက်သောင့်သက်သာ ရှိလှပေသည်။

သူများပြောတာ အရင်နားထောင်ပါ။

ကျွန်တော့်အား အဖေသင်ကြားပေးခဲ့တာ တစ်ခုရှိသည်။ ကိုယ့်ရှိတာတွေ စွတ်စွတ်မပြောမီ သူတစ်ပါးစကားကို အရင်ဆုံး နားထောင်ဖို့ ဟူသောအချက်။

‘ကိုယ်ချည်း ပြောနေရင် မင်းနောက်ထပ် ဘာတစ်ခု အသစ် သိလာဦးမလဲ ငါ့သား၊’ အဖေက ဆိုသည်။

မှန်သည်။ အစည်းအဝေးမှာ၊ မိတ်ဆွဲပွဲမှာ၊ သို့မဟုတ် အင်တာဗျူးမှာ၊ အခြေအနေဘာမှန်း မသိရသေးမီ ကိုယ့်အယူအဆတွေ စွတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ခဏလေးစောင့်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လို



သဘော ဘယ်လိုအနေအထားတွေ ရှိနေသလဲ အကဲခတ်ပါ။ တခြားလူတွေ ကြွနေသလား၊ ကျနေသလား၊ ပျော်နေသလား၊ ပျင်းနေသလား၊ သင်စကား ပြောလျှင် နားထောင်မည်ပုံပေါ်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန့်ကျင်ငြင်းပယ်မည်သဘော ရှိသလား။

တခြားသူတွေ၏ လတ်တလော စိတ်အနေအထားကို သိပါက သည်လူတွေထံ ကိုယ့်စကားပေါက်အောင် ပြောရန်အတွက် ပိုမိုသင့်တော်သည့် နည်းလမ်းကို သင်စဉ်းစားကြဆီနိုင်ပေမည်။

**ခွန်အားတွေ စုစည်းထားပါ။**

လူရွှင်တော်ကြီး ဂျက်ဘင်နီကလည်း ကျွန်တော့်ကို အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခု သင်ပြပေးသွားဖူးသည်။

အဲသည်တုန်းက သူ့အသက်အတော်ကြီးနေပါပြီ။ ကျွန်တော် ပရိဂျူဆာလုပ်သည့် မိုက်ဒေါက်ဂလပ်(စ) ရှိ အစီအစဉ်တွင် ဧည့်သည်တော်တစ်ဦးအဖြစ် သူက ပါဝင်ဖျော်ဖြေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ကို ကျွန်တော်တွေ့တော့ သူက ဆိုဖာခုံရှည်အစွန်နားလေးမှာ ငုံ့ငုံ့လေး ထိုင်နေသည်။ ပိန်လိုသေးကွေးသော ခန္ဓာကိုယ်က အားအင်မရှိပါသေးရဲ့လား ထင်ရသည်။ ဟာ၊ ပြဿနာပုံကွာ၊ ပွဲမပြီးခင် သေသွားမှဖြင့် ဒုက္ခ၊ ဟူ၍ပင် ကျွန်တော်တွေ့လိုက်မိသည်။

အဲသည်နောက်မှာ စတင်ထုတ်လွှင့်ရမည့်အချိန် ရောက်ရှိလာသည်။ ကျွန်တော် ရင်မပြီး စောင့်ကြည့်နေရသည်။ တီးဝိုင်းက လပ်(ဖ) အင်ဗလွန်း(မ) တေးသွားကို တီးခတ်ပြီ။ ဘင်နီ အစီအစဉ်မှ ပင်မတေး။



ဘင်နီ အသက်ပြင်းပြင်းရှူလိုက်သည်။ ချက်ချင်းပင် သူ့ကိုယ်ထဲ ခွန်အားတွေ တိုးဝင်လာသည်ဟု ထင်ရသည်။ ကုန်းကွေးကွေး ခန္ဓာကိုယ်လေးသည် မတ်၍သွားသည်။ သူ ကျွန်တော့်ကို တစ်ချက်လှမ်းကြည့်ပြီး ပြုံးပြသည်။ ပြီးလျှင် သူဝင်ရန်အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ၏ထင်ရှားလှသည့် စတိုင်အတိုင်း လက်ကိုဆားကားပြီး တအားလွှဲကာ ဇာတ်ခုံထက်သို့ သွက်သွက်ကြီးလျှောက်တက်သွားလေသည်။

ကျွန်တော့်မျက်စိရှေ့မှောက်မှာပင် ဂျက်ဘင်နီအစစ်က ရုတ်တရက် မျက်လှည့်ပြလိုက်သလို ဘွားခနဲ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်လို အပီအပြင်သရုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် စောစောက တစ်ချိန်လုံး သူ့ခွန်အားတွေကို သိမ်းဆည်းစုစည်းနေခဲ့ခြင်းပင် တည်း။

သင်ကော သင့်ခွန်အားတွေကို မည်သို့စုစည်းမြှင့်တင်လေ့ရှိပါသနည်း။

စာရေးသူအနေနှင့်မူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မတွေ့ဆုံမီ တစ်နေရာ၌ ငြိမ်သက်စွာထိုင်ကာ အာရုံများကို စုစည်းလေ့ရှိပါသည်။ သည်အခါမျိုးတွင် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူသည်။ ထိုနောက် ယခုတွေ့ဆုံရာ၌ ကျွန်တော့်ဘက်က ထားသည့် ဦးတည်ချက်၊ သူ့ဘက်က ထားရှိမည့် ရည်မှန်းချက် စသည်များကို စဉ်းစားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းပို၍ နှလုံးခုန်မြန်လာအောင် (ဝါ) နည်းနည်းသွေးပူလာအောင် မိနစ်အနည်းငယ်လောက် လမ်းသွက်သွက် လျှောက်သည်။ ထိုနောက် တွေ့ဆုံမည့်နေရာအခန်းသို့ ဝင်

ပြီဆိုလျှင် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မတွေးတော့ဘဲ၊ တစ်ဖက်လူ၌ သာ အာရုံစူးစိုက်ကာ သူနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်နှစ်သက်နိုင် မည့်အကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားတော့သည်။

တစ်စုံတစ်ရာ၌ ကျွန်တော်တို့ တကယ်ရိုးရိုးသားသား ထက် ထက်သန်သန် ယုံကြည်ပြီဆိုလျှင် ယင်းထက်သန်မှုမှနေ၍ သူတစ်ပါးတို့အား ဆွဲငင်နိုင်သည့် စွမ်းအားတစ်ခု ထွက်ပေါ်တတ်မြဲဖြစ် သကဲ့သို့၊ စနစ်တကျစုစည်းထားသည့် ခွန်အားမှလည်း အလားတူ အာနိသင်မျိုး ထွက်ပေါ်မြဲဖြစ်သည်။ ယင်းအာနိသင်ရှိသူတို့စကား ပြောသောအခါ အသက်ပါသည်။ ပရိသတ်နှင့်သူတစ်သားတည်း ရှိသည်။ သူတင်ပြသောအကြောင်းအချက်ကို လုံးဝဥသယုံကြည် စွာ သူပြောသည်။ နားထောင်သူသည် သူတင်ပြချက်ကို လက်ခံ ချင်မှ လက်ခံနိုင်မည်။ သို့သော် သူ၏ ထက်သန်ယုံကြည်မှုကိုကား လုံးဝသံသယမရှိနိုင်။

စကားပြောရာ၌ ပြတ်ပြတ်သားသား ယုံယုံကြည်ကြည် ပြော တတ်ဖို့သည် အရေးကြီး၏။ တချို့က စပြောတော့ ဟုတ်မလိုလို နှင့် နောက်ပိုင်းကျဉ်းတိုးဝါးတား အဖျားရှူးသွားတတ်သည်။ တချို့ လည်း ပါးစပ်ကို လက်နှင့်ကွယ်သလို ပိတ်သလိုဖြင့် ဗလုံးဗထွေး လှုပ်ပစ်တတ်သည်။

သည်လိုစမ်းတဝါးဝါး မသေမချာသမားများနောက်သို့ ဘယ် သူမျှ လိုက်မည်မဟုတ်ပေ။

စကားပြောရာ၌ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားကာ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း ချင့်ချင်ချိန်ချိန်ပြောခြင်းသည် ကောင်းပါ၏။ သို့သော်



ထိန်းသိမ်းချင့်ချိန်ခြင်းနှင့် မရေရာမသေချာခြင်းကား လုံးဝတခြား စီဖြစ်ပါသည်။

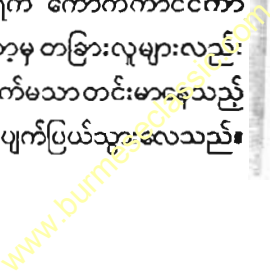
**စိတ်နည်းနည်းလျှော့ပါ။**

တစ်ခါ၌ ကျွန်တော်သည် ဝန်ထမ်းအစည်းအဝေး တစ်ခု၌ ကျွန်တော်တို့ ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းလောကမှ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦးနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရ၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ အာဇာ ပြင်းလွန်းသဖြင့် အများကြောက်ရွံ့ရသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။

ထိုနေ့အစည်းအဝေး၌ သူက အသေးအမွှားပြဿနာတစ်ခု အပေါ် ဒေါသပူပန်ထကာ အစည်းအဝေးတက်ရောက်လာသူတစ်ဦး ချင်းအား မပြီးနိုင် မစီးနိုင်အောင် ဝေဖန်စစ်ကြောလျက်ရှိ၏။

ကျွန်တော့်အလှည့်ရောက်၍ သူက၊ 'ကဲ၊ ခင်ဗျားကော ဘာ တွေး လုပ်နေသလဲ အေးလ်(စ)၊' ဟု လှမ်းအော်ပြီး မေးသည့်အခါ၊ ကျွန်တော်က 'အခုလောလောဆယ်ကို မေးတာလား၊ ဒီညနေ အ တွက်ကိုလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော့်တစ်သက်လုံးအတွက် ဘာ လုပ်နေသလဲ မေးတာလား၊' ဟူ၍ ပြန်မေးလိုက်သည်။

ခဏအဖို့ တစ်ခန်းလုံး ငြိမ်ကျသွားသည်။ တခြားလူတွေ မျက်လုံးအပြူးသား ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် ကြည့်နေကြသည်။ အဲသည်နောက်တွင် ဥက္ကဋ္ဌက ရုတ်တရက် ကောက်ကာငင်ကာ တဟားဟား ရယ်လေသည်။ သည်တော့မှ တခြားလူများလည်း လိုက်ရယ်နိုင်ကြသည်။ စောစောက မသက်မသာတင်းမာနေသည့် အနေအထားမှာ ဟာသကြောင့် လျှော့ပါးပျက်ပြယ်သွားလေသည်။



လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်တော်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတော်များများအား ကျွန်တော်မကြာခဏ ပြောရလေ့ရှိသည့် အကြံပေးစကားတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းကို အတိုဆုံး ချုပ်၍ ပြောရလျှင် 'စိတ်နည်းနည်းလျှော့ပါ။' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုစိုက်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ဘယ်သူသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပ်အလေးအနက်ထားလွန်းနေသည်၊ စိတ်ထားတင်းမာလွန်းနေသည်ဆိုတာ အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်ပါသည်။ သည်လူတွေသည် တစ်စုံတစ်ရာကို တအံ့နွေးနွေး တွေးချင်တွေးနေမည်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ့်ကိစ္စတွေချည်း မပြီးနိုင် မစီးနိုင်အောင် ပြော၍နေလိမ့်မည်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်မှာကော အဲသည်သဘောမျိုး ရှိနေပါသလား။ ကိုယ့်အတ္တကို ကိုယ် သေသေချာချာစစ်ကြောကြည့်လျှင် မြင်ပါလိမ့်မည်။

သင်သည် 'ငါ' 'ငါ' 'ငါ' တွေချည်း ခဏခဏပြောနေတတ်ပါသလား။ သင်သည် သင့်ပြဿနာတွေ သင့်အရေးကိစ္စတွေကို ချည်း အမြဲအာရုံဝင်နေတတ်ပါသလား။ သင်သည် ဟိုကိစ္စ သည်ကိစ္စတို့အတွက် မကြာခဏမကျေမနပ်ဖော်ထုတ်ပြောဆိုတတ်ပါသလား။ လူတစ်ယောက်က စိတ်ကူးသစ် အကြံဉာဏ်သစ်တစ်ခု တင်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဲဒါကို ဆန့်ကျင်ချေဖျက်ရန် သင်ဟန်ပြင်တတ်ပါသလား။

သည်မေးခွန်းတွေထဲက တစ်ခုတည်းကိုဖြစ်စေ 'ဟုတ်သည်' ဟု သင်ဖြေမိမည်ဆိုပါစို့။ သင် နည်းနည်း 'လျှော့' ဖို့ လိုနေပေပြီ။



လောလောဆယ်ပင် သင့်မိတ်ဆွေတွေ၊ သင့်မိသားစုဝင်တွေ၊ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေမှာ သင့်အပြုအမူ အပြောအဆိုများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည့် အနေအထား အနည်းနှင့်အများ ရှိနေချေရောမည်။

\*\*\*

ကိုယ်နှင့် ဆက်ဆံရသူတွေ စိတ်သက်သက်သာသာရှိစေဖို့ ဦးစွာပထမ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်သက်သာပေါ့ပါးသည့် အနေအထား ရှိဖို့လိုပါသည်။

သို့သော်သည်အတွက် မိမိ၏ နဂိုဟန်ပန်တွေကို လုံးဝအသစ်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ကား မလိုပါ။ အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ သဏ္ဍာန်ဟန်ပန်ကို အတုယူ ကူးချတာမျိုး လည်း မလုပ်ပါနှင့်။ ကိုယ့်ပင်ကိုသဘာဝကို အကောင်းဆုံးအနေအထား၌ ထုတ်ပြနိုင်အောင်သာ သတိပြုပါ။

အကြောင်းကား၊ သင့်အား သူတစ်ပါးသဘောကျအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စေမည့် တန်ခိုးသတ္တိသည် သင့်ကိုယ်တွင်းမှာပင် ကိန်းအောင်း တည်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးဟန်ပန်ကို သင်တုပ၍ နေရာကျမည်မဟုတ်သလို သင့်သဏ္ဍာန်ဟန်ပန်ကို လည်း သင့်လောက်သဘာဝကျအောင် မည်သူမျှ လုပ်ပြနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။