

လူမှုရေး စွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် လွယ်ကူပါသည်။ သူငယ်ချင်း မိတ်ဖွဲ့ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိဖို့ လေ့လာပါ။

1 COMFORT ZONE မှ ထွက်ပါ။

လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံရန် သို့မဟုတ် စကားစမြည် စတင်ပြောဆိုရန် မိမိ ကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ပါတီပွဲများ၊ သူငယ်ချင်းတွေနှင့် တွေ့ဆုံပွဲများ ကို အခွင့်အလမ်း အဖြစ် အသုံးပြုပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ လူများ၊ မိတ်ဆွေ အသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက် စကားပြောရန် အသုံးပြုပါ။



✗ ဘယ်လိုထင်လဲ။

✓ ဘယ်သူလဲ ၊ ဘာလဲ ၊ ဘယ်တော့လဲ ၊ ဘယ်လိုလဲ ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

2 အဆက်ရှိတဲ့ မေးခွန်းများ မေးပါ။

ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး ဖြင့်သာဖြေလိုရတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ စကားပြောဆိုရာတွင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေသစ်များနှင့် ပိုမို ရင်းနှီးလာစေရန် စကားပြောဆိုရာတွင် ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ၊ ဘယ်လိုလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ မေးမြန်းခြင်းအားဖြင့် အချက်အလက်များကို သိရှိကာ ရင်းနှီးမှု ပိုမို ရရှိစေပါသည်။

3 တခြားသူတွေကိုလဲ သူတို့ အကြောင်းကို ပြောပြရန် အားပေးပါ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် ပြောဆိုရန် နှစ်သက်ကြကြောင်း သင် သိပါသလား။ သူတို့ရဲ့ ဝါသနာတွေ ၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံများနှင့် ကမ္ဘာအနှံ့ နေရာအသီးသီး မှ သူတို့ရဲ့ ဘဝ အကြောင်းတွေ မေးကြည့်ပါ။

✗ ဘယ်နိုင်ငံက လာတာလဲ။

✓ ကမ္ဘာအနှံ့အပြား ရှိ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ ဘယ်နေရာ/ဘယ်နိုင်ငံက လာသလဲ ဟု မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စကားစမြည် ပြောဆိုရန် ကောင်းကောင်း စတင်နိုင်ပါသည်။

ပြုံးပါ

မျက်နှာ မူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပါ လှည့်ထားပါ

မျက်လုံးချင်း ဆုံပါ

4 BODY LANGUAGE ကိုလဲ မမေ့ပါနဲ့။

စကားပြောဆိုရာတွင် body language သည် အလွန်ပင် အရေးပါသည်။ မရင်းနှီးသော အတားအဆီး အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားရန် ကူညီပေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပြောဆိုနေတဲ့ အကြောင်းအရာ စကားဝိုင်းကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း သူငယ်ချင်း အသစ်များကို ပြသပါ။ လက်ပိုက်ထားခြင်း ၊ ငြိမ်ငြိမ်မနေခြင်း နဲ့ အာရုံ ပျံ့လွင့်ခြင်းတွေ ကို ရှောင်ရှားပါ။

5 မိမိကိုယ်ကို အဆိုးမြင်တတ်သော အတွေးများကို အကောင်းမြင်တတ်သော အတွေးများဖြင့်အစားထိုးပါ။

လူမှုရေး အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆိုးမြင်တတ်သောအတွေး များ ရှိနေပါသလား။ အဲ့ဒီ အတွေးတွေ ဟာ လက်တွေ့မဟုတ်သကဲ့သို့ သူငယ်ချင်း အသစ်များထံ ချဉ်းကပ်ရန် ပိတ်ပင် တားဆီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးမြင်သော အတွေးများကို “စကားဝိုင်းမှာ စတင် နှုတ်ဆက်သူ လုပ်နိုင်တယ် ၊ သူငယ်ချင်း အသစ်တွေ တွေ့နိုင်တယ်” ကဲ့သို့ ပိုမို လက်တွေ့ကျသော အတွေးများဖြင့် အစားထိုးပါ။

✗ အနေရခက်တယ် ၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ် အရှက် ခွဲသလို ဖြစ်လိမ့်မယ်။

✗ အနေရခက်ပြီး အချိုးမပြေလို့ ဘယ်သူမှ စကားလာမပြောကြဘူး။

✓ စကားဝိုင်းမှာ စတင်နှုတ်ဆက်သူ လုပ်နိုင်တယ် ၊ သူငယ်ချင်း အသစ်တွေ တွေ့နိုင်တယ်။

6 ပွဲများ နဲ့ လှုပ်ရှားမှု တွေမှာ များများ ပါဝင်ပါ။



Practice makes perfect ဆိုသကဲ့သို့ အကြံပြုချက် ၁ မှ ၅ ကို လုပ်ဆောင်ရန် events နဲ့ activities များတွင် များများပါဝင်ပါ။

ဤကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ လိမ့်မယ်။