Smart Navigator Toolkit

ကျွမ်းကျင်သောလမ်းပြသင်ရိုးညွှန်းတမ်း

Part C

Australian Aid

World Vision

The Vanguard Series

အပိုင်း(ဂ)

တစ်ဦးချင်းစီ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်နိုင်စေရန် တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ

Part C

Life Skills That Can Build Individual Resilience

13 အခန်း (၁၃)
ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း (ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများ)

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်သော၊ ရန်လိုသောနှင့် အောက်ကျို့ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပုံစံများကို ခွဲခြားပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးများကို သူတို့ငြင်းပယ်ခြင်းမပြုရန်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့သင်ယူကြလိမ့်မည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

ပြောဆိုဆက်ဆံရေးအဆိုများကို အဆိုတစ်ခုချင်းစီအဖြစ် ခွဲထုတ်ပြီး ၄င်းတို့ကို အိတ်ထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ အခြားသောရွေးချယ်မှုအဖြစ် ယင်းအဆိုများကို ဖြတ်တောက်ပြီး ၄င်းတို့တစ်ဦးချင်းစီ ထုတ်ယူနိုင်ရန် ဘောလုံးတစ်ခုစီတွင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- **'IS 13a: ပြောဆိုဆက်ဆံရေးအဆိုများ" ၏မိတ္တူတစ်စုံ**
- ကပ်သည့်တိပ်
- အိတ်တစ်လုံး
- ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအတွက် သကြားလုံးတစ်လုံးစီ
- ဖလစ်ချပ် စက္ကူ

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။ လက်မှတ်ထိုးစာရွက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုကို ဦးဆောင်ဖို့လူငယ်ဦးဆောင်သူကို ပြောကြားပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

မပါဝင်ပါ

ဘဝတွက်တာစွမ်းရည်များကိုမိတ်ဆက်ခြင်း

နောက်ထပ်လေ့လာရမည့်အခန်းမှာ လူများကိုလူကုန်ကူးခြင်းမှ ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီနိုင်မည့်ဘဝတွက်တာစွမ်းရည်များ အကြောင်း ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဆွေးနွေးခြင်း

ဤအခန်းသည်စကားပြောဆိုခြင်းအကြောင်းဖြစ်သည်ကိုရှင်းပြပါ။

ဤနိုင်ငံတွင် လူကြီးများသည် လူငယ်များကို တနည်းတဖုံစကားပြောရန်မျှော်လင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပါဝင်သူများကို မေးပါ။

- ဆရာများသည် သင့်ရဲ့ထင်မြင်ချက်များအကြောင်း မေးခွန်းများမေးပါသလား။ (အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အဖြေမှန်အတွက်သာမဟုတ်ဘဲ သင့်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်များအတွက် မေးသလား။)
- သင့်မိဘများသည် မိသားစုကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ကိစ္စရပ်များအကြောင်း သင့်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်များပေးရန်သင့်ကို မေးမြန်းပါသလား။
- လူကြီးများသည် ကလေးတစ်ယောက်က သူတို့ကိုစကားပြောဆိုရန် မည်ကဲ့သို့မျှော်လင့်ကြောင်းကို တစ်ယောက်ယောက်မှ ကျွန်ုပ်ကို ဥပမာတစ်ခုပေးနိုင်ပါမည်လား။
- သင်သည် သင့်မိဘများကို မည်သည့်အကြောင်းများ ပြောကြားသနည်း။
- သင်သည် သင့်သူငယ်ချင်းများကို မည်သည့်အကြောင်းများ ပြောကြသနည်း။ သင်သည် လူကြီးများနှင့် ထိုအကြောင်းကိုမပြောနိုင်ပဲ သက်တူရွယ်တူများနှင့်မှ ထိုအကြောင်းကို ပြောနိုင်သောကိစ္စရပ်များရှိပါသလား။
- သင်သည် သင့်မိဘနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုသော်လည်း လူကြီးများက ထိုအရာအကြောင်းကို ပြောကြားရန် ထိုအရာသည်ယဉ်ကျေးမှုမရှိဟု ထင်ထားသောခေါင်းစဉ်မျိုး ရှိပါသလား။ ၎င်းတို့မှာ အဘယ်နည်း။

ပါဝင်သူများကို အထက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးဖို့နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်အမျိုးမျိုးကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့အားပေးပါ။ ၎င်းတို့ပြုလုပ်ပြီးလျှင် အကယ်၍အဖွဲ့သည် ဥပမာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါက ဤရပ်ရွာတွင် လူငယ်များသည် ပြောဆိုဆက်ဆံရန် မည်ကဲ့သို့မျှော်လင့်ထားကြောင်း ဖော်ပြချက်တစ်ခုနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာရန်တွေးကြည့်ပါ။

ကျွမ်းကျင်သောလမ်းပြလူငယ်အဖွဲ့တွင် ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပါတ်သတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။ ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ ထင်မြင်ယူဆချက်များပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားခြင်းနှင့် အရေးကြီးသောကိစ္စရပ်များအကြောင်းပြောဆိုခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုအရလူငယ်များသည် ပွင်းလင်းစွာပြောဆိုနိုင်မှာမဟုတ်ပေ။ (ဒေသတွင်းရှိနိုင်ငံအသီးသီးတွင် လူငယ်များပွင့်လင်းစွာပြောဆိုခြင်းအတွက် အမျိုးမျိုးသောအမူအကျင့်များ ရှိနေမည်ဖြစ်သဖြင့်၊ ဦးဆောင်သူများအတွက် ၎င်းတို့တိုင်းပြည်အတွင်း လူငယ်များ၏မျှော်လင့်ချက်များကို ဆွေးနွေးရန်ကောင်းမွန်သော အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်သည်။) ဤခေတ်အချိန်အခါတွင်၊ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်များမှ သင့်ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ရန်အတွက်နှင့် ဘဝတွင် သင်လိုချင်သည်များကို ရရှိရန်အတွက်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြရန်အရေးကြီးကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ပြောဆိုဆက်ဆံရေးပုံစံအမျိုးမျိုး

ဖလစ်ချပ် စာရွက်ပေါ်တွင် မျဉ်းကြောင်းရှည်တစ်ခုရေးဆွဲပါ။ မျဉ်း၏အဆုံးတစ်ဖက်တွင် ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံရေး၊ အလယ်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးနှင့် အဆုံးတွင်အောက်ကျို့ပြောဆိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေး တို့ကိုရေးသားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သောပြောဆိုဆက်ဆံရေး

ပါဝင်သူများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ မည်သည်ကိုဆိုလိုသည်ဟု ၎င်းတို့ထင်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် အခြားတစ်ယောက်ကို လေးစားမှုနှင့်ဆက်ဆံပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကို ငြင်းပယ်ခြင်းမရှိသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြင့်စကားပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိစွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ သင်သည် အောက်ပါကဲ့သို့ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

မျှတစွာဆက်ဆံနေရာတွင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့်၊ မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများကဲ့သို့ ပညာသင်ကြားရန်အခွင့်အရေးများ ရှိသည်ဆိုတာကို ယဉ်ကျေးစွာရှင်းပြပါ။)

တိုက်ရိုက်ပြောဆိုပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ဘတ်စ်ကားပေါ် မှ လူစိမ်းတစ်ယောက်က သင့်ကိုအလုပ်တစ်ခုကမ်းလှမ်းခဲ့ပါက၊ သင်ကပြန်လည်ပြောဆိုလိုက်ပါ၊ 'မလိုပါဘူး၊ငါမင်းကိုမသိဘူး။ ငါလူစိမ်းတစ်ယောက်ဆီကနေ အလုပ်တစ်ခုကိုလက်မခံနိုင်ပါဘူး။')

တိကျစွာပြောပါ။ (ဥပမာအားဖြင့်၊ အကယ်၍ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်က သင်လစာကောင်းကောင်းရလိမ့်မည်ဟု ပြောပါက၊ လစာ မည်မျှလောက်ဖြစ်ပါသလဲ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် လစာပေးမှာပါလဲနှင့် လစာကိုမည်ကဲ့သို့ပေးမှာပါလဲဟု သင်ကယဉ်ကျေးစွာ မေးပါ။)

သင်စကားပြောနေသောသူကိုကြည့်ပါ။ (အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများတွင် လူကြီးများ၏မျက်လုံးများထဲသို့ တည့်တည့်ကြည့်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် မသင့်လျော်ပေ။ သို့သော်၊ သင်သည်ခရီးသွားလာဖို့နှင့် တစ်ယောက်တည်းအလုပ်လုပ်ဖို့ အရွယ်ရောက်ပြီဆိုလျှင်၊ သင်သည် သင်စကားပြောနေသော လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ဖို့လုံလောက်သော အသက်အရွယ်ရောက်ပြီ ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အကယ်၍ဘတ်စ်ကား မှတ်တိုင်တစ်ခုတွင် လူတစ်ယောက်က သင့်ကိုသူနှင့်အတူသွားဖို့ရန် ဖိအား ပေးနေပါက၊ သင်သည် သူ၏ မျက်လုံးကိုကြည့်၍ သင်သည်မလိုက်ဘူးဟု ပြောလိုက်သောအခါတွင် သူ၏သဘောထားသည် သင့်ကိုတစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ဖို့ ရန် ပိုမိုရှိလာပေလိမ့်မည်။

စိတ်ခံစားမှုမပါပါစေနှင့်။ (ဥပမာအားဖြင့်၊ အကယ်၍သင့်သူဌေးက သင့်ကိုတရားမဝင် အချိန်ပိုပြုလုပ်ရန် သင့်ကိုတွန်းအားပေးဖို့ ကြိုးစားပါက၊ သူ့ကိုရိုင်းစိုင်းသောအမည်မခေါ်ပါနှင့်၊ စိတ်အေးအေးထားသောလေသံဖြင့် တရားဥပဒေအရ သင်သည်အချိန်ပို အလုပ် လုပ်ဖို့ရန် မလိုအပ်ကြောင်းကိုရှင်းပြရုံသာဖြစ်သည်။)

ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံရေး

ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ လေးစားမှုမရှိသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် လူတစ်ယောက်က စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် ရိုင်းစိုင်း စွာ သို့မဟုတ် ဒေါသဖြင့် စကားပြောဆိုခြင်းကိုဆိုလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က ဘောပင်တစ်ချောင်းကို တစ်မိနစ်ခန့်ငှားဖို့ ယဉ် ကျေးစွာပြောသောအခါ၊ သင်ကပြောလာသောသူကို စူးစူးဝါးဝါးအော်ဟစ်တာမျိုးဖြစ်သည်။

ပြောသမျှ ခေါင်းငုံ့လက်ခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

ပြောသမျှခေါင်းငုံ့လက်ခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ စိတ်ကိုထုတ်ဖော် ပြောကြားသည် သို့သော် ထိုလူသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကို ငြင်းပယ်ပြီးအရမ်းကို နူးညံ့လွန်းသော သို့မဟုတ် သိမ်မွေ့လွန်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့်ပြောဆိုခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

ပြောသမျှခေါင်းငုံ့လက်ခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ အကယ်၍လူတစ်ယောက်သည် အတန်းထဲတွင် လူတစ်ယောက် က သင့်အိမ်စာကို ကူးယူရန်ပြောသောအခါ သင်သည် ထိုကဲ့သို့မဖြစ်စေချင်သည့်တိုင် သင်ကဟုတ်ကဲ့ပါဟု ပြောခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းအဆိုများကစားပွဲ

အဖွဲ့ကိုလက်ခုပ်တီးဖို့ပြောကြားပါ။ သူတို့လက်ခုပ်တီးနေစဉ်တွင် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းအဆိုများပါဝင်သောအိတ်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ သင်သည်သင့်ရဲ့လက်ကို မြှောက်လိုက်သောအခါ၊ အဖွဲ့သည် လက်ခုပ်တီးတာကိုရပ်တန့်ပြီး အိတ်ရရှိထားသော မည်သူမဆိုသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ မျက်လုံးများကိုပိတ်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းအဆိုတစ်ခုကို အိတ်ထဲမှထုတ်ယူပြီး ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြရမည် ဖြစ်ကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။ အဆိုကိုဖတ်ကြားသောသူသည် စာရွက်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ ပြောသမျှ ခေါင်းငုံ့လက်ခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းလား သို့မဟုတ် ရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်နည်း၊ ဘောလုံးပေါ်တွင် အဆိုများကိုတိပ်ဖြင့်ကပ်ထားသော ဘောလုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ တီးလုံးဖွင့်၍ ဘောလုံးကို အခန်းပတ်ပတ်လည်သို့ပစ်ပါ။ တီးလုံးရပ်သွားသောအခါ၊ ဘောလုံးကိုင်ထားသောလူက အဆိုတစ်ခုကိုဖြည်၍၎င်းကိုဖတ်ပါ။ (ဦးဆောင်သူများသည် မည်သည့်နည်းလမ်းကို သူတို့ပိုမိုနှစ်သက်သည်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။)

အဆိုတစ်ခုကိုဖတ်ပြီးသောအခါ၊ ပါဝင်သူသည် ၎င်းကို၎င်း ပါဝင်သင့်သည်ဟု သူ သို့မဟုတ် သူမ ထင်သည့်အတိုင်း ဖလစ်ချပ် စာရွက်ပေါ်ရှိ မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင်ကပ်ထားသင့်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့်၊ အလွန်ရန်လိုသောအဆိုများကို ညာဖက်ဝေးဝေးတွင် ကပ်ရမည်၊ တော်တန်ရုံရိုင်းစိုင်းသောအဆိုများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သောနှင့် ရန်လိုသောကြားတွင် ကပ်ရမည်။)

သကြားလုံးကစားပွဲ

ပါဝင်သူများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ လူတိုင်းကို သကြားလုံးတစ်လုံးစီပေးပြီး အခန်းပြီးဆုံးသည်အထိ မစားဖို့ ၎င်းတို့ကိုပြောကြားပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို အခန်းအပြင်သို့ခေါ်သွားပြီး ၎င်းတို့ကို ပထမညွှန်ကြားချက်များကို လျစ်လျူရှုခိုင်းပြီး အခန်းထဲသို့ ပြန်ဝင်လာခိုင်းပါ၊ ထို့နောက်သကြားလုံးများကို ချက်ချင်းစားခိုင်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို အခြားပါဝင်သူများထံသို့ သွားပြီး ထိုသူတို့ကို သကြားလုံးချက်ချင်းစားဖို့ ကြိုးပမ်းရန်ပြောကြားပါ။

မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် လတ်တလောဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များမှာ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်းဖြစ်ကြောင်း အဖွဲ့တစ်ခုလုံးကို ရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့၏တစ်ဝက်ကို လှည့်စားခဲ့ရခြင်းအတွက်တောင်းပန်ပါ။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် သက်တူရွယ်တူတို့ထံမှ ဖိအားအကြောင်းကို စဉ်းစားမိဖို့ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သက်တူရွယ်တူတို့ထံမှ ဖိအားဆိုသည်မှာ လူတို့သည် ၎င်းတို့နှင့် အသက်အရွယ်တူတို့ကပြုလုပ်ပြီး ၎င်းတို့က ထိုအရာကိုပြုလုပ်စေချင်သောအခါ လူတို့ကကိစ္စရပ်များ ပြုလုပ်သောအခါဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့ကို အဖွဲ့နှင့်အတူဆွေးနွေးပါ။

- သင်သည် သကြားလုံးမစားဖို့တားမြစ်ခံခဲ့ရသည်။ အခြားသောလူငယ်များက သင့်ကိုသကြားလုံးစားရန် ဖျောင်းဖျဖို့ကြိုးစားသောအခါ မည်ကဲ့သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း။
- ရုတ်တရက်ဆာလောင်လာမှုကို ခံစားရသူတစ်ဦးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ပါသလား။
- သင်သည် စိတ်ဆိုးမှု သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို ခံစားခဲ့ရပါသလား။
- သင်သည် သွေးဆောင်ဖျားယောင်းမှုကို ခံစားခဲ့ရပါသလား။
- လက်တွေ့ဘဝတွင် သင်မလုပ်လိုသည်များကို အခြားသူများက လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် သင်ဖိအားအဖြစ်ခံစားရသောအချိန်မျိုးကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ကများ စဉ်းစားမိပါသလား။

အဖွဲ့အား အောက်ပါဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပြပါ။

စုစုသည် မြို့တော်ရှိလမ်းဘေးဆိုင်တစ်ခုတွင် ခေါက်ဆွဲစားနေခဲ့သည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူမဘေးတွင် ဝင်ထိုင်ခဲ့ပြီး သူမကို စတင်စကားပြောခဲ့သည်။ စုစုသည် လူကြီးများကို ယဉ်ကျေးရန်သင်ကြားခဲ့ရသောကြောင့် သူမသည် သူ၏မေးခွန်းများကို ဖြေကြားခဲ့သည်။ သူမသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများအတွက် လူစိမ်းများကို စကားပြောဆိုခြင်းသည် အမြဲတမ်းလုံခြုံမှုမရှိကြောင်းကို မသိခဲ့ပေ။ ထိုလူသည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူသည် သူမကို အောက်ပါတို့ကိုမေးမြန်းခဲ့သည်။

- သင် ဒီမှာအလုပ်တစ်ခုရှိသလား။
- သင် ဒီကိုရောက်နေတာဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။
- ဒီမြို့မှာသင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းများရှိသလား။
- ဒီမြို့တော်မှာ သင့်မိသားစုရဲ့သူငယ်ချင်းများရှိသလား။
- လစာအမှန်တကယ်ကောင်းမွန်သောအလုပ်တစ်ခု ကျွန်ုပ်က သင့်ကိုကူညီရှာပေးစေချင်ပါသလား။
- သင့်ရဲ့ခရီးသွားအထောက်အထားများကို ကျွန်ုပ်ကြည့်လို့ရမလား။

ယခုအခါ ဤမေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးရန် အဖွဲ့ကိုပြောကြားပါ။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုချက်များကို လိုအပ်သလောက်ကြာအောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

- သူက သူမကိုတစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ဖို့ရန် စုစုက ထိုလူကိုပြောရမည့် အချို့သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော အဖြေများ အချို့မှာအဘယ်နည်း။
- မည်သည့်အဖြေများသည် အကောင်းဆုံးအလုပ်လုပ်မည်နည်းနှင့် အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- ထိုကဲ့သို့သောဖိအားမျိုးကို ခုခံဖို့ရန်ခက်ခဲပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- လူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုရန်နှင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းတွင် မည်သည်ကပိုမိုဆိုးသနည်း။
- အသိအကျွမ်းအသစ်တစ်ယောက်က သင်နှင့်တွေ့ပြီးမကြာလွန်းမီမှာပင် များပြားလှသောမေးခွန်းများကို သင့်ကိုမေးလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။

အခန်းအဆုံးတွင် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်းနှင့် သရုပ်ဆောင်စေခြင်းမပါဝင်ပေ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

- ကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှုတွင် လူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အမြင်များကို လူကြီးများနှင့် မျှဝေဖို့ရန်အမြဲမမျှော်လင့်နိုင်ပေ။
- ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကာကွယ်ရန် လူကြီးများကို ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် အခြားလူတစ်ယောက်ကို လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပြီးတစ်ချိန်တည်းတွင် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အခွင့်အရေးများကို မငြင်းပယ်ခြင်းနည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြင့်စကားပြောခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပါဝင်သူများကို မေးစရာမေးခွန်းများနှင့်/ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဖြည့်ချင်တာများကို ရေးသားရန် သို့မဟုတ် မေးမြန်းပြောကြားရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုဦးဆောင်သူများထံသို့ အမည်မတပ်ပဲလက်လွှဲပေးရန် ပြောကြားပါ။

လာရောက်ကြသောလူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးအချိန်ကို အတည်ပြုပါ။ ပါဝင်သူများကို ဤအခန်းကိုတက်ရောက်ခြင်းအတွက် သူတို့သည် နောက်ထပ်ကြယ်တစ်ပွင့် ရရှိသွားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကို နောက်တစ်ပတ်ကျော်လွန်သွားပြီးနောက် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝများတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကိုအသုံးပြုဖို့ ပြောကြားပါ။

IS 13a: ပြောဆိုဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာအဆိုများ

13

မင်းကျောင်းကထွက်ပြီး အုတ်စက်ရုံမှာ အလုပ်ဝင်သင့်သည်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်ကျောင်းတက်ရတာ ကြိုက်ပြီးဆက်တက်ချင်တယ်။

ကျောင်းတက်ရတာမကောင်းပါဘူး။ မင်းငါ့လို အလုပ်တစ်ခုရှာသင့်တယ်။

မင်းပြောတာမှန်ပါတယ်။

ဒီအိတ်လေးသယ်ဖို့ မင်းငါ့ကိုကူညီနိုင်မလား။

မကူညီနိုင်ဘူး၊ မေ့ထားစမ်းပါ။

ကျွန်တော် လယ်ကွင်းတွေထဲမှာ အလုပ်လုပ်ရခြင်းထက်ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရှာတွေ့လိမ့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲ့ဒါဘာလို့လဲဆိုတော့ မင်းကအတာကိုး။

(ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင်သင်တွေ့ခဲ့သောမိန်းမကြီးတစ်ယောက်မှ)
မင်းမြို့ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေရတာ လုံခြုံမှာမဟုတ်ဘူး။ ငါနဲ့ လိုက်နေ။

ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းပါဘူး ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မလိုက်နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်ခင်ဗျားကို ခုမှတွေ့ရုံရှိသေးတာပါ။

မင်း နောက်ထပ်ဘီယာလိုချင်သလား။

ရပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တစ်ခွက် သောက်ပြီးသွားပါပြီ။

ကားထဲဝင်ပါ။ ငါမင်းကို မြို့ကိုလိုက်ပို့ပေးမယ်။

ရပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လမ်းပဲလျှောက်သွားပါ့မယ်။

မြို့ကို ပြောင်းနေဖို့ငါနဲ့လိုက်ခဲ့ပါလား။ ဒီမှာ နေရတဲ့ဘဝကဆိုးပါတယ်။

ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မလိုက်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဟာအရင်ဆုံး ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျောင်းပြီးဆုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(အရက်အလွန်အကျွံသောက်ထားသော သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှ)
မင်းသာ သူငယ်ချင်းအစစ်အမှန်ဆိုရင် မင်းငါနဲ့အတူ ငါမော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးပြီး အိမ်ကိုပြန်သင့်တယ်။

ငါကမင်းရဲ့သူငယ်ချင်းပါ၊ ဒါပေမယ့် မင်းအရက်အလွန်အကျွံသောက်ထားတဲ့အချိန်မှာ မင်းနဲ့မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးဖို့ အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ မခံစားရဘူး။

မင်း ငါနဲ့အတူ မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက် လမ်းလျှောက်ချင်သလား။

ရပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ငါဒီမှာပဲ သူငယ်ချင်းအားလုံးနဲ့ အတူတူနေချင်တယ်။

မင်းက မိန်းကလေးဖြစ်နေတော့ မင်းကိုကျောင်းတက်ခိုင်းရတာ ပိုက်ဆံဖြုန်းနေတာပဲ။

ငါစိတ်မကောင်းပါဘူး။

အစီအစဉ်မရှိပဲ အလုပ်ရှာဖို့ မြို့ကိုသွားမယ်ဆို မင်းဘတ်စ်ကားစီးလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ငါဂရုမစိုက်ဘူး။ မင်းက အမြဲတမ်းညည်းညူနေတာပဲ၊ ငါက ငါလုပ်ချင်တာလုပ်တယ်။

ဒီဆေးပြားသောက်လိုက်။ အဲ့ဒါက မင်းအလုပ်လုပ်ရင် မင်းအမှန်တကယ်ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားမှုကို ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မယ်။

ကောင်းပြီလေ။

အဲ့ဒီကောင်လေးကဆင်းရဲတယ်။ သူနဲ့ထပ်ပြီးကစားသင့်တယ်လို့ ငါတော့မထင်ဘူး။

ကောင်းပြီလေ၊ ငါသူ့ကိုမပြောတော့ပါဘူး။

တကယ်လို့မင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ မြို့ကိုသွားမယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆံအမြောက်အများကို မင်းရှာဖွေနိုင်မှာပဲ။

ငါမြို့အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိဘူး၊ ပြီးတော့ ငါလုံခြုံမှုမရှိမှာကို ငါစိုးရိမ်တယ်။ ငါကျောင်းကို ကြာကြာတက်ချင်ပြီး ငါအသက်ကြီးလာမှပဲမြို့ကိုသွားတော့မယ်။

အခန်း (၄) ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်း (ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းစွမ်းရည်များ)

14

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများသည် သူတို့ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လူကုန်ကူးခြင်းအခြေအနေများတွင် နားလည်လွဲမှားမှုမှ ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် ကောင်းစွာ နားထောင်ခြင်းအကြောင်းကို လေ့လာလိမ့်မည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- 'IS 14a: ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များ' တစ်ခုစီ၏မိတ္တူများ
- ဖလစ်ချပ်စက္ကူ စာရွက်

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။ လက်မှတ်ထိုးစာရွက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုကို ဦးဆောင်ဖို့ လူငယ်ဦးဆောင်သူကို ပြောကြားပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

နောက်ဆုံးပြီးခဲ့သောအခန်း ပြီးဆုံးချိန်မှစ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကို အသုံးပြုသော ပါဝင်သူအချို့များ ရှိသလားဟုမေးပါ။

အကယ်၍ သူတို့အသုံးပြုခဲ့ပါက၊ ထိုအရာသည် မည်ကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ရသလဲ။

အခြားလူများသည် မည်ကဲ့သို့တုန့်ပြန်ခဲ့ကြသနည်း။

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များ

နောက်ဆုံးပြီးခဲ့သောအခန်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော အောက်ကျို့သောနှင့် ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံမှုများ ပါဝင်သည့် အမျိုးမျိုးသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများအကြောင်း ဖြစ်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း စွမ်းရည်များသည် အဆက်အသွယ် များ ပြုလုပ်ရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်များသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ပါဝင်သူများကို အကယ်၍ လူစိမ်းတစ်ယောက်က သူတို့ကို စကားပြောလာပါက တုန့်ပြန်ပြောဆိုတာမျိုး မလုပ် သင့်ဟု ထပ်တလဲလဲပြောပါ။ သူတို့သည် စကားမပြောပဲနေဖို့ ရွေးချယ်နိုင်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ သူတို့က လူစိမ်းများကိုစကား ပြောခဲ့ပါက သူတို့သည် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ကိုရှင်းပြပါ။

ညံ့သောနားထောင်ခြင်း

လူများသည် ကောင်းစွာနားမထောင်ကြသောအခါ သူတို့သည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

- အခြားလူတစ်ယောက်ပြောနေသောအရာပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်းအစား နောက်ထပ်သူတို့ မည်သည့်အရာပြောချင်နေသည်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြသည်။
- သူတို့ကြားသည့်အရာမှ အရေးကြီးသော အသေးစိတ်များကို ချန်ထားရစ်ခဲ့ကြသည်။
- မထင်ရှားသောအသေးစိတ်များကို မှတ်မိနေတတ်ကြသည်။
- အကယ်၍ဇာတ်လမ်းက ရှုပ်ထွေးလာပါက ထိုအရာကိုရှင်းလင်းသွားစေရန် သူတို့သည် ထိုအစိတ်အပိုင်းများသည် ဇာတ်လမ်းထဲမပါဝင်ခဲ့လျှင်တောင် သူတို့ခေါင်းထဲတွင် ရှိသောအရာများဖြင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။
- တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူတို့ဘာသာသူတို့ အခြားအရာများဖြင့် အာရုံလွှဲတတ်ကြသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်း

လူတို့သည် ကောင်းစွာနားထောင်သောအခါ သူတို့သည် အောက်ပါတို့အတိုင်း ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

- ထိုသူကပြောနေသည့် ကိစ္စရပ်အကြောင်းကို စဉ်းစားသည်။
- သူတို့နားမလည်သည့် အရာများအကြောင်း ရှင်းလင်းရန် မေးခွန်းများ မေးမြန်းသည်။
- ပြောခဲ့ပြီးသောအရာများကို ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့် ထပ်ပြောတတ်သည်။
- သူတို့ပိုမိုသိလိုသည့် အရာများအကြောင်း စဉ်းစားတွေးတောပြီး မေးခွန်းများကို လျှောက်ညီစွာမေးမြန်းသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းကစားပွဲ

'IS 14a: ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များ' ၏ သရုပ်ဖော်ပုံများကို အဖွဲ့တစ်ခုလုံးမြင်သာနိုင်မည့်နေရာတွင်ထားရှိပါ။ ပါဝင်သူများကို တွဲဖက်တစ်ယောက်စီ ရှာဖွေဖို့ရန်ပြောကြားပါ။ ပါဝင်သူများကို ဇတ်လမ်းတစ်ခုကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အလှည့်ကျပြောကြားရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ သူတို့သည် မည့်သည့်အကြောင်းကို ပြောရမည်မှန်းမသိခဲ့လျှင် တီဗွီတွင် သူတို့တွေ့ခဲ့သော တစ်စုံတစ်ရာ၏ ဇာတ်လမ်းအကြောင်း၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်ခဲ့သောကိစ္စတစ်ခု သို့မဟုတ် လူငယ်အဖွဲ့တွင် နောက်ဆုံး ပြီးဆုံးသွားသောအခန်းတွင် သူတို့ပြုလုပ်ခဲ့သောအရာများ၏ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို သူတို့ပြောကြားနိုင်ကြောင်း သူတို့ကိုပြောပါ။

ပထမလူက ဇာတ်လမ်းပြောနေစဉ်တွင် အခြားလူက ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်နေသင့်သည်၊ တခါတရံတွင် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် စွမ်းရည်အားလုံးကို ကြိုးစားနေကြောင်း ကျိန်းသေစေဖို့ 'IS 14a: ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်များ' ၏ သရုပ်ဖော်ပုံများကိုကြည့်နေပါ။

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းသည်သင့်ကိုကာကွယ်ဖို့ရန်ကူညီနိုင်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေမျိုးများတွင် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်သည် ပါဝင်သူကို ၄င်းတို့ကိုယ်တိုင် ၄င်းတို့ကာကွယ်ဖို့ရန် ကူညီနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကိုအဖွဲ့ကို ဖတ်ပြပါ။

> ကြည်ကြည်သည် အလုပ်ရှာရန်အတွက် မြို့သို့ဘတ်စ်ကားစီး၍ ခရီးထွက်လာခဲ့သည်။ သူမဘေးတွင် ထိုင်နေသူက စကားစတင်ပြောလာခဲ့သည်။ ဤသည်တို့မှာ ထိုလူပြောခဲ့သောအရာများဖြစ်သည်။
>
> လူစိမ်း: ' မင်းပုံစံကြည့်ရတာ တော်ပြီးရှိသေလေးစားတတ်တဲ့ မိန်းမကောင်းလေးပဲ။ ငါ့မှာကောင်းမွန်ပြီး ရှိသေလေးစားတတ်တဲ့ အလုပ်သမားတွေကို အမြဲတမ်းရှာဖွေနေတဲ့ အမျိုးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက Kampot မြို့ပြင်မှာ အထည်ချုပ်စက်ရုံတစ်ခုကို ပိုင်တယ်။'

ကြည်ကြည် 'စက်ဘယ်လိုချုပ်ရလဲ ကျွန်မ မသိဘူး။ ကျွန်မ အဲ့ဒီမှာအလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။'

လူစိမ်း: 'အို မင်းဘယ်ဟာကိုမှ ကျွမ်းကျင်မှုရှိဖို့မလိုပါဘူး။ သူတို့ မင်းကိုသင်ပေးလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့သူတို့က လစာကောင်းကောင်း လဲပေးလိမ့်မယ်။'

ကြည်ကြည် 'ကျွန်မက အဲ့ဒီအကြောင်းဆွေးနွေးဖို့ ပထမဆုံးကျွန်မရဲ့မိဘတွေနဲ့ စကားပြောဖို့လိုလိမ့်မယ်။' ခဏတာမျှတိတ်ဆိတ်သွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် နောက်ထပ် ၁၀မိနစ် ခန့်ကြာပြီးနောက် လူစိမ်းကထပ်မံ၍ စကားပြောပြန်သည်။

လူစိမ်း 'အဲ့ဒါကတကယ့်ကိုကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ၊ ပုံမှန်စက်ရုံတွေမှာ မင်းရနိုင်တဲ့ပိုက်ဆံထက် ပိုပြီးတော့ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် မင်း အခုချက်ချင်းတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ်။ သူ့မှာ အော်ဒါအကြီးတစ်ခုရထားလို့ အလုပ်သမားတွေကို သူချက်ချင်းလိုအပ်နေတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့်ပဲ လစာကမြင့်မားနေရတာ။ ဒီဘတ်စ်ကားရောက်တာနဲ့ မီနီဘတ်စ်က ကားဂိတ်ကထွက်ပြီး မင်းကို Kandal ဆီကို ခေါ်သွားလိုက်မယ်။ ဘယ်သူ့ဆီကိုမှ ဖုန်းဆက်ဖို့အချိန်မရဘူး။'

ကြည်ကြည်က ထိုမိန်းမပြောနေသော ကိစ္စရပ်အကြောင်းကို စဉ်းစားဖို့ သူ့ရဲ့ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုခဲ့သည်။

ပါဝင်သူများကို အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှု၏ ရှေ့နောက်မညီဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရသည့်အပိုင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားရန်ပြောကြားပါ။ အကယ်၍ အောက်ပါတို့ကိုမပြောခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကိုဆွေးနွေးဖို့ရန် သေချာပါစေ။

- အဘယ့်ကြောင့် ထိုမိန်းမသည် စက်ရုံက Kampot တွင်ရှိသည်ဟု ပြောခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် Kampot အနားတွင် မည်သည့်နေရာမှာမှ မရှိသော Kandal သို့ မီနီဘတ်စ်စီးသွားရန် လိုအပ်ခဲ့သည်ဟုပြောခဲ့သနည်း။
- အဘယ့်ကြောင့် အလုပ်ရှင်သည် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသောလူတစ်ယောက်ကို လစာမြင့်မားစွာပေးမည်နည်း။
- အကယ်၍ သူ့ထံတွင် ချက်ချင်းဖြည့်ဆည်းပေးရမည့် အော်ဒါအကြီးရှိခဲ့လျှင် အလုပ်ရှင်သည် သူမကို လေ့ကျင့်ပေးရန် မည်ကဲ့သို့ အချိန်ရှိမည်နည်း။
- အဘယ့်ကြောင့် သူမသည် တစ်ရက်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ရန် လိုအပ်ရသနည်း။
- စက်ချုပ်ခြင်းကို မစမ်းသပ်ပဲ အထည်ချုပ်စက်ရုံတစ်ခုတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အလုပ်ခန့်ခြင်းခံလိုက်ရသည်ဟုလည်း သူမ မကြားဖူးခဲ့ပေ။

ပါဝင်သူများကို ကြည်ကြည်သည် ထိုမိန်းမပြောဆိုသောအရာကိစ္စအကြောင်းကို စဉ်းစားနေခဲ့ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ကြည်ကြည်သည် သူမ နားမလည်သည့်အရာများအကြောင်းရှင်းလင်းရန် ထိုမိန်းမကို မေးခွန်းများမေးမြန်းခဲ့သည်။ မိန်းမ၏အဖြေများသည် ပို၍ပို၍ ရှေ့နောက်မညီ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

လူတို့သည် ၎င်းတို့လိမ်ပြောနေသောအခါတွင် သူတို့အရင်ကပြောခဲ့သည့်အရာများကို သူတို့မေ့သွားသောကြောင့် ၎င်းတို့ဘာသာ ၎င်းတို့ မကြာခဏရှေ့နောက်မညီ ဖြစ်တတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ကြည်ကြည်သည် အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှုထဲမှ ထိုမိန်းမအစောပိုင်းတွင်ပြောဆိုခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောဆိုခဲ့သည်၊ ၎င်းတို့သည် သူမနောက်ပိုင်းပြောဆိုခဲ့သည်တို့နှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိခဲ့ပေ။ ထိုမိန်းမသည် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူမသည် ကြည်ကြည်ကို လှည့်ဖျားရန် အလိမ်အညာများ ပြောဆိုနေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြည်ကြည်၏မေးခွန်းများက ထိုမိန်းမကို စိတ်ရှုပ်သွားစေခဲ့ပြီး သူမက သူမသည် ကြည်ကြည်ကို မလှည့်ဖျားနိုင်ကြောင်း ထင်မှတ်သွားခဲ့သည်။ ထိုမိန်းမသည် နောက်မှတ်တိုင်တွင် ဆင်းသွားခဲ့သည်။

အလှည့်ကျ သရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း

အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအလုပ်တစ်ခုကို ဆွေးနွေးနေသော အလုပ်ရှာဖွေနေသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူတစ်ယောက်တို့အနေဖြင့် သရုပ်ဖော်သရုပ်ဆောင်မည့်စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၂ဦးကို မေးမြန်းပါ။ အခြားသောပါဝင်သူများသည် ပရိသတ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပထမအကြိမ်တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ဇာတ်လမ်းထဲတွင် သရုပ်ဆောင်ရာတွင် အလုပ်ရှင်မှ ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံမှုကို အသုံးပြုသင့်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူမှ ပြုလုပ်ခံရသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုနှင့် ညံ့သောနားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုသင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို သရုပ်ဖော်တွင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သင့်သည်ဟု သူတို့ထင်သည့်အရာများ၏ အသေးစိတ်ကို ဆွေးနွေးရန်မိနစ် အနည်းငယ်မျှ ခွင့်ပြုသင့်သည်။ ထို့နောက် ထိုအရာတို့ကို ထုတ်ဖော်သရုပ်ဆောင်ဖို့ သူတို့ကိုပြောကြားပါ။

သူတို့ပြီးဆုံးသောအခါ ရန်လိုသောပြောဆိုဆက်ဆံမှု၊ ပြုလုပ်ခံရသောပြောဆိုဆက်ဆံမှုနှင့် ညံ့သောနားထောင်မှုတို့သည် အခြေအနေ တစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့ပိုမိုဆိုးရွားစေကြောင်း ထင်မြင်ချက်ပေးရန် အဖွဲ့ကိုပြောကြားပါ။

နောက်ထပ်စေတနာ့ဝန်ထမ်းအသစ်များကို အလုပ်ရှင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်း သွားလာသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုမျိုးနှင့် ကောင်းစွာနားထောင်သော စွမ်းရည်များကိုအသုံးပြု၍ သရုပ်ဖော်ခြင်းကို ထပ်မံပြုလုပ်ဖို့ပြောကြားပါ။

ထပ်မံ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်တို့သည် အခြေအနေတစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့ ပိုမိုကောင်းမွန်စေကြောင်းကို ထင်မြင်ချက်ပေးရန် သူတို့ကို ပြောဆိုပါ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

လူတို့သည် ကောင်းစွာနားထောင်သောအခါ သူတို့သည် -

- တဖက်လူပြောနေသော အကြောင်းအရာကို စဉ်းစားသည်။
- သူတို့နားမလည်သောအခါတွင် ရှင်းလင်းဖို့ရန် မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းသည်။
- ပြောပြီးသောအရာများကို ၄င်းတို့ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့် ထပ်မံပြောကြားသည်။
- သူတို့ပိုမိုသိလိုသည့် အရာများအကြောင်း စဉ်းစားတွေးတောပြီး မေးခွန်းများကို လျှော်ညီစွာမေးမြန်းသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းအပါအဝင် အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများတွင် သင့်ဘာ သင်ကာကွယ်ရန်သင့်ကိုကူညီနိုင်သည်။

နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပါဝင်သူများကို မေးစရာမေးခွန်းများနှင့်/ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဖြည့်ချင်တာများကိုရေးသားရန် သို့မဟုတ် မေးမြန်းပြောကြားရန် နှင့် ၄င်းတို့ကိုဦးဆောင်သူများထံသို့ အမည်မတပ်ပဲ လက်လွှဲပေးရန်ပြောကြားပါ။

လာရောက်ကြသောလူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးအချိန်ကို အတည်ပြုပါ။ ပါဝင်သူများကို ဤအခန်းကိုတက်ရောက်ခြင်းအတွက် သတို့သည် နောက်ထပ်ကြယ်တစ်ပွင့်ရရှိသွားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကို သူတို့၏လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်းရှိ လူများကိုကြည့်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်ပြောကြားပါ။

- သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကို အသုံးပြုဖို့ကြိုးစားနိုင်ပါသလား။
- သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲတွင် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များကို အသုံးပြုရန်ကြိုးစားနိုင်ပါသလား။

ဦးဆောင်သူများသည် ပါဝင်သူများကို သူတို့မှတ်မိစေဖို့ အိမ်ကိုယူသွားရန် စာရွက်အပိုင်းအစတစ်ခုပေါ်တွင် ဤမေးခွန်းများကို ရေးသားဖို့ပြောကြားနိုင်သည်။

ကောင်းစွာနားထောင်သောလူများသည်: (၁) သူများပြောနေစဉ် သူပြောနေသည့်အကြောင်းအရာများကို သေချာစဉ်းစားသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်သောလူများသည် (၂) သူတို့နားမလည်သည့် အရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းအောင် မေးခွန်းများမေးသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်သောလူများသည် (၃) သူများပြောပြီးသည့်အရာများကို ကိုယ့်စကားနှင့်ကိုယ် ပြန်ပြောသည်။

ကောင်းစွာနားထောင်သောလူများသည် (၄) ကိုယ်ပိုသိလိုသည့်အရာများကို စဉ်းစားပြီး လိုက်လျောညီထွေစွာ မေးခွန်းမေးတတ်ကြသည်။

အခန်း (၁၅) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတွေးများ (စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုစီမံခန့်ခွဲသည့်စွမ်းရည်များ)

15

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများသည် သူတို့၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မည်ကဲ့သို့စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အပြုအမူများကို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အနှုတ်သဘောဆောင်သည့်အတွေးကို ထုတ်ဖော်မှတ်သားရန် လေ့လာကြလိမ့်မည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- **'IS 15a: အနှုတ်သဘောဆောင်သောတွေးခေါ်မှုကိုစွရင်ကိုလေ့လာခြင်းများ' နှင့် 'IS 15b: အနှုတ်သဘောဆောင်သောတွေးခေါ်မှုသရုပ်ဆောင်စေခြင်း'** ၏မိတ္တူများ (သင့်အဖွဲ့၏တဝက်စာအရေအတွက်အတွက်လုံလောက်ပါစေ- ပါဝင်သူများသည် ISs ကို ဖတ်ရန်အတွဲများအဖြစ် ခွဲလိုက်မည်ဖြစ်သည်)

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။ လက်မှတ်ထိုးစာရွက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်မှုကို ဦးဆောင်ဖို့ လူငယ်ဦးဆောင်သူကို ပြောကြားပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

ပြီးခဲ့သောအပတ်က တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလား။ ထိုအရာသည် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သလား။ ထိုအရာသည် ခက်ခဲပါသလား။

ပြီးခဲ့သောအပတ်က တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်များကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလား။ သူတို့သည် အသုံးဝင်ပါသလား။ သူတို့ကိုအသုံးပြုရန် ခက်ခဲပါသလား။

ဆွေးနွေးခြင်း

ယနေ့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအကြောင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တစ်ဦးချင်းစီသည် ခက်ခဲလှသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို သူတို့ခံစားရသည့် နေ့ရက်များရှိကြသည်။ ပြဿနာကိုရှောင်ရှားရန် မည်သူမှ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဘဝကို မပြောင်းလဲနိုင်ပေ၊ သို့သော် လူတို့သည် သူတို့၏ ပြဿနာကို မည်ကဲ့သို့တုန့်ပြန်ရမည်ဆိုတာကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ပါဝင်သူများကို ခက်ခဲသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ ဥပမာများကို ကမ်းလှမ်းရန်ပြောကြားပါ။ စာရင်းသည် အောက်တွင်ပြထားတာမျိုးနှင့်တူညီနေနိုင်သည်။

- ဝမ်းနည်းမှု
- ရှုံးသွပ်မှု
- စိတ်ဆိုးမှု
- သစ္စာဖောက်ခြင်းခံရမှု
- ဒေါသထွက်မှု
- စိတ်မာတင်းကျမှု
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု
- မချစ်မနှစ်သက်မှု

လူတိုင်းသည် ဘဝတွင် ပြဿနာအမြောက်အမြားကို ကြုံတွေ့ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါ။ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာသော အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲရန် အမြဲမဖြစ်နိုင်ပေ၊ သို့သော် ၎င်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့တုန့်ပြန်ရမည်ဆိုတာကိုတော့ ပြောင်းလဲဖို့ရန်ဖြစ်နိုင်သည်။

ပြဿနာတွေအကြောင်း လူတို့စဉ်းစားသည့်နည်းလမ်းတွင် စွမ်းအင်ရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကို ပြဿနာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည့် အနုတ်သဘောဆောင်သည့် စဉ်းစားနည်းပုံစံလေးမျိုး၏ စာရင်းတစ်ခုကို သင်ဖတ်တော့မည်ဆိုတာကို ပြောကြားပါ။ ပါဝင်သူများကို သင်ဖတ်နေစဉ်တွင် သူတို့၏မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားပြီး ဥပမာ တစ်ခုစီနှင့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝများမှ ဥပမာတစ်ခုကို စဉ်းစားထားရန်ပြောကြားပါ။

အစွန်းရောက်တွေးခေါ်ခြင်း

- တခါတရံများတွင် လူတို့သည် အစွန်းရောက်တွေးခေါ်ခြင်းကို စတင်လိမ့်မည်။
- ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသို့သွားစဉ် လမ်းတွင်စက်ဘီးပျက်သွားသော ကျောင်းသားတစ်ယောက်က မကောင်းသောအရာတစ်ခုဖြစ်ပျက်ရုံနှင့် 'ဒီနေ့အရာရာများယွင်းနေတာပဲ'ဟု ပြောကြားသည်၊ သို့မဟုတ် အမှတ်မကောင်းသော ကျောင်းသား တစ်ယောက်က 'အဆိုးဆုံးသောအရာတစ်ခုက ငါ့မှာဖြစ်ပွားခဲ့တာပဲ' ဟုပြောသည်။

သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ခြင်း

- တခါတရံ လူတို့သည် သူတို့မထိန်းချုပ်နိုင်သောအရာများအတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်တင်ကြသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် သူမ၏မိသားစုဆင်းရဲရခြင်းသည် သူမ၏အမှားဖြစ်သည်ဟု မိန်းကလေးတစ်ယောက်က ထင်သည်။

မကောင်းသောတစ်ဖက်တည်းကိုသာမြင်ခြင်း

- တခါတရံများတွင် လူတို့သည် ပြဿနာတစ်ခု၏ ဆိုးသောရှုထောင့်များပေါ်သာလျှင် အာရုံစိုက်တတ်သည်။
- ဥပမာအားဖြင့် ကောင်လေးတစ်ယောက် ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကို ကြိုက်သည်။ သူသည် ကောင်မလေးက သူ့အပေါ် အာရုံ မရှိသောအချိန်ကိုသာ သတိထားမိပြီး သူမက သူ့ကိုပြုံးပြသောအချိန်များကို မေ့နေတတ်ကြသည်။

မကောင်းသောအနာဂါတ်ကို ဟောကိန်းထုတ်ကြသည်

- တခါတရံများတွင် လူတို့သည် ပြဿနာတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရပြီး သူတို့သည် အမှန်တကယ်လက်တွေ့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းနှင့် သက်သေရှာခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ပဲ ထိုအရာသည် သူတို့၏အနာဂါတ်တစ်ခုလုံးကို ဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှု ရှိစေလိမ့်မည်ဟု ပုံဖော်တတ်ကြသည်။
- ဥပမာအားဖြင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်က သူမသည် စာမေးပွဲတစ်ခုကျခဲ့သဖြင့် သူမဘဝတစ်ခုလုံးသည် ပျက်စီးတော့မည်ဟု ထင်သည်။

လေ့လာစရာများကိုယှဉ်တွဲလေ့လာခြင်း

ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏မျက်စိများကိုဖွင့်ပြီး အတွဲများအဖြစ်ခွဲဖို့ ပြောကြားပါ။ အတွဲတစ်စုစီကို 'IS 15a: အနုတ်သဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုကိုစွရပ်ကို လေ့လာခြင်းများ'၏ မိတ္တူတစ်စုကိုပေးပါ။ သူတို့ကို အမှုတွဲလေ့လာမှုများကိုဖတ်ရန် ပြောကြားပြီး သူတို့ဖော်ပြထားသော အနုတ်သဘောဆောင်သော တွေးခေါ်မှုပုံစံတွင် သူတို့ကိုယှဉ်တွဲပါ။ (မျဉ်းကြောင်းများသည် စာမျက်နှာကို ဖြတ်၍ ကြက်ခြေခတ်ပုံရှိနေလိမ့်မည်။ အဖြေများမှာ : ၁၊ဂ၊၂၊ခ၃၊က၄၊ဃ။)

အကောင်းမြင်သည့်စဉ်းစားခြင်း

ပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အဆိုးမြင်သည့် စဉ်းစားသည့်ပုံစံတစ်ခုကို အပေါင်းသဘောဆောင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် အစားထိုးခြင်း ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အချို့သောပြဿနာများသည် အမှန်တကယ်ပင် အလွန်ကြီးမားလှသည်၊ ဥပမာအားဖြင့် ချစ်သောသူတစ်ယောက် သေဆုံးခြင်း။ အကောင်းမြင်သည့်စဉ်းစားခြင်းသည် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ၊ သို့သော် ပိုမိုသေးငယ်သောပြဿနာများနှင့်ကြုံတွေ့ရသောအခါ အကောင်းမြင်သည့်စဉ်းစားခြင်းသည် ကူညီနိုင်သည်။ အောက်ပါ တုန့်ပြန်ချက်များကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။

အစွန်းရောက်တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် မကောင်းတစ်ဖက်တည်းကိုသာမြင်ခြင်း

- သင့်ရဲ့တစ်ကိုယ်ရေကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သင့်ဘဝတွင် ကောင်းမွန်သောအရာများကို မှတ်ထားပါ။ ထို့နောက် ထိုအရာများပေါ်တွင်အာရုံစိုက်ပါ။
- အရာရာတိုင်း။ အမြဲတမ်း။ ဘယ်တော့မှကဲ့သို့သောစကားလုံးများကို ပြဿနာများကိုဖော်ပြရာတွင် အသုံးမပြုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ယနေ့၏ပြဿနာသည် မနက်ဖြန်တွင် ဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။
- မှားနေသောအရာများအကြောင်းကို စာရင်းပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်၊ လူတို့သည် ပြဿနာများကို စာရင်းပြုလုပ်ခြင်း စတင်သောအခါ၊ ၎င်းတို့သည်ပုံစံတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သဖြင့် သူတို့သည် ပြဿနာတစ်ခုစီကို ပိုမိုကြီးမားလာသယောင် ပြုလုပ်ကြသည်။

သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ခြင်း

- သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်ခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် သင့်ကိုကူညီတာ ရှားပါးလွန်းသည်။
- ပြဿနာအများစုမှာ လူအများနှင့်ဖြစ်စဉ်များတို့၏ရလဒ်များဖြစ်ပြီး လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်တည်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဆိုတာ မဟုတ်ကြောင်းကို သတိရပါ။
- အပြစ်တင်ခြင်းထက် ဖြေရှင်းနည်းများပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ရန်ကြိုးစားပါ။

မကောင်းသောအနာဂါတ်ကို ဟောကိန်းထုတ်ခြင်း

- မည်သူမျှအနာဂါတ်ကို ကြိုတင်ဟောကိန်းမထုတ်နိုင်ကြောင်းကို မှတ်ထားပါ။ အသက်ဝဝရှုပြီး မနက်ဖြန်ဆိုသည်မှာ နောက်တစ်နေ့ ဖြစ်ကြောင်းမှတ်ထားပါ။ သင်သည် မနက်ဖြန်တွင် အိပ်ယာမှနိုးထလာပြီး ကောင်းသောသတင်းများကို ကြားရကောင်း ကြားရနိုင်သည်။

အဆိုးမြင်သောစဉ်းစားခြင်းပုံစံများနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေများသောအပြုအမူ

အဆိုးမြင်သောစဉ်းစားခြင်းပုံစံများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေများသော အပြုအမူကိုမြင့်မားစေနိုင်သည်။ အောက်ပါဇာတ်လမ်းများကိုကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြပါ။

ဇာတ်လမ်း (၁)

ဘိုဘိုသည် အမြဲတမ်းအစွန်းရောက်တွေးလေ့ရှိသည်။ ဘိုဘိုကို စပါးရိတ်သိမ်းရန်အတွက် ကျောင်းမှ ၂ လခန့် ထုတ်လိုက်သောအခါ၊ သူ့ဘဝတစ်ခုလုံးပျက်ဆီးသွားပြီဟု သူကတွေးခဲ့သည်၊ သူသည် ကျောင်းသို့ပြန်သွားနိုင်တော့မည်မဟုတ်ဟု တွေးခဲ့ပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဖြင့်သာ သူသည်အလုပ်တစ်ခုရနိုင်လိမ့်မည်ဟု တွေးခဲ့သည်။

ကံကောင်းစွာဖြင့်ပင် သူ၏အစ်မကသူ့ကို ကိစ္စများကိုအကောင်းမြင်ကြည့်တတ်ရန် ကူညီခဲ့သည်။ သူမက သူ့ကို လူငယ်အများအပြားသည် လအနည်းငယ်ထွက်ပြီး ပြန်တက်ကြကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ သူမက စာဖတ်လေ့ကျင့်ရာတွင် သူ့ကိုကူညီပေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းပြန်တက်ဖို့ ပိုမိုရှိပြင်ဆင်ခဲ့သည်ဟု ခံစားရခဲ့သည်။

ဇာတ်လမ်း (၂)

ပိုပိုသည် သူမမိသားစုပြဿနာများအတွက် သူမကိုယ်သူမ အမြဲတမ်းအပြစ်တင်ခဲ့သည်။ သူမအစ်မသည် သူမမော်တော်ဆိုင်ကယ်ကိုစီးကာ တိုက်မိပြီး ဆေးရုံသို့ရောက်သွားသောအခါ ပိုပိုသည် သူမအစ်မကို သတိမပေးလိုက်ရသည့်အတွက် တာဝန်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ရသည်။ ပိုပိုသည် တာဝန်ရှိသည်ဟုခံစားရခဲ့သောကြောင့် သူမအဒေါ်က ပိုပိုကို ဆေးဖိုးကုန်ကျစရိတ်များပေးရန် ဆောင်ကြာမြိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ဖို့ အကြံပေးသောအခါ သူမကသဘောတူခဲ့သည်။ ကံကောင်းစွာပင်၊ ပိုပို၏အစ်မက အစီအစဉ်အကြောင်းကို ကြားသွားခဲ့သည်။ သူမက ပိုပိုကို ယာဉ်တိုက်မှုအတွက် သူမတွင်တာဝန်မရှိကြောင်းနှင့် ထို့အတွက်ကြောင့် အကယ်၍ သူမသည် ဆောင်ကြာမြိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့လျှင် ပိုပိုကို ဆိုးရွားသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချမှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

အလှည့်ကျသရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း

'IS 15b: အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်း သရုပ်ဖော်ချက်'ရှိ ဇာတ်လမ်းများကိုဖတ်ရန် ပါဝင်သူများကိုပြောကြားပါ။ ၎င်းတို့ကို အတွဲများအဖြစ်ခွဲလိုက်ဖို့ပြောကြားပြီး လူတစ်ယောက်ကို မောင်မောင်နေရာနှင့် အခြားတစ်ဦးကို သူ့အစ်ကိုနေရာတွင် သရုပ်ဆောင်ဖို့ရန် ပြောကြားပါ။ အစ်ကိုအားပြဿနာတစ်ခုကို ကြည့်ရှုသည့်အခါ အကောင်းမြင်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် မြင်တတ်ရန်တိုက်တွန်းကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရန်ပြောပါ။ အစ်ကို့ကို မောင်မောင်နေရာတွင် သရုပ်ဆောင်နေသောလူကို နားချဖျောင်းဖြဖို့ပြောကြားပါ။

သူတို့ ဤအရာကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ပါဝင်သူများကို ပြဿနာများကိုကြည့်ရှုရာတွင် အကောင်းမြင်သည့်နည်းလမ်းများကို မျှဝေရန်ပြောကြားပါ။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း

အဖွဲ့ကို သူတို့၏နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် ရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံရေးဆွဲခြင်းပြုလုပ်ရန် ပြောကြားပါ။ သူတို့ကို၎င်းတို့အမှန်တကယ် ဆိုးဝါးစွာခံစားရသောအချိန် သို့မဟုတ် လက်ရှိအခြေအနေမှာကိုပင် စဉ်းစားပြီး သူတို့နောက်ဆုံးတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ခံစားမိအောင် မည်ကဲ့သို့စီမံခဲ့သည့်အကြောင်းကို ရေးသားဖို့ရန်ပြောကြားပါ။ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်အတိအကျတစ်ခုအကြောင်းနှင့် ကူညီပေးခဲ့သော လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို စဉ်းစားဖို့ရန်ပြောကြားပါ။ သူတို့သည် အတိတ်တုန်းက အဆိုးမြင်စဉ်းစားသည့်ပုံစံများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသလားဆိုတာနှင့် အနာဂါတ်တွင် အကောင်းမြင်စဉ်းစားသည့်ပုံစံများကို အသုံးပြုလိမ့်မည်လားဆိုတာကို စဉ်းစားရန် သူတို့ကိုပြောကြားပါ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

- အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်းသည် ပြဿနာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်။
- ဤအရာများသည် အဆိုးမြင်အတွေးပုံစံများထဲမှ အဖြစ်များသောအရာများဖြစ်သည်။
  - အစွန်းရောက်တွေးခေါ်ခြင်း
  - သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်ခြင်း
  - အဆိုးဖက်မှသာလျှင်ကြည့်ခြင်း
  - မကောင်းသောအနာဂါတ်ကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ခြင်း
- အကောင်းမြင်စဉ်းစားခြင်းက ပြဿနာများနှင့်ကြုံတွေ့ရာတွင် သင့်ကိုကူညီနိုင်သည်။

နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပါဝင်သူများကို မေးစရာမေးခွန်းများနှင့်/ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဖြည့်ချင်တာများကို ရေးသားရန် သို့မဟုတ် မေးမြန်းပြောကြားရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုဦးဆောင်သူများထံသို့ အမည်မတပ်ပဲ လက်လွှဲပေးရန်ပြောကြားပါ။

လာရောက်ကြသော လူတိုင်းကိုကျေးဇူးတင်ပါသည်၊ နောက်တစ်ကြိမ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးအချိန်ကို အတည်ပြုပါ။ ပါဝင်သူများကို ဤအခန်းကိုတက်ရောက်ခြင်းအတွက် သူတို့သည် နောက်ထပ်ကြယ်တစ်ပွင့်ရရှိသွားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကိုပြောကြားပါ၊

အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်းပုံစံများကို နောက်အစည်းအဝေးတစ်ခုရောက်သည့်တိုင်အောင် ဂရုပြုဖို့ကြိုးစားပါ။ အကောင်းမြင်စဉ်းစားခြင်းကိုအသုံးပြုဖို့ ကြိုးစားပြီး အကယ်၍ ၎င်းကအလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့သိစေရန် နောက်အခန်းတွင်ပြန်လာခဲ့ပါ။

15 IS 15a: အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်းလေ့လာစရာပုံပြင်များ

ဇာတ်လမ်းကို အဆိုးမြင်ပုံစံတစ်ခုနှင့် တွဲဖက်ပါ။ သင့်ရဲ့မျဉ်းကြောင်းများသည် စာရွက်ကို အပေါ်အောက်ကြက်ခြေခတ်ဖြတ်နေကြလိမ့်မည်။

၁. တစ်စုံတစ်ယောက်ကကျောင်းမှာ ခေါင်ခေါင်ကိုဂရုမစိုက်ခဲ့ဘူးအခုသူ့ကို အားလုံးမုန်းနေကြတယ်လို့ ထင်နေတယ်	က။ ဆိုးရွားသောအနာဂါတ်တစ်ခုကို ဟောကိန်းထုတ်ခြင်း
၂။ ဇာနည်သည်ဆရာမကသူမကိုအပြစ်ရှာသည့် အချိန်များကိုသာမှတ်မိသည်။ဆရာမချီးမွမ်းမှု များကိုသူမဘယ်တော့မှမမှတ်မိပေ။	ခ။ အဆိုးတစ်ဖက်တည်းကိုသာရှုမြင်ခြင်း
၃။လင်းလင်းကသူ့တွင်မကောင်းသောအနာဂါတ် တစ်ခုသာလျှင်ရှိနိုင်သည်ဟုယုံကြည်ခဲ့သည်	ဂ။ အစွန်းရောက်များကိုတွေးခေါ်ခြင်း၊ အဆိုးဆုံးကိုတွေးခြင်း
၄။ ဘိုဘိုကသူမဖခင်နေမကောင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းသည်သူမက သမီးကောင်း တစ်ယောက်မဟုတ်၍ဟုထင်သည်။	ဃ။ သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သောအရာများအတွက် သင့်ကိုသင်အပြစ်တင်ခြင်း

IS 15b: အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်းအလှည့်ကျကစားခြင်း

15

မောင်မောင်သည်မြို့ကြီးတစ်ခုသို့ပြောင်းရွှေ့သွားခဲ့ပြီး စက်ရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်တစ်ခုရခဲ့သည်။ သူသည် တစ်နေ့လျှင်ဝနာရီအလုပ်လုပ်ရပြီး စက်ရုံမှာပဲအိပ်ရသည်။ သူသည်လစာမရပဲ သုံးလအလုပ်လုပ်နေခဲ့ရသည်။ သူဌေးက မောင်မောင်ကို သူ၏တည်းခိုစရိတ်များအတွက် အကြွေးတင်နေပြီး တစ်နှစ်တာလစာရရှိမည် မဟုတ်ပေ။ မောင်မောင်သည် ရွာရှိသူ၏အစ်ကိုဆီကို ဖုန်းခေါ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

'အဲ့ဒါ ကျွန်တော့်အမှားပဲ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကအတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ပါ။'

'ဒီဟာက ကျွန်တော်ရရှိနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအလုပ်မျိုးပဲ။ ကျွန်တော့်ကိုငှားရမ်းမယ့် အခြားဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။'

'ကျွန်တော်တို့ကျောင်းဟောင်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အခြားစက်ရုံတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ သူကပြောတာတော့ သူတို့ကငှားရမ်းပြီး သူ့ကိုလစာပုံမှန်ပေးတယ်လို့ပြောတယ်။ သူကအဲ့ဒီစက်ရုံက အစိုးရဆီမှာ မှတ်ပုံတင်ထားတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က ကျွန်တော့်လိုမျိုးလူကို ဘယ်တော့မှအလုပ်ခန့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။'

'နောက်ထပ်အလုပ်တစ်ခုရှာလို့လည်း အကျိုးရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေက ကျွန်တော်ဒီမှာအလုပ်လုပ်မှန်း သိနေကြမှာဖြစ်ပြီး ငါ့ကိုအထင်သေးနေကြလိမ့်မယ်။'

16 အခန်း (၁၆) စိတ်ခံစားချက်များကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း
(စိတ်ခံစားချက်များကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ)

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများသည် သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို မနာကျင်စေရန်၊ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များက ခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှုများကို ကောင်းသည့်ဖက်မှ တုန့်ပြန်နိုင်မည်ဆိုတာကို နားလည်ကြမည်ဖြစ်သည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- ဖလစ်ချပ် စာရွက်
- အနီရောင်နှင့်အပြာရောင်ဘောပင်များ
- လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် '**IS 16a: စိတ်ခံစားမှုများ ဖယားဇ၏ ဥပမာ**' အကိုးအကား

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။ လက်မှတ်ထိုးစာရွက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုကို ဦးဆောင်ဖို့ လူငယ်ဦးဆောင်သူကို ပြောကြားပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

သူ သို့မဟုတ် သူမတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဆိုးမြင်စဉ်းစားခြင်းပုံစံများကို သတိထားမိသူတစ်ယောက်ယောက်များ ရှိခဲ့ပါသလား။ တစ်ယောက်ယောက်က အကောင်းမြင်စဉ်းစားခြင်းကို အသုံးပြုရန် ကြိုးစားခဲ့ပါသလား။ ထိုအရာကကူညီခဲ့ပါသလား။

ဆွေးနွေးခြင်း

နောက်ဆုံးပြီးဆုံးခဲ့သောအခန်းသည် လူတိုင်းသည် ဘဝတွင် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြရပြီး ထိုပြဿနာများသည် လူများကို ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားရအောင်ပြုလုပ်သည့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြဿနာများကို ရှောင်ရှားရန် အတွက် သင့်ရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ရန်ခက်ခဲကြောင်း၊ သို့သော် ၄င်းတို့ကို သင်မည်ကဲ့သို့ တုန့်ပြန်မည်ကို ပြောင်းလဲဖို့ရန် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။

လူငယ်တွေခံစားနေရသည့် အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများ၏စာရင်းအကြောင်းကို ပါဝင်သူများကို သတိပေးပါ။ စာရင်းကို ဖလစ်ချပ်စာရွက် ရှေ့အပိုင်းအစ၏တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ထပ်မံရေးသားပါ။ ဤအရာတို့တွင်အောက်ပါစိတ်ခံစားမှုတို့ပါဝင်သည်။

- ဝမ်းနည်းခြင်း
- ရှုံးသွပ်ခြင်း
- စိတ်ဆိုးခြင်း
- သစ္စာဖောက်ခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ဒေါသပြင်းထန်စွာထွက်ခြင်း

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း
- မချစ်ခြင်း

ယခုအခါလူငယ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ ဤကဲ့သို့ခံစားရသောအခါ မည်သည့်အဆိုးမြင်လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ကြသနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါ ဥပမာများကို တင်ပြမထားပါက၊ ၎င်းတို့ကိုစာရင်းထဲသို့ ပေါင်းထည့်ပါ။

- ရန်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ပွားခြင်း
- မကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုရိုက်ပုတ်ခြင်း
- တစ်နေကုန်အိမ်တွင်းအောင်းနေခြင်း။
- ငိုယိုပြီးအခြားလူများကိုစကားပြောရန်ငြင်းဆန်သည်။
- သူတို့ကိုယ်သူတို့ဖြတ်တောက်သည်။
- အစာစားခြင်းကိုရပ်တန့်သည်။
- အခြားလူများကိုအပြစ်တင်သည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေသည်။
- အခြားလူများကိုအနိုင်ကျင့်သည်။
- ပြဿနာများမှရှောင်ရှားရန်မျှော်လင့်ပြီးအိမ်မှထွက်ပြေးသည်။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သည်။
- မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲသည်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကိုပြုလုပ်သည်။

လူတိုင်းတွေ့နိုင်မည့် ဖလစ်ချပ်စာရွက်ရှည်အပိုင်းအစပေါ်တွင် ဤသည်တို့ကိုရေးသားပါ။

ပါဝင်သူများကို ဘောပင်နှစ်ချောင်းပေးပြီး လူတို့က ၎င်းတို့အပေါ်တွင် နာကျင်စေသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို အနီရောင်ဖြင့်ဝိုင်းပြီး အခြားလူတို့ကို နာကျင်စေသည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို အပြာရောင်ဖြင့်ဝိုင်းရန် ၎င်းတို့ကိုပြောပြပါ။ အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အနီရောင်နှင့်အပြာရောင်နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် အဝိုင်းခံထားရနိုင်သည်။

ပြီးမြောက်သွားသောအခါ စာရင်းသည် မည်ကဲ့သို့ရှိသင့်သည်ဆိုတာကို ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် 'IS 16a: စိတ်ခံစားမှုများ ဇယား၏ ဥပမာ' ကိုကြည့်ပါ။

ယခုအခါစာရင်းကို ထပ်မံကြည့်ဖို့အဖွဲ့ကို ပြောကြားပါ။ 'လူငယ်များကို လူကုန်ကူးခြင်းခံရမည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားမှုထဲသို့ ထည့်သွင်းနိုင်မည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ စာရင်းထဲတွင်ရှိပါသလား။' ဟုမေးပါ။ ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အဖြေများကို ဖြေဆိုဖို့ရန်ခွင့်ပြုပါ။ သို့သော် အကယ်၍ သူတို့တွင် ဥပမာများစဉ်းစားခြင်းတွင် ခက်ခဲသည့်အချိန်တစ်ခုရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့ကိုအိမ်မှ ထွက်ပြေးခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ဆိုးရွားသောဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်းတို့သည် လူကုန်ကူးခြင်းအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားကြောင်းပြောပြပါ။

ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားချက်များနှင့်ကြုံတွေ့ခြင်းအတွက်အဆင့်များ

ဤအခန်းသည် ၎င်းတို့အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားရသောအခါတွင် သူတို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များအကြောင်း ဖြစ်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် ၎င်းတို့ကို မနာကျင်ရစေရန်နှင့် အခြားလူများကို မနာကျင်ရစေရန် ပြောင်းလဲထားခြင်းများ ဖြစ်သည်။ အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများသည် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဖြစ်စေတက်သည့် အရာများဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားချက်မျိုးအမြဲတမ်းခံစားရဖို့ ပြုလုပ်ရန် တစ်စုံတစ်ခုကိုညွှန်ပြဖို့ရန် ခက်ခဲလှသည်။ သို့သော် ဖော်ပြပါတိုက်တွန်းချက်များက ကူညီနိုင်သည်။

အဆင့်၁။ သင်မည်ကဲ့သို့ခံစားရသည်ဆိုတာကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။

လူတို့သည် ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် ရှုံးသွပ်မှုတို့ကို ခံစားရသောအခါ ၎င်းတို့ ထိုကဲ့သို့ခံစားရသည့်အတွက် သူတို့သည် အပြစ်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မကောင်းသောခံစားမှုတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ဘာမျှမခံစားရသကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်ကြသည်။ ဤအရာသည် လူတို့စိတ်ခံစားမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရာတွင် အကူအညီမပြုပေ။

ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။

> ကျောင်းတွင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် သူမ၏အိမ်စာကို မပြီးခဲ့ဘဲ သင့်အိမ်စာကိုကူးယူဖို့ရန် ပြောကြားခဲ့ကြောင်း မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင်ကသဘောမတူလိုပေ၊ သို့သော် သင်သည်သင့်အိမ်စာကို သူမကိုပေးခဲ့သည်။ ၎င်းသည် သင့်ကို စိတ်ဒေါသထွက်စေသည်။ သို့သော် သင်သည် ထိုအရာကိုဝန်မခံလိုပေ။ နောက်တစ်နေ့ သင်သည် သင့်၏အခြားသူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောနေခဲ့ပြီး သင်သည် သူတို့အားလုံးကို သင့်သူငယ်ချင်းသည် လူလိမ်တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုပြီး ပြောဆိုခဲ့သည်။ ယခုအခါ သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကိုစိတ်ဆိုးနေခဲ့ပြီး သင်၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် သင်သည်ပြဿနာရှိနေခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ သင်သည် အခြားလူများကို ပါဝင်လာစေခြင်းဖြင့် ပြဿနာပိုမိုကြီးမားလာစေသည်။ အကယ်၍ သင်သည်အစပိုင်းရှိ စိတ်ဆိုးသော စိတ်ခံစားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပါက၊ သင်သည် ထိုကြီးမားသောပြဿနာ ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ခံစားချက်တစ်ခုကို ငြင်းပယ်ဖို့ကြိုးစားခြင်းဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင်ပိုမိုကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်စေခဲ့သည့် အလားတူဖြစ်စဉ် တစ်ခုကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်ပါသလား ဟုမေးမြန်းပါ။

သင်မည်ကဲ့သို့ခံစားရသည်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရခြင်းအတွက် ပထမအဆင့် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

အဆင့်၂။ အဘယ့်ကြောင့် သင်ထိုကဲ့သို့ခံစားရသည်ကို နားလည်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတို့သည် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုကို ခံစားရပြီး အဘယ့်ကြောင့် သူတို့ ထိုကဲ့သို့ခံစားကြောင်းကို မသိကြကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဥပမာအားဖြင့် လုလုသည် လယ်အလုပ်များတွင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ကျောင်းထွက်ရမည်ကို သူမစဉ်းစားနေခဲ့သည့်အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျနေခဲ့သည်။ ထိုသည်မှာ သူမသည် ဆင်းရဲပြီး ကျောင်းတွင်လူငယ်များက သူမကိုစနောက်ကျသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သူတို့ကိုခက်ခဲသော စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုခံစားရရန် ဖြစ်စေရသည့်အရာကိစ္စအကြောင်းတို့ကို စဉ်းစားရန် ပါဝင်သူများကို ပြောပြပါ။ သူတို့ ဤခံစားချက်ကို ပထမဆုံးခံစားခဲ့ရသောအချိန်ကို မှတ်ထားရန်ပြောကြားပါ။ သူတို့သည်ခက်ခဲသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု (ဥပမာ အားဖြင့်၊ရန်ပွဲတစ်ခု)၏ရလဒ်ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကို ပထမခံစားခဲ့ရသလား သို့မဟုတ် ထိုအရာသည် သူတို့၏ဘဝတွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု၏ ရလဒ်ဖြစ်ခဲ့သလားဆိုတာကိုမေးပါ။

သူတို့ ထိုကဲ့သို့ဘာ့ကြောင့်ခံစားရသည်ကို နားလည်ခြင်းသည် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ဖို့ရန်အတွက် ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်သည်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့်၃။ သင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခံစားရစေပြီး အခြားလူတစ်ယောက်ကို မနာကျင်စေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

ပါဝင်သူများကို လူငယ်တွေပြုလုပ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို သူတို့စဉ်းစားနိုင်သလား မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့၏တင်ပြချက်များကို ရေးချထားပြီး အောက်ပါထင်မြင်ချက်များကို မပြောဆိုခဲ့ပါက ၎င်းတို့ကို စာရင်းထဲသို့ပေါင်းထည့်ပါ။

- ထိုအကြောင်းကိုစဉ်းစားပါ။
- လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။
- အားကစားများပြုလုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- သင့်ရဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲတွင်ရေးသွင်းပါ။
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်ပါ။
- ပြဿနာမှ ဝေးရာတွင်အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။

- သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ပြဿနာနှင့် အခြားလူတစ်ယောက်ကိုကူညီပါ။
- အခြေအနေကို စိတ်အေးအေးထား၍ ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားပါ။

ဆွေးနွေးခြင်း

ပါဝင်သူများကို 'ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားချက်များနှင့် ကြုံတွေ့ခြင်းအတွက် အဆင့်သုံးဆင့်အကြောင်းကို သင်မည်ကဲ့သို့ထင်သနည်း။' ဟုမေးမြန်းပါ။

- ၄င်းတို့သည် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဘာကြောင့်မဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် ၄င်းတို့ကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့် အသုံးပြုနိုင်သည် သို့မဟုတ် အဘယ့်ကြောင့် အသုံးမပြုနိုင်ရပါသလဲ။
- ၄င်းသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ၄င်းတို့ကိုအသုံးပြုရာရန် ကူညီမည်နည်း။

ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားချက်များနှင့်လူကုန်ကူးမှုအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ။

ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများသည် လူတို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအပြုအမူတို့ကို တိုးပွားစေမည့် အမျှော်အမြင်မဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချမှတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ လှလှ၏ အခြေအနေ၏ အောက်ပါရှင်းပြချက်ကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြပါ။

လှလှသည်ဆင်းရဲသောမိသားစုတစ်ခုမှ ဆင်းသက်လာရသည့်အတွက် သူမလျောင်ပြောင်ခံရသောကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေခဲ့သည်။ သို့သော် ကျောင်းထွက်ခြင်းသည် အနာဂါတ်တွင် အလုပ်ကောင်းတစ်ခုကို သူရနိုင်ချေပိုမိုနည်းပါးစေလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုအရာသည် သူမ ဘဝတွင် ဆက်လက်ဆင်းရဲနေလိမ့်ဦးမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အမှန်တကယ်တွင် သူမကို လူကုန်ကူးဖို့ရန် ကြိုးပမ်းသည့် လစာနည်းအလုပ်များကို ကမ်းလှမ်းသည့်လူတို့ကို ပိုမိုယုံလွယ်လာမည် ဟုဆိုလိုသည်။

ဤအရာများသည် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများသည် လူကုန်ကူးခြင်းအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေတို့ကို မည်ကဲ့သို့တိုးပွားစေနိုင်သည်၏ အခြားသော ဥပမာများ ဖြစ်ကြသည်။

စုစုသည် သူမကြိုက်သည့်အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင် သူအလုပ်လုပ်ခဲ့သောကြောင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကို ခံစားနေရသည်။ သူမ၏မန်နေဂျာက သူ့ကိုပိုမိုကောင်းမွန်သောခံစားမှုကို ပြုလုပ်ပေးမည်ဟု သူပြောသည့် ဆေးပြားတစ်ပြားကိုသောက်ရန် သူ့ကိုကမ်းလှမ်းသည်။ ဆေးပြားသောက်လိုက်ခြင်းသည် အနာဂါတ်တွင် စုစု၏ လူကုန်ကူးခြင်း ခံရခြင်း၏ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေကို မည်ကဲ့သို့တိုးပွားစေမည်နည်း။

လင်းလင်းသည် သူမ၏မိဘများက သူမကို သူမ၏ရည်းစားနှင့် မတွေ့စေချင်သောကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေသည်။ သူမ၏ ရည်းစားက သူမအမှီအခိုကင်းစေရန်အတွက် အခြားမြို့တစ်မြို့တွင် အလုပ်တစ်ခုရှာရန် သူမကို ကမ်းလှမ်းခဲ့သည်။ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းသည် လင်းလင်း၏ လူကုန်ကူးခြင်းအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေကို မည်ကဲ့သို့တိုးပွားစေမည်နည်း။

တစ်ခါတစ်ရံများတွင် လူတိုင်းသည် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားရကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ ဒေါသဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်းခံစားချက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မောင်မောင်၊ လှလှ၊ စုစု သို့မဟုတ် လင်းလင်းတို့ကို အကဲဖြတ်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပေ။ အရေးကြီးသည့်အရာမှာ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားလူများကို မနာကျင်စေမည့် အကောင်းမြင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများကို တုန့်ပြန်ရန်ဖြစ်သည်။

အလှည့်ကျသရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း

ပါဝင်သူများကို သရုပ်ဖော်တွင် သရုပ်ဆောင်ဖို့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို စဉ်းစားဖို့ပြောကြားပါ။ သူတို့သည် ထိုသရုပ်ဖော်ကို နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ ပါဝင်သူများကို အဆိုးမြင်စိတ်ခံစားမှုများသည် ကလေးတစ်ယောက်ကို မြင့်မားသောလူကုန်ကူးခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် ကြုံတွေ့သည့်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို စဉ်းစားဖို့ရန်ပြောကြားပါ။ ပထမအကြိမ်တွင် ဖြစ်ရပ်များသည် ဆိုးနေရာမှ အဆိုးဆုံး သို့ ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ဒုတိယအကြိမ်တွင် ဖြစ်ရပ်များသည်ပိုမိုကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်။ အဖွဲ့ထဲတွင် ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးဖို့မိနစ် အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။ အဖွဲ့တွင်အမျိုးမျိုးသော ဇာတ်ဆောင်များကို ဆွေးနွေးခွင့်ရှိပါစေ။ ထို့နောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ကို သရုပ်ဆောင်ဖို့ ပြောကြားပါ။ (ဤသရုပ်ဖော်တွင် သရုပ်ဆောင်များစွာ ဖြစ်နေနိုင်သည်။)

ထို့နောက် လူငယ်တစ်ယောက်သည် အခြေအနေတစ်ခုကို ပိုမိုဆိုးသွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားဖို့သူတို့ကို ပြောကြားပါ။ သင်သည်အစောပိုင်းတွင် သင်ပြုလုပ်ထားသောစာရင်းကို ညွှန်းဆိုနိုင်သည်။

တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် အချိန်တစ်ခုကြာပြီးနောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအား ဇာတ်လမ်းထဲဝင်ပြီး အခြေအနေတစ်ခုကို ပိုမိုဆိုးသွားစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ နောက်ထပ်မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်၊ အခြေအနေတစ်ခုကို ပိုမိုဆိုးအောင်ပြုလုပ်ရန် နောက်ထပ်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက် ထပ်ထည့်ပါ။ အချိန်ရှိလျှင်၊ သရုပ်ဖော်ထဲသို့ လူများပိုမိုပေါင်း ထည့်ဖို့စဉ်းစားပါ။

သရုပ်ဖော်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး ပါဝင်သူများကို သရုပ်ဖော်တွင်ပါဝင်ခဲ့သောလူများ၏ အဆိုးမြင်လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးကို ဖော်ပြဖို့ ပြောကြားပါ။ ယခုအခါ၊ သရုပ်ဖော်မှုကို ထပ်မံပြုလုပ်ပါ၊ သို့သော် ဤအကြိမ်တွင် အခြေအနေကိုပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခြင်းအတွက် အဆင့်သုံးဆင့်ကိုအသုံးပြုဖို့ ကိုယ့်သဘောဆန္ဒအလျောက် လုပ်ဆောင်ရန် လုပ်အားပေးသူကို ပြောကြားပါ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

- လူတိုင်းဘဝတွင် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများ ခံစားရသည်။
- ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့သောအခါ လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် အကောင်းမြင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များရှိသည်။
- `ဤအဆင့်များမှာ
  - အဆင့်၁။ သင် မည်သို့ခံစားရသည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
  - အဆင့်၂။ သင် အဘယ့်ကြောင့်ထိုသို့ခံစားရသည်ကို နားလည်ပါ။
  - အဆင့်၃။ သင့်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာခံစားရပြီး အခြားလူတစ်ယောက်ကို မနာကျင်စေဖို့ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်လမ်းကြောင်း တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။
- ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ အကောင်းမြင်လုပ်ဆောင်ချက်များပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်ကို လူကုန်ကူးခြင်း မှ ပိုမိုကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပါဝင်သူများကို မေးစရာမေးခွန်းများနှင့် သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဖြည့်ချင်တာများကို ရေးသားရန် သို့မဟုတ် မေးမြန်းပြောကြားရန်နှင့်၄င်းတို့ကိုဦးဆောင်သူများထံသို့ အမည်မတပ်ပဲ လက်လွှဲပေးရန်ပြောကြားပါ။

လာရောက်ကြသောလူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင် ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးအချိန်ကို အတည်ပြုပါ။ ပါဝင်သူများကို ဤအခန်းကိုတက်ရောက်ခြင်းအတွက် သူတို့သည် နောက်ထပ်ကြယ်တစ်ပွင့်ရရှိသွားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကိုပြောကြားပါ။

- နောက်ထပ်အခန်းမစမီ နေ့စဉ်ဘဝထဲတွင် ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခြင်းအတွက် အဆင့်သုံးဆင့်ကို အသုံးပြုရန် ကြိုးစားပါ။

IS 16a: စိတ်ခံစားချက် ဇယား၏ ဥပမာ

16

မကောင်းသောစိတ်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းများ

- သူငယ်ချင်းများကြားအကြမ်းဖက်ခြင်း
- မိဘများရန်ပွဲ
- မိသားစုကပိုက်ဆံမလောက်ငှ
- အလုပ်များလွန်းခြင်း
- ကိစ္စရပ်များလုပ်ဆောင်ဖို့အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်းခံရခြင်း
- ဆုပူကြိမ်းမောင်းခြင်းနှင့်အပြစ်တင်ခြင်း
- သူတို့လိုရာကိုမရရှိနိုင်ပေ
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း
- မိသားစုတွင်းအကြမ်းဖက်ခြင်း
- အသဲကွဲခြင်း

မကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း

- ငိုသည်
- အခန်းထဲတွင်တစ်ယောက်တည်းနေသည်
- တိတ်တိတ်နေသည်
- တံခါးကိုဝုန်းကနဲမြည်အောင်ပိတ်သည်
- အိမ်မှထွက်ပြေးသည်
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်း
- လူတွေကိုအော်ဟစ်သည်
- စတင်တိုက်ခိုက်သည်
- မူးယစ်ဆေးသုံးသည်/ အရက်သောက်သည်
- အိမ်စာမလုပ်တော့
- အချိန်အကြာကြီးအိပ်သည်
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေသည်
- သူတို့ကိုယ်သူတို့နာကျင်စေသည်
- အလွန်အကျွံစားသည်/ အစားလုံးဝမစားပါ

အခန်း (၁၇) လူကုန်ကူးသူလားသို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသူမဟုတ်ဘူးလား

ရည်ရွယ်ချက်

လူကုန်ကူးသူများသည် လူများကိုလှည့်စားရန် သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်ယောင်ဟန်ဆောင်တတ်သည်ဆိုတာကို ပါဝင်သူများသိသွားလိမ့်မည်။ ပါဝင်သူများသည် ခင်မင်မှု၏လက္ခဏာများပေါ်တွင် ရောင်ပြန်ဟပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ခင်မင်မှုအပေါ်တွင် စိတ်ချထားနိုင်ဖို့ သင်ယူရလိမ့်မည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအတွက်ရောင်စုံဘောပင်များနှင့်စာရွက်အပိုင်းအစတစ်ခုစီ
- 'IS 17a: လူကုန်ကူးသူလား သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသူ မဟုတ်ဘူးလား။'၏
- မိတ္တူသုံးခု(သူတို့သည် IS ကိုလူ၁၀-၁၄ယောက်ပါဝင်သောအဖွဲ့များတွင်အသုံးပြုလိမ့်မည်။)

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။ လက်မှတ်ထိုးစာရွက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မှုကို ဦးဆောင်ဖို့ လူငယ်ဦးဆောင်သူကို ပြောကြားပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

ခက်ခဲသောစိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခြင်းအတွက် အဆင့်သုံးဆင့်ကို မှတ်မိသော တစ်စုံတစ်ယောက်များရှိပါသလား။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ယင်းတို့ကိုအသုံးပြုခဲ့ပါသလား။ ယင်းတို့ကကူညီခဲ့ပါသလား။

လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း

ယနေ့အခန်းသည် ခင်မင်မှု၏လက္ခဏာများကို မှတ်သားခြင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သူတို့၏သူငယ်ချင်း ဟန်ဆောင်ထားသောလူကုန်ကူးသူတစ်ယောက် ဖြစ်သလားဆိုတာကို မည်ကဲ့သို့ ဖော်ထုတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည် မကြာခဏပင် ဤကဲ့သို့သောပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည် မကြာခဏပင် သူတို့မသိသောနေရာများသို့ ခရီးထွက်ကြသည်ဆိုတာကို ပါဝင်သူများကို ပြောပြပါ။ သူတို့သည် စကားပြောဆိုနိုင်မည့် လူတွေရရှိဖို့နှင့် သူတို့၏ဘဝများကိုကူညီရန်အတွက် မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်သည်။ သို့သော်လူကုန်ကူးသူများသည် သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်ယောင်ဆောင်၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများကို လှည့်ဖျားဖို့ ကြိုးစားကြသည်။ ထို့ကြောင့်-

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူသည် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကို သူငယ်ချင်းယောင်ဆောင်နေခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ဖော်ထုတ်နိုင်မည်နည်း။

ဤမေးခွန်းအတွက် ပြည့်စုံသောအဖြေမရှိကြောင်း ပြောကြားဖို့ရန် အရေးကြီးသည်။ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကို ဖော်ထုတ်ဖို့ရန် သည်လွယ်သောနည်းလမ်း တစ်ခုတော့မဟုတ်ပေ။

ဤသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကသင့်ကို နေရာသစ်တစ်ခုကိုသွားရန် သို့မဟုတ် အလုပ်သစ်တစ်ခုရှာရန်ကိုပြောသည့်အချိန်တိုင်း တွင် သင်သည် အမြဲတမ်း ဤအရာသည် ငါ့အတွက်မည်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်လိမ့်မည်နည်း။ ဆိုတာကို စဉ်းစားသင့်သည်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါ။

လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကို ဖော်ထုတ်ဖို့ရန် မမှားနိုင်သော နည်းလမ်းမရှိဘူးဆိုတာကို ရှင်းပြပါ။ ဤအခန်းသည် သူတို့ကိုကူညီဖို့ ရန်ကမ်းလှမ်းပြီး ချဉ်းကပ်လာသောလူစိမ်းတစ်ယောက်ကို သံသယဖြစ်ရမည့်အချိန်ကို ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသိရှိဖို့ ကူညီသင့် သည့် အန္တရာယ်သတိပေးလက္ခဏာများနှင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို မည်ကဲ့သို့စမ်းသပ်ရမည့်အကြောင်း ဖြစ်သည်။

ပုံရေးဆွဲခြင်း

စာရွက်နှင့် ဘောပင်များကိုဝေငှပါ။

ပါဝင်သူများကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို စဉ်စားဖို့ပြောကြားပါ။ ၄င်းသည် သူတို့ကြီးပြင်းလာစဉ်က သူတို့၏လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှ အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ယခုမှဖြစ်သော သူငယ်ချင်းအသစ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ၄င်းသည် ယခုမှ သူတို့မြင်ဖူးကာစ လူတစ် ယောက်မဖြစ်သင့်ပေ။ သို့သော် သူတို့သိတာကြာပြီ ဖြစ်ပြီးယုံကြည်ရသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သည်။

သူတို့၏သူငယ်ချင်းပုံကို ရေးဆွဲဖို့ သူတို့ကိုပြောကြားပြီး သူတို့ဘာကြောင့် ဤသူငယ်ချင်းကို ကြိုက်ရတာလဲနှင့် လူတစ်ယောက်ကို သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများကို စာဖြင့် သို့မဟုတ် ပုံဖြင့် ရေးသားပြဖို့ပြောဆိုပါ။ သူတို့ကို ဤလူကို သိရှိဖို့ သူတို့အချိန်မည်မျှကြာခဲ့ကြောင်းကို စဉ်းစားရန်ပြောကြားပါ။ အခန်းအဆုံးတွင် ကျွန်တော်တို့သည် ဤရုပ်ပုံများကို နောက် တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ကြည့်ရှုကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လူကုန်ကူးသူများသည် သူငယ်ချင်းများဖြစ်ယောင်ဆောင်ကြသည်

လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကို ဖော်ထုတ်ဖို့ရန် ခက်ခဲနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အခြားသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ၏ ဇာတ်လမ်းများ ပေါ် အခြေပြု၍လူတစ်ယောက်ကသင့်ကို သူငယ်ချင်းဖြစ်ဖို့ကြိုးစားလာခြင်းသည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်သတိပေးလက္ခဏာများ၏ စာရင်းကိုရှင်းပြပါ။

အန္တရာယ်သတိပေးလက္ခဏာများ

အချိန်- လူကုန်ကူးသူများသည် လျှင်မြန်စွာ သူငယ်ချင်းဖွဲ့တတ်ကြသည်။

ပါဝင်သူများကို လူကုန်ကူးသူများသည် အလွန်လျှင်မြန်စွာ သူတို့သူငယ်ချင်းဖြစ်လာရန် ကြိုးစားနိုင်သည်ဆိုတာကို ပြောကြားပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အမှန်တကယ်အားဖြင့် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည့်လူကို သူတို့သည် ရထားပေါ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့နိုင်ပြီး ရထားစီးခရီးဆုံးတွင် လူကုန်ကူးသူက သူ သို့မဟုတ် သူမကို အလုပ်လုပ်ဖို့ လူကုန်ကူးသူနောက်ကိုလိုက်ရန် လုံလောက် သည့် သူတို့ကိုယုံကြည်ဖို့ပြောကြားနိုင်သည်။

လူကုန်ကူးသူများသည် သူတို့ကိုဆုံးဖြတ်ချက်မြန်မြန်ချရန် အလိုရှိတတ်ကြသည့် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့ပြောခဲ့သည့်အရာ များကို ၄င်းတို့စဉ်းစားဖို့နှင့် ထိုအကြောင်းကို အခြားလူများကိုပြောကြားဖို့ အချိန်ရသွားမှာကို သူတို့က မလိုချင်သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ပါဝင်သူများကို သူတို့သူငယ်ချင်းများအကြောင်းကို စဉ်းစားဖို့ပြောကြားပါ။ သူတို့ကို သင်ပထမဆုံးအကြိမ်ဆုံတွေ့ပြီးနာရီပိုင်းအတွင်း သင်တစ်ခါမျှ မရောက်ဖူးသောနေရာတစ်ခုကို သူတို့နောက်လိုက်သွားခဲ့ပါသလား။

မေးခွန်းများ- လူကုန်ကူးသူများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမေးခွန်းများ အများအပြား မေးတတ်ကြသည်။

လူကုန်ကူးသူများသည် သူတို့ကို လူကုန်ကူးရန်မည်မျှလောက်လွယ်နိုင်ကြောင်းကို သိချင်ကြပြီး အကယ်၍ သူတို့ပျောက်သွားလျှင် သူတို့ကို လိုက်ရှာဖို့ကြိုးစားမည့် မိသားစုသူတို့တွင် ရှိသလားဆိုတာကို သိချင်ကြကြောင်းပြောကြားပါ။ လူကုန်ကူးသူတို့သည် သူတို့ ဘယ်မှာနေပြီး သူတို့နေသောနေရာတွင် မည်သူတို့ကို သူတို့သိသည့်အကြောင်းကို မေးခွန်းများမေးကြသည်ဆိုတာကို လေ့လာ သင်ယူထားပါ။

သူတို့ကို ကြိုက်ဖို့ ဟန်ဆောင်ရန် လူတွေအကြောင်းကို လူကုန်ကူးသူများကလည်း လေ့လာထားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပါဝင်သူများကို သူတို့သူငယ်ချင်းအကြောင်းစဉ်းစားဖို့ ပြောကြားပါ။ သူတို့သည် သင်နှင့်ပထမဆုံး စတွေ့စဉ်က ဤကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမေးခွန်းများကို ဤကဲ့သို့လျှင်လျှင်မြန်မြန် သင့်ကိုမေးခဲ့ပါသလား။

လိမ်လည်ခြင်းများ- လူကုန်ကူးသူများသည် လိမ်လည်ကြသည်။

ပါဝင်သူများကို လူကုန်ကူးသူများသည် အမှန်ကိုမပြောနိုင်ကြသည်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ သူတို့ပြောခဲ့ပါက၊ မည်သူမှ အလုပ်လုပ်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့လိမ်ကြရသည်။ သူတို့သည် သူတို့ဘာသာသူတို့ ရှေ့နောက်မညီတာရှိခဲ့လျှင် ကြားရဖို့အတွက် လူတွေပြောသည့်အရာတို့ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ဖို့ရန်အရေးကြီးသည်။

ပါဝင်သူများကို စဉ်းစားရန်ပြောကြားပါ။ ဤအရာသည် ထိုလူအရင်က ပြောသွားသည်များနှင့် ရှေ့နောက်မညီ ဖြစ်နေသလား။ ဤ အရာကြည့်ရသည်မှာ ငါ့ကိုအမှန်ပြောနေတာလား။ ဤလေသံသည် ပုံမှန်အလုပ်တစ်ခုနှင့် ဆင်တူသလား။ ဤလူက အန္တရာယ်ဖြစ် နိုင်မည့် တခုခုကိုလုပ်ရန် မေးမြန်းခဲ့သလား။

ကတိများ လူကုန်ကူးသူများ၏ကတိများသည် အမှန်ဖြစ်ဖို့ရာကောင်းနေလွန်းသည်။

လူကုန်ကူးသူများသည် သူတို့နှင့်အတူသွားရောက်ဖို့ လူတို့ကို မကြာခဏလှည့်ဖျားချင်ကြသည်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ သည် အမှန်ဖြစ်ဖို့ရာ ကောင်းလွန်းလှသောအရာတို့ဖြင့် ကမ်းလမ်းတတ်ကြသည်- ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအနေဖြင့် လစာမြင့်မားသောအလုပ် တစ်ခုကဲ့သို့။ လတ်တလောဖြစ်ပွားခဲ့သောကိစ္စရပ်တစ်ခုတွင် မိန်းကလေးနစ်ယောက်သည် သူတို့ကို နေ့လည်ဖက်တွင် နယ်စပ်မျဉ်း ကို ဖြတ်ကျော်သွားမည့်ခရီးစဉ်တစ်ခုကို ကမ်းလှမ်းသည် မိန်းမတစ်ယောက်၏ လူကုန်ကူးခြင်းကိုခံခဲ့ရသည်။

ပါဝင်သူများကို စဉ်းစားဖို့ပြောကြားပါ။ ဤလူသည် ထိုကဲ့သို့သောအရာကို ငါ့ကိုဘာလို့ပေးတာလဲ။ ဘာ့ကြောင့် ထိုကဲ့သို့သော လစာ မြင့်မားသည့်အလုပ်တစ်ခု လုပ်ခွင့်ရှိမှာလဲ (အထူးသဖြင့် အကယ်၍ သူတို့တွင် အရည်အချင်းအကဲဖြတ်ချက်မရှိလျှင်)။ ဘာ့ကြောင့် လူစိမ်းတစ်ယောက်နေ့ဖက်မှာ နယ်စပ်မျဉ်းကိုဖြတ်ဖို့ ခရီးစဉ်တစ်ခုလုပ်ပေးဖို့ ကမ်းလမ်းမှာလဲ။

ခရီးသွားခြင်း လူကုန်ကူးသူများသည် သင့်ကိုသူတို့နှင့် သွားစေချင်ကြသည်။

လူကုန်ကူးသူများသည် သင့်ကို တစ်နေရာရာကို သူတို့နှင့်သွားစေချင်ကြကြောင်း ပါဝင်သူများကို ပြောကြားပါ။ ပါဝင်သူများကို စဉ်းစားဖို့ပြောကြားပါ။

အကယ်၍ ၎င်းသည်အလုပ် အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါက ငါသည်ထိုနေရာကို ကိုယ့်ဖာသာသွားနိုင်သင့်သည်။ အကယ်၍ ဤအရာသည် အလုပ်အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါက ငါသည် ထိုနေရာကိုလူအုပ်စုနှင့်အတူ သွားရောက်နိုင်သင့်သည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

ပါဝင်သူများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းအခန်းကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ပြောဆိုပြီး ၎င်းသည် ဘာကို ဆိုလိုသည် ဆိုတာကိုပါဝင်သူများကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မေးကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် အခြားတစ်ယောက်ကို လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင် သူ သို့မဟုတ် သူမက ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကို မငြင်းပယ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့်ပြောဆိုခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

ပါဝင်သူများကို အကယ်၍သူတို့သည် မေးခွန်းများကို အလွန်လျင်မြန်စွာ မေးမြန်းနေသူတစ်ယောက်နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရကြောင်း သူတို့ဘာသာသူတို့ တွေ့ရှိခဲ့လျှင် သူတို့ပြုလုပ်နိုင်သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ထုတ်ပြန်ချက်များကို စဉ်းစားရန်ပြောကြားပါ။

ဥပမာများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်

- 'ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရေးမေးခွန်းများမေးတာ ငါမကြိုက်ဘူး။'
- 'မဟုတ်ဘူး။ ငါမင်းကိုမသိဘူး။ လူစိမ်းတစ်ယာက်ဆီက အလုပ်တစ်ခုကို ငါလက်မခံနိုင်ဘူး။'
- 'လစာကဘယ်လောက်လဲ။ လစာကိုဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပေးမှာလဲ။'

သူငယ်ချင်းဉာဏ်စမ်းကိုစမ်းသပ်ပါ

သင်ယခုမှတွေ့သည့်သူကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင့်ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဤစမ်းသပ်မှုများသည် သင့်သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်သူအတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်စေလိမ့်မည် မဟုတ် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ၎င်းတို့ကို အမှန်တကယ်ခင်မင်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားလိမ့်မည်။ သို့သော်၊ အကယ်၍ သူငယ်ချင်းက လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ ဤစမ်းသပ်ချက်များသည် သင့်ကို ထိုခင်မင်မှုနှင့် မှားယွင်းသောတစ်စုံတစ်ရာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

အချိန်ဆွဲခြင်း

အကယ်၍ တစ်ယောက်ယောက်က သူတို့ကို လစာကောင်းသောအလုပ်တစ်ခု ကမ်းလှမ်းလာခဲ့လျှင် သူတို့သည် အချိန်ဆွဲရန် ကြိုးစားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် ထိုလူကို ဖုန်းနံပါတ်နှင့်အလုပ်အကြောင်း ပိုမိုအသေးစိတ်ကျအောင် မေးနိုင်သည်။ ထိုသည်တို့က သူတို့ကိုအလုပ်ရှိသည့်နေရာနှင့် ကုမ္ပဏီအကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာယူဖို့ရန် အချိန်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် သူတို့သွားသည့်နေရာကို သူတို့မိဘများကို ဖုန်းဆက်ပြောနိုင်ဖို့ အချိန်ပေးလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် အချိန်မဆွဲနိုင်ခဲ့ပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော အန္တရာယ် သတိပေး လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင့်ကိုယ်တိုင်မေးခွန်းများမေးမြန်းပါ

မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း၏ အရေးပါပုံကိုရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် အလုပ်ရှင်အကြောင်း၊ စာချုပ်အကြောင်းနှင့် ထိုအလုပ်ရှိသည့် မြို့အကြောင်း မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်သည်။ အန္တရာယ်ကင်းသောအလုပ်တစ်ခုကို ဖော်ပြသည့်လူတစ်ယောက်သည် သူတို့ သိသည်များကို ၎င်းတို့ကို ပြောပြရန်ကြောက်နေမည်မဟုတ်ပေ။

သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကျောင်းအမည်နှင့် ထိုလူ၏မိသားစုအမည်ကဲ့သို့သော သူငယ်ချင်း၏ ဘဝအကြောင်းကို မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။ အဖြေများကို မှတ်သားထားပြီး ထိုမေးခွန်းများကိုပင် နောက်တစ်ကြိမ် သူတို့ဆုံတွေ့ပါက သူတို့မှတ်မိသလား စမ်းသပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြပါ။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် သူတို့ဘာပြောခဲ့သည်ကို မှတ်မိလိမ့်မည် အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အမှန်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်သည် မမှတ်မိနိုင်ပေ။

အကယ်၍ သူငယ်ချင်းသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ ယခင်ကပြောခဲ့သောဇာတ်လမ်းနှင့် ရှေ့နောက်မညီဖြစ်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် သင်မေးခွန်းမေးတာကို အော်ဟစ်ခဲ့လျှင် ဤအရာသည် ထိုလူမှာ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အန္တရာယ်သတိပေး လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

အများပြည်သူပို့ဆောင်ရေးဖြင့်အလုပ်သို့သွားပါ

အများပြည်သူပို့ဆောင်ရေးဖြင့် အလုပ်ရှိရာသို့သွားရန် စီစဉ်ခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် မီနီဘတ်စ် သို့မဟုတ် ကားထဲတွင်ရှိနေခြင်းထက် ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ

အများပြည်သူပို့ဆောင်ရေးဖြင့် အလုပ်ရှိရာသို့သွားရန် စီစဉ်ခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် မီနီဘတ်စ် သို့မဟုတ် ကားထဲတွင်ရှိနေခြင်းထက် ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ သူတို့သည် သူတို့၏သူငယ်ချင်းနှင့် ခရီးသွားပါက၊ အလုပ်သည်မကောင်းဟုထင်သောအခါ အဝေးသို့သွားရန် သို့မဟုတ် အိမ်ကိုပြန်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် အများပြည်သူပို့ဆောင်ရေးဖြင့် ခရီးသွားခဲ့ပါက အတူတူခရီးသွားဖို့ သူတို့သိသောလူများကို တွေ့ရှိဖို့ကြိုးစားနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ သူတို့ထိုနေရာသို့ ရောက်သွားလျှင် နေရာဒေသကိုကြည့်ရသည်မှာ အန္တရာယ်ရှိသည် သို့မဟုတ် အဖော်မဲ့နေလျှင် အများပြည်သူသုံးဘတ်စ်ကားမှ ထွက်ခွာမသွားဖို့ သူတို့ကိုသတိပေးပါ။

သူတို့နှင့်သင်ဘယ်နေရာကိုမဆိုမသွားမီသူငယ်ချင်းများကိုအသိပေးပါ

သူငယ်ချင်းအစစ်အမှန်ကို သိရှိဖို့ရန်အချိန်ယူရကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများသည် လူများနှင့် တွေ့သောအခါ သူတို့သည် ၎င်းတို့ကိုမယုံကြည်မီသူတို့သည် အချိန်ယူသင့်သည်။ ပါဝင်သူများသည် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ဖို့ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

• သူငယ်ချင်း၏မိသားစုအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူပါ။ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်သည် မိသားစုအကြောင်းကို ပြောပြချင်လေ့ မရှိနိုင်ပေ သို့မဟုတ် အရင်ပြောသောဇာတ်လမ်းများနှင့် ရှေ့နောက်မညီဖြစ်နိုင်ပေသည်။
• ထိုလူကို သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းများ (သို့မဟုတ်မိသားစု၊ အကယ်၍ သူတို့သည်အနီးအနားတွင်နေပါက) နဲ့မိတ်ဆက်ပေးသင့်သည်။ အကယ်၍ သူငယ်ချင်းသည် သင့်ရဲ့အခြားသူငယ်ချင်းများနှင့် မတွေ့ချင်ပါက၊ ထိုအရာသည် အန္တရာယ်သတိပေးလက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်သည် လူအများအပြားနှင့် တွေ့ဆုံဖို့ဆန္ဒမရှိနိုင်ပေ။
• ထိုလူကိုသင်သည် သင့်မိသားစုကိုပုံမှန်ဖုန်းခေါ်ပြီး သင့်ရဲ့ဘဝအကြောင်းကို ပြောပြလေ့ရှိပြီး သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းအသစ် အကြောင်း ကိုအသေးစိတ်သင့်မိသားစုကို ပြောပြရမည်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။ သူငယ်ချင်းအစစ်တစ်ယောက်သည် ထိုသို့ ပြောခံရလျှင် ဝမ်းသာတတ်သည်၊ သို့သော်လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်သည် ခြိမ်းခြောက်ခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။
• ထိုလူအကြောင်းကို အခြားသူများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အခြားလူများသည် ထိုလူကိုတွေ့ဖူးသလား သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် သူမ အကြောင်းတစ်ခုခုများ သိသလားဟိုမေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ မည်သူမှထိုလူကို မသိလျှင် သို့မဟုတ် ဤသူငယ်ချင်းအကြောင်း ကောင်းသောတစ်စုံတစ်ရာကို ကြားဖူးလျှင် ဤအရာသည် အန္တရာယ်သတိပေး လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်းစစ် တစ်ယောက်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူများနှင့်သိနိုင်ပေသည်။ လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကတော့ မသိနိုင်ပေ။

လူထူထပ်သောအများပြည်သူရှိသည့်နေရာများတွင်တွေ့ပါ။

ပါဝင်သူများကို သူတို့သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ယောက်တွေ့ခဲ့လျှင်၊ တစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းခဲ့လျှင် ကူညီနိုင်မည့်လူများ ဝန်းရံနေသည့် အလုပ်ရှုပ်သော၊ အများပြည်သူရှိသည့်နေရာတွင် တွေ့ဖို့ပြောကြားပါ။

ယနေ့ခေတ်အချိန်အခါတွင် သူတို့သည် အမြဲတမ်းယုံကြည်ရသောလူများမဟုတ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ တစ်စုံ တစ်ယောက်က သူတို့ကိုတွေ့ဖို့၊ ခရီးသွားဖို့ သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဖို ပြောလာခဲ့လျှင်၊ ထိုအရာကို သံသယထားပြီး သူတို့ကို သူတို့ 'ဤအရာသည် ငါ့ကို မည်သို့အန္တရာယ်ပေးနိုင်မည်လဲ။' ဟုမေးရန်အရေးကြီးသည်။

လူကုန်ကူးသူဉာဏ်စမ်း

ပါဝင်သူများကို လူ၁၀-၁၄ဦး ပါသောအဖွဲ့များ အဖြစ်ခွဲလိုက်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ခုစီမှ ပါဝင်သူနှစ်ဦးစီကို ကိုယ့်သဘောအလျောက် သရုပ်ဆောင်အဖြစ် လုပ်အားပေးဖို့ပြောကြားပါ။ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ကို ဇာတ်လမ်း ၁ ကိုပေးပြီး အခြားသရုပ်ဆောင်ကို ဇာတ်လမ်း ၂ ကိုပေးပါ ('IS 17a: လူကုန်ကူးသူလား သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသူ မဟုတ်ဘူးလား။'မှ)။ အခြားပါဝင်သူများကို ဇာတ်လမ်းများကို မတွေ့ပါစေနှင့်။

ယခုအခါ၊ ပါဝင်သူများကို စက်ဝိုင်းပုံထိုင်နေစေရန် ပြောကြားပါ။ ပါဝင်သူများကို ဇာတ်လမ်းများကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ဖို့ ပြောကြားပြီး သူတို့သည် ဇာတ်လမ်းထဲကလူဖြစ်ခဲ့လျှင် မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုဖို့ ပြောကြားပါ။

ပါဝင်သူများကို ဤလူများထဲမှ တစ်ယောက်က လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ပြီး အခြားတစ်ယောက်က မဟုတ်သောသူနေရာမှာ သရုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သူတို့သည် ထိုလူများကို အများပြည်သူပန်းခြံတစ်ခုတွင် တွေ့ဆုံပြီး သူတို့သည် မည်သူကလူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဆိုတာကို ခန့်မှန်းဖို့လိုအပ်သည်။

အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီသည် သရုပ်ဆောင်နှစ်ယောက်ကို မေးခွန်းတစ်ခုစီ မေးမြန်းနိုင်သည်။ သရုပ်ဆောင်များသည် ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း ဖြေကြားလိမ့်မည်။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီ မေးချင်သည့်မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီးသည်အထိ စက်ဝိုင်းကိုပတ်၍ လမ်းလျှောက်နေပါ။ (လူတိုင်းမေးခွန်းတစ်ခုစီမေးမြန်းပြီးသည်အထိ မည်သူသည် လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဆိုတာကို မသေချာသေးလျှင်၊ ၄င်းကိုပိုမိုရှင်းလင်းလာသည်အထိ မေးခွန်းများထပ်မံမေးမြန်းရန် သူတို့ကို သင်ကခွင့်ပြုပါ။) အဆုံးတွင်၊ ပါဝင်သူများကို မည်သူက လူကုန်ကူးသူဖြစ်သည်ဆိုတာကို ခန့်မှန်းဖို့ပြောကြားပါ။

ဆွေးနွေးခြင်း

ပါဝင်သူများအားလုံး ပြန်လည်စုစည်းဖို့ပြောကြားပါ။ သူတို့ကို ဉာဏ်စမ်းအကြောင်းစဉ်းစားဖို့ ပြောကြားပါ။

- သင်သည် မည်ကဲ့သို့လူကုန်ကူးသူကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်နည်း။ ယခုအခါတွင်ပါဝင်သူများကို အခန်းအစတွင် သူတို့ရေးဆွဲခဲ့သော သူငယ်ချင်းအစစ်၏ရုပ်ပုံကို ထုတ်ယူဖို့ပြောကြားပါ။ သူတို့ကိုမေးမြန်းပါ။
- ရုပ်ပုံထဲမှသူငယ်ချင်းကို သင်သိသည်မှာမည်မျှကြာပြီလဲ။
- သင့်သူငယ်ချင်းဘယ်မှာနေလဲ၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ မိသားစုနှင့် သင့်သူငယ်ချင်းတစ်နေ့တာကို မည်ကဲ့သို့ကုန်ဆုံးစေလဲကို သင့်သိခဲ့ပါသလား။
- ကျောင်းနေဖက်များ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်းရှိ လူများကဲ့သို့သော သင့်သူငယ်ချင်းကို သိသောအခြားလူများကို သင်သိခဲ့ပါ သလား။
- သင်ပထမဆုံးအကြိမ်တွေ့ခဲ့တုန်းက သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကို မေးခွန်းအများအပြား မေးခဲ့ပါသလား။
- သင်သည်ပထမဆုံးအကြိမ်တွေ့ခဲ့တုန်းက သင့်သူငယ်ချင်းက သင့်ကိုပိုက်ဆံများ ပေးကမ်းခဲ့ပါသလား။ ထို့နောက် သူတို့ကို ဤသူငယ်ချင်းနှင့် သူငယ်ချင်းယောင်ဆောင်ထားသော လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်တို့အကြား ခြားနားချက်များ၏ ဥပမာများကိုပေးဖို့ ပြောကြားပါ။

သတိပေးချက်

လူကုန်ကူးသူများ လူတို့ကိုလှည့်ဖျားရန်ကြိုးပမ်းသော နည်းလမ်းများနှင့် ခင်မင်မှုကိုစမ်းသပ်သော နည်းလမ်းတို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ သို့သော် ဤစမ်းသပ်ချက်များကို ကျော်လွန်သွားသည့်တိုင်အောင် လူတစ်ယောက်သည် လူကုန်ကူးသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေနိုင်သေးသည်ဆိုတာကို ပြောပြဖို့အရေးကြီးသည်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ အချို့လူများသည် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူတို့နှစ်ပေါင်းများစွာသိခဲ့သော သူငယ်ချင်းများမှ လူကုန်ကူးခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ အချို့သောလူကုန်ကူးသူများသည် ၄င်းတို့က သူတို့ကို အလုပ်တစ်ခုအကြောင်း မပြောခင်အထိသူတို့၏ သူငယ်ချင်းကဲ့သို့ သို့မဟုတ် သူတို့၏ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းကဲ့သို့တောင်မှ ဟန်ဆောင် နေတတ်ကြသည်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါ။

ကမ်းလှမ်းချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်နေရာသို့ ခရီးသွားဖို့ကို သင်လက်မခံခင်၊ စဉ်းစားပါ။

'ဤအရာသည် ငါ့ကိုမ ည်ကဲ့သို့အန္တရာယ်ရှိနိုင်မည်နည်း။'

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း

• ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့အလိုရှိသည့် မည်သည့်ခေါင်းစဉ်ဖြင့်မဆို သူတို့၏နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် ရေးသားဖို့ သို့မဟုတ် ရေးဆွဲဖို့ပြောကြားပါ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

•လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ကို ဖော်ထုတ်ရန် ပြီးပြည့်စုံသောနည်းလမ်းမရှိပါ။ သင်သည် လူတစ်ယောက်နှင့် ခရီးသွားဖို့ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတစ်ခုတွင် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းမှုတစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့လက်ခံရမည်ဆိုတာကို အမြဲတမ်း စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်သည်။

• လူကုန်ကူးသူများမှာ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုတာကို သတိရပါ။

• သင့်ကိုသံသယဖြစ်စေမည့် အန္တရာယ် သတိပေးလက္ခဏာများရှိသည်

- လူကုန်ကူးသူများသည် အလွယ်တစ်ကူသူငယ်ချင်းဖွဲ့နိုင်ကြသည်။
- လူကုန်ကူးသူများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာမေးခွန်းအများအပြားကို မေးတတ်ကြသည်။
- လူကုန်ကူးသူများသည် လိမ်လည်ကြသည်။
- လူကုန်ကူးသူများ၏ ကတိများသည် ကောင်းလွန်းသော်လည်း မှန်ဖို့ရန် ခက်ခဲသည်။
- လူကုန်ကူးသူများသည် သင့်ကိုသူတို့နှင့် သွားစေချင်ကြသည်။

• သင်သည် လူတစ်ယောက်ကို အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်နိုင်သည်။

- အချိန်ဆွဲခြင်း
- မေးခွန်းများမေးခြင်း
- အလုပ်ကို အများပြည်သူအသုံးပြုသော ပို့ဆောင်ရေးဖြင့် သွားရောက်ခြင်း
- ၎င်းတို့နှင့် ဘယ်နေရာကိုမဆို မသွားမီလူတို့ကိုအသိပေးခြင်း။
- လူထူထပ်သော အများပြည်သူအသုံးပြုသည့်နေရာများတွင် တွေ့ပါ။

• သူငယ်ချင်းမဖြစ်မီ သင့်ရဲ့အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို အမြဲတမ်းလုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ တွေ့ဆုံရန်၊ ခရီးသွားရန် သို့မဟုတ် အလုပ်သစ်တစ်ခုလုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းလာပါက သင့်ကိုယ်သင် 'ဤအရာသည် ငါ့ကို မည်ကဲ့သို့အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်မည်လဲ။' ဟုအမြဲတမ်းမေးပါ။

IS 17a: လူကုန်ကူးသူလားသို့မဟုတ် လူကုန်ကူးသူမဟုတ်ဘူးလား။

ဇာတ်လမ်း ၁
သင်သည်လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

သင်ဘယ်ကလာသလဲဟု မေးမြန်းသူကို သင်သည် ထိုလူနှင့်တစ်နယ်ထဲကဖြစ်ကြောင်း သင်က အယောင်ဆောင်ရမည်။ သင့်တွင် ညီနှစ်ယောက်နှင့် ညီမတစ်ယောက်ရှိသကဲ့သို့ သင်ကအယောင်ဆောင်ရမည်။

သင်သည် အချက်အချာကြသော မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် နေထိုင်သည်။ သင်သည် ပန်းခြံထဲတွင် မကြာခဏပင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများနှင့် သူငယ်ချင်းဖွဲ့လေ့ရှိသည်။ သင်သည် သူတို့ကို မြို့ပြင်ရှိစက်ရုံသို့ ဘတ်စ်ကားဖြင့် ခေါ်သွားတတ်သည်။ စက်ရုံက သင့်ကို ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ပိုက်ဆံပေးလေ့ရှိသည်။

သင်သည် စက်ရုံထဲတွင် အလုပ်သမားများ ဘာလုပ်နေကြသည်ဆိုသည်ကို တိတိကျကျမသိရှိပေ။ သင်က ၄င်းမှာ ငါးလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခုခုလုပ်သည်ဟုထင်ထားသည် သို့သော် သင်သည် စက်ရုံထဲသို့ တစ်ခါမှမဝင်ဖူးပေ။

သင်သည် ထိုအရာမှာ မကောင်းသောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထို့ကြောင့်ပင် အလုပ်သမားများကို အပြင်ထွက်ခွင့် မပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်းသိသည်။ သင်သည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူကို သင့်ရဲ့ညီမလည်းပဲ ထိုစက်ရုံတွင်လုပ်သည်ဟု ပြောကြားသည်။

သင်သည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများရဲ့ သူငယ်ချင်းများနှင့် မတွေ့လိုပေ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော သင်သည် သူတို့ သင့်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို မမှတ်စေချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်သည် တိတ်ဆိတ်သောနေရာများတွင် တွေ့ဆုံဖို့ ပိုမိုနှစ်သက်သည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ကိုလူများများက မြင်သွားတာမျိုးကို သင်မလိုချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်သည်စက်ရုံ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကိုသိသည်။

သင်သည် စက်ရုံ၏အမည် သို့မဟုတ် နေရာကို အခြားသူများကို ပြောလိုခြင်းမရှိပေ။

သင်သည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူကိုသူ သို့မဟုတ် သူမအဓေးကို ထွက်မပြေးနိုင်စေရန် ထိုနေရာသို့ ဘတ်စ်ကားဖြင့် ခေါ်သွားလိုသည်။

ဇာတ်လမ်း ၂
သင်သည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

သင်သည် မြို့တွင်မျက်နှာသစ်ဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်းအသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံလိုသည်။

သင့်တွင်ပိုက်ဆံများများမရှိပေ။

လမ်းလျှောက်ဖို့နှင့် စကားပြောလို့ကောင်းသောနေရာနှင့် နီးကပ်စွာ ရေကန်တစ်ခုရှိကြောင်း သင်ကြားဖူးထားသည်။

သင်သည် အထည်များချုပ်သော စက်ရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ သင်သည် သင်နှင့်အတူ ထိုနေရာတွင် အလုပ်လုပ်မည့် သူငယ်ချင်းအသစ်ရလျှင် ပျော်ရွှင်မည်ဖြစ်သည်။

သင်သည် သူမကို ထိုစက်ရုံ၏အလုပ်ခန့်အပ်ရာတွင် ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သည့်လူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပျော်ရွှင်စွာပင် ပေးအပ်သည်။ သင်သည် သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းအသစ်ကို အခြားသင်သိသူများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးဖို့ရန်ပျော်ရွှင်သည်။

အခန်း (၁၈) အင်တာနက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

ဦးဆောင်သူများအတွက်မှတ်စု အကယ်၍ပါဝင်သူများသည် အင်တာနက်အသုံးမပြုနိုင်ပါက ထိုအခန်းကိုဖြုတ်လိုက်ပါ။

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်သူများသည် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်း၏ အန္တရာယ်များကိုသိရှိပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကာကွယ်ရန် ထိုအန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

အချိန်

၇၅မိနစ်

အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- အင်တာနက်အန္တရာယ်ကဒ်များ ('IS 18a: အင်တာနက်အန္တရာယ်ကဒ်များ' မှ ကဒ် ၆ ခု အဖြစ် ဖြတ်ထုတ်ပြီးပြုလုပ်ထားသော ကဒ်တစ်စုံ၊ ကဒ်၏တစ်ဖက်ခြမ်း A ဖက်ခြမ်းတွင် 'အန္တရာယ်' ရှိပြီးအခြားတစ်ဖက် B ဖက်ခြမ်းတွင် 'မည်ကဲ့သို့သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ရမည်' ပါရှိသည်။
- အိတ်တလုံး
- ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအတွက် 'IS 18b: မင်း၏ဇာတ်လမ်း' မိတ္တူများ
- ဖလစ်ချပ်စာရွက်

မိတ်ဆက်ခြင်း

ကြိုဆိုခြင်း

ပါဝင်သူများကို အမည်တပ်၍ကြိုဆိုပါ။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

စာရင်းထဲမှ သွေးပူလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်က လူကုန်ကူးသူတစ်ယောက် ဟုတ်သလားဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ဖို့ နည်းလမ်းများကို တစ်ယောက်ယောက်က များမှတ်မိပါသလား။

ဆွေးနွေးခြင်း

အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်းသည် ကောင်းသောအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတို့ကို အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန်၊ ကမ္ဘာကြီး အကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာသင်ယူရန်နှင့် အခြားသူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဖို့ရန် ကူညီပေးသည်။ ဤ tookit ထဲတွင် အင်တာနက်ကို လူကုန်ကူးမှုတားဆီးခြင်းကို သုတေသနပြုရန်နှင့် လူထုဖြစ်စဉ်များကို စုစည်းဖို့ရန် အသုံးပြုထားသည်။ သို့သော်၊ အင်တာနက်သည်လည်း လူတို့အတွက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပြီး ဤအခန်းသည် သင့်ကိုယ်သင် အင်တာနက်အန္တရာယ်များမှ မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ရမည့် အကြောင်းဖြစ်သည်။

အင်တာနက်အန္တရာယ် ကဒ်များထည့်ထားသည့်အိတ်ကို ဝေငှပါ။ သူတို့အိတ်ကို လက်ဆင့်ကမ်း ဖြတ်ကျော်နေစဉ် လက်ခုပ်တီး နေဖို့အဖွဲ့ကိုပြောကြားပါ။ သင်ကရပ်ဟု ပြောသောအချိန်တွင် အိတ်ကိုရပ်တန့်လိုက်ပြီး ကိုင်ထားသောသူကို ကဒ်တစ်ခု ထုတ်ယူဖို့ပြောပါ။ ထိုသူသည် အန္တရာယ်စာရင်းတွင်ပါဝင်သော A ဖက်ခြမ်းကို အရင်ဆုံးကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြရမည် ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ရမည့်စာရင်းဖြစ်သည့် B ဖက်ခြမ်းကို ဖတ်ပြရမည်။ ကဒ်တစ်ခုကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြီးသွား သောအခါ အဖွဲ့ထဲတွင် လူတိုင်းနားလည်သလားဟု မေးပါ။ လိုအပ်က ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာရှင်းပြပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအပေါ် ညွှန်ကြားချက်

ကဒ်အားလုံးကို ကျယ်ကျယ်ဖတ်ပြီးသွားသောအခါ အောက်ပါကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လူငယ်များကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (သင်ပြောသလို ဤအရာများကို ဖလစ်ချပ် စာရွက်ရေပေါ် တွင်ရေးသားပါ)

• ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတင်းအချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းပေါ် တွင်မမျှဝေပါနှင့်။

• အကယ်၍ Yahoo သို့မဟုတ် Twitter ကဲ့သို့သော နက်ဝက်ခ်များက သင့်ရဲ့ပရိုဖိုင်းတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ အတွက် မေးလာခဲ့လျှင် ၎င်းကို ယေဘုယျကျကျသာ ပြုလုပ်ပါ။ သင်နေသောမြို့ကို စာရင်းသွင်းပြီး လမ်းလိပ်စာကို မရေးပါနှင့်။ သင့်ရဲ့လိပ်စာ၊သင့်ဖုန်းနံပါတ်၊သင့်ရဲ့လက်ရှိကျောင်းသို့မဟုတ် ကျောင်းဟောင်းရဲ့လိပ်စာကို မပေးပါနှင့်။ သင့်ရဲ့ပရိုဖိုင်းတွင် သင့်ရဲ့အီးမေးလ်လိပ်စာကို မမျှဝေပါနှင့်။ Facebook Twitter မှ 'geo tag' ရွေးချယ်ခြင်းကို ဖြုတ်ထားပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာသည် အခြားလူများကို သင်ဘယ်တွင်ရှိသည်ဆိုတာကို သိစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

• ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ Settings ကို ထိန်းချုပ်ထားပါ။ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ကဲ့သို့သော နက်ဝက်ခ်များသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ Settingsများရှိကြသည်။ ဤSettingsများကို အမြဲတမ်းဖွင့်ထားပြီး သင်သိသောသူငယ်ချင်းများကိုသာလျှင် သင့်ကိုဆက်သွယ်ဖို့ရန် ရွေးချယ်ထားပါ။ လူတိုင်းသင့်ကိုမ ဆက်သွယ်ပါစေနှင့်။

• စကားဝှက်များကို(password)မမျှဝေပါနှင့်။ သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းဖြစ်သည့်တိုင်အောင် သင့်ရဲ့စကားဝှက်ကို မမျှဝေပါနှင့်။ ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တွင် ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းဟောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သူသည် သင့်ရဲ့စကားဝှက်ကို အသုံးပြုပြီး သင့်အယောင်ဆောင်၍ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ကိုဆက်လက်အသုံးပြုပြီး နာကျင်စေသော သို့မဟုတ် ရှက်စရာကောင်း သောအရာတို့ကို ရေးသားနိုင်သည်။ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းသည်လည်း တစ်နေ့တွင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းဟောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပြီး အလားတူပြုလုပ်နိုင်သည်။

• စကားပြောခန်းများမှ(chat room) ဝေးဝေးနေပါ။ စကားပြောခန်းများမှလူများသည် လူစိမ်းများဖြစ်ပြီး နောက်ယောင်ခံလိုက်သူ သို့မဟုတ် သူခိုး များဖြစ်နေနိုင်သည်။ သင်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသိကျွမ်းသည့်သူများနှင့်သာစကားပြောပါ။

• အင်တာနက်မှ အလုပ်ကမ်းလှမ်းခြင်းများကို အလွန်သံသယထားပါ။ လူတို့သည် အင်တာနက်ကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုအန္တရာယ် ရှိသည့်အလုပ် သို့ လှည့်စားဖို့ရန် လိမ်နိုင်ကြသည်။

• အကယ်၍ သင်သည်အင်တာနက်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ခုတွင် ရှိနေသည်ဟု ထင်ပါက သင့်ရဲ့ကွန်ပြူတာကို ချက်ခြင်းပိတ်ပြီး သင့်ရဲ့မိသားစုနှင့် လူငယ်အဖွဲ့ဦးဆောင်သူများကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင်အခြားတစ်ယောက်နှင့် အင်တာနက်ပေါ်တွင် ပတ်သတ်မှုရှိခဲ့ပါက ၎င်းသည်သင့်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေများကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကို သက်သောင့်သက်သာမရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်အင်တာနက်တွင် ဆုံခဲ့သူတစ်ယောက်က သင့်ကို လူချင်းတွေ့ဖို့ပြောလာခဲ့လျှင် သင့်ရဲ့မိဘများနှင့် အဖွဲ့ဦးဆောင်သူများကို ပြောကြားပါ။

အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ချက်

'IS 18b: မင်း၏ဇာတ်လမ်း' ကိုမျှဝေပါ။

ပါဝင်သူများကို လူ ၄ - ၈ ဦး ပါသောအဖွဲ့များအဖြစ် ခွဲဖို့၊ ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပြီး မင်သည် သူမကိုယ်သူမ ကာကွယ်ဖို့ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အဆင့်များကို ရေးချလိုက်ဖို့ပြောကြားပါ။

သူတို့ပြီးဆုံးသောအခါ အချိန်ရှိပါကအဖွဲ့များကို သူတို့၏ အဖြေများကိုမျှဝေဖို့ ပြောကြားပါ။

တွဲဘက်ဉာဏ်စမ်း

နောက်ဆုံးတွင် အဖွဲ့ဝင်များကို နှစ်ယောက်စီတွဲဖို့ ပြောကြားပါ။ အဖွဲ့များကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ချက်များကို သူတို့မှတ်မိနိုင်စေရန် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဉာဏ်စမ်းဖွဲ့ဖို့ပြောပြပါ။

အခန်းအကျဉ်းချုပ်

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ (သင့်ရဲ့နေရာ၊ ကျောင်း၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် မွေးနေ့ကဲ့သို့သော)ကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မမျှဝေပါနှင့်။
- ဖေ့စ်ဘွတ် သို့မဟုတ် တွစ်တာကဲ့သို့သော လူမှုကွန်ယက်များတွင် လူစိမ်းများကို သူငယ်ချင်းအဖြစ် လက်မခံပါနှင့်။
- ဖေ့စ်ဘွတ်ကဲ့သို့သော နက်ဝက်ခ်များပေါ်တွင် သင့်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုဆက်တင်ကို 'သူငယ်ချင်းသာလျှင်' သို့ သတ်မှတ်ထားပါ။
- အကယ်၍သင်သည် ၎င်းတို့မှာဘာတွေဖြစ်သည် သို့မဟုတ် မည်သူ့ထံမှဖြစ်သည်ဆိုတာကို မသိလျှင်အတွဲဖိုင်များကို မဖွင့်ပါနှင့်။
- သင့်အွန်လိုင်းတွင် တွေ့သောသူနှင့် အပြင်တွင်တွေ့ဆုံဖို့ရန်မစီစဉ်ပါနှင့်။
- အကယ်၍သင်သည် အွန်လိုင်းမှတွေ့သောသူကို အပြင်တွင်တွေ့ဖို့ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် သူငယ်ချင်းများဖြင့် လူထုထပ်သော အများပြည်သူ နှင့် ဆိုင်သောနေရာများသို့ နေ့အခါတွင်သွားပါ။
- မည်သူ့ကိုမှ စကားဝှက်/များကို မပြောပါနှင့်။
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ချတ်ရွမ်းများတွင် မမျှဝေပါနှင့်
- သင့်ရဲ့လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဓာတ်ပုံများကို အွန်လိုင်းပေါ်သို့ မမျှဝေပါနှင့်။
- အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ အချက်အလက်များသည် ဖျက်ပစ်ရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုသတိရပါ။

နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ပါဝင်သူများကို မေးစရာမေးခွန်းများနှင့်/ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဖြည့်ချင်တာများကို ရေးသားရန် သို့မဟုတ် မေးမြန်းပြောကြားရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုဦးဆောင်သူများထံသို့ အမည်မတပ်ပဲလက်လွှဲပေးရန် ပြောကြားပါ။

လာရောက်ကြသောလူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်၊ နောက်တစ်ကြိမ် အဖွဲ့အစည်းအဝေးအချိန်ကို အတည်ပြုပါ။ ပါဝင်သူများကို ဤအခန်းကို တက်ရောက်ခြင်းအတွက် သူတို့သည် နောက်ထပ်ကြယ်တစ်ပွင့်ရရှိသွားပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။

က-သူခိုးများ

လူများသည် သင့်အားအင်တာနက်မှ ဆက်သွယ်ကာ ပိုက်ဆံပို့ပေးရန် သို့မဟုတ် သင်အင်တာနက်ဘဏ်အကောင့်သို့ ဝင်ရောက်နိုင်သော ကိုယ်ပိုင် အချက်အလက်များအား ခိုးယူရန် ဆက်သွယ်လာနိုင်ပါသည်။ အများဆုံးလိမ်လည်မှုများမှာ- သင်ဆုကြီးပေါက်ပါတယ် သို့မဟုတ် ပေးပို့သူသည် သင့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲကြုံနေသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်ဟု ပါတတ်ပါတယ်။

၁- သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

လူစိမ်းများမှရရှိသော အီးမေးလ်များအား စာမပြန်ပါနှင့်။ အင်တာနက်မှ သင့်ထံသို့ ဆက်သွယ်လာသော လူစိမ်းကို ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံမပို့ပါနှင့်။

က- Stalker နောက်ယောင်ခံ လိုက်သူ

လူများသည် အခြားလူတစ်ဦးအား တစ်နေ့လျှင်တွေ့ဆုံခွင့်ရမည်ဟုသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အင်တာနက်အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ တွေ့ဆုံချိန်တွင် သူတို့မှ အန္တရာယ်ပြုတတ်သည်။ လူအများသည် အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးစွာ ဓါတ်ပုံရိုက်ရန်အတွက်လည်း အင်တာနက်ကို အသုံးပြုတတ်ကြပြီး ယင်း stalker များသည် ၎င်းတို့အား ညစ်ညမ်းဓါတ်ပုံများ အဖြစ်အသုံးပြုပြီး ပြန်ဝေမျှကြသည်။ လူများသည် သင့်အားတွေ့ဆုံနိုင်ရန် အလုပ်အကိုင်အတုများဖြင့် ခေါ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အား အန္တရာယ်ဖြစ်ဖွယ်အခြေအနေထဲသို့ဆွဲခေါ်ကြသည်။

၁- သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

လူစိမ်းများမှ "သူငယ်ချင်းအဖြစ်တောင်းခံခြင်း" များအား ဘယ်တော့မှ လက်မခံပါနှင့်။ ဖေ့ဘွတ်ကဲ့သို့သော ကွန်ယက်များရှိ ဆက်တင်အား ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုအမြင့်ဆုံးကို ရွေးချယ်ထားပါ။ (ဥပမာ- သင့်တင်သမျှ ပို့စ်များ၊ အချိန်များနှင့်ဓါတ်ပုံများအား "သူငယ်ချင်းများသာ" ဟု ဖေ့ဘွတ်တွင်ဆက်တင်ထားပါ။) သင်အင်တာနက်တွင် တွေ့သောသူကို အပြင်တွင်မတွေ့ပါနှင့်။ သင်သည် ဤအကြံပြုချက်များအား လျစ်လျူရှုပြီး ၎င်းတို့အားတွေ့ဆုံရန်စီစဥ်ပါက၊ လူမြင်ကွင်း၊ လူများသည့်နေရာ၊ နေ့အချိန်တွင်တွေ့ဆုံရန် သင့်သူငယ်ချင်းများကိုပါခေါ်သွားပါ။ အင်တာနက်မှ အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှုများအား သေချာစုံစမ်းပါ။ အင်တာနက်တွင် အလွယ်တကူလိမ်ညာပြောနိုင်သည်။

က-အနိုင်ကျင့်သူများ

အနိုင်ကျင့်သူများသည် အင်တာနက်ကိုအသုံးပြုပြီး အခြားသူများအား နှစ်နာစေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားသူများအကြောင်း ဖေ့ဘွတ်အစ ရှိသည့် အများသုံးကွန်ယက်များတွင် ရက်ရက်စက်စက် ပြောဆိုကြသည်၊ သို့မဟုတ် အင်တာနက်တွင် အစစ် သို့မဟုတ် အတုအယောင်များ (ကွန်ပြူတာအသုံးပြုပြီး အစစ်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ထားသော) ဓါတ်ပုံများအား ပြသကြသည်။ ၎င်းဓါတ်ပုံများသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းပြီး နာကျင်ရသည်။

၁ - ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်ပါ

သင့်စကားဝှက်အား သူများကိုမပေးပါနှင့်၊ သင့်အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း/ချစ်သူကိုပင် မပေးပါနှင့်။ ရည်းစားကောင်လေး တစ်ယောက်သည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရည်းစားဟောင်းဖြစ်လာနိုင်သည်၊ သူသည် ယင်းစကားဝှက်အားအသုံးပြုပြီး ဖေ့စ်ဘွတ် သို့ဝင်ရောက်ကာ၊ အရှက်ရစရာများ သို့မဟုတ် နာကျင်စရာများအား သင်အနေဖြင့် ရေးသားနိုင်သည်။ အင်တာနက်တွင် သင်တင်သမျှ မည်သည့်ဓါတ်ပုံမဆို အင်တာနက်တွင် ရှိနေမည်ကို အမြဲမှတ်သားထားပါ။ ၎င်းတို့အား ဖျက်ပစ်၍မရပါ။ ထို့ကြောင့်သင့်၏ ရှက်စရာကောင်းမည့် ဓါတ်ပုံများအား ဘယ်သူ့အတွက်မျှမတင်ပါနှင့်။

က- ညစ်ညမ်းဓါတ်ပုံ

YouTube နှင့် Google တို့သည် လူများနာကျင်စရာများနှင့် ညစ်ညမ်းဓါတ်ပုံများ၊ ဗွီဒီယိုများ သို့မဟုတ် ဆိုဒ်များအားပြသရာတွင် ဦးဆောင်နိုင်ကြသည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုအား ပြသသည့်ဗွီဒီယိုများ သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်များအား ပေးပို့ရန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ယင်းဗွီဒီယိုများသည် လူများအား အမှန်တကယ်နာကျင်စေသည် သို့မဟုတ် သိက္ခာကျစေသည်။ ဗွီဒီယိုထဲတွင် ပါနေသောသူအား အခြားသူတစ်ဦးမှ ထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းဆင်းရဲအောင်လုပ်ခြင်း အစရှိသည့် တွန်းအားပေးမှုများလုပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သူတို့သည် ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဗွီဒီယိုရိုက်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ညစ်ညမ်းဓါတ်ပုံများအားကြည့်လျှင်၊ လူအများအား နာကျင်စေပြီး သိက္ခာကျစေသည့် စက်ရုံများအား အကူအညီပေးနေခြင်းသာ လျှင်ဖြစ်သည်။

ခ- သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

အင်တာနက်မှ ညစ်ညမ်းဓါတ်ပုံများ မကြည့်ပါနှင့်၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပြူတာ သို့မဟုတ် မည်သည့်လူမှုမီဒီယာဆိုဒ်ကိုမဆို အသုံးပြုပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းများအား မမျှဝေပါနှင့်၊ တစ်စုံတစ်ဦးကို သင်ဓါတ်ပုံရိုက်ခွင့်မပေးမီ သေချာစဉ်းစားပါ။ သင့်ဓါတ်ပုံ သို့မဟုတ် သင်ငယ်ရွယ်စဉ်က ဓါတ်ပုံများဖြင့် အင်တာနက် ဓါတ်ပုံပြိုင်ပွဲသို့ မဝင်ပါနှင့်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်သည့်ပုံအား ဓါတ်ပုံမရိုက်ခိုင်းပါနှင့်။ ၎င်းတို့အား သူတို့ဘယ်နေရာမှာ ဘာလုပ်ပစ်မည်ကို သင်မသိနိုင်ပါ။

က- သံသယဖြစ်ဖွယ်လင့်ခ်များ

လင့်ခ်-လင့်ခ်သည် အင်တာနက်လိပ်စာဖြစ်သည်။ ယင်းသည် www သို့မဟုတ် http နှင့် စတတ်သည်။ လင့်ခ်ပေါ်တွင် သင်နှိပ်လိုက်ပါက၊ အင်တာနက်ရှိ ယင်းလိပ်စာသို့ သင်ရောက်သွားမည်။ တွဲဆက်ဖိုင်များ- တွဲဆက်ဖိုင်များ သည် သင့်ကွန်ပြူတာတွင်းသို့ ဒေါင်းလုဒ်ရယူနိုင်သည့် ဖိုင်များဖြစ်သည်။ အီးမေးလ်အကောင့် အများစုတွင်၊ ယင်းအီးမေးလ်နောက်၌ စာရွက်ကလစ်ပုံစံလေး ပါတတ်ပြီး ဖိုင်များသည်'.doc' '.docx' '.pdf ' သို့မဟုတ် '.jpeg' တို့နှင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိသည်။ လင့်ခ်နှင့်တွဲဆက်ဖိုင်များအား ခင်မင်ရင်းနှီးသောအားဖြင့် အခြားသူများအား ကူညီရန် အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အင်တာနက်တွင်ရှာဖွေလိုသော အကြောင်းအရာများကိုပေးပို့ရန် အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော်လည်း လင့်ခ်နှင့်တွဲဆက်ဖိုင်များသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိပြီး ယင်းတို့တွင် ဗိုင်းရက်စ်များပါဝင်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရက်စ်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်းလုပ်ထားသည့် ကွန်ပြူတာပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဗိုင်းရက်စ်သည် သင့်ကွန်ပြူတာရှိ ပရိုဂရမ်များအား ဖျက်စီးစေသည်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် သင့်ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက် များအား ကွန်ပြူတာမှ ခိုးယူသွားနိုင်သည်။

ခ- သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ဆီမှ အီးမေးလ်ရပြီး ယင်းတွင်တွဲထားသည့် ဖိုင် သို့မဟုတ် လင့်ခ် (သူငယ်ချင်းထံမှ ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် မိတ်ဆက်စာများမပါဘဲ) ပါဝင်လျှင်၊ ၎င်းသည်ဗိုင်းရက်စ်ဖြစ်နိုင်သည်၊ မဖွင့်ပါနှင့်။

က- အင်တာနက်ဂိမ်းကစားခြင်း

လူများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အင်တာနက်အား ကွန်ပြူတာဂိမ်းကစားရန်အတွက်အသုံးပြုကြသည်။ အကယ်၍သင်သည် ယင်းကဲ့သို့လုပ်ချင်လျှင်၊ ယင်းဂိမ်းများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းသိထားရမည်။ လူစိမ်းများသည် ဂိမ်းအားလူငယ်များနှင့် အဆက်အသွယ်ရပြီး အန္တရာယ်ပေးရန်အတွက် အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ လူများသည် ကွန်ပြူတာဂိမ်းအားစွဲလမ်းပြီး၊ သူတို့ဘဝ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အလုပ်များပါ ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ ကွန်ပြူတာဂိမ်းတွင် ပါသည့် ဇာတ်ကောင်များသည် နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ရစေခြင်းတို့ကိုပြသကြသည်။

ခ- သင့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ

အကယ်၍သင်သည် အင်တာနက်တွင် ဂိမ်းကစားပါက- သင်မသိသည့်သူများနှင့် စကားမပြောပါနှင့်၊ စကားပြောပရိုဂရမ်မှ ဆက်သွယ်လာသော လူစိမ်းများအား လက်မခံပါနှင့်၊ သင်နေထိုင်သည့်နေရာ၊ အလုပ်၊ သို့မဟုတ် အသက်အစရှိသည့် အချက်များအား ၎င်းတို့မရပါစေနှင့်၊ ကစားသည့်အချိန်အား ကန့်သတ်ထားပါ။

IS 18b: မင်း၏ပုံပြင်

မင်းတွင်ဖေ့ဘွတ်ခ်အကောင့် တစ်ခုရှိသည်။ သူမသည် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာSettingsများအား ဖွင့်ထားသည်။ သူမမြို့ရှိ လူကုန်ကူးသူသည် ဖေ့ဘွတ်ခ်အားအသုံးပြုပြီး မိန်းကလေးငယ်များအား လူကုန်ကူးရန်ကြိုးပမ်းနေသည်။ သူလုပ်ဆောင်ပုံကတော့ဒီလိုပါ။

သူကမင့်ဖေ့ဘွတ်ခ်တွင် "သူငယ်ချင်း" အဖြစ် တောင်းဆိုသည်။ မင်က သူ့အားသူငယ်ချင်းဖြစ်ခွင့်တောင်းဆိုလာသမျှ လူတိုင်းကို လက်ခံသည်။ ထို့ကြောင့် သူမက သူ့အားလက်ခံလိုက်သည်။ ထို့နောက် သူက သူမဖေ့ဘွတ်ခ်အား လေ့လာတော့သည်။ ဖေ့ဘွတ်ခ်တွင် သူကအောက်ပါအရာများ ရှာတွေ့သွားသည်။

- သူမ၏နေရာ
- သူမက Taylor Swift ကြိုက်ကြောင်း
- သူမမွေးနေ့
- ကျောင်း
- အသက်
- သူမ၏ဓါတ်ပုံများမှတဆင့် သူမသည် လှပသောမိန်းကလေးတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိရှိသွားသည်။ သူမတွင် အဖြူရောင်ခွေးတစ်ကောင်ရှိပြီး ရပ်ကွက်ရှိ ပန်းခြံသို့သွားလေ့ရှိသည်။ သူက ယင်းအချက်များအား အသုံးပြုကာ မင်အား လူကုန်ကူးရန် ဖေ့ဘွတ်ခ်မှ စာပို့တော့သည်။ သူတို့စကားပြောဆိုချက်များမှာ-

လူကုန်ကူးသူ - ဟေ့မင်၊ မင်းကငါ့ကို မှတ်မိမလားတော့မသိဘူး။ ငါက မင်းနဲ့ကျောင်းတုန်းကသူငယ်ချင်းလေ။ ဒါပေမယ့် ငါကနှုတ်ဆက်ဖို့တော့ ရှက်တတ်တယ်။ ငါ့နာမည်ကချွန်ပါ

မင် - အို၊ ဟိုင်း။ ငါမင်းကို မမှတ်မိဘူး။ တောင်းပန်ပါတယ်

လူကုန်ကူးသူ- ရပါတယ်၊ ငါကတော့မင်း Taylor Swift ကို ကြိုက်ကြောင်းမှတ်မိနေတုန်းပဲ။ သူ့သီချင်းသစ်ရောကြိုက်လား။

မင် - ငါသိပ်ကြိုက်တာပေါ့။ ငါတို့အကြိုက်တူတယ်နော်။

လူကုန်ကူးသူ - မင်းကသိပ်လှတာပဲ။ ပြီးတော့ မင်းအသံက Taylor Swift နဲ့တူတယ်နော်

မင် - မင်းဓါတ်ပုံငါ့ကိုပို့ပေးလို့ရမလား။
(သူကကြည့်ကောင်းတဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက်ပုံ ပို့ပေးလိုက်တယ်)

လူကုန်ကူးသူ - ဟေ့မင်း၊ ဒီနေ့မင်းမွေးနေ့ပဲ၊ မင်းကိုပျော်ရွှင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ် (သူကသူမခွေးလေးနဲ့တူတဲ့ ဓါတ်ပုံတစ်ပုံပို့ပေးလိုက်တယ်) ငါ့ခွေးလေးမင်းမချစ်ဘူးလား။

မင် - အို ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ။ ငါ မင်းခွေးလေး တွေ့ချင်လိုက်တာ။

ဤကဲ့သို့ အပါတ်အနည်းငယ်ကြာ စကားပြောဆိုပြီးနောက်- သူမဓါတ်ပုံနှင့် သူမ၏တည်နေရာပြအချက်အား စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့သည်။ မင်ကအဆောင်မှာနေပြီး သူ့မှာ သူငယ်ချင်းမရှိကြောင်း၊ မိဘများက အဝေးမှာဖြစ်ကြောင်း သိရှိသွားသည်။ မင်က သူ့အလုပ်ကိုမနှစ်သက်ကြောင်း သိရှိခဲ့ပြန်သည်။ မင့်တွင်အကူအညီတောင်းစရာ လက်ကိုင်ဖုန်းမရှိကြောင်း၊ မင်ကသူ့ကို သူမသူငယ်ချင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး အနည်းငယ်စိတ်ဝင်စားနေကြောင်း သိသွားသည်။ (မင့်ထံသို့ သူပို့ထားသောဓါတ်ပုံမှာ အခြားသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။)

လူကုန်ကူးသူ- ဟေ့မင်း၊ ဘာလဲလို့တွေးကြည့်စမ်း။ ငါ့ဝမ်းကွဲတစ်ယောက်က ဒီမြို့နားမှာ စားသောက်ဆိုင်အသစ်တစ်ခု ဖွင့်တယ်၊ သူတို့ စားပွဲထိုးလိုနေတယ်။ သူတို့လစာက တကယ်ကောင်းတယ်။ ငါ့အထင်တော့ မင်းလျှောက်သင့်တယ်။

မင်း -တကယ်လား။ ဒါပေမယ့် ငါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲမသိဘူး

လူကုန်ကူးသူ- စိတ်မပူပါနဲ့၊ ငါလဲအဲ့မှာအလုပ်လုပ်တာပဲ။ ငါကမင်းကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲသင်ပေးမယ်လေ၊ ပြီးတော့ငါ့ဝမ်းကွဲကလည်း သဘောကောင်းပါတယ်။ မင်းသွားချင်ရင်၊ မင်းအလုပ်ဝိတ်ရက်မှာ သူ့ကိုတွေ့ဖို့ ငါခေါ်သွားပေးမယ်လေ။ မင်းအလုပ်နားသည့်ရက်တရက်တွင် အနီးအနားကပန်းခြံတွင် ချိန်းကြသည်။

မင်းအဲ့ကိုရောက်သွားချိန်မှာ၊ လူကုန်ကူးသူက အဲ့မှာရှိနေပါတယ်။ သူက သူ့မသူငယ်ချင်းချန်တစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေလို့ အလုပ်အင်တာဗျူးပို့ပေးရန် သူ့ကိုလွှတ်လိုက်ကြောင်းပြောပါတယ်။

မင်းကအဲ့လူနဲ့လိုက်သွားပြီး ရောက်ရှိချိန်မှာတော့ လူကုန်ကူးခံခဲ့ရပါတယ်။

မှတ်စု

သင့်အုပ်စုထဲမှာမေင်လုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အဆင့်များစဉ်းစားပေးပါ။
ကျေးဇူးပြုပြီးသင့်လူထုထဲပြန်ရောက်ရှိသွားချိန်တွင်မှတ်မိလိုသည့်အချက်များချရေးပေးပါ။