

ဖေမြင့်

ဟောနည်း ပြောနည်း

ကိုယ့်ဘက်ပါအောင်စည်းရုံးနည်းများ

BURMESE
CLASSIC
.com

ဒုတိယအကြိမ်

MYANMAR BOOKS

BA HIRU KYI

မေမြင့်

ဟောနည်း ပြောနည်း
ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ



MYANMAR BOOKS

Myanmar Books Media & Production

၁၈၇/ခ (ပထမထပ်)၊ ၃၄ လမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၃၈၁၉

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်
၄၄/၉၈(၁)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုအမှတ်
၅၇/၉၈(၂)

မျက်နှာပုံး သရုပ်ဖော်
ဘဌေးကြည်

မျက်နှာပုံး ကာလာခွဲ
Prestige

အတွင်းဖလင်
ရဲဌေး

ကွန်ပျူတာစာစီ
အောင်အောင်

စာအုပ်ချုပ်
ကိုမြင့်

မျက်နှာပုံး ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ရွှေ(၀၂၀၇၉)သုခ ပုံနှိပ်တိုက်၊
၁၂၈/၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်း ပုံနှိပ်သူ
ဦးမြတ်ကျော်(၀၅၅၅)၊ စာလုပ်ငန်းပုံနှိပ်တိုက်
၁၄၉/၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးမေမြင့်(၀၂၂၅၉) မေမြင့် စာပေ
၅၁၆၊ အဝေရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်းရပ်ကွက်
အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း
ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၉၉၈၊ ဧပြီ
အုပ်ရေ ၁၀၀၀



ဗျာစကား

ခန်း(၁)။ ။ စင်ကြောက်ခြင်း သို့မဟုတ်

၁၁

စင်ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန် နည်းလမ်း၊
အလေ့အကျင့်သည် အဓိက၊ ပရိသတ်ကို အထင်
မလွဲနှင့်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ လိုသည်၊
စကား ပြော အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက်
အကြောင်း၊

ခန်း(၂)။ ။ အာဝဇ္ဇန်း

၂၁

ဝေါဟာရကြွယ်အောင် လေ့လာဆည်းပူးရမည်၊
နှုတ်လျှာသွက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်၊ သတိပြု
ရန် အချက်အချို့၊

အခန်း(၃)။ ။ လေသံဟန်ပန်နှင့် ဌာန်ကရိုဏ်းကျနမှု ၃၃
အသံမကောင်းလျှင် သံချင်းညည်းပါ။ အသံကျယ်
ဖို့ လိုသည်။ အသံ အတိုးအကျယ် ချိန်ဆရန် ကိစ္စ၊
ပီသပြတ်သားဖို့ လိုသည်။

အခန်း(၄)။ ။ ဟန်ပန်အမူအရာ ၄၁
ပရိသတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောရာ၌ ဟန်ပန်အမူအရာ
မပါ၍ မဖြစ်ပေ၊ စကားပြောသမားကောင်းသည်
အနည်းနှင့်အများ သရုပ်ဆောင်ကောင်းသူ ဖြစ်ရ
မည်။ ဟန်ပန်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရေးတွင်
သတိပြုရန်နှင့် မှတ်သားရန် အချက်များ၊ သဘာဝ
ကျသော ဟန်ပန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအချို့၊

အခန်း(၅)။ ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၅၅
ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ မည်သည့်အခါမျှ မဟော
ပြောပါနှင့်၊ စာဖတ်ပါ၊ မှတ်စုထုတ်ပါ၊ သင့်ကိုယ်
သင် ဟောပြောချက်များ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံ
အဖြစ် သဘောထားပါ။ ဟောပြောပုံနည်းလမ်းသုံး
မျိုးနှင့် ဟောပြောချက်တစ်ခုချင်းအတွက် ပြင်ဆင်
ခြင်း၊

အခန်း(၆)။ ။ ပဏာမစကား ၆၉
စင်ပေါ် တက်ရခြင်းသည် အခွင့်ထူးတစ်ရပ် ဖြစ်
ကြောင်း သိမှတ်ယုံကြည်ပါ၊ ဖြည်းဖြည်းစပါ၊ ညင်
ညင်သာသာ စပါ၊ သင့်ကိုယ်သင် ပရိသတ်နှင့် မိတ်

ဆက်ပေးပါ။ အခမ်းအနားကို ဂုဏ်ပြုစကားဆိုပါ။
အခါသမယနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိပါစေ၊ ကြော်
ငြာသမား၏ နည်း၊ ရှေ့က ပြောသွားသူ များ
စကားနှင့် ဆက်စပ်ယူပါ။

**အခန်း(၇)။ ။ ဦးတည်ချက်ပီပြင်အောင် ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့်
နိဂုံးချုပ်ခြင်း ၈၃**
ပရိသတ်နှင့် ဆန့်ကျင် ကွဲလွဲနေချိန် ကျင့်သုံးရန်
နည်းဗျူဟာ၊ အချက်အလက် ခိုင်မာဖို့ လိုသည်။
အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်တင်ဆက်
ခြင်း၊ အထွတ်အထိပ်ပိုင်း ဆိုရာ၌၊ ပရိသတ်မကြား
ချင်သည့် စကားမျိုး မလွှဲမရှောင်သာ ပြောဆိုရသည့်
အခါ၊ ရပ်ရမည့်နေရာကို သိပါ။

အခန်း(၈)။ ။ ပီပြင်အောင် သရုပ်ဖော်ခြင်းအတတ် ၉၅
အချက်အလက် သက်သက်သည် ကုန်ကြမ်းမျှသာ
ဖြစ်သည်။ ပရိသတ် စိတ်မျက်စိတွင် မြင်လာ ထင်
လာအောင် ပြောဆိုခြင်း၊

အခန်း(၉)။ ။ စကားပြောဟန်အမျိုးမျိုး ၁၀၃
ဗလစ်ဗလစ် ပြောဟန် (တတွတ်တွတ် ပြောဆို
ဟန်)၊ တုံဆိုင်းတုံဆိုင်း ပြောဟန်၊ လေကြီးမိုးကြီး
သို့မဟုတ် ဘာမထိပြောဟန်၊ ခံစားချက်မပါ အသံ
နိမ့်မြင့်မ ရှိသည့် ပြောဟန်၊ လေးလေးနက်နက်
တွေးတွေးဆဆ ပြောဆိုဟန်၊ ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့်



ငြင်းခုံဝေဖန်ပြောဆိုသည့်ဟန်၊ ပြတ်တောက်ပြတ်
တောက် ပြောဟန်၊ ဓမ္မကထိကလေသံ သို့မဟုတ်
ဘုန်းကြီးတရားဟောသည့်ဟန်၊ စက်ယန္တရားဆန်
ဆန် ပြောဟန် သို့မဟုတ် စာရင်းဇယားကဲသည့်
ပြောဟန်၊ ခံစားချက်ကဲသည့် ပြောဆိုဟန်၊ ညစာ
စားပွဲအပြီး ပြောဆိုဟန်၊ အလ္လှာပသလ္လှာပပြောဆို
ဟန် သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့် စကား
ပြောဆိုဟန်၊

အခန်း(၁၀)။ ။ ပရိသတ်

ပရိသတ်ကို ပူးပူးကပ်ကပ် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ပရိသတ်
၏ ဉာဏ်ရည်နှင့် ရင့်ကျက်မှုအဆင့်၊ ပရိသတ်၏
သဘောကို သိရမည်။ ပရိသတ်ဟူသည် ဂနာမငြိမ်
တတ်၊ ပရိသတ်၏ စိတ်သည် အလွန်အမင်း ပြောင်း
လဲလွယ်တတ်သည်။ ပရိသတ်နှင့် မိမိ တစ်သား
တည်း ရှိပါစေ။ ပရိသတ်ကြီးမားလေ ရဲရဲပြတ်ပြတ်
ပြောရန် လိုအပ်လေဖြစ်သည်။ ပရိသတ်ထံမှ ထ၍
ချောက်ချာသူကို ကိုင်တွယ်နည်း၊ ပရိသတ်ကို လက်
ညှိုးထောင် ခေါင်းညိတ်ခိုင်းနိုင်မှ တကယ် အောင်
မြင်သည်။ အဓိက ကျသော စကားကို ထပ်တလဲလဲ
ပြောပါ။

အခန်း(၁၁)။ ။ ပရိသတ်ဘဝမှ ဟောပြောသူဘဝသို့

သ



အချို့လူများသည် စကားပြော ကောင်းခြင်းဟူသော အရည်
အသွေးတစ်ခုကို အဓိက အားပြုကာ အခြား တန်းတူလူများထက် ထူး
ခြား အောင်မြင်သွားတတ်ကြသည်။

စကားပြောကောင်းသော ရှေ့နေ
စကားပြောကောင်းသော အရောင်းသမား
စကားပြောကောင်းသော လုပ်ငန်းအကြီးအကဲ
စကားပြောကောင်းသော အင်ဂျင်နီယာ
စကားပြောကောင်းသော ပါမောက္ခ
စကားပြောကောင်းသော.....။

စကားပြောကောင်းသူတို့သည် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်
သီးသီးတွင် သူတစ်ပါးထက် ခေါင်းတစ်လုံးသာသူများ ဖြစ်လာ

သ

ကြသည်။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းများထဲတွင် ထင်ပေါ်သူများ၊ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း၏ ဦးစီးခေါင်းဆောင်များ ဖြစ်လာကြသည်။

မြို့ပြရပ်ရွာများတွင်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း၊ စကားပြောကောင်းသူတို့ပင် မြို့မိမြို့ဖထဲတွင် အရေးပါသူ အားကိုးအားထားပြုရသူများ ဖြစ်လာသည်။

အကြောင်းမူ၊

လူအများ ဆက်စပ်ပတ်သက်ရသည့် ကိစ္စမှန်သမျှ၌ပင် စကားတည်း ဟူသော ဆက်သွယ်မှုအလုပ်က မရှိမဖြစ်လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လူဟူသည်က စကားဖွာသူ ဌာနကရိုဏ်းကျကျ စကားမပြောတတ်သူတို့ကို နားမထောင်လိုကြသော်လည်း စကားပြောကောင်းသူကိုကား သဘောကျတတ်သော သဘောရှိသည်။

အချို့လူများသည်ခရီးသွားရင်း ဈေးဝယ်ရင်း တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်ရသူများနှင့် တစ်ခဏချင်း ရင်းနှီးခင်မင်သွားအောင် ဆက်ဆံပြောဆိုတတ်ကြ၏။ အချို့လူများကား တွေ့ရာလေးပါး အလွှာပသလွှာပစကားတို့ကို ကောင်းစွာ ပြောတတ်ခြင်းကြောင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟပေါများကြ၏။ အချို့လူများမူ အကြောင်းကိစ္စတို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာပြောဆိုတတ်ခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါးတို့အား မိမိလိုရာသို့ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းနိုင်ကြ၏။

စကားပြောကောင်းသူသည် တစ်ဦးချင်း နှစ်ဦးချင်းသော နားထောင်သူများကို စည်းရုံးနိုင်စွမ်း ရှိသကဲ့သို့၊ လက်ဖက်ရည်ပိုင်းထမင်း

ဆာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

၇

စားပိုင်းမှသည် ကုမ္ပဏီအစည်းအဝေး ရုံးဌာနအစည်းအဝေး မြို့ရွာလူထုအစုအဝေးများအထိ ကြီးမားသော ပရိသတ်များကိုလည်း လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိ၏။

ပရိသတ်ရှေ့တွင် ထိရောက်စွာ စကားပြောတတ်ခြင်းကား အလွန်စွမ်းအားကြီးမားသော လူ့အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်ချေသည်။

သည်အရည်အသွေးကို မည်သူမဆို လေ့ကျင့်မွေးမြူ၍ ရနိုင်၏။ မလေ့ကျင့်ဘဲကား မရ။

မိခင်ဘာသာစကားကိုပင် သင်ကြားပြောဆိုရင်းသာ တတ်မြောက်ကြရသကဲ့သို့ ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောခြင်း စွမ်းရည်ကိုလည်း လေ့ကျင့်မှသာ ရနိုင်၏။

အရေးကြီးသည်က ဘာတွေဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမည်ကို သိဖို့ပင်။

ယခုစာအုပ်၌ ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောသော အတွေ့အကြုံလုံးဝမရှိသေးသူများ၊ အတွေ့အကြုံအတန်အသင့်ရှိပြီး ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၏ ဟောပြောမှုများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျေနပ်အားရမှု မရှိသေးသူများအတွက် စကားပြောဟောသောအလုပ်၏ သဘောသဘာဝများနှင့် ဟောပြောစွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်းကိုတစ်ဆင့်ချင်းစနစ်တကျစီစဉ်တင်ပြထားပါသည်။

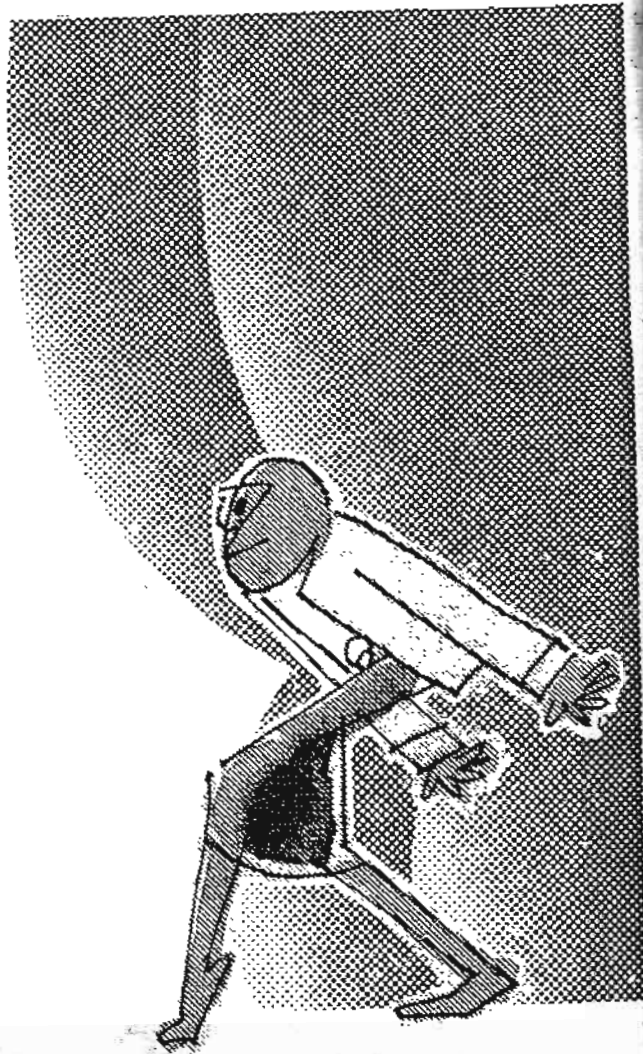
၈၂

မေမြင့်

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရာ၌ Herbert N. Casson ၏ A. Complete Public Speaking Course နှင့် Dale Carnegie ၏ Public Speaking and Influencing Men in Business ကျမ်းတို့ကို အဓိကမှီငြမ်းခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စာဖတ်သူတိုင်း နှုတ်မှုစွမ်းရည်ထက်မြက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

မေမြင့်



အခန်း(၁)

စင်ကြောက်ခြင်း

(သို့မဟုတ်)

ပရိသတ်ကို ကြောက်ခြင်း

ဧည့်သည်အများစုတွင် စကားပြောနေကျမဟုတ်ပါက မည်သူမဆို စင်ပေါ်တက်ပြောရလျှင် ရုတ်တရက် ဆွဲအသွားသူပမာအထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကယောင်ချောက်ချား ကတုန်ကယင်ဖြစ်သိမ့်မည်။

ဤသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ စင်မြင့်ပေါ်မှာ မိုက်ကရိုဖုန်း အလုံးပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေသော အာပေါင်အာရင်းသန်သန် ဟောပြောနေသော ပုဂ္ဂိုလ် ၅ န်းသည် တစ်ကြိမ်သောအခါက ပရိသတ်ရှေ့မှာ ဒူးတုန်ခွဲဖူးသူ၊ အိုင်းခွက်နင်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူချည်း ဖြစ်သည်။

သည်ကိစ္စသည် ရှက်ကြောက်အားငယ်စရာ ကိစ္စ မဟုတ်။
လေ့ကျင့်သင်ကြား၍ မရနိုင်သည့် ကိစ္စလည်း မဟုတ်။

စက်ဘီးသင်စမှာ လူတိုင်း လဲသည်။ ဒူးပြဲသည်။ အင်္ဂလိပ်စာ
သင်စမှာ အက်ဖ် (F) ကို မပီ၍ ဘေးလူက ရယ်ချင် ရယ်မည်။ခေါင်း
ခေါက်ခံချင် ခံရမည်။ သို့သော် အချိန်တန်လျှင်တော့ သင်သည်စက်
ဘီးကို လက်လွှတ်၍ပင် စီးဦးမည်။ ဒွတ်ဒက် ရွတ်ရှက်တွေကို သူ
တစ်ပါး နားကြားပြင်းကပ်အောင်ပင် သင်ပြောနိုင်လာလိမ့်ဦးမည်။

၁။ စင်ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန် နည်းလမ်း

ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော
နည်းလမ်းမှာ ကြောက်သော အရာကို တမင်တကာ ရင်ဆိုင်သော
နည်း ဖြစ်သည်။

အိမ်မြှောင်ကို ကိုင်မိရုံနှင့် အလန့်တကြား ငယ်သံပါအောင်
အော်တတ်သော သူအား အိမ်မြှောင်ကို စေ့စေ့ကြည့်ခိုင်းခြင်း၊ ကိုင်
ခိုင်းခြင်း၊ ထို့နောက် လိုက်ဖမ်းခိုင်းခြင်းဖြင့် အိမ်မြှောင်ကြောက်စိတ်
ကို တဖြည်းဖြည်း ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သည်။

မိုးကြိုးလျှပ်စီးကြောက်တတ်သူ တစ်ယောက် သူ့ကြောက်စိတ်
ကို ပယ်ဖျောက်ပုံကတော့ အတော်ကြမ်းသည်ဟု ဆိုရမည်။ သည်
လူက အစစအရာရာတွင် ရဲတင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သို့သော်
ရုတ်တရက် ဝင်းခနဲ လျှပ်ပြက်ပြီး မိုးထစ်ချုန်းတိုင်း သူ ကြောက်သွား
တတ်သည်။ သည်ကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်၍မရ။ သည်ကြောက်စိတ်
ရှိနေခြင်းကိုလည်း သူ မခံချင်၊ ဖြစ်သည့်နည်းနှင့် ဖျောက်ပစ်ချင်သည်။

ဘေးနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ထို့ကြောင့် မိုးရွာသော တစ်နေ့ လျှပ်ရောင်တွေ၊ ထစ်ချုန်းသံ
ဆွ အဆက်မပြတ် ပေါ်ထွက်နေချိန်တွင် သူ့ခြံထဲရှိ အမြင့်ဆုံး သစ်
ပေါ်သို့ ချိတ်တက်ကာ လျှပ်စီးကြောင်း ကောက်ကောက်ကွေးကွေး
ဆွကို စေ့စေ့ကြည့်လျက် 'ပစ်စမ်းကွ မိုးကြိုး၊ မင်းကို ငါ ဘယ်တော့
မှ မကြောက်ဘူးကွ' ဟု မိုးကြိုးကို စိန်ခေါ်သည်။ ပါးစပ်က အဆက်
မပြတ် တရစပ်ကြိမ်းမောင်းသည်။ လျှပ်ပြက် ထစ်ချုန်းမှုတွေ ရပ်စဲ
သွားသည်အထိ သစ်ပင်ပေါ်မှာ ရင်ကော့၍ နေသည်။

တစ်နာရီခန့် ကြာသည့် ထိုတိုက်ပွဲအပြီးတွင် မိုးရေများ၊ ချွေး
ချွေးပေါက်များ ရွှံ့စိုလျက် သစ်ပင်ပေါ်မှ သူ ဆင်းလာသည်။ သည်
ထစ်ပွဲနှင့်ပင် မိုးကြိုးလျှပ်စီး ကြောက်စိတ်ကို သူ ထာဝရအောင်နိုင်
သွားခဲ့သည်။

စင်ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန်အတွက် မိုးကြိုးကို စိန်
ခေါ်သူလောက် စွန့်စားရန် မလိုပါ။ အိမ်မြှောင် ကိုင်ကြည့်သည့်နည်း
ထို တဖြည်းဖြည်း ယဉ်ပါးအောင် လေ့ကျင့်ယူသော နည်းမျိုးနှင့်ပင်
နိုင်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင် စကားပိုင်းမျိုးမှာ ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်း၊
နား သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်ရှိ သာရေးနာရေး စည်းဝေးပွဲကလေးများတွင်
ပင်ရောက် ဆွေးနွေးပါ။ အလ္လာပ သလ္လာပ ပြောခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ
အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပီပီသသ ခြေခြေမြစ်မြစ် ပြောတတ်အောင်
လေ့ကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း သင့်အား စကားပြောကောင်းသူ၊ သို့
မဟုတ် စကားပြောလိုစိတ် ထက်သန်သူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးစိတ်သန်း
ကောင်း ရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က သိလာမည်။ ဆွေး

နွေးပွဲကြီးများတွင် ပရိသတ်ထဲက ထ၍ ဆွေးနွေးစရာကိစ္စရှိလာသော အခါ သင်နှင့်နီးစပ်သူများက သင့်အား သူတို့ကိုယ်စား ထ၍ ပြောရန် မေတ္တာရပ်ခံလာကြမည်။ ထို့နောက် သင့်အား စည်းဝေးပွဲများ၌ အခမ်းအနားမှူး၊ သို့မဟုတ် သဘာပတိလုပ်ရန် တာဝန်အပ်နှင်းလာကြမည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် သင်သည် ပွဲငယ်ကလေးများမှ အလေ့အကျင့် ရကာ ပရိသတ် ထောင်သောင်းရှေ့၌ ဟောရဲပြောရဲသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမည်။

၂။ အလေ့အကျင့်သည် အဓိက

စင်ကြောက်စိတ်၏ အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ 'စိမ်း' နေခြင်းဖြစ်သည်။

စင်နှင့် စိမ်းသည်။ စင်ပေါ်တက် စကားပြောရသော အလုပ်နှင့် စိမ်းသည်။

အတွေ့အကြုံသို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ စင်ပေါ်တက်လာရသည့်အခါ စင်ပေါ်တွင် မနေတတ်။ မတ်တတ်ရပ်ရတာ အသားမကျ။ လက်ကို ဘယ်လိုထားရမှန်း မသိ။ အသက်ရှူရတာပင် ခက်ခဲနေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားမကျသလို စိတ်ကလည်း နေသားမကျ။ အားလုံးက ဝိုင်းကြည့်နေကြသည့် အဖြစ်အတွက် ကသိကအောက် ဖြစ်နေသည်။ ယခင်က အမှတ်မဲ့လုပ်ကိုင်နေကျဖြစ်သည့် မိမိ၏ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို သတိထားမိလွန်းနေသည်။ မိမိအသံတိုးလွန်းသည် ဟု ထင်သည်။ နည်းနည်းမြင့်ပြောသည်။ သိပ်ကျယ်သွားပြန်ပြီဟု

ထင်သည်။ မိမိစကားတစ်ခွန်းနှင့် တစ်ခွန်းကြားတွင် တိတ်ဆိတ်နေတာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ရှည်ကြာသည်ဟု ထင်လာသည်... စသဖြင့်။

သတိထားလွန်းလေ ခွကျလေ ဖြစ်နေသည်။ စက်ဘီးစီးခါစတွင် ခါးကြီးစောင်းကာ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေပုံမျိုး ဖြစ်သည်။

ခွကျသည်ကိစ္စ ပျောက်သွားရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ အလေ့အကျင့် ဖြစ်သည်။

စင်အောက်တွင် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်မည်။ စင်ပေါ်တွင် တစ်ပွဲပြီးသုံးလေးပွဲ အတွေ့အကြုံရှိလာမည်ဆိုလျှင် ကျင့်သားရလာပြီ။ သား ကျလာပြီ။ စက်ဘီးစီးတတ်လာသူ စက်ဘီးပေါ်တွင် သက်သာသက်သာ နေတတ်လာလကဲ့သို့ စင်ပေါ်မှာ နေတတ်လာမည်။ သန်မာခြင်း၊ လေယူလေသိမ်း၊ ဟန်ပန်အမူအရာတို့သည် စင်အောက်သာမန် ပြောရိုးပြောစဉ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာမည်။

စင်သက် ရင်လာသည့်အခါ၌မူ စက်ဘီးစီးကျွမ်းကျင်လာသူ ဖြစ်၍ စက်ဘီးပေါ်တွင် ပျော်သကဲ့သို့ စင်ပေါ်၌ သင်ပျော်လာမည်။ ခါးသွက်လက်လာမည်။ စင်ပေါ်တက်ရလျှင် တက်ကြွရွှင်လန်းသော ခံစား ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ စင်ပေါ်ရောက်လျှင် စင်အောက်မှာ ထက် လေသံဟန်ပန်တွေ ပို၍ သိသိသာသာ လုပ်တတ်လာလျက်။ သို့လို လုပ်တတ်လာခြင်းအတွက်လည်း မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

၃။ ပရိသတ်ကို အထင်မလွဲ နှင့်

စင်ကြောက်ခြင်း (ဝါ) ပရိသတ်ကို ကြောက်ခြင်းသည် ပရိသတ်၏ သဘောကို နားမလည်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

ပရိသတ်ကို အထင်သေးရန် မလိုသကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့နေစရာလည်း မလိုပေ။

ပရိသတ်သည် သင့်ရန်သူ မဟုတ်။ သင့်ကို နောက်ပြောင်ရန် စောင့်ကြည့်နေကြသူများ မဟုတ်။ သင် ဘာပြောမလဲ နားထောင်ချင်၍ စောင့်ဆိုင်းနေကြသူများသာ ဖြစ်သည်။

ထုံးစံအားဖြင့် ပရိသတ်စိတ်တွင် စင်ပေါ်ရှိသူကို မိမိနဲ့သားတွင် ထိုင်နေသူထက် အထင်ကြီးထားမြဲဖြစ်ရာ ပရိသတ်နှင့် နှုတ်ခွန်းဆက်စကား ဆိုသည့်အခါ၌ ကြီးနေသော ထိုအထင်အမြင်သေးငယ်လေးပါးသွားစေမည့်စကားမျိုး မသုံးစွဲမိအောင် သတိထားရန် လိုပေသည်။

‘ဘာမှ မပြင်ဆင်ရဘဲ ရုတ်တရက်ပြောရတဲ့အတွက် အမှားများပါရင် ခွင့်လွှတ်ပါ’

‘ကျွန်တော်က စကားသိပ်ပြောတတ်တာမဟုတ်တော့ နည်းနည်းသည်းခံပြီး နားထောင်ကြပါ’

‘ကြာကြာပြောနေရင် ပရိသတ် စိတ်ညစ်မှာစိုးလို့ ကျွန်တော်တို့တိုပဲ ပြောပါ့မယ်’

အစရှိသောစကားများသည် သင့်တော်မှန်ကန်သော နှုတ်ခွန်းဆက် စကားများ မဟုတ်ကြပေ။

နည်း ပြောနည်း

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ လိုသည်

စကားပြောဟောသော အလုပ်ကို လုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် ခြံပါ့မလားဟူသော စိတ်မျိုး လုံးဝ အဝင်မခံပါနှင့်တော့။ ဖြစ်ရမည်။

ဘယ်မြင်ရမည်ဟူသော စိတ်ကို မွေးပါ။ ပရိသတ် ထောင်သောင်းချီတွင် အပီအပြင် ဟောပြောနေသော မိမိကိုယ်ကို မြင်ယောင်ပါ။

ညီလို ဟောပြောနိုင်ခဲ့သူများ၊ ဟောပြောနေကြသူများကို အားကျသိ။

အဟောအပြော ကောင်းခြင်းသည် ကြီးကျယ်သော၊ ရနိုင်ခဲ့သော ခံစိတ်ထူး မဟုတ်ပေ။ လေ့ကျင့်သင်ကြား၍ ရနိုင်သည့် အရည်အချင်း

အချို့သာ ဖြစ်သည်။ အခြားသူများ လေ့ကျင့်ကျွမ်းကျင်နိုင်လျှင် သည်း ဖြစ်ရမည်ဟု ပြတ်ပြတ်သားသား ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

တစ်ချိန်က သင်သည် သူတစ်ပါး ဟောပြောသည်များကို နားထောင်ခဲ့ဖူးမည်။ နားထောင်သူ၏ ရှုထောင့်မှ ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခဲ့ဖူးမည်။

သခု သင် ပြောတော့မည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း သင် လေ့ကျင့်တော့မည်။

သည်ကနေမှစ၍ သူတစ်ပါး ဟောပြောချက်များကို နားထောင်သူ နားထောင်သူ ရှုထောင့်သက်သက်မှ အကဲမဖြတ်ပါနှင့်တော့။

ပြောလျှင် ဘယ်သို့ပြောမည်၊ ဘယ်စကားလုံး သုံးမည်၊ ဘယ်နေရာမှ လက်သီးလက်မောင်းတန်းမည် စသဖြင့် ပြောသူ ရှုထောင့်မှပါ

အသေးစေ့နိပါ။

သူတစ်ပါး၏ ချွတ်ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကို သတိပြု

ပါ။ မိမိလည်း သူ့လို ချွတ်ယွင်းအားနည်းခြင်း မဖြစ်အောင် သတိထား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ထိုနည်းတူ သူတစ်ပါး၏ အပြောအဆို၊ အသုံးအနှုန်း၊ အမူအရာတို့ကို ဟန်ပန်နှင့် စင်ပေါ် စင်အောက် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ထူးခြား ကောင်းမွန်သော အချက်ကလေးများကို မှတ်သားပါ။ အတုယူပါ။ သို့သော် ထပ်တူကား ကူးမချပါနှင့်။

လူတစ်ယောက်၏ ဟန်ပန်အဖြစ် လူသိများပြီး ထင်ရှားပြီးသည့် အရာကို မည်သည့်အခါမျှ ထပ်တူ မကူးပါနှင့်။

ဥပမာ - ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်ကို တုပပြောပြောသည် ဆိုပါစို့။ ပရိသတ်က သင်ပြောသည့် အကြောင်းအရာတို့ကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့်တူသော သို့မဟုတ် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းကို လိုက်တုထားသော သင့်ပြောဟန်ဆိုဟန်ကိုသာ အတုပြောရုံစိုက်ကြလိမ့်မည်။ ဟတ်လား၊ ဟတ်လားဟူသော စကားသံဖြင့် ထပ်လာလျှင် ပရိသတ်က ရယ်ချင်လာမည်။ သည်အခါ သင်ဟောပြောရသော ရည်ရွယ်ချက်လုံးဝ ပျောက်တော့သည်။

ထို့ကြောင့်၊

၁။ စာအုပ်ထဲက နည်းများကို လေ့လာမှတ်သားပါ။

၂။ သူတစ်ပါးဟောပြောသည်များကို နားထောင်ကာ ဆော့ရန် ရှောင်ရန်တို့ကို မှတ်သားပါ။

၃။ မိမိကိုယ်ပိုင်ဟန်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာအောင် (သို့မဟုတ် မိမိဘာသာ သဘာဝကျကျ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

အလေ့အကျင့်ကြောင့် သင် ရဲတင်းလာလိမ့်မည်။ စင်ကြောက်သော သျှက်ကပ်ပရိသတ်ရှေ့တွင် နေသားကျလာလိမ့်မည်။ တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်မှုပြည့်ဝလာသည်နှင့်အမျှ သင်သည် စကားပြောကောင်းတစ်ဦးအဖြစ် ကျော်ကြားလာလိမ့်မည်။

စကားပြောအတောင်းဆုံး လူတစ်ယောက်

အဓိကန်ပြည်နယ်ယောက်မြို့ကြီးထဲက ဘရွတ်ကလင်းမြို့ကလေးတစ်ခုတန်းက ဒေါက်တာကားတစ်ဆယ့်သုံးဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ရှိခဲ့သည်။ ကားတစ်ယောက် ဘော့စ်ဘော့ ဝါသနာအိုးတစ်ယောက် ဖြစ်ရာ လက်ရွေးစင် ဘော့စ်ဘော့အသင်းတစ်သင်း လေ့ကျင့်နေရာသို့ နေ့တိုင်းလို သွားရောက်ကြည့်ရှုအားပေးရင်း အားသမားများနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်နေသည်။

တစ်နေ့တွင် ဘော့စ်ဘော့အသင်းအတွက် ဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲတစ်ရပ် ကျင်းပရာ ကားတစ်ကိုလည်း ဖိတ်ကြားကြသည်။

ညစာစားပွဲတွင် အခမ်းအနားမှူး လုပ်သူက ကြွရောက်လာသည့် လူကြီးမင်းများအား စကားအနည်းငယ်စီ ချီးမြှင့်ကြရန် ပဏာမအမိန့်ချပေးပြီးနောက် ရုတ်တရက် 'ဒီကနေ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူတူတော်ကြီးတစ်ဦးလဲ တက်ရောက်လျက် ရှိပါတယ်၊ ဟောဟိုဟို ထိုင်နေတဲ့ ဒေါက်တာ ကားတစ်ပါး၊ ဒေါက်တာ ကားတစ်

ခင်ဗျား ဘေ့စ်ဘောသမားများရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဩဝါဒ စကား အနည်းငယ် ချီးမြှင့်ရန် လေးစားစွာပန်ကြားပါတယ် ခင်ဗျား ဟူ၍ ကြေညာလိုက်လေသည်။

ဘေ့စ်ဘောသမားနှင့် ကျန်းမာရေး။

ဒေါက်တာကားတစ်အတွက် အလွန်လွယ်ကူသော အကြောင်း အရာဖြစ်သည်။ သူသည် ဆရာဝန်လုပ်သက် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်မှ ရှိပြီဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူနာတစ်ဦးချင်းအား ရှင်လင်း ပြောကြားခဲ့ရသည့် အကြိမ်ပေါင်းမှာ မရေတွက်နိုင်တော့။ ထို့ပြင် သူသည် ဘေ့စ်ဘောဝါသနာအိုးဖြစ်သည့်အလျောက် ဘေ့စ်ဘောသမားများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်များ အကြောင်းရော၊ ဘေ့စ်ဘောကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် ကာယစိတ္တ ကြံ့ခိုင်မှုများ အကြောင်းပါ ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်သိရှိထားသူ ဖြစ်သည်။

သည်အကြောင်းကို သူ့အိမ်ညောင်ခန်းတွင် မိတ်ဆွေတစ်ယောက် နှစ်ယောက်နှင့် အေးအေးဆေးဆေး ပြောရမည်ဆိုက ညလုံးပေါင်း ပြောရန် စကားများ သူ့မှာ ရှိနေသည်။

သို့သော် သည်မျှသိနားလည်နေသည့်အကြောင်းရပ်ကိုပင် သိမများလှသော လူတစ်စုရှေ့မှာ ဟောပြောပို့ချသည့် ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ ပြောရမည်ဆိုသည့်အခါ၌ကား သူလုံးဝ မတတ်နိုင်တော့။

သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ထူပူသွားသည်။ ရင် တဒိန်းဒိန်း ခုန်သည့် ကြက်သီး မွေးညင်းထပြီး ကျောထဲ ချမ်းစိမ့်သွားသည်။ လက်ဖျားများတွေ အေးစက်လာသည်။ ခြေထောက်တွေက အားမရှိတော့သဖြင့် သွားသည်။

ဘောနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

သူ့တစ်သက်လုံး ပရိသတ်ရှေ့မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ စကား မပြောဖူးခဲ့။ စကားပြောရမည့် အနေအထားမျိုး မရောက်အောင်လည်း သူ အမြဲရှောင်ခဲ့သည်။ သို့သော် သည်တစ်ချိန်တွင်တော့ သေသေချာချာ ချောင်ပိတ်မိနေပြီ။

သူ ဘာလုပ်သနည်း။

ပရိသတ်က လက်ခုပ်ဩဘာပေးနေသည်။ လူတိုင်းက သူ့ကို ခိုင်းကြည့်နေကြသည်။

သူ ခေါင်းခါသည်။

ဩဘာသံတွေ၊ တောင်းဆိုသံတွေ ပို၍ ကျယ်လောင်လာသည်။
'ပြောပါ၊ ဒေါက်တာကားတစ် ပြောပါ'

သူ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်နေပြီ။ ပရိသတ်ကို ကြည့်ပင် မကြည့်ရဲတော့။ ထရပ်မည် ဆိုလျှင်လည်း သူ့ပါးစပ်မှ စကားတစ် ခွန်းမျှပင် ထွက်လာနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်း သူ သိနေသည်။

စကားပြောဖို့ ကြိုးစားမနေတော့ဘဲ နေရာမှ ထကာ ပရိသတ်ကို ဘော့ခိုင်းထွက်ခွာသွားလေသည်။

ပရိသတ် အံ့သြအားနာစွာ အခန်းထဲမှာ ငြိမ်သက်ကျန်ရစ်သည်။

သည်လို အရှက်တကွ ဖြစ်ခဲ့ရပြီးနောက် ဒေါက်တာကားတစ်ပထမ ဆုံးလုပ်သော အလုပ်မှာပိုင်အမိစီအေ အသင်းတိုက်တွင် ဖွင့်လှစ်ထားသည့် 'အပြောအဟောသင်တန်း' သို့ သွားရောက်စာရင်းပေးသွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်တန်းတွင် ဒေါက်တာကားတစ်သည် သင်တန်းဆရာ အကြိုက်ဆုံး သင်တန်းသားဖြစ်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သူ့မှာ စိတ်ထက်သန်မှု ရာနှုန်းပြည့်ရှိနေသည်။ သူ့နောက်တစ်ကြိမ် လုံးဝ သိက္ခာကျမခံနိုင်တော့။ ယခင်တစ်ကြိမ် လူရှေ့မှာ အရှက်ရစရာ ဖြစ်ခဲ့ခြင်းကို ပြန်လည်ချေဖျက်ပစ်လိုစိတ် အကြီးအကျယ် ပြင်းပြနေသည်။

စင်စစ် စိတ်ထက်သန်မှုက အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးဆုံး အခြေခံအချက် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းဆရာ ပို့ချသည့် နည်းနာများကို သူ ကောင်းစွာမှတ်သားသည်။ ပြောရမည့် 'စကား' များကို သေချာစွာ ပြင်ဆင်သည်။ အိမ်တွင် အဖန်တလဲလဲ ပြောကြည့်သည်။ သင်တန်းတစ်ရက်မျှမပျက်။

သူ၏ တိုးတက်မှုမှာ သူ့ကိုယ်တိုင် အံ့အားသင့်ရလောက်အောင် ပင်လျင်မြန်လှသည်။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းပင် ပရိသတ်ကြောက်စိတ် လုံးဝ ပျောက်သွားသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တစ်နေ့တခြား သိသာစွာ တိုးတက်လာသည်။

ကားတစ်သည် သင်တန်းတွင် အထူးချွန်ဆုံး သင်တန်းသား ဖြစ်လာသည်။ အကောင်းဆုံး စကားပြောသမား ဖြစ်လာသည်။ သူ့ကို ပွဲတောင်းသူတွေ များလာပြီး ဘရွတ်ကလင်းရှိ အသင်းအပင်း ပွဲတိုင်း လိုလိုတွင် ဒေါက်တာကားတစ် စကားပြောသည်ကို တွေ့လာရသည်။

ရွေးကောက်ပွဲနီးလာသည့်အခါ နယူးယောက်မြို့တော်ရှိ ရီပတ်ဗလီကန်ပါတီ ရွေးကောက်ပွဲ အောင်နိုင်ရေးကော်မတီက ဒေါက်တာကားတစ်အား ဆက်သွယ်ကာ သူတို့ပါတီအတွက် နယူးယောက်

နည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

တော်အနှံ့ စည်းရုံးရေး ဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်ရာတွင် ဦးဆောင်ပြောသူတစ်ဦးအဖြစ် ကူညီပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလေသည်။

ဥစာစားပွဲတွင် စကားတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်း မပြောရဲသဖြင့် ထွက်လာခဲ့သူ တစ်ယောက် တစ်နှစ်အတွင်း နိုင်ငံရေးသမားကပင် တောင်ရလောက်အောင် အပြောအဟောကောင်းလာခဲ့ပုံမှာ မယုံနိုင်တော့လို ဖြစ်နေသည်။

စင်စစ် ဆန်းသည်ကိစ္စမဟုတ်။ သူ့လိုလူမျိုးတွေ အမြောက်အမြား ရှိသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

ထက်သန်သော စိတ်ဓာတ်ရှိရမည်။ ထို့နောက် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရမည်။

တကယ် လေ့ကျင့်လျှင် သင်လည်း တကယ်စကားပြောကောင်း

နိုင်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



အခန်း (၂)

အာဝဇ္ဇန်း

အာဝဇ္ဇန်း ရွှင်ခြင်းသည် အပြောအဟောကောင်းခြင်း၏ အခြေခံအ
တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

နှုတ်အာသွက်လက်ခြင်း၊ ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ် ပြော
ခြင်း၊ ရေပက်မဝင်အောင် ပြောနိုင်ခြင်း။ ဤသည်တို့မှာ အာ
ဝဇ္ဇန်းမှုကို ဖော်ပြသော စကားများ ဖြစ်သည်။

အချို့ကမူ စကားလုံး ပြောင်ခြင်း၊ ချက်ကျလက်ကျ ပြောတတ်
သော နာမည်ကောင်းခြင်းတို့သည်သာ အဟောအပြောကောင်း
မှုတွင် ပို၍ အဓိကကျသော အရည်အချင်းများ ဖြစ်သည်ဟု
ဆိုကြပါသည်။

သင်အချက်များ အရေးကြီးသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော်
အာဝဇ္ဇန်းသည် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်မှုလောက် အဓိကမကျပေ။ ပညာအရည်

အချင်း နိမ့်သည် ပရိသတ်များ ဆိုလျှင် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း သက်သက် ကိုပင် အပြောအဟောကောင်းခြင်းဟု မှတ်ယူကာ ဟောပြောသူအား လေးစားကြည်ညိုတတ်ကြသည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ ဆွဲအခြင်း၊ စကားမပြော တတ်ခြင်း ဖြစ်ရာ ယင်း ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက အာဝဇ္ဇန်း၏ တန်ဖိုးကို ပို၍သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် တကယ်ကျမ်းကျင် ပြောင်မြောက်သော စကားပြော သမား ဖြစ်ရန်အတွက်မူ အာဝဇ္ဇန်းရွှင်မှု အခြေခံပေါ်တွင် စကားလုံး ပြောင်းခြင်း၊ ချက်ကျလက်ကျခြင်း၊ ဟန်မာန်ကောင်းခြင်းတို့ပါ မွှမ်းမောင်းစပ်ပေးရဦးမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်းသည်လည်း လေ့ကျင့်၍ ရနိုင်သော အရည်အချင်း တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရေးအတွက်၊

၁။ ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝအောင် လေ့လာဆည်းပူးရမည်

ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝသည့်အခါ သွက်လက်ဝေဆာစွာ စကားပြော ဆိုနိုင်လာသည်။ အဓိပ္ပာယ်တိကျပြတ်သားစွာ ပြောဆိုနိုင်လာသည် စကားလုံး အတွဲအစပ် ကောင်းမွန်လာသည့်အခါ ထိထိမိမိ ချက်ကျ လက်ကျ ပြောနိုင်လာသည်။

အရှေ့အိန္ဒိယ ကျွန်းစုရှိ ပါပူအာနယူးဂီနီကျွန်းသားတို့၏ သုံး တတ်သမျှ ဝေါဟာရစုစုပေါင်းမှာ ၁၅၀ ပင် မပြည့်ရာ ထမင်းစား သောက် ကိစ္စကိုပင် လိပ်ပတ်လည်အောင် ပြောနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။

စကားနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

အတွေးအခေါ်အရာ၌လည်းကောင်း၊ စကားပြော အတတ်ပညာ ၌လည်းကောင်း ကမ္ဘာကို ဦးဆောင်ခဲ့သည့် ဂရိလူမျိုးတို့မှာ ဝေါဟာရ အလွန်ကြွယ်ဝသူများ ဖြစ်၍ အသေးစိတ် ခံစားမှုမျိုးစုံ၊ အထင်အမြင် အယူအဆ မျိုးစုံတို့အတွက် သီးခြား ဝေါဟာရ ကိုယ်စီ ရှိသည်ဟု ဆို ကြသည်။

လူမျိုးတစ်မျိုးတည်း၊ တစ်မြို့တည်း၊ တစ်မိသားစုတည်း ဖြစ်သော် လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝမှု အတိုင်း အတာချင်း ကွာ ခြားတတ်သည်။ မြန်မာလူမျိုး မှန်ပါက သူတစ်ပါး ပြောသည့် မြန်မာ စကားကို အားလုံးနီးပါး နားလည်မည် ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်တိုင် ပြောသည့် အခါ၌မူ ထိုနားလည်သမျှ စကားအားလုံးကို သုံးစွဲမိရန် ခဲယဉ်းသည်။

မြန်မာစကားလုံး ငါးသောင်းကို အဓိပ္ပာယ် နားလည်သော်လည်း ကိုယ်တိုင် ပြောဆိုရာတွင် အလွန်ဆုံးအားဖြင့် စကားလုံး ငါးထောင် တစ်သောင်း လောက်ကိုသာ လှည့်ပတ်သုံးစွဲမိတတ်သည်။

တစ်နည်း ပြောရလျှင် စကားလုံး ငါးသောင်းသည် နားလည် သော်လည်း ကိုယ် မပိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်သည်မှာ ငါးထောင် တစ်သောင်း သာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင် သုံးစွဲကျင့် ရှိသည့် စကားလုံး အရေအတွက် ဆို ကြည့်၍ ဝေါဟာရ ခေါင်းပါးသူ၊ ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝသူ စသဖြင့် အကဲဖြတ်ရသည်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စကားပိုင်းများ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ဟောပြော ပွဲများတွင် စကားပြောသူများကို စေ့စေ့စပ်စပ် အကဲခတ် လေ့လာလျှင် သိသက ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝသူ၊ မည်သူက သာမန်၊ မည်သူက ဝေါ

ဟာရ ခေါင်းပါးလှသူ ဟူ၍ ခွဲခြားတွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး စကားပြော ဆိုရာ၌ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူက မည်မျှ တစ်ပန်းသာပုံကိုလည်း သင် သတိပြုမိလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်တည်းတွင် အဖိုးတန်သော၊ ထိရောက်သော၊ သူတစ်ပါး ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော ဝေါဟာရစကားလုံးများကို သင် တွေ့ရှိမှတ် သားမိလာမည် ဖြစ်သည်။

ဝေါဟာရကြွယ်ဝရေးအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းမှာ ဝေါ ဟာရကြွယ်ပြီး အရေးအသားကောင်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ ဟော ပြောချက်များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ရှုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ စာများကို ဖတ်လျှင် စကားလုံး ပြောင်ခြင်းနှင့် ပြတ်သားခြင်းတို့ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဆရာကြီး ရွှေဥ ဒေါင်း၏ တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ်များစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် ဝေါဟာရကြွယ်ဝခြင်းနှင့် ချက်ကျလက်ကျ ပြောတတ် ခြင်းသဘောကို ကျေနပ်အားရဖွယ် တွေ့ရှိရမည်။

ပီမိုးနင်းနှင့် ရွှေဥဒေါင်းတို့လောက် ဖတ်မကောင်းသော်လည်း ဝေါဟာရကိစ္စအတွက် ၎င်းတို့ထက်ပို၍ တန်ဖိုးရှိသော အရာမှာ အဘိဓာန် ဖြစ်သည်။ မြန်မာအဘိဓာန် အကျဉ်းချုပ် ငါးတွဲကို အိမ်တွင် ဆောင်ကာ မကြာခဏ လှန်လှောကြည့်ရှုပါက သင်သည် ရက်ပိုင်း လပိုင်းအတွင်းပင် သိသိသာသာ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူတစ်ဦး ဖြစ်လာ ပေမည်။

နည်း ပြောနည်း

နှုတ်လျှာသွက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်

အချို့လူများမှာ အာလေး လျှာလေးသည်။ အချို့က သိသိသာ

နှုတ်အာ သွက်သည်။

အာလေးသည့်ကိစ္စကို ငယ်ကျင့်မို့ ပြင်မရတော့ဟု မထင်ပါနှင့်။

ကျင့်လျှင် ရနိုင်သော အရာသာ ဖြစ်သည်။

စကားပြော ပညာရှင်အများ လက်ခံထားသည့် နည်းမှာ 'စာ

ပြန်ဖတ်သောနည်း' ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် စာနှစ်မျက်နှာခန့်ကို စကား

ပြောရေးစောအမြန်ဆုံး ဖတ်သည့်အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ အသံ

ပြန်အမြင့်၊ စကားလုံး အဖြတ်အတောက်နှင့် ဟန်ပန်ပါ ပါစေလျက်

ပြန်ဆုံး ဖတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

လေးငါးရက်အတွင်း သင့်ဘာသာသင် အံ့ဩလောက်အောင်

လက်လှာလိမ့်မည်။ သို့သော် နှုတ်အာသွက်ခြင်းသည် သင်၏

စိတ်ဓာတ်တစ်ခုသဖွယ် ရာသက်ပန် စွဲမြဲသွားအောင် ကား အနည်း

လေးငါးခြောက်လ ဆက်တိုက် လေ့ကျင့်ပေးရပေမည်။

သတိပြုရန် အချက်အချို့

(က) ဝေါဟာရကြွယ်ဝကြောင်း ပြလို၍ လူသုံးနည်းပြီး စာအုပ်

သစ်သည့် အသုံးအနှုန်းများကို အတင်းဆွဲမသုံးပါနှင့်။ ဝေါဟာရ

သင်အောင် လေ့ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့ခြင်းသည် မိမိဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်

သိတိကျကျ ဖော်ပြနိုင်မည့် ဝေါဟာရများ ရရှိရေးအတွက်သာ ဖြစ်

သည်။ မမေ့သင့်။

မလိုအပ်ဘဲ စကားလုံး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ သုံးလွန်းလွန်း မိမိစကားတတ်ကြောင်း ကြွားဝါရာရောက်သဖြင့် ပရိသတ်က စေတနာပျက်သွားတတ်သည်။

(ခ) အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဗလစ်ဗလစ် ပြောခြင်းထက် မဆိုလို။ စိတ်ပါလက်ပါ အားရှိပါးရှိ ထိထိမိမိ ပြောတတ်ခြင်းကိုသာ ဆိုသည်။

သင် စိတ်မဝင်စားသော အကြောင်းအရာကို အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ချင်၍ မရ။ အားတက်သရော ရှိချင်ဟန် ဆောင်၍မရ။ ထို့ပြင် သင် မကျွမ်းကျင်သော အကြောင်းအရာ၌လည်း အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ချင်၍မရ။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ကြောင်း ပြလိုသဖြင့် ကိုယ်တကယ်စိတ်မဝင်စားခဲ့သော ဘာသာရပ်၊ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်သော အကြောင်းရပ်ကို မတိတိမရေရာသော ဝေါဟာရများဖြင့် စကားကြော ရှည်စွာ ပြောမိလျှင် 'အရည်မရ အဖတ်မရတောင်စဉ် ရေမရတွေ လျှောက်ပြောသွားတယ်' ဟူ၍ ထောမနာပြု ခံရတတ်သည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် 'He speaks many things about nothing.' (စကားတွေ အများကြီး ပြောသွားပြီး ဘာအနှစ်သာရမှ မပါဘူး) ဟူသော စကားတစ်ခွန်း ရှိရာ 'တောင်စဉ် ရေမရ' နှင့် သဘောချင်း အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

စကားဟူသည်

ရပ်ကွက်၊ ရုံးဌာန သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသဘာဝ တူသူများ တွေ့ဆုံသည့် စည်းဝေးပွဲငယ်ကလေးများတွင် မကြာခဏ စကားထပြောခြင်းဖြင့် စကားဟောပြောသည့် အလေ့အကျင့် ရရှိလာနိုင်သည်။

စကားပြောတတ်သူ၊ စိတ်ကူးကောင်းရှိသူ၊ (အနည်းနှင့်အများ) ဦးဆောင်နိုင်သူအဖြစ် အများက သင့်အား အသိအမှတ်ပြုလာမည်။

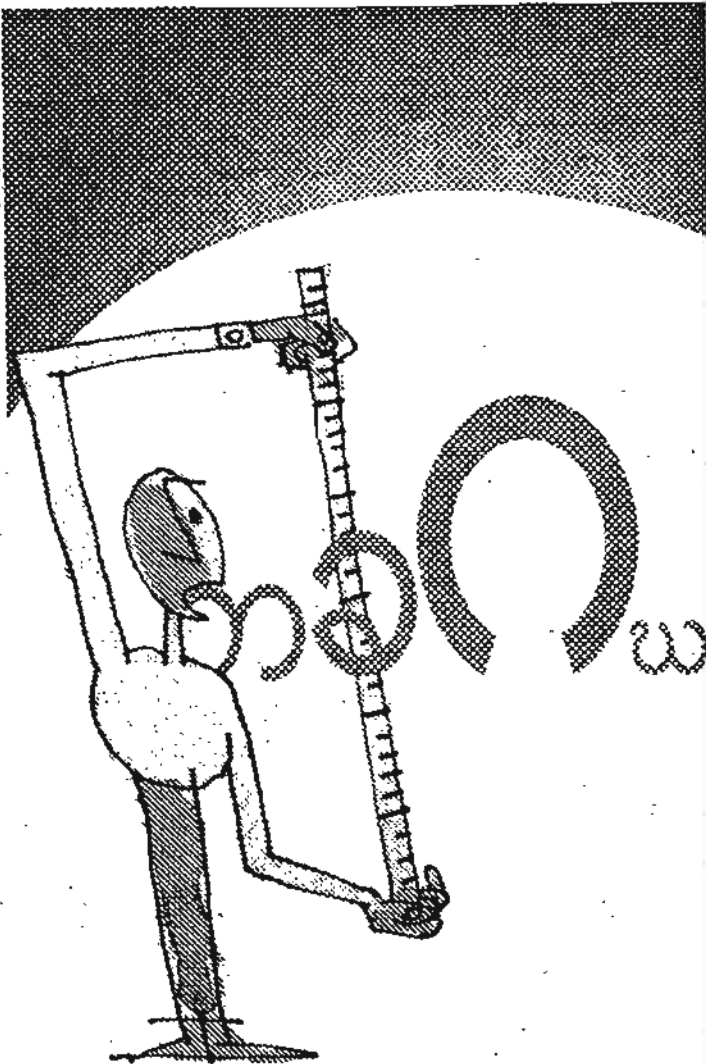
ထို့နောက် ကြိုကြိုက်သည့်အခါတိုင်း စကားပြောရန် ပွဲတောင်းလာကြမည်။ ထိုအခါ၌ ရသည့်အခွင့်အရေးကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုရလိမ့်မည်။

သို့သော် စကားဟူသည်

ပြောစရာ ရှိမှ ပြောပါ။

ပီပီသသ-ရေရေရာရာ ပြောပါ။

ထို့နောက် နိဂုံးချုပ်ရမည့်အချိန်ကို သိပါ။



အခန်း(၃)

လေသံ ဟန်ပန်နှင့် ဌာန်ကရိုဏ်းကျနေမှု

အဆိုတော်လုပ်မည့်သူ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် လုပ်မည့်သူများတွင် ပင်ကို အသံကောင်းခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီးသော အရည်အချင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောသူများမှာလည်း ပင်ကို အသံကောင်းလျှင်၊ အသံဩဇာနှင့် ပြည့်စုံလျှင် တန်ဖိုးရှိလေသည်။ သို့သော် ပင်ကိုသံ ကောင်း၊ မကောင်းသည် ပရိသတ်ကြိုက်သည့် ဟောပြောသမားတစ်ယောက် ဖြစ်မဖြစ် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော အချက်ကား မတူတ်ပေ။

အသံ လုံးဝ မကောင်းဘဲလည်း အပြောသမားကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကြောင်းမူ မကောင်းသော အသံကို နည်းနည်း ကောင်းလာ

အောင်၊ ကြမ်းသောအသံကို အတန်အသင့် ချောလာအောင်၊ ဝူးဝါးအသံကို ပီသကြည်လင်လာအောင် လေ့ကျင့်၍ ရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မှန်တန်းအသံရှိသူများအနေနှင့် အသံအတွက် အထူးတလည် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစရာ မလိုသော်လည်း အသံဆိုးသူများအနေနှင့် မူ အသံကောင်းရေး သို့မဟုတ် အသံသာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်လျှင် များစွာ အကျိုးထူးလာနိုင်ပါသည်။

၁။ အသံ မကောင်းလျှင် သီချင်းညည်းပါ

နှာသံပါသူ၊ အသံ စူးလွန်းသူ၊ အသံပြာ အသံကြမ်းသူ၊ လည်ချောင်းသံ ပါသူများ တဖြည်းဖြည်း သံမှန်ဘက် ပြောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သောနည်းတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းမှာ 'နှုတ်ခမ်းစေ့၍ သီချင်းညည်းသောနည်း' ဖြစ်သည်။

ပင်ကိုသံ မကောင်းသည့် ကိစ္စကြီးကို ဒီလောက်ကလေးနှင့် ပြောင်းလဲနိုင်ပါမည်လားဟု သံသယဖြစ်စရာ ရှိသည်။ မယုံမရှိနှင့်၊ လုပ်ကြည့်ပါ။ လုပ်မကြည့်၍ မသိကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အသံဖြစ်ပေါ်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တစ်ဦးချင်း ထူးခြားမှုများအရလည်းကောင်း၊ အသံဖြစ်ပေါ်ရာ ဌာန၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကို အဓိက အားစိုက်မိသနည်း ဟူသော အချက်ပေါ်တွင် မူတည်၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသံအမျိုးအစား ကွဲပြားကြသည်။ တချို့က လည်ချောင်း

နည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ပါသည်။ တချို့က နှာသံပါသည်။ တချို့က စူးရှ၍၊ တချို့က ကွဲအက်အက်။

မွေးရာပါ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ ထူးခြားချက် (ဝါ) ချွတ်ယွင်းမှုကို ပြင်နိုင်ရန် ခက်သော်လည်း အသံထုတ်လုပ်ရာ၌ အားစိုက်မှု ယွင်းခြင်းကိုကား လေ့ကျင့်ပြုပြင်နိုင်သည်။

နှုတ်ခမ်းပိတ်၍ သီချင်းညည်းခြင်းသည် အသံထုတ်လုပ်ရာ၌ ခိုင်းပိုင်းနှင့် လည်ပင်းပိုင်းတို့ကို ရှောင်လျက် အာခေါင်အထက်ဘက်ကို အားပြုမိစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ပါ။ ခဏနှင့် မရပါ။ သီချင်းညည်းတတ်သည့် အကျင့် ခွဲသွားလောက်အောင် လေ့ကျင့်နိုင်လျှင် သံပြာ၊ သံကြမ်း၊ လည်ချောင်းသံနှင့် နှာသံများ ပြောင်းလဲကောင်းမွန်လာမည် ဖြစ်သည်။

၂။ အသံကျယ်ဖို့ လိုသည်

ခေါ်သတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောပြီဆိုကတည်းက နည်းနည်းတော့ အသံကျယ်ဖို့ လိုပေမည်။

မွှေးတပွင့်၊ အသံ မထွက်တထွက်၊ နည်းနည်း ကျယ်ကျယ်ပြောပြောလည်း ထပ်မကျယ်နိုင်တော့ဟု ဆိုလျှင် ပရိသတ်နှင့် မည်သို့ ပြောမည်နည်း။

အသံသက်လုံး အသံ တိုးတိုးပဲ ပြောခဲ့သူများ၊ လူတစ်ရာ နှစ်ရာ ဆိုသည့် ခန်းမငယ်ထဲတွင်ပင် အားလုံးကြားအောင် စကားပြော၍ မရသူများဆိုပါက အသံကျယ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။

အသံကျယ်အောင် ပြုလုပ်နည်းမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ မြစ်ကမ်း၊ လယ်ကွင်းပြင် သို့မဟုတ် လူ မရှိသည့် အားကစားရုံလိုနေရာမျိုးတွင် အော်၍ စကားပြောကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အသံ မဝင်၊ ငယ်သံ မပါစေဘဲ အော်နိုင်သမျှ ကျယ်ကျယ်အော်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း သင့်အသံ ကျယ်လာပါလိမ့်မည်။

၃။ အသံ အတိုး အကျယ် ချိန်ဆရန် ကိစ္စ

ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရာ၌ အရေးအကြီးဆုံး အချက် မိမိစကားကို နားထောင်သူအားလုံး ကြားရဖို့ ဖြစ်သည်။ မိမိစကားတွင် မည်မျှပင် အဖိုးတန် အဆီအနှစ်တွေ ပါနေသည်ဖြစ်စေ၊ မကြာလျှင်ကား အချည်းနှီး အလဟဿသာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊

ခန်းမများထဲတွင် စကားပြောသည့်အခါ နောက်ဆုံးနားတွင်မူ သည် ပရိသတ်ကို ချိန်၍ ပြောရသည်။ နောက်ဆုံးက လူ ကြားသူ အားလုံးကြားတာ သေချာပြီ။

ကွင်းပြင် ကွက်လပ်လို နေရာမျိုး၌မူ အလယ်ပိုင်းလောက် ပရိသတ်ကို ချိန်ဆ၍ ပြောသင့်ပါသည်။ ကွင်းပြင် ဟောပြောပွဲများ နောက်ဘက်အစွန်တွင် ရှိနေသူများသည် ဟောပြောပွဲ နယ်နိမိတ်များမှာ ရပ်နေသူများ ဖြစ်သည်။ ဟောပြောသူနှင့် နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို ခဏကြည့်ပြီး ပြန်ချင် ပြန်မည်။ သို့မဟုတ် ရပ်ကြည့်နေရာ စိတ်ဝင်စားလာလျှင် ရှေ့သို့ တိုးလာလိမ့်မည်။ ရှေ့သို့ တိုးရန်

ခေါ်၊ ပိတ်ဆိုနေပြီ၊ နောက်ဘက်နားတွင် တကယ်နားထောင်သူတွေ ကြားရတစ်ချက် မကြားရတစ်ချက် ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် 'ကျယ်ကျယ် ပြောပါဗျို့၊ မချွတ်ပါနဲ့၊ တိတ်ကြပါဗျို့၊ နောက်က မကြားရဘူး' စသည်ဖြင့် အော်လိမ့်မည်။ သည်အခါ ပရိသတ်များလျှင် များသလောက် သင်က အသံကျယ်နိုင်သမျှ ကျယ်အောင် အော်ပြောရပေတော့မည်။

မိုက်ကရိုဖုန်းများ၊ အသံချဲ့စက်များနှင့် စနစ်တကျ ပြုလုပ်သည့် ဆော့ပြောပွဲများ၌မူ သင့်အသံ အတိုးအကျယ် ကိစ္စကို အခမ်းအနား စီစဉ်ပြင်ဆင်သူတို့ကပါ အကြံပြုကြ ကူညီကြမည် ဖြစ်သည်။

၄။ ပီသ ပြတ်သားဖို့ လိုသည်

များသောအားဖြင့်ကား စကားပြောလျှင် ပီပီသသ ပြောတတ်ကြသူတွေ များပါသည်။ သို့သော် အချို့လူများမှာ ဗလုံးဗထွေးဝူးဝါး ဝူးဝါး ပြောတတ်ကြသည်။

ပီသပြီးသား လူများမှာ အရေးကြီး၊ ဗလုံးဗထွေးသမားများ အနေနှင့်မူ မိမိစကားကို လူ နားလည်ရေးအတွက် ကြိုးစားပြုပြင်သင့်သည်။

ပရိသတ် အများ ရှေ့မှာသာ မဟုတ်။ တစ်ယောက်ချင်း နှစ်ယောက်ချင်း သာမန်ကိစ္စ ပြောသည့်အခါမျိုး၌ပင် ဝူးဝါးဝူးဝါး ပြောဆိုကာ လူနားမလည်ရုံမက အထင်သေးစရာ ရယ်စရာ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။

ဝူးဝါးဖြစ်ခြင်းမှာ လေယူလေသိမ်း မမှန်ကန်ခြင်းကြောင့်လည်း အသံ၊ စကားပြော မြန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ပါ။ မိမိ စကားပြောလျှင် အပြောခံရသူက နားမလည်၍ တစ်ကြိမ် ထပ်မေးရသလား၊ ဒါမှမဟုတ် 'ဝူးဝါးဝူးဝါးနဲ့ ကွား၊ ဘာမှ နားမလည်ဘူး၊ သေသေချာချာ ပြောစမ်းပါ' ဟု သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများထံ၌ အပြောခံရတတ်သလား။

ဟုတ်သည်ဆိုလျှင် သင် ပြင်ရတော့မည်။

ပြုပြင်ရန် နည်းလမ်းမှာ အသံထွက်၍ စာဖတ်သောနည်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး စာနှစ်မျက်နှာခန့် အသံထွက်၍ဖတ်ရမည်။ ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ဖတ်ရမည်။ စကားလုံး ပီသပြတ်သားစေရမည်။ အသံထွက် မသေချာသော စကားလုံးများကို အဘိဓာန်တွင် ကြည့်ပါ။

ပီသပြတ်သားမှုရှိလာပြီဆိုလျှင် အမြန်နှုန်းကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်တင်ပါ။

ဝူးဝါးပျောက်ပြီး စကားသွက်လက် ပီသသူ ဖြစ်အောင် ရေရှည် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ အခန်း (၂) ရှိ နှုတ်လျှာသွက်အောင် လေ့ကျင့်ရန် နည်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။

စကားပီသသူဟု မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ထားသူများ အနေနှင့်လည်း စာအပီဖတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဘိဓာန်လှန်လှောကာ အသံထွက်မှန်များကို ကြည့်ရှုမှတ်သားခြင်း၊ အသံထွက်မှန်သူ-လေယူလေသိမ်း ကောင်းသူတို့၏ ပြောပုံဆိုပုံများကို လေ့လာမှတ်သားခြင်းများအားဖြင့် သာမန်လူများထက် ထူးကဲစွာ ဌာန်ကရိုက်ကျကျ စကားပြောတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

စကားနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ဟန့်မှုပိုသူ

ငင်ထက်၌ စကားပြောသူသည် အမူအရာမပါ၍ မရ၊ ပိုလွန်း၍လည်း မရ။

ကျွမ်းကျင်သော သဘင်သည်သည် အပိုအလို မရှိ၊ သဘာဝယုတ္တိရှိစွာ သရုပ်ဆောင်ပြတတ်သကဲ့သို့ စကားပြောသမားကောင်းသည်လည်း မိမိစကားနှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ဟန်ပန်မှုရာဖြင့် ပရိသတ်၏ စိတ်အာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိရသည်။

သို့သော်

တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ပရိသတ်လုံးဝမျှော်လင့်မထားသည့် ထွက်ကံသော အမူအရာတစ်ခုသည်လည်း ကွက်တိအဝင်ဖြစ်သော စကားပြောသူ၏ ထူးခြားသော စရိုက်သဘာဝတစ်ခုအဖြစ် နှစ်သက်သဘောကျစွာ ပြောစမှတ်ပြုခြင်း ခံရတတ်သည်။

ဥပမာ - ဒေါ်ကြီးမောကြီး စကားပြောရင်း လက်ခွက်မှန်ကိုပင် ခွဲချေပစ်တတ်သည့် ဟစ်တလာ၏ အမူအရာမျိုး။



အခန်း(၄)
ဟန်ပန် အမူအရာ

ထိုသတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောရာ၌ ဟန်ပန်အမူအရာ မပါ၍ မဖြစ်ပေ
စကားလုံးနှင့်-လိုက်လျောညီထွေသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာသည်
ပြောချက်ကို နှစ်ဆတိုး၍ တန်ခိုးထက်စေသည်။
ဟန်ပန် ပါသည့်အခါ-ပြောသူ၏ စကားပြောခြင်း အပြုအမူသည်
ကျလာသည်။ ပရိသတ်မျက်စိတွင် ကြည့်ကောင်းလာသည်။
ပြောဟန်ဆိုဟန်သည် စကားမတတ်မီကာလ ရှေးဦးလူတို့ သုံး
သည့် လက်ပြခြေပြ ဘာသာစကား၏ မူရင်းဇာစ်မြစ်လည်း
လူတိုင်း ခံစားနားလည်နိုင်ကြသည်။
အချို့သော ခံစားမှုများနှင့် ကာယကံရှင်၏ အလိုဆန္ဒများကို

ဖော်ပြရာ၌ ဟန်ပန်အမူအရာသည် ဝေါဟာရစကားလုံးများထက်ပင် ထိရောက်မှု ရှိပေသည်။

ထို့ပြင်၊

ပရိသတ် ဟူသည် ဟောပြောသူအား နားနှင့်သာ နားထောင်သည် မဟုတ်၊ မျက်စိနှင့်ပါ နားထောင်တတ်သော သဘောရှိသည်။

ရုပ်မြင်သံကြားတွင် သတင်း ကြေညာသည့်အခါ ရေဒီယို နားထောင်သလို အမှတ်မဲ့ နားထောင်လျှင် ရပါလျက် ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့တွင် ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်ကြည့်ကာ နားထောင်တတ်သည်ကို ကြည့်လျှင် စကားပြောသူ၏ အမူအရာကို လူတို့မည်မျှ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြောင်း သိနိုင်သည်။

၂။ စကားပြောသမားကောင်းသည်

အနည်းနှင့်အများ သရုပ်ဆောင်ကောင်းသူ ဖြစ်ရမည်

ရုပ်ရှင်ထဲတွင် မင်းသမီးက အရှူအရှိုက် အဆိုအင်္ဂါများနှင့် အပြင် လွမ်းပြလျှင် ပွဲကြည့်ပရိသတ် မျက်ရည်ကျကြသည်။ တကယ်တမ်း ဟန်ပါ မာန်ပါသော လူကြမ်းက ရက်စက်ပြလျှင် ယင်းလူကြမ်း၏ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း ဖြစ်ကြသည်။

စင်စစ်မင်းသမီးရော လူကြမ်းပါ သရုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် ပရိသတ်အားလုံး သိကြသည်။ သို့သော် စကားနှင့် အရာ အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်နေသည့်အခါ သရုပ် ပီပြင်လှသဖြင့် ရုပ်ကြည့်နေသည်ကို မေ့လျော့ကာ တကယ်ဖြစ်နေသလို ခံစားလာရခြင်း ဖြစ်သည်။

စကားရည် ပြောရည် ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးရည်များ

တစ်နည်းဆိုသော် သရုပ်ဆောင်သူ ဆွဲငင်ရာ နောက်သို့ ပရိသတ် လိုက်ပါရခြင်း ဖြစ်သည်။

စကားပြောဟောသူအဖို့မူ မင်းသမီးလောက် အမူအရာပါစရာ မလို။ လူကြမ်းလောက်လည်း လုပ်ပြနေစရာမလို။ သို့သော် သရုပ်ဆောင်ကောင်းသူသည် ပရိသတ်ကို လိုရာဆွဲခေါ်နိုင်ကြောင်း သိထားပြီး ဆိုလျှင် ယင်းအာနိသင်ကို မိမိအတွက် အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချနိုင်ရန် အားထုတ်သင့်ကြောင်းကား ထင်ရှားနေပေပြီ။

သဘင်သည်လောက် အမူအရာများစရာ မလိုသော်လည်း မိမိပြောစကား ပီပြင်ထင်ရှားလာအောင်ကား သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ သရုပ်ဆောင်တတ်ရလိမ့်မည်။ ပြောစကားနှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ဟန်ပန်ဖြင့် မိမိစကားကို ပို၍ ပီပြင်မြောက်မြောက်စေရလိမ့်မည်။

ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်တို့တွင် သရုပ်ဆောင်ကောင်းသောအခါ ပရိသတ် နေရာဆွဲခေါ်နိုင်သကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင် ညံ့ဖျင်းသည့်အခါ၌ ဟာသ ညံ့မရယ်ရ၊ လွမ်းခန်းကျမှ ရယ်ရသည်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်ကြောင်းလည်း တွေ့ဖူးကြလိမ့်မည်။

စကားပြောဟောရာ၌လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်သည်။

လှုပ်မယှက် စင်ထက်မှာ တောင့်တောင့်ကြီး ရပ်၍ စကားပြောသည့် ပရိသတ် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ အမူအရာ ပိုလွန်းလွန်း မဆီမဆိုင်တွေ လုပ်ပြလွန်းလျှင် ပရိသတ် ရွံ့မုန်းစရာ ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အပိုအလိုမရှိသင့်တင့်သည့် ဟန်ပန်ပြုလုပ်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။

သည်အတွက် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုသည်။

စကားပြောကျင့် များသဖြင့် မိမိနဂိုစကားပြော ဟန်ပန်အတိုင်း စင်ပေါ်တွင် အလိုအလျောက် သဘာဝကျစွာ ပြောတတ်သွားသူများ လည်း ရှိပါသည်။ သို့သော်၊

ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောခြင်းသည် အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ရာ ပညာရပ်အားလုံးတို့ ထုံးစံအတိုင်း နည်းစနစ်ကျစွာ လေ့ကျင့်ပါက နည်းစနစ်မသိသူထက် လျင်မြန်မှန်ကန်စွာ တတ်မြောက်မည် ဖြစ်သည်။

၃။ ဟန်ပန်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရေးတွင် သတိပြုရန်နှင့် မှတ်သားရန် အချက်များ

(က) ဟန်ပန်ဟူသည် အတုအပမဟုတ် သဘာဝဖြစ်သည်ဟူသည့်အချက်ကို မမေ့နှင့်

အချို့သောသူများက သင့်အား စကားပြောရာ၌ ဟန်ပန်တွေ မပါစေဖို့ လွဲမှားစွာ အကြံပေးချင် ပေးနိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးများမှာ ဟိတ်ဟန်များသူ အမူအရာ ပိုသူများကို နှစ်သက်လေ့ မရှိကြ။ မရိုးသားသူ ဟူ၍ သင်္ကာမကင်း ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ရွံ့မုန်းတတ်ကြသည်။

ဤသည်မှာ ချွတ်ယွင်းချက် မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ လူမျိုး၏ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုကိုပြသည့် စရိုက်လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊

နည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ကျွန်တော်တို့ ရွံ့မုန်းခြင်းမှာ တစ်ဦးချင်း နှစ်ဦးချင်း အနီးကပ် စကားပြောရာ၌ ဟန်အမူ ပိုလွန်းသူများကိုသာ ဖြစ်သည်။ စင်မြင့် စကားပြောရာ၌လည်း သဘာဝကျစွာ အမူအရာ လွန်ကဲနေသူများကိုသာ ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးသည် စာပြောကွက်စိပ်သမား ခန့်ခံမင်မင် နားဆင်တတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဓမ္မကထိက ယပ် တရားများကို အထူး နှစ်ခြိုက်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်ရှေ့၌ အသံဟန်ပန် ပြည့်ဝစွာဖြင့် ဟောပြောသည်ကို သက်တတ်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့လူမျိုး၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စကားပြောရာ၌ ဟန်ပန်ကို မထိန်းချုပ်ပါနှင့်။ သဘာဝကျသော ဟန်ပန်ဖြစ်ရန်သာ ဂရုစိုက်ပါ။

ခါးစပ်ချည်းသက်သက်ဖြင့် စကားမပြောပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ် ခုဖြင့် ပြောဆိုပါ။ လက်ချောင်း၊ လက်တံ၊ ပခုံး၊ မျက်လုံး၊ နှုတ်၊ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေလှမ်း လိုအပ်သည် အရာအားလုံး အသုံးပြုပါ။

အမူအရာသည် သင်ပြောသော စကား၌ သင် အမှန်တကယ် သိသန် ယုံကြည်ကြောင်း ထောက်ခံချက်ပေးသော အရာဖြစ်သည်။ အရာကြောင့် သင့်ကို ပရိသတ်က ပို၍ ယုံကြည်လာလိမ့်မည်။ လူ သို့မဟုတ် မှ စကားကို ယုံကြည်ပေးမည်။

(၈) ဟန်ပန်သည်

စကားကို အထောက်အကူပြုသော အရာသာ ဖြစ်ရမည်

ဟန်ပန်သည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ မဖြစ်စေရ။ စကားကို အားဖြည့်ရန်

(၀၁) အထောက်အကူပြုရန်အတွက်သာ ဖြစ်ရမည်။

ထို့ပြင် ဟန်ပန်ဟူသည် စကားလုံးနေရာ၌ အစားထိုးနိုင်သော အရာမဟုတ်ကြောင်း သတိပြုရမည်။ ဟန်ပန်ချည်း သက်သက်ဖြင့် ဘာမျှ အရာမရောက်ကြောင်း ဆွဲအသွယ်တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဖူးလျှင် သိနိုင်၏။

ဟန်ပန်သည် တွဲဖက်သော အရာသာ ဖြစ်သည်။ နားက ကြားသော အရာကို မျက်စိအမြင်အာရုံနှင့် တွဲဖက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်၌ ပို၍ စွဲမြဲစေဖို့ အထောက်အကူပြုသော အရာသာ ဖြစ်သည်။

စကားလုံး ပြောင်မှုနှင့် လေယူလေသိမ်း သပ်ရပ်မှန်ကန်မှု အပေါ်တွင် ဟန်ပန်တည်းဟူသော အဆင်တန်ဆာ မွမ်းမံလိုက်သောအခါ ဆွဲဆောင်အား ကောင်းသော ဟောပြောချက်တစ်ရပ် ဖြစ်လာသည်။

သို့သော် အဆင်တန်ဆာဟူသည် သင့်တင့်လိုက်ဖက်စွာ မဆင်ယင်တတ်က ပင်ကိုအလှကိုပင် ဖျက်ဆီးတတ်သည်။

အချို့လူများမှာ စကားပြောတိုင်း လက်ကို ဆွဲယမ်းတတ်သည်။ စကားတစ်ခွန်း ပြောတိုင်း လက်တစ်ခါ ယမ်းနေလျှင် ကြာသည့်အခါ ပရိသတ် မျက်စိနောက်လာသည်။ သည်လက်ကြီး ယမ်းနေမှုကိုပင် ပရိသတ် အာရုံဝင်နေကာ ဟောပြောမှု ပျက်ရတော့သည်။

ထိုနည်းတူ အချို့လူများမှာ အလကားနေရင်း လက်သီးလက်

မောင်း တန်းကာ စကားပြောတိုင်း ခုံကို တဒိုင်းဒိုင်း ထုတတ်သည်။ အရေးကြီးလည်း ခုံထု၊ အရေးမကြီးလည်း ခုံထု လုပ်နေသည့်အခါ သူမည်မျှ အသည်းအသန် ဖြစ်နေသော်လည်း ပရိသတ်က လှုပ်ရှားထကြွခြင်း မရှိတော့။ သဘာဝမကျသော သူ ဟန်ပန်ကို ကြည့်ပြီး ရယ်ချင်သောကြမည်သာ ဖြစ်သည်။

သင့်တင့်လိုက်ဖက်သော အမူအရာတွေ ရှိပါသည်။

ဥပမာ၊ မကျေနပ်ကြောင်း ပြလိုလျှင် မျက်နှာထားတင်းကာ သက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ခြင်း။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ပြောဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် ကျယ်လောင်စွာ ကြိမ်းမောင်းသည့် အသံနှင့်အတူ ခုံကို ဒိုင်းခနဲ ထုလိုက်ခြင်း။

ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ကြောင်း ပြောသည့်အခါမျိုးတွင် လက်ကမ်းသည် အမူအရာဖြစ်သည့် လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြန့်၍ ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းခြင်း။

ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ပြလိုသည့်အခါ ညာလက်ကို ခေါင်းအောက် ရောက်အောင် မြှောက်ခြင်း စသည်စသည်ဖြင့် များစွာရှိသည်။

သာမန်အချိန်တွင် အမူအရာပါပါ စကားပြောတတ်သူတို့ကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်ကာ သူတို့၏ ကောင်းသော၊ သဘာဝကျပုံရသော၊ မိန့်သက်မိသော ဟန်ပန်များကို မှတ်သားပါ။ စင်မြင့်တွင် အပြောအမောင်းလှသည်ဟု နာမည်ရသူတို့၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်များကိုလည်း သတိထားမှတ်သားပါ။

ထို့နောက် မိမိစကားပြောသည့်အခါတွင် သင့်တင့်လျောက်လောက်သော ဟန်ပန်မျိုး ပါအောင် လေ့ကျင့်ပြောဆိုကြည့်ပါ။ အစပိုင်း

တွင် သဘာဝသိပ်မကျ။ ကျင့်သားရသည့်အခါ သဘာဝကျလာမည်။ စကားနှင့် ဟန်ပန် ဌာန်ကရိုက်ကျစွာ ပြောတတ်ဟောတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။

(ဂ) ဟန်ပန်သည်

ဟောပြောသည့်အခါသမယနှင့်လိုက်ဖက်ရမည်

ဝမ်းနည်းစကားဆိုရမည့်အခမ်းအနားတွင် သိမ်မွေ့ငြိမ်သက်မှုရှိရမည်။ အောင်ပွဲအခမ်းအနားတွင် သွက်လက်ရွှင်ပျသောဟန်ပန်ရှိရမည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အဆို သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်ကို ဆန့်ကျင်ချေဖျက်ပြောဆိုသည့်အခါမျိုး၌ ရှေ့နေ၏ လျှောက်လဲချက်ပေးသည့်ဟန်မျိုးသည် သင့်တော်၏။ တစ်စုံတစ်ရာကို ရှင်းလင်းပြောကြားသော အခါမျိုး၌ (ဆရာမစားလွန်းသော) ကထိက၏ ရှင်းလင်းပို့ချဟန်သည် သင့်တော်၏။

ဝမ်းနည်းစရာအကြောင်းတစ်ရပ်ကို အခြေခံလျက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးရမည့်ပွဲမျိုးတွင် သိမ်မွေ့သောစကားလုံး၊ တည်ကြည်ငြိမ်သက်သည့်ဟန်ပန်တို့မှသည် ပြောင်မြောက်ပြင်းထန်သော စကားလုံး၊ လှုပ်ရှားမြန်ဆန်သော ဟန်ပန်တို့သို့ စကားလုံးနှင့် ဟန်ပန်လိုက်လျောညီထွေစွာ အရှိန်တင် ပြောင်းလဲပေးရလိမ့်မည်။

ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း စကားပြောသမားကောင်းဟူသည့် သရုပ်ဆောင်သမားတစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

(ဃ) ပရိသတ်အနည်းအများကိုလိုက်၍
ဟန်ပန်ကိုအတိုးအလျှော့လုပ်ရမည်

သာမန်အစည်းအဝေးငယ်များကဲ့သို့ လူနည်းစုကလေးနှင့် ပြောရသော ပွဲများတွင် ဟန်ပန်အမှုအရာလုပ်နေစရာမလိုပါ။ ဟန်များလျှင် လူရယ်စရာဖြစ်မည်။

ပရိသတ်များသည့် ဟောပြောပွဲကြီးများတွင်မူ ပရိသတ်များလျှင် များသလောက် ဟန်ပန်အမှုအရာများ သိသိသာသာထည့်သွင်းဆေးရမည်။

ပရိသတ်များလွန်းသည့်ပွဲများတွင် ပရိသတ်သည် သင့်မျက်နှာအရာကို မမြင်ရ၊ ခြေဟန်လက်ဟန် ကိုယ်နေဟန်ပန်ကိုသာမြင်သည်ဖြစ်ရာ လက်သီးလက်မောင်း နည်းနည်းတန်းရမည့် ကိစ္စမျိုးလျှင် ခပ်များများလေး တန်းပေးရပေမည်။

သဘာဝကျသော ဟန်ပန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအချို့

စင်ပေါ်တက်၍ စကားပြောရသည့်အခါ စိတ်က သတိထားနေသလို ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကလည်း သတိထားကာ တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။

ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ တောင့်တင်းမှု ပြေလျော့ကာ သဘာဝကျသော သတိသောင့်သက်သာ လှုပ်ရှားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ရှိသည်။

ကိုယ်လက်ကြိုခိုင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကဲ့သို့ အပြင်းအထန်

လုပ်စရာမလိုပါ။ တစ်မျိုးကို တစ်နေ့လျှင် လေးငါးကြိမ်ခန့်စီအလေ့အကျင့် ရအောင် လုပ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။

ယုံယုံကြည်ကြည် လေ့ကျင့်ပါ။ သိသာသော အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပါလိမ့်မည်။

(က) လက်ကောက်ဝတ် တောင့်တင်းမှု လျှော့ချခြင်း

လက်မောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင် ချ။ လက်ဖျံကို လက်မောင်းနှင့် ထောင့်မှန်ကျအောင် ချိုးထားပြီး လက်ဖျားပိုင်းကို လုံးဝ သက်သာစွာ ချထားလိုက်ပါ။

ထို့နောက် လက်ဖျားပိုင်း (လက်ဝါးနှင့် လက်ချောင်းများ) ကို လုံးဝ အားပျော့ထားလျက်ပင် လက်ကောက်ဝတ် နေရာမှ လှုပ်ယမ်းပါ။ ထက်အောက် ဘယ်ညာ အရပ်မျက်နှာစုံအောင် လှုပ်ယမ်းပါ။

လက်ဖျားပိုင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် သက်သောင့်သက်သာ လှုပ်ရှားတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရလာပြီး လက်ဖျားပိုင်းဖြင့် လုပ်ရမည့် ဟန်အမူအရာများ အဆင်ပြေချောမွေ့ကာ သဘာဝကျကျ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

(ခ) တံတောင်ဆစ်-တောင့်တင်းမှု လျှော့ချခြင်း

လက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ လက်မောင်းပိုင်းကို တောင့်ထားပြီး လက်ဖျံပိုင်းကို လေယာဉ်ပျံပန်ကာလည်သည့် ပုံစံမျိုး လှုပ်ရှား၍ ဝှေ့ယမ်းပေးပါ။

ဘယ်တစ်လှည့် ညာတစ်လှည့်စီ လည်းကောင်း၊ ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပါ။

တံတောင်ဆစ်နေရာမှ လှုပ်ရှားရမှု ပါသည့် ဟန်အမူအရာများ အဆင်ပြေ ချောမွေ့လာလိမ့်မည်။

(ဂ) ပခုံးတောင့်တင်းမှု လျှော့ချခြင်း

လက်ကို အားမစိုက်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာ ကိုယ်နံဘေးတွင် ထားပြီးနောက် လက်တစ်ချောင်းလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ ဝှေ့ယမ်းပါ။ ခြည်းဖြည်းနှင့် အကျယ်ဆုံး စက်ဝိုင်းပုံဖြစ်အောင် ဝှေ့ယမ်းပါ။ လက်မောင်းရင်းနေရာ၊ ပခုံးနေရာများမှ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်သည့် ဟန်ပန်အမူအရာများ လွတ်လပ်လွယ်ကူစွာ လုပ်ဖြစ်လာပါမည်။

(ဃ) ကိုယ်နေဟန် တောင့်တင်းမှု လျှော့ချခြင်း

တော်တတ်ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ကာ ခြေထောက်ထားပါ။

ထို့နောက် မျက်နှာကြက်ကို ညာလက်ဖြင့် ထိအောင်လှမ်းသည့် နည်းကိုယ်ရောလက်ပါ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ကြမ်းပြင်မှ ဘယ်ခြေဖျားထိလှမ်းသည်အထိ အားစိုက် ဆန့်ထုတ်ပါ။

ထိုအတိုင်း အကြိမ်အနည်းငယ်လုပ်ပြီးနောက် ညာခြေ ဘယ်ဆန့်တန်းသောနည်းဖြင့် တစ်လှည့်တစ်ပြန် ပြုလုပ်ပါ။

ညာလက်ဖြင့်ခန်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားပြည့်အင်ပြည့် ဆန့်ထုတ်ရှားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်၍ ပရိသတ်ရှေ့တွင် ကိုယ်

နေဟန် တောင့်တင်းခြင်း၊ အချိုးမကျ အနေရ ခက်ခြင်းများ ပျောက်ကင်း ကာ ရဲတင်း သူက လက်စွာ လှုပ်ရှား ပြောဆို နိုင်မှု အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။

(င) ကိုယ်စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ကုလားထိုင်တွင် မတ်မတ်ရပ်ပါ။

ထို့နောက် ကိုယ်ကို သက်သာစွာ လျှော့ထားလိုက်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ တောင့်တင်းမှုမှန်သမျှကို လျှော့ချကာ ကုလားထိုင်တွင် သက်သာစွာ ထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ရင်ဘတ်ထက် ငိုက်စိုက် ချထားလိုက်ပါ။ လက်မောင်း လက်ဖျန်း လက်ချောင်းများ၊ ထို့နောက် ဒူး၊ လက်ထောက် အားလုံး သက်သာစွာ ထားလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပျင်းရိလေးတွဲစွာ ကုလားထိုင်မှ ပြန်ထပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို တဖြည်းဖြည်း အားပြန်ဖြည့်ပါ။ တာတိုပြေးစွဲတာထွက်ခါနီးလူကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းလာသည်အထိ တဖြည်းဖြည်း အားစိုက်ယူပါ။

ယင်းသို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သာဖြေလျှော့ခြင်းနှင့် အားစိုက်တောင့်တင်းခြင်းတို့ကို တစ်လှည့်စီတစ်ပြန်စီ လေးငါးကြိမ်လုပ်ဆောင် ပရိသတ်ရှေ့တွင် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်အနေအထားကိုပါ သေသလို-ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် အလေ့အကျင့် ရလာပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ်များ တစ်နေ့တခြား ပွားလာလိမ့်မည်။ စင်ကြောက်စိတ်၊ ပရိသတ်ကြောက်စိတ်များ လေ့

ဝါး ပျောက်ကွယ်ကာ သက်သာလွယ်ကူသည့် ကိုယ်နေဟန်ပန်ကို လည်း ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

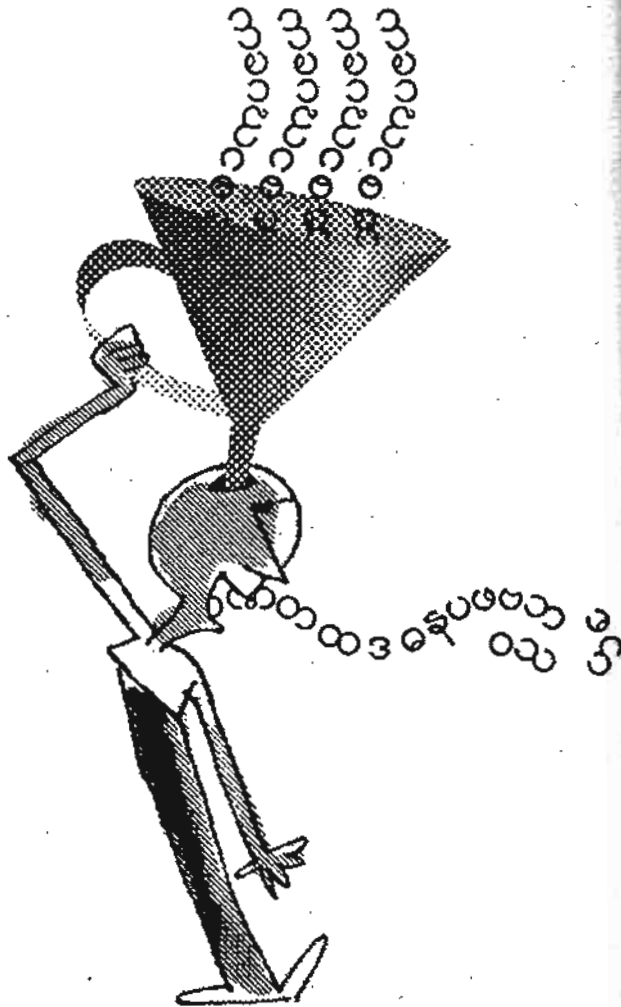
ဩဘာသံ မစသော အပြောသမား

တိုက်တိုင်းအောင်သော စစ်ဗိုလ်ချုပ်မည်သည် စစ်သမိုင်းများနှင့် စစ်သေနင်္ဂဗျူဟာများကို ကြေညက်သူ ဖြစ်သကဲ့သို့ စစ်ပွဲတိုင်း အတွက် စနစ်တကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာ နိုင်ခြေရှိမှ တိုက်ခိုက် တတ်သူလည်း ဖြစ်သည်။

ပွဲတိုင်းနိုင်သော လက်ဝှေ့သမားသည်လည်း သမားရိုးကျ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းများသာမက လတ်တလော ယှဉ်ပြိုင်ရမည့် ပြိုင်ဘက်အတွက် အထူးကြံစည်ထားသည့် သတ်ကွက်များကိုပါ စိတ်တိုင်းကျအောင် လေ့ကျင့်ပြီးမှ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်သူ ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ

ဟောပြောပွဲတိုင်း၌ လက်ခုပ်ဩဘာသံ မစသည့် အပြော အဟောသမားကောင်းတို့သည်လည်း ဟောပြောမှုကိစ္စအတွက် ပုံမှန် လေ့လာမှု၊ စုဆောင်းမှု လေ့ကျင့်မှုများအပြင် လတ်တလော ဟောပြောရမည့် တစ်ပွဲချင်းအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သော သီးသန့်ပြင်ဆင်မှုများကိုပါ မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်စမြဲဖြစ်ပေသည်။



အခန်း(၅) ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိဘဲ မည်သည့်အခါမျှ မဟောပြောပါနှင့်။
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခွင့် မရဘဲ ရုတ်တရက် ထပြီး စကားပြောရသည့် အ
ခဏအတွင်းမျိုး သင်၏ဘဝတွင် များစွာ ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ယခင်
လည်း ဤကဲ့သို့ ကြုံဖူးခဲ့သော အတွေ့အကြုံတွေ ရှိချင် ရှိနေနိုင်ပါ
သည်။

သင်သည် ပြောရန်ဆီရဲသူ၊ ပရိသတ်ရှေ့တွင် ပြောဖူးဆိုဖူးသူ ဖြစ်
သော်လည်း ဆိုကြပါစို့။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိဘဲ ပြောသည့်အခါ မည်
သို့ ဖြစ်သနည်း။

ပရမ်းပတာ တောင်ရောက် မြောက်ရောက်နှင့် ရုပ်ပျက်ဆင်း
ရက် မဖြစ်လျှင် အများကြီး အောင်မြင်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

အချို့ စကားပြောသမားများမှာ မိမိကိုယ်ကို ပြောတတ် လော
တတ်လှသူဟု ယုံမှတ်ထားကာ ဘယ်နေရာမှ မငြင်းဘဲ ဖိတ်ခေါ်တိုင်
လိုက်၍ ပြောရာမှ အပေါက်အလမ်း မတည့်ဖြစ်သည့် အကြိမ်တွေများ
လာပြီး ပရိသတ်ကလည်း အထင်အမြင် လျော့ပါးလွှာ၊ မိမိကိုယ်ကို
လည်း ယုံကြည်မှု ကျဆင်းကာ နောင်တွင် မပြောရဲမဆိုရဲသလိုဖြစ်
ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် စကားပြောအတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝသူ၊ စကားပြော
သည့်အလုပ်ကို စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်သူတို့သည် မပြင်မဆင်ဘဲ ပြော
ရမည့် အခါမျိုးတွင် တတ်နိုင်သမျှ ငြင်းဆန်လေ့ ရှိသည်။ ကြိတ်
အသံပေးထားသော်လည်း အကယ်၍ မိမိရောက်သွားလျှင် စကား
ပြောခိုင်းနိုင်သည့် အခမ်းအနားမျိုးသို့ သွားရပါက သို့မဟုတ် တစ်
နေရာသို့ အမှတ်မဲ့ ရောက်သွားပြီးမှ စကားထပြောရမည့်အနေအထား
မျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးနေပြီဖြစ်ကြောင်း ရိပ်မိပါက ရသမျှ အချိန်ကလေး
အတွင်း ပြောမည့်စကားကို စဉ်းစားပြီး အဓိက ကျသည့်အချက်တစ်
နှစ်ခုလောက်ဖြင့်သာ တတ်နိုင်သမျှ တိုတိုတုတ်တုတ် နိဂုံးချုပ်နိုင်
အားထုတ်လေ့ ရှိကြသည်။ (ပရိသတ် မချီးမွမ်းလျှင် ရှိစေ၊ အကဲ
တော့ မခံရစေနှင့် ဟူသောသဘော ဖြစ်သည်။)

ထို့ကြောင့် စကားပြောသမားကောင်း တစ်ယောက်အဖြစ် အ
အမှတ်ပြုခံလိုသူတိုင်း 'ပြင်ဆင်ချိန် အလုံအလောက်မရဘဲ မည်သို့
ဟောပြောရန် ဖိတ်ကြားခြင်းကိုမှ လက်မခံဖို့' ဟူသော အချက်ကို အ
သတိချပ်ရန် လိုပေသည်။

စာဖတ်ပါ။ မှတ်စုထုတ်ပါ။
မည်သည့် အဟောအပြောသမားမျှ စာအုပ်စာတမ်းနှင့် ကင်းကွာ
မရပေ။

တစ်စုံတစ်ရာ ဟောပြောတော့မည်ဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာ စာအုပ်
စာတမ်းများကို လိုက်လံရှာဖွေ လှန်လှောရစေမိ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဟောပြောခါနီးတွင်မှ စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖုတ်ပူ မီး
တောက် ကောက်ဖတ်ပြီး ကမန်းကတန်း မှတ်သားပြောဆိုမည်ဆိုလျှင်
မသတ်သည် သင် 'စာမကြေ' ခဲ့ကြောင်း ကောင်းကောင်း သိပေမည်။

ထို့ကြောင့် အဟောအပြောသမားမည်သည် စာသမား ဖြစ်ရလိမ့်
မည်။

စာတစ်အုပ်ကို ဖတ်ကာ စာအုပ်၏ ဆိုလိုချက် (ဝါ) စာရေးသူ
အဘော်ကို သိတတ်ရမည်။ ယင်းအဘော်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်
တတ်ရမည်။ ထိုနည်းတူ တစ်ခန်းချင်း၊ တစ်ပုဒ်ချင်း၊ တစ်ကြောင်း
တို့၏ ဆိုလိုရင်းကိုလည်း သိနားလည်တတ်ရမည်။

တစ်နည်းဆိုသော် အဟောအပြောသမားကောင်း ဖြစ်မည်သူ
မည်သူတစ်ပါး ပြောစကား၏ အတိမ်အနက် အလေးအပေါ့နှင့် စကား
စကားဝေတို့ကို အကဲခတ်တတ်၊ သိနားလည်တတ်သူ တစ်ဦး
ဖြစ်ရပေမည်။

စာများများဖတ်လာသည့်အခါ သူတစ်ပါး အရေး (အပြော) ထဲ
ဝင်လင်းပီသသော တင်ပြပုံများ၊ ခွန်အားရှိသော စကားလုံးများ
သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ ယင်းအရေးအဖွဲ့ကောင်း၊ စကားလုံး

ကောင်းများကို လေ့ကျက်မှတ်သားလျှင် ကိုယ်တိုင်လည်း အသုံးအနှုန်းကောင်းသူ၊ စကားလုံးပြောင်သူ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ယင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ရန် နည်းမှာ စာဖတ်သည့်အခါတိုင်း မှတ်စုစာအုပ်ကို အနီးတွင် ထားကာ အသုံးဝင်မည့်အချက်တွေ့တိုင်း ရေးကူးမှတ်သားခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိစိတ်၌ ထိထိခိုက်ခိုက်ရှိလှသည့် ပြောင်မြောက်သော စကားလုံးများ၊ တင်စားမူဥပစာစကားများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ ဥပမာသာကတင်ပြပုံများ၊ ပုံတိုပတ်စများ၊ ဟာသကွက်ကလေးများကို ကူးယူမှတ်သားပါ။ မှတ်ဉာဏ်သက်သက်ကို အားမကိုးပါနှင့်။ စကားလုံးများ အဆိုအမိန့်များကို မဆိုထားနှင့် ပုံတိုပတ်စများပင် ခေါင်းထဲတွင် ကြာကြာမခံဘဲ အလွယ်တကူ ပျောက်ကွယ်သွားစမြဲဖြစ်ရာ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားမှသာ မိမိပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ် လိုအပ်သည့်အချိန်၌ ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပို၍ ထူးချွန်လိုသူများအနေနှင့် လုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် လုပ်သင့်သော အခြားတစ်နည်းမှာ မိမိဖတ်ရှုမိသည့် စာအုပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ခြံငုံသုံးသပ်ချက်များ ပုံမှန်ရေးသားခြင်း ဖြစ်သည်။

စာအုပ်၏ အဓိက ဆိုလိုချက်မှာ ဘာဖြစ်သည်၊ ၎င်းဆိုလိုချက်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် မည်သည့်အချက်အလက်များကို စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသည်၊ ယင်းဆိုလိုချက်နှင့် အထောက်အကူပြုချက်များကို မိမိလက်ခံနိုင်သည်၊ လက်မခံနိုင်သည်၊ ထို့နောက် ထိုလက်ခံခြင်း လက်မခံခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ကျိုးကြောင်းပြ ပြောဆိုချက် စသည်တို့ကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ရေးသားရန် ဖြစ်သည်။

ဘာနည်း ပြောနည်း

ထိုသို့ ရေးသားခြင်းဖြင့်၊

အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို တိတိကျကျ ဆစ်ပိုင်း ဝေဖန်တတ်သော အလေ့အကျင့် ရလာမည်။ မိမိအမြင်ကိုလည်း တိုတိုနှင့် လိုရင်းရှင်းလင်းစွာ ပြောတတ်လာမည်။

ယင်းအရည်အချင်းနှစ်ရပ်သည် အဟောအပြောသမားအတွက် အထူး အရေးပါသော အရည်အချင်းများ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊ စာဖတ်ပါ။



ဝေဖန်သုံးသပ်ပါ။

ရေးမှတ်ပါ။

စာဖတ်ခြင်းသည် ပြည့်ဝစေသည်၊ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည် ဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်၊ ရေးမှတ်ခြင်းသည် တိကျပြိုင်စေသည်ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်ပညာရှိ ဖရန်စစ်ဘောကွန်က ဆိုခဲ့ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင်

ဟောပြောချက်များ ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံအဖြစ် သဘောထားပါ

စာရေးဆရာများ 'ကုန်ကြမ်း' ရှာဖွေသည့်အကြောင်း ပြောသော ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ စာရေးဆရာ၌ မိမိအနုပညာ (စာရေးခြင်း အတတ်ပညာ) ဖြင့် အနုပညာပစ္စည်းတစ်ခု ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ခြေခံပစ္စည်း သို့မဟုတ် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း ရှိရန် လိုအပ်သည်။

အဟောအပြောသမား၌လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင်သည် စင်ပေါ်တက်ရဲရုံ၊ လူရှေ့တွင် ဟန်ပါပါ စကားပြော
တတ်ရုံဖြင့် စကားပြောသမားကောင်း မဖြစ်နိုင်။ (၀၁) ဟောပြောချက်
ကောင်း တစ်ခု ထွက်မလာနိုင်။

ဟောပြောချက်တစ်ခုအတွက် အခြေခံကုန်ကြမ်း ရှိရမည်။ ယင်း
ကုန်ကြမ်းကို အဟောအပြောအတတ်နှင့် မွမ်းမံခြယ်သလိုက်သော
အခါမှသာ ဟောပြောချက်ကောင်းတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာသည်။

ကုန်ကြမ်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

အချက်အလက်ဖြစ်သည်။



စာရေးသူတစ်ဦးသည် သမိုင်းနောက်ခံ ဝတ္ထုကြီးတစ်ပုဒ် ရေး
ရန်အတွက် သမိုင်းအချက်အလက်များကို ကြေညက်စွာ လေ့လာ
မှတ်သားထားပြီး ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ ထို့အတူ လယ်သမားဘဝသရုပ်
ဖော်ဝတ္ထုကြီး ရေးမည်ဆိုလျှင်လည်း လယ်ယာမြေဆိုင်ရာ အချက်
အလက်များ နှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာမှု ပြုရပေမည်။

ဟောပြောသူ၌လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။

အမျိုးသားနေ့အကြောင်း ဟောပြောမည်ဆိုလျှင် အမျိုးသားနေ့
ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပြသည့် သမိုင်းအချက်အလက်များ၊ အမျိုးသားနေ့
၏ အရေးပါပုံကို ပြသည့် နိုင်ငံရေး လူမှုရေးအချက်အလက်များ ပြည့်စုံ
အောင် ရှာဖွေစုဆောင်းပြီး ရှိရပေမည်။ ၎င်းသည် သင့်အတွက် အမျိုး
သားနေ့ ဟောပြောချက် ထုတ်လုပ်ရန် ကုန်ကြမ်းများ ဖြစ်သည်။

သင်သည် ဟောပြောချက်များ မကြာခဏ ထုတ်လုပ်ရမည့်သူ
ဖြစ်ပါက သင့်၌ အထွေထွေအပြားပြားသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ
စုဆောင်းပြီး အဆင်သင့်ရှိရလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် သင်လိုသည့် ကုန်

ကြမ်းကို မည်သည့်နေရာတွင် အချိန်တိုတိုနှင့် ရရှိနိုင်မည်ကို သင်
သိရှိထားပြီး ဖြစ်ရပေမည်။

ရည်ညွှန်းစာအုပ်များ၊ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ကျမ်းများသည် စာရေး
သူ ကျမ်းပြုသူများအတွက် မှီငြမ်းရာ ဖြစ်သကဲ့သို့ အဟောအပြော
သမားများအတွက်လည်း 'အခြေခံကုန်ကြမ်း ရှာဖွေရာ ဒေသများ'
ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် အဟောအပြောသမား၌ မှတ်စုစာအုပ်သည် ကုန်ကြမ်း
များ သိုလှောင်ရာ ဂိုဒေါင်သဖွယ် ဖြစ်ရာ ဂိုဒေါင်ကြီးကြီး ဆောက်
၍ ပစ္စည်းများများ ထည့်သွင်းထားနိုင်လေ အရေးကြိုက် သုံးစွဲရန်
အဆင်သင့် ရှိလေဖြစ်သည်။

သို့သော် သတိပြုရန် အချက်တစ်ခု ရှိသေးသည်။

ဂိုဒေါင်တွင် ပစ္စည်းထားသိုသည့်အခါ ပစ္စည်းအမျိုးအစား အ
တိုင်း စနစ်တကျ နေရာချထားကာ စာရင်းဇယားပြုစုထားရှိမှသာ
အလိုရှိသည့်အခါ၌ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ မှတ်စု စာ
အုပ်များကိုလည်း လွန်လျော့ရှာဖွေရ လွယ်ကူအောင် စီစဉ်ထားရှိရန်
လိုအပ်သည်။

အလွယ်ဆုံး နည်းမှာ မှတ်စုစာအုပ်၏ စာမျက်နှာထိပ်ပိုင်းများ
သို့ မိမိမှတ်သားထားသည့် အချက်အလက်ကို မှတ်မိနိုင်မည့် ခေါင်း
စဉ်တိုများ ရေးထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းခေါင်းစဉ်တိုနှင့်
စာမျက်နှာနံပါတ် ယှဉ်တွဲကာ မာတိကာစဉ်ပါ။ ထိုအခါ မာတိကာကို
ဆွဲသွက်သွက် လျှောက်ကြည့်လိုက်ရုံဖြင့်ပင် မိမိလိုချင်သော မှတ်စု
၏ အလွယ်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

လေ့လာမှုများသူ၊ မှတ်စုများများ ထုတ်သူများအတွက် လမ်း
ဆောင်ရန် နည်းလမ်း တစ်ခုမှာမူ ခေါင်းစဉ်တိုများကို **အက္ခရာစဉ်**
အညွှန်း (Index) ထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ရှာလိုလျှင်
ယင်းအညွှန်းစာတွဲ သို့မဟုတ် စာအုပ်ငယ်ကို ကြည့်ကာ မှတ်စုစာ
အုပ် အမှတ် ဘယ်လောက်၊ စာမျက်နှာနံပါတ် ဘယ်လောက်တွင် ရှိ
ကြောင်း အလွယ်တကူ သိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဇယားမရှုပ်သော အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မှတ်စုများကို ရွယ်
တူ စာရွက်လွတ်များဖြင့် သို့မဟုတ် ဗလာစာအုပ်ဖြင့် ရေးသားသော
နည်း ဖြစ်သည်။ ဗလာစာအုပ်ဖြင့် ရေးပါက စာရွက်တစ်ရွက်လျှင်
မှတ်စုတစ်ခုသာ၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်တူ မှတ်စုများချည်းသာ ရေး
သားပြီး တစ်အုပ်လုံး ရေးပြီးပါက စာအုပ်ကို တစ်ရွက်စီဖြစ်အောင်
ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် မှတ်စုစာရွက်တိုင်းတွင် ညာဘက်အထက်
ထောင့်၌ ခေါင်းစဉ်တိုများ ရေးထိုးပြီး စာရွက်များကို ခေါင်းစဉ်တို
များအတိုင်း အက္ခရာစဉ်အလိုက် စီ၍ ထပ်လိုက်ပါက စွယ်စုံကျမ်း
သဖွယ် ရှာဖွေရလွယ်သည့် မှတ်စုစာအုပ် တစ်အုပ်ကို ရမည်။ ၎င်း
စာရွက်များကို နံဘေးမှ အပေါက်ဖောက်ကာ ဖိုင်တွဲတွင် ညှပ်ထား
ပါက အလွယ်တကူ လှန်လှောနိုင်သကဲ့သို့ အသစ် အသစ် တိုးလာ
သည့် မှတ်စုစာရွက်များကိုလည်း အက္ခရာစဉ်အတိုင်း အစဉ်မပြတ်
ဆက်လက် ဖြည့်တင်းသွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဟောပြောပုံ နည်းလမ်းသုံးမျိုးနှင့်
ဟောပြောချက် တစ်ခုချင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း
ဟောပြောသည်ကိစ္စတွင် ကျွမ်းကျင်ပြီးသူတို့ သုံးစွဲသည့် နည်း
လမ်း သုံးမျိုးရှိသည်။
အချို့က မိန့်ခွန်းကို အလွတ်ကျက်ပြီး ပြောကြသည်။
အချို့က မိန့်ခွန်းကို ချမရေး။ ခေါင်းထဲမှာပင် စဉ်းစားပြင်ဆင်
လက်တန်း ပြောကြသည်။

အချို့ကမူ မှတ်စုများ၊ ခေါင်းစဉ်ငယ်များ ထုတ်ကာ ယင်းမှတ်စု
ကြည့်၍ ဟောပြောကြသည်။

အဆိုပါ နည်းလမ်း သုံးမျိုးလုံးပင် ကောင်းကွက် ရှိသလို ဆိုး
ကွက်များလည်း ရှိရာ၊ မိမိအတွက် ဘယ်နည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည်
သည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စမ်းသပ်ရွေးချယ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

အချို့သောသူများမှာ မှတ်ဉာဏ်အလွန်ကောင်းကြသည်။ ဟော
ပြောချက်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင် ရေးသားပြုစုပြီးနောက် တစ်ကြိမ် နှစ်
ကြိမ် ဖတ်ကြည့် ပြောကြည့်လျှင်ပင် အလွတ်ရသွားတတ်သည်။ သည်
လိုမျိုးအတွက်မူ စိတ်တိုင်းကျ ပြင်ဆင်ထားသောမိန့်ခွန်းကို အလွတ်
ပြောခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

အချို့မှာမူ စိတ်အားထက်သန်လာသည်နှင့်အမျှ အတွေးအာရုံ
ထက်မြက်ကာ စကားလုံး ပြောင်လာသောသဘောရှိသည်။ ၎င်းလူမျိုး
များမှာ ခေါင်းထဲတွင် စိတ်မှန်းနှင့် ပြင်ဆင်ထားသည့် မိန့်ခွန်းကို
သတိရေ့မှာ လက်တန်း ချပြောရင်း ပရိသတ်၏ လက်ခုပ်သဘာ

သံများ ကြားလာရသည်အခါ ဦးနောက်က ပို၍တက်ကြွလှုပ်ရှားလာပြီး ပြောင်မြောက်သော စကားလုံးများ နှုတ်ဖျားမှ သွက်လက်ထက် မြက်စွာ စီးထွက်လာလေ့ရှိသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေနှင့် မိန့်ခွန်းကို ကျက်ပြီး ပြောပါက ကျက်စာများနှင့် လတ်တလော ယိုစီးလာသည့် စကားများ ရောထွေးကာ ကမောက်ကမ ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ကျက်ပြောသမားနှင့် လက်တန်းပြောသမား ကြားတွင် မှတ်စုတို့ကို ကြည့်ပြောသောသူ ရှိသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အရေးကြီးသော စကားလုံးများနှင့် ကိုးကားချက်များကို အလွတ်ကျက်ထားပြီး ကျန်သည်များကိုမူ ခေါင်းထဲက စဉ်းစားထားသည့်အတိုင်း ပြောသွားလေ့ရှိသည်။ နဂိုစဉ်းစားထားပြီးသား အချက်အလက် တစ်ခုတလေ ကျန်ချင် ကျန်သွားမည်။ ပြောရင်းဆိုရင်း စဉ်းစားမိသည်များကိုလည်း ထည့်သွင်း ပြောဆိုချင် ပြောဆိုသွားမည်။ သို့သော် မိန့်ခွန်း တစ်ခုလုံးအနေနှင့် အစ အလယ် အဆုံး ညီညီညွတ်ညွတ် ရှိစေရန်အတွက်မူ မှတ်စုစာရွက်ပါ ခေါင်းစဉ်တို့ အညွှန်းကို ကြည့်လျက် ၎င်းအတိုင်း အစီအစဉ်တကျ ပြောသွားနိုင်ကြသည်။

အပြောသမားအဖြစ် သက်တမ်းကြာလာ၊ အတွေ့အကြုံ ရင့်လာလျှင် ဖော်ပြပါ နည်းသုံးမျိုးထဲမှ မိမိနှင့် အဝင်ခွင်ကျ အဖြစ်ဆုံနည်းတစ်နည်းကို ရွေးချယ်မိသွားမည်ဖြစ်သည်။

စတင်ဟောပြောမည့်သူ တစ်ဦးအနေနှင့်မူ ကျက်ပြောသောနည်းနှင့် မှတ်စုစာအုပ် ဆောင်သော နည်းတို့ကို ပေါင်းစပ်သုံးစွဲလျှင် စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

လက်တန်း ပြောနိုင်သည်ဆိုသောသူမျိုးပင်ဖြစ်စေ၊ ဟောပြော

သောနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးရည်းများ

သမားမှန်လျှင် ဟောပြောချက် တစ်ခုချင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချည်ချည်း ဖြစ်သည်။

စနစ်ကျသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်နည်းတစ်ခုကို လုပ်ငန်း အစီအစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြရလျှင်၊

(က) ရှေးဦးစွာ မိမိဟောပြောမည့် အကြောင်းအရာနှင့် စပ်သည့် အချက်အလက်များကို ကောက်ယူ စုစည်းရမည်။ ထုံးစံအားဖြင့်မူ အချက်အလက်ဟူသည် မိမိမှတ်စုစာအုပ် အပါအဝင် စာအုပ်စာတမ်းများမှ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်အချို့ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် အချို့တို့ထံမှ မေးမြန်းမှတ်သားရမည်။

(ခ) ထို့နောက် အချက်အလက် အသီးသီးကို ခေါင်းစဉ်တို့အလေးများ သို့မဟုတ် အညွှန်းနာမည်ကလေးများ တပ်ပြီး တူရာတူရာ စုရမည်။

(ဂ) ထို့နောက် ယင်းအချက်အလက်စုများကို နိဒါန်းပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းရန်၊ မိန့်ခွန်း စာကိုယ် သို့မဟုတ် မိန့်ခွန်း၏ ဆိုလိုချက်ကို အတုယ ဖော်ဆောင်သည့်အပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းရန်၊ မိန့်ခွန်းစာကိုယ်အတွင်း ဝေဆာပြည့်စုံအောင် တန်ဆာဆင်မည့် (ဥဒါဟရုဏ်၊ ဥပမာ၊ သဘာဝ၊ ပုံဆောင်ဝတ္ထု စသည်တို့) အပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းရန်၊ နိဂုံးအားပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းရန် စသဖြင့် သင့်ရာသင့်ရာ ရွေးချယ်နေရာချထားပေးရမည်။

အချက်အလက် တစ်ခုချင်းအနေနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသော်လည်း ဟောပြောမည့် အစီအစဉ်တွင် အဝင်ခွင်ကျ ထည့်သွင်း

မရပါက ယင်းအချက်အလက်ကို ချန်လှပ်ရမည်။ မိမိရှာဖွေရရှိထားသည့် အချက်အလက်အားလုံးကို အလောတကြီး ထည့်သွင်းပြောဆိုမိပါက ဟောပြောချက်မှာ စည်းစည်းလုံးလုံး မရှိဘဲ ပရိသတ်ငြီးငွေ့စရာ၊ အာရုံထွေပြားစရာ ဖြစ်တတ်သည်။

(ဃ) ဟောပြောမည့် အချက်အလက် အစီအစဉ်ကို စာရွက်စာတမ်းတွင် ရှင်းလင်းစွာ ရေးချရမည်။

[မှတ်ချက်။ (ဃ) အဆင့်ပြီးလျှင် မိန့်ခွန်းပုံကြမ်း ရပြီဖြစ်သည်။ လက်တန်းသမားအဖို့ သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်တိုမှတ်စုစာရွက်ငယ်တစ်ခုမျှဖြင့် ပြောတတ်သူများအဖို့မူ သည်မျှနှင့်ပင် အလုပ်လုပ်၍ ရပေပြီ။ အစီအစဉ်တကျ စုစည်းပြီးသော ယင်းအချက်အလက်များကို ခေါင်းထဲတွင် ပြန်၍ စဉ်းစားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်း ပြောကြားခြင်းတို့ဖြင့်ပင် ၎င်းတို့အနေနှင့် စင်ပေါ်သို့ ရဲရဲတက်နိုင်ပေပြီ။ သို့သော် ကျက်ပြောသမားများအတွက်ကား နောက်ထပ် နှစ်ဆင့် လိုသေးသည်။]

(င) မိန့်ခွန်းပုံကြမ်းကို ပုံချောဖြစ်အောင် ခြယ်ရမည်။ နိဒါန်းမှ နိဂုံးအထိ ဟောပြောချက် တစ်ခုလုံးကို အာလုပ်စကားများ၊ စကားဆက်များ အပါအဝင် သဘာဝကျသည့် ပြောစကားဖြင့် အစအဆုံး ချရေးရမည်။

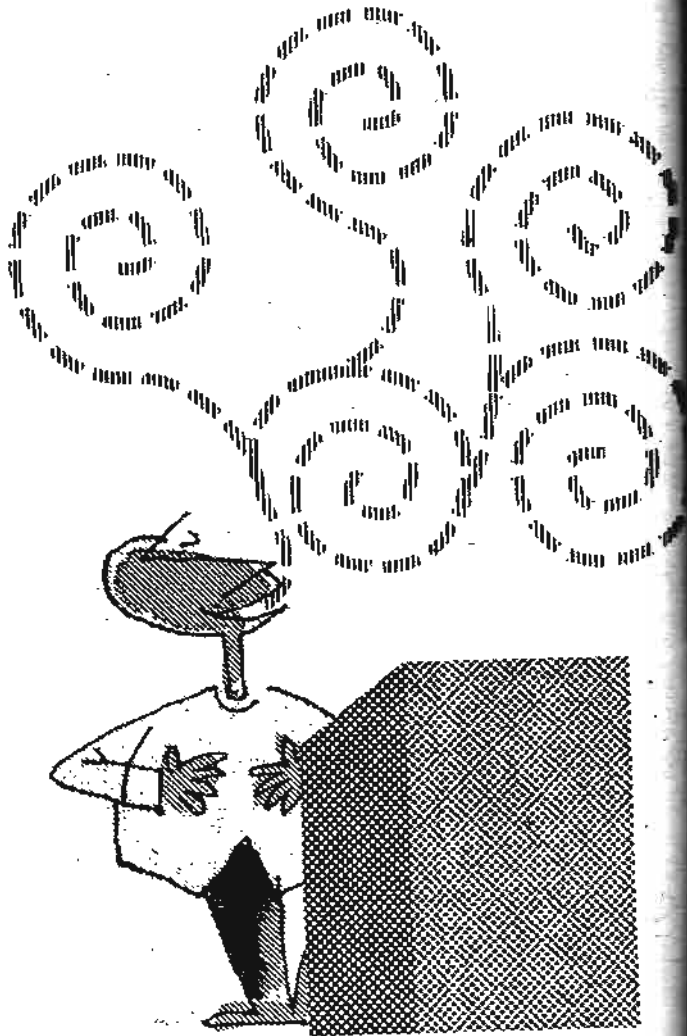
(စ) ထို့နောက် ဟောပြောချက်ကို သဘာဝကျကျ ပြောဟောကြည့်ရင်း အလွတ်ရအောင် ကျက်ရမည်။

သဘာဝကျကျဆိုသော စကားကို သတိပြုပါ။ စာကျက်သစ်

အားနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ချက်ထားပြီး စင်ပေါ်တက်ပြောပါက စကားပြောသည်နှင့်မတူဘဲ ချက်စာကို ပြန်ရွတ်ပြသလို ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဟောပြောချက် စာသားကို အလွတ်ရပြီး အသံ ဟန်ပန်များနှင့် သဘာဝကျအောင် ပြောစမ်းကြည့်ပြီးပြီဆိုလျှင် စင်ပေါ်သို့ စိတ်ချလက်ချ တက်သွားနိုင်ပေပြီ။



အခန်း(၆)

ပဏာမ စကား

ဟောပြောစွဲ စပြီး။

အခမ်းအနားမှူးက သင့်နာမည်-ကြေညာလိုက်ပြီ။

သင် ပြောတော့မည်ဆိုပါတော့။

အချို့သော ဟောပြောနည်းပညာရှင်များက အကြံပြုလေ့ရှိကြ

သည်။

ဟောပြောစင်ထက်၌ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိ

ကြောင်း ပေါ်လွင်ပါစေ။ တက်ကြွရွှင်လန်းသော အမူအရာ ပေါ်ပါ

ပရိသတ်၏ မျက်နှာကို ရဲရဲကြည့်ပါ စသည်ဖြင့်။

သင်းအကြံပြုချက်များမှာ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်လျှင် ဟုတ်

သော ထင်ရသော်လည်း လက်တွေ့မကျ။ သူတို့ပြောဆိုသည်မှာ

စင်ပေါ်တွင် ကျက်စားသည့် ဝါရင့် အပြောအဟောသမား၏ အမူအရာ ဖြစ်၏။

ဟောပြောနေကျလျှင် ရဲရဲရပ်ရပ်တတ်လာ၏။ ယုံကြည်မှု ရှိလာ၏။ ဟောပြောရခြင်းအတွက် တက်ကြွစွာလန်း၏။ ပရိသတ်မျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်၍ ပြောတတ်လာ၏။ သို့သော် စင်ပေါ်တက်စ လူအနေ နှင့်ကား ၎င်းအရည်အချင်းများ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရနိုင်ဦးမည် မဟုတ် ပေ။

စင်ပေါ်တက်စတွင် ဝါရင့်သမား၏ ပုံစံမျိုး အတင်းချိုးသည့် အခါ တကယ်မဟုတ်ဘဲ ဟန်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ကိုးရိုးကားရားဖြစ် တတ်သည်။ ငါရပ်ပုံ နေရာကျရဲ့လား၊ ခေါင်းနည်းနည်း မော့ရင် ကောင်းမလား၊ မျက်နှာကို ပြီးထားရမလား၊ တည်ထားရမလား၊ ရှေ့ ဆုံးက ပရိသတ်ကို ကြည့်မလား၊ အလယ်လောက်ကို ကြည့်မလား စသည်များကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ကြည့်နေလျှင် တဖြည်းဖြည်း အချို့ မကျဖြစ်ကာ အလိုလို မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်လာမည်။ ထိုအခါ ရှိစေ့စေ့ ယုံကြည်မှုကလေး ပျက်ယွင်းပြီး စင်ကြောက်မိတ် လွှမ်းမိုး သွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် စင်ပေါ်တက်စ လူများအနေနှင့် ဟန်ပန်ကို ဂရုပြု မနေဘဲ မိမိကြိုတင်ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်ထားပြီးဖြစ်သည့် ဟောပြောချက် ကိုပြတ်သားပီသစွာ ပြောဆိုနိုင်ရေးအတွက်သာ အာရုံပြုသင့်သည်။ စင်ပေါ် သည် လူသစ်တစ်ယောက်ဖြစ်ရာ ဟန်ပန်မှင်မောင်း မကောင်းလှသော် လည်း မိမိဟောပြောချက်ထဲတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စကား အချို့ကို အလက်များ ပါလျှင်ပင် လူသစ်တန်းအနေနှင့် အောင်မှတ် ရပေမည်။

နည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ထိုသို့ မိမိအနေနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပန်းတိုင်မျှကို ရှည်မှန်းပြီး လုပ်လုပ်သောအခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်သည် သူ့အလိုအ သွက် ပေါ်ပေါက်၍လာသည်။

လူသစ်အဆင့်တွင် အောင်မြင်သည်ဟု မှတ်ချက်ချနိုင်လောက် အောင် ဟောပြောနိုင်ပြီ ဆိုလျှင် အဟောအပြောသမားကောင်း ဖြစ် သည်အထိ ရှေ့သို့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လှမ်းသွားရန်မှာ မခဲယဉ်း မှာပေ။

စင်ပေါ်တက်ရခြင်းသည် အခွင့်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သိမှတ်ယုံကြည်ပါ

လူပရိသတ်ရှေ့၌ စကားပြောခွင့် ရသည့်အခါ မိမိ အယူအဆ အများကြားတွင် ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်နိုင်သည်။ မိမိအယူအဆ ကောင်း သည်ကောင်းသလို လူအများ အထင်ကြီးမှု၊ လေးစားလက်ခံမှုကို ရရှိ သည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် လူအများကို ဦးဆောင်မှု ပေးနိုင်ခွင့်ရ ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စင်ပေါ်တက် ဟောပြောခွင့်ရခြင်း၏ တန်ဖိုးကို သဘောပေါက်ကာ ယင်းအခွင့်အရေးကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချရန် ကြိုးပမ်းတတ်ပြုပါ။ ထို့ပြင် ထိုအခွင့်အရေးကို ပေးသူများသည် အခမ်း ခြစ်မြှောက်အောင် စီစဉ်သူများနှင့် တက်ရောက်သော ပရိသတ် များ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သင် သဘောပေါက်ရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ထိုကျေးဇူးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျေးဇူးတင် ကြောင်း၊ မိမိစကားပြောခွင့်ရ၍ ဝမ်းသာကြောင်းများ ပြောကြားခြင်း

သည် စင်ပေါ်တွင် ရပ်ခါစအချိန်ပိုင်း၌ မပြောမဖြစ် ပြောသင့်သည် စကားဖြစ်သည်။

၂။ ဖြည်းဖြည်း စ ပါ။ ညင်ညင်သာသာ စ ပါ

ပရိသတ်ဟူသည် အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်း၍ မရ။ လှည့်ဖြာ အနိုင်ယူချင်၍လည်း မရ။ လိမ္မာစွာ ဆွဲဆောင်တတ်မှ ကိုယ့်ဘယ် ပါလာနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။

‘လိုရင်းကို တိုတိုရှင်းရှင်း ပြောမည်။ အပိုဝိတ္တာရချဲ့မနေဘဲ ဖြော စရာရှိသမျှ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောမည်’ စသဖြင့် ပြင်းထန်ပြင်း တောင်းသော စကားများနှင့် အစပျိုးလျှင် ပရိသတ်သည် သင့်အား အထိတ်တလန့်ဖြစ်ကာ သတိထား ဆက်ဆံ (နားထောင်) လိမ့်မည်။ သင့်စကားကို လွယ်လင့်တကူ လက်မခံဘဲ သံသယနှင့် စဉ်းစား ဖန်တီးမည်။ သင့်နှင့် ပရိသတ်ကြားတွင် အတားအဆီးတစ်ခု (သင့်ကြောင့်) ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း မသိမိ နိဒါန်းထား သည် အချိန်ပိုင်းတွင် အေးအေးဆေးဆေး ပြောပါ။

ထို့ပြင်၊ ပရိသတ်နှင့် ငြင်းခုံဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။

ပရိသတ်သည် မိမိနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အတွေးအမြင်ရှိနေသည့် ဟုလည်း မှတ်ယူမထားပါနှင့်။ သင့်စကားပြောပွဲသည် ပရိသတ်တိုက်နေသည့် တိုက်ပွဲလည်းဖြစ်သွားပါစေနှင့်။

စင်စစ် သင်တင်ပြမည့် အယူအဆ သို့မဟုတ် ရပ်တည်ချက် သည် အများ အယူအဆ၊ အများ ရပ်တည်ချက်နှင့် ကွဲလွဲနေသည်။

အနည်း ပြောနည်း ၊

သင့်အနေနှင့် ပို၍ပင် သာယာညှင်းပျောင်း စတင်ရမည်ဖြစ် သည်။ ရုတ်တရက် ထိပ်တိုက်တွေ့လိုက်ပါက ပရိသတ်သည် သင့် ရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ၎င်းတို့ မူလ ကိုင်စွဲထားသည့် အယူ အဘက်မှ ကြွဲကြွဲခံ ကာကွယ်နေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ပရိသတ် နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် မဖြစ်နိုင်သည့် စကားမျိုး၊ ပြေလည်ရာ ပြေလည် ကြောင်း စကားမျိုးဖြင့် အစပျိုးကာ ရင်းနှီးအောင် ပြုပြီးမှ တဖြည်း ဖြည်း အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်စကားများ၊ ဆင်ခြေဆင်လက်သက် သာသကများဖြင့် မိမိဘက် ပါအောင် (ငါးများသလို အလျှော့အ ခင်း ကလေးများဖြင့်) ဆွဲယူရပေမည်။

၃။ သင့်ကိုယ်သင် ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ

ပရိသတ်သည် စင်ပေါ် တက်လာသူအား ဘယ်သူဘယ်ဝါနည်း သိလိုစိတ် ရှိကြသည်။ သင့်မျက်နှာ၊ သင့်အမူအရာ၊ ဝတ်စားဆင် ဆင်ပုံ၊ စကားသံ၊ လေယူလေသိမ်း စသည်တို့အား အကဲခတ်ကြ၊ စူး စူးဝေဖန်ကြပေမည်။ ထို့ပြင် ပရိသတ်ချင်း လက်တို့ကာ ဘယ်သူ သည် ဘာလဲ ဆိုတာတွေ မေးမြန်းကြလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် ပရိသတ်အများ သိပြီးသူ ဖြစ်လျှင်လည်း အနေပွဲတွင် သင် အဘယ်ကြောင့် တက်ရောက်ဟောပြောရသနည်း သင်နှင့် မည်သို့ ပတ်သက်သနည်း) ဟူသည်ကိုတော့ သိလိုကြဦးမည် ဖြစ်သည်။

ထုံးစံအားဖြင့်မူ အခမ်းအနားမှူးလုပ်သူက သင့်အား ပရိသတ် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မပြည့်စုံဘဲ ရှိကပ်သည်။

ယခုအခမ်းအနားနှင့် ဆက်စပ်လျက် သို့မဟုတ် ယခုအခမ်းအနားတွင် သင်ပြောဆိုမည့် ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်လျက် ပရိသတ်ကို ပြောသင့် ပြောထိုက်သော (ထိုသို့ ပြောခြင်းဖြင့် ပရိသတ်၏ ယုံကြည်မှုနှင့် သိချင်စိတ် နားထောင်ချင်စိတ်များကို နှိုးဆွပေးနိုင်သော) သင့်အတ္ထုပ္ပတ္တိ အချက်အလက်အချို့ကို ဖြည့်စွက်ပြောဆိုကာ ပရိသတ်နှင့် သင့်ကိုယ် သင် မိတ်ဆက်ပေးရန် လိုတတ်သည်။

ထိုသို့ မိတ်ဆက်ပေးရာ၌ ကြွားဝါခြင်း၊ ဂုဏ်ဖော်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ မိမိသည် မည်သည့်အတွေ့အကြုံမျိုး ရှိခဲ့သူ သို့မဟုတ် မည်သည့် လုပ်ငန်းတွင် မည်မျှကြာအောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်သဖြင့် ယခု ဟောပြောမည့် အကြောင်းအချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ သိနားလည်သူ၊ ပြောရေးဆိုခွင့် ရှိသူ၊ မိမိကို နားထောင်ရသဖြင့် ပရိသတ်အတွက် အချိန်ကုန်ရကျိုး နပ်နိုင်သူ ဖြစ်ကြောင်း မသိမသာ ညွှန်းဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ အခမ်းအနားကို ဂုဏ်ပြုစကားဆိုပါ

သင့်အနေနှင့် ပရိသတ်အား စကားပြောခွင့် ရခြင်းသည် လက်ရှိ အခမ်းအနား ကျင်းပခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်သည် တူညီသော အကြောင်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြင့် ယင်းအခမ်းအနားတွင် လာရောက်စုဝေးကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ပရိသတ်တစ်ဦးချင်း အနေနှင့် ယင်းအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်ရခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူမှု၊ အခမ်းအနား ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် တတ်နိုင်သည့်ဘက်

ဘေးနည်း ပြောနည်း

ခါဝင်ပံ့ပိုးသူအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်မှုတို့လည်း အနည်းနှင့် အများ ခြုံကြမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခမ်းအနားနှင့် ပတ်သက်၍ (ဥပမာအားဖြင့် ဤအခမ်းအနားသည် ယခင်ယခင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မပေါ်ပေါက်ဖူးသော ထူးကဲသော အခမ်းအနားမျိုး ဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် နှစ်စဉ် ထူးပလာခဲ့သည့် အလားတူ အခမ်းအနားမျိုးများထဲတွင် လူထု ပရိသတ် အများဆုံး တက်ရောက်ကြသည့် အခမ်းအနား ဖြစ်ကြောင်း သေသပ်သည်ဖြင့်) ဂုဏ်ပြုထောမနာစကား ဆိုသည့်အခါ သင်သည် ခရီးသတ်များနှင့်အတူ ဂုဏ်ယူထိုက်သော ကိစ္စတစ်ရပ်ကို စိတ်တူသဘောတူ ဆောင်ရွက်နေသူ တစ်ဦးအဖြစ် ပရိသတ်၏ ချစ်ကြည် ရင်းနှီးမှုကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၅။ အခါသမယနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိပါစေ

စကားပြောဟောရာ၌ မိမိပြောရမည့် အခမ်းအနားပွဲ၏ သဘာဝ နှင့် မမှေ့လျော့ပါစေနှင့်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လူစုလူဝေးရှေ့တွင် စကားပြောခွင့် ကြိုတိုင်း မိမိမှတ်သားထားသည့် ပုံတိပတ်စတစ်ခုနှင့်စုကို ဆိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုင်သည်ဖြစ်စေ ထည့်သွင်းပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ အချို့ လူများမှာမူ မိမိတို့၏ စကားပြောရန် အမြဲအားသန်နေကြပြီး စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းမှည့် အခမ်းအနားမျိုးတွင်လည်း နိုင်ငံရေးစကားတွေ ကမ္ဘာမြေကန်ပြောတတ်ကြသည်။

ဤသည်မှာ ပရိသတ်ကိုရော အခမ်းအနားကိုပါ ဂရုမထားသည့် သဘောဖြစ်သည်။

အပြောအဟောသမားကောင်း ဖြစ်လိုသူတို့အနေနှင့် အခမ်းအနား အခါသမယနှင့် ပရိသတ်တို့၏ လိုအပ်ဆန္ဒကို ကြည့်ကာ ယင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပြောဆိုတတ်အောင် သတိပြုကြဖို့ လိုသည်။

ဝမ်းနည်းခြင်း အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားပွဲမျိုး၊ ကွယ်လွန်သူအတွက် ဂုဏ်ပြုစကား ဆိုရသည့် ပွဲမျိုးတွင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း စကားကို ပဏာမခံကာ လေးနက်တည်ကြည်စွာဖြင့် မိမိပြောလိုရာများ ဆက်လက် ပြောကြားရပေမည်။

ကြိုဆိုပွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊ ဂုဏ်ပြုသဘာဝပွဲမျိုးတွင် ရယ်မောရွှင်ဖျစ်ရာ ပုံတိုပတ်စများဖြင့် ပွဲကျအောင် ပြောဆိုပြီး တိုတိုတုတ်တုတ်ပင် နီရုံးချုပ်သင့်သည်။

အကြီးအကျယ် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးရမည့်ပွဲလမ်းမျိုးတွင်ကား လက်သီးလက်မောင်းတန်းကာ ဟောပြောခုံကို တပြောင်းပြောင်း ထုကာ ကြွေးကြော်သံများ တိုင်ကာ တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာ ပြောဆိုနိုင်ဖို့ လိုသည်။

၆။ ကြော်ငြာသမား၏ နည်း

ဟောပြောချက်ကောင်း တစ်ရပ်သည် ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာကောင်း တစ်ခုနှင့်လည်း သဘာဝချင်း ဆင်တူသည်။

ကြော်ငြာတစ်ခုကို သုံးပိုင်းခွဲ၍ ရသည်။

(က) သတိပြုမိစေခြင်း၊

ကုန်ပစ္စည်း ပြောနည်း ကိုယ်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

(ခ) စိတ်ဝင်စားအောင် လုပ်ခြင်း၊

(ဂ) ဝယ်ယူလိုသော ဆန္ဒ (ဟောပြောချက်အဖို့တွင်မူ တစ်စုံတစ်ရာ ဆောင်ရွက်လိုသော ဆန္ဒ) ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်သော ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းသမား (ကုန်ရောင်းကိုယ်လှယ်များ) သည် မိမိကုန်ပစ္စည်းအကြောင်းကို ဦးစွာမပြော။ ဝယ်ယူအကြောင်း သို့မဟုတ် ဝယ်ယူနှင့် မိမိစိတ်ဝင်စားမှုချင်း တူညီသည့်အကြောင်း တစ်ခုခုဖြင့်သာ စကားစလေ့ ရှိသည်။

၎င်းတို့သည် ဝယ်ယူ၏ စကားတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းမျှကို နားထောင်ခြင်းပင် ဝယ်ယူဆန္ဒကို တစ်စွန်းတစ်စ ရိပ်မိလေ့ရှိသည်။ ထို့နောက် ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝယ်ယူဘက်မှ စဉ်းစားပုံ နည်းလမ်းအစဉ်း စတင် စဉ်းစားဝေဖန်ပြခြင်းဖြင့် 'မိမိကို ပစ္စည်းအတင်းထိုးဆည်းလေမည်လား' ဟူသည့် ဝယ်ယူ၏ သံသယကို ပယ်ဖျောက်လေသည်။ မိမိအပေါ် သံသယပျောက်ပြီဆိုလျှင်မူ ကုန်ပစ္စည်း၏ ကောင်းမွန် အင်္ဂါများကို မိမိအမွှမ်းတင် ပြောဆိုသမျှသည် ဝယ်ယူအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်လာပြီး ဝယ်ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်လာစေပေသည်။

စာနယ်ဇင်းများရှိ ထိရောက်သော ကုန်ပစ္စည်း ကြော်ငြာစာများသည် လေ့လာလျှင် အထက်တွင် ဖော်ပြသည့် လုပ်ငန်းသုံးပိုင်းကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။

စာလုံးကြီးဖြင့် ရေးထားသော ခေါင်းစီးစာတန်း သို့မဟုတ် ထူးဆန်းသော ရုပ်ပုံသည် စာဖတ်သူ၏ အာရုံကို ဖမ်းစားရန် တစ်နည်းအားဖြင့် ကြော်ငြာစာကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲဆောင်ရန် စီစဉ်ထားသည့် နည်း ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် စာလုံးအလတ်စားများဖြင့် ရေးသားထားသော စာတန်းများသည် ကြော်ငြာသည့် ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝယ်ယူသုံးစွဲသူတို့ စဉ်းစားလေ့ရှိသော သို့မဟုတ် သေချာအောင် စစ်ဆေးမေးမြန်းလေ့ရှိသော အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုစာတန်းများကို ဖတ်လျှင် ဝယ်ချင်စိတ် ပေါ်တော့မည်။

စာလုံးသေးများဖြင့် နောက်ထပ် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်တို့မှာကား လတ်တလော ဝယ်ယူတော့မည့်သူ သို့မဟုတ် များမကြာမှ ဝယ်ယူမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သူအတွက် ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်သော အသေးစိတ် အချက်အလက်များနှင့် ဝယ်ယူရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

စကား ပြောဟောသူတို့အနေနှင့် စင်ပေါ် တက်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပရိသတ်၏ အာရုံသည် မိမိအပေါ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူတတ်ကြသည်။ စင်အောက်က လူများသည် သင် တက်လာစတွင် သင့်အား လှမ်း၍ ကြည့်ကြရှုကြ အကဲခတ်ကြမည် မှန်၏။ သို့သော် သင့်ကိုသာ ကြည့်နေမြင်နေသော်လည်း တစ်ဦးချင်း၏ အတွေးများကမူ သင့်အပေါ်၌ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိမည်မဟုတ်ဘဲ တောင်ရောင်မြောက်ရောက် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ပရိသတ်ထဲတွင် သင် ဘာစကားပြောမလဲဟု စောင့်မျှော်နားဆင်နေသူများ ရှိသကဲ့သို့ ထိုင်မိလက်စနှင့် ရောထိုင်နေရသူတွေလည်း အများအပြား ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အပြောအဟော ပညာရှင်တို့က 'စင်အောက်၌ ရှိသော အရာသည် လူစုလူဝေးဖြစ်သည်၊ လူစုလူဝေးကို ပရိသတ်ဖြစ်

အောင် တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စုစည်းပေးရမည်' ဟု မိန့်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

လူစုလူဝေးတည်းဟူသော ကုန်ကြမ်းကို ပရိသတ်တည်းဟူသော ကုန်ချောဖြစ်လာအောင် အရင်လုပ်ရဦးမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

လူစုလူဝေးကို ပရိသတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရာ၌ (၁) စင်အောက်ရှိ လူများ၏ အာရုံကို သင့်ထံ၌ စူးစိုက်မိအောင် စုစည်းရာ၌ အပြောအဟောသမား အများတို့ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော နည်းမှာ ရေပန်းစားနေသော အသုံးအနှုန်းတစ်ခု ဖြစ်စေ၊ အများစိတ်ဝင်စားနေကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် အပြုအမူတစ်ခု သို့မဟုတ် အများပြောနေကြသည့် ဟာသပြိုင်တစ်ခု စသည်တို့ကို ညွှန်းဆိုသော စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်စေ မိတ်ဆက်စကားဆိုသည့် အချိန်ပိုင်းအတွင်း ဆီလျော်သလို ထည့်သွင်းပြောကြားလိုက်သော နည်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်နှင့် ပရိသတ်အကြား မည်သို့မည်ပုံ ဆက်နွှယ်မှုကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကြောင်းအချက် တစ်ခုခု ရှိမည်ဆိုပါက ယင်းအချက်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြင့် အစပြုသင့်သည်။

ဥပမာ - သင့်အား သူစိမ်းတစ်ရပ်ဆဲဟု ထင်မှတ်ထားသော မြို့တစ်မြို့ရှိ ပရိသတ်ရှေ့၌ 'ကြွရောက်လာကြတဲ့ လူကြီးမင်းများ ခင်ဗျား၊ လူကြီးမင်းများနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အခုမှ စတွေ့ကြတာ မှန်ပေမယ့် တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ သူစိမ်းတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး၊ ကျွန်တော်အဘိုးဟာ ဒီ.....မြို့သား အစစ်ပါ၊မှာ မွေးပြီးအမိုးရ အထက်တန်းကျောင်းက ဆယ်တန်း အောင်ခဲ့တာပါ၊ အဲဒီနောက်

တက္ကသိုလ်ရောက် အစိုးရအမှုထမ်း ဖြစ်တော့မှ ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့်ရွာနဲ့ ဝေးသွားခဲ့ရတာပါ' ဟူ၍ အစချီ မိတ်ဆက်စကား ဆိုလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပရိသတ်သည် သင့်အား အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အနေအထားရသည့် ရပ်ဆွေရပ်မျိုး တစ်ယောက်အဖြစ် စိတ်ဝင်စားသွားကြမည်ဖြစ်သည်။

၇။ ရှေ့က ပြောသွားသူများ၏ စကားနှင့် ဆက်စပ်ယူပါ

သင့်ရှေ့မှ စကားပြောသွားသူ ရှိက ပရိသတ်၏ အာရုံသည် အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ် ပြောသွားခဲ့သော စကားတို့တွင် အာရုံဝင် အမျှင်တန်း၍ နေဦးမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံ သင့်ထံ ကူးပြောင်းလာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ စောစောက ပုဂ္ဂိုလ် ပြောဆိုသွားသည့် အချက်များနှင့် ဆက်စပ်သော စကားကို ဆို၍ နိဒါန်းပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် သူ့အာရုံအမျှင်စကို ကောက်ပြီး မိမိထံမှာချည်နှောင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ရာသော ဦးတည်ချက်အတွက် စည်းရုံးဟောပြောကြသောပွဲမျိုးဖြစ်ပါက ရှေ့လူများ၏ စကားကို ညွှန်းဆိုခြင်း၊ မှတ်ချက်ချခြင်း၊ ယင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ ပြောဆိုခြင်းတို့သည် မိမိထံ အာရုံကူးပြောင်းရောက်ရှိလာစေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရုံသာမက ဟောပြောပွဲ တစ်ခုလုံးအတွက် မိမိက သိုင်းဝန်းစုစည်းပေးရာလည်း ရောက်ပေသည်။

အဆိုပါ ဟောပြောပွဲမျိုး၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော နောက်ဆုံးဟောပြောသူသည် မိမိရှေ့မှ ပြောခဲ့သူအားလုံး၏ စကားများကို မိမိ

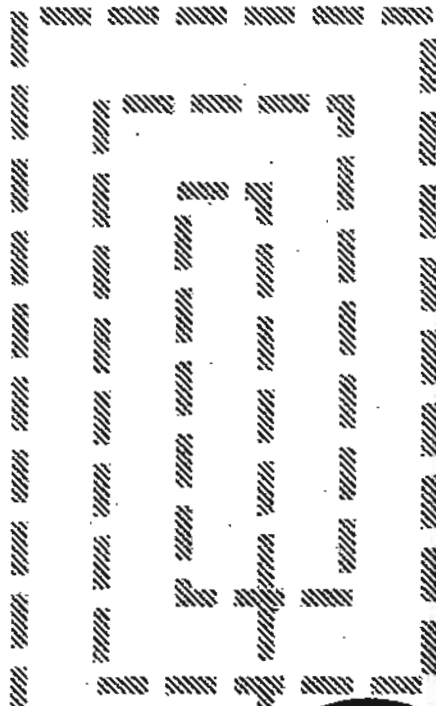
အနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

၏ ကောင်း နိဒါန်းသဖွယ် သဘောထားကာ ယင်းတို့ကို တစ်ခုချင်းအကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြလျက် မိမိ၏ ခြံငံသုံးသပ်ချက်များအားဖြင့် ဟောပြောပွဲတစ်ခုလုံးကို သေသပ်လှပစွာ နိဂုံးချုပ်ပေးနိုင်လေ့ရှိပေသည်။

စိတ်ညစ်စရာကောင်းသူများ

အင်း...အဲ... အဟုန်း...အဟမ်း... အို... ဘာတဲ့... စသည့် စကားများကို လုံးဝရှောင်ရှားပါ။ အဓိပ္ပာယ်မရှိသည့် ထိုစကားလုံးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပရိသတ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို လျော့ပါးစေသည်။ မိမိစကား၏ အရှိန်အဟုန်ကို တုံ့ဆိုင်းသွားစေသည်။

ဗဟိုတပွင့်နှင့် ဆီမန်းမန်းသလို ပြောခြင်းမျိုး ဘယ်သော အခါမှ မပြုလုပ်ပါလေနှင့်။ မကြားရသော စကားကို နားထောင်နေရခြင်းလောက် ပရိသတ်စိတ်ညစ်သောအရာ မရှိ။



အခန်း(၇)

ဦးတည်ချက် ပီပြင်အောင် ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် နိဂုံးချုပ်ခြင်း

ဦးကိုယ်သင် ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပြီး ပရိသတ်အား သင့်ကို နှိုက်လှာအောင် ပြုလုပ်ပြီးသည့်နောက်တွင် သင်ပြောမည့်အဓိကကြောင်းအရာကို အစပျိုးရတော့မည်။

ယင်းအကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်သင့်အမြင်၊ သင့်အယူ၊ သင့်ရပ်တည်ချက်တို့ကိုမပြောမီ ရှေးဦးစွာ ပရိသတ်တို့၏အမြင်အကြမ်းဖျင်း သုံးသပ်မိဖို့ လိုသည်။

ယင်းအကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပရိသတ်၏ အမြင်သည် မည်သို့လည်း၊ သင့်နှင့် တစ်သဘောတည်း ဖြစ်သည်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ပရိသတ်၌ ထိုကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရေရာမသော အမြင်မရှိဟူ၍သော်လည်းကောင်း ယူဆရသည်ဆိုလျှင်

သင့်အနေနှင့် မိမိပြောလိုရာကို မိမိအစီအစဉ်အတိုင်း ပြောချလိုက်သော ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊

၁။ ပရိသတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲနေချိန် ကျင့်သုံးရန် နည်းဗျူဟာ

အကယ်၍ ပရိသတ်၌ ယင်းအကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နိမိတ်မာသော အမြင်တစ်ရပ် ရှိနေပြီး ယင်းအမြင်သည် သင်တင်ပြမည့် အမြင်နှင့် ကွဲလွဲနေသည် (၁) သင်နှင့် ပရိသတ်တို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက် အနေအထား၌ ရှိနေကြသည် ဆိုပါစို့။

သင့်အနေနှင့် ရှေးဦးစွာ ယင်းအကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အများစုတို့၏ အမြင်ဖြင့် စတင်ရမည်။ ထို့နောက် (ပရိသတ်အား ဆန့်ကျင်ငြင်းခုံရာ မရောက်စေဘဲ) ထိုအမြင်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြရမည်။ ထိုအမြင်၌ အားကောင်းသော အချက်၊ သဘာဝကျသော အချက်များကို ထင်ရှားအောင် ပြရမည်။ ထို့နောက် ထိုအမြင်၌ အားနည်းသော အချက်၊ သဘာဝမကျသော အချက်များ မည်သို့ရှိသည်ကို ဖော်ပြရမည်။ (ဒါ ခင်ဗျားတို့ အယူအဆ၊ ခင်ဗျားတို့ အယူအဆဟာ အဲဒီလို မှားယွင်းနေတယ်ဟူ၍ ပြောရန် မဟုတ်။ မိမိဘာသာပြဿနာတစ်ခုကို စိစစ်ဝေဖန်ဟန်မျိုးဖြင့် တင်ပြသွားရန်သာ ဖြစ်သည်။)

မိမိနှင့် ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲနေသည့် ပရိသတ်အမြင် သို့မဟုတ် အများနားလည်လက်ခံထားသည့် အမြင်ကို ထိုကဲ့သို့ စိစစ်ဝေဖန်ပြီး သည့်နောက် မိမိက မှန်ကန်သည်ဟု လက်ခံကိုင်စွဲထားသော အမြင်ကို တစ်ဆက်တည်း ရှင်းလင်းတင်ပြသွားရပေမည်။

ထိုအခါ ပရိသတ်စိတ်၌ သင်သည် ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲ

ဆာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

နေပြီး ထိုကွဲလွဲသော သင်အမြင်ကို ၎င်းတို့ လက်ခံအောင် ရိုက်သွင်းနေသည်ဟု မမြင်ဘဲ (၁) အာယာတ မဝင်ဘဲ (၁) ပြန်လှန်ငြင်းခုံလိုစိတ် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ယင်းအကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်သည် ၎င်းတို့ထက် ပို၍ သေချာကနစွာ စိစစ်စေ့ထားသူ ဖြစ်သည်ဟူ၍သာ လေးစားယုံကြည်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ကာ သင့်အယူအဆဘက်သို့ တိမ်းညွှတ် လိုက်ပါကြပေမည်။

၂။ အချက်အလက် ခိုင်မာဖို့ လိုသည်

ဟောပြောချက်တို့၏ အဓိက ကျောရိုးသည် အချက်အလက် ဖြစ်သည်။ အချက်အလက်တည်းဟူသော အုတ် အင်္ဂါတေ၌ အခြေခံလျက် ဟောပြောချက် အိမ်ကို တည်ဆောက်ရသည်။ မိတ်ဆက် နိဒါန်း စကားများ၊ ရယ်စရာ ပုံတိုပတ်စ များ စသည်တို့မှာ အချက်အလက် အိမ်ကို မွမ်းမံခြယ်သထားသည့် အပေါ်ယံ အဆင်တန်ဆာများသာ ဖြစ်သည်။

သင့် ဟောပြောချက်ထဲတွင် ပရိသတ် မသိသေးသော သို့မဟုတ် အမှတ်မဲ့ ဖြစ်နေသော အချက်အလက်များ ထည့်သွင်းပေးနိုင်ရမည်။ ယင်း အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်၍ တန်ဖိုးရှိသော အချက်များ ဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင် ယင်းအချက်များသည် သင် ညွှန်းဆိုလိုသော ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်သော၊ ခိုင်မာအောင် အထောက်အကူပြုသော အချက်များ ဖြစ်ရမည်။

အချက်အလက် ခိုင်ခိုင်မာမာ မပါလျှင် သင့်ဟောပြောချက်သည် ကျောရိုး ပျော့ကာ ချည်နဲ့နဲ့ ဖြစ်နေမည်။ အတွင်း အနှစ်သာရ မပါဘဲ

အပေါ်ယံကြောချည်း ဖြစ်နေမည်။ သင့်ဟောပြောချက်ကို နားထောင်ပြီးနောက် ဘာအချက်အလက်မှ မပါဘူးကွာ၊ တောင်စဉ်ရေမရလျှောက် ပြောသွားတာပဲဟု မှတ်ချက်ချကြလိမ့်မည်။

ထိပ်တန်း အဟောအပြောသမားကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ရန် အတွေ့အကြုံနှင့် ဘက်စုံအရည်အချင်းများ လိုသော်လည်း သာမန်အားဖြင့်ကား ချက်ကျလက်ကျ ပြောတတ်လျှင်ပင် လူအများ အထင်ကြီးလေ့ရှိကြရာ အချက်အလက် ပြည့်စုံခိုင်မာရေးနှင့် အံဝင်ခွင်ကျသုံးစွဲတတ်ရေးကို အထူးသတိပြု လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပေသည်။

၃။ အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်တင်ဆက်ခြင်း

ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်တွင် အထွတ်အထိပ် (Climax) ဆိုတာရှိကြောင်း အများသိကြသည်။ ပရိသတ်ကို ဆွဲငင်ခေါ်ဆောင်နိုင်သည့် ဟောပြောချက်တိုင်းတွင်လည်း ဝတ္ထုကောင်းတစ်ပုဒ်ကဲ့သို့ ပရိသတ် စိတ်အလှုပ်ရှားရဆုံး၊ ဘေးဘီကို မေ့လျော့လောက်အောင် ဟောပြောချက်တွင် အာရုံဝင်မိရဆုံး အထွတ်အထိပ်ပိုင်း ရှိသည်။

ယင်းသို့ရှိရန်အတွက် သင့်လက်ထဲရှိ အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်နေရာချတတ်ဖို့ လိုသည်။

မကြီးကျယ်လှသော အချက်အလက်ငယ်များ၊ သာမန်အကြောင်းအကျိုး ဝေဖန်ချက်များဖြင့် အစပျိုးကာ သင်သွားလိုသည့် တောင်တက်လမ်းအစ သို့မဟုတ် လှေကားခုံမှာ အခြေချရသည်။ ထိုနောက်မှ ဆက်ကာ ပို၍ပို၍ ထူးခြားအရေးပါသော ခိုင်မာသော အချက် အလက်များ၊ ပို၍ပို၍ ပီပြင်သော ပြောင်မြောက်ပြင်းထန်သော စိစစ်

နည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ချက်၊ ဝေဖန်ချက်၊ ထိုးနှက်ချက်များဖြင့် တစ်ထစ်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ခြွန်းတင်သွားရမည်။

ထူးချွန်သော အပြောအဟောသမားကောင်းတို့သည် ပရိသတ်ကြီး တစ်ခုလုံး စိတ်အာရုံများ အလွန်အမင်း ပြင်းပြလှုပ်ရှားကာ မိမိတို့ကိုယ်ကို အစိုးမရတော့ဘဲ ဟောပြောသူ ညွှန်ကြားရာသို့ အငြင်းအဆန်မရှိ လိုက်ပါမိကြလောက်အောင်ပင် မြင့်မားလှသော အထွတ်အထိပ်သို့ တင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

၄။ အထွတ်အထိပ်ပိုင်း ဆိုရာ၌

ဟောပြောချက်တိုင်းတွင် အထွတ်အထိပ် ရှိသည်ဟု ဆိုခဲ့သော်လည်း ဟောပြောချက် အမျိုးအစားကို လိုက်၍ အထွတ်အထိပ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားသည်။

မိတ်ဆုံစားပွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊ ဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲ စသည့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပွဲမျိုး၌ ရယ်စရာအကောင်းဆုံး (ဝါ) ပရိသတ်အကျဆုံး ပြက်လုံးသည် ဟောပြောချက်၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်ပြီး အရှယ်ယာရှင်များ ကျင်းပသည့် ကုမ္ပဏီစည်းဝေးပွဲမျိုး၌မူ ကုမ္ပဏီထုတ်ငန်း အခြေအနေနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှယ်ယာရှင်များ မသိသေးသည့် အခြားဝမ်းမြောက်ဖွယ်သော စာရင်း၊ ဇယား၊ ဂရပ်ဖ် သို့မဟုတ် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဖွင့်ချပြောဆိုလိုက်ခြင်းသည် ဟောပြောချက်၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူ ပရိသတ်အား ကြွေးကြော်သံတိုင်ပေးခြင်း၊ မည်သည့် အချက်များကို အမြန်ဆုံး လိုက်လျောပါဟု သက်ဆိုင်သူတို့

အား တောင်းဆိုခြင်း၊ မည်သည့်တောင်းဆိုချက်ကို မည်သည့်နေ့ရက်
နောက်ဆုံးထား၍ မပေးလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ဟု ရာဇသံပေးလိုက်
ခြင်းတို့သည် လူထုစည်းဝေးပွဲများ၊ နိုင်ငံရေးတရားပွဲများ၌ အထွတ်
အထိပ်ပင် ဖြစ်သည်။

မိမိဟောပြောချက်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြှင့်တင်မည်ဟု
သော စိတ်ကူးနှင့် စီစဉ်ပြင်ဆင်ရာ၌ ယင်းသို့ မတူညီသော ဟောပြော
ချက်တို့၏ သဘာဝများကို သတိပြုမိကာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ
စီစဉ်ရပေမည်။

ထို့ပြင် ဟောပြောချက်တစ်ခုသည် ရှေ့နောက် ညီညွတ်ဖို့ လိုအပ်
ပုံသဏ္ဌာန် အချိုးအစား ကျနဖို့လည်း လို၏။

ဝမ်းနည်းဖွယ် အခမ်းအနားမျိုးတွင် ဟာသတစ်ခုတလေ ထည့်
၍ ပြောဆိုမိက ဟောပြောချက်၏ ညီညွတ်မှု ပျက်လေသည်။ ထိုအခါ
ပရိသတ်၏ အာရုံကို စုစည်းမြှင့်တင်မှု အလျဉ်သည်လည်း ပျက်စီး
သည်။

ထို့အတူ ဟောပြောချက်တစ်ခုတွင် အဓိက အားဖြင့် အချက်တစ်
ချက်ကို ပြောမည်ဆိုပါစို့။ အချက်တစ်ရပ်ကို ပြောရင်း ယင်းအချက်
ထင်ရှားအောင် သာကေ ဆောင်သည့် ပုံပြင်က ရှည်လျားကာ ဟော
ပြောချက် တစ်ခုလုံး၏ တစ်ဝက်လောက် အချိန်ယူနေမည်ဆိုက ဟော
ပြောချက်၏ အချိုးအစား ပျက်မည်ဖြစ်သည်။ အချိုးအစား ပျက်လျှင်
ဟောပြောလိုရင်း ဦးတည်ချက်နှင့် ယင်းဦးတည်ချက်သို့ ပို့ဆောင်မှု
ကျိုးကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုချက်တို့သည်လည်း ပုံပြင်အောက်တွင်
မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်လေသည်။

ဘုရားပြောရင်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ ၈၉

ထို့ကြောင့် အချက်အလက်များ၊ အပြောက်အမွှမ်းများ (ပုံတို
တစ်ခု၊ သာဓကနှင့် အဆိုအမိန့် ကိုးကားချက်များ) ကို စီစဉ်နေရာချ
ရာ၌ ဟောပြောချက် တစ်ရပ်လုံး၏ ညီညွတ်မျှတ အချိုးအစားကျမှု
သည် ဟူသော အချက်ဖြင့် စံထိုးကာ လိုတိုးပိုလျှော့ပြုလုပ်ပေးရပေ
မည်။

ပရိသတ် မကြားချင်သည့် စကားမျိုး
မလွှဲမရှောင်သာ ပြောဆိုရသည့်အခါ

အဟောအပြောသမားသည် ပရိသတ်၏ လက်ခုပ်ဩဘာကို မြှူ
မည်သည့် စကားမျိုးချည်း အမြဲ ပြောမနေနိုင်ပေ။

ပရိသတ်အကြိုက် အမြဲလိုက်ပြောနေလျှင် ဦးဆောင်သူ မဖြစ်
ပရိသတ်နှောက်မြီးဆွဲ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ လိမ်ညာဖြီးဖြန်းစားသူ
ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာစွာ ရှိသော အဟော
ပြောသမားကောင်းတိုင်းပင် ပရိသတ် မကြားလို လက်မခံလိုသော
စကားများကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ပြောရတတ်လေ့ ရှိသည်။ မှန်
ကန် မှန်သည်၊ ပရိသတ် လက်မခံချင် ဆိုသော စကားမျိုး။

ခင်စစ် စကားပြောသမား တစ်ယောက်၏ အရည်အသွေးကို
သတ် လက်မခံချင်သည့် စကားမျိုး မည်မျှလောက်အထိ အောင်
အောင်မြင်မြင် ပြောဆိုနိုင်သနည်းဟူသော အချက်ဖြင့် အကဲဖြတ်ရှု
နိုင်၏။

ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော ဆေးသမားသည် ဆေးခါးကြီးကို ပျာရည် စွက်၍ ပေးသကဲ့သို့ အပြောအဟောသမားကောင်းသည်လည်း ခါးသီးသော အမှန်တရားကို သကာအုပ်၍ ပေးရန် အားထုတ်တတ်၍ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ပရိသတ်အား ပျားရည်နှင့်ဖျောင်းဖျက် ဆေးခါးကြီးကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အယူအဆ လွဲမှားမှုဝေဒနာကို ကုစားပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

သို့သော်၊

ပရိသတ်နှင့် အပြန်အလှန် နားလည်မှု ကောင်းလွန်းနေသူများ လူထု၏ ကြည်ညိုမှုကို ခံယူရရှိနေသည့် ခေါင်းဆောင်များကား တစ်ခါတစ်ရံ ပျားရည်မကဲ့ဘဲ ဆေးခါးကြီးချည်း သက်သက်-တိုက်တွေ့ လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ တိုက်ကျွေးရာ၌ အောင်မြင်သော သာကေဗျာလည်း ရှိပါသည်။

ဥပမာ - ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းက 'အခုအချိန်က စပြီး ခင်ဗျားတို့ သောက်ကျင့်တွေ ပြင်ကြဖို့ တော်ပြီ' ဟု ပြောချလိုက်သည့်အခါ ပရိသတ်က ဒေါသမထွက်ရုံမက ကျေနပ်အားရစွာ လက်ခုပ်ဩဘ ပေးခဲ့ကြသည်။

သို့သော် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလောက် လူထု ကြည်ညိုမှုမခံသူ တစ်ယောက်သာ သည်စကားမျိုး ပြောမိပါက (သူပြောတာမည်မျှပင် မှန်သည်ဆိုဦးတော့) တစ်ချီတည်းနှင့် နိုင်ငံရေး ကိစ္စတုံးသွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပရိသတ် မကြိုက်မနှစ်သက်မည့် စကားမျိုး

ဟောနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါစွဲအောင် စည်းရုံးနည်းများ

တကယ် လိုအပ်သည့်အခါမှ ပြောပါ။ ပြောလျှင် သတိနှင့် ပြောပါ။ နားခံသာအောင် သကာဖုံး၍ ပြောပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။

၆။ ရပ်ရမည့် နေရာကို သိပါ

မိမိဟောပြောချက် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ပြီဆိုလျှင် အမြန် ဆုံး နိဂုံးချုပ်ရမည်ကို သတိပြုပါ။

ပရိသတ်၏ လက်ခုပ်သံကြောင့် အရှိန်တက်ကာ ဆက်၍ စကားကြော့ရှည်မနေပါနှင့်။ အကောင်းဆုံး အတက်ဆုံး အချိန်၊ လက်ခုပ်ဩဘာသံ မစမီအချိန်တွင် ရပ်နားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပရိသတ်သည် သင့်အား တသသ ဖြစ် ကျန်ရစ်ပေမည်။

အချို့လူများမှာ တော်တော်နှင့် နိဂုံးမချုပ်နိုင်။ 'နောက်ဆုံး တစ်ချက် တင်ပြပြီးရင် ကျွန်တော် နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်'၊ 'ကျွန်တော် နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်'၊ 'နောက်ဆုံး စကားတစ်ခွန်း ပြောခွင့်ပြုပါ' စသည့် စကားများဖြင့် မေတ္တာရပ်ခံကာ ငြိငြင်လှပြီဖြစ်သော ပရိသတ်အား ခိတ်ပျက်သထက် ပျက်အောင် နှိပ်စက်နေတတ်ကြသည်။

အချို့လူများမှာ နိဂုံးစကား ဆိုရာ၌ပင် တော်တော်နှင့် ကိစ္စမပြီး နိုင်ဘဲ အစပိုင်းက ပြောခဲ့သည့် စကားများပါ ပတ်ချာလှည့်ကာ တစ်ရှည်တစ်လျား ပြောနေတတ်သည်။

ထိုသို့ နိဂုံးပိုင်း နေရာမကျသည့်အခါ ရှေ့ပိုင်းက ကောင်းထားခဲ့သည်များပင် ပျက်သွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဟောပြောချက်ကို ပြင်ဆင်သည့်အခါ၌ (၁) အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ပြီး အချိန်အနည်းငယ် အတွင်း

မှာပင် နိဂုံးချုပ်ရန် စီစဉ်ထားသင့်သည်။ ထို့ပြင် (၂) နိဂုံးနှုတ်ဆက် စကားကိုလည်း အသေသပ်အလှပဆုံးဖြစ်အောင် စဉ်းစားရွေးချယ် ပြီး အလွတ်ကျက်မှတ်ထားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။

အနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

စကားပြောအတတ်

လူတို့သည် အချိန်တန်လျှင် စကားတတ်စမြဲ ဖြစ်၏။ သို့သော်

စကား တတ်သူတိုင်း အပြောတတ်ပြီဟု မဆိုနိုင်ချေ။

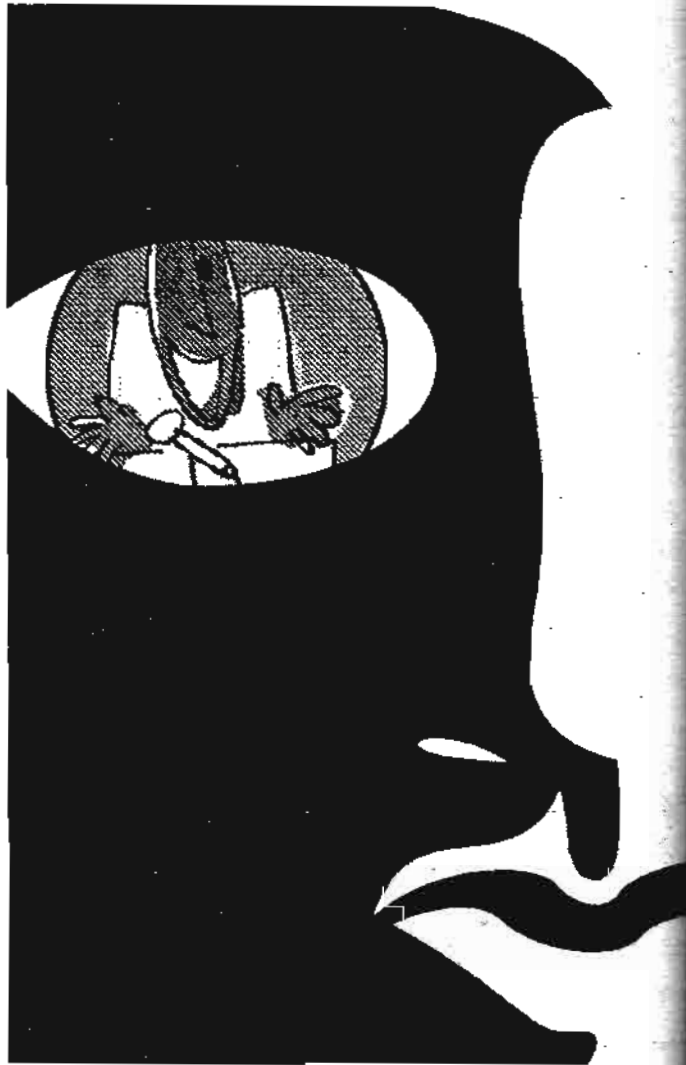
စကားပြောရာ၌ မိမိအဓိပ္ပာယ်သို့ ရောက်အောင် စကားလုံး များကို နေရာတကျ သုံးစွဲတတ်ဖို့ လိုသည်။ နားထောင်သူ၏ စိတ်နှလုံးကို သိမ်းကျုံးဆွဲငင်တတ်ဖို့လည်း လိုသည်။

ထို့ကြောင့် စကားပြောခြင်းသည် အတတ်ပညာတစ်ခုဖြစ် သည်။

အချို့သောသူတို့သည် အာဝဇ္ဇန်းကောင်း၏။

သို့သော် အာဝဇ္ဇန်းကောင်းတိုင်း စကားပြောကောင်းမဖြစ်။

မိမိဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်သို့ ရောက်အောင် တိကျမှန်ကန်သော စကားလုံးများ၊ ဆီလျော်သော ဥပမာဥပမေယျများဖြင့် တန်ဆာ ဆင်လျက် စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေးနက်ပေါ်လွင်စေသည့် ဆယုလေသိမ်း ကိုယ်နေဟန်ပန်တို့ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပေးနိုင်မှသာ စကားပြောကောင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။



အခန်း(၈)

ပီပြင်အောင် သရုပ်ဖော်ခြင်း အတတ်

ပရိသတ်ငြီးငွေ့အောင် လုပ်ခြင်းသည် စကားပြောသမားအတွက် ပြစ်မှုကြီး တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

အချို့လူများသည် အခမ်းအနားပွဲနှင့် မသက်ဆိုင်သည့် စကားများကို ရှည်လျားစွာ ပြောခြင်းဖြင့် ပရိသတ်၏ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးကြ၏။ အချို့စည်းဝေးပွဲများတွင် စကားကြောရှည်သူများကြောင့် စည်းဝေးချိန် လွန်သွားသဖြင့် အခြားသူများထံမှ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများကို အဖွဲ့အစည်းမှ မရလိုက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။

မြို့ရွာရပ်ကွက်တိုင်းလိုလို၌ အများနှင့် ဆိုင်သော ပွဲတိုင်းတွင် ကောင်းထပြောတတ်သည့် စကားကြောရှည်သူ လူကြီးတချို့ ရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့၌ ရှိသည့် တစ်ခုတည်းသော အရည်အချင်းမှာ စင်

မကြောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟောပြောရာမှာ ရွံ့သော တွန့်သောလူများ အကြားတွင် ၎င်းတို့က လူစွမ်းကောင်း လုပ်ကာ နေရာတကာ ဝင်၍ ပြောခြင်းဖြင့် ကြာသော် လူထုချဉ်ဖတ် ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များမှာ၊

၁။ ၎င်းတို့၌ အခမ်းအနားပြုလုပ်သည့် အကြောင်းရပ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြောစရာ 'ထူးခြားသော' အချက်တစ်စုံတစ်ရာ မရှိခြင်း၊

၂။ ဟောပြောရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိခြင်းနှင့်

၃။ ပရိသတ်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် အကျိုးဖြစ်စရာ အကြောင်း လုံလုံလောက်လောက် မရှိဘဲ စကားထမပြောသင့် ဟူ၍ နားမလည်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မအောင်မြင်မှုပေါ်တွင် အခြေခံကာ အောင်မြင်သော အပြောအဟောသမား ဖြစ်လိုသူများအနေနှင့် သင်ခန်းစာများ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သည်။

အပြောအဟောသမားကောင်း ဖြစ်အောင် လေ့လာဆည်းပူးကြသူတို့သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိဘဲ သို့မဟုတ် ပြောစရာ အကြောင်း အချက် ခိုင်ခိုင်လုံလုံမရှိဘဲ မပြောအပ်ဟူသော အချက်ကိုကား လိုက်နာလေ့ရှိကြ၏။ သို့သော် အချက်အလက်များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင် စီစဉ်တင်ဆက်ရမည်ဟူသော အချက်တွင်မူ ပေါ့လျော့လေ့ရှိကြသည်။

၁။ အချက်အလက် သက်သက်သည် ကုန်ကြမ်းမျှသာ ဖြစ်သည်

အချက်အလက်သည် ဟောပြောချက်၏ အဓိက အခြေခံကျောရိုး ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စီစဉ် နေရာချထားခြင်းဖြင့် ဟောပြောချက်၌ အထွတ်အထိပ် တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေရမည် ဖြစ်ကြောင်း အခန်း (၇) တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

သို့သော် အချက်အလက်များကို အကြမ်းထည်အတိုင်း ချိတ်ဆက်၍ မရ။ အရိုင်းအတိုင်း ပရိသတ်ကို ထိုးပေး၍ မရ။ အချက်အလက် အသီးသီးကို အသွေးအရောင် တောက်ပအောင် ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပေးရမည်။ နဂိုမူလထက် ဖွံ့ထွားပေါ့လွင်လာအောင် မွမ်းမံခြယ်သ ပေးရမည်။

'ဘာပြောသလဲ ဆိုသည်ထက် ဘယ်လိုပြောသလဲ ဆိုသော အချက်က ပို၍ အရေးကြီးသည်' ဟု ပြောလေ့ရှိကြရာ ဤသည်မှာ စကားပြောဆိုရာ၌ အတတ်ပညာ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းအတတ်ပညာကို လွယ်လွယ်နှင့် မရ။ လေ့လာရင်း ဆည်းပူးရင်း တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ကျွမ်းကျင် တတ်သိလာနိုင်သည်။ (လေ့လာရန် နည်းလမ်းများကို ရှေ့ပိုင်း အခန်းများတွင် ဖော်ပြပြီး ဖြစ်သည်။) ကျွမ်းကျင်လာပြီဆိုသည့်အခါ အယူအဆ သို့မဟုတ် အတွေးအမြင် တစ်ရပ်ကို မိမိ နားလည်သလို သူတစ်ပါးလည်း နားလည်အောင် ဆစ်ပိုင်း ပြောဆိုတတ်လာသည်။

စကား အလင်္ကာများ၊ ဥပမာ ဥပမေယျများ၊ ခွန်အားရှိသော စကားလုံးများကို အသင့်တော်ဆုံး နေရာများ၌ အထိရောက်ဆုံး ရွေးချယ်သုံးနှုန်းတတ်လာသည်။ လေယူလေသိမ်းနှင့် ဟန်ပန်မှိုင်မောင်း

တို့ကို အကြောင်းအချက်နှင့် လိုက်ဖက်အပ်အောင် သုံးနှုန်း လုပ်ဆောင်တတ်လာသည်။ အချက်အလက် ကုန်ကြမ်းကို ဟောပြောချက် ကုန်ချောဖြစ်အောင် ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်လာသည်။

၂။ ပရိသတ် စိတ်မျက်စိတွင် မြင်လာ ထင်လာအောင် ပြောဆိုခြင်း

ရေဒီယိုမှ ဘောလုံးပွဲကြေညာသူကို နားထောင်ဖူးကြမည်။ သူ့စကားကို နားစိုက်ထောင်ရုံဖြင့် ဘောလုံးကွင်းတွင်းရှိ ပရိသတ်တို့၏ အခြေအနေ၊ ဘောလုံးသမားတို့၏ အမူအရာ၊ လောလောဆယ် ဘောလုံးသည် မည်သည့်နေရာ၌ ရှိနေမည် စသည်တို့မှအစ ဘောလုံးပွဲတစ်ခုလုံး၏ ရှုခင်းကို မြင်ယောင်မှန်းဆနိုင်ကြရာ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်း ဘောလုံးပွဲများ ကျင်းပချိန်ဆိုလျှင် နယ်ရှိဘောလုံးဝါသနာအိုးများမှာ ရေဒီယိုမှ ကြေညာချက်ကို ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲကြည့်နေရသလောက်ပင် မက်မက်မောမော နားထောင်လေ့ ရှိကြသည်။

ဤသည်မှာ ပရိသတ်စိတ်တွင် မြင်ယောင်ထင်ယောင် ရှိလာသည်အထိ ပြောဆိုနိုင်ပုံ သာမက တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ကြည့်ပြီး သည့်နောက် ၎င်းရုပ်ရှင်ကို ခရေစေတွင်းကျ ဇာတ်လမ်းရော သရုပ်ဆောင်တို့၏ အမူအရာများပါ မကျန် ရုပ်ရှင်ကြည့်နေရသလောက်နီးပါး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြနိုင်ကြသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဆိုပါ ဘောလုံးပွဲကြေညာသူနှင့် ရုပ်ရှင်ပြန်ပြောသူတို့နှစ်ဦးတွင် တူညီသော အရည်အချင်းများ ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ

ဘောလုံး ပြောရင်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးရင်းများ

၁။ မိမိပြောနေသည့် အကြောင်းရပ်ကို ကျွမ်းကျင်နားလည်ခြင်း၊

၂။ ယင်းအကြောင်းရပ်ကို ဖော်ပြမည့် စကားလုံးများ ပြည့်စုံကုံလုံခြင်း၊

၃။ ပြောပြသော အလေ့အကျင့် ရှိခြင်းနှင့်

၄။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

တစ်အချက်ဖြစ်သည့် 'အကြောင်းရပ်' ဆိုသည်မှာ အချက်အလက်ဖြစ်သည်။ အချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်၍ ရှေ့ပိုင်းတွင် အတော်များများ ပြောခဲ့ပြီ။

သုံးအချက်ဖြစ်သည့် အလေ့အကျင့်နှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း ရှေ့အခန်းတို့တွင် ထပ်တလဲလဲ ပြောခဲ့ပြီ။

နှစ်အချက်၊ စကားလုံး။

ဝေါဟာရစကားလုံး ကြွယ်ဝသူသည် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို တိကျမှန်ကန်အောင် ပြောနိုင်သည်။ ပြည့်စုံဝေဆာအောင် သိုင်းအုံးပြောဆိုနိုင်သည်။ ထို့ပြင် စကားလုံး၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလိုက်၍ အပြင်း အပျော့၊ အဖိ အဖော့ကလေးများနှင့် ပညာသားပါပါ ပြောနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် နားထောင်သူ ပရိသတ်၏ စိတ်အာရုံ၌ ထင်ရှားမြင်စွာ မြင်လာအောင် ပြောနိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လိုက ဝေါဟာရကြွယ်ဝအောင် ဆည်းပူးလေ့လာဖို့ လိုသည်။ ယင်းအတွက် ဆောင်ရွက်သင့်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကို အခန်း (၂) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

လေးအချက်၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း။

စကားပြောရာ၌ မိမိစကားကို မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်အားထက်သန်

ရန် လိုကြောင်းကား အထူးပြောစရာ မလိုပေ။ သို့သော် စိတ်အထက်သန်နေသည့်အခါ၌ စိတ်အာရုံအမြင်တို့ ပိုမိုလန်းဆန်းနိုးကြွလာတတ်ကြောင်း၊ ပြောင်မြောက်သော စကားလုံးနှင့် အတွေးအခေါ်တို့ ဦးနှောက်တွင်းမှ တသွင်သွင်စီးဆင်းကျလာတတ်ကြောင်းကို အလေးအနက် သတိပြုသင့်ပါသည်။

ရဲဝံ့ပြတ်သားမှု

ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောပါ။

ဝီဝီသသ ပြောပါ။

အားရှိပါးရှိ ပြောပါ။

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ မိန့်ခွန်းများကို သင် နားထောင်ဖူးသည် မဟုတ်လား။

ရဲဝံ့ပြတ်သားခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် မိမိစကားအပေါ် မိမိ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

မရေမရာ မသေချာနှင့် သူတစ်ပါးကို စည်းရုံးချင်၍ မရ။ ရဲဝံ့ပြတ်သားထက်သန်သော စကားဖြင့်သာ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ကောသလ၊ ဟာသကော
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ
သောသက၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ

၁	က	
၂	ခ	
၃	ဂ	

ကောသလ၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ
သောသက၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ

က	ခ	ဂ
ဃ	င	စ
ဆ	ဇ	ဈ

ကောသလ၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ
သောသက၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ

က	%
ခ	%
ဂ	%
ဃ	%

ကောသလ၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ
သောသက၊ ဟာသက
ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ၊ ကောသလ

က	ခ	ဂ
ဃ	င	စ
ဆ	ဇ	ဈ

အခန်း(၉) စကားပြောဟန် အမျိုးမျိုး

စကားပြောကျင့်စလူများမှာ မိမိတို့နှစ်သက်သည့် အဟောအပြော
အတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်ကို တုပပြောဆိုမိပါ
အတွေ့အကြုံရှိသော ပရိသတ်တို့ ရိပ်မိကာ ရယ်စရာဖြစ်တတ်
သည်။ ထို့ပြင် သူတစ်ပါးဟန်ပန်အတိုင်း လိုက်လုပ်ရသည့်အခါ
ပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုသကဲ့သို့ ဌာန်
ချီကုံးမကျဘဲ ရှိတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ရန် နည်းမှာ၊

- ၁။ မိမိပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း ပြောပါ။
- ၂။ မိမိသဘာဝ ပြောဟန်ဆိုဟန်သည် (အောက်တွင် ဆက်
လက်ဖော်ပြမည်) စကားပြောဆိုဟန် ၁၂ မျိုးအနက် မည်

သည့် အမျိုးအစားတွင် အကျုံးဝင်သနည်း ဟူသည်ကို အကဲခတ်မှန်းဆပါ။ ထို့နောက်

၃။ မိမိပြောဟန်ဆိုဟန်၌ရှိသည့် ချွတ်ယွင်းချက်များကိုဖြုတ် ဖယ်ရှားပြီး မိမိ၏ ကောင်းသော အရည်အချင်းများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ထိုအခါ သင်၏ ပင်ကိုသဘာဝ နဂိုမူလ အစွမ်းအစများနှင့် လျော်ညီသော စကားပြောဟန်ဆိုဟန်တစ်ခု အသားကျစွာ ရရှိလာ ပါလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား မတူညီသည့် စကားပြောဟန်ဆိုဟန် များကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးမျိုးအစားစား ခွဲခြား၍ ရရှိနိုင်သည်။

၁။ ဗလစ်ဗလစ် ပြောဟန် (တတွတ်တွတ် ပြောဆိုဟန်)

နှုတ်လျှာအလွန်သွက်သူ၊ စကားကို တရစပ်မရပ်မနား ပြောတတ် သူမျိုး၏ ပြောဆိုဟန် ဖြစ်သည်။

သို့သော် သူ၏ အရည်အချင်းမှာ အာသွက်ခြင်းသာ ဖြစ်၍ သူ့ ထူးထူးခြားခြား မှတ်သားစရာ မပါ။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလည်း ဆန်း သစ်မှု မရှိဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ပြင် ဟောပြောချက်အတွက် စနစ်ကျ သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမျိုးလည်း ကင်းမဲ့တတ်သည်။

ဗလစ်ဗလစ်သမားများသည် များသောအားဖြင့် မွေးရာပါ စကား များသူ (စကားသွက်သူ) များ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် သာမန် ထမင်းစားရေသောက် စကား၊ အလွှာပ အလွှာပ စကားများကို ပျက်မဝင်အောင် ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို

ဘောနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပြီး ပြောခိုင်းလျှင်လည်း အချိန်မဆိုင်းဘဲ ကောက် ဘာငင်ကာ ပြောနိုင်ကြသည်။

စင်စစ်အချို့လူများမှာ စကားသွက်ခြင်း သက်သက်ဖြင့်ပင် ရပ် ခွာလူကြီးသော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်း အသင်းအဖွဲ့ ခေါင်းဆောင် သော်လည်းကောင်း၊ အလယ်အလတ်တန်းစား နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။

အရပ်ထဲရှိသာမန်စကားဝိုင်းများတွင်မူ ယင်း ဗလစ်ဗလစ်သမား တို့ကို စကားဝိုင်းတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအဖြစ် တွေ့ရတတ်သည်။ စင်စစ် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လျှာကျွမ်းကျင်မှု အခြေခံရှိပြီးဖြစ်ရာ ယင်း အခြေခံတွင် ဦးနှောက်အရည်အသွေး ထပ်လောင်းပေါင်းစပ်ပေးနိုင် ခြင်းက စကားပြောသွက်သလောက် အချက်အလက် ခိုင်မာသည့် စကား ပြောသမားကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

၂။ တုံ့ဆိုင်း တုံ့ဆိုင်း ပြောဟန်

စကားပြောဟောနည်းများကို လေ့လာခြင်း၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့် ခြင်း မရှိဘဲ စင်ပေါ်တက်ကြသည့် ဟောစ ပြောစ လူအချို့၏ ဟန် ဘစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အချို့လည်း စကားပြောသက် အတော်အတန် ရ သာသည်အထိ ၎င်းအတိုင်း ပြောတတ်သည်။

‘ဟုတ်ကဲ့၊ အင်း... အဲ... ဟိုဒင်း... ကျွန်တော်... အာ’ စသဖြင့် စကားတစ်ခွန်း ပြောမည့်အရေး လမ်းတွင် လေးငါးကြိမ်လောက် ရပ် စကား စကားလုံးတွေ ဖမ်းဆုပ်မမီသလို စမ်းတဝါးဝါးဖြစ်နေတတ် သည်။

စကားပြောဟန်ဆိုဟန်များ အားလုံးထဲတွင် အညံ့ဆုံး၊ အချွတ်ဆုံး၊
ယွင်းဆုံး ပြောဟန်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။

စာကို အသံထွက်ဖတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပါကျတိုတိုပြတ်
ပြတ်များဖြင့် ခပ်သွက်သွက် ပြောသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စွဲစွဲမြဲမြဲ
အချိန်ယူ ပြုလုပ်ပေးမှသာ စကားကို သွက်လက်ချက်ချာစွာ ပြောဆို
တတ်လာမည် ဖြစ်သည်။

၃။ လေ့ကြီးမိုးကြီး သို့မဟုတ် ဘာမထီ ပြောဟန်

စကားပြောသူ၏ ဟိတ်ဟန်ကြီးမားပုံ ပေါ်လွင်သည့် စကားပြော
ဟန် တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စကားလုံး ကြီးကြီး သုံးသည်။ ကြိမ်းလား
မောင်းလား လုပ်သည်။ လက်သီးလက်မောင်းတန်းသည်။ ကျွန်တော်
ဟု မပြော၊ 'ကျုပ်' ဟု သုံးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ စကားပြောသူ၏
မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းသည့် ဟန်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရ
တတ်သည်။

သို့သော် သည်ပြောဟန်တွင်လည်း ထိရောက်မှု များစွာရှိပါ
သည်။ သည်ပုံစံမျိုး ဟောရင်းပြောရင်း အသင်းအပင်း အစည်းအရုံး
များတွင် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာသူတွေရှိသည်။ အချို့ဆိုလျှင် နိုင်ငံ
အကြီးအကဲများပင် ဖြစ်သွားကြသည်။

လက်သီးလက်မောင်းတန်းကာ ကြိမ်းလားမောင်းလား လုပ်ခြင်း
ကို ရဲဝံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ထက်သန်ခြင်း၊ ယောက်ျားပီသခြင်းဟု အများ

ဆာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ထဲ ယူဆလေ့ရှိသည်။ လူထု ခေါင်းဆောင်တို့၏ အင်္ဂါရပ်ဟူလည်း
အချို့က မှတ်ယူကြသည်။

ဤပုံစံမျိုးဖြင့် စကားပြောဆိုသူတို့မှာ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီး
လွန်းကြောင်း ပြရာရောက်သည့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းနှင့် ဟန်ပန်
အချို့ကို ထိန်းသိမ်းလျှော့ချပေးနိုင်ပါက ပရိသတ်၏ လေးစားမှုကို
ခံရပြီး ပရိသတ်ကို ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်သော စကားပြောသမားကောင်း
များ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

၄။ ခံစားချက် မပါ၊ အသံနိမ့်မြင့် မရှိသည့် ပြောဟန်

မျက်နှာအမူအရာမပါ၊ ခြေလက်အမူအရာမပါ၊ စိတ်ထက်သန်မှု
လည်း နည်းပါးစွာ စကားပြောတတ်ကြသူများ ရှိသည်။

အချို့မှာ စင်ပေါ်တက်စ ဌာနကရိုက်ကျကျ မပြောတတ်သေး
ပြောရဲသေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး အတော်များများမှာမူ ၎င်းအတိုင်း
ပြောကျင့်ပါနေခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသည့် (အေး
ခက်ခက်) ပင်ကို သဘာဝကို ဖော်ပြသည့် လက္ခဏာတစ်ခုဟုလည်း
ဆိုနိုင်၏။

၎င်းစကားပြောဟန်မျိုးမှာ ဘုတ်အဖွဲ့ လူကြီး အစည်းအဝေးမျိုး
တွင် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်နိုင်သော်လည်း စင်ပေါ်တက်ဟောရသည့် တရား
ပွဲကြီးမျိုးနှင့်ကား လားလားမှ မသင့်တော်။ ပရိသတ် စိတ်ညစ်မည့်
ပြောဟန်ဆိုဟန်မျိုး ဖြစ်သည်။

သည်လူမျိုးများမှာ စကားကို အသံဟန်မာန်အပြည့် တည်ပြော
သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုသည်။ သူတစ်ပါး ပြောသွား

သည့် မိန့်ခွန်းများကို ဌာန် ကရိုဏ်းကျအောင် ပြောစမ်းကြည့်သင့်သည်။ စာအုပ်များထဲရှိ စကားအချို့အချို့ ပြောခန်း၊ ဆွေးနွေးခန်းများကို သဘာဝကျကျ အသံထွက်၍ ဖတ်သင့်သည်။

၅။ လေးလေးနက်နက် တွေးတွေးဆဆ ပြောဆိုသည့်ဟန်

လေးလံသော၊ လေးနက်သော၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ပြောဟန်ဆိုဟန်မျိုး ဖြစ်သည်။ လူသုံး နည်းသည့် စကားလုံးကြီးများ၊ ရှည်လျားသော ဝါကျများ သုံးလေ့ရှိသည်။

ဟာသ စကားများ၊ ပုံတိုပတ်စများ ပါလေ့မရှိ။

ဤပြောဟန်မှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ အတွေ့အကြုံအတွေ့အမြင် ရင့်သန်သည့် လူကြီးများအဖို့မူ သဘာဝကျသော စကားပြောဟန် တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပြောသူ၏ တည်ကြည်လေးနက်မှု၊ အကြောင်းအရာ၏ တန်ဖိုးရှိမှုတို့ကြောင့် ကျစ်လျစ်သော အထူးပရိသတ်မျိုးကို ဆွဲဆောင်လွှမ်းမိုးနိုင်လေ့ ရှိသည်။

သို့သော် ကျယ်ပြန့်သော အတွေ့ထွေပရိသတ်မျိုးတွင် ဤပြောဟန်မျိုးဖြင့် ပွဲမတိုးနိုင်။ အောင်မြင်မှု မရနိုင်။

ရှေးခေတ် အနောက်နိုင်ငံများတွင်မူ ဤပြောဟန်မျိုးကို ကြိုက်သူ အတော်များခဲ့သည်။ ရှေးက ရှိခဲ့သည့် ကြီးကျယ်သော ဟောပြောချက်ကြီးများကို လေ့လာလျှင် လေးနက်ခမ်းနားမှုနှင့် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်မှုတို့ စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။

ရှေးက ခေတ်စားခဲ့သော်လည်း သွက်လက်လျင်မြန်မှုကို အလေးထားသော ယခုခေတ်တွင်မူ ဤပြောဟန်မျိုးမှာ တက္ကသိုလ်များနှင့်

ညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပိုင်းလို နေရာမျိုးမှလွဲ၍ အခြားနေရာမျိုး၌ အမဝင်တော့ပေ။

၆။ ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့် ငြင်းခုံဝေဖန်ပြောဆိုသည့် ဟန်

ရှေ့နေများ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ၊ အလုပ်သမား ခေါင်းဆောင်များ အများဆုံး သုံးစွဲလေ့ရှိသည့် ပြောဟန်ဆိုဟန် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အကျိုးအကြောင်းပြ၍ ပြောသည်။ အားနှင့်အင်နှင့် ဒေါနှင့်မောနှင့် ပြောသည်။ စစ်ပွဲတစ်ပွဲ ဆင်နွှဲနေသလို ပြောသည်။ အထူးသဖြင့် စား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အပြင်းအထန် ဝေဖန်စွပ်စွဲသည့် နေရာမျိုး၊ အပြတ်အသတ် ပြစ်တင်ရှုတ်ချသည့် နေရာမျိုးတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ စကားပြောသူများမှာ စကားလုံး ပြောင်သည်။ အသုံးအနှုန်း ဆောင်းသည်။ လှုပ်ရှားတက်ကြွသော ဟန်ပန်ရှိသည်။

အသေးအဖွဲ ကိစ္စမျိုး၊ ပရိသတ် နည်းသည့် ပွဲကလေးမျိုးတွင်မူ သည်ဟန်ပန်မှာ မသင့်တော်။ လူစုလူဝေးကြီးမားသည့် ဧရာမ ပွဲကြီးများတွင်မူ သည်ပုံစံမျိုး ဟောပြောတတ်သူများသာ ပရိသတ်ကို အံ့ကြွစရာအောင် နှိုးဆွနိုင်မြဲ၊ မိမိလိုရာ ဆွဲခေါ်နိုင်မြဲ ဖြစ်သည်။

ပန်းပဲသမားသည် နီရဲနေအောင် မီးဖုတ်ထားသောသံကို တူဖြင့် ဖန်ချက်ချင်း ထုကာ ပုံသွင်းသကဲ့သို့ အင်အားကောင်းသော စကားများနှင့် ချက်ကျလက်ကျ ပီပီပြင်ပြင် ပြောဆိုနိုင်သော စကားပြောသမားသည် လူထုပရိသတ်၏ ခံစားချက်နှင့် အတွေးအမြင်များကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပုံစံဝင်အောင် ရိုက်သွင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

၇။ ပြတ်တောက် ပြတ်တောက် ပြောဟန်

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု နည်းသူ၊ ကြောက်တတ်သူများ၏ မရဲဟန်ပန်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

တုံ့ဆိုင်း တုံ့ဆိုင်းသမားလို တအင်းအင်း တအဲအဲ မလုပ်သေးလည်း တစ်ကြောင်းပြောပြီး ရပ်လိုက်၊ တစ်ခွန်းပြောပြီး ရပ်လိုက်နဲ့ ဆတ်တောက် ဆတ်တောက် ပြောတတ်သည်။

ထိရောက်သော ပြောဆိုနည်းမျိုး မဟုတ်။

ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေနှင့် စကားကို အလျဉ်မပြတ် ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။ အားရှိပါးရှိ ချက်ကျလက်ကျ ပြောထားသော မိန့်ခွန်းများကို အသံထွက်ဖတ်ခြင်း၊ ပြောကြည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပေမည်။

၈။ ဓမ္မကထိက လေသံ သို့မဟုတ် ဘုန်းကြီးတရားဟောသည့် ဟန်

အချို့လူများမှာ ဘုန်းကြီးတရားဟောသည့်အသံမျိုး၊ ဝတ်ရုံစုံများမှ အသံမျိုးဖြင့် စကားပြောဟောတတ်သည်။ အသံနိမ့်မြင့်မတူဘဲ ရှည်လျားသော စကား ဝါကျတစ်လျှောက်လုံးကို သီချင်းဆိုသလို အသံမျိုးဖြင့် ဆွဲဆွဲငင်ငင် ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။

ဤပြောဟန်မှာ ကျောင်းသင်္ခမ်းရိပ်မှ ကူးစက်ရရှိလာသည့် စကားပြောဟန်မျိုး ဖြစ်ရာ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး ဟောပြောပွဲများနှင့် ဆီလျော်လိုက်ဖက်ခြင်း မရှိပေ။

၎င်းဟန်ပန်မျိုး ပျောက်ပြီး သဘာဝကျသော ပြောဟန်တစ်ခု

ရွှေလာရန်အတွက်မူ ရှေ့ပိုင်းအခန်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးရပေမည်။

၉။ စက်ယန္တရားဆန်ဆန် ပြောဟန်
သို့မဟုတ် စာရင်းဇယား ကဲ့သည့် ပြောဟန်

အချို့လူများမှာ စကားပြောသည့်အခါတိုင်း အလွယ်တကူ လူအားမလည်နိုင်သည့် စာရင်းဇယားများ၊ ကိန်းဂဏန်းများကို တိတိကျကျ ချွတ်ပြ ပြောဆိုလေ့ ရှိကြသည်။

၎င်းတို့၏ ဟောပြောချက်များထဲတွင် ကိန်းဂဏန်းများ ပြည့်စုံနေသကဲ့သို့ စကားပြောဟန် ဆိုဟန်ကလည်း ခြောက်သွေ့သည်။ စားချက် နည်းသည်။ စက်ယန္တရား ဆန်သည်။

အနှစ်သာရရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဟောပြောချက်ထဲတွင် အဖိုးတန် အချက်အလက်များစွာ ပါဝင်နေသည်။ သို့သော် ကုန်ကြမ်း အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးသည်။ 'ဟောပြောချက် ကုန်ချော' ဖြစ်အောင် အဆင့်တန်ဆာတွေ အပြောက်အမွမ်းတွေ ထည့်ဖို့ လိုသေးသည်။ စိတ်ပါစက်ပါ အားတက်သရော ပြောဖို့လည်း လိုသေးသည်။ ထို့ပြင် နားဆောင်သူ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ခံစားချက်ကလေးများ နည်းနည်း ထည့်ပေးရဦးမည်။

ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကိုပင် စာရင်းဇယားဆန်ဆန် ခံစားမှုမဲ့စွာ ပြော၍ရသကဲ့သို့၊ အလန့်တကြား ခံစားမှုကဲ့သို့လည်း ပြော၍ရကြောင်း သတိပြုရမည်။

ဥပမာ၊ မသန်မစွမ်း ဒုက္ခိတများ အရေးအတွက် ရန်ပုံငွေ ကောက်

ခံသည့် ပွဲမျိုးတွင် စကားပြောရာ၌ 'ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ ကမ္ဘာလူဦးရေ
၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကိုယ်အင်္ဂါအရသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သော်လည်းကောင်း ချို့တဲ့သူများ ဖြစ်ပါတယ်' ဟူ၍ ပြောမည်အစား
'ဒီနေ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သူနဲ့ ဦးနှောက်မပြည့်
သူ ဒုက္ခိတဦးရေ စုစုပေါင်းဟာ သန်း ၂၀၀ ကျော် ရှိတယ်' ဟူ၍ ပြော
ဆိုပါက ၅ ရာခိုင်နှုန်းဟူသော စကားထက် အလန့်တကြား ခံစား
စရာအကြောင်းရှိပေသည်။

၁၀။ ခံစားချက် ကဲသည့် ပြောဆိုဟန်

စာရင်းဇယား ကိန်းဂဏန်းနှင့် ယုတ္တိယုတ္တာတို့ထက် ခံစားချက်
က လူအများကို ပို၍ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

အချို့လူများမှာ ခံစားချက် ကဲသောဝတ္ထု၊ ရုပ်ရှင်စသည်များထက်
တမင်တကာပင် ရှောင်ကြဉ်တတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုလူမျိုးများ
မှာ လူနည်းစုဖြစ်သည့်အပြင် ၎င်းလူမျိုးများ ကိုယ်တိုင်ပင် ယင်းဝတ္ထု
ရုပ်ရှင်များကို မတော်တဆ ဖြစ်စေ၊ မလွဲမရှောင်သာ၍ ဖြစ်စေ ကြို
ကြိုကိမိပါက ယင်းတို့၏ ဆွဲဆောင်ရာ နောက်သို့ မျောပါရစမြဲဖြစ်
သည်။

စကားပြောဟောရာ၌လည်း အချို့လူများမှာ ခံစားချက်ကဲစွာ
ဖွဲ့နွဲ့ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ကြေကွဲစရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို နားထောင်
သူများ တကယ်ပင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲစိတ်ဖြစ်ပေါ်အောင် အသေးစိတ်
ဩဇာမူန့် ပြောဆိုနိုင်ကြသည်။ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုအကြောင်း ပြောလျှင်

ပြော

အာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

သည် အလားတူပင် နားထောင်သူများ ကိုယ်ချင်း စာနာစိတ်ဖြစ်ပေါ်
စာကာယကံရှင်များပမာခံစားလာရအောင် ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။

ဤပြောဆိုဟန်မှာ ပရိသတ်ကို သေချာပေါက် ဆွဲဆောင်နိုင်
သော ဟောပြောဟန်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် နေရာတကာ၌ ဤ
နည်းအတိုင်းချည်း ပြောဆိုနေပါက 'ပိုလွန်းသူ' ဟူ၍ တံဆိပ်ကပ် ခံ
နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိရာ ခံစားချက်၏ စွမ်းအားကို အသုံးချရာ၌ တန်
ဆေး လွန်ဘေး ဆိုသော စကားအတိုင်း ချင့်ချိန်သုံးစွဲရန် သတိပြုသင့်
ပေသည်။

၁၁။ ညစာ စားပွဲ အပြီး ပြောဆိုဟန်

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ညစာစားပွဲများတွင် စည်စည်ပင်ပင် ရွှန်း
နွန်းစိုစိုဖြစ်အောင် စကားပြောဆိုတတ်သူများအဖြစ် နာမည်ရတတ်
ကြသည်။

ညစာစားပွဲ ဧည့်ခံပွဲများတွင် စကားပြောသည့်အခါ ယင်းပွဲလမ်း
အောင်နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သော စကားမျိုးကို ရင်းနှီးခင်မင်စွာ
အသံကလေး နှော၍ ပြောရလေ့ရှိသည်။

သည်ပွဲမျိုးတွင် ကိန်းကြီးခန်းကြီး လုပ်နေ၍မရ။ စာရင်းဇယား
ကိန်းဂဏန်းများနှင့် လေးလေးပင်ပင် ပြော၍မရ။ တည်ကြည်လေး
လေးလွန်းလျှင်လည်း မဖြစ်။ ထို့ပြင် ဒေါသ် မာန်သံမျိုးသည်လည်း
ဤပွဲမျိုးနှင့် လားလားမျှ မသင့်တော်။

ညစာစားပွဲ၌ ပြောသောစကားသည် သွက်လက်ပေါ့ပါးရသည်။
ဆိုသာ ပျူငှာရသည်။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ရှိရသည်။

သို့သော် သွက်လက်ပေါ့ပါးအောင် ဟာသကလေး နော၍ ပြောဆိုရာမှ ကပြက်ကချော်ကရော်ကမည် ဖြစ်မသွားစေရန်ကား သတိပြုရမည်။

ထို့ပြင် ဧည့်ခံပွဲတက်ရောက်သည့် မများလှသော ပရိသတ်မျိုးကိုပင် ဧည့်ခံပွဲ ကျင်းပသည့် အကြောင်းရင်းကို အခြေခံကာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် မှတ်သားစရာလေး တစ်ခုတလေ ထည့်သွင်း ပြောဆိုပေးနိုင်လျှင် ဟောပြောချက်သည် ပို၍ တန်ဖိုးရှိလာနိုင်သကဲ့သို့ ဟောပြောသူအားလည်း ပရိသတ်က ပို၍ လေးစားခင်မင်သွားစရာ အကြောင်း ရှိပေသည်။

ဝမ်းနည်းခြင်း အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားမျိုး၊ နိုင်ငံရေးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပွဲမျိုးက လွဲလျှင် လူပရိသတ် နည်းသည့် ပွဲတိုင်းလိုလို၌ ဤပြောဆိုနည်းဖြင့် လူချစ်လူခင်များအောင် လုပ်နိုင်၏။ လူများသည် ဟောပြောပွဲကြီးမျိုးမှာကား ယခု ပြောဆိုဟန်မျိုးသည် ပရိသတ်အား များစွာ လေးစားမှု မရှိသလို ဟောပြောသူ အနေနှင့်လည်း တည်ကြည်လေးနက်မှု နည်းပါးသလို ထင်ရစေနိုင်ပေသည်။

၁၂။ အလွှာပ သလွှာပ ပြောဆိုဟန်

သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောဆိုဟန်

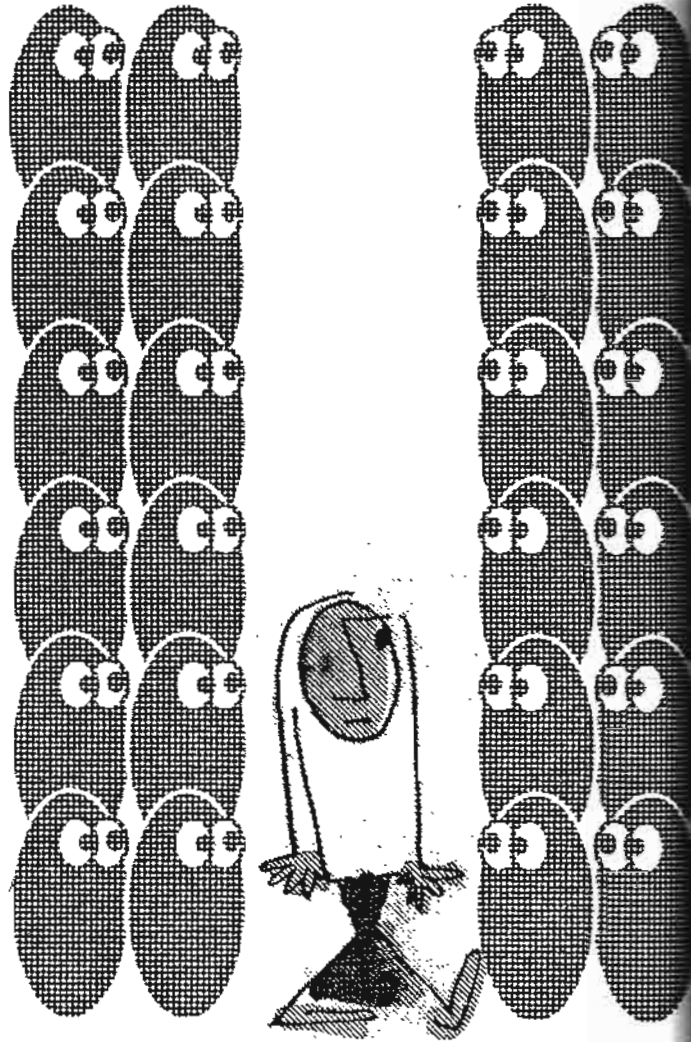
ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် အမူအရာနည်းစွာ ပြောဆိုသည့် ဤဟန်ပန်များမှာ စကားပြောဟန်ဆိုဟန်အားလုံးတို့၏ အခြေဟု ဆိုနိုင်သည်။

အားနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

တစ်နည်း ပြောရလျှင် ဤပြောဟန်မှာ ဂုဏ်ထူး မထွက်သော်လည်း မည်သည့်ပွဲမျိုးတွင်မဆို အောင်မှတ်တော့ ရနိုင်သည့် ပြောဟန်မျိုး ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကား လူနည်းသည့် စကားဝိုင်းလေးများနှင့် သင့်တော်သည်။

ဤပြောဟန် အခြေခံရှိထားလျှင် သက်ဆိုင်ရာ အခမ်းအနား ပွဲ၏ ထူးခြားချက်နှင့် လျော်ညီသော ပြောဆိုဟန်မျိုးဖြစ်အောင် လိုအပ်သလို ထပ်ဆင့်မွမ်းမံခြယ်သရန်မှာ မခဲယဉ်းတော့ပေ။

ဤသည်တို့ကား လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီ ကွဲပြားသည့် အမျိုးမျိုး အပြားပြားသော စကားပြောဟန်များထဲမှ ထင်ထင်ရှားရှား ရသည်တို့ကို စိစစ်တင်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းစကားပြောဟန်များကို လေ့လာမှတ်သားကာ လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ရမည့် စကားပြောသမားတို့၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်တို့ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး မကောင်းသည့်ဟန်ကို ပယ်ကာ ကောင်းသည်ကို အတုယူနိုင်လျှင် ဘက်စုံပြည့်ဝသည့် စကားပြောသမားကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။



အခန်း(၁၀)

ပရိသတ်

၁။ ပရိသတ်ကို ပူးပူးကပ်ကပ် ထိုင်ခိုင်းပါ

အခန်းနှင့် ပရိသတ် အံ့ကိုက် ဖြစ်သည့် အခမ်းအနားမျိုးတွင် ဟောပြောရသည့်အခါ ပရိသတ်သည် ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် စုစည်းစည်း နှံ့သည့်အတွက် ဟောပြောချက်အပေါ်၌ ပြည့်ပြည့်ဝဝ အာရုံဝင်တတ်ကြ၏။

အကယ်၍ လူမပြည့်သည့် ခန်းမကြီးကြီးမျိုးတွင် စကားပြောရပါက နောက်ဘက်ရှိ ပရိသတ်ကို ရှေ့သို့ တိုး၍ ထိုင်ကြရန် (အခမ်းအနားမှူးမှ တစ်ဆင့် ဖြစ်စေ) မေတ္တာရပ်ခံရပေမည်။ ရှေ့ဘက်တန်းတွင် ထိုင်ခုံလွတ်များ ရှိနေပါက ဟောပြောသူနှင့် နားထောင်သူများ အကြား (စိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာ) စည်းခြားထားသလို ဖြစ်နေတတ်သဖြင့် ၎င်းခုံများကို ဖြည့်ပေးဖို့ လိုပေသည်။

ပရိသတ်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် တိုးတိုးတွေ့ဆုံနေရသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်များ တစ်စုတစ်စည်းတည်း ရှိသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း တစ်စည်းတစ်လုံးတည်း ဖြစ်လာရန် လွယ်ကူကြ၏။ လူကျသော အခန်းမျိုးတွင် ဟောပြောရပါက ပရိသတ်ထဲတွင် ဟိုတစ်စုသည်တစ်စု ကျိတ်ဝိုင်းကလေးများ ဖြစ်ကာ အခမ်းအနားနှင့် ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးတည်ရာ အကြောင်းရပ်ကို သော်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြလျက် ဟောပြောသူအပေါ် အပြည့်အဝ အာရုံမဝင်စားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ လူများ ပြည့်ကျပ်နေသည့်အခါ၌မူ သီးသန့်လွတ်လပ်မှု မရှိသဖြင့် ကျိတ်ဝိုင်းကလေးများ ပြုလုပ်နိုင်ခွင့် မရှိတော့ပေ။

စင်စစ် ဟောပြောပွဲ စီစဉ်သူများ အနေနှင့် လာရောက်မည့် ပရိသတ်အရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းကာ ယင်းပရိသတ်အတွက် အနည်းငယ် ကျဉ်းမြောင်းမည့် ခန်းမမျိုးတွင် အခမ်းအနား ကျင်းပပေးနိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

အခန်းထဲတွင် ထိုင်ခုံလွတ် မရှိဘဲ၊ နေရာမရ မတ်တတ်ရပ်နေရသူများ အခန်းနောက်ပိုင်းတွင် သော်လည်းကောင်း၊ အခန်းဝဌ်လည်းကောင်း၊ စုပြုံရပ်နေလျှင် ဟောပြောသူအတွက် များစွာ အားတက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

၂။ ပရိသတ်၏ ဉာဏ်ရည်နှင့် ရင့်ကျက်မှုအဆင့်

ပရိသတ်ထဲတွင် ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုးရှိသူများ ပါဝင်သည်။ အချို့သူများမှာ သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်နယ်ပယ် သို့

ဘာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ဟုတ် အသိပညာ ဗဟုသုတ နယ်ပယ်တွင် ဟောပြောသူထက်ပင် အဆမတန် နားလည်ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဟောပြောသူနှင့် တစ်ဦးချင်း ရင်ဆိုင်ပြောဆိုရပါက သို့မဟုတ် အခန်းကျဉ်းကျဉ်းထဲတွင် လူနည်းနည်း ကျင်းပသည့် ဟောပြောပွဲမျိုး ဖြစ်ပါက အချို့အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အပြင်းအထန် ဝေဖန်ငြင်းခုံသူများ၊ ဟောပြောသူအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် မလွယ်ကူမည့်သူများလည်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူပရိသတ် အများစုကြီးထဲတွင် ရှိနေသည့်အခါမျိုး၌မူ ဟောပြောသူအား အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် ဝေဖန်ငြင်းခုံလိုစိတ် မရှိဘဲ ဟောပြောသူ၏ အဘော်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ယေဘုယျ ထောက်ခံနိုင်ပါက အခြားသူများနည်းတူ လက်ခုပ်ဩဘာပေး၍ ထောက်ခံလိုက်ကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

တစ်နည်း ဆိုသော် ပရိသတ် အများစုတို့၏ စိတ်ဓာတ်သည် ပရိသတ်ထဲရှိတစ်ဦးချင်းသော သူတို့အား လွှမ်းမိုးတတ်သော သဘောပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ပရိသတ်တစ်စု၌ ရှိသည့် ဉာဏ်ရည်အဆင့်သည့် ယင်း ပရိသတ်ထဲတွင် ပါသည့် ဉာဏ်ရည်အမြင့်ဆုံး လူများ၏ အဆင့်တွင် ချိတ် ဉာဏ်ရည်နိမ့်သော အောက်လူအများစုတို့၏ အဆင့် သို့မဟုတ် လူများစု၏ ပျမ်းမျှ ဉာဏ်အဆင့်လောက်တွင်သာ ရှိသည်ဟု အုပ်စုစိတ်ပညာ သုတေသီတို့က ဆိုကြပါသည်။

ဉာဏ်ရည် နည်းတူ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု အဆင့်သည့်လည်း အများစု၏ ပျမ်းမျှခြင်းအဆင့်တွင်ပင် ရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူအရေအတွက် များလာလေ ပရိသတ်သည် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးရလွယ်လေ ဖြစ်သည်။

လူများလာသည့်အခါ၌ သိပ်မကောင်းလှသော ဟာသသည်ပင် အကြီးအကျယ် ပြောင်မြောက်သော ပြက်လုံးတစ်ခုလို ဖြစ်ပြီး သိပ်မပြောင်မြောက် မထိမိလှသော စကားတစ်ခွန်းသည်လည်း အကြီးအကျယ် လက်ခုပ်ဩဘာပေးစရာလို ဖြစ်လာသည်။

တစ်ဖန် ပရိသတ်သည် ပို၍ တက်ကြွလာလေလေ တိမ်းညွှတ်လွယ် ဆွဲဆောင်လွယ်လေ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကြီးမားသော ပရိသတ်တစ်ခုကို အစပိုင်းတွင်ပင် မိမိဘက်ပါအောင် မိမိနှင့်တစ်သဘောတည်းဖြစ်အောင် စည်းရုံးထားနိုင်ဖို့ လို၏။ မိမိ ပရိသတ်ဖြစ်သွားပြီဆိုလျှင်ကား မိမိလိုရာသို့ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ခေါ်ငင်ဖို့မှာ ခဲယဉ်းသော အလုပ် မဟုတ်တော့ပေ။

၃။ ပရိသတ်၏ သဘောကို သိရမည်

ထုထည်ကြီးမားသော ပရိသတ်တစ်ခုကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်သူဖြစ်လိုက (က) ပရိသတ်တို့၏ ယေဘုယျသဘာဝကိုလည်းကောင်း (ခ) လတ်တလော ပရိသတ်၏ ဆန္ဒသဘောထားကိုလည်းကောင်း သိရှိထားဖို့ လိုပေသည်။

ပရိသတ်တို့၏ ယေဘုယျသဘောမှာ လူတို့၏ အခြေခံသဘောအတိုင်း ဖြစ်သည်။ လိုချင်တတ်သည်။ ခံစားတတ်သည်။ ကြောက်ရွံ့တတ်သည်။ အတုခိုးတတ်သည်။ နားယောင်တတ်သည်။ သက်သေယုံကြည်တတ်သည်။ စဉ်းစားတတ်သည်။ အကျင့်ပါတတ်သည်။

အကျင့်ပြောင်းသွားတတ်သည်။ ချီးကျူးရန် သို့မဟုတ် ပြစ်တင်ရန် လိုအပ်တတ်သည်။ ဦးဆောင်သူကို လေးစားတတ်သည်။ ကြည်ညိုလေးစားသူများနှင့် တန်ဖိုးထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များ ရှိတတ်သည်။

ပရိသတ်၏ ယေဘုယျသဘောကို သိပြီး ယင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို မလုပ်လျှင်ပင် ပရိသတ်သည် သင့်ဘက်သို့ ပါရန် တစ်ဝက်ဆာချာပြီ ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် သင့်သည် လတ်တလော စုဝေးနေသည့် ပရိသတ်၏ ခံစားချက်၊ ဆန္ဒသဘောထားနှင့် လိုလားတောင့်တချက်များကို သိရှိထားပြီး ယင်းခံစားတောင့်တချက်ကို သာမန်ပရိသတ် ရင်ထဲတွင် ရှိနေသည်ထက် ပို၍ ပီပီပြင်ပြင် ပြောပေးနိုင်လျှင် ပရိသတ်သည် လုံးလုံး လျားလျား သင့်လူ ဖြစ်သွားပေပြီ။

အချို့လူများမှာ ပရိသတ်အကြိုက်လိုက်ပြောသည့် အဆင့်မှာပင် ရပ်၍ လုပ်ကိုင်စားသောက်တတ်ကြ၏။ သို့သော် ယုံကြည်ချက် ရည်မှန်းချက် ရှိသူများကား ပရိသတ်ကို ကိုယ်စားပြုစကားများ ဟောပြောနေရုံနှင့် မကျေနပ်။ မိမိနှင့် သဘောချင်း ထပ်တူကျနေပြီ ဖြစ်သော ပရိသတ်အား မိမိလိုရာလမ်းကြောင်းပေါ် တင်၍ မိမိစိတ်တိုင်းကျ လှုပ်ရှားစေရန် အားထုတ်စမြဲ ဖြစ်သည်။

၄။ ပရိသတ်ဟူသည် ဂနာမငြိမ်တတ်

စင်အောက်တွင် ရှိသည့် ပရိသတ်၏ အာရုံသည် စင်ပေါ်ရှိသင့်ထံ၌သာ အမြဲတည်နေလိမ့်မည်ဟု တွက်မထားနှင့်။ ပရိသတ်တို့၏

စိတ်သည် ဂနာမငြိမ်။ ပရိသတ်သည် သင့်ထံ အာရုံစူးစိုက်နေရာ သူတို့ရှေ့တွင် အခြားလှုပ်လှုပ်ရှားရှား တစ်ခု ဖြစ်လျှင် ချက်ချင်း ထိ အရာဆိုသို့ အာရုံပြောင်းသွားမည် ဖြစ်၏။

ဥပမာ၊ ဟောပြောစင်ပေါ်သို့ ကြောင်တစ်ကောင် ဖြတ်သန်းဖြေ သည် ဆိုပါစို့။ ပရိသတ်၏ အာရုံသည် သင်ပြောနေသည့် စရာ အကြောင်းရပ်ကြီးကို စွန့်ခွာကာ ကြောင်နောက်သို့ ကောက်ကောက် ပါအောင် လိုက်သွားမည် ဖြစ်၏။

သည်အခါမျိုးတွင် ယင်းအဖြစ်အပျက်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြုကာ ကိုယ့်စကား ကိုယ် ဆက်ပြောနေခြင်းဖြင့် လွင့်ပါးသွားသော ပရိသတ် ၏ အာရုံကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းနိုင်လေ့ မရှိ။ ပရိသတ်နှင့်အတူ သင် လည်း ကြောင်နောက်သို့ လိုက်ပါပြီးမှသာ ပရိသတ်၏ အာရုံကို မူလ နေရာသို့ ပြန်လည်ခေါ်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ပရိသတ်တို့သည် များသောအားဖြင့် အာရုံပျံ့လွင့်လွယ် ကြသည်ဖြစ်ရာ အကြောင်းကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ် ဆင့်ချင်း တစ်ထစ်ချင်း စဉ်းစားဝေဖန်ပြသည့် စကားမျိုးကို သဘော ပေါက်သည်အထိ (ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေး) စူးစိုက်နားထောင်ရန် ခဲယဉ်းလေ့ ရှိကြသည်။

ထို့ကြောင့် ပရိသတ်၏ သဘောကို နားလည်သူတို့သည် ပရိသတ် ကို ကျောင်းသင်ခန်းစာ ပို့ချနေသလို ရှင်းလင်းသင်ကြားရန် မကြိုး စားဘဲ မိမိစဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး၍ ထွက်လာသည့် အဖြေသို့ မဟုတ် မှန် ကန်သည်ဟု ယူဆရသော အချက် သို့မဟုတ် သည်အတိုင်း လုပ်ကြ ပါဟု တိုက်တွန်းလိုသော အချက်များကိုသာ ခွန်အားရှိသည့် စကား

ခံစားမှု ပါသည့် စကား၊ ရွတ်လွယ် ဖတ်လွယ် မှတ်မိလွယ်သည့် စကား များဖြင့် ထပ်တလဲလဲ ပြောကာ ပရိသတ်ခေါင်းထဲ ရိုက်သွင်းရန် ကြိုး စားတတ်ကြသည်။

ပရိသတ် အများစုတို့မှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန်ထက် မှတ်သား နာယူရန်သာ ပို၍ အားသန်ကြရာ မိမိအယူအဆကို စကားလုံး ပြောင် ပြောင်နှင့် ရိုက်သွင်းတတ်သော စကားပြောသမားတို့သည် စည်းရုံး ရေး ကောင်းသူများ၊ လူအများ ကြည်ညိုလေးစားသည့် လူထု ခေါင်း ဆောင်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

၅။ ပရိသတ်၏ စိတ်သည် အလွန်အမင်း ပြောင်းလဲလွယ်တတ်သည်

ရှိတ်စပီးယား၏ နာမည်ကျော် ဟင်းမလက် ပြဇာတ်တွင် ဟင်း မလက် မင်းသားနှင့် အိမ်တော်ဝန် ပိုလိုနီယပ်တို့ စကားပြောခန်း တစ်ခု ပါရှိသည်။ ပိုလိုနီယပ်မှာ သူတစ်ပါး စကားကို နားထောင် လွယ်သူ၊ ခေါင်းညိတ်လွယ်သူ ဖြစ်သည်။

ဟင်းမလက် ။ ပိုလိုနီယပ်၊ ဟိုတိမ်စိုင်းခဲကြီးကို ကြည့်စမ်းပါဦး၊ တကယ့် ကုလားအုတ်ပုံအတိုင်းပဲ။

ပိုလိုနီယပ် ။ ဟုတ်တယ်၊ တိမ်စိုင်းတစ်ခုလုံး ခြုံကြည့်ရင် ကုလား အုတ် တစ်ကောင်နဲ့ တူတယ်။

ဟင်းမလက် ။ ကြောင်ပျံနဲ့လဲ တူသလို မြင်သမျှ။

ပိုလိုနီယပ် ။ ကျောကုန်းက ကြောင်ပျံကျောကုန်းပဲ။

ဟင်းမလက် ။ ဝေလငါးနဲ့ ကောဇာ။

ပိုလိုနီယပ် ။ သိပ်တူတာပေါ့။

ဟောပြောပွဲနားထောင်သည့် ပရိသတ်တို့မှာလည်း ပိုလိုနီယပ်လီ ပင် နားယောင်လွယ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဟောပြောသူ တစ်ယောက် က ဖြူသည်ဆိုလျှင် လိုက်ဖြူ၍ နောက်တစ်ယောက်က ညိုညစ်ညစ် ကလေးပါဟု ဆိုလျှင် ညိုညစ်ညစ်ကလေး ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဟောပြောပွဲအခမ်းအနားများ တွင် အခြားသူများ အားလုံး ပြောဆိုပြီး နောက်ဆုံးတွင်မှ ပြောခွင့်ရ ရန် အခမ်းအနား စီစဉ်သူများနှင့် ညှိနှိုင်းစီစဉ်လေ့ ရှိသည်။ ပရိသတ် သည် အိမ်သို့ ပြန်သည့်အခါ၌ နောက်ဆုံးလူ ပြောသည့်စကားများ ကိုသာ အများဆုံး မှတ်သားနာယူသွားတတ်သည်ဟု ယုံကြည်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤအချက်ကို တရားမဲ့မှတ်ရန်ကား မဟုတ်။ အခမ်း အနားပွဲများ၏ သဘာဝနှင့် အခြေအနေများကို ကြည့်၍ စဉ်းစားဆုံး ဖြတ်ရပေမည်။

၆။ ပရိသတ်နှင့် မိမိ တစ်သားတည်း ရှိပါစေ

စကားပြောသည့်အခါ၌ ပရိသတ်နှင့် မိမိ ခွဲခြားရာရောက်သော စကားလုံး အသုံးအနှုန်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

'ကျွန်တော်'ဟု ပြောမည့်အစား 'ကျွန်တော်တို့'၊ 'ခင်ဗျားတို့ အနေနဲ့' ပြောမည့်အစား 'ကျွန်တော်တို့အားလုံး အနေနဲ့' စသည်ဖြင့် ပရိသတ်ရော မိမိပါ ခြုံငုံသည့် နာမ်စားမျိုးကို သုံးသင့်သည်။

'ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်စိတ် တစ်ဝမ်းတည်း အတူပါဝင်

ဆာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

ဆင်နွှဲခဲ့ကြတဲ့'ဟူသော အသုံးအနှုန်းမျိုးဖြင့် သင်သည် ပရိသတ်နှင့် သခင်ကလည်း အတူတူ၊ ယခုလည်း အတူတူပင် ရှိနေကြောင်း ညွှန်း ဆိုနိုင်သည်။

အကယ်၍ ပရိသတ်သည် အကြောင်းတစ်ခုခုနှင့်စပ်လျဉ်း၍သင် နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသည် ဆိုကြပါစို့။ ယင်းအခြေအနေမျိုးတွင် ရှိသတ်ကို ပြန်လည်သိမ်းသွင်းစည်းရုံးရန် အကောင်းဆုံး နည်းမှာ သင်ရော ပရိသတ်နှင့်ပါ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေသည့် ဘုံရန်သူတစ် နောက်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းရန်သူသည် မည်မျှ ဆိုးရွား ခိုး၊ ပရိသတ်နှင့် မည်မျှ ဆန့်ကျင်နေသကဲ့သို့ မိမိနှင့်လည်း အပြတ် အသတ် ရန်ဘက်ဖြစ်နေပုံတို့ကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင်နှင့် ပရိသတ် တို့သည် တူညီသော ရပ်တည်ချက်ရှိသူများအဖြစ် ပရိသတ်မျက်စိတွင် ခြင်လာရကာ နောက်ထပ် သင်ဆွဲဆောင်နိုင်သလောက် သင့်ဘက်သို့ ခြင်လာမည် ဖြစ်သည်။

၇။ ပရိသတ် ကြီးမားလေ

ရဲရဲပြတ်ပြတ်ပြောရန် လိုအပ်လေ ဖြစ်သည်

ပရိသတ် ကြီးမားလေ ယင်း၏ ဉာဏ်ရည်အဆင့်သည် နိမ့်ကျ ခြုံ စိတ်ဓာတ်သည်လည်း သိမ်မွေ့မှု နည်းပါးလာလေ ဖြစ်သည်။

အခမ်းအနား ပွဲတစ်ခု၏ အစီအစဉ်အောက်၌သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ၏ ဟောပြောချက်အောက်၌ သော်လည်း ကောင်း တစ်စုတစ်စည်းတည်း မရှိသေးသည့် လူစုလူဝေးကို ပရိသတ် တို့ မခေါ်၊ 'လူအုပ်' ဟုသာ ခေါ်လေ့ရှိသည်။

ပရိသတ်များ တွေ့လျှင် စကားပြောချင်သောသူသည် လူအုပ်တို့၏ သဘောကို သိထားဖို့ လိုသည်။

‘လူအုပ်’ ဆိုသည်မှာ မတည်ငြိမ်သော လူစုလူဝေး ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် လေပြည်လေအေး စကားကို မကြိုက်။ ကျိုးကြောင်းပြောစကားမျိုးကို စိတ်မရှည်။

ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောစကားနှင့် ပြင်းထန်ကျယ်လောင်သော အသံမျိုးကို ကြိုက်၏။ လက်သီးလက်မောင်းတန်းကာ အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲပြောဆိုသူမျိုးကို လုံးဝ နှစ်သက်၏။

ကြိမ်းမောင်းသံ၊ အပြင်းအထန် ဝေဖန်ရှုတ်ချသံ၊ အပြတ်အသတ် ရာဇသံပေးသံတို့ကို ကြွေးကြော်အော်ဟစ် ထောက်ခံ၏။



စင်စစ် လူအုပ်တို့၏ သဘောမှာ အထုအထည် ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားလိုစိတ် ပြင်းထန်လာစမြဲဖြစ်ရာ သည်ပရိသတ်မျိုး ရှေ့၌ ရပ်၍ ပြောဟောနေသူသည် ဆင်ရိုင်း မြင်းရိုင်းကို တက်စီးသူနှင့်တူ၏။

ဆင်ရိုင်း မြင်းရိုင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ယင်း၏ အရိုင်းအားကို မိမိ လိုရာ သုံးနိုင်၏။ မထိန်းနိုင်လျှင် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

၈။ ပရိသတ်ထဲမှ ထ၍ ချောက်ချသူကို ကိုင်တွယ်နည်း

တစ်ခါတစ်ရံ ပရိသတ်ထဲမှနေ၍ မိမိအဖြေကျပ်စေမည့် ခွန်းမျိုး ထမေးသူ သို့မဟုတ် မိမိအား လှမ်း၍ ငြင်းခုံသူမျိုးနှင့် ကြုံတတ်သည်။

အခန်းကျဉ်းကျဉ်းထဲတွင် လူနည်းနည်းနှင့် ပြုလုပ်သော ပွဲမျိုး ဖြစ်ပါက သည်လူမျိုးကို ပြေပြေလည်လည် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်၏။ ဆိုသူ၏အမေးကို အားလုံး ပီပီသသ ကြားကြမည်ဖြစ်ရာ သူ့အနေနှင့် ဘက်ယံအလေးအနက် မေးမြန်းခြင်းဖြစ်ပါက သင့်ဘက်က ပြန်လည် ဖြေရှင်းပေးရန် အခြားပရိသတ်များကပါ လိုလားကြမည်ဖြစ်သည်။

လူများသည် ပွဲကြီးမျိုးတွင်မူ တစ်ယောက်ချင်း ဟိုချောင်သည် ချောင်မှ မကြားတကြား လှမ်းအော်သလို၊ ထကန်ကွက်သလို စကားမျိုးကို အကျိုးသင့် အကြောင်သင့် ပြောဆိုဖြေရှင်းနေပါက သင့်ကို နေီသတ်က ‘ကြောက်ရွံ့သူ၊ အားပျော့သူ’ ဟူ၍ အထင်သေးသွားတတ်သည်။ ထိုပွဲမျိုးတွင်မူ လှမ်းပြောသူကို လျစ်လျူရှုသင့်လျှင် ရှု၊ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သူပြောသလိုပင် တစ်ခွန်းတည်း တိုတိုပြတ်ပြတ် ခနဲဒေါက်ခနဲ ပြောပစ်လိုက်ဖို့ လို၏။ စင်ပေါ် စင်အောက် ရန်ဖြစ်ရန် မဟုတ်။ လှမ်းဆဲရန်လည်း မဟုတ်။ ဒက်ခနဲ ချက်ကျလက်ကျ သူပရန် သို့မဟုတ် တစ်ချက်တည်း ငြိမ်ကျသွားအောင် ပြန်လည်ထိုးနှက်ပစ်ရန် ဖြစ်၏။

ဤအတွက်မူ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဟောပြောမှုအတွေ့အကြုံနှင့် ရဲတင်းမှုတို့ လိုပေသည်။

အချို့ပရိသတ်မှာ စင်ပေါ်က လူကို လှမ်း၍ ပညာစမ်းလိုသော သဘောရှိကြသည်။ သို့သော် စင်ပေါ်ရှိလူက အချက်အလက်နှင့်ပြန် နှုတ်လိုက်သည့်အခါမျိုးတွင်မူ ဟောပြောသူ၏ သွက်လက်ထက်မြက်မှုအတွက် ပို၍လေးစားနှစ်သက်ကာ အားရပါးရလက်ခုပ်ဩဘာပေးသလို တတ်ပေသည်။

၉။ ပရိသတ်ကို လက်ညှိုးထောင် ခေါင်းညိတ်ခိုင်းနိုင်မှ

တကယ် အောင်မြင်သည်

အဟော အပြောသမား၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အောက်မှ နှုတ်ထောင်နေသည့် လူစုလူဝေးကို တစည်းတလုံးတည်းသော ပရိသတ်ဖြစ်လာအောင် နည်းမျိုးစုံ၊ အတတ်ပညာမျိုးစုံဖြင့် ပုံသွင်းပေးရခြင်းဖြစ်သည်။

ပရိသတ်စုစည်းမိလာစေနိုင်သည့် အကြောင်းပေါင်းများစွာရှိသည်။ ဟာသ ရသ မြောက်သော စကားကို ဆိုသည့်အခါ ပရိသတ်အားလုံး သောသောအုတ်အုတ် ရယ်မောကြခြင်းဖြင့် ညီညာစုစည်းကြသည်။ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ စကားကို ပရိသတ် စိတ်ထိခိုက်အောင် ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ ပြောဆိုသည့်အခါ ပရိသတ်တို့သည် တူညီသော (ဝမ်းနည်းခြင်း) ခံစားမှု၌ စုစည်းမိကြသည်။

ပရိသတ်သည် အတူတကွ ရယ်မောကြ၊ ဝမ်းနည်းကြကွဲကြ လက်ခုပ်ဩဘာ ပေးကြ ဖြစ်နေပြီဆိုက ယင်းပရိသတ်သည် သဘောတူညီသော နောက်သို့ ကောင်းကောင်းကြီး လိုက်ပါလျက်ရှိပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိမဟုတ် သင် ပေးသည့်ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း ကလျက် ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း သိချက်ပြီ။

‘ထောက်ခံတဲ့လူ လက်ညှိုးထောင်ပါ’ ဟု သင်တောင်းဆိုလျှင် သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လက်ညှိုးများ အားလုံး ထောင်လာကြမည်လျှင်မူ ပရိသတ်သည် သင့်ပရိသတ် လုံးလုံးဖြစ်ပေပြီ။

သင် နှစ်သက်ရာ ကြွေးကြော်သံ တိုင်ပေး၍ ရပြီ။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာများကို သံပြိုင် ဟစ်ကြွေး၍ ရပြီ။

ဘာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

နောက်ထပ် သင် ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ရဲရင့်မှုနှင့် အမြော်အမြင်ရှိမှုသာ သင့်ဘက်က လိုသည်။ ပရိသတ်ကမူ သင်ခေါ်ရာ သင် စေစားရာသို့ မစဉ်းမစား လိုက်ပါဆောင်ရွက်တော့မည်ဖြစ်သည်။

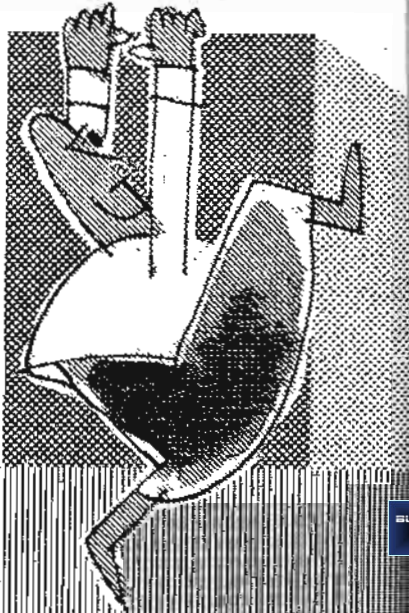


၁၀။ အဓိကကျသော စကားကို ထပ်တလဲလဲ ပြောပါ

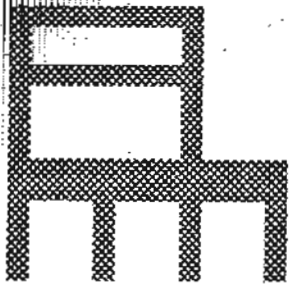
တစ်စုံတစ်ရာသော ဦးတည်ချက်ဖြင့် လှုပ်ရှားသည့် နိုင်ငံရေးစည်းဝေးပွဲ သို့မဟုတ် လူထုစည်းဝေးပွဲမျိုးတွင် ပရိသတ်ကို ဟောပြောရာ၌ စည်းဝေးပွဲ၏ ဦးတည်ချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းတန်သလောက် နှိုင်းလင်းတင်ပြသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်းတွင် ယင်းဦးတည်ချက်ကို အကျစ်လျစ်ဆုံး ဖော်ပြနိုင်မည့် ခွန်အားရှိသော စကားတစ်ခွန်း၊ ပရိသတ် ခေါင်းထဲ ရိုက်သွင်းပေးဖို့ လိုသည်။ ဟောပြောနေစဉ် တစ်ချောက်လုံး ယင်း ‘စကား’ ကို အလျဉ်းသင့်သည့် နေရာတိုင်းတွင် ထပ်တလဲလဲ ထည့်ပြောပေးရမည်။

ဟောပြောချက်ကို နိဂုံးချုပ်သည့်အချိန်၌ ယင်း ‘စကား’ ကို ကြွေးကြော်သံ အဖြစ် တိုင်ပေးနိုင်လျှင်ကား အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

သင် ဟောပြောနေစဉ် တစ်လျှောက်လုံး လက်ခုပ်ဩဘာ ပေးခဲ့သော ပရိသတ်သည် အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ သင် ဟောပြောသော စကား အများစုကို မေ့လျော့သွားမည် ဖြစ်သော်လည်း သူကိုယ်တိုင် သင်အော်ခဲ့သည့် ကြွေးကြော်သံကိုကား သတိရနေမည်ဖြစ်ရာ ယင်း ကြွေးကြော်သံနှင့်အတူ ယင်းစည်းဝေးပွဲ၏ ဦးတည်ချက်သည်လည်း သင် ခေါင်းထဲတွင် စွဲမြဲနေမည် ဖြစ်သည်။



BURMESE
CLASSIC



အခန်း(၁၁)

ပရိသတ် ဘဝမှ ဟောပြောသူဘဝသို့

အခန်း ၁ မှ အခန်း ၁၀ အထိ ဖတ်ရှုပြီးစီးခဲ့ပြီဆိုက စာဖတ်သူသည် ဟောပြောခြင်းအတတ်ကို အမှန်တကယ် စိတ်ပါဝင်စားသူတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း၊ အခါအခွင့်သင့်လျှင် လေ့ကျင့်ရန်လည်း အဆင်သင့်ကြောင်း မှတ်ယူရပေမည်။

ယခုအခန်း၌၊ စကားပြောဟောလိုသူ တစ်ဦးသည် သူတစ်ပါး ဟောပြောသည်ကို နားထောင်သည့် သာမန် ပရိသတ်ဘဝမှနေ၍ ကိုယ် စင်ပေါ်တက် ဟောပြောသူအဖြစ်သို့ အဆင့်ဆင့် မည်သို့ တိုးတက် နိုင်စေရန် အကျဉ်းချုပ်၍ ဖော်ပြပါမည်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် အခန်း ၁၁ အထိ၏ အချုပ်သဘော ဖြစ်ပါသည်။)

ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ သင့်မှာ

(၁) ပြောစရာအကြောင်း ရှိရမည်။

ထို့နောက် (၂) ပြောရဲရမည်။

ပြောစရာအကြောင်းရှိခြင်းနှင့် ပြောရဲခြင်းတို့သည် အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုကြသည်။

ပြောစရာအကြောင်းရှိသောအခါ ပြောချင်လာသည်။ ပြောချင်စိတ် ပြင်းပြသည့်အခါ ပြောဖြစ်အောင် ကြံဆောင်လာသည်။ ပြောဖြစ်သည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ ပြောရဲလာသည်။

တစ်ဖန် ပြောရဲဆိုရဲဖြစ်လာသည့်အခါ ပြောကွက်ဆိုကွက်များကို မြင်လာသည်။ ထို့နောက် ပြောစရာအကြောင်း ကြံတိုင်း ဝင်ပြောသဖြင့် (၃) ဟောပြောသည့်အတွေ့အကြုံ ရလာသည်။



အတွေ့အကြုံရှိလာသည့်အခါ အောင်မြင်သော ဟောပြောချက်တစ်ရပ် ဖြစ်လာရေးအတွက် မည်သည့်အချက်များကို ဆောင်ရမည် မည်သည်တို့ကို ရှောင်ရမည်ဟု သိကျွမ်းလာသည်။

ထို့ပြင် အတွေ့အကြုံက သင်ကြားသဖြင့် (၄) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို သိနားလည်လာသည်။

တစ်ပွဲချင်းအတွက် ပြင်ဆင်သကဲ့သို့ နောက်နောင် ကြိုကြိုသည့်အခါ ထည့်သွင်းပြောဆိုနိုင်မည့် အချက်အလက်များ၊ ဝေါဟာရစကားလုံးများ၊ ဥပမာဥပမေယျများ၊ ပုံတိုပတ်စများကို (၅) မှတ်စာအုပ်ဖြင့် စုဆောင်းတတ်လာသည်။

ပြောရဲဆိုရဲ၊ ပြောကျင့်ဆိုကျင့် များလာသည့်အခါ (၆) လေ့လေ့သိမ်း-ဟန်ပန်မှင်မောင်း-ကောင်းလာသည်။

ဆာနည်း ပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် စည်းရုံးနည်းများ

စကားနှင့်ဟန်ပန် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်အောင် သရုပ်ဆောင်တတ်လာပြီး (၈) စ၊ လယ်၊ ဆုံး သုံးပါး ညီညွတ်အောင် ပြောဆိုတတ်လာသည်။

ပရိသတ် အမျိုးမျိုး၊ ပွဲကြီးပွဲသေး အမျိုးမျိုး ကြုံဖူးလာသည့်အခါ (၉) ပရိသတ်တို့၏ သဘောကို သိလာပြီး ပရိသတ်ကို မိမိလိုရာသို့ ဆွဲဆောင်-ခေါ်ငင်နိုင်သော စကားပြောသမားကောင်း ဖြစ်လာပေသည်။

ဤသည်မှာ စကားပြောဟောလိုစိတ် ထက်သန်သူတစ်ဦး ရိုးရိုး ခရိုသတ်ဘဝမှ ဟောပြောသူ အဆင့်သို့ မိမိဘာသာ ကြိုးစားမှုဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တက်လှမ်းလာလေ့ရှိပုံ ဖြစ်စဉ် အကျဉ်းချုပ် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ စကားပြောနည်း သင်တန်းများ တက်၍သော်လည်း ဆောင်း၊ စကားပြောဟောနည်း အတတ်ပညာကျွမ်းများ ဖတ်ရှု၍သော်လည်းကောင်း၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက ယင်းတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်သည် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ၊ ပို၍ ပြည့်စုံပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊

စနစ်တကျ လေ့ကျင့်လျှင် လူတိုင်း တိုတောင်းသော ကာလ အတွင်းမှာပင် အပြောသမားကောင်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ပို၍အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ် ရှိသေးသည်။ ယင်းမှာ မိမိလေ့ကျင့်သင်ကြား၍ ရရှိလာသည့် အပြောအဟော အတတ်ပညာကို မိမိအတွက်သာမက မိမိကျင့်လည်ရာလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပေးမြင့်