

သင့်အကူအညီပေးစွမ်းရည်စာရင်းပြုစုခြင်း-TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS

- ရည်ရွယ်ချက်** ဤသင်ခန်းစာကို ပြီးမြောက်သောအခါ-
 ၁။ သင်တန်းသားများက သူတို့ မှာရှိနှင့်နေသည့် အကူအညီပေးစွမ်းရည်များကို အတည်ပြုလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
 ၂။ သင်တန်းသားများက အကြံပေးရေးအတွက် သူတို့ ရယူဖို့ လိုအပ်သေးသည့် အကူအညီပေးစွမ်းရည်များကိုလည်း အတည်ပြုလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သင်တန်းပို့ချသူ အတွက်မှတ်ချက်** ဤသင်ခန်းစာသည် 'သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အခြေခံအကြံပေးစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ သင်ကြားပေးရေး' သင်ခန်းစာ အတွဲထဲမှ မထမြောက် သင်ခန်းစာဖြစ်သည်။
- သင်ထောက်ကူ** • ပိုစတာအရွယ်စာရွက်၊ မာကာပဲင်၊ ကော်တိတ်
 • အစပျိုးခြင်း-ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စစ်ဆေးစာရင်း
 • Handouts (မှတ်စု)-Evaluate Your Helping Skills (သင့် အကူအညီပေးစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ)

Legend:

သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း သင်တန်းပေးသူ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း အဖွဲ့အတွက်မေးခွန်း မှတ်စု/လမ်းညွှန်

သင်ခန်းစာ ၁နာရီ


အစပျိုးခြင်း-ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စစ်ဆေးစာရင်း (၁၀မိနစ်)
လမ်းညွှန်- အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်း ကိုယ်တိုင်ဖြေကြားစေပါ။

- ၁။ ကျွန်ုပ် အပြစ်ကို မြန်မြန်တုံ့ပြန်၊ဝန်ခံမှုပြုပါသလား။ ခွင့်လွှတ်ခံရဖို့ တောင်းဆိုတာမျိုး၊ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ခံရဖို့ ယုံကြည်တာမျိုးရော ရှိပါသလား။
- ၂။ ကျွန်ုပ် ပြဿနာတွေကို ဘုရားထံ အလွယ်တကူ ပုံချတာမျိုးရှိပါသလား။
- ၃။ ကျွန်ုပ် အမှားပြုမိချိန်(သို့) ကျရှုံးချိန် မိမိကိုယ်ကို ဒေါသထွက်တာ၊ အရှုံးပေးလိုက်ချင်တာမျိုး ရှိပါသလား။
- ၄။ ကျွန်ုပ် ပြဿနာကြုံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ့် အချိန်မျိုးမှာ အခြားသူတွေရဲ့ အကြံမေးမှုကို ရှာဖွေပါသလား။

TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS

- ၅။ ကျွန်ုပ် ဆုံးဖြတ်ချက် ချက်ချင်းချပြီး အမြန်ဆောင်ရွက်တတ်ပါသလား သို့မဟုတ် အချိန်ယူစဉ်းစားပါသလား။
- ၆။ ဘဝမှာ ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို ကိုင်သွယ်နေပါသလဲ။
- ၇။ ကျွန်ုပ် ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ အခြားသူတွေဆီက အကူအညီများရနိုင်မလား ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပြီးနေရမလား။
- ၈။ ကျွန်ုပ် ခါတိုင်းနှင့်မတူတဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်ခံစားချက်နဲ့ တုံ့ပြန်မိလား သို့မဟုတ် သေချာခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး တုံ့ပြန်မိလား။
- ၉။ ကျွန်ုပ်နဲ့ အခြားသူတွေကြားက ပြဿနာကို ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုကိုင်သွယ်ဖြေရှင်းပါသလဲ။
- ၁၀။ ကျွန်ုပ်ဘဝရဲ့ ဘယ်အပိုင်းမှာ ကုသဖို့ လိုအပ်နေပါသလဲ။

SHOWD ဘာတွေ ရလဲ။ ဘာဖြစ်နေလဲ။ ကိုယ်တို့ ဆီမှာအမျိုးဖြစ်နေသလား။ ဘာကြောင့်အမျိုးဖြစ်နေတာလဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
မေးခွန်းများ ကိုယ်တို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။

 ၁။ **သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၏ ကဏ္ဍများ (၁၅မိနစ်)**
 တခါတရံ သူငယ်ချင်းများကို ပြဿနာဖြေရှင်းရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ နည်းလမ်းအတိုင်းအတုယူစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်မိကြသည်။ ဤနည်းလမ်းက အလုပ်မဖြစ်ပါ။ သူငယ်ချင်းမှာလိုရာကို မရောက်နိုင်ဘဲတန့် နေကာ နည်းလမ်းအသစ်ရှာဖို့ လိုအပ်လာမှာဖြစ်သည်။

က။ မေးခွန်း-သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး (သို့) အကူအညီပေးသူတစ်ဦး၏တာဝန်တွေက ဘာများလဲ။

- ၁။ စံပြတစ်ဦးဖြစ်ခြင်း
 - က။ ခရစ်တော်ထဲတွင် အမြစ်သွယ်တဲ့ဆက်နွယ်မှုရှိရာမှာ
 - ခ။ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးပြေလည်ပြီး ဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်ကောင်းခြင်းမှာ
 - ဂ။ ပြဿနာကိုင်သွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ

- ၂။ လမ်းပြသူနှင့်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ခြင်း
 - က။ သူငယ်ချင်းများကို သူတို့ ၏ပြဿနာများတလျှောက်လုံး လမ်းပြပေးခြင်း၊ဖြေရှင်းဖို့ အတွက်ဉာဏ်ထုတ်ကူခြင်း၊ ဖြစ်လာနိုင်ခြေများကို တွေးဆခြင်းနဲ့ သူတို့ မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစများကို ထုတ်သုံးနိုင်ရန်ကူညီခြင်းက အကြံဉာဏ်ပေးရုံပြုခြင်းထက် ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။
 - ခ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို မြေပုံတစ်ခုပေးပြီး ဘယ်လိုသုံးရမလဲဆိုတာ သင်ပြပေးတာနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းက ယုံကြည်စိတ်ချမှုကိုဖြစ်စေပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်

TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS

ကူညီရာရောက်စေပါတယ်။

၃။ ပံ့ပိုးသူတစ်ဦးဖြစ်ခြင်း

က။ အားပေးတတ်သူတစ်ဦးလုပ်ပါ- ပြီးမြောက်တဲ့အရာတွေအတွက် ချီးမွမ်းပေးပါ။

ခ။ ခိုင်လုံပြီးလက်တွေ့ ကျတဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ ပံ့ပိုးမှုကိုပြပါ။

၂။ တစ်စုံတစ်ဦးက သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုအပ်သောအချိန်အခါများ (၅မိနစ်)



က။ ဘယ်အချိန်မျိုးမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က အကူအညီတွေထပ်လိုပြီး သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အလိုရှိနိုင်မလဲ။

၁။ သူတို့၏ပြဿနာတွေက သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတာဝန်တွေကို ပြီးစီးစေဖို့ အဟန့်အတားပြုတဲ့အချိန်တိုင်း။

၂။ ပူပန်စိတ် ပမာဏလွန်ကဲခြင်း။

၃။ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဤဆုံးရှုံးမှုက ပိုင်ဆိုင်မှုသော်၎င်း၊ ချစ်ခင်သူများသော်၎င်းဖြစ်နိုင်တယ်။

၄။ လင်မယားနှင့် မိသားစုပြဿနာများ ။

၅။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်အတူ မပြီးဆုံးနိုင်သော အခက်အခဲများ။

၆။ မူးယစ်ဆေး (သို့) အရက်ပြဿနာများ။

၇။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်း(သို့) စော်ကားရန်ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။



၃။ သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး လိုအပ်သည့် အခြေခံစွမ်းရည်များ (အချိန်)

က။ သာမန်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး လိုအပ်သည့် အခြေခံစွမ်းရည်များက ဘာတွေလဲ။

၁။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန်

၂။ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ မေတ္တာပြရန်

၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သူ့ကိုယ်သူသိနားလည်ခြင်းနှင့် အတွေးအမြင်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကူညီပေးရန်

၄။ စကားအမှန်ပြောရန်

၅။ နှစ်သိမ့်မှုပြုရန်နှင့် အစွမ်းအစရှိကြောင်းကို နားလည်စေရန်

TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS

<p><u>သဘောထား-</u></p>	<p>သင်တန်းပို့ ချသူသည် အခြေခံအကြံပေးစွမ်းရည်၏ အရေးကြီးခြင်းကို နားလည်သည်။</p>
<p><u>စွမ်းရည်-</u></p>	<p>သင်တန်းသားများက သူတို့ မှာရှိသည့် အကူအညီပေးစွမ်းရည်များနှင့် အကြံပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်မယ့် စွမ်းရည်များကိုလည်း အတည်ပြုနိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။</p>
<p><u>အကဲဖြတ်ခြင်း</u></p>	<p>သင်တန်းပို့ ချသူတို့ သည် သင်တန်းသားများ ဤသင်ခန်းစာ၏ဆိုလိုရင်းကို လေ့လာသဘောပေါက်ခဲ့ကြောင်းကို သူတို့ ၏လက်တွေ့ အမှုတော်ထဲမှာ ဤအခြေခံစွမ်းရည်များကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ချိန်မှသာ သိလာမှာဖြစ်သည်။</p>

သင့်အကူအညီပေးစွမ်းရည်စာရင်းပြုစုခြင်း TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS – အစပျိုးခြင်း STARTER

ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စစ်ဆေးစာရင်း-Problem Solving Checklist

အစပျိုးခြင်း- ပြဿနာဖြေရှင်းရန် စစ်ဆေးစာရင်း (၁၀မိနစ်)

လမ်းညွှန်- အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်း ကိုယ်တိုင်ဖြေကြားစေပါ။

၁။ ကျွန်ုပ်အပြစ်ကို မြန်မြန်တုန့်ပြန်၊ ဝန်ခံမှုပြုပါသလား။ ခွင့်လွှတ်ခံရဖို့ တောင်းဆိုတာမျိုး၊ ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ခံရဖို့ ယုံကြည်တာမျိုး ရောရှိပါသလား။

၂။ ကျွန်ုပ်ပြဿနာတွေကို ဘုရားထံ အလွယ်တကူပုံချတာမျိုး ရှိပါတလား။

၃။ ကျွန်ုပ်အမှား ပြုမိချိန် (သို့) ကျရှုံးချိန် မိမိကိုယ်ကို ဒေါသထွက်တာ၊ အရှုံးပေးလိုက်ချင်တာမျိုး ရှိပါသလား။

၄။ ကျွန်ုပ်ပြဿနာကြုံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ရမယ့်အချိန်မျိုးမှာ အခြားသူတွေရဲ့ အကြံပေးမှုကို ရှာဖွေပါသလား။

၅။ ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချက်ချင်းချပြီး အမြန်ဆောင်ရွက်တတ်ပါသလား သို့မဟုတ် အချိန်ယူစဉ်းစားပါသလား။

၆။ ဘဝမှာ ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေနဲ့ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို ကိုင်သွယ်နေပါသလဲ။

၇။ ကျွန်ုပ်ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ အခြားသူတွေဆီက အကူအညီများရနိုင်မလား ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပြီးနေရမလား။

၈။ ကျွန်ုပ် ခါတိုင်းနှင့်မတူသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စိတ်ခံစားချက်နဲ့ တုန့်ပြန်မိလား သို့ ဒါမှမဟုတ် သေချာခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး တုန့်ပြန်မိလား။

၉။ ကျွန်ုပ်နဲ့ အခြားသူတွေကြားက ပြဿနာကို ကျွန်ုပ်ဘယ်လို ကိုင်သွယ်ဖြေရှင်းပါသလဲ။

၁၀။ ကျွန်ုပ်ဘဝရဲ့ ဘယ်အပိုင်းမှာ ကုသဖို့ လိုအပ်နေပါသလဲ။

သင့်အကူအညီပေးစွမ်းရည်စာရင်း ပြုစုခြင်း TAKING INVENTORY OF YOUR HELPING SKILLS – မှတ်စု HANDOUT

သင့်အကူအညီပေးစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ- Evaluate Your Helping Skills

သင့်နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ

အပိုင်း ၁ နားထောင်ပေးတတ်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာရေးပြထား သည့် စာကြောင်းများက နားထောင်ပေးတတ်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြပေးသည်။ စာတစ်ကြောင်းချင်းစီ၏ အောက်နားမှာ ကိန်းဂဏန်းတွဲတစ်ခုရှိသည်။ သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံး အတည်ပြုပေးသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းပြပါ။

၁။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်မူမလုပ်မှီ သူတို့ ကို အဆုံးထိ ပြောခွင့်ပေးသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ သူတို့ က ကျွန်ုပ် သူတို့ ပြောသမျှကို နားလည်တယ်လို့ ခံစားရတဲ့အကြောင်း မကြာခဏလာပြောကြသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ အခြားသူများက ကျွန်ုပ်ကို 'အဲ့ဒါ ငါခံစားနေရတဲ့အတိုင်းပါပဲ' လို့ ပြောပြီး တုံ့ပြန်လာကြသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ ကျွန်ုပ် သူပြောသမျှကို နားထောင်းဖို့ စိတ်ဝင်စားသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ ကျွန်ုပ် လုပ်နေတာကို ရပ်နားပြီး နားထောင်ပေးသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ ကျွန်ုပ် နှုတ်ပိတ်နေရလဲ အဆင်ပြေသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ ကျွန်ုပ် တစ်ဦးတည်း စကားပြောရန် မကြိုးစားပါ။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ ကျွန်ုပ် အလွယ်တကူ စိတ်အာရုံမပျံ့ လွင့်ပါ။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ စိတ်ဆိုးနာကျည်းသည့် ခံစားချက်မျိုးကို ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ နာကျင်ပူဆွေးစိတ်ပျက်နေသည့် ခံစားချက်မျိုးကို နားထောင်ပေးခြင်းက ကျွန်ုပ်ကို စိတ်မထိခိုက်စေပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၁။ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ နေသည့် ခံစားချက်မျိုးကိုလည်း ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၂။ လူတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမယ့်အတွေး သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ခံစားချက်မျိုးက ကျွန်ုပ်ကို
မခြောက်လှန့် စေပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၃။ ကျွန်ုပ်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုကွာခြားသည့် အရာများကိုလည်း ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၄။ လိင်မှုကိစ္စပြောသည့်သူကိုလည်း ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၅။ ကျွန်ုပ်နှင့် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေ ကွားခြားသည့်သူများကို နားထောင်ပေးဖို့ လည်း ကျွန်ုပ်အဆင်ပြေပါသည်။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

အပိုင်း ၂ ကောင်းစွာနားမထောင်မိစေရန် အတားအဆီးများ

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာပြထားသည့် စာကြောင်းများက ကောင်းစွာနားမထောင်မိစေရန် အတားအဆီးတွေကို ဖြစ်စေသည့် တွေ့မြင်နေကျ စကားမျိုးကို ဖော်ပြပေးသည်။ ဒီမှာပြန်ပြီး သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံးအတည်ပြုပေးသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ပိုင်းပြပါ။ (ရမှတ် ၁ ကအမြင့်ဆုံးအဆင့်ဆိုတာမှတ်သားပါ။)

၁။ စော်ကားပုတ်ခတ်ရန်လိုသည့် စကားပြောသုံးသူကို ကျွန်ုပ်နားမထောင်ပေးတော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ သူတို့ပြဿနာတွေက ကျွန်ုပ်အကြောင်းကို ပြန်သတိရစေလျှင် ကျွန်ုပ်ဆက်ပြီးနားမထောင်ပေးတော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ ကျွန်ုပ်ကို နှုတ်ဖြင့်ဝေဖန်တိုက်ခိုက်သည့်သူကို ကျွန်ုပ်နားမထောင်ပေးတော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၇ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောနေသူထက်ကျွန်ုပ်ပိုသိတယ်ထင်မိရင် ကျွန်ုပ်ဆက်ပြီးနားမထောင်တော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ သူထပ်ပြောမယ့်အရာကို သိနေတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ဆက်ပြီးနားမထောင်တော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ သူ့ ပြဿနာ၏အဖြေကို ကျွန်ုပ်တို့ဆုံးဖြတ်မိသည့်အခါ ဆက်ပြီးနားမထောင်တော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ ကျွန်ုပ် ပျင်းစိတ်ဝင်လာရင် နားမထောင်ပေးတော့ဘူး။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်ပြောပေးရမည့် အကြောင်းကိုသာ စိတ်ထဲရေရွတ်နေမိလို့ သူပြောတာကို
ကောင်းကောင်းနားမထောင်မိဘူး။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ သူပြောတာ ဘာတစ်ခုမှ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ကျွန်ုပ်ထင်မြင်ဆုံးဖြတ်မိရင် ဆက်ပြီးနားမထောင်တော့ပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ ကျွန်ုပ်မှာရှိသည့် ပူပန်စရာတွေကြောင့် သူပြောတာကို သေချာနားမထောင်လိုက်မိဘူး။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၁။ သူ့ ဟန်ပန်အမူအယာကိုသာ အကဲခတ်နေမိလို့ သူပြောတာကို ကျွန်ုပ်ကောင်းကောင်းနားမထောင်လိုက်ရဘူး။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

သင့်စကားပြောစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ

အပိုင်း ၁ စကားပြောတတ်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာ ပြထားသည့်စာကြောင်းများက စကားပြောတတ်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြသည်။ စာတစ်ကြောင်းချင်းစီ၏ အောက်နားမှာ ကိန်းဂဏန်းတွဲတစ်ခုရှိသည်။ သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံးအတည်ပြုပေးသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းပြပါ။

၁။ ကျွန်ုပ် သူ့ အတွင်းရေး ကိစ္စမျိုးကို ပုဂံထားပေးသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ အခြားသူများကို မဝေဖန်မိအောင် ကျွန်ုပ်ကြိုးစားသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ အခြားသူ စကားပြောလာအောင် ကျွန်ုပ်မေးခွန်း အလွန်အကျွံမမေးပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ အခြားသူစကားပြောနေချိန်တွင် ကျွန်ုပ်ကြားဝင်မဖြတ်ပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ သူပြောသည့် အကြောင်းအရာတွေကို ကျွန်ုပ်လိုက်မှီအောင် နားထောင်နိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ အခြားသူ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားမျိုးကိုသာ ကျွန်ုပ်ပြောသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ သင့်လျော်ပါက ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံကို မျှဝေပေးပါသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ ပြဿနာတွေအတွက် ဖြေရှင်းချက် သို့မဟုတ် အာမခံမှုမျိုးကို ကျွန်ုပ်မြန်မြန်ဆန်ဆန်မပေးပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ အခြားသူကို တုံ့ပြန်ချက်ပေးဖို့ ကျွန်ုပ် မစိုးရိမ်ပါ။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ ရန်လိုမှန်းတီးစကားဆိုလာသူကို ခုခံပြောဆိုသည့် တုံ့ပြန်မှုမျိုးမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်လက်ခံဖြေရှင်းနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၁။ အခြားသူကို ကျွန်ုပ်အားပေးစကား ပြောနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၂။ အခြားသူ၏ ပြောင်းလဲ ရင့်ကျက်လာမှုကို ကျွန်ုပ် အတည်ပြု အာမခံပေးနိုင်သည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

အပိုင်း ၂ စကားပြောတတ်သူမဖြစ်စေရန် တားအဆီးများ

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာပြထားသည့် စာကြောင်းများက အခြားသူကို ဖယ်ကျဉ်သွားစေသည့် မြင်တွေ့ နေကျ စကားပြောပြဿနာတွေကို ဖော်ပြသည်။ စာတစ်ကြောင်းချင်းစီ၏ အောက်နားမှာ ကိန်းဂဏန်းတွဲတစ်ခုရှိသည်။ သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံးအတည်ပြုပေးနိုင်သည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းပြပါ။ (အဆင့်အမြင့်ဆုံးက ၁ ဆိုတာကို သတိရပါ။)

၁။ အခြားသူ၏ ပြဿနာကို အရေးပါမှုလျော့ပေါ့အောင် ကျွန်ုပ်လုပ်လေ့ရှိသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ ကျွန်ုပ်၏ အမြင်ဘက်ကိုသာ ကျွန်ုပ်မကြာခဏ အတင်းငြင်းခုံပြောဆိုသည်။
ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ် ပြောလိုက်ပေမယ့် ကျွန်ုပ်၏ စကားသံက ကျွန်ုပ်ပြောနေတဲ့ အရာနှင့်ဆန့်ကျင်နေသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ ကျွန်ုပ် အကြံပေးလေ့ရှိသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ အခြားသူ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို ကျွန်ုပ်မကြာခဏပြောသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ အခြားသူကို ကျွန်ုပ်မကြာခဏ အကဲခတ်အပြစ်တင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ အခြားသူကို ကျွန်ုပ် အခက်ကြို အရှက်ရစေသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ ကျွန်ုပ် ခြိမ်းခြောက်သလိုဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ အခြားသူကို ကျွန်ုပ် စစ်မေးသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ ကျွန်ုပ် စိတ်မသက်မသာခံစားရသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးကို သူ သို့မဟုတ် သူမက ရင်ဖွင့်လာရင် သူဆက်မပြောအောင် ကျွန်ုပ် စကားဖြတ်လိုက်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

သင့်လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ

အပိုင်း ၁ အခြားသူကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်လာအောင် အားပေးတတ်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာပြထားသည့် စာကြောင်းများက အခြားသူကို အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်သူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြသည်။ စာတစ်ကြောင်းချင်းစီ၏ နောက်နားမှာ ကိန်းဂဏန်းတို့တစ်ခုရှိသည်။ သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံး အတည်ပြုပေးသည့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းပြပါ။

၁။ အခြားသူ အပြစ်လုပ်မိပါက အပြစ်ပန်ချပြီး နောင်တရလာအောင် ကျွန်ုပ် ဦးဆောင်လမ်းပြပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ အခြားသူအခက်အခဲကြုံရချိန် သူ့ထဲမှာ သဘောထားအမြင်သစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျွန်ုပ်ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ အခြားသူကို ပြဿနာတွေအပေါ် အရေးပေး ခွဲခြားတတ်အောင် ကျွန်ုပ်ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ ပြောင်းလဲလို့ မရသည့် အခြေအနေတစ်ခုကို အခြားသူလက်ခံလာအောင် ကျွန်ုပ် လမ်းပြပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ အခြားသူကို ရှင်းလင်းသည့် ရည်ရွယ်ချက်များရှိလာအောင် ကျွန်ုပ်ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ သူ သို့မဟုတ် သူမကို ကျွန်ုပ်စကားပြောနေစဉ်မှာ သူ၏ရည်ရွယ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်မှတ်မိနေပါသည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ အခြားသူက သူ့ အင်အားကို အကဲဖြတ်တတ်အောင် ကျွန်ုပ်ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ အခြားနည်းလမ်းတွေကို ကျွန်ုပ်တွေ့ဆုံအဖြေရှာနိုင်ပြီး မတူညီသည့် အခြေအနေများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို အကဲဖြတ်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ အခြားသူက စွမ်းရည်အသစ်ကို လေ့လာဖို့ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ် ရွေးထုတ်ခွဲခြားပေးနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ သူနှင့် သင်လျော်မည့် အိမ်စာမျိုးကို ကျွန်ုပ် လုပ်ဆောင်စေနိုင်သည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၁။ အခြားသူကို ကျွန်ုပ် လိုက်လျောပေးသည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၂။ သူ ပြောင်းလဲလာသည့်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ် စိတ်ရှည်သည်။ အားပေးသည်။ မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝလို့ နေပါသည်။

ကြိုတောင့်ကြံခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

အပိုင်း ၂ လက်တွေ့ မလုပ်ဆောင်နိုင်အောင်ပြုသည့် အတားအဆီးများ Obstacles to Taking Action

ဦးတည်ချက်- အောက်မှာပြထားသည့် စာကြောင်းများက လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ပြဿနာများကို ဖော်ပြသည်။ သင့်အဆင့်ကို အကောင်းဆုံး အတည်ပြုပေးသည့် တစ်ကြောင်းအောက်နားမှာမှ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို ဝိုင်းပေးပါ။ (အဆင့်အမြင့်ဆုံးက ၁ ဆိုတာကို သတိရပါ။)

၁။ အခြားသူ လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲလွန်းသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကိုသာ ကျွန်ုပ်ချပြသည် သို့မဟုတ် သူတို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသည့် အပြောင်းလဲကို သာ ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်မိသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၂။ မရေမရာ၊ တိုင်းတာလို့ မရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မျိုးကို ကျွန်ုပ် လက်ခံသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၃။ ကျွန်ုပ် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါကျော်ကြည့်တတ်ပေမယ့် အပြစ်ဝန်ချခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်းကို အပေါ်ယံသဘောမျိုး ရှုမြင်မိသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၄။ ခရစ်တော်ကို သူ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်စေဖို့ သူ၏ အင်တင်တင်လုပ်နေမှုကို ကျွန်ုပ်သတိမမူဖြစ်မိသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၅။ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ် မလုပ်ဖြစ်သွားအောင် အပြောင်းအလဲကြောက်စိတ်ကို အကြောင်းပြချက်တစ်ခုအဖြစ်ကျွန်ုပ် လက်ခံသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၆။ 'ဟုတ်ကဲ့၊ ဒါပေမယ့် နှင့် ကျွန်ုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး' ဆိုသည့် စကားလုံးများကို ကျွန်ုပ်လျစ်လျူရှုမိသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၇။ မလျော်ကန်သည့် အပြောင်းအလဲကို မျှော်လင့်ချက်ထားနေမှုမျိုး ကျွန်ုပ် လက်ခံသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၈။ အခြားသူ၏ ပြဿနာရယ်၊ ပြီးတော့ သူ့ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှုမရှိလာခြင်းတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ် ပင်ပန်းရပါသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၉။ အခြားသူက ကျွန်ုပ်၏ အကြံပေးချက် သို့မဟုတ် အကူအညီပေးမှုကို မယူသည့်အခါ ကျွန်ုပ် စိတ်ပျက်ရသည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း

၁၀။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိစ္စတွေကို သူ့ကိုယ်သူ လုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုရမှာ ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်သည်။

ကြိုတောင့်ကြိုခဲ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆ ၇ ၈ ၉ ၁၀ အမြဲတမ်း