

မိမိ ရင်းနှီး တန်ဖိုးထားရသူများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ?

အိမ်မှာနေ၍ အလုပ်လုပ်နေရသည့် ယခုကာလတွင် မိမိပုံမှန်အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်နေကျ လူများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်တောက်သွားစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မတွေ့ နိုင်သော်လည်း နည်းပညာ၏ အကူအညီဖြင့် နေ့စဉ်ပုံမှန် ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

ဤသို့ ဆက်သွယ်ရာတွင် အဓိကအရေးပါသည့်အချက်မှာ စစ်မှန်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း (Authentic Communication) ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စစ်မှန်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအကြောင်းကို မိမိသိရှိနားလည်ပြီး စိတ်ရင်းစေတနာအမှန်ဖြင့် စိတ်ခံစားမှုများကို အရှိအတိုင်း ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ ပြောနိုင်သည့် ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောဆို ဆက်ဆံမှုသာ ရေရှည်တည်တံ့သော ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ Authentic Communication အကြောင်း အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက <https://www.targettraining.eu/authentic-communication-demystified/> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

မိမိ ရင်းနှီး တန်ဖိုးထားရသူများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ရန် ဘာကြောင့် လိုအပ်သလဲ။

- ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေခြင်း
 - မိမိ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ပေးခြင်း
- အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခု၏ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တာဝန်ယူထားရသည့် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး ရှိခြင်းအားဖြင့်-
- အဖွဲ့ ၏ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှု စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေခြင်း
 - ဆက်ဆံရေး တင်းမာမှု၊ ပြတ်တောက်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း
 - အထီးကျန်သော ခံစားမှုကို လျော့ချပေးနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရနိုင်ပါသည်။

ရင်းနှီး တန်ဖိုးထားရသူများနှင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါ သုံးသင့်သည့် အချက်များ

၁။ ပွင့်လင်းမှု ရှိပါ။
တစ်ဖက်သားကို မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေအပေါ် မူတည်ကာ အပြုသဘောဆောင်သော အနေအထားဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ ရိုးသားမှု၊ အလေးထားမှု ရှိပါ။

၂။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိပါ။
ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ် အရင်းခံခြင်းအားဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ပိုမိုရင်းနှီးလာခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရနိုင်ပါသည်။

၃။ နားထောင်ပေးပါ။

တစ်ဖက်သားပြောသည့် အချက်ကို အရင်နားထောင်ပါ။ မေးခွန်းမေးခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏နားလည်မှုကို အတည်ပြုပါ။ အလျင်စလို ကောက်ချက်ချမှုမျိုးကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ကြားဖြတ် မပြောမိပါစေနဲ့။

၄။ ကျေးဇူးကိုသိတတ်ပါ။

ကျေးဇူးသိတတ်ပြီး တစ်ဖက်သားကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းသည် အကောင်းမြင်သော စွမ်းအားကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။

၅။ နည်းပညာကို အသုံးပြုပါ။

ဆက်သွယ်မှု မပြတ်တောက်စေရန် စကားပြော၍ရသော Chat Application များကို အသုံးပြုပေးပါ။ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများနှင့် နည်းပညာကို အသုံးပြု၍ စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ခင်မင်မှုကို တည်ဆောက်ပါ။ စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း (Water-cooler Chat) အကြောင်း အသေးစိတ်ကို <https://axerosolutions.com/blogs/timeisenhauer/pulse/370/water-cooler-chat-10-smart-reasons-to-encourage-it> တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။