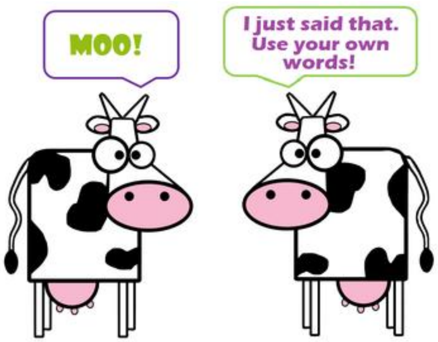
# ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုပြုခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

| | |
|---|---|
| | **ရည်ရွယ်ချက်ရှိသောပို့ဆောင်ခြင်း**<br>➢ သင်ပြောလိုသောအရာကိုသိပါ။<br>➢ ထိုသို့ပြောရာတွင် အခြားသူ (နားထောင်သူ) သည် ရှင်းလင်းစွာနားလည်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် ပြောပါ။<br>➢ သင့်ယူဆချက်များ၊ ခံစားချက်များနှင့် တန်ဖိုးများကို ပွင့်လင်းစွာမျှဝေပါ။<br>➢ သင်ပေးသောအကြောင်းအရာသည် အခြားသူအား ချိုးနှိမ်ခြင်းဖြစ်စေသောနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ပြောခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခြင်းမလုပ်ပါနှင့်။<br>➢ နားထောင်နေသောသူတစ်ယောက်အား မထိခိုက်ပါနှင့်။ |
| | **နှီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း**<br>➢ ပြောဆိုသူအား စီရင်ခြင်းမရှိပဲနားထောင်ပါ။<br>➢ အခြားသူပြောဆိုနေခြင်းပြီးဆုံးစေပါ – ကြားဖြတ်ဝင်ခြင်းမလုပ်ပါနှင့်။<br>➢ သင်သတင်းစကားကိုရရှိရန် /ကြားနိုင်ရန် အနှောင့်အယှက်တစ်စုံတစ်ခုရှိနိုင်ခြင်းကို ဖော်ပြပါ။<br>○ ဆူညံမှုအတိုင်းအတာ၊ အခန်းအပူချိန်၊ စကားပြောသောနှုန်း ( ပြောသူသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောသလား။) လေးစားခြင်း၊ အားအင်၊ အခြားသောအနှောင့်အယှက်များ<br>➢ သင့်နှလုံးသားနှင့် အသိဥာဏ်ဖြင့် နားထောင်ပါ။ |
| | **ကိုယ်ခန္ဓာအမူအရာဘာသာစကားနှင့် နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အရိပ်အမြွတ်များ**<br>➢ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအမူအရာဘာသာစကားနှင့် နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အရိပ်အမြွတ်များအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။<br>➢ သင်သည် သူတို့ဘာတွေပြောနေသည်ကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြောနေသူအား ပြပါ။<br>➢ သင်သည် သူတို့ဘာတွေပြောနေသည်ကို အမှန်အကယ်စိတ်မဝင်စားနေခြင်းကို စကားပြောသော သူခံစားရစေမည့် (အဝေးသို့ကြည့်နေခြင်း၊ သင့်ဖုန်း သို့မဟုတ် နာရီသို့ကြည့်နေခြင်း၊ သန်းဝေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်မျက်လုံးများ ရွှေ့လျားနေခြင်း) ဖြင့် မလုပ်မိစေရန် ကြိုးစားပါ။ |




မူး...

ကျွန်မပြောတယ်လေ။
သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးတွေကိုသုံးပါ။

**<u>စကားပြေပြန်ဆိုခြင်း</u>**

- လူတစ်ယောက်ပြောသောစကားအား သင့်ဘာသာစကားတွင် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။
  - သင်ပြောခဲ့သည့် ___________ သည် __________ သင်ဤကဲ့သို့ဆိုလိုသလား။
  - သင်ဖော်ပြသောအကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်ကိုဆိုလိုသည်မှာ ________________
  - အကယ်၍ သင်ပြောသည်ကို ကျွန်ုနားလည်ခဲ့သော် ကျွန်ုပ်အထင် ( သို့မဟုတ် ခံစားချက်) မှာ _________________
  - သင်ပြောသည်ကို ကျွန်ုပ်ကြားသည်မှာ _________________ ဟုကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။
  - သင်လုပ်လိုက်သောအရာသည် ဤသို့ဥပမာတစ်ခုဖြစ်နိုင်သလား။ ___________________

**<u>တုန့်ပြန်မှု</u>**

- ပြောသောသူအား သင်ဘာနားလည်သည်ကိုသိစေပါ။
- ပြောသောသူဘာပြောသည်ကို သင်သေချာနားလည်ရန် မေးခွန်းများမေးပါ။
- သူတို့ဘာပြောခဲ့သည်များကို သင်ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း ပြောသူကိုသိစေပါ။