

# နှုတ်ဖြင့် ဖြေလျော့စေသည့် မဟာဗျူဟာများ

ဘေးမှ ချည်းကပ်ပါ။ အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့အား ၎င်းမျက်နှာခြင်းဆိုင် သို့မဟုတ် အနောက်မှ မချည်း ကပ်ပါနှင့်။

## အပြုမူကို ဖော်ထုတ်ပါ။

“သူတို့လက်မောင်းကို မင်း အတင်းဆုတ်ဆွဲနေတာ” တံဆွဲ နေတာ ြာ”

“မင်းအသံ တအား ကျယ်နေပီ”

မသင့်လျော် ကြမ်းတမ်း ထိခိုက်သည့် အချို့အပြုအမူ ကိုဖော်ပြပါ။ အရှုံးတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် သဘောထား တံဆိပ်ကပ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

## “No” ဟုပြောပါ။

“ရပ်လိုက်” သို့မဟုတ် “မဟုတ် ဘူး” သို့မဟုတ် “ဒါအဆင်မပြေ ဘူး” ဟု သင့်တွင် ပြောခွင့်အမြဲရှိသည်။

## ထပ်ပြောပါရစေ။

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

နာအောင်လုပ်နေသူ ပြင်အောင် သို့မဟုတ် ထိုအခြေ အနေကနေ ထွက် သွားတဲ့အထိ တစ်ခုတည်းကို ပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပါ။

## လျော့ချပါ

အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့အား “ရှုံး” အသံတိတ်ရန် ပြောခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်၎င်းတို့အသံပြင်းအားအ တိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဖြည်းဖြည်း ခြင်း လျော့ချ ရန် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် တည်ငြိမ် သည့်လေသံမှ ဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်ပြောရန်ဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့အနေ ဖြင့် မသိလိုက်ပဲ သင့်ဦးဆောင်မှု နောက် သို့ လိုက်လာ နိုင်သည်။

## အခိုင်အမာလစ်လှူပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လစ်လျူရှုခြင်းသည် ရလဒ်ကောင်း ရနိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ပါသက်မှုမရှိ အောင် ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ဖြင့် ထို အခြေအနေကို လျော့ ကျအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့သော် သတိ အမြဲ ထားပါ။ အကယ်၍ အခြေအနေသည် ဆက်လက် တင်းမာလာပါက အခြားနည်းဗျူဟာအသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

## “မိမိ” အနေဖြင့်ဖော်ပြချက်များ

“မင်းလူမျိုးရေးခွဲခြားသူ ဖြစ်နေပြီ။”

“ငါ နာနေပီ။”

အကဲဖြတ်ချက်ကိုမဖော်ပြပဲ သင့်ခံစားချက်များ နှင့်ဆန္ဒများကို ဖော်ပြရန် “မိမိ” အနေဖြင့်ဖော်ပြ ချက်များကို သုံးပါ သို့မှသာ အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့ကို အကြောက်ကန်ခြင်းဆိုသည့် အခြေအနေ မရောက် စေနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

## “မိမိတို့” ဆိုသည့်အနေထားသွားပါ။

“ဒီမှာ တို့အားလုံး ဘေးကင်း လိုခြံချင်ကြတယ်။”

စည်းလုံးရေးသဘောထားဖြစ်လာစေရန် “မိမိတို့” ဆို သည့် စကားကို သုံးပါ။ “မိမိတို့” ဟု ဖန်တီးလိုက်သည့် အခါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည့်သူသည် သူ၏ဒေါသအား သင့်ထံတိုက်ရိုက် ကျမှု နည်းလာမည်ပုံရှိသည်။

## အရှုံးမှ အနိုင်

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘေးကင်းစေရေး အတွက် လုပ်သည့် မည်သည့်အရာ ကိုမဆို ဆိုလိုသည်။ တခါတရံ သင် သို့မဟုတ် အခြား လူတစ်ယောက် ချက်ခြင်း ဘေးကင်းစေရေး ကာကွယ် ရန်အတွက် ညှိနှိုင်းရမည်။

## ကြားဖြတ်ခြင်း

အန္တရာယ်ပြုနေသည့်သူ သို့မဟုတ် အခြေအနေမှ ကြားဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံပြောင်း ခြင်း ကိုပြုလုပ်ပါ။