တူဒေးစာအုပ်တိုက်

Presenting secrets

ရှင်းလင်းတင်ပြမှု၏
လျှို့ဝှက်ချက်များ

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

ထုတ်ဝေသူအမှာ

တစ်ဖက်သား နားလည်လွယ်အောင်၊ တစ်နည်း တစ်ဖက်သားရင်ထဲသို့ မိမိ၏ ဆိုလိုရင်းများ တိကျခိုင်မာစွာ ရောက်ရှိအောင် ကြိုးပမ်းရာ၌ ပြည့်စုံကောင်းမွန်သောရှင်းလင်းတင်ပြမှုက လွန်စွာ အရေးကြီးကြောင်း အားလုံးအသိပင် ဖြစ်ပါသည် ။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မိမိတို့ ဖြတ်သန်းနေရသောလူမှုဝန်းကျင်၌ စကားအခွန်းပေါင်းများ စွာကို ပြော ဆိုနေကြရသည် ။ မိမိ၏ မိသားစုထဲမှာ ၊ မိမိ၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ ကြားမှာ ၊ မိမိ၏ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ စသည့် နေရာတို့ ၌ အကြောင်းအရာ ပေါင်းများ စွာကို ပြောဆိုရှင်းလင်းတင်ပြနေကြရသည် ။ ထိုသို့ ရှင်းလင်း တင်ပြကြရသည့် အခါ၌ အတွေ့အကြုံ နည်းပါးမှု၊ နေရာဌာနနှင့် လူအစုအဝေးပေါ် မူတည်ပြီး မဝံ့မရဲဖြစ်မှု၊ မသုံးနှုန်းသင့်၊ မပြုမူသင့် သည့် အပြောအဆို၊ အပြုအမူတို့ ကို ပြုကျင့်မိမှု စသည့် ချို့ယွင်းချက်တို့ ကိုလည်း မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ကြရမည်ဖြစ်သည် ။ မူရင်းစာရေးသူ Martin Manser ၏ Presenting Secrets ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားသည့် ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုနှင့် ပတ်သက်၍ လိုအပ်သောအချက် အလက်များကို အသေးစိတ်တစ်ဆင့်ချင်း လမ်းညွှန်မှု ပြုထားကြောင်း တွေ့ရပါသည် ။ လူထုရှေ့မှာ ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖြစ်စေ မည်သည့် နေရာတွင် မဆို အောင်မြင်သောရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်သူတစ်ဦး အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ကာ ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည် ။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

*

နိဒါန်း
အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းတင်ပြချက်ပေးနိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ကျွန်တော်တို့ သည် သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေရန်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ရှင်းလင်းပြရန်၊ ရွေးချယ်မှုများကိုတင်ပြရန်၊ ပစ္စည်းတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုကို ရောင်းချရန်၊ မိမိ၏ အလုပ်မှာ အခြားသူများ စိတ်ပါဝင်စားလာအောင် စည်းရုံး ရန်အလို့ ငှာ 'ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ ' ကို ပေးအပ်တင်ပြကြပါ သည် ။ သို့သော် ရှင်းလင်းတင်ပြချက်တိုင်းသည် အောင်မြင်မှု မရှိဘဲ ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာကောင်းခြင်းမျိုးကို ရံဖန်ရံခါကြုံတွေ့ရ တတ်သည် ။ မိမိ၏ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ သည် မိမိက ပေးလိုသောအချက်အလက်များကို ထိရောက်အောင်မြင်စွာပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို လမ်းညွှန်ပေးလိုသောကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးရခြင်းဖြစ်ပါသည် ။

ကျွန်တော်၏ ပင်ကိုသဘာဝမှာ အလွန်ရှက်ကြောက်တတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်သည် ။ မောင်နှမလေးယောက်အနက် အငယ်ဆုံးဖြစ်သော ကျွန်တော်သည် အစဉ်အမြဲနားထောင်သူသက်သက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော် ၏ အတွေးများကို ထာဝစဉ်နှုတ်ပိတ်ကာ သိမ်းဆည်းထားခဲ့ရပါသည် ။ နှစ်များ စွာကြာ လာပြီးနောက်မှ ကျွန်တော့်ကို ကာရံထားသော ဥခွံထဲက ထွက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျတင်ပြနိုင်ရန် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလာခဲ့ သည် ။ အမှန်စင်စစ် ထိုကာလမှာ ရှည်လျားကြာမြင့်ပြီး ခက်ခဲစွာရုန်း ကန်

ကြိုးစားရခြင်းမျိုး၊ ဥပမာ- လူပေါင်းများ စွာပါဝင်သော အစုအဝေး ကြီးကို စကားပြောလိုသော်လည်း မပြောရဲသည့် အကြိမ်ပေါင်းများ စွာ ကြုံရခြင်းရှိခဲ့ဖူးပါသည် ။

ယခုအချိန်မှာ ကျွန်တော်သည် မတူညီသောအကြောင်းအရာ များစွာအတွက် 'ရှင်းလင်းတင်ပြချက်' အမျိုးမျိုးကို နှစ်ပေါင်းများ စွာ ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည် ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှု လျော့နည်း ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ပိုမိုရရှိလာသည် ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသောခရီးမှာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သမျှ အချက်အလက်များ ၊ တစေ့တစောင်းဖော်ပြချက်များ နှင့် နည်းလမ်းများကို ဝေမျှလိုစိတ် ဖြစ်မိသည် ။

ဤစာအုပ်ထဲတွင် အကောင်းဆုံးရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ ပေးနိုင်မည့် လျှို့ဝှက်ချက် ၅၀ ကို အခန်းခုနစ်ခန်း ခွဲပြီး ဖော်ပြထားသည် ။

-အခြေခံအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ မိမိ၏ ပရိသတ်ကို တင်ပြမည့် အကြောင်းအရာနှင့် မည်သို့မည်ပုံ ပြော ကြားမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိထားလျှင် အောင်မြင်မှုလမ်း ကြောင်းပေါ်သို့ရောက်နေပြီ။

-စကားလုံးများကို စီစဉ်ခြင်း ။ ။ မိမိပြောဆိုမည့် အဓိက အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားသော စကားလုံးများ ဖြစ်အောင် အချိန်ယူ၍ အထပ်ထပ်အခါခါစီစဉ်ပါ။

-အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ နှင့် လိုအပ်သောလူများကို ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ အမြင်အာရုံနှင့် ဖမ်းစားနိုင်ခြင်းသည် စိတ်ဝင် စားမှုကြီးထွားစွာရစေသည် ။ ရုပ်ပုံကားချပ်တစ်ခုသည် စကားလုံးထောင်ပေါင်းများ စွာ ပြောနိုင်သည် ။

-မိမိ၏ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း ။ ။ အကောင်းဘက်က တွေးခြင်း သည် ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်ထွန်းစေသည် ။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်တတ် သည် မှာ သဘာဝဖြစ်သောကြောင့် အကြောက်တရားကို ကြောက် ရန် မလိုပါ။

-ပရိသတ်နှင့် စကားပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ။ ။ မိမိသည် မိန့်ခွန်းပြောနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ ပေးနေ ကြောင်း သတိရပါ။ ပရိသတ်ကို ထိရောက်သောမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် သူတို့ ၏ ဆန္ဒများကို သိနိုင်သည် ။

-ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြင့် အချက်ပြဆက်သွယ်ခြင်း ။ ။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား- ခြေဟန်လက်ဟန်နှင့် ထည့်သွင်းပြောဆို ခြင်းသည် ထိရောက်အောင်မြင်သောနည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ် ကြောင်း သုတေသန လုပ်ထားကြသည် ။

-ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ။ ။ မိမိသည် အတွေ့အကြုံကြွယ်ဝသူ ဖြစ်စေ ၊ ပထမဦးဆုံးပြောခြင်းဖြစ်စေ လေ့လာသင်ယူရန် အစဉ် အမြဲလိုအပ်ပါသည် ။

လျှို့ဝှက်ချက် ၅၀ ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါက ထူးခြားကောင်း မွန်သောရှင်းလင်းတင်ပြချက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်ချက်များကို အသေးစိတ် သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပရိသတ်သည် မိမိကပေးသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာမက မိမိကိုလည်း ယှဉ်တွဲမှတ်မိနေပါလိမ့်မည်။

သင်သည် အတွေ့အကြုံများ စွာ ကြွယ်ဝသောသူဖြစ်စေ၊ ပထမဦးဆုံး အကြိမ်တင်ပြသူဖြစ်စေ ပရိသတ်၏ အမြင်ကောင်းမှုနှင့် နှစ်သက်မှုတို့ ကို ရအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် ။

*