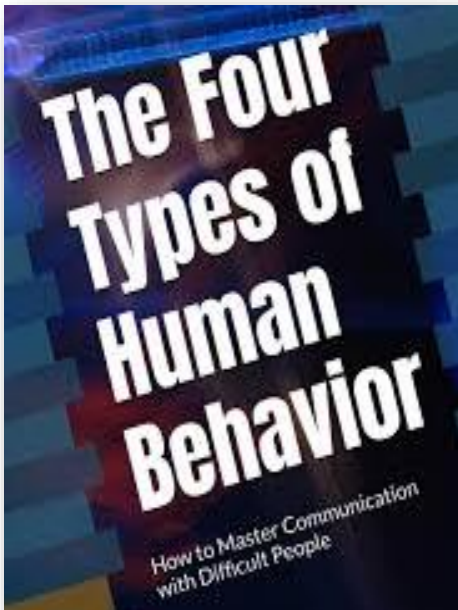
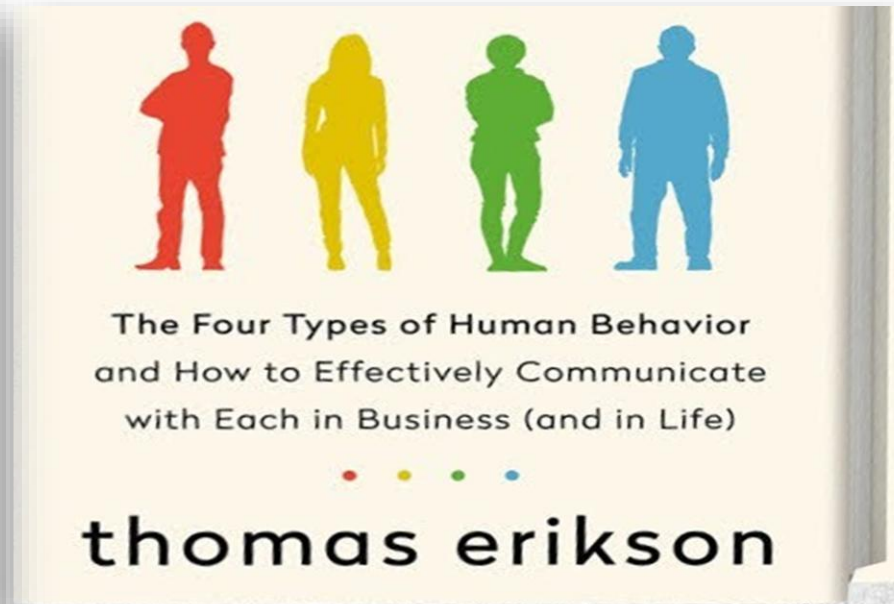
ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား (၄) ဦးအကြောင်း





နိုင်ငံတကာ လူမှုဆက်ဆံရေးပညာရှင် Thomas Erikson ရေးသားထားရှိသည့် The Four Types of Human Behavior စာအုပ်အား ဆီလျော်စွာ ဘာသာပြန်ဆို ထုတ်နုတ်တင်ပြအပ်ပါသည်။

"Surrounded by Idiots" စာအုပ်အား လေ့လာခြင်း

"Surrounded by Idiots" စာအုပ်အား နာမည်ကျော် စာရေးဆရာကြီး Thomas Erickson က ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါစာအုပ်တွင် လူများ၏ အပြုအမူ၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့် စိတ်နေသဘောထားတို့အား အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ ဟူသည့် အရောင်လေးမျိုးဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားကာ အရောင်တစ်ရောင်ခြင်းစီ၏ သဘောတရား၊ အပြုအမူများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ယင်းသဘောသဘာဝများကို နားလည်ခြင်းဖြင့် လူမှုစီးပွားနယ်ပယ်နှင့် အခြားနယ်ပယ်များတွင် မတူညီသည့် စရိုက်အမျိုးမျိုး ပိုင်ဆိုင်ထားသော လူအမျိုးမျိုးတို့အား အောင်မြင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ရန်နှင့် အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို နားလည်ပြီး ၎င်းတို့အား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

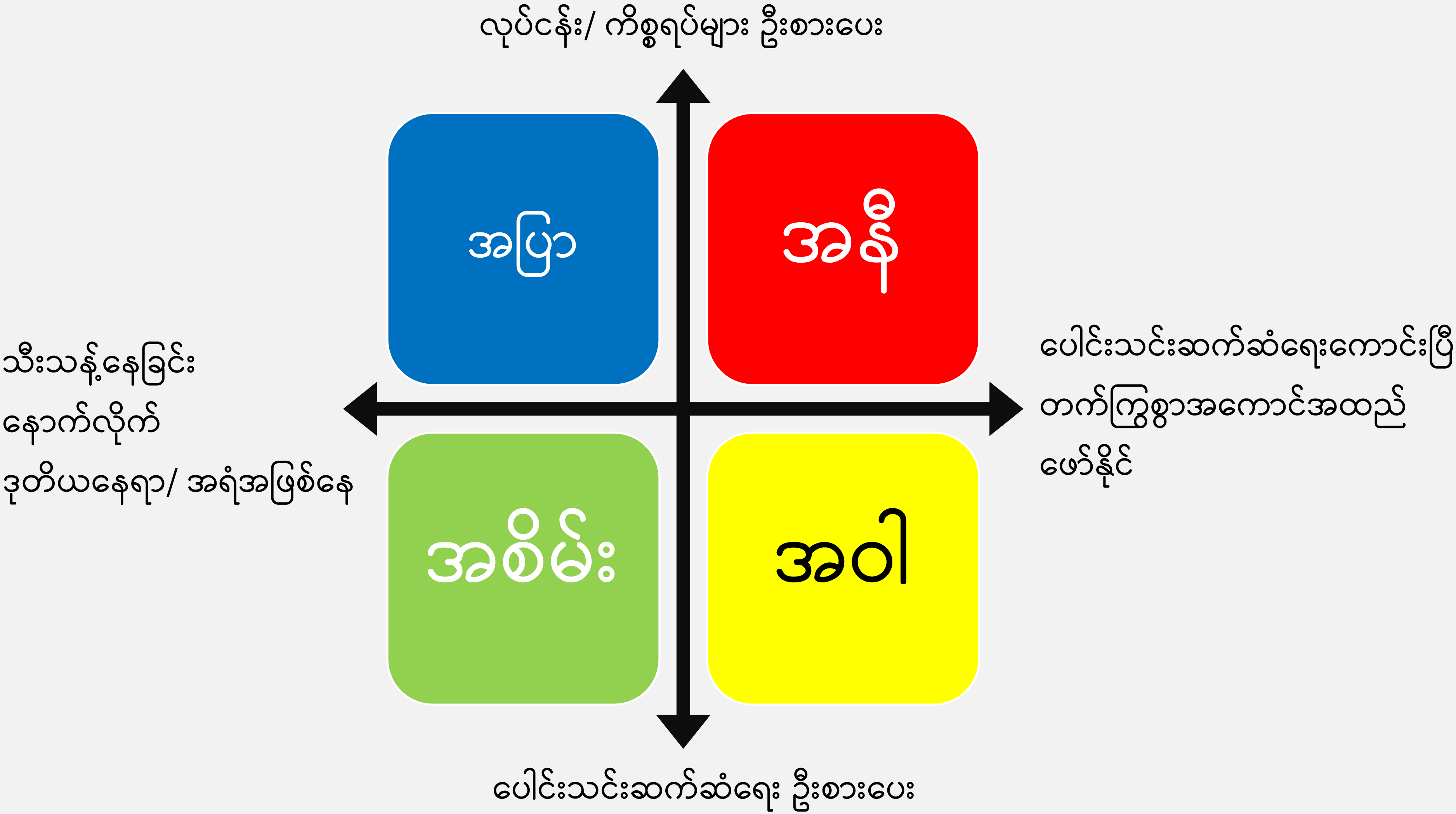
Thomas Erickson သည် ဆွီဒင်လူမျိုးဖြစ်ပြီး လူ့သဘောတရား လေ့လာအကဲခတ်ခြင်းပညာကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပါသည်။ "Surrounded by Idiots" စာအုပ်သည် အုပ်ရေ ၂.၅ သန်းကျော် ရောင်းချခဲ့ပြီး ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းဝင်ဖြစ်ကာ ဘာသာစကား ၃၆ မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူတို့၏ သဘောသဘာဝကို သုတေသနပြုစမ်းစစ်ကြည့်ရာတွင် အမျိုးအစား ၄ မျိုးရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်-

- လူတို့၏ သဘောသဘာဝသည် ၎င်းတို့အား ဆက်ဆံပုံကို လေ့လာပြီး တုံ့ပြန်တတ်ကြပါသည်။
- သင့်ထံတွင် ကောင်းမွန်သည့် အပြုအမူရှိသော်လည်း လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ကွဲပြားသော နည်းများကို အသုံးပြုရပါသည်။
- လူအမျိုးအစားတစ်မျိုးချင်းစီတွင် အားသာချက်များစွာရှိနိုင်ပြီး အခြားသူများ၏ အားသာချက်ရှိသော အပြုအမူများကို သိရှိခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အဖွဲ့လိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (Team Work) များကို ပိုမိုထိရောက်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အပြုအမူများသည် ခန့်မှန်းရလွယ်ကူသကဲ့သို့ အမြဲလုပ်ဆောင်နေသည့် ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ကာ အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲတတ်သည့်သဘော ရှိပါသည်။
- မတူကွဲပြားသည့် အပြုအမူများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် လူအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားနားလည်ပြီး မတူညီသော အားသာချက်များကို အသုံးပြုကာ လူတို့၏ စွမ်းအားကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- လူတစ်ဦးတွင် အရောင်တစ်ခုထက်ပိုသော အရည်အသွေးများရှိနိုင်ပြီး ကျန်အရောင်တစ်ခုမှာ ရာခိုင်နှုန်းများစွာရှိနေခြင်းနှင့် အခြားအရောင်တစ်ခုတွင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် ပါဝင်နေခြင်းတို့ကိုလည်း တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။
- ထိုသို့ မတူကွဲပြားသောအပြုအမူများကို သိရှိစေရန် ယခုစာအုပ်တွင် လူအမျိုးအစားများကို **DISC** ဟုခေါ်သည့် စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ခြင်း အမျိုးအစား (**D**ominance)၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း အမျိုးအစား (**I**nfluence)၊ တည်ငြိမ်စွာ ပြုမူတတ်သော အမျိုးအစား (**S**tability)၊ ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးတတ်သော အမျိုးအစား (**C**ompliance) ဟူ၍ အရောင်များဖြင့် ခွဲခြားပြကာ အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ ဟု သတ်မှတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

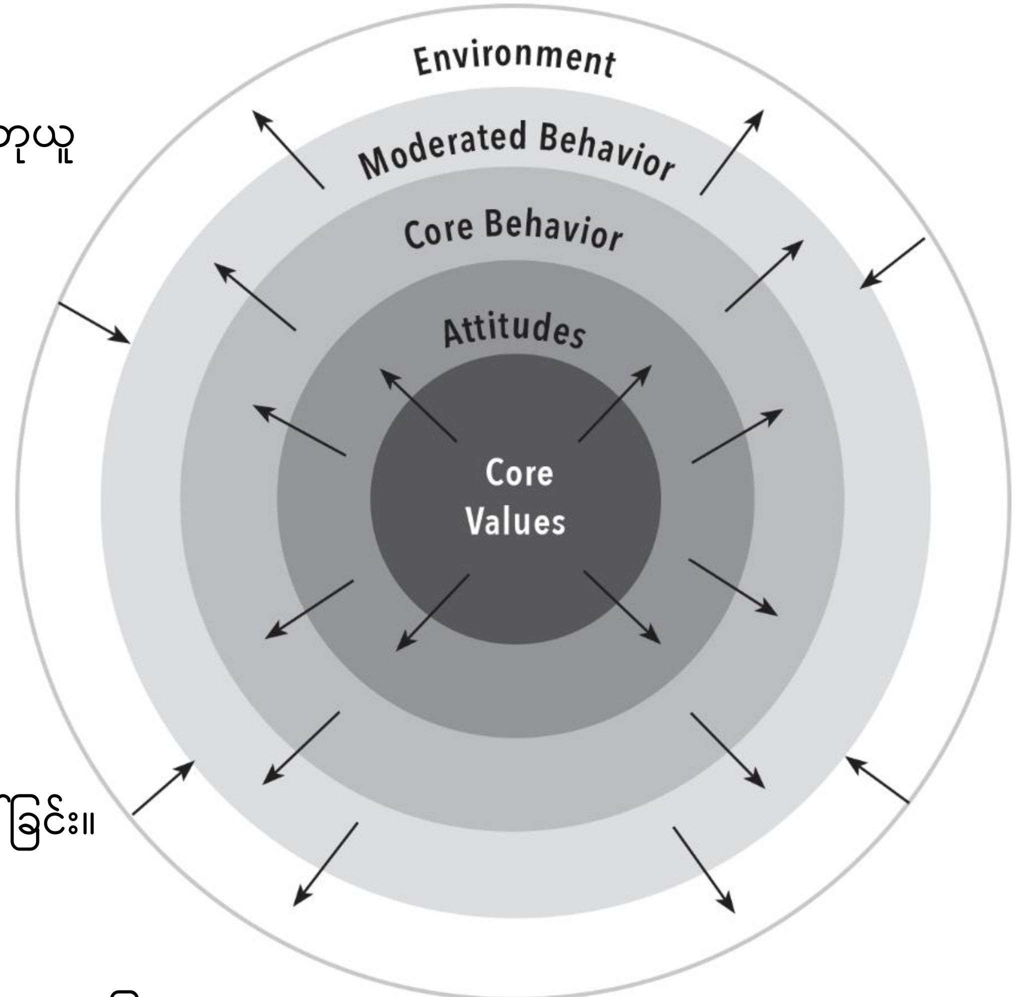
အရောင်တစ်ရောင်ခြင်းစီ၏ ဝိသေသများ

RED	YELLOW	GREEN	BLUE
Aggressive	Talkative	**Patient**	Conscientious
Ambitious	Enthusiastic	**Relaxed**	Systematic
Strong–willed	Persuasive	**Self-controlled**	Distant
Goal–oriented	Creative	**Reliable**	Correct
Pushing	Optimistic	**Composed**	Conventional
Problem–solver	Social	**Loyal**	Seems insecure
Pioneer	Spontaneous	**Modest**	Objective
Decisive	Expressive	**Understanding**	Structured
Innovator	Charming	**Lengthy**	Analytical
Impatient	Full of vitality	**Stable**	Perfectionist
Controlling	Self–centered	**Prudent**	Needs time
Convincing	Sensitive	**Discreet**	Reflecting
Performance–oriented	Adaptable	**Supportive**	Methodical
Powerful	Inspiring	**Good listener**	Seeks facts
Results–oriented	Needs attention	**Helpful**	Quality–oriented
Initiator	Encouraging	**Producer**	Scrutinizes
Speed	Communicative	**Persistent**	Follows rules
Timekeeper	Flexible	**Reluctant**	Logical
Intense	Open	**Thoughtful**	Questioning
Opinionated	Sociable	**Conceals feelings**	Meticulous
Straightforward	Imaginative	**Considerate**	Reflecting
Independent	Easygoing	**Kind**	Reserved


လုပ်ငန်း/ ကိစ္စရပ်များ ဦးစားပေး
အပြာ
အနီ
သီးသန့်နေခြင်း
နောက်လိုက်
ဒုတိယနေရာ/ အရံအဖြစ်နေ
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းပြီး
တက်ကြွစွာအကောင်အထည်
ဖော်နိုင်
အစိမ်း
အဝါ
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဦးစားပေး

အပြုအမူများ

- လူသားများ၏ အပြုအမူများသည် မျိုးရိုးဗီဇအရ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ မိဘများထံမှ လည်း ကူးစက်ခြင်း။
- ကလေးငယ်များတွင် မိဘများနှင့် လူကြီးများအား အတုယူ ခြင်းဖြင့် အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။



မူလစံနှုန်းများ (Core Values)

- မူလစံနှုန်းများသည် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်လျက် ရှိသည့် အပြုအမူများဖြစ်ခြင်း။
- ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲခြင်း။

စိတ်နေစိတ်ထား

- အပြုအမူများမှတစ်ဆင့် စိတ်နေစိတ်ထားများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

မူလအပြုအမူများ

- မူလစံနှုန်းများနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများ ပေါင်းစပ် ပြီး မူလအပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

အနီရောင် အပြုအမူရှိသူများ၏ အမူအကျင့်များ

- ရဲရင့်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးခြင်း၊ အားစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ အလျင်စလိုလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၊ အုပ်ချုပ်နိုင်ခြင်း။
- ကဏ္ဍရပ်အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ခွန်အားစိုက်ထုတ်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း။
- ပွင့်လင်းသူများ၊ အမြဲကြိုးစားနေသူများ၊ လွယ်လွယ်အလျှော့မပေးတတ်သူများဖြစ်ခြင်း။
- လုပ်ငန်းဦးစားပေး လုပ်ဆောင်တတ်သူများ၊ ပေါင်းသင်းရလွယ်ကူသူများ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ ဖြစ်ခြင်း။
- သဘာဝအရ ခေါင်းဆောင်အရည်အချင်းရှိသူများ၊ ရိုးသားပြီး အမှန်အတိုင်းပြောသူများဖြစ်ခြင်း။
- ပြိုင်ဆိုင်လိုသူများ၊ အမြဲကြိုးစားနေသူများ၊ ဝေ့ဝိုက်နေခြင်းကို မနှစ်သက်သူများ၊ မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်သူဟု အမြင်ရှိသူများ ဖြစ်ခြင်း။
- လျှင်မြန်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မြန်သူများ၊ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ၊ မိမိ ယုံကြည်သော နည်းလမ်းမဟုတ်ပါက နည်းလမ်းအမှားဟု သတ်မှတ်သူများဖြစ်ခြင်း။
- တုံ့ဆိုင်းနှောင့်နှေးခြင်းကို မနှစ်သက်သူများ၊ အင်အားကြီးမားသူများ၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသူများဖြစ်ခြင်း။

အနီရောင် အပြုအမူရှိသူများ (ဥပမာ)

- Steve Jobs
- Venus Williams
- Margaret Thatcher
- Barack Obama
- Mother Teresa

Venus Williams

Barack Obama

Steve Jobs

Margaret Thatcher

Mother Teresa

အနီရောင် အပြုအမူရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှုမြင်ပုံ

- ➢ အားစိုက်ထုတ်ခြင်း။
- ➢ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားခြင်း။
- ➢ လျှင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ➢ စည်းရုံးနိုင်ခြင်း။
- ➢ အဖြေရှာနိုင်ခြင်း။
- ➢ ယှဉ်ပြိုင်တတ်ခြင်း။
- ➢ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာခြင်း။
- ➢ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်း။
- ➢ ရည်မှန်းချက်ကြီးခြင်း။
- ➢ အမှီအခိုကင်းခြင်း။
- ➢ အချိန်မဖြုန်းလိုခြင်း။
- ➢ ရလဒ်အဓိကထားခြင်း။

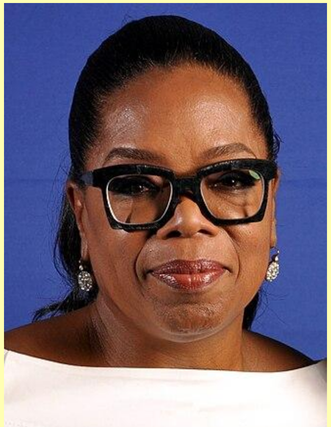
အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အနီရောင်အပြုအမူရှိသော သူများကို ထားရှိခြင်းဖြင့် ၎င်း၏ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများနှင့် စွမ်းအင်များသည် အဖွဲ့အတွင်း ထိရောက်မြန်ဆန်စွာ စီးဆင်းပြီး အောင်မြင်မှုများ ပိုမိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဝါရောင် အပြုအမူရှိသူများ၏ အမူအကျင့်များ

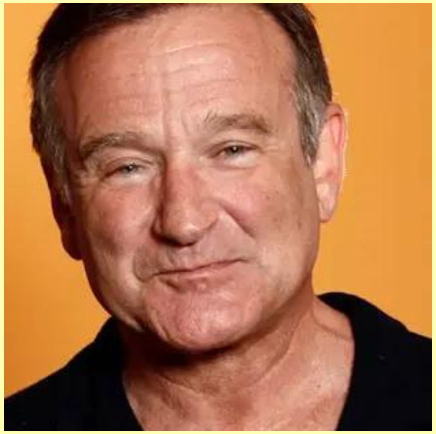
- ➢ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်ခြင်းနှင့် ဘဝတွင် ကောင်းမွန်သောအရာများကိုသာ ကြည့်တတ်သူများ ဖြစ်ခြင်း။
- ➢ လူအများအား ရယ်မောစေရန် ပြုမူတတ်ခြင်း၊ လူအများ ဝိုင်းရံခံခြင်း၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေထိုင်တတ်ခြင်း၊ စကားပြောကောင်းခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၊ ခံစားလွယ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မြန်ခြင်း၊ ခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးကို အဓိကထားခြင်း၊ ခင်မင်တတ်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ သမားရိုးကျနည်းများကို ကျော်လွန်လုပ်ကိုင်ရဲခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးအား ဆွဲဆောင်နိုင်သူများဖြစ်ခြင်း။

အဝါရောင် အပြုအမူရှိသူများ (ဥပမာ)

- Phrah Winfrey
- Robin Williams
- Ellen DeGeneres



Ophrah Winfrey
(Television producer)



Robin Williams
(American actor)

Ellen DeGeneres
(Television host)

အဝါရောင် အပြုအမူရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှုမြင်ပုံ

- စိတ်အားထက်သန်ခြင်း။
- အားကျဖွယ်ကောင်းခြင်း။
- ပွင့်လင်းခြင်း။
- သူတစ်ပါးအား ယုံကြည်အောင် ပြောနိုင်ခြင်း။
- ချစ်ခင်ဖွယ်ကောင်းခြင်း။
- အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း။
- တီထွင်ဆန်းသစ်နိုင်ခြင်း။
- ပေါ့ပါးစွာနေတတ်ခြင်း။
- အပေါင်းအသင်းဝင်ဆံ့ခြင်း။
- လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း။
- စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်ဆံနေနိုင်ခြင်း။
- အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူခြင်း။

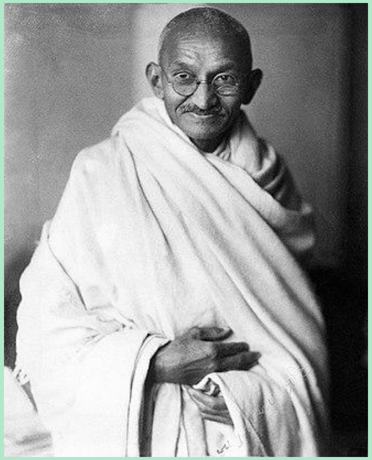
အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အဝါရောင်အပြုအမူရှိသော သူများကို ထားရှိခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အတွင်း အပြုသဘောဆောင်သည့် ပျော်ရွှင်စရာများဖြင့်ပြည့်စုံကာ လူတိုင်းအတွက် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာလုပ်နိုင်စွမ်းကို ရရှိစေပါသည်။

အစိမ်းရောင် အပြုအမူရှိသူများ၏ အမူအကျင့်များ

- ယနေ့လူအမျိုးမျိုးအား အရောင်ဖြင့် သတ်မှတ်ရာတွင် အစိမ်းရောင် အပြုအမူရှိကြသူများမှာ အများစုဖြစ်နေခြင်း။
- တည်ငြိမ်ပြီး ပေါ့ပါးစွာနေတတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း၊ အတိုက်အခံ မပြုလုပ်ခြင်း။
- ကြင်နာတတ်ခြင်း၊ နားထောင်ပေးတတ်ခြင်း၊ ကူညီပေးတတ်ခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းကို ဦးစားပေးခြင်း။

အစိမ်းရောင် အပြုအမူရှိသူများ

- Gandhi
- Michelle Obama
- Jimmy Carter



Gandhi

Michelle Obama

Jimmy Carter

အစိမ်းရောင် အပြုအမူရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှုမြင်ပုံ

- ခင်မင်တတ်ခြင်း။
- သူတစ်ပါးအတွက် စဉ်းစားပေးတတ်ခြင်း။
- ခန့်မှန်းရလွယ်ခြင်း။
- ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း။
- တည်ငြိမ်ခြင်း။
- သူတစ်ပါးအား စိတ်ကျေနပ်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း။
- စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း။
- အားကိုးရခြင်း။
- စိတ်ရှည်ခြင်း။
- အပေါင်းအဖော်ကောင်းခြင်း။
- သူတစ်ပါးအား စာနာ နားထောင်ပေးတတ်ခြင်း။

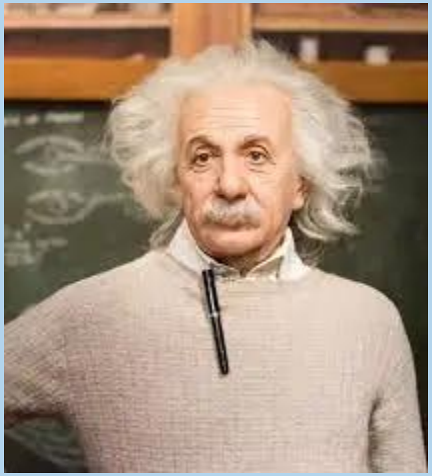
အစိမ်းရောင်အပြုအမူရှိသူများမှပေးသော အကြံဉာဏ်များသည် သင့်အပေါ် အမှန်တကယ်အလေးထားပြီးပေးသော အကြံဉာဏ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကူအညီပေးရန် ဝန်မလေးသူများလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မည်သို့မျှပင် အလုပ်များစေကာမူ အစအဆုံး တာဝန်ယူကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။

အပြာရောင် အပြုအမူရှိသူများ၏ အမူအကျင့်များ

- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်သူများ၊ တွက်ချက်ကြသူများ၊ ဆန်းစစ်ကြသူများဖြစ်ခြင်း။
- လက်တွေ့ကြသူများ၊ တိကျသူများ၊ အချက်အလက်များကို ဂရုစိုက်သူများ၊ အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်တတ်ကြသူများ၊ သတိရှိသူများဖြစ်ခြင်း။
- ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို တွက်ချက်ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းကြသူများ၊ နှုတ်နည်းကြသူများဖြစ်ခြင်း။
- ယုတ္တိကျကျ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြသူများ၊ အသိဉာဏ်မြင့်မားသူများဖြစ်ခြင်း။

အပြာရောင် အပြုအမူရှိသူများ

- Albert Einstein
- Condoleezza Rice



Albert Einstein

Condoleezza Rice

အပြာရောင် အပြုအမူရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှုမြင်ပုံ

- တိကျသူများဖြစ်ခြင်း။
- အသေးစိတ်သူများဖြစ်ခြင်း။
- အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်သူများဖြစ်ခြင်း။
- စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်သူများဖြစ်ခြင်း။
- သတိရှိကြသူများဖြစ်ခြင်း။
- ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ပြုမူကြသူများဖြစ်ခြင်း။
- အရည်အသွေးဦးစားပေးသူများ ဖြစ်ခြင်း။
- အစအဆုံး တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်သူများ ဖြစ်ခြင်း။
- မှန်ကန်သူများ ဖြစ်ခြင်း။
- လုပ်ထုံးလုပ်နည်း နည်းလမ်းများကိုကိုင်စွဲသူများဖြစ်ခြင်း။
- တန်ပြန်တုံ့ပြန်တတ်ကြသူများ ဖြစ်ခြင်း။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဝန်မလေးတတ်သူများဖြစ်ခြင်း။

အပြာရောင် အပြုအမူရှိသူများသည် တိကျစွာလုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း၊ အချက်အလက်များကို ဦးစားပေးခြင်း၊ ၁၀၀ % မှန်ကန်စွာ လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် စနစ်တကျ တိကျစွာလုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းများတွင် အပြာရောင် အပြုအမူရှိသူများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အားသာချက်များရရှိကာ အကျိုးရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ထိုကဲ့သို့ အရောင်များဖြင့် အပြုအမူများအား ခွဲခြားထားသော်လည်း လူတစ်ဦးထဲတွင် အပြုအမူ ၂ မျိုး သို့မဟုတ် ၂ မျိုးထက်ပို၍ ပေါင်းစပ်နေတတ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။
- လွှမ်းမိုးမှုများသည့် အရောင်ဖြင့်သာ လူတစ်ဦး၏ အပြုအမူကို ခွဲခြားကာ မည်သည့် အရောင်ရှိသည်ကို ခွဲခြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- သို့သော်လည်း လူသားတိုင်းသည် ပြည့်စုံကြသူများ မဟုတ်ကြပါ။
- ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးများရှိကြသော်လည်း လွဲမှားနေသည့် အခြေအနေတွင် မှားယွင်းစွာ အသုံးချမိပါကလည်း ၎င်းတို့၏ ကောင်းမွန်သည့် အရည်အသွေးများသည် သဲထဲရေသွန်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။
- သို့ဖြစ်၍ လူမှန်နေရာမှန် Colour မှန် အသုံးပြုခြင်း၊ Colour များကို မှန်ကန်စွာ ယှဉ်တွဲပေါင်းစပ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆထက်ထမ်းပိုးစွမ်းအားများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အနီရောင်သမားများ၏ ခန္ဓာဗေဒဘာသာစကား

- သူတစ်ပါးနှင့် ခပ်တန်းတန်းဆက်ဆံခြင်း။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာတွင် အင်အားကြီးမားကြောင်းပြတတ်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့စိုက်၍ တက်ကြွသည့်ပုံရှိခြင်း။
- မျက်လုံးအား တည့်တည့်စိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်အမူအယာများအား ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း။

အနီရောင်သမားများ၏ အသံ

- အသံသြဇာကြီးမားခြင်း။
- ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်း။
- အသံတုန်ခါမှုမရှိခြင်း။

အနီရောင်သမားများ၏ စကားပြောပုံ

- အစဉ်အမြဲ အလျင်လိုသူများ ဖြစ်သည့်အတွက် စကားပြောဆိုရာတွင် လျင်မြန်စွာ ပြောတတ်ခြင်း။

အဝါရောင်သမားများ၏ ခန္ဓာဗေဒဘာသာစကား

- နွေးထွေးစွာ ဆက်ဆံခြင်း။
- ပေါ့ပါးစွာနှင့် ဟာသများ ပြောတတ်ခြင်း။
- ရင်းနှီးစွာဖြင့် မျက်လုံးခြင်းစုံခြင်း။
- ဂရုစိုက်သော အမူအယာရှိခြင်း။
- နီးကပ်စွာ ပြုမူတတ်ခြင်း။

အဝါရောင်သမားများ၏ အသံ

- ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ ပြောတတ်ခြင်း။
- စိတ်အားတက်ကြွစွာပြောတတ်ခြင်း။
- စွမ်းအင်အပြည့်ဖြင့် ပြောတတ်ခြင်း။

အဝါရောင်သမားများ၏ စကားပြောပုံ

- အဝါရောင်သမားများသည် အကြောင်းအရာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဆက်စပ်ပြောဆို နေတတ်ကြသူများဖြစ်ပါသည်။

အစိမ်းရောင်သမားများ၏ ခန္ဓာဗေဒဘာသာစကား

- နွေးထွေးစွာနှင့်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံတတ်ခြင်း။
- နည်းလမ်းတကျဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း။
- နောက်ဆုတ်နေတတ်ခြင်း။
- ရင်းနှီးစွာဖြင့် မျက်လုံးချင်းစုံခြင်း။
- အသေးစိတ်အမူအယာများကို ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း။

အစိမ်းရောင်သမားများ၏ အသံ

- လေသံပျော့ပြောင်းစွာဖြင့် ပြောတတ်ခြင်း။
- လေသံညင်သာစွာဖြင့် ပြောတတ်ခြင်း။
- နွေးထွေးစွာပြောတတ်ခြင်း။

အစိမ်းရောင်သမားများ၏ စကားပြောပုံ

- အစိမ်းရောင်သမားများသည် ဖြည်းညင်းစွာစကားပြောတတ်ကြပါသည်။

အပြာရောင်သမားများ၏ ခန္ဓာဗေဒဘာသာစကား

- အခြားသူများနှင့် ခပ်တန်းတန်းနေခြင်း။
- ထိုင်လိုက် ထလိုက်ဖြင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း။
- မျက်လုံးခြင်းစုံ၍ ပြောတတ်ခြင်း။
- အမှုအယာများ အသုံးမပြုဘဲ ပြောဆိုတတ်ခြင်း။

အပြာရောင်သမားများ၏ အသံ

- ထိန်းချုပ်ထားသည့် လေသံဖြင့်ပြောတတ်ခြင်း။
- လေသံတစ်ပြေးတည်းဖြင့် ပြောတတ်ခြင်း။

အပြာရောင်သမားများ၏ စကားပြောပုံ

- အပြာရောင်သမားများသည် နှေးကွေးစွာ စကားပြောကြပြီး ၎င်းတို့သည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် မပြောဆိုတတ်ပေ။

ကွဲပြားသော အမူအကျင့်များအား လိုက်လျောညီထွေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- ကွဲပြားသည့် အမူအကျင့်များအား လိုက်လျောညီထွေရှိအောင်ဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။
- မတူညီသည့် Emotional Intelligence (EI) နှင့် Emotional Quotient (EQ) တို့အား လိုက်လျောညီထွေစွာ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုကာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများစွာ လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုသို့လိုက်လျောညီထွေစွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်မှာ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။
- မိမိတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအား လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် အချိန်တိုင်း လုပ်ဆောင်ကြလျက်ရှိပါသည်။
- သို့သော်လည်း နည်းစနစ်တိုင်းသည် ပြည့်စုံခြင်း မရှိကြပါ။
- အခြားသူများအား လိုက်လျောညီထွေစွာ ပေါင်းသင်းခြင်းကို အချို့က ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း မရှိသည်ကိုလည်း သတိပြုရပါမည်။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ပထမအချက်အနေဖြင့် အခြားတစ်ယောက်အား နားလည်စေရန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် သင့်ဘက်တွင် အမြဲရှိစေရန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အနီးရောင်သမားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- လျင်မြန်စွာ ဆောင်ရွက်ပြုမူတတ်သည့် အနီရောင်သမားများ၏ အပြုအမူများကို လိုက်လျောညီထွေစွာ နေရန်မှာ လျင်မြန်စွာ လုပ်ကိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ကွေ့ဝိုက်ခြင်းကိုသဘောမကျသည့် အနီရောင်သမားများအား ဝေ့ဝိုက်မပြောဘဲ ပြောလိုသည့် အကြောင်းအရာအား ဒဲ့ဒိုးရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- မလိုအပ်ဘဲ စကားပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး စာဖြင့် လိုတိုရှင်း ရေးသားပြောဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။
- အနီရောင်သမားများသည် လက်တွေ့ကိုသာ အလေးထားသည့်အတွက် လက်ရှိအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။
- အနီရောင်သမားများသည် ၎င်းတို့အလုပ်ဖြစ်ပြီး အကျိုးရှိမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကိုသာ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းလေ့ ရှိသည့်အတွက် ၎င်းတို့အား တမင်ရင်းနှီးရန်ကြိုးစားသူများကိုလည်း သဘောမတွေ့တတ်ကြပေ။
- အနီရောင်သမားများသည် ၎င်းတို့အပေါ် လေးစားသည့် အပြုအမူမရှိသော လူများအား ရိုင်းပြစွာနှင့် ရန်လိုစွာ ဆက်ဆံတတ်ကြသည်။
- အနီရောင်ရှိသည့် အကြီးအကဲနှင့် အလုပ် လုပ်ကိုင်သည်ဆိုပါက သင်သည် အလုပ်အလွန်ကြိုးစားသူဖြစ်ပြီး ရလဒ်ကို အဓိကထား ကြံဆောင်သူဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အလုပ်လုပ်ရန် စိတ်အားထက်သန်သူလည်း ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အနီရောင်သမားများအပေါ် ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက်များ

- အသေးစိတ်လုပ်ဆောင်ပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- အလေ့တကြီးလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ထောက်ပြပြီး အခြားသူများသည် ၎င်းတို့ကဲ့သို့ အနီရောင်သမားများကဲ့သို့ မြန်ဆန်ကြသူများ မဟုတ်ကြောင်းကို နားချရမည်။
- လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်နေသည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ အခြေခံသည့် အနီရောင်သမားများအား အတိတ် သင်ခန်းစာများကို သတိပေးခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်ခြင်းမပြုမီ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာများကို တွက်ချက်ပြရမည်။
- အခြားသူများ၏ လိုလားချက်များကို နားလည်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်မှုအတွက်လည်း သတိပေးရမည်။
- အနီရောင်သမားများ ဒေါသဖြစ်ပါက အဆိုပါ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန်နှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စေမည့် အရာများကို တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမည်။

အဝါရောင်သမားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- ပျော်ရွှင်ခြင်းကို နှစ်သက်သည့် အဝါရောင်သမားများအား နွေးထွေးရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံသင့်ပါသည်။
- အဝါရောင်သမားများ၏ အာရုံစိတ်ဝင်စားမှုရရှိစေရေးအတွက် ကြီးမားသောကိစ္စများဖြင့် စတင်သင့်ပါသည်။
- အဝါရောင်သမားများ၏ စိတ်ခံစားချက်အတိုင်း လက်ခံပေးကာ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်သည်လည်း သင့်ခံစားချက်အတိုင်းနေထိုင်ကြောင်းကို အသိပေးခြင်းဖြင့် လိုက်လျောညီထွေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အဝါရောင်သမားများသည် အကောင်းဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် ပစ္စည်းများကို ကြိုက်နှစ်သက်သောကြောင့် အဝါသမားများကို နောက်ဆုံးပေါ်အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုကာ လိုက်လျောညီထွေပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ၎င်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည့်အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ပေါင်းသင်းရလွယ်ကူကြောင်းနှင့် ပွင့်လင်းသည့် လူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းကို ပြသမှုက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

အဝါရောင်သမားများအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည့်အချက်များ

- စကားပြောခြင်းကို နှစ်သက်သည့် အဝါရောင်သမားများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် တိကျသည့် အစီအစဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များပါဝင်စေရန် ပြောဆိုရမည်။
- အဝါရောင်သမားများသည် အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ အလေးမထားတတ်သည့်အတွက် ချိန်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ထက် ပိုမိုစော၍ ချိန်းဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အဝါရောင်သမားများသည် ချိန်းဆိုချက်များ၊ အစည်းအဝေးများကို မေ့လျော့နေတတ်သောကြောင့် အဝါသမားများအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ရေးဆွဲပေးရမည်။
- အဝါရောင်သမားများသည် အာရုံစိုက်ခံရမှု လိုချင်သူများဖြစ်သည့်အတွက် စကားဝိုင်းအတွင်း လွှမ်းမိုးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် အခြားသူများကိုလည်း အလှည့်ပေးရန် သတိပြုရမည်။
- လွတ်လပ်မှုကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အဝါရောင်သမားများကို ကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ စည်းရုံး၍ ဆွဲဆောင်ရမည်။
- အဝါရောင်သမားများ၏ မကောင်းသည့်အချက်အား ထောက်ပြမည်ဆိုပါက ဖြည်းဖြည်းချင်းနှင့် နားဝင်အောင် ပြောဆိုရမည်။
- အဝါရောင်သမားများအား ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အချိန်တိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။

အစိမ်းရောင်သမားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များသည့် အစိမ်းရောင်သမားများအား နားလည်ပေးကာ ၎င်းတို့၏ ကြောက်စိတ်များ လျော့နည်းစေရန်၊ စိုးရိမ်စိတ်များ လျော့နည်းစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ခြင်းကို မကြိုက်နှစ်သက်သည့် အစိမ်းရောင်သမားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ဆန္ဒ အတိုင်း ငြိမ်းချမ်းစွာ၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ မပြုလုပ်ရသည့် နေရာများတွင် ခန့်ထားရမည်။
- အစိမ်းရောင်သမားများသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ ကိုယ်တိုင်မလုပ်သည့်အတွက် သင့်အနေဖြင့် ဦးဆောင် ပေးရမည်။

အစိမ်းရောင်သမားများနှင့်တွေ့ဆုံပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ

- အစိမ်းရောင်သမားများကို မှတ်ချက်ပြုလုပ်လိုပါက သီးသန့်တွေ့ဆုံပြီး မှတ်ချက်ပြုလုပ်ရမည်။
- အစိမ်းရောင်သမားများ ပြောင်းလဲလာစေရန် စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းရမည်။
- အစိမ်းရောင်သမားများနှင့် ဆက်ဆံရပါက သင်သည် အမိန့်ပေးကာ ဦးဆောင်ရသည့်နေရာမှ နေရာယူရမည်။

အပြာရောင်သမားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

- အပြာရောင်သမားများနှင့် လုပ်ကိုင်ရသူများသည် စစ်တပ်အတွင်း အလုပ်လုပ်ရသကဲ့သို့ပင် ဆင်ခြေများကို လက်မခံသည့်အတွက် သင်လုပ်သင့်သည်များကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- သင်လုပ်သင့်သည်များကို အချိန်ဇယားဖြင့် ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- အချက်အလက်များကို ဦးစားပေးသည့် အပြာသမားများယုံကြည်စေရန်အတွက် မပြောမီစဉ်းစားခြင်း၊ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- အပြာရောင်သမားများနှင့် စကားမပြောခင် အသေးစိတ် ပြင်ဆင်သွားရမည်။
- အပြာရောင်သမားများသည် အရည်အသွေးကို ဦးစားပေးသည့်အတွက် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မပြုလုပ်ဘဲ စနစ်ကျမှုနှင့် သေချာမှုကို ဦးစားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အပြောရောင်သမားများနှင့်တွေ့ဆုံပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ

- အခြားသူများတွင်လည်း ခံစားချက်ရှိကြောင်း သတိပေးပါ။
- အသေးစိတ်ကျသည့် အပြောရောင်သမားများအား လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လုပ်ဆောင်ရန် တည်ငြိမ်စွာနှင့် နည်းစနစ်ကျကျ ပြောပေးပါ။
- အချက်အလက်အားလုံးအပေါ် အခြေခံခြင်းမပြုဘဲ ရံဖန်ရံခါ အသိစိတ်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်သင့်ကြောင်း သတိပေးပါ။
- အပြောရောင်သမားများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အခြေခံထားသည့်အတွက် တိကျသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်သည့်အတွက် လျင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ရန် တွန်းအားပေးရမည်။

အနီရောင်သမားများအား မှတ်ချက်ပေးရာတွင်

- အကျဉ်းချုံးမပြောရန် လိုအပ်ခြင်း။
- တိကျခိုင်မာသော ဥပမာများဖြင့် ပြောဆိုရန် လိုအပ်ခြင်း။
- အချက်အလက်များအား ကိုးကား၍ပြောရန် လိုအပ်ခြင်း။
- အငြင်းအခုံဖြစ်စေနိုင်သည့် အချက်များအား ပြင်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်း။

အဝါရောင်သမားများအား မှတ်ချက်ပေးရာတွင်

- အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီး အစီအစဉ်အတိုင်းပြောရန် လိုအပ်ခြင်း။
- အဝါရောင်သမားသည် ကြားသိသမျှကို ဦးနှောက်တွင် မမှတ်ကြောင်း သတိချပ်ရန် လိုအပ်ခြင်း။
- အဝါရောင်သမားများအား ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို မနှစ်သက်ပါက မကြိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောရန်လိုအပ်ခြင်း။
- အဝါရောင်သမားများထံမှ ပြန်လည်တုံ့ပြန်မည့်အချက်များအား တန်ပြန်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်သဘောတူညီချမှတ်ခဲ့သည့်အချက်များအပေါ် လိုက်ပါလုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

အစိမ်းရောင်သမားများအား မှတ်ချက်ပေးရာတွင်

- မပေးမီ ထပ်မံစဉ်းစားပါ။
- ခိုင်မာသည့် ဥပမာများဖြင့် ညင်သာစွာ ချဉ်းကပ်ပါ။
- ညင်သာစွာ ပြောဆိုပါ။
- အစိမ်းရောင်သမားများ၏ တုံ့ပြန်ချက်ကို ပြန်လည်ဖြေရှင်းပါ။
- အစိမ်းရောင်သမားများ၏ အပြုအမူကိုသာ မနှစ်သက်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြပါ။

အပြာရောင်သမားများအား မှတ်ချက်ပေးရာတွင်

- တိကျသည့် အချက်အလက်များကို စာဖြင့် သေချာရေးပေးပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအချက်များအား မှတ်ချက်မပေးပါနှင့်။
- အချက်အလက်များဖြင့် တိကျစွာ ပြောပါ။
- တန်ပြန်မေးခွန်းများအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

အချိတ်အဆက်မိသည့် အရောင်တွဲစပ်မှုများ

RED Yellow Green Blue

RED	YELLOW	GREEN	BLUE
Aggressive	Talkative	Patient	Conscientious
Ambitious	Enthusiastic	Relaxed	Systematic
Strong-willed	Persuasive	Self-controlled	Distant
Goal-oriented	Creative	Reliable	Correct
Pushing	Optimistic	Composed	Conventional
Problem-solver	Social	Loyal	Seems insecure
Pioneer	Spontaneous	Modest	Objective
Decisive	Expressive	Understanding	Structured
Innovator	Charming	Lengthy	Analytical
Impatient	Full of vitality	Stable	Perfectionist
Controlling	Self-centered	Prudent	Needs time
Convincing	Sensitive	Discreet	Reflecting
Performance-oriented	Adaptable	Supportive	Methodical
Powerful	Inspiring	Good listener	Seeks facts
Results-oriented	Needs attention	Helpful	Quality-oriented
Initiator	Encouraging	Producer	Scrutinizes
Speed	Communicative	Persistent	Follows rules
Timekeeper	Flexible	Reluctant	Logical
Intense	Open	Thoughtful	Questioning
Opinionated	Sociable	Conceals feelings	Meticulous
Straightforward	Imaginative	Considerate	Reflecting
Independent	Easygoing	Kind	Reserved

သဘာဝအလျောက် အချိတ်အဆက်မိသည့် အတွဲများ

- အပြာနှင့် အစိမ်း အတွဲသည် သင့်တော်သည့် တွဲစပ်မှုဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်တူညီသော အတွဲဖြစ်ပါသည်။
- အနီနှင့် အဝါ အတွဲသည်လည်း သင့်တော်သည့် တွဲစပ်မှုဖြစ်ပြီး ၂ ယောက်ပေါင်းပါက ပိုမိုပွင့်လင်းကာ စွမ်းအား ပိုမို ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အပြာနှင့် အနီအတွဲတွင် အနီသမားသည် ရလဒ်ကိုဦးစားပေးသူဖြစ်ကာ အပြာသမားသည် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးစားပေးသဖြင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုအား အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- အနီသမားများသည် အရှိန်မြှင့်တင်သူများဖြစ်ကာ အပြာသမားများသည် ဘရိတ်သမားများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- အစိမ်းနှင့် အဝါသမားအား တွဲစပ်ပါက အပေးအယူမျှသည့်အတွဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

စိန်ခေါ်မှုများရှိနိုင်သည့် အတွဲများ

- အနီနှင့် အစိမ်း
- အဝါနှင့် အပြာ

လူတစ်ဦးတွင် ရှိနိုင်သည့် အရောင်အတွဲများ

- အပြာနှင့် အနီ
- အနီနှင့် အဝါ
- အဝါနှင့် အစိမ်း
- အစိမ်းနှင့် အပြာ

အနီရောင်သမားများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ

- ➢ အဆုံးအဖြတ်ပေးရသည့်ကိစ္စများတွင် မပါဝင်ရခြင်း။
- ➢ လိုချင်သည့်ရလဒ်မရခြင်း။
- ➢ စိန်ခေါ်မှုများ မရှိခြင်း။
- ➢ အချိန်ကုန်လူပမ်းဖြစ်ရခြင်း။
- ➢ အချိန်ဇယားအတိုင်း လုပ်ကိုင်ရခြင်းနှင့် ထပ်ကာတလဲလဲ လုပ်ကိုင်ရခြင်း။
- ➢ အမှားများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း။
- ➢ အုပ်ချုပ်မှုအာဏာမရခြင်း။
- ➢ အသံထိန်းပြောရခြင်း။

- အနီရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးမှုများရှိလာပါက တစ်ခြားသူများကို အပြစ်တင်တတ်ကြသည်။ အခြားအရောင်သမားများထက် လိုလားချက် များကြသည်။ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် အပေါင်းအသင်း မပြုလုပ်ပဲ အလုပ်ကိုပဲ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ကြသည်။
- အနီရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးပါက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် မိမိကိုယ်ကို ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည့် အားကစားပြုလုပ်ရန် အကြံပြုသင့်သည်။

အဝါရောင်သမားများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ

- လူအများက ၎င်းအား မသိသလို မမြင်သလိုနေခြင်း။
- သံသယများ၊ မကောင်းမြင်မှုများနှင့် အနုတ်သဘောဆောင်သည့် မှတ်ချက်များ ကြားရခြင်း။
- အချိန်ဇယားများနှင့် ထပ်ကာတလဲလဲ လုပ်ဆောင်ရခြင်း။
- ဖယ်ကြဉ်ခံထားရခြင်း။

- အဝါရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက အများတကာ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ပိုမိုရှာဖွေတတ်ပါသည်။
- အဝါရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ပါတီပွဲတစ်ခုခုသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် လူအများနှင့် ရောနှောကာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုသင့်ပါသည်။

အစိမ်းရောင်သမားများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ

- ➢ လုံခြုံမှုမရှိသလိုခံစားရခြင်း။
- ➢ လုပ်ရန်ကျန်သည့် ကိစ္စများရှိခြင်း။
- ➢ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်နေရာမရှိခြင်း။
- ➢ အငြင်းပွားရခြင်းများ။

- အစိမ်းရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးပါက အေးစက်ငြိမ်သက်သွားကာ သီးသန့်နေတတ်ကြသည်။
- မည်သည့်အရာကိုမျှ လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုတော့ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်နေတတ်ကြပါသည်။
- အစိမ်းရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးပါက စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းကာ မူလပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်သည့် အချိန်အထိ မည်သည့်အရာမျှ မပြုလုပ်ခိုင်းဘဲ အချိန်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အပြာရောင်သမားများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ

➢ မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမျှ မသိကြောင်း ပြောခံရခြင်း။

➢ စနစ်တကျမရှိသည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ရခြင်း။

➢ စွန့်စားမှုနည်းသည့် အလုပ်များ လုပ်ကိုင်ရခြင်း။

➢ အမှားများ ပြုလုပ်မိခြင်း။

➢ စိတ်ခံစားမှုများသည့် လူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ရခြင်း။

- အပြာရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးပါက မကောင်းမြင်လာတတ်ကြပါသည်။
- ကိစ္စရပ်သေးသေးလေးကအစ ပြဿနာရှာလာတတ်ကြပါသည်။
- အပြာရောင်သမားများ စိတ်ဖိစီးပါက ၎င်းတို့အား သီးသန့်ပေးနေရန် လိုအပ်ပါသည်။