ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဖြစ်စေရန် အကြံပြုချက်များ

sata CommHealth

ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး လိုရင်းတိုရှင်းဖြစ်ပါစေ။

လိုရင်းတိုရှင်းထိရောက်စေရန် နားလည်လွယ်သော စကားလုံးကို အသုံးပြုပါ။

နှတ်ပြောစကားများနှင့် နှတ်မဲ့အချက်ပြမှုများကို ဂရုပြုပါ။

စကားပြောဆိုရာတွင် အသုံးပြုသည့် အသံလယ်ယူလသေမိုးနှင့် ကိုယ်အမူအရာတို့သည် တစ်ဖက်လူက သင့်လိုအပ်ချက်ကို ပိုမိုအလေးထားနားထောင်စဖို့အကူအညီဖြစ်စေသည်။

စကားပြောဆိုရာတွင် ကျယ်လောင်ခြင်း၊မန်မန်ပြောခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဟန်များသုံး၍ ပြောဆိုခြင်းမလုပ်ရ။ လူများက သင့်အား ဤကဲ့သို့ ရိုင်းစိုင်းသည်ဟုထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါကြွေးနိုင်ပါသည်။

ထိုအစား စကားကို ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုပါ၊လက်များကို နောက်ပစ်၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဘေးတွင်ဖြစ်စေ ထားပါ။

မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ပါ။

ပဋိသနာများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေများတွင် စိတ်အေးအေးထားပါ၊ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။

လိုအပ်ပါက စကားမပြောခင် မိမိ၏ခံစားချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ၁၀ အထိ ရေတွက်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။