



အမှုတော်ဆောင်ရန် စာနာမှုကိုတိုးပွားစေခြင်း

အမှုတော်ဆောင်ခြင်းသည် မြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့တွေ့ကြုံနေရသည်ကို နားလည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားပြီး သူတို့ကိုကူညီထောက်ပံ့ရန် စိတ်ဆန္ဒရှိကြောင်းပြသတဲ့အခါ အခြားသူများကို ကျွန်ုပ်တို့မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖက ကျွန်ုပ်တို့ကိုသူကဲ့သို့ ဖြစ်စေချင်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သူ့ကိုယ့်ကြည်စိတ်ချပြီး လမ်းကြောင်းပေါ်၌တည်နေမည်ဆိုလျှင် ဤဘဝမှာတွေ့ကြုံရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုများသည် သင်ယူနိုင်သောအခွင့်ထူးများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကံမကောင်းစွာဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ထိုစုံစမ်းခြင်းများကို ရင်ဆိုင်နေရသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရတဲ့အခါ လမ်းကြောင်းပေါ်၌ တည်နေခြင်းက အထူးခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

သို့သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့တစ်ကိုယ်တည်းလမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်ရမည်ဟု အမြဲဘယ်တော့မှမဆိုလိုပါဘူး။ ကယ်တင်ရှင်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့စာနာမှုကိုအောင်မြင်ခဲ့ပြီးအရာအားလုံးရဲ့အောက်မှာ ဆင်းသက်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဒုက္ခအခန်းရဲ့မူများနှင့် အနာရောဂါဝေဒနာများ၌ ကျွန်ုပ်တို့ကိုမည်သို့မစရန် သူသိလိမ့်မည်။ (အယ်လ်မာ ၇:၁၁-၁၂၊ သြဝါဒနှင့်ပဋိညာဉ်များ ၁၂:၈ တွင်ကြည့်ပါ။) ကျွန်ုပ်တို့အယောက်စီတိုင်းသူ၏ပုံဥပမာကိုလိုက်လျှောက်ရန်နှင့် စာနာမှုကိုပြသရန်လည်း သူမျှော်လင့်ပါတယ်။ အသင်းတော်၏ အသင်းသားတိုင်း “ဝမ်းနည်းပူဆွေးသောသူတို့နှင့်အတူ ဝမ်းနည်းပူဆွေးပြီး နှစ်သိမ့်မှုလိုအပ်သောသူများကို နှစ်သိမ့်ပေး”ရန် ပဋိညာဉ်ပြုခဲ့ကြပါတယ်။

(မောဇီယ ၁၈:၉)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်စိန်ခေါ်မှုများရှိသော်ငြားလည်း အခြားသူများကိုစဉ်းစားပေးရန်နှင့် “တွဲလွဲနေသောလက်တို့ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အားမရှိသောဒူးတို့ကို[ခိုင်ခံ့စေ]”ကာ “ခြေမစွမ်းသောသူတို့သည် အဆစ်မပြုတ်သည်သာမက၊ ချမ်းသာရစေခြင်းငှာ၊ သင်တို့သွားဘို့ရာ ဖြောင့်သောလမ်းတို့ကို ပြင်ဆင်ကြ”ရန် ကျမ်းစာအနှံ့အပြားမှာကျွန်ုပ်တို့ကိုသွန်သင်ခဲ့ပါတယ်။ (ဟေဗြဲ ၁၂:၁၂-၁၃၊ ဟေရှာယ ၃၅:၃-၄၊ သြဝါဒနှင့်ပဋိညာဉ်များ ၈:၅-၆)။

ကျွန်ုပ်တို့အခြားသူများကိုလက်တွဲကာ သူတို့ကိုကျွန်ုပ်တို့အပေါ် မှီစေပြီး သူတို့နှင့်အတူလမ်းလျှောက်တဲ့အခါ အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များထဲမှတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကယ်တင်ရှင်ကသူတို့ပြောင်းလဲစေရန် သာမက သူတို့ကိုကုသရန်အတွက်လည်း လမ်းကြောင်းပေါ်မှာလုံလောက်စွာ ကြာရှည်တည်နေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ သူတို့ကိုကူညီပါတယ်။ (သြဝါဒနှင့်ပဋိညာဉ်များ ၁၁၂:၁၃ တွင်ကြည့်ပါ။)

စာနာမှုကဘာလဲ။

စာနာမှုကအခြားသူ၏ခံစားချက်များ၊ အတွေးများနှင့် အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ထက် သူတို့ရဲ့ရှုထောင့်မှ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။^၁

စာနာမှုရှိခြင်းက အခြားသူများကိုအမှုတော်ဆောင်ရန်နှင့် အမှုတော်ဆောင်ညီအစ်ကို မောင်နှမများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ရှည်ရှည်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အားထုတ်မှုများ၌ အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းကကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ယောက်၏ရှုထောင့်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့နေကြည့်ဖို့ အခွင့်ပေးပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ရှုထောင့်၌အခြေအနေကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

အသင်းတော်၏အနောက်တန်းမှာတစ်ကိုယ်တည်း မကြာခဏထိုင်တဲ့ ရှက်တတ်သော နောက်ပိုင်းကာလ သူတော်စင်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြပါတယ်။ အသင်းလူကြီးအဖွဲ့၏အသင်းသားတစ်ယောက် ရုတ်တရက်ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ သင်းအုပ်က အသင်းလူကြီး၏ မိသားစုဝင်များကို နှစ်သိမ့်ရန် ယဇ်ပုရောဟိတ်ကောင်းချီးများပေးခဲ့ပါတယ်။ လူမှုသက်သာရေးအဖွဲ့ညီအစ်မများက စားစရာများယူဆောင်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ကောင်းသောမိတ်ဆွေများနှင့် အိမ်နီးချင်းများက မိသားစုနှင့်အတူ လည်ပတ်ပြီး “ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်တာများရှိရင်ကျွန်ုပ်တို့ကိုအသိပေးပါ”လို့ ပြောခဲ့ကြပါတယ်။

သို့သော် ဤရှက်တတ်တဲ့လူဟာ အဲ့ဒီနေ့နောက်ပိုင်းမှာ မိသားစုဆီ လည်ပတ်တဲ့အခါ သူဟာတံခါးခေါင်းလောင်းကိုတီးလိုက်ပြီး မုဆိုးမက ထူးလိုက်တဲ့အခါ “ကျွန်တော်သင်တို့ရဲ့ဖိနပ်တွေကိုသန့်ရှင်းပေးဖို့ လာတာပါ။” လို့ရှိုးရှင်းစွာပြောခဲ့တယ်။ နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အသုဘအတွက်ပြင်ဆင်ရာမှာ မိသားစုရဲ့ ဖိနပ်များအားလုံးက သန့်ရှင်းပြီး တောက်ပြောင်ခဲ့တယ်။ နောက်အပတ်တန်ဂီနွေနေ့မှာ သေဆုံးသူ အသင်းလူကြီးရဲ့မိသားစုက အနောက်တန်းမှာ ရှက်တတ်တဲ့လူဘေးမှာ ထိုင်ခဲ့ကြတယ်။

သူဟာမဖြည့်ဆည်းရသေးသောလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ တတ်နိုင်သူဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့စာနာမှုပြသောအမှုတော်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့တွေ နှင့်သူဟာကောင်းချီးခံစားခဲ့ရတယ်။

စာနာမှုကိုကျွန်ုပ်မည်သို့တိုးပွားစေနိုင်မည်နည်း။

အချို့ဟာ စာနာပေးနိုင်သောဆုကျေးဇူးနှင့်ကောင်းချီးခံစားရပုံပေါ်သည်။ သို့သော် ရုန်းကန်ရသောသူများအတွက် သတင်းကောင်းရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်၃၀ကျော်က သုတေသနပြုသူများ၏တိုးတက်သော အဖွဲ့တစ်စုက စာနာမှုကိုလေ့လာခဲ့ကြတယ်။ သူတို့တော်တော်များများကွဲပြားသောနည်းလမ်းများဖြင့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကိုလေ့လာကြစဉ် သူတို့အများစုက စာနာမှုဟာ သင်ယူနိုင်သောအရာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောတူကြတယ်။

စာနာမှုဆုကျေးဇူးအတွက်ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းနိုင်ပါတယ်။ တိုးတက်ဖို့ရန်အတွက် စာနာမှုကဘယ်လိုလုပ်ဆောင်လဲဆိုတာကို

ပိုမိုနားလည်မှုရှိခြင်းကလည်း အကူအညီပေးပါတယ်။ အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို စာနာမှု၏အခြေခံအချက်များအဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံကြပါတယ်။^၃ ၎င်းတို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိမမူတာတောင် ဤအရာများက မကြာခဏဖြစ်ပေါ်နေစဉ်မှာ ၎င်းတို့ကိုဂရုပြုခြင်းက တိုးတက်ရန်အခွင့်ထူးများကိုမြင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို အခွင့်ပေးပါတယ်။

၁။ နားလည်ပါ

စာနာမှုက အခြားသူ၏အခြေအနေကိုနားလည်ခြင်းအချို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အခြေအနေများကိုကျွန်ုပ်တို့ပိုမိုနားလည်လေလေ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာနှင့် ကူညီဖို့ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်လဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူလာလေလေဖြစ်တယ်။

တက်တက်ကြွကြွနားထောင်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းနှင့် သူတို့နှင့်အခြားသူများနှင့်အတူ အကြံပြုခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို နားလည်ခြင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့သောအမှုတော်ဆောင်ခြင်းအခြေခံမှုများဆောင်ပါးများမှာ ဤယူဆချက်များအကြောင်း ပိုမိုသင်ယူပါ။

- “ကောင်းသောနားထောင်သူများပြုသောအချက်ငါးချက်” လီယာဟိုနာ၊ ဇွန် ၂၀၁၈၊ ၆။
- “သူတို့၏လိုအပ်ချက်များအကြောင်းအကြံပြုပါ” လီယာဟိုနာ၊ စက် ၂၀၁၈၊ ၆။
- “အမှုတော်ဆောင်ခြင်း၌— လိုအပ်ပါက အခြားသူများကိုပါဝင်စေပါ” လီယာဟိုနာ၊ အောက် ၂၀၁၈၊ ၆။

ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ရန်ကြိုးစားကြတဲ့အခါ ဆင်တူတဲ့အတွေ့အကြုံရှိခဲ့တဲ့ အခြားတစ်ယောက်အပေါ် အခြေခံတဲ့ ယူဆချက်များပြုလုပ်ခြင်းထက် သူတို့ရဲ့တိကျတဲ့အခြေအနေကိုနားလည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အချိန်ယူရမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ဖို့ပျက်ပြီး နားလည်မှုလွှဲတဲ့ခံစားချက် သူတို့မှာထားခဲ့မိနိုင်တယ်။

၂။ စိတ်မှန်းကြည့်ပါ

ဝမ်းနည်းပူဆွေးသောသူတို့နှင့်အတူ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရန်နှင့် နှစ်သိမ့်မှုလိုအပ်သောသူများကို နှစ်သိမ့်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပဋိညာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အားထုတ်မှုမှာ တစ်စုံတစ်ယောက် ဘာခံစားနေရနိုင်လဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုကူညီနိုင်လဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ကျွန်ုပ်တို့ကိုကူညီရန် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းနိုင်ပါတယ်။^၄

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အခြေအနေများကိုကျွန်ုပ်တို့နားလည်တဲ့အခါ လွယ်ကူသည်ဖြစ်စေ မလွယ်ကူသည်ဖြစ်စေ ထိုအခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစား သို့မဟုတ် ခံစားမယ့်အရာကို စိတ်မှန်းကြည့်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့အယောက်တိုင်းဖြတ်သန်းနိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းပြမှုနှင့်အတူ ထိုအတွေးများနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်းက သူတို့ရဲ့အခြေအနေအား ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို လမ်းပြရန်ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အခြားသူ၏အခြေအနေများကိုနားလည်ရန်နှင့် သူတို့ဘယ်လို ခံစားရနိုင်လည်းဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့မှန်းဆကြည့်လာတဲ့အခါ သူတို့ကို မလျှောက်ပတ်စွာ ကျွန်ုပ်တို့မစီရင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ် (မသဲ ဂွေး တွင် ကြည့်ပါ)။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကအခြေအနေထဲဘယ်လိုရောက်ရှိလဲ ဆိုတာကို ဝေဖန်ခြင်းက အခြေအနေကိုဖြစ်ပွားစေတဲ့နာကျင်မှုကို အပြည့်အဝနားမလည်မှုသို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုဦးတည်စေနိုင်ပါတယ်။

၃။ တုံ့ပြန်ပါ

ဒါဟာကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စာနာမှုဘယ်လိုပြသလဲဆိုတာဖြစ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်၍သော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နားလည်မှုကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့ မရေတွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပန်းတိုင်က ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သတိရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မကြာခဏ ပန်းတိုင်ဟာ သူတို့ဟာတစ်ကိုယ်တည်းမဟုတ်ကြောင်းသူတို့ကိုပေးသိခြင်းဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ မြှင့်တင်ရန်နှင့် ခိုင်ခံ့စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုနိုင်ပါတယ်။ “သင်ကျွန်တော့်ကိုပြောပြလို့ကျွန်တော် အရမ်းဝမ်းသာတယ်” သို့မဟုတ် “ကျွန်တော်ဝမ်းနည်းပါတယ်။ ဒါကထိခိုက်စေမှာပဲ။”

ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ရိုးသားစစ်မှန်ရမယ်။ ပြီးတော့ သင့်လျော်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်များနှင့် စိတ်လုံခြုံမှု မရှိခြင်းများကို အခြားသူများအားပေးမြင်ရန် အလုံအလောက် အားနည်းချက်ဖြစ်ခြင်းက ဆက်သွယ်မှု၏တန်းဖိုးရှိတဲ့ အသိစိတ်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ရွက်ရန်မိတ်ခေါ်ခြင်း

သင်အမှုတော်ဆောင်သောသူများ၏အခြေအနေများကို သင်စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့အခြေအနေရှိခြင်းနှင့် သူတို့နေရာမှာ သင်သာဆို ဘယ်အရာက အကူအညီအပေးနိုင်ဆုံးအရာလဲဆိုတာကို သင်ရှာဖွေလိမ့်မည်ကို မှန်းဆကြည့်ပါ။ သူတို့ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာကို

နားလည်ရန်ဆုတောင်းပြီး ထိုအတိုင်းလိုက်လုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ရိုးရှင်းကောင်းရိုးရှင်းမယ် သို့သော် ၎င်းကအဓိပ္ပာယ်ရှိပါလိမ့်မယ်။

ယေရှုခရစ်တော်သည် စာနာမှုဖြင့်အမှုတော်ဆောင်ခဲ့သည်

ကယ်တင်ရှင်သည်နီဖိုင်းလူမျိုးများဆီသို့ပေါ်ထွန်းသောအခါ သူတို့ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေမှာ သူတို့ကိုသူသင်ခဲ့ရသော အရာအားလုံးကို သူတို့နားမလည်နိုင်ကြောင်းသူသိသည်အထိ သူတို့ကိုသူသင်ကြားခဲ့တယ်။ သို့သော် သူတို့ကသူ့ကို ထွက်မသွားစေချင်ကြောင်းလည်းသူသိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ယာယီလိုအပ်ချက်များကိုအမှုတော်ဆောင်ခြင်းအတွက် ဧဝံဂေလိတရားကို အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်းအားဖြင့် သူတို့ကိုသွန်သင်ခြင်းမှ နာမကျန်းသူ၊ ခြေမစွမ်းသူ၊ မျက်စိကန်းသူ သို့မဟုတ် အင်္ဂါချို့ယွင်းသူများကို ရှေ့သို့ခေါ်ဆောင်လာဖို့ သူတို့ကိုဖိတ်ခေါ်ခြင်းကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သူတို့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကိုသူကုသပေးခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် သူတို့အတွက်သူဆုတောင်းခဲ့ပြီး သူတို့ကိုကောင်းချီးပေးရန် တစ်ဦးချင်း အယောက်တိုင်းနှင့်အတူအချိန်ယူကာ သူတို့ရဲ့သားသမီးများအား အမှုတော်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ နီဖိုင်းလူမျိုးများအားအမှုတော်ဆောင်ရာ၌ ကယ်တင်ရှင်၏စာနာမှုပုံဥပမာမှ ကျွန်ုပ်တို့မည်သည်ကိုသင်ယူနိုင်ပါသည်။

“အမှုတော်ဆောင်ခြင်းအခြေခံမူများ”ဆောင်းပါးများသည်အချင်းချင်း ဂရုစိုက်ရန်လေ့လာဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုကူညီပေးရန်ရည်ရွယ်သည် _အလည်အပတ်သွားသည့်အချိန်များအတွင်း သတင်းစကားများအဖြစ် ဝေငှရန်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အစေခံသည့်သူများကိုသိလာသည်နှင့်အမျှ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကရုဏာထားမှုတို့၌ ထပ်လောင်းပြီး မည်သည့် သတင်းစကားအား သူတို့သိရန်လိုအပ်နိုင်သည်ကိုသန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကကျွန်ုပ်တို့အားလှုံ့ ဆော်ပေးပါလိမ့်မည်။

မှတ်စုများ

- ၁။ ဒဗလျူ၊ အိုက်ခိစ်၊ Empathic Accuracy (၁၉၉၇)၊ နှင့် အမ်၊ အယ်လ်၊ ဟော်ဖ်မန်း၊ Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice (၂၀၀၀) တွင်ကြည့်ပါ။
- ၂။ ဥပမာ၊ အမ်မလီ တက်ဒင်း မန် ဘာ့ခ်အောက် နှင့် ဂျန် အမ်၊ မာလီဖို၊ “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled

Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (၂၀၁၆)၊ ၆၃(၁)၊ ၃၂-၄၁
တွင်ကြည့်ပါ။

၃။ ဥပမာ၊ ဘရီနီ ဘရောင်း၊ I Thought It Was Just Me (But It Isn't) (၂၀၀၈)၊
သရီစာ ဝိုက်စံမန်း၊ “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced*

Nursing (၁၉၉၆)၊ ၂၃၊ ၁၁၆၂-၆၇၊ နှင့် အက်ဒ် နုခရက် နှင့် အခြားသူများ၊
“Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogierian Perspective,”
Journal of Mental Health Counseling, ၃၅(၁) (ဇန်၊ ၂၀၁၃)၊ ၂၉-၄၂
တွင်ကြည့်ပါ။

၄။ ဟင်နရီ ဘီ အိုင်ရင်း၊ “The Comforter,” လီယာဟိုနာ၊ မေ ၂၀၁၅၊ ၁၇-၂၁။