

**DIALOGO!**

ဟာဘုံတူညီမှုများကို ဂုဏ်ထူးတည်ဆောက်ယူသော  
ကစားနည်းဖြစ်သည်။

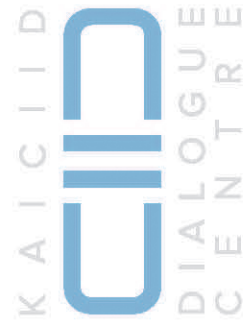
## ပုံနှိပ်ရန် လမ်းညွှန်

**DIALOGO! ကစားနည်းကို ပုံနှိပ်ထုတ် မကစားခင်**  
ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲဆိုတာကို အရင်ဖတ်ပါ။  
ပြီးမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ယူကာ ကစားနိုင်ပါပြီ။

- ၁။ စည်းမျဉ်းစာအုပ်ကို နှစ်ဖက်ချောစာရွက်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ပါ။ (စာမျက်နှာ- ၅ မှ ၁၂)
- ၂။ စည်းမျဉ်းစာအုပ်ကို နှစ်ခေါက် ခေါက်ကာ စာအုပ်အဖြစ်ချုပ်ပါ။
- ၃။ စာအုပ်အဖုံးပုံစံတူတစ်ခုကို ပုံနှိပ်ပါ။ ဂိမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လိုအပ်သောအရာအားလုံးကို အရွယ်တူပလတ်စတစ်အိတ်များဖြင့် အတူတကွ ထည့်သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။
- ၄။ ဂိမ်းဘုတ်ကို ကတ်ထူစက္ကူ တစ်ဘက်လွတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ပါ။  
ဖြတ်ရန်ပေးထားသောအရာအတိုင်း ဘုတ်ကို ညှပ်ပါ။ ဘုတ်၏ကျောဘက် အစွန်းများတွင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ကာ ခေါက်နိုင်သော ဘုတ်ပြားဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။ (စာမျက်နှာ- ၁၄ မှ ၁၉)
- ၅။ ကတ်များကို နှစ်ဘက်ပုံနှိပ်နိုင်သော ကတ်ထူစက္ကူပြားပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ပါ။  
(စာမျက်နှာ- ၂၁ မှ ၄၂)
- ၆။ ကတ်များကို အစက်ချထားသော မျဉ်းအတိုင်း ညှပ်ထုတ်ပါ။  
**Connect** ကတ်၊ **Go!** ကတ်များနှင့် ခေါင်းစဉ်ကတ်များကို သူ့အစုနှင့်သူ ခွဲထုတ်စုစည်းပါ။

# ကစားနည်းများ၏ မျက်နှာဖုံးကဏ္ဍ

ကတ်ထုစာရွက်၏  
မျက်နှာပြင်တစ်ဘက်တည်းတွင်  
ရိုက်နှိပ်ရန်



# စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကဏ္ဍ

ရိုးရိုးစာရွက်အပါး၏  
မျက်နှာပြင်နှစ်ဘက်လုံးတွင်  
ရိုက်နှိပ်ရန်



**ဝိမ်းကိုကစားသည့်အတွက်  
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။**



**KAICIID INTERNATIONAL  
DIALOGUE CENTRE နှင့်  
MUMKIN STUDIO  
တို့မှ ပေါင်းစပ်ဖန်တီးသည်။**

KING ABDULLAH BIN ABDULAZIZ  
INTERNATIONAL CENTRE FOR INTERRELIGIOUS  
AND INTERCULTURAL DIALOGUE (KAICIID)

SCHOTTENRING 21, 1010 VIENNA,  
AUSTRIA  
TEL: +43 1 31322 0,  
EMAIL: OFFICE@KAICIID.ORG

ALL RIGHTS RESERVED © 2018









## အထဲမှာဘာတွေပါလဲ

- » Go! ကတ် (၃၆)ခု
- » CONNECT ကတ် (၂၄)ခု
- » ခေါင်းစဉ်အိုင်ဒီယာစာရင်း (၄)မျိုး
- » ဂိမ်းဘုတ် (၁)ခု
- » သင်တန်းနည်းပြကတ် (၁)ခု
- » စည်းမျဉ်းစာအုပ် (၁)ခု

## သင်ဘာတွေလို့အပ်မှာလဲ

- » စာရွက်၊ ဘောလ်ပင်၊ ခဲတံ
- » ဖွန်းတစ်ချောင်း၊ မိုက်ခရိုဖုန်းတစ်ခု၊
- » တုတ်တစ်ချောင်း(အလှည့်ကျကိုင်တွယ်နိုင်မယ့်ပစ္စည်း)
- » အချိန်မှတ်နာရီ
- » ပွင့်လင်းစွာတွေ့ခေါ်တတ်မှု

## အင်တာဗျူးဖြေဆိုမှုကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

### သင်အသုံးပြုမည့်အရာများမှာ-

- » CONNECT ကတ်များ
- » ၁၊ ၂ (သို့) ၃ ခု ခေါင်းစဉ်ကတ်များ
- » GO! ကတ်များ
- » စာရွက်၊ ခဲတံနှင့် ဘောလ်ပင်

### အသုံးပြုပုံ

- ၁။ အင်တာဗျူးမည့်သူနှင့် အင်တာဗျူးဖြေဆိုမည့်သူကို ရွေးချယ်ပါ။  
အင်တာဗျူးမည့်သူဟာ CONNECT ကတ်တွေကို မျက်နှာဖွင့်ပြီးထားပါမယ်။
- ၂။ ထို့နောက်အင်တာဗျူးမည့်သူနှင့် အင်တာဗျူးဖြေဆိုမည့်သူမှ  
အင်တာဗျူးမည့်ခေါင်းစဉ်ကို အတူတကွရွေးရပါမယ်။
- ၃။ သင်ဒီနေ့ ဘာအကြောင်းအရာကို ပြောချင်လဲ ?
- ၄။ ထို့နောက် GO! ကတ်တွေကို မှောက်လျက်ထားပါ။  
အချိန်ကို မိနစ်(၂၀)ခန့်သတ်မှတ်ပါ။

### အင်တာဗျူး

- ၁။ အင်တာဗျူးမည့်သူမှ တိုက်ရိုက်ဖြေဆိုမရသော ခေါင်းစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်သော  
မေးခွန်းကို မေးပါ။ သို့မဟုတ် GO! ကတ်မှ ခေါင်းစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သော  
အကြောင်းအရာကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၂။ အင်တာဗျူးသည့်သူမှ CONNECT ကတ်များကို မည့်သည့်အစီအစဉ်တွင်မဆို  
ထားပြီး အင်တာဗျူးကို ဆက်လက်ဖြေဆိုနေပါစေ။
- ၃။ ကစားပြီးသော CONNECT ကတ်များကို မှောက်လိုက်ပါ။  
CONNECT ကတ်များအားလုံးကို လေ့ကျင့်ပါ။ အင်တာဗျူးမေးမည့်သူမှ  
ခေါင်းစဉ်ကို ပြောင်းပြီးဖြစ်စေ၊ GO! ကတ်ကို ဖတ်ပြီးဖြစ်စေ၊ အင်တာဗျူးဖြေသူထံမှ



## အသုံးပြုပုံ

၁။ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုရွေးချယ်ပါ။ ခေါင်းစဉ်ကတ်များမှဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးပြီးဖြစ်စေ သင်တန်းနည်းပြမှ ရွေးချယ်ပါ။

၂။ ကစားသူများမှ ရွေးချယ်သော ခေါင်းစဉ်ကို စာရွက်အလွတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ချရေးပါ။ ထို့နောက် စားပွဲ၏အလယ်တွင် ထားပါ။ ကစားသူတစ်ဦးချင်းစီကို Go! ကတ်တစ်ခုနှင့် Connect ကတ်တစ်ခုစီပေးပါ။  
နည်းပြမှာ ကတ်များကို စိတ်ကြိုက်ဖြစ်စေ၊ ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်စေ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

## ကစားနည်း

၁။ ပထမဆုံး စကားပြောမည့်သူကို ရွေးချယ်ပါ။ မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ အသက် အငယ်ဆုံးသူမှ စပြီးဖြစ်စေ၊ အကွာရာစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးစာလုံးမှစတဲ့သူရဲ့ အမည်မှဖြစ်စေ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ ပထမဦးဆုံးပြောမည့်သူဟာ Go! ကတ်မှာ ပါသည့်အတိုင်း ဖြေရှာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ပထမဦးဆုံးပြောတဲ့သူက "နောက်တစ်ယောက်" လို့ပြောတဲ့အခါမှာ ကစားနေတဲ့သူတွေက Connect ကတ်ကိုသုံးပြီး ထပ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

၄။ ပထမဦးဆုံးပြောသူရဲ့ ဘယ်ဘက်မှာရှိတဲ့သူက သူရဲ့ Go! ကတ်မှာပါတဲ့အတိုင်း ဆက်ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၅။ အဲဒီအချိန်မှာ တခြားသူတွေက အရင်လိုပဲ Connect! ကတ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သုံးပြီးသားကတ်တွေကို စားပွဲရဲ့အလယ်မှာချထားပါမယ်။

ရွေးချယ်စရာ- ကစားသည့်သူများမှ ဆက်ပြီးကစားလိုလျှင် နောက်ဆုံးဆော့သည့်သူမှ ခေါင်းစဉ်အသစ်တစ်ခုရွေးချယ်ပြီး Go! ကတ်တစ်ခုစီနှင့် Connect ကတ်တစ်ခုစီတို့ကို ကစားသည့်သူတစ်ဦးချင်းစီကို ပေးပါ။

ရွေးချယ်စရာ- ကစားသည့်သူများမှ စာရွက်ပေါ်တွင် "AHA!" စာကိုရေးထားနိုင်ပါတယ်။ အနိုင်ရမည့် အကြံဉာဏ်များကို ကြယ်ပွင့်များပေးပြီး ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

## အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

- » ကျွန်ုပ်တို့ဟာ စစ်ပွဲတွေအစား စကားလုံးများနဲ့ ဆွေးနွေးငြင်းခုံနေကြမယ်။ ဘယ်သူမှ ဖွန်းတစ်ချောင်း/မိုက်ခရိုဖုန်းတစ်လုံးကို စားဖြစ်အောင် မပြောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒီ မိုက်ခရိုဖုန်းနဲ့ လူတိုင်းမှာစကားပြောဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။
- » တစ်ယောက်ပြောစကားကို တစ်ယောက်ဖြတ်ပြောခြင်းမရှိဘဲ၊ ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ကြပါ။
- » ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုတွေဟာ မမှားပါဘူး။
- » ကျွန်ုပ်တို့ဟာအလှည့်ကျပြောကြပါတယ်။ ကိုယ့်အလှည့်ပြီးတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်ယောက်လို့ပြောပြီး လူတိုင်းလူတိုင်းကို ပြောဆိုဖို့ အခွင့်အရေးပေးပါတယ်။
- » ကျေးဇူးတင်ပါ။ လူတိုင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကပြောတဲ့ (အကြံဉာဏ်)က ကောင်းရင် "AHA!" လို့ ရေးထားပါ။ နားထောင်ပါ။
- » သင်တန်းနည်းပြက စည်းမျဉ်းတွေကို ချမှတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးဟာလည်း နည်းပြတွေ ဖြစ်လာနေပါတယ်။

# အာရုံစူးစိုက်ပြီး စကားပြောကစားရသည့်ကိမ်း

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို လူ ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက် အာရုံစိုက်ပြီး ဆော့ရတဲ့ DIALOGO ကိမ်းကို ဆော့ကြမယ်။

## ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကိမ်းဘုတ်ကို စားပွဲတစ်ခုပေါ်တင်ပါ။ Connect ကတ်များကို အမှတ်အသား ပြုထားသောနေရာတွင်ထားပါ။ စာရွက်၊ ခဲတံနှင့် ဘောလိပ်များကို စားပွဲပေါ်တွင်ထားပါ။
- ၂။ ကစားမည့်သူများ နည်းပြကဏ္ဍကို ဖတ်ပါ။
- ၃။ နည်းပြတစ်ဦးရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ နည်းပြမှ သူ/သူမ၏ ကဏ္ဍကို သိကျွမ်းအောင်ပြပါ။ (စာမျက်နှာ - ၇)
- ၅။ ခေါင်းစဉ်ကတ်များမှ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပြီးဖြစ်စေ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ရွေးချယ်ပါ။ ခေါင်းစဉ်ကို စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချပါ။ ထို့နောက်သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်ထားပါ။
- ၆။ နည်းပြမှ Go! ကတ်များကို ရွေးချယ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် မှောက်လျက်ထားပါ။
- ၆။ နည်းပြမှ စည်းကမ်းများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြပါ။
- နည်းပြမှ ကစားသူများကိုလည်း စည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည်ဖတ်ပြခိုင်းနိုင်ပါတယ်။

# စိတ်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် စတင်ခြင်း

- ၁။ စုံတွဲတိုင်းဟာ ဦးစွာပြောမည့်သူကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ပထမဦးစွာ ပြောမည့်သူဟာ Go! ကတ်မှာပါသည့်အတိုင်း ခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြောရပါမယ်။
- ၂။ နည်းပြမှ အချိန်တစ်မိနစ်ပြည့်တိုင်း "နောက်တစ်ယောက်" နောက်တစ်ယောက်လို့ ပြောပါမယ်။ ဒုတိယလူမှ Go! ကတ်မှာပါသည့်အတိုင်း ခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြောရပါမယ်။
- ၃။ နည်းပြမှ Connect ကတ်ကို ရွေးပါမယ်။ ထို့နောက် အားလုံးကို ဖတ်ပြပါမယ်။ ကစားသူအားလုံးမှ Connect ကတ်တွင်ပါသည့်အတိုင်း မိမိအဖော်မှ ဖလှယ်သော အကြောင်းအရာကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ အချိန်ပိုခဲ့ပါက နည်းပြမှ ကစားသူချင်း Go! ကတ်လှလှယ်ခိုင်းပြီးဖြစ်စေ၊ စုံတွဲအသစ်ပြုလုပ်ခိုင်းပြီးဖြစ်စေ ဆက်လက် ကစားစေနိုင်ပါတယ်။ ကိမ်းကို အဆုံးသတ်ရန်အတွက် မိမိတို့ရဲ့အဖော်များမှ ဖလှယ်သော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော "AHA" စာရရှိသော အကြံဉာဏ်များကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- (၃ ယောက်မှ ၆ ယောက်၊ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အတွင်း)

# စကားပြောပြီး ကိမ်းကစားခြင်း

## သင်အသုံးပြုရမည့်အရာများမှာ-

- » ခေါင်းစဉ်တစ်ခု
- » ကစားသူတစ်ဦးလျှင် Go! ကတ်တစ်ခု
- » ကစားသူတစ်ဦးလျှင် Connect ကတ်တစ်ခု

# ကစားရန်အခြားသော နည်းလမ်းများ

- ၁။ စိတ်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် စတင်ပြီး တစ်ပတ်ကစားခြင်း
- ၂။ ဆက်စပ်မှုဖြင့် တစ်ပတ်ကစားခြင်း
- ၃။ အင်တာဗျူးဖြေဆိုမှုကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

## ၁။ စိတ်ပေါ့ပါးစွာဖြင့်စတင်ပြီး တစ်ပတ်ကစားခြင်း

(လူ ၅ ဦးနှင့် ၆ ဦးအထက်၊ အချိန် ၆ မိနစ်နှင့်အထက်)

**Connect** ကတ်များကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် အုပ်စုတစ်စုအနေနှင့် လေ့ကျင့်လျှင် ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပါတယ်။

## သင်အသုံးပြုရမည့်အရာများမှာ-

- » ခေါင်းစဉ်တစ်ခု
- » ကစားသူတစ်ဦးလျှင် Go! ကတ်တစ်ခု
- » ကစားသူတစ်ဦးလျှင် Connect ကတ်တစ်ခု

## ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ နည်းပြမှ တစ်နေ့တာအတွက်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးပါမယ်။ ရွေးချယ်တဲ့ခေါင်းစဉ်ဟာ ကစားသူတွေ သင်ယူနေတဲ့အရာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်ကတ်များမှဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်ခေါင်းစဉ်ဖန်တီးပြီးဖြစ်စေ ကစားနိုင်ပါတယ်။
- ၂။ ခေါင်းစဉ်ကို ကစားသူများကို ကြေညာပါ။ အားလုံးမြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ရေးပါ။ ကစားမည့်သူတစ်ဦးချင်းကို Go! ကတ်တစ်ခုစီပေးပါ။ တစ်ယောက်ချင်းအတွက် သူတို့နှင့်စကားလေ့လာမည့်သူကို ရွေးပေးပါ။

## GO! ကတ်များ

ကစားပွဲအတွက် Go! ကတ်အရေအတွက် ဘယ်လောက်ကို ယူသင့်သလဲ။ ယူရမယ့်ကတ် အရေအတွက်ကို သိချင်ရင် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကစားမလဲဆိုတာကို ကြည့်ပါ။ ကစားမည့်သူဦးရေအရေအတွက်ကို ၂ ဖြင့် မြှောက်ပြီး ကစားမည့်အချိန်ကိုစားပါ။ ရလာမည့်အရေအတွက်အတိုင်း Go! ကတ်ကိုယူပါ။

ကစားမည့်အချိန်	ကစားသူ ၃ ယောက်	ကစားသူ ၄ ယောက်	ကစားသူ ၅ ယောက်
၂၀ မိနစ်	၃ ကတ်	၃ ကတ်	၂ ကတ်
၄၀ မိနစ်	၆ ကတ်	၅ ကတ်	၄ ကတ်
၆၀ မိနစ်	၁၀ ကတ်	၇ ကတ်	၆ ကတ်

နည်းပြမှ Go! ကတ်များကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ **WARM-UPS** ကတ်များဟာ စကားပြောခြင်းကို စတင်စေတယ်။

၂။ **POINTS-OF-VIEWS** ကတ်များဟာ အချက်အလက်သစ်တွေ၊ အမြင်သစ်တွေကို ပြပေးတယ်။

၃။ **ACTIVATE** ကတ်များဟာ နောက်တက်ရမယ့်အဆင့်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ရမယ့် အကြံဉာဏ်တွေကို ပြပေးတယ်။

ဥပမာ - သင်ဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်မှုပိုင်းကို အာရုံစိုက်ချင်တယ်ဆိုရင် **WARM-UPS** ကတ် ၁ ခု၊ **POINTS-OF-VIEWS** ကတ် ၃ ခု၊ **ACTIVATION** ကတ် ၁ ခု ရွေးချယ်ယူပါ။



## သောကစားနည်း

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ အစီအစဉ်တကျမဟုတ်ဘဲ ပြန်လည်တွဲပြန်ပါ။  
" နောက်တစ်ယောက် " ဟုပြောပြီး တစ်ဦးမှနောက်တစ်ဦးသို့ ဖွန်း သို့မဟုတ် မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကမ်းပေးလိုက်ပါ။
- ၂။ မိမိအလှည့်ကျလျှင် ကစားတဲ့သူတွေဟာ Go! ကတ်ကို တုံ့ပြန်တာမဟုတ်ဘဲ Connect ကတ်ကိုလဲ ကစားလိုပါတယ်။ Connect ကတ်ကိုသုံးပြီး အခြားကစားတဲ့သူတွေက ကတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေပြောလဲဆိုတာကို ဆက်စပ်ပါ။
- ၃။ ကစားနေစဉ်မှာ ကစားတဲ့သူတွေဟာ -  
(၁) ခေါင်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုထောင့် အသစ်တခုတွေ့တာဖြစ်စေ၊  
(၂) ခေါင်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်အလက်တွေ့တာဖြစ်စေ၊  
(၃) တွန့်မြူးတဲ့အကြံဉာဏ်သစ်တွေတဲ့အခါဖြစ်စေ "AHA!" ဟုရေးချနိုင်ပါတယ်။  
"AHA!" ကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုမှာ ပြောသူရဲ့အမည်နဲ့တွဲပြီးရေးချထားပါ။  
"AHA!" ရေးထားသောစာရွက်ကို ဂိမ်းဘုတ်ပေါ်ရှိထားရန်နေရာတွင် ထားပါ။
- ၄။ တစ်ဦးချင်းပြောပြီးသည့်အခါတိုင်း Go! ကတ်ကို လှန်လိုက်ပါ။ နည်းပြမှ "AHA!" ဟုရေးထားသော စာရွက်များကို သိမ်းယူပြီးနောက် စာများကိုဖတ်ပြပါ။
- ၅။ ကစားသောသူတိုင်းတွင် အနိုင်ရရှိသောအကြံဉာဏ်အတွက် အမှတ်ပေးရန် ကြယ်သုံးပွင့်ရှိပါတယ်။ ကစားသောသူတိုင်းသည် သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်သော "AHA!" စာအတွက် ကြယ်(၁)ပွင့်ကို ရေးချခြင်းဖြင့် အမှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ၆။ ထိုကြယ်များကို ရေတွက်ကြည့်ပါက ဘယ်အကြံဉာဏ်က ဂိမ်းကို အနိုင်ရသွားလဲဆိုတာ သိရပါလိမ့်မယ်။
- ၇။ မှတ်ချက်။ ။ အနိုင်ရရှိသွားတဲ့ အကြံဉာဏ်လောက် တခြားအကြံဉာဏ်က မကောင်းဘူးလို့ မဆိုလိုပါ။ ရှုံးနိမ့်ဖူးသော အကြံဉာဏ်များသည် အချို့သော အခြေအနေနှင့် အခြားသောဂိမ်းများတွင် အနိုင်ရနိုင်ပါသည်။
- ၈။ ဂိမ်းကို သုံးသပ်ကြည့်ပြီး ကစားတဲ့သူတွေက ဘာကြောင့် "AHA!" စာအတွက် အမှတ်ပေးခဲ့ရလဲဆိုတာကို ကစားသူအချင်းချင်း မျှဝေနိုင်ပါတယ်။
- ၉။ ဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ပြုလုပ်ရမယ့်အရာတွေနဲ့ စူးစမ်းလေ့လာမှုတွေ အတွက် အကြံဉာဏ်တွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ၁၀။ လေ့လာမှုတွေအတွက်လည်း အကြံဉာဏ်တွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။

## သင်တန်းနည်းပြ၏ အခန်းကဏ္ဍ

သင်တန်းနည်းပြဟာ ကစားတဲ့သူတွေ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်တစားရှိစေရန်နှင့် အာရုံမလွင့်စေရန် အကူအညီပေးရပါတယ်။

### သင်တန်းနည်းပြသည် -

- » မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကမ်းပေးပါ ၊ ကြားဖြတ်မပြောပါနဲ့ စသည်ဖြင့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ပြောရင်း ပွဲကိုထိန်းကျောင်းပေးရပါမယ်။
- » Go! ကတ်တစ်ခု တစ်ပတ်ပြီးတိုင်း နည်းပြက Connect ကတ်ကို ရွေးချယ်ပေးရပါမယ်။
- » အထင်အမြင်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို ဖလှယ်ရန်အတွက် Connect ကတ်ကို အသုံးပြုမှုကို အားပေးရပါမယ်။
- » ကစားသူများရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။  
ပြောရမယ့် စကားဖလှယ်မှုက ပြင်းထန်ခက်ခဲမယ်ဆိုရင် စိတ်အေးအေးထားအသက်မှန်မှန်ရှုကာ ခဏနားရင်း စဉ်းစားဖို့ပြောပါမယ်။
- » အချိန်ကိုမှတ်သားပါ။ အချိန်မှတ်စက်ကို အသုံးပြုကာ ကစားသူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏အလှည့်ကို မှတ်သားပေးရပါမယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်မိနစ်ထက်ပိုကြာနေပါက " နောက်တစ်ယောက် " ဟုပြောပေးရပါမယ်။  
မှတ်သားရန် - ယခုနည်းလမ်းမှာ လိုအပ်မှ သုံးရန်ဖြစ်သည်။  
ဤနည်းလမ်းသည် အဖွဲ့ကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း လမ်းလွဲမသွားစေရန် ထိန်းကျောင်းပေးရာရောက်သည်။
- » "AHA!" စာတွေကိုရေးမှတ်ရမှာပါမယ်။ အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ အကြံဉာဏ်တွေကို ရေးချရပါမယ်။

ထုတ်နုတ်ချက် - သင်တန်းနည်းပြရဲ့ အဓိကတာဝန်မှာ ကစားသူအချင်းချင်း အကြံဉာဏ်ဖလှယ်နိုင်စေရန်အကူအညီပေးဖို့ဖြစ်သည်။  
**Connect** ကတ်ကိုရွေးခြင်းအားဖြင့် အခြားသောကစားသူများကို စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များ ဝေမျှနိုင်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။



ဘုတ်ပြားဖြင့်ကစားရသော ကစားနည်းကဏ္ဍ

ကတ်ထူစက္ကူ၏ မျက်နှာပြင်  
တစ်ဘက်တည်းတွင်သာ  
ရိုက်နှိပ်ရန်



ချိတ်ဆက်မှု ကတ်များ

[illegible]

အထိမ်းအမှတ်

ပေးပါးခြင်းငြိမ်းငြိမ်းစေခြင်းဖြင့် ဟောပြောသူ - ဒုတိယဦးစီးဌာန  
အသုံးပြုသူများအားလုံးအတွက် - ဒုတိယဦးစီးဌာန

၇၂၀ -  
ဒုတိယဦးစီးဌာန

**AHA!**

ကောင်းဆုံးအကြံဉာဏ်များကို ထားပါ



အသုံးပြုသူများ

၎င်းစဉ်ကတည်းက

အထူးအရေးကြီးသော

အချက်အလက်များကို လက်ခံခြင်း -  
အချက်အလက်များကို လက်ခံခြင်း -  
အချက်အလက်များကို လက်ခံခြင်း -





**မျှတမှုကို တည်ဆောက်ပေးသော  
ဂိမ်း စည်းမျဉ်းစာအုပ်**

စေခြင်းကပ်ချ်

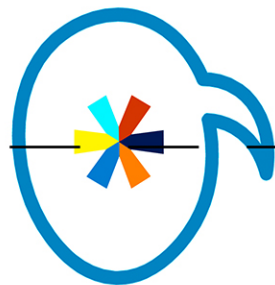
**START HERE**

ဆက်ဆံရေးက  
နီးနှောမလှပန်



AHA

သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးအကြံဉာဏ်



ချင်းစဉ်ကတ်စာ

HERE

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကတ်

သက်ဆုံးရေးကို ဦးစားပေးခြင်း - ခက်ခဲသည့်မေးခွန်းတွေကို  
အလှူငွေနှင့်သည့် ရပ်ဝန်းတစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်း - သင်ယူ

# သိမ်းဆည်းမှု

သိမ်းဆည်းမှု - သင်ယူခြင်းသည် စကားလုံးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အဓိက ဦးတည်ချက်ဆိုင်ရာကို ဖော်ပြပြီး ထိုသို့သိမ်းဆည်းမှုများမှ တဖြည်းဖြည်းထွက်ခွာသွားခြင်း



စာဖတ်အလေ့အကျင့်များ

ကတ်မျှားဖြင့်ကစားရသော ကစားနည်းကဏ္ဍ

ကတ်ထူစက္ကူ၏ မျက်နှာပြင်  
နှစ်ဘက်စလုံးတွင်တွင် ရိုက်နှိပ်ရန်



အဲဒါ



အဲဒါ



အဲဒါ



အဲဒါ



အဲဒါ



အဲဒါ





သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## စကားလုံး၁၀လုံး

အကြောင်းအရာကို စကားလုံး  
၁၀ လုံးတည်းဖြင့်  
ဝါကျတစ်ခုဖွဲ့ဆိုပါ။

အရိပ်အမြွက် - စကားလုံးအရေအတွက် မမှားစေရန်  
သင့်လက်ချောင်းများကိုသုံး၍  
ရေတွက်ပါ။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## ခရီးသွားလမ်းညွှန်

အကြောင်းအရာနှင့် ချိတ်ဆက်နေသည့်  
နေရာတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ၎င်းနေရာကို  
ဖော်ပြပါ။ ဧည့်သည်သစ်များကို သင်က  
ခရီးစဉ်တစ်ခု စီစဉ်ပေးဟန်ဆောင်ပါ။

အရိပ်အမြွက် - လက်ဟန်ဖြေဟန်များ အသုံးပြုပါ။  
နေရာအသေးစိတ်ကို ဖော်ပြပါ။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## ကာရန်များ

ကဗျာလင်္ကာနှင့် သီချင်းရေးစပ်သူတို့ဟာ  
သူတို့၏စိတ်ကူးကို ကာရန်ဖြင့်  
ဖော်ပြကြပါတယ်။ အကြောင်းအရာအတွက်  
ကာရန်တစ်ခု ရေးဖွဲ့ပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကာရန်ကို သီဆိုနိုင်ပါတယ်။  
သင်က သီချင်းဆိုရတာကို နှစ်သက်တယ်  
ဆိုရင်ပေါ့။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## အကောင်းဆုံးဓာတ်ပုံ

သင့်ကိုယ်သင် ဓာတ်ပုံဆရာတစ်ယောက်လို့  
စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်လိုက်ပါ။  
အကြောင်းအရာကို ပြသဖို့  
ဘယ်လိုဓာတ်ပုံမျိုးကို သင်ရိုက်မှာလဲ။

အရိပ်အမြွက် - အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို  
အသုံးပြုပါ။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## အစွမ်းထက်သူရဲကောင်း

သင်ဟာ စူပါဟီးရိုးတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။  
သင့် စူပါဟီးရိုးအမည်ကို ပြောပြပါ။  
သင့်ရဲ့အထူးပါဝါက ဘာလဲ ?  
အကြောင်းအရာကို ကူညီရန် သင့်ပါဝါကို  
ဘယ်လိုသုံးမလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - ရယ်စရာပုံ ဖြစ်နေနေ အဲဒါက မင်းရဲ့  
စူပါပါဝါပဲ။ သင်ဒါကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## အသင့်ပြင်!

မတ်တပ်ရပါ။ အထက် / အောက် ခုန်ပါ။  
သင်ခုန်လိုက်တိုင်း အကြောင်းအရာနှင့်  
ပတ်သက်သော စကားတစ်လုံးပြောပါ။  
အနည်းဆုံး ၁၂ ကြိမ်ခုန်ပါ။ အကယ်၍  
သင်မခုန်နိုင်လျှင် လက်နှစ်ဘက်ကို  
မြှောက် / ချ လုပ်ပါ။

အရိပ်အမြွက် - စကားလုံးများ အသုံးပြု၍ ဝါကျဖွဲ့ရန်  
မလိုအပ်ပါ။



အဲဒီ



အဲဒီ



အဲဒီ



အဲဒီ



အဲဒီ



အဲဒီ





သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## ပုလင်းထဲက နတ်ကလေး

ပုဏ်ယူပါတယ်။  
နတ်ကလေးပါတဲ့ မှော်ပုလင်းကို သင်ရှာတွေ့ပါတယ်။  
နတ်ကလေးက သင့်ကို အကြောင်းအရာနှင့်  
ပတ်သက်သော ဆုတောင်းတစ်ခု  
တောင်းခွင့်ပေးပါလိမ့်မယ်။  
သင့်ဆုတောင်းက ဘာလဲ။

အရိပ်အမြွက် - ဂရုစိုက်ပါ။ နတ်ကလေးများသည်  
ပရိယာယ်ကြွယ်သည်။



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## အချက်အလက်တစ်ခု

အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍  
သင်သိသည့် အချက်အလက်တစ်ခုကို ပြောပြပါ။  
အဆိုပါအချက်ကို သင်ဘယ်လို သိရှိခဲ့သလဲ?

အရိပ်အမြွက် - သတိထားပါ။ သင့်ရဲ့အချက်အလက်က  
ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်ခုလား ?



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## တိရစ္ဆာန်ကမ္ဘာ

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ လူတွေနဲ့မတူဘဲ  
ကမ္ဘာကိုထွဲပြားစွာမြင်ကြတယ်။  
တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးရွေးပါ။ အကြောင်းအရာကို  
အဲဒီတိရစ္ဆာန်ရဲ့ အမြင်ကနေ ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - ဒီခေါင်းစဉ်ဟာ သဘာဝကို သက်ရောက်မှု  
ရှိပါသလား ?



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## ခံစားချက်စကားလုံးများ

အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာကို  
ခံစားချက်ပြစကားလုံးများဖြင့်  
ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင့်ကိုဝမ်းနည်းစေတာလား?  
မျှော်ရှင်စေတာလား? ဒေါသဖြစ်စရာလား?  
စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာလား? စိတ်လှုပ်ရှားစေတာလား?



သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## စက်ရုပ်များ

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော်က စက်ရုပ်တစ်ရုပ်ပါ။  
အချက်အလက်နှင့် တွေ့ရှိချက်များအပေါ်  
အခြေခံပြီး အကြောင်းအရာအကြောင်းကို  
ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ယုတ္တိအရှိဆုံး  
အကြံဉာဏ်က ... ဟုပြောရန်

အရိပ်အမြွက် - စက်ရုပ်လေးသံဖြင့် ပြောပါ။



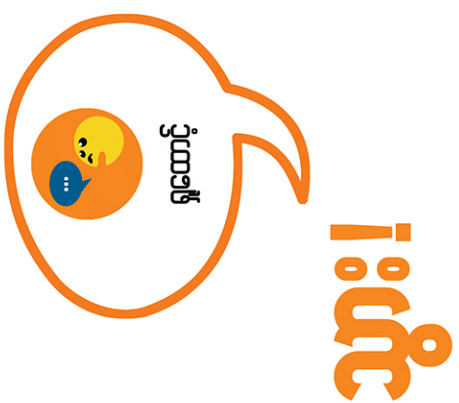
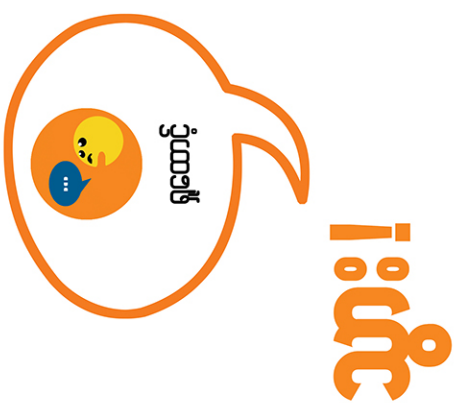
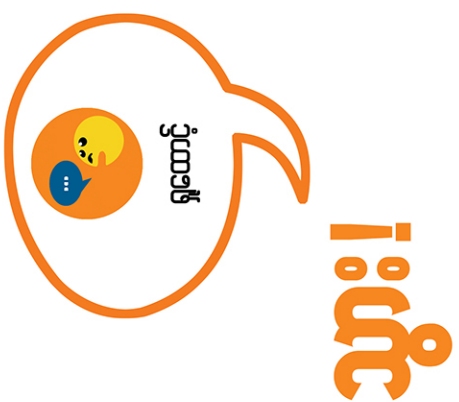
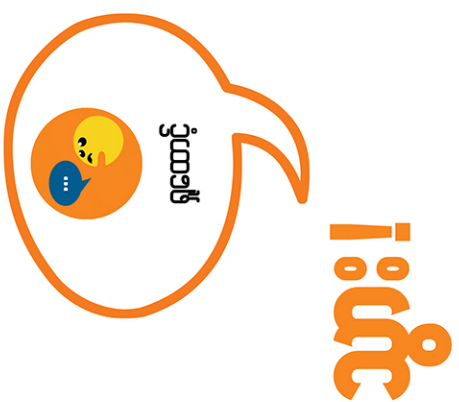
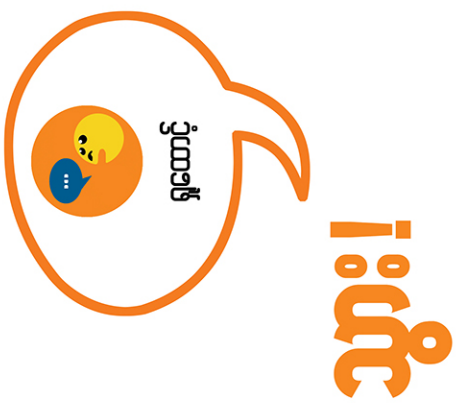
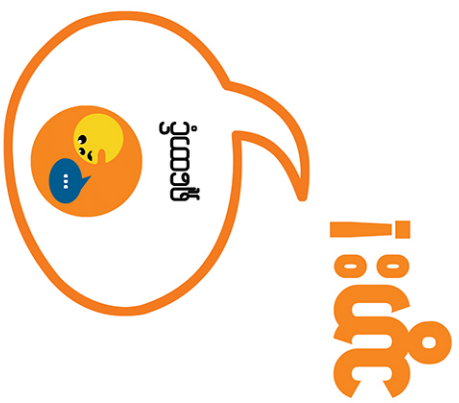
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလေး  
စရအောင်

## စစ်တမ်းကောက်နုတ်ချက်

အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဖွဲ့ကို  
ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်ပါ မေးခွန်းမေးပါ။  
အဖြေများကို ရေတွက်ပါ။  
ရလဒ်က ဘာတွေလဲ။

အရိပ်အမြွက် - ဥပမာ ၊ စစ်တမ်းကောက်နုတ်ချက်အရ  
အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး  
လူ(၅)ဦးတွင် (၃)ဦးက မျှော်ပါသည်။









ရှုထောင့်

## ကလေးအမြင်

အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
ကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့်  
သင့်ပထမဆုံး အမှတ်ရစရာကို  
ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - အဲဒီအချိန်ကတည်းက စပြီး  
သင် ဘာသင်ယူခဲ့ရသလဲ ?



ရှုထောင့်

## မိဘများ

သင့်မိဘ(သို့မဟုတ်)အုပ်ထိန်းသူများနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်တဲ့အကြောင်းအရာက ဘာလဲ ?  
သင် သဘောတူပါသလား ?

အရိပ်အမြွက် - သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြင့်  
သူတို့ ဘာပြောလိမ့်မလဲ ?



ရှုထောင့်

## ရွေးချယ်ခြင်းများ

အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို သင်လုပ်ခဲ့ပါသလဲ ?  
ရွေးချယ်မှုတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
ဇာတ်လမ်းတစ်ခုပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - ရွေးချယ်မှုသည် ကြီးနိုင် သို့မဟုတ်  
သေးနိုင်ပါသည်။



ရှုထောင့်

## လမ်းလျှောက်စဉ်

သင့် အိမ်နီးနားတစ်ဦးကို၊ ရွာ (သို့မဟုတ်)  
မြို့တွင် လမ်းလျှောက်နေစဉ်က တွေ့တဲ့  
အကြောင်းအရာအကြောင်းကို ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - မြင်ကွင်းကို ဖော်ပြပါ။



ရှုထောင့်

## ဘိုးဘေးဘီဘင်များ

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်(၂၀၀) သို့မဟုတ် ထို့ထက်အရင်က  
လူနေမှုဘဝတွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်ပါသလဲ ?  
အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
သင့်ရဲ့ ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေက  
ဘာတွေသိခဲ့ကြမယ်ထင်လဲ ?

အရိပ်အမြွက် - ရှေးဆက်နိုင်ဖြစ်နေပါက သင့်ကိုယ်ပိုင်  
စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အသုံးပြုပါ။



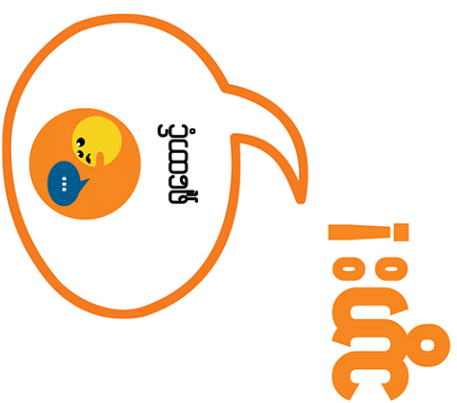
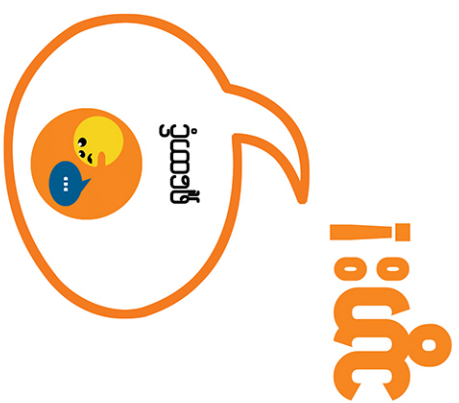
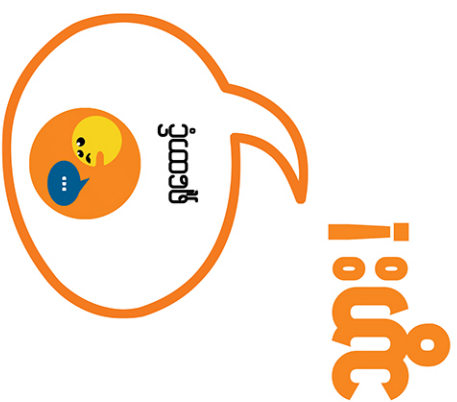
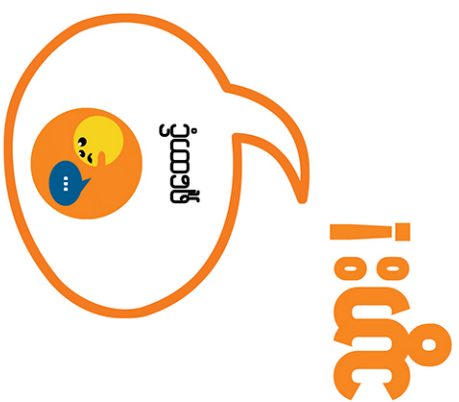
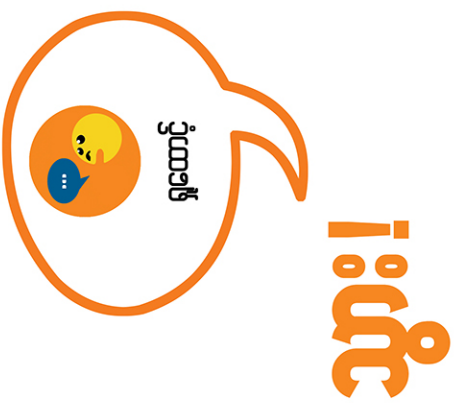
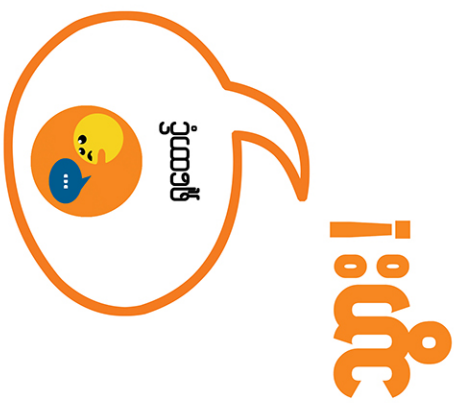
ရှုထောင့်

## ဒါဟာ ကျွန်ုပ်အတွက် လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုတစ်ခုပဲ

အကြီးမားဆုံး လျှို့ဝှက်နက်နဲမှု  
အကြောင်းအရာက ဘာလဲ ?  
ဤလျှို့ဝှက်နက်နဲမှုကို သင်ဘယ်လို  
သင်ယူမလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - သင့်မေးခွန်းကို “အဘယ်ကြောင့်”  
(သို့မဟုတ်) “ဘယ်လို” ဖြင့်စတင်ပါ။







ရှုထောင့်

## သက်ကြီးစကား

သင့်ကိုယ်သင် သင့်အဖွား၊ သင့်အဘိုး (သို့မဟုတ်) သင်သိသော အသက်အကြီးဆုံးသူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် မိတ်ဆက်ပါ။  
သူတို့၏ရှုထောင့်မှနေ၍ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သရုပ်ဆောင်ပါ။



ရှုထောင့်

## ကျွန်ုပ်သိတဲ့လူတစ်ယောက်...

သင်သိသော တစ်စုံတစ်ဦးအကြောင်း  
ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပြောပါ။  
သူ့မှာ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံမျိုးတွေရှိသလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - သင့်ကို ဘယ်အရာတွေက စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်ပါသလဲ ?



ရှုထောင့်

## အချက်အပြုတ်စွမ်းရည်

သင်က စားဖိုမှူးတစ်ယောက်ပါ။  
ဟင်းလျာတစ်ခုကို ပြောရင်းချက်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - ပါဝင်သည့် ဟင်းအမယ်များကို ပြောပါ။  
ဟင်းလျာကို အမည်ပေးပါ။



ရှုထောင့်

## သတင်းထောက်

သင်သည် သတင်းထောက်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။  
သင်သိထားသော သတင်းကြီးတစ်ခုကို  
သတင်းခေါင်းစဉ်အဖြစ်ဖြင့်ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - သတင်းခေါင်းစဉ်သည် ပျဉ်းမျှ စကားလုံး (၆) လုံးထက်မပိုရ။



ရှုထောင့်

## ဆေးဝါး

သင်က ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘယ်အကြောင်းအရာသည်  
လူအများရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်ဟု  
သင်ထင်ပါသလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - ဘယ်လို ထိခိုက်စေပါသလဲ ?



ရှုထောင့်

## မြေပုံရေးဆွဲသူ

မီတာ ၁၀၀၀ အမြင့်ကနေ မြင်နေရတဲ့  
ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတစ်ခုက  
မြေ ရေးနှင့် သဘာဝကို ထိခိုက်နေစေတာလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - မြေပုံ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံဆွဲပါ။







သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## မြို့ကောင်စီ

သင်သည် မြို့တော်ဝန်ဖြစ်သည်။  
သင့်အဖွဲ့သည် မြို့ကောင်စီဖြစ်သည်။  
အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး  
မြို့ကောင်စီတစ်ဦးစီထံမှ အဆိုတစ်ခုစီတောင်းခံပါ။  
သင့်မြို့တွင် သင်ဘာလုပ်မလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## စိန်ခေါ်မှု

လူအများရင်ဆိုင်နေရသည့် ကြီးမားသည့်  
စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုအကြောင်းကို ပြောပြပါ။  
ကျွန်ုပ်တို့ အဲဒီစိန်ခေါ်မှုကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာလား ?

အရိပ်အမြွက် - ဖြေရှင်းချက်ထုတ်ရန် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ  
လိုအပ်သည်။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## ခန့်မှန်းချက်

သင့်မှာ ထူးဆန်းသည့် စွမ်းရည်တစ်ခုရှိသည်။  
တစ်ခါတရံ ရှေ့(၁၀)နှစ်ကို ကြိုမြင်နိုင်သည်။  
သင်မြင်ရသော အကြောင်းအရာက ဘာတွေလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - သင်ဘာကြောင့် ဒီလိုခန့်မှန်းလိုက်တာလဲ ?



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## တီထွင်မှု

သင်ဟာ အင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ  
တီထွင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။  
သင်က ဘယ်အရာအတွက် အကျိုးပြုနိုင်မယ့်  
တီထွင်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့တာလဲ ?  
သင့်ရဲ့ထက်မြက်တဲ့အဖွဲ့ဝင်များထံမှ အကူအညီရယူပါ။

အရိပ်အမြွက် - ပုံဆွဲပါ။ ဇယားပုံတစ်ခု တည်ဆောက်ပြပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## LIKES(၁)သန်း

သင်ဟာ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာတစ်ဦးဖြစ်သည်။  
သင်က ဘယ်လိုဇာတ်ကားမျိုးကို  
ရိုက်ကူးမှာလဲ ?

အရိပ်အမြွက် - ဘယ်အရာတွေက သင့်ဇာတ်ကားကို  
လူကြိုက်များစေမှာလဲ ?



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## ဟတ်ရှ်တန်(#)

လူမှုမီဒီယာတွင် လူများသည် ထိရောက်သော  
ခေါင်းစဉ်တိုလေးများကို သုံးကြသည်။  
ဟတ်ရှ်တန် (#)/ခေါင်းစဉ်တိုလေး တစ်ခု  
ပြုလုပ်ပြီး လူမှုကွန်ယက်တွင် စာရေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - တိုတိုတုတ်တုတ်ရေးပါ။





သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သုံးဖက်



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေ့

ဂုဏ်ယူပါတယ်။ သင်စီစဉ်ထားတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေ့အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အယောက် (၅၀) အခုရောက်ရှိလာပြီ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုတွေပေးခိုင်းမှာလဲ ?

အရိပ်အမြွက်- ဘယ်နေရာမှာ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကို ပြုလုပ်မှာလဲ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## ပွဲစီစဉ်သူ

လူ (၁၀၀၀) တက်ရောက်မည့် ပွဲတစ်ခုကျင်းပရန် စီစဉ်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ  
၁။ အကြောင်းအရာ အကြောင်း သင်ယူရန် နှင့်  
၂။ အကျိုးအမြတ်ရရန်

အရိပ်အမြွက်- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာပွဲ ဖြစ်စေရန် စီစဉ်ပါ။ ၎င်းကို သတင်းဖြစ်ထိုက်အောင်လုပ်ပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## ဒီရိုင်းရေးဆွဲသူ

လူတွေကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမယ့် အကြောင်းအရာပါတဲ့ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ် အကြီးကြီးတစ်ခုကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုပုံတွေပါမှာလဲ ? ဘယ်လိုစာတွေပါမှာလဲ ?

အရိပ်အမြွက်- ဒီရိုင်းရေးဆွဲပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## တိမိ စကားပြောပွဲ

တိမိအစီအစဉ်တွင် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရန် သင်ဖိတ်ကြားခံရသည်။ လေ့ကျင့်ပါ။ သင်ပြောလိုသည့် အရေးကြီး အချက်များကို မျှဝေပါ။

အရိပ်အမြွက်- သင်ဟာ ကင်ရောရှေ့ရောက်နေပါတယ် ပြုံးထားပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## စိတ်ခွန်အားဖြည့်ဌာန

ယနေ့ အကြောင်းအရာအပေါ် သက်ရောက်နေသည့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေက ဘာတွေလဲ ? ဘယ်ဖြေရှင်းချက်များကို သင်သိပါသလဲ ?

အရိပ်အမြွက်- ရှေ့ဆက်မရတော့ဘူးလား ? အင်တာနက်တွင် ရှာပါ။



သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း

## တာဝန်ရှိသူကဘယ်သူလဲ?

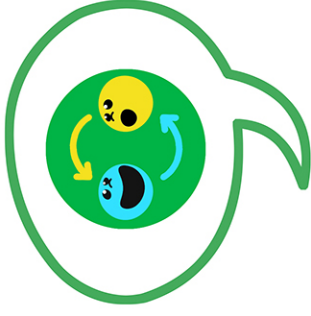
သင့်အဖွဲ့အစည်းတွင် ဤအကြောင်းအရာအား ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ ? သူတို့၏ အကူအညီကို သင်ဘယ်လို တောင်းခံမလဲ ?

အရိပ်အမြွက်- လူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လူအများ၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။





မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ





## ၎င်းပေါ်တွင် တည်ဆောက်ပါ

နောက်ဆုံးပြောခဲ့သူ၏ စကားကို အခြေခံကာ အကြံဉာဏ်အသစ်(သို့) အကြောင်းအရာအသစ်တို့ ထပ်မံပေါင်းထည့် ပြောဆိုပါ။

အရိပ်အမြွက် - ဆက်စပ်ဖော်ပြချက်များ အသုံးပြုရန်။  
ဥပမာ - အခုအကြောင်းအရာက တစ်စုံတစ်ရာကို သတိရစေပါတယ်.. အဲဒီတုန်းကဆိုရင်...



## တန်ဖိုးထားကျေးဇူးတင်ခြင်း

တန်ဖိုးထား ကျေးဇူးတင်မှုကို ဖော်ပြပါ။  
နောက်ဆုံးပြောဆိုခဲ့သူ ဆိုလိုချင်သည်ကို ဘယ်လိုဆက်စပ်နားလည်ကြောင်း သူ့ကို ပြောပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးပါ။  
သင် ဘာကိုလေ့လာ/ခံစားခဲ့ ပါသလဲ။



## အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ယခုပြောဆိုနေသူကို သူပြောနေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးပါသည့် အသေးစိတ်အချက်များမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ၎င်းကို ဘယ်လိုဖြင့်လဲဆိုတာ သင်ဖော်ပြနိုင်လော့ ?



## တက်ကြွသော နားထောင်မှု

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူ ဘာပြောခဲ့သလဲ ဆိုတာ သင် တတ်နိုင်သလောက် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?



## ပြန်လည်စုစည်းပါ

သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ အသုံးပြု၍ ယခုဇာတ်လမ်းပြောဆိုသူအတိုင်းပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင်ရွေးချယ်ထားသည့် ဘာသာစကားများမှ စကားလုံးများကို သုံးပါ။



## သက်သေ

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူအနေနှင့် ၎င်းပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ အကြံဉာဏ်များ ရခဲ့သည်ကို လေ့လာရန် မေးခွန်းမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?





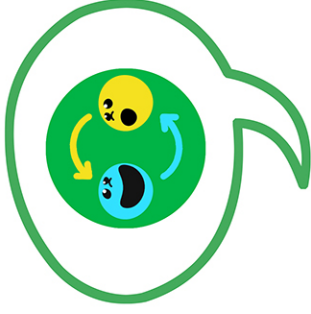
မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



## အဖွင့် မေးခွန်း

ပိုစဉ်းစားရသော အဖွင့်ပုံစံမေးခွန်းကို  
နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူအား မေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ထိုမေးခွန်း၏ အဖြေကို “ဟုတ်တယ်” (သို့)  
“မဟုတ်ဘူး” ဖြင့် ဖြေ၍ရပါ။



## အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ယခုပြောဆိုနေသူကို သူပြောနေသည့်  
အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး  
အရေးပါသည့် အသေးစိတ်အချက်များမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ၎င်းကို ဘယ်လိုဖြည့်လဲဆိုတာ  
သင်ဖော်ပြနိုင်လော့ ?



## စိတ်ခံစားမှု စစ်ဆေးခြင်း

နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူက ဘာပြောခဲ့တယ်ဆိုတာနှင့်  
သူပြောခဲ့တဲ့စကားတွေကို  
သင်ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - ခံစားမှုစကားလုံးများ ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်များ  
ဥပမာများသုံးပါ။



## ပြန်လည်စုစည်းပါ

သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ အသုံးပြု၍  
ယခုဇာတ်လမ်းပြောဆိုသူအတိုင်းပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင်ရွေးချယ်ထားသည့် ဘာသာစကားများမှ  
စကားလုံးများကို သုံးပါ။



## ၎င်းပေါ်တွင် တည်ဆောက်ပါ

နောက်ဆုံးပြောခဲ့သူ၏ စကားကို အခြေခံကာ  
အကြံဉာဏ်အသစ်(သို့) အကြောင်းအရာအသစ်တို့  
ထပ်မံပေါင်းထည့် ပြောဆိုပါ။

အရိပ်အမြွက် - ဆက်စပ်ဖော်ပြချက်များ အသုံးပြုရန်၊  
ဥပမာ - အခုအကြောင်းအရာက တစ်စုံတစ်ခုကို  
သတိရစေပါတယ်.. အဲဒီတုန်းကဆိုရင်...



## တန်ဖိုးထားကျေးဇူးတင်ခြင်း

တန်ဖိုးထား ကျေးဇူးတင်မှုကို ဖော်ပြပါ။  
နောက်ဆုံးပြောဆိုသူ ဆိုလိုချင်သည်ကို  
ဘယ်လိုဆက်စပ်နားလည်ကြောင်း သူ့ကို ပြောပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - အသေးစိတ်အချက်များကို မေးပါ။  
သင် ဘာကိုလေ့လာ/ခံစားခဲ့ ပါသလဲ။







မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



မှတ်သားပါ



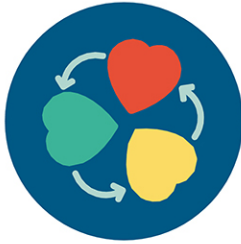
မှတ်သားပါ



## တက်ကြွသော နားထောင်မှု

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူ ဘာပြောခဲ့သလဲ ဆိုတာ သင် တတ်နိုင်သလောက် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?



## စိတ်ခံစားမှု စစ်ဆေးခြင်း

နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူက ဘာပြောခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့ သူပြောခဲ့တဲ့စကားတွေကို သင်ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - ခံစားမှုစကားလုံးများ ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်များ ပုံစံများသုံးပါ။



## သက်သေ

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူအနေနှင့် ၎င်းပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ အကြံဉာဏ်များ ရခဲ့သည်ကို လေ့လာရန် မေးခွန်းမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?



## ၎င်းပေါ်တွင် တည်ဆောက်ပါ

နောက်ဆုံးပြောခဲ့သူ၏ စကားကို အခြေခံကာ အကြံဉာဏ်အသစ် (သို့) အကြောင်းအရာအသစ်တို့ ထပ်မံပေါင်းထည့် ပြောဆိုပါ။

အရိပ်အမြွက် - ဆက်စပ်ဖော်ပြချက်များ အသုံးပြုရန်။  
ဥပမာ - အခုအကြောင်းအရာက တစ်စုံတစ်ခုကို သတိရစေပါတယ်... အဲဒီတုန်းကဆိုရင်...



## အဖွင့် မေးခွန်း

ပိုစဉ်းစားရသော အဖွင့်ပုံစံမေးခွန်းကို နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူအား မေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ထိုမေးခွန်း၏ အဖြေကို “ဟုတ်တယ်” (သို့) “မဟုတ်ဘူး” ဖြင့် ဖြေရှင်းရပါ။



## အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

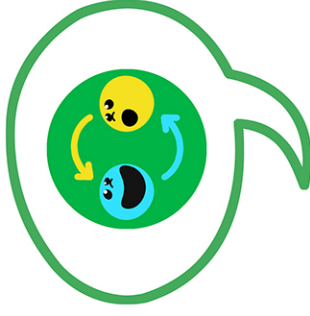
ယခုပြောဆိုနေသူကို သူပြောနေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးပါသည့် အသေးစိတ်အချက်များမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ၎င်းကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရတာ သင်ဖော်ပြနိုင်လား ?





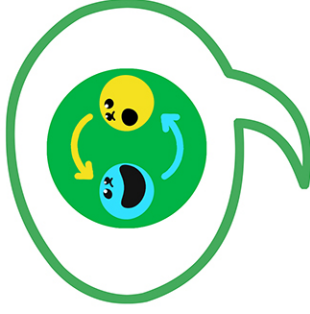
မှီယံထပ်မှီ



မှီယံထပ်မှီ



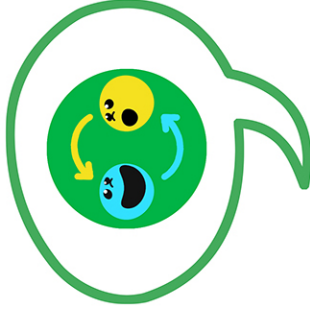
မှီယံထပ်မှီ



မှီယံထပ်မှီ



မှီယံထပ်မှီ



မှီယံထပ်မှီ



## ပြန်လည်စုစည်းပါ

သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများ အသုံးပြု၍  
ယခုဇာတ်လမ်းပြောဆိုသူအတိုင်းပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင်ရွေးချယ်ထားသည့် ဘာသာစကားများမှ  
စကားလုံးများကို သုံးပါ။



## သက်သေ

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူအနေနှင့် ၎င်းပြောဆိုသည့်  
အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍  
မည်ကဲ့သို့ အကြံဉာဏ်များ ရခဲ့သည်ကို လေ့လာရန်  
မေးခွန်းမေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?



## တန်ဖိုးထားကျေးဇူးတင်ခြင်း

တန်ဖိုးထား ကျေးဇူးတင်မှုကို ဖော်ပြပါ။  
နောက်ဆုံးပြောဆိုသူ ဆိုလိုချင်သည်ကို  
ဘယ်လိုဆက်စပ်နားလည်ကြောင်း သူ့ကို ပြောပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးပါ။  
သင် ဘာကိုလေ့လာ/ခံစားခဲ့ ပါသလဲ။



## အဖွင့်မေးခွန်း

ပိုစဉ်းစားရသော အဖွင့်ပုံစံမေးခွန်းကို  
နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူအား မေးပါ။

အရိပ်အမြွက် - ထိုမေးခွန်း၏ အဖြေကို “ဟုတ်တယ်” (သို့)  
“မဟုတ်ဘူး” ဖြင့် ဖြေ၍ရပါ။



## တက်ကြွသော နားထောင်မှု

နောက်ဆုံးပြောဆိုသူ ဘာပြောခဲ့သလဲ ဆိုတာ  
သင် တတ်နိုင်သလောက် မှန်မှန်ကန်ကန်  
ပြန်ပြောပါ။

အရိပ်အမြွက် - သင် ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်းကို သုံးသပ်ပါ။  
“ငါ ပြောတာတွေ မှန်ရဲ့လား” ?



## စိတ်ခံစားမှု စစ်ဆေးခြင်း

နောက်ဆုံး ပြောဆိုသူက ဘာပြောခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့  
သူပြောခဲ့တဲ့စကားတွေကို  
သင်ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပါ။

အရိပ်အမြွက် - ခံစားမှုစကားလုံးများ ၊ ခြေတန်လက်တန်များ  
ဥပမာများသုံးပါ။







## အကြောင်းအရာ

မိသားစုကိစ္စများ



## အကြောင်းအရာ

ယုံကြည်ချက်များ နှင့်  
တန်ဖိုးများ



## အကြောင်းအရာ

ယဉ်ကျေးမှု နှင့် အုပ်ချုပ်ရေး



## အကြောင်းအရာ

ကျွန်ုပ်တို့မျှဝေသည့်  
ကမ္ဘာမြေကြီး

## သင်တန်းနည်းပြ၏ အသုံးကဏ္ဍ

သင်တန်းနည်းပြဟာ ကစားတဲ့သူတွေ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
စိတ်ဝင်တစားရှိစေရန်နှင့် အာရုံလွှဲစေရန် အကူအညီပေးရပါတယ်။

### သင်တန်းနည်းပြသည် -

- » မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကမ်းပေးပါ။ ကြားဖြတ်ပြောပါနဲ့ စသည်ဖြင့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ပြောရင်း ပွဲကိုထိန်းကျောင်းပေးရပါမယ်။
- » **Go!** ကတ်တစ်စုံ တစ်ပတ်ပြီးတိုင်း နည်းပြက **Connect** ကတ်ကို ရွေးချယ်ပေးရပါမယ်။
- » အထင်အမြင်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကို ဖလှယ်ရန်အတွက် **Connect** ကတ် အသုံးပြုမှုကို အားပေးရပါမယ်။
- » ကစားသူများရဲ့ စိတ်ဓာတ်များကို စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။
- » ပြောရမည့် စကားဖလှယ်မှုက ပြင်းထန်ခက်ခဲမယ်ဆိုရင် စိတ်အေးအေးထားအသက်မှန်မှန်ရှုကာ ခဏနားရင်း ဝှင်းစားဖို့ပြောပါမယ်။
- » အချိန်ကိုမှတ်သားပါ။ အချိန်မှတ်စက်ကို အသုံးပြုကာ ကစားသူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏အလှည့်ကို မှတ်သားပေးရပါမယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်မိနစ်ထက်ပိုကြာနေပါက " နောက်တစ်ယောက်" ဟုပြောပေးရပါမယ်။
- » မှတ်သားရန် - ယခုနည်းလမ်းမှာ လိုအပ်မှ သုံးရန်ဖြစ်သည်။  
ဤနည်းလမ်းသည် အဖွဲ့ကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း လမ်းလွှဲသွားစေရန် ထိန်းကျောင်းပေးရာရောက်သည်။
- » **"AHA!"** စာတွေကိုရေမှတ်ရမှာပါမယ်။ အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ အကြံဉာဏ်တွေကို ရေးချရပါမယ်။

ထုတ်နုတ်ရက် - သင်တန်းနည်းပြရဲ့အဓိကတာဝန်မှာ ကစားသူအချင်းချင်း အကြံဉာဏ်ဖလှယ်နိုင်စေရန်အကူအညီပေးဖို့ဖြစ်သည်။

**Connect** ကတ်ကိုရွေးခြင်းအားဖြင့် အခြားသောကစားသူများကို စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များ ဝေမျှနိုင်ရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်။





## အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

- » ကျွန်ုပ်တို့ဟာ စစ်ပွဲတွေအစား စကားလုံးများနဲ့ ဆွေးနွေးပြင်းခုန်ကြမယ်။  
ဘယ်သူမှ ဖွန်းတစ်ချောင်း/ခိုက်ခရိုဖုန်းတစ်လုံးကို ဓားဖြစ်အောင် မပြောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒီ ခိုက်ခရိုဖုန်းနဲ့ လူတိုင်းမှာစကားပြောဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။
- » တစ်ယောက်ပြောစကားကို တစ်ယောက်ဖြတ်ပြောခြင်းမရှိဘဲ၊ ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ကြပါ။
- » ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုတွေဟာ မှားပါဘူး။
- » ကျွန်ုပ်တို့ဟာအလှည့်ကျပြောကြပါတယ်။  
ကိုယ့်အလှည့်ပြီးတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်ယောက်လို့ပြောပြီး လူတိုင်းလူတိုင်းကို ပြောဆိုဖို့ အခွင့်အရေးပေးပါတယ်။
- » ကျေးဇူးတင်ပါ။ လူတိုင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကပြောတဲ့ အိုင်ဒီယာ (အကြံဉာဏ်)က ကောင်းရင် "AHA!" လို့ ရေးထားပါ။
- » နားထောင်ပါ။ သင်တန်းနည်းပြက စည်းမျဉ်းတွေကို ချမှတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးဟာလည်း နည်းပြတွေ ဖြစ်လာနေပါတယ်။



## ယဉ်ကျေးမှု နှင့် အုပ်ချုပ်ရေး

- လူငယ်မျိုးဆက်သစ်
- လူ့အခွင့်အရေး
- ကာတွန်း
- ဂိမ်းများ
- ကျောင်းစနစ်များ
- လူမှုမီဒီယာ
- ယနေ့သတင်းများ



## ကျွန်ုပ်တို့ မျှဝေသည့် ကမ္ဘာမြေကြီး

- ရေ
- အစားအသောက်စနစ်များ
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စီးပွားရေး
- ကျွန်ုပ်တို့ လေထု
- သိပ္ပံဆိုင်ရာ တီထွင်မှုများ
- ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း
- မျိုးနွယ်သမိုင်း
- စစ်ပွဲနှင့် ပြိုခွဲချမ်းရေး
- နျူကလီးယား လက်နက်များ



## မိသားစုကိစ္စများ

- တခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- ကြီးထွားလာခြင်း
- အားလပ်ရပ်များ
- မိသားစုအချိန်
- အိမ်မှုကိစ္စ
- ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ် စိန်ခေါ်မှုများ



## ယုံကြည်ချက်များ နှင့် တန်ဖိုးများ

- မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း
- လက်ထပ်ခြင်း
- ကြီးမြတ်သော ခေါင်းဆောင်များ
- သစ္စာရှိသော ဇာတ်လမ်းများ
- တရားမျှတမှု
- ကြင်နာမှု

