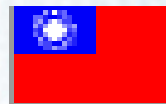




သတင်းအချက်အလက်များ ဟောပြောတင်ပြခြင်း။  
ဟောပြောတင်ပြမှု ကောင်းခြင်း၊ ညံ့ခြင်းနှင့် အကျည်းတန်ခြင်း။

**Mark Bell, David Shires, Achu Arboleda**

လူများသည် ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရမည်ကို  
သေရမည်ထက် ကြောက်သည်။



မြန်မာ့ဆန်စပါးဗဟုသုတဘဏ်တိုက်

# ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ။

ဟောပြောတင်ပြခြင်း - ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသော ဟောပြောတင်ပြခြင်းအတွက် မည်သည့် ပုံစံဖြင့် မည်သို့ဟောပြောရမည်ကို လေ့လာသင် ကြားရပါမည်။



# ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ။

သင်ကြားဘူးသူများအနက် မည်သူဟာ စကားပြော အကောင်းဆုံးလဲ ။  
ဘာတွေက သူတို့ကို စကားပြောကောင်းသူများ ဖြစ်စေတာလဲ။

မည်သူမျှ မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက အဟောအပြောကောင်းသူများမဟုတ်ကြပါ။

ထူးချွန်သော အဟောအပြော ကောင်းသူများသည် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိရန် သင်ယူ  
ကြရသည်။

ဟောပြောတင်ပြခြင်း  
လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်။

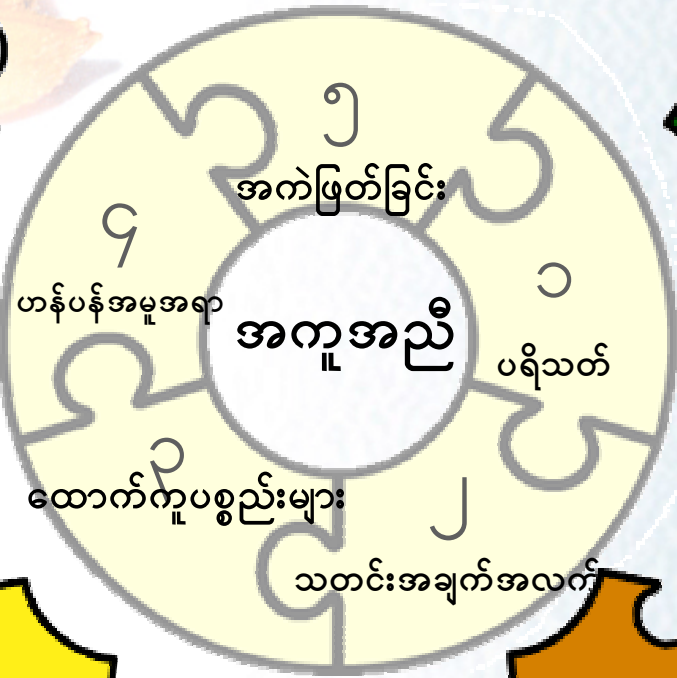
လေ့လာသင်ယူခြင်း

ထို့နောက် . . . .

လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်  
ဟောပြောခြင်း။

စတင်ခြင်း။

ပရိသတ်ကို သိရှိနားလည်ပါ။



အထောက်အကူပစ္စည်းများ။

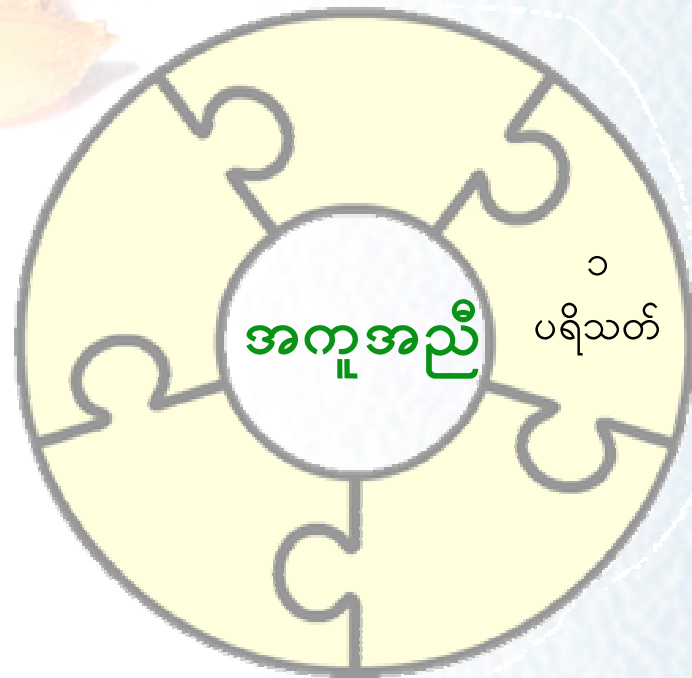
ရှင်းလင်းသောသတင်းအချက်အလက်။

IRRI



မြန်မာ့ဆန်စပါးဗဟုသုတဘဏ်တိုက်

# ဟောပြောတင်ပြခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်။



စတင်ခြင်း။



IRRI



မြန်မာ့ဆန်စပါးဗဟုသုတဘဏ်တိုက်



# ၁။ ပရိသတ်။

ဟောပြောတင်ပြခြင်းသည် ပရိသတ်အတွက်-ဟောပြောတင်ပြသူအတွက် မဟုတ်။

သင့်ပရိသတ်



သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လို ဆက်ဆံပြောဆိုမည်လဲ။





# ၁။ ပရိသတ် - သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ။

အခု အေမိုင်လို(စ်)ထရိုင်ပက်တိပ်  
ကွဲပြားသွားတာကို ထင်ထင်ရှားရှား  
မြင်ရပြီ။

ငါ စကားလုံးတစ်ခုကို  
နားမလည်ဘူး။



➤ ပရိသတ်က သင့်ကို  
နားလည်သဘောပေါက်ပါ  
သလား။





# ၁။ ပရိသတ်။

ဟောပြောတင်ပြခြင်းသည် ပရိသတ်အတွက် - ဟောပြောသူအတွက် မဟုတ်။

သင့်ပရိသတ်။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
ဘယ်လိုဆက်ဆံပြောဆိုမည်လဲ။

- ★ သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ
- ★ ဘာကြောင့် သူတို့ ဒီနေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ။







# ၁။ ပရိသတ် - ဘာကြောင့် သူတို့ဒီနေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ။



ဟောပြောပွဲ တက်ရောက်ရတာကို မုန်းတယ်။

ဒါသိပ်ကောင်း တယ်။

ငြီးငွေ့လိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့စာရင် ပိုကောင်းတယ်။

သင့် ဟောပြောတင်ပြချက်ကို ပရိသတ်က စိတ်ဝင်စားရဲ့လား။





# ၁။ ပရိသတ် - အနှစ်ချုပ်။

ဟောပြောတင်ပြခြင်းသည် ပရိသတ်အတွက် - ဟောပြောသူအတွက် မဟုတ်။

သင့်ပရိသတ်။

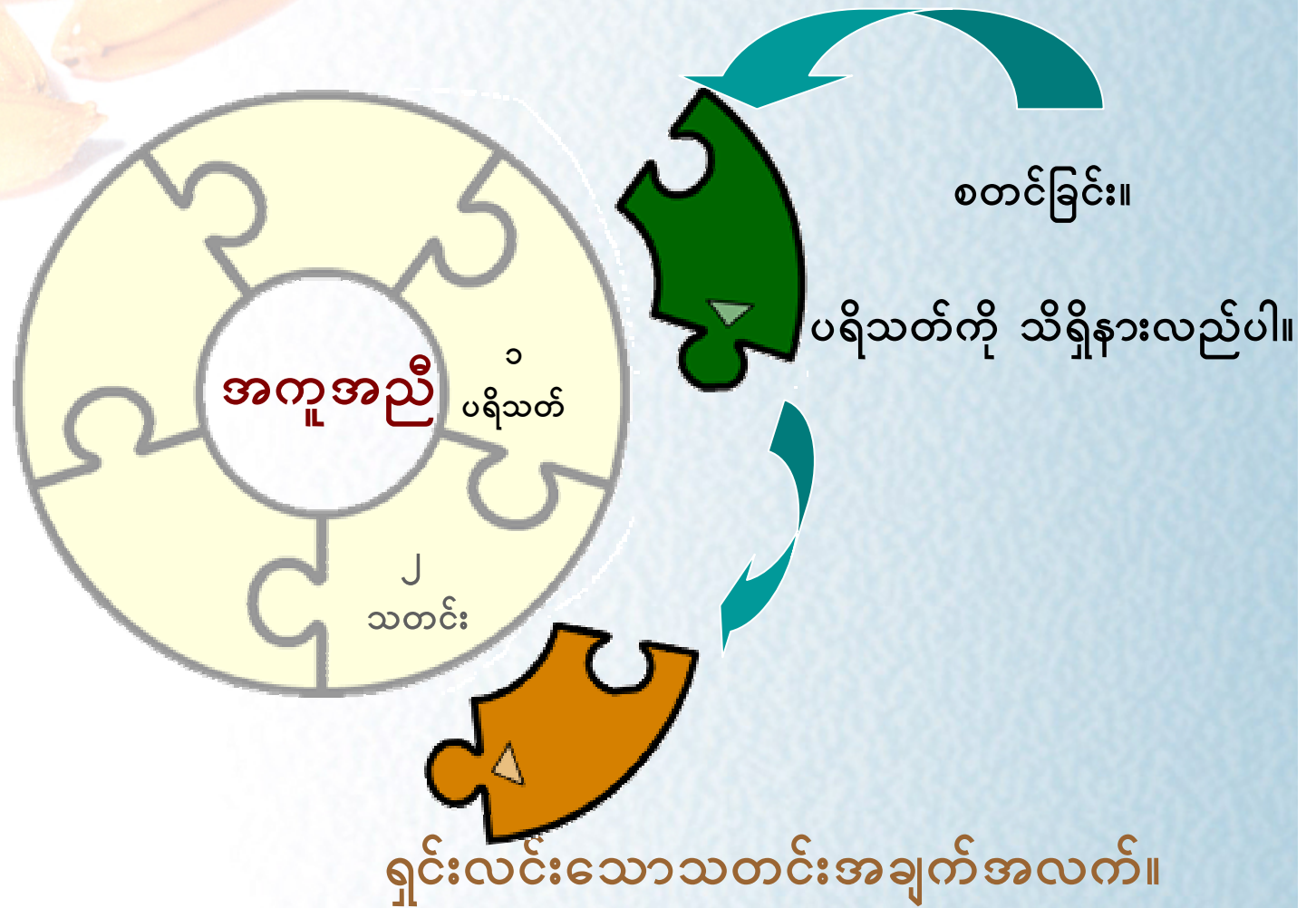
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
ဘယ်လိုဆက်ဆံပြောဆိုမလဲ။

သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ ။

ဘာကြောင့် သူတို့ဒီနေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ။



# ဟောပြောတင်ပြမှု လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်။





# ၂။ သတင်းအချက်အလက်။

သင်ကိုယ်တိုင် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားမလည်ရင် သင့်ပရိသတ် ဘယ်လိုရှိမည်လဲ။

ပရိသတ်က ဘာကို မှတ်သားရမည်လဲ။

★ သတင်းအချက်အလက်က ရှင်းရဲ့လား။

ဒါ အရေးကြီးတယ်။





# ၂။ သတင်းအချက်အလက် - ရှင်းရဲ့လား။

ဒီသုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေက  
တောင်သူလယ်သမားတွေ  
အတွက် အရေးကြီးတယ်



သတင်းအချက်အလက်ကို စာတစ်ကြောင်းအဖြစ်  
မရေးသားနိုင်လျှင် တစ်နာရီအတွင်း ပြီးစီးအောင်  
ဘယ်လို ဟောပြောတင်ပြမည်လဲ။

အရေးကြီးဆုံးအချက်တွေကို  
ဦးစားပေးပြီး အနှစ်ချုပ်ပြုစုပါ။



# ၂။ သတင်းအချက်အလက်။

ပရိသတ်က ဘာတွေမှတ်မိမည်လဲ။

သတင်းအချက်အလက်က ရှင်းရဲ့လား။

အဓိကအချက် ၃-၄ ခုလောက်ပဲ သုံးပါ။

ဒါ အရေးကြီးတယ်။





## ၂။ သတင်းအချက်အလက်- အဓိကအချက်များ။

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုရွေးချယ်မည်ဆိုလျှင် အဓိကအချက်(၅၆)ချက်ရှိကြောင်း သတိရပါ။



- သတင်းအချက်အလက်များကို အဓိကအချက်(၃-၄)ချက်ခွဲ လိုက်ပါ။
- ပရိသတ်က (၃-၄)ချက်ထက် ပိုပြီး မမှတ်နိုင်ဘူး။





# ၂။ သတင်းအချက်အလက်။

ပရိသတ်က ဘာတွေကို မှတ်မိမည်လဲ။

- ◆ သတင်းအချက်အလက်က ရှင်းရဲ့လား။
- ◆ အဓိကအချက် (၃-၄)ခုသာ သုံးရဲ့လား။
- ◆ အတွေ့အကြုံက မှတ်မိစေမည်လား။

ဒါ အရေးကြီးတယ်။







# ၂။ သတင်းအချက်အလက်- မှတ်မိစေရေး။



- သူတို့က ပြောတာတွေကို မှတ်မိပါ့မလား ။
- ပုံပြင်တွေ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေ ပါရဲ့လား။





# ၂။ သတင်းအချက်အလက် အနှစ်ချုပ်။

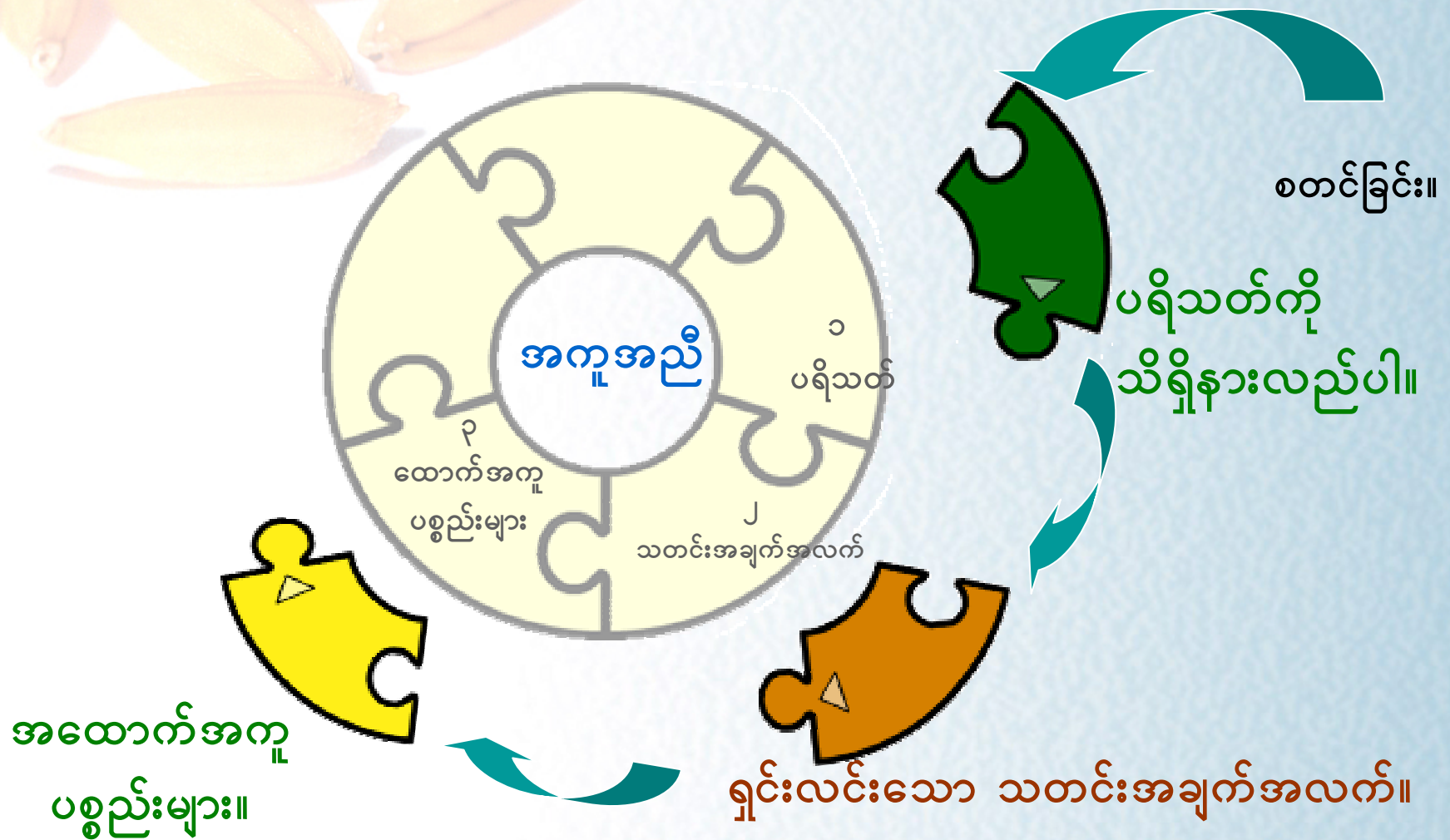
ပရိသတ်က ဘာတွေကို မှတ်မိမည်လဲ။

ဒါ အရေးကြီးတယ်။

- ◆ ရှင်းရမည်။
- ◆ အဓိကအချက် (၃-၄)ခုသာ ပါရမည်။
- ◆ မှတ်မိစေရမည်။



# ဟောပြောတင်ပြခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်။





# ၃။ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများ။

ဒီအချက်ကို ထိထိမိမိနားလည်  
သွားအောင် အထောက်အကူကိရိယာ  
တစ်ခုခု ရှိစေချင်လိုက်တာ။

ပရိသတ် မှတ်မိစေရန် အထောက်အကူဖြစ်ရဲ့လား။

- ◆ မျက်မြင်ကိရိယာတွေက အထောက်အကူ ဖြစ်ရဲ့လား။





၃။ အထောက်အကူပစ္စည်းများ ← အထောက်အကူဖြစ်ရဲ့လား။

သင်မြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း  
 (၅)ကြောင်းမြောက်အတန်း  
 က(၁၁)ကြောင်းမြောက်အ  
 တန်းထက်နှိုင်းစာနှိုင်း  
 လောက်အောင်တိုးပွား ---



YEAR	WORLD Bangladesh	ASIA Cambodia	Afghanistan		
1961	215678	198802	319	14426	2383
1962	226535	207391	319	13305	2039
1963	246970	227393	319	15935	2622
1964	262769	241918	380	15754	2760
1965	254126	232218	380	15751	2500
1966	261043	240078	337	14363	2376
1967	277565	253690	396	16757	2457
1968	288829	264094	402	17016	3251
1969	295398	270553	407	18007	2503
1970	316439	290156	366	16715	3814
1971	317877	292286	350	14897	2732
1972	307998	282422	400	15134	1927
1973	335465	308077	420	17863	1050
1974	332770	303566	420	16930	635
1975	358096	325891	435	19143	1080
1976	348648	316077	448	17628	990
1977	370509	338757	400	19451	900
1978	386531	354488	428	19582	900
1979	376625	342944	439	19109	538
1980	398881	362104	415	20821	1717
1981	411791	374311	390	20446	1490
1982	424840	386328	364	21325	1949
1983	450768	417802	350	21761	2039

- ဟာ -----
- ပရိသတ်ကနားလည်ရဲ့လား။  
သတင်းအချက်အလက်တွေကို  
ဖတ်နိုင်ရဲ့လား။
- စာလုံးအရွယ်အစား၊ အရောင်၊  
စာလုံးအရေအတွက်က  
ဘယ်လိုလဲ၊ ရှိရင်းရဲ့လား။



# ၃။ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများ။



ဒီအချက်ကို ထိထိမိမိ နားလည်  
သွားအောင် အထောက်အကူ  
ကိရိယာတစ်ခုခု ရှိစေချင်  
လိုက်တာ။

ပရိသတ်က မှတ်မိစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ရဲ့လား။

- ◆ မျက်မြင်ကိရိယာတွေက အထောက်အကူ ဖြစ်ရဲ့လား။
- ◆ အထောက်အကူကိရိယာအားလုံး လိုအပ်သလား။





၃။ အထောက်အကူပစ္စည်းများ ← လိုအပ်သလား။

ရှည်လျားတဲ့နံနက်ခင်းကြီး  
ဖြစ်တော့မှာဘဲ။

ဒါ(၉)ခုမြောက် ပုံပါ။  
ပြစရာပုံပေါင်း (၇၈)ခု  
ရှိတယ်။

ဆလိုက်အားလုံးကို ပြသ  
ရှင်းလင်းရန် မလိုအပ်ပါ။



၆၉ ခု ကြီးတောင် ကျန်သေး  
ပါလား-----

IRRI



မြန်မာ့ဆန်စပါးဗဟုသုတဘဏ်တိုက်



# ၃။ အထောက်အကူပစ္စည်းများ ↔ အနှစ်ချုပ်။



ပရိသတ်က မှတ်မိနေစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ရဲ့လား။

ဒီအချက်ကို ထိထိမိမိ နားလည် သွားအောင် အထောက်အကူ ကိရိယာတစ်ခုခု ရှိစေချင် လိုက်တာ ။

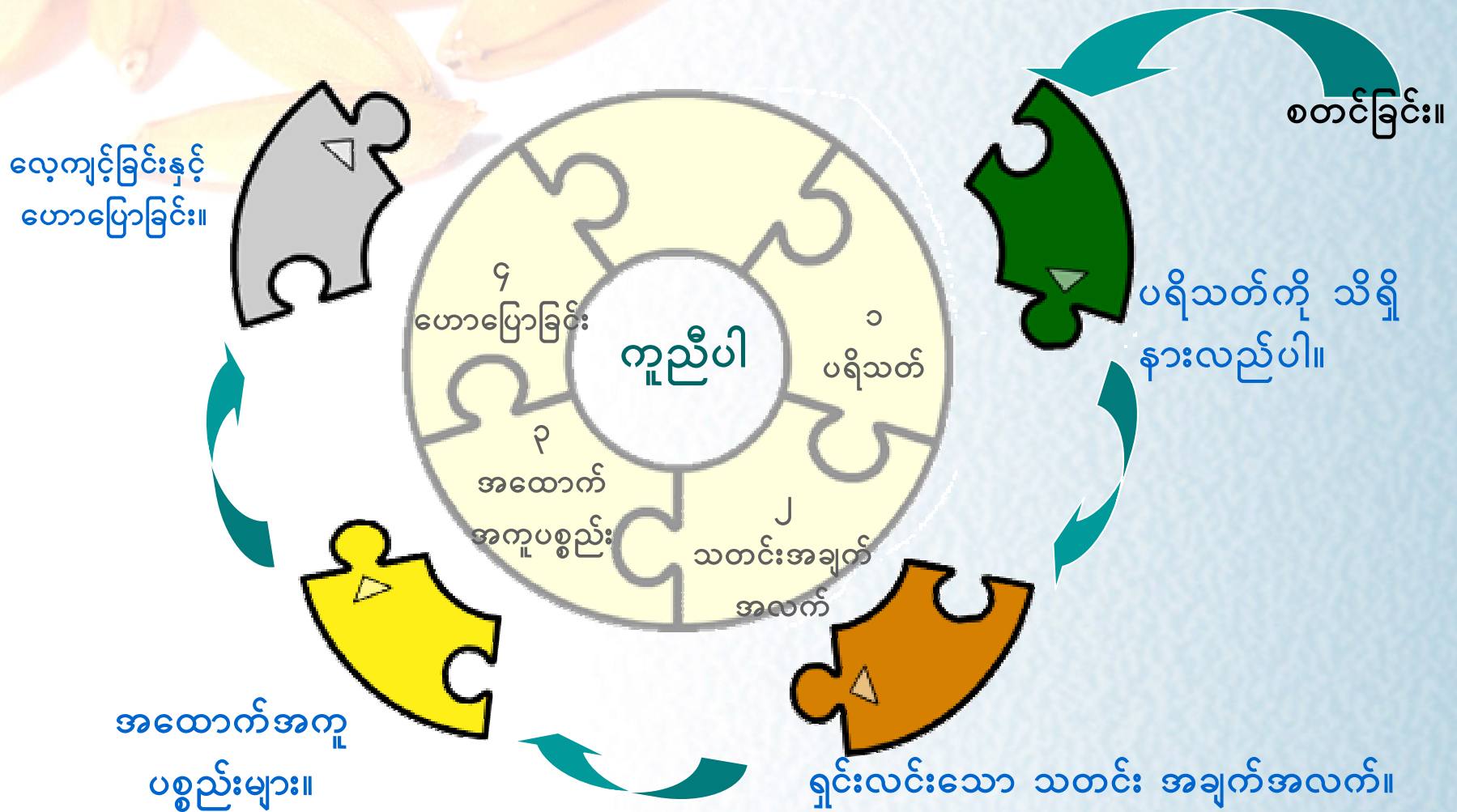
◆ အထောက်အကူ ဖြစ်ရဲ့လား။

◆ လိုအပ်သလား။





# ဟောပြောတင်ပြခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်။





# ၄။ ဟောပြောခြင်း။

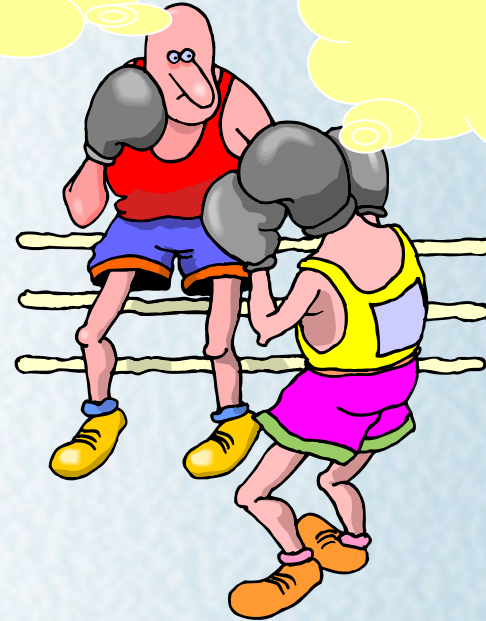


ပရိသတ်၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်ထားပါသလား။

သင်၏ အသံကို နိမ့်တုံ၊ မြင့်တုံ ပြောင်းလဲပါ။  
နေရာ ပြောင်းပါ။

ထိုးစမ်း ၊ ထိုးစမ်း-----

ငါ သူ့ကို ဆက်တိုက်ထိုးပစ်မယ်။





# ၄။ ဟောပြောခြင်း ↔ အမျိုးအစား။

အလိုလေး - ဟောပြောသူရယ်  
တစ်ချိန်လုံး ဟောပြောစရာ  
မလိုပါဘူး-----



- နေရာပြောင်းပါ။ သို့သော် ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့ လှည့်လည်သွားလာခြင်းမျိုး မဖြစ်ရ။
- အသံ အနိမ့်အမြင့် ပြောင်းပါ။ သို့သော် မအော်ရ၊ လေသံနှင့် မပြောရ။ စကားဖြတ်၍ စက္ကန့် ပိုင်းခန့် ဆိုင်းငံ့ပါ။



# ၄။ ဟောပြောခြင်း။



ပရိသတ်၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်ထားပါသလား။

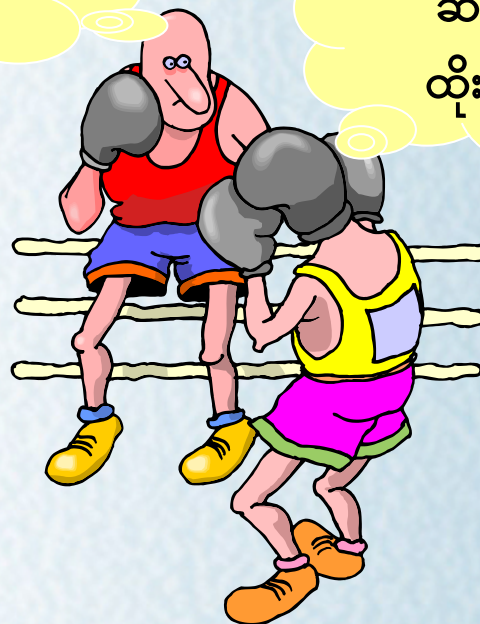
သင်၏ အသံကို နိမ့်တုံမြင့်တုံ ပြောင်းလဲပါ။

နေရာ ပြောင်းပါ။

မျက်လုံးချင်း ဆုံပါ။

ထိုးစမ်း - ထိုးစမ်း--

ငါ သူ့ကို ဆက်တိုက် ထိုးပစ်မယ်။





# ၄။ ဟောပြောခြင်း ↔ မျက်လုံးချင်း တွေ့ဆုံပါ။

ဒီအဖွဲ့ဟာ ဟောပြောချက်အပေါ်  
နစ်မြောနေသလိုဘဲ။



- သင်၏ ပရိသတ်အားလုံးကို သင် ကြည့်ရဲ့လား။
- သူတို့ကို ကြည့်ခြင်းသည် သူတို့ကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသခြင်း ဖြစ်တယ် ။

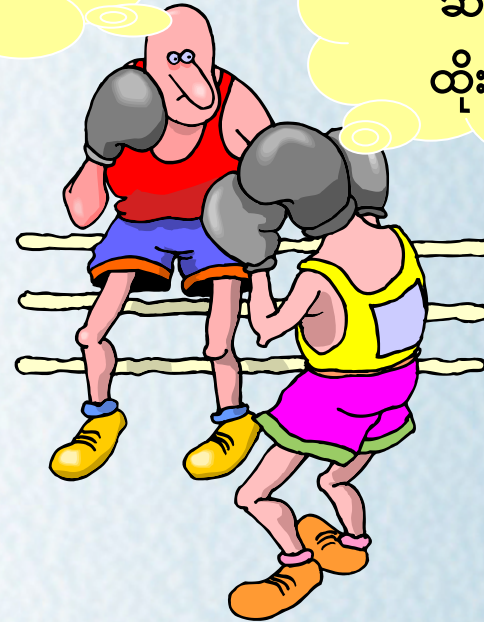




# ၄။ ဟောပြောခြင်း။

ထိုးစမ်း-ထိုးစမ်း-----

ငါ သူ့ကို  
ဆက်တိုက်  
ထိုးပစ်မယ်။



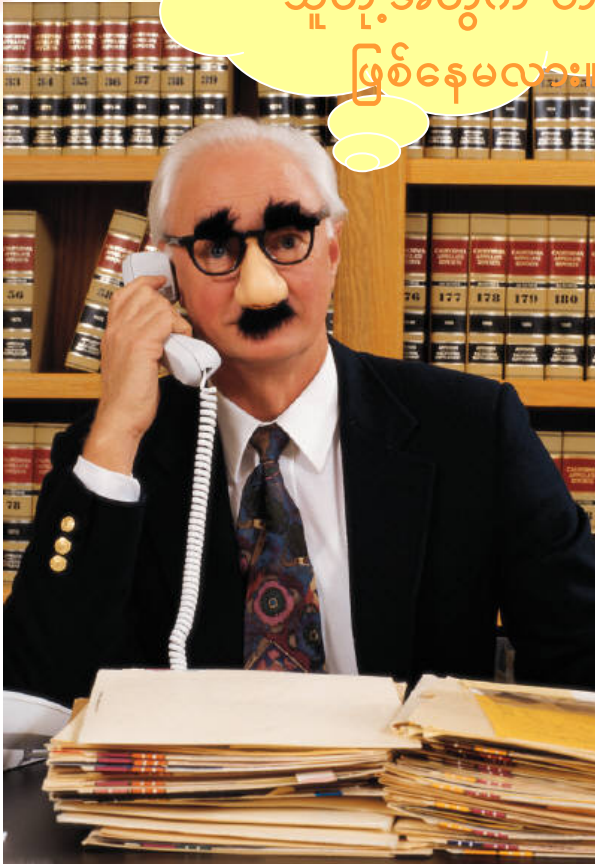
- ➔ သင်၏အသံကို နှိမ့်တုံ၊ မြင့်တုံ ပြောင်းလဲပါ။  
နေရာ ပြောင်းပါ။
- ➔ မျက်လုံးချင်း ဆုံပါ။
- ➔ ပရိသတ်နှင့် အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်ပါ။





# ၄။ ဟောပြောခြင်း ↔ အပြန်အလှန်တုံ့လှယ်ခြင်း။

အိုင်စတိုင်းလို အကြည့်မျိုးဆိုရင်  
သူတို့အတွက် ဟာသ  
ဖြစ်နေမလား။



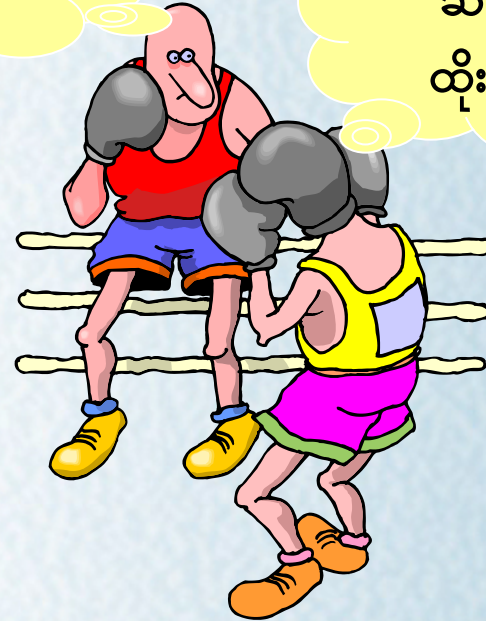
- မေးခွန်းတွေ မေးပါ။
- ပုံပြင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပြပါ။
- ဟာသ ပြောပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိထားပါ။



# ၄။ ဟောပြောခြင်း။

ထိုးစမ်း-ထိုးစမ်း---

ငါ သူ့ကို  
ဆက်တိုက်  
ထိုးပစ်မယ်။



ပရိသတ်၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်ထားပါသလား။

- ▶ သင်၏အသံကို နိမ့်တုံ၊ မြင့်တုံ ပြောင်းလဲပါ။  
နေရာ ပြောင်းပါ။
- ▶ မျက်လုံးချင်း ဆုံပါ။
- ▶ ပရိသတ်နှင့် အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်ပါ။
- ▶ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြေပျောက်အောင်  
လုပ်ပါ။







# စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း။



စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က  
သွေးဖိအားကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းအားဖြင့်  
အနေအထားကို ပြုပြင်ပေးတယ်။ မျက်နှာ  
နီမြန်းလာမယ်၊ တုန်လှုပ်မယ်။  
ချွေးထွက်မယ်။-----

## သင်ဘာလုပ်မလဲ

- သင့်လက်တွေကို လှုပ်ခါပါ။
- ကဖင်းဓာတ်ကို ရှောင်ပါ။
- သက်တောင့်သက်သာနေပါ။ (အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။)
- ပြင်ဆင်ပါ (လေ့ကျင့်- လေ့ကျင့် - လေ့ကျင့်)
- အခန်းအနေအထား၊ ပရိသတ်၊ အထောက်အကူပစ္စည်း  
တို့နှင့် အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်နေပါစေ။
- ဟောပြောနေစဉ် သင်၏ ဟန်ပန်အမူအရာကို  
မြင်ယောင်နေပါစေ။
- မိတ်ဆက်နိဒါန်းကို အလွတ်ကျက်ထားပါ။
- ပရိသတ်ကို နှုတ်ဆက်ပါ။



စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ သာမန်ပါ။

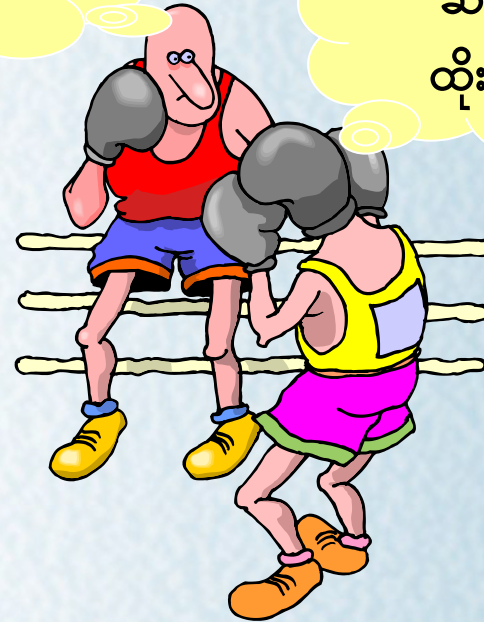




# ၄။ ဟောပြောခြင်း။

ထိုးစမ်း-ထိုးစမ်း---

ငါ သူ့ကို  
ဆက်တိုက်  
ထိုးပစ်မယ်။

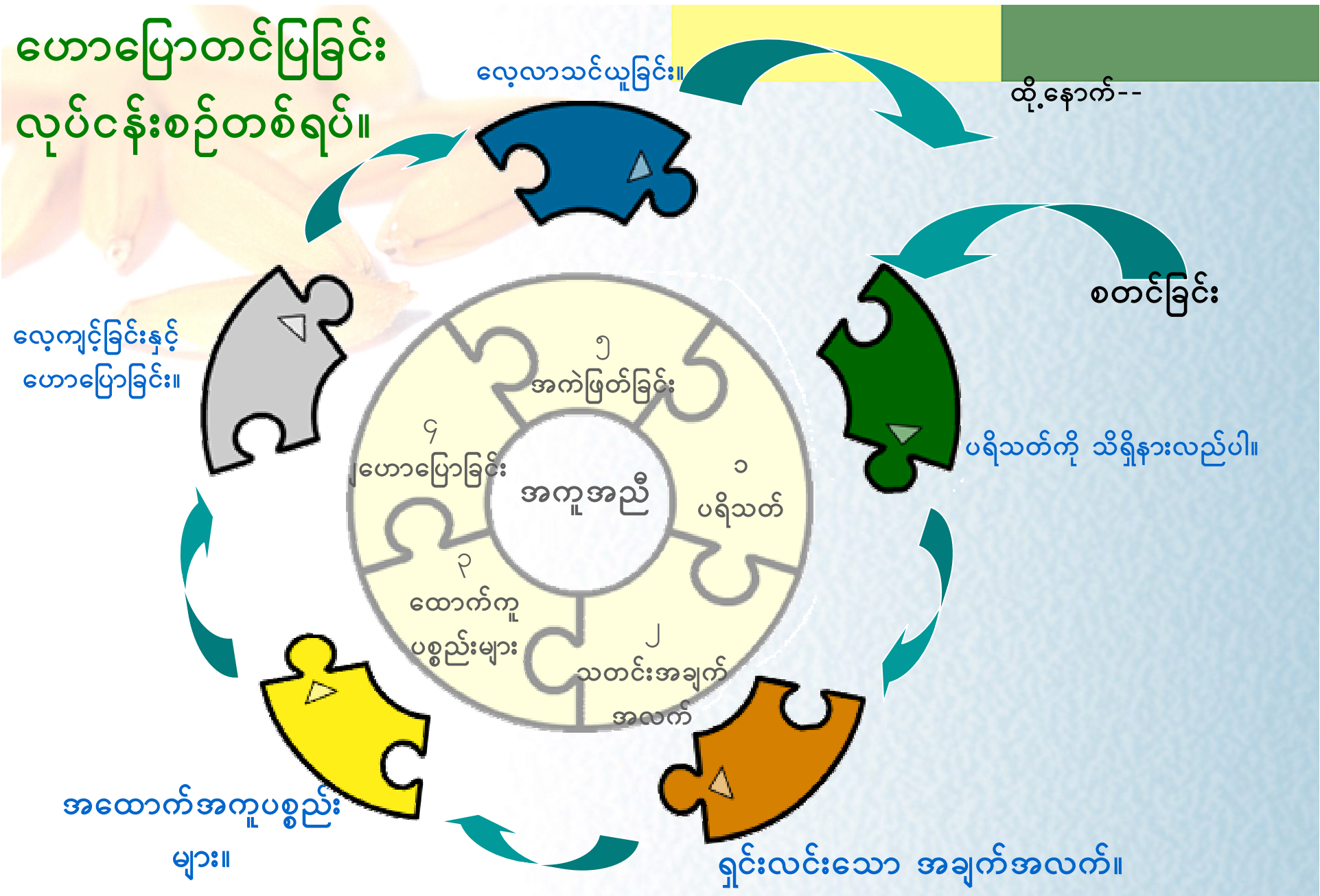


ပရိသတ်၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်ထားပါသလား။

- ▶ သင်၏အသံကို နိမ့်တုံ မြင့်တုံ ပြောင်းလဲပါ။  
နေရာ ပြောင်းပါ။
- ▶ မျက်လုံးချင်း ဆုံပါ။
- ▶ ပရိသတ်နှင့် အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်ပါ။
- ▶ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြေပျောက်အောင် လုပ်ပါ။



# ဟောပြောတင်ပြခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်။





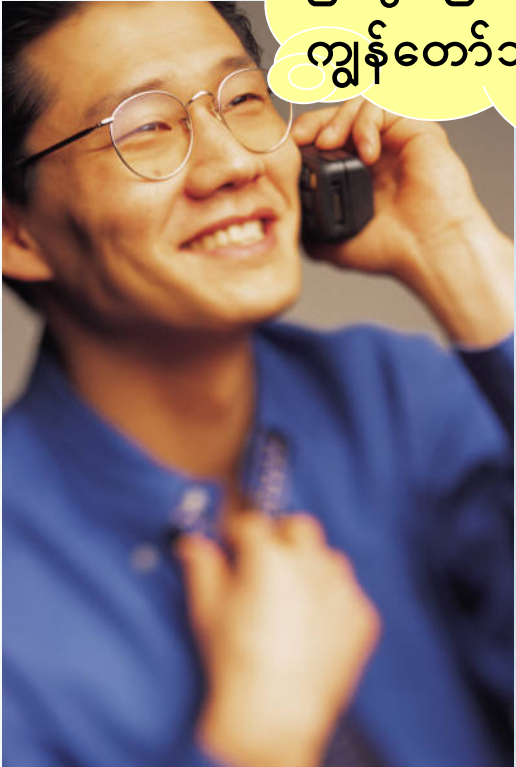
# ၅။ အကဲဖြတ်ခြင်း။

ဟောပြောခြင်းလုပ်ငန်းတိုင်းသည် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ယုံကြည်ချက်တို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည်။

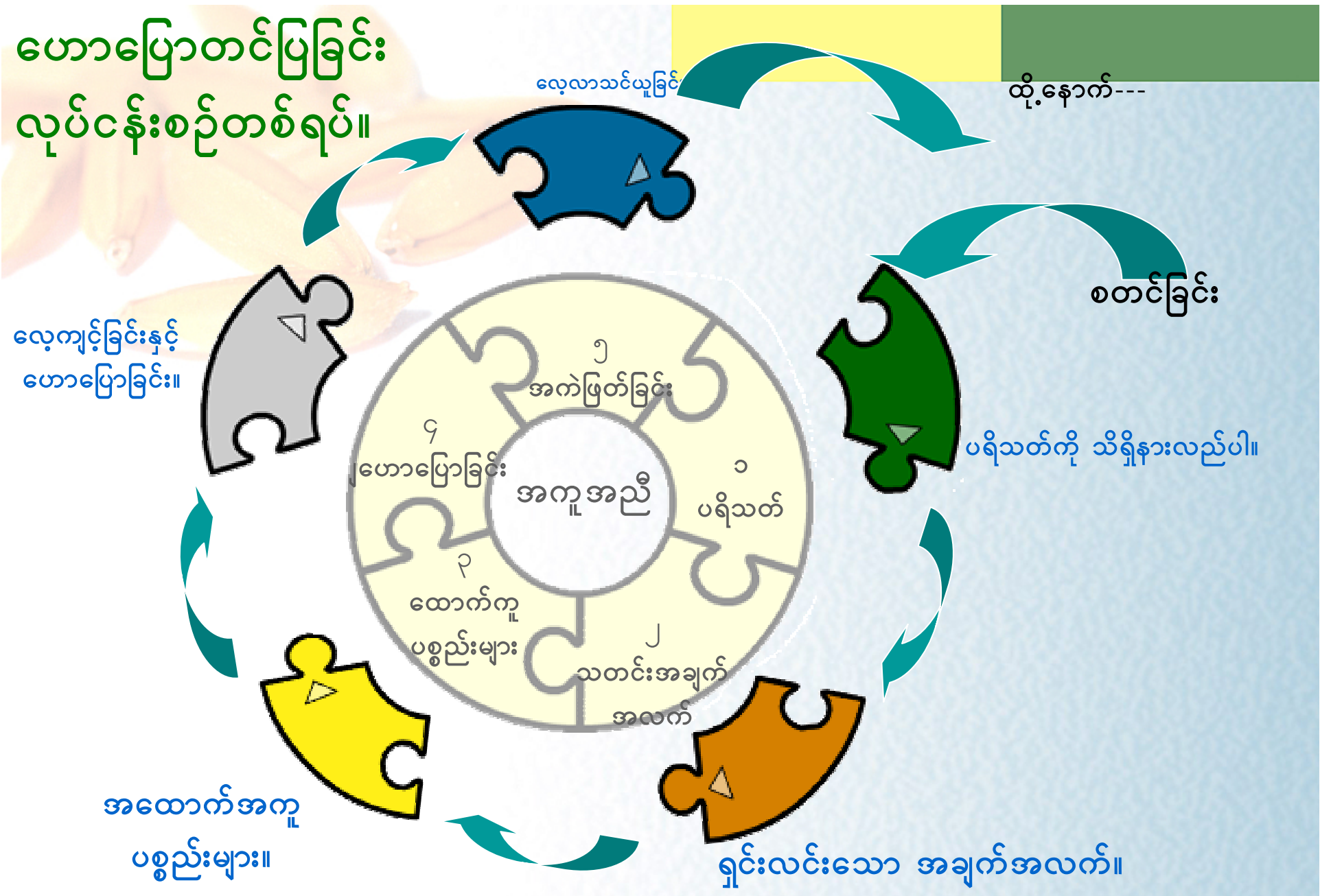
- မှတ်တမ်းပြုစုရေးအတွက် စာအုပ်တစ်အုပ် ထားပါ။
- ဘယ်ဟာ အလုပ်ဖြစ်သလဲ။
- ဘယ်ဟာ အလုပ်မဖြစ်သလဲ။
- တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်များ။



အမေရေ -  
ဒါတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်  
ပြီးသွားပြီ။  
ကျွန်တော်သိပ်ပျော်တာဘဲ။



# ဟောပြောတင်ပြခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်။



ပရိသတ်ကို ဟောပြောရာတွင် အကောင်းဆုံးမဖြစ်နိုင်သော်လည်း  
ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။