

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

လူမှုဝန်းကျင်စကားပြောနည်း

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး

ဦးရဲဦး-မြန်မာပြန်



**HOW TO TALK
TO ANYONE**
LEIL LOWNDES

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး

သင့်ရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်တွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ပါ သလား။ သေချာတာပေါ့ ။ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စွဲမြဲလာခဲ့တဲ့ စကားပြောဆိုမှုပုံစံတွေကိုပြောင်းလဲဖို့ နည်းနည်းလေးတော့ အချိန်ယူ ရပါလိမ့်မယ်။ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ သိပ်ကို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စကားပြော တဲ့ အခါ ကျွန်တော်တို့ အများ စု ပြုလုပ်တတ်ကြတဲ့ အမှားတချို့နဲ့ အဲဒါ တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ နည်းလမ်းတချို့ကို ကြည့်ကြရအောင်။

(အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး အားနက်စ်ဟဲမင်းဝေးက ပြောခဲ့ဖူး တယ်။ "ကျွန်တော်ဟာ နားထောင်ရတာကို သဘောကျတယ်၊ ဂရု တစို က်နားထောင်ခြင်းကြောင့် တခြားလူတွေဆီကနေ အများကြီးသင်ယူ နိ င်ခဲ့တယ်။ လူအများ စုကတော့ ဘယ်တော့မှ နားမထောင်တတ်ကြ ဘူး " လူအများ စုနဲ့ မတူပါနဲ့ ။ သင်ပြောရမယ့်အလှည့်ကို ရောက်ဖို့ စိတ် အားထက်သန်စွာ စောင့်မနေပါနဲ့ ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ကို ခဏလေးအောင့် ထားလိုက်ပါ။ တခြားသူတွေ ဘာတွေပြောနေကြတယ်ဆိုတာ အမှန် တ ကယ် နားထောင်တတ်အောင် သင်ယူပါ။ သင် အမှန်တကယ် နားထော င်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီစကားဝိုင်းမှာ နောက်ထပ် ဘာတွေ ဆက်ပြောရ မယ်ဆိုတဲ့ စကားလမ်းကြောင်းလေးတွေကို သင် ရရှိပါလိမ့် မယ်။ ဒါပေ မဲ့ ဟုတ်တယ် " မဟုတ်ဘူး " အဖြေတွေကိုသာ ရမယ့် မေးခွန်းမျိုးကို တော့ရှောင်ပါ။ အဲဒီမေးခွန်းတွေက သင့်ကို အကြောင်း အရောတွေ

အများကြီး မပေးနိုင်လို့ ပါပဲ။ (သင်ဟာ မေးခွန်းတွေချည်းပဲ အများကြီး မေးနေမယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ အချင်းချင်းစကားပြောနေတာနဲ့ မတူဘဲ စစ်ဆေးမေးမြန်းနေ တာနဲ့ တူသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ် မေးခွန်းတွေချည်းပဲ သင့်မှာ ပြောစရာ သိပ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံနဲ့ လည်း တူနေပါတယ်။ နည်းလမ်းတစ်ခု ကတော့ မေးခွန်းတွေကို ရိုးရိုးစကားနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်ဖို့ ပါပဲ။

သင် အခုမှ စတွေ့တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့ အခါ၊ ဒါမှ မဟုတ် ပုံမှန်ပြောနေကျ အကြောင်းအရာတွေ ကုန်သွားတဲ့ အခါ ဘာမှ မပြောတော့ဘဲ တိတ်ဆိတ်သွားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သင့်မှာ ပြောစရာအကြောင်းအရာမရှိတဲ့ အခါ သင်ဟာ အခု လက်ရှိ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သတင်းတွေ အကြောင်းကို စပြောလို့ ရတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အခုလက်ရှိ လူကြိုက်များ နေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သိထားတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ သင့်မိတ်ဆွေအိမ်က ငါးကန်လေးကိုလည်း ချီးမွမ်းလို့ ရတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် သီချင်းတွေအကြောင်းပြောလို့ ရတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုခုအကြောင်းကိုလည်း စပြီး ပြောနိုင်တာပါပဲ။

စကားပြောတဲ့ နေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုကတော့ သင်ဘာပြောတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ဘယ်လိုပြောတယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါက အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ သင့်ရဲ့ အသံနဲ့ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဘာသာစကား (body language) ဟာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုရဲ့ အဓိကသော့ချက် ဖြစ်လို့ ပါပဲ။ စဉ်းစားရမယ့်အချက်တချို့ကတော့

အရှိန်လျော့ပါ။

သင်ဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေ တဲ့ အခါ စကားပြောတာ ပိုပိုပြီး မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ အရှိန်ကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဒါဟာ နားထောင်တဲ့ သူတွေအတွက် ပိုပြီး လွယ်ကူစေပါ လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သင်ပြောလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေလည်း သူတို့ ဆီ ကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

- ကျယ်ကျယ်ပြောပါ။

သင့်ကို သူတို့ တွေကြားရဖို့ လိုအပ်သလောက် ကျယ်ကျယ်ပြော ရမှာ ကို မကြောက်ပါနဲ့ ။ ရှင်းလင်းစွာ ပြောပါ။ ဗလုံးဗထွေး မပြောပါနဲ့ ။

- ခံစားချက်အပြည့်နဲ့ ပြောပါ။

သင်ဟာ အသံအနိမ့်အမြင့်မရှိဘဲ ပြောနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ နားထောင်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ အသံမှာ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါစေ။

အားလုံးပါဝင်ရမယ်

သိထားရမယ့်အချက်က စကားဝိုင်းမှာ ရှိတဲ့ လူတိုင်းဟာ အဲဒီ စ

ကားဝိုင်းမှာ ပါဝင်ရပါမယ်။ သူတို့ အတွက် စကားပြောဖို့ အချိန်ကို လည်း ပေးရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ပုံတိုပတ်စတစ်ပုဒ်ကို ပြောနေတဲ့ အခါ ကြားဖြတ်မပြောပါနဲ့ ၊ ဒါမှ မဟုတ် သင်ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က သူ့အမြင်ကို ပြောတဲ့ အခါ လူတွေရဲ့ အာရုံကို သင့်ဆီပြန်ရောက်လာအောင်ဆိုပြီး စကားကို ဖြတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ ။ ပြောခြင်းနဲ့ နားထောင်ခြင်းကို ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ပါ။

ငြင်းခုံတာမျိုး၊ ပြီးတော့ ပြောသမျှအကြောင်းအရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အမြဲမှန်တယ်ဆိုတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ဒါဟာ ဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောသမျှ အကြောင်းအရာတိုင်းမှာ သင် "နိုင်" လို့ လည်း ဘယ်သူကမှ သင့်ကို အထင်ကြီးကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ အစား ထိုင်ခုံမှာ ပြန်မှီထိုင်လိုက်ပါ။ သက်သောင့်သက်သာနေပါ။ ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်လေးတွေ ဆက်လက်သွားနေပါစေ။

ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အချက်လေးတွေ

အကယ်၍ သင်ဟာ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုမှာ ရောက်နေမယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ရင်းနှီးဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင် စကားပြောတဲ့ အခါ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့ အကြောင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် အဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအကြောင်း၊ သင့်ရဲ့ အလုပ်မကောင်းကြောင်း၊ သူဌေးရဲ့ ဆိုးပုံတွေ၊ ဒါမှ မဟုတ် သင်နဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်တည်းသာ နားလ

ည်မယ့်အကြောင်းအရာမျိုးတွေပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့ အခါ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ ပတ်သက် လို့ ငြင်းခုံရမယ့်အကြောင်းအရာမျိုးတွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသတိမထားဘဲ သင့်ရဲ့ ကားအသစ်ကြီးအကြောင်း ၁၀ မိနစ်လောက် တတွတ်တွတ်ပြောတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့ ။ တခြားသူတွေက ပျင်း လာပြီဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းအရာကို ရပ်လိုက်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင်ပြော ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ရိုးရှင်းစွာ ပြောခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေအပေါ်မှာ ပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ သူ ဌေးအကြောင်း၊ သင့်အလုပ်အကြောင်း ငြီးငြိပြောတာမျိုးနဲ့ စကားဝိုင်းကို မစတင်ပါနဲ့ ။ တခြားသူတွေက အဲဒီအကြောင်းအရာ

တွေကို နားမထောင်ချင်ကြဘူးလေ။ အဲဒီအစား သင်နောက်ဆုံးသွားခဲ့တဲ့ အပျော်ခရီးအကြောင်း ပြောပါ။ သင် အဝတ်အစားဝယ်တုန်းက ကြုံတွေ့ ခဲ့ရတဲ့ ရယ်စရာအဖြစ်အပျက်တစ်ခုအကြောင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် နှစ်သစ် ကူးညအတွက် သင် ဘယ်လိုစီစဉ်ထားတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း၊ ဒါမှ မဟုတ် တခြားပျော်စရာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုး ကို ပြောပါ။

သင်တွေ့မိတာတွေကို ပြောပါ။ သင်ခံစားရတာကို မျှဝေပါ။ တခြားတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို မျှဝေလာရင်လည်း ဖွင့်ပေးပါ။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်လည်မျှဝေပါ။ ခေါင်းညိတ်၊ ခေါင်းခါနေတာမျိုးပဲ မလုပ်ပါနဲ့ ။ သူတို့ ကလည်း သင့်ကို စကားဝိုင်းထဲမှာ ပါဝင်စေချင်ကြတယ်လေ။ ဘဝရဲ့ တခြားကဏ္ဍတွေမှာ လိုပဲ၊ သင်ဟာ တစ်ဖက်က စတင်ရွှေ့လျားတာကို အမြဲတမ်းတော့ စောင့် မ

နေနိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ အခါ၊ စကားပိုင်းကို ကိုယ်ကအရင် စဖွင့်လိုက်ပါ။

စကားပြောနေရင်းနဲ့ ပြောစရာမရှိတော့တာမျိုးကို ကြုံဖူးပါ လိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားပါ။ တခြားသူတွေ ဘာတွေပြောနေကြတယ်ဆိုတာကို အမှန်တကယ် နားထောင်ပါ။ စိတ်ဝင်စားပါ။ မေးခွန်း တွေ မေးပါ။ ဆက်စပ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ မျက်စိတွေကိုလည်း ဖွင့်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာမှုစွမ်းရည်ကို အားကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ

ကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအကြောင်းအရာတွေအပေါ် သင့်အမြင်ကို ဖြန့်ကြက်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဗဟု သုတဘဏ်စာရင်းကို တိုးပွားအောင် လုပ်ပါ။ သတင်းဂျာနယ်တွေ ဖတ်ပါ။ လက်ရှိ လူကြိုက်များနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း သိပါစေ။

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကား (body language) ကိုလည်း ပိုပြီး ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အေးအေးဆေးဆေးလုပ်ပါ။ ဒါတွေအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ လုပ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီအချက်တွေထဲက သင့်ရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအချက်သုံးခုကို ရွေးပါ။ ပြီးရင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရက်သတ္တပတ် ၃-၄ ပတ်လောက် လေ့ကျင့်သွားပါ။ ဘာတွေပြောင်းလဲလာသလဲ ဆိုတာကိုလည်း မှတ်သားထားပါ။ သိပ် မကြာခင်မှာ ပဲ သင် စကားပြောတဲ့ အခါ သင့်ရဲ့ အလေ့အကျင့်အသစ်တွေဟာ အလိုလို စတင်ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလောကမှာ လူနှစ်မျိုးနှစ်စားပဲရှိပါတယ်။ အခန်းတစ်ခုထဲကို ရောက်တာနဲ့ "ငါရောက်ပြီ" လို့ ပြောတတ်သူရယ် ... "ဪ မင်းရောက်နေပြီလား"လို့ ပြောတတ်သူရယ်ပါ။

အပိုင်း (၁)

တချို့လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်မြင်ချင်းအခိုက်အတန့်လေးမှာ တစ်ချက် လောက် စူးစိုက်ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ တစ်သက်လုံး စိတ်ထဲစွဲတဲ့ အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် အဲ သလိုစွဲရတာလဲဆိုတော့ ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူ ဖြစ်လို့ ပါ။

ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်စေဖို့ တစ်ပါးသူတွေ စိတ်ထဲ မိမိကို စွဲနေစေဖို့ သင့်မျက်နှာဟာ ကြည်လင်နေဖို့ လိုသလို ဖြူစင်တဲ့ အပြုံးတစ်ခုကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ကဲ စတင်ပြီးလိုက်ရအောင် ...

၁၉၃၆ ခုနှစ်မှာ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီက အပေါင်းအသင်းဆုံအောင် ပြုလုပ်နည်းသင်ခန်းစာ ၆ ခု ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ မိတ်ဆွေတွေကို နှစ်လိုဖွယ်ပြီးပြပါဆိုတဲ့ နည်းလမ်းဟာ ယနေ့တိုင် အောင် ခေတ်မီနေဆဲပါပဲ။ ပြုံးနည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့။

မတရားသဖြင့် ခံရတဲ့ အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြုံးပါ။ ဒါဟာ သ

ဘောတရားကြီးခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ကြုံတဲ့ အခါ ဆန္ဒရှိရှိပြီးပါ။ ဒါဟာ လူတွေကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့မတိုး နောက်မဆုတ်သာတဲ့ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတဲ့ အခါ ခပ်ယဲ့ယဲ့လေး ပြီးပါ။ ဒါဟာ ထက်မြက်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

အကူညီမဲ့နေတဲ့ အခါ ခပ်ပွင့်ပွင့်လေး ပြီးပါ။ ဒါဟာ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဘေးဒုက္ခကြုံတဲ့ အခါ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ပြီးပါ။ ဒါဟာ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းကို ပြသတာပါ။

အပြစ်တင်ခံရတဲ့ အခါ အေးအေးဆေးဆေး ပြီးပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အသည်းကွဲတဲ့ အခါ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး ပြီးပါ။ ဒါဟာ တင်းမာမှုကင်းတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေနဲ့ ရေရှည်တည်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးလိုချင်ရင် ယောက်ျားလေးတွေဟာ ရုပ်တည်ကြီးနဲ့ နေတာကို စွန့်လွှတ်ပြီး များများ ပြုံးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ ပြုံးရယ်တတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိသူလို့ မိန်းကလေးတွေက ယူဆတတ်ကြောင်း သုတေသနပညာရှင်တွေက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ ရုပ်တည်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ယောက်ျားဝိသတယ်လို့ မှတ်ချက်ပေးကြပြီး ပြုံးနေတဲ့ အမျိုးသားတွေကိုတော့ ယုံကြည်စရာကောင်းတယ်လို့ မိန်းကလေးတွေက ယူဆကြပါတယ်။

ပြုံးခြင်းဟာ ဘာမှ မပင်ပန်းပါဘူး။ အလွန်တာသွားတဲ့ အရာတစ်ခု

ပါ။ ပြီးတဲ့ သူမှာ ဘာမှ လျော့မသွားဘဲ အပြီးခံရတဲ့ သူအဖို့ အများကြီး ရလိုက်သလို ခံစားရစေပါတယ်။ ပြီးခြင်းဟာ လျှပ် တစ်ပြက်ခန့်သာ ကြာပေမယ့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီအပြီးကို တစ်သက်လုံးမမေ့နိုင် အောင် စွဲ လမ်းစေပါတယ်။

ပြီးခြင်းနဲ့ ကင်းပြီး နေနိုင်လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ မရှိပါဘူး။ အလားတူ ပြီးခြင်း ရဲ့ အကျိုးကို မခံစားနိုင်လောက်အောင် ဆင်းရဲသူလည်း မရှိပါဘူး။

ပြီးခြင်းဟာ အိမ်တွင်းမှာ ချမ်းသာသုခပေးသလို အလုပ်ခွင်မှာ လည်း မျက်နှာပွင့်လန်းစေပါတယ်။ မောပန်းနေသူကို အမောပြေစေတယ် ။ စိတ်အားငယ်သူကို စိတ်အားထက်စေတယ်။ ဝမ်းနည်း သူကို ဝမ်းသာစေပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့လို့ အပြီးတစ်ပွင့်နဲ့ နှုတ်ဆက်လိုက်ခြင်းဟာ တစ်ဖက်သား အတွက် သင့်ထံက နွေးထွေးမှု ကြင်နာမှုတွေ ရရှိသလို ခံစားရစေပါတယ်။ သင့်နှုတ်ခမ်းက ပွင့်ထွက် လာတဲ့ အပြီးဟာ သင့်မျက်လုံးကတစ်ဆင့် တစ်ဖက်သားရဲ့ ရင်ထဲကို လှိုင်းအဖြစ်ဝင်ရောက် ကူးစက် သွားစေပါတယ်။
