ရေရှည်တည်တံ့သော ခရီးသွားလုပ်ငန်းအတွက် စကားပြန်လမ်းညွှန်

ခရီးသွား ဧည့်လမ်းညွှန်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် အကြံပြုချက်များ

ASEAN-JAPAN CENTRE

Ecologic

ရေရှည်တည်တံ့သော ခရီးသွားလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ရေရှည်တည်တံ့သော ခရီးသွားလုပ်ငန်းသည် -

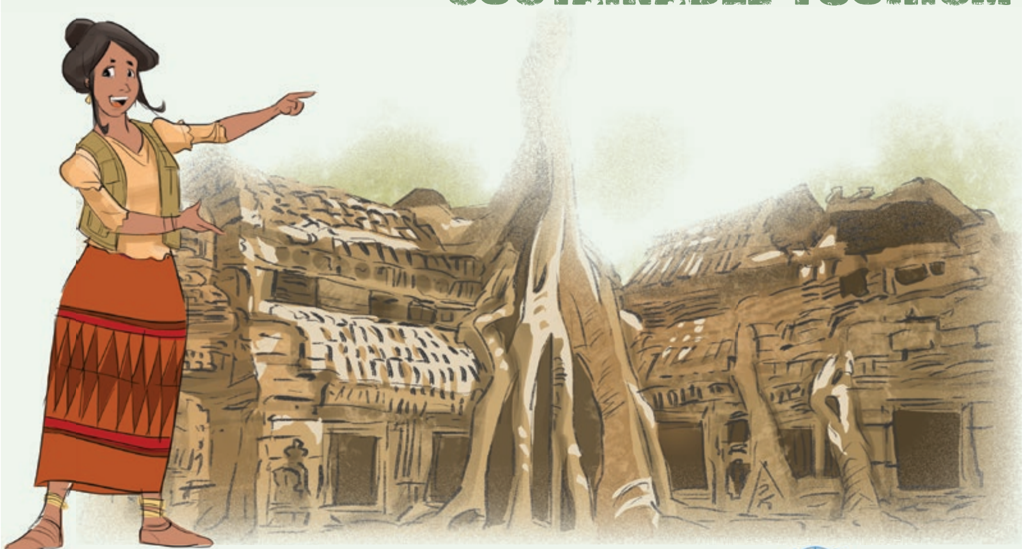
၁။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဂေဟစနစ်ဖြစ်စဉ်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ သဘာဝအမွေအနှစ်များနှင့် ဇီဝမျိုးကွဲများ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ကူညီခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော ခရီးသွားလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အဓိကကျသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အရင်းအမြစ်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၂။ ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ လူမှုယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စစ်မှန်မှုကို လေးစားပြီး၊ သူတို့၏ တည်ဆောက်ထားသော ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များနှင့် ရိုးရာထုံးတမ်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများကို ထိန်းသိမ်းကာ၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား အပြန်အလှန်နားလည်မှုနှင့် သည်းခံစိတ်ကို ပံ့ပိုးပေးသင့်ပါသည်။

၃။ တည်ငြိမ်သောအလုပ်အကိုင်နှင့် ဝင်ငွေရနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများနှင့် လူမှု ဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် သက်ဆိုင်သူများအားလုံးအတွက် မျှတစွာဖြန့်ဝေထားသော လူမှုစီးပွား အကျိုးကျေးဇူးများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို လျှော့ချသည့် အလားအလာကောင်းသော ရေရှည်စီးပွားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို အိမ်ရှင်လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွက် သေချာအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(UNWTO)

SUSTAINABLE TOURISM



Responsible Travel

ECOTOURISM

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

စကားပြန်လုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

စကားပြန်လုပ်ခြင်းသည် လူတို့အား ခရီးသွားနေရာများနှင့် ကျေးရွာများရှိ အရင်းအမြစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် တန်ဖိုးထားတတ်ရန် ကူညီပေးသည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြန်လုပ်ခြင်းတွင် အချက်အလက်များသာ ပါဝင်သော်လည်း ထိုအချက်အလက်များသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း၊ အရင်းအမြစ်များက အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသင့်သည်ကို ခရီးသွားဧည့်သည်များ နားလည်နိုင်ရန်လည်း ဖော်ပြပေးပါသည်။

စကားပြန်များ (လမ်းညွှန်များ) သည် ရေရှည်တည်တံ့သော ခရီးသွားလုပ်ငန်းကို မြှင့်တင်ရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

မြင်သာထင်သာအချက်အလက်များ → မမြင်နိုင်သောတန်ဖိုးများ

အဘယ်ကြောင့် စကားပြန်လုပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသနည်း?

အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်သည်။

ကောင်းမွန်သော စကားပြန်လုပ်ခြင်းသည် ခရီးသွားဧည့်သည်များအား လူများ၊ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများ၊ ထူးခြားသည့် သဘာဝနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ထပ်မံတိုးချဲ့စဉ်းစားရန် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။

လူများကို ဆွဲဆောင်သည်။

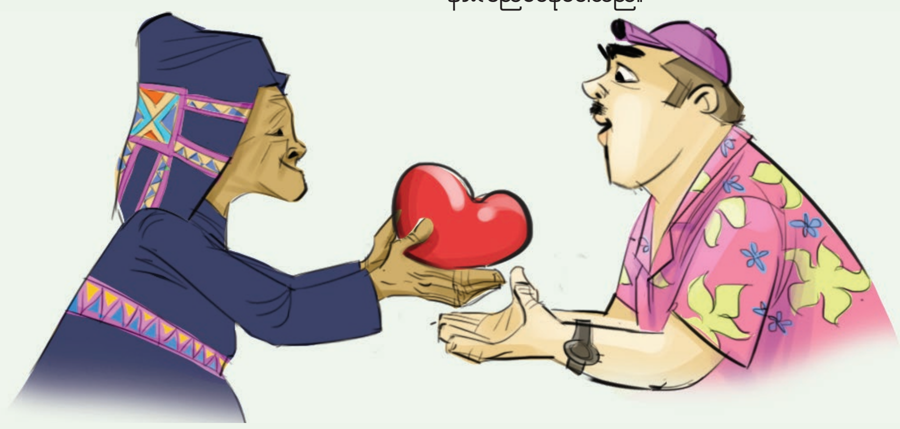
လူများသည် ငွေနှင့်အချိန်နှစ်ခုစလုံးဖြင့် စကားပြန်အတွေ့အကြုံများတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြသည်။ အတွေ့အကြုံများသည် ခရီးသွားဧည့်သည်များမှ မျှော်မှန်းထားသော တန်ဖိုးနှင့် အချိန်ပေးရကျိုးနပ်ရပါမည်။

အဖွဲ့အစည်းကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အဖွဲ့အစည်းသည် ခရီးသွားဧည့်သည်များကို ပိုမိုအဆင်ပြေ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားကျစေရန်၊ ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ရန် အကြောင်းပြချက်များ ဖန်တီးပေးပါသည်။ လူတို့အား ရှေ့ဆက်ဖြစ်ပျက်မည့်အရာကို နားလည်ရန် ကူညီသည့် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်သူဟု ခေါ်ပါသည်။

တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ဆက်စပ်သော

သင်၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မသိသေးသော ခရီးသွားဧည့်သည်များအတွက် ပိုမိုနားလည်လွယ်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ဖော်ပြရှင်းလင်းချက်တစ်ခု လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ယဉ်ကျေးမှုအများအပြားတွင် ယေဘုယျ ကျသည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်သည့် အစားအစာ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် နေအိမ်များကဲ့သို့သော အများ အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ခရီးသွားဧည့်သည်များသည် သင်၏ယဉ်ကျေးမှုအား ပိုမို နားလည်စေနိုင်ပါသည်။



အဘယ်ကြောင့် အကြောင်းအရာသည် အရေးကြီးရတာလဲ?

အကြောင်းအရာကို သိစေခြင်း

အကြောင်းအရာတစ်ခုဆိုသည်မှာ သတင်းစကားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အနေဖြင့် ခရီးသွားဧည့်သည်များကို သင်၏ လူထုအသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် နေရာတစ်နေရာ သို့မဟုတ် သယံဇာတအရင်းအမြစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ပြီး အများဆုံးမှတ်မိနေစေလိုသည့် အရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

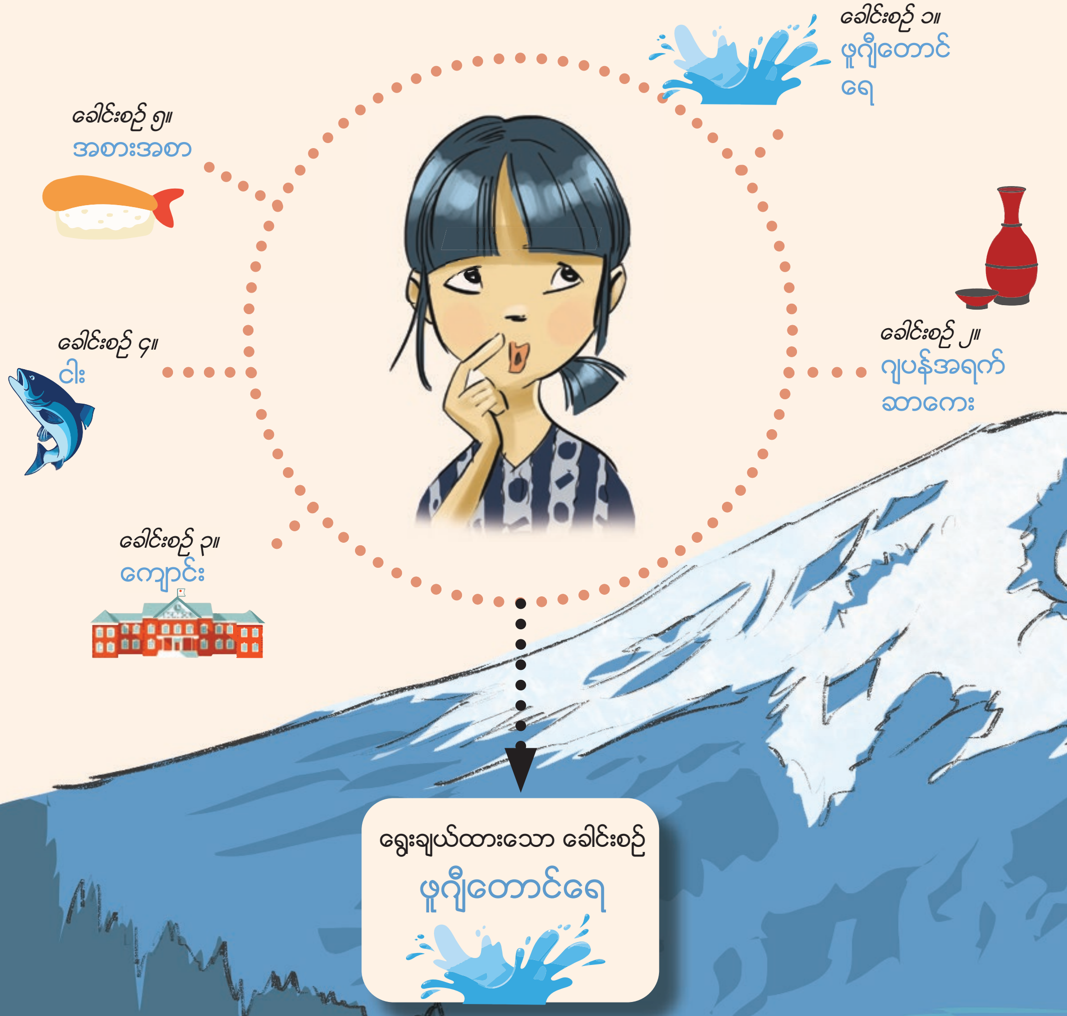
ပုဂံ (ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် စာရင်းဝင်ဒေသ၊ မြန်မာ)

> လူများသည် အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိတတ်ကြသော်လည်း
> အချက်အလက်များကို မေ့သွားတတ်ကြသည်။
>
> \- ဆမ်ဟမ် -

စကားပြန် ခရီးစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

နမူနာခရီးစဉ်လေ့လာချက်
ဖူဂျီတောင်၊ ဂျပန်

အဆင့် ၁ နေရာအတွက် အကောင်းဆုံးခေါင်းစဉ်ကို ရွေးပါ



နမူနာခရီးစဉ်လေ့လာချက်
ဖူဂျီတောင်၊ ဂျပန်

အဆင့် ၂

ရွေးချယ်ထားသည့် ခေါင်းစဉ်ပေါ် အခြေခံပြီး ခိုင်မာသော အဓိကအကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။

အကြောင်းအရာများကို အများအားဖြင့် ရိုးရှင်းသောစာကြောင်းများအဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။
အကြောင်းအရာကို ရိုးရှင်းသော ဖော်ပြချက်တစ်ခုဖြင့် ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍
သင်ဖော်ပြလိုသည့်အရာများကို အာရုံစိုက်စေသည်။

မကောင်းသောအကြောင်းအရာများ၏ ဥပမာ

ဖူဂျီတောင်က အရေးကြီးတယ်! ✗

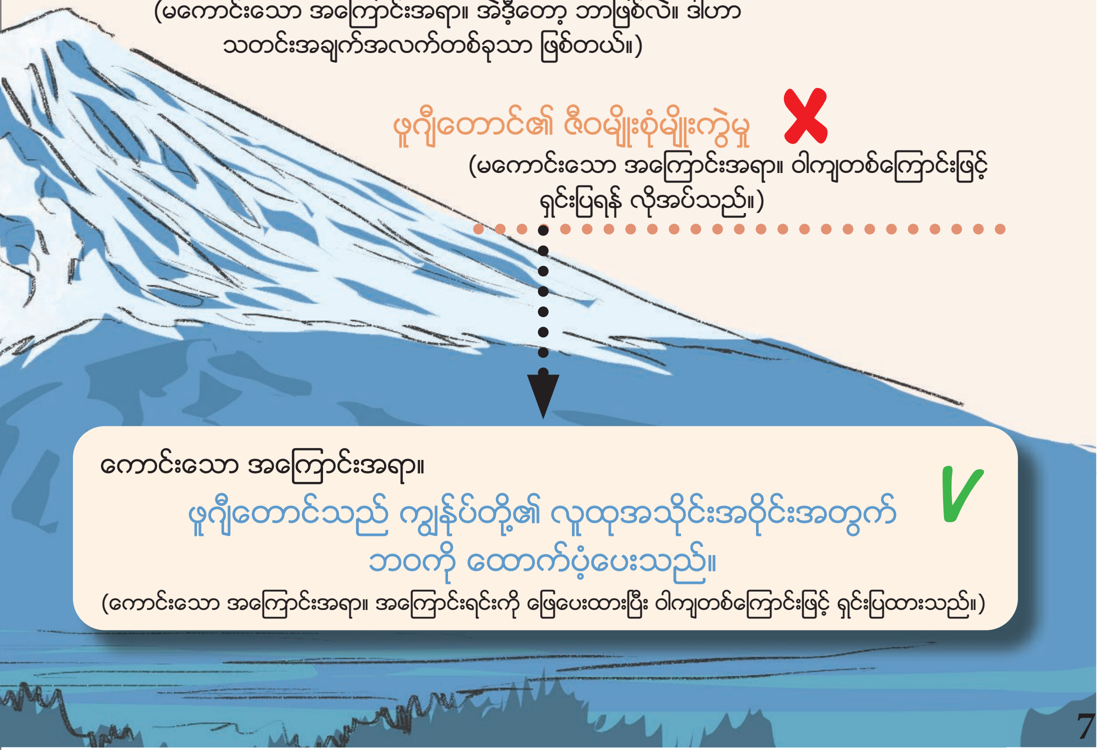
(မကောင်းသော အကြောင်းအရာ။ "အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်"ကို ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။

ဖူဂျီတောင်၏ အမြင့်သည် ၃,၇၇၆ မီတာ ဖြစ်ပါသည်။ ✗

(မကောင်းသော အကြောင်းအရာ။ အဲ့ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဒါဟာ သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။)

ဖူဂျီတောင်၏ ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲမှု ✗

(မကောင်းသော အကြောင်းအရာ။ ဝါကျတစ်ကြောင်းဖြင့် ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်။)



ကောင်းသော အကြောင်းအရာ။ ✓

ဖူဂျီတောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဘဝကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

(ကောင်းသော အကြောင်းအရာ။ အကြောင်းရင်းကို ဖြေပေးထားပြီး ဝါကျတစ်ကြောင်းဖြင့် ရှင်းပြထားသည်။)

အဆင့် ၃

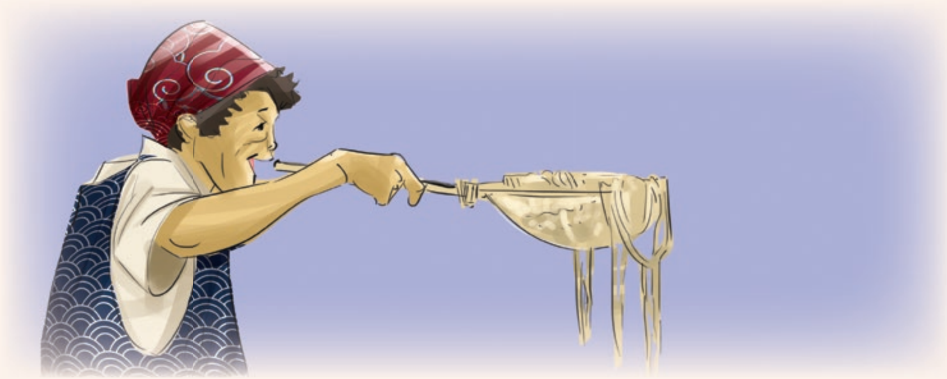
အဓိကအကြောင်းအရာကို ပံ့ပိုးပေးရန် အကြောင်းအရာငယ်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ နှင့် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများ ပြုလုပ်ပါ။

အကြောင်းအရာငယ် ၁။ ရှိရာအီတိုရေတံခွန်များသည် မြင့်မြတ်သောဖူဂျီတောင်မှ ပေးသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။
လှုပ်ရှားမှု။ ရှိရာအီတို ရေတံခွန်များဆီသို့ ခရီးစဉ်
ပုံပြင်။ ဒေသခံလမ်းညွှန်တစ်ယောက်မှ ရေတံခွန်များ၏ ဘူမိဗေဒ၊ သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို ဘာသာပြန် ရှင်းလင်းပြသည်။

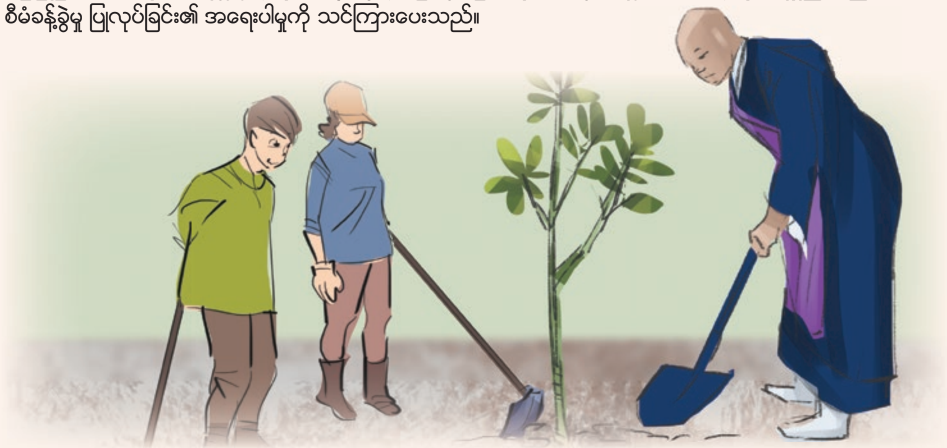
အကြောင်းအရာငယ် ၂။ ဖူဂျီတောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူထုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ထူးခြားသောယဉ်ကျေးမှုကို ပျိုးထောင်ပေးသည်။
လှုပ်ရှားမှု။ ကျေးလက် စက်ဘီးစီးခြင်း
ပုံပြင်။ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ဒေသခံလမ်းညွှန်တစ်ယောက်မှ ဘာသာပြန် ရှင်းလင်းချက်များကို နားထောင်ရင်း ဖူဂျီတောင်ကိုနောက်ခံထားသည့် သဘာဝကျေးလက်ဒေသရှုခင်းများနှင့် ရေလမ်းတစ်လျှောက်ရှိ စပါးခင်းများကို ဖြတ်၍ ဒေသခံကျေးရွာများဆီသို့ စက်ဘီးစီးပါ။

နမူနာခရီးစဉ်လေ့လာချက်
ဖူဂျီတောင်၊ ဂျပန်

အကြောင်းအရာငယ် ၃။ ကောင်းမွန်သောရေသည် ကောင်းမွန်သောအစားအစာကို ပြုလုပ်သည်။
လှုပ်ရှားမှု။ ရိုးရာခေါက်ဆွဲပြုလုပ်ခြင်း
ပုံပြင်။ ဒေသခံအကြီးအကဲချက်ပြုတ်ရေးအဖွဲ့မှ ခရီးသွားဧည့်သည်များကို ဒေသထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ပြုလုပ်သော ဂျပန် တန်ပူရာအကြော်နှင့် ရိုးရာခေါက်ဆွဲများ ပြုလုပ်နည်းကို သင်ပေးသည်။



အကြောင်းအရာငယ် ၄။ ရပ်ရွာလူထု၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သဘာဝကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ရေရှည်တည်တံ့နိုင်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်သည်။
လှုပ်ရှားမှု။ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးသည့်နေရာများသို့ ခရီးစဉ်
ပုံပြင်။ ဒေသခံကျောင်းသားများနှင့်အတူ သစ်တောကို ထိန်းသိမ်းထားသော ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးသည် မြေပြိုခြင်း၊ တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ပင်္ဂပက္ခများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဒေသခံများမှ ရေရှည်တည်တံ့သော စီမံခန့်ခွဲမှု ပြုလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို သင်ကြားပေးသည်။



စကားပြန် ခရီးစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

အကြောင်းအရာများ၏ နမူနာများ
*ရိုးရှင်းသော ဝါကျများအဖြစ်
ဖော်ပြထားသည်*

အကြောင်းအရာ။

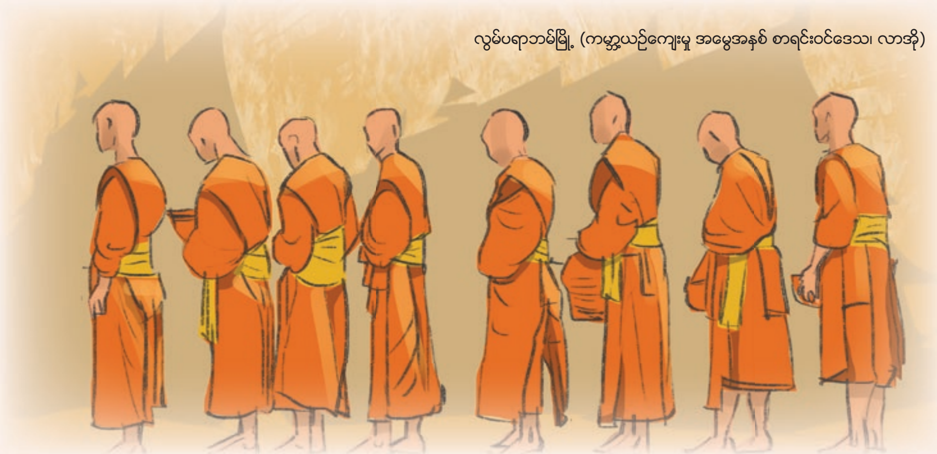
ဥယျာဉ်သည် ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်
အရေးပါအရာရောက်သော နေရာတစ်ခု အဖြစ် ကိုယ်စားပြုသည်။

အကြောင်းအရာ။

ပင်လယ်လိပ်များ၏အနာဂတ်ကို သေချာစွာတည်ရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အကူအညီ
လိုအပ်ပါသည်။

စကားပြန် ခရီးစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

အကြောင်းအရာများ၏ နမူနာများ
ရိုးရှင်းသော ဝါကျများအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်



လွမ်ပရာဘမ်မြို့ (ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် စာရင်းဝင်ဒေသ၊ လာအို)

အကြောင်းအရာ။

လွမ်ပရာဘမ်မြို့သည် ရှေးဟောင်းမြို့တစ်မြို့မျှသာမဟုတ်ဘဲ ၎င်း၏ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများသည် ယနေ့ခေတ် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆက်လက်ရှင်သန်တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဟားလောင်းပင်လယ်အော် (ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် စာရင်းဝင်ဒေသ၊ ဗီယက်နမ်)

အကြောင်းအရာ။

ဟားလောင်းပင်လယ်အော်သည် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံမှလူများအား ၎င်းတို့၏ပြောင်းလဲနေသော ရှုခင်းနှင့်ဆက်သွယ်မှုကို စူးစမ်းရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ

ခရီးသွားများအနေဖြင့် ခရီးစဉ်ဒေသများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရာတွင် ၎င်းတို့လည်ပတ်ခဲ့သည့် နေရာဒေသများမှ တွေ့ဆုံခဲ့သည့်လူများနှင့် ရှည်ကြာသော ရင်းနှီးဆက်သွယ်မှု တည်ဆောက်လိုသော ဆန္ဒရှိကြသည်။

၁။ ဒေသခံများနှင့် ဒေသခံယဉ်ကျေးမှုများ၏ စစ်မှန်မှုကို ထင်ဟပ်စေသည့် လှုပ်ရှားမှု၊ သရုပ်ပြမှုများနှင့် အစီအစဉ်များ ဖန်တီးပါ။

၂။ ခရီးသွားများကို ဒေသထွက်ကုန်များအား အမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်းများအနေဖြင့် ဝယ်ယူစေရန် တိုက်တွန်းသောအားဖြင့် ခရီးစဉ်တလျှောက် ဒေသထွက် အဝတ်အစားများ၊ အသုံးအဆောင်များ (အိတ် စသည်ဖြင့်) ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

၃။ ဒေသခံများ ပြင်ဆင်၍ အဆိုပါဒေသအတွက် ကျော်ကြားသော ဒေသအစားအစာဖြင့် ခရီးစဉ် အကြောင်း အရာကို ပံ့ပိုးပါ။

၄။ ဒေသခံလူထု ကိုယ်တိုင် ဧည့်လမ်းညွှန်များနှင့် အိမ်ရှင်များဖြစ်လာရန် အားပေးခြင်းအားဖြင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာအကျိုးအမြတ်များသည် ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များဆီသို့ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ (လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့ပါ။)

၅။ ရိုးရာပွဲတော်များသို့ ဧည့်သည်များ ပါဝင်တက်ရောက်ရန်အတွက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲပါ။

၆။ မေးခွန်းများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး စကားစမြည်ပြောခြင်းများကို အားပေးပါ။

သင်၏ ခရီးသွားလည်ပတ်သူများကို သိပါ။

မတူညီသော ဧည့်သည်များသည် ကွဲပြားခြားနားသော အတွေ့အကြုံများကို ရှာဖွေကြသည်။ ခရီးစဉ်မစတင်မီ သူတို့၏မျှော်လင့်ချက်များကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁။ စူးစမ်းရှာဖွေသူများ သည် အပိုထပ်ဆောင်း အတွေ့အကြုံများကို တက်ကြွစွာ ရှာဖွေကြသည် (ခရီးသွားစင်တာများအား လည်ပတ်ပြီးနောက် တောင်တက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခရီးစဉ်အား ချဲ့ထွင်ခြင်း)

၂။ အတွေ့အကြုံရှာဖွေသူများ သည် နေရာတစ်ခုသို့ လည်ပတ်ရန် ထိုနေရာသည် လူသိများ ကျော်ကြားသောကြောင့် သို့မဟုတ် မဖြစ်မနေကြည့်ရမည့် နေရာဖြစ်သောကြောင့် သွားလိုစိတ် ရှိကြသည်။ ထိုသူများသည် အများအားဖြင့် ခရီးသွားများ ဖြစ်ကြသည်။

၃။ ပံ့ပိုးကူညီသူများသည် ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် အခြားသူများ အကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံ ရရှိကြရန် ကူညီလိုကြသည် (မိဘများ၊ ဆရာ/ဆရာမများ)

၄။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြည့်ဆည်းသူများသည် အကြောင်းအရာကိစ္စနှင့် နီးစပ်မှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်သွယ်မှုကို လိုချင်ကြသည်။ ထိုသူများသည် အပိုဆောင်းဗဟုသုတများမရရှိဘဲ အတွေ့အကြုံကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းခံစားခြင်းဖြင့် စိတ်ကျေနပ်နိုင်သည်။

၅။ ပညာရှင်များ သို့မဟုတ် ဝါသနာရှင်များ သည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်များ သို့မဟုတ် ဝါသနာများနှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာကိစ္စများတွင် အသေးစိတ်ကျ၊ နက်ရှိုင်းသော စိတ်ပါဝင်စားမှုများ ရှိကြသည်။

မတူညီသောနည်းလမ်းများနှင့် အတွေ့အကြုံများ

လူများသည် အတွေ့အကြုံများကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် သင်ယူပြီး ပျော်မွေ့ကြပါသည်။ ကောင်းမွန်သောခရီးစဉ်တစ်ခုသည် ကွဲပြားခြားနားသော သင်ယူမှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပါလိမ့်မည်။ သို့မှသာ အုပ်စုတွင်ရှိသော လူတိုင်းသည် အတွေ့အကြုံများကို ပျော်မွေ့ခံစားပြီး အရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးရရှိကြမည်။

၁. **နားထောင်ပါ။** သင်ပြောတာတစ်ခုတည်းကို နားထောင်ရမည်ဆိုလျှင် ဧည့်သည်များအနေဖြင့် သင်ပြောနေသော အကြောင်းအရာမှ လွတ်ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။

၂. **ပြုလုပ်ပါ။** ပရိသတ်များ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်မှုသည် ဧည့်သည်များကို အပြည့်အဝ အချိတ်အဆက် ဖြစ်စေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်၊ သို့သော် ကောင်းမွန်ရှင်းလင်းသော ရှင်းလင်းချက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။

၃. **အထောက်အကူပြုကိရိယာများကိုအသုံးပြုပါ။** မြေပုံများ၊ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များကို ပြခြင်း၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် ခရီးသွားစင်တာများသို့ လည်ပတ်ခြင်းတို့သည် ခရီးသွားဧည့်သည်များအား ပိုမိုနားလည်လာရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။

အာရုံများအားလုံးနှင့် အချိတ်အဆက် ပြုလုပ်ပါ။

ကြည့်ပါ။ သင်၏ ဧည့်သည်များမှ လှပသောနေရာများကို ခံစားနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ ကြည့်ရှုသည့် နေရာတွင် ထိုင်ခုံများ တပ်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် ရှုံးရာသောက်စရာများ တည်ခင်းပေးခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသော စိတ်ကူးဖြစ်သည်။

ထိတွေ့ပါ။ ပန်းများ၊ ရုပ်ထုများ၊ လက်မှုပစ္စည်းများ၊ တိရိစ္ဆာန်များ စသည်တို့ကို ထိတွေ့ပါ။ ဆူးများပါရှိသည့် အပင်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်စေခြင်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အတွေ့အကြုံ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

အနံ့ခံပါ။ ပန်းများ၊ သစ်တောများ၊ ဒေသထွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအပင်များ၊ အစားအစာများ၏ အနံ့များအား ခံစားနိုင်စေရန် ဖန်တီးပါ။

အရသာခံပါ။ ထူးခြားသော ဒေသထွက် အစားအစာများကို အမြဲတမ်း မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။

နားဆင်ပါ။ သဘာဝ၏ အသံ သို့မဟုတ် ရိုးရာဂီတနှင့်သီချင်းများကို နားဆင်ပါ။ သင်၏ ဧည့်သည်များအား တောအုပ်ထဲရှိ ငှက်များ၏တေးသီသံကို နားဆင်ခိုင်းပါ။

မေးခွန်းများ မေးပါ

မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် သင်၏ ဧည့်သည်များအား သဘာဝနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအရင်းအမြစ်များကို ကာကွယ်ရန် အမျိုးမျိုးသောရှုထောင့်များမှ စဉ်းစားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဖြေများကို အမြဲတမ်း လေးစားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။

၁။ သင်ဘယ်နေရာက လာပါသလဲ?
၂။ ဒီနေရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အရာတွေကို သဘောကျပါသလဲ?
၃။ သင့်အိမ်နှင့် ကျွန်ုပ်အိမ်ကြားမှာရှိတဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ခုခုကို သင်သတိပြုမိပါသလား?
၄။ သင့်တိုင်းပြည်မှာ အမြင့်ဆုံးတောင်က ဘယ်တောင်လဲ၊ ပြီးတော့ အဲ့တောင်က ဘယ်လောက် မြင့်လဲ?
၅။ အကယ်၍ ... ဖြစ်ခဲ့ရင် ဒီနယ်မြေမှာ ဘာတွေဆက်ဖြစ်မယ်လို့ သင်ထင်သလဲ?

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်/ဇာတ်လမ်းများကို မျှဝေပါ။

သင့်ရွာ၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် တိုင်းပြည်အကြောင်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို မျှဝေပါ။ ဧည့်သည်များသည် သင်၏ ထူးခြားသောယဉ်ကျေးမှုနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံကို နားလည်ချင်ကြသည်။ သင်၏ပုံပြင်/ဇာတ်လမ်းများက ၎င်းတို့ကို သင်နှင့် သင့်လူထုအသိုင်းအဝိုင်းကို ကြာရှည်စွာ အမှတ်ရစေနိုင်သည်။

ဥပမာ။

"ဒီမြက်ခင်းပြင်မှာ မင်းအနေနဲ့ ဘာမှထူးခြားချက် ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာဟာ ငါ့အတွက်တော့ အရမ်းအရေးကြီးတယ်။ ငါနေမကောင်းတုန်းက ဆေးဖော်ဖို့ အပင်တွေကို အဘွားက ဒီနေရာမှာ လာခူးပြီး စုဆောင်းခဲ့ရတယ်။ ဒီနေရာဟာ ငါတို့အတွက် သဘာဝဆေးဆိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ငါတို့ ဒီနေရာကို ကာကွယ်ရမယ်!!"

လန်ဘမ်း ဇီဝထု ထိန်းသိမ်းရေး မြက်ခင်းပြင်၊ ဗီယက်နမ်

ဘယ်တော့မှ လေ့လာခြင်းကို မရပ်တန့်လိုက်ပါနှင့်။

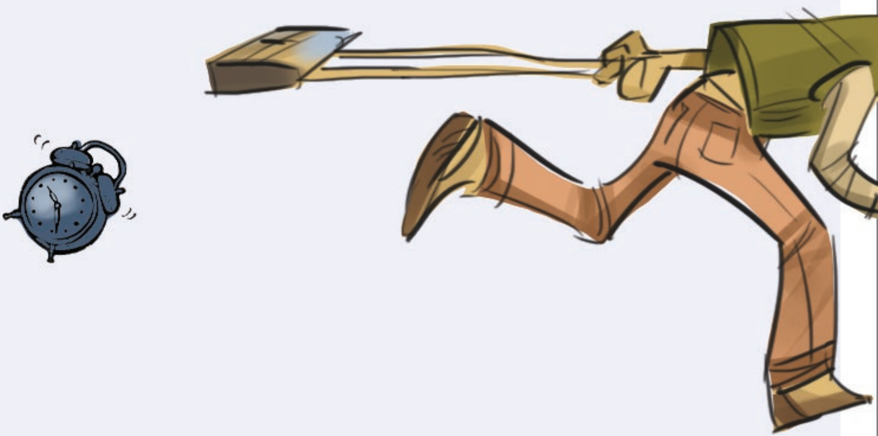
ဧည့်သည်များသည် ခရီးသွားဧည့်လမ်းညွှန်များနှင့် ဒေသခံအိမ်ရှင်များကို ထိုနေရာဒေသရှိ အကြောင်းအရာကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ရန် မျှော်လင့်ထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ဗဟုသုတတိုးပွားစေရန် ဒေသခံအကြီးအကဲများ၊ သုတေသီများနှင့် စကားပြောပါ၊ သတင်းဆောင်းပါးများကို ဖတ်ပါ။

ရိုးသားပါ။

သင်မေးခွန်းတစ်ခုကို မဖြေဆိုနိုင်ပါက "ကျွန်ုပ်မသိပါ" ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ အဖြေကိုရှာရန် ကြိုးစားပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဧည့်သည်များကို အီးမေးလ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသတင်းအချက်အလက် ကိရိယာများဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ဖြေကြားပေးပါ။

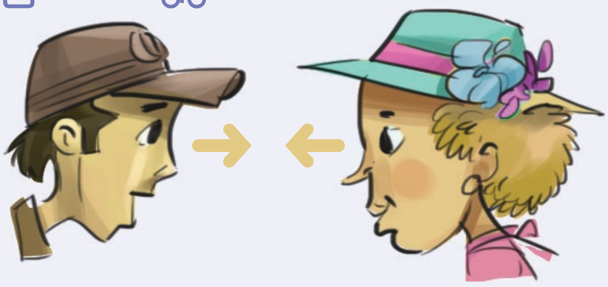
အချိန်မှန်ပါ။

ခရီးသွားဧည့်သည်များသည် သူတို့၏ အချိန်ဇယားတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု၏ ကြာချိန် သို့မဟုတ် စောင့်ဆိုင်းရမည့်အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်နိုင်ပါသည်။ ခရီးစဉ် မစတင်မီ ၁၅ မိနစ် အလိုတွင် ချိန်းဆိုထားသည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိပါ။



မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံပါ။

လေးစားမှုနှင့် ရိုးသားမှုစိတ်ရင်းကို ပြသရန် ဧည့်သည်များအားလုံးနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေကို ဖော်ရွေစွာ ခေါ်ပါ။ သင်၏ ဧည့်သည်များနှင့် စကားပြောသည့်အခါ သင့်နေကာမျက်မှန်ကို ချွတ်လိုက်ပါ။



လူအများ သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် အာရုံစိုက်ပေးပါ

ဧည့်သည်များမှ အစားအစာ၊ ရေ၊ အမိုးအကာနှင့် အိမ်သာအသုံးအဆောင်များကို ရရှိစေရန် သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။ လုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီသည် မည်မျှကြာမည်၊ မည်မျှ ခက်ခဲမည်ကို ကြိုတင်အသိပေးပါ။ မြေပုံများသည် ဧည့်သည်များ၏ နားလည်မှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

အကောင်းဆုံးနေရာတွင် နေပါ။

ဧည့်သည်များကို စကားပြောဆိုရန် စုရုံးသည့်အခါ ဖြစ်နိုင်လျှင် အရိပ်ထဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါ၊ သူတို့ကို နေပူထဲသို့ မကျရောက်ပါစေနှင့်။ လူတိုင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည့် အရာဝတ္ထုများ၏ ရှေ့တွင် ရပ်နေခြင်းကို ရှောင်ပါ။

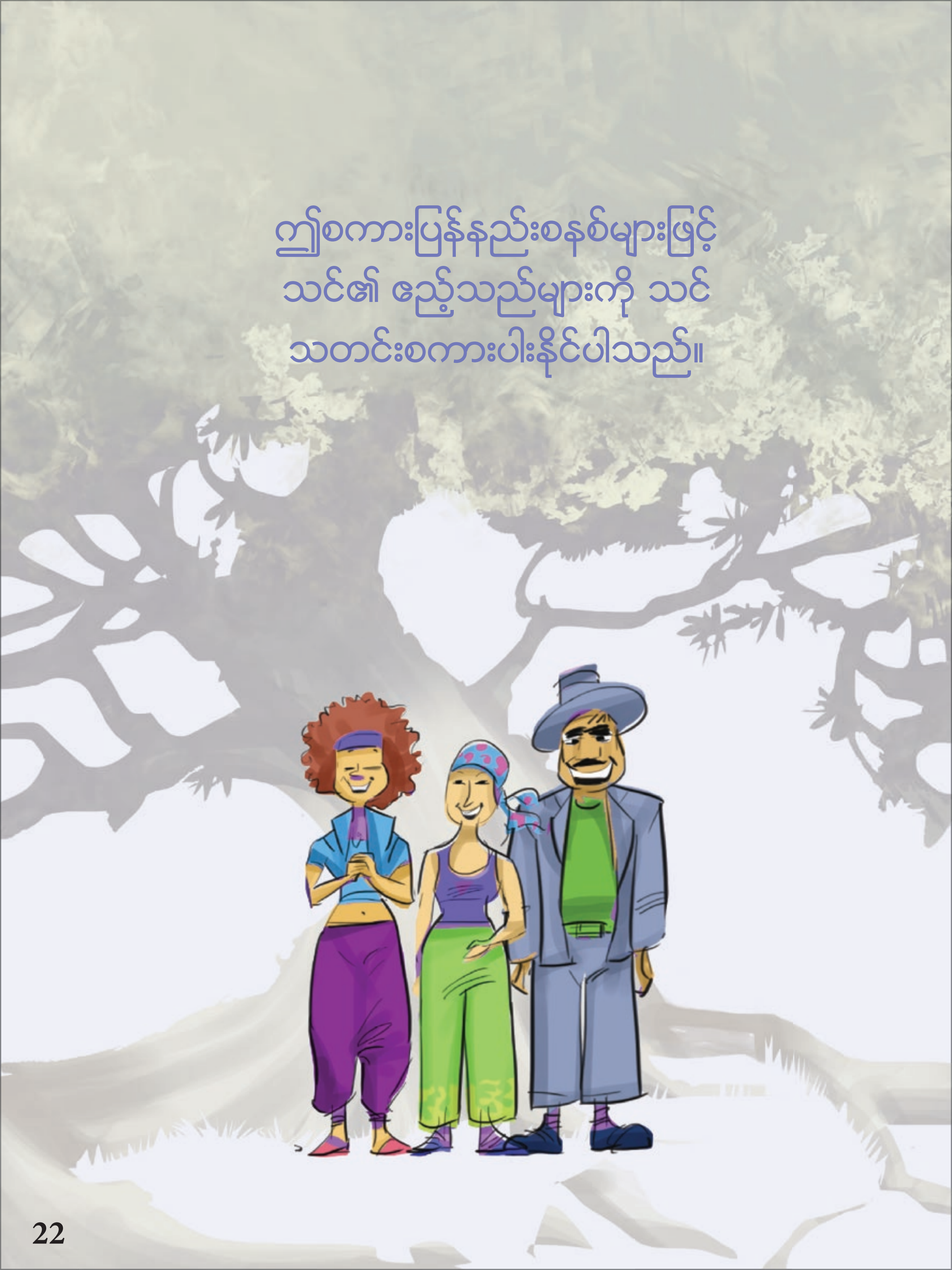
သင့်လျော်သော အမြန်နှုန်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ပါ။

ဧည့်သည်များ မည်မျှမြန်မြန် လမ်းလျှောက်သည်ကို သတိပြုပါ။ ဧည့်သည်အချို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကန့်အသတ်များ ရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဖြည်းဖြည်းသွားရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သူတို့နှင့် ဝေးကွာသွားပါက သူတို့သည် သင်၏ပုံပြင်/ဇာတ်လမ်းများကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားလာနိုင်ပါသည်။

ဧည့်လမ်းညွှန်အကူများကို ထိရောက်စွာ အသုံးချပါ။

အများအားဖြင့် ဧည့်လမ်းညွှန်အကူများသည် ခရီးသွားအုပ်စု၏ အဆုံးမှာ ရှိနေတတ်ပြီး အဓိက ဧည့်လမ်းညွှန်ကို အုပ်စု၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ကူညီပေးသည်။ အကယ်၍ ဧည့်သည်တစ်ဦးမှ ဧည့်လမ်းညွှန်အကူကို မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါက၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှု ဖြစ်စေရန် ထိုအဖြေကို အဓိကဧည့်လမ်းညွှန်မှ ဖြေပြီး အခြား ဧည့်သည်များနှင့်လည်း အဖြေကို မျှဝေပါ။

ဤစကားပြန်နည်းစနစ်များဖြင့်
သင်၏ ဧည့်သည်များကို သင်
သတင်းစကားပါးနိုင်ပါသည်။



CREDITS

AJC အကြောင်း။

The ASEAN-Japan Centre (ASEAN Promotion Centre on Trade, Investment and Tourism) သည် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့ တည်ထောင်ခဲ့သော အစိုးရအချင်းချင်းကြား အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အာဆီယံမှ ဂျပန်သို့ တင်ပို့မှုကို မြှင့်တင်ပေးနေပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းသာမက အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတို့အကြား လူများ အပြန်အလှန် ဖလှယ်ခြင်းတို့အား ရှင်သန်တက်ကြွလာစေပါသည်။

www.asean.or.jp/en/

Ecologic။

Ecologic ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် အထင်ကရ ဖူဂျီတောင်၏ အောက်၌ တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ Ecologic ကို တည်ထောင်သူ Masanori Shintani သည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၂ နိုင်ငံတွင် နိုင်ငံတကာ သဘာဝခရီးသွားလုပ်ငန်း အတိုင်ပင်ခံနှင့် စကားပြန်သင်တန်းဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတွေ့အကြုံ ၂၅ နှစ်ကျော် ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဖူဂျီနိုမီယမြို့တွင် အင်ယာ ဖူဂျီတောင် သဘာဝခရီးစဉ်များကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ သဘာဝ ခရီးစဉ်များ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပြီး သဘာဝခရီးစဉ် စကားပြန်များ၏ စံနမူနာအဖြစ် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်အတူ လက်တွဲ လုပ်ကိုင်နေပါသည်။

www.mtfujiecotours.com/

Dao Van Hoang မှ သရုပ်ဖော်ပုံများ

သူ၏ နောက်ခံ ယခင်အလုပ်သည် ကြော်ငြာလုပ်ငန်း ဖြစ်သော်လည်း Hoang သည် ယခုအချိန်တွင် အချိန်ပြည့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် အနုပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ ဆက်သွယ်ရေး အတွေးအခေါ်နှင့် တီထွင်ဆန်းသစ်သော ဒါရိုက်တာတစ်ဦး၏ အနုပညာစွမ်းရည်ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကလေးများနှင့် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းများအား သဘာဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအကြောင်းကို ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဗီယက်နမ်နှင့် ဒေသတွင်းရှိ စကားပြန်စင်တာများ၊ အမျိုးသားဥယျာဉ်များနှင့် ပြည်သူပိုင်နေရာတို့တွင် သရုပ်ဖော်ပုံများ၊ အလုပ်အပ်ထားသော နံရံဆေးရေးပန်းချီများနှင့် အယူအဆ ဒီဇိုင်းပေါင်း များစွာကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသည်။

သူ၏ လက်ရာများကို www.daovanhoang.com တွင် ကြည့်ပါ။

Ms. Lisa Brochu နှင့် Mr. Tim Merriman တို့အား ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတများနှင့် စကားပြန်အတွေ့အကြုံကို မျှဝေခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။

Copyright © 2020 ASEAN Promotion Centre on Trade, Investment and Tourism and Ecologic.
All Rights Reserved.

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် မိတ္တူကူးရန် တောင်းခံမှုများကို အောက်ပါသို့ ပေးပို့ပါ -
ASEAN-Japan Centre (ASEAN Promotion Centre on Trade, Investment and Tourism)
1F Shin-Onarimon Bldg. 19-17-6 Shimbashi, Minato-ku, Tokyo 105-0004
ဖုန်း။ +၈၁-(၃) ၅၄၀၂-၈၀၀၈
အီးမေးလ်။ info_to@asean.or.jp

Southeast Asia
feel the warmth

စကားပြန်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် စာရင်း

- [ ] တာဝန်ယူပါ
- [ ] အကြောင်းအရာကို သိစေခြင်း
- [ ] ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ
- [ ] သင်၏ ခရီးသွားလည်ပတ်သူများကို သိပါ
- [ ] အာရုံများအားလုံးနှင့် အချိတ်အဆက် ပြုလုပ်ပါ
- [ ] မေးခွန်းများ မေးပါ
- [ ] မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်/ဇာတ်လမ်းများကို မျှဝေပါ
- [ ] ရိုးသားပါ
- [ ] အချိန်မှန်ပါ
- [ ] မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံပါ
- [ ] ဧည့်သည်များကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး အာရုံစိုက်ပေးပါ
- [ ] သင့်လျော်သော အမြန်နှုန်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ပါ
- [ ] ဧည့်လမ်းညွှန်အကူများကို ထိရောက်စွာ အသုံးချပါ

ASEAN-JAPAN CENTRE

Eco Logic