International Labour Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

အခန်းကြီး – ၁။ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများ

ငါဘယ်သူလဲ။
ငါဘာလုပ်နိုင်လဲ။
ငါ ဘာလိုချင်တာလဲ။
သူတို့က ငါ့ကိုတကယ်သဘောကျတာရော ဟုတ်ရဲ့လား။

သင့်ကိုယ်သင် သံသယဖြစ်စေတဲ့ မေးခွန်းတွေက သင့်ခေါင်းထဲကို ရောက်နေပြီလား။ ယခု သင်ခန်းစာက ကိုယ့်ကိုကိုယ်သံသယဖြစ်ခြင်းမှ ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကူညီနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှု တိုးတက်စေပါတယ်။ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း များကိုပိုမိုသိမြင်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် တခြားသူတွေကို သင်ဘယ်သူဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြဖို့ မလိုအပ်ကြောင်းနဲ့ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင်တွေကို သိမြင်လာစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ မိမိပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်းက ကလေးအလုပ်သမားများအရေးကိစ္စတွေကို ကူညီဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုကို အားပေးပါတယ်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက သူတို့ကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခဲ့မယ်၊ အခွင့်ကောင်းယူခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီသင်ကြားမှုက ဒါတွေကို ပိုမို နားလည်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုနားလည်မှုကတဆင့် သူတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ကိုသင် ရှာဖွေဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

စကြိုဆို့။

© အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ ၂၀၂၄
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၂၄

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ဤစာအုပ်သည် Creative Commons ပိုင်ဆိုင်ခွင့်အမှတ် ၄.၀ နိုင်ငံတကာလိုင်စင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုရန် ကျေးဇူးပြု၍ https://creativecommons.org/licences/by/4.0/ သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် ဤမူရင်းစာအုပ်ကို အခြေခံ၍ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ဝေမျှခြင်း (ကူးယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေခြင်း)၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ အသွင်ပြောင်းခြင်းနှင့် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းများ) ကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ အသုံးပြုသူသည် အိုင်အယ်လ်အို ကို ဤမူရင်းစာအုပ်၏ ပိုင်ရှင်အဖြစ် ရှင်းလင်းစွာ အသိအမှတ်ပြုဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပြီး မူရင်းအကြောင်းအရာအား အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိဖော်ပြရပါမည်။ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၊ လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆင့်ပွားလုပ်ဆောင်ခြင်းများ နှင့် ဆက်စပ်၍ အိုင်အယ်လ်အို ၏ အမှတ်တံဆိပ်၊ အမည်နှင့် လိုဂိုကို အသုံးပြုခြင်းအား ခွင့်မပြုပါ။

မူရင်းပိုင်ဆိုင်မှု– အသုံးပြုသူသည် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ နှင့် စာအုပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ကိုးကားဖော်ပြရမည်။ **ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုအထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်**၊ ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့၊ ၂၀၂၄။ © ILO။

ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း– ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြ ချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူပိုင်ခွင့်ရထားသော ဘာသာပြန်ဆိုမှုဖြစ်သည်။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုကို **ILO** မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ **ILO** ၏ တရားဝင်ဘာသာပြန်ဆိုမှုအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် တိကျမှုအတွက် **ILO** တွင် တာဝန်မရှိပါ။ ဘာသာပြန်ရေးသားသူ (များ) တွင်သာ တာဝန်ရှိပါသည်။

လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း – ဤစာအုပ်ကို လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူရင်းစာအုပ်ကို လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ထားမှုများကို ILO မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ILO ၏ တရားဝင် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်အသုံးပြုခဲ့သူ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။

တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသည့် ပစ္စည်းများ – ဤ Creative Commons လိုင်စင်သည် ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ပါဝင်သော ILO မဟုတ်သော မူပိုင်ခွင့်ပစ္စည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါက၊ အခွင့်အရေးများကို ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် ချိုးဖောက်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များအတွက် ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။
ဤလိုင်စင်အောက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်း၍မရသော အငြင်းပွားမှုမှန်သမျှသည် ကုလသမဂ္ဂ နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုဥပဒေ (UNCITRAL) ၏ အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ခုံသမာဓိဖြင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ ရည်ညွှန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအငြင်းပွားမှု၏နောက်ဆုံးအဆုံးအဖြတ်အဖြစ် ခုံသမာဓိဖြင့်စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် တင်ပြသည့် မည်သည့်အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်မှုသည် အသုံးပြုသူများ၊ ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သာ အကျုံးဝင်ပါသည်။
အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက ILO ၏ ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာဌာန (အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ် များ)၊ rights@ilo.org သို့ အီးမေးလ်ပို့၍ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ILO၏ ထုတ်ဝေမှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ထုတ်ကုန်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို www.ilo.org/publns တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

ISBN: 9789220399279 (print); 9789220399286 (web PDF)
Also available in Myanmar: *E-learning programme on rights, responsibilities and representation for children, youth and families (3Rs)*
ISBN: 9789220399255 (print); 978922039962 (web PDF)

ILO ၏ထုတ်ဝေမှုများနှင့်သိမ်းဆည်းထားသောအချက်အလက်များတွင် ရွေးချယ်ခန့်ထားမှုများသည် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဧရိယာ သို့မဟုတ် နယ်ပယ် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ် ကန့်သတ်ချက်များ နှင့်သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်းခြင်းရာများအပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံး၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အမြင်များသည် စာရေးသူ(များ) ၏ အမြင်များဖြစ်ပြီး ILO ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အမြင်များ သို့မဟုတ် မူဝါဒများကို သေချာပေါက် ထင်ဟပ်နေမှုများ မဟုတ်ပါ။
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အမည်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်းများသည် ILO ရုံးမှ ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုသို့သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းများ၏ အမည်များကို မဖော်ပြခြင်းသည် လည်း သဘောမတူကြောင်း ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ – တိုင်းရင်းသားဝတ်စုံဝတ်ဆင်ထားသောအမျိုးသမီး၊ မြန်မာ။ © Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို
ရုပ်ပုံထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း © RICE Communication Private Limited၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။
မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပုံနှိပ်သည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်ကို အိုင်အယ်လ်အိုမှ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် Busakorn Suriyasarn နှင့် ရဲရင့် တို့မှ အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အိုင်အယ်လ်အို ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိရုံးမှ ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသော စီလင်းဘာနဲစာ (နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ)၊ စောဆာကပေါ်၊ နော်မူးမူးဆိုး၊ ခွန်ဆာမွန်းထွယ်၊ လဲ့ကေခိုင် နှင့် ပီရာမာ(လ်)ပီချိုင်ဝန်း (ဒုတိယ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိ) တို့မှ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးထားကြသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဂျပန်အစိုးရ၏ စီမံချက်ဖြစ်သည့် “ပညာရေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား လျှော့ချရရှိရေး- စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် အဆိုးရွားဆုံး ကလေးအလုပ်သမားပုံစံများ လျှော့ချရေးအစီအစဉ် (ARISE)” (RAS/19/07/JPN) ရန်ပုံငွေ ပေးအပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို “အာရှဒေသတွင်းကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ စီမံချက်” (ARC)” (RAS/19/04/GBR)၊ အိုင်အယ်လ်အိုစီမံချက်မှတဆင့် ယူကေနိုင်ငံအစိုးရ၊ Foreign Commonwealth and Development Office (FCDO) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန (USDOL) ကပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အမှတ် IL-25263-14-75-K အရ “မြန်မာနိုင်ငံကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အစီအစဉ် (My-PEC)” (MMR/13/10/USA) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ My-PEC စီမံကိန်း၏ တစ်ရာ ရာခိုင်နှုန်းသော ကုန်ကျစာရိတ်များကို ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေမှ အပြည့်အဝထောက်ပံ့ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၉,၁၅၀,၀၀၀ ရှိပါသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ သို့မဟုတ် အမြင်ရှုထောင့်များကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အမည်နာမများ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအမည်များသည်လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ ထောက်ခံအတည်ပြုထားသော အမည်များကို ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဥပဒေဗျာစဉ်

အိုင်အယ်လ်အို-ယူနီဆက် တို့၏ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ခန့်မှန်းခြေအစီရင်ခံစာအရ[4] ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ကလေးအလုပ်သမားအဖြစ်လုပ်ကိုင်နေသည့် ကလေးအရေအတွက်သည် သန်း ၁၆၀ အထိ မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး လွန်ခဲ့သည့် လေးနှစ်အတွင်း ကလေးအလုပ်သမား ၈.၄ သန်းအထိ တိုးလာခဲ့သည်။ အဆိုပါ အစီရင်ခံစာသည် ကိုဗစ် – ၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ၏ သက်ရောက်မှုကို ထည့်သွင်း ခန့်မှန်းထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

အဆိုပါ ကလေးအလုပ်သမား ကိန်းဂဏန်း အချက်အလက်များနှင့် ကူးစက်မြန်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ဆိုးရွားသောလူမှုစီးပွားသက်ရောက်မှု နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသော အကျပ်အတည်းများသည် ကလေးသူငယ်များအား ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်ခြင်းနှင့် အထူးသဖြင့် အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေများတွင် အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမှ ချက်ခြင်းနှင့်အစောတလျင် ကာကွယ်ရန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုများ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိပါသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပြီး အမြန်ဆုံးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ယခင်ကထက် ပိုမို အရေးကြီးလာပါသည်။

ဤစိန်ခေါ်မှုအတွက် တုံ့ပြန်မှုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ILO ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံးသည် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် (၁၁) ခု ပါဝင်သည့် **ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုအထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်**ကို မိတ်ဆက်လိုက်ပြီး၊ ၎င်းကို အိုင်အယ်လ်အိုမြန်မာ၏ ဒီဂျစ်တယ်သင်ကြားရေးပလက်ဖောင်းတွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။[5] အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်သင်ယူနိုင်သော 3Rs အွန်လိုင်းလေ့လာသင်ယူမှုအစီအစဉ်ကို မြန်မာဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို PDF ဖားရှင်းအနေဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသစ်ထွက်ရှိထားသော 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော 3Rs သင်တန်းဆရာများလက်စွဲစာအုပ်ပေါ်တွင်[6] အခြေခံထားပြီး ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သင်ခန်းစာပေါင်းချုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများအပြင် အလုပ်ရှင်များနှင့် အလုပ်သမားများကိုပါ လက်လှမ်းမီအောင် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်ပွားမှုများအား ထိရောက်စွာ ဖော်ထုတ်၊ အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

အိုင်အယ်လ်အိုမြန်မာမှ ပြင်ပပညာရှင်များပါဝင်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြုစုထားသည့် ဤလေ့လာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်အသစ်သည် လေ့ကျင့်သင်ကြားသူများ၊ ထိခိုက်လွယ်သောကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် တရားဝင်မဟုတ်သော စီးပွားရေးများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် သို့မဟုတ် ယခင်က ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် မိသားစုများ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးမှုအရင်းအမြစ်နှင့် ဦးတည်ရာရပ်ရွာများတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကို ရည်ရွယ်ပါသည်။ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်သင်ယူနိုင်ပြီး အမြင်အာရုံဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော သင်ခန်းစာများဖြင့် ရေးဆွဲပြုစုထားသည့် ဤလေ့လာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် သင်ယူသူများအား ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများအပေါ်အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံကို အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် လမ်းဖွင့်ပေးထားပါသည်။

ဤလေ့လာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်၏ အွန်လိုင်းနှင့် အော့ဖ်လိုင်းဗားရှင်းများအတွက် ယေဘူယျအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများ၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ကျား-မတန်းတူညီမျှမှု အစရှိသော အခွင့်အရေးများကို အန္တရာယ်ကျရောက်နေသော ရပ်ရွာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများ ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန်၊
- အသိပညာပေးခြင်း၊ ဘဝနှင့် အလုပ်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ကျား၊ မရေးရာနှင့် လူမှုရေးရာကွာဟချက်များကို လျှော့ချရန်နှင့်
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ချို့တဲ့သောမိသားစုများ အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့၏ဘဝနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်စေရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ၎င်းတို့၏ အသံနှင့် ကိုယ်စားပြုမှုကို တိုးမြှင့်လာစေရန် ။

ဤသင်ကြားရေးပစ္စည်းများသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးအလုပ်သမားပြဿနာများကို ထိထိရောက်ရောက် တိုက်ဖျက်ရန်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အလေ့အကျင့်များနှင့် နည်းဗျူဟာများကို ခိုင်မာအားကောင်းစေရန်အတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ၊ ကိရိယာများ၊ အသိပညာများနှင့်အတူ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် လက်တွေ့ကျသောလမ်းညွှန်ချက်များအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဟု ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ရင်းအမှန်ဖြင့် မျှော်လင့်မိပါသည်။

Yutong Liu
ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိ/ဌာနေကိုယ်စားလှယ်
အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး ၊ မြန်မာ။

[4] 3-R Trainers’ Kit on Rights, Responsibilities and Representation for Children, Youth and Families, https://www.ilo.org/yangon/publications/WCMS_649064/lang--en/index.htm
[5] ILO Myanmar e-campus, https://ecampus.iloyangon.org/
[6] 3-R Trainers’ Kit on Rights, Responsibilities and Representation for Children, Youth and Families, https://www.ilo.org/yangon/publications/WCMS_649064/lang--en/index.htm

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁

မျှားမျှားသိလေ မျှားမျှားတိုးတက်လေ... ၁

သင်ခန်းစာ ၂

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃

သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ရှာဖွေခြင်း ၄

သင်ခန်းစာ ၄

မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၉

သင်ခန်းစာ ၅

ဆန္ဒများကို ရှာဖွေခြင်း ၁၂

သင်ခန်းစာ ၆

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၁၆

သင်ခန်းစာ ၇

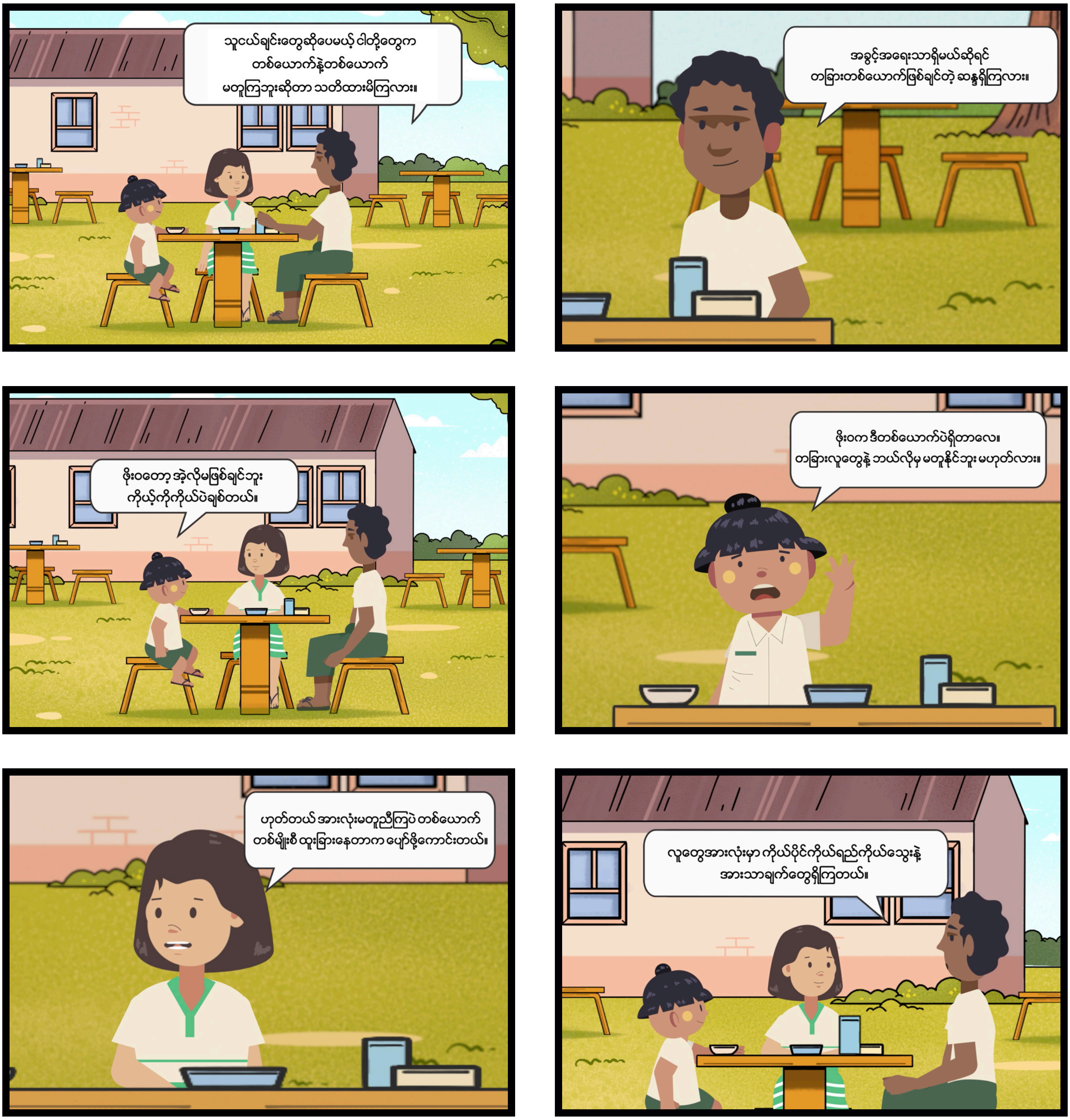
အနှစ်ချုပ် ၁၉

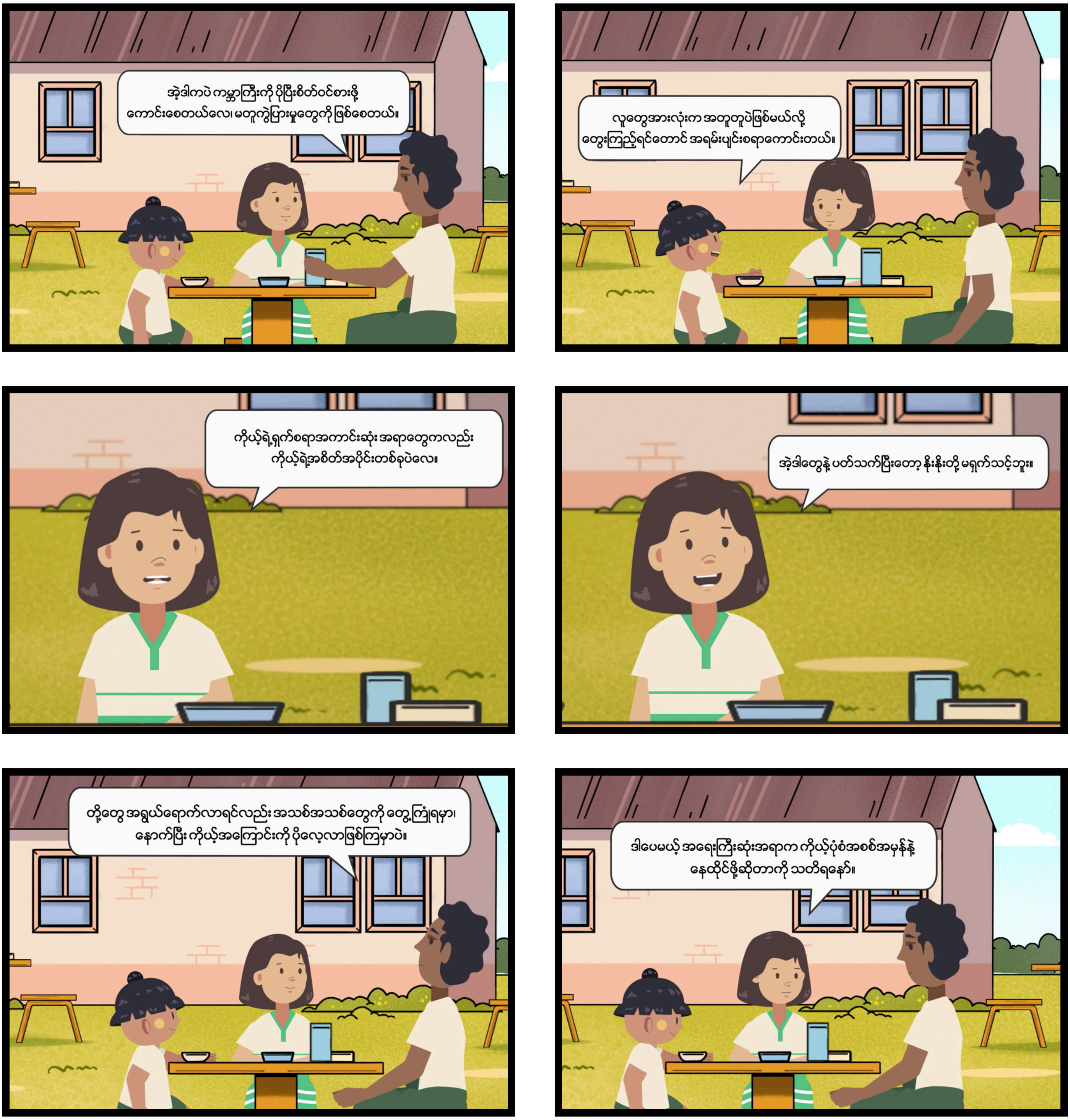
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၂၁

သင်ခန်းစာ ၁/၇

များများသိလေ များများတိုးတက်လေ...

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ လူတိုင်းက ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပါ။
မိုဟာမက်၊ နိုးနိုး နှင့် ဖိုးဝတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးမှု များကို ဖတ်ရှုပါ။





မိုဟာမက်နဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေ ပြောနေတာကို သင့်အနေနဲ့ သဘောတူပါသလား။ ဘယ်လိုအချက်က သင့်ကို ထူးခြားစေတာ သင် သိပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၇

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ

သင့်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနဲ့ လိုအပ်ချက်များအပေါ် ရိုးသားမှုရှိခြင်းမှ စတင်တယ်။

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များအတိုင်း နားလည်စေပါလိမ့်မယ်။

- သင့်ကိုယ်ပိုင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများ၏တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုရန်။
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို မြှင့်တင်ရန်။
- သင်၏ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ဆန္ဒများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၇

▶ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ရှာဖွေခြင်း

လူတွေကို 'လူမှုဆက်ဆံရေး သတ္တဝါတွေ' လို့ ဘာကြောင့် ခေါ်တယ်ဆိုတာ သင် သိပါသလား။ ရိုးရှင်းပါတယ်။ အကြောင်းမှာ လူသားတွေက အစာ၊ ရေ၊ အမိုးအကာများ လိုအပ်ခြင်းစတဲ့ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အရည်အသွေးများစွာကဲ့သို့ တူညီပိုင်ဆိုင်လျက်ရှိတယ်။ အံ့သြစရာဖြစ်နိုင်ပေမယ့်လည်း လူသားတွေဟာ ကြောက်ရွံ့ ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားမှုများအတွက် တိရစ္ဆာန်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် စွမ်းရည်များကဲ့သို့ တူညီပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ လူသားတွေမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနဲ့ အာရုံကြောစနစ်တွေလိုမျိုး တခြားသောသတ္တဝါတွေနဲ့ ဆင်တူတဲ့ ဇီဝဆိုင်ရာစနစ်တွေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ရှိပါတယ်။ ထို့အပြင် တိရိစ္ဆာန်များနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကြားတွင် မျှဝေထားသောဤလိုအပ်ချက်များနှင့်စရိုက်များသည် မိမိကဲ့သို့ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် ဖြစ်သည်။ တခြားသောသတ္တဝါတွေနဲ့ လူသားတွေ ဘယ်လောက်ထိ ဆင်တူတယ်ကို ယခု သင်သိပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက ဘယ်သတ္တဝါ တွေဆီက စရိုက်လက္ခဏာတွေနဲ့ ဆင်တူတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ ဒီနေရာမှာ ဉာဏ်စမ်းလေးတစ်ခု စီစဉ်ထားပါတယ်။ ၎င်းတို့၏ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ကြည့်ရန်နှင့် သင်နှင့် ဆက်စပ်မှုအပေါ် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လေ့လာဖတ်ရှုပါ။

တိရစ္ဆာန်	အပြုသဘောဆောင်သောလက္ခဏာများ	မကောင်းသော လက္ခဏာများ
	အမှီအခိုကင်း၊ လိမ္မာပါးနပ်၊ သိလိုစိတ်ရှိ	မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိ
	သစ္စာရှိ ၊ သိလိုစိတ်ရှိ ၊ အဆော့သန်၊ အဖော်ကောင်း	စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၊ အယုံလွယ်
	လိမ္မာပါးနပ်၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း ၊ လျင်မြန်၊ ယုံကြည်မှုရှိ	အာရုံပြန့်လွင့်လွယ်၊ စိတ်မချရ
	ပညာရှိသော၊ လက်တွေ့ကျသော၊ မတုန်လှုပ်သော	သီးသန့်နေတတ်မှု၊ တစ်ကိုယ်တည်းရှိနေမှု
	သန်မာသော၊ မိသားစု ဦးစားပေးသော၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ပြုမူသော	ပြောင်းလဲဖို့ နှေးကွေး
	ကိစ္စတိုင်းလိုလို လုပ်ဆောင်နိုင်၊ အလိုက်သင့် နေထိုင်တတ်	ဘယ်အရာမှာမှ မထူးချွန်
	အလုပ်ကြိုးစား၊ အားကိုးရ၊ စေတနာကောင်း	ခဏခဏ အခွင့်ကောင်းယူ
	ရက်တတ်၊ ကြောက်တတ်၊ စူးစမ်းတတ်၊ ချစ်ခင်တတ်	မိုက်မဲ ၊ သန်မာမှုမရှိ
	လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတတ်၊ ခံစားသက်ဝင်မှုရှိ၊ ဖော်ရွေ၊ ငြိမ်းချမ်းသော	မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိ
	လျှို့ဝှက်တတ်၊ အလွန်ထူးခြားပြီး ဆန်းကြယ်သော	အခြားသူများအတွက် "ထူးဆန်းသည်" ဟုထင်ရပြီး အထင်လွဲခံရလွယ်သော
	ပျော်ပျော်နေတတ်၊ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်မှု အားကောင်း၊ ဖော်ရွေမှု၊ စမတ်ကျမှုရှိသော	တစ်ခါတရံ အရမ်းအယုံလွယ်တတ်
	ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော တိုက်ခိုက်ရေးသမား	သူများတွေ အတွက် ကြောက်စရာ ကောင်းသော

တိရစ္ဆာန်	အပြုသဘောဆောင်သောလက္ခဏာများ	မကောင်းသော လက္ခဏာများ
	ရဲရင့်၊ လှပ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိ	ကြွားဝါမှု ၊ အတ္တကြီးမှု
	ရဲရင့်မှု၊ ထက်မြက်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားမှု၊ အလွန်ခိုင်မာမှု	တဖက်သား၏ခံစားချက်ကို နားလည်သိရှိမှုမရှိခြင်း

တိရစ္ဆာန်ပုံများ။ © shutterstock

ဘယ်သတ္တဝါတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေက သင့်ရဲ့စရိုက်ကို ထင်ဟပ်နေတယ်ဆိုတာ သိပါပြီလား။

သိပြီဆိုရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိမှ ကိုယ့်ဘဝကို ပိုကောင်းအောင် ထိန်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုသိနိုင်မှုကို 'မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်း' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်းဆိုတာ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှု နှင့် လူမှုစရိုက်လက္ခဏာများကို သိမြင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဤခံယူချက်က တစ်ခါတစ်ရံမှာ စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိပညာအပေါ် အခြေခံနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် သင့်သဘောထားများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်တယ်။

ပန်းတစ်ပွင့်ကိုကိုင်ထားသောကောင်လေး။ © shutterstock

ဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနားလည်တဲ့လူတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတချို့ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် သိလာတဲ့အခါ –

- သင့်ရဲ့အားသာချက်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး အဲဒါတွေကို အာရုံစိုက်ပါ။
- အားနည်းချက်များကို ကောင်းမွန်ရန် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- အားနည်းချက်တွေရှိရင်တောင်မှ ယုံကြည်မှုရှိပါ။
- ကြောက်စိတ်တွေကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ရင်ဆိုင်ပါ။
- သင့်ခံစားချက်တွေကို ပိုမိုကောင်းအောင် စီမံပါ။
- ထိထိရောက်ရောက် ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- အောင်မြင်မှုလှေကားထစ်များကို လျှောက်လှမ်းပါ။

	မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိမှု မရှိခြင်း	မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိမှု ရှိခြင်း
ဆက်ဆံရေး		
စိတ်ခံစားချက်		
အောင်မြင်မှု		

သို့သော် မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်း မှုရတဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အရာများစွာရှိသော်လည်းလူသားဆိုတာ ရံဖန်ရံခါ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားလေ့ရှိကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းအားနည်းချက်ကို စိန်ခေါ်ခြင်းက သတ္တိရှိဖို့ လိုတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အမှန်က ရေတိုမှာ မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိမှုမရှိခြင်းက သင့်အတွက် ဘေးကင်းတယ်လို့ ခံစားရနိုင်သော်လည်း ရေရှည်မှာ အထောက်အကူ ပြုခြင်းထက် သင့်ကို များစွာ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။

မှန်ကို မျက်နှာမူထားသောကောင်လေး။ © shutterstock

ဘယ်သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်နေစိတ်ထား ရှိသလဲ ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ပြီးရင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်က ဘာလဲဆိုတာ ရှာကြည့်ပါ။

မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်သည် သင်ကိုယ်တိုင်၏ ထင်မြင်ချက်ဖြစ်တယ်။

မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။

သင်ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်တဲ့အရာတွေ ရှိပါသလား။

လူတိုင်းမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိကြပြီး ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ တစ်ခုခုကို သဘောကျတာက ကောင်းတဲ့အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် မကြိုက်တဲ့အရာတွေ ရှိပါသလား။

ကောင်းမွန်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေလိုပဲ လူတိုင်းမှာလည်း အမှားအယွင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ပြီးပြည့်စုံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတလေကိုယ့်ကိုကိုယ် မကြိုက်တာ အဆင်ပြေပါတယ်။ သင့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သင့်ရဲ့အားနည်းချက်ကို မြှင့်တင်တာကောင်းပါတယ်။ သို့သော် သင့်အနေနဲ့ အခြားသူများကို ကြင်ကြင်နာနာဆက်ဆံသကဲ့သို့ သင့်ကိုယ်သင် ကြင်နာတတ်ဖို့မမေ့ပါနဲ့။

သူများတွေနဲ့ မတူကွဲပြားနေတယ်ဆိုပြီး တစ်ခါတလေ တွေးမိဖူးပါသလား။

သင့်အနေနဲ့ တစ်ခါတလေ အများနဲ့ ကွဲထွက်ချင်တာ ဒါမှမဟုတ် ပိုကောင်းချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိဖူးပါသလား။ဒါဟာပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ မတူညီတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ သင့်ရဲ့ အားသာချက်တွေကို ဂုဏ်ယူနိုင်ပြီး အားနည်းချက်တွေကို တိုးတက်အောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် မြင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း တခြားသူတွေ မြင်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။

လူတွေမှာ မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်တွေရှိလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မြင်တဲ့အတိုင်း လူတိုင်းက အတိအကျ မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတွေ သင့်ကို ပိုနားလည်အောင် ကူညီပေးဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ဖော်ပြခြင်းဟာ ကောင်းပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်မှာရော အခြားသူများဆီကပါ ကောင်းမွန်သော အရာများကို ရှာကြည့်သင့်ပါတယ်။

အခု သင့်ကိုယ်သင် ပိုမိုသဘောပေါက်လာတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲချင်တဲ့အရာတွေက ဘာတွေ ဖြစ်မလဲ။

လူတိုင်းက မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတွေနဲ့ မွေးဖွားလာပေမယ့် အချို့က ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

သင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများနှင့် သင်မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများကို မှန်ကန်သော ဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာများ	ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ	မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ
ဥပမာ။ လူ၏ အရပ်အမြင့်		✓
ဘာသာရေး/ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုများ		
အလုပ်		
ဖုန်းအသုံးပြုပုံ အကျင့်		
လူမှုဝန်းကျင်		
အိပ်တတ်တဲ့အကျင့်		
အသားအရောင်		
ပညာရေး		
အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ		
မိဘများ		
မျက်လုံးအရောင်		
ဆံပင်ပုံစံ		
မွေးနေ့		
ဘဝရည်မှန်းချက်များ		
နှာခေါင်း		

အကြောင်းအရာများ	ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ	မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ
အလေးချိန်		
မွေးရပ်မြေ		
ရုပ်တတ်ခြင်း		
ဒေါသထွက်လွယ်မှု		

သင့်ဘဝ၏ တည်နေရာနှင့် မွေးဖွားချိန်၊ သင့်မိဘများ၊ အရပ်အမြင့်၊ အသားအရည်နှင့် မျက်လုံးအရောင်ကဲ့သို့ သင့်ဘဝတွင် သီးခြားအရာများကို ပြောင်းလဲ၍ မရကြောင်း အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း မှတဆင့်ထင်ရှားပါတယ်။

ထို့ကြောင့် ထိန်းချုပ်၍မရသောအချက်များကို လက်ခံပြီး သင့်ထိန်းချုပ်မှုအတွင်းရှိ နယ်ပယ်များကို ပြောင်းလဲရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းက ပိုကောင်းပါတယ်။ သင့်အပြုအမူ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ ပညာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဘဝပန်းတိုင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင်ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

> **ငါဘယ်သူလဲဆိုတာ ငါရှာတွေ့ရင် ငါလွတ်မြောက်မယ်။**
> **– ရာ့ဖ် အယ်လီဆင်**

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။

မှန်ကန်သော အဖြေများကို အောက်တွင်ရေးပါ။

- ☐ က သင့်ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်။
- ☐ ခ သင့်အပေါ် အခြားသူများ၏ အမြင်။
- ☐ ဂ အခြားသူများအပေါ် သင့်အမြင်။

ဤအသိပညာများဖြင့် သင့်မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၄/၇

မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မနက်ခင်းမှာ နိုးလာပြီး သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတွေလိုမျိုး သင်ချစ်ရသူတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့တာကို သိလိုက်ရတဲ့ ပုံရိပ်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ ပထမဆုံး အတွေး ဒါမှမဟုတ် ခံစားချက်က ဘာဖြစ်မလဲ။ သင်ပျော်မှာလား။ သင့်အနားမှာ ရုတ်တရက် ဘယ်သူမှမရှိတော့တာကိုကြောက်နေမှာလား။

အများစုလိုပဲ အနားမှာ ဘယ်သူမှမရှိမှာကို သင်ကြောက်နေလိမ့်မယ်။

အစောပိုင်းသင်ခန်းစာတွင် ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လူသားများသည် "လူမှုရေးတိရစ္ဆာန်များ" ဖြစ်ကြပြီး၊ မိသားစုနှင့် လူမှုဝန်းကျင်ဟာ သင့်နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍများဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာကို အတူတူပုံဖော်ပြီး တန်ဖိုးတွေ၊ စံနှုန်းတွေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပုံဖော်လမ်းသွင်းပေးပါတယ်။

သင့်မိသားစုအကြောင်းပြန်စဉ်းစားဖို့ အချိန်တန်ပြီ။

သင့်မိသားစုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်အား ပျော်ရွှင်မှုနှင့် မပျော်ရွှင်စေသော အရာများကို ခဏလောက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်မိသားစု၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ နှင့် မပျော်ရွှင်စေသော အခိုက်အတန့်ဖြစ်နိုင်ချေများကို လေ့လာရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ဖတ်ရှုပါ။

ဘယ်လိုအရာတွေက သင့်ကို သင့်မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပျော်ရွှင်စေပါသလဲ။

မိသားစုဝင်တွေကြောင့် သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အရာတွေကတော့ –

- အတူရှိမှု
- လုံခြုံမှု နဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှု
- အစားအစာအလုံအလောက်ရှိခြင်း
- အစားအစားတွေကို အတူတူမျှဝေသုံးဆောင်နိုင်ခြင်း
- ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးကူညီနိုင်ခြင်း

ဘယ်လိုအရာတွေက သင့်ကို သင့်မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မပျော်ရွှင်စေပါသလဲ။

သင့်မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို မပျော်မရွှင်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တချို့အရာတွေက –

- သင့်မိသားစုမှာ တစ်ယောက်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေပါတယ်။
- သဘောထားခြင်းမတူလို့ တစ်ခါတရံ ရန်ဖြစ်တတ်တယ်။
- သင့်မိဘတွေက အရမ်းတင်းကြပ်တယ်။
- ဝင်ငွေအလုံအလောက်ရဖို့ ရုန်းကန်နေရတယ်။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုလွဲနေတယ်။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လုံလုံလောက်လောက် မပံ့ပိုးနိုင်ဘူး။
- သင့်မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်က လောင်းကစားနဲ့ အရက်စွဲနေတယ်။

သင့်မိသားစုက သင့်ကို အခြေအနေတစ်ခုအထိဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်မှာ သင့်မိသားစုဘက်က ရပ်တည်ရမယ်။ မိသားစုတိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်စရာအချိန်တွေအပြင် အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေတွေရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာ အခြေအနေတချို့ကို ပြောင်းလဲနိုင်သလို တချို့ကိုတော့ မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။

မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ စိတ်မကောင်းစရာ အခြေအနေမှာ သင်လုပ်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော၊ အကောင်းဆုံးသောအရာက ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အချိန်တွေကို ဖြတ်သန်းနေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေကို ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မကောင်းစရာ အခြေအနေတစ်ခုဟာ ပြောင်းလဲနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါကို သင့်အနေနဲ့ အဲ့လို အနေအထားတွေကို ကောင်းမွန်စေရန် သို့မဟုတ် အလားတူအခြေအနေတစ်ခုလုံးမှ ရှောင်ရှားဖို့ ကြိုးပမ်းနိုင်ပါတယ်။

Saving group၊ ဒဂုံဆိပ်ကမ်း၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ၊ ၂၀၂၀။ © မေကိုနိုင်/အိုင်အယ်လ်အို

သင့်ဘဝအတွက် လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ ဘယ်လိုအခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိနေမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခု၏ တန်ဖိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် ပြဿနာအချို့အကြောင်း လေ့လာရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ဖတ်ရှုပါ။

လူမှုဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ

လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို ပြည့်စုံစေပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော သက်ဆိုင်မှုရှိသော ခံစားမှု တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုလိုပဲ လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေထဲက တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်သောအရာတွေကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အသိုင်းအဝိုင်း၏ အဖွဲ့ဝင်များထဲတွင်ရှာဖွေကြည့်ပါ။ လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုရဲ့ တစိတ်တပိုင်းဖြစ်ခြင်း ဆိုတာ –

- အခြားသူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ရှိခြင်း။
- လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ခြင်း။
- ခက်ခဲနေတဲ့အချိန်တွေမှာ အချင်းချင်းကူညီခြင်း။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ နေရာဖြစ်အောင် ကူညီပေးခြင်း။

လူမှုဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ

မိသားစုတစ်ခုရဲ့ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုလိုပဲ၊ လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုမှာလည်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ့် ကိုယ်ပိုင်စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုများမှာ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါတယ် –

- လူမှုဝန်းကျင်ကနေ ဝေးကွာသွားတဲ့ လူငယ်တွေ
- အလုပ်ရွေးချယ်ခွင့်မရှိခြင်း
- ကောင်းမွန်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်
- အားနည်းသော ခေါင်းဆောင်မှု
- လူမှုဝန်းကျင်အဖွဲ့ဝင်များအကြား ယုံကြည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု အားနည်းခြင်း
- အားနည်းသော စီးပွားရေးအခြေအနေ
- အားနည်းသော လူမှုရေးနှင့်ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှု

ကမ္ဘာကြီးက လည်ပတ်နေပါတယ်။ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့အတွက် ပြောင်းလဲမှုအားလုံးဟာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ လူမှုဝန်းကျင်များဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီကြရပါမယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အရာများကို သင်မကြိုက်ပါက သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

မှန်ကန်သော အဖြေတစ်ခုကို အောက်တွင်ရွေးပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — သင့်မိသားစုနှင့် လူမှုဝန်းကျင်ထံ စကားမပြောသင့်ပါ။
- ☐ ခ — ငြိမ်းခြောက်ပြီး သူတို့ကို ပြောင်းလဲခိုင်းသင့်ပါတယ်။
- ☐ ဂ — သင့်ခံစားချက်တွေကို မျှဝေပြီး အရာတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ယခု သင်က မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုသိရှိလာပြီး မိသားစုနှင့် လူမှုဝန်းကျင်၏တန်ဖိုးကို ပိုမိုနားလည်လာသောအခါ၊ သင်၏ဆန္ဒများကို စူးစမ်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၅/၇

ဆန္ဒများကို ရှာဖွေခြင်း

လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့မျှော်လင့်ထားတဲ့ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ပန်းတိုင်တွေရှိပါတယ်။ သင်ရဲ့ဆန္ဒက ဘာလဲ။ အကယ်၍ သင်ဟာ အောက်ပါစာရင်းမှ အချက် ၁၀ ချက်ကိုသာ ရွေးချယ်နိုင်လျှင် သင် ဘာကိုရွေးချယ်မလဲ။

စမတ်ဖုန်း	အစားအသောက်များ	လစာကောင်းသောအလုပ်
ဖက်ရှင်ကျသော အဝတ်အစားများ	အိမ်	ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လုံခြုံမှု
ပံပိုးကူညီသော လူမှုဝန်းကျင်	တတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု	ကျောင်းကောင်းများ
လမ်းကောင်းများ	ကိုယ်ပိုင်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ကား၊ဆိုင်ကယ်)	အိပ်စက်ခြင်း
သန့်ရှင်းသောရေ	ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	ခရီးသွားခြင်း
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်	ကွန်ပျူတာ	မိမိအရည်အချင်းနှင့် ကိုက်ညီသည့်အလုပ်
လုပသော လက်ဝတ်ရတနာများ	နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း	ဆိုရှယ်မီဒီယာကြယ်ပွင့်ဖြစ်ခြင်း
ငြိမ်းချမ်းသောနိုင်ငံ	ဘေးကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်	တက္ကသိုလ်ပညာရေး
ချစ်ခင်သစ္စာရှိသော သူငယ်ချင်းများ	ချစ်သူရည်းစား (ကျား) / ချစ်သူရည်းစား (မ)	စာအုပ်များ
	အခမဲ့ အင်တာနက်	

အဲဒါတွေ အကုန်လုံးရှိရင် အကောင်းဆုံးမဟုတ်လား။

လူသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့အတွက် အဲ့ဒီအရာအများစုကို လူတိုင်းလိုချင်ကြပါတယ်။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားတာ ဒါမှမဟုတ် အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆတဲ့အရာက ၎င်းတို့ရဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေ၊ အခန်းကဏ္ဍတွေနဲ့ တာဝန်တွေအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ လူတိုင်းက တူညီတဲ့အရာတွေကို မလိုချင်ပေမယ့် လူတွေမှာ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေရှိကြပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ရဲ့ အခြေခံ အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များက အသက်ရှင်သန်နိုင်ရန် နှင့်ဆက်စပ်သည်။ အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်၊ ခိုလှုံရာနေရာနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများသည် အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များအတွင်း ပါဝင်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များ

စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များသည် အချစ်နှင့် လက်ခံယုံကြည်မှုတို့ပါဝင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောစိတ်ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုအဆင့်အတန်းကို ထိန်းသိမ်းထားရန် ဤလိုအပ်ချက်များ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

ကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များသည် ဘဝတွင် တစ်ကိုယ်ရေပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ဤလိုအပ်ချက်များတွင် ပညာရေး၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ပါဝင်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို သိပြီဆိုရင်အမျိုးအစားခွဲနိုင်ပြီလား။

လိုအပ်ချက်အမျိုးအစား တစ်ခုချင်းစီကို မှန်ကန်သော ဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်ချက်/ဆန္ဒ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာ	ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဆိုင်ရာ
စာအုပ်များ			
သန့်ရှင်းသောရေ			
အိမ်			
အိပ်စက်မှု			
အစားအသောက်များ			
ချစ်ခင်သစ္စာရှိသော သူငယ်ချင်းများ			
မိမိအရည်အချင်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် အလုပ်			
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ			
ဘေးကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်			
စမတ်ဖုန်း			
ပံ့ပိုးကူညီသော လူမှုဝန်းကျင်			
လက်ဝတ်ရတနာ လှလှလေးများ			
တတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု			
ကျောင်းကောင်းများ			
ဖက်ရှင်ကျသောအဝတ်အစားများ			
တက္ကသိုလ်ပညာရေး			

လိုအပ်ချက်/ဆန္ဒ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာ	ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဆိုင်ရာ
ကိုယ်ပိုင်သယ်ယူပို့ဆောင် ရေး (ကား၊ ဆိုင်ကယ်)			
ချစ်သူရည်းစား (ကျား) /ချစ်သူရည်းစား (မ)			
လစာကောင်းသောအလုပ်			
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလုံခြုံမှု			
ခရီးသွားမှု			
လမ်းကောင်းများ			
ကွန်ပျူတာ			
ဆိုရှယ်မီဒီယာကြယ်ပွင့် ဖြစ်ခြင်း			
အခမဲ့ အင်တာနက်			
နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကို ပြောဆိုခြင်း			
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်			
ငြိမ်းချမ်းသောနိုင်ငံ			

ဘဝဆိုတာ အချို့သောသူများအတွက် ကောင်းမွန်သော်လည်း အချို့သူများအတွက် ကြမ်းတမ်းတတ်တယ်။ တချို့က ချမ်းသာပြီး တချို့ကဆင်းဆင်းရဲရဲ နဲ့ မွေးဖွားလာကြတယ်။ ချမ်းသာသူများက ပျော်ရွှင်ကြပြီး ချို့တဲ့သူများက မပျော်နိုင်သည့် သဘောတရားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ကောင်းမွန်သော ပညာရေး သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ရန် အခွင့်အလမ်းများက စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နေတတ်တာကြောင့် ဆင်းရဲတွင်းနက် နေသူများအတွက် ဘဝဆိုတာ ခက်ခဲတယ်။ သို့သော် ငွေက ပျော်ရွှင်မှု၏ အခြေခံမဟုတ်ပါ။ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လေးစားမှု၊ အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို မဝယ်ယူနိုင်ပါ။

တစ်ခါတရံ ဆင်းရဲသည့် သူများသည် ချမ်းသာသောသူတွေထက် ပိုမိုပျော်ရွှင်ရတတ်တယ်။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုက ထိခိုက်လွယ်မှု၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ရာ၊ ပညာရေး စသည်တို့အပေါ်တွင်သာ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

မြေအိုးရွက်ထားသော အမျိုးသမီး၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ကလေးငယ်ကို ချီထားသော အမျိုးသမီး၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

မိသားစုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ၎င်းတို့၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် လူတိုင်းအတွက် တရားမျှတပြီး တန်းတူအခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ပါဝင်နေသူများကို ပျော်ရွှင်စေတယ်။ မိသားစု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မတူညီသောအုပ်စုများ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို ကောင်းစွာ တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လိုအပ်ချက်အမျိုးအစားများနှင့် ညာဘက်ခြမ်းရှိ သက်ဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များကို ယှဉ်တွဲပါ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၁ ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	က ရှင်သန်ရန် လိုအပ်ချက်များ
၂ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်	ခ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုရေးအခြေအနေများ ကောင်းမွန်စေရန် လိုအပ်ချက်များ
၃ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	ဂ ဘဝမှာ တစ်ကိုယ်ရည်ကောင်းမွန်ဖို့ လိုအပ်ချက်များ

သင်ခန်းစာ ၆/၇

▶ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၁။ **မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်း နှင့် ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများ** သင်ခန်းစာကို သင့်အနေ နဲ့ လေ့လာမှုပြီးဆုံး ပါတော့မယ်။

ဤစစ်တမ်းက သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ အထူးဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော မေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဖြစ်တယ်။ အောင်မှတ်သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိလို့ ဖြေဆိုမှုအတွက် အမှတ်ရရှိနိုင်စေမယ့် စမ်းသပ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ သင့်ရမှတ်ကို ဆန်းစစ်ပြီး နောက်သို့ ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုစစ်တမ်းကို သင့်စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေဆိုနိုင်ပါစေ။
အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁ / ၅

သက်ဆိုင်ရာ ဥပမာများနှင့် လိုအပ်သည့်အမျိုးအစားကို ယှဉ်တွဲပါ။

ဘယ်ဘက်ရှိ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ညာဘက်ရှိ မှန်ကန်သော အကြောင်းအရာများကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

၁ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	က ခိုလှုံရာနေရာ၊ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး
၂ ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	ခ ချစ်ခင်မှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ ဂရုစိုက်မှု
၃ စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	ဂ သင့်လျော်သောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု၊ အခမဲ့အင်တာနက်

မေးခွန်း ၂/ ၅

သင့်မှာ အရမ်းရယ်မောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်ချို့လူတွေက သူ့ကို ဒီလိုပုံစံနဲ့ ကြိုက်ကြပေမယ့် တစ်ချို့ကမကြိုက်ကြပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကို အလွန်အကျွံရယ်တဲ့အတွက် ရှောင်တဲ့အခါ သူ တကယ်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။

သူ့အတွက် သင့်ဆီက ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအကြံဉာဏ်က ဘာဖြစ်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ – တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

- ☐ က — အရှိအတိုင်းနေပါ။ လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ အမြင်ရှိတယ်။
- ☐ ခ — တခြားသူတွေကို နားလည်အောင် ကူညီပေးဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ဖော်ပြပါ။
- ☐ ဂ — သင့်ကို မကြိုက်တဲ့သူတွေရှေ့မှာ စကားပြောတာကို ရှောင်ပါ။
- ☐ ဃ — သင်နဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ ကောင်းသော အရာတွေကို ရှာဖွေပါ။
- ☐ င — သင့်ကို သဘောကျတဲ့သူတွေကို ပေါင်းသင်းပါ။

မေးခွန်း ၃/ ၅

အောက်ပါအချက်တွေထဲက ဘယ်အရာတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ – တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

- ☐ က — သဘောထား
- ☐ ခ — အနေအထိုင်
- ☐ ဂ — မိဘများ
- ☐ ဃ — ဘဝရည်မှန်းချက်များ
- ☐ င — လူမှုဝန်းကျင်

မေးခွန်း ၄ / ၅

သင်တို့မိသားစုဟာ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ သင့်မိသားစုနဲ့ ဝေးရာဖြစ်တဲ့ တခြားနိုင်ငံတစ်ခုမှာ အလုပ်တစ်ခု ကမ်းလှမ်းခံရတယ်။

သင်ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — အလုပ်၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များကို သင်စဉ်းစားပြီး မိသားစုနှင့် ဝေးဝေးနေရန် ထိုက်တန်သလား ဆုံးဖြတ်သည်။
- ☐ ခ — သင့်မိသားစုနှင့်ဝေးကွာခြင်းကို မခံနိုင်သောကြောင့် အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှုကို ချက်ချင်း ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။
- ☐ ဂ — သင်သည် အလုပ်ကမ်းလှမ်းချက်ကို ချက်ချင်း လက်ခံသော်လည်း သင့်မိသားစုကို စွန့်ခွာရန် စိတ်ပူပန်လာသည်။

မေးခွန်း ၅ / ၅

သင့်ကို ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူပုံစံကို သင်သတိထားမိပါသလား။ အဲ့ဒီပုံစံကို သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — သင့်ပြဿနာအတွက် အခြားသူများအပေါ် အပြစ်တင်ပြီး တာဝန်ယူမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ☐ ခ — ပြဿနာရှိနေတာကို ငြင်းဆိုပြီး သင့်အပြုအမူကို ဆက်လုပ်ပါ။
- ☐ ဂ — သင့်အပြုအမူကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။

သင်ခန်းစာ ၇/၇

▶ အနှစ်ချုပ်

ယခုအခန်းကို အဆုံးမသတ်မီ ဤနေရာတွင် အဓိကသင်ယူမှုများ၏ အကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အရေးကြီးသော မှတ်သားစရာများကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ရှုပါ။

အဖေ၊ အမေနှင့် ကလေးငယ်တို့၏ မိသားစုဓာတ်ပုံ၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ အကောင်းဘက်၊ အဆိုးဘက်၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေရှိကြပါတယ်။ ဘယ်သူမှ ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြိုက်မိတာကလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူတစ်ဦးစီမှာ မတူညီတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်နဲ့အရည်အချင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အားသာချက်တွေအပေါ် ဂုဏ်ယူရင်း ကောင်းကောင်းခံစားနိုင်သလို အားနည်းချက်တွေအပေါ်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ တူညီသော အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့

- အစားအသောက်၊ အဝတ်အစား၊ ခိုလှုံရာနေရာနဲ့ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုများကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်း/ရှင်သန်မှု ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ၊
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှု ကဲ့သို့သော စိတ်ခံစားမှု၊ လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များအပြင် ပညာရေး၊
- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြီးပြည့်စုံမှုကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုရဲ့ ကောင်းမွန်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက အဲဒီထဲမှာရှိနေတဲ့သူတွေရဲ့ ကောင်းမွန်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ထပ်တူကျနေပါတယ်။

လူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ခြင်းဆိုတာ လူမှုဝန်းကျင်အတွင်းရှိ အခြားသူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ရှိခြင်း၊ လူထုလှုပ်ရှားမှုများမှာပါဝင်နိုင်ခြင်း၊ လူမှုဝန်းကျင်တွင်းပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ကူညီပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

မိသားစုတိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အချိန်တွေအပြင် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ အခြေအနေတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ မိသားစုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက်အသုံးဝင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။
ယခု သင်ခန်းစာကို အောက်ပါလင့်ခ်မှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။
http://ecampus.iloyangon.org/

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ ၃၊ စာမျက်နှာ ၇

သင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများနှင့် သင်မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများကို မှန်ကန်သော အကွက်များတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။
သင့်အဖြေများကို အောက်ပါအတိုင်း အမှတ်အသားပြုပါက သင်သည် မှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

အကြောင်းအရာများ	ပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ	မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ
ဥပမာ။ လူ၏ အရပ်အမြင့်		✓
ဘာသာရေး/ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုများ	✓	
အလုပ်	✓	
ဖုန်းအသုံးပြုပုံ အကျင့်	✓	
လူမှုဝန်းကျင်	✓	
အိပ်တတ်တဲ့အကျင့်	✓	
အသားအရောင်		✓
ပညာရေး	✓	
အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ	✓	
မိဘများ		✓
မျက်လုံးအရောင်		✓
ဆံပင်ပုံစံ	✓	
မွေးနေ့		✓
ဘဝရည်မှန်းချက်များ	✓	
နာခေါင်း	✓	
အလေးချိန်	✓	
မွေးရပ်မြေ		✓
ရှက်တတ်ခြင်း	✓	
ဒေါသထွက်လွယ်မှု	✓	

သင်ခန်းစာ ၃၊ စာမျက်နှာ ၈

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်သည် သင်ကိုယ်တိုင်၏ ထင်မြင်ချက်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ ၄၊ စာမျက်နှာ ၁၁

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အရာများကို သင်မကြိုက်ပါက သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သင့်မိသားစု၊ လူမှုဝန်းကျင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကို သင်မကြိုက်ပါက ၎င်းတို့နှင့် သင့်ခံစားချက်များကို ဆွေးနွေးပြီး အရာများကို ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားပါ။

သင်ခန်းစာ ၅၊ စာမျက်နှာ ၁၃

အောက်ဖော်ပြပါစာရင်းမှ ပစ္စည်းများ၏ လိုအပ်မှုအမျိုးအစားတစ်ခုစီကို မှန်ကန်သော လိုအပ်ချက်အမျိုးအစားထဲသို့ အမှန်ခြစ်ပါ။
သင့်အဖြေများကို အောက်ပါအတိုင်း အမှတ်အသားပြုပါ။ သင့်အဖြေများကို အောက်ပါအတိုင်း အမှတ်အသားပြုပါက သင်သည် မှန်ပါသည်။
ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

လိုအပ်ချက်/ဆန္ဒ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ	ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ
စာအုပ်များ			✓
သန့်ရှင်းသောရေ	✓		
အိမ်	✓		
အိပ်စက်မှု	✓		
အစားအသောက်များ	✓		
ချစ်ခင်သစ္စာရှိသော သူငယ်ချင်းများ		✓	
မိမိအရည်အချင်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် အလုပ်			✓
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ		✓	
ဘေးကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်		✓	

လိုအပ်ချက်/ဆန္ဒ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာ	ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးဆိုင်ရာ
စမတ်ဖုန်း		✓	
ပံ့ပိုးကူညီသော လူမှုဝန်းကျင်		✓	
လက်ဝတ်ရတနာ လှလှလေးများ		✓	
တတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု	✓		
ကျောင်းကောင်းများ			✓
ဖက်ရှင်ကျသောအဝတ်အစားများ		✓	
တက္ကသိုလ်ပညာရေး			✓
ကိုယ်ပိုင်သယ်ယူပို့ဆောင် ရေး (ကား၊ ဆိုင်ကယ်)		✓	
ချစ်သူရည်းစား (ကျား) /ချစ်သူရည်းစား (မ)			✓
လစာကောင်းသောအလုပ်			✓
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလုံခြုံမှု	✓		
ခရီးသွားမှု			✓
လမ်းကောင်းများ	✓		
ကွန်ပျူတာ			✓
ဆိုရှယ်မီဒီယာကြြယ်ပွင့် ဖြစ်ခြင်း		✓	
အခမဲ့ အင်တာနက်			✓
နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကို ပြောဆိုခြင်း			✓
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်		✓	
ငြိမ်းချမ်းသောနိုင်ငံ		✓	

သင်ခန်းစာ ၅၊ စာမျက်နှာ ၁၅

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လိုအပ်ချက်အမျိုးအစားများနှင့် ညာဘက်ခြမ်းရှိ သက်ဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များကို ယှဉ်တွဲပါ။

သင့်အဖြေသည် (၁) နှင့် (ဂ)၊ (၂) နှင့် (ခ)၊ (၃) နှင့် (က) အတွဲအစပ် နှင့် ကိုက်ညီပါက မှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

သင်ခန်းစာ ၆၊ စာမျက်နှာ ၁၆

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၅

သက်ဆိုင်ရာ ဥပမာများနှင့် လိုအပ်သည့်အမျိုးအစားကို ယှဉ်တွဲပါ။
ဘယ်ဘက်ရှိရွေးချယ်မှုများနှင့် ညာဘက်ရှိ မှန်ကန်သော အကြောင်းအရာများကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

သင့်အဖြေသည် (၁) နှင့် (က)၊ (၂) နှင့် (ခ)၊ (၃) နှင့် (ဂ) အတွဲအစပ် နှင့် ကိုက်ညီပါက မှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များရဲ့ ဥပမာများမှာ နေစရာ၊ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
စိတ်ခံစားမှုနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များရဲ့ နမူနာများမှာ ချစ်ခင်မှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ ဂရုစိုက်မှုတို့ဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရဲ့ နမူနာများမှာ သင့်လျော်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု၊ အခမဲ့အင်တာနက်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၂/၅

သင့်မှာ အရမ်းရယ်မောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်ချို့လူတွေက သူ့ကို ဒီလိုပုံစံနဲ့ ကြိုက်ကြပေမယ့် တစ်ချို့ကမကြိုက်ကြပါဘူး။
တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကို အလွန်အကျွံရယ်တဲ့အတွက် ရှောင်တဲ့အခါ သူ တကယ်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။
သူ့အတွက် သင့်ဆီက ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအကြံဉာဏ်က ဘာဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ) နှင့် (ဃ) တို့ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် မြင်တဲ့အတိုင်း တခြားသူတွေ သင့်ကိုတွေ့မြင်နားလည်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ မမျှော်လင့်နိုင်ပါဘူး။ သင်နဲ့ အနီးဆုံးသူတွေဆီမှာတောင် မတူကွဲပြားတဲ့ အမြင်တွေ ရှိပါတယ်။ နားလည်မှုလွဲမှားတာတွေကို ရှောင်ရှားဖို့၊ အခြားသူတွေ သင့်ကို ပိုနားလည်အောင် ကူညီပေးဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်ရော အခြားသူတွေပါ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ရှာဖွေတာကလည်း ကောင်းတဲ့အရာပါ။

မေးခွန်း ၃/၅

အောက်ပါအချက်တွေထဲက ဘယ်အရာတွေကိုပြောင်းလဲနိုင်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ)၊ (ဃ) နှင့် (င) တို့ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မိဘများကို သင်မပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း သင်၏သဘောထား၊ အပြုအမူ၊ ဘဝရည်မှန်းချက်များနှင့် လူမှုဝန်းကျင်ကို သင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၄/၅

သင်တို့မိသားစုဟာငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ ရင်ဆိုင်နေတယ်။ သင့်မိသားစုနဲ ဝေးရာဖြစ်တဲ့ တခြားနိုင်ငံတစ်ခုမှာ အလုပ်တစ်ခု ကမ်းလှမ်းခံရတယ်။ သင်ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မိသားစုဆိုတာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်မိသားစုကို ဒုက္ခရောက်နေသောအချိန်များမှာ ကူညီသင့်ပါတယ်။ ဤနေရာမှာ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းက အလုပ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များကို တွေးဆပြီး မိသားစုနှင့် ဝေးကွာရကျိုးနပ်မည်လား ဆုံးဖြတ်ရန် ဖြစ်တယ်။

မေးခွန်း ၅/၅

သင့်ကို ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူပုံစံကို သင်သတိထားမိပါသလား။ အဲ့ဒီပုံစံကို သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သင့်အား ပြဿနာတက်စေသည့် အပြုအမူပုံစံတစ်ခုကို သင်သတိပြုမိပါက အဲ့ဒီအပြုအမူအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒါက မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာများကို သိနားလည်သူတွေ လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ပါ။ ပြဿနာကို ငြင်းပယ်တာ ဒါမှမဟုတ် အခြားသူတွေအပေါ် အပြစ်ပုံချတာမျိုးလုပ်မယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ရေးဆွဲထုတ်ဝေခဲ့သော 3-R Trainers' Kit နှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ် သင်ခန်းစာပေါင်းချုပ် တို့မှ ချမှတ်ထားသော အခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်တွင် အခြေပြုထား သည့် 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းများတွင် ထိခိုက်လွယ်သော ကလေး အလုပ်သမား များနှင့်လူကုန်ကူးမှုအရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အလုပ်လုပ်နေကြသော လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များအတွက် စွမ်းအင်မြင့် တင်ပေးရန် ရေးဆွဲထားသည့် ပြီးပြည့်စုံသောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ကြားရေး အစီအစဉ်ကို အသုံးပြုနေသော သူများအား ကလေးအလုပ်သမားနှင့် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သော ကိရိယာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကျပ်အတည်းများကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ 3Rs သည် အန္တရာယ်ရှိသော ရပ်ရွာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအကြား ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေး၊ အလုပ်သမားများအခွင့်အရေးနှင့် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးတကြီးလိုအပ်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၁၁ ခု ပါဝင်သော သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် ဘက်စုံ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာ အများအပြားကို ထည့်သွင်းပါဝင်ပါသည်။ ကလေးအခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမှသည် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းအထိ၊ 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် အပြုသဘောဆောင်သောပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အကူတစ်ခုအဖြစ် ပိုမိုမျှတပြီး အားကောင်းသည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီးရန် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Office
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
T: +41 (0) 22 799 61 11
E: childlabour@ilo.org
W: ilo.org/childlabour
@ILO_Childlabour

အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

အမှတ် ၁ (က)၊ ကန်ဘဲ့ (သစ္စာ) လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ဖုန်း : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၃၈၊ ~၉/ ၅၇၉၉၅၆ / ၅၇၈၉၂၅
ဖက်စ် : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၈၂
အီးမေးလ် : yangon@ilo.org

ISBN 978-92-2-039927-9
9 789220 399279