International Labour Organization

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

အခန်းကြီး – ၃။ ဘဝနှင့်မိသားစုအတွင်း သာတူညီမျှစေမှုများ

ယောကျ်ားလေးတွေက ကြမ်းတမ်းတယ်၊ မိန်းကလေးတွေက နူးညံ့တယ်။ အမျိုးသားတွေက ငွေရှာတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေက ငွေသုံးတယ်။

ဒီလိုပုံသေကားချပ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ရင်းနှီးနေလား။ အများစုကတော့ ရင်းနှီးနေကြပါတယ်။

ကံမကောင်းစွာနဲ့ပဲ ဒီလိုကျား/မခံယူချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြစ်တွယ်နေပါတယ်။ ကုသလို့မရတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပါ။ သို့သော်လည်း ပြောင်းလဲ နိုင်ပါတယ်။ ပညာရေးနဲ့ အသိပညာမြှင့်တင်ရေးကနေ စတင်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာကနေတဆင့် ကျား/မရေးရာ ခံယူချက်တွေကို စိန်ခေါ်ပြီး ကျား/မရေးရာ အခန်းကဏ္ဍတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုများအကြောင်း သင့် နားလည်မှုကိုချဲ့ထွင်နိုင်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ဒါဆို ကျား/မရေးရာခံယူချက်တွေအကြောင်းကို စတင်လေ့လာကြည့်ရအောင်။

© 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 ပြင်ဆင်သူများ ထံတွင်သာ 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 – အတူမတ်တပ်ရပ်နေသောမိသားစု၊ မြန်မာ။ © Shutterstock
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 စီလင်းဘနဲစာ (နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ)၊ စောဆာကပေါ၊ 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 အစီအစဥ် (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။

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁

မျှတမှုရှိရဲ့လား။ ၁

သင်ခန်းစာ ၂

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃

ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်က ဘာလဲ။ ၄

သင်ခန်းစာ ၄

ကျား/မ ကဏ္ဍအပေါ် ဘယ်အရာတွေက အကျိုးသက်ရောက်နေပါသလဲ။ ၁၃

သင်ခန်းစာ ၅

ဘာတွေက ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုကို ဖန်တီးပေးလဲ။ ၁၈

သင်ခန်းစာ ၆

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း။ ၂၄

သင်ခန်းစာ ၇

အနှစ်ချုပ် ၂၇

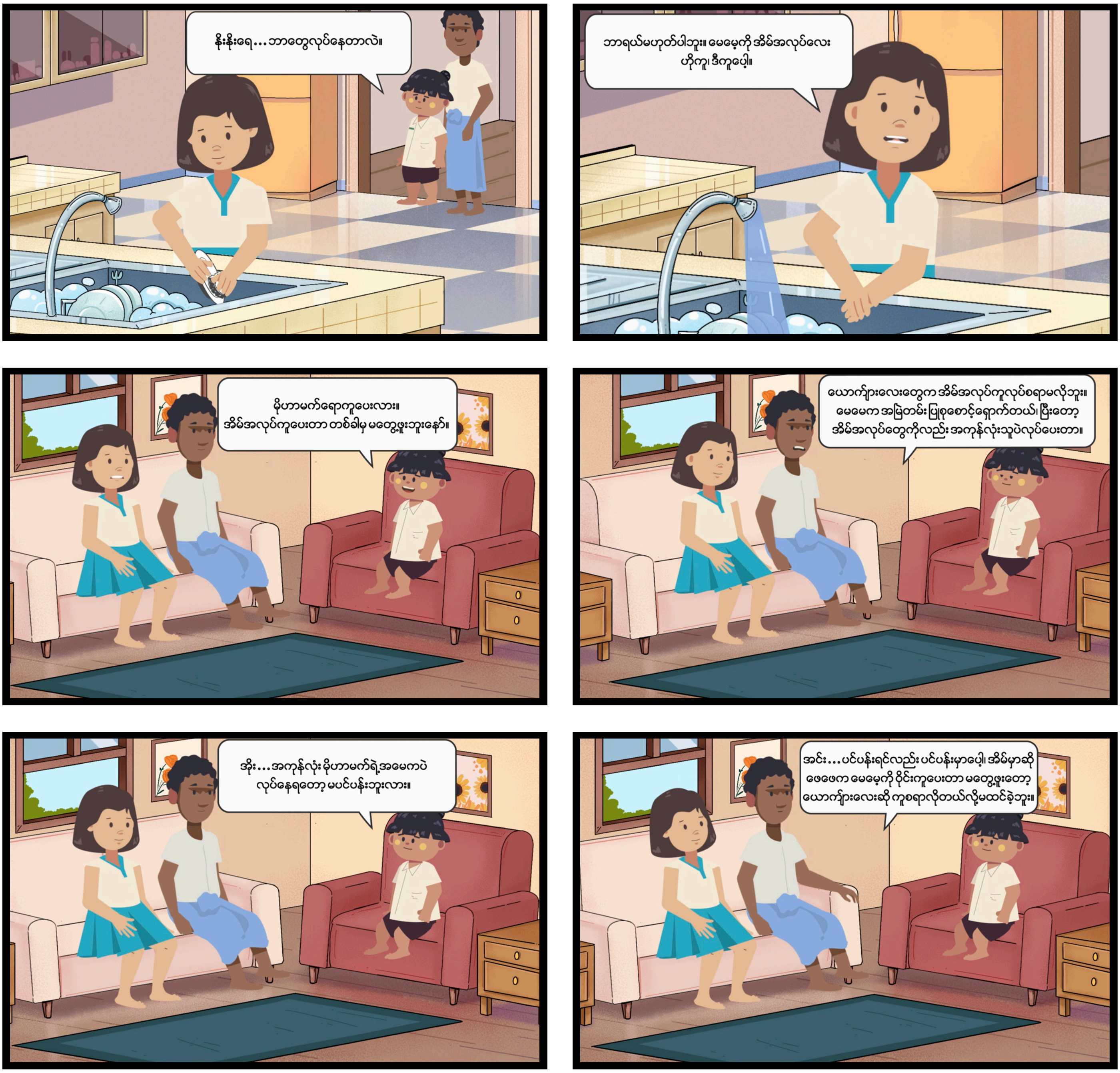
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၂၉

သင်ခန်းစာ ၁/၇

မျှတမှုရှိရဲ့လား။

ဖိုးဝ၊ နိုးနိုး နဲ့ မိုဟာမက်တို့လည်း ဇဝေဇဝါဖြစ်သွားကြတယ်။

အကြောင်းအရင်းကို သိရှိနိုင်ဖို့ မိုဟာမက်၊ နိုးနိုး နှင့် ဖိုးဝတို့ရဲ့ဆွေးနွေးမှု များကို ဖတ်ရှုပါ။



ကျား/မ အပေါ်အခြေခံပြီး သင်ပြုမူနေထိုင်သင့်တဲ့ပုံစံ ဒါမှမဟုတ် သင်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အမြင်တွေနဲ့ ကန့်သတ်ထားတယ်လို့ သင်ခံစားဖူးပါလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၇

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို နားလည်စေပါလိမ့်မယ်။

- ကျား/မဆိုင်ရာ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ အချက်အလက်တွေကို ခွဲခြားသိရှိရန်။
- မိသားစုမျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေက ကျား/မ ခံယူမှုအပေါ်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်နေလည်း ဖော်ပြနိုင်ရန်။
- တန်းတူညီမျှမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို မိသားစုတွေက ဘယ်လို ယူဆောင်ပေးနိုင်မလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်ရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၇

▶ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ကဘာလဲ။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောကျာ်းလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်ဘယ်လိုခွဲခြားပြောဆိုနိုင်မလဲ။

အောက်မှာ ပြထားတဲ့ပုံတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ ဘယ်သူတွေက ဘယ်လို ကျား / မ အမျိုးအစား လဲဆိုတာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။

ယောကျာ်းလေး

ကောင်ကလေး၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

မိန်းကလေး

ကောင်မလေး၊ မြန်မာ။ © Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

အမျိုးသား

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှ အမျိုးသား။ © Shutterstock

အမျိုးသမီး

မြေအိုးရွက်ထားသော အမျိုးသမီး၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ဒီပုံတွေကို သင်ခန့်မှန်းနိုင်မလား ကြည့်လိုက်ရအောင်။

အောက်ပါရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပြီး အဖြေများကို ဖြေဆိုကြည့်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်နေသော ကိုရင်များ၊ မြန်မာ။ © Shutterstock	
လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်မြှောက်ထားသောသူ။ © Shutterstock	
ပန်းတစ်ပွင့်ကို ကိုင်ထားသောသူ။ © Shutterstock	
လက်ပိုက်ထားသောသူ။ © Shutterstock	

အရမ်းလွယ်နေပါသလား။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးကို သင်ဘယ်လိုခွဲခြားခဲ့ပါသလဲ။

အချို့သော သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား နဲ့ အမျိုးသမီး တွေကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။

ပိုမိုသိရှိရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို လေ့လာပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေဟာ –

- အရပ်အမြင့်
- ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား
- ကြွက်သား
- မျက်နှာတွင်ပေါက်သော အမွေးအမျှင်
- ရင်သား
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်

လိင်အင်္ဂါများမှာ –

- ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အခြေခံအကျဆုံးသိသာထင်ရှားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှာ –

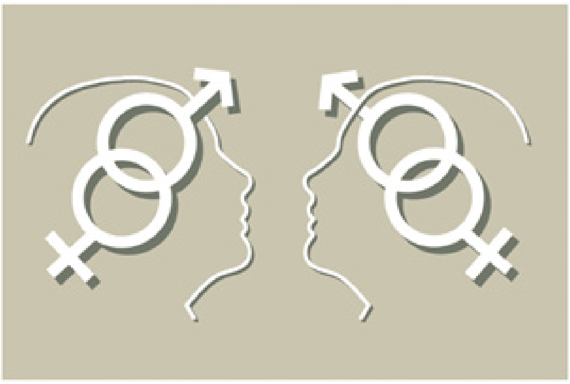
- ယောက်ျားဆန်သော ယောက်ျား နှင့် မိန်းမဆန်သော မိန်းမ
- အမျိုးသမီးတွေဟာ များသောအားဖြင့် ဆံပင်ရှည်ထားတတ်ကြပြီး အလှပြင်လေ့ရှိကာ အမျိုးသားများထက် အဝတ်အစားတွေကို ပိုမိုအာရုံစိုက်တတ်ကြပါတယ်။
- အမျိုးသားတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပိုမိုသန်မာပြီး ယောက်ျားဆန်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ နူးညံ့ပြီး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတာကို မကြာခဏ မြင်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း အဆိုပါ လက္ခဏာတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာသာ မှန်ကန်မှုရှိကြပါတယ်။ ယောကျ်ား/မိန်းမ သို့မဟုတ် ယောကျ်ားဆန်ခြင်း/မိန်းမဆန်ခြင်းတို့ရဲ့ တိကျတဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ လူတိုင်းဟာ ကိုက်ညီမှုမရှိနိုင်ပါ။

အချို့လူတွေရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေဟာ ကွဲပြားခြားနားနေပြီ ယောကျ်ား/မိန်းမ ဒါမှမဟုတ် ယောကျ်ားဆန်ခြင်း၊ မိန်းမဆန်ခြင်းစတဲ့ ယေဘုယသတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီမှုမရှိနိုင်ပါ။ ကွဲပြားခြားနားခြင်းကိုလည်း မကောင်းမွန်တာ ဒါမှမဟုတ် အမှားလုပ်တယ်လို့ သတ်မှတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီဟာ မတူညီကြလို့ပါပဲ။

ဒီလိုရှုပ်ထွေးမှုများကဲ့သို့သော အခြေအနေတွေကို ရှောင်ရှားဖို့လိင်နဲ့ကျားမ အကြောင်းကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ လူတွေကလည်း ဒီအသုံးအနှုန်းနှစ်ခုကို ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါတယ်။ သင်ရောဘယ်လိုထင်လဲ။ အဲ့အသုံးအနှုန်းတွေက တူတူပဲလား၊ မတူဘူးလား။

လိင်နဲ့ကျားမ ကွဲပြားသောအယူအဆနှစ်ခုကို အပြန်အလှန် အသုံးပြုလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအသုံးအနှုန်းနှစ်ခုမှာ မတူညီတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေရှိတယ်။



လိင်	ကျား/မ
ဇီဝဗေဒအရ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဖြစ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။	ကျား/မ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး ခံယူချက်၊ အပြုအမူတွေနဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေအပေါ် မူတည်သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ စံနှုန်းတစ်ခုပဲ။
မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက ဖြစ်တည်မှုပါ။	လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေက တဆင့်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။
ပြောင်းလဲလို့မရနိုင်ပါဘူး။	ပြောင်းလဲလို့ရတယ်။
ဥပမာ – မိန်းကလေးတွေကပဲ ကလေးမွေးနိုင်ပြီးတော့ ယောကျ်ားလေးတွေကပဲ သုတ်ရည်ထုတ်နိုင်တာပါ။	ဥပမာ – နိုင်ငံအများစုမှာ ကလေးသူငယ်တွေကို အမျိုးသမီးတွေကပဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေပေမယ့် ကလေးသူငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ အမျိုးသားဦးရေဟာလည်း ပိုမိုများပြားလာပါတယ်။

လိင်နှင့် ကျား / မဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေက အထောက်အကူဖြစ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ လိင်နှင့် ကျားမကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စေရန် အတွက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အောက်ပါကြေငြာချက်များသည် လိင် သို့မဟုတ် ကျား/မနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ကြေညာချက်တွေကို သက်ဆိုင်ရာ ဇယားတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကြေညာချက်များ	လိင်	ကျား/မ
အမျိုးသားတွေက ဆံပင်တိုပြီး အမျိုးသမီးတွေက ဆံပင်ရှည်ကြတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေက ကလေးဝေယျာဝစ္စနဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို တာဝန်ယူကြတယ်။		
အခုခေတ်မှာဆိုရင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေဟာအသက်ကြီးမှ လက်ထပ်ကြပါတယ်။		
အမျိုးသားတွေမှာ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမွေးအမျှင်တွေနဲ့ လည်စေ့တွေရှိကြတယ်။		
ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ နေထိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကလေးတွေအများကြီးရှိပါတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ကြတယ်။		
အမျိုးသားတွေရဲ့ အသံက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသံထက် ပိုမိုကြီးမား နက်ရှိုင်းပါတယ်။		

ကြေညာချက်များ	လိုင်	ကျား/မ
နိုင်ငံတစ်ချို့မှာ အမျိုးသမီးတွေက အိမ်မှုကိစ္စနဲ့ ဈေးရောင်းတာကို လုပ်လေ့ရှိတယ်။		
အမျိုးသားတွေက ကလေးငယ်တွေကို နို့ဘူး တိုက်ကြပါတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေက ကလေးနို့တိုက်ကြတယ်။		

ကျား / မ ဖြစ်ခြင်းကို ဘယ်သူတွေက သတ်မှတ်တာလဲလို့ သင်တွေးဖူးပါသလား။

ရိုးရာဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသောလူတစ်စု၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေကြောင့် လူတွေက များသောအားဖြင့် မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးနဲ့ ယောကျ်ားလေး/အမျိုးသားတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကွဲပြားတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိကြပါတယ်။ အချို့သော မိသားစုတွေ၊ လူမှုဝန်းကျင်နဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ/မိန်းကလေးတွေနဲ့ အမျိုးသား/ယောကျ်ားလေးတွေအတွက် တင်းကျပ်တဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ စံနှုန်းတွေရှိပြီး မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခွင့်အလမ်းနဲ့ အလားအလာတွေကို မကြာခဏ ကန့်သတ်ထားကြပါတယ်။ တင်းကျပ်တဲ့ ကျား/မရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများနဲ့ စံနှုန်းတွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အပြည့်အဝအသုံးချဖို့ ခွင့်မပြုတာကြောင့် မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်၊ လူမှုဝန်းကျင်နဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီး၊အမျိုးသား၊ မိန်းကလေးနဲ့ ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ တိုးတက်မှုအလားအလာတွေကို ကန့်သတ်ထားပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကြားသိရတဲ့ လူ၊ ကျား / မနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေအကြောင်းအရာတွေဟာ အချက်အလက်တွေအပေါ် အမြဲတမ်းအခြေခံထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ယုံကြည်ချက်၊ မောဟ ဒါမှမဟုတ် ဘက်လိုက်မှု သို့မဟုတ် မလိုမုန်းထားမှုတို့ အပေါ်မှာသာ အခြေခံတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထင်မြင်ယူဆချက်ကနေ အချက်အလက်တွေဖြစ်တာကို သင်ဘယ်လောက်ထိ ကောင်းကောင်း ပြောနိုင်လဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်ရအောင်။

အောက်ပါဖော်ပြပါ ဇယားကွက်များထဲမှ အချက်အလက် သို့မဟုတ် ထင်မြင်ချက်ကို အမှန်ခြစ်ပါ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
အာရှတိုက်သားတွေမှာ အနက်ရောင်ဆံသားတွေရှိကြတယ်။		
ကျွန်တော့ကျောင်းမှာ ဆရာ အလုံအလောက်မရှိပါ။		
အရင်လစာမေးပွဲမှာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ပဲရတယ်။		
အာရှတိုက်သားတွေမှာ လှပတဲ့ ဆံသားတွေရှိကြတယ်။		
သင်္ချာအတန်းက ပျင်းစရာကောင်းတယ်။		
ကျောင်းမှာ ဆရာ လေးယောက်ရှိပါတယ်။		

ဒီထုတ်ပြန်ချက်ဟာ အချက်အလက် သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်ဖြစ်ကြောင်းကို သင်မည်သို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါသလဲ။

အချက်အလက်တွေဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီး အမှား အမှန်ကို သက်သေပြနိုင်တဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ အထောက်အထားတွေ၊ အချက်အလက်တွေနဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကို အခြေခံထားပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း ထင်မြင်ယူဆချက်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးယုံကြည်ချက်တွေ၊ သဘောထားတွေ ဒါမှမဟုတ် စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ဖော်ပြချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားတွေအပေါ် အခြေမခံဘဲ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။

အချက်အလက်နဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေအကြား ကွာခြားချက်ကို ဖတ်ပြီးရင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လိင်နှင့်ကျား/မနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်ယူဆချက်တွေထဲက အချက်အလက်တွေကို ဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမှာပါ။

ဖော်ပြပါ (အချက်အလက်/ထင်မြင်ချက်) ကို သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
ယောကျ်ားမှန်လျှင် မငိုရ။		
အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ကျေးရွာကို ပိုမိုခေါင်းဆောင်နိုင်သည်။		
ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်ရမယ်၊ အမျိုးသမီးက မိခင်ဖြစ်ရမယ်။		
သားက သမီးထက် အရေးကြီးရခြင်းမှာသူတို့က မိဘကိုပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်မှာဖြစ်လို့ပါ။		
အမျိုးသမီးတွေသာ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပြီး ကလေးမွေးနိုင်ပါတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ ချိုသာ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ကြပြီး ကြင်နာတတ်ပါတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုမိုရိုးသားကြတယ်။		
ကိုယ်ဝန်ဆောင် တွေဟာ လေးလံသောအလုပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းများ မပြုရ။		
အိမ်ထောင်ပြုမယ့် မိန်းကလေးတွေဟာ ပညာအရည်အချင်း မြင့်မားဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။		
အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုမိုပြတ်သားပါတယ်။		
မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရသူများဖြစ်လို့ ယောကျ်ားတွေက လုပ်အားခမြင့်တာကိစ္စမရှိပါ။		

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
အမျိုးသားများအရက်မူးတာက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတွေ အရက်မူးရင် ရုပ်ဆိုးတယ်။		
မိသားစုကို သားယောက်ျားလေးမွေးမပေးနိုင်ခြင်းက အမျိုးသမီးရဲ့ အမှားဖြစ်တယ်။		
ကလေးတစ်ယောက် သား/သမီးဖြစ်စေမှုသည် Y ခရိုမိုဆုန်း ပေါ်မူတည်ပါတယ်။		
အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ပိုကောင်းတဲ့ မိဘတွေဖြစ်ကြတယ်။		
တူညီသောအလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် လုပ်ခလစာ ပိုရကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။		
တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကျောင်းမနေတဲ့ မိန်းကလေးအရေအတွက်က ယောက်ျားလေးထက် ပိုများပါတယ်။		
မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေးများထက် အချက်အပြုတ် ပိုတော်ကြတယ်။		
မိန်းကလေးများရဲ့ အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ယောက်ျားလေး များဟာ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ရန်မလို။		

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက ဘယ်အဖြေရွေးချယ်မှုက အချက်အလက် ကို ဖော်ပြသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က တစ်ခုခုမှန်ကန်ပါတယ်။
- ☐ ခ စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ်ရာ တစ်ခုခု

ကျား / မ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းအပေါ် သင့်ခံယူချက်က မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နေသည်ကို သင်သိပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၄/၇

ကျား / မ ကဏ္ဍအပေါ်အဘယ်အရာတွေက အကျိုးသက်ရောက်နေပါသလဲ။

ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားတွေကို ကြားဖူးပါသလား။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေးဆိုရိုး စကားတွေရှိပါတယ်။ မျိုးဆက်တွေဟာ ဤဆိုရိုးစကားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းလာကြပါတယ်။

ဒီ ရှေးဆိုရိုးစကားတွေက မှန်သလားလို့ တွေးဖူးပါသလား။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အမျိုးသမီးများနဲ့ အမျိုးသားများ၊ ယောက်ျားလေးများနဲ့ မိန်းကလေးများ အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်နေပါသလဲ။

ဒီရှေးဆိုရိုးစကားကြားဖူးလား။
"သားကိုသခင်၊ လင်ကိုဘုရား"
ဟုသင်ထင်ပါသလား။ မှန်တယ်လို့ထင်ပါသလား။

ဒါမှမဟုတ် "မိန်းမကောင်းပန်းပန် တစ်ပွင့်တည်း"
ဆိုတဲ့စကားပုံကို သင်သဘောတူပါသလား။

ဘယ်ဘက်ပုံတွင်ရှိသော စကားပုံရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
အေးအေး နားလည်အောင် ကူညီပေးနိုင်မလား။
အချိန်တိုအတွင်း အဖြေကို သင်ရပါလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့် စကားပုံတွေနဲ့ ကျားမရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများ
မည်ကဲ့သို့ဆက်စပ်နေသည်ကို သင်တွေးနေပါသလား။

ဘာသာစကားဟာ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူတို့ရဲ့တွေးခေါ်ပုံနဲ့ ၎င်းတို့တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ အထက်က ဆိုရိုးစကားမှာ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တစ်ယောက်ယောက်က အမှန်တရားတွေကို တင်ပြနေတာလို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဆိုရိုးစကားများအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ရှေးရိုးစကားပုံများ ဒါမှမဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုရိုးစကားများကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ သင်ကြားရေးကိရိယာအဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံတွေ နောက်ထပ်သိသေးလား ကြည့်လိုက်ရအောင်။

ယေဘုယျအားဖြင့် မိသားစုနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ သဘောထားတွေဟာ ကျားမ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုတွေးမိလဲ။ဒါကိုသက်သေပြဖို့ သင့်မိသားစုနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက သင်ကြားပေးခဲ့ဖူးတဲ့ စကားပုံအချို့ကို ပြန်လည်အမှတ်ရလိုက်ပါ။

ဒါကတော့ သင် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုပါ။ ကော်လံ (က) အကွက်တွင်ရှိသော ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဖတ်ပြီး ကော်လံ (ခ) အကွက်တွင် မှန်ကန်စွာ စကားပုံဖွဲ့ ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကော်လံ (က)	ကော်လံ (ခ)
လင်/သား/ဘုရား/သခင်	
ထီး/ကြီး/ သမီး	
သား/ ကျား/အား	
ကုန်သည်တစ်ယောက်/ ဝက်တစ်ကောင်/သားတစ်ယောက်မွေးထားခြင်း	
ယောက်ျားကောင်း/ မောင်းမတစ်ထောင်	
ဖခင်စကား/ အိမ်ထောင်ကျပါက/လင်စကား/အပျိုဖြစ်တုန်း	
လင်မရှိတဲ့/မိန်းမ/ရထားနဲ့တူ/ အလံမရှိ	
သား/မင်းအတိုင်ပင်ခံ/ဖြစ်နိုင်တယ်/ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့မိဘက မွေးဖွား	
ကျွဲကျောင်း/ အိမ်ရှေ့မှာ/ငါးဆားနယ်/သားယောကျာ်း /သမီးမိန်းကလေး	
ယောကျာ်းများသည်/ ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့/မိန်းမများ/နောက်ခြေ/ ရှေ့ခြေ	

စကားဘယ်နှစ်ခွန်းလောက် မှန်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့ထဲမှ မည်သူ့ကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူများက အသုံးပြုနေကြပါသလဲ။ ဒီစကားပုံတွေက အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ထင်ပါသလား။ သုံးသင့်သေးသလား။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဒီအရေးကြီးသောမေးခွန်းတွေကို မဖြေမီ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ အခြားအရှေ့အာရှနိုင်ငံတွေရဲ့ နောက်ထပ် ရှေးရိုးစကားပုံအချို့နှင့်၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံများ

"မောင်နဲ့အစ်ကို ၁၀ ယောက်ပင်ရှိပါစေဦး အိမ်ထောင်မရှိတဲ့မိန်းမဟာ အဖိုးမတန်။"

စကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်

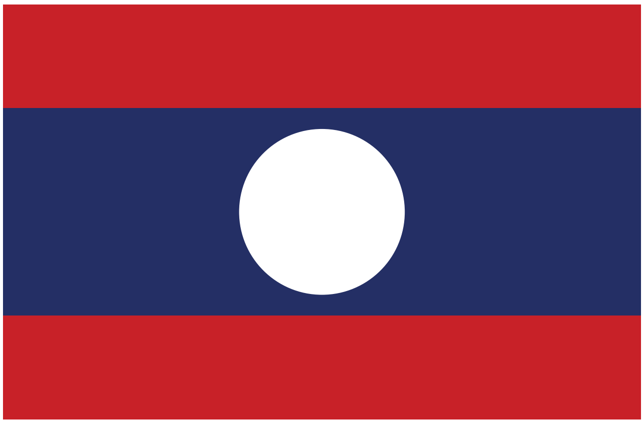
မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့တာဝန်ဟာ မိသားစုဖန်တီးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ ဂုဏ်တွေဟာ ဇနီးသည်ဖြစ်ခြင်းအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

တရုတ်ရိုးရာ စကားပုံ

"သားတစ်ယောက်ပညာမတတ်လျှင် အဖေ တာဝန်သာဖြစ်သည်။"

စကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်

မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ပညာသင်ပေးရမည့် တာဝန်ရှိတယ်။



လာအိုစကားပုံ

"လင်ယောကျ်ားစားပြီးမှ စားသောမိန်းမသည် ပြည့်ဝသောသူဖြစ်သည်။"

စကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်

ယောကျ်ားတွေက အစားအရင်စားရမယ်။

ခမာစကားပုံ

"ယောကျ်ားတွေက ပျား၊ မိန်းမတွေက ပန်းပွင့်။"

စကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်

ယောကျ်ားတွေကို မိန်းမများရဲ့အလှနဲ့ စွဲဆောင်တယ်။

ဗီယက်နမ်စကားပုံ

"သမီး ဆယ်ယောက်မွေးထားပါစေဦး ကလေးမရှိ ဖြစ်မည်။
သားတစ်ယောက်မွေးထားမှသာ ကလေးရှိသည် မည်သည်။"

စကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်

သမီးမိန်းကလေးထက် သားယောကျ်ားလေးရှိရန်မှာ ပိုအရေးကြီးတယ်။

ယင်းစကားပုံများဟာ ကျား / မရေးရာ အခန်းကဏ္ဍနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ခံယူချက်အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်ပါသလား။

ကမ်းခြေတွင် ပျော်ရွှင်နေသောမိသားစု။ © Shutterstock

စကားပုံများနဲ့ ကျား/မ ရေးရာ ပုံသေသတ်မှတ်ခြင်းအကြား ဆက်စပ်မှု

ဘာသာစကားဟာ လူတို့ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံကို ပုံဖော်နိုင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ၎င်းတို့ကို အမြဲသတိမရကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့အဓိပ္ပါယ်တွေဟာ လိင်တစ်မျိုး ဒါမှမဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စော်ကားသလိုဖြစ်စေတဲ့အခါ ရှေးရိုးရာစကား၊ ဆောင်ပုဒ်တွေ ဒါမှမဟုတ် စကားပုံတွေဟာ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေကို နောင်လာနောက်သားများထံ သွယ်ဝိုက်ပေးပို့နေသလို ဖြစ်စေပါတယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ ဒါတွေက အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ မိသားစုတွေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေ ကြီးပွားတိုးတက်စေဖို့အတွက် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုကဲ့သို့သော အသစ်အသစ်သော အဖြစ်မှန်တွေကို ထင်ဟပ်စေဖို့ ရှေးအတွေးအခေါ်ဟောင်းတွေကို ပြောင်းလဲသင့်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်မှာဖော်ပြထားတာတွေထဲက ဘယ်အရာက လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျားမ အခန်းကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေထဲက အဖြေများကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ယဉ်ကျေးမှု
- ☐ ခ မိသားစု
- ☐ ဂ မီဒီယာ
- ☐ ဃ ပညာရေး

ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုတွေ ထူထောင်ရာမှာ ကျား /မတန်းတူညီမျှမှုက ဘယ်လို အကူအညီဖြစ်စေမလဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၇

▶ ဘာတွေက ပျော်ရွှင်တဲ့မိသားစုကို ဖန်တီးပေးလဲ။

အေးအေးရဲ့မိသားစု အခြေအနေကကြည့်ရအောင်။
မိသားစုမှာ သူမအပါအဝင် မိသားစုဝင်ခြောက်ယောက်ရှိပါတယ်။
အဖေ၊ အမေ၊ အဖွား၊ အစ်မ၊ အစ်ကိုတို့နဲ့ နေထိုင်ပါတယ်။
အေးအေး မိသားစုရဲ့အခြေအနေတချို့ကို ကြည့်ပြီး ဒါဟာ
ပျော်ရွှင်စရာလား၊ ဝမ်းနည်းစရာ အခြေအနေလားဆိုတာ
အောက်ပါပုံများကကြည့်ပြီး ခန့်မှန်းကြည့်ပါ။

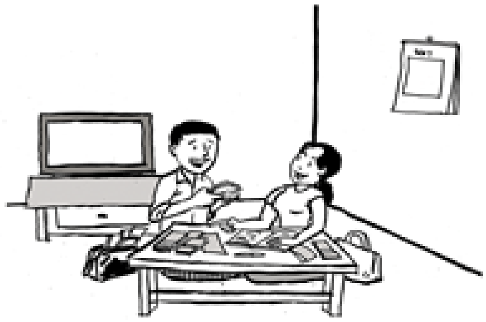
မိသားစု ထမင်းဝိုင်း

မနက်ခင်းစောစော

ညနေ ကျောင်းဆင်းချိန်

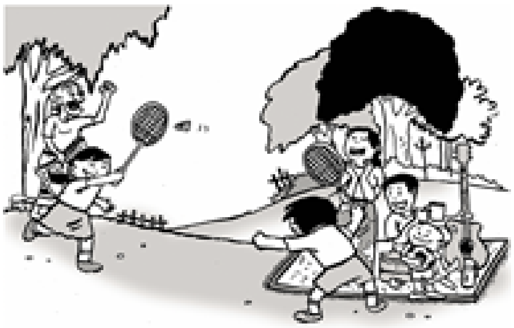
ညစာစားပြီးချိန်

စကားများရန်ဖြစ်



မိသားစုငွေရေးကြေးရေး

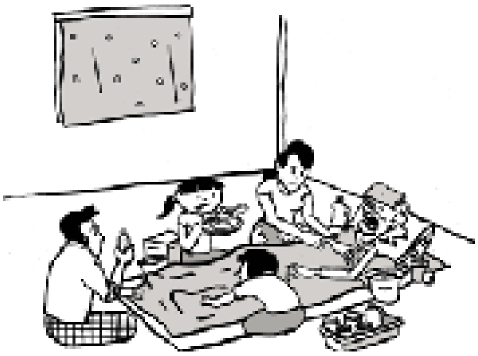
နှုတ်ဆက်စကားပြော



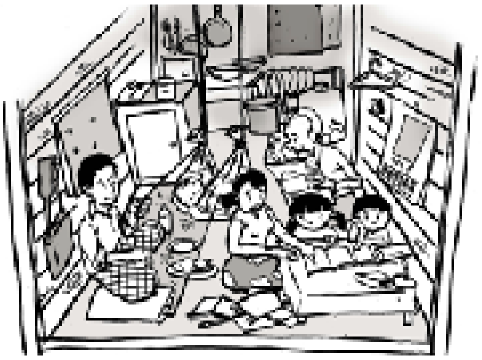
မိသားစုများ ပန်းခြံထဲသို့ အလည်သွားခြင်း

လောင်းကစားနဲ့ သောက်စားခြင်း

ကျောင်းမှာ ကျင်းပတဲ့ မိဘဆရာအသင်းအစည်းအဝေး



အဖွားနေမကောင်းဖြစ်



အခန်းကျဉ်းလေးအတွင်းမှာ မိသားစုဝင်အများကြီး ရှိနေခြင်း

ဓါတ်ပုံတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ အေးအေးရဲ့မိသားစု အခြေအနေတွေ ဘယ်လောက်တောင် ပျော်စရာကောင်းလဲ။ ဘာက ပျော်ရွှင်စေသလဲ။

ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုတစ်ခုဖြစ်ဖို့ အကြောင်းအရာများစွာပါဝင်နေပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါဇယားကွက်များတွင် ဖတ်ရှုပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ လုံခြုံရေး

အားလုံးကျန်းမာနေတာက ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါးပါပဲ။ အခြားသော အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို လက်လှမ်းမီနိုင်ဖို့အတွက် အစားအစာနဲ့ ငွေကြေးအလုံ အလောက်ရှိခြင်းက လုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ရစေပါတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း မငြိမ်းချမ်းရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရမှုဟာ လုံခြုံမှုနဲ့ ထိခိုက်မှုမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်း ဆိုလိုပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုတမှု

မိသားစုနဲ့ အတူတကွ အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းဟာ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းနဲ့ အချင်းချင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ အတူတကွ နေထိုင်ခြင်းတို့မှာ သဟဇာတဖြစ်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

တန်းတူညီမျှမှုနဲ့ မျှဝေမှု

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အာရှလူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို လေးစားခြင်းဟာ အရေးကြီးပေမယ့် လူတိုင်း ပျော်ရွှင်နိုင်စေဖို့ လူငယ်တွေအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုမှာ အတူတကွနေထိုင်ခြင်းဆိုတာ အရင်းအမြစ်တွေကို ခွဲဝေ သုံးစွဲတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်အားလုံး အချင်းချင်းကူညီပြီး အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ တာဝန်တွေကို မျှမျှတတ၊ ညီတူညီမျှ လုပ်ဆောင်ပါက မိသားစုဝင်အားလုံး ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျှဝေခြင်းဆိုတာ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အလုပ်တာဝန်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာတွေနဲ့ ငွေမျှဝေ သုံးစွဲခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကြီးပွားတိုးတက်မှု

မိသားစုတစ်ခု တိုးတက်ဖို့အတွက် မိသားစုဝင်တွေ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေဟာ ကြီးပြင်းဖို့ နေရာလိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ပံ့ပိုးပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုတစ်ခုဖြစ်ဖို့ပါဝင်တဲ့အရာတွေကို ဆွေးနွေးပြီးတဲ့နောက်၊
ပျော်ရွှင်တဲ့မိသားစုဟာ အမြဲတမ်း မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း သတိရပါ။
တခါတရံမှာ မိသားစုတွေကို ဒုက္ခရောက်စေတဲ့ ပဋိပက္ခတွေလည်း
ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။
ပဋိပက္ခတွေကို ဘယ်လို စီမံသင့်သလဲ။
သင့်အတွက် အခြေအနေအချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။
အဲဒါတွေကို ဖတ်ပြီး တစ်ခုချင်းစီကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

သင့် မိဘတွေနဲ့ သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ ဘာလုပ်မလဲ။ ဥပမာ၊ ပညာရေး၊ အလုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့အခါကို ဆိုလိုပါတယ်။

- သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးတွေကို ဖြစ်စေချင်တဲ့ မိဘရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို နာခံမှာလား။
- သင့်မိဘတွေက သင့်စကားကို နားထောင်ပြီး သင်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာကို ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးမှာလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာ အမျိုးမျိုးသော ရွေးချယ်မှုတွေကို မဆုံးဖြတ်မီ
သေချာစဉ်းစားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။
သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေရှိလာရင်လည်း မိသားစုဝင်တွေအားလုံး အချင်းချင်း
ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။ သဘောထားကွဲလွဲတဲ့
မိသားစုဝင်တွေဟာ အချင်းချင်း နားလည်ဖို့ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

သင့်မိသားစုတွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေအပြင် မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါက ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ။ သင်ဘာလုပ်မလဲ။

- တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားထောင်ပြီး ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မလား။
- သူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲခြင်းအားဖြင့် မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကိုပိုကောင်းလာစေမှာလား။
- မိသားစုဝင်တွေ အထူးသဖြင့်ကလေးတွေရဲ့ ဘဝနှင့် လုံခြုံမှုကို ထိခိုက်စေတဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် ပြင်ပအကူအညီကို သင်ရှာမှာလား။

အချို့သော မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေများဟာ အခြားသောအခြေအနေများထက် ဖြေရှင်းရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့သောအခြေအနေတွေကို မပြောင်းလဲပါက ပြင်ပအကူအညီကို ရှာနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

(၁) အောက်ဖော်ပြပါ မိသားစုအခြေအနေမှာ ဘယ်ဟာက ပျော်ရွှင်နေလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများထဲမှ အဖြေများကို ရွေးပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က အဖေက ထမင်းချက်ပြီး အမေက စာအုပ်ဖတ်တယ်။
- ☐ ခ အဖေက အမေ့ကို အနိုင်ကျင့်တယ်။

(၂) အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေက ဘယ်ဟာဖြစ်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မိသားစု အပန်းဖြေခရီး သွားမယ်။
- ☐ ခ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်း။
- ☐ ဂ မွေးနေ့ပွဲ ကျင်းပတယ်။
- ☐ ဃ ရုပ်ရှင်အတူတူကြည့်တယ်။

(၃) အောက်ဖော်ပြပါ မိသားစုအခြေအနေမှာ ဘယ်ဟာက ပျော်ရွှင်စေလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မကြာခဏ ငြင်းခုံမှုများနဲ့ ပဋိပက္ခများရှိခြင်း။
- ☐ ခ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြစ်တင်ဝေဖန်တယ်။
- ☐ ဂ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံစားချက်နဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို လျစ်လျူရှုတယ်။
- ☐ ဃ မိသားစု ဂိမ်းအတူတူဆော့တဲ့ည။

(၄) အောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှာ ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေတွေက ဘာလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများထဲမှ အဖြေကို ရွေးပါ။အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ဝေဖန်တယ်။
- ☐ ခ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ရင်း အတူတူ အချိန်ဖြုန်းတယ်။
- ☐ ဂ မောင်နှမ အချင်းချင်း လှောင်ပြောင်ကြတယ်။
- ☐ ဃ မိသားစုအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆုံးရှုံးခြင်း။

သင်ခန်းစာ ၆/၇

▶ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၃။ **ဘဝနှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ သာတူညီမျှစေမှုများ** သင်ခန်းစာကို ပြီးလုနီးပါး ရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းစစ်တမ်းက 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

မောင် က အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ် ကျောင်းဆရာတစ်ဦးပါ။ ဆံပင်အရှည်ထားရတာကို နှစ်သက်ပြီး မိန်းမဆန်ဆန် လမ်းလျှောက်ရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် သူ့ကျောင်းက ကျောင်းသားတွေက သူ့ကို လှောင်ပြောင်ကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ သူစိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ မောင်ကို ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — သင့်အလေ့အထကို ပြောင်းလဲပါ။
- ☐ ခ — သင့်ပုံစံအတိုင်းနေပါ။
- ☐ ဂ — အဲဒီကျောင်းသားတွေကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းရပါမယ်။
- ☐ ဃ — ကျောင်းပြောင်းပါ။

မေးခွန်း ၂ / ၅

အောက်ဖော်ပြပါစကားပုံများထဲမှ ဘယ်စကားပုံတွေက ကျား/မရေးရာပုံသေပုံစံကို ထင်ဟပ်စေသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေများကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က “ခုနစ်ကြိမ် လဲကျ၊ ရှစ်ကြိမ်ထ။”
- ☐ ခ "သည်းခံခြင်းဟာ ခါးသီးတဲ့အပင်ဖြစ်သော်လည်း ချိုမြိန်တဲ့ အသီးသီးပါတယ်။"
- ☐ ဂ "မိန်းမကောင်းပန်းပန် တစ်ပွင့်တည်း။"
- ☐ ဃ "မိန်းမသည် ကောင်းကင်တစ်ဝက်ကို ပိုင်စိုးသည်။"

မေးခွန်း ၃ / ၅

"အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် အလုပ်အများကြီးလုပ်ရတာ ပိုကောင်းပါတယ်။" ဒါက အချက်အလက်လား ဒါမှမဟုတ် ထင်မြင်ချက်လား။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က အချက်အလက်
- ☐ ခ ထင်မြင်ချက်

မေးခွန်း ၄ / ၅

ဥမ္မာရဲ့ မိဘတွေက သူမကို မိခင်တစ်ဦးဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ထားပြီး အိမ်သူအိမ်သားတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်စေချင်တယ်။ ဒါက သူမရဲ့ ကျား/မကဏ္ဍအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ၎င်းက မိရိုးဖလာ ကျား/မကဏ္ဍတွေကို အားဖြည့်ပြီး သူမရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အခွင့်အလမ်းတွေကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေပါတယ်။
- ☐ ခ ကျား/မကဏ္ဍတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။
- ☐ ဂ ၎င်းက ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရန် အားပေးနိုင်ပါတယ်။
- ☐ ဃ သူမ၏ ကျား/မကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ပါ။

မေးခွန်း ၅ / ၅

သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့အဖေက အလုပ်ပြုတ်ပြီး သူ့မိသားစုက ငွေကြေးအရ ရုန်းကန်နေရတယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေရှိပေမဲ့ အတူတူ ရပ်တည်ခဲ့ကြတယ်။

ဘယ်လို အကြောင်းအချက်တွေက သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ မိသားစုကို ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ အတူတူရှိနေစေတာလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေများကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ကူညီဖေးမမှု
- ☐ ခ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု
- ☐ ဂ တန်းတူညီမျှမှု
- ☐ ဃ အကင်းပါးမှု
- ☐ င လုံခြုံစိတ်ချရမှု

သင်ခန်းစာ ၇/၇

အနှစ်ချုပ်

ယခုအခန်းကို အဆုံးမသတ်မီ ဤနေရာတွင် သင်ယူမှုများ၏ အကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။
အရေးကြီးသော အချက်များကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

ရိုးရာဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသောလူတစ်စု၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

လိင်နှင့် ကျား/မ

ပထမသင်ခန်းစာမှာ လေ့လာသင်ယူခဲ့တယ်။

- ကျား/မကဏ္ဍတွေကို လူ့အဖွဲ့အစည်းက သတ်မှတ်ထားပြီး အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။
- အချက်အလက်တွေက သက်သေတွေအပေါ် အခြေခံထားပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံထားကြပါတယ်။
- မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ လူမှုဝန်းကျင်မှာ တန်းတူညီမျှမှုရှိတဲ့အခါ လူတိုင်းပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။
- ထင်မြင်ယူဆချက်တွေဟာ အချက်အလက်တွေအပေါ်အခြေခံပြီး ယုံကြည်ခြင်းမဟုတ်ပါ။
- ကျား/မကဏ္ဍအပေါ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းမှုတွေဟာ ကျားမတန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျား/မကဏ္ဍ

ဒုတိယသင်ခန်းစာမှာ လေ့လာသင်ယူခဲ့တာတွေက –

- လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု နဲ့ စံနှုန်းတွေက ကျား/မ ဖြစ်တည်မှု စံနှုန်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အချိန်ကာလနဲ့ ဓလေ့ထုံးတန်းတွေပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါတယ်။
- အချို့ဆိုရိုးစကားတွေနဲ့ ဆောင်ပုဒ်တွေက လိင်မှုဆိုင်ရာတွေကို ချိုးနှိမ်ထားတာဖြစ်လို့ အမှန်လို့ မယူဆသင့်ပါဘူး။
- ကလေးတွေကို ရွေးချယ်မှုတွေပြုလုပ်စေဖို့နဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်တွေကနေ ကင်းလွတ်ပြီး ဆန္ဒတွေကို လက်လှမ်းမီနိုင်စေဖို့ တန်းတူအခွင့်အရေးရရှိရန် တွန်းအားပေးသင့်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်စရာ မိသားစုအကြောင်း

တတိယသင်ခန်းစာမှာ လေ့လာသင်ယူခဲ့တာတွေက –

- ပျော်ရွှင်စရာ မိသားစုတစ်ခုဖြစ်ဖို့ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံစိတ်ချရမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ မျှဝေမှုနဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုတို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။

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

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၅

စာဖတ်နေသော ကိုရင်များ၊ မြန်မာ။ © Shutterstock	ယောက်ျားလေး
လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်မြှောက်ထားသောသူ။ © Shutterstock	မိန်းကလေး
ပန်းတစ်ပွင့်ကို ကိုင်ထားသောသူ။ © Shutterstock	အမျိုးသား
လက်ပိုက်ထားသောသူ။ © Shutterstock	အမျိုးသမီး

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၈

လိင် သို့မဟုတ် ကျား/မနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ကြေညာချက်တွေကို သက်ဆိုင်ရာ ဇယားတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။

ကြေညာချက်များ	လိင်	ကျား/မ
အမျိုးသားတွေက ဆံပင်တိုပြီး အမျိုးသမီးတွေက ဆံပင်ရှည်ကြတယ်။		✓
အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေက ကလေးဝေယျာဝစ္စနဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို တာဝန်ယူကြတယ်။		✓
အခုခေတ်မှာဆိုရင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေဟာအသက်ကြီးမှ လက်ထပ်ကြပါတယ်။		✓
အမျိုးသားတွေမှာ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမွေးအမျှင်တွေနဲ့ လည်စေ့တွေရှိကြတယ်။	✓	
ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ နေထိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကလေးတွေအများကြီးရှိပါတယ်။		✓
အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ကြတယ်။	✓	
အမျိုးသားတွေရဲ့ အသံက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသံထက် ပိုမိုကြီးမား နက်ရှိုင်းပါတယ်။	✓	
နိုင်ငံတစ်ချို့မှာ အမျိုးသမီးတွေက အိမ်မှုကိစ္စနဲ့ ဈေးရောင်းတာကို လုပ်လေ့ရှိတယ်။		✓
အမျိုးသားတွေက ကလေးငယ်တွေကို နို့ဘူး တိုက်ကြပါတယ်။		✓
အမျိုးသမီးတွေက ကလေးနို့တိုက်ကြတယ်။	✓	

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၀

အောက်ပါကြေငြာချက်များသည် အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ဖြစ်ကြောင်းခွဲခြားပြပါ။

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
အာရှတိုက်သားတွေမှာ အနက်ရောင်ဆံသားတွေရှိကြတယ်။	✓	
ကျွန်တော့ကျောင်းမှာ ဆရာ အလုံအလောက်မရှိပါ။		✓
အရင်လစာမေးပွဲမှာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ပဲရတယ်။	✓	
အာရှတိုက်သားတွေမှာ လှပတဲ့ ဆံသားတွေရှိကြတယ်။		✓
သင်္ချာအတန်းက ပျင်းစရာကောင်းတယ်။		✓
ကျောင်းမှာ ဆရာ လေးယောက်ရှိပါတယ်။	✓	

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၁

အောက်ပါကြေငြာချက်များသည် အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ဖြစ်ကြောင်းခွဲခြားပြပါ။

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
ယောကျ်ားမှန်လျှင် မငိုရ။		✓
အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် ကျေးရွာကို ပိုမိုခေါင်းဆောင်နိုင်သည်။		✓
အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် ပိုမိုထွားကြိုင်းပါတယ်။ အရပ်ပိုရှည်ကြတယ်။	✓	
ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်ရမယ်၊ အမျိုးသမီးက မိခင်ဖြစ်ရမယ်။		✓
သားက သမီးထက် အရေးကြီးရခြင်းမှာသူတို့က မိဘကိုပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်မှာဖြစ်လို့ပါ။		✓
အမျိုးသမီးတွေသာ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပြီး ကလေးမွေးနိုင်ပါတယ်။	✓	

ကြေညာချက်	အချက်အလက်	ထင်မြင်ချက်
အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ ချိသာ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ကြပြီး ကြင်နာတတ်ပါတယ်။		✓
အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုမိုရိုးသားကြတယ်။		✓
ကိုယ်ဝန်ဆောင် တွေဟာ လေးလံသောအလုပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းများ မပြုရ။	✓	
အိမ်ထောင်ပြုမယ့် မိန်းကလေးတွေဟာ ပညာအရည်အချင်း မြင့်မားဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။		✓
အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုမိုပြတ်သားပါတယ်။		✓
မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရသူများဖြစ်လို့ ယောကျ်ားတွေက လုပ်အားခမြင့်တာကိစ္စမရှိပါ။		✓
အမျိုးသားများအရက်မူးတာက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတွေ အရက်မူးရင် ရုပ်ဆိုးတယ်။		✓
မိသားစုကို သားယောကျ်ားလေးမွေးမပေးနိုင်ခြင်းက အမျိုးသမီးရဲ့ အမှားဖြစ်တယ်။		✓
ကလေးတစ်ယောက် သား/သမီးဖြစ်စေမှုသည် Y ခရိုမိုဆုန်း ပေါ်မူတည်ပါတယ်။	✓	
အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ပိုကောင်းတဲ မိဘတွေဖြစ်ကြတယ်။		✓
တူညီသောအလုပ်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများထက် လုပ်ခ၊လစာ ပိုရကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။	✓	
တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကျောင်းမနေတဲ့ မိန်းကလေးအရေအတွက်က ယောကျ်ားလေးထက် ပိုများပါတယ်။	✓	
မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားလေးများထက် အချက်အပြုတ် ပိုတော်ကြတယ်။		✓
မိန်းကလေးများရဲ့ အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ယောကျ်ားလေး များဟာ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ရန်မလို။		✓

သင်ခန်းစာ ၃၊ စာမျက်နှာ ၁၂

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက ဘယ်အဖြေရွေးချယ်မှုက အချက်အလက် ကို ဖော်ပြသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အချက်အလက်ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်ပြီး သက်သေပြနိုင်သည် သို့မဟုတ် အတည်ပြုနိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ ၄၊ စာမျက်နှာ ၁၄

ကော်လံ (က) အကွက်တွင်ရှိသော ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဖတ်ပြီး ကော်လံ (ခ)အကွက်တွင် မှန်ကန်စွာ စကားပုံဖွဲ့ ပါ။

ကော်လံ (က)	ကော်လံ (ခ)
လင်/သား/ဘုရား/သခင်	သားကိုသခင်၊ လင်ကိုဘုရား။
ထီး/ကြီး/ သမီး	ငယ်သော်သမီး ကြီးသော်ထီး။
သား/ ကျား/အား	ငယ်သော်သား ကြီးသော် အား။
ကုန်သည်တစ်ယောက်/ ဝက်တစ်ကောင်/သားတစ်ယောက်မွေးထားခြင်း	သားတစ်ယောက်မွေးထားခြင်းသည် ကုန်သည်တစ်ယောက်အတွက် ဝက်တစ်ကောင် မွေးထားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။
ယောကျ်ားကောင်း/ မောင်းမတစ်ထောင်	ယောကျ်ားကောင်း မောင်းမတစ်ထောင်။
ဖခင်စကား/ အိမ်ထောင်ကျပါက/လင်စကား/အပျိုဖြစ်တုန်း	အပျိုဖြစ်တုန်း ဖခင်စကားနားထောင်ပါ။ အိမ်ထောင်ကျပါက လင်ယောကျ်ားစကား နားထောင်ပါ။
လင်မရှိတဲ့/မိန်းမ/ရထားနဲ့တူ/ အလံမရှိ	လင်မရှိတဲ့ မိန်းမဟာ အလံမရှိတဲ့ ရထားနဲ့ တူတယ်။
သား/မင်းအတိုင်ပင်ခံ/ဖြစ်နိုင်တယ်/ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့မိဘက မွေးဖွား	ဘယ်လောက်ပင် အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ မိဘက မွေးဖွားတဲ့ သားဖြစ်ပါစေ၊ မင်းအတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်နိုင်တယ်။
ကျွဲကျောင်း/ အိမ်ရှေ့မှာ/ငါးဆားနယ်/သားယောကျ်ား /သမီးမိန်းကလေး	သမီးမိန်းကလေးမွေးထားခြင်းသည်ငါးဆားနယ်ကို အိမ်ရှေ့မှာထားထား သကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး၊ သားယောကျ်ားလေးမွေးထားခြင်းသည် ကျွဲကျောင်းရသ ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။
ယောကျ်ားများသည်/ ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့/မိန်းမများ/နောက်ခြေ/ ရှေ့ခြေ	ယောကျ်ားများသည် ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့ရှေ့ခြေတွေဖြစ်ပြီး မိန်းမများသည် နောက်ခြေတွေဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ ၄၊ စာမျက်နှာ ၁၇

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်မှာဖော်ပြထားတာတွေထဲက ဘယ်အရာက လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျား၊မ အခန်းကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသလဲ။

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

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစု၊ မီဒီယာနှင့် ပညာရေးတို့လိုပဲ ကျား၊မ ကဏ္ဍတွေကို အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းများစွာရှိပါတယ်။

သင်ခန်းစာ ၅၊ စာမျက်နှာ ၂၂

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

(၁) အောက်ဖော်ပြပါ မိသားစုအခြေအနေမှာ ဘယ်ဟာက ပျော်ရွှင်နေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အဖေက ဟင်းချက်ပြီး အမေက စာအုပ်ဖတ်တာ ဝမ်းသာစရာ အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။

(၂) အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေက ဘယ်ဟာဖြစ်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက အဖြေမှန်က (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါကသင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သာယာမှု မရှိတဲ့ မိသားစုအခြေအနေတစ်ခုရဲ့ ဥပမာမှာ မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အောက်ဖော်ပြပါ မိသားစုအခြေအနေမှာ ဘယ်ဟာက ပျော်ရွှင်စေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဃ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မိသားစုလိုက် ညဘက်ဂိမ်းဆော့တာဟာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေပါ။

(၄) အောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှာ ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ မိသားစုအခြေအနေတွေက ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) (ဂ)နှင့် (ဃ)တို့ ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မိဘတွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ သားသမီးများကို ဝေဖန်ခြင်း၊ မောင်နှမများ အချင်းချင်း သရော်၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ မိသားစု အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆုံးရှုံးရခြင်းသည် မသာယာသော မိသားစု အခြေအနေများဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၄

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၅

ဒီအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ မောင်ကို ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ သူ့ကိုပေးနိုင်ဖို့အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ကတော့ မောင်ကို သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်တည်နိုင်မလား မေးမြန်းဖို့ပါပဲ။

မေးခွန်း ၂/၅

အောက်ဖော်ပြပါစကားပုံများထဲမှ ဘယ်စကားပုံတွေက ကျားမရေးရာပုံသေပုံစံကို ထင်ဟပ်စေသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ)နဲ့ (ဃ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

"မိန်းမကောင်းပန်းပန် တစ်ပွင့်တည်း။" နဲ့ "မိန်းမသည် ကောင်းကင်တစ်ဝက်ကို ပိုင်စိုးသည်။" တို့ဟာ ကျားမပုံသေသတ်မှတ်ထားခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

မေးခွန်း ၃/၅

"အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် အလုပ်အများကြီးလုပ်ရတာ ပိုကောင်းပါတယ်။" ဒါက အချက်အလက်လား ဒါမှမဟုတ် ထင်မြင်ချက်လား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

"အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်အများကြီးလုပ်ရတာ ပိုကောင်းပါတယ်။" ဆိုတာ ထင်မြင်ချက်တစ်ခုပါ။

မေးခွန်း ၄/၅

ဒါက သူမရဲ့ ကျား/မကဏ္ဍအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

"၎င်းက မိရိုးဖလာ ကျား/မအခန်းကဏ္ဍတွေကို အားပေးပြီး သူမရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအခွင့်အလမ်းတွေကို ကန့်သတ်နိုင်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၅/၅

ဘယ်လို အကြောင်းအချက်တွေက သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ မိသားစုကို ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ အတူတူရှိနေစေတာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)နဲ့(ခ) ကို ရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လက်ရှိအခြေအနေအရ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အထောက်အပံ့တွေက သင့်သူငယ်ချင်းမိသားစုကို အတူတကွရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု 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