International Labour Organization

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

အခန်းကြီး – ၆။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်—အရာရာကို လွှမ်းမိုးနိုင်စေတဲ့ ဘဝရဲ့ အချိန်ကာလဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဘဝအလှည့်အပြောင်းများနဲ့ အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ခံစားချက်များနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟာ မလွယ်ကူလှပါဘူး။

ဒီသင်ခန်းစာမှာမျှဝေထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေဟာ ထိလွယ်ရှလွယ် ပြောင်းလဲမှု အဆင့်တွင် သင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေရရှိအောင် ကူညီပေးနိုင် ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် မသေချာမရေရာတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲရာမှာလည်း သင့်ကို ကူညီပေးပါ လိမ့်မယ်။

သတင်းအချက်အလက်ပြည့်စုံတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များရဲ့ ခရီးလမ်းကို လေ့လာဖို့ အဆင်သင့်ပဲလား။

© 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၏နောက်ဆုံး အဆုံးအဖြတ်အဖြစ် 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 – အတူတူထိုင်နေကြသောသူငယ်ချင်းလေးယောက်၊ 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)၊ စောဆာဘကပေါ်၊ နော်မူးမူးဆိုး၊ ခွန်ဆာမွန်းထွယ်၊ လွဲကေခိုင် 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။

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို ဖြတ်သန်းခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂
သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃
အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း ၄

သင်ခန်းစာ ၄
ကျား/မ အခန်းကဏ္ဍကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း။ ၁၄

သင်ခန်းစာ ၅
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၉

သင်ခန်းစာ ၆
အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း၏အလေ့အထများ ၂၄

သင်ခန်းစာ ၇
ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို တားဆီးခြင်း ၂၉

သင်ခန်းစာ ၈
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၃၂

သင်ခန်းစာ ၉
အနှစ်ချုပ် ၃၅

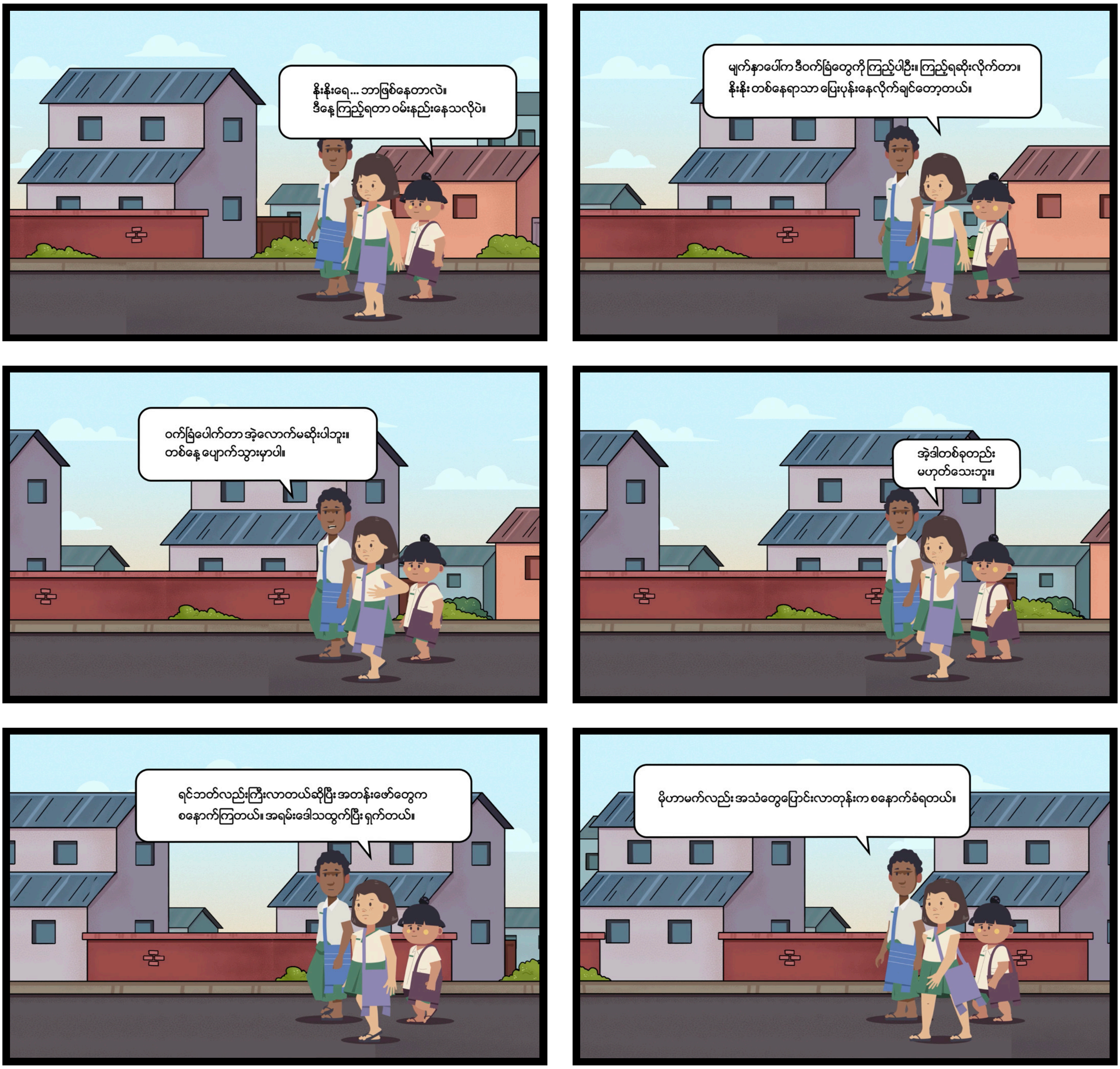
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၃၈

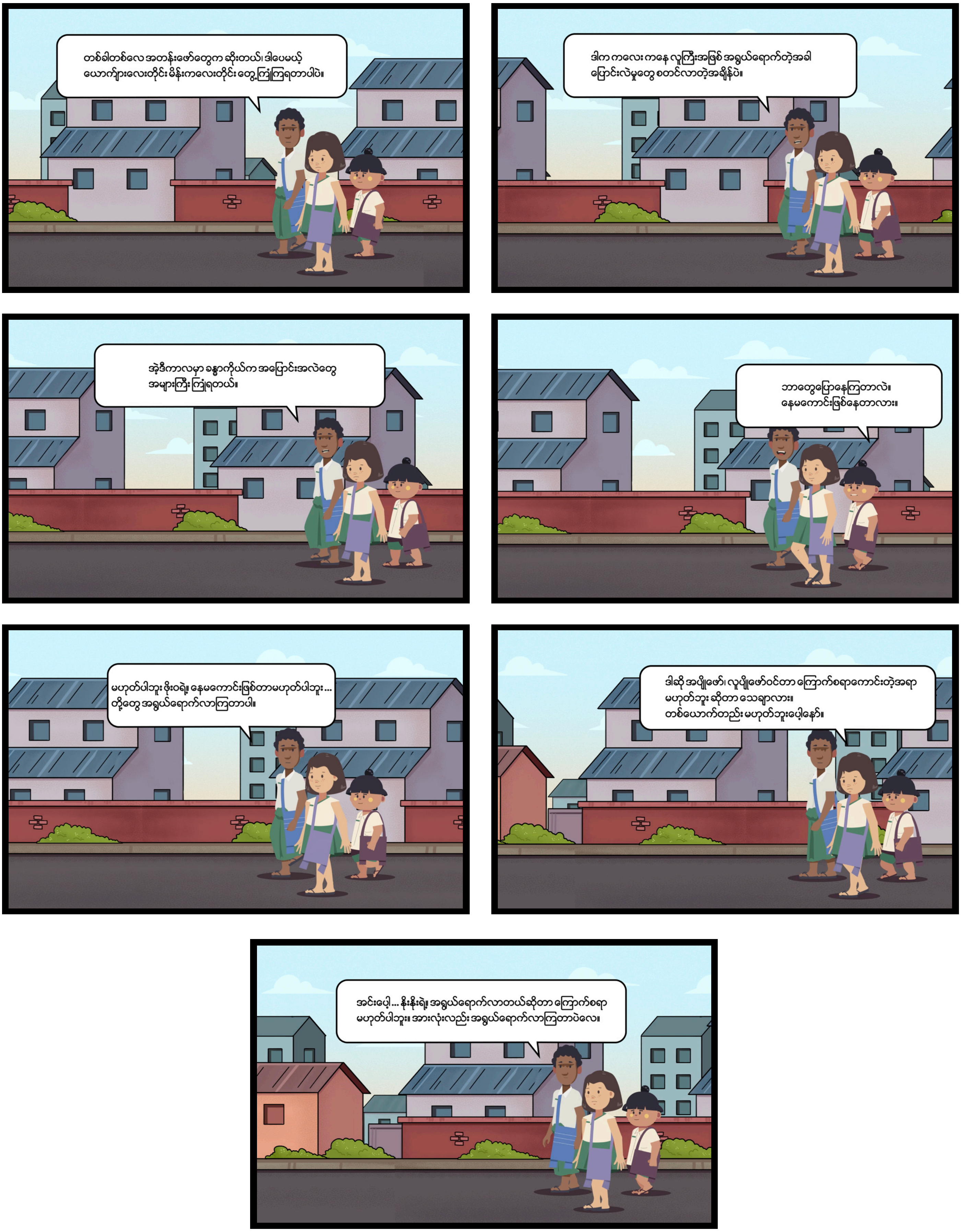
သင်ခန်းစာ ၁/၉

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုဖြတ်သန်းခြင်း

ကြီးထွားလာသော နာကျင်မှုများ

မိုဟာမက် နဲ့ နိုးနိုးတို့ဟာ အရွယ်ရောက်လာကြပါတယ်။
အကြောင်းအရင်းကို သိရှိနိုင်ဖို့ မိုဟာမက်၊ နိုးနိုး နှင့် ဖိုးဝတို့ရဲ့ဆွေးနွေးမှု များကို ဖတ်ရှုပါ။





လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း နီနီးနဲ့ဖိုးဝတို့ လက်ခံတယ်လို့ သင်ယူဆပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၉

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို (အောက်ဖော်ပြပါအချက်များအတိုင်း) ကူညီပေးသည်။

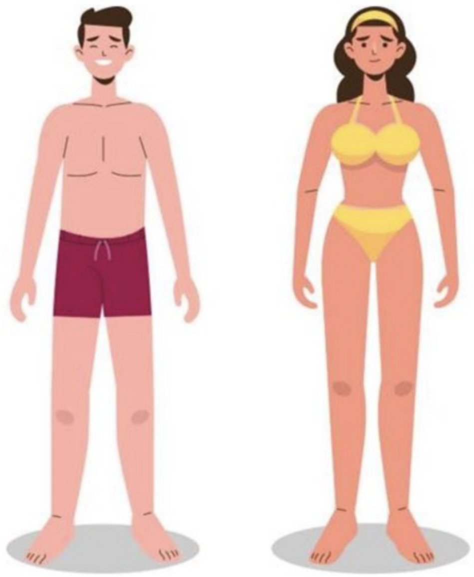
- လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ကာလ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲမှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန်။
- မတူညီသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများနဲ့ ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန်။
- စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်စပ်ပဋိပက္ခများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန်။
- အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများနဲ့ ၎င်းတို့ကိုလျှော့ချရန်နည်းလမ်းတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရှာဖွေသိရှိရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၉

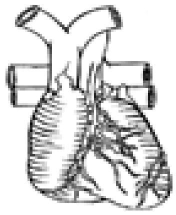
▶ အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာတွေက ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ဟာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ မတူစေတာလဲ။ ဆံပင်ရှည်တာလား ဒါမှမဟုတ် တခြားစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အရာလား ဒါမှမဟုတ် ဘာတစ်ခုခုဖြစ်မလဲ။

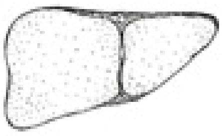


အောက်ဖော်ပြပါ ပုံများကို ကြည့်ပြီး ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အရာတွေကိုစဉ်းစားပြီး အစပြုလိုက်ပါ။

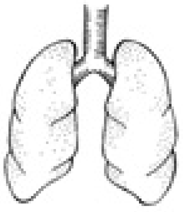
ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာရှိတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို လေ့လာရန် အောက်ပါအတိုင်းဖတ်ရှုပါ။



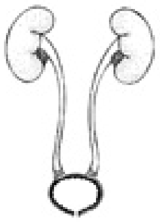
နှလုံး



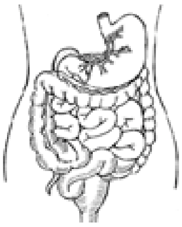
အသည်း



အဆုတ်



ကျောက်ကပ်



အစာအိမ်နှင့်အူ

အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားမှာ ဘာတွေက မတူညီကြသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

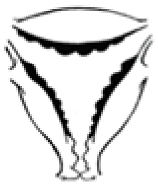
အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးကြား အဓိကကွာခြားချက်မှာ ၎င်းတို့ရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါများဖြစ်ကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာရှိတဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

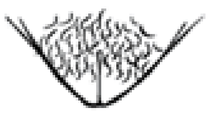
ရင်သား

သားဥပြွန်

သားအိမ်ပြွန်

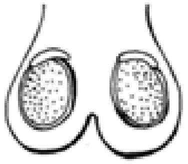


သားအိမ်

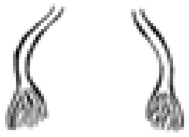


မိန်းမကိုယ်

အမျိုးသားတွေမှာရှိတဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။



ဝှေးစေ့



သုတ်လွှတ်ပြွန်

လိင်တံ

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးမှာ မျိုးပွားအင်္ဂါများအပြင် အခြား ခြားနားချက်တွေရှိပါသလား။

အဖြေကတော့ ဟော်မုန်းဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဟော်မုန်းလို့ခေါ်တဲ့ မတူညီတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေရှိပါတယ်။

အီစထရိုဂျင်နှင့် တက်စတိုစတီရုန်း ဖန်ပုလင်းကို ကိုင်ထားသည့် လက်အိတ်ဝတ်ထားသောလက်။ © Shutterstock

အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးမှာ မတူညီတဲ့ မျိုးပွား ဟော်မုန်းရောနှောပါရှိပြီး အရေးအကြီးဆုံးနှစ်ခုမှာ တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone) နှင့် အီစထရိုဂျင် (Estrogen)တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးလုံးရှိသော်လည်း အမျိုးသားတွေမှာ တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone)ပိုများပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ အီစထရိုဂျင် (Estrogen)ပိုများပါတယ်။

ဒီမျိုးပွားဟော်မုန်းတွေက ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်အထိ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို စတင်လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။

အခု သင်က ယောကျာ်းနဲ့ မိန်းမကြားက ခြားနားချက်ကို နားလည်ပြီဆိုရင် သင်ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတာကို ခဏလောက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးကြီးလာတယ် ၊ သင့်အသံက ပြောင်းလဲလာပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေလည်း မကြာခဏ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ မိသားစုထက် သူငယ်ချင်းတွေက ပိုအရေးကြီးလာတယ် ဆိုတဲ့ပြောင်းလဲမှုများအပေါ် သင်ဘယ်လို ခံစားမိသလဲ။

သင့်ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကြီးပြင်းလာတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဘယ်လိုတွေလဲ။

မှတ်စုစာအုပ်ကိုင်ထားသော မျက်မှန်နဲ့ကောင်မလေး။ © Shutterstock

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွေးကင်းစမှ သေဆုံးတဲ့အချိန်အထိ ပြောင်းလဲနေသော်လည်း အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်ကြား ယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုကာလကို လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မျိုးပွားဟော်မုန်း စတင်အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်အချိန်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

သင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြတ်သန်းရသည့်အရာများမှာ –

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပါတယ်။

လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် အစကာလမှာ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးရဲ့ မျိုးပွားဟော်မုန်း တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone) ဟာ ဝှေးစေ့ကို သုတ်ပိုးထုတ်လုပ်ရန် အမိန့်ပေးကာ သုတ်လွှတ်ခြင်းကို စတင်စေပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မျိုးပွားမှုဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင်(Estrogen) က ရာသီလာချိန်က စပြီး မမျိုးဥထွက်ခြင်းကို လစဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

သုတ်လွှတ်ခြင်း

ယောကျ်ားလေးများက လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ချိန်မှာ ပထမဆုံး သုတ်လွှတ်ခြင်းကို စတင်တွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။ ဝှေးစေ့က သုတ်ပိုးကို စတင်ထုတ်လုပ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သုတ်ပိုးတွေကို ဝှေးစေ့က ထားရှိရမည့် အပူချိန်မှာ ထိန်းသိမ်းထားပြီး သုတ်လွှတ်နေစဉ် လိင်တံမှတဆင့် ထွက်ပါတယ်။

ကာမစိတ်အထွဋ်ထိပ်ရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ သုတ်လွှတ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ခံစားရပါတယ်။ လိင်တံဟာ လိင်စိတ်ခံစားမှုမှတဆင့် လိင်တံကို ပွတ်သပ်ခြင်း နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတစ်ခုခုကို ကြည့်ရှုတဲ့အခါ လိင်တံတင်းမာလာပါတယ်။ တခါတရံ မနက်ပိုင်းတွေမှာ လိင်စိတ်ခံစားမှုမရှိဘဲ လိင်တံတင်းမာနေတတ်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ဆီးအိမ်ပြည့်တင်းလာပြီး လိင်တံကို ဖိထားခြင်းကြောင့်ပါ။

ဓမ္မတာလာခြင်း

မိန်းကလေးအများစုက အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်ကြား ပထမဆုံးရာသီလာတတ်ကြတယ်။

မိန်းကလေးတွေဟာ မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက မျိုးဥ ၁ သန်းမှ ၂ သန်းအထိ ပါလာတတ်ပြီး လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်မှာ မျိုးဥ ၃ သန်းမှ ၅ သန်းအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဓမ္မတာလာစဉ် တစ်လမှာ သားဥ တစ်ဥသာ ကြွေလေ့ရှိပါတယ်။ မမျိုးဥက သုတ်ပိုးနဲ့ထိတွေ့ပါက ပေါင်းစည်းပြီး သားအိမ်ထဲမှာ ကလေးအဖြစ် သန္ဓေတည်စေပါတယ်။ သုတ်ပိုးနဲ့ထိတွေ့ခြင်းမရှိပါက သားဥကို ခြွေချလိုက်ပါတော့တယ်။ ကလေးမွေးရန် ဖွံ့ဖြိုးလာသော သားအိမ်တစ်ရှူးများ နှင့် သွေးစတွေနဲ့ ပေါင်းစည်းပြီး ရာသီသွေးအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ် အပြင်ဖက်ကို စွန့်ထုတ်ပါတယ်။

ဓမ္မတာလာချိန်က ၃ ရက်မှ ၈ ရက်ကြားရှိပြီး အမျိုးသမီးများ/မိန်းကလေးများသည် ရာသီလာစဉ်အတွင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အခြားပြဿနာများကို ခံစားရတတ်သော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့် အန္တရာယ်မရှိသလို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါ။

ဓမ္မတာလာချိန် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးတလည် အသုံးအဆောင်တွေကို ဝယ်ရန်မလိုအပ်ဘဲ သန့်ရှင်းသောရေနဲ့သာ မိန်းမကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေကို မြင်တွေ့နိုင်တယ်။

ယောကျ်ားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- ချွေးထွက်များပြီး ခန္ဓာကိုယ် အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း။
- အရေပြားနှင့် ဆံပင်များ အဆီပြန်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းမှု မြန်ဆန်လာခြင်း။
- လက်နှင့်ခြေထောက်များ ပိုရှည်လာခြင်း။
- လက်နှင့်ခြေများ ပိုကြီးလာခြင်း။
- မျက်နှာအသွင်အပြင် လူကြီးပုံပေါက်လာခြင်း။
- ချိုင်းမွှေးများထွက်လာခြင်း။
- အသံပြောင်းလာခြင်း။

မတူညီတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ကျား၊မကွဲပြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးများအတွက် လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိကပြောင်းလဲမှုများ –

- ဝေ့းစေ့ ပိုမိုကြီးထွားခြင်း။
- ယောကျ်ားအင်္ဂါတဝိုက် အမွေးများပေါက်လာခြင်း။
- ပုခုံးနှင့် ရင်အုပ် ပိုမိုကျယ်လာခြင်း။
- ကြွက်သားများ ပိုမိုသန်မာလာခြင်း။
- နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်မွှေးများ စတင်ထွက်လာခြင်း။
- သုတ်များ စတင်ထုတ်လုပ်ခြင်း။
- သုတ်လွှတ်ခြင်းနဲ့ အိပ်ပျော်နေစဉ် သုတ်လွှတ်ခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- လည်မျိုနဲ့ လည်စားလုတ်က ပိုကြီးလာတယ်။

မိန်းကလေးများအတွက် လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓိကပြောင်းလဲမှုများ –

- သားအိမ်ပြွန်များ ပိုကြီးလာခြင်း။
- မိန်းမအင်္ဂါတဝိုက်မှာ အမွှေးများပေါက်လာခြင်း။
- တင်ပါးများ ပိုကြီးလာပြီး ဝိုင်းလာခြင်း။
- ရင်သားများကြီးထွားလာခြင်း။
- ရာသီစတင်လာခြင်း။
- သားဥစတင်ကြွေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် သားအိမ်အဆင်သင့်ဖြစ်လာခြင်း။

ဤရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေက ယခုကဲ့သို့ အများကြီးရှိနိုင်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး အပြောင်းအလဲတွေကို အလွယ်တကူကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

အသားအရေထိန်းသိမ်းနေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ဒါကတော့ လူငယ်အမျိုးသား နဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ့် အပြောင်းအလဲတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

- ချိုင်းမွှေးများကို ရိတ်ပါ။
- အနံ့ဆိုးများပျောက်စေတဲ့ ချိုင်းလိမ်းဆီကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။
- ဝက်ခြံအတွက် အထူးလိမ်းဆေးသုံးနိုင်ပါတယ်။
- ဆံပင်အဆီပြန်ခြင်းအတွက် အထူးဖော်စပ်ထားတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးပါ။
- လိင်အင်္ဂါများကို ရေနွေးနွေးနဲ့ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

သင့်အနေနဲ့ ဖြတ်သန်းလာတဲ့ အခုဘဝမှာ သင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေအကြောင်းကို မေးခွန်းတွေအများကြီး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်မပူပါနဲ့။ဒါတွေက လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စမှာ အပြောင်းအလဲတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်စေမယ့် မကြာခဏမေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းတချို့နဲ့ အဖြေတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

လိင်ဆက်ဆံဖို့ သင့်တော်တဲ့ အသက်အရွယ်က အသက်ဘယ်လောက်လဲ။

မတူညီသောလူတွေဟာ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကိုစတင်ကြတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။လူတွေမှာ ဘယ်အချိန်မှာ ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံရမလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ မတူညီကြပါဘူး။ တစ်ချို့က သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့အခါ လိင်ဆက်ဆံကြတယ်၊ တစ်ချို့က အတွေ့အကြုံရဖို့ စမ်းကြည့်တဲ့အနေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံကြပြီး၊ တစ်ချို့က အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ လိင်ဆက်ဆံကြပါတယ်။

လိင်ဆက်ဆံရာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်က ဖိအားပေးလိင်ဆက်ဆံခြင်းမဟုတ်ဘဲ သင့်အလိုဆန္ဒအတိုင်းဖြစ်ရပါမယ်။

သင်က ငယ်ရွယ်သူဖြစ်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ မဆင်မခြင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် မလိုလားတဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေ ရရှိခြင်း၊ HIV/AIDS၊ ကလမိုင်ဒီယာ (chlamydia)၊ ဒူလာအစရှိတဲ့ ရောဂါတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်မက်စိုဆိုတာ ဘာလဲ။

ယောက်ျားလေးဖြစ်စေ မိန်းကလေးဖြစ်စေ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အိပ်မက်မက်ပြီး သုတ်လွှတ်ခြင်းကို အိပ်မက်စိုလို့ခေါ်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေဟာ လိင်တံမှ သုတ်များထွက်လာပြီး သုတ်လွှတ်ခြင်းကြောင့် အဝတ်အစားတွေ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာခင်းတွေကို စိုစွတ်ပြီး ကပ်စေးနေစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ နှီးဆွနေစဉ်အတွင်း ဆီးလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အရည်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး သုတ်လွှတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အိပ်မက်စိုတွေဟာ အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

လက်နဲ့ အာသာဖြေခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ မိန်းကလေးတွေရော အာသာဖြေလို့ရလား။

လက်ဖြင့်အာသာဖြေခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်လိင်အင်္ဂါကို ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေဖို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေသလို အားလည်းမယုတ်နိုင်ပါ။

မိန်းကလေးတွေဟာ လိင်အင်္ဂါတွေ (မိန်းမအင်္ဂါအစေ့နှင့် မိန်းမကိုယ်) ကို ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ကာ လက်ဖြင့်အာသာဖြေနိုင်ပါတယ်။

ရာသီလာနေတဲ့မိန်းကလေးဟာ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ချေရှိလား။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်က ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နဲ့ လစဉ် သားဥကြွေချိန်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါတယ် (ရာသီလာနေစဉ်မမျိုးဥက သားအိမ်ပြွန်ဆီ စီးဆင်းသွားတဲ့ ကာလ)။ မျိုးဥကြွေချိန်ဟာ ဓမ္မတာစက်ဝန်းရဲ့ ဒုတိယမြောက်အပတ်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေဟာ ရာသီလာချိန်ရဲ့ ၈ ရက်မြောက်နေ့မှ ၁၉ ရက်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေ ရာသီလာချိန်မှာ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူးလား။

မိန်းကလေးတွေက ဓမ္မတာလာချိန်မှာ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူးလို့ယူဆချက်မှာ သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ လစဉ်ဓမ္မတာ ရာသီလာခြင်းက အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကလေးမွေးဖွားနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ ပုံမှန်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းမရှိစေဖို့ လိင်ဆက်ဆံရာမှာ သင့်လျော်တဲ့ အကာအကွယ်များရယူပြီး ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသည်များကို လျှော့ချတဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းတွေဟာ ဘေးကင်းတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က လိင်ဆက်ဆံဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်သော်လည်း လက်တွဲဖော်က အဆင်သင့်မဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

စောင့်ဆိုင်းပါ။ တစ်ဖက်သူအမြင်ကို လေးစားပါ။ လိင်မဆက်ဆံလိုသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းက သာယာမှုကို မရရှိနိုင်ပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးအားၤငင်းတို့၏ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံရန် တွန်းအားပေးခြင်းကို မုဒိမ်းမှုဟုခေါ်ပြီး ၎င်းသည် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်သည်။

လိင်တူကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လူတွေဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘူးလား။

ပုံမှန်ပါပဲ၊ အချို့လူတွေဟာ လိင်တူကြိုက်နှစ်သက်ကြပြီး အချို့ကတော့ ဆန့်ကျင့်ဘက်လိင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုမှာ လိင်တူများကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ အတားအဆီး၊ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံနေရသော်လည်း ရှက်စရာအဖြစ် မခံစားသင့်ပါ။

မိန်းကလေးတွေကို လိင်ဆက်ဆံရန် တွန်းအားပေးသင့်လား။

မလုပ်သင့်ပါ။ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပြီး မိန်းကလေးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရမည်ကို ကြောက်သောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရန် စောင့်ဆိုင်းလိုကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်မပြုဘဲ ကိုယ်ဝန်ရပါက ဘဝကို အရမ်းခက်ခဲစေနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ မိန်းကလေး တစ်ယောက်က လိင်ဆက်ဆံဖို့ ငြင်းဆိုပါက သူမရဲ့ရွေးချယ်မှုကို လေးစားသင့်ပါတယ်။

မွေးရာပါလိင်ကို ပြောင်းလဲတာ မှားပါသလား။

လိင်ပြောင်းသူတွေဟာ အပြစ်ကျူးလွန်သူတွေ မဟုတ်ကြပါ။ အချို့သူတွေဟာ (ယောကျ်ားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ) မွေးဖွားလာတဲ့လိင်နဲ့မတူညီတဲ့ ကျား၊မ လက္ခဏာတွေရှိကြပါတယ်။

အချို့သော သူတွေဟာ လွဲမှားနေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မွေးဖွားလာကြတယ်လို့ ခံစားရပြီး သူတို့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာအတိုင်း ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များနဲ့ ခွဲစိတ်ပြောင်းလဲလိုကြပါတယ်။

တချို့သူတွေရဲ့လိင်အင်္ဂါတွေက သူတို့လိုချင်တဲ့ပုံစံနဲ့ ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသလား

အချို့သော သူတွေဟာ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံနဲ့ မတူညီတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေနဲ့အတူ မွေးဖွားလာကြပါတယ်။ ထိုသူတွေဟာ ယောကျ်ားအင်္ဂါ၊ မိန်းမအင်္ဂါ နှစ်ခုလုံးပါခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံးမပါဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်အင်္ဂါဖြင့် မွေးလာကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အချို့သူများမှာ မွေးချိန်ကတည်းက လက္ခဏာတွေက သိသာသော်လည်း တစ်ချို့မှာ ကြီးကောင်ဝင်ချိန်အထိ မသိသာပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေအပြင် ခံစားချက်နဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သလား။

ခေါင်းပေါ်လက်ထောက်ထားသော ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး။
© Shutterstock

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေက သင့်ကိုကလေးလို ပြုမူဖို့မျှော်လင့်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူကြီးတစ်ယောက်လို ပြုမူစေချင်ကြတယ်။ ဒီရှုပ်ထွေးမှုက စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ပေမယ့် ခံစားချက်အတက်အကျက ကြီးပြင်းလာမှုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်တွေက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို နှစ်သက်ကြတယ် သို့မဟုတ် မနှစ်သက်ကြပါ။ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အပြောင်းအလဲတွေဟာ တချို့တွေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာဖြစ်နိုင်သော်လည်း တချို့တွေအတွက်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ လိင်တံ သို့မဟုတ် ရင်သားအရွယ်အစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံခြုံတယ်လို့ မခံစားရပါ။ အဲ့လို ပြောင်းလဲမှုတွေက ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း သိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးက သူတို့ရဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အချိန်အဟုန်အတိုင်း ကြီးထွားကြတာဖြစ်လို့ပါ။ လိင်တံ ဒါမှမဟုတ် ရင်သား အရွယ်အစားတွေက အင်္ဂါရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံကို မထိခိုက်စေပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ဆယ်ကျော်သက်ဘဝက ခက်ခဲတာကြောင့် သင့်ကလေးဘဝဆီကို ပြန်သွားချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေအပေါ် သင့်ခံစားချက်နဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက ပုံမှန်ပါပဲ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲများ

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်စကာလရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေအကြောင်းကို ယခုသင်သိရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေရှိမှာလဲ။

သင့်မိသားစုထက် သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ပိုပြီးဂရုစိုက်ဖြစ်လဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ လက်တွဲဖော်ကို ဘယ်အချိန်မှာခံစားမိတာလဲ။

အချင်းချင်းပုခုံးဖက်ထားသော သူငယ်ချင်းတစ်စု။ © Shutterstock

ဆယ်ကျော်သက်နှစ်များအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများနှင့်အတူ သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကလည်း ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

သင်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် တစ်ခါတစ်ရံ 'ထူးခြားတဲ့ခံစားချက်' ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။ ထူးခြားတဲ့ခံစားချက်တွေဟာ အခြားသူတစ်ဦးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်မိသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်မှာ ရည်းစားရှိပြီး သင့်မှာမရှိရင် မနာလိုဖြစ်တဲ့ခံစားချက်က ပုံမှန်ပါပဲ။

သင် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေချိန် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ပြီး နားမလည်နိုင်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ခံစားရတဲ့အခါ လုပ်သင့်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာက သင်ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောပါ။

ဒီသင်ခန်းစာရဲ့ အဆုံးကို သင်ရောက်နေပါပြီ။ သင် သင်ယူခဲ့သမျှကို ပြန်သတိရပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေများကို ရွေးချယ်ပါ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် စတင်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ကာလပါ။
- ☐ ခ — ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ ဟော်မုန်းတွေ ပြောင်းလဲတဲ့ ကာလပါ။
- ☐ ဂ — ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုရပ်တန့်သွားသောကာလပါ။
- ☐ ဃ — ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆွဲဆောင်မှုရှိလာတဲ့အချိန်ပါ။

လူတွေမှာ အချစ်နဲ့ လိင် ရွေးချယ်မှုတွေ တူညီမှုမရှိနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၄/၉

ကျား / မ အဒန်းကဏ္ဍကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

သင့်သူငယ်ချင်းတွေက လိင်တူစိတ်ဝင်စားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ကြိုက်မိရင် ဒါမှမဟုတ် လိင်တူရော လိင်ကွဲရော စိတ်ဝင်စားတယ်လို့ပြောရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။

သင် သူတို့ကို ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲ။ သူတို့ကို လက်ခံမှာလား ဒါမှမဟုတ် ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်မှာလား။

ပုဂံမြို့တွင် လက်တွဲရင်း လမ်းလျှောက်နေကြသော အမျိုးသားစုံတွဲ၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

အများအားဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော လူတွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆန့်ကျင်ခံရခြင်းကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုလူတွေက ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိလဲ သင်သိပါသလား။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအများစုနဲ့ မတူညီသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု သို့မဟုတ် ကျား / မ ခွဲခြားမှုလက္ခဏာများကို ရွေးချယ်ထားတဲ့ အုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

LGBTIQ+ ဟာ အမျိုးသမီးအချင်းချင်းကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ အမျိုးသားအချင်းချင်းကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးစလုံးကို ကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘဝကို ပွင့်လင်းစွာ ခံယူထားသူ၊ တတိယလိင်၊ လိင်စိတ်မကွဲပြားသူ၊ အပါအဝင် အပေါင်းလက္ခဏာက တခြားသော အမျိုးအစားများမှာ လိင်စိတ်သတ်မှတ်ထားမှုမရှိတဲ့ လိင်ဖြစ်တည်မှုတွေအားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။

သက်တန့်ရောင်အလံ။ © Shutterstock

LGBTIQ+ အသိုက်အဝန်းတွေကို ဒဏ္ဍာရီများစွာဖြင့် ဝန်းရံထားပါတယ်။ ဘယ်အရာက အဖြစ်မှန်ဟုတ်ခြင်းမဟုတ်ခြင်းဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ စာကြောင်းတွေကို လေ့လာပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကိုဖတ်ရှုပြီး မှန်ကန်သော ဇယားကွက်ထဲတွင် အမှန်ခြစ်ပါ။
အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကြေညာချက်	မှန်ပါတယ်	မှားပါတယ်
မိန်းမလိုနေတဲ့ယောကျ်ား၊ ယောကျ်ားလိုနေတဲ့မိန်းမတွေဟာ ကျား၊မကွဲပြားမှု ပုံစံဖြစ်တယ်။		
လိင်တူဆက်ဆံခြင်းက စိတ်ရောဂါမဟုတ်ကြောင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကြီးတွေက သဘောတူလက်ခံထားပါတယ်။		
မိန်းမဆန်တဲ့ အမျိုးသားအားလုံးက ယောကျ်ားချင်း ကြိုက်ကြသူများ ဖြစ်ပြီး ယောကျာ်းဆန်တဲ့ အမျိုးသမီးအားလုံးက မိန်းမချင်း ကြိုက်ကြသူများဖြစ်တယ်။		
ယောကျ်ားချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများနှင့် မိန်းကလေးချင်း ချစ်ခင် နှစ်သက်သူများအားလုံးသည် လိင်ပြောင်းသူများနဲ့ တူညီကြတယ်။		
လူအများစုက ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပြီး လူတချို့က လိင်တူချင်းကြိုက်နှစ်သက်ကြတယ်။		
လူသားတိုင်းကို အမျိုးသမီး အမျိုးသားအဖြစ် သီးသန့် သတ်မှတ်မထားပါ။		
'လိင်ပြောင်းသူ' ဆိုတာ ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲထားသူများ ဖြစ်တယ်။		
လူတချို့က လိင်တူရော၊ လိင်ကွဲပါ စိတ်ဝင်စားပြီး တချို့မှာ နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်မဝင်စားပါ။		
LGBTIQ+ အဖြစ်ခံယူထားသူက ၎င်းတို့ရဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်ကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။		
လိင်ပြောင်းသူတွေမှာ အသွင်အပြင်ကနေတဆင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆို သူများလည်း ပါဝင်ပါတယ်။		
မိန်းမကဲ့သို့နေတဲ့ယောကျ်ား (သို့) ယောကျ်ားကဲ့သို့နေတဲ့မိန်းမဟာ ကျား၊မ ကွဲပြားမှုပါ။		
လိင်ပြောင်းထားသူတွေသာလျှင် လိင်ပြောင်းသူများဖြစ်ကြတယ်။		
ယောကျ်ားတွေက မိန်းမတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး မိန်းမတွေက ယောကျ်ားတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။		
လူသားတိုင်းက ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမအဖြစ် မွေးဖွားလာကြသည်။		

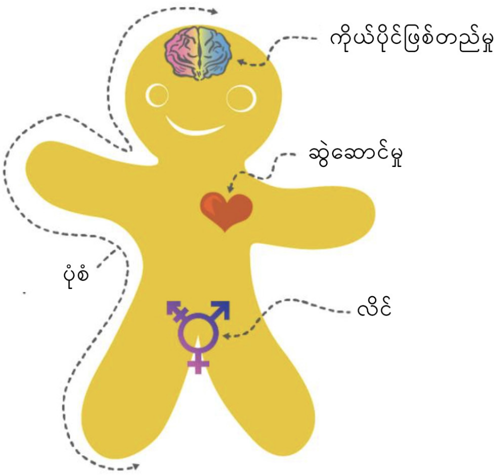
ကြေညာချက်	မှန်ပါတယ်	မှားပါတယ်
လူအများစုဟာ လိင်ဆက်ဆံဖို့ မလိုဘဲ ၎င်းတို့ရဲ့ လိင်စိတ်သဘောထားကို သိနိုင်ကြတယ်။		
လူတွေက ၎င်းတို့ရဲ့ ကျား၊မ လိင်ဖြစ်တည်မှုကို မရွေးချယ်ကြပါ။		
LGBTIQ+ ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ် ခံယူထားသူတွေက စိတ်မနှံ့သူတွေဖြစ်တယ်။		
လိင်တူဆက်ဆံခြင်းက လိင်စိတ်ခံယူမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။		
လူတချို့က သူတို့ရဲ့ လိင်ဖြစ်တည်မှု (သို့) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို ငယ်စဉ်ကတည်းက သိတယ်။		

LGBTIQ+ အသိုင်းအဝန်းအကြောင်း အချက်အလက်များကို ယခု သင်သိပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ၎င်းတို့ရဲ့ နှစ်သက်မှုနဲ့ လိင်ကွဲပြားမှုတွေ အကြောင်းနားလည်နိုင်ပုံကို သင်တွေးဖူးပါသလား။

LGBTIQ+ များရဲ့ အကြိုက်များကို သိရှိရန် လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းမှာ ဇီဝဗေဒလိင် Genderbread ကနေတဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဇီဝဗေဒလိင်ကနေတဆင့် လိင်အမျိုးအစားကို လေးမျိုးခွဲထားလေ့ရှိတယ်။

(၁) ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ
(၂) ကျားမဆိုင်ရာ ထုတ်ဖော်ပြသမှု
(၃) မွေးရာပါလိင်
(၄) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ကျား၊မ ဆိုသည်မှာ ကျားမဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာရပ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါအပိုင်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေလဲ။

လူတစ်ယောက်က ဘာလိင်အမျိုးအစားဆိုတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

လူတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ မွေးရာပါလိင်နဲ့ မျိုးပွားစနစ်ကနေတဆင့် ကျား၊မ အင်္ဂါကွဲပြားမှုကို သိနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မွေးရာပါလိင်နှင့် ကျားမဖြစ်တည်မှုတွေက ကိုက်ညီမှုရှိပါသလား။

လိင်ကွဲပြားမှုနဲ့လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုအပေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သတ်မှတ်မှုတွေဟာ လိင်အင်္ဂါနဲ့ မွေးရာပါဖြစ်တည်မှုသာမက မိန်းမဖြစ်ခြင်း၊ ယောကျ်ားဖြစ်ခြင်း၊ ဒွိလိင်ဖြစ်ခြင်းစတာတွေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်မှုနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်မှုတွေကို တွေ့ကြုံလေ့ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ မတူညီတဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ ကျားမသတ်မှတ်မှုနဲ့ လိင်စိတ်ထုတ်ဖော်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် ဘာမှမဟုတ်သူတစ်ဦးနဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ဆက်ဆံရမလဲ။

သင့်ကျား/မဖြစ်တည်မှုကို သင့်အမူအရာ၊ အဝတ်အစား၊ ဆံပင်ပုံစံ ရွေးချယ်မှုတွေကိုကြည့်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ထိုအရာကို လိင်ကွဲပြားမှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေတဲ့ ကျား/မဆိုင်ရာဖော်ထုတ်ပြသမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က တခြားတစ်ယောက်ကို ချစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်သက်ခြင်း ခံစားချက်က ဇီဝဗေဒ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်မှာရှိနေတာလဲ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ နှလုံးသားနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုခံစားချက်တွေဟာ လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ၊ လိင်နှစ်မျိုးလုံး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးမဟုတ်တဲ့သူများအတွက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျား/မ လိင်စိတ်ခံယူမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်စပ်နေတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလက္ခဏာတွေဟာ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမဖြစ်ခြင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များနဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ လူတွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်ဆန်တဲ့ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုတွေကို ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန်မှသာ သိရှိလာကြပါတယ်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနဲ့ ကျား/မဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကြားက မတူကွဲပြားမှုက ဘာလဲ။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူတစ်ဦးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျား/မဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဆိုသည်မှာ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလေး၊ အမျိုးသားဖြစ်ခြင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Pride ချီတက်ပွဲတွင် သက်တန့်အလံများနှင့်တွေ့ရသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

LGBTIQ+ တွေဟာ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းမှာ တည်ရှိကြပါတယ်။ တချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသော်လည်း တချို့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ LGBTIQ+ တွေဟာ မလိုမုန်းထားမှုတွေနဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများစွာကို ရင်ဆိုင်နေကြရသဲဖြစ်ပါတယ်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် ကျား/မ ဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာမှာ ရွေးချယ်မှုမဟုတ်သော်လည်း မွေးဖွားလာပုံကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းဟာ တရားမျှတမှုမရှိပါဘူး။

လူတိုင်းက ၎င်းတို့ရဲ့ ကျား/မ ဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ တန်းတူရည်တူဆက်ဆံခံရဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

လှက အထက်တန်းပြ ကျောင်းဆရာမ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လိင်တူစိတ်ဝင်စားသူအဖြစ် ဝန်ခံထားတဲ့တပည့်ဖြစ်သူ ထူးထူးလည်းရှိပါတယ်။ လှက ထူးထူးကို စာသင်ခန်းထဲမှာ လေးစားမှုနဲ့ ထောက်ခံမှုကို ရစေချင်တယ်။

ကျောင်းသားတွေက ထူးထူးကို ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားတွေပြောရင် ဒါမှမဟုတ် စနောက်ရင် လှ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- က — လျစ်လျူရှုပြလိုက်ပါ။ ဒါဟာ သူ့အလိုလို ပြီးသွားမှာပါ။
- ခ — ကျောင်းသားတွေကို ရပ်တန့်ဖို့ ပြောပါ။
- ဂ — လေးစားမှုနဲ့ ပါဝင်နိုင်မှုရဲ့ တန်ဖိုးအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၉

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

ဒီအခြေအနေတွေမှာ သင်ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ခဏလောက်စဉ်းစားပါ။

- သင့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းက ယောကျ်ားချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သူ ဒါမှမဟုတ် မိန်းမချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သူလို့ ပြောရင်
- သင့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေမသုံးဘဲ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ကြောင်းပြောရင်
- သင်မိသားစုထဲမှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုတွေဖြစ်နေရင်
- သင်နဲ့လိင်တူသူတစ်ယောက်ယောက်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်လို့ သင် ခံစားရရင်
- သင့်မိဘ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးတွေက လိင်ကိစ္စအကြောင်း ပြောပြရင်

အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် Hotline တချို့မှာ နာမည်မပြောဘဲ လိင်မှုကိစ္စ ဒါမှမဟုတ် လိင်အကြောင်းမေးခွန်းတွေကို အမေးခံရဖူးပါသလား။ ထိုမေးခွန်းတွေထဲက မေးခွန်းတစ်ချို့ဟာ ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲပါသလား ဒါမှမဟုတ် စဉ်းစားရန်ပင် ခက်ခဲပါသလား။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ လိင်မှုကိစ္စတွေအကြောင်းပြောခြင်းဟာ ခက်ခဲသော်လည်း ရံဖန်ရံခါ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

နှင်းဆီပန်းကိုကိုင်ထားသော ကောင်လေး။ © Shutterstock

လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ မိသားစုများမှာ အမျိုးသားများနဲ့ ယောကျ်ားလေးတွေကို ခံစားချက်တွေအကြောင်း ပြောဆိုဖို့ တွန်းအားမပေးကြပါ။ အမျိုးသမီးများနဲ့ မိန်းကလေးတွေက လိင်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဖို့ ရှက်တတ်ကြတယ်။ သို့သော်လည်း သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးကို သင့်ခံစားချက်တွေကို ပြောပြပြီး အချက်အလက်တွေ မျှဝေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အခွင့်ကောင်းယူမှာ စိုးရိမ်ရတဲ့အတွက် သင့်ခံစားချက်ကို လူစိမ်းကို မပြောပြပါနဲ့။

ပန်းတစ်ပွင့်ကို ကိုင်ထားသော လှေပေါ်က စုံတွဲ၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

ပွင့်လင်းရိုးသားစွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်ခုန်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စုံပြလက်တွဲဖော်တစ်ယောက်အတွက် ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိရမယ်လို့ထင်ပါသလဲ။

အောက်တွင်ဖော်ပြပါဇယားကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို သင့်ရဲ့ စုံပြလက်တွဲဖော်မှာ ရှိစေချင်လဲ။

ကြည့်ကောင်းတယ်။	ဉာဏ်ကောင်းတယ်။	ကြင်နာပြီး ဂရုစိုက်တယ်။	ချမ်းသာတယ်။
သစ္စာရှိတယ်။	လူပျို/အပျို စစ်တယ်။	အလုပ်ကြိုးစားတယ်။	ရိုးသားတယ်။
ဟာသဆန်တယ်။	စိတ်ရှည်တယ်။	ယုံကြည်ထိုက်တယ်။	မိသားစုကို ဦးစားပေးတယ်။

ဒီအရည်အချင်းတွေထဲက တစ်ချို့ကို ဘယ်လိုထင်လဲ။

သာမန်ရုပ်ရည်။	မရင့်ကျက်ဘူး။	နုံအတယ်။	ဆင်းရဲတယ်။
လိမ်လည်တတ်တယ်။	တာဝန်ပျက်ကွက်တယ်။	ပျင်းရိတယ်။	လိမ္မာတယ်။
စိတ်မရှည်ဘူး။	အသုံးအဖြုန်းကြီးတယ်။	ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တယ်။	ရိုင်းစိုင်းတယ်။

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စုံပြကြင်ဖော်ဘက်ဆိုတာ ရှာဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းရော ဆိုးတဲ့အရည်အချင်းတွေပါ ရှိကြပါတယ်။

သင်ရဲ့ စုံပြကြင်ဖော်ဘက်ကို ရှာဖွေဖို့ အရေးကြီးတဲ့အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဟာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။

အဝတ်အတူလျှော်နေသော အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ကောင်းမွန်တဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး နှစ်ဘက်စလုံးအပေးအယူမျှဖို့လိုအပ်ပြီး တာဝန်ယူမှုတွေကို ပိုင်းခြား သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ရဲ့မျှော်လင့်ချက်များအကြောင်းကို စုံပြကြင်ဖော်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြတယ်။ မည်သူကမှ စုံပြကြင်ဖော်တွေကို ဖိအားပေး ခိုင်းစေခြင်းမပြုရပါ။

ဒါကတော့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက် အဓိကကျတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်ရဲ့ စုံပြကြင်ဖော်ဘက်ရဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လေးစားပါ။ သူတို့ကို စာနာပြီး တာဝန်ယူမှုများကို ဝေမျှပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော်ကို သူတို့မလုပ်ချင်တဲ့အရာကို အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော်က ခွင့်ပြုမှသာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်လက်တွဲဖော်က မလုပ်နဲ့လို့ပြောရင် သူပြောတာကို လေးစားပါ။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုတွေကို လက်မခံပါနဲ့။

အခု သင်ဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေ၊ လေးစားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေရှိတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ မြင်ကွင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် စိုးဟာ တစ်ယောက်ထဲ အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားနေရတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သူမက အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ထားပြီး သူမနဲ့ သဘောထားဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတယ်။

စိုးက သူ့ခင်ပွန်းနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရတာကို မနှစ်သက်သလို သူ့ခင်ပွန်းကတော့ ဒါကို အတင်းအကြပ် ရိုက်နှက်ပြီး ခိုင်းတယ်။ သူမခင်ပွန်းက လိင်လုပ်သမားတွေဆီကို သွားလေ့ရှိတာကို သိထားလို့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက် ရောဂါတွေရမှာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်တာကို သူမသိတယ်။

စိုးက သူ့ခင်ပွန်းကို ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ ပြောပေမယ့် သူက သားတစ်ယောက် မကြာခင်မှာ လိုချင်တာကြောင့် မသုံးဘူး။

နံရံရှေ့မှာ ဒူးကိုဖက်ထားသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ဒီအခြေအနေမှာ မှားနေတာက ဘာလဲ။

၁။ ဒီအခြေအနေတွေမှာ အဓိက မီးမောင်းထိုးပြထားတဲ့ ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က လိင်ဆက်ဆံဖို့ သင့်တော်တဲ့ အသက်အရွယ်။
- ☐ ခ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုများ။
- ☐ ဂ ကလေးသူငယ် လက်ထပ်ခြင်း။
- ☐ ဃ အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မှု။
- ☐ င အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု။

၂။ စိုးဟာ ဘယ်လို အခွင့်အရေးတွေ ချိုးဖောက်ခံနေရပြီး အကြမ်းဖက်ခံနေရပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ခွင့်
- ☐ ခ ထိခိုက်မှုမှ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့်
- ☐ ဂ လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ခွင့်
- ☐ ဃ ပညာသင်ကြားခွင့်

၃။ စိုးဟာ သူ့ခင်ပွန်းကို အကာအကွယ်သုံးဖို့ ပြောပိုင်ခွင့်ရှိသလား။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က မရှိပါ။
- ☐ ခ ရှိပါတယ်။

စိုးရဲ့ ဘဝကနေ သင်ဘာတွေသင်ယူရရှိတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

အတူမတ်တပ်ရပ်နေသော မိသားစု။ © Shutterstock

ဒါကတော့ အထက်ပါ အကြောင်းအရာတွေထဲက အဓိက ကျတဲ့ အရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

- တရားဝင်ခွင့်ပြုပေးသည့်အသက်အရွယ်ရှိပါတယ်။ (မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသက် ၁၈ နှစ်ဖြစ်ပါတယ်)
- အသက်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ရန် သို့မဟုတ် မပါဝင်ရန် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်မရှိကြောင်း ဥပဒေအရ မှတ်ယူပါတယ်။
- မိဘတွေဟာ သားသမီးများကို တရားဝင်အသက်မပြည့်မီ လက်ထပ်ဖို့အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ကလေးထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းဟာ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးငယ်များရဲ့ ကလေးဘဝနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
- လိင်ကိစ္စမှာ ကလေးသူငယ်များ မပါဝင်ရ။ ကလေးတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် အားနည်းချက်ကြောင့် အကြောင်းကြားစာနှင့် ဆန္ဒအလျောက် ခွင့်ပြုချက်ပေးခြင်းကို တရားဝင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဒါဟာ အဓမ္မပြုကျင့်မှုနဲ့ ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပါတယ်။
- မည်သူ့ကိုမျှ သူတို့၏ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံရန် မည်သည့်အခါမျှ အတင်းအကျပ် မခိုင်းစေသင့်ပါ။ သူတို့နဲ့လက်ထပ်ထားရင်တောင် မုဒိမ်းမှုမြောက်ပါတယ်။
- သင့်လက်တွဲဖော်က လိင်ဆက်ဆံစဉ်တွင် အကာအကွယ်ကို အသုံးပြုလိုပါက ၎င်းတို့၏ဆန္ဒကို လေးစားရပါမယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မချစ်နဲ့ ကိုထက်ဟာ တွဲနေကြတာ ၆ လလောက်ရှိပါပြီ။ ကိုထက်က လိင်ဆက်ဆံချင်ပေမယ့် မချစ် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဘူး။
ကိုထက် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ (က) မချစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားပါ။ သူ့ကို အချိန်ပေးပါ။
- ☐ (ခ) မချစ်ကို သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖို့ အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးပါ။
- ☐ (ဂ) မချစ်နဲ့လမ်းခွဲပြီး လိင်ဆက်ဆံဖို့ တစ်ခြားတစ်ယောက်ကိုရှာပါ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ အမြဲတမ်း အန္တရာယ်ကင်းတယ် ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၆/၉

အန္တရာယ်ကင်းသောလိင်ဆက်ဆံခြင်း၏အလေ့အထများ။

အိမ်ထောင်ကျကာစ ဇော်ဇော်နဲ့ ခင်တို့ လင်မယားရဲ့ စကားဝိုင်းကို ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

ခင် နဲ့ ဇော်ဇော်ဟာ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့အတွဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ အရေးကြီးပြီး အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းကို သိရှိနားလည်တယ်။

သင်ရော အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းကို သိရှိပါသလား။

လိင်မှုကိစ္စဟာ လူ့ဘဝမှာ အပျော်ရဆုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ်ပြီး အစားကောင်း အသောက်ကောင်းတွေစားရခြင်းထက် တစ်ခါတစ်ရံပိုပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

သို့သော် သင်သတိမမူပါက လိင်မှုကိစ္စ လုံခြုံမှုမရှိတဲ့အတွက် ပြဿနာတွေနဲ့ အပြောင်းအလဲများစွာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

တာဝန်သိသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူတွေက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုအန္တရာယ်တွေကိုသိနားလည်ခြင်းက စတင်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စကို မဆွေးနွေးမီ လိင်မှုကိစ္စအန္တရာယ်တွေအကြောင်း သင်တွေးဖူးပါသလား။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိတဲ့ လိင်မှုကိစ္စရဲ့ အဓိက အန္တရာယ်တွေကတော့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရခြင်း။

ဖဲပြားအနီ။ © Shutterstock

HIV နဲ့ အခြားလိင်မှ တဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများရခြင်း။

အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ဆောင်ချက်များထဲမှ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါတွေရရှိစေတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်ရှုပြီး မှန်ကန်သော ဇယားကွက်တွင် အမှန်ခြစ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်မှု	ထိခိုက်နိုင်ခြေမရှိပါ	ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်	ထိခိုက်နိုင်ခြေ အလွန်များပါတယ်
လက်ကိုကိုင်ထားတယ်။			
နှုတ်ခမ်းကိုနမ်းတယ်။			
မိန်းမကိုယ်အပြင်မှာ သုတ်လွှတ်မယ်လို့ ကတိပေးတဲ့သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတယ်။			
လျှာဖြင့် နမ်းတယ်။			
တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ပါးကို နမ်းတယ်။			
ဆေးဆိုင်မှာ ကွန်ဒုံးဝယ်တယ်။			
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ မူးယစ်ဆေးသုံးတယ်။			
လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးနှစ်ခု အသုံးပြုတယ်။			
သန္ဓေတားဆေးသောက်ဖို့ မေ့နေတယ်။			

လုပ်ဆောင်မှု	ထိခိုက်နိုင်ခြေမရှိပါ	ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်	ထိခိုက်နိုင်ခြေ အလွန်များပါတယ်
မိမိကိုယ်ကို ပွတ်သပ်တယ်။			
လိင်စိတ်နိုးထစေသည့်ပုံ သို့မဟုတ် စာများပေးပို့တယ်။			
ရုပ်ရှင်အတူတူကြည့်တယ်။			
မေတ္တာသက်ဝင်တယ်။			
ချစ်သူရဲ့ ဒူးကို ပွတ်သပ်တယ်။			
လူစိမ်းများနဲ့အတူ အရက်သောက်ပြီး သူတို့နှင့်အတူ အိမ်ပြန်တယ်။			
တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ နားနားကပ်ပြီး လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အကြောင်းအရာကို တီးတိုးပြောပြတယ်။			
ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံတယ်။			

သန္ဓေတားနည်းအမျိုးမျိုး။ © Shutterstock

လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ တချို့အန္တရာယ်တွေကို ရှောင်လွဲလို့မရပေမယ့် မှန်ကန်တဲ့အပြုအမူ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုကနေ အန္တရာယ်တွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိတဲ့ လိင်မှုကိစ္စအတွက် သင့်မှာ ဘယ်လို ရွေးချယ်စရာတွေရှိလဲ။

ကွန်ဒုံးနှင့် ဆေးပြားများကဲ့သို့ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေအများကြီးရှိပါတယ်။ ကွန်ဒုံးကသာ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပေမယ့် ဆေးပြားက မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။

နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့မေးခွန်းကတော့ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့လိင်မှုကိစ္စအတွက် ရွေးချယ်မှုကို သင့်အနေနဲ့ ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဒါကို ယောကျာ်း သို့မဟုတ် မိန်းမက ဆုံးဖြတ်ရတာလား။

ဒါကတော့ မင်းနဲ့ နန်းစု တို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး သင် ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲ။

မင်းနဲ့ နန်းစုက လိင်မှုကိစ္စအကြောင်းကို ဆွေးနွေးနေကြတယ်။ မင်းက ကွန်ဒုံးသုံးရင် လိင်ဆက်ဆံချိန်မှာ အာရုံခံစားမှုကို လျော့ပါးစေမယ်လို့ သူထင်တာကြောင့် ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ကို ကန့်ကွက်တယ်။ ကိုယ်ဝန်မရအောင် သန္ဓေတားဆေးသောက်သင့်တယ်လို့ နန်းစုကို အကြံပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် နန်းစုက ဆေးဝယ်ဖို့ ရှက်တာကြောင့်၊ နောက်ပြီး သူမအမေက ခွင့်မပြုတဲ့အတွက် ဆေးမသောက်ချင်ဘူး။ နန်းစုက ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတာကြောင့် ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။

ဘယ်သူ မှန်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

နန်းစုက ဘာကြောင့် သန္ဓေတားဆေးသောက်ဖို့ တွန့်ဆုတ်နေပြီး မင်းကို ဘာကြောင့် ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ တောင်းဆိုနေတာလဲ။

နန်းစုက ဒါတွေကို တွေးပြီး ဝန်လေးနေပါတယ်။

- သန္ဓေတားဆေးတွေက ပါးစပ်မှ သောက်ရတဲ့ သားဆက်ခြားဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် နှလုံးဖောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ပြင်းထန်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးဝယ်ရန် ဆေးစာလိုအပ်သော်လည်း ကွန်ဒုံးဝယ်ရန်အတွက် မလိုပါ။
- ကွန်ဒုံးကို အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူပါတယ်။ ကွန်ဒုံးဟာ ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းနဲ့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ရာမှာ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

မင်းက ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ ဘာကြောင့် တွန့်ဆုတ်နေပြီး နန်းစုကို ဆေးသောက်ဖို့ တိုက်တွန်းနေရတာလဲ။

မင်းက ဒါတွေကို တွေးပြီး ဝန်လေးနေပါတယ်။

- ကွန်ဒုံးက လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ ခံစားမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။
- ကွန်ဒုံးအလွန်အကျွံပွတ်တိုက်မိခြင်း၊ ကွန်ဒုံးကိုမှားယွင်းတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဖယ်ရှားခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်းတွေက မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းကိုဖြစ်စေတာကြောင့် ကွန်ဒုံးကို မသုံးချင်ဘူး။
- သောက်ဆေးက အဆင်ပြေပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါ။

ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ အမှားအမှန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မင်းနဲ့ နန်းစုတို့ အပြန်အလှန် နားထောင်ပြီး ဘယ်လို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့လိင်မှုကိစ္စကို အသုံးပြုမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။

ကမ်းခြေပေါ်တွင် ပျော်ရွှင်နေသောမိသားစု။ © Shutterstock

တစ်ချို့အမျိုးသားတွေက ကွန်ဒုံးမသုံးချင်ပေမယ့် လိင်ဆက်ဆံဖော် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအတွက် အန္တရာယ်များပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကလည်း လိင်မဆက်ဆံမီ အမျိုးသားတွေကို ကွန်ဒုံးသုံးရန် အမြဲတောင်းဆိုသင့်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ခြင်းဟာ အမျိုးသမီးများရဲ့တာဝန် မဟုတ်ဘဲ လက်တွဲဖော်တစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်ဖို့ တူညီတဲ့တာဝန်ရှိပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့လိင်မှုကိစ္စအပြင် သင့်လက်တွဲဖော်ကို သင့်အချစ်ကိုပြသဖို့အတွက် အခြားဘေးကင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုများက ကူညီပေးနိုင်ပါသလား။ မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှ တဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို ဘယ်အရာတွေက အကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလဲ။

လိင်မဆက်ဆံခြင်းက ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်ကတဆင့်ကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပါဝင်ဘဲ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းနှင့် နမ်းခြင်းကဲ့သို့သော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဖော်ပြချက်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီး၏ ခေါင်းကိုပွတ်သပ်နေသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

ပွတ်သပ်ခြင်း နှင့် ထိတွေ့ခြင်း

အချင်းချင်းဖက်တွယ်ထားသော စုံတွဲ။ © Shutterstock

နမ်းခြင်း

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုဖော်ပြရန် သင်မည်သည့်ရွေးချယ်မှုကို ရွေးမလဲ။
ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်မှုကိစ္စ၊ (သို့မဟုတ်) လိင်မှုကိစ္စမဟုတ်တဲ့လုပ်ရပ်များ။ သင့်လက်တွဲဖော်က အဆိုပါလုပ်ရပ်တွေကို သဘောတူသင့်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ မည်သည့်အရာတွေက လိင်ကတဆင့်ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို တိုးစေနိုင်သလဲ။
အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- ☐ ခ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း။
- ☐ ဂ ပွေ့ဖက် နမ်းရှုံ့ခြင်း။
- ☐ ဃ လိင်ဆက်ဆံဖော် အများအပြားရှိခြင်း။

အကယ်၍ သင်က ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်မှုကိစ္စတွေအကြောင်း အကြံပေးရမယ်ဆို အဘယ်အရာတွေဖြစ်မလဲ။

သင်ခန်းစာ ၇/၉

ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုတားဆီးခြင်း။

အရွယ်ရောက်ပြီး အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရရန် မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်က ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ကိုယ်ဝန်ရခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ မိန်းကလေးက ကိုယ်ဝန်ရရင် ယောကျာ်းလေးကရော ဘာတာဝန်တွေရှိလဲ။

သင့်အမြင်က ဘယ်လိုရှိလဲ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မိဘတာဝန်ကိုယူရတာ လုံခြုံမှုရှိရဲ့လား။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းများမှတဆင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အဖြေများကို ဖတ်ရှုပါ။

ခေါင်းပေါ်လက်ထောက်ကာ အမျိုးသားတစ်ဦး၏နောက်တွင်ရပ်နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိပြီး ဖော်ရွေတဲ့ အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် ဖူးဖူးဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ ဖူးဖူးရဲ့ချစ်သူဖြိုးကလည်း အသက် ၁၆ နှစ်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိတာသိတော့ သူလည်းကြောက်ရွံ့နေတယ်။

ဖူးဖူးနဲ့ဖြိုးတို့ကြုံတွေ့ရမယ့် စိန်ခေါ်မှုအသစ်နဲ့ အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မယ်လို့ထင်လဲ။

အကျိုးဆက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် အောက်ပါအတိုင်းဖတ်ရှုပါ။

 သဘောထားကွဲလွဲနေကြသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock	**တာဝန်ယူမှုများ** ဖြိုးက ကလေးကို ဘယ်လိုဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ နောက်ပြီး အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ကလေးအဖေ မဖြစ်ချင်ဘူး။ ဖြိုးနဲ့ ဖူးဖူးက ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရမလဲဆိုတာမသိဘဲ ပိတ်မိသလို ခံစားနေရကြတယ်။
 မိခင်နဲ့ သမီး ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးခြင်း။ © Shutterstock	**ငြင်းဆန်ခြင်း** ဖူးဖူးရဲ့ မိဘတွေက သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိလိုက်ရတဲ့အခါ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသွားကြတယ်။ မိဘတွေက သူမကို ပညာရေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို အာရုံစိုက်ဖို့ အမြဲအားပေးခဲ့တယ်။ အခုတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်တယ်။ သူမကို အိမ်ကမောင်းထုတ်လိုက်ကြတယ်။

အခြားမိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အတင်းပြောနေကြသော အမျိုးသမီးနှစ်ဦး။ © Shutterstock

သီးခြားခွဲထားခြင်း

ဖူးဖူးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက သူ့ကို အစပိုင်းမှာ ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြပေမယ့် မကြာခင်မှာ သူမရဲ့ကိုယ်ဝန်အကြောင်းကိုသိပြီး သူ့ကို အပြင်သွားဖို့ မခေါ်တော့ပါဘူး။ သူမဟာ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှု ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်သွားသလို ခံစားနေရတယ်။

ကလေးကိုချီကာ စိတ်ပျက်အားလျော့နေသော မိခင်။ © Shutterstock

မိဘအုပ်ထိန်းမှု

ဖူးဖူးက ရင်သွေးလေး မွေးဖွားလာတဲ့အခါ ရင်တွေပူသလို ခံစားရတယ်။ မွေးကင်းစကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာကို မသိခဲ့ဘူး။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ဘယ်လောက်ထိခက်ခဲမယ်ကို သူမ မသိပါဘူး။ ဖြိုးက ကူညီဖို့ကြိုးစားပေမယ့် အနည်းဆုံးအခကြေးငွေရဖို့ နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အိမ်မှာ မရှိတာများတယ်။

စာဖတ်နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ပညာရေး

ဖူးဖူးနဲ့ ဖြိုးက ကလေးထိန်းဖို့အတွက် ကျောင်းထွက်လိုက်ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေက ကောလိပ်တက်ဖို့ဖြစ်ပြီး အခုတော့ အိမ်မက်တွေဟာ ဝေးကွာသွားပုံရတယ်။ သူတို့ဟာ ကလေးကို ကျွေးမွေးဖို့အတွက် မကြာခဏ အစာငတ်ခံကြရတယ်။

အထက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် မိဘတွေအနေနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ကလေးယူခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။

ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေ တော်တော်များများမှာ မိန်းကလေးတွေဟာ လက်မထပ်မီ ကိုယ်ဝန်ရပါက လူမှုအသိုင်းအဝန်းက ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနဲ့ သီးသန့်ခွဲထားခံရခြင်းကို ပိုခံရပါတယ်။

ဒါကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ဖို့ သန္ဓေတားဆေးတွေနဲ့ သန္ဓေတားနည်းတွေကို သိရှိနားလည်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။

ဒီမေးခွန်းအတွက် မှန်ကန်တဲ့အဖြေ တစ်ခုထက်ပိုပါတယ်။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ကျောင်းထွက်ခြင်း နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အခွင့်အလမ်းနည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ တိုးလာပါတယ်။
- ☐ ခ လူမှုဝန်းကျင်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ခြေ ပိုများလာတယ်။
- ☐ ဂ သီးသန့်ထားရန် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများလာတယ်။
- ☐ ဃ မိသားစုရဲ့ ငြင်းပယ်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများလာတယ်။

သင်ခန်းစာ ၈/၉

▶ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၆။ **ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ** သင်ခန်းစာကို သင့်အနေ နဲ့ လေ့လာမှုပြီးဆုံးပါတော့မယ်။

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

အောင်က ၁၃ နှစ်အရွယ် ယောကျာ်းလေး တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နှုတ်ခမ်းမွေး၊ ပါးသိုင်းမွေးတွေ ပေါက်လာပြီး ဝေးစေ့များကြီးလာကာ လူပျိုဖော်ဝင်လာခြင်းကို သတိထားမိတယ်။

အောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေက ဘယ်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က — အီစထရိုဂျင် (Estrogen)
- ☐ ခ — တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone)
- ☐ ဂ — ကာဒီရို (Cortisol)
- ☐ ဃ — အင်ဆူလင် (Insulin)

မေးခွန်း ၂/၅

ဇင်က အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး မကြာသေးခင်က သူဟာ လိင်တူတွေကို စိတ်ဝင်စားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သူ့ရဲ့ လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုကို သူကိုယ်တိုင် မသေချာပါ။

လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က - လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။
- ☐ ခ - လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။
- ☐ ဂ - လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။
- ☐ ဃ - လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက ပါလာတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

မေးခွန်း ၃/၅

မောင်မောင်က ၁၆ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ အတန်းဖော် ထွန်းထွန်းကို စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။ မောင်မောင်က စိတ်ဝင်စားတာကို ဝန်ခံတဲ့အခါ ထွန်းထွန်း ဒေါသထွက်စိတ်ဆိုးပြီး မောင်မောင်နဲ့ ဘယ်တော့မှ တွဲသွားတွဲလာ မလုပ်ချင်တော့ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အတန်းဖော်တွေက ဒီအခြေအနေကို သိတဲ့အခါ မောင်မောင့်ကို လှောင်ပြောင် စော်ကားကြတယ်။ ဒါဟာ မောင်မောင်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေတယ်။

အတန်းဖော်တွေဆီက အနိုင်ကျင့်ခံ၊ ငြင်းပယ်ခံရပြီးနောက် မောင်မောင်အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်က ဘာလဲ။

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က - သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုထိန်းပြီး ရှေ့ဆက်ပါ။
- ☐ ခ - ထွန်းထွန်း စိတ်ပြောင်းသွားတဲ့အထိ ကြိုးစားပါ။
- ☐ ဂ - ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူထံမှ အကူအညီရယူပါ။

မေးခွန်း ၄ / ၅

ကိုမျိုး နဲ့ စိန်စိန်ဟာ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ထားပြီး လိင်ဆက်ဆံဖို့အတွက် စဉ်းစားနေကြပါတယ်။

လိင်ကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း။
- ☐ ခ သန္ဓေတားဆေး အသုံးပြုခြင်း။
- ☐ ဂ သုတ်ရည်ကို အပြင်သို့ထုတ်သောနည်းကို အသုံးပြုခြင်း။

မေးခွန်း ၅ / ၅

ဟေမာက အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် အထက်တန်းကျောင်းသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိသလို သူ့မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာကို စိုးရိမ်နေပါတယ်။

ဟေမာကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိပြီးနောက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မပြောပြဘဲ လျှို့ဝှက်ထားပါ။
- ☐ ခ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်မရယူဘဲ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ☐ ဂ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ရယူပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေပါ။

သင်ခန်းစာ ၉/၉

▶ အနှစ်ချုပ်

အခန်းကြီး ၆ ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အဓိကကျတဲ့ လေ့လာမှုတွေကို အနှစ်ချုပ်မှတ်သားဖို့ အချိန်ယူပါ။

အရေးကြီးသော အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

ဆိုဖာပေါ်တွင်ရယ်မောနေကြသော သူငယ်ချင်းတစ်စု။ © Shutterstock

အပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း

- လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ယောကျ်ားလေးများနဲ့ မိန်းကလေးများဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများစွာကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။
- မတူညီတဲ့လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုများ ဒါမှမဟုတ် ကျားမဖြစ်တည်မှုတွေက ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။
- လိင်စိတ်ကွဲပြားမှုနဲ့ ကျားမဖြစ်တည်မှု အားလုံးကို လေးစားပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ကောင်းမွန်တဲ့ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးအတွက် လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးစလုံးက အချင်းချင်းအတင်းအကြပ်မလုပ်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်များကို ကျေပွန်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လိင်မှုကိစ္စနဲ့ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးအတွက် လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ သဘောတူညီချက် လိုအပ်ပါတယ်။
- အိမ်တွင်း အဓမ္မ ပြုကျင့်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ မုဒိမ်းမှုတွေက ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်တယ်။
- တရားဝင်လက်ထပ်ထိမ်းမြားနိုင်တဲ့အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးကို အတင်းအကြပ်လက်ထပ်ရန် မလုပ်သင့်ပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်မှုကိစ္စ

- လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အသိပေးခြင်းဖြင့် တာဝန်ယူမှုစတင်နိုင်တယ်။
- လိင်ပညာပေးခြင်းက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသောလိင်ဆက်ဆံခြင်းက မလိုလားအပ်တဲ့ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို နည်းပါးစေပါတယ်။
- လက်တွဲဖော်နှစ်ဦးအနေနဲ့ ကလေးယူဖို့ သဘောတူခြင်းမရှိပါက ကွန်ဒုံးနဲ့ သန္ဓေတားဆေးများကဲ့သို့သော ဆေးများကို အသုံးပြုသင့်တယ်။

ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို တားဆီးခြင်း

- ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းက ယောကျာ်းလေးရော မိန်းကလေးအတွက်ပါ ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုမျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုတွေရှိနိုင်ပြီး ယောကျာ်းလေးများကတော့ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ ဝင်ငွေရှာဖို့နဲ့ ငွေထောက်ပံ့ဖို့အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာမှာ လူငယ်တွေက အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသော တာဝန်ဝတ္တရားတွေ အများအပြားရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ကိုယ်ဝန်တားဖို့နည်းလမ်းတွေကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ခြင်းက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မိဘအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခြင်းကို တားဆီးနိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

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

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၃

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ အောက်ပါရွေးချယ်စရာများထဲမှ အဖြေများကို ရွေးချယ်ပါ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ) နှင့် (ဃ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းဆိုတာ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် စတင်ပြောင်းလဲလာချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး စိတ်ကူးယဉ်မှု နဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုတွေကို ခံစားရပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၅

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများသည် မှန်သလား၊ မှားသလား ဖြေပါ။

ကြေညာချက်	မှန်ပါတယ်	မှားပါတယ်
မိန်းမလိုနေတဲ့ယောက်ျား၊ ယောက်ျားလိုနေတဲ့မိန်းမတွေဟာ ကျားမကွဲပြားမှု ပုံစံဖြစ်တယ်။		✓
လိင်တူဆက်ဆံခြင်းက စိတ်ရောဂါမဟုတ်ကြောင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကြီးတွေက သဘောတူလက်ခံထားပါတယ်။	✓	
မိန်းမဆန်တဲ့ အမျိုးသားအားလုံးက ယောက်ျားချင်း ကြိုက်ကြသူများ ဖြစ်ပြီး ယောက်ျားဆန်တဲ့ အမျိုးသမီးအားလုံးက မိန်းမချင်း ကြိုက်ကြသူများဖြစ်တယ်။		✓
ယောကျာ်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများနှင့် မိန်းကလေးချင်း ချစ်ခင် နှစ်သက်သူများအားလုံးသည် လိင်ပြောင်းသူများနဲ့ တူညီကြတယ်။		✓
လူအများစုက ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပြီး လူတချို့က လိင်တူချင်းကြိုက်နှစ်သက်ကြတယ်။	✓	
လူသားတိုင်းကို အမျိုးသမီး အမျိုးသားအဖြစ် သီးသန့် သတ်မှတ်မထားပါ။	✓	
'လိင်ပြောင်းသူ' ဆိုတာ ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲထားသူများ ဖြစ်တယ်။	✓	
လူတချို့က လိင်တူရော၊ လိင်ကွဲပါ စိတ်ဝင်စားပြီး တချို့မှာ နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်မဝင်စားပါ။	✓	
LGBTIQ+ အဖြစ်ခံယူထားသူက ၎င်းတို့ရဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်ကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။	✓	

ကြေညာချက်	မှန်ပါတယ်	မှားပါတယ်
လိင်ပြောင်းသူတွေမှာ အသွင်အပြင်ကနေတဆင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသူများလည်း ပါဝင်ပါတယ်။	✓	
မိန်းမကဲ့သို့နေတဲ့ယောကျ်ား (သို့) ယောကျ်ားကဲ့သို့နေတဲ့မိန်းမဟာ ကျား၊မ ကွဲပြားမှုပါ။	✓	
လိင်ပြောင်းထားသူတွေသာလျှင် လိင်ပြောင်းသူများဖြစ်ကြတယ်။		✓
ယောကျ်ားတွေက မိန်းမတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး မိန်းမတွေက ယောကျ်ားတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။		✓
လူသားတိုင်းက ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမအဖြစ် မွေးဖွားလာကြသည်။		✓
လူအများစုဟာ လိင်ဆက်ဆံဖို့ မလိုဘဲ ၎င်းတို့ရဲ့ လိင်စိတ်သဘောထားကို သိနိုင်ကြတယ်။	✓	
လူတွေက ၎င်းတို့ရဲ့ ကျား၊မ လိင်ဖြစ်တည်မှုကို မရွေးချယ်ကြပါ။	✓	
LGBTIQ+ ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ် ခံယူထားသူတွေက စိတ်မနှံ့သူတွေဖြစ်တယ်။		✓
လိင်တူဆက်ဆံခြင်းက လိင်စိတ်ခံယူမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။	✓	
လူတချို့က သူတို့ရဲ့ လိင်ဖြစ်တည်မှု (သို့) လိင်စိတ်တိမ်းညွတ် မှုကို ငယ်စဉ်ကတည်းက သိတယ်။	✓	

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၈

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ကျောင်းသားတွေက ထူးထူးကို ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားတွေပြောရင် ဒါမှမဟုတ် စနောက်ရင် လှ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လှဟာ အတန်းတစ်ခုလုံးကို လေးစားမှုနဲ့ ပါဝင်မှုရဲ့ တန်ဖိုးအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ဒါဟာ ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းပြီး လေးစားမှုရှိတဲ့စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်မှာပါ။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၂

၁။ ဒီအခြေအနေတွေမှာ အဓိက မီးမောင်းထိုးပြထားတဲ့ ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ)၊ (ဂ) နှင့် (င) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဒီကိစ္စမှာ ကလေးလက်ထပ်မှု၊ သဘောတူခွင့်ပြုတဲ့ အသက်အရွယ်၊ ကလေးအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို မီးမောင်းထိုးပြထားပါတယ်။ စိုးက အိမ်ထောင်ပြုရန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတူခွင့်နှင့် ကလေးယူရန် ငယ်လွန်းပါတယ်။ သူမကို အတင်းအကြပ် လိင်ဆက်ဆံခိုင်းပြီး လိင်ကတဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေ လည်းရှိနေပါတယ်။ ဦးစိုးက ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်တဲ့အပြင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှားပါတယ်။

၂။ စိုးဟာ ဘယ်လို အခွင့်အရေးတွေ ချိုးဖောက်ခံနေရပြီး အကြမ်းဖက်ခံနေရပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ) နှင့် (ဃ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းမှာ စိုးရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေဖြစ်တဲ့ ကလေးအခွင့်အရေး၊ ပညာသင်ကြားခွင့်၊ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့်၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်အချိန် လက်ထပ်ဖို့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်တွေ တော်တော်များများ အကြမ်းဖက်ချိုးဖောက်ခံနေရပါတယ်။

၃။ စိုးဟာ သူ့ခင်ပွန်းကို အကာအကွယ်သုံးဖို့ ပြောပိုင်ခွင့်ရှိသလား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို အကာအကွယ်အသုံးပြုရန် တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိရုံသာမက အိမ်ထောင်ပြုသည်ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်မပြုသည်ဖြစ်စေ တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ထို့အပြင်၊ ခင်ပွန်းသည်သည် ဇနီးဖြစ်သူအား အသက်မည်မျှပင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံရန် အတင်းအကြပ်ခိုင်းစေခြင်းမပြုရပါ – ယင်းကို အိမ်ထောင်ရေး မုဒိမ်းမှုဟု သတ်မှတ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့် စိုးကို အစကတည်းက အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးပြီး အိမ်ထောင် မပြုခိုင်းသင့်ပါဘူး။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၃

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မချစ်နဲ့ ကိုထက်ဟာ တွဲနေကြတာ ၆ လလောက်ရှိပါပြီ။ ကိုထက်က လိင်ဆက်ဆံချင်ပေမယ့် မချစ် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကိုထက် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ချစ်သူရည်းစား ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ တစ်ယောက်ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို အပြန်အလှန်လေးစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ မချစ်က လိင်ဆက်ဆံဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဘူး။ ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးမှာ နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့အတွက် လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိနေကြောင်း သိဖို့လိုပါတယ်။ မချစ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားပြီး အချိန်ပိုပေးခြင်းဖြင့် ကိုထက်က သူမကို ဂရုစိုက်ပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်သည်အထိ စောင့်လိုကြောင်း ပြသပါ။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၅

အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ဆောင်ချက်များထဲမှ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါတွေလို့ ထင်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များကို အမှန်ခြစ်ပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးဆုံးမြောက်သည်။

လုပ်ဆောင်မှု	ထိခိုက်နိုင်ခြေမရှိပါ	ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်	ထိခိုက်နိုင်ခြေ အလွန်များပါတယ်
လက်ကိုကိုင်ထားတယ်။	✓		
နှုတ်ခမ်းကိုနမ်းတယ်။	✓		
မိန်းမကိုယ်အပြင်မှာ သုတ်လွှတ်မယ်လို့ ကတိပေးတဲ့သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတယ်။			✓
လျှာဖြင့် နမ်းတယ်။		✓	
တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ပါးကို နမ်းတယ်။	✓		
ဆေးဆိုင်မှာ ကွန်ဒုံးဝယ်တယ်။	✓		
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ မူးယစ်ဆေးသုံးတယ်။			✓
လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးနှစ်ခု အသုံးပြုတယ်။		✓	
သန္ဓေတားဆေးသောက်ဖို့ မေ့နေတယ်။			✓
မိမိကိုယ်ကို ပွတ်သပ်တယ်။	✓		
လိင်စိတ်နိုးထစေသည့်ပုံ သို့မဟုတ် စာများပေးပို့တယ်။		✓	
ရုပ်ရှင်အတူတူကြည့်တယ်။	✓		
မေတ္တာသက်ဝင်တယ်။	✓		
ချစ်သူရဲ့ ဒူးကို ပွတ်သပ်တယ်။	✓		
လူစိမ်းများနဲ့အတူ အရက်သောက်ပြီး သူတို့နှင့်အတူ အိမ်ပြန်တယ်။		✓	

လုပ်ဆောင်မှု	ထိခိုက်နိုင်ခြေမရှိပါ	ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိပါတယ်	ထိခိုက်နိုင်ခြေ အလွန်များပါတယ်
တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ နားနားကပ်ပြီး လိင်ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အကြောင်းအရာကို တီးတိုးပြောပြတယ်။	✓		
ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံတယ်။		✓	

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၈

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ မည်သည့်အရာတွေက လိင်ကတဆင့်ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို တိုးစေနိုင်သလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ၊ (ဃ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်အများအပြားရှိခြင်းက လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ကူးစက်နိုင်ခြေကို တိုးစေပါတယ်။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်းနဲ့ ပွတ်သပ်ခြင်းက ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်မှုကိစ္စများဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၇)၊ စာမျက်နှာ ၃၁

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ၊ (ခ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းက ကျောင်းထွက်နိုင်ခြေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အခွင့်အလမ်း နည်းပါးခြင်းတို့ကို တိုးပွားစေပါတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းနဲ့ မိသားစုမှ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းတို့ကို တိုးပွားစေပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၈)၊ စာမျက်နှာ ၃၂

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၅

အောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေက ဘယ်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

တက်စတိုစထရုန်း (Testosterone) က အောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လူပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသားတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပြီး အီစထရိုဂျင် (Estrogen) ကတော့အမျိုးသမီးတွေ အပျိုဖော်ဝင်စ လက္ခဏာများကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ ဟော်မုန်းဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၂/၅

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ မွေးရာပါလိင်ဖြစ်တည်မှု သို့မဟုတ် ဇီဝဗေဒလက္ခဏာတွေကို ရည်ညွှန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

မေးခွန်း ၃/၅

အတန်းဖော်တွေဆီက အနိုင်ကျင့်ခံ၊ ငြင်းပယ်ခံရပြီးနောက် မောင်မောင်အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်က ဘာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဒီလို ခက်ခဲတဲ့အချိန်မှာ မောင်မောင့်အတွက် ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ခံစားချက်တွေကို ထိန်းထားလိုက်ခြင်းက သူ့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပိုဆိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ထွန်းထွန်းရဲ့ ငြင်းပယ်ခြင်းကို ခံရပြီးနောက် ဆက်လက်ကြိုးစားတာဟာ လေးစားဖွယ်ကောင်းတဲ့ အပြုအမူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

မေးခွန်း ၄/၅

လိင်ကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ကွန်ဒုံးက လိင်ကတဆင့်ကူးစက်ရောဂါများနဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ကိုယ်ဝန်ကို ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးနဲ့ သုတ်ရည်ကိုအပြင်မှာထုတ်တဲ့နည်းလမ်းဟာ လိင်ကတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

မေးခွန်း ၅/၅

ဟေမာကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိပြီးနောက် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဟေမာအတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူဖို့နဲ့ ကိုယ်ဝန်နဲ့ပတ်သက်ပြီးဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ ရရှိနိုင်တဲ့ ရွေးချယ်စရာအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ကို လျှို့ဝှက်ထားရန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်မရယူဘဲ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ တာဝန်သိရွေးချယ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါ။

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 ထိရောက် စွာကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သော ကိရိယာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကျပ်အတည်းများကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြင့်လာ သည်နှင့်အမျှ 3Rs သည် အန္တရာယ်ရှိသော ရပ်ရွာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစု များအကြား ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေး၊ အလုပ်သမားများအခွင့်အရေးနှင့် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုများကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် အရေးတကြီးလိုအပ်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၁၁ ခု ပါဝင်သော သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် ဘက်စုံ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သော အကြောင်းအရာ အများအပြားကို ထည့်သွင်းပါဝင်ပါသည်။ ကလေးအခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမှ သည် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းအထိ၊ 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် အပြုသဘော ဆောင်သောပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အကူတစ်ခုအဖြစ် ပိုမိုမျှတပြီး အားကောင်းသည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီး ရန် 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