International Labour Organization

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

အခန်းကြီး – ၈။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးမှ ကာကွယ်ခြင်း

သင့် ပခုံးပေါ်တွင် လေးလံသော အရာတစ်ခုကို ထမ်းထားသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီလေးလံတဲ့အရာကို သင်က ထိန်းထားရတာကြောင့် ခြေလှမ်း လှမ်းလိုက်တိုင်းမှာ သင့်ကို ဝန်ပိစေပါတယ်။ ဒါဟာ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ ခံစားချက်မျိုး လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အကြမ်းဖက်ခြင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူတွေ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ အကူအညီမဲ့နေခြင်းတို့ကို ခံစားနေရတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီအခြေအနေမှာ သက်သေအနေနဲ့ သို့မဟုတ် သားကောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေများ ကူညီပေးနိုင်မလဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကွဲပြားတဲ့အပြုအမူတွေကို သင်သိမှသာ သင်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သောအသိပညာ ဗဟုသုတများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူတွေ အပြောနည်းသော ဒီအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်အသိပညာကို မြှင့်တင်ပါ။

© အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ ၂၀၂၄
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၂၄

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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

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

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

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

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

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

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

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ – လက်ထိခိုက်ထားသောအမျိုးသားတစ်ဦး။ © 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 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
ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းသော ကျောင်း.. ၁

သင်ခန်းစာ ၂
သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃
စော်ကားနှောက်ယှက်မှု နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း ၄

သင်ခန်းစာ ၄
အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ၁၂

သင်ခန်းစာ ၅
အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု ၁၈

သင်ခန်းစာ ၆
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ၂၃

သင်ခန်းစာ ၇
အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု ၃၀

သင်ခန်းစာ ၈
မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၃၄

သင်ခန်းစာ ၉
အနှစ်ချုပ် ၃၆

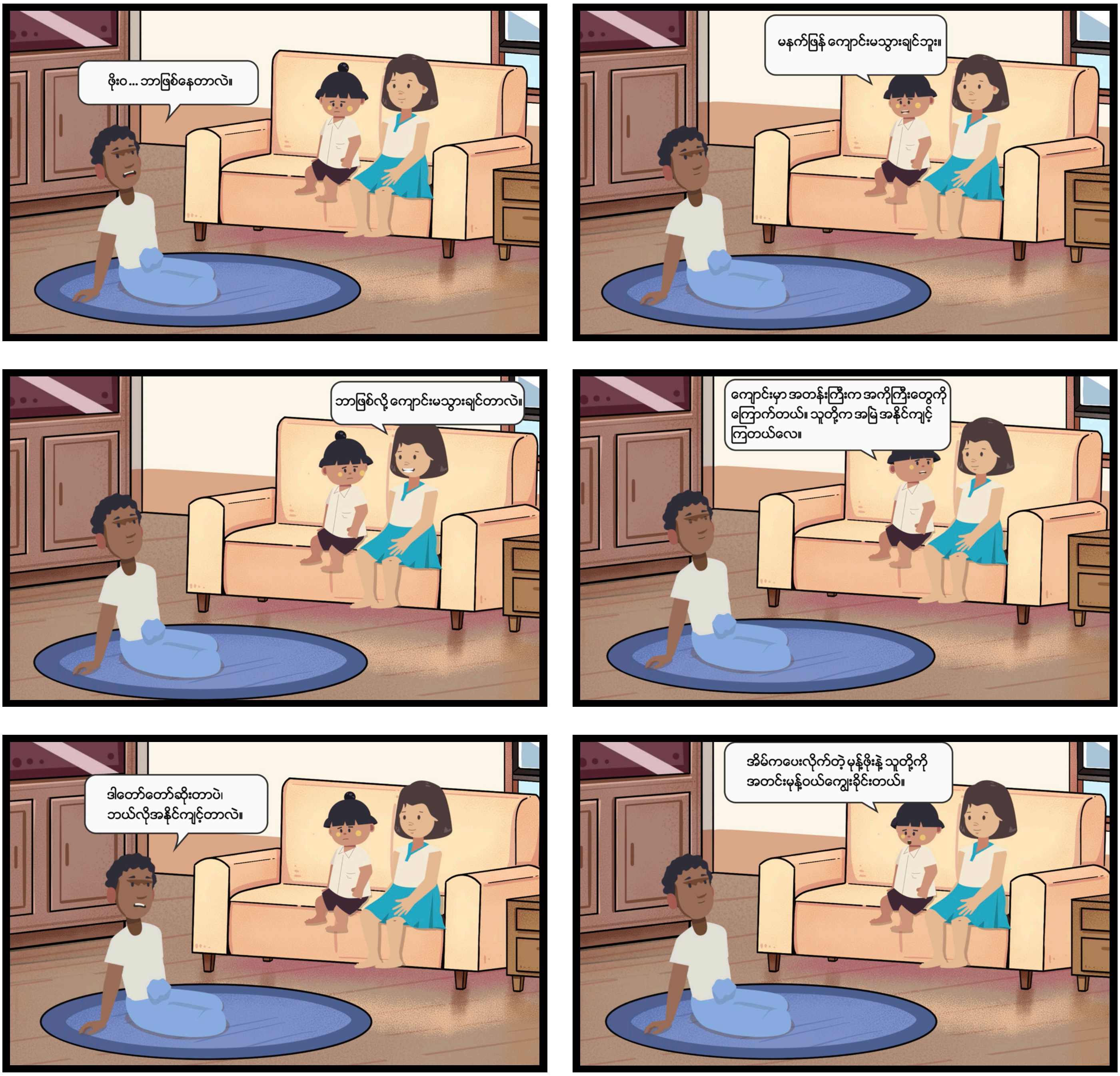
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၃၉

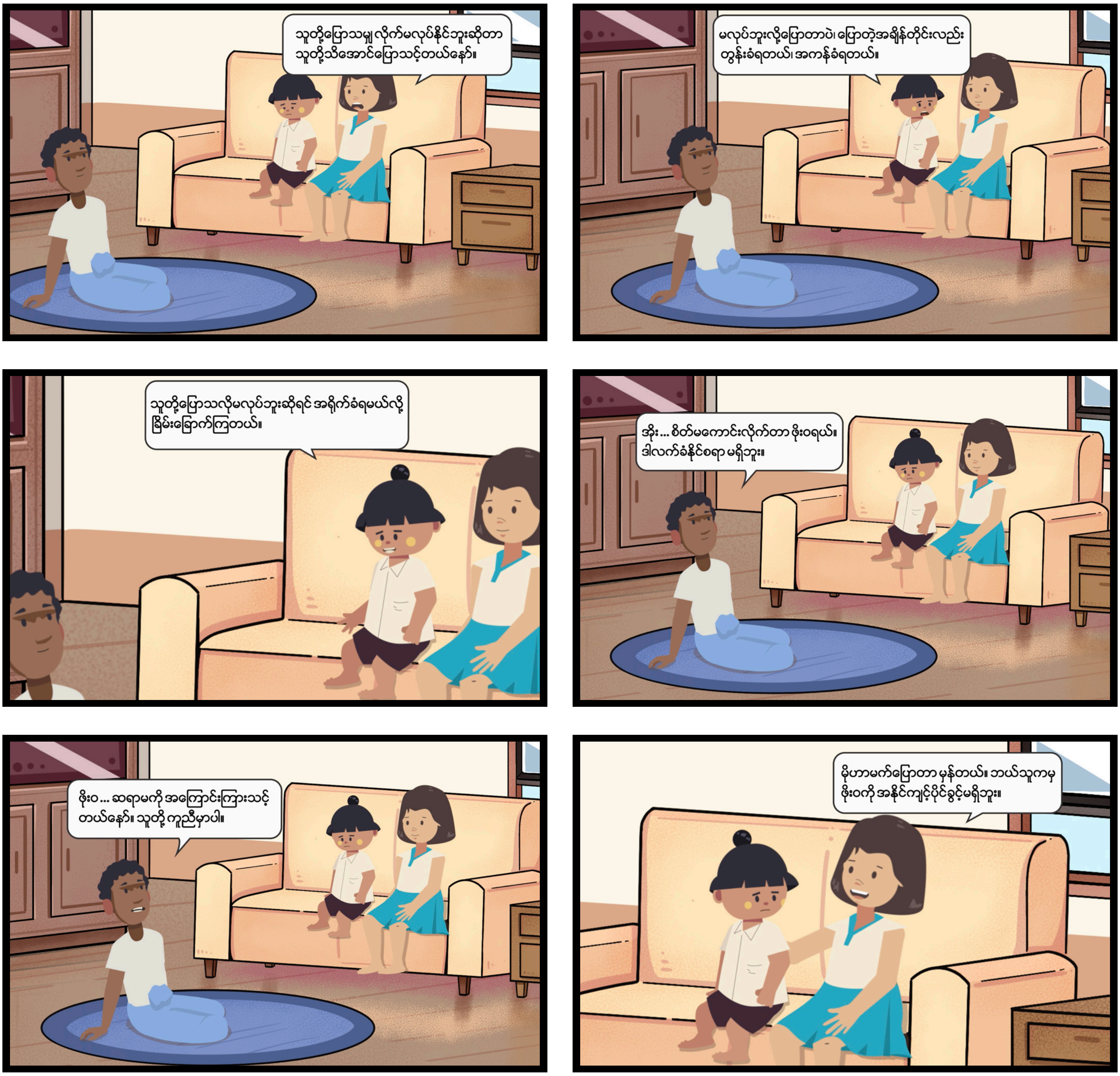
သင်ခန်းစာ ၁/၉

ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းသောကျောင်း

အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

နိုးနိုး၊ မိုဟာမက် နဲ့ ဖိုးဝတို့ဟာ အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ပြင်ဆင်နေကြပုံကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။





အနိုင်ကျင့်ခြင်းဟာ အကြမ်းဖက်မှုပုံစံတစ်ခုလား။ ဒါကို ရပ်တန့်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

သင်ခန်းစာ ၂/၉

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို နားလည်စေပါလိမ့်မယ်။

- မတူညီသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို အသိအမှတ်ပြုရန်။
- အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအားလုံးကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကို ငြင်းဆန်ရန် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်ရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၉

စော်ကားနှောက်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူတိုင်းသည် အကြောက်တရားကင်းစွာ နေထိုင်သင့်သည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့် သင်ဟာ အကြောက်တရားနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့အခါ ဘာလုပ်မှာလဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ၎င်းတို့နည်းလမ်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ဖို့ ဖိအားပေးတာကြောင့် သင်ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့၊ စကားပြောဖို့ ဒါမှမဟုတ် လှုပ်ရှားဖို့ကို မပြုလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သင်က သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ငြင်းရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။

အကြမ်းဖက်မှုခံရသူက ဒီလိုကြောက်ရွံ့မှုကို မကြာခဏ ခံစားရတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရတာက ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ အမှားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ တခြားတစ်ယောက်ယောက်က သင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးဖို့ ဒါမှမဟုတ် သင့်အပေါ် ဟိတ်ဟန်ပြဖို့ ကြိုးစားနေတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်ပုလင်းကို ကိုင်ထားသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

အကြမ်းဖက်မှုသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ဥပမာ

- **စော်ကားနှောက်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း**
- **အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု**
- **လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှု**
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု**

အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားတစ်ခုစီအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါ။

စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို စိုက်ကြည့်တယ် လေချွန်တယ် သင့်နာမည်များကို လှမ်းခေါ်နေတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ဆန္ဒမပါဘဲ သင့်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအရာတွေကို ပြသနေတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ဒါဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုလို့ သင်ထင်ပါသလား။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ဝိုင်းကြည့်နေသော အမျိုးသားတစ်စု။ © Shutterstock

မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ ပုံမှန်မဟုတ်သလို ဒီလို အပြုအမူက လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို အပြုအမူတွေက စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု ဖြစ်ပြီး ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်သူများကို နှောင့်ယှက်စော်ကားမှု ကျူးလွန်သူများဟု ခေါ်တယ်။

နှောင့်ယှက်ခံရသူအများစုသည် ကြောက်ရွံ့ပြီး ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမည်ကို နားမလည်တဲ့အတွက် စော်ကားနှောင့်ယှက်သူများဟာ ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို တာဝန်ယူခြင်းမရှိဘဲ မကြာခဏ ရှောင်ရှားလေ့ရှိကြပါတယ်။
စော်ကားခြင်းသည် နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့်မဟုတ်သော ကိုယ်ထိလက်ရောက်အားဖြင့် အစရှိသည့် မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို ဖြစ်နိုင်သည်။

ပုံစံတစ်ခုစီအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

နှုတ်ဖြင့် စော်ကား နှောင့်ယှက်ခြင်း။

နှုတ်ဖြင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်းဆိုသည်မှာ

- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ ဝေဖန်မှတ်ချက်ပေးခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အကြောင်း ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ဟာသလုပ်ခြင်း။
- သူတစ်ပါးကို စော်ကားခြင်း။
- မရိုသေသော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုခြင်း။

နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်သော စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း။

နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်သော စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ

- စိုက်ကြည့်ခြင်း။
- တဏှာစိတ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်း။
- လေချွန်ခြင်း။
- ခြိမ်းခြောက်သောအပြုအမူ။
- လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရိပ်အယောင်ပြ ကိုယ်လက်အမူအရာများ။

ကိုယ်ထိ လက်ရောက် နှောင့်ယှက်ခြင်း။

ကိုယ်ထိ လက်ရောက် နှောင့်ယှက်ခြင်းဆိုသည်မှာ

- ခွင့်မပြုဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ထိတွေ့မှု ပြုလုပ်ခြင်း။

စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုအကြောင်း ပိုမိုနားလည်ရန် မေသူ၏ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

အထည်ချုပ်စက်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ကောင်မလေး ။©Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

အသက် (၁၈) နှစ်အရွယ် မေသူသည် စက်ရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မိန်းကလေးဖြစ်သည်။ သူမ၏ အလုပ်အဖွဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်အနည်းငယ်က အစားထိုးခဲ့တယ်။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးအသစ်ကို သူမ မကြိုက်ပါ။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးက သူမအလုပ်ကိုကြည့်ရှုစစ်ဆေးတိုင်း မေသူနဲ့ ထိတွေ့ဖို့ အမြဲကြိုးစားတယ်။

မေသူသည် သူ့ကို ရက်အနည်းငယ်ကြာ လျစ်လျူပြုပြီးနောက် သူ့ကို ဒီလို ဆက်မလုပ်ဖို့ ပြောတယ်။ ထို့နောက် ကြီးကြပ်ရေးမှူးက သူမ၏အလုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အပျက်သဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များပေးတယ်။

မေသူ အလုပ်ပြုတ်မှာကို ကြောက်သည်။ သူမအနေဖြင့် ပိုက်ဆံလိုအပ်တာကြောင့် ဘာမှ မပြောရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

မေသူ ဘယ်လိုစော်ကားနှောင့်ယှက်မှုမျိုး ကြုံနေရတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။
မေသူသည် အလုပ်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ လူအချို့က သူမကို ပရောပရည်လုပ်တယ်လို့ ထင်ကောင်း ထင်နိုင်တယ်။ သို့သော် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုသည် ပရောပရည်လုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဖတ်ပြီး ဘယ်အရာက ပရောပရည်လုပ်ခြင်း၊ ဘယ်အရာက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုလဲဆိုတာ အမှန်ခြစ်ပြီး ဖြေဆိုပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အပြုအမူ	ပရောပရည်လုပ်ခြင်း	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု
တစ်စုံတစ်ယောက်အားအနှောက်အယှက်မပေးဘဲသွယ်ဝိုက်၍ ပျော်စရာကောင်းတဲ့နည်းဖြင့်စိတ်ဝင်စားမှုပြသပါ။		
သူ/သူမ က မကြိုက်ဘူးလို့ပြောရင်တောင် မိမိရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြပါ။		
လမ်းလျှောက်လာတဲ့မိန်းမချောလေးကိုလေချွန်ပြီးသင့်ကို လက်ထပ်ချင်လားလို့မေးပါ။		
တစ်ယောက်ယောက် ကို နေ့လယ်စာ အတူစားဖို့ မေးပါ။		
လိင်ပြောင်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို လိင်ပြောင်းထားတာလားလို့ မေးပါ။		

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အများအားဖြင့် နားလည်မှု လွဲမှားမှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါ ပုံများကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

အမျိုးသမီး၏ပုခုံးပေါ်လက်တင်ထားသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်မထားတဲ့ လှပချောမောတဲ့ မိန်းကလေးတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေသာလျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကား နှောင့်ယှက်ခံရပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကား နှောင့်ယှက်ခံရသူ အများစုမှာ မိန်းကလေးများနဲ့ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လှပတာ ချောမောတာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောက်ယှက်မှုဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကား နှောင့်ယှက်ခံရတဲ့ သားကောင်တွေအနေနဲ့လည်း –

- မိန်းကလေးများနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရိုးရာဝတ်စုံတွေကို လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်လည်း အကျိုးဝင်ပါတယ်။
- အသက်အရွယ်မရွေး ယောကျ်ားလေးနဲ့ အမျိုးသားများပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- လိင်စိတ်ခံယူမှု ကွဲပြားသူများ

အမျိုးသားများ အားလုံးဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားသူများဖြစ်တယ်။

အမျိုးသားတိုင်း စော်ကားနှောက်ယှက်တတ်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကား နှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေက သူတို့ ဒီလို လုပ်တာကသူတို့ရဲ့ အခွင့်အရေး ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြပြီး ဒါကို 'ယောကျ်ားပီသခြင်း' လို့ ထင်ကြတယ်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကို မိန်းကလေးတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေက သဘောမတူပါဘူး။ သူတို့တွေက သူတို့အပေါ် ဩဇာအာဏာကို သုံးပြီး အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့ ယောကျ်ားတွေထက် စွဲဆောင်မှုရှိပြီး သူတို့အပေါ် လေးစားတဲ့ ယောကျ်ားလေးနဲ့ အမျိုးသားတွေကို ပိုပြီး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့လုပ်ချင်တာကို လုပ်နိုင်တယ်လို့ ခံစားရတဲ့သူတွေကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

ဘယ်သူတွေက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်နိုင်သလဲ။

အများအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်သူများက အလုပ်တွင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများ ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အခွင့်အာဏာ သို့မဟုတ် အာဏာကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး လက်အောက်ငယ်သားများထံမှ အလိုမတူတဲ့ အခွင့်အရေး ပေးမှုတွေကို ရယူတတ်ကြပါတယ်။ သို့သော် လုပ်ငန်းခွင်တွင် နှောင့်ယှက်သူသည် ပါဝါရှိသူဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပေ။ စော်ကား နှောင့်ယှက်သူသည် သင်ကိုယ် တိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

စက်ရုံထဲမှ လူတစ်စု။ © Shutterstock

- အလုပ်ရှင်။
- ကြီးကြပ်ရေးမှူး။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်။
- ဖောက်သည်။
- သင်နှင့်ဆက်ဆံမယ့် မည်သူမဆို။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုက အလုပ်ပြင်ပတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အတွင်းမှ မည်သူမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်း

အရွယ်ရောက်သူများသာ အနိုင်ကျင့်ခြင်း ခံရနိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။

အမှန်တကယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေလည်း အနိုင်ကျင့် ခံရနိုင်ပါတယ်။

ပိုမိုသိရှိနိုင်ဖို့ ခင်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါ။

မှတ်စုစာအုပ်ကိုင်ထားသော မျက်မှန်နဲ့ကောင်မလေး။ © Shutterstock

ခင်က ကျောင်းမှာ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်။ အတန်းထဲက မိန်းကလေးတစ်ချို့က ခင့်ရဲ့အဝတ်အစားနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လှောင်ပြောင်ကြတယ်။ ဒါကို ခင်က သူတို့ကို မလှောင်ပြောင်ဖို့ ကြိုးစားတိုင်း မိန်းကလေးတွေက သူ့ကို ရယ်မောတာကြောင့် ခင့်ကို ပိုနာကျင်စေတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ ခင်က မခံနိုင်တော့တာကြောင့် စားပွဲပေါ် ထရပ်ပြီး "ငါတစ်ယောက်ထဲနေပါရစေ။ ငါ့ကို ဘာလို့ အခုလို လှောင်ပြောင်နေရတာလဲ" လို့ ပြောလိုက်တယ်။

မိန်းကလေးတွေက အသံအကျယ်ကြီး အော်ရယ်ပြီး ခင့်ကို ခုံပေါ်က တွန်းလှဲလိုက်တယ်။ ခင်ဟာ အားကိုးရာမဲ့ပြီး အထီးကျန်သလို ခံစားရတယ်။

ခင်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို သင်ပြောပြနိုင်မလား။

ကံမကောင်းစွာပဲ ခင်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းဟာ လူအများနှင့် အလွန်သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သူမလို ကလေးများစွာဟာ အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ခံနေရပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုတာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုပုံစံ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပုံမှန်၊ အဆက်မပြတ် သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အပျက်သဘော ဆောင်သော တိုက်ခိုက်မှုများကို ဆိုလိုတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့ ယောက်ျားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေး၊ အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အမျိုးသား မည်သူမဆို အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်တယ်။ ကလေးများက အခြားကလေးများကို အနိုင်ကျင့်ရုံသာမက လူကြီးများကလည်း အခြားလူကြီးများ သို့မဟုတ် ကလေးများကို အနိုင်ကျင့်တတ်တယ်။

အခြားကလေးတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်နေသော ကလေးတစ်စု။ © Shutterstock

စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်မှုများ ဖြစ်ပွားသည့် သီးခြားနေရာ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသလား။

မရှိပါ။ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဟာ နေရာမရွေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော နေရာများ။
- ရပ်ရွာတွေမှာ။
- ကျောင်းမှာ။
- အလုပ်မှာ။
- အိမ်မှာ။
- အွန်လိုင်းမှာ။

ငိုနေသောကလေးနှင့် ၎င်းကိုထိုးထားသောလက်ညှိုးများ။ © Shutterstock

စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် သိပ်ပြီးကြီးမားပါတယ်။
အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုကို ခံရတဲ့ သားကောင်တွေက

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်များ ခံရခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်မှုများကို ခံစားရတယ်။
  - မိမိကိုယ် မိမိ လေးစားမှုလျော့ပါးခြင်း။
  - စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း။
  - အရှက်ရခြင်း။
  - စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
  - မုန်းတီးခြင်း။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရတယ်။
- မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ရန် စွမ်းအားမရှိဟု ခံစားရပြီး အကြောက်တရားဖြင့် ရင်ဆိုင်ရတယ်။
- အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင် စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်း။
- အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ ခွင့်ရက်များ စွာ ယူခြင်း။

နောက် မေးခွန်း တစ်ခုကတော့ သင့်အနေနဲ့ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းတွေကို ဘယ်လို ရပ်တန့်နိုင်မလဲ။

ဒါတွေကတော့ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ အနိုင်ကျင့်မှုကို တားဆီးဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ ကြုံနေရသောအခါ

သင်ဟာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းမျိုး ကြုံတွေ့ဖူးတယ်ဆိုရင်

- စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ငြင်းဆန်ပါ။ မဟုတ်ရင် ပိုဆိုးလာပါလိမ့်မယ်။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်မတင်ဘဲ ဒါကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာအဖြစ် ခံယူပြီး ဖြေရှင်းပါ။
- သင်ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ဆရာ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများကိုလည်း စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- တာဝန်ရှိသူတွေ ကဲ့သို့သော ရဲတွေဆီကို စာရေးတိုင်သလို တိုင်ကြားပါ။
- စော်ကားနှောင့်ယှက်သူ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်သူတွေကို ဥပဒေအရ အရေးယူပါ။
- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရှိ လူများအား သတင်းပို့ပါ။ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် အကာအကွယ် ပေးသည့် အဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ပါ။

စော်ကားနှောင့်ယှက်သူ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်သူများသည် ၎င်းတို့အကြောင်းကို လူတိုင်းသိရှိသွားပါက အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့် စော်ကား နှောင့်ယှက်မှုကို ရပ်တန့်တတ်ကြတယ်ဆိုတာကိုသတိရလိုက်ပါ။

စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို သက်သေခံသည့်အခါ

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို သင် တွေ့ရှိပါက

- စော်ကားနှောင့်ယှက်သူ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်သူများကို အရေးယူရန် လူအများ (လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အတန်းဖော်များ၊ အသိုက်အဝန်း၊ မိသားစု၊ အထူးကုများနှင့် အခြားသူများ)ထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို စုဆောင်းပါ။
- တရားမျှတမှုအတွက် စော်ကားနှောင့်ယှက်သူ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်သူများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုမှန်သမျှကို ထောက်ခံပါ။
- ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ကျောင်းအား စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အနိုင်ကျင့်မှုများကို ပြင်းထန်စွာ အရေးယူရန် အားပေးပါ။
- ဒုက္ခရောက်သူများကို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပေးပါ။ သူတို့ကို ပစ်မထားပါနဲ့။

စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်းက တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူတိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အနိုင်ကျင့်ခံရတာကို သက်သေပြရန် တွန့်ဆုတ်မနေပါနဲ့။ အနိုင်ကျင့်ခံရသူများက အခြားသူများထံမှ ကူညီဖေးမမှုရသောအခါ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အနိုင်ကျင့်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်တယ်။

အလုပ်ခွင်နှင့် ကျောင်းများတွင် စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒများရှိသင့်တယ်။

ထို့အပြင် စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်မှုများကို အသိပညာပေးရန်လည်း အရေးကြီးတယ်။

လူမှုအနေဖြင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းက လက်မခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူများဖြစ်ကြောင်း နားလည်သင့်တယ်။

စာရွက်များတွဲထည့်ထားသော စာရင်းစာအုပ်အထပ်။ © Shutterstock

သင်ဟာ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်၊ အိမ် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်နေရာပဲရောက်ရောက် ပျော်ရွှင်ပြီး ဘေးကင်းဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းကို ကြုံတွေ့ရပါက ဒါကို ရပ်တန့်ပြီး လိုအပ်ပါက အကူအညီတောင်းရပါမည်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုပုံစံများ၏ နမူနာအချို့ဖြစ်သည်။
ပေးထားသော အမူအကျင့် နမူနာများကို သက်ဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု အမျိုးအစားများနှင့် ယှဉ်တွဲပြပါ။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၁ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရိုင်းစိုင်းသော အမူအရာ ပြုလုပ်ခြင်း။	က နှုတ်အားဖြင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု
၂ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုအကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ တွန်းခြင်း(သို့)သဘောတူညီမှုမပါဘဲထိတွေ့ခြင်း။	ခ နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်သော စော်ကား နှောင့်ယှက်မှု
၃ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရိုင်းစိုင်းစွာဖြင့် နာမည်ပြောင် ထပ်တလဲလဲခေါ်ခြင်း	ဂ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာယကံမြောက် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု

မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၄/၉

▶ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

အိမ်ဆိုတာ လူတိုင်းအတွက် အမြဲတမ်း လုံခြုံတဲ့နေရာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခြားလူတစ်ယောက်၏ ခေါင်းအနီးတွင် လက်သီးဆုပ်ထားသောလူတစ်ဦး။ © Shutterstock

ဒီအဆိုပြုချက်ကြောင့် သင် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေနိုင်ပါတယ်။ အိမ်တစ်အိမ်သည် မည်သို့မျှ မလုံခြုံနိုင်ပါသလဲ။ ဇာတ်လမ်းလေးတွေ နားထောင်ကြည့်ရအောင်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်း

စုစုကျော်သည် ကျောင်းမတက်ရချိန်တွင် သူ့အမေရဲ့ အိမ်မှုကိစ္စများကို ကူညီပေးလေ့ရှိတယ်။ အိမ်မှာနေတဲ့ ဦးလေးတစ်ယောက်က အလည်လာရတာ ကြိုက်တယ်။ သူမကို မကြာခဏ မုန့်ပေးလေ့ရှိပြီး သူမ အမေ မမြင်ကွယ်ရာမှာတော့ ဦးလေးက သူမဆီက ပွေ့ဖက်နမ်းရှုံ့မှုတွေ တောင်းဆိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည် လင်မယား ဇာတ်လမ်း

နွဲ့နဲ့ ကိုဦးတို့ဟာ ဇနီးမောင်နှံ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုဦးက ဝင်ငွေကောင်းပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ လောင်းကစားလုပ်တာ၊ သောက်စားတာ၊ အခြားအမျိုးသမီးတွေနဲ့ အပြင်ထွက်လေ့ရှိပါတယ် ။ နွဲ့က ဒီမှားယွင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို မလုပ်ဖို့ ပြောတဲ့အခါ ကိုဦးက သူမကို ရိုက်နှက်ပြီး နားပူနားဆာ မလုပ်ဖို့ ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် နွဲ့ကတစ်ခါတစ်လေမှာ ထွက်ပြေးချင်နေတယ်။

ညီအစ်မနှစ်ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်း

ပိုးပိုး နဲ့ အိအိတို့က ညီအစ်မများဖြစ်တယ်။ ပိုးပိုးက ကောင်းမွန်စွာ ပညာသင်ယူခဲ့ပြီး မိဘများက သူမရဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ အိအိက သူ့ညီမအပေါ် မနာလို ရန်လိုလာတယ်။ အိအိက ပိုးပိုးကို တွန်းလိုက်တဲ့အခါ လဲကျပြီး ခေါင်းကို ထိသွားတယ်။

ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းများတွင် အဘယ်အရာသည် အဖြစ်များသည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။

လက်သီးဆုပ်ထားသောအမျိုးသားကို ကြောက်ရွံ့နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ဖော်ပြပါအခြေအနေများတွင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်စေခြင်းကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

ဒါတွေက လက်ခံနိုင်လောက်တဲ့ အပြုအမူတွေလို့ သင် ထင်ပါသလား။

လုံးဝမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုလက်မခံနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကို အကြမ်းဖက်မှုလို့ ခေါ်တယ်။

အော်ဟစ်ခြင်းနှင့် အသေးအဖွဲ ငြင်းခုံမှုများကို မိသားစုအတွင်း လက်ခံနိုင်တယ် ။ လူတိုင်းအတွက် တစ်ချိန်လုံး သဘောတူရန် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော် ထိုသို့ပြုမူခြင်းက သင့်အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးအရ ထိခိုက်လာပါက ဒီအရာက အဆင်ပြေခြင်းမဟုတ်ပါ။

မိသားစုအတွင်း ပုံမှန်အငြင်းပွားမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုအကြား ကွာခြားချက်ကို သိရှိရန် ဖတ်ရှုပါ။

ရန်ဖြစ်ခြင်းက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာမဖြစ်စေပါ။

အကြမ်းဖက်မှုက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများကို ဖြစ်စေတယ်။

အိမ်အတွင်း၊ မိသားစုဝင်အတွင်း ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှုကို အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဟု ခေါ်တယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို လေ့လာရန် ဖတ်ရှုပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဥပမာများမှာ-

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရိုက်နှက်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း။
- မိသားစုဝင် တစ်ဦးကို သတ်ခြင်း။
- မိသားစုဝင် တစ်ဦးကို မီးရှို့ခြင်း။
- ဗိုက်ထဲမှ ကလေးကို သတ်ခြင်း။
- အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူခြင်းကို တားဆီးခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဖြတ်တောက်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို အန္တရာယ်ပြုရန် လက်နက်အသုံးပြုခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဥပမာများမှာ

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို စော်ကားခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို အရှက်ရစေခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးပြုခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေရန် အဆက်မပြတ် နှုတ်ဖြင့် စော်ကားခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို သော့ခတ်ထားခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှုကို တွန်းအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးကို ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်း။
- အလွန်အမင်း လျစ်လျူရှုခြင်း ကြုံနေရခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဥပမာများမှာ

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ်ချက်များပေးခြင်း။
- အိမ်အကူကို အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအယာများ ပြသခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ပြည့်တန်ဆာအဖြစ် ရောင်းစားခြင်း။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ချ် သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံကို ဖော်ထုတ်ပြီး မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ငွေညှစ်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု၊ အိမ်ထောင်ရေးမုဒိမ်းမှုများနှင့် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးရင်းချာများကြားတွင်
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုတွင် ပါဝင်ခြင်း။

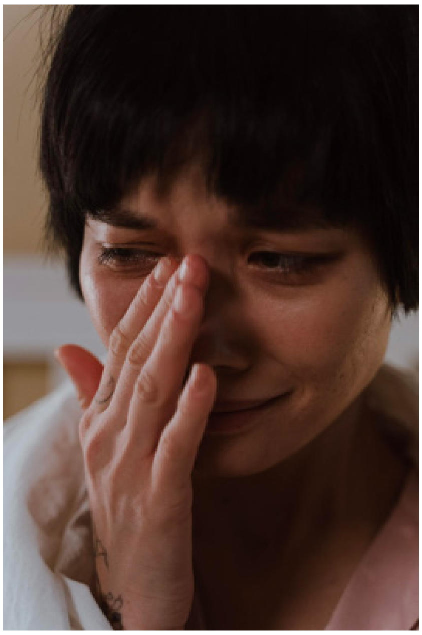
စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဥပမာများမှာ-

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ငွေကြေးရလိုမှုဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်များ၏ စီးပွားရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်ပြီး ငွေကြေးများကို လုယူခြင်း။
- ဝင်ငွေများကို သိမ်းဆည်းခြင်း။
- ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်များဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်း။
- လစာမပေးဘဲ ဖိအားပေး အလုပ်လုပ်ခိုင်းခြင်း။

မိသားစုအတွင်း ထိုကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားသောအခါတွင် လူတို့၏အသက်အပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၏ အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုများကို မြင်တွေ့ရခြင်းက ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိလဲ ဆိုတာကို တွေးဖူးပါသလား။



ဝိုနေသောအမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည့် သားကောင်များဟာ

- အကြောက်တရားဖြင့် ရှင်သန်ရခြင်း။
- အထီးကျန်မှုကို ခံစားရခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု နည်းပါးလာခြင်း။
- ကိုယ်ကိုယ် ကို ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နည်းပါးခြင်း။
- လုပ်ခလစာ နည်းပါးခြင်း။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- မိသားစုဝင်တွေအပေါ် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့လာခြင်း။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းမှု တိုးပွားလာစေခြင်း။

အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများ

- ပြင်းထန်သော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ သေးငယ်သောပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် ရန်ဖြစ်ခြင်းမှအစပြုလေ့ရှိပြီး မိသားစုဝင်များက ပိုမိုအကြမ်းဖက်မှုများဖြင့် ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားပြီး ပျောက်မသွားဘဲ ကြီးထွားလာသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အများအပြားက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေသော ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မုဒိမ်းမှုကဲ့သို့သော ဥပဒေနှင့် ဆန့်ကျင်တယ်။ လွန်ကဲစွာ နှုတ်ဖြင့်အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုက နိုင်ငံများစွာမှာ ရာဇဝတ်မှုမဟုတ်သော်လည်း ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း၊ မိဘအခွင့်အရေးနှင့် အုပ်ထိန်းမှုတို့ကို ဖယ်ရှားခြင်းအတွက် အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုက မိသားစုပျော်ရွှင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုအခွင့်အလမ်းကို ပျက်ပြားစေပြီး မိသားစုဝင်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တားစေတယ်။

ဝိုနေသောအမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၏ ပြင်းထန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသော်လည်း ကျူးလွန်ခံရသူအများစုက ယင်းအကြောင်းကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် မပြောကြပေ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုတွင် ဖုံးကွယ်ထားခဲဖြစ်တယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများက ထိုအကြောင်းကို ပြောဆိုရန် ရှက်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာများနှင့် ဒဏ်ရာများကို အခြားသူများထံမှ ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားမှုဟာ အကြမ်းဖက်မှုကို လုပ်ဆောင်သူအား အားပေးခြင်းသဘောကို သက်ရောက်စေတတ်တယ်။ အမှန်မှာ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူအများစုက တောင်းပန်ကြောင်းပြောသော်လည်း လုပ်ရပ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်လေ့ရှိတယ်။

အသံချဲ့စက်နှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

တိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည်ပြဿနာကိုမဖြေရှင်းနိုင်သောကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသူများအနေနဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုရန် တွန်းအားပေးသင့်သည်။ တိတ်ဆိတ်နေပါက အကြမ်းဖက်မှု တိုးလာပါမယ်။

မျက်နှာတွင်ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများနှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

သင့်အနေနဲ့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ရပါက သင်လုပ်သင့်တာက

- သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- သင့်ရဲ့ အခွင့်အရေးများကိုကာကွယ်ရန် NGO များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးဌာန ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ဆီ သွားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုမှာ ပါဝင်သူတွေကို တရားရုံးကို ခေါ်သွားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုကို ရဲတပ်ဖွဲ့/ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များထံ တိုင်ကြားပါ။
- အထောက်အထားများစုဆောင်းပြီး သင့်တိုင်ကြားချက်ကို ထောက်ခံရန် သက်သေများကို ရှာဖွေပါ။

တရားရေးနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးရန် ဆုံးဖြတ်ပါက၊ ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်ရတဲ့ လူတွေနဲ့ ရဲစခန်းကို သွားပါ။ တစ်ယောက်တည်းမသွားပါနဲ့။

"ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက် ပိုထိရောက်တယ်။" တစ်ခုခုမှားရင် အရေးယူတာထက် တစ်ခုခုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းက နာမည်ကြီးတဲ့ အဆိုတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ဒါတွေကတော့ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးရန် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။

- မိသားစု ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ပါစေ။
- မိသားစုအတွင်းကလေးတွေကို မျှဝေခြင်းရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ ကြင်နာမှုအကြောင်း သင်ပေးပါ။
- မိသားစုဝင်တွေရဲ့ အမှားတွေအတွက် ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။ သို့မှသာ ဒေါသ မပွားမိစေဖို့ရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခများကို မဖြေရှင်းနိုင်သောအခါတွင် မကျေမနပ်ဖြစ်မှုများကို ဖုံးအုပ်မထားပါနှင့်။ အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါ။ ပြင်ပအကူအညီကို ရယူပါ။

လူတိုင်းက အိမ်မှာ အေးအေးဆေးဆေး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေဖို့ထိုက်တန်ပါတယ်။ ကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး ၎င်းတို့က အကြမ်းဖက်ခြင်းဆီသို့ မရောက်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုပျော်ရွှင်မှုကို ပျက်ပြားစေတယ်။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ရပါက သို့မဟုတ် မျက်မြင်တွေ့ပါက၊ ယုံကြည်မှုရှိပါ၊ ၎င်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဖိုးခွား သည် သူ့မိသားစုတွင် တစ်ဦးတည်းသောသားဖြစ်တယ်။ သူ့အမေက သူ့အဖေလို အားကစားမှာ မထူးချွန်လို့ ဖိုးခွားကို မကြာခဏ အပြစ်တင်တယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ကတော့ သူ့သားကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်စေပြီး အမှောင်ခန်းထဲမှာ သော့ခတ်ထားပါတယ်။ ဖိုးခွားက သူ့အမေကို ကြင်နာစိတ်မရှိသူ နှင့် သူ့ကိုလည်း မကြိုက်ဘူးလို့ ခံစားရတယ်။

ဖိုးခွားက ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
- ☐ ခ အနိုင်ကျင့်ခြင်း။
- ☐ ဂ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှု

မေသူရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို သတိရပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ဘာတွေလုပ်သင့်လဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၉

အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု

သင်သည် အထည်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဖောက်သည်တစ်ဦးက သင့်ကို အသစ်ရောက်လာတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မပြပေးတာကြောင့် ဒေါသတကြီးတုံ့ပြန်တယ်။ ဒီအခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ဆိုင်ရဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးသည်နှင့် ကြီးကြပ်သူက ဒီ အခြေအနေကို ထိထိရောက်ရောက် မကိုင်တွယ်သည့်အတွက် သင့်အား ဒေါသထွက်ကာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရိုက်နှက်တယ်။

သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

အကြမ်းဖက်မှုသည် အလုပ်တွင်သာမက တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်ခန့်သည့် အဆင့်တွင်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ အလုပ်ရှင်သည် လူတစ်ဦးအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုမှုကို လက်ခံသောအခါတွင်သာ ကုမ္ပဏီသို့ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု ဝေါဟာရဟာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော အပြုအမူများ၊ အလေ့အကျင့်များ သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ၊ တစ်ကြိမ်တည်း သို့မဟုတ် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်စေသော၊ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သော သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုနှင့် ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု နှင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုများ ပါဝင်တယ်။

အောက်ဖော်ပြပါလူများထဲမှ မည်သူသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်နိုင်သနည်း။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က အလုပ်ရှင်
- ☐ ခ ကြီးကြပ်ရေးမှူး
- ☐ ဂ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်
- ☐ ဃ ခရီးသွား
- ☐ င ဖောက်သည်
- ☐ စ သင်နှင့်ဆက်ဆံသော မည်သူမဆို

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့ပင်၊ လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်ပဲဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပေးထားသည့်အခြေအနေများအတွက် မတူညီသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သင်ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။

အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် ပုံစံများကို ယှဉ်တွဲပြပါ။

၁ ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် အလုပ်သမား တစ်ဦးအား ကျီစားရန် လက်ဟန်ပြဘာသာ စကားကို အသုံးပြုတယ်။	က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
၂ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်/ကြီးကြပ်ရေးမှူးက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား မုဒိမ်းကျင့်တယ်။	ခ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
၃ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက အခြားလုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်ကို ရိုက်နှက်တယ် သို့မဟုတ် ပါးရိုက်တယ်။	ဂ နှုတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း။
၄ ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို အခြားဝန်ထမ်းများ၏ရှေ့တွင် ဝေဖန်တယ်။	ဃ နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အကြမ်းဖက်ခြင်း။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု၏ အဖြစ်များသော ပုံစံနှစ်မျိုးမှာ–

- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှု**– အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိုးအမြတ်အတွက် လဲလှယ်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သက်မှုများကို တောင်းဆိုခြင်း။
- **ဆိုးရွားသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်**– မလိုလားအပ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆိုးရွားသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်း။

သင့်အမြင်တွင် လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိကအန္တရာယ်မှ ကျရောက်နိုင်ခြေက မည်သူဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်သည် မတူညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများနှင့် မတူညီသော အခြေအနေများတွင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကွဲပြားနိုင်တယ်။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည့် လူများနှင့် အခြေအနေများကို သိရှိရန် ဖတ်ရှုပါ။

အန္တရာယ်အရှိဆုံး လူများ

လုပ်ငန်းခွင် အကြမ်းဖက်မှုများကို ခံရနိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်အရှိဆုံး လူများမှာ –

- ကလေးငယ်များ။
- အမျိုးသမီးများ။
- ငယ်ရွယ်သူများ။
- မသန်စွမ်းသူများ။
- HIV ပိုးရှိသူများ။
- ဇာတိရပ်ရွာ သို့မဟုတ် လူမျိုးစုများမှ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ။

လုပ်ငန်းခွင် အကြမ်းဖက်မှု ခံရနိုင်ခြေရှိသော အလုပ်များ

လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု မြင့်မားသော သူများ/ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ဥပမာများမှာ –

- ဆရာ၊ဆရာမများ။
- လက်လီအရောင်းဆိုင် အလုပ်သမားများ။
- အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အလုပ်သမားများ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ။
- အစားအသောက်နှင့် ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများ။
- အိမ်အကူ အလုပ်သမားများ။
- မန်နေဂျာများနှင့် အမှုထမ်းအရာရှိများ။
- လုံခြုံရေးအစောင့်များနှင့် ရဲအရာရှိများ။
- ဖျော်ဖြေရေးနှင့် လိင်ဝန်ဆောင်မှု အလုပ်သမားများ။

အလုပ်ခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသောအလုပ်များ

လုပ်ငန်းခွင် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေ အမြင့်မားဆုံး ကြုံတွေ့နေရသော အလုပ်သမားများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

- ပိုက်ဆံကို ကိုင်ရသူများ။
- စည်းမျဉ်းများ သို့မဟုတ် စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန် ချမှတ်သောသူများ။
- ဖျားနာသူများ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့သောသူများကို ဂရုစိုက်ရသောသူများ။
- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား ရုပ်သိမ်းရန် ပါဝါရှိသောသူများ။
- လိင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးသူများ။

အန္တရာယ်အမြင့်မားဆုံးသော အခြေအနေများ

သင်ရောက်နေသော လုပ်ငန်းခွင်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ များလာသောအခြေအနေများ–

- တစ်ယောက်ထဲ အလုပ်လုပ်ခြင်း။
- ဖိအားများအောက်တွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း။
- အရက်မူးသော ဖောက်သည်များကို ဝန်ဆောင်မှုပေးရခြင်း။
- အိမ်ထောင်စု တစ်ခု သို့မဟုတ် ငါးဖမ်းလှေပေါ်တွင် အလုပ် လုပ်ရခြင်း။
- အကန့်အသန့်ဖြင့်ဖြစ်စေ /အခြေခံလိုအပ်သည့် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ လုံးဝမရှိဘဲ ရှုပ်ထွေးသော အများပြည်သူပိုင်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ရသူများ။
- ခိုးယူခြင်း သို့မဟုတ် စည်းကမ်းမလိုက်နာသော အလေ့အကျင့်ရှိသူကို ရင်ဆိုင်ရခြင်း။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုက အလုပ်သမားများ၊ ကုမ္ပဏီများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် ဖတ်ရှုပါ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ

လုပ်ငန်းခွင် အကြမ်းဖက်မှုဟာ

- လူတွေကြားက ဆက်ဆံရေးကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
- အလုပ်စီမံခန့်ခွဲမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးတယ်။
- ဆုံးရှုံးသွားသော အလုပ်ကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပိုတိုးစေတယ်။
- ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို ကျဆင်းစေတယ်။
- ထုတ်ကုန်များ၏အရည်အသွေးကိုလျော့ကျစေတယ်။
- ကုမ္ပဏီ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေပါတယ်။
- ဖောက်သည် အရေအတွက်ကို လျော့ကျစေတယ်။

တစ်ဦးချင်းစီအတွက်

လုပ်ငန်းခွင်တွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက အကြမ်းဖက်ခံရမှုများ ကြုံနိုင်ပါတယ်။

- စိတ်ခံတတ်ကြွမှု အားနည်းခြင်း။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နည်းပါးခြင်း။
- လုပ်ခလစာ နည်းပါးခြင်း။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းမှု တိုးလာခြင်း။

လူမှုအသိုင်းအဝန်း အတွင်းမှာ

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှု ကုန်ကျစရိတ်က ကြီးမြင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင်–

- ကျန်းမာရေးစားရိတ်။
- အကြမ်းဖက်မှု၏ အကျိုးအပြစ်များတွင် ခံစားရသူများကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ရေရှည်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စရိတ်များ။
- အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးသွားသော သူများကို ပြန်လည် သင်တန်းပေးရသော စရိတ်။
- အကြမ်းဖက်မှု ခံရခြင်းကြောင့် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ သန်စွမ်းမှု မရှိတော့ခြင်းနှင့် နာမကျန်းခြင်းများအတွက် စရိတ်များ။

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုင်တွယ်ရန် အကြမ်းဖက်ခံရသူ သို့မဟုတ် မျက်မြင်သက်သေ အနေနဲ့ လုပ်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။

ဒါတွေကတော့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အဆင့်တွေဖြစ်ပါတယ်။

- ပြဿနာကို အဖြေရှာရန် သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးမူဝါဒများ ချမှတ်ရန် အလုပ်ရှင်များအား တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂ သို့မဟုတ် NGO ထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်သော မည်သည့်ကိရိယာကို မဆို အသုံးပြုပါ။ (ဝီစီ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ထီး)
- သင်၏နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြဿနာ
- အခက်အခဲများရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကူအညီကို ရယူပါ။

ငရုတ်ကောင်းဖျန်းဆေးမှုတ်နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

သင့်အနေဖြင့် အလုပ်အပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ရန် အလုပ်တွင် လုံခြုံပြီး လေးစားခံရမှုရှိထိုက်ပါတယ်။

သင့်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုကို အသိပညာပေးမြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်ခြင်းဟာ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိစေတယ်။

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများအကြား အလုပ်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများ မဖြစ်ပွားစေရန်နှင့် ကျူးလွန်ခံရသူများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ပေးအရေးယူရန် လိုအပ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သူဇာက သူမကို ပေးထားတဲ့ တာဝန်များကို မပြီးမြောက်ခဲ့ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် သူမအား အော်ဟစ်ကာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခြိမ်းခြောက်ခဲ့တယ်။

သူဇာ အခု ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က ကြီးကြပ်ရေးမှူး/မန်နေဂျာထံ သတင်းပို့ပါ။
- ☐ ခ အခြေအနေကို လျစ်လျူရှုပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်ပါ။
- ☐ ဂ သူငယ်ချင်းကို ပြောပြပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ။

သင်ခန်းစာ ၆/၉

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ဤသင်ခန်းစာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဂရပ်ဖစ်ဖော်ပြချက်များ ပါဝင်သည်ကို ကျေးဇူးပြု၍ သတိရပါ။ ဤအကြောင်းအရာသည် အချို့သော စာဖတ်သူများအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အဆင်မပြေပါက ဤအပိုင်းကို ကျော်သွားပါ။

နောက်လှည့်ကြည့်နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ် ဝင်းဝင်းသည် မိသားစု၏ အကြွေးကို ဆပ်ရန် ချမ်းသာတဲ့ ဇနီးမောင်နှံထံမှာ အလုပ်လုပ်ရသည်။ နိုင်ငံခြားတွင် ကျောင်းတက်နေတဲ့ သူတို့၏သားက မိဘတွေဆီကို ပြန်လာခဲ့တယ်။

မကြာခင်မှာ သားဖြစ်သူက ဝင်းဝင်းကို သူနဲ့အတူ အိပ်ခိုင်းပါတော့တယ်။ ဝင်းဝင်းက သူပြောတာကို လက်ခံတဲ့အခါ သူက သဘောကောင်းပြီး ဝင်းဝင်းက သူပြောတာကို မလိုက်နာတဲ့ အခါ ခြိမ်းခြောက် ငွေညှစ်ပါတော့တယ်။

သူက သူ့ရဲ့မိဘတွေကို ဝင်းဝင်းက သူ့ကို သွေးဆောင်ဖြားယောင်းတယ်လို့ တိုင်ပြောမယ်ဆိုပြီး ဝင်းဝင်းကို သူ ခြိမ်းခြောက်တာကြောင့် ဝင်းဝင်းဟာ အပြစ်တင်ခံရဖွယ်ရှိပါတယ်။

ဝင်းဝင်း ဘယ်လို ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ ဝင်းဝင်းဟာ ဒီနေရာမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နေရတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က အခြားသူတစ်ဦးအား ၎င်းတို့၏သဘောဆန္ဒမပါဘဲ မလိုလားအပ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုကို အတင်းအကျပ်ခိုင်းစေခြင်း ဖြစ်တယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများတွင် လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူများနှင့် အလေ့အထများ ပါဝင်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် ဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

အားသုံး၍ လုံချခံရသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

လိင်အကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးအကြောင်း သိရန် အပေါင်းလက္ခဏာကို နှိပ်ပါ။

မုဒိမ်းမှု

မုဒိမ်းမှုသည် လူတစ်ဦး၏ သဘောဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်တယ်။ မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ရန် ကြိုးပမ်းမှုကို မုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြိုးပမ်းမှုဟု ခေါ်တယ်။ မုဒိမ်းမှုတွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ တစ်ဦးထက်ပိုပါက အုပ်စုဖွဲ့မုဒိမ်းမှုဟု ခေါ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး ၏သဘောဆန္ဒမပါဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။ ၎င်းတွင်–

- ကလေးကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြိုးစားခြင်း။
- မိသားစုဝင်များတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- လူတစ်ယောက်၏ သဘောဆန္ဒမပါဘဲ လိင်အင်္ဂါ နှင့် ရင်သားတို့ကို ထိခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်သက်ဆိုင်သော အရာများ ပြုလုပ်ရန် လှည့်စားခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်ခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှုဆိုတာ အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့် မဟုတ်သော မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကိုမဆို လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဖြစ်များသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု နှစ်မျိုးမှာ–

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှု– အကျိုးခံစားခွင့်အချို့အတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သက်မှုကို တောင်းဆိုခြင်း။
- ဆိုးရွားသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်– ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ပုတ်ခတ်ခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းသော သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်သော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးသည့် မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို မလိုလားအပ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုက အခြားသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကဲ့သို့ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။

- မိသားစု။
- ရပ်ရွာ အသိုက်အဝန်း။
- လုပ်ငန်းခွင်။
- အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သော နေရာများ။

နံရံကိုမှီထားသော ကောင်လေး။ © Shutterstock

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၏ အထူးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သူများတွင်–

- လစာနည်းသော သို့မဟုတ် အောက်ခြေအလုပ်များတွင် အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများ။
- ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများသည် တသီးတခြားရှိသော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် နေထိုင်ခြင်း။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သင်တန်းကျောင်းများရှိ မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ။
- ထောင်ကျနေသည့် အမျိုးသားများ။

မုဒိမ်းမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒဏ္ဍာရီတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

မုဒိမ်းမှုဆိုင်ရာ ဒဏ္ဍာရီများအတွက် အချက်အလက်များကို သိရှိရန် ပိုင်းခြားနိုင်စေရန် အောက်ပါကတ်များကို ဖတ်ပါ။

ဒဏ္ဍာရီ မုဒိမ်းမှုများသည် ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်များနှင့် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားရာနေရာများတွင်သာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိတယ်။	**အချက်အလက်** မုဒိမ်းမှုသည် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အများပြည်သူပိုင်နေရာများ နှင့် ပုဂ္ဂလိကနေရာများ၊ ဆင်းရဲသည့်အသိုင်းအဝန်းများ နှင် ချမ်းသာသော အသိုင်းအဝိုင်းများတွင်။
ဒဏ္ဍာရီ မုဒိမ်းမှုဆိုတာ အမျိုးသမီးတွေက အဝတ်အစားတွေကို ဖုံးအုပ်ပြီး ဝတ်မထားလျှင် မုဒိမ်းမှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။	**အချက်အလက်** မုဒိမ်းမှုဟာ ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ ဝတ်စုံအပြည့်ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ မိန်းကလေးတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
ဒဏ္ဍာရီ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ချောမောလှပတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာသာ မုဒိမ်းမှုဖြစ်ပွားတယ်။	**အချက်အလက်** မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများတွင် ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ အပြင်ယောကျ်ားလေးများနှင့် အမျိုးသားများလည်း ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။
ဒဏ္ဍာရီ ခင်ပွန်းသည်က ဇနီးမယားကို မုဒိမ်းကျင့်မှုအတွက် တရားစွဲလို့ မရဘူး။	**အချက်အလက်** ခင်ပွန်းသည်နှင့် ခင်ပွန်းဟောင်းများသည် ဇနီးသည် သို့မဟုတ် ဇနီးဟောင်းတို့နှင့် အချိန်မရွေး လိင်ဆက်ဆံခွင့် မရှိပါ။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်း သို့မဟုတ် ကွာရှင်းစဉ်အတွင်း ဇနီးဖြစ်သူ၏ သဘောတူညီချက်မပါဘဲ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ မည်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုပုံစံကိုမဆို မုဒိမ်းမှု မြောက်သည်။

ဒဏ္ဍာရီ	အချက်အလက်
မုဒိမ်းကောင်အများစုက သူစိမ်းများဖြစ်တယ်။	ခင်ပွန်း သို့မဟုတ် ရည်းစားများက မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည် သူစိမ်းများထက် ပိုအဖြစ်များတယ်။
အမျိုးသမီးက ခုခံရင် မုဒိမ်းမှုမဖြစ်နိုင်ဘူး။	မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်သူတစ်ဦးသည် ကျူးလွန်ခံရသူအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်ပြီး သေနတ် သို့မဟုတ် ဓား သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက်နက် အမျိုးအစား (ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ လှည့်စားခြင်း) တို့ကို အသုံးပြုပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ရန် ရည်ရွယ်၍ သားကောင်အဖြစ် တွန်းအားပေးပါတယ်။
မုဒိမ်းမှုဆိုတာ အမျိုးသားတွေမှာမဖြစ်နိုင်ဘူး။	ယောကျ်ားတွေကိုလည်း တခြားအမျိုးသားတွေက မုဒိမ်းကျင့်တယ်။
အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများထက် သဘာဝအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွန်းအားပိုရှိသောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိကြပေ။	လိင်စိတ်ဆန္ဒရှိခြင်းသည် ထိန်းချုပ်၍မရဟု မဆိုလိုပါ – ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဆန္ဒများကို နေ့စဉ် ထိန်းချုပ်ပြီး အခြားသူများကို လေးစားမှု ပြသနေပါတယ်။ မည်သို့ပင် လိင်စိတ်ဆန္ဒသည် မည်မျှပင် ကြီးမားပါစေ၊ တစ်ခြားသူ၏သဘောဆန္ဒမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခွင့်မရှိပေ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ပိတ်ဆို့ပြီး မုဒိမ်းကျင့်ရန်အတွက် ကြိုးပမ်းနေသည့် အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိနေသည်ဟု သင်ခံစားရပါက–

- ရန်လိုသူကို တွန်းဆုတ်သွားအောင် ပြတ်ပြတ်သားသား ခုခံပြပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက် က သင့်ဆီကို လျှောက်လာတယ်လို့ ထင်ပါက အော်ဟစ်အကူညီတောင်းပါ။
- ထိုလူကို သတိပေးရန် သင်နှင့်အတူ အသုံးဝင်သော အရာတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်နောက်လိုက်နေတယ်လို့ခံစားရရင် အဲဒီလူကို စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ထိုလူသည် သင့်နောက်ကို ဆက်လိုက်ရန် တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါတယ်။

မုဒိမ်းမှုကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် ခုခံခြင်းသည် ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ အမြဲတမ်းမဖြစ်နိုင်ပါ။

မုဒိမ်းမှုဖြစ်ပွားပါက မုဒိမ်းမှုအတွင်းနှင့် မုဒိမ်းမှုအပြီးတွင်း မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိထားသင့်ပါတယ်။

မုဒိမ်းမှုအခြေအနေကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

မုဒိမ်းမှုအတွင်း

ဒါကတော့ မုဒိမ်းမှုအတွင်း သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်အချို့ဖြစ်သည်။

- တတ်စွမ်းသမျှ လွတ်အောင်ကြိုးစားပါ။
- အုပ်စုဖွဲ့မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့်အခါတွင် သေယောင်ဆောင်ပြီး ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပါ။
- မုဒိမ်းကျင့်သူတွေရဲ့ မျက်နှာတွေကို မှတ်မိအောင်ကြိုးစားပါ။
- မုဒိမ်းသမားများ၏ လိင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျှော့ချရန် ကြိုးစားပါ။
- မုဒိမ်းမှုအပြီးတွင် သင်ယုံကြည်ရသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။

မုဒိမ်းမှုပြီးနောက်

ဒါတွေကတော့ မုဒိမ်းမှုပြီးတဲ့နောက် သင်လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်မီ ချက်ချင်းဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီရယူပါ။
- မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်ခံရသူများကို ကူညီပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- သင်နှင့်အတူတစ်စုံတစ်ဦးကို ရဲစခန်းနှင့် ဆေးရုံသို့ ခေါ်သွားပါ။
- ရဲအစီရင်ခံစာမိတ္တူနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီရင်ခံစာကို လုံခြုံစွာသိမ်းထားပါ။

မုဒိမ်းမှု အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူများက သူစိမ်းများ သို့မဟုတ် သင်သိတဲ့ တစ်စုံတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ထိုသို့သောလူများထံမှ သင့်ကိုယ်သင် လုံခြုံစေရန်အချက် တချို့ကို သင်လိုက်နာနိုင်ပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်အသက်အန္တရာယ်မထိခိုက်စေပါက "မလုပ်နဲ့" လို့ ပြောကြည့်ပါ။ သင်က မကြိုက်ကြောင်းနှင့် ၎င်းကိုမကျေနပ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပါ။ မလုပ်နဲ့ လို့ မပြောရင် ပြဿနာက ပိုဆိုးလာမယ်။ အဲ့ဒီလိုအခြေအနေဖြစ်ပြီဆိုရင် ထွက်ပြေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
- သင့်ပြဿနာလို့ မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုများကို ရှောင်ရှားရန် အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

သူစိမ်းများထံမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။

ဒါကတော့ သင်ကိုယ်တိုင် လူစိမ်းတွေထံက ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေဖြစ်တဲ့ နာမည်၊ လိပ်စာ သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပတ်တွေကို မမျှဝေပါနဲ့။
- အွန်လိုင်းသူငယ်ချင်းတွေကို တစ်ဦးချင်း ဒါမှမဟုတ် သီးသန့်နေရာ၌ မတွေ့ဆုံပါနဲ့။
- သင် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ထီး၊ တုတ်ချောင်း သို့မဟုတ် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဆောင်ထားပါ။
- သင့်အိမ်ရဲ့ဝင်ပေါက်ကို အလွယ်တကူ ဝင်ထွက်လို့ရအောင်လုပ်ထားပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ခုခံကာကွယ်နည်းများကို သင်ယူပါ။
- တစ်ယောက်ထဲရှိတဲ့ နေရာကနေ ဘယ်လိုလွတ်မြောက်ရမလဲဆိုတာကို ကြိုတင်စဉ်းစားပါ။
- မှောင်ပြီး ဘယ်သူမှမရှိတဲ့နေရာမှာ တစ်ယောက်တည်း လမ်း မလျှောက်ပါနဲ့။
- သင်တစ်ယောက်တည်းရှိနေတယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါနဲ့။
- ပိုလုံခြုံတဲ့နေရာကို ပြေးပါ။
- အော်ပြီး အကူအညီတောင်းပါ။

ကိုယ့်ကိုသိတဲ့လူတွေဆီမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။

ဒါကတော့ သင်သိတဲ့ လူများထံက သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါတယ်။

- လိင်အကြမ်းဖက်မှု ရာဇဝင်ရှိသူနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်သောက်သူများ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စည်းခြားထားပြီး အခြားသူများ၏ မလိုလားအပ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို "လက်မခံဘူး"ဟု ပြောပါ။
- အထီးကျန်နေချိန် အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုရှိလာပါက အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းပါ။
- လူမရှိသော နေရာများကို သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- လူမရှိသော နေရာများကို ရှောင်လွှဲ၍မရပါက သင်သွားမယ့်နေရာရဲ့လိပ်စာကို ယုံကြည်ရသူကို ပုံမှန် အသိပေးပါ။ သင့်ဖုန်းကို အသုံးပြုပြီး သင်ရှိနေတဲ့ နေရာကို အခြားသူကို အသိပေးပါ။

အခြား ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို ကာကွယ်ပါ။

ဒါကတော့ ကလေးများနှင့် လူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မိဘများ၊ ဆရာများနဲ့ ရပ်ရွာရှိလူများအတွက် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါတယ်။

- အကယ်၍ သင့်ကလေးများက သင့်ကို ၎င်းတို့အနေနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအချို့ကို ခံရနိုင်တယ်လို့ အရိပ်အမြွက်ပြောပါက သူတို့ပြောပြသောအရာများကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး အရေးတယူလုပ်၍ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားပြုကျင့်မှုများကို မငြင်းဆိုနိုင်တဲ့ ကျူးလွန်ခံရသူ ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ပါ။ သူတို့အတွက် အမိုးအကာ၊ အဆောက်အဦးတွေနဲ့ အကာအကွယ် ပေးပြီးကူညီပါ။
- လူမှုအသိုက်အဝန်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှု ဆန့်ကျင်ရေး အသိပညာများ မြှင့်တင်ပါ။
- ကလေးများကို စကားပြောခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားတတ်စေရန်နဲ့ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုများကို ရပ်တန့်ရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေရန်နှင့် တရားမျှတမှုကို ရှာဖွေခြင်းအတွက် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခံရသူများကို အကူညီပေးပါ။
- အကူညီလိုအပ်နေသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများဆောင်ရွက်ပေးပါ။ လိင်မှု ကိစ္စများနှင့်ဆိုင်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေမှာ ပါဝင်သူများကို အပြစ်ပေးတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မုဒိမ်းမှု ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဝတ်စားဆင်ယင်မှု အလွန် လော်လီလွန်းသည်။
- ☐ ခ — အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများက မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ မကာကွယ်နိုင်ကြပေ။
- ☐ ဂ — မုဒိမ်းကျင့်သူက ကျူးလွန်ခံရသူအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူတယ်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြတ်ရန် လွယ်ကူပါသလား။ ဒီစွဲလမ်းမှုက အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သလား။

သင်ခန်းစာ ၇/၉

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု

လူမှုရေးပွဲတစ်ခုမှာ သင့်ကို အရက်သောက်ဖို့ ကမ်းလှမ်းတယ်လို့ တွေးကြည့်ပါ။ ကမ်းလှမ်းချက်ကို သင့်အနေနဲ့ လက်ခံဖို့ ရွေးချယ်မှာလား။

ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲမှ သူငယ်ချင်းတစ်စု။ © Shutterstock

လက်ဖဝါးမြှောက်ထားသောလူ။ © Shutterstock

လူတစ်ချို့က အရက်သောက်ခြင်းကို နှစ်သက်တာကြောင့် ကမ်းလှမ်းချက်ကို လက်ခံကြပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချို့ကတော့ လက်မခံပါဘူး။

သို့သော် အချို့သောလူများက အမှန်တကယ်သောက်ရန် မကြိုက်သော်လည်း ငြင်းဆိုဖို့ ခွန်အားမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် လက်ခံသောက်ကြတယ်။ အကယ်၍ သင်က ငြင်းဆန်ရန် ခက်ခဲတဲ့သူမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုရင် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်းက ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်တဲ့ အလေ့အထဖြစ်တဲ့အတွက် မသုံးစွဲရန် ငြင်းဆိုဖို့ ကြိုးစားပါ။

အန္တရာယ်ရှိသော အရာများကို 'မလုပ်ပါ' ဟု ငြင်းဆိုခြင်းက သင့်ကို အားနွဲ့စေတာမဟုတ်ဘဲ သန်မာစေပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်နေသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများက သင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် ကြီးမားစွာသက်ရောက်မှုရှိစေတယ်။

အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စီးကရက်သုံးစွဲမှု နှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်မှုလွဲမှားနေခြင်း များစွာ ရှိတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများသည် မည်သည်က အချက်အလက်များဖြစ်ပြီး မည်သည်က ဒဏ္ဍာရီများသာဖြစ်သနည်း။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာ	ဒဏ္ဍာရီ	အချက်အလက်
ဘီယာသောက်တာက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။		
အရက်သောက်ပြီး လိင်ဆက်ဆံတာ ပိုကောင်းပါတယ်။		
အရက်ကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲသိရင် အရက်မစွဲအောင် ထိန်းနိုင်တယ်။		
အရက်မူးနေချိန်(သို့)မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေစဉ်ကိုယ်ဝန်ရရန်(သို့)ကာလသား(သို့)HIVကူးစက်ရန်ခက်ခဲတယ်။		
အရက်က တစ်ချို့လူများကို အခြားသူများထက် ပို၍ အကျိုးသက်ရောက်သည်။		
ဆေးရွက်ကြီး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်က မျိုးပွားမှုအပေါ် ဆိုးကျိုးများရှိတယ်။		
မမွေးသေးသောကလေးငယ်များကကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သုံးသော အရက်(သို့)မူးယစ်ဆေးစွဲသွားနိုင်တယ်။		
ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက် အရက်သမားဖြစ်ဖို့ ရှားပါတယ်။		
အခု စီးကရက်တစ်လိပ်ကို သောက်တာ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။		

အကြောင်းအရာ	ဒဏ္ဍာရီ	အချက်အလက်
နှစ်ရှည်လများ ဆေးလိပ်သောက်နေရင်တောင် ဖြတ်ဖို့ အချိန်မနှောင်းသေးပါဘူး။		
အရက်ကို အချိန်အကြာကြီး စွဲသုံးတဲ့အခါမှသာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်စေတယ်။		
ဆေးခြောက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာက အရက်သောက်ပြီး မောင်းတာထက် ပိုအန္တရာယ်ကင်းတယ်။		
ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် အချိုရည်အများအပြားတွင် မူးယစ်ဆေးများပါဝင်တယ်။		

အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စီးကရက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနှင့် အပြုအမူများအပေါ်တွင် ကြီးမားသော ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုခချမ်းသာကို ဦးစားပေးရန် ကောင်းစွာသိရှိပြီး တာဝန်သိသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အပေါ်သက်ရောက်မှုများ

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများက လူတစ်ဦး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

- ရေရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း- နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်ကင်ဆာ။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ပေါင်းစပ်မှုနှင့် အာရုံခံစားမှုများကို အားနည်းစေခြင်း။
- ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေများခြင်း။
- နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးဖိအားကို တိုးစေခြင်း။
- အားကစား စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း။
- ဗီတာမင် စုပ်ယူမှုကို လျော့ကျစေခြင်း။
- အစာစားချင်စိတ်ကို လျော့ကျစေခြင်း။
- ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေခြင်း။
- မှတ်ဉာဏ်ကို လျော့ကျစေခြင်း။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများက လူတစ်ဦး၏ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းသော ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ လျှော့မွေးခြင်းစသည့်အန္တရာယ်များ
- တိုးလာစေခြင်း။
- မျိုးအောင်ခြင်းကို လျှော့ကျစေခြင်း- လိင်စိတ်ဆန္ဒနည်းပါးခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ သုတ်ပိုးအရေအတွက်နည်းခြင်း စသည်ဖြင့်။
- မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားခြင်း – လိင်တံ၊ သားအိမ်ခေါင်းနှင့် စအို၊ အစရှိသဖြင့်။
- ဖွံ့ဖြိုးဆဲ သန္ဓေသားကို မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်သေစာနှင့် ထိတွေ့စေခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်နှင့် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။

- ကျောင်းတွင် သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် သင်ယူနိုင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို လျော့ကျစေခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ များခြင်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အားနည်းစေခြင်း။
- ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲခြင်းများ။
- စိတ်ဖိစီးမှုများ တိုးလာခြင်း။

ယေဘုယျ သက်ရောက်မှုများ

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကြောင့် လူများက ယေဘုယျအားဖြင့် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင် သက်ရောက်မှုရှိတယ်။

- ထိထိရောက်ရောက် ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်မှုကို လျော့ကျစေခြင်း။
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြင့်စေခြင်း။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စားရိတ် ကြီးမြင့်လာခြင်း။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲတွင် လူမှုစရိတ်များ တိုးလာခြင်း။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတွေကို စွဲလမ်းမိနေတယ်ဆိုရင်တောင် ဖြတ်ရန်အတွက် ဘယ်သောအခါမှ နောက်မကျပါဘူး။

သင့်၏ ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါများကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်မှုမရှိပါက၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ သက်ရောက်မှုများမှ မကြာမီ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်တယ်။ အမြဲတမ်းပျက်စီးနေရင်တောင်မှ ဖြတ်ပြီးရင် ထိခိုက်စေတဲ့သက်ရောက်မှုတွေက လျော့ကျ သွားပါတယ်။

သင်က အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာရှိပါက ၎င်းတို့ကို ဖြတ်ရန် လမ်းကြောင်း အချက်အလက်ကို ရှာဖွေပါ။ ဒီလမ်းကိုလျှောက်ဖို့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းက "မဟုတ်ဘူး" လို့ ပြောချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မင်းအထဲမှာ ရှာတွေ့ဖို့ပါပဲ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မူးယစ်ဆေး၊အရက်နှင့် စီးကရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သင်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်နှင့် စီးကရက်တို့သည် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး၏ ကဏ္ဍတစ်ခုစီကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။

၁ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	က ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေတယ်။
၂ မရည်ရွယ်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ခ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတိုးစေတယ်။
၃ မျိုးဆက်ပွားခြင်း	ဂ မျိုးဆက်ပွားခြင်းကို လျော့ချပေးတယ်။
၄ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	ဃ မတော်တဆမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အန္တရာယ်မကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေတယ်။

သင်ခန်းစာ ၈/၉

▶ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၈။ **အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မှုးယစ်ဆေးမှ ကာကွယ်ခြင်းများအကြောင်း** 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 / ၄

ပိုးပိုးဟာ အသား ညိုမည်းမည်းနဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ သူ့အသားအရောင်ကြောင့် ကျောင်းမှာ လူတိုင်းက သူ့ကို လှောင်ပြောင်ကြတယ်။

ပိုးပိုးဟာ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- ☐ ခ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု
- ☐ ဂ အနိုင်ကျင့်မှု

မေးခွန်း ၂ / ၄

အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ် ဇော်ဟာ စားသောက်ဆိုင်မှာ အစားအသောက်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေသည်။ ဖောက်သည်တစ်ယောက်က သူ့ဖုန်းထဲမှာ ညစ်ညမ်းပုံတွေ အမြဲပြပြီး သူ့ရဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်အတွက် ဇော်ကို သူ့အိမ်လာဖို့ ဖုန်းဆက်ခေါ်တယ်။

ဇော်ဟာ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

- ☐ က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- ☐ ခ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု
- ☐ ဂ အနိုင်ကျင့်မှု

မေးခွန်း ၃ / ၄

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းအချို့က ဘာတွေလဲ။

သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ — တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

- ☐ က — အကြမ်းဖက်မှုတွေ အကြောင်း အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများကို မြှင့်တင်ပါ။
- ☐ ခ — လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆန့်ကျင်တဲ့ မူဝါဒများကို ဖန်တီးပါ။
- ☐ ဂ — တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားတတ်အောင် ကလေးတွေကို သင်ပေးပါ။
- ☐ ဂ — သင်ဟာ အကြမ်းဖက်မှုတွေကို မရပ်တန့်နိုင်သောကြောင့် လျစ်လျူရှုပြီး တိတ်ဆိတ်နေပါ။

မေးခွန်း ၄ / ၄

မြတ်သည် မကြာသေးမီက အလုပ်သစ်တစ်ခု စတင်ခဲ့တယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေက သူအလုပ်စဝင်တဲ့ ပထမဆုံးနေ့ကို ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအဖြစ် ကျင်းပဖို့ သူ့ကို ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်က အရက် အလွန်အကျွံသောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိတာကြောင့် ညနေခင်းမှာ သူပါဝင်ဖို့ကို စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။

အရက်သောက်ခြင်းက မြတ်ကို ဘယ်လို ထိခိုက်စေတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ — တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

- ☐ က — ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေနှုန်း မြင့်တက်ခဲ့တယ်။
- ☐ ခ — စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနိုင်ခြေ ပိုများခဲ့တယ်။
- ☐ ဂ — မျိုးအောင်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။
- ☐ ဂ — မတော်တဆမှု ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးမှု ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့နည်းခဲ့တယ်။

သင်ခန်းစာ ၉/၉

အနှစ်ချုပ်

သင်က ဒီသင်ခန်းစာရဲ့ နောက်ဆုံး အခန်းကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။ သင် အဓိကလေ့လာသင်ကြားခဲ့တာတွေကို ပြန်လည် အကျဉ်းချုံးရန်အတွက် အချိန်ခဏယူပါ။

အရက်ပုလင်းကို ကိုင်ထားသော လူတစ်ယောက်။ © Shutterstock

ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတစ်စုက ကလေးတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်နေပုံ။ © Shutterstock

မျက်နှာတွင် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာနှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ကြမ်းပေါ်လှဲပြီးမျက်နှာကို လက်ဖြင့်အုပ်ထားခံရသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ပခုံးပေါ်လက်တင်ထားသော ယောက်ျားတစ်ယောက်။ © Shutterstock

စော်ကားနှောက်ယှက်ခြင်း နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း

စော်ကားနှောက်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ရန်–

- စော်ကားနှောက်ယှက်မှု နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရန် ငြင်းဆန်ပါ။
- တာဝန်ရှိသူတွေထံ၊ ရဲတွေထံသို့ တိုင်စာရေးသလို တိုင်ကြားပါ။
- စော်ကားနှောက်ယှက်မှု ဒါမှမဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခြင်း ကျူးလွန်သူတွေကို ဥပဒေအရ အရေးယူပါ။
- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်ရှိ သင့်လျော်သောလူများကို သတင်းပို့ပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြုံရလျှင် ဒါမှမဟုတ် မျက်မြင်တွေ့ပါက–

- သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- သင်၏ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့်နှင့် အခွင့်အရေးများကို သိရှိရန် NGO များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုမှာ ပါဝင်သူတွေကို တရားရုံးကို ခေါ်သွားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုကို ရဲတပ်ဖွဲ့/ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များထံ တိုင်ကြားပါ။
- သင့်တိုင်ကြားမှုကို မှန်ကန်ကြောင်းထောက်ခံပေးနိုင်တဲ့ အထောက်အထားများ၊ သက်သေများကို ရှာဖွေ စုဆောင်းပါ။

အလုပ်တွင်ရှိသော အကြမ်းဖက်မှု

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုကို သင်ကြုံတွေ့ရပါက သို့မဟုတ် တွေ့ရှိရပါက –

- ပြဿနာရဲ့ အဖြေကိုရှာရန် သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပြောဆိုပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသော မူဝါဒများ ချမှတ်ရန် အလုပ်ရှင်များအား ခေါ်ယူပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂ သို့မဟုတ် NGO ထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ထိပ်လန့်မှု သတိပေး ခလုပ်များ (panic button)၊ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး နှိုးစက် နှင့် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း အမူအကျင့်တို့ကို အသုံးပြုပါ။
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကူအညီကို ရယူပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကို ရှောင်ရှားရန် သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်–

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူသူပြတ်လတ်သော နေရာများကို သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင် တစ်ယောက်ထဲရှိနေကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ထီး၊ တုတ်ချောင်း သို့မဟုတ် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဆောင်ထားပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ခုခံကာကွယ်နည်းများကို သင်ယူပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်က အလိုမတူသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံသုံးစွဲသောလူများနှင့် အချိန်ကုန်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု

အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စီးကရက်တို့ကို မသုံးစွဲဖို့ ငြင်းဆန်ပါ။

- သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။
- သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းကို တိုးစေတယ်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။

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

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၆

အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများကို ဖတ်ရှုပြီး ပရောပရည်လုပ်နေသူများနှင့် မည်သည့်အရာသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များကို အမှန်ခြစ်ထားလျှင် သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

လုပ်ဆောင်မှု	ပရောပရည်လုပ်ခြင်း	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု
တစ်စုံတစ်ယောက်အားအနှောက်အယှက်မပေးဘဲသွယ်ဝိုက်၍ ပျော်စရာကောင်းတဲ့နည်းဖြင့်စိတ်ဝင်စားမှုပြသပါ။	✓	
သူ/သူမ က မကြိုက်ဘူးလို့ပြောရင်တောင် မိမိရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြပါ။		✓
လမ်းလျှောက်လာတဲ့မိန်းမချောလေးကိုလေချွန်ပြီးသင့်ကို လက်ထပ်ချင်လားလို့မေးပါ။		✓
တစ်ယောက်ယောက် ကို နေ့လယ်စာ အတူစားဖို့ မေးပါ။	✓	
လိင်ပြောင်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို လိင်ပြောင်းထားတာလားလို့ မေးပါ။		✓

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၁

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူတစ်ခုစီကို ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု အမျိုးအစားနှင့် ယှဉ်တွဲပါ။
အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။

၁ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရိုင်းစိုင်းသော အမူအရာ ပြုလုပ်ခြင်း။	က နှုတ်အားဖြင့် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု
၂ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုအကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ တွန်းခြင်း(သို့)သဘောတူညီမှုမပါဘဲထိတွေ့ခြင်း။	ဂ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာယကံမြောက် စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု
၃ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရိုင်းစိုင်းစွာဖြင့် နာမည်ပြောင် ထပ်တလဲလဲခေါ်ခြင်း	ခ နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်သော စော်ကား နှောင့်ယှက်မှု

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၇

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဖိုးခွားက ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဖိုးခွားဟာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို သူ့အမေဆီကနေ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၁၈

အောက်ဖော်ပြပါလူများထဲမှ မည်သူသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်နိုင်သနည်း။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က)၊ (ခ)၊ (ဂ)၊ (ဃ)၊ (င)၊ (စ) တို့ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သူတို့အားလုံးသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၁၉

ပေးထားသည့်အခြေအနေများအတွက် မတူညီသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများကို သင်ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။
အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။

၁ ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် အလုပ်သမားတစ်ဦးအား ကျီစားရန် လက်ဟန်ပြဘာသာစကားကို အသုံးပြုတယ်။	ဃ နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အကြမ်းဖက်ခြင်း။
၂ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်/ကြီးကြပ်ရေးမှူးက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား မုဒိမ်းကျင့်တယ်။	ခ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
၃ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ရိုက်နှက်တယ် သို့မဟုတ် ပါးရိုက်တယ်။	က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
၄ ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို အခြားဝန်ထမ်းများ၏ရှေ့တွင် ဝေဖန်တယ်။	ဂ နှုတ်ဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၂

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သူဇာ အခု ဘာလုပ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သူဇာသည် သူမ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံမှ နောက်ထပ်အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်ကို ရှောင်ရှားရန် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် မန်နေဂျာထံ ကြိုတင်သတင်းပို့သင့်တယ်။ လျစ်လျူရှုခြင်း သို့မဟုတ် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုတိုင်းအတွက် အဖြေမဟုတ်ပေ။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၉

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မုဒိမ်းမှု ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည် ပြုကျင့်သူများက သားကောင်ကို အခွင့်ကောင်းယူသောအခါ မုဒိမ်းမှုဖြစ်ပွားပြီး ၎င်းသည် အပြုခံရသူ၏အပြစ်မဟုတ်ပေ။

သင်ခန်းစာ (၇)၊ စာမျက်နှာ ၃၁

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများသည် မည်သည်က အချက်အလက်များ ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာများသည် ဒဏ္ဍာရီများ ဖြစ်သနည်း။ အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များကို အမှန်ခြစ်ထားလျှင် သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

အကြောင်းအရာ	ဒဏ္ဍာရီ	အချက်အလက်
ဘီယာသောက်တာက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။	✓	
အရက်သောက်ပြီး လိင်ဆက်ဆံတာ ပိုကောင်းပါတယ်။	✓	
အရက်ကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲသိရင် အရက်မစွဲအောင် ထိန်းနိုင်တယ်။	✓	
အရက်မူးနေချိန်(သို့)မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေစဉ်ကိုယ်ဝန်ရရန်(သို့) ကာလသား(သို့)HIVကူးစက်ရန်ခက်ခဲတယ်။	✓	
အရက်က တစ်ချို့လူများကို အခြားသူများထက် ပို၍ အကျိုးသက်ရောက်သည်။		✓

အကြောင်းအရာ	ဒဏ္ဍာရီ	အချက်အလက်
ဆေးရွက်ကြီး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်က မျိုးပွားမှုအပေါ် ဆိုးကျိုးများရှိတယ်။		✓
မမွေးသေးသောကလေးငယ်များကကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သုံးသော အရက်(သို့)မူးယစ်ဆေးစွဲသွားနိုင်တယ်။		✓
ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက် အရက်သမားဖြစ်ဖို့ ရှားပါတယ်။	✓	
အခု စီးကရက်တစ်လိပ်ကို သောက်တာ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။	✓	
နှစ်ရှည်လများ ဆေးလိပ်သောက်နေရင်တောင် ဖြတ်ဖို့ အချိန်မနှောင်းသေးပါဘူး။		✓
အရက်ကို အချိန်အကြာကြီး စွဲသုံးတဲ့အခါမှသာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်စေတယ်။	✓	
ဆေးခြောက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာက အရက်သောက်ပြီး မောင်းတာထက် ပိုအန္တရာယ်ကင်းတယ်။	✓	
ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် အချိုရည်အများအပြားတွင် မူးယစ်ဆေးများပါဝင်တယ်။		✓

သင်ခန်းစာ (၇)၊ စာမျက်နှာ ၃၃

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်နှင့် စီးကရက်တို့သည် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများနှင့် သင့်ကျန်းမာရေး၏ ကဏ္ဍတစ်ခုစီကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါသည်။

အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။

၁ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	ခ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတိုးစေတယ်။
၂ မရည်ရွယ်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ဃ မတော်တဆမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အန္တရာယ်မကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေတယ်။
၃ မျိုးဆက်ပွားခြင်း	ဂ မျိုးဆက်ပွားခြင်းကို လျှော့ချပေးတယ်။
၄ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	က ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေတယ်။

သင်ခန်းစာ (၈)၊ စာမျက်နှာ ၃၄

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၄

ပိုးပိုးဟာ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ဂ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ပိုးပိုးဟာသူမ၏ အသားအရောင်ကြောင့် သူငယ်ချင်းများ၏ အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ခံနေရတယ်။

မေးခွန်း ၂/၄

ဇော်ဟာ ဘယ်လိုအကြမ်းဖက်မှုမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဇော်ဟာ ဖောက်သည်တစ်ယောက်ဆီက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

မေးခွန်း ၃/၄

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းအချို့က ဘာတွေလဲ။

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

တိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ဖြေရှင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများကို ရပ်တန့်ရန် သင်သည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာပေးသင့်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်တဲ့မူဝါဒများဖန်တီးကာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားတတ်စေရန် ကလေးများကို အသိပညာပေးသင့်သည်။

မေးခွန်း ၄/၄

အရက်သောက်ခြင်းက မြတ်ကို ဘယ်လို ထိခိုက်စေတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

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

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ သေဆုံးမှုများကို တိုးပွါးစေပြီး မျိုးဆက်ပွားမှုနှုန်းတို့ကို လျော့နည်းစေတယ်။

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

9 789220 399279