



International
Labour
Organization

► ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တကျမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အိတ်ကပ်စာအုပ်သစ်ကြားရေး အစီအစဉ်

အခန်းကြီး - ၉။ ငွေကြေးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

တချို့လူတွေက ငွေကို ခက်ခက်ခဲခဲရှာနေရချိန်မှာ တချို့တွေကတော့ ငွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ စီမံခန့်ခွဲနေကြတာ ဘာကြောင့်လဲလို့ သင်စဉ်းစားဖူးပါသလား။ ဝင်ငွေတူပေမယ့် တချို့က ငွေကို စုဆောင်းနိုင်ပြီး တစ်ချို့က အကြွေးတွေတင်နေတာက ထူးဆန်းစရာကောင်းပါတယ်။

ဒါက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်၊ ဘယ်လိုကြောင့်ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာကို သင်သိပါသလား။ ဒါဆိုရင်တော့ ဒီအခန်းမှာ ငွေကြေးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ပြည့် စုံစုံလေ့လာလိုက်ကြရအောင်။





ဤစာအုပ်သည် Creative Commons ပိုင်ဆိုင်ခွင့်အမှတ် ၄.၀ နိုင်ငံတကာလိုင်စင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုရန် ကျေးဇူးပြု၍ <https://creativecommons.org/licenses/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 အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူပိုင်ခွင့်ရထားသော ဘာသာပြန်ဆိုမှုဖြစ်သည်။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုကို ILO မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ILO ၏ တရားဝင်ဘာသာပြန်ဆိုမှုအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် တိကျမှုအတွက် ILO တွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ 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 ပြင်ဆင်အသုံးပြုသူ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သူများ ထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။

တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသည့် ပစ္စည်းများ - ဤ Creative Commons လိုင်စင်သည် ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ပါဝင်သော ILO မဟုတ်သော မူပိုင်ခွင့်ပစ္စည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါက၊ အခွင့်အရေးများကို ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် ချိုးဖောက်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များအတွက် ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။ ဤလိုင်စင်အောက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်း၍မရသော အငြင်းပွားမှုမှန်သမျှသည် ကုလသမဂ္ဂ နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုဥပဒေ (UNCITRAL) ၏ အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ခုံသမာဓိဖြင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ ရည်ညွှန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအငြင်းပွားမှု၏နောက်ဆုံးအဆုံးအဖြတ်အဖြစ် ခုံသမာဓိဖြင့်စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် တင်ပြသည့် မည်သည့်အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်မှုသည် အသုံးပြုသူများ၊ ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သာ အကျိုးဝင်ပါသည်။ 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 အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့၏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။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

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

ဤထုတ်ဝေမှုကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဂျန်ပန်အစိုးရ၏ စီမံချက်ဖြစ်သည့် “ပညာရေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား လျှော့ချရရှိရေး- စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် အဆိုးရွားဆုံး ကလေးအလုပ်သမားပုံစံများ လျှော့ချရေးအစီအစဉ် (ARISE)” (RAS/19/07/JPN) ရန်ပုံငွေ ပေးအပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို “အာရှဒေသတွင်းကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ စီမံချက်” (ARC)” (RAS/19/04/GBR)၊ အိုင်အယ်လ်အိုစီမံချက်မှတစ်ဆင့် ယူကေနိုင်ငံအစိုးရ၊ Foreign Commonwealth and Development Office (FCDO) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန (USDOL) ကပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အမှတ် IL-25263-14-75-K အရ “မြန်မာနိုင်ငံကလေး အလုပ်သမား 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 အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ ထောက်ခံအတည်ပြုထားသော အမည်များကို ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

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

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁

ဈေးဝယ်ထွက်ချိန် ၁

သင်ခန်းစာ ၂

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃

ပါးနပ်စွာ ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း ၄

သင်ခန်းစာ ၄

ဘဝရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေရန်အတွက် ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့်
စုဆောင်းမှု ၁၁

သင်ခန်းစာ ၅

အကြွေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၅

သင်ခန်းစာ ၆

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၂၀

သင်ခန်းစာ ၇

အနှစ်ချုပ် ၂၃

နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၂၆

သင်ခန်းစာ ၁/၇

▶ ဈေးဝယ်ထွက်ချိန်

ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းဟာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။
မိဟာမက်၊ နိုးနိုး နဲ့ ဖိုးဝတို့ဟာ ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့ စီစဉ်နေကြပါတယ်။

မိဟာမက်၊ နိုးနိုး နှင့် ဖိုးဝတို့ရဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့ အကြောင်း ဆွေးနွေးမှုများကို အောက်ပါအတိုင်းဖတ်ရှုပါ။





ပိုက်ဆံကို ဘယ်လို အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲရမလဲဆိုတာကိုဖိုးဝ နားလည်သွားအောင် သင်လုပ်ပေးနိုင်မလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၇

► သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ



ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို နားလည်စေပါလိမ့်မယ်။

- အသုံးစရိတ်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းများကို အသိအမှတ်ပြုရန်။
- ဝင်ငွေထွက်ငွေကို ခြေရာခံနိုင်ရန် အခြေခံ စာရင်းစာအုပ်တစ်ခု ထားရှိရန်။
- အကြွေးနွံမှ လွတ်ရန်နှင့် အကြွေးများကို ရှောင်ရန် နည်းလမ်း စဉ်းစားရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၇

► ပါးနပ်စွာငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း



စာရွက်ပေါ် စာရေးနေသောလူ။ © Shutterstock

အစားအသောက်နဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ဖို့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို သွားတယ်လို့ သင်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သို့သော် သင် စီစဉ်ထားတာထက် ပိုဝယ်လာမိတယ်။

နောက် ဘာဆက်ဖြစ်နိုင်မလဲ။ သင် ကြိုက်တဲ့ အရာမှန်သမျှကို ဝယ်ဖို့ အဆင်ပြေတယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် သင်အသုံးပြုမယ့် အသုံးစရိတ်နဲ့ သင်ဝယ်ဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့အရာတွေ အပေါ်ကိုပဲ အာရုံစိုက် သင့်တယ်လို့ သင် ထင်ပါသလား။

လူအများစုက သူတို့ မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူကြတာကြောင့် ငွေပိုကုန်ကြသည်။ 'လိုအပ်ချက်' နှင့် 'လိုအင်ဆန္ဒ' တို့ အကြား ကွဲပြားခြားနားချက်ကို သူတို့ မသိကြဘူး။

ဘယ်လို ကွဲပြားခြားနားသလဲ ဆိုတာကို သင်သိပါသလား။

အောက်ဖော်ပြပါပုံတွေကို ဘယ်အရာက ကြည့်ပြီး ဘယ်အရာက လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး ဘယ်အရာက လိုအင်ဆန္ဒ ဖြစ်သည်ကိုရှေးချယ်ပါ။

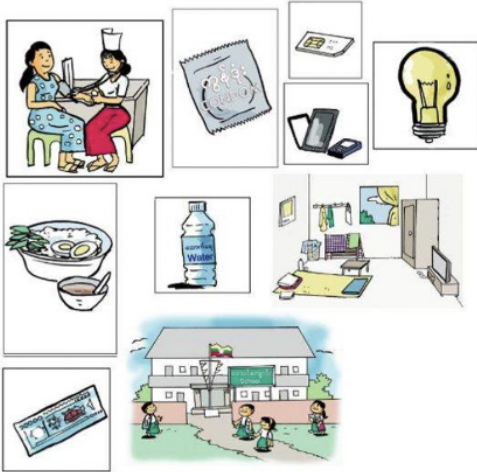


လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေကို မှန်ကန်သော ဇယားကွက်များအထဲသို့ထည့်ပါ။

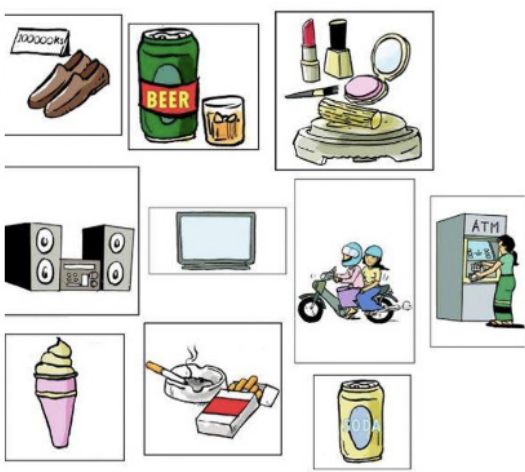
အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အမျိုးအမည်	လိုအင်ဆန္ဒများ	လိုအပ်ချက်များ
ဆိုဒါ ဖျော်ရည်		
အစားအစာ		
အိပ်ခန်း		
မော်တော် ဆိုင်ကယ်		
ဆင်းကတ်		
ငွေသား		
ကလေး ပညာရေး		
ရေခဲမုန့်		
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု		
မိုဘိုင်းဖုန်း		
ဈေးကြီးသော ရှူးဖိနပ်		
စတူဒီယို စနစ်		
ရုပ်မြင် သံကြား		
ရေ		
အေတီအမ် ကတ်		
ကွန်နိုး		
အလှကုန် ပစ္စည်းများ		
လျှပ်စစ်မီး		
ဘီယာ		

လိုအပ်ချက် နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒများ တို့ အကြား ကွဲပြား ခြားနားချက်ကို သင်ခွဲခြား နိုင်ပါသလား။



လိုအပ်ချက်များ - လိုအပ်ချက်တွေဆိုတာက သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် မရှိမဖြစ်၊ အခြေခံလိုအပ်တဲ့ အရာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။



လိုအင်ဆန္ဒများ - လိုအင်ဆန္ဒတွေ ဆိုတာက သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေအတွက် မရှိလည်း သင် အဆင်ပြေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

အချို့ လူနည်းစုက သူတို့လိုချင်တာ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ချင်တာ မှန်သမျှအတွက် ဝယ်ယူ၊ ပေးချေနိုင်တဲ့ ဝင်ငွေကောင်းကောင်းရှိကြတယ်။ လူအများစုက ၎င်းတို့ရဲ့ ဝင်ငွေက ကန့်သတ်ချက်ရှိတာကြောင့် 'လိုအပ်ချက်' နှင့် 'လိုအင်ဆန္ဒ' တို့ အကြား မဖြစ်မနေ ရွေးချယ်ကြရတယ်။



ဝင်ငွေက အကန့်အသတ် ရှိတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ အနောက်ကို မလိုက်ဘဲ သင့်လိုအပ်ချက်တွေအတွက် ဦးစားပေး သုံးစွဲသင့်သည်။ သင့်လိုအပ်ချက်တွေကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ အလေ့အထတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

- ခရီးစရိတ်လျှော့ချဖို့ ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်သွားပါ။
- သိပ်မဝေးသော နေရာတွေကို သွားမယ်ဆိုရင် လမ်းလျှောက်သွားခြင်း နှင့် ဝေးလံတဲ့ နေရာတွေကို သွားမယ်ဆိုရင် အများပြည်သူသုံး ပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များကို အသုံးပြုပါ။
- လျှပ်စစ် မီတာခ လျှော့ချဖို့ လျှပ်စစ်မီး သုံးစွဲမှု လျှော့ချပါ။

မလိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ပိုက်ဆံကို ပိုသုံးမိရင် ပိုက်ဆံအကုန်ဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်အတွက် အသုံးပြုဖို့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။

ဘာဝယ်မယ် ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ သင့်အနေနဲ့ ဈေးနှုန်း၊ အရည်အသွေး၊ အဆင်ပြေမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီဇိုင်း အစရှိတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ စဉ်းစား သုံးသပ်ပြီးမှ ဝယ်ပါသလား။

သင်က သင်လိုချင်တာကို ဝယ်တာထက် သင်လိုအပ်တာကို ဝယ်ပြီး လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသလား။

အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပြီး မေးခွန်းကို ဖြေပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

စတိုးဆိုင် - ၁		စတိုးဆိုင် - ၂	
ပစ္စည်းများ	ဈေးနှုန်း (ကျပ်)	ပစ္စည်းများ	ဈေးနှုန်း (ကျပ်)
ဆန်	၃၅၀၀	ဆန်	၃၀၀၀
ကြက်ဥ ၁၀ လုံး	၂၀၀၀	ကြက်ဥ ၁၀ လုံး	၂၅၀၀
နို့	၂၀၀၀	နို့	၂၀၀၀
အသီးဖျော်ရည်	၂၅၀၀	အသီးဖျော်ရည်	၃၀၀၀
ရေခဲမုန့်	၃၀၀၀	ရေခဲမုန့်	၃၀၀၀
အမူန့်	၅၀၀၀	အမူန့်	၇၀၀၀
ကွတ်ကီး	၂၀၀၀	ကွတ်ကီး	၁၅၀၀
သကြားလုံးများ	၁၅၀၀	သကြားလုံးများ	၁၅၀၀
ပီကော	၅၀၀	ပီကော	၁၀၀၀
အသီးအနှံများ	၂၀၀၀	အသီးအနှံများ	၃၀၀၀
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၀၀၀	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၅၀၀
ကော်ဖီ	၅၅၀၀	ကော်ဖီ	၄၅၀၀
လက်ဖက်ရည်	၁၀၀၀	လက်ဖက်ရည်	၁၀၀၀
ဆပ်ပြာ	၁၀၀၀	ဆပ်ပြာ	၂၀၀၀
ဂျိုင်းချွေးနံ့ပျောက်ဆေး	၃၀၀၀	ဂျိုင်းချွေးနံ့ပျောက်ဆေး	၃၀၀၀
ခေါင်းလျှော်ရည်	၅၀၀၀	ခေါင်းလျှော်ရည်	၅၀၀၀

ကော်ဖီနဲ့ ထမင်းကို ဘယ်ဆိုင်မှာ သင်ဝယ်မလဲ။

☐
☒
 ဈေးဆိုင် (၁)

☐
☒
 ဈေးဆိုင် (၂)

အောက်ပါ ဒုတိယဇယားကို ကြည့်ပြီး မေးခွန်းကို ဖြေပါ။

စိုဒေါင်ဆိုင်		လျှော့ဈေးဖြင့်ရောင်းသောဆိုင်	
ပစ္စည်းများ	ဈေးနှုန်း (ကျပ်)	ပစ္စည်းများ	ဈေးနှုန်း (ကျပ်)
သကြားလုံးများ	၂၅၀၀	တီရှပ်အင်္ကျီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၂၅၀၀
ဆပ်ပြာ	၂၀၀၀	ဘလောက်စံအင်္ကျီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၄၀၀၀
ခေါင်းလျှော်ရည်	၂၀၀၀	ဘောင်းဘီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၅၀၀၀
ဂျိုင်းချွေးနံ့ပျောက်ဆေး	၃၅၀၀	စကပ် (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၄၀၀၀
အိမ်သာသုံးစက္ကူ	၄၀၀၀	ခြေအိတ်များ	၅၀၀
တီရှပ်အင်္ကျီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၅၀၀၀	ကစားစရာများ	၂၀၀၀
ဘလောက်စံအင်္ကျီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၇၀၀၀	ရေဒီယို (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၆၀၀၀၀
ဘောင်းဘီ (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၈၅၀၀		
စကပ် (အလယ်အလတ် အရည်အသွေး)	၆၀၀၀		
ကစားစရာများ	၄၀၀၀		
ရေဒီယို (မြင့်မားသော အရည်အသွေး)	၉၀၀၀၀		

သင်က ဘောင်းဘီကို ဘယ်နေရာ ကနေ ဝယ်မှာလဲ။



ဂိုဒေါင်။



လျှော့ဈေးဆိုင်။



ဈေးဝယ်ထွက်နေသာ မိသားစု။ © Shutterstock

အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဥပမာတွေလိုမျိုး သင့်အနေနဲ့ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေး သုံးစွဲသူ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် သင်ဟာ-

- မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ သင့်အတွက် အရေးကြီး မလိုသေးဘူးဆိုရင် လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းတဲ့ အချိန်ကို စောင့်ပါ။
- နွားနို့၊ ဆန်၊ ကြက်ဥတို့လို အခြေခံ စားသောက်ကုန်တွေကို ဈေးသက်သာတဲ့ ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ပါ။
- ရေရှည်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာနိုင်ဖို့ အရည်အသွေး ကောင်းတဲ့ ထုတ်ကုန် တွေကို ဝယ်ပါ။
- သင်လိုအပ်တဲ့ အရာတွေကို ဝယ်ယူပြီး ဈေးနှုန်းတွေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- အရေးကြီးတဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို စာရင်း ပြုစုပါ။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ အရာအားလုံးကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အခါ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်းနဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို ထိန်းချုပ်ခြင်းက လွယ်ကူ လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် သင်က အလုပ်လုပ်ပြီး မိသားစုကိုလည်း ဂရုစိုက်တယ်ဆိုရင်ကော။

စန္ဒီရဲ့ အကြောင်းကို ဖတ်ရှုပါ။



စက်ချုပ်နေသော ကောင်မလေး၊ မြန်မာ။ © Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

စန့်ဟာငယ်ရွယ်ပြီး အထည်ချုပ်စက်ရုံတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ အလုပ်လုပ်ပြီး သူမိဘတွေကို ငွေတွေပို့ပေးပြီး ထောက်ပံ့နေပါတယ်။

သူမများတဲ့အခါ သေးကုသပို့ပိုက်ဆံချေးရတယ်။ အခု အဲဒီပိုက်ဆံကို ပြန်ဆပ်ရမယ့်အချိန်ဖြစ်ပြီး သူမရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေအတွက် ဟန်ချက်ညီစေဖို့နဲ့ သူမိဘတွေဆီကို ငွေပို့နိုင်ဖို့ရှုန်းကန်နေရတယ်။

စန့်က ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲပို့တဲ့အခါ သူမိဘတွေက ပျော်ကြာဘူး။

စန္ဒီရဲ့ ဇာတ်လမ်းက ပုံမှန်ပါပဲ။ လူတွေဟာ သူတို့အသုံးစရိတ်တွေကို ကောင်းကောင်း စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပေမယ့် ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ဒီစီမံခန့်ခွဲမှုတွေက အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။

မေးခွန်းကတော့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းက အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ အတွက် ငွေစုနည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား တစ်ယောက်အနေနဲ့ သင့်မိသားစုကို ပျော်ရွှင်အောင်ထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိန်ခေါ်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် အသုံးစရိတ်နှင့်ဆိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဖတ်ရှုပါ။

ရည်ရွယ်ချက်များ/စိန်ခေါ်မှုများ	နည်းလမ်း
လစာ အများစု သို့မဟုတ် အကုန်လုံးကို အိမ်ပြန်ပို့ပါ။	ပိုက်ဆံ အကုန်လုံးကို အိမ်ကို ပြန်မပို့ပါနဲ့။ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်လုပ်ခြင်း မပြုမီ အစီအစဉ်တစ်ခုချမှတ်ပြီး အိမ်ကို ငွေပြန်ပို့ပေးနိုင်မယ့် ပမာဏကို မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေး သင့်ပါတယ်။ သင့်အတွက်ရော အရေးပေါ် အသုံးပြုဖို့အတွက်ပါ ပိုက်ဆံနည်းနည်း စုထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။
မိဘများ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်တွေဟာ သားသမီးတွေပေးတဲ့ ငွေကြေး အားလုံးကို သုံးစွဲပိုင်ခွင့် ရှိတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။	မိသားစုနဲ့ ငွေသုံးစွဲနည်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး အရေးပေါ် အခြေအနေ တွေနဲ့ အခြား ဘဝပန်းတိုင်တွေအတွက် ငွေစုဖို့ သဘောတူညီမှု ရယူပါ။
အိမ်ပြန်တဲ့အခါ သင့် မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအတွက် လက်ဆောင် ဝယ်ပါ။	လက်ဆောင်တွေ မဖြစ်မနေ ဝယ်ဖို့လိုတယ်ဆိုရင် ဈေးပို သက်သာတာကို ဝယ်ပါ။
သင့်ရဲ့ အားလပ်ရက်တွေမှာ ပါတီပွဲ အကြီးကြီးတွေလုပ်ပါ။	ပါတီပွဲများ အတွက် လျှော့သုံးပါ။ စီးပွားရေးအရ အကျိုးရှိတဲ့ အရာတွေကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ သုံးစွဲပါ။
ဖက်ရှင်ကျတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သုံးစွဲပါ။	ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာထားရတဲ့ ငွေတွေကို အကျိုးမရှိတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ သုံးမယ့်အစား စုထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တွေအတွက် သင် ငွေစုနေတယ်ဆိုတာကို သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ ပြောပြပါ။
သင့်ရဲ့ ငွေကြေး ပိုင်ဆိုင်မှုကို ကြွားဝါဖို့အတွက် ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ပါ။	ကြွားဝါခြင်းထက် ငွေစုခြင်းက ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။



လိမ္မာပါးနပ်သောငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲသူတွေဟာငွေကိုဘယ်နေရာမှာသုံးစွဲရမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာမသုံးရဘူးဆိုတာကိုသိကြတယ်။ သူတို့တွေကငွေကြေးသုံးစွဲရာမှာ ဦးစားပေးရမယ့်အသုံးစရိတ်ကိုပြုလုပ်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွေအတွက် ငွေကိုအမြဲစုဆောင်းလေ့ရှိတယ်။

ဤသင်ခန်းစာတွင်မျှဝေထားသောအကြံပြုချက်များကိုလိုက်နာပြီးလိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးသုံးစွဲသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မြတ်အောင်ဟာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် တစ်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်ပြီး အခုဆိုရင်သူဟာ ဝင်ငွေရနေပြီ ဖြစ်တယ်။ သူက ကျောင်းပြန်တက်ပြီး ကားစက်ပြင် ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တဲ့ အိပ်မက်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ လုပ်အားခကို သူ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သုံးဖြုန်းလေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့ လတိုင်း သူ့မိဘတွေဆီကို ငွေပြန်ပို့ပေး ရတယ်။ ဒီလို ဆက်လုပ်နေရင် ကားစက်ပြင်ဆရာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို မြတ်အောင်က နားလည်သဘောပေါက်တယ်။

သူ့ငွေကို ဘယ်လို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မလဲ။

သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ — တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



ပညာရေးအတွက် ငွေစုပါ။



စိတ်ထဲရှိသလို သုံးဖြုန်းပါ။



ငွေ သုံးစွဲနည်းကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။



လစာတွေ အကုန်လုံးကို သူ့မိဘတွေဆီကို ပို့ပါ။

ဝင်ငွေနှဲ့အသုံးစရိတ်တွေကို သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုထိန်းထားနိုင်မလဲ။

သင်ခန်းစာ ၄/၇

▶ ဘဝရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်စေရန်အတွက်ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်စုဆောင်းမှု

ကျေးလက်ဒေသ တံငါရွာလေး တစ်ရွာက အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ် အမြွှာမောင်နှမ ကျော်ကျော်နဲ့ မြဟာ သူတို့အနာဂတ်အတွက် အိပ်မက်တွေ ကြီးကြီးမားမား မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။ ကျော်ကျော်က လှေတွေ ဆောက်ချင်တယ်။ မြကတော့ ကျောင်းဆရာမ ဖြစ်ချင်တယ်။ သူတို့အဖေဟာ ငါးဖမ်းလှေပေါ်မှာ မတော်တဆမှုကြီး တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့အမေက မိသားစုကို ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်ဖို့ လယ်ယာအလုပ်သမားတစ်ဦးအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ သူတို့မိသားစုမှာ ဆပ်ရေမယ့် အကြွေးတွေလည်း အများကြီးရှိနေတယ်။

တစ်နေ့မှာ သူတို့ အိမ်နီးချင်းက ကျော်ကျော်နဲ့ မြကို မြို့ကြီး တစ်ခုမှာ အလုပ်ရှာပေးကြတယ်။ ကျော်ကျော်ကို ကားပြင်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့နဲ့ မြက အိမ်အကူ လုပ်မလားလို့ မေးတယ်။

အစမှာတော့ အမြွှာမောင်နှမဟာ မြို့မှာနေပြီး သူတို့ လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ဖို့အတွက် ပိုက်ဆံရှာဖို့ စိတ်လှုပ် ရှားနေကြပါတယ်။ အဲဒီနောက် မိဘတွေက သူတို့ကို ပထမ ၂ နှစ်အတွင်း သူတို့ရဲ့ လုပ်အားခတွေကို မိသားစုအကြွေးတွေအတွက် ပေးရမှာဖြစ်ကြောင်း သူတို့အတွက် မပေးနိုင်ကြောင်း ပြောတယ်။



ဆေးပူဖောင်းမှုတ်နေသော ကလေးငယ်နှစ်ဦး။ © Shutterstock

**ကျော်ကျော်နဲ့မြဟာဒီမိသားစုအခြေအနေကိုဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။
သင့်အနေနဲ့ကျော်ကျော်နဲ့မြကိုဘာလုပ်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါသလဲ။
ကျော်ကျော်နဲ့မြဟာသူတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ဒါမှမဟုတ်မိသားစု
ရည်မှန်းချက်တွေအတွက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလား။**

တစ်ခါတစ်လေ ကျော်ကျော်နဲ့ မြရဲ့ ဇာတ်လမ်းလို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်တွေဟာ သင့်မိသားစု ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ကွဲပြားနိုင်ပြီး မျှော်လင့်မထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေက သင့်အစီအစဉ်တွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်တွေကို ထိခိုက်စေမယ့် အချက်များကို ပိုမိုသိရှိနိုင်ဖို့ အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာဖတ်ရှုပါ။

အသက်

မတူညီသော ဘဝပေး အခြေအနေများ နှင့် အဖြစ်အပျက်များကြောင့် မိသားစုဝင်များအကြား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ကွဲပြားနိုင်တယ်။

- ▶ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က စာကျက်ပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းရဖို့ပါ။
- ▶ အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က အိမ်ထောင်ပြုဖို့၊ မိသားစုတစ်ခု တည်ဆောက်ဖို့၊ အိမ်ဝယ်ဖို့၊ သင့်ကလေးကို ကျောင်းထားပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ▶ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ သင်က အလုပ်မှ အနားယူပြီးနောက် မိသားစု တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း အနားယူလိုပါတယ်။

ကျား၊မ

အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ပန်းတိုင်များက လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ထားသည့် ကျား၊မရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများရဲ့ ပညာရေး အနေအထားအပေါ် အခြေခံပြီး ကွဲပြားနိုင်တယ်။ အစဉ်အလာအရ အမျိုးသားများကို မိသားစုအတွက် ဝင်ငွေရရှိရန် မျှော်လင့်ကြပြီး အမျိုးသမီးများကို မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မျှော်လင့်ကြတယ်။ သို့သော်လည်း အချို့သောပန်းတိုင်များက အစဉ်အလာအရ အခြေတည်နေသော်လည်း၊ ယင်းတို့သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်များနှင့် အိပ်မက်များကို တွေးတောနိုင်သော တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေအတွက် ဘယ်သူ့ရဲ့ပန်းတိုင်က အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရတာ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ မိဘများ ဒါမှမဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက မိသားစုထဲမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို အလေးမထားကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးရန် အစီအစဉ်တွေချမှတ်ပြင်ဆင်ပြီး ညှိနှိုင်းဆွဲယူမှုကို ရယူဖို့ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။



ထန်းရွက်များနှင့် ယက်လုပ်နေသော ကောင်မလေး၊ မြန်မာ။
©Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

လူတိုင်းတွင် ဘဝရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ဖို့ အတွက် အကြံပြုချက် တချို့ဖြစ်ပါတယ်။

- သင့် မိသားစုနဲ့ စကားမပြောခင် သင်ဘာလိုချင်လဲ ဆိုတာနဲ့ ဘာလိုလဲဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒါက သင့်ကို စကားပြောဆိုဖို့အတွက် ယုံကြည်မှုရှိစေပါတယ်။
- မိသားစုဝင် အားလုံးကို လေးစားပြီး သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ အားပေးပါ။
- ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ပြီး သဘောထားကွဲလွဲမှုရှိပါက ဖြေရှင်းနည်းတွေကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- မိသားစုဝင်များ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေမယ့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ရှာဖွေပါ။

ဘဝရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပြီးရင် အောင်မြင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲ။

မခင် နဲ့ စောခွား ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။



မခင်ဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ အိမ်ဖော်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ တစ်လကို ၂ သိန်းကျပ် ဝင်ငွေရှိပါတယ်။ သူမရဲ့ အခြေခံ အသုံးစရိတ်များအတွက် သုံးစွဲပြီး လစဉ် ၃၅၀၀၀ ကျပ် စုလေ့ရှိပါတယ်။ သူမရဲ့ အသုံးစားရိတ်တွေ အားလုံးအတွက် စာရင်းပြုစု ခြေရာခံလေ့ရှိပါတယ်။



စောခွားဟာ အထည်ချုပ်စက်ရုံ တစ်ခုမှာ အပ်ချုပ်စက်ဖြတ်တဲ့သူ တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။ သူက တစ်လကို ၂ သိန်းကျပ် ရတယ်။ သူဟာ ရတဲ့ ဝင်ငွေတွေ အကုန်လုံးကို သုံးဖြုန်းပြီး သူလိုအပ်တာတွေကို ဝယ်နိုင်ဖို့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေဆီက ပိုက်ဆံချေးတယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ အသုံးစရိတ်တွေအတွက် ခြေရာခံလေ့ မရှိဘူး။

မခင် နှင့် စောခွားဟာ အလုပ် မတူ သော်လည်း ဝင်ငွေတူညီပါတယ်။ လစာ တူညီသော်လည်း မခင်က လစဉ် ၃၅၀၀၀ ကျပ်ကို စုဆောင်းထားနိုင်ပေမယ့် စောခွားကတော့ အကြွေးတင်နေပါတယ်။

မခင်က ပိုက်ဆံစုနိုင်တာ ဘာကြောင့်လို့ထင်လဲ။ သူမ က စောခွားနဲ့ ဘယ်လို မတူညီတာလဲ။



ဂဏန်းတွက်စက်ကိုအသုံးပြုနေပုံ။ © Shutterstock

မခင်က သူ့အသုံးစရိတ်အားလုံးကို ခြေရာခံတဲ့အတွက် ငွေစုနိုင်ပေမယ့် စောခွားကတော့ သူ့အသုံးစရိတ်ကို ခြေရာခံမထားဘူး။

သင့်ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ လစဉ် ဘယ်လောက် သုံးစွဲလဲဆိုတာကို သိရှိခြင်းဟာ မလိုအပ်တဲ့ အသုံးစရိတ်များကို စစ်ဆေးရန် အကူအညီဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကတော့ မခင်ရဲ့ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေအပေါ် ဘယ်လိုသုံးစွဲတယ်ဆိုတာကို အသုံးပြုတဲ့ စာရင်းစာရွက်ဖြစ်ပါတယ်။

ငှောက်ဆုံးမှာ သူမ၏ ဝင်ငွေ နှင့် အသုံးစရိတ်အကြား ကွာခြားချက်ကို တွက်ချက်တယ်။ ပိုငွေထွက်ရင် စုငှာအား ငွေရှိတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လိုငွေပြုရင် ရတဲ့ငွေထက် ပိုသုံးမိတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မခင်၏ တစ်လအသုံးစရိတ်	
ဝင်ငွေ	ပမာဏ (ကျပ်)
လုပ်ခလစာ	၂၀၀၀၀၀
အချိန်ပိုကြေး	-
အချိန်ပိုငွေအလုပ်	-
ထပ်ဆောင်းရရှိငွေ	-
ဆုကြေးငွေ	-
စေတနာ့ကြေး	-
လက်ဆောင်	-
အခြား - _____	-
အခြား - _____	-
	ဝင်ငွေ ၂၀၀၀၀၀
	စုစုပေါင်းဝင်ငွေ ၂၀၀၀၀၀
အသုံးစရိတ်များ	
လိုအပ်သောအရာများအတွက် သုံးငွေ	
Loan repayment ချေးငွေပေးဆောင်ခြင်း	-
Housing အိမ်စရိတ်	၅၀၀၀၀
Electricity လျှပ်စစ်မီးဖို	၁၀၀၀၀
Food အစားအစာ	၈၀၀၀၀
Remittance ငွေလွှဲခြင်း	၅၀၀၀
Transportation လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး	၅၀၀၀
Phone Credit မှန်တော်လှောင်ပေးဆောင်ခြင်း	၅၀၀၀
Medicine ဆေးဖိုဝါး	၁၀၀၀၀
အခြား - _____	-
အခြား - _____	-
	လိုအပ်သောအရာများအတွက် သုံးငွေ ၁၆၅၀၀၀
လိုချင်သောအရာများအတွက် သုံးငွေ	
Recreation အပန်းဖြေရန်	-
Wedding gifts မင်္ဂလာဆောင်လက်ဖွဲ့	-
Religious ceremonies ဘာသာရေးအခမ်းအနားများ	-
Other: _____ အခြား - _____	-
Other: _____ အခြား - _____	-
	လိုချင်သောအရာများအတွက် သုံးငွေ စုစုပေါင်း ၁၆၅၀၀၀
	စုစုပေါင်းသုံးငွေ ၁၆၅၀၀၀
ဝင်ငွေ - သုံးငွေ = ပိုငွေ (+) သို့မဟုတ် လိုငွေ (-)	၂၀၀၀၀၀ - ၁၆၅၀၀၀
ပိုငွေ (+) သို့မဟုတ် လိုငွေ (-)	၃၅၀၀၀

မခင် လုပ်သလို လိုက်လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သင့်ရဲ့ မှတ်တမ်းတွေကို ကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် သင်၏ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်များကို မှတ်စုစာအုပ် ဒါမှမဟုတ် ခိုင်ယာရီထဲမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ချရေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင့်ငွေကို ဘယ်နေရာမှာ သုံးရမယ်ဆိုတာကို လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဝင်ငွေနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်များ ခြေရာခံခြင်းကို 'ရငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်း' ဟုခေါ်တယ်။

ရငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်းက သင့်ကို ကူညီပေးပါတယ်။

သင့်ငွေကို ဘယ်နေရာမှာ သုံးလဲဆိုတာ သိပါ။

သင်လိုအပ်သော အရာအတွက် ပေးဆပ်ပြီး သင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်အတွက် ချွေတာလိုက်ပါ။

စုဆောင်းငွေများ နည်းနေပါက သင့်အသုံးစရိတ်များကို ဖြတ်တောက်ပါ။

အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲဖို့ မှတ်တမ်းများကို အချိန်မရွေး ကိုးကားပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

တင်ထွန်း ဟာ ငါးဖမ်းကုမ္ပဏီ တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်ပြီး ဝင်ငွေ အသင့်အတင့် ရှိပြီး လစဉ် ဝင်ငွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို စုထားပါတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေ လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း သူက ပိုက်ဆံချေးခြင်းဖြင့်လည်း ကူညီပေးပါတယ်။ တင်ထွန်းဟာ ဖျားပြီး တစ်လ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့တာကြောင့် သူ့စု ထားတဲ့ငွေက ဆေးကုတဲ့အထဲ ရောက်သွားပါတယ်။ သူဟာ သူ့သူငယ်ချင်းတွေကို ပိုက်ဆံပြန်ဆပ်ကြဖို့ ပြောချင်ပေမယ့် သူ ဘယ်လောက် ချေးထားလဲဆိုတာကို မသိတော့ပါဘူး။

ဤအခြေအနေမျိုး မဖြစ်စေရန် တင်ထွန်းက မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။



စာရွက် တစ်ရွက်ဖြင့် ရငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်း။



စိတ်ထဲရှိသလို သုံးဖြုန်းပါ။



သူ့မိသားစုဝင်တွေကို ပိုက်ဆံအကုန်ပေးခြင်းဖြင့်။



ပထမနေရာမှာ သူ့သူငယ်ချင်းကို မကူညီခြင်းဖြင့်။

သင့်မှာဆပ်စရာအကြွေးရှိသွားပြီဆိုရင် သင် ဘယ်လိုစီမံဆောင်ရွက်မလဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၇

▶ အကြွေးကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင့်ကုန်ကျစရိတ်များကို ကာမိရန် သင့်မှာ ငွေအလုံအလောက် မရှိဘူးဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုဝယ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပမာဏဟာ သင့်မှာ ရှိနိုင်တဲ့ ပမာဏထက် ကျော်လွန်နေပါတယ်။

သင် ဘာလုပ်မှာလဲ။



မြန်မာပိုက်ဆံကို ကိုင်ထားသောလူ၊ မြန်မာ။ ©Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

လူတွေက သူတို့လိုအပ်တာ ဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံမလောက်ရင် ပိုက်ဆံချေးတတ်တယ်။

ငွေချေးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အသုံးပြုတဲ့ ဝေါဟာရများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သိရန် အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုပါ။

အကြွေး

အကြွေးဆိုသည်မှာ ဘဏ်/လူတစ်ဦးထံမှ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ချေးယူထားသော ငွေပမာဏဖြစ်သည်။ ချေးငွေလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အတိုး

အတိုးဆိုသည်မှာ ချေးယူထားသော ငွေနှင့်အတူ ဘဏ်/လူကို ပေးဆောင်သည့် အပိုပမာဏ ဖြစ်သည်။ ကြွေးမြီပမာဏ၏ ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် တွက်ချက်သည်။

အပေါင်ပစ္စည်း/အာမခံ

ဘဏ်များသည် သင့်အား ငွေချေးပေးရန်အတွက် အပေါင်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အာမခံအနေနဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ထားရှိလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်က ဘဏ်မှ ချေးငွေယူပါက သင့်အိမ်၊ မြေကွက် သို့မဟုတ် အဖိုးတန်အရာများကို ဘဏ်အား အာမခံတစ်ခုအဖြစ် ထားရှိပေးရမယ်။ အကယ်၍ သင်သည် ချေးငွေကို ပြန်ဆပ်ရန် ပျက်ကွက်ပါက၊ ဘဏ်သည် သင်ကြေးမြီများကို ပြန်လည်ထုတ်ယူခြင်းနည်းလမ်းအဖြစ် ဤအပေါင်ပစ္စည်း/လုံခြုံရေးကို သိမ်းယူနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောပန်းတိုင်များက အစဉ်အလာအရ အခြေတည်နေသော်လည်း၊ ယင်းတို့သည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်များနှင့် အိပ်မက်များကို တွေးတောနိုင်သော တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။

ထောက်ပံ့ကြေး

ထောက်ပံ့ကြေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်ကို အကြောင်းအရာ၊ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် အစိုးရ/ကုမ္ပဏီများ/ရပ်ရွာများက ပေးအပ်တဲ့ ငွေကြေးပမာဏ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ပြန်ဆပ်ရန် မလိုပါ။

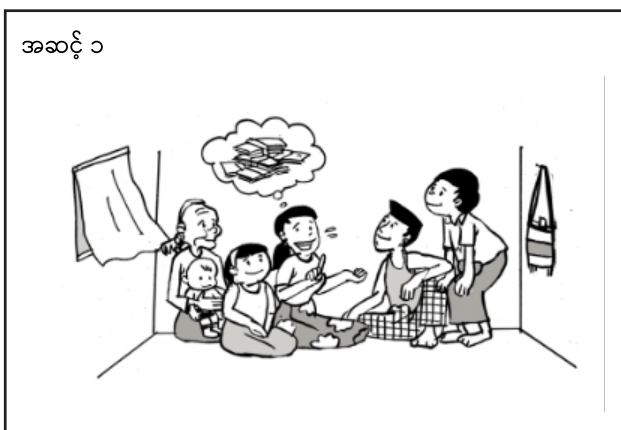
အကြွေး မဆပ်နိုင်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်မလဲ။

အကြွေးယူတဲ့အခါ မူရင်းပမာဏက အတိုးပေါင်းထည့်မှုကြောင့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပမာဏကြီးမားလာပါမယ်။ အကယ်၍ သင်က အကြွေးကို အချိန်မီ မဆပ်နိုင်ပါက၊ သင်ဟာ -

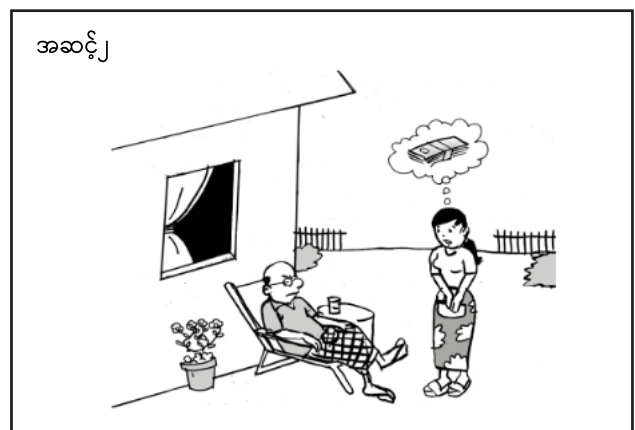
- တရားရုံးရောက်မယ်။
- အာမခံအနေနဲ့ ထားရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ အိမ်၊ ကားဆိုင်ကယ် စသည်တို့ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။
- ရမှတ်များ နည်းခြင်း- ဆိုးရွားသော ရမှတ်များဖြင့် သင်က အနာဂတ်မှာ ချေးငွေများ သို့မဟုတ် အကြွေးဝယ်ကတ်များကို ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- သင့်မိသားစုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ လူဆိုးတွေဆီက ချေးငွားပါက သင့်မိသားစုကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

သင့်မှာ ငွေပြန်ဆပ်ဖို့ ဝင်ငွေရှိလျှင် ငွေချေးခြင်းက အဆင်ပြေသော်လည်း သင်မတတ်နိုင်လျှင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အကြွေးက သင့်အတွက် အမြဲတမ်း ထောင်ချောက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို သတိပြုမိစေရန် အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။



ကျေးရွာ တစ်ရွာမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ သူ၏ ခင်ပွန်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုမိခင်၊ ကလေးသုံးဦးနှင့်အတူ နေထိုင်တယ်။ သူမဟာ လုပ်ငန်းသေးသေးလေး တစ်ခု လုပ်ဖို့ အိပ်မက်တစ်ခုရှိတယ်။



ငွေတိုးချေး သူထံမှ ငွေချေးသည်။

အဆင့် ၃



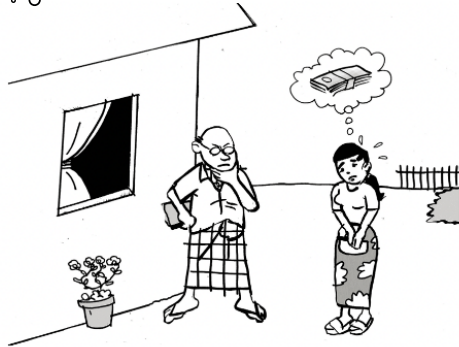
ခင်ပွန်းဖြစ်သူ နေမကောင်းတဲ့အတွက် ယူထားတဲ့ အကြွေးကို ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဆေးဖိုး အတွက် သုံးလိုက်ရတယ်။
ငွေမကျန်တော့ပါ။ သူမရဲ့ အကြွေးကို ပြန်လည် ပေးဆပ်နိုင်ရန် ငွေတိုးချေးသူအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးရတယ်။

အဆင့် ၄



ခင်ပွန်းသည် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဝင်ငွေမရှိ၍ မိသားစုမှာ ပိုက်ဆံမရှိပါ။

အဆင့် ၅



သူမ၏ခင်ပွန်းက နေမကောင်းသေးသောကြောင့် အမျိုးသမီးသည် အိမ်အသုံးစရိတ်များ ပြည့်မီစေရန် ငွေတိုးချေးသူထံမှ အတိုးသစ်ထပ်ယူရတယ်။

အဆင့် ၆



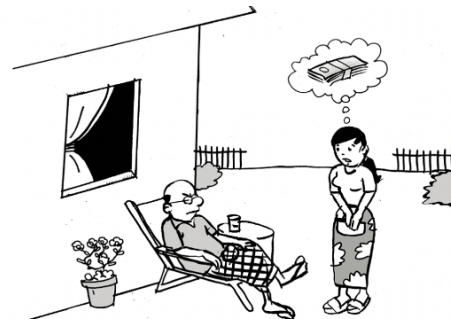
သူမရဲ့ သားကြီးနဲ့ သမီးငယ်တို့ ကျောင်းထွက်ပြီး ငွေတိုးချေးသူကို ချေးငွေပြန်ဆပ်ဖို့ အလုပ်သွားလုပ်ရတယ်။

အဆင့် ၇



သူမ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက နာမကျန်းဆဲဖြစ်တယ်။ မိသားစု စားဖို့နဲ့ ချေးငွေပြန်ဆပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

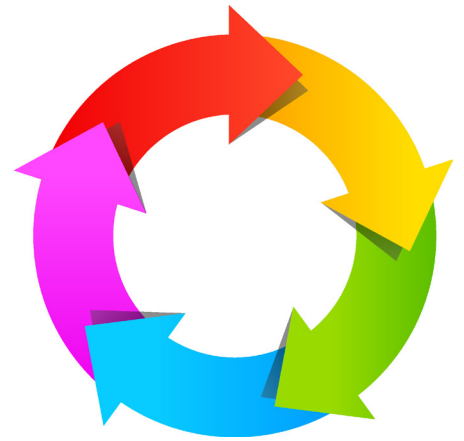
အဆင့် ၈



သူမသည် ငွေတိုးချေးသူ တစ်ဦးထံမှ ထပ်မံ၍ ပိုက်ဆံချေးပြန်သည်။ အခုသူတို့ဟာ အကြွေးသံသရာ စက်ဝန်းထဲမှာ လည်ပတ်နေကြတယ်။

အနှစ်ချုပ်

ဇာတ်လမ်းထဲက အမျိုးသမီးဟာ သူမရဲ့ အကြွေးက ကြီးသထက် ကြီးလာတာကြောင့် အလွန် အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေပါတယ်။ သူမရဲ့ လုပ်အားခကိုသာမက ကလေးများရဲ့ လုပ်အားခကိုပါ အကြွေးအတွက် ပြန်လည်ပေးဆပ်နေရတယ်။ အကြွေးဆပ်ဖို့ သူမရဲ့ လုပ်အားကို ပံ့ပိုးပေးရုံသာမက သားသမီးတွေရဲ့ လုပ်အားအပေါ်လည်း မှီခိုနေရပါတယ်။ အကယ်၍ သူမရဲ့ ခင်ပွန်း ကျန်းမာရေးပြန်လည် မကောင်းမွန်လာဘဲ အလုပ်လည်းထွက်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး ဆိုပါက သူမ မိသားစုအနေဖြင့် အကြွေးနွံမှ ကင်းလွတ်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။



စပါးခင်းတွင် လက်ထွန်စက်အသုံးပြုနေသောလူတစ်ဦး၊ မြန်မာ။ © Shutterstock

အကြွေးသံသရာစက်ဝန်းထဲမကြာခဏလည်ပတ်နေသူများဟာ ဆင်းရဲသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေက အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက်ပိုက်ဆံမရှိလို့ ချေးငွေယူကြရတယ်။ အဲဒီနောက်သူတို့ဝင်ငွေအားလုံးကိုစားနှင်ရတာနဲ့ အခြားအခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် သုံးစွဲရတာကြောင့် ချေးငွေ ပြန်ဆပ်ဖို့အခက်အခဲရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဘဝဆက်လက်ရပ်တည် နိုင်ဖို့ချေးငွေအသစ်တွေထပ်ယူပြီး အကြွေးသံသရာမှာထာဝရပိတ်မိနေပါတယ်။

အကြွေးယူဖို့ အစီအစဉ် ရှိပါသလား။



ဆိုက်ကားပေါ်တွင် ဖုန်းသုံးနေသောအမျိုးသား။ © Shutterstock

တတ်နိုင်ရင် သင့်အနေနဲ့ အကြွေးယူတာကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သို့သော် အမြဲတမ်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ချေးငွေယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပါက သင့်အနေနဲ့ -

- ▶ ချေးငွေ ပေးသူတွေထံက ချေးငွေနှင့် အတိုးနှုန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လေ့လာပါ။
- ▶ ချေးငွေ ဒါမှမဟုတ် ထောက်ပံ့ကြေးပေးတဲ့ အစိုးရ အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုက်အဝန်းထဲမှ ရှာဖွေပါ။
- ▶ ချေးငွေများ၏ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များနှင့် အတိုးများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- ▶ ချေးငွေ ပြန်ဆပ်ခြင်း စုစုပေါင်း ကုန်ကျစရိတ်ကို အတိုးဖြင့် တွက်ချက်ပါ။
- ▶ ချေးငွေ ပြန်ဆပ်ရမည့် အချိန်နှင့် နည်းလမ်းများကို ပိုင်းခြားစစ်ဆေးပါ။
- ▶ အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်သည့် စာချုပ်စာတမ်းတစ်ခု ရှိဖို့လိုပါတယ်။
 - ▶ သင်နဲ့ ငွေချေးပေးသူတို့ရဲ့ သဘောတူထားသော စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များ။
 - ▶ ကြာချိန်၊ ပြန်ဆပ်ခြင်းနဲ့ အတိုးနှုန်းများကို သင့်တင့်မျှတသော/ပုံမှန်နှုန်းဖြင့်ထားရှိခြင်း။
 - ▶ နောင်တွင် နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းနဲ့ သဘောထား ကွဲလွဲမှုများကို ရှောင်ရှားရန် စာချုပ်၏ စာမျက်နှာတိုင်းတွင် နှစ်ဖက်စလုံးမှ သက်သေများ၏ လက်မှတ်များကို ရေးထိုးရန်။



သင်ဝင်ငွေရှိသလောက်ကိုသာ သုံးစွဲသင့်သည်ကို သတိရပါ။
ဒဲဒီလိုလုပ်ရင် အကြွေးတွေကို ဖောင်နိုင်တယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဝေ ဟာ ငွေကြေးအခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီး ချေးငွေယူဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဝေ အကြွေးမယူခင် လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ကူညီပါ။

သင့်အဖြေ (များ) ကို ရွေးပါ — တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

☐

က

ငွေတိုး ချေးသူဆီကို တိုက်ရိုက်သွားပြီး ငွေပမာဏကို ချေးပါ။

☐

ခ

အသင့်တော်ဆုံးသော ချေးငွေအခြေအနေများရှိတဲ့ ငွေချေးသူကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ၊ အနိမ့်ဆုံးအတိုးနှုန်း၊ အကောင်းဆုံးပြန်ဆပ်ရမည့်စည်းကမ်းချက်များ။

☐

ဂ

နှုတ်ကတိ သဘောတူညီမှု လုပ်ပါ။

☐

ဃ

ချေးငွေ သဘောတူ စာချုပ်လုပ်ပါ။ သဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်မထိုးမီ အမြဲတမ်း ဂရုတစိုက်ဖတ်ပြီး စည်းကမ်းချက်တွေကို သင်နားလည်ပြီး သဘောတူတဲ့ အချက်များနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

သင်ခန်းစာ ၆/၇

► မိမိကိုယ်ကိုအကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး- ၉။ ငွေကြေးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း သင်ခန်းစာကို ပြီးလုနီးပါး ရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

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

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုစစ်တမ်းကို သင့်စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေဆိုနိုင်ပါစေ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁/၄

လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးသုံးစွဲသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သင်ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။



သင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒများကို သိအောင်လုပ်ပါ။



ဝင်ငွေ၊ထွက်ငွေ အသုံးစရိတ်စာရင်းကို ပြုလုပ်ပြီး အဲဒါကို လိုက်နာအသုံးပြုပါ။



ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါ။



ငွေအားလုံးကို မိသားစုထံ ပို့ပါ။

ပေးခွန်း ၂/၄

ဘယ်အရာတွေကို 'လိုအပ်ချက်တွေ' လို့ခေါ်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

☐


အစားအစာ

☐


အဝတ်အစား

☐


ဖက်ရှင်ကျသော အဝတ်အစားများ

☐


အလှကုန်များ

☐


ဘီယာ

☐


သောက်ရေ

ပေးခွန်း ၃/၄

မင်းမင်းက အထည်ချုပ်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ သူက သူ့မိသားစုရဲ့ အကြွေးတွေကို ဆပ်ပေးပြီး ကူညီထောက်ပံ့တယ်။သူက ကျောင်းဆရာဖြစ်ဖို့ ငွေစုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မိဘတွေရဲ့ အကြွေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနဲ့ ဖိအားတွေကြောင့် သူ ငွေမစုနိုင်ဘူး။

ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ မင်းမင်း ဘာလုပ်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

☐


သူ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်အကြောင်း သူ့မိဘတွေကို ပြောပြသင့်တယ်။

☐


သူ့ရဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ဖို့ ဝင်ငွေထွက်ငွေစီမံလျာထားခြင်းကို ကျင့်သုံးသင့်တယ်။

☐


သူ့ ပိုက်ဆံတွေ အကုန်လုံး မိဘတွေကို ပို့ပေးသင့်တယ်။

ပေးခွန်း ၄ / ၄

ကျော်က လူမှုရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေမှာ ငွေဖြုန်းရတာကို နှစ်သက်တယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အများကြီးသုံးဖြုန်းပြီး ငွေစုဖို့ ဘယ်တော့မှ အလေးအနက်ထား မစဉ်းစားဘူး။ အရေးပေါ် ဆေးကုသဖို့အခြေအနေဆိုရင် ငွေချေးသူထံက သူ ငွေချေးတယ်။ သူ့အကြွေးယူပြီ ဆိုကတည်းကိုက ဘဏ္ဍာရေးကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ခက်ခဲလာတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဘဝရှင်သန်ဖို့အတွက် ချေးငွေတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ချေးယူရတယ်။

အကြွေးထောင်ချောက်ထဲကို မကျရောက်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ရှားနိုင်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။

☐

အပေါင်းအသင်း လုံးဝမရှိခြင်းကြောင့်။

☐

သူ့သူငယ်ချင်းတွေ သူ့ကို ပြန်ကူညီနိုင်အောင် ပိုက်ဆံများများသုံးတယ်။

☐

သူ့ရဲ့ငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပြီး အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် ငွေစုပါ။

☐

သူ့ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒရဲ့ ကြားက ကွာခြားချက်ကို သိခြင်းအားဖြင့်။

သင်ခန်းစာ ၇/၇

▶ အနှစ်ချုပ်

သင်က ဒီသင်ခန်းစာရဲ့ နောက်ဆုံး အခန်းကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။ သင် အဓိက လေ့လာသင်ကြားခဲ့တာတွေကို ပြန်လည် အကျဉ်းချုံးရန်အတွက် အချိန်ခဏယူပါ။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်များကို မှတ်ယူနိုင်ဖို့ အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။



မြန်မာပုံနှိပ်မှုကုမ္ပဏီ ကိုင်ဆောင်ထားသောလက်။ © Shutterstock

လိမ္မာပါးနပ်စွာ သုံးစွဲခြင်း

- ▶ လိုအပ်ချက်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပြီး သင့်အနေနဲ့ အဲဒီအရာ မရှိပဲ အသက်ရှင်သန်လို့မရတဲ့ အရာကို လိုအပ်ချက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
- ▶ လိုအင်ဆန္ဒ ဆိုတာကတော့ နေ့စဉ် ရှင်သန်မှုအတွက် မလိုအပ်တဲ့အရာပါ။
- ▶ သင်လိုအပ်တဲ့ အရာကိုဝယ်ယူပြီး ဈေးနှုန်းတွေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
 - ▶ အရေးပေါ် မလိုအပ်ပါက လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းတာကို စောင့်ပါ။
 - ▶ အခြေခံ လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေကို ဈေးသက်သာသော ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာဝယ်ပါ။
 - ▶ ရေရှည်မှာ ငွေကုန်သက်သာစေဖို့ အရည်အသွေး ပိုကောင်းတဲ့ ထုတ်ကုန်များကို စဉ်းစားပါ။

ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များအတွက် ဝင်ငွေထွက်ငွေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင့် အနေနဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင့်ကို လည်း ကူညီပေးပါတယ်။

- ▶ သင်၏ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်များကို မှတ်သားထားပါ။
- ▶ သင်၏ ငွေပေးချေမှုများ၊ ငှားရမ်းခန့် ဖုန်းဘေလ် ကဲ့သို့သော ငွေပေးချေမှုများကို အစီအစဉ် တကျလုပ်ဆောင်ပါ။
- ▶ သင့်ရဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ငွေစုပါ။
- ▶ သင့်ရဲ့ လိုအင် ဆန္ဒများကို စစ်ဆေးပြီး ကုန်ကျစရိတ် လျှော့ချဖို့ နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

ကြွေးမြီများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အကြွေးမဆပ်မီ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပါ။

- ချေးငွေပေးသူများထံမှ ချေးငွေနဲ့ အတိုးနှုန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လေ့လာပါ။
- ချေးငွေ ဒါမှမဟုတ် ထောက်ပံ့ကြွေးပေးသော အစိုးရအစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုက်အဝန်းများထံမှ ရှာဖွေပါ။
- ချေးငွေများ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များနဲ့ အတိုးများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- ချေးငွေပြန်ဆပ်ခြင်းရဲ့ စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ကို အတိုးဖြင့် တွက်ချက်ပါ။
- ချေးငွေပြန်ဆပ်ရမည့် အချိန်နှင့် နည်းလမ်းများကို ပိုင်းခြားစစ်ဆေးပါ။
- လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်များ ပါဝင်တဲ့ စာချုပ်စာတမ်း တစ်ခုရှိကြောင်း သင့်အနေနဲ့ သေချာပါစေ။

**ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်မယ်လို့မျှော်လင့်ပါသည်။
ယခု သင်ခန်းစာကို အောက်ပါလင့်ခ်မှ တစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။
<http://ecampus.iloydangon.org/>**

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၅

ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများကို ဖတ်၍ သက်ဆိုင်ရာ ဇယားတွင် အမှန်ဖြစ်ပါ။

အမျိုးအမည်	လိုအင်ဆန္ဒများ	လိုအပ်ချက်များ
ဆိုဒါ ဖျော်ရည်	✓	
အစားအစာ		✓
အိပ်ခန်း		✓
မော်တော် ဆိုင်ကယ်	✓	
ဆင်းကတ်		✓
ငွေသား		✓
ကလေး ပညာရေး		✓
ရေခဲမုန့်	✓	
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု		✓
မိုဘိုင်းဖုန်း		✓
ဈေးကြီးသော ဂျူးဖိနပ်	✓	
စတူဒီယို စနစ်	✓	
ရုပ်မြင် သံကြား	✓	
ရေ		✓
အေတီအမ် ကတ်	✓	
ကွန်ဒိုး		✓
အလှကုန် ပစ္စည်းများ	✓	
လျှပ်စစ်မီး		✓
ဘီယာ	✓	

သင်ခန်းစာ (၃)။ စာမျက်နှာ ၇

ကော်ဖီနဲ့ ထမင်းကို ဘယ်ဆိုင်းမှာ သင်ဝယ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဈေးဆိုင် (၂) က ထမင်းနဲ့ ကော်ဖီကို သက်သာတဲ့ ဈေးနှုန်းနဲ့ ရောင်းချပေးတာကြောင့် သင်က ဈေးဆိုင် (၂) မှာ ဝယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)။ စာမျက်နှာ ၈

သင်က ဘောင်းဘီကို ဘယ်နေရာ ကနေ ဝယ်မှာလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (ခ) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ဂိုဒေါင်တွင်ရောင်းချသည့် အလယ်အလတ်အရည်အသွေး ဘောင်းဘီများထက် ဈေးနှုန်းသက်သာသော လျှော့ဈေးဆိုင်မှ အလယ်အလတ် အရည်အသွေး ဘောင်းဘီများကို သင်ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃)။ စာမျက်နှာ ၁၀

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

သူ့ငွေကို ဘယ်လို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မလဲ။

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

မြတ်အောင်ဟာ သူ့ပညာရေးအတွက် ငွေကို ဘယ်လိုသုံးစွဲ ရမလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုကြိုတင်စုဆောင်းရမလဲဆိုတာကို စီမံသင့်တယ်။ စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း သုံးစွဲတာနဲ့ လစာတွေ အကုန်လုံး မိဘတွေကို ပို့တာကို ရှောင်သင့်တယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)။ စာမျက်နှာ ၁၄

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဤအခြေအနေမျိုး မဖြစ်စေရန် တင်ထွန်းက မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

တင်ထွန်းအနေနဲ့ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ် အားလုံးကို ခြေရာခံဖို့ ငွေစာရင်းစာရွက်ကို ထိန်းသိမ်းထားသင့်သည်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၁၉

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဝေ ဟာ ငွေကြေးအခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီး ချေးငွေယူဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဝေ အကြွေးမယူခင် လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ကူညီပါ။

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

ဝေဟာ သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ ချေးငွေ အနေအထားရှိတဲ့ ငွေချေးသူကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ အနိမ့်ဆုံးအတိုးနှုန်း၊ အကောင်းဆုံး ပြန်ဆပ်ရမည့်စည်းကမ်းချက်များ။ သူ့အနေနဲ့ ချေးငွေစာချုပ်ကို လက်မှတ်မထိုးမီ ကြာမြင့်ချိန်၊ ပြန်ဆပ်ခြင်းနဲ့ အတိုးနှုန်းများကို သေချာ ဖတ်ရှုပြီး သဘောတူ စာချုပ်ချုပ်ဆိုသင့်တယ်။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၂၀

မိမိကိုယ်ကိုအကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၄

လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးသုံးစွဲသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သင်ဘာလုပ်သင့်လဲ။

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

သင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒများကို သိအောင်လုပ်ပြီး ရငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး ဈေးဝယ်စဉ် ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းက သင့်ကို လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

မေးခွန်း ၂/၄

ဘယ်အရာတွေကို 'လိုအပ်ချက်တွေ' လို့ခေါ်ပါသလဲ။

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

အခြေခံလိုအပ်ချက် တစ်ခုမရှိဘဲ သင့်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်၍ မရသောအရာကို လိုအပ်ချက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာ၊ အဝတ်အစားနဲ့ သောက်ရေ တွေကို 'လိုအပ်ချက်' တွေလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဖက်ရှင်ကျတဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ ဘီယာနဲ့ အလှကုန်တွေက နေ့စဉ်ရှင်သန်မှုအတွက် မလိုအပ်တာကြောင့် ၎င်းတို့ကို 'လိုအင်ဆန္ဒ' ဟုခေါ်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၃/၄

ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ မင်းမင်း ဘာလုပ်သင့်လဲ။

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

မင်းမင်းဟာ သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အကြောင်း မိဘတွေကို ပြောပြပြီး သူ့ရဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ရငွေသုံးငွေ စီမံလျာထားခြင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးသင့်ပါတယ်။

မေးခွန်း ၄/၄

အကြွေးထောင်ချောက်ထဲကို မကျရောက်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ရှားနိုင်မလဲ။

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

ကျော်ဟာ သူ့ရဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ အသုံးစာရင်းကို ချမှတ်ပြီး အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် ငွေစုခြင်းဖြင့် အကြွေးထောင်ချောက်ထဲကို မကျရောက်နိုင်ပေ။ သူ့ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေရဲ့ အကြားက ခြားနားခြင်းကို သူသိသင့်တယ်။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်စာ ကျမ်းကျင်မှု 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 အရေးကြီးလိုအပ်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

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

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_Childlabour](http://ilo.org/childlabour)

အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

အမှတ် ၁ (က) ၊ ကန်ဘွဲ့ (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