International
Labour
Organization

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

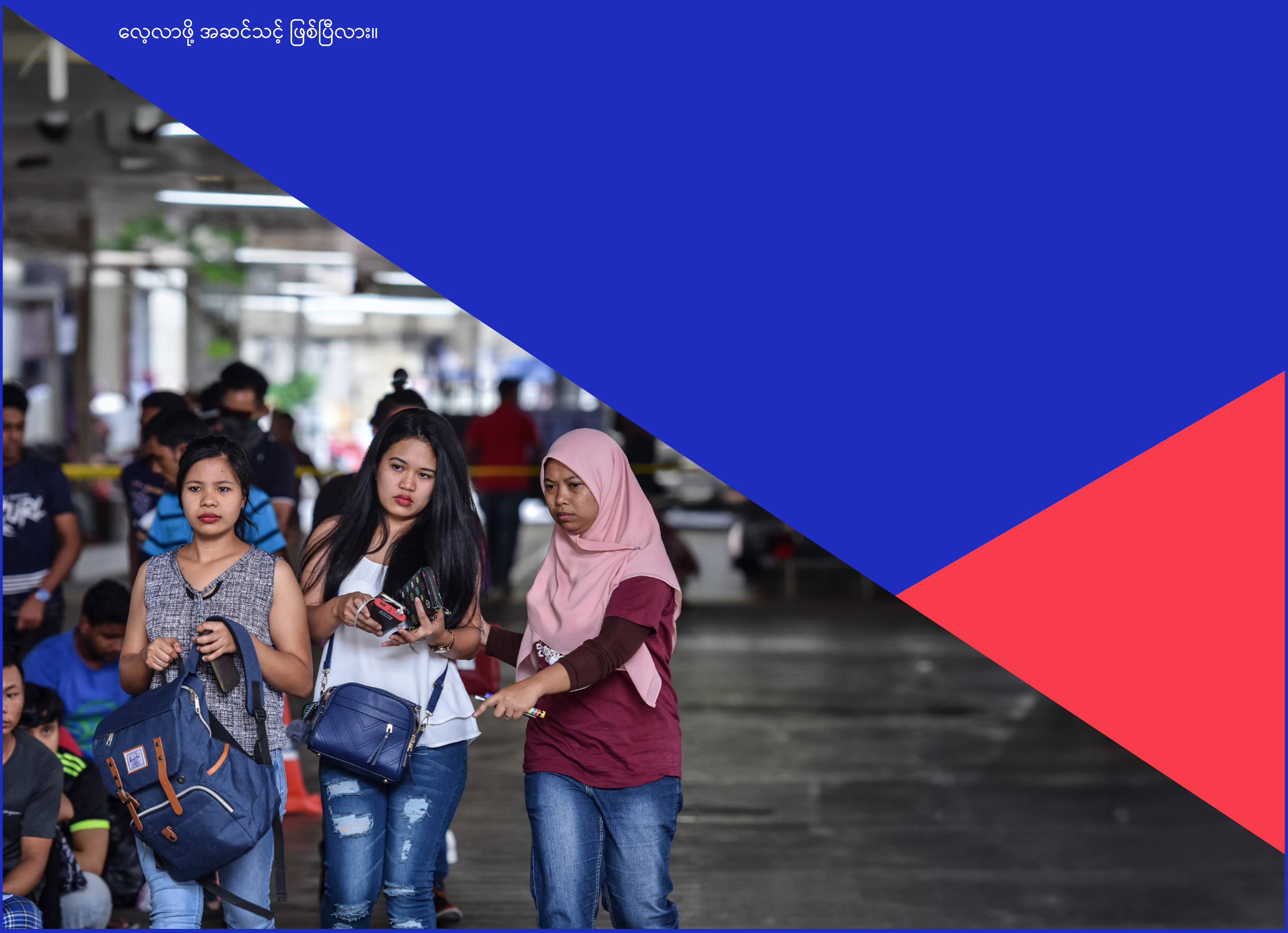
အခန်းကြီး – ၁၀။ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ လူများရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နေရာသစ်တစ်ခုတွင်အမြဲတမ်း သို့မဟုတ် ယာယီအခြေချ နေထိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ပြီး အဓိကအားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်များ ရရှိရန် လူများသည် မတူညီသော နေရာများကို ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ကြသည်။

သင့်အနေနဲ့ အလုပ်အတွက် တခြားနေရာကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ဖို့ စိတ်ကူးဖူးပါသလား။ ဒါဆိုရင် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေရဖို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းအတွက် ဘယ်လို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရမလဲဆိုတာကို သင်သိပါသလား။

ဒီသင်ခန်းစာက သက်လတ်ပိုင်း လူရွယ်များနဲ့ အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ဘေးကင်းသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းနဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေမှုဆိုင်ရာလက်တွေ့ ကျတဲ့ အသိပညာနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။

လေ့လာဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား။



© 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 – လမ်းလျှောက်နေသောအမျိုးသမီးသုံးဦး။ © 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)၊ စောဆာကပေါ်၊ နော်မူးမူးဆိုး၊ ခွန်ဆာမွန်းထွယ်၊ လဲ့ကေခိုင် နှင့် ပီရာမာ(လ်)ပီချိုင်ဝန်း (ဒုတိယ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိ) တို့မှ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးထားကြသည်။

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

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

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁

အပြောင်းအလဲကို ရှာဖွေခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃

လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ ၄

သင်ခန်းစာ ၄

လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ ၁၃

သင်ခန်းစာ ၅

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၂၃

သင်ခန်းစာ ၆

အနှစ်ချုပ် ၂၅

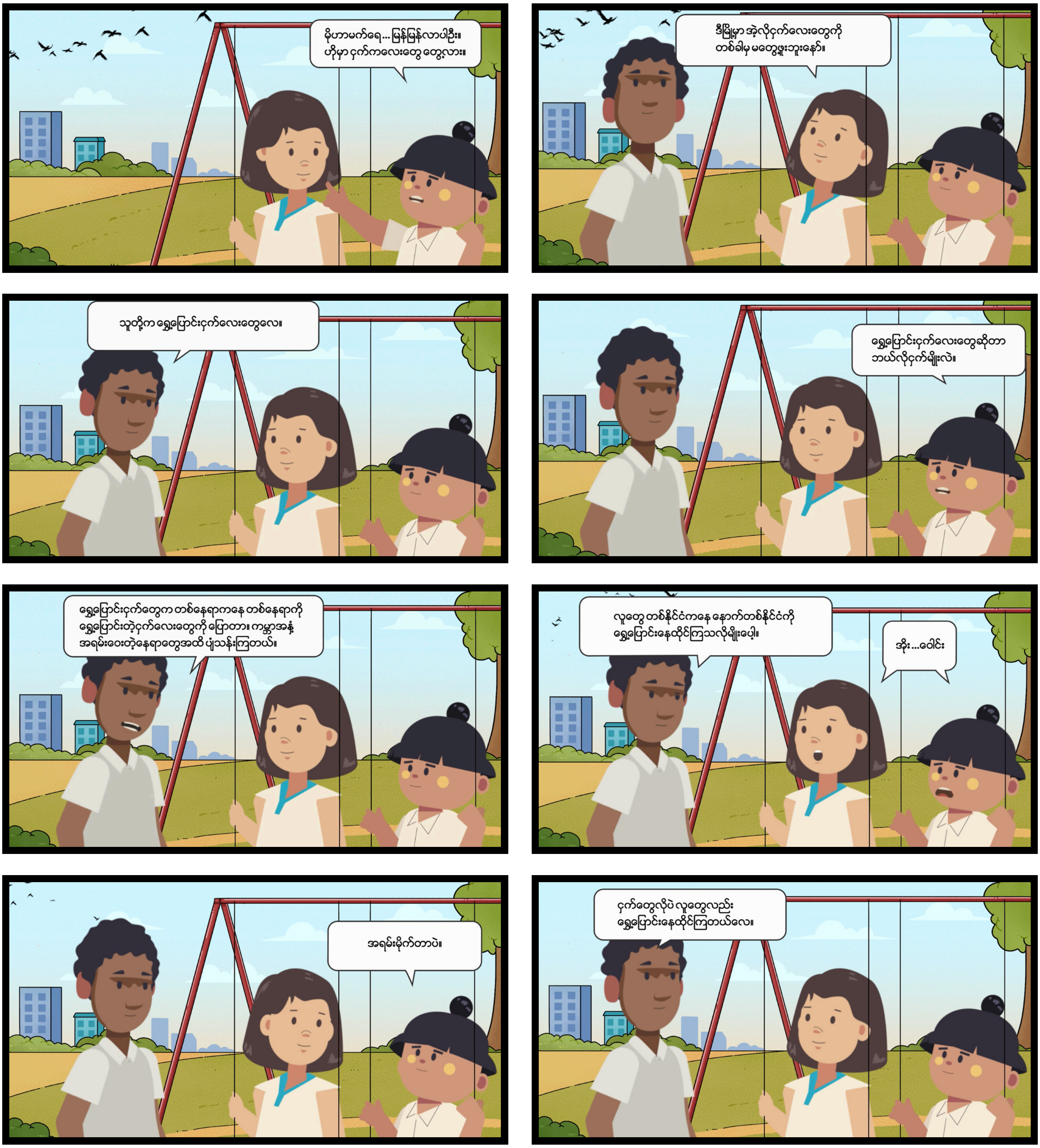
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၂၈

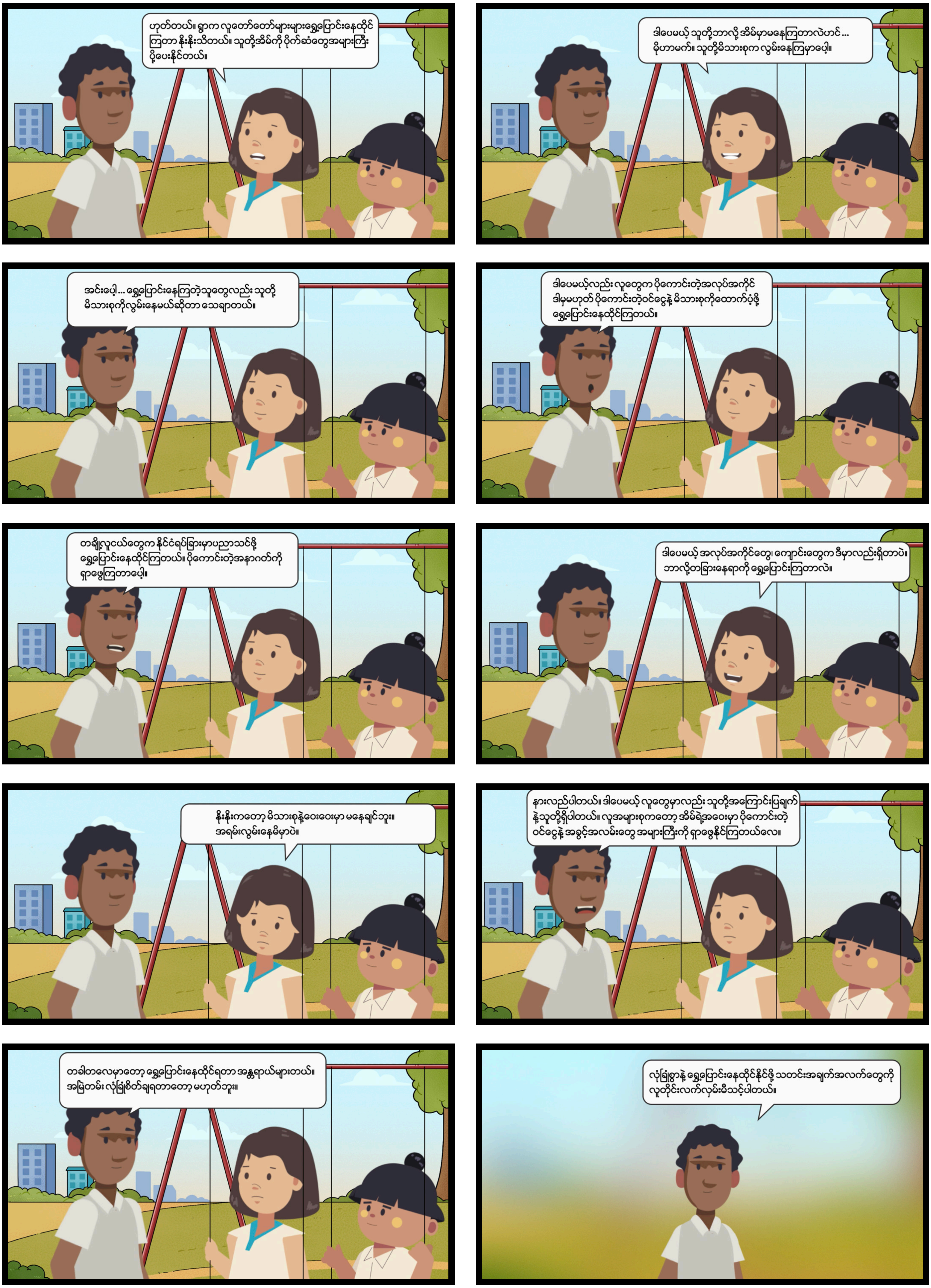
သင်ခန်းစာ ၁/၆

▶ အပြောင်းအလဲကို ရှာဖွေခြင်း

ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

မိုဟာမက်၊ နိုးနိုး နှင့် ဖိုးဝတို့ဟာ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အကြောင်း ဆွေးနွေးနေကြပါတယ်။





သင် က တစ်နေ့နေ့မှာ ရွှေ့ပြောင်း သွားလာမှာလား ။

ဘေးကင်းလုံခြုံသောရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လို စီစဉ်ရမလဲဆိုတာကို သင်သိပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၆

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို နားလည်စေပါလိမ့်မယ်။

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများနဲ့ အန္တရာယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ရန်။
- အလုပ်အကိုင်နှင့်ဆိုင်သော ဈေးကွက် နှင့် အလုပ်အကိုင်နှင့်ဆိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေနိုင်ရန်။
- အလုပ်လျှောက်လွှာနှင့် အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၆

▶ လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ

လူသားမျိုးနွယ်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာ ကတည်းက လူတို့သည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါတယ်။ နေရာသစ်ရှာဖွေခြင်း၊ လူသစ်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဝင်ငွေ ရရှိရန် စသည်ဖြင့် အကြောင်းရင်းမျိုးစုံဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရတဲ့အခါ မေးခွန်းများစွာ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ –

- ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းက အခမဲ့လား။
- နေရာသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ ထိုက်တန်ပါသလား။
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။
- တစ်ခုခုမှားသွားရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- အိမ်နဲ့အဝေးမှာ အလုပ်လုပ်တာက သင့်ကို ငွေကုန်သက်သာစေမှာလား ဒါမှမဟုတ် သင့်အသုံးစရိတ်ကို တိုးစေမှာလား။
- အရေးပေါ် အသုံးပြုဖို့ ငွေ ဘယ်လောက်စုရမလဲ။
- ချေးထားတဲ့ ငွေကို ဘယ်လို ပြန်ပေးမလဲ။
- စာချုပ်ချုပ်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဒါတွေကတော့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းအတွက် တရားဝင် မေးခွန်းတွေဖြစ်ပြီး သေချာစွာ စီစဉ်ရမယ့် အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ဖို့ မဆုံးဖြတ်မီ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြင်ဆင်ပါ။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများနဲ့ အန္တရာယ်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ အကြောင်းအရာအားလုံးကို သိထားခြင်းဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအကြောင်း သင် သိရှိရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်အတွင်း အမှန်ခြစ်၍ဖြေဆိုပါ။
အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အလားအလာရှိသောရလဒ်	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အန္တရာယ်များ
ကတိပေးထားသည့် အလုပ် သို့မဟုတ် သဘောတူထားသည့် လစာကို မရရှိခြင်း။		
မသမာသော အလုပ်ပွဲစားများ၏ လိမ်လည်မှုကိုခံရခြင်း။		

အလားအလာရှိသောရလဒ်	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အန္တရာယ်များ
မိသားစုကို ကူညီရန် ဝင်ငွေပိုရခြင်း။		
သတင်းအချက်အလက်များလက်လှမ်းမမီခြင်း(သို့)အကူအညီတောင်းရန် ဘာသာစကားမတတ်ခြင်း။		
လူမှောင်ခို သို့မဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရခြင်း။		
ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်း အသစ်များကို ဆည်းပူးလေ့လာရခြင်း။		
နေရာအသစ်တစ်ခုကို ရောက်ဖို့အခွင့်အရေး။		
အရည်အသွေး ပိုကောင်းပြီး မြင့်မားသော ပညာရေး။		
ပိုမို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ရခြင်း။		
လူအသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ခြင်း။		
ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အခွင့်အလမ်း။		
ဩဇာအာဏာရှိသူများ၏ လိမ်လည်ခံရခြင်း။		
ညစ်ညမ်းသော၊ ခက်ခဲသော၊ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ဖို့ဖျားခိုင်းစေ ခံရခြင်း။		

လိမ္မာပါးနပ်သောငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်များ။

လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုကို သင်ကြားပါ – မဟုတ်ပါက သင့်အနေဖြင့် အလိမ်ခံရခြင်း၊ အကျိုးမရှိဘဲပိုက်ဆံကုန်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့သင့်လျော်မှုမရှိသော အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လှည့်စား ခိုင်းစေခံရနိုင်ပါသည်။

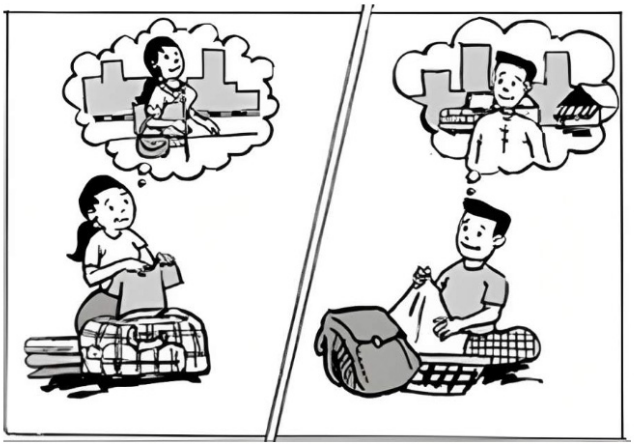
တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ဖို့ စဉ်းစားနေတယ်ဆိုရင် လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲတဲ့ အလေ့အထတွေက သင့်အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အထတွေဆိုတာက –

- သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ချမှတ်ပါ။
- ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်များကို စဉ်းစားပါ။
- တစ်ခုခုအတွက် ငွေ မပေးချေမီ ကျသင့်ငွေ တန်ဖိုးကို စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ဝင်ငွေနှင့် မည်ကဲ့သို့ ကိုက်ညီအောင် သုံးစွဲမည်ကို ခန့်မှန်းပါ။
- သင်၏ အသုံးစရိတ်ကို အမြဲစာရင်းပြုလုပ်ပါ။ သင့် ဝင်ငွေထက် ပိုမသုံးပါနဲ့။
- သင့်မိသားစုထံ ငွေပို့ရုံ သာမက သင်ကိုယ်တိုင်လည်း စုဆောင်းပါ။
- ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အရေးပေါ် အသုံးစရိတ်ထားရှိရန် စတင်ပါ။
- ငွေကို အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲပါ။ သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်များအတွက် ငွေစုပါ။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များ

ကျော်နဲ့လုဟာ သူတို့ရဲ့ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအတွက် အလုပ်ရှာဖို့မြို့ကိုပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့စီစဉ်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေး သုံးစွဲသူတွေ ဖြစ်သော်လည်း အိမ်က ထွက်ဖို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန် နေကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုက မျှတမှုရှိပါသလား။



ကျော်နဲ့လု က စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းက အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိသကဲ့သို့ အန္တရာယ်လည်း ရှိပါတယ်။ လူတွေ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်တဲ့အခါ(၁) အိမ်က မထွက်ခွာမီ (၂) ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တဲ့ နေရာကို ခရီးထွက်ခြင်း (၃) နေရာသစ်တွင် နေထိုင်ခြင်းနဲ့ (၄)အိမ်ပြန်ခြင်းတို့ အပါအဝင် အဆင့်များစွာကို ဖြတ်သန်း ကြရပါတယ်။ နေရာသစ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းပြီး မျက်စိဖွင့်ပေးနိုင်သည်။ ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်များရခြင်း၊ ဝင်ငွေပိုကောင်းခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပညာရေးစနစ်ကို ရရှိခြင်း၊ အတွေ့အကြုံသစ်၊ ဘဝ အခွင့်အလမ်းသစ်များနှင့် မိသားစုအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝများ စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်များစွာလည်း ရှိပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တွေကတော့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေရဲ့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု အဆင့်ဆင့်မှာ တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒီအန္တရာယ်တွေကို သိထားခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းသော လုံခြုံတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုအတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ကမထွက်ခင်

ဤအဆင့်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်များ –

- ကတိပေးထားသော အလုပ်၏ အခြေအနေမှန်ကို မသိခြင်း။
- အေးဂျင့် သို့မဟုတ် ပွဲစားများက လိမ်လည်ပြီး ငွေညှစ်ခြင်း။
- အလုပ်တစ်ခု ရရန် အေးဂျင့်ကို ငွေအများကြီး ပေးရခြင်း။
- ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ခရီးသွားခြင်း တို့အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျ များခြင်း။
- စျေးကြီးသော သင်တန်းအစီအစဉ်များ။
- ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းအတွက် အကြွေးတင်ခြင်း။

သွားရောက်ရမည့် နေရာကို လုံး၀ မပို့ခြင်း

ဤအဆင့်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်များ –

- အန္တရာယ်ရှိသော ခရီးသွားခြင်း။
- မှောင်ခို သို့မဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရခြင်း။
- မရိုးသားသော အရာရှိများက ခြိမ်းခြောက် ငွေညှစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခြင်း။
- တရားမ၀င် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း။
- ချုပ်နှောင်ခြင်းနှင့် ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခြင်းကဲ့သို့ သင့်အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပုံမှန်မဟုတ်သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုတွင် ပါ၀င်နေခြင်း။

တစ်ခြား နိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ပြီး နေထိုင်ရခြင်း။

ဤအဆင့်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်များ –

- တရားမ၀င် ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ပါက တရား၀င် စာရွက်စာတမ်းများ (ဗီဇာနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်) မရှိခြင်း။
- ကတိပေးထားတဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပဲ တစ်ခြား အလုပ်ကို ရခြင်း။
- ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများရှိခြင်း။
- အလုပ်အတွက် အခကြေးငွေ မရရှိခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် တရားမ၀င် ငွေပေးချေမှုတွင် ဖြတ်တောက်ခြင်း။
- အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ပွဲစားသည် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သို့မဟုတ် အခြား အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းယူခြင်း။
- နိုင်ငံသစ်တွင် နှောင့်ယှက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ။
- အလုပ်ရှင်နှင့် ပွဲစားများ၏ လိမ်လည်ခြင်းကို ခံရခြင်း။
- လူကုန်ကူးခံရခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခံရခြင်း။
- တရားမ၀င် ၀င်ရောက်လာပါက လူ၀င်မှုကြီးကြပ်ရေး ရဲတပ်ဖွဲ့မှ ဖမ်းဆီး၍ ပြည်နှင်ဒဏ်ပေးခြင်း။
- အကြောင်းမရှိဘဲ အလုပ်ထုတ်ခံရခြင်း။
- လိုအပ်တဲ့အခါ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ မရခြင်း။

စာချုပ် ရုပ်စဲခြင်း။

ဤအဆင့်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်များ –

- အကြောင်းအရင်းမရှိဘဲ ဒါမှမဟုတ် တရားမဝင် အလုပ်ထုတ်ခံရခြင်း။
- တိုင်ကြားရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည် ဖြေရှင်းရန်အတွက် လမ်းကြောင်းမရှိခြင်း။
- အိမ်ပြန် မပို့ခင် နေစရာ နေရာ မရှိခြင်း။
- အခြားနိုင်ငံ/ပြည်နယ်များသို့ လူကုန်ကူးခံရခြင်း ဒါမှမဟုတ် ခိုးသွင်းခံရခြင်း။
- ထိန်းသိမ်းခံထားရစဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ မရရှိခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်နည်းခြင်း။
- တရားမဝင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပါက လူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေးမှ အဖမ်းခံရပြီး ပြန်ပို့ ခံရခြင်း။

အိမ်ပြန်ပို့ခြင်း။

ဤအဆင့်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်များ –

- အိမ်ပြန်မည့် သူများထံမှ အမြတ်ထုတ်လိုသူများက ငွေညစ်ခြင်း။
- အိမ်တွင် အလုပ်မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဝင်ငွေမရှိခြင်း။
- အချိန်အတော်ကြာ မိသားစုနဲ့ ကင်းကွာပြီးနောက် ပြန်လည် နေသားတကျ ဖြစ်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
- အကြွေး။
- အိမ်သို့ ချမ်းချမ်းသာသာ မပြန်ရ၍ အရှက်ရခြင်း။

ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်စဉ် အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုများကို သိရှိရန် အောက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။

မြဟာ သူ့ကို နိုင်ငံခြားမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနဲ့ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ပေးမယ်လို့ ကတိပေးခဲ့တဲ့ ခင်မင်စရာကောင်းတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်ခဲ့တယ်။ ခင်ပွန်းသည်က သူမကို နိုင်ငံကူးလက်မှတ် အတု ထုတ်ပေးပြီး သူမနဲ့အတူ နိုင်ငံသစ်ကို ခရီးထွက်ခဲ့တယ်။

နိုင်ငံသစ်ကို ရောက်ပြီးနောက် မြရဲ့ ခင်ပွန်းက ပျောက်သွားပြီး အလုပ်ရှင်အသစ်က နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သိမ်းသွားတယ်။ ဒီအလုပ်က မြစိတ်ကူးယဉ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အလုပ်ရှင်က မြကို ယောက်ျားတွေ ပျော်ပြေဖို့ ခြိမ်းခြောက်တဲ့အပြင် မြဟာ အိမ်ပြန်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမရှိပါ။

မြရဲ့ အခြေအနေကို ဘယ်လိုခေါ်လဲ သင်သိပါသလား။

မြရဲ့ အခြေအနေဟာ လူကုန်ကူးမှု ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘယ်လို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု အဆင့်ဆင့်မှာမဆို ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ ဘုံအန္တရာယ် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ။

- မြန်မာနိုင်ငံသည် အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများသို့ လူကုန်ကူးမှုကို ပြုလုပ် ကျူးလွန်နေတဲ့ အဓိက အရင်းအမြစ် တစ်ခုဖြစ်တယ်။ တရုတ်နိုင်ငံသို့ လူကုန်ကူးမှု ခံရသူများမှာ အဓိကအားဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုရန်အတွက် တရုတ်နိုင်ငံသို့ လူကုန်ကူးမှု ခံနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုင်းနှင့် မလေးရှားနိုင်ငံများသို့ လူကုန်ကူးမှုများမှာ စက်ရုံများ၊ ခြံစိုက်ခင်းများ၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများ၊ အိမ်ဖော်အလုပ်များ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်းနဲ့ တောင်းရမ်းစားသောက်မှု အခြေအနေများအဖြစ် အဆုံးသတ်သွားလေ့ရှိတယ်။
- မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ တိုင်းရင်းသား ပဋိပက္ခတွေဟာ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရသူတွေနဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုဒဏ်ကို ခံကြရတဲ့ သူအရေအတွက်ကို ပိုတိုးလာစေခဲ့ပါတယ်။
- စစ်တမ်းတချို့အရ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်က ၎င်းတို့၏ အသက်တာအတွင်း မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများကြားတွင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်လို့ အကြံပြုထားတယ်။
- အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများက လမ်းပေါ်ထွက်ပြီး တောင်းရမ်း စားသောက်ခြင်းဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရနိုင်ခြေ ရှိတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် လူမှောင်ခိုကူးခြင်းတို့တွင် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့လျားမှု ပါဝင်သော်လည်း ယင်းလုပ်ရပ်များအကြား ကွဲပြားမှုရှိပါတယ်။

လူကုန်ကူးခြင်းက ရာဇဝတ်မှုဖြစ်တယ်။ လူကုန်ကူးမှုတွင် လူတစ်ဦးကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ အတင်းအဓမ္မ လှည့်ဖြား ခေါ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တရားမဝင် ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် လှည့်ဖြားခြင်းတို့ ပါဝင်တယ်။ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများနှင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများက လူကုန်ကူးခံရနိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် ပါရှိတယ်။ လူကုန်ကူးသူများက ၎င်းတို့၏ သားကောင်များကို ထောင်ချောက်ဆင်ရန် လှည့်ကွက်များနှင့် လိမ်ညာမှုများကို အသုံးပြု၍ လူကုန်ကူးသူများက သင်သိသည့် လူများ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ပို၍ပင် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

လူကုန်ကူးမှု မဟုတ်တာက ဘာတွေလဲ။

လူကုန်ကူးမှုက အမြဲတမ်း ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ရန် လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေ အစရှိသည့် နှစ်ခုစလုံးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ လှုပ်ရှားမှု သာရှိပြီး အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက် မရှိလျှင် လူကုန်ကူးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရသော်လည်း လှုပ်ရှားမှု မရှိလျှင် လူကုန်ကူးမှုလည်း မဟုတ်ပါ။

အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်အနားချဉ်းကပ်လာသော အရက်ပုလင်းကိုင်ထားသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

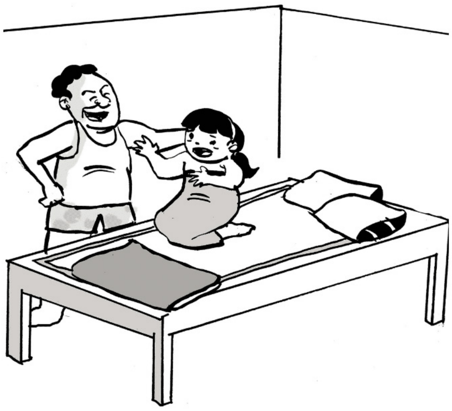
လူကုန်ကူးသူများသည် ၎င်းတို့၏ ပစ်မှတ်များကို ရရှိရန် လှည့်ကွက်အချို့ကို အသုံးပြုကြသည် –

- ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ခိုးယူခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး။
- ဆွေမျိုးသားချင်းများကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းခြင်း။
- ကောင်းမွန်သော အိမ်ထောင်ရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ပညာရေး စသည်ဖြင့် မှားယွင်းသော ကတိများပေးခြင်း။

အများအားဖြင့် လူကုန်ကူးသူများက သင်သိသော လူများဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်သူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်စိမှိတ်မယုံခင် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ဒါက အမှန်ဖြစ်တယ် ကောင်းတယ်လို့ ကမ်းလှမ်းလာရင် ဒါကို လက်မခံခင်မှာ စုံစမ်း စစ်ဆေးတာတွေ လုပ်ပါ။

အမျိုးသားတွေဟာ လူကုန်ကူးခံရဖို့ သားကောင်များဖြစ်နိုင်သော်လည်း လူကုန်ကူးခံရသူတွေမှာ အမျိုးသမီးငယ်တွေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေ အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။

လူကုန်ကူးခံရတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်။



လူကုန်ကူးခံရတဲ့ မိန်းကလေးငယ်။

အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီးပွားဖြစ် အမြတ်ထုတ်မှုများတွင် မကြာခဏ လူကုန်ကူး ခံရလေ့ရှိတယ်။ သို့သော် အမြဲတမ်း မဟုတ်ပေ။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများက ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် အမျိုးသားများနှင့်အတူ အလုပ်သမားအဖြစ် လူကုန်ကူးခံရပါတယ်။

- ဟိုတယ်များနှင့် အပန်းဖြေစခန်းများ။
- အရက်ဘားများ၊ ကလပ်များ၊ ပြည့်တန်ဆာအခန်းများ။
- ဖျော်ဖြေရေးဆိုင်များ။
- စက်ရုံများတွင် ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်း။
- စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စိုက်ခင်းလုပ်ငန်းများ။
- သတ္တု တူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ နှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများ။
- ပုံမှန်နယ်ပယ်များရှိ စားသောက်ဆိုင်နှင့် ဈေးများ။
- လမ်းမများပေါ်တွင် တောင်းရမ်း စားသောက်ခြင်း နှင့် ဈေးရောင်းခြင်း။

သင့် အနေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက် တချို့ကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

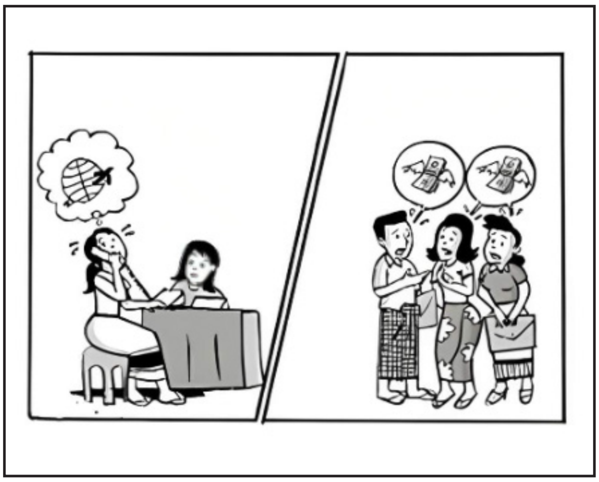
လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းတို့ကို ဘယ်လို ရှောင်ရှားမလဲ။

ပိုမိုသိရှိရန် အောက်ပါပုံများကို ကြည့်ပါ။

ခရီးသွားဖို့နဲ့ အလုပ်သွား လုပ်ရမယ့် နေရာအတွက်
လိုအပ်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို စုဆောင်းပါ။

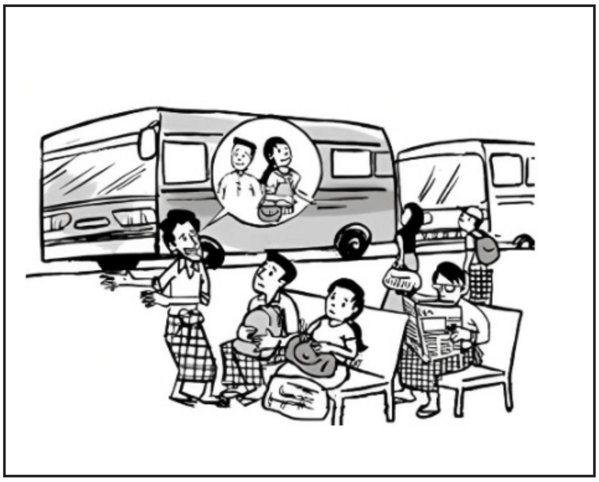
သင်သွားမည့် အလုပ်နှင့် တည်နေရာ
အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ရယူပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး တရားဝင်အရင်းအမြစ်တွေရှိတဲ့
အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှုတွေကို လက်ခံပါ။



အိမ်ပြန်ဖို့ အကြောင်း ကိစ္စပေါ်လာတဲ့အခါ အပြန်လက်မှတ်ဝယ်နိုင်ဖို့
လုံလောက်တဲ့ ငွေပမာဏတစ်ခုကို သိမ်းထားပါ။

သင်မထွက်ခွာမီ အဓိက ဆက်သွယ်ရမည့်သူရဲ့
မှန်ကန်တဲ့ လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပတ်တို့ကို သိမ်းထားပြီးတော့
လေယာဉ်ဆိုက်ရောက်ချိန်မှာ လာခေါ်ဖို့ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။



သူစိမ်းတွေကို ဘယ်တော့မှ မယုံပါနဲ့။

နားမလည်ဘူး ဒါမှမဟုတ် မသေချာဘူးဆိုရင်
ဘယ်စာရွက်ကိုမှ လက်မှတ်မထိုးပါနဲ့။ သင့် လက်မှတ်ကို
ဘယ်စာရွက်အလွတ်ပေါ်မှာမှ မရေးပါနဲ့။

သင့်ရဲ့ သက်သေခံ ကတ်ပြားတွေနဲ့ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်း
မူရင်းတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် သိမ်းဆည်းပါ။

သင့် အခွင့်အရေးတွေကို လုသားတစ်ယောက် အနေနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်သမား တစ်ယောက်အနေနဲ့ လေ့လာသင်ယူပါ။

သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ ရဲတပ်ဖွဲ့၊ အစိုးရ၊ သို့မဟုတ် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီတောင်းခံပါ။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များ ရှိသော်လည်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် အကြောင်း ကောင်းစွာ သိရှိထားပြီး၊ မိမိ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မယ့် ဦးတည်ရာကို ရောက်ရှိပြီး ၊ တရားဝင်အလုပ်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ဘဝအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါက အကျိုးကျေးဇူးများ အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင့်အနေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု အဆင့်မှာ ပြဿနာ ရှိနေပါက အကူအညီ တောင်းရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဝင်းဟာ ၁၆ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေး တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အဖေက သူမကို ချမ်းသာတဲ့ မိသားစု တစ်ခုမှာ အိမ်ဖော်လုပ်ဖို့ ဖိအားပေး ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ဝင်းက ကြောက်လို့ အိမ်ဖော်အလုပ်ကို လုပ်ရတယ်။ ဝင်း အလုပ်ကိုရောက်တဲ့အခါ အိမ်အလုပ်တွေကို လုပ်ရတာထက် အမျိုးသားတွေ အတွက် ညစ်ညမ်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုပါ လုပ်ဆောင်ပေးရမယ်လို့ နားလည်လိုက်ပါတယ်။ ဝင်းဟာ အပြင်ထွက်ခွင့် မရှိတာကြောင့် ရွေးချယ်စရာမရှိပေ။ မယားငယ်ကလည်း သူ့ကို ရိုက်နှက်တယ်။

ဒါက ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းလား ဒါမှမဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရခြင်းလား။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က လူကုန်ကူးခံရခြင်း
- ☐ ခ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း

ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်များအတွက် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းသည် မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သော်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်တွေအတွက် သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပြင်ဆင်နိုင်မလဲ။

သင်ခန်းစာ ၄/၆

▶ လိမ္မာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးထားတဲ့ အလုပ်က ဘာလဲဆိုတာ သိပါသလား။ ပြီးတော့သင်ကအလုပ်ထွက်ပြီးရင် ဘာလုပ်ဖို့ မျှော်လင့် ထားလဲ။ သင့်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်က ဘာအလုပ်လဲ။

အဲလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်။

လူတော်တော် များများက အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာကို မသိကြဘူး။ သင်ဘာလုပ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်ဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့ မေးခွန်းတွေကို သင်ဖြေနိုင်ပါတယ်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကြည့်ပြီး သင့်အဖြေများကို စဉ်းစားပါ။

<u>**သင့်စိတ်ကူးထဲက အလုပ်ကို သိရှိနိုင်မည့် မေးခွန်းများ**</u>

(၁) ကျွန်တော်/ကျွန်မ__________ အနေနဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။
- __________________
- __________________

(၂) ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်လကို ဝင်ငွေ _________ ရချင်ပါတယ်။

(၃) ကျွန်တော်/ကျွန်မ
- တစ်ရက်မှာ ____ နာရီ
- တစ်ပတ်မှာ ____ ရက် အလုပ်လုပ်လိုပါတယ်။

(၄) ဒီအလုပ်မှာ ____ နှစ် _____ လလောက် အလုပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။

(၅) ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီအလုပ်ကို
____ ကိုယ့်မြို့မှာ လုပ်ချင်ပါတယ်။ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ _____
____ ကိုယ့်မြို့မဟုတ်တဲ့ အခြားမြို့မှာလုပ်ချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့____

(၆) ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ (ကျွန်တော်/ကျွန်မကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကတော့) ...

____________________ ________________________
____________________ ________________________

(၇) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်က ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့_________________ ကျမ်းကျင်မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။

(၈) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လျှောက်ဖို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မကို ကူညီမည့် လူတွေ ဒါမှမဟုတ် နေရာတွေကို သိပါသလား။
( ) မသိပါ
( ) သိပါတယ်။ နာမည်တွေကတော့ ____________________________________
____

(၉) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို ရရင် နေစရာနေရာ ရမှာလား။
() မရဘူး။
() ရတယ်။ နေရာ ____

(၁၀) သင်က ဘာကြောင့် ဒီအလုပ်ကို လိုချင်ရတာလဲ။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ _____________________________________

အလုပ်နယ်ပယ်များ

သင့် အနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားပါက အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဘဝ ရည်မှန်းချက်များပေါ် မူတည်၍ ကျယ်ပြန့်သောအလုပ်နယ်ပယ်များမှ သင်ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ အလုပ်အားလုံးကို အမျိုးအစား ၄ မျိုးခွဲခြားနိုင်တယ်။

အသေးစိတ် အချက်လက်နှင့် ဥပမာများကို ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

အလုပ် အမျိုးအစား	အဓိပ္ပာယ်	ဥပမာများ
ဗဟုသုတအပေါ် အခြေခံခြင်း	အဆင့် မြင့်မားသော ပညာရေး သို့မဟုတ် သီးခြားနယ်ပယ်တစ်ခု၏ လေ့ကျင့်ရေး လိုအပ်သော အလုပ်များ။	စာရေးဆရာ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာဝန်၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ ဆော့ဖ်ဝဲ အင်ဂျင်နီယာ၊ ရှေ့နေ စသဖြင့်။
ကျွမ်းကျင်မှု အပေါ်အခြေခံခြင်း	လက်မှုပညာ အတွေ့အကြုံနှင့် နည်းပညာ ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် အထူးလိုအပ်သော အလုပ်များ။	အကပညာရှင်၊ ရေပိုက်ပြင်သူ၊ မိတ်ကပ်ဆရာ၊ ဗိသုကာ ပညာရှင်၊ အိမ်တွင်းအလှဆင်သူ၊ ဓာတ်ပုံဆရာ၊ စက်ဆရာ၊ လက်သမား၊ လျှပ်စစ်ပညာရှင်၊ သရုပ်ဆောင်၊ အဆိုတော်၊ လယ်သမား စသဖြင့်။
စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအပေါ် အခြေခံခြင်း	ကုမ္ပဏီများ၏ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ် ဆောင်ရွက်မှုနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး တို့အတွက် အဓိကထား လုပ်ဆောင်သော အလုပ်များ။	ကုန်သည်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ အရောင်းသမား၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း မန်နေဂျာ၊ စာရင်းကိုင်၊ လူမှု ဆက်သွယ် ဆက်ဆံရေး၊ ဝယ်ယူသုံးစွဲသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ စသဖြင့်။
အလွတ်တန်း/ စာချုပ်အပေါ် အခြေခံခြင်း	ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် အချိန်ပြည့်အလုပ် မဟုတ်သည့် အလွတ်တန်း အလုပ်များ – အလွတ်တန်း အလုပ်သမားများက ၎င်းတို့ အလုပ်အား သူတို့ သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ရွေးချယ်ကြတယ်။	ဘာသာပြန်သူ၊ အတိုင်ပင်ခံ၊ အလွတ်တန်း စာရေးဆရာ၊ စာရေးဆရာ၊ သုတေသန ပညာရှင်၊ ဒီဇိုင်နာ၊ အရောင်းမြှင့်တင်သူ၊ အခမ်းအနားစီစဉ်သူ၊ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ပေးသူ စသဖြင့်။

မတူညီသော အလုပ်နယ်ပယ်များ အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါဇယားကွက်ကို လေ့လာပါ။

ပုံဆွဲနေသော ပန်းချီပညာရှင်။ © Shutterstock

အနုပညာနှင့် ဖျော်ဖြေရေး

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ–

- အနုပညာရှင်။
- ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူ။
- ဆံပင်အလှဆင်သူ။
- စက်ချုပ်သူ။
- မိတ်ကပ်ပြင် ဆရာ။
- ဖက်ရှင် ဒီဇိုင်နာ။

သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်းထဲတွင် ဖန်ပုလင်းကိုကြည့်နေကြသောလူနှစ်ဦး။
© Shutterstock

သိပ္ပံပညာ

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ-

- သိပ္ပံပညာရှင်။
- ဓာတုဗေဒ ပညာရှင်။
- ဇီဝဗေဒပညာရှင်။
- ရူပဗေဒပညာရှင်။
- ဓာတ်ခွဲခန်းပညာရှင်။

စားပွဲပေါ်ရှိ Tablet နှင့်အလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီး။
© Shutterstock

လူမှုဆက်သွယ် ဆက်ဆံရေးများ

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ-

- သတင်းထောက်။
- စာရေးဆရာ။
- ဓာတ်ပုံဆရာ။
- ယူကျူဘာ။
- လူမှုကွန်ရက်တွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူ။

စားပွဲရှေ့တွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ-

- အတွင်းရေးမှူး။
- စာရင်းကိုင်။
- အရောင်း ကိုယ်စားလှယ်။
- စီးပွားရေး လုပ်ငန်း မန်နေဂျာ။
- ဈေးကွက် အရောင်း မြှင့်တင်ရေး မန်နေဂျာ။

လမ်းပေါ်က အင်ဂျင်နီယာနှစ်ဦး။ © Shutterstock

ဗိသုကာနှင့် အင်ဂျင်နီယာ

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ-

- ဗိသုကာပညာရှင်။
- အင်ဂျင်နီယာ။
- အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူး။
- ရှုခင်းဆိုင်ရာ ဗိသုကာပညာရှင်။
- ဆောက်လုပ်ရေး အလုပ်သမား။

စာသင်ခန်းထဲက အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များ။
© Shutterstock

လူမှုရေး ပွဲလမ်းသဘင်နှင့် ဆိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ–

- လူမှုဝန်ထမ်း အလုပ်များကို လုပ်သူ။
- ကျောင်းအတိုင်ပင်ခံ။
- ရပ်ရွာ ခေါင်းဆောင်။
- လူငယ် အတိုင်ပင်ခံ။

ဆေးခန်းထဲရှိ လူနာ၊ ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြု၊ မြန်မာ။
© Marcel Crozet/အိုင်အယ်လ်အို

ကျန်းမာရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ–

- ဆရာဝန်။
- သူနာပြု။
- ကလေးထိန်း။
- ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။

စပါးခင်းတွင် အလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသား။ © Shutterstock

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် သစ်တော

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ–

- လယ်သမား။
- ငါးဖမ်းသမား။
- သစ်တောထိန်းသိမ်းသူ။

အလုပ်စားပွဲတွင်ထိုင်နေသော ရှေ့နေတစ်ဦး။ © Shutterstock

ဥပဒေနှင့် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှု

ဤနယ်ပယ်ရှိ အလုပ်အချို့မှာ–

- ရှေ့နေ။
- နိုင်ငံရေးသမား။
- မြို့တော်ဝန်။
- အစိုးရ အမှုထမ်း။

လူတွေမှာ မတူညီတဲ့ အလုပ်တွေကို မတူညီသော ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ကြတယ်။ သင့် အနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ အဲဒီအလုပ်မှ သင်အလိုရှိသော အရာတစ်ခု ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ အပေါ် မှာ မူတည်ပါတယ်။

ပိုက်ဆံကိုင်ထားသောလက်။ © Shutterstock

လစာအများကြီးရခြင်း။

ကောင်းကင်ထက်က ချိုးငှက်။ © Shutterstock

လုံခြုံရေးနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ။

ကွန်ပျူတာနှင့်အလုပ်လုပ်နေသောလူ။ © Shutterstock

သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ အရည်အချင်းများကို မြှင့်တင်ခြင်း။

အိပ်ရာထဲတွင်အလုပ်လုပ်နေသောလူ။ © Shutterstock

အိမ်ရဲ့ အနီးအနားမှာ အလုပ်လုပ်ခြင်း/ အိမ်ကနေ အလုပ်လုပ်ခြင်း စသော ရွေးချယ်မှု။

အလုပ် အရင်းအမြစ်များ

သင်က ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ချင်တာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သေချာသိရင် လိုချင်နေတဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လို ရှာရမလဲဆိုတာ သင်သိပါသလား။

သင့်အနေနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဆီကနေ အလုပ်ရှာနိုင်ပါတယ်။

- အလုပ်အကိုင် ပြပွဲများ။
- အလုပ်ရှင်ဟောင်းများ။
- သူငယ်ချင်းများ နဲ့ ဆရာများ။
- အများပြည်သူ နေရာများရှိ အလုပ်ကြော်ငြာစာများ။
- လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ။
- ဖွဲ့ဘွတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ခြားဆိုရှယ်မီဒီယာများ။
- ပုဂ္ဂလိက အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများ။
- ဆွေမျိုးများ၊ မိသားစု နှင့် အိမ်နီးချင်းများ။
- သတင်းစာများ အင်တာနက်များတွင် အမျိုးအစားခွဲ ကြော်ငြာထားသည့် အလုပ်များ။
- အစိုးရမှ ပံ့ပိုးပေးသော အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီများ။

အလုပ်အကိုင် အရင်းအမြစ်တိုင်းတွင် အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များရှိပါတယ်။ ပိုမိုသိရှိရန် ဇယားကိုကြည့်ပါ။

သမားရိုးကျ ကွန်ရက် (မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ)

အစားစားနေသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

အားသာချက်

- အလုပ် အမြန်ခေါ်ခြင်း။

အားနည်းချက်

- အရည်အချင်းရှိပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလုပ်ရှင်တွေက ဆွေမျိုးများနဲ့ သူငယ်ချင်းများကို အလုပ်ခန့်တာထက် အရည်အချင်း အပေါ်မူတည်ပြီး ခန့်တာဖြစ်တဲ့အတွက် အလုပ်ရရန် သေချာမှုမရှိခြင်း။

ကိုယ်တိုင် ချိတ်ဆက်ပြီး အလုပ်ရှာခြင်း

အလုပ်လုပ်နေသော လူတစ်စု။ © Shutterstock

အားသာချက်

- အလုပ် အမြန်ခေါ်ခြင်း။

အားနည်းချက်

- အမြဲတမ်း စိတ်မချရပါ။

ပုဂ္ဂလိက အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများ

ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းများကို ကြည့်နေသောလူ။ © Shutterstock

အားသာချက်

- မြန်ဆန်ခြင်း နှင့် ပရောဖက်ရှင်နယ်ဖြစ်ခြင်း။

အားနည်းချက်

- ယုံကြည်စိတ်ချရမှု မရှိနိုင်သလို ဝန်ဆောင်ခ အများကြီး တောင်းနိုင်ပါတယ်။

အစိုးရ အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီများ

ကွန်ပြူတာအသုံးပြုနေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး။ © Shutterstock

အားသာချက်

- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ဝန်ဆောင်ခ မပေးရခြင်း/ အနည်းငယ်သာ ပေးရခြင်း။

အားနည်းချက်

- ကြန့်ကြာနိုင်ပါတယ်။

မှားယွင်းတဲ့ အလုပ်ကို ရရှိခြင်းမှ ရှောင်ရှားဖို့ ရရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်ရွေးချယ်မှုတွေအကြောင်း အချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သလောက် စုဆောင်းပြီး သေချာအောင်လုပ်ပါ။

- သင် ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂလိက အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီဟာ မှတ်ပုံတင်ထားပြီး လုပ်ငန်း လိုင်စင်ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။
- ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဈေးကြီးပေးရတဲ့ ဝန်ဆောင်ခနဲ့ စာချုပ်စာတမ်းမရှိတဲ့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ယောက်က လစာကောင်းကောင်း ရမယ်ဆိုပြီးပြောရင် ပိုက်ဆံကြိုမပေးပါနဲ့။
- သင် နားမလည်ဘဲနဲ့ စာချုပ်ကို လက်မှတ်မထိုးပါနဲ့။ စာရွက်အလွတ်ပေါ်မှာလည်း ဘယ်တော့မှ လက်မှတ်မထိုးပါနဲ့။

အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်မှုနဲ့ စိန်ခေါ်မှုများ

အာရှယဉ်ကျေးမှုမှာ မိသားစုနဲ့ လူမှုရေးစံနှုန်းတွေက သင့်ရဲ့ အလုပ်ရွေးချယ်မှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများက အလုပ်တွေကို ကျား၊မ ဖြစ်တည်မှုဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေတဆင့် ရှုမြင်ကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားဆိုရင် အမျိုးသားတစ်ဦးသာဖြစ်နိုင်ပြီး ကချေသည်ဆိုရင် မိန်းကလေးသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးနေသော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားနှစ်ဦး။ © Shutterstock

ဒါပေမယ့် ဒီလို ခံယူချက်တွေက သင့်ရဲ့ အလုပ်ရွေးချယ်မှုကို မထိခိုက်သင့်ပါဘူး။ ကြိုက်တာကို ရွေးပါ။ တခြားလိင်ဖြစ်တည်မှု လွှမ်းမိုးတဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရင် သင်ဟာ ရဲရင့်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြားသူတွေအတွက် စံပြတစ်ယောက်ဖြစ်လာပါတယ်။ စံနှုန်းတွေကို ဆန့်ကျင်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တခြားသူတွေထက် အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် သင့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုကို လိုက်နာပြီး မတူကွဲပြားတဲ့အရာ တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။

အလုပ်လျှောက်လွှာကို ကြည့်နေသောလူ။ © Shutterstock

ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်လျှောက်လွှာ

သင်အကြိုက်ဆုံး အလုပ်ရှာပြီးရင် ဒီအလုပ်ကို သင့်အနေနဲ့ လျှောက်ထားရမှာဖြစ်တယ်။ အလုပ်လျှောက်ဖို့အတွက် ကိုယ်ရေးရာဇဝင် ကောင်းကောင်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါက သင့်ရဲ့ ပညာရေး၊ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြသည့် စာတမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

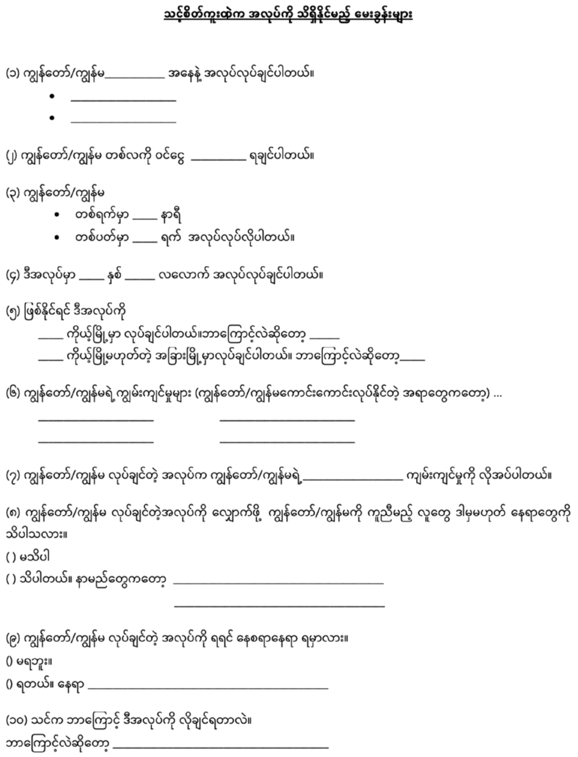
ကိုယ်ရေးရာဇဝင် တစ်ခုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မှာ –

- သင်ဟာ အလုပ်အတွက် လစ်လပ်နေရာအား လုပ်ဆောင်ရန် လျှောက်ထားသူကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း အလုပ်ရှင်ကို ဆွဲဆောင်ပါ။
- သင့်ရဲ့ အလုပ်လျှောက်လွှာကို ဖြည့်ရင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ကိုးကားဆောင်ရွက်ပါ။

အလုပ်လျှောက်လွှာနှင့်အတူ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်လျှောက်လွှာတင်ချိန်မှာ လူကိုယ်တိုင်လည်း တင်ပြ ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်က အင်တာဗျူး ရွေးချယ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကို တိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်လျှောက်လွှာ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်က ဘာတွေဖြစ်သင့်လဲဆိုတော့ –

- နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက်များ ပါရှိခြင်း။
- ဆွဲဆောင်မှုရှိရှိနဲ့ သပ်ရပ်ပြီး ဖတ်ရလွယ်ကူခြင်း။
- လိုရင်းတိုရှင်း၊ စာမျက်နှာ တစ်မျက်နှာ၊ အများဆုံး နှစ်မျက်နှာ။
- စာလုံးပေါင်း အမှားများနှင့် အခြား စာကြောင်းအမှားများ ကင်းပါစေ။
- လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုစီအတွက် ရက်စွဲများ၊ အချိန် အပိုင်းအခြားနဲ့ ရှင်းလင်းသော အချိန်ဇယားဖြင့်ဖော်ပြရန်။
- ရှင်းလင်းပြီး အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကိုသာ မီးမောင်းထိုးပြပြီး ရှင်းပြရန်။



သင့်စိတ်ကူးထဲက အလုပ်ကို သိရှိနိုင်မည့် မေးခွန်းများ

(၁) ကျွန်တော်/ကျွန်မ__________ အနေနဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။
- ______________
- ______________

(၂) ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်လကို ဝင်ငွေ _________ ရချင်ပါတယ်။

(၃) ကျွန်တော်/ကျွန်မ
- တစ်ရက်မှာ ____ နာရီ
- တစ်ပတ်မှာ ____ ရက် အလုပ်လုပ်လိုပါတယ်။

(၄) ဒီအလုပ်မှာ ____ နှစ် _____ လလောက် အလုပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။

(၅) ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီအလုပ်ကို
____ ကိုယ့်မြို့မှာ လုပ်ချင်ပါတယ်။ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ _____
____ ကိုယ့်မြို့မဟုတ်တဲ့ အခြားမြို့မှာလုပ်ချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့____

(၆) ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများ (ကျွန်တော်/ကျွန်မကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကတော့) ...
________________ ________________
________________ ________________

(၇) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်က ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့______________ ကျွမ်းကျင်မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။

(၈) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လျှောက်ဖို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မကို ကူညီမည့် လူတွေ ဒါမှမဟုတ် နေရာတွေကို သိပါသလား။
( ) မသိပါ
( ) သိပါတယ်။ နာမည်တွေကတော့ ______________________________
____

(၉) ကျွန်တော်/ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို ရရင် နေစရာနေရာ ရမှာလား။
() မရဘူး။
() ရတယ်။ နေရာ ______________________________

(၁၀) သင်က ဘာကြောင့် ဒီအလုပ်ကို လိုချင်ရတာလဲ။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ______________________________

ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်လျှောက်လွှာ၏ အစိတ်အပိုင်းများ

ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနှင့် အလုပ်လျှောက်လွှာ တင်ရန်အတွက် အခြေခံအချက်များ –

- အမည်၊ လိပ်စာနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက် (တယ်လီဖုန်း၊ အီးမေးလ်)။
- ပညာရေး (ပြီးမြောက်ခဲ့သည့် အဆင့်များ၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ နေရာများနှင့် ခုနှစ်များ)။
- အလုပ် အတွေ့အကြုံ (လက်ရှိအလုပ်၊ အလုပ်အမျိုးအစား၊ ကုမ္ပဏီအမည်၊ လိပ်စာ၊ အလုပ်ကာလ ကြာချိန်)။
- အလုပ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရည်အချင်းများ (လျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်နယ်ပယ်ရှိ လူများကို အလေးထားပါ)။
- သင်ရိုးပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ (စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်၊ လူမှုရေး သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အသင်းအဖွဲ့ ကလပ်များ)။
- ဂုဏ်ထူးဆောင်ဆုများ (ပညာရေး ထူးချွန်မှု သို့မဟုတ် အခြား အောင်မြင်မှုများအတွက်)။
- အထူးကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်း (ကွန်ပြူတာ ပရိုဂရမ်များ၊ အထူးစွမ်းဆောင်ရည်များ စသဖြင့်)။
- ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု (မည်သည့်လုပ်ငန်းသုံးဘာသာစကား စွမ်းရည်ကိုမဆို စာရင်းပြုစုပါ)။
- အကိုးအကားများ (ဆရာ၊ အလုပ်ရှင်ဟောင်း၊ ရုံးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ စသည့် သင်နှင့်ကိုက်ညီသည့် အလုပ်စွမ်းဆောင်ရည် အကြောင်း၊ အပြုသဘောဆောင်သော ထောက်ခံပေးသည့် ဆက်စပ်မှု မရှိသော လူ ၂ ဦး ၃ ဦး)။

အလုပ်လျှောက်လွှာကို ဖြည့်ရန် အရေးကြီးသော အချက်များ

အလုပ်လျှောက်လွှာကို ဖြည့်ရာတွင် တစ်ချို့အချက်တွေကို သတိပြုပါ။

- သင့်ရဲ့အလုပ်လျှောက်လွှာဟာ သပ်ရပ်ပြီး ဖတ်ရလွယ်ကူကာ ပြည့်စုံမှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်နှင့်မသက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများအတွက် 'မသက်ဆိုင်ပါ' သို့မဟုတ် ဒက်ရှ် (–) ကိုရေးပါ။ ဒါက သင်ဟာ မေးခွန်းကိုဖတ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို မပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနေပါတယ်။
- အက်ပလီကေးရှင်းမှာ အချက်အလက် အပိုင်းအစတစ်ခု မပေးနိုင်ပါက သင့်ရဲ့ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အလုပ်ရှင်ကို အကြောင်းကြားပါ။ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို အမြန်ဆုံး မျှဝေပေးပါ။
- အလုပ်လျှောက်လွှာတင်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ စာရွက်စာတမ်း မူရင်းများနဲ့ မိတ္တူများကို ယူဆောင်သွားပါ။ မူရင်းစာရွက်စာတမ်းများကို ပြပြီး စီစစ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ပြန်သိမ်းဆည်းပါ။ ပျောက်ဆုံးနိုင်တာကြောင့် ဘယ်သူနဲ့မှ မထားခဲ့ပါနဲ့။

အလုပ်အင်တာဗျူး

အလုပ်အင်တာဗျူးလုပ်နေသောလူ။ © Shutterstock

သင့်အလုပ်လျှောက်လွှာနဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို တင်ပြပြီးနောက် အင်တာဗျူးခေါ်ဆိုမှုကို စောင့်ရပါမယ်။ အင်တာဗျူးခေါ်ခံရပါက သင့်ပရိုဖိုင်ကို သင့်အလုပ်ရှင်က နှစ်သက်ပြီး သင့်အကြောင်းကို ပိုမိုသိလိုကြောင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

အင်တာဗျူးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် သင်က အလုပ်ရပါပြီ။ လူတွေက တူညီတဲ့အလုပ်တွေကို လျှောက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်လျှောက်လွှာတင်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အင်တာဗျူးအတွက် ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။

အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်ချိန်တွင် သတိထားရမည့်အချက်များ –

- အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများနဲ့ အချက်အလက်အားလုံးကို စုဆောင်းပြီး အဓိကကျတဲ့ စာရွက်တွေကို မိတ္တူများကူးပါ။
- အင်တာဗျူးမှာ မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းအချို့ကို လေ့ကျင့်ဖြေဆိုပါ။
    - ဘယ်အချိန်မှာ သင် စတင်နိုင်မလဲ။
    - ဒီအလုပ်အကြောင်းကို သင်က ဘယ်လိုသိခဲ့တာလဲ။
    - ဒီအလုပ်ကို ဘာကြောင့် သင် လျှောက်တာလဲ။
    - သင့်ရဲ့ အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
    - သင့်ရဲ့ အားနည်းချက်က ဘာလဲ။
    - သင်လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါ။
    - ဒီအလုပ်ကို ရရင် ဘယ်လောက်ထိကြာအောင် အလုပ်လုပ်မလဲ။
- အင်တာဗျူးအတွက် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ဝတ်စုံကို ရွေးချယ်ပါ။ မသေချာရင် ဖက်ရှင်ကျတဲ့ ဝတ်စုံထက် ရိုးရှင်းတဲ့ ဝတ်စုံကို ရွေးချယ်ပါ။
- အင်တာဗျူးသူက တစ်ချိန်ထဲမှာ မေးခွန်းတစ်ခုထက် ပိုမေးပါက မေးခွန်းတွေကို မှတ်ထားဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖောင်ဖြည့်ဖို့အတွက် ဘောပင်နဲ့ စာရွက်တစ်ရွက်ကို ဆောင်ထားပါ။
- အင်တာဗျူးဖြေဖို့ ဘယ်လိုတက်ရောက်မလဲဆိုတာကို ကြိုတင် စီစဉ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ် စောရောက်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။
- အွန်လိုင်းအလုပ် အင်တာဗျူးအတွက် ကောင်းကောင်းပြင်ဆင်ပါ။ အွန်လိုင်း အင်တာဗျူးဆိုရင်တောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်ပါ။

အင်တာဗျူးမှာ –

အင်တာဗျူး အတွင်း သတိထားရမည့်အချက်များ–

- အင်တာဗျူး မေးသူတွေကို ဖော်ရွေစွာ နှုတ်ဆက်ပြီး သင် ကိုယ်တိုင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြုံးပြု မိတ်ဆက်ပါ။
- မေးခွန်းတွေကို ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြေပါ။ အင်တာဗျူးသူတွေက ရှည်လျားတဲ့ အဖြေတွေကို လိုချင်တာလား ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး ရှင်းပြစေချင်တာလားဆိုတာကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ။
- အကောင်းမြင်စိတ်ထားပါ။ သင်နေတတ်သလိုနေပါ။ အင်တာဗျူးမေးတဲ့သူတွေ မိမိကို အထင်ကြီးအောင် အတင်းမလုပ်ယူ ပါနဲ့။ သင့်အရည်အချင်းတွေ၊ အားသာချက်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေခြင်းဖြင့် သင်က အလုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးလူ ဖြစ်ကြောင်း အင်တာဗျူးသူများကို ပြသပါ။
- သင်မသိသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ဖန်တီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ "တောင်းပန်ပါတယ်၊ ဒီအရာကို မဖြေဆိုနိုင်ပါဘူး" လို့ ပြောပြီး သင်သိတဲ့ အခြားဆက်စပ် အကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြပါ။
- သင်နားမလည်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရှင်းလင်းအောင် လုပ်ပါ။ တခါတရံမှာ အင်တာဗျူးသူတွေက ခက်ခဲသော မေးခွန်းများ မေးတတ်တယ်။ မှန်းဆဖြေတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် အလုပ်အကြောင်း အင်တာဗျူးအပြီးမှာ သင့်အနေနဲ့ မေးချင်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ချို့ကို မေးကြည့်ပါ။ အလုပ်ရှင် တော်တော်များများက မေးခွန်းမေးသူတွေကို သဘောကျ ကြပါတယ်။
- အင်တာဗျူးကို အာရုံစိုက်ပါ။ အင်တာဗျူးနေစဉ် သင့်ရဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ သို့မဟုတ် လက်ပတ်နာရီကို မကြည့်ပါနဲ့။
- အင်တာဗျူးသူတွေကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ဆီက မကြာခင်မှာ တစ်ခုခု တုန့်ပြန်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြောင်း ပြောပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေကြောင့် အင်တာဗျူးနောက်ကျတာ ဒါမှမဟုတ် အင်တာဗျူးမဖြေနိုင်ရင် အင်တာဗျူးသူတွေကို ဖုန်းဆက်ပြီး အကြောင်းကြားပါ။ သူတို့ကို အသိပေးခြင်းမရှိပါက၊ ဒါကို ယဉ်ကျေးမှုမရှိဟု ယူဆပြီး အလုပ်ရှင်က သင့်ကို အမည်ပျက်စာရင်း သွင်းနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ၎င်းတို့အား အသိပေးပြီး အင်တာဗျူး မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းအတွက် ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ပေးပါက နောက်ထပ်အခွင့်အရေးတစ်ခု ရနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

လှဟာ မကြာသေးမီက ဘွဲ့ရထားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အခု သူမဟာ ပထမဆုံးအလုပ်တစ်ခု ရဖို့ ရှာနေပါတယ်။ သူမက အလုပ်လျှောက်လွှာတွေ အများကြီးကို လျှောက်ထားခဲ့ပြီး အင်တာဗျူးတစ်ခုခေါ်ထားတာကို လက်ခံရရှိနေပါပြီ။ လှက သူရရှိထားတဲ့ အခွင့်အရေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားနေပြီး ရင်ခုန်နေပါတယ်။

လှက သူမရဲ့အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘာတွေကူညီပေးနိုင်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — အင်တာဗျူးမှာ မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။
- ☐ ခ — အင်တာဗျူးအတွက် ဈေးဝယ်ပါ။
- ☐ ဂ — ကုမ္ပဏီရဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာပါ။
- ☐ ဃ — သူမရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ကို အားကိုးပါ။

သင်ခန်းစာ ၅/၆

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၁၀။ **လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူအကြောင်း** သင်ခန်းစာကို သင့်အနေ နဲ့ လေ့လာမှုပြီးဆုံးပါတော့မယ်။

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

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုစစ်တမ်းကို သင့်စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေဆိုနိုင်ပါစေ။
အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁ / ၄

ဟေမာက ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရရှိဖို့ အခြားနိုင်ငံကို ရွှေ့ ပြောင်းသွားလာ နေထိုင်ဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ နေထိုင်စဉ်မှာ သူမအနေနဲ့ဘယ်လို လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း အလေ့အကျင့်တွေကို ရှာဖွေသင့်သလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က — အသုံးစရိတ်တွေကို မှတ်သားခြေရာခံပြီး ကုန်ကျစရိတ်တွေက သူမ ဝင်ငွေထက် မပိုမိအောင် လုပ်ပါ။
- ☐ ခ — ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးပေါ် အသုံးစရိတ်ကို စတင်ပါ။
- ☐ ဂ — အကြွေးကိုစုပြီး အကြွေးဝယ်ကတ်တွေ အားကိုးပါ။
- ☐ ဃ — သူမကြိုက်သလို ပိုက်ဆံကိုသုံးပါ။

မေးခွန်း ၂ / ၄

အာကာက အလုပ်လျှောက်လွှာတင်ဖို့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းနဲ့ အလုပ်လျှောက်လွှာကို ပြင်ဆင်နေပါတယ်။
အာကာရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ထဲမှာ ထည့်သွင်းသင့်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

- ☐ က ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက်
- ☐ ခ အလုပ်အတွေ့အကြုံ
- ☐ ဂ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- ☐ ဃ ဝါသနာနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု

မေးခွန်း ၃ / ၄

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

- ☐ က ဝင်ငွေတိုးပွါးပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှိခြင်း။
- ☐ ခ လူကုန်ကူး ခံရရန် အလားအလာ များခြင်း။
- ☐ ဂ လူမှောင်ခို ခံရရန် အလားအလာ များခြင်း။
- ☐ ဃ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း များခြင်း။

မေးခွန်း ၄ / ၄

အေးက အလုပ်အင်တာဗျူးဖြေနေပါတယ်။

အလုပ်အင်တာဗျူးသူနဲ့ တွေ့ဆုံစဉ် သူမအနေနဲ့ အောက်ပါ အကြောင်းအရာတွေထဲက ဘယ်အရာတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များထဲက အဖြေကို ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

- ☐ က ရောက်ချိန်နောက်ကျခြင်း။
- ☐ ခ လူကုန်ကူး ခံရရန် အလားအလာ များခြင်း။
- ☐ ဂ လူမှောင်ခို ခံရရန် အလားအလာ များခြင်း။
- ☐ ဃ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း များခြင်း။

သင်ခန်းစာ ၆/၆

▶ အနှစ်ချုပ်

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

စာရင်းဖိုင်ကိုကြည့်နေသော အမျိုးသားနှစ်ဦး။ © Shutterstock

လိမ္မာပါးနပ်သော ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူ

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းအတွက် သတိထားရမည့် အချက်များ –

- ရွှေပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို အကဲဖြတ်ပါ။
- လိမ္မာပါးနပ်သော ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း အလေ့အထများနှင့် ပြောင်းရွှေ့သွားလာနေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းဖို့ မဆုံးဖြတ်မီ ကောင်းကောင်း ပြင်ဆင်ပါ။
- လူကုန်ကူးမှု သတိရှိပါ။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း အဆင့်ဆင့်မှာ မည်သူမဆို လူကုန်ကူး ခံရနိုင်ပါတယ်။ သင့် ရဲ့ လိုအပ်ချက်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေတွေကို ဘယ်သူကမှ အခွင့်ကောင်းမယူပါစေနဲ့။
- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ဦး အနေနဲ့ သင့်အခွင့်အရေးတွေကို သိပြီး လိုအပ်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ ရဲ၊ အစိုးရ၊ သို့မဟုတ် အများပြည်သူ အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီရယူပါ။

လိမ်မှာပါးနပ်သော အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေသူ

ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရဖို့အတွက် သတိထားရမယ့် အချက်များ–

- လစ်လပ်နေတဲ့ အလုပ်နေရာများနဲ့ အလုပ်အရင်းအမြစ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ရှာဖွေပါ။
- ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး တရားဝင်အရင်းအမြစ်တွေရှိတဲ့ အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှုတွေကိုသာ လက်ခံပါ။
  အလုပ်တစ်ခုမလျှောက်မီ သင့် အားသာချက်၊ နှစ်သက်မှုနဲ့ ရွေးချယ်မှုစံနှုန်းတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။
- သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိပြီး လိုရင်းတိုရှင်းရှိသော ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်လျှောက်လွှာကို ရေးပါ။
  အလုပ်အင်တာဗျူးအတွက် ကောင်းကောင်းပြင်ဆင်ပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက်အသုံးဝင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

ယခု သင်ခန်းစာကို အောက်ပါလင့်ခ်မှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။

http://ecampus.iloyangon.org/

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၄

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအကြောင်း အောက်ပါဇယားကွက်ရှိ အဖြေများနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

အလားအလာရလဒ်	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အန္တရာယ်များ
ကတိပေးထားသည့် အလုပ် သို့မဟုတ် သဘောတူထားသည့် လစာကို မရရှိခြင်း။		✓
မသမာသော အလုပ်ပွဲစားများ၏ လိမ်လည်မှုကိုခံရခြင်း။		✓
မိသားစုကို ကူညီရန် ဝင်ငွေပိုရခြင်း။	✓	
သတင်းအချက်အလက်များလက်လှမ်းမမီခြင်း(သို့)အကူအညီတောင်းရန် ဘာသာစကားမတတ်ခြင်း။		✓
လူမှောင်ခို သို့မဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရခြင်း။		✓
ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်း အသစ်များကို ဆည်းပူးလေ့လာရခြင်း	✓	
နေရာအသစ်တစ်ခုကို ရောက်ဖို့အခွင့်အရေး	✓	
အရည်အသွေး ပိုကောင်းပြီး မြင့်မားသော ပညာရေး	✓	
ပိုမို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ရခြင်း	✓	
လူအသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ခြင်း	✓	
ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အခွင့်အလမ်း	✓	
ဩဇာအာဏာရှိသူများ၏ လိမ်လည်ခံရခြင်း။		✓
ညစ်ညမ်းသော၊ ခက်ခဲသော၊ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ဖို့ဖျားခိုင်းစေ ခံရခြင်း။		✓

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၂

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဒါက ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခြင်းလား ဒါမှမဟုတ် လူကုန်ကူး ခံရခြင်းလား။

ရွေးချယ်စရာများထဲက (က) ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

လူကုန်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာ လူများကို ဖိအားပေးခြင်း လိမ်လည် လှည့်ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ လူကုန်ကူးခြင်းတွင် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်ရန် လှုပ်ရှားသည့် ရည်ရွယ်ချက် နှစ်ခုလုံး ပါဝင်တယ်။
ဝင်း၏ ကိစ္စသည် အင်အားနှင့် လှည့်ဖြားမှု နှစ်ခုလုံးကို အခြေခံ၍ လူကုန်ကူးမှု ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သူမသည် သူမ၏ဖခင် (အင်အား) ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့် သူမ၏ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ကာ အလုပ်ဖြုတ်ခဲ့ပြီး မြို့သစ် (လှုပ်ရှားမှု) သို့ ပို့ဆောင်ခဲ့သည်။ ဒါတစ်ခုတည်းက လူကုန်ကူးမှုကိစ္စ မြောက်ပါတယ်။ ထို့အပြင်၊ သူမ၏အလုပ်သည် အယုံသွင်းခံရခြင်းကြောင့် အိမ်အကူလုပ်ခြင်း သာမကဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်းကဲ့သို့ အတင်းအကြပ် ခိုင်းစေခြင်းခံရပြီး လှည့်စားမှုများကြောင့် လူကုန်ကူးခံရခြင်းကိုလည်း ခံခဲ့ရသည်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၂၂

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

လှက သူမရဲ့အင်တာဗျူးအတွက် ပြင်ဆင်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘာတွေကူညီပေးနိုင်မလဲ။

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

လှအနေနဲ့ အင်တာဗျူး အတွက် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ မေးခွန်းတွေကို လေ့ကျင့်ဖြေဆိုပြီး ကုမ္ပဏီအကြောင်းကို ကြိုတင်လေ့လာသင့်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၃

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၄

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ နေထိုင်စဉ်မှာ သူမအနေနဲ့ဘယ်လို လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း အလေ့အကျင့်တွေကို ရှာဖွေသင့်သလဲ။

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

ဟေမာဟာ သူ့ရဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို မှတ်သားခြေရာခံပြီး သူမ ဝင်ငွေထက် မပိုကြောင်း သေချာအောင် လုပ်သင့်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ဖို့ အရေးပေါ် အသုံးစရိတ် စတင်ထားရှိသင့်တယ်။

မေးခွန်း ၂/၄

အာကာရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ထဲမှာ ထည့်သွင်းသင့်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

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

အာကာအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အလုပ်လျှောက်လွှာမှာ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်၊ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကဲ့သို့ အခြေခံ အချက်အလက်အားလုံးကို ထည့်သွင်းသင့်တယ်။

မေးခွန်း ၃/၄

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

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

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများသည် ဝင်ငွေ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ တိုးပွားစေပါသည်။ လူကုန်ကူးခံရခြင်းနှင့် လူမှောင်ခိုကူးခြင်းတို့သည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၄/၄

အလုပ်အင်တာဗျူးသူနဲ့ တွေ့ဆုံစဉ် သူမအနေနဲ့ အောက်ပါ အကြောင်းအရာတွေထဲက ဘယ်အရာတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။

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

အေး အနေနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သဘောထားကို ထိန်းသိမ်းပြီး မေးခွန်းတွေကို ယုံကြည်မှုရှိရှိ ဖြေဆိုရပါမယ်။ ဒါက အင်တာဗျူးသူကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ မှတ်ချက်ကို ပေးနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

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

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

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

Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS)

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

အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

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

ISBN 978-92-2-039927-9