

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

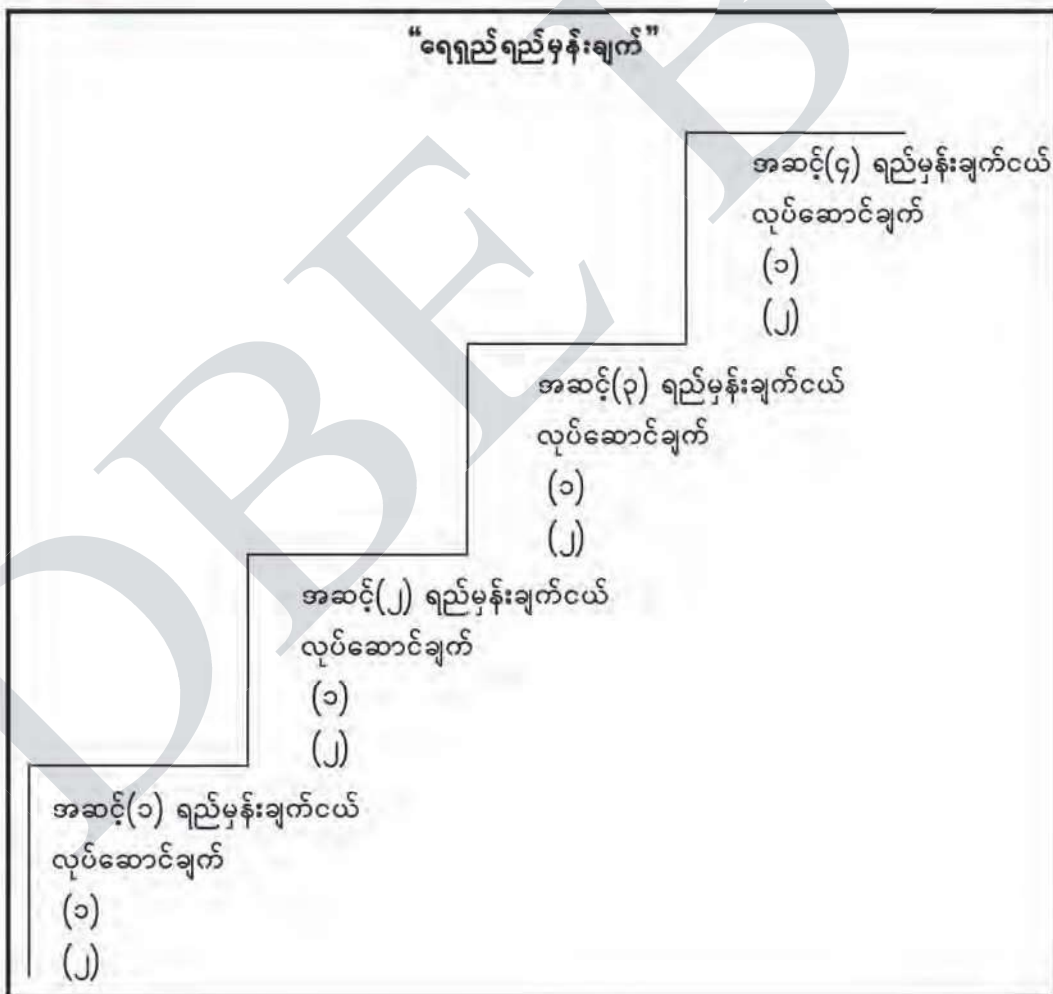
အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

၁.၁ ဒီနစ်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဇာတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် အမှန်တကယ်ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ထုတ်လာနိုင်မည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနှင့် ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိရန် တိကျသော အဆင့်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။



မျိုးမင်း၏ ရည်မှန်းချက်

မျိုးမင်းသည် စာတော်သောကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အိမ်စာပေးလျှင်လည်း နောက်ဆုံးမှသာတင်နိုင်သည်။ စာကျက်ရန်ရှိသော်လည်း သူငယ်ချင်းများက ကစားရန် အတင်းခေါ်လျှင် မငြင်းတတ်ပေ။ ဆရာက ရပ်ရွာသမိုင်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော စာစီစာကုံးတစ်ပုဒ်ရေး၍ နောက်တစ်ပတ်တွင်အပြီးတင်ရန်နှင့် အမှတ်အများဆုံးရရှိသူသည် ထူးချွန်စာမေးပွဲဖြေဆိုခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ မျိုးမင်းသည် ထူးချွန်စာမေးပွဲကို ဖြေလိုသည့်ဆန္ဒရှိနေသည်။

- မျိုးမင်း တစ်ပတ်အတွင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။
- အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့ အဓိကလုပ်ရမဲ့အဆင့်တွေ (ရေတိုရည်မှန်းချက်တွေ) က ဘာတွေလဲ။

အဓိကအချက်များ

ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း

- ဖြစ်ချင်သောအရာတစ်ခုကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ်ချမှတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ၊ သင့်တွင်ရှိနေသောအရည်အသွေးများနှင့် အားသာချက်များဖြင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ရှေ့နောက် အစီအစဉ်တကျစီစဉ်ပါ။ (ရေတို၊ ရေရှည်) လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကိုဆောင်ရွက်ပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပြီးမြောက်ခြင်းသည် နောက်အဆင့်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်။

SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်

- (၁) တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
- (၂) တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measureable)
- (၃) ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
- (၄) လက်တွေ့ဘဝနှင့်ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
- (၅) အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ အလယ်တန်းအဆင့် ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်လိုသောရည်မှန်းချက်နှင့် အဆင့်များသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ထားပါ။

၁.၂ သင်ဘာကိုရွေးမလဲ

ထုတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများဆက်ဆံရေးတွင် အရေးပါသော အရည်အချင်းများအပြင် ခိုင်မြဲသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေသော အရည်အချင်းများ(ရှင်းလင်းချက်)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေရန်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများမှာ

နားလည်မှု ။ ။ တစ်ဖက်လူ၏ လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒနှင့်ခံစားချက်များ ကောင်းစွာသိရှိသည်။ ကိုယ်ချင်းစာ၍ သူ့နေရာက စဉ်းစားတွေးမြင်ပေးတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - တစ်ဖက်သားကပြောလာသောအခါ စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးခြင်း။

လေးစားမှု ။ ။ တစ်ဖက်လူသည် မိမိနှင့် မည်သို့ပင်ကွဲပြားခြားနားသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ အသက်ထက်ငယ်သူဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်လူ၏စိတ်ကူး၊ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြု ဆက်ဆံရမည်။

ဥပမာ - မိမိနှင့် သဘောထားမတူသော်လည်း အခြားသူတစ်ဦး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်း။

တာဝန်ယူမှု ။ ။ တာဝန်ယူမှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများက မိမိအပေါ်အားကိုးယုံကြည်သည့် အတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်တတ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - သူငယ်ချင်းအားလုံးနှင့်တွေ့ဆုံရန် ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း အချိန်မီ သွားခြင်း။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကြိုးပမ်း
အားထုတ်မှု

။ ။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုသည်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေလိုသည့် ဆန္ဒရှိကြောင်း ပြောပြရန်အားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
ဥပမာ - လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရိုးသားမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း . . . စသည်ဖြင့်

ဂရုစိုက်မှု

။ ။ ဂရုစိုက်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများ၏လိုအပ်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်၊ စိတ်ဝင်စား၍ ထိုသူအတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။
ဥပမာ - ဈေးခြင်းသယ်ပေးခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်း၊ ရေခပ်ပေးခြင်း၊ ဆေးဝယ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်မှုကို ပြသနိုင်သည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဤအရည်အချင်းအားလုံးရှိနေပါက အဆင်ပြေသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာပေမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေစေရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့စေရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

 **အောက်ပါဇယားကိုဖြည့်စွက်ပါ။**

မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်ဆံရေး

အရည်အချင်း	ဤအရည်အချင်းများကို ပြသသည့်အနေဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော အပြုအမူများ	
	မိသားစုဝင်များအပေါ်	သူငယ်ချင်းများအပေါ်
နားလည်မှု	မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး	
လေးစားမှု		
တာဝန်ယူမှု		
ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု		
ဂရုစိုက်မှု		

မောင်မောင်ဘာကိုရွေးမလဲ

မောင်မောင်ဟာ ကွန်ပျူတာပညာရှင် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာ သင်တန်းတက်ချင်နေတယ်။ သူ့နောင်ရေးအတွက် အကျိုးရှိမယ်လို့လဲ သိထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မိဘတွေက ငွေကြေးမတတ်နိုင်တော့ ကွန်ပျူတာသင်တန်း မတက်နိုင်ဘူး။ ဒီနှစ် နွေရာသီမှာ မောင်မောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက



ပေါင်းလာတဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း အေးလွင်က သူတို့မိသားစုနဲ့အတူ ဘုရားဖူးလိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်တယ်။ အရင်ကတည်းက တအားသွားချင်နေခဲ့တယ်။ အခု စရိတ်ငြိမ်းလိုက်ရမှာဖြစ်ပြီး အေးလွင်တို့ မိသားစုကလဲ ဒီတစ်ခါပဲသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။

အေးလွင်ဟာ မောင်မောင်လိုက်မယ်ဆိုလို့ အလွန်ပဲပျော်နေတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တခြားမြို့မှာနေတဲ့ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပြီး မောင်မောင်ပညာရေးကိုလဲ အားပေးတဲ့ အဘွားက ဒီနှစ်နွေရာသီမှာ မိသားစု အလှူပွဲလုပ်မှာမို့ မောင်မောင်တို့မိသားစုအားလုံး လာဖို့ခေါ်တယ်။ မောင်မောင်အနေနဲ့ အဘွားကို သူ့ပညာရေးအကြောင်း ပြောခွင့်ရနိုင်မဲ့အပြင် အဝေးတစ်နေရာစီမှာရောက်နေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေအားလုံးလာကြမှာမို့ မောင်မောင်ရဲ့ ဝမ်းကွဲမောင်နှမတွေနဲ့လဲ တွေ့နိုင်မဲ့ အလှူပွဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း အေးလွင်ကိုလဲ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်လို့ ပြောပြီးနေပြီ။ အခု မိသားစုအလှူပွဲကိစ္စသွားတဲ့အခါ အဘွားကို ပူဆာခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေး၊ အဘွားနဲ့တွေ့ခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေးလဲ ပေါ်လာတယ်။ မောင်မောင် ဘာကိုရွေးမလဲ . . . ။

🗨️ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။

- (၁) အဘွားရှိရာ မိသားစုအလှူပွဲကို သွားမယ်ဆိုရင်
 - ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။
 - မောင်မောင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

(၂) သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်ဆိုရင်

- ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်မလဲ။
- မောင်မောင်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

(၃) မောင်မောင် ဘာကိုရွေးချယ်သင့်သလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

(၄) မောင်မောင်ဟာ သူ့ရဲ့ရွေးချယ်မှုကြောင့် တစ်ဖက်လူနဲ့ ဆက်ဆံရေးမထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ။

အဓိကအချက်များ

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရေရှည်အဆင်ပြေစေသောအရည်အချင်းများ

- ◆ နားလည်မှု
- ◆ လေးစားမှု
- ◆ တာဝန်ယူမှု
- ◆ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု
- ◆ ဂရုစိုက်မှု

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တွင် အထက်ပါအရည်အချင်းများနှင့်ပြည့်စုံမှသာ အကောင်းဆုံးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေသည်။ အရည်အချင်းအားလုံးပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးမျိုး အမြဲမဖြစ်နိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ လုပ်ငန်းတွင် မဖြည့်စွက်နိုင်ခဲ့သော ဇယားကွက်များကို အတွေ့အကြုံအရ အမှန်တကယ် ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ဆရာအားပြသရန်ပြောပါ။

၁.၃ သူငယ်ချင်းရွေးမယ်

ထုတ်ကျွမ်းမှု သူငယ်ချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပုံစံများနှင့် ရွယ်တူတန်းတူများ၏ ခင်မင်မှုအတိုင်းအတာ များ ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။

သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ

အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားသူ အထူးသဖြင့် အခြားသူများက မိမိအား အမှန်အတိုင်းပြောပြရန် ခက်ခဲနေသောအခြေအနေမျိုးတွင်ပင် အမှန်ကို ပြောရဲသူ၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အကောင်းဆုံးကိုသာဖြစ်စေချင်သူ ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် ဤအချက်များအားလုံးသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။

ရွယ်တူတန်းတူဆိုသည်မှာ

နောက်ခံအခြေအနေ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ဘာသာစကားတူသူ၊ ရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်တစ်နေရာ တည်းတွင် နေထိုင်သူ၊ လူမှုရေးအခြေအနေ အဆင့်အတန်းတူတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချင်းချင်း နားလည်နိုင်သော တူညီသည့်အချက်များ ရှိကြသည်။

🗨️ အောက်ပါအခြေအနေများကိုဆွေးနွေးပါ။

တင်တင်နှင့် အေးအေး

တင်တင်နှင့် အေးအေးသည် ကျောင်းတွင် အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းများဖြစ်သည့်အပြင် တစ်ရွာတည်းနေ အိမ်နီးနားချင်းများလည်းဖြစ်ကြသည်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဘာလုပ်လုပ်အတူတူ လုပ်လေ့ရှိသည်။ တစ်ယောက်နေမကောင်းလျှင် တစ်ယောက်က စာနောက်မကျစေရန် စာကူးပေး လေ့ရှိသည်။ အိမ်သားများ အဝေးသို့သွားသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သွားသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကူညီစောင့်ရှောက်ကြသည်။

- တင်တင်နှင့် အေးအေးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်

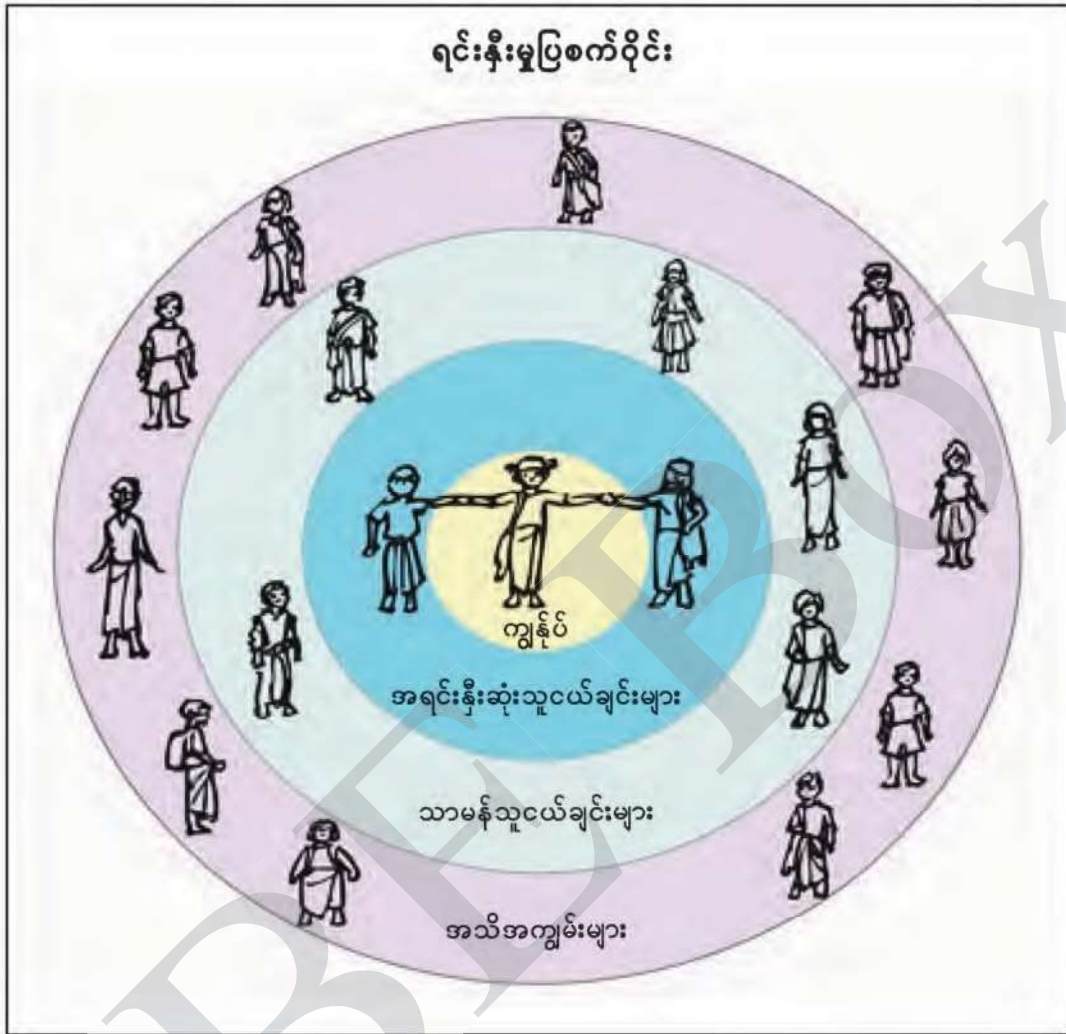
စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်သည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်ကြသည်။ တစ်ရွာစီမှလာ၍ ကျောင်းတက်ကြသည်။ ကျောင်းစောစောရောက်သည့်နေ့တွင် အခြားအတန်းဖော် များနှင့်အတူတူ ကစားကြသည်။ တာဝန်ကျသည့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်း အတူတူလုပ်ကြ သည်။ ပြီးခဲ့သောသီတင်းပတ်က ထွန်းကျော် ကျောင်းပျက်စဉ် စည်သူသည် ထွန်းကျော်နှင့် ကစားခဲ့ သည်ကို သတိရနေခဲ့သည်။

- စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်ဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦး

မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦးသည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်သည်။ မောင်ဇေ သည် လိမ္မာသည့်ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မောင်ဦးသည် စာကိုစိတ်မဝင်စားသူဖြစ်သည်။ မောင်ဦး စာကိုစိတ်ဝင်စားစေရန်၊ အဆင့်ကောင်းရစေရန် မောင်ဇေက အမြဲကူညီသည်။ သို့သော် မောင်ဦး သည် စာကိုစိတ်ဝင်စားမှု မရှိရုံသာမက ကျောင်းပြေးလိုသည်။ မောင်ဇေကိုပါ သူနှင့်အတူလိုက်ရန် ခေါ်သည်။

- မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။



သူငယ်ချင်းအလိုရှိသည်

သူငယ်ချင်းကောင်းတွင်ရှိသင့်သည့်အရည်အချင်းများ

- ၁။ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- ၂။ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- ၃။ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- ၄။ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- ၅။ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

အဓိကအချက်များ

သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားပွင့်လင်းသူဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် အခြားသူများအနေဖြင့် အမှန်တရားကိုပြောပြရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင် အမှန်တရားကိုပြောရဲသူ၊ သူငယ်ချင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်သောသူ ဖြစ်ပါသည်။

သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ခြင်း

- ◆ သူငယ်ချင်းအဖြစ်သတ်မှတ်မည့်သူတွင် ရှိသင့်သောအရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသူ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို လေ့လာပါ။
- ◆ မိမိ၏ အရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသူ၏ စရိုက်လက္ခဏာများ ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။
- ◆ မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန့်ကျင်ပြုလုပ်နေသူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင် မျှတမှု မရှိသူများကို ရှောင်ရှားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်လေ့လာစဉ်းစားပါစေ။
- ၁။ အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြည့်စွက်ထားခဲ့သော ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းကို မကြာခဏ ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ၂။ လိုအပ်ပါက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲပါ။

၁.၄ တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်

တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် ကြုံတွေ့လာနိုင်သော အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ရွယ်တူ တန်းတူ ဖိအားပေးမှု၏အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ရွယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများကိုဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ရွယ်တူတန်းတူ သူငယ်ချင်းတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အတင်းတိုက်တွန်းတာတွေကို ရွယ်တူ တန်းတူ ဖိအားပေးခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ကိုယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင် တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေက ကိုယ့်ကိုနှစ်သက်လိုလားတဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရရှိစေတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေလုပ်သလို လိုက်မလုပ်နိုင်ရင် အချင်းချင်းလှောင်ပြောင်တာခံရမယ်။ အုပ်စုဝင်အဖြစ် ကနေ ဖယ်ရှားခံရမယ်လို့ ထင်မြင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေး ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။









အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။

- ဒီဇာတ်လမ်းမှာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဘယ်လိုဖိအားပေးနေသလဲ။
- မြို့သားတွေရဲ့ ဖိတ်ခေါ်မှုကိုလက်မခံခင် မောင်ဇေဟာ အမေဆူမှာစိုးတဲ့အချက်အပြင် ဘယ်အချက်တွေကို ထည့်စဉ်းစားသင့်သလဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းဟာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ရွယ်တူတန်းတူတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးပြောလာရင် သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အုပ်စုကခိုင်းသလိုလိုက်လုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြတယ်။ မကောင်းတဲ့ဖိအားပေးမှုတွေကို အကောင်းဘက်ကနေပြီး ဆန်းစစ်ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားရမယ်။

မလုပ်မီ ကြိုတင်စဉ်းစားရမည့်အချက်များ

(က) ငါ့ကိုဘာလုပ်ခိုင်းနေတာလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားပါ။

ခိုင်းတဲ့အလုပ်က မကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ ခိုးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်လား၊ ပြောစကားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲဆိုတာ သိရအောင် သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အကဲခတ်ပါ။

(ခ) ဒီလိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အကျင့်သိက္ခာ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်လုပ်မိလိုက်လို့ တစ်ချိန်လုံးစိုးရိမ်နေရမယ့်ဟာတွေဆိုရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ချက်ချင်းငြင်းလိုက်ပါ။

(ဂ) ငါတန်ဖိုးထားတာ ဘာလဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ငါ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ထိခိုက်နိုင်သလား ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်။ ရေရှည်ဖြစ်လာနိုင်မဲ့အကျိုးဆက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ မလုပ်သင့်တဲ့ဟာကိုလုပ်ခဲ့မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရပြီး တစ်သက်လုံး ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရတတ်တယ်။

(ဃ) ငါ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ခံစားမှုကို ယုံကြည်လက်ခံပါ။

(င) အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းကဘာလဲ။ မင်းတို့ရွေးချယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ -

- ရှောင်ထွက်မယ်။

ဖိအားပေးခံရနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကိုကြိုသိရင် ရှောင်ထွက်ပါ။

- လက်ခံမယ်။

အလွယ်ဆုံးအဖြေပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြေလိုက်လို့ အဆိုးဆုံးတွေဖြစ်လာတတ်တယ်။

- ငြင်းပယ်မယ်။

အခက်အခဲဆုံးအဖြေပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားထိခိုက်စေတာ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာ၊ ဥပဒေနဲ့ ငြိစွန်းစေတာမျိုးတွေဖြစ်ရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ဖြေတာက မှန်ကန်တဲ့အဖြေတစ်ခုပဲ။ မလုပ်ရတဲ့အထိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အခိုင်အမာငြင်းဆိုပါ။

- တခြားနည်းလမ်းနဲ့ အစားထိုးညှိယူမယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က မင်းမလုပ်ချင်တဲ့ဟာတစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ အကြံပေးတိုက်တွန်းလာရင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အကြံပြုရလိမ့်မယ်။

- အချိန်ရွှေ့မယ်။

အချိန်ကိုရွှေ့ပြီးပြောခြင်းမျိုးက ကိုယ်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့အခွင့်အရေး ရနိုင်တယ်။

(စ) ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနဲ့ ပြန်ပြောပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဒေါသမပါဘဲ အေးအေးဆေးဆေးပြောပြတာဖြစ်တယ်။

အောက်ပါဇယားအရ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုရှိသလား၊ မရှိသလားဆိုတာကို ဒီဇယားနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်တယ်။

သူငယ်ချင်း၊ ရွယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောဖိအားပေးမှု

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓	✗
၁	လူတိုင်းလုပ်တာပဲဆိုပြီး လိုက်လုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိဖူးသလား။		
၂	တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။		
၃	ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ဆန့်ကျင်ပြီးရွယ်တူတန်းတူတွေ ကိုယ့်ကိုခင်လာအောင် သူတို့ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီးလုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိခဲ့သလား။		
၄	သူငယ်ချင်းတွေက ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုးခံရဖူးသလား။		
၅	ကိုယ့်ကိုမကြိုက်တော့မှာစိုးလို့ တစ်ဖက်လူရဲ့ဖိအားပေးမှုကို လက်ခံခဲ့ရတာလား။		
၆	မှားမှန်းသိလျက်နဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ သူငယ်ချင်းကိုပြောရမှာ ခက်ခဲတာမျိုးရှိခဲ့ဖူးသလား။		
၇	ရွယ်တူတန်းတူတွေက သင်မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ပြောလာတဲ့အခါ တခြားအစားထိုးလုပ်နိုင်ကြမယ်လို့ပြောဖို့ ခက်နေတာမျိုးကြုံခဲ့ဖူးသလား။		
၈	ရွယ်တူတန်းတူတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို အကောင်းဘက်က ချက်ချင်း အမြဲ တုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့သလား။		

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓	✗
၉	သူငယ်ချင်းများက သင့်ဆန္ဒကိုအမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးတယ်လို့ထင်ပါသလား။		
၁၀	တစ်ခုခုကိုမလုပ်မီ အဲဒီအလုပ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားနိုင်ခဲ့သလား။		

အန္တရာယ်ရှိသည်

အန္တရာယ်မရှိပါ

အဓိကအချက်များ

ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကိုခုခံရန်

- အုပ်စုက သင့်အား ဘာလုပ်ခိုင်းသည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ငါ့ကို ဘာလုပ်ခိုင်းတာလဲ)
- ဘာဖြစ်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ဘာဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ)
- သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကိုစဉ်းစားပါ။ (ငါ့တန်ဖိုးထားမှုက ဘာလဲ။ ငါ့တန်ဖိုးထားမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား)
- သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော တုံ့ပြန်ခံစားမှုကိုယုံကြည်ပါ။ (ငါ့စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲ)
- သင့်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် တစ်စုံတစ်ခုကိုမလုပ်မီ သို့မဟုတ် မပြောမီ စဉ်းစား၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။ (အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။)
- သင်၏ရွေးချယ်ထားသော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအတိုင်း ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပြောဆိုပါ။

ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကိုတုံ့ပြန်မှုပြုရန်

- ဖိအားပေးသူကို မျက်လုံးချင်းတည့်တည့်ဆိုင်ကြည့်ပါ။
- ယုံကြည်ချက်ရှိသောအသံဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောပါ။
- မိမိမလုပ်လိုကြောင်းကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ရှင်းလင်းစွာပြောပါ။
- အကျိုးအကြောင်းပြ၍ အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာတစ်ခုကို အကြံပေးပါ။
- အကယ်၍ ဆက်လက်ဆွဲဆောင်နေပါက လုံးဝလက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
- ထိုနေရာမှထွက်သွားပါ သို့မဟုတ် ဖိအားပေးလာသောသက်တူရွယ်တူများကို ထွက်သွားရန် ပြောပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို အမှန်အတိုင်းဖြေဆိုပါ။ အဖြေများအား မည်သူ့ကိုမျှ ပြုရန် မလိုပါ။
- ၁။ အဲဒါကို လူတိုင်းလုပ်နေကြတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ရောလုပ်ခဲ့ဖူးတာရှိသလား။ အဲဒါဘာလဲ။
- ၂။ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားတဲ့ ဘယ်အရာကို ထိခိုက်စေခဲ့သလဲ။
- ၃။ သူငယ်ချင်းတွေဖိအားပေးတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၄။ သူငယ်ချင်းတွေ သဘောကျမယ်ထင်ပြီး မလုပ်သင့်မှန်းသိပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာရှိသလား။ အဲဒါ ဘာလုပ်ခဲ့တာလဲ။
- ၅။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေက အတင်းဖိအားပေးတိုက်တွန်းလုပ်ခိုင်းတာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ ရှင်းပြပါ။
- ၆။ သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ကိုပစ်ပယ်မှာစိုးလို့ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာကို မငြင်းဘဲလုပ်ခဲ့ဖူးသလား။
- ၇။ မှားမှန်းသိလျက်နဲ့ ဘာကြောင့်ငြင်းဖို့ခက်တာလဲ။
- ၈။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဖူးသလား။
- ၉။ ဆေးလိပ်သောက်ရန်၊ ဆေးသုံးရန်၊ လိင်ဆက်ဆံရန် စသည်ဖြင့် ဖိအားပေးခံရဖူးသလား။ အဲဒါတွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဖိအားပေးခံရတာလဲ။
- ၁၀။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုး ကြုံဖူးသလား။ ပြောပြပါ။

၁.၅ ပြေပြေလည်လည်ပြောမယ်

တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ရွယ်တူ တန်းတူများနှင့် အချေအတင်ဖြစ်သော ပဋိပက္ခတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ပဋိပက္ခအခြေအနေတွေကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်မှုရှိတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းကိုသုံးပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အတွက် ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိဖို့လိုအပ်တယ်။

ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသောအချက်များ

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို ဖြစ်စေသော အချက်များ (ဆောင်ရန်)	ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသောအချက်များ (ရှောင်ရန်)
+ သေချာစွာနားထောင်ပါ။	+ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း။
+ မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ပါ။	+ တစ်ဖက်လူပြောသည့် အကြောင်းအရာကို သိပြီးသားဟု ဂရုမစိုက်ဘဲနေခြင်း။
+ တစ်ဖက်လူ၏ ပြောကြားချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။	+ နာမည်ပြောင်ခေါ်ခြင်း။
+ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် နှောင့်ယှက်မှုကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။	+ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း။
+ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။ မေးပါ။	+ အင်အားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။
+ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး၌တာဝန်ရှိသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဟု မှတ်ယူပါ။	+ လျင်မြန်စွာ ကောက်ချက်ချခြင်း။
+ ငါ ဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို သုံးပါ။	

နီလာနှင့်မူမူတို့၏ ပဋိပက္ခ

နီလာနှင့်မူမူသည် သတ္တမတန်းကျောင်းသူများဖြစ်ကြပြီး တစ်တန်းတည်း ပညာသင်ယူသူများ ဖြစ်ကြသည်။ နီလာသည် ကျောင်းစာကို ကြိုးစားသကဲ့သို့ ကျောင်းလုပ်ငန်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။ မူမူမှာ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိပါ။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးအတွက် သစ်ပင်စိုက်ကြရန် အတန်းပိုင်ဆရာမက အတန်းသားအားလုံးကို ကျောင်းသို့ နံနက် ၈ နာရီ အရောက်လာရန် မှာကြားသည်။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း အသင်းငါးသင်းက သစ်ပင်၊ ပန်းပင်စိုက် ပြိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ဆရာမက အသင်းခေါင်းဆောင်များအား အသင်းဝင်များအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေရန် မှာကြားသည်။ နီလာသည် အနီအသင်းခေါင်းဆောင်ဖြစ်၍ သူ၏အသင်းသား မူမူကို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာစေရန် ကြိုးပမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသည်။

- နီလာ ။ ။ မူမူရေ မနက်ဖြန်ပန်းပင်လေးတွေယူလာပြီး ကျောင်းကိုစောစောလာနော်။ နင်တို့ အိမ်က ပန်းခြံထဲမှာ ပန်းပင်တွေအများကြီးရှိတယ်မဟုတ်လား။
- မူမူ ။ ။ ဘာပြောတယ်။ မနက်ဖြန်ဟုတ်လား။ မနက်ဖြန်ကျောင်းပိတ်ရက်လေ။ အိမ်စာတွေ အများကြီးလုပ်ရအုံးမယ်။
- နီလာ ။ ။ အေး-ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ လုပ်လို့ရတာပဲ။ ပန်းပင်တွေယူပြီး လာဖြစ်အောင်လာခဲ့ပါတယ်။
- မူမူ ။ ။ နင်က ငါ့ဆရာမလား။
- နီလာ ။ ။ ငါက ဆရာမတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတန်းပိုင်က ငါတို့ကို အသင်းလိုက် ပြိုင်ခိုင်းထားတာလေ။ နင်လဲပါမှ အပင်စိုက်ရတာပျော်စရာကောင်းမှာပေါ့။
- မူမူ ။ ။ ပျော်စရာကောင်းမယ်ဟုတ်လား။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြေကြီးတူးရလို့ လက်တွေ ညစ်ပတ်ကုန်အုံးမယ်။ တော်ပြီ တော်ပြီ ငါမလာဘူး။
- နီလာ ။ ။ နင်ကလဲ အဲဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့။ ငါစက်ဘီးနဲ့ နင့်ကိုဝင်ခေါ်မယ်လေ။
- မူမူ ။ ။ လုပ်မနေနဲ့။ နင် ငါ့ကို တင်နင်းနိုင်လို့လား။
- နီလာ ။ ။ ဒါလေးများ အလွယ်လေးပါ။
- မူမူ ။ ။ နင်ကအမြဲတမ်း အကြွားသန်တယ်။
- နီလာ ။ ။ ငါတကယ် တင်နင်းနိုင်ပါတယ်။
- မူမူ ။ ။ နင်က တကယ့်ကိုကြွားမပဲ။ အရင်တစ်ခါက စက်ဘီးလဲပြီး လက်ကျိုးတာ မမှတ်သေးဘူးလား။
- နီလာ ။ ။ နင်ဘာမှမထိခိုက်စေရပါဘူး။ ငါအာမခံတယ်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

မူမူ ။ ။ တော်ပြီ၊ တော်ပြီ၊ ငါမလာဘူး၊ တခြားအဖွဲ့ဝင်တွေရှိသားပဲ၊ နင်တို့ပဲပျော်ကြပါ။
 နီလာ ။ ။ နင်က အဲဒီလိုပြောတော့ ငါဝမ်းနည်းတယ်။
 မူမူ ။ ။ အဲဒါ ငါ့အပူမဟုတ်ပါဘူး။

- နီလာနဲ့မူမူရဲ့ ပဋိပက္ခ (အချေအတင်) ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- မူမူအနေနဲ့ နီလာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအဆင်ပြေဖို့အတွက် ဘာတွေပြောဆိုပြုမူသင့်သလဲ။



အဓိကအချက်များ

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ♦ တစ်ဖက်လူ၏ပြောကြားချက်ကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။ အချိန်ပေးပါ။
- ♦ မိမိပြောချင်သည့်အကြောင်းအရာကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောပါ။
- ♦ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲမသွားစေရန် တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသည်အထိ ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။
- ♦ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ပဋိပက္ခများနှင့်ကြုံရသောအခြေအနေများတွင် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

၂.၁ ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ခံစားမှုကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့် ပြသနိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာနဲ့ ဖော်ထုတ်တဲ့နည်းတွေရှိတယ်။ တစ်နည်းကတော့ ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ တခြားသူတစ်ယောက်ကို အသိပေးတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အသိပေးတဲ့အခါ တခြားလူက ကိုယ့်ကိုနားလည်သွားအောင်ပြောဆိုရသလို သူပြောတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးဖို့လဲလိုတယ်။ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသွားနိုင်သလို တစ်ဖက်လူရဲ့ခံစားချက်ကိုလဲ နားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲတွေးတောတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သူဟာလဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။

အောက်ပါဇယားကိုဖြည့်စွက်ပါ။

အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်	ခံစားချက်	ခံစားချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အပြုအမူ (ကောင်း/မကောင်း)
စာမေးပွဲ၌ အဆင့် B သာ ရသည်။	အားငယ်၍ စိတ်ပျက်မိသည်။	အဆင့် A ရအောင် မည်သို့ ကြိုးစားရမည်ကို ဆရာအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဆရာ၏သင်ကြားမှုကို နားမထောင်ခြင်း၊ စာမရေးခြင်း၊ စာမကျက်ခြင်း။
စာမေးပွဲကြီးနီးကပ်လာပြီ၊ စာမရသေးပါ။		
သင်၏မိဘတစ်ဦးဦးက သင်လုပ်လိုသောကိစ္စကို လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း။		
သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင်လိုချင်ခဲ့သော ဆုကို ရရှိသွားခြင်း။		

အောက်ပါကွက်လပ်များကိုဖြည့်စွက်ပါ။

- (က) ကျွန်ုပ်၏ မကောင်းသောအတွေးစိတ်ကိုထိန်းနိုင်ရန် -----သည်။
- (ခ) အကောင်းမြင်တွေးတတ်စေရန် ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ် ----- ဟုပြောသည်။
- (ဂ) အကောင်းမြင်တွေးခြင်းသည် -----ဖြစ်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
- (ဃ) အဆိုးမြင်တွေးခြင်းဖြင့် ----- ရရှိနိုင်သည်။
- (င) အဆိုးမြင်မတွေးမိစေရန် -----ရမည်။

အဓိကအချက်များ

စိတ်ခံစားမှုကိုလျှော့ချပုံနည်းလမ်းများ

- ◆ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုမတုံ့ပြန်မီ သင့်ကိုယ်သင်တည်ငြိမ် သက်သာအောင် နေပါ။
- ◆ အခြေအနေဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။
- ◆ သင်၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် အပြုအမူများကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ မကောင်းသောအပြုအမူသည် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကိုသာ ရရှိကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ ကောင်းသောအပြုအမူများကို စဉ်းစားရွေးချယ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံနေရသောခံစားမှုများအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲပြုမူနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပြီး မှတ်တမ်းရေးပါ။ ထိုအလေ့အကျင့်များပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ခံစားချက်များကို တဖြည်းဖြည်း ထိန်းချုပ်ပြုပြင်သွားပါ။

၂-၂ ပြေလည်ချင်ရင်

ဇာတ်ကျမ်းပု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသည့်ဖြေရှင်းနည်းကို သုံးနိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပဋိပက္ခတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သဘောမတူတဲ့ကိစ္စတွေကိုမှ ပဋိပက္ခလို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သာမန်အခြေအနေတွေမှာလဲ ပဋိပက္ခဆိုတာရှိနိုင်တယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီပဋိပက္ခတွေကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများ

လူတိုင်း ပဋိပက္ခကိုကြုံကြရသည်မှာ ဘဝတွင်မရှောင်လွှဲနိုင်သောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုအတွင်း သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်မှု၊ အမြင်မတူမှု စသည့် အကြောင်းအချက်များကြောင့် အချေအတင်ဖြစ်လာသောအခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံ ၃ နည်းရှိသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း၊ တစ်ဖက်ကသာကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

၁။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Lose ... Lose Situation)

ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနှစ်ဖက်စလုံးက ပြဿနာဖြေရှင်းပုံအပေါ် မကျေနပ်နှင့် ပြီးဆုံးသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဖြေရှင်းနည်းမှာ အခြားသူတစ်ဦးက ကြားဝင်၍ ဖြေရှင်းလျှင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

၂။ တစ်ဖက်ကသာကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Win ... Lose Situation)

တစ်ဖက်ကသာ ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းပုံမှာ တစ်ဖက်မှသာစိတ်ကျေနပ်မှုရပြီး အခြားတစ်ဖက်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှုမရစေသော ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူဘက်က တစ်ဖက်သတ်ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Win ... Win Situation)

ဤပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပြီး သဘောတူညီချက်ရသည်အထိ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သဖြင့် နိုင်သူ၊ ရှုံးသူမရှိပါ။

ဥပမာ- စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွင် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးပြုလုပ်လိုသောအရာများ မတူညီပါက ပထမအပတ်၌ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးလုပ်လိုသောအရာကို အတူလုပ်ကြပြီး နောက်အပတ်တွင် အခြားတစ်ဦး လုပ်လိုသောအရာကို လုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျေလည်မှုများကို မျှမျှတတရှိအောင် ကျေနပ် သည်အထိ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မျှတမှု၊ ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတို့ ပါဝင်သည်။ ဖြေရှင်းပြီးသောအခါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အငြင်းပွားမှုများ ပပျောက်သွားပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု များ ရရှိသွားမည်။



ပဋိပက္ခဖြစ်စေသောအခြေအနေများ

အခြေအနေ(၁) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

စုစုနှင့်မိုးမိုး ညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အခန်းတစ်ခန်းတည်းအတူနေရသည်။ ညစဉ် ညစာစားပြီးတိုင်း စုစုက စာကျက်သည်။ အစ်မဖြစ်သူမိုးမိုးက သီချင်းကျယ်လောင်စွာအော်ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သီချင်းကို ကျယ်လောင်စွာဖွင့်၍ နားထောင်တတ်သည်။ စုစုကစိတ်တိုလာ၍ စာကျယ်လောင်စွာ အော်ဖတ်သည်။

အခြေအနေ(၂) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

သင်၏မိဘများက ညစာစားချိန် အိမ်ပြန်ရောက်ရမည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားချိန်နည်းနေသည်ဟု ထင်မိသည်။ ကစားရင်းကြာသွား၍ အိမ်ပြန် နောက်ကျသဖြင့် သင့်ကို မိဘများက အပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။

အခြေအနေ(၃) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

သူငယ်ချင်းကသူ၏ မကောင်းကြောင်းကို သူ့ကွယ်ရာတွင်ပြောသည်ဟု သင့်အားစွပ်စွဲ၍ စိတ်ဆိုးသည်။

အခြေအနေ(၄) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က သင်ကြိုးစားလုပ်ထားသောအလုပ်ကို သူလုပ်သကဲ့သို့ ဆရာများကိုပြော သည့်အတွက် မကျေမနပ်ဖြစ်သည်။

အဓိကအချက်များ

- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းတွင် ပါဝင်သင့်သည့်အချက်များ**
- (၁) မည်သည့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
 - (၂) မည်သူနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
 - (၃) သင် မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။
 - (၄) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။
 - (၅) မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လိုသနည်း။
 - (၆) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင်ပြုလုပ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါ သနည်း။
 - (၇) ဤသို့ဖြေရှင်းခဲ့လျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်မှုရနိုင်ပါသလား။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ ကျောင်းသားများအား တစ်ပတ်အတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ပဋိပက္ခအားလုံးကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် အောက်ပါအချက်များအရ မှတ်သားခဲ့ရန်ပြောပါ။

၁။ မည်သည့်ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေသနည်း။

၂။ မည်သူနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။

၃။ သင် မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။

၄။ အခြားသူက မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။

၅။ ပဋိပက္ခကို မည်သည့်ဖြေရှင်းပုံသုံး၍ ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း။

၆။ အကယ်၍ အခြေအနေတစ်ခုကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်းဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပါက ကျေနပ်မှုရအောင် မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်ပါသနည်း။

၇။ မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လိုပါသနည်း။

၈။ အခြားသူက မည်သည့်အချက်ဖြင့် သဘောတူညီမှုရအောင် မည်သို့ပြုလုပ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

၂.၃ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ

တတ်ကျွမ်းမှု

မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများ အပေါ် အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူများ ဟုတ် မဟုတ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။ ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းတွင်းရှိ အနိုင်ကျင့်သည့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။

အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ ငွေကြေးပြည့်စုံသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ စာတော်သူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးသူက အင်အားနည်းသူ၊ အားနည်းချက်ရှိသူတွေကို တမင်တကာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နာကျင်အောင်၊ ကြောက်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ကြသလဲ။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူက တစ်ယောက်ယောက်ကို ကျောင်းမှာချောင်ပိတ်ပြီး ထိုးမယ်၊ လက်လိမ် ချိုးမယ်၊ တွန်းလှဲမယ်၊ ဆံပင်ကိုဆွဲမယ်၊ ငယ်သူတွေကိုစမယ်၊ နာမည်ပြောင်တွေ ခေါ်မယ်။ (နားကြီးကြီးနဲ့ကောင်လေးကို နားကားကြီး၊ ပိန်တာကို ငါးဖောင်ရိုး၊ ဝတာကို ဝက်ပုတ် . . . စသဖြင့်) ဒီလိုစပုံစနည်းတွေဟာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်သလိုမျိုးပဲ စိတ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေ ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးက သူ့ကိုယ်သူ မိန်းကလေးလို၊ မိန်းကလေးက သူ့ကိုယ်သူ ယောက်ျားလေးလို ခံယူနေထိုင်ပြုမူတတ်တဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူတွေကိုလဲ နှိမ့်ချတာ၊ စတာတွေလဲလုပ်တတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူဟာ သူ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့သူရဲ့အကြောင်းကို မကြားတကြား ပြောမယ်၊ လှောင်ပြောင်ရယ်မောမယ်၊ ဘယ်သူကမှ သဘောမကျတဲ့ ပုံစံမျိုးခံစားရအောင် လုပ်မယ်၊ အဲဒါကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟာ တခြားသူတွေနဲ့အဖွဲ့မကျတော့ဘဲ ဖယ်ကြည့်ခံရသလို ထိခိုက်ခံစား ရတယ်။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

အောက်ပါဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေး၍ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘယ်သူက အနိုင်ကျင့်သူလဲ၊ ဘယ်သူက အနိုင်ကျင့်ခံရသူလဲ

စဉ်	အပြုအမူများ	မိမိကိုပြုလုပ်ခံရခြင်း			မိမိကပြုလုပ်ခြင်း		
		တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခဏ	တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခဏ
၁	မနှစ်သက်သော နာမည်ပြောင်ကို ခေါ်ခြင်း						
၂	နောက်ကွယ်တွင်အတင်းပြောခြင်း						
၃	ငိုသည်အထိစခြင်း						
၄	သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်း						
၅	မပေးလိုသည့်အရာကို အတင်း တောင်းယူခြင်း						
၆	စကားပြောနေသည်ကို ဂရုစိုက် နားမထောင်ခြင်း						
၇	ငွေချေးပြီး ပြန်မပေးခြင်း						
၈	နောက်ပြောင်၍ နာကျင်အောင် ရိုက်ခြင်း						
၉	ခြေထိုးခံခြင်း						
၁၀	လက်ကိုလိမ်ချိုးခြင်း						
၁၁	အမိန့်ပေးခိုင်းစေခြင်း						
၁၂	ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက် နှိပ်စက်ခြင်း						
၁၃	ကျား၊ မ လူမျိုးရေး ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ပတ်သက်၍ စော်ကား ပြောဆိုပြုမူခြင်း						
၁၄	အမူအရာဖြင့်ကြောက်ရွံ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း						
၁၅	မကောင်းကြောင်းကို လူအများ ရှေ့တွင် ပြောင်ပြောခြင်း						
၁၆	လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားမှုကို လှောင်ပြောင်ခြင်း						

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေလုပ်တဲ့အရာနဲ့ သူတို့လိုချင်တဲ့အရာတွေကို အောက်မှာ ဥပမာပေးထားပါတယ်။

မင်းဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက မင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း လိုက်မလုပ်ပါနဲ့။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူလုပ်တဲ့အရာ	အနိုင်ကျင့်တဲ့သူကမင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့အရာ
+ ထိုးတယ်၊ ရိုက်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ တွန်းလှဲတယ်	+ ငိုတယ်၊ ထွက်ပြေးတယ်
+ နာမည်ပြောင်ခေါ်တယ် (ဟေ့ လေးလုံး ဝက်ပုတ်)	+ ငိုတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ရှက်တယ်
+ မကြား တကြား ပြောတယ်	+ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ရှက်တယ်

အနိုင်ကျင့်သူတွေကို တားဆီးနိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ၄ ရပ်ကတော့-

- ၁။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ပါ။ ရင်ဆိုင်ပြောတဲ့အခါလေသံငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ခပ်တည်တည်ပြောပါ။
- ၂။ ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကို ရွေးချယ်သွားလာပါ။
- ၃။ မလွဲသာလို့ရင်ဆိုင်တွေ့ရင် မကြားဟန်၊ မမြင်ဟန်ဖြင့်ဘာမှမသိသကဲ့သို့ လျစ်လျူရှုထားပါ။
- ၄။ ဆရာ၊ လူကြီး၊ သူငယ်ချင်း၊ မိဘ တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပြပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။

အဓိကအချက်များ

အနိုင်ကျင့်ခြင်း

အားသာသူက အားနည်းသူအပေါ် ထိခိုက်စေရန်တမင်တကာရည်ရွယ်ပြီး ထပ်ကာတလဲလဲပြုလုပ်ခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

- အနိုင်ကျင့်သူနှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟူ၍ အနည်းဆုံးလူနှစ်ဦးရှိမှဖြစ်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် အသာစီးရမှုကိုနှစ်သက်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် အခြားသူများထက်အားသာခြင်း(ပါဝါအာဏာ)ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် သူ၏(ပါဝါအာဏာ) ကို အသုံးပြု၍ အခြားသူများကိုထိခိုက်နာကျင်စေသည်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်ရသည်ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်သည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- (၁) မိမိ မည်သို့အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- (၂) ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- (၃) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားနည်းချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၄) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၅) အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- (၆) အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်လိုအပ်သောအကူအညီများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ ကျောင်းတွင်းဖြစ်ပွားသော အနိုင်ကျင့်မှုများကို မည်သူမျှမသိစေရအောင် သတင်းပေး နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်းအနိုင်ကျင့်မှုများရှိလျှင် ၎င်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းကို ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။ မည်သူမျှမသိစေရအောင် ကျောင်းတွင်းအကြံပြုစာထည့်ရန် သေတ္တာများတွင် ထည့်နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်းအပါအဝင် ပြဿနာအမျိုးမျိုးတွေ့ရသည့်အခါ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်၊ မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည် စသည့်နည်းလမ်းအချို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းအကြံပြုနိုင်သည်။ မိမိနာမည်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရန် မလိုပါ။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

အခန်း ၃။ အစားအစာနှင့်အာဟာရ

၃.၁ ဒေသထွက်တွေ့စားမယ်လေ

တတ်ကျွမ်းမှု စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အသားဓာတ်နှင့် အင်အား ဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ရရှိမှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုကိုသုံး၍ အာဟာရတန်ဖိုး ပြည့်ဝမှုတသော ဒေသ ထွက် အစားအစာများကိုရှာဖွေစားသုံးလာနိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။

အစာစွမ်းအင် (Food Energy)

- + ကားတစ်စီးမောင်းနှင်နိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်ဆီလိုအပ်သကဲ့သို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း အလုပ် လုပ်နိုင်ရန် လောင်စာလိုအပ်သည်။ ထိုလောင်စာများကို စားသောအစာများတွင်ပါရှိသော အာဟာရ ဓာတ်များမှရနိုင်သည်။ အာဟာရဓာတ်များကို ဓာတုပစ္စည်းအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ပြုပြင်သုံးစွဲကြခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ခြောက်မျိုးမှာ ကစီဓာတ် (Carbohydrate)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ အဆီဓာတ် (Fat)၊ ရေ၊ သတ္တုဓာတ် (Minerals) နှင့် ဗီတာမင်များ (Vitamins) တို့ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန်အတွက် မျှတသော အာဟာရများကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- + အစားအစာအချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သောလောင်စာ ဖြစ်သည်။ စွမ်းအင်ကိုဖြစ်စေ သော အစားအစာတွင် ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်တို့ပါဝင်သည်။ အစားအစာမှ ထွက်သော အစာစွမ်းအင်ကို ကယ်လိုရီဖြင့် တိုင်းတာသည်။ ကယ်လိုရီသည် ယူနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- + ကစီဓာတ်သည် အစာစွမ်းအင်ကို အဓိကပေးသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားဓာတ် နှင့် အဆီဓာတ်သည်လည်း အစာစွမ်းအင်ကိုပေးနိုင်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ အဆီ ဓာတ်သည် ကစီဓာတ်ထက် စွမ်းအင်နှစ်ဆကျော် ရစေသည်။ အဆီ ၁ ဂရမ်မှ ၉ ကယ်လိုရီ ခန့်ရနိုင်ပြီး ကစီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်တို့မှ ၁ ဂရမ်ခန့်မှ ၄ ကယ်လိုရီခန့်ရနိုင်သည်။ စားသုံးလိုက်သောအစားအစာမှ ကစီဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သကြားဓာတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သွားပြီး စွမ်းအင်ကိုရရှိစေသည်။ ပိုလျှံသည့်သကြားဓာတ်များမှ အဆီအဖြစ်ပြောင်းပြီး လိုအပ် သောအခါ အသုံးပြုမည့်စွမ်းအင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားသည်။ ကစီဓာတ်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုစားပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအဖြစ် အဝလွန်ကခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။

- + ရှေ့ ဝိတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် သဘာဝ အနံ့အရသာထည့်ထားသော အစားအစာများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များတွင် ကယ်လိုရီမပါဝင်ပါ။ သို့သော် ရောဂါကာကွယ်စေသောအုပ်စု ဖြစ်သည့်ရှေ့ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။

အသက်အုပ်စုအလိုက် တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်သော အစာပမာဏ ဇယား

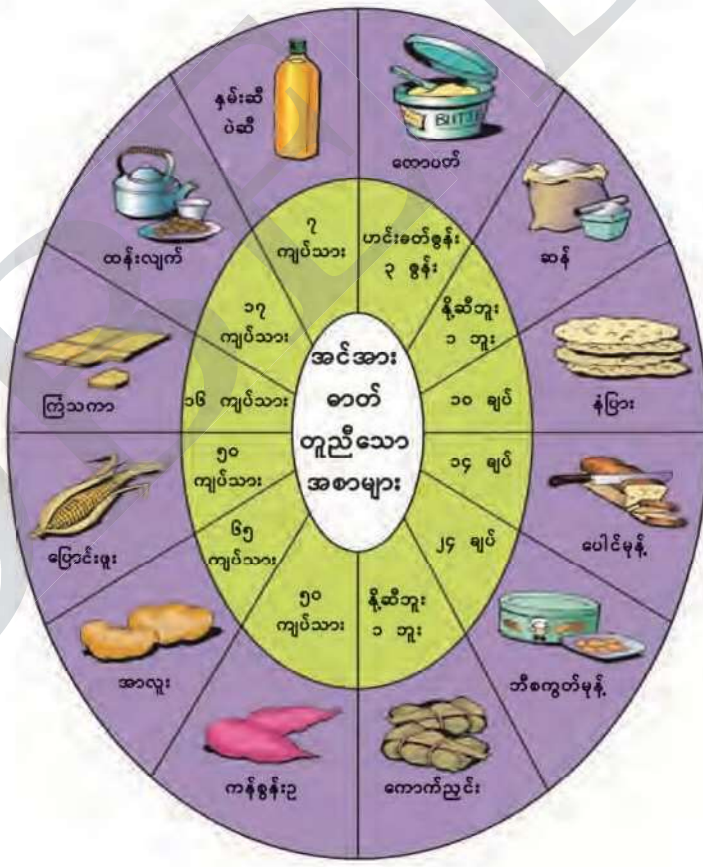
အသက် အုပ်စု	ဆန်	အသား သို့မဟုတ် နို့စပ်	ငါး သို့မဟုတ် ဂျုံ	ပဲ သို့မဟုတ် သို့မဟုတ်	ကြက်ဥ ဘဲဥ	ဟင်းရွက် စိမ်း	အဖြား ဟင်းသီး	သစ်သီး	ငါးပိ	သကြား ထန်းလျက်	ဝိနီ
၁-၃ နှစ်	၁ ^၁ / _၄	၂ ^၁ / _၄	၄ ^၁ / _၄	၃	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂ ^၁ / _၄
၄-၆ နှစ်	၁ ^၁ / _၄	၂ ^၁ / _၄	၄	၃	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂ ^၁ / _၄
၇-၉ နှစ်	၁ ^၁ / _၄	၂ ^၁ / _၄	၄	၃	၁	၅	၃	၁	-	၂ ^၁ / _၄	၁၂ ^၁ / _၄
၁၀-၁၂ နှစ်	၁ ^၁ / _၄	၅	၇	၆	၂	၅	၃	၁	-	၂ ^၁ / _၄	၁၂ ^၁ / _၄
၁၃-၁၉ နှစ်	၂	၅	၅	၆	၂	၅	၃	၁	၁	၁	၁၀
အမျိုးသား (လူကြီး)	၂	၅	၅	၆	၂	၆ ^၁ / _၄	၅	၁	၁	၁	၁၀
အမျိုးသမီး (လူကြီး)	၁ ^၁ / _၄	၅	၅	၆	၂	၆ ^၁ / _၄	၅	၁	၁	၁	၁၀
ကိုယ်ဝန် ဆောင်	၂	၅	၅	၆	၂	၆ ^၁ / _၄	၆ ^၁ / _၄	၁	၁	၂	၂၅
ပိုလိုက် မိခင်	၂	၅	၅	၆	၂	၆ ^၁ / _၄	၆ ^၁ / _၄	၁	၁	၂	၂၅

အာဟာရတန်ဖိုးတူပုံများ

(က) အင်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအစာအုပ်စု- အင်အားဓာတ်တူညီသောအစာများ

အောက်ပါပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓာတ်များသော အစာများ ရှိသကဲ့သို့ ပမာဏများပြီး အင်အားဓာတ်နည်းသော အစာများလည်းရှိကြောင်း သိနိုင်သည်။ နည်းနည်းစား၍ အင်အားဓာတ်များများလိုလျှင် အောက်ပါပုံကိုကြည့်၍ ရွေးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- ကလေးငယ်များ၊ ပိန်သောသူများ၊ နေမကောင်း၍ အစာနည်းနည်းစားနိုင်သူများအတွက်) ရွေးချယ် ကျွေးမွေး ပြုစုနိုင်သည်။ များများစား၍ အင်အားဓာတ် နည်းနည်းသာရလိုလျှင်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ဝသောသူများအတွက် အလေးချိန်လျှော့ရန်)

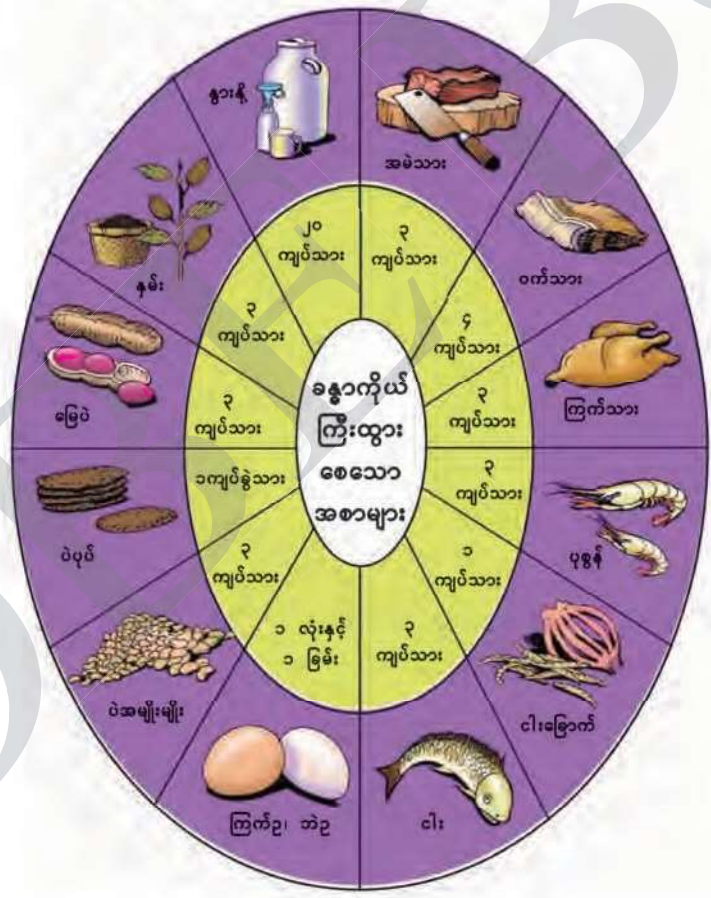
ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက် ပေါများသောအစာများ၊ စားနေကျအစာများကို တန်ဖိုးပေါ်မူတည်၍ ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာများသည် ယှဉ်တွဲပမာဏအတွက် အင်အားဓာတ် (၁၀၀၀ ကီလို ကယ်လိုရီ) ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင်သည်။



(ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာအုပ်စု

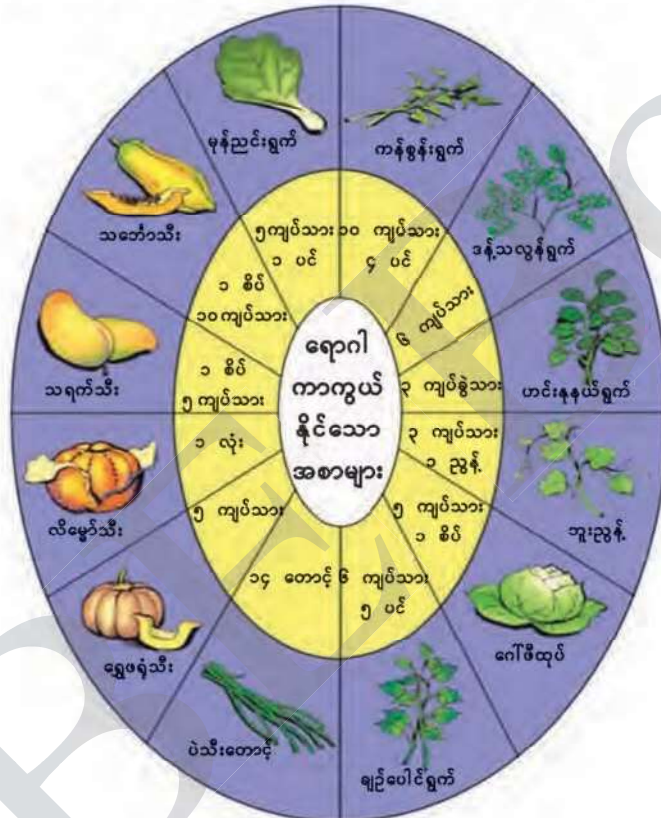
အောက်ပါပုံကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစားအစာများကို နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ တန်ဖိုးအပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက်၊ ဒေသအလိုက် ပေါများသောအစားအစာများကိုလည်းကောင်း ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာများသည် ယှဉ်တွဲပါ ပမာဏအတွက် အသားဓာတ် ၁၀ ဂရမ်ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင်သည်။

အသားဓာတ်၏ အရည်အသွေးကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ထားခြင်းမရှိကြောင်း သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ အစားအစာတွင် အတူတကွ ပါဝင်နေသော အခြားအာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးများလည်း ကွာခြားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

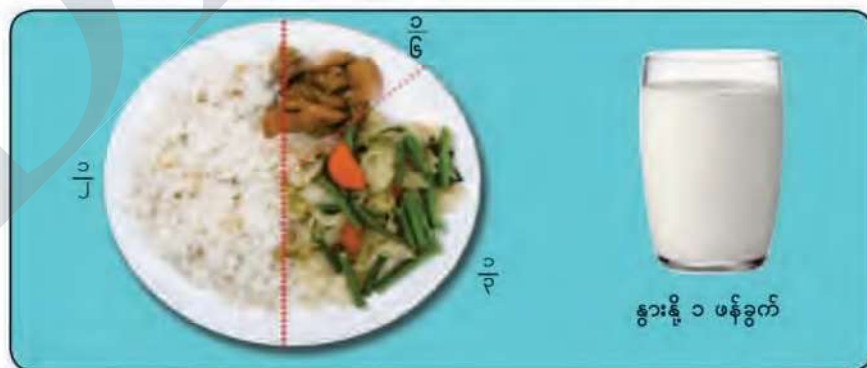


(ဂ) ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စု

အောက်ပါပုံတွင် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုဟုပြောသော်လည်း အထူးသဖြင့် မျက်စိကောင်းသော အာဟာရဓာတ်ပေါ်မူတည်၍ ဖော်ပြထားသည်။ မျက်စိအမြင်ကောင်းစေ သည့်သာမက ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက်ပေါများပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်သည့်အစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။



ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ



ဇယား (၁) နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေအလိုက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သောကယ်လိုရီ

အသက် အရွယ်	ကျား			မ		
	အထိုင်များသော လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေ/ ဉာဏ်လုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လှုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်းများ လှုပ်ရှားမှု	အထိုင်များသော လှုပ်ရှားမှု အခြေ အနေ/ဉာဏ် လုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လှုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်း များ လှုပ်ရှားမှု
၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀
၆ နှစ်မှ ၉ နှစ်	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀
၁၀ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်	၁၈၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀	၁၆၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၃၀၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၄၀၀
၁၆ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၁ နှစ်မှ ၄၀ နှစ်	၂၄၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၄၁ နှစ်မှ ၆၀ နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၆၀ နှစ်မှ အထက်	၂၀၀၀	၂၄၀၀	၂၆၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀

ဇယား (၂) အင်အားဓာတ်ပမာဏ ကယ်လိုရီ

နံနက်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်	၄၃၅
ပဲပြုတ်ထမင်း	၄၂၆
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ (ကြက်)	၄၇၅
ခေါက်ဆွဲအစုံသုပ်	၃၇၃
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၄၆၆
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၇၄၇
ရခိုင်မုန့်တီ	၁၂၇

နံနက်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
နန်းကြီးသုပ်	၇၃၅
မုန့်ဟင်းခါး	၂၆၉
ဆီထမင်း	၁၈၇
ပဲပြုတ်ကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၁၇
ပဲပလာတာ ၁ ချပ်	၃၇၇
ကြက်ဥပြုတ်	၈၀
ကြက်ဥကြော်	၁၂၉

သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပေါင်မုန့် ၂ ချပ်	၁၅၀
ဘိန်းမုန့် ၁ ချပ်	၂၈၆
ကိတ်မုန့် ၂ ချပ်	၂၃၆
ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ် ၂ ချပ်	၂၃၈
ချင်းသုပ် ၁ ဇွန်း	၈၂
လက်ဖက်သုပ် ၁ ဇွန်း	၇၈
အာလူးကြော် ၂၀ ချပ်	၁၇၈

သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပြောင်းဖူးပြုတ်	၁၄၀
မုန့်လင်မယား ၅ တွဲ	၇၃
ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး	၈၅
နွားနို့ ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)	၁၆၈
ပဲနို့	၂၆၀
ကော်ဖီ	၈၄
လက်ဖက်ရည်	၆၈

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ထမင်း (ပုံမှန်တစ်ပန်းကန်၊ စားပွဲတင်ဇွန်း ၈ ဇွန်း)	၃၀၀
ကြက်သားခံပေါက်	၅၂၅
ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၉၆
ဝက်သားဟင်း ၆ ငွို ကျပ်သား	၂၀၂
ပုစွန်ဟင်း ၆ ငွို ကျပ်သား	၉၈
ငါးကြော် ၆ ငွို ကျပ်သား	၁၁၆
ဘဲဥဟင်း ၂ ခြမ်း	၁၂၅

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ကြက်သားဟင်း ၆ ငွို ကျပ်သား	၂၁၆
ကြက်ဘူးသီးချက်	၉၅
ပဲပြား ၁ တုံး	၁၂၀
ငါးလေးဟင်း ၆ ငွို ကျပ်သား	၁၈၀
ငါးဖယ်သုပ်	၁၃၀
ငါးပိရည်	၁၅
ဆီ	၉၉

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကစီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အင်အားနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အခြားအာဟာရဓာတ်များကိုလည်း လုံလောက်မှုတစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံး လိုအပ်သော ကယ်လိုရီပမာဏမှာ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၈၀၀ ကယ်လိုရီနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၆၀၀ ကယ်လိုရီ လိုအပ်သည်။
- ◆ အသားလုံးဝမစားပါက အသားဓာတ်ရရှိစေရန် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စသည့် ဥအမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းမှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသဖြင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- ◆ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာခြင်း၊ အာဟာရတန်ဖိုးဆုံးရှုံးမှု နည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသထွက် အစားအစာများနှင့် ရာသီပေါ်အသီးအနှံများ စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ဒေသထွက်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို အားပေးရာရောက်သည်။

၃.၂ စားတော့စား - . . ဒါဝေမဲ့

တတ်ကျွမ်းမှု

မိမိတို့စားသုံးနေသောအစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှု ရှိ မရှိကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်လာမည်။ အစားအစာများ ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာများ စီမံပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း မျှတသောအာဟာရဓာတ် ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ် ကျား၊ မ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အမျိုးအစားစုံလင်စွာ မျှမျှတတစားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည်ကလည်း အာဟာရဓာတ်အတွက် အရေးပါကြောင်း သိရှိရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်သော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

စဉ်	(က) လတ်ဆတ်သောအစားအစာများ	(ခ) ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ
၁	အာလူးဟင်း	ထုပ်ပိုးထားသော အာလူးကြော်
၂	ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်	အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်များ (အထုပ်ထဲတွင် အမှုန့်ပါ)
၃	ကြက်သားဟင်း	အရေပြားပါသောကြက်ကြော်
၄	ငါးဟင်း၊ ငါးကြော်	ငါးပိ၊ ငါးခြောက်
၅	လတ်ဆတ်သော အသားငါးဟင်း	စည်သွတ်ထားသော အသားငါးဟင်း
၆	နံ့ပြားထောပတ်သုတ်၊ အီကြာကွေး	ပူတင်းပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်
၇	လတ်ဆတ်သောသစ်သီး	ကြာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားသော သစ်သီးယိုများ၊ အချဉ်ပေါင်းများ
၈	လတ်ဆတ်သောအသီးဖျော်ရည်	ဆော်ဒါပါအချို့ရည်များ (လိမ္မော်၊ ဖရူတို၊ စပါကလင်၊ ကိုလာ)၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အသီးအနှစ်များ

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

ကော်လံ	အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
(က)	အစားအစာများကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးချက်ပြုတ်မထားပါက သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားခြင်း။	ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ A ရောဂါနှင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း။
(ခ)	အစားအစာများတွင် အငန်လွန်ကဲခြင်း၊ အချိုဓာတ်လွန်ကဲခြင်း အဆီဓာတ်လွန်ကဲစွာသုံးခြင်းနှင့် ယမ်းစိမ်းအသုံးပြုထားသော အစားအစာများကို မကြာခဏချက်ပြုတ်ခြင်း။	အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများနှင့် သွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း။

အစားအစာဆိုင်ရာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုများ

သကြား (အချိုဓာတ်)

- + သကြားသည် ရိုးရိုးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်လာသည်နှင့် စွမ်းအင်ကို အလျင်အမြန်ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့ကို ရိုးရိုးသကြား၊ သစ်သီးများ၊ ပျားရည်နှင့် အခြားအစားအစာများတွင် တွေ့ရသည်။ သကြားမှထွက်လာသော ပိုလျှံသည့်စွမ်းအင်ကို အဆီအဖြစ် လျင်မြန်စွာ သိုလှောင်ထားရသည့်အတွက် သကြားပါဝင်မှုများသောအစားအစာသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ **လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသောသူများ (လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သူများ)က သကြားပမာဏများများကိုစားသုံးသောအခါ သကြားသည် ထိုသူများအတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်သည်။ သကြားသည် သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။**
- + သကြားပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသုံးသူများအတွက်မူ ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပါ။

ဆား

- + ဆားသည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအများစုအတွက် လိုအပ်သည်။ အစားအစာများတွင်ဆားပါဝင်မှုနည်းလွန်း၊ များလွန်းပါက ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမူးစေခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ဆားကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသည်။ အစားအစာများတွင် ဆားလျှော့သုံးပါက သွေးတိုး သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်မှုကို အခွင့်အလမ်းနည်းစေသည်။

အဆီများ

- + အဆီများသည်စွမ်းအင်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောအာဟာရများဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များထံသို့ ဗီတာမင်များကို သယ်ဆောင်ပေးသည်။ အဆီများတွင် မပြည့်ဝဆီနှင့် ပြည့်ဝဆီများဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှရသော အဆီများ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီတို့သည် ပြည့်ဝသောအဆီများတွင်ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ငါး၊ အခွံမာအသီးများ၏ အဆဲများ၊ အစေ့များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ အဆီများသည် မပြည့်ဝသော အဆီများဖြစ်သည်။
- + ပြည့်ဝသောအဆီတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကိုလက်စထရောကို ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်ပြီး တိရစ္ဆာန်အသားများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် တွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် သွေးကြောထဲတွင် ပိုလျှံနေသောအခါ သွေးတိုးခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကိုဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခြင်း

သွားပိုးစားခြင်း

+ သကြား(အချိုဓာတ်)စားခြင်းကြောင့် သွားများပိုးစားပြီး သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်လာသည်။ ခံတွင်းအတွင်းရှိသွားချေးများတွင် ဘက်တီးရီးယားများသည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ သကြားများကို လက်တစ်အက်စစ်အဖြစ်ပြောင်းလဲစေသောကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆွေးမြည့်စေသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အချိုလျှော့စားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

အဝလွန်ခြင်း

+ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပိုလျှံသောအဆီများစုဆောင်းမိသောကြောင့် အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပြီး အသက်တိုနိုင်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အစားအစာကို လိုသည်ထက်ပိုစားခြင်းကြောင့် ကယ်လိုရီများပိုလျှံပြီး အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းနှင့်အတူ အခြားရောဂါများဖြစ်သော နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အိပ်နေစဉ်အသက်ရှူရခက်သောရောဂါနှင့် အချို့သောကင်ဆာရောဂါများဖြစ်လာနိုင်သည်။

သွေးတိုးရောဂါ

+ အသက်အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်သောသွေးပေါင်ချိန်ထက် များနေသောရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြားအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဆားများစွာပါသော (ငန်သော)အစားအစာများစားခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

နှလုံးရောဂါ

+ နှလုံးရောဂါဆိုသည်မှာ နှလုံးပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသောနှလုံးရောဂါမှာ နှလုံးသွေးကြောနှင့်ဆိုင်သောရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးကြွက်သားများသို့ သွေးပို့ပေးသော သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်လာသည်။ ဥပမာ- ပြည့်ဝဆီနှင့် ကိုလက်စထရောများကြောင့် နှလုံးသွေးကြောများပိတ်ဆို့ပြီး သွေးပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါ နှလုံးကြွက်သားများ အားနည်းလာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်လာသည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်း၊ သွေးတိုးနှုန်းမြင့်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ(အမျိုးအစား ၂) ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးတွင်းရှိ သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့စေတတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါ

+ ခန္ဓာကိုယ်မှသကြားဓာတ်ကို အင်အားဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲရာတွင် ဤရောဂါရတတ်သည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်အတွင်းမှသကြားကို အင်အားဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးသည့် အင်ဆူလင်ဓာတ် ထုတ်ပေးသည့်ဆဲလ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှတိုက်ထုတ်ပစ်သောအခါ ဆီးချိုရောဂါ (အမျိုးအစား ၁) ကို ဖြစ်စေသည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များက အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို အသိအမှတ်မပြုသောအခါ ဤရောဂါရတတ်သည်။

သွေးကြောအတွင်းတွင် ဂလူးကို့စ်(သကြားဓာတ်)များနေပါက ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များသည် အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရမည့်သကြားဓာတ်လိုအပ်နေသည်။ သွေးအတွင်း သကြားများစွာရှိနေခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင် သကြားမှအာရုံစစ်ဓာတ် ဖွဲ့စည်းမှုကြောင့် မျက်စိ၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောနှင့် နှလုံး စသော အင်္ဂါများကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမရစေရန် သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ကင်ဆာရောဂါ

+ ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ လျင်မြန်စွာပွားများလာခြင်းဖြစ်သည်။ အဆီများစွာစားသုံးခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများ စားသုံးမှုနည်းခြင်း၊ အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားနည်းခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ အရက်အလွန်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ◆ ကယ်လိုရီများလောင်ကျွမ်းစေရန် ကူညီပေး၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပေးသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးချိန်တွင် အရိုးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်နှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို အားကောင်းစေသည်။ နှလုံးမှပုံမှန်သွေးလည်ပတ်မှုကြောင့် နှလုံးသွေးကြောမှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးများထံသို့ အာဟာရဓာတ်များနှင့် အောက်ဆီဂျင်ပို့ပေးသည်။
- ◆ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်သည်။ ညအချိန်ကောင်းစွာအိပ်ခြင်းကြောင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်သည်။

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကောင်းပြီး ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစို့ပြည်၍ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်သည်။
- ◆ စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများကို လျော့ပါးစေသည်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုတိုးတက်စေသည်။
- ◆ အစားအစာမှရရှိသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သင့်လျော်သော အဆီများတိုးပွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်လျော်သော အဆီ (ကိုလက်စထရော) များ လျော့ကျစေသည်။

အဓိကအချက်များ

သင့်တင့်မျှတစွာစားသုံးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

- ◆ အစားအစာများကို မျှမျှတတ စုံအောင်စားပါ။
- ◆ ရှိသင့်သောကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ◆ အဆီ၊ ပြည့်ဝအဆီနှင့် ကိုလက်စထရောတို့နည်းသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများပါသောအစားအစာကို ရွေးချယ်စားပါ။
- ◆ အချို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ဆားနှင့်အင်ပါသောအစားအစာများကို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ မိမိတို့ သင်ယူထားသည်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြပါ။ မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (အချို၊ အင်ပါ၊ အဆီလျော့ခြင်း) တစ်ပတ်စာအစားအစာပုံစံရေးဆွဲ၍ ပြင်ဆင်စားသောက်ပါ။ တစ်ပတ်စာအတွက် နေ့စဉ်စားရမည့် အစားအစာဒိုင်ယာရီထားပါ။ ထိုဒိုင်ယာရီတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းလည်းပါဝင်အောင်ရေးပါ။ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးသောအခါ မိမိစားခဲ့သောအစားအစာများတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော အန္တရာယ်လုံးဝရှိသည်၊ အနည်းငယ်ရှိသည်၊ အသင့်အတင့်ရှိသည်၊ အလွန်များသည် စသည်ဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

၃.၃ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်

ဇာတ်ကျမ်းမူ အာဟာရပြည့်ဝမှုတစွာ စားသောက်နိုင်ရေးတွင် အတားအဆီးဖြစ်စေသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုအတားအဆီးများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

အစားအစာနှင့်အာဟာရ

+ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး အရေးကြီးပြီး ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ မိမိစားသုံးသောအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေရုံသာမက အင်အားကိုလည်းပေးသည်။ အစားအစာအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေသည်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

အသားဓာတ်



ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၀% ကျော်သည် အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှအပျက်အစီးများကို ပြုပြင်ရန်နှင့် ကြီးထွားရန် အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ပေးသော အစားအစာများ စားရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသောကြောင့် အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသားဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများမှာ အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဒိန်ခဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ အခွံမာသောအသီးတို့၏ အဆံများ ဖြစ်သည်။

အဆီဓာတ်



ကစီဓာတ်



အမျှင်များ



အဆီသည်အင်အားဓာတ်ကိုပေးသည်။ ပြည့်ဝဆီနှင့် မပြည့်ဝဆီဟူ၍ အဆီနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပြည့်ဝဆီကို မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏အသားမှ ရရှိ၍ မပြည့်ဝဆီကို ဆီထွက်သီးနှံများ (ဥပမာ- နေကြာ၊ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ သံလွင် သီး . . . စသည်ဖြင့်) မှ ရရှိသည်။ အစားအစာအားလုံးနီးပါး တို့တွင် အဆီနှစ်မျိုးစလုံးကို တွေ့ရသည်။ ပြည့်ဝဆီများသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထပ်ကာထပ်လဲ ပြန်ကြော် ဆီများသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသည်။

ကစီဓာတ်သည် အင်အားဓာတ်ကို အများဆုံးပေးသည်။ ကစီဓာတ်များကို ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အာလူးနှင့် ခေါက်ဆွဲ ... စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကစီဓာတ် သည် သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသည်။ ကိတ်မုန့်၊ သကြား လုံး၊ အချိုရည်၊ ချောကလက်နှင့် အခြားအချိုပွဲများ ... စသည်တို့ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း သကြားဓာတ်ကို ရရှိသည်။

အချိုများစွာစားခြင်းသည် သွားများပျက်စီးခြင်း၊ အဝ လွန်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အမျှင်များသည် ကစီဓာတ်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို အစာမခြေနိုင်ပါ။ သို့သော် စားသောက်သောအစာ တွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ထိုအမျှင်များသည် အစာခြေလမ်း ကြောင်းအတွင်း ရွေ့လျားနေခြင်းဖြင့် အူအတွင်းရှိ ကြွက်သား များကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျှင်များသည် အူများအတွင်း ဖြစ်တတ် သော ရောဂါများ ဥပမာ- အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါ ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီး များ၊ ပေါင်မုန့်ညို လုံးတီးဆန်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွံမာအသီး များတွင် အမျှင်များပါဝင်သည်။

ဗီတာမင်နှင့်
သတ္တုဓာတ်



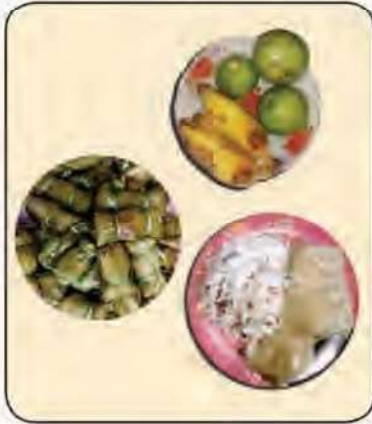
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် အမျိုး ၄၀ ခန့်ကို အနည်းငယ်စီ လိုအပ်သည်။ ထိုအမျိုး ၄၀ လုံး ရရှိစေရန် လတ်ဆတ်သော၊ သန့်ရှင်းသော အစားအစာမျိုးစုံကို စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များတွင် အထူးလိုအပ်သည်မှာ-

ကယ်လ်ဆီယမ် - နို့နှင့်ဒိန်ခဲတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်သည်။ အရိုးများကြီးထွား၍ သွားများခိုင်မာစေရန် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်သည်။ နေရောင်ခြည်ရရှိမှသာ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။

သံဓာတ် - သွေးအားကောင်းစေရန် သံဓာတ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများထက် ပို၍ သံဓာတ်လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းကလေးများ ရာသီပေါ်ချိန်တွင် သံဓာတ်များ ဆုံးရှုံးသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွေးခဲ (ကြက်သွေး၊ ဘဲသွေး)၊ အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် သံဓာတ်အများဆုံး ပါဝင်သည်။

ဆားဓာတ် - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဓာတ်မျှတစွာ ထိန်းသိမ်းထားရန် ဆားဓာတ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များတွင် လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ ဥပမာ- အားကစားပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုရှိသဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့သော် ဆားအလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သရေစာ



ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာ



အချို့သရေစာများသည် အာဟာရရရှိမှု နည်းသည် သို့မဟုတ် လုံးဝ မရရှိနိုင်ပါ။ ဆိုးဆေး၊ ဆား၊ အဆီနှင့် သကြား အများအပြားတို့ဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော သရေစာများသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သကြားများသော၊ အဆီ များသော၊ ဆားများသော၊ အဆီအဆီမဲ့ပါသော သရေစာများနှင့် ဆော်ဒါပါသော အချိုရည်များကို ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ဒေသထွက် ရိုးရာ သရေစာများ ဥပမာ- ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ကောက်ညှင်းထုပ်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ ကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီး . . . စသည်တို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများဖြစ်သည့်အတွက် စားဖြစ်အောင်စားပါ။

ကြာရှည်ခံအစားအစာ (စည်သွတ်ဘူးနှင့် ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာ) များကို အချိန်ကြာကြာထားနိုင်ရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဥပမာ- ငါးသေတ္တာ၊ ကြက် အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ အချိုရည်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်၊ လေဖောင်းမုန့်ထုပ်များ . . . စသည်ဖြင့်၊ အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဥပမာ - ကိတ်မုန့်၊ အာလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ လေဖောင်းမုန့်ထုပ်၊ ဟော့ဒေါ့၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ တုတ်ထိုး ... စသည်ဖြင့် သရေစာများသည် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အစားအစာ များသည်အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကြာရှည်ခံအစားအစာများစုတွင် ပြုပြင်ဖန်တီးထားသည့် ဆေးဝါးများပါဝင်သည်။ သုတေသနပညာရှင်များ၏ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်အရ ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော ပစ္စည်းများ မှာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သော အရောင်ဆိုးဆေးများနှင့် ဆေးသကြားကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုးသတ်ဆေး



နံနက်စာစားခြင်း



ကျန်းမာစေနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း



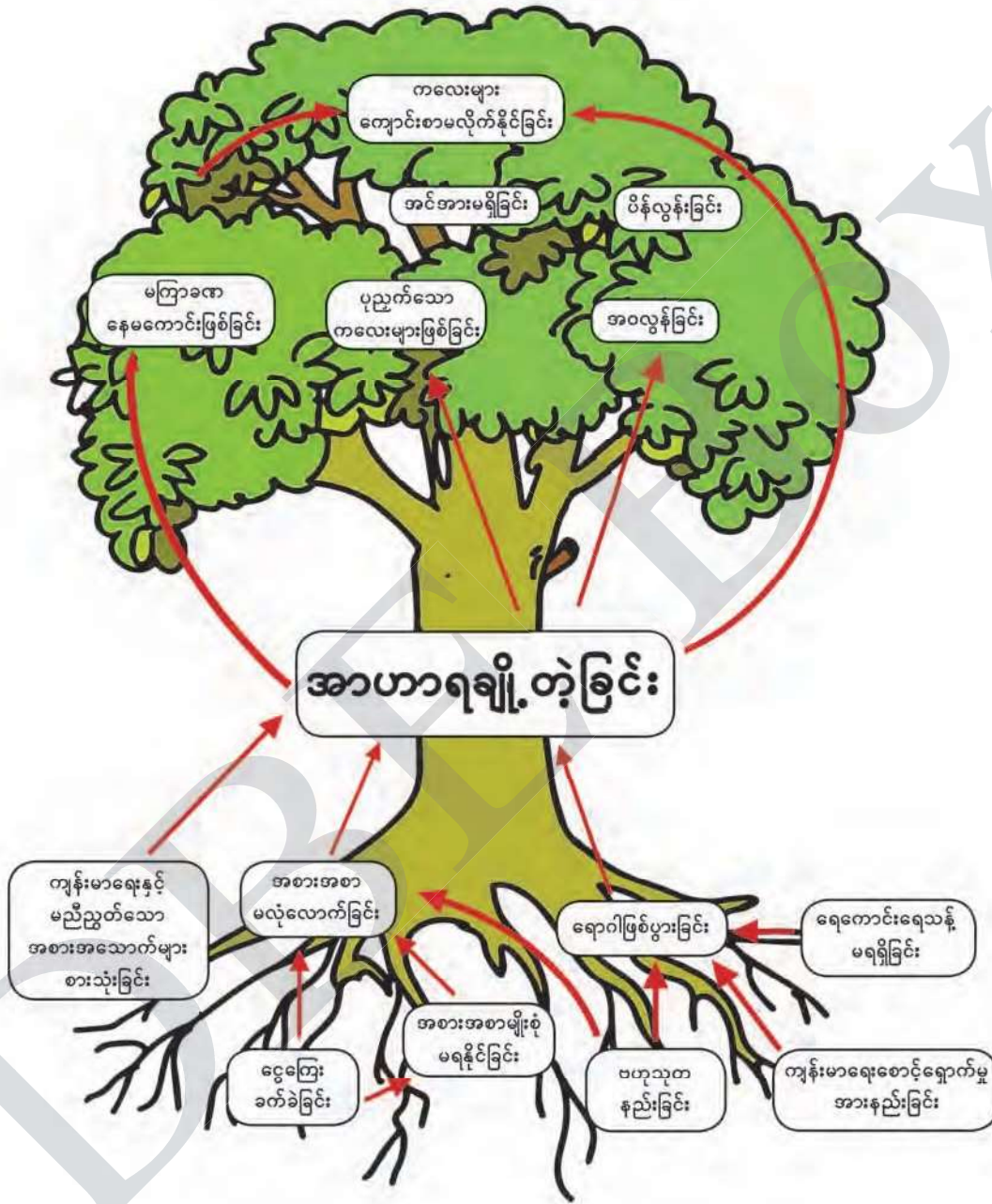
ပိုးသတ်ဆေးဆိုသည်မှာ ကောက်ပဲသီးနှံများကို ဖျက်ဆီးသော ပိုးမွှားများသေစေရန် ဖျန်းသောဆေးများဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ဆေး အကြွင်းအကျန်များသည် လူများကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားမီ ရေဖြင့်စင်အောင် သေချာစွာလောင်း၍ ဆေးသင့်ပါသည်။

အိပ်ပျော်နေချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်အားအချို့ကို သုံးစွဲသည်။ အင်အားဓာတ်များပြန်လည်ရရှိ၍ တစ်နေ့တာအတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လာနိုင်စေရန် နံနက်ခင်းတွင် အစာစားရန် လိုအပ်သည်။ နံနက်စာစားခြင်းသည် မစားခြင်းထက် ပို၍ အလုပ်ကို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အရိုးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အဆီနှင့် ကြွက်သားများ ကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်သော အင်အားဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များကို အစားအစာအမျိုးမျိုးစားသောက်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အရေးကြီးသည်။

အသင့်စားသုံးနိုင်အောင်ပြုပြင်ထားသော သရေစာနှင့် အကြော်အလှော်များကို စားသုံးသည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အင်အားကိုဖြစ်စေသော ကယ်လိုရီများအစား အဆီဓာတ်များသာ ရရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်များနေလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချသည့် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အဆီနှင့် သကြားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ အချိုရည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ အမျှင်ပါသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု



အစာစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြေရှင်းပုံ

- (၁) မိမိအတွက် ပြဿနာရှိသည်ဟုယူဆသော အချက်တစ်ခုကိုရွေးပါ။
- (၂) ဤပြဿနာကို သင်မည်သို့ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မည်နည်း။
- (၃) အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသောက်ရန် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်မည်နည်း။
- (၄) ထိုပြောင်းလဲမှုများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။

အဓိကအချက်

♦ စားစရာများဈေးကြီးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကို မကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း၊ အစားအစာမလုံလောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ နည်းပါးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း စသည့်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်စားသောက်ပုံအလေ့အထ များကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလျော့ပါးစေမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိမိ၏အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာကို ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများ သုံး၍ ဖြေရှင်းပါ။
- ❖ ယခုသင်ခန်းစာအပေါ်အခြေခံ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် စားသောက်မှု အလေ့အကျင့် များကို လေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း ၄။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

၄.၁ စားသုံးသူအခွင့်အရေး

တတိကျမ်းမှ စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

စားသုံးသူဆိုသည်မှာ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်မှုပြုရန် သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရန်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲမှုအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူအတွက်သော်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍ ဝယ်ယူခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း၊ ရယူခြင်း၊ ကုန်စည် ချေးငှားခြင်းပြုလုပ်သူများ သို့မဟုတ် ပေးကမ်းထောက်ပံ့ခြင်းခံရသူများကို ဆိုသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုအသွင်ဖြင့် စားသုံးသူ၏ လိုအပ်ချက်ကို တန်ဖိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးမပါဘဲဖြစ်စေ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်ဆောင်ရွက်မှုကို ဆိုသည်။ (စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေ အခန်း(၁) အရ)

🗨️ ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)

- ◆ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိစားလိုသည်ကို ပူပူနွေးနွေးရရှိလိုကြောင်း မှာကြားသည်။ မကြာမီပင် ဆိုင်ဝန်ထမ်းများသည် စားပွဲခုံကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်၍ မှာကြားထားသော အစားအစာပူပူနွေးနွေးကို လာရောက်တည်ခင်းပေးပြီး လိုအပ်တာရှိလျှင်ပြောပါခင်ဗျာဟုလည်း ပြောသည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)

- ◆ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဈေးဝယ်နေသည်။ မုန့်ဘူးတစ်ဘူးကိုကြည့်၍ ဆိုင်ဝန်ထမ်းအား ဤမုန့်ဘူးတွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မထင်ရှားသောကြောင့် အခြားမုန့်ဘူးနှင့် လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းက အခြားရွေးချယ်စရာ မုန့်ဘူးများကိုပြသ၍ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်စေသည်။

ဖြစ်ရပ်များအရ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- မည်သူက စားသုံးသူဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က စားသောက်ကုန် (ကုန်စည်) ဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က ဝယ်ယူခြင်းနှင့်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသနည်း။

📖 ပတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။

စားသုံးသူ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များ

စားသုံးသူ၏အခွင့်အရေးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (က) စားသုံးသူများအတွက် ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အခြေခံလိုအပ်ချက်များပေါ်တွင် စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေခြင်း
 - (ခ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခွင့်ရှိခြင်း
 - (ဂ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူအသုံးပြုရာတွင် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာ သိရှိခွင့်နှင့် ပြေစာ သို့မဟုတ် အထောက်အထား ရယူခွင့်ရှိခြင်း
 - (ဃ) ဈေးကွက်အတွင်းရှိ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စားသုံးသူစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
 - (င) စားသုံးသူနစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များတွင် ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်၊ တိုင်ကြားခွင့် ရရှိနိုင်စေခြင်း
 - (စ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကုစားခွင့်ရရှိခြင်း
 - (ဆ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အသိပညာဗဟုသုတများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို သိရှိလေ့လာနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
 - (ဇ) ပစ္စုပ္ပန်တွင်သာမက အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သာယာသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နိုင်ခွင့်ရရှိစေခြင်း
- (မှတ်ချက်။ ၁၅. ၃. ၂၀၁၉ တွင် ထုတ်ပြန်သော မြန်မာနိုင်ငံစားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေမှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။)

စားသုံးသူ၏တာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (က) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း
- (ခ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူရာတွင် သဘောတူညီထားသည့် တန်ဖိုးနှင့်အညီ ပေးချေခြင်း
- (ဂ) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ရည်ရွယ်၍ မဟုတ်မမှန် စွပ်စွဲပြောဆိုမှု၊ ပြုလုပ်မှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- (ဃ) အငြင်းပွားမှုကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းနေစဉ် လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေရန် မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်းနှင့် ပြုမူခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ဩ ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ်(၃)

◆ မောင်ကျော်လွင်သည် မိခင်မှာကြားသည့်စာရင်းအရ ဈေးတွင်ပစ္စည်းများဝယ်ခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်ချိန်တွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ ကုန်ဝယ်ပြေစာတွင်ပြထားသည့်ပစ္စည်းမဟုတ်ဘဲ အခြားပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ မောင်ကျော်လွင်သည် ကုန်ဝယ်ပြေစာနှင့်တကွ ပစ္စည်းများကိုပါယူ၍ ဈေးဝယ်ခဲ့ရာဆိုင်သို့ သွားရောက်ရှင်းလင်းပြသခဲ့ပြီး မိမိဝယ်ယူသော ပစ္စည်းကိုသာ ပြန်လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။

ဖြစ်ရပ်(၄)

◆ ဒေါ်မိမိသည် စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူလာသော အအေးသံဘူးကို သားဖြစ်သူအား တိုက်ရာ သားဖြစ်သူသည် သောက်ပြီး နာရီဝက်ခန့်အကြာတွင် မူးမေ့အော့အန်ခြင်းဖြစ်သည်။ စတိုးဆိုင်သို့ သွားရောက်၍ ဤဆိုင်မှအအေးဘူးကြောင့် မိမိသား နစ်နာရခြင်းကို ပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။ အအေးဆိုင်ရှင်က အအေးဘူးပါ အညွှန်းတွင် ကလေးများကို မတိုက်ပါနှင့်ဟု ဖော်ပြထားကြောင်းပြောသော်လည်း ဒေါ်မိမိသည် အဆိုပါအအေးဘူးကြောင့် မိမိသား ထိုသို့ဖြစ်ရကြောင်း၊ ထိုအအေးဘူးကို ကလေးများ မသောက်ကြရန် လူမှုကွန်ရက်တွင် ရေးသားလိုက်သည်။

- စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များအရ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် သုံးသပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူအတွက်ဖြစ်စေ ဝယ်ယူအသုံးပြုသည့်အခါတွင် စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သော သတိပေးတားမြစ်ချက်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။
- ◆ စားသုံးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် ကာကွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်ရှိသကဲ့သို့ မိမိ၏ဆုံးရှုံးမှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဖက်လူ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် စီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေမည့်အပြုအမူမျိုးကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့် တာဝန်လည်း ရှိပါသည်။

အခန်း ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၅.၁ ကာကွယ်လို့ရတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု အပြုအမူအမျိုးမျိုးကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

လဲဖို့တန်ရဲ့လား











ဖတ်ပါ။

HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမှာ တူတဲ့အချက်တွေရှိသလို မတူတဲ့အချက်တွေလဲ ရှိတယ်။ မတူတဲ့ အချက်တချို့ကတော့ -

- ◆ HIV ပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ အချိန်ကြာကြာအသက်မရှင်နိုင်ဘူး။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ တစ်ပတ်လောက် အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် အခန်းအပူချိန်အောက်မှာ အနည်းဆုံး ၁၆ နာရီမှ ၄ ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဟာ လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်းအတွင်းနံရံအမြွေးပါး တစ်ရှူးကနေ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် HIV ပိုးနဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးတို့ထက် ပိုပြီး ကူးစက်လွယ်တဲ့အတွက် HIV ပိုးနဲ့ C ပိုးရှိသူတွေထက် B ပိုးရှိသူက ပိုများနေတယ်။

ဖတ်ပါ။

ရောဂါကူးစက်စေတတ်သောအခြေအနေ ၄ မျိုး

ထွက်	=	ထွက်ပေါက်	=	ရောဂါရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ B နှင့် C ပိုးများထွက်ရမည်။
ရှင်	=	ရှင်သန်မှု	=	ပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးနှင့် C ပိုးသည်ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် အချိန်ကြာရှည်စွာအသက်ရှင်နိုင်သည်။
လုံ	=	လုံလောက်မှု	=	ရောဂါကူးစက်ရန်လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက်ရှိရမည်။
ဝင်	=	ဝင်ပေါက်	=	အခြားတစ်ဦး၏ သွေးကြောထဲသို့ ပိုးဝင်ရမည်။

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
အသုံးပြုပြီး အပ်ဖြင့် ဆေးမင်ရည်ကို မှူဝေ၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း	HIV	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲ၍ သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် HIV ပိုးထွက်နိုင်သည်။	အသုံးပြုသော အပ်အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ ထွက်သော သွေးပမာဏ အနည်းအများ ကွဲပြားနိုင်ပြီး သွေးပေးနေသောအပ်နှင့် မင်ရည်များတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိမရှိ မသေချာပါ။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲပြီး သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးပေးနေသော မည်သည့်အပ်အမျိုးအစားတွင်မဆို အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲပြီး သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးပေးနေသော မည်သည့်အပ်အမျိုးအစားတွင်မဆို အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ



အပြုအမူ	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
နာချေချောင်းဆိုးခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
အပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲ၍ နားဖောက်ခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
နဖူး၊ လက်တို့ကို နမ်းခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
သွေးသွင်းခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
အပ်နှင့် ဆေးမင်ရည်ကို မျှဝေ၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					

အပြုအမူ	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
သွားပွတ်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားနှင့် လက်သည်းညှပ် စသည်တို့ကို မျှဝေ သုံးစွဲခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကောက်ခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်ကို မျှဝေ ၍ မူးယစ်ဆေးထိုးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					

အဓိကအချက်များ

- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ၊ သွေးများ၊ သုတ်ရည်၊ တံတွေး စသော အရည်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။
- ◆ အချို့အပြုအမူများသည် HIV ဝိုင်းရစ်ပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ပိုး ကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
- ◆ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် B ပိုးသည် တစ်ပတ်ခန့်၊ C ပိုးသည် ၄ ရက်ခန့် ရှင်သန်နိုင်သည်။
- ◆ B ပိုးသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။

HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ◆ လိင်ဆက်ဆံသောအချိန်တိုင်း ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။
- ◆ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အခါ တစ်ခါသုံးအပ်နှင့် သန့်ရှင်းသောဆေးမင်ရည်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ (ဆေးမင်အသန့်)
- ◆ အခြားသူများအသုံးပြုထားသောကိရိယာများဖြင့် နားဖောက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ သွားပွတ်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ ဘီးနှင့် လက်သည်းညှပ် စသည်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ စစ်ဆေးပြီးသောသွေးကိုသာ သွင်းသင့်သည်။
- ◆ ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏သွေးနှင့် ပေါက်ပြဲနေသောအနာတို့ကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်ကိုသုံးနိုင်သည်။

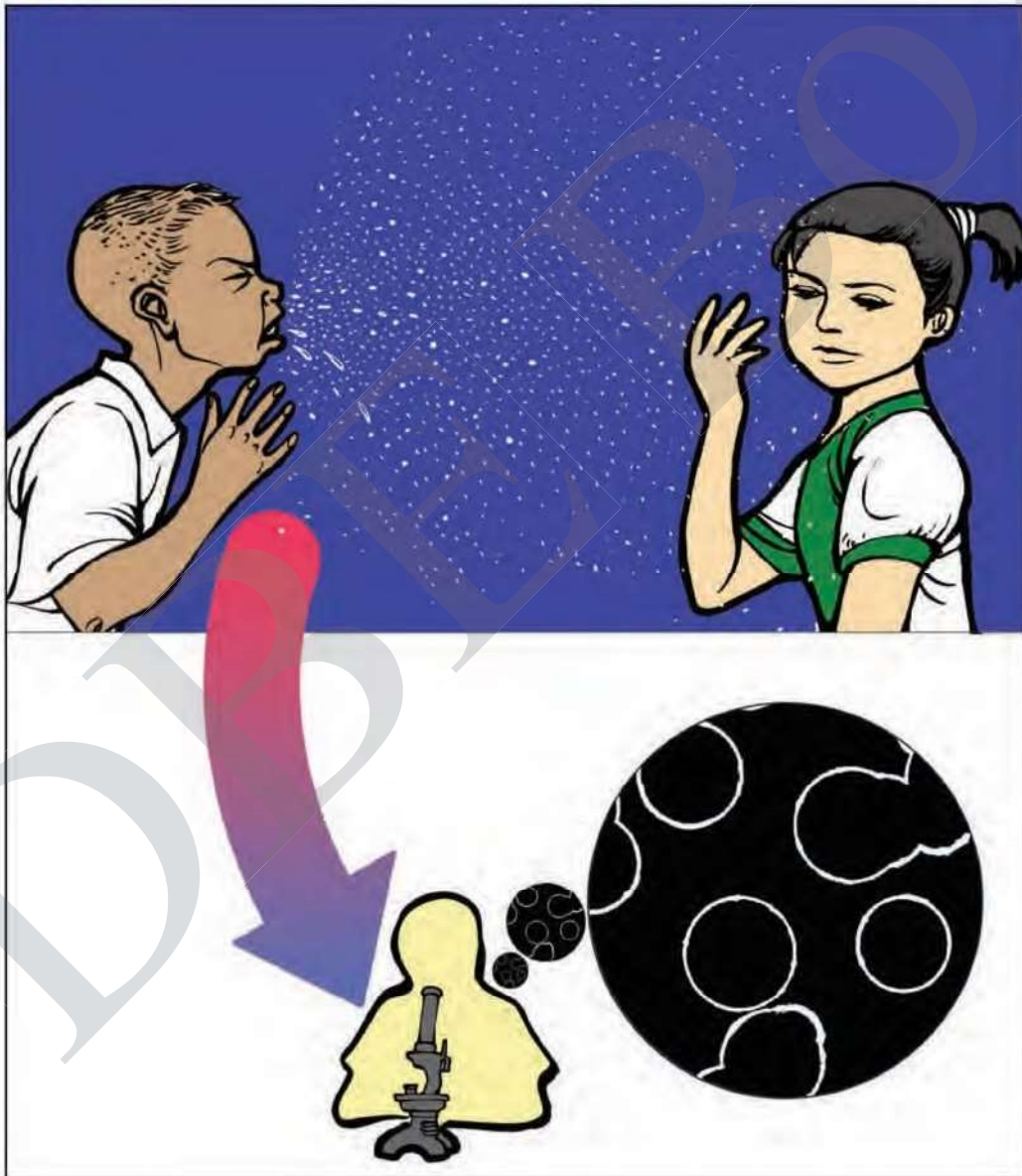
ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိမိ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာရှိလူများ၏အပြုအမူများကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ HIV ပိုးကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်ပါ။

၅.၂ အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့

တတ်ကျွမ်းမှု ညစ်ညမ်းသောအရည်မှန်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသောကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။



ရာသီတုပ်ကွေး

ပြန်ပွားပုံ || || အင်ဖလူယင်ဇာဗိုင်းရပ်စ် (Influenza Virus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ လျင်မြန်စွာကူးစက်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှထွက်လာသော အရည်မှုန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

ကူးစက်ပုံ || || ရောဂါရှိသူချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်လာသော အရည်မှုန်များသည် အခြားသူ၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်သွားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ အရည်မှုန်များတင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထုများ၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ တယ်လီဖုန်း၊ စားပွဲ . . . စသည်ဖြင့်) နှင့် ထိတွေ့မိခြင်းတို့မှ ကူးစက်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသူများသို့ ပိုမိုကူးစက်နိုင်ပြီး ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ || || အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း စသည်တို့သည် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။
(ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ခံစားရတတ်သည်။)

ကုသပုံ || || လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ အရည်များများသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားပါက ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါသက်သာစေနိုင်သည်။

ရေကျောက်ရောဂါ

ပြန့်ပွားပုံ || || ရေကျောက်ရောဂါသည် ဗာရစ်ဆယ်လာဇီစတာ (Varicella Zoster Virus) ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ကူးစက်မှု အလွန် မြင့်မားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းမှလည်း ကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရေကျောက် အနာမှ ထွက်သော အရည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ || || ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်လာသောအရည် မှန်နှင့်အတူ ပါလာသောဝိုင်းရပ်စ်ကို အသက်ရှူသွင်းမိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော ရေမှုန်များကိုထိမိခြင်းအား ဖြင့်လည်းကောင်း ရေကျောက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။

ရေကျောက်ရောဂါရှင်သည် ရေကျောက်ရောဂါကိုပြန့်ပွားစေ နိုင်သည်။ အနီစက်ကလေးများပေါ်မလာမီ ၂ ရက်အလိုမှ စ၍ အနာများဖြစ်ပေါ်လာပြီး အနာကျက်သွားသည်အထိ အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သည်။ အနီစက်များစတင်ပေါ် လာပြီး အနာကျက်သည်အထိ ၄-၅ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ || || ရေကျောက်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီးနောက် အနီစက်ကလေး များမပေါ်မီ ၁ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ အနီစက် လေး၏ထိပ်တွင် အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာကာ ပေါက်သွားသည်။ အရည်ကြည်ဖုအသစ် များ နေ့စဉ်ထွက်လာပြီး ရက်အတန်ကြာတတ်သည်။ အများ အားဖြင့် တစ်ပတ်ခန့်ကြာသည်။