



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပန်းတိုင်များ (၂၀၁၆-၂၀၃၀)



နေရာအနှံ့ဆင်းရဲမှုပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်ရေး



ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုအဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်စိုက်ပျိုးမှုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး



လူတိုင်းစေ့ကျန်းမာရေးနှင့်သာယာဝပြောရေး



လူသားအားလုံးအကျုံးဝင်ကာ ညီညွတ်မျှတပြီး အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး



ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များအားလုံး စွမ်းပကား တိုးမြှင့်စေရေး



လူသားတိုင်း သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် မိလ္လာစနစ်ရရှိစေရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေရေး



လူတိုင်းတတ်နိုင်သော၊ စိတ်ချရသော၊ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ခေတ်မီစွမ်းအင်ရရှိရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်စီးပွားဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရေး၊ လုပ်သားပြည့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့် အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအလုပ်အကိုင် ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရေး



ကြံ့ခိုင်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သည့် စက်မှုလုပ်ငန်းထူထောင်ခြင်းအပါအဝင် တီထွင်ဆန်းသစ်မှု များအား အားပေးမြှင့်တင်ရေး



နိုင်ငံတွင်းနှင့်နိုင်ငံများကြား မညီမျှမှုလျော့ချရေး



အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရစွာဖြင့် ကြံ့ခိုင်ပြီး ရေရှည်စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှု ကို ဖြစ်စေမည့် မြို့ပြများနှင့် အခြေချနေထိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေး



ရေရှည်တည်တံ့စေမည့်စားသုံးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံများဖြစ်ပေါ်စေရေး



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလျော့ပါးစေရေးအတွက် အရေးကြီးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာနှင့် ရေသယံဇာတ များကို ရေရှည်တည်တံ့စွာအသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး



ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဂေဟစနစ်အား ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကာ ရေရှည်တည်တံ့အောင် အသုံးပြုရေး၊ သစ်တောများရေရှည်တည်တံ့စေရန် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ သဲကန္တာရများဖြစ်ပေါ်စေမှု အား ပပျောက်စေရေး၊ မြေယာပြုန်းတီးယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရပ်တန့်စေရေး၊ ဇီဝစုံမျိုးကွဲ ပြုန်းတီးမှု ရပ်တန့်စေရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ငြိမ်းချမ်း၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များ တိုးတက်စေရေး၊ အားလုံးအတွက် တရားမျှတမှုဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် အဆင့်တိုင်း ၌ ထိရောက်၍ တာဝန်ခံမှု တာဝန်ယူမှုရှိသော လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်း များ ထူထောင်ရေး



အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အထောက်အပံ့များ အားကောင်း စေခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ရှင်သန် အားကောင်းစေရေး

ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

အထက်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- ၁။ ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ရောဂါများ ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ပုံ၊ အစားအစာအာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့် လျော်ညီစွာ စားသောက်နေထိုင်ပုံများ၊ အာဟာရပြည့်မီစေရန် အစားအစာများကို ချင့်ချိန်စားသောက်နေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောသူများ ဖြစ်လာရန်
- ၂။ အပြုအမူတစ်ခု၏ အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်
- ၃။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သော အပြုအမူများ၏ အကျိုးဆက်များကို သိရှိခြင်းဖြင့် မိမိအပါအဝင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားမျိုးဆက်အားလုံး သက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်ရန်
- ၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပြောင်းအလဲများ၊ ကျား၊ မသဘာဝ ဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိပြီး ထိုပြောင်းလဲမှုများနှင့် လျော်ညီစွာ တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်စေရန်၊ သက်တူရွယ်တူအဖော်များ၏ လွှမ်းမိုးမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးများ အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိရှိပြီး မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှု ရည်မှန်းချက်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ငြင်းပယ်ရှောင်ရှားတတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်

ဤအတန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုပုံများ ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သင်ခန်းစာများ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဒသမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိကအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

- အခန်း (၁) လူမှုဆက်ဆံရေး
- အခန်း (၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

- အခန်း (၃) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ
- အခန်း (၄) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

- အခန်း (၅) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- အခန်း (၆) မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

- အခန်း (၇) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား
- အခန်း (၈) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး

သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C-၅ လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများသင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။
- လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးလိမ့်မည်။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

ဒသမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသော အခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

လူမှုဆက်ဆံရေး

၁. ၁ အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ် ချမှတ်နိုင်လာမည်။
၁. ၂ မိသားစုတန်ဖိုးထားမှုနှင့် တူညီသော ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ မတူညီသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၁. ၃ ကျောင်းသားများသည် အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ပြောဆိုရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သောနည်းများကို အသုံးပြုနိုင် လာမည်။

၁. ၄ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော၊ ရန်လိုသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြော ဆိုခြင်း အပြုအမူများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ် လာပြီး မိမိ၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော အပြုအမူများကိုလည်း ဆန်းစစ်လာနိုင် မည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

၂. ၁ ကျောင်းသားများသည် ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၂. ၂ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိသိလိုသည့် အကြောင်းအချက် များကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဖွင့်ပြောသင့်သူတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ထုတ်ဖော် ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများကို သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ဆက် သွယ် ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

၂. ၃ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် လက္ခဏာများနှင့် ၎င်း တို့ကို ထိန်းချုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

၃. ၁ ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရမည့်အချက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်လာမည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၄. ၁ ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုး များ၏ ကြားကာလကို တွက်ချက်နိုင်လာမည်။

၄. ၂ HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်း လမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၄. ၃ HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၄. ၄ ကျောင်းသားများသည် လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူများအရ HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အဆင့်များ ကွဲပြားနိုင်ကြောင်းကို ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၅. ၁ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သောသတင်းအချက်များ ရရှိနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၂ မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့တွင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ် များကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ထိုသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်လာမည်။

၅. ၃ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်များ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၄ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး လူငယ်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင် လာမည်။

မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

၆. ၁ ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။






ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား

၇. ၁ အစာကွင်းဆက်များကို ပြတ်တောက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

၈. ဝ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါသင်္ကေတများ (icons) ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်-

ဖတ်ပါ	ရေးပါ	ဆွေးနွေးပါ	စဉ်းစားပါ	စဉ်းစားပြီးရေးပါ
				

DBE BOX - Copyright Protected

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

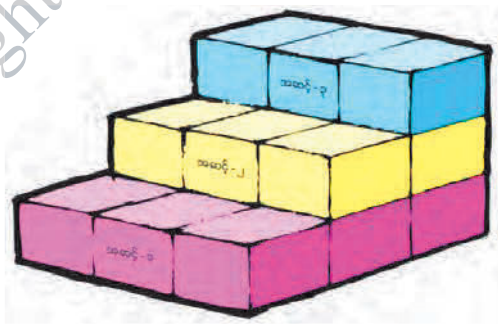
၁.၁ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ဆိုင်ရာ

တတ်ကျွမ်းမှု အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ် ချမှတ်နိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

ရည်မှန်းချက်ချခြင်းအခြေခံအဆင့်များ

- ◆ မိမိအောင်မြင်လိုသော သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသော ရည်မှန်းချက်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အဆင့်များကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို အပြန်အလှန်စဉ်းစားပါ။
- ◆ ထိုရည်မှန်းချက်သည် အမှန်တကယ် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက် ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို အစီအစဉ်တကျ ပြန်စီပါ။
(ဥပမာ - ရေတို၊ ရေရှည် . . . စသည်အားဖြင့်) သို့မှသာ အဆင့်တစ်ဆင့်စီသည် နောက် တစ်ဆင့်တိုင်းအား အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။



 ဖတ်ပါ။

ရည်မှန်းချက်ချရာတွင်ပါဝင်သင့်သော အခြေခံအချက်များ (SMART)

- ◆ တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
ရည်မှန်းချက်သည် သင်လုပ်ချင်သော သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲလိုသောအရာကို တိကျစွာ ဖော်ပြသည်။
- ◆ တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measurable)
ရည်မှန်းချက်သည် မည်သည့်အချိန်တွင်ပြည့်ဝသွားကြောင်းသိသည် သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက် သို့ရောက်ရှိရန် တိုးတက်လာကြောင်းသိရှိသည်။
- ◆ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ လက်တွေ့ကျကျအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။
- ◆ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
ရည်မှန်းချက်သည် သင်၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။
- ◆ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)
သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းတွင် ရည်မှန်းချက်ကို ပြီးမြောက် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဥပမာ(၁)

တိကျ	=	ခရီးစရိတ်
တိုင်းတာ	=	ခရီးစရိတ် ရအောင်စုမယ်
ကိုယ်တိုင်	=	ကိုယ်တိုင်ငွေစုနိုင်
လက်တွေ့	=	ဘုရားဖူးသွားခြင်း
အချိန်	=	ဒီနှစ်ဇွန်လကျောင်းပိတ်ရက်

ဥပမာ(၂) လာမဲ့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ အိမ်မှာရှိတဲ့အိမ်ခန်းအားလုံး သန့်ရှင်းရေးကို ပြီးအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဖို့ အမေ့ကို ကူမယ်။

- တိကျ = အိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်ခန်းအားလုံး
- တိုင်းတာ = ပြီးအောင်လုပ်
- ကိုယ်တိုင် = ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်
- လက်တွေ့ = အမေ့ကိုကူညီခြင်း
- အချိန် = လာမဲ့စနေ၊ တနင်္ဂနွေ

 **ဖတ်ပါ။ ရေးပါ။**

အောင်အောင်၏ ရည်မှန်းချက်

အောင်အောင်သည် ကျောင်းစာများကို ကောင်းစွာမလေ့လာပါ။ အိမ်စာပေးသည့်အခါတိုင်း နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန်ရောက်မှသာ စပြီးလုပ်လေ့ရှိသည်။ သူငယ်ချင်းများက ကစားရန်ခေါ်ပါက အိမ်စာမလုပ်ဘဲလိုက်သွားပြီး ကစားလေ့ရှိသည်။ ပြီးခဲ့သောလပတ်က သင်္ချာမှာ အဆင့် B ရသည်။ ယခုလပတ်တွင် သင်္ချာရမှတ်အဆင့်တက်လာပါက မိမိအလိုရှိသော စက်ဘီးဝယ်ပေးမည်ဟု အဖေ နှင့် အမေကပြောသည်။ ရှေ့အပတ်ထဲတွင် လပတ်စာမေးပွဲရှိသည်ဟု ဆရာမက ပြောသည်။ အောင်အောင်က သင်္ချာအဆင့်နိမ့်မည်ကို ကြောက်နေသည်။ ယခုလအတွင်း သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကျေညက်မှသာ စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်းရနိုင်မည် သို့မဟုတ်ပါက စာမေးပွဲ တွင် သင်္ချာအဆင့် နိမ့်နိုင်သည်။

အောင်အောင်၏ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်(လာမည့်သီတင်းပတ်အတွင်း)

.....
.....

ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်ရေတိုအဆင့်များနှင့် ထိုအဆင့်များအောင်မြင် စေရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးမည့်အချက်များ၊ နှောင့်နှေးသည့်အချက်များကို လျှော့ချစေ နိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ အောက်ပါအဆင့်များတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

အဆင့် (၁)

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

အဆင့် (၂)

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

အဆင့် (၃)

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....
.....

DBE BOX - Copyright Protected

အဆင့် (၄)

.....

.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....

.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....

.....

အဓိကအချက်များ

ရည်မှန်းချက်ချခြင်းအခြေခံအဆင့်များ

- ◆ မိမိအောင်မြင်လိုသော သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသော ရည်မှန်းချက်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အဆင့်များကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို အပြန်အလှန်စဉ်းစားပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်သည် အမှန်တကယ် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက် ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို အစီအစဉ်တကျ ပြန်စီပါ။ (ဥပမာ- ရေတို၊ ရေရှည်) သို့မှသာ အဆင့်တစ်ဆင့်စီသည် နောက်အဆင့်တိုင်းကို အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက်ချရာတွင် ပါဝင်သင့်သော အချက်များ (SMART)

- ◆ တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
- ◆ တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measurable)
- ◆ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
- ◆ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
- ◆ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)

၁.၂ ညှိယူလိုရပါတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု မိသားစုတန်ဖိုးထားမှုနှင့် တူညီသော ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ မတူညီသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

ညီညီဇာတ်လမ်း

အပိုင်း(၁)

ညီညီဟာ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး သင်ခန်းစာတွေကို စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘဲ တစ်ခုခုကို လေးလေးနက်နက်တွေးနေတာကို မောင်မောင်သတိထားမိခဲ့တယ်။ ကျောင်းချိန်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာလဲ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ညီညီတစ်ယောက် ငေးငေးဝိုင်းဝိုင်းဖြစ်နေတာကို မောင်မောင်သတိထားမိခဲ့တယ်။

မောင်မောင် = ဟေး . . . ညီညီ မင်းဘာလို့ အိမ်ပြန်သေးတာလဲ။ မင်းဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။ မင်းကြည့်ရတာ တစ်နေ့လုံး လူနဲ့စိတ်နဲ့ မကပ်သလိုဘဲ။

ညီညီ = ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးကွာ။ ငါ အခုကျောင်းထွက်ရတော့မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားနေတာ။ ဒါပေမဲ့ ငါ ကျောင်းမထွက်ချင်ဘူး။

မောင်မောင် = ဘာ . . . ကျောင်းထွက်မယ်။ ဘာကြောင့် ကျောင်းထွက်ရမှာလဲ။ မင်းက စာတော် တဲ့လူပဲ။

ညီညီ = ငါ့မိဘတွေက ငါ့ကိုကျောင်းထွက် အလုပ်လုပ်ပြီး မိသားစုကိုကူညီစေချင်တယ်။

မောင်မောင် = မိဘတွေက မင်းကို ဒီအတိုင်းပြောလို့လား။

ညီညီ = ဟင့်အင်း။ တိုက်ရိုက်တော့မပြောသေးဘူး။

မောင်မောင် = တိုက်ရိုက်မပြောဘဲနဲ့ မင်းဘယ်လိုသိတာလဲ။

ညီညီ = ငါ့မိဘအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့် ပြီးတဲ့သူမရှိကြဘူး။ မူလတန်းတွေ၊ အလယ်တန်းတွေပြီးတာနဲ့ မိသားစုကို ဘယ်လိုကူကြရမှာဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ ငါ့ကိုပြောလာကြတယ်။ အိမ်စရိတ်နဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေက အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အကြောင်းလဲ ခဏခဏပြောတယ်။ အဲဒါကြောင့် အခု ငါ အခက်တွေ့နေတယ်။

မောင်မောင် = မင်းကျောင်းထွက်လိုက်တာနဲ့ မင်းမိသားစုကို ဘယ်လောက်ကူညီနိုင်မှာမို့လဲ။

ညီညီ = ငါမသိဘူး။ အလုပ်တစ်ခုတော့ ရှာရလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့အတွက် အလုပ်တော့ရှားမှာပဲ။ အလုပ်ရနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းလဲ အရမ်းနည်းလိမ့်မယ်။ ငါက ကျောင်းပဲဆက်တက်ချင်တယ်။ ငါ့ပညာတတ်မှ ငါနဲ့ ငါ့မိသားစုအတွက် ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

အပိုင်း(၂)

မိသားစုရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ သူ့ရဲ့ပညာရေးအကြောင်း မိဘတွေကိုပြောဖို့ ညီညီ ဆုံးဖြတ်လိုက် တယ်။ မိဘတွေ စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့ မနက်စာစားချိန်မှာ ဖွင့်ပြောဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ညီညီ = အမေ ကျွန်တော်ပြောစရာနည်းနည်းရှိလို့ပါ။

အမေ = ဘာကိစ္စလဲ။ သားနေမကောင်းဘူးလား။

ညီညီ = ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုမိသားစုမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတော့ အမေတို့က ကျွန်တော့်ကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်တစ်ခုရှာစေချင်တယ်လို့ ကျွန်တော်ထင် တယ်။

အဖေ = အေး . . . အခု အိမ်စရိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အခက်တွေ့နေတယ်။ အဖေတို့လဲ အိမ်စရိတ်အတွက် အကြွေးမတင်အောင် အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေကြတယ်။ နည်းလမ်း တစ်ခုကတော့ သားစောစောကပြောသလိုမျိုး ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ ပြောမလို့ဘဲ။ အဖေလဲ စတုတ္ထတန်းအောင်ပြီး သားအမေလဲ ဒုတိယတန်းအောင် ပြီး ကျောင်းထွက်လို့ မိသားစုကို ဒီလိုပဲကူခဲ့ကြတာကို သားသိတာပဲလေ။

ညီညီ = ဟုတ်ကဲ့ . . . ဒါတွေကျွန်တော်သိပါတယ်။ အမေတို့ အဖေတို့ကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုကူနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ အခြေခံ ပညာအထက်တန်းအဆင့်မပြီးဆုံးရင် အလုပ်တစ်ခုရဖို့ မလွယ်ဘူး။ တကယ်လို့ ရခဲ့ရင်တောင်မှ လစာအရမ်းနည်းတော့ မိသားစုကို ထိထိရောက်ရောက် ကူညီ နိုင်မယ် မထင်ဘူး။ အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့်ပြီးဆုံးရင်တော့ ပိုကောင်း တဲ့အလုပ်ရနိုင်တာပေါ့။ ဒါမှ ကျွန်တော်အပါအဝင် မိသားစုအားလုံးအတွက် ရေရှည်မှာ ပိုကောင်းမယ်လို့ထင်ပါတယ်။

အဖေ = ဒါကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလောလောဆယ်တော့ အဖေတို့မှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတယ်။ သားအထက်တန်းအဆင့်ပြီးဖို့ကလဲ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် လိုသေးတယ်။

ညီညီ = ကျွန်တော်ကျောင်းမထွက်ဘဲ ကျောင်းအားချိန်တွေမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်မယ် ဆိုရင် မိသားစုအသုံးစရိတ်ကို အတော်အသင့် ကာမိမယ်ထင်တယ်။ ဒါဆိုရင် လောလောဆယ် မိသားစုအခက်အခဲလဲ ပိုပြီးပြေလည်နိုင်လိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်လဲ ကျောင်းမထွက်ရတော့ဘဲ ပညာဆက်သင်နိုင်မယ်။ ပညာတတ်ဖြစ်သွားရင် မိသားစု ကို ရေရှည်ကူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ထင်တယ်။ ကျောင်းထွက်ဖို့ မဆုံးဖြတ်ခင် မိသားစု စရိတ်ရနိုင်မဲ့ တခြားနည်းလမ်းကို ကြိုးစားပြီးရှာကြည့်ရင်ဖြစ်နိုင်မလား။ ကျောင်း ဆင်းချိန် ဒါမှမဟုတ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေလိုနေ့မျိုးမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုခုလုပ် နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီးရှာကြည့်ပါမယ်။ ဒါမှ ရေရှည်မှာ မိသားစုကိုလဲ ကူညီနိုင် မယ်။ ကျွန်တော့်ပညာရေးကိုလဲ ဆက်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဖေ = အေးလေ . . . ဒါဆိုရင်လဲ စဉ်းစားကြသေးတာပေါ့။

 **ရေးပါ။**

မိသားစုက ဘယ်လိုယူဆသလဲ

ညွှန်ကြားချက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီနှင့် ပတ်သက်၍ သင့် မိသားစု၏ယုံကြည်ယူဆချက်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။ မိသားစု၏ ယုံကြည် ယူဆချက်ကို စဉ်းစားသောအခါ မိဘများနှင့် သင့်ကြားတွင်သာမက မိဘများနှင့် အခြားသူများ ပြောဆိုဆက်ဆံပြုမူနေထိုင်ပုံများကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းယူဆချက်များသည် သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် တူညီမှု ရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်၍ သက်ဆိုင်ရာ တွင် (✓) အမှတ်အသားခြစ်ပါ။

ဥပမာ - အထက်တန်းပညာပြီးဆုံးခြင်း (ပြီးခဲ့သော ညီညီ၏ဇာတ်လမ်းမှ) (မိသားစု၏ ယုံကြည်ယူဆချက်မှာ) အထက်တန်းအဆင့်ပြီးဆုံးသည်အထိမတက်ဘဲ ကျောင်း ထွက်ပြီး မိသားစုကိုကူညီရန် အလုပ်လုပ်စေချင်သည်။

(ညီညီ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့်) တူသည် မတူပါ

၁။ မိန်းကလေးပီသခြင်း သို့မဟုတ် ယောက်ျားလေးပီသခြင်း

တူသည်

မတူပါ

၂။ ရည်းစားထားခြင်း

တူသည်

မတူပါ

၃။ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကိုသုံးခြင်း

တူသည်

မတူပါ

၄။ ငွေရှာခြင်း

တူသည်

မတူပါ

၅။ ပညာမပြည့်စုံမီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို)

တူသည်

မတူပါ

၆။ မိသားစုကို ကူညီရန်အိမ်အလုပ်များလုပ်ခြင်း

တူသည်

မတူပါ

အဓိကအချက်များ

လူအမျိုးမျိုးတွင် မတူညီသောတန်ဖိုးထားမှု အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှု အတိုင်း ဆုံးဖြတ်နေထိုင်ရန်လိုသည်။

တန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက် ၄ ချက်

- ◆ သင်လက်ခံသောအရာ သို့မဟုတ် လက်မခံသောအရာများ
- ◆ သင်လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်သောအရာများ (သင်၏တန်ဖိုးထားရွေးချယ်မှုကို မိဘနှင့် အခြားသူ များ၏ လွှမ်းမိုးမှုအနည်းငယ်ရှိနိုင်သော်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တွန်းအားပေး၍ မရပါ။)
- ◆ သင်ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ရပ်တည်ရန်ဆန္ဒရှိသောအရာများ
- ◆ သင်၏အပြုအမူနှင့်ဘဝကို လမ်းညွှန်မှုပေးသောအရာများ

၁.၃ စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများ



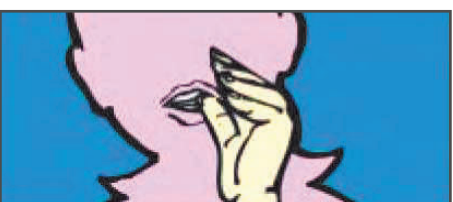

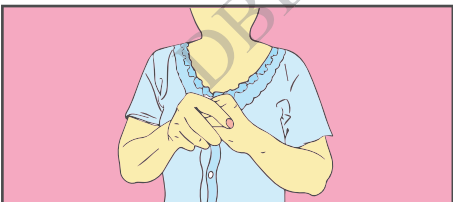

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောဆိုရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သော နည်းများကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။



ရေးပါ။

စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်

အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကိုယ်ဟန်အမူအရာများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ယှဉ်တွဲပြပါ။ ခံစားမှုကို တစ်ကြိမ်မက အသုံးပြုယှဉ်တွဲနိုင်သည်။ ယှဉ်တွဲပြီးပါက အဖြေများကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဟန်အမူအရာ	စိတ်ခံစားမှုများ
 <p>လက်ပိုက်ကြည့်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>ပြုံးခြင်း</p>	<hr/>
 <p>လက်သည်းများကိုကိုင်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>မေးစေ့ကိုမော့ထားခြင်း</p>	<hr/>
 <p>လက်ဖျားကိုဖျစ်ညှစ်လိမ်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>ခါးထောက်ခြင်း</p>	<hr/>

စိတ်ခံစားမှုများ



ငြင်းပယ်သောစကားနမူနာများ

- ၁။ ငါစမ်းကြည့်ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြိုက်ဘူးကွာ။
- ၂။ ငါထပ်ပြောမယ်နော်၊ ဟင့်အင်းပဲ။
- ၃။ ငါစိတ်ပြောင်းသွားပြီ၊ မလိုက်တော့ဘူး။
- ၄။ မင်းတို့ဘာသာကြည့်လုပ်ကြပါ။
- ၅။ ဟင့်အင်း၊ ငါမသွားချင်ဘူး၊ ငါမလုပ်ချင်ဘူး။
- ၆။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါရဲ့စိတ်ကတော့ မပြောင်းဘူး။
- ၇။ ဟင့်အင်း။ အဲဒါကိုအကြံကောင်းလို့တော့ ငါမထင်ဘူး။
- ၈။ ငါလုပ်နိုင်မယ်လို့ မထင်ဘူး။
- ၉။ မင်းကိုတော့ခင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ငါမလုပ်ချင်ဘူး။
- ၁၀။ အဲဒါအတွက် ငါအဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူး။

၁၁။ နင်ငါ့ကိုပြောနေတဲ့ပုံစံကိုငါမကြိုက်ဘူး။

၁၂။ အဲဒီကိစ္စတွေ့လက်မခံပါရစေနဲ့။

အထက်ဖော်ပြပါ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ငြင်းပယ်ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် စကားများကို မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ မိမိပြောလိုသောအကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်လူနားလည်စေရန် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို အသုံးပြုတတ်ရန်လိုသကဲ့သို့ တစ်ဖက်လူအသုံးပြုသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော အပြုအမူများသည် အထောက်အကူပြုနိုင်သကဲ့သို့ အဟန့်အတားလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ◆ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ပြောဆိုသည့်အဆင့်များတွင် သင့်လျော်သော ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံများပါဝင်သင့်သည်။
 - ၁။ မိမိပြောလိုသူကိုကြည့်ပါ။ (အဆင်ပြေသောအနေအထားဖြင့် စိတ်သက်သာစွာ)
 - ၂။ တည်ငြိမ်သောအသံနေအသံထားဖြင့် သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် သဘောထားကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြောပြပါ။ (စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါသော စကားအသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ပါ။ ငါ - ဖော်ပြချက်ကို သုံးပါ။)
 - ၃။ တစ်ဖက်လူ၏ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပါ။
 - ၄။ သူ၏အမြင်နှင့် သဘောထားကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုပါ။
 - ၅။ သင်၏ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပေး၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

ခေါင်းငုံ့ခံသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



ရန်လိုသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



၁.၄ ပြောမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားအုံး

တတ်ကျွမ်းမှု ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော၊ ရန်လိုသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပြီး မိမိ၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများကိုလည်း ဆန်းစစ်လာနိုင်မည်။

 ဖတ်ပါ။

ကိုမောင်

ကိုမောင်ဟာ နဝမတန်းအောင်ပြီးနောက် မိသားစုကိုကူညီဖို့ ကျောင်းထွက်လိုက်ရတယ်။ စက်ရုံတစ်ခုက အလုပ်နေရာ ၂၀ အတွက် ဦးရာလူစနစ်နဲ့ အလုပ်ခန့်မယ်လို့ ကိုမောင်ကြားရတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ မနက်အစောကြီးကတည်းက စက်ရုံဂိတ်ဝမှာ တန်းစီဖို့သွားခဲ့တယ်။ ကိုမောင် တန်းစီထားတဲ့နေရာဟာ ၁၉ ယောက်မြောက်နေရာမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အလုပ်ရဖို့အခွင့်အရေးကတော့ သေချာသလောက်ဖြစ်နေပြီဆိုပြီး ကိုမောင်ဟာ ဝမ်းသာနေတာပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူနှစ်ယောက်ရောက်လာပြီး ကိုမောင်ရှေ့ကတန်းစီနေတဲ့ သူတို့သူငယ်ချင်းကို စကားလာပြောတယ်။ စကားပြောရင်းကနေ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ကိုမောင်ရှေ့မှာဝင်ပြီး ကြားဖြတ်တန်းစီလိုက်ကြတယ်။

- ကိုမောင် ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ သင်ထင်သလဲ။
- တကယ်လို့ ကိုမောင်ဟာ မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားနေရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ကိုမောင်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ကြားဖြတ်ဝင်တန်းစီတဲ့လူနှစ်ဦးအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားနေရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ကိုမောင်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေက ဘာလဲ။



ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။

နီနီ

နီနီဟာအခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း တင်တင်ရဲ့မွေးနေ့ညစာစားပွဲကို သွားခဲ့တယ်။ နီနီဟာ တစ်ချိန်တုန်းက တင်တင်ရဲ့အစ်ကိုကြီးနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းကို ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ကြဘူး။

မွေးနေ့ပွဲမှာ တင်တင်အစ်ကိုကြီးကို ရုတ်တရက်တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ နီနီ ဘာမှမပြောနိုင်အောင် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းစုံမသိတဲ့ မွေးနေ့ရှင်တင်တင်ကတော့ စားပွဲတစ်ခုံကျော်စီ ထိုင်နေကြတဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်တယ်။

ညစာစားပွဲပြီးတဲ့အခါ တင်တင်အစ်ကိုကြီးကလွဲပြီး ကျန်မိသားစုဝင်တွေဟာ ပစ္စည်းတွေ သိမ်းဆည်းကြတယ်။

တင်တင်အစ်ကိုကြီးဟာ ပစ္စည်းတွေဝိုင်းကူ ရှင်းလင်းပေးနေတဲ့ နီနီကိုပဲတစ်ချိန်လုံး ကွက်ကြည့်ကွက်ကြည့် လုပ်နေတယ်။ လူတွေရှင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ တင်တင်အစ်ကိုကြီးဟာ နီနီလက်ကို ရုတ်တရက် ဆွဲပြီး အတင်းဖက်နမ်းဖို့ကြိုးစားတယ်။ နီနီဟာ အတင်းတွန်းထုတ်ပေမဲ့ တင်တင်အစ်ကိုကြီးလက်ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ တင်တင်အစ်ကိုကြီးက မင်းငဲ့ကိုကြိုက်နေတာ ငါသိပါတယ်။ မင်းဘာလို့ ရုန်းနေတာလဲ။

- နီနီ ဘာလုပ်မယ်လို့ထင်ပါသလဲ။
- တကယ်လို့ နီနီက မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သူ့ဘယ်လိုခံစားရလိမ့်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

- နီနီဟာ အဲဒီအတိုင်း ပြုမူတုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် တင်တင့်အစ်ကိုကြီးရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- နီနီရဲ့တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကဘာလဲ။

မောင်ဇေ

မောင်ဇေဟာ လပတ်စာမေးပွဲတွေမှာ ဘာသာရပ်တချို့ကို အောင်ရုံပဲဖြေနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် စာမေးပွဲကြီးမှာ ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ဖို့ကြိုးစားနေတယ်။ မောင်ဇေဟာ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မောင်နိုင်ကို သူဟာ အချိန်အကြာကြီးကျက်ချင်ပေမဲ့လဲ စာကျက်နေရင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်လို့ စိတ်ညစ်ရတဲ့အကြောင်း ဖွင့်ပြောပြတယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ မောင်နိုင်ဟာ မောင်ဇေအိပ်မငိုက်ဘဲ စာကျက်နိုင်ဖို့အတွက် အမ်ဖက်တမင်းဆေးပြားတချို့ ယူလာပေးတယ်။ မောင်ဇေဟာ အမ်ဖက်တမင်းဆေးပြားလို မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုသိထားတဲ့အတွက် ဒီဆေးတွေသုံးဖို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်းကို မောင်နိုင်ကို ပြောပြချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း မောင်နိုင်ဟာ သူ့ကိုကူညီချင်တဲ့စေတနာနဲ့ ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်နေတယ်။

- မောင်ဇေဟာ ဘာလုပ်မယ်လို့ထင်သလဲ။
- တကယ်လို့ မောင်ဇေဟာ မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- မောင်ဇေဟာ အဲဒီအတိုင်းတုံ့ပြန်ပြုမူခဲ့မယ်ဆိုရင် မောင်နိုင်ရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- မောင်ဇေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကဘာလဲ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ခေါင်းငုံ့ခံသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော၊ ရန်လိုသောအပြုအမူများကို ကွဲပြားခြားနားသော အခြေအနေများအလိုက် ကိုက်ညီစွာအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် အခြားသူများကို လေးစားသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ခိုင်မာစွာရပ်တည်စေနိုင်သည်။
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောဆိုသည့်အဆင့်များတွင် သင့်လျော်သော စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံ (ကိုယ်ဟန်အမူအရာ) များပါဝင်သင့်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

၂.၁ ပြောင်းလို့ရပါတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

မြန်းရဲ့ဇာတ်လမ်း

မြန်းဟာ စာတော်တဲ့ကျောင်းသူဖြစ်ပြီးပညာရေးကို တန်ဖိုးထားသူဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ကျောင်းဖွင့်စမှာ အိမ်ပြောင်း၊ ကျောင်းပြောင်းခဲ့ရပြီး သူ့အမေနေမကောင်းဖြစ်တော့ အမေကိုပြုစုရတဲ့အပြင် ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေကိုလဲ ဂရုစိုက်ရတဲ့အတွက် စာကျက်ချိန်မရခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဆင့်တွေကျသွားတယ်။

မြန်းရဲ့ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေကလဲ မြန်း စာတော်ခဲ့တာကိုမသိဘူး။ မြန်းပျင်းလို့ အဆင့်ကျတယ်ထင်ပြီး သတိပေးတယ်။ မြန်းလဲ သူငယ်ချင်းတွေက အထင်သေးတယ် ကျောင်းတက်ချင်စိတ်တောင် မရှိတော့ဘူးလို့တွေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် ငါဖြစ်ချင်တဲ့ ဆရာဝန်လဲ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူးလို့ နောက်တစ်မျိုးတွေးပြန်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ငါ့အကြောင်း မသိသေးလို့ ဖြစ်မှာပါ။ သူထင်တဲ့အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ စာတော်တဲ့သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

သူ့အမေသက်သာလာတဲ့အခါ မြန်း စာပြန်ကြိုးစားတယ်။ သူတစ်ယောက်တည်း စာကျက်တဲ့အပြင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လဲ စုပြီးစာကျက်တယ်။ နားမလည်တဲ့၊ ခက်တဲ့သင်ခန်းစာတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ရှင်းပြကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်ကုန်တဲ့အခါ မြန်းဟာ အတန်းထဲမှာ အကောင်းဆုံးအဆင့်ရတယ်။ သူတို့စာစုကျက်တဲ့အဖွဲ့ထဲကသူတွေလဲ အဆင့်တွေတက်လာကြတယ်။

ဒေါသနှင့်ပတ်သက်၍သင်ခန်းစာယူရမည့်အချက်များ

- (၁) ဒေါသကိုမျိုသိပ်ထားခြင်းထက် အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသော ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာစွာပြောဆိုခြင်းသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပို၍ကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည်။ မိမိစိတ်ဆိုးနေကြောင်းကို အခြားသူမသိပါက မိမိအပေါ် သူ၏ပြုမူပြောဆိုပုံကို ပြောင်းလဲ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- (၂) စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ ငွေကြေးအကုန်အကျများမှု(ပစ္စည်းများပေါက်ခွဲခြင်း)၊ မိမိအားထိခိုက် မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများ ထိခိုက်မှုမရှိပါက ဒေါသကိုဖော်ပြခြင်းသည် ကောင်းသည်။
- (၃) ဒေါသထွက်ပြခြင်းသည် ကြောက်ရွံ့နေခြင်းနှင့် မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေခြင်းများကို ကျော်လွှား နိုင်ရန် အသင့်လျော်ဆုံးသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။
- (၄) ဒေါသထွက်ခြင်းဖြင့် လုပ်ချင်စိတ်မရှိခြင်းကို ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။ မိမိရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုကို မပျောက်ပျက်ရန် ကူညီပေးသည်။
- (၅) ဒေါသဖြစ်ခြင်းကို ကောင်းသောဆက်ဆံရေးဘက်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါက မိမိနှင့် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်သာမက ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။

အဓိကအချက်များ

ဒေါသထွက်ခြင်းသည် သဘာဝတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဒေါသကို မိမိရည်မှန်းချက် များနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ မထိခိုက်စေသည့် ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ဖော်ပြ တတ်ရမည်။

ဒေါသကို ဖော်ပြသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။

- ◆ အခြားသူများအပေါ် ပုံချခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- ◆ မျိုသိပ်၍ မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးခြင်း
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားမှုမြှင့်တင်ခြင်း
- ◆ မှားနေသောအခြေအနေတစ်ခုကို အမှန်သို့ရောက်ရှိသွားစေခြင်း

၂.၂ ဘယ်သူ့ကိုဘယ်လိုပြောမလဲ

တတ်ကျွမ်းမှု

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိသိလိုသည့် အကြောင်းအချက်များကို ပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဖွင့်ပြောသင့်သူတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများကို သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်လာမည်။



ဖတ်ပါ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာပြဿနာ၊ အကြောင်းများကိုဖွင့်ပြောခြင်း

မည်သူ့ကိုဖွင့်ပြောမည်နည်း။

- စိတ်သက်သာမှုရစေရန် မည်သူ့ကို ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ အမှန်အတိုင်းဖွင့်ပြောမည်နည်း။
- မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များ ရနိုင်ရန် မည်သူ့ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖွင့်ပြောနိုင်မည်နည်း။
- သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို မည်သူ့အား လျော့၍ပြောချင်ပါသနည်း။



မည်သို့ပြောမည်နည်း။

စဉ်းစားပါ	ပြောလိုသည့်၊ ပြောသင့်သည့် အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် ပိုမပြောမိစေရန် မည်သည့်အကြောင်းပြောမည်၊ မည်သို့ပြောမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားလေ့ကျင့်ထားပါ။
ရွေးချယ်ပါ	သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ရသည်ဟု ခံစားရသူ၊ ကောလာဟလ မပြောတတ်သူကို ရွေးချယ်ပါ။
ဆွေးနွေးပါ	မိမိသိစေလိုသော အဓိကအကြောင်းအရာကိုသာ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ စိတ်ခံစားရမှုကို အသေးစိတ်ပြောရန်မလိုပါ။
ရှောင်ပါ	မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးသောအခါတွင် ပေါက်ကွဲခံစားလွယ်ခြင်း၊ အခြားသူများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနှင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောပါ။
အလေးအနက်ထားပါ	သင်ပြုလုပ်မိခဲ့သမျှကို အကောင်းဘက်မှ အလေးအနက်ထားစဉ်းစားပါ။ ဥပမာ- ဒါတွေ သိလိုက်ရလို့ ငါ့အတွက်အများကြီးအထောက်အကူရပါတယ်။ ငါသင်ယူလိုက်ရတာတွေဟာ ငါ့အတွက်အကူအညီရပါတယ်။

အကယ်၍မပြောလိုသောအခါ

- ◆ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့်ဖွင့်မပြောလိုပါကလည်း ပြောလိုသောဆန္ဒမရှိကြောင်း ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့်ပြောနိုင်သည်။ ဥပမာ- အခုငါဒီအကြောင်းကိုပြောဖို့ အဆင်မပြေသေးဘူး။ ငါမပြောချင်သေးဘူး။
- ◆ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားစဉ်းစားစရာများ ရှိနေသေးကြောင်းပြောပြပါ။ ပြဿနာအားလုံးကို ဖွင့်ပြောရန်မလိုပါ။ ဖွင့်ပြောလျှင်လည်း အမှန်တိုင်းသာပြောသင့်သည်။
- ◆ အခြားသူများက မိမိကို စိုးရိမ်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ ထို့နောက် စကားလမ်းကြောင်းကို ချက်ချင်းလွှဲလိုက်ပါ။ (ဥပမာ- မင်းရောအဆင်ပြေသလား၊ ဘာတွေလုပ်နေလဲ . . . စသည်ဖြင့်) လူအများသည် မိမိအကြောင်းပြောရခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်လေ့ရှိသဖြင့် ထိုသို့စကားလွှဲ၍ သူ့အကြောင်းပြန်ပြောခိုင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် သင်မပြောလိုသည်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။



ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ

မကြာသေးမီက အတန်းထဲသို့ ကျောင်းသူအသစ်တစ်ဦး ရောက်လာသည်။ သူသည် ရုပ်ချော၍ သဘောကောင်းသည်ဟု သင်ကထင်သည်။ သူနှင့် သိကျွမ်းခင်မင်ချင်သော်လည်း မိတ်ဆက်ရမည်ကို ရှက်နေမိသည်။ သို့သော် အချိန်တိုင်း သူ့အကြောင်းကိုစဉ်းစားနေမိပြီး သူ့ကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေမိသည်။ စာသင်ရသည်ကိုပင် စိတ်မဝင်စားနိုင်တော့အောင် ဖြစ်နေသည်။ အိပ်မက်ထဲ တွင်လည်း သူ့အကြောင်းပဲဖြစ်နေသည်။ သို့သော် သင် ထိုသို့ဖြစ်နေသည်ကို သူသိသွားမှာ စိုးရိမ် နေသည်။

ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကလည်း သင်၏အပြုအမူများ ယခင်နှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေသည်ကို သတိထားမိနေကြပြီဖြစ်သည်။

ဆရာက “မင်းအဆင့်တွေကျလာပါလား။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ အဆင်ပြေရဲ့လား” ဟု မေးသည်။

သူငယ်ချင်းက “မင်း အရင်ကနဲ့မတူတော့ဘူး။ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ” ဟု ပြောသည်။

မိဘများက “မင်းကိုကြည့်ရတာ ပင်ပန်းနေသလိုပဲ။ ဘာတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေရှိနေသလဲ”

ဟု မေးလာကြသည်။

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- မည်သူ့ကို ပြောပြနိုင်သနည်း။
- သင်စိတ်သက်သာရာရစေရန်အတွက် ဖွင့်ပြောနိုင်သူများ၊ ဖွင့်ပြောရန်သင့်လျော်သော အခြားသူများက မည်သူတို့နည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အဓိကပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုက အဘယ်နည်း။
- ထိုသို့ပြောဆိုရာတွင် အကြောင်းအရာတစ်မျိုးကို လူတစ်ဦးထက်ပို၍ ပြောပြပါမည်လား။ မည်သူ့အား မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြမည်နည်း။
- ထိုပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကို မည်သူ့အား မပြောလိုပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကို ပြောမပြလိုသူက မေးလာပါက ထိုသူ့အား မည်သို့ ပြန်ပြောမည်နည်း။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာကို ဖွင့်ပြောမည်ဆိုပါက စိတ်သက်သာရာရစေပြီး ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာနှင့် အမှန်တိုင်းဖွင့်ပြောနိုင်မည့်သူကို ရွေးသင့်သည်။
- ◆ မိမိသိလိုသည့်အကြောင်းအရာများကို မေးမည်ဆိုပါက မှန်ကန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်ပြီး ယုံကြည်ရသူကိုသာ မေးသင့်သည်။
- ◆ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိသူများက မေးမြန်းလာခဲ့လျှင် အကြောင်းအရာကို ကန့်သတ်ပြောဆို၍ ရင်းနှီးမှုမပျက်စေဘဲ ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ဂရုစိုက်ပေးမှုကို အသိအမှတ်ပြုသင့်သည်။
- ◆ ရှေးဦးစွာ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်မျှပြောဆိုလိုကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို ဖွင့်မပြောမီ မည်သို့ပြောမည်ကို ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါ။

၂.၃ ဘယ်လိုထိန်းမလဲ

တတ်ကျွမ်းမှု စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

 **ဖတ်ပါ။**

သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်များ

- သိ = ဒေါသဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းနှင့် လက္ခဏာများကိုသိပါ။
- ထိန်း = မိမိတုံ့ပြန်မှုကိုလျှော့ချ၍ ထိန်းချုပ်ပါ။
- ပြော = ခိုင်မာသောအပြုအမူဖြင့် အခြေအနေကို တည်ငြိမ်ယဉ်ကျေးစွာပြောပြပါ။
- ရှင်း = အပြန်အလှန် သဘောတူညီချက်ရယူပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိပါစေ။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသည့် နည်းလမ်းများကိုသုံးပါ။
- ◆ မိမိအားဒေါသဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းပြသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို သိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဒေါသကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ လျော့ချပါ။ စိတ်ကို မူလစိတ်အခြေအနေရောက်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ။
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဒေါသကို သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်များဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင် သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဒေါသဖြစ်စေသည့်အကြောင်း၊ ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို သိသာ စေသော လက္ခဏာများကို သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း အဆင့်များနှင့် မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန် ပြောပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဒေါသကိုလျော့ချနည်း

စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေကြောင်းပြသည့်လက္ခဏာများ	စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချသည့်နည်းလမ်းများ
<ul style="list-style-type: none"> + နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း + အိပ်မပျော်ခြင်း + မျက်နှာနီရဲလာခြင်း + စိတ်တိုသောကြောင့် လက်များတုန်လာခြင်း + လည်ပင်းကြောထောင်မတ်လာခြင်း + ခြေဖျားလက်ဖျား အလွန်အေးစက်လာခြင်း + အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပိုစားလာခြင်း + အာရုံစူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်ခြင်း + စိတ်အားငယ်ခြင်း + စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာကို သာ တစ်ချိန်လုံးစဉ်းစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> + ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အားကစား တစ်ခုခု) သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ + သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် များနှင့် လုပ်ငန်းများပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။ + သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောပြပါ။ + ဘုရားကျောင်းကန်များသွားပါ။ + ဘုရားရှိခိုးပါ။ ဘုရားတရားအာရုံပြုပါ။ + ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ဒေါသ

ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းပြသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ	ဒေါသကိုထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
<ul style="list-style-type: none"> + အံကြိတ်ခြင်း + သွေးဆူခြင်း + ဆဲဆိုခြင်း + ပိုက်အောင့်ခြင်း + ငြိမ်သွားခြင်း + မျက်နှာရဲလာခြင်း + အသံကျယ်ခြင်း + ခေါင်းကိုက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> + အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသည်။ + တစ်၊ နှစ်၊ သုံး ရေတွက်သည်။ + A, B, C . . . (က၊ ခ၊ ဂ) . . . စသည်ဖြင့် ရေရွတ်သည်။ + သီချင်းဆိုသည်။ + လမ်းလျှောက်သည်။ + သူငယ်ချင်းကို စကားပြောသည်။ + ငိုသည်။ + လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုလုပ်သည်။ + စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်း များ . . .

DBE BOX - Copyright Protected

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

အခန်း ၃။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

၃.၁ စားသုံးသူတွေကျန်းမာကြစေဖို့

တတ်ကျွမ်းမှု ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့်အချက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာ၍ ဘေးကင်းစေသောအစားအစာနှင့် ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည် သူ့အလိုလိုဖြစ်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို မိမိ ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်မှသာ ရောဂါကင်းဝေးသည့် စားသုံးသူများ ဖြစ်လာပေမည်။ ကျန်းမာသော စားသုံးသူများဖြစ်လာစေရန် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် အကောင်းဆုံး အစားအစာကိုရွေးချယ်နိုင်ပြီး ကုန်ကျစရိတ် လျော့ချနိုင်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုး များစေသည့် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သူများလည်း ဖြစ်ရပါမည်။

လူတို့၏အလုပ်အကိုင်၊ နေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ စားသောက်မှုပုံစံ သည်လည်း တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာသည်။ ပြင်ပအစားအစာများကို စားသောက်သူ ပိုများ လာပြီး အဆင်ပြေသလိုဝယ်စားကြသည်။ အချို့ကလည်း အပျော်သဘောမျိုး အပြင်ဆိုင်များတွင် ဝယ်စားလာကြသည်။ အသင့်အစားအစာများကို ကျောင်း၊ ရုံး၊ ဈေး၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် အဆင် ပြေသလို ဝယ်ယူစားသုံးလာကြသည်။ ထိုအစားအစာများ သိုလှောင်ထားပုံ၊ ချက်ပြုတ်ပုံ၊ တည်ခင်း ဧည့်ခံပုံတို့သည် မည်မျှသန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြု မပြု စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သင့် သည်။

အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စနစ်တကျစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာပျော် ရွှင်ပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်သည်။ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံမမှန်ပါက အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများရ၍ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့သွားကြရပြီး ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်း များကြရ သည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများကြောင့် အစာအိမ်အဆိပ်သင့်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ပြင်း ထန်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ သက် ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ခံအား နည်းသူများသည် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအန္တရာယ် ပိုခံစားရသည်။ ထိုသူများသည် အစာအဆိပ်သင့်လွယ်သူများလည်းဖြစ်ကြသဖြင့် အထူးသတိပြု

ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအရာများတွင်ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းအချို့ (ဥပမာ- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာအချို့တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။) မသန့်ရှင်းသောဖန်ခွက်၊ ရေနွေးကြမ်းခွက်၊ ပန်းကန်ခွက် ယောက်များ၊ ဇွန်းများ စသည်တို့သည်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာသော စားသုံးသူဖြစ်လာစေရန် အောက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာပါ။

ဝယ်ယူစားသုံးသူသည် မိမိကိုယ်မိမိသတိပြု၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

၁။ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားပါက ဝယ်ယူခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အစားအစာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ကြောင်းနှင့် ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သေချာမှတ်တမ်းပါ။

၂။ အထုပ်ပေါ်က စားသုံးရန် ကုန်ဆုံးသည့်ရက်ကို သေချာစွာဖတ်ပါ။

၃။ ဈေးလျှော့ထားသော ကုန်စည်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိနှင့်အသုံးတည့်မှု၊ ဘေးကင်းမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

၄။ အေးခဲထားသောအစားအစာများကို ဈေးဝယ်ပြီးခါနီးမှဝယ်ပါ။ ရေခဲပျော်သွားသည်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးပေါက်ပွားမှု စတင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အေးခဲထားသောအစားအစာဖြစ်ပါက အိမ်ရောက်ရောက်ချင်း ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပါ။

၅။ ပေါက်ပြဲနေသောအထုပ်၊ အက်နေသောဥ၊ ယိုနေသောဘူးများ၊ ဘေးဖောင်းနေသောဘူးများကို ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။ ရောဂါပိုးများ ပါလာနိုင်သည်။



၆။ ဖုံးအုပ်ထားသော စားစရာများကို ပူပူနွေးနွေးစားသင့်သည်။ အစားအစာများ အေးနေပါက မဝယ်ပါနှင့်။ ရောဂါပိုးများရှိနေနိုင်သည်။

၇။ ပုပ်သိုးတတ်သည့် အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း သို့မဟုတ် ရေခဲခန်းတွင်ထည့်ထားပါက ဆူပွက်လာသည်အထိ နွေးပြီးမှ စားပါ။

၈။ ဈေးခြင်းတောင်းကို ဈေးဝယ်ပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။

၉။ အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများနှင့် လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။



☞ ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

ဦးမောင်မောင်နဲ့ ဒေါ်အေးအေးတို့မှာ သားသမီး ငါးယောက်ရှိတယ်။ ဒေါ်အေးအေး ဈေးသွားတိုင်း ဦးမောင်မောင်ရဲ့လခနဲ့ တစ်လတစ်လ အလျင်မီအောင် သုံးစွဲနိုင်ဖို့ တွက်ချက်နေရတယ်။ ဒီနေ့လဲ ဈေးသွားရင်း ဟင်းစီစဉ်နေတယ်။ ကြက်ဥနဲ့ ဂေါ်ဖီကြော်မယ်၊ ငါးပိရည်ကျိုမယ်၊ အတို့နဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်မယ်။ ဒါဆိုရင် ဦးမောင်မောင်ရောကလေးတွေပါ ကြိုက်ကြတယ်။ ဦးမောင်မောင် သွေးတိုးရောဂါရှိနေတာကိုတော့ မေ့သွားတယ်။ ဈေးထဲမှာ အက်တဲကြက်ဥတွေ ဈေးချိုလို့ဝယ်ခဲ့တယ်။ ဝက်သားတွေဈေးလျှော့ရောင်းနေလို့လဲ ဝယ်ခဲ့မိတယ်။ မိုးတွင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးတွေအကြောင်း သတိမထားမိပါ။

- အစားအသောက်ဝယ်ယူရာမှာ ဒေါ်အေးအေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားတဲ့ အချက်တွေကို သင်သဘောတူပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဒေါ်အေးအေး ဝယ်ယူခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေဟာ သူခန့်မှန်းထားသလို ငွေကြေးချွေတာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အစားအစာနဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအပေါ် ဒေါ်အေးအေးကို ဘယ်လို အကြံပြုလိုပါသလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၂)

သူဇာဟာ အညာကနေ ရန်ကုန်ကိုလာပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူဖြစ်တယ်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထလေ့မရှိတာကြောင့် အပြင်ကအဆင်သင့်အစားအစာတွေကို ဝယ်ယူစားသောက်လေ့ရှိတယ်။ အကြော်ကြိုက်တာကြောင့် အာလူးကြော်နဲ့ လက်ဖက်ထမင်းဝယ်စားတတ်တယ်။ မနေ့က ကုန်တိုက်တစ်ခုမှာ အသင့်စားခေါက်ဆွဲထုပ်တွေ ဈေးလျှော့ချနေတာတွေ့လို့ ကုန်ဆုံးရက်ကို မကြည့်ဘဲ ခေါက်ဆွဲတစ်သေတ္တာကို ဝမ်းသာအားရ ဝယ်ခဲ့တယ်။ အချိုရည်ဘူးတွေလဲ ဈေးချထားတာကြောင့် ဝယ်လာတယ်။

- သူဇာရဲ့ အစားအသောက်အပေါ် ငွေသုံးစွဲမှုဟာ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၃)

ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ ဦးလေးမြင့်တို့မိသားစုဟာ အစားအသောက်အတွက် ငွေခြိုးခြံစရာမလိုပါ။ တစ်မိသားစုလုံး ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်ဝယ်စားကြတယ်။ ဇနီးသည် ဒေါ်မြမြက ကောင်းမွန်လတ်ဆတ်ပြီး ဈေးကြီးတဲ့ ဒူးရင်းသီးတွေ၊ တညင်းသီးတွေကို အမြဲ အဝစားတယ်။ ဆေးစစ်ရမှာကိုတော့ သူ့စိတ်မဝင်စားဘူး။ ဦးလေးမြင့်က ကြုံရာထမင်းဆိုင်မှာ စားတယ်။ သားသမီးတွေကလဲ ဆာနေရင် လမ်းဘေးက တွေ့ရာဆိုင်မှာဝယ်စားကြတယ်။ အစားအစာထည့်တဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ သန့်ရှင်းမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးလေ့မရှိကြဘူး။

- ဦးလေးမြင့်တို့မိသားစု၏ စားသုံးမှုပုံစံသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်မည် ထင်ပါသနည်း။

အဓိကအချက်များ

- ◆ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားပါ။
- ◆ အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို သတိရပါ။
- ◆ ဈေးလျှော့ထားသော အစားအစာများအပေါ် ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း၏ သက်ရောက်မှုကို စဉ်းစားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိုတွေ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ (စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ) အသင်းအဖွဲ့ကို အကြောင်းကြားပါ။
- ❖ စားသုံးသူအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသော အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အခန်း ၄။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၄.၁ တွက်ကြည့်လို့ရပါတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ၏ ကြားကာလကို တွက်ချက်နိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများစစ်ဆေးခြင်း

ခုခံအားစနစ်ဆိုတာဘာလဲ

ခုခံအားစနစ်ဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကဲ့သို့ ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကိုတိုက်ထုတ်ပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များ အစုအဝေးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြင်ပမှရောဂါပိုးများဝင်လာသောအခါ တိုက်ထုတ်ရန် ၎င်းဆဲလ်များက ခန္ဓာကိုယ်ရှိသွေးထဲသို့ ပဋိပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

ပဋိပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးရည်ကြည်ဆဲလ်မှထုတ်ပေးသော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ T ဆဲလ် သို့မဟုတ် CD4 ဆဲလ်ဟုခေါ်သော သွေးဖြူဥဆဲလ်များသည် ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကို ခုခံကာကွယ်ပေးသည်။ HIV ပိုးသည် ၎င်းဆဲလ်များအတွင်း ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးကာ HIV ပိုးများကို ပိုမိုပွားများလာစေပြီး CD4 ဆဲလ်များကို ပို၍ဖျက်ဆီးလာကြသည်။ ထိုဆဲလ်များဖျက်ဆီးခံရခြင်းကြောင့် ခုခံအားစနစ်အားနည်းသွားပြီး အခြားရောဂါများလည်း ပို၍ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ခုခံအားစနစ်ကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါများကို အခွင့်ကောင်းစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများဟု ခေါ်သည်။

ပဋိပစ္စည်းစမ်းသပ်ခြင်း

ရောဂါကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရာတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို စစ်ဆေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ကို တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများကို ရှာကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းသည် HIV ပိုးကို တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းကိုရှာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးခြင်းသည်လည်း ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ရှာဖွေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းပိုးများကိုတိုက်ထုတ်သော ပဋိပစ္စည်းကိုသာ ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိပစ္စည်း ကိုတွေ့ရှိလျှင် ရောဂါပိုးရှိနေသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C

အသည်းရောင်အသားဝါ B

အသည်းရောင်အသားဝါ B သည် အသည်းရောင်အသားဝါ B ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောဂါဖြစ်သည်။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်ကြာ ရောဂါပြင်းထန်စွာဖြစ်ခြင်းမှ အသည်းကင်ဆာ သို့မဟုတ် နာတာရှည် အသည်းရောဂါဖြစ်စေရန်အတွက် ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြာရှည်စွာ ရှင်သန်နေသည့် အခြေအနေအထိ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသွားသည်။

◆ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း

ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောသွေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည် စသည်တို့နှင့်ထိမိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသောလူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးထိုးရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသောအပ်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးသို့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

မွေးကင်းစကလေးများနှင့် လူကြီးလူငယ်မရွေး အသည်းရောင်အသားဝါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ C

အသည်းရောင်အသားဝါ C သည် အသည်းရောင်အသားဝါ C ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုး ကူးစက်ခံရလျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်စွာနေမကောင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြာရှည်စွာရှိနေလျှင် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်းခြောက်ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည်။

◆ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း

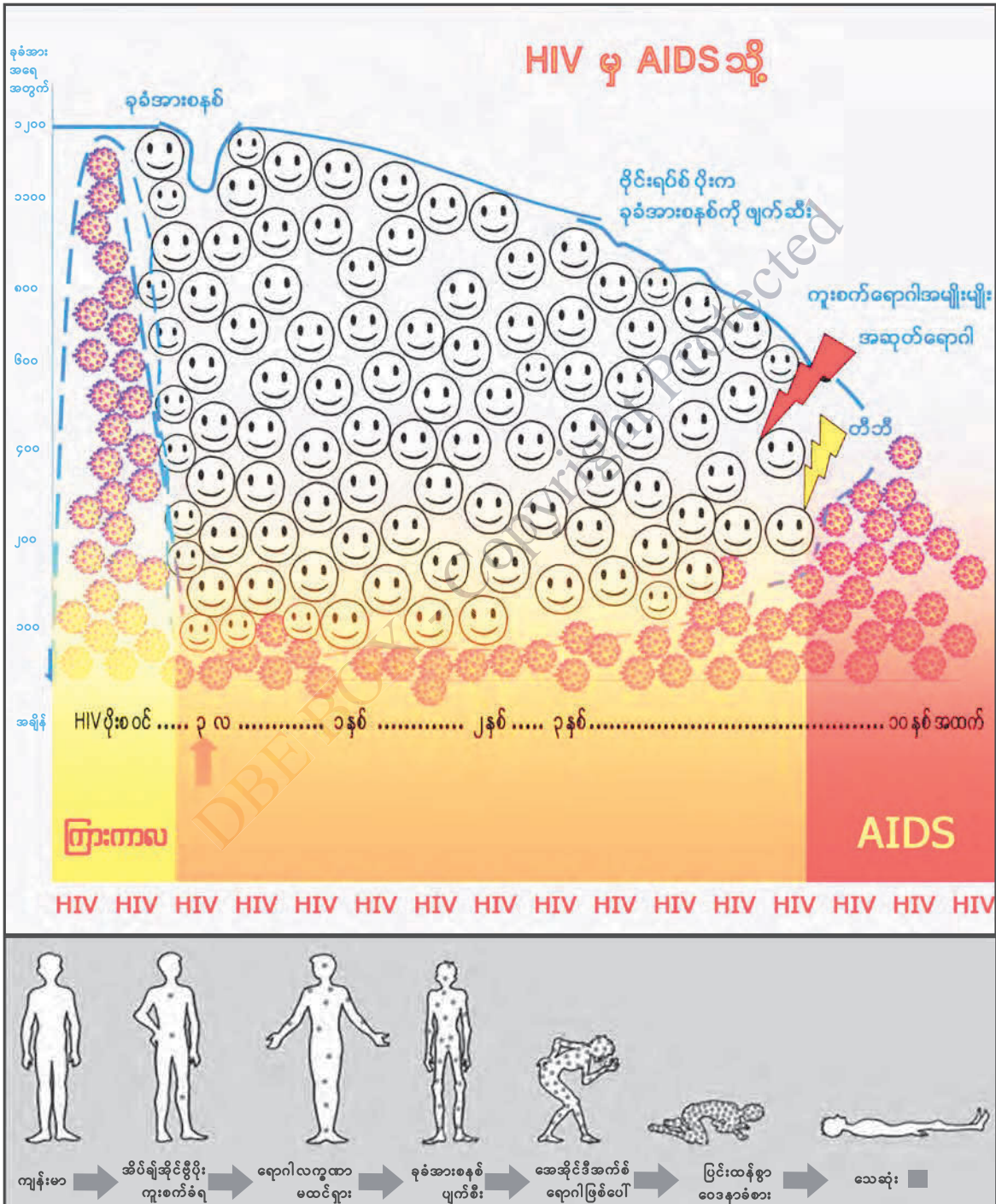
ရောဂါပိုးရှိနိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော သွေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည် စသည်တို့နှင့်ထိမိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသောအပ်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားလာသည့်ကလေးသို့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အသည်းရောင်အသားဝါ C အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။

📖 ဖတ်ပါ။

ကြားကာလကိုတွက်ချက်ခြင်း



- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (B/C) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (•) အမှတ်အသားပြပါ။

				X	T			H	B/C		•		
ရန်ကဝါရီ	ဖေဖော်ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ		

T = မေပထမပတ် H = ဇူလိုင်တတိယပတ် • = အောက်တိုဘာတတိယပတ်
 X = ဧပြီတတိယပတ် B/C = ဩဂုတ်ဒုတိယပတ်

ဖြစ်ရပ် (၂)

အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်းများက အရက်သောက်ရန် အတင်းခေါ်ပါက ဘီယာဆိုင်သို့လိုက်သွားတတ်သည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ လက စာကြည့်လျှင် အားရှိစေရန်အတွက်ဟုပြောပြီး သူငယ်ချင်းများက ဆေးပြားများပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးပြားများသည် မူးယစ်ဆေးပြားများဖြစ်နေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မူးယစ်ဆေးသုံးတဲ့အလေ့အကျင့် ရသွားသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော ၂ ရက်က ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်းကို အသုံးပြု၍ သူတို့တစ်ဖွဲ့လုံး ဆေးကို မျှဝေထိုးသွင်းခဲ့ကြသည်။ (ယခုလက်ရှိအချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်ကလုပ်ခဲ့သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (X) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (H) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (B/C) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (•) အမှတ်အသားပြပါ။

ဖန်နဝါရီ	ဖေဖော် ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင် ဘာ	အောက် တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ	

ဖြစ်ရပ် (၃)

မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကာရာအိုကေစားသောက်ဆိုင်တွင် လွန်ခဲ့သော ၃ လမှစ၍ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ၂ ပတ်ခန့် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် ယောက်ျားအချို့နှင့် အသိအကျွမ်း ဖြစ်လာသည်။ သူ့အနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက ဝင်ငွေပိုရလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နေမကောင်းဖြစ်နေသော မိခင်အတွက်လည်း ဆေးဖိုးဝါးခများ ပေးနိုင်ပေမည်။ ကွန်ဒုံးအကြောင်းကြားဖူးသော်လည်း စနစ်တကျ မည်သို့သုံးရသည်ကို မသိပါ။ သူသည် ဆေးမင်ကြောင်မထိုးပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးလည်း မထိုးပါ။ လွန်ခဲ့သော ၂ ညက အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးသည်။ (ယခု လက်ရှိ အချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်က လုပ်ခဲ့သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (X) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (H) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံး စစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (B/C) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (•) အမှတ်အသားပြပါ။

ဖန်နဝါရီ	ဖေဖော် ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင် ဘာ	အောက် တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ	

ဖြစ်ရပ် (၄)

အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားအားကစားနည်းပြတစ်ဦးတွင် ၁၇ နှစ်အရွယ်ကတည်းက အမျိုးသားချင်းလိင်ဆက်ဆံဖော် ရှိခဲ့သည်။ သူသည် အစဉ်အမြဲ ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သော ၄ ပတ်က တစ်ကြိမ်၊ ၂ ပတ်က တစ်ကြိမ် လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပြသွားသည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်က သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ဆေးမင်ကြောင် ၂ ကြိမ် ထိုးခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်းတို့ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ လုပ်ဖူးခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ (ယခုလက်ရှိ အချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်က လုပ်ခဲ့သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (X) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (H) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံး စစ်ဆေးသင့်သလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (B/C) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရင် အသေချာ ဆုံးလဲ။
အချိန်မျဉ်းမှာ (•) အမှတ်အသားပြပါ။

ဇန်နဝါရီ	ဖေဖော် ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင် ဘာ	အောက် တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ
----------	----------------	-----	------	----	------	---------	-------	--------------	----------------	----------	---------

အဓိကအချက်များ

HIV ပိုးနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ ရှိ မရှိ မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် ထိုရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

- ◆ ဆေးစစ်ခြင်းကို ကြားကာလအတွင်းတွင် စစ်ဆေးပါက အဖြေမှန်မရနိုင်ပါ။ ကြားကာလ ပြီးဆုံးချိန်တွင် ထပ်မံစစ်ဆေးရမည်။
- ◆ ကြားကာလကို နောက်ဆုံးပြုလုပ်ခဲ့သည့် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူမှတစ်ဆင့် တွက်ချက်ရသည်။ ကြားကာလအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူထပ်လုပ်မိပါက ထိုအချိန်မှစတင်၍ ကြားကာလကို ပြန်လည်တွက်ချက်ရမည်။

၄.၂ ခံစားကြည့်ပါ

တတ်ကျွမ်းမှု HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

အဓိကအချက်များ

- ◆ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါများအကြောင်း မသိနားမလည်သောကြောင့်လည်းကောင်း HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်များကို အခြား နာတာရှည်ရောဂါများကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမရှိဘဲ ခွဲခြားဆက်ဆံနေကြသည်။
- ◆ မည်သူသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမည်ကို မပြောနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိကို ပြုမူဆက်ဆံစေချင်သကဲ့သို့ အခြားသူများကိုလည်း လေးလေးစားစား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည်။
- ◆ အခြားရောဂါများထက် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရရန် ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။

၄.၃ ကူညီလိုရပါတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဖတ်ပါ။

သင်ဘာလုပ်မလဲ





၁။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်တစ်ဦးတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသည့်လက္ခဏာရှိပါက သင်ဘာလုပ်မလဲ။

.....

၂။ သူ့ကိုအိမ်မှာပဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

.....

HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့

ပုံ (၁)	ပုံ (၂)	ပုံ (၃)	ပုံ (၄)
			
HIV ပိုး ကူးစက်ခံရ ခါစအချိန် HIV ပိုးမတွေ့ရသေးသော ကြားကာလအတွင်း အခြားသူများသို့ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်။	AIDS မဖြစ်သေးသော ကာလ HIV ပိုးရှိသည်။ ၂ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အတွင်း ကျန်းမာစွာနေနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မရှိ။ အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။	AIDS အစောပိုင်း ကာလ HIV ပိုးရှိသည်။ ကူးစက် ရောဂါများ စတင် ခံစားရပြီး အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	AIDS နောက်ပိုင်း ကာလ HIV ပိုးရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အလွန်အားနည်း၍ ကူးစက်ရောဂါများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်။