



အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများ  
အတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့်  
လူမှုရေး နှင့် အလေ့အကျင့်  
ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ  
လမ်းညွှန်စာအုပ်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်  
တယ်လီအကြံပေးခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

ဤသင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်ကို Dikoda အဖွဲ့မှ ထုတ်လုပ်တင်ပြ ထားခြင်းဖြစ်ပြီး အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက info@dikoda.com ကိုဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

Dikoda အဖွဲ့အကြောင်း

ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့အနေဖြင့် အာဟာရမြှင့်တင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းနည်းများ၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများနှင့်အရေးယူလိုက်ပါလုပ်ဆောင် နိုင်မည့် အခန်းကဏ္ဍများအကြောင်းကို ပြည်သူလူထုအနေနှင့်ရော ပုဂ္ဂလိကအခန်းကဏ္ဍများအတွက်ပါ ထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မြို့ပြနေရာများတွင် တွေ့ရတတ်သည့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများနှင့် ၎င်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာများကို မျှဝေပါသည်။ အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ဒေသရှိ လူများအပေါ်တွင် အဓိကထား မျှဝေပါသည်။ ချို့တဲ့သည့်လူများ၌ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး သုတေသနများပြုလုပ်ကာ မြို့ပြဒေသတွင် အဓိကဦးတည်ပြီး လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်စေပါသည်။

- မြို့ပြကျန်းမာရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ထွန်းရန်အတွက် လိုအပ်သည့် သက်သေအချက်အလက်များ ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်း၊
- ရေရှည် အကဲဖြတ်စောင့်ကြည့်မှုလုပ်ငန်းများတွင် အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ပုံဖော်ရေးဆွဲခြင်း၊
- ကုန်ကျစရိတ်သက်သာအကျိုးရှိမည့်အကြောင်းတင်ပြခြင်း၊
- အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဦးတည်ပြီး ၎င်းတို့ကို လွှမ်းမိုးသက်ရောက် မှု ရှိစေမည့် မှန်ကန်တိကျသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးခြင်း၊

- လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ (SBCC) အတွက် သုတေသန ပြုမည့်အဖွဲ့
  - Sophie Goudet - မန်းနေ့ဂျင်းဒါရိုက်တာ (လုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် တာဝန်ယူ တာဝန်ခံခြင်း)။
  - Danielle Chekararou - ဦးစီးသုတေသနပညာရှင်၊ လမ်းညွှန်စာရေးဆရာ - လူမှုရေးနှင့် အမူအကျင့်များ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အတိုင်ပင်ခံ။
  - မြန်ကူ အသင်းအဖွဲ့၊ သုတေသနဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးသူများ - မဆုမွန်သဲ (စီမံကိန်း မန်နေဂျာ)၊ ဒေါက်တာအေးစန္ဒာအောင် (ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဦးဆောင်သူ)၊ ဒေါက်တာဟန်နီတင်လှိုင်၊ ဒေါက်တာအေးဖြိုးဖြိုးမောင်၊ ဒေါက်တာကြာညိုသင်း၊ မချိုကြည်သာအောင်။

ကိုးကားချက် : Dikoda (၂၀၂၂)။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်မှုများ မြန်ကူမြန်မာ။ ဥရောပအဖွဲ့အစည်း၏ မြန်ကူထောက်ပံ့ခြင်း အစီအစဉ်။

ဥရောပအဖွဲ့အစည်း၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် ကုလသမဂ္ဂ၏ စီမံချက်ဝန်ဆောင်မှုများ အစီအစဉ် လက်အောက်ရှိ နက်စက်(စ်)တုံ့ပြန်မှုယန္တရားအောက်မှ စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြင့် မြန်ကူ စီမံချက်နှင့် ဤစာတမ်းကို တင်ဆက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအစီရင်ခံစာမှ အမြင်များ အားလုံးမှာ စာတမ်းပြုစုသူ တစ်ဦးတည်း၏ အမြင်သာဖြစ်ပြီး ဥရောပအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံး၏ အမြင်များအနေအဖြစ် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုမရှိပါ။

# မာတိကာ

ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုလွှာ.....၃

အတိုကောက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ .....၄

သင်ခန်းစာ(၁) : နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း : .....

မိတ်ဆက်ခြင်း :..... ၅

ဦးတည်ချက်တည်ဆောက်ခြင်း : ..... ၆

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင်ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်းကို မျှတအောင်ထိန်းခြင်း : ..... ၇

ယုံကြည်မှု ..... ၈

လေးစားမှု ..... ၈

သင်ခန်းစာ (၂): ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးကိုနားလည်စေခြင်း :..... ၁၁

ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် ဖြစ်ရပ်အဆင့်ဆင့် ..... ၁၁

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း:..... ၁၃

သင်ခန်းစာ (၃): နားထောင်ခြင်း :.....၁၅

အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း :..... ၁၅

အပြုသဘောကိုဆောင်သည့် အသံပြုစကားထောက်များ :..... ၁၇

သင်ခန်းစာ (၄): ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း:.....၁၈

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း:..... ၁၈

စကားထောက်ပေးခြင်း:..... ၁၉

သင်ခန်းစာ (၅): အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးသူ၏ နားလည်ပေးနိုင်မှု ..... ၂၃

သင်ခန်းစာ (၆): ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းစွမ်းရည်..... ၂၅

သင်ခန်းစာ (၇): အပြုအမူနှင့်ဆိုင်သည့် လူမှုရေးသိပ္ပံပညာ..... ၂၇

ပြောင်းလဲခြင်း၏နိယာမ (၄) ရပ် ..... ၂၇

သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာနမူနာပုံစံ - ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်အဆင့်များ :..... ၂၉

လူမှုရေးနှင့်ဂေဟစနစ်ပြောင်းလဲမှုပုံစံံ ..... ၃၁

**သင်ခန်းစာ(၈): SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးမှု .....၃၃**

အဆင့် (၁) မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ခြုံငုံပြောပြခြင်း။..... ၃၆

အဆင့် (၂) လက်ရှိပြုလုပ်သည့် အပြုအမူ ပုံစံများကို စူးစမ်းမေးမြန်းခြင်း။ ..... ၃၆

အဆင့် (၃) အပြုအမူပုံစံပြဇယားကိုအသုံးပြု၍အပြုအမူလိုက်နာကျင့်သုံးသူနှင့် မကျင့်သုံးသူ ခွဲခြားခြင်း..... ၃၇

အဆင့် (၄) အတားအဆီးများရှာဖွေခြင်း၊ လိုအပ်သည်ကို သင်ပြပေးခြင်း။ ..... ၃၈

အဆင့် (၅) ဖြေရှင်းနည်းများဆွေးနွေးခြင်း။..... ၄၀

အဆင့် (၆) အလေ့အကျင့်များအားအသေးဆုံးအဆင့်မှစလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ညှိနှိုင်းခြင်း။ ..... ၄၂

အဆင့် (၇) ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက်များရယူခြင်း။ ..... ၄၂

အဆင့် (၈) နောက်ဆက်တွဲ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သည့် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း။ ..... ၄၂

**လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုများ .....၄၃**

လေ့ကျင့်မှု(၁) ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း..... ၄၃

လေ့ကျင့်မှု (၂) စကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှုအဆင့် (အဆင့် ၄၊၅၊၆၊၇) ..... ၄၄

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကနဦးအစောပိုင်းကာလ(ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၁လမှ ၃လထိ) ..... ၄၅

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၂ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလ (၃လ- ၅လ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်)..... ၅၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၃ ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ - ၃လ မှ ၅လ ကြားကာလ)..... ၅၉

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၄ ကိုယ်ဝန်အလယ်ပိုင်းကာလ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၆လ မှ ၇ လကြားကာလ)..... ၆၃

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၅ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှောင်းပိုင်းကာလ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၇လမှ ၈လကြားကာလ)..... ၇၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှောင်းပိုင်း (၈လ မှ ၉လကြားကာလ)..... ၇၅

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၇ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်း မီးတွင်းကာလ(မီးဖွားပြီး၂ရက်(ပုံမှန်အားဖြင့်) ၁ပတ်အထိ) ..... ၈၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၈ ကလေးမွေးဖွားပြီး အစောပိုင်းကာလ (မွေးဖွားပြီးချိန်မှနှစ်ပတ်ကြားကာလ)..... ၈၅

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၉ ကလေးဘဝ အစောပိုင်း - ၁လ ..... ၉၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၀ ကလေးဘဝ အစောပိုင်း - ၂လမှ ၃လ ..... ၉၅

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၁ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၅လ ..... ၁၀၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၂ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၆လ ..... ၁၀၅

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၃ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၇လ ..... ၁၁၁

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၄ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၈လ ..... ၁၁၆

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၅ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၉လ ..... ၁၂၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၆ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၁၂လ .....၁၂၄

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၇ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၁၈လ ..... ၁၃၀

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်#၁၈ ကလေးဘဝ - ၂၃လ နောက်ဆုံးဖုန်းခေါ်ဆိုမှု..... ၁၃၃

# ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုလွှာ

စီမံကိန်း တစ်လျှောက်လုံး မြန်ကူ အသင်းအဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် မြန်ကူဝန်ထမ်းများကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ သုတေသနတွင် ပါဝင်ရန် အချိန်ပေးခဲ့ကြသော ပါဝင်ဖြေဆိုသူများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

# စာတမ်းရေးသားပြုစုသူ

ယခုစာတမ်းကို Danielle Chekararou (Dikoda၊ လူမှုရေးနှင့် အမူအကျင့်များ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အတိုင်ပင်ခံ) မှရေးသားပြုစုပါသည်။ ယခုစာတမ်းပြုစုမှုကို Sophie Goudet (Dikoda မန်းနေဂျင်းဒါရိုက်တာ) မှ သုံးသပ်ကြီးကြပ်ပါသည်။

# ရှင်းလင်းချက်

ဤအစီရင်ခံစာပါ တွေ့ရှိချက်များနှင့် နိဂုံးချုပ်ချက်များသည် စာရေးဆရာ၏ရေးသားမှုများဖြစ်ကြပြီး မြန်ကူ သို့မဟုတ် Dikoda ၏ တရားဝင် ရာထူးများကို ကိုယ်စားပြုခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဆက်သွယ်ရန် : [info@dikoda.com](mailto:info@dikoda.com)

# အတိုကောက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

BCA	-----	Behavior Change Agent (အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန်ကူညီပေးမည့်သူ)
CG	-----	Care Group (ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့)
E	-----	Explain (ရှင်းပြချက်)
M	-----	Model (လေ့ကျင့်မှုပုံစံ)
MCCT	-----	Maternal and Child Cash Transfer (မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ငွေသား လွှဲခြင်း)
MFP	-----	Modern Family Planning (ခေတ်မီမိသားစု စီမံကိန်း)
MK	-----	Myan Ku (မြန်ကူ အသင်းအဖွဲ့)
PGM	-----	Priority Group Member (ဦးစားပေးအုပ်စုအဖွဲ့ဝင်)
SBC	-----	Social and Behavior Change (လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု)



## သင်ခန်းစာ(၁)

နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း နှင့်  
ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း

### မိတ်ဆက်ခြင်း

E



မြန်ကူအဖွဲ့မှ လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲမှု Social and Behavior Change (SBC) ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုပြုလုပ်မည့် ဝန်ထမ်းများသည် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးရန် ကူညီမည့် သူများ Behavior Change Agents (BCA) ဖြစ်ကြသည်။ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးသည့် အခြေခံ နည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုပြီး အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲလာနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည့် သူတိုင်းကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ကူညီသူများ (BCA) ဟုသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း အခြေခံသိရှိလေ့လာပြီး အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးရန် ကူညီမည့်သူများအဖြစ် တာဝန်ယူရန်အတွက် အောက်ပါ အခြေခံအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့်တကွ ကဏ္ဍတစ်ခုခြင်းစီကို သင်တန်းကာလတလျှောက် လေ့လာကြမည်ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အဓိကဦးစားပေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ သူတို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား အလိုက် ဦးတည်ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆွေးနွေးရာတွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး အခက်အခဲအတားအဆီးများနှင့် လွယ်ကူအောင်ကူညီပေးမည့်အရာများကို သိမြင်လာအောင် ကူညီပေးရမည်။ သို့မှသာ သူတို့အတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးမည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ရရှိနိုင်ပြီး အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကာ ရေရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လိုချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးရလဒ်ကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံးဖုန်းခေါ်ဆိုမည့်အချိန်သည် ဦးစားပေးအုပ်စုအဖွဲ့ဝင်(Priority Group Member, PGM) နှင့် ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ရန်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအမျိုးသမီးသည် ဤ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်ရန်အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများလည်း လက်ခံရရှိပြီးဖြစ်၍ မြန်ကူအဖွဲ့ကိုတော့ ရင်းနှီးပြီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကိုပြုလုပ်မည့် ဆရာဝန်များသည် အမျိုးသမီးများ(PGM)နှင့် ပြင်ပတွင် တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံစကားပြောနေခြင်းမျိုး မဟုတ်သည့်အတွက် ထိုအမျိုးသမီး (PGM) များကို ဖုန်းပြောစဉ်တစ်လျှောက် စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ထားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

ဖုန်းများဆက်တိုက်ခေါ်ဆိုလာသည်နှင့်အမျှ မြန်ကူအဖွဲ့သားများသည် ထိုအမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းရေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကိုပါ ပတ်သက်လာနိုင်ရသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ကနဦးမိတ်ဆက်ရာတွင် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးရန် ကူညီမည့်သူများသည် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အရည်အချင်းပြည့်ဝပြီးသူများ ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသမီးများ သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ သူတို့အနေဖြင့် စကားပြောရာတွင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မည် ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း တဖက်အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် ပိုမိုယုံကြည်မှု ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအမျိုးသမီး များ၏စိတ်ထဲတွင် ဆရာဝန်များသည် အလုံးစုံသိတတ်သူများဖြစ်ပြီး သူမ၏အမြင်များမှာ ဆရာဝန်တို့၏ အမြင်လောက် တန်ဖိုးမရှိဟုစိတ်ထဲ တွင် မှတ်ထင်မသွားရန် အရေးကြီးသည်။ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုသည် ယုံကြည်မှုကိုအခြေခံ၍ အပြန်အလှန် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိဘက်မှစကားပြောဆိုခြင်းနှင့် တဖက်လူဘက်မှ ပြန်ပြောသည်ကို သေချာနားထောင် ပေးခြင်းတို့မှာ ဟန်ချက်ညီနေရမည် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီး၏အလေ့အကျင့်မှာ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ မြန်ကူအဖွဲ့သားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများမှာ အပြစ်တင်ခြင်း၊ မကောင်းမြင်ခြင်း ထက် အားပေးခြင်း၊ အကောင်းဘက်မှ ဖြည့်တွေးပေးခြင်းတို့သာ ဖြစ်နေရမည်။

M



သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး တစ်ဖက်အမျိုးသမီးကို ပထမဆုံး မိတ်ဆက်သည့်ပုံစံကိုလေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးမည့်သူများ၏ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို တစ်ဖက်အမျိုးသမီး နားလည် သဘောပေါက်အောင် ပြောပြရမည်။ မိတ်ဆက်သည့်အချိန်တွင် ဖုန်းပြောစဉ်တစ်လျှောက် ထိုအမျိုးသမီးအနေဖြင့်လည်း ကိုယ်တိုင်ပါဝင် ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး သူမ၏ အတွေးအမြင်များမှာ အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပေးရမည်။ ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ဖုန်း ခေါ်ဆိုဆွေးနွေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိခင်ရော၊ ကလေးရောသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဦးတည် ပြောင်းလဲရမည့် အရေးပါသည့် အလေ့အကျင့်များအကြောင်းဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးဆီသို့ မြန်ကူဘက်မှ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ဖုန်းခေါ်ဆိုမည့် ဆရာဝန်များ တူညီလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအကြိမ်တိုင်း အကျိုးရှိစေရန်အတွက် ကနဦး ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်ကတည်းက တစ်ဖက်အမျိုးသမီးနှင့် သေချာရင်းနှီးမှု တည်ဆောက် ထားရန် အရေးကြီးသည်။



E

အမျိုးသမီးများသည် များသောအားဖြင့် အိမ်အလုပ်များဖြင့်အလုပ်ရှုပ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစောပိုင်းတွင် ဤဖုန်းခေါ်ဆိုမှု များ၌ ပါဝင်ခြင်းမှာ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရရှိစေရန် လိုအပ်သည့်အချက်တစ်ခု အနေဖြင့်သာ ပါဝင်ခြင်းမျိုးဖြစ်တတ်သည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု တစ် ခုခြင်းစီ၏ တန်ဖိုးကို လျှော့တွက်ခြင်းမျိုး ကြိုနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးသူ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် သက်တမ်းကြာလာသည်နှင့် အမျှ ဤအခြေအနေမျိုးမှာ တိုးတက်မှု ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသည်လည်း အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတ အကြောင်းအရာ များ၏ တန်ဖိုးသာမက သူမ၏ ခံစားချက်အခက်အခဲများနှင့် အတွေ့အကြုံများအကြောင်း မျှဝေဖို့ အခွင့်အရေးများ ရနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း လည်းသိလာမည် ဖြစ်သည်။

M



သင်တန်းသားများကို (၂)ယောက်တစ်ဖွဲ့ခွဲပါ။ ထို့နောက်တစ်ဖက်အမျိုးသမီးကို ဖုန်းလက်ခံ ပြောဆိုရန် အချိန်အဆင်ပြေ မပြေ မေးမြန်းသည့်ပုံစံလေ့ကျင့်ပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့် အခါတိုင်းတွင် တစ်ဖက်အမျိုးသမီး၏ ဗဟုသုတအသစ်၊ အချက်အလက် များ မှတ်နိုင်စွမ်း၊ အချိန်ပေးနိုင်မှုတို့ကို ငဲ့ညှာသောအားဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုချိန်ကို မိနစ်(၂၀)ထက်ပိုမကြာစေရန် ဂရုပြုပါ။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် မအားပါက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူသည် နောက်တကြိမ်ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည့် နေ့ရက်အချိန်တို့ကို ပြန်ချိန်းရမည်။ သို့မှသာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖုန်းအဆက်အသွယ်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

E



### ဦးတည်ချက်တည်ဆောက်ခြင်း

အမျိုးသမီးကို သူမ၏ ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်၍၊ သူမ၏ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ထားခိုင်းခြင်းသည် အခြေခံကျ သည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာများထဲတွင်လည်းပါဝင်ပါသည်။ လူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ် စေချင်သော ရည်ရွယ်ချက်အကြောင်းအရာများကြောင့် အလေ့အကျင့် များကို ပြုလုပ်နေခြင်းမဟုတ်သည်မျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲ စေချင်သည့် အလေ့အကျင့်များ(သို့မဟုတ်) သူမ၏ကိုယ်ဝန် (သို့မဟုတ်) ကလေးနှင့် မသက်ဆိုင်သည့် ရည်ရွယ်ချက်

(သို့မဟုတ်) မျှော်မှန်းချက်တစ်ခုခုမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူသည် အမျိုးသမီး၏ အလိုရှိသော ဆန္ဒများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲစေချင်သည့် အပြုအမူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှပြန်ချိတ်ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုနေသည့် ကာလတလျှောက်တွင် အမျိုးသမီးကို တွန်းအားပေး နေရမည်ဖြစ်သည်။ ဦးတည်ချက်တည်ဆောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မည်သည့်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမဆို၏ အစတိုင်းတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ အများ အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် ခေါ်ဆို သည့် ပထမဆုံးဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင် ထည့်သွင်းလေ့ရှိသည်။ မီးဖွားပြီး နောက်ပိုင်းပြောင်းလဲစေချင်သည့် အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင်လည်း နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထပ်သုံးလေ့ရှိသည်။



M

သင်တန်းသားများကို အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကိုဖြေခိုင်းပါ။

၁။ သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တစ်လျှောက် မည်သို့အကြောင်းအရာ ကိစ္စရပ်တွေကို လိုချင်စိတ်ရှိပါသလဲ။

၂။ သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မျှော်မှန်းထားသည့် မျှော်လင့်ချက်၊ အိပ်မက်များကို ပြောပြပါ။

၃။ သင့်ဘဝအတွက် မည်သည့်အရာတွေကို အတပ်မက်ဆုံး အလိုချင်ဆုံးဖြစ်သနည်း။

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရအရပိုင်းဆိုင်ရာမှာ တိုးတက်လာအောင်မြင်တင်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ဘဝရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်ဝ အောင် မည်မျှအထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သလဲ။

ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို အလေ့အကျင့်တစ်ခုနှင့် နောက်ထပ်အလေ့အကျင့် တစ်ခုကိုချိတ်ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဥပမာ - ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု (၆) သည်ခေတ်မီမိသားစု သားဆက်ခြားနည်း Modern Family Planning (MFP) ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲသူအနေဖြင့်ဤသို့ဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်။ “ကျွန်တော်တို့နဲ့ (၄)ကြိမ်မြောက် ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးတုန်း က သင်ဟာ သင့်ကလေးကို ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေချင်တယ်လို့ ပြောခဲ့ဘူးတယ်။ မိခင်ကိုယ်တိုင် အာဟာရပြည့်အောင် စား သုံးခြင်းနဲ့ ကလေးအသက် (၆)လ အထိ အမေနို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းရော ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းကိုပါ အထောက်အကူပေးတယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်မီ မိသားစု သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးပြီးတော့ လဲ နောက်ကိုယ်ဝန် မရအောင် ခဏတားထားရင်း ကလေး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်အောင် ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲဆိုတာ စဉ်းစား ကြည့်ပါလား။

### ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင်ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်းကို မျှတအောင်ထိန်းခြင်း

E



BCA သည် ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် ပါဝင်စကားပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်းကို မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးရမည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် စကားပြောနည်း၊ ရက်တတ်ကြပြီး အချို့မှာ စကားအလွန်များကာ သူတို့အမြင် အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို လွတ်လပ်စွာ မျှဝေတတ်ကြ သည်။

စကားပြောနည်းသော အမျိုးသမီးများမှာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို စိတ်မဝင်စားသလို ထင်ရသော်လည်း ဤသည်မှာမဟုတ်ပါ။ အချို့ အခြေအနေများတွင် သူတို့မှာ ပြောဆိုဆွေးနွေးနေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် မရင်းနှီးခြင်း (သို့မဟုတ်) သေချာမသိခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သူတို့ “မှား” သွားမှာကို စိတ်မလုံမလဲဖြစ်ပြီး ရှက်ရွံ့နေခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ တခါတရံ အမျိုးသမီးမှာ အားတက်သရော ဆွေးနွေးခြင်းမ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အချိန်များများပိုယူပြီး သူမ အမေးခံထားရသော မေးခွန်းများကို နားလည်အောင် စဉ်းစားတွေးတောနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖုန်းပြောရာတွင် မိနစ် (၂၀) မျှသာ အချိန်ယူချင်သောကြောင့် အလျင်လိုမိတတ်တာမျိုးဖြစ်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးမွေးပြီးကာစ မိခင်အသစ်များနှင့် ဖုန်းပြောရာတွင် ကလေးနီးသွားမှာ၊ ကလေးထိန်းဖို့လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ဖုန်းပြော ရာမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း “ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်” ဦးတည်မျှဝေဖို့ကို ကြိုးစားတတ်ကြပြီး အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးသူ BCA နှင့် တဖက်အမျိုးသမီး မျှမျှတတ စကားပိုင်းဆွေးနွေးခြင်းကို မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ အမျိုးသမီး တွေကို သူတို့ အတွေးအမြင်တွေ ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး စကားပြောစေတဲ့အခွင့်အရေးပေးခြင်းဟာ သူတို့ကို စကားပိုင်းမှာ အားတက်သရော ပါဝင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးမယ့်အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မှသာ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း SBC ခေါ်ဆိုမှု အတွက် အကောင်းဆုံး ရလဒ်များ ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စကားနည်းသော အမျိုးသမီးများ တက်ကြွစွာပါဝင်လာရန်

- မေးခွန်းမေးပြီးလျှင် အချိန်တစ်ခုပေး၍ တိတိဆိတ်စွာ ခဏစောင့်ပေးပါ။
- မေးခွန်းမေးသူသည် သတ်မှတ်ထားသောအဖြေတစ်ခုခု ရလာအောင်မေးခြင်းမဟုတ်၊ မေးခွန်းသည် သူမ၏အတွေးအမြင် အကြောင်းများ သက်သက်သာဖြစ်၍ မမှားနိုင် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ဤသို့ပြောနိုင်သည်။ “(နာမည်), အစ်မအရမ်းအသံတိတ်နေတယ်နော်။ ဘာတွေ စဉ်းစားနေတာလဲ ကျွန်မသိချင်လာပြီရှင်”
- မေးခွန်းကိုပြန်မေးပါ။
- အချိန်ယူသုံးသပ်စဉ်းစားနိုင်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။

စကားနည်းပြီး ရက်တတ်တဲ့သူတွေရှိသလို စကားအလွန်များပြီး အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ကူညီပေးသူ BCA ကို ပြန်မေးချိန် မ ရအောင် (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရာအသစ် ထပ်ပြောလို့မရအောင် ပြုလုပ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ အခြေအနေတွင် သတ်မှတ်

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

ချိန်အတွင်း အကြောင်းအရာကို အပြည့်ချိုင်မိအောင် မဆွေးနွေးလိုက်နိုင်သည်မျိုးဖြစ်တတ်သည်။

စကားအလွန်ပြောသော အမျိုးသမီးများနှင့် ဖုန်းပြောရာတွင်

- အချိန်အကန့်အသတ်ဖြင့်သာဖုန်းပြောနေကြောင်း သတိပေးပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသမီးသည် မသက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ ပြောနေပါက နောက်ထပ်အကြောင်းအရာကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးချင်ကြောင်း အတိအလင်း ခွင့်တောင်းပြီး ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။



M

နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့(သို့) သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးရန်ကူညီပေးသူ BCA ၏ နည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ အောက်ပါတို့ကို လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) စကားနည်းသော အမျိုးသမီးများတို့ကို ပါဝင်ဆွေးနွေးအောင် အားပေးပါ။
- (၂) စကားအလွန်ပြောသော အမျိုးသမီးတို့ကို အမြင်အတွေးအသစ်များကို နားထောင်လာအောင် အားပေးဆွေးနွေးပါ။

ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့

- “ဒီအပြုအမူနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစ်မ ဘယ်လိုထင်လဲဆိုတာသိချင်လို့ပါ။ အစ်မ အမြင်ကရော ဘယ်လိုထင်လဲရှင့်” ပြီးလျှင်

- “ဟာ . . . အများကြီးဖြေပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် “မ----” ။ အစ်မ အမြင်လေးတွေ သိရတာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်သိပ်မရမှာကို စိုးရိမ်လို့ပါ။ အစ်မကို နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်လေးတွေ ဆက်ပြောပြချင်လို့ အဆင်ပြေမလားမသိဘူးနော် ”

အကြံဉာဏ်များကို ဝိုင်းဆွေးနွေးပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင်အကြံတစ်ခုစီပေးရန်နှင့် အဖွဲ့တိုင်းမှ မတူညီသော အကြံများကိုဝိုင်းပေးပြီး အကုန်လုံးကို မှတ်သားထားရန်။ စကားနည်းသော အမျိုးသမီးများအတွက် အကြံဉာဏ်၊ နည်းလမ်းများကို အရင်မှတ်ပြီးမှ စကားအလွန် ပြောသော အမျိုးသမီးများအတွက်ကို ဆက်မှတ်ပါ။

### ယုံကြည်မှု

E



လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု SBC သည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင် နေရသော လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်သည့် အတွက် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA များသည် ဦးစားပေးအဖွဲ့ဝင် အမျိုးသမီးများ Priority Group (သို့) ငွေကြေးထောက်ပံ့ ပေးခံထားရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပုံမှန်စကားပြောဆို ဆက်ဆံနေရလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဆွေးနွေးရာတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွင်းရေး ကိစ္စများလဲပါနိုင်သောကြောင့် တဖက်အမျိုးသမီးက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကို ယုံကြည်ရန်အလွန် အရေးကြီးသည်။

ယုံကြည်မှုသည် အလွယ်တကူပေးခံရခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရရှိအောင် တည်ဆောက်ရခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် တဖက်အမျိုးသမီးပေါ်တွင် မူတည်လေသည်။ သူမ၏အားနည်းချက်များကိုပါချုပ်ချယ် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိ ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA သည် သူတို့၏ အမြင်အတွေးများ၊ အတွေ့အကြုံများကို ဘယ်သူမှ ပြန်မပြောဘဲ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဟု အာမခံနိုင်ပြီး “စိတ်လုံခြုံမှု” ပေးနိုင်မှဖြစ်မည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေဖြင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာတွင် ဤသို့ တည်ဆောက်နိုင်သည်။

- (၁) ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် ဆွေးနွေးသည့်အချက်အလက်မှန်သမျှမှာ သူမအားထောက်ပံ့ပေးနေသည့် မြန်ကူဝန်ထမ်းများနှင့်သာ မျှဝေဆွေးနွေးမည် ဖြစ်ကြောင်းအသိပေးပါ။
- (၂) ပွင့်လင်းဖော်ရွေစွာဆက်ဆံပြီး သူမပြောသမျှကို စိတ်ဝင်စားသည့်ဟန်ဖော်ပြပါ။
- (၃) အာရုံစိုက်၍သေချာနားထောင်ပြီး လိုအပ်သည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ပြခြင်းဖြင့် မိမိ ဘက်က သူ့အပေါ်စာနာမှုထားကြောင်း ပြသပါ။
- (၄) တဖက်အမျိုးသမီး၏ ပြောဆိုသမျှကို အချက်အလက်များကို မပေါက်ကြားအောင် သေချာထိန်းသိမ်းပါ။
- (၅) စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့နေပါ။ အမျိုးသမီးများသည် သူမတို့အား နေထိုင်ရန် အပြုအမူ တစ်မျိုးပြောပြီး ကိုယ်တိုင်မှာတော့ ထိုသို့မလိုက်နာသည့် BCA မျိုးကို ယုံကြည်မှု ရှိမည်မဟုတ်ပါ။

### လေးစားမှု

E



လေးစားမှုသည် ယုံကြည်မှုနှင့်မတူပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့်ကြည့်လျှင် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုရှိသော်လည်း လေးစားမှုသည် တဖက်လူအပေါ် အထင်ကြီးသည့်အမြင်ပါသည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ၏ လက်ရှိရာထူးနှင့် သူမရရှိထားသည့် သင်တန်းများကြောင့် မြန်ကူထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ်မှ မိခင်များ၊ အမျိုးသမီးများက သူမကို လေးစားကောင်းလေးစားနိုင်သည်။ ဤသည်ကို “လုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုလေးစားခြင်း” ဟုခေါ်သည်။ အထက်တွင် ပြောခဲ့သလို မိမိပြောင်းလဲစေချင် သည့် အပြုအမူကို ကိုယ်တိုင် မလုပ်ဆောင် နေသော အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကို အမျိုးသမီးများက လေးစား လက်ခံမည်မဟုတ်ပါ။ အပြုအမူများကို လိုက်ပါ

လုပ်ဆောင်ရင်း ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်မျှဝေခြင်းဖြင့် လေးစားမှုကို ရယူနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေဖြင့် သတိပြုရန်မှာ ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် မိမိအကြောင်းပဲပြောပြခြင်းမျိုးမလုပ်ရဘဲ ဥပမာအနေဖြင့်သာပေးပြီး တဖက်အမျိုးသမီး ကြုံတွေ့ခဲ့သည့်အခက်အခဲများမှာ အခြားသူများလည်း ကြုံနေကြောင်း မျှဝေပေးသည့်ပုံစံသာဖြစ်ရမည်။ ဥပမာများကို တိုတိုသာပြောပြပြီး အချိန်အရမ်း မသုံးမိအောင်ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုနည်းတူ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA က တဖက်အမျိုးသမီးအပေါ် မလေးစားပါကလည်း ထိုသူတို့သည် အပြုအမူပြောင်းလဲရန် ပါဝင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA မှ တဖက်အမျိုးသမီးကို ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် လေးစားခြင်းကို “လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့်လေးစားမှု” ဟုခေါ်သည်။

နိုင်ငံမတူ၊ လူမျိုးမတူ၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့မတူသည့်အလျောက် လေးစားမှုကို ဖော်ပြပုံခြင်းမတူညီကြပါ။ အချို့ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တွင် ကောင်းမွန်သည်ဟု ယူဆသော လေးစားမှု ပြသခြင်းမျိုးသည် အခြားယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တွင် ရိုင်းပြစေသည့် အပြုအမူ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မြန်ကူမှု ထောက်ပံ့ပေးထားသော အမျိုးသမီးများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် နိုင်ငံ တူသော်လည်း လူနေမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် အဆင့်အတန်း၊ ဓလေ့ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုး (သို့မဟုတ်) ပြောဆိုသုံးနှုန်းသည့် စကား၊ လေယူလေသိမ်းများ တူချင်မှ တူပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုပြသခြင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းပေါ်တွင် မူတည်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

Respect Wheel လေးစားမှုစက်ဝန်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့် BCA သင်တန်းသားများကို အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိလေးစားမှုခံယူချင်သည့် ပုံစံကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤမှာတစ်ဆင့် မြန်ကူထောက်ပံ့ရေးတွင် ပါဝင်ထားသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံပုံကို လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်။

M



(၃) ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပြီး Respect Wheel လေးစားမှုစက်ဝန်းလေ့ကျင့်ခန်း စာရွက်ပေါ်တွင်ဖြည့်ပြီး စားပွဲပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်) နံရံတွင် ကပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်အဖွဲ့များမှာ တစ်ဖွဲ့လျှင် (၃)မိနစ်စီ အချိန် ယူပြီး သူတို့အမြင်များ၊ အကြံဉာဏ်များကို ထိုစာရွက်ပေါ်တွင်ထည့်ဖြည့်ရမည်။ ဖြည့်ပြီးပါက မိမိစားပွဲတွင်ပြန်ထိုင်ပြီး (၁၀)မိနစ်ခန့်အချိန်ပေးကာ အတူတကွ ဝိုင်းဖြည့်ထားသော အကြံဉာဏ်၊ နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးကြရမည်။ စက်ဝိုင်းထဲတွင် အကန့်အသစ်များ ထပ်ဖြည့်ပြီး အကြံဉာဏ်အသစ်များ ထပ်ထွက်လာပါက ထပ်ဖြည့်နိုင်သည်။ (SBC ဆွေးနွေးမှုများမှာ ဖုန်းဖြင့်သာခေါ်ဆိုရသည်ဖြစ်၍ စကားဖြင့် လေးစားမှု ဖော်ပြသည့် အချက်များထက်ပို၍ အာရုံစိုက်ဖြည့်သွင်းသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းဆရာက ဆန္ဒရှိပါက နောက်ပိုင်းတွင် လူတွေ့ဆွေးနွေးမှုများလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် လေးစားမှုဖော်ပြသည့် အချက်များကိုပါ ဆက်လက်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။)

နမူနာဖြည့်ထားသည့် အကြံဉာဏ် အချက်အလက်များမှာ -

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသို့ဆက်ဆံခံရပါက လူများကလေးစားသည်ဟု ယူဆသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့ထင်မြင်ချက်ကိုမေးသောအခါ၊
- ပြောသမျှကိုသေချာနားထောင်သောအခါ၊
- သင့်တော်သည့်မေးခွန်းမျိုးပြန်မေးသည့်အခါ၊
- ကျွန်ုပ်တို့စကားပြောပြီးဆုံးမှ တဖက်ကစကားစပြောတာ(သို့မဟုတ်) အကြံဉာဏ် ပေးတာ
- ကျွန်ုပ်တို့ပြောနေသောစကားကို ကိုယ်စားဝင်ပြော၊ ဖြတ်မပြောတာ၊
- အချိန်နှင့်စကားဝိုင်းအကြောင်းအရာကို သတိသတ်မှတ်မှတ်ထားပြီး လေးစားစွာ လိုက်နာပေးတာ၊
- ကျွန်ုပ်တို့အသုံးအနှုန်း၊ လေယူလေသိမ်း၊ တုံ့ပြန်မှုများကို မလှောင်ပြောင်တာ၊ ပြက်ရယ်မပြုတာ၊
- အမြင်မတူကြောင်း၊ သဘောမတူကြောင်းကို လေးစားယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုတာ၊
- ရိုးသားပွင့်လင်းတာ၊
- အချိန်နှင့်အတွေးအမြင်များကို လေးစားပေးတာ၊
- မေးခွန်းတွေကို ဖြေပေးတာ၊
- ပါဝင်ဖြေကြားပြောဆိုတာကိုအသိအမှတ်ပြုပေးတာ၊
- အမှားကိုဝန်ခံတာ၊
- အကြောင်းအရာလမ်းမလွဲသွားတာ၊
- ကိုယ့်အကြောင်းသူများကိုလျှောက်မပြောတာ၊
- ကိုယ်နဲ့စကားပြောနေစဉ် သေချာအာရုံစိုက်ပေးပြီး တခြားသူများနှင့် စကားဖြတ် မပြောတာ၊
- စကားပြောနေတုန်း ဖုန်း၊ အင်တာနက် (သို့) အခြားစက်ပစ္စည်းတခုခုကိုမသုံးတာ၊
- ဖုန်းပြောနေစဉ် မလိုလားအပ်တဲ့အာရုံလွဲမည့် အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- ပုံမှန်ထက်ပိုပြီးတုံ့ပြန်တာ၊
- လေးစားမှုထားသည့်အသံ အတိုးအကျယ်၊ လေယူလေသိမ်း ဖြင့်ပြောရန်၊
- မိမိလုပ်မည်ဟု ပြောထားသည့်အတိုင်းလုပ်တာ (ကတိပြုထားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြီးစီးအောင်လုပ်တာ)
- ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းမပြုတာ၊
- အတည်ပြုချက်ပြောပေးတာ။
- ယဉ်ကျေးပြီးပျူငှာတတ်တာ၊
- လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီးစကားဝိုင်းမှ အကြောင်းအရာများကိုအခြား သူများနှင့် မမျှဝေတာ၊
- လိုက်လျောညီထွေတဲ့ နှုတ်ဆက်မှု၊ ဓလေ့၊ ယဉ်ကျေးမှုများကို အသိအမှတ်ပြု လေးစားတာ၊



ဖော်ပြပါ ဆွေးနွေးချက်တိုင်းသည် အကျုံးဝင်သည်။  
 ဤသည်ကိုကြည့်ပြီး လေးစားမှုကို  
 ဖော်ပြပုံ၊ ပြောဆိုပုံ၊ ခံစားရပုံကို သင်တန်းသားများ  
 နားလည်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။



## သင်ခန်းစာ(၂)

## ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးကို နားလည်စေခြင်း

### ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် ဖြစ်ရပ်အဆင့်ဆင့်

E

လူများစုသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းကို ဆက်သွယ်ပြော ဆိုခြင်းဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ မှန်တော့မှန် ပါသည်။ သင်တန်းအစတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ SBCC ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုချက် မှတ်မိကြမည်ထင်ပါသည်။ လူမှုရေးနှင့်အပြုအမူပြောင်းလဲရန် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် ဦးစားပေးအုပ်စု အဖွဲ့ဝင်နှင့် (Priority Group Member)စကားပြော ဆွေးနွေးသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်၏ ပထမဆုံးပိုင်းကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ကျွန်မတို့၏ နောက်ဆုံးဦးတည်ချက်မှာ “အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်း” ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့၏ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ SBCC များကို တစ်ကြိမ်စာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအနေနှင့် မယူဆပဲ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ရပ်အဖြစ် ယူဆရမည်ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်း SBCC ၏ အနှစ်သာရမှာ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ပြီး စာသင်ကြား ပေးခြင်း မဟုတ် ဆိုသည်ကို ကျွန်မတို့ အမြဲမှတ်သားထားရပေမည်။ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းအကြောင်းကို အချိန်ပေးပြီး လေ့လာတာ ဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သို့မှသာ ဘာကြောင့်နားလည်မှုလွှဲပြီး ဘယ်နေရာတွေမှာ အမှားအယွင်းကြုံနိုင်တယ် ဆိုတာကို သိမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဤကိုးကားထားသောစာစုသည် ကျွန်မတို့ဟာ ပြောဆို ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး တစ်ခုလုံးကိုမည်မျှလျှစ်လျူရှု အလေးမ ထားခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ “ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာမှာ အဓိကအကြီးမားဆုံးနှင့် တစ်ခုတည်းသော ပြဿနာကတော့ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။” ဂျော့ဘားနတ်(စ်)ရှော့

M

သင်တန်းသားတိုင်းကို “ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်” ပုံစံကြမ်းအလွတ် တစ်ခုစီပေးပါ။ အဓိက ဝေါဟာရများကို သူတို့အချင်းချင်းဆွေးနွေးရင်း ဖြည့်ပါစေ။ သူတို့ မေးခွန်းမေးချင်ပါက ခဏရပ်နားပြီး မေးခွန်းဖြေပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဥပမာများ ပေး၍ ရှင်းပြပါ။ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေး (သို့မဟုတ်) ဆွေးနွေးခြင်းကို သဘောပေါက် နားလည်ရန် ၎င်း၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ချင်းစီကို ကျွန်တော်တို့ နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။  
 သတင်းပေးပို့သူ - သတင်းအချက်အလက် ပထမဆုံးပေးပို့သူကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ဖုန်းခေါ် ဆိုမှု၏ အစတွင် ဤသူသည် မြန်ကူအဖွဲ့ဝင်သားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) BCA ဖြစ်မည်။ ဆွေးနွေးပွဲဆက်သွားသည်နှင့်အမျှ ဤ သတင်းပေးပို့သူ Sender နေရာ ကို ယူသူ ပြောင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**သတင်းပေးပို့သည့်ပုံစံ** - ဤသည်မှာ သတင်းပေးပို့သူက စကားပြောဆိုဖို့ စတင်ဆက်သွယ်ရာတွင် သုံးစွဲသည့် နည်းလမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ပေးချင်တဲ့သတင်းအချက်အလက် ရွေးချယ်မှု၊ စကားလုံးများ (ဘာသာစကား)၊ လေသံ၊ အမာအပျော့၊ စကား ပြောနှုန်း၊ အသံအတိုးအကျယ်၊ ကြားခံဆက်သွယ်ရန် သုံးမည့်နည်းလမ်း စသည်တို့ အကုန်ပါဝင်သည်။ ဤမြန်ကူ၏ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု SBC လုပ်ငန်းတွင် အဓိကအားဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို သုံးမည်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ ဖုန်းဖြင့် စာတို ပေးပို့ခြင်းကိုလည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်အောင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

**သတင်းမျှဝေမည့်ကြားခံနယ်** - ဤသည်မှာ သတင်းပေးပို့သူက ရွေးချယ်သည့်ကြားခံအဖြစ် ဆက်သွယ် ပေးသည့်အရာဖြစ်သည်။ ဤတွင် စကားပြောခြင်း၊ ရုပ်ပုံကားချပ်နှင့် သင်ထောက်ကူပုံများ၊ ဖုန်းစာတိုပေးပို့ခြင်းများ၊ တယ်လီဗီးရှင်း၊ လူမှုကွန်ယက် စာမျက်နှာများ၊ ရေဒီယို၊ ပို့စတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ အသံချဲ့စက်ဖြင့် ကြေငြာခြင်းများ၊ လူထုအသိပေး ထုတ်ပြန်ချက်များ ပါဝင်သည်။ မတူညီသည့် သတင်းပေးပို့မှုကြားခံနယ်တိုင်းတွင် ၎င်းနှင့်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အားသာချက်နှင့် အခက်အခဲအဟန့်အတားများရှိသည်။ မြန်ကူလုပ်ငန်း အတွက်ဆိုလျှင် PGM (အမျိုးသမီးများက Facebook Posts များနှင့် ကျန်းမာရေး ဌာနကရတဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်များဟာ သူတို့အတွက် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုလုပ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဟု ပြောထားသည်။ မြန်ကူအဖွဲ့အနေဖြင့် ဤအချက်ကိုအခြေခံအရင်းပြုပြီး အမျိုးသမီးများ လိုလားသည့် ပုံစံများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်မျှဝေ နိုင်သည်။

**သတင်းလက်ခံသူ** - သတင်းအချက်အလက် လက်ခံရရှိသူဖြစ်သည်။ သတင်းပေးပို့သူ “Sender” ကဲ့သို့ပင် ဤ သတင်းလက်ခံသူ Receiver နေရာသည်လည်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်လျှောက်တွင် လူပြောင်းသွားနိုင်သည်။

**သတင်းအဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖော်ပုံ** - ပေးပို့လိုက်သည့် အချက်အလက်ကို ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် အဓိပ္ပါယ် ပြန်ဖော်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် မသိစိတ်မှ အလို အလျောက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ စကားဖြင့်ပြောဆို ဆက်သွယ်ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို အတွေးများအဖြစ် ပုံပြောင်း အဓိပ္ပါယ် ဖော်ပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ သတင်းအဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖော်ပုံ Decoding အပေါ်တွင် ဆူညံမှု “noise” ကြောင့် များစွာသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်။

**ဆူညံမှု/အတားအဆီး** - ဆူညံမှုသည် သတင်းအချက်အလက်ကို ပုံပြောင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ရာတွင် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်သည့် အရာဖြစ်သည်။ သတင်းပေးပို့သူကပေးပို့လိုက် သည့် အချက်အလက်(၁)ခုကို ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ပုံပေါ်အောင် သတင်း လက်ခံသူက ပြန်လည်ပုံဖော်ရာတွင် အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် အချက်မှန် သမျှပါဝင်သည်။ ဤတွင် ပြင်ပဆူညံမှုနှင့် အတွင်းဆူညံမှုဟူ၍ (၂)မျိုး ရှိသည်။

ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အနှောင့်အယှက်အဟန့်အတား ဖြစ်စေမည့် အရာများမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်မည်နည်း။

(မေးခွန်းမေးပြီးလျှင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုသို့ပြောပြရာတွင် အောက်ပါအချက်အလက်များ ပါနိုင်သည်။)

**ပတ်ဝန်းကျင်** - ဆူညံသံ ရှိနေပါသလား? အာရုံထွေပြားစေသည့် အရာများ ရှိပါသလား?

**ဆက်သွယ်ရေး** - ဖုန်း/အင်တာနက် လိုင်းများ မကောင်းခြင်းနှင့် ဖုန်းလိုင်းပြတ်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်) အသံကြားရရန် အခက်အခဲဖြစ်တာမျိုး ရှိပါသလား။

**ဘာသာစကား** - နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံး တူညီသော ဘာသာစကားကို ပြောကြပါသလား? စကားအသုံးအနှုန်းတူပါသလား? လေယူလေသိမ်း? အကယ်၍ သတင်း ပေးပို့ပြောဆိုသူသည် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော စကားများအစား သွယ်ဝိုက်သော စကားများဖြင့်ပြောလျှင် အဓိပ္ပါယ် ဖော်ရတာပိုများမည် ဖြစ်သည်။

တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ပုံစံသတ်မှတ်ချက်များ - သတင်းပေးသူနှင့် သတင်း လက်ခံသူတို့သည် တူညီသော တန်ဖိုးထားမှုပုံစံများကို အခြေခံပါသလား? ဤသို့ ခြားနားချက်များကြောင့် အဓိပ္ပါယ်ပြန်ကောက် ပုံဖော်ရာတွင် မည်မျှကွာခြားမှု၊ သက်ရောက်မှု ဖြစ်နိုင်ပါမည်လဲ။

**ခံစားချက်များ** - သတင်းပေးသူ၏ ထိုနေ့အတွက် စိတ်ခံစားချက် အနေအထားပေါ် မူတည်၍ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

**သဘောထားများ** - အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုတင်ရှိပြီးသား အယူအဆ (သို့) ရှင်းလင်းစွာ သိရှိပြီးဖြစ်ပါက သတင်းလက်ခံသူက ထိုအချက်အလက်ကို အဓိပ္ပါယ် ပြန်ဖော်ရာတွင် အမြင်သစ်၊ အတွေးအခေါ်အသစ်တို့ကို လက်မခံနိုင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်း မတူညီမှုများ - ဤအဖြစ်မျိုးသည် နိုင်ငံသားမတူညီမှု၊ ဘာသာရေး၊ လူမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း ထုံးတမ်းစဉ်လာ မတူညီမှုများ ပါဝင်သည်။

**ပညာရေး** - ပညာတတ်များသည် နားလည်ရခက်ခဲသော စကားလုံးများ ရွေးချယ်ပြောဆိုခြင်း(သို့) နှိမ့်ချပြောဆိုဆက်ဆံသည့် အပြုအမူမျိုး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပညာသိပ်မတတ်သောသူသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်သစ်များကို လက်မခံခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ပညာတတ်မှပေးသော အကြံဉာဏ်ကို အားကိုးတကြီး ယုံစားပြီး မိမိဘာသာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်မှု မရှိခြင်း အစရှိသည်တို့ ပြုလုပ်တတ်သည်။

**တွေးခေါ်ပုံလွှမ်းမိုးမှု** - အချို့လူများသည်လက်တွေ့ကျကျနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုဘက်ကို အားသာတတ်ပြီး အချို့မှာ တွေးခေါ်ပုံမှာ အနုပညာ သဘောပိုဆန်သည်။ ဤအခြေအနေသည် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်မှ သတင်းအချက်အလက်များကိုပုံဖော်ခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ခြင်းအပေါ်၌ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

**ဘာသာရေးဆိုင်ရာယုံကြည်မှု** - ဘာသာရေးသည်လည်း လူအများ၏ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးကို အဓိပ္ပါယ်ဖော်ရာတွင် အများကြီးအရေးပါသည်။ အထူးသဖြင့် “အမှန်” (သို့) “အမှား” ခွဲခြားရာတွင် သက်ရောက်မှု ရှိတတ်သည်။

**ဘဝအတွေ့အကြုံများ** - ကျွန်တော်တို့သည် အတွေ့အကြုံများမှရသော သင်ခန်းစာများကို မှတ်ထားလေ့ရှိသည်။ သတင်းပေးသူပြောသည့် အချက်အလက်မှာ သတင်း လက်ခံသူ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံဖြစ်ရပ်နှင့် မကိုက်ညီပါက သတင်းလက်ခံ သူမှာ အဆိုးမြင်ခြင်း၊ သံသယရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) လက်မခံခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့အတူ သတင်းအချက်အလက်မှာ သတင်းလက်ခံသူ၏ ဘဝအဖြစ်အပျက် သင်ခန်းစာနှင့် ကိုက်ညီအတည်ပြုမိပါက သတင်း လက်ခံသူသည် ပိုပြီး အားတက်သရော ထောက်ခံပြီး လက်ခံလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

**မေးရန်** - ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးချိန်တွင်မဟုတ်ဘဲ လူတွေ့စကားပြော ဆက်ဆံရာမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ဆူညံသံ(အတားအဆီး) များကို

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

ပြောပြပါ။ အချို့ဖြေကြားချက်များတွင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရတတ်သည်။

- ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အမူအယာ

- တဖက်မှဖြေကြားသူနှင့် ကိုယ်နှင့်ကြားတွင် အဆင်မပြေသော ခန္ဓာကိုယ် အက္ခာအဝေးထားရှိပုံ (နီးလွန်းခြင်း၊ ဝေးလွန်းခြင်း၊ မျက်စိအမြင့်ထက် အမြင့်ကိုရောက်လွန်းခြင်း၊ နိမ့်သောနေရာတွင်နေလွန်းခြင်း၊ ဖြေကြား မည့်သူ၏ အနောက်ဘက်သို့ ရောက်လွန်းခြင်း)

- မျက်နှာပြင်ပေါ်မှအမူအယာအနေဖြင့် မကျေနပ်သည့်ဟန်၊ရွံရှာသည့်ဟန်၊ အလွန်လန့်ပြီး ရှော့ရဟန်၊ မနှစ်သက်ဟန်ပြခြင်း။

“The Feedback Loop” (ထင်မြင်ချက်၊ တုံ့ပြန်ချက်ပြန်ပေးခြင်း) - ဆက်သွယ်လိုသည့် သတင်းအကြောင်းအရာကို ဦးနှောက်ထဲတွင် အဓိပ္ပါယ်ပြန်ပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် သတင်းလက်ခံသူသည် သတင်းပေးပို့သူနေရာသို့ ပြန်ရောက် သွားမည်ဖြစ်ပြီး ထင်မြင်ချက်၊ တုံ့ပြန်ချက်ပြန်ပေးသည့် (Feedback Loop)အဆင့်စတင်လေသည်။ သတင်းလက်ခံသူသည်ကိုယ်ပေးချင်သည့် တုံ့ပြန်ချက်ကို သတင်းအချက်အလက်ပုံစံပြောင်းပြီး ဆူညံမှု (အတား အဆီး)များကို ကျော်ဖြတ်၍ သတင်းအချက်အလက်ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် လက်ခံမည့်သူ (နဂိုမူလသတင်းပေးပို့သည့်သူ) ဆီသို့ ဆက်သွယ် သတင်း ပေးပို့ရမည်ဖြစ်သည်။

## E

အထက်အချက်များ တစ်ခုခုကြောင့် မှားယွင်းအဓိပ္ပါယ်ဖော်ဖြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ပြဿနာမှာ အဓိပ္ပါယ်ကောက်လွဲခြင်းများကို ကိုယ်တိုင်မသိလိုက်ဘဲ၊ သတင်းပေးပို့သူသည် သူပေးချင်သည့် သတင်းအချက်အလက် ပုံစံအတိုင်းကို သတင်းလက်ခံသူက နားလည်သဘောပေါက်သွားသည်ဟု ယူဆလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

## M

အိမ်ပြန်လမ်း

အဓိပ္ပါယ်ကောက်လွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပမာတစ်ခုခုကို သင်တန်းသား တစ်ဦးဦးကို ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုဥပမာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သတင်းအချက်အလက် အဓိပ္ပါယ်ကောက်ရာတွင် အဟန့်အတား ဖြစ်ပွားစေသည့် ဆူညံမှု(အတားအဆီး)ကိုရှာဖွေပါ။ အကယ်၍ မည်သူကမူ ဥပမာမပေးတတ်ပါက သင်တန်းဆရာသည် ဤဥပမာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ (အကယ်၍ သင်တန်းသားတိုင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို နားလည်ပြီး အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မှုလည်းကောင်း၊ အချိန်လည်းရပါက သင်တန်းဆရာသည် အောက်ပါစာကြွင်းရှိ (၈)မိနစ်စာ Youtube ဗီဒီယိုဖိုင်ကို တိုက်ရိုက်သာ ဖွင့်ပြလိုက်ပါ။ ဥပမာပုံပြင်ကို ဖတ်ပြခြင်း ထက် ပိုအဆင်ပြေပါသည်။)

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိတ်မုန့်ဖုတ်လိုသဖြင့် သူမ၏ခင်ပွန်းကို ဈေးသို့သွားခိုင်းပြီး သူမလိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ခိုင်းလိုက်သည်။ သူမခင်ပွန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဈေးစာရင်းကို စာတိုပေးပို့ထားလိုက်သည်။

၁။ ထောပတ် (၂) ကီလိုဂရမ်

၂။ ဗင်နီလာအရသာ ပုလင်းတစ်ပုလင်း

၃။ ကြက်ဥ တစ်ဒါဇင်

၄။ တစေး/ဝက်ဆီ (၂) ကီလိုဂရမ်

၅။ သကြားတစ်အိတ်

၆။ ဂျုံတစ်အိတ်

၇။ 7 up အချိုရည် (၆)လုံးတွဲဘူးများ

(Jeanne Robertson ရေးသားထားသည့် ပုံပြင်ကိုမွမ်းမံပြီး ဥပမာပေးထားသည်။ Jeanne Robertson “Don’t send a man to grocenj stone” https://www.youtube.com/watch?v=-YFRUSTiFU s )

အမျိုးသမီးသည် သူ့ခင်ပွန်းသွားတာ အလွန်ကြာနေသောကြောင့် စိတ်ပူလာသည်။ သူမ မှာသည်မှာ အလွန်နည်းသောကြောင့် ဤမျှအချိန်မကြာသင့်ပါ။ နောက်ဆုံးတော့ သူမ ခင်ပွန်းမှာ အထုတ်ပေါင်းများစွာဖြင့် ဈေးမှပြန်လာသည်။ အမျိုးသမီးမှာ အံ့ဩနားမလည် နိုင်ဘဲ အထုပ်များကို ဖြည်ကြည့်လိုက်မှ ဤသို့တွေ့ရလေသည်။ ထောပတ် (၂)ကီလိုဂရမ်၊ ဗင်နီလာအရသာ အရည် (၂)ပုလင်း၊ ကြက်ဥ (၃)ဒါဇင်၊ တစေး/ဝက်ဆီ (၂) ကီလိုဂရမ်ထုပ် ၄ ထုပ်၊ သကြား (၅)အိတ်၊ ဂျုံ (၆)အိတ်နှင့် 7 up အချိုရည်ဘူး (၄၂)ဘူးတို့ ဖြစ်လေသည်။ !

ဤဖြစ်ရပ်တွင် ဖြစ်သွားခဲ့သည့် “ဆူညံမှု အဟန့်အတား” များကို ဆွေးနွေးပါ။

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

## E

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ကျွန်မတို့ သိထားသည့်အတိုင်း ပြောသည့် စကားများ ပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုထဲတွင် သင်ပြောဆိုသည့်ပုံစံနှင့် သင်ပြောဆိုသည့် အချိန်တို့ပါဝင်လေသည်။ သင်ပြောဆိုသည့်ပုံစံတွင် လေသံအမာအပျော့၊အသံအတိုးအကျယ်၊ လေယူလေသိမ်း၊ စကားအနှေးအမြန်၊ သက်ပြင်းချသံ၊ စကားအသံ အဖြတ်အတောက်နှင့် အထူးသဖြင့် ဘာသာစကား၊ ဒေသစကားအသုံးအနှုန်းနှင့် စကားသံဝဲမှု စသည်တို့ပါဝင်သည်။





M



မေးပါ။

၁။ လူတစ်ဦးက စကားသံအလွန်ကျယ်လောင်စွာပြောခြင်းဆိုတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘယ်လိုမျိုးကို ပြောတာပါလဲ။

၂။ လူတစ်ဦးက စကားသံကို ညင်သာစွာ ပြောဆိုခြင်းဆိုတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘယ်လိုမျိုးကို ပြောတာပါလဲ။

၃။ လူတစ်ဦးက စကားသံကို လျှင်မြန်စွာ ပြောဆိုခြင်းဆိုတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘယ်လိုမျိုးကို ပြောတာပါလဲ။

၄။ လူတစ်ဦးက စကားသံကို ခပ်နေးနေး ပြောဆိုခြင်းဆိုတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘယ်လိုမျိုးကို ပြောတာပါလဲ။

၅။ လူတစ်ဦးက စကားပြောစဉ်မှာ သက်ပြင်းခဏခဏချခြင်းနဲ့ ခဏခဏ စကားပြောတဲ့ တုံ့ နေခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးကို ပြောတာပါလဲ။

၆။ လူတစ်ဦးက စကားသံ အရမ်းဝဲတဲ့အခါ ဘယ်လိုမျိုးတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသလဲ။

၇။ လူတစ်ဦးက အခြားသူများ နားမလည်တဲ့ ဘာသာစကားကိုပဲ ပြောတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုတွေ တွေ့ကြုံနိုင်ပါသလဲ။

ဤအချက်တွေကိုမျှဝေပြီး ဆွေးနွေးရင်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်လွှဲနိုင်သည့် အချက်များစွာကို ပုံပေါ်အောင်ပြောပြနိုင်သည်။ သင်တန်းဆရာကိုယ်တိုင်လဲ ဥပမာများ ပေးနိုင်သလို သင်တန်းသားများကိုလည်း ဥပမာများ မျှဝေနိုင်နိုင်သည်။

ဘာသာစကား - နယ်မြေစူးစမ်းရှာဖွေသူ စပိန်လူမျိုး Fran.cisco Hernández de córdove တောင်အမေရိကကို ရောက်ချိန်မှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဟာသဖြစ်ရပ်တစ်ခု ရှိလေသည်။ သူက ဒေသခံ လူတွေကို သူဘယ်ရောက်နေလဲမေးတဲ့အခါ သူတို့ပြန်ဖြေတဲ့ အဖြေက “Yucaten” ဆိုပြီး ပြန်ဖြေတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ ထိုဒေသကို “Yucaten” ကျွန်းဆွယ်လို့ အမည်ပေးခဲ့ တယ်။ နောက်မှ သူပြန်သိခဲ့ရတာကတော့ ဒေသခံတွေက သူတို့ဘာသာစကားနဲ့ “မင်းပြောတာနားမလည်ဘူး” လို့ပြန်ပြောတာ ကို အဲဒီဒေသရဲ့ နာမည်ကို ပြန်ပြောပြနေတယ်လို့ ထင်မှတ်နေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

အသံအတိုးအကျယ် - ဒီပုံပြင်ဟာ လက်ထပ်ပြီးခါစ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူမ ယောက်ျားဟာ စကားကို အမြဲအသံကျယ်ကျယ်အော်ပြောလေ့ရှိပြီး ဒါဟာ သူမယောက်ျားက သူမကို အမြဲဒေါသထွက်နေတယ်လို့ ယူဆကာ သူမဟာ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ သူမက သူမအမေကိုအမြဲဖုန်းခေါ်ပြီး သူမမည်မျှ စိတ်မကောင်းဖြစ်နာကျင်ကြောင်း၊ သူမ ယောက်ျား ဟာဘာကြောင့် သူမအပေါ် အမြဲအလိုမကျ ဒေါသထွက်နေကြောင်း ပြောပြပြီး ငိုလေ့ ရှိပါတယ်။ လပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အခါ သူမခင်ပွန်း၏မိဘများနဲ့ခရီးအတူ ထွက်ကြပါတယ်။ သူမယောက်ျားဟာလဲ အသံအလွန်ကျယ်စွာ စကားပြောတတ် ကြောင်း သိရှိသွားပါတယ်။ သူမယောက်ျားဟာ စကားပြောရာမှာ သူကြိုက်တဲ့ခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ထိုင်ရာမထ အခြားအခန်း ထဲမှာ ရှိတဲ့လူတွေကို စကားအော်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့လူတွေကလည်း သူ့ကို အော်ပြီး ပြန်ဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ သူမ ဟာ သူမယောက်ျားက သူမကို ဒေါသထွက်နေတာ မဟုတ်ဘဲ သူ့မိသားစုရဲ့ အကျင့်အတိုင်း ပြောဆိုနေတာဖြစ်ကြောင်း သိသွား ပါတော့တယ်။



## သင်ခန်းစာ (၃)

### နားထောင်ခြင်း

#### အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း

E



ကျွန်မတို့တော်တော်များများသည် မည်သို့နားထောင်ရမည်ကို သိပြီးသားဟုထင်တတ်ကြပြီး ကိုယ်တတ်ပြီးသားအရာဟုယူဆ သည့်အတွက် နားထောင်ခြင်းကို အထူးတလည် လေ့ကျင့်ရမည့် အရည်အသွေးတစ်ခုဟု မသတ်မှတ်ကြပါ။ “သင်တို့ရောဘယ်လိုထင်ပါ သလဲ။” (အနည်းငယ် ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါ။)

M



ကျွန်မတို့နားမလည်သည့် အကြောင်းအရာ တော်တော်များများကို ကျွန်မတို့ ကြားတတ်ကြသည်။ သင်တန်းဆရာသည် အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မှုကောင်းပါက အောက်ပါ ဗီဒီယိုဖိုင်ကို ဖွင့်ပြပါ။

<https://www.youtube.com/watch?v=F3CQHq577cm>.

ဗီဒီယိုဖိုင်ဖွင့်၍ အဆင်ပြေပါက သင်တန်းဆရာနှင့်အတူ ကြိုတင်ရွေးချယ်ထားသော (သို့မဟုတ်) ပြင်ဆင်ထားသော ကူမည့် သူများက အောက်ပါတို့ကို ပြောပြပါ -

- ၁။ ပြောချင်သည့်စကားကို အသံဖလှယ်ပေးပြီး ဝှေးဝှေးဝေးဝေးပြောခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ စကားသံမှာ စကားလုံးများနှင့် ဆင်တူ သော်လည်း မည်သည့်ဘာသာစကားနှင့်မျှ အဓိပ္ပါယ် ဖော်၍မရသော ဗလုံးဗထွေးအသံများ ဖြစ်ရမည်။ (gibborrish) (သို့မဟုတ်)
- ၂။ ပြောချင်သည့်စကားကို သင်တန်းသားများ နားမလည်သည့် အခြားဘာသာစကားဖြင့် ပြောပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသုံးသပ်ကြည့်ပါ။
- ၁။ ပြောသည့်စကားသံကို သင်တို့ကြားပါသလား။ (ကြားပါသည်။)
- ၂။ ထိုစကားမှ မည်မျှအထိ သင်တို့ သဘောပေါက်နားလည်ပါသလဲ။ (တစ်ခုခုနားမလည်ပါ။ (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ်သာနားလည်ပါသည်။)
- ၃။ သေချာနားထောင်သော်လည်း နားမလည်နိုင်သည့်အခါ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ၄။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကြားရခြင်းနဲ့ နားထောင်ခြင်း ကွာခြားပုံကို ဘယ်လောက်ထိ နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကူညီပါ သလဲ။ (ကြားရခြင်းဆိုသည်မှာ အလိုအလျောက် ခန္ဓာကိုယ်မှလုပ်ဆောင်ခြင်း (ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်) ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တိုင်ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်တာ (သို့မဟုတ်) အာရုံစူးစိုက်မှုလိုအပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး)



E

မြန်မာ့ရဲ့ BCA တွေဟာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေကပဲ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေမယ်ဆိုပေမယ့် မိမိတို့ ပြောသည့်အကြောင်းအရာအပြင် မိမိတို့ ပြောပုံဆိုပုံကလည်း ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ ဂရုပြုမိရပါမည်။

M



သင်တန်းသားများကို ပြဇာတ်တစ်ခု သရုပ်ဆောင်ခိုင်းရပါမည်။ တစ်ဦးက BCA ၊ အခြား တစ်ဦးက PGM (သို့မဟုတ်) မြန်မာ့၏ ငွေထောက်ပံ့မှုကို လက်ခံသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းရမည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် BCA ပြောမည့် စကားစာကြောင်းတစ် ကြောင်းကို စာစီ ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်ထိုစာသားကို အပေါ်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် အချက်(၁)မှ(၇)အတိုင်းပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ - အသံကျယ် ကျယ်ပြောခြင်း၊ ညင်သာစွာပြောခြင်း၊ မြန်မြန်ပြောခြင်း၊ ဖြေးဖြေး ပြောခြင်း၊ သက်ပြင်းများချကာ စကား ခဏခဏ ရပ်တန့်ပြီးပြော ခြင်း၊ အသံခပ်ဝဲ ပြောခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားဘာသာစကားတစ်ခုဖြင့်ပြောခြင်း စသည့်ပုံစံများဖြင့် ပြောခိုင်းပါ။

နားထောင်သူဘက်က တဖက်လူရဲ့ ပြောစကား ပုံစံကွာခြားမှုအလိုက် သူမဘယ်လိုနားလည်လိုက်လဲဆိုတာကို ပြန်လည် ဆွေးနွေးကြပါ။

နားထောင်သူဘက်က ဆွေးနွေးတာကို နားထောင်ပြီးလျှင် ကျန်သည့်သင်တန်းသားများ အားလုံးကိုလည်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။




E

မြန်မာ့အဖွဲ့မှာ SBC လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို လက်ရှိအသုံးပြု နေသည့်ဖြစ်၍ စကားဖြင့် မဟုတ်သောဆက်သွယ် မှုများအကြောင်းကို သင်တန်းတွင် ဆွေးနွေးရန်မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ဤစီမံချက်၌ လူတွေ့စကားပြောဆို ဆွေးနွေးမှုများ ထပ် ထည့်ရန် ရည်ရွယ်ထားပါက စကားဖြင့်မဟုတ်သော ဆက်သွယ်မှုများ အကြောင်း ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားလေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်သည်။



E

သေချာတာကတော့ နားထောင်ခြင်းဆိုတာဟာ တမင်သက်သက် အာရုံစိုက်လုပ် ဆောင်ရွက်တာဖြစ်ပြီး ပြောချင်တာကို သေချာ မှန်မှန်ကန်ကန်နားလည်ဖို့ (အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တတ်ဖို့) နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နားထောင်ခြင်းဆိုတာဟာ ရည်ရွယ် အာရုံ စိုက်ပြီး လုပ်ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် အပြုအမူပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းမှာ ၎င်းကို “ဂရုတစိုက် (အာရုံစူးစိုက်)နားထောင်ခြင်း” လို့ ပြောကြ ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ခြင်းမှာ စကားလုံးတွေကို အဓိပ္ပါယ်ပြန်သုံးသပ်တာ ပါဝင်ပါတယ်။ ခုနက ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ သတင်း အချက်အလက် လက်ခံအဓိပ္ပါယ်ဖော်ခြင်းမှာပါဝင်တဲ့ အချက်တွေဖြစ်တဲ့ စကားပြောသံ၊ လေသံအမာအပျော့၊ အသံအတိုးအကျယ်နဲ့ စကားပြောအနေအမြန် တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ပြောတဲ့စကားအကြောင်းအရာနှင့် ပြောသည့်ပုံစံဟာ လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သို့မှသာ တဖက်လူအနေနှင့် မှတ်ရတာ ရှုပ်မသွားဘဲ သေချာနားလည်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခင်သင်ခန်းစာ၏ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ် ကြည့်ပါ။ အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ထင်ထားတာထက် ပိုခက်ခဲပါတယ်။

 **M**

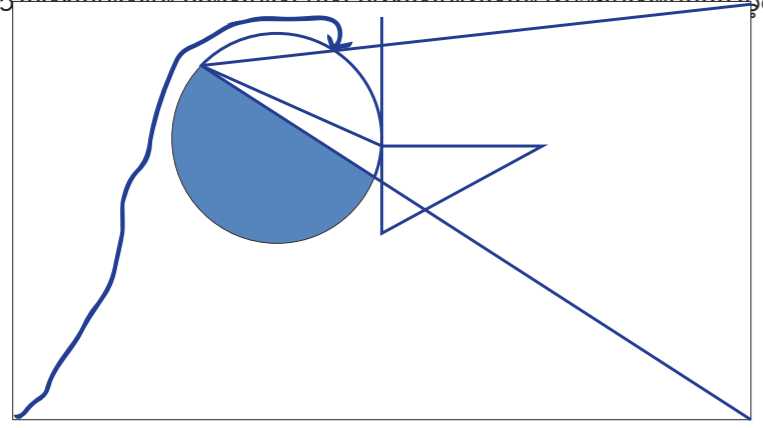
သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို A4 သို့မဟုတ် Letter စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပြီး လိုက်ရေး ခိုင်းပါ။ ကိုယ်ပေးချင်တဲ့ညွှန်ကြားချက် ကို အလယ်အလတ် အမြန်နှုန်းနဲ့ပြောပါ။ တစ်ခါစီပဲ ပြောပြီး သင်တန်းသားများပြန်မေးတဲ့မေးခွန်း (သို့မဟုတ်) သူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှု ကို ပြန်မဖြေပါနဲ့။ သင်တန်းသားတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စာရွက်မှာချမှတ်တာကို အချင်းချင်းမမြင်ရအောင် နေရာ ချထားပါ။ သို့မှသာ သင်တန်းသားတို့ဟာ သူတို့နားလည်မှတ်သားမိလိုက်သလို စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးမှတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးပါက သင်တန်းသားတိုင်းကို သူတို့မှတ်ထားတဲ့ စာရွက်အသီးသီးကို အဖွဲ့ကိုပြခိုင်းပါ။ တူတဲ့အချက်၊ ကွဲပြားသွား တဲ့အချက် တွေကို ဆွေးနွေးပါ။

- ၁။ စာရွက်ကို အလျားလိုက်ပုံစံထားပါ။
- ၂။ စာရွက်အလယ်ထိရောက်အောင် အောက်မှအပေါ်သို့ မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲခိုင်းပါ။
- ၃။ ဘယ်ဘက်ထောင့်ဆီသို့ ဦးတည်ပြီး စာရွက်အလယ်လောက်ထိ မျဉ်းတစ်ကြောင်းဆွဲခိုင်းပါ။
- ၄။ မျဉ်းကြောင်းအသစ်ကို မူလမျဉ်းနှင့် ဆက်သည့်အထိ ဆွဲပါ။
- ၅။ ခဲတံကိုမကြွဘဲ ညာဘက်သို့ စက်ဝိုင်းပုံ တစ်ခုဆွဲပါ။
- ၆။ ထိုစက်ဝိုင်းကို ခြမ်းသည့် ထောင့်ဖြတ်မျဉ်းဆွဲပါ။
- ၇။ စာရွက်ကို ညာဘက်သို့ ၉၀° လှည့်လိုက်ပါ။
- ၈။ ဘယ်ဘက်အပေါ်ထိပ်မှ ညာဘက်အပေါ်ထိပ်သို့ တြိဂံတစ်ခုဆွဲပါ။ ထိုတြိဂံသည်ယခင် ဆွဲထားသောဖြတ်မျဉ်းများကို ထိအောင်ဆွဲပါ။
- ၉။ စက်ဝိုင်း၏ အောက်ဘက်ခြမ်းတဝက်ကို ခဲတံဖြင့် အရောင်ခြယ်ပါ။
- ၁၀။ စာရွက်ကို ၉၀° ညာဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။
- ၁၁။ ဘယ်ဘက်အောက်ထောင့်မှနေ၍ မြားတစ်ကြောင်းဆွဲပါ။ အဆိုပါမြားသည် ခုနက ပုံများ၏အပြင်ဘက်မှ ဝိုက်၍ဆွဲရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးခြယ်ထားသောစက်ဝိုင်း၏ ဗဟိုသို့ ညွှန်ပြနေရမည်။ သို့သော် ယခင်ဆွဲခဲ့သောမျဉ်းကြောင်းများကို မထိရပါ။

သင်တန်းသားများကို သူတို့ဆွဲထားသည့်ပုံကို ပြခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင်အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါ။

- ၁။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်လိုထင်လဲ။
- ၂။ ဘယ်ဟာကအခက်ခဲဆုံးလဲ။
- ၃။ စကားဝိုင်းကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရာမှာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မတို့ ဘာတွေ ကိုသင်ယူ မှတ်သားလိုက်ရပါသလဲ။ (အချိန်ပေးပြီးစောင့်ဆိုင်းပေးဖို့၊ စကားဖြေးဖြေး နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောဖို့၊ ပြန်လှန်မေးခိုင်း၊ ပြောပြခိုင်းပါ။ နားလည် ပြန်လည်စစ်ဖို့၊ ပြင်ပမှ ဘေးအနှောင့်အယှက်များကို ရှောင်ရှားဖို့)

ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာသည့်အခါ အောက်ပါအတိုင်း ဆွဲရမည်။



### အပြုသဘောကိုဆောင်သည့် အသံပြုစကားထောက်များ



E

ဖုန်းထဲတွင် စကားပြောသည့်အခါ တဖက်လူသည် အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း ရှိမရှိကို သိရန်ခက်ခဲသည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA ဘက်မှ နားထောင်နေကြောင်း အရိပ်အယောင်မပြပါက လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု PGM အနေဖြင့် သူမ မှာ ပြောသာပြောနေရသော်လည်း အကျိုးမရှိသလို ခံစားသွားရမည်ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA သည်သေချာ အာရုံစိုက်နားထောင်နေကြောင်း ယုံကြည်အောင်ပြသပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကို ဖျက်အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ယုံကြည်မှုနှင့် အလေးထားယုံစားမှု တည် ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

**မေးရန်**

မိမိတို့ မမြင်ရသော်လည်း မိမိအာရုံစိုက် နားထောင်နေကြောင်း တဖက်လူယုံကြည် အောင် ဘယ်လိုတွေ ပြသပေးနိုင်ပါသလဲ။

၁။ စကားသံဖြင့်အသံပြု အရိပ်အယောင်ပြခြင်း၊ “အင်း”၊ “ဟုတ်ကဲ့”၊ “ဟုတ်ပါပြီ” ဟူ၍ ပြောပေးခြင်း၊ လူချင်းတွေ့ဆုံစကားပြော ပါက အထက်ပါပုံစံသည် မည်သို့ပြောင်း သွားနိုင်မည်နည်း။

(လူချင်းတွေ့သည့်အခါမျိုးတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအယာဖြင့်လည်း ပြသနိုင်သည်။ ခေါင်းငြိမ့်ခြင်း၊ မျက်စိနှင့်တတန်းတည်းထိုင် ခြင်း၊ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ယိမ်း၍ နားထောင် ပေးခြင်း၊ သင့်လျော်သောအကွာအဝေးတစ်ခုထား၍ နားထောင်ခြင်း၊ သင့်လျော်သလို မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်ပြီး နားထောင်ခြင်း၊ ပြုံးပြီးနားထောင်ခြင်း။)



E

“အပြုသဘောမျိုးဆောင်သည့်အသံပြုစကားထောက်ခြင်း”မျိုးကို အသုံးပြု၍ ဖုန်းထဲတွင် တုံ့ပြန်ပေးခြင်းဆိုတာ စကားလုံးတွေမ သုံးဘဲ အသံပြုပြီးတော့ဘဲ စကားထောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရည်ရွယ်ချက်ကတော့ တစ်ဖက်လူ ပြောတာကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကကြားတယ်။ သူ ဖုန်းကိုထားပြီး နားထောင်နေတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်အောင် ပြောပြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တဖက်လူက သေချာ ရှင်းပြနေနိုင်ချိန်မှာ စကားထောက်ပေးဖို့ မလိုအပ်ပါ။ သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ခံစားချက်တွေကို ပြောပြမယ့် အချိန်၊ သူတို့အကြောင်း တွေကို ဖွင့်ချပြမယ့် အချိန်မျိုး တွေမှာတော့ ဒီအကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြောင်းကို ထောက်ခံတဲ့အနေနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အသံထွက်စကား ထောက်ခြင်းကို ပြုလုပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးတာတွေထက် ရိုးရှင်းတဲ့စကားထောက် တွေကိုသုံးခြင်းကပဲ တဖက်အမျိုးသမီးကို စိတ်အာရုံလွှဲတာ၊ စကားဖြတ်သလို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတာတွေ မရှိဘဲနဲ့ သူမကိုသူမ သေချာပြောပြနိုင်ဖို့ အကူအညီပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## သင်ခန်းစာ (၄)

### ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း

#### ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

E



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ “တဖက်လူ၏ ပြောစကားကို မိမိနားလည်သလို စကားလုံးစီပြီးပြောခြင်း” ဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး တဖက်လူ ပြောသည့်စကားကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရုံသာမက နားပါနားလည်သည်ဟု ပြသပြီးဖြစ်သွားမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အရှေ့တွင် ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း တဖက်အမျိုးသမီးနှင့် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးတွင် သူပြောသည့် စကားကို နားလည်မှုရှိခြင်းသည် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA တစ်ဦးအတွက် အဓိကကျသည့် ဝတ္တရားတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သူမ၏အတားအဆီး အဟန့်အတားများကို သေချာနားမလည်ပါက ဖြေရှင်းရမည့် နည်းလမ်းတွေဟာလည်း အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA နားထောင်သူသည် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ပြောသည့် စကားကို သူတို့ကြားသည့်အတိုင်း ကိုယ့်စကားဖြင့် ကိုယ်ထပ်မံပြောပြခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ကောင်းကျိုးအနေနဲ့က မိမိနားလည်မှုလွှဲပြီး မှတ်ထားသမျှကို ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး PGM က ပြန်ပြင်ပေးဖို့ အခွင့်အရေး ရသွားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ဟာ အောက်ပါစကားစုတွေကို သုံးပြီး ပြောနိုင်ပါတယ် -

- “အစ်မ ပြောချင်တဲ့ပုံစံက ဒါဆိုရင် . . . . .”
- “ကျွန်မ အစ်မ ပြောတာကို နားလည်လိုက်တာကတော့ . . . . .”
- “အစ်မ ပြောလိုက်တာကို ကျွန်မနားလည်တဲ့ပုံစံ မှန်ပါတယ်နော် . . . . .”

အကယ်၍ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA သည် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါက တဖက်လူသည် သူမ ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောခဲ့လျှင် မေးခွန်းများထက်ထောက်မေးပြီး ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ကို ပိုရှင်းပြခိုင်းလို့ ရသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဤပုံစံအတိုင်းပဲ ဆက်တိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးပြီး ဆက်မေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

M



သင်တန်းဆရာသည် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြီး အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စကားစုများကိုဖတ်ပြမည်။ ပြီးလျှင်သင်တန်းဆရာမှ ၂-၃ မိနစ်ခန့်အချိန်ပေးပြီး သင်တန်းသားများ ကို အုပ်စုခွဲကာ သူပြောခဲ့တဲ့စကားစုကို ကိုယ့်စကားနဲ့ကိုယ် ပြန်ပြောတဲ့ပုံစံများ ချရေးခိုင်း စေမည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA က သူ့စကားကိုသုံးပြီး စာစီပြီးရေးနေရာတွင် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ဆိုလိုသည့်အရင်း အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြနေသည့် အမှန်၊ အမှားဟူ၍ မရှိပါ။ စကားစုတိုင်းကို သူ့အုပ်စုလိုက် သင်တန်းသားအချင်းချင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီးပါက သင်တန်းဆရာက တစ်ဆင့် အဖွဲ့တိုင်းကို သူတို့ ရေးထားသည်များကို ဖတ်ပြစေပြီး အားလုံးကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးစေပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ ဆေးခန်းသွားရမှာ မသွားလိုက်နိုင်ဘူး။ အိမ်မှာအမျိုးသားက ကလေးတွေကို ထိန်းပေးဖို့ ပြန်လာမယ်ဆိုပြီး သူလာတာ အရမ်းနောက်ကျသွား တယ်လေ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ပြန်ဆန်းစစ်ပုံ : (သင်တန်းသားတို့ အရင်အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေပြီးသောအခါ အကြံဉာဏ်များ ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။)

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM: ဟုတ်တယ်၊ မှန်တာပေါ့! ကျွန်မအမေက ကလေးတွေကို ကူထိန်းပေးမယ်လို့ ပြောရှာပါတယ်။ ယောက်ျားက မလိုဘူးလို့ ပြောလိုက်တယ်လေ။ သူက သူ့အိမ်ပြန်လာမယ် ဆိုပြီး ကတိပေးသွားတာ။ တစ်နာရီလောက်ကြာတယ်။ သူ့ဆီက ဘာသံမှ မကြားရဘူး! သူ့နောက်ကျမယ်ဆိုတာ စာတိုလေးတောင် မပို့ပေးဘူးလေ။!

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ပြန်ဆန်းစစ်ပုံ : (သင်တန်းသားများကို အရင်အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေပြီးသောအခါ အကြံဉာဏ်များ ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။)

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM: အမှန်ပဲလေ! ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ဆိုတာ အရမ်းအရေးကြီးမှန်း သိပေမယ့် ကျွန်မကလွတ်သွားရပြီ။ သားဖွားဆရာမက ကြိုက်မှာမဟုတ်မှန်း သိတော့ လေ ကျွန်မလည်း အရှက်မကွဲချင်ဘူး။ လွတ်သွားတာ ကျွန်မအပြစ်မှမဟုတ်တာ။ !

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ပြန်ဆန်းစစ်ပုံ : (သင်တန်းသားများကို အရင်အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေပြီးသောအခါ အကြံဉာဏ်များ ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။)

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM: ဟုတ်ကဲ့မှန်ပါတယ်! ကျွန်မပြောချင်တာ ဆရာမ နားလည်တယ်။

E



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA သည် တဖက်လူကို သေချာ အာရုံစိုက်နားထောင်နေကြောင်း သေချာအသိပေးချင်သောအခါ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ခံစားနေရသည်များကို ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ကြောင်း ပြသချင်သောအခါ (သို့မဟုတ်) ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ပြောသည့်အချက်ထဲက အရမ်းအရေးကြီးသည့်အချက်ကို သေချာပြန် ပြစေချင်သောအခါမျိုးတွင် ဤသို့ ပြန်ဆန်းစစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိစကားဖြင့် စကားလုံး ပြန်စီခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အကယ်၍ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကပြန်ပြောသောအခါတွင် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM မှ သူမဆိုလိုချင်တာ ဤအဓိပ္ပါယ် မဟုတ်ဟု ပြောပါက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA သည် မည်သို့ လုပ်နိုင်သနည်း။ (PGM ကို တောင်းပန်ပြီး သူမပြော သွားသည့် အချက်အလက်ကို ပြန်ရှင်းပြဖို့ တောင်းဆိုပါ။ ကိုယ့်ဘက်က စကားလုံးပြန်စီတဲ့ ပုံစံကို ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ကျေနပ်တဲ့အထိ ပြန်ဆန်းစစ်ပြောပြပေးပါ။

#### စကားထောက်ပေးခြင်း

E



တွေ့နေကျ မေးခွန်းမေးပုံတွေက ဘယ်လိုမေးခွန်းပုံစံ အမျိုးအစားတွေ ဖြစ်တတ်လဲ။ ၎င်းတို့မှာ များသောအားဖြင့် အပိတ်မေးခွန်းပုံစံများ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုဆိုလိုချင်တာပါလဲ။ (ထိုမေးခွန်းများကို “ဟုတ်တယ်”၊ “မဟုတ်ဘူး” ဟူ၍ အဖြေ တစ်မျိုးစီဘဲဖြေလို့ရတာမျိုးပါ။) အပိတ်မေးခွန်းတွေဟာ သတင်းအချက်အလက် တိတိကျကျ ကောက်ချင်တဲ့နေရာမှာ အသုံးများပါတယ်။ “သင့်ကလေးအသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ” “အိမ်ထောင်ရှိလား”၊ “သင့်အမေက သင်နှင့် တအိမ်ထဲနေလား” “သင့်ကလေးကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးထဲ တိုက်တာလား”။

အဖွင့်မေးခွန်းဆိုတာဘာတွေကို ပြောတာပါလဲ။ (စကားလုံး တစ်မျိုးထဲနဲ့ အဖြေ ပေးလို့မရတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။) “သင့်မိသားစုအကြောင်း ပြောပြပါဦး” ။



M

သင်တန်းသားတွေကို အုပ်စုခွဲစေပြီး အပိတ်မေးခွန်း၊ အဖွင့်မေးခွန်း ပုံစံတစ်မျိုး (သို့မဟုတ်) မျိုးစုံပြောင်းခိုင်းပါ။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။ (အချိန် အကန့်အသတ် ဖြစ်နေပါက အုပ်စုတစ်စုကို မတူတဲ့မေးခွန်း တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုကိုပဲ ရေးခိုင်းလိုက်ပါ။)	
အဖွင့်မေးခွန်းမေးသည့်ပုံစံလေ့ကျင့်ခြင်း	
အပိတ်မေးခွန်း	အဖွင့်မေးခွန်း
သင်ဒီနေ့ကြက်ဥစားခဲ့လား။	
သင်သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို နေ့တိုင်းသောက်လား။	

သင့်ကလေးကို အစာအုပ်စုအကုန်လုံးပါအောင် ဒီနေ့ကျွေးခဲ့လား။	
သင်လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ဆေးလား။	
သင်အိမ်သာတက်သည့်အခါရေအိမ်ကိုအသုံးပြု ခဲ့လား။	
သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခဲ့ပါသလား။	
သင်ဒီနေ့အသားစားလား။	
သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေသလား။	
လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု SBC Call ကို နှစ်သက်သလား။	
သင်ဒီနေ့အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုခု လေ့လာသိရှိခဲ့ရသလား။	
သင့်ကလေး ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျော့ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲဆို တာ သင်သိ သလား။	
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာ များကို သင်သိသလား။	
မွေးကင်းစ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာများကိုသင်သိသလား။	
သင်သန္ဓေတားနည်းလမ်းတစ်ခုခု သုံးလား။	
ကိုယ်ဝန်တစ်ခုခုနဲ့တစ်ခုကြား (၃)နှစ်မှ (၅)နှစ် အထိခြားပေးခြင်းဖြင့်ကလေး တွေရဲ့အသက်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သင်သိသလား။	
သင်သန္ဓေတားနည်းလမ်းတစ်ခုခု သုံးလား။	
ကိုယ်ဝန်တစ်ခုခုနဲ့တစ်ခုကြား (၃)နှစ်မှ (၅)နှစ် အထိခြားပေးခြင်းဖြင့်ကလေး တွေရဲ့အသက်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သင်သိသလား။	
သင်ဒီနေ့အာဟာရမဖြစ်တဲ့ သရေစာတွေ အစား ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ တွေကို အစားထိုးစားခဲ့သလား။	
ကလေးအဝလွန်တာကို သင်သိရှိပါသလား။	
ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးက သင့်ကလေး အာဟာရ ချို့တဲ့နေပြီဆိုတာကို ဖော်ပြတာမှန်း သင်သိပါသလား။	



E

အဖွင့်မေးခွန်းမေးခြင်းဖြင့် ဘယ်လိုကောင်းကျိုး ရနိုင်ပါသလဲ။ (တဖက်လူမှ သတင်း အချက်အလက် အများကြီး ပေးနိုင်ပါတယ်။ သတင်းအချက်အလက် သက်သက်တင် မဟုတ်ဘဲ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကိုပါ ဖော်ပြနိုင်ပြီး စကားဝိုင်းကို အသက်ဝင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါ တယ်။)

တခါတရံတွင် တဖက်လူ၏ ပြောစကား၊ သူပြန်ပြီး တုံ့ပြန်ဖြေတဲ့ပုံစံကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCAကနားမလည်သည့်အခါတွင် မေးခွန်းများထပ်မေးရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့မေးခွန်းထပ်မေးပြီး ရှင်းခိုင်းတာကို “စကားထောက်ပေး ခြင်း”လို့ခေါ်သည်။ စကားထောက်ပေးခြင်းကို အောက်ပါ အချက်(၂)ချက်အတွက်သုံးသည်။ (၁) ပြောပြီးသားစကားကို အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCAကသေချာနားလည်စေမယ့် အချက်အလက် ရစေရန်နှင့် (၂) အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေဖြင့် သတင်းအချက်အလက် အသစ်ထပ်မံ ရရှိဖို့ အထောက်အကူ ပြုစေရန် ဖြစ်သည်။

စကားထောက်ခြင်းဆိုတာဟာအလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူBCA တစ်ယောက် အနေဖြင့် မဖြစ်မနေ ကျွမ်းကျင် ရမယ့် အတတ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စကားထောက်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်လျှောက်လုံး စကားပြော

ဆိုဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ ကဏ္ဍများဖြစ်သည့် အပြုအမူအကြောင်း၊ အခက် အခဲများနှင့် လွယ်ကူစေမည့်အချက်များ ဆွေးနွေးသည့် အချိန်၊ ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက် ရအောင် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးချိန်တွေမှာသုံးဖို့ အရေးကြီးသည်။



M

နားလည်စေရန်အတွက် စကားထောက်ခြင်း

နည်းလမ်း၊ အကြံဉာဏ်အသစ်များ ထုတ်စေပြီး အားလုံးဝိုင်းဆွေးနွေးကြပါ။  
 တဖက်လူပြောသွားသည့်စကားများကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA နားမလည်ပါက မည်သို့ မေးခွန်းမျိုး ပြန်မေး နိုင်ပါသလဲ။  
 ဖြစ်နိုင်သည့်မေးခွန်းပုံစံများမှာ -  
 ၁။ စိတ်မရှိပါနဲ့။ ကျွန်မနားမလည်လိုက်လို့ပါ။ အဲဒါလေးသေချာပြန်ရှင်းပြပေးပါလား။  
 ၂။ ဆက်ပြောပြပါဦး။  
 ၃။ တခြားရော ဘာတွေထပ်ပြောပြလို့ ရဦးမလဲ။  
 ၄။ နားလည်လွယ်အောင် နည်းနည်းကူပြောပြပါလား။  
 ၅။ ဒီဟာက သိပ်မရှင်းလို့လေ။ တခြားအချက်အလက်လေးတွေ ထပ်ပြောပြနိုင်မလား။  
 အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA မေးလိုက်သည့် မေးခွန်းအပေါ် တစ်ဖက်မှ တုံ့ပြန်ဖြေကြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နားမလည်ပါက မည်သို့ မေးခွန်းမျိုး ထပ်မေးနိုင်သနည်း။  
 ဖြစ်နိုင်သည့်မေးခွန်းပုံစံများမှာ -  
 ၁။ မေးခွန်းပြန်ပြောပြမယ်နော်။ (ပထမမေးခဲ့သည့်အတိုင်း မေးခွန်းကို ရွတ်ပြပါ။)  
 ၂။ ဒီဟာနဲ့မေးခွန်းနဲ့ ဘယ်လိုဆိုင်လဲဆိုတာနည်းနည်းနားလည်အောင် ပြောပြပါလား။ (မေးခွန်းရဲ့ အဓိကသိချင်တဲ့ အချက်ကို ပြောပြပါ)  
 ၃။ မေးခွန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစ်မဖြေသွားတာလေးကို ထပ်ရှင်းပြပေးပါလား။

အကြံဉာဏ်အမြင်သစ်များရရှိရန်အတွက် စကားထောက်ခြင်း

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေဖြင့် မိမိထပ်လိုချင်သည့် သတင်းအချက်အလက်ရအောင် ဘယ်လိုမေးခွန်း မျိုး မေးပြီး စကားထောက်ပါမည်နည်း။  
 ဖြစ်နိုင်သည့်မေးခွန်းပုံစံများမှာ -  
 ၁။ ဟုတ်ပြီ။ ပြီးတော့ရော။  
 ၂။ တခြားရော ဘာထပ်ဖြည့်ချင်သေးလဲ။  
 ၃။ တခြားအကြံဉာဏ်လေးတွေ ဘာတွေရှိသေးလဲ။  
 ၄။ တခြား ဘာထပ်ပြောချင်သေးလဲ။



E

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA များ စကားထောက်ရာတွင် စကားလမ်းကြောင်း မလွဲသွားရန်နှင့် အချိန် အလွန် အကုန်မခံရန် ဂရုပြုပါ။ “ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပြောပြပါ” (သို့မဟုတ်) “အဲဒါအစ်မကို ဘယ်လိုခံစားရစေသလဲ” (သို့မဟုတ်) “ပြီးတော့ဘာဆက်ဖြစ်လဲ” အစရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ တဖက်လူကို ကိုယ်မေးချင်တဲ့မေးခွန်းသိရန် အကြောင်းအရာကနေ တခါ တရံ လမ်းလွဲသွားစေနိုင်သည်။ BCA သည် စကားထောက်ရန် လိုအပ်သော်လည်း သတ်မှတ် ထားတဲ့ စကားဝိုင်းအကြောင်းအရာနဲ့ လျှော်ညီ အောင် တစ်ခုခုအကျိုးရှိအောင် စကား ထောက်တတ်ဖို့တော့ လိုအပ်သည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိဆွေးနွေးလိုသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် သတင်းအချက်အလက် ရရှိဖို့ဖြစ်သည်။ တဖက်အမျိုးသမီး၏ ယုံကြည်မှုရရှိအောင် ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခု တည်ဆောက်ဖို့လိုအပ်လည်း ဤဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များပြုလုပ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးသည့် ဖုန်းခေါ်ဆို မှုများမဟုတ် သည်ကို ဂရုပြုရမည်။  
 ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ပြောသည့် အကြောင်းအရာကိုပဲသီးသန့် စကားထောက်ခြင်းဟာ ပိုပြီး အကျိုး ရှိစေနိုင်ပါသည်။



ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : ကျွန်မ ဥက္ကဋ္ဌကို နေ့တိုင်းမစားဘူးလေ။ ငြီးငွေ့ဖို့ကောင်းတာကို။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : ဥက္ကဋ္ဌစားရတာ ငြီးငွေ့ဖို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုချင်တာလဲဆိုတာ နဲ့ရှင်းပြပေးပါလား။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်မ ပြောချင်တာက ဥက္ကဋ္ဌက အရသာက တစ်မျိုးထဲ အတူတူပဲလေ။ ကျွန်မကဟင်းကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာစားချင်တာပါ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : ဪ ဥက္ကဋ္ဌစားရင်ကျတော့ ဘယ်လိုဖြစ်လို့လဲဟင်။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : တခါတလေ ဥက္ကဋ္ဌစားချင်ဘူး။ အရသာကစားလို့မကောင်းမှန်းသိနေပြီးသားကို။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : ဪ ဖြစ်ရလေနော်။ အဲလိုကြုံတယ်လို့ ကြားရတာ စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဥက္ကဋ္ဌကို ဘယ်လိုချက်လဲ နဲ့လောက် ပြောပြပါလား။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : အထဲကအနှစ်တွေပါ ကျက်အောင် ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး စားတာလေ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : ဒါဆို အရသာအတွက် ဘယ်လိုဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေ ထပ်သုံးသေးလဲ ပြောပြပါလား။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : ဘာမှထပ်မထည့်ဘူးလေ။ ကြက်ဥပြုတ်လိုမျိုး ဒီတိုင်းစားလိုက်တာပဲ။ အရသာ အရမ်းပေါ့ရွတ်ရွတ်နဲ့။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : ဪ ဒါဆိုသဘောပေါက်ပြီ။ အစ်မပြောတာက ဥက္ကဋ္ဌကို ဒီတိုင်းပြုတ်ပြီး ဘာအရသာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်မှ ထပ်မထည့်ဘဲဒီအတိုင်း စားတာပေါ့။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : ဟုတ်တယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : တခြားပုံစံမျိုးရော ဥက္ကဋ္ဌကို ဟင်းချက်စားဘူးလား။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : မစားဖူးဘူး။ တခါမှလဲ မစဉ်းစားဖူးဘူးအဲလိုစားဖို့။ ဒီလိုပဲအမြဲစားတာလေ။ ဆိုင်တွေမှာလည်းအဲလို စားတာပဲမြင်ဖူးတယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA : အစ်မလိုပဲ အမျိုးသမီးတော်တော်များများက ကြက်ဥပြုတ်တွေ ဘာတွေက စားရတာဘာမှ အရသာမထူးခြားဘူးလို့ ထင်တာ။ ဆားတို့၊ သကြားတို့ မဟုတ်တဲ့ တခြားဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်တွေထည့်စားလို့ရတယ်။ တချို့အမျိုးသမီး တွေက ကြက်ဥပြုတ်ကိုပဲ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ထောပတ်သီးတို့နဲ့ တွဲစားသေးတာ။ တချို့က ငရုပ်ကောင်းတို့ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထပ်ထည့် တတ်တယ်လေ။ ကျွန်မ အကြိုက်ဆုံးချက်တဲ့နည်းကတော့ ကြက်ဥကို သံလွင်ဆီနည်းနည်းနဲ့၊ ဆားနည်း နည်းနဲ့၊ ငရုပ်ကောင်းနဲ့ထည့်ကြော် တာပါပဲ။ အထဲကအနှစ်တွေကို အကုန်ကျက်ပြီး မာသွားတာမကြိုက်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် အလယ်အလတ်လောက်ပဲ ကျက်အောင် အလယ် သားလေးကို ပျော့နေအောင်ထားတာ။ အဲဒါဆို ပိုအရသာရှိတယ်။ အစ်မရောဘယ်လိုထင်လဲ။

ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM : ဟုတ်ကဲ့။ အဲလိုစမ်းချက်ကြည့်ပါမယ်။ ကြက်ဥစားတာဟာ ကျွန်မကျန်းမာရေး အတွက်ရော၊ ကလေး ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်ရော အရေးကြီးမှန်း ကျွန်မသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရင်က သိပ်မစားဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုလေးလုပ်စားရင်ရော စားဖြစ်မလားဆို တာ စမ်းကြည့်ပါ့မယ်။

မေးရန်  
၁။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA စကားထောက်သွားတာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ။ (သတင်းအချက်အလက် အသစ် ရဖို့အတွက်) ။ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ရဲ့ ပထမဆုံးအဖြေအပေါ် ကြည့်ပြီး နားမလည်နိုင်သော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် BCA သည် ဘာကို လေ့လာ သိရှိသွားပါသလဲ။ (ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ရဲ့ ကြက်ဥစားဖို့ ချက်ပြုတ်ပုံ အပါအဝင် သူမ၏ခံစားချက် အဖြစ်အပျက် အလုံးစုံနှင့်တကွ၊ သူမ မစမ်းသပ်ကြည့်ရသေးသည့် ချက်ပြုတ်နည်းများအပါအဝင်)  
၂။ ဤနည်းလမ်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ (ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM သည် သူမနှင့် သူမ ကလေးအတွက် ကြက်ဥစားခြင်းမှာ ကောင်းကြောင်းသိသော်လည်း သူမတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲကြောင့် ထိုသို့မစားဖြစ်ကြောင်း၊ BCA အနေဖြင့် လိုအပ်သည့်တုံ့ပြန်မှုကို ပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကြက်ဥအဘယ်ကြောင့် စားသုံးသင့်ကြောင်းကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကအချိန်ကုန်ခံ ရှင်းပြစရာမလိုတော့ဘဲ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM အဓိက ကြုံနေရသည့် အခက်အခဲ နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဖြေရှင်းရမည့်နည်းလမ်းကို ကူညီအဖြေရှာပေးပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။



# သင်ခန်းစာ(၅)

## အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ၏ နားလည်ပေးနိုင်မှု



ကိုယ်ချင်းစာနာထောက်ရာထောက်ထားနားလည်ပေးနိုင်မှုသည် လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု SBC Call ကိုခေါ်ပြီး အမျိုးသမီးများကို ဆွေးနွေးမည့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ချင်း စာနာ ဆိုတာဘာလဲ။ (ကိုယ်ချင်းစာနာသည် လူတဖက်သား၏ ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် သူတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်ဘက် မှ ဝင်ကြည့်ခြင်း၊ သူတို့အတွေ့အကြုံများကို သူတို့နေရာတွင် ဝင်ရောက်ခံစားခြင်းတို့ကို ကိုယ်ချင်းစာနာပေးနိုင်မှုဟုခေါ်သည်။ ဤသည်မှာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ကို ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ၏ ရှုထောင့်မှ ဝင်ရောက်သိမြင်ခံစားစေနိုင်ပြီး သူ တို့၏ ခံစားချက်များ၊ အတွေးများကိုပါ နားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်သည်။) စကားပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း ခေါင်းစဉ်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် “ဆူညံမှုအဟန့်အတားများ” သည်ကျွန်မတို့ တဖက်လူ နှင့်စကားပြောစဉ် သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဝင်ရောက်ခံစားပေးခြင်းကို ဟန့်တားစေ သည့် အရာများပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာလည်း ကျွန်မတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာ စကား၊ အခက်အခဲ၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း များ၊ ခံစားချက်များနှင့် ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့ရသည့် ဘဝအဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံများ ကွာခြားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေနှင့် သူ့အတွက် မခက်ခဲသော အတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုကို ကြုံခဲ့ရသော်လည်း ထို အတွေ့အကြုံမှာ တစ်ဖက် PGM အမျိုးသမီးကြုံတွေ့ရသောအခါ အလွန်ခက်ခဲသည့် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နေပါက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေဖြင့် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် PGM အမျိုးသမီးအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာရန် ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့် BCA သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့သား တစ်ဦးသည် သူလက်ရှိ လိုက်နာနေသော အမူအကျင့်၊ (သို့မဟုတ်) ယခင်က ပြုခဲ့ဖူးသော အမူအကျင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လွယ်ကူသလား၊ အတန်အသင့်ခက်ခဲသလား၊ လွန်စွာ ခက်ခဲသလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် သူနှင့်တွဲဖက် အဖွဲ့သားကို ထိုအမူအကျင့်ကပင် သူတို့အတွက် မည်သို့ဖြစ်မည်ကို ဆန်းစစ်ခိုင်းပါ။အဖွဲ့သား နှစ်ဦးအပြန်အလှန် အကြံဉာဏ်များပေး၍ ဆွေးနွေးရင်း၊ အဆိုပါ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့၏ ခံစားရပ်များကို မျှဝေပါစေ။ ဥပမာ - အောက်ပါဇယားကို ဥပမာအနေဖြင့် သရုပ်ပြပါ။ ဇယားကို မဖော်ပြပါနှင့်။ သင်တန်းသားအချင်းချင်း သူတို့အတွေ့အကြုံ ကို သူတို့ဖာသာ မျှဝေပါစေ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့် BCA ၏အပြုအမူ	အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့် BCA (၁) ပြောပုံ	အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့် BCA (၂) ပြောပုံ
အိမ်သာဝင်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးခြင်း	လွယ်ကူ - ကျွန်မတွင် ဆပ်ပြာ ရှိသည်။	လွယ်ကူ - ကျွန်မ၏ အမူအကျင့် ဖြစ်၍ အလွယ်တကူ မှတ်မိနေသည်။

ကလေးအသက် (၆)လ အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုး ထဲ တိုက်ကျွေးခြင်း	လွယ်ကူ - ကျွန်မကလေးဟာ မိခင်နို့စို့ ရတာ အလွန် ကြိုက်သည်။	ခက်ခဲ - ကလေးအသက်(၂)နှစ် မှာကျွန်မ အလုပ် ပြန်ဝင်လုပ်ရလေသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကြက်ဥ တစ်လုံး နေ့တိုင်း စားခြင်း။	အတော်အသင့်ခက်ခဲ - ကြက်ဥ စားရတာ ငြီးငွေ့လာသည်။	လွယ်ကူ - ကျွန်မ၏ အမေက ဆော့ဖ်ဖြင့် ချက်ကျွေးသည်။
နေ့တိုင်းအသီးအရွက်များ စားသုံးခြင်း	လွယ်ကူ - ကျွန်မ အသီးအရွက် စား ရတာ နှစ်သက်သည်။	ခက်ခဲ - အသီးအရွက် စားရ တာကျွန်မ မကြိုက်ပါ။
ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု အမြဲခံယူ ခြင်း။	ခက်ခဲ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အမြဲတမ်းပဲလက်လှမ်း ဝေးပါတယ်။	ခက်ခဲ - ကျွန်မတွင် ကားမရှိ သည့်အပြင် ကျန်းမာရေး ဌာနကအိမ်နှင့်ဝေးသည် ။
တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။	ခက်ခဲ - ကျွန်မတွင် အချိန်မရှိပါ။	လွယ်ကူ - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရတာ နှစ်သက် သည်။ ဦးစားပေးပြီးလုပ်လေ့ရှိသည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်

- ၁။ သင်ဘာတွေ လေ့လာ တွေ့ရှိရသလဲ။ (ဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေများမှာ -
  - အချို့အတွက် လွယ်ကူတဲ့အပြုအမူဟာ အချို့အတွက် ခက်ခဲတတ်သည်။
  - အပြုအမူတစ်ခုကို တူညီစွာလုပ်ဆောင်ရတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုပဲကြည့်ပြီး ဒီအပြုအမူ ဟာခက်ခဲသလား၊ အတော်အသင့်ခက်ခဲ သလား၊ အလွန်ခက်ခဲသလားကို သတ်မှတ် ရတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေဟာ တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။
  - ကိုယ်ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ မတူညီတာကြောင့်လဲ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ )
- ၂။ ဤတွေ့ရှိချက်တွေဟာ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA အဖြစ် တာဝန်ယူရတဲ့ အပေါ် ဘယ်လို အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသလဲ။ (ဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေများမှာ -
  - ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM များအပေါ် ပိုမိုနားလည်လာစေနိုင်ပါသည်။
  - အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများမှာ မတူညီ နိုင်ကြောင်း ပိုသဘောပေါက်လာစေနိုင်ပါသည်။
  - အခက်အခဲများမတူညီတဲ့အတွက် ဖြေရှင်းနည်းတိုင်းဟာမတူညီနိုင်မှန်း ပိုပြီး သဘော ပေါက်လာစေနိုင်သည်။

စာနာထောက်ထားမှု (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ပြဖို့အတွက် ပထမအဆင့်မှာ နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်ပြီး ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ တုံ့ပြန်ပေးဖို့ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အသံပြုထောက်ခံခြင်းတွေ၊ သင့်လျော်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြုလုပ်ပြီး စာနာစိတ်ကို ပြသခြင်း အားဖြင့် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် PGM အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုသိမြင်လာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သူမ၏ ကိုယ်တိုင်ဝေဖန်ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သူမ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာများအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေ ကို ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေ တွေ့ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ဟာ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့သည် စကားပြောဆိုသည့်အပိုင်းကိုတော့ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဆိုတာ ဘာကိုပြောတာ ပါလဲ။ (သင်တန်းသားများ ဝိုင်းဝန်း ဖြေကြားကြပါစေ)

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ကို သက်တောင့်သက်သာစွာဖြင့် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုး ထားမှု၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် အတွေ့အမြင်များကို မျှဝေစေခြင်း အတတ်ပညာ များဖြင့် ဝိုင်းဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တဖက်လူ၏ ကိုယ်လုပ်နိုင် မည့်နည်းလမ်းများကို ကိုယ့်ဘာသာဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ပြီး မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးဟု ယူဆသော အပြုသဘောဆောင်သည့် လုပ်ရပ်များ ကို ဆက်စပ်ဦးတည်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ဖို့ လမ်းကြောင်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရားအရ စကားပြောဆိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို စာနာ ထောက်ထားပြီး ကိုယ်ချင်းစာခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ပေးမှသာ မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။



သင်ခန်းစာ(၆)

ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း စွမ်းရည်



E

လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်သတိရပါ။ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အဓိကဦးစားပေး အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အချိန်ကာလ(သတ်မှတ်ကာလ) အပိုင်းအခြားအလိုက် နှင့်ဦးတည်ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခက်အခဲအတားအဆီး များနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး လွယ်ကူ စေမည့်အကူအညီ အထောက်အကူ အမှုအရာများ မြင်သာလာအောင် ကူညီ ပေးရပါမယ်။

သို့မှသာ အလေ့အကျင့်သစ်တစ်ခုကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ကာ ရေရှည် ထိန်းသိမ်း ထားစေမည့် အလေ့အကျင့်သစ်ကို ကျင့်သုံး လုပ်ဆောင်သွားမှသာ မျှော်လင့်ထားသော ကောင်းကျိုးရလဒ်များ ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် ကျွန်မတို့သည် ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု စွမ်းရည်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်နိုင်ပါမည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုရည်ရွယ်ချက်များမှာ ဘာတွေဖြစ်မယ်လို့ထင်ပါသလဲ။

- (ဆွေးနွေးချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြလာနိုင်သည် -
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM အနေဖြင့် အလေ့အကျင့် လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ဖို့ သူမကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှု များ (အတားအဆီး များကို ဖွင့်ဟလာနိုင်ဖို့ ကူညီရန်)
  - ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများကို အဖြေရှာနိုင်ဖို့ ဆွေးနွေးရန်။
  - အခြားသူများဆီမှ ကူညီရရှိဖို့ PGM တောင်းခံဖို့အတွက် PGM အားနားလည် သဘောပေါက် ကူညီပေးရန်။)
    - ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုမှာ “ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခုပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အကဲဖြတ်ခြင်း” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။
    - သို့ဖြစ်၍ ဦးစားပေးအဖွဲ့ဝင်အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု လုပ်ငန်းစဉ် တလျှောက်တွင် တိုးတက်မှုရှိရန်အတွက် သူမ ကိုယ်တိုင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိ လာအောင် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA က ကူညီပေးရမည်။
    - ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အဓိကအရေးပါတဲ့ အချက်တချို့မှာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

- (ဖြစ်နိုင်သည့်အဖြေတချို့မှာ -
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ဘက်မှအမြင်ကို နားလည်ဖို့အတွက် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA က စကား ထောက်မေးရမည်။
  - တခါတရံတွင် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA ဘက်မှ သတင်းအချက်အလက် ပြန်မျှဝေရန် လိုအပ်မည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

- ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သူမအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် ဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို PGM ကိုယ်တိုင်က စဉ်းစားစေခြင်းဟာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA ဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းခံနေရတာထက် ပိုအထောက်အကူဖြစ်မည်။
- ရွေးစရာနည်းလမ်းများကို ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM ကိုယ်တိုင်နှိုင်းယှဉ် အကဲဖြတ်ပြီး သူမအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် လမ်းကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အတွက် သူမ၏သဘောထား၊ ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ BCA နှင့်သူမကြားက ဆက်ဆံရေးနှင့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA ပြောသမျှကို သူမဘယ်လောက်နားလည်သလဲ ဆိုတာတွေအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အချို့ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုတွေကို ဘာမှ စဉ်းစား စရာမလိုဘဲ လွယ်လွယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေမယ့် တချို့ရွေးချယ်မှုတွေကိုတော့ အချိန် ယူပြီး သေချာစဉ်းစားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

SBC လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်လျှောက်တွင် အခက်အခဲများ၊ လွယ်ကူစေမည့်အရာများဖြေရှင်းနည်း ကိုအဖြေရှာတဲ့အခါ တဖက်အမျိုးကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်မည့်အရာများ(သို့မဟုတ်)ကိုယ်တိုင် လိုက်လုပ်နိုင်မည့် အရာများကိုပဲ ဦးတည်ရန် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA က ကူညီလာဖို့လိုအပ်မည်။ အခြား တစ်ဦး တစ်ယောက်အမြင်များ၊ သဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ ခံစားချက်၊ အရင်းအမြစ်များ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် ကျွန်တော်တို့ ဝင်ရောက်ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ မှတ်ထားရပါမယ်။ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမ၏ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့အတွက် တာဝန်စယူ လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဝေဖန်မှုစွမ်းရည်ကို စတင်တည်ဆောက်နေပြီလို့ ဖော်ပြပါတယ်။ သူမရဲ့ လက်ရှိနှင့် အနာဂတ်တွင် ကျင့်သုံးမယ့် အလေ့အကျင့်များအပေါ် အထောက်အကူပြုမှာပါ။



M

အမျိုးသမီးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ခွဲပြီး “အကယ်၍သာဆိုရင် . . . .” ဂိမ်း ကစားပါစေ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ BCA အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြီး နောက်တစ်ဦးမှာ PGM အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ကာ SBC ဖုန်းဖြေကြားပေးရမည်။ PGM အမျိုးသမီးအနေဖြင့်အကြောင်း၊ အကျိုး ဆက်စပ်မှုကို လုပ်တတ်စေရန် BCA မှ “အကယ်၍သာဆိုရင်” ဟုမေးမြန်းပြီး လေ့ကျင့်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းသောအပြုအမူ၊ မကောင်းသောအပြုအမူနှင့် ၎င်းတို့နှင့် ဆက်စပ်သော နောက်ဆက်တွဲရလဒ်များအကြောင်းကို တလှည့်စီ ဆွေးနွေးရန် BCA မှ စကားထောက်ပေးရပါမည်။ မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း တဖက်မှပြန်ဖြေတာကို စောင့်ပေးပါ။ အကယ်၍ ပြန်ဖြေသည့်အဖြေမှာ မေးခွန်းနှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိပါက ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ထည့်ဖြည့်ပြောပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း BCA ဘက်မှ နားလည်ရမည်။ အကြောင်း၊ အကျိုး ဆက်စပ်မှု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီးပါက ဗဟုသုတမရှိခြင်းဟာ အဓိက ပြဿနာမဟုတ်မှန်း BCA အနေဖြင့် နားလည်သွားမည်။ အခြားအခက်အခဲများ ရှိသေး ကြောင်းနှင့် ထိုကိစ္စများကို ဖြေရှင်းဖို့လိုအပ်ပြီး တဖက်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ကြောင်းကျိုး ဆီလျော်အောင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သည့် အရည်အချင်း လိုအပ်ကြောင်း သိသွားလိမ့်မည်။

- ဥပမာ -
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - အကယ်၍သင့်ကလေးကို (၆)လသာ အမေနှို့တိုက်ကျွေးပါက မည်သို့ ဖြစ်မည် နည်း။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - အကယ်၍သင့်ကလေးကိုမိခင်နှို့ဦးရည်မတိုက်ကျွေးမိပါကမည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - အကယ်၍သင့်ကလေးအသက် (၂)နှစ်ပြည့်သည်အထိ သင်နှို့တိုက်ရာတွင် သံဓာတ်အားဆေးကို တောက်လျှောက် သောက်သုံးပါက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - အကယ်၍သင့်ကလေးမှာ အဖျားရှိနေပြီး သင်ဟာဆေးခန်းသို့ ကလေးကို ခေါ်မသွားလျှင် မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - သင့်ကလေးမမွေးမီကတည်းက ကလေးမီးဖွားဖို့အတွက် လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်အစီအစဉ်ချ ရေးဆွဲလျှင် မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့်သူ BCA - ကလေးမွေးဖွားပြီးပါက ခေတ်သစ်မိသားစု သားဆက်ခြားခြင်းကို မသုံးဆွဲပါက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။

ဤသဘောတရားကို ပုံပေါ်လာအောင် နားလည်သည်အထိ အပြုအမူများကို မိမိတို့ ဆန္ဒရှိသလောက် ဆက်တိုက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြရန်

- ဥပမာအချို့ကို ပြန်မျှဝေဆွေးနွေးပါ။
- BCAအနေနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားသုံးသပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ ရရှိ သွားသည့် သင်ခန်းစာများကို ဆွေးနွေးပါ။



# သင်ခန်းစာ(၇)

## အပြုအမူနှင့်ဆိုင်သည့် လူမှုရေးသိပ္ပံပညာ



E

ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် မြန်ကူစီမံချက်တွင် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရရှိထားသည့်သူ များကို SBC လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု ဖုန်းခေါ်ဆိုမည့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA တို့၏ အရည်အသွေးများကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထား ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းအတွက်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုSBC နှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရှင်အဆင့်အထိ မွေးထုတ်နိုင်ရန် မရည်ရွယ် သော်လည်း အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဆိုင်သည့် လူမှုရေးသိပ္ပံပညာရပ်အကြောင်းကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးမည့် သူ(BCA) တို့အနေဖြင့် အနည်းငယ် သိထားရန်လိုအပ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံသဘောတရား များကို အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီ ပေးမည့်သူBCA အနေဖြင့် စိတ်ထဲစွဲအောင်သိထားပြီး လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှုSBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတလျှောက်တွင် ဤနိယာမ များကို စဉ်ဆက်မပြတ် အသုံးပြုနေရန် လိုအပ်သည်။

### ပြောင်းလဲခြင်း၏ နိယာမ (၄) ရပ်

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA အနေနှင့် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး PGM များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ထဲစွဲ နေရမည့် အခြေခံသဘော တရား (၄)ချက်မှာ -

- ၁။ လူတိုင်းတွင်ပြောင်းလဲရန် “အကြောင်းပြချက်တစ်ခု” ရှိရမည်။ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အင်အားတစ်ရပ်လိုအပ်သည်။ ပြောင်းလဲမှု အတွက် လိုအပ်တဲ့ စိုက်ထုတ်ရမည့်အင်အားနှင့် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးရလဒ်က ဘယ်ဘက်ကို အလေးသာမလဲဆိုတာ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ မသိစိတ် ထဲမှာရော၊ သိစိတ်ထဲကပါ အမြတ်၊ အရှုံး အမြဲချိန်ပြီး တွက်ဆနေတတ်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အကြောင်းပြချက်ဟာ သူတို့အတွက် အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။
- ကျွန်မတို့ဟာ ပြောင်းလဲမှုကို တွန်းအားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ တွေအပေါ်မှာပဲ မူတည်ပြီး ကြိုးစားနေရင်တော့ တဖက်လူကို သူတို့လက်ရှိ နေထိုင်ပုံ တွေကို ပြောင်းလဲပြီး အပြုအမူသစ်တစ်ခုကို လိုက်နာအောင် ဆွဲဆောင်တဲ့အခါမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ခိုင်လုံပြီး အကြောင်းပြချက်မျိုး မြင်မိအောင်လုပ်ပေးဖို့ အခွင့်အရေးတွေ လွတ်သွားတတ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ သူတို့ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်လုပ်တဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိသော်လည်း ကျွန်မတို့ တွန်းအားပေး ပြောပြတဲ့အချက် တွေကြောင့် ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်နေတတ်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးစကားပြောဆိုတဲ့အခါမှာ ကလေးမိခင်အနေနဲ့ ဘာအရေးကြီးလဲ ဆိုတာ နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်မတို့

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

ဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ် အလေးချိန်ထိန်းဖို့အတွက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါလို့ တွန်းအားပေးတတ်ကြတယ်။ မိခင်အနေနဲ့ကတော့ သူမမှာ လမ်းလျှောက်ဖော် သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောရတာကို ပိုတန်ဖိုးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင် ကျွန်မတို့ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို အပေါင်းအသင်းနှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာပေး ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာသူမ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဖြစ်နေလို့ပါ။

၂။ လူတွေဟာ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမှတ်မထင် ဖြုန်းစားကြီး ပြောင်းလဲမှုမျိုးဟာ လူတွေကို တွေ့ ဝေစိတ်ရှုပ်စေပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူBCA အနေဖြင့် အမျိုးသမီးဟာ လက်ရှိဘာတွေ လုပ်နေလဲဆိုတာ နဲ့၊ ဘာလို့လုပ်နေလဲဆိုတာ အရင်စမေးရပါမယ်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူBCA ဟာသူမရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ဝေဖန် အကဲဖြတ်နေတယ်လို့ ယူဆပါက မြန်ကူဝန်ထမ်းများ၏ အကြံဉာဏ်ကို နားထောင်ပြီး လိုက်နာဖို့ကို တွန်းဆုတ် နေပါလိမ့်မယ်။

၃။ ပြောင်းလဲမှုမှာ လူတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်နေရပါမယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တခုခု ဖန်တီးလုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ ထိုအပြုအမူကို ထပ်မံလိုက်နာ လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုပါ တည်ဆောက် ပေးလိုက်ဖို့ လိုနေတတ်ကြပါတယ်။ တရုတ်အတွေးခေါ် ပညာရှင် လောင်ဇူးပြောသလိုပါပဲ။ “လူတယောက်ကို ငါးတစ်ကောင်ပေးလိုက် ပါက သူဟာငါးဟင်းကို တစ်ရက်ပဲ စားလို့ရပါမယ်။ သူ့ကို ငါးမျှားနည်း သင်ပေးလိုက်ပါက သူတသက်လုံး ငါးဟင်းချက်စားသွားနိုင်ပါ လိမ့်မယ်” အမျိုးသမီးကို သူမကိုယ်တိုင် လိုက်လုပ်နိုင်မယ့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မေးမြန်းခြင်းဟာ သူမရဲ့ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်း အရည်အချင်းကို တည်ဆောက်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါမှလည်းဒီစီမံချက်ပြီးသွားလည်း သူတို့ဟာ ကောင်းမွန် တဲ့အမူအကျင့်တွေကို လိုက်နာထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသွားမှာပါ။

၄။ လူတွေကို အပြောင်းအလဲ နမူနာပုံစံတွေနဲ့ ဝန်းရံထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အများစုဟာ သူများကို စံနမူနာယူလုပ်တာ (သို့မဟုတ်) သူများလုပ်တာကြည့်ပြီး လိုက်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို “လေ့လာပြီးသင်ယူကျင့်သုံးခြင်း” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စံနမူနာပုံ များကိုကြည့်ပြီး အပြုအမူတွေကို သင်ယူတာအပြင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အခြားသူမလုပ်နေတဲ့အရာတွေကို မလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိန်ဂဏန်းတွေကိုကြည့်ပြီး အင်အားနဲ့စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှု ရရှိစေတာပါ။ ဒါကြောင့် စံနမူနာ ပုံစံ တွေဟာအရေးကြီးပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို သူများတွေ သဘောတူလက်ခံထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် တိုက်တွန်းခြင်းဟာ အလွန် အစွမ်း ထက်တဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။



M

သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပါ။ ယခင်က သူတို့ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ် ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောခိုင်းပါ။ အဖြစ်အပျက်ပြောပြတာမှာ ဤအခြေခံ သဘော တရား (၄)ခုကို သုံးပြီး ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံအချို့ကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် အားလုံးဝိုင်းဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

ထို့နောက်

၁။ သင်တန်းသားများကို သူတို့ပြောင်းလဲဖို့ မလိုအပ်ဟု ထင်တဲ့အရာကို ပြောင်းလဲခိုင်းခံခဲ့ရတဲ့ဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့အတွေးအမြင်များကို ပြောပြခိုင်းပါ။ သူတို့ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရလဲကိုမေးပါ။ (အကယ်၍ သူတို့ဟာ အိမ်ထောင်ပြုပြီးဖြစ် ပါက ဥပမာ များ ပေးရန် ပိုမိုလွယ်လိမ့်မည်။)

၂။ ထပ်မံ၍ သင်တန်းသားများကို သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့၊ သူတို့အနေနှင့် ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးသော်လည်း ကြုံခဲ့ရတဲ့ ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကို ပြောပြ ခိုင်းပါ။ ထိုအပြောင်းအလဲနှင့် ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်များကိုပါ ပြောပြခိုင်း ပါ။ (ကိုဗစ် ၁၉ နှင့်ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံရေး/ လူမှုရေးအပြောင်းအလဲများအကြောင်း အလွယ်တကူ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ထို အပြောင်းအလဲမှာ ဘာမှပြင်ဆင်ချိန်မရဘဲ ပြောင်းခဲ့ရသည့် အတွက် လူတိုင်းဖရိုဖရဲဖြစ်ပြီး စိတ်ရှုပ်ခဲ့ရသည့် အဖြစ်ဖြစ်သည်။)

၃။ သင်တန်းသားများကိုထပ်မံပြီး တစ်စုံတစ်ဦးက ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ပြုလုပ်လိုက် တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့အမြင်တွေကို လည်း မမေးမြန်းဘဲ သူတို့ပါထိုပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းစဉ် ထဲကို ရောယောင်ဝင်ပါခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။ ဘာ တွေ့ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့လဲဆို တာစူးစမ်းလေ့လာကြပါ။ (အလုပ်ခွင်၊မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းသင်းတွေကြားမှာ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် မျိုး ဥပမာများ ရှိတတ်သည်။)

၄။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့်သာ ထောက်ပံ့မှုမှမရဘဲ တစ်ခုခုအသစ်အဆန်းကို လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ ကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။ ထိုအပြုအမူအသစ်ကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုတွန်းအားနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ လုပ် ခဲ့ရလဲဆိုတာ လေ့လာကြပါ။ (အမေများဟာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ မိသားစုဝင် တွေကလည်း ထိုအစားအသောက်ပုံစံကို မနှစ်သက်တဲ့အခါ ဖြစ်သွားတဲ့ဖြစ်ရပ်အတွေ့အကြုံမျိုး၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို အိမ် အလုပ် ခိုင်းမိတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုး၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ တစ်ခုခုအကောင်းဘက်က တိုးတက်အောင်၊ ပြောင်းလဲအောင် ကြိုးစားတဲ့ အခါ ကြုံရတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုး စသည့်ဥပမာများ ပေးနိုင်သည်။)

သင်တန်းသားများကို ပြောင်းလဲခြင်းနိယာမ (၄)ချက်ကို ပြန်ရှုတ်ခိုင်းပါ။ ထိုအချက် များအဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပြီး SBC ဖုန်းခေါ်ရာတွင် စိတ်ထဲမှာတောက်လျှောက်နှလုံးသွင်းထားရန် လိုအပ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိပါစေ။

သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာနမူနာပုံစံ - ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်အဆင့်များ

ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်အဆင့်များသည် ပြောင်းလဲမှုဆိုတာဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ် ဆောင်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မီးမောင်း ထိုးပြခြင်းဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင် အောင် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုကို ပညာရပ်ပေးခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ၊ စီမံချက်တွေပဲ ပိုင်းဝန်း လုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ အချို့နိုင်ငံများနှင့် အစီအစဉ်အချို့တွင် ယခုအချိန်ထိလည်း ထိုသို့ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

လူအများသတ်ပြုမိအောင်လုပ်ခြင်း၊ ရင်းနှီးလာအောင်လုပ်ခြင်းနှင့် အသိပညာ တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းအားလုံးသည် ပြောင်းလဲ မှု၏ ကနဦးအစပိုင်း ပထမအဆင့်၊ အလွန်ဆုံးရှိမှ ဒုတိယအဆင့်ထိသာ သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အဆိုပါအချက်များမှာ လူတွေကို အပြုအမူ ကောင်းတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ဆက်တိုက်ထိန်းသိမ်းသွားအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း အလွန်နည်းသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပေမည်။



E

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းမတိုင်မီအဆင့်ဆိုသည်မှာ - ကျွန်တော်တို့သည် အပြုအမူအကြောင်း မစဉ်းစားရသေးပေ။ ဒါကို သတိပြုမိခြင်းမတိုင်မီ အဆင့်ဟုလည်းခေါ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ သည် ပြဿနာကိုလည်းမသိ၊ ဖြေရှင်းနည်းကိုလည်း မရှာဖွေမတွေ့ရှိသေးပါ။ ဒီအဆင့်တွင် တော့ ပညာပေးခြင်း၊ လူပိုသိအောင်မျှဝေခြင်းနှင့် အကြောင်းအရာကို ပိုရင်းနှီး လာအောင် လုပ်ခြင်းတို့ဟာ အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆီလျော်အောင် သုံးသပ်ခြင်း - ဒါကို သတိပြုမိခြင်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြဿနာနှင့်ဖြေရှင်းပုံနည်း လမ်းကို စတင်ပြီး သတိပြုမိလာတာပါ။ လူတွေဟာ ပြဿနာအကြောင်းကို သေချာသုံးသပ် တွေးတောဖို့အချိန်လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ အနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲလိုတဲ့အကြောင်းရင်းရှိဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိရပါ မယ်။ လူတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်၊ အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့ရဲ့ အထင်အမြင်၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သုံးသပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆက်သွယ်ရေးကရရှိလာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်ပြီး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပုံဟာ အရေးကြီးလာပါတယ်။ ဥပမာတွေပြောရ မယ်ဆိုရင် (သတင်းအချက်အလက် ရလာသည့်နေရာကိုမယုံကြည်ခြင်း၊ မိမိအတွေ့အကြုံများနှင့် ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ် မှုများ မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းပြချက်မှာ သူ့အတွက် တန်ဖိုးထားရသည့် အကြောင်းရင်းမဟုတ်ခြင်း။)

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း - ဒီအဆင့်ကိုပြင်ဆင်ရေးအဆင့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာလူဟာ ဒီအပြုအမူကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချဖြစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောင်းလဲမှုပုံစံ အဆင့်ဆင့်ဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုတာဟာ ဒီအဆင့်အတွက်သင့်တော်တဲ့ နာမည်ဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမူအကျင့်အတော်များများဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချဖို့ လိုအပ်တာ အပြင် မိမိတို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်မှုတွေလည်း လုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာအချို့ စဉ်းစားလို့ရပါသလား ? (ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတ ရယူ ခြင်း၊ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ပုံ၊ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများဝယ်ခြင်း ခြင်း၊ ဘေးမှအကူအညီ အထောက်အပံ့ရယူခြင်း၊ အလုပ်စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း)

လုပ်ဆောင်မှု - ဒီအဆင့်ဟာကျွန်တော်တို့ အပြုအမူတစ်ခုကို အမှန်တကယ် ကြိုးစားပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြည့်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုအမူ၏ အခြေခံအဓိပ္ပာယ်မှာ လုပ်ဆောင် ချက် (သို့မဟုတ်) အလေ့အကျင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဒီနေရာမှာ ပြောင်းလဲမှုစက်ဝန်းကို ကြည့်ကြည့်လျှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဤ အဆင့်တွင်ပြုတ်ကျသွားနိုင်ပြီး ဒီအဆင့်မှာ ပြန်လည်းဝင်ရောက်နိုင်တာကိုဂရုပြုမိပါသလား။ ဒါဟာအဟန့်အတားတွေရဲ့ အဓိက သက်ရောက်မှုပုံစံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြုအမူကို စတင်လိုက်နာကျင့်သုံးတာနဲ့ သူ့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲ အဟန့်အတား တွေပျောက်သွားတာ၊ မကြုံရတော့တာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဘယ်အဆင့်မှာမဆို အခက်အခဲဆိုတာ ပေါ်လာတတ်ပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်သူတွေဟာ ဒီစက်ဝန်းကနေ ပြုတ်ကျထွက်သွားရတာ မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ထိန်းသိမ်းထားခြင်း - သည်အလွယ်တကူ မဖြစ်လာပါဘူး။ ပြောင်းလဲခြင်းနိယာမ (၄) ချက်ကို ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့တာ မှတ်မိပါသလား။ ဒီနိယာမအချက်တွေဟာ လူတွေ သူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် အမူအကျင့်ကို ဆက်တိုက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီး ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အပြုအမူကို သူ့အကျင့်သဖွယ် လိုက်နာကျင့်သုံးနေလျှင် တောင်မှ အခက်အခဲအဟန့်အတားဆိုတာ ပေါ်လာတတ်ပါ တယ်။





M

ပြောင်းလဲမှုအဆင့်တွေကို ဥပမာနဲ့တကွ ခြုံကြည့်ကြည့်ရအောင်။ သင်တန်းသားများ နှင့်တကွ အတူတူရွေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လည်းရသလို အောက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်လည်း ရပါသည်။  
ဆန္ဒရှိသည့်အပြုအမူ : ဝာမဝဟကုအနည်းဆုံး (၃)ကြာမြေ မနုဗျာ (၂၀) ကြာအောင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

ကြိုတင်သုံးသပ်ခြင်းမတိုင်မီအဆင့် : လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်း တခါမှ မစဉ်းစားဖူးသလို ဘာလို့ အရေးကြီးမှန်းတောင် မတွေးဖူးပါဘူး။

ကြောင်း/ကျိုး ဆီလျော်အောင် သုံးသပ်ခြင်း : BCA က လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ထိန်းထားဖို့အတွက် အရေး ပါကြောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါများကို ကာကွယ် ဖို့ အထောက်အကူပြုခြင်း အကြောင်းမျှဝေပြောပြသည်။ ဒါဟာ အရေးကြီးကြောင်းကို အချိန်ပေးသေချာသုံးသပ် စဉ်းစားပြီး ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေလုပ်သင့်ကြောင်း လေ့လာရှာဖွေ ခိုင်းပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း : ပြေးဖို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါပြီ။ အပြေးဖိနပ်ဝယ်ပါမယ်။ ခြေအိတ်၊ အပြေးအင်္ကျီ၊ အားကစား ဘောင်းဘီ၊ ချွေးသုတ်ပဝါတို့ ဝယ်ပါမယ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေ့ရက်တွေနဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ပြေးမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါမယ်။ ပြေးရမဲ့ လမ်းကြောင်းကို ဆွဲပါ မယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် : တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနှင့်သောကြာနေ့ မနက် (၈)နာရီ တွေမှာ စပြီး ပြေးပါမယ်။

အခက်အခဲ : (၂) လကြာအောင် ပြေးပြီးနောက် ဒူးခေါင်းယောင်လာပြီး နာလာ ပါတယ်။ ဆရာဝန်က အပြေးလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် အဆစ်အမြစ် တွေပေါ်မှာ ဒဏ်ပိုပိသွားစေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားခြင်း : လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်ကနေ ပြုတ်ကျ ထွက်သွားပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ဆက်လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ကျန်သေးပါက နောက်ထပ်နည်းလမ်းအသစ် ရွေးချယ်ပါလိမ့်မည်။

ကြောင်း/ကျိုး ဆီလျော်အောင် သုံးသပ်ခြင်း : ဒူးဆစ်အပေါ် ဝန်သိပ်မပိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကိုရှာဖွေသုံးသပ်ကြည့်ပါမယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း : စက်ဘီးစီးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ စက်ဘီး၊ ဖိနပ်၊ ဖော့ခံထားတဲ့ ဘောင်းဘီတွေ ဝယ်ပါမယ်။ စက်ဘီး စီးဖို့ အချိန်၊ ရက်၊ လမ်းကြောင်းတွေ သတ်မှတ်ဆွဲပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ချက် : အင်္ဂါနေ့၊ ကြာသပတေးနေ့၊ စနေနေ့ နေ့လည် (၂)နာရီတိုင်းမှာ စက်ဘီးစီးပါမယ်။

အခက်အခဲ : ရာသီဥတုပြောင်းသွားပြီး မိုးတွင်းရောက်လာပါတယ်။ မုတ်သုန်ရာသီဥတုမှာစက်ဘီးမစီးနိုင်ပါဘူး။ လေရော၊မိုးရောထန်ပါတယ်။

နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားခြင်း : စက်ဘီးဆက်မစီးနိုင်တော့ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အရေး ကြီးသေးသလား၊ ဆက်လုပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိသေးလား ဆိုတာဆုံးဖြတ်ပါ။

ကြောင်း/ကျိုး ဆီလျော်အောင် သုံးသပ်ခြင်း : မပြေးနိုင်ဘူး၊ စက်ဘီးလဲမစီးနိုင်တော့ဘူး၊အမိုး အကာအောက် အခန်းတွင်းမှာပဲလုပ်နိုင် တဲ့ အားကစားမျိုးလိုအပ် တယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း : ရေကူးဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရေကူးဝတ်စုံ ဝယ်ခြင်း၊ မိုးလုံ၊ လေလုံရေကူးကန်ရှာခြင်း၊ ရေကူးကန်အသုံးပြုခ ပေးခြင်း၊ ကန်ဖွင့်ချိန်များကို စုံစမ်းမှတ်သားခြင်း၊ အချိန်ဇယား သစ်ဆွဲခြင်းနှင့် ရေကူးကန်ကိုသွားဖို့ လမ်းကြောင်း စီစဉ် ခြင်းတို့ လုပ်ပါမယ်။

အခက်အခဲ : ရေကူးကန်အသုံးပြုခမှာ အလွန်ဈေးကြီးပါသည်။

ကြောင်း/ကျိုး ဆီလျော်အောင် သုံးသပ်ခြင်း : ဝန်မပိစေသော၊ အမိုးအကာအောက်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သော ဈေးသက်သာသည့် (သို့မဟုတ်) အခမဲ့ လေ့ကျင့် နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ရှာဖွေစဉ်းစားကြည့်ပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း : အိမ်တွင်ယောဂကျင့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ DVD အခွေများ၊ ယောဂစာအုပ်များ ဝယ်ပြီးလေ့လာမယ်။ ယောဂ ဘောင်းဘီ၊ ဖျာ၊ ဘလော့တုံး၊ ယောဂကြိုးများဝယ်ပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်ဇယားဆွဲပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ခြင်း : အခြားမိသားစုဝင်များ အိပ်ယာမနိုးမီ မနက်တိုင်း ယောဂကျင့် ပါတယ်။

မေးပါ။

၁။ ကျွန်တော်တို့သည် အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း ဘာတွေသင်ယူခဲ့ရသလဲ။ (ဒါဟာ သံသရာစက်ဝန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထို ပြောင်းလဲမှုထဲတွင် အဆင့်များရှိသော် လည်း၊ တသမတ်တည်းမဟုတ်ဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လည်နေတတ်ပါတယ်။ တူညီတဲ့ အဆင့်တွေ လူတွေဟာ နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားတာ၊ စက်ဝန်းထဲကနေ ပြုတ်ကျ ထွက်ခွာသွားတာ၊ ပြန်ဝင်လာတာ မျိုးစုံဖြစ်နိုင် ပါတယ်။)

၂။ BCA အနေနဲ့ ဒီအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ဖို့ ဘာလို့လိုအပ်တာပါလဲ။ (ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တဖက်အမျိုးသမီး ဒါဟာအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဖြစ်တယ်လို့ ပြောလိုက် တာနဲ့ သူမလိုက်လုပ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်မှတ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ ဒီအပြုအမူကို လိုက်နာကျင့်သုံးနေစဉ်မှာပဲ နဂိုအခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက်ကို အကြံဉာဏ် အသစ်အဆန်းတွေ၊ နည်းဗျူဟာအသစ် တွေနဲ့ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ပံ့ပိုးပေးနေရပါမယ်။

လူမှုရေးနှင့်ဂေဟစနစ်ပြောင်းလဲမှုပုံစံ

E

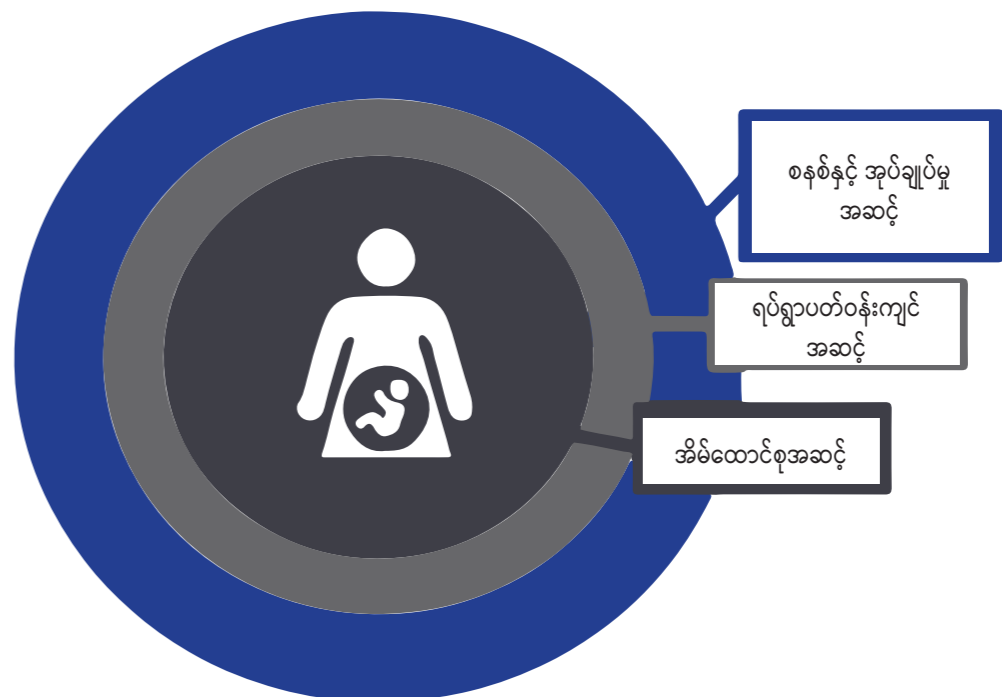


ကျွန်မတို့ရဲ့ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်မှာ ပါဝင်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ယောက်ထဲနေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ အပြုအမူသစ်ကို ကျင့်သုံးရာမှာ ထောက်ပံ့ ပေးနိုင်တဲ့သူတွေ၊ မလိုက်နာမကျင့်သုံးအောင် တားမြစ်မယ့်သူတွေရော ဝန်းရံနေတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကျွန်မတို့က ဒီအပြုအမူကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ သူတို့ဟာ ဒါကိုလိုက်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် သူပတ်ဝန်းကျင်ကကိစ္စတွေ၊ လူတွေအကုန်လုံးကို မထိန်း ချုပ်နိုင်ပါဘူး။

မြန်မာ့ လူမှုရေးနှင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲမှု SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေမှာ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ကူညီပေးမည့်သူ BCA ရဲ့တာဝန် တစ်ခုကတော့ တဖက်မှာ အမျိုးသမီး အပေါ်အဟန့်အတားတွေ လျော့နည်းစေပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခု ဖန်တီးပေးနိုင်အောင် ကူညီပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

M

အောက်ပါပုံကို စာရွက်ပေါ်မှာချဆွဲပြီး သင်တန်းသားများ မြင်အောင်ချိတ်ထားပါ။ (သို့မဟုတ်) ပုံနှိပ်ပြီးဝေပေးပါ။



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

အမျိုးသမီးကို မိသားစုအဆင့် နေရာက စတင်ဆွေးနွေးပါ။ သူမ အိမ်မှာ တူတူနေတဲ့ လူမှန်သမျှ စာရင်းပြုစုပါ။ (အမျိုးသား/ အိမ်ထောင်ဘက်၊ မိခင်၊ ယောက္ခမ၊ ဖခင်၊ ယောက္ခထီး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ၊ ကလေးသူငယ်များ အစရှိသဖြင့်)

အပြုအမူတော်တော်များများဟာ မိသားစုဝင်များက (ဒီကလေးမိခင်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီပုံ ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုတာကို သတိပြု မိရမည်။ စာတမ်းပြုစု လေ့လာထားသည်များကို ကြည့်လိုက်လျှင် အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့အမျိုးသားနှင့် အခြားမိသားစုဝင်တွေဆီက ထောက်ပံ့မှုကူညီပေးတာကို ရရှိတဲ့အခါ ကလေးအာဟာရတိုးတက်မှုနှင့် အဓိကဆိုင်တဲ့ အပြု အမူတွေ (ဥပမာ-၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲ တိုက်ကျွေးခြင်း)ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရာမှာ အလွန်ပိုမို အောင်မြင်တယ်လို့ ဖော်ပြချက်တွေ တွေ့ရပါတယ်။

ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်အဆင့်ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။ အမျိုးသမီးတွေ ကျန်းမာတဲ့ အပြုအမူတွေ ကျန်းမာတဲ့အပြုအမူတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ ရပ်ရွာထဲမှာ ဘယ်သူတွေက ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ။ (ရပ်ရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ဥပဒေချမှတ်ခွင့်ရှိသူများ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ စီးပွား ရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ ဈေးဆိုင်တန်းများနှင့် ဆိုင်ပိုင်ရှင်များ၊ ဆေးဆိုင်မှ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အဆိုပါလူများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များကို မည်သို့ ကူညီပေးနိုင် မည်ကို မှတ်ထားပါ။ ဥပမာ - ကျန်းမာရေး ဌာနတွင် သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေး ပြတ်လပ်သွားပါက ရပ်ကွက်ထဲမှ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆိုင်ပိုင်ရှင်များနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ထိုဆေး များကို ဈေးသက်သာစွာ ရရှိနိုင်အောင် ကိုယ်ဝန်သည်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် ကူညီပေးရပါမည်။

စနစ်နှင့်အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း အဆင့်အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဒီအဆင့်ဟာ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီ ဝင်ရောက်ပြင်ဆင်ဖို့ အခက်ခဲ ဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းတွေ(NGOs) (သို့မဟုတ်) ဒေသခံ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ဦးဆောင်ထားတဲ့ အဖွဲ့ တွေ ဦးဆောင်ပြီး ဒီအုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း စနစ်အဆင့်မှာ ဝင်ရောက်စည်းရုံးဆွေးနွေးရေးတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အမျိုးသမီးအတွက် ကူညီပေးနိုင်မယ့်သူတွေကတော့ ဥပဒေ ရေးဆွဲတဲ့ပညာရှင်တွေ၊ မူဝါဒချမှတ်ပေးတဲ့ ဝန်ကြီးဌာနတွေဖြစ်ပါတယ်။ (ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လုပ်ငန်းခွင်မူဝါဒ ရေးဆွဲချမှတ်တဲ့ ဝန်ကြီးဌာနတွေ အစရှိသဖြင့်)။ အကယ်၍ လက်ရှိ အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်အဆင့် မှာ ပြဿနာများပေါ်ပေါက်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အခက်အခဲ အဟန့်အတားများ ဖြစ်စေပါက ဤအခြေအနေမျိုးတွင် အရပ်ဘက်အဖွဲ့ အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး အကောင်းဘက်ဦးတည်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုမျိုး ဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ (ဥပမာ - သံဓာတ်/ဖောလစ် အက်ဆစ် အားဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာပဲ အခမဲ့ ပေးဝေပေးသည်။ သို့ရာတွင် နို့တိုက်နေစဉ်တလျှောက် သံဓာတ်အားဆေးကို နေ့စဉ်ပိုမိုခြင်းဟာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ဆက်လက်ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အရပ်ဘက်အဖွဲ့မှနေတဆင့် အစိုးရဌာနများထံ သွားရောက်ကာ သံဓာတ်အားဆေးပေးဝေခြင်းကို နို့တိုက်စဉ်ကာလတလျှောက် ဆက်လက်မျှဝေပေးရန် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။)

မေးရန်  
- ဤလူမှုရေးနှင့် ဂေဟစနစ် ပြောင်းလဲမှုပုံစံကို နားလည်ရန်နှင့် SBC ဖုန်းခေါ်ဆို ရာတွင် အမြဲသတိပြု ကျင့်သုံးရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။ (ထောက်ပံ့ပေး နိုင်သည့် နေရာအဆင့်ဆင့်ကို ခေါင်းထဲတွင် အမြဲထည့်ထားပြီး အဖြေရှာခြင်း၊ အကြံပြုချက်များ ပေးခြင်း၊ မိသားစုအဆင့်၊ ရပ်ရွာအဆင့်၊ အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်အဆင့် အလိုက် ဖြေရှင်းနည်း များရှာခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရ မည်။)



## သင်ခန်းစာ(၈)

### SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးမှု



E

ဤသင်ခန်းစာတမ်းကို SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အညွှန်းစီးရီးလိုက်နှင့်တွဲ၍ လေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အညွှန်းပုံစံတစ်ခုစီတွင် ရှင်းပြထားသည့်အချက်များ ပါဝင်ပြီး မြန်ကူ ဝန်ထမ်းများ ဖုန်းခေါ်ဆိုရာတွင် လိုအပ်မည့် အချက်အလက်မှန်သမျှ ထည့်သွင်းပေးထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာအတွက် SBC ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်လေ့လာကြည့်ရအောင်။ လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အဓိကဦးစားပေး အဖွဲ့ဝင်များအတွက် သင့်တော်ရာ အချိန် ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ဦးတည်ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆွေးနွေး ရာတွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး အခက်အခဲအတားအဆီးများနှင့် လွယ်ကူအောင်ကူညီပေးမည့်အရာများကို သိမြင် လာအောင် ကူညီပေးရမည်။ သို့မှသာ ပံ့ပိုးကူညီပေးမည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ရရှိနိုင်ပြီး အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကာ ရေရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လိုချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးရလာဒ်ကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(R. Danielle Chekaraou, MPH)

အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ဆွေးနွေးစကားပြောပုံ၊ Priority Group ၊ အခက်အခဲများနှင့် လွယ်ကူစေမည့် အချက်များ၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း၊ ကူညီထောက်ပံ့ ရမည့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပြုအမူလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အဓိကအခြေခံကတော့ “အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဦးတည်ချက်ထား ခြင်း” တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေကို “အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဦးတည်ချက်ထားခြင်း” ဆိုတဲ့ပုံစံ မျိုးနဲ့ စီစဉ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးမိခင် များကိုယ်တိုင်နှင့် သူတို့၏ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ အကြောင်းကို သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ သင့်တော်အောင် သတင်အချက်အလက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်သတ်မှတ်ချက်နှင့်ဆိုင်တဲ့အညွှန်းကို SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အညွှန်းတစ်ခုစီအလိုက် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု (၁၈) မျိုး

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက် အညွှန်း (၁၈)ခု ရှိပါသည်။ အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ဝန်လအနု၊ အရင့် (သို့မဟုတ်) ကလေးအသက်ပေါ် အခြေခံပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအညွှန်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးရော သူမ၏ ကလေးရော၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သည့် အဓိကအမှုအကျင့်များကို မျှဝေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အချိန်ပမာဏကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ အမျိုးသမီးအနေနှင့် သူမကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက်ရော၊ နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်ကာလအတွက်ပါ သတင်းအချက် အလက်များစွာ လိုအပ်တဲ့အတွက် သင့်လျော်ရာခေါင်းစဉ်အလိုက် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို (၁၈) မျိုး ခွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအတွက် နားလည်ဖို့၊ ပြန်လည် သုံးသပ်ဖို့၊ ပြင်ဆင်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ လုံလောက်တဲ့အချိန်ပမာဏ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းကြောင့် သင့်တော်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ကို သင့် တော်တဲ့ အချိန်ကာလမှာ ဆွေးနွေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သူမအနေနှင့် ထိုအပြုအမူကို လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အချိန်နှောင်းတာမျိုး မဖြစ်ဘဲ သေချာစဉ်းစား၊ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးတည်ချက်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ အခြေခံ နိယာမသဘောတရားများ အသုံးပြုပြီး PGM တွေကို နားလည်အောင်အရင်လိုပြီး ထိုအမျိုးသမီးများနှင့် သူတို့၏ အပြုအမူကို လွှမ်းမိုးမှုရရှိနိုင်မည့်သူတွေကို ဦးတည်ပြီး ညှိနှိုင်းပြောဆိုမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဤဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအညွှန်းများကို electronic forms ပုံစံပြောင်းနိုင်ပြီး database ထဲ တွင်သိမ်းကာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး လေ့လာစောင့်ကြည့်နိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သည့် SBC မန်နေဂျာနှင့် Data Analyst တို့၏ စီမံမှုအောက်တွင် ဤ database ကို သေချာအသုံးပြုပြီး တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပြီး စီမံချက်ကာလ တစ်လျှောက်တွင် လူအများကြီးသုံးပြီး လေ့လာမှုတွေ ခဏခဏ ပြုလုပ်ရတာကို လျှော့ချနိုင် မှာဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် မြန်ကူ- လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်/Cohort နည်းစနစ်

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၂)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၃)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၄)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၅)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၆)	
ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမ(၃)လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၃-၅)လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၃-၅)လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၆-၇)လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၈-၉)လ	ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၈-၉)လ	
၁။ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်းများ ၂။သံဓာတ်/ဖောလစ် အက်ဆစ် အားဆေးသောက်သုံးခြင်း ၃။အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်ပုံ (၃+၂+၁စားသောက်မှုပုံစံ) ၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း	၁။သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစား အသောက်များ စားသုံးခြင်း ၂။ အနားယူခြင်း ၃။ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်တဲ့ သရေစာများ စားခြင်း	၁။ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်အန္တရာယ်ရှိ သော လက္ခဏာ များ ၂။ လက်ဆေးခြင်း	၁။မွေးဖွားရန် အစီအစဉ်ဆွဲပြင်ဆင်ခြင်း ၂။ ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်း ၃။ မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့ဦးရည် ချက်ချင်းတိုက် ကျွေးခြင်း ၄။ ကလေး မီးဖွားပြီး နောက် အားဆေးဆက်လက် သောက်သုံးခြင်း ၅။ကော်ဖီ၊လဘက် ရည်ရှောင်ခြင်း၊ နွားနို့ကို အချိန် ခြားသောက်သုံး ခြင်း။	၁။ မီးဖွားပြီးပြီး ချင်း မိခင်နို့ဦးရည်ကိုချက်ချင်း တိုက်ကျွေးခြင်း ၂။ကလေးနှင့် မိခင်အသားချင်း ထိထားခြင်း ၃။မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းကိုကလေးအသက်လယ်ထိ တိုက် ကျွေးခြင်း	၁။မွေးကင်းစ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ၂။မီးတွင်းမိခင် တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာ များ ၃။အန္တရာယ်ရှိ သည့် လက္ခဏာ များကြုံရပါက ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှု ချက်ချင်း ခံယူခြင်း၊ ၄။ သားဆက် ခြားခြင်း	၁။မွေးကင်းစ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာ များ ၂။မီးတွင်းမိခင် တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာ များကြုံရပါက ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှု ချက်ချင်း ခံယူခြင်း၊ ၄။ သားဆက် ခြားခြင်း

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၇)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၈)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၉)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၀)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၁)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၂)
မီးဖွားပြီးကာစ ၁ ပတ်	မီးဖွားပြီး ၂ ပတ်	မီးဖွားပြီး ၁ လ	ကလေးအသက် (၂-၃)လ	ကလေးအသက် (၅)လ	ကလေးအသက် (၆)လ
ဖုန်းဆက်၍သတင်း မေးမြန်းခြင်း ၁။အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများနှင့် အချိန်မီကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း	၁။ နို့တိုက်ချိန် ကြုံရသည့် အခက်အခဲများ	၁။စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ	၁။ ကိုယ်ဝန်တား ရန် အသိပေး မေးမြန်းခြင်း	၁။ ဖြည့်စွက် စာ ကျွေးနည်း	၁။ ဖြည့်စွက် စာကျွေးနည်း

၂။ မီးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင် နို့ရည်/နို့ ဦးရည် တိုက် ကျွေး ခြင်း ၃။ ကလေးနှင့်မိခင် အသားချင်းထိပြီး ပွေ ထားခြင်း ၄။ မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲ ကို ကလေး အသက် (၆) လထိ တိုက် ကျွေးခြင်း ၅။ အားဆေးများကို မီးဖွားပြီး ဆက်သောက် ခြင်း ၆။ (၃+၂+၁ စားသောက် မှုပုံစံ) ၇။ သန္ဓေတားခြင်း	၂။ ၃+၂+၁ စား သောက်ပုံ ၃။ လက် ကို ဆပ်ပြာ ဖြင့် စင်ကြယ် အောင် ဆေး ခြင်း	၂။စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက် ပံ့ပိုးမှုပေးရန်။ ၃။ ကလေး ငယ်၏ ကနဦး အစ ဖွံ့ဖြိုး မှု အခြေအနေ/ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်လို့ ဆော်ပေးခြင်း	၁။ ကိုယ်ဝန်တား ရန် အသိပေး မေးမြန်းခြင်း ၂။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း ၃။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး မှုစောင့်ကြည့် ခြင်း ၄။ အန္တရာယ်ရှိ သည့်လက္ခဏာ များနှင့် အချိန်မီ ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုခံယူခြင်း။	၁။ ဖြည့်စွက် စာ ကျွေးနည်း ၂။ မိခင်နို့ကို ကလေးအသက် ၂ နှစ်ထိ တိုက် ကျွေးခြင်း ၃။ Vitamin A တိုက်ကျွေးခြင်း	၁။ ဖြည့်စွက် စာကျွေးနည်း ၂။ မိခင်နို့ကို ကလေးအသက် ၂ နှစ်ထိ တိုက် ကျွေးခြင်း ၃။ ဆန်ပြုတ် ပျစ်ပျစ် ပြုတ် ကျွေးရန် နှင့်ဖြည့်စွက် အစားအသောက် များ အကြောင်း ၄။ ကလေးကို တနေ့ ၃နပ် ကျွေးရန် ၅။ အစာအုပ်စု တိုင်းမှ အစား အသောက်များ ထည့်ကျွေးရန် ၆။သံဓာတ်ပြည့် သောအစားအ သောက်များ နေ့စဉ်စားရန် ၇။ Vitamin A ကြွယ်ဝသော အစာများနေ့စဉ် စားရန် ၈။ ကျွေးထား သည့် အစာမှတ် တမ်းမှတ်ထားရန်
--	--	--	---	---	---

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၃)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၄)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၅)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၆)	ဖုန်းခေါ်ဆို မှု(၁၇)	ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု(၁၈)
(၇)လ	(၈)လ	(၉)လ	(၁၂)လ	(၁၈)လ	(၂၃)လ
၁။ ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် ဆင့် ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း ၂။ အစာကျွေး ရာတွင်တုံ့ပြန်မှု အနေအထား	3၁။ ထမင်းနပ်ရေ တစ်နေ့(၃) နပ်နှင့် သားရေစာ နေ့ တိုင်း ကျွေးရန် ၂။ ထမင်းကျွေး တိုင်း ပမာဏ ထပ်ထပ်တိုး ကျွေးရန် ၃။ အစာကို ပြေးပြေးချင်းပြစ် တွဲအနေအထားသို့တိုးကျွေးရန်။ ၄။ ကျန်းမာရေး နှင့်မညီညွတ် တဲ့ သားရေစာများ နှင့် ဖျော်ရည် အ အေးများအစား ကျန်းမာတဲ့အစား အသောက် များ ပြောင်းစားရန်။	၁။ ကလေး အစာ ကျွေးမှုအနေ အထား ကို ဆန်းစစ်ခြင်း ၂။လက်ဆေးသ ည့် အနေအထားကို ဆန်းစစ်ခြင်း ၃။ ကလေးသွား နှင့် ခံတွင်းကို သန့်ရှင်း ရေးလုပ် သွားတိုက် ပေးရန်	၁။ ထမင်း(၃)နပ် နှင့် သားရေစာ နေ့စဉ် ကျွေးရန် ၂။ အာဟာရချို့တဲ့ သည့် လက္ခဏာ များ နှင့်ကျန်းမာ ရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူ ခြင်း။ ၃။ သံချခြင်း ၄။ Vitamin A အားဆေး တိုက် ကျွေးခြင်း	၁။ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ (အပြုအမူ အားလုံး)	- ပြန်လည် အကဲ ဖြတ်သုံးသပ် သည့်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ဖြစ်သည်။ - အဓိကကျတဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြန်သုံးသပ်ပြပါ။ - အဆုံးသတ်ပြီး သတင်းအချက် အလက်များ မျှဝေ ပါ။

BCA အနေဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးမှုများနှင့် အကျွမ်းဝင်လာသည်နှင့်အမျှ “ပြောရန်” ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အပိုဒ်များကို မိမိ စကားဖြင့် ပြန်ပြောင်းပြောနိုင်ပါသည်။ အကြောင်း အရာ (သို့မဟုတ်) ရည်ရွယ်ချက် မပြောင်းလျှင် ရပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အညွှန်းတစ်ခုချင်းစီတွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအမှတ်စဉ်နှင့် ဆွေးနွေးရမည့် အဓိက အပြုအမူများ အကြောင်းဖြင့် အစပြုပေးထားသည်။

- ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်တိုင်းတွင် အဆင့်တစ်ဆင့် ပါဝင်သည်။
- အဆင့် (၁) မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် ခြုံငုံပြောပြခြင်း။
- အဆင့် (၂) လက်ရှိပြုလုပ်သည့် အပြုအမူ ပုံစံများကို စူးစမ်းမေးမြန်းခြင်း။
- အဆင့် (၃) အပြုအမူပုံစံပြဇယားကို အသုံးပြု၍ အပြုအမူလိုက်နာ ကျင့်သုံးသူနှင့် မလိုက်နာကျင့်သုံးသူ ခွဲခြားခြင်း
- အဆင့် (၄) အတားအဆီးများရှာဖွေခြင်း၊ လိုအပ်သည်ကို သင်ပြပေးခြင်း။
- အဆင့် (၅) ဖြေရှင်းနည်းများဆွေးနွေးခြင်း။
- အဆင့် (၆) အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းခြင်း။
- အဆင့် (၇) ကတိပြု လုပ်ဆောင်ချက်များရယူခြင်း။
- အဆင့် (၈) နောက်ဆက်တွဲ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သည့် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း။

## အဆင့် (၁) မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖျဉ်းပြောပြခြင်း



အတိုချုပ်မိတ်ဆက်ခြင်း ဆွေးနွေးမှုကို စတင်မည်ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကြာချိန်ဟာ အမျိုးသမီးအတွက် အဆင့်ပြေမပြေ တချက်ဆန်းစစ်ပါ။ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အဆင့်ပြေ၊ မပြေလိုအပ်သလို တချက်ဆန်းစစ်ပါ။

အချို့ခေါ်ဆိုမှုများတွင် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အဆင့်ကို မေးမြန်းသည်များ ပါဝင်သည်။ ကလေးအသက် ၂၊ ၆၊ ၉၊ ၁၂ နှင့် ၁၈ လ အသက် ရွယ်ရှိသည့် အိမ်များတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ သင်တန်းတစ်လျှောက် သင်ယူလေ့ကျင့်ခဲ့သည့် စကားဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အတတ် များကို BCA အနေဖြင့် သေချာ အသုံးချရန် လိုအပ်သည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတိုင်းကိုပြန်သုံးသပ်ခြင်းမှာ ယခင်အတွေ့အကြုံများ၊ အဓိကပြုပြင်ရမည့် အပြုအမူများ၊ ကတိပြု လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများကို ဆွေးနွေးကြရမည်ဖြစ်သည်။ ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သည့် ကတိပြုမှုဇယားကို ပြန်ကြည့်ပြီး အမျိုးသမီးမှာ သူမကတိပြုထားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို မည်သို့လုပ်ကိုင် လျက်ရှိသည်ဆိုတဲ့ အနေအထားကို ချိန်ထိုးလို့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အခက်အခဲအသစ်များကို ပြောပြသောအခါ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းလုပ်ငန်းကို အတိုချုပ်ထားသည့်ပုံစံကို ကြည့်၍ ဆွေးနွေးပါ။ (အနီရောင်အကွက်ထဲတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း) သူမ၏ အခက်အခဲများနှင့် ဖြစ်နိုင်မည့် ဖြေရှင်းနည်းများ အကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ယခင်ပြောထားသည့် ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

အကယ်၍ ကတိပြုမှုအသစ် ထပ်ပါလာပါက လက်ရှိ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုအညွှန်း၏ အဆင့်(၇)တွင် ပြထားသောဇယားတွင်ဖြည့်ပြီးမှတ်ပါ။ သို့မှသာ BCA ကအပြုအမူတစ်ခုချင်း စီကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## အဆင့်(၂) လက်ရှိပြုလုပ်နေသည့်အပြုအမူ ပုံစံများကို စူးစမ်းမေးမြန်းခြင်း



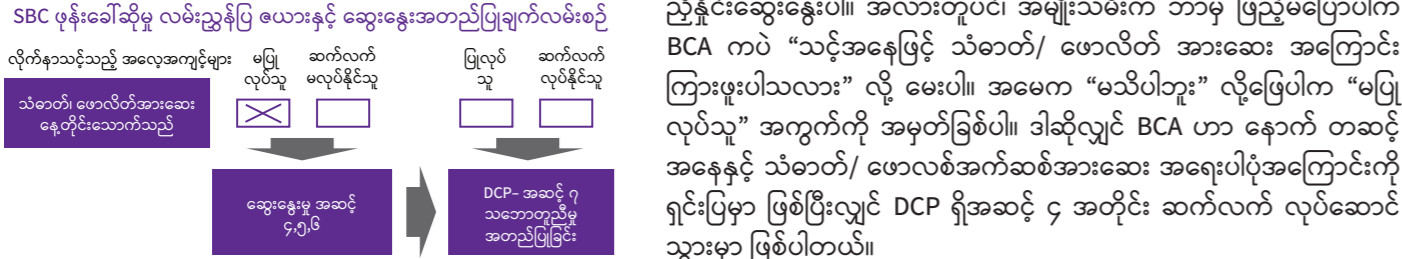
ကျွန်တော်တို့ တွန်းအားပေး ပြောင်းလဲခိုင်းသည့် အပြုအမူအချို့မှာ အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် လက်ရှိအနေအထားတွင် ကျင့်သုံးလျှက်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ “(အပြုအမူ တစ်ခုခု) ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေကြားဖူးပါသလဲ” လို့ အစချီမေးမြန်းပြီး BCA အနေဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်နိုင်သည်။ ဒီလိုမေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဗဟုသုတ အကြောင်း အရာများပြောပြရန် မလိုအပ်တော့ပါက အချိန်ကုန် သက်သာပြီးသား ဖြစ်သွားမည်။ အမျိုးသမီးပြုလုပ်ပြီးသား အပြုအမူများကို BCA ကအမှတ်ခြစ် မှတ်ထားလိုက်ပါ။ ဒီအဆင့်ထိ ဖုန်းပြောရာ တစ်လျှောက်မှာ ဘာဗဟုသုတမှ မမျှဝေသေးပါဘူး။ BCA အနေဖြင့် ဘယ်အပိုင်းကို အလေးပေးပြီး ဆွေးနွေးရမယ်။ မပြုလုပ်ရသေးတဲ့ ဘယ် အပြုအမူတွေကို အဓိက အလေးထား ဆွေးနွေးရမလဲဆိုတာတွေကို သိရအောင် အခြေခံအချက်အလက် ရယူနေတဲ့ အဆင့်ပဲရှိပါသေးတယ်။

## အဆင့်(၃) အပြုအမူ ပုံစံဇယားကွက်ကို အသုံးပြု၍ အပြုအမူလိုက်နာ ကျင့်သုံးသူနှင့် အပြုအမူ လိုက်နာမကျင့်သုံးသူကို ခွဲခြားခြင်း



အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သတိပြုမိပြီးသား အပြုအမူတွေကို မှတ်သားပြီးတဲ့အခါမှာ နောက်တဆင့်အနေနဲ့ သူမ ထိုအပြုအမူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာ SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ် လိုက်နာသင့်သည့် အလေ့အကျင့်များ မပြု ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုလုပ် ဆက်လက် လုပ်နိုင်သူ မပြုလုပ် ဆက်လက် လုပ်နိုင်သူ ဆွေးနွေးမှု အဆင့် ၄,၅,၆ DCP- အဆင့် ၇ သဘောတူညီမှု အတည်ပြုခြင်း

ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းသွားဖို့ရှိ၊ မရှိ သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံထဲတွင် BCA သည် အပြုအမူကို လေးထောင့်ကွက်ထဲတွင် အရင်ဖြည့် ပါ။ ပြီးလျှင် “ပြုလုပ်သူ” နှင့် “ထိန်းသိမ်းလိုက်” ကို အမှန်ခြစ်ပါ။ ဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ထပ်လာမည့် အပိုင်းကဏ္ဍမှာ BCA သည် အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတ ပေးခြင်းကဏ္ဍကို ကျော်ပြီးအဆင့်(၇)မှာရှိတဲ့ “ကတိပြုလိုက်နာမည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ”ကို တန်းပြီးဆွေးနွေးလို့ ရသွားမှာပါ။ အကယ်၍အမျိုးသမီး ကသူမဟာယခင်က သံဓာတ်/ဖောလိတ် အားဆေးကို သောက်ခဲ့ပေမယ့် ပုံမှန် သောက်သုံးခြင်း မရှိလို့ ဖြေပါက “ပြုလုပ်သူ” နှင့် “ပုံမှန် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ” ကိုအမှန်ခြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်း ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ။ အလားတူပင်၊ အမျိုးသမီးက ဘာမှ ဖြည့်မပြောပါက BCA ကပဲ “သင့်အနေဖြင့် သံဓာတ်/ ဖောလိတ် အားဆေး အကြောင်း ကြားဖူးပါသလား” လို့ မေးပါ။ အမေက “မသိပါဘူး” လို့ဖြေပါက “မပြုလုပ်သူ” အကွက်ကို အမှတ်ခြစ်ပါ။ ဒါဆိုလျှင် BCA ဟာ နောက် တဆင့် အနေနှင့် သံဓာတ်/ ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေး အရေးပါပုံအကြောင်းကို ရှင်းပြမှာ ဖြစ်ပြီးလျှင် DCP ရှိအဆင့် ၄ အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင် သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## M



သင်တန်းသားများကို ၂ ယောက်တစ်တွဲခွဲပြီး တစ်ဦးက BCA, တစ်ဦးက မိခင် အနေနှင့် သရုပ်ဆောင်ပါ။ ပြီးလျှင် မည်သည့်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ကိုမဆို အသုံးပြု၍ အဆင့် (၂)မှ စတင်ကာ အပြုအမူများအကြောင်း စူးစမ်းဆွေးနွေးပါ။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ပြန်ဖြေရာတွင် တချို့အပြုအမူတွေကိုပြုလုပ်ပြီး ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ဟု ဖြေကြား ပြီး အချို့အပြု အမူတွေကို ပြုလုပ်သော်လည်း ရေရှည်မထိန်းသိမ်းနိုင်သူအဖြစ် ဖြေပေးပါ။ သို့မှသာ BCA အနေနှင့် ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက်အပိုင်းကို တိုက်ရိုက် ဆွေးနွေးတဲ့ပုံစံရော၊ အဆင့် ၄ မှ ၆ကို ဆွေးနွေးပြီးမှ အဆင့် ၇ ကို ဆွေးနွေးတဲ့ပုံစံရော (၂)မျိုးလုံးကို လေ့ကျင့်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

## အဆင့် (၄) အတားအဆီးများကို ရှာဖွေခြင်း၊ လိုအပ်သလို သင်ပြပေးခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အမျိုးသမီးသည် အပြုအမူများကို လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေပြီးဖြစ်ပါက ဗဟုသုတမျှဝေခြင်းနဲ့ အပြုအမူ ပြုလုပ်ရန် ညှိနှိုင်းခြင်းအဆင့်ကို ကျော်သွားနိုင်ပါသည်။ မပြုလုပ်ရသေးတဲ့ သူတွေကိုဆိုလျှင်တော့ ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း ဗဟုသုတအချက်အလက်ရယ်၊ အပြုအမူကို လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြေရှင်း နိုင်မည့် နည်းလမ်းရယ်ကို ချိတ်ဆက်ပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆက်သွယ်စကားပြောဆိုရာတွင် သေချာပုံပေါ်အောင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားသည့် ပြော စကားပုံစံဖြင့် တဖက်လူဆီသို့ ရောက်သွားရန် သတိပြုမိရမည်။ သို့မှသာ တဖက်လူက ထိုအလေ့အကျင့်နှင့်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ပြောင်းလဲခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို စတင်လုပ်ဆောင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူမ၏အခက်အခဲများအကြောင်းသေချာသိအောင် အမျိုးသမီးကိုကူညီပေးမှသာလျှင် အလေ့အကျင့်များကို အမှန်တကယ်လိုက်နာ ကျင့်သုံးရာမှာ တကယ် အဟန့်အတား ဖြစ် စေမယ့် အချက်တွေကို သိရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းနိယာမ၏ ပထမဆုံးအချက်ကို ပြန်အမှတ်ရပါက လူတွေအနေဖြင့် ပြောင်းလဲဖို့ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုရှိကို ရှိရပါမည်။ ကောင်းနေသည့်ကားကို ဘယ်သူမှ ကားဝပ်လျှော့စက်ပြင်ဆရာဆီ သွားမအပ်ပါဘူး။ အချိန်နဲ့ပိုက်ဆံကို အလဟဿဖြုန်းတယ် လို့ပဲ မြင်ကြမှာပါ။ ထို့အပြင် ကောင်းနေတဲ့ရေပိုက်တွေကိုလည်း ဘယ်သူမှ ရေပိုက်ပြင် သမားနဲ့ခေါ်မပြင်ပါဘူး။ သို့ရာတွင် လူတွေအနေဖြင့် သူတို့လက်ရှိအနေအထားဟာ အဆင် ပြေနေတယ်လို့ ယူဆလျှင်တောင်မှ ကျွန်တော်တို့ကို BCA အနေဖြင့် ထိုသူတွေအနေနဲ့ အလေ့အကျင့် ကောင်းလုပ်ဆောင်ပြောင်းလဲဖို့ ကို မျှော်လင့်ရမည်။

မြန်ကူအနေနဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ကလေး ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ တိုးတက်ဖို့အတွက် လုပ်ငန်း အများကြီး တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးနေတာဟာ အချို့ အမျိုးသမီး များအတွက် လုံလောက်တဲ့ တွန်းအားဖြစ်ပေမယ့် အချို့အတွက်ကတော့ ပိုလိုအပ်ပါသေးတယ်။ ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာကြုံရတဲ့ အတားအဆီး၊ ဆူညံမှုများဟာ အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်စေတုန်းပါပဲ။ တဖက်ကအတွေးအမြင်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ SBC Call မှာ BCA ပေးချင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ ထပ်တူကျချင်မှကျပါမယ်။ ဥပမာ ကလေး အသက် (၆) လထိ မိခင်နဲ့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ကောင်းကျိုးတွေကို BCA က ပြောပြနေတာမျိုးဖြစ်မည်။ တဖက်မိခင်တွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲ ၆ လအထိ မတိုက် ထားမိတဲ့ အသက်ပိုကြီးတဲ့ ကလေးမျိုးသာ ရှိနေပြီး သူမကလည်းထိုကလေး၏ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်အာဟာရပြည့်ဖို့ကိုပဲ လိုလားနေပါက သူမ၏အဖြစ်အပျက်နှင့် ကျွန်မတို့ ပေးချင်တဲ့အချက်အလက် ကိုက်ညီမှုမရှိတော့ပါ။ ဒါဆိုလျှင်သူမဟာလည်း ဒီအလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရာမှာ အဟန့်အတားဖြစ်စေမှာပါ။ ဒီလိုအခြေအနေတွေကို ဆွေးနွေးပြောဆို ရင်းကနေတဆင့်ပဲ BCA အနေနဲ့ သိရှိသဘောပေါက် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် BCA အနေဖြင့် အဖြစ်အပျက်ကို ပုံပြင်တစ်ခု တစ်ခု အနေဖြင့် ပြန်ပြောပြခြင်းကလည်း တဖက်က အမျိုးသမီးအတွက် သူမပြဿနာကို အဖြေရှာတွေ့နိုင်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်မှ တစ်ဆင့် ပြဿနာ ပြေလည်သွားစေပုံကို သဘောပေါက်နားလည်သွား စေမယ်။ အလားတူ ပြဿနာများမှာ သူမအိမ်တွင်မဟုတ်လျှင်တောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြုံတွေ့နေတယ်ဆိုတာကို သူမသတိပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းနိယာမ၏ ဒုတိယအချက်ကိုပြန်စဉ်းစားလျှင် လူတွေဟာ ပြောင်းလဲဖို့ အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရပါမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ကျင့်သုံးလိုက်နာဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပြောင်းလဲဖို့အရင် ပြင်ဆင်ရပါမယ်။ သူမအတွက် ထိုအပြုအမူကို လိုက်နာဖို့ အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကို အရင် စူးစမ်းရှာဖွေရပါမည်။

ပြောဆိုဆွေးနွေးပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကျွမ်းကျင်လာတာနှင့်အမျှ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)ဟာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုပုံစံကို အသုံးပြုပြီး တဖက်အမျိုးသမီးဆီက အချက်အလက်တွေ ရနိုင်သမျှရအောင် စုဆောင်းလာနိုင်ပါမယ်။ သို့ရာတွင် အဆင့်တစ်ခုစီတိုင်း အတွက် မူရင်းဦးတည်ချက်မပျောက်သွားအောင် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ပြီးစီးနိုင်အောင် အတွက် သတိထားရပါမယ်။

## M



သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ခွဲပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ဆွေးနွေးဖို့ အတွက်အလေ့အကျင့်စီပေးပါ။ အမျိုးသမီးအနေနဲ့ ထိုအလေ့အကျင့်ကို လိုက်ပါမဆောင်ရွက် နိုင်တဲ့ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေအကြောင်း အဖြေရှာဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အတွေ့အကြုံတွေ အတိုချုပ်ပြောပြခြင်း (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမအခြေအနေကို ဖွင့်ဟဝန်ခံပြောဆို လာအောင် စကားထောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန် - တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှတဆင့် ထိုဥပမာများကို အများရှေ့တွင် မျှဝေပေးပြီး ပိုင်းဝန်းဆွေးနွေး ကြရန်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် (၅) ဖြေရှင်းနည်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း

ပြောင်းလဲမှုအခြေခံသဘောတရားများမှ နံပါတ်(၃)အချက်ကို ပြန်လည်ပြောရလျှင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုပြုလုပ်ရာတွင် ကာယကံရှင် လူတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင် ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးပြောဆိုသည့်အခါတွင် တဖက်အမျိုးသမီးကိုပါ သူမအတွက် အလွယ်တကူလိုက်ပါ ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ဖြေရှင်းနည်းများကိုတင်ပြခိုင်းပြီး ဆွေးနွေးပါစေ။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန်ကူညီပေးသူကပဲ အကြံပြုချက်များ အကုန်လုံး ပေးသွားပါက တဖက်အမျိုးသမီး အနေဖြင့် သူမကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်မရှိဘဲ အလေးမထားဘဲ အလွယ်တကူ သဘောတူ လိုက်မိခြင်းစသည့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအချက်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ပြောင်းလဲမှု၏အခြေခံသဘောတရားများမှ နံပါတ် (၄) အချက်အရ လူတို့သည် သူတို့ပြောင်းလဲမှုကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင် တွင် ထိုပြောင်းလဲမှုကို ပံ့ပိုးကူညီ ပေးမည့်သူများဖြင့်သာ ဝန်းရံထားသင့်သည်။ မည်သည့်အမျိုးသမီးကမှ သူမအိမ်တွင် တစ်ဦးတစ်ယောက် ထဲမနေပါ။ သို့ဖြစ်၍ သူမ၏အမျိုးသား/လက်တွဲဖော် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်များကလည်း ဤပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်ပါကူညီမည့် သူများ ဖြစ်ရမည်။ တခါတရံတွင် အမျိုးသား (သို့မဟုတ်) သူမ၏မိခင်ဆီမှ ရရှိမည့် ထောက်ပံ့မှုကပဲ တဖက်အမျိုးသမီးအနေဖြင့် အလေ့အကျင့် အသစ်ကို အစဉ်တစိုက်လိုက်ပါဆောင်ရွက်ရာမှာ အထောက်အကူပြုသည့် တစ်ခုတည်းသောအချက် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးအနေဖြင့် အခြေအနေပေးသည့်အခါတိုင်း သူမအိမ်ထောင်ဖက် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဘက်မှ ပါဝင်ပံ့ပိုးအောင် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန်ကူညီပေး သူက အကြံပြုပေးရမည်။

ဖြေရှင်းနည်းရဲ့ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း အမျိုးသမီးနှင့်ဆွေးနွေးရာမှာ အလေ့အကျင့်များအကြောင်းသာမက ဝေဖန်စိစစ်တွေး ခေါ်ငြခင်းစွမ်းရည်ကိုပါ လိုက်နာ အသုံးပြုလာအောင် ကူညီပေးရမည်။ သို့မှသာအနာဂတ်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင် ဖို့ စွမ်းရည်တက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူမဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ချက်မျိုးကို လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ဖို့ ကူညီ ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်။ ဖြေရှင်းနည်းတိုင်းဟာ သူများထက်စာလျှင် သူမကိုယ်တိုင်သာ လုပ်နိုင်တဲ့အပေါ်မှာပဲ အခြေခံရမည်ဖြစ်သည်။

### M



သင်တန်းသားအချို့ကို ရွေးချယ်ကာ ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ပြီး ပြဇာတ်ကပြခိုင်းပါ။ (ထိုပြဇာတ်တွင် အဆင့် ၅၊ ၆၊ ၇ ပုံစံပါဝင် အောင် ထည့်သွင်းကပြခိုင်းပါ။ သို့မှသာ အဆင့်များ ဆက်တိုက်ဖြစ်သွားပြီး ပိုနားလည်လွယ်လာအောင် အထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်သည်။)

ပြဇာတ်ပြီးပါက နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ အဖွဲ့ခွဲပါ။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုရွေးချယ်လိုက်ပြီး ၎င်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတားအဆီး အချို့အကြောင်းကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။ အတားအဆီးတစ်ခုနှင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အတားအဆီးအား ဖြေရှင်းနည်းများ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါ။ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA) အနေဖြင့် ဦးစားပေးအုပ်စုဝင် အမျိုးသမီး(PGM)ကို ဖြေ ရှင်းနည်း တစ်ခုစီ၏ ကောင်းကျိုး နှင့် ဆိုးကျိုးများကို စာရင်းပြုစေပြီး သူမဆန္ဒအရှိဆုံးနည်းလမ်းကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

### ပြဇာတ်နမူနာ

- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- သံဓာတ် (သို့) ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို နေ့တိုင်းမှီဝဲရန်အတွက် အစ်မမှာ ဘယ်လို အခက်ခဲတွေ ကြုံရတာမျိုးရှိပါသလဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- အဲဒါတွေ ကျွန်မသောက်ချင်ဘူး.. သောက်လိုက်တာနဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ နေလို့မကောင်းတော့ဘူး။ အန်ချင်စိတ်ပေါ်လာရော။ ပြီးတော့ ဝမ်းသွားရတာ အရမ်းကျစ်ပြီး အစိမ်းရောင်ဝမ်းပုံစံတွေသွားလို့။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)-ဘယ်လိုလုပ်ပေးရရင် သောက်လို့ ပိုလွယ်သွားမလဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ကျွန်မအထင်တော့ အိပ်ယာမဝင်ခင်သောက်ရင် ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဟုတ်ပြီ။ အိပ်ယာမဝင်ခင် သောက်နိုင်တယ်လို့ ပြောသွားတယ်နော်။ တခြား ဆွေးနွေးချင်တဲ့ အကြံဉာဏ်လေးတွေရောရှိသေးလား။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- အစာနဲ့တွဲပြီး သောက်ရင်တော့ ရမယ်ထင်တယ်။ ဆရာရော ဘယ်ဟာပိုကောင်းတယ်ထင်လဲ။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- အခုရလာတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး တစ်ခုချင်းစီရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဆွေးနွေးကြည့်ကြရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)-ဟုတ်ပြီ။ အဲလိုလုပ်တာ အသုံးဝင်မယ်ထင်တယ်။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- အိပ်ယာမဝင်ခင်သောက်တာရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ပြောပြပါဦး။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ပြောရရင် အဲဒါသောက်ပြီးတာနဲ့ တန်းအိပ်လိုက်ရုံပဲလေ။ ပြီးတော့ ဆေးက ကျွန်မကိုယ်ထဲမှာ တစ်ညလုံးအလုပ်လုပ်တာပေါ့။ နောက်မှ မနက်မိုးလင်းရော ဗိုက်ထဲမှာ သိပ်မကျန်တော့ဘူးဆိုတော့ ကျွန်မလည်း နေလို့ကောင်းသွား တာပေါ့။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဟုတ်တယ်နော်။ ကျွန်တော်လည်း အဲဒါတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ထင်တယ်။ တခြားရော?

- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ကျွန်မစိတ်ထင်တော့ အိပ်ယာဘေးကခုံပေါ်တင်ထားလိုက်ရင် ကျွန်မမျက်စိထဲ အမြဲ မြင်သာနေ တော့ ဆေးသောက်ဖို့ မမေ့စေတော့ဘူးပေါ့။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဟုတ်ပြီ။ ကျွန်တော်ကြားလိုက်သလောက်တော့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေက အစ်မလဲ အန်ချင် စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။ ညဘက်ပုံမှန်သောက်ရင်လည်း ဆေးသောက်ဖို့ အမြဲအမှတ်ရစေမှာနော်။ မကောင်းတဲ့အချက်တွေကရော ဘာတွေလဲ?
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ဝမ်းအစိမ်းမာမာကျစ်ကျစ်ကြီးတွေ သွားတဲ့ ကိစ္စရှိသေးတယ်။ ညမှသောက်လည်း အဲ့ပြဿနာ တော့ မပြေလည်သွားဘူးထင်တယ်။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- အဲဒါလည်းတွေးစရာတစ်ခုပဲနော်။ တခြားရော ရှိသေးလား။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ကျွန်မသိပ်တော့ မသေချာဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲလိုသောက်တာက ညဘက်ကို ကောင်းကောင်း အိပ် မပျော်စေနိုင် ဘူးလားလို့။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဟုတ်ပြီ။ ညဘက်သောက်တာက ဝမ်းပြဿနာကိုတော့ ပြေလည်စေမှာမဟုတ်ဘူး။ အိပ်မ ပျော်စေဘူးလို့လည်း စိုးရိမ်နေတယ်။ အစာနဲ့တွဲသောက်တဲ့အကြောင်း ပြောကြည့်ကြရအောင်။ ဘာကောင်းကျိုးတွေ ရမယ်ထင်လဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- အန်ချင်စိတ်ဖြစ်တာကိုတော့ သက်သာစေမယ် ထင်တယ်။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဟုတ်တယ်။ အမျိုးသမီးတော်တော်များများက သူတို့ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေး ကို အစာနဲ့တွဲသောက်ရင် အန်ချင်စိတ်ကို သက်သာစေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တခြား ကောင်းကျိုးတွေကရော?
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ဟုတ်။ ကျွန်မတော့ ထပ်မစဉ်းစားတတ်တော့ဘူး။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ခုနက သင်ခန်းစာမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ သေချာ မပြောဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အသီးအရွက် နဲ့ ရေနဲ့ တွဲစားရင် ဝမ်းပျော့စေတယ်၊ ဝမ်းသွားရတာ ပိုလွယ်စေတယ်။ အစိမ်းရောင်ဝမ်းသွားတာတော့ ပျောက် မပျောက် မသိဘူး။ ဒါပေ မယ့် အဲဒါက အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။ အဲဒီအတွက်တော့ အစ်မ စိုးရိမ်စရာမလိုဘူး။ အစ်မရော ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ငြော် ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကောင်းကျိုးတစ်ခုကတော့ အသီးအရွက်နဲ့ ရေကို တွဲပြီး စားသုံးဖို့အတွက် သတိပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ကျွန်မအနေနဲ့ အသီးအရွက်ကို နေ့စဉ်စားတဲ့ ထမင်းသုံးနပ်တိုင်းမှာ ထည့်စားရမယ်ဆိုတာ သိပါ တယ်။ အဲတော့ ဒီနည်းက အဲ့ဒီကတိပြုမှုကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့အတွက် ကူညီပေးသလို ဖြစ်သွားတာပေါ့။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ဒီလိုစဉ်းစားမိတာ အစ်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူသင့်တယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရ ပြည့်ဖို့အတွက်ဆိုင်တဲ့ ကတိပြုချက်တွေကိုပါ လိုက်နာနိုင်အောင် အရမ်းကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေတာလေ။ အဲဒါအရမ်းကို ကောင်းပါ တယ်။ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို အစာနဲ့တွဲသောက်တာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုရော စဉ်းစားမိတာ ရှိသေးလား? သံဓာတ်/ဖော လစ်အက်ဆစ်အားဆေးအကြောင်း ပြောခဲ့တုန်းကအချက်အလက်တွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- အဲ.. ဆရာပြောဖူးတာ ကျွန်မမှတ်မိတာတော့ သံဓာတ်/ ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် ဒါမှမဟုတ် နွားနို့တို့နဲ့ တွဲမသောက်ရဘူးတဲ့။ ကျွန်မက ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေနွေးကြမ်းသောက်တတ်တော့ အဲဒါ အားနည်းတဲ့အချက် ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- အခုဆိုရင် အစ်မမှာ အရမ်းကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှု နှစ်ခုရှိသွားပါပြီ။ တစ်ခုချင်းစီနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို အချိန်နည်းနည်းယူပြီး ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ညဘက်သောက်ရင် ဆေးသောက်ဖို့ မမေ့တော့ဘူး။ ဒါပေ မယ့် ဝမ်းချုပ်တာတော့ မပျောက်သွားဘူးပေါ့။ အစာနဲ့တွဲစားရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပိုစားဖြစ်ပြီး ရေလည်း သေချာသောက်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်နှစ်နာရီကြာတဲ့အထိ ရေနွေးကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည် မသောက်ရတော့ဘူးပေါ့။ အစ်မဘယ်နည်းလမ်းကို စမ်းလုပ်ကြည့် ချင်လဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ကျွန်မတော့ ဆေးကို နေ့လည်စာနဲ့တွဲစားဖို့ စမ်းကြည့်ချင်တယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ လက်ဖက်ရည် တို့၊ ရေနွေးကြမ်းတို့ကို ကျွန်မက မနက်ဘက်နဲ့ ညဘက်သောက်ရတာ ကြိုက်တယ်။ နေ့လည်စာစားတဲ့အခါ ရှောင်လိုက်ရတာတော့ ကျွန်မအတွက် သိပ်မခက်ခဲလောက်ဘူး။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- အဲဒါအရမ်းကောင်းတဲ့ အစီအစဉ်ပါပဲ။ မေးချင်တာတစ်ခုက အစ်မအဲဒါကို နေ့လည်စာစား ချိန်မှာ အားဆေးသောက်ဖို့မမေ့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားလဲ။
- ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)- ကျွန်မတော့ အသီးအရွက်တွေထည့်ထားတဲ့ ကြောင်အိမ်ထဲမှာ သိမ်းမလားလို့။ ဒါဆို ဟင်းချက် တဲ့အခါ တွေ့မှာဆိုတော့ ဆေးသောက်ဖို့ မမေ့တော့ဘူးလေ။
- အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)- ကြားရတာတော့ အရမ်းကောင်းတဲ့အစီစဉ်ပါပဲ။ ဒါဆို အစ်မအနေနဲ့ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက် ဆစ်အားဆေးကို နေ့လည်စာစားချိန်တိုင်းသောက်ပါမယ်၊ အသီးအရွက်တွေနဲ့ အတူတူ အားဆေးကို ကြောင်အိမ်ထဲမှာ သိမ်းထားမယ်၊ စားပြီးတဲ့အခါ လက်ဖက်ရည်၊ ရေနွေးကြမ်းမသောက်ဖို့ကို သဘောတူပါသလား။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် အသုံးတည့်မယ့် အစီစဉ်ကောင်းပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ (အဆင့် ၇ သို့ရောက်ပါပြီ။)

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

သင်တန်းသားအဖွဲ့လိုက် လေ့ကျင့်ပြီးပါက အချို့အဖွဲ့များကို သူတို့၏ ကြုံတွေ့ရသည့် ရလဒ်များအကြောင်း အများရှေ့တွင် ဆွေးနွေးစေပါ။

အသုံးတည့်နိုင်မည့် အလေ့အကျင့်များ (ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုပုံစံများမှ အလေ့အကျင့်တစ်ခုခုကို သုံးနိုင်ပါသည်)

- ၁။ အိမ်သာဝင်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ၂။ ယင်လုံအိမ်သာ (သို့) အကာအရံရှိသော အိမ်သာတွင်သာ အလေးသွားပါ။ (အကာအရံ မရှိသောနေရာတွင် အလေးမသွားရပါ။)
- ၃။ အစားအသောက်များကို ကြောင်အိမ်ထဲတွင် (သို့) အဖုံးပါသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၄။ ကလေးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ ရှိမရှိ အမြဲ စစ်ဆေးပါ။
- ၅။ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားပါ။
- ၆။ မွေးကင်းစ မှ ကလေးအသက် ၁၂ ပတ်ပြည့်သည်အထိ ကလေးကို မိခင်နှင့် တစ်နာရီကြာအောင် အသားချင်းတိုက်ရိုက် ထိတွေ့ပြီး ဂရုစိုက်မှုပေးခြင်းကို တစ်နေ့တစ်နာရီစီ အချိန်ပေး လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၇။ ကလေးကို အစာကျွေးသည့်အခါတိုင်း ချောမြူကစားပေးပါ။
- ၈။ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို နေ့စဉ် သောက်သုံးပါ။
- ၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကလေးမီးမဖွားမီ အချိန်ထိ (၈) ကြိမ် ခံယူရမည်။
- ၁၀။ ကလေးအသက် (၆)လတွင် ဗီတာမင်အေ အားဆေး တိုက်ကျွေးရမည်။
- ၁၁။ ကလေး၏ စားသောက်မှုပုံစံကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းဖြင့် မှတ်ထားပါ။
- ၁၂။ အစာအုပ်စုတစ်စုစီမှ အစားအစာများတစ်မျိုးစီ ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ၁၃။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာတစ်မျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ၁၄။ ကလေးကိုဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အစားအစာမျိုးကို အနည်းဆုံး တစ်မျိုးနေ့စဉ် ကျွေးပါ။
- ၁၅။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် ကျန်းမာရေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။

### အဆင့်(၆) အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းခြင်း။

အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမအတွက် အသုံးတည့်မည့် ဖြေရှင်းနည်းကို ရရှိရန် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန်ကူညီပေးသူဆီမှ အကူအညီ ရရှိပြီးတဲ့အခါမှာ သူမဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ရန် အတွက် တွန်းပို့ပေးရမည်။ တခါတရံတွင် အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ရာမှာ အခက်အခဲကြုံနိုင်ပြီး သူမ၏ အကြံဉာဏ်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် လုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက်တွေကို အမျိုးသမီးအတွက် ချပြပြီး သူမပြုလုပ်ချင်သည့် အရာများ၊ ဘာကြောင့် သူမရဲ့ရွေးချယ်မှုကို လက်တွေ့ကျတဲ့ရွေးချယ်မှုဖြစ်ကြောင်း နားလည်အောင် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲအောင် ကူညီပေးမည့်သူက လမ်းကြောင်းကူညီပေးရမည်။ အမျိုးသမီးဟာ သူမ လုံးဝထိန်းချုပ်မှု မပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းမျိုးကို ရွေးချယ်တင်ပြနေတဲ့အခါမျိုးမှာဆိုရင် ဤသည်မှာ အလွန်အရေးကြီးသွားပါသည်။

**M**

သင်တန်းသားအချို့ကို ရွေးချယ်ပြီး ဤပြဇာတ်ကို ကပြရန် ကြိုတင်ဇာတ်တိုက်ခိုင်းထားပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ပါမည်။

သရုပ်ဆောင်ရာတွင် အလေ့အကျင့်တစ်ခု၊ အတားအဆီးတစ်ခု ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပြီး အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲရန်ကူညီပေးမည့်သူက ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီးကို အလေ့အကျင့် အသေးဆုံးအဆင့်မှ စတင်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် တွန်းပို့သည့်ပုံစံကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

အိမ်နားကအစိုးရဆေးခန်းကသေချာမလည်ပတ်ဘူးလေ။ပိတ်တဲ့ရက်ကများနေတယ်။ဖွင့်တဲ့ရက်ကျတော့လဲ အလုပ်လုပ်တဲ့လူကမရှိပြန်ဘူး။

- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ဒါဆို ရက်ချိန်းအတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူဖို့အတွက် ဘာတွေက လွယ်ကူစေပါသလဲ။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- ပြောရရင်ကျွန်မအထင်တော့ အစိုးရကသေချာ စီစဉ် ပေးပြီး သူတို့ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်သေချာလုပ်စေမှ ရမယ်ထင်တယ်။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**-ဒါဆိုသူတို့ကို ဆွဲဆောင်ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့ အစ်မဘယ်လိုလုပ်ဖို့ စဉ်းစားထားလဲ ပြောပြပါလား။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**-ကျွန်မ တကယ်တမ်းတော့ ဘယ်လုပ်နိုင်ပါ့မလဲ။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ဒါဆို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူဖို့ အစ်မလိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ အချက်လေးတွေအကြောင်း အချိန်ယူ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ အကြံဉာဏ်တစ်ခုခု စဉ်းစားမိတာ ရှိလား။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- တချို့ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းတွေတော့ အိမ်နဲ့ မနီးမဝေးမှာ တွေ့မိတယ်။ ကျွန်မအိမ်နီးချင်းတွေက အဲ့မှာပဲ ဗိုက်အပ်တာလေ။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ကျွန်မအမြင်ပြောရရင်တော့ ဒီလို စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်သေးတဲ့ အခြေအနေမှာ ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းသွားဖို့က သိပ်ကောင်းလှတဲ့အကြံတော့မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို သွားလို့ရအောင် ဘယ်လိုကူပေးရမလဲ။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- အိမ်ကယောက်ျားကို တိုင်ပင်ပြီး သူ့ဘယ်လို သဘောရလဲမေးကြည့်မယ်လေ။ကျွန်မတို့အခကြေးငွေပေးဖို့လိုမယ်ဆိုတာကိုတော့ နားလည် ပါတယ်။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ဒါက ပထမဆုံးအဆင့်ပဲနော်။ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ပုံမှန်လေး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရင်း ကုန်ကျတဲ့ စရိတ်က ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုမရလို့ အရေးပေါ်ပြဿနာဖြစ်ပြီး ဆေးရုံ ဆေးခန်းသွားပြရတာနဲ့ ယှဉ်ရင်တော့ ပိုသက်သာသွားနိုင်တယ်နော်။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- ဟုတ်တယ်။ ကျွန်မလည်း အဲဒါတော့ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ဒါဆိုဘယ်လိုစလုပ်မလဲ။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- အမျိုးသားနဲ့ အဲ့ကိုသွားဖို့အတွက်ကို တိုင်ပင် လိုက်မယ်။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**-ကျွန်မစိုးရိမ်တာတစ်ခုရှိတယ်။ အစ်မက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူတာ နောက်ကျနေပြီလေ။ အခုချိန်မှာဆို ဆေးတွေဘာတွေရပြီးသား ဖြစ်နေရမှာကို ခုထိ မရသေးဘူးမလား။ အဲတော့ အမျိုးသားကို ဘယ်တော့လောက်တိုင်ပင်မလဲ။
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- ဒီည ထမင်းစားချိန်ကျ ယောက်ျားကို ပြောလိုက် မယ်လေ။ သူက ဗိုက်ပြည့်သွားတဲ့အချိန်ဆို စိတ်ကြည်တယ်။ သူ့ကြိုက်တာလေးတွေ ချက်ကျွေးလိုက်မယ်။(ရယ်လျက်ပြော) ဒါမှ စိတ်ကြည်အောင်လို့လေ။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**-အစ်မက သိပ်တော်တာပဲ။ ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ တကယ့်အကြံကောင်းပဲ။ ဒါဆို သူ့ကို ဒီည ထမင်းစားချိန်မှာ အစ်မ အပြင်ဆေးခန်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူမယ့်အကြောင်း တိုင်ပင်မယ်ဆိုတာ ကျွန်မနဲ့ သဘောတူညီမှု ယူလိုက်ပြီနော်။ (အဆင့် ၇ ဖြစ်ပါတယ်။)
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်မပြောလိုက်ပါ့မယ်။
- **အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)**- ဟုတ်ကဲ့ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒါဆို မနက်ဖြန် နေ့လည်လောက် ဖုန်းဆက်ပြီး သူ့ဘာပြောလဲဆိုတာ မေးကြည့်မယ်နော်။ တိုင်ပင်တဲ့အခါ သူ့သိပ်သဘောမတွေ့ဘူးဆိုလည်း တခြားနည်းလမ်းတွေအကြောင်း အစ်မနဲ့ အတူတူ သူ့ကျပြီး စဉ်းစားပေးရင် အစ်မအတွက် ပိုကောင်းတာပေါ့နော်။ (အဆင့် ၈ ဖြစ်ပါတယ်။)
- **ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)**- ဒါလည်းအကြံကောင်းပဲနော်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နက်ဖြန်ကျ အကျိုးအကြောင်း ပြန်ပြောပြမယ်နော်။

## အဆင့်(၇) ကတိပြုမှု ရယူခြင်း



E

လူတို့သည် တစ်ယောက်ယောက်ကို သူတို့ တစ်ခုခု စတင်လုပ်ဆောင်ပါတော့မည်ဟု ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလိုက်ပါက ပိုမိုပြီးထိုကိစ္စရပ်ကို လုပ်ဖြစ်ဖို့ များသည် ဟူ၍ ကျန်းမာရေးအပြုအမူနှင့်ဆိုင်သည့် သုတေသနတော်တော်များများတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ ဤတွေ့ရှိချက်အတိုင်းတော့ မဟုတ်သော်လည်း ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီးပါက တာဝန်ခံမှုကို ပိုအားပေးမြှင့်တင်စေပြီး လူအများ လက်ခံပြီး မျှော်လင့်ထားသည့် ခံယူချက်အယူအဆများအပေါ် ယိမ်းယိုင်လက်ခံလာလေ့ရှိပါသည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)အနေဖြင့်ကတိပြုမှုများကိုပြန်လည် ပြောပြပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို အဆုံးသတ်စေရမည်။ သူမ၏ကတိပြုမှုမှာ အလေ့အကျင့်ကို တန်းပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမှု ဖြစ်ချင်မှဖြစ်အုန်းမည်။ အလေ့အကျင့်ကို အပြည့်အဝလိုက်ပါ ဆောင်ရွက် နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး အလွယ်ဆုံးစလုပ်နိုင်သည့် အသေးစားလုပ်ဆောင်ချက် များ လုပ်ဆောင်နေသ၍ သူမဟာ လမ်းမှန်ပေါ်မှာ ပဲ ရောက်နေပါသည်။

ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်တစ်ခုချင်းစီတွင် ကတိပြုမှုများကို ရေးသားမှတ်သားရန်အတွက် ဇယားကွက်တစ်ခုစီ ပါရှိပါသည်။အဆင့် (၁)တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့်များကို ပြန်လည်ညှိနှိုင်းစိစစ် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အဖြေရှာခြင်း၊ အဆင့် (၂)အတိုင်း လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေသည့် အလေ့အကျင့်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန် ကတိပြုမှုပေးခြင်း၊ အဆင့် (၄) နှင့် (၆) တွင်မူ ကတိပြုမှုအသစ်များအတွက် ဆွေးနွေးခဲ့သည်တို့ကို ရေးမှတ်ရပါမည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုစီမှ ဇယားကွက်များကို အဆင့်(၁)အပြီး နောက်ထပ်လာမည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ တွင် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။

## အဆင့်(၈) နောက်ဆက်တွဲအစီအစဉ်ချခြင်း



E

အထက်တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်ပြဇာတ်များတွင် အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းသို့ တိုက်ရိုက်မသွားဘဲ၊ သူမအမျိုးသားကို ထိုအကြောင်း ပြောပြဆွေးနွေးကြည့်မည်ဟု ကတိပြုသွားသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမှာ အရေးကြီးလေသည်။ သူမလိုက်နာလုပ်ဆောင်မည့် အသေးစားလုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ သူမ၏ အတားအဆီးများကို တိုက်ရိုက် ကျော်လွှားချင်မှ ကျော်လွှားနိုင်စေလိမ့်မည်။ အခြားအကြံဉာဏ်သစ်များ ရရှိလာဖို့အတွက်လည်း အကူညီလိုချင်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ နောက်ဆက်တွဲဆွေးနွေးမှုတွင် သူမအလေ့အကျင့်လုပ်တာ အောင်မြင်သွားပါက မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အကယ်၍မအောင်မြင်လာပါက အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲ ပေးမည့်သူ (BCA)သည် စကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်လေ့လာပြီး သူမအတွက် သင့်တော်မည့် ဖြေရှင်းချက်အသစ်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု အသစ်များ ထွက်လာရန် အမျိုးသမီးနှင့်အတူကြိုးစားကြည့်ရမည်။ ပြီးမှသာ ထို အလေ့အကျင့်အသစ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမှတ်တမ်း တွင် မှတ်ထားမည်။

အမျိုးသမီးပြုလုပ်ထားသည့်ကတိပြုမှုများကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်ပြောပြပြီး အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) အနေဖြင့် သူမကို ဂုဏ်ပြုအားပေးစကား ပြောပေးရမည်။ ထိုသို့ပြောသည့်အခါတွင် “သင့်အစားကျွန်မ ဂုဏ်ယူပါတယ်” ဟုပြောမည့်အစား “သင့်ကိုယ်သင် ဂုဏ်ယူသင့်တယ်”ဟု ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မြှင့်တင်နိုင်အောင် အားပေးရမည်။

# လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုများ

## လေ့ကျင့်မှု (၁)

## ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း

E



သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လိုအပ်သည့် အတတ်ပညာများ သေချာတတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်ကြောင်း သေချာ စိစစ်နိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပြီး မှတ်ချက်များ ပေးစေခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့်တိုင်းအကုန်လုံးဟာ အရေးကြီးပြီး သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို လေ့ကျင့်စေပြီး အခြားသူများက ဝိုင်းဝန်းမှတ်ချက်ပေး အကြံပြုတာကို ခံယူခိုင်းရပါမည်။

M



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) တိုင်းသည် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ အတတ်ပညာတိုင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် အချိန်တစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်တိုင်းကို အသုံးပြုကာ အချင်းချင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း ကို တလှည့်စီ လေ့ကျင့်ရပါမည်။

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတိုင်း၏ လေ့ကျင့်တင်ဆက်မှုအပြီးတွင် “ငါးပန်းကန်” အကဲဖြတ်ပုံစံကိုသုံးပြီး အကဲဖြတ်မှတ်ချက်ပေးရပါမည်။

- ၁။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) အနေဖြင့် အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ခဲ့သည်ဟု ထင်သည့် အချက်များကို ပြောခိုင်းပါ။
- ၂။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) အနေဖြင့် ပိုကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည် ထင်သည့် အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၃။ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး (PGM) အနေဖြင့် အကြမ်းအားဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတလျှောက် တွင်မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၄။ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM) အနေဖြင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA)၏ ဆွေးနွေးမှုအပေါ်တွင် သူမကျေနပ်သည့် အချက်များကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ၅။ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM) အနေဖြင့် အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA) ဘက်မှ ပိုကောင်းမွန်အောင် ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်သည့် ကဏ္ဍများကို အပြုသဘောဆောင်သော မှတ်ချက်များဖြင့် ပြောပြခိုင်းပါ။
- ၆။ ဘေးမှ ဝိုင်းကြည့်လေ့လာသူများ (အခြားသင်တန်းသားများ) အနေနှင့် စကားဝိုင်းမှ ကောင်းသည့် အချက်များကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။
- ၇။ ဘေးမှလေ့လာသူများအနေဖြင့် အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)ဘက်မှ ပိုကောင်းရန် လိုအပ်သည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

အဆင့် ၁ မှ ၅ ထိ ပြောဆိုဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသည့် အချက်များကို ထပ်မံဆွေးနွေးတော့ဘဲ ထပ်မံလေ့လာ နိုင်မည့် အမြင်အသစ်များကိုသာ ဆွေးနွေးကြဖို့ ဂရုပြုပါ။ အသစ်ထပ်ဖြည့်ဆွေးနွေးရန်မရှိတော့ပါက “ကျွန်မအနေဖြင့် ထပ်ဖြည့်ပြောဖို့ မရှိတော့ပါ။ လေ့လာမိသမျှကို ခုနကပဲ အကုန်ဆွေးနွေးသွားကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်” ဟုပြောပါ။ ဤသို့အားဖြင့် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး လေ့ကျင့်မှုကို မြန်ဆန်စေမည် ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုး စိစဉ်နိုင်သည်မှာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအနေဖြင့် မှတ်ချက်ပြန်ပေးမည့်သူ တစ်ယောက်စီသာ တာဝန်ပေးထားပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ မတူညီသောမှတ်ချက်များကို တစ်ယောက်ကသာ ပြောစေခြင်းဖြင့် မှတ်ချက်တွေ ခဏခဏ ထပ်ကုန်တာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ထို့နောက် အားလုံးဝိုင်း၍ လွတ်လပ်စွာ ထပ်ဖြည့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်လျှင် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

သင်တန်းတစ်လျှောက်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အတတ်များကို ထည့်သုံးမသုံး၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်နှင့် ဇယားကွက်များအတိုင်း အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) အနေဖြင့် အသုံးပြုသွားမှု ရှိမရှိတို့ကို အဓိကထား လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။



# လေ့ကျင့်မှု (၂)

## စကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှု အဆင့် (အဆင့် ၄၅၅၆၇)



E

ဖုန်းခေါ်ဆိုဆွေးနွေးမှုများအောင်မြင်စေရန်အတွက် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးမှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်များမှာ အဓိကသော့ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA) တစ်ယောက်စီအနေဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများ လုံလောက်စွာ လုပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ကောင်းမွန်ကြေလည်စွာ ဆွေးနွေးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

M



သင်တန်းဆရာက ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်ရှိ အဆင့် ၄ မှ ၇ အထိ အဆင့်များကို သုံးပြီး သုံးယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်စေပါမည်။ သုံးယောက်တွဲ တစ်ယောက်တလှည့်စီ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)၊ ဦးစားပေးအုပ်စုဝင်အမျိုးသမီး(PGM)၊ ဘေးမှ လေ့လာသူပုံစံဖြင့် အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ရမည်။ မှတ်ချက်များကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သလို မှတ်ချက်ပေးရမည်။ သင်တန်းသားအားလုံးရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင် ဆွေးနွေးစေခြင်းထက် သုံးယောက်တစ်ဖွဲ့စီ မိမိအဖွဲ့ငယ်တွင်း၌သာ မှတ်ချက်အပြန်အလှန်ပေးသွားကြရမည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် လေ့လာသူအနေဖြင့် အောက်ပါပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)ဘက်မှ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိတ်ဆက်ပါသလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)ပြောဆိုသည့် ဘာသာစကား၊ လေယူလေသိမ်း အမာအပျော့စကားပြောအနားအမြန်၊ အသံအတိုးအကျယ်မှာတဖက်သူအပေါ်လေးစားမှုရှိပါရဲ့လား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)အနေဖြင့် အာရုံစိုက်သေချာ နားထောင်ပေးပါရဲ့လား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်နည်းလမ်းများကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုဆွေးနွေးသွားပါရဲ့လား။(ပန်းရောင်အကွက်များ၊ဇယားကွက်၊ကတိပြုမှုမှတ်တမ်းတင်ခြင်းများ။)
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ မိခင်ဘက်မှ သူမ မလိုက်နာရသေးသည့် အလေ့အကျင့်များကို ပြောသည့်အခါ လုပ်တယ် မလုပ်ပါ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးပုံနည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း စိစစ်ပြီး ဆွေးနွေးသွားပါရဲ့လား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲ ပေးမည့်သူ(BCA)အနေဖြင့် တဖက်အမျိုးသမီး လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အသေးဆုံးအဆင့်လုပ်ငန်းများအထိ ဆွေးနွေးသွားပါရဲ့လား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ မိခင်ဘက်က သူမအတွက် သင့်တော်သည့် ဖြေရှင်းနည်းများ ပြောထွက်လာသည်အထိ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ(BCA)က ကူညီ လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ မိခင်အနေနှင့် အခြားသူများပါ သူမအစား တာဝန်မျှဝေ ခိုင်းစေဖို့အတွက်ကို BCA က ကူညီလမ်းကြောင်း ပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ စကားပြောဆို ဆွေးနွေးပုံ နည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း မိခင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် (BCA)က လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။
  - ဘယ်အရာတွေက ပိုလွယ်ကူစေလဲ။
  - ဘယ်အရာတွေက ပိုခက်ခဲစေသလဲ။
  - ဘယ်နည်းလမ်းတွေကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ချင်သလဲ။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အစ်မဒီ(လုပ်ဆောင်ချက်)ကိုဒီ(နေ့ရက်အချိန်)အပြီး လုပ်ဆောင်ပါမယ်လို့ သဘောတူပါပြီလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ ကတိပြုလုပ်ဆောင်ချက်တွေ လုပ်ဖြစ် မလုပ်ဖြစ် ပြန်စိစစ်ဖို့အတွက် နောက်တစ်ကြိမ်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ချိန်းဆိုခြင်းကို အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA) လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA)က မိခင်အပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ ဖြစ်ခဲ့ပါသလား။
- လုပ်တယ် မလုပ်ပါ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲပေးမည့်သူ (BCA)က တဖက်အမျိုးသမီး၏ ကတိပြုမှု ဆုံးဖြတ်ချက်များ အပေါ် အားပေးကူညီခြင်း ပြုပါရဲ့လား။

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကနဦးအစောပိုင်းကာလ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၁လမှ ၃လထိ)

## အဓိက အလေ့အကျင့်များ

၁. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတလျှောက် အနည်းဆုံး (၈)ကြိမ် ခံယူရမည်။
၂. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို တစ်နေ့တစ်လုံး နေ့စဉ် သောက်သုံးရမည်။
၃. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် ၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံ (ထမင်းသုံးနပ်တွင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆာပြေမုန့် နှစ်မျိုး - သစ်သီးတစ်မျိုး၊ ဥတစ်မျိုး နှင့် အားဆေးတစ်မျိုး) နှင့် ကြယ် ၄ ပွင့် အစာအုပ်စုများမှ အစားအစာများပါ ပါဝင်အောင် နေ့စဉ် စားသောက်ရမည်။
၄. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ အမျိုးသား(လက်တွဲဖော်)နှင့် အခြားသူတစ်ဦး (မိခင်၊ ယောက္ခမ၊ ညီအစ်မ၊ (သို့) သူငယ်ချင်း) ကို သူမကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတလျှောက်နှင့် မီးတွင်းကာလ အတွင်းတွင် သူမအပေါ်၌စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်ပါ အကူအညီထောက်ပံ့မှုပေးရန် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်။

## အဆင့် ၁ : မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယုံကြည်မှုရရှိရန် စတင်တည်ဆောက်ပါ

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ ဒေါက်တာ ..... ပါ။ ယခု အစ်မနဲ့ အစ်မကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် ငွေလွှဲပေးတာ၊ ဘောက်ချာတွေပေးပြီး ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေတဲ့ မြန်ကူစိမ့်ကိန်းမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား။ အချိန် မိနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

- လုပ်ရန် :** မိခင်အား တကယ်လို့သူမဟာ အလုပ်များ၊ အာရုံများ၊ အချိန်မပေးနိုင်သေးရင် သင့်တော်တဲ့အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့စဉ်းစားရန်။
- ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက် အလိုချင်ဆုံး အတောင့်တဆုံး ကိစ္စရပ်လေးတွေကို ပြောပြပေးပါလား။
- လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောဆိုသမျှကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်တွင် မှတ်သားထားပါ။ သူမပြောဆိုချက်များ ကို သေချာအောင် ပြန်မေးပါ။

**ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ အားပြည့်ချင်တယ်၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းချင်တယ်၊ မီးဖွားချိန်မှာ အန္တရာယ်ကင်းချင်တယ်၊ ကျန်းမာတဲ့ကလေးလေးမွေးဖွားပေးချင်တယ် ဆိုတာတော့ ကျွန်မ သေချာသိသွားပါပြီ။ အစ်မလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာ ကိုယ်ဝန်နုသေးတဲ့အတွက် အစ်မလိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်လေး ၄ ချက်အကြောင်းကို ဒီနေ့တော့ ကျွန်မ အစ်မကို ပြောပြပေးမယ်နော်။ ဒီအချက်တွေက အစ်မ ခုနက တောင့်တတဲ့အချက်တွေ အကုန်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုမှာပါ။

## အဆင့် ၂ : လက်ရှိ အလေ့အကျင့်များအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း

**ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှန်း စသိတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် ထူးထူးခြားခြား ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မိတဲ့ အချက်လေးတွေ ပြောပြပေးပါလား။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း။
- သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေး သောက်သုံးခြင်း။
- ထမင်းအနပ်ရေ ပိုမိုစားသုံးခြင်း။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

- အနားယူခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု ရယူခြင်း။
- အိမ်အလုပ်များကူလုပ်ရန် အကူညီတောင်းခံခြင်း။

**လုပ်ရန်** : အကယ်၍ အဆင့် ၂ တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် အဓိကအလေ့အကျင့် တစ်ရပ်ရပ်ကို မိခင်အနေဖြင့် လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည်ဟု ပြောဆိုသွားပါက သူမအား “ပြုလုပ်သူ” အဖြစ် မှတ်သားပါ။ ထို့နောက် သူမ ပြုလုပ်သည့်အချက်မှန်သမျှ ဤတွင်ရေးမှတ်ပြီး သူမလုပ်ထားကြောင်း သေချာအောင် ပြန်မေးပါ။ သူမ လုပ်ဆောင်နေတာ သေချာပါက၊ အနာဂတ်တွင်လည်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန် အဆင်ပြေမပြေ မေးပါ။ ဥပမာ- သူမက သူမအနေဖြင့် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ စပြီးတော့ အနားယူနေပါတယ်လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါက သူမအနေဖြင့် ဒါကို နေ့စဉ် လုပ်ရမယ့်ကိစ္စသဖွယ် ပုံမှန် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန် အစီအစဉ်ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ မိခင်က သူမအနေနှင့် ထိုအလေ့အကျင့်ကို နေ့စဉ်လည်း လုပ်ဆောင်နေပြီး ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသွားရန်လည်း အခက်ခဲမရှိဟုဖြေကြားပါက အဆင့် (၇) သို့သွားပြီး သူမ၏ ကတိပြုမှုများကို မှတ်သားပါ။ (သူမကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးလျက်ရှိပြီး ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်မျိုးကို ဆက်လက် ထည့်သွင်း ဆွေးနွေးရန် မလိုအပ်တော့ပါ။) မိခင်အနေဖြင့် လက်ရှိလိုက်နာကျင့်သုံးလျက်ရှိပြီး ဆက်လက်မထိန်းသိမ်းသွားနိုင်မည့် အလေ့အကျင့်မျိုး ဖြစ်ပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတိုင်း ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

မိခင်အနေဖြင့် သူမလက်ရှိလုပ်ဆောင်နေခြင်းမရှိသည့် အလေ့အကျင့်များဖြစ်ပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတိုင်း ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစ်မအနေနဲ့ ကိုယ့် ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊ ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်ပါ ဦးစားပေးအလေးထား လုပ်ဆောင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရမ်းဂုဏ်ယူသင့်ပါတယ် ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ပုံမှန်ခံယူနေတာတွေ၊ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အစရှိတဲ့ အားဆေးတွေ ပုံမှန်မှီဝဲနေတယ်ဆိုတာဟာ ပြောရရင်တော့ အရမ်းမှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ။)

## အဆင့် ၃ : ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူ၊ မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကိုမိခင်နဲ့ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာ ပြောပြပေးပါမယ်လို့ ကျွန်မ ပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန်** : မိခင်အနေနဲ့ သူမလက်ရှိလုပ်ဆောင်နေပြီး ဆက်လက်ကျင့်သုံးသွားနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်များကို ကျော်သွားပါ။ အဆင့် ၂ တွင် သူမ မပြောခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်များကိုသာ အဓိကဦးတည် ဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန်** : ကျန်းကျန်းမာမာကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးအန္တရာယ်ကင်းကင်းမီးဖွားနိုင်ဖို့ကအစ်မအတွက်အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။

<b>SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ်</b>				
လိုက်နာသင့်သည့် အလေ့အကျင့်များ	မပြုလုပ်သူ	ဆက်လက်မလုပ်နိုင်သူ	ပြုလုပ်သူ	ဆက်လက်လုပ်နိုင်သူ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင် သင်ကြားပေးထားရန်

**ပြောရန်** : အရေးကြီးအကြောင်းရာတစ်ခုပြောပြပါရစေ။

**၁. ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းဟာ** ကိုယ်ဝန်သည်တွေအတွက် အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းကို အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တခါတလေ လက်ရှိအခြေအနေတချို့ကြောင့် အဲ့ဒီဌာနတွေ ပိတ်ထားတာမျိုးလည်း ကြုံနိုင်ပါတယ်။ အစိုးရဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွေ ပိတ်ထားတယ်ဆိုရင်တောင်မှ အစ်မအနေနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေကို သွားလိုက်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ မြန်ကူအဖွဲ့က ငွေကြေးထောက်ပံ့ ပေးထားတာဟာလည်း ဒီလိုဆေးခန်းပြတာတွေမှာ သုံးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေဟာ လေ့ကျင့်မှုသင်တန်း အကြိမ်ကြိမ်တက်ပြီး သား ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့ဟာ အစ်မကျန်းမာရေးရော၊ ကလေး ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို တန်းပြီး အဖြေရှာ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ သူတို့က အစ်မကို ဆေးစစ်ချက်တွေလုပ်မယ်၊ သွေးပေါင်တိုင်းမယ်၊ ကလေးမီးဖွားရာမှာ ကလေးရောမိခင်အတွက်ပါ

အန္တရာယ်ကောင်းအောင်လို့ လိုအပ်တဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးပေးမယ်၊ အားဆေးတွေလည်းပေးပြီး ဆွေးနွေးမှုတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေပါ ပေးပေးမှာပါ။ သူတို့ချိန်းတဲ့အတိုင်း ရက်ချိန်းအားလုံးကိုသာ သွားပြပါ။

**ပြောရန်** : ကလေးမီးဖွားခင်အချိန်ထိ ဆေးခန်းကိုသွားပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ်ခံယူဖို့ အစ်မအတွက် အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

**၂. သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို** ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလရော၊ မီးဖွားပြီးကာလမှာပါ နေ့တိုင်းပုံမှန် သောက်သုံးရပါမယ်။ ဒီဆေးတွေကို ဆေးခန်းက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကနေ တဆင့်ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ မရခဲ့ဘူးဆိုရင်လည်း စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ ဆေးဆိုင်တွေမှာ အလွယ်တကူဝယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ မြန်ကူအဖွဲ့ရဲ့ ထောက်ပံ့ကြေးတွေကို ဒီမှာသုံးလိုက်လို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဖောလစ်အက်ဆစ်သောက်မယ်ဆိုရင် ကလေးတွေဆီမှာ မွေးရာပါရောဂါတွေပါလာတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေဟာ ကလေးဘဝတလျှောက်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းချက်မျိုး ဖြစ်စေတတ်ပြီး၊ အခန့်မသင့်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးတာအထိ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ သံဓာတ်အားဆေး ပုံမှန်သောက်သုံးတဲ့ မိခင်တွေကတော့ သွေးအားနည်းရောဂါကနေ ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းတဲ့အခါ မိခင်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတလျှောက်လုံး အားမရှိသလို ပင်ပန်းလွယ်သလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ မီးဖွားချိန်မျိုးမှာဆိုရင် သွေးသွန်တာ ဖြစ်ဖို့ပိုများပါတယ်။ သွေးအားနည်းတဲ့ အမေတွေဆီမှာဆိုရင် ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးသေးသေးလေးတွေ မွေးလာတတ်တယ်၊ စောမွေးတဲ့ကလေး၊ အားနည်းတဲ့ကလေး၊ ကလေးအသေမွေးလာတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို နေ့စဉ်သောက်ဖို့ဟာ အစ်မလိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ထဲကမှ ကလေးရောမိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုပါ ကာကွယ်ဖို့အရမ်းကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် နေ့တိုင်း သောက်ဖို့အတွက် အစ်မအနေနဲ့ အခက်ခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

**၃. ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန်မှာရော၊ ကလေးမွေးပြီး နို့တိုက်ချိန်အတွက်မှာပါ** အစ်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အာဟာရတွေ အများကြီး ထပ်မံလိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့၊ မိခင်ကိုယ်တိုင်လည်း အားရှိဖို့အတွက်ဆိုရင် အစ်မအနေနဲ့ ၃+၂+၁ စားသောက်မှု ပုံစံအတိုင်း စားသောက်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြောချင်တဲ့သဘောက၊ တစ်နေ့ကို ထမင်းသုံးနပ်စားမယ်ဆိုရင် အသီးအရွက်တစ်မျိုး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အဆာပြေအစားအစာ ၂ မျိုး၊ ကောင်းတာကတော့ သစ်သီးတစ်မျိုးနဲ့ ဥတစ်မျိုးမျိုးပေါ့နော်၊ ပြီးတော့ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေး တစ်မျိုး ပါရပါမယ်။

မြန်မာပြည်တွင် ကြယ် ၄ ပွင့် အစာအုပ်စုဟု ခေါ်သည့် အစာအုပ်စု ၄ စု ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

**သွားလာလှုပ်ရှားရန်စွမ်းအင်ရရှိစေသည့် အစာအုပ်စု**

**၁။ စွမ်းအင်ရရှိစေသည့် အစားအစာများ။** သွားလာလှုပ်ရှားရန်အတွက် စွမ်းအင်ရရှိစေသည့် အစားအစာများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် နေ့စဉ်စားသုံးနေကျ အခြေခံအစားအစာများကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းကဲ့သို့အစေ့အဆန်များ၊ ပေါင်မုန့်၊ သကြားနှင့် ဆီ တို့ ပါဝင်သည်။ ထိုအစားအစာများထဲတွင် ဂျုံ၊ သကြား (သို့မဟုတ်) ဆီ တို့ဖြင့် အလွန်အမင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော သရေစာများဖြစ်သည့် ဘီစကစ်မုန့်၊ မုန့်ခြောက်၊ ကွတ်ကီး၊ ဆီကြော်များ ဖြစ်သည့် အာလူးကြော်များလည်း ပါဝင်သည်။ ချိုချဉ်သကြားလုံး၊ သကြားများ နှင့် ဖြည့်စွက်အရသာထည့်ထားသည့် အဖျော်ရည်များဖြစ်သည့် ဆိုဒါအချိုရည်များ၊ ကော်ဖီမစ်များ၊ အိုဗာတင်း၊ ချောကလတ် (သို့မဟုတ်) အရသာထပ်ထည့်ထားသည့် နွားနို့ (သို့) ဖျော်ရည်မှုန့်များလည်း ပါဝင်သည်။ ကျွန်မတို့သည် သွားလာလှုပ်ရှားရန်အတွက် စွမ်းအင်လိုအပ်မှာ ဖြစ်သည်နှင့်အမျှ ဤအစာအုပ်စုအောက်ရှိ အစားအသောက်များစွာထဲကမှ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သင့်တော်မည့် အစားအစာမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ဤအစာအုပ်စုအောက်ထဲကမှ အထူးသဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသည့် သရေစာများကို အလွန်အမင်းစားသောက်မိပါက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တက်ကာ အဝလွန်ခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်မျိုး ကြုံလာရနိုင်သည်။ ဤအကြောင်းကို နောက်လာမည့် သင်ခန်းစာတွင် ဆက်လက်ပြီး ဆွေးနွေး ပေးသွားပါအုန်းမည်။

**ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာအုပ်စု**

**၂။ အသားဓာတ်ရရှိစေသည့် အစားအစာများ။** ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာအုပ်စုတွင် အခြေခံအားဖြင့် အသားဓာတ်နှင့် သံဓာတ်ပါဝင်သည့် အစားအစာများပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်မတို့၏ အရိုးများ၊ ကြွက်သားများ နှင့် ကိုယ်တွင်းကလီစာများကို ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အစာအုပ်စုတွင်- အပင်များနှင့် အသားငါးများမှ ရရှိနိုင်သည့် အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ အပင်များမှ ရရှိနိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများမှာ ပဲစေ့များနှင့် ပဲအမျိုးနွယ်ဝင်အစားသောက်များဖြစ်သည့် ပဲဆံ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲကြား၊ ပဲစဉ်းငုံ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအုပ်စုတွင် သစ်စေ့သစ်ဆံများ နှင့် ပဲပိစပ်အနွယ်ဝင်များလည်း ပါဝင်ပါသည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**၃။ အသားငါးများမှ ရရှိနိုင်သည့် အစားအစာများ။**
အသားငါးများမှ ရရှိနိုင်သည့် အစားအစာများသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အသားဓာတ်နှင့် သံဓာတ်ပေါကြွယ်ဝသည့် အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားစေသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ ဤအုပ်စုအောက်တွင် အသားများဖြစ်သည့် အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါး နှင့် ပင်လယ်စာများ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်များမှရရှိသည့် အစားအစာများဖြစ်သည့် နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ဒိန်ချဉ် နှင့် ဒိန်ခဲများလည်း ပါဝင်သည်။

**ခန္ဓာကိုယ်တောက်ပစေသည့် အစာအုပ်စု**

**၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့် အစားအစာများ။**
ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့် အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များအပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်လျော်သည့် အဆီများလည်း ပါဝင်သည်။ ယင်းအုပ်စုတွင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သည်။ ထိုအစားအစာများသည် ကျွန်မတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကို အားကောင်းအောင် အထောက်အကူပြုသည့်အတွက် ထိုအစားအသောက်များကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပေးပါက နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများ အလွယ်တကူမဖြစ်ပွားနိုင်အောင် ကာကွယ်ထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုအစားသောက်များကြောင့် ကျွန်မတို့တွင် ကျန်းမာပြီး တောက်ပသည့် အသားအရည် နှင့် ဆံပင်မျိုးရရှိစေနိုင်မည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ယေဘုယျသွင်ပြင်ကိုလည်း ကြည့်ကောင်းစေမည်ဖြစ်သည်။

**ပြောရန် :**
အစ်မအနေနဲ့ ကြယ် ၄ ပွင့် အစာအုပ်စုမှ အစားအစာများကို ၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း နေ့စဉ်လိုက်စားဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။
 မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
 အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

**၄. အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ ကလေးမွေးပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာဆိုရင်**
ဘေးနားက ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေ အများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ တချို့ လေ့လာချက်တွေမှာဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက် အမျိုးသားဆီက၊ မိသားစုဝင်အရင်းအချာတွေဆီက ပံ့ပိုးကူညီမှုရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ အများကြီးကို လိုက်ပါကျင့်သုံးနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အဲသလိုမိခင်တွေဟာ ကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာသလို သန်စွမ်းတဲ့ကလေးတွေကိုလည်း မွေးဖွားနိုင်တာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလမှာ အရေးကြီးတာ လုပ်ဖို့ကတော့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်ရယ်၊ ကိုယ့်ကို ကူညီပေးနိုင်မယ့် နောက်ထပ်လူတစ်ဦးရယ်ကို ကြိုပြီးတိုင်ပင်ထားဖို့ပါပဲ။ နောက်ထပ်ကူညီပေးမယ့် လူတစ်ဦးဆိုတာက အစ်မ မီးဖွားချိန်နဲ့ ကလေးမွေးပြီး နောက်ပိုင်းကာလမှာပါ အစ်မကို ကူညီပံ့ပိုး လုပ်ကိုင်ပေးမယ့်သူကို ဆိုလိုတာပါ။ အစ်မအမျိုးသားဆီကရော၊ အဲဒီကူညီပေးမယ်ဆိုတဲ့သူဆီကပါ ဒီလိုကတိလေးတွေရအောင် တောင်းထားလိုက်ပါ။ ဖုန်းနဲ့ဆေးခန်းပြတဲ့အချိန်၊ ဆေးခန်းသွားတဲ့ အချိန်တွေမှာ အတူတူပါဝင်ခိုင်း၊ လိုက်ခိုင်းပါ။ အိမ်အတွက် လုံလောက်တဲ့ အစားအသောက် အမြဲအသင့်ရှိအောင် ကူညီခိုင်းပါ။ အားဆေး မမေ့မလျော့ သောက်နိုင်အောင် သတိပေးဖို့ ကူညီခိုင်းပါ။ နေ့စဉ် အစ်မတစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်နာရီ အိမ်မှာ နားနားနေနေ နေလို့ရအောင် အိမ်ကအလုပ်တွေ ခဏကူလုပ်ထားခိုင်းပါ။

**ပြောရန် :**
အမျိုးသား(အိမ်ထောင်ဖက်) နဲ့ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးမယ့်နောက်ထပ်လူတစ်ယောက်ကို တိုင်ပင်ဖို့အတွက် အစ်မအနေနဲ့ အခက်ခဲရှိပါသလား။
 မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
 အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		
၄		

**ပြောရန် :**
မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ။ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်။)

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :**
ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ။ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ။)

## အဆင့်၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :**
နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော်။ (သူမပြောဆိုသည့် အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်။)
အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်။

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	
၃	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန် :**
ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး နှစ်ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလားရှင့်။
**လုပ်ရန် :**
မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။
**လုပ်ရန် :**
အားလပ်အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။
**လုပ်ရန် :**
အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

မီးမဖွားခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို အနည်းဆုံး (၈)ကြိမ်ခံယူထားရန် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် နေ့စဉ်မှီဝဲဖို့နှင့် ဆေးသောက်ဖို့ သတိရစေမယ့် နည်းလမ်းများကို ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း စားသောက်ရန် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားနှင့် နောက်ထပ်ကူညီမည့်သူတစ်ဦးထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများရရှိခံယူရန်အတွက် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
အခြားသူများက မိခင်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်အကြံဉာဏ်များ (အိမ်မှုကိစ္စကူပေးခြင်း၊ ကလေးပိုင်းထိန်းပေးခြင်း၊ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊ နေ့စဉ် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်နာရီ နားနေနိုင်ရန် ကူစေခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းလက္ခဏာများကို သတိထား စောင့်ကြည့်စေခြင်း) ကို ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၂

## ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလ

### (၃လ- ၅လ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်)

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ

- ၁. ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ တစ်မျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။
- ၂. ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာအောင် အနားယူရမည်။
- ၃. ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် အသင့်လုပ် အဆာပြေမုန့်များအစား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အစာပြေစားချိန်တိုင်း စားသုံးရမည်။

### အဆင့် ၁ : မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ ကျော်ဖြတ်လာသည့်အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းပြောပြပါ

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ ဒေါက်တာ ..... ပါ။ ယခု အစ်မနဲ့ အစ်မကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် ငွေလွှဲပေးတာ၊ ဘောက်ချာတွေပေးပြီး ထောက်ပံ့ကူညီပေးနေတဲ့ မြန်ကူစီမံကိန်းမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ စကားပြောလို့ အဆင်ပြေလားမသိဘူး။ အချိန် မိနစ် ၂၀ လောက်လို့ပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** မိခင်အား တကယ်လို့သူမဟာ အလုပ်များ၊ အာရုံများ၊ အချိန်မပေးနိုင်သေးရင် သင့်တော်တဲ့အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့စဉ်းစားရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်ကောင်းမွန်စွာမွေးဖွားစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် လုပ်သင့်တဲ့အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါ အကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ပိုမှတ်မိလာရန် အကူညီပေးရန်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတလျှောက် အနည်းဆုံး (၈) ကြိမ် ခံယူရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးကို တစ်နေ့တစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် ၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံ (ထမင်းသုံးနပ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆာပြေမုန့် နှစ်မျိုး- သစ်သီးတစ်မျိုး၊ ဥတစ်မျိုး နှင့် အားဆေးတစ်မျိုး) ဖြင့် နေ့စဉ်စားသောက်ရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ အမျိုးသား(လက်တွဲဖော်)နှင့် အခြားသူတစ်ဦး (မိခင်၊ ယောက္ခမ၊ ညီအစ်မ၊ (သို့) သူငယ်ချင်း) ကို သူမကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတလျှောက်နှင့် မီးတွင်းကာလအတွင်းတွင် သူမအပေါ်၌စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်ပါ အကူအညီထောက်ပံ့ပေးရန် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ချင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် ဒီလိုအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိပြုခဲ့ပါတယ် ဘယ်လောက် လုပ်ဖြစ်ခဲ့လဲကြည့်ကြရအောင်။

**လုပ်ရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ဆွေးနွေးစဉ်က လုပ်ဆောင်မည်ဟု သဘောတူထားသော အလေ့အထများကို တစ်ခုချင်း မေးမြန်းကာ အပြုအမူများလုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေကို မေးပါ။ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ (ယခုသင်ခန်းစာတွင်လဲ ထပ်မံပြောကြားရမည့် အမူအကျင့်များရှိသည့် အတွက် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ ပြောကြားပါ။)

ကတိကဝတ် ၁ :  
 အောင်မြင်မှု ။ အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊  
 မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

ကတိကဝတ် ၂ :  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

### အဆင့် ၂ : လက်ရှိ အလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း

**ပြောရန် :** ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးသဘောတူခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် မိခင်နဲ့ကလေး ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် အစ်မ လုပ်ဆောင်နေသော အလေ့အထများ ရှိပါသလား။

- ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ တစ်မျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။
- ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာအောင် အနားယူရမည်။
- ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည် အသင့်စား အဆာပြေအစားအစာနှင့် မုန့်များအစား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အစာပြေစားချိန်တိုင်း စားသုံးရမည်။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (သူမအတွက် အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့အခါမှာ - “အစ်မအတွက် ကျွန်မဂုဏ်ယူပါတယ်”လို့ ပြောမယ့်အစား “အစ်မ အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူသင့်တယ်” လို့ပြောပေးပါ။)

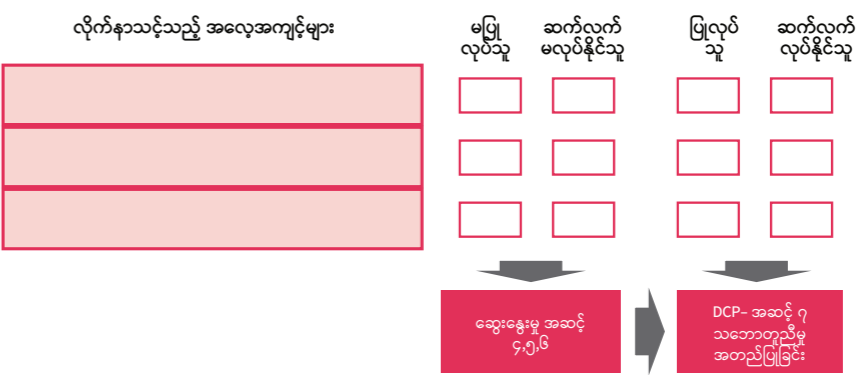
### အဆင့် ၃ : ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူ၊ မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နဲ့ ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာ ပြောပြပေးပါမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အဆင့်၂ ရှိ အဓိကအလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန်ရှိကြောင်း အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ မိခင်မှ သူမဟာ တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ အနည်းဆုံး အနားယူနေပါက သူမအနေဖြင့် ထိုသို့ အနားယူခြင်းကို နောက်လည်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွားရန် ရှိမရှိ မေးပါ။ မိခင်မှ ရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဟုဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိ စကားအား မှတ်သားရန် (သူမက ယခုလက်ရှိတွင် ဤအလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်နေပြီးဖြစ်ပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ။)

မိခင်မှပြောဆိုထားသည့်အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် မိခင်မှသတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်

#### SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ်



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

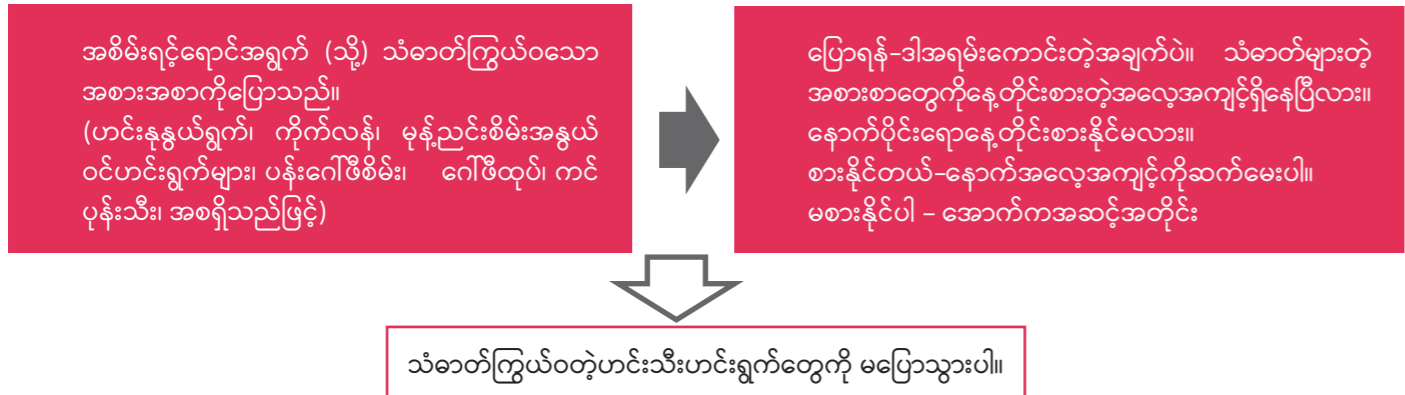
**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန်- အစ်မနဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်၊ အစ်မအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ပုံမှန်ခံယူသွားတာ၊ နေ့စဉ်သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို သောက်သုံးနေတာဟာ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ။)

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင် သင်ကြားပေးထားရန်

**ပြောရန် :** အရေးကြီးအကြောင်းရာတစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

**၁. သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအသောက်တွေဟာ** ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ယခင်ဖုန်း ခေါ်ဆိုမှုမှာ **၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံ(ထမင်းသုံးနပ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုး၊ အဆာပြေမုန့် ၂ မျိုးတွင် သစ်သီးတစ်မျိုးနှင့် ဥတစ်မျိုး မျိုး၊ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးတစ်မျိုးပါအောင် စားသောက်ခြင်း)** ဖြင့်စားသောက်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်နဲ့ပတ်သက် ပြီး အစ်မ အခြေအနေဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆွေးနွေးပြီးပါပြီ။

အစ်မမနေ့ကစားတဲ့ဟင်းမှာပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေးတွေကို ပြောပြပါလား။ (အကယ်၍ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် အလေ့အကျင့်ကို မလိုက်နာရသေးပါက သူမဘယ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စတင်ထည့်သွင်းစားသောက်ချင်လဲဆိုတာ မေးမြန်းပါ။ သူမအနေနှင့် သံဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်တတ်အောင် လမ်းကြောင်းကူညီပေးပါ။)



**ပြောရန် :** ကိုယ်ဝန်သည်တွေအဖို့ သံဓာတ်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ဖို့ဟာ အရေးကြီးပေမယ့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေဆီကနေ သံဓာတ်ကို ရဖို့ကလည်း အတူတူအရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးချိန်မှာ လည်း ဒီလိုပါပဲ။သွေးအားနည်းရောဂါဆိုတာဟာ တကယ်တော့ အားမပြည့်တဲ့သွေး ကိုပြောချင်တာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် အရမ်းအန္တရာယ်များတဲ့ရောဂါပါပဲ။ သွေးအားနည်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ဟာ ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာဆိုရင် သွေးထွက်လွန်ပြီး သွေးသွန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမိခင်တွေကပဲ ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေးသေးသေးလေး တွေမွေးတာ၊ လမစေ့ဘဲ စောမွေးတာ၊ အသေမွေးတာတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ပြည့်ဝမှသာ ကျန်းမာနိုင်မယ်ဆိုတာ ကို နားလည်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သံဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အမြဲစားတတ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက သူတို့ အသီး အရွက်နေ့တိုင်းစားနိုင်တာဟာ မိသားစုဝင်တွေဆီက ထောက်ပံ့ပေးမှု အမြဲရကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အိမ်မှာ စိုက်ထားကြတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအသောက်ကို နေ့စဉ်စားသောက်တာ၊ သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်အားဆေးကို နေ့စဉ်သောက်သုံးတာဟာ သင့်နှင့် သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို နေ့စဉ်စားသုံးဖို့အတွက် အခက်အခဲတစ်ခုတရားရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၂. ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတလျှောက် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာ အနားယူရမည်။ ကိုယ်ဝန်သည်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာပုံမှန်ထက် အလုပ်အများကြီး ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုလည်း အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရပါ တယ်။ အိမ်ကလူတွေနဲ့ အရင်တိုင်ပင်ပြီး အိမ်အလုပ်တွေကူလုပ်ခိုင်းတာ၊ အိမ်ကို တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ဖြစ်အောင် ထားတာမျိုးတွေအတွက် အကူညီတောင်းလိုရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ ခြေထောက်တွေ ဖောယောင်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့ တိုင်း တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် အနည်းဆုံးအချိန်ယူပြီး နားနားနေနေ လှဲနေပါ။

**ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ နေ့စဉ်တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံးတစ်နာရီကြာ နားနေဖို့အတွက် အခက်အခဲတစ်ခုတရားရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၃. အမျိုးသမီးတွေဟာ အလွန်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်ခြင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။ တော်တော်များများ ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အဝလွန်နေပေမယ့်လည်း အသင့်စား သရေစာတွေကို အလွန်စားသောက်နေတာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်အောင် တွန်းပို့နေမိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ နို့တိုက်ချိန်တွေမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကယ်လိုရီပမာဏပို လိုအပ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပေမယ့် အရည်သွေးပြည့်ဝတဲ့အစားသောက်တွေ ကသာ သင့်ကလေးကိုလည်း ကျန်းမာစေပြီး သင့်ကိုလည်း ကျန်းမာနေအောင် ထိန်းသိမ်းပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ဘီစကစ်၊ ဆီကြော်မုန့်၊ အသင့်စားအချိုပွဲများ နှင့် သကြားများသောမုန့်တွေကိုစားခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီး အားနည်းလာစေမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် မသင့်တော်တဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ပဲ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားတာမျိုးဟာ သင့်အတွက်မကောင်းပါဘူး။ ဒါမျိုးကို “ဗလာ ကယ်လိုရီ”တွေ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူးလို့ ပြောချင်တာပါ။

အသင့်စားမုန့်တွေ၊ အဖျော်ရည်တွေနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ (သစ်သီး၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်)

ဒီအစားအစာတွေက အမျိုးမျိုးရွေးပြီးဝယ်နိုင်ဖို့ဆို ဘယ်ကနေဝယ်လို့ရမလဲ။

အသင့်စားသရေစာ၊အဖျော်ရည်တွေအစား ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအသောက်တွေကို ဘယ်သူက သင့်အတွက်က ကူရွေးပေးနိုင် မလဲ။(သူမ၏မိခင်)

မြန်မာပြည်မှာဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်ကို စက်ရုံမှာအလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ကူညီရွေးချယ်ပေးတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ နို့တိုက်နေစဉ်ကာလမှာဆိုရင် ပို ရွေးပေးတတ်ကြပါတယ်။

**ပြောရန် :** အစ်မအနေနဲ့ အသင့်လုပ် အဆာပြေမုန့်များအစား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အစာပြေစားချိန်တိုင်း စား သုံးဖို့အတွက် အခက်အခဲတစ်ခုတရားရှိပါသလား။

- မခက်ခဲပါ။ (နောက်ထပ် အလေ့အကျင့်သို့ ဆက်သွားပါ။)
- အခက်အခဲတစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုသော အခက်အခဲများ ပြောပြသည်။ (အဆင့် ၅သို့သွားပါ)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့် အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ။ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်။)

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :** သူမပြောသွားသည့် အခက်အခဲ(များ)ကို ဆွေးနွေးပြီး အလေ့အကျင့်ကို သူမအနေနဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့နိုင်ဖို့ ဦးတည်ဆောင်ရွက် နိုင်တဲ့ အချက်တစ်ခုခုကို ရှာခိုင်းပါ။

(သူမကို အကြံဉာဏ်များ တိုက်ရိုက်မေးခြင်းဟာ အခြားသူတစ်ဦးက သူမပြဿနာကို ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးခြင်း ထက် ပိုကောင်းပါတယ်။)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော်။ (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်။) အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်။

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	
၃	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး ၂ ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင် စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ သဘောတူထားပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** :အားလပ်အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ခွဲပါ။အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း စားသောက်ရန် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို နေ့စဉ်စားသောက်ပေးဖို့ ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေအကြောင်း ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဇယားပါ အကြောင်းအရာတွေကို ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

တစ်နေ့ကို တစ်နာရီအနားယူရမည့်အကြောင်း ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

အသင့်စားအဆာပြေမှန်နှင့် အဖျော်ရည်များနေရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များကို အစားထိုးစားသုံးရန် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

ကော်ဖီလက်ဖက်ရည်ရှောင်ရန်နှင့် နွားနို့နှင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အားဆေးများကို တွဲသောက်မည်ဆိုပါက အနည်းဆုံး ၂ နာရီခြားမည့် အကြောင်းကို ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။

မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။

## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန် ၂ အတွက် လိုအပ်သောထပ်တိုးအချက်အလက်များ။

စာသား/လူမှုမီဒီယာ အချက်အလက်များ <sup>၂</sup>	ထည့်သွင်းသင့်သောရုပ်ပြပုံ <sup>၃</sup>	အညွှန်းစာတမ်း
သံခါတ်ပေါများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	လွယ်ကူ သက်သာစွာ ဝယ်နိုင်သော သံခါတ်ပေါများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ (ရာသီပေါ်လိုက်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။)	တစ်နေ့တစ်ကြိမ်
	ဖော်ပြပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ရုပ်ပြပုံများ။	ဟင်းနုနွယ်၊ ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်သေး အစရှိသော အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် သံခါတ်များစွာပါဝင်သည်။
	အိမ်တွင်လွယ်ကူစွာနှင့် စိုက်ပျိုးများသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။	စိုက်ပျိုးရလွယ်ကူ၍ နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။
	အိမ်တွင်း စိုက်ပျိုးရေးခြံနှင့် အိမ်ထောင်ဦးစီး အမျိုးသား။ အကယ်၍ဖုန်းလမ်းညွှန်ခေါ်ဆိုမှုအစီအစဉ်တွင် အိမ်ထောင်ဦးစီး အမျိုးသားထည့်သွင်းပါဝင်ပါက တိုက်ရိုက်ခေါ်ဆို ပြောပြပါ။	မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဦးစီး အမျိုးသားကို အကူအညီတောင်းပါ။
	အခြားလွယ်ကူ သက်သာစွာ ဝယ်နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ။ (သံခါတ်ပေါများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမဟုတ်ပါ။)	အခြားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလဲ စားသုံးပေးသင့်သည်။ ၃+၂+၁ စားသုံးမှုပုံစံကို သတိရပါ။
	အသားရေ ကြည်လင် ဝင်းပနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တစ်ဦး - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ထားသောပန်းကန် (သို့မဟုတ်) ခြင်းတောင်း ကိုင်ဆောင်ကာ သန်စွမ်းကျန်းမာနေပုံ။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တု ဓါတ်များစွာပါဝင်သည်။ ကျွန်မက ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များ နေ့စဉ်စားသဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သည်။
	အိမ်ခန်းတွင်းတွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို သူမ၏ ခင်ပွန်းနှင့် မိခင်တို့မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေးနေပုံ။	ခင်ပွန်းနှင့် မိခင်တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နေ့စဉ်စားသုံးစေချင်သည်။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ၃ - ၄ ဦး တို့ စုပေါင်းကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးနေပုံ။	သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်ဆွေများ အားလုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနေ့စဉ်စားသုံးသည်။ သင်လဲစားသင့်ပါသည်။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် သူမ၏မိခင်တို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်နေပုံ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ထမင်းနှင့်အသားထည့်ထားသော ပန်းကန်တွင်းသို့ထည့်နေပုံ။	ကျွန်မ၏မိခင်နှင့်အတူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးသည့်အကျင့်ရ ရန် ညနေစာ ချက်တိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ထည့်ချက်ပါသည်။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် သူမမိခင်တို့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ ချက်ပြုတ်ရန်ပြင်နေပုံ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားစုံလင်စွာထည့်သွင်းရေးဆွဲပါ)။	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများသည် ဈေးသက်သာသော အစားအစာများဖြစ်နေ တတ်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် လုပ်သော အဆာပြေမှန်စားနေပုံ။ (မှန်လာဥနီ၊ ငရုပ်ပွ၊ သခွားသီး စသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လုပ်သောအဆာပြေမှန်)။	ကျွန်မသည်နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လုပ်သော အဆာပြေမှန်ကို စားပါသည်။	
အခြားသော လွယ်ကူစွာ ရနိုင်သော အစားများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးပေါင်းများစွာရှိသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးရန် လွယ်သည်။	
အချို့ရည်များနှင့် ပြုပြင်ထားသောမုန့် အစားထိုး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမှန်များ။	ဈေးဆိုင်တွင်ရောက်နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး။ ပြုပြင်ထားသော မုန့်များနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသောမုန့်များကို ဆိုင်၏တစ်ဖက်စီတွင် ထားကာ တူညီသောဈေးနှုန်း (သို့) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော မုန့်များက ဈေးသက်သာသည်ဟု ရေးဆွဲပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော မုန့်များကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာ ရွေးချယ်နေပုံ။	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသောမုန့်များသည် ဈေးသက်သာကာ စိုက်ပြည့်စေသည်။
	ဈေးဆိုင်တွင်ရောက်နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး။ အမျိုးသမီး၏ဘေးပတ်လည်တွင် ပြုပြင်ထားသောမုန့် ၂-၃ခု၊ အချို့ရည်ဘူးများ၊ အစေ့အဆံများ၊ ချိစ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံများ၊ ကြက်ဥ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကိုရေးဆွဲပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများတွင် ရွေးချယ်စရာများသည်ဟု ဖော်ပြပါ။	သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပါသည်။နေရာအနှံ့ တွင် ရရှိနိုင်သည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကိုကြောင်အိမ်ထဲ ထည့်ကာ သိမ်းဆည်းနေပုံ။	လတ်ဆတ်၍ အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော အစားအစာများ ရောင်းသောဆိုင်သည် အိမ်နှင့် အနည်းငယ်လှမ်းသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးနိုင်ရန် ကြိုတင် ဝယ်ယူစုဆောင်းထားသည်။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ မိခင်က သူမလက်ထဲမှ ပြုပြင်ထားသောမုန့်ကို လွှင့်ပစ်ကာ ကြက်ဥ (သို့) အသီးအနှံ တစ်ခုခုကိုပေးနေပုံ။	ကျွန်မ၏မိခင်သည် အဆာပြေမုန့်စားချိန်တွင် မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှု လုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
အချို့ရည်များနှင့် ပြုပြင်ထားသောမုန့်, အစားထိုးကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များ။	မြန်မာပြည် အနှံ့ ရှုခင်းရုပ်ပုံများ <sup>၄</sup> တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အဆာပြေမုန့် ကိုင်ဆောင်ထားပုံ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ကြက်ဥနှင့် အသီးအနှံများကိုအတူတကွကိုင်ဆောင်ထားပုံ	မြန်မာပြည်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မိခင်နှင့် ရင်သွေးကျန်းမာစေရန် ကောင်းမွန်သော အစားအစာများကိုရွေးချယ်ပါသည်။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်စုမှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အဆာပြေမုန့်များ (ကြက်ဥ၊ အသီးအနှံများ၊ အစေ့အဆံများ) ကို အချင်းချင်းဝေမျှပေးနေပုံ။ ပြုပြင်ထားသောမုန့်များနှင့် အချို့ရည်များ လာပေးသည်ကို ငြင်းနေပုံ။	သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများအတူတကွ ကျန်းမာစေရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များကို ရွေးချယ်သင့်သည်။
	စက်ရုံရှိ အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းတစ်စု နားနေချိန်၊ ထမင်းစားခန်းအစရှိသည့်နေရာတွင် တစ်ဦးလက်မောင်းကိုတစ်ဦးကိုင်၍ ပြုံးပြဖေးမကာ အသီးအနှံများ၊ ကြက်ဥနှင့် အစေ့အဆံများ လက်တစ်ဆုပ်စာ ကိုင်ထားပုံ။	"ကျွန်မကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များနှင့် အချို့ရည်ကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါသည်။

	<sup>၁</sup> စာသား အချက်အလက်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ကုတင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်း အနားယူနေပုံ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး သက်တောင့်သက်သာရှိသော ခုံပေါ်တွင် ခြေထောက်မြှောက်ထား၍ အနားယူနေပုံ။	"သင်၏ ခြေနှစ်ချောင်းကို တစ်နာရီပြည့်အောင် တင်ထားပါ"။
	မေးခွန်း အမှတ်အသား အကြီးကြီးပုံ။ zzzzz သင်္ကေတ (အိပ်စက်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၏ သင်္ကေတကိုဖော်ပြပါ)။	"သင်ဒီနေ့ အနားယူပြီးပြီလား"။
အနားယူရန်။	နာရီတစ်ခု၏ပုံကို ဖော်ပြပါ (နာရီလက်တံကို တစ်နာရီပြည့်အောင် လုပ်နေသည့်ပုံစံဖော်ပြပါ)။	"သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးပါ။ တစ်နာရီမျှ အနားယူပါ"။
		"ကလေးတစ်ယောက် မွေးမြူရန်မှာ လုပ်ငန်းစဉ် များစွာ ရှိသဖြင့် အနားယူပါ"။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး အနားယူနေပုံနှင့် သူမ၏မိခင်မှာ ကလေးတစ်ယောက်အား ထိန်းနေပုံကို ရေးဆွဲပါ။ ကလေး၏ မိခင် အိပ်စက်အနားယူနေသည့်အတွက် အဖွားမှ ကလေးငယ်အား တိုးတိတ်စွာ ဆော့ကစားရန် ပြောနေပုံရေးဆွဲပါ။	" အမေ ကျေးဇူးပြုပြီး တစ်နာရီမျှ တိုးတိတ်စွာ အနားယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ"။

	ဖွင့်ထားသောရေများကျနေသော ရေဘုံဘိုင် အောက်တွင် ဆပ်ပြာ တိုက်ထားသော လက်ဆေးနေပုံ။	"၁ - အိမ်သာမှထွက်လာလျှင်၊ <p>၂ - အစားအစာများ မပြင်ဆင်မှီ၊</p> <p>၃ - အစားအစာများ မစားသုံးမှီ"။</p>
လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။	အိမ်သာမှထွက်လာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး လက်ဆေးရန်ဘေစင်သို့ သွားနေပုံ။	"အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာဆေးပါ"။
	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန် သူမ၏လက်ကိုစောစင်တွင်ဆေးနေပုံ။ ပြင်ဆင်နေသောအစားအစာများကို မြင်သာအောင်ပြပါ။	"သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ကာ စားသုံးခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးကို ကာကွယ်ပါ"။
	အစားအစာများကိုစားပွဲခုံပေါ်တွင် တင်ထားကာမိသားစုများက ထမင်းစားပွဲတွင်မထိုင်မှီ လက်ဆေးနေပုံကို ဖော်ပြပါ။	"အစာမစားမှီလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးကာ ဆေးကြောခြင်းဖြင့် မိသားစုကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပါ"။
	အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကိုဖော်ပြပါ။ထို လက္ခဏာများ ပေါင်းစုထားသော ပုံတစ်ပုံကိုဖော်ပြပါ။	"ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများထဲမှတစ်ခုခုဖြစ်လာလျှင် နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသပါ"။
အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ	အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာ အတိုကောက်နှင့် အပေါင်းသင်္ကေတ ရှိဆေးရုံ။	အတိုကောက်သင်္ကေတ = အပေါင်းသင်္ကေတရှိဆေးရုံ။
	အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ အကြောင်းရေးစပ်ထားသော သီချင်း။ <sup>၆</sup>	

	ပြုလုပ်သင့်သောအလေ့အကျင့် သတိပေးချက်- ပုံနှင့်ဖော်ပြရန် မလိုသော်လည်း အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲရာတွင်ကူညီပေးသူ၏ ဖုန်းပြောနေစဉ် မှတ်သားထားသော မှတ်စုများကို DCP အဆင့် ၇တွင်ပါသော အသိပေးချက်များဖြည့်ရမည့်နေရာတွင် မှတ်သားသင့်သည်။ ထပ်လောင်းအချက်များကိုဖုန်းချပြီး မကြာမှီနှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ခေါ်ဆိုမှုမလုပ်မှီ အချိန်တွင် ပို့သင့်သည်။	အဆင့် ၇ တွင်ပါသော TOC စာသားများအရရေးသင့်သည်။ "မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မကတော့ မြန်ကူအဖွဲ့က ဆရာဝန်Xပါ။ တစ်နေ့ကို ပျမ်းမျှတစ်နာရီခန့် အနားယူဖို့သဘောတူထားတာ လုပ်ဆောင်ဖြစ်လား။" (ဆွေးနွေးမှုတွင်ပြောဆိုထားသော အကြောင်းအရာများပါ မေးနိုင်သည်)။ "သင်နေ့လည်ခင်း အနားယူနေချိန်တွင် အိမ်သားများဆူညံမှု မလုပ်မိစေရန်သင့်မိခင်ထံတွင် အကူအညီတောင်းဖြစ်သလား" <sup>၇</sup>
အထွေထွေ အချက်အလက်	နောက်တစ်ကြိမ်ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် စာတိုပို့၍ သတိပေးပါ။ ဆွေးနွေးသဘောတူမှု ယူနေချိန်တွင် တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ခေါ်ဆိုမှုမလုပ်မှီ အချိန်တွင် ပို့၍သတိပေးပါ။	သဘောတူထားသောအချိန်နှင့် နေ့ရက်ပေါ်တွင်မူတည်သည်။

<sup>၂</sup> ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို စာတိုပို့ခြင်း၊ Whatsapp (သို့မဟုတ်) အခြား ဆက်သွယ်ရေးအပလီကေးရှင်း (သို့မဟုတ်) Facebookတွင်စာရေးခြင်းလုပ်၍မျှဝေနိုင်သည်။
<sup>၃</sup> ဖော်ပြပါ အကြံပြုရုပ်ပုံများနှင့် အညွှန်းစာတမ်းများသည် သုတေသန စစ်ဆေးချက်များကို အထောက်အကူပေးရန်နှင့် အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာနားလည်မှု၊ ဘာသာပြန်ရာတွင် ခက်ခဲမှုတို့ ရှိပါက အကြံပြုရုပ်ပုံများနှင့် အညွှန်းစာတမ်းများကို လိုအပ်လာပါမည်။ မြန်ကူဝန်ထမ်းများသည်ပန်းချီသရုပ်ပြဆရာများနှင့်တိုင်ပင်ကာရုပ်ပြပုံများရေးဆွဲနိုင်သည်။
<sup>၄</sup> ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များအား ရုပ်ပြပုံများထက် ဓါတ်ပုံများဖြင့် ပြသလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။
<sup>၅</sup> ယခုအချက်အလက်များသည် ထပ်လောင်း အသိပေးချက်များဖြစ်သည်။ယင်းတို့ကိုစာတိုပို့ကာ သတိပေးနိုင်သည်။ ရုပ်ပုံများပါထည့်သွင်းနိုင်လျှင်စိတ်ဝင်စားမှုပိုမိုရရှိနိုင်သည်။
<sup>၆</sup> လွယ်ကူရိုးရှင်းကာ ထပ်ခါထပ်ခါသိဆိုထားသော သီချင်းများသည် သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုမှတ်မိစေသည်။ ဒေသတွင်း ဝန်ထမ်းမှ သီချင်းရေးစပ်ကာ ပြည်သူများကို သင်ကြားခြင်း၊ လူမှုမီဒီယာတွင် တင်ခြင်းလုပ်နိုင်သည်။ Facebook ပေါ်တွင်ပြိုင်ပွဲလုပ်ကာအန္တရာယ်ရှိလက္ခဏာများ အကြောင်းသိချင်းရေးစပ်သီဆိုပွဲလုပ်နိုင်သည်။
<sup>၇</sup> အကယ်၍ စာတိုပို့ရာတွင် အပြန်အလှန်ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက မေးခွန်းအနေဖြင့် မေးသောစာတိုမပို့ရပါ။ ၎င်းအစား "ဟယ်လို၊ မြန်ကူအဖွဲ့က ဆရာဝန် X ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောတူထားတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ တစ်နေ့တစ်နာရီ အနားယူတာနဲ့ အမေထံမှ အကူအညီတောင်းရန် အလေ့အကျင့်လေး လုပ်ဆောင်ဖြစ်လား သိချင်တာပါ" ဟုပို့ပါ။

## အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သော အချက်အလက်များဆိုင်ရာ ဇယား

ပြုလုပ်သင့်သော လုပ်ဆောင်ချက်များ	ရည်ညွှန်းဖော်ပြချက်	ရည်ရွယ်ချက်
ဈေးကွက်စစ်တမ်း အမြန်ကောက်ခြင်း။	ဈေးကွက် စစ်တမ်းကောက်ခြင်းဖြင့် - ရာသီအလိုက် ရရှိနိုင်သော အစာအုပ်စု တစ်စုဆီမှ အစားအစာများရနိုင်မှု၊ (ပထဝီမြေပုံသုံး၍ ဖော်ပြနိုင်ကဖော်ပြပါ)။	အစားအစာရရှိမှု အခက်အခဲကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်။
	ရာသီအလိုက် ရရှိနိုင်သော အစာအုပ်စု တစ်စုဆီမှ အစားအစာများကို ဈေးနှုန်း အနိမ့်မှအမြင့်စီပါ။	အစားအစာများ ဈေးနှုန်းအလိုက်ဝယ်ယူရရှိနိုင်မှုအခက်အခဲကိုအထောက်အကူပြုနိုင်ရန်။
	လွယ်ကူစွာရရနိုင်သော ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများနှင့်အချို့ရည်များ၏ ဈေးနှုန်းများကို မှတ်သားပါ။	
	ပြုပြင်ထားသော အစားအစာဈေးနှုန်းနှင့် ယင်းဈေးနှုန်းဖြင့်ဝယ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အစားအစာများ၏ပုံကို ယှဉ်ပြပါ။ ဥပမာ - ကွတ်ကီး တစ်ထုပ်နှင့် မြေပဲတစ်ထုပ်။	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၏ "ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အစားအစာများသည် ဈေးပိုကြီးသည်"ဟူသည့် ယူဆချက် ပပျောက်ရန်။

## သိသာထင်ရှားသော စစ်တမ်းရလဒ်များနှင့် လုပ်ဆောင်သင့်သော

## အချက်များပြဇယား : နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံးခြင်း။

ဆုံးဖြတ်ပေးမှု ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်များ	ရလဒ်များ ထူးခြားသောကိန်းဂဏန်းများ	ထူးခြားသော ကိန်းဂဏန်း	လုပ်ဆောင်သင့်သော ရည်ရွယ်ချက် (လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူ ပေးသော အချက်)
ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်အောင်မြင်မှု	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၄ ဆ ပို၍ ယခုစကားကိုပြောသည်။ "ကျွန်မ ၏ အိမ်တွင် စိုက်ပျိုးခြ် (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ထားသည်"။	ERR – ၁.၄၂ <p>P တန်ဖိုး –၀.၀၁၉</p>	အိမ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးမှုတိုးပွားစေရန်ဖြစ်သည်။
ကောင်းကျိုးများ	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက်ပို၍ ယခုစကားကိုပြောသည်။"နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားလျှင် ကျန်းမာရေးကောင်းစေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များ ပါသောကြောင့်ဖြစ်သည်"။	ERR – <p>P တန်ဖိုး – ၀.၀၃၈</p>	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် အာဟာရများ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓါတ်များပါသောကြောင့် အမျိုးသမီးများကို ကျန်းမာစေသည်ဟူသော ယူဆချက်ကိုတိုးပွားစေသည်။

လူမှုရေးစံနှုန်းများ/ အကူအညီရနိုင်မှု အခြေအနေ	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက်၄ဆပို၍ ယခုစကားကို ပြောသည်။ "ဟုတ်ကဲ့။ လူတော်တော်များများက ကူညီ ပေးကြ ပါတယ်။" မပြုလုပ်သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၄ ဆ ပို၍ "လူတော်တော်များများက မကူညီပေးကြပါ" ဟုပြောသည်။	ERR - ၄.၀၂ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၁ ERR - ၀.၂၅ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၁	လူအများစုသည် မိခင်များနေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားစေနိုင်ရန် ကူညီပေးသည် ဟူသော ယူဆချက်ကို တိုးပွားစေသည်။
လူမှုရေးစံနှုန်းများ	မပြုလုပ်သူများသည် ၂.၈ ဆပြုလုပ်သူများထက် "ကျွန်မရဲ့မိခင် ကဟင်းသီး ဟင်းရွက်များစားလျှင် ကလေးတွင် လေပွ၊ ဝမ်းလျောရောဂါ ဖြစ်သည်ဆိုကာ နို့တိုက်နေစဉ် မစားရန် ပြောသည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၀.၃၆ P တန်ဖိုး - ၀.၀၁၈	နို့တိုက်မိခင်များ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စား ပါက ကလေးတွင် လေပွ၊ ဝမ်းလျောရောဂါ ဖြစ်သည်ဆိုသော အယူအဆကိုလျော့ကျစေ ရန် ရည်ရွယ်သည်။
	မပြုလုပ်သူများသည် ၂.၈ ဆပြုလုပ်သူများထက် "ကျွန်မသိ သောအမျိုးသမီးအချို့သာနေ့စဉ်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၀.၃၆ P တန်ဖိုး - ၀.၀၁၈	အမျိုးသမီး မိတ်ဆွေအများစုသည် နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသည်ဟူသော ယူဆချက်ကိုတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်သည်။
သုံးစွဲရယူနိုင်မှု	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၆ ဆ ပို၍ "ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် အခြားအစားအစာ ဝယ်ယူရာတွင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကိုဝယ်ယူရန်လွယ်ကူသဖြင့် နေ့စဉ် စား ဖြစ်သည်"ဟုပြောသည်။ မပြုလုပ်သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၁.၆ ဆ ပို၍ "အခြား အစားအစာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူ ရန်ခက်ခဲသည်"ဟုပြောသည်။	ERR - ၁.၆၀ P တန်ဖိုး - ၀.၀၁၈ ERR - ၀.၆၃ P တန်ဖိုး - ၀.၀၂၃	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခြားနေ့စဉ်စား သုံးနေသော အစားအစာများကဲ့သို့ လွယ်ကူ စွာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည် ဟူသော ယူဆချက် ကို တိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်သည်။
လုပ်ဆောင်ရန် သတိပေးနေသည့် အချက်များ	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၆ ဆ ပို၍ "အိမ် တွင် ချက်စရာဟင်းစားမရှိပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက် ရန် သတိရသည်။ ဈေးသက်သာကာ ဝယ်ရန်လွယ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်" ဟုပြောသည်။ ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၇ ဆ ပို၍ "ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသုံးခြင်းသည် နေ့စဉ် ကျွန်မ ပြုလုပ်သည့် အလေ့အကျင့် တစ်ခုဖြစ်သည်" ဟုပြောသည်။	ERR 1.57 p-value 0.004 EERR - ၁.၇၁ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၁	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီကာ အခြားအစားအစာများနှင့် ယှဉ်လျှင် ဈေးသက်သာသည် ဟူသော အချက်ကို သတိရစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ နေ့စဉ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသည့် အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်စေရန် ဖြစ်သည်။

**သိသာထင်ရှားသော စစ်တမ်းရလဒ်များနှင့် လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များပြဇယား : ပြုပြင်ထားသောမုန့်များ၊သကြားများပါသောအချိုရည်များ နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသောအဆာပြေမုန့်များ။**

ဆုံးဖြတ်ပေးမှု ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ် များ	ရလဒ်များ ထူးခြားသော ကိန်းဂဏန်းများ	ထူးခြားသော ကိန်းဂဏန်း	လုပ်ဆောင်သင့်သော ရည်ရွယ်ချက် (လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူ ပေးသော အချက်)
ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင် အောင်မြင်မှု	မပြုလုပ်သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၂.၂ဆပို၍ "အကယ် ၍ ဝိုက်ဆံအလုံအလောက် ရှိရင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေ မုန့်များ ဝယ်ယူဖို့ အဆင်ပြေမည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၀.၄၆ P တန်ဖိုး - ၀.၀၄၅	ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များ သည် ပြုပြင်ထားသောမုန့်များထက်ဈေးမကြီး ပါဟူသော ယူဆချက်တိုးပွားစေရန်ဖြစ်သည်။
	မပြုလုပ်သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၁.၆ ဆပို၍ "အိမ်နားကို ဈေးသယ်လာရောက်မှု နဲ့တာကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များ ဝယ်ယူဖို့ခက်ခဲတယ်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၀.၆၁ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၁	ဈေးသယ်များလာရောက် ရောင်းချပေးနိုင်မှုကို မြှင့်တင် ရန်လိုအပ်သည်။
	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက်၁.၃ဆပို၍ "ပြုပြင်ထား သော အစားအစာ တွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အဆာပြေ မုန့်များရရှိဖို့ပိုလွယ်သည်"ဟုပြောသည်။ မပြုလုပ် သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၁.၇ ဆပို၍ "ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အဆာပြေမုန့်များထက် ပြုပြင်ထားသော မုန့်နှင့် အချိုရည်များဝယ်ယူရရှိဖို့လွယ်သည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၁.၃၄ P တန်ဖိုး - ၀.၀၄၀ ERR - ၀.၆၁ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၃	ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့် များသည် ပြုပြင်ထားသော မုန့်များကဲ့သို့ပင် လွယ်ကူစွာဝယ်ယူနိုင်သည် ဟူသောယူဆချက် တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။

လူမှုရေးစံနှုန်းများ/ အကူအညီရနိုင်မှု အခြေအနေ	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၄ ဆပို၍ "ကျွန်မ၏ အမေက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များပြုလုပ်ကာ ကျွေးသည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၁.၄၀ P တန်ဖိုး - ၀.၀၃၂	ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များ ကို စားသုံးရန် မိခင်များ မှ အကူအညီရယူရန် ရည်ရွယ်သည်။
လူမှုရေးစံနှုန်း များ	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၅ ဆပို၍ "မြန်မာ အမျိုးသမီးအများစုမှာ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာတွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အဆာပြေ မုန့်များ ကိုစားသုံးသည်" ဟု ပြောသည်။ မပြုလုပ်သူများသည် ပြုလုပ်သူများထက် ၁.၈ ဆပို၍ "မြန်မာ အမျိုးသမီး အနည်းစုမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေ မုန့်များ ထက် ပြုပြင်ထားသောမုန့်များကို ရွေးချယ်သည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၁.၄၈ P တန်ဖိုး - ၀.၀၁၀ ERR - ၀.၅၇ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၂	မြန်မာအမျိုးသမီး အများစုသည် ပြုပြင်ထား သော မုန့်များထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များကို ရွေးချယ်စားသုံးသည် ဟူသော ယူဆချက်တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။
	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက် ၁.၅ ဆပို၍ "ကျွန်မသိ သောအမျိုးသမီး အများစုသည် ပြုပြင်ထားသော မုန့်တွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များကိုရွေးချယ် စားသုံး သည်" ဟုပြောသည်။	ERR 1.51 p-value 0.005	အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ အများစုသည် ပြုပြင်ထား သော မုန့်တွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များကို ရွေးချယ်စားသုံးသည် ဟူသော ယူဆချက်တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။
	ပြုလုပ်သူများသည် မပြုလုပ်သူများထက်၁.၅ဆပို၍ "ကျွန်မသိ သောကျွန်မကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်နေသောအမျိုးသမီး အများစုသည် ပြုပြင်ထားသော မုန့်တွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေ မုန့်များကိုရွေးချယ် စားသုံးသည်" ဟုပြောသည်။	ERR - ၁.၇ P တန်ဖိုး - ၀.၀၀၀	အလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီး အများစုသည် ပြု ပြင်ထားသောမုန့်တွေထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီ သော အဆာပြေ မုန့်များကို ရွေးချယ်စားသုံးသည် ဟူသော ယူဆချက် တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။



**အဓိက အလေ့အကျင့်များ :**

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အိမ်သာမှထွက်လာသည့်အခါ၊ အစားအစာများကိုမပြင်ဆင်မှီ နှင့် အစာမစားမှီအချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများကို သိရှိကာ လက္ခဏာတစ်ခုခုတွေ့ ပါက ကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံဆေးခန်းတို့ကို သွားရမည်။

**အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာလုပ် ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။**

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**လုပ်ရန်** : စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန်** : အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်ကောင်းမွန်စွာမွေးဖွားစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် လုပ်သင့်တဲ့အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် သံခါတ်ပေါသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့်ကောင်းစွာ အနားယူသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ပြုပြင်ထားသောမုန့်နှင့် အချိုရည်တို့ထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အဆာပြေမုန့်များကို ရွေးချယ်သင့်သည်။

**ပြောရန်** : ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ချင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

<p><b>ကတိကဝတ် ၁<span> </span>:</b></p> <p>အောင်မြင်မှု? <span> </span>အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊</p> <p>မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။</p> <p>ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။</p> <p>လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။</p> <p>အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။</p> <p>ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။</p> <p>ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမိမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြ၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။</p>
<p><b>ကတိကဝတ် ၂<span> </span>:</b></p> <p>အောင်မြင်မှု? <span> </span>အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊</p> <p>မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။</p> <p>(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)</p>

**လုပ်ရန်** : အရင်တစ်ခေါက်ဆွေးနွေးစဉ်က လုပ်ဆောင်မည်ဟု သဘောတူထားသော အလေ့အထများကို တစ်ခုချင်း မေးမြန်းကာ အပြုအမူများလုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေကို မေးပါ။ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ (ယခုသင်ခန်းစာတွင်လဲ ထပ်မံပြောကြားရမည့် အမူအကျင့်များရှိသည့် အတွက် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ ပြောကြားပါ)။

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန်** : ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးသဘောတူခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် မိခင်နဲ့ကလေး ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် အစ်မလုပ်ဆောင်နေသော အလေ့အထများ ရှိပါသလား။

အရေးကြီးသောအချိန်တွင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးကာဆေးကြောရပါမယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိကာ လက္ခဏာ တစ်ခုခုတွေ့ပါက ကုသမှုခံယူရပါမယ်။

## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြင်း။

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန်** : အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမက တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံးတစ်နာရီခန့် အနားယူမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူဝင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကား

## ဇယား

အားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။ မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစ်မနဲ့ ရင်သွေးငယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၊ သံခါတ်နဲ့ဖောလိတ်အားဆေးများ နေ့စဉ်သောက်ခြင်း တို့ဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေပါပဲ။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု လက္ခဏာတွေပါပဲ)

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

၁. အစ်မကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်နေတဲ့အတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းကာ ရောဂါကင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်သင့်ပါတယ်။ အလွန်ရိုးရှင်းသော အလေ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ အိမ်သာကထွက်လာတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေ သုံးကာဆေးကြောခြင်းက အစ်မနဲ့ အစ်မရဲ့ မိသားစုတွေကို ရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အစားမစားခင်နဲ့ အစားအစာတွေကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှုမတိုင်ခင်မှာလဲ လက်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အစ်မအနေနဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုလုပ်ကာ လုပ်ဆောင်ပါက ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားလာချိန်တွင် ရင်သွေးငယ်ကို နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင်ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

**ပြောရန်** : အစာမစားခင်၊ အစားအစာများမကိုင်တွယ်ခင်နဲ့ အိမ်သာမှထွက်လာတိုင်း လက်ဆေးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာအောင်နဲ့ ကလေးမွေးဖွားရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေအောင်၊ ကလေးငယ် ကျန်းမာအောင် လိုက်နာသင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ထပ်မံ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ပြောပြပါမယ်။ ထိုလက္ခဏာများ ကို အစ်မ သိရှိပါသလား။

မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် ဆီးသွားသည့်အခါ နာကျင်ခြင်း။

သတိမေ့ခြင်း၊ တက်ခြင်း။

အလွန်အမင်းပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း။

အပူကြီးခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း (၃၈.၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်)

အလွန်အမင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း။

ခြေသလုံးနာကျင်ခြင်း၊ယောင်ယမ်းခြင်းနှင့် ခြေခုံများဖောင်းနေခြင်း။

ဝမ်းဗိုက်တွင် အလွန်အမင်းနာကျင်မှုကို ရှည်ကြာစွာ ခံစားရခြင်း။

အကယ်၍အစ်မတွင် ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဘာလုပ်မလဲ။ (ဆေးရုံသို့သွားပါ)

**ပြောရန်**: အကယ်၍ အစ်မတွင် ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူရမယ့် နေရာသို့ ချက်ချင်း သွားရန် ဘာအခက်အခဲ ရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

### ဇယား

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

### အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :** ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :** နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်) ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

### အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန် :** ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန် :** မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန် :** အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

- အရေးကြီးသော အချိန်များတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ရေ သုံးကာဆေးရန် စာတိုပို့ခြင်း။
- လက်ဆေးရန် ကြာချိန်ကိုသိရှိရန် လက်ဆေးသင့်ကြောင်းရေးစပ်ထားသည့် သီချင်းအသုံးပြုရန် စာတိုပို့ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများပြ ရုပ်ပုံများ စာတိုပို့ခြင်း။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါက ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုခံယူရန် သွားရောက်ပါဟု စာတိုပို့ခြင်း။
- မိခင်သဘောတူထားသည့်ကတိစကားများအားစာတိုပို့ခြင်း။



## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၄ ကိုယ်ဝန်အလယ်ပိုင်းကာလ (ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ ၆လ မှ ၇ လကြား ကာလ)

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများနှင့်အတူ ကလေးမွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောက်ဖက်အမျိုးသားများ နှင့်အတူကလေးမွေးဖွား စရိတ်အတွက် ငွေစုသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ကြိုတင်စီစဉ်သင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် သံခါတ်နှင့် အချဉ်ခါတ်ပါသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင် အေနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုသော အဆီပါသည့် အစားအစာများကိုတွဲဖက် စားသုံးသင့်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် နို့သောက်မည်ဆိုပါက သံခါတ်များပါသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီကျော်ကြာမှ သောက်သုံးသင့်သည်။

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင်ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်ကောင်းမွန်စွာမွေးဖွားစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် လုပ်သင့်တဲ့အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အိမ်သာမှထွက်လာသည့်အခါ၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မှီ နှင့် အစာမစားမှီအချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများကို သိရှိကာ လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ပါက ကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံဆေးခန်းတို့ကို သွားရမည်။
  - မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် ဆီးသွားသည့်အခါ နာကျင်ခြင်း။
  - သတိမေ့ခြင်း၊ တက်ခြင်း။
  - အလွန်အမင်းပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း။
  - အပူကြီးခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း (၃၈.၉ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်)
  - အလွန်အမင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း။
  - ခြေသလုံးနာကျင်ခြင်း၊ယောင်ယမ်းခြင်းနှင့် ခြေခံများဖောင်းနေခြင်း။
  - ဝမ်းဗိုက်တွင် အလွန်အမင်းနာကျင်မှုကို ရှည်ကြာစွာ ခံစားရခြင်း။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ချင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**လုပ်ရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ဆွေးနွေးစဉ်က လုပ်ဆောင်မည်ဟု သဘောတူထားသော အလေ့အထများကို တစ်ခုချင်း မေးမြန်းကာ အပြုအမူ များလုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေကို မေးပါ။ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ (ယခုသင်ခန်းစာတွင်လဲ ထပ်မံပြောကြားရမည့် အမူအကျင့်များရှိသည့် အတွက် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ ပြောကြားပါ။)

**အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။**

**ပြောရန် :** ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးသဘောတူခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် မိခင်နဲ့ ကလေး ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် အစ်မ လုပ်ဆောင်နေသော အလေ့အထများ ရှိပါသလား။

- ရင်သွေးငယ် မွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်ကို ပြောပါသည်။
- ရင်သွေးငယ် မွေးဖွားစရိတ် အတွက်ငွေစုရန် ပြောပါသည်။
- မွေးဖွားပြီး မိခင်နို့ကို ချက်ချင်းတိုက်ကျွေးရန် စီစဉ်ထားမှုကို ပြောပါသည်။
- အာဟာရဓါတ်များ အူတွင်းစုပ်ယူမှုအားကောင်းစေရန် အစားအစားများတွဲဖက်စားသုံးရန် ပြောပါသည်။ (သံခါတ်နှင့် အချဉ်ဓါတ်ပါသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင်အေနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းစေသော အဆီများပါသော အစားအစာများ)။
- သံခါတ်ပါသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီကြာမှ ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည်နှင့် နွားနို့ သောက်သင့်ကြောင်း ပြောပါသည်။ ( သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည်နှင့် အရက်သေစာ သောက်သုံးမှုကို ရပ်နားထားသင့်ကြောင်း ပြောပါသည်)

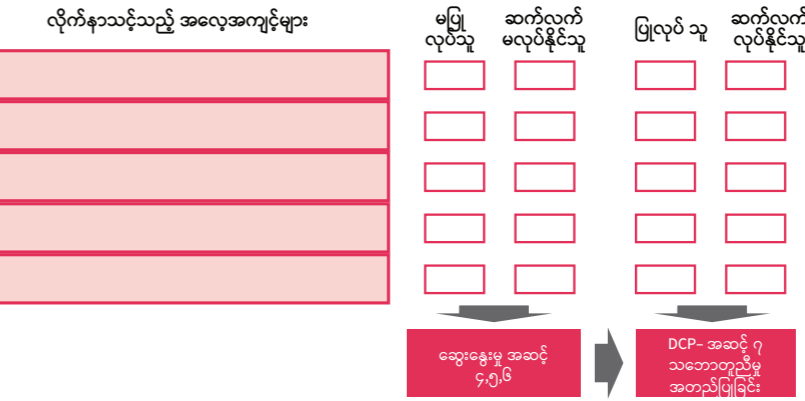
**အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြင်း။**

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြု ရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမက တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံးတစ်နာရီခန့် အနားယူမည် ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာ များကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သား ရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

**SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ်**



**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန်- အစ်မနဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစု တာနဲ့မွေးဖို့အစီအစဉ် ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ)။

**အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန်။**

**ပြောရန် :** အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

- ၁. ကလေးမွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားတို့အတွက် လွန်စွာအရေးကြီးပါ တယ်။ ကလေးမွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပြင်ဆင်ရမယ့် အချက်များစွာ ရှိပါတယ်။ အစ်မ စဉ်းစားတွေးထားတဲ့ အချက်တွေ ကိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ လွယ်ကူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားမည့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲရာမှာ အမျိုးသား နဲ့ မွေးဖွားချိန်တွင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ဦး (ဥပမာ - မိခင်၊ အဒေါ် သို့မဟုတ် အစ်မ) တို့နဲ့ အတူ ရေးဆွဲ သင့်ပါတယ်။ အစ်မဘယ်လို စဉ်းစားထားပါသလဲ။

- မီးဖွားရန် လက်ရေးဖြင့် ရေးထားသော အစီအစဉ်များ။
- မီးဖွားရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော နေရာ (နေအိမ်၊ ဆေးခန်း)။
- ကလေးငယ်အတွက် ကြိုတင်ဝယ်ယူထားသော ပိုးသတ်ထားသည့် ပစ္စည်း ကိရိယာများ။
- မီးဖွားရန် နေရာသို့ သွားရောက်မည့် အစီအစဉ် (ကားဆရာ၊ စီးမည့် ယာဉ်၊ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် စုဆောင်းထားငွေ)
- ကလေးမွေးဖွားနေစဉ် အတူရှိပေးနေနိုင်မည့်သူ။
- ရင်သွေးနှင့် မိခင်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာထားသော ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် အိတ်။
- ကလေးမွေးဖွားစဉ် နေအိမ်တွင် ကျန်ခဲ့မည့် ကလေးအကြီး အတွက် စောင့်ရှောက်မည့်သူ။
- သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးပညာရှင်များအကူအညီ ယူကာ မွေးဖွားခြင်း။
- စိတ်ကူးထားသော မျှော်လင့်ထားသော အရာများ။
- စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေသော အချက်များ။
- ခွဲစိတ်မွေးဖွားရန် (သို့မဟုတ်) သွေးသွင်းရန် အစရှိသော ကုသမှုခံယူ ရမည့် အခြေအနေ။
- ကလေးကို တိုက်ကျွေးသင့်သောအရာ (မွေးပြီး တစ်နာရီအတွင်း နို့ဦးရည် နှင့် အသက် ၆ လထိ မိခင်နို့တိုက်ရမည်)။ (သီးခြားထပ်မံပြောကြားပါမည်)။

**ပြောရန် :** ဒီအရာတွေက သတင်းကောင်းဖြစ် ပါတယ်။ ကလေးမွေးရန် ကြိုတင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားတာ ကောင်းပါတယ်။ စဉ်းစား ထားတဲ့ အချက်တွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေး မှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ အစီအစဉ်ရေးရာမှာလဲ မွေးဖွားချိန်နဲ့ မွေးပြီးချိန်မှာ ကူညီပေးနိုင်မယ့် သူများနဲ့ ရေးဆွဲသင့်ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အမျိုးသမီးပြောကြားသော အချက်များကို မှတ်သားကာ ကျန်နေသော အရေးကြီးသည့် အချက်များကို အသားပေး အကြံပြုပါ။ အရေးကြီးသော အချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ချမှတ်သင့်ကြောင်း ပြောပါ။

သဘောတူလျှင် - အခြားအလေ့အကျင့်သို့ ကျော်ပါ။  
 သဘောမတူပါက - အောက်ပါအကြောင်း အရာကို ဆက်လက်လုပ်ပါ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန်** : အစ်မခု ရောက်ရှိနေတဲ့ကာလမှာ မီးဖွားမယ့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

**လုပ်ရန်** : ကောင်းမွန်စနစ်ကျသော မီးဖွားရန် အစီအစဉ်ကို အတိုချုံးရှင်းပြပါ။ ပြုလုပ်သူများပြောကြားထားသော အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုပါ။

**ပြောရန်** : မီးဖွားမယ့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲဖို့ ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

**၂.** ကလေးမွေးဖွားဖို့ရန် ငွေကြေးကြိုတင်စုဆောင်းခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ မိခင်တိုင်းက ရင်သွေးငယ်ကို ချောချောမွေ့မွေ့ ကျန်းကျန်းမာမာ မွေးဖွားချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အခကြေးငွေပေးကာမွေးဖွားရန် မလိုသော်လည်း မမျှော်လင့်သော အခြေအနေများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုပါတယ်။ မိခင်နှင့်ကလေးများဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ လိုအပ်သောကုသမှု ချက်ချင်းမရတာကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မီးဖွားမယ့် အစီအစဉ်လုပ်ရာမှာ လိုအပ်သော ပစ္စည်း ကိရိယာများအတွက် ငွေကြေး၊ သွားလာစရိတ်နဲ့ ဆေးဖိုး ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ကြိုတင်တွက်ချက်ကာ အပတ်စဉ် စုဆောင်းထားသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ အရေးပေါ်အခြေအနေ မဖြစ်ပေါ်ပါက အစ်မမှာ စုဆောင်းထားတဲ့ ပိုငွေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : မီးဖွားစရိတ် ပြင်ဆင်စုဆောင်းရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

**၃.** မွေးပြီးစကလေးငယ် များကို မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီ အတွင်း မိခင်နို့ဦးရည် တိုက်ရပါမယ်။ မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် မိခင်ရင်သားမှ ဦးစွာထွက်လာသော နို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက နို့ဦးရည်ကို အဖြူရောင်နို့နှင့် မတူသဖြင့် မိခင်နို့ဟု မသတ်မှတ်ကြပါ။ နို့ဦးရည်သည် အချို့သော အမျိုးသမီးများတွင် ဝါပျစ်ပျစ် အရည်ဖြစ်ကာ အချို့တွင် အကြည်ရောင် အရည်ကျဲကျဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရောင်အဆင်းနဲ့ အပျစ်အကျဲ မည်သို့ပင်ဖြစ်နေကာမူ နို့ဦးရည်က အစ်မကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်များ ပါဝင်သဖြင့် ကလေးငယ်ကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှားများ ကူးစက်ခြင်းနဲ့ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကလေးငယ်ကိုလဲ အမဲရောင်ရှိသော ငယ်ချီးများကို လျင်မြန်စွာ စွန့်ပစ်စေပါတယ်။ မိခင်နို့ထွက်အား ကောင်းစေကာ နို့တိုက်ကျွေးသည့်ပုံစံနှင့် အသားချင်း ထိကပ်မှုကိုလဲ အားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအသက် ၆လထိ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အောင်မြင်အောင်လဲ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ နို့ဦးရည်တိုက်ကျွေးမယ့်အကြောင်းကို မိခင်၊ အဒေါ်နဲ့ အစ်မတို့ကို တိုင်ပင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ သူတို့က မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်းနို့ ဦးရည် တိုက်ဖို့နဲ့ ကလေးအသက် ၆လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ဖို့အတွက် တက်ကြွစွာအကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။

**ပြောရန်** : မီးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

**ပြောရန်** : ယခုမှာတော့ ကလေးမွေးဖွားဖို့အတွက် ပြင်ဆင်သင့်တာလေးတွေ ပြောပြီးပါပြီ။ အခု ကျွန်မက အစ်မနဲ့ ကလေး ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ အကြောင်း ဆက်ပြောပါမယ်။

**၄.** ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အူတွင်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ အာဟာရစုပ်ယူမှု အားကောင်းစေရန် အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အစာအုပ်စုတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးတာ မှတ်မိပါသလား။ ထိုစဉ်က သွေးအားနည်းရောဂါမဖြစ်အောင် သံဓါတ်ပြည့်ဝစွာပါတဲ့ အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတက်စေတဲ့ ဗီတာမင်အေပါသော အစားအစာများအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။အချို့ အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်များ စုပ်ယူမှု ပိုမိုအားကောင်းနိုင်တာကို သိပါသလား။

**ပြောရန်** : ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများ။ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် အတူတွဲဖက် စားသုံးရန် သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများကိုသင်သိပါသလား။

**လုပ်ရန်** : အတူတကွတွဲဖက်စားသုံးနိုင်သော ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများအကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ (သတိပြုရန် - အောက်ပါဇယားတွင် ဘယ်ဘက်ဇယားကွက်နှင့် ညာဘက်ဇယားကွက်များသည် မတူညီသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အချဉ်ဓါတ်ပါသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကို အမြဲတွဲစားစရာမလိုပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်လဲ တွဲစားနိုင်သည်)။

သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများ	ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများ
ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကိုက်လန်၊ သကြားမုန်လာပင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ။	အချဉ်ဓါတ်ပါသော အသီးများ(သံပုရာ၊ လိမ္မော်၊ လိမ္မော်သီး)
ရွှေဖရုံစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ pistachio စေ့၊ ထင်းရှူးစေ့၊ နေကြာစေ့။	ကီဝီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ သင်္ဘောသီး၊ မာလကာသီး။
အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဝက်သား၊ ကလီစာများ၊ ငါးနှင့် အခွံပါသော ပင်လယ်စာများ။	ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွ အဝါ။
ပဲမဲ၊ ဗိုလိစားပဲ၊ ကုလားပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ ပင်တိုပဲ၊ ပဲကြမ်း၊ ပဲစိမ်း၊ ပဲနီလေး။	ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
သံဓါတ်ထည့်သွင်းထားသော အစားအစာများ။	ကိုက်လန်

ပြောရန်

**ပြောရန်** : ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် သံဓါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

ပြောရန်

**ပြောရန်** : ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများ။ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသောအစားအစာများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးရန် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသောအဆီများပါသောအစားအစာများကိုသိပါသလား။

လုပ်ရန်

**လုပ်ရန်** : အတူတကွတွဲဖက်စားသုံးနိုင်သော ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများပါသော အစားအစာများ အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ (သတိပြုရန် - အောက်ပါဇယားတွင် ဘယ်ဘက်ဇယားကွက်နှင့် ညာဘက်ဇယားကွက်များသည် မတူညီသော အကြောင်းအရာများဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီးနှင့် သံလွင်စေ့ကို အမြဲတွဲစားစရာမလိုပါ။ ဗာဒံစေ့နှင့်လဲ တွဲစားနိုင်သည်)။

ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများ	ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများပါသောအစားအစာများ
လိမ္မော်သီး၊ ကန်စွန်းဥ	သံလွင်ဆီ၊ သံလွင်စေ့
ရွှေဖရုံသီး	ထောပတ်သီး
မုန်လာဥနီ	ဆဲလ်မွန်ငါး၊ တူနာငါး
ငရုတ်ပွ အနီ	ဥအမျိုးမျိုး
ကိုက်လန်၊ သကြားမုန်လာပင်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဆလပ်ရွက်	တိုဖူး၊ ပဲပိစပ်
	အစေ့အဆံများ - ဗာဒံစေ့၊ pistachio စေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး၊ ပီကန်စေ့။
	ပဲထောပတ် - မြေပဲထောပတ် (ဗာဒံပဲထောပတ်၊ မြေပဲထောပတ်)
	ဒိန်ချဉ်၊ ချိစ်

ပြောရန်

**ပြောရန်** : ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများပါသော အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

ပြောရန်

**၅.** ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည်နှင့် နို့သောက်မည်ဆိုပါက သံဓါတ်ပေါများသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီကြာမှ သောက်သင့်ပါတယ်။ ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည်နှင့် နို့သောက်ခြင်းက ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း သံဓါတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားစေပါတယ်။ သံဓါတ်ပေါများစွာပါသော ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကိုက်လန်၊ သကြားမုန်လာပင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များကို အစာချေဖျက်ချိန်လုံလောက်စွာပေးခြင်းဖြင့် သံဓါတ်စုပ်ယူမှုအားကောင်းကာ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရန် သံဓါတ်၊ ဖောလိတ်နဲ့ဘသံဓါတ်ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအသောက်များအကြောင်းဆွေးနွေးပြီးပါပြီ။ သံဓါတ်ပါသော အစားအစာများကို ကော်ဖီ၊လဘက်ရည်၊နို့တို့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးခြင်းက သံဓါတ်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ကိုယ်တွင်းမှ ပယ်ဖျက်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကော်ဖီ၊ လဘက်ရည် သောက်သုံးခြင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ရပ်နားထားသင့်ပါတယ်။ နို့တစ်ခွက်ကိုမူ အဆာပြေ အနေနှင့် သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန်** : ကော်ဖီ၊လဘက်ရည်နဲ့နို့ကို သံခါတ်ပါသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီနေမှ သောက်ရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

### အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
J		
၃		
၄		
၅		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

### အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
J	

### အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး ဂြိုးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကလေးမွေးဖွားရန် အစီအစဉ်ကို မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အခြားကူညီမည့်သူများနှင့်အတူရေးဆွဲရန် စာတိုပို့ခြင်း။

ကလေးမွေးဖွားရန်အစီအစဉ်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများကိုစာတိုပို့ခြင်း။

မီးဖွားစဉ် ကြုံတွေ့ရတတ်သော မျှော်လင့်မထားသော အရေးပေါ် အခြေအနေနှင့် ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ငွေကြိုတင်စုဆောင်းရန်စာတိုပို့ခြင်း။

မွေးပြီး တစ်နာရီအတွင်း နို့ဦးရည်တိုက်ရန်နှင့် ကလေးအသက် ဇလထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်သင့်ကြောင်း ထည့်သွင်းမှတ်သားရန် စာတိုပို့ခြင်း (ဤအလေ့အကျင့်ကလာမည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်ပါမယ်။သို့သော်ယခုကတဲစဉ်းစားစီစဉ်ထားလျှင်ပိုကောင်းသည်)

ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် သံခါတ် ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများကို တွဲဖက်စားသုံးရန်စာတိုပို့ခြင်း။

ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများပါသောအစားအစာများကိုတွဲဖက်စားသုံးရန်စာတိုပို့ခြင်း။

သံခါတ်နှင့် ဗီတာမင် စီ ပါသော အစားအစာများ၏ ရုပ်ပြပုံများ စာတိုပို့ခြင်း။

ဗီတာမင်အေ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အဆီများပါသော အစားအစာများ၏ ရုပ်ပြပုံများ စာတိုပို့ခြင်း။

လဘက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် နို့တို့ကို သံခါတ်ပေါများသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီကြာမှ သောက်ရန် စာတိုပို့ခြင်း။

မိခင်သဘောတူထားသည့်ကတိစကားများအားစာတိုပို့ခြင်း။

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၅

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှောင်းပိုင်းကာလ

### (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၇ လမှ ၈ လ ကြားကာလ)

#### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

၁. ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး ၁ နှစ်အတွင်း ရင်သွေးငယ်ကို မိခင်၏ နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးရမည်။
၂. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများသည် အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုအလေ့အထကို အကြိမ်ရေများစွာနှင့် တစ်ရက်လျှင် တစ်နာရီခန့် လေ့ကျင့်ရမည်။
၃. မိခင်များသည် ရင်သွေးငယ်များကို အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရမည်။
၄. မိခင်များသည် မွေးဖွားပြီးချိန်မှ နို့တိုက်နေစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး သံခါတ်အားဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးရမည်။

#### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင်ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ။ ယခု မြန်မာ့စီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလိုအဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊ အလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်ကောင်းမွန်စွာမွေးဖွားစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် လုပ်သင့်တဲ့အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

- လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည်အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများနှင့်အတူ ကလေးမွေးဖွားမည့် အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲသင့်သည်။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည်အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများနှင့်အတူကလေးမွေးဖွား စရိတ်အတွက်ငွေစုသင့်သည်။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ကြိုတင်စီစဉ်သင့်သည်။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် သံခါတ်နှင့် အချဉ်ခါတ်ပါသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင် အေနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုသော အဆီပါသည့် အစားအစာများကိုဖက် စားသုံးသင့်သည်။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် နို့သောက်မည်ဆိုပါက သံခါတ်များပါသော အစားအစာများစားပြီး နှစ်နာရီကျော်ကြာမှ သောက်သုံးသင့်သည်။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**လုပ်ရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ဆွေးနွေးစဉ်က လုပ်ဆောင်မည်ဟု သဘောတူထားသော အလေ့အထများကို တစ်ခုချင်း မေးမြန်းကာ အပြုအမူများလုပ်ဆောင်နေမှု အခြေအနေကို မေးပါ။ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းနည်းများနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံကြိုးစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ (ယခုသင်ခန်းစာတွင်လဲ ထပ်မံပြောကြားရမည့် အမူအကျင့်များရှိသည့် အတွက် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ ပြောကြားပါ။)

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

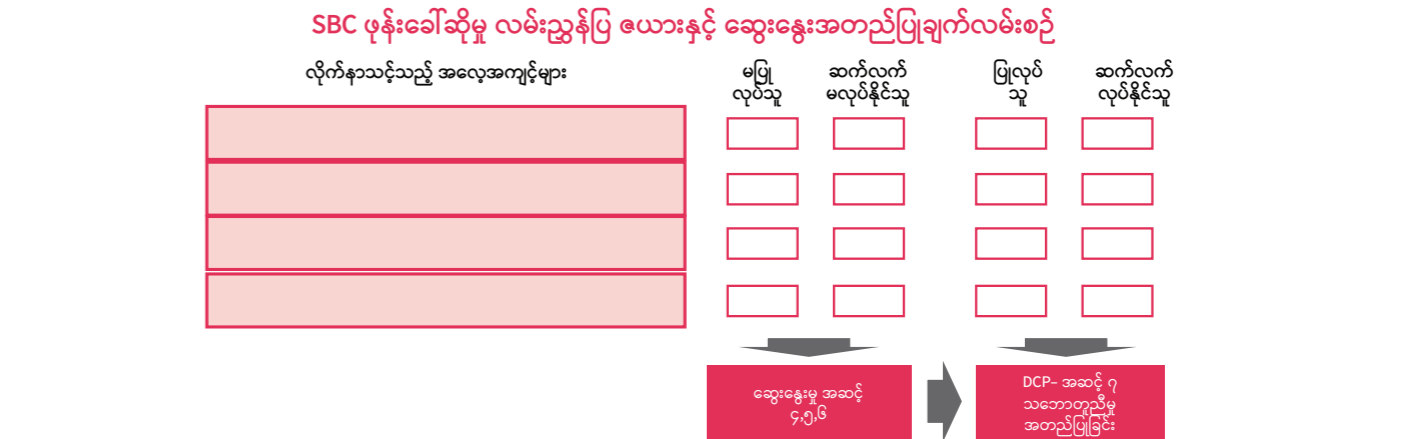
#### အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

- ပြောရန် :** ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးသဘောတူခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် မိခင်နဲ့ ကလေး ကျန်းမာစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် အစ်မလုပ်ဆောင်နေသော အလေ့အထများ ရှိပါသလား။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး၁ နှစ်အတွင်း ရင်သွေးငယ်ကို မိခင်၏နို့ ဦးရည် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများသည် အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှု အလေ့အထကို အကြိမ်ရေများစွာနှင့်တစ်ရက်လျှင် တစ်နာရီခန့် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။
  - မိခင်များသည် ရင်သွေးငယ်များကို အသက် ၆ လအထိမိ ခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရပါမယ်။
  - မိခင်များသည် မွေးဖွားပြီးချိန်မှ နို့တိုက်နေစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး သံခါတ်အားဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးရပါမယ်။

#### အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ မိခင်မှ ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။ မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။



**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန်- အစ်မနဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစုတာနဲ့မွေးဖို့အစီအစဉ် ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ။)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

- ၁. အရင်တခေါက်ဆွေးနွေးတုန်းက ကလေးမွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့နဲ့ မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း ကလေးကို မိခင်ရင်သားနှင့်ထိကပ်ကာ နို့ဦးရည် တိုက်ဖို့ပြောခဲ့တာမှတ်မိတယ်နော်။ ဒီနေ့မှာလဲ အဲ့အလေ့အကျင့်ရဲ့ အရေးကြီးပုံနဲ့ အပြုအမူလုပ်ဆောင်ဖို့ အစ်မဘယ်လို စီစဉ်ထားလဲဆိုတာ ထပ်ပြောကြပါမယ်။ ဒီအမူအကျင့်က အစ်မရဲ့ကလေး နေကောင်းကျန်းမာဖို့အတွက် အရမ်းအရေးကြီးတဲ့အပြုအမူဖြစ်ပါတယ်။ အစ်မကို အကူအညီပေးနိုင်မယ့် အစ်မရဲ့မိခင်၊ အဒေါ်၊ အစ်မတို့ကိုကော ပြောပြပြီးပြီလား။သူတို့ကကော မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း နို့ဦးရည်တိုက်ဖို့နဲ့ မိခင်နို့မှအပ တခြားအစားအသောက်များမကျွေးဖို့ကိုကောသဘောတူပါသလား။

**ပြောရန်** : မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်းနို့ဦးရည်တိုက်ဖို့အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

- ၂. အသားချင်းထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုဆိုသည်မှာ ကလေးနှိုးခံဘောင်းဘီဝတ်ပေးခြင်း၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပေးခြင်း၊ မိခင် (သို့မဟုတ် ဖခင်) ရဲ့ရင်သားပေါ်ကို ကလေးငယ်အားတင်ချီထားခြင်းတို့ကိုဆိုလိုပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို မိခင် (သို့မဟုတ်) ဖခင်ရဲ့ ရင်သားပေါ်ကိုတင်ချီထားခြင်း ဟာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရနိုင်ပါတယ်။
- မွေးပြီးစ ကလေးငယ်များဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကိုထိန်းညှိရာမှာခက်ခဲတတ်ကြတဲ့အတွက် ယခုလိုချီပိုးထားခြင်းက ကလေးငယ်ကို အပူချိန်မှန်ကန်စွာထိန်းညှိရာမှာ ကူညီပေးပါတယ်။
- လေ့လာချက်များအရ အသားချင်းထိကပ်ကာ ချီပိုးခံရသောကလေးငယ်များမှာ အောက်ဆီဂျင် ရရှိမှုပိုမိုသောကြောင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုကောင်းလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း နဲ့ အိပ်စက်ချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိပါတယ်။
- အသားချင်းထိကပ်ကာ ချီပိုးခံရသောကလေးငယ်များမှာ မိခင်နို့ကိုပိုမိုသောက်သုံးလာနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ထိန်းညှိဖို့အတွက် စွမ်းအင်အပိုသုံးစရာ မလိုတာကြောင့် ကြီးထွားဖို့နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် ပိုမိုအခွင့်အလမ်းများပါတယ်။
- အသားချင်းထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုသည် မိခင်နို့ထွက်များလာအောင် ဟော်မုန်းထိန်းညှိပေးနိုင်သည်။
- အသားချင်းထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုသည် ခလေးငယ်၏ ကော်တီဆောဟော်မုန်းနှင့် အောက်ဆီတိုစင် ဟော်မုန်း ထုတ်လွှတ်မှုကို ထိန်းညှိပေးသဖြင့် ခလေးငယ်ကို နွေးထွေးလုံခြုံမှုပေးနိုင်သည်။
- ထို့အပြင် ခလေးငယ်၏အိပ်ချိန်တိုးပွားစေသဖြင့် မိခင်နှင့်ဖခင်တို့အတွက် အနားယူချိန် များလာစေသည်။
- သားဦးမိခင်များတွင် ဖြစ်တတ်သော မွေးဖွားပြီးချိန် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကိုလဲ လျော့နည်းစေကာ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။
- ထို့ပြင် ဖခင်နှင့်ခလေးငယ်ကြား သံယောဇဉ်ကိုပိုမိုတိုးပွားစေပါသည်။

အသားချင်း ထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုကို မွေးပြီးစ ကလေးငယ်များတွင်သာမက မွေးဖွားပြီး ၁၂ ပတ်နှင့် နောက်ပိုင်းကာလထိနေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

**ပြောရန်**: အသားချင်းထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုကို တစ်နေ့တွင် အနဲဆုံး ၁ နာရီခန့် အကြိမ်ရေများစွာ လေ့ကျင့်မှုကိုပြုလုပ်ရန်မည်သည့် အခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

- ၃. မွေးဖွားပြီးချိန်မှ ကလေးအသက် ၆လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ခလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များ ပြည့်ဝစေကာ ကျန်းမာစေပါသည်။ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့မှတစ်ပါး ရေ ၊ထမင်းရည် ၊လဘက်ရည် ၊ဆေးမြစ်စုံရည်၊ နို့အစားထိုးအရည်၊ဆန်ပြုတ်၊တိရိစ္ဆာန်မှရသောနို့နှင့် အသီးဖျော်ရည် အစရှိသော အစားအသောက်များကို ကျွေးမွေးခြင်းမပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခလေးငယ်သည် အသက်၆လထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးဖို့ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တွင် ရေဓါတ်များ လုံလောက်စွာ ပါဝင်သောကြောင့် ခလေးငယ်ကို ဆာလောင်မှု မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
- ရေကိုပြည့်ဝစွာ သောက်သုံးကာ အာဟာရပြည့်မှီစွာ စားသောက်ခြင်းဖြင့် မိခင်နို့ထွက် ကောင်းစေနိုင်ပါသည်။
- ကလေးအသက်၆လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်သော မိခင်အများစုသည် အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားနှင့် သူမ၏မိခင်၏အကူအညီကို ရရှိကာ မိခင်နို့တိုက်ဖို့ရန် အချိန်လုံလောက်စွာ ရရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- မိခင်နို့ကို အချိန်မှန်ကန်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် ပိုစတာနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို ကျန်းမာရေးစင်တာများတွင်လဲ ရယူနိုင်သည်။
- ကလေး အသက်၆လမတိုင်မီ အလုပ်ခွင်ပြန်ဝင်မည့် မိခင်များအနေဖြင့် မိခင်နို့ကို ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အစီအစဉ်များဆွဲထားသင့်သည်။

**ပြောရန်** : မွေးဖွားပြီးချိန်မှ ကလေး အသက်၆လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးဖို့ရန် အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

၄. အရင်အကြိမ်ဆွေးနွေးတုန်းက သွေးအားနည်းရောဂါရဲ့ မိခင်နဲ့ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါပုံတွေ ပြောခဲ့ကြတယ်နော်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တစ်လျှောက်တွင် သံဓါတ်နှင့် ဖောလိတ်အားဆေးများကို ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု တစ်ခု အနေဖြင့် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးငယ် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်လဲ ဆက်လက်သောက်သင့်ပါသည်။ သံဓါတ်အားဆေး သောက်သုံးခြင်းသည် မွေးဖွားပြီးနောက်တွင် သွေးသွန်ကာ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- သံဓါတ်အားဆေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသည့် ကာလပတ်လုံးနေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- သံဓါတ်အားဆေးကို မွေးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ခံယူမှုများတွင် ပေးလေ့မရှိသောကြောင့် အားဆေးဝယ်ယူနိုင်ရန် ငွေစုဆောင်းထားသင့်သည်။ မြန်ကူမှရရှိထားသောထောက်ပံ့ငွေများကအကူအညီဖြစ်ပါလိမ့်မည်။
- သံဓါတ်အားဆေးသောက်သောမိခင်များ၏ အမျိုးသားများသည် ဆေးဝယ်ယူရာတွင် ကူညီပေးသောကြောင့်မိမိ၏အမျိုးသားကို အကူအညီတောင်းပါ။
- သံဓါတ်အားဆေး သောက်သုံးနေသော မိခင်နို့တိုက်အမေများက မိခင်နို့ထွက် ပိုမိုကောင်းလာသည်ဟုပြောပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့ထွက်နံ့မှာ စိုးရိမ်သောအမေများအနေဖြင့် သံဓါတ်အားဆေးကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- သံဓါတ်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသော မိခင်နို့တိုက်အမေများက အစားပိုစားနိုင်ကာ အိပ်ရေးဝသည်၊ခွန်အားပြည့်ဝလာသည်ဟု ခံစားရသည်ဟုပြောပါသည်။
- သံဓါတ်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသော မိခင်နို့တိုက်အမေများက သူမတို့အသိမိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးအများစုလဲ သံဓါတ်အားဆေးကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးကြသည်ဟုပြောသည်။

**ပြောရန်** : မွေးဖွားပြီးချိန်မှ ခလေးအသက်၆လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ကျွေးဖို့ရန် အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		
၄		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :** နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။  
(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
J	

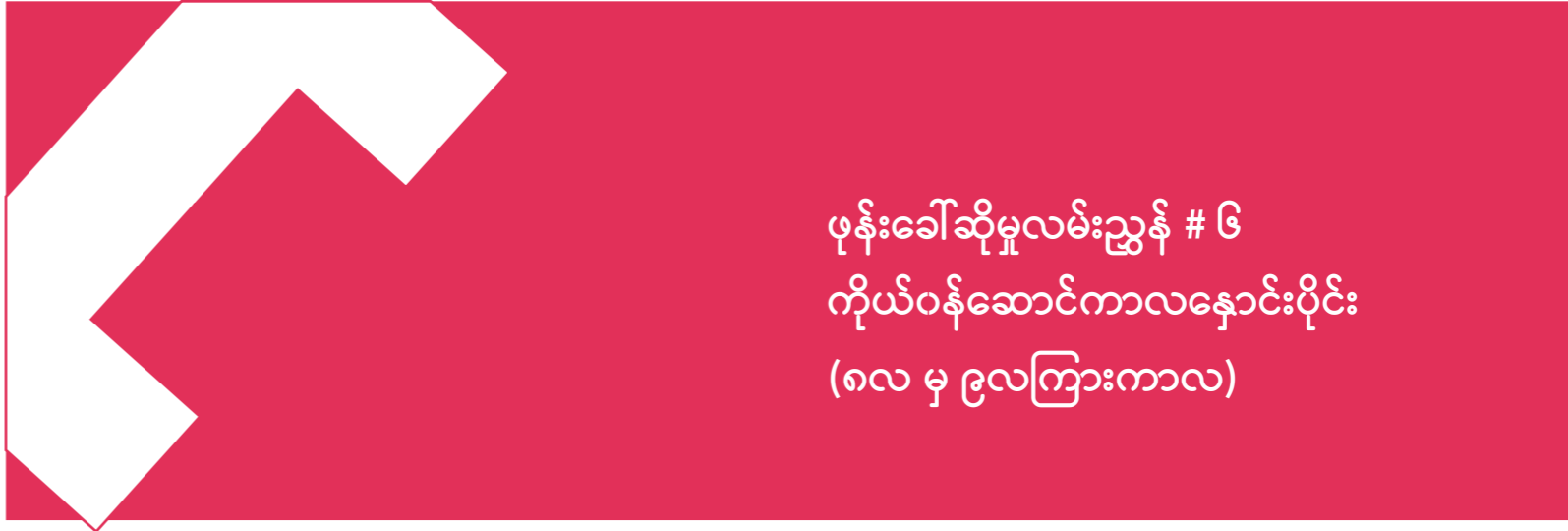
### အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန် :** ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။  
အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန် :** မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။  
**လုပ်ရန် :** အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။  
**လုပ်ရန် :** အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

မွေးဖွားပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့ဦးရည် တိုက်သင့်ကြောင်းကို အိမ်သားများအားပြောကြားရန် အသိပေးစာတိုပို့ခြင်း။  
မိခင်နို့ဦးရည်တိုက်ပြီးချိန်မှစ၍ ကလေးအသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါဟု သတိပေးစာတိုပို့ခြင်း။  
မွေးဖွားပြီးစကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ အနဲဆုံး ကလေးအသက် ၁၂ပတ်ထိ တစ်နေ့တွင် အနဲဆုံးတစ်နာရီပြည့်အောင် အကြိမ်ရေ များစွာ ထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုပြုပေးရန် သတိပေးစာတိုပို့ခြင်း။  
သံခါတ်နှင့်ဖောလိတ် အားဆေးကို မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်သာမက နို့တိုက်နေစဉ်ကာလ တစ်လျှောက် နေ့စဉ်ဆက်လက်သောက်သုံး ရန်သတိပေးစာတိုပို့ခြင်း။  
မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအားစာတိုပို့ခြင်း။



**ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၆**  
**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှောင်းပိုင်း**  
**(၈လ မှ ၉လကြားကာလ)**

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- ၁. မိခင်အသစ်များအနေဖြင့် မိမိ၏ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများကို ချက်ချင်း သတိပြု မိပြီး ကုသမှုခံယူခြင်း။
- ၂. မိခင်သစ်များအနေနှင့် သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများကို ချက်ချင်း သတိပြုမိပြီး ကုသမှုခံယူခြင်း။ (မီးတွင်းကာလ မိခင်များ)
- ၃. မိခင်နှင့် သူမ၏ အမျိုးသားအနေနှင့် ခေတ်မှီသော မိသားစုသားဆက်ခြား အစီအစဉ်များအသုံးပြုခြင်း။

### အဆင့် ၁ : မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့သည်များ၊ ကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းပြောပြပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ ဒေါက်တာ...ပါ။ ယခု မြန်ကူ စီမံကိန်းမှာပါဝင်နေပါတယ်။ စကားပြောလို့အဆင်ပြေမလား။ အချိန် မိနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။  
**လုပ်ရန် :** မိခင်အား တကယ်လို့သူမဟာ အလုပ်များ၊ အာရုံများ၊ အချိန်မပေးနိုင်သေးရင် သင့်တော်တဲ့အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့စဉ်ပေးရန်  
**ပြောရန် :** အရင်တခါပြောတုန်းက ကလေးမီးဖွားပြီးတာနဲ့ မိခင်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်ဖို့ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေအကြောင်း ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါတွေကို စဉ်းစားပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ အတွက်ရော အစီအစဉ်ချပြီးပြီလား။ အဲဒီအရေးကြီးတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကိုရော မှတ်မိပါ သလား။  
**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိ လာရန်အကူအညီပေးရန်။

- ကလေးမီးဖွားပြီးသည်နှင့် တစ်နာရီအတွင်း ကလေးကို မိခင်နို့ဦးရည်တိုက်ကျွေးရမည်။
- အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှု အလေ့အထကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်နာရီကြာ တစ်နေ့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ကလေးအသက် ၆လ အထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးထဲကိုသာ တိုက်ကျွေးရမည်။
- သံခါတ်အားဆေးကို ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် နို့ရည်တိုက်ကျွေးနေသည့်ကာလတလျှောက် နေ့စဉ် သောက်ရမည်။

**ပြောရန် :** ဒီအလေ့အကျင့်တွေ အကုန်လုံးကို ကလေးမွေးပြီးမှပဲ စတင်ကျင့်သုံးနိုင်မယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ကလေးမွေးပြီးတဲ့ အချိန်မှာ အစမမှာ အလုပ်အရမ်းရှုပ်ပြီး ပင်ပန်းနေမှာပါ။ ဒါကြောင့် အစမ အမျိုးသား၊ မိခင်၊ ယောက္ခမ၊ ညီအစ်မတွေနဲ့ အဒေါ်တွေကို ပြော ပြတိုင်ပင်ပြီး စီစဉ်စရာရှိတာတွေ ကြိုပြင်ရပါမယ်။ ကြိုမပြင်ထားရင် အစမ ကတိပြုထားတဲ့ ကတိတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်ဖို့ အရမ်းခက် သွားလိမ့်မယ်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့လဲ။  
လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစမက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။  
(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)



**ကတိကဝတ် ၂ :**  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန် :** ဒီလိုအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လဲ ကြည့်ကြရအောင်။

**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် ကလေးမမွေးလာခင်မှာ အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့် အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန် :** မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ ကြုံရတတ်တဲ့ အန္တရာယ် ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိပါသလား။  
(အောက်ပါအချက်များမှ မိခင်ပြောသွားသမျှကို မှတ်ထားပါ။)

- ကလေးငယ်နို့မစို့တော့တာ၊ နို့တိုက်ကျွေးလို့မရခြင်း။
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း (နှာခေါင်းဘေးအသားများဖြင့် ရှိုက်ရှုခြင်း၊ ရင်ဘက်အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်အောင် အသက်ရှိုက်ရှုခြင်း), တချို့ရှိမြည်အောင် အသက်ရှူခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းလာတာ (သို့မဟုတ်) တက်သွားခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးပျော့ခွေပြီး အားမရှိသလို နွမ်းနယ်နယ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်စိများ ဝါလာခြင်း - အသားဝါခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး အရည်ကျည်ဖုများ ပေါက်လာခြင်း။
- ချက်ကြိုးဖြတ်ထားသောနေရာမှ ပြည်၊ သားငံရည်များ ထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နီရဲပြီးယောင်လာခြင်း။
- မျက်လုံးများမှ ပြည် (သို့မဟုတ်) သားငံရည်များထွက်ခြင်း။

**ပြောရန် :** ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တစ်လအောက် မွေးကင်းစကလေးတွေ ကြုံရတတ်တဲ့ အန္တရာယ် ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေပါပဲ။ ဒါတွေကို ခဏနေရင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ့မယ်။ အခုတော့ အစ်မအနေနဲ့ ကလေးမွေးပြီးကာစမိခင်တွေ မီးတွင်းကာလမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ အကြောင်း မေးကြည့်မယ်နော်။

- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင် အပြင်းအထန် နာကျင်မှု ခံစားရခြင်း။
- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးသွန်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ချမ်းတုန်ခြင်း။
- အသက်ရှူမြန်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိများပြာလာခြင်း။
- ခြေထောက်များ နီရဲယောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း။
- နို့တိုက်ရခက်ခဲခြင်း။ ရင်သားများ နီရဲယောင်ရမ်းခြင်း၊ အသားများပူနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။

**ပြောရန် :** ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကလေးမွေးပြီးကာစမိခင်တွေ မီးတွင်းကာလမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အန္တရာယ် ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေပါပဲ။ ဒါတွေကို ခဏနေရင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ့မယ်။ အခုတော့ အစ်မကို ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့သုံးရတဲ့ခေတ်မီမိသားစုသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း ဘာတွေ ကြားဖူးလဲ ဆိုတာ မေးကြည့်မယ်နော်။

- ခေတ်မီမိသားစု သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ ဆိုတာကတော့ အစိုးရနဲ့ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ နေရာတွေနဲ့ ဆေးဆိုင်တွေကနေ လက်လှမ်းရရှိနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်း တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးများ (အမျိုးသားသုံး၊ အမျိုးသမီးသုံး)၊ သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားနည်းများ၊ သားဇွေတားသောက်ဆေးများ၊ ထိုးဆေးများ (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းတွင်းထည့် ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေအတွက် ရာသက်ပန်သန္ဓေတားနည်းကို သားကြောဖြတ်ခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။
- သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ် သားဆက်ခြားခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်တင်လိုက်ပါ။ သားဆက်ခြားခြင်းကို အနည်းဆုံး သုံးနှစ်၊ အများဆုံး ငါးနှစ် ခြားခြင်းဖြင့် မိခင်ရော ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ ရှိစေနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးအသက် ၆လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ပုံမှန်ရာသီသွေးပြန်ပေါ်စေခြင်းကို ဟန့်တားစေနိုင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးပြီးခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆက်တိုက် ဆောင်မိခြင်းကို ကာကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။

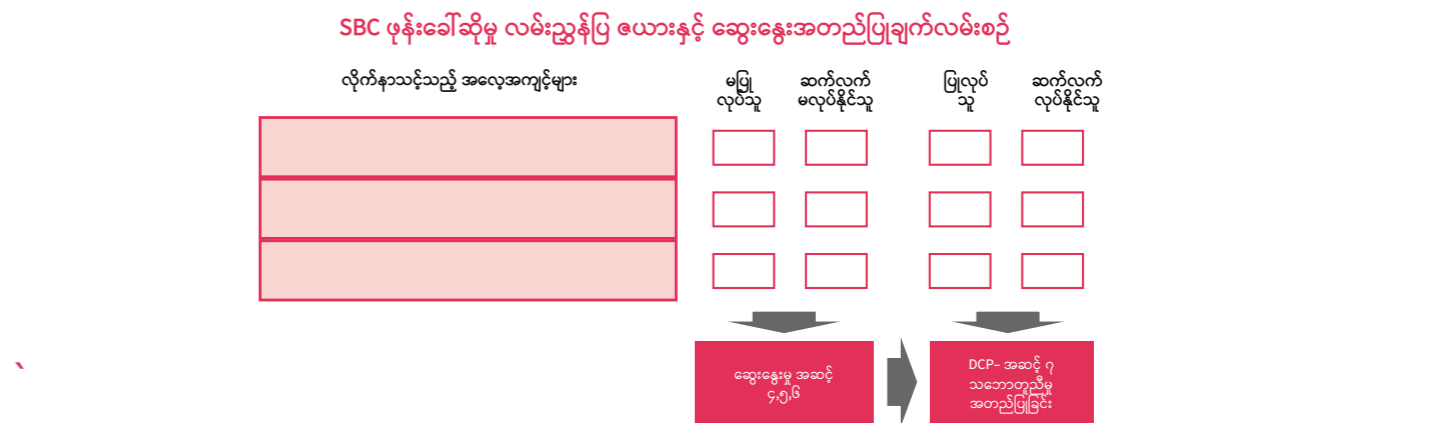
## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြား။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နဲ့ ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာ ပြောပြပေးပါမယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိကအလေးအကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန်ရှိကြောင်းအတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ - မိခင်မှ ခေတ်မီမိသားစုအစီအမံများပြုလုပ်ပါက သူမ စိတ်ပူဝင်ရသည့်အကြောင်းအရာများကိုမေးရန်။ မိခင်မှ ရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဟုဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ။)

မိခင်မှပြောဆိုထားသည့်အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် မိခင်မှသတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစ်မနဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစုတာနဲ့ မွေးဖို့အစီအစဉ်ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ)



## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန်။

**ပြောရန် :** အရေးကြီးအကြောင်းရာတစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

၁။ မွေးကင်းစအရွယ်မှာ ကလေးကျန်းမာသော်လည်း မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းတွင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများလည်း ရလာတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လမစေ့ဘဲ စောမွေးသောကလေးနှင့် ပေါင်မပြည့်ဘဲ သေးလွန်းတဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုပြီး ထိခိုက်လွယ်ပါတယ်။ မိခင်အနေဖြင့် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ချက်ချင်းသတိပြုမိပြီး နီးစပ်ရာက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ ဌာနကို ချက်ချင်းခေါ်သွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်မှာပြောထားတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ်တွေရတာနဲ့ ကလေးငယ်မှာ ရောဂါပိုးဝင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ချက်ချင်းသိရှိရမှာဖြစ်ပြီး ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူရပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများကို တစ်ခုချင်းဖတ်ပြပြီး မိခင်သေချာနားလည်စေရန် ရှင်းပြပါ။

- ကလေးငယ်နို့မစို့တော့တာ၊ နို့တိုက်ကျွေးလို့မရခြင်း။
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း (နှာခေါင်းဘေးအသားများဖြင့် ရှိုက်ရှုခြင်း၊ ရင်ဘက်အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်အောင် အသက်ရှိုက်ရှုခြင်း), တချို့ရှိမြည်အောင် အသက်ရှူခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းလာတာ (သို့မဟုတ်) တက်သွားခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးပျော့ခွေပြီး အားမရှိသလို နွမ်းနယ်နယ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်စိများ ဝါလာခြင်း - အသားဝါခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး အရည်ကျည်ဖုများ ပေါက်လာခြင်း။
- ချက်ကြိုးဖြတ်ထားသောနေရာမှ ပြည်၊ သားငံရည်များ ထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နီရဲပြီးယောင်လာခြင်း။
- မျက်လုံးများမှ ပြည် (သို့မဟုတ်) သားငံရည်များထွက်ခြင်း

**ပြောရန် :** ကလေးမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေရတာနဲ့ နီးစပ်ရာဆေးခန်းကို ချက်ချင်းခေါ်သွားဖို့ အစ်မမှာ အခက်အခဲ တစုံတရာရှိပါသလား။

- အခက်အခဲမရှိပါဘူး။(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့်၅ သို့သွားရန်)

၂။ မီးဖွားပြီးကာစ မိခင်တွေမှာလည်း နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ နောက်မှာပြောထားတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ်တွေရတာနဲ့ မိခင်မှာ ရောဂါပိုးဝင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ချက်ချင်းသိရှိရမှာဖြစ်ပြီး ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူရပါမယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**လုပ်ရန်** : အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများကို တစ်ခုချင်းဖတ်ပြပြီး မိခင်သေချာနားလည်စေရန် ရှင်းပြပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင် အပြင်းအထန် နာကျဉ်မှု ခံစားရခြင်း။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးသွန်ခြင်း။

- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ချမ်းတုန်ခြင်း။

- အသက်ရှုမြန်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှုရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။

- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိများပြာလာခြင်း။

- ခြေထောက်များ နီရဲယောင်ရမ်းပြီး နာကျဉ်ခြင်း။

- နို့တိုက်ရခက်ခဲခြင်း။ ရင်သားများ နီရဲယောင်ရမ်းခြင်း၊ အသားများပူနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်နာကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း။

**ပြောရန်** : အစ်မမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေ့ရတာနဲ့ နီးစပ်ရာဆေးခန်းကို ချက်ချင်းခေါ်သွားဖို့ အစ်မမှာ အခက်အခဲ တစုံတရာရှိပါသလား။

- အခက်အခဲမရှိပါဘူး။(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့်၅ သို့သွားရန်)

**၃။** သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အထိ သားဆက်ခြားထားတာ အမျိုးသမီးတွေဟာ ပိုကျန်းမာတဲ့ကလေးတွေကို မွေးဖွားနိုင်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပို သန်မာပြီး ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ နောက်ကိုယ်ဝန်ချက်ချင်း ထပ်မယူသေးဘဲ ခေတ်မီမိသားစု သားဆက်ခြား နည်းလမ်းတွေကို တစိုက်မတ်မတ် သုံးစွဲဖို့လိုပါတယ်။
အစ်မနဲ့ အစ်မ အိမ်ထောင်ဘက် အမျိုးသားအနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့သတင်းအချက်လက်မှန်သမျှကို ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အစ်မ မေးချင်တာတွေကို ဖြေပေးလို့ရပါတယ်။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းတစ်မျိုးထဲနဲ့နောက်ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ဖို့ဆိုရင်တော့မလုံလောက်သေးပါဘူး။

- သားဆက်ခြားနည်းတွေမှာ ရေတို၊ အလယ်အလတ်၊ ရေရှည်နဲ့ ရာသက်ပန် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းဆိုပြီး ရွေးစရာနည်းလမ်းများစွာရှိပါတယ်။

- ကွန်ဒုံးများ(အမျိုးသားသုံး၊ အမျိုးသမီးသုံး)၊ သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားနည်းများ၊ သားဇွေတားသောက်ဆေးများ၊ ထိုးဆေးများ (သို့မဟုတ်) လက်မောင်းတွင်းထည့် ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါတယ်။

- အမျိုးသမီးတွေအတွက် ရာသက်ပန်သန္ဓေတားနည်းကို သားကြောဖြတ်ခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

- ကလေးအသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ရာသီသွေးပြန်ပေါ်ရန် နှောင့်နှေးစေလို့ ကိုယ်ဝန်ထပ်ရဖို့ အတွက် ကူညီကာကွယ်ပေးသော်လည်း ဒါဟာ စိတ်ချရတဲ့ သန္ဓေတားနည်းမဟုတ်ပါဘူး။ မီးတွင်းကာလပြီးလို့ အနာကျက်ပြီး ပြန်ကျန်းမာလာတဲ့အမျှ အစ်မဟာ အစ်မအိမ်ထောင်ဘက်နဲ့ အတူနေထိုင်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ချက်ချင်း ပြန်မရသေးအောင်လို့ ကျွန်မတို့ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

**လုပ်ရန်** : ဖော်ပြခဲ့သည့် သန္ဓေတားနည်းလမ်းတွေကို တစ်ခုစီ ဆွေးနွေးပြီး မိခင်မေးလိုသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်ဖြေကြားပေးပါ။

**ပြောရန်** : အစ်မအနေနဲ့ ကလေးမွေးပြီးနောက်ပိုင်း အမျိုးသားနဲ့ အတူပြန်နေတဲ့အခါမှာ ခေတ်မီမိသားစုသန္ဓေတားနည်းလမ်းတွေကို သုံးဖြစ်ဖို့အတွက် အခက်အခဲတစုံတရာရှိပါသလား

- အခက်အခဲမရှိပါဘူး။(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့်၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

မွေးကင်းစကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးအရ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် လက္ခဏာများကို ပုံများဖြင့်တကွ စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။
မီးဖွားပြီးကာစမိခင်များအနေဖြင့် မီးတွင်းကာလအတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးအရ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် လက္ခဏာများကို ပုံများဖြင့်တကွ စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း ။
ကလေးငယ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ တစ်ခုခုတွေ့ရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက် ကုသမှုခံယူရန် စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။
မီးဖွားပြီးကာစမိခင်တွင် မီးတွင်းကာလအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများ တစ်ခုခုတွေ့ရပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း သွားရောက် ကုသမှုခံယူရန် စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။
ခေတ်မီမိသားစုသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပုံများဖြင့်တကွ စာတိုပို့ပေးခြင်း။
“သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ် သားဆက်ခြားခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်တင်နိုင်စေခြင်း” အကြောင်းကို စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။
မီးတွင်းကာလအပြီးတွင် အမျိုးသားနှင့် အတူပြန်လည် နေထိုင်သည့်အချိန်မှစ၍ ခေတ်မီမိသားစု သားဆက်ခြား နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပြီး၊ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန် စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။
မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။

## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၇ ကလေးမီးဖွားပြီးပြီးချင်း မီးတွင်းကာလ (မီးဖွားပြီး ၂ရက် (ပုံမှန်အားဖြင့်) ၁ ပတ်အထိ)

### အလေ့အကျင့်များကို ပြန်မေးမြန်းရန် ခေါ်ဆိုမှု

### ယခင်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ၂ ကြိမ်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အဓိကအလေ့အကျင့်များ

၁. မိခင်အသစ်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် ကျန်းမာရေးအရ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားပြီး ကုသစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရမည်။
၂. မိခင်အသစ်များ ကိုယ်တိုင်တွင် ကျန်းမာရေးအရ အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားပြီး ကုသစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရမည်။
၃. ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားပြီး ၁ နာရီအတွင်း ရင်သွေးငယ်ကို မိခင်၏ နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးရမည်။
၄. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားများသည် အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုအလေ့အထကို အကြိမ်ရေ များစွာနှင့် တစ်ရက်လျှင် တစ်နာရီခန့် လေ့ကျင့်ရမည်။
၅. မိခင်များသည် ရင်သွေးငယ်များကို အသက်၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရမည်။
၆. မိခင်များသည် မွေးဖွားပြီးချိန်မှ နို့တိုက်နေစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံး သံဓါတ်အားဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးရမည်။
၇. ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားများသည် ခေတ်မီ မိသားစု သားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်ခုခုကို ရွေးချယ် အသုံးပြုရမည်။

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံ ကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ ဒေါက်တာ ..... ပါ။ ယခု မြန်ကူ စီမံကိန်းမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အစ်မ ကလေးမွေးထားတာ မကြာသေးမှန်း သိပါတယ်။ လုပ်စရာတွေအများကြီးနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေမယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတင်းလေး နည်းနည်းလောက် မေးချင်လို့ပါနော်။ အခု အချိန် ၁၀ မိနစ်လောက်လေးပဲ စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန် ၁၀ မိနစ် မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မအနေနဲ့ ကလေးမီးဖွားပြီးခါစမှာ လုပ်သင့်တဲ့အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**ပြောရန် :** အစ်မကလေးမွေးတုန်းက ကလေးလေးမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ ကြုံခဲ့ရသေးလား။ ကလေးကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ပြန်ပြောပြ ကြည့်ပါလား။ ဒါမှအစ်မအနေနဲ့ ဘယ်လိုအချက်တွေကို အဓိကစောင့်ကြည့်ရမလဲဆိုတာကို သိနိုင်မှာပါ။

- ကလေးငယ်နို့မစို့တော့တာ၊ နို့တိုက်ကျွေးလို့မရခြင်း။
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း (နှာခေါင်းဘေးအသားများဖြင့် ရှိုက်ရှိုက်ခြင်း၊ ရင်ဘက်အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်အောင် အသက်ရှိုက်ခြင်း၊) တစ်ခါမြဲအောင် အသက်ရှူခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းလာတာ (သို့မဟုတ်) တက်သွားခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးပျော့ရွေပြီး အားမရှိသလို နွမ်းနယ်နယ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်စိများ ဝါလာခြင်း - အသားဝါခြင်း။
- ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး အရည်ကျည်ဖုများ ပေါက်လာခြင်း။

- ချက်ကြိုးဖြတ်ထားသောနေရာမှ ပြည်၊ သားငံရည်များ ထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) နီရဲပြီးယောင်လာခြင်း။
- မျက်လုံးများမှ ပြည် (သို့မဟုတ်) သားငံရည်များထွက်ခြင်း။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောဆိုသွားသည့်အချက်များကို မှတ်ထားပြီး သေချာအောင် ပြန်စစ်မေးပါ။ သူမ မေ့နေသည့်အချက်များကို ပြန်လည် သတိပေးပြောပြပါ။

**ပြောရန် :** ဟုတ်ကဲ့ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒါဆို အစ်မအနေနဲ့ ဒီနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ကြုံလာတာနဲ့ ကလေးကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကို ချက်ချင်းခေါ်သွားဖို့ကို ကျွန်မနဲ့ သဘောတူနိုင်မလား။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၁)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး ထိုအဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ် ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ “ပြုလုပ်သူ၊ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ”ဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်။ သဘောမတူပါက “ မပြုလုပ်သူ၊ ဆက်လက်မထိန်းသိမ်းနိုင်သူ” ဟု အမှတ်သားပြုပြီး အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်း တစ်ဆင့်စီချင်းကို အဆင့် ၇ သို့ရောက်သည်အထိ ဆက်လက်သွားပါ။

**ပြောရန် :** အစ်မကလေးမွေးဖွားပြီးခါစမှာ မိခင်မှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေ ကြုံခဲ့ရသေးလား။ ကလေးမွေးဖွားပြီးခါစမှာ မိခင်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ပြန်ပြောပြ ကြည့်ပါလား။ ဒါမှအစ်မအနေနဲ့ ဘယ်လိုအချက်တွေကို အဓိက စောင့်ကြည့်ရမလဲဆိုတာကို သိနိုင်မှာပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင် အပြင်းအထန် နာကျင်မှု ခံစားရခြင်း။
- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးသွန်ခြင်း။
- ကိုယ်ပူကြီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ချမ်းတုန်ခြင်း။
- အသက်ရှူမြန်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိများပြာလာခြင်း။
- ခြေထောက်များ နီရဲယောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း။
- နို့တိုက်ရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်သားများ နီရဲယောင်ရမ်းခြင်း၊ အသားများပူနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောဆိုသွားသည့်အချက်များကို မှတ်ထားပြီး သေချာအောင် ပြန်စစ်မေးပါ။ သူမ မေ့နေသည့်အချက်များကို ပြန်လည် သတိပေးပြောပြပါ။

**ပြောရန် :** ဟုတ်ကဲ့ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ဒါဆို အစ်မအနေနဲ့ ဒီနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ကြုံလာတာနဲ့ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန ကို ချက်ချင်းသွားဖို့ကို ကျွန်မနဲ့ သဘောတူနိုင်မလား။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၂)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး ထိုအဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ် ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ “ပြုလုပ်သူ၊ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ”ဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်။ သဘောမတူပါက “ မပြုလုပ်သူ၊ ဆက်လက်မထိန်းသိမ်းနိုင်သူ” ဟု အမှတ်သားပြုပြီး အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်း တစ်ဆင့်စီချင်းကို အဆင့် ၇ သို့ရောက်သည် အထိ ဆက်လက်သွားပါ။

**ပြောရန် :** ကလေးကို နို့ဦးရည်ရော အစ်မဘယ်လိုတိုက်ကျွေးခဲ့လဲ။ မိခင်က သူမကလေးမွေးပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသည်ဟု ဖြေပါက “ကလေးမွေးပြီး ဘယ်လောက်အကြာမှာ နို့စတိုက်တာလဲ”ဟု မေးရန်။

**လုပ်ရန် :** အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ချီးမွမ်းစကားပြောကြားပေးပါ။ မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးထဲကို ကလေးအသက် ၆ လထိ တိုက်ကျွေးခြင်းကြောင့် သူမ၏ကလေးမှာ ရောဂါများမှကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်မည်ဆိုတာကိုလည်း အားပေးတိုက်တွန်းပြောပြပေးပါ။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၃)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး ထို အလေ့အကျင့်ကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်အောင်မြင်ခဲ့သည်ဟု ပြောပါက သင်မှ “ပြုလုပ်သူ”ဟု အမှတ်သားပြုရန်။ မအောင်မြင်ပါက “မပြုလုပ်” ဟု အမှတ်သားပြုပါ။ ဤအလေ့အကျင့်မှာ အတိတ်တွင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းရှိမရှိကိုသာ မေးမြန်းလို့ရပြီး ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီး ဆက်လက် လုပ်ဆောင်စေခြင်းတို့ ပြုလုပ်၍မရသည်ကို သတိပြုရမည်။ ထို့ကြောင့် နို့ဦးရည်တိုက်ကျွေးခြင်းရှိမရှိကို မေးခြင်းသည် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာသည့်အပေါ်၌ စောင့်ကြည့် အကဲဖြတ်ရုံသက်သက်သာဖြစ်သည်။

**ပြောရန် :** . အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုပေးသည့် အလေ့အကျင့်မှာ ကလေးအတွက်ရော မိခင်နဲ့ ဖခင်အတွက်ပါ ကောင်းကျိုးအများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်မိပါသေးသလား။ အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုပေးသည့် အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲရော မှတ်မိပါသေးသလား။

**လုပ်ရန် :** သူမကိုယ်တိုင် အကြမ်းဖျဉ်းရင်းပြုခိုင်းပါ။ ပြောဆိုသည့်အချက်များမှန်ကန်ပါက ချီးမွမ်းစကားပြောပေးပါ။ သူမပြောသည့်အခါ ကျန်သွားသည့်အချက်များကို မှတ်မိစေဖို့အတွက် ပြန်ပြောင်းပြောပြပါ။

- ကလေးကို သေးခံရယ်၊ ဦးထုပ်ရယ်ပဲ ဝတ်ပေးထားပြီး မိခင်(သို့မဟုတ်)ဖခင်၏ ရင်အုပ်ဖြင့် အသားချင်းထိအောင် ထွေးပွေ့ထားခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးငယ်ဟာ သူ၏နောက်ကျောတွင်သာ အဝတ်အုပ်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ပိုင်းမှာ အသားချင်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေမည်ဖြစ်သည်။
- ဒီလိုထွေးပွေ့ဂရုစိုက်မှုမျိုးကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- မိခင်ရော ဖခင်ရောဖြင့် အသားချင်းထိတွေ့ ဂရုစိုက်မှုပေးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်တွင် ကောင်းကျိုးများစွာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန် :** အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုပေးသည့် အလေ့အထကို လုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါသလား။ အနည်းဆုံးကလေးအသက် ပထမလ အရွယ် ထိ အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုပေးသည့် အလေ့အထကို လုပ်ဆောင်သွားရန် အစီအစဉ်ရှိပါသလား။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၄)တွင် အလေ့အကျင့်လိုက်နာမှုအလိုက် သင့်လျော်သည့် အကွက်များတွင် ရေးမှတ်ပါ။ အကယ်၍ မိခင်က သူမဟာ (သို့) သူတို့အိမ်သားအနေဖြင့် အသားချင်းထိတွေ့ကာ ဂရုစိုက်မှုပေးသည့် အလေ့အထကို ဆက်လက်မလုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါ (သို့) လုပ်ဆောင်နေခြင်းမရှိပါ ဟု ဖြေပါက အဆင့် ၅၊ ၆ ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပြီးမှ အဆင့် ၇ သို့သွားပါ။

**ပြောရန် :** ကလေးကို အခုချိန် ဘာတွေ တိုက်ကျွေးနေပါသလဲ။

**လုပ်ရန် :** အကယ်၍ မိခင်ဟာ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးနေပါက ချီးမွမ်းပေးပါ။ “ပြုလုပ်သူ”ဟု အမှတ်ခြစ်ပြီး ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသည် ဆက်လက် တိုက်ကျွေးမည်လား ဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။ ဤအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်ဖို့ သူမမှာ အခက်အခဲတစ်ခုတရားရှိမရှိမေးမြန်းပါ။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၅)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး ထိုအလေ့အကျင့်ကို မိခင်မှ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါက “ပြုလုပ်သူ”ဟု အမှတ်သားပြုရန်။ မအောင်မြင်ပါက “မပြုလုပ်သူ” ဟု အမှတ်သားပြုပါ။ မပြုသူဖြစ်ပါက သူမအား ကလေးအသက် ၆လ အထိ မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ပြန်ပြောပြပါ။ ထို့နောက်သူမ၏ တုံ့ပြန်ဖြေကြားမှုအလိုက် သင့်လျော်သော အကွက် များတွင် မှတ်သားပါ။ အကယ်၍ သူမဟာ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပြီး မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါဟု ဖြေပါက အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပြီးမှ အဆင့် ၇ သို့သွားပါ။

**ပြောရန် :** ၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံရော စားဖြစ်ရဲ့လား။ ၃+၂+၁ စားသောက်မှုဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ပြောကြည့်ပါအုံး။ သံဓာတ်အား ဆေးရော နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်ဖြစ်ရဲ့လား။

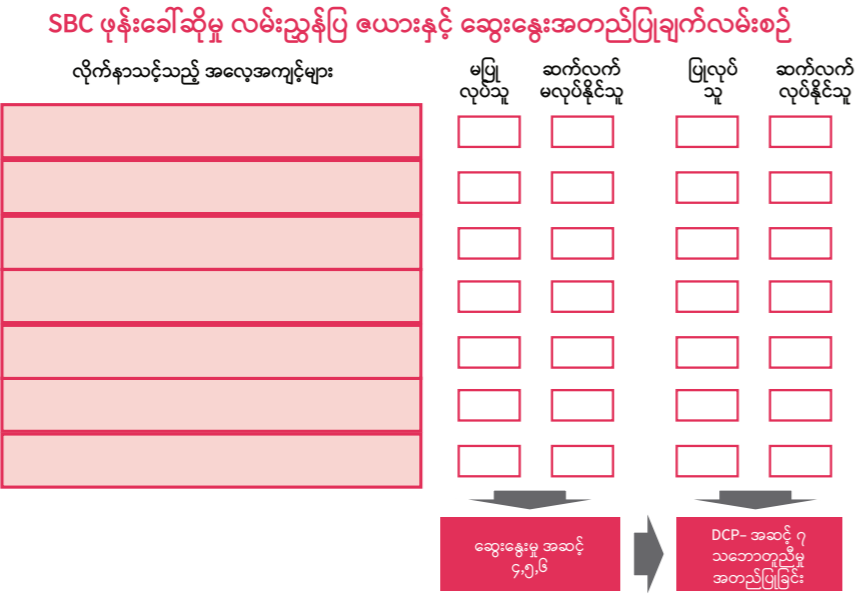
**လုပ်ရန် :** အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်ပါက ချီးမွမ်းပါ။ “ပြုလုပ်သူ”ကို အမှတ်ခြစ်ပြီး သူမအနေနှင့် သံဓာတ်အားဆေးကို နေ့စဉ် ဆက်လက် သောက်သုံးရန် အစီစဉ်ရှိမရှိ ဆက်မေးပါ။ ဤအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်ဖို့ သူမမှာ အခက်အခဲတစ်ခုတရားရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၆)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး ထိုအလေ့အကျင့်ကို မိခင်မှ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါက “ပြုလုပ် သူ”ဟု အမှတ်သားပြုရန်။ မအောင်မြင်ပါက “မပြုလုပ်သူ” ဟု အမှတ်သားပြုပါ။ မပြုသူဖြစ်ပါက အလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်မထိန်းသိမ်း နိုင်သူဖြစ်ပါက အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီးမှ အဆင့် ၇ သို့သွားပါ။

**ပြောရန် :** သင်နှင့် သင့်အမျိုးသားက ခေတ်မီ မိသားစု သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းကို အသုံးပြုနေပါသလဲ။

**လုပ်ရန် :** အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နေပါက ချီးမွမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် သူတို့ဘယ်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ထားပြီး ဘယ်တော့စတင် သုံးစွဲမ လဲဆိုတာ မေးမြန်းပါ။

**လုပ်ရန် :** ဇယားရှိ အကွက် (၇)တွင် အလေ့အကျင့်ကို မှတ်ထားပြီး သူမ အောင်မြင်စွာလိုက်နာပါက “ပြုလုပ်သူ”ကို အမှတ်ခြစ်ပြီး အဆင့် ၇ သို့ သွားပါ။ မလိုက်နာပါက “မပြုလုပ်သူ”ကို အမှတ်ခြစ်ပြီး အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီးမှ အဆင့် ၇ သို့သွားပါ။



## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

သင်သည် ယခုအလေ့အကျင့် ..... ကိုပြုလုပ်ရန် အခက်အခဲရှိပါသလား။

(ပြုလုပ်သင့်သော အလေ့အကျင့် တစ်ခုချင်းစီနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခက်အခဲ များကိုအောက်ပါဇယားတွင်ထည့်ပါ။)

အခက်အခဲမရှိပါဘူး။(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့်၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		
၄		
၅		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :** ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :** နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန် :** ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီ လိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန် :** မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန် :** အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

မွေးပြီးစ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများနှင့်ရုပ်ပုံများကို စာတိုပို့ခြင်း။

ကလေးမွေးပြီးစအချိန်အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများနှင့် ရုပ်ပုံများကို စာတိုပို့ခြင်း။

သားဆက်ခြားစီမံကိန်းအတွက် ပြုလုပ်နိုင်သော ခေတ်ပေါ်နည်းပညာနည်းလမ်းများနှင့် ရုပ်ပုံများကို စာတိုပို့ခြင်း။

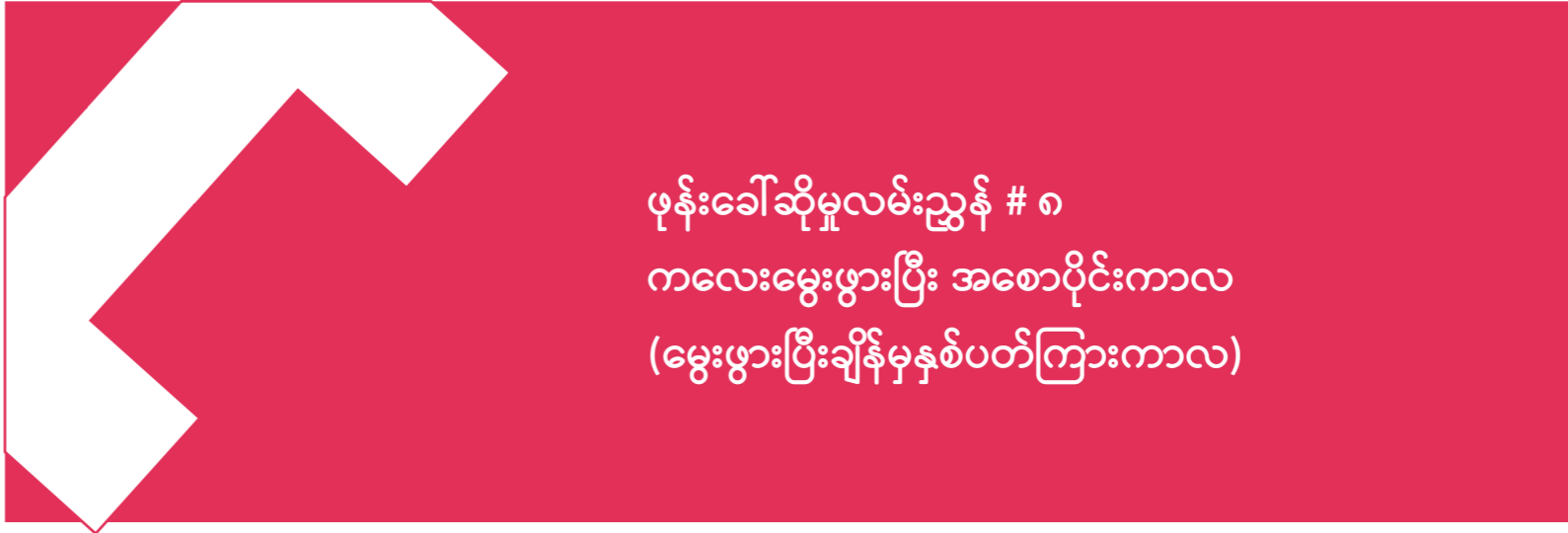
“သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ် သားဆက်ခြားခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်တင်နိုင်စေခြင်း” အကြောင်းကို စာတိုပို့ခြင်း။

အသားချင်းထိတွေ့ ဂရုစိုက်မှု ပြုလုပ်ရန် စာတိုပို့ခြင်း။

၃+၂+၁ အစားစားပုံနှင့် သံခါတ်အားဆေး ဆက်လက်သောက်သုံးရန် သတိပေးစာတိုပို့ခြင်း။

ကလေးအသက် ၆လထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ရန် စာတိုပို့ခြင်း။

မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ခြင်း။



## အဓိက အလေ့အကျင့်များ

- ၁. မိခင်များသည် နို့တိုက်ရာတွင်အခက်အခဲ တွေ့ကြုံပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက် အကူအညီ တောင်းရမည်။
- ၂. နို့တိုက်မိခင်များသည် ၃+၂+၁ အစားအသောက်ပုံစံကို ဆက်လက်စားသုံးရမည်။
- ၃. မိခင်များသည် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ ကလေးအနီးထုတ် လဲလှယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မှီနှင့် ကလေးကိုနို့မတိုက်မှီ တွင် လက်ကိုရေနှင့် ဆပ်ပြာသုံးကာ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။

## အဆင့် ၁ : မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနှစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊ အလုပ်များ၊ အချိန် မိနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန် ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ပြောခဲ့ ကြတာ မှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိ လာရန်အကူအညီပေးရန်။

၅. မိခင်(သို့မဟုတ်)ရင်သွေးငယ်တွင်အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပါ။

၆. အသားချင်း ထိစပ်ဂရုစိုက်မှုကို တစ်ကြိမ်လျှင် အနဲဆုံးတစ်နာရီခန့်နှင့် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ရေများစွာ ပြုလုပ်ပါ။

၇. ကလေးအသက်၆လအထိမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာတိုက်ပါ။

၈. မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်လဲသံခါတ်အားဆေးကို မိခင်နို့တိုက်နေစဉ် ကာလပတ်လုံးဆက်လက်သောက်သုံးပါ။

၉. လိင်ပြန်လည်မဆက်ဆံမီတွင် မိသားစုစီမံကိန်း အတွက် ခေတ်ပေါ်သားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးပြုပါ။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ချင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။ (သတိပြုရန် ၊အလေ့အကျင့်များကို ပြုလုပ်ရန်စီစဉ်နေဆဲ ကာလ ဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်ပြီးသော အခြေအနေမဟုတ်သေးပါ။)

ကတိကဝတ် ၁ :  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန်** : နို့တိုက်နေစဉ် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်မှုပုံစံမမှန်ခြင်းကြောင့် ရင်သားတွင် နာကျင်မှုဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ကုသရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

- ၂**. နို့တိုက်နေသော မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ ၃+၂+၁ အစားအစာ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်းဆက်လက်စားသုံးရမည်။
  - ကျွန်မတို့ လတ်တလောပြုလုပ်ထားသော သုတေသနအဖြေများအရ ကလေးမွေးပြီး နို့တိုက်နေစဉ်တလျှောက်လုံး သံဓါတ်အားဆေးဆက်လက်သောက်သုံးသော မိခင်များသည် မိခင်နို့ထွက်အားကောင်းသည် ဟုပြောသည်။
  - ထို့ပြင် ထမင်းနှင့် အဆာပြေမှန်များ အချိန်မှန်စားသုံးလျှင် မိခင်နို့ကို နေ့ရောညပါ ဆာတိုင်းတိုက်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။
  - ကလေးမွေးပြီးလျှင်သော်မှ မီးဖွားပြီးစ မိခင်များတွင် သွေးအားနည်းရောဂါ သို့မဟုတ် သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် သံဓါတ်များကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများနှင့် သံဓါတ်အားဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
  - ကျန်းမာရေးဌာနမှ သံဓါတ်အားဆေးကို ဆက်လက်မပေးသော်လည်း နို့တိုက်နေစဉ်တလျှောက် သံဓါတ်အားဆေး ဆက်လက် သောက်သုံးသော မိခင်များမှာ ဆေးကို အမျိုးသားမှ ဝယ်ယူပေးသူများ၊ မြန်ကူထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် ဝယ်ယူသူများဖြစ်ပါသည်။

**ပြောရန်** : နို့တိုက်နေစဉ် တလျှောက်လုံး ၃+၂+၁ အစားအစာ စားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း ဆက်လက်စားသုံးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

၃. ရောဂါပိုးမွှားများကို မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော်လည်း ထိုရောဂါပိုးများသည် မွေးပြီးစ ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်

**၃**. ရောဂါပိုးမွှားများကို မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော်လည်း ထိုရောဂါပိုးများသည် မွေးပြီးစ ကလေးငယ်များအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နေအိမ်ရှိ မိသားစုဝင်များနှင့် အိမ်သို့ လာရောက်လည်ပတ်သော ဧည့်သည်များသည် ကလေးကို မကိုင်တွယ်မှီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာဆေးရမည်။ မိခင်သည် ကလေးငယ်ကို နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လက်ဆေးရမည့် အရေးကြီးသော အချိန် ၅ ချိန်ရှိသည်။ ယခင်ခေါ်ဆိုမှုတွင် ၃ ချိန် အကြောင်းပြောကြားခဲ့ပြီး ယခုတွင် ကျန် ၂ချိန်အကြောင်း ပြောကြားပါမည်။ ကလေးငယ်တွင်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ကာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော ဖြစ်ပါကအလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။

၄. မိခင်များသည် ကလေးငယ်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**က**. **အိမ်သာမှ ထွက်လာတိုင်း လက်ဆေးပါ။** နာမကျန်းဖြစ်ပေါ်မှု အများဆုံးသည် ဝမ်းမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်သာမှ ထွက်လာပြီးတိုင်း လက်မဆေးပါက၊ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါ၊ ဆီးနှင့်ဝမ်း များမှ ရောဂါပိုးမွှားများသည် ထိုလက်မှတစ်ဆင့် အစားအသောက်နှင့် ပါးစပ်များ ဆီရောက်ရှိကာ ကလေးငယ်ဆီလဲ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်တွင် ရောဂါလက္ခဏာ မပြင်းထန်သော်လည်း မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တွင်ဖြစ်ပွားပါကအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်အထိပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။

၅. ကလေး၏ ခြေထောက်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**ခ**. **ကလေးအနီးထုတ်ကို လဲလှယ်ပြီးတိုင်း (သို့မဟုတ်) ကလေး၏ တင်ပါးကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။** လူကြီးများ၏ ဝမ်းတွင်ရောဂါပိုးများ ပါနိုင်သကဲ့သို့ ကလေးငယ်၏ ဝမ်းတွင်လဲ ရောဂါပိုးများပါနိုင်ကာမိခင်နှင့်ကလေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၆. ကလေး၏ ခြေထောက်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**ဂ**. **အစားအသောက်များကို မပြင်ဆင်မှီ၊ မကိုင်တွယ်မှီ လက်ဆေးပါ။** အစားအစာကို ကိုင်တွယ်မည့် မည်သူမဆို အစားအသောက်များကို မပြင်ဆင်မှီ၊ မကိုင်တွယ်မှီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာ ဆေးရမည်။ ညစ်ပေနေသောလက်မှ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အစားအသောက်များထဲသို့ ကူးစက်ကာ အိမ်သားများ အားလုံးကို နာမကျန်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်တွင် ဖြစ်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

၇. မိခင်များသည် ကလေးငယ်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**ဃ**. **အစားအစာမစားသုံးမှီလက်ဆေးပါ။** သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်ကို ရောဂါပိုးမွှားများကူးစက် ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်မိခင်သည် အစာမစားမှီလက်ဆေးရမည်။

၈. ကလေး၏ ခြေထောက်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**င**. **ကလေးငယ်အား အစာမကျွေးမှီ လက်ဆေးပါ။** ကလေးအသက် ၆ လပြည့်၍ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးနေသော မိခင်များသာမက နို့တိုက်နေသော မိခင်များပါ အစာမကျွေးမှီလက်ဆေးပါ။ ယခုအတွက်မူ ကလေးငယ်အား နို့မတိုက်မှီတွင် မိခင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ ဆေးကာ မိခင်၏ ရင်သားကို ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်းဖြင့်နို့တိုက်နေစဉ်ကလေးငယ်ကိုရောဂါပိုးများမကူးစက်စေနိုင်ပါ။

၉. ကလေး၏ ခြေထောက်ကို မကိုင်တွယ်မီ မိခင်၏ ခြေထောက်ကို နှိပ်စားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ ထိစေနိုင်ပါသည်။

**ပြောရန်** : ဖော်ပြပါ ၅ ချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြုကာ ဆေးကြောရန် ဘာအခက်အခဲ ရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး(နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင်(အဆင့်၅သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

# အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ ။

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

# အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန် ။

၁. နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း

ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

၂. အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မှီ၊ မကိုင်တွယ်မှီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုကာ ဆေးရမည်။ ညစ်ပေနေသောလက်မှ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အစားအသောက်များထဲသို့ ကူးစက်ကာ အိမ်သားများ အားလုံးကို နာမကျန်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်တွင် ဖြစ်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်) ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

# အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေးှဉ်းလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ခွဲပါ။

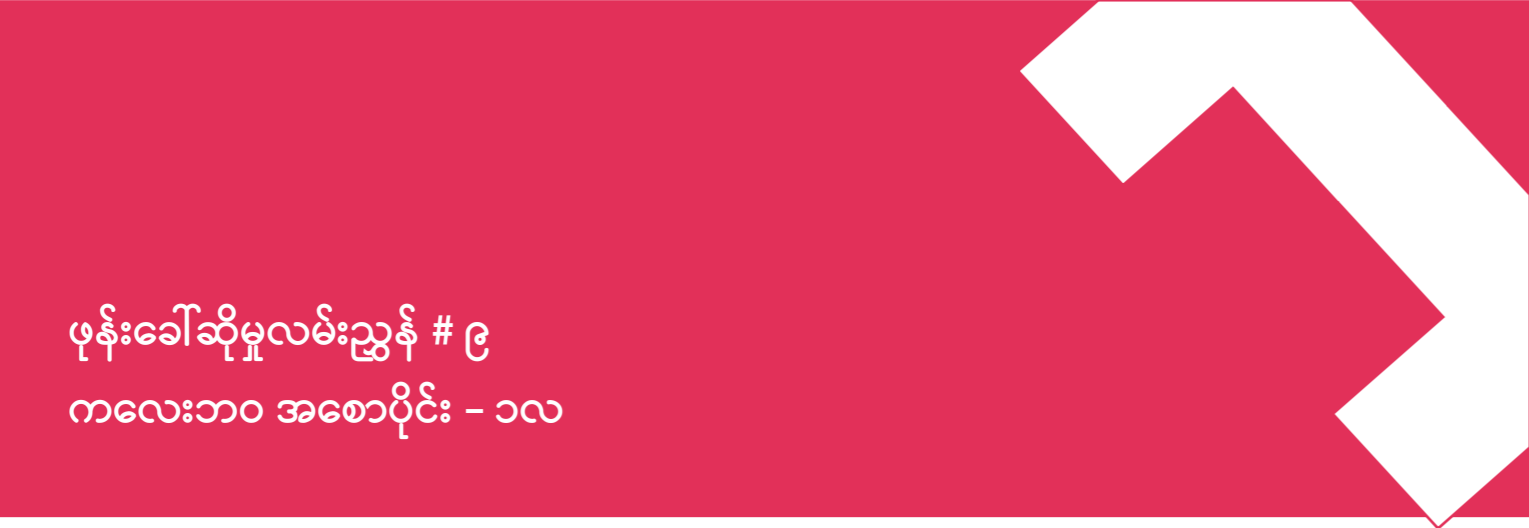
အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

# အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသင့်သည့် ပုံစံများပြ ရုပ်ပုံများ စာတိုပို့ခြင်း။
- ကလေးငယ်မှ မိခင်နို့ငံ့ရာတွင် အနေအထားပုံစံမှန်ကန်စေရန် ရုပ်ပုံများ စာတိုပို့ခြင်း။
- သံခါတ်အားဆေး သောက်လျှင် နို့ထွက်အားကောင်းစေသည်ဟူသော စာတိုပို့ခြင်း။
- အစားအစာနှင့် အဆာပြေမှန်ကို အချိန်မှန်စားပါက ကလေးငယ်ကိုနေ့ရောညပါ ဆာတိုင်းတိုက်နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်ဟူသော စာတိုပို့ခြင်း။
- အရေးကြီးသော အချိန် ၅ ချိန်တွင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ဆေးရန် ရုပ်ပုံများကို စာတိုပို့ခြင်း။
- မိခင်သဘောတူထားသည့်ကတိစကားများအားစာတိုပို့ခြင်း။



## အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

၁. မိခင်များသည် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော စိတ်ကျခြင်း လက္ခဏာများကို သိရှိသတိထားမိရမည်။
၂. မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် စိတ်ကျခြင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်သော မိခင်များသည် အကူအညီ ရယူရမည်။
၃. မိခင်များသည် ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်နေစဉ်နှင့် ဆော့ကစားနေချိန်များတွင် ချောမြူ လှုံ့ဆော်မှုပြုရမည်။

## အဆင့် ၁ : မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

- လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့် ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။
  - ကလေးနို့တိုက်ရာတွင် အခက်အခဲတွေ့သော မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက် အကူအညီရယူရမည်။
  - နို့တိုက်နေစဉ် ကာလပတ်လုံး ၃+၂+၁ စားသောက်မှုပုံစံ အတိုင်းဆက်လက်စားသောက်ရမည်။
  - မိခင်များသည် အိမ်သာမှ ထွက်လာတိုင်း၊ ကလေးအနီး လဲလှယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မှီ၊ မစားသုံးမှီနှင့် ကလေးငယ်အား အစာမကျွေးမှီ အချိန် စသည့် အရေးကြီးသော အချိန် ၅ ချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြုကာ ဆေးကြောရမည်။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ကပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ အပြင် ဒီတခေါက် အစ်မနဲ့ ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကလေးငယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အကူအညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေကို ပြောပြပေးပါအုံးမယ်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြ၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။  
**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

- ပြောရန် :** မွေးဖွားပြီးချိန်မှာ မိခင်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့စိတ်ကျရောဂါ နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ အကြောင်းကြားဖူးလား။ မွေးဖွားပြီးချိန်မှာ မိခင်တွေမှာ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်သလား။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ပုံမှန်ထက်ပိုငိုလေ့ရှိပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ဘာကြောင့်ဝမ်းနည်းမှန်းမသိ ဝမ်းနည်းနေတတ်ကြပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ခံတွင်းပျက်တတ်ကြတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ဒေါသကြီးပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတတ်ပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လုပ်ဆောင်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားနဲ့ ပုံမှန်ထက်ပိုမို စကားများ ရန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ပုံမှန်ထက်ပိုမို အိပ်ပျော်တယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။
  - တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ချွေးထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းနဲ့ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ကို ခံစားရ နိုင်ပါတယ်။

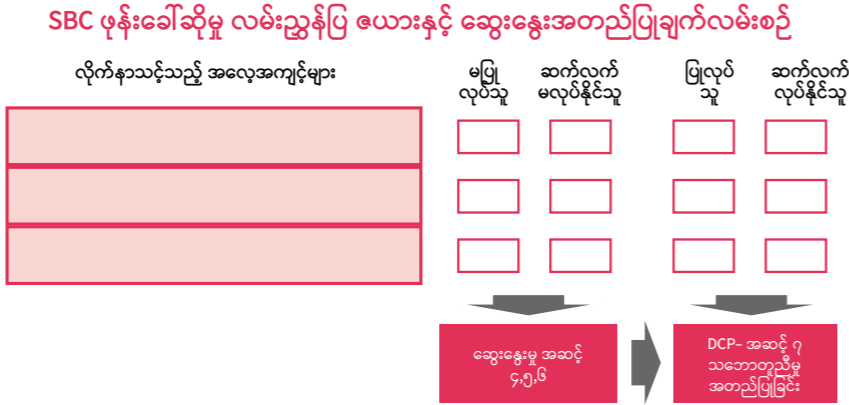
- ပြောရန် :** ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ မွေးဖွားပြီးမိခင်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လက္ခဏာတွေပါပဲ။ အခု ကျွန်မ မေးချင်တာကတော့ ဒီလိုလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာရင် ကုသစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အကူအညီရယူဖို့ နေရာတွေအကြောင်း ဘာများကြားဖူးထားပါသလဲ။
- အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသားမှ အကူအညီယူရန်။
  - မိခင်၊ အစ်မ၊ အဒေါ်နှင့် အဖွားထံမှ အကူအညီယူရန်။
  - အိမ်နားနီးချင်းရှိ မွေးဖွားပြီးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှု ဖြစ်ဖူးသော အခြားနို့တိုက်မိခင်ထံမှ အကူအညီယူရန်။
  - ကျန်းမာရေးဌာနရှိ သားဖွားဆရာမ၊ သူနာပြုနှင့် ဆရာဝန်များထံမှ အကူအညီယူရန်။
- လူမှုဝန်ထမ်းများမှ အကူအညီယူရန်။
- ပြောရန် :** ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ မွေးဖွားပြီးမိခင်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လက္ခဏာတွေကို လျော့နည်းပပျောက်သွားအောင် အကူအညီပေးနိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အခု ကျွန်မ မေးချင်တာကတော့ ကလေးဘဝအစောပိုင်းကာလ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အကြောင်း ဘာများ ကြားဖူးထားပါသလဲ။
- ကလေးငယ်ကို ချောမြူလှုံ့ဆော်မှုပြုပေးပါက ကလေးငယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေနိုင်ပါတယ်။
- မွေးဖွားပြီးချိန်မှစကာ ကလေးငယ်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များလဲရှိပါတယ်။
- နို့တိုက်နေစဉ် စကားပြောပေးခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသာအယာနှိပ်နယ်ပေးခြင်း တို့က ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်နဲ့ ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါတယ်။
  - ကလေးငယ်ကို ကစားချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဆော့ကစားပေးပါက ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါတယ်။
  - ကောင်းမွန်တဲ့ ဆော့ကစားနည်းများကတော့ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကလေးရဲ့ ခြေထောက်နဲ့ လက်များအသုံးပြုကာ လက်ခုပတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အသာအယာ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။
  - အိမ်မှာရှိတဲ့ ဘယ်မိသားစုဝင်မဆို ကလေးငယ်ကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပြောရန် :** ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ အချက်များဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ထပ်ဆွေးနွေးကြမယ်နော်။



အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။  
**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။  
မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။  
မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။



## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန် :** အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

- ၁. ကလေးမွေးပြီးစ မိခင်အများစုတွင် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိခင်အားလုံးဖြစ်မည် မဆိုလိုပါ။ လက္ခဏာများမှာ ချက်ချင်းပေါ်နိုင်သကဲ့သို့ မွေးဖွားပြီး ၁ နှစ်အကြာထိလဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီး ကလေးအသက် ၂ နှစ်ပြည့်ချိန် အထိသော်မှ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသေးတယ်။ မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းက အဖြစ်များပြီး ရှက်စရာ မလိုအပ်ပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့် မြန်မာပြည်ရှိ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုပိုမိုများပြားလာနိုင်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းရန်နည်းဗျူဟာရေးဆွဲကာ အကူအညီ အထောက်အပံ့ရရှိသော မိခင်များမှာ ထိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများကို လျင်မြန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။
- က. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများနဲ့ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေသော မိခင်များတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာများ တစ်ခုသို့မဟုတ်တစ်ခုနှင့် အထက်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

- မွေးဖွားပြီးစ မိခင်များတွင် စိတ်ကျခြင်းကိုခံစားရတတ်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ပုံမှန်ထက်ပိုမိုလေ့ရှိပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ဘာကြောင့်ဝမ်းနည်းမှန်းမသိ ဝမ်းနည်းနေတတ်ကြပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ခံတွင်းပျက်တတ်ကြတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ဒေါသကြီးပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတတ်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေလုပ်ဆောင်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက အိမ်ထောင်ဖက် အမျိုးသားနဲ့ ပုံမှန်ထက်ပိုမို စကားများ ရန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ပုံမှန်ထက်ပိုမို အိပ်ပျော်တယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။
- တခါတလေမှာ မိခင်တွေက ချွေးထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းနဲ့ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန် :** အစ်မမှာ ဖော်ပြပါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုခံစားနေရတာဖြစ်နေပါသလား။ (အကယ်၍ ဖြစ်နေသည်ဆိုပါက သူမပြောပြသည့် ခံစားနေရသော လက္ခဏာများကို မှတ်သားပါ။ သူမပြောပြလာအောင်စောင့်ပါ။ ပြီးနောက် "ဒါမျိုးက အမျိုးသမီးများမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ကျွန်မ နားလည်ပါတယ်" ဟူသော စကားများပြောကာ နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်ပေါ်နေမှုမရှိပါက ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဖြေရှင်းရန်နည်းဗျူဟာကို ကူညီရေးဆွဲပါ။)

**ပြောရန် :** ကလေးမွေးဖွားပြီး ၁ နှစ် အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို သတိပြုမိရန် ဘာအခက်အခဲ ရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

- ၂. ကလေးမွေးဖွားပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကိုခံစားနေရသော မိခင်များသည် ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းရန်အစီအစဉ် ပြုလုပ်ကာအကူအညီရယူသင့်ပါသည်။
- ခ. ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်တွင် :
  - နေ့စဉ် လေကောင်းလေသန့်ကို ၁၅-၃၀ မိနစ်ခန့်ရှုရန်။
  - နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အချိန်ခန့်နှင့် အကြိမ်ရေများစွာ ပြုလုပ်ရန်။
  - လုံလောက်စွာ အနားယူရန်။
  - မိမိခံစားနေရသောအကြောင်းအရာများကို ချရေးရန်။
  - အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် ဝေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်။
  - ခံစားနေရသော အကြောင်းအရာများကို အခြားသူအား ပြောပြမှုဝေရန်။
  - ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အစားအစာများစားသုံးရန်။
  - ကလေးငယ်ကို ကြည့်ရှုရန်နှင့် အိမ်မှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောသူကို အကူအညီတောင်းရန်။
  - အထက်ပါတို့အားကြိုးစားကြည့်သော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ရန်။

**ပြောရန် :** အထက်ပါတို့အားကြိုးစားကြည့်သော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

**ပြောရန် :** ဖြေရှင်းရန် နည်းဗျူဟာရေးဆွဲပြီး ခင်ပွန်းနှင့် အမေ၊ အဒေါ်၊ အစ်မ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်းတို့ကို မျှဝေပါ။

**ပြောရန် :** ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ကာ အိမ်သားများနှင့် မျှဝေဆွေးနွေးရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၃. မိဘများက ချောမြူလှုံ့ဆော်ပေးမှု ခံရသော ကလေးငယ်များသည် ကိုယ်ကာယနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုမိုကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်နေစဉ် မိခင်ကကလေး၏မျက်လုံးကိုကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုခြင်း၊ ကလေး၏ခြေဖဝါးလေးများ၊ လက်နှင့် ခြေထောက်များကို ပွတ်သပ်ပေးပါက ကလေး၏ ဦးနှောက်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ ကလေးကိုအစာကျွေးနေချိန်တွင်လဲ ကလေးငယ်နှင့် စကားပြောကာဆော့ကစားပေးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ ကလေး၏ ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါး၊ လက်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ကျောကုန်းတို့အား ပွတ်သပ်ပေးခြင်းဖြင့်လဲ လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။ အသံနှင့် ထိတွေ့ကာ လှုံ့ဆော်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုနှင့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုကို တိုးတက်စေကာ ကလေးငယ်ကို ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။ ဆော့ကစားချိန်တွင် ကလေးငယ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးမှုကို အိမ်ရှိအိမ်သားများအားလုံးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**ပြောရန်:** အစာကျွေးချိန်နှင့် ဆော့ကစားချိန်တွင် ကလေးငယ်ကို လှုံ့ဆော်မှုပြုလုပ်ရန် ဘာအခက်အခဲရှိပါသလဲ။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

ပြောရန် : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ)။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

ပြောရန် : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်)။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်) ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

ပြောရန် : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီ လိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

လုပ်ရန် : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

လုပ်ရန် : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

လုပ်ရန် : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှု လက္ခဏာများနှင့် ငှင်းရုပ်ပြများကို စာတိုပို့ရန်။

ဖြေရှင်းရန်နည်းဗျူဟာများနှင့် ငှင်းရုပ်ပြများကို စာတိုပို့ရန်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှု လက္ခဏာများ ခံစားနေရပါက အကူအညီရယူရန် သွားရောက်ရမည့်နေရာများကို စာတိုပို့ရန်။

ကလေးငယ် အစာကျွေးနေချိန်တွင် လှုံ့ဆော်မှုပြုရန် နည်းလမ်းများကို စာတိုပို့ရန်။

ကလေးငယ် ဆော့ကစားနေချိန်တွင် လှုံ့ဆော်မှုပြုရန် နည်းလမ်းများကို စာတိုပို့ရန်။

ဆော့ကစားချိန်တွင် ကလေးငယ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးမှုကို အိမ်ရှိအိမ်သားများအားလုံးပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းကို သတိပေးစာတို ပို့ရန်။

မိခင်သဘောတူထားသည့်ကတိစကားများအားစာတိုပို့ခြင်း။

## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၀

## ကလေးဘဝ အစောပိုင်း - ၂ လမှ ၃ လ

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

၁. မိခင်က ခေတ်မှီသော မိသားစုသားဆက်ခြား အစီအစဉ်များအသုံးပြုခြင်း။

၂. မိခင်မှ ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်းတင်ရန်၊ ကြီးထွားမှုမြင့်တင်ရန် ခေါ်ဆောင်လာခြင်း။

၃. ကလေးမှ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက မိခင်မှ၂၄ နာရီအတွင်း ကုသစောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေခြင်း။

## အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

ပြောရန် : မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

လုပ်ရန် : စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများအလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

လုပ်ရန် : ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

ပြောရန် : ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေ လုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

လုပ်ရန် : ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ပြောရန် : အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

မိခင်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုလက္ခဏာများအား သတိထားမိခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေး ဖိစီးမှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ ၁ ခုနှင့်အထက် သတိထားမိလာချိန်တွင် မိခင်ကိုယ်တိုင်မှ အကူအညီရှာဖွေခြင်း ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်မှု အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။

အစာကျွေးချိန်နှင့် ကစားချိန်တို့တွင် မိခင်မှ ကလေးအား လှုံ့ဆော်မှုပေးခြင်း။

- ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်**
- လူတွေ့ရင်ပြုံးပြတတ်ခြင်း
  - ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ကြိုးစားနိုင်ခြင်း (လက်ကိုစုတ်ယူ၍)
  - မိဘအားစိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း

- ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု**
- အသံများပြုတတ်ခြင်း
  - အသံလာရာဘက်ခေါင်းလှည့်တတ်ခြင်း

- သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)**
- မျက်နှာကိုအာရုံစိုက်တတ်ခြင်း
  - မျက်လုံးနှင့်လိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း၊ အဝေးမှလာသူကိုဂရုပြုမိခြင်း
  - ပျင်းလာလျှင် ပျင်းရိကြောင်းပြတတ်ခြင်း (ငိုခြင်း၊ ဂျီကျခြင်း)

- လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု**
- ခေါင်းငြိမ်လာခြင်း၊ ဗိုက်မှောက်လျက်မှ တွန်းထတတ်ခြင်း
  - လက်၊ ခြေနှင့် ချောမွေ့စွာ လှုပ်ရှားတတ်လာခြင်း

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ပိုမိုမှတ်မိလာရန် အကူအညီပေးရန်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန်** : ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။  
**ပြောရန်** : အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

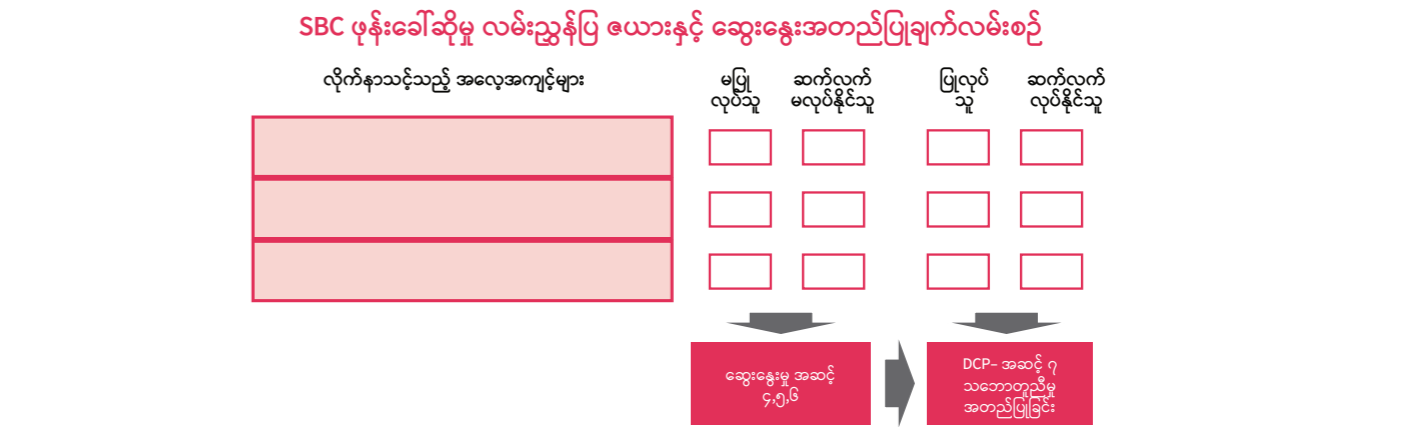
- ပြောရန်** : ကလေးကြီးထွားမှု နဲ့ အာဟာရအခြေအနေ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း အကြောင်းဘာများကြားဖူးပါလဲ
- အစ်မနေထိုင်တဲ့အနားမှာ ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ကာကွယ်ဆေးကြီးထွားမှုမှတ်တမ်း ကြီးထွားမှုမြှင့်တင်ရေးတွေ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့လိုလုပ်ပေးတယ်ဆိုလျှင် ချိန်းဆိုထားတဲ့အချိန်အတိုင်း သွားရောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
  - သူနာပြုဆရာမက ဝိတ်ချိန်တာတို့ တိုင်းတာတို့လုပ်ပါလိမ့်မယ်။
  - သူနာပြုဆရာမကပဲ ကလေးမှာအဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်မှု အပြည့်အဝရဖို့ ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်း ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ပါလိမ့်မယ်။
  - ကလေးကို မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲတိုက်တဲ့မိခင်တွေရဲ့ အခက်အခဲတွေကိုလည်း သူနာပြုဆရာမက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

- ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ ကျန်းမာရေးဌာနမှာပေးတဲ့ ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့အာဟာရပြုမှု ဝန်ဆောင်မှုတွေအားလုံးပါပဲ။ အခု ကျွန်တော်မေးချင်တာက တစ်လနဲ့အထက် ကလေးအတွက် ကုသစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီရဖို့ လိုအပ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေ ဘာများကြားဖူးထားပါလဲ။
- ကလေးမှ မည်သည့်အန္တရာယ်လက္ခဏာ မဆို ခံစားလာရပါက ကုသမှုအကူအညီရှာဖွေပါ။
- စားသောက်သမျှအကုန် အန်ခြင်း
  - နို့မစို့ခြင်း။
  - အိပ်ငိုက် နုန်းချိနေခြင်း။
  - အသက်ရှူခက်ခြင်း။
  - အလွန်အကျွံ ချောင်းဆိုးခြင်း။
  - ဖျား၊ ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း။
  - တက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် လည်ပင်းတောင့်တောင့်ကြီးဖြစ်နေခြင်း။
  - မျက်လုံးတွင်ပြည်တည်ခြင်း။
  - သွေးဝမ်းသွားခြင်း။
  - ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း (၂၄ နာရီအတွင်း ဝမ်းအရည် ၃ ကြိမ်နှင့်အထက်) ။
  - အရေပြားတွင် ရေကြည်ဖု၊ ပြည်ဖု၊ အနီပြင်များပေါ်ခြင်း။
  - လည်ပင်းအတွင်းတွင် ဖြူညစ်ညစ်ရောင်အမြွေးပေါ်ခြင်း၊ နီရဲယောင်ယမ်းနေခြင်း။

**ပြောရန်** : ခုပြောသွားတာတွေကတော့ ကလေးမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေပါပဲ။

## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြား။

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။  
**လုပ်ရန်** : အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။  
 မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။



**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစ်မနဲ့ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစုတာနဲ့ မွေးဖို့အစီအစဉ်ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ)။

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

- ၁. ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တမ်းကို အချိန်မှန် မှတ်သားထားမှသာလျှင် အာဟာရချို့တဲ့ နေတာမျိုးတွေမဖြစ်စေမှာပါ။
- ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်း ပုံမှန်မှတ်သားခြင်းက ပြဿနာကို စောစောသိစေမှာဖြစ်ပြီးတော့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမဖြစ်လာခင် ကုသစောင့်ရှောက်မှု ရယူနိုင်မှာပါ ။
- ကျန်းမာရေးဌာနတွေကို ပုံမှန်သွားခြင်းဖြင့် သူနာပြုဆရာမတွေက အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ လက္ခဏာတွေ အရပ်၊ အလေးချိန် ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေတာတွေ တိုးတက်မှုအဆင့် နောက်ကျနေတာတွေကို တွေ့ရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ပုံမှန်သွားခြင်းဖြင့် ကလေးမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ဖို့ ပြည့်ဝတဲ့ ကာကွယ်ဆေးကိုလည်း ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးကို ၆ လအထိ အောင်အောင်မြင်မြင် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ကိုလည်း သူနာပြုဆရာမတွေက အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ အကူညီပေးခြင်း တွေလုပ်နိုင်ပါမယ် ။
- ကလေးမွေးပြီးဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်း သူနာပြုဆရာမတွေက သတိပြုမိပါမယ်။
- သူနာပြုဆရာမတွေက မိခင်ကို ခေတ်မှီမိသားစုအစီအစဉ် ဆွဲခြင်းများဖြင့် နောက်ကိုယ်ဝန်တွေ စောစောမရစေရန်ကူညီပေးမှာလည်းဖြစ်တယ် ။
- တကယ်လို့ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးကြီးထွားမှုစောင့်ကြည့်ရေး၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရေးကို အခံမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးတာမျိုး မရှိလျှင်၊ မိခင်နဲ့ အမျိုးသားမှာ ပြင်ပဆေးခန်းတွေမှာ ဝန်ဆောင်မှုယူဖို့ ငွေစုထားဖို့လိုပါမယ်။ မြန်ကူ ကထောက်ကံပုံငွေက ဒါကိုကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့နဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်း ကိုပုံမှန်သွားရောက်လုပ်ဆောင်ဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**၂.** မွေးကင်းစကလေးငယ်မှာတွေ့တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေက တစ်လသားမှာတွေ့ရတာနဲ့ ကွဲပြားလေ့ရှိပါတယ်။ မွေးကင်းစလေးတွေလိုပဲ ကလေးငယ်တွေမှာလည်း အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားလာရရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ပြီး သေဆုံးမှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာတစ်ခုနှင့်အထက် ခံစားလာရပြီဆိုတာနဲ့ ၂၄ နာရီအတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနကို ချက်ချင်းခေါ်လာဖို့လိုပါတယ်။

- က.** အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ။
  - စားသောက်သမျှအကုန် အန်ခြင်း။
  - နို့မစို့ခြင်း။
  - အိပ်ငိုက် နုန်းချိနေခြင်း။
  - အသက်ရှူခက်ခြင်း။
  - အလွန်အကျွံ ချောင်းဆိုးခြင်း။
  - ဖျား၊ ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း။
  - တက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် လည်ပင်းတောင့်တောင့်ကြီးဖြစ်နေခြင်း။
  - မျက်လုံးတွင်ပြည့်တည်ခြင်း။
  - သွေးဝမ်းသွားခြင်း။
  - ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း (၂၄ နာရီအတွင်း ဝမ်းအရည် ၃ ကြိမ်နှင့်အထက်) ။
  - အရေပြားတွင် ရေကြည်ဖု၊ ပြည်ဖု၊ အနီပြင်များပေါ်ခြင်း။
  - လည်ပင်းအတွင်းတွင် ဖြူညစ်ညစ်ရောင်အမြွေးပေါ်ခြင်း၊ နီရဲယောင်ယမ်းနေခြင်း။

**ပြောရန် :** ယခုလို အန္တရာယ်ရှိတဲ့လက္ခဏာတွေ တွေ့လာရင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနကို ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်လာဖို့ အခက်အခဲများရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

### အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း။

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

### အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :** ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :** နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)
ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

### အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန် :** ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန် :** မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန် :** အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ခေတ်မှီသော မိသားစုသားဆက်ခြား အစီအစဉ်များအား မှန်မှန်ကန်ကန် ပုံမှန် စာတိုပို့ပေးခြင်း။
လစဉ် ကလေး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု မှတ်တမ်းယူရန် နှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် အချိန်များအား စာတိုပို့ အသိပေးခြင်း။
ကလေးတွင်ဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်လက္ခဏာများ၏ ဓါတ်ပုံအား စာတိုပို့ပေးခြင်း။
အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာပေါ်လာပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့ပို့ဆောင်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့ အသိပေးခြင်း။
၂လသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တမ်းအား စာတိုပို့ခြင်း။
မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၁

## ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၅ လ

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- ၁. မိခင်မှ ကလေး ဖိလ အရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများ စကျေးခြင်း။
- ၂. ကလေး ၂နှစ်အရွယ်အထိ ဖြည့်စွက်စာကျေး၍ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ခြင်း။
- ၃. ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာ၍ ဗီတာမင် အေ ထိုးနှံခြင်း။

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများအလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ**

**လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်**

- အလိုအလျောက်ပြုံးတတ်ခြင်း အထူးသဖြင့် လူတွေ့လျှင်
- လူတို့နှင့် ဆော့ကစားလိုစိတ်ရှိလာခြင်း၊ အဆော့ရပ်သွားလျှင် ငိုတတ်ခြင်း
- ပြုံးခြင်း၊ မျက်မှောင်ကျုံ့ခြင်းတို့ကို အတုခိုးလုပ်တတ်လာခြင်း

**ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု**

- စကားပြောရန် ကြိုးစားလာခြင်း
- စကားပြောရန် ကြိုးစားရာတွင် အမူအရာပြုလာခြင်း၊ ကြားသည့်အသံများကို အတုခိုးလုပ်လာခြင်း
- ဗိုက်ဆာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ အတွက် မတူညီသောနည်းလမ်းဖြင့် ငိုလာတတ်ခြင်း

**သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)**

- ပျော်သည် ဝမ်းနည်းသည်ကို မြင်သာအောင်ပြုလာခြင်း
- မိမိအားနှစ်ခြိုက်သူ သဘောကျသူကို တုံ့ပြန်ခြင်း
- အရပ်များကို လက်တစ်ဖက်နှင့်လှမ်းယူတတ်လာခြင်း
- မျက်လုံးနှင့် လက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း၊ အရပ်မြင်သည်နှင့် လှမ်းယူခြင်း
- ရွေ့လျားသောအရာများကို မျက်လုံးနှင့် တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့လိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း
- မျက်နှာများကို နီးကပ်စွာကြည့်လာခြင်း
- ရင်းနှီးသောလူ၊ အရာဝတ္ထုများကို အကွာအဝေးတစ်ခုမှ သတိထားမိလာခြင်း

**လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု**

- ခေါင်းခိုင်လာခြင်း၊ အကူအညီမလိုတော့ခြင်း
- ခြေဖဝါးကို မာကျောသောကြမ်းပြင်နှင့် ထိပေးလိုက်သည်နှင့် ခြေထောက်ဆန့် လာတတ်ခြင်း
- ဗိုက်မှ ကျောဘက်သို့လိုမိုနိုင်လာခြင်း
- အရပ်များကို ကိုင်တွယ် လှုပ်ခါတတ်လာခြင်း၊ တွဲလောင်းရှိသော အရပ်များကို လွှဲရမ်းတတ်လာခြင်း
- လက်ကို ပါးစပ်နားသို့ လှုပ်ရှားတတ်လာခြင်း
- ဗိုက်နဲ့ လှဲနေရက် တံတောင်ကိုတွန်း၍ ထတတ်လာခြင်း

**ပြောရန် :** ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှု အပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ ပြောခဲ့ကြတာ မှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ပိုမိုမှတ်မိလာရန် အကူအညီပေးရန်။

- မိခင်က ခေတ်မှီသော မိသားစုသားဆက်ခြား အစီအစဉ်များအသုံးပြုခြင်း
- မိခင်မှ ကလေးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု မှတ်တမ်းတင်ရန်၊ ကြီးထွားမှု မြှင့်တင်ရန် ခေါ်ဆောင်လာခြင်း
- ကလေးမှ အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက မိခင်မှ ၂၄ နာရီအတွင်း ကုသစောင့်ရှောက်မှုရှာဖွေခြင်း

**ကတိကဝတ် ၁ :**

အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။

ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။

လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။

အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။

ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။

ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**

အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။

(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

### အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန် :** ကလေး ဖိလသားဆို စကျေးရမယ့် ဖြည့်စွက်စာအကြောင်း ဘယ်လောက်များ သိထားတာ ရှိပါသလဲ?

- ကလေးက အစာကောင်းကောင်း မျိုချတတ်လာဖို့ လိုတဲ့အတွက် ချေမွချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစာ ပျော့ပျော့ကို နည်းနည်းချင်းကစပြီး စိတ်ရှည်ရှည် ကျွေးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။
- ၃ ရက် ကနေ တစ်ပတ် တစ်ခါ အစာအသစ်တစ်မျိုးစကျေးကြည့်ပြီးတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဓါတ်မတည့်တာတွေကိုစောင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

- ဆန်ပြုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်း၊ အရွက်၊ ပဲ) သား၊ငါး၊ဝက်၊အမဲ ချေမွချက်ပြုတ်ထားတာတွေကို အရသာဖြည့်စွက်တာမျိုး တွေမလုပ်ပဲ စကျေးကြည့်သင့်ပါတယ်။
- ကလေးကို သံခါတ်ကြွယ်ဝသော သံခါတ်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ ပြောင်း၊ ဆန်၊ ပါစတာ စတာတွေ ကျွေးသင့်ပါတယ်။
- ဆား၊ သကြား မထည့်ဖို့လိုပါမယ်။
- တစ်နေ့ကို ၁ကြိမ်ကနေ၃ကြိမ် လက်ဖက်ရည်စွန်းနဲ့ ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။
- အစာမကျွေးမီနှင့် ကျွေးပြီးချိန်တွေမှာ နို့လည်းတိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။

**ပြောရန် :** ဒါတွေကတော့ ကလေး ဖိလသားမှာ ဖြည့်စွက်စာကျွေးတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကြားဖူးထားနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါ။ နောက်မေးချင်တာကတော့ ဗီတာမင်အေ အကြောင်းကြားဖူး သလားလို့ပါ?

- ဗီတာမင်အေက ကလေးရဲ့ ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး နာမကျန်းမှုတွေ ကူးစက်ရောဂါ တွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကတော့ ယျေဘုယျအားဖြင့် အပါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် တောက်တောက်ရှိတတ်တဲ့ လိမ္မော်သီး၊ အာလူး၊ မုန့်လာဥ၊ ဖယံသီး၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကိုက်လန်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ ငရုတ်ပွ အနီ။
- ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ကလေးအတွက် ဖိလအာနီသင်ဆက်ရှိစေနိုင်တဲ့ ဗီတာမင်အေ ထိုးလို့ရပါတယ်။ ဒေသန္တာရ ဆေးခန်းမှာမရဘူးဆိုရင် မိခင်နဲ့ဖခင်က ကာကွယ်ဆေးတုန်းကလိုပဲ ကလေးအတွက် ပြင်ပဆေးခန်းမှာ ရယူဖို့ ငွေစုထားဖို့လိုပါမယ်။

**ပြောရန် :** ဒါကတော့ ဗီတာမင်အေ အကြောင်းကြားဖူးထားနိုင်တာတွေပါပဲ။

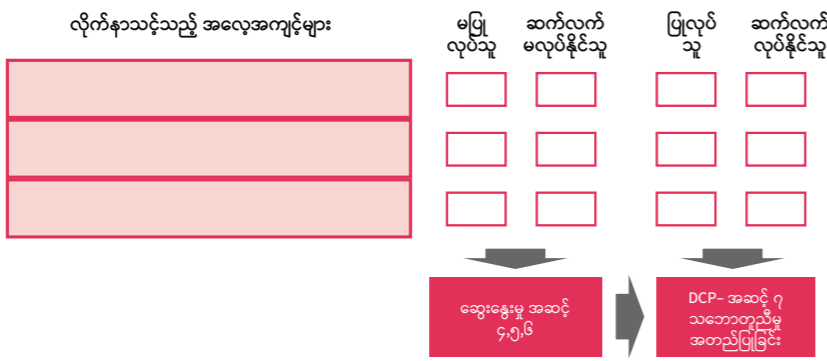
### အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြား။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။  
**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

#### SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ်



**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစီမံခန့် နားလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစုတာနဲ့ မွေးဖို့အစီအစဉ်ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ)။

### အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန် :** အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

၁. ကလေးက ဖိလအရွယ်မှာဖြည့်စွက်စာ စစားဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ဖိလမတိုင်မီကတော့ မိခင်ရဲ့နို့မှာ လုံလောက်တဲ့ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ် နဲ့ ကယ်လ်စီတွေပါဝင်တဲ့အတွက် ကလေးရဲ့ ကြီးထွားဖို့ဖြိုးမှုနဲ့ အာဟာရအတွက်လုံလောက်မှုရှိပါတယ်။ ကလေးကို သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက် တွေကိုကျွေးဖို့လိုအပ်ပြီး အစားအသောက်အုပ်စု တစ်ခုစီက ပါဝင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

- ကလေးက အစာကောင်းကောင်းမျိုးချတတ်လာဖို့လိုတဲ့အတွက် ချေမွချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစာပျော့ပျော့ကို နည်းနည်းချင်းကစပြီး စိတ်ရှည်ရှည်ကျွေးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။
- ၃ ရက် ကနေ တစ်ပါတ် တစ်ခါ အစာအသစ်တစ်မျိုး စကျေးကြည့်ပြီးတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခါတ်မတည့်တာတွေကို စောင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။
- ဆန်ပြုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်း၊ အရွက်၊ ပဲ) သား၊ငါး၊ဝက်၊အမဲ ချေမွ ချက်ပြုတ်ထားတာတွေကို အရသာဖြည့်စွက်တာမျိုးတွေမလုပ်ပဲ စကျေးကြည့်သင့်ပါတယ်
- ကလေးကို သံခါတ်ကြွယ်ဝသော သံခါတ်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ ပြောင်း၊ ဆန်၊ ပါစတာ စတာတွေ ကျွေးသင့်ပါတယ်။
- ဆား၊ သကြား မထည့်ဖို့လိုပါမယ်။
- တစ်နေ့ကို ၁ကြိမ်ကနေ ၃ကြိမ် လက်ဖက်ရည်စွန်းနဲ့ ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။
- အစာမကျွေးမီနှင့် ကျွေးပြီးချိန်တွေမှာ နို့လည်းတိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။

**ပြောရန် :** ကလေး ဖိလမှာ ဖြည့်စွက်စာကျွေးဖို့ကို အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၂. မိခင်နို့အပြင် ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးရမယ့်အစာ ဖြစ်တာကြောင့် ဖြည့်စွက်စာလို့ ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်ကတော့ကလေးကို ၂နှစ်အရွယ်အထိ နို့ဆက်တိုက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အစာမကျွေးမီနဲ့ အစာကျွေးပြီးနောက်ပိုင်း နို့တိုက်ခိုင်းတာက ကလေးက မိခင်နို့ကို ဆက်လက်ရရှိ နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိလအရွယ်မှာဆို ကလေးက သန့်စင်ထားတဲ့ရေအနည်းငယ် သောက်လို့ရပါပြီ။ ဒါပေမယ့် မိခင်နို့က ရေဓါတ်ရဲ့အဓိကအရင်းမြစ်ဖြစ်နေဦးမှာပါ။

**ပြောရန် :** ကလေး အစာမကျွေးမီနဲ့ အစာကျွေးပြီးနောက်ပိုင်း နို့တိုက်ဖို့ အခက်အခဲများရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၃. ဖိလအရွယ်မှာဆို ကလေးက ဗီတာမင်အေ ဆေးထိုးလို့ရပါပြီ။ ကလေးကို ဗီတာမင် အေ ထိုးဆေးပေးတာက မိခင်အတွက် ကလေးကို ရောဂါဘေးမှ ကာကွယ် ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ပုံမှန်အစားအသောက်မှာလည်း ဗီတာမင်အေ ပါဝင်ဖို့လိုအပ်ပေမယ့် ထိုးဆေး ပေးတာကလည်း နာမကျန်းမှုတွေ ကူးစက်ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကလေးရဲ့ ခုခံအား ကိုလည်း ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ ထိုးဆေးကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးသလိုပဲ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ဒေသန္တာရ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ မရရင်တော့ ပြင်ပဆေးခန်းတွေမှာ ရှာကြည့်ရပါမယ်။

**ပြောရန် :** ကလေးကို ဗီတာမင်အေ ထိုးဆေးအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနကို ခေါ်သွားဖို့အခက်အခဲများ ရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

### အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း။

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

ပြောရန် : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ)။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

ပြောရန် : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်)။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်) ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

ပြောရန် : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

လုပ်ရန် : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

လုပ်ရန် : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

လုပ်ရန် : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကလေးကို ချေမှုချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို လက္ခရည်ဇွန်းနှင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ခန့် ကျွေး မွေးသင့်ကြောင်း စာတိုပို့ပေးခြင်း။

၃ ရက် ကနေ တစ်ပါတ် တစ်ခါ အစာအသစ်တစ်မျိုးစကျေးကြည့်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

အာဟာရဖြည့်စွက်ထားသည့်(သံခါတ်၊ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသည့်)ပြောင်း၊ဆန်၊ ချေမှုချက်ပြုတ်ထားသည့် ဟင်းရွက်၊ အသား ခါတ်ပုံများကို စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

အစာမကျွေးမီ နို့တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့ အသိပေးခြင်း။

အစာ တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကြားလည်း နို့တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

ကလေး ၂နှစ်အရွယ်ထိ နို့ဆက်တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဗီတာမင်အေ ထိုးဆေးထိုးပေးရန် စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။

## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၂

### ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၆ လ

## အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း - စစ်ရန်။

မိခင်နို့ဆက်တိုက်ခြင်း - စစ်ရန်။

၁. မိခင်မှ ကလေး ၇လ အရွယ်တွင် ပျစ်နှစ်စွာကျိတ်ထားသည့်အစားအစာများကျွေးခြင်း။

၂. မိခင်မှ ကလေးအား တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်အနည်းဆုံးကျွေးခြင်း။

၃. မတူညီသည့် အစားအစာအုပ်စုများပြည့်စုံအောင် နေ့စဉ်ကျွေးခြင်း။

၄. မိခင်မှ ကလေးအား သံခါတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာတစ်မျိုး ဗီတာမင် အကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ တစ်မျိုး နေ့စဉ်ကျွေးခြင်း။

၅. မိခင်မှ ကလေး၏အစားအစာအတွက် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း။

## အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

ပြောရန် : မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ် ၂၀ လောက်လို့ပါမယ်။

လုပ်ရန် : စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများအလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

လုပ်ရန် : ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

ပြောရန် : ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

လုပ်ရန် : ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

- ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ**
- လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်**
- ရင်းနှီးသောလူများကို သိ၍ သူစိမ်းကို သတိပြုမိလာခြင်း
  - လူနှင့် အထူးသဖြင့် မိဘနှင့် ဆော့ကစားလိုခြင်း
  - တစ်ခြားသူ၏စိတ်ခံစားချက်ကို တုံ့ပြန်တတ်၍ ပျော်သလိုနေတတ်လာခြင်း
  - မှန်တွင် မိမိကိုယ်ကို ကြည့်တတ်လာခြင်း
- ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု**
- အသံလာရာကို အသံနှင့် တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း
  - သရသံများကို တွဲစပ်၍ စကားပြောရန်ကြိုးစားလာခြင်း၊ မိဘနှင့် အလှည့်ကျ အသံပြုတတ်လာခြင်း
  - မိမိနာမည်ကို တုံ့ပြန်ခြင်း
  - ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများကို အသံပြု၍ ဖော်ပြခြင်း
  - ဗျည်းသံများကိုပါ အသံထွက်ရန်ကြိုးစားခြင်း

**သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)**

- နီးစပ်ရာ အရာဝတ္ထုများကို ကြည့်ရှုတတ်လာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ပါးစပ်ထဲထည့်ရန်ကြိုးစားခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကိုစူးစမ်းလာ၍ လက်လှမ်းမမီသောအရာများကိုလည်း လှမ်းယူရန်ကြိုးစားလာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို လက်တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့လွှဲပြောင်းတတ်လာခြင်း

**လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု**

- ကျောမှ ဝမ်း၊ ဝမ်းမှ ကျော လှိုမ့်တတ်လာခြင်း
- အကူအညီမပါပဲ ထိုင်နိုင်လာခြင်း
- မတ်တတ်ရပ်ချိန်တွင် ခြေထောက်ပေါ်တွင်အလေးချိန်ကျအောင် ကြိုးစားခြင်း ခုန်ပေါက်လိုလာခြင်း
- ရှေ့နောက်လှိုမ့်ပြီးနောက် ရှေ့ကို တွားမသွားမီ အနောက်ကိုအရင်တွားသွားခြင်း

**ပြောရန်** : အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာ မှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ပိုမိုမှတ်မိလာရန် အကူအညီပေးရန်။

- မိခင်မှ ကလေး ဖိလ အရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်စာများ စကျေးခြင်း
- ကလေး၂နှစ်အရွယ်အထိ ဖြည့်စွက်စာကျေး၍ မိခင်နို့ဆက်တိုက်ခြင်း
- ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာ၍ ဗီတာမင် အေ ထိုးနှံခြင်း

**ပြောရန်** : ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**ပြောရန်** : အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။**

**ပြောရန်** : ကလေးကအစာစားဖို့ မျိုချတတ်ဖို့သင်ယူပြီးတဲ့နောက် အစာအမျိုးအစား အပျော့အမာရဲ့ အရေးကြီးပုံနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဘာတွေ ကြားဖူးပါသလဲ?

- ကလေးက ချေမွချက်ပြုတ်ထားတဲ့အစာနဲ့ အရည်လိုအစားအစာတွေနဲ့ အစပြုရပါတယ်။
- ကလေးက အစာကို မျိုချတတ်ပြီဆိုတာနဲ့အစာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျစ်လာအောင် ပြုပြင်ရပါတယ်။
- အရည်လို ချေမွချက်ပြုတ်ထားတာတွေ နဲ့စပြီးတော့၊ အပျစ်လို ကျိတ်ထားတဲ့ အစားအစာကတစ်ဆင့် နောက်ဆုံး ကောင်းမွန်စွာ ခုတ်ထစ်ထားတဲ့ အစားအစာအဖြစ် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းရပါတယ်။

**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ ကလေးကအစာစားဖို့၊ မျိုချတတ်ဖို့သင်ယူပြီးတဲ့နောက် အစာအမျိုးအစား အပျော့အမာရဲ့အရေးကြီးပုံနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကြားဖူးထားနိုင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေပါ။ နောက်မေးချင်တာ ကတော့ အသက်အရွယ်နဲ့အမျှကလေးတွေက တစ်နေ့ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် အစာကျွေးရလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သတ် ပြီးတော့ပါ။

- ထမင်းစားစွန်းနဲ့တစ်နေ့ကို ၃ ကြိမ်လောက်ကစပါ။
- ဖြည်းဖြည်းချင်း အနည်းဆုံး သွားရည်စာစားချိန် တစ်ကြိမ်ထပ်ဖြည့်ပါ။
- ကျွေးရမယ့် အစားအစာပမာဏနဲ့ အကြိမ်ရေကို ကလေးအသက်နဲ့အမျှ နေ့စဉ်မြှင့်တင်ပါ။
- ကလေး ၉ လအရွယ်လောက်ဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ကို ထမင်းဟင်းစားချိန် ၃ ကြိမ် သွားရေစာစားချိန် ၂ ကြိမ်ဖြစ်လာပါမယ်။

**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ အသက်အရွယ်နဲ့အမျှ ကလေးတွေက တစ်နေ့ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်အစာကျွေး ရလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးတော့ပါ။ နောက်တစ်ခုမေးချင်တာက နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးကို ပါဝင်အောင် ကျွေးရတဲ့အကြောင်းကိုပါ။

- ကလေးဟာ နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုတိုင်းမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုး စားရပါမယ်။
- လှုပ်ရှားသွားလာ၊ ကြီးထွား၊ ဖွံ့ဖြိုး စသဖြင့် ပေးစွမ်းတဲ့ အစားအစာအုပ်စုတွေနဲ့ ဥပမာတွေကို မှတ်သား ထားပါ။
- ကလေး မစားသင့်ဘူးလို့ မိခင်က ထင်မြင်တတ်သော တားမြစ်အစားအစာများ အကြောင်းကိုလည်း ထည့် ပြောပါ။

**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ နောက်တစ်ခုမေးချင်တာက နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုအမျိုးမျိုးကို ပါဝင်အောင် ကျွေးရတဲ့အကြောင်းပါ။ နောက်တစ်ခုမေးချင်တာက ကလေးက နေ့စဉ် သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသင့်ကြောင်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဘာများကြားဖူးထားလဲလို့ပါ။

- ကလေးက အနည်းဆုံး သံခါတ်ပြည့်ဝသည့်အစားအစာတစ်မျိုး ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာ တစ်မျိုး နေ့စဉ်စားသုံးဖို့လိုပါတယ်။
- သံခါတ်ပြည့်ဝသည့်အစားအစာများကိုမှတ်သားပါ။
- ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများကိုမှတ်သားပါ။
- သံခါတ်ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ်မိတတ်တော့တွေကိုထည့်ပြောပါ။
- ဗီတာမင်အေ ပြည့်ဝသည့်အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ်မိတတ်တော့တွေကိုထည့်ပြောပါ။

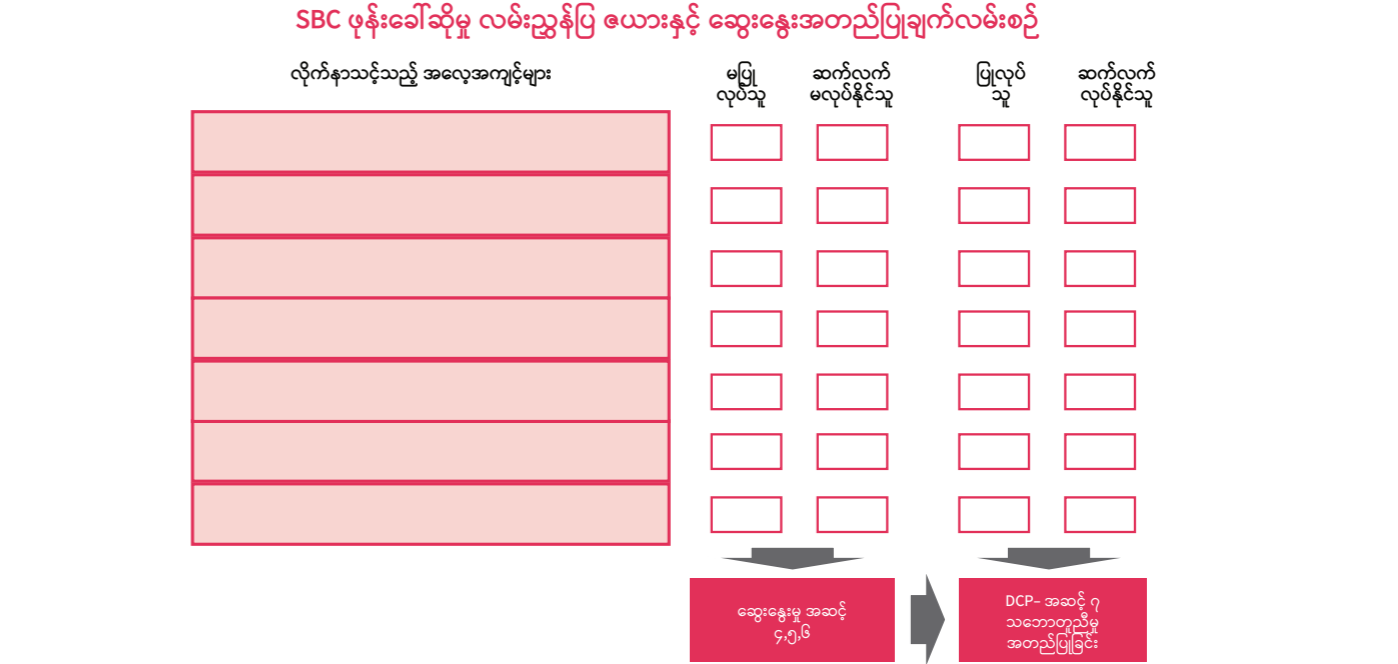
**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ ကလေးကို နေ့စဉ် သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို ကျွေးသင့်တဲ့အကြောင်းပါ။ နောက်တစ်ခု မေးချင်တာက ကလေးစားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကို နေ့စဉ် မှတ်တမ်းပြုစုထားခြင်းအကြောင်းကို ဘယ်လောက်ကြားဖူးထားလဲလို့ပါ။

- ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ ကလေးက နေ့စဉ်အစားအစာအုပ်စု စုံလင်အောင် စားမစား သိနိုင်ပါတယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ နေ့စဉ်လုံလောက်အောင်စားနေမနေ သိနိုင်ပါတယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ သံခါတ်နဲ့ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ စားနေလားမစားနေလားသိနိုင်ပါတယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ အစာရဲ့ အပျော့အမာအခြေအနေက ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ သင့်တော်မတော်သိနိုင်ပါတယ်။
- ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ အစာပိုစားဖို့လိုအပ်ပြီလား မလိုအပ်သေးဘူးလား သိနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ဒါကတော့ ကလေးစားသောက်တဲ့အစားအစာတွေကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုစု ထားခြင်း အကြောင်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးကြားဖူးထားနိုင်တာတွေပါပဲ။

**အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း။**

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။





အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**လုပ်ရန်** : အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

အဆင့် ၄ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**လုပ်ရန်** : မိခင်ပြုလုပ်သည့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပြုလုပ်မှုတိုင်းအတွက် အသိမှတ်ပြုပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်သေချာလာစေနိုင်သည်အထိ လမ်းညွှန်အတည်ပြုပေးပါ။ (ပြောရန် - အစ်မနဲ့ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုလုပ်တာ အရမ်းကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ကလေးမွေးဖို့ ငွေစုတာနဲ့ မွေးဖို့အစီအစဉ်ဆွဲတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုလက္ခဏာတွေပါပဲ)။

အဆင့် ၅ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

**၁.** ကလေးကအရွယ်ရောက်လာတာနဲ့ အစာစားတတ်လာတာနဲ့အမျှ အစာရဲ့သိပ်သည်းဆကို မြှင့်ကျွေးပါ။ အရည်လို ချေမှုချက်ပြုတ်ထားတာတွေနဲ့ စပြီးတော့၊ အပူစ်လို ကျိတ်ထားတဲ့ အစားအစာကတစ်ဆင့် နောက်ဆုံး ကောင်းမွန်စွာ ခုတ်ထစ်ထားတဲ့ အစားအစာအဖြစ် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းရပါတယ်။ ကလေးအသက် ၁၀လကနေ ၁၂လလောက် ရောက်တဲ့အချိန်မှာတော့သူက မိသားစုဝင်တွေ စားတဲ့အစားအစာကို စားနိုင်ပါပြီ။

**ပြောရန်** : ကလေးက အစာစားတတ်လာတာနဲ့အမျှ အစာရဲ့သိပ်သည်းဆကို မြှင့်ကျွေးဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

အဆင့် ၆ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၂.** ကလေးကအစာစားတဲ့အချိန်မှာတော့ သူ့အစာအိမ်က သေးငယ်နေပါသေးတယ်။ တစ်ကြိမ်စားရင် ဇွန်းအနည်းငယ်လောက်ပဲ စားနိုင်ပါသေးတယ်။ ကလေးငယ်ငယ်လေးတွေကို တစ်ကြိမ်ကို နည်းနည်းနဲ့ တစ်နေကုန် ကျွေးနေဖို့လိုပါတယ်။ အရွယ်ရောက်လာလို့ ၇ လလောက်ရောက်တာနဲ့ တစ်နေ့ ၃ နပ်မှာ သွားရည်စာတစ်ကြိမ် ထည့်ကျွေးပါ ၉ လလောက်ရောက်ရင်တော့ တစ်နေ့ ၃ နပ် အပြင် သွားရည်စာ ၂ကြိမ်ထည့်ကျွေးပါ။

**ပြောရန်** : ကလေးကိုတစ်နေ့ ၃နပ် ပုံမှန်အစားအစာကျွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

အဆင့် ၇ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၃.** ကလေးဟာ နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုတိုင်းမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုး စားရပါမယ်။ အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုးနဲ့ ဥပမာတွေကို မှတ်မိပါသလား။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ကိုမေးမြန်းပြီး သူမလိုအပ်နေသည့်နေရာများကို ဖြည့်စွက်ပြောကြားပေးပါ။

**ပြောရန်** : ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ၃+၂+၁ အာဟာရပြုမှုအတိုင်း မိခင်ကိုယ်တိုင်လည်း အစားအစာအုပ်စုတိုင်း စုံလင်အောင်စားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးမှာလဲအဲ့လိုပဲဖြစ်ပြီးတော့၊ ကလေး မစားသင့်တဲ့အစားအစာဆိုတာမရှိပါဘူး၊ တစ်ခါတစ်လေမှာတော့ အာဟာရရှိအောင် အကျိုးဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးနေတဲ့နေရာမှာ အစဉ်အလာ အယူအဆမှားတွေက ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ သဘာဝ အစားအစာအားလုံးကိုစားနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးကို နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စုတိုင်းမှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုး ထည့်ကျွေးဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

အဆင့် ၈ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၄.** ကလေးတိုင်းဟာ နေ့စဉ် သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို စားသင့်ကြောင်းပါတယ်။ ဘယ်အစားအစာတွေဟာ သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝလဲဆိုတာမှတ်မိပါသလား။

**လုပ်ရန်** : မိခင်ကိုမေးမြန်းပြီး သူမလိုအပ်နေသည့်နေရာများကို ဖြည့်စွက်ပြောကြားပေးပါ။

**ပြောရန်** : မိခင်ဟာ သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ နို့တိုက်နေချိန် တစ်လျှောက်လုံးံးလိုအပ်တယ်လို့ ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကလေးဟာလဲပဲ သံခါတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းတာကိုကာကွယ်နိုင်သလို ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ တွေကိုစားခြင်းဖြင့် ခုခံအားကောင်းစေပြီး နာမကျန်းမှု ကူးစက်ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆင့် ၉ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၅.** ကလေးတိုင်းဟာ နေ့စဉ် သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို စားသင့်ကြောင်းပါတယ်။ ဘယ်အစားအစာတွေဟာ သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝလဲဆိုတာမှတ်မိပါသလား။

အဆင့် ၁၀ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**ပြောရန်** : ကလေးကို သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင် အေကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေ ကျွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

အဆင့် ၁၁ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၅.** ကလေးနေ့စဉ်စားသုံးတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ကလေးမှာ အာဟာရ ချို့တဲ့တာမျိုး မဖြစ်လာအောင် မိခင်က ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းက ထူးထူးခြားခြား၊ ပုံစံစနစ်ဝင်နေစရာမလိုပါဘူး။ နေ့စွဲတပဲ၊ ကလေးစားတဲ့အစားအစာနဲ့ အနည်းအများကို မှတ်သားရုံပါ။ သံခါတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာဆိုလျှင် 1, ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာဆိုလျှင် A ဟု မှတ်သားလိုက်ပါ။ အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုး (လှုပ်ရှားသွားလာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး) လုံးပါဝင် အောင်ဂရုစိုက်ပါ။ နို့တိုက်သည့် အကြိမ်အရေတွက် စုစုပေါင်းကိုလည်း မှတ်သားပါ။ ကလေးကို သီချင်းဆိုပြဖို့၊ လက်ခုပ်တီးပြဖို့၊ စကားပြောဖို့၊ အတူတူကစားပေးဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးတဲ့ စာတွေလည်း မှတ်ထားလို့ ရပါတယ်။ ကလေးအတွက် သီးသန့် ပန်းကန်လုံးကို အသုံးပြု ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လောက်စားပြီးပြီလဲ သိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ ကလေးက နေ့စဉ်အစားအစာအုပ်စု စုံလင်အောင် စားမစားသိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေး ပြုစုထားခြင်းနဲ့ နေ့စဉ်လုံလောက်အောင် စားနေမနေ သိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ သံခါတ်နဲ့ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာ စားနေလားမစားနေလားသိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ အစာရဲ့ အပျော့အမာအခြေအနေက ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ သင့်တော်မတော်သိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ အစာပိုစားဖို့လိုအပ်ပြီလား မလိုအပ်သေးဘူးလား သိနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအတွက် သီးသန့်ပန်းကန်လုံးကို အသုံးပြုကျွေးခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လောက်စားပြီးပြီလဲ သိနိုင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလေးပြုစုထားခြင်းနဲ့ မိခင်အနေနဲ့ ကလေးကို အစားစာချိန်၊ ကစားချိန် တွေမှာ လှုံ့ဆော်ဖို့ သတိရစေနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးအတွက် အစားအစာနေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

### အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း။

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		
၃		
၄		
၅		

အဆင့် ၆ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

အဆင့် ၇ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**ပြောရန်** : မိခင်ဟာ သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့ နို့တိုက်နေချိန် တစ်လျှောက်လုံးလိုအပ်တယ်လို့ ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကလေးဟာလဲပဲ သံခါတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းတာကိုကာကွယ်နိုင်သလို ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ တွေကိုစားခြင်းဖြင့် ခုခံအားကောင်းစေပြီး နာမကျန်းမှု ကူးစက်ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆင့် ၈ အတွက် အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် အသံများ

**၅.** ကလေးတိုင်းဟာ နေ့စဉ် သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို စားသင့်ကြောင်းပါတယ်။ ဘယ်အစားအစာတွေဟာ သံခါတ်နဲ့ ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝလဲဆိုတာမှတ်မိပါသလား။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

ပြောရန် : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

ပြောရန် : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

ပြောရန် : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

လုပ်ရန် : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

လုပ်ရန် : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

လုပ်ရန် : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကလေးကို ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာတစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ကျွေးရန် စာတိုပို့၍ သတိပေးခြင်း။

ကလေးကအစာစားတတ်လာတာနဲ့အမျှ အရည်မှ အပျစ်၊ အပျစ်မှ ကောင်းမွန်စွာခုတ်ထစ် ချက်ပြုတ်ထား သည့်အစာစသဖြင့် အစာရဲ့ သိပ်သည်းဆကိုမြှင့်ရန် စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

အစာမကျွေးမီ နို့တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့ အသိပေးခြင်း။

အစာတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားလည်း မိခင်နို့တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

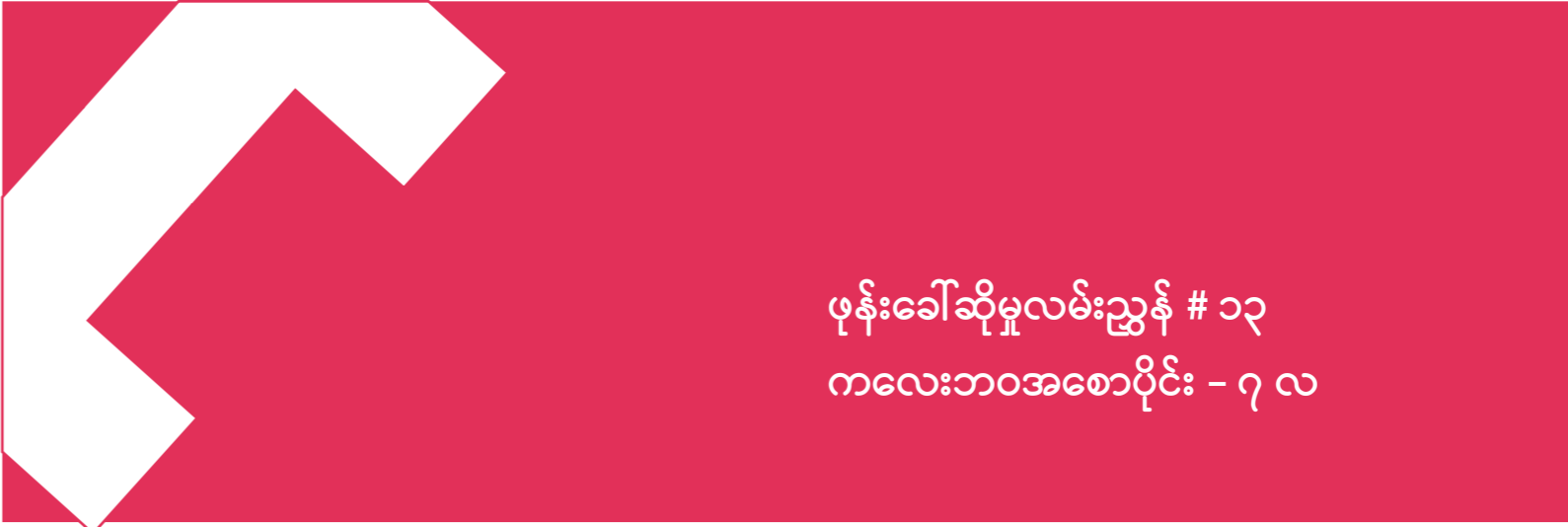
ကလေး ၂နှစ်အရွယ်ထိ မိခင်နို့ဆက်တိုက်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

အစားအစာအုပ်စုမျိုးစုံမှ အစားအစာခါတ်ပုံများကို စာတိုပို့အသိပေးခြင်း။

သံခါတ်နှင့် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများ ခါတ်ပုံကို စာတိုပို့သတိပေးခြင်း။

နေ့စဉ်ကျွေးမွေးသည့် အစားအစာမှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန် စာတိုပို့သတိပေးခြင်း။

မိခင်သဘောတူထားသည့် ကတိစကားများအား စာတိုပို့ သတိပေးခြင်း။



ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၃

ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၇ လ

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

၁. မိခင်မှကလေး ဆာလောက်သည်နှင့် ကျွေးခြင်း။

၂. မိခင်မှ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်များအား စောင့်ကြည့်ခြင်း။

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

ပြောရန် : မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

လုပ်ရန် : စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများအလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

လုပ်ရန် : ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

ပြောရန် : အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ ပြောခဲ့ကြတာ မှတ်မိလားမသိဘူး။ အဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေက ဘာတွေလဲမသိဘူး။

ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း။

မိခင်နို့ဆက်တိုက်ခြင်း။

မိခင်မှ ကလေး ၇ လအရွယ်တွင် ပျစ်နှစ်သည့်အစာစကျွေးခြင်း။

မိခင်မှ ကလေးကို တစ်နေ့အနည်းဆုံး၃ ကြိမ် ကျွေးခြင်း။

မိခင်မှ ကလေးကို အစားအစာအုပ်စုမျိုးစုံမှ ကျွေးခြင်း။

မိခင်မှ ကလေးကို သံခါတ်ပြည့်ဝသည့်အစားအစာတစ်မျိုး၊ ဗီတာမင်အေပြည့်ဝသည့် အစားအစာတစ်မျိုး ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်ကျွေးခြင်း။

မိခင်မှ ကလေး၏ အစားအသောက် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ခြင်း။

လုပ်ရန် : မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

ပြောရန် : ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

ကတိကဝတ် ၁ :

အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။

ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။

လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။

အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။

ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။

ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြ၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

### အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

- ပြောရန် :** ကလေးကို ဗိုက်ဆာတာနဲ့ “စောင့်ကြည့်ကျွေးတဲ့အလေ့အကျင့်” အကြောင်း ဘာတွေကြားဖူးပါသလဲ?
- ဆာတာကို စောင့်ကြည့်ကျွေးတဲ့ အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကလေးက ဗိုက်ဆာတာနဲ့ (သို့မဟုတ်) ဗိုက်ပြည့်တာနဲ့ အချက်ပြတာလေးတွေကို ကြည့်ပြီး အလိုက်သင့် ကျွေးမွေးခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။
  - ကလေးက ဆာလာပြီ စားချင်လာပြီဆို ဒီလိုလေးတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။
    - လက်ခြေ ဝှေ့ယမ်းခြင်း
    - အစာကိုမြင်တာနဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြခြင်း
    - ဇွန်း ပန်းကန် တို့ကို ကောက်ယူခြင်း
    - ပါးစပ်ဟပြခြင်း
    - အစာဘက်ကို ယိမ်းခြင်း
    - ပြုံးခြင်း၊ ရီခြင်း အသံထွက်အောင်ပြုမှုခြင်း
    - ပါးစပ်ထဲ လက်သီးဆုတ်ထည့်ခြင်း လက်လှမ်းမီရာအရာကို ဝါးခြင်း
    - ဗိုက်ပြည့်ပြီ မစားခြင်တော့ဘူးဆိုလျှင် ဒီလိုလေးတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်
    - ခေါင်းလှည့်သွားခြင်း
    - ပါးစပ်စေ့ထားခြင်း
    - ဇွန်း ပန်းကန်များကို တွန်းထုတ်ခြင်း
    - အစာကို ထွေးထုတ်ခြင်း
    - မျက်မှောင်ကျူခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ ဂျီကျခြင်း
    - အိပ်ပျော်သွားခြင်း

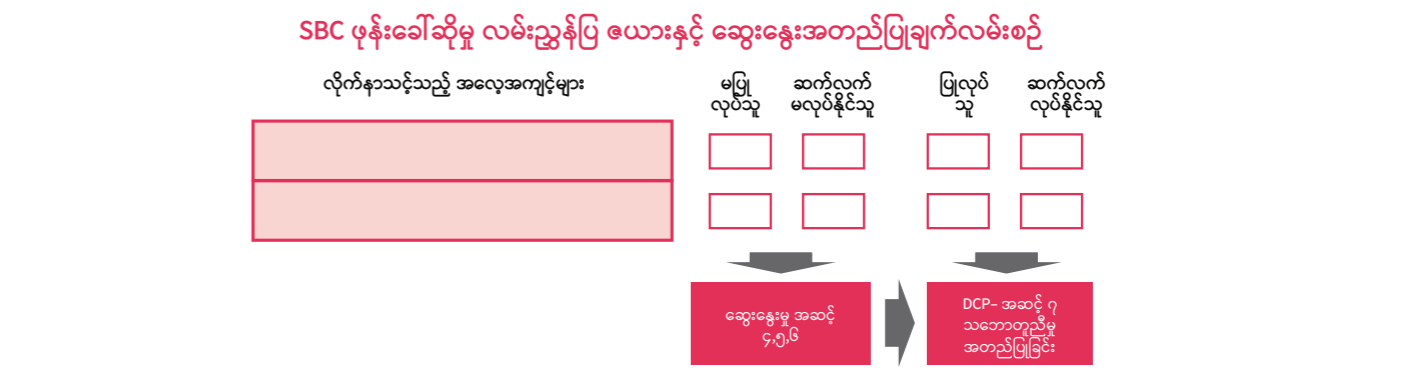
- ပြောရန် :** ဒါတွေကတော့ ဗိုက်ဆာတာနဲ့ အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ကြားဖူးထားနိုင်တာ လေးတွေပါ။ အခုမေးချင်တာက ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်မှတ်တမ်းကို ကြားဖူးသလားလို့ပါ။
- ကလေးရဲ့အသက်အရွယ်အလိုက်ရိုရမယ့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်မှတ်တမ်းကတော့ ကလေးဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဘယ်လောက်ရှိနေလဲ ဆိုတာကိုသိစေနိုင် ပါတယ်။
  - ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တမ်းအဆင့်ကိုကြည့်ချင်းဖြင့် စောင့်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။
  - စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ လက်ခုပ်တီးခြင်း၊ အရုပ်များနှင့်ဆော့ကစားခြင်း၊ မိသားစုဝင်များနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိခြင်း စသဖြင့် လှုံ့ဆော်မှုကိုရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်မီရုံမက ကျော်လွန်တာမျိုးပါရှိတတ်ပါတယ်။
  - တကယ်လို့အမေက ကလေးကရှိသင့်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်မှာ မရှိနေဘူးလို့ထင်ရင် ကျန်းမာရေးဌာနကိုခေါ်သွားပြီး ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်လို့ရပါတယ်။

**ပြောရန် :** အခုပြောသွားတာတွေကတော့ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်လိုက် ရိုရမယ့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှတ်တမ်း အဆင့်အကြောင်းပါပဲ။

### အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ပြောခဲ့ပါတယ်။  
**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။



### အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန် :** အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

- ဆာတာကိုစောင့်ကြည့်ကျွေးတဲ့အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကလေးက ဗိုက်ဆာတာနဲ့ သို့မဟုတ် ဗိုက်ပြည့်တာနဲ့ အချက်ပြတာလေးတွေကို ကြည့်ပြီး အလိုက်သင့်ကျွေးမွေးခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ မိခင်အများစုက ကလေးကို လိုတာထက်ပိုကျွေးမိမှာကိုစိုးရိမ်တတ်ကြပြီးတော့ ဒီလိုဖြစ်လာနိုင်ချေက တကယ်တော့ နည်းပါတယ်။ အစားအစာအုပ်စု စုံလင်စွာကျွေးရုံနဲ့တော့ ကလေးက ဝလာဖို့၊ အဝလွန်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကလေးတွေက တကယ်တော့ မှန်ကန်တဲ့အစားအစာကို ပြည့်ဝစွာမရရှိချိန်၊ မမှန်ကန်တဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ ပြင်ဆင်ထုတ်ပိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေ သကြားပါတဲ့ အချိုရည်တွေကို စားမိမှပဲ အန္တရာယ်ရှိတတ်တာပါ။ ဆာတာကိုစောင့်ကြည့်ကျွေးတဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ကလေးကိုလိုတာထက် လျော့စား မိမှာမျိုး၊ ပိုစားမိမှာမျိုးကို ရှောင်ရှားလို့ရမှာပါ။
- ကလေးက ဆာလာပြီ စားချင်လာပြီဆို ဒီလိုလေးတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။
  - လက်ခြေ ဝှေ့ယမ်းခြင်း
  - အစာကိုမြင်တာနဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြခြင်း
  - ဇွန်း ပန်းကန် တို့ကို ကောက်ယူခြင်း
  - ပါးစပ်ဟပြခြင်း
  - အစာဘက်ကို ယိမ်းခြင်း
  - ပြုံးခြင်း၊ ရီခြင်း အသံထွက်အောင်ပြုမှုခြင်း
  - ပါးစပ်ထဲ လက်သီးဆုတ်ထည့်ခြင်း လက်လှမ်းမီရာအရာကို ဝါးခြင်း
- ဗိုက်ပြည့်ပြီ မစားချင်တော့ဘူးဆိုလျှင် ဒီလိုလေးတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။
  - ခေါင်းလှည့်သွားခြင်း
  - ပါးစပ်စေ့ထားခြင်း
  - ဇွန်း ပန်းကန်များကို တွန်းထုတ်ခြင်း
  - အစာကို ထွေးထုတ်ခြင်း
  - မျက်မှောင်ကျူခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ ဂျီကျခြင်း
  - အိပ်ပျော်သွားခြင်း

**ပြောရန် :** ကလေးဆာတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး အလိုက်သင့်ကျွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)
  - ၂. ကလေးအားလုံးဟာတူညီတဲ့အသက်အရွယ် အချိန်အပိုင်းအခြားရောက်လာရင် တစ်ချို့သော အသံ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေကို လုပ်နိုင်နေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးအားလုံးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကွဲပြားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မှတ်တမ်းအဆင့်ကို စောင့်ကြည့်ချင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိမရှိ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားမှာတော့ အောက်ပါအပြုအမူများကိုပြုလုပ်နိုင်သင့်ပါပြီ။

**ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ**  
**လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်**

- ရင်းနှီးသောလူများကို သိ၍ သူစိမ်းကို သတိပြုမိလာခြင်း
- လူနှင့် အထူးသဖြင့် မိဘနှင့် ဆော့ကစားလိုခြင်း
- တစ်ခြားသူ၏စိတ်ခံစားချက်ကို တုံ့ပြန်တတ်၍ ပျော်သလိုနေတတ်လာခြင်း
- မှန်တွင် မိမိကိုယ်ကို ကြည့်တတ်လာခြင်း

**ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု**

- အသံလာရာကို အသံနှင့် တုံ့ပြန်တတ်ခြင်း
- သရသံများကို တွဲစပ်၍ စကားပြောရန် ကြိုးစားလာခြင်း၊ မိဘနှင့် အလှည့်ကျ အသံပြု တတ်လာခြင်း
- မိမိနာမည်ကို တုံ့ပြန်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများကို အသံပြု၍ ဖော်ပြခြင်း
- ဗျည်းသံများကိုပါ အသံထွက်ရန်ကြိုးစားခြင်း

**သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)**

- နီးစပ်ရာ အရာဝတ္ထုများကို ကြည့်ရှုတတ်လာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို ပါးစပ်ထဲထည့်ရန်ကြိုးစားခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို စူးစမ်းလာ၍ လက်လှမ်းမမှီသော အရာများကိုလည်း လှမ်းယူရန် ကြိုးစားလာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို လက်တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့လွှဲပြောင်းတတ်လာခြင်း

**လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု**

- ကျောမှ ဝမ်း၊ ဝမ်းမှ ကျော လှိုမ့်တတ်လာခြင်း
- အကူအညီမပါပဲ ထိုင်နိုင်လာခြင်း
- မတ်တတ်ရပ်ချိန်တွင် ခြေထောက်ပေါ်တွင် အလေးချိန်ကျအောင် ကြိုးစားခြင်း ခုန်ပေါက်လိုလာခြင်း
- ရှေ့နောက်လိုမ့်ပြီးနောက် ရှေ့ကို တွားမသွားမှီ အနောက်ကိုအရင်တွားသွားခြင်း

**ပြောရန်** : ကလေးအတွက် နေ့စဉ်အစားအသောက်မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

**အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း**

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

**အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ**

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

**အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်**

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်) ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

**အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်**

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** : အားလပ် အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

**အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။**

ကလေးဆာလောင်သည်နှင့် ပြုလုပ်တတ်သည့်အပြုအမူများ ဓါတ်ပုံကို စာတိုပို့သတိပေးခြင်း။  
 ကလေးလစဉ် ရှိလာရမည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်အတိုင်း ပြုလုပ်လာနိုင်မည့် အချက်အလက်များအား စာတိုပို့သတိပေးခြင်း။  
 မိခင်တိုင်းအတွက် ကလေးရဲ့ရှိရမည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်မှတ်တမ်းနှင့် ခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုချင်းစီရှိ ပုံပြမှတ်တမ်းများကို မြန်ကူ ပြကွဒိန်တွင် ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊ မိခင်မှ အဆင်ပြေသည့်အချိန် ပြကွဒိန်တွင် တိုးတက်မှုအဆင့်ကို ကြည့်ရှုနိုင်ခြင်း။

## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၄ ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၈ လ

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- ၁. မိခင်မှ ကလေး ၉ လအရွယ်တွင် တစ်နေ့တာကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေအား ထမင်းဟင်း ၃ကြိမ်၊ သွားရေစာ ၂ကြိမ်အထိ တိုးမြှင့်ခြင်း။
- ၂. ကလေး ၉လအရွယ်မှစ၍ တစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးသည့် အစာပမာဏအား တိုးမြှင့်ခြင်း။
- ၃. ကလေး ၉လအရွယ်မှစ၍ ကျွေးမွေးသည့် အစာသိပ်သည်းဆအား တိုးမြှင့်ခြင်း။
- ၄. ကလေးသွားရည်စာအတွက် ပုံမှန် မုန့်ပဲ သွားရည်စာများအစား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများအား ပြောင်းလဲ ရွေးချယ်ခြင်း။

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများအလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ ကျွန်မတို့ ပြောခဲ့ကြတာ မှတ်မိလားမသိဘူး။ အဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေက ဘာတွေလဲမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

- မိခင်မှ ကလေးဆာလောက်သည်နှင့် ကျွေးခြင်း။
- မိခင်မှ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်များအားစောင့်ကြည့်ခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

ကတိကဝတ် ၂ :  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

### အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန် :** ကလေး ၉လသားအရွယ်ကစပြီး တစ်နေ့ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးသင့်တယ်လို့ ကြားဖူးထား ပါသလဲ။

- ၉ လအရွယ်မှာဆိုရင် ကလေးက ထမင်းဟင်း တစ်နေ့ကို ၃ ကြိမ်လောက် စားသင့်နေပါပြီ။
- ၉ လအရွယ်မှာဆိုရင် ကလေးက မုန့်ပဲသွားရည်စာ တစ်နေ့ကို ၂ကြိမ်လောက်စားသင့်ပါတယ်။
- ၉ လအရွယ်မှာ နို့မစို့တော့တဲ့ကလေးဆိုရင် အစားအသောက်၊ သွားရည်စာတွေအပြင် တစ်နေ့ကို နို့ ၁ခွက် သို့မဟုတ် ၂ခွက် သောက်သင့်ပါတယ်။

**ပြောရန် :** ဒါတွေကတော့ ၉ လအရွယ်မှာ အစားအစာနဲ့ သွားရည်စာကို အကြိမ်ရေ တိုးမြှင့်ကျွေးသင့်ကြောင်း သိရှိထားသင့်တာလေးတွေပါ။ အခုမေးချင်တာက ၉ လအရွယ်မှာပဲ အစားအစာကို ပမာဏ တိုးမြှင့် ကျွေးသင့်ကြောင်းကိုကော သိရှိထားပါသလား။

- ကလေးရဲ့ အစားစာနိုင်စွမ်းကလည်း ကြီးထွားမှုနဲ့အတူ မြင့်တက်လာမှာပါ။
- မိခင်ကသာ ကလေးဆာလောင်တိုင်း စောင့်ကြည့်ပြီး ကျွေးမွေးခဲ့မယ်ဆိုရင် ကလေးကြီးထွား လာတာနဲ့အမျှ ပိုစားနိုင်လာတယ်ဆိုတာ နားလည်ထားပြီးဖြစ်မှာပါ။
- ကလေးကို ကျွေးမွေးတဲ့နေရာမှာ သူ့အတွက်သီးသန့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေနဲ့ ကျွေးမွေးခြင်းက သူတို့စားသောက်နှုန်းကို စောင့်ကြည့်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။

**ပြောရန် :** အခုပြောသွားတာတွေကတော့ ၉ လအရွယ်မှာပဲ အစားအစာကို ပမာဏတိုးမြှင့် ကျွေးသင့် ကြောင်း ပါပဲ။ ခုမေးချင်တာကတော့ အစားအသောက်ရဲ့သိပ်သည်းဆ အပျော့အမာကို တိုးမြှင့်လာသင့်ကြောင်း ကိုပါ။

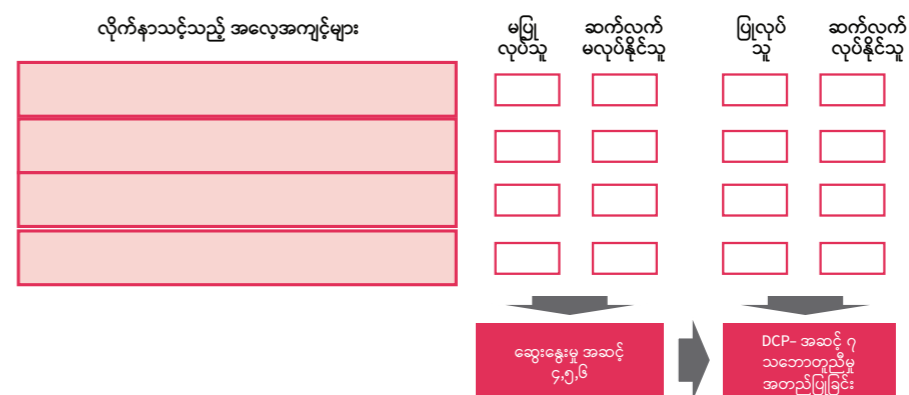
- ၉ လအရွယ်မှာဆို ကလေးက သေချာခတ်ထစ်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာကိုစားနိုင်ပါပြီ။ အရည်များတဲ့၊ ပြုတ်ချေထားတဲ့အစားအစာ တွေကိုပဲ ဆက်ကျွေးနေစရာမလိုတော့ပါဘူး။
- ပိုမိုသိပ်သည်းတဲ့ အစားအစာက အာဟာရပိုမိုပါဝင်ပါတယ်။ ၉ လအရွယ်ကလေးကို နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စု အစုံအလင်မှ ခုတ်ထစ်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့အစားအစာတွေကျွေးလို့ရပါပြီ။

### အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြားခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည် ကလေးအား ထမင်းသုံးကြိမ်နှင့် သွားရည်စာနှစ်ကြိမ် နေ့စဉ်ကျွေးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇ သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိ စကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။ မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။ မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

#### SBC ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လမ်းညွှန်ပြ ဇယားနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုချက်လမ်းစဉ်



ကတိကဝတ် ၁ :  
အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : အရေးကြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြောပြပါရစေ။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

၁. ကလေးက ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ အကြိမ်ရေများများ ပိုကျွေးမွေးဖို့လိုလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ ပိုစားလာနိုင်ပေမယ့် သူက ကျွန်မတို့ လူကြီးတွေလိုမဟုတ်ပဲ အစာအိမ် သေးငယ်သေးတာကို သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ပိုရဖို့ အကြိမ်ရေများများ ပိုစားဖို့လိုတာပါ။ ၉ လအရွယ်ဆို ကလေးကအတော်လေး သွက်လက်လှုပ်ရှား နေလောက်ပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် ပိုပြီး စွမ်းအင်လုံလောက်စွာရစေတဲ့ အစားအစာတွေကို လိုအပ်ပြီး ဒါမှလည်း ဆက်လက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမှာပါ။

၉ လအရွယ်မှာဆိုရင် ကလေးက ထမင်းဟင်း တစ်နေ့ကို ၃ ကြိမ်လောက်စားသင့်နေပါပြီ။

၉ လအရွယ်မှာဆိုရင် ကလေးက မုန့်ပဲသွားရည်စာ တစ်နေ့ကို ၂ကြိမ်လောက်စားသင့်ပါတယ်။

အရင်ပြောခဲ့သလိုပဲ ၂ နှစ်မတိုင်မှီအထိ မိခင်နို့ကိုလည်းဆက်တိုက်ကျွေးသင့်ပေမယ့် မိခင်မှာက ဒီလိုဆက်တိုက်ကျွေးဖို့ကို အခက်အခဲတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၉ လနောက်ပိုင်း နို့မစို့တော့ဘူး ဆိုရင် အစားအစာနဲ့ သွားရည်စာတွေအပြင် နို့ ၁ခွက် ကနေ ၂ ခွက် တိုက်သင့်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးကိုအစားအစာ သွားရည်စာနဲ့နို့ စတာတွေဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးဖို့အခက်အခဲရှိပါသလား။

မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၂. ကလေးကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ စားသောက်နိုင်စွမ်းလည်းမြင့်တက်လာပါတယ်။ အရင်က တစ်ကြိမ် ကျွေးရင် ဇွန်းတစ်ဇွန်းနဲ့စခဲ့တာမှတ်မိမယ်ထင်ပါတယ်။ ကြီးထွားလာတာနဲ့ ကလေးက ပိုစားနိုင်လာပါတယ်။ ဆာလာတာကို စောင့်ကြည့်ကျွေးတဲ့အလေ့အထကနေ ကလေးဆာနေလား စိုက်ပြည့်လားကို သိခဲ့ကြ ပါတယ်။ ဒီလိုစောင့်ကြည့်ကျွေးလို့ အစားအစာအုပ်စုစုံလင်အောင်ကျွေးလို့ ကလေးဝလာမှာ အဝလွန်မှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ အဲ့တော့ ၉ လနဲ့အထက်ဆိုတာနဲ့ အစားအစာပမာဏကိုပါ တိုးမြှင့်ကျွေးဖို့ လိုပါတယ်။

**ပြောရန်**: ကလေး ကိုအစားအစာသိပ်သည်းဆ ပိုမြှင့်ကျွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၃. ပြောခဲ့သလိုပဲ ကလေးအရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ သူ့အာဟာရထဲမှာ စွမ်းအင်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ် စတာတွေကို ပိုလိုအပ်လာပါတယ်။ ဒီအရွယ်ဆို ကလေးမှာ သွား ၄ ချောင်းနဲ့ အထက်ရှိပြီဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်သည်းစမြင့်လာတဲ့ အစားအသောက်တွေအတွက် အခက်အခဲ မရှိတော့ ပါဘူး။ အစားအစာက သိပ်သည်းလေလေ အာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်ပိုပါဝင်လေလေပါ။ အသားတုံးနဲ့ အရွက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာက ချေမှုပြီးပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာထက် စွမ်းအင်နဲ့ အာဟာရ ပိုပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ၆ လကနေစပြီး အစားအစာရဲ့သိပ်သည်းစကို မြှင့်ပေးလို့ရပါပြီ။ သေချာ ခုတ်ထစ်ထားတဲ့အစားအစာတွေက ကလေးစားသောက်ဖို့ဘေးကင်းသလို အာဟာရလိုအပ်ချက်ကိုလည်း ပြည့်မှီစေမှာပါ။

**ပြောရန်** : ၉ လအရွယ်ကစပြီး သေချာခုတ်ထစ်ထားတဲ့အစားအစာကျွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၄. ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ကွတ်ကီး၊ ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ မုန့်အကြော်၊ လမ်းဘေး အကြော် အလှော်တွေ၊ အချိုရည်တွေမှာဆိုရင်လည်း ဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ အရောင် အနံ့ အချိုဓါတ် ဖြည့်စွက်ထားကြ ပြီး ကလေးအတွက် မသင့်လျော်ပါဘူး။ ကလေးက အစားအစာအုပ်စုအစုံအလင်မှ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာ မျိုးတွေကိုပဲလိုအပ်ပါတယ်။ သွားရည်စာနဲ့ အချိုရည်တွေအစား ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ က ကလေးရဲ့ ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပြီးရောဂါတွေဘေးမှ ကာကွယ်ပေးမယ်၊ ဉာဏ်ရည်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ပိုဖွံ့ဖြိုးစေမယ်၊ သွေးအားနည်းတာမျိုး၊ အဝလွန်တာမျိုးတွေကနေ သွေးချို နဲ့ နှလုံးရောဂါတွေမှ ကင်းဝေးစေပါလိမ့်မယ်။

မိခင်ရဲ့အစားအသောက်မှာ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာနဲ့ အချိုရည်တွေ ရှောင်ခိုင်းခဲ့သလို ကလေး အတွက်လည်းကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေသာဘဝအတိုင်းကျွေးမွေးစေလိုပါတယ်။

အလွယ်စားသောက်လို့ရတဲ့ကွတ်ကီး၊ ကိတ်၊ ဘီစကစ်၊ အချိုရည်တွေက အဝလွန်ခြင်းမျိုးသာမက အာဟာရမပြည့်ဝတာမျိုးပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အဲ့လိုအစားအစာတွေအစား အသား၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အချိုဓါတ်မထည့်ထားသော ဒိန်ချဉ်လို အစားအစာတွေကိုကျွေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးကို ကြီးထွားစေပြီး အရိုး အဆစ်များကို သန်မာစေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေချင်တဲ့မိခင်တွေက ကလေးကိုအချိုဓါတ်အတွက် အသီးအနှံတွေကျွေး မွေး ပါတယ်။ သဘာဝအချိုဓါတ်ပါတဲ့ အတွက် ကလေးကလည်း ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်ကျွေးမွေးတဲ့မိခင်တွေကသူတို့ကလေးအတွက်အစားအစာစီစဉ်ရာမှာ မိခင်ရဲ့မိခင် (ကလေးရဲ့အဖွား)ကပါ ကူညီပေးတာမျိုး ရှိတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် အစားအသောက် ရွေးချယ်တာက ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစာတွေ အချိုရည်တွေကျွေးတာထက် ပိုလွယ်ကူပြီး ကုန်ကျစရိတ်လည်း ပိုနည်းတယ်လို့ပြောပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးအတွက် ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားသောက် အချိုအရည်တွေအစား ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ကျွေးမွေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
J		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူ့ပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
J	

# အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

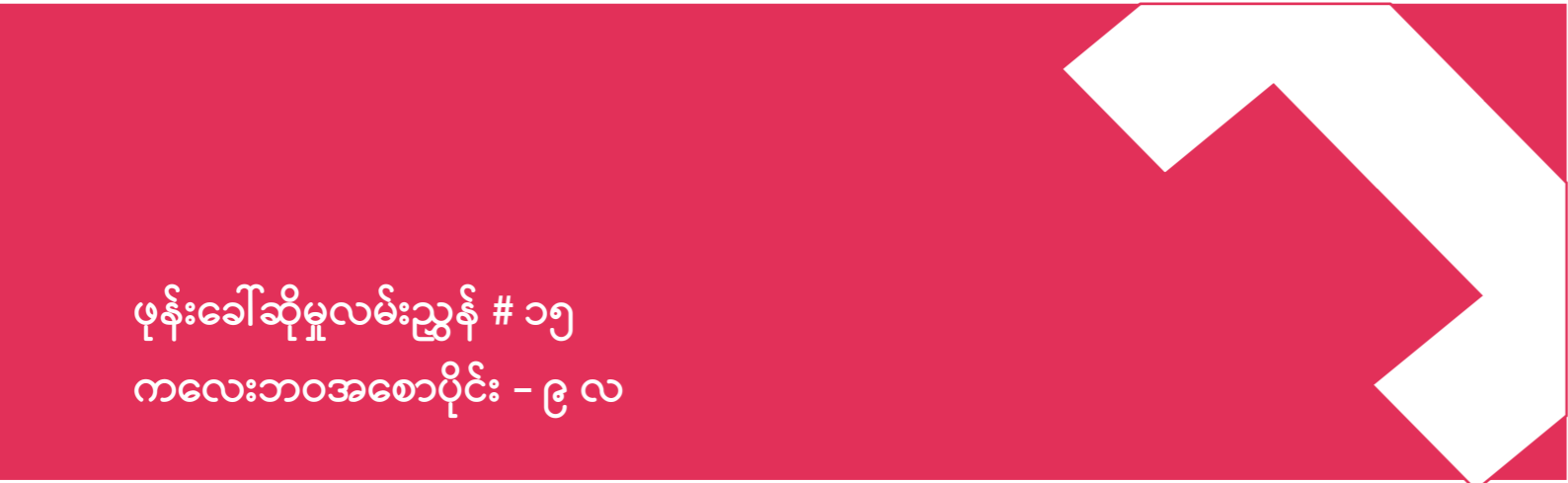
**လုပ်ရန်** : အားလပ်အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

- တစ်နေ့စားရန် အစားအစာ၃နပ်နှင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော မုန့်ပဲသွားရည်စာ ၂မျိုး ဓါတ်ပုံ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ရန်။
- မိခင်နို့ဆက်မစို့သောကလေးအတွက် နွားနို့ကဲ့သို့နို့တိုက်ရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။
- အစားအသောက်ပိုကျွေးရန်လိုကြောင်း စာတိုပို့သတိပေးရန်။
- အစားအသောက် သိပ်သည်းဆ ကိုလည်းမြင့်သင့်ကြောင်း စာတိုပို့သတိပေးရန်။
- ပြုပြင်ထားတဲ့သွားရည်စာအစားကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့မုန့်ပဲသွားရည်စာတွေကျွေးမွေးသင့်ကြောင်း စာတိုပို့သတိပေးရန်။



## ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၅

### ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၉ လ

#### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- စစ်ဆေးရန် ၉ လအရွယ်ကလေးအား အစားအစာကျွေးမွေးသည့်အလေ့အထ။
- စစ်ဆေးရန် အရေးပါသော အချိန် ၅ ချိန်တွင် လက်ဆေးခြင်းအလေ့အထ။
- ၁. မိခင်မှ ကလေး ၏ သွားနှင့် သွားဖုံးကို စပါးစေ့ခန့် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် လက်ညှိုး၊ သွားပွတ်တံ၊ ရေစို အဝတ်သန့်တို့ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ကြိမ် တိုက်ပေးခြင်း။

## အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ်၂၀ လောက်လို့ပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ပြောရန် :** ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြော

#### ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ

##### လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်

- လူစိမ်းအားကြောက်တတ်လာခြင်း
- ရင်းနှီးသော လူများနှင့် ပူးကပ်ခြင်း
- နှစ်သက်ရာအရုပ် ရိုလာခြင်း

##### ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု

- တားမြစ်သောစကား မလုပ်ရန် တားမြစ်ခြင်းအားသိလာခြင်း
- အသံမျိုးစုံပြုနိုင်လာခြင်း မာမားမား ပါပါးပါး
- တစ်ခြားသူ၏ အမူအရာ အသံကို အတုခိုးလာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများအား လက်ညှိုးထိုးတတ်လာခြင်း

##### သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)

- ပြုတ်ကျသောအရာဝတ္ထုများအား လိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း
- သူတစ်ပါးပုန်းကွယ်သောအရာများအားလိုက်ကြည့်တတ်ခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားတတ်လာခြင်း
- ပါးစပ်ထဲ အရာဝတ္ထုများထည့်တတ်လာခြင်း
- အရာဝတ္ထုများကို လက်တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက် ပြောင်းတတ်လာခြင်း
- လက်မနှင့် လက်ညှိုးညှပ်၍ ကိုင်တတ်လာခြင်း

##### လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

- အမှီအခို ကိုင်၍ မတ်တတ်ရပ်လာခြင်း
- ထိုင်တတ်ခြင်း
- အမှီအခိုကင်းစွာ ထိုင်တတ်လာခြင်း
- ဆွဲကိုင်၍ မတ်တတ်ရပ်လာခြင်း
- တွားသွားခြင်း

ခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။  
 လုပ်ရန် : မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။  
**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်ခြင်းစီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတို့ ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။  
 မိခင်မှ ကလေး ၉ လအရွယ်တွင် တစ်နေ့တာကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေအား ထမင်းဟင်း ၃ကြိမ်၊ သွားရေစာ ၂ကြိမ်အထိ တိုးမြှင့်ခြင်း။  
 ကလေး ၉လအရွယ်မှစ၍ တစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးသည့် အစာပမာဏအား တိုးမြှင့်ခြင်း။  
 ကလေး ၉လအရွယ်မှစ၍ ကျွေးမွေးသည့် အစာသိပ်သည်းဆအား တိုးမြှင့်ခြင်း။  
 ကလေးသွားရည်စာအတွက် ပုံမှန်မုန့်ပဲသွားရည်စာများအစား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများအား ပြောင်းလဲရွေးချယ်ခြင်း။  
**ပြောရန် :** အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် မိခင်နဲ့ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးကို အကူညီဖြစ်စေမယ့် အလေ့အကျင့်အသစ်လေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘော တူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။  
**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန်** : ကလေး ပြောရန် : ကလေးရဲ့သွားတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘာများ ကြားဖူးထားပါသလဲ။

ကလေးမှာ သွားပေါက်လာပြီဆိုရင် မိခင်က သွားတွေ ယိုယွင်းမှာကို ကာကွယ်ဖို့ သွားနဲ့သွားဖုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးရဲ့သွားကို ရေစိုအဝတ်သို့မဟုတ် နုနယ်တဲ့ အမွှေးပါတဲ့ကလေးအတွက်သီးသန့် သွားပွတ်တံကိုသုံးပြီးတော့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်လို့ရပါတယ်။

ဖလိုရိုဒ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် စပါးစေ့အရွယ်လောက်ကို ကလေး ၂နှစ်မပြည့်မှီ အထိသုံးလို့ရပါတယ်။

**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ ကလေးရဲ့သွားတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး သိရှိထားသင့်တာ လေးတွေပါ။

## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြင်း။

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

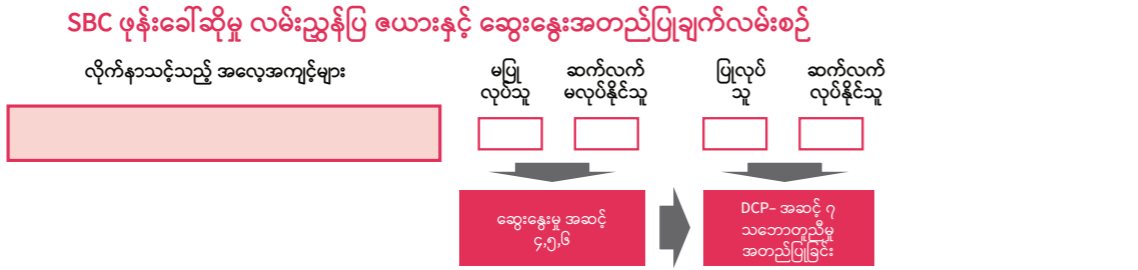
**လုပ်ရန်** : အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည် ကလေးအား ထမင်းသုံးကြိမ်နှင့် သွားရည်စာနစ်ကြိမ် နေ့စဉ်ကျွေးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေအကြောင်း အသေးစိတ် ပြောပြမယ်နော်။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။



၁. ကလေးမှာ သွားပေါက်လာပြီဆိုရင် မိခင်က သွားတွေ ယိုယွင်းမှာကို ကာကွယ်ဖို့ သွားနဲ့သွားဖုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့သွားကို ရေစိုအဝတ်သို့မဟုတ် နုနယ်တဲ့ အမွှေးပါတဲ့ ကလေး အတွက်သီးသန့် သွားပွတ်တံကိုသုံးပြီးတော့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးတစ်ဘဝလုံးမှာ သွားနဲ့ သွားဖုံး၊ ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ပျိုးထောင်ပေးလိုက်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေမှာ မိခင်က သွားတိုက်ဆေးအသုံးပြုရ မှာကိုစိုးရိမ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့လိုမျိုးဆိုရင် ကလေးအတွက် သီးသန့်သွားဆိုက်ဆေး ဝယ်လို့ရပါတယ် ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း လူကြီးသုံးတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကိုပဲ အနည်းဆုံး ပမာဏအနေနဲ့ စပါးစေ့အရွယ်လောက်ကို ကလေး ၂နှစ်အရွယ်အထိ အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။

ကလေးရဲ့သွားနဲ့ သွားဖုံးကို အစာစားအပြီး အိပ်ရာမဝင်မှီ အကြိမ်တိုင်းတိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

သွားတိုက်တဲ့အချိန်ကို ကလေးက မကြိုက်ဘူးဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် သီချင်းဖွင့်ခြင်း၊ မိမိအမျိုးသားကို အကူညီတောင်းခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးကိုအာရုံလွှဲပြီး လွယ်ကူအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။

ကလေးကို သွားတိုက်ပေးနေချိန်မှာ ကလေးကလည်း သူ့စိတ်ကြိုက်အရပ်လေးကို သီးခြား သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးမပါပဲ တိုက်စေခြင်းဖြင့်လည်း လွယ်ကူစေနိုင်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးသွားကို စပေါးစေ့လောက် သွားတိုက်ဆေးနဲ့ လက်ညှိုး၊ သွားပွတ်တံ၊ ရေစိုအဝတ်တို့နဲ့ တစ်နေ့၃ ကြိမ်လောက်တိုက်ပေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

## အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
၂		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

## အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

## အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
၂	

## အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးပါတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။

**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။

**လုပ်ရန်** : အားလပ်အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါ။

**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

## အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကလေး၏ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းခါတ်ပုံ စာတိုပေးပို့ရန်။

သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့၃ ကြိမ်ခန့်သွားတိုက်ပေးရန်စာတိုပို့သတိပေးရန်။

မိခင်မှ သွားတိုက်ချိန်တွင်အသုံးပြုရန် မိခင်ဘာသာစကားနှင့် သီချင်းကို စာတိုပို့သတိပေးရန်။

မိခင်ပေးထားတဲ့ ကတိစကားကို အမှတ်ရစေရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။



# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၆

## ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၁၂ လ

### အဓိက အလေ့အကျင့်များ :

- ၁. မိခင်မှ ကလေး၏ အစားအသောက်တွင် သွားရည်စာတစ်မျိုး ထပ်ဖြည့်၍ တစ်နေ့တွင် ၃ နပ်နှင့် သွားရည်စာ ၃ကြိမ်ဖြစ်လာခြင်း။
- ၂. မိခင်မှ ကလေးတွင် အာဟာရချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများရှိလျှင် သိရှိခြင်း။
- ၃. မိခင်မှ ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာ၍ သံချပေးခြင်း။
- ၄. မိခင်မှ ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာ၍ ဗီတာမင်အတိုက်ကျွေးခြင်း။

### စစ်ဆေးရန် :

- မိခင်မှ ခေတ်မှီသော သားဆက်ခြားနည်းများ အသုံးပြုခြင်း။
- မိခင်မှ ကလေးများအား အစာမစာမှီ လက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- မိခင်မှ ကလေးအား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုစောင့်ကြည့်ခြင်း။

## အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊ အလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ပြောရန် :** ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

**ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ**

**လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်**

- လူစိမ်းကိုတွေ့လျှင် ရှက်ကြောက်ခြင်း
- အမေ အဖေ ထွက်သွားလျှင် ငိုခြင်း
- နှစ်သက်ရာ ပစ္စည်း နှစ်သက်ရာလူရှိလာခြင်း
- အခြေအနေတစ်ချို့တွင် ကြောက်ရွံ့ကြောင်းပြတတ်လာခြင်း
- ပုံပြင်နားထောင်လိုလျှင် စာအုပ်ယူပေးခြင်း
- အသံထွက်ခြင်း တစ်စုံတစ်ရာပြုမူခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်မှုတောင်းခြင်း
- အဝတ်အစားဝတ်ရာတွင် လက်၊ ခြေ ဆန့်ပေးခြင်း
- တူတူရေဝါ၊ လက်ဝါးရိုက်ကစားနည်းများ ကစားတတ်လာခြင်း

### ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု

- ရှင်းလင်းသော တောင်းဆိုသည့်စကားများအား တုံ့ပြန်လာခြင်း
- ခေါင်းခါခြင်း တာတာပြခြင်းလို အပြုအမူများလုပ်တတ်လာခြင်း
- စကားပြောသံ လေယူလေသိမ်းပါလာခြင်း
- မေမေ၊ ဖေဖေ၊ အိုးအိုး စသဖြင့် ပြောတတ်လာခြင်း
- သူများပြောတာ လိုက်ပြောရန်ကြိုးစားလာခြင်း

### သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)

- ပစ္စည်းများကို ခါကြည့်ခြင်း၊ ရိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်းတို့ဖြင့် စူးစမ်းတတ်လာခြင်း
- ဖွက်ထားသည့်အရာများကို ရှာတတ်လာခြင်း
- နာမည်ပြောပြလျှင် မှန်ကန်သည့် ပုံကားချပ်ကို ရွေးတတ်လာခြင်း
- အမူအရာအတုခိုးတတ်လာခြင်း
- ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုတတ်လာခြင်း၊ ခွက်နှင့် ရေသောက်ခြင်း၊ ဘီးနှင့် ခေါင်းဖိခြင်း
- ပစ္စည်း ၂ခုကို ရိုက်တတ်ခြင်း
- ထည့်ရန်ခွက်ထဲထည့်တတ်ခြင်း၊ ထုတ်တတ်ခြင်း
- အကူအညီမပါပဲ တစ်ချို့ကိစ္စများလုပ်တတ်ခြင်း
- လက်ညှိုးထိုးခေါ်တတ်ခြင်း
- အရုပ်ကောက်လိုက်ပါဦး စသည့် ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားမှုများအားလုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

- မိခင်မှ ကလေး ၏ သွားနှင့် သွားဖုံးကို စပါးစေ့ခန့် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် လက်ညှိုး၊ သွားပွတ်တံ၊ ရေစို အဝတ်သန့်တို့ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ကြိမ် တိုက်ပေးခြင်း။

### စစ်ဆေးရန်

- မိခင်မှ ကလေးအား တစ်နေ့တာကျွေးမွေးသည့်အကြိမ်ရေအား ထမင်းဟင်း ၃ကြိမ်၊ သွားရေစာ ၂ကြိမ်အထိတိုးမြှင့်ခြင်း။
- တစ်ကြိမ်ကျွေးမွေးသည့် အစာပမာဏအားတိုးမြှင့်ခြင်း။
- ကျွေးမွေးသည့် အစာသိပ်သည်းဆအားတိုးမြှင့်ခြင်း။
- အရေးကြီးအချိန် ၅ ရပ်တွင် လက်ကို ဆက်ပြာနှင့်ဆေးခြင်း။
- ခေတ်မှီသားဆက်ခြား အစီအစဉ်များအား မှန်မှန်ကန်ကန် ဂရုစိုက်သုံးစွဲရန်။

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်စီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

**ကတိကဝတ် ၁ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
 ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။  
 လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
 အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
 ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
 ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

**ကတိကဝတ် ၂ :**  
 အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)။ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
 (အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

**ပြောရန်** : အရင်တစ်ခေါက်ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေအပြင် ဒီတစ်ခေါက် ကလေးရဲ့ အာဟာရ အခြေအနေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးမယ်။ တစ်ချို့အရာတွေက ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ချို့ အရာတွေ ကတော့ အသစ်အဆန်းဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

## အဆင့် ၂: လက်ရှိအလေ့အကျင့်များအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း။

**ပြောရန်** : ကလေးကို တစ်နှစ်အရွယ်မှာ ဘယ်လိုကျွေးမွေးရမယ်ဆိုတာ ဘာများကြားဖူးထားပါသလဲ။

- တစ်နှစ်အရွယ်မှာဆို ကလေးက တစ်နေ့ကို ၆ ကြိမ်လောက်စားနိုင်ပါပြီ။ (၃ နပ် နှင့် သွားရည်စာ ၃ ကြိမ်)

- ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာသလောက် စွမ်းအင်ပိုလိုအပ်လာပြီး တစ်နှစ်အရွယ် ကလေးဟာ ၉ လအရွယ် ကလေးထက် အစားပိုစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- အရင်အတိုင်းပဲ ဆား၊ သကြားထည့်ဖို့မလိုပါဘူး။

- အရင်အတိုင်းပဲ အစာအုပ်စုစုံလင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအသောက်တွေ၊ အချိုရည်တွေအစား ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာကိုရွေးချယ်ပါ။

**ပြောရန်** : ဒါကတော့ တစ်နှစ်အရွယ်ကလေးကို ကျွေးမွေးတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး သိထားနိုင်တဲ့ အကြောင်း တွေပါပဲ။ ခု မေးချင်တာက ကလေးတွေမှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဘာတွေ ကြားဖူး ထားလဲလို့ပါ။

- ကလေးဟာ အသင့်အတင့် အတော်အတန် ဆိုးဆိုးရွားရွား အာဟာရချို့တဲ့နေနိုင်ပါတယ်။

- အစားအသောက်ကို စိတ်မဝင်စား၊ အစားနည်း၊ လုံးဝမစား။

- နုံးခွေ၊ ပင်ပန်း၊ အားအင်ချိနဲ့၊ ပုံမှန်ထက်ပိုအိပ်ချင်နေတာမျိုးတွေ။

- ဆော့ကစားဖို့ စိတ်မဝင်စားတာ၊ မိဘနဲ့ မထိတွေ့ချင်တာမျိုး။

- နွေးကွေးနေတာ၊ ဒေါသထွက်လွယ် ဂျီကျလွယ် ပုံမှန်ထက် ပိုငိုတာ။

- ကြီးထွားမှုရပ်တန့်သွားတာ အလေးချိန်မတက်လာတာ အလေးချိန်ကျသွားတာ။

- ချမ်းသလိုဖြစ်တာ ခြေဖျားလက်ဖျားတွေ အေးတာ။

- အဆီတွေ ဆုံးရှုံးထားသလို၊ ကြွက်သားတွေ ဆုံးရှုံးထားသလိုဖြစ်လာတာ။

- ဒါဏ်ရာတွေ အနာတွေ ကျက်ဖို့ကြာလာတာ။

- နာမကျန်းတာကနေ သက်သာဖို့ ပိုကြာလာတာ။

- ခဏခဏ နာမကျန်းဖြစ်တာ။

- ဆံပင်နီကြောင်ကြောင်ဖြစ်တာ။

- အရေပြား ခြောက်သွေ့ တောက်ပြောင်မှုမရှိတာ၊ ကွာကျတာ။

- ခြေ၊ လက်၊ လက်မောင်း မျက်နှာ တွေ ဖောနေသလိုဖြစ်တာ။ (ဆိုးဆိုးဝါးဝါးအာဟာရ ချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာ) ကလေးက ဝနေ၊ အဝလွန်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒါကလည်း အာဟာရမမျှတမှုပါပဲ။

**ပြောရန်** : ဒါတွေကတော့ အာဟာရချို့တဲ့တာနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ ခုမေးချင်တာကတော့ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာ ရှိတတ်တဲ့ သန်ကောင်တွေနဲ့ သန်ချခြင်း အကြောင်း ဘယ်လောက် သိထားပြီးလဲလို့ပါ။

- ၁၂ လအရွယ်မှာဆို ကျန်းမာရေးဌာနက ကလေးကို သန်ချပေးပါတယ်။

- ကလေးက အပြင်မှာ ဖိနပ်မပါပဲ လမ်းလျှောက်တာ၊ အစာမစားမီ လက်မဆေးမိတာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကိုပါးစပ်ထဲ ထည့်မိတာကနေ သန်ကောင်တွေ ကူးလာနိုင်ပါတယ်။

- မိခင်ကအစားအစာပြင်ဆင်ချိန်၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန် လက်မဆေးရင်လည်း သန်ကူးစက် နိုင်ပါတယ်။

- သန်ရှိတိုင်း နာမကျန်းမဖြစ်ပါဘူး။

- သန်က အူလမ်းကြောင်းမှာနေပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။

- သန်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မစုပ်ယူနိုင်တော့တဲ့အတွက် အာဟာရချို့တဲ့လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အာဟာရကို လုယူခြင်းဖြင့် သန်ကောင်က ကြီးထွား သန်မာလာပါတယ်။

**ပြောရန်** : ဒါကတော့ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာ ရှိတတ်တဲ့ သန်ကောင်တွေနဲ့ သန်ချခြင်းအကြောင်းပါပဲ။ ခုထပ်မေးချင်တာ ဗီတာမင်အေ ဖြည့်စွက်ချင်းအကြောင်းပါပဲ။ ကလေး ၆ လသားတုန်းကလည်း ဒီအကြောင်းပြောခဲ့ပါတယ်။

- ကလေး ၆ လအရွယ်ထဲက ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ဗီတာမင် အေ ဖြည့်စွက်လို့ရပါတယ်။
- ကလေးက ဗီတာမင်အေ ကို ၆ လတစ်ကြိမ် ဖြည့်စွက်ဖို့လိုအပ်တဲ့အတွက် ၁ ၃ လအရွယ်မှာ ဒုတိယတစ်ကြိမ် ဖြည့်စွက်ဖို့လိုတာပါ။
- ဗီတာမင်အေက ကလေးကို နာမကျန်းမှုတွေ ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်၊ ကာကွယ်ဆေး တွေကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေတယ်၊ ကြွက်မျက်စိလို ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် အရေပြားကို တောက်ပပြီး ကျန်းမာစေပါတယ်။

**ပြောရန်** : ခုပြောခဲ့တာကတော့ ဗီတာမင်အေ ဖြည့်စွက်ချင်းအကြောင်းပါပဲ။ ကလေးကို နေ့စဉ် ဗီတာမင်အေပါတဲ့ အစားအစာတွေ ကျွေးခဲ့ပေမယ့် ခုတစ်ကြိမ်ဖြည့်စွက်ခြင်းက ပိုမိုအကာအကွယ် ရစေပါတယ်။

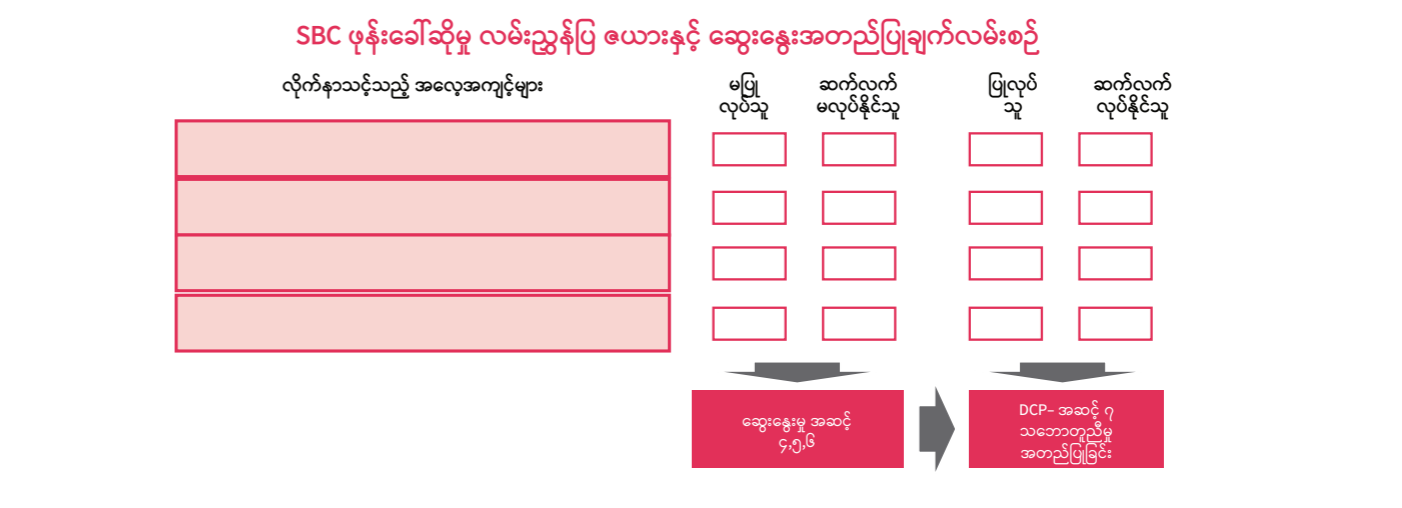
## အဆင့် ၃: ဇယားအသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သူနှင့် မပြုလုပ်သူခွဲခြင်း။

**ပြောရန်** : ဒီနေ့ကို မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးမယ်လို့ ကျွန်မပြောခဲ့ပါတယ်။

**လုပ်ရန်** : အဆင့် ၂ ရှိ အဓိက အလေ့အကျင့်များကို မိခင်မှ လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိသည်ဟုပြောပါက သင်မှ ပြုလုပ်သူဟု အမှတ်သားပြုရန်၊ ထပ်မံအတည်ပြုရန်၊ ထို့နောက် မိခင်မှပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ထပ်မံ အတည်ပြုပါ။ မိခင်မှ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါက ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် အခက်အခဲ ရှိမရှိမေးရန်။ ဥပမာ သူမသည်ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးမည်ဆိုပါက သူမစိတ်ပူပင်ရသည့် အကြောင်းအရာများကို မေးရန်။ မိခင်မှရှေ့ဆက်ရန် အခက်အခဲမရှိဆိုပါက အဆင့် ၇သို့ သွားရန်နှင့် သူမပြုလုပ်မည်ဟုပေးသည့် ကတိစကားအားမှတ်သားရန် (သူမက ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ထားပါက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မလိုတော့ပေ)။

မိခင်မှ ပြောဆိုထားသည့် အလေ့အကျင့်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။

မိခင်မှ သတိမပြုမိသည့် အလေ့အကျင့်များအတွက်လည်း အဆင့် ၄ မှ ၇ အတွင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန်။



## အဆင့် ၄ : ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများအား ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန် ။

**ပြောရန်** : ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေအကြောင်း အသေးစိတ် ပြောပြမယ်နော်။ တစ်ချို့ အကြောင်းအရာတွေက အသစ်စက်စက် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှင်းလင်းတဲ့နေရာတိုင်းမှာ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

၁. ရှေ့မှာ အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့သလိုပဲ ကလေးအစာအိမ်က အလွန်သေးငယ်ပေမယ့် ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ စွမ်းအင် ဗီတာမင် နဲ့ သတုထုဓါတ်တွေ ပိုလိုအပ်လာပါတယ်။ ၁၂ လသားအရွယ်ဆို သွားရည်စာ တစ်ကြိမ်ထပ်ပေါင်းတဲ့အတွက် တစ်နေ့ကို ၆ ကြိမ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကြည့်ရတာ များသလိုဖြစ်ပေမယ့် သွားရည်စာအနည်းငယ်လေးတွေက ရေရှည်မှာ အာဟာရချို့တဲ့တာမျိုးကို ကာကွယ်ပေးပြီး၊ ကလေးကို ရုပ်ပိုင်းကော၊ စိတ်ပိုင်းကော ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။

- သွားရည်စာအနေနဲ့ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ မြေပဲ၊ အစေ့အဆံက ရတဲ့ ထောပတ်၊ အသား၊ ဥ နဲ့ ဒိန်ချဉ် ရိုးရိုးတို့ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

- ကလေးကို အချိုဓါတ် အငန်ဓါတ်ဖြည့်စွက်ထားသော၊ အကြော်အလှော်များ အနဲ့အရသာဖြည့်စွက်ထားသော၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဖြည့်ထားသော အချိုအရည်များ တိုက်ကျွေးခြင်းက အဝလွန်ခြင်း ဖြစ်စေပြီး အာဟာရမမျှတမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့ ကလေးတွေကလည်း မကျန်းမာပါဘူး။ သူတို့မှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေ လိုအပ်တဲ့အတွက် ဖျားနာလွယ်ပါတယ်။

- ကလေးစားတဲ့အစားအစာ သွားရည်စာမှာ ဆား၊ သကြား ဖြည့်ဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။

- အရင်ပြောခဲ့သလို ကလေးစားတဲ့ အစားအစာကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလုပ်ထားရင် ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ အာဟာရအခြေအနေကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမဖြစ်ခင် သိနိုင်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့အစားအသောက်အစီအစဉ်ထဲကို သွားရည်စာတစ်ကြိမ်ထပ်ထည့်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)

- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက်တင်ပြုလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

၂. မိခင်တော်တော်များများက အာဟာရချို့တဲ့မှုဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်လာမှ သတိပြုမိတတ်ပါတယ်။ အသင့် အတင့် အတော်အတန် အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလည်း သိထားမှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါမယ်။ ကလေးမှ ဆံပင်နီကြောင်ကြောင်မဖြစ်မှီ၊ လက်၊ ခြေ၊ လက်မောင်း မျက်နှာ မဖောသွပ်မှီကထဲက ကလေးမှာ အာဟာရချို့တဲ့နေကြောင်းပြတဲ့ လက္ခဏာတွေအများကြီးရှိပါတယ်။ ကလေးက အစားစားဖို့ စိတ်မဝင်စားတာ၊ စားတာနည်းလာတာ၊ ရက်ပေါင်းများစွာ အစာမစားတာ တွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အာဟာရကောင်းစွာ မရရင် ပင်ပန်းလွယ်၊ နုန်းချိုလွယ်၊ အားနည်းတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဂျီတိုက်နေပြီးတော့ ကစားဖို့ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံဖို့ စိတ်မဝင်စားဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုမှားနေပါပြီ။

အလှေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလှေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

အသင့်အတင့် အာဟာရချို့တဲ့စဉ်တွင်

- ကြီးထွားမှုရပ်တန့်သွားတာ အလေးချိန်မတက်လာတာ အလေးချိန်ကျသွားတာ
- ချမ်းသလိုဖြစ်တာ ခြေဖျားလက်ဖျားတွေ အေးတာ
- အဆီတွေ ဆုံးရှုံးထားသလို၊ ကြွက်သားတွေ ဆုံးရှုံးထားသလိုဖြစ်လာတာ
- ဒါဏ်ရာတွေ အနာတွေ ကျက်ဖို့ကြာလာတာ
- နာမကျန်းတာကနေ သက်သာဖို့ ပိုကြာလာတာ
- ခဏခဏ နာမကျန်းဖြစ်တာ

ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အာဟာရချို့တဲ့စဉ်တွင်

- ဆံပင်နီကြောင်ကြောင်ဖြစ်တာ
- အရေပြား ခြောက်သွေ့ တောက်ပြောင်မှုမရှိတာ၊ ကွာကျတာ
- ခြေ၊ လက်၊ လက်မောင်း မျက်နှာ တွေ ဖောနေသလိုဖြစ်တာ (ဆိုးဆိုးဝါးဝါးအာဟာရချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာ)

အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးတိုင်း ပိန်လိုပါတယ်။ သေးသွယ်တဲ့ လက်၊ ခြေရှိပြီး ဗိုက်ပူနေသလို ထင်ရပါတယ်။ ကလေးကဝတာ၊ အဝလွန်တာလည်းဖြစ်နိုင်ပြီး ဒါကလည်း အာဟာရမမျှတတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ ကလေးကို ဆား၊ သကြားဖြည့်ထားတဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစာတွေ ကျွေးခြင်းဖြင့် အလေးချိန်တက်လာပြီး အဝလွန်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကလည်း အရွယ်ရောက်လာရင် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဝနေတဲ့ကလေးတွေက ကြည့်လိုက်ရင် ကျန်းမာနေပေမယ့်၊ စွမ်းအင်မရှိသောအခြေအနေ - ဝပေမယ့် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေ မရတာမျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ စွမ်းအင်ဖြည့်တဲ့အစားအစာတွေများပြီး၊ ကြီးထွားဖို့ တောက်ပဖို့ အစားအစာနည်းနေတာမျိုးဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒဲ့ကြောင့် ကလေးတွေဟာအစားအစာအုပ်စု စုံလင်စွာစားဖို့လိုအပ်ကြောင်း သတိပေးခဲ့တာပါ။

အာဟာရချို့တဲ့သော လက္ခဏာ ဘာမဆိုသတိထားမိတာနဲ့ မိခင်က ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနကို ခေါ်လာပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူစေသင့်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : အာဟာရချို့တဲ့မှုလက္ခဏာတွေကို သတိပြုမိပြီး ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနကို ခေါ်လာဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလှေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

- ကလေးငယ်တွေမှာ အူလမ်းကြောင်းမှာ သန့်ရှိုတတ်ကျပါတယ်။ ဆပ်ပြာနှင့် လက်မဆေးပဲ အစာစားခြင်း၊ အိမ်သုံးပစ္စည်း၊ အရပ်စတာတွေကို ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း၊ သဲတောထဲ ခြေဗလာဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ကနေသန့်ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားတဲ့ မိခင်ရဲ့ကလေးမှာလည်း သန့်ရှိနေနိုင် ပါတယ်။ ကလေးက ၁၂ လရှိပြီဆိုတာနဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနမှာ သတ်မှတ်အစီအစဉ်အတိုင်း များသောအားဖြင့် ဖေဖော်ဝါရီလနဲ့ ဩဂုတ်လတွေမှာ သန်ချလို့ရပါတယ်။
  - သန့်ရှိတိုင်း နာမကျန်းမဖြစ်ပါဘူး၊ သန့်ရှိကြောင်းပြတဲ့ လက္ခဏာရှားပါတယ်။ ဒဲ့ကြောင့် ကလေးတွေမှာ သန်ချဖို့လိုအပ်တာပါ။
  - သန့်က အူလမ်းကြောင်းမှာနေပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။
  - သန့်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓါတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မစုပ်ယူနိုင်တော့တဲ့အတွက် အာဟာရချို့တဲ့လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အာဟာရကို လုယူခြင်းဖြင့် သန်ကောင်က ကြီးထွား သန်မာလာပါတယ်။
  - ကလေးတွေက ၁၂လ တစ်ကြိမ် ပုံမှန် သန်ချပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ၁၂ လသားအရွယ်မှ ကျန်းမာရေးဌာနကို ခေါ်သွားပြီး သန်ချပေးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလှေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

- အရင်ခေါ်ဆိုမှုတွေတုန်းက ဗီတာမင်အေ အရေးကြီးကြောင်းကိုပြောခဲ့ပါတယ်။ ကလေးကို မိခင်က နေ့စဉ် ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကျွေးရပေမယ့် ကျန်းမာရေးဌာနက ၁၂ လအရွယ်မှာ ဗီတာမင်အေ ဒုတိယအကြိမ် ထိုးနှံပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေး ၆ လအရွယ်ထဲက ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ဗီတာမင် အေ ဖြည့်စွက်ခဲ့ရမှာပါ။
  - ကလေး ၆ လအရွယ်ထဲက ဗီတာမင်အေ ကို ကျန်းမာရေးဌာနမှာ စထိုးခဲ့နိုင်ပါတယ်။
  - ကလေးက ဗီတာမင်အေ ကို ၆ လတစ်ကြိမ် ဖြည့်စွက်ဖို့လိုအပ်တဲ့အတွက် ခု ၁၂ လအရွယ်မှာ ဒုတိယတစ်ကြိမ် ဖြည့်စွက်ဖို့လိုတာပါ။ ၁၈ လသားအရွယ်မှာလည်း တတိယအကြိမ် နဲ့ ၅နှစ်မပြည့်မှီ အထိ ဖြည့်စွက်ဖို့လိုပါတယ်။
  - ဗီတာမင်အေက ကလေးကို နာမကျန်းမှုတွေ ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်၊ ကာကွယ်ဆေး တွေကို ကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်စေတယ်၊ ကြက်မျက်စိလို ရောဂါတွေကနေကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် အရေပြားကို တောက်ပပြီး ကျန်းမာစေပါတယ်။

**ပြောရန်** : ကလေးကို ကျန်းမာရေးဌာနကိုခေါ်သွားပြီး ဗီတာမင်အေ ထိုးဖို့ အခက်အခဲရှိပါသလား။

- မရှိပါဘူး (နောက်အလှေ့အကျင့်တစ်ခုသို့သွားရန်)
- အခက်အခဲတစ်ခုနှင့်အထက် တင်ပြလာလျှင် (အဆင့် ၅ သို့သွားရန်)

### အဆင့် ၅ : အဖြေရှာခြင်း

အလှေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
J		

**ပြောရန်** : မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလှေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

### အဆင့် ၆ : အလှေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန်** : ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန်** : နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလှေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။
(အဓိကအလှေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)
ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလှေ့အကျင့်များ ။

အလှေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
J	

### အဆင့် ၈ : ပြန်လည်စစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်

**ပြောရန်** : ယနေ့ဆွေးနွေးဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကျွန်မရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိခင်နဲ့ကလေး၂ဦးလုံး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလှေ့အကျင့် ကောင်းလေးတွေကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပါတယ်။
အရေးပါတဲ့ ဒီအလှေ့အကျင့်လေးတွေကိုလုပ်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကတိစကားလေးတွေကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်သားပေးထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုမှာတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အဆင်ပြေနေပြီးတော့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အကူအညီလိုအပ်လဲကို ဆွေးနွေးကြပါမယ်။ မေးစရာ၊ မရှင်းတာလေးများရှိသေးလား။
**လုပ်ရန်** : မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပင်မှုများအား ဖြေကြားပေးရန်။
**လုပ်ရန်** : အားလပ်အချိန်မေးမြန်း၍ နောက်တစ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခဲ့ပါ။
**လုပ်ရန်** : အခက်အခဲသို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတိုင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသင့်ကြောင်း သတိပေးရန်။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

ကလေးကို ကျွေးမွေးသင့်သည့် အစားအသောက်၊ သွားရည်စာ၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အစားအစာများ ဓါတ်ပုံကို စာတိုပေးပို့ရန်။
အာဟာရချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများ (အသင့်အတင့်၊ အတော်အတန်၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး၊ အဝလွန်ခြင်းအပါ) ဓါတ်ပုံများကို စာတိုပို့သတိပေးရန်။
ကလေးတွင် အာဟာရချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာများတွေ့ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရန် စာတိုပို့ သတိပေးရန်။
ကလေး ၁၂ လအရွယ်တွင် သန်ချရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။
ကလေး ၁၂ လအရွယ်တွင် ဗီတာမင်အေ ထိုးရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။
မိခင်ပေးထားတဲ့ ကတိစကားကို အမှတ်ရစေရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။

# ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၇

## ကလေးဘဝအစောပိုင်း - ၁၈ လ

### စစ်ဆေးမှု ခေါ်ဆိုခြင်း

အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မိနစ် ၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊ အလုပ်များ၊ အချိန်မိနစ် ၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ပြောရန် :** ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

### ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်

- ဆော့ကစားရာတွင် ကစားစရာအား တစ်ခြားသူအားပေးကစားခြင်း
- ဒေါသတကြီး သတိပေးတတ်ခြင်း
- သူစိမ်းအားကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ရင်းနှီးသောသူများအား သဘောကျမှုပြခြင်း
- သရုပ်ဆောင်ကစားတတ်လာခြင်း၊ အရုပ်ကို အစာကျွေးခြင်းကဲ့သို့
- အခြေအနေသစ်တစ်ခုကြုံလျှင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သူအား ဖက်တွယ်ခြင်း
- တစ်ပါးသူအား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများပြတတ်ခြင်း
- မိဘအနီးအနားမှာနေသော်လည်း တစ်ကိုယ်တည်း စူးစမ်းရှာဖွေမှုပြုတတ်ခြင်း

### ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု

- စကားတစ်လုံးထဲပါသောစကားလုံးများ ပြောတတ်လာခြင်း
- ပြောရင်း ခေါင်းခါငြင်းတတ်လာခြင်း
- လိုချင်ရာကို လက်ညှိုးညွှန်ပြတတ်ခြင်း

### သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)

- ပုံမှန် အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုပုံကိုသိလာခြင်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ ဘီး၊ ဇွန်း
- တစ်ခြားသူမှ ဂရုစိုက်လာအောင် ပြတတ်ခြင်း
- အရုပ် အမွှေးပွရုပ်များအား စိတ်ဝင်စား၍ အစာကျွေးသလိုဆော့ကစားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ညွှန်ပြတတ်ခြင်း
- တစ်ယောက်ထဲ ရေရွတ်တတ်ခြင်း
- အမူအရာမပါသော တစ်ဆင့်ခြင်း ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာတတ်ခြင်း၊ ထိုင်ဟုပြောပါက ထိုင်တတ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု
- တစ်ဦးတည်းလမ်းလျှောက်တတ်ခြင်း
- လှေကားထစ်အနိမ့်များတက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း
- လမ်းလျှောက်ရင်း အရုပ်အားဆွဲယူသွားခြင်း
- အဝတ်အစားချွတ်ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း
- ခွက်မှ ရေသောက်ခြင်း
- ဇွန်းနှင့်အစာစားခြင်း

**ပြောရန် :** အရင် တစ်ခေါက်တုန်းက အစ်မနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အရေးပါတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတွေကျွန်မတို့ပြောခဲ့ကြတာမှတ်မိလားမသိဘူး။

**လုပ်ရန် :** မိခင်ပြောသမျှကို အောက်ပါအကွက်များတွင်မှတ်ရန်။ သူမပြောသမျှကို အတည်ပြုရန်။ သူမမှတ်မိသမျှကိုစစ်ဆေးရန်နှင့်ပိုမိုမှတ်မိလာရန်အကူအညီပေးရန်။

- မိခင်မှ ကလေး အား အစာ ၃နပ်နှင့် သွားရည်စာ ၃ ကြိမ် နေ့စဉ်ကျွေးခြင်း
- မိခင်မှ အာဟာရချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာများအား သိခြင်း
- မိခင်မှ ကလေးတွင် အာဟာရချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများရှိလျှင် ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာခြင်း
- ကလေး ၁၂ လသားအရွယ်တွင် ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနရှိအစီအစဉ်အတိုင်း ဖေဖော်ဝါရီ သို့မဟုတ် ဩဂုတ်တွင် သံချေးခြင်း
- မိခင်မှ ကလေးအား ၆ လတစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ခေါ်ဆောင်လာ၍ ဗီတာမင်အထိုးနှံခြင်း
- မိခင်မှ ခေတ်မှီသော သားဆက်ခြားအစီအစဉ်များသုံးစွဲခြင်း
- မိခင်မှ အရေးကြီးဆုံးအချိန် ၅ ရပ်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးခြင်း
- မိခင်မှ ကလေးကို လစဉ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုစောင့်ကြည့်ရန် ခေါ်ဆောင်လာခြင်း

**ပြောရန် :** ဒါဆိုကျွန်မတို့ တစ်ချက်စီ ဆွေးနွေးကြရအောင် အရင်တစ်ခေါက် ဖုန်းခေါ်တုန်းက ဒီအပြုအမူလေးတွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဖို့ အစ်မကတိပြုခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့လည်း ကြည့်ကြရအောင်။

### ကတိကဝတ် ၁ :

အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ် ရယူရန်)။  
ဘာအခက်အခဲရှိနေလို့ပါလဲ။

လွယ်ကူသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ ။  
အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုကူညီရမလဲ ။  
ဘယ်လိုကြိုးစားကြည့်ချင်လဲ ။  
ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် မခေါ်ဆိုမှီမှာ အစ်မက (သူပြောသည့် ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြု၍) ဒီအတိုင်းကြိုးစားမယ်လို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီမှုရတယ်နော်။

### ကတိကဝတ် ၂ :

အောင်မြင်မှု? အောင်မြင် (ချီးကျူးပြောဆိုရန်)၊ မအောင်မြင် (ကြုံတွေ့ရသောအတားအဆီးများကိုမေးမြန်းကာ အကြံပြုခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောတူညီချက်အသစ်ရယူရန်)။  
(အပေါ်ကတိကဝတ်များအတိုင်း ကျန်ကတိကဝတ်များကို ဆက်လက်အစီအစဉ်ဆွဲ၍ မေးပါ။)

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

### အဆင့် ၅ :အဖြေရှာခြင်း

အလေ့အကျင့်	အတားအဆီး (ခက်ခဲမှု)	အဖြေ (လွယ်ကူမှု)
၁		
J		

**ပြောရန် :** မိခင်အား သူပြောပြသည့် ရှေ့ဆက်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းများကိုဖတ်ပြုပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ (အခက်အခဲနှင့် အလေ့အကျင့်အား တိတိကျကျ မေးရန်) ။

### အဆင့် ၆ : အလေ့အကျင့်များအား အသေးဆုံးအဆင့်မှ စလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပါ

**ပြောရန် :** ဘာတွေကို ကြိုးစားကြည့်လို့ အဆင်ပြေပါမလဲ (ဇယားရှိ ပြုလုပ်ရန်ကိုကြည့်ပါ) ။

### အဆင့် ၇ : လုပ်ဆောင်ရန် ကတိစကား သဘောတူညီချက် ရယူရန်

**ပြောရန် :** နောက်ထပ်ဆွေးနွေးမှုမလုပ်မှီ ဒီအလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သဘောတူညီချက်ရပြီနော် (သူမပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရေးမှတ်ထားသည်အား ပြန်လည်ဖတ်ပြရန်) ။

(အဓိကအလေ့အကျင့်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဆင့် ၄ မှ အဆင့် ၇ အထိ လုပ်ဆောင်ရန်)

ကတိပေးထားသည့် လုပ်ဆောင်မည့် အလေ့အကျင့်များ ။

အလေ့အကျင့်	ကတိစကား
၁	
J	

### အဆင့် ၈ : အပိတ်စကားပြောခြင်း။

**ပြောရန် :** ဒီနေ့မှာ အရင်တုန်းကပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်နော်။

**ပြောရန် :** ဖုန်းခေါ်ဆိုတာတွေ မပြီးခင်မှာ အစ်မက ဒါလေးတွေလုပ်မယ်လို့ သဘောတူထားတယ်နော် :

လုပ်ရန်:သဘောတူထားတဲ့အလေ့အကျင့်တွေအကြောင်းပြန်လည်ပြောပါ။

**ပြောရန် :** အစ်မဒါလေးတွေလုပ်မယ်လို့ သဘောတူထားတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ အစ်မနဲ့ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် အစ်မဒီ အလေ့အကျင့်လေးတွေလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အတွက် ဂုဏ်ယူသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နောက်ထပ် ဖုန်း ၁ ကြိမ်ပဲခေါ်ဖို့ကျန်တော့တယ်နော်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီအလေ့အကျင့်လေးတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ အခက်အခဲ ဖြစ်လာလျှင် (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိ လက္ခဏာတစ်ခုခုတွေ့လျှင်၊ ဖျားနာလျှင်၊အာဟာရချို့တဲ့သောလက္ခဏာများတွေ့လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။

**လုပ်ရန် :** အားလပ်သောအချိန်နှင့် နေ့ရက်မေးမြန်းကာ နောက်တကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုအတွက်အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အချိန်ပေးသည့် အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

### အထောက်အကူ ပြုစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ။

မိခင်ပေးထားတဲ့ ကတိစကားကို အမှတ်ရစေရန် စာတိုပို့သတိပေးရန်။

### ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလမ်းညွှန် # ၁၈

### ကလေးဘဝ - ၂၃ လ နောက်ဆုံးဖုန်းခေါ်ဆိုမှု

### နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း :

### အဆင့် ၁: မိခင်အား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ ယခင် ခေါ်ဆိုမှုအကြောင်းအရာများ၊ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်များ၊ တွေ့ကြုံကျော်ဖြတ်လာသည့် အခက်အခဲများအား ပြန်ပြောင်းဆွေးနွေးပါ။

**ပြောရန် :** မင်္ဂလာပါ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကတော့ ဒေါက်တာ.....ပါ ။ ယခု မြန်ကူစီမံကိန်းဟုခေါ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သွေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး တို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် အစားအစာများဝယ်ယူရန် ကူပွန်များထောက်ပံ့ပေးသည့် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ယခု စကားပြောလို့ အဆင်ပြေမလား အချိန်မီနစ်၂၀ လောက်လိုပါမယ်။

**လုပ်ရန် :** စကားပြောရန် မိခင်သည် မအားလပ်လျှင် အာရုံများ၊အလုပ်များ၊ အချိန်မီနစ်၂၀ မပေးနိုင်သေးလျှင် သင့်တော်သည့်အချိန်မှ ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပေးရန်။

**လုပ်ရန် :** ခေါ်ယူပြောဆိုခြင်းအား ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သက်တမ်းအလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

**ပြောရန် :** ကလေးက ဘာတွေလုပ်နိုင်နေပါပြီလဲ။ ဒါတွေလုပ်နိုင်တာအံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

**လုပ်ရန် :** ကလေးမှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေ ပြည့်စုံနေပြီဆိုပါက မိခင်အား ဂုဏ်ပြုစကားပြောပေးရန်။ ပြည့်စုံမှုမရှိသေးက ခေါ်ဆိုမှုအပြီးတွင် မိခင်အား ကျန်ရှိနေသည့် အဆင့်ကိုပြောပြ၍ ကျန်းမာရေးဌာနကို သွားရောက်၍စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် လွှဲပြောင်းခြင်းအား ချက်ချင်းလုပ်ပါက သူမအနေဖြင့် ခေါ်ဆိုမှုမှ အကြောင်းအရာများအား အာရုံစိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

### ကလေးများ ယခုအသက်အရွယ်တွင် လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်များ လူမှုရေး/စိတ်ခံစားချက်

- သူတစ်ပါးအား အထူးသဖြင့် လူကြီးနှင့် ပိုကြီးသောကလေးများအား အတုခိုးခြင်း
- တစ်ခြားကလေးများနှင့်ရှိချိန် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- လွတ်လပ်မှုပိုမိုပြသလာခြင်း
- နာမခံသည့်အပြုအမူများပြလာခြင်း (မလုပ်ရန်ပြောထားသည့်အရာများ)
- တစ်ခြားကလေးများနှင့်ဆော့ကစားခြင်း၊ပါဝင်ကစားခြင်း၊စိမ်ပြေးလိုက်တိုင်း ဆော့ကစားခြင်း။

### ဘာသာစကား/ဆက်သွယ်မှု

- နာမည်ပေးသော အရာများ၊ ပုံကားချပ်များအား လက်ညှိုးထိုးခြင်း
- ရင်းနှီးသောသူများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း နာမည်များအားသိခြင်း
- စာလုံး ၂လုံး ၄လုံးပါသည့် စကားများပြောလာခြင်း
- ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်လံ လုပ်ဆောင်နိုင်လာခြင်း
- ကြားမိသော စကားစမြည်မှ စကားလုံးများအား ပြန်ရေရွတ်ကြည့်ခြင်း
- စာအုပ်ရှိ အရာများအား လက်ညှိုးထိုးတတ်ခြင်း

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

<p><b>သင်ယူလေ့လာခြင်း (သင်ယူ၊ စဉ်းစား၊ ဖြေရှင်း)</b></p> <input type="checkbox"/> ၂ ဆင့် ၃ ဆင့် ဖွက်ထားသည့်အရာများအား ရှာဖွေတတ်လာခြင်း
<input type="checkbox"/> ပုံစံမတူ အရောင်ကွဲများအား ခွဲခြားတတ်လာခြင်း
<input type="checkbox"/> ရင်းနှီးသောစာအုပ်မှ စာကြောင်းများ ကာရန်များ လိုက်ပြောခြင်း
<input type="checkbox"/> သရုပ်ဆောင် ကစားနည်းကဲ့သို့ ကစားနည်းများ ကစားတတ်လာခြင်း
<input type="checkbox"/> ၄ တုံးနှင့်အထက် တာဝါဆောက်တတ်လာခြင်း
<input type="checkbox"/> လက်တစ်ဖက်ကို ပိုမိုအသုံးချလာခြင်း
<input type="checkbox"/> ၂ ဆင့် ညွှန်ကြားမှုများလုပ်နိုင်လာခြင်း (ဖိနပ်ကိုကောက်ပြီး၊ စင်ပေါ်တင်လိုက်ပါ)
<input type="checkbox"/> ပုံပြစာအုပ်မှ ကြောင်၊ ခွေး၊ ဌာက်တို့ကို ခေါ်ဆိုတက်လာခြင်း
<b>လှုပ်ရှားမှု/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု</b>
<input type="checkbox"/> ခြေဖျားထောက်ခြင်း
<input type="checkbox"/> ဘောလုံးကန်ခြင်း
<input type="checkbox"/> ပြေးလွှားခြင်း
<input type="checkbox"/> ပရိဘောဂများကို အကူအညီမပါပဲ ဖက်တက်ခြင်း ဆင်းခြင်း
<input type="checkbox"/> လက်ရမ်းကိုင်၍ လှေကားတက်ခြင်း

**ပြောရန်** : ဒီတစ်ခေါက်ခေါ်ဆိုမှုက နောက်ဆုံးပါပဲ။ ဒီခေါ်ဆိုမှုတွေနဲ့ မြန်ကူ ငွေလွဲအစီအစဉ်က အကူအညီဖြစ်မယ်၊ မိခင်ကော ကလေးကော ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေမယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ ပြောခဲ့သမျှ အလေ့အကျင့်တွေ အားလုံးက ကလေး ၅ နှစ်အရွယ်မရောက်မီအထိ ဆက်လုပ်နေခြင်းဖြင့် ကလေးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေမှာပါ။

**ပြောရန်** : နောက်ဆုံးအကြိမ်ခေါ်ဆိုမှုဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီတစ်ကြိမ်မှာ မိခင်အနေနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို ဘယ်လောက်မှတ်မိလဲနဲ့ ဒီအစီအစဉ်က ဘယ်လောက်သက်ရောက်မှုရှိစေသလဲကို မေးမြန်းချင်ပါတယ်။

**ပြောရန်** : ဒီခေါ်ဆိုမှုတွေမှာ အရေးကြီးဆုံး သင်ယူလိုက်ရတဲ့ အကြောင်းအရာလို့ ထင်တဲ့ဟာကို ပြောပြ နိုင်မလား။ (မိခင်ပြောသမျှကို စာရင်းပြုစုရန်)

- 
- 
- 
- 
- 

**ပြောရန်** : ဒီခေါ်ဆိုမှုတွေထဲက ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ပြီး တိုးတက်မှုရှိသွားတယ်လို့ ထင်တဲ့အကြောင်းအရာ လေးလည်း ပြောပြနိုင်မလား။ (မိခင်ပြောသမျှကို စာရင်းပြုစုရန်)

- 
- 
- 
- 
- 

**ပြောရန်** : ဘယ်လိုအလေ့အကျင့်တွေကို ဆက်ပြီးလုပ်ဆောင်ဖို့အစီအစဉ်ရှိပါသလဲ။ (မိခင်ပြောသမျှကို စာရင်းပြုစုရန်)

- 
- 
- 
- 
- 

**ပြောရန်** : ပြန်မေးချင်တဲ့အလေ့အကျင့် ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ပတ်သတ်ပြီး သိလိုတဲ့ မေးခွန်းများရှိပါသလား။ (မေးသမျှကို ဖြေဆိုပေးရန်နှင့် သူမမေးခဲ့သည်များကို မှတ်သားထားရန်)

- 
- 
- 
- 
- 

အခု ကျွန်မ ဒီ အစီအစဉ်နဲ့ပတ်သတ်ပြီးမေးလိုပါတယ်။

မြန်ကူ

**၁.** မြန်ကူအစီအစဉ်က လွှဲပေးတဲ့ ငွေကြေးက ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရတိုးတက်အောင် မှန်ကန်အောင် ဘယ်လောက်အကူအညီဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါက

- အလွန်အကူအညီဖြစ်သည်။
- အတိုင်းအတာတစ်ခု အကူအညီဖြစ်သည်။
- အကူအညီမဖြစ်ပါ။

မြန်ကူ

**၂.** မြန်ကူအစီအစဉ်က လွှဲပေးတဲ့ ငွေကြေးက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကနေ အခုအချိန်ထိ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရတိုးတက် မှန်ကန်အောင် ဘယ်လောက်အကူအညီဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါက

- အလွန်အကူအညီဖြစ်သည်။
- အတိုင်းအတာတစ်ခု အကူအညီဖြစ်သည်။
- အကူအညီမဖြစ်ပါ။

ကျွန်မနဲ့

**၃.** ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မတို့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ခေါ်ဆိုမှုတွေက ပေးတဲ့ လူမှုရေးနဲ့ အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲရေးတွေက ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရတိုးတက်အောင် မှန်ကန်အောင် ဘယ်လောက် အကူအညီဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါက

- အလွန်အကူအညီဖြစ်သည်။
- အတိုင်းအတာတစ်ခု အကူအညီဖြစ်သည်။
- အကူအညီမဖြစ်ပါ။

ကျွန်မနဲ့

**၄.** ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မတို့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ခေါ်ဆိုမှုတွေက ပေးတဲ့ လူမှုရေးနဲ့ အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲ ရေးတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကနေ အခုအချိန်ထိ ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရတိုးတက် မှန်ကန်အောင် ဘယ်လောက်အကူအညီဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါက

- အလွန်အကူအညီဖြစ်သည်။
- အတိုင်းအတာတစ်ခု အကူအညီဖြစ်သည်။
- အကူအညီမဖြစ်ပါ။

ခေါ်ဆိုမှု

**၅.** ခေါ်ဆိုမှု တစ်လျှောက်လုံးမှာ အသိပညာအသစ်တွေ ဘယ်လောက်လေ့လာသင်ယူခဲ့ရပါသလဲ။ ဒါက

- အများအပြားသင်ယူခဲ့ရပါတယ်။
- အသစ်တစ်ချို့သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။
- အသစ်အဆန်း သင်ယူခဲ့ရခြင်းမရှိပါဘူး။

ကျွန်မတို့ရဲ့

**၆.** ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်မိခင်နဲ့ ၂ နှစ်အောက်ကလေးတွေအတွက် အကူအညီဖြစ်စေဖို့ လုပ်ဆောင်မှုမှာ ဘယ်လို အကြံဉာဏ်အသစ်များပေးနိုင်ပါသလဲ။

- 
- 
- 
- 
- 

**ပြောရန်** : ဒီနေ့အတွက်ကော လွန်ခဲ့တဲ့ လပိုင်းတစ်လျှောက်ကော စကားပြောဖို့အချိန်ပေးတာ ကျေးဇူးတင် ပါတယ်။ ဖြေဆိုပေးတာတွေက အရေးကြီးပြီးတော့ ဒီဖြေဆိုပေးမှုတွေကို အနာဂတ်မှာပိုကောင်းတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးနိုင်အောင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယခုခေါ်ဆိုမှု ပြီးဆုံးတော့မှာဖြစ်တဲ့အတွက်၊ မိသားစုဝင်အားလုံး ကျန်းမာစွာနေနိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့်ကောင်း လေးတွေကို ပြန်ပြီးအမှတ်ရစေဖို့ သတိပေး ပေးပါမယ်။

- နေ့စဉ် အစားအစာအုပ်စု မျိုးစုံလင်အောင်စားပါ။
- နေ့စဉ် ချက်ပြုတ်သောအစားအစာ ၃ နပ်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သွားရည်စာ ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်ခန့် စားပါ။
- ပြင်ဆင်ထားသော အချိုဓါတ်ဖြည့်ထားသော၊ အငန်ဓါတ်ဖြည့်ထားသော အကြော်အလှော် သွားရည်စာများကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- သကြားပါသော အချိုရည်များ၊ ရောစပ်အချိုရည်များကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။
- နေ့စဉ် သံဓါတ်ပါဝင်သော အစားအစာတစ်မျိုးစားပါ။
- နေ့စဉ် ဗီတာမင် အေ ကြွယ်ဝသောအစားအစာတစ်မျိုးစားပါ။
- အရေးကြီးအချိန် ၅ ရပ် (အိမ်သာဆင်းချိန်၊ ကလေးအနီးလဲချိန်၊ အစားအစာပြင်ဆင်ချိန်၊ အစာစားချိန်၊ ကလေးကို အစာကျွေးချိန်) တွင် လူတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့ ၃ကြိမ်တိုက်ပါ။

အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲပေးမည့်သူများအတွက် သင်တန်းလက်စွဲနှင့် လူမှုရေးနှင့်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများလမ်းညွှန်စာအုပ်

- စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်သည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည့် စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း များဖြစ်လာပါက အကူအညီတောင်းခံပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အကူဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင် ရမည်များကို အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- ကလေးတွင် အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများကို ဂရုထား၍ ပေါ်ပေါက်လာပါက ၂၄ နာရီအတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြသပါ။
- ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကလေးအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆောင်လာ၍ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တမ်းအား ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ပါ။
- ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ ကလေးကို သန်ချခြင်း၊ ဗီတာမင်အေ ထိုးနှံခြင်းပြုလုပ်ပါ။

**ပြောရန် :** အခု ကလေးက ၂နှစ်နီးပါးရှိပြီဆိုတော့၊ ခေတ်မှီသားဆက်ခြားနည်းအတိုင်း အနည်းဆုံးနောက်ထပ် ၄ လနေထိုင်ပါ။ အဲ့နောက်မှာတော့ အမျိုးသားကော အစ်မကော ကလေးထပ်လိုချင်ရင် အစီအစဉ် ပြန်ဆွဲ လို့ရပါပြီ။

**ပြောရန် :** မေးခွန်းမေးစရာမရှိတော့ရင် ခေါ်ဆိုမှုကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတော့မယ်။ (မေးမြန်းခွင့်ပေးပြီး သင့်တော်သလိုဖြေဆိုရန်) အစီအစဉ်မှာ ပါဝင်မှု အချိန်ပေးမှုတို့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး တွေဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ဥရောပအဖွဲ့အစည်း၏ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် ကုလသမဂ္ဂ၏ စီမံချက်ဝန်ဆောင်မှုများ အစီအစဉ် လက်အောက်ရှိ နက်စက်(စ်)တုံ့ပြန်မှုယန္တရားအောက်မှ စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြင့် မြန်မာ စီမံချက်နှင့် ဤစာတမ်းကို တင်ဆက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအစီရင်ခံစာမှ အမြင်များ အားလုံးမှာ စာတမ်းပြုစုသူ တစ်ဦးတည်း၏ အမြင်သာဖြစ်ပြီး ဥရောပအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံး၏ အမြင်များအနေအဖြစ် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုမရှိပါ။



