

အခန်း ၁၁ အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်း



အမျိုးသမီးများသည်နေ့စဉ်နှင့်အမျှအကြမ်းဖက်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံကြရသည်။ အမျိုးသမီးများအား ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ အရှက်တကွဲဖြစ်စေခြင်းနှင့် သတ်ဖြတ်ခြင်းအစရှိသောအကြမ်းဖက်မှုများကို ထိုအမျိုးသမီးများ၏ အဖော်များ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် သူစိမ်းများကပင်လျှင်ကျူးလွန်ကြသည်။

သို့သော်အမျိုးသမီးများကြုံတွေ့ခံစားရသောအကြမ်းဖက်မှုများကို အများအားဖြင့်မကြားသိရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်အမျိုးသမီးအများစုသည်အရှက်တကွဲဖြစ်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ခြိမ်းခြောက်မှုခံရခြင်းကြောင့် ဖွင့်ပြောရမည်ကိုပင်ကြောက်နေကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားသူများသည်အကြမ်းဖက်ခြင်းအားအလွန်ဆိုးဝါးသောကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်မသိမြင်ကြပါ။

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာကမ္ဘာပေါ်တွင်မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှလူတစ်ဦးကိုရိုက်နှက်ခြင်း (သို့) တစ်နည်းနည်းဖြင့်စော်ကားခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာယုံတမ်းစကားများနှင့် မှန်ကန်ချက်များ။

ယုံတမ်းစကား - အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိဖုန်းအားလိုရာအတိုင်းပြုကျင့်နိုင်သည်။

မှန်ကန်ချက် - မည်သည့်အမျိုးသားမျှမိမိဖုန်းအားရိုက်ခွင့် (သို့) စော်ကားခွင့် မရှိပါ။ အမျိုးသမီးကမည်ကဲ့သို့ပင်ပြုမူစေကာမူသူ့အားမည်သည့်အမျိုးသားမျှနာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။ အမျိုးသားကဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်ကဖြစ်စေ ရိုက်နှက်သင့်သည်ဟုထင်မြင်သော်လည်းရိုက်ခွင့်မရှိပါ။

ယုံတမ်းစကား - အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိ၏ဖုန်းကိုချစ်လွန်းသောကြောင့် ရိုက်နှက်သည်။

မှန်ကန်ချက် - ရိုက်နှက်ခြင်းသည်ချစ်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။ ချစ်ခြင်းဆိုသည်မှာလေးစားမှုနှင့်သနားကြင်နာမှုကိုပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ယုံတမ်းစကား - ဆင်းရဲပြီးအသိဉာဏ်မဲ့သောအမျိုးသားများသာလျှင် ဖုန်းသည်များကိုရိုက်နှက်ကြသည်။

မှန်ကန်ချက် - အကြမ်းဖက်မှုသည်ဆင်းရဲခြင်း (သို့) အသိဉာဏ်မရှိခြင်းကြောင့်သာမဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မည်သည့်အိမ်ထောင်တွင်မဆိုဖြစ်နိုင်သည်။ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာသော်လည်းကောင်း၊ ပညာရှိ၊ မရှိသော်လည်းကောင်း၊ မြို့ပြ၊ တောရွာတွင်သော်လည်းကောင်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ယုံတမ်းစကား - အရက်မူးလို့ဖြစ်ရတာပါ။

မှန်ကန်ချက် - အရက်သည်အကြမ်းဖက်မှုများကိုမဖြစ်စေပါ။ သို့သော်အများအားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကိုပိုမိုဆိုးဝါးသွားစေတတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုများသည်အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမရှိသောအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လည်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ယုံတမ်းစကား - အခြားသူတွေ့ရဲကိစ္စပါ။ အခြားသူတွေ့ရဲအိမ်တွင်းရေးကိစ္စ (သို့) လင်မယားကိစ္စကိုဝင်စွက်ဖက်လို့မသင့်ဘူး။

မှန်ကန်ချက် - အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မိသားစုတစ်ခု၏အိမ်တွင်းရေးကိစ္စတစ်ရပ်သာမဟုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားချိန်တွင်အခြားသူများဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိသည့်အတွက်အမျိုးသမီးများစွာတို့သည်အသတ်ခံရသည် (သို့)



အနာတရဖြစ်ရသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်လူမှုရေးနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ပြဿနာတရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ယုံတမ်းစကား - ကလေးများအတွက်အမျိုးသမီးသည်ထိုအမျိုးသားနှင့် ဆက်ပေါင်းသင့်သည်။ ကလေးတွေအတွက်တော့ဖခင်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသေး တယ်။

မှန်ကန်ချက် - အကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားနှင့် ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းခြင်းသည် မိသားစုအတွက်ကောင်းကျိုးအမြဲမပေးပါ။ ထိုအမျိုးသားများသည်မိမိတို့၏ ကလေးငယ်များအားဆိုးဝါး၍မှားယွင်းသောလမ်းများပြပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီး များအပေါ်မည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကိုမှားယွင်းစွာပြသခြင်းတို့ပြုလုပ်နေသည်။ ဇနီး သည်(သို့) ကလေးများအားရိုက်နှက်တတ်သောအမျိုးသားတစ်ဦးသည် ကလေး များအပေါ်ကောင်းသောသူမဖြစ်နိုင်ပါ။

အဘယ်ကြောင့်အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီး တစ်ဦးအားနာကျင်အောင်လုပ်ရသနည်း။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား နာကျင်အောင်လုပ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကိုအမျိုး မျိုးဆိုင်ခြေပေးလိမ့်မည်။ အရက်မူးလို့ပါ။ စိတ်မထိန်း နိုင်လို့ပါ (သို့) အမျိုးသမီးကအရိုက်ခံထိုက်လို့ပါ စသည်ဖြင့်ဆိုင်ခြေပေးလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်မှုကို ရွေး ပြီးသုံးခြင်းမှာမိမိ၏လိုအပ်ချက်ပြည့်ရန် (သို့) လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ရန် (သို့) အမျိုးသားဖြစ်သည့်အ တွက်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုခံယူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည် မိမိဘဝအပေါ်ဩဇာ အာဏာတစ်စုံတစ်ရာမရှိတော့ဟုခံစားရချိန်တွင် အကြမ်းဖက်မှုကိုအသုံးပြုကာအခြားသူကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားလေ့လာ ရှိသည်။ လူတစ်ဦးသည်မိမိဘဝအတွက်စီစဉ်ပြီးထိန်းချုပ်လိုခြင်းသည် သာမန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသူ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်လိုခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကိုအသုံးပြုပြီးလုပ်ခြင်းသည်မှားယွင်းပါသည်။



အမျိုးသားများကအမျိုးသမီးများအား နာကျင်မှုဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရ သည့်အချို့သောအကြောင်းရင်းများမှာ

၁) အကြမ်းဖက်မှုသည်ထိရောက်ခြင်း။

- အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက်သဘောကွဲလွဲမှုတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် အခြေခံအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးစရာမလိုဘဲ (သို့) အဖြေမှန်ရှာရန် မလိုဘဲလျင်မြန်စွာအဆုံးသတ်နိုင်သည်။
- ရန်ဖြစ်ပြီးသောအခါအမျိုးသားတစ်ဦးသည်လန်းဆန်းသွားတတ်၍ ထိုခံစားမှုများကိုတဖန်ပြန်လည်ခံစားလိုခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်မှုသုံးကာအနိုင်ရပြီး လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝခဲ့သော်ထိုအကြမ်းဖက်မှုကိုပြန်သုံးရန်ဝန်မလေး တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူသည်နာကျင် မှုကိုရှောင်လွှဲနိုင်ရန်အလွယ်တကူအရှုံးပေးမည်ကိုသိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့်အမျိုးသားသည်ပို၍တန်ခိုးအာဏာရှိ သည်ဟုခံစားရသည်။



၂) ယောက်ျားပီသခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်ကိုလွဲမှားစွာနားလည်ခြင်း။

- အမျိုးသားတစ်ဦးသည်ယောက်ျားပီသရန်အမျိုးသမီးကိုထိန်းချုပ်နိုင် ရမည်ဟုခံယူပါကအမျိုးသမီးအားနာကျင်အောင်လည်းပြုလုပ်ခွင့်ရှိ သည်ဟုထင်လိမ့်မည်။
- အချို့အမျိုးသားများသည်ယောက်ျားဖြစ်သောကြောင့် အချို့သောအခွင့် အရေးများရှိသင့်သည်ဟုယူဆကြသည်။ ဥပမာ- မယားကောင်းတစ် ယောက်ရှိခြင်း၊ သားများရှိခြင်း၊ မိသားစုကိစ္စများတွင်ဆုံးဖြတ်ချက် အားလုံးချခြင်း။

၃) အမျိုးသားသည်အမျိုးသမီးအားပိုင်ဆိုင်သည်ဟုယူဆခြင်း (သို့) ထိုသူအားလိုအပ်သည်ဟုထင်မြင်ခြင်း။

- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်စွမ်းဆောင်မှုကြီးမားပါကထိုသူအား လက်လွှတ်ရမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) ထိုသူကမိမိအားလိုလားမှုမရှိ တော့မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်မိမိအပေါ်မှီခိုရလေအောင်အမျိုး သားသည်တစုံတရာကိုလုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

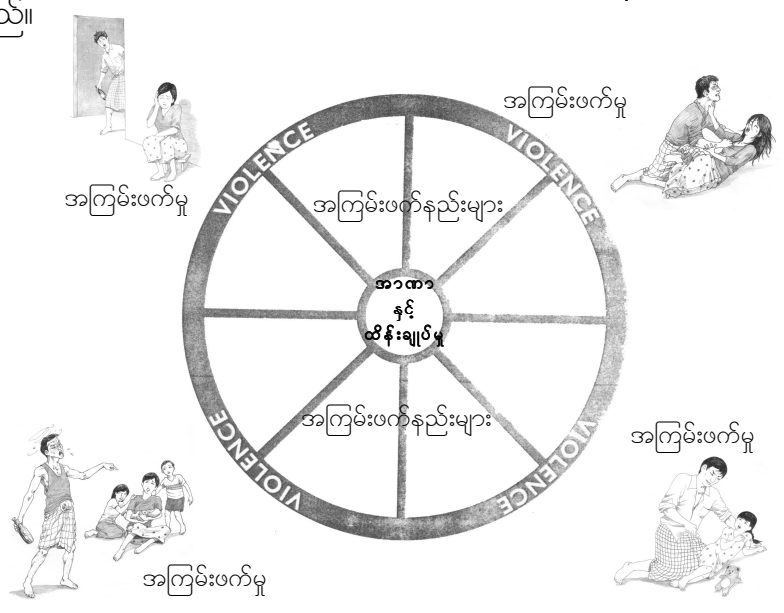
၄) အခြားပြုမူပုံကိုမသိခြင်း။

- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးသည်၎င်း၏ဘဝတွင်ဖခင် (သို့) အခြားသောအမျိုးသားများကအခက်အခဲ (သို့) ဖိအားတစ်ခုခုကြုံတွေ့ခိုန်များတွင်အကြမ်းဖက်မှုဖြင့်တုံ့ပြန်ခြင်းကိုတွေ့ရှိခဲ့ပါကမိမိ၏အပြုအမူလည်း ၎င်းအတိုင်းဖြစ်ပြီးအခြားပြုမူပုံကိုမသိမည်ဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသားတစ်ဦးကအမျိုးသမီးသည်မိမိပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုခုသည်ဟုခံယူထားခဲ့လျှင်ထိုအမျိုးသမီးကိုစိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်းဆက်ဆံပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟုခံယူပေးလိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက်မှုအမျိုးအစားများ။

အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအပေါ်လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အလို့ငှာအမျိုးမျိုးကြိုးစားကြလေ့ရှိသည်။ အမျိုးသမီးအားရိုက်နှက်ခြင်းသည်နည်းလမ်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သော်လည်းမည်သို့သောအကြမ်းဖက်မှုမဆိုအမျိုးသမီးကိုထိခိုက်ပါသည်။

အောက်ပါစက်ဝိုင်းကိုလေ့လာကြည့်ပါက **အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှု**သည်အကြမ်းဖက်မှုစက်ဝိုင်း၏အလယ်ဗဟိုတွင်တည်ရှိနေပါသည်။ စက်ဝိုင်းတွင်ပါရှိသော **အစိတ်အပိုင်းများ** မှာအမျိုးသားကအမျိုးသမီးအပေါ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အသုံးပြုသော **အကြမ်းဖက်နည်းများ** ဖြစ်သည်။ **အကြမ်းဖက်မှု**သည် **လှည်းဘီး၏အနား** နှင့်တူပြီး ထိုအနားသည်ဘီးလှည့်နိုင်ရန် **အင်အား** ပေးသောအရာဖြစ်သည်။



အခြားသောအကြမ်းဖက်မှုကို ခံရသောအမျိုးသမီးတိုင်းသည်ရိုက်နှက်ခြင်း ကိုမခံရသော်လည်းရိုက်နှက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးတိုင်းသည် အခြား သောအကြမ်းဖက်မှုကိုခံခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုးသည်အခြားအကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုးကိုဖြစ်ပွား စေတတ်ပါသည်။

အများအားဖြင့်နှုတ်ဖြင့်စော်ကားခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု သို့ပြောင်းလဲတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုတိုင်းသည်အထက်ပါပုံစံအတိုင်းဖြစ်ပွား လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသားကအမျိုးသမီးကိုမတော်တဆတိုက်မိခြင်း (သို့) တွန်းမိခြင်းပုံစံဖြင့်စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသား၏အပြုအမူသည် အမျိုးသမီးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီးအမျိုးသမီးကလိုက်လျောပါက အကြမ်းဖက်မှုများအထိဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှု၏သတိပေးလက္ခဏာများ။

စော်ကားမှုရှိသောဆက်ဆံရေးတွင်အကြမ်းဖက်မှုစတင်ဖြစ်လာပါက အမျိုးသမီးမှရှောင်ထွက်ရန်ခက်ခဲလာသည်။ ကြာရှည်လာလေ၊ အမျိုးသားက ထိန်းချုပ်မှုများလာလေ၊ အမျိုးသမီးကမိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနည်းလာလေ ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်နိုင်သည့်လက္ခဏာများပြသ နိုင်သည်။ ဤလက္ခဏာများတွေ့ရှိပြီးအမျိုးသမီးကရှောင်ထွက်ရန်အခွင့်အလမ်း ရှိပါကအောက်ပါအချက်များကိုစဉ်းစားသုံးသပ်သင့်သည်။

၁) အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်သင့်အမျိုးသားသည်သင့်အပေါ်သဝန်တို တတ်ပါသလား။ သူ့ကိုလိမ်ညာသည်ဟုသင့်ကိုစွပ်စွဲတူးပါသလား။ အမျိုးသားက သဝန်မတိုရလေအောင်မိမိအပြုအမူများကိုပြောင်းလဲရပါကသင့်ကိုထိန်းချုပ် နေခြင်းဖြစ်သည်။

၂) သင်၏မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များအားတွေ့ဆုံခွင့်မပေးဘဲပိတ်ပင်ရန် ကြိုးစားဘူးပါသလား။ မိမိဘာသာလုပ်စရာများကိုလုပ်တာကိုပိတ်ပင်တား ဆီးသလား။ မည်ကဲ့သို့ပင်အကြောင်းပြပါစေ၊ သင့်အတွက်ပံ့ပိုးမှုယန္တရားများကို ထိုသူသည်ဖျက်ဆီးနေသည်။ သင့်အားအထီးကျန်အောင်လုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်မှာသွားစရာနေရာမရှိဟုခံစားရသောအခါအမျိုးသားက သင့် အားအကြမ်းဖက်ရန်လွယ်ကူသွားမည်။

၃) လူအများရှေ့မှောက်တွင်သင့်အားပြောင်လှောင်ခြင်း (သို့) စော်ကားခြင်းပြု
ဖူးပါသလား။ သင်သည်ထိုသူကမိမိအကြောင်းပြောဆိုသောစကားများမှန်ကန်
သည်ဟုယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်မည်။ မိမိအားကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံရန်မလို၊
မိမိသည်အသောအမျိုးသမီးဖြစ်သည်ဟုပင်ယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်သည်။

၄) သင့်အမျိုးသားစိတ်ဆိုးချိန်များတွင်မည်သို့ပြုမူပါသလဲ။ ပစ္စည်းများကိုရိုက်ခွဲ၊
ပစ်ပေါက်တတ်ပါသလား။ သင့်အားကိုယ်ထိလက်ရောက်နာကျင်အောင်
ပြုလုပ်ဘူးသလား။ (သို့) ခြိမ်းခြောက်ဘူးသလား။ အခြားသောအမျိုးသမီးများကို
ရိုက်နှက်ဘူးသလား။ သူသည် မိမိလုပ်ရပ်နှင့် ခံစားမှုများအပေါ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း
နည်းသည်ကိုပြသနေပါသည်။

၅) သင့်အမျိုးသားသည်မိမိ၏ ဆရာသမားများ၊ အလုပ်ရှင် (သို့) ဖခင်၏ ဆက်ဆံ
ပုံကိုမနှစ်သက်ခြင်းရှိသလား။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင်သူ့တွင်ဩဇာအာဏာမရှိဟုခံစား
ရပေမည်။ ထို့ကြောင့်အခြားသူများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်းအားဖြင့်အနိုင်ယူ
ရန်ကြိုးစားပေလိမ့်မည်။

၆) အရက်မူးလို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမိလို့ (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်အကြမ်း
ဖက်မှုဖြစ်ပွားရသည်ဟုအကြောင်းပြဘူးပါသလား။ အခြားအရာများအပေါ် အ
ပြစ်ပုံချပါကအလုပ်အကိုင်သစ်ရလျှင်၊ မြို့သစ်ရွာသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင်၊
(သို့) အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်လိုက်လျှင်အခြေအနေပြန်ကောင်းလာမည်ဟု
သင့်အားကတိကဝတ်ပေးနိုင်သည်။

၇) သင့်အမျိုးသား၏အပြုအမူသည်သင့်ကြောင့် (သို့) အခြားသူတွေကြောင့်ဖြစ်
ရသည်ဟုအပြစ်တင်ဘူးပါသလား။ ကျူးလွန်ခဲ့သောအရာများကိုမမှားပါဟုငြင်း
ဆိုဘူးပါသလား။ သင်၏အပြစ်ဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်ပါကသူ၏အပြုအမူများကို
ပြောင်းလဲရန်အလွန်ခက်ခဲလိမ့်မည်။

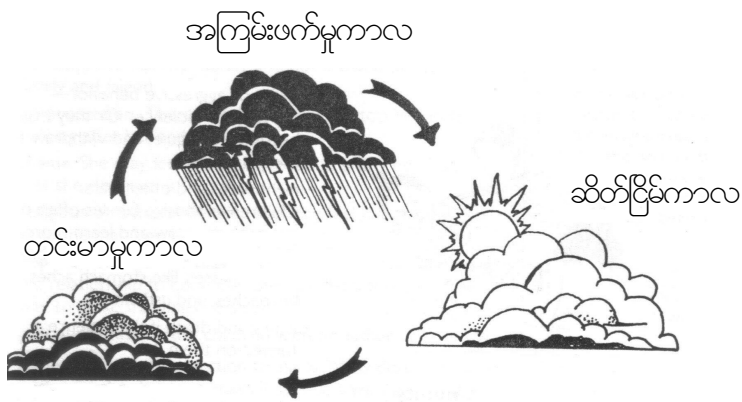
**လူတစ်ဦးကိုသင်မည်မျှပင်ချစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုအချစ်သည်အရာမရောက်
ပါ။ အချစ်သည်လူတစ်ဦး၏အပြုအမူကိုပြောင်းလဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသူ
သာလျှင်မိမိ၏အပြုအမူကိုပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။**

အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ

အကြမ်းဖက်မှု၏ပထမအဖြစ်အပျက်ကိုတစ်ခုတည်းသောထင်မြင်နိုင်သည်။ သို့သော်အများအားဖြစ်အကြမ်းဖက်မှု၏ပထမအဖြစ်အပျက်နောက်ပိုင်းတွင်အကြမ်းဖက်မှုသံသရာသည်အောက်ပါအတိုင်းစတင်လာပါတော့သည်။

၁) အကြမ်းဖက်ခြင်း။ ။ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ပါးရိုက်ခြင်း၊ ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊ လက်နက် (သို့) အရာဝတ္ထုများအသုံးပြုခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းနှင့် နှုတ်အားဖြင့်ခြိမ်းချောက်ခြင်း (သို့) စော်ကားခြင်း။

၂) ဆိတ်ငြိမ်သောကာလ။ ။ သူ၏အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များကိုငြင်းဆိုခြင်း၊ သူ၏လုပ်ရပ်များအတွက်အကြောင်းပြခြင်းဆိုခြင်း၊ သူ၏လုပ်ရပ်အတွက်အမျိုးသမီး



အားတောင်းပန်ခြင်းနှင့် နောက်နောင်တွင်မည်သည့်အခါမျှမလုပ်တော့ဟုကတိပေးခြင်း။

၃) တင်းမာလာသောအချိန်ကာလ။ ။ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် နှုတ်အားဖြင့်စော်ကားခြင်း။

၄) အကြမ်းဖက်ခြင်း။ ။ အကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်ပွားခြင်း။ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာဆက်လည်ခြင်း။

အကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်ပွားချိန်၌ဆိတ်ငြိမ်သောကာလသည် တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းသွားမည်။ အမျိုးသမီး၏စိတ်ဆန္ဒမရှိတော့ဘဲ အမျိုးသားကလုံးဝထိန်းချုပ်ထားသည်။ အမျိုးသားသည်နောက်နောင်တွင်အကြမ်းဖက်

မူမပြုတော့ပါ။ အခြေအနေပိုကောင်းလာမည်ဟူသောကတိများလည်းပေးရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ဆိုးရွားသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အကြမ်းဖက်မှုသည် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးအားထိခိုက်စေပါသည်။

၁) အမျိုးသမီးများ။ ။ အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့်အမျိုးသမီးများသည် —

- မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးမရှိဟုခံစားရခြင်း (သို့) လှုံ့ဆော်မှုမရှိခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သောအိပ်မပျော်စားမဝခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းစသည့်ဝေဒနာများကိုခံစားကြရသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမဲ့ခြင်းကိုရင်ဆိုင်ရန် အချို့အမျိုးသမီးများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း (သို့) အရက်သောက်ခြင်း (သို့) အန္တရာယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းများစသည့်အန္တရာယ်ရှိအပြုအမူများကိုပြုလုပ်တတ်ကြသည်။
- ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများဖြစ်သောအရိုးအဆစ်များအက်ကွဲခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ခုတ်မိရှုမိခြင်း၊ မျက်စိညှိမည်းခြင်း၊ ဒဏ်အညှိအမည်းရရှိခြင်း စသည်တို့ကိုခံစားကြရသည်။ ထို့ပြင်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းစသောဝေဒနာများကိုအကြမ်းဖက်မှုများရပ်တန့်သွားသည့်တိုင်အောင်နှစ်ပေါင်းများစွာခံစားကြရသည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သောသားလျောသားပျက်ခြင်း၊ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရိုက်နှက်ခံရခြင်းကြောင့်) မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ၊ HIV/AIDS တို့ဖြစ်နိုင်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရမည်ကိုကြောက်ရွံ့သွားခြင်း၊ လင်ဆက်ဆံချိန်တွင်နာကျင်ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။
- သေဆုံးခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။



၂။ ကလေးငယ်များ။

မိခင်ဖြစ်သူသည်မကြာခဏဆိုသလို အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုတွေ့ရသောသားသမီးများသည်

- အကြမ်းဖက်ခြင်း၏အမူအကျင့်ဖြစ်သောစိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်းနှင့် ရန်လိုတတ်ခြင်းစသည့်အပြုအမူများကိုအတုယူတတ်ကြသည်။ ထိုမှမဟုတ်



အလွန်ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းနှင့်သူများသတိမထားမိအောင်ကုတ်ကုတ်နေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

- အိမ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်းနှင့်အခြားခြောက်ခြားခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုရှိသောမိသားစုမှကလေးငယ်များသည်အစားအသောက် မမှန်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးကွေးခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာဖြစ်ခြင်းစသော ဝေဒနာများကိုခံစားရတတ်သည်။
- အကြမ်းဖက်မှုများသည်ကလေးငယ်များ အပေါ်တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

၃) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအတွင်းတွင်—

- အကြမ်းဖက်မှုသံသရာသည်မျိုးဆက်တဆက်မှတဆက်သို့ဆက်လက် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- အမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများထက်ပို၍သာသည်ဟူသောမှားယွင်းသည့်အယူအဆကိုဆက်လက်ကျင့်သုံးသွားသည်။
- အမျိုးသမီးများအားရေငုံနှုတ်ပိတ်ထားခြင်းနှင့်အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်ထားခြင်းကြောင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းအမျိုးသမီးများ ကြောက်ရွံ့ပြီးပါဝင်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ပါ။ ထိုအခါလူတိုင်း၏ဘဝအနှစ်သာရသည်လည်းထိခိုက်လျော့နည်းသွားသည်။

အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့အားနာကျင်မှုဖြစ်စေသော အမျိုးသားများနှင့်ဆက်လက်နေထိုင်ရခြင်းအကြောင်း။

အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့အားအကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများနှင့် ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းနေထိုင်ရသည့်အကြောင်းရင်းများစွာရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ—

• ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ခြိမ်းချောက်ခံရခြင်း။

အမျိုးသမီး၏အသက်ကိုပင်ထိခိုက်နိုင်သည်အထိအမျိုးသားက ခြိမ်းခြောက်တတ်လေ့ရှိပါသည်။ ထွက်ခွာသွားပါကမိမိကိုသာမကမိဘများနှင့် ကလေးများကိုသတ်ဖြတ်မည်ဟုခြိမ်းချောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီး



များသည်မိမိကိုယ်နှင့် မိမိ၏မိသားစုတစ်ခုလုံးကိုကာကွယ်ရန်ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ပြီးပေါင်းသင်းနေကြရသည်။

● **ငွေကြေးမရှိ၍သွားစရာနေရာမရှိခြင်း။**

အကယ်၍အမျိုးသားကငွေကြေးအားလုံးကိုထိန်းချုပ်ထားပြီး အမျိုးသမီး အားအသိမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ကိုမပေးပါက ထိုအမျိုး သမီးသည်ပြေးစရာနေရာမရှိဖြစ်သွားသည်။

● **အမျိုးသမီးအတွက်မည်သည့်အကာအကွယ်မှမရှိခြင်း။**

မိမိနောက်သို့လိုက်လာပြီးသတ်ဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်ပေးမည့်အရာ တစ်ခုမျှမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

● **အရှက်ရခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားရခြင်းမှာသူမ၏အပြစ်ဖြစ်၍ မိမိနှင့်ထိုက်တန်သည်ဟုယူဆတတ်သည်။

● **ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအယူအဆများရှိခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်မည်မျှပင်ပေးဆပ်ရစေကာမူအိမ်ထောင်ရေးတည်မြဲ နိုင်ရန်အတွက်တာဝန်ရှိသည်ဟုခံယူထားလေ့ရှိတတ်သည်။

● **ပြောင်းလဲမှုတရပ်ကိုမျှော်လင့်ခြင်း။**

အမျိုးသမီးသည်အမျိုးသားအားချစ်မြတ်နိုးပြီးဆက်လက်ပေါင်းသင်း လိုတတ်သည်။ မိမိအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကိုတနည်းနည်းဖြင့် ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်နိုင်မည်ဟုယုံကြည်တတ်သည်။

● **ကလေးများမိစုံဖစုံမရှိခဲ့သော်မိမိ၏အပြစ်ဖြစ်မည်ဟု ယူဆတတ်သည်။**

“အမျိုးသမီးကဘာဖြစ်လို့ထွက်မသွားလဲ” ဟုမေးမည့်အစား “အမျိုး သားကဘာဖြစ်လို့ထွက်မသွားလဲ” ဟုမေးရန်ပိုမိုအရေးကြီးသည်။ အမျိုးသမီးက ထွက်မသွားရမည့်အကြောင်းကိုမေးမြန်းလျှင်အကြမ်းဖက်မှုသည်အမျိုးသမီး ၏ပြဿနာဖြစ်သည်ဟုသက်ရောက်သည်။



လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးသည်အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းစားရေးအတွက်တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယအန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းစွာနေသင့်သောအခွင့်အရေးကိုအမျိုးသားတစ်ဦးကဖောက်ဖျက်ပါက ထိုရာဇဝတ်မှုအတွက်ထိုသူအားအရေးယူပြီး ၎င်း၏အပြုအမူများကိုရပ်တန့်ပစ်ရမည်။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသား၏အကြမ်းဖက်မှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသော်လည်းတုံ့ပြန်နိုင်ရန်နည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။ အမျိုးသားမှအကြမ်းဖက်မှုမရပ်မချင်းမိမိနှင့်ကလေးများကိုလုံခြုံသောနေရာသို့ရောက်အောင်ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်ပါသည်။



(၁) အကြမ်းဖက်မှုတစ်ဖန်မဖြစ်မီလုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်းကိုအနီးအနားတွင်နေထိုင်သောယုံကြည်ရသောအသိများကိုရင်ဖွင့်ပြောပြပါ။ ဒုက္ခရောက်နေပါကလာရောက်ကူညီရန်အတွက်ထိုသူများအားကြိုတင်ပြောထားပါ။ သင့်အားအကူအညီပေးနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များမှာအမျိုးသားဆွေမျိုးများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အဖွဲ့လိုက်လာရောက်နိုင်သောအမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများဖြစ်သည်။
- မိမိကလေး (သို့) အခြားသူများကို မိမိအန္တရာယ်ရှိနေကြောင်းအသိပေးနိုင်ရန်အချက်ပြခြင်း(သို့) လျှို့ဝှက်စကားသုံးခြင်းကိုစဉ်းစားထားပါ။
- လုံခြုံသောနေရာသို့ထွက်ပြေးတတ်ရန်သင့်ကလေးများအားသင်ကြားပေးထားပါ။

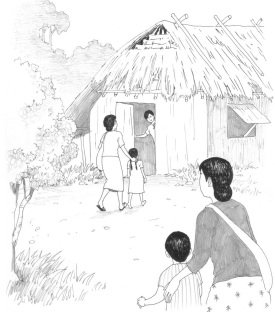
(၂) အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနေစဉ်လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အကြမ်းဖက်မှုတကယ်ဖြစ်ပွားမည်ကိုသိရှိပါကလက်နက်များ (သို့) အန္တရာယ်ပြုနိုင်သောဝတ္ထုများမရှိသောနေရာသို့ရွှေ့လိုက်ပါ။ ထွက်ပြေးရန်လွယ်သောနေရာလည်းဖြစ်ပါစေ။
- အသင့်တော်ဆုံး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချပါ။ ထိုသူအားစိတ်အေးသွားအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးချော့မော့ပြီးမိမိနှင့်ကလေးများထွက်ပြေးနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။
- အကြမ်းဖက်သူ၏လက်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်လိုအပ်လာပါကမည်ကဲ့သို့

ထွက်ပြေးပြီးမည်သည့်နေရာသို့ပုန်းရှောင်မည်ကိုစဉ်းစားထားပါ။

(၃) ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သူအတွက် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်များ။

- အတတ်နိုင်ဆုံးငွေကြေးစုဆောင်းထားပါ။ လုံခြုံစိတ်ရသောနေရာ (သို့) မိမိနာမည်ဖြင့်ဘဏ်စရင်းဖွင့်ထားခြင်းဖြင့်ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ပြီးနောက်ပိုင်း မိမိခြေပေါ် မိမိရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးများကိုလျှို့ဝှက်စွာစုဆောင်းထားသည်ကိုမိမိ၏ခင်ပွန်းသည်မသိစေရန်အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- အလွယ်တကူလုပ်နိုင်မည်ဆိုပါက ခင်ပွန်းသည်အပေါ်မှိုမှုလျော့သွားနိုင်သော အခြားလမ်းစများကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာ - အခြားသူများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ (သို့) မိမိမောင်နှမသားချင်းများနှင့် အချိန်ပေးနေထိုင်ခြင်း။
- မိမိနေထိုင်သောအသိုင်းအဝိုင်းတွင်စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများရှိမရှိစုံစမ်းထားပြီးအကြမ်းဖက်ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအကြောင်းစုံစမ်းထားပါ။ မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကမိမိအတွက်အလွယ်ဆုံးရနိုင်မည်ကိုစုံစမ်းထားပါ။ ထိုနေရာသို့အလွယ်တကူဆုံးရောက်နိုင်သောလမ်းကြောင်းများကိုရှာဖွေထားပါ။
- သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးများထံတွင်လိုအပ်ပါကယာယီနေထိုင်ခွင့် (သို့) ငွေချေးခွင့်ပြုရန်အတွက်ကြိုတင်ပန်ကြားထားပါ။ ထိုသူများအား သင်၏ခင်ပွန်းကဖိအားပေးမေးမြန်းသည့်တိုင်အောင်ဖွင့်မပြောပြရန်သတိပေးထားပါ။
- မမျှော်လင့်ဘဲရုတ်တရက်အိမ်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရပါကအသုံးပြုနိုင်ရန်၊ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေများထံတွင်ငွေကြေး၊ အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းမိတ္တူများနှင့် အဝတ်အစားအချို့ကိုအပ်နှံထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပြီးအန္တရာယ်မရှိလျှင်ထွက်ပြေးရန်အစီအစဉ်ကိုမိမိ၏ကလေးများနှင့်အတူလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ထိုမှသာအစီအစဉ်အောင်မြင်မှုရှိမရှိကိုသိနိုင်မည်။ သင့်ကလေးများကိုလည်းထိုအစီအစဉ်အားမည်သူ့ကိုမျှဖွင့်မပြောရန်သတိပေးထားပါ။



ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချချိန်

ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချချိန်တွင်အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၁) လုံခြုံစိတ်ချမှု။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်အန္တရာယ်အများဆုံးကာလမှာအိမ်မှထွက်ပြေးပုန်းရှောင်ပြီးနောက်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင်အမျိုးသားသည်အမျိုးသမီးအပေါ်ထိန်းချုပ်ထားမှုဆုံးရှုံးသွားသောကြောင့်ထိုသူအားပြန်လည်သိမ်းပိုက်နိုင်ရန်အတွက်နည်းပေါင်းစုံအသုံးပြုလိမ့်မည်။
- ခြိမ်းချောက်ထားသည့်အတိုင်းအမျိုးသမီးအားနာကျင်ထိခိုက်စေခြင်း (သို့) သတ်ဖြတ်ခြင်းများအထိလုပ်နိုင်ပေသည်။
- ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးသည်ခင်ပွန်းသည်မသိသောလုံခြုံသည့်နေရာကို ရွေးသင့်သည်။ ထိုနေရာမည်သည့်အရပ်တွင်ရှိသည်ကိုအခြားသူများအားအသိမပေးသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာအမျိုးသားသည်သိသူအားအကျပ်ကိုင်ပြီး ထိုနေရာသို့လိုက်လာနိုင်သည်။



(၂) မိမိခြေပေါ်မိမိရပ်တည်နိုင်ခြင်း။

- အိမ်မှဆင်းပြီးနောက်ပိုင်းမိမိနှင့် မိမိသားသမီးများအသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေရမည်။
- အကယ်၍သင်၏မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေများ၏အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့လျှင် ဘဝသစ်ကိုတည်ဆောက်ရန်အတွက်ထောက်ပံ့မှုများကိုရှာနိုင်သည်။
- (သို့မဟုတ်) ဘဝတူအမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းအသုံးစရိတ်များကိုချွေတာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၃) ခံစားချက်များ။

- ဘဝသစ်ကို စတင်နိုင်ရန်လိုအပ်ချက်များမြောက်မြားလွန်းသည်။ လွှမ်းမိုးနေသည်ဟုခံစားရနိုင်သည်။
- ရံဖန်ရံခါကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်တိုးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဟုခံစားရလိမ့်မည်။
- သင်၏ခင်ပွန်းသည်သင့်အပေါ်မည်သို့ပြုကျင့်ခဲ့စေကာမူရံဖန်ရံခါတွင်သူ့ကိုလွှမ်းမိမ့်မည်။
- အခြေအနေအရမ်းဆိုးဝါးပါကအိမ်မှဆင်းမလာခင်ကအပြစ်ဆိုးများကိုပင် မေ့ကောင်းမေ့နိုင်ပေမည်။
- မိမိကိုယ်ကို မိမိအချိန်ပေးပြီးကျန်ခဲ့သောဘဝနှင့်ဘဝကြင်ဖော်အားဆုံးရှုံးခြင်း

ကိုသုံးသပ်ပါ။

- အားတင်းထားပါ။
- ဘဝတူအမျိုးသမီးများနှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် အားပေးကူညီကြပါ။

ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးက အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုသည်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် (သို့) အမျိုးသမီးများ၏အပြစ်ဖြစ်သည်ဟူသည့်အယူအဆကိုရပ်တန့်ရမည်။



ပြောင်းလဲမှုအတွက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

(၁) ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း။

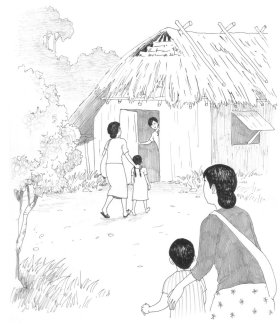
- ပထမအဆင့်အဖြစ်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံထားသည့်အဖွဲ့များကို ပြောင်းလဲပြီးအမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်းကိစ္စကို ဖြေရှင်းရမည်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသောဘဝတူအမျိုးသမီးများအားရှာဖွေပြီး မိမိတို့၏ထင်မြင်ချက်များကိုဖလှယ်ကြပါ။
- အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်းသည်မှားယွင်းပြီးရပ်တန့်သင့်ကြောင်းခံယူယုံကြည်သောအမျိုးသားများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကိုစုရုံးပြီးအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာအဖွဲ့များကိုပြောင်းလဲပစ်ရန်လှုံ့ဆော်ပေးပါ။



(၂) ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်လာသောအမျိုးသမီးများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကိုတည်ဆောက်ခြင်း။

- စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ (သို့) ယာယီနေအိမ်များကိုလျှို့ဝှက်စွာထားရှိပြီးအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများကိုစောင့်ရှောက်သောဝန်ထမ်းများကိုသာအသိပေးပါ။
- အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှအထောက်အပံ့များရယူပါ။ အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးများကိုအကူအညီပေးနိုင်မည့်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကယုံကြည်လေးစားသောခေါင်းဆောင်ကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံပြီးအကြမ်းဖက်မှုများကိုလက်မခံနိုင်ကြောင်းအများအားပြောဆိုတိုက်တွန်းခိုင်းပါ။ ဤကိစ္စများကိုဦးဆောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင်အမျိုးသားများ၏



ပါဝင်မှုသည်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

● ဥပဒေတွင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အမျိုးသမီးများ၏ရပိုင်ခွင့်များကိုအမျိုးသမီးများအားသင်ကြားပညာပေးပါ။ မိသားစုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သောဥပဒေများရှိပါက ၎င်းတို့ကိုအသုံးပြုပြီးအမျိုးသမီးများအားကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

● အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုပညာနှင့် ဗဟုသုတရရှိပြီးမိမိဘာသာရပ်တည်နိုင်ရန်အထောက်အကူပေးမည့်အဖွဲ့အစည်းများကိုထူထောင်ပေးပါ။



(၃) လူမှုရေးဆိုင်ရာဖိအားကိုအသုံးပြုခြင်း။

● လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကလက်မခံနိုင်သောအပြုအမူများကိုသိအောင်လုပ်ပါ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို စုရုံးပြီးအကြမ်းဖက်မှုကိုကျူးလွန်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၏လုပ်ရပ်များရပ်တန့်သွားအောင်ဖိအားပေးပါ။

● အချို့သောဒေသတွင်လူသိများသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ဥပမာ- ရဲဝန်ထမ်း၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် (သို့) လူအများကရိုသေလေးစားသောပုဂ္ဂိုလ်များ) ထံမှ အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။

● ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအားအမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကိုဆန့်ကျင်ကြောင်းလူအများသိသာအောင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ပါ။

● အချို့နိုင်ငံများတွင်အမျိုးသမီးများစုပေါင်းပြီးမိမိ၏ဇနီးသည် (သို့) အခြားသောအမျိုးသမီးများကိုအကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများအားအရေးယူနိုင်ရန်အတွက်ဥပဒေကိုပြောင်းလဲရေးဆွဲရန်လှုံ့ဆော်ကြသည်။

● သို့သော်အချို့အာဏာပိုင်များကအမျိုးသမီးများကိုကာကွယ်မှုမပေးသောဖြစ်စဉ်များစွာရှိပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရဲ၊ ရှေ့နေ၊ တရားသူကြီးများသည်ဥပဒေ တွင်ပြဋ္ဌာန်းမှုများကိုလိုက်နာမှုမရှိသည်ကိုတွေ့ရတတ်သည်။

● ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးအခွင့်ရေးကိုကာကွယ်မှုပေးထားသောဥပဒေများကိုလေ့လာရန်အထူးလိုအပ်ပေသည်။

● တချိန်တည်းတွင်သင့်သားသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှုအသုံးမပြုကြရန် သင်ကြားပေးပါ။

● အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကိုလေးစားတတ်သောယောက်ျားလေးများဖြစ်အောင်သင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးပါ။



- ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင်ငြိမ်းချမ်းသောနည်းဖြင့်အဖြေရှာတတ်အောင် နည်းလမ်းများကိုသင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့်သွားအောင်အဖြေရှာရာတွင်ပိုမိုပြီးတက်ကြွစွာပါဝင်သင့်ပေသည်။

အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများကိုစမ်းသပ်ရာတွင်ထင်ရှား သောလက္ခဏာနှင့် မထင်ရှားသောလက္ခဏာများကိုရှာဖွေကြည့်ပါ။

- အမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများကိုရိုက်နှက်ရာတွင်ဒဏ်ရာများအလွယ် တကူမမြင်နိုင်သောနေရာကိုရွေးပြီးရိုက်နှက်တတ်ကြသည်။
- အရိုက်ခံရသောအမျိုးသမီးများကလည်းဒဏ်ရာများနှင့် ဒဏ်အညိုအမည်း များမပေါ်ရလေအောင်ဖုံးဖိတ်ဆင်တတ်ကြသည်။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်ထိုအမျိုးသမီးကိုစမ်းသပ်ခွင့်ရရှိသည့်လူနည်းစု ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
- သမရိုးကျမဟုတ်သောဒဏ်ရာများ၊ အညိုအမည်းများ (သို့) အနာရွတ်များ တွေ့ရှိပါကအဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကိုမေးမြန်းပါ။ သူမ၏ခံစားချက်များကို လေးစားပြီးမေးခွန်းမေးမြန်းဆက်ဆံပုံများကိုလည်းသတိထားပါ။
- အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးကနာကျင်ခြင်း (သို့) ဒဏ်ရာရခြင်း (သို့) အရိုး ကျိုးခြင်း (သို့) သွေးထွက်ခြင်းကြောင့်ဆေးကုသရန်ရောက်လာပါက အရိုက်နှက်ခံ ရပါသလားလို့မေးမြန်းပါ။ သတိထားသင့်သည်မှာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးအများစုသည်သူမတို့အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုငြင်းဆန်ကြပြီး မတော်တဆဖြစ်သည်ဟုဖြေတတ်သည်။
- ထိုအမျိုးသမီးများကိုသူမတို့၏ဆန္ဒမရှိပါကမည်သည့်အရာမျှလုပ်မည် မဟုတ် ကြောင်းနှစ်သိမ့်ပါ။
- တွေ့ရှိချက်အားလုံးကိုမှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင်တွေ့ရှိသောဒဏ်ရာ များ၊ ရှုရာများ (သို့) ကွဲရာများကိုပုံဆွဲပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- အမျိုးသမီးအားအကြမ်းဖက်သောပုဂ္ဂိုလ်၏အမည်ကိုမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ပွားခြင်းလား (သို့) လွန်ခဲ့သော အချိန်များတွင်လည်းဖြစ်ပွား ခဲ့ခြင်းရှိမရှိမေးမြန်းပါ။
- အကယ်၍ထိုအမျိုးသမီးသည်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါကသူမအားတစ်စုံ





တစ်ရာလုပ်ဆောင်ရန်အတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင်ကူညီအားပေးပါ။

- သူမကအိမ်မှရှောင်ပုန်းထွက်ပြေးလိုပါကနည်းလမ်းများကိုကူညီပြီးစဉ်းစားပေးပါ။ အကယ်၍အမျိုးသမီးကိုယ်၌ကရဲစခန်းတွင်အမှုဖွင့်လိုပါကသူမနှင့်အတူအဖော်အဖြစ်လိုက်သွားရန်လိုမလိုမေးကြည့်ပါ။

- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောဘဝတူအမျိုးသမီးများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းအားဖြင့်အချင်းချင်းအပြန်အလှန်အားပေးခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။



အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသောအမျိုးသမီးများအတွက်ကူညီထောက်ပံ့မှုများ။

အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းနှင့်ကူညီထောက်ပံ့မှုများရှိမရှိစုံစမ်းပါ။ **၎င်းတို့မှာ**

- ၁) ဥပဒေကြောင်းအရကူညီထောက်ပံ့မှု။ အမျိုးသမီးများအတွက်တရားစွဲဆိုရန်အတွက်အခမဲ့ကူညီပေးခြင်းရှိပါသလား။
- ၂) အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးငယ်များအတွက်စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများ။
- ၃) စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ။
- ၄) ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ။
- ၅) ဝင်ငွေဖြစ်ထွန်းခြင်းအစီအစဉ်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ။
- ၆) အသုံးလုံးပညာရေးအစီအစဉ်များ။



- တစ်ချိန်တည်းတွင်အကြမ်းဖက်မှုကိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားများကိုလည်းကူညီပေးမရန်အရေးကြီးပါသည်။

- အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင်အမျိုးသားများစုပေါင်းပြီးအကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်ရေးအတွက်အဖွဲ့အစည်းများကိုဖွဲ့စည်းကြသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကလူတစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုများအတွင်းနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်သက်ရောက်မှုကိုသရုပ်ဆောင်ပြနိုင်ကြသည်။



- အုပ်စုအတွင်းအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်းယောက်ျားများသည် မိမိတို့၏ခံစားချက်များကိုဖော်ပြနိုင်ပုံနှင့်အပြုအမူများကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပုံတို့ကိုလေ့

လာခွင့်ရရှိကြသည်။

- ဤကဲ့သို့သောအဖွဲ့အစည်းများမရှိပါကအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ရပ်ကွက်လူကြီးများကိုစည်းရုံးပြီးစတင်ဖွဲ့စည်းခိုင်းပါ။ ထို့ပြင်အမျိုးသားများအားလုံးသည်မိမိတို့လုပ်ရပ်အတွက်တာဝန်ယူရမည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဟုအသိပေးလှုံ့ဆော်ပါ။

