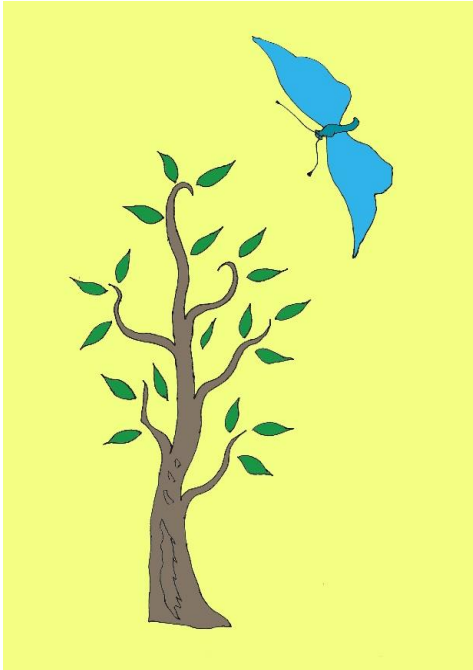


## Life Skills ဘဝကျွမ်းကျင်မှု



“ဘဝ” ဆိုသည်မှာ အသက်ရှင် ရပ်တည်မှု နှင့် ဖြစ်တည်မှု အတွက် သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

“ကျွမ်းကျင်မှု” ဆိုသည်မှာ နားလည်တတ်ကျွမ်းပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုကို ဆိုလိုသည်။

“ဘဝကျွမ်းကျင်မှု” ဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်တစ်သက်တာ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့်စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်သန်ခြင်း၊ လုံခြုံမှုရှိခြင်း နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရှိသော အခြားသူများနှင့် ပုံမှန် ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် အတူတကွနေထိုင်တတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ကမာ/ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ WHO မှ ဖွဲ့စည်းထားသော “ဘဝကျွမ်းကျင်မှု”

၁။ မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း

၂။ စာနာခြင်း

၃။ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

၄။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှု

၅။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

၆။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

၇။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ရေး

၈။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြား ဆက်ဆံရေး

၉။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်အတူ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

၁၀။ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အတူရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း



## ၁။ မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်း

Self-Awareness ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အပြုအမူများကို တိကျမှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုရေး အခြေအနေများကို သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ကို အာရုံစိုက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။

## ၂။ စာနာခြင်း

စာနာခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားလူတစ်ဦး၏ဘဝ ဘယ်လိုအခြေအနေလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားရှိခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အလွန်ကွဲပြားခြားနားသော အခြားသူများကို လက်ခံနိုင်ရန်ကူညီသည်။ ၎င်းသည် လူမှုရေး အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

## ၃။ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဆန်းစစ်နိုင်သော စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်များအကြား ဆက်သွယ်မှုကို နားလည်ပြီး ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။

## ၄။ ဖန်တီးစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ဆိုသည်မှာ အသစ်သော အရာတစ်ခုကို တီထွင်ခြင်း နှင့် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အယူအဆတစ်ခု၊ အဖြေတစ်ခု၊ နည်းလမ်းတစ်ခု၊ ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် ယခင်က ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိသေးသော အရာများကို နည်းလမ်းသစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။

## ၅။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝနှင့် ပတ်သတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အပြုသဘောဆောင်စွာ ကိုင်တွယ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီသည်။

## ၆။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ၌ရှိသော ပြဿနာများကို အပြုသဘောကိုင်တွယ်ရန် ကူညီသည်။ မိမိကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာများကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ ဖြေရှင်းရန် တာဝန်ရှိသည်။

## ၇။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ရေး

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးသုခအတွက် အလွန်အရေးပါသော ဖော်ရွေသော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။မိမိသည် တစ်ခြားသော သူများနှင့် နတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊အမူအရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ရာတွင် တိကျသော ဆက်သွယ်မှု၊နားလည်ရလွယ်သော ဆက်သွယ်မှုဖြစ်ရန် အလွန်အရေးပါသည်။

### ဘဝကျွမ်းကျင်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်

- မိမိဘဝ၏ နောက်ထပ် တက်လှမ်းမှုကို ရောက်ရန် ကူညီဖို့ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်သည်ကို နားလည်ရန်။
- အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်ရန်။
- ကောင်းမွန်သော အရာကို ပြန်လည်စဉ်းစား ရွေးချယ်နိုင်ရန်။



### ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ဘဝကျွမ်းကျင်မှု ၂၀ ချက်

- ၁။ ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၂။ အချက်အပြုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၃။ အခြေအနေ အချိန်အခါ အလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်မှု။
- ၄။ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၅။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၆။ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၇။ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၈။ အိမ်မှုကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၉။ ယာဉ်မောင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၀။ လမ်းညွှန်ပြမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၁။ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၂။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၃။ လုံခြုံစွာ နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၅။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၆။ အခြေခံပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၇။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း ဦးစားပေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၈။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။
- ၁၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။

၂၀။ လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု။

### ၁။ ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ငွေသည်ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးအရာမဟုတ်သော်လည်း သက်သောင့်သက်သာရှိ သောအသက်တာ အတွက် အမှန်ပင်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ငွေရေးကြေးရေးစည်းကမ်းသည် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အနေဖြင့် သင်ယူရန်အရေးကြီးသောအရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။



ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်းစွမ်းရည်သည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ငွေကြေးတန်ဖိုး၊ သတိထားသုံးစွဲမှု နှင့် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတို့အား ကူညီသည်။

ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ လူငယ်များသင်ကြားသိရှိရမည့်အရာများ -

- ၁) ဘတ်ဂျက်စီမံတတ်စေရန် သင်၏ကလေးသည် မည်သည့်အချိန်တွင် သုံးစွဲရမည်နှင့်မည်သည့်အချိန်တွင်သိမ်းဆည်းရမည်ကို သိသင့်သည်။
- ၂) ဆယ်ကျော်သက်တိုင်းသည် ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ခြင်း၊ ATM ကိုမည်သို့အသုံးပြုရမည်၊ အွန်လိုင်းတွင်ငွေလွှဲခြင်းနှင့်ချက်လက်မှတ်တစ်ခုမည်သို့ရေးရမည်ကို သိထားရမည်။
- ၃) အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် တစ်ခုခုဝယ်ရန် သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ငွေစုဆောင်းပါ။
- ၄) ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၅) ကုန်ပစ္စည်းများ၏ အခြေခံဈေးကွက်တန်ဖိုးကို အကဲဖြတ်ပါ။

### ၂။ အချက်အပြုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

အစားအစာမည်သို့ရရှိနိုင်ပုံ နှင့် အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းကိုသိခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များ အတွက် အဓိကဘဝကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိမည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် လူငယ်များကို အောက်ဖော်ပြပါအခြေခံအစားအစာစွမ်းရည်များသင်ပေးပါ။

- ၁) အစားအသောက်ဝယ်ယူခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဤနေရာတွင် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုမှာ မတူညီသောပါဝင်ပစ္စည်းများကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်ကို သိရန်ဖြစ်သည်။

၂) မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ - မိုက်ကရိုဝေ့ (ဖ်)၊ ကော်ဖီဖျော်စက်၊ ဂတ်စ်မီးဖို၊ လျှပ်စစ်မီးဖို နှင့် အခြားသောပစ္စည်းများ)

၃) မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းနှင့် ၎င်းကိုမည်သို့အသုံးပြုရမည်နှင့်ပတ်သက်သောအသိပညာများ သင်ပေးပါ။

၄) ရရှိနိုင်သောပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အတူ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အစားအစာများကိုပြင်ဆင်ခြင်း။ ရိုးရှင်းသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သုံး၍ အစားအစာကိုချက်ပြုတ်ရန် အခြေခံအား သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကို သင်ပေးပါ။

၅) အစားအစာကိုမှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် သိုလှောင်ခြင်း။ လတ်ဆတ်သောထွက်ကုန်များ၊ ထုပ်ပိုးထားသောအစားအစာများနှင့်အရည်များကဲ့သို့သောကွဲပြားခြားနားသောအစားအစာထုတ်ကုန်များကို မည်သည့် နေရာနှင့်မည်သို့သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရမည်ကို သင့်ကလေးများအားသိစေလိုသည်။

၆) အာဟာရပါဝင်မှုနည်းပါးပြီးကိုလက်စထရောများသောအစားအစာများကို အလွန်အကျွံစားခြင်း၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်သတိထားသင့်သည်ကို သင်ပေးပါ။



## ၃။ အခြေအနေ အချိန်အခါ အလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်မှု

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ပြင်ပလွှမ်းမိုးမှုများကြောင့် သူတို့၏ စတိုင်ကို လုံးလုံးပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ သို့သော်မှားယွင်းသောသူများ၏ လွှမ်းမိုးမှုသည် သူတို့အတွက်ဖြစ်နိုင်သည်။ နေ့စဉ် ကျွမ်းကျင်မှုတွေထဲကတစ်ခုကို သူတို့ဘယ်လိုရရှိနိုင်သလဲ။

၁) အရွယ်အစားသင့်လျော်သည့်အဝတ်အစားများ။

၂) မှန်ကန်သောအဝတ်အစားအမျိုးအစားရွေးခြင်း။



၃) အပ်ချုပ်သည်မှာ အမျိုးသားများရောအမျိုးသမီးများပါ အကျိုးခံစားရနိုင်သောစွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၄) အဝတ်အစားတွေခေါက်ပြီး သူတို့ရဲ့ဗီရိုထဲမှာသပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားပါ။

၅) သင်၏ အဝတ်အစားများအကြောင်း၊ အင်တာဗျူးများ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များအနက် အချို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် သူတို့ရရှိမည့်လေးစားမှုအဆင့်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကိုညင်သာစွာပြောပါ။

#### ၄။ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

သန့်ရှင်းမှုသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၏ အခြေခံတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်သာမကပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင်သင်ပေးပါ။ ဤသည်သည်သူတို့၏ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုပုံနှင့်အိမ်စီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးလုပ်နိုင်သည့်အခြေခံအရာအချို့မှာ -

၁) ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး။

၂) ကြမ်းခင်းကိုရှင်းလင်းခြင်းနှင့်မြွေဆိုးများကိုဖယ်ရှားခြင်း

၃) မီးဖိုချောင်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း။

၄) အမှိုက်ပုံမှန်မှန်ရှင်းလင်းခြင်း။

၅) အိုးခွက်များကို လက်ဖြင့် ဘယ်လိုဆေးကြောသန့်ရှင်းရမယ်ဆိုတာကို သိခြင်း



#### ၅။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိမိတို့ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်သင်ယူသင့်သောအရေးကြီးသောအရာများထဲမှ ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် မှတ်မိ ရန်အရေးကြီးသည့်အချက်များမှာ -

၁) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကျန်းမာရေးနှင့်အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့်ဆေးဝါးများအပြင် ဆေးဝါးများ အတွက် အသိပညာရှိခြင်း။

၂) ဘယ်အချိန်မှာဆရာဝန်သွားရမည်ကို သိမှတ်ခြင်း။

၃) အအေးမိခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သောရောဂါများတွင် မိမိကိုယ်ကိုကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ရန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှတစ်ဆင့်မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း။

၄) 911 သို့ခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် သင့်တိုင်းပြည်ရှိအရေးပေါ်နံပါတ်ကဲ့သို့သောအရေးပေါ်အခြေအနေကို သိရှိခြင်း။

၅) အနာဂတ်တွင် ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးပေါ်ပေါက်လာပါက အသက်ဘေးမှလွတ်မြောက် စေနိုင်သည့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေများ၌ အနာကိုမည်သို့သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်တီး များနှင့်အခြားရေး ဦး သူနာပြုစသည့်အခြေခံရေးဦးသူနာပြုများကို သင်ယူရန် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကို လက်တွဲခေါ်ပါ။

## ၆။ လူမှုရေးနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

သင်၏လူမှုရေးအခြေအနေတွင် ဖော်ပြရန် သင်ကလေး၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အမူအကျင့်များကို သင်ကြားပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့ကိုချောချောမွေ့မွေ့လူမှုရေးဘဝရှိရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

လူငယ်တို့ကို ကူညီနိုင်သည့်လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများမှာ -

၁) ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို မည်သို့တည်ဆောက်ရမည်နှင့်မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကိုလေ့လာခြင်း။

၂) ကျန်းမာသောမိသားစုဆက်ဆံရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကိုသူတို့ကိုသင်ပေးပါ။

၃) လူများနှင့်သူတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လေးစားခြင်း။



## ၇။ ဇွဲစည်းမှုနှင့် ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

အဖွဲ့အစည်း၏မရှိခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုညံ့ဖျင်းစေသည့်အချက်များအနက်မှတစ်ခုဖြစ်သည်။ ညံ့ဖျင်းမှု ညံ့ဖျင်းစွာစည်းရုံးထားသည့်လူတစ်ဦး သည် အမြဲတမ်းတစ်ခုခုရှာနေသည်။

၁) ထို့အပြင်အဖွဲ့အစည်းသည် အခန်းတစ်ခန်းကို ကြေငြာသူအား ကူညီပေးပြီးအချိန်တိုအတွင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

၂) ပိုမိုစနစ်ကျသောအခါ အမှားများပြုလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

## ၈။ အိမ်မှုကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ကလေးလူငယ်ဟာနောက်ဆုံးမှာကောလိပ်ပြီးသွားပြီး သူသူတို့ဘဝကိုစတင်ခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။

သို့သော်သူတို့သည် အခြေခံအိမ်စီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်ကိုမသိပါက ၎င်းကိုအချိန်တိုင်းမုန်းတီးနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သဆယ်ကျော်သက်တွေအားလုံးဒီဘဝစွမ်းရည်ကိုစောစောစီးစီးလေ့လာမယ်ဆိုရင်ပိုကောင်းတယ်။

၁) သင့်တော်သောနေရာထိုင်ခင်း (သို့) အိမ်ရာရွေးချယ်ရန်မည်သို့ ရှာဖွေရမည်ကို သင်ပေးပါ။

၂) အိမ်၏အခြေခံပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့မှာ ဖုန်စုပ်ခြင်း နှင့် အိမ်ကိုသန့်ရှင်းရေးပေးရန်သင်ပေးပါ။

၃) အခြေခံရေပိုက်ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်း ကဲ့သို့သောရိုးရှင်းသောအရာများက သူတို့အိမ်ကို ပိုမိုကောင်းပိုမိုကောင်းမွန်စွာစီမံခန့်ခွဲရန်ကူညီနိုင်သည်။

## ၉။ ယာဉ်မောင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ကားမောင်းခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များမိမိကိုယ်ကိုမှီခိုရန် အရေးကြီးဆုံးဘဝကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော်မည်သို့မောင်းရမည်ကိုသိရန်မလုံလောက်ပါ။ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှု ကြောင့်



လမ်းဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အလိုအလျောက်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာသင့်ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကသိသင့်သည်။

၁) ကားတစ်စီးဝယ်ပြီးအာမခံပေးပါ

၂) ယာဉ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း။

၃) ယာဉ်မောင်းနေစဉ်ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများစသည့်အရေးကြီးသောယာဉ်မှတ်တမ်းများနှင့်စာရွက်စာတမ်းများရှိရပါမည်။

၄) မိမိကိုယ်ကိုနှင့်အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးအတွက်ယာဉ်စည်းကမ်းများကို သိပြီးလိုက်နာပါ။

၅) ဦးထုပ်နှင့်ထိုင်ခုံခါးပတ်ကိုဝတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကိုသင်ပေးပါ။

၆) ထို့အပြင် အရှိန်နှင့်မောင်းနှင်မှုမြန်ဆန်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များကိုသတိပေးပါ။



## ၁၀။ လမ်းညွှန်ပြမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

အခြေခံလမ်းညွှန်ပြမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်သည် ပို၍အရေးကြီးသည်။ထို့ကြောင့်သူတို့သည်ကားမရှိသော်လည်း ၎င်းတို့သည်တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ခရီးသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁) ဘတ်စ်ကား၊ ရထား၊ သို့မဟုတ်လေယာဉ်အချိန်ဇယားနှင့်မြေပုံများကို ကြည့်နိုင်သည်။

၂) လမ်းညွှန်များကိုနားလည်ပါ။ (မြောက်၊ တောင်၊ အရှေ့နှင့်အနောက်၊ ဘယ်ညာ)

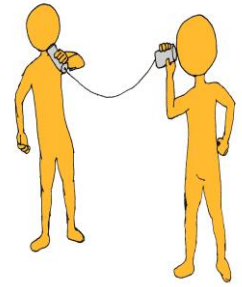
၃) ကွေးကောက်၊ ထွက်ပေါက်များ၊ အဝေးပြေးလမ်းမများ၊ အဝေးပြေးလမ်းများ စသည့်အသွားအလာနှင့်လမ်းအသုံးအနှုန်းများကိုသိအောင်လုပ်ပါ။

၄) ကွဲပြားခြားနားသောနေရာများသို့ သွားလာရာတွင် သတင်းအချက်အလက်များကို သတိထားပါ။

## ၁၁။ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ဆက်သွယ်ရေးသည် စီးပွားရေးကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုနှင့် ပို၍တူနိုင်သည်။ အခြားသူကို မထိခိုက်စေဘဲ မိမိ၏သတင်းစကားကို မည်သို့ရရှိနိုင်ကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို သင်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ဆက်သွယ်ရေးသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကိုယ် ရေးကိုယ်တာနှင့်ပရော်ဖက်ရှင်

နယ်ဘဝများ၌အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုအတွက် ကျွမ်းကျင်ရန် လိုအပ်သောအရေးကြီးသောစွမ်းရည်တစ်ခု ဖြစ်သည်။



၁) လူတွေကမတူကွဲပြားသည့်အပြင် အား

အားလုံးတူညီတဲ့ဘာသာစကားမျိုးပြောမှာ မဟုတ်နိုင်ပါ။

၂) ဆက်သွယ်ခြင်းတွင် နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်၏ အရေးကြီးမှုဖြစ်သည်။

၃) စာနာခြင်း နှင့် အခြားသူတစ်ဦး၏ ရှုထောင့်ကိုနားလည်၏အရေးပါမှုကို လိုအပ်သလိုအပ်သည်။

၄) Win-Win အခြေအနေများဖန်တီးရန် ညှိနှိုင်းခြင်းစွမ်းရည်။

၅) တယ်လီဖုန်း၊ စာ၊ အီးမေးလ်စသည့် ဆက်သွယ်ရေးစနစ်အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုခြင်း။

## ၁၂။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

လူတစ်ဦးချင်း၏ စရိုက်အပြုမူကိုပြသည်။ ကျန်းမာသောအပြုအမူများဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကူညီခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အားကောင်းသောစရိုက်ကို တည်ဆောက်ရန်ကူညီပါ။

၁) အမှားတစ်ခုကိုလက်ခံခြင်း၊ အမှားတစ်ခုကိုဝန်ခံခြင်း နှင့် ကိုယ်၏လုပ်ရပ်များအတွက်တာဝန်ယူခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား ပထမဆုံးသင်ကြားနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။

၂) ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည်တောင်းပန်ရန် ဝန်လေးကြသည်။ 'စိတ်မကောင်းပါဘူး' လို့ပြောဖို့သူတို့ကိုသင်ပေးပါ။

၃) လူငယ်များကို ယဉ်ကျေးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ လိုအပ်ရင် 'ကျေးဇူးပြု၍' နှင့် 'ကျေးဇူးတင်ပါ' လို့ပြောပါ။

၄) ကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများအပေါ်သစ္စာစောင့်သိရန် သင်ပေး

သင်ပေးပါ။ ရိုးသားခြင်းဟူသည် ဆယ်ကျော်သက်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အားပေးသင့်သည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

၅) လိုအပ်တဲ့အခါအကူအညီတောင်းဖို့ လူငယ်တို့ကိုသင်ပေးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးရန် အရေးကြီးသည်။

## ၁၃။ လုံခြုံစွာ နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်တစ်ယောက်တည်းရှိနေပါက ဘေးကင်းဘေးကင်းစွာနေရန် မည်သို့မည်ပုံသိရန် အရေးကြီးသည်။ တကယ်တော့ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်းသည် ဆယ်သည် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အရေးကြီးဆုံးဘဝကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁) တစ်ယောက်တည်းခရီးသွားတဲ့အခါ သူစိမ်းတွေနဲ့ခရီးမသွားရပါ။

၂) အငှားယာဉ်စီးရန်လိုအပ်လျှင် အပိုငွေကြေးဆောင်ထားပါ။

၃) အကူအညီတောင်းရန် နှင့် ညအချိန်တွင် မိမိဘာသာအပြင်ထွက်မျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပေးပါ။



### ၁၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

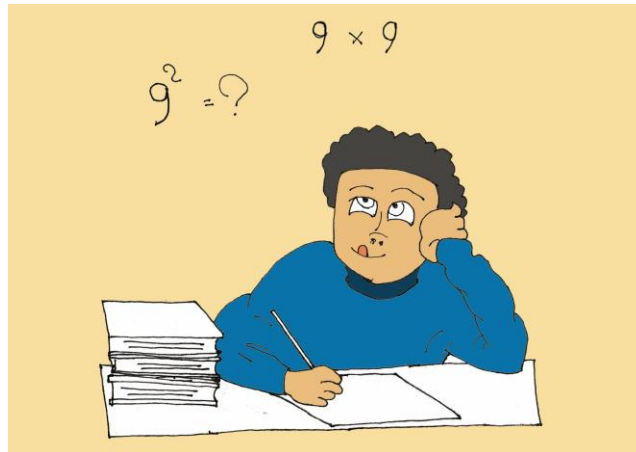
စိတ်ခံစားမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ဆယ်ကျော်သက်များကိုသင်ကြားပေးခြင်းသည် အခြေအနေတစ်ခု ၏ နှစ်ဖက်စလုံးကိုမြင်တွေ့ရန် ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအား သင်ပေးနိုင်သည့်ဖြေရှင်းနည်းနှင့် ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်များကို အောက်ပါအချက်များတွင်ဖော်ပြထားသည်။

- ၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစီမံခန့်ခွဲမှု (သို့) ထိန်းချုပ်မှုသည် ကွဲပြားသောအခြေအနေများ၊ လူများနှင့်ဘဝရှိ အရာများအား မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံနှင့်အရှိန်အဟုန်ကို သတ်မှတ်ပေးသည်။
- ၂) ဆိုးဆိုးရွားရွားအကျိုးဆက်များဖြစ်စေနိုင်သောလွယ်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရှောင်ရှားခြင်း။
- ၃) အရွယ်ရောက်သူအနေဖြင့် သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးသည် အလုပ်၊ အိမ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများစသည့်စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးလူငယ်များကို ကူညီရန်အရေးကြီးသောအရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၄) ဆယ်ကျော်သက် ဦးနှောက်သည် အပြောင်းအလဲကြီးတစ်ခုကိုဖြတ်သန်းနေရသည်ကိုသတိရပါ။ ထို့ကြောင့်၊ ထို့ကြောင့်၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် သူတို့နှင့်စာနာနားလည်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေရန် သင်ယူနေဆဲဖြစ်ကြောင်းနားလည်ပါ။

### ၁၅။ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

လူငယ်များအတွက် အဓိကဘဝစွမ်းရည်များထဲတွင်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သင်လုပ်နိုင်တာက သူတို့ကိုရင့်ကျက်သောအရွယ်ရောက်သူများကဲ့သို့သောပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ရန်သင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

- ၁) သင့်ကလေးလူငယ်များကို ပြဿနာများနှင့်ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်ရန် သင်ပေးပါ။
- ၂) ရွေးချယ်စရာများကို ရွေးချယ်ပြီးပါက သင့်ကလေးလူငယ်များအနေနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု သူတို့ထင်သောရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်စွမ်းရည်ကိုအသုံးပြုရမည်။
- ၃) ရွေးချယ်ထားသောဖြေရှင်းချက်ကို အသုံးပြုပြီး မှန် / မမှန်စစ်ဆေးနိုင်သည်။



## ၁၆။ အခြေခံပညာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

သက်သောင့်သက်သာကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ပညာရေးသည်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သင်၏ သင်၏ကလေးသည် အိမ်၌စာရေးရန် နှင့်စကားပြောဆိုရန် သင်ယူလိမ့်မည်။ သို့သော်၎င်းတို့သည်ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းနှင့် အခြားကိရိယာများကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကိုလည်း သိရန်လိုအပ်ပေမည်။

များသောအားဖြင့် ကလေးလူငယ်များသည် အစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာကို သူတို့ကမ္ဘာများထက်ပိုမိုမြဲ မိုမြန်ဆန်စွာ နားလည်တတ်ကြသည်။ သို့သော်သူတို့ကအရာအားလုံးကိုနှိုင်းယှဉ်လို့မရပါဘူး။

၁) ပြည့်စုံသောစာကြောင်းများဖြင့်ရေးပါ။ ကောလိပ်တွင် စာရေးသောအခါ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးအီးမေးလ်များ ပို့သောအခါဖြတ်လမ်းများနှင့်ဘန်းစကားများကို သုံး၍ မရပါ။

၂) စာကိုနားလည်အောင် ဖတ်ပါ ၊ ကျော်မဖတ်ပါနှင့်။

၃) ဘာသာစကားနဲ့ဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည်တိုးတက်အောင် မှတ်စုရေးပါ။

အွန်လိုင်းပေါ်မှာလုံခြုံအောင်နေဖို့၊ ဒီအကြံပြုချက်တွေကို သတိရပါ -

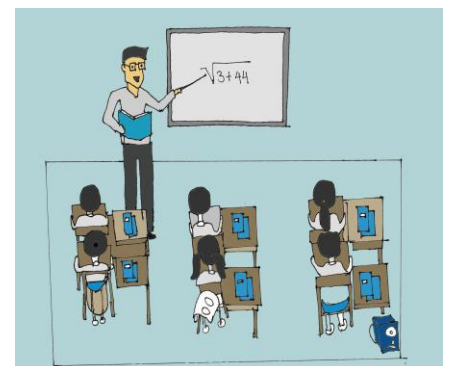
၁) ခန့်မှန်းရန်ခက်ခဲသောစကားဝှက်များကို သုံးပါ။

၂) အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေသောအခါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက် အလက်များကို ကာကွယ်ရန် VPN တစ်ခုကိုအသုံးပြုသည်။

၃) အများသုံးကွန်ရက်များသုံး၍ ဘဏ်စာရင်းများကို ဖွင့်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

၄) သူစိမ်းများ နှင့် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အ လက်နှင့်ဓာတ်ပုံများကို သူတို့နှင့်မျှဝေခြင်းကိုရှောင်ပါ။

၅) တစ်စုံတစ်ဦးက အွန်လိုင်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ်းလှမ်းမှုပြုလျှင် သတိပေးပါ။



### ၁၇။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း ဦးစားပေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

သင်၏ကလေးများကို သူတို့၏အရည်အချင်းများကို ခွဲခြားသိမြင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်း နှင့် သူတို့ကို သူတို့ကိုယ်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကျေနပ်မှုသာမကပရော်ဖက်ရှင်နယ်အောင်မြင်မှုကို ပေးနိုင်သည့်ပန်းတိုင်များချမှတ်မှုများချမှတ်ပါ။

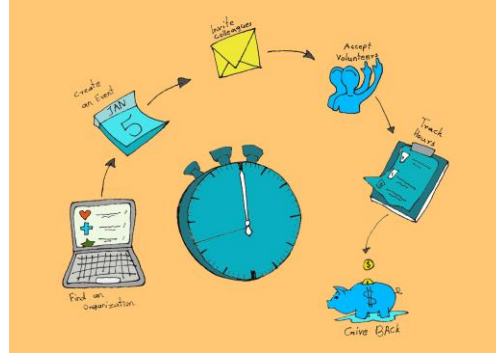
- ၁) လက်တွေ့ကျရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ပါ။
- ၂) ရည်မှန်းချက်များကို အာရုံစိုက်ပြီး အောင်မြင်ရန် လက်တွေ့မကျသည့် အစီအစဉ်ကိုဖယ်ထုတ်ပါ။
- ၃) ပန်းတိုင်များကို ပြောင်းလဲပါ သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါကပြင်ဆင်ပါ။ လူတစ်ဦး ၏ပြောင်းလဲနေသောလိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ပန်းတိုင်များကိုပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ချိန်ညှိနိုင်သည်။



### ၁၈။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးသည် သူတို့လုပ်ချင်သောအရာအားလုံးကို လုပ်ရန်လုံလောက်သောအချိန်မရှိဟု ညည်းညူသည်ကို သင်အကြိမ်မည်မျှကြားဖူးသပါလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်နေ့တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အောင်မြင်တာနဲ့ကွဲပြားမှုလောကတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးလိုအပ်သောလိုအပ်သောအရည်အသွေးများမှာ -

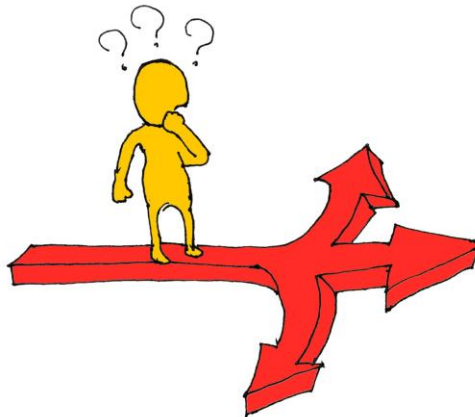
- ၁) ကောင်းသောအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အထများဖြင့် စတင်ပါ။
- ၂) ရိုးရှင်းသောအချိန်ဇယားတစ်ခုကို အသုံးပြု၍ အချိန်ကိုစုစည်းရန် သင်ပေးပါ။\
- ၃) ကလေးများအား သူတို့၏အချိန်ကိုတာဝန်ယူမှုရှိရှိအသုံးပြုရန် ဦးစားပေးသင်ပေးပါ။ အရေးကြီးသောအလုပ်များကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ရန်နှင့်အရေးကြီးသည့်အရာနှင့်အရေးတကြီးကိစ္စကို ခွဲခြားရန်သူတို့ကိုကူညီပါ။



## ၁၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်၊ အရွယ်ရောက်ပြီး သူဘဝ၏ရွေးချယ်မှု တိုင်းကိုရွေးချယ်ရန်လိုအပ်သည်။ ရိုးရှင်းတဲ့အရာကနေ ညစာအတွက်ဘာစားရမလဲဆိုတာ သိသိသာသာ တိုးတက်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခုလုပ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ချစ်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ထိမ်းမြားတာအထိ အရာအားလုံးဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

- ၁) တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ပြောမည့်အစား သူကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ပါ။
- ၂) မိမိတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် တာဝန်ယူတတ်ရန် သင်ပေးပါ။



## ၂၀။ လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလားအလာရှိသောအလုပ်ရှင်များမှ သတိပြုမိရန် လူတစ်ဦးသည် နံရံပေါ်ရှိအထောက်အထားများထက်မက လိုအပ်သည်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ရဲ့ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကို အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့အားပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တချို့ကို အောက်ပါအချက်များဖော်ပြထားပါသည်။





- ၁) ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု
- ၂) စဉ်းစားတွေးခေါ်နှင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကျွမ်းကျင်မှု
- ၃) အလုပ်ကျင့်ဝတ်နှင့်သမာဓိရှိခြင်း
- ၄) ရရှိနိုင်အရင်းအမြစ်များကို တန်ဖိုးထားခြင်းနှင့်သုံးစွဲနိုင်စွမ်း
- ၅) အသိပညာ နှင့် နည်းပညာ၏လျှောက်လွှာများ
- ၆) လုပ်သားအသစ်များနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ကိုင်ခြင်း
- ၇) လိုချင်မှု နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင်ယူနိုင်စွမ်း။ ကလေးလူငယ်ကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရန် သင်ပေးပါ။
- ၈) ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ရန် နှင့် အားနည်းချက်များကိုခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်စွမ်း။
- ၉) ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပို့ဆောင်ရန် အမှားများကိုပြုပြင်ရန် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း။