

အမျိုးသမီးများအပေါ်
အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုများ

ပပျောက်ရေးအတွက်

ဆောင်ရွက်နေသော အမျိုးသားများ အကြောင်း သိကောင်းစရာ

အမျိုးသမီးများအပေါ် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုများ ပပျောက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နေသော အမျိုးသားများ အကြောင်း သိကောင်းစရာ

အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းစီက အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများကို ပပျောက်ရန် ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း၊ လုပ်ဆောင်မှုများ

၁။ အမျိုးသမီးများ၏အသံကို နားစိုက်ထောင် - - - - အမျိုးသမီးများထံမှ လေ့လာဆည်းပူး

နားစိုက်ထောင်ခြင်း နည်းလမ်း အားဖြင့် စတင်ရပါမည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်းကို အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရသည့် အမျိုးသမီးများထက် မည်သူက ပို၍ သိနိုင်ပါသနည်း။

သင့်ကို ယုံကြည်စိတ်ချသည့် အမျိုးသမီးတယောက်ထံ သူမ၏ဘဝ၌ အကြမ်းဖက်မှုက မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်း လေ့လာဆည်းပူးပါ။ သို့သော် သူမက သင့်ကို ပြောပြလာသည်အထိ အတင်းအကြပ် တောင်းဆိုခြင်း မပြုရပါ။

သင်၏ဇနီး (သို့မဟုတ်) ချစ်သူရည်းစား၊ သင်၏ ညီမ၊ အစ်မ (သို့မဟုတ်) အမေ (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်းတယောက်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ကုလားထိုင်တွင် နောက်ကျောမှီ ထိုင်ပြီး အေးအေးလူလူ နားထောင်ပါ။ သင်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သူမကို အမှန်အကယ် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေခြင်းရှိမရှိ၊ သူမအား အသေးစိတ် မေးခွန်းများမေးခြင်း သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် ငြင်းခုံခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် မဟုတ်ပေ။ နားထောင်ရန် သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သူမက သင့်ကို သူမအပေါ် နာကျင်စေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ပြောပြပါက၊ ထိုအရာသည် သူမအပေါ် အမှန်တကယ် နာကျင်စေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာဟု ရိုးရိုးသားသား ယုံကြည်လိုက်ပါ။

သင်၏ဒေသအတွင်းတွင်ရှိသည့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရမှု ကူညီရေး ဂေဟာများ၊ အမျိုးသမီးများအတွက် ခိုလှုံရာဂေဟာများ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများ ကော်မတီ၏ လုပ်ငန်းခွင် ကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အသံများကို နားစိုက်ထောင်ပါ။ ၎င်းတို့ထံတွင် အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိပညာ ဗဟုသုတ များစွာရှိကြသည်။ သူတို့နှင့်စကားပြောပါ။ သူတို့ ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ပါ။ သူတို့၏ လုပ်ငန်းများကို လေ့လာ စုံစမ်းပါ။ သူတို့ကို ငွေကြေးအရ ကူညီပါ။ သူတို့ထံမှ လေ့လာဆည်းပူးပါ။

၂။ ပြဿနာ၏သဘော သဘာဝနှင့် အတိုင်းအတာကို သိအောင်လုပ်ပါ။ လေ့လာပါ။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သည့် အနိုင်ကျင့်မှုတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ် အားလုံးတိုင်းသည် သိသာထင်ရှားသည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များ၊ အမာရွတ်များ မချန်ရစ်ပေ။ စိတ်ခံစားမှု နှင့်ဆိုင်သည့် အနိုင်ကျင့်မှုတွင် ပုံမှန်အမျိုးသမီးများ၏ ခံစားချက်ထိခိုက်စေသည့် ဂုဏ်သိက္ခာကျ စေသော နောက်ပြောင် ကျီစယ်မှုများ၊ ဗိုလ်ကျ ခြယ်လှယ်သော ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်သည့် အပြုအမူများ နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံသဏ္ဍာန်များထဲတွင် အချို့က ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ထိခိုက်သက်ရောက်မှုကို ပို၍ဆိုးဝါး စေသည်။ သို့သော် အကြမ်းဖက်မှု ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ ကာလရှည်ကြာစွာ ခံစားနေရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တကယ့်ကြောက်မက် ဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသမီးလေးယောက်တွင် သုံးယောက်သည် ညအချိန်၌ လူထုသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစံနှစ်ကို အသုံးပြုရန် ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးဝါးယောက်တွင် နှစ်ယောက်သည်သာလျှင် ညအခါ တွင် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားတွင် လမ်းလျှောက်ရန် လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်များအရ - အမျိုးသားများ အခြေခံအခွင့်အရေးများ အပြစ် ခံစားရသည်တို့သည် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် အကြောက်တရား ရှိစေသည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်နေကြောင်း ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများ ကြောက်ရွံ့မှု အကြီးမားဆုံး ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာမှာ သူတို့နေထိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်နေအိမ်များတွင် ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အများစုကို လူစိမ်းများက ကျူးလွန်လေ့ရှိသည်ဟု အများစုက ထင်မြင်ယုံကြည်ထားကြရာ အမှန်တကယ်၌မူ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့အနီးကပ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော အမျိုးသားများဖြစ်သည့် ခင်ပွန်းများ၊ ချစ်သူ ရည်းစားများ၊ ဘခင်များ၊ ဆွေမျိုးများ၊ အလုပ်ရှင်များနှင့် ကူညီပြုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းရန်မှ အများဆုံး မလုံမမြဲ ဖြစ်နေကြသည်။

အမျိုးသားအများစုသည် အမျိုးသမီးများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြသည်၊ ဂရုစိုက်ကြသည်။ လက်ထပ်ပြီးသည့် (သို့မဟုတ်) ရှေးထုံးတမ်းစဉ်လာအရ အမျိုးသားများနှင့် အတူနေသည့် အမျိုးသမီးသုံးယောက်တွင် တယောက် နီးပါး (၂၉ ရာခိုင်နှုန်း) သည် ၎င်းတို့၏ အမျိုးသား အဖော်များကြောင့် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများ အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် နေရာဒေသတိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသူများ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများနှင့် လူလတ်တန်းစားများ ကြားတွင်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံသား၊ ဘာသာ၊ လူမျိုးတိုင်းတွင် လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားနေသည်။ ဤသည်မှာ ကွဲပြားမှုအားလုံး အတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။

**၃။ အဘယ်ကြောင့် အချို့သော အမျိုးသားများ အကြမ်းဖက်သည်ကို လေ့လာပါ။
သိအောင်လုပ်ပါ။**

အမျိုးသားများသည် သဘာဝအားဖြင့် မရက်စက်၊ မကြမ်းကြုတ်ကြပါ။ အကြမ်းဖက်မှု အနည်းငယ်မျှသာ သို့မဟုတ် လုံးဝ မရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ ရှိပေသည်။ ပြီးခဲ့သည့် ရာစုနှစ် အပေါ် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ရာ၌ တွေ့ရသည်မှာ လေ့လာခဲ့သော လူမျိုးနွယ်စု အဝန်းအဝိုင်း၏ ထက်ဝက်တွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၊ ကလေးငယ်များကို အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားများအကြား အကြမ်းဖက်မှု အနည်းငယ်သာ ရှိခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် လုံးဝ မရှိခဲ့ချေ။

ထို့အပြင် ယနေ့ခေတ်တွင် ပင်လျှင် အမျိုးသား အများစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သည့်အခါမှ မကျူးလွန် (သို့မဟုတ်) ကျူးလွန်မှု မရှိသလောက် နည်းပါသည်။ (အကြမ်းဖက်မှု အတိုင်းအတာများသည် တနိုင်နင့်နှင့်တနိုင်ပင် လွန်စွာ ကွဲပြား ခြားနားသည်။)

အချို့သောအမျိုးသားများသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို သင်ယူတတ်မြောက် လာကြသည်။ အမျိုးသားများ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အမျိုးသားအများအပြား အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် အခြားသော အမျိုးသားများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ၎င်းတို့၏ ယောကျ်ားပီသရန် ယောကျ်ားဆန်ရန် ဖော်ပြပုံ ဖော်ပြနည်း အတတ်များကို သင်ယူရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်တခု ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားအများစုက ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အာဏာကို ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများနှင့် လူအများ အပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရန် စွမ်းရည်အဖြစ် စဉ်းစားတတ်သည်။ အမျိုးသားအများစုသည် ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရ အကြမ်းဖက်မှု မရှိကြသော်လည်း ယင်းကဲ့သို့သော စဉ်းစားချက်က အကြမ်းဖက်မှု ကျင့်သုံးခြင်းကို လက်ခံနိုင်စရာ တခုအဖြစ် လူအများအား ထင်မှတ်လာစေခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်လည်း အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များ ကျူးလွန်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခြင်း မရှိပေ။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများက အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများပါ နှစ်ဘက်စလုံး၏ အကြမ်းဖက်ခံ ရသော ကလေးငယ်များ၏ အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း ကလေးများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်မှုအများစုကို အမျိုးသားများကသာ ကျူးလွန်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများနှင့် အခြားအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှိုင်းစာလျှင် အလွန်နည်းပါးပေသည်။

အမျိုးသားများ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်အများစုသည် အမျိုးသမီးများ ကလေးငယ်များနှင့် အခြားအမျိုးသားများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုရယူရန် အားထုတ်သည့် စိတ်မချမ်းသာစရာ ကြားပမ်းမှုတခု ဖြစ်နေသည်။ အကြောင်းမှာ-အမျိုးသားကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်အများစုသည် ၎င်းတို့ ကိုယ် ၎င်းတို့ အထက်စီးမှ နေရာရသည်။ အားလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟူသော စိတ်ခံစားချက်နှင့် ရုပ်အားဖြင့် (သို့မဟုတ်) နှုတ်အားဖြင့် လွှမ်းမိုးလိုစိတ်နှင့်အတူ (ယင်းတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော) ဈာန်သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်မလုံခြုံမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားစိတ် ကင်းမဲ့မှုတို့၏ လက္ခဏာတရပ် ဖြစ်နေ သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အမျိုးသားများ၏ အရက်သောက်စားမှုကြောင့် ဖြစ်သည် ဟုဆိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရက်သောက်စား မူးယစ်မှုက ခံစားချက်များ၊

ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ ဒေါသများ၊ စိတ်မလုံခြုံမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ အချို့မှာ ခံစားချက်များ ပေါက်ကွဲထွက်ကုန်ပြီး၊ မထိမ်းနိုင် မသိမ်းနိုင် ဖြစ်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ - အရက်သောက်စားခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပွားစေခြင်း မဟုတ်ပါ။ မျိုးရိုးဗီဇသည်လည်း အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ အဆုံးသတ်အားဖြင့် - ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အကြမ်းဖက်မှုအများစု၏ အကြောင်းရင်းများမှာ အချို့သော အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများ၊ အခြားအမျိုးသားများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားအုပ်စု၊ အဖွဲ့အစည်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လူကြီးများက ကလေးများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုသည် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အခွင့်ထူးခံခြင်းနှင့် အာဏာကို မြဲမြံစွာ ဆုတ်ကိုင်လိုခြင်းများအတွက် သုံးသည့် နည်းလမ်း တခုဖြစ်သည်။

၄။ အမျိုးသမီးများအား သိက္ခာကျစေသည့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူသည့်အပေါ် ခွဲခြားသည့် အသုံးအနှုန်းများသုံးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ကျီစယ် ဟာသလုပ်ခြင်းတို့ လုပ်သည့် အမျိုးသားများ ကို စိန်ခေါ်ပါ။

“ဒါ နောက်တာသက်သက်ပဲ။ ဒါလေးတောင် နောက်လို့မရဘူးလား။ ”

ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဟူသည့်အပေါ် ခွဲခြားသည့် အသုံးအနှုန်းများ သုံးခြင်း၊ နောက်ပြောင် ကျီစယ်ခြင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မတရားပြုမူပုံစံများကို ကာလကြာရှည်စွာ လက်ခံနေသော ပတ်ဝန်းကျင်တခု ဆက်လက်တည်ရှိနေစေရန် အားပေးအားမြှောက် ပြုရာရောက်သည်။ အမျိုးသမီး များကို သိက္ခာကျစေသည့် နောက်ပြောင်ကျီစယ်မှုများ (သို့မဟုတ်) မှတ်ချက်များမှာ ခွဲခြားမှု ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ - သမိုင်းကြောင်းအရ အမျိုးသမီးများကို ဒုတိယတန်းစား အနေအထား တွင်သာ ထားရှိခဲ့သည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတခု၏ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုများကို ထင်ဟပ်စေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အမှန်ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုကို ထင်ဟပ်ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသားများက တမင် ရည်ရွယ်မှုမရှိလင့်ကစား အမျိုးသမီးများအား ၎င်းတို့နေရာတွင်ပင် နောက်ထပ်တကြိမ် ပြန်ထား ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်သော အမျိုးသားများအတွက် အခက်ခဲဆုံး အရာများထဲမှ တခုမှာ အခြားအမျိုးသားများကို ရင်ဆိုင်၍ စိန်ခေါ်ရန် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို တတ်မြောက်လာအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများအား ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုသည့်အပေါ် ခွဲခြားသုံးသည့် အသုံးအနှုန်းများကို ၎င်းတို့၏ ဝေါဟာရများမှ ထုတ်ပစ်ရန် ရင်ဆိုင်ပြောဆိုပါ။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပေ့ပေ့ဆဆ ပြောဆိုနေသည့် အမျိုးသားများအား ရင်ဆိုင်စိန်ခေါ်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်နေသူများအား ရင်ဆိုင် စိန်ခေါ်ပါ။

၅။ သင်၏လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်းနှင့် မိသားစုအတွင်းမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါး နှောက်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ထုတ်ဖော်ရန်နှင့် ဆန့်ကျင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်တတ်လာပါစေ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုဆိုသည်မှာ တခြားသူတဦးက မလိုလားသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုများ (သို့မဟုတ်) လိင်မှုဆိုင်ရာ ဦးတည်ပြောဆိုသော မှတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) အပြုအမူများကို ရည်ညွှန်းသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်မှုသည် စိတ်အနေအထားဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေသည့်ပြီး ယေဘုယျပြောရလျှင် အပြုအမူ ပုံစံတခု သည် အမြဲတမ်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်သည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။ အဓိက ကျသည့် စကားလုံးမှာ “မလိုလားခြင်း” ပင်ဖြစ်သည်။ ပြီတီတီလုပ်ခြင်း၊ လိင်မရေးရာရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်း၊ ကာမနှိုးဆွသည့် ဓာတ်ပုံ၊ နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ နှစ်ဦး နှစ်ဖက် သဘောတူညီပြီး လိုလိုလားလား ရှိလျှင် လုံးဝပြဿနာ မရှိပါ။

ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုသည် သြဇာအာဏာမညီမျှမှု၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတဦးက ပြုမူသော အလားတူလုပ်ဆောင်မှုတခုသည် အမျိုးသားတယောက်အပေါ်တွင် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသမီးများကို လုပ်ငန်းခွင်၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အမျိုးသားများထက် သြဇာအာဏာသုံးခွင့် ပေးမထား၍ ဖြစ်သည်။

အချို့ နိုင်ငံများတွင် ယခုအချိန်၌ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ သို့မဟုတ် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုအား ၎င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများထဲတွင် ကိုးကားလာပြီဖြစ်သည်။ အဆိုပါ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အပြုအမူ ပုံသဏ္ဍာန်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ဖြစ်စေသည်ကို သိလာကြမည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေမှန်သမျှ ကဲ့သို့ပင် မသိကျိုးကျွန်ပြုခြင်းကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများက အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်မည်မဟုတ်ပေ။

အမျိုးသားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် စာသင်ကျောင်းများတွင် အခြေခိုင်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသောအနေအထား ဝန်းကျင်တခု ဖန်တီးရန်အတွက် သင်တန်းများ ပြုလုပ် ကြိုးပမ်းနေမှုအား ထောက်ခံအားပေး ကူညီခြင်းအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်မှု ဆန့်ကျင်ရေးတွင် အမျိုးသမီးများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းလက်တွဲဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၆။ သင်၏ဒေသအတွင်းရှိ ရိုက်နှက်ခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက် အကာအကွယ်ပေးသည့် နေရာ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများအတွက်ဂေဟာနှင့် အခြားသော အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ် များအား ထောက်ခံအားပေးပါ။

နေရာအနှံ့အပြားတွင် အမျိုးသမီးများအရေး အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နေသော အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများ၏အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အမျိုးသမီးများ အတွက် အကူအညီများပေးနေသည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင် နေကြသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် ရိုက်နှက်ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက် အကာအကွယ် ပေးသည့် နေရာများ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများ ခိုမှီးရာဂေဟာများ၊ ကြားကာလ နားခိုရာအိမ်များနှင့် ခေတ္တနားခိုရာဂေဟာများကို ထူထောင်ခဲ့ကြသည် --- ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော အခြေအနေဆိုး များမှ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်လာသော အမျိုးသမီးများသည် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ ပေါ်တွင် မှီခိုနေရသည်။

အဆိုပါ လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားသော အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသားများ ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုနှင့် ငွေရေးကြေးရေးအရ ထောက်ခံမှုများနှင့် လျော်ကန် ထိုက်တန်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ဒေသအဆင့် ဖွဲ့စည်းပြုလုပ်ရှာဖွေမှုများကို ဒေသအဆင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းစဉ်ချက်များအတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဝိုင်းဝန်းရှာဖွေကြရန် လှုံ့ဆော်ရမည် ဖြစ်သည်။

၇။ သင်၏ အပြုအမူသည် ပြဿနာအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။

အကယ်၍သင်သည် အမျိုးသမီးတယောက်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခဲ့ဖူးပါက၊ အကယ်၍သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်ခဲ့ဖူးပါက၊ သို့မဟုတ် သင်၏ အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) ချစ်သူကို ရိုက်နှက်၊ တွန်းထိုး၊ ခြိမ်းခြောက်၊ ကန်ကြောက်ခဲ့ဖူးပါက၊ သင်သည် ပြဿနာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဤသည်မှာ လွန်ခဲ့သည့် ကာလရှည်မြင့်စွာက ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် သင်ပြုလုပ် ခဲ့မိသည့်အတွက် မှားကြောင်းဝန်ခံပြီး အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ပြင်ဆင်မှုလုပ်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍ သင်၏ အကြမ်းဖက်အပြုအမူသည် ရှေးဆက်လက် ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိနေပါက သင့်ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်ကို သိစေရန် သင့်အနေနှင့် အရေးတကြီး အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့သော အဖြစ်အပျက် နောက်တကြိမ် ထပ်မံဖြစ်ပွားသည့်အထိ စောင့်မနေပါနှင့်။ ကျေးဇူးပြု၍ ယနေ့ပင် စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။

အမျိုးသားအများစုတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်သော သဘာဝမရှိကြပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က အမျိုးသမီးများကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြူးစား ကောင်း ကြူးစားနေသည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့က အပြန်အလှန် စကားပြောခြင်းကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျိုးသမီးများ၏ နေရာများကို အလုအယက် ဝင်ရောက် ယူနေပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမျိုးသမီးများကို အရှက်ရစေအောင် ပြုလုပ်နေပါသလား။

အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်များ ကျူးလွန်ခြင်းများအားလုံးအတွက် အမျိုးသားများအားလုံး တာဝန်မရှိပါ။ သို့သော် အမျိုးသားများအားလုံးသည် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံစွာန်များအားလုံး ရပ်တန့်သွားရန်အတွက် တာဝန်ရှိပါသည်။

၈။ ရေရှည် အဖြေရှာဖွေမှုများအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို လုံးဝရပ်တန့်စေရန်မှာ ညတွင်းချင်းပြီးမည့် လုပ်ငန်းတခု မဟုတ်ပေ။ စစ်မှန်သော အဖြေများသည် မှန်ကန်သော ရေရှည်အဖြေများ ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ခြင်း၏ မူလအကြောင်းအရင်းခံသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသားများ “ယောက်ျား” ဖြစ်ရန် သင်ယူရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို တိုက်ထုတ်ရန် အတွက် တရားဥပဒေကြောင်းအရ အပြောင်းအလဲ များပြုလုပ်ရန်သည် အလွန် အရေးကြီးသည်။

သို့သော်လည်း တရားဥပဒေများနှင့်ပင် လုံလောက်မှုမရှိသေးပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် သဘောထားများပြောင်းလဲရန်အတွက် အတူတကွလက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကြပါစို့။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား မညီမျှမှုများ ဆက်လက် တည်တံ့စေသည့် ထုံးတမ်းစေလွှဲအား ရင်ဆိုင်ကြပါစို့။

ယောက်ျားဆန်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ထိန်းချုပ်ချယ်လှယ်ခြင်းဟူသည့် သဘောထား အရေခွံကို ခွာချခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသားများကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော အမျိုးသားများအဖြစ် ရောက်ရှိစေရန် ကူညီကြပါစို့။ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ နှင့် အခြားသော အမျိုးသားများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးများအား အပြုသဘော အပြောင်းအလဲမှုများဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

သဘောထားဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု၊ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုနှင့် လူ့အဆောက် အအုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများမှာ အချိန်များစွာ ယူရသည်။ ထို့ကြောင့် အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့ ပြုစုပျိုးထောင်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများကို အကြမ်းဖက်မှုပုံသဏ္ဍာန်အားလုံးသည် လက်ခံစရာ မဟုတ်ဟု သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ယောက်ျားကြီးများ ဖြစ်လာမည့် ကလေးများအတွက် သင်ကြားပေးရမည့်မှာ မည်သူတစ်ဦးတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ (အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများ (သို့) ကလေးငယ်များကို) ထိန်းချုပ်ရန်၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရန် လုပ်ခြင်း မလိုအပ်ကြောင်းကို သင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

၉။ ဖဲကြီးဖြူ တပ်ဆင်ပါ။

ဖဲကြီးဖြူ လှုပ်ရှားမှု ရက်သတ္တပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မကျူးလွန်ပါ။ လျစ်လျူရှုမနေပါ (သို့မဟုတ်) နုတ်ဆိတ်မနေပါဟု ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကတိခံဝန်ချက် အဖြစ် ဖဲကြီးဖြူကို တပ်ဆင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ တဦးချင်းစီမှ အပြောင်းအလဲများ အသေအချာဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် မိမိတို့ တဦးချင်း၏ တာဝန်ယူမှုကို လက်ခံမှသာလျှင် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများမှ အမျိုးသမီးများကို အလေးပေးဂရုစိုက်သည့် အမျိုးသားများ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ အမျိုးသမီးများ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်ကင်းသည့် ကမ္ဘာလေးတွင် နေထိုင်နိုင်ရေးကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ယူပါသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဖဲကြီးဖြူကို လှုပ်ရှားမှုရက်သတ္တပတ်အတွင်း တပ်ဆင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သည့်အခါမှ မကျူးလွန်ပါဟု ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ကတိခံဝန်ချက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အကြမ်းဖက်မှု လုပ်ရပ်များအား လျစ်လျူရှုမနေရန်၊ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူများအတွက် ရှေ့နေလိုက် မပေးရန်နှင့် မည်သည့်အမျိုးသမီးပင်ဖြစ်စေကာမူ “သူမကိုက လိုချင်လို့” ဟူ၍ မစဉ်းစားရန် စသည့် မိမိကိုယ်တိုင်ပေးသည့် ကတိခံဝန်ချက် တခု ဖြစ်ပါသည်။

ဖဲကြီးဖြူတပ်ဆင်ခြင်းသည် ဆက်လက်ပြီး ရေငုံနှုတ်ပိတ်မနေပါ ဟုဆိုသည့် ကတိတခု ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသားများကို အကြမ်းဖက်မှု အဆုံးသတ်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် စိန်ခေါ်သည့် ကတိတခု ဖြစ်ပါသည်။

ဖဲကြီးဖြူအား တတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲများ၊ စကားရည်လှပွဲများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမျိုးသားများကြားတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖဲကြီးဖြူ ဆွေးနွေးပွဲများ ဖြစ်ပေါ်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် အပြောင်းအလဲတခုဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

၁၀။ ဖဲကြီးဖြူစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ပါ။

ဖဲကြီးဖြူ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုသည် (*White Ribbon Campaign*) အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ရပ်တန့်ရန်အတွက် အမျိုးသားများမှ လုပ်ဆောင်နေသည့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံးသော လှုပ်ရှားမှုကြီးဖြစ်သည်။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုသည် အောက်ခြေ လူထု လှုပ်ရှားမှုတခု ဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကိုသာ အဓိက မှီခို အားထားသည်။ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့်ရေး လုပ်ဆောင်ရာ၌ အမျိုးသားများက တာဝန်ယူရန် ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အမျိုးသားများ၏ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သို့သော် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း များစွာမှ အမျိုးသမီးများကို ဒေသဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အကူအညီနှင့် ထောက်ခံ အားပေးမှုများ အတွက် ထိုအမျိုးသမီးများကို များစွာ တန်ဖိုးထား လေးစားပါသည်။

ဖဲကြီးဖြူလှုပ်ရှားမှု သီတင်းပတ် စည်းရုံးပြင်ဆင်ခြင်းများအပြင် ဒေသတွင်းထောက်ခံအားပေးသူ များမှ အခြားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း တနှစ်ပတ်လုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ကြရာ-

- ကျောင်းများ၌ဟောပြောပွဲများပြုလုပ်ခြင်း
- အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများအတွက်နှင့် ဖဲကြီးဖြူစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ပညာပေး လုပ်ငန်း အတွက် ရံပုံငွေများ ကောက်ခံပေးခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သည့် အမျိုးသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍအား ထောက်ခံအားပေး ရန် အတွက် ဘခင်များနေ့ အနီးတဝိုက်တွင် လှုပ်ရှားမှုများ ဦးဆောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- ချစ်သူများနေ့တွင် ရံပုံငွေများတိုးမြှင့်လာစေရန် ကပွဲများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းသည့် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နေသည့် အကြောင်း သတင်းစကား ဖြန့်ဝေခြင်း

သင်၏လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ စာသင်ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် (သို့မဟုတ်) ဘုရားဝတ်ပြုရာ နေရာများတွင် ဖဲကြီးဖြူကြွေးပမ်းမှုများ စတင်ရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ စာရေးသားရန် အားပေးကြောင်း အသိပေး စေလိုပါသည်။ ■