အမျိုးသမီးများအပေါ် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုများ

ပပျောက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော

အမျိုးသားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အမျိုးသမီးများအပေါ် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုများ ပပျောက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အမျိုးသားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အမျိုးသားတဦးချင်းစီက အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်နိုမှုများကို ပပျောက်ရန် ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း၊ လုပ်ဆောင်မှုများ

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

နားစိုက်ထောင်ခြင်း နည်းလမ်းအားဖြင့် စတင်ရပါမည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်းကို အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရသည့် အမျိုးသမီးများထက် မည်သူက ပို၍သိနိုင်ပါသနည်း။

သင့်ကို ယုံကြည်စိတ်ချသည့် အမျိုးသမီးတယောက်ထံ သူမ၏ဘဝ၌ အကြမ်းဖက်မှုက မည်ကဲ့သို့ သက်ရောက်ခဲ့သည်ကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း လေ့လာ ဆည်းပူးပါ။ သို့သော် သူမက သင့်ကိုပြောပြလာသည်အထိ အတင်းအကြပ်တောင်းဆိုခြင်း မပြုရပါ။

သင်၏ဇနီး (သို့မဟုတ်) ချစ်သူရည်းစား၊ သင်၏ ညီမ၊ အစ်မ (သို့မဟုတ်) အမိ (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်းတယောက်ကို မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက် ကုလားထိုင်တွင် နောက်ကျောမှီ ထိုင်ပြီး ငြိမ်သက်အေး ဆေးစွာ နားထောင်ပါ။ သင်၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သူမကို အမှန်အကယ် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေခြင်းဟုတ်မဟုတ်၊ သူမအား အသေးစိတ် မေးခွန်းများမေးခြင်း သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် ငြင်းခုံခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် မဟုတ်ပေ။ နားထောင်ရန် သက်သက်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သူမကသင့်ကို သူမအပေါ် နာကျင်စေခဲ့သည့် အကြောင်း အရာတခုခုကို ပြောပြပါက၊ ထိုအရာသည် သူမအပေါ် အမှန်တကယ် နာကျင်စေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာဟု ရိုးရိုးသားသား ယုံကြည်လိုက်ပါ။

သင်၏ဒေသအတွင်းတွင်ဟိသည့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရမှု ကူညီရေးဂေဟာများ၊ အမျိုးသမီးများ အတွက် ခိုလှုံရာဂေဟာများ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများကော်မတီ၏ လုပ်ငန်းခွင်ကဲ့သို့သော အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်း များထံမှ အသံများကို နားစိုက်ထောင်ပါ။ ၎င်းရို့ထံတွင် အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိပညာ

ဗဟုသုတများစွာ ဟိကတ်သည်။ သူရို့နှင့်စကားပြောပါ။ သူရို့ ထုတ်ဝီသည့် စာအုပ် စာတမ်းများကို ဖတ်ပါ။ သူရို့၏ လုပ်ငန်းများကို လေ့လာစုံစမ်းပါ။ သူရို့ကို ငွေကြေးအရ ကူညီပါ။ သူရို့ထံမှ လေ့လာ ဆည်းပူးပါ။

၂။ ပြဿနာ၏သဘော သဘာဝနှင့် အတိုင်းအတာကို သိအောင်လုပ်ပါ။ လေ့လာပါ။

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သည့် အနိုင်ကျင့်မှုရို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်အားလုံး တိုင်းသည် သိသာထင်ရှားသည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များ၊ အမာရွတ်များ မချန်ရစ်ပေ။ စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သည့် အနိုင်ကျင့်မှုတွင် ပုံမှန် အမျိုးသမီးများ၏ ခံစားချက်ထိခိုက်စီသည့်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကျစီသော နောက်ပြောင်ကျီစယ်မှုများ၊ ဗိုလ်ကျခြယ်လှယ်သော ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်သည့် အပြုအမူများနှင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းရို့ပါဝင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံသဏ္ဍာန်များထဲတွင် အချို့က ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုထိခိုက် သက်ရောက်မှုကို ပို၍ဆိုးဝါးစီသည်။ သို့သော် အကြမ်းဖက်မှု ပုံသဏ္ဍာန်အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်ရို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းဟိ အမျိုးသမီးများ ကာလရှည်ကြာစွာ ခံစားနီရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တကယ့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရို့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟိ အမျိုးသမီးလေးယောက်တွင် သုံးယောက်သည် ညအချိန်၌ လူထုသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစံနစ်ကို အသုံးပြုရန် ကြောက်ရွံ့ ကတ်သည်။ အမျိုးသမီးငါးယောက်တွင် နှစ်ယောက်သည်သာလျှင် ညအခါ တွင် ၎င်းရို့ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားတွင် လမ်းလျှောက်ရန် လုံခြုံမှုဟိသည်ဟု ခံစားရသည်။ ဤတွိဟိချက်များအရ – အမျိုးသားများ အခြီခံ အခွင့်အရေးများအဖြစ် ခံစားရသည်ရို့သည် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် အကြောက်တရားဟိစီသည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်နီကြောင်း ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများကြောက်ရွံ့မှု အကြီးမားဆုံးဖြစ်နိုင်သည့်နီရာမှာ သူရို့နီထိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်နီအိမ်များတွင်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအများစုကို လူစိမ်းများက ကျူးလွန်လေ့ ဟိသည်ဟု အများစုက ထင်မြင်ယုံကြည်ထားကတ်ရာ အမှန်တကယ်၌မူ အမျိုးသမီးများသည် သူရို့အနီးကပ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော အမျိုးသားများဖြစ်သည့် ခင်ပွန်းများ၊ ချစ်သူရည်းစားများ၊ ဘခင်များ၊ ဆွေမျိုးများ၊ အလုပ်ရှင်များနှင့် ကူညီပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းရန် မှ အများဆုံး မလုံမခြုံဖြစ်နီကတ်သည်။

အမျိုးသားအများစုသည် အမျိုးသမီးများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးကတ်သည်၊ ဂရုစိုက်ကတ်သည်။ လက်ထပ်ပြီးသည့် (သို့မဟုတ်) ရှိထုံးတမ်းစဉ်လာအရ အမျိုးသားများနှင့် အတူနီသည့် အမျိုးသမီး သုံးယောက်တွင် တယောက်နီးပါး (၂၉ ရာခိုင်နှုန်း) သည် ၎င်းရို့၏ အမျိုးသားအဖော်များကြောင့် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တွိကြုံခရသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုသည် နီရာဒေသတိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသူများ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများနှင့် လူလတ် တန်းစားများ ကြားတွင်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံသား၊ ဘာသာ၊ လူမျိုးတိုင်းတွင်လည်းကောင်း ဖြစ်ပွားနီသည်။ ဤသည်မှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ရို့အားလုံးအတွက် ပြဿနာတခုဖြစ်သည်။

၃။ အဇာကြောင့် အချို့သော အမျိုးသားများ အကြမ်းဖက်သည်ကို လေ့လာပါ။ သိအောင်လုပ်ပါ။

အမျိုးသားများသည် သဘာဝအားဖြင့် မရက်စက်၊ မကြမ်းကြုတ်ကတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှု အနည်းငယ်မျှသာ သို့မဟုတ် လုံးဝမဟိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများဟိပေသည်။ ပြီးခဲ့သည့် ရာစုနှစ် အပေါ် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ရာ၌ တွိရသည်မှာ လေ့လာခသော လူမျိုးနွယ်စု အဝန်းအဝိုင်း၏ ထက်ဝက်တွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၊ အချေငယ်များကို အကြမ်းဖက်မှု (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားများအကြား အကြမ်းဖက်မှု အနည်းငယ်သာဟိခသည်၊ သို့မဟုတ် လုံးဝ မဟိခချေ။

ထို့အပြင် ဂနိခေတ်တွင်ပင်လျှင် အမျိုးသားအများစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို မည်သည့်အခါမှ မကျူးလွန် (သို့မဟုတ်) ကျူးလွန်မှု မဟိသလောက်နည်းပါသည်။ (အကြမ်းဖက်မှု အတိုင်းအတာများသည် တနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံ လွန်စွာ ကွဲပြားခြားနားသည်။)

အချို့သော အမျိုးသားများသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းကို သင်ယူတတ်မြောက်လာကတ်သည်။ အမျိုးသားများအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အမျိုးသားအများအပြား အမျိုးသမီးများ၊ အချေသူငယ်များနှင့် အခြားသော အမျိုးသားများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ၎င်းရို့၏ ယောကျာ်းပီသရန် ယောကျာ်း ဆန်ရန် ဖေါ်ပြပုံဖော်ပြနည်း အတတ်များကို သင်ယူရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်တခုဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားအများစုက ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အာဏာကို ၎င်းရို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ဟိအရာများနှင့် လူအများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရန် စွမ်းရည်အဖြစ် စဉ်းစားတတ်သည်။ အမျိုးသားအများစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်မှုမဟိကတ် သော်

လည်း ယင်းကဲ့သို့သော စဉ်းစားချက်က အကြမ်းဖက်မှုကျင့်သုံးခြင်းကို လက်ခံနိုင်စရာတခုအဖြစ် လူအများ အား ထင်မှတ်လာစေခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်လည်း အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များ ကျူးလွန်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ အမျိုး သမီးအဖွဲ့အစည်းများက အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများပါ နှစ်ဘက်စလုံး၏ အကြမ်းဖက်ခံရသော အချေ သူငယ်များ၏ အကြမ်းဖက်မှုပြဿနာကို ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုခကတ်သည်။ သို့သော်လည်း အချေသူငယ်များ အပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်မှုအများစုကို အမျိုးသားများကသာ ကျူးလွန်ကတ်သည်။ အမျိုးသမီးများ က အမျိုးသားများနှင့် အခြားအမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက် ခြင်းလည်းဟိပါသည်။ သို့သော် အမျိုးသား များ၏ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နှိုင်းစာလျှင် အလွန်နည်းပါးပေ သည်။

အမျိုးသားများ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်အများစုသည် အမျိုးသမီးများ အချေသူငယ်များနှင့် အခြား အမျိုးသားများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုရယူရန် အားထုတ်သည့် စိတ်မချမ်းသာစရာ ကြိုးပမ်းမှုတခု ဖြစ်နီသည်။ အကြောင်းမှာ–အမျိုးသားကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်အများစုသည် ၎င်းရို့ ကိုယ်၎င်းရို့ အထက်စီး မှနီရာရသည်၊ အားလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟူသော စိတ်ခံစားချက်နှင့် ရုပ်အားဖြင့် (သို့မဟုတ်) နှုတ်အား ဖြင့် လွှမ်းမိုးလိုစိတ်နှင့်အတူ (ယင်းရို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော) ပျော့ညံ့မှု၊ စိတ်ခါတ်မလုံခြုံမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားစိတ် ကင်းမဲ့မှုရို့၏ လက္ခဏာတရပ် ဖြစ်နီ သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အမျိုးသားများ၏ အရက်သောက်စားမှုကြောင့် ဖြစ် သည်ဟုဆိုပါသည်။ အဇာကြောင့်ဆိုသော် အရက်သောက်စားမူးယစ်မှုက ခံစားချက်များ၊ ကြောက်ရွံ့ မှုများ၊ ဒေါသများ၊ စိတ်မလုံခြုံမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စီပြီး၊ အချို့မှာ ခံစားချက်များ ပေါက်ကွဲထွက်ကုန်ပြီး၊ မထိမ်းနိုင်မသိမ်း နိုင်ဖြစ်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ – အရက်သောက်စားခြင်းက အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ်ပွားစီခြင်း မဟုတ်ပါ။ မျိုးရိုး ဗီဇသည်လည်း အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်စီနိုင်ပေ။ အဆုံးသတ်အားဖြင့် – ကျွန်ုပ်ရို့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟိ အကြမ်း ဖက်မှု အများစု၏ အကြောင်းရင်းများမှာ အချို့သော အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများ၊ အခြားအမျိုး သားများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားအုပ်စု၊ အဖွဲ့အစည်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ် ကိုင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများ နှင့် လူကြီးများက အချေသူငယ်များအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကြမ်း

ဖက်မှုသည် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အခွင့်ထူးခံခြင်းနှင့် အာဏာကို မြဲမြံစွာ ဆုတ်ကိုင်လိုခြင်းများအတွက် သုံးသည့် နည်းလမ်း တခုဖြစ်သည်။

၄။ အမျိုးသမီးများအား သိက္ခာကျစီသည့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူသည့်အပေါ် ခွဲခြားသည့် အသုံးအနှုန်းများသုံးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ကျီစယ် ဟာသလုပ်ခြင်းရှိ လုပ်သည့် အမျိုးသားများ ကို စိန်ခေါ်ပါ။

"ဒေချွင့်ကား စွာသက်သက်ရာ၊ ဒေချွင့်ကိုတောင် စလို့မရလား။"

ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူသည့်အပေါ် ခွဲခြားသည့် အသုံးအနှုန်းများသုံးခြင်း၊ နောက်ပြောင် ကျီစယ် ခြင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မတရားပြုမှုပုံစံများကို ကာလကြာရှည်စွာ လက်ခံနီသော ပတ်ဝန်းကျင်တခု ဆက်လက်တည်ဟိနီစီရန် အားပီးအားမြောက်ပြုရာရောက်သည်။ အမျိုးသမီးများကို သိက္ခာကျစီသည့် နောက်ပြောင်ကျီစယ်မှုများ (သို့မဟုတ်) မှတ်ချက်များမှာ ခွဲခြားမှုဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ – သမိုင်းကြောင်း အရ အမျိုးသမီးများကို ဒုတိယတန်းစား အနီအထားတွင်သာ ထားဟိခသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတခု၏ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခမှုများကို ထင်ဟပ်စီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အမှန်ဖြစ်ပျက်ခမှုကို ထင်ဟပ် ခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသားများက တမင် ရည်ရွယ်မှုမဟိလင့်ကစား အမျိုးသမီးများအား ၎င်းရို့နီရာတွင်ပင် နောက်ထပ်တကြိမ် ပြန်ထား ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို ဆန့်ကျင်သော အမျိုးသားများအတွက် အခက်ခဲဆုံး အရာများထဲမှ တခုမှာ အခြားအမျိုးသားများကို ရင်ဆိုင်၍စိန်ခေါ်ရန် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို တတ် မြောက်လာအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများအား ယောကျ်ား၊ မိန်းမဆိုသည့်အပေါ် ခွဲခြား သုံးသည့် အသုံးအနှုန်းများကို ၎င်းရို့၏ ဝေါဟာရများမှ ထုတ်ပစ်ရန် ရင်ဆိုင်ပြောဆိုပါ။ အမျိုးသမီး များအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ပြောဆိုနီသည့် အမျိုးသားများအား ရင်ဆိုင်စိန်ခေါ်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်နီသူများအား ရင်ဆိုင်စိန်ခေါ်ပါ။

၅။ သင်၏လုပ်ငန်းခွင်၊ ကျောင်းနှင့် မိသားစုအတွင်းမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောက်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ထုတ်ဖော်ရန်နှင့် ဆန့်ကျင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်တတ်လာပါစီ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုဆိုသည်မှာ တခြားသူတဦးက မလိုလားသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများ (သို့မဟုတ်) လိင်မှုဆိုင်ရာဦးတည်ပြောဆိုသော မှတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) အပြုအမူများကို ရည်ညွှန်းသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်မှုသည် စိတ်အနီအထား ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစီ သည့်ပြီး ယေဘုယျပြောရလျှင် အပြုအမူပုံစံတခုသည် အမြဲတမ်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်သည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။ အဓိကကျသည့် စကားလုံးမှာ "မလိုလားခြင်း" ပင်ဖြစ်သည်။ ပြီတီတီလုပ်ခြင်း၊ လိင်မှုရေးရာ ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်း၊ ကာမန္တိုးဆွသည့် ခါတ်ပုံ၊ နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်း စသည်ရှိဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူညီပြီး လိုလိုလားလားဟိုလျှင် လုံးဝပြဿနာမဟိုပါ။

ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုသည် ဩဇာအာဏာမညီမျှမှု၏ အခြီခံဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတဦးက ပြုမှု သော အလားတူလုပ်ဆောင်မှုတခုသည် အမျိုးသားတယောက်အပေါ်တွင် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စီပေ၊ အဇာကြောင့်ဆိုသော် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ရို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသမီးများကို လုပ်ငန်းခွင်၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အမျိုးသားများထက် ဩဇာအာဏာ သုံးခွင့် ပီးမထား၍ ဖြစ်သည်။

အချို့ နိုင်ငံများတွင် ဒေဂနီအချိန်အခါ၌ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ သို့မဟုတ် ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုအား ၎င်းရို့၏ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများထဲတွင် ကိုးကားလာပြီဖြစ်သည်။ အဆိုပါ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအောက်တွင် ကျွန်ုပ်ရို့ သည် မည်သည့်အပြုအမူ ပုံသဏ္ဍာန်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမျိုးရေးဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက် မှု ဖြစ်စီသည်ကို သိလာကတ်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေမှန်သမျှ ကဲ့သို့ပင် မသိကျိုး ကျွန်ပြုခြင်းကို စည်း မျဉ်းစည်းကမ်းများက အပြစ်မှခွင့်လွှတ်မည် မဟုတ်ပေ။

အမျိုးသားများသည် ကျွန်ုပ်ရို့၏လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် စာသင်ကျောင်းများတွင် အခြီခိုင်၍ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းသော အနီအထား ဝန်းကျင်တခုဖန်တီးရန်အတွက် သင်တန်းများပြုလုပ်ကြိုးပမ်း နီမှုအား ထောက်ခံအားပီးကူညီခြင်းအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်မှု ဆန့်ကျင်ရေးတွင် အမျိုးသမီး များနှင့် အတူ ပူးပေါင်းလက်တွဲဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၆။ သင်၏ဒေသအတွင်းဟိ ရိုက်နှက်ခံရသော အမျိုးသမီးများအတွက် အကာအကွယ်ပေးသည့်နေရာ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများအတွက်ဂေဟာနှင့် အခြားသော အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအား ထောက်ခံအားပေးပါ။

နေရာအနှံ့အပြားတွင် အမျိုးသမီးများအရေး အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နေသော အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများ၏အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် သက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် အကူအညီများပေးနေသည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ ထိုအမျိုး သမီးများသည် ရိုက်နှက်ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက် အကာအကွယ်ပေးသည့် နေရာများ၊ မုဒိမ်းကျင့် ခံရသူများ ခိုမှီးရာဂေဟာများ၊ ကြားကာလ နားခိုရာအိမ်များနှင့် ခေတ္တနားခို ရာဂေဟာ များကို ထူထောင်ခဲ့ကြသည် – – – ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော အခြေအနေဆိုးများမှ ထွက်ပြီး လွတ်မြောက် လာသော အမျိုးသမီးများသည် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများပေါ်တွင် မှီခိုနေရသည်။

အဆိုပါ လုပ်ငန်းများနှင့် အခြားသော အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသားများ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုနှင့် ငွေရေးကြေးရေးအရ ထောက်ခံမှုများနှင့် လျော်ကန်ထိုက်တန်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ရှိအနီးနှင့် ဒေသအဆင့် ဖဲကြိုးဖြူလှုပ်ရှားမှုများကို ဒေသအဆင့် အမျိုးသမီးများ၏ လုပ်ငန်းစီမံချက်များ အတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဝိုင်းဝန်းရှာပေးကြရန် လှုံ့ဆော်ရမည် ဖြစ်သည်။

၇။ သင်၏ အပြုအမူသည် ပြဿနာအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။

အကယ်၍သင်သည် အမျိုးသမီးတယောက်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်ခဲ့ဖူးပါက၊ အကယ်၍ သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်ခဲ့ဖူးပါက၊ သို့မဟုတ် သင်၏ အမျိုးသမီး (သို့မ ဟုတ်) ချစ်သူကို ရိုက်နှက်၊ တွန်းထိုး၊ ခြိမ်းခြောက်၊ ကန်ကြောက်ခဲ့ဖူးပါက၊ သင်သည် ပြဿနာ၏ ဤစိတ် အပိုင်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဤသည်မှာ လွန်ခဲ့သည့် ကာလရှည်မြင့်စွာက ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် သင်ပြုလုပ် ခဲ့မိ သည့်အတွက် မှားကြောင်းဝန်ခံပြီး အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ပြင်ဆင်မှုလုပ်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍ သင်၏ အကြမ်းဖက်အပြုအမူသည် ရှိဆက်လက်ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ဟိနေပါက သင့်ပြဿနာ၏ အရင်း

အမြစ်ကိုသိစီရန် သင့်အနေနှင့် အရေးတကြီး အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့သော အဖြစ်အပျက် နောက်တကြိမ် ထပ်မံဖြစ်ပွားသည့်အထိ စောင့်မနေပါနှင့်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဂနိမှပင် စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။

အမျိုးသားအများစုရှိ သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြမ်းဖက်သော သဘာဝမဟုတ်ကတ်ပါ။ သို့ သော် ကျွန်ုပ်ရို့က အမျိုးသမီးများကိုထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားကောင်း ကြိုးစားနီသည့် နည်းလမ်း အားလုံးကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကတ်ပါစို့။ ကျွန်ုပ်ရို့က အပြန်အလှန်စကားပြောခြင်းကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်ရို့ သည် အမျိုးသမီးများ၏ နီရာများကို အလုအယက် ဝင်ရောက်ယူနီပါသလား။ ကျွန်ုပ်ရို့သည် အမျိုးသမီး များကို အရှက်ရစီအောင် ပြုလုပ်နီပါသလား။

အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်များ ကျူးလွန်ခြင်းများအားလုံးအတွက် အမျိုးသားများအားလုံး တာဝန် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အမျိုးသားများအားလုံးသည် အကြမ်းဖက်မှု ပုံဏ္ဍာန်များအားလုံး ရပ်တန့်လားရန် အတွက် တာဝန်ဟုတ်ပါသည်။

၈။ ရေရှည် အဖြေရှာဖွီမှုများအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကို လုံးဝရပ်တန့်စီရန်မှာ ညတွင်းချင်းပြီးမည့် လုပ်ငန်း တခု မဟုတ်ပေ။ စစ်မှန်သော အဖြေများသည် မှန်ကန်သော ရေရှည်အဖြေများဖြစ်ပေသည်။ အဇာကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရခြင်း၏ မူလအကြောင်း အရင်းခံသည် အမျိုးသား များနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တန်းတူညီမျှမှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသားများ "ယောက်ျား" ဖြစ်ရန် သင်ယူရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကိုတိုက်ထုတ်ရန်အတွက် တရား ဥပဒေ ကြောင်းအရ အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ရန်သည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

သို့သော်လည်း တရားဥပဒေများနှင့်ပင် လုံလောက်မှုမဟုတ်သိပေ။ ကျွန်ုပ်ရို့၏ စိတ်နီစိတ်ထားနှင့် သဘောထားများပြောင်းလဲရန်အတွက် အတူတကွလက်တွဲ အလုပ်လုပ်ကတ်ပါစို့။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုး သမီးများအကြား မညီမျှမှုများ ဆက်လက်တည်တံ့စီသည့် ထုံးတမ်းဓလေ့အား ရင်ဆိုင် ကတ်ပါစို့။

ယောကျ်ားဆန်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ထိန်းချုပ်ချယ်လှယ်ခြင်းဟူသည့် သဘောထား အရှိန်ကို ခွာချခြင်းအားဖြင့်၊ အမျိုးသားများကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော အမျိုးသားများအဖြစ် ရောက်ဟိစီရန် ကူညီကတ်ပါစို့။ အမျိုးသမီးများ၊ အချေသူငယ်များနှင့် အခြားသော အမျိုးသားများနှင့် ကျွန်ုပ်ရို့၏ ဆက်ဆံရေးများအား အပြုသဘော အပြောင်းအလဲမှုများဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ကတ်ပါစို့။

သဘောထားဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု၊ အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုနှင့် လူ့အဆောက်အအုံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများမှာ အချိန်များစွာယူရသည်။ ထို့ကြောင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များကို ကျွန်ုပ်ရို့ မည်ကဲ့သို့ ပြုစုပျိုးထောင်မည်ကို ကျွန်ုပ်ရို့ လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ရို့သည် ကျွန်ုပ်ရို့၏ အချေသူငယ်များကို အကြမ်းဖက်မှုပုံသဏ္ဍာန်အားလုံးသည် လက်ခံစရာမဟုတ်ဟု သင်ကြားပီးရမည်ဖြစ် သည်။ ထို့အပြင် ယောကျာ်းကြီးများ ဖြစ်လာမည့် အချေသူငယ်များအတွက် သင်ကြားပီးရမည်မှာ မည်သူတဦးတယောက်ကို ဖြစ်စီ၊ (အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများ (သို့) အချေသူငယ် များကို) ထိန်းချုပ်ရန်၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရန် လုပ်ခြင်း မလိုအပ်ကြောင်းကို သင်ပီးရမည် ဖြစ်သည်။

၉ ။ ဖဲကြိုးဖြူ တပ်ဆင်ပါ။

ဖဲကြိုးဖြူ လှုပ်သျှားမှု ရက်သတ္တပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် အမျိုးသားများ၏ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မကျူးလွန်ပါ၊ လျစ်လျူရှုမနီပါ (သို့မဟုတ်) နုတ်ဆိတ်မနီပါဟု ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကတိခံဝန်ချက် အဖြစ် ဖဲကြိုးဖြူကို တပ်ဆင်ပါ။

ကျွန်ုပ်ရို့ တဦးချင်းစီမှ အပြောင်းအလဲများ အသေအချာဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် မိမိရို့ တဦးချင်း၏ တာဝန်ယူမှုကို လက်ခံမှသာလျှင် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်ရို့သည်၊ ကျွန်ုပ်ရို့၏ ဘဝများမှ အမျိုးသမီးများကို အလေးပီးဂရုစိုက်သည့် အမျိုးသားများဖြစ်သည်နှင့်အညီ အမျိုးသမီးများ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်ကင်းသည့် ကမ္ဘာ အစိတ်အပိုင်းတွင် နီထိုင်နိုင်ရေးကို ကူညီဆောင် ရွက်ပီးရန် ကျွန်ုပ်ရို့တာဝန်ယူပါသည်ဟူ၍ဖြစ် သည်။

ဖဲကြိုးဖြူကို လှုပ်သျှားမှုရက်သတ္တပတ်အတွင်း တပ်ဆင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်း ဖက်မှုကို မည်သည့်အခါမှ မကျူးလွန်ပါဟု ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ကတိခံဝန်ချက်ပီးခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်များအား လျစ်လျူရှုမနီရန်၊ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူများအတွက် ရှိနီလိုက်မပီးရန်

နှင့် မည်သည့်အမျိုးသမီးပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ "သူမကိုက လိုချင်လို့" ဟူ၍ မစဉ်းစားရန်စသည့် မိမိကိုယ်တိုင်ပေးသည့် ကတိခံဝန်ချက် တခုဖြစ်ပါသည်။

ဖဲကြိုးဖြူတပ်ဆင်ခြင်းသည် ဆက်လက်ပြီး ရိုင်းနှုတ်ပိတ်မနေပါဟုဆိုသည့် ကတိတခုဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်ရို့အနီးပတ်ဝန်းကျင်ဟိ အမျိုးသားများကို အကြမ်းဖက်မှု အဆုံးသတ်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အတွက် စိန်ခေါ်သည့် ကတိတခု ဖြစ်ပါသည်။

ဖဲကြိုးဖြူအား တတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲများ၊ စကားရည်လုပွဲများနှင့် ကျွန်ုပ် ရို့အနီးပတ်ဝန်းကျင်ဟိ အမျိုးသားများကြားတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖဲကြိုးဖြူ ဆွေးနွေးပွဲများဖြစ်ပေါ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် အပြောင်းအလဲတခုဖြစ် ပေါ်လာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

၁၀။ ဖဲကြိုးဖြူစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။

ဖဲကြိုးဖြူ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုသည် **(White Ribbon Campaign)** အမျိုးသားများ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ ရပ်တန့်ရန်အတွက် အမျိုးသားများမှ လုပ်ဆောင်နေသည့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးဆုံးသော လှုပ်ရှားမှုကြီးဖြစ်သည်။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုသည် အောက်ခြေလူထုလှုပ် ရှားမှုတခု ဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကိုသာ အဓိကမှီခိုအားထားသည်။ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုရပ်တန့်ရေး လုပ်ဆောင်ရာ၌ အမျိုးသားများက တာဝန်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အမျိုးသားများ၏ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သို့သော် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများစွာမှ အမျိုးသမီးများကို ဒေသဆိုင်ရာစည်းရုံး လှုံ့ဆော်မှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကူအညီနှင့် ထောက်ခံအားပေးမှုများအတွက် ထိုအမျိုးသမီးများကိုများစွာ တန်ဖိုးထား လေး စားပါသည်။

ဖဲကြိုးဖြူလှုပ်ရှားမှု သီတင်းပတ်စည်းရုံးပြင်ဆင်ခြင်းများအပြင် ဒေသတွင်းထောက်ခံအားပေးသူ များမှ အခြားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း တနှစ်ပတ်လုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ကတ်ရာ–

- ကျောင်းများ၌ဟောပြောပွဲများပြုလုပ်ခြင်း

- အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများအတွက်နှင့် ဖဲကြိုးဖြူစည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ပညာပေးလုပ်ငန်း အတွက် ရံပုံငွေများ ကောက်ခံပေးခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သည့် အမျိုးသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍအား ထောက်ခံအားပေးရန် အတွက် ဘခင်များနှိ အနီးတဝိုက်တွင် လှုပ်သျှားမှုများ ဦးဆောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- ချစ်သူများနေ့တွင် ရံပုံငွေများတိုးမြင့်လာစေရန် ကပွဲများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း သည့် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်သည့်အကြောင်း သတင်းစကားဖြန့်ဝေခြင်း

သင်၏လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ စာသင်ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် (သို့မဟုတ်) ဘုရားဝတ်ပြုရာ နေရာများ တွင် ဖဲကြိုးဖြူကြိုးပမ်းမှုများစတင်ရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူလိုပါက ကျွန်ုပ်ရို့ ထံသို့ စာရွီးသားရန် အားပေးကြောင်း အသိပေးစေလိုပါသည်။ ■

Women's League of Burma

www.womenofburma.org wlb@womenofburma.org