အမျိုးသမီးတွေအပေါ်
အကြမ်းဖက်နေတာတွေ
ရပ်တန့်ဖို့ အစွမ်းသတ္တိဟာ
သင့်လက်ထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။

ထိခိုက်ခံရတိုင်း နှုတ်ဆိတ်ငြိမ် မနေပါနဲ့။

ကုလသမဂ္ဂ လူဦးရေရံပုံငွေအဖွဲ့သည် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားနှင့် ကလေးသူငယ်တိုင်း ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသော ဘဝကို ညီတူညီမျှ ရရှိခံစားနိုင်စေရန် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

http://myanmar.unfpa.org

သင်ကိုယ်တိုင်ရော သင့်မိသားစုရော အကြမ်းဖက်မှုက ကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်ပါ။

တယောက်တည်း အထီးကျန် ကြေကွဲမနေပါနဲ့

- ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တာ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ၊ ပူပန်သောက ရောက်ရတာတွေဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိကြတာပါပဲ။ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမှာ သင် ဒီလို ခံစားရတာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိတာမျိုးပါ။ အကူအညီ တောင်းဖို့ မရှက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှ သူများကိုလဲ ကူညီနိုင်မယ်။

အကြမ်းဖက်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ မသင့်လျော်ပါဘူး။

- အကြမ်းဖက်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ မသင့်လျော် ပါဘူး။ မဖွယ်မရာ၊ ထိကပါး ယိကပါး အပြုအမူတွေ ကြုံတွေ့လာရင် သတင်းပို့ပါ တိုင်ကြားပါ။ ကိုယ်ရပ်ရွာ ပတ်ဝန်းကျင် လုံခြုံစိတ်ချရအောင် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

- ထိခိုက်ခံရတိုင်း နှုတ်ဆိတ်ငြိမ်မနေပါနဲ့။ သင် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့သူ ထံမှာ အကူအညီတောင်းပါ။ ဒီလိုအခြေအနေ ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ပြီး ရှက်ရွံ့ကြေကွဲနေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ သင့်အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေကို တားဆီးပေးဖို့ အကူအညီရနိုင် တောင်းနိုင်ပါတယ်။ သင်တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းစရာ မလိုပါဘူး။

- ကိုယ်သွားလာနေကျ နေရာကို သွားမယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ယောက် ယောက်ကို ပြောသွားပါ။ ဘယ်နေရာကို သွားမယ် ဘယ်အချိန်လောက် ပြန်ရောက်မယ် ဆိုတာကိုပေါ့။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ မသန်စွမ်းတွေ၊ ကလေးငယ်တွေကို အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ပစ်မထားခဲ့ပါနဲ့။

- သင် (သို့မဟုတ်) သင့်ကလေးငယ်ဟာ ထိခိုက်ခံရဖွယ် ရှိပါတယ်။ ခေါင်းပုံဖြတ် ခံရမယ့် ဒါမှမဟုတ် လူကုန်ကူးခံရမယ့် အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံကောင်း တွေ့ကြုံနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးနဲ့ ကလေးငယ်တွေအဖို့ ကိုယ်ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့သူနဲ့ ရှိနေမယ်ဆိုရင် လုံခြုံစိတ်ချပါလိမ့်မယ်။

လူသားခြင်းစာနာမှု အကူအညီတွေဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မဆို အခမဲ့ပါပဲ။

- လူသားခြင်းစာနာမှု အကူအညီတွေဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မဆို အခမဲ့ပါပဲ။ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ကျားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မသန်စွမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးအတွက် အခမဲ့ပါ။ အကယ်၍များ လူသားခြင်း စာနာမှု အကူအညီပေးနေတဲ့ ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို အကူအညီ ပေးရတဲ့အတွက် အတုံ့အပြန်အနေနဲ့ သင့်ဆီက တစ်ခုခုများ တောင်းဆိုလာခဲ့ရင် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိပါးနှောက်ယှက်လာခဲ့ရင် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကို သတင်းပို့ တိုင်ကြားနိုင်ပါတယ်။

- ဘယ်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ သင့်ကို ကူညီရတဲ့အတွက်ဆိုပြီး ဘာကိုမှ တောင်းဆိုခွင့်မရှိပါဘူး။ ထိကပါး ယိကပါးလုပ်ခွင့် မရှိဘူး။

- လူတန်းစားမရွေး အားလုံး အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့ရစေဖို့အတွက် ဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချတဲ့နေရာမှာ အားလုံး ပါဝင်ဖို့လိုပါတယ်။ မိန်းမတွေ၊ ကလေးတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ မသန်စွမ်းတွေ အားလုံးပေါ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လိုအပ်ချက်တွေ၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတွေ မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဖို့ လိုပါတယ်။