

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး





ဤစာစောင်တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများ

ဤစာစောင်သည် အချစ်ရေး သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးများအကြောင်း ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

အောက်ပါ အချက်များနှင့်ဆိုင်သည့် အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေး
- လိင်တူဆက်ဆံရေး
- ချိန်းတွေ့ခြင်းနှင့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခု စတင်ခြင်း
- ချိန်းတွေ့ခြင်းနှင့် ချစ်သူရည်းစားထားမှုအကြောင်း မိဘများကို ဖွင့်ပြောနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ
- ပထမဆုံးအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အချက်များ
- သဘောတူခွင့်ပြုချက်
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ကတောက်ကဆ ဖြစ်ခြင်း
- ဒီဂျစ်တယ်နည်းလမ်းဖြင့် ကတောက်ကဆ ဖြစ်မှုများကို ဖော်ပြခြင်း
- လမ်းခွဲပြတ်စဲမှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ
- အချက်အလက်များ ထပ်မံရရှိနိုင်သည့် နေရာများ

ဤစာစောင်သည် သင့်အတွက် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့် အချက်အလက်များကို ယခုချက်ချင်း လိုအပ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤစာစောင်သည် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဖြစ်သည် -

- ရည်းစားရှိသူ
- ရည်းစားမရှိသေးသော်လည်း နောင်တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရည်းစားထားရန် ဆန္ဒရှိသူ
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုသူ

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအကြောင်း အိတ်သွန်ဖာမှောက် လေ့လာကြည့်ပါစို့။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

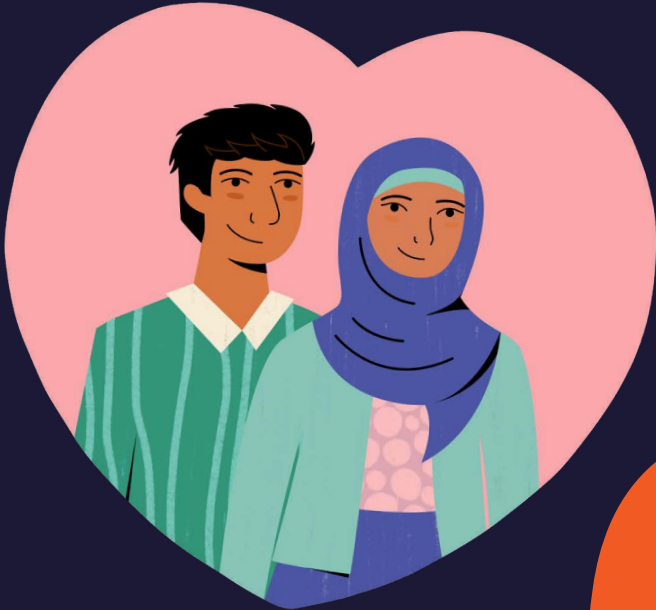


ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် လူ့ဘဝတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံရေးအားလုံးသည် တစ်ထပ်တည်း တူညီမည် မဟုတ်ပေ။ အချို့သော ဆက်ဆံရေးများသည် ရေရှည်ခိုင်မာကြသော်လည်း အချို့မှာ အဆုံးသတ်သွားကြသည်။ သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံမှု ရပ်ကောင်း ရပ်သွားနိုင်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် မိတ်ဆွေများ ပြန်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။

ဆက်ဆံရေး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- မိသားစု ဆက်ဆံရေး
- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေး
- ကျောင်းတွင်း ဆက်ဆံရေး
- လုပ်ငန်းခွင် ဆက်ဆံရေး
- ချစ်သူရည်စား ဆက်ဆံရေး တို့ဖြစ်နိုင်သည်။

ချစ်သူရည်စား ဆက်ဆံရေး



သင့်အနေဖြင့် တခါတရံတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်အား မိတ်ဆွေတစ်ဦးထက်ပို၍ သဘောကျနေနိုင်သည်။ သင်သည် ၎င်းတို့နှင့် အချိန်အကြာကြီး ဖြတ်သန်းလိုခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့အကြောင်း တွေးနေခြင်းတို့ ရှိနေနိုင်သည်။ တခါတရံ ၎င်းတို့သည် သင်ကဲ့သို့ပင် ခံစားနေရနိုင်သော်လည်း တခါတရံတွင် သင်နှင့် တူချင်မှ တူလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ချစ်သူရည်စား ဆက်ဆံရေးသည် ထူးခြားသော ဆက်ဆံရေးဖြစ်သည်။ သင်က တစ်စုံတစ်ဦးကို နှစ်နှစ်ကာကာ သဘောကျပြီး ၎င်းကလည်း သင့်နှင့်ခံစားချက် တူညီသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆက်ဆံရေး ဖြစ်သည်။ ချစ်သူရည်စား ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်ရန် နှစ်ဦးစလုံးက သဘောတူရမည် သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက် ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ချစ်သူရည်စား ဆက်ဆံရေးသည် ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည် -

- ချိန်းတွေ့နေသူများ သို့မဟုတ် အတူတွဲ၍ နေကြသူများ
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်စိကျနေသူ သို့မဟုတ် ပြီးနေသူများ
- ဇနီးမောင်နှံများ
- လိင်မတူညီသူများ
- လိင်တူသူများ

ယင်းကဲ့သို့ မတူညီသော ဆက်ဆံရေးများတွင် ပတ်သက်နေသူများသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရည်စား၊ ချစ်သူ၊ ခင်ပွန်း၊ ဇနီး သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ရည်စား၊ ချစ်သူ၊ ခင်ပွန်း၊ ဇနီး စသည်တို့ကို ရည်ညွှန်းရန် ဤစာစောင်တွင် 'လက်တွဲဖော်' ဆိုသည့်စကားရပ်ကို အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို
မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းထက်ပို၍
သဘောကျနေလျှင်
လုပ်ဆောင်သင့်သည့်
အချက်များ



အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ တွေ့ဆုံရသည့်သူ ပို၍ပို၍ များလာမည် ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ကျောင်း၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေး အဖွဲ့များ သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် လူများနှင့် တွေ့ဆုံရမည် ဖြစ်သည်။

လူအများနှင့် တွေ့လာရသည်နှင့်အမျှ တစ်ယောက်ယောက်ကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းထက်ပို၍ သဘောကျလာနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ကို ပို၍ပို၍ သဘောကျ လာနိုင်ပြီး ခံစားချက်များ ပိုတိုးလာနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ စိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ပေ။ လူများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် ယင်းကဲ့သို့ ခံစားချက်များကို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို သိပ်ချစ်မိသောအခါ ခံစားချက်မျိုးစုံ ခံစားရနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ခံစားရနိုင်သည် -

- ပျော်ရွှင်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- ရက်ရွံ့ခြင်း
- စိုးရိမ်ခြင်း
- ရင်ထဲတွင် လိပ်ပြာများ ပျံ့ဝနေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း (၎င်းတို့သည် လိပ်ပြာအစစ်များ မဟုတ်ဘဲ သင်သိပ်ချစ်ရသူကို တွေ့သည့်အခါ အူထဲ၊ အသည်းထဲမှ တလှုပ်လှုပ်ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။)

သင့်အနေဖြင့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို စတင်ရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားနေနိုင်ပါသည်။ နှာကျင်ကြောကွဲရာမှာကိုလည်း စိုးရိမ်၊ ကြောက်ရွံ့နေနိုင်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းမှာ သာမန်ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို စတင်ရန် ကနဦးအဆင့်များကို ဖြတ်သန်းရခြင်းမှာ ခက်ခဲနိုင်သည်။ သို့သော် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို မစတင်မီ တစ်ဖက်လူက သင့်အပေါ် မည်ကဲ့သို့ သဘောထားသလဲဆိုတာ သိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။

မိမိနှင့် လိင်တူသူ တစ်ယောက်ယောက်အား သဘောကျနေမိလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေများ

သင်က မိန်းကလေးဖြစ်ပြီး အခြားမိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ကြိုက်နေပါက အဆင်ပြေပါသည်။ သင်က ယောက်ျားလေးဖြစ်ပြီး အခြားယောက်ျားလေးကို ကြိုက်နေလျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။ လူတို့အနေဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၊ လိင်တူ သို့မဟုတ် လိင်နှစ်မျိုးစလုံးကို နှစ်သက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အဆင်ပြေပါသည်။ မည်သူမျှ မိမိ၏ ခံစားချက်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိလိုလားသော ဆက်ဆံရေးပုံစံကြောင့်ဖြစ်စေ ရှက်ရွံ့မနေသင့်ပါ။ မည်သူနှင့် ချစ်သူရည်းစား ဆက်ဆံရေးထားရှိရန် ရွေးချယ်မလဲဆိုတာ သင့်အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

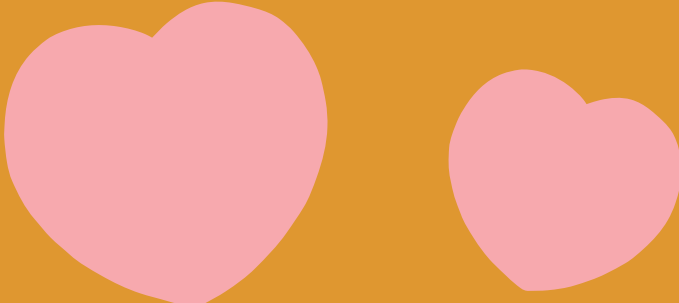


တစ်ဖက်လူက မိမိကို သဘောကျပွဲမလား။

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းထက်ပို၍ သဘောကျ၊ မကျ ပြောဖို့ခက်သည်။ တစ်ဖက်လူ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာ မေးမြန်းဖို့ သင့်အတွက် တခါတရံ အဆင်ပြေနိုင်သော်လည်း တခါတရံ အဆင်ပြေမည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းမှာ ပြဿနာ မဟုတ်ပေ။

သင်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲဆိုတာ ထိုသူကို ဖွင့်ပြောဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ကိုယ့်အပေါ် ၎င်းတို့က ဘယ်လိုသဘောထားလဲဆိုတာ မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မိမိ၏ ခံစားချက်အကြောင်း ဖွင့်ပြောရန် စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကိုယ့်ခံစားချက်ကို မည်ကဲ့သို့ ပြောပြရမလဲဆိုတာ သေချာမသိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။

- ကိုယ် မင်းနဲ့ဝကားပြောရတာ အရမ်းကြိုက်တယ်။
- ကိုယ် မင်းနဲ့အချိန်ကုန်ဆုံးရတာ အရမ်းကြိုက်တယ်
- ကိုယ် မင်းကို တကယ် သဘောကျတယ်



တစ်ဖက်လူက မိမိကိုယ် သဘောကျလျှင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေများ

သင်က သူ့ကိုကြိုက်ပြီး သူကလည်း သင့်ကို ကြိုက်တယ်ဆိုပါက ချစ်သူရည်းစား ဆက်ဆံရေးကို စတင်ရန် အကောင်းဆုံး အခြေအနေဖြစ်သည်။ လူများစု လုပ်လေ့ရှိသည့် နောက်တဆင့်မှာ ချိန်းတွေ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ချိန်းတွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းထက်ပို၍ သဘောကျသည့် လူနှစ်ယောက် အတူတူ အပြင်ထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် ပိုသိလာရန်ဖြစ်စေ၊ အတူတူ အချိန်ဖြုန်းရန်ဖြစ်စေ ဤကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ လူများအနေဖြင့် ခဏခဏ ချိန်းတွေ့ပြီး ဆက်ဆံရေးကို စတင်နိုင်သကဲ့သို့ ချိန်းတွေ့မှု အနည်းငယ်သာ ပြုလုပ်ပြီး ဆက်ဆံရေး စတင်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူများသည် ချိန်းတွေ့မှု အနည်းငယ်သာ ပြုလုပ်ပြီး နောက်ထပ် အတူတူတွဲ၍ အပြင်ထွက်တော့ရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ ပြဿနာမဟုတ်ပေ။

တစ်ယောက်ယောက်အား အပြင်ထွက်၍ ချိန်းတွေ့ရန် တောင်းဆိုခြင်းက သင့်ကို စိတ်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပါက သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် အပြင်ထွက်ရန် တောင်းဆိုကြည့်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်အား အပြင်ထွက်လည်ရန် တောင်းဆိုပါက ၎င်းက လက်ခံနိုင်သလို၊ ငြင်းပယ်မှုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အပြင်ထွက် ချိန်းတွေ့ရန် နှစ်ယောက်စလုံးက သဘောတူရမည် ဖြစ်သည်။



ကိုယ့်ကိုယ်မကြိုက်သည့်သူအား ကိုယ်က ကြိုက်နေမိပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေများ

တခါတရံ သင်က တစ်ယောက်ယောက်ကို ကြိုက်နေသော်လည်း ၎င်းက သင့်ခံစားချက်များအတိုင်း တုံ့ပြန်ချင်မှ တုံ့ပြန်ပေးလိမ့်မည်။ သင်က သူ့အပေါ်ခံစားသကဲ့သို့ သူက သင့်အပေါ် ခံစားချက်မရှိဟု ဆိုလိုရာ ရောက်သည်။ ထိုအခါ သင့်ကို ဝမ်းနည်းစေနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။

သင်ချစ်သလို တစ်ဖက်လူက ပြန်မချစ်သည့်အခါ သင့်ဘက်က တစုံတရာ မှားယွင်းနေ၍ မဟုတ်ပေ။ ထိုလူသည် သင်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသူ မဟုတ်၍သာ ဖြစ်နိုင်သည်။

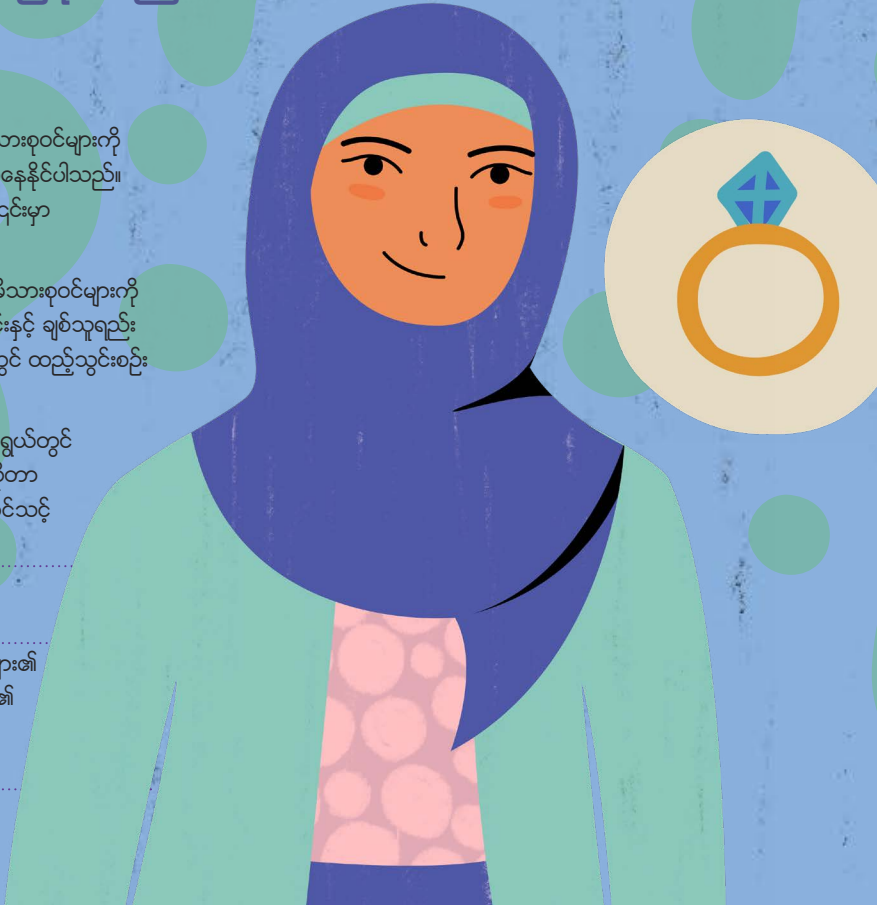
သင်ခံစားရသလို တစ်ဖက်လူက မခံစားရပါက သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်ကို လေးစားရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က လက်မခံနိုင်ကြောင်း ပြောသည့်အခါ သေချာနားထောင်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ချိန်းမတွေ့ချင်ကြောင်း၊ သင်နှင့် အချိန်မဖြုန်းချင်ကြောင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းမပြောချင်ကြောင်း ပြောဆိုခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

ချိန်းတွေ့ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်သည့်အခါ မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ဖွင့်ပြောပြနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ချိန်းတွေ့မှု စတင်ပြုလုပ်ရန် အဆင်ဖြစ်နေပြီး ဖြစ်ကြောင်း မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ စိတ်ဆိုးမှာ၊ ဒေါသထွက်မှာကို သင် စိုးရိမ်နေနိုင်ပါသည်။ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ချိန်းတွေ့ခွင့်မပေးမှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။

ချိန်းတွေ့ခြင်းနှင့် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးများအကြောင်း မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြရန် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နေလျှင်လည်း ပြဿနာ မရှိပေ။ ချိန်းတွေ့ခြင်းနှင့် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးများအကြောင်း မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည် -

- မည်ကဲ့သို့ စပြောရမည်မှန်း မသိပါက မိမိအနေဖြင့် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် ချိန်းတွေ့မှု စတင်ပြုလုပ်ရန် အဆင်ပြေသည်ဟု ၎င်းတို့က ယူဆသလဲဆိုတာ မေးမြန်းပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက သင့်အနေဖြင့် ချိန်းတွေ့မှု ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်၊ မဖြစ် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို သိရှိ လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- အချိန်ကောင်းကို ရွေးပါ။ ၎င်းတို့ စိတ်ကောင်းဝင်နေသည့်အချိန်တွင် ဖွင့်ပြောလျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ချိန်းတွေ့မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အတွေးနှင့် မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များ၏ အတွေးသည် တူချင်မှ တူပေလိမ့်မည်။ သင်၏ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ၎င်းတို့၏ စည်းကမ်းများသည် တစ်ထပ်တည်း ကျနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းမှာ ပြဿနာ မဟုတ်ပါ။





မိဘများက ချိန်းတွေ့ခွင့် မပေးပါက လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အချက်များ

မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ သား၊ သမီးများကို ချိန်းတွေ့ခွင့် မပေးရသည့် အကြောင်းအရင်း များစွာရှိနေနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ -

- မိမိတို့၏ သား၊ သမီးသည် တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ချိန်းတွေ့ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆခြင်း၊
- မိမိတို့၏ သား၊ သမီးနှင့် သင့်တော်သည့်သူဟု မယူဆခြင်း၊
- ၎င်းတို့ လက်ထပ်ပြီးသည်အထိ စောင့်ပြီးမှသာ မိမိတို့၏ သား၊ သမီးများကို ရည်းစားထားစေလိုခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေး ဓလေ့များနှင့် ယုံကြည်ချက်များ

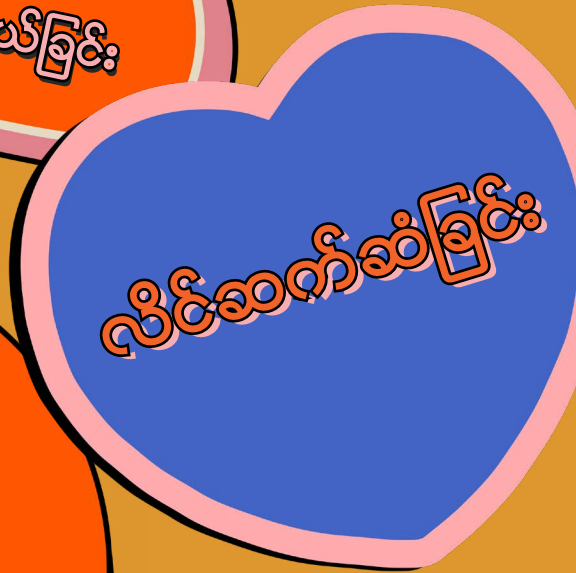
သင်၏ မိဘက သင့်ကို ချိန်းမတွေ့စေလိုသည့်အခါ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်အချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

- မိဘများက သင့်အား ချိန်းတွေ့မှု မပြုစေချင်သည့် အကြောင်းအရင်းကို ၎င်းတို့အား မေးကြည့်ပါ။
- ၎င်းတို့က သင့်ကို ချိန်းမတွေ့စေချင်သည့် အကြောင်းအရင်းကို နားလည်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ချိန်းတွေ့ခြင်းသည် သင့်အတွက် မည်မျှအရေးပါကြောင်း မိဘများကို ပြောပြပါ။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ချိန်းမတွေ့လျှင်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ရည်းစားမထားရန် သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ပြုချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အဆင်ပြေပါသည်။

တခါတရံတွင် သင်က ချစ်သူရည်းစား ထားချင်လျှင်ပင် ထားခွင့်မရတာမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင်၏ ခံစားချက်များနှင့် ဆက်ဆံရေးများအကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြချင်ပါက Kids Helpline (ကလေးသူငယ် အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း) ဖုန်းနံပါတ်ဖြစ်သော 1800 55 1800 သို့ ၂၄ နာရီ/ ၇ ရက်ပတ်လုံး ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သဘောတူခွင့်ပြုချက်များအကြောင်း
ပြောကြရအောင်။



သဘောတူ ခွင့်ပြုခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် အခြားသူတစ်ဦးအား လိင်ကိစ္စကဲ့သို့သော တစုံတရာကို ဆောင်ရွက်ရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန် သဘောတူကြည်ဖြူရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

- နှမ်းရှုပ်ခြင်း
- ပွေ့ဖက်ခြင်း
- သင့်လက်တွဲဖော်၏ လိင်အင်္ဂါ/မသင့်လျော်သော ကိုယ်အင်္ဂါများ၊ ရင်သား သို့မဟုတ် စအိုတို့ကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ပါးစပ်ဖြင့်၊ မိန်းမကိုယ် သို့မဟုတ် စအိုဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

လိင်မှုကိစ္စမှန်သမျှနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်ယောက်စလုံးက သဘောတူကြည်ဖြူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သဘောတူညီချက် ရယူနိုင်ပါသည်-

- မင်း အဆင်ပြေရဲ့လား။
- ဒီလိုလုပ်ချင်ရဲ့လား။
- ရပ်စေချင်သလား။

သဘောတူညီချက်ပေးသည့် ပုံစံနှစ်မျိုးရှိပါသည်။

- နှုတ်အားဖြင့် သဘောတူညီချက်ပေးခြင်း
- ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ သဘောတူညီချက်ပေးခြင်း (တခါတရံ ကိုယ်ဟန် အမူအယာဖြင့် သဘောတူညီချက်ပေးခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်)

သင်၏ လက်တွဲဖော်က အောက်ပါအတိုင်း သဘောတူညီချက် ပေးနိုင်သည် -

- 'ဟုတ်ကဲ့' ဟုပြောခြင်း
- 'ကောင်းလိုက်တာ' ဟု ပြောခြင်း
- သင့်နှင့် ပိုမိုနီးကပ်စေရန် ဆွဲခေါ်ခြင်း
- 'ဟုတ်ကဲ့' ဟု ပြောဆိုသည့်အနေဖြင့် ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း

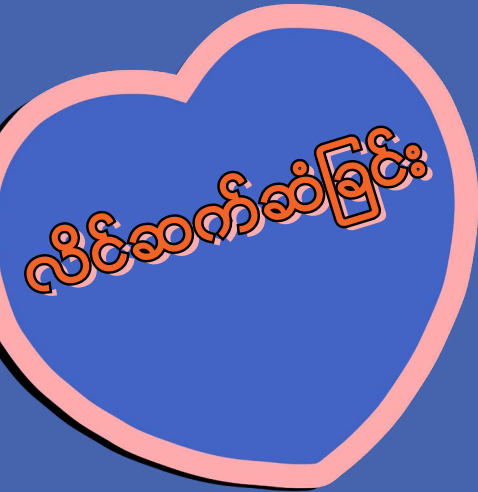
သင်၏ လက်တွဲဖော်က ခွင့်မပြုတာမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သဘောတူကြည်ဖြူခြင်း မရှိပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည် -

- 'မလုပ်နှင့်' ဟု ပြောဆိုခြင်း
- 'ရပ်စေချင်သည်' ဟု ပြောဆိုခြင်း
- 'မသေချာဘူး' ဟု ပြောဆိုခြင်း
- ခွင့်ပြုချက်ပေးရန် သင်က တောင်းဆိုသည့်အခါ ဘာမှ ပြန်မပြောခြင်း
- သင့်အား တွန်းထုတ်ခြင်း
- သင့်ကို ကျောခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် သင်နှင့်ဝေးရာကို ကြည့်နေခြင်း
- ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၎င်းတို့၏လက်ဖြင့် တင်းကျပ်စွာ သိုင်းဖက်ထားခြင်း
- လုံးဝ မလှုပ်မယှက်ဘဲနေခြင်း

နှုတ်ဖြင့်ရော၊ အမူအယာဖြင့်ပါ သဘောတူညီချက် ရယူလျှင် ပိုကောင်းသည်။ သို့မှသာ သင်၏ လက်တွဲဖော် အဆင်ပြေ မပြေ သိရှိနိုင်ရန် အထောက်အကူရမည် ဖြစ်သည်။ သင့်၏ လက်တွဲဖော် အဆင်မပြေ ဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် မသေချာပါက ရပ်သင့်သည်။ ၎င်းတို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်ပြောင်းသွားခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ လက်တွဲဖော်က လိင်ဆက်ဆံရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးလျှင်ဖြစ်စေ၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စိတ်ပြောင်း သွားလျှင်ဖြစ်စေ သင့်အနေဖြင့် ၎င်း ကို အနေရ ခက်အောင် မလုပ်သင့်ပေ။

သဘောတူညီချက်ပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံသိရှိလိုပါက www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်း



သင်၏ လက်တွဲဖော်နှင့် အတူတူ အချိန်ဖြန်းရတာ ပျော်စရာကောင်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားစရာလည်း ကောင်းနိုင်သည်။ အချစ်ရေးတွင် သင် စမ်းကြည့်နိုင်သည့် အရာ များစွာရှိပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပါဝင်သည်။ လိင်မှုကိစ္စသည် ဘဝနှင့် အချစ်ရေးတွင် သဘာဝအတိုင်းရှိနေသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ခံစားချက်မျိုးစုံ ခံစားရနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ခံစားရနိုင်သည် -

- ပျော်ရွှင်ခြင်း
- စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မသေမချာဖြစ်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း

ထိုကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းသည် လုံးဝ သာမန်အတိုင်း ဖြစ်သည်။ သင် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသလဲဆိုတာ သင်၏ လက်တွဲဖော်အား ပြောပြနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဟူ၍လည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟု ထင်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် သိပ်မသေချာ၍ စိတ်ပြောင်းသွားပါက အဆင်ပြေပါသည်။

ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ စဉ်းစားရမည့် အချက် များစွာရှိပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံရန် အသင့်ဖြစ်၊ မဖြစ် မည်ကဲ့သို့ သိနိုင်မလဲဆိုတာ သိချင်နေပေလိမ့်မည်။ လိင်ဆက်ဆံရန် အသင့်ဖြစ်နေကြောင်း သိရှိနိုင်သည့် လက္ခဏာများမှာ-

- သင့်လက်တွဲဖော်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် အဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊
- သင့်လက်တွဲဖော်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိစားများ မခံစားရခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် မိမိတောင့်တနေသော အရာဖြစ်ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း သင်၏ လက်တွဲဖော်နှင့် ပြောဆိုရာတွင် အဆင်ပြေခြင်း
- သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေး စံတန်ဖိုးများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးနောက် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန် အဆင်ပြေခြင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံသိရှိလိုပါက www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက် ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။



ဘေးကင်းလုံခြုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု
ဆိုသည်မှာ -

- သင်နှင့် သင်၏ လက်တွဲဖော်တို့က သဘောတူ
ကြည်ဖြူခြင်း
- အောက်ပါအချက်များမှ ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံး
အသုံးပြုခြင်း
 - လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်
(STIs)ရောဂါများ
 - မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်း



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မှန်သမျှတွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများနှင့် ငြင်းခုံမှုများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းမှာ သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ အချို့အရာများနှင့်ပတ် သက်၍ သင်နှင့် သင့်လက်တွဲဖော်အကြား သဘောထားကွဲလွဲမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။ လူတိုင်းတွင် အတွေးအမြင် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ လက်တွဲဖော်များပင်လျှင် အချိန်တိုင်း သဘောထားတိုက်ဆိုင်နေရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းသည် သာမန်အတိုင်းသာ ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတရံ သဘောထားကွဲလွဲမှုများသည် အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် သင်၏ လက်တွဲဖော်နှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှု သို့မဟုတ် အငြင်းပွားမှု ဖြစ်ပွားနေပါက အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည် -

- နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်သွားမှ အငြင်းပွားမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း
- သင်၏ လက်တွဲဖော်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးခြင်း။ တတိုပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာတွင် အငြင်းပွားခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ပြဿနာအား သင့်လက်တွဲဖော်၏ အမြင်ဘက်မှ စဉ်းစားကြည့်ခြင်း
- ပြဿနာကို ဆွေးနွေးပြီးနောက် သင်နှင့် သင့်လက်တွဲဖော်တို့ နှစ်ယောက်စလုံးအား စိတ်ချမ်းသာစေမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရယူခြင်း

ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်းသည် ဆက်ဆံရေးကို အဆင်မပြေဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။ အဆင်မပြေသော ဆက်ဆံရေး၏ လက္ခဏာရပ်များနှင့်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုပါ www.fpsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အငြင်းပွားမှုများကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် စာတိုများမှတစ်ဆင့် ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း

ဟုတ်ပါတယ်။ အငြင်းပွားမှုများကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် စာတိုများ မှ တစ်ဆင့် ထုတ်ဖော် ပြောကြား ခြင်းသည် နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဒီဂျစ်တယ် ဒရမ်(digital drama) ဆိုသည်မှာ အငြင်းပွားမှု များကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် စာတိုများ မှတစ်ဆင့် ထုတ်ဖော် ပြောကြားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ၎င်းသည် အပြင်တွင် လူအချင်းချင်း ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွား စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်နှင့် သင့်လက်တွဲဖော်၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် အချင်းချင်း ကြားပင်လျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အငြင်းပွားမှုများကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် စာတိုများမှတစ်ဆင့် ထုတ်ဖော်ပြောကြားမှုကို အောက်ပါ ပုံစံအချို့မှတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်သည် -

- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ၎င်း၏ လက်တွဲဖော်နှင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ပြီးနောက် ရည်းစား ရှိ၊ မရှိပြုသည့် အခြေအနေ နေရာတွင် 'တစ်ကိုယ်တည်းသမား' ဟု ပြောင်းလဲခြင်း
- တစ်စုံ တယောက်က အခြားသူတစ်ဦး ၏ လူမှု မီဒီယာ ပုံစံတွင် ထိခိုက်နာကျင်စေသည့် သဘောထားမှတ်ချက်ပေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း

ဒီဂျစ်တယ်ဒရမ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

- ၎င်းကို တုံ့ပြန်မှု မပြုခြင်း
- လူမှု ကွန်ရက် မီဒီယာ အသုံးပြုမှု ကို ခေတ္တ ရပ်နားခြင်း
- လူချင်းတွေ့၍ ဆွေးနွေးခြင်း။ လူများအနေဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် အမှန်တကယ် လုံးဝ ပြောမည်မဟုတ်သည့် အရာများကို လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာတွင် ပြောကြားကောင်း ပြောကြားနိုင်သည်။
- ဒီဂျစ်တယ် ဒရမ်မှာသည် သင်၏ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ကို ထိခိုက် စေပါက အကူ အညီ တောင်းခံပါ။ မိဘ သို့မဟုတ် မိမိ ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးဦးအား ပြောပြခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့် အနေဖြင့် Kids Helpline (ကလေးသူငယ် အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း) ဖုန်းနံပါတ် 1800 55 1800 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်ခံစားချက်များအကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။



လမ်းခွဲခြင်း

ချစ်သူရည်းစား လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းခွဲခြင်းသည် ချစ်သူရည်းစားဘဝ အဆုံးသတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အဆုံးသတ်သွားနိုင်သည်။ တခါတရံ ကိစ္စများ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်ပြီး မည်သူ့တွင်မှ အပြစ်မရှိပေ။ တခါတရံ လူများသည် အမှားများ ကျူးလွန်တတ်ကြပြီး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နာကျင်စေသည်။ တခါတရံ လမ်းခွဲပြီးနောက် ပြန်အဆင်ပြေသွားတတ်ကြသည်။ တခါတရံ ထိုသို့မဖြစ်တော့ပေ။ လမ်းခွဲခြင်းသည် သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပြီး ရှက်နေစရာ မလိုပေ။

မည်သည့်အခြေအနေတွင် ဖြစ်စေ လမ်းခွဲရန် ခက်ခဲတတ်သည်။ လမ်းခွဲခြင်းကို ဖြေရှင်းရခြင်းသည် နာကျင်ရတတ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းနည်း စိတ်အားငယ်နေရပါက ပြဿနာမဟုတ်ပေ။ လူများစွာသည်လည်း လမ်းခွဲပြီးနောက် ယင်းကဲ့သို့ ခံစားကြရသည်။

လမ်းခွဲခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ သိရှိထားရမည့် အရေးကြီး အချက်အလက်အချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

- သင့် အမှားမဟုတ်ပေ။ သင့်တော်သည့် ဆက်ဆံရေးမဟုတ်၍သာ ဖြစ်သည်။
- ဆိုးရွားသည့် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးထက် ရည်းစားလုံးဝမထားခြင်းက ပိုကောင်းသည်။
- နာကျင်ခံစားရခြင်း၊ တစ်ဖက်လူကို ဒေါသထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် လွမ်းဆွတ်ခြင်းသည် သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပြီး ပြဿနာတစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။
- ဤခံစားချက်များသည် ထာဝရတည်ရှိနေမည် မဟုတ်ပေ။ ချစ်သူရည်းစားကို ဆုံးရှုံးရမှုမှ ပြန်လည်တုစားနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကိုယ် အချိန်ဇာတိလောက် ပေးပါ။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် လမ်းခွဲရပါက -

- မိမိ၏ ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးသားပါ
- သင့် လက်တွဲဖော်နှင့် လူချင်းတွေ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယ် ခံစားနေရသ၍ စာပေးပို့၍ဖြစ်စေ၊ လူမှုကွန်ရက်မီဒီယာများမှ ဖြစ်စေ လမ်းခွဲခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- နှစ်ဦးစလုံး ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေမည့် အခင်းအကျင်းကို အချင်းချင်း ဖန်တီးပေးပါ။

သင့် အနေဖြင့် အမှန်တကယ် စိတ်ဓာတ်ကျနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ လမ်းခွဲ ရန် ခက်ခဲ
နေလျှင်ဖြစ်စေ ထို အကြောင်းကို တစ် တယောက်နှင့် ဆွေးနွေး ကြည့်သင့်သည်။
ထိုသူသည် သင်ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ်
နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးသူ ဖြစ်နိုင်သည်။



ဟေး၊ ငါ မင်းနဲ့ပြောစရာကိစ္စလေးရှိလို့၊
မနက်ဖြန်အတန်းပြီးရင် တွေ့လို့ရမလား။



အင်း၊ ရတာပေါ့။

သင်၏ ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက် ၍ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးသူ နှင့် ဆွေးနွေး
လိုပါက အောက်ပါတို့ကို ဆက်သွယ်ပါ -

- Kids Helpline (ကလေးသူငယ် အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း) ဖုန်းနံပါတ်
1800 55 1800 သို့ (၂၄နာရီ/၇ ရက်ပတ်လုံး) ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- eheadspace ၏ဖုန်းနံပါတ် 1800 650 890 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ်
www.eheadspace.org.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- Reachout ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော www.reachout.com
သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အချက်အလက်များကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက

လိင်ကျန်းမာရေးနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးများ အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည် -

- Know Your Health (မိမိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မိမိသိရှိခြင်း) ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော www.fpnsw.org.au/know-your-health သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- www.bodytalk.org.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- www.headspace.org.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- Family Planning Australia Talkline ဖုန်းနံပါတ် သို့ (တနင်္လာနေ့ မှ သောကြာနေ့အထိ နေ့စဉ် နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီအကြား) ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရာတွင် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုလိုပါက ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (TIS) ဖုန်းနံပါတ် 131 450 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ Family Planning Australia သို့ ဆက်သွယ်ပေးရန် ၎င်းတို့ကို တောင်းဆိုပါ။

