အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု
မှ ကြိုဆိုပါတယ်။

ဒုက္ခသည်
လမ်းညွှန်စာအုပ်

Burmese Version

CAL
Cultural Orientation
Resource Center

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှကြိုဆိုပါ၏

ဒုက္ခသည်လမ်းညွှန်စာအုပ်

စတုတ္ထအကြိမ်

၂၀၁၂

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကြိုတင်မိတ်ဆက်ရေးဌာန (Cultural Orientation Resource Center)

အသုံးချဘာသာစကားဆိုင်ရာဌာန (Center for Applied Linguistics)

တို့မှပြုစုသည်

ဝါရှင်တန်ဒီစီ

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်မြောက်လာရေးအတွက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ရှိ ပြည်သူ့အင်အား၊ ဒုက္ခသည်နဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ဦးစီးဌာန (Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State) မှ ငွေကြေးကူညီ ထောက်ပံ့ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ဖော်ပြပါဌာန၏ မူဝါဒများကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဒ့်ါအပြင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစိုးရကလည်း ထောက်ပံ့ကူညီသည်ဟု စာဖတ်သူအနေဖြင့် မယူဆစေလိုပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှကြိုဆိုပါ၏ဆိုတဲ့ ဒုက္ခသည်လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများဟာအသုံးချဘာသာစကားဆိုင်ရာဌာနသို့ အောက်ဖော်ပြပါအဖွဲ့အစည်းများမှ ပေးပို့သောသတင်းအချက်အလက်များကို အခြေခံရေးသားပြုစုပါသည်။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှာ

Church World Service
Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Refugee Resettlement
Department of State, Bureau of Population, Refugees, and Migration
Episcopal Migration Ministries
Ethiopian Community Development Council
Hebrew Immigrant Aid Society
International Catholic Migration Commission
International Organization for Migration
International Rescue Committee
Lutheran Immigration and Refugee Service
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
United States Conference of Catholic Bishops
World Relief

ဓာတ်ပုံမူပိုင်ရှင်

Center for Applied Linguistics
Jibril Mohamed Hirsi
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Mike Stanley, Mike Stanley Productions
Resettlement Support Center Africa (Church World Service)
Resettlement Support Center East Asia (International Rescue Committee)
Resettlement Support Center South Asia (International Organization for Migration)
Resettlement Support Center Turkey and the Middle East (International Catholic Migration Commission)
Sichan Siv
Tri-Cities World Relief Office, Richland, WA
Youth Co-Op, Inc.
Zohra Daoud

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ပိုင်းဝန်းကူညီကြသူအားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနနှင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ရေး လုပ်ငန်းအဖွဲ့၊ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံးအား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

စီမံကိန်း မန်နေဂျာ။ မီခဲလ် ပန်နာ
အယ်ဒီတာ။ ဒေါ်နယ် အေ ရနတ်
ဖျက်နာဖုံးပန်ချီ။ ဟာမက် အယ်ခါဟီ
ဖျက်နာဖုံး၊ အတွင်းဒီဇိုင်းနှင့်ထုတ်လုပ်ရေး။ အက်စ်ဒဗလျူ ခရီးရေးတစ်ဖ်

ISBN: 978-0-87281-066-2

ဒီစာအုပ်ရဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေထဲမှာ အသုံးပြုထားတဲ့နံမည်တွေဟာ အမည်ရင်းတွေ မဟုတ်ဘဲ၊ အစားထိုးဖန်တီးထားတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နံမည်တူရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် တိုက်ဆိုက်မှုသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကြိုတင်မိတ်ဆက်ခြင်းအစီအစဉ်မှကြိုဆိုပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှကြိုဆိုပါ၏ ဆိုတဲ့လမ်းညွှန်စာအုပ်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိကာစ အစောပိုင်းလတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါ။ သင်နေထိုင်ရမယ့် နေရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေဖို့တွေ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေနဲ့ တွေ့ဆုံရမှာတွေ၊ အမေရိကန်လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိနေထိုင်ဖို့ကိစ္စတွေ၊ စတဲ့အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေကြိုတင် မျှော်မှန်းထားရမယ်ဆိုတာတွေကို ဒီစာအုပ်ကပြောပြပေးမှာပါ။

မာတိကာ။

အခန်း (၁)၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးခရီး ၆

အခန်း (၂)၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့်အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု ၁၄

အခန်း (၃)၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီးစဉ် ၂၆

အခန်း (၄)၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း ၄၄

အခန်း (၅)၊ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း ၅၆

အခန်း (၆)၊ ရပ်ရွာကူညီစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ၆၈

အခန်း (၇)၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ၈၀

အခန်း (၈)၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၉၀

အခန်း (၉)၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ၁၀၈

အခန်း (၁၀)၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ၁၂၆

အခန်း (၁၁)၊ အမေရိကန်ဥပဒေအောက်က အခွင့်အရေးနဲ့တာဝန်ဝတ္တရားများ ၁၄၄

အခန်း (၁၂)၊ အလုပ်အကိုင် ၁၆၀

အခန်း (၁၃)၊ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း ၁၈၂

အခန်း (၁၄)၊ ပညာရေး ၁၉၆

အခန်း (၁၅)၊ ချီတက်ဆဲခရီးရှည် ၂၁၂

အချုပ်ပိုး ၂၂၀

(က)၊ အဓိက အဖြေများ ၂၂၀

(ခ)၊ အသုံးပြုလေ့ရှိသောပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများ၏အနက်အဓိပ္ပာယ် ၂၂၃

(ဂ)၊ ခံစားချက်မျက်နှာများ ၂၂၆

အခန်း (၁)
ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းခရီး။

အခြားဒုက္ခသည်တွေလိုပါပဲ။ သင်လဲအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ပြီး ဘဝသစ်တစ်ခု စတင်ထူထောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ခဲ့တာပါပဲ။ အများအားဖြင့်တော့ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ရေးဆိုတာဟာ၊ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ကတော့ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ပါ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ကျရင်တော့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်လာဖို့ပါပဲ။
ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဟာ ရှည်လျားတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ သင့်ရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်မှာဖြစ်သလို၊ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်း ယူဆောင်ပေးလာမှာပါ။
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတွေ့အကြုံတွေ ကတော့ မတူကြပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဒီခရီးရှည်အတွက်ပြင်ဆင်တဲ့အခါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်မှုတွေ ခံစားမိတာကတော့ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ကိစ္စပါပဲ။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

- သင့်ကိုပထမဆုံးလမ်းညွှန်ပြသပေးမယ့် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးအဖွဲ့က ဂန်ထမ်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ
- သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုးဖို့ အဓိကကျတဲ့အကြောင်း

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုတာဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေရောပြွမ်းနေတဲ့၊ ရှည်လျားလှတဲ့ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုပါပဲ။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ခါစလပိုင်းတွေမှာတော့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာဂန်ထမ်းတွေဟာ သင့်အတွက် အဓိကလမ်းညွှန်ပြသပေးမယ့်သူတွေပါပဲ။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဆွေးနွေးတဲ့အခါ အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများကို အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
သတ္တိ	courage	*ရဲရင့်ပြီး၊ ကြောက်မက်ဖွယ်အရာတွေ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်တွေ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။*
	determination	
	goals	
	independent	
	journey	
	resettlement	
	self-reliance	

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ဂန်ထမ်းတွေဟာ သင့်ကို အဓိကလမ်းညွှန်ပြသပေးမယ့်သူတွေ ဖြစ်တဲ့ အတွက် သင်သိချင်တဲ့မေးခွန်းတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သူတို့သိအောင်ပြောပြပါ။

ဆန္ဒနဲ့ စိုးရိမ်မှုများ

အနာဂါတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ စိုးရိမ်မိတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားထဲမှာ စာရေးသား၍လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်းဖော်ပြပါ။

ဆန္ဒ	စိုးရိမ်မှု

ဆန္ဒ	စိုးရိမ်မှု

အမေရိကန်နိုင်ငံက ဘဝတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေ ကြားသိထားပါသလဲ။ သင်ကြားသိထားတဲ့ အရာတွေကို ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ အောက်မှာ ရေးသားဖော်ပြပေးပါ။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးတဲ့အခါ၊ ဒီ စာမျက်နှာကိုတစ်ခေါက်ပြန်လာကြည့်လှည့်ပါ။ သင့်အတွက် မှန်နေသေးတဲ့အရာတွေကို ဝိုင်းပြီးအမှတ်အသားပြုပါ။ သင့်အတွက် မမှန်တော့တဲ့အရာတွေကိုတော့ ကြက်ခြေခတ်ပြီး ပယ်ဖျက်လိုက်ပါ။

အမေရိကားမှာနေရတဲ့ ဘဝဟာ မလွယ်ကူပါဘူး။ အထူးသဖြင့်တော့ အစပိုင်းမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ဘဝကို စတင်နိုင်ဖို့ကူညီမယ့်သူတွေ အဲဒီမှာရှိနေမှာပါ။ အမေရိကားကိုရောက်ခါ စလပိုင်းတွေမှာတော့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့က ဝန်ထမ်းတွေဟာ သင့်ကို အဓိကညွှန်ကြား သင်ပြပေးမယ့်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး၊ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားရေး စတဲ့ ဌာနအသီးသီးကို ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ သူတို့က သင်နဲ့အတူ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ကြမှာပါ။ သူတို့မှာ သင့်ကိုကူညီနိုင်လောက်တဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိပြီးသားပါ။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ မေးမြန်းချင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မိတဲ့ အရာတွေကို သူတို့ကိုပြောပြပါ။

တချိန်ချိန်မှာ ဘဝဟာအခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့နေနိုင်ဖို့ကြိုးစားပါ။ စိတ်ထဲမှာ အမှတ်ရနေဖို့ကတော့ အခြေအနေတွေ ကောင်းမွန်လာမယ်ဆိုတာပါပဲ။

သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စမှာ သင်ကိုယ်တိုင်အများကြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မတိုင်မီ ဒုက္ခသည် ၃ သန်းလောက်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို ပြန်လည်ထူထောင်ခဲ့ကြပြီး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ကောင်းကျိုးပြုပါဝင်နေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ရော အဲဒီလူတွေလို ကောင်းကျိုးပြုမှာပါလား။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဒုက္ခသည်ဘဝကနေစတင်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဖြစ်လာခဲ့သူတွေအကြောင်းကို ဒီနေရာမှာ ဥပမာပေးချင်ပါတယ်။

မယ်ဒလင်း အောဘရိုက်: အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး၊ သူမဟာ ချက်သမ္မတနိုင်ငံကလာခဲ့သူ။ (ချက်သမ္မတနိုင်ငံဟာ ယခင်ချက်ကိုဆလိုဗက်ကီးယား ဖြစ်ပါတယ်။)

ဇိုဟာရာ ဒေါက်: အမေရိကန်ရောက်အာဖဂန် အမျိုးသမီးများကူညီရေးအသင်း ပူးတွဲထူထောင်သူ၊ သူမဟာ အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံကလာသူ။

အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်း နိုဘယ်ဆုရှင်၊ သိပ္ပံပညာရှင်။ သူဟာ ဂျာမဏီနိုင်ငံကလာသူ။

ဂလိုရီယာ အက်စတဲဖန် နာမည်ကျော်အဆိုတော်။ သူမဟာ ကျူးဘားနိုင်ငံကလာသူ။

ဂျေဘာရယ် မိုဟာမက် ဟာစီ အမေရိကန်နိုင်ငံသားအသစ်တွေကို ကူညီတဲ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အမှုဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး။ သူဟာ ဆိုမားလီးယားနိုင်ငံကလာသူ။

ဝိုက်ကလက် ဂျွန် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ အနုပညာရှင်၊ အဆိုတော်။ ဟေတီနိုင်ငံကလာသူ။

စီချန် စ အမေရိကန်သံအမတ်ကြီး။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံကလာသူ။

ကူးမား ဟာ သူ့ရဲ့ကိစ္စကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ မန်နေဂျာနဲ့ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေး ကျွမ်းကျင်သူတို့ကို မေးမြန်းစုံစမ်းပြီး အလုပ်တစ်ခုခုရရှိဖို့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဘယ်လို ရှာရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို လေ့လာ ဆည်းပူးပါတယ်။ ခရစ်ရှနာ ကတော့ အလုပ်တစ်ခုခု ရရှိဖို့ကိုအိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ရုံးမှာဖြစ်စေ၊ အကူအညီပေးမယ့် ဝန်ထမ်းတွေကို ထိုင်စောင့်နေတတ် ပါတယ်။ ဘယ်တစ်ယောက်က အလုပ်အရင် ရလိမ့်မယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ အချိန်တန်တဲ့အခါ ဘယ်တစ်ယောက်က ပိုပြီး အောင်မြင်မှုရနိုင်ပါသလဲ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သင်ဟာနာမည်ကျော်ကြား လူသိများသူ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ တိကျခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကိုဦးတည်ပြီး ကြိုးပမ်းခြင်းအားဖြင့် ဒုက္ခသည်အတော်များများ နေ့တိုင်းအောင်မြင်မှု ရရှိနေပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်မိသားစုကို လုံခြုံကျန်းမာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်တာ၊ ကိုယ်ဖာသာကိုယ်ဖူလုံမှုရှိအောင် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေတာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ လေ့လာသင်ယူတာ၊ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ရဲ့ ခလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းကို ကူညီထောက်ပံ့တာ စတာတွေကို အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ဗဟုသုတ၊ အစွမ်းသတ္တိ နဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ နဲ့အတူ သင်လည်းအောင်မြင်မှုရရှိမှာပါ။

နော်ဖေါ်ဟာ သူ့ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည်မှာ နေတုန်းက အတွင်းရေးအရာရှိအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပေမဲ့၊ အမေရိကားကို သူ့ရဲ့ခလေး ၃ ယောက်နဲ့ရောက် လာချိန်မှာတော့ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်သမားအဖြစ် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့အလုပ်ကို သူမကြိုက်ပေမဲ့ မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် သူ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူအင်္ဂလိပ်စကားကို နည်းနည်းသိပေမဲ့ သူကောင်းကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ၆ နှစ်လောက် ကြာပြီးတဲ့နောက် ဒီကနေ့မှာတော့ သူသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခဲ့တဲ့ ရုံးမှာပဲ ကြိုဆိုပြန်ကြားရေး ဝန်ထမ်းအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေနိုင်ပါပြီ။ ဒါ့အပြင်သူဟာ အတွင်းရေးအရာရှိတစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ လေ့လာ သင်ကြားနေပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူဟာ ရုံးမန်နေဂျာ တစ်ဦး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်မှန်းထားပါတယ်။ နော်ဖေါ်ဟာ အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့အတွက် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသလဲ။

သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ

အခုအချိန်ဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်အကြောင်း စဉ်းစားရမယ့်အချိန်ကောင်းပါပဲ။ သင်ဘယ်နေရာကို ရောက်ရှိနေပြီး၊ ဘယ်ကိုဆက်လက် ထွက်ခွာမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ သင်ဆက်လက်ထွက်ခွာမယ့် ခရီးရှည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါဇယားထဲမှာ ပုံဆွဲပြီးရှင်းပြပါ။

သင်ဘယ်သူလဲ	သင် ကလေးဘဝတုန်းက သင့်ရဲ့ မူရင်းနိုင်ငံမှာ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ပါသလဲ။	သင်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံမှာဘာတွေလုပ် ခဲ့ပါသလဲ။	သင်ခိုလှုံခွင့်ရယူထားတဲ့ နိုင်ငံမှာ ဘာလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။
သင်ပြန်လည်အခြေချနေ ထိုင်တဲ့ ပထမလအတွင်း ဘယ်အရာကို ဖြစ်မြောက် အောင် လုပ်ဆောင်ချင်ပါလဲ။	သင်ပြန်လည်အခြေချနေ ထိုင်တဲ့ပထမနှစ်အတွင်း ဘယ်အရာကိုဖြစ်မြောက် အောင်လုပ်ဆောင်ချင်ပါလဲ။	သင်ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ပြီး ၅ နှစ်အတွင်း ဘယ်အရာကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ချင်ပါလဲ။	သင်ပြန်လည်အခြေချနေ ထိုင်ပြီး ၁၀ နှစ်အတွင်း ဘယ်အရာကို ဖြစ်မြောက် အောင် လုပ်ဆောင်ချင်ပါလဲ။

အနှစ်ချုပ်*

အမှန်၊ အမှားရွေးပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ဘယ်လောက် သိရှိထားတယ်ထင်ပါသလဲ။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ဗဟုသုတအနေအထားကို စမ်းစစ်နိုင်ပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ စာကြောင်းတွေကို ဖတ်ပြီး မှန်တယ်ထင်ရင် အမှန်ဆိုတဲ့စာလုံးကိုကွင်းပါ။ မှားတယ်ထင်ရင်တော့ အမှားဆိုတဲစာလုံးကို ကွင်းပါ။

၁။	သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အောင်မြင်စွာဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် သင်ဟာ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှာဖြစ်ပါတယ်။	မှန်၊	မှား
၂။	ကမ္ဘာအနှံ့က လူမျိုးပေါင်းစုံ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်ကြပါတယ်။	မှန်၊	မှား
၃။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အတော်ဆင်တူကြပါတယ်။	မှန်၊	မှား
၄။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနဲ့ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်နေထိုင်ရာမှာ လွယ်ကူစေဖို့၊ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့နဲ့ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။	မှန်၊	မှား
၅။	သင်နေထိုင်ရမယ့်ရပ်ရွာအတွင်း၊ သင့်အတွက် အများပြည်သူဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေနဲ့၊ အစိုးရထောက်ပံ့ကူညီမှုတွေ ရှိနေမှာပါ။	မှန်၊	မှား
၆။	သင်အမေရိကားကိုရောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှာပဲ၊ သင်ကားဝယ်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှသင့်ရဲ့ရပ်ရွာအတွင်း သင်လှည့်လည် သွားလာနိုင်မှာပါ။	မှန်၊	မှား
၇။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသား အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေ အလုပ်လုပ်ရပါမယ်။	မှန်၊	မှား
၈။	သင် အင်္ဂလိပ်စာသင်ဖို့ မလိုပါဘူး။	မှန်၊	မှား
၉။	အများပြည်သူဆိုင်ရာကျောင်းတွေဟာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး၊ ဥပဒေအရ အသက် ၆ နှစ် ကနေ ၁၆ နှစ်အတွင်း ခလေးတွေဟာ ကျောင်းတက်ရပါမယ်။	မှန်၊	မှား
၁၀။	ဆရာဝန်ဟာ သင့်ရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ သင့်ရဲ့အကြောင်းတွေကို သင်ကလွဲရင် အခြားဘယ်သူ့ကိုမှ ပြောခွင့်မရှိပါဘူး။	မှန်၊	မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

CAL

COR Cultural Orientation Resource Center

၁၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဒုက္ခသည်အပါအဝင် လူအားလုံးဟာ အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေးတွေကို ခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။ မှန်၊ မှား

၁၂။ သင့်ရဲ့မူလယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးတချို့ကိုစွန့်လွှတ်ပြီး၊ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ကျင့်သုံးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ မှန်၊ မှား

သင့်အနေနဲ့ အဖြေမှန်အားလုံးကိုမသိဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီစာအုပ်က ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်အလက်တွေကို ပြန်လည်စိစစ်ပေးမှာပါ။ ဒါ့အပြင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာနေထိုင်တဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရနိုင်တာတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးမှာပါ။

၂

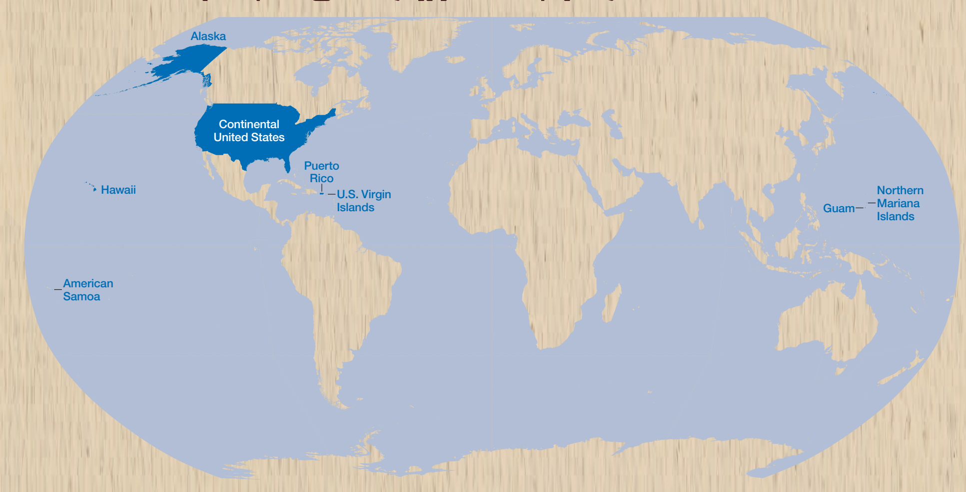
အခန်း (၂)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့်အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟာ အရွယ်အစားနဲ့လူဦးရေအရ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တတိယအကြီးဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်ပါတယ်။ မတူညီတဲ့ရာသီဥတုနဲ့ ဒေသအနေအထားတွေရှိတဲ့နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံဖြစ်ပြီး လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု နဲ့ ဘာသာစကား စတဲ့နောက်ခံသမိုင်းမတူညီသူတွေ နေထိုင်တဲ့နိုင်ငံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီနိုင်ငံဟာ လူတိုင်း အားလုံးတန်းတူတဲ့ နိုင်ငံ၊ အမေရိကန်တို့ရဲ့ အမျိုးသားနိုင်ငံတော် ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်တွေဟာ ကမ္ဘာအနှံ့ကလာတယ် ဆိုပေမဲ့၊ အမေရိကန်တွေမှာ တူညီတဲ့အခြေခံလုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ အခိုင်အမာရှိပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုနဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေဟာ သင့်မှာရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ လုပ်နည်းလုပ်ထုံးတွေနဲ့ ကွဲပြားခြားနားကောင်း ခြားနားနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွေအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုများ
» အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တန်ဖိုးများ



အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနဲ့ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု အကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများကို အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
ယဉ်ကျေးမှု	culture	*ယေးယာ တို့မိသားစုဟာ သူတို့ရဲ့ ဒါဖောယဉ်ကျေးမှုကို ဂုဏ်ယူကြသလို အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာဖို့လည်း စိတ်အားထက်သန်ကြပါတယ်။*
	community	
	customs	
	diversity	
	identification	
	language	
	newcomers	
	population	
	tradition	

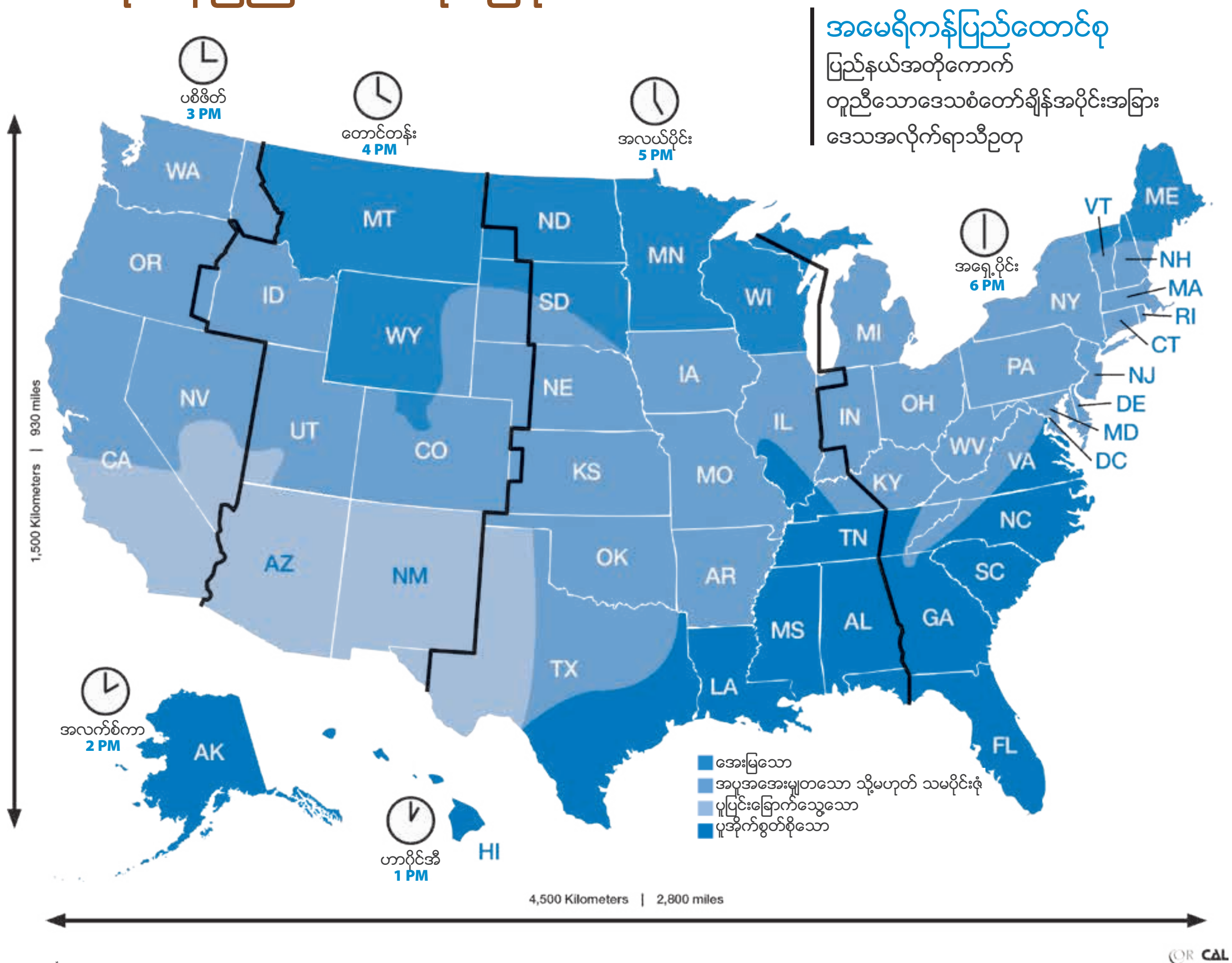
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း တွေဟာ တနေရာနဲ့တနေရာ မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခြားသူတွေဆီကနေကြားထားတဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း အရာတွေဟာ သင့်အတွက် မှန်ချင်မှမှန်မှာပါ။

ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများအကြား ကွဲပြားခြားနားမှု

အမေရိကန်တွေက မေးခွန်းမေးတဲ့သူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါတယ်။ မေးခွန်းတွေမေးတယ် ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့နဲ့ လေ့လာသင့်ယူဖို့ ကြိုးပမ်းနေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြတယ်လို့ သူတို့က ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုကို မလုပ်တတ်ဘူးဆိုရင် မေးမြန်းဖို့မကြောက်ပါနဲ့။ အမေရိကန်အများစုက သင့်ကို ကူညီရလို့ ဝမ်းသာကြမှာပါ။

ဒီနာရဲ့ မောင်နှမဝမ်းကွဲနဲ့ သူ့ရဲ့မိသားစုဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ စတင်အခြေချ နေထိုင်ပါတယ်။ သူတို့က အိမ်အကြီးကြီးနဲ့နေပါတယ်။ ဒီနာ ရောက်လာတဲ့အခါ သူနဲ့သက်တူရွယ်တူ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်နဲ့အတူ အိပ်ခန်းသုံးခန်းပါတဲ့ တိုက်ခန်းအိမ်မှာ သူ့အတွက်အခန်းတစ်ခန်း စီစဉ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ဒီနာက စိတ်မကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူထင်တာက သူလည်း သူ့ရဲ့မောင်နှမဝမ်းကွဲလိုပဲ အိမ်နဲ့နေရသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီနာ အတွက် နေစရာအိမ်နဲ့ သူ့ရဲ့မောင်နှမဝမ်းကွဲရဲ့ နေစရာအိမ်ဟာ ကွာခြားရတာပါလဲ။ သူဘာကိုသဘောပေါက် နားလည်သင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမြေပုံ



သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းတွေကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင်ဘယ်ဘာသာစကားတွေပြောပါသလဲ။
- ❒ ဘယ်လိုအစားအစာတွေစားပါသလဲ။
- ❒ သင့်ရဲ့အိမ်ကဘယ်လိုအိမ်ပါလဲ။
- ❒ ဘယ်အရာတွေဟာ သင့်ရဲ့အရေးအကြီးဆုံးဓလေ့ထုံးတမ်းနဲ့ ရိုးရာတွေပါလဲ။

သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းတွေကို အောက်ဘက်မှာပုံဆွဲ၍ သော်လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်းဖော်ပြပေးပါ။ ဥပမာ ဓလေ့ထုံးတမ်း၊ ရိုးရာ ဒါမှမဟုတ် အစားအစာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၂ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့်အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု

အမေရိကန်တွေဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်ရေး၊ အလုပ် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရေး၊ ဒ့ါအပြင် မသိလို့မေးမြန်းသူတွေ ကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံရေး စတာတွေကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။

အမေရိကန်တွေကသိတဲ့သူကိုဖြစ်စေ၊ မသိတဲ့သူကို ဖြစ်စေ နှုတ်ဆက်တဲ့အခါမှာ ပြုံးပြလေ့ရှိပါတယ်။

သင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာတွေ့တဲ့သူတချို့ဟာ သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ နောက်ခံ သမိုင်းကြောင်းတွေကို လေ့လာဖို့စိတ်ဝင်စားတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ သင် ပြီးခဲ့တဲ့စာမျက်နှာမှာ ဘာတွေရေးခဲ့တယ် ဒါမှမဟုတ် ဘာပုံတွေဆွဲခဲ့တယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့အဖော်ကိုပြောပြခြင်းအားဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အမေရိကန်နဲ့ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တမျိုးတည်းသောယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟာ အခြားတိုင်းပြည်တွေက ပြောင်းရွှေ့လာသူတွေ နေထိုင်တဲ့တိုင်းပြည် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပြောင်းရွှေ့လာသူတွေဟာ သူတို့နဲ့အတူ အမျိုးမျိုးကွဲပြားတဲ့ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေ သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်အများစုလက်ခံထားတဲ့၊ ဒ့ါအပြင် မျှော်လင့်ထားတဲ့ ပြုမူနေထိုင်ပုံအဆင့်အတန်းတော့ တိတိကျကျရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သင့်နိုင်ငံ၊ သင့်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်လေ့လာနေပြီး၊ နည်းလမ်းအသစ်တွေအတွက် တံခါးဖွင့်ထားမယ်ဆိုရင် ဒ့ါအပြင်၊ သင့်အနေနဲ့ မရှင်းလင်းတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းစုံစမ်းဖို့ ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အောင်မြင်မှု ပိုမိုရရှိနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်တွေရဲ့တန်ဖိုးတွေ၊ အမူအကျင့်တွေ၊ ကိုယ်နှုတ်အမူအယာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း

အမေရိကန်အများစုဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး အလုပ်ကြိုးစားတာကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။ အသစ် ရောက်လာသူတွေအနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ရအောင်ရှာပြီး သူတို့မိသားစုနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ဖို့ကိုလည်း သူတို့က မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အသစ်ရောက်လာသူတွေအနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာမတတ်ဘူးဆိုရင်လည်း မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် သင်ယူဖို့ကိုလည်း သူတို့ကမျှော်လင့်ကြပါတယ်။

မေးခွန်းများမေးခြင်း အမေရိကန်တွေက မေးခွန်းမေးတဲ့သူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါတယ်။ မေးခွန်းတွေမေးတယ် ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့နဲ့ လေ့လာသင့်ယူဖို့ ကြိုးပမ်းနေတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြတယ်လို့ သူတို့က ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုကို မလုပ်တတ်ဘူးဆိုရင် မေးမြန်းဖို့မကြောက်ပါနဲ့။ အမေရိကန်အများစုက သင့်ကို ကူညီရလို့ ဝမ်းသာကြမှာပါ။

ဘီကရ် ဟာဒေသဆိုင်ရာပြတိုက်တစ်ခုရဲ့ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပြတိုက် မှာသူ့ထက်အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့စေတနာ့ဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီး ဟာ သဘောကောင်းပြီး ဘီကရ်အကြောင်းနဲ့ ဘီကရ်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းတွေကို လေ့လာလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးကြီးမေးတဲ့ မေးခွန်းတချို့ဟာ ဘီကရ်အတွက်တော့ သိပ်ပြီးကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆန်လွန်းပါတယ်။ ဘီကရ်ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ သင် ထင်ပါသလဲ။ ဘီကရ်နေရာမှာ သင်သာဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ အပြန်အလှန်မေးခွန်းများမေးပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ မေးခွန်းတချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

- ❒ သင်ဘယ်ကလာတာပါလဲ။
- ❒ ဒီမှာနေတာဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။
- ❒ ဘယ်သူနဲ့အတူနေလဲ။
- ❒ သင့်မှာသားသမီးတွေရှိလား။

သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေသိချင်ပါသလဲ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းနဲ့မေးပါ။

ဒီနေရာမှာ တူညီတဲ့အမေရိကန်တန်ဖိုး၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းနဲ့ အပြုအမူတချို့ကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

အလွတ်သဘောဆောင်မှု အမေရိကန်တွေဟာ တခါတရံ အခြားနိုင်ငံကသူတွေထက် အလွတ်သဘောဆောင် ပြုမူတတ်ပါတယ်။ လူမှုရေးကဏ္ဍမှာဆိုရင်လည်း သူတို့ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှေ့နံမည်ကို ခေါ်ဝေါ်အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ လုပ်ငန်းပိုင်းမှာ တည်တည်တန့်တန့် မိတ်ဆက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရှေ့ကဂုဏ်ပုဒ်နဲ့အတူ နောက်ဆုံးအမည်ကို ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းပြီး ပြောဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်သူအတော်များများနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ရှေ့ဆုံးအမည်ကိုပဲ ခေါ်ချင်ကြပါတယ်။

မောင်သိန်းဟာ သူ့နိုင်ငံမှာတုန်းက သူ့ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်း မှာ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကားမှာ ရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်ကို သူရောက်လာတဲ့အခါ၊ သူ့ထက် အသက်အများကြီးငယ်တဲ့၊ သူ့ကိစ္စတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ကေ့စ်မန်နေဂျာ အမျိုးသမီးက သူ့ကိုသေသေချာချာ ကြည့်ပြီး နာမည်ကိုလည်း မောင်သိန်းလို့ပဲခေါ်ပါတယ်။ တန်းတူရည်တူပဲဆက်ဆံပါတယ်။ မောင်သိန်းနေရာမှာ သင်သာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်ဘာလုပ်မလဲ။

နှုတ်ဆက်ခြင်း အမေရိကန်တွေဟာ အလွန်ပြုံးပြတတ်ပါတယ်။ သိတဲ့သူကိုဖြစ်စေ၊ မသိတဲ့သူကိုဖြစ်စေ နှုတ်ဆက်တဲ့အခါမှာ ပြုံးပြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မိတ်ဆက်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိတ်ဆက်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။

အချိန်တိကျရေးက
အမေရိကန်တွေအတွက်
အရေးကြီးပါတယ်။ သင်
အလုပ်ကို အမြဲနောက်ကျပါက
အလုပ်ပြုတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

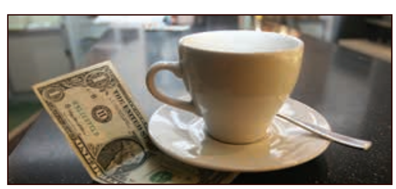
သင်အိမ်ကနေထွက်ပြီး
အပြင်သွားတိုင်း မှတ်ပုံတင်
ကဒ်ပြားကို သင်နဲ့အတူ
ယူဆောင်သွားပါ။ သင်
အင်္ဂလိပ်လို မပြောတတ်ပါက
သင့်ရဲ့တယ်လီဖုန်း နံပါတ်နဲ့
အိမ်လိပ်စာကို ယူဆောင်သွားပါ။

အချိန်တိကျမှု အချိန်တိကျမှုဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ပါတယ်။ အမေရိကန်တွေက အချိန်တိကျအောင်ကြိုးစားသလို သူတစ်ပါးကိုလည်း အချိန်အတိအကျဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ တွေ့ဆုံချင်ရင်ကြိုတင်ချိန်းဆိုဖို့လိုအပ်သလို၊ ချိန်းဆိုထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရုံးမှာသွားတွေ့ဖို့ ကြိုတင်ချိန်းဆိုထားခြင်း မရှိဘူးဆိုရင်၊ အဲဒီသူဟာ သင့်ကိုလက်ခံတွေ့ဆုံနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ချိန်းဆိုထားတဲ့အတိုင်း မလာနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ၁၅ မိနစ်ထက်ပိုပြီး နောက်ကျမယ်ဆိုရင် သင် သူ့ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး နောက်ကျမယ့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ၊ တောင်းပန်ပါ။ ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့အလုပ်ကို နေ့တိုင်းအချိန်အတိအကျရောက်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ မကြာခဏ အလုပ်နောက်ကျတယ်ဆိုရင် သင် အလုပ်ပြုတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပိုင်နက် အမေရိကန်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပိုင်နက်ကို အလွန်တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဖိတ်ကြားခံရခြင်းမရှိဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ်ကြိုတင်ဖုန်းဆက် အကြောင်းကြားခြင်း မရှိဘဲ တစ်ယောက်အိမ်တစ်ယောက် မကြာခဏသွားရောက်လည်ပတ်တာမျိုး မလုပ်ကြပါဘူး။ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စတွေကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေအဖြစ် ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါတယ်။ လစာဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရသလဲလို့မေးဖို့ ဆိုတာမျိုးဟာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်တဲ့အရာလို့ အမေရိကန်တွေ က ထင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိမ်လခ၊ ကားဖိုးဘယ်လောက်ပေးရသလဲ ဆိုတာမျိုးတွေဟာ မမေးသင့်တဲ့အရာတွေလို့ အမေရိကန်တွေက ထင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုမှတွေ့တဲ့သူ၊ မရင်းနှီးသေးသူကို အသက်၊ ငွေကြေးနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝအကြောင်းတွေကို မမေးမြန်းရဘူးလို့ အမေရိကန်တွေက ယူဆပါတယ်။

အန်နာ တစ်ယောက်လမ်းထဲမှာရှိတဲ့ အိမ်နားနီးချင်း တွေနဲ့ အသိမိတ်ဆွေဖြစ်ရတဲ့အတွက် ဝမ်းသာနေ ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့အိမ်အပြန်လမ်းမှာ အဲဒီမိတ်ဆွေတွေ အိမ်ကိုဝင်လည်ဖို့ သူတို့ အိမ်ရှေ့တခါးကအချက်ပေး ခေါင်းလောင်းကို နှိပ်လိုက်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်တွေက ထွက်လာပြီး၊ ဒီအချိန်ဟာလာလည်ဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ညစာထမင်းစားနေပါတယ် လို့ အန်နာ့ကိုထွက်ပြောလိုက်ပါတယ်။ အန်နာအလွန် အံ့အားသင့်သွားသလို နာကျဉ်ခံစားမှုလည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီအိမ်နားနီးချင်းတွေဟာ အန်နာ့ကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ချင်တော့ဘူး လို့ ထင်ပါသလား။ အန်နာနေရာမှာသင်သာဆိုလျှင် ဘာလုပ်မလဲ။

ဘောက်စူး အမေရိကန်တွေဟာ စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်းတွေကိုဖြစ်စေ၊ တက္ကစီမောင်း သမားတွေကိုဖြစ်စေ၊ ဆံပင်ညှပ်သမားတွေကိုဖြစ်စေ ကျသင့်ငွေရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ၊ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဘောက်စူးငွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့



CAL COR Cultural Orientation Resource Center

ခရီးသွားအိပ်တွေကို တစ်ဦးတစ်ယောက် ကူညီသယ်မပေးတယ်ဆိုရင် တစ်အိပ်ကို တစ်ဒေါ်လာလောက်တော့ ဘောက်စူးပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဲတွေ၊ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေကိုတော့ ဘောက်စူးမပေးရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လာဘ်ပေးတယ်လို့ ယူဆခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အရက်နှင့်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ ရောင်းချခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အရက်သောက်မယ်မသောက်ဘူး ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ရွေးချယ်မှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရက်သောက်ဖို့ ငြင်းဆိုတာမျိုးဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့လည်း မရှိပါဘူး။ အရက်သောက်ပြီးကားမောင်းရင်တော့ ဥပဒေချိုးဖောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အများပြည်သူဆိုင်ရာ အဆောက်အဦးတွေနဲ့ အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာတွေ (ဥပမာ - စားသောက်ဆိုင်) မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မရှိပါဘူး။ အချို့ မြို့နဲ့ မြို့ကြီးတွေမှာ အဆောက်အဦးနားကပ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မရှိပါဘူး။ အမေရိကန်အတော်များများက ဆေးလိပ်မသောက်ကြပါဘူး၊ အခြားသူတွေကိုလည်း သူတို့အိမ်ထဲမှာ ဆေးလိပ်မသောက်စေချင်ကြပါဘူး။ (အခန်း ၁၁ မှာ အမေရိကန်ဥပဒေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

မိုးအောင်ဟာ အသက် ၁၉ နှစ်ရှိပါပြီ။ တနေ့တော့ စမစ် နဲ့မိသားစုက သူ့ကိုအိမ်လည်လာပြီး ညစာစားဖို့ သူ့ကိုဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သူရောက်သွားတဲ့အခါ ညစာစားရင်းသောက်ဖို့ ဝိုင်အရက်တစ်ခွက်ကို တိုက်ပါတယ်။ မိုးအောင်ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ် သွားပါတယ်။ အဲဒီဝိုင်အရက်ကိုသောက်လိုက်ရင် မိုးအောင်ဟာ ဥပဒေချိုးဖောက်ရာကျပါသလား။ မိုးအောင် အဲဒီဝိုင်အရက်ကိုသောက်ဖို့ လက်ခံ သင့်ပါသလား။

လုံခြုံစွာနေထိုင်ခြင်း သင်ဘယ်နေရာမှာနေတယ်ဆိုတာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး၊ လုံခြုံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့လုပ်ဆောင်ရမှာတွေကိုလုပ်ဖို့ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်၊ ဥပမာ သင့်ရဲ့ကားတို့အိမ်တို့ကို သော့ခတ်ပါ၊ ငွေသားအများကြီးကို ဘယ်တော့မှယူမသွားပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် သင်နေထိုင်ရာရပ်ရွာအတွင်း ညဘက်မသွားသင့်တဲ့နေရာတွေကို သိထားခြင်း စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ပုံတင်ယူဆောင်သွားခြင်း အမေရိကန်တွေဟာ အစိုးရအပါအဝင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဆက်စပ် ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ နဲ့ပတ်သက်ပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ စနစ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပြည်ဝင်ခွင့်မှတ်တမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား မိတ္တူတွေကို ကိုယ်နဲ့အတူ အမြဲယူဆောင်သွားပါ။ ထို့အတူ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းရဲ့အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တို့ကိုလည်း ယူဆောင်သွားပါ။ သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်လို မပြောတတ်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ် နဲ့ လိပ်စာတို့ကို ယူဆောင်သွားပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင် သွားရောက်တွေ့ဆုံမယ့်သူရဲ့ လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ယူဆောင်သွားပါ။ သင့်ရဲ့ မှတ်ပုံတင်ကဒ် မူရင်းကိုတော့ ယူဆောင်မသွားပါနဲ့။ လုံခြုံတဲ့တစ်နေရာရာမှာ သိမ်းထားပါ။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသများအားလိုက်နာခြင်း စည်းမျဉ်းဥပဒေသတွေကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ တန်းစီရမယ့်နေရာမှာ တန်းစီဖို့ နဲ့ ကားမောင်းသွားစဉ် ရပ် ဆိုတဲ့ဆိုင်းဘုတ်တွေ့ရင်ရပ်ဖို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

စာမျက်နှာ ၁၈၊ ၁၉၊ ၂၀ နဲ့ ၂၁ မှာဖော်ပြထားတဲ့တန်ဖိုးတွေ၊ ပြောဆိုနေထိုင်ပုံနဲ့ အပြုအမူတွေထဲမှာ သင့်ရဲ့အရင်ကအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကွဲပြားခြားနားနေတာရှိရင် စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီးအမှတ်အသား ပြုပါ။

စာမျက်နှာ ၁၈ ကနေ ၂၁ အတွင်း ဆွေးနွေးတင်ပြထားတဲ့အထဲက သင့်အနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့အရေးမှာ ဘယ်တန်ဖိုးတွေက သင့်အတွက် အခိုကစိန်ခေါ်မှုတွေ ဖြစ်နေပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်တန်ဖိုးတွေ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့ အပြုအမူတွေက လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။	ဒီအပြောင်းအလဲတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကူညီနိုင်ပါမလဲ။
သူတို့နဲ့တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ယောကျ်ားတွေကိုရော မိန်းမတွေကိုပါ ကျနော်/ကျမ က လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။	*ကျနော်/ကျမ သူတို့ကို ပြုံးပြပြီးနှုတ်ဆက်ပါမယ်။ သူတို့ကို ကျနော့်နံမည် ပြောပြပြီး ကျနော်ဘယ်က လာတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါမယ်။*

မာယန်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းအသစ်တွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်လာအောင်ကြိုးပမ်းပါတယ်။ သူမဖာသာအမှီအခိုကင်းကင်းနဲ့ ရပ်တည်နိုင်အောင်၊ ချိန်းဆိုထားတာရှိရင်လည်း အချိန်အတိအကျရောက် အောင်၊ တစ်ခါတစ်လေစောရောက်နင့်အောင် သွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သူ့အိမ်နားနီးချင်းတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စနဲ့ အချိန်တွေကိုလည်း အလေး ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေ့တိုင်းသူမရဲ့ မူရင်းတိုင်းပြည် ကို အလွန်ပဲ လွမ်းဆွတ်သတိရပြီး ဂမ်းနည်းပူဆွေး ပါတယ်။ မာယန်ဘာကြောင့် မပျော်နိုင်တာလဲလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ မာယန်နေရာမှာသင်သာဖြစ်ခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာနေထိုင်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ထိခိုက်ခံစားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ရှောင်ကြဉ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သင့်ရဲ့အဖော်မွန်ကို ပြောပြပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အနစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ အားလုံးတူညီကြပါသလား။

က. တူတယ်

ခ. မတူဘူး

၂။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အမေရိကန်တွေဟာ မသိတဲ့သူစိမ်းတွေကို နှုတ်ဆက်လေ့ရှိပါသလဲ။

က. ပွေ့ဖက်ခြင်းအားဖြင့်

ခ. ပြုံးပြခြင်း

ဂ. လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း

ဃ. ပါးပြင်ကိုနမ်းခြင်းအားဖြင့်

င. ခ နှင့် ဂ နည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးဖြင့်

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၇၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘယ်အရာဟာ အမေရိကန်တွေ တန်ဖိုးအထားဆုံးပါလဲ။

က. ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း

ခ. မေးခွန်းမေးခြင်း

ဂ. စကားကျယ်ကျယ်ပြောခြင်း

ဃ. အချိန်တိကျခြင်း

ခ. နံပတ် က၊ ခ နဲ့ ဃ တို့သုံးခုစလုံး

၄။ အောက်ဖော်ပြပါလူတွေထဲက ဘယ်သူဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုးတဲ့သူပါလဲ။

က. အင်္ဂလိပ်စာကိုချက်ချင်းစတင်သင်ယူသူ။

ခ. သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မိသားစုကို ရပ်ကွက်ထဲမှာ အလုပ်ခေါ်တဲ့နေရာတွေ ရှိမရှိ သိသလားလို့ မေးမြန်းတဲ့သူ။

ဂ. အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေဖို့စိတ်မဝင်စားဘဲ၊ သူ့အတွက်လိုအပ်သမျှကို ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့က ကူညီထောက်ပံ့ရမယ်လို့ယူဆသူ။

ဃ. ကိုယ်တိုင်လေ့လာသလို၊ မေးမြန်းစုံစမ်းပြီး အမေရိကားရောက်ဘဝအကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူသူ

၅။ သင့်ရဲ့အမေရိကန်အိမ်နားနီးချင်းတွေက သူတို့အိမ်ကိုအလည်အပတ်ဖိတ်ကြားပြီး အရက်တစ်ခွက် တိုက်တယ်လို့ တွေးထင်ကြည့်ပါ။ သင်ကအရက်မသောက်တဲ့အတွက် ဒါဟာ သင့်အတွက်ပြဿနာ တစ်ခုဖြစ်နေတယ် ဆိုပါဆို့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အဲဒီအရက်ကိုမသောက်ဖို့ ငြင်းဆိုမယ်ဆိုရင် ရိုင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါသလား။

က. ဟုတ်ကဲ့၊ ရိုင်းပါတယ်

ခ. မဟုတ်ဘူး၊ မရိုင်းပါဘူး

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၂

အခန်း (၃)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုသွားရောက်ဖို့ သင့်ကိုလက်ခံပြီးတဲ့နောက်၊ သင်ခရီးမထွက်ခွာမီ လုပ်ဆောင်ရမယ့်အဆင့်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ဆောင်ရမယ့်အဆင့်တွေထဲမှာ ဆေးစစ်ဖို့နဲ့ လုံခြုံရေးအရ နောက်ကြောင်းရှင်းမရှင်း စစ်ဆေးဖို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီစောင့်ဆိုင်းနေရတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာစတင်သင်ကြားပါ။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» ဆေးစစ်ခြင်းနဲ့ လုံခြုံရေးအရနောက်ကြောင်းရှင်းမရှင်း စစ်ဆေးခြင်း
» သင့်အတွက်တာဝန်ပေးထားတဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း
» ခရီးသွားလာရေးစီစဉ်ဆောင်ရွက်မှု
» အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့သွားတဲ့သင့်ရဲ့ခရီးစဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ်

သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုမသွားခင်၊ ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ဖို့နဲ့ လုံခြုံရေးအရနောက်ကြောင်း ရှင်းလင်းကြောင်း စစ်ဆေးခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ထွက်ခွာလာတဲ့ခရီးစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများကို အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
အိတ်များ	bags	
	departure	
	identification	
	luggage	
	medical	
	occupation	
	passport	
	travel	

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်မယ့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ကျန်းမာရေးဆေးစစ်တဲ့ သူတွေက သင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေကို ပေးအပ်ပါလိမ့်မယ်။

သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုမရောက်ခင် ကတည်းက သင့်ရဲ့အမည်၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ အသုံးပြုတဲ့ဘာသာစကား စတဲ့အချက်အလက် တွေကို သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းက သိထားမှာပါ။

သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းကနေ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အသုံးပြုပြီး၊ သင် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရမယ့်နေရာကို ရွေးချယ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း

သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်အားလုံး ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခမဲ့ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ရမှာဖြစ်ပြီး၊ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း တာဝန်ရှိသူတွေက သင် သွားရောက် စစ်ဆေးရမယ့် နေ့ရက်ကို ချိန်းဆိုပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးကို ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကိုပဲ အသိပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်း ၃ ရပ်ရှိပါတယ်။

- ❒ သင့်မှာ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှာ ဆေးဝါးကုသဖို့လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်ရှိမရှိ ရှာဖွေစစ်ဆေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
- ❒ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေအတွင်း အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကူးဆက်နိုင်တဲ့ရောဂါ မရှိဘူးဆိုတာ သေချာအောင်စစ်ဆေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ သင့်ကို ဒါမှမဟုတ်သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ဝင်ရောက်ဖို့ကို တားမြစ်ခံရနိုင်ပါတယ်။
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တဲ့အခါ ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါက ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ လိုအပ်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို သင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပြန်လည် နေရာချထားရေးအဖွဲ့ကို ပေးအပ်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

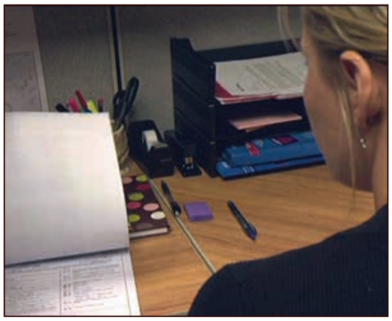
ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ခြင်း

ဒုက္ခသည်အများစုဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုမလာမီ၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနတာဝန်ရှိသူတွေက ရှင်းလင်းပို့ချတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ရေး အစီအစဉ် (Cultural Orientation [CO]) တွေကို တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်တွေမှာ ဤစာအုပ်ပါအချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီး၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် ဘဝတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားနိုင်အောင်၊ ဒါ့အပြင် ရောက်ရှိပြီးလအနည်းငယ်အတွင်း တွေ့ကြုံရမယ့် အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘောပေါက်နိုင်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လုံခြုံရေးဆိုင်ရာနောက်ကြောင်းရှင်းလင်းမှု

ဒုက္ခသည်အားလုံး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုမသွားမီ၊ အမေရိကန်အစိုးရ တာဝန်ရှိသူတွေက ပြုလုပ်တဲ့လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုကိုခံကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းကြောင်း စစ်ဆေးမှုကို ပြည်တွင်းလုံခြုံရေးဌာနရဲ့ လူတွေမေးမြန်းမှုမတိုင်မီ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ တခါတလေ ခရီးစတင်မထွက်ခွာမီ အခြားလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်းရှင်းလင်းမှု စစ်ဆေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တာဝန်ပေးအပ်နှံခြင်းခံရတဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို သွားရောက်ဖို့လက်ခံထားပြီးသား ဒုက္ခသည်တွေကို ခရီးစတင်မထွက်ခွာမီ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနဲ့ ဆက်သွယ်တာဝန်ပေးအပ်ပါတယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနကနေ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ထံ ပေးပို့ပါလိမ့်မယ်။

- ❒ သင့်ရဲ့အမည်၊ အသက်၊ ပညာအရည်အချင်းနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်။
- ❒ သင့်နဲ့အတူလိုက်ပါမယ့် မိသားစုဝင်တွေရဲ့အမည်၊ အသက်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်။
- ❒ သင့်ရဲ့ လူမျိုး၊ မူရင်းနိုင်ငံ၊ ဘာသာစကား နဲ့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု။
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တဲ့အခါ ကုသဖို့လိုအပ်မယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရောက်ရှိနေတဲ့ သင့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာနဲ့ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရမယ့်နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း

သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီးတော့ အမျိုးသားပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကနေ သင်နေထိုင်ရမယ့်နေရာကို ရွေးချယ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အနီးကပ်မိသားစုဝင်(အိမ်ထောင်ဘက်၊ သားသမီး၊ မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ) တစ်ယောက်ယောက်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရောက်နှင့်ပြီးသားဖြစ်လျှင်၊ သူ့ရဲ့ဖုန်းနံပါတ်နဲ့လိပ်စာ၊ ဒါမှမဟုတ်နှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုကို ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနကို ပေးထားမယ်ဆိုရင်၊ သင့်ကိုသူတို့ရှိရာမြို့မှာ အခြေချနေထိုင်နိုင်ဖို့ အဲဒီအဖွဲ့က ကြိုးပမ်းပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေနဲ့ အနီးအနားမှာ အခြေချနေထိုင်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ၊ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အနီးအနားမှာ အခြေချနေထိုင်ဖို့ တောင်းဆိုတယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးအဖွဲ့အနေနဲ့ အဲဒီနေရာမှာ သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းဌာနတွေရှိမရှိနဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေလို့ရမရ ဆိုတာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အနီးကပ်မိသားစုဝင်မဟုတ်ဘဲ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေထဲက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခြေချနေထိုင်မယ်လို့စဉ်းစားရင်၊ ရပ်ရွာတစ်ခုထဲမှာ အတူတကွ အခြေချနေထိုင်ဖို့ သင်တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တောင်းဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာမယ်လို့တော့ အာမမခံနိုင်ပါဘူး။

၃ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ သင်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့နီးတဲ့ နေရာမှာ အခြေချ နေထိုင်လိုတယ်ဆိုရင်၊ သူတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လက်ရှိ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပေးအပ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ခရီးထွက်ခွာဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်ကာလမှာ သင့်ရဲ့မိသားစုအတွင်း တစုံတရာအပြောင်းအလဲ ရှိပါက IOM တာဝန်ရှိသူတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေကို သေသေချာချာ အကြောင်းကြားထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သင့်အနေနဲ့စီစဉ်ထားတဲ့ အချိန်အတိုင်း ခရီးစတင်ထွက်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

IOM ကပေးတဲ့ အိတ်ထဲမှာပါတဲ့ စာရွက်စာတမ်းနဲ့ အထောက်အထားတွေဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင် ခရီးသွားစဉ်ကာလ တလျှောက်လုံး အဲဒီအိတ်ကို ကိုယ်နဲ့မကွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ သင့်ရဲ့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုနောက်ဆုံး အချိန်မှာရှိနေတဲ့ သူတို့ရဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့က ရရှိမထားဘူးဆိုရင်၊ သင်ဟာ သူတို့နဲ့ဝေးတဲ့ အရပ်ဒေသက မြို့တစ်မြို့ကို ရောက်ရှိပြီး အဲဒီမှာ အခြေချနေထိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ သတင်းတွေကို ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနကို ပေးအပ်ပါ။ ဒါမှ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်အတွက် သင့်တော်တဲ့နေရာမှန်ကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေကို ပေးအပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေပေါ်မှာ ထိခိုက်မှာမဟုတ်သလို၊ သင်ခရီးထွက်ခွာတဲ့ အခါမှာလည်း ထိခိုက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေဟာ သင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်တဲ့အခါ သင် ဘယ်နေရာမှာ အခြေချနေထိုင်မှာလဲဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေ ပေးအပ်တာဟာ သင့်အတွက် အကျိုးရှိဖို့ပါပဲ။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့က သင်နေထိုင်ဖို့ မြို့တစ်မြို့ကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့၊ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနကနေ ခရီးသွားလာဖို့ကိစ္စအတွက် သင့်ကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမှာပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တဲ့အခါ သင်ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ခရီးမထွက်ခွာမီ သင့်ကိုပြောပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ သိရှိပြီးဖြစ်တယ်ဆိုရင် အောက်ဖော်ပြပါနေရာမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဖြည့်ပါ။
တချို့သတင်းတွေကိုတော့ သင်အမေရိကားကိုမရောက်သေးခင် သင်သိရှိဦးမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကျနော်/ကျမရဲ့ မြို့အသစ် ____________________

ကျနော်/ကျမရဲ့ပြည်နယ်အသစ် ____________________

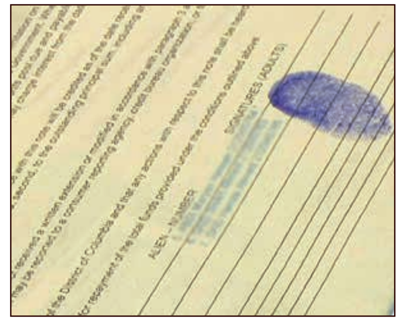
ကျနော်/ကျမရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့ ____________

ကျနော်/ကျမရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အတွက် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ ____________________

ခရီးအတွက်စီမံဆောင်ရွက်မှု

သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို သွားရောက်မယ့်ခရီးအတွက် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ (IOM) ကနေ စီမံဆောင်ရွက်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ခရီးသွားဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်ကာလမှာ သင့်ရဲ့မိသားစုအတွင်း အပြောင်းအလဲတစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ရင်၊ ဥပမာ လက်ထပ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ခလေးမွေးခြင်းတို့ဖြစ်ခဲ့ရင် (IOM) သို့မဟုတ် ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနဝန်ထမ်းတွေကို အသိပေးအကြောင်းကြားရပါမယ်။ တကယ်လို့မလုပ်ခဲ့ရင် သင်အချိန်မီ ခရီးထွက်ခွာနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ခရီးစဉ် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနိုင်ပါတယ်။

ခရီးစရိတ်ချေးငွေ

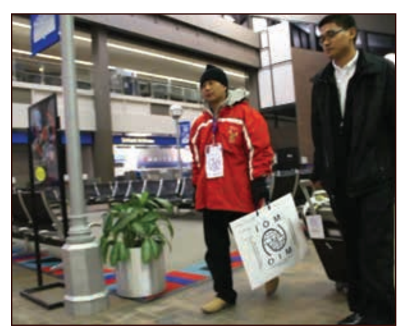


သင့်ရဲ့မိသားစုအနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုသွားတဲ့ ခရီးစရိတ်ပေးဖို့အတွက် ငွေချေးယူခွင့် ရှိပါတယ်။ အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီးတဲ့ မိသားစုဝင်တိုင်း ငွေချေးယူခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်အနေနဲ့ ငွေချေးစာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးရပါမယ်။ ဒီစာချုပ်အရ သင်ဟာ ချေးယူထားတဲ့ ခရီးစရိတ်ချေးငွေကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး ၃ နှစ်အတွင်း ပြန်လည် ပေးဆပ်ပါမယ်လို့ ကတိပြုတာဖြစ်ပါတယ်။

လအနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ပူဂျာတို့မိသားစုဟာ IOM ကို ပြန်လည် ပေးဆပ်ဆရာရှိတဲ့ ငွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငွေကြေးတောင်းခံစာတစ်စောင် လက်ခံရရှိပါတယ်။ ဒီကိစ္စပတ်သက်လို့ လက်မှတ်ထိုးခဲ့ရတာကိုတော့ ပူဂျာ မှတ်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာအတွက်လဲ ဆိုတာကိုတော့ သေသေချာချာ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ဘာအတွက် တောင်းခံတဲ့စာ ဖြစ်ကြောင်းကို သင် ပူဂျာ့ကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။ တကယ်လို့ ပူဂျာက မေးစရာမေးခွန်းတွေ ရှိတယ်ဆိုရင် သူ ဘယ်သူ့ကို မေးသင့်ပါသလဲ။

သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး လအနည်းငယ်အတွင်း သင်ချေးယူထားတဲ့ငွေထဲက တချို့တဝက်ကို လစဉ်ပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ တောင်းခံစာ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းကြားစာကို သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကနေ ပေးပို့ပါလိမ့်မယ်။ သင်ပြန်လည်ပေးဆပ်လိုက်တဲ့ ငွေတွေဟာ နောက်ထပ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို လာမယ့်ဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီဖို့ထားတဲ့ ရန်ပုံငွေထဲကို ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဒီချေးငွေကို ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းအားဖြင့်၊ သင့်ရဲ့ ချေးငွေမှတ်တမ်း (Credit history) ကို ကောင်းမွန်အောင် စတင်တည်ဆောက်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ချေးငွေမှတ်တမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခန်း (၉) မှာ ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။) လစဉ်ပေးဆောင်ရမယ့် လစဉ်ကြေးပျက်ကွက်ပါက သင့်ရဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း ညံ့သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် လစဉ်ကြေးမပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

IOM ကပေးတဲ့အိတ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်ချိန်မှာပေးရမယ့်အိတ်



သင်မထွက်ခွာမီ IOM ဝန်ထမ်းတွေက သင့်ကို IOM ပလပ်စတစ်အိတ်တစ်ခု ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ခရီးသွားခြင်းဆိုင်ရာ အထောက်အထားတွေ ထည့်ထားတဲ့စာအိတ်တစ်အိတ်နဲ့အတူ အခြားစာအိတ်သေးသေးလေးတွေ ပါပါတယ်။ အဲဒီစာအိတ်တွေထဲမှာ သင့်အတွက် I-94 (အိုင်နိုင်တီဖိုး)၊ အကောက်အခွန် လျှောက်လွှာပုံစံ၊ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ပုံစံ နဲ့ X-rays (အိပ်ဇရေး) သို့မဟုတ် CD (စီဒီဓာတ်ပြား)၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ မှုရင်းအထောက်အထား၊ လေယာဉ်စီးနင်းခွင့်အတွက်စာ၊ ဒါ့အပြင် လေယာဉ်လက်မှတ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ဝင်ရောက်ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့ခရီးလမ်းဆုံးရောက်အောင် သွားနိုင်ဖို့အတွက် ဒီအထောက်အထားတွေ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ IOM အိတ်နဲ့ အထောက်အထားတွေကို သတိကြီးစွာထားပါ။ ကိုယ်နဲ့မကွာ အမြဲသိမ်းထားပါ။ စာအိတ်တွေကိုလည်း မဖွင့်ပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် IOM အိတ်ကို ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် အထဲမှာပါတဲ့ပစ္စည်းတွေကိုဖြစ်စေ သင့်ရဲ့လက်စွဲအိတ် ဒါမှမဟုတ် လေယာဉ်နဲ့အတူ ထည့်လိုက်မယ့် ခရီးဆောင်အိပ်တွေထဲကို မထည့်ပါနဲ့။ တိုင်းပြည်အတွင်းကို စတင်ဝင်ရောက်မယ့်လေဆိပ်ကို ရောက်တဲ့အခါ (အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ဆိုက်ရောက်တဲ့ ပထမဆုံးလေဆိပ်)၊ သင့်ကို IOM ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက လာရောက်တွေ့ဆုံပြီး လေဆိပ်လူဝင်မှု ကြီးကြပ်ရေးကိစ္စတွေ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထားတွေကို IOM ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ အမေရိကန်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အရာရှိတွေပဲ ဖွင့်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုတာကို သတိမမေ့ပါနဲ့။

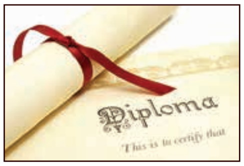
၄ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

ကိုယ်သွားမယ့်တိုင်းပြည်အတွင်း သယ်ဆောင် သွားခွင့်မရှိတဲ့ပစ္စည်း အမျိုးအစားတွေကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတာရှိပါတယ်။ အထုပ်အပိုးတွေ မပြင်ဆင်ခင်မှာ အဲဒီပစ္စည်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။

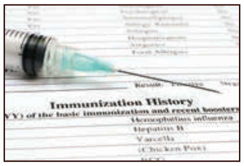
သင်ယူဆောင်သွားလိုမယ့် အချို့စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထား နမူနာတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ IOM အိတ်ထဲမှာပါတဲ့ အထောက်အထားတွေအပြင် သင်ယူဆောင်သွားမယ့် သင့်ရဲ့မိသားစုနဲ့ဆိုင်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားတွေကို စက်ပိုင်းပိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။

ဆေးစာများ

ပညာရေးဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ



ဘွဲ့နဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့လက်မှတ်များ၊ အောင်လက်မှတ်များ



ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်း

မွေးစာရင်း

လက်ထပ်စာချုပ်

အင်္ဂလိပ်လိုဘာသာပြန်ထားတဲ့ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ

ဆေးမှတ်တမ်းများ

သင် လိုအပ်မယ့် အခြား အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်း အထောက်အထားတွေကို ပုံဆွဲပြီး သို့မဟုတ် စာရေးပြီး ဖော်ပြပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၄

အရေးကြီးတဲ့ စာရွက်စာတမ်း၊ အထောက်အထားတွေကို ကိုယ်နဲ့အတူ သယ်သွားမယ့် ခရီးဆောင်အိတ်ထဲမှာ ထည့်ဖို့ သတိမမေ့ပါနဲ့။

ခရီးဆောင်အိတ်များ

လူတစ်ဦးချင်းစီသယ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အိတ်အရွယ်အစား၊ အလေးချိန်နဲ့ အရေအတွက်တွေကို လေကြောင်းလိုင်းက ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ ဒီကန့်သတ်ချက်တွေဟာ သင်ဘယ်ကိုသွားမယ် ဆိုတာရယ်၊ ဒါ့အပြင် ဘယ်လေကြောင်းလိုင်းကိုစီးမှာလဲ ဆိုတာရယ် စတာတွေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင်မထွက်ခွာမီ ဘယ်နှစ်အိတ်သယ်ဆောင်သွားနိုင်မယ်ဆိုတာ သင့်ကိုပြောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ကယ်ရီးအွန် လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားမယ့် အိတ်တစ်အိတ် သယ်ဆောင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့အတူသယ်ဆောင်မယ့်အိတ် ဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်လေယာဉ်ထဲကို သယ်ဆောင်သွားမယ့်အိတ်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒါ့အပြင် ချက်ဘက် လို့ခေါ်တဲ့ စစ်ဆေးပြီးလေယာဉ်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်မယ့်အိတ်၊ တစ်အိတ် သယ်ဆောင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ လေယာဉ်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်မယ့်အိတ်ဟာ၊ လေယာဉ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းပစ္စည်းတွေသိုလှောင်ရာနေရာမှာ ထားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးစဉ်အတွင်း သင့်ရဲ့ပစ္စည်းတွေ ပျောက်ဆုံးခြင်းမရှိအောင် သင့်ရဲ့အိတ်ကိုသေသေချာချာ လုံခြုံအောင်ပိတ်ပါ။

ပရေးမိဟာ သူမရဲ့အထုပ်အပိုးတွေကိုသေချာထုပ်ပိုးခဲ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ခလေး ၃ ယောက်က လေယာဉ် ပေါ်မှာချမ်းတယ်လို့ ညည်းညူပြောဆိုတဲ့အခါ သူဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာမသိတော့ပါဘူး။ ခလေးတွေ လေယာဉ်ပေါ်မှာမချမ်းဖို့အတွက်ဆိုရင်၊ ပရေးမိအနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူယူသွားမယ့်အိပ်ထဲမှာ ဘာတွေ ထည့်လာသင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ယူဆောင်သွားခွင့် မရှိတဲ့ပစ္စည်းများ

အမေရိကန် ဥပဒေတွေအရ အချို့ပစ္စည်းတွေကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ယူဆောင်လာခွင့် မပြုပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ လက်နက်ခဲယမ်း ယူဆောင်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဓါးတို့ ကပ်ကြေးတို့လို ချွန်ထက်တဲ့ အရာတွေကိုလည်း သင်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားမယ့်အိတ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းယူဆောင် သွားခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပစ္စည်းမျိုးတွေကို လေယာဉ်အတွင်း ထည့်သွင်းသယ်ဆောင်မယ့် အိတ်ထဲမှာ ထည့်နိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း သယ်ဆောင်သွားလို့မရတဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကတော့ အပင်တွေ၊ အသီးအနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အသားစိမ်းငါးစိမ်းတွေ၊ ဆေးနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ သယ်ဆောင်သွားခွင့်မရှိပါဘူး၊ ဆရာဝန်ဆေးလက်မှတ်နဲ့ ထုတ်ပေးထားတဲ့ ဆေးဝါးကိုတော့ သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဆေးတွေကိုလည်း ဗူးထဲမှာထည့်ပြီး အမှတ်တံဆိပ် ကပ်ထားရပါမယ်။ အဲဒီဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ဂယ်ယူထားတဲ့ ဘယ်ဆေးမျိုးကိုမဆို ကိုယ်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်လာပါက၊ ဆရာဝန်ရေးပေးထားတဲ့ ဆေးလက်မှတ်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရပါမယ်။

ဖရာ့ဟာ သူမရဲ့သိုးမွှေးထိုးအပ်တွေကို ကိုယ်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားတဲ့အိပ်ထဲမှာ ထည့်သယ်လာခဲ့ ပါတယ်။ လေယာဉ်ကွင်းတာဝန်ရှိသူတွေက အဲဒီ အပ်တွေကို ယူဆောင်သွားခွင့်မရှိဘူးလို့ ပြောတဲ့အခါ သူအတော်လေးစိတ်ညစ်သွားပါတယ်။ ဖရာ့ဟာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ဘာတွေ သယ်ယူသွားနိုင်မယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ သင့်မှာ မေးစရာ မေးခွန်းရှိတယ်ဆိုရင် IOM ဝန်ထမ်းတွေကိုမေးပါ။

၃ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

*ဒီစာမျက်နှာနဲ့ နောက်စာမျက်နှာပါ ရုပ်ပုံတွေဟာ အုပ်စုအားဖြင့် ၃မျိုး ခွဲခြားနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နံပတ် (၁) အုပ်စုအတွင်းမှာ စစ်ဆေးပြီးလေယာဉ်နဲ့အတူ ထည့်ပေးလိုက်ရမယ့် အိတ်တွေထဲမှာ ထည့်သွင်းယူဆောင်ရမယ့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားတွေကို ရေးပါ။ နံပတ် (၂) အုပ်စုအတွင်း ကိုယ်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားမယ့်အိတ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းယူဆောင်ရမယ့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားတွေကို ရေးပါ။ နံပတ် (၃) အနေနဲ့ ယူဆောင်သွားလို့မရတဲ့ ပစ္စည်းအမျိုးအစားတွေကို ရေးပါ။ **

၁။ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ လေယာဉ်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားမယ့်အိတ်ထဲမှာ ထည့်သင့်ပါတယ်။

၂။ ဒီပစ္စည်းတွေကတော့ ကိုယ်နဲ့အတူသယ်ဆောင်သွားမယ့်အိတ်ထဲမှာ ထည့်သင့်ပါတယ်။

၃။ ဒီပစ္စည်းတွေ ယူသွားလို့မရပါဘူး။

က.

အစားအစာ၊ ရေပူးနဲ့ ကလေးဒိုင်ဘာအနှီး

ကြိုဆိုရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်

အသံမမြည်တဲ့ ကလေးကစားစရာ

ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အခြားအရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ

အနွေးထည်

ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ဆေး အနည်းငယ်၊

စာအုပ်နှင့်မဂ္ဂဇင်းများ

ပလပ်စတစ် အကြည်အိတ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားတဲ့ အရည်အနည်းငယ်

ငွေ

ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း နှင့်ဆေးဝါးများ

လက်ပတ်နာရီ

မုန့်ပဲသွားရည်စာ

ထီး

လက်ဝတ်ရတနာများ

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၇၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ခ.

လက်နက် သို့မဟုတ် လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သောပစ္စည်း

ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်နဲ့ မျိုးပင်များ

တရားမဝင် ခိုးကူးထားတဲ့ ကွန်ပြူတာ ဆော့ဝဲယားများ၊ သီချင်းနဲ့ ရုပ်ရှင်များ

အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ

ဂက်စ်မီးခြစ် နှင့် ယမ်းမီးခြစ်များ

အမျိုးအမည်မသိဆေး ဝါးများ

ရေနှင့် အချိုရည်များ

မျိုးစေ့နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များ

ဂ.

တူရိယာပစ္စည်းများ

နစ်ပုလင်းထက်မများတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ပါ အဖုံးပိတ်အရက်ပုလင်း

ဓာတ်ပုံနှင့် အမှတ်တရ ပစ္စည်းများ

စာအုပ်များ

အဝတ်အစားများ

အမွှေးနံ့သာများ

ချွန်ထက်သောအရာများ

ရေဒီယို

ဆောင်းရာသီဝတ် အနွေးထည်အထူ

လေယာဉ်ပျံအတွင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိပါဘူး။

လေယာဉ်ပျံအတွင်းမှာ ကျွေးတဲ့အစားအစာတွေကို စားပါ။ ဒါမှ လေယာဉ်စီးနေရစဉ်ကာလတလျှောက် သင် အားရှိပြီးကျန်းမာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုပြောင်းရွှေ့ဖို့ သင်ဘာတွေ ထုတ်ပိုးသယ်ဆောင်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားထဲကမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ အရုပ်ဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်မျိုးလုံးရေးသား၍သော်လည်းကောင်း ဖြေပါ။

ဘယ်အရာတွေက သင်နဲ့အတူ သယ်ဆောင်သွားမှာလဲ။	ဘယ်အရာတွေက သင်မယူဘဲ ထားရစ်ခဲ့မှာလဲ။

သင့်ရဲ့ခရီး

လေကြောင်းခရီး

လေယာဉ်ပျံနဲ့ခရီးသွားတာဟာ သင့်အတွက် ဒီတစ်ကြိမ်ဟာ ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ခရီးသွားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဒါမှမဟုတ်သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှာရှိတဲ့ စိုးရိမ်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီစိုးရိမ်မှုတွေကို သင်လေယာဉ်နဲ့ခရီးမထွက်ခွာမီ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်တဲ့ သင်တန်းမှာ သင် တင်ပြဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ဒီမှာ အရေးကြီးတဲ့ မှတ်သားစရာတချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လေယာဉ်ထိုင်ခုံခါးပတ် လေယာဉ်တက်တဲ့အချိန်နဲ့ ဆင်းတဲ့အချိန်တွေမှာ သင့်အနေနဲ့ ခါးပတ် ပတ်ထားရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် လေယာဉ်အတွင်း ခါးပတ် ပတ်ထားဖို့အချက်ပြသင်္ကေတမီး လင်းနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ခါးပတ် ပတ်ထားရပါမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခါးပတ်ကို အချိန်ပြည့်ပတ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဘယ်လေယာဉ်ခရီးစဉ်မှာမဆို ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မရှိပါဘူး။

လေယာဉ်အမှုထမ်း လေယာဉ်အမှုထမ်းတွေက ခရီးသည်တွေ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိမရှိ သေချာအောင်စစ်ဆေးပါတယ်။ လေယာဉ်အမှုထမ်းတွေ ပြောတဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို နားထောင်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ သောက်ရေ သို့မဟုတ် ခြုံစောင် စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုလိုအပ်ပါက လေယာဉ်အမှုထမ်းတွေထံ တောင်းပါ။.

ဂင်းထွန်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုလာတုန်းက လေယာဉ်ပေါ်မှာ အခမဲ့ကျွေးတဲ့အစားအစာတွေကို မစားခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စားနေကျ အစာတွေမဟုတ်တဲ့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကားကို လေယာဉ်ဆိုက်တော့ သူအတော်ကို ဆာလောင်နေပါတယ်။ အဲလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့ မကြုံရအောင် သင်ဘယ်လိုရှောင်ရှားနိုင်ပါမလဲ။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ဗိုက်ဆာရင် ဒါမှမဟုတ်ရေဆာရင် သင်ဘယ်သူ့ကို အကူအညီ တောင်းခံသင့်ပါသလဲ။

အစားအစာ နိုင်ငံတကာလေကြောင်းလိုင်းတွေမှာ စားစရာနဲ့သောက်စရာတွေဟာ အခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်အကြာကြီးပျံသန်းရတဲ့ ကာလအတွင်း သင့်ကိုစားစရာသောက်စရာတွေ မကြာခဏဆိုသလို တိုက်ကျွေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကိုကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို စားဖြစ်အောင်စားပါ။ ဒါမှ အချိန်အကြာကြီးသွားရတဲ့ ခရီးရှည်အတွင်း သင့်အနေနဲ့ အားရှိပြီးကျန်းမာနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရေ လေယာဉ်ပျံအတွင်း လေထုဟာ ခြောက်သွေ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ ရေသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နိုင်သလို၊ ပိုမိုပင်ပန်းနွမ်းနယ် နိုင်ပါတယ်။

အရက် လေယာဉ်အတော်များများမှာ သင့်အနေနဲ့ အရက်တစ်ခွက်လောက်တော့ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေယာဉ်ထဲမှာ အရက်သောက်ဖို့ဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အရက်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေဓာတ်ကို ခန်းခြောက်စေတဲ့အတွက် ခြောက်သွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း သင်ဟာ အချိန်အကြာကြီး ထိုင်နေရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လေယာဉ်အတွင်း မတ်တပ်ရပ်တာ၊ အညောင်းဆန့်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာတွေကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရင် ကောင်းပါတယ်။

လေထုဖိအားအပြောင်းအလဲ လေထုဖိအားအပြောင်းအလဲကြောင့် သင့်ရဲ့နားတွေဟာ ပေါက်ထွက်တော့မလို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါသက်သာဖို့ဆိုရင် ပီကေဝါးပါ၊ သန်းပါ၊ ရေများများသောက်ပါ။

ထိုင်ခုံအပြောင်းအလဲ လေယာဉ်ပေါ်မှာလိုက်ပါလာသူ အားလုံးအတွက် လေယာဉ်ခရီးစဉ် တလျှောက်လုံး သူ့နေရာနဲ့သူ သတ်မှတ်ပေးထားပြီးသားပါ။ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေက သဘောတူတယ်ဆိုရင်တော့ သင်သူတို့နဲ့ နေရာချင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

၃ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို IOM တာဝန်ရှိသူတွေက လိုက်ပါ စောင့်ရှောက်ပေးမှာပါ။

သင့်ရဲ့ခရီးလမ်းဆုံး လေယာဉ်ကွင်းကို ဆိုက်ရောက် တဲ့အခါ ဆွေးမျိုးဒါမှမဟုတ်၊ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ်၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့က ဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦး လာရောက်ကြိုဆိုနေမှာပါ။

ကလေးငယ် အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးတွေဟာ ခရီးစဉ်တလျှောက်လုံး မိဘပေါင်ပေါ်မှာ ထိုင်မယ်ဆိုရင် လေယာဉ်ခကို အထူးတလည်လျှော့ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအတွက် အစားအစာနဲ့ ဒိုင်ဘာအောက်ခံအနှီး ယူလာဖို့မမေ့ပါနဲ့။

အိမ်သာ လေယာဉ်ပေါ်မှာ အိမ်သာ ပါ ပါတယ်။ အိပ်သာထဲကို အိမ်သာသုံးစက္ကူတမျိုးပဲ ပစ်ချခွင့် ရှိပါတယ်။ လက်ဆေးကန်အတွင်းက ရေဟာလည်း လက်ဆေးဖို့ သက်သက်ပဲဖြစ်ပြီး သောက်သုံးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

လေယာဉ်မူးခြင်း/လှုပ်ရှားမှုကြောင့်မူးခြင်း လေယာဉ်ပေါ်မှာ မူးဝေပြီး အော့အန်ချင်ရင် သင့်ရဲ့ရှေ့မှာရှိတဲ့ ထိုင်ခုံရဲ့ နောက်ကျောဘက်က အိတ်ထဲမှာ အော့အန်ရင်အသုံးပြုတဲ့ အိတ်တွေရှိပါတယ်။ အော့အန်ပြီးတဲ့အခါ အိမ်သာထဲက အမှိုက်ပုံးထဲကို သွားထည့်ပါ။

လေယာဉ်ကူးပြောင်းရာနေရာ

အချို့ဒုက္ခသည်တွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို မရောက်မီ လမ်းမှာကြားခံလေယာဉ်ကူးပြောင်းရာ နေရာတစ်နေရာ သို့မဟုတ် နှစ်နေရာလောက် ရပ်နားရပါတယ်။ လေယာဉ်ကူးပြောင်းရာ နေရာဆိုတာဟာ ကြားခံလေဆိပ်တစ်ခုမှာ ခေတ္တရပ်နားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ လေယာဉ်နောက်တစ်စင်း ပြောင်းစီးရပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ သင့်အနေနဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဂိတ်ကို ဖြတ်သန်းရကောင်းဖြတ်သန်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ IOM က ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် လေကြောင်းလိုင်းက တာဝန်ရှိသူကဖြစ်စေ နောက်ပြောင်းစီးရမယ့် လေယာဉ်ကိုရောက်အောင်သွားဖို့ သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ IOM ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက ပထမဆုံး ဆိုက်ရောက်တဲ့လေဆိပ်မှာ သင့်ကိုစောင့်ကြိုနေမှာဖြစ်ပြီး လေယာဉ်ဆိုက်ရောက်ပြီး နောက်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမှာတွေကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရောက်တဲ့ညမှာ အိပ်ဖို့နေရာ လိုအပ်တယ်ဆိုရင်လည်း သူတို့က သင့်အတွက် စီစဉ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့် အခြေချနေထိုင်မယ့်နေရာကို သွားမယ်ဆိုရင်လည်း အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ကျန်းမာရေးအရပြဿနာရှိတယ်ဆို ရင်လည်း သင့်ခရီးစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူညီဆောင်ရွက်ပေးဖို့ IOM က သေချာအောင်စီစဉ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အမေရိကန် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ အရာရှိတွေက သင့်ရဲ့ဆိုက်ရောက်ချိန်မှာပြရမယ့် စာအိတ်ကို ဖွင့်ပြီးစာရွက်စာတမ်း အထောက်အထားတွေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်အတွင်း စတင်ဝင်ရောက်ရာဆိပ်ကမ်းမှာ သက်ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှားအယွင်းရှိတယ်ဆိုတာ အလွန်ကို ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ သင့်ရဲ့အမည်ကို ရေးသားရာမှာ စာလုံးပေါင်းမှားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအထောက်အထားတွေပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာလွဲချော်နေတာကို သင်သတိထားမိတယ်ဆိုရင်တော့ ခရီးလမ်းဆုံးကိုရောက်တဲ့အခါ အဲဒီမှားယွင်းနေတဲ့အကြောင်းကို သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို ပြောပြတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ အဲဒီအဖွဲ့က တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒီအမှားကို ပြုပြင်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

I-94 (အိုင်နိုင်တီဖိုး) နဲ့ EAD (အီးအေဒီ) ကဒ်၊

သင့်ရဲ့I-94 (အိုင်နိုင်တီဖိုး) ခေါ် ပြည်ဝင်ခွင့်မှတ်တမ်းကို ယူပြီး တံဆိပ်နှိပ်ကာ သင့်ကိုပြန်ပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား (EAD ကဒ်) အတွက်တော့ သင့်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး လက်ဗွေနှိပ်ခိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့် ကဒ်ပြားအတွက် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ထံကို ပို့ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ I-94 (ပြည်ဝင်ခွင့်မှတ်တမ်း) နဲ့ EAD (အလုပ်သမားကဒ်) တို့ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအဖြစ် နေထိုင်ခွင့် ရှိကြောင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဒီကဒ်ပြားတွေက သက်သေခံဖော်ပြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

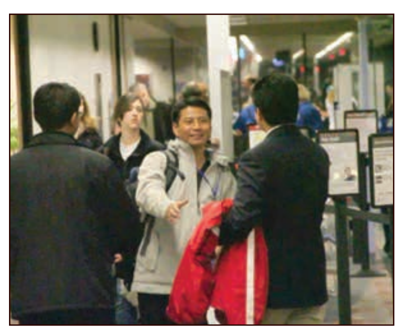
အကောက်အခွန်ဌာန

သင့်အနေနဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေပြီးပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့အိတ်တွေကို ယူပြီး အကောက်ခွန် စစ်ဆေးရေးဂိတ်ကို သွားရပါမယ်။ အကောက်ခွန်အရာရှိတွေက သင် ရေးသား ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ အကောက်ခွန်ပေးရန် ရှိမရှိ ဖော်ပြချက်စာရွက်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှာဖြစ်ပြီး၊ သင့်ရဲ့အိတ်တွေကို ရှာဖွေကောင်း ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ သင့်အိတ်ထဲမှာ ပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အကောက်ခွန်ဌာနက စစ်ဆေးပြီးပြီဆိုရင် သင့်ခရီးစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်းအတွက် သင်ဟာ အသင့်အနေအထားကို ရောက်ရှိသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။

ညအိပ်ရပ်နားခြင်း

သင့်အနေနဲ့ နောက်ထပ် လေယာဉ်တစ်စင်းကို ချက်ချင်း မကူးနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ သင် ဆိုက်ရောက်ရာ လေယာဉ်ကွင်းမှာ ညအိပ်ရပ်နားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအိပ်ရမယ်ဆိုရင် သင်အိပ်ဖို့ တည်းခိုခန်းနဲ့ အစားအစာတွေကို IOM က စီစဉ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်စီးရမယ့် လေယာဉ်ချိန်မတိုင်မချင်း စီစဉ်ပေးထားမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးပိတ်ခရီးလမ်းဆုံး



ပထမဆုံးရောက်ရှိရာ လေဆိပ်မှာ IOM ကပေးတဲ့ ကဒ်ပြားကို သင် လက်ခံရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကဒ်ပြားမှာ အကူအညီလိုရင် ခေါ်ဆိုနိုင်တဲ့ အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီကဒ်ပြားမှာ ကြိုးတပ်ထားတဲ့အတွက် သင့်လည်ပင်းမှာလည်း ချိတ်ဆွဲထား နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ခရီးလမ်းဆုံး လေဆိပ်ကိုရောက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့က ကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ ခရီးဆောင်အိတ်တွေယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းရတဲ့နေရာမှာ သင့်ကိုကြိုဆိုနေကြမှာပါ။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သင့်ကိုကြိုဆိုမယ့်သူတွေ ရောက်မလာဘူးဆိုရင် လေဆိပ်က တာဝန်ရှိသူတွေကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ အဲဒီသူက သင့်ရဲ့ IOM ကဒ်ပြားပေါ်မှာပါတဲ့ အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်တွေကို ဆက်ပြီး သင့်ရဲ့ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ဒါမှမဟုတ် IOM တာဝန်ရှိသူတွေကို ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီး

ရှိင်မိသားစု သူတို့နေထိုင်ရမယ့်မြို့အသစ်ရဲ့ လေယာဉ် ဆိပ်ကိုရောက်တဲ့အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အတော်လေး စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုလေယာဉ်ကွင်းမှာ လာကြိုမယ့်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ရှိင်တို့ မိသားစုဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

လေယာဉ်ဆိုက်လို့ တစ်ယောက်မှလာကြိုမယ့်သူ မရှိရင်လည်း စိတ်မပူပါနဲ့။ စိတ်အေးအေးထားပြီး လေယာဉ်ကွင်း တာဝန်ကျ ရဲအရာရှိတွေကို အကူအညီတောင်းပါ။

သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးခရီးလမ်းဆုံးကို ရောက်တယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်လိုခံစားရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ စာမျက်နှာ ၂၂၆ ၊ အချပ်ပို (ဂ) က စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျက်နှာများ ဆိုတာကိုသွားကြည့်ပြီး အဲဒီခံစားမှုဟာ ဘယ်မျက်နှာပုံနဲ့ ကိုက်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒီနောက် အောက်ဖော်ပြပါ စက်ဝိုင်းများအတွင်း ပုံဆွဲပြီးဖော်ပြပါ။

- ❒ သင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေမှာလား။ ဆာလောက်မွတ်သိပ်နေမလား။
- ❒ သင်ပျော်နေမလား။ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေမလား။
- ❒ သင်စိတ်လှုပ်ရှားနေမလား။ စိုးရိပ်ပူပန်နေမလား။
- ❒ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တို့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာဖို့အတွက် အချိန်ဘယ်လောက် ကြာမယ်လို့ သင်ယူဆပါသလဲ။

သင်ခရီးအရှည်ကြီးသွားပြီးနောက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လောက် နေပြီးတဲ့အခါ သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

- က. တရုတ်
- (ခ.) အင်္ဂလိပ်
- ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ် စကားဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဟာ ဆေးစစ်တာနဲ့ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာစစ်ဆေးတာတွေ ပြုလုပ်ပြီးစီးပြီဖြစ်တဲ့အတွက်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ထွက်ခွာဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာပဲ သူ့ရဲ့ဇနီးသည်ဟာ နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက် ထပ်မွေးပါတယ်။ သူဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ IOM ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရေးဌာနဂန်ထမ်းတွေကို မိသားစုဝင်တစ်ဦးထပ်တိုးတဲ့ကိစ္စကို ပြောသင့်ပါသလား။

- က. ပြောသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့အနေနဲ့ အသိအပေးအကြောင်းကြားတာမလုပ်ဘူး ဆိုရင်၊ သူပြည်ပကို ထွက်ခွာဖို့ကိစ္စ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနိုင်ပါတယ်။
- ခ. မပြောသင့်ပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့အနေနဲ့အကြောင်းကြားခဲ့ရင်၊ သူ ပြည်ပထွက်ခွာရေး အစီအစဉ်နှောင့်နှေး ကြန့်ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။

၂။ သင့်အတွက် IOM ကပေးထားတဲ့ အိတ်ကို လေယာဉ်နဲ့အတူ ထည့်လိုက်မယ့် အိတ်ထုပ်တွေထဲမှာ ထည့်သင့်ပါသလား။

- က. ထည့်သင့်တယ်။
- ခ. မထည့်သင့်ဘူး။
- ဂ. IOM အိတ်ကို ဘယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထည့်လို့ရတယ်။ အရေးမကြီးဘူး။

---

* အဖြေမှန်များကို စာမျက်နှာ ၂၂၈၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ သင် အထုပ်အပိုးတွေ ပြင်ဆင်တဲ့အခါ ဘယ်ပစ္စည်းတွေကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ယူသွင်းလာခွင့် မရှိတဲ့အတွက် မထည့်ဘဲ ထားခဲ့ရပါမလဲ။

က. အပင်

ခ. မီးခြစ်

ဂ. တရားမဝင်ဆေးဝါး

ဃ. ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းအရဝယ်ထားတဲ့ ဆေးဝါး (ဆေးလက်မှတ်နဲ့အတူ)

ခ. က၊ ခ၊ ဂ သုံးခုစလုံး

၄။ နိုင်ငံတကာလေကြောင်းခရီးစဉ်တွေမှာ ကျွေးတဲ့အစားအစာတွေအတွက် သင်ပိုက်ဆံပေးရပါသလား။

က. ပေးရတယ်

ခ. မပေးရဘူး

၅။ သင့်အနေနဲ့ ခရီးလမ်းဆုံး လေဆိပ်ကိုရောက်တဲ့အခါ လာရောက်ကြိုဆိုနေသူတွေအဖြစ် ဘယ်သူတွေကို သင်တွေ့ပါမလဲ။

က. သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်

ခ. ဆွေမျိုးတစ်ယောက်

ဂ. ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး

ဃ. အားလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် အထက်ဖော်ပြပါထဲက တစ်ဦးဦး

၆။ ငွေချေးစာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးခြင်းအားဖြင့် ခရီးစရိတ်အတွက် ချေးယူထားတဲ့ငွေတွေကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီးနောက် ဘယ်နှစ်နှစ်အတွင်း အကြေပြန်လည်ပေးဆပ်မယ်လို့ သင် သဘောတူလိုက်တာပါလဲ။

က. ၁ နှစ်

ခ. ၃ နှစ်

ဂ. ၅ နှစ်

ဃ. ၁၀ နှစ်

အခန်း ၃

အခန်း (၄)
ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

သင်နေထိုင်ရမယ့် ရပ်ရွာအသစ်ကိုရောက်တဲ့အခါ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ဝန်ထမ်းတွေဟာ သင့်ကို အဓိကညွှန်ကြားပြသပေးမယ့်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ သင့်ကို ပြောတာတွေကို သေသေချာချာနားထောင်ပါ။ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုရဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သူတို့ကို ပေးနိုင်သမျှပေးလိုက်ပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်လာတဲ့ဒုက္ခသည်တွေကို ရောက်ခါစ သီတင်းပတ်တွေနဲ့ လပိုင်းတွေအတွင်း ညွှန်ကြားပြသပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ သူတို့မှာရှိပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ရပ်ရွာအသစ်မှာ သင်နေထိုင်ရမယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိကျခိုင်လုံတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေလည်း သင့်ကိုပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ
» သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမယ့်အရာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒါတွေကို သင်ရမရ သေချာအောင်လုပ်ရန်
» ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့နဲ့ သင် လက်တွဲလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ၊ သင့်မှာရှိတဲ့အခွင့်အရေးနဲ့ သင့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်း

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့က တာဝန်ရှိသူတွေ ပြောပြတာတွေကို သင့်အနေနဲ့ သေချာနားထောင်ပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်ရမယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိကျသေချာတဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို သူတို့ကပြောပြပေးမှာပါ။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအကြောင်းကို ပြောဆို ဆွေးနွေးရာမှာ အောက်ပါ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
အဖွဲ့ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီ	agency	*အေဂျင်စီဆိုတာ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ကုမ္ပဏီတွေကို အကူအညီပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေကို ခေါ်ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။*
	assistance	
	case manager/ caseworker	
	help	
	responsibilities	
	rights	
	services	
	staff	

ဒုက္ခသည်တွေကို ပြန်လည်အခြေချပေးဖို့အတွက်၊ အစိုးရဟာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါတယ်။

သင့်ကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့က၊ အခြေခံလိုအပ်တဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို ကူညီပေးမှာဖြစ်သလို၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း လိုအပ်တဲ့အရာတွေကိုလည်း ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှာပါ။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို သင်ပြောပြအသိပေးသင့်တဲ့ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတချို့က ဘာတွေပါလဲ။ ဥပမာ သင့်ရဲ့အမည်၊ အသက် စသည်ဖြင့်....

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဒုက္ခသည်တွေကို ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ဖို့အတွက် အစိုးရက ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ တွဲဘက်လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ အစိုးရက အဓိကလမ်းညွှန်ချက်တွေကို ချမှတ်သလို၊ ဒုက္ခသည်တွေအတွက်လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွေနဲ့ အခြား အဖွဲ့အစည်းတွေက လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်သလို၊ အခြားလိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေကိုလည်း ပေးမှာပါ။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွေက သင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို စတင်ရောက်ရှိတဲ့နေ့ကနေ ရောက်ကာစလပိုင်းတွေ အတွင်း သင့်ရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ကူညီလုပ်ဆောင် ပေးမှာပါ။ သင့်ရဲ့ဘဝသစ်ကိုစတင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက်လည်း ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့က ဆက်သွယ်ပေးမှာပါ။

အမျိုးသမီးငယ် ဂျန်းနက်ဟာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တာတစ်လကျော်ရှိပါပြီ။ ဒီအတောအတွင်းမှာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့ရဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေက ဒုက္ခသည်အားလုံး ကို အကူအညီပေးနေတဲ့အတိုင်း သူ့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဂျန်းနက်ဟာ သူ့ကိစ္စဆောင်ရွက်ပေးတဲ့မန်နေဂျာကိုဖုန်းခေါ်ပြီး ကုန်စုံဆိုင် လိုက်ပို့ဖို့ပြောပါတယ်။ အဲဒီတာဝန်ရှိသူ မန်နေဂျာက ဒုက္ခသည်မိသားစုအသစ်တစ်စုကို ဆေးခန်းလိုက်ပို့နေရတဲ့အတွက် မအားလို့ မလာနိုင်ကြောင်းပြောပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သူက ဂျန်းနက်ကိုပြောပါတယ်၊ သူနဲ့အတူ ကုန်စုံဆိုင်ကို အကြိမ်အနည်းငယ်သွားခဲ့ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် အစားအစာလက်မှတ်နဲ့ ဘယ်လို ဈေးဝယ်ရမယ် ဆိုတာ သူမသိပြီးဖြစ်နေပြီလို့သတိပေး ပြောဆိုပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ကုန်စုံဆိုင်ဟာနေတဲ့အိမ်နဲ့ နီးတဲ့အတွက် လမ်းလျှောက်သွားလို့ရတယ်လေလို့ လည်းပြောပါတယ်။ ဒီကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လုပ်နိုင်အောင်ကြိုး စားလုပ်ဖို့လည်း ဂျန်းနက်ကို သူပြောပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနီးအနားမှာနေတဲ့ သူ့အစ်ကိုကိုလည်း အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဒီလိုပြောတာကို ဂျန်းနက်က စိတ်ဆိုးပါတယ်။ အဲဒီမန်နေဂျာက သူ့ကို လစ်လျူရှုတယ်လို့လည်း ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဂျန်းနက်က အဲဒီကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရေး မန်နေဂျာကို လာခေါ်စေချင်တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီမန်နေဂျာဟာ ဂျန်းနက်ကို ကုန်စုံဆိုင်ကို လိုက်မပို့နိုင်ရတာလဲ။ ဒီ မန်နေဂျာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကျေနပ်ချက်တွေကို ဂျန်းနက်က သင့်ကို ပြောလာမယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၄

ပထမရက်သုံးဆယ်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ခါစရက် ၃၀ အတွင်း သင့်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အခြေခံကုန်ကျစရိတ်နဲ့ နေထိုင်စားသောက်စရိတ်တွေကို ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကနေ ထောက်ပံ့ပေးမှာပါ။ တချို့အဖွဲ့အစည်းတွေက သင့်ကိုပိုက်ဆံ တိုက်ရိုက်မပေးဘဲ ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ပေးဆောင်ရမယ့်နေရာကို သင့်အတွက် သူတို့က ပေး ပေးပါတယ်။ တချို့ကတော့ သင့်ကို တိုက်ရိုက်ပိုက်ဆံပေးပြီး ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပေးဆောင်ရပါလိမ့်မယ်။

ရက်ပေါင်း ၉၀ အထိ

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လိုအပ်မှုဟာ ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း မလုံလောက်ဘူးဆိုရင်၊ သင် စတင်ရောက်တဲ့အချိန်ကနေ ရက်ပေါင်း ၃၀ ကာလကို ရက်ပေါင်း ၉၀ အထိ တိုးချဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်တွေဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုအလုပ်လုပ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ်မြန်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး တာဝန်ယူစေချင်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် ဘဝတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်လေ့လာချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ အရေးကြီးဆုံး ရုပ်ပုံ ၅ ခုကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။

အခွင့်အရေးနဲ့တာဝန်ဝတ္တရား

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း

အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း

ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ

ရပ်ရွာအတွင်းကလုပ်ငန်း ဆောင်တာများ

အလုပ်အကိုင်

ပညာရေး

ကျန်းမာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွက် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထိန်းညှိနေထိုင်ရေး

၄ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

သင် လိုအပ်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့၊ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူတွေဟာ စေတနာရှင်တွေ၊ ဆွေမျိုးတွေအပြင် ရပ်ရွာအတွင်းက မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တာမျိုးကို လည်း သင်တွေ့ကောင်းတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ တွဲဘက်လုပ်ပါ။ သင် နောက်ထပ် ဘာတွေကို လေ့လာချင်တယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့ ကိစ္စကို တာဝန်ယူတဲ့မန်နေဂျာနဲ့ စကားပြောတဲ့ပုံစံမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းတွေကို ပြီးအောင်ဆက်ရေးပါ။

- ❐ _______ အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ကျနော်/ကျမကို ထပ်ပြီး ပြောပြပေးနိုင်ပါမလား။
- ❐ _______ အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျနော်/ကျမ ဇဝေဇဝါ ဖြစ်နေတယ်။
- ❐ _______ အတွက် ကျနော်/ကျမကို သင်ကူညီနိုင်ပါမလား။
- ❐ _______ နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျနော်/ကျမ နောက်ထပ်သင်ယူချင်ပါသေးတယ်။
- ❐ _______ ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာ ကျနော်/ကျမ မသိဘူးဖြစ်နေတယ်။

တစ်ယောက်တလဲ ပြောင်းမေးပါ.

ဖူဘာနဲ့ စီတမာယာတို့နှစ်ဦးဟာ အမေရိကန်ပြည် ထောင်စုကိုရောက်ရင် သိချင်တာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မလာခင်ကတည်းက ရေးမှတ်ထားပါတယ်။ နေရာထိုင်ခင်းကိစ္စ၊ ကလေးတွေအတွက်ပညာရေး၊ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း၊ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အချိန်အနည်းငယ်ကြာနေထိုင်ပြီးနောက် သူတို့ သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ပြောင်းလဲလာတယ် ဆိုတာ ဖူဘာနဲ့ စီတတို့ သိလာပါတယ်။ အခုတော့ သူတို့သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေက အလုပ်အကိုင် ဘယ်လိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေး၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ရပ်ရွာလုပ်ငန်းဌာနများ။ ဒါ့အပြင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ မတူညီမှုတွေအပေါ် ဘယ်လို ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်ရမယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတို့သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ဘာကြောင့်ပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သင့်အလှည့်ကျရင်ကော၊ အချိန်အတိုင်းအတာအပေါ် မူတည်ပြီးပြောင်းလဲလာမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ အဲဒီလို သင်သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ပြောင်းလဲလာမယ် ဆိုရင် အဲဒါတွေဟာ သင့်အတွက်စိန်ခေါ်မှုတွေ ဖြစ်လာမှာလား။

လိုအပ်တဲ့ ဂန်ဆောင်များ

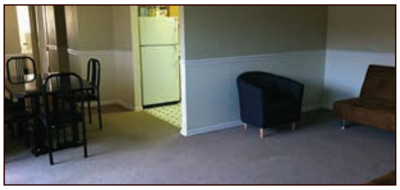
ဒီစာမျက်နှာနဲ့ နောက်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ရုပ်ပုံတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိလာတဲ့ ဒုက္ခသည်အားလုံးကို ပထမရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကနေ လုပ်ဆောင်ပေးရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ထောက်ပံ့ပေးရမယ့်အရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကို လေယာဉ်ကွင်းမှာလာရောက်တွေ့ဆုံပြီး၊ သင်နေရမယ့်နေရာကို လိုက်ပါပို့ဆောင်ပေးခြင်း

လိုအပ်တဲ့ရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အဂတ်အစားတွေ ထောက်ပံ့ပေးဖို့။

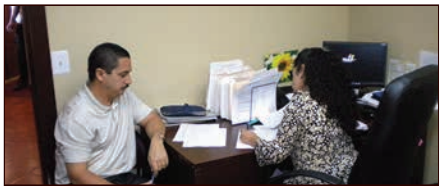
ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းပြီး လုံခြုံတဲ့အိုးအိမ်နေရာ ထိုင်ခင်းပေးပါ။

သင်နဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသား မိသားစုဂင်တိုင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အသုံးပြုဖို့အတွက် ငွေအနည်းငယ်ကို ပေးရပါမယ်။

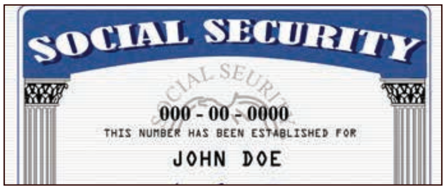


အခြေခံလိုအပ်တဲ့ပရိဘောဂနဲ့ အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ထောက်ပံ့ပေးရပါမယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ အသစ်ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သန့်ရှင်းပြီးကောင်းတဲ့အနေအထားမှာ ဖြစ်ရပါမယ်။

အစားအစားလက်မှတ် မရသေးမီ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်ဂယ်ယူနိုင်တဲ့ အခြေအနေ မရောက်သေးခင်အထိ၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် အစားအစာဂယ်ယူဖို့ ငွေကြေးကို ပေးကမ်းထောက်ပံ့ရပါမယ်။



ငွေ နဲ့ ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့ လျှောက်ထားဖို့အတွက် သင့်ကိုကူညီရပါမယ်။

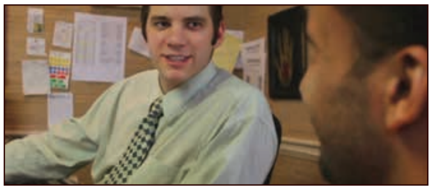


ဆိုရှယ်စီကျူရတီကဒ် ခေါ် မှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြားလျှောက်ဖို့အတွက် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မယ်။

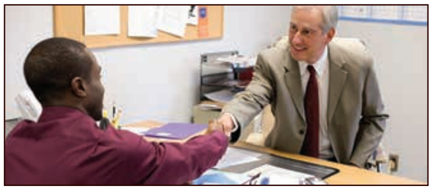
၄ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီး မကြာမီကာလ အတွင်းမှာပဲ ကိုယ့်ကုန်ကျစရိတ် ကိုယ်ပေးနိုင်အောင် သင်အလုပ်တခုခု ရှာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်တော်မယ်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းအတွက် စာရင်းပေးဖို့ သင့်ကို ကူညီပါမယ်။



အလုပ်လုပ်လူတွေမေးဖြေ အင်တာဗျူးသွားဖို့နဲ့ အလုပ်သင်တန်းသွားဖို့တွေကို ကူညီပို့ဆောင်ပေးပါမယ်။



သင့်တော်မယ်ဆိုရင် သင့်ကိုအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးဌာ နမှာ စာရင်းသွင်းပေးပါမယ်။

လုပ်ဆောင်ရမယ့်လုပ်ငန်းဆောင်တာ အားလုံးအတွက် လိုအပ်တဲ့သွားလာရေးနဲ့ စကားပြန်ရရှိရေး လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်လိုအပ်တဲ့ တခြားအကူအညီတွေကိုလည်း လိုက်လံ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

သင်ဟာအသက် ၁၈ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်ကြားအမျိုးသားတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ စစ်မှုထမ်းဌာနမှာ စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ဖို့ အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

သင့်ရဲ့ကလေးတွေကို ကျောင်းအပ်ပါ။

သင်နေထိုင်ရမယ့်ရပ်ရွာအသစ်နဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် ဘဝတွေအကြောင်း မိတ်ဆက် ပြောပြပေးပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

ရှဒ နဲ့သူ့ရဲ့မိသားစုတွေ သူတို့နေထိုင်ရမယ့် အိမ်အသစ်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့အသုံးပြုရမယ့် ပရိဘောဂတွေဟာ သုံးပြီးသားအဟောင်းတွေဖြစ် နေတာကို တွေ့ရတဲ့အခါ အတော်စိတ်ပျက်သွား ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြန်လည်နေရာချထားရေးအဖွဲ့တွေ အနေနဲ့ သူတို့အတွက် အလုပ်အကိုင်အဆင့်သင့် ရှာဖွေပေးမထားတာကို သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာလည်း အတော်အံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကူအညီနဲ့ အလုပ်တစ်ခုခု ရအောင်ရှာဖွေရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ရှဒ အံ့အားသင့်သွားရတာပါလဲ။ ရှဒ နေရာမှာ သင်သာဖြစ်ခဲ့ရင် သင်ဘာကိုအမှတ်ရပါမလဲ။

ဒီကူညီထောက်ပံ့မှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ဘဝသစ်လမ်းကြောင်းကို စတင်နိုင်အောင်ကူညီဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေကပေးတဲ့ အကူအညီတွေကို သင့်အနေနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်အသုံးချဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီကူညီထောက်ပံ့မှုတွေဟာ သင်ရောက်ပြီးရက်ပေါင်း ၃၀ အထိသာ ပေးမှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ ဒီကူညီထောက်ပံ့မှုတွေဟာ ရက်ပေါင်း ၉၀ အထိ တိုးချဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတိုးချဲ့နိုင်တယ် ဆိုတာဟာလည်း ပထမရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း မပြီးပြတ်မှသာ တိုးချဲ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့၊ သင့်ရဲ့မိသားစုနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် သင့်မှာတာဝန်ရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် စတင်ရှာဖွေဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်အတွက် အလုပ်ရှာပေးဖို့တာဝန် မရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင်ပေးဆောင်ရမယ့် ရေမီးနဲ့အသုံးစရိတ်တွေ၊ ခရီးစရိတ်ချေးငွေတွေကို ပေးဆောင်ဖို့တာဝန်မရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ကား၊ ကွန်ပြူတာစတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေအတွက် ငွေထုတ်ပေးဖို့လည်း တာဝန်မရှိပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းတွေ ဝယ်ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့ အသုံးစရိတ်တွေကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ပေးဖို့ အလုပ်လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့နဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ သင့်မှာရှိတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ သင့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်း

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့နဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ သင့်မှာ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ရှိပါတယ်။ သင့်မှာရှိတဲ့အခွင့်အရေးတွေကတော့.

- ❒ သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီးရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း ရသင့်ရထိုက်သော အကူအညီ အထောက်အပံ့များ ရရှိခြင်း။
- ❒ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ရဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကနေ သင့်ကိုလေးလေးစားစားနဲ့ မျှမျှတတ ပြုမူဆက်ဆံခြင်း။
- ❒ သင့်ရဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သိခွင့်ရှိခြင်း
- ❒ သင့်ရဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအဖြစ် အများမသိအောင် သိမ်းဆည်းထားခြင်း။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုဝင်တွေရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်သတင်းအချက်အလက်တွေကို သင်တို့ကို ကာကွယ်ဖို့လိုအပ်တဲ့အချိန်ကလွဲလို့၊ သင်တို့ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အခြားသူတွေကို အသိပေးခွင့်မရှိပါဘူး။

၄ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့က တာဝန်ရှိ သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်တဲ့အခါ ချိန်းဆိုထားတဲ့ အချိန်ကို အတိအကျရောက်အောင် သွားပါ။ နောက်ပြီး မေးချင်တာရှိရင်၊ ပူပန်မိတဲ့အကြောင်းအရာ ရှိရင်မေးပါ။ ပြောပါ။

တချို့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွေဟာ ဘာသာရေးအပေါ်မှာ အခြေခံပေမဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို ဘာသာတခုခုထဲကို ဝင်ဖို့ တိုက်တွန်း ပြောဆိုတာမျိုးကို ခွင့်မပြုပါဘူး။

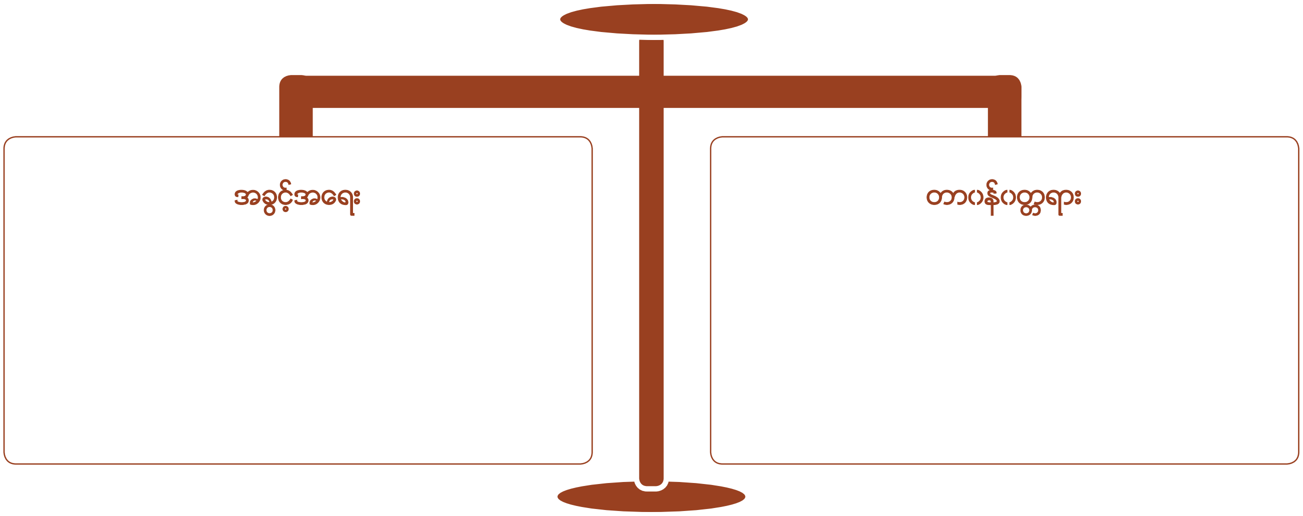
ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့နဲ့အတူ လက်တွဲလုပ်ကိုင်တဲ့အခါ သင့်မှာလည်း တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတာဝန်ဝတ္တရားတွေထဲမှာတော့ -

- ❒ ချိန်းဆိုထားတဲ့အချိန်အတိုင်း အတိအကျရောက်အောင် လာပါ။
- ❒ အရေးတကြီးမဟုတ်တဲ့အရာတွေအတွက် အကူအညီတောင်းခံတဲ့အခါ စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။
- ❒ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ဝန်ထမ်းတွေကို လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံပါ။
- ❒ သင့်ရဲ့အခြေအနေ အပြောင်းအလဲတွေကို အသိပေးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ (ဥပမာ၊ သင် အလုပ်အသစ်ပြောင်းသွားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အပြင်းအထန်ဖျားနာ နေတဲ့အခါ)၊ ဒါမှမဟုတ် မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင့်ရဲ့စိုးရိမ်မိတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ဝန်ထမ်းတွေကို အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ စာမျက်နှာ ၅၁ နဲ့ ၅၂ မှာဖော်ပြထားတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေထဲက သင့်အတွက် အသစ်ဖြစ်နေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး ဖော်ပြပေးပါ။

သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့တို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန်ရှိကြမယ့် အခွင့်အရေးတွေနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်းကို သင့်ရဲ့အဖော်ကိုပြောပြပါ။

သင့်ရဲ့အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေဟာ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့နဲ့ ဟန်ချက်ညီတဲ့၊ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာရှိမယ့်အခွင့်အရေးနဲ့ ဝတ္တရားတွေအကြောင်းကို နောက်စာမျက်နှာက ဇယားကွက်ထဲမှာ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ရေးပြပါ။



CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၄

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အမျိုးအစားများ

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဟာ ဘာသာရေးအခြေခံ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လူမျိုးစုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့တွေဟာ ဘာသာရေးအခြေခံ အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖြစ်ပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်စရာ မလိုပါဘူး။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွေအနေနဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို ဘာသာတစ်ခုခုထဲကိုဝင်ဖို့ တိုက်တွန်းတာမျိုးကို ခွင့်မပြုပါဘူး။

အောက်ဖော်ပြပါပုံဟာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရဲ့ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဘာတွေ့ပါသလဲ။ သင် ဘာသတိထားမိပါသလဲ။

၄ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

သင်အခြေချနေထိုင်ရမယ့်ရပ်ရွာအတွင်း နေထိုင်ဖို့၊ ကောင်းတဲ့အခြေခံအကြောင်း အချက်တွေ အများအပြား ရှိပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အခြားရပ်ရွာတခုကို ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကို အကြောင်းကြားပါ။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့

သင် ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်တဲ့ ရပ်ရွာအတွင်း အနည်းဆုံး ၆ လကနေ၊ ၁ နှစ်အထိ နေထိုင်သင့်တဲ့၊ ကောင်းတဲ့အခြေခံအကြောင်းတရားတွေ ရှိပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုအတွက် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီ အထောက်အပံ့နဲ့ လုပ်ဆောင်စရာတွေ အားလုံးကို ထောက်ပံ့ပေးမှာဖြစ်ပြီး၊ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ရဲ့ ညွှန်ပြပေးမှုနဲ့ အကူအညီတွေကိုလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက ဘဝတွေအကြောင်း စတင်လေ့လာဖို့ လိုအပ်တဲ့အချိန်ကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ ပြောင်းရွှေ့ဖို့စဉ်းစားတယ် ဆိုရင်တော့၊ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်ကို ရွှေ့ပြောင်းပေးဖို့ တာဝန်မရှိပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် သင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်မယ့်နေရာက ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့လည်း သင့်ကို ကူညီထောက်ပံ့ဖို့ တာဝန်မရှိပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ပြောင်းမယ်လို့ စဉ်းစားရင်တော့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။ သင် ပြောင်းရွှေ့ဖို့ဆုံးဖြတ်တယ် ဆိုရင်တော့ ရွှေ့တာပြောင်းတာအပြင် သင် ရောက်ရှိမယ့် ရပ်ရွာအသစ်အတွင်း လိုအပ်မယ့်အထောက်အပံ့တွေနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် သင့်ဖာသာ သင် တာဝန်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ပြောင်းရွှေ့ပြီး ၁၀ ရက်အတွင်း သင့်ရဲ့လိပ်စာအသစ်ကို အမေရိကန်အစိုးရကို အသိပေးအကြောင်းကြားရပါမယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ပြီး တလကြာတဲ့ အထိ အောင်ချစ်ဟာ အလုပ်အကိုင်ရှာလို့မရ သေးပါဘူး။ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း ထွန်းကျော်က အခြား ပြည်နယ်တစ်ခုမှာ နေပါတယ်။ ထွန်းကျော်အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာဆိုရင်တော့ အောင်ချစ်လည်း အလုပ်ရ ကောင်းရနိုင်တယ်လို့ ထွန်းကျော်က ဆိုပါတယ်။ အောင်ချစ်နဲ့ သူ့မိသားစုတွေ၊ သူ့ရဲ့ တိုက်ခန်းမှာနေလို့လည်း ရတယ်လို့ ထွန်းကျော်က ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ အောင်ချစ်တို့မိသားစုတွေ အထုပ်အပိုးပြင်ပြီး ထွန်းကျော်တို့နဲ့အတူနေဖို့ ပြောင်းသွားပါတယ်။ ထွန်းကျော်တို့အခန်းမှာ လူတွေ ပြည့်ကျပ်သွားပါတယ်။ ဒေသခံ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ရေးအဖွဲ့အနေနဲ့လည်း အောင်ချစ်တို့ကို အကူအညီမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် ထွန်းကျော်တို့ အလုပ်ကလည်း အောင်ချစ်ကို ချက်ချင်းအလုပ်မပေး နိုင်ပါဘူး။ အောင်ချစ်အနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုကိုချခဲ့တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ အောင်ချစ်နေရာမှာ သင်သာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဘာကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်မှာလဲ။

သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ပေးမယ့်အကူအညီနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

❒ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ဟာ ဘယ်လိုအထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

❒ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ရဲ့ အကူအညီမပါဘဲ နောက်ရပ်ရွာအသစ် တစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့မယ်ဆိုရင် အခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဘာကြောင့် ကြုံရနိုင်တာပါလဲ။

အနှစ်ချုပ်*

အမှန်လား၊ အမှားလား။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ဗဟုသုတ အနေအထားကို စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ စာကြောင်းတွေကိုဖတ်ပြီး၊ မှန်တယ်ထင်ရင် အမှန် ဆိုတဲ့ စာလုံးကိုကွင်းပါ။ မှားတယ်ထင်ရင်တော့ အမှား ဆိုတဲ့စာလုံးကိုကွင်းပါ။

၁.	ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ သင် ရောက်ရှိပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း သင့်ရဲ့စားဝတ်နေရေးနဲ့ လိုအပ်တဲ့အသုံးစရိတ်တွေအတွက် အကူအညီပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၂.	ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေက သင့်အတွက် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂအသစ်တွေ ထောက်ပံ့ပေးရပါမယ်။	မှန်	မှား
၃.	ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေက သင့်အတွက် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေပေးရပါမယ်။	မှန်	မှား
၄.	သင့်ရဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာအသေးစိတ်သိခွင့် ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၅.	ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းကတာဝန်ရှိသူတွေဟာ သင် နေထိုင်ရမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်အတွက် လမ်းညွှန်ပြသပေးမယ့်သူတွေ ဖြစ်တာကြောင့်၊ သင်မသိတာရှိလို့ မေးချင်ရင် အားနာမနေဘဲ မေးမြန်းသင့်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၆.	သင့်အနေနဲ့ နောက်ထပ်ရပ်ရွာအသစ်ကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မယ်ဆိုရင်၊ သင့်ကိုကူညီ လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ ကူညီရွှေ့ပြောင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီရပ်ရွာအသစ်မှာရှိတဲ့ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ဌာနတွေနဲ့လည်း ဆယ်သွယ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။	မှန်	မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀ မှာရှိတဲ့ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၅

အခန်း (၅)
အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်းအတွက် ဈေးကြီးတတ်ပါတယ်။ သင့်တော်မယ့် နေရာတစ်နေရာရဖို့ ရှာဖွေရတာလည်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ဂင်ငွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ပထမဆုံးအိမ်ဟာ သင်စိတ်ကူးတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီး ပထမတစ်လအတွင်း နေစရာ အိုးအိမ်ရှိဖို့ကို သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ကနေ သေချာအောင် စီစဉ်ပေးမှာပါ။ သန့်ရှင်းပြီးဈေးသင့်လျော်တဲ့၊ ဒါ့အပြင် အိမ်နားနီးချင်းနဲ့ ပတ်ဂန်းကျင်ကလည်း လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ အိမ်နေရာမျိုးကို သင့်ရဲ့အဖွဲ့အစည်းကနေ ရှာဖွေပေးမှာပါ။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အိမ်ငှားစာချုပ် သို့မဟုတ် ငှားရမ်းမှုသဘောတူညီချက်
» အိမ်တွင်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး ပထမတစ်လအတွင်း သင့်အတွက် အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်းရှိဖို့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အခန်း ၅

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ အိုးအိမ် နေရာထိုင်ခင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်မှာပါ။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
တိုက်ခန်းအိမ်	apartment	
	bathroom	
	cost	
	furniture	
	home	
	house	
	landlord	
	lease	
	rent	
	room	
	safety	
	utilities	

၅ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း

သင် ရောက်လာလာချင်းမှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခြေချနှင့်နေပြီးဖြစ်တဲ့ သင့်ရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေနဲ့အတူ နေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘူးဆိုရင် တိုက်ခန်းအိမ်ယာမှာ၊ ဟိုတယ်ခန်းမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဖွဲ့ရဲ့ကြိုဆိုရေးဌာနမှာ သင့်ကို ထားကောင်းထားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ တစ်ဦးတည်း လူပျိုအပျိုဖြစ်ပါက အခြားတစ်ဦးတည်း ဒုက္ခသည်တွေနဲ့အတူ ထားနိုင်ပါတယ်။

အမယ်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုသွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ အမေရိကားမှာ သူနဲ့သိတဲ့သူ နှစ်ဦး ရှိပါတယ်။ တစ်ဦးကတော့ သူ့ရဲ့ဂမ်းကွဲ မောင်နှစ်မ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး အခြားတစ်ယောက်ကတော့ သူငယ်ချင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဂမ်းကွဲမောင်နှမ ပြောတာကတော့ သူရောက်လာရင် အိမ်နဲ့နေရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းပြောတာကတော့ တိုက်ခန်းသေးသေးမှာနေရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဘာကြောင့်အမယ်အနေနဲ့ အခုလိုအလွန်ကွဲပြားတဲ့ သတင်းမျိုးကို အဲဒီအမေရိကားမှာရှိတဲ့သူ နှစ်ယောက်ဆီက ကြားရတာပါလဲ။

သင် နောက်ဆုံးနေခဲ့တဲ့အိမ် သို့မဟုတ် အိမ်တွေအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❐ သင့်အိမ်က ဘယ်လိုပုံစံမျိုးပါလဲ။
- ❐ ဘယ်အရာက သင့်အိမ်ကို သင့်အတွက် အရေးပါစေပါသလဲ။
- ❐ ဘာကြောင့် အဲဒါကိုသင့်အိမ်လို့ ခေါ်နိုင်ရတာပါလဲ။

ဘယ်အရာက သင့်အိမ်ကို (သို့မဟုတ် သင့်အိမ်တွေကို) သင့်အတွက် အရေးပါစေပါသလဲ။ ပုံဆွဲပြီးဖော်ပြပါ။

သင် ဘာပုံဆွဲခဲ့တယ်ဆိုတာကို သင့်အဖော်ကို ပြောပြပါ။ ဒီလိုပြောပြခြင်းဟာ သင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက လူတွေကိုတွေ့တဲ့အခါ အရင်တုန်းကနေခဲ့တဲ့ အိမ်တွေအကြောင်း ပြောပြဖို့အတွက် ကောင်းတဲ့လေ့ကျင့်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်အမျိုးအစားများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ရပ်ရွာအတော်များများမှာ အိမ်အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

*ဖော်ပြပါအိမ်အမျိုးအစားတွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ရုပ်ပုံတွေကို တွဲပေးပါ။**

၁. တိုက်ခန်းအိမ်

က.

၂. လုံးချင်းအိမ်

ခ.

၃. ဆွဲယူရွှေ့ပြောင်းနိုင်တဲ့အိမ်

ဂ.

၄. တိုက်ခန်းအိမ် သို့မဟုတ် လုံးချင်းအိမ်အတွင်းရှိအခန်း

ဃ.

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀၊ အချပ်ပို (က) မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

၇ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခြင်း

သင့်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂနဲ့ အိုးအိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

နေရာထိုင်ခင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေဟာ ရပ်ရွာတစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီပါဘူး။

သင်တိုက်ခန်းအိမ်ယာငှားတဲ့အခါ အိမ်ငှားစာချုပ်မှာ လက်မှတ်ရေးထိုးရပါမယ်။

အိမ်ငှားစာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးတာဟာ အိမ်ခန်းကို အတိအကျ သတ်မှတ်ထားတဲ့လပေါင်း ဘယ်လောက် အထိငှားမယ်ဆိုတာရယ်၊ အိမ်လခကိုအချိန်မီ ပေးပါ မယ် ဆိုတာရယ်ကို သဘောတူလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လုံးချင်းအိမ် ဒါမှမဟုတ် တိုက်ခန်းအိမ် ငှားတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း လုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိပါတယ်။ အိမ် သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းအိမ်ယာတွေမှာ မီးဖိုတစ်ခုပါတဲ့ မီးဖိုချောင်၊ ပန်ကန်ဆေးစင်၊ ရေချိုးသေတ္တာ၊ ထမင်းစားခန်း၊ လူနေခန်း၊ အနည်းဆုံး အိပ်ခန်းတစ်ခန်း ဒါမှမဟုတ် တစ်ခန်းထက်ပိုတဲ့အိပ်ခန်းတွေနဲ့ ရေချိုးခန်းတစ်ခန်း၊ အဂ္ဂတ်အစားထားတဲ့အခန်းတို့ ပါကြပါတယ်။

အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများထားရှိခြင်း

သင်နဲ့သင့်မိသားစုနေထိုင်ဖို့အတွက် ရွေးချယ်ထားတဲ့ တိုက်ခန်းအိမ် သို့မဟုတ် လုံးချင်းအိမ်မှာ အခြေခံလိုအပ်တဲ့ ပရိဘောဂတွေနဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ ထည့်ပေးဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေထဲမှာ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ၊ အိပ်ယာခင်း၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း၊ တကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါတယ်။ ပစ္စည်းအသစ်တွေ ထောက်ပံ့ပေးဖို့ အဖွဲ့မှာ တာဝန်မရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းတွေဟာ အသစ်ဖြစ်စရာမလိုဘဲ ကောင်းဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ဟာဒဲလ်တို့မိသားစုဟာ သူတို့နေထိုင်ရမယ့် အိမ်အသစ် ကိုရောက်တဲ့အခါ ပရိဘောဂတွေဟာ အစုံလိုက် မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုတစ်မျိုးစီဖြစ်နေတာ တွေ့ရတဲ့အတွက် အတော်အံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ ပရိဘောဂတွေဟာ အသစ်တွေမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သူတို့သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုဟာက အစုံလိုက်မဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားနေတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

အိုးအိမ်စရိတ်

အိုးအိမ်စားရိတ်တွေဟာ ပြည်နယ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ မြို့တစ်မြို့နဲ့တစ်မြို့ မတူကြပါဘူး၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုတောင်မတူကြပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်နေရာမှာနေနေ အိမ်စရိတ်က လစဉ် အများဆုံး ပေးရမယ့် ကုန်ကျစရိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် သင်ခိုလှုံခွင့်ရယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံက အိမ်ငှားစရိတ်အကြောင်း စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင်အရင်က အိမ်စရိတ်အတွက် ကုန်ကျခဲ့ဖူးပါသလား။
- ❒ အိမ်စရိတ်အတွက် ဘယ်လောက် သုံးခဲ့ရပါသလဲ။
- ❒ သင့်အနေနဲ့ ရေဖိုး၊ မီးဖိုး၊ အပူပေးစက်ဖိုး စတဲ့ကုန်ကျစရိတ်တွေ ပေးခဲ့ဖူးပါသလား။
- ❒ အခြားအိမ်စရိတ် ဘာတွေ ကုန်ကျခဲ့ဖူးပါသလဲ။

အိမ်ငှားသဘောတူစာချုပ် (အိမ်ငှားစာချုပ်)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တိုက်ခန်းအိမ်ငှားသည်ဖြစ်စေ၊ လုံးချင်းအိမ် ငှားသည်ဖြစ်စေ အိမ်ငှား စာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ငှားစာချုပ်ဆိုတာကတော့ အိမ်ငှားသူ (သင်) နဲ့ အိမ်ရှင် (အဆောက်အဦးပိုင်ရှင်) တို့ရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ ဂတ္တရားတွေအကြောင်းကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတဲ့ တရားဝင် အထောက်အထားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စာချုပ်မှာ အိမ် သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းအိမ်အတွက် တစ်လကို လခဘယ်လောက်ပေးရမယ်ဆိုတာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အိမ်ငှားခထဲမှာ ရေဖိုးမီးဖိုး (အပူပေးစက်အတွက် ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီဖိုး၊ မီးဖိုး၊ ရေဖိုးနဲ့အမှိုက်ကျုံးခ) တွေလည်း ပါဝင်ပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ရေဖိုးမီးဖိုးတွေကို သီးခြားပေးဆောင်ရနိုင်ပါတယ်။ စာချုပ်ကို လက်မှတ်မထိုးမီ အိမ်ငှားခထဲမှာ ရေးဖိုးမီးဖိုးပါမပါ အိမ်ရှင်ကိုမေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အိမ်ငှားရဲ့ဂတ္တရားများ

အိမ်ငှားစာချုပ်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးချိန်မှာ အောက်ပါအချက်တွေကို သင် သဘောတူရပါတယ်။

- ❒ အိမ် သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းအိမ်မှာနေမယ့် လူဦးရေစာရင်း
- ❒ လစဉ်ပေးရမယ့် အိမ်လခ
- ❒ အိမ်လခပေးရမယ့် နောက်ဆုံးရက်
- ❒ တိုက်ခန်းအိမ်ရဲ့အနေအထား (အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းနေဖို့နဲ့ မပျက်စီးဖို့)
- ❒ သင်နေမယ့် လအရေအတွက် (ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ၁၂ လ)
- ❒ စာချုပ်ဖျက်သိမ်းခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ချက်

ဒါဂ ဟာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို ထွက်ခွာတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ တစ်စုံတစ်ခုအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဟိုရောက်လို့ သူတိုက်ခန်းငှားတဲ့အခါ စာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးရမယ်ဆိုတာ သူသိထားပါတယ်။ လက်မှတ်ထိုးမယ်ဆိုရင် စာရွက်ပေါ်မှာရှိတဲ့ အချက် အလက်တွေ အားလုံးကိုနားလည်ရမယ်လို့ သူတက်ခဲ့တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ရေး သင်တန်းမှာ သင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့စာချုပ်မှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေက အလွန်များပါတယ်။ သူဘယ်လိုနားလည်နိုင်ပါမလဲ။ စာချုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဒါဂ ကို ဘယ်လိုရှင်းပြနိုင်ပါသလဲ။ ဒီစာချုပ်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် သူ့အနေနဲ့ဘယ်နေရာမှာ အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါသလဲ။

---

၇ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခြင်း

အိမ်မှာတပ်ဆင်ထားတဲ့ မီးသတိအချက်ပေးကိရိယာ ကို ဖြုတ်မပစ်ပါနဲ့။ အဲဒီကိရိယာဟာ အဆောက်အဦး အတွင်းနေထိုင်တဲ့ သင်နဲ့အခြားသူတွေကို မီးအန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် တပ်ဆင် ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဖယ်ရှားခံရခြင်း

သင့်အနေနဲ့ စာချုပ်ပါသဘောတူညီချက်ကို ချိုးဖောက်ရင် ငှားထားတဲ့တိုက်ခန်းကနေ ဖယ်ရှားခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့အိမ်လခပေးဖို့ ပျက်ကွက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အိုးအိမ် အဆောက်အဦးကို ဆိုးဆိုးရွားရွားပျက်စီးစေခဲ့ရင် သင် နေအိမ်ကနေ ဖယ်ရှားခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားများ

အိမ်ငှားဆိုင်ရာဥပဒေတွေဟာ အိမ်ရှင်အတွက်ရော၊ အိမ်ငှားအတွက်ပါ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ အိမ်ရှင် အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့အိုးအိမ်အဆောက်အဦးဟာ ငှားရမ်းဖို့အတွက် လုံခြုံရေးနဲ့သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက် အဆင့်အတန်းတွေကို ပြည့်မီမှု ရှိမရှိကြည့်ရပါမယ်။ အိမ်ရှင်အနေနဲ့ လျှပ်စစ်မီး၊ ရေပိုက်နဲ့ အပူပေးစနစ်တွေ ကောင်းမွန်မှုရှိအောင် သေသေချာချာလုပ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် မီးခိုးထွက်ရင် အချက်ပေးတဲ့ မီးအန္တရာယ်အချက်ပေး ကိရိယာလည်း တပ်ဆင်ပေးရမှာဖြစ်သလို၊ ကြွက်တို့၊ ရှဉ့်တို့လို ကိုက်ဖြတ် ဖျက်ဆီးတဲ့အကောင်တွေနဲ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားတွေကိုလည်း မရှိအောင် ဖယ်ရှားပေးထားရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေးနဲ့ မူရင်းတိုင်းပြည်တို့ ကိုကြည့်ပြီး လူတွေကို အိမ်ငှားဖို့ ငြင်းဆိုတာမျိုး အိမ်ရှင်အနေနဲ့ မလုပ်ရဘူးလို့ အိုးအိမ်ဆိုင်ရာဥပဒေက ပြဋ္ဌာန်းထားပါတယ်။

တိုက်ခန်းမှာ လ အနည်းငယ် နေထိုင်ပြီးတဲ့နောက် ကျော်ဦးဟာ ပန်းကန်ဆေးကန်အနီးမှာ ပိုးဟပ်တွေ ရှိနေတာကိုတွေ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့တိုက်ခန်းအိမ်ကလည်း ညစ်ပတ်လာပါတယ်။ အိမ်ခန်းသန့်ရှင်းဖို့ဆိုရင် ဘယ်သူ့မှာတာဝန်ရှိပါသလဲ။ ပိုးဟပ်တွေကို သုတ်သင်ပစ်ဖို့ဆိုရင်ကော ဘယ်သူ့မှာတာဝန်ရှိပါ သလဲ။ ကျော်ဦးအနေနဲ့ တိုက်ခန်းပိုင်ရှင်ထံကနေရော ဘယ်လိုအကူအညီမျိုး တောင်းခံသင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အိမ်ရှင်နဲ့အိမ်ငှားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဝတ္တရားတွေဟာ အရင် သင် တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ဘယ်လိုတူညီမှုရှိတယ် ဒါမှမဟုတ် ကွဲပြားမှုရှိတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❒ သင်အရင်က အိမ်ငှားဖူးပါသလား။
- ❒ သင့် အိမ်ရှင်ရဲ့ဝတ္တရားတွေက ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ❒ အဲဒီတုန်းက အိမ်ငှားတစ်ဦးအနေနဲ့ သင့်ရဲ့ဝတ္တရားတွေကရော ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ❒ သင့်ရဲ့အခွင့်အရေးတွေကရော ဘာတွေပါလဲ။

အိုးအိမ်ဆိုင်ရာ လုံခြုံဘေးကင်းရေး

သင့်အိမ်ကို လုံခြုံဘေးကင်းအောင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ လုံခြုံဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ပုံကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။*

၁၊ တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များ

၂၊ လူစိမ်းများ

၃၊ မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာ

၄၊ မီးသတ်ဗူး

၅၊ အလုံပိတ်မီးဖို

က၊ သင့်ရဲ့အိမ်မှာရှိတဲ့ မီးခိုးအချက်ပေးကိရိယာကို ဖြုတ်ထားတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ပိတ်ထားတာ မလုပ်ပါနဲ့။ မီးခိုးထွက်လာရင် သင့်အိမ်ထဲမှာ တစ်ခုခုများမီးလောင်နေမလားဆိုတာ သင်သိနိုင်ဖို့ အဲဒီကိရိယာက အချက်ပေးမှာပါ။

ခ၊ မီးစွဲလောင်နိုင်တဲ့အဝတ်စနဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေကို အလုံပိတ်မီးဖိုနဲ့ ဝေးရာမှာထားပါ။ အလုံ ပိတ်မီးဖိုကိုဖြစ်စေ၊ မီးဖိုကိုဖြစ်စေ ချက်ပြုတ်နေချိန်မှာ ဒီအတိုင်းထားမသွားပါနဲ့။

ဂ၊ သင်နဲ့မသိတဲ့ လူစိမ်းတွေကို အိမ်ထဲအဝင်မခံပါနဲ့။ လူစိမ်းတွေ သင့်အိမ်တံခါးအနီး ရောက်လာပါက အိမ်ထဲကိုဝင်ခွင့်မပေးခင် သူတို့ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာအလိုရှိတာလဲဆိုတာကို အရင်မေးပါ။ သင် သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ်စကားပြောလို့မရဘူးဆိုရင်၊ ဒါ့အပြင် သင့်အနေနဲ့စိတ်ထဲမှာ မရှင်းဘူးဆိုရင် သူတို့ကို အိမ်ထဲပေးမဝင်ပါနဲ့။

ဃ၊ သင်အိမ်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင်တောင်မှ၊ သင့်အိမ်တံခါးတွေကို အမြဲကြည့်ပါ။ သင်အိမ်အပြင်သွားတယ်ဆိုရင် ပြတင်းပေါက်နဲ့တံခါးတွေကို သော့ခတ်ခဲ့ပါ။

င၊ သင့်အိမ်အတွင်း လောင်တဲ့မီးတောက်အနည်းငယ်အတွက် မီးသတ်ဗူးကို အသုံးပြုပါ။ (ဥပမာ ထမင်းဟင်းချက်နေတုန်း) လောင်တဲ့မီးမျိုး။ အသားအဆီတွေ မီးဆွဲလောင်နေရင် ဘယ်တော့မှ ရေနဲ့မလောင်းပါနဲ့။ မီးအတော်များများလောင်ရင်တော့ အဆောက်အဦးထဲကနေ အမြန်ဆုံးထွက်ပါ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ၉၁၁ (911) နှိပ်ပြီး အရေးပေါ်ဌာနကိုခေါ်ပါ။ (911 ဖုန်းခေါ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာနိုင်ဖို့အခန်း (၆) ကိုကြည့်ပါ။)

သင်အရင်တုန်းကအသုံးပြုခဲ့ဖူးတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အထက်ဖော်ပြပါ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်တွေထဲမှာ ပါဝင်ပါက စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး အမှတ်အသားပြုဖော်ပြပါ။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို သင် ဘယ်လိုအသုံးပြုခဲ့တယ် ဆိုတာကို သင့်ရဲ့အဖော်ကို ပြောပြပါ။ အဲဒီနောက် သင့်အတွက် အသစ်ဖြစ်နေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ဖော်ပြပေးပါ။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀၊ အချပ်ပို (က) မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အစားအစာတွေကို ဖုံးအုပ်ထားပြီး၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းထားပါ။ အစားအစာတွေကို အပြင်မှာထားခဲ့ရင် ကြွက်နဲ့အခြားပိုးမွှားတွေကို ဖိတ်ခေါ် သလိုဖြစ် နေပါလိမ့်မယ်။

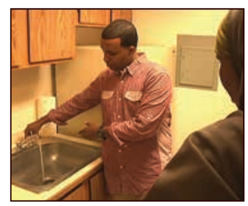
အိုးအိမ်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေး

သင့်ရဲ့အိမ်ကို သန့်ရှင်းနေအောင်နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အခြေအနေရှိအောင် အမြဲထိန်းသိမ်းထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

❒ အစားအစာတွေကို ဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။ အစားအစာတွေကို မဖုံးဘဲ ထားခဲ့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် စားပွဲပေါ် တင်ထားခဲ့တာဟာ ကြွက်နဲ့အင်းဆက်ပိုးမွှားတွေ ရောက်လာအောင် ဆွဲဆောင်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။

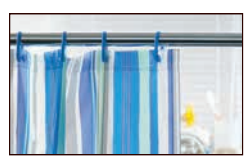
❒ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါ၊ ပလပ်စတစ်အမှိုက်အိတ်နဲ့ ထုပ်ပိုးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့တိုင်း အမှိုက်တွေကို အိမ်အပြင်မှာရှိတဲ့အမှိုက်ပုံး၊ ဒါမှမဟုတ် စုပေါင်းအမှိုက်ပုံးကြီးထဲကို သွားပစ်ပါ။ အမှိုက်တွေ အိမ်ထဲမှာရှိနေခြင်းဟာ ပိုးဟပ်တွေ၊ ကြွက်တွေနဲ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားတွေ ရောက်လာအောင် ဆွဲဆောင်သလိုဖြစ်နေပါတယ်။

❒ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ကြက်ဥခွံတွေ၊ အရိုးတွေ၊ သစ်သီးနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်အခွံတွေကို ပန်ကန်ဆေးဇလုံထဲက ရေထွက်ပေါက်ထဲကို၊ ဒါမှမဟုတ် အမှိုက်ချေစက်အပေါက်ထဲကို မထည့်ပါနဲ့။ ဒ့ါအပြင် ဆံပင်လို အမှိုက်မျိုးတွေကို ရေချိုးဇလုံထဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေးချိုးခန်း ရေထွက်ပေါက်ထဲကို၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်သာထဲကိုမထည့်ပါနဲ့။ အဲဒီအရာတွေကို အမှိုက်တောင်းထဲကို ထည့်ပါ။



❒ အိမ်သာသုံးစက္ကူကလွဲရင် အမျိုးသမီးအောက်ခံဂွမ်းစက္ကူတွေ၊ ခလေးအောက်ခံ ဂွမ်းစက္ကူ (ဒိုင်ဘာ) တွေကို အိမ်သာထဲကိုမထည့်ပါနဲ့။ အိမ်သာသုံးစက္ကူကလွဲရင် အခြား အရာတွေကို အိမ်သာထဲထည့်ပြီး ရေဆွဲမချဖို့သင့်ရဲ့ ကလေးတွေကိုလည်း သင်ကြားပေးထားပါ။

❒ ရေးချိုးတဲ့နေရာက အကာတံခါးကိုအလုံပိတ်ပါ၊ ဒ့ါအပြင်ရေကာတဲ့ကန့်လန့်ကာ အစကိုလည်း ရေချိုးကန်အတွင်းပိုင်းထဲကိုရောက်အောင် ထည့်ပါ။ ရေချိုးပြီးထွက်လာတဲ့အခါမှာလည်း ရေချိုးကန်ရဲ့အပြင်ဘက် ကြမ်းပြင်ပေါ် မှာရှိတဲ့ ရေချိုးခန်းသုံး အောက်ခံအခင်းကိုသုံးပါ။



❒ သင့်ရဲ့မီးခိုးအချက်ပေး ကိရိယာဟာ မီးခိုးမရှိဘဲ အသံမြည်နေတယ်ဆိုရင် ဓာတ်ခဲအသစ်လဲဖို့ လိုပါပြီ။ ဓာတ်ခဲအသစ်ချက်ချင်းလဲပါ။ မီးခိုးအချက်ပေး ကိရိယာကိုအမြဲဖွင့်ထားဖို့နဲ့ ကောင်းနေဖို့ သေသေချာချာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

အခန်း ၅

တောမိ တစ်ယောက်အလုပ်ကနေ အိမ်ကိုပြန်ရောက် လာတဲ့အခါ မီးဖိုချောင်ထဲကနေ အနံ့ဆိုးတစ်ခု ရပါတယ်။ ဒီအနံ့ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ အတွက် သူ့အနေနဲ့ဘာတွေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေး သင့်ပါသလဲ။ ဒီလိုမီးဖိုချောင်ထဲက အနံ့ဆိုးတွေ နောင်မှာမရတော့အောင် သူမအနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက သင့်ရဲ့နေအိမ်အသစ်ဟာ ဟိုအရင်သင်နေခဲ့ဖူးတဲ့ အိမ်နဲ့ဘယ်လောက်အထိ ဆင်တူပါသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ကွဲပြားခြားနားပါသလဲ။ တူညီမှုနဲ့ ကွဲပြားမှုတွေကို စာရေး၍ဖြစ်စေ၊ ပုံဆွဲ၍ ဖြစ်စေ အောက်ဖော်ပြပါဇယားအတွင်းမှာ ရေးသားဖော်ပြပါ။ ဥပမာ၊ အိမ်ခန်းအမျိုးအစားနဲ့အရေအတွက်၊ အိမ်မှာပါတဲ့ရေချိုးခန်းပုံစံ၊ ရိုးရိုးရေလား၊ ရေပူလား၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့နည်းလမ်းတွေ။

ဆင်တူမှုများ	ကွဲပြားမှုများ

ဒီဆင်တူမှုတွေနဲ့ ကွဲပြားမှုတွေဟာ ပြုပြင်ထိန်းညှိမှုအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေမလား၊ ခက်ခဲစေမလား။ သင် ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။

သင့်ရဲ့အိမ်အသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိသင့်တယ်ဆိုတာကို သိရှိလာဖို့အတွက် သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ အိမ်ရှင်နဲ့အိမ်ငှား စကားပြောခန်းအဖြစ် အစမ်းပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို မေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

- ❐ အိမ်လခ ဘယ်လောက်ပေးရမလဲ။
- ❐ အိမ်လခပေးရမယ့်နောက်ဆုံးရက်က ဘယ်ရက်လဲ။
- ❐ ရေဖိုးမီးဖိုးတွေ ပါပြီးသားလား။
- ❐ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိရင် ဘယ်သူ့ကိုဖုန်းခေါ်ရမလဲ။
- ❐ စာချုပ်က ဘယ်လောက်သက်တမ်းရှိသလဲ။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းတွေလည်း မေးပါ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ် စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ လုပ်ရပ်တွေထဲက ဘယ်လုပ်ရပ်ကြောင့် အိမ်ကို ကြွက်နဲ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားတွေ ရောက်လာနိုင်ပါသလဲ။

က. အစားအစာတွေကို ဖုံးအုပ်မထားဘဲ စားပွဲပေါ်မှာ ဒီအတိုင်းထားပစ်ခဲ့ရင်

ခ. အစားအစာတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားရင်

ဂ. မီးဖိုချောင်ထဲက အမှိုက်ပုံးထဲမှာ အမှိုက်တွေကို ရက်ပေါင်းများစွာထားရင်

ဃ. နံပတ် က နဲ့ ဂ နှစ်ခုစလုံး

၂။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အိမ်ငှားသည်ဖြစ်စေ၊ တိုက်ခန်းအိမ်ငှားသည်ဖြစ်စေ သင့်အနေနဲ့ အိမ်ငှားစာချုပ် ဒါမှမဟုတ်၊ ငှားရမ်းမှုသဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်ထိုးရမှာလား။

က. ထိုးရပါမယ်။

ခ. မထိုးရပါဘူး။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၇ မှာရှိတဲ့ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ သင့်ရဲ့အိမ်တံခါးကို လူစိမ်းတချို့ ရောက်လာမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

က. တံခါးဖွင့်ပေးပြီး သူတို့ကိုအထဲကို ဝင်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

ခ. သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားတချို့ ပြောတတ်တယ်ဆိုရင် သူတို့ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာအလိုရှိသလဲဆိုတာ မေးပါ။

ဂ. သင့်အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ အဆင်မပြေဘူးလို့ခံစားရရင် သူတို့ကို အထဲပေးမဝင်ပါနဲ့။

ဃ. နံပတ် ခ နဲ့ ဂ တို့ကိုရွေးပါတယ်။

၄။ သင် အိမ်ငှားစာချုပ် လက်မှတ်ထိုးတယ်ဆိုတာ သင် ဘာကိုသဘောတူတာပါလဲ။

က. လစဉ်အိမ်ငှားခ

ခ. သင် နေထိုင်မယ့်လ အရေအတွက်

ဂ. တိုက်ခန်းအိမ် သို့မဟုတ် လုံးချင်းအိမ်မှာနေမယ့် လူဦးရေစုစုပေါင်း

ဃ. အထက်ကဖော်ပြတဲ့ အချက်အားလုံး

၅။ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်ကို ပရိဘောဂအသစ်တွေ ထောက်ပံ့ပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါသလား။

က. ရှိပါတယ်။

ခ. မရှိပါဘူး။

၆

အခန်း (၆) ရပ်ရွာကူညီစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းများ

သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အပြင် သင်နေထိုင်တဲ့ရပ်ရွာအတွင်း အခြားကူညီ ထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ သူတို့ပေးနိုင်တဲ့ အကူအညီနဲ့ သူတို့ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် တာတွေကတော့ ဒေသတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အစိုးရကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းများ
» ပုဂ္ဂလိကကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းများ
» အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းများ

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ စကားလုံးနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့ ရပ်ရွာကူညီ ထောက်ပံ့ရေး လုပ်ငန်းများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
ကလေးထိန်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး	child care	*ဖတီမာတစ်ယောက် အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း ESL သွားတက်နိုင်ဖို့အတွက် ကလေးထိန်း ရှာနေပါတယ်။*
	community	
	emergency	
	library	
	parks	
	public	
	recreation	
	translation	

အစိုးရလူမှုထောက်ပံ့ရေး ဌာနတွေအနေနဲ့ကတော့ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူတွေကို ထောက်ပံ့ပါတယ်။

အစိုးရအနေနဲ့ ဝင်ငွေနည်းတဲ့မိသားစုတွေကို မိသားစု အရွယ်အစားနဲ့ ဝင်တဲ့ဝင်ငွေအပေါ် မူတည်ပြီး၊ အစားအစာတွေ ကူညီထောက်ပံ့ပါတယ်။

သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည် သို့မဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့တိုင်းပြည်မှာ ဘယ်လို အကူအညီ အထောက်အပံ့မျိုးတွေ ရနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

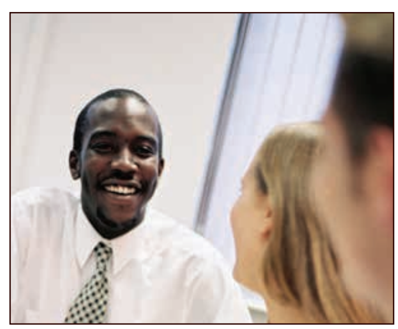
အစိုးရကူညီထောက်ပံ့မှုများ

အစိုးရရဲ့လူမှုကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာနတွေကနေ ရပ်ရွာအတွင်းရှိလူထုကို အကူအညီတွေ ပေးပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဝင်ငွေနည်းတဲ့သူတွေ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တွေ၊ မသန်စွမ်းသူတွေ စတဲ့ အထူးတလည် အကူအညီလိုတဲ့သူတွေကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုတွေ ပေးပါတယ်။ အစိုးရအစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာက တင်းကျပ်တဲ့အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ရပ်ရွာအလိုက် သူတို့ပေးတဲ့အကူအညီတွေဟာ အမျိုးအစားနဲ့ပမာဏတွေ ကွဲပြားပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီတဲ့အစိုးရရဲ့အစီအစဉ်တချို့ကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ငွေကြေးထောက်ပံ့တဲ့အစီအစဉ်

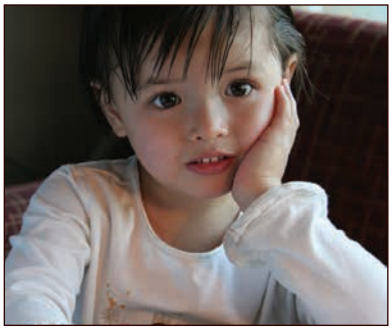
အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့သူတွေအတွက် ယာယီငွေကြေးထောက်ပံ့တဲ့ အစီအစဉ်နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ကလေးရှိတဲ့ အကူအညီလိုအပ်တဲ့ မိသားစုတွေအတွက် ယာယီ ကူညီထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ် (TANF) ဆိုတာရယ်၊ တစ်ဦးတည်းသမားတွေနဲ့ လက်ထပ်ပြီး ကလေး မရှိသေးတဲ့သူတွေ အတွက် ဒုက္ခသည်ငွေကြေးအကူအညီ (RCA) အကူအညီဆိုတာတွေ ရှိပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအတွက် အထောက်အပံ့အစီအစဉ်



အလုပ်လုပ်လိုပြီး ငွေကြေးအထောက်အပံ့ အရင်လိုအပ်နေတဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို ငွေကြေးတိုက်ရိုက် ထောက်ပံ့မယ့်အစား၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အတော်များများက ဒီထောက်ပံ့မှုမျိုး ကို ပေးကြပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေက ဒီအစီအစဉ်မှာ ဦးစွာစာရင်း ပေးသွင်းပြီး အလုပ်တစ်ခုကို အမြန်ဆုံးရအောင်ရှာဖို့ ကတိပြုရပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သူတို့ဟာ ငွေကြေးအထောက်အပံ့နဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးမှုတွေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီး ပထမ ၄ လကနေ ၆ လအတွင်း အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးတဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေလည်း ရရှိပါတယ်။

အခန်း ၆



ဖြည့်စွက်အာဟာရ အထောက်အပံ့အစီအစဉ် ပြည်ထောင်စုအစိုးရရဲ့ ဒီအစီအစဉ်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာနေထိုင်တဲ့ ဝင်ငွေနည်းသူတွေ အတွက် အစားအစာဝယ်ယူဖို့ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ် ရရှိထားသူဟာ လစဉ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ပမာဏရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ဝယ်ယူဖို့အတွက် ကဒ်ပြား တစ်ခုရပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ အစားအစာအထောက်အပံ့အတွက် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရရုံးမှာ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ရရှိမယ့်အကူအညီ အနည်းအများကတော့ မိသားစု အရွယ်အစားနဲ့ ဝင်ငွေအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ဖြည့်စွက်ဝင်ငွေ အထောက်အပံ့ ဒီအစီအစဉ်ဟာ မျက်စိမမြင်သူတွေ၊ မသန်စွမ်းသူတွေ၊ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတွေနဲ့ ဝင်ငွေအနည်းငယ် သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိသူများကို ပြည်ထောင်စုအစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့တဲ့အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကူညီမှုအစီအစဉ် တချို့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွေမှာ ဝင်ငွေနည်းသူတွေအတွက် အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းချိုသာတဲ့ ကလေးထိန်းဌာနတွေ ဖွင့်လှစ်ပေးထားပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် သူတို့အနေနဲ့ အလုပ်ထွက်လုပ်နိုင် မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေနိုင်ပါမယ်။
(ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခန်း (၁၂) မှာ ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခြေချနေထိုင်တဲ့အခါ အစိုးရရဲ့ထောက်ပံ့ကူညီမှု ရရှိလိမ့်မယ်လို့ အာဘာ က ယုံကြည်ထားပါတယ်။ သူ့ကိစ္စကိုတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးမယ့်မန်နေဂျာနဲ့ လေယာဉ်ကွင်းမှာ တွေ့တဲ့အခါ၊ သူ့ကိုငွေ သို့မဟုတ် ချက်လက်မှတ် ပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဘာတစ်ခုမှမရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့မရတာပါလဲ။ အစိုးရရဲ့ ထောက်ပံ့ကူညီမှုကို သင့်အနေနဲ့ဘယ်လို ပုံစံမျိုးနဲ့ လက်ခံရရှိနိုင်ပါသလဲ။

ပုဂ္ဂလိကကူညီထောက်ပံ့မှုများ

ပုဂ္ဂလိက ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့လည်း ဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေ ပေးပါတယ်။ ပေးအပ်တဲ့အကူအညီ အမျိုးအစားနဲ့ ပမာဏတွေကတော့ တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာ မတူညီကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း ရပ်ရွာအတော်များများမှာပေးတဲ့ အကူအညီတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ❐ အကြံပေးဆွေးနွေးမှု
- ❐ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ အကူအညီ
- ❐ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း
- ❐ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး အကူအညီ (အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အကြံပေးဆွေးနွေးမှုနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာသင်တန်း)
- ❐ ဘာသာပြန်အကူအညီ

အင်္ဂလိပ်စာကိုစတင်သင်ယူရတော့မယ်ဆိုတာကို ဂိုပိ တစ်ယောက်နားလည်လိုက်ပါတယ်။ ပြန်လည်အခြေ ချနေထိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အဖွဲ့အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်မပေးဘူးဆိုတာကိုလည်း သူသိသွား ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအဖွဲ့အနေနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ဒေသအတွင်းမှာရှိတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းတွေကို ကူညီရှာဖွေပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂိုပီ တစ်ယောက် ဘယ်နေရာမှာ သင်တန်းတက်မယ်ထင်ပါသလဲ။

ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေဟာ အထောက်အပံ့ တွေနဲ့ အားပေးကူညီမှုတွေကို ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လိုက်နာ ကျင့်ကြံစရာမလိုဘဲ၊ အကူအညီတွေကို လက်ခံရယူ နိုင်ပါတယ်။

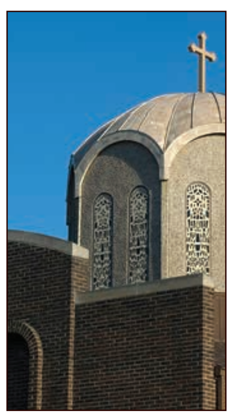
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရေးပေါ်ဌာန ၃ မျိုးရှိ ပါတယ်။ မီးသတ်ဌာန၊ ရဲဌာန နဲ့ အရေးပေါ်လူနာ တင်ကားဌာနတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

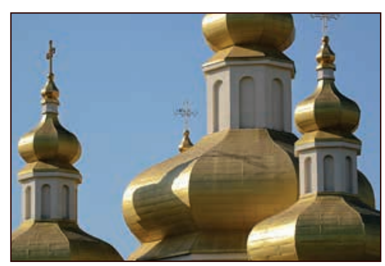
ရပ်ရွာအခြေခံအဖွဲ့အစည်းနဲ့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ အခြေပြုအဖွဲ့အစည်းနှစ်မျိုးဟာ ပုဂ္ဂလိက ထောက်ပံ့ပေးရေး အဖွဲ့အစည်း ပုံစံနှစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ

ဒီအဖွဲ့အစည်းတွေဟာ ရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သူတွေအတွက် အပန်းဖြေနားနေရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တွေအတွက် ရပ်ရွာအတွင်းဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သင်နေထိုင်တဲ့ ရပ်ရွာအတွင်း နောက်ထပ်တွေ့နိုင်တဲ့ CBOs အဖွဲ့အစည်းတစ်မျိုးကတော့ လူမျိုးစုအခြေခံဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းမျိုးတွေ (ECBOs) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့အစည်းမျိုးတွေ ကတော့ အရင်ရောက်နှင့်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေနဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေ စုဖွဲ့ပြီး ထူထောင်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နေထိုင်ရာရပ်ရွာအတွင်း နောက်ထပ် ရောက်လာသူတွေကို ကူညီထောက်ပံ့နိုင်ဖို့ ဖွဲ့စည်းကြတာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အဖွဲ့တွေက သက်ကြီးပညာရေးသင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ပေးကြသလို၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့တွေလည်း ဖွဲ့ကြပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အပန်းဖြေ နားနေရေးဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေကိုလည်း ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ အခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ





ခရစ်ယာန်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွေ၊ ဗလီတွေ၊ ဂျူးဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွေနဲ့ အခြားဘာသာရေးအဖွဲ့တွေ ကလည်း အထောက်အပံ့အမျိုးမျိုးပေးကြပါတယ်။ တချို့က အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း ပေးကြသလို၊ အသုံးပြုပြီးသား အဂတ်အစားနဲ့ ပရိဘောဂတွေ ပေးကမ်း ထောက်ပံ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းတွေကပေးတဲ့ အထောက်အပံ့တွေကို ရယူတဲ့သူတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးလှုပ်ရှားမှုတွေကို ပါဂင်လုပ်ဆောင်စရာမလိုပါဘူး။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကိုယ်ကိုးကွယ်ချင်တဲ့ဘာသာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ရွေးချယ် ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်ဘာသာမှ မကိုးကွယ်လည်း ရပါတယ်။

ဇော်မင်းနဲ့ သူ့မိသားစုအတွက် ခရစ်ယာန် ဘုရားကျောင်းတစ်ခုကနေ ပုံးတစ်လုံးစာ အစားအစာတွေကို အပတ်စဉ် အလကားပေးမယ်လို့ ကမ်းလှမ်း ပါတယ်။ ဇော်မင်းတို့မိသားစုအနေနဲ့လည်း အစားအစာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ခရစ်ယာန်တွေ မဟုတ်သလို ဖြစ်လည်းမဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ဇော်မင်း အနေနဲ့ ဒီအစားအစာတွေကို လက်ခံသင့်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လက်ခံ သင့်ပါသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် လက်မခံသင့်ဘူးလဲ။

ရပ်ရွာအတွင်းက အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းများ

ရပ်ရွာတိုင်းမှာ ရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သူအားလုံးအတွက် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေး လုပ်ငန်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်တဲ့အခါ ရယူနိုင်ဖို့အတွက် ဒါတွေကို သိထားသင့် ပါတယ်။ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးအများဆုံး အရာတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အရေးပေါ်အကူအညီနှင့် ၉၁၁ နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်း

ရပ်ရွာတိုင်းမှာ မီးသတ်ဌာနနဲ့ အရေးပေါ်လူနာတင်ဌာနတွေ ရှိပါတယ်။ အရေးပေါ်အကူအညီ ရရှိဖို့ဆိုရင် ဖုန်းနံပါတ် ၉၁၁ ကိုခေါ်ပါ။ အဲဒီနောက် တယ်လီဖုန်းကိုင်တဲ့အရာရှိကို (ရဲဌာနကိုလား၊ မီးသတ်လား၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ဌာနကိုလား) သင်လိုတဲ့အကူအညီကို ပြောပါ။ သင်ရှိနေတဲ့အရပ်ဒေသကိုလည်း ပြောပါ။ သင့်အနေနဲ့ တယ်လီဖုန်းထဲမှာ အင်္ဂလိပ်လိုရှင်းမပြနိုင်ဘူးဆိုရင် ဟဲ့လ်ဖ်/Help (အကူအညီ) ဒါမှမဟုတ် အီမာဂျန်စီ /Emergency (အရေးပေါ်) လို့ပြောပါ။ တယ်လီဖုန်းကိုပြန်မချလိုက်ပါနဲ့။ ဖုန်းလိုင်းပွင့်နေခြင်းအားဖြင့် သင်ဘယ်မှာရှိနေတယ်ဆိုတာကို တယ်လီဖုန်းကိုင်အရာရှိက သိနိုင်ပါတယ်။

ဂိုရီ မာယာ ထွန်းထားတဲ့ဖယောင်းတိုင်ဟာ အောက်ကို ကျပြီးကော်ဇောကို မီးလောင်ပါတယ်။ သူဟာ အင်္ဂလိပ် စကားမပြောတတ်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပတ် ၉၁၁ ကိုခေါ်ရမယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိရပါတယ်။ တစ်ဘက်ကတာဝန်ရှိသူ ဖုန်းကိုင်တဲ့အခါ ဂိုရီ မာယာက "အင်္ဂလိပ်လိုမတတ် ဘူး။ မီး မီး" လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် သူမအနေနဲ့ "မီး" လို့ပြောဖို့ အရေးကြီးပါသလဲ။ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ဖို့ ဂိုရီ မာယာ သတိရသင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရေးပေါ်ကူညီရေးဌာန အဓိက ၃ မျိုးရှိပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါဌာနတွေနဲ့ အသုံးပြုတဲ့မော်တော်ယာဉ် အမျိုးအစားတွေ ကိုက်ညီအောင် မျဉ်းကြောင်းဆွဲပြီး ဆက်သွယ်ပေးပါ။ *

၁။

၂။

၃။

က။ မီးသတ်ဌာန

ခ။ ရဲဌာန၊

ဂ။ အရေးပေါ်လူနာတင်ဌာန

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀၊ အချပ်ပို (က) မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

၆ ရပ်ရွာကူညီစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရဲတွေဟာ အများပြည်သူ ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး၊ အကူအညီပေးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သူတို့ပြောတာကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ၊ သူတို့ကိုကြောက်စရာမလိုပါဘူး။

*အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေတွေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်ဌာနကို ဖုန်းခေါ်ရမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။**

ဒီအခြေအနေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသလား။**	ဟုတ်တယ်၊ 911 ခေါ်ပါ			မဟုတ်ဘူး 911 မခေါ်ပါနဲ့။
	မီးသတ်	ရဲ	လူနာတင်ကား	
၁။ သင် ညသန်းခေါင်အချိန် အိပ်ယာနိုးလာပြီး၊ လမ်းတဘက်ခြမ်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အိမ်မှာ မီးလောင်နေတာကို တွေ့ပါတယ်။				
၂။ လမ်းထဲမှာနေတဲ့ အသက် ၈ နှစ်အရွယ် ကလေးမလေးဟာ သင့်သားရဲ့ ဘောလုံးကို ယူသွားပါတယ်။				
၃။ သင့်ရဲ့သမီး သစ်ပင်ပေါ်က လိမ့်ကျပြီး အရမ်းနာနေပါတယ်။				
၄။ သင့်ရဲ့မီးသတိအချက်ပေးကိရိယာက အသံမြည်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုက်ခန်းအိမ်ကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာ မီးလောင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။				
၅။ တညတော့ သင့်ရဲ့အိမ်နီးချင်းတိုက်ခန်းမှာ အိမ်ရှင်တွေမရှိတုန်း လူစိမ်းတစ်ယောက်က အိမ်ကို ဖောက်ထွင်းနေပါတယ်။				
၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လှီးနေတုန်း မတော်မဆ ဓါးရှသွားပါတယ်။ ပလာစတာကပ်လိုက်တော့ သွေးတိတ်သွားပါတယ်။				

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၀၊ အချပ်ပို(က) မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။
** ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အရှေ့အာရှ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးဌာန (နိုင်ငံတကာကယ်ဆယ်ရေးကော်မတီ IRC) က ပြုစုတဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ယဉ်ကျေးမှုကြိုတင် မိတ်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများလက်စွဲစာအုပ်မှ ရယူထားပါသည်။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

ရဲ : ရဲအရာရှိတွေဟာ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်ပြီး အများပြည်သူကို အကာအကွယ်ပေးကာ၊ ကူညီ စောင့်ရှောက်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဲအရာရှိတွေပြောတာကို သင့်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ကို မကြောက်ပါနဲ့။ ရဲအရာရှိတစ်ဦး သင့်အနားကိုကပ်လာပြီး သင့်ကိုရပ်ဖို့ပြောရင် ရပ်လိုက်ပါ။ ထွက်ပြေးလို့ရှိရင် သင့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုမဟုတ်တာလုပ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုရာရောက်ပြီး၊ သင့်အတွက် ပြဿနာရှိနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ရဲအရာရှိနဲ့ ဆက်သွယ်စကားမပြောတတ်ဘူးဆိုရင်၊ စကားပြန် တစ်ဦးရဖို့ တောင်းဆိုပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ပါ။

တီးရယ် တစ်ယောက်ဈေးဆိုင်ကို လမ်းလျှောက်သွား ပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူဟာလမ်းကိုဖြတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့မှ သူဖြတ်ကူးရမယ့်လူကူးမျဉ်းကြားကို တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ရဲအရာရှိတစ်ဦး သူ့ထံ ဦးတည်ပြီး လျှောက်လာနေပါတယ်။ ဒါနဲ့ တီးရယ် တစ်ယောက်လည်း ထွက်ပြေးပါတယ်။ ရဲအရာရှိက လည်း နောက်ကနေလိုက်ဖမ်းပါတယ်။ တီးရယ်ကို စည်းကမ်းမရှိလမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အတွက်ရယ်၊ ထွက်ပြေးတဲ့အတွက်ရယ်ကြောင့် ဒဏ်ငွေဆောင်ဖို့ ရဲက လက်မှတ်တစ်စောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုးမဖြစ်ရလေအောင် တီးရယ်အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အချက်နစ်ခုက ဘာတွေပါလဲ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရဲတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် တီးရယ်ကို ဘာတွေပြောပြနိုင်ပါသလဲ။

စာကြည့်တိုက်များ စာကြည့်တိုက်တွေမှာ စာအုပ်နဲ့ စီဒီ၊ ဒီဗွီဒီ စတဲ့အခြားအရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သူတွေက အခမဲ့ ငှားရမ်းနိုင်ပါတယ်။ စာကြည့်တိုက်က အရာဝတ္ထုတွေကို အပြင်ကို ငှားရမ်းယူဆောင်သွားနိုင်ဖို့ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ စာကြည့်တိုက်အဖွဲ့ဝင်ကဒ်ပြား လျှောက်ထားရပါမယ်။ စာကြည့်တိုက်တွေက မကြာခဏဆိုသလို အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း၊ စာရိုက်သင်တန်းတို့လို သင်တန်းတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အများအသုံးပြုနိုင်ဖို့ ကွန်ပြူတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ပန်းခြံများနှင့်အပန်းဖြေနားနေခြင်း ဒေသအလိုက် ပန်းခြံတွေမှာ အများပြည်သူအတွက် ပျော်ပွဲစားဖို့နေရာတွေ သတ်မှတ်ပေးထားသလို၊ ကစားကွင်းနဲ့ အားကစားလုပ်ဖို့နေရာတွေလည်း သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ပန်းခြံအတော်များများမှာ ဘာတွေလုပ်နိုင်တယ်၊ ဘာတွေမလုပ်ရဘူး ဆိုတာတွေကို သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားပါတယ်။ အချို့ ပန်းခြံတွေကတော့ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး အချို့ပန်းခြံတွေကတော့ ဝင်ကြေးပေးရပါတယ်။

အမီနာဟာ တိုက်ခန်းအိမ်ယာမှာ နေထိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကလေးတွေဆော့ကစားနိုင်ဖို့ ခြံဝန်းမရှိပါဘူး။ ကလေးတွေကို လမ်းပေါ်တက်ပြီးကစားခွင့်ပြုဖို့ဆိုတာ လည်း မဖြစ်နိုင်မှန်းသူသိပါတယ်။ အမီနာရဲ့ ကလေးတွေ ဘယ်နေရာမှာကစားနိုင်ပါမလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရရှိတဲ့ အကူအညီတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံက ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

- ❒ ဘယ်ကူညီထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းတွေက တူညီမှုရှိပါသလဲ။
- ❒ ဘယ်လိုကူညီထောက်ပံမှုလုပ်ငန်းတွေက ကွာခြားမှုရှိပါသလဲ။

အဲဒီတူညီမှုတွေနဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေကို အောက်မှာ ရေးသား၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အောက်ဖော်ပြပါအုပ်စုများထဲမှ၊ ဘယ်အုပ်စုကို အစိုးရလူမှုရေးဌာနကနေ ကူညီထောက်ပံ့မှု မပေးပါဘူးလဲ။

က. ဝင်ငွေနည်းမိသားစုနဲ့/ ဝင်ငွေနည်းသူများ

ခ. မသန်စွမ်းသူများ

ဂ. အိုးမဲ့အိမ်မဲ့များ

ဃ. ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ

၂။ သင်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို သင့်ရဲ့အိမ်နီးချင်းမိသားစုနဲ့ တချိန်တည်းမှာပဲ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ တိုက်ခန်းအိမ်လည်း တနေရာတည်းမှာ အတူတူနေကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ မိသားစုငါးယောက်ရှိတဲ့သူတို့က မိသားစုသုံးယောက်ရှိတဲ့ သင်တို့ထက် အစိုးထောက်ပံ့ကြေးငွေ ပိုရတာကို သင် သတိထားမိလာပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ အစိုးရက မှားယွင်းပြီးလုပ်မိတာများပါလား။

က. ဟုတ်ပါတယ်။

ခ. မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုအကြီးအသေး နဲ့ အခြား အကြောင်းအချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီး အစိုးရရဲ့ လူမှုကူညီရေး အထောက်အပံ့တွေလည်း မတူကြပါဘူး။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၈၊ အချပ်ပို(က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ သင့်အနေနဲ့ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုက ပြုလုပ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းကို တက်တယ် ဆိုပါတော့။ ဒီသင်တန်းကိုဆက်တက်နိုင်ဖို့အတွက် အဲဒီဘာသာကိုဝင်ဖို့ လိုပါတယ်။

က. မှန်ပါတယ်။

ခ. မမှန်ပါဘူး။

၄။ အမေရိကန်တွေဟာ ရဲအရာရှိတစ်ဦးကိုမြင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားမိကြပါသလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ကြ ပါသလဲ။

က. သူတို့က လုံခြုံတယ်။ အကာအကွယ်ပေးတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။

ခ. သူတို့ ကြောက်ရွံ့ကြပါတယ်။

ဂ. သူတို့က ရဲအရာရှိကို မခန့်လေးစား လုပ်ကြပါတယ်။

ဃ. သူတို့ ထွက်ပြေးကြပါတယ်။

၅။ အများပြည်သူဆိုင်ရာ စာကြည့်တိုက်တွေဟာ စာအုပ်၊ သီချင်းစီဒီ နဲ့ ဒီဗွီဒီတွေ အခမဲ့ငှားနိုင်တဲ့ နေရာ ဟုတ်ပါသလား။

က. ဟုတ်ပါတယ်။

ခ. မဟုတ်ပါဘူး။

အခန်း ၄

၇

အခန်း (၇) သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ခါစအချိန်မှာတော့ သင့်အနေနဲ့ သင်လိုရာကို ရောက်ဖို့အချိန် အကြာကြီး အကုန်ခံပြီး လမ်းလျှောက်သွားရနိုင်ပါတယ်။ မကြာမီမှာပဲသင်ဟာ အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ရထားတွေကို စတင်အသုံးပြုနိုင်မှာပါ။ အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပုံစံတွေက တနေရာနဲ့တနေရာ အတော်ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ သင်သွားလိုသမျှ နေရာတိုင်းလိုလို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာတော့ အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်ရထားတွေ သိပ်မရှိသလို၊ တချို့နေရာတွေမှာတော့ လုံးဝမရှိပါဘူး။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအမျိုးအစားများ
» ယာဉ်ကျောအချက်ပြသင်္ကေတများနဲ့ ခရီးလမ်းပန်းလုံခြုံဘေးကင်းရေး
» ကားတစ်စင်းပိုင်ခြင်းနဲ့ကားမောင်းခြင်း

အများပြည်သူအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ယာဉ်ရထားနဲ့ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွေကတော့၊ တနေရာနဲ့ တနေရာ မတူကြပါဘူး။ တချို့နေရာတွေမှာ အများအပြားရှိပြီး၊ တချို့နေရာတွေမှာ မရှိတတ်ပါဘူး။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့ သယ်သူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့ အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
စက်ဘီး	bicycle	
	bus	
	car	
	driver's license	
	road	
	street	
	traffic light	
	transportation	

၇ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

အများပြည်သူအသုံးပြုတဲ့ယာဉ်ရထားတွေ စီးဖို့ အတွက် အများအားဖြင့်တော့ လက်မှတ်ဝယ်ရ ပါတယ်။

အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ် အမျိုးအစားများ

အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုပြီး မြို့အတွင်း နေထိုင်သူတွေ ဟာ ကိုယ်ပိုင်ကားမပါဘဲ တမြို့လုံးကို သွားလာနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပုံစံ အဓိကအားဖြင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဘက်စ်ကား၊ မြေအောက်ရထား နဲ့ တနေရာနဲ့တနေရာ ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ရထား စသည်ဖြင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ဇယားအတိုင်း ပြေးဆွဲပြီး၊ ခရီးသည်တွေ တက်နိုင်ဆင်းနိုင်အောင် တိတိကျကျသတ်မှတ်ထားတဲ့ မှတ်တိုင်တွေမှာ ရပ်ကြပါတယ်။ အများသုံးယာဉ်ရထားတွေကို စီးနင်းဖို့အတွက် အချိန်တိုင်းမှာ သင် လက်မှတ်ဝယ်ဖို့လိုပါတယ်။ တက္ကဆီအငှားယာဉ်တွေလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများအားဖြင့်တော့ ဈေးကြီးပါတယ်။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံမှာတုန်းက ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ တုန်းက သင် ဘယ်လို သွားလာခဲ့တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင် လမ်းလျှောက်သလား။ စက်ဘီးနဲ့သွားသလား။ ဒါမှမဟုတ် အခြားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်ရထားတခုခုကို အသုံးပြုပါသလား။
- ❒ သင် အခြားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ အများသုံးလား။ ကိုယ်ပိုင်လား။
- ❒ သင် လမ်းတွေကို ဘယ်လိုသိပါသလဲ။

အခန်း ၇

အောက်ဖော်ပြပါ စက်ဝိုင်းအတွင်းကနေရာတွေမှာ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံမှာတုန်းက၊ ဒါမှမဟုတ် သင် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ရယူတဲ့နိုင်ငံမှာ ဘယ်လိုရောက်အောင် သွားလာတယ်ဆိုတာကို ရုပ်ပုံဆွဲ၍သော် လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပေးပါ။

ဈေးကို
ဘယ်လိုသွားပါသလဲ။

သူငယ်ချင်းဆီကို
ဘယ်လိုသွားလည်ပါသလဲ။

မိသားစုထံကို
ဘယ်လိုသွားလည်ပါသလဲ။

အလုပ်ကို
ဘယ်လိုသွားပါသလဲ။

သင် ခရီးရှည်
ဘယ်လိုသွားပါသလဲ။

ယာဉ်ကျောအချက်ပြသင်္ကေတတွေနဲ့ အချက်ပြ မီးတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ သင်နေထိုင်တဲ့ အရပ်ဒေသအတွင်း လမ်းလျှောက် သွားလာတဲ့အခါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစပိုင်းမှာတော့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်အချိန်ယူပြီး လေ့လာမယ်ဆိုရင်တော့ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွေကို သင် နားလည်သဘောပေါက်လာမှာပါ။ ဒ့ါအပြင် သင်သိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ တချို့နေရာတွေမှာ လိုရာခရီးရောက်ဖို့ အကြာကြီးသွားရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း တနေရာကနေ တနေရာရောက်ဖို့ အများသုံးယာဉ်ရထားတစ်မျိုးမက ပြောင်းစီးရနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

နေရာအသစ်တစ်ခုကိုရောက်တဲ့အခါ၊ ဘယ်လိုသွားလာ ရမယ်ဆိုတာသိဖို့ အချိန်ယူရပါတယ်၊ ဒီအတွက် စိတ်မညစ် ပါနဲ့။ တနေ့ကျတဲ့အခါ သင်သိလာမှာပါ။

ယာဉ်ကျောအချက်ပြသင်္ကေတများနဲ့ ခရီးယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

သင့်အနေနဲ့ ရပ်ရွာအတွင်း အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုသလို၊ လမ်းလျှောက်ပြီးလည်း သွားတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ယာဉ်ကျောအချက်ပြသင်္ကေတတွေနဲ့ အချက်ပြမီးတွေကို သတိထားမိမှာပါ။ အဲဒီအရာတွေနဲ့ အခြားစည်းမျဉ်းဥပဒေတွေက အများပြည်သူ လမ်းလျှောက်သွားလာစဉ်နဲ့ ယာဉ်ရထားမောင်းနှင်လာစဉ် လုံခြုံဘေးကင်းအောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်မှာပါ။

*ဖော်ပြပါစည်းမျဉ်းများနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ပုံတို့ကို တွဲဖက်ပေးပါ။**

၁။

က. ဒီသင်္ကေတဟာ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ လမ်းဖြတ်ကူးနိုင်တဲ့ သင်္ကေတဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ အမြဲတမ်း မျဉ်းကျားကနေ ဖြတ်ကူးပါ။

၂။

ခ. ဒီသင်္ကေတဟာ "ရပ်" လို့ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းဖြတ်ကူးဖို့ အန္တရာယ်မကင်းပါဘူး။

၃။

ဂ. ဒီသင်္ကေတဟာ "လမ်းလျှောက်" လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းဖြတ်ကူးဖို့ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီလို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

၄။

ဃ. ပြည်နယ်အတော်များများမှာ ကလေးတွေ စက်ဘီးစီးရင် ဦးထုပ်ဆောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၅။

င. ကားမောင်းတဲ့အခါ ခါးပတ်ပတ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ပြည်နယ်အားလုံးမှာ ကလေးတွေအတွက် လုံခြုံမှုရှိစေတဲ့ သီးသန့်ထိုင်ခုံအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကိုယ်ပိုင်ကားမောင်းပြီး သွားလာဖို့ဆိုတာ စျေးကြီးပါတယ်။ အများပြည်သူ ဆိုင်ရာယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုဖို့ကြိုးစားပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းတာဟာ အလွန်ကြီးလေးတဲ့ပြစ်မှုတစ်ခုပါ။ သင့်ရဲ့ ယာဉ်မောင်းလိုက်စင် အသိမ်းခံရနိုင်သလို၊ ကြီးလေးတဲ့ဒဏ်ငွေလည်း အရိုက်ခံရ နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထောင်ဒဏ်လည်း ကျခံရနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ယာဉ်အွန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ဟိုအရင်က ဘယ်လိုကျင့်သုံးခဲ့တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ ဒ့ါအပြင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တဲ့အခါ လုံခြုံဘေးကင်းဖို့အတွက် ဘာတွေ ပြောင်းလဲလိုက်လုပ်ဖို့လိုမယ် ဆိုတာတွေကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ အရင်တုန်းက ယာဉ်အွန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဘယ်လိုလိုက်နာကျင့်သုံးပါသလဲ။
- ❒ ယာဉ်ကျောအတွင်း လုံခြုံဘေးကင်းအောင် သင်ဘယ်လိုနေပါသလဲ။
- ❒ အမေရိကန် ယာဉ်အွန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဟာ ဘာတွေ ကွာခြားမှုရှိတယ်လို့ သင် ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

သင် ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာမသိရင် ရပ်ပြီး သွားရမယ့်လမ်းကို မေးပါ။ ဒီလိုလမ်းမေးတာကို သင့် အဖော်တစ်ယောက်နဲ့အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ မေးခွန်းတချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- ❒ ကျနော်/ကျမ ဒီကနေစျေးကို ဘယ်လိုသွားရမလဲ။
- ❒ အနီးဆုံးဘက်စ်ကားဂိတ်က ဘယ်မှာပါလဲ။
- ❒ ဒီဘက်စ်ကား စျေးကိုရောက်ပါလား။
- ❒ ဒီအနီးအနားမှာ စာတိုက်ရှိပါသလား။

ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းများလည်း ပြုလုပ်ပါ။

ကားပိုင်ခြင်းနဲ့ကားမောင်းခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရောက်ချင်း သင် ကားမောင်းလိုမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကားတစ်စင်းပိုင်ဖို့နဲ့ မောင်းဖို့ဆိုတာက အကုန်အကျအရမ်းများပြီး တာဝန်လည်း အလွန်ကြီးပါတယ်။ သင် အလုပ်တစ်ခု ရပြီး ကားအတွက် ကုန်ကျစားရိတ်တွေ တတ်နိုင်တဲ့အချိန်မတိုင်မီအထိ အများသုံးယာဉ်ရထားတွေကိုပဲ အသုံးပြုဖို့ကြိုးစားပါ။

ဟင်နရီဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို မရောက်မီ ကားအကြာကြီး မောင်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူရောက်လာပြီး တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ကြာတဲ့အခါ သူကားအဟောင်း တစ်စင်းဝယ်ပါတယ်။ တနေ့တော့ သူ့ရဲ့ကားကို သူများ ကားတစ်စင်းက နောက်ကနေ ဝင်တိုက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီယာဉ်တိုက်မှုမှာ ဟင်နရီရဲ့အမှားမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟင်နရီဟာ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ဒါမှမဟုတ် လျော်ကြေး အာမခံမရှိဘဲ မောင်းနှင်တဲ့အတွက် ပြဿနာအများကြီး ရှိပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ မော်တော်ယာဉ် မောင်းနှင်ဖို့ဆိုရင် ဟင်နရီအနေနဲ့ ဘာတွေကိုအမှတ်ရသင့်ပါသလဲ။

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

သင် ကားစတင်မောင်းဖို့ အချိန်တန်ပြီဆိုရင် ပထမဆုံး လိုအပ်မယ့်အရာကတော့ ဒေသဆိုင်ရာ ယာဉ် မောင်းလိုင်စင်ပါပဲ။ သင် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် မရသေးခင် မျက်စိမြင်နိုင်မှုအနေအထား စစ်ဆေးချက်၊ ရေးဖြေစာမေးပွဲနဲ့ စမ်းသပ်မောင်းနှင်ခြင်းစတဲ့ စစ်ဆေးချက်တွေကို အောင်မြင်ရပါမယ်။ သင့်အနေနဲ့ တရားဝင် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မရှိဘဲ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်တာကို ဖမ်းမိသွားပါက ဒဏ်ငွေပေး ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် အနာဂတ်မှာ သင် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရဖို့လည်း ခက်ခဲသွားနိုင်ပါတယ်။ သင် လိုင်စင်ရပြီးနောက်မှာလည်း ယာဉ်စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လိုက်နာရပါမယ်။ သင် ဥပဒေချိုးဖောက် ပါက သင့်ရဲ့ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် အသိမ်းခံရနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ သင် အရက်မူးပြီး ကားမောင်းလို့ အဖမ်းခံရတယ် ဆိုပါတော့။ သင့်ရဲ့ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ ကြီးလေးတဲ့ဒဏ်ငွေ ပေးဆောင်ရနိုင်သလို အချုပ်ခန်းထဲမှာလည်း နေရနိုင်ပါတယ်။

ကားတစ်စင်းပိုင်ဆိုင်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်

ကားတစ်စင်းပိုင်တဲ့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးတစ်ခုက ပြည်နယ် အများစုမှာ ကားအာမခံဝယ်ရပါတယ်။ ကားအာမခံဝယ်ရတဲ့အတွက် အာမခံကုမ္ပဏီကို သင် လစဉ်ကြေးပေးရပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်တယ်ဆိုရင်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ ဒါမှမဟုတ် သူတပါးပိုင်ပစ္စည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုရင်၊ အာမခံကုမ္ပဏီကနေ ဆေးဝါးကုသ စရိတ်ပေးမှာဖြစ်သလို၊ ပြုပြင်စရိတ်လည်း ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ယာဉ်မောင်းသက်တမ်း မရှိသေးသူတွေအတွက် အာမခံဝယ်ရင် ပိုပြီးဈေးကြီးလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကားအမျိုးအစား၊ အသက်အရွယ်၊ သင့်ရဲ့ကားကိုမောင်းမယ့် ယာဉ်မောင်းဦးရေ၊ စတာတွေအပေါ် မူတည်ပြီး အာမခံစရိတ်က ကုန်ကျပါတယ်။ သင် ကားပိုင်တယ်၊ ကားမောင်းတယ် ဆိုရင် အခြားကုန်ကျစရိတ်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဓာတ်ဆီ၊ ယာဉ်ရပ်ခ၊ အခွန်၊ ယာဉ်မှတ်ပုံတင်ကြေး၊ မော်တော်ယာဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းစရိတ် စတာတွေ ကုန်ကျဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကားတစ်စင်းပိုင်တာနဲ့ အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုတာ ဘယ်လိုကွာခြားမှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ ကားတစ်စင်းပိုင်တာထက် အများသုံးယာဉ်ရထားတွေကို အသုံးပြုတာ ဘယ်လို အကျိုးထူးတွေ ရှိပါသလဲ။
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကားတစ်စင်းပိုင်တဲ့၊ မောင်းတဲ့အတွက် ဖြစ်လာတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဝတ္တရားတွေဟာ သင့်ရဲ့ မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့် ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ အခွင့်အရေး၊ ဝတ္တရားတွေနဲ့ ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိပါသလဲ။

ရင်ညို တစ်ယောက် အလုပ်သွားတဲ့အခါ ဘက်စ်ကားနဲ့ သွားရတဲ့အတွက် အချိန် အလွန်ကုန်တာကြောင့် အတော်လေး စိတ်ပင်ပန်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ ကားတစ်စင်းလောက် ဝယ်ချင်နေပါတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကူး တစ်ခုပါလား။ အမေရိကားမှာ ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့ အများသုံးဘက်စ်ကား အသုံးပြုရတာ ဘယ်လို ကွာခြားချက်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို သင် ရင်ညိုကို ဘယ်လိုရှင်းပြမလဲ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ဘယ်အရာတွေဟာ အများပြည်သူအသုံးပြုနိုင်တဲ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပုံစံ ဖြစ်ပါသလဲ။

က. မြို့တွင်းသွား ဘက်စ်ကားများ၊

ခ. မြို့ပတ်ရထားများ

ဂ. သူငယ်ချင်းရဲ့ကား

ဃ. ခရီးတိုဆက်သွယ်ပေးတဲ့ရထား

င. နံပါတ် က၊ ခ နဲ့ ဃ သုံးခု

၂။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကားမောင်းဖို့အတွက် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်ပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ သင် အရက်မူးပြီးကားမောင်းလို့ အဖမ်းခံရပါက အောက်ဖော်ပြပါထဲက ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

က. သင့်ရဲ့ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် အချိန်အခါတခုအထိ အသိမ်းခံရနိုင်ပါတယ်။

ခ. ဒဏ်ငွေအများကြီး ပေးဆောင်ရနိုင်ပါတယ်။

ဂ. သင် အချုပ်ကျနိုင်ပါတယ်။

ဃ. အထက်ကဖော်ပြတာတွေထဲက တစ်ခု သို့မဟုတ် အားလုံး

၄။ ပြည်နယ်အများစုမှာ ကားအာမခံ လိုပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

၅။ ကားတစ်စင်းပိုင်တဲ့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေထဲမှာ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘာတွေ ပါ ပါသလဲ။

က. ကားအာမခံ

ခ. မော်တော်ယာဉ်မှတ်ပုံတင်

ဂ. ဆီဖိုး

ဃ. မော်တော်ယာဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းစရိတ်

င. အထက်ဖော်ပြတာတွေ အားလုံး

၈

အခန်း (၈) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ဟာ ရှုပ်ထွေးပြီး ဈေးကြီးပါတယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ အမေရိကန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို နားလည်ဖို့ ခက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သည်းခံပြီး အချိန်ယူပါ။ သင် တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ဝန်ထမ်းအနေနဲ့ သင့်မေးခွန်းတွေကို ကူညီဖြေဆိုပေး နိုင်သလို၊ သင်လိုအပ်တဲ့အရာအတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေ လုံလုံလောက်လောက် ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

- သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်ပေးခြင်း
- အမေရိကန်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအယူအဆ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စနစ်တွေဟာ ရှုပ်ထွေးပြီး၊ ဈေးကြီးတတ်ပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

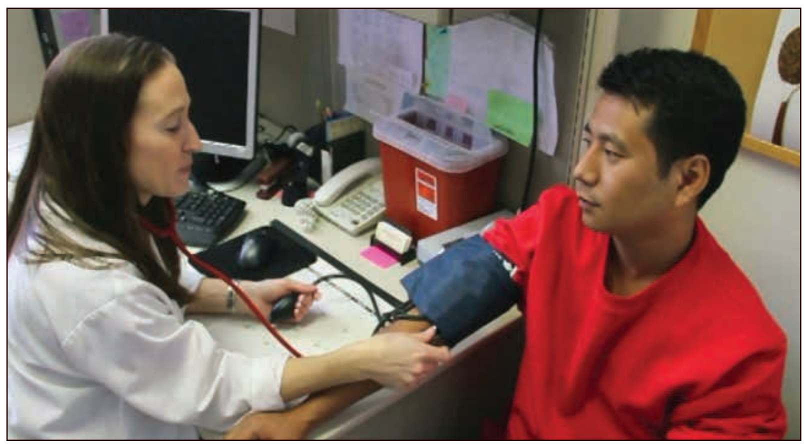
မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
သွားဆရာဝန်	dentist	*ဒန်းတစ် ဆိုတာကတော့ သွားနဲ့ပါးစပ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ကုသပေးတဲ့ဆရာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။*
	doctor	
	doctor's office	
	health	
	hospital	
	immunization	
	insurance	
	interpreter	
	medicine	
	nurse	
	sick	

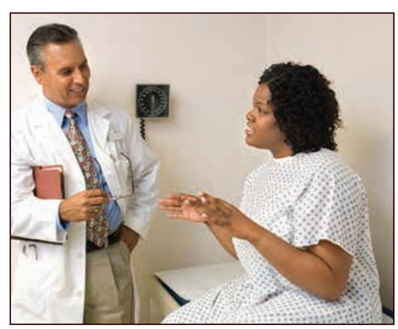
ဘယ်လိုကျန်းမာရေးပြဿနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆရာဝန်ကို အသိပေးပါ။ ဒါမှမြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆေးကုသမှု ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့သူတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်အနေနဲ့ ပထမဆုံး စတင် ထိတွေ့ရတာဟာ သင့်ရဲ့ပထမဆုံး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင်ရောက်ပြီး မကြာမီမှာပဲ ဒီအခမဲ့ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ဖို့ စီစဉ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစစ်ဆေးမှုဟာ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေကို ထိခိုက်စေမယ့် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ကုသပေးမှာပါ။ ဥပမာ သင့်ရဲ့ အလုပ် လုပ်နိုင်မယ့်စွမ်းရည်တွေကို ထိခိုက်စေမယ့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးတွေရဲ့ ပညာသင်ကြားရေးကို ထိခိုက်စေမယ့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေ ရှိသလားဆိုတာကို စစ်ဆေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးစဉ်အတွင်း သင့်ကလေးတွေကို ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကလေးတွေကို ကျောင်းအပ်ဖို့ဆိုရင် ကာကွယ်ဆေး ထိုးပြီးကြောင်း အထောက်အထားတွေ ပြရပါတယ်။





သင့်မှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိရင်၊ ဒါမှမဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်နေရင် ဆရာဝန်ကိုအသိပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှချက်ချင်းဆေးဝါးကုသ ပေးနိုင်မှာပါ။ အရေးပေါ်ကုသဖို့ လိုအပ်တာမျိုးကလွဲရင် အကြီးအကျယ် ဆေးဝါးကုသမှုမျိုးကိုတော့ သင်ရောက်ရှိပြီး သီတင်းပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ကုသပေးဦးမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

သင့်ရဲ့ဆရာဝန်ကိုပြောဖို့လိုအပ်မယ့် ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်စားကြည့်ပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

ကျန်းမာရေးပဏာမ စစ်ဆေးမှုပြီးတဲ့နောက်၊ သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်တဲ့အခါမှာ အဲဒါကို ဘယ်လိုရနိုင်မယ်ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ စဉ်းစားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့အနေနဲ့ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။

အရင်တုန်းက ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်ဘယ်လို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

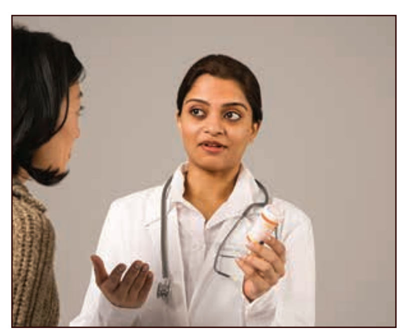
- ❒ သင်ဖျားနာနေတယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။
- ❒ သင့်ဖာသာသင် ထိခိုက်ရှနာမှုဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။
- ❒ သင်ဘယ်အချိန်မှာ ဆရာဝန်ကိုတွေ့မှာလဲ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ ဌာနတွေအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အများအားဖြင့် ရှိတတ်တဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ဌာနတွေကတော့

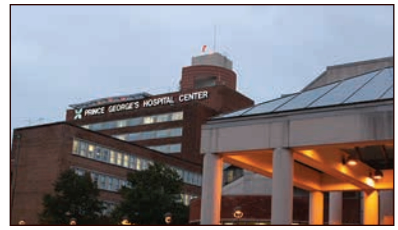
အများပြည်သူဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာန အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကတော့ ရောဂါပိုးမွှားတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပေးသလို၊ အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ တီဘီရောဂါစစ်ဆေးပေးပြီး ကုသပေးတာမျိုးတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆိုတာကတော့ ရောဂါမဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ကာကွယ်တာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေအတွက်ကတော့ အခမဲ့ ဒါမှမဟုတ် အလွန်စျေးနှုန်းချိုသာစွာ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ သူတို့နဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ကြိုတင် ရက်သတ်မှတ် ချိန်းဆိုထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ (ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီအခန်းမှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ "ကျန်းမာရေးအာမခံ" ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖော်ပြထားတဲ့အပိုင်းမှာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

ရပ်ရွာဆေးခန်းများနဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနများ ဒီဌာနတွေအနေနဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးမှုတွေကို ပြုလုပ်ပါတယ်။ တချို့ဌာနတွေမှာ သွားနဲ့မျက်လုံးစစ်ဆေးမှုတွေပါ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ တချို့မြို့ကြီးတွေက ဆေးခန်းတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီအိတ်စ် (HIV/AIDS) ဝေဒနာသည်တို့ စတဲ့အထူးပြုလူနာတွေကို ကုသပေးပါတယ်။ ရပ်ရွာဆေးခန်းတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူစရာမလိုဘဲ သွားရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းတွေက ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေး အာမခံဝယ်ယူထားသူတွေကိုလည်း လက်ခံသလို၊ အစိုးရကပေးတဲ့ မက်ဒီကိတ်/ Medicaid (ဝင်ငွေနည်းသူတွေအတွက် အစိုးရကထောက်ပံ့ထားတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ) ရှိသူတွေကိုလည်း လက်ခံပါတယ်။ လူနာတွေပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားအပေါ် မူတည်ပြီး ဆေးဝါးကုသ စရိတ်တွေကို ယူပါတယ်။



ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်များ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အဓိကအားဖြင့်တော့ ဆရာဝန်နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နဲ့ အထူးကုဆရာဝန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်ကတော့ နှစ်ပတ်လည်ဆေးစစ်တာအပါအဝင် အထွေထွေကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးပါတယ်။ အထူးကုကတော့ နယ်ပယ်တမျိုးတည်းကိုသာ အထူးပြုလုပ်ဆောင် ပါတယ်။ တချို့အထူးကုဆရာဝန်တွေကတော့ အုပ်စုတမျိုးတည်းကိုသာ ကုပါတယ်။ ဥပမာ၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေးသူငယ် စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ အချို့အထူးကုတွေ ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို အထူးပြုပါတယ်။ နှလုံး၊ မျက်လုံး၊ ခြေထောက် စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဖို့ဆိုရင် ကြိုတင်ချိန်းဆိုဖို့လိုပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်နဲ့ မတွေ့ခင် ကြိုတင်ပြီး သင့်အနေနဲ့ ကုသင့်ငွေကိုပေးနိုင်ကြောင်းပြရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိကြောင်း ပြရပါမယ်။

အရေးပေါ်အခန်းတွေဟာ ရုတ်တရက် အရေးတကြီး ဆေးဂါကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့လူနာတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။



ဆေးရုံ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ဆေးခန်းတွေက ပြဿနာအထူးရှိတဲ့လူနာတွေကို စမ်းသပ်ဖို့နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့အတွက် ဆေးရုံကို လွှတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဆေးရုံတွေက ဈေးကြီးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကုသစရိတ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြသရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိကြောင်း ပြသရပါမယ်။

အရေးပေါ်ဌာန ဆေးရုံနဲ့ အခြားနေရာတွေမှာရှိတဲ့ ဒီဌာနဟာ ရုတ်တရက်၊ အရေးတကြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိတဲ့ လူနာတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ဌာနကိုသွားဖို့ သင့်အနေနဲ့ကြိုတင် ရက်ချိန်းယူစရာမလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ အလွန်အလုပ်များတဲ့အတွက် သင့်ရဲ့ပြဿနာဟာ သိပ်အရေးမကြီးဘူးဆိုရင်တော့ သင်အကြာကြီး စောင့်ဆိုင်းနေရပါမယ်။ အရေးပေါ်ကုသမှုဟာ အလွန်ဈေးကြီးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ပြဿနာဟာ အရေးတကြီးမဟုတ်ဘူးဆိုရင်၊ ဆေးခန်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ရုံးခန်းကို ကြိုတင်ချိန်းဆိုပြီး သွားသင့်ပါတယ်။

လပ်ဘနာဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လှီးရင်းနဲ့ လက်ကို ဓါးရှတာ အတော်လေးဆိုးသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ရဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ အီမက်ဟာ တက္ကစီအငှားကားတစ်စင်း ခေါ်ပြီး အနီးဆုံးဆေးရုံတစ်ရုံရဲ့ အရေးပေါ်ဌာနကို သွားပါတယ်။ လပ်ဘနာနဲ့ အီမက်တို့နှစ်ဦးလုံး အင်္ဂလိပ်လိုမတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရေးသားဖြည့်စွက် ရမယ့် စာရွက်စာတမ်းတွေကို မရေးသားနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ သင်သာ လပ်ဘနာနဲ့အီမက်တို့နေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ၊။ လပ်ဘနာနဲ့အီမက်တို့ ဘာလုပ် သင့်ပါသလဲ။

အမြန်ကုသမှုဆေးခန်း အချို့ရပ်ရွာတွေမှာ အရေးတကြီးကုသပေးတဲ့ ဆေးခန်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းတွေဟာ သင့်အနေနဲ့ ဖျားနာတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ချက်ချင်းဆေးဂါးကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့အခြေအနေမျိုးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအခြေအနေဟာ အရေးပေါ်ကုသရေးဌာနကို သွားရလောက်အောင်တော့ အသည်းအသန်မဟုတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ဒီဆေးခန်းကိုသွားဖို့ ကြိုတင်ရက်ချိန်းယူစရာ မလိုပါဘူး။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။

- ❐ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ❐ သင့်မှာရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တွေ ရှိပါသလား။
- ❐ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေဟာ အကောင်းလား ဒါမှမဟုတ် အဆိုးလား။

ဘယ်ဘက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ညာဘက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သင့်တဲ့အရာတွေကို တွဲဖက်ပေးပါ။ *

၁။ သင်အဖျားတက်နေတာ ၃ ရက်ရှိပါပြီ။

၂။ သင့်အအေးမိပြီး နှာစေးနေပါတယ်။

၃။ သင် စိုးရိမ်စိတ်တွေဖြစ်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတာ ၂ လရှိပါပြီ။

၄။ သင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါတယ်။

၅။ သင် အရိုးကျိုးသွားတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်ပါတယ်။

၆။ သင်ဟာ ဝမ်းဗိုက်မှာ ပြင်းထန်တဲ့နာကျင်မှုကို ခံစားနေရပါတယ်။

က. ကိုယ်ဖာသာကိုယ်ကုသပါ။

ခ. ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့ပါ။

ဂ. ဆေးရုံအရေးပေါ် လူနာဌာနကို သွားပါ။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၈ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆေးဝါးကုသမှု စျေးနှုန်း ကြီးမြင့်တာကြောင့်၊ လူအများစုဟာ ကျန်းမာရေး အာမခံအစီအစဉ်တွေကို အားကိုးကြပါတယ်။

*စာမျက်နှာ ၉၅ မှာပါတဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေဟာ အရေးမကြီးတဲ့အခြေအနေ (ကိုယ်ဖာသာကိုယ် ပြန်ကောင်းလာနိုင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာကိုယ်ဖာသာကိုယ် ကုလို့ရတဲ့ အခြေအနေ) ဆေးဝါးကုသဖို့ လိုကောင်းလိုမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေလား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီအခြေအနေတွေထဲက တစ်ခုချင်းစီနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို ရွေးချယ် တွဲဖက်ပေးပါ။**

သင့်မှာရှိတဲ့အရာဟာ .... ဆိုရင်	သင် ...... သင့်တယ်။
၁။ အရေးမကြီးဘူး	က. ဆေးရုံအရေးပေါ်ဌာနကိုသွား
၂။ ဆေးကုဖို့လိုမယ်	ခ. အိမ်မှာပဲကု
၃။ ရုတ်တရက် အရေးတကြီးဖြစ်တယ်	ဂ. ဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစုံတရာ သံသယဖြစ်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ခေါ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ တာဝန်ခံ ကိုခေါ်ပါ။

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

* အောက်ဖော်ပြပါသင်္ကေတတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်္ကေတတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမတန်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့သင်္ကေတတွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေကို တွဲဖက်ပေးပါ။**

၁.

၂.

၃.

၄.

၅.

၆.

က. ဆေးရုံ　ခ. ဆေးဆိုင်　ဂ. အဆိပ်　ဃ. အရေးပေါ်ဌာန　င. အရေးပေါ်ကုသမှု　စ. အန္တရာယ်

ဆေးဝါးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်

သင်နေထိုင်ခဲ့တဲ့တိုင်းပြည် ဒါမှမဟုတ်၊ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ရယူထားတဲ့ တိုင်းပြည်မှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❐ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်ကို ဘယ်လိုပေးရပါသလဲ။
- ❐ ဈေးကြီးပါသလား။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆေးဝါကုသမှုစရိတ်ဟာ အလွန်ဈေးကြီးပါတယ်။ ကိစ္စရပ် အတော်များများမှာ လူအနည်းငယ်ပဲ သူတို့ရဲ့ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တွေကို အကုန်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ရရှိထားတဲ့ ဝင်ငွေနည်းသူများရဲ့ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တွေကို အစိုးရကပေးပါတယ်။ အခြားသူတွေကတော့ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် ဝယ်ရတဲ့ကျန်းမာရေး အာမခံအစီအစဉ်တွေကို အားကိုးပြီး၊ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးချေရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ

ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ် ဝယ်ယူထားသူတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ ကုမ္ပဏီတွေကို လစဉ်ကြေး ပေးရပါတယ်။ ဒီအတွက် အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကုမ္ပဏီတွေက သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးချေပါတယ်။ အလုပ်ရှင် အတော်များများဟာ အလုပ်သမားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်တွေ ပေးတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် လစဉ်ကြေးတချို့တဝက်ကို အလုပ်ရှင်တွေက ပေးဆောင်ကြပါတယ်။ ကျန်တဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံ လစဉ်ကြေးကိုတော့ အခွန်ငွေနဲ့အတူ၊ အလုပ်သမားရဲ့ လစာချက်လက်မှတ်ထဲကနေ တခါတည်းနုတ်ယူထားပါတယ်။ အလုပ်သမားအသစ်တွေအနေနဲ့ အလုပ်ဝင်ပြီးနောက် ကျန်းမာရေးအာမခံရဖို့အတွက် အချိန်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်တွေကို ကိုယ်ဖာသာကိုယ် ဝယ်ယူလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အလွန်ဈေးကြီးပါတယ်။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ရှိပြီး ဝင်ငွေနည်းတဲ့ လူတွေကို အစိုးရက အချိန်အတိုင်းအတာတခုအထိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်အနေနဲ့ စကားပြန် ခေါ်ခွင့်ရှိသလို၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို မပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းထားခွင့်လည်း ရှိပါတယ်။

မာရီယာဟာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်သမားအဖြစ် အလုပ် လုပ်ပါတယ်။ လုပ်ခအဖြစ် တစ်နာရီကို ၉ ဒေါ်လာ ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံစားခွင့်ကိုလည်း ရရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အမျိုးသား လူအစ် ကတော့ အချိန်ပြည့် အလုပ်သမားအဖြစ် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ကနေ ဘာခံစားခွင့်မှမရပါဘူး။ မာရီယာကို တစ်နာရီ ၁၃ ဒေါ်လာပေးမယ့် အလုပ်တစ်ခုက ကမ်းလှမ်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံစားခွင့်တော့ မရပါဘူး။ မာရီယာနေရာမှာ သင်သာ ဆိုရင် ဘာလုပ်မှာလဲ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အကျိုးခံစားခွင့်ဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။

ဒုက္ခသည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကူညီထောက်ပံ့မှု (RMA)၊ မက်ဒီကိတ် (MEDICAID) နဲ့ မက်ဒီကဲယား (MEDICARE)

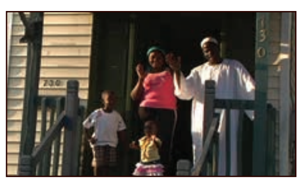
ဒုက္ခသည်တွေဟာ RMA အစီအစဉ် ဒါမှမဟုတ် မက်ဒီကိတ် ခေါ် ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်ကို လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ် နှစ်ခုလုံးဟာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အသက်အရွယ် ရှိပြီး ဝင်ငွေနည်းသူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ရှင်ကပေးတဲ့ ကျန်းမာရေး အာမခံအစီအစဉ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဖာသာကိုယ်ဝယ်တဲ့ ကျန်းမာရေး အာမခံအစီအစဉ်တွေ မရမီအထိသာ၊ အဲဒီထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ်တွေကို အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ကတော့ မက်ဒီကဲယား အစီအစဉ်ကို ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ကတော့ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လူကြီးတွေအတွက် ဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ ကျန်းမာရေး ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပြည်ထောင်စုအစိုးရက ထောက်ပံ့ကူညီပေးတဲ့ အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ကိုက်ညီမယ့် ကျန်းမာရေးအာမခံ အစီအစဉ်ကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ အဲဒီအထဲက အဖြေတစ်ခုကတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ် ၂ ခုစလုံးနဲ့ အကျုံးဝင်ပါတယ်။*

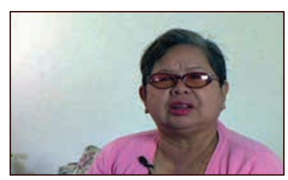
၁။ မက်ဒီကဲယား Medicare

၂။ ဒုက္ခသည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကူညီထောက်ပံ့မှု (RMA)

၃။ မက်ဒီကိတ် Medicaid



က. ဒီကျန်းမာရေးအာမခံကတော့ အလုပ်ရှင်ထံကနေ ကျန်းမာရေး အာမခံမရကြတဲ့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ရှိပြီး ဝင်ငွေနည်းသူတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ကို ဒုက္ခသည်တွေလည်း လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။



ခ. ဒီကျန်းမာရေးအာမခံ အစီအစဉ်ကတော့ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် ရှိသူတွေကို ထောက်ပံ့တဲ့အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေလည်း ရယူအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနှစ်ရပ် သင့်မှာရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ စကားပြန်အကူအညီရယူခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သတင်းအချက်အလက်တွေကို အပြင်ကိုမပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းထားပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ သတင်းမပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းခွင့်ဆိုတာကတော့၊ သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သင့်ရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုတွေက အခြားတစုံတယောက်ကို ပြောပြခွင့် မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြန်အကူအညီ

သင့်ဆရာဝန်ပြောတာကို သင် နားလည်းဖို့လိုသလို၊ ဆရာဝန်နဲ့လည်း ဆက်သွယ် စကားပြောနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ထိရောက်မှန်ကန်တဲ့ ကုသမှုကို သင်ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်သွယ် စကားပြောဖို့အတွက် စကားပြန်လိုတယ်ဆိုရင်၊ သင့်မှာစကားပြန် အကူအညီခေါ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ စကားပြန်ကိစ္စ စီစဉ်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ ဆေးရုံကိုဖြစ်စေ၊ ဆေးခန်းကိုဖြစ်စေ သင့်အနေနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဖောမူ တစ်ယောက် ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဖို့ နောက်တစ်ပတ် ထဲမှာ ရက်ချိန်းရှိပါတယ်။ သူ အင်္ဂလိပ်လို အနည်းငယ် ပြောတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ခေါက် ဆရာဝန်နဲ့တွေ့တုန်းက ဆရာဝန်ပြောတာ အတော်များများ သူနားမလည်ပါဘူး။ ဖောမူ နေရာမှာသင်သာဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ ဖောမူဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

စကားပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးမယ့်သူ တောင်းဆိုတာကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ အကူအညီ တောင်းခံနိုင်တဲ့နည်းလမ်း နှစ်ရပ်ကို ဒီနေရာမှာဖော်ပြပေး ထားပါတယ်။

- ❒ ကျနော်အင်္ဂလိပ်စကား နားမလည်ပါဘူး။ ကျနော်စကားပြန်ခေါ်လို့ရမလား။ (I don't understand English. Can I please have an interpreter?)
- ❒ ကျနော်ဗမာစကားပြောပါတယ်။ အဲဒီဘာသာစကားပြောတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ကျနော် စကားပြောလို့ရမလား။ (I speak Burmese. I would like to talk to someone in that language.)

သတင်းအချက်အလက်များအား မပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်း

သင်နဲ့ သင့်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတို့အကြား အစစအရာရာဟာ ဥပဒေအရ အပြင်ကို ပေါက်ကြားခွင့်မရှိပါဘူး။ သင့်ရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ သင့်ရဲ့ကျန်မာရေးအခြေအနေကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်တို့ကိုတောင် ပြောပြခွင့်မရှိပါဘူး။

အူမာ တစ်ယောက်ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အတွက် ဒုက္ခတွေ့ နေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းသည်က ဒီအကြောင်းကို ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုတာမျိုး မလုပ်စေချင်ပါဘူး။ ဆရာဝန်က အခြားသူတွေကိုပြန်ပြောရင် ဘယ်လို လုပ်ပါမလဲ။ သင်သာဒီလိုအခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆရာဝန်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အူမာနဲ့ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်း သိထား သင့်ပါသလဲ။

---

၈ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အမေရိကန်အတော်များများကတော့ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ပြီး ဆေးစစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့မှာ ရောဂါဘယ ရှိနေခဲ့ရင် အခြေအနေမဆိုးခင် သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

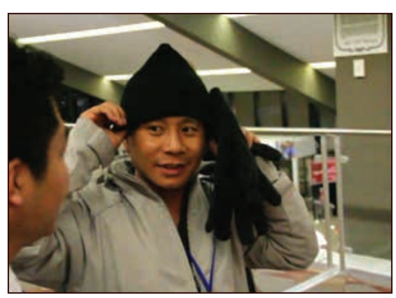
သင့်ရဲ့ဆရာဝန်နဲ့ သတင်းအချက်အလက်များအား ထိန်းသိမ်းထားမှုဟာ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုဟာ အလုပ်တစ်ခုရဖို့အတွက် အရေးကြီးသလို၊ ရပြီးသားအလုပ်မဆုံးဖို့ အတွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

အမေရိကန်တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အယူအဆ

ဘယ်လိုအရာတွေကို ကျန်းမာတဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေအဖြစ် သင်ယူဆပါလဲ။ အောက်ပါ စက်ဝိုင်းများထဲမှာ ပုံဆွဲ၍ ဖော်ပြပေးပါ။

သန့်ရှင်းမှု၊ သင့်တင့်တဲ့အာဟာရ၊ ကိုယ်ခန္ဓာလေ့ကျင့်ခန်း နဲ့ လုံလောက်တဲ့ အိပ်စက်အနားယူခြင်းတွေ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဖျားနာမှုအတော်များများကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အေးတဲ့ရာသီမှာ နွေးထွေးတဲ့အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆက်ကြပြီး၊ ပူတဲ့ရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးစေမယ့်အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်ကြပါတယ်။ အတော်များများဟာ တစ်နှစ်ကိုတစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး ဆေးခန်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်တွေဆီကို ဆေးစစ်ဖို့သွားကြပါတယ်။ ဒါမှ ကျန်းမာရေးအရ ပြဿနာရှိရင် အခြေအနေမဆိုးရွားခင် သိနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သူတိုရဲ့သွားတွေကိုလည်း ဆိုးရွားတဲ့ပြဿနာတွေ မဖြစ်ရအောင် တစ်နှစ်ကိုနှစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်ဆီသွားပြီး သွားတွေကို ရှင်းလင်းစစ်ဆေးကြပါတယ်။



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေဟာ အခြားနိုင်ငံတွေမှာ ဖျားနာမှုတွေကိုကုသတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိချင်မှရှိမှာပါ။ အရင်တုန်းက သင်နဲ့သင့်ရဲ့သားသမီးတွေမှာ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးဝါးကုသမှုတွေကို ဆရာဝန်ကိုရှင်းပြဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်နိုင်ငံမှာတုန်းကအသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ကုသပုံတွေကို ဆရာဝန်ကိုပြောပြပါ။ သင်သိထားဖို့ အရေးကြီးတဲ့တစ်ခုကတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့သူနာပြုတွေက တခြားနိုင်ငံတွေမှာအသုံးပြုတဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသနည်းတွေကို အန္တရာယ်မကင်းဘူးလို့ ယူဆကောင်းယူဆနိုင်တဲ့ အချက်ပါပဲ။ တချို့ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသမှုတွေဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံထဲမှာ တရားမဝင်တဲ့ကုသမှုတွေလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိုးနိုင် တစ်ယောက်ဗိုက်နာတဲ့အတွက် သူ့နိုင်ငံက လာတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသောက်ပါတယ်။ အချိန် အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ စိုးနိုင်တစ်ယောက် မသက်သာတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ဆီသွားပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေကို အသုံးပြုနေတယ်လို့ စိုးနိုင်က ပြောပြတဲ့အခါ ဆရာဝန်မက အတော်လေးအံ့အားသင့် သွားပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေကို ဆက်ပြီး မသုံးသင့်ဘူးလို့ ဆရာဝန်မကသူ့ကို ပြောပါတယ်။ စိုးနိုင်နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေ ဆက်ပြီးအသုံးမပြုဖို့ ဆရာဝန်ပြောတဲ့ အကြံဉာဏ်ကို လက်ခံပါမလား။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အသုံးပြုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိုးနိုင် ဘယ်အချက်တွေကို အမှတ်ရသင့်ပါသလဲ။

သန့်ရှင်းမှုနဲ့ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု

အမေရိကန်အတော်များများဟာ နေ့တိုင်း ရေချိုးကြပါတယ်။ တနေ့ကို သွားလည်းနှစ်ခါ တိုက်ပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုလည်း ခေါင်းလျှော်ပါတယ်။ တနေ့တခါ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးနဲ့ အမွှေးနံ့သာတွေ လည်း အသုံးပြုပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သူတို့ရဲ့ အဝတ်အစားတွေကိုလည်း မကြာခဏဆိုသလို လျှော်ဖွတ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ ညစ်ပတ်ပြီး ချွေးနံ့တွေ နံမနေအောင် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ စတိုးဆိုင်တွေမှာ ရောင်းပါတယ်။ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုဟာ အထူးသဖြင့် အလုပ်တစ်ခုရဖို့နဲ့၊ ရပြီးသားအလုပ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

မက်သရူးကို သူ့ရဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်ရေးမှူးက နေ့တိုင်း ရေးချိုးဖို့နဲ့ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး အသုံးပြုဖို့ ပြောပါတယ်။ မက်သရူး နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လိုခံစားရ ပါမလဲ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ မကြုံရအောင် မက်သရူး အနေနဲ့ ဘယ်လို ကြိုတင် ရှောင်ရှားသင့်ပါသလဲ။

သင့်လျော်တဲ့အာဟာရ

သင့်လျော်တဲ့အာဟာရဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာနေစေဖို့ သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ အစားအစာတွေ စားသုံးခြင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ မကြာခဏ အများကြီးစားတဲ့အခါ အပြင်းအထန် ဖျားနာနိုင်တဲ့ အစားအစာမျိုး၊ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အစာမျိုးတွေကို အကန့်အသတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်စားသောက်တာကိုလည်း ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေထဲမှာ သကြားဓာတ်၊ ဆားဓာတ်နဲ့ အဆီတွေများတဲ့ အစားအစာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ ဆီနဲ့ကြော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ မုန့်အချိုတွေနဲ့ အချိုရည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၈ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

*အောက်ဖော်ပြပါ အစားအစာတွေထဲက ကျန်းမာစေတဲ့အစားအစာတွေကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ အစားအစာတွေကိုတော့ ကြက်ခြေခတ်ပြီး ပယ်ဖျက်ပါ။ **

က. သကြားလုံး

ခ. ကြက်သား

ဂ. သစ်သီး

ဃ. အာလူးကြော်

င. နွားနို့

စ. ဆီ

ဆ. ထမင်း (ဆန်)

ဇ. ငံတဲ့အစားအစာ

ဈ. အချိုရည်

ည. ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဋ. ရေ

အခြားကျန်းမာစေတဲ့ အစားအစာများ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ အစားအစာများကို သင် စဉ်းစားမိပါသလား။ အောက်ဖော်ပြပါဇယားထဲမှာ ရေးသားပါ။

ကျန်းမာစေတဲ့အစားအစာများ	ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ အစားအစာများ

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ အစားအစာထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ဟာ ကျန်းမာနေဖို့ ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို စားသုံးရမယ်ဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ကျန်းမာပြီး အာဟာရမျှတစေတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးတာအပြင် တနေ့ကို မိနစ် ၂၀ လောက် လမ်းလျှောက်တာလို ကိုယ်ခန္ဓာလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းတွေဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာဖို့ အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ သင့်ဘဝမှာဖြတ်သန်းရင်း သင် ဘယ်လိုခံစားတယ်၊ ဘယ်လိုတွေးခေါ်တယ်၊ ဘယ်လိုပြုမူတယ်ဆိုတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းသလဲဆိုတာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံမှာ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ကိစ္စကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ကုသကြတယ် ဆိုတာကိုစဉ်းစားပါ။

- ❒ လူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးကြပါသလား။
- ❒ ဘယ်သူတွေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကိစ္စ ဆွေးနွေးပါသလဲ။
- ❒ စိတ်ဖိစီးမှုကို လူတွေက ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြပါသလဲ။
- ❒ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းလေ့ရှိတဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေပါလဲ။

၈ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အမေရိကန်တွေကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလိုပဲ အရေးကြီးတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနည်းတူ အရေးကြီးတယ်လို့ အမေရိကန်တွေ က ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆိုတဲ့အထဲမှာ လိုအပ်တဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေနဲ့ တွေ့ပြီး ကုသမှု ခံယူတာလည်း ပါဝင်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေနဲ့ အသစ်ရောက်လာသူတွေ အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အထူး အလေးပေးသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့ရဲ့အတိတ်မှာ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသလို၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ဘဝကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်မှုတွေ ပြုလုပ်ရတဲ့အခါ ကြီးမားတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မကြာခဏ ခံစားကြရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဘဝဟာ အလွန်ခက်ခဲတယ်လို့ခံစားရပြီး နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရတဲ့ အရာတွေကိုတောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှု အကူအညီ ရယူသင့်ပါတယ်။ ဒီအကူအညီမျိုးရရှိဖို့ သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်ကို ကူညီနိုင်သလို၊ အပြင်ကို သတင်းမပေါက်ကြားအောင်လည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကားကိုရောက်ပြီး ၆ လလောက်အကြာမှာ နမီနာ တစ်ယောက် အိမ်ကိုစပြီးလွမ်းပါတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဆိုတာ သူမ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ သူမ အတော်ဝမ်းနည်းလာ ပါတယ်။ သူဟာ အလုပ်သွားတာတစ်ခုအတွက်ပဲ အိမ်ကနေအပြင်ကို သွားပါတယ်။ နမီနာ ဘာလုပ် သင့်ပါသလဲ။ နမီနာအနေနဲ့ သူခံစားနေရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကြောင့်အလေးထားစဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။

သင့်အနေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေဖြစ်နေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်နေတဲ့အခါ သင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင်ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။
- ❒ သင်လုပ်နိုင်မယ့်အခြားအရာတွေ ဘာတွေရှိမလဲ။
- ❒ သင်ဘယ်သူ့ကို ပြောဆိုဆွေးနွေးမလဲ။

တစုံတယောက်ကို အကူအညီတောင်းတဲ့နည်းလမ်းကို အဖော်တစ်ဦးနဲ့အတူ အစမ်းပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၁။ မင်္ဂလာပါ။ ဒီကနေ့ သင်နေကောင်းရဲ့လား။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၂။ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းတွေစလို့ ကျနော်/ကျမ သိပ်နေမကောင်းဘူး။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၁။ ဘာများဖြစ်လို့ပါလဲ။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မဟုတ်တော့သလို ခံစားနေရတယ်။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၁။ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၂။ ကျနော်/ကျမ မပျော်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာလဲ မသိပါဘူး။ ရှင်/ခင်ဗျား ကျနော်/ကျမ ကို ကူညီနိုင်မလား။

အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ အကူအညီတောင်းတာကိုလည်း သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ခံစားချက်ကိုဖော်ပြဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ဖို့ အချပ်ပို (ဂ) စာမျက်နှာ ၂၂၆၊ ခံစားချက်မျက်နှာများကို ကြည့်ပါ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ပြီးနောက် သင့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်မှာပါလား။

က. ဟုတ်ကဲ့။ လုပ်ပါမယ်။

ခ. မလုပ်ပါဘူး။

၂။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်ကြတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးဆောင်ကြပါသလဲ။

က. ကျန်းမာရေးအာမခံ (အလုပ်ရှင်တွေက ပေးလေ့ရှိပါတယ်။)

ခ. အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ ဝင်ငွေနည်းသူတွေအတွက် အစိုးရက ကျန်းမာရေး ကုန်ကျစရိတ် ထုတ်ပေးတဲ့အစီအစဉ်

ဂ. သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေနဲ့ ပေးဆောင်ခြင်း

ဃ. အစိုးရက ပြည်သူတွေအားလုံးအတွက်ပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်

င. နံပါတ် က၊ ခ၊ နဲ့ ဂ

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ အသည်းအသန် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့အချိန်မျိုးမှာသာ အရေးပေါ်ကုသရေး ဌာနကို သွားသင့်ပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

၄။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘယ်အရာတွေဟာ ဖျားနာမှုတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်အောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ကြပါသလဲ။

က. ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

ခ. သကြားနဲ့ဆားများတဲ့အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်း

ဂ. ညဘက်မှာ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း

ဃ. သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်း

င. နံပါတ် က၊ ဂ နဲ့ ဃ သုံးခုလုံးမှန်ပါတယ်။

၅။ သင်က ဆရာဝန်ကိုတစ်ခုခုပြောလိုက်ရင် ဆရာဝန်က သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ အလုပ်ရှင် တို့ကို ပြန်ပြောပြဖို့လိုပါတယ်။

က. အဲဒါမှန်ပါတယ်။

ခ. အဲဒါမမှန်ပါဘူး။

အခန်း (၄)
ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ စားဝတ်နေရေးစရိတ်တွေဟာ အလွန်ကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း အလုပ်တစ်ခုရအောင် မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ရှာဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင်တတ်နိုင်တာထက် ကျော်လွန်ပြီး မသုံးမိစေဖို့ ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် သတိကြီးစွာထားရပါမယ်။ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ဂန်ထမ်းက ငွေကြေး သတ်မှတ်သုံးစွဲနိုင်ဖို့အတွက် သင့်ကိုအကူအညီ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ငွေကြေး သတ်မှတ်သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် သင့်မှာ ငွေဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်သလို၊ ဘယ်လောက် သုံးစွဲနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက်စုဆောင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ သင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အသုံးစရိတ်အတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း

» ဘယ်မှာဈေးဝယ်မလဲ။

» အခွန်၊ ဘဏ် နဲ့ ချေးငွေမှတ်တမ်း (ခရက်ဒစ်ဟစ်စတြီ)

ဂင်ငွေနဲ့ အသုံးပြုမယ့်ငွေကို စာရင်းဇယားပြုစုသုံးစွဲတဲ့ ဘတ်ဂျက်စနစ်ထားရှိခြင်းဖြင့်၊ ကိုယ့်မှာ ငွေဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ သုံးစွဲနိုင်မယ်၊ ဘယ်လောက် စုဆောင်းနိုင်မယ်ဆိုတာတွေကို သိရှိနိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာ သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
သုံးစွဲနိုင်သည့် အတိုင်းအတာ	afford	*လီလီ နဲ့ အက်ဘ်ဒူလာ တို့ဟာ ကားတစ်စင်းဝယ်ဖို့ ငွေကြေးတတ်နိုင်ရဲ့လားလို့ သူတို့ရဲ့ဘဏ်ငွေ စာရင်းကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကြပါတယ်။*
	budget	
	change	
	cheap	
	coins	
	dollar	
	expensive	
	money	
	sales tax	
	wallet	
	How much does it cost?	

အခြေခံ နေထိုင်စားသောက်စရိတ်နဲ့ အခြားကုန်ကျ စရိတ်အတွက် သင် လစဉ် ငွေကြေးသုံးစွဲနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့များ သင့်မှာ ကျောင်းတက်မယ်၊ အိမ် ဝယ်မယ် စသည်ဖြင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ရှိမယ် ဆိုရင်၊ သင့်ဘဏ်ရဲ့ စုငွေစာရင်းထဲကို ပုံမှန်ငွေကြေး ထည့်ပြီး စုဆောင်းသွားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

အသုံးစရိတ်အတွက် အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း

အခြေခံနေထိုင်စားသောက်စရိတ်တွေနဲ့ အခြားအသုံးစရိတ်တွေကို သင် လစဉ်သုံးစွဲနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာတုန်းက သင့်ရဲ့ပုံမှန်ကုန်ကျစရိတ်တွေက ဘာတွေပါလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အဓိကကုန်ကျမယ့် နေထိုင်စားသောက်စားရိတ်တွေကတော့ -

အိမ်ငှားခ ဒီကုန်ကျစရိတ်ဟာ သင့်ရဲ့လစဉ်ကုန်ကျစရိတ်တွေထဲမှာ အများဆုံးကုန်ကျတဲ့ စရိတ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အိမ်ငှားခဈေးကြီးတယ် ဆိုတာ ဟနီ တစ်ယောက်သိပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် လျှပ်စစ်မီတာခ ပေးဆောင်ဖို့ ဖြတ်ပိုင်း ရောက်လာတဲ့အခါ အတော်လေး အံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ အခြားဘယ်လို ကုန်ကျစရိတ်တွေ ဟနီမှာ ရှိနိုင်ပါသေးသလဲ။

ရေဖိုးမီးဖိုး ဒီအထဲမှာ လျှပ်စစ်မီတာခ၊ ဓာတ်ငွေ့ဖိုး၊ ဆီဖိုး၊ ရေ၊ အမှိုက်သိမ်းခ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တချို့ဟာ သင် အိမ်ငှားခပေးတဲ့အထဲမှာ ပါပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအထဲက တစ်ခု၊ နှစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ပေးရနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နေရာအများစုမှာ ဆောင်းရာသီနဲ့ နွေရာသီလတွေမှာ အပူဓာတ်နဲ့ အအေးဓာတ်တွေ ပိုလိုတဲ့အတွက် လျှပ်စစ်ဖိုး၊ ဓာတ်ငွေ့ဖိုးနဲ့ ဆီဖိုးတွေ အဲဒီလပိုင်းတွေမှာ ပိုကုန်နိုင်ပါတယ်။

အစားအစာ ဈေးသက်သာတဲ့ဆိုင်တွေနဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးဝယ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စားသောက်စရိတ်မှာ အကုန်အကျသက်သာအောင် စီမံနိုင်ပါတယ်။

အခန်း ၉

ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး (ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိနိုင်ဖို့ အခန်း (၁၂) မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။)

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်၊ ဈေးဆိုင်သွား၊ ချိန်းဆိုထားတဲ့ကိစ္စသွား၊ စတဲ့ကိစ္စတွေအတွက် သွားလာစရိတ်တွေ ကုန်နိုင်ပါတယ်။

တယ်လီဖုန်း တယ်လီဖုန်းအသုံးစရိတ်အတွက် သင် လစဉ်ပေးဆောင်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားတိုင်းပြည်တွေကိုခေါ်တဲ့ တယ်လီဖုန်းခတွေဟာ ဈေးကြီးနိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ အပြင်ဘက်ကို တယ်လီဖုန်းခေါ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ ကို သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းက လူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

ခရီးစရိတ်ချေးငွေ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ပြီး ၆ လလောက်ကြာတဲ့အခါ၊ သင်ချေးယူခဲ့တဲ့ ခရီးစရိတ်အတွက် စတင်ပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လစဉ်ပုံမှန် ပေးဆပ်သွားပြီး၊ ချေးယူထားတဲ့ငွေ ကုန်တဲ့အထိ ပြန်ပေးဆပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တချိန်ကျလို့ သင်အချိန်ပြည့် အလုပ်တစ်ခုရရင် ကျန်းမာရေး အာမခံတစ်ခုခု သင့်ကိုပေးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ ပထမတစ်လမှာတော့ ကျန်းမာရေး အာမခံမပေးတတ်ပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်အာမခံ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဝယ်ဖို့လိုပါတယ်။

ငွေစုပြီး တိုင်းတပါးမှာကျန်ခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုကိုထောက်ပံ့ခြင်း
သင့်အနေနဲ့ ပညာရေးအတွက် လုပ်မယ်၊ အိမ်ဝယ်မယ် စသည်ဖြင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ရှိတယ်ဆိုရင် ဘဏ်မှာရှိတဲ့ငွေစုစာရင်းမှာ လစဉ်ပုံမှန် ငွေစုသွားဖို့လိုပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သင့်အနေနဲ့ မူရင်းတိုင်းပြည်မှာ ကျန်ခဲ့တဲ့သင့်ရဲ့မိသားစုတွေကို ငွေကြေးထောက်ပံ့လိုဦးမှာပါ။ သင်အလုပ်တစ်ခုရတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ အသုံးစရိတ် ဘယ်လောက်ရှိမယ်ဆိုတာသိရင်၊ သင်ဘယ်လောက် စုဆောင်းမယ်။ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာ အိမ်ကို ပြန်ပို့မယ်ဆိုတာတွေကို ဆုံးဖြတ်လို့ရပါတယ်။

စာမျက်နှာ ၁၁ဝ နဲ့ ၁၁၁ မှာရှိတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်စာရင်းတွေထဲက သင်အတိတ်တုန်းက ကုန်ကျခဲ့ဖူးတာတွေကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။

သင့်အနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရသုံးစာရင်း (ဘတ်ဂျက်) ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်တဲ့ အသုံးစရိတ် နမူနာတွေကို အောက်မှာဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်အမျိုးအစား	အကြောင်းအရာ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ကုန်ကျစရိတ်	
		တစ်ဦး	မိသားစု ၅ ဦး
အိမ်ငှားခ			
ရေဖိုးမီးဖိုး	လစဉ်ပျမ်းမျှကုန်ကျစရိတ်		
အစားအစာ	အိမ်မှာချက်စားတာနဲ့ ဆိုင်မှာဝယ်စားတာ		
ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခ	ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကုန်ကျစရိတ်		
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး	အများသုံးယာဉ်ရထားနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကား		
ဖုန်း	ပြည်တွင်းပြော၊ အဝေးပြော နဲ့ နိုင်ငံခြားပြော		
ခရီးစရိတ်ချေးငွေ	၃၆ လအတွင်း အပြီးပြန်လည်ပေးဆပ်ရန်		
ကျန်းမာရေးအာမခံ	အလုပ်ကရတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ဝယ်သုံးတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိတာ		
အခြားကုန်ကျစရိတ်များ	စုဆောင်းငွေနဲ့ ပြည်ပကမိသားစုတွေကို ထောက်ပံ့ငွေ၊ အဝတ်အစား၊ အိမ်အသုံးစရိတ်၊ ရေချိုးခန်းပစ္စည်း၊ ကျောင်းစရိတ်		

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

စဉ်းစားစရာ အခြားကုန်ကျစရိတ်များ

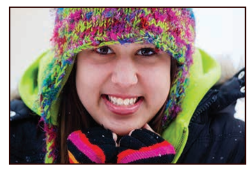
ကုန်ကျစရိတ်အမျိုးအစား	အကြောင်းအရာ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ကုန်ကျစရိတ်	
		တစ်ဦး	မိသားစု ၅ ဦး
အပြင်ထွက်ခြင်း			
ဂါသနာ			
ရုပ်မြင်သံကြား/အင်တာနက်/ လက်ကိုင်ဖုန်း			
အခြားလှုပ်ရှားမှုများ			

စောထွန်းတစ်ယောက် သူ့ရဲ့ ကလေး ၃ ယောက်နဲ့ ပြည်ပမှာရှိတဲ့ သူ့ရဲ့မိသားစုတွေကို ကျွေးမွေး ထောက်ပံ့ဖို့အတွက် အလုပ်နှစ်ခု လုပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့အတူနေဖို့ အချိန်အနည်းငယ်လေးပဲ ရပြီး အဲဒီအချိန်လေးမှာ သူဟာ အတော်ပင်ပန်းနွမ်းနယ် နေပါပြီ။ စောထွန်းနေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် သင်ဘယ်လို စဉ်းစားပါမလဲ။ ဒီအခက်အခဲတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်သူ့ကိုပြောပြမလဲ။

ဆူပါမားကက်လို့ ခေါ်တဲ့ ကုန်မျိုးစုံဆိုင်ကြီးတွေဟာ စားသောက်ကုန်ရောင်းချတဲ့ အဓိကဆိုင်ကြီးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

*အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ ဂယ်ချင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ရှိမှာပါ။ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ငွေကြေးခွဲတမ်း သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင်တော့၊ သင်တို့မိသားစု ဂယ်ချင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖို့ အရေးကြီးပါမယ်။ အချို့ဂယ်ချင်တဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ ဈေးကြီးပြီး အမှန်တကယ်မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့မိသားစု လိုအပ်ချက်နဲ့မသက်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းတွေထဲက သင့်ရဲ့မိသားစုအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်မယ့်ပစ္စည်းတွေကို ဝိုင်းပါ။ သင့်မိသားစုလိုချင်တာ ဖြစ်ချင်တော့ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကြက်ခြေခတ်ပါ။**

က. အလုပ်အကိုင်

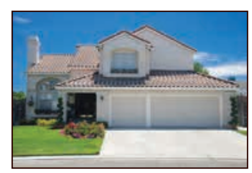


ခ. သင်တော်တဲ့အဝတ်အစား

ဂ. ကား

ဃ. နံ့စားသီးနံ့များ

င. တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုပစ္စည်းများ



စ. အိမ်အကြီးကြီး

ဆ. သင့်တော်နဲ့တိုက်ခန်းအိမ်၊
သို့မဟုတ် လုံးချင်းအိမ်

ဇ. ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း

ဈ. ရုပ်မြင်သံကြား

ည. တက္ကသိုလ်ဘွဲ့

ဋ.

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဌ. ရေ

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

CAL Cultural Orientation Resource Center

ဘယ်နေရာမှာဈေးဝယ်မလဲ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ဈေးတွေနဲ့ ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ ပစ္စည်းမျိုးစုံနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာတုန်းက ဘယ်မှာဈေးဝယ်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ အစားအစာတွေကို ဘယ်မှာဝယ်ပါသလဲ။
- ❒ ဆေးဝါးတွေကို ဘယ်နေရာက ရပါသလဲ။
- ❒ အခြားလိုအပ်တဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေကို ဘယ်မှာဝယ်နိုင်ပါသလဲ။
- ❒ အဝတ်အစားနဲ့ ဖိနပ်တို့ကိုရော ဘယ်မှာရနိုင်ပါသလဲ။

စုမိတြာ တစ်ယောက်သူနေထိုင်ရာအနီးတဝိုက်မှာ ဈေးဝယ်နိုင်တဲ့အနေရာတွေအတော်များများရှိတယ် ဆိုတာ လေ့လာသိရှိထားပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ သူအသုံး ပြုနိုင်တဲ့ငွေကြေး ဘတ်ဂျက်အနေအထားကိုလည်း သူသိပါတယ်။ သူဟာ ဈေးအသက်သာဆုံးရနိုင်မယ့် နေရာတွေကို အချိန်ကုန်ခံပြီး တစ်ဆိုင်ပြီးတစ်ဆိုင် လိုက်လံရှာဖွေပြီး ဝယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတွက် အချိန်အတော်ကုန်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူအလုပ်စလုပ်တဲ့ အခါ အဲဒီလိုတစ်ဆိုင်ပြီးတစ်ဆိုင် လှည့်လည်သွား လာဖို့ အချိန်မရှိတော့ပါဘူး။ စုမိတြာ လုပ်နိုင်တာ ဘာတွေများ ရှိပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အများအားဖြင့် ဈေးဝယ်လို့ ရတဲ့ နေရာတွေကတော့ -

ကုန်စုံဆိုင်ကြီးများ ဒီဆိုင်ကြီးတွေဟာ အဓိက စားသောက်ကုန်ဝယ်လို့ရတဲ့ ဆိုင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ရောင်းချတဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ အလှကုန် ပစ္စည်းများ၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲ ဝယ်လို့ရတဲ့အိမ်သုံး ဆေးဝါးများ စတဲ့ပစ္စည်းမျိုးစုံ ရောင်းပါတယ်။

ဆေးဆိုင် ဒီဆိုင်မျိုးတွေမှာကတော့ ဆရာဝန်ဆေးစာနဲ့ဝယ်ရတဲ့ ဆေးဝါးမျိုးတွေ ရောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲ ဝယ်လို့ရတဲ့ဆေးမျိုးတွေလည်း ရောင်းပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်တွေနဲ့ အစားအစာတွေလည်း ရောင်းပါတယ်။ ဒီဆိုင်တွေက ကုန်စုံဆိုင်ကြီးတွေ ထက်စာရင်တော့ အစားအစာတွေမှာ ဈေးပိုကြီးတတ်သလို၊ ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ပစ္စည်း အမျိုးအစားလည်း ပိုပြီးနည်းပါတယ်။

ကုန်တိုက်ကြီးများ ကုန်တိုက်တွေမှာတော့ အဝတ်အစားတွေ၊ ဖိနပ်တွေ၊ ပရိဘောဂတွေ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေနဲ့ အစားအစာမဟုတ်တဲ့ အခြားပစ္စည်းတွေ ရောင်းပါတယ်။

အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင် ဒီဆိုင်တွေမှာတော့ အိမ်ပြင်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေ။ ဥပမာ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ၊ အိမ်ဆောက် ပစ္စည်းတွေ၊ သစ် နဲ့ အပင်မျိုးစုံ စတာတွေကိုရောင်းပါတယ်။

၉ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု

သင်တို့နိုင်ငံက
အစားအစားတွေနဲ့ ဆင်တူတဲ့
စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းတွေကို
လူမျိုးစုဆိုင်တွေမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

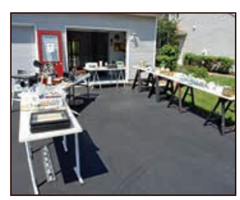
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ
အခွန်ငွေတွေကို လူတိုင်းအသုံးပြုတဲ့
ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း
အများအပြားအတွက်
သုံးတာဖြစ်ပါတယ်။

လျှော့ဈေးအရောင်းဆိုင် ဒီဆိုင်တွေကတော့ အခြားပုံမှန် အရောင်းဆိုင်တွေ၊ ကုန်တိုက်တွေထက်စာရင် ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ရောင်းတဲ့ ဆိုင်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဈေးသက်သာတဲ့ဆိုင်တွေမှာ အဝတ်အစားတွေ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အစားအစာတွေ ရောင်းပါတယ်။

အဟောင်းဆိုင် ဒီဆိုင်တွေမှာကတော့ အသုံးပြုပြီးသား ပစ္စည်းအဟောင်းတွေကို ပြန်လည် ရောင်းချတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂတွေ၊ ပန်းကန်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေကို ဈေးလျှော့ပြီးရောင်းတာပါ။ အမေရိကန်တွေအတွက်ကတော့ ပစ္စည်းအဟောင်းတွေဝယ်တာ ထုံးစံလိုဖြစ်နေပါတယ်။

လူမျိုးစုအစားအစာအရောင်းဆိုင် ဒီဆိုင်တွေကတော့ များသောအားဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေ၊ ဒုက္ခသည်အဟောင်းတွေကပိုင်ကြတာ၊ လုပ်ကိုင်ကြတာများပါတယ်။ သင့်မူရင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အဲဒီလိုဆိုင်မျိုးတွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။

ဖာရီဘ တစ်ယောက် သူ့နိုင်ငံမှာတုန်းက ချက်ပြုတ်စားသောက်ခဲ့တဲ့ အစားအစာမျိုးတွေကို အမေရိကားက ဆူပါမားကက် ကုန်စုံဆိုင်ကြီးတွေမှာ ရှာလို့မရတဲ့အတွက် အတော်ဒုက္ခရောက်နေပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေကို သူဘယ်နေရာမှာ သွားရှာရပါမလဲ။ ဘယ်သူ့ကို ဖာရီဘ အကူအညီ တောင်းသင့်ပါသလဲ။



အိမ်ခြံဝင်းအရောင်းဆိုင်နဲ့ ကားဂိုထောင်အရောင်းဆိုင် ကိုယ့်အိမ်က ပစ္စည်းတွေကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရောင်းချတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အလွန် ဈေးသက်သာပါတယ်။ အိမ်သုံးပစ္စည်း၊ ပရိဘောဂနဲ့ အဝတ်အစားတွေဝယ်ဖို့ အလွန်သင့်တော်တဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ခြံဝင်းနဲ့ ကားဂိုထောင် ဈေးရောင်းပွဲတွေကို သတင်းစာတွေထဲမှာ ကြော်ငြာတတ်သလို၊ ရပ်ကွက်အတွင်းမှာလည်း ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်တွေ ပြုလုပ်ပြီး အသိပေး ကြော်ငြာတတ်ပါတယ်။

ဘက်စ်မာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုမရောက်ခင်က ပရိဘောဂအဟောင်းတွေကို မသုံးဖူးပါဘူး။ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကပေးထားတဲ့ ပရိဘောဂအဟောင်းတွေကို သူမအသစ်နဲ့လဲချင် နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသစ်ဝယ်ဖို့ သူမှာပိုက်ဆံ မရှိပါဘူး။ ဘက်စ်မာနေရာမှာ သင်သာဖြစ်ခဲ့လျှင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ ဘက်စ်မာ ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အခွန်ဆောင်ခြင်း

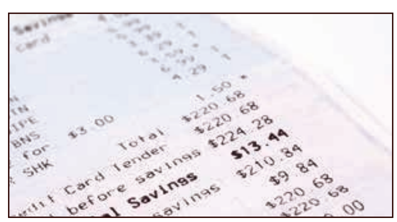
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခွန်ပေးဆောင်ရတာဟာ ဒုက္ခသည်တွေအပါအဝင် တိုင်းပြည်တွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသူအားလုံး အသုံးပြုနေတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးအတွက် ပေးနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေး၊ လမ်းနဲ့အဝေးပြေးလမ်းတွေ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး၊ ရဲ၊ မီးသတ်၊ အရေးပေါ် ဌာနနဲ့ လူမှုဖူလုံရေးအထောက်အပံ့ အစီအစဉ်များ စတာတွေအတွက် အသုံးပြုဖို့ အခွန်ပေးဆောင်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်သူတွေဟာ အခွန်သုံးမျိုး ပေးဆောင်ရပါတယ်။

ပီတာထူး အနေနဲ့ အရင်ကအစိုးရကိုအခွန်ပေးဆောင် ခဲ့ဖူးခြင်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအခွန်ငွေတွေဟာ ဘယ်အတွက်လဲ ဆိုတာသူမသိပါဘူး။ အခုသူ့ရဲ့ အပတ်စဉ်လုပ်ခလစာငွေထဲကနေ အခွန်ငွေတွေ နှုတ်ယူနေတဲ့အတွက် သူစိတ်မကောင်းဖြစ်နေပါတယ်။ အခွန်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပီတာထူးကို သင်ဘယ်လို ရှင်းပြနိုင်ပါသလဲ။

ဝင်ငွေခွန် အလုပ်လုပ်သူအားလုံး ပြည်ထောင်စုအစိုးရအခွန်တော်ကို ပေးဆောင် ရပါတယ်။ တချို့ပြည်နယ်အတွင်း နေထိုင်သူတွေဟာ ပြည်နယ်အစိုးရအခွန်တော်ကိုလည်း ပေးဆောင်ရပါတယ်။ ဒီအခွန်ငွေကို သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ပေးတဲ့လစာငွေထဲက ဖြတ်ယူထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပမာဏထက်နည်းပြီး ငွေဝင်ပါက၊ အစိုးရကနေ သင် ပေးဆောင်ထားတဲ့အထဲက တချို့ကို ပြန်ပေးပါတယ်။

(ကိုယ်ပိုင်) ပစ္စည်းခွန် သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အိမ်၊ မြေ၊ အဆောက်အဦးတွေ အတွက် ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရတွေက ပစ္စည်းခွန်ကောက်ပါတယ်။ သင်ငှားတဲ့ အိမ်အတွက်လည်း အိမ်ပိုင်ရှင်က အခွန်ပေးဆောင်ရပါတယ်။ အချို့ပြည်နယ်တွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ကားအတွက်လည်း ပစ္စည်းခွန် ကောက်ပါတယ်။

ရောင်းဝယ်ခွန် ပြည်နယ်အတော်များများမှာ ဝယ်ယူတဲ့ပစ္စည်းအတွက် အခွန်ပေးဆောင် ရပါတယ်။ ရောင်းဝယ်ခွန်ဟာ ပစ္စည်းတန်ဖိုးအပြင် ထပ်ဆောင်းပေးရတဲ့ငွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ ပြည်နယ်တွေမှာ အစားအစာတို့ ဆေးဝါးတို့လို တချို့ပစ္စည်းတွေအတွက် အခွန်ကင်းလွတ်ခွင့် ပေးထားပါတယ်။ ဆေးလိပ်တို့၊ အရက်တို့လိုပစ္စည်းတွေအတွက် အခွန်ပိုပြီး ပေးဆောင်ရပါတယ်။



၉ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု

အမေရိကန်အတော်များများက သူတို့ငွေတွေကို ဘဏ်မှာအပ်ထားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘဏ်တွေကို အစိုးရကအာမခံထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဘဏ်မှာအပ်ထားတဲ့ငွေတွေ ဆုံးရှုံးသွားရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အခိုးခံရရင်၊ အစိုးရက စိုက်လျော်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပေးဆောင်ရမယ့် အခွန်ငွေကို ဝိုင်းပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပေးဆောင်စရာမလိုတဲ့ အခွန်ငွေကို ကြက်ခြေခတ်ပါ။ *

က. အများပြည်သူဆိုင်ရာပညာရေး

ခ. လမ်းနှင့်အဝေးပြေးလမ်းမကြီးများ

ဂ. အိမ်ပြုပြင်မှု

ဃ. လူတစ်ဦးပိုင်ကား

င. အရေးပေါ်ဌာနများ

စ. အရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်

ဆ. အဝတ်လျှော်ပစ္စည်းများ

ဇ. လူမှုရေးဆိုင်ရာအစီအစဉ်များ

သင့်နိုင်ငံမှာတုန်းက ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့ နိုင်ငံမှာတုန်းက သင် ပိုက်ဆံကို ဘယ်နေရာမှာ သိမ်းဆည်းထားပါသလဲ။

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

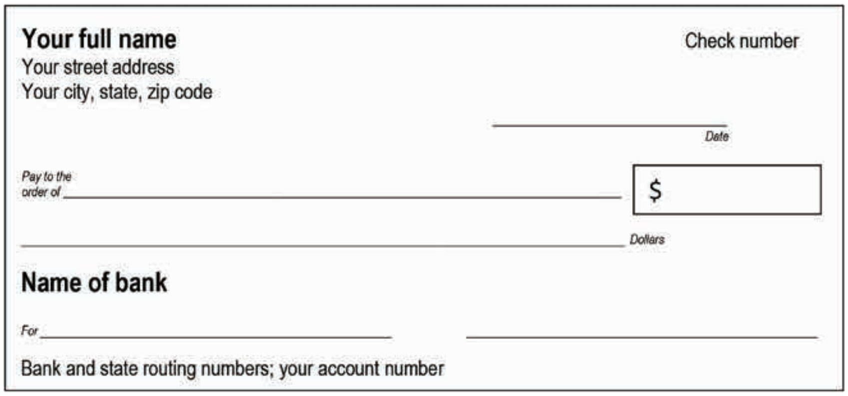
ဘဏ်လုပ်ငန်း

အမေရိကန်အတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ငွေတွေကို အိမ်မှာသိမ်းထားမယ့်အစား ဘဏ် ဒါမှမဟုတ် ငွေစုငွေချေးဘဏ် (ခရက်တစ်ယူနီယံ) စတဲ့နေရာတွေမှာ အပ်နှံသိမ်းဆည်းထားပါတယ်။ ဘဏ်မှာ အပ်နှံထားတဲ့ သင့်ရဲ့ငွေတွေကို အမေရိကန်အစိုးရက အာမခံထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အပ်နှံထားတဲ့ငွေတွေ ဆုံးရှုံးသွားလို့ဖြစ်စေ၊ အခိုးခံရလို့ဖြစ်စေ၊ အမေရိကန်အစိုးရက ပြန်လည် ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဏ်မှာ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ဘဏ်စာရင်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ ဘဏ်စာရင်းနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

စုငွေစာရင်း ဒီဘဏ်စာရင်းက ငွေတွေကို စုထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာရင်းအရ ငွေတွေကို ဘဏ်မှာသိမ်းထားတဲ့အတွက်နဲ့ ဒီငွေတွေကို သုံးစွဲရတဲ့အတွက် အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဘဏ်ကနေ သင့်ကိုအတိုးပြန်ပေးပါတယ်။

ငွေသွင်းငွေထုတ်စာရင်း ဒီဘဏ်စာရင်းကတော့ အသုံးစရိတ်ငွေတွေကို ထုတ်ယူပေးနိုင်တဲ့စာရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာရင်း ဖွင့်ထားတဲ့အတွက် ဘဏ်ကနေ သင့်ကို ချက်လက်မှတ် ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုပြီး သင့်အနေနဲ့ အိမ်လခတွေ၊ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ဘဏ်စာရင်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ငွေထက် ပိုပြီး ချက်လက်မှတ်ပေါ်မှာ မရေးမိဖို့ အထူးသတိပြုပါ။ သင် အဲဒီလိုရေးမိရင် သင့်ကို ဘဏ်ကနေ ဒဏ်ငွေချမှာဖြစ်ပါတယ်။

ချက်လက်မှတ် နမူနာပုံစံ



အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ ဘဏ်မှာ စုငွေ စုထားခြင်းအားဖြင့် ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်ပါသလဲ။
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘဏ်မှာငွေစုတယ်ဆိုတာဟာ ဘာကြောင့် လူတိုင်းလုပ်နေကျကိစ္စတခု ဖြစ်နေတာပါလဲ။
- ❒ ငွေတွေကို ဘဏ်မှာအပ်ထားတာဟာ ဘာကြောင့်လုံခြုံ စိတ်ချရတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါသလဲ။

မယ်လူရန် တစ်ယောက်သူ့နိုင်ငံမှာနေတုန်းကဆိုရင် ပိုက်ဆံကို အိမ်ရဲ့တစ်နေရာရာမှာ ဖွက်ထားပါတယ်။ အခုအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်တဲ့အခါ လူအတော်များများက သူတို့ရဲ့ပိုက်ဆံတွေကိုဘဏ်မှာ အပ်ထားလေ့ရှိတယ်ဆိုတာကို သူသိပေမဲ့လည်း သူ့ရဲ့ပိုက်ဆံတွေ ဘဏ်မှာအပ်ထားရမှာကို စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နေပါတယ်။ မယ်လူရန်ကို သင်ဘယ်လို ရှင်းပြနိုင်ပါမလဲ။ ဘာကြောင့်ဘဏ်ဟာ သင့်ရဲ့ပိုက်ဆံတွေကို သိမ်းဆည်းထားဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်ရတာပါလဲ။

သင့်အနေနဲ့ ခရက်တစ်လို့ ခေါ်တဲ့ အကြွေးစနစ် ဒါမှမဟုတ်၊ အကြွေးဝယ်ယူခွင့်ကဒ် အသုံးပြုတယ် ဆိုတာဟာ ငွေချေးယူသုံးစွဲတာနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ချေးယူထားတဲ့ ငွေကြေးပမာဏ အပေါ်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုး ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ချေးငွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မှတ်တမ်းကောင်းဖို့ ဆိုရင် လစဉ်ပြန်လည် ပေးဆပ်ရမယ့်ငွေကို အချိန်မှီ ပေးဖို့လိုပါတယ်။

အကြွေးကဒ်နဲ့ ငွေချေးမှတ်တမ်း

အမေရိကန်တွေဟာ အများအားဖြင့်တော့ အကြွေးကဒ်နဲ့ ချေးငွေအစီအစဉ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ကား၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ စတဲ့ဈေးကြီးတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူကြပါတယ်။ အကြွေးဝယ်ကဒ်ပြားများနဲ့ ချေးငွေအစီအစဉ်တွေဟာ ပစ္စည်းတန်ဖိုးကို၊ ဝယ်ယူစဉ်မှာတခါတည်း အကုန်မပေးရဘဲ၊ ငွေပမာဏနည်းနည်းကို အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

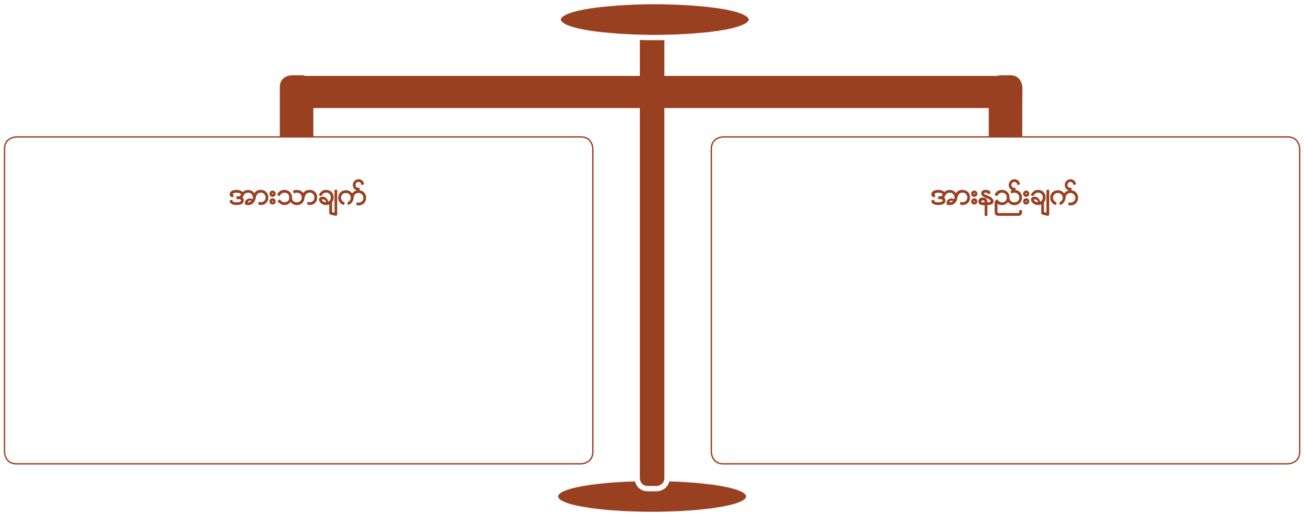
သင့်အနေနဲ့ အကြွေးကဒ်နဲ့ ချေးငွေအစီအစဉ်တွေကို အသုံးပြုတယ်ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ ငွေချေးယူတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဏ် ဒါမှမဟုတ် ငွေချေးတဲ့ကုမ္ပဏီတွေက အကြွေးကဒ်တွေ ထုတ်ပေးပြီး သင်အသုံးပြုတဲ့ ချေးငွေတွေအပေါ်မှာ အတိုးယူတာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ လစဉ်ပြန်ဆပ်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လစဉ်ကြေးပျက်ကွက်ပါက ငွေချေးတဲ့ ကုမ္ပဏီကို ဒဏ်ကြေးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လစဉ်ကြေးပေးဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ပျက်ကွက်ပါက ဝယ်ယူထားတဲ့ပစ္စည်းကို ဆိုင်ကနေ ပြန်လည်သိမ်းယူမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အကြွေးကဒ်အသုံးပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုရင်တော့ အထူးသတိထားပြီး အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အကြွေးကဒ်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အကြွေးအများအပြားတင်ဖို့ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ အကြွေးကဒ်ကိုအသုံးပြုပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုကိုမဝယ်မီ အခြားကုန်ကျစရိတ်တွေအပြင် လစဉ်ကြေးပေးနိုင်မပေးနိုင် သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ဝယ်ယူအသုံးပြုပါ။

ခရက်တစ်အကြွေးကဒ်တစ်ခု ယူမယ်ဆိုရင် လေယာဉ်လက်မှတ်အလကားပေးမယ်လို့ ငွေချေးတဲ့ ကုမ္ပဏီ တစ်ခုက ကမ်းလှမ်းတဲ့အတွက် ဦးမြင့်က လက်ခံ ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူက အဲဒီအကြွေးကဒ်ကို အသုံးပြုပြီး သူမဝယ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ တစ်လလောက် ကြာတဲ့အခါ သူ့ဆီကို အကြွေးတောင်းတဲ့စာ ရောက်လာပါတယ်။ အခုလို အကြွေးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်ဆပ်ရ လိမ့်မယ်လို့ ဦးမြင့် မျှော်လင့်မထားပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အတိုးအများကြီး ပေးရလိမ့်မယ်လို့လည်း မသိခဲ့ပါဘူး။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး မကြုံရလေအောင် ဦးမြင့် ဘယ်လို ကြိုတင်ရှောင်ရှားနိုင် ပါသလဲ။ အကြွေးကဒ် အသုံးပြုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဦးမြင့်ကို သင် ဘာတွေ ရှင်းပြနိုင်ပါသလဲ။

အခန်း ၄

အောက်ဖော်ပြပါဇယားထဲမှာ အကြွေးကဒ် (ခရက်တစ်ကဒ်) ရှိခြင်းအားဖြင့် အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။



အားနည်းချက်နဲ့ အားသာချက်အကြောင်းကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။

ချေးငွေမှတ်တမ်း

သင့်အနေနဲ့ ငွေချေးယူတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အကြွေးကဒ်အသုံးပြုတဲ့အခါ ချေးငွေမှတ်တမ်း ကို တည်ဆောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကချေးငွေဆိုင်ရာ စောင့်ကြည့်သတင်းပေးပို့ရေး ဌာနကနေ သင့်ရဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်းကိုဖော်ပြတဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုကို သိမ်းဆည်းထားပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ငွေချေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် အကြွေးကဒ်ရယူဖို့ ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ ဘဏ်အနေနဲ့ အဲဒီချေးငွေမှတ်တမ်းကို ကြည့်မှာဖြစ်ပါတယ်။

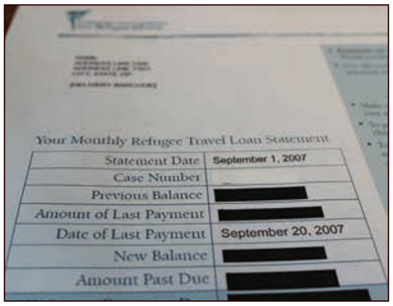
ချေးငွေမှတ်တမ်းကောင်းခြင်း သင်ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမယ့် လစဉ်ကြေးကို အချိန်မှန် လတိုင်းပြန်လည်ပေးဆပ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း ကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှဘဏ်အနေနဲ့ သင့်ကို ငွေထုတ်ချေးလိုမှာဖြစ်သလို အကြွေးကဒ်လည်း ထုတ်ပေးချင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ချေးငွေမှတ်တမ်း မကောင်းခြင်း သင့်အနေနဲ့ လစဉ်ကြေးပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ပြန်လည်ပေးဆပ်နိုင်တဲ့ ငွေပမာဏထက်ကျော်လွန်ပြီး အသုံးပြုမိပါက သင့်ရဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း မကောင်းဘူးဖြစ်သွားမှာပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် အနာဂါတ်မှာ ငွေချေးဖို့နဲ့ အကြွေးကဒ်ရဖို့ ခက်ခဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ခရီးစရိတ်ချေးငွေတွေကို လစဉ် ပုံမှန် ပြန်လည်ပေးဆပ်တဲ့ ကိစ္စဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့ ချေးငွေမှတ်တမ်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်လာအောင် တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးရတဲ့ အခွင့်အလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်နေထိုင်ခဲ့တဲ့ မူရင်းတိုင်းပြည်နဲ့ ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ ပေးဆောင်စရာရှိတဲ့ငွေတွေကို အချိန်မီ မပေးဆောင်ပါက ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ခရီးစရိတ်ချေးငွေ



ခရီးစရိတ်ချေးငွေ ပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့အတွက် ငွေကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖယ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီငွေပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့ချေးငွေ မှတ်တမ်းကောင်းအောင် တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးရတဲ့အခွင့်အလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပြန်လည် ပေးဆပ်ရမယ့် လစဉ်ကြေးပျက်ကွက်ပါက သင့်ရဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း မကောင်းဘူးဖြစ်သွားမယ် ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ သင့်အနေနဲ့ ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမယ့် လစဉ်ကြေးအတွက် အခက်အခဲ ရှိတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဂျက်စမင်တစ်ယောက်သူယူထားခဲ့တဲ့ ခရီးစရိတ် ချေးငွေ ပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ ပထမဆုံးအကြိမ် အကြွေး တောင်းစာကို လက်ခံရရှိပါတယ်။ သူ့မှာ အချိန်ပိုင်း အလုပ်တစ်ခုပဲရှိတဲ့အတွက် အကြွေးပေးဖို့ လုံလောက်တဲ့ငွေ မရှိဘူးလို့သူခံစားရပါတယ်။ ပုံမှန်ပြန်လည် ပေးဆပ်ရမယ့်ငွေပမာဏဟာ မများပေမဲ့ ဒီငွေကို ဂျက်စမင်တစ်ယောက် ပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။

ကုန်ကျစရိတ်များပေးဆပ်ခြင်း

သင့်အနေနဲ့ အိမ်လခနဲ့ ရေဖိုးမီးဖိုးတွေကို လစဉ်ပုံမှန်ပေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပေးဆောင်ဖို့နောက်ကျခဲ့ရင် သဘောတူညီချက်စာချုပ်ကို ချိုးဖောက်ရာကျပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တရားဥပဒေကြောင်းအရ ပြဿနာရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီပြဿနာဟာလည်း သင့်ရဲ့ ခရက်တစ်မှတ်တမ်း အစီရင်ခံစာမှာ ထည့်သွင်းခံရနိုင်ပါတယ်။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၉

နော်ဂေးနဲ့ သူ့ရဲ့ အမျိုးသားတို့နှစ်ဦးလုံး အင်္ဂလိပ်စာ မဖတ်တတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တော့ သူတို့ စာတစ်စောင် လက်ခံရရှိပါတယ်။ အထဲမှာ စာတချို့ ရေးထားတဲ့ စာရွက်အတိုလေးတစ်ခု ပါပါတယ်။ နောက်တစ်လ မှာလည်း စာတစ်စောင် ထပ်ရပါတယ်။ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာတော့ သူတို့အိမ် မီးမလာတော့ပါဘူး။ နော်ဂေးတစ်ယောက် သူတို့ရဲ့ကိစ္စကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ မန်နေဂျာကို ဖုန်းခေါ်ပြီး ပြောလိုက်ပါတယ်။ မန်နေဂျာရောက်လာပြီး စာတွေကို ဖတ်ကြည့်ပါတယ်။ နော်ဂေးအနေနဲ့ လျှပ်စစ်မီတာခ ပေးဆောင်မထားပါဘူး။ ဒါကြောင့် မီးဖြတ်ခံလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နော်ဂေးနဲ့ သူ့ရဲ့ ခင်ပွန်းသည်တို့ ဒီအဖြစ်အပျက် မတိုင်ခင်ကတည်းက ဘာလုပ်ထားခဲ့သင့် ပါသလဲ။ သူတို့ကို သင် ဘယ်လို အကြံပေးချင်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကုန်ကျစရိတ်များပေးဆောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အောက်ဖော်ပြပါ စာကြောင်းတွေကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပါ။

- ❒ ကျနော်/ကျမ သိတဲ့ကုန်ကျစရိတ်တွေကတော့........
- ❒ ကျနော်/ကျမ အတွက် အသစ်ဖြစ်နေတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေကတော့.......
- ❒ ကျနော်/ကျမ အနေနဲ့ သေချာတဲ့ (ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့) အရာတွေကတော့.......
- ❒ ကျနော်/ကျမ ကို တုန်လှုပ်သွားစေတဲ့အရာတွေကတော့.....

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်းက ကုန်ကျစရိတ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘယ်အရာတွေဟာ အိမ်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသလဲ။

က. လျှပ်စစ်မီးဖိုး

ခ. ဓာတ်ငွေ့ဖိုး

ဂ. အမှိုက်သိမ်းခ

ဃ. အပေါ် ကဖော်ပြပါအားလုံး

၂။ အစားအသောက်ပစ္စည်းတွေကို ဆူပါမားကက်ဈေးဆိုင်ကြီးတွေမှာ ဝယ်ယူတာထက် ဆေးဆိုင်တွေမှာဝယ်ယူတာ ပိုပြီးဈေးသက်သာပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘယ်အရာတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ ပေးဆောင်ရတဲ့ အခွန်တွေပါလဲ။

က. ဝင်ငွေခွန်

ခ. ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများအခွန်

ဂ. ရောင်းဝယ်ခွန်

ဃ. အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူတွေက အခွန်ဆောင်စရာမလိုပါဘူး။

င. နံပတ် က၊ ခ နဲ့ ဂ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အမေရိကန်အများစုက သူတို့ပိုက်ဆံတွေကို ဘယ်မှာသိမ်းထားကြပါသလဲ။

က. အိမ်ကအိပ်ယာအောက်မှာ

ခ. ဘဏ် ဒါမှမဟုတ် ငွေစုငွေချေးဘဏ်

ဂ. အိမ်ကလုံခြုံတဲ့နေရာမှာ

ဃ. ယုံကြည်ရတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးတွေထံမှာ

၅။ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်း အလုပ်ရပြီး တစ်လကြာတဲ့အခါ အကြွေးကဒ်တစ်ခု ရပါတယ်။ သူဟာ ပရိဘောဂအသစ်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေ၊ အခြား အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ခရက်တစ်ကဒ်နဲ့ စတင်ပြီး ဝယ်ပါတယ်။ သူ့မှာ အိမ်လခနဲ့ အစားအသောက်အတွက် လုံလောက်တဲ့ဝင်ငွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ အကြွေးကဒ်နဲ့သုံးထားတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်တွေ အားလုံးကိုပေးဖို့တော့ သူ့မှာ လုံလောက်တဲ့ ဝင်ငွေမရှိပါဘူး။ မကြာမီမှာပဲ အကြွေးကဒ်ကုမ္ပဏီကို သူ လစဉ် ပြန်လည် ပေးဆပ်ရမယ့်ငွေကို မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ သူ့အနေနဲ့ ဘယ်လိုချေးငွေ မှတ်တမ်းမျိုးကို ရရှိပါမလဲ။

က. မကောင်းတဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း

ခ. ကောင်းတဲ့ချေးငွေမှတ်တမ်း

အခန်း (၁၈)

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

ကိုယ့်ရဲ့အိုးအိမ်တွေကိုစွန့်ခွာပြီး အခြားတိုင်းပြည်တပြည်မှာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်သူတွေလိုပဲ သင့်အနေနဲ့လည်း နိုင်ငံအသစ်တစ်ခုမှာ အဆင်ပြေအောင် နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းရတဲ့အခါ အခြားသူတွေလိုပဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေ ခံစားရမှာပါ။ ဒီခံစားမှုတွေဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ဒီခံစားမှုတွေဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။ သင့်အနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ အပြည့်အဝ အသားကျဖို့အတွက်ဆိုရင် ၂ နှစ်ကနေ ၅ နှစ်အထိကြာနိုင်ပါတယ်။ သင်နေသားကျဖို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ရာမှာ အကူအညီပေးသူတွေကို ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင်၊ ဒ့ါအပြင် စိတ်ရှည်သည်းခံမယ်ဆိုရင် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အင်္ဂလိပ်စာကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် သင်ယူခြင်းအားဖြင့်လည်း နေသားတကျဖြစ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်မှာနေထိုင်နိုင်ဖို့ သင်ယူလေ့လာရတာဟာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ အသစ်တွေကို လေ့လာဆည်းပူးမယ်ဆိုရင်၊ အရည်အချင်းအသစ်တွေကို ရရှိမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်မှာပါပဲ။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

- ယဉ်ကျေးမှုအရ အသားကျလာအောင် ပြုပြင်ထိန်းညှိခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများအား ဖြေရှင်းခြင်း
- မိသားစုအတွင်း အပြောင်းအလဲများ

တိုင်းပြည်အသစ်တစ်ခုမှာနေဖို့ လေ့လာသင်ယူရတာ အချိန်အတော်ကြာပါတယ်။ သင့်ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီးတော့၊ အင်္ဂလိပ်စာကို မြန်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး သင်ယူမယ် ဆိုရင်၊ သင့်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ပိုမိုလွယ်ကူ ချောမွေ့စေပါလိမ့်မယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်စဉ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင်လေ့လာ သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
ကလေးထိန်းကျောင်း	child care	*ကလေးထိန်းကျောင်း ဆိုတာကတော့ သူများတွေရဲ့ ကလေးတွေကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကဖြစ်စေ၊ ကလေးတွေကို ခေတ္တကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ပေးသူကဖြစ်စေ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးတာကို ခေါ်ပါတယ်။*
	culture	
	culture shock	
	diversity	
	retirement	
	traditions	
	values	

၁၀ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

ဒုက္ခသည်အတော်များများဟာ အမေရိကန်တို့ရဲ့ နည်းလမ်းအသစ်တွေကို သင်ယူလေ့လာနေချိန်မှာပဲ သူတို့ရဲ့မူရင်းဓလေ့ထုံးတမ်းတွေနဲ့ လူမှုတန်ဖိုးတွေ ကိုလည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းကြပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာပြုပြင်ထိန်းညှိမှု

အသစ်ရောက်လာသူတစ်ဦးအနေနဲ့ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးတွေကို သင် လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ မူရင်းယဉ်ကျေးမှုတွေကို အားလုံးစွန့်လွှတ်လိုက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တကယ်တော့ ဒုက္ခသည်အများအပြားဟာ သူတို့ရဲ့မူရင်းရိုးရာဓလေ့နဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ထိန်းသိမ်းကြတဲ့ တချိန်တည်းမှာ အမေရိကန်တို့ရဲ့ နည်းလမ်းအသစ်တွေကိုလည်း လေ့လာ သင်ယူကြပါတယ်။ (အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ တန်ဖိုးတွေအကြောင်းကို အခန်း (၂) မှာ ကြည့်ပါ။) သင်နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာအတွင်းက တခြားသူတွေကို သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေကို မျှဝေဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေလည်း သင် တွေ့ရှိကောင်း တွေ့ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ဆာဘာ အနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ မတူညီတဲ့လူနှစ်ဦးအဖြစ် ခံစားရပါတယ်။ သူဟာ အလုပ်မှာဆိုရင် အကြံဉာဏ် တွေကို ပေးတတ်သလို၊ ယောကျ်ားတွေနဲ့ ရင်ဘောင် တန်းပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင်တော့ ရိုးရာဓလေ့နဲ့အညီ နေတတ်တဲ့အိမ်ရှင်မ၊ မိခင်တစ်ဦး အဖြစ်သာ နေထိုင်ပါတယ်။ ထမင်းချက်၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ကလေးထိန်း စတာတွေကိုလုပ်ပြီး၊ သူ့ယောကျ်ားသဘောအတိုင်းပဲ လိုက်ပါတယ်။ ဆာဘာနေရာမှာ သင်သာဆိုရင် သင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်ဟာ အဲဒီလို နှစ်ကိုယ်ခွဲပြီးနေမလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီနှစ်ကိုယ် အကြား မျှတအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာမလား။

အခန်း ၁၀

သင့်အတွက်အရေးကြီးမယ့် တန်ဖိုးတွေကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအထဲမှာ သင့်ရဲ့ကလေးတွေ ပညာသင်ကြားနိုင်ရေး၊ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်နိုင်ရေး၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုနိုင်ခွင့်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ကိုးကွယ်ခွင့်ရတာတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ စက်ဝိုင်းတွေအတွင်း သင့်အတွက်အရေးကြီးတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ရေးသား၍လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။ ဥပမာ ဒီအရေးကြီးတဲ့အရာတွေထဲမှာ သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ဒါမှမဟုတ် ငွေကြေးပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရေး ကိစ္စတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

သင်အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ထင်တဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ တန်ဖိုးတွေနဲ့ ကွဲလွဲကောင်း ကွဲလွဲနိုင်ပါတယ်။

မျိုးမြင့်နဲ့ ရင်နွယ်တို့ဟာ ဇနီးမောင်နှံတွေ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်လာခါစက သူတို့ မူရင်းတိုင်းပြည်မှာနေခဲ့တုန်းက ဘဝမျိုး၊ သူတို့မိသားစု ရရှိနိုင်ဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ရတဲ့အခါ ရင်နွယ်က အရင်ရပါတယ်။ ဒီတော့ မျိုးမြင့်တစ်ယောက် ကလေးထိန်း၊ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်နဲ့ အိမ်မှာပဲနေရပါတယ်။ မကြာမီမှာပဲ မျိုးမြင့် တစ်ယောက် အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်နွယ်ရဲ့အလုပ်က ပိုက်ဆံအများကြီး ပိုရပါတယ်။ သင်သာ ဒီအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။

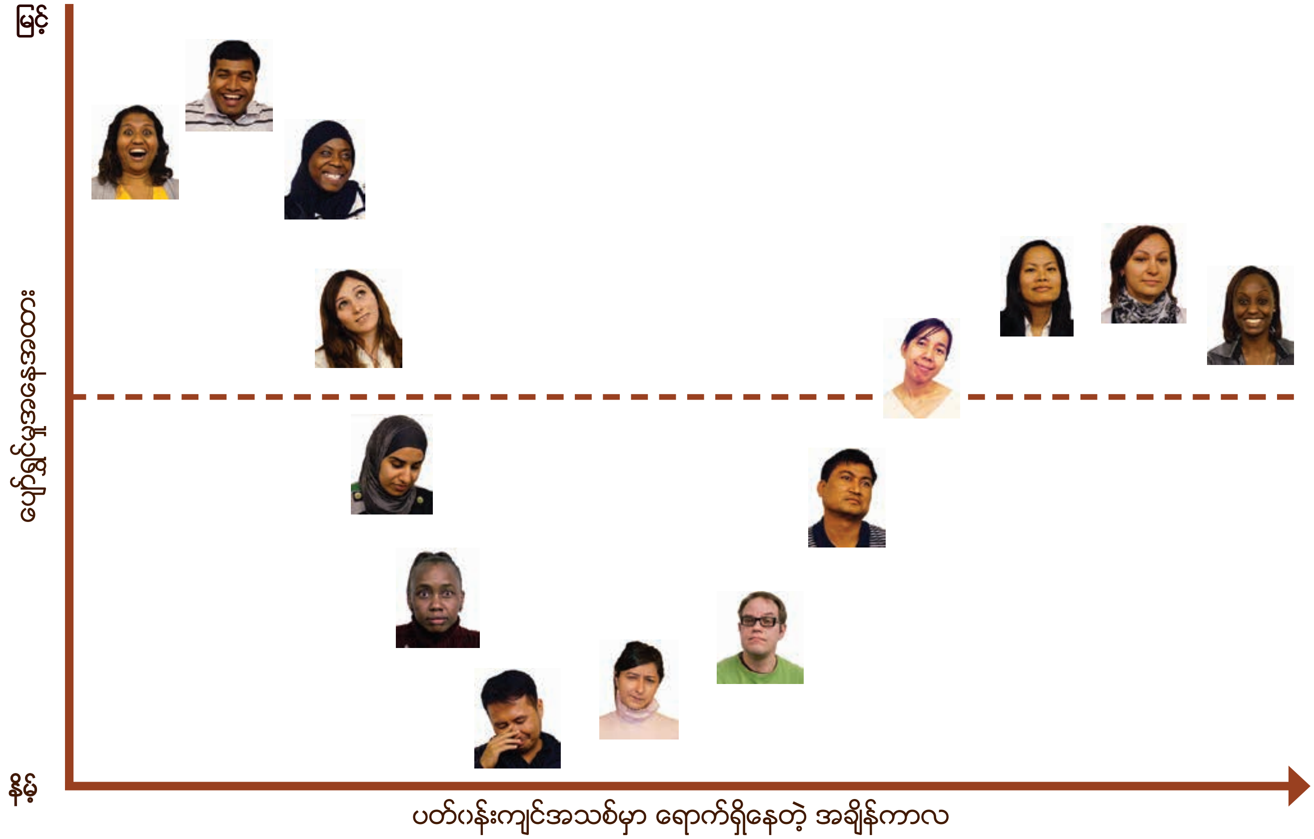
---

၁၀ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီမှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ပြဿနာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုပြဿနာတွေဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာတွေပါ။ နေရာအသစ်မှာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသူတိုင်း ဒီလို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ယူ (U) ပုံစံယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု။

အောက်ဖော်ပြပါ ယူ ပုံစံဇယားဟာ နေရာအသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ သွားရောက် လည်ပတ်သည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းလိုလို တွေ့ကြုံခံစားရလေ့ရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်တွေကို ဖော်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။



ပျားရည်စမ်းကာလ	ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ ပြဿနာကာလ	ထိန်းညှိပြုပြင်မှု ကာလ	ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ ကာလ
အရာတိုင်းဟာ အသစ်အစမ်းတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ၊ ကောင်းတဲ့အရာတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ခံစားရတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အဖြစ်မျိုးက နေရာသစ်တစ်ခုကို ရောက်ပြီးမကြာမီမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။	စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ရှုတ်ထွေးမှုတွေ ခံစားရတဲ့ ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသစ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်မရှိတဲ့၊ မတူညီတဲ့နေရာ တစ်ခုမှာ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရတာကို ပင်ပန်းလာတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။	ခံစားချက်တွေ တည်ငြိမ်လာတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသစ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှု မတူတဲ့ပြဿနာထဲကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ပြီး နေရာသစ်မှာ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု စတင်ရှိလာတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။	တခါတလေ အဆင်မပြေတဲ့ကာလတွေ ရှိပေမဲ့လည်း ယဉ်ကျေးမှုအသစ်နဲ့ ဘဝအသစ်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ခံစားလာရတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

တာရာ အတွက် အခြေအနေကောင်းတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကိုလည်း အလျှင်အမြန် ရလိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခလေးတွေလည်း ကျောင်းသွားရတာ ပျော်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ် တွေနဲ့ စကား ပြောရတဲ့အတွက် သူမရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလည်း တိုးတက်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်လာပြီး ၆ လ လောက်ကြာတဲ့အခါ၊ တာရာ တစ်ယောက် ကိုယ့်ရဲ့တိုင်းပြည်ကို လွမ်းလာပါတယ်။ သူ့သားလည်း ကျောင်းမှာပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရပါတယ်။ သူ့သားကို ဘယ်လိုအကူအညီပေးရမယ် ဆိုတာလဲ သူမသိပါဘူး။ ယဉ်ကျေးမှုအရ တဆစ်ချိုး အပြောင်းအလဲနဲ့အညီ နောက်ထပ်ဘာများ ဆက်ဖြစ်မယ် ထင်ပါသလဲ။ တာရာတစ်ယောက် စိတ်သက်သာရာ မရမီ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံစားနေရဦးမယ်ထင်ပါသလဲ။ တာရာ့နေရာမှာ သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘယ်သူ့ကို ပြောဆိုတိုင်ပင်ရပါမလဲ။

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအား ဖြေရှင်းခြင်း

ယဉ်ကျေးမှု မတူညီတဲ့ပြဿနာကို သင် ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ သင် နားမလည်နိုင်တဲ့ နိုင်ငံတစ်ခုမှာ နေထိုင်ရတဲ့အတွက် မကြာခဏဆိုသလိုပဲ ကူညီမယ့်သူ ကင်းမယ့်မှုတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု မတူညီတဲ့ပြဿနာဟာ ပုံမှန်ပြဿနာ တစ်ခုပါ။ နယ်မြေအသစ် တစ်ခုမှာ နေထိုင်သူ ဘယ်သူမဆို ကြုံတွေ့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ သင့်မှာရှိနိုင်တဲ့ ခံစားချက်တချို့ကတော့ -

- ❒ သင်စိတ်ပျက်မိမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဈေးဝယ်တာတို့၊ အများသုံးယာဉ်ရထားတွေ စီးတာတို့လို သာမန်ကိစ္စတွေတောင်မှ သင်မလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အတွက်ပါပဲ။
- ❒ နေ့ဘက်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ ဒါမှမဟုတ် ညဘက်အိပ်မပျော်တာ
- ❒ ဒေါသထွက်တာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်မရှည်တာ။
- ❒ ဘာမှစိတ်မဝင်စားတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ
- ❒ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျတာ
- ❒ စားချင်စိတ်မရှိတာ

မေရီဖော တစ်ယောက်ဟာ တက်တက်ကြွကြွ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်လာပြီး ၄ လ လောက်ကြာတဲ့အခါ သူဟာ တက်တက်ကြွကြွ မရှိတော့ဘဲ ဝမ်းနည်းလာပါတယ်။ မနက်စောစော ထပြီး အလုပ်လုပ်၊ ဈေးဝယ်၊ အိမ်လခ၊ ရေဖိုးမီးဖိုးပေး စတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေနဲ့ အတော်လေး ဒုက္ခတွေ့လာပါတယ်။ မေရီဖော တစ်ယောက် မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်လာပြီး သူ့တိုင်းပြည်ကိုပြန်ဖို့ စတင် ပြောလာပါတယ်။ မေရီဖော ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ သူ ဘယ်သူ့ကို ပြောဆိုတိုင်ပင်သင့်ပါသလဲ။ သင်ဟာ မေရီဖောနဲ့ သိတဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ရင် သူ့ကို ဘယ်လို ကူညီနိုင်ပါမလဲ။

၁၀ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

ယဉ်ကျေးမှုကွာခြားတဲ့ပြဿနာကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းရာမှာ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနဲ့ ပိုင်းဖွဲ့ တွေ့ဆုံတာတွေ၊ အားကစားလုပ်တာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာသာရေးနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါဝင်တာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဒီခံစားချက်တွေအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

- ❒ အတိတ်တုန်းက ဒီအထဲကဘယ်ခံစားချက်ကို ခံစားခဲ့ဖူးသလဲ။
- ❒ သင်အဲဒီလိုခံစားရတုန်းက ဘယ်အရာတွေက သင့်ကိုသက်သာအောင် ကူညီခဲ့ပါသလဲ။

ဒီနည်းလမ်းတချို့ကို သင့်ရဲ့အဖော်အား မျှဝေပါ။
အခြားနည်းလမ်းတွေအတွက် သင့်ရဲ့အဖော်ကို မေးကြည့်ပါ။

ဒီခံစားချက်တွေဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး ပုံမှန်ကိစ္စပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်အတော်များများမှာကတော့ ဒီခံစားချက်တွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို အသစ်ရောက်ရှိလာသူတွေတိုင်း ဒီလိုခံစားရပါတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီးတဲ့နောက် သူတို့ဟာ စိတ်ဓာတ် ပိုမို သန်စွမ်းလာပြီး၊ ပိုမိုစွမ်းဆောင်လာနိုင်ကြပါတယ်။

အခက်အခဲတွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ဂရေ့စ် ရဲ့ ဘဝအသစ်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုတွေဟာလည်း တစ်ဆထက်တစ်ဆ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်လာပါတော့တယ်။ သူဟာ စိတ်ပျက်လာပြီးဒေါသအလျောက် မိသားစုကိုပြောဆိုဆက်ဆံလာပါတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေကို သူ့မရဲ့ကိစ္စအတွက်တာဝန်ရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းကို ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဝန်ထမ်းက ကောင်ဆယ်လာလို့ ခေါ်တဲ့အကြံပေးနိုင်သူပညာရှင် တစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့အကူအညီပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအကြံ ပေးနိုင်သူနဲ့ တစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးဖို့ အချိန်အတော်ပေးရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂရေ့စ် တစ်ယောက် စိတ်သက်သာလာပါတယ်။ မကြာမီမှာပဲ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ ဂရေ့စ်တစ်ယောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည် အားထားမှုမျိုး စတင်ခံစားလာရပါတယ်။ အခြေအနေတွေက တိုးတက်လာပါတယ်။ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဂရေ့စ် တစ်ယောက် ဘာတွေလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။ မတူညီတဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေ အကြား လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့ ဂရေ့စ်တစ်ယောက်ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။ အကူအညီ တောင်းခံဖို့ကိစ္စဟာ ဂရေ့စ်အတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးရပါသလဲ။

တခါတလေ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာဟာ မိသားစုပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်၊ အိမ်မှာအကြမ်းဖက်မှုတွေအထိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ခံစားနေရတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို သင် နားလည်လက်ခံဖို့လိုပါတယ်။ အကူအညီတွေရယူပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတွေ တိုးတက်လာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်သိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ ကောင်းမွန်ကျန်းမာတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကုစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအချက်နှစ်ချက်ကို မမေ့ပါနဲ့။ ပထမတစ်ချက်ကတော့ ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားမှု ပြဿနာဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာပါ။ သင်ခံစားရသလို အခြားသူတွေ အများအပြားလည်း ခံစားကြရပါတယ်။ ဒုတိယအချက်အနေနဲ့တော့ အခြေအနေတွေ ကောင်းမွန်လာမှာပါ ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ သင်စိတ်ဆင်းရဲတဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်ပါသလဲ။

မတူညီတဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ မတူညီတဲ့လူတွေဟာ မတူညီတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှု ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြပါတယ်။ သင့်နည်းသင့်ဟန်နဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေ သင့်မှာရှိနှင့်ပြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်၊

- ❒ ကောင်းကောင်းစား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်။
- ❒ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဝိုင်းဖွဲ့တွေ့ဆုံတာ။ ဒါမှမဟုတ် လူမှုရေး သို့မဟုတ်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းသဘင်တွေတက်တာ။
- ❒ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားတာ။
- ❒ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ နေရာဌာနတွေနဲ့ဆက်သွယ်တာ။
- ❒ ကိုယ်အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးအရာတွေကို လုပ်ကိုင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ သီချင်းတွေကိုနားထောင်တာ။
- ❒ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံကလူတွေ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မူရင်းလူမျိုးစုအဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါဝင်တာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ပြီးမကြာမီမှာပဲ ယဉ်ကျေးမှု မတူညီတဲ့ပြဿနာကို အလျင်အမြန် ခံစားရတဲ့အတွက် ဟာမက်တစ်ယောက် အတော်လေး အံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ သူဟာ သူ့မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို လွမ်းဆွတ်သတိရပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အရာအားလုံးဟာ သူ့အတွက် အသစ်တွေချည်း ဖြစ်နေသလို စိမ်းနေပါတယ်။ သူကောင်းကောင်း အိပ်လို့မပျော်သလို၊ အချိန်တိုင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး မပျော်ရွှင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာလာတဲ့အခါ ဟာမက် တစ်ယောက် သူ့အဖြစ်အပျက်ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဝန်ထမ်း ကို ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီဝန်ထမ်းက ကောင်ဆယ်လာ လို့ခေါ်တဲ့ အကြံပေးနိုင်သူပညာရှင်နဲ့ တွေ့ပေးပါတယ်။ ဟာမက်တစ်ယောက် သူနဲ့မသိတဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေ ပြောပြဖို့ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန် အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့အခါ ဟာမက်တစ်ယောက် အကြံပေးနိုင်သူပညာရှင်ကို ပြောပြဖို့ အဆင်ပြေ လာပါတယ်။ မကြာမီမှာပဲ အခြေအနေတွေ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာပါတယ်။ ဟာမက်တစ်ယောက် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်အချက်က အရေးကြီးပါသလဲ။ ဟာမက်တစ်ယောက် သူ့ကိုယ်သူ ဖေးမကူညီနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာ တွေကို ကြိုတင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတွေကို စာရေး၍သော် လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။

ဒါတွေကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

မိသားစုအတွင်း အနေအထားတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဟာ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု ပါပဲ။

ဒီနိုင်ငံကိုရောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ မေထူးရဲ့သား ဖိုးကျော်ကို အလယ်တန်းကျောင်းမှာ ကျောင်းအပ် လိုက်ပါတယ်။ ဖိုးကျော်ဟာ အင်္ဂလိပ်စာကို သူ့အမေ ထက်ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်တတ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ မေထူးအပြင်ကိုကိစ္စရှိလို့ သွားတဲ့အခါ ဖိုးကျော်က လိုက်သွားပြီး၊ အင်္ဂလိပ်လို ကူညီပြောဆိုပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မေထူးကျောင်းစာတွေကိုလည်း သူကကူညီ ဘာသာပြန် ပြောပြပေးပါတယ်။ ဒီအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေထူးဘယ်လိုခံစားရမယ် ထင်ပါသလဲ။ ဖိုးကျော်နဲ့ပတ်သက်လို့ရော ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။ ဒီ အခြေအနေကြောင့် သူတို့သားအမိ ဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ သင်သာ ဒီလို အခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် ဘာတွေကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ပါမလဲ။

မိသားစုအခန်းကဏ္ဍအပြောင်းအလဲ

ဒုက္ခသည်အများအပြား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရင်ဆိုင်ရတဲ့ အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှု တစ်ရပ်ကတော့ မိသားစုအခန်းကဏ္ဍ အပြောင်းအလဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖေ၊ အမေ၊ ဆယ်ကျော်သက်သားသမီး၊ ခလေးငယ်တွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအားလုံး ကြုံတွေ့ရတာကတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက်ဘဝတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးတွေကို ပြောင်းလဲသွားစေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒါက တကယ်တော့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း အစပိုင်းမှာတော့ အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပရာဒိ တစ်ယောက် အမေရိကားကို သူ့ရဲ့သမီးအကြီး၊ သမီးရဲ့ခင်ပွန်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ခလေးငယ် ၃ ဦးတို့နဲ့အတူ ရောက်လာတာပါ။ ပရာဒိ တစ်ယောက် ဘာသာစကား သင်ယူဖို့ အခက်အခဲရှိတဲ့အတွက် အပြင် သိပ်မထွက်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့မြေးလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ မိခင် ဘာသာစကားကို မပြောချင်ကြ တော့တဲ့အတွက် သူစိတ်မကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူနဲ့အတူ နေပြီး သူတို့ မူရင်းတိုင်းပြည်က ဘဝဇာတ်ကြောင်းတွေ နားထောင်တာမျိုး မလုပ်ချင်ကြတော့ပါဘူး။ ဒါတင် မကသေးဘဲ တစ်ခါတစ်လေ သူတို့မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ရိုင်းပြတာတွေ ရှိပါတယ်။ ပရာဒိ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတာပါလဲ။ သူတို့မိသားစု အပြောင်းအလဲတွေဟာ ဘယ်လို အနေအထားမျိုးတွေ ရှိနေပါသလဲ။ ပရာဒိနေရာမှာ သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

အခန်း ၁၀

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့မိသားစုအတွင်း (သင်အပါအဝင်) ဘယ်သူတွေ အတူတကွနေထိုင်ကြမယ် ဆိုတာကို အောက်ဖော်ပြပါဇယားထဲမှာ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း၊ စာရေး၍လည်းကောင်း ဖော်ပြပေးပါ။ အဲဒီနောက် မိသားစုအတွင်း သူတို့ရဲ့အရင်တုန်းက အခန်းကဏ္ဍနဲ့ အခုလက်ရှိ အခန်းကဏ္ဍတွေကို စဉ်းစားပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်စဉ်အတွင်း မိသားစုအခန်းကဏ္ဍ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

မိသားစုဝင်	သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည်မှာ သူ့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။	ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့တိုင်းပြည်မှာ ဘယ်လိုအခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိခဲ့ပါသလဲ။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခန်းကဏ္ဍက ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသလဲ။
ဥပမာ။ မိဘ၊ ကလေး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ။	*ဥပမာ။ ကျောင်းသား၊ မိသားစုဝင်ငွေရှာသူ၊ အစ်ကိုကြီး သို့မဟုတ် အစ်မကြီး*	*ဥပမာ။ ထမင်းချက်၊ စကားပြန်၊ အစ်ကိုကြီး သို့မဟုတ် အစ်မကြီး*	*ဥပမာ၊။ ကလေးတွေ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ဇနီးသည်က အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတက်တယ်*
ကျနော်/ ကျမ			

အမေရိကန်တွေဟာ ကျား၊မ တန်းတူရည်တူရှိမှုအပေါ် သက်ဝင်ယုံကြည်ပါတယ်။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ အမှီအခိုကင်းပြီး လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့အပေါ် တန်ဖိုးထားပါတယ်။

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ထိန်းညှိပြုပြင်ရာမှာ အမျိုးသားအတွက်ရော အမျိုးသမီးအတွက်ပါ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်တွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ (ကျား/မ) တန်းတူရည်တူရှိမှုကို ယုံကြည်လက်ခံပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးပါ အမှီအခိုကင်းပြီး လွတ်လပ်တာကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။ မိသားစုအတော်များများမှာ ခင်ပွန်းသည်ရော၊ ဇနီးသည်ပါ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တာကိုလည်း နှစ်ယောက်စလုံး လုပ်ကြရပါတယ်။ တချို့မိသားစုတွေမှာ ဇနီးသည်ကခင်ပွန်းသည်ထက် ဝင်ငွေပိုများကြပါတယ်။ တချို့မိသားစုတွေမှာ ဇနီးသည်ကအလုပ်ရပြီး ခင်ပွန်းသည်က အလုပ်မရှိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကလေးတွေက ကျောင်းမနေသေးတဲ့အရွယ်ဆိုရင် ခင်ပွန်းသည်က ကလေးထိန်းရမယ့်အခြေအနေ ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ တချို့ဒုက္ခသည်အမျိုးသားတွေ အနေနဲ့ မိသားစုအတွင်း ငါ့ရဲ့ဦးဆောင်မှုအခန်းကဏ္ဍ ပျောက်သွားပြီလို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ တချို့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ တာဝန်အသစ်တွေယူရတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ မိသားစုအတွက် အဓိကဝင်ငွေရှာရတာ စတဲ့တာဝန်မျိုးတွေပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဖေးမပြီး ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိမယ်ဆိုရင် လင်မယားတွေအကြား နားလည်မှုတွေ ပိုမိုရရှိနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

အဒမ် နဲ့ သူ့ဇနီး ဖတီမာ တို့နှစ်ဦးစလုံး အလုပ်လုပ် ပါတယ်။ ဖတီမာရဲ့အလုပ်က လစာပိုရပြီး မိသားစု အတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံလည်း ပေးပါတယ်။ နွေရာသီ ရောက်လာတဲ့အခါ အိမ်မှာခလေးထိန်းဖို့ အတွက် အဒမ်တစ်ယောက် အလုပ်ကို အချိန်ပြည့် မသွားနိုင်တော့ပါဘူး။ အဒမ်နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လို ခံစားရပါမလဲ။ ဒီအခြေအနေမျိုးကို သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါမလဲ။ သင့်အနေနဲ့ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ်မိတယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မှာလဲ။

ဒုက္ခသည်တို့ရဲ့အတွေးများ

"အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုလာဖို့က ကျနော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလိုရောက်လာတဲ့အခါ ကျနော် တကယ်ပဲ ဂမ်းသာပါတယ်။"

"ဒီနေရာမှာ အားလုံးကပြည့်စုံတယ်။ အားလုံးက လွယ်ကူတယ်လို့ ကျနော်ဘယ်တုန်းကမှ မပြောခဲ့ပါဘူး။ ဘဂက ဒီလောက်မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနည်းဆုံး သင်လုံခြုံတယ်လို့တော့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သင်အလုပ်ကိုသွားပြီး လုံလုံခြုံခြုံပဲ အလုပ်ကနေပြန်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ကိုကြီးမြတ်တဲ့ကိစ္စကြီးပါပဲ။"

"အမေရိကားရောက်ရင် ဘဂက ဘယ်လိုရှိမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ကျမ အတော်လေး စိုးရိမ်ပူပန်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာနေပြီး မကြာမီမှာပဲ ကျမ ဒီကအခြေအနေတွေနဲ့ စပြီးအဆင်ပြေအောင် လုပ်နိုင်လာပါတယ်။"

"ဒီမှာအလုပ်တစ်ခုရမယ်၊ ဒီကစကားကိုပြောတတ်မယ်ဆိုရင် ဘဂက အများကြီးပိုပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့လာမှာပါ။"

"အမေရိကားရောက်ရင် ဘဂကပိုပြီးကောင်းလာမယ်လို့ ကျနော်တို့ စဉ်းစားခဲ့ကြတယ်။ ကျနော်တို့ အတွက်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေအတွက်ပါ ပိုကောင်းလာမယ်လို့ ကျနော်တို့စဉ်းစားခဲ့ကြတယ်။ အခုအချိန်အထိတော့ အားလုံးက အဆင်ပြေနေပါတယ်။"

"သိတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာတုန်းကဆိုရင် အတူတူစုပေါင်းပြီး လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြတာ။ စားလည်း အားလုံးဝိုင်းစားကြ။ အလုပ်လည်း အားလုံးအတူတူလုပ်ကြ။ ကိုယ့်ဘာသာစကားကိုပဲ ပြောခဲ့ကြတာ။ အဲဒါတွေကို ကျနော်သတိရတယ်ဗျာ။ ကျနော့်ညီအစ်ကိုမောင်နှမဂမ်းကွဲတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို သတိရတယ်ဗျာ။ ကျနော့်အတွက်တော့ အမေရိကားမှာနေဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျနော့်မိသားစုအတွက်တော့ ကောင်းပါတယ်။"

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ကလေးတွေအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ဘဝကို ယဉ်ကျေးမှု အသစ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့ ပြုလုပ်နေတဲ့အချိန် တပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ သူတို့ရဲ့ အိမ်မှာ၊ သူတို့ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ မူလရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အညီ ပြုမူနေထိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းပြောဆိုခံရတဲ့ အတွက်ပါပဲ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ ဘာသာစကားအသစ်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်တွေကို သင်ယူဖို့ခက်တဲ့အတွက် သူတို့အနေနဲ့ ပိုပြီး တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါ တယ်။

လူငယ်လေးများ

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရာမှာ လူငယ်တွေအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်နဲ့လည်း အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ရပါတယ်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာလည်း သူတို့ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ အိမ်မှာကလည်း မူလရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့အညီ ပြုမူနေထိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့လည်း ကြုံရပါတယ်။ ဒါတွေကို ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ တဘက်မှာလည်း ကလေးဘဝကနေ လူပျိုအပျိုဝင်ခါစအရွယ်အဖြစ် ကူးပြောင်းနေချိန်ဖြစ်တဲ့အတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

သူတို့ဟာ အင်္ဂလိပ်စာကို ပိုပြီးမြန်မြန် တတ်မြောက်တဲ့အတွက် မိဘတွေအတွက် စကားပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့လည်း အခိုင်းခံရပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် အခြားတာဝန်တွေကိုလည်း ယူလာရပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ သူတို့အနေနဲ့ အလုပ်လည်းလုပ်ရသလို တပြိုင်နက်တည်းမှာ ကျောင်းလည်းသွားရပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ကလည်း အမေရိကန်ပညာရေးစနစ်ကို အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးတွေကို မကူညီနိုင်ဘူးလို့ ခံစားကြရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကလေးတွေ ဘာတွေကိုရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေရတယ် ဆိုတာ သိရှိနားလည်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါမှ သူတို့ကို သင် ကူညီနိုင်မှာပါ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေအနေနဲ့ သူတို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မိဘတွေကို ပြောပြလို့မရဘူးလို့ ခံစားကြရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြီးမားပြင်းထန်လာတဲ့အခါ သူတို့ဟာ အခြားသူကိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ ထိခိုက် နာကျင်စေတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ ပါဝင်လာကြပါတယ်။ သူတို့ ကျောင်း စ ပြေးလာကြပြီး ဂိုဏ်းအဖွဲ့ ဝင်တာတွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြ ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နေတယ်၊ ဘာတွေခံစားနေရတယ် ဆိုတာတွေကို ပြောပြဖို့ သင့်ရဲ့ ကလေးတွေကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ဒ့ါအပြင် သူတို့ရဲ့ သက်တူရွယ်တူတွေနဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကို ဖြတ်သန်းကျော်လွှန်နိုင်ဖို့ သူတို့ကို အားကစား လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းက လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ဒီအရာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပိုမိုအဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါ။

ဘလာရမ် ရဲ့သား ဘဟင် ဟာ အထက်တန်းကျောင်း ရောက်နေပါပြီ။ ဘဟင်မှာ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ရှိပြီး၊ သူ ကျောင်းမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ ပျော်ပုံရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဟင် ဟာ မကြာခဏ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ကလေးတစ်အုပ်နဲ့ တွဲနေတာတွေ့တယ် လို့ ဘလာရမ်ရဲ့ အိမ်နီးချင်း အမေရိကန်မိတ်ဆွေ ကောလင်းက သတိပေးပါတယ်။ သားဖြစ်သူ ဘဟင် တစ်ယောက် ဒုက္ခမတွေ့ခင်၊ သူနဲ့ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ ဘလာရမ်ကို ကောလင်းက အကြံပေးပါတယ်။ ဘလာရမ်နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘာလုပ်ပါမလဲ။

သင့်ရဲ့ကလေးတွေကို သင်နဲ့တိုင်ပင်ပြောဆိုမှုရှိအောင် အားပေးပါ။ ဒါမှသင့်ရဲ့ကလေးတွေကို သင်ပိုမိုနားလည် လာပါလိမ့်မယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေအတွက် သူတို့ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ပြောင်းလဲလာမှုဟာလည်း မလွယ်ကူလှပါဘူး။ အရင်တုန်းက မိသားစုနဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူ၊ ဗဟုသုတရှိသူ လူကြီးသူမတွေ ဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းကနေ နိမ့်ကျသွားတယ်လို့ သူတို့ခံစားကြရ ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်တွေ၊ ဘာသာစကားအသစ်တွေကို သင်ယူဖို့ခက်ခဲတာ၊ ဒါ့အပြင် ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းအရ အခက်အခဲတွေရှိနေတာ စတဲ့အနေအထားတွေကြောင့် တကိုယ်တည်း အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားလာရစေပါတယ်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူတွေအနေနဲ့ သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လေးစားခံရတဲ့ လူကြီးသူမ နေရာမှာ မရှိတော့ဘူးလို့ မြင်လာကြပါတယ်။

အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူတွေအနေနဲ့ စီးပွားရေးအရလည်း အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ တချို့ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူ ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ ပင်စင်ယူ၊ အနားယူရတော့မယ်လို့ မျှော်လင့်နေပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာ အလုပ်လုပ်ရဦးမယ့် အနေအထားတွေ ကြုံရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ အသက် ၆၅ နှစ်မပြည့်သေးသူတွေ ပိုပြီးခံစားကြရပါတယ်။ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်ပြီးတဲ့ ဒုက္ခသည်တွေ အနေနဲ့လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ပင်စင်ဟာ သူတို့မျှော်လင့်ထားသလိုမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိရှိလာမှာပါ။ မသန်မစွမ်း ဖြစ်လာတဲ့အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်တွေ ထဲမှာကလည်း သူတို့ရဲ့ ဆေးဝါး ကုသစရိတ်တွေကို မပေးထားပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေဟာလည်း သူတို့မူရင်းနိုင်ငံမှာတုန်းကလို သူတို့ကို မထောက်ပံ့နိုင်ကြတော့ပါဘူး။

အလာစို ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက သူမရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ လာရောက်နေထိုင်ချိန်မှာ၊ အသက် ၆၁ နှစ်ရှိပြီး၊ သူပင်စင်ယူထားတာ နှစ်အတော်ကြာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သားရဲ့မိသားစုမှာ ပိုက်ဆံသိပ်မရှိတာ သူသိပါတယ်။ သူတို့မှာရှိတဲ့ငွေဟာ မိသားစုအသုံး စရိတ်ကာမိရုံပဲရှိပါတယ်။ အလာစို တစ်ယောက် သူ့အနေနဲ့ အစိုးရရဲ့အထောက်အပံ့မရတဲ့အပေါ် အတော်အံ့အားသင့်မိပါတယ်။ သူဟာ ပင်စင်စား တစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုတာ အစိုးရက မသိလေရော့ သလား။ အလာစိုနေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်ဘာလုပ်ပါမလဲ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေအတွက် ဒီစိန်ခေါ်မှုအားလုံးဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ဖို့နဲ့၊ အခြားသူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း တက်ခိုင်းတာမျိုးဆိုရင် သူတို့ကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစေပြီး ဆက်စပ်ပါဝင်လာစေပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစု ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လှုပ်ရှားဆောက်ရွက်မှုတွေမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြင့် အလွန်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝမျိုးကို အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

၁၀ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး အနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ပြီး၊ ဘဝအသစ်ရဲ့အခက်အခဲတွေကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဘူးလို့ ထင်မြင်လာတဲ့အခါ ချက်ချင်းအကူအညီရယူပါ။

စာမျက်နှာ ၁၃၅ က မိသားစုဝင်တွေအကြောင်း ဖော်ပြထားတဲ့ဇယားကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ဆွေးနွေးဖော်ပြထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီး သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှု အခန်းကဏ္ဍတွေကို သင့်အနေနဲ့ ရှာဖွေနိုင်ပါသလား။ လိုအပ်ရင် ဇယားကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လို ဖေးမကူညီနိုင်ပါသလဲ။

အကူအညီရှာဖွေခြင်း

သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားလာရရင် အကူအညီချက်ချင်းရယူပါ။ မိသားစုအခန်းကဏ္ဍသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ရေး သင်တန်းမှာဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့ကိစ္စတွေကို လိုက်လံကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ဝန်ထမ်းနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေ တိုးတက်လာဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့အိမ်က စိတ်ညည်းညူစရာ အခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် အကူအညီပေးနိုင်မယ့်သူတွေကို သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကနေ ရှာဖွေကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ညည်းညူမှုတွေကို ခံစားရတဲ့အခါ အကူအညီတွေကို ဘယ်လိုတောင်းခံနိုင်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပြောပြပြီး အကူအညီတောင်းခံတာကို သင့်ရဲ့အဖော်တစ်ဦးနဲ့အတူ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၊ ဟေး ဒီကနေ့ သင်နေကောင်းပါလား။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ် ၂၊ ဒီကနေ့ သိပ်နေမကောင်းဘူး။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ်၁၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ်၂၊ ကျနော်/ကျမ ဝမ်နည်းနေတယ်။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ်၁၊ ကြားရတာစိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဘာကြောင့်များ သင် ဝမ်းနည်းနေပါသလဲ။
- ❒ ပုဂ္ဂိုလ်၂၊ ကျနော်/ကျမ မိသားစုကိုသတိရနေလို့ပါ။

သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဖော်ပြဖို့ခက်ခဲနေတယ်ဆိုရင် စာမျက်နှာ ၂၂၆၊ အချပ်ပို (ဂ) က ခံစားချက်မျက်နှာများ ဆိုတဲ့ စာမျက်နှာကိုကြည့်ပြီး အကြံဉာဏ်တချို့ ရှာဖွေကြည့်ပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ပတ်ဂန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအသစ်မှာ အသားကျဖို့ဆိုရင် ၂ နှစ်ကနေ ၅ နှစ်အထိ အချိန်လိုပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

၂။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းလမ်းတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ ပြဿနာတွေကို သင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါမလဲ။

က. မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စားသောက်ခြင်း

ခ. ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုပွဲတက်ခြင်း

ဂ. ကိုယ်ကြိုက်တဲ့တေးဂီတနဲ့ သီချင်းတွေကို နားထောင်ခြင်း

ဃ. ကိုယ့်အိပ်ယာထဲမှာပဲ တံခါးပိတ်ပြီး သုံးရက်လောက်နေခြင်း

င. နံပတ် က၊ ခ နဲ့ဂ တို့ဟာ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ မိသားစုအတွင်း ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆက်ဆံကြမယ်ဆိုရင် ပြုပြင်ထိန်းညှိမှုတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါ ပိုမိုလွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၄။ သင့်အနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမတူညီတဲ့ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

က. ဒေါသထွက်မယ်။ စိတ်တိုမယ်။

ခ. ဂမ်းနည်းမယ်။

ဂ. ပျော်မယ်။

ဃ. မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်မယ်

င. နံပတ် က၊ ခ နဲ့/သို့မဟုတ် ဃ

၅။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်သူတွေဟာ မိသားစုအခန်းကဏ္ဍ အပြောင်းအလဲတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသလဲ။

က. အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးတွေ

ခ. ဆယ်ကျော်သက်တွေ

ဂ. အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ

ဃ. အထက်ကဖော်ပြထားသူတွေအားလုံး

အခန်း ၁၀

၁၁

အခန်း (၁၁)

အမေရိကန်ဥပဒေအောက်က အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေတွေဟာ ပြည်သူတွေရဲ့အခွင့်အရေးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေအရ သင့်မှာရှိတဲ့အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ အကြောင်း အခြေခံဗဟုသုတ သင့်မှာ ရှိထားသင့်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» သင့်ရဲ့အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်း
» သင်နားလည်ထားသင့်တဲ့ အမေရိကန်ဥပဒေများ
» သင့်ရဲ့တရားဝင်အဆင့်အတန်းနဲ့ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေတွေဟာ ပြည်သူတွေရဲ့အခွင့်အရေးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဥပဒေတွေနဲ့အညီ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ရှိမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာ သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
တရားရုံး	court	
	judge	
	jury	
	law	
	law office	
	lawyer or attorney	
	legal clinic	
	responsibilities	
	rights	
	U.S. Constitution	

ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်သူအားလုံးနဲ့ တူညီတဲ့အခြေခံအခွင့်အရေးတွေ ရှိပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်အနေနဲ့ ဥပဒေ ချိုးဖောက်ရင် အပြစ်ပေးခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချိုးဖောက်ခဲ့တဲ့ဥပဒေကို ကိုယ်မသိဘူး ဆိုရင်တောင်မှ အပြစ်ကတော့အပေးခံရမှာပဲ။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် သင်ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ ဘယ်လိုအခွင့်အရေးတွေ ရှိခဲ့ပါသလဲ။
သင့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေက ဘာတွေပါလဲ။ ဒီအခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်တွေအကြောင်းကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

သင့်ရဲ့အခွင့်အရေးများ

ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်သူအားလုံးနဲ့တန်းတူ အခြေခံအခွင့်အရေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီအခွင့်အရေးတွေထဲမှာ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာကိုးကွယ်ယုံကြည်ခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာစုဝေးခွင့်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေအပါအဝင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တရားဝင်နေထိုင်သူတွေအားလုံး အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး၊ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း၊ ပညာရေးနဲ့ အစိုးရ အထောက်အပံ့တွေမှာ အားလုံးတူညီတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိကြပါတယ်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှကာကွယ်ခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဥပဒေတွေဟာ လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးနောက်ခံသမိုင်း စသည်တို့အပေါ် အခြေခံတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကို ဆန့်ကျင်အကာအကွယ် ပေးပါတယ်။ သင့်ရဲ့အဆင်းသဏ္ဌာန် ဒါမှမဟုတ် ပြောဆိုတဲ့ဘာသာစကား စတာတွေကြောင့်သင့်ကို ခွဲခြားဆက်ဆံတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူဖို့ ပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

ပက်ထရစ်ရှာတစ်ယောက် အခုထက်ကျယ်တဲ့ တိုက်ခန်းအိမ်ကို ပြောင်းရွှေ့ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ တိုက်ခန်းအိမ်ယာငှားတဲ့ ပိုင်ရှင်ကို သွားရောက်မေးမြန်းပါတယ်။ ပက်ထရစ်ရှာ အနေနဲ့ ဒီအိမ်ခန်းတွေမှာ နေလို့မရဘူးလို့ ပိုင်ရှင်က ပြောပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့အနေနဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို မငှားတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါလို့ ပြောပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲလို့ ပက်ထရစ်ရှာက မေးပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က ဒုက္ခသည်မိသားစု တစ်စုကို ငှားရမ်းခဲ့ရာမှာ သူ့အနေနဲ့ ဒုက္ခတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပဲလို့ ဖြေပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုခွဲခြား ဆက်ဆံတာမျိုး ဖြစ်ရတာပါလဲ။ ပက်ထရစ်ရှာ ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

အပြစ်ရှိကြောင်းသက်သေမပြနိုင်သေးခင်အထိ အပြစ်မရှိသူ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုခုနဲ့ တရားစွဲဆိုခံရပါက၊ သက်သေမပြနိုင်သေးခင်အထိ သင့်ကို အပြစ်မရှိသူအဖြစ်သာ စဉ်းစားသတ်မှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားရုံးမှာ သင့်ကိုကိုယ်စားပြုမယ့် ရှေ့နေငှားရမ်းပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ရှေ့နေမငှားနိုင်ဘူးဆိုရင် သင့်ကိုကိုယ်စားပြုဖို့ တရားရုံးက ရှေ့နေတစ်ဦးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည် ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့ တိုင်းပြည်မှာရှိတာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အခွင့်အရေးတွေနဲ့ သင့်ရဲ့တိုင်းပြည်မှာရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်လိုဆင်တူမှုရှိပါသလဲ။
- ❒ ဘယ်လိုကွာခြားတာမျိုး ရှိပါသလဲ။
- ❒ တာဝန်ဝတ္တရားတွေရော ဘယ်လိုဆင်တူမှုရှိပါသလဲ။
- ❒ သူတို့ဘယ်လိုကွာခြားမှုမျိုး ရှိပါသလဲ။

ဒီဆင်တူမှုတွေနဲ့ ကွဲပြားမှုတွေအကြောင်းကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဥပဒေချိုးဖောက်ပါက သင်အရေးယူခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ချိုးဖောက်တဲ့ ဥပဒေကို သင်မသိဘူးဆိုရင်တောင်မှ အပြစ်ပေးခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချို့အမှုကိစ္စတွေအတွက် ပြစ်ဒဏ်ဟာ ကိုယ့်မူရင်းနိုင်ငံကို ပြန်ပို့တာမျိုးခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အတွက်ကြောင့် ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အမေရိကားမှာ ဥပဒေသုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ပြည်ထောင်စုဥပဒေ ဥပမာ မူးယစ်ဆေးဝါးမှောင်ခိုမှုကိုဆန့်ကျင်တဲ့ ဥပဒေဆိုပါတော့။ ဒီဥပဒေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း နေထိုင်သူအားလုံးအတွက် သက်ရောက်ပါတယ်။

ပြည်နယ်ဥပဒေ ပြည်နယ်တွေအလိုက် ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် တချို့ပြည်နယ်တွေမှာ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ကို အသက် ၁၆ နှစ်မှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့ ပြည်နယ်တွေမှာ အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ရပါမယ်။

ဒေသဆိုင်ရာဥပဒေ သက်ဆိုင်ရာမြို့ ဒါမှမဟုတ် ခရိုင်အတွင်း ပြဋ္ဌာန်းကျင့်သုံးပါတယ်။

၁၁ အမေရိကန်ဥပဒေအောက်က အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသက် ၂၁ နှစ် မပြည့်မချင်း အရက်သောက်ခွင့်မရှိသလို ဝယ်ခွင့်လည်း မရှိပါဘူး။

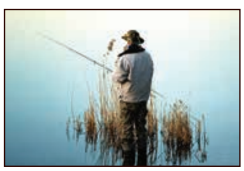
ကလေးငယ်တွေကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက် စောင့်ရှောက်မှုမရှိဘဲ ချန်ထားခဲ့ရင် ဥပဒေချိုး ဖောက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဥပဒေတွေကို သင်သိရှိနားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများအားဖြင့် သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံကဥပဒေတွေနဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင်သိသင့်တဲ့ အမေရိကန်ဥပဒေတချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဒီဥပဒေနဲ့သက်ဆိုင်တာတွေကတော့:	ဥပဒေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုချက်:	သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူထားတဲ့နိုင်ငံမှာရော အလားတူဥပဒေတွေ ရှိပါသလား။
တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါး	ဟီးရိုးအင်းတို့ ကုတ်ကင်းတို့လို သတ်မှတ်ထားတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို ဝယ်ယူတာ၊ ရောင်းချတာ၊ အသုံးပြုတာ အားလုံးဟာ တရားမဝင်ပါဘူး။ ဒီဥပဒေကိုချိုးဖောက်တယ်ဆိုရင် မူရင်းနိုင်ငံပြန်ပို့တာမျိုးခံရနိုင်ပါတယ်။	
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	တချို့နေရာတွေမှာ ဆေးလိပ် သောက်တာဟာ ဥပဒေချိုးဖောက် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ တွေ၊ အစည်းအဝေးခန်းမတွေလို နေရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စားသောက်ဆိုင်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သင်ဆေးလိပ် သောက်တယ်ဆိုရင် သင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ဒေသက ဥပဒေတွေအကြောင်းကို သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကိုမေးပါ။	
အရက်	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသက် ၂၁ နှစ်မပြည့်မချင်း အရက်ဝယ်ခွင့် မရှိသလို သောက်ခွင့်လည်း မရှိပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရက်ဘားဆိုင်တို့၊ စားသောက်ဆိုင် တို့လို နေရာမျိုးတွေကလွဲရင်၊ အရက်နဲ့အရက်ပါတဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို လမ်းပေါ်မှာ ဒါမှမဟုတ် အိမ်အပြင် ဘက်မှာ သောက်သုံးတာဟာလည်း ဥပဒေချိုးဖောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရက်မူးနေစဉ်ကားမောင်းတာ(DUI) ဟာလည်း သင့်ရဲ့ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် အသိမ်းခံရနိုင်သလို အချုပ်ကျနိုင်ပါတယ်။	
ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း	သင့်အနေနဲ့ အမေရိကန်ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်မရှိဘဲ ယာဉ်မောင်းတာနဲ့ အရက်မူးပြီး ကားမောင်းတာဟာ ဥပဒေချိုးဖောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြည်နယ်အတော်များများမှာ မော်တော်ယာဉ်အတွင်း သုံးပြုရမယ့် ထိုင်ခုံခါးပတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဥပဒေတွေပြဋ္ဌာန်းထားပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့စီမံထားတဲ့ သီးသန့်ထိုင်ခုံအသုံးပြုဖို့နဲ့၊ ကလေးတွေကို ထိုင်ခုံခါးပတ်အသုံးပြုဖို့ မိဘတွေမှာတာဝန်ရှိပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် လည်း အလားတူ ထိုင်ခုံခါးပတ်ဥပဒေတွေ ပြဋ္ဌာန်း ထားပါတယ်။	

Cultural Orientation Resource Center

ဒီဥပဒေနဲ့သက်ဆိုင်တာတွေကတော့:	ဥပဒေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုချက်:	သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူထားတဲ့နိုင်ငံမှာရော အလားတူဥပဒေတွေ ရှိပါသလား။
တစ်ယောက်ထက်ပိုတဲ့ လင် သို့မဟုတ် မယား တပြိုင်တည်းယူခြင်း	လင် သို့မဟုတ် မယားတစ်ယောက် ထက်ပိုပြီး တပြိုင်တည်းယူခြင်းဟာ တရားမဝင်ပါဘူး။ ဥပဒေအရ ခွင့်မပြုပါဘူး။	
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရိုက်နှက်စော်ကားခြင်း	သင့်ရဲ့ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဇနီးသည်/လင်ယောကျ်ားကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်ခြင်းဟာ ဥပဒေချိုးဖောက်ရာ ကျပါတယ်။ အရိုက်ခံရတဲ့ကလေးကို ကလေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနက အိမ်မှာမထားတော့ဘဲ ခေါ်ယူသွားနိုင် ပါတယ်။	
ကလေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း	လူကြီးတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမရှိဘဲ ကလေးတွေချည်းပဲ ချန်ထားရင် ဥပဒေချိုးဖောက်ရာကျပါတယ်။ တချို့ပြည်နယ်တွေမှာ အိမ်မှာချန်ထားခဲ့လို့ ရတဲ့ကလေးတွေရဲ့ အသက်အရွယ်ကို သတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုပေမဲ့၊ အသက် ၁၂ နှစ်အောက်ကလေးတွေကို အိမ်မှာ သူတို့ချည်းပဲ မထားခဲ့သင့်ပါဘူး။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ကလေးငယ်တွေကို ကလေးကြီးတွေက စောင့်ရှောက်ထားလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာတော့ ကလေးတွေကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူ လူကြီးတွေကိုယ်တိုင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ရပါမယ်။ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မယ့်သူ မရှိဘဲ ကလေးကိုထားခဲ့ရင် လစ်လျူရှုတယ်လို့သတ်မှတ်ပြီး၊ ကလေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနကနေ ကလေးကို လာခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။	
အရွယ်မရောက်သေးသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုလုပ်မှု	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ပြည်နယ်အားလုံးနီးပါးမှာ(အသက် ၁၈ နှစ်အောက်) အရွယ်မရောက်သေးသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာဟာ ဥပဒေချိုးဖောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်မရောက်သေးသူကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုလုပ်ပါက ထောင်ကျနိုင် သလို ပြန်ပို့တာလည်း ခံရနိုင်ပါတယ်။	

ဒီဥပဒေနဲ့သက်ဆိုင်တာတွေကတော့:	ဥပဒေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုချက်:	သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူထားတဲ့နိုင်ငံမှာရော အလားတူဥပဒေတွေ ရှိပါသလား။
 လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်ပေးမှု	လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ လိင်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုတာ၊ အမူအရာပြုလုပ်တာတွေဟာ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်ပေးမှု) ဥပဒေချိုးဖောက်ရာ ကျပါတယ်။	
 သေနတ်နဲ့ လက်နက်ခဲယမ်း	သေနတ်နှင့်လက်နက်ခဲယမ်းတွေကို ရောင်းခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဥပဒေတွေ ပြဌာန်းထားပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်အလိုက် ဒီဥပဒေတွေ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။	
 အမဲလိုက်ခြင်းနှင့် ငါးမျှားခြင်း	နေရာအတော်များများမှာ ခွင့်ပြုမိန့်လိုင်စင် မရှိဘဲ အမဲလိုက်တာ၊ ငါးမျှားတာဟာ တရားမဝင်ပါဘူး။	
 သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဘာဝဥယျာဉ်များ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဘာဝဥယျာဉ်တွေကို အကာအကွယ်ပေးတဲ့ ဥပဒေတွေ ပြဌာန်း ထားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့ ဥယျာဉ်တွေအတွင်းမှာ မီးဖိုတာကို ခွင့်မပြုသလို၊ ဆေးလိပ်တောင် သောက်ခွင့်မပြုတဲ့ ဥယျာဉ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဥယျာဉ်တွေ အားလုံးမှာ ပြဌာန်းထားတာ ကတော့ လာရောက်လည်ပတ်သူတွေ အနေနဲ့ ပြန်သွားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ အမှိုက်တွေကို အကုန်ပြန်ယူသွားရပါတယ်။	
 တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု	တိရစ္ဆာန်တွေအပေါ် မညှာမတာပြုမှု ဆက်ဆံတဲ့အပေါ် တားမြစ်တဲ့ဥပဒေတွေကို တချို့ ပြည်နယ်တွေမှာ ပြဌာန်းထားပါတယ်။ သင်ရောက်ရှိတဲ့နေရာက ဥပဒေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချ နေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့က တာဝန်ရှိသူတွေကို မေးပါ။	

ရှေ့ဖော်ပြပါစာမျက်နှာပါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဥပဒေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

- ❒ ဘယ်ဥပဒေတွေက သင့်အတွက် လိုက်နာဖို့လွယ်ပါသလဲ။
- ❒ ဘယ်ဥပဒေတွေက သင့်အတွက်လိုက်နာဖို့ခက်ခဲပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အော့တမန်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုသွားမယ့် သူ့ရဲ့လေယာဉ်ခရီးစဉ်မတိုင်မီ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ ခတ် ဆေးရွက်ကို သူ့ရဲ့အိတ်ထဲမှာ ထည့်လာခဲ့ပါတယ်။ သူလေယာဉ်ကွင်းအဝင် ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီ ခတ်အရွက်ကိုသိမ်းသွားပြီး အော့တမန်ကိုလည်း မေးမြန်းစစ်ဆေးဖို့ အခန်းတစ်ခုကို ခေါ်သွားပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်းကို တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါး ယူဆောင်သွားလို့ မရဘူးဆိုတာ အော့တမန် သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခတ်အရွက်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တရားမဝင်ဘူးဆိုတာကိုတော့ သူမသိပါဘူး။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို မထွက်ခွာမီကတည်းက အော့တမန် ဘာလုပ်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။

နွေးမိမှာ ကလေးငယ်သုံးယောက်ရှိပါတယ်။ အနီးအနားမှာ အိမ်နီးနားချင်းတွေလည်း ရှိနေတော့ နွေးမိတယောက်ဈေးသွားတုန်း ကလေးတွေကို အိမ်နားက ကားရပ်တဲ့ဂြန်းထဲမှာ ဆော့ဖို့ထားခဲ့ပါတယ်။ တနေ့ သူမအိမ်ပြန်လာတော့ အိမ်မှာ ရဲအရာရှိတစ်ဦး ရောက်နေပါတယ်။ ရဲအရာရှိက မေးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ကလေးတွေချည်းပဲ ထားခဲ့ရတာလဲလို့။ နွေးမိက နားမလည်ဘူး ဖြစ်သွားပါတယ်။ အနီးအနားမှာ အိမ်နီးချင်းတွေလည်း ရှိနေတာပဲ။ ဘာများပြဿနာ ရှိလို့လဲ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကလေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ လစ်လျူရှုမထားဖို့ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေတွေနဲ့အညီ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် မိဘအနေနဲ့ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

အီဘဲ့ဟာ လယ်သမားတစ်ဦးထံကနေ ဆိတ်တစ်ကောင်ဝယ်ပြီး သူနေထိုင်ရာ တိုက်ခန်းအိမ်ယာကို ယူလာပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဆိတ်ကိုခြံဝင်းအတွင်းပေါ်ပြီး အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုလည်း ဆိတ်သားသုံးဆောင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဲရောက်လာပြီး သတ်ထားတဲ့ဆိတ်ကို ခြံဝင်းအတွင်းကနေ ဖယ်ရှားပေးဖို့ပြောပါတယ်။ ဘာပြဿနာများ ရှိပါသလဲ။ အီဘဲ့ ဘာအမှားလုပ်မိပါသလဲ။

နော်ဖောတယောက် သူတို့အိမ်နားက ကန်ကြီးမှာ ငါးမျှားနေပါတယ်။ ရဲအရာရှိ ရောက်လာပြီး ဒီနေရာမှာ ဥပဒေအရ ငါးမျှားခွင့် မရှိဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ သူမ ဖမ်းထားတဲ့ငါးတွေကို သူက ရေထဲကိုပြန်လွှတ်လိုက်ပြီး သူမကိုလည်း ဒဏ်ငွေဆောင်ဖို့ လက်မှတ်ပေးသွားပါတယ်။ နော်ဖောက သူမ နောက်တခါ လုပ်မှာမဟုတ်ကြောင်းနဲ့ သူ့ကိုဒဏ်ငွေမချဖို့ တောင်းပန်ပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ကန်တွေမှာ ငါးမျှားခွင့် မရှိတာမသိလို့ လုပ်မိတာဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။ ရဲအရာရှိအနေနဲ့ နောက်ထပ်ဘာပြောမယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ စတင်နေထိုင်တဲ့ ပထမနှစ်အတွင်း ဒုက္ခသည်အဆင့် အသိအမှတ် ပြုခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခသည်အဆင့်နဲ့ နေထိုင်စဉ်ကာလအတွင်း ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ခရီးထွက်ခွင့်မရှိပါဘူး။

သင့်ရဲ့ တရားဝင်နေထိုင်ခွင့် အဆင့်အတန်းနဲ့ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု

ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ပြီး ပထမတစ်နှစ်အတွင်း သင်ဟာ ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကာလ တလျှောက်လုံးမှာ သင့်အနေနဲ့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ တရားဝင် နေထိုင်သူဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြဖို့အတွက် အိုင်နိုင်တီဖိုး (I-94) ကဒ်ပြားနဲ့၊ အလုပ်သမားကဒ် EDA ကဒ်ပြား မိတ္တူတွေကို အမြဲယူဆောင်သွားပါ။ မူရင်းကဒ်ပြားတွေကိုတော့ လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ အောက်ဖော်ပြပါတွေကို သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ဘယ်နေရာမဆို သွားလာနိုင်ပါတယ်။ (တနေရာကို ပြောင်းရွှေ့မယ်ဆိုရင်တော့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားနှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနကို ၁၀ ရက် အတွင်း အကြောင်းကြားရမယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။)
- ❒ အိုးအိမ်ခြံမြေအစရှိတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုများ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။
- ❒ အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ❒ ကျောင်းတက်နိုင်ပါတယ်။
- ❒ အသက် ၂၁ နှစ်အောက် လက်မထပ်ရသေးတဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ ကိုယ်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်ကို ခေါ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက် ဒါမှမဟုတ် သားသမီးတွေနဲ့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ပြန်လည် ဆုံဆည်းချင်တယ်ဆိုရင် ဘာတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့က ရှင်းပြပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခွင့်အရေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။ သင်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို မရောက်မီကရှိခဲ့တဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကွာခြားပါသလဲ။ အပေါ်ကဖော်ပြထားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေထဲက သင်နဲ့သင့်ရဲ့မိသားစုအတွက် အရေးကြီးဆုံးအခွင့်အရေးတွေကို စက်ပိုင်း ပိုင်းပေးပါ။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်းနဲ့နေထိုင်စဉ် သင်လုပ်ဆောင်လို့မရတဲ့အရာများ

သင့်အနေနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စပို့စ်) မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် စစ်တပ်ထဲဝင်တာ၊ မဲပေးတာ၊ နိုင်ငံသားတွေကိုပဲခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရအလုပ် စတာတွေကိုလည်း လုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒုက္ခသည်အဆင့်အတန်းနဲ့နေထိုင်စဉ် အမေရိကန်အစိုးရရဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားနဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန (USCIS) ရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ပြင်ပကို ခရီးသွားခွင့်မရှိပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ပြည်ပကိုမဖြစ်မနေသွားရမယ်ဆိုရင် ခွင့်ပြုချက်ဘယ်လိုတောင်းခံရမယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့က ရှင်းပြပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်အဖြစ်နဲ့ နေထိုင်စဉ်အတွင်း၊ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံကိုပြန်တယ်ဆိုရင် သင့်ကိုအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုတာကို ခံရနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး အကြံပေးအရာရှိနဲ့ စောအဲဒို ပထမဆုံးတွေ့တဲ့အခါ၊ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို လျှောက်ချင်တာလဲလို့ အကြံပေးအရာရှိက သူ့ကို မေးပါတယ်။ စောအဲဒို ဖြေတာကတော့ သူ့မူရင်း တိုင်းပြည်မှာတုန်းက သူ့အဖေနဲ့ ဦးလေးတွေ လုပ်သလိုပဲ၊ သူလည်း စစ်သားလုပ်ချင်တယ်လို့ ဖြေပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အကြံပေး အရာရှိက စောအဲဒိုကို ဘယ်လိုဖြေမယ်ထင်ပါသလဲ။ စောအဲဒိုတစ်ယောက် အမေရိကန်စစ်တပ်ထဲ ဝင်ခွင့် ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်ဝင်ခွင့်ရှိပါသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့်ဝင်ခွင့်မရှိတာပါလဲ။ သူရောဝင်နိုင်ပါ့မလား။

စစ်မှုထမ်းဥပဒေ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း နေထိုင်တဲ့အသက် ၁၈ နှစ်ကနေ ၂၅ နှစ်အကြားရှိတဲ့ အမျိုးသား အားလုံး စစ်မှုထမ်းဖို့ စစ်သားစုဆောင်းရေးဌာန (Selective Service) မှာ စာရင်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးရကိုယ်စားလှယ်ဌာန တစ်ခုဖြစ်တဲ့ စစ်သားစုဆောင်းရေးဌာန အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စစ်မှုထမ်းဖို့ ဆင့်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ စစ်ဖြစ်နေတဲ့ ကာလမျိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥပဒေဟာ ဒုက္ခသည်တွေ အတွက်လည်း သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ လောလောဆယ် အချိန်အထိ အမေရိကန်စစ်တပ်အတွင်းက စစ်မှုထမ်းအားလုံးဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်ဝင်တဲ့ သူတွေချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရင်းပေးဖို့ ပျက်ကွက်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ နောင်မှာ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ သို့မဟုတ် နိုင်ငံသား အဆင့်အတန်းတွေကို ရရှိဖို့ အခက်အခဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွန် ရဲ့သား လီရွှန်စ်ဟာ အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာ ရတာကို စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ အရွယ်ရောက်သူတွေ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လီရွှန်စ်က သွန် ကိုပြောပါတယ်။ သွန် နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် လီရွှန်စ်ကို သူ့ရဲ့ တာဝန်ရှိမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှင်းလင်းပြောကြားပါမလဲ။

---

၁၁ အမေရိကန်ဥပဒေအောက်က အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများ

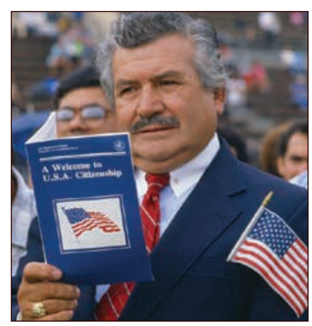
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တစ်နှစ်ကြာနေထိုင်ပြီးတဲ့ နောက် တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူအဖြစ် လျှောက်ထားရပါမယ်။

အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာနေထိုင်ပြီး ၁ နှစ်ကြာတဲ့အခါ တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ(LPR) သို့မဟုတ် ဂရင်းကဒ်ကိုင်ဆောင်သူအဖြစ် လျှောက်ထားရပါမယ်။ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူတွေဟာ ပြည်ပကိုခရီးထွက်ခွာခွင့် ရှိပါတယ်။ (ဒါပေမဲ့ ပြည်ပမှာတနှစ်ထက်ကျော်ပြီး နေထိုင်ဖို့တော့ မသင့်တော်ပါဘူး။) ဒါ့အပြင် စစ်တပ်ထဲလည်းဝင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်ရွေးကောက်ပွဲကို မဲပေးခွင့်မရှိပါဘူး။ နိုင်ငံသားတွေကိုသာခွင့်ပြုတဲ့ အစိုးရအလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူအဖြစ် ဘယ်လိုဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။

လီလ တစ်ယောက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်တာ ၉ လလောက်ရှိပါပြီ။ သူမအနေနဲ့ မကြာမီ လပိုင်းတွေအတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အမြဲတမ်းနေထိုင်သူအဖြစ် လျှောက်ထားရတော့မယ် ဆိုတာကို သူသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စကိုသူဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာမသိပါဘူး။ဘယ်လိုလျှောက်ထားရမယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိလာအောင် လီလတစ်ယောက် ဘယ်သူ့ကိုမေးရပါမလဲ။

အမေရိကန်နိုင်ငံသား



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး ၄ နှစ်နဲ့ ၉ လကြာတဲ့အခါ နိုင်ငံသားလျှောက်ခွင့် ရှိပါတယ်။ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန (USCIS) ကဖြစ်စေ၊ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကနေ နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သင့်ကိုပြောပြနိုင်ပါတယ်။ အခြားအရာတွေနဲ့အတူ သင့်အနေနဲ့ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ကြောင်း ပြသဖို့လိုသလို၊ အခြေခံ အင်္ဂလိပ်စာဗဟုသုတနဲ့၊ အမေရိကန်အစိုးရ၊ အမေရိကန်သမိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံဗဟုသုတတွေရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခသည်တွေဖြစ်စေ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဖြစ်လာသူတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ မွေးဖွားသူတွေနဲ့တူညီတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ ခံစားခွင့်တွေကို ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဒုက္ခသည် တစ်ဦးအနေနဲ့ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို နောက်စာမျက်နှာပါ စက်ပိုင်းတွေအတွင်း ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပေးပါ။ သင့်မှာရှိမယ့် တာဝန်ဝတ္တရား တချို့ကိုတော့ စက်ပိုင်းတွေဘေးက လေးထောင့်အကွက်တွေ ထဲမှာ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ စာရေး၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပေးပါ။

အခန်း ၁၁

အခွင့်အရေး

ဥပမာအားဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အတွင်း နေရာအနှံ့သွားလာခွင့်ရှိခြင်း

တာဝန်ဝတ္တရား

ဥပမာအားဖြင့် ဥပဒေတွေကိုသိရှိအောင် လေ့လာခြင်းနှင့်လိုက်နာခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးငယ်တွေကို မပျက်မကွက်အုပ်ထိန်းမှုပေးခြင်း

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်းအပေါ် အခြေခံပြီးရရှိနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်း*

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ သူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် မတူညီတဲ့လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ အဆင့်အတန်းအရ ရရှိခံစားနိုင်တဲ့အခွင့်အရေးတွေနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေအကြောင်းကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယား ဒါမှမဟုတ် နောက်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြပေးပါ။

	ဒုက္ခသည်	တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ	နိုင်ငံသား
ရရှိနိုင်တဲ့အခွင့်အရေး	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ရောက်ရှိကာစ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ပြီး ၁ နှစ်အကြာ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ပြီး ၄ နှစ်နဲ့ ၉ လအကြာ
မှတ်တမ်း/အထောက်အထား	အိုင်နိုင်တီဖိုး/ I-94	အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ (ဂရင်းကဒ်)	အမေရိကန်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
အခွင့်အရေး			
မိသားစု ပြန်လည်ဆုံဆည်းနိုင်ရေး အတွက် လျှောက်ထားခြင်း			
အများပြည်သူဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့လျှောက်ထားခြင်း			
အလုပ်လုပ်ဖို့နဲ့ ကျောင်းတက်ဖို့			
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း လွတ်လပ်စွာသွားလာခွင့်			
ခွင့်ပြုချက်ယူစရာမလိုဘဲ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပသို့ ခရီးထွက်ခွာခြင်း			
မဲပေးဖို့			

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၂၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

CAL Cultural Orientation Resource Center

	ဒုက္ခသည်	တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ	နိုင်ငံသား
တာဝန်ဝတ္တရား			
ဥပဒေကိုသိရှိဖို့နဲ့လိုက်နာဖို့			
အခွန်ဆောင်ဖို့			
အသက် ၁၈ ကနေ ၂၅ နှစ်အတွင်းအမျိုးသားတွေ စစ်မှုထမ်းဖို့စာရင်းပေးခြင်း			
သူတပါးရဲ့အခွင့်အရေး ကိုလေးစားဖို့			
တရားသူကြီးအဖြစ် တရားရုံးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့			
ကလေးသူငယ်တွေအတွက် ထောက်ပံ့ပေးကမ်းဖို့			

အနှစ်ချုပ်*

အများအမှန်ရွေးပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်လောက် သိရှိထားပါသလဲ။ အောက်ပါဖော်ပြချက်များနဲ့ သင့်ရဲ့ဗဟုသုတကို စစ်ဆေးပါ။ ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ပြီး မှန်ရင်အမှန်ကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။ မှားတယ်ထင်ရင် အများကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီးမှတ်သားပါ။

၁။	ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ အခြားအမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေနည်းတူ တူညီတဲ့ အခြေခံအခွင့်အရေးတွေ ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၂။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင်မသိတဲ့ဥပဒေတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိရင်လည်း အရေးယူအပြစ်ပေး ခံရနိုင်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၃။	အများပြည်သူဆိုင်ရာ အဆောက်အဦးအားလုံးမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၄။	နေရာအတော်များများမှာ ငါးမျှားဖို့ဖြစ်စေ၊ အမဲလိုက်ဖို့ဖြစ်စေ သင့်အနေနဲ့ ခွင့်ပြုချက်လိုက်စင် လိုအပ်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၅။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တချိန်တည်းမှာ အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ယောက်ထက် ပိုယူခွင့် ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၆။	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး တစ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ နိုင်ငံအတွင်း ဆက်လက်နေထိုင်လိုတဲ့ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူအဖြစ် လျှောက်ထားရပါမယ်။	မှန်	မှား
၇။	စစ်သားစုဆောင်းရေးဌာနမှာ စာရင်းမပေးသွင်းတဲ့ အသက် ၁၈ ကနေ ၂၅ နှစ်အတွင်း ရှိသူတွေဟာ အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် နိုင်ငံသားအဖြစ်ရရှိဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၈။	အမေရိကားကိုရောက်ပြီး ၂ နှစ်အကြာမှာ နိုင်ငံသားလျှောက်ခွင့် ရှိပါတယ်။	မှန်	မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၁၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁၂

အခန်း (၁၂) အလုပ်အကိုင်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိပြီး နောက်အလုပ်တစ်ခုခုရအောင် ရှာဖို့ဆိုတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေထဲကတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အစိုးရထံက ထောက်ပံ့ကြေးငွေကို အားကိုးမနေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုကို ထောက်ပံ့နိုင်ဖို့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း

အလုပ်လုပ်ရမယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အစိုးရရဲ့ အထောက်အပံ့ဟာ အချိန်အရရော၊ ထောက်ပံ့နိုင်တဲ့ ပမာဏအရရော အကန့်အသတ်တွေ ရှိပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ရအောင်ရှာဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အလုပ်တစ်ခုရှာခြင်း
» ကုန်ကျစရိတ်များပေးခြင်း
» အလုပ်မှာအောင်မြင်ခြင်း

သင့်အနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် ရအောင်ရှာဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အစိုးရကပေးတဲ့ အထောက်အပံ့ဟာ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစကားလုံးများနဲ့ စာစုများဟာ သင် လေ့လာ သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
လျှောက်လွှာ	application	*ရီရီတစ်ယောက် ဘဏ်မှာအလုပ်လျှောက်ဖို့ လျှောက်လွှာ ဖြည့်ပြီးသွားပြီ။*
	career	
	employee	
	employer	
	employment	
	full-time job	
	job	
	part-time job	
	résumé	
	salary	
	volunteer	

ပထမဆုံးအလုပ်တစ်ခုရဖို့ဆိုတာက ရက်သတ္တပတ်နဲ့ ချီပြီး၊ ဒါမှမဟုတ်လနဲ့ချီပြီး အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံးရတဲ့အလုပ်ကို လက်ခံလိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူတာဟာလည်း အလုပ်ရဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒုက္ခသည်အတော်များများဟာ လုပ်သက် အတွေ့အကြုံ ပြစရာမလိုဘဲ အလွယ်တကူရရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကနေစပြီး လုပ်ကြရပါတယ်။

အလုပ်ရှာခြင်း

အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေနေစဉ် အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေကို မှတ်သားထားပါတယ်။

- ❒ ပထမအလုပ်တစ်ခုရဖို့အတွက် ရက်အနည်းငယ်လောက်ပဲ ကြာနိုင်သလို လပေါင်းများစွာလည်း ကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အလုပ်ကိုချက်ချင်း စတင်ရှာဖွေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ❒ ပထမဆုံးရတဲ့အလုပ်ကိုပဲယူလိုက်ဖို့ သင့်ကိုမျှော်လင့်ကြမှာပါ။ ဒီအလုပ်က သင့်ရဲ့တိုင်းပြည်မှာတုန်းက သင်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့အလုပ်မျိုး ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မှာပါ။ ဒ့ါအပြင် လစာလည်းများချင်မှ များမှာပါ။
- ❒ အလုပ်တစ်ခုကို လူအများကြီးပိုင်းလျှောက်တာမျိုး မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် နယ်ပယ်အသစ်မှာ အလုပ်တစ်ခုကို လိုလိုလားလားလက်ခံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ❒ အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့ကို အစိုးရက ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့က အာမခံမှာမဟုတ်ပါဘူး။
- ❒ ဒုက္ခသည်အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးဌာနကနေ အလုပ်ရှာဖို့ သင့်ကိုအကူအညီပေးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်က အလုပ်တစ်ခုရဖို့ မရှာဘူးဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အလုပ်ရှာလို့တွေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- ❒ အလုပ်တစ်ခုကို လက်ခံဖို့ငြင်းပယ်တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေဟာ အစိုးရကပေးတဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တွေ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။
- ❒ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားခြင်းဟာ အလုပ်တစ်ခုရရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင် အတော်များများက အင်္ဂလိပ်လိုပြောတတ်၊ ရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်တဲ့ အလုပ်လျှောက်ထားသူတွေကို ရှာဖွေကြပါတယ်။

ဂိုရီမရ တစ်ယောက် ပထမဆုံးရတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကို သူ သဘောမကျပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ ရလာပြီး အင်္ဂလိပ်စာလည်း သင်နိုင်ပါတယ်။ ၂ နှစ်လောက် ကြာတော့ ဂိုရီမရ အလုပ်အသစ် လျှောက်တဲ့အခါ သူကိုယ်တိုင် အင်္ဂလိပ်လို အမေးအဖြေ အင်တာဗျူး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သူ့မှာ ပြစရာ အထောက်အထားတွေ ရှိလာပါတယ်။ ပထမဆုံးရတဲ့ အလုပ်ကို ယူလိုက်တဲ့အတွက် ဂိုရီမရ တစ်ယောက် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိပါသလဲ။

 CAL COR Cultural Orientation Resource Center

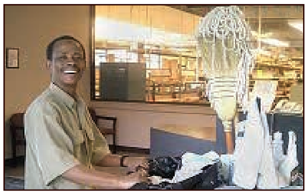
အလုပ်အမျိုးအစားများ

သင်အတိတ်တုန်းကရှိခဲ့တဲ့ အလုပ်တစ်ခုအကြောင်း ဒါမှမဟုတ် အလုပ်တွေအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

- ❒ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးတွေပါလဲ။
- ❒ အဲဒီအလုပ်နေရာရဖို့အတွက် ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေ လိုအပ်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အလုပ်အမျိုးအစား ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်စရာ မလိုတဲ့အလုပ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်တဲ့အလုပ်၊ ပညာရပ်တစ်ခုခုတတ်ကျွမ်းဖို့ လိုအပ်တဲ့အလုပ် စတဲ့သုံးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ဘက်အခြမ်းမှာဖော်ပြထားတဲ့ အလုပ်နမူနာရုပ်ပုံတွေနဲ့ ညာဘက်အခြမ်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရှင်းလင်းချက်တွေထဲက အသင့်တော်ဆုံးနဲ့ ယှဉ်တွဲပေးပါ။



၁။ ကျွမ်းကျင်စရာမလိုတဲ့အလုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်တဲ့အလုပ်

က. ဒီအလုပ်က အနည်းဆုံးကောလိပ်ဘွဲ့တစ်ခုခု လိုအပ်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်အင်္ဂလိပ်စာနဲ့၊ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင့်မြင့်တတ်ကျွမ်းဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့ ခွင့်ပြုချက်လိုင်စင် ဒါမှမဟုတ် အောင်လက်မှတ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်တွေက နာရီနဲ့တွက်ပြီး လုပ်ခပေးတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ နှစ်အလိုက် ဒါမှမဟုတ် လစဉ်နှုန်းထားနဲ့တွက်ပြီး ပေးတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်တဲ့အလုပ်

ခ. ဒီအလုပ်ကတော့ အတွေ့အကြုံနဲ့ သင်တန်းအနည်းငယ်ပဲ လိုပါတယ်။ ဒီအလုပ်မျိုးက နာရီအလိုက် လုပ်ခပေးတာမျိုးဖြစ်ပြီး၊ အင်္ဂလိပ်စကားလည်း အများကြီးတတ်စရာမလိုပါဘူး။ ဒုက္ခသည်အတော်များများဟာ တဘက်မှာအင်္ဂလိပ်စာနဲ့ အခြားအတတ်ပညာတွေကို လေ့လာဆည်းပူးနေစဉ် ဒီလိုအလုပ်မျိုးတွေကို လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

၃။ ပညာရပ်တစ်ခုခု တတ်ကျွမ်းဖို့လိုအပ်တဲ့အလုပ်

ဂ. ဒီအလုပ်ကတော့ သင်တန်းဆင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာလည်း ပိုပြီးတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ နယ်ပယ်တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်လို့ တိတိကျကျ တတ်ကျွမ်းဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအလုပ်မျိုးကတော့ နာရီအလိုက် ဒါမှမဟုတ် သီတင်းပတ်အလိုက် လုပ်ခလစာပေးပါတယ်။ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်တဲ့အလုပ်တွေထက် လုပ်ခလစာပိုများပြီး၊ တချို့သော ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အလုပ်တွေထက်လည်း လုပ်ခလစာ ပိုများနိုင်ပါတယ်။

၁၂ အလုပ်အကိုင်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး အတူတူတွဲပြီးအလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေရဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်သူတွေအဖြစ် လုပ်ကြပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❒ အလုပ်အမျိုးမျိုးလုပ်ကိုင်တာကို သင်ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ❒ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးက သင့်အတွက် ရှာဖွေရတာ လွယ်ကူနိုင်ပါမလဲ။ ဘယ်အလုပ်မျိုးက ပိုပြီး ခက်ခဲနိုင်ပါသလဲ။
- ❒ ဒုက္ခသည်အတော်များများအတွက် ပထမဆုံးရတဲ့အလုပ်ဟာ အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုမလိုအပ်တဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်တာကို သင်ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ❒ သင့်ရဲ့အလုပ်က ခက်ခဲတယ်လို့ခံစားရရင် သင်ဘယ်သူ့ကိုပြောဆိုမလဲ။ သင်ဘာလုပ်မလဲ။

မိုဟာမက်တစ်ယောက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်လာပြီးမကြာမီပဲ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး အကြံပေးကောင်ဆယ်လာ အမျိုးသမီး ကလယ်ရာနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ကလယ်ရာက မိုဟာမက်ကို သန့်ရှင်းရေး အလုပ်သမားအလုပ်ကို လျှောက်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ မိုဟာမက်က အဲဒီလို အလုပ်မျိုးကို မလုပ်လိုတဲ့ အတွက် ငြင်းဆိုလိုက်ပါတယ်။ ၃ လလောက်ကြာတဲ့ အခါ မိုဟာမက်တစ်ယောက် ကလယ်ရာထံ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်သွားတွေ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ အဲဒီအချိန်အထိ အလုပ်မရသေးတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ သန့်ရှင်းရေး အလုပ်သမားနေရာ ကလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလယ်ရာက အခြားအလုပ်တွေ ရှိတယ်လို့ ကြားမိရင် အကြောင်းကြားပါမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ပထမဆုံး ရနိုင်တဲ့အလုပ်ကို ယူဖို့က ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတာဟာ ဘာကြောင့် ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်တစ်ခုလို့ ထင်ပါသလဲ။

အလုပ်မှာ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လုပ်အားဟာ အလုပ်စွမ်းအားစုစုပေါင်းရဲ့ ထက်ဝက်ရှိပါတယ်။ ရာထူးအဆင့်အတန်းအားလုံးမှာ အမျိုးသားတွေနည်းတူ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ အမျိုးသားအလုပ်သမားတွေကို လည်း ကြပ်မတ်ဦးဆောင်ရပါတယ်။

ခင်မြင့်တစ်ယောက် သူ့ရဲ့ အလုပ်အင်တာဗျူး အမေးအဖြေ အဆင်ပြေတယ်လို့ ခံစားရပြီး အလုပ်ပေးလိုက်တဲ့အကြောင်း တယ်လီဖုန်းရတဲ့အခါ အတော်လေး ဝမ်းသာသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အလုပ်မှာ အထက်က အလုပ်ကြီးကြပ်သူက အမျိုးသမီးဖြစ်မယ်ဆိုတာ သူ မသိခဲ့ပါဘူး။ အရင်တုန်းက သူဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခင်မြင့်နေရာမှာ သင်သာဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ ခင်မြင့် ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

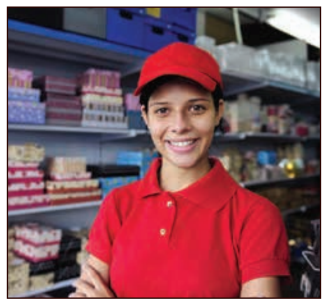
CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး အလုပ်လုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး အတူတကွ အလုပ်လုပ်တာဟာ ပုံမှန်အနေအထားပါပဲလား။
- ❒ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး ယှဉ်တွဲပြီးအလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ သင်အလုပ်လုပ်ရရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ သင့်အတွက် ပြောင်းလဲလက်ခံဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်မလား။
- ❒ ပြောင်းလဲလက်ခံဖို့ အခက်အခဲရှိမယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်း ဘယ်သူ့ကိုပြောမလဲ။

အစ်ရှ ဟာ အရင်တုန်းက အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး တခါမှ အလုပ်မလုပ်ဖူးပါဘူး။ အခုတော့ ဈေးမှာ စားသောက် ကုန်ပစ္စည်းတွေ ထုပ်ပိုးရတဲ့အလုပ်ကို သူ လုပ်နေပါတယ်။ ဒီအလုပ်မှာ နေ့စဉ် အမျိုးသားတွေနဲ့လည်း အတူတူ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကြောင့် အစ်ရှ တစ်ယောက် အတော်လေး စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ရပါတယ်။ အစ်ရှနေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘာလုပ်ပါမလဲ။ ကိုယ်နဲ့ လိင်ကွဲပြားသူတစ်ဦးနဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်ရတာကို သင် ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

ကလေးများအလုပ်လုပ်ခြင်း



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသက် ၁၄ နှစ်ဂန်းကျင်နဲ့အထက် ကလေးတွေဟာ အချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့နာရီနဲ့ အလုပ်အမျိုးအစားတွေကိုတော့ ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကလေးတွေဟာ ကျောင်းပြီးတဲ့အချိန်၊ စနေ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်နဲ့ ကျောင်းပိတ်ချိန်တွေမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် သင့်ရဲ့မိသားစုထဲမှာ အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါဝင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးဖြစ်မယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မိသားစုဝင်	ဒီပုဂ္ဂိုလ် အလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်မိသားစုအနေအထား ဘယ်လို အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်မလဲ။
သင်	
သင့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်	
သင့်ရဲ့ကလေးများ	
သင့်မိဘများ (သို့) ယောက္ခမများ	
သင့်ရဲ့ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ	

ကလေးထိန်းကျောင်းတွေဟာ မိဘနှစ်ပါးစလုံး အလုပ်သွားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ်တစ်ဦးတည်းရှိတဲ့မိဘ အလုပ် သွားတဲ့အခါ ကလေးငယ်တွေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးပါတယ်။

ဒဲနစ်ရှ် အနေနဲ့ ကျောင်းမှာ သူများတွေကို လိုက်မီဖို့ အတွက် နွေရာသီမှာသင်တဲ့ အတန်းကိုလည်း တက် သင့်တယ်လို့ သူ့ရဲ့ဆရာက ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒဲနစ်ရှ် ကတော့ မိသားစုဝင်ငွေကို တစ်ဘက်တစ်လမ်းက ကူညီဖို့ နွေရာသီမှာ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ချင်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုး သင်ကြုံတွေ့ရရင် ဘယ်လို ဖြေရှင်းပါမလဲ။ သင်သာ ဒဲနစ်ရှ်ရဲ့ မိဘနေရာမှာဆိုရင် ဒဲနစ်ရှ်ကို ဘာပြောမှာလဲ။ ဒဲနစ်ရှ်ဟာ ကျောင်းမှာ သူများတွေကို လိုက်မီဖို့ ကျောင်းသွားသင့်လား။ အလုပ် လုပ်သင့်သလား။ ဘယ်အရာက ဒဲနစ်ရှ်အတွက် ပိုကောင်းပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပြုပြင်ထိန်းညှိမှုတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင့်မိသားစုထဲက ဘယ်သူဟာ ဒီအပြောင်းအလဲတွေအတွက် အခက်အခဲရှိနိုင်မလဲ။
- ❒ မိသားစုတာဝန်တွေ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲ လုပ်ဖို့လိုမလဲ။
- ❒ ဘယ်သူက ဆက်သွယ်ပြောဆိုတာကို ပိုပြီးလုပ်ရမလဲ။ ဒါကိုဖြစ်မြောက်အောင် သင့်မိသားစု ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ကလေးစောင့်ရှောက်မှု (ကလေးထိန်း)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကလေးရှိတဲ့ဇနီးမောင်နှံတွေလည်း နှစ်ယောက်စလုံး အလုပ်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမိဘမျိုးတွေဟာ သူတို့အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ သူတို့ကလေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မယ့်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက် လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးထိန်းဌာနတွေဟာ အဲဒီအတွက် အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ကလေးထိန်းဌာနတွေဟာ အခမဲ့မရပါဘူး။ ပိုက်ဆံပေးရပါတယ်။ အချို့လူတွေအနေနဲ့လည်း သူတို့အိမ်မှာ ကလေးထိန်းပေးတာတွေ ရှိပါတယ်။

အူဘာ နဲ့ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်း အပ်ဒူလာတို့မှာ မွေးခါစ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ၂ နှစ်အရွယ် ကလေး တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ အူဘာ ဟာ အချိန်ပြည့်အလုပ် တစ်ခုရထားပြီး ညဘက်မှာလုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်က မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ပေးပါတယ်။ အပ်ဒူလာ ကတော့ နေ့ဘက်မှာ အချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အပ်ဒူလာဟာ ညနေဘက်မှာ အလုပ်ဆင်းရမယ့် နောက်ထပ် အချိန်ပိုင်းအလုပ် တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကို အပ်ဒူလာလုပ်မယ်ဆိုရင် မိသားစုဝင်ငွေတိုး လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးထိန်းငှားခ ပိုက်ဆံ ကုန်ပါမယ်။ ဒီကိစ္စအတွက် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင် အူဘာနဲ့ အပ်ဒူလာတို့ ဘာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရမယ်ထင်ပါသလဲ။ သင့်အနေနဲ့ရော ဘယ်လိုမှတ်ချက် ပေးချင်ပါသလဲ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည် ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့တိုင်းပြည်မှာ ကလေးတွေကို ဘယ်သူကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်သလဲဆိုတာကို စာရေး၍ဖြစ်စေ၊ ပုံဆွဲ၍ဖြစ်စေ ဖော်ပြပါ။

သင့်ရဲ့သားသမီး ဒါမှမဟုတ် မြေးမြစ်တွေကို သင်နဲ့အတူနေထိုင်တဲ့မိသားစုရဲ့ ပြင်ပက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ထိန်းမယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်လိုခံစားရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊

	ဒီနည်းလမ်းအရ ဘာတွေ အကျိုးကျေးဇူး ရှိနိုင်မလဲ။	ဘယ်လိုအားနည်းချက်တွေ ရှိနိုင်မလဲ။
အိမ်နီးချင်းဆွေမျိုးတစ်ယောက်		
နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း		
အိမ်မှာ နေ့ဘက် ကလေးထိန်းပေးသူ		
အိမ်မှာလာပြီးထိန်းတဲ့ ကလေးထိန်း		
၃ နှစ်အထက်ကလေးတွေကို လက်ခံတဲ့ မူကြိုကျောင်း		

- ❒ ကလေးထိန်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့စိတ်ကူးကို ပြောပြပါ။
- ❒ ကလေးထိန်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနည်းလမ်းက အကုန်အကျသက်သာမယ်ထင်ပါလဲ။
- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင်စတင်အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကလေးထိန်းဖို့ ဘယ်နည်းလမ်းက သင့်အတွက် လက်တွေ့ကျမယ်ထင်ပါသလဲ။

အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးဌာနနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ သင့်ကို ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့က ကူညီပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်အတွက် လူတွေ့မေးဖြေသွားတဲ့အခါ အချိန် အတိအကျရောက်အောင်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အလုပ်အတွက် အမေးအဖြေလုပ်စဉ်မှာ မေးမြန်းသူကို မျက်လုံးချင်းတည့်တည့်ကြည့်ပါ။ ပြုံးပါ။ နောက်ပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။

အလုပ်တစ်ခုဘယ်လိုရှာမလဲ

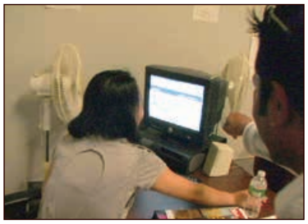
သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ လူတွေဟာ အလုပ်တစ်ခုကို ဘယ်လိုရှာကြတယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ ဘယ်နေရာကို သင် ကြည့်မလဲ။
- ❒ ဘယ်ခြေလှမ်းကို သင် လှမ်းမလဲ။

သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအလုပ် ရှာပေးနိုင်မယ့်သူကတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ကြိုးစားရှာဖွေနေတာကို အကူအညီပေးမယ့်သူတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

❒ **ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ နဲ့ ဒုက္ခသည်များ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးဌာန**
ဒီဌာနတွေကဝန်ထမ်းတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် ဒုက္ခသည်အတော်များများကို သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးအလုပ်အကိုင်ရဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့တွေရဲ့ အကြံပေးချက်တွေကိုနားထောင်ပါ။ သူတို့ဟာ ဒုက္ခသည်တွေကို အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိပါတယ်။

❒ **ဆွေမျိုးသားချင်းနဲ့သူငယ်ချင်းများ**
သင့်ရဲ့ဆွေမျိုးတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို သူတို့လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီတွေမှာ ဒါမှမဟုတ် အနီးအနားက ကုမ္ပဏီတွေမှာ အလုပ်ခေါ်တာရှိရင် သင့်ကိုအသိပေးဖို့ မှာကြားထားပါ။



❒ **သတင်းစာ၊ အင်တာနက်နဲ့ အများပြည်သူ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးဌာနများ**
ကုမ္ပဏီအများအပြားဟာ အလုပ်ကြော်ငြာတွေကို သတင်းစာထဲနဲ့ အင်တာနက်ထဲမှာ ထည့်ကြပါတယ်။ တချို့ကုမ္ပဏီတွေဟာ အများပြည်သူ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး ဌာနတွေကနေတဆင့် အလုပ်သမားငှားရမ်းကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံတောင်းပြီး အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးမယ်လို့ ကတိပြုတဲ့ အလုပ်ရှာဖွေရေး ကိုယ်စားလှယ်ဌာနတွေကို သတိထားပါ။

စာမျက်နှာ ၁၆၈ မှာဖော်ပြထားတဲ့ မဟာဗျူဟာတွေထဲက သင်အတိတ်တုန်းက အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေစဉ် အသုံးပြုခဲ့တဲ့ မဟာဗျူဟာကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ သင်အမေရိကားမှာ အလုပ်တစ်ခုရဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ကို အကူအညီတောင်းဖို့ စိတ်ထဲမှာ သက်တောင့်သက်သာရှိပါသလဲ။
- ❒ ဘာဖြစ်လို့ သူ့ကိုအကူအညီတောင်းဖို့ စိတ်ထဲမှာသက်တောင့်သက်သာ ရှိရတာပါလဲ။
- ❒ နောက်ထပ်အကူအညီတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘယ်သူ့ကိုတောင်းမလဲ။

အယ်ဘာတိုတစ်ယောက် သူစိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ် တစ်ခုသတင်းစာထဲမှာ ကြော်ငြာထားတာတွေ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဒီကြော်ငြာကိုယူပြီး၊ သူ့ကိုစွဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ မန်နေဂျာကိုသွားပြပါတယ်။ အဲဒီမန်နေဂျာက အယ်ဘာတိုကို အလုပ်လျှောက်လွှာ ကူညီဖြည့်ပေး လိုက်ပါတယ်။ နောက်ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီး တဲ့နောက် ညစာစားနေတုန်း ဒီအလုပ်ကိစ္စအကြောင်း သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်မှာ သူနဲ့သိတဲ့လူတစ်ယောက် ရှိတယ်လို့ အဲဒီသူငယ်ချင်းက ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့အသိက အယ်ဘာတိုကို အလုပ်မှာ ပြောပေးနိုင်တယ်လို့ သူငယ်ချင်းက ပြောပါတယ်။ ဒီကိစ္စကိုကြည့်ရင် အလုပ်ရဖို့အတွက် ဘယ်လိုအရာတွေကို အယ်ဘာတို လုပ်ခဲ့ပါလဲ။ သင်ရော အလုပ်တခုရဖို့ဆိုရင် သင့်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် ဘယ်လိုအရာတွေကို စီမံဆောင်ရွက်ပါမလဲ။ အလုပ်တစ်ခုရှာဖို့အတွက် ဘယ်လိုလူတွေကို သင်အကူအညီတောင်းလိုစိတ် ရှိပါသလဲ။

အလုပ်လူတွေ့မေးဖြေ (အင်တာဗျူး)မှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက်အကြံပေးချက်များ

အလုပ်အင်တာဗျူးမှာဆိုရင် ကုမ္ပဏီက တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက သင့်ကိုအလုပ်အကြောင်း ပြောပြပေးပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သင့်ရဲ့အတိတ်က အလုပ်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုမေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမေးမြန်းတာဟာလည်း သင်ဟာ သူတို့ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်သမားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်လာ မလားဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ သိချင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်အင်တာဗျူးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ကောင်းကောင်း အသိအမှတ်ပြုခံရအောင် ပြောကြားဖြေဆိုနိုင်ရင် အဲဒီအလုပ်ကိုရဖို့ အခွင့်အလမ်း အများကြီးသာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေဟာ သင်ကောင်းကောင်း အသိအမှတ်ပြု ခံရဖို့အတွက် သင် လုပ်ပြနိုင်မယ့်အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

- ❒ **အချိန်အတိအကျရောက်ပါစေ။** ဒီအချက်ဟာ အမေရိကန်တွေအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အလုပ်အင်တာဗျူးကို သင်နောက်ကျတယ်ဆိုရင် အလုပ်ကိုလည်း နေ့တိုင်းနောက်ကျလိမ့်မယ်လို့ ကုမ္ပဏီတာဝန်ရှိသူက ထင်မြင်ယူဆမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❒ **သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိပါ။ ဒါ့အပြင် အလုပ်နဲ့သင့်လျော်မယ့် အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်သွားပါ။** ဘယ်လိုအဝတ်အစားမျိုးတွေကို ဝတ်ဆင်သင့်တယ် ဆိုတာကို သိရှိနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အကြံပေးသူက ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။
- ❒ **အလုပ်အင်တာဗျူးလုပ်သူကို မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ကြည့်ပါ။ ပြုံးပါ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။** မျက်လုံးချင်းဆုံပြီးကြည့်တာဟာ ရိုးသားမှုရှိတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ပါတယ်။ ပြုံးတာနဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာဟာ ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြတာဖြစ်ပြီး၊ အလုပ်အတွက် ကောင်းတဲ့အပြုအမူလို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။

၁၂ အလုပ်အကိုင်

အလုပ်တစ်ခုမရခင်အချိန်အထိ အခြားအလုပ် အတော်များများအတွက် လူတွေမေးဖြေသွားတာတွေဟာ ပုံမှန်လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ ကိစ္စတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ❐ **အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေလုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုမေးပါ။** ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ အလုပ်ကိုစိတ်ဝင်စားကြောင်း ကုမ္ပဏီက အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို သိစေနိုင်ပါတယ်။
- ❐ **အင်္ဂလိပ်စကားတတ်ပါက အင်္ဂလိပ်စကားပြောပါ။** သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကား အနည်းငယ်ပဲ တတ်တယ်ဆိုရင်တောင်မှ ပြောပါ။ သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို ကုမ္ပဏီက အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို ပြသရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ဖို့ကိုလည်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း ဖော်ပြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက သင့်အနေနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးပွားစေပါတယ်။
- ❐ **စိတ်အေးအေးနဲ့ သက်တောင့်သက်သာရှိအောင် ကြိုးစားပါ** အလုပ်အင်တာဗျူးမှာ လူတိုင်းစိတ်လှုပ်ရှားကြတာပါပဲ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတာတော့ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

အဖော်နဲ့ တွဲဖက်လေ့ကျင့်ပါ။

- ❐ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မျက်လုံးချင်းဆုံပြီးကြည့်ပါ။
- ❐ ပြုံးပါ။
- ❐ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။
- ❐ အင်္ဂလိပ်စကားတချို့ပြောပါ။ ("ဟဲလို"လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောပါ။)
- ❐ စိတ်အေးအေးနဲ့ သက်တောင့်သက်သာနေပါ။

အခန်း ၁၂

အလုပ်ရှင်ရဲ့မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ တွဲဖက်လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်...

- ❐ သင့်ရဲ့အကြောင်း ကျနော့်/ကျမကို ပြောပြပါလား။
- ❐ ဘာကြောင့် ဒီအလုပ်နေရာကို စိတ်ဝင်စားရတာပါလဲ။
- ❐ အရင်တုန်းက အလုပ်အတွေ့အကြုံတွေက အခုအလုပ်မှာ သင့်ကို ဘယ်လိုအထောက်အကူ ဖြစ်စေမလဲ။
- ❐ သင်ဘယ်တော့စပြီး အလုပ်ဝင်နိုင်မလဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မေးခွန်းမေးတာကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်...

- ❐ ဒီအလုပ်နေရာက အချိန်ပိုင်းလား၊ အချိန်ပြည့်အလုပ်လား။
- ❐ အလုပ်က နေ့ဘက် ဘယ်အချိန်မှာစလဲ။
- ❐ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို ကျနော်/ကျမ လုပ်ရမှာလဲ။
- ❐ ဘယ်သူက ကျနော်/ကျမရဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်သူဖြစ်မလဲ။
- ❐ သင် အလုပ်ခန့်လိုက်တဲ့သူဟာ ဘယ်အချိန်မှာ အလုပ်စ ဆင်းရမှာပါလဲ။

အလုပ်မရခင် အလုပ်အင်တာဗျူး အတော်များများ သင်သွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ အလုပ်ရှာဖွေနေတဲ့သူတိုင်း လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး အင်တာဗျူးအပြီးမှာ သင်အလုပ်မရဘူးဆိုရင် စိတ်ပျက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သည်းခံနိုင်ဖို့ကြိုးစားပါ။ သင် လိုအပ်တယ်ထင်ရင် သင့်ရဲ့မိသားစုနဲ့ သင့်ရဲ့အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အကြံပေးသူတို့ကို သင့်ကိုအားပေးဖို့ အကူအညီတောင်းပါ။

အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေပါ။ သင့်ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ရရှိရေး အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုထံကနေ အားပေးမှုတွေ ရယူပါ။

အလုပ်ကိစ္စ လူတွေ့မေးဖြေသွားဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ ဂန်ဂါ တစ်ယောက်ရေချိုးပြီး၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်သွားပါတယ်။ သူတတ်သလောက် အင်္ဂလိပ်စကားနည်းနည်းပါးပါးနဲ့ ကြိုးစားပြောဆိုပြီး အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး အလေးထားတဲ့အကြည့်ကို ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်လူတွေ့ မေးဖြေမှုဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့ခဲ့တယ်လို့ ဂန်ဂါ တစ်ယောက် ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို အလုပ်က ဖုန်းခေါ်တာမျိုး မရှိသေးပါဘူး။ ဘာကြောင့် အခုလိုဖြစ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ ဂန်ဂါ ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ အလုပ်လျှောက်တဲ့ ကာလအတွင်း အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ နေနိုင်ဖို့ သင်ဘာတွေ လုပ်ပါမလဲ။

သင့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းများ

အလုပ်ရှင်အတော်များများကတော့ လူတွေမေးမြန်းတဲ့အခါ ကောင်းမွန်တဲ့အရည်အချင်းတွေကို မေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အလုပ်အကိုင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားလုံးတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြပြောဆိုတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ခင်ဗျားမှာရှိတဲ့ ထိပ်ဆုံးကအရည်အချင်းသုံးခုကို ရွေးချယ်ကြည့်ပါ။

အရည်အသွေး	အင်္ဂလိပ်	သင့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ဆိုတာကို ပုံဆွဲပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် စာနဲ့ရေးပြပါ။
ရိုးသားမှု	Honest	
	Dependable	
	Flexible	
	Hard worker	
	Good work ethic	
	Cooperative	
	Motivated	

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အရည်အသွေး	အင်္ဂလိပ်	သင့်အတွက် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ဆိုတာကို ပုံဆွဲပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် စာနဲ့ရေးပြပါ။
	Fast learner	
	Reliable	
	Positive attitude	
	Good listener	
	Punctual	

သင့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းတွေကို သင့်ရဲ့အဖော်အား အင်္ဂလိပ်လိုပြောပြခြင်းအားဖြင့် နောင်အနာဂတ်မှာကြုံရမယ့် အလုပ်လူတွေ့မေးမြန်းခန်း(အင်တာဗျူး) အတွက် လေ့ကျင့်ပါ။

၁၂ အလုပ်အကိုင်

ပထမဆုံးရတဲ့အလုပ်မှာ အနည်းဆုံး ၆ လလောက်တော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လောလောဆယ်အလုပ်တစ်ခုရှာလို့ မရသေးတဲ့အချိန် ဖြစ်နေပြီး၊ သင်လည်း အလုပ်ဆက်လက်ပြီး ရှာဖွေနေတယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး နေနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက သင့်အတွက် စိတ်သက်သာရာရစေမယ့် အရာတွေကို ရွေးချယ်ပြီးစက်ပိုင်းပိုင်းပြပါ။

ရပ်ရွာအတွင်း ပြုလုပ်တဲ့ပွဲတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာပွဲလမ်းတွေကို တက်ရောက်ဆင်နွှဲခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

သင့်ကလေးတွေရဲ့ ကျောင်းပညာရေးမှာ ဝင်ရောက်ကူညီခြင်း

သင်နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရာ တေးဂီတများ နားထောင်ခြင်း

သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လာအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း

အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်တန်းတစ်ခုခုတက်ပါ။

သင့်ရဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်နဲ့ စကားပြောပါ။

သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို သင်ဘယ်လိုခံစား နေရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။

သင့်ရဲ့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လုပ်အားပေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်တွေကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပါ။

အလုပ်ရှာဖွေနေစဉ်အတွင်း အပြုသဘောဆောင် နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် သင်အခြားဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါဦးမလဲ။

အလုပ်အကိုင်နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း

သင့်ရဲ့လက်ရှိအလုပ် ဒါမှမဟုတ် သင်အရင်ကရှိခဲ့တဲ့အလုပ်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❒ သင်အိမ်မှာ အလုပ်လုပ်တာလား။ အပြင်မှာလုပ်တာလား။
- ❒ သင် ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး လုပ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ❒ သင့်အလုပ်အတွက် ဘယ်လိုအတတ်ပညာမျိုး လိုအပ်ခဲ့ပါသလဲ။ သင့်အိမ်မှာလုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးအတွက် ဘယ်လိုအတတ်ပညာမျိုးတွေ လိုအပ်ပါသလဲ။

သင့်အရင်အလုပ်တုန်းက လုပ်ခဲ့ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စာရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း အောက်မှာဖော်ပြပေးပါ။

အိမ်ဖော်အလုပ်လျှောက်ထားတာကြောင့် ပိုးဇာကို အလုပ်ကိစ္စ လူတွေ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖို့ ဖုန်းခေါ် လာပါတယ်။ သူ အရင်က အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး အလုပ် တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့မိသားစုအတွက် အိမ်မှာသန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ အဂတ်လျှော်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိတဲ့အကြောင်း သူပြောပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ ပိုးဇာ အဲဒီအလုပ်ကို ရသွားပါတယ်။ ပိုးဇာရဲ့ အရင်ကအလုပ်အတွေ့အကြုံဟာ သူအလုပ်ရဖို့ ဘယ်လိုအထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသလဲ။ သင့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတချို့က သင့်ကိုဘယ်လို အထောက်အကူဖြစ်စေမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

သင့်ရဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သင့်ရဲ့အလုပ်သမိုင်းကြောင်း မှတ်တမ်းကို စတင်မယ့် အရေးကြီးတဲ့ခြေလှမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ဟာ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်မျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ အနည်းဆုံး ၆ လလောက်တော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ နောင်မှာ အခြားအလုပ်ရှင်တွေက သင့်ကိုငှားရမ်းဖို့စဉ်းစားတဲ့အခါ အဲဒီအလုပ်မှာလုပ်ခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကြည့်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မက်ဆုနဲ့ အလီတို့ အလုပ်တစ်ခုကို အတူတူ လျှောက်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ထဲတုန်းက မက်ဆု တစ်ယောက် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဖူးပါတယ်။ အလီကတော့ အလုပ်လေးခု လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလုပ်ရှင်က ဘယ်သူ့ကို ငှားမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ အလုပ်တစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်တာဟာ လူတစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာကိုဖော်ပြပါသလဲ။

သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာတိုးတက်လာမှုဟာ လစာပိုများပြီး ပိုကောင်းတဲ့အလုပ် ရရှိဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို သင်နားမလည်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်

သင့်အတွက် အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းသင့်ပါတယ်၊ အဲဒီရည်မှန်းချက် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမယ် ဆိုတာကို ရှာဖွေပြုစုထားပါ။

သင့်ရဲ့အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါစက်ဝိုင်းတွေအတွင်း သင့်ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို ပုံဆွဲပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် စာနဲ့ရေးသားပါ။ လက်တွေ့ကျပါစေ။

သင့်ရဲ့ တစ်လအတွင်း အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်

သင့်ရဲ့ ခြောက်လအတွင်း အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်

သင့်ရဲ့ တစ်နှစ်အတွင်း အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်

သင့်ရဲ့ ငါးနှစ်အတွင်း အလုပ်အကိုင်ရည်မှန်းချက်

လစာပိုများပြီး ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်ရဖို့ဆိုရင် သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လာဖို့လိုသလို၊ အတတ်ပညာ အသစ်တွေလည်း တတ်မြောက်လာဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့နိုင်ငံမှာတုန်းက သင်ကျွမ်းကျင်တဲ့ အတတ်ပညာနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာလည်း အဲဒီနယ်ပယ်မှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရဖို့အတွက် သင့်အနေနဲ့ ကျောင်းတက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက် ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အချိန်လို ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ သည်းခံစိတ်ရှည်ဖို့လိုပါမယ်။ အထက်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အားလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ချက်မှတ်ထားဖို့ကတော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟာ အလုပ်ကြိုးစားသူတွေအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ပြည့်နေတဲ့တိုင်းပြည် ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

CAL Cultural Orientation Resource Center

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်လာပြီး ၈ လကြာ တဲ့အခါ၊ အာဖူတစ်ယောက် သူမရဲ့အလုပ်အကိုင် ရရှိရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို တွေးတော ကြံဆပါတယ်။ သူမကြံစည်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတာတွေ ရှိတဲ့အတွက်လည်း စိတ်ပျက်မိပါတယ်။ အာဖူနေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်ဘာလုပ် ပါမလဲ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ပြီးနောက် တွေ့ကြုံရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အာဖူ တစ်ယောက် အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘယ်လို နေနိုင်ပါမလဲ။

လုပ်အားခ၊ အလုပ်ချိန်နဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်

သင့်ကိုအလုပ်ပေးတဲ့အခါ အလုပ်ရှင်က လုပ်အားခ၊ အလုပ်ချိန်နဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တွေအကြောင်း သင့်ကိုပြောပြမှာပါ။ သင့်ကိုပြောပြမယ့် အကြောင်းအရာတချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- ❒ သူတို့ သင့်ကို လုပ်ခဘယ်လောက်ပေးမယ်။
- ❒ သင့်ကို နာရီအလိုက်ပေးမှာလား။ နှစ်ချုပ်နဲ့ပေးမှာလား ဆိုတာကိုပြောမှာပါ။
- ❒ ဘယ်အချိန် လစာပေးမယ်ဆိုတာ။
- ❒ တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ။
- ❒ အလုပ်ဆင်းရမယ့် အချိန်ဇယားက ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ။
- ❒ ဘယ်လိုအကျိုးခံစားခွင့်တွေ ရှိမယ်ဆိုတာ။

သင့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုကိုနားမလည်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းကို မေးပါ။

အလုပ်အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်နဲ့ လိုအပ်မယ့်အကြောင်းအရာတွေကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ မေးပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

- ❒ ဒီအလုပ်တာဝန်က တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှစ်နာရီလုပ်ရမှာလဲ။
- ❒ နေ့ဘက် အလုပ်အချိန်က ဘယ်အချိန်စမှာလဲ။
- ❒ လစာ ဘယ်အချိန်ပေးမှာလဲ။
- ❒ ဘယ်လို အကျိုးခံစားခွင့်တွေရှိမှာလဲ။

ကိုယ့်ဇာသာကိုယ် မေးခွန်းတွေလုပ်ကြည့်ပါ။

သင့်ကို ပုံမှန်အချိန်ဇယားအတိုင်း လစာပေးမှာပါ။ အဲဒါက တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ တစ်လတစ်ကြိမ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ချက်လက်မှတ်နဲ့အတူ ပေးငွေဖြတ်ပိုင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပြေစာတစ်စောင်နဲ့အတူ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပေးငွေဖြတ်ပိုင်းဟာ သင့်မှတ်တမ်းအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ငွေထုတ်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ဘဏ်မှာချက်လက်မှတ် သွင်းတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ကျန်တဲ့အဲဒီဖြတ်ပိုင်းကို သိမ်းထားပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ
အခွန်ပေးဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မိသားစု၊
သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစကား
ပြောဆိုတာကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။
ဒါ့အပြင် အလုပ် လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအတွက်
တယ်လီဖုန်းခေါ်တာကိုလည်း
ရှောင်ကျဉ်ပါ။

အလုပ်အသစ်တစ်ခုမရသေးဘဲ
လက်ရှိအလုပ်ကနေ
ဘယ်တော့မှမထွက်ပါနဲ့။

ငွေသားနဲ့ပေးတဲ့အလုပ်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ငွေသားနဲ့ရတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး အစိုးရကို ဝင်ငွေခွန်မပေးဆောင်တာဟာ ဥပဒေကိုဆန့်ကျင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ဟာ လစာကိုငွေသားနဲ့ပေးပြီး၊ ငွေပေး ဖြတ်ပိုင်းကိုမပေးဘဲ လစာအပေးပြထားရင်၊ အခွန်နှုတ်ဖို့နဲ့ အသားတင်လစာကို ထိန်ချန်ထားရင်၊ သင်နဲ့သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်တို့ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ဥပဒေကိုချိုးဖောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဥပဒေချိုးဖောက်ပါက ဒဏ်ငွေပေးဆောင်ရနိုင်သလို ထောင်လည်းကျနိုင်ပါတယ်။

ကလော်ဒီယာတစ်ယောက် အိမ်သန့်ရှင်းရေး အလုပ်ရသွားပါတယ်။ သူမအတွက်လုပ်ခကို ငွေသားတိုက်ရိုက်ရပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုလည်း ဘောက်ဆူးငွေ ရပါတယ်။ အစိုးရကိုအခွန်ပေးဖို့ကိစ္စအတွက် ကလော်ဒီယာကို သင်ဘာပြောနိုင်ပါသလဲ။ ကလော်ဒီယာရဲ့အခွန်ငွေဟာ ဘာအတွက်ပေးရတာပါလဲ။ ဘာကြောင့် သူမ အခွန်ပေးသင့်ပါသလဲ။

အခွန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခွန်ပေးဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။
- ❒ သင့်အနေနဲ့ အခွန်မပေးဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

အလုပ်မှာအောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် အကြံပေးချက်များ။

- ❒ **အလုပ်ကို အချိန်အတိအကျရောက်အောင် သွားပါ။** အလုပ်သမားတွေ အချိန်အတိအကျရောက်ဖို့အတွက် အလုပ်ရှင်ကမျှော်လင့်ပါတယ်။ သင် အချိန်အတိအကျ ပုံမှန်ရောက်တယ်ဆိုရင် သင့်ကိုအသိအမှတ်ပြုမှာပါ။ သင်အလုပ်ကို နောက်ကျတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့လုပ်ခလစာ အဖြတ်ခံရနိုင်ပါတယ်။
- ❒ **သင် အမှန်တကယ် ဖျားနာနေမှသာ နာမကျန်းခွင့်ယူပါ။** သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက် (အိမ်ထောင်ဘက်၊ သားသမီး) ဖျားနာတယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းကိုလိုက်ပို့ရမှာပါ။ အဲဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို ကြိုတင်အသိပေးထားပါ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

- ❐ **အလုပ်မလာနိုင်ဘူးဆိုရင် ဖုန်းခေါ်ပြီးပြောပါ။** အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အလုပ်နောက်ကျမယ်၊ အလုပ်ပျက်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို အမြဲတမ်းဖုန်းခေါ်ပြီးပြောပါ။ သင်ချိန်းဆိုထားတာရှိတဲ့အတွက် အလုပ်ပျက်မယ်ဆိုတာသိရင် အလုပ်မလာနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်နောက်ကျမယ့် အကြောင်း ခွင့်ပြုချက်ရဖို့ သင့်ရဲ့အလုပ်ကြီးကြပ်သူကို ကြိုတင်ပြီးပြောဆိုပါ။
- ❐ **ဖော်ဖော်ရွေရွေနေပါ။** ထမင်းစားဆင်းချိန်နဲ့ ခေတ္တနားချိန်တွေဟာ သင်နဲ့ အလုပ်အတူ တွဲလုပ်တဲ့သူတွေနဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်အခါကောင်းပါပဲ။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလာပသလာပပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ ရာသီဥတုအကြောင်း၊ စနေ တနင်္ဂနွေ ပိတ်ရက်မှာ ဘာတွေလုပ်ကြတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အစားအစာနဲ့ အားကစားအကြောင်းတွေပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့လည်း သင့်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း သင့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ပြောပြဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေရမှာပါ။ အထူးသဖြင့်တော့ ပုံမှန်ပိတ်လေ့ရှိတဲ့ အားလပ်ရက်တွေ အတောအတွင်းမှာပါ။
- ❐ **အလုပ်မှာကြိုးစားလုပ်ပါ။** မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စကားပြောဆိုတာတွေ ရှောင်ရှားပါ။ အလုပ်ချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဖုန်းခေါ်တာမျိုးတွေ ရှောင်ရှားပါ။
- ❐ **မေးခွန်းများမေးပါ။** သင့်အနေနဲ့ တစ်ခုခုနားမလည်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းကိုမေးပါ။ သင်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီ့အပြင် သင်ယူဖို့နဲ့ တိုးတက်ဖို့ကြိုးစားတာဖြစ်တဲ့ အတွက် သင့်ကိုအလုပ်ရှင်က လေးစားမှာပါ။
- ❐ **ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အလုပ်နဲ့တာဝန်အသစ်တွေကို လေ့လာဆည်းပူးပါ။** သင့်အနေနဲ့ နောက်ထပ်တာဝန်တစ်ခု ထပ်ယူဖို့ ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုတာကို ပြသနိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို တက်လှမ်းနိုင်မှာပါ။
- ❐ **သင်အလုပ်မထွက်ခင် ကြိုတင်အသိပေးပါ။** သင့်အနေနဲ့ နောက် အလုပ်တစ်ခုအတွက် လက်ရှိအလုပ်ကထွက်မယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှင်ဟောင်းကို နှစ်ပတ် ကြိုတင်အသိပေးပါ။ အလုပ်တစ်ခုမရသေးဘဲ လက်ရှိအလုပ်ကနေ ဘယ်တော့မှမထွက်ပါနဲ့။

သင့်ရဲ့အရင်တုန်းက အလုပ်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့မတူညီတဲ့၊ အလုပ်မှာ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် အကြံပေးချက်များရှိရင် စက်ပိုင်း ဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❐ ဘယ်အကြံပြုချက်တွေက သင့်အတွက်လိုက်နာဖို့ ပိုပြီးလွယ်ကူနိုင်ပါသလဲ။
- ❐ ဘယ်အကြံပြုချက်တွေက သင့်အတွက်လိုက်နာဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲနိုင်ပါသလဲ။
- ❐ အလုပ်မှာအောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားဖို့အတွက် သင်ဘာလုပ်မလဲ။

ဆန်နာ ဟာ အလုပ်အသစ်မှာ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တခါတလေ သူ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ နားမလည်ပါဘူး။ ဆန်နာ အင်္ဂလိပ်စာ အများကြီးမတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူဘာလုပ်ရမှန်းမသိတာကို သူ့ရဲ့ အလုပ်ကြီးကြပ်သူ ကိုမပြောပါဘူး။ သူ့ရဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆန်နာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပိုမိုနားလည်လာနိုင်ပါမလဲ။ ဆန်နာ နေရာမှာသင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ မလဲ။

---

၁၂ အလုပ်အကိုင်

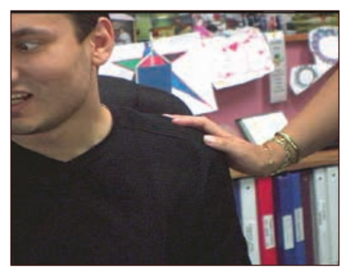
လုံခြုံဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ရဖို့ သင့်မှာအခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။

ဘိုရစ် တစ်ယောက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ပြီးလအနည်းငယ်အကြာမှာ အလုပ်စတင် လုပ်ပါတယ်။ သူအင်္ဂလိပ်လိုအများကြီး မပြောတတ် ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ အလုပ်သမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဖော်ရွေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို သူ့ရဲ့အလုပ်ကြီးကြပ်သူနဲ့ အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် တွေက သဘောကျကြပါတယ်။ အဲဒီမှာအလုပ်လုပ်ရင်း တစ်နှစ်နဲ့လေးလကြာတဲ့အခါ၊ ဘိုရစ်ဟာ အလုပ်သစ် တစ်ခုကိုလျှောက်ပြီး၊ အဲဒီအလုပ်ကနေ ထွက်လိုက်ပါ တယ်။ သူအလုပ်ထွက်တာကိုလည်း ဘယ်သူ့မှ မပြောပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူလျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်သစ်က ထင်သလိုမရတဲ့အခါ၊ သူအလွန် အံ့အားသင့်သွားပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှ သူသိရတာက အရင်အလုပ်ရှင်ဟာ၊ နောက်လျှောက်တဲ့အလုပ်က သူနဲ့ပတ်သက်လို့ စုံစမ်းမေးမြန်းတဲ့အခါ၊ ကောင်းမွန် တဲ့ မှတ်ချက်မပေးလိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘိုရစ် ဘာအမှား လုပ်ခဲ့မိပါသလဲ။ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့မယ့်အစား ဘိုရစ်တစ်ယောက် ဘာကို လုပ်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။

လုပ်ငန်းခွင်အခွင့်အရေး

ဒုက္ခသည်တစ်ဦးဖြစ်ပေမဲ့လည်း သင်ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေနည်းတူ လုပ်ငန်းခွင်အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးဖြစ်နေတဲ့အတွက် သင့်ကို အလုပ်ရှင်ကနေ ခွဲခြားဆက်ဆံလို့ မရပါဘူး။ ဒ့ါအပြင် သင့်ရဲ့အသက်၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု၊ အိမ်ထောင်ရှိမရှိ၊ လူမျိုးစု၊ မူရင်းနိုင်ငံ၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ လိင် သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှု စတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေ အပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ကိုအလုပ်ပေးဖို့ငြင်းဆိုတာ၊ ရာထူးအဆင့်တိုးပေးဖို့ ငြင်းဆိုတာ စတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံတာမျိုး အလုပ်ရှင်က လုပ်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချို့အလုပ်တွေကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားကိုပဲ ခေါ်ပါတယ်။

အလုပ်သမားတွေကို အန္တရာယ်မကင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ အလုပ်မခိုင်းဖို့ အလုပ်သမားဥပဒေတွေက အကာအကွယ် ပေးထားပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အနေအထားဟာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ဖို့ အလုပ်ရှင်တွေက တာဝန်ယူရပါတယ်။ အလုပ်သမားဥပဒေတွေအရ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လိင်မှုဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်ပေးခြင်းမှလည်း အကာကွယ်ပေးထားပါတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်ပေးမှု ဆိုတာဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ မသက်မသာဖြစ်အောင်၊ ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်အောင် လိင်မှုဆိုင်ရာ ပြုမူလုပ်ဆောင်တာမျိုးကို ခေါ်ပါတယ်။



ဆန်ဂိတ ရဲ့အရာရှိဟာ အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ အလွန် ကြင်နာတတ်ကာ သဘောလည်း သိပ်ကောင်း ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခါတလေ သူနဲ့စကားပြောတဲ့အခါ သူက ဆန်ဂိတရဲ့ ပခုံးကိုထိတာ၊ ကိုင်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ဆန်ဂိတကို အလွန်မသက်မသာ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာပြဿနာပါလဲ။ ဆန်ဂိတ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတွေကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ အတိတ်တုန်းက သင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဒီအခွင့်အရေးတွေ ဘယ်လိုဆင်တူမှု ရှိပါသလဲ။
- ❒ ဒါတွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ ခြားနားမှုရှိပါသလဲ။
- ❒ ဒီကွဲပြားခြားနားမှုတွေနဲ့ သင်ဘယ်လို အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အနှစ်ချုပ်*

အမှားအမှန်ရွေးပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်လောက် သိရှိထားပါသလဲ။ အောက်ပါဖော်ပြချက်များနဲ့ သင့်ရဲ့ဗဟုသုတကို စစ်ဆေးပါ။ ဖော်ပြချက်တစ်ခုချင်းစီကိုဖတ်ပြီး မှန်ရင်အမှန်ကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။ မှားတယ်ထင်ရင် အမှားကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး မှတ်သားပါ။

၁။	သင့်ရဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ရဖို့အတွက် ရက်အနည်းငယ်ကနေ လနဲ့ချီပြီး ကြာနိုင်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၂။	အစိုးရ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကနေ သင့်အတွက် အလုပ်တစ်ခုရအောင် ရှာပေးရပါမယ်။	မှန်	မှား
၃။	အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားခြင်းဟာ အလုပ်တစ်ခုရဖို့ အထောက်အကူဖြစ်သလို အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးပွားစေပါတယ်။	မှန်	မှား
၄။	ဒုက္ခသည်အတော်များများဟာ အတွေ့အကြုံမလိုဘဲ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့အလုပ်တွေကို စပြီး လုပ်ကြရပါတယ်။	မှန်	မှား
၅။	အမေရိကားမှာရှိတဲ့လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေကို ကြီးကြပ်တာမျိုး အများအပြားရှိပါတယ်။	မှန်	မှား
၆။	အလုပ်လူတွေ့မေးဖြေ(အင်တာဗျူး)ကို သင်နောက်ကျရင် အလုပ်ရှင်က သင့်ကိုငှားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အလုပ်ကိုလည်း ဒီလိုပဲနောက်ကျလိမ့်မယ်လို့ သူ့အနေနဲ့ ထင်မြင်သွားနိုင်လို့ပါပဲ။	မှန်	မှား
၇။	သင့်အတွက် အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးမယ့် အကောင်းဆုံးသူကတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။	မှန်	မှား
၈။	ဒုက္ခသည်တွေအနေနဲ့ အမေရိကန်အစိုးရကို အခွန်ပေးဆောင်စရာ မလိုပါဘူး။	မှန်	မှား

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၂၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခန်း (၁၃) အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုသင်ယူခြင်းဟာ အချိန်နဲ့အင်အား စိုက်ထုတ်ရပါတယ်။ အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုကို သင်ယူဖို့အတွက် ဘယ်တော့မှနောက်မကျသလို ဘယ်တော့မှစောတယ် ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်းဟာ အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေသလို အလုပ်အောင်မြင်ရေးနဲ့ အခြား အမေရိကန်တွေနဲ့ ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်ရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့အမေရိကန်ရောက်ဘဝကို ပြုပြင်ထိန်းညှိဖို့ကိုလည်း ပိုပြီးမြန်ဆန်စေပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း
» အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့နည်းလမ်းများ
» ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုသင်ယူခြင်းဟာ အချိန်ယူသလို အင်အားလည်း စိုက်ထုတ်ရတဲ့အကြောင်း

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်းအားဖြင့် အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေသလို၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရောက် သင့်ရဲ့ဘဝကို ပိုပြီးမြန်မြန်ဆန်ဆန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ပါ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီစာကြောင်းတွေဟာ သင့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
အဲဒါကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြောပါဦး။	Please say that again	*နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြောပါဦး။ ပထမတစ်ကြိမ်မှာ အဲဒါကို ကျနော်/ကျမ နားမလည်လိုက်ဘူး။*
	Can you repeat that?	
	What does _____ mean?	
	Can you speak more slowly?	
	I don't speak English.	
	I don't understand…	
	Can you understand me?	

၁၃ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

ဘာသာစကားသင်ယူဖို့အတွက် သင့်မှာ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒ ရှိတယ်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူ တတ်မြောက်ဖို့ ပိုမိုမြန်ဆန်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ရေးမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားမှုဟာ ဘာကြောင့် အထောက်အကူဖြစ်စေတယ် ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင် ဘယ်ဘာသာစကားတွေ ပြောတတ်ပါသလဲ။ အဲဒါတွေကို ဒီအောက်မှာချရေးပါ။

ဒီဘာသာစကားတွေကို သင့်နိုင်ငံမှာဖြစ်စေ၊ သင်နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ယူထားတဲ့ နိုင်ငံမှာဖြစ်စေ ဘယ်နေရာတွေမှာ သုံးမယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ သင်ပြောဆိုမယ့် အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ အိမ်မှာ၊ ဈေးမှာ၊ တနေရာရာကိုသွားဖို့ ဘက်စ်ကား စောင့်နေတဲ့အခါ အစရှိသည်ဖြင့်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုစဉ်းစားပါ။

- ❒ သင်တတ်ပြီးသား ဘာသာစကားတွေကို သင်ဘယ်လိုသင်ယူခဲ့တာပါလဲ။
- ❒ အခြားဘာသာစကားပြောတဲ့သူတွေနဲ့ သင်ဘယ်လို ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပါသလဲ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင် အင်္ဂလိပ်စကားမတတ်ခင် အမေရိကန်တွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ပြောဆို နိုင်ပါမလဲ။
- ❒ သင်အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက်သိပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါဇယားမှာ သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတကို အကဲဖြတ်ဖော်ပြပါ။ ၀ ကတော့ အင်္ဂလိပ်စာကို စသင်ရမယ့်သူ (အင်္ဂလိပ်စာမတတ်သေးသူ)၊ ၅ ကတော့ အဆင့်မြင့်အင်္ဂလိပ်စာ တတ်မြောက်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

၀ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅

အင်္ဂလိပ်စာမတတ်သေးသူ
သို့မဟုတ်
စတင်သင်ကြားရမယ့်သူ

အဆင့်မြင့်အင်္ဂလိပ်စာ

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အင်္ဂလိပ်စာအခြေအနေ လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းမတက်ခင် သင် အင်္ဂလိပ်စာမတတ်တဲ့အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းမစမီ သင့်ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအခြေအနေကို လေ့လာအကဲဖြတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာအကဲဖြတ်တယ် ဆိုတာဟာလည်း စစ်ဆေးခြင်းတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းတွေက အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ စသင်ခါစအဆင့်ကနေ အဆင့်မြင့်တန်းအထိ အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ လေ့လာအကဲဖြတ် စစ်ဆေးချက်ကနေ သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာ နားလည်တတ်မြောက်မှုအဆင့်ကို ဖော်ပြပေးမှာပါ။ လေ့လာအကဲဖြတ် စစ်ဆေးမှုဟာ ရေးဖြေဖြစ်နိုင်သလို၊ နှုတ်နဲ့မေးဖြေ စကားပြောတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေဟာ သူတို့သင်ကြားပေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအမျိုးအစားအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ အချို့သင်တန်းတွေက နောက်မှရောက်လာတဲ့လူသစ်တွေ အနီးအနားသွားလာလုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် လွယ်လွယ်နဲ့ လက်တွေ့အသုံးကျတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာမျိုးကို သင်ကြားပေးပါတယ်။ ဆိုင်ထဲမှာဈေးဝယ်ဖို့၊ ဘက်စ်ကားအချိန်ဇယားဖတ်နိုင်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်တစ်ခုရှာဖို့ စတာတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့သင်တန်းတွေကတော့ သီးသန့်အလုပ်တစ်ခုအတွက် သင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တည်းခိုခန်း (ဟိုတယ်)မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးနဲ့ဆိုင်တဲ့နယ်ပယ်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကောလိပ်ကျောင်းတက်မယ့်သူတွေအတွက် သင်ကြားပေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီအတန်းတွေကတော့ အရေးနဲ့အဖတ်မှာ ပိုပြီးအချိန်ယူသင်ကြားပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားခြင်းရဲ့ အရေးပါမှု

နာဒီရာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ခါစက သူမဆရာဝန်နဲ့သွားတွေ့တိုင်း စကားပြန် ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီလိုခေါ်ရာမှာလည်း အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမျိုးသမီး စကားပြန်ကလည်း တစ်ပတ်လုံးမှ အင်္ဂါနေ့တစ်ရက်ပဲ ရပါတယ်။ အခု ၃ နှစ်ကြာတဲ့အခါ နာဒီရာတစ်ယောက် ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဖို့ သူ့ဖာသာသူ ရက်ချိန်းယူနိုင်ပြီး၊ စကားပြန် မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေကြောင့် သူဟာ ဆရာဝန်နဲ့ ဘယ်နေ့မဆို သွားရောက်တွေ့ဆုံနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားခြင်းဟာ နာဒီရာ အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေပါသလဲ။ သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသလဲ။

သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားကိုသင်ကြားဖို့ စိတ်ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူရာမှာလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် တတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို အောက်မှာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ❒ အလုပ်တစ်ခုရဖို့။
- ❒ လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ ထူးချွန်အောင်မြင်ဖို့။
- ❒ သင့်ရဲ့သားသမီးတွေနဲ့ မြေးမြစ်တွေ ဘာပြောတယ်ဆိုတာ နားလည်နိုင်ဖို့။
- ❒ သင့်ကလေးတွေရဲ့ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ ဆက်သွယ်စကားပြောနိုင်ဖို့။
- ❒ အမှီအခိုကင်းဖို့၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် အများသုံးယာဉ်ရထားတွေစီးနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ကိုယ့် မိသားစုအတွက် ဈေးဝယ်နိုင်ဖို့။
- ❒ သင့်အိမ်နားနီးချင်းတွေနဲ့ စကားပြောဆိုနိုင်ဖို့။
- ❒ ရုပ်မြင်သံကြား၊ သတင်းစာနဲ့ အင်တာနက်တွေကနေတဆင့် ကမ္ဘာကြီးဘာတွေဖြစ်နေတယ် ဆိုတာသိနိုင်ဖို့။
- ❒ အမေရိကန်နိုင်ငံသားဖြစ်ဖို့ စစ်ဆေးရာမှာအောင်ဖို့။ ဒါမှ သင်တို့ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။

၁၃ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူနေတဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် တတ်မြောက်ပြီးသားသူတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြောကျင့်ပါ။

နော်ကု တစ်ယောက် အလုပ်ကနေ အင်္ဂလိပ်စာ တတ်လာအောင် သင်ပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်း စိုးသူကတော့ အင်္ဂလိပ်စာ နည်းနည်းပဲ တတ်ပါတယ်။ သူတို့ ကလေးတွေအတွက် မိဘဆရာအသင်း ဆွေးနွေးပွဲ သွားတက်တဲ့အခါ နော်ကုက စိုးသူကို ဘာသာပြန် ပေးရပါတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ နော်ကု နဲ့ စိုးသူ နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်နေပါတယ်။ ၂ နှစ်လောက်ကြာပြီးတဲ့အခါ စိုးသူရဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားဟာ အတော်လေး တိုးတက်လာပါတယ်။ မိဘဆရာ ဆွေးနွေးပွဲမှာ နော်ကု ရော စိုးသူပါ နှစ်ယောက်စလုံး အင်္ဂလိပ်လို ပြောဆိုဆွေးနွေး လာနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ခြင်းအားဖြင့် စိုးသူအတွက် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်စေပါသလဲ။ စိုးသူ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခဲ့မယ် ထင်ပါသလဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်းဟာ ဘာကြောင့် အသုံးဝင်နိုင်ပါသလဲ။ အကြောင်းရင်းတွေကို စာရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။

ဘန်ပ ဟာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အတွက် အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ သူ့သားနဲ့ချွေးမက အလုပ်သွားပြီး၊ သူ့မြေးတွေက လည်း ကျောင်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ တစ်ယောက်တည်းပဲ အမြဲလိုလိုနေရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကား တိုးတက်လာဖို့ဆိုရင် ဘန်ပ တစ်ယောက် ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူတဲ့နည်းလမ်းများ

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာတချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတက်ခြင်း အများအားဖြင့်တော့ ESL (အီးအက်စ်အယ်လ်) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို English as a Second Language အင်္ဂလိပ်စာကို ဒုတိယဘာသာစကားအဖြစ် သင်ယူတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ESL သင်တန်းမှာ အမျိုးသားအမျိုးသမီး အသက်အရွယ်မျိုးစုံ၊ မတူညီတဲ့ပညာရေးနဲ့ လူမျိုးရေး နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းရှိသူတွေ အတူတကွ သင်ယူကြရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကို စတင်သင်ယူသူများအဆင့်သင်တဲ့ ESL သင်တန်းမှာ ကျောင်းသားတွေ အဓိကသင်ရတာကတော့ မိမိအလုပ်နဲ့ မိမိရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာမျိုးကို သင်ယူကြပါတယ်။ အဲဒီထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း မှာတော့ အင်္ဂလိပ်သဒ္ဒါ၊ အရေး နဲ့ အဖတ်တွေကို ပိုပြီးအလေးပေးသင်ကြားပါတယ်။

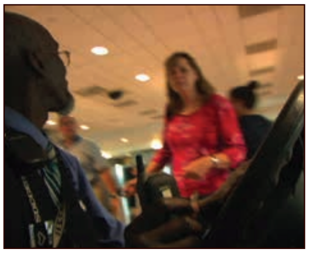
ဖာဒူမို တစ်ယောက် အင်္ဂလိပ်စာ စသင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်မှာ လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်စကားပြောရတာ အခက်အခဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ သူမ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူနေစဉ်ကာလမှာ ဘယ်လိုအခြားနည်းလမ်း တွေနဲ့ လူတွေကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပါသလဲ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်ကြားပေးသူနဲ့သင်ယူခြင်း ဒီနည်းက အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေကို လေ့လာဖို့ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်ပြပေးမယ့်သူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးဖို့ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဆိုင်ရာအဖွဲ့ကို အကူအညီတောင်းခံပါ။

အင်္ဂလိပ်ရုပ်ရှင်တွေကြည့်ခြင်း ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေဒီယိုကလွှင့်တဲ့ အင်္ဂလိပ်အစီအစဉ်တွေကို နားထောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူများနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြောလေ့ကျင့်ပါ အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာနေသူတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂလိပ်စကား ပြောတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်လို စကားပြောလေ့ကျင့်ပါ။

အင်္ဂလိပ်လိုရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေကို ဖတ်ပါ အင်္ဂလိပ်စာဟာ သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိပါတယ်။ အစားအစာထည့်ထားတဲ့ပုံးတွေပေါ်မှာ၊ ဆိုင်းဘုတ်တွေ၊ ကြော်ငြာတွေ၊ ဘက်စ်ကားတွေ၊ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ၊ သတင်းစာတွေ စတာတွေမှာ ရေးသားထားတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာတွေကိုဖတ်ပါ။



အင်္ဂလိပ်စာကို အလုပ်မှာလေ့လာပါ သင်အလုပ်တစ်ခုရတယ်ဆိုရင် အလုပ်အတွက်အသုံးဝင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်လိုဖော်ပြချက်တွေကို သင်လေ့လာရမှာပါ။ သင့်မှာ အင်္ဂလိပ်လိုပြောတဲ့ အလုပ်အတူလုပ်ဖက်တွေနဲ့ ဂယ်သူ၊ ဒါမှမဟုတ် အမှုသည် စတဲ့သူတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသူတွေနဲ့ စကားပြောခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လာဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်မှာပါ။

၁၃ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

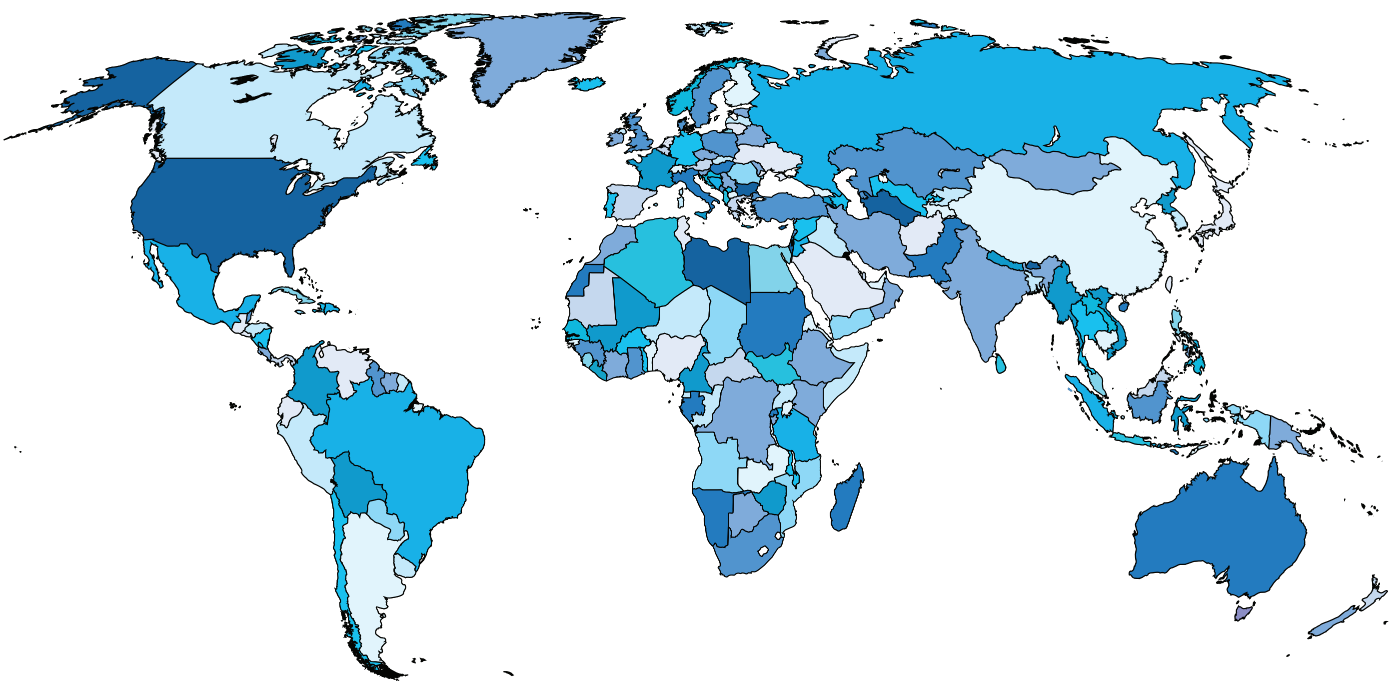
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကမ္ဘာအနှံ့က ရောက်ရှိ လာတဲ့သူတွေဟာ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေကို အတူတကွ သင်ယူကြပါတယ်။

စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူကြတဲ့ ကျောင်းသားတွေအကြားမှာ အလွန်ကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။

ESL စာသင်ခန်းအတွင်း မတူကွဲပြားခြားနားမှုများ

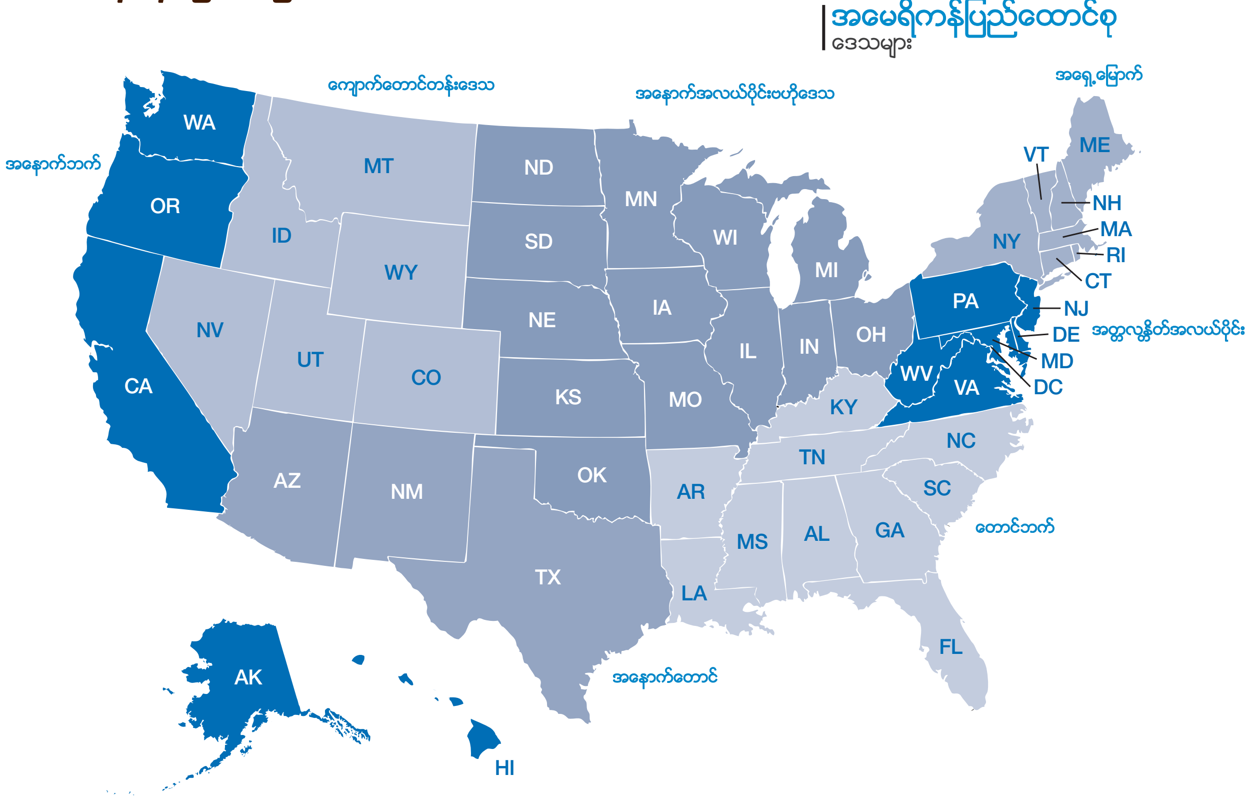
သင့်ရဲ့ ESL အင်္ဂလိပ်စာသင်ခန်းထဲမှာ ကမ္ဘာအနှံ့က ရောက်လာကြတဲ့ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေနဲ့ သင်အတူ အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူနေတယ်ဆိုတာ သတိပြုမိမှာပါ။ သင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံသမိုင်း မတူကြသူတွေ၊ ပြောဆိုတဲ့ ဘာသာစကား မတူသူတွေနဲ့ တွေ့ရတာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းပါတယ်။

အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ကမ္ဘာ့မြေပုံကိုကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည်ကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။



CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာ သင် အခြေချနေထိုင်မယ်ဆိုတာကို စက်ဝိုင် ဝိုင်းပြီး ဖော်ပြပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❒ သင်နေထိုင်ရမယ့်ရပ်ရွာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအသစ်မှာတွေ့ရမယ့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတွေဟာ ဘယ်အရပ်ကလာတယ် သင်ထင်ပါသလဲ။
- ❒ သင့်ရဲ့စာသင်ခန်းအတွင်း အခြားသူတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် လေ့လာဆည်းပူးချင်တာ ဘာတွေများရှိပါသလဲ။

အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားမှုတွေဟာ ဆရာတွေအတွက်ရော ကျောင်းသားတွေအတွက်ပါ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ မတူညီတဲ့ကျောင်းသားတွေအကြား လေ့လာသင်ယူခဲ့တဲ့ ပညာရေးနောက်ခံ အခြေအနေတွေ မတူညီသလို၊ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေလည်း ကွဲပြားကြပါတယ်။ တချို့ကျောင်းသားတွေဟာ အသက်အရွယ် ငယ်သူတွေဖြစ်ပြီး ကောလိပ်ကျောင်း ဆက်တက်နိုင်ဖို့အတွက် အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူကြတာ ဖြစ်နိုင်သလို၊ တချို့ကျောင်းသားတွေကတော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေဖြစ်ပြီး စတိုးဆိုင်တွေ သွားတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆရာဝန်တွေနဲ့ သွားရောက်တွေ့ဆုံတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ဖာသာသူတို့ သွားနိုင် လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူကြတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ အရွယ်ရောက်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ အလုပ်မှာ အင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်လာချင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ရယ်၊ ဒ့ါအပြင် သူတို့ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးအတွက် ဆရာဆရာမတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ အင်္ဂလိပ်လို တိုးတက်လာချင်တာရယ်ကြောင့် အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူတာလည်းရှိပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေအကြား ဘယ်လိုနောက်ခံသမိုင်းတွေပဲရှိရှိ အားလုံးတူညီတဲ့အချက်ကတော့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့ ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁၃ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းကို ပရစ်ဆဲလာ တစ်ယောက် ပထမဆုံးရောက်လာတဲ့နေ့က၊ ဘာဂနောက်ခံ ဇာတ်ကြောင်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားတဲ့လူတွေ အများကြီး ကို တွေ့လိုက်ရတော့ အတော်အံ့အားသင့်သွား ပါတယ်။ သူ့အခုလို အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားတဲ့လူတွေ အများကြီးနဲ့ တခါမှမဆုံဖူးပါဘူး။ ပရစ်ဆဲလာ နေရာမှာ သင်သာဖြစ်ခဲ့လျှင် သင်ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်တန်းတက်နေစဉ်အတွင်းမှာ သူ့ရဲ့အတန်းဖော်တွေ ကြားမှာ နောက်ထပ်ဘယ်လို မတူညီမှုတွေကို ပရစ်ဆဲလာတစ်ယောက် ထပ်မံတွေ့ရှိနိုင်ပါသလဲ။ သင်သာ ပရစ်ဆဲလာရဲ့ စာသင်ခန်းမျိုးထဲမှာ ရောက်ရှိနေမယ်ဆိုရင် စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပါမလဲ။

သင် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းကို ပထမဆုံး စတက်တဲ့နေ့ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နေရာစုံက လူအမျိုးမျိုးရှိနေတဲ့ စာသင်ခန်းထဲမှာ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို မိတ်ဆက်ပါမလဲ။ အောက်ပါ စကားလုံးတွေကို သင် ပြောနိုင်ပါတယ်။

- ❒ I come from ________________________. **SUDAN**
- ❒ *ကျနော်/ကျမ ________________________ နိုင်ငံက လာပါတယ်။*
- ❒ I speak ________________________. **ARABIC**
- ❒ *ကျနော်/ကျမ ________________________ စကားပြောပါတယ်။*
- ❒ My family has ____________ members. **8**
- ❒ *ကျနော်/ကျမ ရဲ့ မိသားစုဝင်စုစုပေါင်း ____________ ယောက်ရှိပါတယ်။*
- ❒ I have been in the United States since __________________. **JUNE**
- ❒ *ကျနော်/ကျမ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို __________________ လကတည်းက ရောက်နေတာပါ။*
- ❒ I would like to learn about ________________________. **BUYING FOOD IN THE UNITED STATES AND TAKING THE BUS**
- ❒ *ကျနော်/ကျမ လေ့လာသင်ယူလိုတဲ့အကြောင်းက ________________________*

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အင်္ဂလိပ်စာအသုံးပြုခြင်း

သင် အင်္ဂလိပ်စကားအသုံးပြုတာကို မှတ်ထားတဲ့ဇယားတစ်ခုလုပ်ပါ။ ဘယ်တုန်းက သုံးတယ်၊ ဘယ်မှာသုံးတယ်၊ ဘာပြောတယ်၊ ဘယ်လိုအလုပ်ဖြစ်တယ် စတာတွေကို မှတ်ထားပါ။ အောင်မြင်ခဲ့သလား။ သင့်မှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့သလဲ။ ပထမနှစ်ခုကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရက်စွဲ၊ အချိန်	နေရာ/ အခြေအနေ	ကျနော်/ကျမ ဘာပြောခဲ့တယ်	ရလဒ်များ
တနင်္လာနေ့၊ မတ်လ ၁၉ ရက်၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်။ ၄း၃၀ မွန်းလွဲပိုင်း	*ကျနော့်/ကျမ သားရဲ့ သင်္ချာဆရာနဲ့ ပြောခဲ့တယ်။*	*ဟုတ်ကဲ့။ မတ်လ ၂၀ ရက်နေ့၊ အင်္ဂါနေ့ ညနေ ၄း၁၅ မှာ အစည်းအဝေး အတွက် ကျနော်/ကျမ ကျောင်းကို လာနိုင်ပါတယ်။*	*ဆရာထင်တာက ကျနော် ပြောတာ ၄း၅၀ လို့ ထင်သွားတယ်။ ကျနော်/ ကျမ စောင့် နေရမှာပေါ့။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။*
အင်္ဂါနေ့၊ မတ်လ ၂၀ ရက်။ ၃း၃၀ မွန်းလွဲပိုင်း	*ဘက်စ်ကား အချိန်ဇယား ဖတ်ကြည့်တယ်။*	*ကျောင်းကိုမွန်းလွဲပိုင်း ၃း၀၅ မိနစ်မှာထွက်ပြီး မွန်းလွဲပိုင်း ၃း၅၉ မှာ ရောက်မယ့် ဘက်စ်ကား တစ်စင်းတွေ့တယ်။*	*အဲဒီဘက်စ်ကားကို စီးလိုက်တယ်။ ကျောင်းကို အချိန်မီ ရောက်သွားတယ်။*

၁၃ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

ဘာသာစကားတစ်ခုကို သင်ယူတတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ အချိန်အတော်ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သင်ယူ တတ်မြောက်တဲ့ နှုန်းလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။

နေ့စဉ် တိကျတဲ့အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကြာအောင် အင်္ဂလိပ်စကားပြော ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂလိပ်စကား နားထောင်တာတွေကို လေ့ကျင့်ပါ။

ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုသင်ယူဖို့က အချိန်ယူရပါတယ်။

အစပိုင်းမှာ သင်အခက်အခဲတွေ့ပြီး စိတ်ပျက်မိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုခံစားရတာဟာ ပုံမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီဟာ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာဆည်းပူးတဲ့အခါ သင်ယူတတ်မြောက်မှုနှုန်း မတူညီသလို၊ လေ့လာဆည်းပူးတဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ကွဲပြားကြပါတယ်။ တချို့လူတွေက သင်ယူတတ်မြောက်ရာမှာ တချို့လူတွေထက် မြန်ကြပါတယ်။ တချို့လူတွေက လက်တွေ့လုပ်ရင်း တတ်မြောက်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ နားထောင်ရင်း ဒါမှမဟုတ် ဖတ်ရင်းတတ်မြောက်ကြပါတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ သူတို့မပြောခင် အချိန်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းချင်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ စကားလုံးအသစ်တွေနဲ့ စကားစုအသစ်တွေရရင် ချက်ချင်းပြောကြည့်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးအတွက်ကတော့ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခု သင်ယူရာမှာ အချိန်နဲ့ အင်အား စိုက်ထုတ်ရတာပါပဲ။

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူတာဟာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်သလို အချိန်လည်းယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပျက်ဘဲ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ဖို့လိုပါမယ်။

သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒါတွေကို သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့ မျှဝေပြောဆိုပါ။

ဘာသာစကား အသစ်တစ်ခုသင်ယူတဲ့ အဓိကနည်းလမ်း တစ်ခုကတော့ နေ့စဉ်အသုံးချတာပါပဲ။ တစ်နေ့ကို ၁၀ မိနစ်လောက်ပဲ အင်္ဂလိပ်လို ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေဒီယို နားထောင်တာသည်ပင်လျှင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ အချိန်ယူမယ်၊ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်လိုပြောဆိုရတာ ပိုပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာမှာပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုရောက်ရှိပြီး မကြာမီအချိန် အတွင်းမှာပဲ ရီဇ တစ်ယောက် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းမှာ စာရင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ သင်တန်းက အင်္ဂါနေ့နဲ့ ကြာသပတေးနေ့ ညနေဘက်တွေမှာ တက်ရပါတယ်။ သင်တန်းဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး၊ သူလည်း တော်တော်များများ သင်ယူလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ရီဇ အလုပ်တစ်ခု ရပါတယ်။ သူ တနင်္လာနေ့ကနေ စနေနေ့အထိ ညနေ ၄ နာရီကနေ ညသန်းခေါင်အထိ လုပ်ရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးဖြစ်လာ ပါသလဲ။ ရီဇ ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

အခန်း ၁၃

သင့်အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူရတာ စိတ်ပျက်လာတယ်ဆိုရင် ဒီဘာသာစကားကိုသင်ယူဖို့အတွက် ဘယ်အရာတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေအဖြစ် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။ အောက်ပါအချက်တွေထဲက သင်လုပ်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့အရာတွေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီးဖော်ပြပါ။

- ❐ အခြားအင်္ဂလိပ်စကားပြောသူတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြော လေ့ကျင့်ပါ။
- ❐ အင်္ဂလိပ်လိုပြောတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေဒီယိုနားထောင်ပါ။
- ❐ အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းတက်ပါ။
- ❐ ကိုယ်ရဲ့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းက လူတွေနဲ့လေ့ကျင့်ပါ။
- ❐ သင့်ရဲ့ဘာသာစကားကို လေ့လာချင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြောသူတစ်ဦးနဲ့အတူ လေ့ကျင့်ပါ။
- ❐ တစ်ပတ်စာ လက်တွေ့ကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အပတ်စဉ်ချမှတ်ပါ။
- ❐ လေ့လာသင်ယူထားတဲ့ စကားလုံးအသစ်တွေကို မှတ်သားထားပါ။
- ❐ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာတွေကိုဖတ်ပါ။ ဥပမာ၊ လမ်းပြဆိုင်းဘုတ်၊ ဘက်စ်ကားတွေ၊ စတိုးဆိုင်တွေရဲ့တံခါးတွေပေါ်မှာ ရေးသားထားတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံးတွေကို ဖတ်ပါ။

တခြား ဘယ်အရာတွေက သင် အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

- က. တရုတ်
- (ခ.) အင်္ဂလိပ်
- ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ရတာဟာ လွယ်ကူပြီး မြန်ဆန်ပါတယ်။

- က. မှန်
- ခ. မှား

၂။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူဖို့က ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။

- က. အလုပ်ရဖို့အတွက်
- ခ. အမေရိကန်နိုင်ငံသား စစ်ဆေးမှုအောင်ဖို့။
- ဂ. ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နိုင်ဖို့နဲ့ အမှီအခိုကင်းဖို့။
- ဃ. ကိုယ့်သားသမီးမြေးမြစ်တွေ အင်္ဂလိပ်လိုပြောနေတဲ့အခါ နားလည်ဖို့။
- င. အထက်ဖော်ပြပါအားလုံး။

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၂၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူရာမှာ အဓိက ကျတာကတော့ အင်္ဂလိပ်စာကို တစ်ပတ်နှစ်ခါ သုံးခါလောက် လေ့ကျင့်ဖို့လိုပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

၄။ အောက်ဖော်ပြပါတွေထဲက ဘယ်နည်းလမ်းတွေဟာ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားဖို့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါသလဲ။

က. အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတက်ခြင်း

ခ. အင်္ဂလိပ်ရုပ်ရှင်တွေနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်တွေကို ကြည့်ခြင်း။

ဂ. အခြားအင်္ဂလိပ်စာသင်ယူနေတဲ့ဒုက္ခသည်တွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလေ့ကျင့်ခြင်း။

ဃ. အထက်ဖော်ပြပါအားလုံး

၅။ အချိန်နဲ့ လေ့ကျင့်မှုကြောင့် အင်္ဂလိပ်လို ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာမှာ သင့်အနေနဲ့ ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာမှာပါ။

က. ဟုတ်ပါတယ်။

ခ. မဟုတ်ပါဘူး။

၁၄

အခန်း (၁၄)
ပညာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပညာရေးဟာ လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရည်အချင်း၊ လိင်၊ အသက်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရွေးချယ်မှု၊ လူတန်းစား စတာတွေအပေါ် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ မည်သူမဆို ပညာသင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်အများစုမြင်တာက ပညာရေးဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့နဲ့ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်လာဖို့အတွက်ဖြစ်တယ်လို့ မြင်ကြပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

» ကလေးတွေအတွက်ပညာရေး
» လူကြီးတွေအတွက်ပညာရေး

အခန်း ၁၄

အဓိကအင်္ဂလိပ်စာလုံးများ

အောက်ဖော်ပြပါ စကားလုံးတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပညာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အသုံးပြုပါတယ်။ သင်လေ့လာဆည်းပူးဖို့အတွက် ဒီစကားလုံးတွေက အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို အသံထွက်ရေရွတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့မူရင်းဘာသာစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် စကားလုံးရဲ့ ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။ ပထမတစ်ကြောင်းကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာ	အင်္ဂလိပ်	စကားလုံးရဲ့ရုပ်ပုံကိုရေးဆွဲပါ။ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေးသားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဝါကျတည်ဆောက်ပါ။
တက်ရောက်ခြင်း	attendance	*တက်ရောက်ခြင်းဆိုတာက အကြောင်းကိစ္စ တစ်ခုခုကြောင့် ရောက်ရှိနေတာကို ဆိုလိုတာပါ၊ ဥပမာ ကျောင်းတက်တာတို့၊ အစည်းအဝေး တက်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။*
	book	
	certificate	
	class	
	degree	
	diploma	
	education	
	math	
	reading	
	school	
	science	
	teacher	

၁၄ ပညာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျောင်းတွေအားလုံးဟာ အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၆ နှစ်ကနေ ၁၆ နှစ်အထိရှိတဲ့ကလေးအားလုံး ကျောင်းမတက်မနေရ တက်ရပါတယ်။

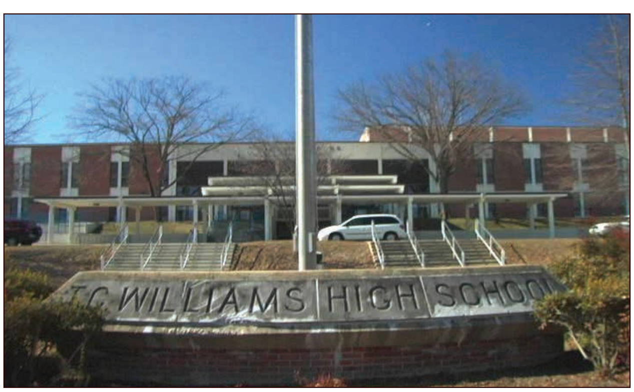
ကလေးတွေကို မြန်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး ကျောင်းအပ်ပါ။ အဲဒါကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး အဖွဲ့က သင့်ကိုအကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ပညာရေးက ဘယ်လိုရှိတယ် ဆိုတာကိုစဉ်းစားပါ။

- ❒ အခမဲ့ပညာရေးလား
- ❒ သင့်အိမ်နဲ့ ကျောင်းနဲ့ ဘယ်လောက်ဝေးသလဲ။ ကလေးတွေ ဘယ်လိုကျောင်းသွားလဲ။
- ❒ ကျောင်းသားတွေက သူတို့နဲ့အတူကျောင်းကို ဘာတွေယူသွားလဲ။
- ❒ ဘယ်ဘာသာရပ်တွေကို သင်ကြားပို့ချလဲ။
- ❒ တစ်နေ့ကို ဘယ်နှစ်နာရီသင်လဲ။
- ❒ လူကြီးတွေ ကျောင်းသွားသလား။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံက စာသင်ကျောင်းအကြောင်း ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း၊ စာရေး၍လည်းကောင်း ဖော်ပြပါ။

သင်ဘာတွေရေးခဲ့တယ်၊ ဆွဲခဲ့တယ်ဆိုတာကို သင့်ရဲ့အဖော်ကိုပြောပြပါ။ ဒီလေ့ကျင့်မှုက ကောင်းတဲ့လေ့ကျင့်မှုဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံက ကျောင်းအကြောင်းကို ပြောပြချင်မှာပါ။



ကလေးတွေအတွက်ပညာရေး

အများပြည်သူပညာရေးက အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၆ နှစ်ကနေ ၁၆ နှစ်အထိ ကလေးတွေအားလုံး ကျောင်းသွားရပါမယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အများပြည်သူဆိုင်ရာပညာရေးဟာ အသက် ၅ နှစ်ကနေ ၁၈ နှစ်အထိ ရရှိပါတယ်။ အချို့မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ပုဂ္ဂလိကကျောင်းကိုပို့တာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းတွေက ကျောင်းလခဈေးကြီးပါတယ်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုစဉ်းစားပါ။

- ❒ သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ ကျောင်းစာသင်နှစ်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာစပြီး ဘယ်အချိန်မှာ အဆုံးသတ်ပါလဲ။
- ❒ ကလေးတွေ ကျောင်းမသွားမနေရ သွားရပါသလား။
- ❒ အဲဒီမှာ ကလေးအားလုံးအတွက် ပညာရေးက အခမဲ့လား။

အမေရိကားကကျောင်းတွေမှာတော့ လူမျိုးရေး၊ အသားအရောင်၊ ဘာသာစကား စသည်ဖြင့် နောက်ခံအခြေအနေ မတူညီကြတဲ့ကလေးတွေ အတူတူစာသင်ကြ၊ ဆော့ကစားကြပါတယ်။ ကျောင်းအများစုမှာ မိန်းကလေးနဲ့ယောကျ်ားကလေး အတူတူတွဲပြီး စာသင်ကြပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးတွေလည်း ပညာရေးမှာ အခြားကလေးတွေလိုပဲ တူညီတဲ့အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။

အာရ်လီမှာ သမီးနှစ်ယောက်၊ သားတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့သားဟာ ဉာဏ်ရည်မပြည့်မီဘဲ မသန်စွမ်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နဲ့ သွားရပါတယ်။ သူတို့နေခဲ့တဲ့ မူရင်းနိုင်ငံမှာ မသန်စွမ်းဖြစ်နေတဲ့ ကလေးတွေ ကျောင်းမနေရသလို၊ မိန်းကလေး အတော်များများဟာလည်း ကျောင်းမနေကြရပါဘူး။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို ရောက်တဲ့အခါ ကလေးအားလုံး ကျောင်းသွားကြရတာကို တွေ့ရတဲ့အတွက်၊ အာရ်လီ တစ်ယောက် အံ့အား သင့်သွားပါတယ်။ အာရ်လီ နေရာမှာ သင်သာဆိုလျှင် ဘယ်လိုခံစားရ ပါမလဲ။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ဘယ်သူ့ကို ပြောပြပါမလဲ။

သင့်ကလေးတွေကို မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ကျောင်းအပ်လိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေက ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ကိုယ်နေတဲ့နေရာနဲ့နီးတဲ့ကျောင်းကို သွားကြပါတယ်။ ကျောင်းတွေကတော့ သင့်ရဲ့ကလေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့မှတ်တမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးလိုကြပါတယ်။ ဒီကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့က အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကလေးတွေမှာ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းနဲ့ ကျောင်းမှတ်တမ်းတွေရှိတယ်ဆိုရင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ယူဆောင်လာခဲ့ပါ။

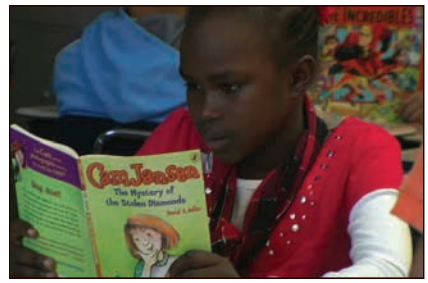
၁၄ ပညာရေး

ကလေးတွေကျောင်းပျက်တဲ့အခါ ဘာကြောင့် ကျောင်းပျက်ရတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတဲ့စာတစ်စောင် မိဘတွေက ရေးရပါမယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ကလေးတွေအတွက် ပညာရေးမှာ အဆင့်လေးဆင့်ရှိပါတယ်။

မူကြိုကျောင်း
ဒီအဆင့်က အသက် ၃ နှစ်ကနေ ၅ နှစ်အထိ ကလေးတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေအရ ပြဌာန်းထားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခမဲ့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

မူလတန်းကျောင်း
ဒီအဆင့်မှာ (အသက် ၅ နှစ်) သူငယ်တန်းက စပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး ၅ တန်း ၆ တန်း အထိ တက်ရပါမယ်။ (အသက် ၁၂ နှစ်အထိ)



အလယ်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် အထက်တန်းကြိုကြောင်း
ဒီအဆင့်မှာ ၆ တန်းကနေ ၈ တန်းအထိ ပါဂင်ပါတယ်။ (အသက် ၁၂ နှစ်ကနေ ၁၄ နှစ်)

အထက်တန်း
ဒီအဆင့်မှာ ၉ တန်းကနေ ၁၂ တန်းအထိ ပါဂင်ပါတယ်။ (အသက် ၁၄ ကနေ ၁၈ အထိ)။ ဒီအဆင့်အထိ အောင်မြင်တဲ့ကျောင်းသားတွေကို အထက်တန်းအောင်လက်မှတ် ပေးပါတယ်။

ကျောင်းစာသင်နှစ်

ကျောင်းစာသင်နှစ်က ဩဂုတ်နဲ့ စက်တင်ဘာလတွေမှာ စတင်ပြီး မေ နဲ့ ဇွန်လတွေမှာ ပြီးပါတယ်။ ကလေးအများစုဟာ တစ်နေ့ကို ၆ နာရီ ကျောင်းတက်ရပါတယ်။ တနင်္လာနေ့ကနေ သောကြာနေ့အထိ တက်ရပါတယ်။ ကျောင်းမှာ အခြားကျောင်းသားတွေကို မီအောင်လိုက်ဖို့လိုတဲ့ ကလေးတွေက ဇွန်နဲ့ ဇူလိုင်လတွေမှာ နွေရာသီကျောင်းတက်ရပါတယ်။

ကျောင်းခေါ်ချိန်

ကျောင်းခေါ်ချိန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျောင်းသားကျောင်းပျက်ရင် မိဘတွေက ဘာကြောင့် ကျောင်းပျက်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတဲ့စာ ရေးရပါတယ်။ ကျောင်းသားကလည်း သူတို့ကျောင်းပျက်တဲ့ရက်က ကျောင်းစာတွေကို ပြန်လုပ်ရပါမယ်။

အစ်ဇဘယ်ရဲ့သမီးဟာ ကျောင်းမှာအခက်အခဲတွေ နေပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ အစ်ဇဘယ်ဟာ သူ့သမီးကို ကျောင်းမသွားခိုင်းဘဲ အိမ်မှာပဲနားနေစေပါတယ်။ အဲဒီနေ့မနက်ပိုင်းမှာပဲ ကျောင်းကနေ အစ်ဇဘယ်ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး၊ သူ့သမီး ဒီကနေ့ ကျောင်းမလာဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ အစ်ဇဘယ်တစ်ယောက် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ရဲ့သမီးကို ကျောင်းမသွားခိုင်းဘဲ အိမ်မှာပဲနေခိုင်းမှာဖြစ်ကြောင်း၊ ကျောင်းကိုပြော ထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကျောင်းက ဖုန်းခေါ်တာပါလဲ။ သူ့သမီးကို ကျောင်းမသွားဘဲ အိမ်မှာနေခိုင်းတဲ့ကိစ္စမှာ ဘာအကြောင်းကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်နေရပါသလဲ။ ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် အစ်ဇဘယ် တစ်ယောက် ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သင့်ပါသလဲ။

ကျောင်းစရိတ်

အများပြည်သူပညာရေးဟာ အခမဲ့ ဖြစ်ပေမဲ့ တချို့ကုန်ကျစရိတ်တွေကို မိဘတွေက ပေးရပါတယ်။ ဥပမာ၊ ကျောင်းသုံးပစ္စည်းနဲ့ တချို့လှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် ပေးရပါတယ်။ ကလေးတွေက ကျောင်းကို နေ့လည်စာ ထမင်းဗူး ထည့်သွားလို့ရသလို၊ ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်မှာ ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ ဝယ်စားလို့လည်း ရပါတယ်။

အာဂျန်ရဲ့ ၁၀ နှစ်အရွယ်သမီးလေး ဆိုနမ် ဟာ ကျောင်းမှာနေ့လည်စာစားဖို့ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို သဘောမကျပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အစားအစာတွေဟာ၊ ဆိုနမ့်သူငယ်ချင်းတွေယူလာတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ မတူဘဲ၊ အတော်လေး ကွဲပြားခြားနေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းမှာ တချို့ကလေးတွေက ဆိုနမ်ရဲ့အစားအစာတွေကို စကြနောက်ကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုနမ်ဟာ နေ့လည်စာအတွက် ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်မှာပဲ ဝယ်စားချင်ပါတယ်။ အာဂျန်နေရာမှာ သင်သာဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ သင်သာဆိုရင် ဒီလိုပြဿနာမျိုးကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းပါမလဲ။

သင့်ရဲ့မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံမှာ
အများပြည်သူဆိုင်ရာကျောင်းတွေအတွက် ဘယ်လိုကုန်ကျစရိတ်တွေ ရှိပါသလဲ။

၁၄ ပညာရေး

တချို့ကလေးတွေက ကျောင်းနဲ့ အနီးအနားမှာ နေတဲ့အတွက် ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်သွား နိုင်ပါတယ်။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (သွားလာရေး)

တချို့ကလေးတွေဟာ ကျောင်းနားနီးတဲ့အတွက် လမ်းလျှောက်သွားလို့ရပါတယ်။ သင့်အိမ်က ကျောင်းကနေ အလွန်ဝေးတဲ့နေရာမှာဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကလေးတွေ လမ်းလျှောက်သွားဖို့ ဝေးတယ်ဆိုရင် ကျောင်းဘက်စ်ကားတွေဟာ ကျောင်းကိုရောက်အောင် အခမဲ့ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကျောင်းကား အခမဲ့စီးဖို့အတွက် အကွာအဝေးကိုတော့ ကျောင်းစနစ်ကနေ အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။

သင်ရိုးညွှန်းတန်း

တနိုင်ငံလုံးအတွက် ပြဌာန်းထားတဲ့ အမျိုးသား သင်ရိုးညွှန်းတန်း ဆိုတာမျိုး အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ မရှိပါဘူး။ ပြည်နယ်အလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေသအလိုက်ကျောင်းတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် တကျောင်းချင်းစီအလိုက် ဖြစ်စေ၊ ဘာတွေသင်မယ် ဆိုတာကို ပြဌာန်းဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းသားအများစုဟာ အင်္ဂလိပ်စာ၊ သင်္ချာ၊ လူမှုရေးနဲ့ သိပ္ပံ စတာတွေကို လေ့လာသင်ယူ ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနုပညာ၊ ဂီတ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာနဲ့ နိုင်ငံခြားဘာသာ စကားတွေကို ထပ်ဆောင်း ဘာသာရပ်တွေအဖြစ် သင်ယူရပါတယ်။

ကျောင်းအတော် များများမှာ အင်္ဂလိပ်စာ သိပ်မတတ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် အထူးအင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းတွေ ရှိပါတယ်။

အမေရိကန်ပုံစံသင်ကြားမှုစနစ်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကလေးတွေကို တွေးခေါ်ခြင်းအားဖြင့်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့်၊ မေးခွန်းတွေမေးခြင်းအားဖြင့်၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့်သင်ယူဖို့ ဆရာတွေက အားပေးတိုက်တွန်းကြပါတယ်။

ဟာနမ် တစ်ယောက် သူ့ရဲ့သားနဲ့သမီး ပြောပြနေတဲ့ သူတို့ကျောင်းအသစ်ရဲ့ အကြောင်းတွေကို နားထောင်ရင်း နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်လာပါတယ်။ သူမရဲ့ ကလေးတွေ ဘယ်လို ပညာရေးမျိုးကို သင်ယူနေရတာ ပါလဲလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဆရာကလည်း ဘာမှ အများကြီးပြောမပြဘူး။ ကလေးတွေကို မေးခွန်းတွေ အများကြီး မေးခိုင်းပြီး၊ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်တွေကို ပေးခိုင်းပါတယ်။ သူတို့ဆရာ၊ သူတို့ကျောင်းက ဖတ်စာအုပ်တွေနဲ့ သဘောထား ကွဲလွဲခွင့်လည်း ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေက ဆရာပြောပြတာတွေကို နားထောင်ရမယ့်အစား၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စာအတူ လုပ်ဖို့ အချိန်တွေကိုပဲ အများကြီး ပေးထားပါတယ်။ ဒီသင်ကြားနည်းတွေဟာ သင်တို့ရဲ့ မူရင်းနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် သင်တို့ ဒုက္ခသည်အဖြစ် ခိုလှုံခဲ့တဲ့နိုင်ငံက ဆရာတွေသင်ကြားတာနဲ့ ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိပါသလဲ။ ဘယ်လို တူညီတာမျိုးရော ရှိပါသလဲ။ အမေရိကားက ဆရာတွေက ဘာကြောင့် ဒီလိုသင်ကြားနည်းမျိုးကို အသုံးပြုတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ ဟာနမ် တစ်ယောက် သူ့သားသမီးတွေရဲ့ စာသင်ခန်းထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်လာအောင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလဲ။

အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း

ကျောင်းအတော်များများမှာ အသစ်ရောက်လာသူတွေအတွက် အထူးအင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေ ရှိပါတယ်။ အခြားကျောင်းတွေမှာတော့ အထူးခန့်အပ်ထားတဲ့ဆရာ၊ ဒါမှမဟုတ် ညွှန်ကြား ပြသပေးမယ့်သူတွေကနေ တဆင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

တစ်နေ့တော့ ဗစ်တိုးရီးယားကို ကျောင်းကဖုန်းခေါ်ပြီး၊ သူမရဲ့သား ဂျိုးဇက်ကျောင်းမကြာခဏနောက်ကျတဲ့ အတွက် ပြဿနာရှိကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။ ကျောင်းနောက်ကျတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအပြစ်မျိုး ပေးခံရလဲလို့၊ ဂျိုးဇက်အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ဗစ်တိုးရီးယားကမေးပါတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့ သွားတွေ့ပြီး ဘာကြောင့်နောက်ကျရတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြရတယ်လို့ ဂျိုးဇက်ကဖြေပါတယ်။ ဗစ်တိုးရီးယား တစ်ယောက် နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်။ သူထင်တာက သူ့သား ဘာအပြစ်မှအပေးမခံရဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ သင်တို့ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည် ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခသည်အဖြစ်ခိုလှုံခဲ့တဲ့ တိုင်းပြည်မှာ ကျောင်းသား တွေကို ဘယ်လိုအပြစ်ပေးပါသလဲ။ ဗစ်တိုးရီးယား နေရာမှာ သင်သာဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရပါမလဲ။ ဒီကိစ္စကို သင်ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါမလဲ။

ထိန်းညှိပြုပြင်ခြင်း

အသစ်ရောက်လာတဲ့ ကျောင်းသားတွေအနေနဲ့ အသားကျဖို့ ပြုပြင်ထိန်းညှိမှုတွေ လုပ်ရတာဟာ အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ကျောင်းစတက်တဲ့ ပထမနှစ်မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အစပိုင်းမှာ အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်္ဂလိပ်စကား ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေရလာပြီး ကျောင်းမှာ သူတို့အဆင်ပြေလာကြပါတယ်။

သင့်ကလေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားပါ။

- ❐ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ကျောင်းတွေနဲ့ အသားကျဖို့အတွက် ပြုပြင်ထိန်းညှိမှုတွေ လုပ်ရာမှာ သင့်ကလေးတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါသလဲ။
- ❐ ဒီအခက်အခဲတွေ အဆင်ပြေသွားဖို့ သင့်ကလေးတွေကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်ပါမလဲ။

အမေရိကန်ကျောင်းသားတွေရဲ့အလွတ်သဘောပြုမူနေထိုင်မှုများ

အမေရိကန်ကျောင်းသားတွေရဲ့ အလွတ်သဘောပြုမူနေထိုင်ပုံတွေနဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို တွေ့တဲ့အခါ အသစ်ရောက်လာတဲ့ ကျောင်းသားတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့မိဘတွေဟာ အလွန်အံ့အားသင့်ကြပါတယ်။ အမေရိကန်အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျောင်းတွေဟာ ကျောင်းသားတွေကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်ပေးထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကျောင်းစည်းကမ်းတွေကိုတော့ လိုက်နာရပါတယ်။ သူတို့စည်းကမ်းဖောက်ရင် ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ကျောင်းမှာနေခဲ့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကနေ ရက်အနည်းငယ် အထုတ်ခံရပါတယ်။ ကျောင်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အပြစ်ပေးတာ (ခန္ဓာကိုယ်ကိုနာကျင်အောင် အပြစ်ပေးတာမျိုး) လုပ်တာကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ကျောင်းတွေမှာ ခွင့်မပြုပါဘူး။

သင့်မူရင်းနိုင်ငံနဲ့ ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံတွေက ကလေးတွေ ကျောင်းမှာပြုမူနေထိုင်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

- ❐ သူတို့ တူညီဝတ်စုံ (ယူနီဖောင်း) ဝတ်ရပါသလား။
- ❐ သူတို့မေးခွန်းတွေ မေးကြလား။ အဖွဲ့နဲ့ စာလုပ်ကြသလား။ နေ့တိုင်းလိုလို ဆရာပြောတာကိုပဲ နားထောင်ကြသလား။
- ❐ ကျောင်းသားတွေဟာ လှည့်လည်လှုပ်ရှားသွားလာရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် နေ့တိုင်းလိုလို သူတို့ထိုင်ခုံမှာပဲ ထိုင်နေရပါသလား။

ကလေးတွေရဲ့ပညာရေးမှာ မိဘတွေပါဝင်ရမယ်လို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ဆရာဆရာမတွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။

ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့စိန်ခေါ်မှုများ

ကျောင်းတွေမှာ လူငယ်ဂိုဏ်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အသားအရောင်နဲ့လူမျိုး မတူညီတဲ့အုပ်စုတွေအကြား ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ မြို့ကြီးပြကြီးတွေက ကျောင်းကြီးတွေမှာပါ။ တချို့နေရာတွေမှာဆိုရင် ကျောင်းသားတွေ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနဲ့ လက်နက်တွေ ကျောင်းကိုယူဆောင်လာတဲ့အတွက် ပြဿနာတွေ ရှိပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးအနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုခံရတယ်ဆိုရင် အဲဒီသူနဲ့ လွတ်ကင်းအောင်နေပြီး ဆရာဆရာမတွေကို ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ရှိသူကို ချက်ချင်းပြောပြပါ။

သင့်ရဲ့ကလေးတွေ ကျောင်းမှာပြဿနာတစ်ခုခုအတွက် အကူအညီ လိုအပ်နေတယ်လို့ သင် ထင်မြင်ယူဆတဲ့အခါ၊ ကျောင်းကတာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဦးကို အဲဒီအကြောင်း ပြောပြပါ။

အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အများအားဖြင့်ရှိတတ်တဲ့ စာသင်ခန်းတွေရဲ့ ပုံစံနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့အဖော်နဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။

- ❒ သင့်မူရင်းနိုင်ငံနဲ့ ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံတွေက စာသင်ခန်းတွေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက စာသင်ခန်းတွေမှာ ဘာတွေဆင်တူမှုရှိတာ တွေ့ပါသလဲ။
- ❒ ဘာတွေကွာခြားမှုရှိတာ တွေ့ပါသလဲ။
- ❒ ဒီဆင်တူမှုတွေနဲ့ ကွာခြားမှုတွေဟာ သင့်ကလေးတွေအနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသားကျဖို့အတွက် ဘာတွေပြုပြင်ထိန်းညှိဖို့လိုမယ်ဆိုတာကို သိစေပါသလား။ သင်ဘယ်လို ထင်ပါသလဲ။

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၁၄

ကလေးတွေရဲ့ပညာရေးမှာ မိဘတွေပါဝင်မှု

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ကျောင်းဆရာဆရာမတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ပညာရေးမှာ မိဘတွေပါဝင်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုကူညီခြင်းဟာ ကလေးတွေကို ကျောင်းမှာအောင်မြင်မှု ရရှိစေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းတွေကလည်း ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးကို မိဘတွေက နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်တဲ့ မိဘတွေအတွက်လည်း သတင်းအချက်အလက်တွေ ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

သင့်မူရင်းနိုင်ငံနဲ့ ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံတွေက မိဘတွေရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို စဉ်းစားပါ။

- ❒ မိဘတွေက ဘယ်နည်းနဲ့ ပါဝင်ကြပါသလဲ။
- ❒ မိဘတွေ ကျောင်းကိုလိုက်သွားလေ့ရှိပါသလား။ အိမ်စာတွေကိုရော ကူညီပေးကြပါသလား။
- ❒ ဆရာ ဆရာမ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ရှိသူတွေကို ပြောဆိုဆွေးနွေးကြပါသလား။ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ အစည်းအဝေးကိုရော တက်ကြပါသလား။

မိဘဆရာအစည်းအဝေးများ

ကလေးတွေရဲ့ပညာရည်တိုးတက်မှုအတွက် မိဘဆရာအစည်းအဝေးမှာ ဆရာတွေနဲ့ ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ ကျောင်းကနေ စီစဉ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့မေးစရာရှိရင် ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်မိတာရှိရင် ကလေးတွေရဲ့ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ သင့်အနေနဲ့ အချိန်မရွေးတောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။

၁၄ ပညာရေး

ပညာရေးဆိုတာ တသက်တာပတ်လုံး သင်ယူဆည်းပူး နေရမှာဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကန် အတော်များများက ယူဆကြပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ ရုပ်ပုံတွေထဲက သင့်ရဲ့ကလေးငယ်ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သင် လုပ်ဆောင်ရနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ပုံတွေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပါ။

ကလေးတွေကို ကျောင်းကားဆီကို၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်ပြီး လိုက်ပို့ပါ။

ကလေးတွေနဲ့အတူ အိမ်စာလုပ်ပေးပါ။

လူကြီးတွေက ကလေးတွေကို လှေ့လာရေးခရီးလိုက်ပို့ခြင်း

မိဘဆရာဆွေးနွေးပွဲတွေကို တက်ရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းမှာပြုလုပ်တဲ့ မိဘများ ညဘက် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲကိုတက်ခြင်း။

ကလေးတွေ ကျောင်းအကြောင်းပြောပြတာကို နားထောင်ပြီး မေးခွန်းတွေမေးပါ။

သင့်ကလေးတွေရဲ့ စာသင်ခန်းမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းစားချိန်မှာ၊ ဒါမှမဟုတ် နားနေချိန်မှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

ဆရာဆရာမ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ရှိသူနဲ့ စကားပြောပါ။

ကျောင်းစာအပြင် အချိန်ပိုလှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းအားကစားအသင်းတွေကို ကူညီပါ။

သင့်ကလေးတွေရဲ့ စာသင်ခန်းကိုသွားပြီး သင့်ရဲ့မူရင်းတိုင်းပြည်အကြောင်း ဟောပြောပါ။

မိဘဆရာအသင်း (PTA) မှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကြီးကြပ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့အစည်းအဝေးတွေကို တက်ရောက်ပါ။

အထူးအစီအစဉ်တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ရန်ပုံငွေရှာပွဲတွေမှာ တက်ရောက်ပါ။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများဟာ ကလေးတွေရဲ့ပညာရေးမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

CAL
Cultural Orientation Resource Center

သင့်ကလေးတွေရဲ့ ကျောင်းပညာရေးမှာ သင်ဘယ်လို ပါဝင်နိုင်မယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေရဲ့ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ကျောင်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်ဘာတွေလေ့လာမိသလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်မူရင်းနိုင်ငံနဲ့ ခိုလှုံခွင့်ယူခဲ့တဲ့နိုင်ငံတွေက ကျောင်းတွေနဲ့ ကွာခြားချက်တွေကို စာရေး၍လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြပေးပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပညာရေး

ပညာရေးဆိုတာဟာ တသက်တာပတ်လုံး အသုံးပြုနိုင်တဲ့အရာလို့ အမေရိကန်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အသက်ကြီးရင့်သူတွေလည်း တခါတလေ တချို့ဘာသာရပ်တွေကို လေ့လာဖို့ ကျောင်းမှာ စာရင်းပေးသွင်းကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ကြပြီး ညနေဘက် ဒါမှမဟုတ် စနေ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်တွေမှာ ကျောင်းတက်ကြပါတယ်။

ဒုက္ခသည်တွေလည်း အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ ပညာဆက်လက် သင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အနေနဲ့ သင့်အတွက် သင်နေထိုင်ရာရပ်ရွာအတွင်း ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းတွေကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း၊ အထက်တန်းပညာ အဆင့်ကနေ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာနဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုအဆင့်အထိ အခွင့်အလမ်းတွေကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းတချို့တက်ပြီး အထက်တန်းအောင်ပြီး၊ အောင်လက်မှတ် ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းဆင်းလက်မှတ် တစ်ခုခုရရင် ကောင်းပါတယ်။

ဖာရာ တစ်ယောက် သူတို့အရပ်မှာရှိတဲ့ ဒေသ ကောလိပ်မှာ ကျောင်းတက်ဖို့အတွက် ပိုက်ဆံစုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမ တက်ချင်တဲ့ အတန်းတွေက ညနေဘက်မှာပဲရှိပြီး၊ သူ့အလုပ်ချိန်နဲ့ တိုက်နေပါတယ်။ ဖာရာ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

---

၁၄ ပညာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အဆင့်မြင့်ပညာရေးဟာ အလွန်စျေးကြီးပါတယ်။

သင်နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာအတွင်း သင်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်တဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာနှင့် စာတတ်မြောက်ရေးသင်တန်း ဒီသင်တန်းတွေဟာ အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူနိုင်ဖို့ သင့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။ (အခန်း ၁၃ မှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။)

အခြား အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပညာရေးသင်တန်းများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပညာရေးအစီအစဉ်တွေကနေ သာမန်ပြည်သူတွေအတွက် သင်တန်းအမျိုးမျိုး ပို့ချပေးပါတယ်။ စာရင်းကိုင်နဲ့ စာရင်းအင်းပညာ၊ အတွင်းရေးမှူးပညာ၊ ကွန်ပြူတာသင်တန်းနဲ့ နိုင်ငံခြားဘာသာစကား စတာတွေကို သင်ကြားပေးပါတယ်။

အထွေထွေပညာရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (GED) ဘွဲ့အတွက် သင်တန်း ဒီသင်တန်းဟာ အထက်တန်းမအောင်သေးတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေကို အထက်တန်း အောင်လက်မှတ်ရအောင် သင်ကြားပေးပါတယ်။ မူရင်းတိုင်းပြည်မှာ အလယ်တန်းပညာ မသင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ဒုက္ခသည်တွေ ဒါမှမဟုတ် အထက်တန်းမအောင်ခဲ့သူတွေ ဒီ GED သင်တန်းကို တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျောင်းများ ဒီကျောင်းတွေဟာ အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေအတွက် လူတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စက်ပြင်၊ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်းမင်း (programming)၊ ဆေးဝါးနဲ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာအကူ စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းတွေအတွက် သင်ကြားပေးပါတယ်။ ဒီကျောင်းတွေဟာ ဒီပလိုမာအောင်လက်မှတ်အစား သူတို့ကျောင်းမှာ သင်တန်းဆင်းသွားသူတွေကို သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ ထုတ်ပေးပါတယ်။

မိုးဝင်းဟာ သူ့နိုင်ငံမှာတုန်းက စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးပါ။ ဒါနဲ့ အမေရိကားကိုရောက်တော့ ပထမဆုံးရရာအလုပ် ဖြစ်တဲ့ စတိုးဆိုင်မှာ ဝင်လုပ်လိုက်ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ စက်ပြင်သင်တန်းတစ်ခုကို သူတွေ့ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူသင်တန်းတက်နေတဲ့ကာလမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုတော့ လုပ်ရပါမယ်။ သင်သာ မိုးဝင်းနေရာမှာဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အတွက် ဘယ်အရာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

ကောလိပ်နဲ့တက္ကသိုလ်များ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အထက်တန်းပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဓိက နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ ဒေသကောလိပ် (၂ နှစ် တက်ရတဲ့ကောလိပ်) နဲ့ ၄ နှစ်တက်ရတဲ့ကောလိပ်နဲ့ တက္ကသိုလ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းဝင်ခွင့်ကတော့ ရှုပ်ထွေးနိုင်ပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်လည်း များပါတယ်။ အချိန်လည်း ပေးရပါတယ်။ ဒေသကောလိပ်တွေကတော့ အကုန်အကျသိပ်မများပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ၄ နှစ်တက်ရတဲ့ ကောလိပ်တွေကတော့ အလွန်စျေးကြီးနိုင်ပါတယ်။ ကောလိပ်နဲ့ တက္ကသိုလ် အတော်များများမှာ ကတော့ ပညာသင်ကြားဖို့အတွက် ငွေကြေးအကူအညီလိုသူတွေကို သတင်းအချက်အလက်တွေ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ သီးသန့်ဌာနတွေ ရှိပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား အတော်များများကတော့ နေထိုင်စရိတ်တွေကို သူတို့ဖာသာသူတို့ ပေးကြရပါတယ်။

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၁၄

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမစာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေထဲက သင်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် သင်ရဲ့မိသားဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦး စိတ်ဝင်စားမယ့် အစီအစဉ်တွေကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး အမှတ်အသားပြုလုပ်ပေးပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အချို့သော ပညာရေးအခွင့်အလမ်းတွေဟာ သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်တွေကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေနိုင်ပါသလဲ။

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အစိုးရကျောင်းပညာရေးဟာ ကလေးတွေအတွက် အခမဲ့ပညာရေး ဟုတ်ပါသလား။

က. ဟုတ်ပါတယ်။

ခ. မဟုတ်ပါဘူး။

၂. အမေရိကန်သင်ကြားမှုပုံစံမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

က. မေးခွန်းများမေးခြင်း

ခ. ဆွေးနွေးခန်း

ဂ. ရှည်လျားတဲ့ပို့ချချက်

ဃ. နံပတ် က နဲ့ ခ နှစ်ခုစလုံးကို ရွေးပါတယ်။

---

* အဖြေမှန်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၂၂၊ အချပ်ပို (က) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ အစိုးရကျောင်းအားလုံးမှာ ကလေးတွေ ကျောင်းဝတ်စုံဝတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား

၄။ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဟာ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်တဲ့အတွက် ကလေးတွေကျောင်းက မိဘဆရာ အသင်းဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ရှက်နေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအစည်းအဝေးကို သူမ တက် သင့်ပါသလား။

က. မတက်သင့်ပါဘူး။ သူ့ကလေးတွေရဲ့ ဆရာဆရာမတွေကို မတွေ့ခင်၊ သူ အင်္ဂလိပ်စာ အရင်သင် သင့်ပါတယ်။

ခ. တက်သင့်ပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဆရာဆရာမတွေနဲ့တွေ့ဖို့ အင်္ဂလိပ်စကား အများကြီး ပြောတတ်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျောင်းအတော်များများက အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်တဲ့ မိဘတွေအတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေ စီစဉ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

၅။ သင်ငယ်တုန်းမှာပဲ လေ့လာသင်ယူနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်တွေ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

က. မှန်

ခ. မှား။ အမေရိကန်တွေက အကြောင်းအရာအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာသင်ယူဖို့ ဘယ်တော့မှ အရွယ်လွန်အိုမင်းတယ်ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အခန်း (၁၅)
ချီတက်ဆဲခရီးရှည်

ဒုက္ခသည်အတော်များများအတွက်ကတော့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းကိစ္စဟာ အမြဲလိုလို စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နက်နေတဲ့ ရှည်လျားတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ သည်းခံစိတ်ရှည်ပြီး အပြုသဘောဆောင် ပြုမူနေထိုင်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ အဆင်ပြေပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝတစ်ခု ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသစ်ပြန်လည်စတင်ဖို့ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တဲ့ ဒုက္ခသည်တွေ အများအပြားရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အခုအင်္ဂလိပ်စကား ပြောတတ်နေပါပြီ။ ကိုယ်ပိုင်အိမ်လည်း ရှိကြပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကိုလည်း လုပ်ကိုင်နေကြပါပြီ။ ရှေ့မှာစိန်ခေါ်မှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ထို့အတူပဲ သင့်အတွက် အခွင့်အရေးတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

အခန်း ၁၅

အခန်း ၁ မှာတုန်းက သင်အမေရိကားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြားခဲ့ဖူးတာကို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်အရာက မှန်ပါသလဲ။ ဘယ်အရာကမှားပါသလဲ။ အခုအမေရိကားက ဘဂနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာပြောနိုင်ပါသလဲ။

စာမျက်နှာ ၈ ကို ပြန်သွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အပြီးသတ်ဖြေဆိုပါ။

သင်အခု သိလာရသလိုပါပဲ။ စဉ်းစားတွေးတောစရာ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်မှုဆိုင်ရာအဖွဲ့နဲ့ အတူတူပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရပ်ရွာတွင်းက ထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းတွေကို အသုံးပြုခြင်း၊ အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာခြင်း၊ သင်နဲ့ သင့်မိသားစုကို ထောက်ပံ့နိုင်ဖို့ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုသစ်မှာ လိုက်လျော်ညီထွေ နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ပညာဆက်လက် သင်ကြားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို နားလည်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း၊ ကိုယ့်ဖာသာသွားလာနေထိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ နေအိမ်နဲ့ ရပ်ရွာအတွင်းမှာ နေထိုင်ခြင်း၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအကြောင်း လေ့လာခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် အသုံးချခြင်း ... စသည်ဖြင့် အကြောင်းအရာများစွာ ရှိပါတယ်။

အဲဒီမှာ သင့်အတွက်စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ အသစ်အဆန်းတွေ အများအပြားရှိနေမှာပါ။

၁၅ ချီတက်ဆဲခရီးရှည်

အောက်ပါဇယားရှိ အလယ်ကဇယားကွက်ထဲမှာ သင် စဉ်းစားမိတဲ့အချက်တွေနဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကိုချရေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပုံနဲ့ဆွဲပြပါ။

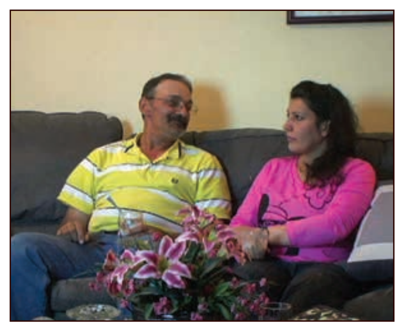
	ဒီနေ့ ဘယ်နှစ်ရက်နေ့ပါလဲ။ ________________	ဒီဇယားကွက်ထဲမှာ သင် ပထမဆုံး ရေးခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ခြောက်လ ကနေ တစ်နှစ်အကြာ၊ ဒီကနေ့ဟာ ဘယ်နှစ်ရက်နေ့ပါလဲ။ ________________
၁။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိတဲ့ ပထမလအတွက် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးစားပေး အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေပါလဲ။		
၂။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိတဲ့ ပထမ ၆ လအတွင်း သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ဦးစားပေး အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေပါလဲ။		
၃။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိတဲ့ ပထမ ၁ နှစ်အတွက် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးစားပေး အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေပါလဲ။		
၄။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ရှိတဲ့ ပထမ ၂ နှစ်အတွက် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးစားပေး အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေပါလဲ။		
၅။ သင့်ရဲ့ ရေရှည် ရည်မှန်းချက်တွေက ဘာတွေပါလဲ။		

အခုကစလို့ ၆ လအတွင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ၁ နှစ်အတွင်း ဒီဇယားကို ပြန်လာကြည့်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်နေရာကို ရောက်နေပြီလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီး ညာဘက်ခြမ်းက ဇယားကွက်ကိုဖြည့်ပါ။ ပြီးတော့ အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ❒ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။
- ❒ ဒီဇယားကွက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် သင်ဖြည့်ချိန်မှာ ပြန်လည်နေရာချထားရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သင်ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရပါလဲ။
- ❒ အခုရော သင်ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- ❒ ပြည်လည်နေရာချထားရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ပြောင်းသွားတာရှိပါလဲ။

အောက်ပါ စကားလုံးတွေကို စိတ်ထဲမှာမှတ်ထားခြင်းအားဖြင့် ပြန်လည် နေရာချထားရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။

- ❒ **အမြဲအခိုကင်းပါ။** ပြည်လည်နေရာချထားမှုတွေမှာ ကိုယ်တိုင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ပိုပြီးလုပ်နိုင်အောင် ကူညီရာရောက်ပါလိမ့်မယ်။
- ❒ **အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူပါ။** အင်္ဂလိပ်စကား ပြောဆိုနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ် စကားပြောဆိုနိုင်သလို ကိုယ်လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း မေးခွန်းထုတ်နိုင်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ❒ **ကိုယ့်ကိုပထမဆုံး ကမ်းလှမ်းလာတဲ့အလုပ်ကို လက်ခံရယူပါ။** ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အလုပ်မဟုတ်တောင် အလုပ်တခု ရှိလာတာဟာ ကိုယ့်ကို ဝင်ငွေရရှိစေသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို နဲ့ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် ငွေရှာတာ ငွေစုတာတွေ လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



- ❒ **ပြန်လည်နေရာချထားရေးအဖွဲ့နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။** ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့ကဝန်ထမ်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရပ်ရွာအဝန်းအဝိုင်းထဲကို သင် အောင်အောင်မြင်မြင် မရောက်လာခင်ကတည်းက ဒုက္ခသည်ပေါင်းများစွာကို ကူညီနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒုက္ခသည်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတ ရှိသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို သူတို့ ဘာပြောသလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဒီဝန်ထမ်းတွေနဲ့ မျှဝေ ပြောပြပါ။

သင်အောင်မြင်တာကိုမြင်ချင်ကြတဲ့သူတွေ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ဒီလူတွေထဲမှာတော့ သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သင့်ရဲ့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဒုက္ခသည်များ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေး ကူညီပေးနေတဲ့အဖွဲ့တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

လူအများအပြားရဲ့ အားပေးကူညီမှု အမြောက်အများကို သင်ရရှိထားပါတယ်။အဲဒီလူတွေက သင့်ကို အောင်မြင် ထွန်းပေါက်စေချင်ကြပါတယ်။

၁၅ ချီတက်ဆဲခရီးရှည်

သင့်ရဲ့ ပြန်လည်နေရာချထားရေး ခရီးစဉ်အကြောင်းကို အောက်ပါ ဇယားကွက်လပ်များထဲမှာ ပုံဆွဲပြီး ဖော်ပြပေးပါ။

ကျန်ပ်တိုင်းပြည်တွင်နေထိုင်ခဲ့သော ကလေးငယ်ဘဝ...	ကျန်ပ်တိုင်းပြည်တွင်နေထိုင်ခဲ့သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးရဲ့ဘဝ...
နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ရယူသော နိုင်ငံတွင်...	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ရှိပြီး ပထမဆုံးလ...
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ရှိပြီး ပထမဆုံးနှစ်...	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ရောက်ရှိပြီး ပထမငါးနှစ်...

အနှစ်ချုပ်*

အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အမှန်ဆုံးအဖြေကို စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။
ဥပမာ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ဘာသာစကားကို လူအများစု ပြောဆို အသုံးပြုပါသလဲ။

က. တရုတ်

(ခ.) အင်္ဂလိပ်

ဂ. ဂျာမန်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူအများစုအသုံးပြုတဲ့စကားဟာ အင်္ဂလိပ်စကားဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အဖြေက ခ. အင်္ဂလိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ရပ်တည်နိုင်ပါမလဲ။

က. အလုပ်တစ်ခုရှာပါ။

ခ. တစ်ခုခုကိုနားမလည်ရင်မေးပါ။

ဂ. သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားအကြောင်း သိရှိအောင်လေ့လာပါ။ ဥပမာ ဒေသတွင်းမှာရှိတဲ့ စူပါမားကက်ကုန်စုံဆိုင်ကြီးတွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွေ။

ဃ. တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် အပေါ်မှာဖော်ပြထားတာတွေအားလုံးပါပဲ။

၂။ အင်္ဂလိပ်စာလေ့ကျင့်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကိုအောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဘယ်နည်းလမ်းက သင့်အတွက် အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

က. အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတက်ပါ။

ခ. စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးရဲ့အကူအညီနဲ့လေ့လာပါ။

ဂ. အင်္ဂလိပ်စကားပြော ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ် ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။

ဃ. အင်္ဂလိပ်စကား အပြော၊ အဖတ် နဲ့ နားထောင်တာ တို့ကိုနေ့စဉ်အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်လေ့ကျင့်ပါ။

* အဖြေမှန်တွေကိုစာမျက်နှာ ၂၂၂၊ အချပ်ပို (က) မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

၃။ သင့်ကို ပထမဆုံးကမ်းလှမ်းလာတဲ့အလုပ်ကို လက်ခံဖို့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ။

က. နောက်ထပ်အလုပ်တစ်ခုခုရဖို့ ချက်ချင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခ. မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရန်။

ဂ. သင့်ရဲ့ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပေးနိုင်ဖို့အတွက်။

ဃ. တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် အပေါ်မှာဖော်ပြထားတာတွေအားလုံးပါပဲ။

၄။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေဟာ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအဖွဲ့နဲ့ သင်ဘယ်လို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လက်တွဲလုပ်နိုင်မလဲ ဆိုတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထဲက ဘယ်အချက်က အရေးကြီးဆုံးလို့ သင်ထင်ပါလဲ။

က. ချိန်းဆိုထားတဲ့အချိန်အတိုင်း အချိန်မီရောက်တာ။

ခ. မေးခွန်းမေးမြန်းတာ။

ဂ. ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ထမ်းတွေပြောတာကို ဂရုစိုက်နားထောင်တာ။

ဃ. ကိုယ့်ရဲ့စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ထမ်းတွေကို မျှဝေပြောပြတာ။

အခန်း ၁၅

အဖြေများ။

အခန်း ၁။

» စာမျက်နှာ ၁၃ အနှစ်ချုပ်: ၁။ မှန် ၂။ မှန် ၃။ မှား ၄။ မှန် ၅။ မှန် ၆။ မှား ၇။ မှန် ၈။ မှား ၉။ မှန် ၁၀။ မှန် ၁၁။ မှန် ၁၂။ မှန်

အခန်း ၂။

» စာမျက်နှာ ၂၃ အနှစ်ချုပ်: ၁။ ခ ၂။ င ၃။ င ၄။ ဂ ၅။ ခ

အခန်း ၃။

» စာမျက်နှာ ၃၄ အဖြေမှန်ရှာဖွေခြင်း: ၁။ ဂ ၂။ က ၃။ ခ
» စာမျက်နှာ ၄၁ အနှစ်ချုပ်: ၁။ က ၂။ ခ ၃။ င ၄။ ခ ၅။ ဃ ၆။ ခ

အခန်း ၄။

» စာမျက်နှာ ၅၅ အနှစ်ချုပ်: ၁။ မှန် ၂။ မှား ၃။ မှား ၄။ မှန် ၅။ မှန် ၆။ မှား

အခန်း ၅။

» စာမျက်နှာ ၅၉ အိမ်အမျိုးအစားများ လေ့ကျင့်ခန်း: ၁။ ခ ၂။ ဃ ၃။ က ၄။ ဂ
» စာမျက်နှာ ၆၃ အိမ်လုံခြုံရေး လေ့ကျင့်ခန်း: ၁။ ဃ ၂။ ဂ ၃။ က ၄။ င ၅။ ခ
» စာမျက်နှာ ၆၆ အနှစ်ချုပ်: ၁။ ဃ ၂။ က ၃။ ဃ ၄။ ဃ ၅။ ခ

အခန်း ၆။

» စာမျက်နှာ ၇၃ အရေးပေါ်ဌာနများအကြောင်း အဖြေမှန်ရှာဖွေခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း: ၁။ ဂ ၂။ က ၃။ ခ
» စာမျက်နှာ ၇၄ အရေးပေါ်အခြေအနေအကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်း: ၁။ ဟုတ်တယ်။ အကူအညီတောင်းပါ။ ၂။ မဟုတ်ဘူး။ ကလေးမိဘတွေနဲ့တွေ့တာ ပိုသင့်တော်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့အိမ်ထဲကိုဝင်သွားပြီး ဒီကိစ္စ သူတို့နဲ့ဆွေးနွေးပါ။ ၃။ ဟုတ်တယ်။ လူနာတင်ကား ခေါ်ပါ။ ၄။ မဟုတ်ဘူး။ သေချာစစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက် မီးလောင်တာမတွေ့ရင် မီးအချက်ပေးကိရိယာကို ဘက်ထရီအသစ်လဲသင့်ပါတယ်။ ၅။ ဟုတ်တယ်။ ရဲခေါ်ပါ။ ၆။ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဥပမာထဲကလို ကိုယ့်ဖာသာအိမ်တွင်း လုံခြုံရေးကို ဂရုစိုက်နိုင်ရင် ၉၁၁ ခေါ်စရာမလိုပါ။
» စာမျက်နှာ ၇၇ အနှစ်ချုပ်: ၁။ ဃ ၂။ ခ ၃။ ခ ၄။ က ၅။ က

CAL
COR Cultural Orientation Resource Center

အခန်း ၇။

» စာမျက်နှာ ၈၅ လမ်းစည်းကမ်းများလေ့ကျင့်ခန်း အဖြေမှန်: ၁။ ဂ ၂။ င ၃။ ခ ၄။ က ၅။ ဃ

» စာမျက်နှာ ၈၈ အနှစ်ချုပ်: ၁။ င ၂။ က ၃။ ဃ ၄။ က ၅။ င

အခန်း ၈။

» စာမျက်နှာ ၉၅ ကျန်းမာရေးစိုးရိမ်ရမှုအခြေအနေ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) အဖြေမှန်:
၁။ ခ ၂။ က ၃။ ခ ၄။ က ၅။ ဂ ၆။ ဂ

» စာမျက်နှာ ၉၆ ကျန်းမာရေးစိုးရိမ်ရမှုအခြေအနေ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) အဖြေမှန်: ၁။ ခ ၂။ ဂ ၃။ က

» စာမျက်နှာ ၉၇ ကျန်းမာရေးလက္ခဏာ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေမှန်:
၁။ စ ၂။ က ၃။ ဃ ၄။ ခ ၅။ ဂ ၆။ င

» စာမျက်နှာ ၉၈ ကျန်းမာရေးအာမခံအကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေမှန်: ၁။ ခ ၂။ က ၃။ က

» စာမျက်နှာ ၁၀၂ ကျန်းမာသောအစားအစာများဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေမှန်:
ကျန်းမာတဲ့အစားအစာများ (စက်ဝိုင်း)။ ခ ဂ င ဆ ည ဋ
မကျန်းမာတဲ့ အစားအစာများ (ကြက်ခြေခတ်)။ က ဃ စ ဇ ဈ

» စာမျက်နှာ ၁၀၆ အနှစ်ချုပ်: ၁။ က ၂။ င ၃။ က ၄။ င ၅။ ခ

အခန်း ၉။

» စာမျက်နှာ ၁၁၄ လိုအပ်ချက်နဲ့ဆန္ဒ လေ့ကျင်ခန်းအဖြေမှန်:
သင့်မိသားစုလိုအပ်နိုင်တဲ့အရာများ (စက်ဝိုင်း): က ခ ဃ င ဆ ဇ ဋ ဌ
သင့်မိသားစု မလိုအပ်ပေမဲ့ လိုချင်ကောင်းလိုချင်မယ့်အရာများ (ကြက်ခြေခတ်): ဂ စ ဈ ည

» စာမျက်နှာ ၁၁၈ အခွန်ဆောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေမှန်:
အခွန်ပေးဆောင်ရန်လို (စက်ဝိုင်း): က ခ င ဇ
အခွန်ပေးဆောင်ရန်မလို: ဂ ဃ စ ဆ

» စာမျက်နှာ ၁၂၄ အနှစ်ချုပ်: ၁။ ဃ ၂။ ခ ၃။ င ၄။ ခ ၅။ က

အခန်း ၁၀။

» စာမျက်နှာ ၁၄၁ အနှစ်ချုပ်: ၁။ က ၂။ င ၃။ က ၄။ င ၅။ ဃ

အခန်း ၁၁။

» စာမျက်နှာ ၁၅၆ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

- <u>**အခွင့်အရေး**</u>

  မိသားစုပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးအတွက် လျှောက်ထားရန်။ အားလုံး (ဒုက္ခသည်၊ တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ၊ နိုင်ငံသား)

  အများပြည်သူဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့လျှောက်ထားရန်။ အားလုံး

  အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် ကျောင်းတက်ရန်။ အားလုံး

  အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း လွတ်လပ်စွာသွားလာရန်။ အားလုံး

  ခွင့်ပြုချက်ယူစရာမလိုဘဲ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုပြင်ပသို့ခရီးထွက်ခွာရန်။ တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ၊ နိုင်ငံသား

  မဲပေးရန်။ နိုင်ငံသား

- <u>**တာဝန်ဝတ္တရားများ**</u>

  ဥပဒေကို သိရှိခြင်းနှင့် လိုက်နာရန်။ အားလုံး

  အခွန်ဆောင်ရန်။ အားလုံး

  အသက် ၁၈ ကနေ ၂၅ နှစ်အတွင်းအမျိုးသားတွေစစ်မှုထမ်းဖို့ စာရင်းပေးရန်။ အားလုံး

  သူတပါးရဲ့အခွင့်အရေးကိုလေးစားရန်။ အားလုံး

  တရားသူကြီးအဖြစ် တရားရုံးမှာတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်။ နိုင်ငံသား

  သားသမီးများကို ထောက်ပံ့ပေးကမ်းရန်။ အားလုံး

» စာမျက်နှာ ၁၅၈ အနှစ်ချုပ်

၁။ မှန် ၂။ မှန် ၃။ မှား ၄။ မှန် ၅။ မှား ၆။ မှန် ၇။ မှန် ၈။ မှား

အခန်း ၁၂။

» စာမျက်နှာ ၁၆၃ အလုပ်အမျိုးအစားများ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေမှန်: ၁။ ခ ၂။ ဂ ၃။ က

» စာမျက်နှာ ၁၈၁ အနှစ်ချုပ်။

၁။ မှန် ၂။ မှား ၃။ မှန် ၄။ မှန် ၅။ မှန် ၆။ မှန် ၇။ မှန် ၈။ မှား

အခန်း ၁၃။

» စာမျက်နှာ ၁၉၄ အနှစ်ချုပ်။ ၁။ ခ ၂။ င ၃။ က ၄။ ဃ ၅။ က

အခန်း ၁၄။

» စာမျက်နှာ ၂၁၀ အနှစ်ချုပ်။ ၁။ က ၂။ ဃ ၃။ ခ ၄။ ခ ၅။ ခ

အခန်း ၁၅။

» စာမျက်နှာ ၂၁၇ အနှစ်ချုပ်။

၁။ ဃ ၂။ တစ်ခုမှမဟုတ်ပါ သို့မဟုတ် အားလုံး ၃။ ဃ ၄။ တစ်ခုမှမဟုတ်ပါ သို့မဟုတ် အားလုံး

အသုံးပြုလေ့ရှိသော ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများ၏အနက်အဓိပ္ပာယ်

အောက်ဖော်ပြပါအသုံးအနှုန်းများဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ဒုက္ခသည်ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်တဲ့ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများဖြစ်ပါတယ်။

ကားအင်ရှုးရင့် (ကားအာမခံ) (Car Insurance): ယာဉ်မောင်းသူနဲ့ အာမခံကုမ္ပဏီတို့အကြား နောက်ဆုံးချုပ်ဆိုတဲ့ သဘောတူညီစာချုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာချုပ်ထဲမှာဖော်ပြထားတာက ယာဉ်မောင်းသူက သတ်မှတ်ထားတဲ့ လစဉ်ကြေးငွေပမာဏကိုပေးဆောင်ဖို့ သဘောတူပြီး၊ အာမခံကုမ္ပဏီအနေနဲ့ကလည်း ယာဉ်မောင်းသူပါဝင်တဲ့ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကိုပေးလျော်ဖို့ သဘောတူပါတယ်။ ပြည်နယ်အတော်များများမှာတော့ ယာဉ်မောင်းသူတွေဟာ အာမခံဝယ်ရပါမယ်။

တစ်ဦးချင်းအတွက်စီမံဆောင်ရွက်ပေးသူ (ကေ့စ်မန်နေဂျာ) (Case Manager/Case Worker): ဒုက္ခသည်တစ်ဦး လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့၊ လူမှုကူညီရေးအဖွဲ့က တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးကို ခေါ်ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကြိုတင်မိတ်ဆက်ခြင်း (Cultural Orientation [CO]): အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ နေထိုင်သူတွေရဲ့ဘဝအကြောင်းကို သိရှိနားလည်လာအောင် လေ့လာတဲ့ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ပမှာနေထိုင်စဉ်ကစပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆက်လက်နေထိုင်တဲ့အထိ ဘဝဖြစ်စဉ်အကြောင်းပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုအထောက်အကူပြုဌာန (Department of Health and Human Services [HHS]): ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုအထောက်အကူအတွက်လိုအပ်တဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အစိုးရဌာနတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန (Department of State): ဒုက္ခသည်များလက်ခံရေးနဲ့ နေရာချထားရေးအစီအစဉ် (R&P) အပါအဝင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဒုက္ခသည်ကိစ္စဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ကို စီမံအုပ်ချုပ်တဲ့အမေရိကန် အစိုးရဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

မူးယစ်သေစာသောက်စားပြီးကားမောင်းခြင်း (DUI)/ မူးယစ်နေစဉ်ကားမောင်းခြင်း (DWI) (Driving Under the Influence [DUI]/Driving While Intoxicated [DWI]): အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးပြီးမူးယစ်နေစဉ် ကား သို့မဟုတ် အခြားယာဉ်ရထားများ မောင်းနှင်ခြင်း။

အရေးပေါ်ဌာန (Emergency Services): အရေးပေါ်အခြေနေတွေမှာ အကူအညီပေးတဲ့ဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ မီးဘေး၊ ရာဇဝတ်ဘေး၊ အရေးပေါ်အခြေအနေနဲ့၊ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအရေးပေါ်ဌာန ၃ မျိုးရှိတာကတော့ ရဲ၊ မီးသတ် နဲ့ အရေးပေါ် လူနာတင်ဌာနတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ် (Employment Authorization Document [EAD]): လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနကနေ နေထိုင်ခွင့်ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ခွင့်ပြုထားစဉ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာအထိ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်အတွက် အစိုးရကထုတ်ပေးထားတဲ့ ကဒ်ပြားဖြစ်ပါတယ်။ ကိုင်ဆောင်ထားသူက အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ အဲဒီကဒ်ပြားကို တခါတလေ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် (ဝပ်ပါမစ်/Work Permit) လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စကားကို ဒုတိယဘာသာစကားအဖြစ်ပြောသူများအတွက် (ESL) သင်တန်း (English As A Second Language [ESL] Class): အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) အဖြစ်အသုံးမပြုတဲ့၊ လူကြီးနဲ့ကလေးတွေအတွက် သင်ကြားပေးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတွေကို ခေါ်ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

လူမျိုးစုအခြေခံအဖွဲ့အစည်းများ (Ethnic Community-Based Organization [ECBOs]): ရပ်ရွာလူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ရောက်ရှိလာတဲ့ လူသစ်တွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် ဒုက္ခသည်နဲ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ကြသူ လူဟောင်းများ စုပေါင်းထူထောင်ထားတဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအခြေခံ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။

အစားအစာလက်မှတ်အစီအစဉ် (Food Stamp Program): ဝင်ငွေနည်းမိသားစုတွေအတွက် အစိုးရက အစားအစာအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးတဲ့အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ တရားဝင်အမည်ကတော့ ဖြည့်စွက်အာဟာရအထောက်အပံ့အစီအစဉ် (SNAP) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အထွေထွေပညာရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဘွဲ့ (General Education Development [GED] Diploma): အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဘွဲ့

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘွဲ့ကိုပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အထက်တန်းအောင်ဘွဲ့နဲ့ ညီမျှတယ်လို့လက်ခံပါတယ်။

ဂရင်းကဒ် (အစိမ်းရောင်ကဒ်) (Green Card): ဒီကဒ်ပြားကို အမြဲတမ်းနေထိုင်သူကဒ်လို့လည်း သိကြပါတယ်။ ဒီကဒ်ပြားကို USCIS (USCIS အဓိပ္ပာယ်ကိုစာမျက်နှာ ၂၂၅ မှာကြည့်ပါ။) ကနေ နိုင်ငံသား မဟုတ်သူကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တရားဝင်အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့် ရရှိထားသူဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံအထောက်အထားအဖြစ် ထုတ်ပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဒီကဒ်ပြားကို ကိုင်ဆောင်ထားတယ်ဆိုခြင်းဟာ သူဟာတရားဝင် အမြဲတမ်းနေထိုင်သူ (LPR) တစ်ဦးဖြစ်တယ်လို့ ရည်ညွှန်းတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ (Health Insurance): နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တွေထုတ်ပေးဖို့ ချုပ်ဆိုထားတဲ့အာမခံချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကျန်းမာရေးအာမခံချက်အတွက် ပေးဆောင်ရတဲ့ လစဉ်ကြေးကိုတော့ အလုပ်ရှင် ဒါမှမဟုတ် သက်ဆိုင်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးပူးတွဲပြီးတော့ ပေးရပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ (Immigrant): နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာအမြဲတမ်းနေထိုင်ဖို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ။

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ (အိုင်အိုအမ်) (International Organization for Migrtation [IOM]: နိုင်ငံတကာရွှေ့ပြောင်းသွားလာကြသူတွေအပေါ် လူသားချင်း စာနာစိတ်ထားရှိဖို့နဲ့ အစီအစဉ်တကျ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနိုင်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မက်ဒီကိတ် (ဝင်ငွေနည်းဆေးလက်မှတ်) (Medicaid): ဝင်ငွေနည်းပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်း တွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့သူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အစိုးရရဲ့အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

မက်ဒီကဲယား (သက်ကြီးဆေးလက်မှတ်) (Medicare): အသက် ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့၊ အသက် ၆၅ နှစ်အောက် မသန်စွမ်းသူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အစိုးရရဲ့အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခသည်များပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာရုံး (အိုအာအာ) (Office of Refugee Resettlement [ORR]): ဒီဌာနဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူမှုအထောက်အကူပြုဌာနလက်အောက်ခံ အစိုးရဌာနတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုံးရဲ့ အစီအစဉ်တွေနဲ့ ထောက်ပံ့ကြေးတွေကနေတဆင့် ဒုက္ခသည်နဲ့ အခြားသက်ဆိုင်ရာ အုပ်စုတွေကို ကူညီထောက်ပံ့ပါတယ်။

လင်ပြိုင်မယားပြိုင်ယူခြင်း (Polygamy): တပြိုင်နက်တည်း လင် သို့မဟုတ် မယားတစ်ယောက်ထက် ပိုပြီး လက်ထပ်ပေါင်းသင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ လင်ပြိုင်မယားပြိုင်ယူခြင်းဟာ အမေရိကားမှာ တရားမဝင်ပါဘူး။

ဆိုက်ရောက်ရာဆိပ်ကမ်း (Port of Entry): တိုင်းပြည်ထဲကို တရားဝင် ဝင်ရောက်လာသည့်နေရာ။

ချေးငွေစာချုပ် (Promissory Note): တစ်စုံတစ်ယောက်က အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ငွေကြေးပမာဏပေးဖို့ ကတိပြုထားတဲ့သဘောတူမှတ်တမ်း။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ဒီသဘောတူစာချုပ်ကို ချေးငွေပြန်လည်ပေးဆပ်ဖို့ ကတိပြုရာမှာအသုံးပြုပါတယ်။

ကြိုဆိုလက်ခံရေးနဲ့ နေရာချထားရေးအစီအစဉ် (Reception and Placement Program): အမေရိကန်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနက အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ကနေ နောက်ထပ် အသစ်ရောက်လာတဲ့ ဒုက္ခသည်တွေကို လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ အခြေချနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ အထောက်အပံ့တွေကို ကူညီထောက်ပံ့ပါတယ်။

ဒုက္ခသည် (Refugees): ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရမှာကို ကြောက်ရွံ့တဲ့အတွက် သူ သို့မဟုတ် သူမ နေထိုင်ရာတိုင်းပြည်ကနေ ထွက်ပြေး လွတ်မြောက်လာသူကို ဒုက္ခသည်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ ဌာနရဲ့ တရားဝင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကတော့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ လူမျိုးရေးကြောင့်၊ ဘာသာရေးကြောင့်၊ အမျိုးသားရေးကြောင့်၊ တိုင်းပြည်ပြင်ပက လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ အဖွဲ့ဝင် ဖြစ်နေတာတွေကြောင့် သူ့နိုင်ငံမှာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံ ရမယ့်အရေး ကြောက်ရွံ့နေရသူ၊ ဒီလို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုတွေကနေ ကိုယ့်နိုင်ငံတွင်းမှာ အကာအကွယ်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့သူကို ဒုက္ခသည်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုက္ခသည်များအတွက် ငွေကြေးထောက်ကူအစီအစဉ် (အာဆီအေ) (Refugee Cash Assistance [RCA]): သားသမီး အမှီအခိုမရှိတဲ့ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးချင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထောင်သည် ဒုက္ခသည်များအတွက် အစိုးရက ငွေကြေးယာယီ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့အစီအစဉ်။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း (Resettlement): နိုင်ငံတစ်ခုမှာ အမြဲတမ်းအခြေချနေထိုင်ဖို့ ဖြစ်စဉ်ကိုခေါ်ပါတယ်။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ (Resettlement Agency): ဒုက္ခသည်တွေကို ကြိုဆိုလက်ခံရေးနဲ့ နေရာချထားရေး အခြေခံ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ ဒုက္ခသည်တွေအတွက် တခြားဝန်ဆောင်မှုတွေလည်း ပေးကောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်သူများအတွက် ထောက်ကူဌာန (အာအက်စီ) (Resettlement Support Center [RSC]): အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခြေချနေထိုင်နိုင်ရေး ဒုက္ခသည်တွေရဲ့ လျှောက်ထားမှုတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ RSC ဌာနတွေဟာ ဒုက္ခသည်တွေ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ရောက်မလာခင် ယဉ်ကျေးမှုအကြို မိတ်ဆက်ပေးမှုတွေလို အခြေချနေထိုင်မယ့်နိုင်ငံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကြိုတင်မိတ်ဆက်ပေးတာတွေ ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

သီးခြားသက်ဆိုင်ရာဌာန (Selective Service): အများအားဖြင့် စစ်ပွဲဖြစ်နေချိန်ကာလမျိုးမှာ ပြည်သူတွေကို စစ်မှုထမ်းဖို့ ခေါ်ခွင့်ရှိတဲ့ အစိုးရဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၁၈ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်ကြား အမျိုးသားတိုင်းဟာ ဒီလို သက်ဆိုင်ရာဌာနမှာ နံမည်စာရင်း ပေးသွင်းထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့အဖွဲ့အစည်း (Service Provider): လူတွေကို ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအများအပြား ပေးနိုင်တဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ ဌာနတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောက်ယှက်ခြင်း (Sexual Harassment): လူတစ်ယောက်ကို စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်တာမျိုး လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ နှောက်ယှက်တဲ့ ဘယ်လို အပြုအမူမျိုးကိုမဆို ဆိုလိုပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးမှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြား (Social Security Card): လူတစ်ယောက်ချင်းစီကို Social Security လို့ခေါ်တဲ့ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်တွေပါတဲ့ အစိုးရကထုတ်ပေးတဲ့ကဒ်ပြားဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်ရရှိဖို့၊ အစိုးရထံက အကျိုးခံစားခွင့်တွေနဲ့ တခြား ဝန်ဆောင်မှုတွေ လက်ခံရရှိဖို့မှာ ဒီနံပါတ်ရှိဖို့ လိုအပ်တာကြောင့် Social Security နံပါတ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

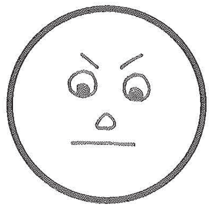
အကူအညီလိုအပ်တဲ့မိသားစုတွေအတွက် ယာယီအထောက်အပံ့ (Temporary Assistance to Needy Families [TANF]): ကိုယ့်အပေါ် မှီခိုနေရတဲ့ သားသမီးကလေးငယ်တွေရှိတဲ့ မိဘတွေကို ယာယီ ငွေကြေးကူညီထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အစိုးရရဲ့အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

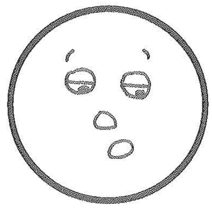
ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာအဖွဲ့ (The UN Refugee Agency [UNHCR]): ကမ္ဘာတဝှမ်းက ဒုက္ခသည်တွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့နဲ့ ဒုက္ခသည်တွေအပေါ် သက်ရောက်နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို နည်းလည်းရှာဖွေ ဖြေရှင်းမှုတွေနဲ့ ကြီးကြပ်လုပ်ကိုင်ပေးနေတဲ့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါတယ်။

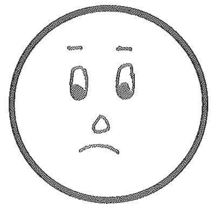
အမေရိကန်နိုင်ငံသားနဲ့ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန (U.S. Citizenship and Immigration Services [USCIS]): အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို တရားဝင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်လာသူတွေကို ကြီးကြပ်ကွက်ကဲတဲ့ အစိုးရဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံထဲ အသစ်ရောက်လာသူတွေကို တရားဝင် အမြဲတမ်းနေထိုင်သူတွေ၊ နိုင်ငံသားတွေအဖြစ် လျှောက်ထားနိုင်ဖို့အတွက်လည်း လိုအပ်တဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို USCIS က ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

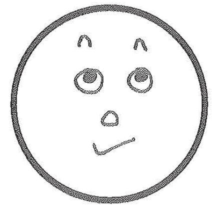
ခံစားချက်မျက်နှာများ

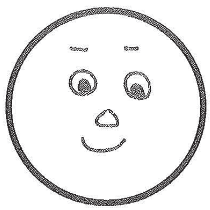
ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို ဖော်ပြဖို့ သင့်အနေနဲ့ တခါတရံ အခက်အခဲ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ အောက်ဖော်ပြပါ မျက်နှာပုံတွေဟာ သင့်ရဲ့ ပြန်လည် အခြေချနေထိုင်မှု ဖြစ်စဉ်အတွင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့ ခံစားချက်တချို့ကို ထုတ်ဖော်ပြနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

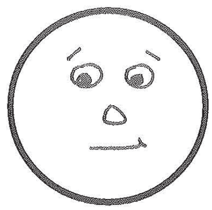

ဂမ်းနည်းသော

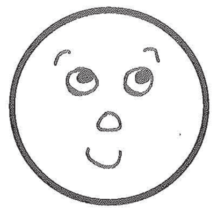

ငြီးငွေ့သော

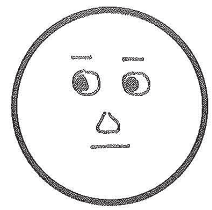

စိတ်ရှုပ်သော

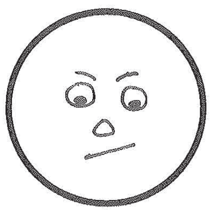

စူးစမ်းလိုသော


စိတ်လှုပ်ရှားသော

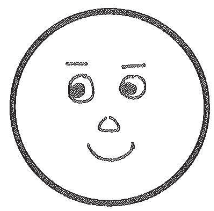

အဆင်ပြေသော

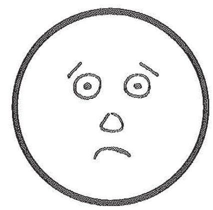

ပျော်ရွှင်သော

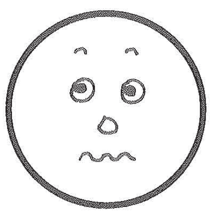

သည်းမခံသော

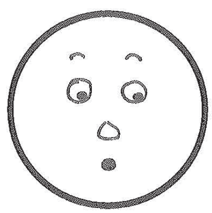

စော်ကားသော

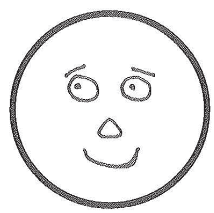
စိုးရိမ်ထိတ်လန့်သော

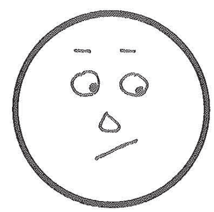

မော်ကြွားဂုဏ်ယူသော


ဂမ်းနည်းသော


ကြောက်လန့်သော


အံ့အားသင့်သော


ကျေးဇူးတင်သော


စိတ်ပူပန်သောကရောက်သော

CAL COR Cultural Orientation Resource Center

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု
မှ ကြိုဆိုပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ကြိုဆိုပါ၏ ဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခသည်လမ်းညွှန် စာအုပ်ထဲမှာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကို ရောက်ခါစ လပိုင်းတွေအတွင်း ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ် ဆိုတာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒုက္ခသည်တွေဟာ အိုးသစ်အိမ်သစ်မှာ ရွှေ့ပြောင်း အခြေချနေထိုင်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြိုတင်တွက်ဆ ထားသင့်တဲ့အရာတွေ၊ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေဖို့၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက လူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့၊ အမေရိကန် လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကိုက်ညီ ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ထိန်းညှိမှု စတဲ့အကြောင်းအရာ တွေကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ ဆွေးနွေးထားတဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေကတော့ -

- ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးခရီး
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နှင့် အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှု
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ခရီးစဉ်
- ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း
- အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်း
- ရပ်ရွာကူညီစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာထိန်းညှိမှုနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ
- အမေရိကန်ဥပဒေအောက်က အခွင့်အရေးနဲ့တာဂန်ဂတ္တရားများ
- အလုပ်အကိုင်
- အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူခြင်း
- ပညာရေး
- ချီတက်ဆဲခရီးရှည်

ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲမှာ လက်တွေ့လုပ်ရှားမှုတွေ၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်လေ့လာ စမ်းစစ်မှုတွေ၊ ဒါ့အပြင် အသုံးများတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံးတွေနဲ့စာစုတွေ ပါဂင်ပါတယ်။

CAL
Cultural Orientation Resource Center | Funded by the U.S. Department of State, Bureau of Population, Refugees, and Migration ©2012 | **www.culturalorientation.net**
ISBN: 978-0-87281-066-2