

# “သင့်ကလေးငယ်၏နှလုံးသားပွင့်လင်းရေးသော့ချက်”

## THE KEY TO YOUR CHILD’S HEART

( Gary Smalley )

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်နမူနာပြုထိုက်သော ပြဿနာများရှိသည့် ပျမ်းမျှမိသားစုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မိသားစုတိုင်း နီးပါးအသုံးပြုနိုင်သော အဆိုပါပြဿနာများ၏အဖြေများကို ကြိုးစားဖော်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ မည်သည့်အဖြေက အကျိုးသက်ရောက်သည်။ မည်သည့်အဖြေက အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဟူသောအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်တွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ရပါလိမ့်မည်။ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်တို့အားနီးကပ်သော ဆက်ဆံရေးအဖြစ် ပို့ဆောင်ပေးသည့် အဓိကအချက်များကို သင်တို့နှင့်အတူ ဝေမျှကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

### မိသားစုများ၏အဓိကအဖျက်သမားကိုမည်သို့အောင်နိုင်မည်နည်း။

တစ်ညနေခင်းတွင် ကျွန်ုပ်သည်အိပ်ခန်းထဲတွင် နယ်ဝေးဖုန်းကိုပြောကြားနေခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်မှာပင် ငါးနှစ်သား ဂရက် (Greg) ကရေချိုးခန်းထဲမှ သွေးမျက်ခမန်းအော်ဟစ်လိုက်ပါသည်။ သူကတံခါးဆီသို့ အော်ဟစ်ပြေးလွှားသွားသောကြောင့်ကျွန်ုပ်သည်တစ်ဘက်လူ၏ စကားသံကိုကောင်းစွာ မကြားရတော့ပါ။ သူ့ကိုတိုးတိုးတိတ်တိတ်နေရန် ကျွန်ုပ်အချက်ပြသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ် သွေးတိုးလာသည်ကိုလည်း ခံစားလာရသည်။ အော်သံကို ချက်ချင်းမရပ်လျှင် ကျွန်ုပ်အာလုပ်တော့မည်ကို သူသိစေရန်အတွက် စားပွဲစွန်းကိုလက်ဝါးဖြင့် တဝန်းဝန်းပုတ်လိုက်သည်။ သို့သော် ဂရက်ကအော်မြဲအော်နေသဖြင့် တစ်ဘက်မှပုဂ္ဂိုလ်အားနောက်မှ ပြန်ဆက်ပါမည်ဟုပြော၍ ဖုန်းစကားပြောခြင်းကို ခပ်မြန်မြန်ပင်ရပ်လိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် တယ်လီဖုန်းကို ချိတ်လိုက်ပြီးလျှင် ဂရက်၏လက်မောင်းကိုဆွဲကိုင်လှုပ်ရမ်းကာ “သားဘာဖြစ်လို့အော်တာလဲ။ ဖေဖဖုန်းဆက်နေတာ မမြင်ဘူးလား” ဟုမေးလိုက်သည်။

ပြန်ဖြေသည်ကို မစောင့်တော့ဘဲ သူ့ကိုခန်းမထဲသို့ တွန်းထိုးသွင်းလိုက်ကာ “ခုချက်ချင်း အိပ်ခန်းထဲကိုဝင်စမ်း” ဟုပြောလိုက်သည်။ သူ့ကိုတွန်းလိုက်သောကြောင့် လဲကျသွားသည်။ သို့သော် အော်ငိုရင်းပြန်ထကာ သူ့အိပ်ခန်းထဲသို့ ပြေးဝင်သွားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည်ရိုက်ရန်သုံးလေ့ရှိသော တုတ်ပြားလေးကိုဆွဲ၍ သူ့အားအိပ်ရာပေါ်တွင် မှောက်ခိုင်းလိုက်သည်။ ထို့နောက်လေးငါးချက် ခပ်ပြင်းပြင်းလေးရိုက်ပြစ်လိုက်သည်။ စည်းကမ်းကိုတော့ မလျှော့ဘဲခပ်တင်းတင်းကိုင်ရမယ်ဟု ကျေနပ်စွာတွေးလိုက်ရင်း ရပ်လိုက်ကာ “ကဲ အဲဒါဖေဖေစည်းကမ်းကို ဖောက်ရင်ရမယ့်ရလဒ်ပဲ” ဖေဖဖုန်းပြောနေရင် ဘယ်သူမှစကားတောင် ကျယ်ကျယ်မပြောရဘူးဆိုတာ သားအသိပဲ။ တို့မိသားစုဟာ စည်းကမ်းမရှိတဲ့မိသားစုလို့ တခြားလူတွေအထင်မခွနိုင်ဘူး” ဟုပြောခဲ့လိုက်သည်။

ကလေးတစ်ယောက်ကို ရိုက်၍အပြစ်ပေးပြီးလျှင် သူတို့အပေါ်ကျွန်ုပ်တို့ထားရှိသည့် မေတ္တာခိုင်မာကြောင်း သက်သေပြရန် အရိုက်ခံရသောကလေးငယ်အား ပြန်၍ထွေးပွေ့ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုကျင့်သုံးနေသော ဓလေ့ထုံးစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤတစ်ကြိမ်တွင်ကား ကျွန်ုပ်ထိတ်လန့်သွားသောအရာတစ်ခုတော့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပေပြီ။ ဂရက်ကားအော်ငိုနေဆဲပင်။ သူကမတ်တပ်ရပ်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုခပ်စိမ်းစိမ်း ကြည့်လိုက်သည်။ သူ့အကြည့်တွင် “ဖေဖေကိုမုန်းတယ်” ဟူသောစကားသံများ လွှမ်းနေသရောင်ပင်။ သူ့အား ကျွန်ုပ်က ပွေ့ဖက်ခံယူလိုခြင်းမရှိသည်ကို ပြသည့်သဘောဖြင့် ကျွန်ုပ်အပါးမှထွက်သွားတော့သည်။ ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ချက်ချင်း သတိပြုလိုက်မိသည်။ တစ်ခုခုကို ယခုချက်ချင်းမလုပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သားအဖ၏ ဆက်ဆံရေး၌ကြီးလေးသော အကျိုးဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာတော့မည်ကို ကျွန်ုပ်သိလိုက်သည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အကြံပေးချက်ကို သတိရလိုက်မိပြီး မကြာခင်မှာပင်ကျွန်ုပ်တို့သားအဖ အိပ်ရာထဲတွင်တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပွေ့ဖက်လျက်ရယ်မောလိုက် စကားပြောလိုက်နှင့် ပုံမှန်ဆက်ဆံရေးအနေအထား သို့ပြန်လည် ပေါင်းစည်းမိခဲ့ကြသည်။

### ပိတ်ဏားသောနှလုံးသား

မိသားစုအတွင်း စည်းဝါးမကိုက်ပဲ စည်းလုံးမှုပျက်ပြားစေသော အထင်ရှားဆုံး အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ပိတ်နေသောနှလုံးသား။

နှလုံးသား စိတ်/ဝိညာဉ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့မည်သူ့အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရေးအတွက် သဘာဝတရား၏ ဥပမာတစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ကြစို့။ ကျွန်ုပ်ကလေးဘဝက ကာလီဖိုးနီးယားကမ်းခြေ၌ ပင်လယ်ရေဘဲလေးများအား စူးစမ်းလေ့လာခြင်းကို သဘောကျခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကို ကျောက်ဆောင်များကြားရှိ ဒီရေဝပ်သောကန်ကလေးများတွင် တွေ့ရတတ်သည်။ အချင်းအားဖြင့် လေး-ငါး မီတာခန့်ရှိကြသည်။ တွန့်လိမ်နေသော လက်တံကလေးများရှိကြပြီး အလွန်နူးညံ့သော

ရောင်စုံပန်းပွင့်ကလေးများနှင့် ပင်တူသေးတော့သည်။ သူတို့၏ထူးခြားသော အသွင်အပြင်တစ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်သတိပြုမိခဲ့သည်။ တစ်ခါ တစ်လေ တုတ်တစ်ချောင်းကိုယူပြီး ရောဘဲတစ်ကောင်ကို ထိုးကြည့်လိုက်သည်။ ထိလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သူတို့၏အာရုံခံလက်တံ ကလေးများကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ပြီး အခွံမာကလေးတစ်ခုနှင့်ဖုံးကာ ပိတ်ထားလိုက်တော့သည်။ ပန်းတစ်ပွင့်၏ ပွင့်ဖတ်ကလေးများ ပိတ် သွားသည်နှင့်တူလှသည်။ သို့ဖြင့် သူတို့အားနောက်တစ်ကြိမ်ထိခိုက်မှု မရှိအောင်ကာကွယ်ထားပြီးသား ဖြစ်သည်။

ထိပါးစော်ကားခံရသော လူတစ်ဦး၏အဖြစ်ကဲ့သို့ပင် တို့ထိခံရသောရောဘဲတစ်ကောင်၏အဖြစ်ကား တူညီလှသည်။ ရောဘဲ တစ်ကောင်၏ အာရုံခံလက်တံများသည် လူတစ်ယောက်၏ နှလုံးသားခံစားချက်နှင့် အလားတူသည်။ သူ၏အာရုံခံလက်တံများကို ဖွင့် ဟထားလျှင်သူ့အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ တုတ်ချောင်းဖြင့်တို့ထိလိုက်သောအခါ လက်တံများကိုရုပ်၍ အခွံဖြင့်ပိတ်ထားလိုက်သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် လူတစ်ဦးသည် သူ့အားထိပါးစော်ကားခံရလျှင် သူ၏နှလုံးသားကို ပိတ်ထားတတ်ကြပေသည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဂရက်အပေါ် ကျွန်ုပ်သုံးသပ်ခဲ့မိသည်။ သူ့ကို ခန်းမထဲသို့တွန်းထိုးခေါ်ထုတ်ပြီး အသံကုန်အော်ဟစ်ကြိမ်း မောင်းခြင်းသည် သူ၏နှလုံးသားကို ကျွန်ုပ်ရိုက်ပုတ်ထိုးနှက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းမှု ပြင်းထန်လေလေ လူတစ်ဦး၏ နှလုံးသားခံစားချက်က နာကြင်လေလေပင်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာအကြောင်းရင်းကို မရှာဖွေပဲ ခက်ထန်စွာအော်ဟစ်ခြင်း တွန်းထိုးခြင်း ရိုက်ခြင်းတို့သည် ပြင်းထန်သောထိုးနှက်ချက် ၃ခုပင်ဖြစ်သည်။ ပင်လယ်ရောဘဲကဲ့သို့ပင် ဂရက်သည်လည်းထိုးနှက်ချက်တိုင်းတွင်ပင် သူ့နှလုံးသားကို ပိတ်ထားခဲ့သည်။ နှလုံးသားကိုပိတ်ထားပြီး ဆိုကတည်းက အရာအားလုံးကို ပိတ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါလော။ ကျွန်ုပ်ကို သူမနှစ်သက်ပါ။ ကျွန်ုပ်အနီးအပါးတွင် သူမနေချင်ပါ။ ကျွန်ုပ်ကိုသူစကား မပြောချင်ပါ။ သူ့ကိုပွေ့ဖက်ရန် ကြိုးစားမှုကို သူလက်မခံ ပါ။ ဤကား သူ့နှလုံးသားကို ပိတ်ထားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။

**ပိတ်ထားသောနှလုံးသားကိုပွင့်လာအောင်သိမ်မွေ့စွာကိုင်တွယ်ခြင်း**

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ စိတ်နှလုံးသားကို ပိတ်ထားလျှင်သိမ်မွေ့စွာ ကိုင်တွယ်သည့်ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းလမ်းများရှိပါသည်။ သင်က တစ်ခုခုခိုင်းလျှင် သူကငြင်းဆန် ဆန့်ကျင်နိုင်ကောင်းသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင်နှစ်သက်သည့်အရာမှန်သမျှကို သူကမနှစ်သက် ကြောင်းပြဆိုလိမ့်မည်။ သူသည် မိသားစုအပေါ် မြတ်နိုးလေးစားရန် တာဝန်မရှိဟုယူဆကာ လက်ပျော့သွားတတ်သည်။

သူ၏စိတ်နှလုံးကိုပို၍ ပိတ်ထားပါက သင်ကမပေါင်းသင်းစေချင်သော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို သူရှာဖွေပေလိမ့်မည်။ ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းသော အသုံးအနှုန်းများကို သုံးနှုန်းလာတတ်သည်။ ပိတ်နေသော နှလုံးသားသည် မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်ကို သုံးစွဲစေ ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အဆုံးစွန်သော အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ စိတ်နှလုံးသားကို ပိတ်ထားသောကလေးတစ်ဦးသည် နေအိမ်မှထွက်ပြေးတတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်း ကြံဆတတ်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အချက်များအားလုံးသည် စိတ်နှလုံးသားပိတ်ထားခြင်း၏ လက္ခဏာများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို သတိမထားမိလျှင် စိတ်နှလုံးသားကို ပြန်လည်ပွင့်လာစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၌ အဆင် ချောမွေ့စေပြီး ထိုလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ရသည့် ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း အစဉ်အမြဲသတိထားစောင့်ကြည့် ရပေလိမ့်မည်။

အဓိကအချက်မှာ ချဉ်းကပ်ဆက်ဆံမှု အများဆုံးပြုလုပ်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏အလုပ်ရှင်/ အကြီး အကဲကို သည်းမခံနိုင်တော့လျှင် သူ၏စိတ်နှလုံးသားကို ဖိနှိပ်ခံထားရသောကြောင့် သို့မဟုတ် ထိုးနှက်ခံထားရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်သက်တစ်လျှောက်လုံး ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေခဲ့ရသည်။ ဇနီးသည် နော်မာ (Norma) ၏စိတ်နှလုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပိတ်လာစေသော အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးများကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင်ပင် ကျွန်ုပ်ကျူးလွန်ခဲ့မိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ရယ်မောစရာများ နောက်ပြောင်မှုများ ကလေးဆန်မှုများ ငေါ့လုံးထွေလုံးများနှင့် အဓိပ္ပါယ်မရှိသော အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သော အပြုအမူများကြောင့် ထိုသို့ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း သူမ၏စိတ်နှလုံးသား ပို၍ပို၍ပိတ်လာနေခြင်းကို ကျွန်ုပ်သတိမပြုခဲ့ပါလေ။ လက်ထပ်ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာ သည့်တိုင်အောင်ပင် နော်မာသည် သူမ၏စိတ်နှလုံးသားကို ကျွန်ုပ်အတွက် ပိတ်ထားခဲ့ပါချေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်မသိခဲ့ပါ။ ကျွန်ုပ် အလုပ်မှပြန်လာသောအခါတိုင်း ကျွန်ုပ်အားနှုတ်မဆက်ဘဲနေသော အပြင်ပန်းသက်ရောက်မှုကလေးများကိုသာ ကျွန်ုပ်သတိထားခဲ့မိသည်။ ကျွန်ုပ်က “ဟေး အမေကြီးရေ အဖေပြန်ရောက်ပြီ” ဟုပြောသော်လည်း တစ်လုံးမျှတုန်ပြန်ပြောဆိုခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်က “ဘာဖြစ်နေ တာလဲ” ဟုမေးလျှင် “မဖြစ်ပါဘူး” ဟုသာဖြေလေ့ရှိသည်။ အဆိုပါ “မဖြစ်ပါဘူး” ဟူသောအဖြေတွင် စင်စစ်အားဖြင့် “ဖြစ်ပါတယ်” ဟူသောအဓိပ္ပါယ်ပါဝင်နေကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ရိပ်စားမိလာခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် စိတ်နှလုံးသားသည် မည်မျှအကဲဆတ်ကြောင်း အထိအခိုက်မခံအောင် နူးညံ့ကြောင်းသရုပ်ပြရန် အတွက် လူတစ်ဦးကိုရှေ့သို့ထွက်လာရန် ပန်ကြားလိုက်သည်။ မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားစေပြီး လက်ဝါးဖြန့်ခိုင်းထားသည်။ ဦးစွာ သူ၏လက်ဝါးထဲသို့ ကျောက်ခဲကြီးကြီးတစ်လုံးကို ထည့်ပေးလိုက်ပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း ခွဲခြားခိုင်းသည်။ သူက မှန်ကန်စွာ ခွဲခြားနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောက်ခဲကြီးကိုယူပြီး ကျောက်စရစ်ခဲသေးသေးလေးကို တင်ပေးလိုက်ကာ ခွဲခြားခိုင်းပြန်သည်။ ထုံးစံအ တိုင်းပင် ထိုပစ္စည်းကို အတန်းငယ်အာရုံခံစားပြီးနောက် မှန်ကန်စွာခွဲခြားပြသည်။ ယောက်ျားအများစုသည် ၎င်းတို့၏ဇနီးများအား စော်ကားကျူးလွန်သော စကားမျိုးပြောခဲ့လျှင် သူတို့သည် သူမတို့၏ နှလုံးသားပေါ်သို့ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတစ်လုံးစာသာ ကျရောက် ခြင်းဖြစ်ပြီး ဘာမျှမဖြစ်လောက်ပါဘူးဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် ထိုပမာမပြုထိုက်သော ကျောက်စရစ်ခဲကလေးကိုပင် ကျောက်

တုံးကြီးပမာ သူတို့ခံစားကြရတာ နှလုံးသားကိုပိတ်ထားလေ့ရှိကြပါသည်။

ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်အားလုံးတွင် အထူးသဖြင့် မိဘနှင့်သားသမီးအကြားရှိ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အားလုံးတွင် အလားတူအဖြစ်မျိုးများ ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ မိဘတစ်ဦးသည် သမီးတစ်ယောက်ကို ခက်ထန်စွာအော်ငေါက်လိုက်လျှင် သူမစော်ကားခံရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူမ၏ စိတ်နှလုံးသားကို ပိတ်စပြုပေးတော့မည်။ သို့တိုင်အောင် သူမအနေဖြင့်ထွေးယူပွေ့ဖက်မှု လိုလပ်နေသေးသည်။ မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ထွေးယူပွေ့ဖက်မှုကို လက်မခံလျှင်မူကား အခြားတစ်နေရာရာကို မျှော်ကြည့်ပေးတော့သည်။

ထိုအခါ လူငယ်များက သူမလိုအပ်သော အလေးပေးမှုကို အလွယ်တကူဖြည့်ဆည်းပေးကာ သူမအပေါ်အခွင့်အရေး ယူပေးတော့သည်။ အချို့ဖခင်များက ကယောက်ျားကလေးများအား ဖခင်များ၏အလေးပေးမှုနည်းပါးခြင်းကြောင့် နွေးထွေးမှုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့်လိင်တူဆက်ဆံရေး လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ဦးတည်သွားလေ့ရှိသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါက်တာ ရော့စ် ကင်ပဲဘဲလ် (Dr. Ross Kempbell) သည် ကလေးငယ်များအတွက် အထူးပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူက သူဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့သမျှ စာပေများနှင့် သူဖြတ်သန်းခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံများအရ ဖခင်၏ထွေးပွေ့ယူယူမှုနှင့် အလေးပေးမြတ်နိုးမှုကို အပြည့်အဝရရှိသောကြောင့် လိင်တူဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ မရောက်ရှိခဲ့သည့်လူငယ်တစ်ဦးတည်းကိုသာ တွေ့ခဲ့ရဖူးကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြခဲ့ပါသည်။

ဖခင်တစ်ဦးက အေးစက်စက်နေသည့်ပြင် စော်ကားမော်ကားပြုမည်ဆိုလျှင် သူ၏သားငယ်က စိတ်နှလုံးကို ဖခင်အတွက်ပိတ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပုန်ကန်ဆန့်ကျင် စိတ်များပေါ်ပေါက်လာပြီး လူမှုရေးကိုဆန့်ကျင်သော အပြုအမူများကိုပင် ကျင့်သုံးလာနိုင်ပေသည်။

ကံအားလျော်စွာပင် ကလေးငယ်များ၏ အစောပိုင်းကာလနှစ်အတော်များတွင် သူတို့၏နှလုံးသားသည် တစ်နည်းနည်းဖြင့်တိမ်းညွတ်ကြပါသည်။ ကလေးများသည် ထိပါးစော်ကားခံရပြီးလျှင်လည်း အလွယ်တကူပြန်လည် သင့်မြတ်ရန်အသင့်ရှိတတ်ကြပါသည်။

ပျမ်းမျှအားဖြင့် မိသားစုများတွင် မိသားစုအချင်းချင်းထိပါးကျူးလွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ထိပါးကျူးလွန်ခံရတတ်သည့် အဖြစ်အပျက်မျိုး တစ်စုံတစ်ရာကို နေ့စဉ်နီးပါးကြုံတွေ့နေကြရပေသည်။ သို့သော် ထိပါးကျူးကျော်မှုတိုင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြေရှင်းနိုင်သည့်ကာလ အတိုင်းအတာအလျောက် သင့်မြတ်နေနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိပါးမှုတစ်က အခြားထိပါးမှုတစ်ခုအပေါ် ဆင့်လာသည်။ ထိုအဆင့်ပေါ်သို့ နောက်ထပ်တစ်ခုပြီးတစ်ခုဆင့်ကဲလာလျှင်ကား စိတ်နှလုံးသားကို တံတိုင်းဖြင့်ခိုင်မာစွာ ပိတ်ဆို့ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားစေပေလိမ့်မည်။

**ကလေးငယ်တစ်ဦး၏နှလုံးသားကိုပြန်လည်ပွင့်အာစေခြင်း**

ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် ဂရက်၏နှလုံးသားပိတ်ထားသည်ကို သတိပြုမိလျှင် ကျွန်ုပ်ဒူးထောက်ထိုင်ချလိုက်မိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်သဘောထားများ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာသည်။ ကျွန်ုပ်က ဂရက်အား “ဂရက် ရေချိုးခန်းထဲမှာ သားလေးဘာဖြစ်လို့ အရမ်းအော်ရတာလဲ” ဟုငြင်သာစွာ မေးလိုက်သည်။ မျက်ရည်များပြန်၍ စီးကျလာပြီး အသံတုန်တုန်ကလေးဖြင့် “သား လဲကျသွားပြီး နားရွက်ကိုရေလှေ့နဲ့ ဆောင့်မိလို့” ဟုကြိုးစားပြောပါသည်။ ရောင်ကိုင်းပြီး သွေးစို့နေသော နားရွက်ကလေးကိုပြောပါသည်။ ထိုအခါတွင်မူကား ကျွန်ုပ်အတော်ပင်တုန်လှုပ်သွားခဲ့ပါသည်။ “သားရယ် သားကိုဒီလိုလုပ်မိတာ ဖေဖေသိပ်မှားသွားပြီ။ တကယ်တော့အရိုက်ခံရမယ့်သူက ဖေဖေပါပဲ” ဟုအေးဆေးစွာ ပြောပြလိုက်သည်။ ဂရက်ကမျက်ရည်များကို သုတ်လိုက်ရင်းက “သားကို ခန်းမထဲမှာ ဖေဖေတွန်းလို့လဲကျသွားတော့ အဲဒီတားကိုပဲ ကစားစရာထည့်တဲ့ သေတ္တာနဲ့ထပ်ဆောင့်မိသေးတယ်” ဟုပြောပြရှာပါသည်။

ထိုအချိန်တွင်မူကား ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် ကလေးသူငယ်ကို အလွဲသုံးစားပြုသူတစ်ဦးအဖြစ် ရွံမုန်းမိပါတော့သည်။ တာဝန်မကျေသော တာဝန်မသိသော ဖခင်တစ်ဦးအဖြစ် သတိပြုမိပါတော့သည်။ “ဂရက် ဖေဖေသိပ်မှားတယ်” တုတ်ပြားလေးကို သူ့အားလှမ်းပေးလိုက်ရင်း “ဖေဖေသာအရိုက်ခံရမှာပါ။ အရိုက်ခံရကယ့်လူက ဖေဖေပဲ” ဟုပြောလိုက်သည်။ ဂရက်က တုတ်ပြားကလေးကို ဆုပ်ကိုင်ထားရာမှ လွှတ်ချလိုက်ပါသည်။ သူက နောက်သို့ပြန်ဆုတ်သွားသည်။ ကျွန်ုပ်ထံမှမည်သည့်အရာကိုမျှ လိုချင်ပုံမရပေ။ ကျွန်ုပ်မူကားသူ့ကိုလှမ်း၍ ပွေ့ဖက်ထားလိုလှပါသည်။ သို့သော် သူ၏စိတ်နှလုံးသားကား ကျွန်ုပ်အတွက်ပိတ်နေဆဲဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်က နောက်ဆုံးအကြိမ်ထပ်၍ “သား ဖေဖေမှားတယ်။ သားက ဖေဖေကိုခွင့်လွှတ်မယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဖေဖေကခွင့်လွှတ်မခံထိုက်ဘူး” ဟုပြောလိုက်သည်။ ရုတ်တရက်ပင် သူကကျွန်ုပ်၏လည်ပင်းကို သိုင်းဖက်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သားအဖနှစ်ဦး အိပ်ရာပေါ်သို့ဖက်လျက်သား လုံးထွေးကျသွားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးတစ်ဦးကို တင်းကျပ်စွာဖက်ထားကာ ကျွန်ုပ်၏ရင်အုံပေါ်တွင် နာရီဝက်ခန့်မျှ လှဲနေခဲ့ပါသည်။ အတန်ကြာသောအခါ ကျွန်ုပ်ကသူ၏နားရွက်ကလေးကို ဖြန့်ကြည့်လိုက်ကာ “ဂရက် ဖေဖေတို့သားအဖ တကယ်ပြေလည်သွားပြီဆိုတာ သေချာရဲ့လား” ဟုမေးရာ “သေချာပါတယ်ဖေဖေ။ ဖေဖေကို သားခွင့်လွှတ်ပါတယ်” ဟုပြောပြီးနောက် ဘက်မှကျွန်ုပ်ကို သိုင်းဖက်ကာ “သားတို့အားလုံး မမှားတဲ့လူမရှိပါဘူး”။ ထိုသို့သောပြောစကား စကားသံ၏အတိမ်အနက်နှင့် ကျွန်ုပ်အားဖက်ထားပုံကို အကဲခတ်ခြင်းအားဖြင့် သူ၏စိတ်နှလုံးသားသည် ကျွန်ုပ်အတွက်ပြန်လည်ပွင့်အာလာခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ပိတ်နေသော စိတ်နှလုံးသားကို ပွင့်အာလာစေသောနည်းလမ်း ငါးသွယ်ကိုကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။

# ကလေးငယ်၏စိတ်နှလုံးသားကိုပွင့်အာလာစေသောနည်းလမ်း ၅ သွယ်

## ၁။ နှလုံးသားနှူးညံ့သိမ်မွေ့လာခြင်း

နှလုံးသားနှူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းသည် အမျက်ဒေါသကို ပြေပျောက်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာသင်္ကေတ ဘာသာစကား ကျွန်ုပ်တို့၏ကြွက်သားများ မျက်နှာအမူအရာနှင့် အသံအနိမ့်အမြင့် အတင်းအလျော့တို့သည် တဖြည်းဖြည်းချင်းနှူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပြောင်းကာ သတိရှိလာရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့က ထိပါးစော်ကားထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုနည်းလမ်းပေါင်းများစွာဖြင့် ဆက်သွယ်ကြသည်။

### ကျွန်ုပ်တို့က

(က) သူသည်အရေးပါသော လူတော်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ၏အရေးပါမှုကို နှုတ်စကားမဟုတ်သော နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။ သူ့ဆီသို့ အေးဆေးစွာလျှောက်သွားမည်။ ဦးခေါင်းကို ငိုက်စိုက်ချထားမည်။ သူ့ကိုထိခိုက်အောင်ပြုမူမိသဖြင့် စိတ်သောကဖိစီးနေကြသည်။

(ခ) သူ၏စိတ်နှလုံးသား ပိတ်ထားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မမြင်လိုပါ။ သူ့ကိုအလေးပေးကြပါသည်။

(ဂ) တစ်စုံတစ်ရာမှားယွင်းနေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။ ထိပါးကျူးလွန်မှု တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ကြောင်း နှူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကို မြတ်နိုးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အသိအမှန်ပြုပါသည်။ ဖြစ်ခဲ့သမျှကို လုံလောက်စွာပြုပြင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဖြည်းဖြည်းချင်းဆောင်ရွက်ကြပါမည်။

(ဃ) ကျွန်ုပ်တို့သည် ပွင့်လင်းစွာနားထောင်ကြပါသည်။ သူ့ခံစားဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို ဖွင့်ပြောရန်လိုခြံစိတ်ချရပါသည်။ သူ့အား ထပ်မံဒေါသထွက်စေရန် ထိခိုက်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့မပြုလုပ်ကြတော့ပါ။

## ၂။ နားလည်သဘောပေါက်မှုမြင့်မားလာခြင်း

ကျွန်ုပ်က ဂရုတစိုက်အားအဘယ်ကြောင့် ငိုနေသနည်းဟုမေးသောအခါ ရေချိုးကန်နှင့်ဆောင့်မိ၍ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသဖြင့် သူ၏ နာကြင်မှုအပေါ် ကျွန်ုပ်နားလည်သဘောပေါက်မှု မြင့်မားလာခဲ့ရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဒေါသ ပြေလျော့သွားသည်ထက် ကျွန်ုပ်စိတ်နှလုံးက ပို၍ပျော့ပြောင်းသွားသည်။ အကြောင်းမူကား ကျွန်ုပ်အလေးအနက်သဘောပေါက်သွားသည့်အပြင် သူ၏နာကျင်ခံစားမှုကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာမိသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စည်းကမ်းချက်များ မည်သို့ပင်ကန့်သတ်ထားပါစေ ကျွန်ုပ်လည်း ဤသို့လဲကျပြီး ရေချိုးကန်နှင့်ဆောင့်မိလျှင် ဤသို့ပင်အော်ဟစ်မိပေမည်။

ကလေးသူငယ်တစ်ဦး၏ နာကျင်ခံစားရမှုကို နားလည်သဘောပေါက်စေသည့် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ထိုကလေးငယ်၏ ခံစားမှုဆိုင်ရာ စကားများကိုစိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြင့် ကလေးငယ်၏ နာကြင်ခံစားမှုကို မြင်သာလာစေပြီး အချို့သော မကျေလည်မှုများကို စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းတွင်ပင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

လူငယ်တစ်ဦးအား သူ့ဖခင်ကအမြဲတစေ မြည်တွန်တောက်တီးကာ ဝေဖန်ပြောလေ့ရှိသည်။ သူ့ဖခင်ကိုသူက “တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအသိုက်ထဲက ငှက်ကလေးတစ်ကောင်လို ထင်ခဲ့မိတယ်။ ဖေဖေ့ကို မြင်လိုက်ရရင် သိပ်အားရှိတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဖေဖေမှာ စားစရာတစ်ခုခုပါလာလိမ့်မယ်။ သားကိုလည်း အားပေးစကားတွေပြောလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ဖေဖေကငှက်သိုက်ကလေးနဲ့ တွဲပြီးချည်ထားတဲ့သစ်ကိုင်းကို ချိုးချပြီးပြန်ထွက်သွားတော့တယ်။ ကျွန်တော်တွေ့မိလာတယ်။ ခဏနေပါဦး။ သူကအသိုက်ကို ဖျက်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်မပျံတတ်သေးပါဘူးလို့။” ဒီလိုပဲ ဖေဖေဝင်လာတာကို သားမြင်ရတိုင်း အဲဒီငှက်ကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်မှာကို ကြောက်လာတယ်။ မလုံခြုံတော့ဘူးလို့ ခံစားလာရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဖေဖေကသားကို အမြဲတန်းဖိနှိပ်တယ်။ နှိမ်တယ်။ အကောင်းမမြင်ဘူး။ ငှက်ကလေးရဲ့ဖေဖေက သူ့သားရှိနေတဲ့ ငှက်သိုက်ကလေးကို တစ်စစချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးပြစ်နေသလို ခံစားနေရနယ်။ ဖြည်းညှင်းစွာ ပြောပြလိုက်သည်။ သူ့ဖခင်က သူ့သား၏ပြောစကားများကို ပုံဖော်ကြည့်လိုက်သောအခါ သူ့သား၏ထိခိုက်နာကျင်မှုနှင့် မလုံခြုံမှုတို့ကို ကိုယ်ချင်းစားလာခဲ့ရသည်။ ဤသို့သော စကားလုံးများက ဖော်ပြသည့်ပန်းချီကားတစ်ချပ်က သူ့ဖခင်၏သားအပေါ် တင်းကျပ်မှုများကို သက်ရောက်မှုကြီးမားစွာ လျော့ချပေးနိုင်ခဲ့သည်။

အကယ်၍များ ကျွန်ုပ်သားသမီးငယ်က တကယ့်အပြာရောက်ပါဟု ယူဆနေလျှင် ကျွန်ုပ်ကနက်ပြာလား ကြည်ပြာလား အပြာရောက်မှာ လှပတဲ့အစက်အပျောက်ကလေးတွေများ ဖောက်ထားသေးလားဟု မေးသင့်သည်မဟုတ်ပါလား။

ယခင်က ဆက်စပ်နေသော အတွေ့အကြုံများကို ကလေးငယ်များက ပြောပြလာစေရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ “သင်သည် (A) အဆင့်တွင်ရအောင် အပြင်းအထန်ကြိုးစားသော်လည်း (F) အဆင့်ရသောအခါ မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။ ထို့အတွက် သူငယ်ချင်းများက သင့်ကိုပိုင်း၍ဟားကြသည်။ လူပုံအလယ်တွင် သင်မည်မျှအရှက်ကွဲခဲ့သည်ကို သတိရမိပါသလား။ ယနေ့ သင့်အား လူတောထဲတွင် ကျွန်ုပ်ကသင့်အားတည့်မတ်ပေးသောအခါ သင်ခံစားရခြင်းနှင့် အတူတူပင်မဟုတ်ပါလော။”

ကလေးငယ်တစ်ဦးက စကားပြောရန်ငြင်းဆန်လျှင် “သွေးအေးသွားရန်” အချိန်လိုပေမည်။ ကလေးငယ်က သူ၏စိတ်ခံစားနာကျင်မှုကို သဘောပေါက်နားလည်လာစေရန် အချိန်ပေးပါ။

၃။ ထိပါးကျူးလွန်မှုကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်း

လူတစ်ဦးနှလုံးသားကို ပွင့်လာစေသည့် တတိယနည်းလမ်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့မှားခဲ့ကြောင်းကို ဝန်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စရပ် အနေဖြင့်မမှားလျှင်သော်မှ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ပုံနည်းလမ်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သဘောထား မှားကောင်းမှားပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ မှန်ကန်သော အကြောင်းပြချက်တစ်ခုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးငယ်အား ရိုက်သတ်မှန်သော်လည်း ခက်ထန်သောဒေါသဖြင့် ရိုက်လျှင်မူကား ကျွန်ုပ်တို့သဘောထား မှားကြောင်းဝန်ခံဖို့လိုပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် အခြားသူများ၏အရေးကို အလေးထားမှုနည်းပါးပြီး ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များ ကိုယ်ပိုင်အလိုဆန္ဒများပို၍အလေးထား၍ သန်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ မိမိကိုယ်မိမိအလေးထားမှု သို့မဟုတ် အတ္တကိုဗဟိုပြုမှု (ကိုယ်ကျိုးဆန္ဒ ကိုယ့်ကိစ္စသာဦးစားပေးမှု) ကြောင့်ပင် ထိပါးကျူးလွန်ခံရမည့်အလားအလာကို ပိုမိုမြင့်မားလာစေတတ်ပေသည်။ သူတို့သည် ရင့်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ သူတို့အားလူများက ထိပါးကျူးလွန်မှု သိပ်၍မပြုတော့ကြောင်း တွေ့ရှိလာကြသည်။ အကြောင်းမူ သူတို့သည်လူတို့အား ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက် လာကြသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ၏ ရင့်ကျက်မှုအဆင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနေရမည်။ ကလေးငယ်များမရင့်ကျက်သေးခင် သူတို့အားထိပါးကျူးလွန်မိလျှင် “သားကိုဒီလိုလုပ်ခဲ့မိတဲ့အတွက် ဖေဖေမှားသွားတယ်” ဟုပြောနိုင်ပါသည်။ သို့သော် “မင်းက သိပ်နုနယ်လွန်းသေးလို့ သာဒီလောက်ခံစားနေရတာ” ဟုထပ်ပြီးဖြည့်မပြောပါနှင့်။ ထိုသို့ပြောခြင်းက သူတို့အားပို၍ ထိပါးကျူးလွန်ရာရောက်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးက သူတစ်ပါးထိပါးကျူးလွန်သောအခါတွင် သူ့မိဘများ၏ဝန်ခံစကားများကို ကြားရောင်လာပြီး သူ၏ခံစားချက်ကို မိဘများမည်သို့နားလည်သဘောပေါက်သည်ကိုလည်း သိမြင်လာသောကြောင့် ဝန်ခံမှု၏အရေးကြီးပုံကို ခံစားသိရှိလာတော့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤသို့သိမြင်ခြင်းကပင်လျှင် ကလေးငယ်၏စိတ်နှလုံးသားကို ပွင့်အာလာစေပါသည်။

၄။ ထိကိုင်ရန်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း

စတုတ္ထနည်းလမ်းမှာ ထိပါးကျူးလွန်ခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိကိုင်ရန်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က လက်ကမ်းလျှင် ထိကိုင်မှုကိုတုန့်ပြန်လျှင် သူ၏နှလုံးသားပွင့်လင်းလာပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ထိကိုင်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏နှလုံးသားမပွင့်လင်းမှုကိုလည်း သိရှိရပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ထိပါးကျူးလွန်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့သတိထားမိသည်ထက် ပို၍နက်ရှိုင်းနေ၍ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးငယ်သည် မိသားစုပြင်ပမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ထိပါးကျူးလွန်မှုကိုခံရခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ထိကိုင်ထွေးပွေ့မှုနည်းပါးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်၏နှလုံးသားကို ပိတ်သွားစေသည့် သဘောမျိုးအမြဲတန်း သက်ရောက်မှုမရှိပါ။ ကလေးသူငယ်များသည် ထိကိုင်မှုကိုမခံချင်သည့် အရွယ်များကိုလျော်ဖြတ်ကြရသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ပျိုဖော်ဝင်သည့် အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများက ထိကိုင်မခံသည့်အခြား အကြောင်းတစ်ရပ်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်ခုသောဇွေရာသီတွင် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုသည် ကိုလိုရာဒို (Colorado) တောင်တန်းများသို့ ငါးမျှားထွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကာရီ (Kari) ကိုပြင်းထန်စွာ ထိပါးကျူးလွန်ခဲ့မိသည်။ သူမဒူးနာနေသည်ကို သတိထားဘဲ ကျွန်ုပ်မြန်မြန်ငါးမျှားခိုင်းရေးကိုသာ အလေးပေးလျက် သူမကိုကမ်းပါးဆီသို့ အတင်းဆွဲခေါ်ခဲ့ပါသည်။ လမ်းခုလတ်တွင် ရောက်သောအခါမှ ကျွန်ုပ်သည်သူမအား အပြင်းအထန်ထိပါးကျူးလွန်ခဲ့မိကြောင်း သတိရ လိုက်မိသည်။ ထို့ပြင် သူမသည်ငါးမျှားခြင်းနှင့် မနှိုင်းသာအောင်ပို၍ အရေးကြီးသည်ကိုလည်း သိလိုက်မိသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ချင်းပင်ရပ်လိုက်ပြီး သူမကိုဖက်ထားလိုက်ကာ သူမကိုကျွန်ုပ်ထိပါးကျူးလွန်သလိုဖြစ်သွားကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်မှားကြောင်းပြောပြလိုက်ပါသည်။ သူမက ကျွန်ုပ်ဖက်ထားသည်ကို လူးလွန်ထွက်လိုက်ပြီး “ဖေဖေ ဒီနေ့ဘာချွေးနံပျောက်ဆေး သုံးထားသလဲ” ဟုမေးလိုက်ပါသည်။

၅။ ထိပါးကျူးလွန်ခံရသူတစ်ဦးထံမှခွင့်လွှတ်မှုရရှိရန်ကြိုးပမ်းခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စိတ်နှလုံးသားကို ပွင့်အာလာစေရေးအတွက် နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ကျွန်ုပ်က ဂရုတစိုက်ခွင့်လွှတ်မှုကို တောင်းဆိုသောအခါ ဂရုတစိုက် ကျွန်ုပ်ရင်ခွင်ထဲသို့ပြေးဝင်လာခဲ့သောကြောင့် ဂရုတစိုက်စိတ်နှလုံးသားပြန်လည် ပွင့်လာခဲ့ပြီဟု ကျွန်ုပ်သိခဲ့ရသည်။ မူလအခြေအနေသို့ စစ်မှန်စွာ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်းမှာ မှားယွင်းခဲ့မှုကို ဝန်ခံဖြောင့်ချက်ပေးခြင်းနှင့် ခွင့်လွှတ်မှုကို ခိုင်မာစွာ ရရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**ခွင့်လွှတ်မှုကိုငြင်းပယ်သည့်အကြောင်းရင်းများ**

ထိပါးကျူးလွန်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့သတိထားမိသည်ထက်ပို၍ နက်ရှိုင်းနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အရင်စလိုနိုင်နေ၍ဖြစ်စေ ကလေးငယ်က မိဘများ၏အပြုအမူပြောင်းလဲမှုသည် စစ်မှန်မှုရှိမရှိကို ဦးစွာသိရှိလို၍ဖြစ်စေ ငြင်းကယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ငြင်းပယ်သည်ဖြစ်စေ အစမှပြန်လည်စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

မိဘများပြုလုပ်လေ့ရှိသော အမှားတစ်ခုမှာ ထိပါးကျူးလွန်မှုကို သည်အတိုင်းလွှတ်ထားလိုက်ခြင်း လစ်လျူရှုထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ “ကောင်းပြီလေ သူကမှတို့ကိုခွင့်မလွှတ်ရင်တော့ သူ့ပြဿနာပဲလေ။ တို့အပိုင်းမဟုတ်တော့ဘူး။” ဤလိုသဘောထားမျိုးဖြင့် ပြဿနာကိုမည်သည့်အခါမျှ ဖြေရှင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ခေါင်းအေးသွားစေရန်အတွက် တစ်ခဏမျှ နောက်ဆုတ်ထားခြင်း မိနစ်အနည်း ငယ်သို့မဟုတ် နာရီအနည်းငယ်မျှ ခွင့်ပြုထားခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထိုနောက်မှ ဖော်ပြပါအဆင့် ၅ဆင့်ကိုထပ်၍ဆောင်ရွက်ရ ပါမည်။

နှုတ်စကားမပါသော ခန္ဓာကိုယ်သင်္ကေတဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များကို သတိထားစောင့်ကြည့်လျှင် ကလေးတစ်ဦး၏အတွင်းစိတ် ထဲတွင် မည်သို့ဖြစ်နေသည်ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေပါသည်။

**ပိတ်သွားသောစိတ်နှလုံးသားကိုသိရှိရန် အသံအနိမ့်အမြင့်နှင့် မျက်နှာအမူအရာများကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း**

နှုတ်ထွက်စကားများဖြစ်သော “ဖေဖေကိုမုန်းတယ်။ ဖေဖေနဲ့ဘယ်တော့မှ ပြန်မနေတော့ဘူး။ ဖေဖေကို တစ်သက်လုံးမုန်းနေဦး မှာပဲ” တို့သည် စိတ်နှလုံးသား ပိတ်သွားခြင်း၏ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ဦးက သူ၏မိဘများအား “မေမေ့ကို မုန်းတယ်။ သမီးဒီထက်ပိုပြီး သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ မိသားစုနဲ့ဒီလိုချည်းပဲ ဖြစ်နေခဲ့ရတယ်။ ဒီကိစ္စဒီမှာပဲရပ်တော့မယ်။ နောက်ထပ်မပြောချင်တော့ဘူး” ဟူသောစကားမျိုးပြောလာနိုင်ပါသည်။ လူများက ထိုစကားမျိုး ပွင့်အန်ထွက်လာလျှင် စင်စစ်ထိုလူများသည်ထိုအကြောင်းကို ပြောချင်ကြကြောင်း ကျွန်ုပ်လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ သူတို့ ဘယ်လိုပြောသနည်းနှင့် မည်သည့်သိပ်သည်းကျစ်လစ်မှုဖြင့် ပြောသနည်းဆိုသည်ကို နားထောင်ပါ။ သူတို့သုံးသောစကားများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ကန့်သတ်ထားမည့်အစား သူတို့၏မျက်နှာအမူအရာနှင့် စကားသံလေယူလေသိမ်းကို စောင့် ကြည့်ပါ။

တုန့်ပြန်မှုက ပို၍ပေါက်ကွဲခြင်းထန်ပြီး ရန်လိုလေလေ စိတ်နှလုံးသားကပိုပြီး တင်းကျပ်စွာပိတ်သွားလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ ရန်လိုမှုသည် “ငါ့စိတ်နှလုံးသားကို အခိုင်အမာပိတ်ထားလိုက်ပြီး ပြန်ဖွင့်ဖို့မကြိုးစားနဲ့တော့” ဟူသောသဘောကို ညွှန်းလျက် ဥပမာကွာ ပြုမှုသို့မဟုတ် မထူးတော့ပါဘူးဟူသော လစ်လျူရှုမှုသည်သဘောထားမှုသို့ အနည်းငယ်ယိုင်သွားတတ်ပါသည်။

ထိုသို့ပေါ်ထွက်လာတတ်သည့် စကားများကိုဖြေရှင်းရေးမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့နားလည်သဘောပေါက်လာကာ ကျွန်ုပ်တို့မှား ကြောင်းဝန်ခံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်တို့ထိကိုင်ပွေ့ဖက်လာနိုင်သည်အထိ ဇွဲရှိပါ။ ခွင့်လွှတ် မှုရအောင် ကြိုးစားပါ။ ယင်းကား သူတို့တကယ်လိုချင်သော အရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အချိန်ယူရန်လိုအပ်သည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ထိပါးကျူးလွန်မှုကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်းပင် ဖြေရှင်း၍ရပါသေးသည်။ မိဘတစ်ဦးက ကလေး ငယ်၏စိတ်နှလုံးကို သူ့အပေါ်တွင်လုံးဝပွင့်လင်းလာအောင် အမှန်တကယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလျှင် ကလေးငယ်များ ကြီးပြင်းလာသော အခါအတိတ်ကဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်အစဖော်၍ ဤနည်းအတိုင်းဆောင်ရွက်လျှင် မည်မျှကြံ့ခံသည့်ပြဿနာပင်ဖြစ်ပါစေ ဖြေရှင်းနိုင် သည်။

**လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ဦးသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှလုံးသားကို မည်သို့ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်သနည်း။**

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဂျာမန်နိုင်ငံစက်ညှင်းပန်းရေး စခန်းများမှ ဂျူးလူမျိုးများစွာ လွတ်မြောက်ရေးတွင်ကူညီခဲ့ဖူးသော ကော်ရီးဘွန်းမ် (Corrie ten Boom) ကခွင့်လွှတ်မှုကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေသည့် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်အားပြောပြခဲ့သည်။ သူမသည် နိုင်ငံရေးသမားများ အကျဉ်းစခန်းတစ်ခုမှ ထွက်လာပြီးနောက် တစ်ချိန်တွင်ဂျာမန်ရှိ ဘုရားရှစ်ခိုးကျောင်းတစ်ခု၌ စကားပြော ခဲ့ရသည်။ စကားပြောပွဲပြီးသောအခါတွင် လူများစိတ်နှလုံးတိုးတိုးထွက်လာကြသည်။ ထိုစဉ်တွင် တိုးထွက်နေသူတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရ သည်။ ထိုသူကို သူမကြောက်လန့်တကြားဖြင့် မှတ်မိလိုက်သည်။ သူမနှင့်သူမ၏ညီငယ်တို့ အဆိုပါတွင် အကျယ်ချုပ်ကျခဲ့စဉ်က သူ သည်အကျဉ်းစခန်း၏ အရက်စက်ဆုံးသော အစောင့်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ တကယ်တော့သူသည် သူမ၏ညီမငယ် ဘက်တီဆီ (Betsi) သေဆုံးခြင်းအကြောင်းရင်းတွင် အသုံးချခံတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘက်တီဆီသည် သူမ၏ရွှံ့ရာမုန်းတီးခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ သူနှင့်ပတ် သက်၍ သူမ၏စိတ်နှလုံးသည် နှစ်များစွာကတည်းက ပိတ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။ သူက သူမထုလက်ကမ်းလိုက်ပြီး “ဘော်ရီးတင်းဘွန်းမ်

ရေ ငါလည်းခရစ်ယာန်ဘာသာဝင် ဖြစ်လာခဲ့ပြီ။ ငါ့ရဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေအတွက် ဘုရားသခင်က ခွင့်လွှတ်ပြီးပြီဆိုတာ ငါသိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းက ငါ့ကိုခွင့်လွှတ်လေမလားဆိုတာ သိချင်လို့လာခဲ့တာပါ” ဟုပြောလိုက်သည်။ သူမ၏လက်နှစ်ဘက်သည် ဘေးနှစ်ဘက်တွင် အေးစက်တောင့်တင်းသွားခဲ့သည်ဟု ကော်ရီးကပြောပြခဲ့သည်။ သူမသည် လုံးဝမလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ပါ။

သူမလုပ်ခဲ့သမျှအလုပ်များထဲတွင် ထိုအလုပ်သည်အခက်ခဲပင်ပန်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ပြောခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သူမကလက်ကို ဆန့်ထုတ်ကာ သူ၏လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ပြီး ခွင့်လွှတ်ကြောင်းပြောပြခဲ့သည်။ ထိုအခိုက်အတန့်တွင်ပင် မြွေဆိပ်များပြေပျောက်သွားသကဲ့သို့အမှန်းတရားများသည်လည်း သူမ၏နှလုံးသားအတွင်းမှ ကင်းစင်လွင့်ပျောက်သွားတော့သည်။ သူမက “ဘုရားသခင်ရဲ့ မေတ္တာတော်တွေကသူ့ကိုခွင့်လွှတ်ဖို့ ကျွန်မနှလုံးသားထဲကို စီးဝင်ခဲ့တာပါ” ဟုပြောပြသည်။ ထို့ပြင် “ကျွန်မအပေါ် သူပြုခဲ့သမျှအားလုံးအတွက် တကယ့်ကိုခွင့်လွှတ် ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုခွင့်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ကျွန်မလည်း လွတ်လပ်သွားတော့တယ်” ဟုဆက်ရှင်းပြပါသည်။

ထိုစဉ်းမျဉ်းကို ကလေးသူငယ်များအား သင်ကြားပေးရန် မိဘများဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့က ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြပါသည်။ သူ့အား ထိပါးကျူးလွန်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွင်လည်း သူ၏ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာရှိကြောင်းကို ကလေးတစ်ဦးက သတိထားစပြုလာနိုင်ပါသည်။ ထိုနောက်ကျွန်ုပ်တို့အား ထိပါးကျူးလွန်ခဲ့သူများအတွက် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သရန် ကျွန်ုပ်တို့က တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေး နိုင်ပါသည်။ အကြီးမားဆုံးပြဿနာမှာ လူများသည်ထိပါးကျူးလွန်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ပြုလုပ်ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**သင့်ကလေးငယ်၏စိတ်နှလုံးသားမည်သို့ ပွင့်အာလာပါသနည်း။**

သင့်ကလေးငယ်များ၏ စိတ်နှလုံးသားမည်မျှပွင့်အာလာသည်ကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင်ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ မိဘတစ်ဦးက ကလေးတစ်ဦး၏စိတ်နှလုံးသား ပိတ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရာတွင် အထောက်အကူပြုစေသည့် ရိုးရှင်းသောယေဘုယျပြန်လည်သုံးသပ်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် ရမှတ်ကို ၁မှ၅အထိပေးပါ။

- ၁။ ဘယ်တော့မှ
- ၂။ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ
- ၃။ တစ်ခါတစ်ရံ
- ၄။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်
- ၅။ အစဉ်အမြဲ

- ၁။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်သည် (၂နှစ်နှင့်အထက်) ကျွန်ုပ်အားထိကိုင်ရခြင်းကိုနှစ်သက်သလား။
- ၂။ ကျောင်းဆင်းသောအခါဖြစ်စေ နေအိမ်တွင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်ကသူ့ကိုဦးစွာတွေ့သည်နှင့် သူကကျွန်ုပ်ကိုအလိုအလျောက် ထိကိုင်ပွေ့ဖက်ပါသလား။
- ၃။ ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်အလေးထားသည့်အရာကို ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်အလေးထားပါသလား။
- ၄။ ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တန်ဖိုးထားသောအရာကို ဥပမာ ကျမ်းစာအုပ်၊ အလုပ်၊ ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်က ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံပါသလား။
- ၅။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်၏ သူငယ်ချင်းသည် သူ့အတွက်ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ပေးသူဖြစ်ပါသလား။
- ၆။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်သည် ကျွန်ုပ်လက်ခံသောအဝတ်အစားကို ဝတ်ပါသလား။ ဆံပင်ပုံစံကိုထားပါသလား။
- ၇။ ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ပေးသော လှုပ်ရှားမှုများကို ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်ရွေးချယ်ပါသလား။
- ၈။ ကျွန်ုပ်ကလေးငယ်၏ ဂီတသည် ကျွန်ုပ်လက်ခံသည်နှင့် ကိုက်ညီပါသလား။
- ၉။ ကျွန်ုပ်နှင့်စကားစမြည်ပြောခြင်းကို ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်နှစ်သက်ပါသလား။
- ၁၀။ ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်သည် ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူပါသလား။
- ၁၁။ ပြင်ပနေရာများသို့ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူသွားရသည်ကို ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်နှစ်သက်ပါသလား။
- ၁၂။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့်ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို နာခံပါသလား။
- ၁၃။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်သည်ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်အတွက် နွေးထွေးချစ်ခင်မှုပေးပါသလား။
- ၁၄။ ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်သည် သဘာဝအလျောက် ကျွန်ုပ်၏မျက်လုံးထဲသို့ စိုက်ကြည့်ရသည်ကို နှစ်သက်ပါသလား။

စုစုပေါင်းရမှတ်= -----  
အထက်ပါရမှတ်များက အောက်ပါအတိုင်းညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။  
ရမှတ် ၁၄ - ၂၀ အန္တရာယ်။ ချက်ချင်းဖြေရှင်းပါ။  
၂၁ - ၃၀ သတိပေးခြင်း။ သတိနှင့်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

- ၃၁ - ၄၀ ပြုကျလာမည်ကို သတိထားပါ။
- ၄၁ - ၅၀ တိုက်မိစရာများရှိသည်။ သို့သော်ကိစ္စမရှိသေးပါ။
- ၅၁ - ၇၀ တည်ဆောက်ပြီးပြီ။ သတိထားမောင်းပါ။

**ကလေးငယ်အားထိပါးကျူးလွန်မိစေတတ်သောနည်းလမ်း ၈၄ခု**

သင်၏ကလေးငယ်ကို သင်မည်ကဲ့သို့ထိပါးကျူးလွန်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း လေ့လာရန်ကြိုးပမ်းအားထုတ်သောအခါ ပေါ်ပေါက်လာမည့်အလားအလာများအတွက် အကူအညီလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ နိုင်ငံအနှံ့တွင် ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်ခဲ့သော ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများ ကလေးများနှင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအတွင် ၎င်းတို့၏မိဘများက ၎င်းတို့အားမည်ကဲ့သို့ ထိပါးကျူးလွန်ခဲ့ကြောင်းကို ကလေးများစွာအားမေးကြည့်ခဲ့ပါသည်။ သူတို့၏ အဖြေများကို စုစည်းထားခဲ့ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ သူတို့၏အမှန်အတိုင်း ဖြေကြားချက်များဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ ကျွန်ုပ်အတွက် ထူးခြားသောကိစ္စများတွင် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်း
- ၂။ ကတိအချို့ဖောက်ခြင်း / ကတိမတည်ခြင်း
- ၃။ တရားမျှတမှုမရှိဘဲ ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်း
- ၄။ အစ်ကို သို့မဟုတ်အစ်မက ကျွန်ုပ်အားဖိနှိပ်သည်ကို ခွင့်ပြုခြင်း
- ၅။ ကျွန်ုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်များကို နားလည်မှုလွဲခြင်း
- ၆။ သတိလက်လွတ်ပြောဆိုခြင်း / ခပ်ပေါ့ပေါ့ပြောဆိုခြင်း
- ၇။ အပြစ်ပေးခံရပြီးသော ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အပြစ်ပေးခြင်း
- ၈။ ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များ မှားသည်အရေးမပါဟု ကျွန်ုပ်အားပြောခြင်း
- ၉။ သူတို့တစ်ခါမျှ အမှားမပြုလုပ်ခဲ့သရွေ့က ကျွန်ုပ်အားယူဆစေခြင်း
- ၁၀။ ကျွန်ုပ်၏အားနည်းမှု သို့မဟုတ် မသိ၍မှားယွင်းမှုကို ထောက်ပြရာတွင် ငြင်သာမှုမရှိခြင်း
- ၁၁။ ကျွန်ုပ်အားဆရာလုပ်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်လိုအပ်သည်မှာ အကူအညီသာဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်မှုမရှိခြင်း
- ၁၂။ “သားဖေဖေ/မေမေချစ်တယ်” ဟုဘယ်တော့မှမပြောခြင်း ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့် ချစ်ခင်ကြောင်းတစ်ခါမျှ ပြသမှုမရှိခြင်း
- ၁၃။ ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းနှင့် အချိန်မဖြုန်းခြင်း
- ၁၄။ အလိုက်မသိခြင်း ကြမ်းတမ်းခြင်း ကတိဖျက်ခြင်း
- ၁၅။ အတွေးအမြင်မရှိခြင်း
- ၁၆။ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟုဘယ်တော့မှမပြောခြင်း
- ၁၇။ အတူတကွ အချိန်မဖြုန်းခြင်း
- ၁၈။ ကျွန်ုပ်၏စမ်းသပ်အားထုတ်မင်ကိ သိမြင်လွယ်မှုမရှိခြင်း
- ၁၉။ ခက်ထန်သောစကားများပြောခြင်း
- ၂၀။ တသမတ်တည်းမရှိခြင်း
- ၂၁။ အာမခံချက်ပေးရခြင်း
- ၂၂။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် ပြုလုပ်သည်ကို မည်သို့မည်ပုံပြုလုပ်ရမည်ဟုပြောခြင်း
- ၂၃။ ဖျစ်တောက်ဖျစ်တောက်ပြောခြင်း
- ၂၄။ ဆရာလုပ်၍ အမိန့်နှင့်ခိုင်းစေခြင်း
- ၂၅။ သတိပြုမခံရခြင်း လက်ကမ်းကြိုဆိုမှုမရှိခြင်း
- ၂၆။ လစ်လျူရှုခံရခြင်း
- ၂၇။ တွေးတတ် ခံစားတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် ယူဆခံရမှုမရှိခြင်း
- ၂၈။ ကျွန်ုပ်အားစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျွန်ုပ်ပြောစကားကိုနားထောင်ရာတွင် လွန်ကဲစွာတိကျလွန်းခြင်း / အတိမ်းအစောင်းမခံခြင်း
- ၂၉။ ကျွန်ုပ်၏လိုအပ်ချက်များကို အရေးမကြီးသကဲ့သို့ ထုတ်ပယ်ပြစ်ခြင်း အထူးသဖြင့်သူတို့၏ အလုပ်သို့မဟုတ် ဝါသနာကပိုအရေးကြီးလာလျှင်
- ၃၀။ လက်ရှိပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အပြစ်ဟောင်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၃၁။ အစအနောက်သန်လွန်းခြင်း (လွန်ကဲစွာနောက်ပြောင်ခြင်း)
- ၃၂။ ကျွန်ုပ်၏ ပြီးစီးမှု / အောင်မြင်မှုကိုအလေးမထားခြင်း
- ၃၃။ ပါးနပ်မှုမရှိသော ဝေဖန်မှုမျိုးကိုပြုလုပ်ခြင်း

- ၃၄။ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲတွင်ရှိနေသောအရာထက် ပြင်ပရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကိုသာ သဘောကျခြင်း
- ၃၅။ ချီးမွမ်းမခံရခြင်း အသိအမှတ်ပြုမခံရခြင်း
- ၃၆။
- ၃၇။
- ၃၈။
- ၃၉။ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှုနှင့် အမျက်ဒေသတို့ဖြင့် စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်း
- ၄၀။ အကျိုးအကြောင်းရှင်းမပြခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားအဘယ်ကြောင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရသည်။ မည်သည့်အခါမျှ ရှင်းလင်းချက်မပေးခြင်း
- ၄၁။ ကြမ်းတမ်းသောအင်အားကို လွဲမှားစွာအသုံးပြုခြင်း ( မလိုအပ်ဘဲအင်အားသုံးခြင်း)
- ၄၂။ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တစ်ဦး ပြုမူသင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသောနည်းဖြင့် ဆန့်ကျင်ပြုမူခြင်း
- ၄၃။ သူတို့အချင်းချင်း အသံမြှင့်၍ကျယ်လောင်စွာပြောခြင်း
- ၄၄။ ကျွန်ုပ်ဘယ်သူဆိုသည်ကို စိတ်မဝင်စားခြင်း
- ၄၅။ ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်နေသော ကိစ္စကိုဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူရှိနေသူကိုဖြစ်စေ မိုက်မဲသည်ဟုယူဆကာ အရေးမပါသလိုလုပ်ပြစ်ခြင်း
- ၄၆။ ကျွန်ုပ်အပေါ်မကျေနပ်သည့်အခါ ညစ်ညမ်းသော မကြားဝံ့မနာသာသော စကားများကိုသုံး၍ပြောဆိုခြင်း
- ၄၇။ စိတ်မရှည်ရာမှတစ်ဆင့် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်လာခြင်း
- ၄၈။ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ “ဟင့်အင်း / မ ... ဘူး” ဟုပြောခြင်း
- ၄၉။ ချီးမြှောက်မှုမရှိခြင်း
- ၅၀။ ပြောစကားနှင့် ပြောသည့်မျက်နှာအမူအရာတို့အကြားကွာခြားနေသည်ကို သိခြင်း
- ၅၁။ ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အရော်လှောင်ပြောင်သော မှတ်ချက်များချခြင်း
- ၅၂။ ကျွန်ုပ်၏ မျှော်လင့်ချက်များ စိတ်ကူးများနှင့် အောင်မြင်မှုများကို ရယ်စရာလုပ်ပြစ်ခြင်း
- ၅၃။ ကျွန်ုပ်မလုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စအတွက် ပြင်းထန်စွာအပြစ်ပေးခြင်း
- ၅၄။ ကျွန်ုပ်အမှန်တကယ်ပြောရန်ရှိသောအခါ အာရုံစူးစိုက်မခံရခြင်း
- ၅၅။ အများရှေ့တွင်အရှက်ခွဲခြင်း
- ၅၆။ ကျွန်ုပ်အားမည်သို့ထိခိုက်မည်ကို မစဉ်းစားဘဲပြောခြင်း
- ၅၇။ ကျွန်ုပ်အားအနှိမ်ခံရသည်။ ထိပါးကျူးလွန်ခံရသည်ဟု ခံစားရချိန်တွင် ဖိအားပေးခြင်း
- ၅၈။ ကျောင်းရှိအခြားကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း ထိုကလေးများမည်မျှတော်ကြောင်းပြောခြင်း ထိုကလေးများထက် ကျွန်ုပ်ကိုပိုတော်စေချင်ကြောင်းပြောခြင်း
- ၅၉။ ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသားထဲတွင် အမှန်တကယ်ထိခိုက်နာကြင်နေသောအခါတွင် သူတို့နှင့်အငြင်းအခန်ပြုရန် ဖိအားပေးခြင်း
- ၆၀။ ကလေးပေါက်စတစ်ဦးကဲ့သို့ပ ပြုမူခံရခြင်း
- ၆၁။ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သည် သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလုပ်သည်ကို အတည်မပြုခြင်း သူတို့၏အတည်ပြုလက်ခံမှုရရှိအောင် ကြိုးစားသော်လည်း လက်မခံခြင်း
- ၆၂။ သူတို့ကျွန်ုပ်အား မလုပ်ရန်တားမြစ်သည့်ကိစ္စများအား သူတို့ပြုလုပ်သည်ကို တွေ့မြင်ရခြင်း
- ၆၃။ ကျွန်ုပ်ကအကြံတောင်းသောအခါ သူတို့အလုပ်ရှုတ်နေသဖြင့် ကျွန်ုပ်အားလစ်လျူရှုခြင်း
- ၆၄။ အိမ်သို့လာသောသူများကိုဖြစ်စေ အများရှေ့တွင်တွေ့ရသောသူများကိုဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍မပြောခြင်း ကျွန်ုပ်နှင့်မိတ်ဆက်မပေးခြင်း
- ၆၅။ အစ်ကိုနှင့်အစ်မများကိုသာ မြှောက်စားခြင်းဦးစားပေးခြင်း
- ၆၆။ ကျွန်ုပ်လိုချင်သောအရာသည် အရေးမထားထိုက်သကဲ့သို့ပြုမူ၏
- ၆၇။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့အတွက် ထူးခြားသူတစ်ဦးအဖြစ် မခံစားရခြင်း မိဘများက ကျွန်ုပ်သည်သူတို့အတွက် မပြောပလောက်အောင် ထူးခြားသည်ဟုပင် မှန်ယူပါစေ ထိုထူးခြားမှုကိုပင် ကျွန်ုပ်ကိုသိရှိစေခြင်းကား အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၆၈။ ဖေဖေက မေမေကိုနှိမ်သည်ကိုအထူးသဖြင့် အများရှေ့တွင် ဖိနှိပ်သည်ကိုမြင်တွေ့ရခြင်း
- ၆၉။ ကျွန်ုပ်အားထိခိုက်ခံခြင်း ပွေ့ဖက်ခံခြင်း
- ၇၀။ ဖေဖေနှင့်မေမေတို့သည် တစ်ဦးဦးကအမှန်တကယ်ထိခိုက်ခံစားရသောအခါ အချင်းချင်းအော်ကြီးဟစ်ကျယ်ရန်ဖြစ်ကြခြင်း
- ၇၁။ ကျွန်ုပ်အားမယုံကြည်ခြင်း
- ၇၂။ ကျွန်ုပ်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမတူညီမှု/ အားနည်းမှုတစ်ခုခုကို လှောင်ပြောင်ခြင်း
- ၇၃။ ဖေဖေနှင့်မေမေတို့တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လက်စားချေရန်ကြိုးပမ်းနေကြသည်ကို မြင်တွေ့ရခြင်း
- ၇၄။ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သည် ဘယ်လိုလုပ်သည်ကို ဖေဖေကအသိအမှတ်မပြုခြင်း

၇၅။ သူတို့၏အမျက်ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိကြခြင်း

၇၆။ သူတို့၏အချိန်ဇယားအတိုင်း သို့မဟုတ် စွမ်းရည်များအတိုင်း ကျွန်ုပ်ကအမိမလိုက်နိုင်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်အားအကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးခြင်း

၇၇။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်အားဘယ်တော့မှ ပထမဦးစားပေးနေရာတွင် မထားချင်သကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း

၇၈။ ကျွန်ုပ်အတွက် လုံလောက်သောအချိန်မရှိခြင်း

၇၉။ မိဘများအား ကျွန်ုပ်ကလိုအပ်နေသော်လည်း သူတို့ကတစ်ချိန်လုံးပင် တီဗီနှင့်မျက်နှာကိုကပ်ထားကြခြင်း

၈၀။ သူတို့၏ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ငွေများစွာဖြုန်းတီးနေသည်ကို တွေ့မြင်ရပြီး ကျွန်ုပ်ကတစ်ခုခုလိုအပ်သောအခါတွင် သူတို့တွင်ငွေမရှိ ပုံပေါ်နေသည်ကို သိမြင်နေရခြင်း

၈၁။ ကျွန်ုပ်အား ကလေးတစ်ဦးကဲ့သို့ သဘောထားနေခြင်း

၈၂။ ကျွန်ုပ်ပြောဖို့ကြိုးစားသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အချိန်မဖြုန်းခြင်း

၈၃။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်က မှားကြောင်းသိနေပါလျက် ကျွန်ုပ်အားအော်ငေါက်ခြင်း

၈၄။ ကျွန်ုပ်အမှန်တကယ်ကြိုးစားနေပါလျက် ကျွန်ုပ်အားတိုးတက်အောင် မကြိုးစားဘူးဟုယူဆသကဲ့သို့ ခံစားနေရခြင်း

**အလားအလာကောင်းများရရှိရန် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း - ပြုစုပျိုးထောင်မှုအခြေခံပုံစံ ၄မျိုး**

**၁။ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သောမိဘ**

၎င်းတို့တွင်အလွန်မြင့်မားသော စံနှုန်းများနှင့်မျှော်လင့်ချက်များရှိကြပြီး နွေးထွေးသောပိုက်ပွေ့မှုနှင့် အလေးပေးဂရုစိုက်မှု ရှိခဲ့ သည့်အပြင် ၎င်းတို့၏တင်းကျပ်သော စည်းမျဉ်းများအတွက် ရှင်းလင်းချက်ပေးမှုမရှိသလောက် နည်းပါးသည်။  
အောက်ပါတို့မှာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သောမိဘများ ပြောလေ့ ပြုလေ့ရှိသည့်စကားများနှင့် လုပ်ရပ်များဖြစ်သည်။

- “စည်းကမ်း ကစည်းကမ်းပဲ။ မင်းနောက်ကျတယ်။ ညစာမစားဘဲအိပ်ပေတော့”
- “ငါ့ကိုခွန်းတုန့်ပြန်တာ မကြိုက်ဘူး။ တောင်းပန်လိုက်စမ်း (သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ မျက်နှာကိုဖြတ်ရိုက်လိုက်ခြင်း)
- “မင်းကိုရှင်းပြဖို့မလိုဘူး။ ငါပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်”
- “မင်းသူငယ်ချင်း ဟိုမှာဘယ်လောက်ပဲရှိနေနေ ငါဂရုမစိုက်ဘူး။ မင်းမသွားရဘူး။ ဒီအကြောင်းနောက်ထပ်မကြားချင်ဘူး။ ပြောတာ ကြားလား”
- “မင်းလိုအပျင်းကြီးပြီး အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့သားမျိုး ငါ့မှာတစ်ယောက်မှမရှိဘူး။”
- “ဒါကိုမလုပ်နဲ့လို့ပြောတာ ဘယ်နှစ်ခါရှိပြီလဲ”

အောက်ပါတို့မှာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခံရသော မိဘများ၏သားသမီးများက တုန့်ပြန်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အခြေအနေအချို့ဖြစ်ပါသည်။

- သူတို့တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားတတ်တဲ့အဆင့်နိမ့်လွန်းသည်။ သူတို့တွင် အုပ်ချုပ်ဖို့သို့မဟုတ် အမိန့်ပေးဖို့အစွမ်းအစနည်းပါး လွန်းတယ်။
- မိဘများ၏ တင်းကျပ်သောခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှုသည် ကလေးငယ်၏စိတ်နှလုံးကို ပျက်ပြားစေသည်။ တုန့်ပြန်မှုအားဖြင့် “လှုပ်ရှား ထကြွခြင်း” သို့မဟုတ် တော်လှန်ဆန့်ကျင်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။
- မိဘများ၏ စည်းကမ်းများ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးထားမှုများကို ကလေးများက လိုက်နာလုပ်ဆောင်လို စိတ်မရှိကြပါ။ မိဘများ၏ စိတ် ကူးအကြံအစည်များကို ဆန့်ကျင်လိုစိတ်ရှိကြသည်။
- ကလေးများသည် မိဘများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ယေဘုယျစည်းမျဉ်းများအား ဆန့်ကျင်သောအခြားကလေးများကို အားကျလာလေ့ ရှိသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲလာတတ်ပြီး ဥပဒေနှင့်မညီညွတ်သော လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်လေ့ရှိတတ်သည်။
- ကလေးငယ်က သူ၏အခွင့်အရေးများကို ဖွင့်ဟတောင်းဆိုလာနိုင်သည်။
- စာသင်ခန်းတွင် အခြားသူများ၏ အာရုံစိုက်မှုကို ရရှိရေးအတွက် နှောင့်ယှက်မှုများပြုလုပ်လာနိုင်သည်။

**၂။ လစ်လျူရှုသောမိဘ**

သူတို့၏ကလေးငယ်များအပေါ်တွင် မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုနည်းပါးလာစေသည်။ ဂရုမစိုက်သော သို့မဟုတ် မရင့်ကျက်သော စိတ်သဘောထားကို ထုတ်ဖော်ပြသကြပြီး ၎င်းတို့အား တွန်းအားပေးခံရလျှင်ဖြစ်စေ စိတ်ဖိစီးခံရလျှင်ဖြစ် စေ ကလေးများကို ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်လေ့ရှိသည်။ အဆိုပါမိဘမျိုးများသည် ကလေးကြည့်ကလေးထိန်းများကို အဆမတန်သုံးစွဲကာ



များပျက်စီးသွားမည်ဟု သူတို့အတွင်းစိတ်က စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့ကလေးများအား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည်ပင် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အရာတိုင်းကို ကြောက်ရွံ့မှုအားဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အလားအလာကောင်းဘက်မှ ကြည့်ပြန်လျှင်လည်း ခွင့်လွှတ်တတ်သောမိဘများသည် သားသမီးများအား ကူညီအထောက်အပံ့ပြုရေးတွင် ခိုင်မာတတ်ကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဖြူရောင်အင်္ကျီသည် တာရှည်အစွန်းအထင်းမခံသကဲ့သို့ ကလေးများသည်လမ်းလျှောက်ခြင်းထက် ပြေးလွှားခြင်းကိုနှစ်သက်သကဲ့သို့ သစ်ပင်သည်တက်ရမည့်အရာဖြစ်သကဲ့သို့ ကလေးများသည်လည်း ကလေးပင်ဖြစ်ပါသည်ဟု လက်ခံသည့်သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။

အခြားတစ်ဘက်တွင်မူ ခွင့်လွှတ်မှုလွန်ကဲခြင်းသည် မလိုလားအပ်သောအပြုအမူများကို ခွင့်ပြုသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပြန်သည်။ အောက်ပါတို့သည် ခွင့်လွှတ်တတ်သော မိဘများပြောလေ့ပြုလေ့ရှိသည့် အခြေအနေများဖြစ်ပါသည်။

- “ကောင်းပြီလေ။ ဒီတစ်ခါတော့ ညဉ့်နက်ပါစေ။ ဒီအစီအစဉ်ကို သားကြိုက်တာကိုး”
- “သမီးမောနေပြီ မဟုတ်လား။ စာကျက်ရတာတကယ်ပင်ပန်းတာပဲ။ ကဲ မေမေ သမီးကို အပြင်လိုက်ပြမယ်။”
- “ငါ့သား ကျောင်းစာတွေနဲ့ပိနေတာမြင်ရတာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။”
- “မေမေ ထမင်းစားခေါ်နေတာကို သားမကြားဘူး။ ထားပါတော့။ ကဲ ထိုင်စမ်း အေးစက်နေတဲ့ထမင်းဟင်းတွေကို သားမစားစေချင်လို့”
- “မေမေ ဒေါသမဖြစ်ပါရစေနဲ့။ သားက မေမေစိတ်ဆိုးအောင်လုပ်နေတာကိုး”
- “မြန်မြန်လုပ်ပါ ဂျင်မီရယ်။ သားမြန်မြန်မလုပ်ရင် မေမေနောက်ကျတော့မယ်”

ခွင့်လွှတ်တတ်သောမိဘများ၏ တုန့်ပြန်မှုအလားအလာအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

- ကလေးငယ်က သူ့ကိုယ်သူ့ဆရာကြီးတစ်ဆူအဖြစ် မှတ်ယူကာ မိဘများအားသူထင်သလို ကြိုးဆွဲနိုင်မည်ဟု ယူဆလာနိုင်သည်။
- ခိုင်မာပုံရသေ နံရံတစ်ခုကိုအားပြုမိုခိုရာမှ အဆိုပါနံရံပြုကျသကဲ့သို့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသေ အသိကိုကလေးငယ်ခံစားလာနိုင်သည်။
- ကလေးငယ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှု နည်းပါးသည်။ အကြောင်းမူ သူသည်မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်မှုနှင့် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာစည်းကမ်းများတွင် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို လေ့လာသင်ယူခြင်းမပြုခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စည်းကမ်းများကို ကလေးငယ်ကလိမ်မာပါးနပ်စွာ ချိုးဖောက်လာနိုင်သဖြင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများသည် ခိုင်မာမှုမရှိကြောင်း ကလေးငယ်သိမြင်လာစေသည်။

**၄။ ချစ်တတ်ပြီးစည်းကမ်းချမှတ်တတ်သောမိဘ**

သူတို့တွင်အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် တိကျစွာပြဋ္ဌာန်းထားသော စည်းမျဉ်းများ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် နှုန်းစံများရှိကြသည်။ ကလေးများအား အဆိုပါကန့်သတ်ချက်များ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးရေးနှင့် ချမှတ်ထားသော ကန့်သတ်ချက်တစ်ရပ်ကို ချိုးဖောက်ပါက တိကျသောသတိပေးချက်ချမှန်ရေးတို့အတွက် မိဘများကအချိန်ယူဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှု နားထောင်မှုတို့ဖြင့် ပံ့ပိုးပေးတတ်ကြသည်။

ချစ်တတ်ပြီး စည်းကမ်းခိုင်မာစွာချမှန်တတ်သော မိဘများသည် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်တတ်သော မိဘနှင့်သည်းခံ ခွင့်လွှတ်သော မိဘတို့ကို ခိုင်မာစွာ ဆက်စပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုပါမိဘများပြုလေ့ ပြောလေ့ရှိတတ်သော အခြေအနေအချိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- “ညစာစားဖို့နောက်ကျ ပြန်ပြီလား တိုက်ဂါး။ ကဲဒီကိစ္စကိုတို့သားအဖ နည်းလမ်းရှာကြရင် မကောင်းဘူးလား” (မိဘများသည် ကလေးများနှင့်အတူ အချိန်ပေး၍ ပြဿနာဖြေရှင်းကြသည်။)
- “ဟေး သားကိုညဉ့်နက်အောင်နေခွင့်ပေးချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိပ်ချိန်ကိုသားနဲ့ဖေဖေတို့ သဘောတူခဲ့ပြီးသားလေ။ ဒီမှာအိပ်ရေးပျက်ရင် မနက်ဖြန်ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ သတိမထားမိဘူးလား”
- “တို့နှစ်ယောက်စိတ်ပြေသွားကြပြီဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောကြစို့”
- “သားအတွက် ဒီတစ်ခါသိပ်ခက်နေတယ်မို့လား။ ကဲ ဒီတစ်ခါတော့ ဖေဖေကူပြီးရှင်းပေးမယ်။ နောက်တစ်ခါကျရင်တော့ သားဘာသာဖြေရှင်းဖို့စဉ်းစားကြစို့”
- “သမီး တယ်လီဖုန်းကိုင်ပြီးဖြေလိုရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတာ ဘယ်လိုယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးဖြေမယ်ဆိုတာ မပြောသင့်စဉ်းစားပါ။”

ချစ်တတ်ပြီး စည်းကမ်းချမှတ်တတ်သောမိဘများ၏ သားသမီးများ၏နမူနာ စရိုက်လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- နွေးထွေးသော ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် တိကျစွာချမှတ်ထားသော ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် ကလေးငယ်သည် မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှုကို

တည်ဆောက်ရန် အလားအလာရှိသည်။

- မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှုကိုလေ့လာသင်ယူပြီးသောကြောင့် ပို၍ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်သည်။

- ကန့်သတ်ချက်များသည် တသမတ်တည်းရှိပြီး အခြေခံစည်းကမ်းများကို အဘယ်ကြောင့်ချမှတ်ရကြောင်း နားလည်သဘောပေါက် လျှင် သူ၏ကမ္ဘာသည်ပို၍ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသည်။

- ကလေးများ၏ စိတ်နှလုံးသည် ပိတ်မထားသောကြောင့် မိဘများနှင့်ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ပွင့်လင်းသည်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်ပုန်ကန်မှုနည်းပါးသည်။

ချစ်တတ်ပြီးစည်းကမ်းချမှန်တတ်သော မိဘများ၏သားသမီးများသည် က။ မိမိကိုယ်မိမိအလေးထားမှု ခ။ ကျောင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းစသည်တို့တွင် အခွင့်အာဏာရှိသူများနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်မှု ဂ။ မိဘများ၏ ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်မှုကို အလွန်စိတ်ဝင်စားမှု ဃ။ တော်လှန်ဆန့်ကျင်တတ်သော အုပ်စုနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် အလားအလာလွန်စွာနည်းပါးမှု စသည်တို့တွင် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်။

.....

သားသမီး ၅ဦးကျန်ခဲ့သော မုဆိုးမတစ်ဦးအား ဧည့်ခံပွဲကြီးတစ်ခုတွင် ဂုဏ်ပြုခဲ့သည်။ ဂုဏ်ပြုပွဲဦးဆောင်ကျင်းပသူက သား၅ ဦးအားဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော မြင့်မြတ်သူများဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ပါသနည်းဟုမေးရာ သူမက ကျောက်လေးကို မကြာခဏသပ်ပေးတာပါပဲ။ ကြီးကြီးငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သုံးပါးသောအရွယ်တိုင်းမှာ ကျောသပ်ပေးတာပါဘဲဟု ဖြေပါသည်။

.....

**မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောပုံစံကူညီမှုကိုဖော်ပြခြင်း - သားသမီးများအားပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် အရေးကြီးဆုံးသဘောထား တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။**

**ခြွင်းချက်မရှိတာဝန်ယူခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့၏သားသမီးများအား နွေးထွေးမှုနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောကူညီပံ့ပိုးမှုကို ဖော်ပြရာတွင်အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့ဘဝအတွက် ခြွင်းချက်မရှိသော တာဝန်ယူမှုတစ်ရပ်ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ “ဒီနေ့ရော နက်ဖြန်ပါ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဖေဖေအတွက် သားကအရေးကြီးဆုံးပဲ” ဟူသော စကားမျိုးသည် ခြွင်းချက်မရှိတာဝန်ယူမှုကို ပြဆိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏မိသားစုအတွက် ကျွန်ုပ်၏တာဝန်ယူမှုကို နေ့စဉ်သတိပေးလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်၏အိမ်အဝင်နံရံတွင် “နော်မာ၊ ကာရီး၊ ဂရတ်ဂရိနဲ့ မိုက်ကယ်တို့အတွက် ဖေဖေဘဝတလျှောက်လုံး တာဝန်ယူတယ်” ဟူသောဆိုင်းဘုတ်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ချိတ်ဆွဲထားသည်။

သားသမီးများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကျွန်ုပ်နှင့်နော်မာတို့က တာဝန်ယူကြောင်းသူတို့မကြာခဏ သိအောင်ရှင်းပြလေ့ရှိသည်။ သူတို့အခက်အခဲတွေ့နေလျှင် သူတို့အားကျွန်ုပ်တို့ကူညီရန် အသင့်ရှိသည်။ သို့ဆိုခြင်းအတွက် သူတို့ကြိုတွေ့နေရသော အကျပ်အတည်းမှ သူတို့အားကျွန်ုပ်တို့က ကယ်ထုတ်မည်ဟူသော သဘောမသက်ရောက်ပါ။ ဤသို့ကယ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်လည်း သူတို့အတွက်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမည်။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ခြွင်းချက်မရှိတာဝန်ယူမှုနည်းပါးခြင်းသည် အဓိကပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်နေသော ၁၈နှစ်သား ယောက်ျားကလေးတစ်ဦးသည် တင်းမာခက်ထန်သော တရားသူကြီး၏ရှေ့တွင်ရပ်ပြီး တရားသူကြီးပြောသည်ကို နားထောင်နေသည်။ တရားသူကြီးမှာ သူ့ဖခင်နှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အလွန်ရင်းနှီးသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ တရားသူကြီးက သူသည်မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာကို သိက္ခာကျစေခဲ့ကြောင်း “မင်းဟာ မိသားစုရဲ့နာမည်ကို သိက္ခာကျအောင်လုပ်ခဲ့တယ်။ မိဘတွေကိုစိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မင်းကိုမင်းရှက်သင့်တယ်။ မင်းအဖေဟာ ရပ်ရွာကလေးစားကြည်ညိုရတဲ့ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့ နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်တယ်။ ငါသူနဲ့အတူတူ ကော်မတီအတော်များများမှာ တွဲလုပ်ခဲ့ဖူးတော့ မြို့တော်အပေါ်မှာ သူတာဝန်ခံခဲ့တာတွေကို ငါသိတယ်။ မင်းအဖေက ငါ့ရဲ့အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်နေတော့ ဒီနေ့မင်းရဲ့ဖြစ်မှုအတွက် စီရင်ချက်ချရာမှာကို ငါအကြီးအကျယ်စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရတယ်”

လူငယ်သည် ခေါင်းကိုးစိုက်စိုက်ချကာ တရားသူကြီးပြောသမျှကိုသာ နားစွင့်နေခဲ့သည်။ ထို့နောက် စီရင်ချက်မချမီကလေးတွင် ပင် သူ့အနေဖြင့်စကားပြောနိုင်ခွင့် ရှိမရှိမေး၍တရားသူကြီးအား “တရားသူကြီးမင်းခင်ဗျား အခုလိုပြောတာဟာ မလေးစားတဲ့သဘောလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ရဲ့အပြုအမူကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ပြောနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးမင်းကိုလည်း ကျွန်တော်အင်မတန်မကြည်ညိုလေးစားပါတယ်။ ကျွန်တောက ဖေဖေရဲ့အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်း အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေစစ် ဖြစ်ချင်ခဲ့တာ။ ရက်တွေ လတွေ အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကျောင်းစာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖေဖေအကူအညီလိုအပ်တဲ့အချိန်တွေ အများကြီးရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာဖေဖေအကူအညီလိုအပ်ခဲ့တဲ့ အကျဉ်းအကျပ်အခြေအနေမျိုးတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့ဖေဖေက လူကြီးမင်းနဲ့အတူကော်မတီ

တာဝန်တွေထမ်းနေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဂျေဖရိုက်နေပါတယ်။ သူ့အတွက်တခြားကိစ္စတွေဟာ ကျွန်တော့်ထက်ပိုကြီး အရေးကြီးနေ ပါလားလို့ ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ ရပါတယ်။ ဒီလိုပြောပြတာဟာ မရှိသေမလေးစားလို့ မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျာ။ ဒါမေမဲ့ ကျွန် တော်ဖေဖေအကြောင်းကို လူကြီးမင်းသိနေသလို ကျွန်တော်သိချင်နားလည်ချင်လို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။” ဟုပြောပြလိုက်ပါသည်။

လူငယ်လေးစကားကြောင့် တရားသူကြီးမှာအံ့အားသင့်သွားခဲ့ပြီး အခြားပြစ်ဒဏ်အစား ကြီးကြပ်မှုခံယူရန် အစားထိုးချမှတ်ခဲ့ သည့်ပြင် လူငယ်နှင့်သူ၏ဖခင်တို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်နားလည်မှု ရရှိစေရန် အပတ်စဉ်ပုံမှန်အချိန်ပေး၍ အတူတကွအချိန် ဖြုန်းရမည် ဟူသောအမိန့်ကိုပါချမှန်ခဲ့သည်။ လူငယ်လေး၏ဖခင်မှာ အဆိုပါအမိန့်ကြောင့် သိက္ခာကျသွားရသည်။ သူ၏ လူငယ်လေး အပေါ်တာဝန်ပျက်ကွက်မှုများကိုလည်း သတိထားမိသွားသည်။ သာဓာန်စားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ရပြီး လူငယ်၏ဘဝ သည်လည်း တစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲသွားတော့သည်။

**အချိန်ဇယားသတ်မှတ်ခြင်း**

သီးခြားအချိန်များကို မိသားစုနှင့်အတူသတ်မှတ်ရေးဆွဲပါ။ နေ့စဉ်သတ်မှတ်နိုင်ပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။ အချိန်ဇယားသတ် မှတ်ရသည့်အလုပ်သည် ပြောပလောက်အောင်အရေးမကြီးလှသော်လည်း ကလေးငယ်ရောမိသားစုအတွက်ပါ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေပါသည်။ သာမန်ရိုးရှင်းသော ကိစ္စကလေးများသည်ပင် မိသားစုအတွင်းဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုလေးနက်ခိုင်မာစေပါသည်။ မိသားစု အနေဖြင့်ပြင်ပထွက် စခန်းချနေထိုင်ခြင်းကို မကြာခဏဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

**ကလေးများအားအချိန်ပေးခြင်း**

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်စာဖတ်နေစဉ်ဖြစ်စေ တီဗီတွင်အထူးအစီအစဉ်တစ်ခုကြည့်နေစဉ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အစည်းအဝေးတစ်ခု အတွက်သွားရန် တံခါးဝသို့ရောက်လုဆဲဆဲဖြစ်စေ ကလေးတစ်ဦးနိုးလာပြီး “ဖေဖေ အချိန်နည်းနည်းရမလား” ဟုလှမ်းပေးတတ်ပါ သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် မည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အလွန်သတိထားရပါမည်။ “အခုတော့မအားသေးဘူး။ အလုပ်ရှုတ်နေ တယ်” ဟုပြောလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်နေသည်ကို စောင့်ကြည့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်နှင့်သူတို့ မည်သူကအရေးကြီးသနည်းဟု နှိုင်းယှဉ် ကြပါလိမ့်မည်။ “ဒီအချိန်က စကားပြောဖို့ မကောင်းသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်မိနစ်သုံးဆယ်အတွင် သားကိုစပယ်ရှယ်အချိန်ပေး မယ်” ဟုပြောလျှင်ရနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်နေသည့်ကိစ္စကို ဘေးဖယ်ပြစ်ကြရပါသည်။ အကြောင်းမူ ကျွန်ုပ်တို့ သားသမီးများကပို၍ အရေးကြီးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

**ကလေးများအား ညင်သာသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူပြောဆိုရန်လိုအပ်ခြင်း**

ကလေးများအားခက်ထန်ကြမ်းတမ်းပြီး ဒေါသသံနှင့်ဆုံးမခြင်းကြောင့်ကလေးများက သူတို့ကိုယ်သူတို့ သိပ်အရေးမပါသူများ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမရှိသူများအဖြစ် ယူဆလာစေသည်။ “ငါက သူတို့ကိုမှ အရေးမလုပ်လျှင် သူတို့ကလည်းငါ့ကို ဘယ်အရေးလုပ်တော့ မလဲ” ဟူသောကောက်ချက်ချိုးကို ဆယ်ကျော်သက်များက မသိမသာလက်ခံလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏သမီး ကာရီးက ကျွန်ုပ်ထံသို့လာပြီး “ဖေဖေကျောင်းမှာ သမီးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ ပြဿနာတက်ခဲ့တယ်။ ဒီကိစ္စကိုသမီး ဒီညဖေဖေကိုပြောပြရမလား” ဟူသောစကားမျိုးပြောလေ့မရှိပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်ဘက်ကပွင့်လင်းလေ့ရှိ ကြောင်းသူမ သိရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သားအဖနှစ်ဦးဆွေးနွေးပြောဆိုကြလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်ကအလေးထားနားထောင်မည်။ အကြံဉာဏ်ပေး မည်။ သူမ၏အကြံပေးချက်များကိုလည်း နားလည်အောင်ကြိုးစားလေ့ရှိကြောင်းသိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သူမအတွက် ဆုံးမစကားမလို အပ်ပါ။ သူမကလည်းမလိုချင်ပါ။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဤစာအုပ်တွင် အကြံပြုထားသော စည်းကမ်းချက်များကို မကြာသေးမှီက ချိုးဖောက်လုနီးပါး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကာရီးသည် ယခု ၁၇နှစ်ပြည့်ခဲ့သည့်ပြင် ကျွန်ုပ်သူမကိုချစ်မှန်းလည်းသိသည်။ သူမနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးသည်လည်း အလွန် ခိုင်မြဲသည်။ ဤစာအုပ်ပြီးအောင်အားထုတ်နေရသောဖိစီးမှုနှင့် အခြားသောတာဝန်များကြောင့် ကျွန်ုပ်စိတ်မရှည်နိုင်ဖြစ်ကာ “ကျောင်း အစီရင်ခံစာလေးပြီးတဲ့နေ့အထိတောင် သမီးမစောင့်နိုင်တော့ဘူးလား” ဟုစိတ်ဆိုး၍ ပြောခဲ့ခြင်းကို သူမစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားသည်ဟု ကျွန်ုပ်ခံစားမိသည်။ သူမ၏ လူမှုရေးဘဝကို ကျွန်ုပ်ခြိမ်းခြောက်သလိုဖြစ်ခဲ့ရခြင်းနှင့်အတူ အခြားကိစ္စကလေးများကိုလည်း စဉ်းစားမိခဲ့ သည်။ ကျွန်ုပ်၏အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်အတူ အိမ်မှထွက်ခဲ့သည်။ ညစာအတူစားတေရင်း တစ်ဝက်တစ်ပျက်ခန့်တွင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုဆင်ခြင်ပေးကာ ကာရီးထံဖုန်းဆက်ပြီး “ကာရီး” ဟုညင်သာသိမ်မွေ့စွာ ခေါ်ကာ “ဖေဖေမှားသွားတယ် ဟုတ်တယ်မို့လား သမီး” ဟုတောင်းပန်သည့် လေသံဖြင့်ပြောလိုက်သည်။ ကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံမိဘများထက်ပင် ရင့်ကျက်လေ့ရှိကြကြောင်း ကျွန်ုပ်အမြဲတန်းတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကာရီးက “ဖေဖေ မေမေက ဖေဖေသောကတွေကို ရှင်းပြပါတယ်။ သမီးဖေဖေကို ပြန်မပြောတဲ့ အကြောင်းကတော့ ဖေဖေမှာဖိစီးနေတဲ့သောကတွေကို သမီးသိနေလို့ပါဖေဖေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖေဖေဖုန်းဆက်တာကိုကျေးဇူးတင်ပါ

တယ်။ ဖေဖေကိုချစ်တယ်” ဟူ၍ ပြန်ဖြေခဲ့ပါသည်။

**ကလေးများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့မျက်လုံးချင်းကြည့်ကာ ဆက်သွယ်ရန်လိုခြင်း**

ကလေးများသည် မျက်လွှာချ၍ဖြစ်စေ အဝေးသို့ငေး၍ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်ကိုမိဘထံမှလွှဲ၍ဖြစ်စေ သူတို့၏စိတ်နှလုံးသားကို ပိတ်ထားရန် ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။ သူ့တွင်အပြစ်ရှိသောအခါ မိဘနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရေသည် ကလေးတစ်ဦးအတွက်အလွန်ပင် ခက်ခဲပင်ပန်းလှပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့နှင့်ငြင်သာသော သိမ်မွေ့သောအကြည့်ဖြင့် မျက်လုံးချင်းဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏အမှားကို ဖွင့်ဟဝန်ခံလာစေပါသည်။

**အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောထိတွေ့မှု**

ကျွန်ုပ်တို့၏အရေပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏အကျယ်ပြန့်ဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ထိတွေ့ရန်တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဆုံးအစမရှိသော အရေပြားသည် ဦးနှောက်ထဲတွင် ဗဟိုပြုနေသော အချို့တိကျသည့် ဂလင်းများနှင့်ဆက်သွယ်နေသည်ဟု ရူပဗေဒပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ဂလင်း (gland) များက ကြီးပွားမှုကိုမြှင့်တင်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအရေးပါသော လုပ်ငန်းများကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ထိတွေ့ခံရမှုနည်းပါးသော အချို့ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ကြီးထွားမှုအဆင့်တစ်ခုအထိ တန်နေကြသည်ဟု သုတေသနလုပ်ငန်းများက ဖော်ပြကြပါသည်။

ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကလေးများအား ၎င်းတို့သည်တန်ဖိုးရှိသူများဖြစ်ကြောင်း ဆက်သွယ်သိရှိစေသည်။ “သားဟာ ဖေဖေအတွက်အရေးကြီးတယ်။ ဖေဖေ သားနဲ့အတူနေချင်တယ်” အခြားတစ်ဘက်တွင်လည်း ကလေးများအား တွန်းထိုးခြင်း ရိုက်ပုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ငြင်းပယ်ကန့်ကွက်သည့် သဘောရောက်စေပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအား ထိတွေ့ရန်ငြင်းဆိုမှုသည် ကလေးများအား “အထိ အကိုင်မခွင့်သော အကဲခတ်သူများ” အဖြစ်သက်ရောက်စေပါသည်။

မိဘများကို ပွေဖက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ကလေးငယ်များကလည်း နားလည်သဘောပေါက်ကြရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစု၏ ပုံမှန်စုဝေးတွေ့ဆုံချိန်အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့က သူ့ကိုဖက်လျှင် သူကလည်းတုန့်ပြန်ဖို့လိုကြောင်း ၁၅နှစ်သားရှိပြီဖြစ်သော ဂရက်ကိုပြောပြခဲ့ရပါသည်။ သူကစိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေပုံရသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့က အကျယ်တဝင့်ရှင်းလင်း ပြကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ပွေဖက်၍ သူကမတုန့်ပြန်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့အားသူကမနှစ်သက်ခြင်းပြဆိုသည့် သဘောသက်ရောက်ခဲ့သည်ကို သူ့သတိမထားမိခဲ့ကြောင်း ဂရက်ကပြောပြပါသည်။ သူကချက်ချင်းပင်ပြုပြင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ပွေဖက်မှုကို လေးလေးစားစားတုန့်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

မျက်မှောက်ကာလယဉ်ကျေးမှု ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ မည်သို့ပင်ထိတွေ့မှုပြုပါစေ လိင်မှုဆိုင်ရာသဘောသက်ဝင်နေသည့် အယူအဆပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကိုင်မှုကို ထိုသို့အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်အောင် ဖွင့်ဆိုရန်ဟူသော အချက်ကိုသတိပြုကြရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်အစဉ်အမြဲ ထိုတို့ကိုင်တွယ်လေ့ရှိသူတစ်ဦးမဟုတ်ပါ။ နော်မာနှင့်လက်ထပ်သောအခါ ကျွန်ုပ်က “ကဲ ကိုယ့်ကို ပွေ့တတ် ဖက်တတ်တဲ့ ဖခင်တစ်ယောက်လို့တော့ မမျှော်လင့်နဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလိုပွေ့တာဖက်တာကို မကြိုက်လို့ပဲ” ဟု ပြောပြခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မည်သို့ထိတွေ့ရမည်။ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် သားသမီးနှင့်မိဘအကြား အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ကျွန်ုပ်လေ့လာမှတ်သားခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

**မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောပုံမှန်ကျင့်ကြံမှုကိုအပြန်အလှန်ကတိကဝတ်ပြုမှုများဖြင့်ဟန်ချက်ညီစေခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ၏ ဩဇာသက်ရောက်ဆုံးသော စိတ်ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ရောဘတ်ကိုးလ်စ် (Dr. Robert Coles) က ကလေးများ၏မည်သည့်လိုအပ်ချက်များပင်ဖြစ်စေ ယင်းလိုအပ်ချက်များမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝများကို လက်တွေ့ကျကျစီမံထိန်းကွပ်နိုင်သော မည်သည်ကမှားသည် မည်သည်ကမှန်သည်ဟု တိကျရှင်းလင်းစွာ ချမှတ်ထားသည့် ဘဝ၏စည်းကမ်းချက်များပင်ဖြစ်ကြောင်းကို အထူးအလေးပေးပြောဆိုခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာက ထူးချွန်သောဘာသာဗေဒပညာရှင်များ၊ ကျောင်းဆရာများ၊ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ သမ္မာကျမ်းစားပါ ဆုံးမစာများကိုကောက်နှုတ်ရေးသားသော စာရေးဆရာများနှင့် ဆရာဝန်များစုပေါင်းပြုလုပ်ခဲ့သည့်သုတေသနသတင်းတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ခဲ့ရသည်။ သူတို့၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို ရွေးချယ်ဖြစ်စေသော လွှမ်းမိုးမှုများနှင့်သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ၎င်းတို့အား ယခုကဲ့သို့အောင်မြင်သူများဖြစ်လာစေရန် ဩဇာသက်ရောက်မှုများကို မေးမြန်းခံခဲ့ကြရသည်။ သူတို့တစ်ဦးချင်းစီက သူတို့သည်တိကျရှင်းလင်းသော စည်းကမ်းများကိုတင်းကျပ်စွာ ကိုင်တွယ်သည့်မိသားစုများမှ ပေါက်ဖွားလာသူများဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့သော သုတေသနလုပ်ငန်းများက ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်လာစေရန် အားတက်လာစေတတ်သည်။

ဘဝ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အများစုမှာအမိန့်နှင့်စည်းကမ်းချမှတ်မှုမှ ဆင်းသက်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ မီးစိမ်းပြနေသောအခါ

လမ်းဆုံတစ်ခုကို ဖြတ်၍မောင်းရန် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိကြသည်။ အကြောင်းမူ တစ်ဘက်လမ်းမှဖြတ်မည့်ကားကို မီးနီပြု၍ပိတ်ထားခြင်း အားသိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကန့်သတ်ချက်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်နံရံ များပြုမကျလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ထိုင်နေသော ကုလားထိုင်ကျိုးမည်မဟုတ်ဟု ယုံကြည်နိုင်သည်။ ကားဘီးများကို သေချာစွာစစ်ဆေးပြီး ဂရုပြု လျှင် လေမစိမ့်ကြောင့် ယုံကြည်နိုင်သည်။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့၏အရည်သွေးကို ကန့်သတ်ထားသောစံချိန်စံညွှန်းများ ရှိနေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ တသမတ်တည်းမရှိလျှင် လုံခြုံမှုမရှိနိုင်ပေ။

မိဘများတွင် စိမ့်ဝင်နေသော အတွေးအခေါ်များစွာ ဖရောက်ဒ် (Freud) ၏စိတ်ပညာအယူအဆများဖြစ်သည်ဟု ဒေါက်တာ ဟိန်းဂီနော့တ် (Haim Ginott) ကပြောကြားခဲ့သည်။ ဖရောက်၏ အယူအဆမှာ “ကျွန်ုပ်၏မိဘများ ချမှန်ပေးသောလမ်းပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်ယနေ့ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်” ဟူ၍ပင်။ မျက်မှောက်ကာလ မိဘများအဖို့ကား သားသမီးများအား မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ရ မည်ကိုပင်စမ်းတဝါးဝါး ဖြစ်နေကြရပါသည်။ သူတို့၏အမှားများသည် တန်ဖိုးကြီးလှသော အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာကြမည်ကို စိုး ရိမ့်ပူပန်နေကြရသည်။

**အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်ပြုခြင်းဖြင့်ကန့်သတ်ချက်များချမှတ်ခြင်း**

သားသမီးများ ၃နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်ရောက်ရှိလျှင် ဦးစွာချမှတ်ရမည့် ကန့်သတ်ချက်များမှာ

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သမ္မာကျမ်းစာကို နားလည်သည့်အလျောက် ဘုရားသခင်ကို နာခံရမည်။
- ၂။ ဖေဖေနှင့်မေမေကို နာခံရမည်။
- ၃။ ဘုရားသခင် ဖန်တီးသောလူများနှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ကြင်နာရမည်။

ပထမစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည်မိဘများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏နောက်ဆုံးအခွင့်အာဏာပိုင်သူမဟုတ်ပဲ ကျွန်ုပ် တို့ထက်မြင့်မားသော အခွင့်အာဏာပိုင်သူရှိသေးကြောင်း ကလေးများအား သင်ကြားပေးစေလိုပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာကို ချိုးဖောက် သောကိစ္စရပ်တစ်ခုအား ကလေးများကိုဆောင်ရွက်ခိုင်းလျှင် သူတို့အားကျွန်ုပ်တို့ကို မနာခံစေချင်သည့် သဘောပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသို့သော စည်းကမ်းကန့်သတ်ချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုတွင် ကန့်သတ်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သို့မှသာဘုရားသခင်ကို ဂုဏ်ပြုရာ ရောက်ကြောင်းရှင်းပြရပေမည်။ ထိုအချက်သည် ဘုရားသခင်၏ ပညတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပညတ်ချက်မဟုတ်ပါ။ ကလေးများ ကကျွန်ုပ်တို့အား နာခံခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်ကို နာခံရာရောက်ပါသည်။

တတိယကန့်သတ်ချက်မှာ လူများနှင့်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအပေါ်ကြင်နာခြင်းဖြစ်ပြီး ပထမနှင့်ဒုတိယကန့်သတ်ချက်မှ ပေါက်ဖွား လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နာမည်ပြောင်များတပ်၍ခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ်ကလေးတစ်ဦး၏ ပြုမူချက်သည် အခြား ကလေးတစ်ဦး၏ အသရေပျက်စေခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မဖြစ်စေချင်ကြပါ။ သူတို့၏ အစ်ကိုများ အစ်မများနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများကို ဘုရားသခင်က ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်၍ သူတို့အားလုံးတန်ဖိုးရှိသူများဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနားလည်စေလိုကြပါသည်။

ကလေးများကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ကန့်သတ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း တိုးချဲ့ခြင်းပြုလုပ်စပြုလာကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြန်အလှန်သဘောတူချက်အားလုံးမှာ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့ရသော ကန့်သတ်ချက်များကိုသာ အခြေခံ ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကန့်သတ်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုအား ဘုရားသခင်ကချမှတ်ပေးသော ကန့်သတ်ချက်များဖြစ် ကြောင်းကလေးများအား ပုံမှန်သတိပေးရပါမည်။ အဆိုပါသဘောတူချက်များအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သူတို့သည်ဘုရားသခင် အားနာခံနေခြင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ချမှတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ချမှတ်သော သင်ယူမှုအစဉ်အတိုင်း လိုက်နာနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကလေးများသိရှိလာ စေပါသည်။

- ၁။ မိဘများအားနာခံတတ်ရန် သင်ယူခြင်း
- ၂။ အသုံးပြုပြီးသော ပစ္စည်းကိုနေရာတကျ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းရန် သင်ယူခြင်း
- ၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်မှုကိစ္စ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကူညီရန်သင်ယူခြင်း
- ၄။ ကောင်းသောအပြုအမူများကို သင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသူများအပေါ်ထားရှိရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားကို သင်ယူခြင်း
- ၅။ ဘုရားသခင်၏ ဖန်တီးမှုကိုစောင့်ရှောက်ရန် လူများနှင့်ပစ္စည်းများ သင်ယူခြင်း
- ၆။ သင့်တော်သော စိတ်နှလုံးသား အလေ့အကျင့်များကို သင်ယူခြင်း

အဆိုပါကန့်သတ်ချက် ၆ရပ်ကိုစာဖြင့် ရေးသားကာ အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်ပြုကြောင်း သဘောတူစာချုပ်ကို အားလုံးလက် မှတ်ရေးထိုးရပါမည်။ ပကတိအမြင်အရ ထိုသို့စာချုပ်ချုပ်ဆိုမှုသည် အလုပ်ရှုတ်သောကိစ္စတစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။ စာဖြင့်ရေးသားထား သောသဘောတူစာချုပ် တစ်ရပ်ရှိနေခြင်းသည် မိသားစုပေါင်းစည်းမှုကို ကြီးမားစွာအကျိုးသက်ရောက်စေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါ သည်။ မိသားစုသဘောတူစာချုပ်ကို ညွှန်ပြပြီးကလေးများအား စည်းကမ်းလိုက်နာစေအောင် လုပ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူပါသည်။ ကလေး များကလည်း ထိုသို့သဘောတူလိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းကို လိုလားစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်လိုကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်များဖြင့် ရှင်သန်နေကြခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကတိကဝတ်များကိုမူ စာဖြင့်ရေး သားခြင်း လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း ပြုလေ့မရှိကြပါ။ လက်ထပ်စာချုပ်နှင့် ကားမောင်းလိုင်စင်တို့သည် အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်ပြုထား

သောသဘောတူစာချုပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအတွက် တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်ပေးရန် သဘောတူခြင်းသည် သဘောတူ စာချုပ်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ မည်သူမျှထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း မပြုရသောသဘောတူစာချုပ်များပင် ရှိပါသေးသည်။ ဥပမာ သင်၏အိမ်ခြံ ဝင်းကိုသေချာစွာ ကာရန်ထားရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သင်အိမ်နီးချင်းက မြို့တော်စည်ပင်သို့သွား၍ တိုင်ကြားကာပြဿနာရှာလိမ့်မည်။ သင်၏ကားကို တစ်နာရီလျှင် မိုင်၈၀နှုန်းမောင်းလျှင် သင်သည်မြို့တော်စည်ပင် သို့မဟုတ် အစိုးရနှင့်သဘောတူထားသော စာချုပ်ကို အမှတ်ရပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက သင့်အားပြင်းထန်သော ဒဏ်ငွေတပ်ရိုက်ခံရပေလိမ့်မည်။

အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်ပြုသော သဘောတူစာချုပ်တစ်ရပ်၏ အခြေခံမှာ စတင်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုတွင် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အချက်တစ်ချက်ချင်းစီကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းကိုချိုးဖောက်ပါက ဖြစ်လာမည့်အကျိုးဆက်ကိုလည်း ကောင်းအဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးချင်းစီက သဘောတူရပါမည်။ ထိုနောက် စာချုပ်ပါအချက်များကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာမည့် သဘောဖြင့် လူတိုင်း ကလက်မှတ်ရေးထိုးရပါမည်။

ကန့်သတ်ချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများသည် အလွန်ပင်စိတ်ဝင်စားစွာ ပါဝင်ကြပါသည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမကန့်သတ်ချက်ဖြစ်သော “ဖေဖေနှင့်မေမေကို နာခံရန်သင်ယူခြင်း” တွင်နာခံခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်းဟု သူတို့ကို မေးကြည့်ရပါသည်။ သူတို့က ယင်းတွင်အချက် ၂ချက်ပါဝင်သည်။ ပထမအချက်မှာ ဆင်ခြေမပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ “ကျွန် တော်ဘာကြောင့် ဒါကိုလုပ်ရမှာလဲ။ ကာရီးကျတော့ ဘာဖြစ်လို့မလုပ်ရတာလဲ။ ကျွန်တော့်ကိုပဲ ရွေးခိုင်းနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန် တော့်ကိုချည်း ခိုင်းနေရတာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ မေမေ/ဖေဖေ ဘာသာမလုပ်နိုင်ရတာလဲ” စသည့် ဆင်ခြေများပါဝင်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ ပွစိပွစိမပြောခြင်းဖြစ်သည်။ “ဖေဖေ သမီးလုပ်လို့မရဘူးလား။ လုပ်လို့ရတယ်မို့လား။ သူများတွေလည်း လုပ်နေတာပဲ။ သမီးလည်းတစ်ခါလောက် လုပ်ကြည့်လို့မရဘူးလား။” ယင်းသို့ ပွစိပွစိလုပ်ခြင်း၊ တဖျစ်တောက်တောက်ပြောခြင်းသည် နာခံမှုမရှိသည့် သဘောသက်ရောက်သည့်ပြင် မိဘများကနာခံရန် ပြောသောအမိန့်ကို ချိုးဖောက်ခြင်းလည်း မည်ပါသည်။ နောက်ဆုံး တွင်နာခံခြင်းဟူသောစကားမှာ “ကျွန်တော် ဒီကိစ္စကိုလုပ်ပါမယ်။ ဆင်ခြေများပါဘူး” ဟုအဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ကြောင်း သူတို့ကဖွင့် ဆိုပေးခဲ့ကြပါသည်။

ဘုရားသခင်ဖန်တီးထားသည်များကို ဂရုစိုက်ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ဖန်တီးထားသောအရာကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ရေချိုးခြင်း ခေါင်း လျှော်ခြင်းနှင့် အဝတ်အစားများကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့သည်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်တွင် ငြင်းဆန်မည့်အစား မေးခွန်းထုတ်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသူများအား ဂရုစိုက်စေခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အခြားသူများအား စစ်မှန်စွာနားလည် သဘောပေါက်ရန်ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူကားသူတို့ ပြောသောစကားများသည် အရေးကြီးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နာကြင်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော လက် စားချေလိုခြင်းမရှိသော စိတ်ဖြင့်သတိရှိစွာကစားခြင်း သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးအားအရှက်ရစေမည့် အမည်ကိုခေါ်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ပါ သည်။

ပထမ ကန့်သတ်ချက် ၅ချက်ကိုရေးချပြီးသောအခါ မိသားစုဝင်တိုင်း လက်မှတ်ရေးထိုးမည့် နေရာသတ်မှတ်ပေးရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုရည်မှန်းထားသည့် ပန်းတိုင်သို့မိသားစုအားလုံး ညီညွတ်စွာချီတက်ရန် သဘောတူညီကြကြောင်းကို ပြဆိုပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအား သိနားလည်စေရန်အတွက်တည်းကပင် ဤစာချုပ်ပါကန့်သတ်ချက်များ ချမှတ်ရေးတွင် ပါဝင်ခွင့်ပေးခဲ့ပြီး အဆိုပါကန့်သတ်ချက်များကို မိဘများက သတ်မှတ်ရန်တိုက်တွန်းသည်ထက် သူတို့ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ကြသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနောက် သူတို့အားမည်သို့ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ရမည်။ ချိုးဖောက်ခဲ့ပါက မည်သို့အကောင်းဆုံးပြုပြင်ပေးရမည် ကိုထပ်မံ စဉ်းစားကြရပါသည်။

အထက်ပါသဘောတူစာချုပ်ကို နေ့စဉ်မည်သို့လိုက်နာ ကျင့်သုံးမည်နည်းဟူသော မေးခွန်းထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ဤတွင်လုပ် ငန်းစဉ် ၃ရပ်ရှိပါသည်။

- ၁။ ရှင်းလင်းတိကျသော ကန့်သတ်ချက်များကို စာဖြင့်ရေးသားခြင်း
  - ၂။ အဆိုပါကန့်သတ်ချက်များ ရှင်သတ်နေစေရေးအတွက် ပုံမှန်ကြီးကြပ်ခြင်း
  - ၃။ ဆုံးရှုံးသောအခွင့်အရေးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆန့်ကျင်မှုများကို တသမတ်တည်းကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း
- ဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစု၏ အပြန်အလှန်ကတိပြုသော သဘောတူစာချုပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း စတင်ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်သင့် ပါသည်။

**ကားချုပ် - ၁**

**၁။ မိဘများအားနာခံတတ်ရန်သင်ယူခြင်း**

“ဟုတ်ကဲ့ဖေဖေ/မေမေ” ဟုချက်ချင်းဖြေဆိုစေပြီး စာချုပ်ပါအချက်ကို ပြည့်စုံအောင်ရေးချပါ။  
“ဒါကိုမလုပ်ချင်ဘူး” “လုပ်ရမှာလား” “အခြားတစ်ယောက်မလုပ်နိုင်ဘူးလား” “ဒါမတရားဘူး” စသည့်ဆင်ခြေများမပေးရပါ။

“အိုး သားလုပ်လိုပမရဘူးလား” “သမီးသွားလို့ရမလား” “သမီးမသွားရဘူးလား” စသည်ဖြင့် တဖျစ်တောက်တောက်မပြောပါ။

၂။ အသုံးပြုပြီးသောပစ္စည်းများကို နေရာတကျပြန်လည်သိမ်းဆည်းရန် သင်ယူခြင်း

- ကစားစရာများကို ဘူးသို့မဟုတ် ဂိုထောင်ထဲသို့ထည့်ရန်
- အဝတ်များကို ဘီဒိုထဲတွင်ချိတ်ထားရန်
- တဘက်ကို လှမ်းစင်တွင်လွှားထားရန်
- ပစ္စည်းတိုင်းကို သူ့နေရာနှင့်သူ ရှိနေစေရန်

၃။ အိမ်မှုကိစ္စများကို ကူညီရန်သင်ယူခြင်း

- ကျောင်းမသွားခင် အိပ်ခန်းကိုသန့်ရှင်းရန်
- စားပြီးပါက ပန်းကန်များကို ရေလုံထဲထည့်ရန်
- ကျောင်းမှပြန်ရောက်လျှင် အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်၊ မကစားမီဂီတလေ့ကျင့်ရန်၊ အင်္ဂါနှင့်သောကြာနေ့တိုင်း အမှိုက်ပုံးသွန်ရန်၊ ကြောင်အစာကျွေးရန်၊ မေမေ့ကိုစာရွက်ယူပေးရန်။
- မေမေ/ဖေဖေ အထူးလိုအပ်သောကိစ္စများကို ကူညီရန်

၄။ ကောင်းသောအပြုအမူများကိုသင်ယူခြင်း

- အစာစားချိန်တွင် စားပွဲသို့လာကာ လက်ပိုက်ထားပြီး ဆုတောင်းခြင်းမပြုမီ စကားမပြောရန်၊ အစားအစာကို ပါးစပ်ပိတ်ကာ ကြိတ်၍ဝါးရန်၊ “ကျေးဇူးပြု၍” “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” စသည်ဖြင့်ပြောရန်
- အခြားသူများ စကားပြောနေသောအခါ “တစ်ဆိတ်လောက်/ဒီမယ်” ဟုမပြောမီ စကားပြောခဏရပ်သည်အထိစောင့်ပါ။
- တခြားသူများနှင့်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်သောအခါ သဘောမတူကြောင်းမပြောပါ။ “ဘာပြောတာပါလိမ့်” “ကျွန်တော် ထင်တာကတော့” စသည်ဖြင့်ပြောရန်။

၅။ ဘုရားသခင်၏ ဖန်တီးမှုကိုစောင့်ရှောက်ရန်သင်ယူခြင်း

လူ (ကိုယ်တိုင်)

- အိပ်ချိန် - သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ သွားတိုက်ပါ။ ကျောင်းလွယ်အိတ်ကို အိမ်ရှေ့တံခါးတွင်ထားပါ။ သီချင်း သို့မဟုတ် ပုံပြင်နားထောင်ပါ။

လူ (အခြားသူများ)

- မေးခွန်းမေးခြင်းငြင်းဆိုခြင်းမပြု၍
- ဖြည်းဖြည်းကစားပါ။
- “ရန်သူများ” ကိုမေတ္တာပို့ပါ။ လက်တုန့်မပြန်ပါနှင့်။
- ကြင်နာပါ။ အလိုက်သိပါ။ နာမည်များကို မခေါ်ပါနှင့်။

ဝတ္ထုပစ္စည်းများ

- နေအိမ်နှင့်ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကုလားထိုင်/ထိုင်ခုံ၊ အိပ်ရာများပေါ်တွင် ခုန်ခြင်း၊ ဆော့ကစားခြင်းမပြုရန်၊ အိမ်ထဲတွင်ဖြစ်စေ အိမ်ပြင်ပတွင်ဖြစ်စေ နံရံများကို ပစ်ပေါက်ခြင်းမပြုရန် သစ်ပင်ငယ်ကလေးများအပေါ်သို့မတက်ရန် ထို့နောက် ကျူးလွန်မှုတစ်ခုချင်းအတွက် ၂နာရီစာ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်/ စွန့်လွှတ်ရမည့် အခွင့်အရေးစာရင်း ၃၀/၄၀ ခန့် ကိုပြုစုရပါမည်။

ကားချပ် - ၂ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုကန့်သတ်ချက်များ

- ၁။ တာဝန်ဝတ္တရား ။ လိုက်နာမှု - မေမေနှင့်ဖေဖေအားနာခံခြင်း၊ ဆင်ခြေမတက်ခြင်း သို့မဟုတ် တဖျစ်တောက်တောက် မပူဆာခြင်း (ဖောက်ဖျက်ပါက)
- လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်အခွင့်အရေး - ကစားစရာများနှင့် ၂၄နာရီမကစားရ။

၂။ တာဝန်ဝတ္တရား ။ သန့်ရှင်းရေး - အခန်းကိုနံနက်တိုင်း သန့်ရှင်းရန်၊ ကစားစရာများ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများသုံးပြီးပါက သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် (ဖောက်ဖျက်ပါက)

လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်အခွင့်အရေး - တယ်လီဗွီရှင်း ၂၄နာရီမကြည့်ရ။

၃။ တာဝန်ဝတ္တရား ။ အိမ်မှုကိစ္စ - တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် မြက်ခင်းရိတ်ရန်၊ ညနေတိုင်းအမှိုက်စွန့်ရန်၊ ညနေ၅း၃၀တွင် စန္ဒရားကိုသန့်ရှင်းရန် (ဖောက်ဖျက်ပါက)

လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်အခွင့်အရေး - ကျောင်းဆင်းပါက အဆာပြေမစားရ။ (ထိုနေ့အတွင်း)

၄။ တာဝန်ဝတ္တရား ။ ယဉ်ကျေးဖွယ်အပြုအမူစည်းကမ်း - အစားအသောက်စည်းကမ်း၊ နေ့လည်စာစည်းကမ်းနှင့် ပြင်ပထွက်စည်းကမ်း (ဖောက်ဖျက်ပါက)

လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်အခွင့်အရေး - ထိုနေ့တွင်မိသားစုအပြင်ထွက်၍ စားပါကမလိုက်ရ။

၅။ တာဝန်ဝတ္တရား ။ သတိနှင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း - ညအိပ်ချိန်တွင် သွားတိုက်ခြင်း၊ လူနှင့်ပစ္စည်းများကို ညှာတာခြင်း၊ မစခြင်း၊ မရိုက်ခြင်း၊ အငြင်းမပွားခြင်း (ဖောက်ဖျက်ပါက)

လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည့်အခွင့်အရေး - ထိုနေ့အတွက် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်မရှိခြင်း။

လက်မှတ်	နေ့စွဲ
.....	...../...../.....
.....	...../...../.....
.....	...../...../.....

အထက်ပါအချက် ၅ချက်ကိုလူတိုင်း မည်သို့လိုက်နာကြသည်ကို ညစာစားပြီးချိန်တိုင်း ၁၅-၂၀မိနစ်ခန့် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါသည်။ ကားချပ် ၃ကိုမူ ထမင်းစားစားပွဲတွင် ကပ်ထားပြီးပလပ်စတစ်ဖြင့် အုပ်ထားသဖြင့် ဆော့ဖ်ပင်ဖြင့်ရေးမှတ်ကာ နောက်နေ့ ညနေတွင် အလွယ်တကူဖျက်ပြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများ ကြီးမားသောဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်မှု ရှိပါကအကျိုးဆက်ကို ချက်ချင်းအရေးယူ ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

**ကားချပ် - ၃ တာဝန်ဝတ္တရားများ**

	ကာရီး	ဂရက်	မိုက်	ဆုံးရှုံးသည့်အခွင့်အရေး
၁။ လိုက်နာမှု	( )	( )	( )	ကစားစရာ
၂။ သန့်ရှင်းရေး	( )	( )	( )	တီဗွီ
၃။ အိမ်မှုကိစ္စ	( )	( )	( )	အဆာပြေ
၄။ ယဉ်ကျေးမှုစည်းကမ်း	( )	( )	( )	အပြင်ထွက်စားခြင်း
၅။ သတိနှင့်ဆောင်ရွက်မှု	( )	( )	( )	သူငယ်ချင်းများ

**မမျှော်လင့်ပါနှင့်/စစ်ဆေးကြည့်ပါ**

ညစာစားပြီးတွေ့ဆုံချိန်တိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် “လူများကသင်စစ်ဆေးသလို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ သင်မျှော်လင့်သလို မဆောင်ရွက်ကြပါ” ဟူသောစကားပုံကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများသည် ကန့်သတ်ချက်များကို သူတို့၏ အလေ့အကျင့်သဖွယ် ပုံမှန်ဖြစ်လာသောကြောင့် နေ့စဉ်တွေ့ဆုံရန် မလိုတော့ပါ။ အဆိုပါကန့်သတ်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုဝင် ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေ အဖြစ်အကျိုးသက်ရောက်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ သဘောတူစာချုပ်ကို ပြင်ဆင်ရန်လမ်းဖွင့်ပေးထားသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အကြံပြုချက်အရာ ပြောင်းလဲရန်သဘောတူမှသာ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သို့ ဝင်ရောက်လာကြသည်နှင့်အမျှ အထူးသဖြင့် ချိန်းဆိုခြင်းနှင့် ကားမောင်းခြင်းအပါအဝင် သီးခြားကဏ္ဍများအတွက် ပို၍တိကျသော သဘောတူစာချုပ်များကို သီးခြားစီရေးသားချုပ်ဆို လိုက်နာခဲ့ကြပါသည်။

**ရိုက်ရှင်ဆုံးမခြင်းအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ**

ကန့်သတ်ချက်ချိုးဖောက်မှုအများစုကို အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးစေခြင်းဖြင့် အပြစ်ပေးရပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် သိသာထင်ရှားစွာ ဆန့်ကျင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖိဆန်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အထူးသဖြင့် မိဘတစ်ဦးအား ပြင်းထန်စွာအာခံ တုန့်ပြန်လျှင်ဖြစ်စေ ရိုက်နှက်၍ အပြစ်ပေးရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့၏သဘောတူစာချုပ်တွင် ရေးသားထားပါသည်။ ဤသို့ဆုံးမခြင်းဖြင့် အဓိကပြဿနာမှာ မိဘ၏စိတ်ရှုတ်ထွေးမှု၊ အပြစ်ရှိမှု သို့မဟုတ် ဒေါသကိုဖြေလျှော့ရာ ထွက်ပေါက်တစ်ခုဖြစ်လာခြင်းပင်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့အပြစ်ပေးခြင်းသည် သားသမီးထက်မိဘကိုပို၍ အကျိုးရှိစေပါသည်။ မိဘများကိုယ်တိုင်က ဘယ်သူ့အတွက်ပို၍ အကျိုးရှိသနည်းဟု မိမိကိုယ်မိမိပြန်မေးကြည့်ပါ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးများတွင် အသုံးပြုပါက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်မူ အလွန်အလွန်လိုအပ်မှသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ ထိုအရွယ်ကလေးများအတွက် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးစေခြင်းက ပို၍ထိရောက်စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောတူစာချုပ်ကို မပြုစုမီ လက်ဖြင့်ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းအများစုက အစားအစာမစားခင်တွင် ပြုလုပ်တတ်ကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိ ရပါသည်။ ထိုအချိန်သည် လူတိုင်းဆာလောင်မောပန်နေကြသောကြောင့် အလွန်ခက်ခဲသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးထဲရှိ သကြားဓါတ်သည် အလွန်နည်းပါးနေသည်။ ကလေးများကလည်း အငြိမ်မနေတတ် စိတ်မရှည်တတ်ကြသည့်ပြင် အစားအစာ၏ အနံ့ကြောင့်ဖိအားကိုပို၍ မြင့်မားလာစေပါသည်။ ကလေးများတွင်လည်း မနာခံမှု မီးတောက်အလွယ်တကူတောက်လောင်တတ်သဖြင့် မဖြစ်သင့်သည်များ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ရုံးမှ အိမ်သို့ပြန်လသောအခါတွင် ကလေးများနှင့် အချိန်ပိုပေး၍ အတူနေခြင်းဖြင့် ထိုသို့သောဖိအားများကို လျှော့ချနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

**ရိုက်နှက်အပြစ်ပေးခြင်းကို အမှားပြင်သည့်သဘောတရားပြုရာတွင် စဉ်းစားရမည့်အချက် ဉာဏ်**

၁။ ရိုက်နှက်ခြင်းမပြုမီ တိကျစွာသတိပေးပါ။ ၎င်းတို့အဘယ်ကြောင့် အရိုက်ခံရကြောင်းကို ကလေးများကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။ တိကျစွာချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းကိုဆန့်ကျင် ဖိဆန်ကြောင်းထင်ရှားစွာ တွေ့ရလျှင်အရိုက်ခံရမည်ဟု သူတို့အား ပြောပြထားရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချင်းချင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်ပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးက မလုပ်ရဘူးဟု ပြောသည့်ကိစ္စကို အရေးမစိုက်ဘူးဟု ပြောပြီးတစ်နည်းနည်းဖြင့်ပြုလုပ်ခြင်း။

၂။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏နာခံမှုအတွက် သူ/သူမ၏တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေခြင်း။ ကလေးတစ်ဦးသည် ပြောဆိုဆုံးမသတိပေးပြီးသည့်တိုင် နာခံမှုမရှိလျှင် ထိုနာခံမှုအတိုင်း တာဝန်ရှိသည်ဟု ကလေးငယ်မှတ်ယူရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများအား သူတို့ ဘာလုပ်ခဲ့ကြသည်ကို မေးခြင်းဖြင့် သူတို့သည်မိသားစု စည်းကမ်းကိုချိုးဖောက်ကြောင်း သူတို့ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်လာစေပါသည်။

၃။ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်မှုနှင့် ပြင်ပမှစွက်ဖက်ခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးအား ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပေးခြင်းတို့တွင် ကလေးငယ်၏ ကျူးလွန်မှုသည် အများရှေ့တွင်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုသို့ဆုံးမချိန်၌ သင့်နှင့်ကလေးငယ်နှစ်ဦးတည်းသာရှိပါစေ။ သို့မဟုတ်ဘဲ ကလေးငယ်၏မိဘသည် ကလေးငယ်၏ကျူးလွန်မှုကို သူ၏သူငယ်ချင်းများရှေ့တွင် ပြောလျှင်ဖြစ်စေ ပြုပြင်ရန်အားထုတ်လျှင်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်က သူ၏ကျူးလွန်မှုထက် သူ၏သိက္ခာကျမှုကို ပို၍သောကရောက်ရပေမည်။ ထိုသို့သော ဆုံးမပြုပြင်မှုမျိုးသည် ကလေးငယ်၏ စိတ်ဓါတ်ကိုပျက်ပြားစေပြီး သူ၏စိတ်နှလုံးသားကို ပိတ်သွားစေတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင်သူ့အရိုက်ခံရသည်ကို မြင်တွေ့ကြရသော သူ့သူငယ်ချင်းများကလည်း သူမှန်သည်။ သူ့ဘက်ကပါသည်ဟူသော အမြင်မျိုးရှိကြောင်း ကလေးငယ်စဉ်းစားတတ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အများရှေ့တွင် ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းကို အထူးသတိထားစေလိုပါသည်။

၄။ ရိုက်နှက်ပြီးပါက မိဘသဖွယ်ခံစားရသော သောကကိုဖြေဖျောက်ပေးပါ။

၅။ ရိုက်နှက်အပြစ်ပေးရာတွင် မေတ္တာစိတ်နှင့် ယှဉ်၍ဆုံးမပါ။ “သားရဲ့အသားကို နာသွားတာထက် ဖေဖေနှလုံးသားကိုပိုပြီး ကြေကွဲရပါတယ်” ဟူသောဆိုရိုးစကားအတိုင်း ရှင်းပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်၏သားသမီးများက ကြိမ်ဖန်များစွာ မေးခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် ထိုအချက်ကား ထာဝရအမှန်တရားပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါက ကာရီးကိုကျွန်ုပ်ရိုက်တော့မည်ပြုစဉ် သူမကအရိုက်မခံရန် တောင်းပန်ခဲ့သည်။ နောင်တွင် ဤသို့မဖြစ်စေရပါဟု လည်းကတိပေးခဲ့သည်။ ထိုအခြေအနေကို အခွင့်ကောင်းယူကာ မေတ္တာစစ်နှင့်စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံမှုကို နမူနာပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်အတွက် လက်ဝါးကပ်တိုင်တွင် စွန့်လွှတ်စတေးခံခဲ့ရပုံကို ကာရီးအားရှင်းပြခဲ့သည်။ ထို့ပြင်ဂျိုးဆက်ကဲ့သို့ နမူနာပြုချင်ကြောင်း ပြောပြခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်အားသူမကို ရိုက်ခွင့်ပေးခဲ့သည်။

“ဒီနေ့တခြားလူတစ်ယောက် အရိုက်ခံရတော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးရဲ့အပြစ်ပေးမှုကို ဖေဖေခွယူတော့မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို

တော့သမီးကို ဖေဖေချစ်လို့ သမီးကိုဖေဖေရိုက်တာဟာ နာစေချင်လို့ မဟုတ်မှန်း သမီးသိစေချင်လို့ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ဒီလိုလုပ်ရသလဲဆို တော့သမီးလုပ်ခဲ့တာ မှားနေပြီး အဲဒီအမှားကို ပြင်ဆင်ပေးဖို့ပဲ” ဟုကျွန်ုပ်က ပြောပြခဲ့သည်။

ကာရီးက အငိုရပ်ပြီးသူမမျက်လုံးများ အရောက်တောက်လာကာ ကျွန်ုပ်ကိုကြည့်ပြီး “ဖေဖေကတယ် အရိုက်ခံချင်တာလား။ မရိုက်လို့မဖြစ်ဘူးလား” ဟုမေးသည်။ ကျွန်ုပ်က တုတ်ပြားလေးကိုသူမအားပေးပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်အိပ်ရာပေါ်တွင် ဝမ်းလျားမှောက် လိုက်သည်။ သို့သော် သူမရိုက်ဖို့ကြိုးစားမှု မအောင်မြင်ပါ။ ကျွန်ုပ်က သူမကျွန်ုပ်ကိုမရိုက်ချင်ပါက သူ့ကိုရိုက်ရမည်ဟုပြောရာ သူမ ကိုယ်ကိုသူမ ရိုက်မည်ဟုပြောပါသည်။ အတန်ကြာငြင်းခုန်ကြပြီးနောက် သူမကကျွန်ုပ်ကို တစ်ချက်ရိုက်လိုက်ပါသည်။ ဤသို့တစ်ကြိမ် သာဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ကာရီးအားသူမ၏ မိဘများကိုပို၍ သဘောပေါက်နားလည်သွားစေ ပါတော့သည်။

၆။ ချီးဖေါက်လိုသည့်ဆန္ဒ ပြုပျက်သည်အထိ စည်းကမ်းချမှန်ပါ သို့မဟုတ်ရိုက်၍ အပြစ်ပေးပါ။ ပြုပြင်ခြင်းသည် ကလေး ငယ်၏ တုန့်ပြန်ဆန့်ကျင်မှု အဆင့်ကိုပေါ်ထွက်လာစေသည်။ အဆက်မပြတ်ပြုပြင်မှုသည် ခေါင်းမာမှုကို ပပျောက်စေပါသည်။

၇။ ရိုက်နှက်ဆုံးမပြီးနောက် ကလေးငယ်အားနှစ်သိမ့်မှုပေးပါ။ ပွေ့ဖက်ခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏မေတ္တာကို အားဖြည့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သည့် လိုအပ်သောအခြေအနေကို ဆွေးနွေးပါ။ ကလေးတစ်ဦးက အိမ်နီးချင်းကလေးတစ်ဦးကို တမင်သက်သက် ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့သဖြင့် ရိုက်၍အပြစ်ပေးခံရသည် ဆိုပါစို့။ ကလေးငယ်အနေဖြင့် အိမ်နီးချင်းကလေးထံသွားကာ ခွင့်လွှတ်မှုရရှိအောင် မည်သို့ကြိုးပမ်းသင့်ကြောင်း ကလေးငယ်နှင့်ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်သည် တစ် ဦးတစ်ယောက်ထံမှ ပိုက်ဆံခိုးခဲ့သည်ဆိုပါစို့။ မည်မျှခိုးယူခဲ့ကြောင်း မည်သို့ပြန်လည်ပေးဆပ်သင့်ကြောင်းကို ကလေးငယ်နှင့်ဆွေးနွေး သင့်ပါသည်။

၉။ ကျူးလွန်မှုနှင့် ပတ်သက်၍သင်၏ပြုပြင်မှုနှင့် ကလေးငယ်၏တုန့်ပြန်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ သင်၏ ကလေးငယ်အား မှားယွင်းစွပ်စွဲခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်၏ အပြုအမူထက် ကလေးငယ်အား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရတိုက်ခိုက်ခြင်း စသည့်တစ် နည်းနည်းဖြင့် သင်က ကလေးငယ်အပေါ် မှားယွင်းမှုပြုမိခဲ့လျှင် ထို့ပြင်ကလေးငယ်ကြောင့် စိတ်ပျက်ခြင်း ကလေးငယ်အပေါ်မေတ္တာ နည်းခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ကဲစွာအပြစ်ပေးခဲ့ခြင်း ပြုမိခဲ့လျှင် ကလေးငယ်၏စိတ်နှလုံးသားကို ပွင့်လင်းအောင်ပြုလုပ်သောနည်းလမ်း များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ ကလေးများက မိဘများကိုဆန့်ကျင်ရသည့် စွပ်စွဲချက်မှာ မိဘများက သူတို့မှားယွင်းခဲ့သည်ကို ဝန်ခံခဲ့ခြင်း ဝန်ခံရန်ခက်ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမှာနသည် ကလေးငယ်အား အနာဂတ်ကာလပြုပြင်သွန်သင်ရေးတွင် ခက်ခဲလာစေပြီး ကလေးငယ်၏ စိတ်နှလုံးသား ပိတ်သွားစေသော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နေအိမ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများအား စစ်တပ်ပုံစံဖြင့် တင်းကျပ်စွာပြုမူမည့်အစား မိဘများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများနှင့်နွေးထွေး၍ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရန်ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။

**ကလေးသူငယ်များအားလှုံ့ဆော်ရန်အစွမ်းထက်သောနည်းလမ်း ၃သွယ်**

လူများသည်အဘယ်ကြောင့် လှုပ်ရှားတက်ကြွလာရသနည်းဟူသော မေးခွန်းအတွက်အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ လက် ခုပ်တီးအားပေးခြင်း လူထုပရိသတ်ကအားပေးခြင်း ချီးမြှောက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တာရှည်ခံသော လှုံ့ဆော်မှုကမူ အတွင်းစိတ်မှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို အသုံးပြု၍သူချမှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ကို အောင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည်ဆိုလျှင် ထိုကလေးငယ်သည် လှုပ်ရှားတက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခံရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရည်မှန်းချက် သည်မိဘများ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများက လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ထိုရည်မှန်းချက်ကို ကလေးငယ်အမှန်တကယ် ချမှတ် ခြင်းဟုတ်မဟုတ်။ ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရောက်နိုင်မရောက်နိုင် ထိုကလေးငယ်သိမြင်ခြင်းရှိမရှိနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ရှိပါက သူ့ အတွက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိမရှိကို သဘောပေါက်ခြင်းရှိမရှိ တို့ကအလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးငယ်များကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဖိအားပေးခြင်းရှိမရှိ သတိထားပါ။ လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ကျင်လည် စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းတို့အကြား ပါးလွှာနူးညံ့သောအနားလိုင်း တစ်ခုရှိပါသည်။ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့က ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များ အတွက်ကလေးများကို နယ်ရုပ်ကလေးများသဖွယ် အသုံးမပြုမိကြရန် အထူးသတိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဖခင်တစ်ဦးက ကလေး တစ်ဦးအား ဘောလုံးကစားရန် ဖိအားပေးသည်ကို သင်တွေ့ဖူးပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖိအားပေးခြင်းသည် ကလေး၏လိုအပ်ချက်မဟုတ် ပေ။ ဖခင်၏လိုအပ်ချက်သာဖြစ်သည်။

စစ်မှန်သောလှုံ့ဆော်မှုသည် အကြောင်းအချက်တစ်ရပ်မှ သို့မဟုတ် အကြောင်းအချက်နှစ်ရပ် ဆက်စပ်မှုမှပေါ်ပေါက်လာရ သည်။

၁။ ရယူလိုသောဆန္ဒ

၂။ ဆုံးရှုံးခြင်းကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှု

ခရစ္စမတ်နံနက်ခင်းတွင် နီးလာသောကလေးတစ်ဦးကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သူ့အားစောစီးစွာ အိပ်ယာထရန် လှုံ့ဆော်ဖို့မလိုပါ။ သူ့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာက စောင့်မျှော်နေသည်ကို သူသိရှိထားသဖြင့် အိပ်ရာမှလှမ်းဆတ်စွာ ခုန်ထွက်လာခဲ့သည်။ ထိုကလေးမျိုးသည်သူ၏လက်ကို မီးနှင့်ထိတွေ့လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမူ သူသည်နာကြင်မှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်၍ဖြစ်ပြီး ထိုကြောက်လန့်မှုက မီးကိုရှောင်ကြဉ်ရန် သူ့အားလှုံ့ဆော်ခဲ့၍ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကလေးငယ်၏သဘာဝအလျောက်အာရုံညွှတ်ကိုင်မှုကိုအသုံးပြုပါ။ ကလေးများ၏မတူညီသော စိတ်နေသဘောထား၅မျိုး။

ကလေးများတွင်မတူညီသောစိတ်နေသဘောထား အနည်းဆုံး ၅မျိုးရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ (အောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။)

### အစွဲကြီးသောစိတ်ဓါတ်

#### ယေဘုယျစရိုက်လက္ခဏာများ

- သူတို့သာအမြဲတန်း မှန်ကန်သည်ဟုယုံကြည်လေ့ရှိသည်။
- အမြဲတန်း ဝေဖန်တတ်ပြီး သူတစ်ပါး၏အမှားများကို ထောက်ပြလေ့ရှိသည်။
- အပြည့်စုံဆုံးကိုမှ လိုချင်သောသဘောထားရှိသည်။
- မှန်ကန်သောလမ်းနှင့် မှားယွင်းသောလမ်းရှိကြောင်း ယုံကြည်သည်။
- အလျင်စလိုစိတ်ပျက်တတ်သော မဆင်မခြင်ပြောတတ်သော သဘောရှိသည်။
- လုပ်ငန်းတစ်ခုကို မှန်ကန်စွာလုပ်ချင်သည်။ သို့မဟုတ် မလုပ်ဘဲလည်းနေချင်သည်။
- အပျက်သဘောဆောင်သောအတွေးရှိသည်။
- ဇွဲရှိသည်။
- အလွန်သစ္စာရှိသည်။
- အခြားသူများနှင့် ပတ်သက်သောအပြုအမူများကို မှတ်မိလေ့ရှိသည်။
- ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်ရပ်များကြောင့် စိတ်ပျော့ပျောင်းနိုင်သည်။

#### လှုံ့ဆော်ရာတွင် အောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်များ

- ကိစ္စများကို ပြည့်ဝစွာရှင်းပြရေးအတွက် အချိန်ယူပါ။ အကြောင်းမူ အချို့ကိစ္စများသည် မှန်ကန်သည်ဟု သူတို့စိတ်တွင် တစ်ကြိမ်စွဲမှတ်သွားလျှင် လိုက်နာလေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ သူတို့၏အရည်အသွေးကို ညှိသည်ဟုမယူဆပါနှင့်။ သူတို့အား ရိုးသားသောသောကနှင့် မျက်ရည်တို့ဖြင့် လှုံ့ဆော်နိုင်သော်လည်း မရိုးသားသော သို့မဟုတ် တမင်ကျင်လည်စွာ ဖန်တီးသောလှုံ့ဆော်မှု ဟုတ်မဟုတ်အကဲခတ်ရာတွင် အလွန်ပင်ကျွမ်းကျင်ကြပါသည်။
- အချိန်လုံလောက်စွာ ရယူနိုင်လျှင် သူတို့ဘယ်နေရာတွင် မှားကြောင်းကိုသိလိုကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးသားမှုရှိမရှိနှင့်သူတို့အမှန်တကယ် နားလည်လာသည်တိုင် စောင့်ဆိုင်းစိတ်၌ ရှိမရှိကို သူတို့ကောင်းစွာသဘောပေါက်ကြပါသည်။
- သူတို့နှင့်တာရှည် အငြင်းပွားမှုများကို ရှောင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့မှန်သည်ဟုယူဆထားသောအရာကို ဆွေးနွေးရေးတွင် အနည်းငယ်ဟန်ဆောင်တတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

### ရွှင်လန်းတက်ကြွသောခေါင်းအောင်စိတ်ဓါတ်

#### ယေဘုယျစရိုက်လက္ခဏာများ

- ကျွမ်းကျင်လိမ်မာပါးနပ်သော
- စိတ်အားထက်သန်သော
- စည်းကမ်းမထားတတ်သော

- တုန့်ပြန်တတ်သော
- မြင့်တင်ပေးတတ်သော
- အတွင်းစိတ်ကိုပေါ်လွင်စေသော
- ကူညီတတ်သောစိတ်ရှိသော
- တီထွင်ဖန်တီးတတ်သော
- ချဉ်းကပ်တတ်သော
- နွေးထွေးတတ်သော
- ဆက်ဆံတတ်သော
- စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော

**လှုံ့ဆော်ရာတွင်ဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်များ**

- သူတို့၏အယူအဆများနှင့် အကြံဉာဏ်များကိုလေ့လာပါ။ သဘာဝကျသော နည်းလမ်းဖြင့် သူတို့၏ရည်မှန်းချက်များသို့ ရောက်ရှိစေမည့်နည်းလမ်းများကို ကူညီစဉ်းစားပေးပါ။
- ရွှင်လန်းတက်ကြွသော ခေါင်းဆောင်စိတ်ရှိသူများတွင် အရာရာတိုင်းအပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့အားလှုံ့ဆော်သောအခါ ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှု အရှိဆုံးအရာများကို ရှာဖွေပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုအဆင့်နှင့် ညီညွတ်သောရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်ပါ။
- သူတို့လက်ခံသော စိတ်ကူးများကို နှစ်သက်သော မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးကို တုန့်ပြန်မှုအပြုဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- သူတို့အနေဖြင့် ပြဿနာတစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့လျှင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများကို ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အဖြေကိုရွေးခွင့်ပေးပါ။ မိဘတစ်ဦးအဖြစ်သာ ကူညီပါ။
- သင်သဘောမတူလျှင် တာရှည်မငြင်းပါနှင့်။ သူတို့တိုင် နိုင်လိုစိတ်ပြင်းထန်ကြသည်။
- သင်မမျှော်လင့်သောအရာကို မလုပ်လိုဘဲ သင်မျှော်လင့်သောအရာကိုသာ လုပ်လိုစိတ်ရှိကြသည်။

**ငြိမ်းချမ်းရေး (ရွှေ့ပြည်အေး) စိတ်ဓါတ်**

**ယေဘုယျစရိုက်လက္ခဏာများ**

- အခြားသူများနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သော
- တိမ်းညွတ်လွယ်သော
- မှီခိုတတ်သော
- ကူညီပံ့ပိုးတတ်သော
- နူးညံ့သောနှလုံးသားရှိသော
- သဘောတူလွယ်သော
- အလျှော့မပေးသော ငြင်းခုံမှုကို ရှောင်ရှားလိုသော
- မိမိကိုယ်ကိုသာ တစ်နည်းနည်းဖြင့် စိတ်ဝင်စားသော
- ပဋိပက္ခမဖြစ်စေရန် သူတစ်ပါးပြောဆိုပြုလုပ်သည်ကို သတိထားသော
- ပပလွှားလွှားမနေတတ်သော

**လှုံ့ဆော်ရာတွင်ဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်များ**

- သူတို့အား တစ်သီးပုဂ္ဂလလူသားတစ်ဦးအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ကချစ်ခင်ကြောင်း သူတို့သိရန်လိုအပ်သည်။
- မူသေသတ်မှန်မှုကို တုန့်ပြန်လေ့ရှိကြသည်။
- သူတို့က မိတ်ဆွေအဖြစ် သတ်မှတ်သူကိုသာ တုန့်ပြန်လေ့ရှိသည်။
- သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရည်မှန်းချက်များကို စိတ်ရှည်စွာစူးစမ်းလေ့လာပါ။ ထိုရည်မှန်းချက်များသို့ ရောက်အောင်လှုံ့ဆော်ပါ။
- ငြိမ်းချမ်းရေးစိတ်ဓါတ်ရှိသူများက သဘောမတူလျှင် ထိုသဘောမတူညီမှုကို ကန့်ကွက်မည့်အစား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခံစားမှုများနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဆွေးနွေးရန်အားပေးပါ။
- ခက်ထန်မှု သို့မဟုတ် တောင်းဆိုသောသဘောထားမှုကို ရှောင်ပါ။ အကြောင်းမူ သူတို့သည်ထိပါးကျူးလွန်ခံရလျှင် ခေါင်းမာတတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

- သဘောမတူညီမှုများ ဖြစ်လာလျှင် သူတို့အားညင်သာစွာထိကိုင့်၍ “မင်းသိမ်ခံစားနေရတယ် မဟုတ်လား။ မင်းကိုဒီလို မခံစားချင်ဘူးဆိုတာ ငါသိတယ်။ အေးဆေးတော့မှ ဒီကိစ္စဆွေးနွေးကြမယ်လေ” ဟုသိမ်မွေ့စွာပြောပါ။

### ကူညီလိုသောစိတ်ဓါတ်

#### ယေဘုယျစရိုက်လက္ခဏာများ

- ငြိမ်းချမ်းရေးစိတ်ဓါတ်နှင့် သဘောလက္ခဏာတူသည်။ သို့သော် လူများအားဂရုဏာသက်နေရုံထက် ပို၍ကူညီလိုစိတ်ထက် သန်သည်။

- တိကျမှန်ကန်လိုသော သဘောရှိသည်။ သူ့နည်းလမ်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းဟုမှတ်ယူသည်။

- အမှီအခိုကင်းသော
- စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သော
- ရေရှည်စီမံလျာထားမှုကို ရှောင်ကြဉ်သော
- ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲလိုသဖြင့် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သော
- ကိုယ်စားခိုင်းသည်ထက် ကိုယ်တိုင်လုပ်လိုသော
- တာဝန်ခံမှုလွန်ကဲလေ့ရှိသော

#### လှုံ့ဆော်ရာတွင်အောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်များ

- စစ်မှန်ရိုးသားသော ချီးမွမ်းမှုကိုသဘောကျသည်။
- သူတို့အား တိကျသောအလုပ်တစ်ခုလုပ်ရန် သင်မြှော်မှန်းထားလျှင် ထိုအလုပ်ကိုရှောင်လေ့ရှိပြီး အခြားသူမြှော်မှန်းမထားသောအလုပ်ကိုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။
- တစ်နေ့တည်းတွင် သူတို့ပြီးစီးနိုင်သည်ထက်ပို၍ များစွာပြီးစီးအောင်ကြိုးစားလေသဖြင့် စိတ်ရှုတ်ထွေးလာတတ်သည်။ သူတို့၏တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းကို စုစည်းနိုင်ရန်ကူညီပါ။ သို့သော် ထိုအစီအစဉ်အတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာရမည်ဟု မတောင်းဆိုပါနှင့်။
- သီးခြားလုပ်ငန်း အစီအစဉ်တစ်ခုအတွက် သူတို့၏အကူအညီကို ရယူလိုပါက ထိုလုပ်ငန်းကို သူတို့ရှေ့တွင် စတင်ပါ။ သူတို့ကူညီလာသည်အထိစောင့်ဆိုင်းနေခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုအလုပ်ကို သင်၏အကူအညီမပါဘဲ သူတို့ဘာသာ ပြီးစီးအောင်လုပ်ဆောင်လိုလေ့ရှိပါသည်။

### တွန်းအားပေးသောစိတ်ဓါတ်

#### ယေဘုယျစရိုက်လက္ခဏာများ

- ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းသော
- သီးခြားနေတတ်သော
- အမှီအခိုကင်းသော
- ယှဉ်ပြိုင်လိုသော
- အစပျိုးဆောင်ရွက်တတ်သော
- ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာသော
- စိတ်ဓါတ်မာသော
- လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်တတ်သော
- ခက်ထန်သော
- သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသော
- အဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်သော

လှူဆောင်ရာတွင်ဆောင်ရွက်ရန်ရှောင်ရန်များ

- သူတို့၏ အပြုအမူ၏ရလဒ်ကိုသိမြင်၍ ကူညီပါ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါစေ။
- ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းထက် ဘာဖြစ်လာမည်ကိုပို၍ စိတ်ဝင်စားကြသည်။
- အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ငြင်းခုံမိလျှင် ခံစားချက်ကိုမဖော်ပြဘဲ အကျိုးအကြောင်းနှင့် အကြံဉာဏ်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။

တွန်းအားပေးသော စိတ်ဓါတ်ရှိသူများကို အေးဆေးပြီးရည်ရွယ်ချက်ရှိသော အကျိုးအကြောင်းများနှင့် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါကိုယ်ရည်သွေးပုံစံ တစ်ခုချင်းစီအတွင်း ကလေးများ၏အပြုအမူပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူကား မွေးဖွားသည့်အစီအစဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ပထမဦးစွာမွေးဖွားသော ပို၍ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်တတ်ပါသည်။ အချို့သောအကြောင်းအခြင်းအရာများသည်လည်း စိတ်သလောထားကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။ ဥပမာ တစ်ဦးတည်းသော သားသမီးဖြစ်ခြင်း မိဘတစ်ဦးတည်းနှင့်နေရခြင်း မိန်းကလေးချည်းသာ ရှိသောမိသားစုတွင် တစ်ဦးတည်းသော ယောက်ျားကလေးဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့်။

ကလေးတစ်ဦးအား သူ/သူမ၏ သဘာဝအလျောက် အာရုံညွတ်ကိုင်းမှုကို အသုံးပြု၍လှုံ့ဆော်ရာတွင် ကလေးငယ်၏ အဓိကစိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာရန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအသိပညာကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကိုစားသောက်တတ်ရန် အကျိုးရှိသော စာပေများကိုဖတ်မှတ်ရန်နှင့် အခြားအကျိုးရှိသော အလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်တတ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ ၁၀နှစ်သား မိုက်ကယ်ကသူသည် ကြေးစားဘောလုံးသမားတစ်ဦး ဖြစ်လိုကြောင်းပြောသောအခါ ထိုရည်မှန်းချက်ကို အသုံးပြု၍ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အားအာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးရန်နှင့် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုဂရုစိုက်ရန် လှုံ့ဆော်ခဲ့ကြသည်။ “ဘောလုံးသမားထဲမှာ ပိန်ဒြီးချည်နဲ့နေတဲ့ ကစားသမားကို တွေ့ဖူးလို့လား” ဟုသူ့ကိုမေးခဲ့သည်။ ယခုအခါတွင်မူ သူသည် တိရိစ္ဆာန်ရုံတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းချင်လာပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် တိရိစ္ဆာန်ဥယျာဉ်များစွာရှိသွားရောက်ကာ တိရိစ္ဆာန်ရုံထိန်းသိမ်းသူကောင်းတစ်ဦးတွင် ရှိရမည့်အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးကြသည်။ တိရိစ္ဆာန်ရုံတစ်ရုံ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ အစီအစဉ်ကျရမည်ဖြစ်သောကြောင့် သူ၏အခန်းကိုလည်း ပို၍သပ်ရပ်စွာ ထားတတ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့ပေးသည်။ တိရိစ္ဆာန်နှင့် ပတ်သက်သောစာအုပ်များကိုသူ့အားပေး၍ ဖတ်ရန်တိုက်တွန်းကာ ကျောင်းစာများကို လိုက်နိုင်အောင်လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။ သူသည် တိရိစ္ဆာန်များကို စိတ်ဝင်စားသဖြင့် သုတေသနစာစောင်များ ရေးသားခြင်းကိုအလွန်နှစ်ခြိုက်ပေသည်။

မိဘများသည် ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို အသုံးပြု၍ လှုံ့ဆော်ရာတွင် တိုးတက်မှုရလဒ်မှာ မယုံကြည်နိုင်စရာကောင်းလှသည်။ သူ၏ စိတ်ဝင်စားမှုဖြင့် လှုံ့ဆော်ခြင်းသည် သူ၏စိတ်ဓါတ်အတွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၍ ထိရောက်မှုရှိလှပေသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ဆင်ခြင်ရာတွင် မိဘများအနေနှင့် သီးခြား “စိတ်ညွတ်ကိုင်းမှု” တစ်ခုအတွင်းသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် “တွန်းအား” မပေးမိရန် သတိပြုရမည်။ လူတို့သည် အခြားသူများ၏ စိတ်သဘောထားများကို ကူးပြောင်းလက်ခံတတ်ကြသောကြောင့် ဤစိတ်သဘောထား ၅ခုကိုလမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးစွဲရန်ဖြစ်ပြီး တင်းကျပ်သောပုံစံအဖြစ် မသုံးစွဲသင့်ပါ။ “မင်းဟာသိပ်အစွဲကြီးတဲ့ကောင်ပဲ အမြဲတန်းဒီလိုချည်းပဲ” ဟူသောစကားမျိုးသုံးလျှင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ သူတို့သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပုံစံကိုအချိန်မီပြောင်းလဲ နိုင်စွမ်းရှိကြသည်ကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

၂။ “ဆား” စည်းမျဉ်းကိုအသုံးပြုပါ။

“ဆား” စည်းမျဉ်းတွင် မိဘတစ်ဦးက အရေးကြီးသည်ဟု ယုံကြည်ထားသော သီးခြားအခြင်းအရာများကို ကလေးငယ်အား သင်ကြားပေးရာ၌ ကလေးငယ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို အသုံးပြုပေးပါသည်။

“မြင်းတစ်ကောင်အား ရေထဲသို့ဖြတ်ကူးရန်ဆွဲသွား၍ရသည်။ မျဉ်းအား ရေသောက်ခိုင်းရန် တတ်နိုင်မည်မဟုတ်” ဟူသော စကားကိုရင်းနှီးကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုစကားသည်အလုံးစုံတော့ မမှန်ကန်နိုင်ပါ။ သို့သော် မြင်းအားဂျုံထဲတွင် ဆားစိုကို ထည့်ပေးက ထိုမြင်းရေငတ်လာပေလိမ့်မည်။ ရေသောက်ချင်လာပေလိမ့်မည်။ ဂျုံထဲတွင် ဆားများများထည့်လေလေ မြင်းသည်ပို၍ရေငတ်လာလေလေ ရေသောက်ချင်လာလေလေ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဆား စည်းမျဉ်းကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုရာတွင် စူးစမ်းလိုစိတ်ကို ဖန်တီးပေးသည်။ ဆားကိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် လမ်းညွှန်အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ သင်ဆက်သွယ်သည့် ကိစ္စကိုတိကျစွာ သတ်မှတ်ပါ။
- ၂။ နားထောင်နေသူ၏ အရေးကြီးဆုံးသောစိတ်ဝင်စားမှုများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။
- ၃။ သူတို့၏ မြင့်မားစွာစိတ်ဝင်စားသော ကဏ္ဍကိုအသုံးပြု၍ သူတို့ပို၍သိချင်လာအောင် သင်၏စိတ်ကူးကို လုံလောက်စွာမျှဝေပြီး သိလိုစိတ်ကိုနှိုးဆွပါ။
- ၄။ စူးစမ်းလိုစိတ်ဖြင့်တက်လာစေသည့် မေးခွန်းများမေးပါ။

၅။ သင့်ကလေးငယ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အာရုံစိုက်မှုကို အပြည့်အဝရရှိပါက သင်၏အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်ကို ဆက်သွယ်ပြောကြားပါ။

မကြာသေးမီက မိုက်ကိုအရေးကြီးသော သင်ခန်းစာတစ်ခုအား ကျွန်ုပ်သင်ကြားပေးချင်နေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်က “ဟေး တို့နှစ် ယောက်တည်း သမ္မာကျမ်းစာအကြောင်းပြောရရင် မကောင်းဘူးလား” ဟုမေးခဲ့လျှင် မည်သို့ဖြေမည်ကို သင်စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ “ဟုတ်ကဲ့ ဖေဖေနောက်တော့ ပြောကတော့ပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား” သို့မဟုတ် “ဟင့်အင်း အဲဒီအထဲက တစ်ခုခုကိုပြန်မပြောချင်ပါဘူး” ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်မိသားစုတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပြီး သူတို့ဘဝအတွက် ကျွန်ုပ်ကအရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသောအရာများကို ကလေးများ ကစိတ်ဝင်စားလေ့ မရှိကြပါ။ သို့သော် သူတို့စိတ်ဝင်စားသောအရာများတွင် ဆားခတ်၍သူတို့စိတ်ဝင်စားသော အခြားအရာများကို ဆက်စပ်ရယူခဲ့ပါသည်။ မိုက်အား ဆားစည်းမျဉ်းကို အသုံးပြုခဲ့ပုံမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။

“ဟေး မိုက် သားကိုပုံပြောပြစေချင်သလား” ကျွန်ုပ်ကမေးပါသည်။ မိုက်က “ဟင့်အင်း သားကစားနေတယ် ဖေဖေ။ နောက် မှပြောတော့နော်” ဟုပြန်ဖြေပါသည်။ “ကောင်းပြီလေ ဒါဖြင့်ရင် တောင်တန်းတွေပေါ်မှာနေပြီး အင်မတန်မိုက်တဲ့ဆိုးတဲ့ လူကြမ်းကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက သိပ်ပြီးသန်မာလွန်းလို့ ချိန်းကြိုးတွေကိုတောင် ဖြတ်ပြစ်နိုင်တယ်။ သူ့ကို ဘယ်သူမှမနိုင်ဘူးတဲ့။ သူက အသံနက်ကြီးနဲ့ အော်လိုက်ရင်သူ့အနားကို ဘယ်သူမှမကပ်ရဲတော့ဘူးတဲ့”

ကျွန်ုပ်ကရပ်ထားလိုက်သည်။ မိုက်က “အဲဒါ သမ္မာကျမ်းစာထဲကလား” ဟုချက်ချင်းမေးလိုက်သည်။

“အေး ဟုတ်တယ်။ သူဘာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ကြားရင်သားယုံနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ အေးလေ နောက်တော့မှ ဒီပုံကိုပြောပြ တော့မယ်”

“ဟင့်အင်း ခုပြောပြပါဖေဖေရယ်” ထို့ကြောင့်လူ့ဘီလူးကြီးအား ဂျီးဆက်ကမည်သို့ ဆုံးမပုံအကြောင်းကို ဆက်၍ပြောပြလိုက် တော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အား စာဖတ်ရန်ဆားခတ်လေ့ရှိသော အထက်တန်းကျောင်းဆရာတစ်ဦး ရှိခဲ့သည်။ သူကစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ပြ သည်။ ကောင်းခန်းသို့ရောက်သောအခါ သူကရပ်ပြစ်လိုက်သည်။ စာအုပ်ကိုပိတ်လိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သဘာဝအတိုင်း “နောက်ပြီး ဘာဖြစ်သွားလဲ” ဟုမေးလိုက်ကြသည်။

ဆရာက “သိချင်ရင် ဖတ်ကြည့်ပေါ့” ဟုဖြေသည်။

“စာမျက်နှာ ဘယ်လောက်လဲ ဆရာ” ဟုကျွန်ုပ်တို့တောင်းပန်၍ မေးသည်။

“ဖတ်ကြည့်ရင်တွေ့မှာပေါ့”

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စာကြည့်တိုက်သို့ အပြေးအလွှားသွားကာ စာအုပ်ငှားရသည်။ စာအုပ်၏ဇာတ်သိမ်းခန်းကို ရောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်ခဲ့ရလေသည်။

တယ်လီဗွီးရှင်းတွင် လာမည့်အစီအစဉ်ကို သင့်အားစက္ကန့် ၃၀-၄၀ခန့်သာ ပြလေ့ရှိသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားဆုံး မြင်ကွင်းကိုသာပြ ပြီး မည်သို့ဇာတ်သိမ်းသည်ကို သင့်အားသိခွင့်မပေးပါ။ ကားဖြင့် လိုက်သောမြင်ကွင်းတစ်ခုတွင် ကားက အခက်အခဲတစ်ခုပေါ်ပုံတက် ကျော်လွှားနေပုံကိုသာ ပြသည်။ သို့သော် ထိုကားပျက်စီးသွားခြင်း ရှိမရှိသင်သိလိုပါက ထိုဇာတ်လမ်းကိုစောင့်ကြည့်ရန်သာ ဖြစ်ပေ သည်။

တီးတိုးစကား သို့မဟုတ် ကောလဟာလသည် ဆားစည်းမျဉ်းကို မကောင်းသောနည်းလမ်းအဖြစ် သုံးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင် သည်တစ်ဦးတစ်ယောက်သို့သွား၍ “ငါဒီကိစ္စတွေ ကြားခဲ့တယ်လို့ မင်းထင်မှာမဟုတ်ဘူး” ဟုပြောကြည့်လျှင် “ဘာကိစ္စတွေလဲ” ဟု ချက်ချင်းပြန်မေးပါလိမ့်မည်။ ဆက်၍ “ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှမပြောပါဘူးလို့ ကတိပေးထားတယ်” ဟုပြောလျှင် သင်သည်ဆားကို အနည်းငယ်ပို၍ ခတ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆားစည်းမျဉ်းကို မကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုလျှင်အလွန်ပင် ထိရောက် လှသည်။ ယင်းကို အလွန်အပျက်သဘောဆောင်သော ပရိယာယ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းအ ဖြစ်လည်း အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၃။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်စေသော အရိပ်ပြစကားလုံးများကိုသုံးပါ။

စိတ်ထိခိုက်လွယ်စေသော အရိပ်ပြစကားလုံးတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှန်တကယ်အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးအတွေ့ အကြုံတစ်ခုနှင့်အတူ ပေါင်းစည်းနေပါသည်။

သူမ၏ဖခင်ကို သူမ၏စကားကိုနားထောင်ရန်နှင့် သူမအပေါ်နားလည်လာစေရန် သူမမည်သို့လှုံ့ဆော်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါ သည်။ သူမအား စိတ်ဒုက္ခရောက်စေသောကိစ္စကို သူမ၏ဖခင်လုပ်ငန်းဖြစ်သော ကားအင်ဂျင်စက်တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်ကာ စိတ်ထိခိုက် လွယ်စေသော အရိပ်ပြစကားကိုအသုံးပြုခဲ့သည်။

“ဖေဖေ ကားတစ်စီးကို အင်ဂျင်ကိုင်ပြီးတဲ့အခါ စက်ကတော့ နိုးသွားပြီ။ ဒါပေမဲ့စက်သံမမှန်သေးဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ပိုင်ရှင်ကပြန်ယူ သွားတယ်။ ပြီးတော့သူက အင်ဂျင်ကောင်းကောင်းမမှန်သေးဘူးလို့ပြောတော့ ဖေဖေက ကားပြင်တဲ့ပစ္စည်းတွေဆွဲထုတ်လာပြီး အစအဆုံးပြန်စစ်ကြည့်တယ်။ အားလုံးသေချာတယ်။ ပြီးမှ သာမန်အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုကို ညှိပေးလိုက်တော့ ကားအင်ဂျင်သံညက်

သွားတယ်။ ဖေဖေဟာ တကယ့်ကိုကျွမ်းကျင်ပါတယ် ဖေဖေ။ ဖေဖေနဲ့သမီးတို့ ဆက်ဆံရေးဟာတစ်လျှောက်လုံး ညက်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစိတ်အပိုင်းကလေး တစ်ခုကတော့ညိုဖို့လိုနေတယ်။ သမီးတို့ အချိန်ယူပြီး သမီးဘက်ကအမြင်ကို ရှင်းပြပြီးတော့မှ သမီးတို့ ဆက်ဆံရေးညက်သွားအောင် အဖြေထုတ်ကြရင်ကောင်းမယ် ထင်ပါတယ်။”

ကားကိုပြန်ယူလာပြီး အသေးစားချိန်သားကိုက်မှု ပြုလုပ်ပေးခဲ့ရသည်ကို သတိရမိသောဖခင်က သူ့သမီးအားချက်ချင်းပင် နားလည်သဘောပေါက် သွားခဲ့ရသည်။ သူ့သမီး မည်သို့ခံစားခဲ့ရသည်ကို သဘောပေါက်သွားသဖြင့် သူတို့၏ ဆက်ဆံရေးလမ်း ကြောင်းတွင် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရပေသည်။

လူတစ်ဦးက အခြားသူတစ်ဦးကို နားလည်ခံစားတတ်စပြုလာလျှင် သူ၏နားလည်သဘောပေါက်မှု မြင့်မားလာပြီး သူတစ်ပါး ၏စိတ်နှလုံးသားကိုပို၍ သိမြင်လွယ်လာတတ်ပေသည်။

ဒေးဗစ် (David) နှင့် ဘတ်ရှီးဘား (Bathsheba) တို့၏ဇာတ်လမ်းတွင် စိတ်ထိခိုက်လွယ်စေသော အရိပ်ပြစကားကို ကောင်းစွာပြောတတ်သည့် နာသန် (Nathan) ကိုဘုရားသခင်က မစေလွှတ်စေချင် ဒေးဗစ်အားနောင်တရအောင် ပြောင်းလဲအောင် မလှုံဆော်နိုင်ခဲ့ပေ။

ဒေါသထွက်နေသော ဒေးဗစ်က ထိုသို့သောလူမျိုး (နာသန်၏ဇာတ်လမ်းတွင်) သေဒဏ်ထိုက်သည်ဟု တောင်းဆိုသည်ကို နာသန်က “သင်ဟာ သေဒဏ်ထိုက်သူပဲ” ဟုအရိပ်ပြစကားကို ပြောလိုက်ရာ ထိုစကား၏ စွမ်းအားကြီးမားမှုကြောင့် ဒေးဗစ်က ဘုရားသခင်အား အပြစ်မှခွင့်လွှတ်ပါရန် သောကကြီးစွာဖြင့် တောင်းပန်ခဲ့ရသည်။

ဂျီးဆက်ခရိုက်စ်သည် စိတ်ထိခိုက်လွယ်စေသော အရိပ်ပြစကားလုံးများကို အသုံးပြုရာတိုင် ပြိုင်ဘက်ကင်းသူဖြစ်သည်။ အမှန်တရားကို သင်ကြားပြသပေးရန်အတွက် သဘာဝပစ္စည်းများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ သူက “ဘုရားသခင်၏ ပိုင်နက်သည် အဖိုးတန်သော ပုလဲရတနာကိုရှာသကဲ့သို့ပင်” “မျိုးစေ့တစ်စေ့ကဲ့သို့ မြေပေါ်သို့မကျလျှင် ငါတို့မှချသေလိမ့်မည်။” ဘဝ ၏စစ်မှန်သော အမြိုက်ရသာကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ “ငါသည်သာ သိုးထိန်းကောင်းဖြစ်သည်” “ယုံကြည် မှုသည် မုံညင်းစေ့နှင့်တူသည်” “ငါသည်သာ လောကကြီး၏ မီးရှူးတန်ဆောင်ဖြစ်သည်” စသည့်စကားများကို ဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့် ခိုင်း နှိုင်းမြှောက်ကြားခဲ့ပေသည်။ ထိုသို့သော စိတ်ကိုထိခိုက်လွယ်စေသည့် စကားရိပ်များက အမှန်တရားကို ရှင်းလင်းပြသသဖြင့် လူများနား လည်သဘောပေါက်လွယ်ကြသည်။ အကြောင်းမူ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းများ စကားရိပ်များသည် လူတို့၏အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားမှုများတွင် ပါရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သောစကား၏ ထိရောက်မှုကို ကျွန်ုပ်၏အိမ်တွင်ပင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ထိုစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်သား၏တွေ့ဝေနေသော စိတ်ကို ၅မိနစ်အတွင်း ပြောင်းလဲစေနိုင်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ခရီးသွားလေ့ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး တစ်ကြိမ်ခရီးထွက်လျှင် ရက်ပေါင်းများ စွာကြာအောင် မိသားစုနှင့်ခွဲနေရတတ်သည်။ အိမ်သို့ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း မိသားစုက ကျွန်ုပ်အားဝမ်းပန်းတသာ နှုတ်ဆက်လေ့ရှိ သည်။ ကျွန်ုပ်သား ဂရက် ၁၂နှစ်သားအရွယ်တွင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ခရီးသွားရာမှ ပြန်လာ၍နှုတ်ဆက်ပြီး ကြသောအခါမှစပြီး ဂရက် တစ်ယောက် ကျွန်ုပ်ကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီခန့်မျှ ရှောင်နေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်ခရီးသွားနေစဉ် သူဘာများပြုလုပ်ခဲ့သနည်းဟု မေးရန်သို့မဟုတ် ထိကိုင်ရန်ကြိုးစားလျှင် သူက “သားတစ်ယောက်တည်းနေပါရစေ။ သားစကားမပြောချင်ဘူး” ဟုပြန်ပြောပါသည်။

ဂရက်၏ ငြင်းပယ်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်မည်မျှစိတ်ထိခိုက်ခံစားရကြောင်း ဂရက်သိစေချင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သားအဖ နှစ်ဦးတည်းသာ ညစာစားရန် သူ့ကိုအပြင်သို့ ခေါ်ထုတ်ခဲ့သည်။

“သား ဂရက် သားကဘတ်စ်ကတ်ဘောမှာ တော်တယ်။ အသင်းမှာလည်းလက်စွမ်း ပြနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုတ်တရက် ဒဏ်ရာ ရတယ်ဆိုပါစို့။ ဖေဖေတို့က သားကိုဆရာဝန်နဲ့ပြတယ်။ ဆရာဝန်က တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ကြာလို့ ဒဏ်ရာပျောက်သွားရင် ကစားလို့ရပြီ လို့ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် သားမကစားနိုင်ပေမဲ့ လေ့ကျင့်ချိန်တွေကိုတော့ သွားတယ်။ နှစ်ပတ်ကြာလို့ သားကစားဖို့ပ အဆင်သင့်ဖြစ် ပြီဆိုပြီးကွင်းထဲဆင်းတော့ ကစားဖော်တွေက သားကိုအဖက်မလုပ်ကြဘူး။ နည်းပြဆရာကတောင် သားကိုမျက်နှာလွှဲနေတယ်။ အသင်း ထဲမှာသားမပါတော့သလို သဘောထားဆက်ဆံကြတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် သားဘယ်လိုခံစားရမလဲ။”

“သိပ်ခံစားရမှာပေါ့ ဖေဖေ။ သားကွင်းထဲကိုဖြတ်တောင် မလျှောက်ချင်တော့ဘူး”

“ကဲ အဲဒါပါပဲ။ ဖေဖေခရီးကပြန်လာတယ်။ သားက ဖေဖေကိုကြိုတယ်။ ပြီးတော့ ဖေဖေကိုတစ်နာရီ နှစ်နာရီလောက်အတွေ့ မခံဘဲဆန္ဒပြတယ်။ ဖေဖေက မိသားစုတွေနဲ့စုစည်းစည်း နေချင်တယ်။ သားကဖေဖေကို လစ်လျူရှုတယ်။ ဖေဖေဘယ်လိုခံစားရမလဲ”

“သားတကယ် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ နောက်ဒီလိုဖြစ်စေရပါဘူး” ဟုပြောပါသည်။ နှစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ ကျွန်ုပ်ခရီး ထွက်ခဲ့ရပြန်သည်။ မိသားစုကို နှုတ်ဆက်ပြီး ကားထဲသို့ဝင်မည့်ဆဲဆဲတွင် ဂရက်က “လမ်းခရီးမှာချောမွေ့ပါစေ ဖေဖေ။ ဖေဖေပြန်လာ ရင် သားဆန္ဒပြတာ ခံဖို့ပြင်ထားဦးနော်” ဟုလှမ်းအော်လိုက်သဖြင့် မိသားစုအားလုံး ရယ်မောလိုက်ကြရပါသေးသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ် အိမ်ပြန်လာတိုင်း ငြင်းဆန်၍လစ်လျူရှုခြင်းကို သူဘယ်တော့မှပြုလိမ့် မဟုတ်တော့ပါ။

# ကလေးများအားလုံးအားရအောင်အားထုတ်ဖြည့်စွက်ထားသောနည်းလမ်း ၁၈ခု

၁။ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များ ရွေးချယ်ရန်ကူညီပါ။

ကလေးများအားချစ်မြတ်နိုးခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်များကို သူတို့အပေါ်တွင် အတင်းအကျပ် သတ်မှတ် စည်းကြပ်ခြင်းမပြုဘဲ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များသို့ ရောက်ရှိစေရန်ကူညီပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များ စိတ်ဝင်စားသည့် ကဏ္ဍများတွင် အောင်မြင်မှုရရှိနေသူများကို ကလေးငယ်များ သိမြင်လာစေရန် အားထုတ်ပါ။ လှုံ့ဆော်မှုအားသည် မိသားစုပြင်ပရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံမှ ရရှိလျှင်ပို၍ စွမ်းအားကြီးမားလေ့ရှိပါသည်။

၂။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ခြင်းကြောင့်ရရှိမည့် အပြုသဘောအောင်သောရလဒ်များနှင့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် များကိုမရောက်ရှိသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အပျက်သဘောအောင်သော ရလဒ်များကို ကလေးငယ်များမြင်ရောင်လာစေရန် ကူညီပါ။

ဘတ်စကက်ဘောအသင်းသည် ယမန်နှစ်က သူတို့အသင့်အား အရှက်ခွဲခဲ့သောအသင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းပြ ဆရာက ယခင်နှစ်ကစားစဉ်က ရိုက်ကူးထားသော ဗီဒီယိုအခွေကို ဆွဲထုတ်လိုက်သည်။ ဗီဒီယိုအခွေထဲတွင် ပေါ်လာသောစကားပုံသည် ထိုညက အမှန်တကယ်ကစားပုံထက်ပင် ပိုမိုဆိုးဝါးနေသေးသည်။ သူတို့အသင်းအပေါ် ပွဲကြည့်ဝါသနာအိုးများ၏ ရှုတ်ချသောမျက်နှာ ပေးများကိုလည်း ရိုက်ကူးထားသေးသည်။

ပထမတွင် ထိုအခွေသည် အသင်းအားလှုပ်ရှားအောင် စေ့ဆော်နိုင်သော အကောင်းဆုံးလက်နက် ကိရိယာမဟုတ်ပါချေ။ သို့ သော်နည်းပြဆရာက သူတို့အသင်းအကြီးအကျယ် အောင်ပွဲခံခဲ့သော အခွေတစ်ခွေကို ဆွဲထုတ်ပြသလိုက်သည်။ ထိုအခွေကမူပွဲ ကြည့်ပရိသတ်ဝါသနာအိုးများက သူတို့အသင်းအား ဟစ်အော်အားပေးလျက် “ကဲ ကြည့်စမ်း တစ်ဘက်သင်းကို မင်းတို့ဘယ်လိုမျိုး မွှေးနှောက်စကားခွဲ သလဲဆိုတာ” ဟုနည်းပြက ပြောလိုက်သည်။ “ဒီနှစ်တော့ မနှစ်ကမင်းတို့ကို သိက္ခာချတဲ့အသင်းကို ဒီလိုကစားရ မယ်။ ကဲ ဘာပြောဦးမလဲ။ သူတို့ကို တို့တွေရှုံးကြွေးဆပ်ကြစို့။”

၃။ ချီးမွမ်းခြင်း၏စွမ်းအားကိုသတိရပါ။

ယနေ့သူတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သော အမှားနှစ်ခုကို ထုတ်ဖော်မည့်အစား သူတို့ပြုလုပ်ခဲ့သော အမှန်ဆယ်ခုကို ပြောကြစို့။ ရရှိမည့်အ ကျိုးကျေးဇူးများကို သင်အံ့ဩသွားပေလိမ့်မည်။

လူအများသည် ၎င်းတို့၏ဝေဖန်မှုကို နှစ်သက်စွာချီးမွမ်းမှုဖြင့် စတင်ပြီး “သို့သော်လည်း” ဟူသောစကားဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ ရှိကြသည်။ ဥပမာ ကလေးတစ်ဦး၏ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွင် နမောန်မဲ့နိုင်သော သဘောထားကိုပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းရာတိုင် ကျွန်ုပ် တို့က “သား ဂျန်နီ ဒီတစ်ပတ်စာမေးပွဲမှာ သားအဆင့်တက်လာတာ ဖေဖေတို့တကယ်ဂုဏ်ယူတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကွဲရာသင်္ချာကိုသာကြိုး စားလိုက်ရင် ဒီထက်အဆင့်ပိုကောင်းလာမှာပဲ” ဟုပြောလေ့ ရှိကြပါသည်။

ဤကိစ္စရပ်တွင် “ဒါပေမဲ့” ဟူသောစကား သို့မရောက်မီအထိ ဂျန်နီအားတက်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုနောက် စစ်မှန်သောချီးမွမ်း ခြင်း၏ ရိုးစင်းမှုကို သူ့အနေဖြင့် မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်လာပေသည်။ သူ့အတွက် ချီးမွမ်းခြင်းဟူသည် ရှုံးနိမ့်မှုကို ကောက်ချက်ချရန် တီထွင်ဖန်တီးထားသော ဝေဖန်ချက်တစ်ရပ်ဟူသော ယူဆသွားပေမည်။ ထိုယုံကြည်ယူဆချက်သည် စွဲထင်သွားပြီး ဂျန်နီ၏ကျောင်းသင် ခန်းစာလေ့လာမှု သဘောထားကို ပြောင်းလဲသောရည်မှန်းချက်ကိုလည်း အောင်မြင်လိမ့်မည်မဟုတ်တော့ပေ။

ထိုအချက်ကို “ဒါပေမဲ့” စကားနေရာတွင် “ပြီးတော့” ဟူသောစကားအစားထိုး လိုက်ခြင်းဖြင့်လွယ်ကူစွာ ကျော်လွှားနိုင်ပေ သည်။ “သားဂျန်နီ ဒီတစ်ပတ်စာမေးပွဲမှာ သားအဆင့်တက်လာတာကို ဖေဖေတို့တကယ် ဂုဏ်ယူတယ်။ ပြီးတော့ နောက်စာမေးပွဲမှာ ဒီလိုပဲ ဆက်ပြီးကြိုးစားရင် သားရဲ့အကွဲရာသင်္ချာအမှတ်လည်း တခြားဘာသာတွေလိုတက်လာမှာပဲ”

ယခုအခါတွင် ရှုံးနိမ့်မှုကိုနောက်ဆက်တွဲ ကောက်ချက်ချသည့် စကားမပါသော ချီးမွမ်းခြင်းကို ဂျန်နီလက်ခံပေလိမ့်မည်။ သူ၏ အလေးထားအာရုံစိုက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပြောင်းလဲစေချင်သည့် အရာဘက်သို့သွယ်ဝိုက်၍ ခေါ်ယူရမည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းသည့် အတိုင်းသူလည်း ကြိုးစားအားထုတ်လာပေလိမ့်မည်။

(ဒေးလ်ကားနက်ဂျီ Dale Carnegie)

၄။ ကလေးများအားလှုပ်ရှားမှုအမျိုးအမိုးကိုပြသပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးများအား သူတို့လုပ်ချင်သည့် လှုပ်ရှားမှုကိုရွေးချယ်ခွင့် ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ တုန့်ပြန်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုနောက် သင်အတတ်နိုင်ဆုံးကူညီပါ။

၅။ ကလေးငယ်များ မှန်ကန်စွာအောင်ရွက်စေရန်မျှော်မှန်းပါ။

ကလေးငယ်များသည် သင်ကသူတို့ထံမှ အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်ခြင်း ရှိမရှိကို သိရှိလေ့ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်များက ၎င်းတို့ စွမ်းအားရှိသလောက် မဆောင်ရွက်ရပဲ အောင်မြင်သည်ကိုသိလျှင် ထိုသို့ပင်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြပါသည်။ သူတို့သည်ထက်ပိုကောင်း အောင်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဟု သင်ကမျှော်မှန်းထားသည်ကို ကလေးများသိပြန်လျှင်လည်း သင်မျှော်မှန်းထားသောအဆင့်ထက် သူတို့၏စွမ်းဆောင်ချက်ပို၍ ကျဆင်းသွားပေလိမ့်မည်။ ကလေးများအား ကြီးမားစွာမျှော်မှန်းထားလျှင် ၎င်းတို့အား မြင့်မားစွာလှုံ့ဆော်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၆။ သင်၏ကလေးငယ်များကြီးမားစွာ အောင်မြင်နိုင်သည်ကိုယုံကြည်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များ တစ်စုံတစ်ခုကိုစမ်းသပ်အားထုတ်လိုခြင်း ရှိမရှိဆက်သွယ်လေ့လာပြီး သူတို့စမ်းသပ်လိုသော အရာကိုကြိုးစားကြည့်စေသင့်သည်။ ထိုအတွင် ထိခိုက်လျှင်သော်မှ ခွင့်ပြုရပါမည်။ ကျွန်ုပ်အသက် ၄၂နှစ်တွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် တာဝေးအပြေးပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ရခြင်းမှာ ဖော်ပြပါအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ “အဘိုးကြီး တစ်ယောက် ပင်လျှင်မဖြစ်နိုင်သောအရာကို စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း သားသမီးများအား ပြသလို၍ဖြစ်ပါသည်။”

၇။ ကလေးများအား ဝီရိယပြုသဘောအောင်သော ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်များ ဖွံ့ဖြိုးအောင်ကူညီပါ။

လူငယ်တစ်ဦးသည် သူ့အားပေးထားသော ဘောလုံးနှင့်ဘတ်တံကိုငေးကြည့်နေမိသည်။ သူ့ဖခင်က အလုပ်မှအိမ်သို့ပြန်ရောက် လျှင်ဘေ့စ်ဘော ဂိုးသွင်းကစားခြင်းကို ကစားကြမည်ဟုပြောထားခဲ့သည်။ သူ့ဖခင်ပြန်ရောက်လာသောအခါ သားငယ်ကိုအိမ်နောက် ဘက်ကွက်လပ်သို့ ခေါ်ထုတ်ကာ သူ့သားငယ်ရိုက်တတ် မရိုက်တတ်ကို စမ်းကြည့်သည်။

သားငယ်က ဘောလုံးကိုပစ်မြောက်ပြီး ဘတ်တံနှင့်လွဲရိုက်လိုက်သည်။ လွဲသွားသည်။ သူ့ဖခင်က “တစ်ချက်” ဟုအော်လိုက်သည်။ လူငယ်က ဘောလုံးကိုထပ်၍ မြောက်ကာ ရိုက်လိုက်သည်။ လွဲသွားပြန်သည်။ ဖခင်က “နှစ်ချက်” ဟုပြောလိုက်သည်။ လူငယ်က ပို၍ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းကာ တတိယအကြိမ် ဘောလုံးကိုမြောက်၍ ရိုက်ပြန်သည်။ သည်တစ်ချက်လွဲသွားပြန်သည်။ တစ်ပတ်လည်၍ မြက်ခင်းပေါ်သို့လဲကျသွားသည်။ ဖခင်က “ကဲ သုံးချက်ရိုက်တာတောင် တစ်ချက်မှမထိဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ဟုမေးလိုက်သည်။

ဤတွင် အကောင်းမြင်တတ်သော သားငယ်က “သားက ဂိုးဖမ်းကောင်းတယ်နော်” ဟုပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။ အကောင်းမြင်သောတွေးခေါ် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် လှုံ့ဆော်မှုတွင်ခရီးရောက်ပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်နိမ့်သော ကလေးသည်ဘဝ၏ ရှုထောင့်စုံဖြစ်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ပြောဆိုမှု၊ မျက်နှာအမူအရာ အနာဂတ်အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းနှင့် သူ/သူမ၏ အနာဂတ်အိမ်ထောင်ရေးကိုပင် ထိခိုက်စေပါသည်။

ကျွန်ုပ်ဆွေးနွေး အကြံပေးခဲ့သော ကလေးများလူငယ်များနှင့် လူကြီးများသည်ပင် အချို့သောသူများသည် ရှုံးနိမ့်ရန်လက္ခဏာပါလာသူများဟု ထင်မှတ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များကို ၎င်းတို့အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိသော လှုပ်ရှားမှုများအနက် အနည်းဆုံးတစ်ခုတွင် ပါဝင်စေသင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း သူတို့အတွက် အနည်းဆုံးတစ်ခုခု အောင်မြင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရပါမည်။

အထက်တန်းကျောင်းတွင် ဘက်စုံကတ်ဘောနည်းပြဆရာက ကျွန်ုပ်အလွန်နှေးကြောင်း အော်ပြောသံကို ယခုတိုင်ကြားရောင်နေသေးသည်။ “စမောလေး (Smalley) မင်းသိပ်နှေးတာပဲ” ဟုသောအသံကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင်နားထဲတွင် မြည်ဟီးနေသည်။ ဖျောက်ဖျက်မပြစ်နိုင်ခဲ့ပေ။ သို့ဖြင့် ခြေခံရာလေ့ကျင့်ခန်း ထွက်ကြသောအခါ ထိုဆရာ၏ စကားသံက ကျွန်ုပ်ကိုသတိပေးသကဲ့သို့ဖြစ်နေပြီး အပြေးလိုက်ရန်ခက်ခဲနေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ နိမ့်သောကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်က ကျွန်ုပ်၏ပေးနိုင်စွမ်းကိုဟန့်တားနေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၈။ သင့်ကလေးငယ်များအားချီးမြှင့်ပါ။

မိဘများသည် ၎င်းတို့၏သမီးကလေးများ လက်မစုပ်တတ်သည့်အကျင့် ပျောက်စေရန် လက်မ မစုပ်ဘဲရက်သတ္တပတ်နေနိုင် ပါက အံ့ဩစရာတစ်ခုပေးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုနည်းဖြင့် လက်မ မစုပ်ဘဲရက်ပေါင်း ၃၀ ပြည့်သည့်နေ့တွင် သူမအားကြီးစွာ အံ့အားသင့်လောက်သော လက်ဆောင်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ချီးမြှောက်ခြင်းသည် လှုံ့ဆော်ရေးနှင့်အလေ့အကျင့် ပြောင်းလဲရေးတို့အတွက် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်များတွင် အထူးသဖြင့်ထိရောက်ပါသည်။

ကလေးငယ်များသည် အိမ်မှုကိစ္စကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်တစ်ခုပြီးစီးတိုင်း ချီးမြှောက်မှုမျှော်လင့်ရန် သင်ယူလေ့မရှိကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိပြု ကြရမည်။

၈ရက် ၁၅နှစ်သားတွင် အဓိကအိမ်မှုကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ သူ့ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သည့် အလွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်များနှင့် အလုပ်တစ်ခုချင်းပြီးစီးပါက ရရှိမည့်လုပ်ခကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြထားသည့် စာ ရင်းကိုရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် တင်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပြီးရမည့်ကိစ္စများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်မှုကိစ္စအသေးအဖွဲ့ မဟုတ်ဘဲဂိုထောင် သန်ရှင်းရေး ခြံဝင်းပေါင်းရှင်းရေး ဥယျာဉ်မြက်နှုတ်ရေးနှင့် သစ်ပင်များညီအောင် ကိုက်ညှပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အလုပ်များဖြစ်သည်။

၉။ <sup>၁</sup>သားမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ လုပ်နိုင်လို့လား <sup>၂</sup> ဟူသောမူကိုသုံးပါ။

သင့်အား တစ်စုံတစ်ယောက်က “ဒီကိစ္စအတွက် မင်းမှာအချိန်မရှိပါဘူး” သို့မဟုတ် “မင်းမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်သူလုပ်နိုင် သလဲလို့ ခေါ်လိုက်ဦးမှပဲ” ဟုပြောသည်ဆိုပါစို့။ သင်ကကျွန်ုပ်အား သဘောချင်းတူသည်ဆိုလျှင် ထိုစကားမျိုးကြောင့် မည်မျှပင်စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပါစေ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ပြီးစီးအောင်သင်လုပ်ပေးလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်ကလေးများတွင်လည်း ဤကဲ့သို့အလုပ်လုပ် ရန်လှုံ့ဆော်သည့် ပုံစံမျိုးတွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။ “ ဒီကိစ္စကို သားမလုပ်တတ်ပါဘူး” သို့မဟုတ် “ဒီကိစ္စကို လုပ်နိုင်တဲ့လူတွေလိုတယ်။ဘယ် သူ့ကိုများခေါ်ရပါ့မလဲ” ဟုပြောလျှင် ကလေးများက ထိုနေရာသို့သွားပြီး အလုပ်ကိုပြီးစီးအောင် လုပ်ကြကြောင်းတွေ့ရသည်။

ထိုစနစ်သည် အလွန်အောင်မြင်သည် ဆိုသည့်အတိုင်း သတိထား၍ သုံးစွဲရပါမည်။ ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက် နိမ့်သောလူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုနည်းသော သူတစ်ဦးအပေါ် ဤနည်းကိုသုံးမိလျှင် သူ့အားစိတ်ပျက်အားလျောစေနိုင်သည့်ပြင် ထိုအ လုပ်ကို လုံးဝလက်လျှော့သွားပေးလိမ့်မည်။

၁၀။ သင်၏ကလေးများအား သင်ကြည်ညိုလေးစားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကိုသိမြင်ပါစေ။

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးများ၏အတွင်းစိတ် လှုံ့ဆော်မှုသည် အလွန်အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်အချို့နှင့် တွေ့ဆုံပေးခြင်းဖြင့် ထင်ရှားစွာမြင့်တက်လာကြပါသည်။ ထိုသို့ထူးခြားသော တွေ့ဆုံမှုကိုလည်း သူတို့မည်သည့်အခါမျှ မမေ့ကြပါ။

ထိုသို့ထူးချွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပရုံးချင်းပွတ်တိုက်မိရေးသည် အလွန်လွယ်ကူလှပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့ဘဝကို အခြားသူများအား အထူးသဖြင့်လူငယ်များအား မျှဝေချင်ကြပါသည်။ သင်၏ ကလေးငယ်များနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းကို သဘောကျသော ဩဇာတိက္ကမကြီးဟားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များစွာရှိပါသည်။ သူတို့နှင့်အတူ သင်၏ကလေးငယ်များ မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပင်ရှိပါစေ။ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးပေးသော အရည်အသွေးအချို့က သင့်ကလေးများအပေါ် ဖြန့်ကျက်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ သင်၏ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးကို ညစာဖိတ်ကျွေးရန် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ညစာစားချိန်တွင် သူမည်သို့သာသနာ ပြုအဖွဲ့သို့စတင် ရောက်ရှိခဲ့ပုံကိုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် အတွေ့အကြုံမျှဝေပါစေ။ ထမင်းစားပြီးချိန်တွင်လည်း ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေခြင်း ဖြင့်သင်၏ကလေးများကို လှုံ့ဆော်ပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ အလားတူစွာပင် သင်ကြည်ညိုလေးစားသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် ထူးချွန်သော ထင်ရှားသောရုပ်ရှင်ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသူများက သင်ဖိတ်ခေါ်ရသည် ရည်ရွယ် ချက်ကိုသိနေပါစေ။ သင့်ကလေးများအား အကျဉ်းထောင်တစ်ခုဆီသို့ အလည်ခေါ်သွားပါ။ သင့်ကလေးများအား လူများအဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ထောင်ကျရသည်ကို အကျဉ်းထောင်အရာရှိများကို မေးခိုင်းပါ။

၁၁။ တသမတ်တည်းရှိပါစေ (ခွဲ)

တသမတ်တည်းဖြစ်ခြင်းနှင့် တဖျစ်တောက်တောက်ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောခြင်းတို့ရှုတ်ထွေးမသွားစေရန် သတိပြုပါ။ တဖျစ် တောက်တောက်ပြောခြင်းသည် အခြေခံအားဖြင့် မကောင်းမြင်ခြင်းဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်တို့လုပ်စေချင်သောအရာကို မလုပ်သော အခါဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တဖျစ်တောက်တောက်ပြောခြင်းသည် ကိုယ်ကျိုးကြည့်မှုကို ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ “အခန်းကိုစပြီး မရှင်းသေးဘူးလား။ မနေ့ကလည်းမရှင်းဘူး။ ဒီအခန်းကို ဘယ်တော့မှ ရှင်းမှလဲ”။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို လေသံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာပြောခြင်းသည် ကလေးငယ်များတွင် တွန်းကန်ဆန့်ကျင်မှုကိုဖြစ်စေတတ်ပြီး သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်လည်း

နည်းပါးသွားတတ်သည်။ သူတို့စဉ်ဆက်မပြတ်ကြားနေရသည်အတိုင်း ယုံကြည်စပြုလာလေ့ရှိသည်။ “ငါဘာကိုမှ အဆင်ပြေအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး”

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသောအရာကို စိတ်ထက်သန်စွာ တီထွင်တင်ပြပါက တသမတ်တည်းဖြစ် ရန်ခွဲရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုအချက်ကို တခြားနည်းလမ်းဖြင့် တခြားအချိန်တွင် တခြားသောလေသံကိုသုံး၍ ပြောနိုင်သည်။

**၁၂။ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါ။**

စိတ်အားထက်သန်သူတစ်ဦး အနီးအပါးတွင်ရှိနေခြင်းသည် ရယ်မောတတ်သူတစ်ဦး၏ အနီးအပါးတွင်ရှိနေခြင်းနှင့်အလားတူ သည်။ ယင်းသည် ကူးစက်တတ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် ဘာအတွက်ရယ်မောနေသည်ကို သင်မသိလျှင်သော်မှ သင်ပြီးဖြုတ်လုပ်စ ပြုမည်။ ပြီးလျှင် မပွင့်တပွင့်ရယ်လာမည်။ ထိုနောက် မကြာခင်ပင် သင်လည်းအားရပါးရ ရယ်မောပေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်စိတ်အားထက်သန်လာလျှင် မိသားစုလည်းစိတ်အားထက်သန်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် လည်းကူးစက်တတ်ပါသည်။

**၁၃။ ခိုင်မာသော ယုံကြည်စိတ်တိုးတက်ပါစေ။**

စကားသံမပါသော ဆက်သွယ်မှုသည် ကလေးငယ်များအတွက်အလွန်ပင် လှုံ့ဆော်မှုပေးတတ်သောကြောင့်ရင်း တစ်ရပ်ဖြစ် နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည်မျက်နှာအမူအရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သင်္ကေတဘာသာစကားကို နိုးကြားသိ မြင်လွယ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှုခိုင်မာလေလေ ကျွန်ုပ်တို့၏စကားသံမဲ့ဘာသာစကားက အဆိုပါယုံကြည်မှု များနှင့်ဆက်သွယ်မှုအား ကောင်းလေဖြစ်သည်။

သင်၏ဘဝကို လူပုဂ္ဂိုလ်ဘယ်နှစ်ဦးက တာရှည်စွာလွှမ်းမိုးထားခဲ့သနည်း။ ထိုအချက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုသူများသည် ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာသူများ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်ရှိ လူများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ဩဇာ သက်ရောက်မှုပို၍ ကြီးမားလာပေသည်။

**၁၄။ အပြန်အလှန်ကတိကဝတ်သဘောတူစာချုပ်များအသုံးပြုပါ။**

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်စဉ်က ပါဝင်ကူညီခဲ့လျှင် သဘောတူစာချုပ်ကို လိုက် နာစေရန် လှုံ့ဆော်ရေးတွင် အလွန်လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးငယ်များက သူတို့ဘဝတွင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်သည်ကို စောင့်ကြည့်နေကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည်စာချုပ်ပါ သက်တမ်းများကို ပြင်ဆင်ရန်သဘောတူခဲ့ ကြ၍ဖြစ်ပါသည်။

**၁၅။ ရွယ်တူများထံမှအားပေးမှု**

သင်၏ကလေးငယ်အပေါ်တွင် စွမ်းအားအကြီးမားဆုံးလွှမ်းမိုးမှုတစ်ခုမှာ နမူနာကောင်းဖြစ်သော သူ့အားစွမ်းဆောင်နိုင်ရန် အားပေးတတ်သော သူ၏ရွယ်တူအုပ်စုပင်ဖြစ်ပါသည်။

**၁၆။ အပြုသဘောအောင်သောအောင်မြင်သည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုခုတီးပါ။**

ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများသည် အချို့လုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်သောအခါ သူတို့တွင်အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများ သို့မဟုတ် ဗဟုသုတနည်းပါးသဖြင့် သူတို့ရှုံးနိမ့်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့စိုးရိမ် ထိတ်လန့်နေကြပါသည်။

ထိုသို့သောကိစ္စများတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးငယ်များလိုအပ်သော ဗဟုသုတသို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ က ကူညီပေးရမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

**၁၇။ တာဝန်ရှိမှုနှင့်ပံ့ပိုးကူညီမှု**

ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်များကို အခြားသူများနှင့် ခွဲဝေယူကြသောအခါ ထိုရည်မှန်းချက်များကို ရောက်ရှိရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား လှုံ့ဆော်ခံရမှုများ ပိုမိုမြင့်မားလာသည်။ အကြောင်းမူကား ကျွန်ုပ်တို့တွင်တာဝန်ရှိနေသည်ကို သိနေသောကြောင့်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းထားသည်နှင့် အလှမ်းကွာလွန်းအောင် တိုးတက်မှုမရရှိသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလျော့ စိတ်ပျက်မိသည်။ ထိုအခါအခြားသူများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုက ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းအားများကို မြင့်တက်လာစေပြန်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က “အခြေအနေကောင်းတယ်မို့လား” သို့မဟုတ် “မင်းလုပ်နိုင်ပါတယ်” ဟုပြောလာလျှင် အတိုင်းမသိအားတက်မိပေသည်။

**၁၈။ ညင်သာသောထိတွေ့မှုနှင့်နားထောင်ခြင်း**

ကလေးများသည် အကြောင်းအရာများစွာတို့ကြောင့် စိတ်ပျက်အားလျော့လာတတ်သည်။ ဥပမာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း တိုးတက်မှုမရှိခြင်း အိမ်ထက်အနည်းငယ်သာသူရှိနေပြီးကို သိထားခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့်ကလေးငယ်၏စွမ်းအားကို ပျောက်ကွယ်စေနိုင်သည်။ ထိုစွမ်းအားကို ပြန်လည်ရရှိစေသော အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကလေးငယ်အား တယုတယပခုံးဖက်မည့်သူ လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ပေးမည့်သူ ကျောက်ပွတ်သပ်ပေးမည့်သူတစ်ဦး ရှိနေရန်ပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က အလေးထားနားထောင်ပေးခြင်းသည်လည်း သူတို့အားစွမ်းအားများ ဖြည့်ဆည်းပေးရာရောက်ပြီး သူတို့အားစိတ်ဓါတ်ကဆင်းစေသော နေရာမှပြန်လည်စတင်လုပ်ဆောင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးရာလည်းရောက်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ငယ်နေပါက ထိခိုက်ခြင်း နားထောင်ခြင်း နည်းလမ်းဖြင့်ကြိုးစားပေးပါ။ “အဲဒီအကြောင်း ပြောပြပါဦး” ဟုပြောရင်း ကလေးငယ်၏ပခုံးကိုသင့်လက်ဖြင့် သိုင်းဖက်ရပါမည်။ “ဒီနေ့တော့သား သိပ်စိတ်ထိခိုက်သွားရပြီ မဟုတ်လား။ ဒီအကြောင်းကို ပြောပြချင်သလား” စသည်ဖြင့် လမ်းဖွင့်မေးခွန်းများကို သုံးရပါမည်။

ကလေးငယ်အား ထိခိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည်သူနှင့်အတူဝေမျှခံစားရုံသာမက သူ့အား အားပေးရာလည်းရောက်ပါသည်။ သူ့ကိုသနားခြင်းအားဖြင့် သင်ရောသူပါ နှစ်ဦးစလုံးစိတ်ဓါတ်ကျဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။ သင့်သူ့အားပြုလုပ်နေခြင်းသည် သူပြောသည်ကိုနားထောင်ရန်နှင့် သူ့အားနည်းလည်သဘောပေါက်ရန် ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်က ဇာတ်ကြောင်းပြန်ကောက်၍ မပြောမီခေတ္တအားလပ်ချိန်ပေးထားရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရာတိုင်းကိုလျင်မြန်စွာ ပြုပြင်လိုခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်၏အားအင်ကို ကုန်ခမ်းသွားစေပါသည်။ ကလေးငယ် အားချိန်ပေးပါ။ သူ့အား ထိခိုက်ခြင်း နားထောင်ခြင်းဖြင့် မည်မျှအားပြည့်ပေးရာရောက်သည်ကို အံ့ဩဖွယ်တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

အခြားသောလှုံ့ဆော်နည်းများကို အသုံးပြုရာတွင်လည်း တာရှည်ခံသော လှုံ့ဆော်မှုသည် ကလေးငယ်၏အတွင်းစိတ်မှလာသည်ကို သတိပြုရပါမည်။ အတင်းအကျပ်စေခိုင်းခြင်း ခြိမ်းခြောက်ခြင်း တံစိုးလက်ဆောင်ပေးခြင်းတို့ကဲ့သို့သော လှုံ့ဆော်မှုများမှာ ယာယီမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့၏သားသမီးများ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ရာတွင် ကူညီခြင်း သူတို့ပြီးမြောက်အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်သည်ကိုမြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သူတို့၏ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏အရင်းအမြစ်များကိုဖြစ်နိုင်သမျှ အသုံးချပံ့ပိုးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

**ကွန်ရက်အက်စပ်နေသောမိသားစု၏လျှို့ဝှက်ချက်**

**ကွန်ရက်အက်စပ်နေသောမိသားစု၏ထူးခြားသောလက္ခဏာ ၆ရပ်**

ဒေါက်တာ နစ်ကံ စတင်းနက် (Dr. Nick Stinnett) သည် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ အတွင်းကျကျရင်းနှီးသော မိသားစုများစွာ အားသုတေသနပြုမှုတစ်ရပ်ကို ကြီးကြပ်ခဲ့ရသည်။ သူက ထိုမိသားစုများအကြားတွင် တစ်သေဝေမတိမီးတူညီသော ထူးခြားသော လက္ခဏာ ၆ရပ်ကိုရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ပထမလက္ခဏာမှာ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မြင့်မားသောတန်ဖိုးထားမှုကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် ဖြစ်ခဲ့သောအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ဒေါက်တာ စတင်းနက်က “တရစပ်ပစ်ခတ်ခြင်း” ဟုခေါ်သည်။ တစ်လနှစ်လအတွင်းတွင် မိသားစုဝင်တိုင်းတွေ့ဆုံပြီး မိသားစုတစ်ဦးသည် အနည်းဆုံးတစ်မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍အခြားသော မိသားစုဝင်တိုင်းကို ချီးမွမ်းစကားပြောကြရသည်။ ထိုကိစ္စကို ပုံမှန်ဆောင်ရက်သည်။ ထိုသို့ဝတ္တရားမပျက် ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံအနည်းငယ် စိတ်ပျက်ဖွယ်ကြုံရသည်မှအပ သူတို့သည်အမြဲတန်း လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးနေကြသည်။

ဒုတိယလက္ခဏာမှာ မိသားစုသည် အတူတကွအချိန်များစွာ ဖြုန်းကြခြင်းဖြစ်သည်။

တတိယလက္ခဏာမှာ အဆိုပါ အောင်မြင်သောမိသားစုများတွင် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး ပုံစံများရှိကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့အချင်းချင်း အတူတကွစကားပြော၍ အချိန်ဖြုန်းကြသည်။ အပြန်အလှန်အလေးပေး နားထောင်ကြသည်။ အချင်းချင်းနားလည်သဘောပေါက်စွာ ဆောင်ရွက်ကြသည်။

စတုတ္ထလက္ခဏာမှာ အဆိုပါ မိသားစုများတွင် ခိုင်မြဲသော တာဝန်ခံမှုရှိကြသည်။

ပဉ္စမလက္ခဏာမှာ မိသားစုဝင်တိုင်း ဘာသာရေးအာရုံစိုက် အလေးပေးမှုမြင့်မားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆဋ္ဌမလက္ခဏာမှာ ပြဿတစ်ရပ်ကို အပြုသဘောဖြင့်ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆိုးဆုံး အခြေအနေတွင်ကျရောက်နေသော်လည်း မည်မျှအသေးငယ်ဆုံးသော အပြုသဘောလက္ခဏာ ဖြစ်ပါစေ ထိုအပြုသဘောလက္ခဏာကိုရှာဖွေကာ

ထိုအချက်ကိုပင် အလေးပေးဖြေရှင်းကြသည်။ ယင်းတို့အနက် အချက် ၂ရပ်ကို အလေးပေးတင်ပြလိုပါသည်။

**၁။ ဘဝအတွေ့အကြုံများကိုမျှဝေခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုအလွန်ပေါင်းစည်းရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အတူတကွနေရချိန်ကို မြင့်မားဆုံးဖန်တီးပြီး ခွဲခွာနေရချိန်ကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လျှော့ချခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအဓိပ္ပါယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီကဲ့သို့ မနေနိုင်ဟုဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။

သို့သော် အချိန်အများစုတွင် မိသားစုအားလုံးစုံညီစွာ ရှိနေသောအခါ၌ မိသားစုတစ်ခုအဖြစ် အချိန်များကို စုစည်းရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ ကျွန်ုပ်တို့စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရန် ကြိုးပမ်းလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ သောကြာညတိုင်းသည် မိသားစုညဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း သဘောအရ မိသားစုနှင့်အတူ ကာလတစ်ရပ်အထိအနားယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သို့သော် တစ်နေ့တာပြင်ပထွက်ခြင်းသည်လည်း မိသားစုပေါင်းစည်းရေးအတွက် အလားတူအခွင့်အလမ်းမျိုးကို ရနိုင်သည်။ မိသားစုတစ်ခုလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်သော ရယ်မောစရာကလေးများကိုပင် ရှာဖွေဖန်တီးနိုင်ပေသည်။

ထိုစည်းကမ်းသည် သားသမီးများမပါဘဲ လင်နှင့်မယားနှစ်ဦးတည်းအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။

အခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်နေရခြင်းကပင် မိသားစုစည်းလုံးညီညွတ်မှု ပိုမိုရရှိစေပါသည်။ ပြဿနာများရှိခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ စွန့်စားမှုများကိုမျှဝေရာတွင်ဖြစ်စေ အားလပ်ရပ်တွင်အတူတကွ ရှိနေခဲ့ကြရသည်ကို သတိရတမ်းတခြင်းဖြင့် မိသားစုကွန်ယက်ကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။

**၂။ အခက်အခဲများကိုအပြုသဘောဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း**

စခန်းချထွက်မည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖြစ်လာဖွယ်ရှိသော ပြဿနာများကိုထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်ကြသည်။ မိုးရွာခြင်းမှတ်ခြင်ယင်ကိစ္စ ဆီကုန်သည့်ပြဿနာ ကားတာရာပေါက်သည့်အဖြစ် ခရီးသွားချက်လက်မှတ်ပျောက်သည့်အရေး အစားအစာချက်ပြုတ်ရန်အခက်ပစ္စည်းများ မေ့ကျန်သည့်အဖြစ် စသည်တို့ကို အားလုံးတွက်ချက်ကြသည်။ ထိုသို့သော အခက်အခဲများကို မိသားစုမျှဝေဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် မိသားစုစည်းလုံးမှု ပိုမိုခိုင်မြဲစေပါသည်။

ထိုပြဿနာများ ကြုံတွေ့ပါက မိသားစုကိုချက်ချင်းလက်ငင်း စုစည်းမှုပေးစွမ်းလေ့မရှိပါ။ ဖိစီးမှုအနည်းနှင့်အများရှိတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း စိတ်ရှုတ်ထွေးမှု စိတ်ပျက်မှုများကို ဖြေသိမ့်နိုင်ကြပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုခုတွင် ဒေါသသို့မဟုတ် ဖိစီးမှုအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ရှိစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအချက်ကို မိသားစုဝင်များက သတိမူမိရန်လိုအပ်သည်။

အခြားလူ ၅ဦးနှင့်အတူ ဓါတ်လှေကားထဲတွင် ၂ရက်ခန့်မျှပိတ်မိနေသည့်အဖြစ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူတိုင်းလိုလိုပင် ဆာလောင်မှု ရေငတ်မှု ကြွက်တက်ခြင်း ကြောက်လန့်ခြင်း မသေချာခြင်းစသည့် အခက်အခဲများကို တွေ့ကြုံကြရပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ် ၅ဦးသည်တစ်ချိန်ချိန်တွင် ပြန်လည်စုစည်းမိကြသောအခါ တစ်ဦးချင်းစီ၏အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချကာ ရယ်မောမိကြပါလိမ့်မည်။ “ဒုတိယနေ့မှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာမှတ်မိသေးလား” “အိုး မှတ်မိတာပေါ့။ အဲဒီနေ့တုန်းက ကြောက်ဖို့ကောင်းလိုက်တာလေ” စိန်ခေါ်မှုများ အန္တရာယ်များ စွန့်စားမှုများနှင့်တွေ့ကြုံရလေလေ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ဒုက္ခမျှဝေခံစားခဲ့ကြသူများနှင့်ပို၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာလေလေဖြစ်ပါသည်။

**ဘဝကိုမျှဝေသည့်လက်တွေ့နည်းလမ်း ၃သွယ်**

၁။ ပုံမှန်အချိန်ဇယားကို အတူတကွရေးဆွဲပါ။ အတူတကွအချိန်ဖြုန်းရေးသည် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ထိန်းသိမ်းရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

၂။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အဓိပ္ပါယ်အပြည့်ဝဆုံးလုပ်ငန်းများကို စူးစမ်းလေ့လာပါ။ မိဘများက မိသားစုတစ်ရပ်အနေဖြင့်အတူတကွ အချိန်ဖြုန်းရန် အရေးကြီးသည်ဟု သဘောတူပြီးလျှင် ယင်းကိစ္စကို သားသမီးများနှင့် ဆွေးနွေးရပါမည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဝင်စားမှုအရှိဆုံးသော လုပ်ငန်းများကို မိဘများက ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား မေးမြန်းရပါမည်။

၃။ မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ မိသားစုအတူတကွနေနိုင်ရေးကို သတ်မှတ်ရေးဆွဲပါ။