

“ဆယ်ကျော်သက်မိဘများအတွက်”

FOR PARENTS OF TEENS

(Excerpts from a Handbook for Parents of Teens)

အရွယ်ရောက်သူအဖြစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် မိဘများက ကူညီနိုင်သောနည်းလမ်းများ

၁။ သင်၏နေအိမ်ကို သင်အတတ်နိုင်ဆုံး တည်ငြိမ်စေရန်နှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိစေရန် ဖန်တီးပါ။

၂။ သိမ်မွေ့နက်နဲပြီး အထောက်အကူပြုစေသည့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော မိသားစုလုပ်ငန်းများအား ကြီးကြပ်မှုကိုထိန်းသိမ်းထားပါ။

၃။ သူ၏အရွယ်ရောက်မှု ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လုပ်ငန်းများ၊ အထူးသဖြင့် သင့်ထံမှခပ်ခွာခွာ နေချင်သည့်လိုအပ်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သူ့တွင်အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၄။ ဟာသဉာဏ်ကွန့်မြူးတတ်သည့်စိတ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပါ။ ထိုအဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်သွားပါလိမ့်မည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးများက သင့်အားခေတ်နောက်ကျနေသည်ဟု ယူဆသောအမြင် ကျော်လွှားသွားမည်ကို သတိထားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အားလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် အလေးမထားမှုများ လွန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။

၆။ အတတ်နိုင်ဆုံး ဒီမိုကရေစီနည်းကျသော မိသားစုအယူဝါဒကို ချမှတ်ပါ။

၇။ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ခံစားချက်များနှင့်အမြင်များကို နားထောင်ပါ။ အရွယ်ရောက်စကားလများသည် ရောက်ယက်ခတ်လှုပ်ရှားတတ်သဖြင့် အတွင်းစိတ်လှုပ်ရှားလျော့ပါးခြင်းကို လက်ခံပါ။

၈။ အရည်အချင်းပြည့်လုံမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုခံလိုမှု လိုအပ်ချက်ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

၉။ တစ်ခါတစ်ရံ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ နေချင်သည့်ဆန္ဒကို လေးစားပါ။

အရွယ်ရောက်သူများနှင့်အတူနေထိုင်ခြင်း

စည်းကမ်းချမှတ်ရန် လိုအပ်သည့်ကိစ္စများအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ချမှတ်ပြီး အဆိုပါစည်းမျဉ်းများကို ၎င်းတို့အား စွဲမြဲစွာလိုက်နာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ အရွယ်ရောက်သူများက လွတ်လပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုကြသော်လည်း ကန့်သတ်ချက်များကို သူတို့အမှန်တကယ် သိချင်ကြပြီး အဆိုပါကန့်သတ်ချက်များအတွက် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည် သို့မဟုတ်ပါကလည်း အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက်များ လိုက်နာရန်ပျက်ကွက်ခြင်းအတွက် ထိတ်လန့်ကြပါလိမ့်မည်။ ကန့်သတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် အမှန်တကယ် သတိရှိနေခြင်းကို ပြဆိုသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကလေးတိုင်းတွင် ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ မြက်ခင်းကိုရိတ်ခြင်းစသည့် မည်သို့သောကိစ္စပင် ဖြစ်ပါစေ “ပုံသက်သေမှတ်ထားသော တာဝန်ဝတ္တရားများ ရှိသင့်ပါသည်။ အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ရသော စည်းကမ်းမျိုးချမှတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စည်းကမ်းချိုးဖောက်ခြင်းအတွက် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းမျိုးဖြစ်တတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုနှင့်အလှမ်းကွာသွားလေ့ ရှိပါသည်။ လိင်မှုကိစ္စကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ဆုံးသော အချို့ကိစ္စများတွင် မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် စည်းကမ်းပေါ်တွင်သာ အဆုံးစွန်အားထားခြင်း မပြုနိုင်ပါ။ သို့သော် မိသားစုအတွင်းနှစ်ရည်လများ ပညာပေးခြင်းဖြင့်သာ တည်ဆောက်ယူရလေ့ရှိပါသည်။

သင်၏ အရွယ်ရောက်သူ ကလေးတစ်ဦးအား မိသားစုနှင့်ပါဝင်ဆောင်ရွက်လိုသောစိတ် ရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ရမည်ဟုဆိုလိုပါ။ သို့သော် မိသားစုနှင့်ပတ်သက်သော အရေးကိစ္စများတွင်မူ သူ၏အကြံဉာဏ်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ကို ခွင့်ပေးပါ။ သင့်အိမ်အတွက် ဆင်ဝင်တစ်ခု ဆောက်သင့်သလား သို့မဟုတ် နောက်တွဲယာဉ်တစ်ခု ဝယ်သင့်သလား။ သင့်အလုပ်အကိုင်အတွက် အခြားမြို့တစ်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ခွင့်ရမည်ဆိုပါက ထိုသို့ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအတွက် သူမည်သို့ခံစားရသနည်း။ သူ့တွင် မိသားစုအခွင့်အရေးကို အလေးထားသည့်အသိစိတ်မျိုးမရှိလျှင် ကလေးတစ်ဦးအား မိသားစုတာဝန်များကို အလေးထားရန် မျှော်လင့်ထား၍ မရပါ။

ကလေးငယ်သည် သင်မဟုတ်။ သင့်မျှော်လင့်ချက်များ၏ ကိုယ်ပွားတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ သီးခြားလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင်အနေဖြင့် သူဦးစီးမောင်းနှင်နေသော သင်္ဘောကို (သူ့ဘဝကို) ပဲ့ကိုင်၍မရပါ။ အကြံပေးခြင်း၊ ကူညီပံ့ပိုးခြင်းသာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုများ - နားထောင်ခြင်းနှင့်ကြားခြင်း၏သက်ရောက်မှု

မိဘများနှင့်အခြားအလေးထားရသည့် လူကြီးများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကလေးများတွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများအနက် သူတို့၏ ဖွင့်ဟပြောပြချက်ကို နားမထောင်ကြခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုမခံရသဖြင့် သို့မဟုတ် နားလည်ပေးမှုမခံရခြင်းတို့လောက် ပို၍ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အရာမရှိပေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ၊ ဦးစားပေးနှစ်သက်မှုများ၊ အလိုဆန္ဒများနှင့် အတွေးအခေါ်များကိုလေးနက်စွာ ဆက်သွယ်ရန် ထပ်ကာထပ်ကာပျက်ကွက်ခြင်းသည် ထိခိုက်နာကျင်ဖွယ်ရာ ရှုထောင့်များ အလဟဿဖြစ်မှုများနှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လူပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် တန်ဖိုးထားရန် သံသယဖြစ်မှုများဆီသို့ ရှေ့မူပြန်ပေးသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားစိတ်ကို အဆုံးစွန်မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ် သွားတတ်ပေသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ကို သေချာစွာကြားနာခြင်း မပြုခြင်းကြောင့် လျော့ပါးလာသောအခါ အသိအမှတ်ပြုမည့်သူတစ်ဦးကို ရရှိအောင် ရှာဖွေသောလမ်းကြောင်းသစ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။ အလေးထားမှုရယူခြင်း နည်းစနစ်များသည် စိတ်ဝင်စားမှုအစစ်များ၊ သဘောထားမှန်များ၊ ပကတိအာရုံသိများ သို့မဟုတ် စွမ်းရည်များကို မဖော်ပြဘဲ မနေနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့မဖော်ပြသော ကလေးငယ်သည် သူ၏မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှု မြင့်မားရေးကို ရှာဖွေရာတွင် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ သွယ်ဝိုက်သော နည်းလမ်းများကိုသုံးကာ သိမ်ငယ်ခံစားချက်များ မယုံကြည်မှုများနှင့် ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေတတ်မှုများကို အခြေပြုကာ ချဉ်းကပ်မှုနှင့် ဆက်သွယ်မှုအပြုအမူနှင့် ဟန်ပန်တစ်မျိုးကို ဖန်တီးလာပေသည်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ရှောင်လွှဲနေသည့်ပုံစံမျိုး သို့မဟုတ် ရန်လိုသည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် အရေးပါသော ဩဇာရှိသော လူကြီးတစ်ဦး၏အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရယူတတ်ပေသည်။ ရန်လို၍ ကတောက်ကဆဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်ကား အခွင့်အာဏာအတွက် ရုန်းကန်ကြိုးစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို တစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ/ သူမ၏ ကိုယ်တိုင်ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်းကို နားထောင်ခံရခြင်း၊ ကြားနာခံရခြင်းသည် အလွန်ပင်စိတ်ချမ်းသာဖွယ်ကောင်းသော လူသား၏အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဘဝသစ်တစ်ခုသို့ဝင်ရောက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများသည် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို သုံးသပ်ကြည့်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ၎င်းတို့၏ လွန်ခဲ့သောအတိတ်က အတွေ့အကြုံများကို အခြေပြု၍ အဆိုပါဆက်ဆံရေးတွင် သူတို့မည်မျှ ထဲထဲဝင်ဝင်ပါဝင်ရမည်။ သူတို့ကို လူတွေကမည်သို့ လက်ခံလိမ့်မည်တို့ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိကြပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုပါစေ ကလေးငယ်များသည်ကား သူတို့အား ငြင်းပယ်ခြင်း၊ အချည်းအနီးဖြစ်စေခြင်း၊ နားလည်မှုလွှဲမှားစေခြင်းနှင့် ကန့်ကွက်ခြင်းတို့မှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် ထိုသို့သောထက်မြက်သည့် လူမှုရေးအတွေ့အကြုံမျိုးကို တွေ့ကြုံခြင်းမရှိကြသေးပါ။ သူတို့၏ ဖွင့်ဟပြောပြချက်များတွင် သူတို့၏အတွေးအခေါ်များ၊ ခံစားမှုများ၊ စိတ်ဓါတ်နှင့်ဆန္ဒ စသည်တို့အားလုံး မချွင်းမချန်ပါဝင်လေ့ရှိကြပါသည်။

ကလေးငယ်၏ လောကတွင်းဆက်သွယ်မှုများကို အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်သော ထုတ်ဖော်ပြောကြားမှုများ သို့မဟုတ် သဘာဝအလျောက်ရရှိသော ပါရမီများအဖြစ်ရရှိထားကြသည်။ ထုတ်ဖော်ပြောကြားချက်သည် လက်ခံရရှိမှုသာလျှင် အတည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ခံရရှိရန်မှာ ချီးမြှောက်ရန်မဟုတ်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယင်းဖော်ပြချက်ကို အတည်ပြုရန် သို့မဟုတ် သဘောတူရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး တစ်ဦးအား ရေလိုက်ငါးလိုက် သင်ပြုမှုခြင်းမျိုးထက် ကလေးငယ်၏ ခံစားချက်ကို ကြိုဆိုခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်းဖြင့် တုန့်ပြန်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ “ဟုတ်တာပေါ့၊ ငါကြားတယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ငါ့အတွက်တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဒီလိုကြားရတာကိုလည်း ဝမ်းသာတယ်” ဟူသောသဘောမျိုး သက်ရောက်ပါသည်။ နားထောင်သူ/ လက်ခံသူက ခေါင်းညိတ်ပြု၍ အတည်ပြုခြင်းဖြစ်သော်လည်း ယင်းသို့အတည်ပြုခြင်းကပင် ကလေးငယ်ကို အားတက်စေပါသည်။ နောက်ထပ်ဖွင့်ဟပြောပြရန် အထောက်အကူပြုသည့်ပြင် ကလေးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးလေးစားမှု တန်ဖိုးကိုမြင့်တက်စေပါသည်။ ကလေးငယ်၏ ကမ်းလှမ်းပြောကြားချက်ကို လက်ခံ၍အတည်ပြုသောအခါ ကလေးငယ်၏ အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်၏ ကမ်းလှမ်းချက်ပြောကြားချက်ကို ငြင်းပယ်ကန့်ကွက်ခံရသောအခါ ကလေးငယ်သည် ပို၍နှုတ်ပိတ်လာကာ စကားမပြောဘဲ/ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းမပြုတော့ဘဲပို၍ ကန့်သတ်ချုပ်ခြယ်ထားသော နည်းလမ်းများတွင် သူ၏စွမ်းအားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုအသုံးပြုလာပေသည်။ ကမ်းလှမ်းခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းသည် နှစ်လမ်းသွားဖြစ်စဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ရော်ဂျားစ်နှင့်မတ်စ်တာကားစ် (Rogers & Moustkas) တို့ထံမှကိုးကားချက်များ - (ကာလာစ် မတ်စ်တာကားစ် Clerk Moustakas ၏မည်သို့တို့နားထောင်ကြမည်နည်းမှ ကောက်နုတ်ချက်)

နားထောင်ခြင်းသည် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ထူးခြားသောဖန်တီးမှု စွမ်းအားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောစကားကို နားထောင်ပေးကြသော သူငယ်ချင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူတို့ဆီသို့တိုးလာစေပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကဲ့သို့သော သူတို့၏ အဝန်းအဝိုင်းအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ဝင်ရောက် ထိုင်ချင်လာအောင် စွမ်းနိုင်သူများဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောပြချင်သည်ကို နားထောင်ခံရသောအခါ ပို၍ပြောပြချင်လာသည်။ နားထောင်ခံရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အတွေးအခေါ်များ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားလာကြပြီး ဘဝထဲသို့ ဝင်ရောက်လာကာ လူအများအား လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က လူများပြောပြသည်ကို နားထောင်သောအခါတွင်လည်း

အဆိုပါ စီးကြောင်းသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်လာပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်သည့်အခါတွင်မျှ ငြီးငွေ့ခြင်းမဖြစ်စေသော အားအင်များပြန်လည်စီးဝင်လာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြနေသူများ၏ စိတ်အစီအစဉ်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့က နှစ်သက်စွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆက်မပြတ် ပြန်လည်ဖန်တီးခံနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာနာမှုဖြင့်နားထောင်ရေးအတွက်လမ်းညွှန်ချက်အချို့

၁။ ကန့်သတ်ပိုင်းခြားမှု မရှိသောအာရုံစူးစိုက်မှုပေးပါ။

၂။ ပြောသမျှအား ရပ်နားခွင့်ပေးပါ။ သူကပြောပြချင်သည်ထက်ပို၍ မြန်မြန်မပြောခိုင်းပါနှင့်။

၃။ ပြဿနာကို သင်ကဖြေရှင်းရမည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ ပြဿနာ၏ အကောင်းဆုံးအဖြေသည် ပြောပြသူထံမှပင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

၄။ ဤနေရာတွင် သင်သည် ပြောပြသူအား သူကိုယ်တိုင်ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ရေးအတွက် သင်ကကူညီနေခြင်းဖြစ်သည်။ (အယ်ဒီတာ - သို့မဟုတ် သူတို့သတ္တိရှိလာစေရန် အကူအညီပေးရမည်ဖြစ်ပြီး သို့မှသာ ဘုရားသခင်၏အဖြေကို သူတို့ရှာဖွေနိုင်ပါလိမ့်မည်။)

၅။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ဘာပြောသနည်း။ ဘယ်လိုပြောပြခဲ့သနည်းကို နားထောင်ပါ။

၆။ ပြောပြသောသူ၏ ခံစားချက်များကို အရိပ်အမြွက်ပြဆိုသည့် စကားလုံးမပါသော အမူအရာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ နားထောင်ရာတွင် မျက်လုံများရော နားများကိုပါအသုံးပြုပါ။

၇။ ပြောပြနေသော အကြောင်းအရာများထဲရှိ အနှစ်သာရနှင့် ခံစားချက်ကို သတိပြုပါ။

၈။ အနှစ်သာရနှင့် ခံစားချက်ကိုဖော်ပြသည့် စကားလုံးများကိုသုံး၍ တုန့်ပြန်ပါ။ သင်ကြားသမျှကိုသာ ပြန်ပြောပါ။ ကြားသည်ထက်ပို၍မပြောပါနှင့်။

၉။ ရိုးသားမှုရှိပါ။ ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာအချို့ကို မေ့သွားသည် သို့မဟုတ် နားမလည်ပါ စသည်ဖြင့် သင်၏ရိုးသားမှုကိုပြောပြသူ သိရှိပါစေ။

၁၀။ အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ပါ။

အားပေးခြင်း

အားပေးစကားများ

- ဒီကိစ္စက တကယ့်ကိုကောင်းတာပဲ
- သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်
- ကောင်းလှချည်လား
- တကယ်ဟန်ကျတယ်
- ကောင်းတယ် ဆက်ကြိုးစားထား
- တကယ့်ကိုတိုးတက်လာတာပဲ
- ပိုပြီးကောင်းတယ်
- ဆက်ထိန်းထား
- မင်းဒီလိုလုပ်နေချိန်မှာ အတူရှိနေရတာ ဝမ်းသာစရာပဲ
- သိပ်ကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ
- ဘယ်လောက်သေသပ်လိုက်သလဲ
- မင်းကိုယ်တိုင်စံချိန်တင်သွားပြီဟေ့
- ဒီအလုပ်မျိုးကို မင်းကျေနပ်မှာပါ။
- ဂုဏ်ယူပါတယ်ကွာ မင်းမှန်ပါတယ်
- ဟုတ်တာပေါ့ မင်းအတွက်အဆင်ပြေသွားတာပေါ့
- အံ့ဩစရာပဲ
- လှလိုက်တာ
- ဒီနေ့မင်းကြိုးစားပုံကတော့ မင်းကိုယ်တိုင်ဂုဏ်ယူရမယ်
- တကယ်ပြောင်မြောက်တာပဲ
- မင်းကူညီတာကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

- သိပ်ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မင်း (အစ်ကို၊ဖေဖေ၊အစ်မ)ကိုမပြတာလဲ
- တန်ဖိုးရှိလိုက်လေ
- တကယ့်ကိုကောင်းတဲ့ အစီရင်ခံစာဖြစ်လာမယ့်ပုံပဲ
- အလိုလေး ဘယ်လောက်ဖမ်းစားလိုက်သလဲလို့
- ဒီကိစ္စမှာ မင်းသိပ်ကြိုးစားထားပုံပဲ
- တကယ်တော်တာပဲ
- တကယ့်ဖန်တီးရှင်ပါလား
- သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်
- ကောင်းလိုက်တဲ့အယူအဆ
- ဒီလိုကြည့်ရတာစိတ်ဝင်စားစရာလေးပဲ
- ကဲ မင်းစဉ်းစားလို့ရသွားပြီပေါ့
- မင်းသဘောပေါက်သွားပြီ။
- ဒါဟာအဖြေမှန်ပဲပေါ့
- ကဲ သဲလွန်စရာသွားပြီပေါ့
- ကွက်တိ မှန်တာပဲ
- ကောင်းမှကောင်း
- တန်ဖိုးရှိတဲ့အချက်ပဲ
- အလွန်တော်တဲ့ စူးစမ်းမှုပဲ
- ဒီလိုသုံးသပ်တာ တိကျတဲ့နည်းတစ်ခုပေါ့။
- စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့အမြင်ပဲ
- မင်းတကယ့်ကို အဆင်ပြေသွားပြီ
- ဟော သဘောပေါက်သွားပြီကို
- အဆင်ကိုပြေနေတာပဲ
- မင်းလုပ်တော့လည်း အလွယ်ကလေးပါပဲလား
- အစဉ်ချောသွားပြီ

၁။ အဘယ်ကြောင့်အားပေးရသနည်း။ အားပေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

က။ ယုံကြည်စိတ်ရရှိလာစေရန်

ခ။ မိမိကိုယ်မိမိစွမ်းအား ပြည့်ဝမှုဆီသို့ တက်လှမ်းစေရန်

၂။ အာပေးမှု၏ လိုရင်းအချက်များ

က။ စိတ်ပျက်အားလျော့မှုရပ်တန့်စေရန်

- အရှက်ခွဲခြင်းဖြင့်
- အလွန်အကျွံအကာအကွယ်ပေးခြင်းဖြင့်
- နှုတ်ဖြင့် (စကားများများပြောခြင်းဖြင့်)

ခ။ မည်သို့အားပေးရမည်ကိုသဘောပေါက်ခြင်း

- ပြုလုပ်မှုကိုအလေးပေးပါ။ ပြုလုပ်သူကိုအလေးမပေးပါနှင့်။
- ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်း၏ ခံစားမှုကိုအလေးပေးပါ။
- အောင်မြင်မှု၏ ကောင်းကျိုးကိုသာအလေးပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ခုပြီးမြောက်ခြင်း ပီတဖြစ်မှုကိုသာ အလေးပေးပါ။
- “မင်းဒီလိုလုပ်တာကို သဘောကျတယ်”
- “အထူးသဖြင့် လက်ကိုင်တွေကိုကြိုက်တယ်”
- “မင်းမှာ စိတ်ကူးကောင်းတွေအများကြီး ရှိတာကိုး”

၃။ အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်မှုပြုပါ။ “ မ ဘူး ” ဟူသောစကားလုံးကိုရှောင်ပါ။

၄။ “ပြတင်းပေါက်တွေကတော့ ရယ်စရာပဲ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား” ဟူသောမေးခွန်းမျိုးဖြင့် အဆုံးသတ်သည့် ဖော်ပြချက်မျိုးကို ရှောင်ပါ။

၅။ အချက်တစ်ခုတွင် အားပေးပြီးနောက်အချက်တစ်ခုတွင် အားလျော့အောင်ပြောခြင်းမျိုး ဟုတ်မဟုတ်သတိပြုပါ။ ဥပမာ “မင်းအချိန်ကိုက်ရောက်လာတာ ဘယ်လောက်ဟန်ကျလိုက်သလဲ” “ဘာဖြစ်လို့အမြဲတန်း ဒီလိုအချိန်မမှန်ရတာလဲ”

၆။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့သောအခွင့်အရေးများနှင့် အထူးခံစားခွင့်များပေးပါ။

၇။ နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုမှုများသည် မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးလေးစားမှုအပေါ်တွင် ထိခိုက်စေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ။
က။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြုလုပ်မှုကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ အခြားသူတစ်ဦး၏ အောင်မြင်ပြီးစီးမှုနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။
ခ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင်က နှိုင်းယှဉ်လျှင်သင်က “ဒါပေမဲ့ မင်းလုပ်တဲ့နည်းလမ်းကိုပဲ သဘောကျတယ်” ဟုပြောပါ။

- ၈။ အားပေးသောအောက်ပါစကားအချို့ကိုသုံးပါ။
 - က။ ဒီစီမံချက်/အစီအစဉ်ကို ကူပြီးဆွဲပေးနိုင်မလား။
 - ခ။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီ ဘယ်လိုယူဆသလဲ။
 - ဂ။ (သဘောမတူလျှင်) မင်းဒီလိုလုပ်တာစိတ်မကောင်းဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါကမင်းအခွင့်အရေးပဲလေ။
 - ဃ။ ငါထင်တာကတော့ မင်းမှာ ဒီလိုလုပ်ခွင့်ရှိတယ်လို့။
 - င။ မင်း ကိုလုပ်နိုင်တာ ငါသိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။
 - စ။ မင်းလုပ်ခဲ့တာတွေကို သဘောကျတယ်ကွာ။
 - ဆ။ အစမှာတော့ ခက်တာချည်းပါပဲ။
 - ဇ။ ဘာဖြစ်လို့ အဆင်မပြေတာလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်
 - ဈ။ မင်းကို မ..... အောင်ခွင့်မပြုတာ ငါတကယ်ဝမ်းသာတယ်။

မိသားစုဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း

ပြဿနာ/ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည် မိသားစုဆက်ဆံရေး၏ စမ်းသပ်နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘုံ့ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်သို့ရောက်ရှိစေရန် အတူတကွဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းကို မိသားစုများအား သင်ကြားခြင်းသည် မိသားစုဝင်တိုင်း၏ ကိုယ်တိုင်တန်ဖိုးရှိမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ မိသားစုများအတွင်း အငြင်းအခန်များ၊ ဆန္ဒပြည့်ရန်ရွေးချယ်မှုများ ရှိနေခြင်းသည် တစ်ဦးသို့မဟုတ် နှစ်ဦးအပေါ်တွင်သာ ဗဟိုပြုလျက်ရှိပြီး မိသားစုဝင်တိုင်း၏ သဘောတူညီမှုသည်ကား အလိုအလျောက်ဖြစ်ခဲ့လှပေသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့်အချိန်သည် တိုတောင်းလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ယူလွန်းခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ သင့်အားပြိုင်ဆိုင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပြီး ပြိုင်ဆိုင်မှုများနှင့်အတူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း ခွဲခြား၍မရတတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်မှာ မိသားစုများအား ဆုံးဖြတ်ချက်များသို့ရောက်ရှိစေသော နည်းစနစ်တစ်ခုကို သင်ကြားပေးရန်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရာတွင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အင်အားနှင့်ထိန်းချုပ်မှုကိုများစွာ အသုံးပြုရန်မလိုဘဲပြဿနာပြေလည်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးချမှန်တတ်စေရန် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အားလုံးသဘောတူညီသောကတိပြုချက်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန်ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယင်းနည်းစနစ်သည် မိသားစုဝင်တိုင်း၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများနှင့်တစ်ဦးချင်းစီ သီးခြားဖြစ်တည်မှုကို တန်ဖိုးထားသည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းအား ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများအတွက် ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းနည်းများကို ရှာဖွေလာနိုင်စေသည်။ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အချင်းချင်းဆန့်ကျင်ဘက်တိုက်မှုမရှိဘဲ ဘုံ့ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်အတွက်အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာစေပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် ယုတ္တိနည်းကျသော အဆင့် ၆ခုရှိပါသည်။

အဆင့် (၁)

- ဖြေရှင်းရမည့်ပြဿနာ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စကို သတ်မှတ်၍အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း
- လူတိုင်းအပြန်အလှန်လက်ခံနိုင်သော အချိန်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ရန်
- လူတိုင်းတစ်စုံတစ်ခုပါဝင်ဆွေးနွေးရန်နှင့် လူတိုင်း၏ဆွေးနွေးချက်ကို သုံးသပ်ခြင်းမပြုဘဲ အလေးထားနားထောင်ရန်

- ဤအဆင့်တွင်လူတိုင်းက ပြဿနာကိုတိကျစွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိဘဲ ရပ်တန့်မထားရန်
- အဆိုပြုစေ့စပ်ထားသောအကြောင်းအရာအား လူတိုင်းကပြန်လည်ပြောပြစေခြင်းဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ရမှု ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန်
- ပြောပြသောအကြောင်းအရာများကို ပယ်ချခြင်း အပြစ်တင်ခြင်း ကိုရှောင်ကြဉ်ရန်
- အားလုံးက အပြန်အလှန်သဘောတူ လက်ခံနိုင်သော အဖြေတစ်ခုကိုတိကျရှင်းလင်းစွာ ပြောပြကြရန်

အဆင့် (၂)

- ရွေးချယ်ရန်များနှင့် ပို၍ဦးစားပေးရန်များကို ရှာဖွေရန်
- အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးရေးကို တိုက်တွန်းအားပေးရန်
- ရွေးချယ်မှုများကို စေ့စပ်စွာရှာဖွေရေးအတွက် အချိန်ယူရန်
- အဖြေများကို စာရင်းပြုစုကာ ရေးချမှတ်သားရန်
- မည်သို့ပင်အကြံပြုပါစေ အကြံပြုသောအဖြေအားလုံးကို ရေးမှတ်ရန်
- ပြောကြားလာသော/ အကြံပြုလာသောအဖြေများကို အကောင်းမြင်ဖြင့်ဖြစ်စေ အဆိုးမြင်ဖြင့်ဖြစ်စေ လက်မခံနိုင်သော အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့်ဖြစ်စေ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းမပြုရန်

အဆင့် (၃)

- ရွေးချယ်မှုများကို သုံးသပ်ရန်နှင့် တင်ကြိုစစ်ဆေးရန်
- အဖြေတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုရရှိသည်အထိ အဖြေများကို လျှော့ချပြစ်ရန်
- လူတိုင်းက ဦးစားပေးအဖြေများကို ရှင်းလင်းပြောကြားစေရန်နှင့် လက်မခံနိုင်သော ရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ပြစေရန်
- လူတိုင်းအတွက် အဖြေများ၏နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို သုံးသပ်ရန် ရွေးချယ်မှုများသည် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်မဖြစ် သုံးသပ်ရန်
- အဖြေများနှင့် ပတ်သက်သည့်ယူဆချက်ကို လူတိုင်းကပွင့်လင်းစွာပြောပြရန်

အဆင့် (၄)

- ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုသို့ရောက်ရှိခြင်း
- စေ့စပ်ညှိနှိုင်းချက်များကို အတိအလင်းဖော်ပြခြင်း
- အဓိကပြဿနာမှ လမ်းလွဲမသွားစေခြင်း
- အဖြေတစ်ခုကို နောက်ဆုံးအဖြေနှင့် ပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ် သုံးသပ်မှုမပြုခြင်း
- အားလုံးက ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုတိကျ ရှင်းလင်းစွာသဘောပေါက်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုအားလုံးက သဘောတူလက်ခံပြီး ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြောင်း သဘောတူစေခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အပြုသဘောဆောင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို အလေးပေးခြင်း သို့သော် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အားလုံးကလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုလျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောဆောင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို အလေးမပေးခြင်း
- အပြစ်ဒဏ်ပေးရန် မည်သို့ခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးမှ မပါဝင်ခြင်း
- အပြီးသတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး လူတိုင်း၏ကတိပြုချက်ကို ရယူပါ။
- မည်သူက မည်သူ့အတွက် မည်သည့်ကိစ္စကို မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို လူတိုင်းတိကျစွာသိရှိစေခြင်း

အဆင့် (၅)

- ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် ပံ့ပိုးမှုများရရှိစေရန် အချိန်ယူခြင်း

အဆင့် (၆)

- ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အစီအစဉ်ပြန်လည် ချမှတ်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးအတွက် တိကျသောအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

- ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်နိုင်ခြင်း
- လူများက သူတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းမှုများ မရရှိခဲ့လျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်အသစ်ကို ပြန်လည်စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း

မိဘများသည်လည်းလူပုဂ္ဂိုလ်များပင်ဖြစ်သည်။

၁။ မိဘများသည်လုံးဝပြည့်စုံသူများမဟုတ်ကြပါ။

ပထမအချက်အနေဖြင့် မိဘများနှင့်ဆရာများသည် လူသားများပီပီ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဘာမှမလိုအပ်လောက်အောင် ပြီးပြည့်စုံသူများဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ပြီးပြည့်စုံသူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားရန်မလိုအပ်တော့ဟူသော အတွေးအခေါ်မျိုးထားရှိခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ထို့ပြင် သူတို့အား အရွယ်ရောက်သူကလေးများကလည်း ပြီးပြည့်စုံသူများအဖြစ် ရှုမြင်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အရွယ်ရောက်သူ၏အာရုံရင့်ကျက်ရေး အစိတ်အပိုင်း မိဘများနှင့်ဆရာများ အပါအဝင် လူကြီးများတွင် စွမ်းအားများ အားနည်းချက်များ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် ကန့်သတ်ချက်များရှိကြပြီး ယင်းကန့်သတ်ချက်များသည် အမှန်တကယ် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်ကို သတိပြုမှုတိုးတက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၂။ မိဘများသည်စေ့စပ်ဆွေးနွေးလို့စိတ်ရှိကြသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ မိဘများအနေဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး ရင့်ကျက်လာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီမည်ဆိုလျှင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများဖြစ်ပေါ်သည့်အခါမျိုးတွင် အဆိုပါဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်စွမ်း ရှိရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦး အဆင်သင့်ဖြစ်နေသော အချို့ကိစ္စများအတွက် (ဥပမာ တစ်ချက်လွှတ်သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းကိုပြောင်းလဲရေး) မိဘကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက် ဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စမျိုးတွင် သူ/သူမနှင့်စေ့စပ်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

၃။ မိဘများသည်ပင် ၎င်းတို့သားသမီးများ၏ အားထားမှီခိုရာဖြစ်သည်။

တတိယအချက်မှာ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် စိတ်ကစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ရာလိုအပ်ပါက သူ့အတွက် အားထားမှီခိုရာ လိုအပ်လာသည်။ အားထားမှီခိုလိုသည့် ပူပန်စိတ်ကိုနည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ ဒေါသဖြစ်မှုသည် မိဘကစိတ်ဆိုးသဖြင့် ပြန်လည်ဖော်သောဒေါသမဟုတ်ပေ။ ၁၄နှစ်သားအရွယ်ကလေးတစ်ဦး၏ ပြင်းထန်သောဒေါသကို မိဘကကြင်နာမှုဖြင့် တုန့်ပြန်သော်လည်း အကျိုးထူးလာမည်မဟုတ်ပေ။ စင်စစ် ကလေးငယ်၏ ခံစားနေရသော သောကကိုစာနာကြောင်း အသိအမှတ်ပြုသည့် စကားတစ်ခွန်းက ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ (ဥပမာ ဖေဖေ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် သားစိတ်ဆိုးသွားတာဖေဖေသိတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သားမေမေက သိတဲ့အတိုင်းပဲလေ။ ဒီကိစ္စမှာဒီလိုမဟုတ်ဘူးလို့ ဖေဖေသူ့ကိုပြောရဦးမယ်။)

အခွင့်အရေးများ၊ ကန့်သတ်မှုများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအမြဲမပြတ် တွေ့ကြုံနေရသော ပူပန်မှုများကို လူသားတစ်ဦးပီပီ ပြန်လည်စေ့စပ်ဆွေးနွေးရေးတွင် မိဘများအနေဖြင့် ရှောင်လွှဲသော အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်သော အလိုလိုထိုးထွင်း သိမြင်မှုစွမ်းရည်မြင့်မားလာအောင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းကို အချို့ကစိတ်ကို ဖတ်နိုင်သောစွမ်းရည်ဟုခေါ်ကြသည်။ မည်သို့ပင် ခေါ်ဆိုပါစေ ယင်းသည်၁၄နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးက မည်သို့ပင်ပြောဆိုပါစေ။ သူ၏စိတ်တွင် အမှန်တကယ် အလိုရှိသောအရာကို မှန်းဆခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာတစ်ခုတင်ပြပါမည်။

အားလပ်ရက်ရှည်တစ်ခု၏ စနေနေ့ညတွင် ည ၁၁နာရီမှ နံနက် ၁နာရီအထိကြာမည့်ကပွဲတစ်ခုသို့ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လိုက်ပါခွင့်ပြုရန် အသက် ၁၄နှစ်ရှိ ဂျေးလ် (Jill) ကအပူတပြင်း တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ခွင့်ပြုရန်အတွက် မသင့်တော်သော်လည်း သူမ၏တောင်းဆိုချက်ကို ငြင်းပယ်ရန်ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်မှာ သူမအိမ်ပြန်နောက်ကျခြင်းမှလွဲ၍ အခြားမရှိပေ။ စည်းရုံးရေးနည်းဗျူဟာများကိုသုံး၍ ဆွေးနွေးပြီးနောက် ရုတ်တရက်ကြာသောအခါ သူမက မိခင်ကိုရော ကျွန်ုပ်တို့ကိုပါ ဝန်ခံခဲ့သည်။ သူမ သူငယ်ချင်းများကဖိအားပေး၍သာ တောင်းဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ထိုကပွဲအတွေ့အကြုံမျိုးကို ပါဝင်ရန်အဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်းနှင့် သူမကနားပူနားဆာတောင်းဆိုခြင်းကြောင့် မိဘများထံမှ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြေရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားခဲ့ကြောင်း ပြောပြသည်။

ထိုဖြစ်ရပ်တွင် ဂျေးလ်အတွက်ပြဿနာ နှစ်ခုရှိသည်။ တစ်ခုမှာ သူမ၏ကိုယ်ပိုင်တောင်းဆိုမှု ပြုခြင်းကိုစည်းရုံးဆွဲဆောင်သော နည်းများအသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်မှာ သူမ၏သွားသင့်မသွားသင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်မှု မသေချာသောအခါ ပြင်ပ (မိဘများ၏) ထိန်းချုပ်မှုကို မှီခိုသည့်သဘောပင်ဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးက ထိန်းချုပ်မှုအကူအညီလိုအပ်မှုကို အလိုအလျောက်ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကို အပြစ်ပေးမှုမပါဘဲ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းကား အလွန်အလွန်ခက်ခဲသော ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပညာရပ်

တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသောအချက်များကို သိမ်မွေ့စွာချဉ်းကပ်ဆက်သွယ် သိမြင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့သောချဉ်းကပ် ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် မိဘများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ပို၍အကျိုးအကြောင်းခိုင်လုံ လာပြီး ဆုံးဖြတ်ရန်ကိစ္စများကိုလည်း အလိုအလျောက် ထိုးထွင်းသိမြင်လာပေလိမ့်မည်။

နားထောင်ခြင်း - စာရေးသူ၏မေတ္တာရပ်ခံချက်

သင့်အားကျွန်ုပ်တို့ပြောသည်ကို နားထောင်ခိုင်းသောအခါ သင်ကကျွန်ုပ်တို့အား အကြံဉာဏ်စ၍ပေးပြီး ကျွန်ုပ်ပြောသည့်အ တိုင်းသင်နားမထောင်ပေ။

သင့်အား ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကို နားထောင်ခိုင်းသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ခံစားချက်များကို အလေးမထားဘဲ ကျွန်ုပ်အဘယ်ကြောင့် ဤသို့မခံစားသင့်ကြောင်း စ၍ပြောပါသည်။

သင့်အားကျွန်ုပ်ပြောပြသည်ကို နားထောင်ခိုင်းသောအခါ သင်က ကျွန်ုပ်အတွက်ချက်ချင်း ဖြေရှင်းပေးတော့မရောင် ယူဆသ ဖြင့်သင်နှင့်ကျွန်ုပ်အဆင်မပြေတော့ပေ။

နားထောင်ပါ။ ကျွန်ုပ်ပြောသည်မှာ သင်စကားပြောဖို့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်ပြောပြသည်ကို နားထောင်ရန်သာဖြစ်ပါ သည်။

အကြံပေးခြင်းသည် တန်ဖိုးမရှိပါ။ ဆင့် ၅၀ ပေးရုံနှင့် အက်ဘီနှင့်ဘီလီဂရေဟမ် (Abby & Billy) တို့ကို စာစောင်တစ် ခုထဲတွင်ပင် တွေ့နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်အတွက်ကျွန်ုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကားအကူအညီမဲ့နေသူမဟုတ်ပါ။ အားငယ်နေခြင်း စိတ်ပျက်နေခြင်းသာ ဖြစ်သော်လည်း အကူအညီမမဲ့ပါ။

ကျွန်ုပ်ဘာသာလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုကို သင်ကပြုလုပ်ပေးသောအခါ ကျွန်ုပ်တွင်စိုးရိမ် စိတ်နှင့် အရည်အချင်းမပြည့်သောစိတ် တို့ကိုတိုးပွားစေပါသည်။

သို့ရာတွင် မည်မျှပင်အကျိုးအကြောင်းမဆီလျော်ပါစေ ကျွန်ုပ်ခံစားရသည်ကို သာမန်အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တစ် ခုအဖြစ်သာ လက်ခံလျှင် သင့်ကိုနားလည်ဖို့ကျွန်ုပ် ကြိုးစားမည်မဟုတ်ဘဲ အကျိုးအကြောင်း မဆီလျော်သောခံစားမှု၏ နောက်ကွယ်ရှိ အကြောင်းတရားကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သွားလျှင်အဖြေမှာ ထင်ရှားနေပြီဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သည့်အကြံဉာဏ်မျှ မလိုအပ်ပါ။

ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိသော ခံစားမှု၏ နောက်ကွယ်ရှိ အကြောင်းအရာကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်ပြီးသောအခါ ထိုခံစားမှုကိုပို၍ သဘောပေါက်လာစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ပြောသည်ကိုသာ ကြားအောင်နားထောင်ပါ။

သင်စကားပြောချင်ပါက သင့်အလှည့်ရောက်အောင် ခဏစောင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်နားထောင်ပေးပါမည်။

(အမည်မသိ စာရေးသူ)

မိဘများအတွက် ဆက်သွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း - ခဏစောင့်မလား

- “ဖေဖေ/မေမေပြောမယ့် အလှည့်” ဟုသင့်ကလေးက မပြောမီအထိ စောင့်နေပါမလား။
- သင့်ကလေးက သင်ပြောသည်ကို နားမဝင်သောအခါ သူကနားထောင်ဟန်ဆောင်သည်ဟု သင်ယူဆပါသလား။
- သင့်ကလေးစိတ်ပူနေရသော ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သူ/သူမ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို သင်မေးကြည့်ပါသလား။
- သင့်ကလေးက သူ၏ကိုယ်ရေးကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍သင့်အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါသလား။
- သင့်ကလေးငယ်ကို ပုံမှန်အားပေးမှုပြုပါသလား။
- သင့်ကလေးငယ်ကကော သင့်ကိုအားပေးမှုပြုပါသလား။
- သင်သည် သင်ပြောချင်တာထက်ပိုပြောလေ့ရှိပြီး သင့်ကလေးအားလည်း သူပြောချင်တာထက် ပို၍ပြောစေချင်ပါသလား။
- သင့်ကလေးငယ် မည်သို့တွေး၍ မည်သို့ခံစားသည်ကို အချိန်ပေး၍နားထောင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် တောင်းဆိုပါသလား။
- သင့်ကလေးက သင်တွေးသလို သင်ခံစားသလို တွေးရန် ခံစားရန်မျှော်လင့်ပါသလား သို့မဟုတ် တောင်းဆိုပါသလား။
- စားသောက်ချိန်များတွင် မိသားစုစကားပြောရသည်ကို အဆင်ပြေသည်ဟု သင်၏မိဘများက မေးပါသလား။
- ကျွန်ုပ်၏နေအိမ်ရှိသောဘဝတွင် ကိစ္စနှစ်ခုကိုပြောင်းလဲနိုင်မည်ဆိုပါက ယင်းတို့သည်

၁။
၂။

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်ဆက်သွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း

- သူတို့ပြောရမည့်အလှည့်ရောက်သည်အထိ သင်၏မိဘများကစောင့်ဆိုင်းနေပါလား။
- မိဘများပြောဆိုသည်ကို သင်ကနားမဝင်ဘဲ နားထောင်ဟန်ဆောင်ပါသလား။
- သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကိစ္စများတွင် သင်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို သင်၏မိဘများကမေးပါသလား။
- သင့်မိဘများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များကိုသင်တောင်းခံပါသလား။
- သင်၏မိဘများကို သင်ကအားပေးမှုပြုပါသလား။
- သင်မည်သို့ခံစား၍မည်သို့ယူဆသည်ကိုပြောခြင်းဖြင့် သင့်မိဘများ၏ နားလည်မှုကို အထောက်အကူပြုအောင် ကြိုးစားပါသလား။

- သင့်မိဘများက သင့်အားဩဝါဒပေးလွန်းသည်။ ပို့ချလွန်းသည်ဟု ယူဆပါသလား။
- သင်၏အရည်အချင်းများကို သင့်မိဘများက ယုံကြည်မှုရှိသည်ဟု ယူဆပါသလား။
- စားသောက်ချိန်များတွင် မိသားစုစကားပြောရသည်ကို အဆင်ပြေသည်ဟု ယူဆပါသလား။
- ကျွန်ုပ်၏နေအိမ်ရှိ မိသားစုဘဝတွင် ကိစ္စနှစ်ကို ပြောင်းလဲမည်ဆိုပါက ယင်းနည်းတို့သည်

၁။

၂။

.....

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် အရေးမပါသူများ ဝိုင်းပယ်ခံထားရသူများကဲ့သို့ ခံစားရလေ့ရှိကြသည်။ အကြောင်းမူကား သူတို့အနေဖြင့် အမှန်တကယ်ပင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းကို ထိတ်လန့်တကြား ခံစားနေရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခါမလတ်ဆိုးလေ့ရှိကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏ကောင်းသော အပြုအမူများသည် ခေတ်ကာလအလျောက် အလုပ်ရှုတ်နေသော မိဘများ၏အလေးပေးမှုကို မရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသောအခါ ဆိုးသောအပြုအမူများဖြင့် မိဘများ၏အလေးပေးမှုကိုရယူကြ၍ ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော မိဘများ၏လစ်လျူရှုထားတတ်သော အသက်အရွယ်တွင်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား သူတို့သည်မိဘများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အလေးပေးမှု မြတ်နိုးမှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုကို ရရှိလိုသောအာသာအန္တရာယ်ပြုလေ့ရှိပါသည်။

ငယ်သောကလေးများကား အကူအညီလိုသောအရွယ်ဖြစ်သဖြင့် သူတို့ကိုပို၍အလေးပေးကြသည်။ ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် အမှန်တကယ်လိုအပ်၍ အလုပ်ရှုတ်ခံနေချိန်တွင် ဆယ်ကျော်သက်များကို လျစ်လျူရှုထားကြပေသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့ထိန်းကျောင်းတတ်သည့်အရွယ်ရောက်ပြီဟု မိဘများကယူဆထားကြသည်။ ထို့ပြင် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့စောင့်ရှောက်တတ်သကဲ့သို့ ပြုမူလေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမှီအခိုကင်းပြီးဟု ယူဆကာ အကြံဉာဏ်များ လမ်းညွှန်မှုများပင် မယူကြတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် မိဘများ၏ သဘောတရားမှာ “ကောင်းပြီးလေ။ မင်းကလွတ်လွတ်လပ်လပ်နေချင်တာကိုး။ ဒီတော့ မင်းလမ်းမင်းလျှောက်တော့။ မင်းကြိုက်သလိုလုပ်တော့” ဟူ၍ ဖြစ်လာတော့သည်။

အရွယ်ရောက်သည့် အသက်အရွယ်ကား မိဘနှင့်ကလေးများအကြား သဘောထားကွဲလွဲမှု ခိုက်ရန်ဖြစ်မှု ဒေါသထွက်မှု အများဆုံးဖြစ်တတ်သော ကာလပင်တည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများက မိဘများကိုစိတ်ပျက်စေသော မိဘများ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် သူတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာ၏သူတို့ကလေးများအပေါ်ထားရှိသည့် သဘောထားအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်လာကြသည်။ သူတို့အား စွန့်လွှတ်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ကလေးများသည် သူတို့နှင့် မသက်ဆိုင်တော့သရောင် သဘောထားကို ရပ်ရွာအားပြသလေ့ရှိလာကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း မိဘများက သူတို့ကိုလက်မခံကြသဖြင့် မိဘများကို ဆန့်ကျင်ဖီလာပြုလာတတ်ကြပါသည်။

ကလေးငယ်များအား ကောင်းလာအောင်ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း၊ တာဝန်သိတတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ခြင်း ကြိုးစား၍အမှန်တကယ်နားလည်မှုရှိကာ ၎င်းတို့၏မိဘများကို အကူအညီပေးတတ်လာအောင် သွန်သင်ပေးနိုင်မှု အခြားကလေးများကိုလည်းအထောက်အကူပြုတတ်လာအောင် သင်ကြားပေးနိုင်မှုတို့အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။