

“ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များနားထောင်လာစေရန်မည်သို့ပြောဆိုမည်နည်း”

HOW TO TALK SO YOUR TEENAGER WILL LISTEN

(By Paul W. Swets)

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

သဘောထားတစ်ရပ်မျိုးထောင်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်၏သား ဂျဒ်ဆင် (Judson) ကလေးငယ်လေးဘဝက သူ့အားစွမ်းအင်များထုတ်လွှတ်ရန်တာစူပြီး အရောင်တညီးညီးတောက်နေသည့် လူ့စွမ်းအားစု ကလေးတစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူကာ သူ၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်စဉ်ကိုလည်း အနုပညာလက်ရာမြောက်သော ခြယ်မှုန်းထုလုပ်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် ယူဆခဲ့သည်။ သူ့အားကြီးမားသော သတိ၊ ကြီးမြတ်သောအလေးထားမှုဖြင့် ပြုစုခဲ့သည်။ ယခု ကျွန်ုပ်၏သားငယ် ဆယ်ကျော်သက်သို့ ရောက်လာသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်ကသူ့အပေါ်တွင် ထားရှိသော သဘောထား မျှော်မှန်းချက်က ကျွန်ုပ်ပြောဆိုသည့်စကား ပြောဆိုပုံနည်းအတိုင်း ထင်ဟပ်နေဆဲဖြစ်သည်ကို သတိမမိသည်။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောထား၊ အယူအဆ ဖွံ့ဖြိုးမှုပေါ်တွင်လည်း လွှမ်းမိုးနေဆဲဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်ကသူ့အား အသုံးမကျသူဟု ကင်ပွန်းတပ်လျှင် သူသည် အသုံးမကျသူတစ်ဦးကဲ့သို့ပင် ပြုမူလိုပေလိမ့်မည်။ သူ့ကို ထူးချွန်အောင်မြင်သူတစ်ဦးအဖြစ် ပြုမူဆက်ဆံလျှင်ကား သူသည် ပို၍ထူးချွန်ထက်မြက်သူတစ်ဦးကဲ့သို့ ကျင့်ကြံပြုမူလာပေလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့အားပုံသွင်းမှုဖြစ်စဉ်တွင် အလွန်ပင်အန္တရာယ်နှင့် ကစားရသောအနေအထားမျိုးတွင် ရှိနေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့အားမည်သို့ သဘောထားခြင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့ပြောဆိုဆုံးမခြင်းများသည် သူမည်သို့သော လူစားမျိုးဖြစ်လာမည်ကို ပြဋ္ဌာန်းနေပေသည်။

သင်ပေးပါ။ အပြစ်မပြောပါနှင့်။ လူထုနှင့်စကားပြော ဆက်သွယ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သဒ္ဒါဖွဲ့စည်းပုံ၊ စကားအသုံးအနှုန်းနှင့် ရေးသားနည်းတို့ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့နိုင်ကောင်းသည်။ သို့သော် နားထောင်ခြင်း အတတ်ပညာကို ကျွန်ုပ်တို့အထဲကဘယ်နှစ်ဦး လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြပါသနည်း။

အလုပ်သမားများအား နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ဆက်ဆံရေးအမှားများ လျော့နည်းလာကြပြီး ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ အကျိုးအမြတ်ရရှိခဲ့ကြောင်း စပယ်ရီကော်ပိုရေးရှင်း (Sperry Corporation) က လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ နားထောင်မှုအတတ်ပညာကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးသူများသည် ထိုသို့လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း မပြုရသူများထက်ပို၍ မြင့်မားစွာလှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်း ရှိကြပြီး အမှားအယွင်းနည်းကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ပို၍ တက်ကြွပျော်ရွှင်လေ့ရှိကြကြောင်းကိုလည်း သုတေသနများက ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်တင်ခြင်းမပြုဘဲ လေ့ကျင့်သင်ကြားခံယူရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို ခံစားရရှိနိုင်ကြပါသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်ရေးအဆင့် ၅ခု

၁။ ပေါ့ပါးသောညှိနှိုင်းမှုများ။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် သူတို့အနေဖြင့် သံသယကင်းစွာ လွဲမှားတတ်သည့် အမှားအယွင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်သို့ဖြစ်ပျက်သည်။ မည်သို့သောလိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်ကိုကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မထင်မှတ်ဘဲ ပြုမူပြောဆိုလိုက်သော အသံအနိမ့်အမြင့်၊ စကားအသုံးအနှုန်း၊ မျက်နှာအမူအရာ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ နားထောင်ပုံနည်းစနစ်များသည်ပင်လျှင် ဆယ်ကျော်သက်များက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင်အမြင်လွဲမှားနိုင်ပြီး ထိုလွဲမှားသောအမြင်ဖြင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ကို တုန့်ပြန်နိုင်ပါသည်။

၂။ ဆက်သွယ်ရေးရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း။ အောက်ပါတို့မှာ ကျွန်ုပ်အား အထောက်အပံ့ပြုသော နမူနာအချို့ဖြစ်ပါသည်။

- မပြောမီကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း
- ကြားဖြတ်ပြောဆိုခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်
- အဆုံးအဖြတ်ပြုသည့်လေသံ (အသံအနိမ့်အမြင့်) မျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- အသံကိုမမြင့်ဘဲ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြောခြင်း
- စကားပြောခြင်းကို စိတ်ဝင်စားမှု မြင့်မားစေသည့်မေးခွန်းများ မေးခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်များက မိမိအားပြောဆိုစေချင်သည့်နည်းအတိုင်း သူတို့အားပြောခြင်း

၃။ စကားအသုံးအနှုန်းရွေးချယ်ခြင်း

ရွေးချယ်မှု (၁)

- သမီး - သမီးဖိနပ်တွေဘယ်မှာလဲ
- မိဘ - သမီးက ဖိနပ်ကိုဘယ်တော့မှ မသိမ်းဘူး။ ဒါကြောင့် ခဏခဏဖိနပ်ပျောက်တာ။
- သမီး - ဟုတ်လား။ မေမေကော ဘာဖြစ်လို့ ခဏခဏပျောက်တာလဲ။

ရွေးချယ်မှု (၂)

- သမီး - သမီးဖိနပ်တွေဘယ်မှာလဲ မေမေ။
- မိဘ - ထိုင်ခုံအပြာအောက်မှာ သမီးချွတ်ခဲ့တယ်ထင်တယ်။
- သမီး - ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မေမေ။

ရွေးချယ်မှု (၁)တွင် မိဘက သမီး၏အမေးကို အဆုံးအဖြတ်ပြုသည့်အဖြေဖြင့် သမီး၏အပြုအမူကိုပြုပြင်ရန် သုံးစွဲသည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာဖြစ်လာစေသည်။ ရွေးချယ်မှု (၂)တွင် မိဘက အဆုံးအဖြတ်ပြုသည့် တုန့်ပြန်မှုမျိုးမပြုလုပ်သောကြောင့် ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

၄။ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကိုအသုံးပြုခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏စုဆောင်းထားသော မှတ်ဉာဏ်များမှ လူကြီးများကကျွန်ုပ်တို့အား လေးစားစွာဆက်ဆံလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ခံစားရသည်။ မနှစ်သက်သောအသံဖြင့် အော်ဟစ်လျှင် သို့မဟုတ် အချို့ကိစ္စများတွင် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ယူဆသည်ကို အမေးခံရလျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြီးမြောက်သဖြင့် ချီးမွမ်းခံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ခံစားကြရသည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားထုတ်ယူ သိရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့ အတွေးအမြင်သစ်၊ စွမ်းရည်သစ်တို့ဖြင့် ဆက်စပ်နေသော ပြန်လည်စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆက်သွယ်ရေးပြဿနာကို အဆင်ပြေချောမွေ့စေပါလိမ့်မည်။

၅။ အကောင်းဆုံးကြိုးစားရန်ကိုယ်တိုင်တာဝန်ခံခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အလားအလာတိုးတက်သော ခြားနားမှုများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သော ကိုယ်ပိုင်အတွေးအမြင်များ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိကြသည်ဟု ယူဆပါသည်။ ထိုအတွေးအမြင်များကို မည်သို့ရှာဖွေမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ အကောင်းဆုံးကြိုးစား ဆောင်ရွက်ရန် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ခံခြင်းဖြင့် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ခံမှု မရှိသဖြင့် ရှုံးနိမ့်မှုတွေ့လျှင် အလွယ်တကူ လက်လျှော့ကြပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ခံမှု ရှိလျှင်ကား ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် တွေ့ကြုံသည့်တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည် ထိန်းညှိ၍ထပ်မံကြိုးစားခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိပါလိမ့်မည်။

အလားအလာကောင်းသောဆက်သွယ်မှုလှုပ်ငန်းများ

- ၁။ တာဝန်ခံမှုတိုင်း၏ ကျောရိုးသည် ရည်ရွယ်ချက်များဖြစ်သည် ဆိုပါက သင်နှင့်သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်အကြားတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို သင်အဘယ်ကြောင့် မလိုလားပါသနည်း။
- ၂။ သင်နှင့်သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားဟန့်တားစေသော အရာများကား အဘယ်နည်း။
- ၃။ ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားစေသော အခက်အခဲများ ပေါ်ပေါက်လာပါက သင်မည်သို့ဖြေရှင်း ကိုင်တွယ်ပါသနည်း။

အရွယ်ရောက်ခြင်း

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးဟူသည်အဘယ်နည်း။ “ကဲ ငါတို့အရွယ်ရောက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးကြစို့” ဟူ၍ မည်သည့်စုံတွဲကမျှ ပြောကြမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ရှိခဲ့လျှင်လည်း အနည်းအကျဉ်းမျှသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အရွယ်ရောက်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ ယင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်နှစ်များတွင် အကြမ်းအားဖြင့် တူညီသောပြောင်းလဲမှုကာလဖြစ်ပြီး တူညီသောလားရာတစ်ရပ်ဆီသို့သာ ဦးတည်ရှေ့ရှုနေပေသည်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်ကာလနှင့် လုံးဝအရွယ်ရောက်ပြီး သူတစ်ဦး၏ ကြားကာလဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ယင်းအချိန်သည် ခန္ဓာကိုယ်၊ လူမှုရေး၊

စိတ်၊ ခံစားမှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာတို့၏ အဓိကဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ကာလလည်းဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များက ကျွန်ုပ်တို့အားဖြစ်စေ သူတို့အတွက်ဖြစ်စေ သာယာကြည်နူးခြင်းတစ်ဝက် ရှုတ်ထွေးခြင်းတစ်ဝက်ဖြင့် ကူးပြောင်းသော အဆင့်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်သောတိကျသည့် အတင်းအချက်အလက်များနှင့် ရှင်းလင်းသော တန်ဖိုးစနစ်များကို ရှင်းလင်းပြောပြခြင်းသည်ပေးရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိပါစေ။ အရပ်အမောင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကဲ့သို့သော ခန္ဓာ ကိုယ်ဆိုင်ရာ ထူးခြားချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အခါမျှ နောက်ပြောင်ပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ အချို့မိဘများက ကလေးများ ကိုသရော်ပြောင်လှောင်ခြင်းဖြင့် လှုံ့ဆော်ရန်ကြိုးပမ်းလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအား စနောက်ခြင်း၊ မထိတထိဖိအားပေး ခြင်းတို့ဖြင့် အလားအလာကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သို့သော် ထိုသို့ဖိအားပေးမှုနည်းပရိ ယာယ်များက ကလေးများအား မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မှုနှင့် ဆန့်ကျင်လိုမှုတို့ကို ပိုမိုပြင်းထန်လာစေပါသည်။

ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အရာအားလုံးကိုသာ စဉ်းစား၍ပြောဆိုပါ။ အကျိုးမဲ့သောအရာများကို မပြောပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များ စိတ်လက်မအိမ်သာဖြစ်နေချိန်တွင် သူတို့အားအလေးပေးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် သူတို့အတွက် အချိန် ပေးခြင်းတို့သည် မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်သမီး မိန်းကလေးများအား လောက တစ်ရပ်သည် လောကကြီး၏ အဆုံးစွန်သောကာလမဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုကာလကို မကြာခင်လွန်မြောက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရန် လိုပါသည်။ ခြစ်ရာရှာရာများနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းများသည် ကြီးမားသော ပြဿနာများမဟုတ်ကြောင်းကို ဆယ်ကျော်သက်သားများအား ပြောပြကူညီရပါမည်။

လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးက ရစ်ပတ်ဖွဲ့နောင်နေသည်ဟု ဆယ်ကျော် သက်များက မှတ်ယူလေ့ရှိကြပြီး ထိုအချက်ကို အခြားသူများက သတိမပြုမိလျှင် သူတို့ကအံ့အားသင့်ပုံရကြသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများအား ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ ဆက်ခံတတ်ကြပါ သည်။ သို့ရာတွင် လူပျိုပေါက်အရွယ်တွင်မကား အချင်းချင်းကို စံထားလာစပြုကြသည်။ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက လက်ချင်းချိတ်၍သွား လာခဲ့ကြသော ကလေးများသည် အပျိုပေါက်၊ လူပျိုပေါက်ဖြစ်လာသောအခါ လိင်မတူသူချင်း စိတ်ကစားလာလေ့ရှိကြသည်။ အထူး သဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်သော ဆက်ဆံရေးမျိုးတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခြားသူများကို သူ/သူမ၏ ရှိရင်းစွဲအခြေအနေထက် ပိုမို ကဲလွန်ကာ စိတ်ကူးယဉ်လာကြသည်။ သူတို့နှိမ့်ခွဲဖူးသော ဖိနှိပ်ခွဲဖူးသောသူတစ်ဦးကိုပင်လျှင် လုပ်သမျှအကောင်းချည်း ထင်လာတတ် ကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ထင်မြင်ခံရသူများသည် အဆိုပါထင်မြင်ချက်တွင် တာရှည်မခံကြပေ။ အကြောင်းမူကား လူသား၏ဇာတိ ရုပ်အမှန်သည် မကြာခင်တွင်ပင် ပေါ်လာစမြဲဖြစ်၍တည်း။ စာရိတ္တ၊ တန်ဖိုးစနစ် သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်စရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအမှုအကျင့်များက မင်းသားခေါင်းဆောင်းထားသော ဘီလူးအစစ်သဖွယ် ပေါ်ပေါက်လာသောကြောင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ကြရပေသည်။

မဟာဗျူဟာ က။ ဆက်သွယ်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများက လိုလိုလားလား စကားပြောလာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က နားထောင် ခြင်းနှင့် မေးခွန်းများမေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ပွင့်လင်းစေလိုပြီး သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးငယ်များတွင် မေးမြန်းစရာ စိတ်ပူစရာများရှိလာပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အချိန်မရွေးလာရောက် ဖွင့်ဟနိုင်ပေသည်။

မဟာဗျူဟာ ခ။ ရွယ်တူဖိအားပေးမှုကိုကြိုကြိုခံခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဤသို့တွေ့ကြုံခဲ့ကြရသည် မဟုတ်ပါလား။ အသက် ၉၃နှစ်ပြည့်မွေးနေ့တွင် အဘွားတစ်ဦးက “အသက် ၉၀ ကျော်လာတဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကောင်းဆုံးကိစ္စတစ်ခုကတော့ ရွယ်တူ ချင်းဖိအားပေးမှုက လွတ်သွားတာပဲ” ဟူ၍ ပြောပြခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့ အကြုံများကို နမူနာပြနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ခြင်းသည် သူတို့၏စိတ်ကူး အကြံအစည်များသည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သဘောထား တိုက်ဆိုင်ကြသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် သူတို့၏စိတ်ကူး အကြံအစည်များသည် အရေးကြီးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြင့် သူတို့၏စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားပေးရာရောက်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် သူတို့၏မှားယွင်းသော အတွေးအခေါ်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် ရွေးထုတ်ကာသူတို့အတွက် အရေးကြီးသော စစ်မှန်သည့်အတွေးအခေါ်များကို ရှင်းလင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်လာလေ့ရှိကြပါသည်။

သူတို့အား သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတစ်ဦးပမာ စကားပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ပြောပြသကဲ့သို့ပင် သူတို့ ၏အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်များသည် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပါ။ ရိုးသားပွင့်လင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသည့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေး ပြောဆိုခြင်းမျိုးကို ရှေ့ရှုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသနလုပ်ငန်းတွင် ၁၆နှစ်သမီးကလေးတစ်ဦးက “ကျွန်မမိဘတွေနဲ့ ကျွန်မဘယ်လိုကိစ္စ မျိုးကိုမဆို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလို့ရတယ်။ ကျွန်မမေမေက သိပ်ပြီးပါးနပ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ချို့ကိစ္စတွေမှာ သူနဲ့ ကျွန်မသဘောထား မတိုက်ဆိုင်ရင်တောင်မှ ကျွန်မဘက်က အမြင်နဲ့ကြည့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူမှားသွားရင် ချက်ချင်းဝန်ခံတယ်။ သူ မှန်ရင်လည်း ဘာကြောင့်မှန်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြဖို့အချိန်ယူလေ့ရှိတယ်” ဟုရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ အတက်အကျ မြန်သည့်အရွယ်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆကြပါသည်။ တစ်ချိန်တွင် ယုံကြည်မှု၊ အကောင်းမြို့မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ မြင့်မားတက်ကြွနေတတ်ပြီး တစ်ချိန်တွင်လည်း မလုံခြုံမှု၊ အဆိုးမြင်မှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျမှုတို့ဖြင့် လျော့ဆင်းငုပ်လျှိုးလွယ်ကြပေသည်။ အဆိုပါ အတက်အကျများသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူကြီးများ အဖို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိနိုင်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် ယင်း အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်တို့အတွက် အဘယ်ကြောင့်ခံစားရသည်ဟူသော အကြောင်းပြချက် မပေးနိုင်သော်လည်း သူတို့အတွက် အမှန်တကယ်ပင် ခံစားကြရပေသည်။

ခံစားချက်များကို မေးမြန်းသေးသိမ်အောင် ပြုလုပ်မပြစ်ပါနှင့်။ “အားတင်းစမ်းပါ။ ဒီကိစ္စအတွက် စိတ်ဓါတ်ကျစရာ မလိုပါဘူး” ဟုပြောရုံမျှနှင့် အကျိုးမရှိနိုင်ပါ။ စိတ်မချမ်းမြေ့မှု အတွတ်အထိပ်သို့ရောက်နေသော ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် သူ၏ခံစားချက်များ အဘယ်ကြောင့် ပြင်းထန်နေကြောင်းကို ခုခံချေပရန် စိတ်ခေါ်ခံနေရသည်။ ဤသို့ ပေါ့ပျက်ပျက်အားပေးခြင်းဖြင့် လူကြီးများသည် ကိုယ်ချင်းမစာတတ်ကြဟု ဆယ်ကျော်သက်များက ယူဆကြပြီး နောက်ထပ်ဆက်သွယ်မှုပြုခြင်းကို ဖြတ်တောက်ပြစ်လိုက်ကြပေသည်။

စိတ်ခံစားမှုမြင့်မားခြင်း၊ နိမ့်ကျခြင်းတို့အတွက် လွန်ကဲစွာတုန့်ပြန်ခြင်း မပြုရပါ။ အရွယ်ရောက်သူ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက် များသည် စိတ်ခံစားမှု ဟန်ချက်မျှရေးအတွက် လွတ်လပ်မှုနှင့် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။ နက်နဲထက်သန်စွာ လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် လူသားအဖြစ် ပြည့်စုံစွာလည်ပတ်လုပ်ဆောင်မှု၏ ထင်ရှားသောကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ခံစားချက်များကို ခိုင်မာစွာဖွင့်ဟ ပြောပြတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၏ ပျက်စီးတတ်သောသဘောကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြလျှင် သူတို့သည် လူကြီးအဖြစ်သို့ရောက်ရှိမှု၊ အရွယ်ရောက်မှု၏ အရေးပါသော ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ကြပေမည်။

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ/စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု။

စိတ်ပညာရှင် ဒေးဗစ်အာလ်ကင်းဒ် (David Elkind) က

“ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခြားသူများ၏ တန်ဖိုးများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်တိကျရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော တန်ဖိုးစနစ်တစ်ရပ် လိုအပ်သည်။ အဓိကကျသော မိဘများက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးများကို မသိလျှင် အမှားနှင့်အမှန်ကို သေချာစွာခွဲခြားမသိလျှင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်ကား ပို၍ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ မိဘတစ်ဦးက အမှန်ဆိုတာ မသိဘူးဟုပြောလျှင် ဆယ်ကျော်သက်များက မင်းလုပ်တာကို ငါဂရုမစိုက်ဘူးဟူသော သဘောကိုမှတ်ယူပေလိမ့်မည်” ဟု ရေးသားဖော်ပြထားသည်။

မဟာဗျူဟာ က။ သင်ပြောသည်ကို နားလည်ပါရဲ့လား။ ဆယ်ကျော်သက်များက သဘောပေါက်၊ မပေါက်ကိုလျင်မြန်စွာ အကဲခတ်တတ်ပါသည်။

မဟာဗျူဟာ ခ။ အမှားများကိုဝန်ခံပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ လုံးဝဥသံ့ပြည့်စုံသူ သို့မဟုတ် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သူဟု ယူဆသော မိဘလောက် ဆိုးဝါးသော သို့မဟုတ် မိုက်မဲသောအရာမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များက ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းစွာသိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စံများအတိုင်း လိုက်နာခြင်းမရှိသောအခါ “ဖေဖေစိတ်မကောင်းပါဘူးကွာ။ ဖေဖေမှားသွားတယ်” ဟုဝန်ခံပြောဆိုမှုလောက် ကျွန်ုပ်တို့စံများ၏ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်မှုကို ဆွဲဆောင်နိုင်သောအရာမရှိပါ။

ဆယ်ကျော်များနှင့်အဆင်ပြေခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အဘယ်ကြောင့် အဆင်မပြေရပါသနည်း။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အဆင်ပြေရန်ခက်ခဲသည့် တူညီသောကာလများ ရှိနိုင်ပါသလား။ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အများဆုံးပေးသော အကြောင်းပြချက်တစ်ခုမှာ သူတို့သည်မိဘများနှင့် ဆက်သွယ်ချင်သော်လည်း သူတို့မိဘများ၏ ပြောစကားနှင့် ပြောပုံနည်းလမ်းများကြောင့် ဆက်သွယ်မှုခက်ခဲရသည်ဟုရှုပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပြောစကားကိုနားထောင်ပေးပိုင်ခွင့်။

၁၅နှစ်အရွယ်ရှိသော ဘော့ဘ် (Bob) က စာနယ်ဇင်းသမား အန်းမက်ကာရောလ်

(Ann Mc Carroll) နှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတစ်ခုတွင် “သားမနက်စာစားရင် မေမေကကျွန်တော်နဲ့အတူ ထိုင်လေ့ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ၂ယောက် ဟိုအကြောင်း ဒီအကြောင်းတွေကို ပြောကြတယ်။ သူက လှပချောမောမှု မရှိပါဘူး။ စာလည်း မတတ်ပါဘူး။ သိပ်ဆိုးပါတယ်။ ပြီးတော့ အမြဲတန်းဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်လုပ်သမျှကို သူစိတ်ဝင်စားတယ်။ ကျွန်တော်ပြောသမျှကို သူနားထောင်တယ်။ သူအလုပ်များနေသည်ဖြစ်စေ ပင်ပန်းနေသည်ဖြစ်စေ ဘယ်အခါမဆို ကျွန်တော်ပြောပြတာကို အမြဲနားထောင်ပေးတယ်” ဟု ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

အတူတကွအချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုပြုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ဟိုအကြောင်း ဒီအကြောင်းပြောခြင်းတို့သည် ပြောစကားကို နားထောင်ပေးနိုင်ခွင့်၏ သဘောလက္ခဏာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်းလင်းသောရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်ရှိခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့စကားပြောသောအခါ တလွဲတချော်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ လျာသည်ရည်ရွယ်ချက် သို့မဟုတ် ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ လုပ်ဆောင်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နှုတ်မှ စကားလုံးများသည် ကျွန်ုပ်တို့က ယင်းစကားလုံးများ၏ သက်ရောက်မှုကို မစဉ်းစားနိုင်ခင်မှာပင် လွတ်ကနဲထွက်သွားလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ လွတ်ကနဲမဆင်မခြင် ပြောလိုက်ခြင်းကြောင့် အနည်းငယ်စိတ်သက်သာရာ ရသွားသည်။ သို့သော် ဖြစ်လာရသည့် တန်ကြေးကား အဘယ်မျှနည်း။ မှန်းဆမရလောက်အောင် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

စကားပြောခြင်းကိုပြတ်တောက်စေသည့်အရာများကိုရှောင်ရှားခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အတူတကွ အဆင်ပြေပြောဆိုကြစဉ်တွင်ပင် သတိမမူမိဘဲ စကားပြောခြင်း ပြတ်တောက်သွားတတ်သည်။ “စကားပြောခြင်းကို ပြတ်တောက်စေသော” အရာတစ်ခုသည် တရားခံဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖုံးကွယ်နေလေ့ရှိသော်လည်း အဆိုပါ ပြတ်တောက်ခြင်းများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို အောက်ပါအချက်တစ်ရပ် သို့မဟုတ် အချက်များဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ အမျှင်မပြတ်စကားပြောခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောခြင်း၊ ပြောစကားကိုလက်မခံဘဲ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ငါစကားနွားရ သဘောမျိုး တစ်ယူသန်ပြောခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့် လေ့သံမျိုးပြောခြင်း၊ မမျှတသော ကောက်ချက်ဆွဲခြင်း၊ သူများနားမထောင်ဘဲပြောခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

- ဥပမာ - ဒီပစ္စည်းက ငှဒေါ်လာခွဲမဟုတ်ဘူး။ ငှဒေါ်လာခွဲတန်တယ်။
- ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဒရိုင်ဘာတွေပဲ။
- မင်းတယ်တော့များမှ လူကြီးလိုသဘောပေါက်မှာလဲ။

စိတ်ခံစားမှုများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလိုလိုပင် ရံဖန်ရံခါလွန်ကဲစွာ ပြုမူလေ့ရှိကြသော်လည်း အားလုံးကို အဆိုးမဆိုသာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်ပေါက်ကွဲမှုများ မကြာမကြာဖြစ်ပေါ်သည့်ကြားမှ အပြုသဘောဆောင်သော အလားအလာတစ်ခုခုကို ထုတ်ယူနိုင်မည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ခိုင်မာသောဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဟူသော အခြေခံအတွေ့အကြုံကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သဘောတူကြပါသည်။ သို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို ဖွင့်အန်ရာ၌ ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

- အောက်ပါနည်းလမ်းများမှ မိဘအများစုအတွက် အကျိုးရှိစေပါသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဆူဝေလာသောအခါ “အနားပေးချိန်” ယူပါ။ ဒေါသစိတ်များ အုံကြွလာမှန်း သတိပြုမိလာလျှင် “ကဲ ခုတော့ ခဏနားကြရအောင်၊ ညစာစားပြီးမှ ဆက်ပြောကြတာပေါ့” ဟုပြော၍ အားလပ်ချိန်ယူလိုက်ပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အချည်းအနီးတုန့်ပြန်မှုများကို ဒေါသမပေါက်ကွဲမီ ခိုင်မာစွာအရေးယူပါ။ ပေါက်ကွဲဖို့ စောင့်ဆိုင်းလေ၊ အပြုသဘော တုန့်ပြန်ရန်ခက်ခဲလေ ဖြစ်ပါသည်။
- သင်ဘာအတွက် အငြင်းပွားပြီး ခိုက်ရန်ဖြစ်ရမည်ကို အမြော်အမြင်ရှိစွာ ရွေးချယ်ပါ။ ကိစ္စတော်တော်များများသည် ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားရန် မထိုက်တန်ပါ။ “မိဘသဖွယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သူရဲဘောကြောင့်သူများအတွက် မဟုတ်ပါ” ဟူသောစာအုပ်တွင် စိတ်ပညာရှင် ဂျိမ်းစ်ဒေါ့ဘ်ဆန် (James Dobson) က သူ့တွင် အသက် ၁၂နှစ်အရွယ် သမီးကလေးတစ်ဦးရှိသော မိခင်တစ်ယောက် အကြောင်းကို ပြောပြထားသည်။ မိခင်က “ကျွန်မတို့ဒီကိစ္စအတွက်နဲ့ တစ်နှစ်လုံးလုံး သည်းသည်းမည်းမည်း စကားများခဲ့ရတယ်။ တော်တော်ကို ကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ညတိုင်းလိုလို ပြဿနာတတ်ရတယ်။ စကားများတိုင်းလည်း ဒီပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ဖြစ်ရတာချည်းပဲ” ဟုပြောပြသည်။ ဒေါက်တာ ဒေါ့ဘ်ဆန်က စကားများရမည့် ပြဿနာကို မေးကြည့်သောအခါ “ကျွန်မသမီးက အခုမှ ငယ်ငယ်လေးရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကခြေသလုံးမွှေး ရိတ်ချင်သတဲ့လေ။ သူဒီလိုလုပ်ဖို့ သိပ်ငယ်သေးတယ်လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မကိုစကား မပြောနိုင်လောက်အောင် စိတ်တိုလာတယ်။ ကျွန်မတို့အတူနေလာခဲ့ကြတာ ဒီနှစ်ကတော့ အခြေအနေ အဆိုးဆုံးပါပဲ။” မိခင်ကြီးက ရှင်းပြသောအခါ ဒေါက်တာ ဒေါ့ဘ်ဆန်က မိခင်ကိုကြည့်ပြီး “ကဲ အဒေါ်ရေ ခင်ဗျားသမီးကို သင်တန်းခါးသာဝယ်ပေးလိုက်ပါတော့” ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။ (၁၂နှစ်သမီးလေးကို သူမစိတ်တိုင်းကျ ခြေသလုံးမွှေးရိတ်ရန် ခွင့်မပြုသင့်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်မှုသည် မပြောပလောက်သော အသေးအဖွဲကိစ္စလေးများထက် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ အယ်ဒီတာ)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်အတူ အချိန်ကိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အမျိုးသားများသည် ကလေးများနှင့်အတူအချိန်ကို ၁၉၆၀ ခုနှစ်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၌ အချိန်ကိုနှစ်ဆ ဖြန့်ကြဲကြောင်း၊ သို့သော် ဤသို့ဖြန့်သည့်အချိန်မှာ တစ်နေ့လျှင် ၆မိနစ်မှ ၁၂မိနစ်အထိသာဖြစ်ကြောင်း ယင်း ၁၂မိနစ်ကို ကလေးများပြောပြသည်ကို အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းနားလည်မှု တည်ဆောင်ကြကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိစ္စများမြောက်လူတို့ဘောင်တွင် အချိန်ကိုမည်သို့ ရှာဖွေမည်နည်း။ အဖြေမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စင်စစ်အချိန်ကိုရှာဖွေခြင်း မပြုခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဖန်တီး စီစဉ်ရမည်။ အထောက်အကူပြုနိုင်သော အချက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။
- တီဗွီက သင့်ကိုမလွှမ်းမိုးမီ တီဗွီကိုသင်က ထိန်းချုပ်ပါ။ အေစီနယ်လ်ဆင် ကုမ္ပဏီ (AC Nielson Company) က

၎င်းတို့၏ ကုမ္ပဏီက တီဗွီအစီအစဉ်ကို တစ်ပတ်လျှင်ပျမ်းမျှ ၄၃နာရီ၊ ၅၃မိနစ် ထုတ်လွှင့်ပေးကြောင်း ကြေညာသွားခဲ့သည်။ တစ်နေ့လျှင် ဖန်တီးကျော်ကျော် ထုတ်လွှင့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သင်၏ လုပ်ငန်းဇယားတွင် ဦးစားပေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးမပါသော ကိစ္စလေးများက အချိန်ကိုစားသောက်ပြစ်လေ့ ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဇယားတွင် ကလေးများနှင့် အတူနေရမည့်အချိန်ကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲပါ။ လုပ်ငန်းများကို အရေးကြီးမှုအလိုက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ် များနှင့် အတူတကွ ငါးမျှားခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ နေ့လည်စာထွက်၍စားခြင်း သို့မဟုတ် စကားစမြည်ပြောခြင်း စသည်တို့ကို အချိန် ဇယားတွင် ရေးဆွဲပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် ညဘက်တွင်စကားပြောရန် အဆင်ပြေကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကျွန်ုပ်လုပ်ရသည့်အလုပ်မှာ ကုလားထိုင်ကလေးတစ်လုံးကို ဆွဲ၍ထိုင်ကာ တစ်ခုခုအဆာပြေစားရင်း စကားစမြည်ပြောရုံ သူတို့ပြော သည်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ နားထောင်နေရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

အစာစားချိန်များတွင် အတူတကွစကားပြောဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။

ဆယ်ကျော်သက်များစကားပြောလာအောင်ဘယ်လိုနားထောင်မလဲ

နားထောင်ခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံးသည် သာမန်အားဖြင့် ရိုးရှင်းသည်ဟု ယူဆလေ့ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးစွာသင်ယူပြီး ဦးစွာအသုံးပြုသော ဆက်သွယ်ရေးအစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ (ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်သွယ်ချိန်တွင် နားထောင် ခြင်းက ၄၅%၊ စကားပြောခြင်းက ၃၀%၊ စာဖတ်ခြင်းက ၁၆%နှင့် ရေးသားခြင်းက ၉% ဖြစ်ကြသည်။) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းစွာ နားထောင်လေ့မရှိကြပါ။ “ဘယ်လိုပြောလိုက်တယ်” “မင်းနာမည်ကို ဘယ်လိုပြောလိုက်တာလဲ” “ဘယ်ကိုတွေ့ရမယ် (ညာကိုတွေ့ရ မယ်) လို့ပြောလိုက်တာလား” ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောထားပြီးသောစကားအား ပြန်၍မေးလေ့ရှိကြပါသည်။

နားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသနများက ၁၀မိနစ်ခန့် နှုတ်ဖြင့်ပြောကြားသည်ကို နားထောင်သူက ပြောကြားသမျှ၏ ၅၀% ကိုသာကြားရပြီ နားလည်ကာ စွဲမှတ်ကျန်ရစ်သည်ဟု ဖော်ပြကြပါသည်။ ၄၈ နာရီ ကြာသောအခါ သိမ်းဆည်းခွဲမှတ်ထားသမျှထဲမှ ၅၀% လျော့ကျသွားပြီး နောက်ဆုံး ၂၅% သာမှတ်မိတော့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် နားထောင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တိုးတက်အောင် ပျိုးထောင်နိုင်သော စွမ်းရည်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးခြားစွာတိုးတက်လာအောင် မည်သို့သောညှိနှိုင်းထိန်းချုပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို အလေးပေးဆွေးနွေးပါမည်။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်များကစကားပြောချင်စိတ်ရှိမည်မဟုတ်ဟုယူဆခြင်း။ ဆယ်ကျော်သက် များသည်

တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့၏သူငယ်ချင်းများကို နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် အမျှင်မပြတ်စကားပြောကြသော်လည်း သူတို့၏မိဘများကိုမူ ပြောခဲလှသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့တွေးတောမှု၊ ခံစားမှုများကို မည်သို့ထုတ်ဖော်ပြောပြရမည်ကို မသိရှိကြပေ။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောရန် ကြိုးစားကြည့်လျှင်လည်း မှားယွင်းသွားမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ သူတို့အား ဝေဖန်ခံရမည် ရယ်မောလှောင် ပြောင်ခံရမည်ကို အလွန်အမင်း ထိခိုက်ခံစားတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏စကားမပြောခြင်းက ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုနှင့် တားမြစ် ဟန့်တားမှုကို ရှောင်ရှားလိုသော အကာအကွယ်ယူသည့် ပုံစံပေါက်လာသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုပြဿနာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ကောင်းသည်။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ် ၈၀၀ ကျော်ကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အရ ၎င်းတို့၏ စကားမပြောသော ဆင်ခြေများကို ကျွန်ုပ်ပြုစုထားပါသည်။ သူတို့၏ အဆိုအရ လူကြီးများသည်

- လိုရာကိုဆွဲ၍ နိဂုံးချုပ်ကြခြင်း
- လူကြီးများက သူတို့၏ဆန္ဒနှင့် မကိုက်ညီလျှင် ဒေါသထွက်ကြခြင်း
- ကြားဖြတ်ပြောခြင်း
- အလုပ်များလွန်းသဖြင့် နှောင့်ယှက်သည်ဟုသော အသွင်မျိုးပြခြင်း
- ကလေးများအား စကားပြောခွင့်မပေးဘဲ ရှည်လျားစွာစကားပြောခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်အယူအဆနှင့် ခံစားချက်များကို ကလေးများအား စွဲယူမှတ်သားစေခြင်း
- မည်သည့်အခါမျှ မေးခွန်းမမေးခြင်း
- ကလေးများဘာတွေးသည်ကို သိချင်ပုံမရခြင်း
- ကလေးများဘယ်လိုခံစားရသည်ကို နားလည်မှုမရှိခြင်း

သင့်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်ကို ဖော်ပြပါအချက်များအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်ပြောသည်ကို ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ခုခံကာကွယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ နားထောင်ရုံသာ နားထောင်နေပါ။

နားထောင်ခြင်းနှင့်ကြားသိခြင်း။ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးက “ကျွန်တော့်မိဘတွေက ပြဿနာရှင်ရင် သူတို့နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကပြောပြတော့ သူတို့ကလုပ်လက်စအလုပ်မပျက်ဘဲ ဥပမာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်မပျက်ဘဲ၊ တိုလီ မိုလီပစ္စည်းကုန်ခြောက်ပစ္စည်း စာရင်းမှတ်မပျက်ဘဲ နားထောင်ကြတယ်။ သူတို့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကများ စကားပြောဖို့ရောက်လာ ရင်တော့ ပြောလက်စ စကားကိုရပ်ပြီး အဲဒီမိတ်ဆွေကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြန်ပြောပြီး လေးလေးစားစား နားထောင်ကြတယ်” ဟုပြော ပြပါသည်။

ထိုဝေဖန်ချက်က နားထောင်ခြင်းနှင့် ကြားသိခြင်းတို့၏အကြားရှိ အရေးကြီးသော ကွာခြားချက်ကို ထောက်ပြသွားပါသည်။ ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းသည် သင့်ကလေးနှင့် သင်၏ဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်မျှအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်ကို စဉ်းစားကြည့် ပါ။

နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်။ နားထောင်ခြင်းစွမ်းရည်တွင် အလေးထားခြင်း (Attending) ၊ ရှင်းလင်းလာခြင်း (Clarifying) နှင့် တန်ဖိုးသတ်မှတ်ခြင်း (Evaluating) တို့ပါဝင်သည်။ ယင်းကို ကျွန်ုပ်က (ACE) ပုံစံဟု သုံးစွဲပါသည်။

အလေးထားခြင်း (အာရုံစိုက်ခြင်း)။ သင်သည် ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများ၏ ပြောပြချက်ကို ရရှိမှု၊ နားလည်မှု သေချာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- သင့်ကလေးငယ်၏ မျက်လုံးကိုတည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ကြည့်ပါ။ (စူးစိုက်မကြည့်ပါနှင့်)
- ပြောနေသော စကားလုံးများကို အမှန်အတိုင်းကြားရပါစေ။
- ဝမ်းနည်းနေသော မျက်လုံးများ၊ တုန်ရီနေသောလက်များ၊ တင်းတင်းစေ့စေ့ထားသော နှုတ်ခမ်းများစသည့် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို အလေးထားကြည့်ပါ။
- အာရုံပျက်ပြယ်စေသည့်အရာများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပါ။ (ဥပမာ တီဗွီအသံကျယ်လွန်းနေပါက လျော့ချ ခြင်း သို့မဟုတ် အခန်းတံခါးပိတ်ထားခြင်း)
- အသံအနိမ့်အမြင့်ကို နားထောင်ပါ။

ရှင်းလင်းလာစေခြင်း။ ပြောပြသော အချက်အလက်၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုနားလည် သဘောပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ပြောပြသော အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံ၊ စိတ်အမှတ်အသား အကိုးအကားများဖြင့် ဘာသာပြန်ခြင်းသည် သာမန် ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများက ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် တူညီမှုမရှိဘဲများစွာ ကွာခြား နေပါက ဤသို့ဘာသာပြန်ခြင်းဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ပျက်ယွင်းသွားစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက် အစမ်းစာမေးပွဲတစ်ခုအတွက် လေ့လာခြင်းတွင် အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ပါဝင်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်က ဂျဒ်အား “သားမှာအိမ်လေ့ကျင့်ခန်း ရှိသလား” ဟုမေးသောအခါ သူက “မရှိပါဘူး” ဟုဖြေသည်။ သို့သော် သူ့တွင်နောက်နေ့ဖြေဆိုရမည့် အစမ်းစာမေးပွဲ ၃ခုရှိနေသည်။ အကြောင်းမူ ဂျဒ် (Jud) အဖို့မူကား အိမ်တွင်လေ့ကျင့်ရန် ပေးလိုက်သော အိမ်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် အစမ်းစာမေးပွဲအတွက် လေ့လာကျက်မှတ်ခြင်းနှင့် မတူညီ ပေ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ဆိုလိုချက်ကို ရှင်းလင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်စေရန် သူတို့ပြောစကား ကိုယ့်စကားဖြင့် “သားဆိုလိုတာက ဒီလိုမဟုတ်လား” ဟုပြန်၍ စစ်ဆေးကြည့်ရပါမည်။

တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့စုဆောင်း ရရှိသောသတင်းအချက်အလက်များကို စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာစေပြီး မည်သို့ တုန့်ပြန်မည်ကို ဆုံးဖြတ်သောအဆင့် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ

- ထပ်၍သိလိုသော အချက်အလက်များကို မေးမြန်းခြင်း
- စကားမပြောဘဲ ငြိမ်၍နေခြင်း
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း
- ကျွန်ုပ်တို့၏အမြင် ယူဆချက်များကို ဖော်ပြခြင်း
- စကားအသုံးအနှုန်းရွေးချယ်ခြင်း
- အသံအနိမ့်/အမြင့်အနေအထား ရွေးချယ်ခြင်း

“ငါ့ရဲ့ကလေးကိုပြောဖို့ ရွေးချယ်ထားတဲ့အချက်တွေထဲမှာ ဘယ်အချက်တွေက သူနဲ့ငါ့ရဲ့ဆက်သွယ်ရေးကို ပွင့်လင်းထိရောက် အောင်အကျိုးပြုမလဲ” ဟု မိမိကိုယ်မိမိမေးကြည့်ပါ။

အဆိုပါ (ACE) ပုံစံသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများက ကျွန်ုပ်တို့အား စကားတုန့်ပြန်ပြောဆိုချင်လာအောင် အလားအလာကောင်းများ ထွက်ပေါ်လာစေပါလိမ့်မည်။

- အပျက်သဘော - ဒီနေ့ အစမ်းစာမေးပွဲ ကျခဲ့ပြန်ပြီမို့လား။
- အပြုသဘော - ဒီနေ့ ကျောင်းမှာအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိလဲဟေ့။
- အပျက်သဘော - ဒါကို မကောင်းဘူးလို့ သားကထင်တယ်။ ဖေဖေငယ်ငယ်ကဆိုရင်
- အပြုသဘော - ကဲ ဒါလေးကိုပြောပြပါဦး။
- အပျက်သဘော - မင်းတော့ရူးနေပြီ။
- အပြုသဘော - ဒါက စိတ်ကူးသစ်ကလေးပဲ။
- အပျက်သဘော - မင်းကိုယ်မင်း စိတ်တိုနေတာကိုး။
- အပြုသဘော - ဒါက သားအတွက်အရေးကြီးပုံရတယ်။
- အပျက်သဘော - ပြီးသွားတော့လဲ ပြီးတာပါပဲ။
- အပြုသဘော - အလဟဿဖြစ်တယ်လို့ ခံစားရမှာပေါ့လေ။

ထိရောက်သောနားထောင်သူများက နားထောင်ခြင်းအတွက် (ACE) ပုံစံကို ပြုစုထားပါသည်။ သူတို့သည် တိကျရှင်းလင်းစွာသဘောပေါက် ထက်မြက်သူများ မဟုတ်သော်လည်း စကားပြောသူတစ်ဦးကို မည်ကဲ့သို့အကောင်းဆုံး ပြုမူရမည်ကို နားလည်ကြပါသည်။ (ACE) နှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးကအောက်ပါအတိုင်း ပြောပြသည်ကို ကျွန်ုပ်သဘောကျမိသည်။

- သူ့အတွေးတွေက နှေးကွေးပါတယ်။
- စကားကလည်း သိပ်နည်းတာပဲ။ ထက်မြက်မှုလည်း မရှိပါဘူး။
- ဒါပေမဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တတ်တယ်။
- ခင်ဗျား သူ့နားထောင်တတ်တဲ့ ပုံစံကိုသိစေချင်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားအယွင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကိုသာမက ဆယ်ကျော်သက်များအားလည်း ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းသည် နားထောင်ခြင်းတွင် တွေ့ရသည့်အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားပြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များအား “ဟိုတုန်းကဆိုရင် သားကိုဖေဖေ မောင်းထုတ်ခဲ့မိတယ်။ ဖေဖေ တကယ်စိတ်မကောင်းဘူး။ ဖေဖေကို ခွင့်လွှတ်မှာလား။ ဒီအတွက် ပိုပြီးအဆင်ပြေစေချင်တယ်။ တကယ်လို့ သားပြောပြတာကို ဖေဖေကနားမထောင်ဘူးလို့ သားထင်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေရှိရင် ဖေဖေကိုပြောပြပါ။ ဖေဖေ တကယ်သိချင်ပါတယ်” ဟူ၍ ပြောပြနိုင်ပါသည်။ မိဘများ စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ကိစ္စများစွာရှိပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း တာဝန်ယူနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ တာဝန်သိကြပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ဆက်သွယ်သနည်း။ ဆက်သွယ်ရေးပျက်ပြားလျှင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

“ဆက်သွယ်ခြင်း (Communication) ” ဟူသော စကားသည် လက်တင် (Latin) ဘာသာစကား ဖြစ်သော “Communicare” ဟူသောစကားမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ “အများသိစေခြင်း၊ မျှဝေခြင်း” (to make common, to share) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် လူတစ်ဦး၏ သတင်းစကား သို့မဟုတ် လူတစ်ဦး၏ စိတ်ထဲရှိအဓိပ္ပါယ်ကိုအခြားသူတစ်ဦး၏ စိတ်ထဲသို့ရောက်အောင် စကားလုံးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်လက္ခဏာများနှင့် အသံအနိမ့်အမြင့်တို့ကို အသုံးပြုပြီး လွှဲပြောင်းပေးပို့ပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ပေးပို့သောပုဂ္ဂိုလ်ရည်ရွယ်သည့်အတိုင်း လက်ခံရရှိသူကပေးပို့သော သတင်းကိုဘာသာမပြန်မချင်း ဆက်သွယ်ခြင်းပြီးမြောက်သည်ဟု ခေါ်ဆို၍မရပေ။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် တူညီသောအဓိပ္ပါယ်၊ ပေးဝေသောသတင်းနှင့် စိတ်ချင်းတွေ့ဆုံမှုတို့ပါဝင်ပေသည်။

အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် အသုံးဝင်သော စကားလုံးများသည် အခြားအခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တတ်သည်။ ဖခင်တစ်ဦးနှင့် သူ၏ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်တစ်ဦးတို့၏ ငြင်းခုံမှုကို ကျွန်ုပ်နားစွန့်နားဖျား ကြားလိုက်မိသည်။ သားငယ်က မြက်ရိတ်ရာမှ အိမ်သို့ပြန်ရောက်ကာစရှိသေးသည်။ သူ့ခမျာ ပူပြင်းလွန်းသဖြင့် ချွေးပျံ့ပြီးမောဟိုက်နေရှာသည်။ ဖခင်က သူ့ခိုင်းထားသည့် ကိစ္စမပြီးသေး၍ စိတ်ဆိုးနေသည်။ မည်သူကမျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြောပြစွာပြောနိုင်သော သို့မဟုတ် အေးဆေးစွာနားထောင်နိုင်သော အခြေအနေမရှိပေ။ ဒေါနှင့်မောနှင့် ပြောသောစကားများသည် အရာမထင်အကျိုးမရှိသည့်ပြင် ဆက်သွယ်ရေးကို ပျက်ဆီးစေပေသည်။ အကယ်၍သာ ဖခင်က နှစ်ဦးစလုံးအဆင်ပြေမည့်အချိန်ကိုသာ စောင့်ခဲ့လျှင် ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားစရာ အကြောင်းရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

- ဆက်သွယ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သောသတိပေးချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ကျော်သက် ကလေးငယ်များ သည်အောက်ပါ အခြေအနေမျိုးများတွင် ကျရောက်နေပါက ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိသည့်
- မောပန်းခြင်း
 - လုပ်ငန်းစီမံချက်တစ်ခုဖြင့် အလုပ်ရှုတ်နေခြင်း
 - သတင်စာ/ စာဖတ်နေခြင်း

- ပြဿနာအချို့ကိုဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်း
- တီဗွီကြည့်နေခြင်း
- မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် အခြားသူများရှေ့တွင် ဖြစ်နေခြင်း
- ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်နေခြင်း
- စိတ်မကြည်လင်ခြင်း စိတ်ရှုတ်နေခြင်း

အဆိုပါ သတိပေးချက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုး တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်နေပါက “သားနဲ့ဖေဖေ ပြောစရာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချိန်ကအဆင်မပြေသေးဘူး။ ကဲ တို့တွေဘယ်အချိန်ပြောလို့ရမလဲ” ဟုပြောနိုင်ပါသည်။

အပြုသဘောဆက်သွယ်ခြင်းအတွက်အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း။ သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်နှင့် ဆက်ဆံရေးသည် လျော့နေသည်ဟု သင်ခံစားရပါက ယင်းကိုပိုမိုခိုင်မာအောင် ဆောင်ရွက်ရန်ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ခိုင်မာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အလျင်အမြန် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆက်ဆံရေးသည် အချိန်အခါမကိုက်ညီမှု နေရာဒေသအဆင်မပြေမှုတို့ကြောင့် ပျက်ပြားခြင်းဖြစ်ပါက ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု မြင့်မားစေသည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားတီထွင်ပါ။ (လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်ပါ။ အိမ်ရှေ့အခန်းတစ်ခုခုသို့ပြောင်းရွှေ့လိုက်ပါ။ အပြင်သို့ထွက်၍ တစ်ခုခုစားလိုက်ပါ။)

ပြင်းထန်သောခံစားမှုများကို တည်ငြိမ်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း

မိဘများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကလေးများ၏ ပြင်းထန်သောစကားများနှင့် ခံစားမှုများကို တည်ငြိမ်စွာတုံ့ပြန်ရန် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း မပြုကြရပါ။ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြင်းထန်မှုများနှင့် ယင်းတို့ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းမရှိမှုတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အဟန့်အတားအခက်အခဲများ ရှိနေကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေါသတကြီး တုန်ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနက်ကို ထိန်းသိမ်းရန်မထိရောက်သော ကြိုးပမ်းမှုများဖြင့် ပြန်လည်တုန်ပြန် ပြောဆိုခဲ့မှုများအပေါ် အံ့အားသင့်ခဲ့ကြရပါသည်။

အကျိုးရှိစွာတုံ့ပြန်ဖို့ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲလှသည်။ ဆက်သွယ်ရေးပျက်ပြားမှု၊ အကြိမ်အရေအတွက်နှင့် အခြေအနေလျော့နည်းစေရေး၊ နားလည်မှုတိုက်ခတ်စေရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့မှတ်မိသိရှိနိုင်သော တိကျရှင်းလင်းသည့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ ပြင်းထန်သော ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အချက် ၆ချက်၏ထိပ်ဆုံးစာလုံးများကို အတိုကောက်စုစည်းထားသော (CALMLY) ဟူသော နည်းစနစ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

သင်၏တုံ့ပြန်မှုများကိုထိန်းချုပ်ပါ။ (C= Control Your Responses) နေအိမ်တွင် စိတ်ခံစားမှုများ၊ ဒေါသဖြစ်စရာများ ကြုံလာသောအခါ ဘာတွေဖြစ်တတ်သနည်းဟု မေးသောအခါ ဂုတန်းကျောင်းသားကလေးတစ်ဦးက “စပြီး အော်ဟစ်တော့တာပဲ” ဟုပြောပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သုတေသနပြုခဲ့သော ကလေးများ၏ ၇၀%ကျော်ကျော်က ၎င်းတို့မိဘများ၏ အော်ဟစ်ဆူပူခြင်းကို ငြီးငြူပြောဆိုကြသည်။ မိဘများကလည်း ထိုသို့သော အခိုက်အတန့်တွင် ၎င်းတို့၏ခံစားမှုများသည် အဆုံးစွန်သို့ရောက်ရှိသွားကြောင်း ဝန်ခံပြောကြားခဲ့ကြသည်။ အော်ဟစ်ခြင်းအတွက် “ဒါက သူ့အပြစ်ပဲလေ သို့မဟုတ် သူက ကျွန်မကိုဒေါသထွက်အောင်လုပ်တာကိုး” ဟူ၍ အကြောင်းပြလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြင့် မသင့်လျော်သောစကားများ အလိုအလျောက်ထွက်ပေါ်လာကြတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။ ခံစားချက်များသည် အတွေးများ၏ လက်အောက်ခံများဖြစ်ပြီး အတွေးများကိုလည်း ရွေးချယ်တွေးတောနိုင်ကြပါသည်။

သူ၏သားငယ်အား အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းခဲ့သော ဖခင်တစ်ဦး၏ဖြစ်ရပ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တယ်လီဖုန်းသံက မြည်လာသည်။ အရေးကြီးသောအမှုသည် တစ်ယောက်ကဖခင်နှင့် စကားပြောချင်သည်။ ဖခင်၏ စကားပြောသံ (လေသံ) သည်မည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။ သူ၏ စကားလုံးရွေးချယ်မှုကား မည်သို့ရှိမည်နည်း။ သူ၏ ဒေါသကကော မည်သို့ရှိမည်နည်း။ ထိုအရာအားလုံးကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ချက်ချင်းထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ အလဟဿဖြစ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေလိုခြင်း စသည့် ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိနှင့်ယှဉ်၍ ရွေးချယ်သုံးစွဲနိုင်ကြရပါမည်။

မိဘများသဖွယ် ပြုစုပျိုးထောင်မှုဆိုင်ရာ ညီလာခံတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တက်ရောက်ခဲ့စဉ်က မိခင်တစ်ဦးက မရှက်မကြောက် ဖွင့်ဟပြောပြသည်မှာ

“ကျွန်မကိုစိတ်ဆိုးအောင်လုပ်ရင် ဘယ်လောက်ဒုက္ခရောက်မယ်ဆိုတာ ကျွန်မသမီးကို သိစေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူကလူပုံအလယ်မှာ ကျွန်မကိုဒေါသထွက်အောင်လုပ်တော့ သူ့ကိုလည်း သူ့သူငယ်ချင်းတွေရှေ့မှာ အရှက်ခွဲပြလိုက်တယ်လေ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုခိုင်မာစေလိုလျှင် ပို၍ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေလိုလျှင် ပြန်၍တိုက်ခိုက်သော လက်စားချေသော သံသရာကို ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။

တုန့်ပြန်မှုစက်ဝန်းကိုချိုးဖြတ်ခြင်း။ ရန်လိုသော စက်ဝန်း/သံသရာတွင် လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော လူအများလိုအပ်သည်။ ထိုပုံစံဖွဲ့စည်းမှုကို သင်ကောသဘောပေါက်လျှင် သင်တုန့်ပြန်နေကျနည်းမျိုးဖြင့် မတုန့်ပြန်ဘဲ ထိုဖွဲ့စည်းမှုကို သင်ချိုးဖျက်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်က မည်သို့တုန့်ပြန်မည်ကိုမူ သင်ထိန်းချုပ်၍မရနိုင်သော်လည်း သင် ပြောမည့်စကားကိုမူ ရွေးချယ်သုံးနှုန်းခြင်းဖြင့် ထိုရန်လိုသောစက်ဝန်းကို သင်ချိုးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားလုံးများနှင့် အသံအနိမ့်အမြင့်တို့သည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ထွက်ပေါ်လာသည်မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ချမ်းသာနေလျှင် မည်သို့ပြောဆိုနိုင်ကြပါသနည်း။

နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံးပင် သွေးအေးသွားရမည့်အချိန်လိုအပ်သည်။ တို့တွေနောက်တစ်ချိန်မှာ ဒီကိစ္စကိုပြောကြမယ်။

တုန့်ပြန်မှုကိုဆိုင်ခံထားခြင်း။ သင်မည်သို့ဆက်လက် တုန့်ပြန်ရမည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောမပေါက်လျှင် သင်၏ခံစား ချက်များက သင်အားလွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ခွင့်မြှင့်အစား သင်ကလွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်ရန်နှင့် စဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်ယူရမည်။

အစဉ်အမြဲတည်ငြိမ်အေးအေးစွာနေပါ။ (A = Always stay calm) ဒေါသကိုဒေါသဖြင့် မတုန့်ပြန်ပါ နှင့်။ (ရန်ကိုရန်ချင်း မတုန့်နှေးနှင့်။)

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်၏သဘောထားကိုနားထောင်ပါ။ (L = Liston the teen perspective) ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေသည့်အရာမှာ သူတို့၏ မိဘများကသူတို့ပြောပြသည့်ကို နားထောင်ခြင်းမရှိဟု သူတို့ ယူဆသောအချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိဘများက ရိုးသားစွာ မသိနားမလည်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သလို ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း လုံးဝအဆင်မပြေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ပြဿနာရပ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍တစ်ဦးစီ၏ သဘောထားကို မကြားသိရလျှင် နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် သဘောတူညီမှု တစ်ခုခုပေါ်ထွက်မလာဘဲ အချင်းချင်းအကျိုးမဲ့စွာ ငြင်းခုံနေကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုပေါ်တွင် အခြားတစ် ဦး၏ သဘောထားအမြင်ကို သိရှိအောင်ကြိုးပမ်းလျှင် ထိုသို့သောအကျိုးမဲ့သည့် ငြင်းခုံမှုမျိုးကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆယ် ကျော်သက် ကလေးများ၏ သဘောထားများကို သိမြင်ရန်အလေးထား နားထောင်လျှင်သူတို့ကလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏သဘောထားအမြင် များကို အပြန်အလှန်နားထောင်ပေးမည် ဖြစ်ပေသည်။

(က) ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပါ။ ခံစားမှုများ မြင့်မားလာသောအခါ သင်၏ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများတွေ့ကြုံနေရ သည့်ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးအပေါ်တွင် အလေးထားပါ။

(ခ) မေးခွန်းများမေးပါ။ မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်များပေါ်ထွက်လာစေပါ သည်။ သင်သည်အမှန်တစ်ကယ် တွေးခေါ်စဉ်းစားပြီး ခံစားမှုကိုရှင်းလင်းစွာ မသိရသောအခါ သင်၏သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ဖွင့်ဟပြော ပြလိုက်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သောအချက်များကို စိစစ်ဖယ်ထုတ်ပြီး အကောင်းဆုံးအဖြေတစ်ရပ်ကို ထုတ်ယူရရှိနိုင်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ် သည်။ ထိုသို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်များက ကျွန်ုပ်တို့အား သူတို့ယုံကြည်အပ်သော သူငယ်ချင်းများအဖြစ် သဘောထားလာရန် လိုအပ်သည်။

(ဂ) နားထောင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများက အကြောင်းအရာအချို့နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံသော်လည်း စင်စစ်မှာ သူတို့ပြောပြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က နားထောင်ပေးစေလိုခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့ ၏အတွေးအခေါ်များနှင့် ခံစားချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖွင့်ဟ ပြောပြနိုင်မည့်သူတစ်ဦး လိုအပ်နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များ စိတ်ခံစားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပထမဦးစားတုန့်ပြန်ခြင်းမှာ သူတို့ပြောပြသည်ကို အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အခြားသူများတစ်ဦး၏ အမြင်ကိုသိရှိရေးမှာ လွယ်ကူသည်တော့မဟုတ်ပါ။ မိဘများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များအာကား သဘော ထားအမြင်များမှာ မည်သည့်အခါတွင်မျှ အဖြူအမဲသံကွဲလွေမရှိကြပါ။ အဓိပ္ပာယ်မကွဲပြားသော အရိပ်အယောင်ပြစကားလုံးများစွာ ပါဝင်နေတတ်သဖြင့် သူတို့မြင်နိုင်သည့် အရိပ်အယောင်ပြစကားလုံးကို အတတ်နိုင်ဆုံးသဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

ပြန်လည်သင့်မြတ်အောင်လှုံ့ဆော်ခြင်း။ (M= Motivate Reconciliation) ခံစားမှုများကို အလှမ်းမမီ တော့၍ ကျွန်ုပ်တို့ဒေါသဖြင့်ပြောဆိုသော စကားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များအား ထိခိုက်ရသည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ် မည်နည်း။ မှားယွင်းသွားသည့် ခံစားမှုမျိုးသည် အကျိုးမရှိသည်အပြင် ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေသည်။ ယုံကြည်မှုမဲ့ခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းအရာတစ်ရပ် ဖြစ်လာစေသည်။ ဤအကြောင်းအရာကို ပယ်ဖျက်၍ပြန်လည်သင့်မြတ်မှု ရရှိအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရန်

လိုအပ်သည်။ “” ဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ မေမေပြောတာတွေကို သမီးခွင့်လွှတ်နိုင်မလား” စသည့်ကုစားမှု သဘောဆောင်သော မေးခွန်းမျိုးကိုမေးရန် လိုအပ်သည်။

လူတစ်ဦးတည်း၏ အပြစ်ကြောင့်လူနှစ်ဦးကြား ပြဿနာဖြစ်ရသည်ခြင်းမှာ ရှားပါးလှသည်။ သာမန်အားဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး ကြောင့်ပြဿနာဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သောကုစားမှု သဘောဆောင်သည့် မေးခွန်းမျိုးမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုးသားစွာ ပြောဆိုနိုင်သည့်အပြင် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အပြစ်ပုံချရန် မလိုအပ်သဖြင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ရေးအတွက် အလွန်အကျိုးသက် ရောက်ပေသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခွင့်လွှတ်သည်ဆိုပါက အတိတ်၏ဖိစီးမှုကို မခံရဘဲ လွတ်လပ်သောခံစားမှုရရှိကာ ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်စတင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်သောခွန်းတုံ့ပြန်စကားများကိုလေ့လာခြင်း။ (L= Learn Verbal Self - Defense)

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိသော ခွန်းတုန့်ပြန်မှုများကို ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ တစ်ပါးသူအား ထိခိုက်မှုရှိမရှိကို မစဉ်းစား ဘဲမဆင်မခြင် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုခြင်းမှာ သိမ်ငယ်ခံစားမှုများမှ အခွင့်အာဏာကို လွှဲပြောင်းရယူလိုသော ဆန္ဒကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အလေးပေးမှုကို ရှာဖွေတတ်သည့် ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး မိဘများကိုလည်း ရှုတ်ထွေးသွားအောင်ပြု လုပ်တတ်သည်။

ထိခိုက်စေလိုသော နှုတ်တုန့်ပြန်မှုများကို အောက်ပါစည်းမျဉ်းများအား နားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်းဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိ နိုင်သည်။

- တာဝန်ယူပါ။ မိသားစုဟူသော လယ်ယာမြေတွင် မိဘသည်တာဝန်ရှိသော အုပ်ချုပ်သူ၊ အကြီးအမှူးဖြစ်သည်။ သင်၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ အသုံးပြုပါ။ အားပြိုင်ခြင်းဖြင့် သင်၏အကြီးအမှူးဖြစ်မှုကို သက်သေပြရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ မိသားစုအတွင်း မိဘတစ်ဦးအဖြစ် သင်၏နေရာမှန်ကန်မှုကို သားသမီးများ သတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။
- မအော်ဟစ်ပါနှင့်။ ခွန်းအားကို အေးဆေးတည်ငြိမ်ခိုင်မာမှုအဖြစ် ဖော်ပြနိုင်သည်။ အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းခြင်း စိတ်မရှည်ခြင်း ဖြင့်ဖော်ပြ၍မရ။ အော်ဟစ်ခြင်းသည် သင်၏ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးမှုကိုပြဆိုသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။
- စံပြအဖြစ်ပြုမူပြောဆိုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြုမူပြောဆိုသလို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်လိုကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်က ကျွန်ုပ်တို့အား ပြုမူပြောဆိုခံချင်သည့် ပုံစံအတိုင်း သူတို့အားလည်း ပြုမူပြောဆိုကြရန် အရေးကြီးသည်။

အကျိုးမဲ့ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - မေမေခိုင်းထားတွေကြောင့် သမီးမောလှပြီ။ သမီးအသက် (၁၆) နှစ်ရှိပြီ။ ကိုယ့်ဘာသာကို လုပ်ပါ ရစေ။

အကျိုးမရှိသောတုန့်ပြန်မှု

မိဘ - ၁၆နှစ်သမီးတစ်ယောက် လုပ်ရမဲ့တာဝန်တွေ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လုပ်တတ်ဖို့ကြောင်းပြီ။ အဲဒီကိစ္စတွေ ပြောရတာနဲ့ မေမေလည်းမောလှပြီ။

အကျိုးရှိသောတုန့်ပြန်မှု

မိဘ - ကင် (Kin) သမီးကို ဘာလုပ်ပါလို့ မပြောချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုအဆင်ပြေဖို့ လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ် တွေကိုလုပ်ရမှာဘဲ။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့သမီး ဘာပြောချင်သလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်မှန်ကန်သောအခါအားပေးခြင်း။ (Y= Yield When Your Teen is Right)

သင်နှင့်သင်၏ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်တို့အကြား အငြင်းပွားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်၏ကလေးငယ်က မှန်ကန်သည်ဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်၏ဖခင်က “သားရေ မင်းမှန်တယ်လို့ ဖေဖေထင်တယ်” သို့မဟုတ် “ဖေဖေမှားသွားပေါ့” ဟုပြောသောအခါ ကျွန်ုပ် ပီတိဖြစ်မိသည်ကို သတိရမိသည်။ ယင်းပီတိသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုတစ်ရပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက် တစ်ဦးအနေဖြင့် ကိစ္စတစ်ခုကို လူကြီးတစ်ဦးနှင့် တန်းတူဆွေးနွေးနိုင်သည့်အပြင် မှန်ကန်စွာရွေးချယ်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းအတွက် မိမိကိုယ် မိမိကျေနပ်မှု ရရှိစေခြင်းမျိုးကိုဆိုသည်။ သို့သော် ထိုပီတိဖြစ်မှုမျိုးသည် အဆိုပါအခြေခံအကြောင်းများထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်သည်လည်း သူ၏အမြဲတန်းမှန်ကန်ပါသည်ဆိုသော ခေါင်းမာသည့်မာနကို အနိုင်ယူရရှိလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အနေဖြင့် အမှားကိုဝန်ခံရန် ဝန်မလေးသူဖြစ်သကဲ့သို့ ထိုအတွက်လည်း သူ့ကိုကျွန်ုပ်လေးစားမြတ်နိုးရသည်။

မိဘများဆိုင်ရာလုပ်ပိုင်ခွင့်

“ယနေ့လူငယ်များတွင် မလျော်ကန်သော အမူအကျင့်များရှိကြသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ဆန့်ကျင်ကြသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ မိဘဘိုးဘွားများကို လေးစားရကောင်းမှန်းမသိကြပေ။ သူတို့ကြီးပြင်းလာလျှင် မည်သို့သောသတ္တဝါများ ဖြစ်လာကြလေမည်နည်း။”

မည်သည့်ခေတ်တွင်မဆို ဆယ်ကျော်သက်များ၏ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏လုပ်ပိုင်ခွင့်အား မည်သို့လေ့ကျင့်သုံးစွဲရမည်ကို တွေးတောကြံဆလေ့ရှိကြသည်။ မိဘများဆိုင်ရာ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ပတ်သတ်သောစည်းမျဉ်း ဖြစ်ပေါ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သော အမှာများပြုလုပ်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘မလုပ်နဲ့’ ‘လုပ်ပါ’ ဟူသောစကားပြောဆိုခွင့် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ခဏ်းမျဉ်း ၁။ ရည်မှန်းချက်မားပေါ်အခြေခံ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရမည့် စံတစ်ခုမရှိဘဲ မိဘများသည်နောက်ထပ် ဘာကိုပြောဆိုရမည်မှန်းမသိ ဖြစ်တတ်သည်။ ရှုတ်ထွေးမှုနှင့် တသမတ်တည်း မဖြစ်မှုတို့ကြောင့် အချည်းနှီးဖြစ်ကြရသည်။ ရည်မှန်းချက်များက မိဘများအား သင့်တော်သော စကားလုံးများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ရွေးချယ်ရေးအတွက် ခိုင်မာသော အထောက်အထားများအဖြစ် ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သွားလိုသည့် ဦးတည်ချက်သို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအားအမြော်အမြင်ရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နည်းနှင့် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုအတိုင်း ပြည့်ဝစွာတာဝန်ယူတတ်ရေးတို့ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်သည် ကျွန်ုပ်အတွက်များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ရည်မှန်းချက်များ ချမှန်သောအခါ ထိုရည်မှန်းချက်များအား ဆယ်ကျော်သက်များကို ပြောပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့၏ လွတ်လပ်စွာနေလိုခွင့်အတွက် ကြိုးပမ်းမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်ကြောင်း ရင့်ကျက်သောလူကြီးများအဖြစ် ပြည့်ဝစွာတာဝန် ထမ်းဆောင်စေချင်ကြောင်းတို့ကိုလည်း သူတို့သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

သင်၏ မိဘဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ အထူးသဖြင့် သင်၏ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များတွင် လွတ်လပ်စွာနေလိုခွင့်၊ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် ပတ်သက်သည့် ရည်မှန်းချက်များကို သင့်အနေဖြင့် ရှင်းလင်းစွာသိမြင်လိုပေလိမ့်မည်။ ထိုအကြောင်းကို သင်၏ ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ပြောပါ။ သို့မှသာ သင်၏စည်းကမ်းချက်များသည် စိတ်ထင်ရာပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း မျှတမှုရှိကြောင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝကြောင်းတို့ကို သူတို့ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်၏စည်းကမ်းချက်များအား ကလေးငယ်အတွက် အချိန်ရောက်လာပါက လူကြီးတစ်ဦးကဲ့သို့ အမှီအခိုကင်းပြီး ပြည့်ဝစွာရင့်ကျက်လာစေသော ပုံစံဖြစ်အောင် ချမှတ်ပါ။

ခဏ်းမျဉ်း ၂။ ဆက်ဆံရေးစွမ်းအားကိုတည်ဆောက်ပါ။

ထိရောက်သော မိဘဆိုင်ရာ အခွင့်အာဏာသည် အချို့သောစွမ်းအားများကို ကျောထောက်နောက်ခံပြုထားသည်။ ဆယ်ကျော်သက်ကာလများတွင် အထိရောက်ဆုံးသော မိဘဆိုင်ရာ အခွင့်အာဏာသည် မိဘနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များအကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကို ဗဟိုပြုထားသည်။

ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များအတွင်း ကြောက်ရွံ့ထက် မြတ်နိုးလေးစာမှုကို အခြေခံသော အင်အားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအင်အားကို တည်ဆောက်ရာ၌ အာရုံစူးစိုက်၍နားထောင်ခြင်း ပြဿနာကိုမိမိအမြင်နှင့် ကြည့်သကဲ့သို့ သူတို့အမြင်ဖြင့် လည်းကြည့်ခြင်း သူတို့နှင့်အတူတကွ အချိန်ဖြုန်းခြင်း သူတို့အပေါ်ထားရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သိရှိစေခြင်းတို့ကို အခြေခံရပါသည်။ အခြေအမြစ်ခိုင်လုံသော စွမ်းအားဆိုသည်မှာ စည်းကမ်းချမှတ်မှုမရှိခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက နောက်ဆက်တွဲအကျိုး ဆက်များကို အသုံးမပြုခြင်းဟူသော သဘောအဓိပ္ပာယ် မသက်ရောက်ပါ။ အဆိုပါ အချက်များအားလုံး အကြီးဝင်ပါသည်။ သို့သော် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းအော်ဟစ်ခြင်း၊ ကာယအားသုံးခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။

ခဏ်းမျဉ်း ၃။ ထိရောက်သောမိဘသမ္ပယုတ်ပျိုးထောင်ရေးစနစ်တစ်ခုရွေးချယ်ပါ။

ဩဇာညောင်းသော မိဘများသည် ခိုင်မြဲသော ပြုလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပြီး လွတ်လပ်မှုကိုတန်ဖိုးထားသော ပျိုးထောင်ရေးစနစ် တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေကြပါသည်။ ဩဇာညောင်းသော မိဘသည် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ သီးခြားဂုဏ်အင်္ဂါကို ပိုမိုခိုင်မာစွာ အသိအမှတ်ပြုသည်။ ချဉ်းကပ်နည်းများကို မြဲမြံစေသည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကလေးများ၏ အပြုအမူဆိုင်ရာစံများ၊ သဘောထားများ၊ ပြောဆိုမှုများနှင့် ဆက်ဆံရေးအရည်အသွေးများကို ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ကလေးများမကြိုက်သော နားမလည်သော စည်းကမ်းများ

နှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများအား ပြန်လည်ပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ပြုသည်။ ထိုသို့ဆွေးနွေးခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် မသင့်လျော်သော စည်းကမ်းများကိုပယ်၍ သင့်တော်သောစည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်နိုင်သော်လည်း ကလေးငယ်များဖြစ်စေချင်သည့်ဆန္ဒအတိုင်း ချမှတ်ရေးကိုမူ အလွယ်တကူအလျှော့ မပေးကြချေ။

မိဘများ၏ ချဉ်းကပ်မှု၏ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ကောလိပ်ကျောင်းသားများ ဆေးခြောက်သုံးစွဲသည့် ပြဿနာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အလိုလိုက်လွန်းသော မိဘများ၏ သားသမီးများသည် ဆေးခြောက်အများဆုံး သုံးစွဲကြသည်။ အလယ်အလတ် သုံးစွဲသော ကျောင်းသားများက သူတို့၏မိဘများကို အာဏာရှင်များအဖြစ် ရှုမြင်ကြသည်။ အနည်းဆုံးသုံးစွဲသော ကျောင်းသားများကမူ မိဘများကို ဒီမိုကရက်တစ်မိဘများဟု ယူဆကြသည်။

သင်၏မိဘသဖွယ် ပြုစုပျိုးထောင်မှုစနစ်သည် ထိရောက်မှုမရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ပြောင်းလဲချင်သည်များကို ပြောင်းလဲ၍ထိရောက်အောင်ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မှားယွင်းမှုများကို ထပ်ကာထပ်ကာအပြစ်တင်မနေမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အတိတ်ဟူသည် ကားပြီးမြောက်ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

စည်းမျဉ်း ၄။ လေးစားမှုရှိသောစည်းကမ်း

ဆယ်ကျော်သက်များသည် စည်းကမ်းလိုက်နာရန် လိုအပ်နေသောကြောင်းကို မိဘအများစုက သဘောတူကြသည်။ သို့သော် သူတို့သည် စည်းကမ်းနှင့်အပြစ်ပေးခြင်းကို ရောထွေးနေကြသည်။ စည်းကမ်းနှင့် အပြစ်ပေးခြင်းကား မတူညီပါ။ စည်းကမ်းသည် ပို၍နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းပြီး တတ်နိုင်သမျှအသုံးပြုသင့်သည်။ သို့သော် ကလေးငယ်ကစည်းကမ်းကို ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ မလိုက်နာလျှင် သို့မဟုတ် လွဲမှားစွာပြုမူလျှင်ဖြစ်စေ မှန်ကန်စွာတုန့်ပြန်မှု မရှိလျှင်ဖြစ်စေ လိုအပ်ပါက အပြစ်ပေးရသည့်အခါများရှိ တတ်ပါသည်။ စည်းကမ်းသည် ညွှန်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခြင်းတို့ကို ရည်ညွှန်းသောစကားလုံးများ ဖြစ်သည်။ စည်းကမ်း ဟူသောစကား (discipline) သည် တပည့် (disciple) ဟူသောစကားမှ အတူတကွဆင်းသက်လာသည်။ စည်းကမ်းတွင် လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှု ရောက်ရှိရေးအတွက် မိဘဆိုင်ရာ အခွင့်အာဏာသုံးစွဲခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

စည်းမျဉ်း ၅။ “မ ဘူး” ဟူတည်ငြိမ်ခွာပြောပါ

“ကောင်းပါပြီ။ ကျွန်တော်က သူ့ကိုမရဘူးလို့ပြောတဲ့အခါ သူက ကျွန်တော်ကိုပြန်အော်ရင် ကျွန်တော်ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေလို့ ရပါ့မလဲ” ဟုသင်က ပြောနိုင်ပါသည်။ “အကုန်လုံးရှုတ်ပွနေတာပဲ။ တွေ့သမျှမြင်သမျှတွေဟာ စိတ်ပျက်စရာချည်းပဲဖြစ်နေတော့ ကျွန်မဘယ်လိုလုပ်ပြီး အေးအေးဆေးဆေးနေလို့ ရပါမလဲ” ဟုလည်း စောဒကတက်နိုင်ပါသည်။

လိုအပ်ပါက “မ ဘူး” ဟူသောစကားကိုသုံးပါ။ သို့ရာတွင် ဆန့်ကျင်သော တုန့်ပြန်မှုမဖြစ်စေရေးအတွက် “ဒါပေမဲ့” ဟူသောစကားဖြင့် တိုးသာဆုတ်သာဖြစ်အောင် သုံးစွဲပါ။ ဥပမာ

- (၁) သားသဘောအတိုင်းလိုက်လျှောက်စေချင်တာကို ဖေဖေသိတယ်။
- (၂) ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စကို ဖေဖေကတော့ တစ်မျိုးတွေးကြည့်တယ်။
- (၃) သားဒီလိုယူဆခွင့်ရှိတာကို ဖေဖေအသိအမှတ်ပြုသလို ဖေဖေယူဆခွင့်ကိုလည်း သားနားလည်လိမ့်မယ်ထင်တယ်။

(၁) ပီတာတို့အိမ်က ပါတီကိုသားသွားချင်တာ ဖေဖေသဘောပေါက်ပါတယ်။

(၂) ဒါပေမဲ့ မသွားရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပီတာတို့အိမ်မှာ လုပ်တဲ့အရင်ပါတီပွဲတွေတုန်းက မူးယစ်သောက်စားကြတာကိုသားရော ဖေဖေရောသိနေကြလို့ဘဲ။

(၃) သားအတွက် သားသူငယ်ချင်းတွေက ဒို့အိမ်မှာပါတီပွဲလေး လုပ်ပေးရင်ကောင်းမယ်။ အကျွေးအမွေးအတွက် ဖေဖေကို ကူညီစေချင်ရင် ဖေဖေကူညီပေးမှာပေါ့။

စံချိန်ချိုးသည့်နည်းကိုသုံးခြင်း။ အထက်ပါ ဒါပေမဲ့နည်းကို သုံးသော်လည်း သင်၏ကလေးငယ်က သင့်ကို လွှမ်းမိုးရန် သို့မဟုတ် သင့်စိတ်ကိုပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားနေမည်ဆိုပါက စိတ်ကိုလျော့ထား၍ မရဘူးဟုပြောပါ။ သို့မဟုတ် ခိုင်မာတည်ငြိမ်သောအသံဖြင့် ငြင်းဆန်မှုသဘောသက်ရောက်သောစကားကို ပြောပါ။ ဥပမာ “ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် သားဒီပါတီကို မသွားရဘူးလို့ ဖေဖေဆုံးဖြတ်တယ်” ဟုထပ်ပြောပါ။ သရော်သောလေသံ သို့မဟုတ် ဟန်ဆောင်သောလေသံမျိုး မသုံးပါနှင့်။

ဖိအားပေးမှုမပါဘဲ စည်းကမ်းဖြင့်ဖြေရှင်းခြင်း။ သင်၏စည်းကမ်းများ တန်ဖိုးများ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်များက မည်သည့်အချိန်တွင် “မရဘူး” မည်သည့်အခါတွင် “ရတယ်” ဟုပြောရေးတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ယင်းအတွက် အချိန်ယူရန် လိုအပ်ပြီး သင်၏စိတ်ထဲတွင်လည်း ရှင်းလင်းမှုရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရပါမည်။ သို့သော် အဆိုပါစည်းကမ်းများကို ချမှတ်ပြီးဆိုပါက ကျိုး

ကြောင်းဆီလျော်သော မရဘူး၊ ရတယ် ဟူသောစကားကို ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းပေါ်မူတည်၍ ပြောဆိုရန်လွယ်ကူသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဖိအားပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။

တည်ငြိမ်စွာတုန့်ပြန်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ငြိမ်သက်စွာတုန့်ပြန်တတ်ရန် လေ့ကျင့်မှုလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်က သင်စိတ်ဆိုးသောအခါ သူတုန့်ပြန်မည့် အစီအစဉ်များကို ချမှတ်ပြီးကောင်းပြီး နေပါလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူသည်ကိုရှင်းပြပါ။ သင်၏တုန့်ပြန်မှုပုံစံ ပြောင်းလိုက်ကြောင်းကို သင့်ကလေးငယ်အား ပြောပြရန်လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုကို သင်၏ကလေးငယ်က တာဝန်ခံမှုမရှိဘူး သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ဘူးဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်လွှဲမှားစွာ ကောက်ယူတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကိုအတတ်နိုင်ဆုံး ရယူပါ။ မရဘူး ဟူသောစကားကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပြောနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုလေ့ကျင့်ပါ။

“သမီးအတွက် ဒီကိစ္စအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မေမေသိပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင်မေမေက ခွင့်ပြုချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မေမေမတတ်နိုင်လို့ပါ။ ဒီတော့အဖြေက မရဘူးပေါ့သမီးရယ်”

“သားအသက်အရွယ် ယောက်ျားလေးတွေ အရက်သောက်ကြတယ်ဆိုတာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သားကသူတို့အထဲကမှ မဟုတ်တာ။ သားကသားဘဲလေ။ ပြီးတော့ ဖေဖေသား။ ဒါကြောင့် အဖြေကမသောက်ရဘူးပေါ့”

“မေမေတတ်နိုင်သလောက် သမီးနဲ့စေ့စပ်ညှိနှိုင်းချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကညှိနှိုင်းရမဲ့ အချိန်မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မေမေခွင့်မပြုနိုင်ဘူး”

စည်းမျဉ်း ၆။ သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်အား အခိုင်အမာပြောပါ။

“မ ဘူး” ဟုပြောခြင်းသည် မည်သည့်အခါတွင်မှ အလေ့အကျင့်တစ်ခုခုသို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်သက်များအား သူတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားခွင့်ပေးခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှုကိုတွေ့ကြုံ ခံစည်းစေခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးမှု လိုအပ်သည်။

ကျွန်ုပ်နှင့်ဇနီးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များအနေဖြင့် သူတို့၏မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှု တည်ဆောက်ရေးကို အထောက်အကူပြုမည့် ကိစ္စများ၌ ရှိစေချင်သည်။ မည်သူက မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သူတို့တွင်မွေးရာပါ တန်ဖိုးနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်ကိုယုံကြည်စေချင်သည်။ သူတို့အလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး သူတို့၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်သူများ ဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်စေချင်သည်။

အပြုသဘောဆောင်သောဆက်သွယ်မှုအတွက်လှုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သင်၏ပကတိရည်မှန်းချက်ကား အဘယ်နည်းဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးချပါ။ ထို့နောက် မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်သွားစေချင်သော လမ်းကြောင်းအတိုင်း အထောက်အကူပြုမှုကို စိတ်ကျေနပ်သည်အထိ ပြန်လည်သုံးသပ်ပြုပြင်ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ရည်မှန်းချက်သည် ဟူ၍စာကြောင်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

၂။ သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်မှုအတွက် ဤတစ်ပတ်အတွင်း သင်ဆောင်ရွက်မည့်လှုပ်ငန်း (၃)ခုကို ရေးချပါ။ (ဥပမာ အတူတကွအချိန်ဖြုန်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်ထွက်၍အတူတကွ ဟန်ဘာကစားခြင်း)

- က
- ခ
- ဂ

ဆက်သွယ်မှုအပေါ် ပင်ကိုယ်စိတ်ထား၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

စိတ်သဘောထားမတူညီမှုများကိုလက်ခံခြင်း။ သင့်နှင့်သင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင် တူညီသော စိတ်သဘောထား ရှိလျှင် ကောင်းသောအခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်သဘောထားချင်း မတူညီမှုကို သတိမထားမိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးငယ်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထားအတိုင်း ပုံတူဖြစ်လာစေလိုသော လွှဲမှားသည့်အယူအဆကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကလေးများအားတစ်ဦးချင်း ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်လက်ခံရန် လိုအပ်သည်။ လက်ခံခြင်းသည် ကလေးများအား ပို၍စိတ်သက်သာစေပြီး ခုခံပယ်လှန်လိုစိတ်လျော့ပါးကာ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိနေသည့် သူတို့မကြိုက်သော ဓလေ့စရိုက်များကိုလည်း ပို၍လက်ခံလာစေသည်။

ရွေးချယ်တတ်သောသဘောထားကိုသတိပြုပါ။ စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များကို ရှုမြင်ရာ၌ ပကတိပုံရိပ်စစ်ကို မတွေ့မြင်နိုင်ရန် ဖုံးကွယ်ထားတတ်သည်။ အချို့မိဘများက ၎င်းတို့၏ သားသမီးများတွင် ဆန့်ကျင်ပြုမူများရှိကြောင်း ရှုမြင်ရန် သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရန်ငြင်းဆန်လေ့ရှိကြကြောင်းကို ကျောင်းဆရာများနှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များက စောဒကတက်လေ့ရှိသည်။ မိဘများကမူ တစ်ခြားသူ၏အဖြစ်သာဖြစ်ပြီး သူတို့သားသမီးများ၏အဖြစ် မဟုတ်ကြောင်းရှုမြင်တတ်ကြသည်။ သို့သော် စိတ်သဘောထားဖြင့် ရှုမြင်ခြင်းကား ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများ၏ စွမ်းအားများကိုတွေ့ရှိရန် ခဲယဉ်းပေသည်။

ပွင့်လင်းသောဆက်သွယ်ရေးကိုအသုံးပြုပါ။ နားလည်မှုလွဲမှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပဋိပက္ခများကို မှန်ကန်စွာဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ပွင့်လင်းစွာဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်ကို ရောက်ရှိစေပါသည်။ ယင်းသည် ခုခံကာကွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုဆုံးမသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များ မလိုက်နာမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရန် မလိုပါ။ ပွင့်လင်းသောဆက်သွယ်ရေးဟူသည် ရိုးသားခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခြင်းနှင့် သစ္စာရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အသင်းတစ်ခုသဖွယ်ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ခြင်း။ ဦးစွာမိဘသဖွယ် ပြုစုပျိုးထောင်ရေး စည်းကမ်းများပေါ်တွင် သဘောတူညီမှုရှိပါစေ။ ကလေးများ၏ရှေ့တွင် အရေးကြီးသော သဘောထားကွဲလွဲမှု တစ်ရပ်ဖြစ်တော့မည်ဟု သိရှိပါက ထိုကိစ္စကို နောက်မှ ဖေဖေနှင့်မေမေဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပြီး ရရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်/အဖြေကို ကလေးများအား ပြန်ပြောပြမည်ဟု သင်၏ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများကို ရှင်းပြပါ။ ယင်းသို့ ပြောခြင်းသည်မရိုးသားခြင်းမဟုတ်ပါ။ လိမ္မာပါးနပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူ အချင်းချင်းစိတ်သဘောထား ကွဲလွဲမှုသည် မိဘသဖွယ်ပျိုးထောင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ဦးတည်သောပထမ ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ကလေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အိမ်ထောင်ဘက်၏ အားနည်းချက်များကို ဖြည့်၍တွက်ပါ။ ကျွန်ုပ်နှင့်ဇနီးသည်တို့ နှစ်ဦးစလုံးထပ်တူညီမျှ ဖြစ်နေပါက ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးဦးတော့လိုအပ်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ သို့သော် သူမ၏အကူအညီကို ကျွန်ုပ်လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ အကူအညီကိုလည်း သူမလိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အားနည်းချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှုမြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဇနီးသည်၏ စွမ်းအားများကို ရယူရမည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဆန့်ကျင်ပြုမူမှုများကို ပြောင်းလဲရေးတွင်ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လိုလိုပင်အကူအညီ လိုအပ်ကြသည်။ အကူအညီလိုအပ်ချိန်တွင် အင်အားတစ်ခုခုဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါက ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန် စွမ်းပကားများရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သော အပြန်အလှန် အထောက်အပံ့ပြုသည့် စွမ်းအားများအဆက်မပြတ် တိုးတက်ရေးအတွက် အချိန်ယူတည်ဆောက်ပါ။ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ့လျှင်လည်း ထိုစွမ်းအားများဖြင့် ပြန်လည်ကြိုးစားပါ။

ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းခြင်း

သင်၏ယူဆချက်ကို အေးဆေးစွာဖော်ပြပါ။ သင်၏သဘောထားကို တည်ငြိမ်စွာအကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆယ်ကျော်သက်များက ကျွန်ုပ်တို့၏အယူအဆကို သိမြင်စေရန်နှင့် သူတို့၏ အယူအဆကိုလည်း သဘောပေါက်စေရန်ဖြစ်ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းလာစေရေးအတွက် စည်းရုံးရန်ဖြစ်သည်။

“ကျောင်းသွားတဲ့ ထုံးစံအချိန်ကတော့ ဟန်ကျနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ ကြိမ်တို့နေတာကတော့ ရပ်ဖို့ကောင်းပြီ။ ဒေါသထွက်တာကို ဘယ်သူမှမကြိုက်ကြဘူး။ ဒီတော့ မနက်စာကို ဖိနာရီခွဲမှာစားရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ တိုက်တွန်းစရာမလိုဘဲ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်။”

“သားအိပ်ရေးဝဝ မအိပ်ရဘူးလို့ ဖေဖေထင်တယ်။ အိပ်ရေးမဝရင် ကျန်းမာရေးတို့ အိမ်မှုကိစ္စတို့ ကျောင်းစာတို့အကုန် ထိခိုက်တယ်။ အားလုံးအဆင်မပြေတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျောင်းဖွင့်တဲ့ရက်တွေမှာ ညသနာရီဆိုရင် သားအိပ်သင့်တယ်။”

“သားရေ ဒီပြဿနာကို ဒို့အားလုံးအတူတူ ဖြေရှင်းစေချင်တယ်။ ဒီတော့ ပြဿနာပြေလည်မဲ့ အကြံဉာဏ်လေးများ ပေးပါဦးလား။”

အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ပြောဆိုရန်သတိပြုပါ။ သင့်တွင် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ပြောတတ်သည့်အလေ့အကျင့် မရှိပါက ထိုသို့ ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ယူလျှင် အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။

အောက်ပါနမူနာများကို ပြဿနာဖြေရှင်းရေးအတွက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာအခြေအနေ - ညအိပ်ချိန်ကန့်သတ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ၁၅နှစ် - ဒီညသားအိမ်ပြန်နောက်ကျမယ်။ ကစားပွဲပြီးရင် သူငယ်ချင်းတွေစုပြီး ဂျက်အိမ်မှာပါတီပွဲ လုပ်ကြမလို့။

အပြန်အလှန်လွဲမှားခြင်း

- မိဘ - ဒီညလား။ ဒီညအိမ်ကို ၁၁နာရီပြန်ရောက်ရမယ်။
- ဆယ်ကျော်သက် - မဖြစ်နိုင်ဘူး။
- မိဘ - မေ့မေ့ကိုဒီလို ပြန်မပြောနဲ့။ မေမေပြောတာကြားတယ် မဟုတ်လား။
- ဆယ်ကျော်သက် - မေမေနားမလည်ပါဘူး။
- မိဘ - မေမေအားလုံး နားလည်တယ်။ ခက်တာက မေမေပြောတာကို သားဘယ်တော့မှ နားမထောင်ဘူး စသည်ဖြင့်
- မိဘ - ဘယ်အချိန်အထိ နောက်ကျမှာလဲ။
- ဆယ်ကျော်သက် - သန်းကောင်ကျော် ၁နာရီထိပါ။
- မိဘ - ကျောင်းဖွင့်ရက်တွေမှာ ည ၁၁ နာရီအိပ်ရမယ်လို့ ပြောထားပေမဲ့ အခုညနောက်ကျမယ်လို့ ပြောသံကြားတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်ပါတယ်ဖေဖေ။ ဘယ်သူမှမပြန်သေးဘဲ သားကစောပြီးမပြန်ချင်လို့ပါ။
- မိဘ - ဘယ်သူမှမပြန်ခင် ကိုယ်အရင်ပြန်ဘို့ဆိုတာ ခက်မှန်းဖေဖေသိတယ်။ သားလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်ပါတယ်။
- မိဘ - လွန်ခဲ့တဲ့ညတွေက အိပ်ရာဝင်နောက်ကျပြီး နောက်နေ့မနက်ကျတော့ ပင်ပန်းတယ်လို့ သားပြောတာ ဖေဖေကြားတယ်။ သားလည်းသိတယ်။ ဒီကိစ္စမလွယ်မှန်းသိပေမဲ့ ည ၁၁နာရီကို သားအရောက်ပြန်ရမယ်။

ပြဿနာအခြေအနေ - **အိမ်မှုကိစ္စ**
 ဆယ်ကျော်သက် - ၁၃နှစ် - ဂျူဒီတို့အိမ်မှာ သီချင်းသွားနားထောင်မလို့။

အပြန်အလှန်လွဲမှားခြင်း

- မိဘ - အိမ်အလုပ်တွေပြီးပြီလား။ (မလိုလားသောအသံဖြင့်)
- ဆယ်ကျော်သက် - ခုဘဲပြီးတယ်။
- မိဘ - ဒါဆိုရင်အဝတ်တွေခေါက်လိုက်။
- ဆယ်ကျော်သက် - မေမေ သမီးမှာလုပ်စရာတွေ ရှိသေးတယ်။
- မိဘ - မေမေအတွက် ငါးမိနစ်လောက်တော့ အချိန်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက် - မပေးနိုင်ဘူး။ (ငြီးငြူ၍)
- မိဘ - ကိုယ့်အခန်းထဲကိုသွားတော့။
- ဆယ်ကျော်သက် - (တံခါးကိုဆောင့်ပိတ်၍ ထွက်သွားသည်)

အပြန်အလှန်ဖြေရှင်းခြင်း

- မိဘ - အိမ်အလုပ်တွေပြီးပြီလား။ (အေးဆေးသောအသံဖြင့်)
- ဆယ်ကျော်သက် - ဘယ်အလုပ်တွေလဲ။
- မိဘ - မနက်ကပြောထားတဲ့ အလုပ်တွေလေ။
- ဆယ်ကျော်သက် - အင်း နဲ့နံကျန်သေးတယ်။
- မိဘ - ဂျူဒီတို့အိမ်သွားမယ်လို့ ပြောသံကြားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘောတူထားတဲ့ အလုပ်တွေတော့ မပြီးသေးဘူး။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဒါပေမဲ့ နောက်ကျနေပြီ မေမေ။ အခုမသွားရင် အချိန်ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။
- မိဘ - ဒါကိုမငြင်းပါဘူး။ အလုပ်မပြီးမှာကို စိုးရိမ်နေတာမဟုတ်လား။ အလုပ်လုပ်ဖို့ အချိန်နဲ့နံလေးရှိသေးတယ် မဟုတ်လား။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်ပါတယ်။
- မိဘ - အခုကထဲက လုပ်မယ်ဆိုရင် ပြီးသွားတာကြာလှပြီ မဟုတ်ဘူးလား။

- ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်မယ်ထင်တာဘဲ။
- မိဘ - ကဲ ဒါဆိုရင်ပြောထားတဲ့အတိုင်း ပြီးသွားအောင် မြန်မြန်လေးလုပ်လိုက်တော့။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဟုတ်ကဲ့မေမေ။

ပြဿနာအခြေအနေ - **ဂီတ**
 ဆယ်ကျော်သက် - ၁၇နှစ် -(ရှေ့ခံဂီတကို အကျယ်ကြီးဖွင့်နေသည်)

အပြန်အလှန်လွဲမှားခြင်း

- မိဘ - အဲဒီအသံကို ငါသိပ်မုန်းတာဘဲ။ ပိတ်လိုက်စမ်း။
- ဆယ်ကျော်သက် - သားကတော့ကြိုက်တယ်။
- မိဘ - သစ္စာရဲ့အော်နေသလိုဘဲ။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဒါပေမဲ့ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ လူတိုင်းနားထောင်နေတာဘဲ။
- မိဘ - သားလည်းနားမထောင်ရဘူး။
- ဆယ်ကျော်သက် - ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- မိဘ - ပိတ်ဆိုပိတ်လိုက်စမ်း။

အပြန်အလှန်ဖြေရှင်းခြင်း

- မိဘ - တွမ် လက်မခံနိုင်တဲ့ ကဗျာတွေကြားနေရသလိုဘဲ။
- ဆယ်ကျော်သက် - သားက ကဗျာကိုနားထောင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံစဉ်ကိုသဘောကျလို့ပါ။
- မိဘ - ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့မှာ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ဖွဲ့ရုံတင်သံစဉ်တွေရှိမှန်း ဖေဖေသိပါတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက် - သားကတော့ သိပ်ကြိုက်တယ်။
- မိဘ - သံစဉ်ကိုကြားရင် သားကြိုက်တယ်ဆိုတာ ဖေဖေသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာသားတွေက သားမသိလိုက်ဘဲ သားဦးနှောက်ထဲ ရောက်သွားမှာကို ဖေဖေစိုးရိမ်တာ။ ကဲ အဲဒီစာသားတွေကို အတူနားထောင်ပြီး ဘာကြောင့် ဖေဖေပြောရသလဲဆိုတာ ရှင်းပြမယ်။

ပြဿနာတွေကြုံရသောအခါ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ အောက်ပါအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်တင်ပြပါသည်။

၁။ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းမှန်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် အချိန်ယူပါ။

၂။ ချိန်းခြောက်မှုများကို လျော့ချနိုင်ပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့် သဘောထားတိုက်ဆိုင်သော အခြေအနေများကို ရှာဖွေပါ။

၃။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်မည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးအတွက် အလေးပေးနားထောင်ပါ။

၄။ သင်၏ ယူဆချက်ကို တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာပြောပါ။

လက်ထပ်ခြင်း၊ ဘယ်သူ့ကိုလက်ထပ်မလဲ။

ယင်းစကားသည် အနည်းငယ်ကုထုံးဆန်သော်လည်း စိတ်ပညာရှင် ဟယ်ရီစတက်ဆူလေလန် (Harry Stack Sullivan) က “လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ဒါမှမဟုတ် လုံခြုံမှုဟာ တစ်ခြားတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ဒါမှမဟုတ် လုံခြုံမှုကို ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်လာရင် အဲဒါဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တည်ရှိနေလို့ဘဲ” ဟု ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖွဲ့ဆိုထားသည်။ သို့ရာတွင် ဆယ်ကျော်သက်အများအတွက်မူ (ကျွန်တော်က ချစ်ရမဲ့သူ အများကြီးရှိနေတယ်။ ဘယ်သူဟာ ကျွန်တော့်နဲ့သင်တော်မလဲ လို့ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမလဲ။ တစ်ယောက်ကိုမှ စွဲစွဲမြဲမြဲ မချစ်သေးဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်ဘာမှားနေသလဲ။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်အပေါ် စွဲစွဲလမ်းလမ်းဖြစ်နေပေမဲ့ ကျွန်တော်ကသူ့အပေါ် မစွဲလန်းဘူးဆိုရင်ကော ဘယ်အချိန်မှာ ကျွန်တော်လက်ထပ်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ဘယ်သူ့ကိုလက်ထပ်ရမှာလဲ) စသည့်မေးခွန်းများစွာ ကျန်ရှိနိုင်ပါသေးသည်။

လက်ထပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးအနက်ထားရမည့်အချက်များ

- ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမေတ္တာ သက်ဝင်ခြင်း၊ ခွာပြုခြင်း) တို့သည် အရွယ်ရောက်သူများ၏ သာမန်လုပ်ငန်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် မတူညီသောပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို အပြန်အလှန်တုန့်လှယ်နိုင်ပြီး အဓိက ကျသောဆက်ဆံရေး၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို လေ့လာနိုင်သည့် တန်ဖိုးရှိသောအတွေ့အကြုံကို ရရှိစေသည်။

- စိတ်ပညာပေါဟာရအရ “အကြိုက်ချင်းတူသည်” ဟူ၍ဆိုပါသည်။ ပျော်ရွှင်သော လက်ထပ်မှု၏ အဓိကသော့ချက်တစ်ခုမှာ သဘောထားညီမျှမှု၊ အပေးအယူမှုတူမှုပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှု၊ ပညာရေး၊ မိသားစုနောက်ခံ၊ စိတ်ဝင်စားမှု သို့မဟုတ် သဘောထား အယူအဆ စသည်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် သဘောတူကိုက်ညီခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

- လက်ထပ်ရေးတွင် တွေ့ကြုံရမည့် ပြဿနာများကို ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံသည့် ကာလများတွင် စစ်ဆေးဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများက အကြံပြုကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆယ်ကျော်သက်များအား အပြုအမူနှင့် စာရိတ္တကိုသိမြင်နိုင်သော စံနှုန်းများ ကိုသင်ကြားပေးထားခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်မပြုမီ ကြိုတင်စုံစမ်းမှု တိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ၁၈၇၀ ပြည့်နှစ်ကာလဆီက အိမ်ထောင်ပြုသူ ၃၄ဦးတွင် တစ်ဦးသည်ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သောမျိုးဆက် ၂ဆက် ခန့်ကလက်ထပ်သူ ၁၂ဦးတွင် တစ်ဦးကွာရှင်း ပြတ်စဲခဲ့သည်။ ယခု နောက်ဆုံးမျိုးတွင်မူ လက်ထပ်သူ ၃ဦးတွင် တစ်ဦးကွာရှင်း ပြတ်စဲ ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ မျက်မှောက်ကာလတွင်ကား ၂ဦးလက်ထပ်လျှင် တစ်ဦးကွာရှင်းပြတ်စဲကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

- မိသားစု ၃၀၀၀ခန့်ကို လေ့လာချက်အရ သုတေသနပညာရှင်များ ဖြစ်ကြသော နစ်ကစတင်းနက် (Nick Stinnett) နှင့် ဂျွန် ဒက်ဖရိန် (John DeFrain) တို့က ခိုင်မြဲသောမိသားစုများ၏ ထူးခြားသောသွင်ပြင် လက္ခဏာ ၆မျိုးကိုတွေ့ကရှိခဲ့သည်။ ယင်း တို့မှာ

- မိသားစုကိုတာဝန်ခံခြင်း
- အတူတကွအချိန်ဖြုန်းခြင်း
- ကောင်းမွန်သော မိသားစုဆက်သွယ်ရေးစနစ်ရှိခြင်း
- အချင်းချင်းအပြန်အလှန် နားလည်သဘောပေါက်လက်ခံခြင်း
- စိတ်နှလုံးသားထဲမှ လှိုက်လှဲသောတာဝန်ခံမှုရှိခြင်း
- ပြဿနာများကို အကျဉ်းအကျပ်အတွင်းမှာပင် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

- နှစ်ပေါင်း ၃၀ခန့်မကွဲမကွာ ရှိခဲ့ကြသော စုံတွဲများကိုလည်း သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ အထက်ပါ အလားတူစရိုက်လက္ခဏာ မျိုးကိုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး၊ နားထောင်နိုင်စွမ်း၊ အတွေးအမြင်များနှင့် ခံစားမှုများကို စိုးရွံ့မှုမရှိဘဲ ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်နိုင်စွမ်း စသည့်လက္ခဏာများကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

- များစွာသောဆယ်ကျော်သက်များက စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အရူးအမူးစွဲလန်းခြင်းတို့ အခြားရှိကွာဟချက်ကို သဘောမပေါက်ဘဲ ရှုတ်ထွေးလေ့ရှိကြသည်။