

# “ရှက်တတ်ခြင်း”

## ITS O.K. TO BE SHY

(Dr. Mitch Golant with Bob Crane)

ရှက်ခြင်းသို့မဟုတ် အရှက်တရားသည် မိမိနှင့်မသိဖူးသေးသော လူသစ်များ၊ နေရာသစ်များနှင့် အဖြစ်အပျက်သစ်များကိုရင်းနှီးလာစေရန် လိုအပ်သည့်အချိန် အတိုင်းအတာရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့အားခွင့်ပြုထားသည့် အဆိုပါမသိသေးသော အခြင်းအရာများမှ အခိုက်အတန့်ကာကွယ်ပေးထားသော စိတ်ခံစားမှုတစ်မျိုးဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ အရှက်တရားအဟန့်အတား အဆင့်တစ်ခုမရှိဘဲလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင်အလျင်လိုမှု၊ ဂမ္ဘာ့တိုးတက်မှု၊ အန္တရာယ်ဖြစ်မှုများဖြင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။

သမ္မတကြီး ဖရင့်ကလင် ဒီလာနို ရစ်ဗွဲလ်တ် (Franklin Delano Roosevelt) တွင်မှတ်သားထိုက်စရာ အခြင်းအရာမမေ့နိုင်စရာ အဖြစ်အပျက်များစွာ ရှိသော်လည်း ရှက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကိစ္စရပ်မပါဝင်ပါ။ သူသည် အပြစ်ပြောစရာမရှိအောင် ချောမောပြောပြသတိဦး ဖြစ်ပြီး သူလုံးဝမသိသော လူစိမ်းများအား နေသာထိုင်သာရှိအောင် ပြုမူတတ်သောပါရမီရှင် တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။

သို့တိုင်အောင် လူစိမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခါကသူပြောဆိုခဲ့သည်မှာ “လောကကြီးမှာ လူတိုင်းရှက်တတ် ရှိုးတို့ရှုန့်တတ် ဖြစ်တတ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမလုံမလဲ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ သူတို့မသိမမြင်ဘူးတဲ့ လူစိမ်းတွေနဲ့တွေ့ဆုံရာမှာကို စိုးရွံ့တတ်ကြတာ ဓမ္မတာပါဘဲ” ဟုဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ချောမောပြောပြကြောင်းသိနေသော် မစ္စတာ ရစ်ဗွဲလ်တ်ပင်လျှင် ရှက်တတ် ရှိုးတိုးရှုန့်တန်ဖြစ်တတ် မလုံမလဲဖြစ်တတ်ပြီး လူစိမ်းများနှင့်တွေ့ရမည်ကို စိုးရွံ့သောလူများထဲတွင် တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်နေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

လူစိမ်းများကြားတွင် ထူးထူးခြားခြားသက်တောင့်သက်သာ ရှိတတ်သောသူ၏ အရည်အသွေးကို ဖော်ပြနေသည့် တန်ဖိုးရှိသောအကြံဉာဏ်တစ်ခုကိုလည်း ရစ်ဗွဲလ်တ်က ပြောပြခဲ့သည်။ ယင်းမှာ “လူစိမ်းတွေကြားထဲမှာ သူတို့ကိုသက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ပထမဆုံး မိနစ်ပိုင်းကလေးမှာပဲ ခင်ဗျားပြုမူနေထိုင်တတ်ရင် နောင်ကိုခင်ဗျားဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမလုံမလဲဖြစ်မှာ မပူရတော့ဘူး” ဟူသတည်း။ ဤကိစ္စကား အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်လင့်ကစား သင်၏စိတ်ထဲတွင်မူ စွဲမှတ်ထားသင့်သောအချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များအား သူတို့ကြုံတွေ့ရသည့် ရှက်ရွံ့မှုကို အဆင်ပြေစွာတုန့်ပြန်နိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးမည်ဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ယုံကြည်မှုရှိပြီး တန်ဖိုးထားတတ်သောဝန်းကျင်တစ်ခု တည်ဆောက်မည်ဆိုလျှင် ကလေးများ၏ လူမှုရေးဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရမည့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် အခြေအနေများကို ထိန်းချုပ်တတ်သည့်အသိ ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် လူကြီးများအဖြစ်ဖြင့် ရံဖန်ရံခါတွေ့ကြုံရတတ်သည့် ရှက်ရွံ့မှုကိုဦးစွာနားလည်သဘောပေါက် ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးများကဲ့သို့ပင်ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှက်ရွံ့မှု မလုံမလဲမှုခံစားခဲ့ရသည့် အခြေအနေများကို ပြန်လည်အမှတ်ရလာပေလိမ့်မည်။

လူမှုရေးအခြေအနေများတွင် တုန့်ပြန်မှုများသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြပေ။ အချို့သည် ပျော်ပျော်ပါးပါးနေတတ်ပြီး (အပြင်စွဲ) အချို့မှာကား မိမိကိုယ်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားကာ (အတွင်းစွဲ) တစ်ဦးတည်းသီးခြားနေလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် လူအများစုမှာငင်းတို၏ စိတ်ဝင်စားမှု/ခံစားမှုများနှင့် အခြားသူများ၏ ပါဝင်ပတ်သက်မှုပေါ် မူတည်ကာအထက်ပါ တုန့်ပြန်မှုနှစ်မျိုးစလုံး ရောထွေးနေတတ်သည်။

ပုံမှန်/သာမန်ဆိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် သက်သက်သာသာခံစားရသလို သင်၏ကလေးများသည်လည်း သင်ကဲ့သို့ပင်စိတ်သက်သာမှုရှိခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ဘက်မှာ ကြည့်ပြန်လျှင်လည်း ပုံမှန်/သာမန်ခံစားရမှုကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဆုံးဖြစ်ခြင်းဟူ၍လည်း မဆိုနိုင်ပြန်ပေ။ ကလေးတစ်ဦးအား လူအားလုံးနှင့်ဆက်သွယ်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေစေသည့် လွန်ကဲသောရှက်ရွံ့မှုမျိုးကိုမူ ဖြေရှင်းကုစားရမည်ဖြစ်သည်။ ရှက်ရွံ့မှုကို ထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်းဟူသော လူမှုရေးသည်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကဲ့သို့ပင် ရှင်သန်ကြီးပြင်းရန် လိုအပ်သည်။

ကလေးများသည် ပုံမှန်/သာမန်ဖြစ်ချင်ကြလေ့ရှိသည်။ သူတို့သူငယ်ချင်းများ ကျောင်းနေဘက်များကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ချင်လေ့ရှိသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူတို့၏ထူးခြားသော သီးခြားဖြစ်မှု သူတစ်ပါးနှင့်မတူညီမှုတို့ကို နာကြင်စွာစွဲလန်း ခံစားကြရပြန်သည်။ မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ သေးငယ်သောအစက်အပြောက်ကလေးတစ်ခု မသိမသာအချိုးအစားမကျသော နှာခေါင်း ထိုးထိုးထောင်ထောင်နှင့် ဖြီးသင်၍မရသောဆံပင် စသည်မပြောပလောက်သော ထူးခြားမှုကလေးများကပင် သာမန်မဟုတ်မှုကို သတိပေးနေသည့် အမှတ်လက္ခဏာအဖြစ် ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင်စွဲမှတ်နေတတ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ရှက်ခြင်းသည်သာမန်ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းပင်အချို့သော အခြေအနေများ၌ ရှက်ရွံ့စွာပြုမူတတ်ကြကြောင်းကို မိဘများက သားသမီးများနားလည် သဘောပေါက်လာအောင် ကြိုးစားရင်းအရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ရှက်တတ်ခြင်းသည် သာမန်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်း သင့်ကလေးများနားလည်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။**

မိဘများကသားသမီးများအား ပေးနိုင်သောတန်ဖိုးရှိဆုံးလက်ဆောင်သည်ကား နားလည်သဘောပေါက်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်မှု မရှိကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံနုနယ်ခြင်းက မိမိကိုယ်မိမိနားလည် သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲစေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အတွေ့အကြုံဗဟုသုတသည် သူမအားများစွာကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်ကို သိရှိပြီးကာလအတန်ကြာမှပင် သူမတိကလေးဘဝက ရှက်တတ်ခြင်းကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ခဲ့သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ နမူနာဖြစ်ရပ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။ ပါမီလာ စမစ်သ် (Pamela Smith) သည်အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်ကာစ ပန်းချီဆရာမနှင့် သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သူမတွင် သားသမီးနှစ်ယောက် ရှိသည်။ သူမ၏ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝများက စိတ်သောကအချို့ကို ပြန်လည်ပြောပြခဲ့သည်။

“ကျွန်မက သိပ်ရှက်တတ်တယ်” သူမကပြောပြပါသည်။ “လူမှုရေးပြေပြစ်ပြီး အဆင်ပြေနေကြတဲ့ ကျွန်မရဲ့ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်းတွေကို ကျွန်မမနာလိုဘူး။ ကျွန်မလည်း သူတို့လိုပဲ အဆင်ပြေအောင်ကြိုးစားချင်ပေမဲ့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်မသိနေခဲ့ပါတယ်”

“ကျွန်မအထက်တန်းကျောင်းသူ ဖြစ်လာတဲ့အထိ ဘယ်ယောက်ျားလေးကိုမှ မချိန်းဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်မကရုပ်မချောဘူး။ ဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူး။ ကျွန်မရဲ့ရှက်တတ်မှုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမသိမာနဆိုတဲ့ အရေခွံနဲ့ဖုံးကာထားတယ်။ ကြာတော့ ကျွန်မဟာအေးစက်စက်နိုင်လာတယ်။ လူတွေနဲ့ကွာမှန်းမသိ ကွာလာခဲ့တယ်။ ဒီတော့ကျွန်မအတွက် ကိုးရိုးကားရားဖြစ်နေတဲ့ လူမှုရေးနယ်ပယ်ကို ရှောင်လွှဲဖို့ပိုပြီး လွယ်သွားတာပေါ့လေ။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မကိုချဉ်းကပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ လူတွေအတွက် ပိုခက်သွားတာပေါ့။ ကျွန်မရှက်တတ်တာကိုတစ်ယောက်ယောက်သိသွားမှာကို သိပ်ကြောက်တယ်။ ဖွင့်ပြောရမှာကိုလည်း ကြောက်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပဲ ကိုယ်သိမ်းထားလိုက်တယ်လေ”

“မိဘတွေဆီကလည်း အကူအညီသိပ်မရပါဘူး။ သူတို့က သူတို့သားသမီးတွေကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစေချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှင်း စေချင်ကြတယ်။ ကျွန်မရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးခက်ခဲတာကို တစ်ခါတစ်လေမေ့မေ့ကို ပြောပြတော့သူက ပူမနေပါနဲ့ ကြာလာရင်သမီးရင့်ကျက်လာမှာပါတဲ့လေ”

“တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ အထက်တန်းကျောင်းသူ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ပါတီတစ်ခုမှာတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူမှာ ကျွန်မဆယ်ကျော်သက်တုန်းက ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတော့ သူ့ကိုကျွန်မမှတ်မိလွယ်တယ်လေ။ သူမက ပျော်ပျော်ပါးပါး နေတတ်တယ်။ နွေးထွေးတတ်တယ်။ လူသိလည်းများတယ်။”

“သူနဲ့သိပြီး တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် နေ့လည်စာအတူတူစားကြပြီး ကျောင်းတက်တဲ့အကြောင်းတွေကိုပြောခဲ့ကြတယ်။ သူလည်းပဲ ကျွန်မနဲ့တစ်ထပ်တည်း နေရာတကာမှာ ရှက်တတ်တယ်ဆိုတာ စကားပြောရင်း သိလာရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမသူ့ရဲ့ ရှက်တတ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းတတ်တယ်။ ဒီအချက်ဟာ ကျွန်မရဲ့အသိကို တကယ့်ကိုပွင့်သွားစေပါတယ်။ ဒီအကြောင်း သူ့ကိုပြောပြတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မလုံမလဲဖြစ်တတ်တာ ရှက်တတ်တာကို ကျွန်မသတိမထားမိတဲ့အတွက် ကျွန်မကို အံ့ဩသွားပုံရပါတယ်”

“ကျွန်မအနေနဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်ကို ပြောင်းလဲမပြစ်နိုင်တော့ပေမဲ့ အဖိုးတန်တဲ့သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုတော့ ရလိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲမျိုးတွေကို ကျွန်မရဲ့သားသမီးတော်၊ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ ကျွန်မစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ လဲယုံကြည်မိပါတယ်။”

ပါလာမီစမစ်၏ အဖြစ်အပျက်က ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြသွားပါသည်။ ပထမအချက်မှာ သူမ၏ရှက်တတ်မှုကို သတိထားမိသော်လည်းသူမ၏ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများသည်လည်း ထိုသို့ရှက်တတ်ကြသည်ကို သတိမပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သတိမပြုမိခြင်းကသူမအားအထီးကျန်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များအကြား အလားတူအဖြစ်မျိုးများ ရှိတတ်သည်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပေသည်။

ထိုနောက် သူမသည်အေးစက်စက်နိုင်ပြီး အလှမ်းကွာဝေးလာခြင်းမှာလည်း ကလေးငယ်များအကြားတွင် ဖြစ်တတ်သည့် အပြုအမူမျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ မလုံမလဲဖြစ်မှုကို ကာကွယ်ရန်အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

ထိုအသွင်အပြင်ကပင် ပါမီလာအား သူမ၏သူငယ်ချင်းများ ကျောင်းနေဘက်မှားနှင့် အလှမ်းဝေးစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူမမြတ်နိုးလေးစားသောသူများအကြား သူမကိုယ်တိုင်သိမ်ငယ်မှုကို ခံစားနေရစဉ်တိုင် သူမ၏သူငယ်ချင်းအချို့က သူမတွင်မတူမတန်သော စိတ်ထားမျိုးရှိနေသည်ဟု ယူဆနေကြပုံရပေသည်။ (ထိုသို့မတူမတန်ဟန်ဆောင်နေခြင်းသည်လည်း ကလေးငယ်များကြားတွင် တွေ့ရှိရသောလက္ခဏာတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့မနာလိုသောသူများကို ဤသို့ပင်ဟန်ဆောင်တတ်ကြပါသည်။)

သူမကိုသိသော လူကြီးများအဖို့ သူမ၏အတွင်းစိတ်တွင် အကူအညီကိုအာသာငမ်းငမ်း လိုချင်တပ်မက်နေလင်ကစား သူမအား မိမိကိုယ်နှင့် မိမိဝန်းကျင်ကို မြတ်နိုးစွာထိန်းသိမ်းတတ်သော အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်နေကြပေသည်။

# ရှက်တတ်ခြင်းသည် သာမန်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်၏ကလေးငယ်သဘောပေါက်အောင် မည်သို့ကူညီမည်နည်း

ရှက်တတ်ခြင်းကို သင့်ကလေးငယ်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရေးတွင် ကူညီနိုင်သည့်အချက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

## အမှတ်အသားပြုခြင်း

မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ရှက်တတ်သည်ဟု အမှတ်အသားပြုခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ အမှတ်အသားပြုခြင်းသည် ကလေးငယ်၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေသည့်အလားအလာရှိပါသည်။

ကလေးတစ်ဦး အထူးသဖြင့်ငယ်လွန်းသော ကလေးတစ်ဦးသည် မိဘများ၏အဆုံးအဖြတ်ပြုမှုများကို ပုံသေအမှန်တရားအဖြစ် သတ်မှတ်ယူရန် ရည်သန်လေ့ရှိပါသည်။ ဥပမာ မိဘတစ်ဦးက “ဒီနေ့ဘီလီနဲ့မကစားစေချင်ဘူး။ သူမမကောင်းဘူး” ဟုပြောနိုင်ကောင်းသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ဘီလီသည်နောင်တွင် မိုက်မဲသောအပြုအမူများကို ပြုလုပ်မည်မဟုတ်မှန်း သိနေသော်လည်း အခိုက်အတန့်အားဖြင့်သာသူနှင့် မကစားစေလို၍ ရိုးသားစွာပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်သော်လည်း ကလေးငယ်ကမူ ဘီလီသည်လူကောင်းမဟုတ်ဘူး ဟု သောမိဘများ၏ စကားကိုမူသေမှတ်ယူကာ နောက်တွင်လည်းဘီလီအပေါ် ထိုအတိုင်းပင်သဘောထားသွား ပေလိမ့်မည်။ “အိုး သူက ရှက်တတ်တယ်” ဟူသောမှတ်ချက်ကိုလည်း အလားတူစွာပင် ကလေးငယ်ကမူသေ မှတ်ယူသွားပေလိမ့်မည်။

သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖြည့်ဆည်းရမည့် နိမိတ်ဖတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကလေးတစ်ဦးတွင် ကျောင်းစာသင်ယူရေး၌ အခက်အခဲအချို့ရှိနေသည်။ သူ့အား ဉာဏ်ရည်နိမ့်သူ ဖျင်းသူဟူသော သတ်မှတ်ချက်ကို ကလေးငယ်ကြားခြင်းအားဖြင့် သူ့တွင်စွမ်းရည် အမှန်တကယ်ရှိနေလင့်ကစား ကျောင်းစာတွင်ညံ့ဖျင်းလာရန် ဉာဏ်ရည်နည်းလာရန် အလားအလာမြင့်မားလာတတ်ပေသည်။

ကလေးတစ်ဦးအား ရှက်တတ်သည်ဟုသတ်မှတ်ပါက အဆိုပါသတ်မှတ်ချက်ကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချမှုတစ်မျိုးဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ “ငါကရှက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့သူငယ်ချင်းတွေ ကျောင်းနေဘက်တွေက ငါ့ကိုတကယ်လက်ခံမယ်လို့ မထင်ဘူး” သို့မဟုတ် ထိုသတ်မှတ်ချက်သည် အကူအပံ့ပစ္စည်း (ချိုင်းထောက်) တစ်ခုဖြစ်လာတတ်သည်။ “ငါကရှက်တတ်တယ်။ ဒီတော့ငါ့သူငယ်ချင်းတွေ ကျောင်းနေဘက်တွေက ငါ့ကိုကောင်းကောင်းလက်ခံလာအောင်လုပ်တာ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး” ကလေးငယ်၏ သူဘယ်သူလဲဟူသော အသိသည် တဝဲဝဲလည်နေသကဲ့သို့ သူဘယ်သူလဲဟူသည်ကိုလည်း သူ၏ရှက်တတ်ခြင်းကပင် ဆုံးဖြတ်ပြဋ္ဌာန်းပေသည်။

သတ်မှတ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ပျက်ဆီးမည့်အလားအလာများ ဖြစ်ပေါ်လာသနည်းဟူမူ ကလေးများတွင် သူတို့၏စွမ်းရည်ကို အတွေ့အကြုံဖြင့် ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဟူသော သဘောထားနည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကားရှက်တတ်သည်ဟု သတ်မှတ်ချက်ကို ဖယ်ခွာပြစ်ရန်ခက်ခဲခြင်း အကြောင်းရင်းပင်တည်း။ ရှက်တတ်ခြင်းသည် တစ်ခဏမျှသာဖြစ်သော ယာယီခံစားမှုဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် ယင်းသည်သီးခြား အခြေအနေတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်သည့်အတွေ့အကြုံ ကလေးများတွင်မရှိကြပါ။

## လေ့ကျင့်လျှင်အောင်မြင်သည်။ (သွားပါများခရီးရောက်သည်။)

လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် နေသားကျလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကလေးငယ်ကို သင်ကြားပေးပါ။ လေ့ကျင့်လျှင် အောင်မြင်ကြောင်း သင့်ကလေးငယ်၏ အခြားနယ်ပယ်များမှ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်လျှင်ရှင်းလင်းပြနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်၏စောစီးသော ဘဝများတွင်ပင် လေ့ကျင့်မှု၏တန်ဖိုးကို ကလေးအများစုတစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဖြင့်လေ့လာသိရှိကြပါသည်။ ဂျူးဘီနပ်ကြိုးချည်ခြင်းတွင် အစဉ်ကလေးငယ်၏ လက်များစမ်းတဝါးဝါးဖြစ်နေသော်လည်း ချည်ပါများလာလျှင် ကျွမ်းကျင်မှု ရရှိလာတတ်ကြပါသည်။ ဘော့စ်ဘောလ်ပစ်ခြင်းသည် ပထမတွင်ခက်ပုံရသော်လည်း ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပို၍လွယ်ကူလာစေပါသည်။ ဂီတပစ္စည်းတစ်ခုကို တီးခတ်ရာတွင်လည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်လျှင် တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်လာရပါသည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို ရှက်တတ်မှုကိုပြေပျောက်နိုင်သည့်စွမ်းရည်အပေါ် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်းကို စွဲမှတ်ထားရန်အရေးကြီးသည်။

## သင်၏ကိုယ်ပိုင်အေးချမ်းမှုအတွက် တိုးတက်အောင်ကြိုးစားပါ။

လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် တွေ့ဝေနေသောကလေးငယ်များကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရန် အားပေးပါ။ အဓမ္မမတိုက်တွန်းပါနှင့်။ သူတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာနိုင်ကြောင်း ကလေးများသဘောပေါက်သင့်သည်။ သို့သော် တွန်းအားပေးလျှင်မရသည့် သဘောမျိုးဖြင့်အတင်းအကျပ် မတိုက်တွန်းသင့်ပါ။ လက်သည်ကိုချည်း အားမကိုးဘဲ ကိုယ်တိုင်လည်းညှစ်အား ပေးရပါသည်။

လူမှုရေးအမြင်ရှိသော ကလေးငယ်၏စိတ်ဝင်စားသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အားပေးခြင်းဖြင့် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ထင်ရှားသောဥပမာတစ်ခုမှာ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုဖြင့် ကစားရသော အားကစားနည်းဖြစ်သည်။ အိမ်ပြင်ပလုပ်ငန်းများကို စိတ်ဝင်စားသော ကလေးများသည် ကင်းထောက်အဖွဲ့ (Scouting) ကိုသဘောကျနိုင်ပါသည်။ က ခြင်းကိုဝါသနာပါလျှင် အုပ်စုအကများကို စိတ်ဝင်

စားစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ ဝါသနာပါသည့်လုပ်ငန်းတိုင်းတွင် ကလေးများ၏ အုပ်စုလှုပ်ရှားမှုများ ရှိကြပါသည်။

သင့်ကလေးနှင့် ဝါသနာမျှဝေနိုင်သော ဝါသနာတူကလေးအုပ်စုများကို သူ/သူမရှာဖွေပြီး ထိုအုပ်စုတွင်ပါဝင်လာစေရေး သည်အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် ကလေးငယ်များ၏ အခက်အခဲများကို ကလေးငယ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဖွင့်ထုတ်စေပြီး စိတ်သက်သာမှုရစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လူကြီးများတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဝင်စားမှုများကို အတူတကွဖလှယ်နိုင်သော လူကြီးများကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့ချဉ်းကပ် ဆက်ဆံလိုကြပါသည်။ အဆိုပါအုပ်စုမျိုးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရန်လွယ်ကူပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသဘောထား ကိုက်ညီသည့် ဝါသနာကြောင့် အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှုကို ချော့မွေ့စေပါသည်။ ကလေးများသည်လည်း အလားတူအုပ်စုများမှပင် အကျိုးကျေးဇူးရရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သတိမေ့နေကြပါသည်။ ကလေးများသည် သဘောထားကိုက်ညီမှုကို အလိုအလျောက်မရရှိနိုင်ပါ။ အကြောင်းမူ သူတို့သည်ကလေးများဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

**တင်းမာမှုကိုပြေလျော့ခြင်း**

မသိသေးသောအခြင်းအရာတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ရှက်ရွံ့ခြင်းဟုဆိုပါက အသိပညာဗဟုသုတသည် ကလေးငယ်များ၏ အကြောက်တရားကို လျော့ပြေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဥပမာ လူစိမ်းတစ်ဦးသည် အိမ်သို့ဧည့်သည်အဖြစ်ဝင်လာသောအခါ ကလေးများက မိတ်ဆက်ခြင်းမပြု ထွက်သွားတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဧည့်သည်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရှက်ရွံ့မှုကိုနား လည်သဘောပေါက် နိုင်ပါသည်။ မည်သူမှန်းမသိသေး မိမိ၏မိဘများနှင့် မည်သို့သောဆက်ဆံရေး ရှိမှန်းမသိသောလူကြီးတစ်ဦးကို ကလေးငယ်များ ဆက်ဆံခြင်းမပြုနိုင်ကြပါ။

ကလေးငယ်ကို ဧည့်သည်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးရုံမျှသာ မဟုတ်ဘဲ “မစ္စတာ ဆင်ဆန် (Simpson) ကဖေဖေနဲ့တစ်ရုံးတည်း အလုပ်အတူတူလုပ်တယ်” ဟုဧည့်သည်၏ ဂုဏ်ရည်အချို့ကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်၏ ဧည့်သည်နှင့်တွေ့ရန် ကြောက်ရွံ့မှုကို ပြေလျော့ပေးနိုင်ပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် သင့်အနေဖြင့်တစ်ဆင့်တက်ကာ ဧည့်သည်ရောက်ရှိမည့်အကြောင်း ကလေးငယ်ကိုကြိုတင်အသိပေးထားခြင်း ဧည့်သည်တစ်ဦးချင်းစီ၏ အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်ပြောပြထားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ထိုအလေ့အကျင့်က အကျိုးတရားကို နှစ်ဆပွားများစေပါသည်။ ပထမအကျိုးမှာ လူစိမ်းဧည့်သည်နှင့် သင့်ကလေးနေသားကျ စေရန်အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ ဒုတိယအကျိုးမှာ ကလေးငယ်တွင်လူကြီးများ၏ လောကကိုဝင်ရောက်ခွင့်ရခြင်းဟူသော ခံစားချက် ကြောင့်သူ့ကိုယ်သူ အရေးပါမှုအသိစိတ်ကို ရရှိစေပါသည်။

**ကလေးငယ်၏ရှက်ရွံ့မှုကို နေအိမ်၏မည်သည့်ဝန်းကျင်မျိုးက ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေနိုင်သနည်း**

ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင်က ၎င်းတို့အားအကြွင်းမဲ့ချစ်ခင်သည်ဟု ခံစားရသောအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ချစ်ခင်ကြသော နားလည်မှုနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ရရှိသည်ဟုယူဆကြသော နေအိမ်ဝန်းကျင်မျိုးသည်ကား အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ နေအိမ်ဝန်း ကျင်တစ်ခုအတွက် အလားတူအရေးကြီးသောအချက်မှာ မိဘများနှင့်ကလေးငယ်များ၏ ဆက်ဆံရေးပွင့်လင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။

ရှက်ရွံ့ခြင်းသည် အကြောက်တရားမှမွေးဖွားသည်။ အောင်မြင်မှုသည် မိဘများ၏ချစ်ခြင်းများကို တိုးပွားမလာသေးနိုင် မလျော်ကန်သော အပြုအမူကိုလျော့ချခြင်းဖြင့်သာ မိဘ များ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပို၍တိုးပွားလာစေနိုင်သည်ကို ကလေးများသဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည် အောင်မြင်နိုင်သော သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်နိုင်သောအရာမဟုတ်ကြောင်း ကလေးတစ်ဦးလေ့လာသင်ယူသင့်သည်။

ကလေးတစ်ဦးသည် သူ/သူမအား မိဘများက အစဉ်အမြဲချစ်နေလိမ့်မည်ကို နားလည်သဘောပေါက်သော ကလေးတစ်ဦး သည်မိဘများ၏ ငြင်းပယ်ခံရမိမှုကို စိုးရွံ့သည့်အကြောက်တရားလျော့ပါးသွားပြီး ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အသစ်ကို ယုံကြည်မှုပြည့်ဝစွာဖြင့် ဝင်ရောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ သူ/သူမပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိန်းချုပ်သည့်စိတ်သည် သူ/သူမ၏လူမှုရေးအဆင်ပြေစွာ ဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်တွင်အရေးကြီးသော ကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတစ်ဦးသည် အဆုံးစွန်စွမ်းအားမဲ့သွားသော စိတ်မျိုးကိုခံစားရနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ၏ ဘဝများ နှင့်လှုပ်ရှားမှုများသည် အစိတ်အပိုင်းအများစု၌ “အခွင့်အာဏာရှိပုဂ္ဂိုလ်များ” ဖြစ်သော မိဘများ ဆရာများ နည်းပြများ၏အမိန့်ပေးမှုကို ခံနေကြရသည်။ သို့မဟုတ် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ရပ်တွင်ဖြစ်စေ လူကြီးများက ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်လေ့ရှိသည်။

ကလေးငယ်၏ ထိန်းချုပ်တတ်သောစိတ်ကို သူ/သူမအားအချို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွတ်လပ်စွာချမှတ်ခွင့်ပြုခြင်းအား ဖြင့်မွေးမြူနိုင်ပါသည်။ သိသာထင်ရှားမှု မရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်များသည်ပင်လျှင် ကလေးငယ်၏ထိန်းချုပ်တတ်သောစိတ်အပေါ်တွင်အပြု သဘောအလားအာရုံသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ကလေးငယ်များတွင် ၎င်းတို့၏ကစားစရာများ သူငယ်ချင်းများ ကြည့်ချင်သောရုပ်ရှင်ကားများ စားချင်သောနေ့လည်စာ သို့မဟုတ် သွားရည်စာတို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည့် စွမ်းအားရှိကြောင်းကိုလမ်း

ညွှန်ပြသပါ။ ကလေးတစ်ဦးအတွက် သင်ကဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပေးရမည့် အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများကို ချရေးပြီးကလေးငယ်ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားမှုနှင့် တာဝန်ယူမှုအသိစိတ်ကို တိုးတက်စေပါ သည်။

မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု တိုးတက်ရေးတွင် ကလေးများသည် သူ/သူတို့၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် အောင်မြင်မှုများအပေါ် တန်ဖိုးထားစိတ်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရိုးသားမှုတို့အတွက်သာမက သူတို့၏ရည်မှန်းချက်များ လွဲချော်သွားခဲ့လျှင်သော်မှ အားထုတ်မှုအတွက် မိဘများက ချီးမြှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ချီးမြှောက်သည့်ကိစ္စတွင် ကလေးများသည်လည်း လူကြီးများနှင့်ထူးခြားလှပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါသောလူများထံမှ ချီးမြှောက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် လိုအပ်ကြပါသည်။ ထိုသို့မှ ချီးမြှောက်ခြင်းမခံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏အောင်မြင်မှုများသည် အချည်း အနီးဖြစ်သည် သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမရှိတော့ဟု ယူဆလေ့ရှိကြပါသည်။

လူသား၏ အတ္တစိတ်သည် အလွန်အလွန်ထိခိုက်လွယ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ အတ္တစိတ်များသည်လည်း လူကြီးများထက်ပင် ပို၍ထိခိုက်လွယ်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့တွင် အတ္တကိုခံနိုင်ရည်ရှိစေသော (အတ္တကိုအသားမာထလာစေသော) အတွေ့အကြုံများ မရှိကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာတွင် အချိန် စိတ်ရှည်သည်ခံမှုနှင့် လူကြီးများ၏အသိစိတ် တို့များစွာလိုအပ်ပါသည်။ လူကြီးများ မိဘများသည် ကလေးငယ်၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုများကို ချီးမြှောက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ရှာဖွေရပါမည်။

ဂျက်ဖရီ (Jeffary) သည်ကျွန်ုပ်နှင့်သိသော ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ၁၀နှစ်သားကလေးဖြစ်ပြီး အလွန်အလွန်ရှက်တတ်ပါသည်။ ဂျက်ဖရီ၏ဖခင်သည် အောင်မြင်မှုကိုသာ ရှေ့ရှုသူဖြစ်ပြီး သူ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ သူ၏သားငယ်ထူးခြားထွန်းပေါက်စွာ အောင်မြင်ရေး ကိုတွေ့မြင်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူကဂျက်ဖရီအား အစစအရာရာတွင် စွမ်းအားများရုတ်လျော့အောင်ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဂျက်ဖရီ အားသိပ္ပံစီမံချက် သို့မဟုတ် ရှုတ်ထွေးသောရေးသားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ပေးထားလျှင်သူ့ဖခင်က အားလုံးနီးပါး တွက်ချက်ရေးသား ပေးသည်။

ဂျက်ဖရီက သူ၏လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အဆင့် “က” ရလျှင်သော်မှ သူကိုယ်တိုင်ကြိုးစားအားထုတ်၍ရသော ကျေနပ်မှုမျိုး ပြီးမြောက် အောင်မြင်မှုမျိုးဖြစ်ပေါ်စေသည့်စိတ် မပေါ်ပေါက်ခဲ့ပေ။ အဆင့်မည်သို့ ဖြစ်စေကာမူ သူ့အတွက်အရေးမပါတော့ပေ။ ဂျက်ဖရီ သည်စီမံချက်များကို ဖြေရှင်းတွက်ချက်ရန် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူဖြစ်သည်။ သို့သော်အဆိုပါ စီမံချက်တိုင်း သူ့ဖခင်ကပင်ခိုင်ခံ့၍ ဖြေရှင်းတွက်ချက် ပေးနေသဖြင့် ဂျက်ဖရီသည် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာပြီး ပို၍ရှက်ကြောက်လာကာ ပို၍ နောက်တွန့်လာတော့သည်။ ထိုအခါ ဂျက်ဖရီ၏ဖခင်သည် ပို၍ဒေါသထွက်ပြီး သူ၏သားရှုံးနိမ့်မှုမရှိအောင် ကြိုးစားရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ခဲ့သည်။

အကယ်၍သာ ဂျက်ဖရီ၏ဖခင်က သူ၏ကောင်းသော ရည်မှန်းချက်များသည် သူ့ရည်ရွယ်သည့်ရလဒ်များနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့် ကြီးဆန်ကျင်နေသည်ကို အချိန်မီထိန်းချုပ်ခဲ့လျှင် ဂျက်ဖရီသည်သူ၏ စာတော်မူ ကျောင်းစာတွင်ထူးချွန်မှုအတွက် စိတ်မသက်သာမှု ကိုအမြဲတန်း ခံစားနေရပေလိမ့်မည်။ အမြဲတန်းလိပ်ပြာမသန့် ဖြစ်နေရပေလိမ့်မည်။

မိဘများက ကလေးတစ်ဦး၏တာဝန်များဟု သတ်မှတ်ထားသော အပြုအမူများနှင့် လုပ်ငန်းများအတွက်ပင်ဖြစ်စေ ကလေးများ ကိုချီးမြှောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများ အထူးသဖြင့် ရှက်တတ်သောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏မကျေနပ်မှု သဘောမကျမှုအ တွက်ငြိမ်သက်နေလေ့ ရှိကြသည်ကိုသတိပြုပါ။

ကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် မအောင်မြင်သော်လည်းကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကိုပင်လျှင် ချီးမြှောက်ပါ။ ထိုအချက်သည် ကလေးငယ်တွင်အရေးကြီးပါသည်။ မိဘများဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် ညံ့သောအားနည်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို သာအာရုံစိုက် ဝေဖန်လေ့ရှိကြပြီး ကောင်းသောအောင်မြင်သော လုပ်ရပ်များကိုမူ ချီးမြှောက်ရန်လစ်လျူရှုထား တတ်ကြသည်။

သူ/သူမ၏အခန်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် စွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ချီးမြှောက်ထိုက် ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအား သူ/သူမ၏ရှက်ရွံတတ်မှုကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်ရန် ကူညီရာတွင် အဓိကအချက်မှာ ဆက်ဆံရေး ပင်ဖြစ်သည်။ မိဘတစ်ဦးသည် သားသမီးတစ်ဦးနှင့် လွတ်လပ်စွာဆက်ဆံရမည့်ပြင် သောကများ ပြဿနာများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို ဆွေးနွေးရာတွင် ကလေးငယ်က ဘေးကင်းလိုခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရသောဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရပါမည်။

အနစ်ချုပ်အားဖြင့် ရှက်ရွံခြင်းသည် ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းခြင်းဖြစ်ပြီး ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်သည် မိသားစု ပြင်ပလောကကို ဆက်ဆံရာတွင် အခက်အခဲတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင်၏ကလေးငယ်သည် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် သာမန်မဟုတ်ဘဲ လွန်ကဲစွာရှက်တတ်ပုံရလျှင် သူ/သူမ၏နေအိမ် မိသားစုဘဝက သူ၏ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟမှုရှိလာစေရန် အားပေးခြင်းမရှိ မရှိ သေချာအောင်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပါ။

ရှက်ရွံခြင်း၏အကြောင်းကို သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ ပြောရန်ကြိုးစားပါ။ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ချဉ်းကပ်ပြောဆိုရမည်ဖြစ် လျှင်သင်၏ ငယ်စဉ်ဘဝအဖြစ်များနှင့် ဆက်စပ်ပြောပြပါ။ သင့်ကလေးငယ် ရှက်ရွံရသည့်အခြင်းအရာကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ရှက်ရွံခြင်း၏

အခြေခံအကြောင်းတရားကို သင့်ကလေးငယ် သတိပြုမိစေရန်အားပေးပါ။

ကျွန်ုပ်ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် အကြောင်းအရာများသည် ကလေးငယ်များ၏ ဇာတ်လမ်းများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏အကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ရှက်ရွံ့မှုကို ခံစားရသည့်အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဇာတ်လမ်းများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်စေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ သင့်ကလေးကို ဖတ်ပြပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ရှေ့တွင် ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင် အသံထွက်၍ဖတ်ပါစေ။ ဇာတ်လမ်းများတွင် အရေးကြီးသောအချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ပထမအချက်မှာ ရှက်ရွံ့ခြင်းသည် ခဏတာမျှသာ ဖြစ်တတ်သော အရည်အသွေးဖြစ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများပေါ် မူတည်၍ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။ ဒုတိယအချက်မှာ ရှက်ရွံ့ခြင်းဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် အနည်းဆုံးတစ်ခါတစ်ရံလောက်ဖြစ်ဖူးကြသည့် ခံစားမှုဖြစ်ကြောင်း သာမန်ကိစ္စတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါသည်။ တတိယအချက်မှာ ရှက်ရွံ့သည့်ခံစားမှုကို ဖြေဖျောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် နောက်ဆုံးအချက်အနေဖြင့် မိဘများ၏ အကူအညီကိုရှာဖွေရယူခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်းတို့ကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

မည်သည့်ဇာတ်လမ်းမဆို ထပ်မံပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများအတွက် အခြေခံအဖြစ် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင်၏ကလေးငယ်သည်ဇာတ်လမ်းထဲက ကလေးငယ်ကဲ့သို့ပင် ခံစားရခြင်း ရှိမရှိ သင့်ကလေးငယ်အား မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ကလေးဘဝက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ရှက်ရွံ့မှုအဖြစ်အပျက်များနှင့် လူကြီးဘဝတွင်တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ရှက်ရွံ့မှုအဖြစ်အပျက်များကို သင့်ကလေးငယ်အားပြောပြလျှင် ကလေးငယ်အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ဇာတ်လမ်းအားလုံးကို တစ်ထိုင်တည်းဖတ်ပြရန် မလိုအပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင်ဇာတ်လမ်း မည်မျှနားထောင်နိုင်သည်ဟူသော အတိုင်းအတာပေါ်တွင် မူတည်၍ဆုံးဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ကေသီ၏ဇာတ်လမ်း**

ကေသီသည်ငါးတန်းကျောင်းသူလေး တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကဗျာရေးသားခြင်းကို ဝါသနာထူသည်။ မစ္စကင်အေမီ (Mrs. Ames) ကသူမအား အမြဲတန်းလိုလိုအားပေးခဲ့သည်။

တစ်နေ့တွင် မစ္စကင်အေမီက ကေသီကိုအတန်းရှေ့သို့ ထွက်လာရန်ခေါ်လိုက်သည်။ မစ္စကင်အေမီက ကေသီအား အတန်းအတွက် အထူးကောင်းမွန်သော ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပြစေချင်သည်။ ကေသီအလွန် အံ့အားသင့်သွားသည်။ သူမ ဤသို့တစ်ခါမျှ မဖတ်ဖူးခဲ့ပါ။

အတန်းရှေ့သို့ရောက်သောအခါ ကေသီမှာမွန်ထူပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်။ အတန်းသားများ၏ မျက်နှာများကိုကြည့်လိုက်သည်။ ပထမတွင် ကဗျာကိုဖတ်ပြဖို့ ကြိုးစားကြည့်သည်။ သို့သော် တုန်နေသဖြင့် အသံထွက်ဖို့ပင် ခက်နေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မူ သူမ၏ခုံဆီသို့ ပြန်ပြေးသွားပြီး ထိုင်ချလိုက်တော့သည်။ သူမ အလွန်စိတ်ဝါတိုကျသွားခဲ့ပါသည်။

အတန်းပြီးသောအခါ ကေသီသည် မစ္စကင်အေမီအား “ခွင့်လွှတ်ပါနော်” “ကျွန်မသိပ်ကြောက်နေလို့ပါ။ တောင်းပန်ပါတယ်” ဟုတောင်းပန်စကား ဆိုခဲ့သည်။

မစ္စကင်အေမီက “ဒီလိုဖြစ်တာဟာ သိပ်ဆန်းတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး အေမီရယ်။ ပရိတ်သတ်ရှေ့ရောက်ရင် လူတိုင်းတုန်လှုပ်တတ်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သမီးအမြဲတန်းမှတ်ထားရမယ့် အချက်တစ်ခုရှိတယ်။ လူတစ်စုရဲ့ ရှေ့မှာစကားပြောရင် အဲဒီလူစုက သမီးအောင်မြင်ရေးအတွက် အာရုံစူးစိုက်နေကြတယ်ဆိုတာကိုပဲ။ အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေဟာသမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေချည်းပဲ။ သူတို့အားလုံးက သမီးအောင်မြင်တာကိုပဲ မြင်ချင်ကြတယ်လေ”

ကေသီက ခဏမျှစဉ်းစားနေလိုက်ပြီး မစ္စကင်အေမီပြောသည်မှာ မှန်ကြောင်းသတိပြုလိုက်မိသည်။ အတန်းသားအတန်သူများကို အလွတ်ဆိုခိုင်းသောအခါ သူတို့အားလုံးကို သူမကောင်းစွာအလွတ်ရစေချင်ခဲ့သည်။

မစ္စကင်အေမီက “အချိန်တန်ရင် သမီးရဲ့ကဗျာတစ်ချို့ကို ဖတ်ပြခွင့်ထပ်ပေးမယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့စည်းမျဉ်းလေးတစ်ခုကိုပဲ မှတ်ထား။ အဲဒါကတော့ အတန်းသားတိုင်းက သမီးကိုကောင်းကောင်း ဖတ်ပြစေချင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သမီးဖတ်လို့မှားသွားမယ်ဆိုရင်တောင် ပြဿနာမရှိဘူး ဆိုတာပဲ” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

သင်သာအတန်းရှေ့ထွက်ရလျှင် မစ္စကင်အေမီရဲ့အကြံပေးချက်က သင့်အတွက်အကူအညီရနိုင်ပါသလား။

**ဂျနီဖာ၏ဇာတ်လမ်း**

ဂျနီဖာ (Jennifer) သည် ရှစ်နှစ်သမီးလေးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးကင်းထောက်လုပ်ငန်းကို နှစ်သက်သည်။ သူမသည် အလုပ်တစ်ခုမှလွဲ၍ ကျန်သောကင်းထောက်အဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းအားလုံးကို အရူးအမူးသဘောကျသည်။ မိန်းကလေးကင်းထောက်အဖွဲ့ကွတ်ကီးရောင်းရမည့် အချိန်ရောက်တိုင်း တပ်ဖွဲ့ထဲရှိမိန်းကလေးများထဲတွင် ကွတ်ကီးအနည်းဆုံးရောင်းနိုင်သော မိန်းကလေးမှာ ဂျနီဖာပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဂျနီဖာသည် ကွတ်ကီးအချို့ကို မေမေနှင့်ဖေဖေ ပြီးတော့ဦးလေးများနှင့် အဒေါ်များ ပြီးတော့မိဘများနှင့် အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေများအား ရောင်းချသည်။ သူမရောင်းချသည်မှာ သည်မျှပင်ဖြစ်သည်။ ကွတ်ကီးရောင်းသူများအကြား နောက်ဆုံးအဆင့်ရောက်နေရသည်ကို စိတ်ဆင်းရဲမိသည်။ တစ်နှစ်တိုင်မူ သူမပို၍ရောင်းပြမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ကွတ်ကီးများရောင်းချနိုင်ရေးမှာ အိမ်နီးချင်းများထံသို့ လှည့်လည်ရောင်းချရန်နှင့် မိမိနှင့်အနည်းအကျဉ်းသိသူများကို ပြောဆိုရောင်းချရန်ပင် ဖြစ်ကြောင်းဂျနီဖာ သိပါသည်။ ထိုကိစ္စမှာ သူမအတွက်မလွယ်ကူလှပါ။

သူမ၏ကင်းထောက်အဖွဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ဘက်ဆီ (Betsy) ကားကွတ်ကီးရောင်းရာတွင် အလွန်တော်သူဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဘက်ဆီသည်မသိသူများကိုဖြစ်စေ အနည်းအကျဉ်းသိသော လူကြီးများကိုဖြစ်စေ စကားပြောရန်မကြောက်တတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဂျနီဖာထင်ခဲ့မိသည်။ ထိုအတွက်လည်း ဘက်ဆီကိုမနာလို ဖြစ်ခဲ့မိသည်။

မိန်းကလေးကင်းထောက်အဖွဲ့ ကွတ်ကီးရောင်းရမည့်နေ့သို့ ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ နောက်ဆုံးတွင် ဘက်ဆီအား သူမမသိသောသူများကိုအရှက်အရွံမရှိဘဲ မည်ကဲ့သို့ကွတ်ကီးရောင်းပုံကို ဂျနီဖာမေးကြည့်ရတော့သည်။ ဘက်ဆီက “အိုး အဲဒီလိုရောင်းရတိုင်း ငါလည်းနည်းနည်းတော့ရှက်တာပေါ့” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

ဂျနီဖာအလွန်အံ့ဩသွားသည်။ “ညည်းလည်း ဒီလိုပဲရှက်သလား”

“သေချာတာပေါ့” ဘက်ဆီက “ဒါပေမဲ့ လူတွေကသဘောကောင်းကြပါတယ်။ ငါတို့ကောင်းတာ လုပ်မှန်းသိနေတော့ သူတို့လည်းအားပေးချင်ကြတယ်လေ။ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုပြီးဟန်ကျလာတာပေါ့။ ညည်းလဲစမ်းကြည့်ပေါ့။ ဒါပါပဲ” ဟုဆက်၍ပြောပြသည်။

ဂျနီဖာက ကြိုးစားရောင်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ မေမေကို သူမနှင့်အတူလိုက်ခဲ့ရန် ခေါ်ခဲ့ပြီးရောင်းချရာတွင်မူ သူမကိုယ်တိုင်ပင်ပြော၍ ရောင်းချသည်။ လူများ၏ဖော်ရွေမှု သဘောကောင်းမှုကို ဂျနီဖာအံ့ဩခဲ့ရသဖြင့် ဘက်ဆီပြောသည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်းကိုလည်းသိရှိခဲ့ရသည်။ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပို၍အဆင်ပြေလာခဲ့သည်။

ဂျနီဖာကောင်းစွာ ကြိုးပမ်းရောင်းချခဲ့သည်။ ရောင်းချသူများ၏အဆင့်တွင် ထိပ်ဆုံးသို့မရောက်ခဲ့သော်လည်း နောက်ဆုံးသို့လည်းကျမသွားခဲ့ပါ။ သို့အတွက် သူမအလွန်ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

**အလက်ဇန်းဒရား၏ဇာတ်လမ်း**

အလက်ဇန်းဒရား (Alexandra) သည်ဇွန်သမီးလေးဖြစ်ပြီး စတုတ္ထတန်းကျောင်းသူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အတန်းသည် သဘာဝသမိုင်းပြတိုက်သို့ သွားရောက်လေ့လာရန် စီစဉ်နေခဲ့သည်။ အလက်ဇန်းဒရားကလည်း ထိုခရီးစဉ်ကို အမှန်တကယ်မျှော်လင့်နေမိသည်။

ခရီးစဉ်မတိုင်မီ ရက်အနည်းငယ်တွင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ အမည်ကိုကြေငြာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာမအတန်းကိုပြောပြသည်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်သည် အတန်းသားအားလုံး ပြတိုက်ခရီးစဉ်တွင် ပါဝင်လိုက်ပါစေရန်တာဝန်ရှိပြီး ကျောင်းသားများကလည်း အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်ဟု ရှင်းပြပါသည်။

ဆရာမကသူမကို လက်ညှိုးညွှန်ပြီး “ဒီခရီးစဉ်အတွက် အလက်ဇန်းဒရားကိုတို့ရဲ့ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အဖြစ်ရွေးတယ်” ဟုပြောလိုက်သောအခါ အလက်ဇန်းဒရားတုန်လှုပ်သွားခဲ့သည်။

အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ အကျိုးအကြောင်းကို ဖခင်အားပြန်ပြောပြခဲ့သည်။ ဖခင်က “အိုး သိပ်ကောင်းတာပေါ့ အလက်ဇန်းဒရားရယ် သမီးဆရာမက သမီးကိုအထင်ကြီးနေတာကိုး” ဟုပြောပါသည်။

အလက်ဇန်းဒရားကလည်း “ဟုတ်တယ်ဖေဖေ။ သမီးတောင်ရယ်ချင်မိသေးတယ်။ တချို့ကျောင်းသားတွေက သမီးစကားကို နားထောင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ သမီးက ဆရာလည်းမလုပ်တတ်ဘူး။ မာရေကြောရေလည်း မပြောတတ်ဘူးလေ။

ဖေဖေက “အလက်ဇန်းဒရားရယ် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဆရာလုပ်စရာလည်းမလိုဘူး။ မာရေကြောရေပြောစရာလည်းမလိုပါဘူး။ သမီးဆရာမကအဖွဲ့ကို ခေါင်းဆောင်ဖို့လုပ်ပိုင်ခွင့် သမီးကိုပေးထားပြီးပြီပဲ။ ဒါဟာအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စပေါ့။ ကလေးတွေကလည်း သမီးရဲ့စကားကို နားထောင်ကြမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမီးဟာဆရာမရဲ့ ကိုယ်စားပြောနေတယ်ဆိုတာ သူတို့သိနေကြလို့ပေါ့။ သမီးလုပ်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ဘက်ကခိုင်မာနေဖို့ပဲ။ အားလုံးအဆင်ပြေသွားမယ်လို့ ဖေဖေအာခံခံရတယ်” ဟုဆုံးမပါသည်။

သဘာဝသမိုင်းပြတိုက် ခရီးစဉ်တွင် အလက်ဇန်းဒရားအတွက် အနည်းငယ်ကသိကအောက်ဖြစ်မိသည်။ ကျောင်းသားအချို့အားအုပ်စုနှင့်အမီလိုက်ရန် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်ခန့် ပြောခဲ့ရသော်လည်း မည်သူမျှသူမကို ကလန်ကဆန်မလုပ်ခဲ့ကြပါ။

ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ကျောင်းသားအားလုံး ဘတ်စ်ကားပေါ်ပြန်ရောက်သောအခါ အလက်ဇန်းဒရား၏ ဆရာမက “မင်းအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ပီသတယ် အလက်ဇန်းဒရား။ ဆရာမသွားခဲ့သမျှ ခရီးစဉ်ထဲမှာ ဒီခရီးစဉ်ဟာစည်းကမ်းအရှိဆုံးပဲ” ဟုချီးကျူးခဲ့ပါသည်။

အလက်ဇန်းဒရား အလွန်ပင်ဂုဏ်ယူခဲ့ရပါသည်။ ဖေဖေစကား မှန်ကန်လှပါသည်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ ဆရာလုပ်စရာ လည်းမလိုဘူး။ မာရေကြောရေပြောစရာလည်း မလိုဘူးတဲ့လေ”  
ခေါင်းဆောင်အဖြစ်တာဝန်ယူရတိုင်း သင်ရှက်တတ်ပါသလား။

**နန်စီ၏ဇာတ်လမ်း**

ခုနှစ်နှစ်သမီး နန်စီ (Nancy) သည်သူမ၏ ပထမဆုံးကျောင်းကပွဲတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သူမသည် အဓိကနေရာမှ သရုပ်ဆောင်ရမည်မဟုတ်သော်လည်း သူမပါဝင်မည့်နေရာသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ အမှားအယွင်းတစ်ချက်မျှ မရှိ စေရန်သူမ သရုပ်ဆောင်ရမည့်နေရာကို ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်ခဲ့သည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်မှုပြီးစီးသွားခဲ့ပြီ။ ကပြရမည့်ညတွင် ဖေဖေ မေမေနှင့်ကျောင်းသားမိဘများအားလုံး ပရိသတ်တွေဖြစ်နေမည်ကို နန်စီမျှော်မှန်းကြည့်ခဲ့မိသည်။

ထိုနောက် ကပွဲမစမီ နာရီအနည်းငယ်အလိုတွင် အိမ်၌ရှိနေစဉ် နန်စီတစ်ယောက်ရယ်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာသည်။ နည်းနည်း တုန်ချင်လာသည်။ ဗိုက်ထဲမှလည်း နာစပြုလာသည်။ ပို၍ဆိုးလာသဖြင့် မေမေကိုဖွင့်ပြောရတော့သည်။

မေမေက နန်စီ၏နဖူးကိုစမ်းကြည့်ပြီး “ဖျားလည်းမဖျားပါဘူး” ဟုပြောသည်။ ဆက်၍ “အမှန်တော့ သမီးရောဂါက ဇာတ်ခုံ ကိုကြောက်တာဖြစ်မယ် နန်စီ” ဟုဆိုပါသည်။

ဖေဖေကလည်း “ဟုတ်တယ်သမီး သမီးလည်းပဲ ဇာတ်ခုံပေါ်ကနာမည်ကြီးမင်းသား မင်းသမီးတွေနဲ့ တစ်ဖွဲ့တည်းဖြစ်သွားပြီ” ဟုပြောရာ နန်စီက

“သမီးလားဖြစ်မှာ။ အခုတောင် ကလေးလေးတစ်ယောက်လို ကြောက်နေပြီ ဖေဖေ” ဟုပြန်၍ပြောလိုက်ပါသည်။

မေမေက “မဟုတ်ဘူးသမီး။ ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြင်လည်ခဲ့တဲ့ မင်းသားမင်းသမီးတိုင်း ဒီလိုပဲဖြစ်တတ်ကြတယ်” ဟုထပ်၍ရှင်းပြသည်။

နန်စီ အတန်ပင်စိတ်သက်သာရာရသွားသည်။ သူမ၏အခန်းကိုလည်း အမှားအယွင်းတစ်ချက်မျှ မရှိဘဲအောင်မြင်စွာ သရုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ အိမ်အပြန်ခရီးတွင် နန်စီက “စပြီး သရုပ်ဆောင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သမီးရဲ့ဇာတ်ခုံကြောက်တဲ့ရောဂါ ထွက်ပြေး တော့တာပဲ” ဟုပြောကာ သူမအဆင်ပြေသွားသည်ကို သတိရ၍အံ့ဩခဲ့မိပါသည်။

“ဟုတ်တာပေါ့” မေမေပြောပါသည်။ “ဒီလိုတုန်လှုပ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကိုရောက်တိုင်း သမီးကိုယ်တိုင်တိုးပြီး ဖြတ်ကျော်ရ မယ်။ နောက်တော့ပိုပြီး လွယ်လာတယ်လေ။ ဒါဟာ ဘဝမှာသင်ယူဖို့ အခက်ဆုံးသင်ခန်းစာတစ်ခုပဲ နန်စီ။ ပြဿနာကတော့ သမီးထပ် ထပ်ပြီးသင်ယူနေဖို့ပဲပေါ့။ နောက်တစ်ခါ သမီးသရုပ်ဆောင်ရရင်လဲ ဒီလိုပဲခံစားရမှာပဲ။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ။ ခုတော့ သမီးကျော်လွှားနိုင် တာကိုသဘောပေါက်ပြီပေါ့”

“သမီးကြီးလာလို့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လိုက်တစ်ယောက်ဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သမီးအခုသိသွားပြီလေ” ဟု နန်စီကပြော လိုက်ပါသည်။

ဖေဖေကလည်း “ဖေဖေတို့ စိတ်ပူနေတဲ့ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လုပ်ဖို့ သမီးအဆင်သင့်ဖြစ်သွားပြီပေါ့” ဟုပြောပါသည်။

ဇာတ်ခုံကြောက်သော ရောဂါကိုသင်ခံစားဖူးပါသလား။ မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့ပါသလဲ။

**မာ့က်၏ဇာတ်လမ်း**

မာ့က် (Mark) ကားဆယ်နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ မဂ္ဂဇင်းရန်ပုံငွေအဖြစ် ၁၅စောင်ရောင်းပေးနိုင်လျှင် ဘေ့စ်ဘောဖမ်းလက်အိတ် တစ်ခုအခမဲ့ ရမည်ဟူသောကြော်ငြာကို ကာတွန်းစာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် မာ့က်တွေ့လိုက်ရသည်။ သူ့လက်အိတ်မှာ မကောင်းတော့သဖြင့် လက်အိတ်သစ်တစ်ခု လိုအပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်အိတ်ဝယ်ရန်ဖေဖေဆီမှ ငွေမတောင်းတော့ဘဲ အခမဲ့လက်အိတ်ကိုရယူရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ လက်အိတ်ရနိုင်သည့် အကျိုးအကြောင်းကို အသေးစိတ်သိရှိရေးအတွက် မဂ္ဂဇင်းတိုက်သို့ စာရေးလိုက်သည်။

တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ခန့်ကြာသော် သူ့အတွက်စာအိတ်ကြီးတစ်ခုကို စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ရရှိခဲ့သည်။ မဂ္ဂဇင်းရန်ပုံငွေစာစောင်များ မည်သို့ရောင်းချရမည်ဟူသော အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ သူသိသမျှသောလူများကို လှည့်၍ရောင်းချရာ ၁၀စောင်ရောင်း ခဲ့ရသည်။ ရောင်းချရန် ၅စောင်သာကျန်တော့သော်လည်း မည်သို့ရောင်းချရမှန်း မသိတော့ပေ။

ထိုနောက်သူမသိသော လူစိမ်းများအိမ်သို့ လှည့်ပတ်ကာ တံခါးခေါင်းလောင်းကိုနှိပ်ပြီး ရောင်းလျှင်ရမည်ကို ရုတ်တရက်သတိ ရမိသည်။ ဦးစွာ မဂ္ဂဇင်း ၅စောင်ကို ဖေဖေ၏အလုပ်တွင် ရောင်းချပေးပါရန်ပြောခဲ့သည်။ သို့သော် ဖေဖေက “အိုး မလုပ်ပါနဲ့ မာ့က် ရယ်။ သတ္တိမွေးရမှာပေါ့သားရဲ့။ တခြားလူတွေရဲ့အိမ်ကိုသွားပြီး တံခါးခေါင်းလောင်းကို နှိပ်ရောင်းပေါ့။ သားလိုက်စေချင်ရင်တော့

ဖေဖေလိုက်ခဲ့မယ်။ ဒါမေမဲ့ သားဘာသာရောင်းရမယ်” ဟုပြောပါသည်။

ရယ်စရာတော့ အကောင်းသားဟု မှာက်ထင်လိုက်မိသည်။ ထိုသို့သူမရောင်းချင်ပါ။ လက်အိတ်ရဖို့နီးစပ်သော အခွင့်အရေးကို လည်းလက်မလွှတ်ချင်ပါ။

ထို့နောက် အိမ်တကာလှည့်၍ တံခါးခေါင်းလောင်းကိုနှိပ်ကာ သူ့ကိုယ်တိုင်ရောင်းရတော့သည်။ ဖေဖေကိုမူ လမ်းဘေးတွင် စောင့်နေရန် ပြောထားသည်။ သို့ဖြင့် သူမသိသော အိမ်များသို့သွားပြီး တံခါးခေါင်းလောင်းကို အံကြိတ်၍နှိပ်ကာ ရောင်းသည်။ ပထမ တွင် သိပ်အဆင်မပြေချင်ပေ။ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ဖြင့် တောင်းပန်၍ရောင်းသည်။ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးအား မဝယ်ရန်ပြောမိတော့မလိုပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် တစ်စထက်တစ်စပြော၍ပိုပြီး အဆင်ပြေလာသည်။ လူစိမ်းများကိုလည်း ပြောရုံဆိုရုံရှိလာသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ၁၅ပင်ကုန်အောင်ရောင်းနိုင်ခဲ့သည်။ “ငါထင်ထားသလောက် မဆိုးပါဘူး” ဟုတွေးခဲ့မိသေးသည်။

ဇွဲရှိရှိလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းကို မှာက်ဂုဏ်ယူမိသည်။ မေမေပြောတာမှန်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲသော်လည်း မိမိဘာသာမိမိ သတ္တိမွေး၍ လုပ်ရမည်ကို အမှတ်ရမိပါသည်။

သင်လည်း လူစိမ်းများကို တစ်ခုခုရောင်းချခဲ့ဖူးပါသလား။

**အာကီရို၏ဘဝလမ်း**

တစ်နေ့တွင် အာကီရို (Akio) သည်သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ပန်းခြံထဲတွင် ရှိနေပါသည်။ သူသည် အသက်ကိုးနှစ်ရှိပြီး စတုတ္ထတန်းတက်နေပါသည်။ အချို့ယောက်ျားကလေးများက သူတို့၏စက်တံပြားများကို စီးနေကြပြီး အနည်းငယ်ကြွားပြနေကြသည်။

သူ့ သူငယ်ချင်း တက်ဒီ (Tedd) ကားစက်တံပြားစီးရာတွင် အလွန်တော်သည်။ သူက အနည်းငယ်အဆန်းထွင်၍စီးပြပြီး “ဟေ့ အာကီရို ငါ့စက်တံပြားကို စီးကြည့်မလား” ဟုလှမ်းမေးလိုက်သည်။ အာကီရိုက တကယ်စီးကြည့်ချင်သော်လည်း “ဟေ့အေး မစီး တော့ပါဘူးကွာ။ ဒီကပဲစောင့်ကြည့်မယ်” ဟုပြောလိုက်မိပါသည်။

အာကီရို၏အစ်ကို တိုရှိရို (Toshiro) ကသူ၏ ဘေးတွင်မတ်တတ်ရပ်နေသည်။ သူ့အစ်ကိုက “အာကီရို ဘာဖြစ်လို့မစီးတာ လဲ။ သွားစီးလေ” ဟုတိုက်တွန်းသည်။

“ငါမှမစီးတတ်တာ။ သူများတွေနဲ့စာရင် ငါစီးတာရယ်စရာကြီးဖြစ်နေမယ်” ဟုအာကီရိုက ပြန်ပြောလိုက်သည်။

တိုရှိရိုက “မင်းကို ဘယ်သူကမှ တက်ဒီလောက်တော်တယ်လို့ မထင်ကြပါဘူး။ သူကမင်းကို စီးစေချင်လို့ သူ့စက်တံပြားကို ငှားနေတာပဲ။ ဒီတော့ မစီးတတ်ရင် မင်းကသိပ်ပြီး စီးလေ့မရှိဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိနေတာပဲ။ မင်း မသင်ရင် ဘယ်တော့မှတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဟုပြောလိုက်သည်။

အာကီရိုက ခဏမျှစဉ်းစားနေလိုက်ပြီး “အေး မင်းပြောတာမှန်တယ်” ဟုပြောကာ တက်ဒီဆီသို့သွား၍ စက်တံပြားငှားရန် ပြောလိုက်သည်။ “ငါ သိပ်မစီးတတ်ဘူးနော်” ဟူ၍ပြောရာ တက်ဒီက “မစီးတတ်တော့ကော ဘာဖြစ်လဲ” ဟုဆို၍ သူ၏စက်တံပြားကို အာကီရိုအားပေးလိုက်သည်။

အာကီရိုသည် စက်တံပြားပေါ်သို့တက်လိုက်သည်။ ရယ်စရာလည်းကောင်းသည်။ သူသည်သုံးလေးကြိမ် လဲကျသော်လည်း မည်သူကမျှ သူ့ကိုမရယ်ကြပေ။ တက်ဒီကမူ “ဟေး အာကီရို မင်းစီးတာတော်သားပဲ။ မင်းစီးတတ်အောင် စီးနည်းတစ်မျိုးနှစ်မျိုးပြပေး မယ်” ဟုလှမ်းအော်၍ အားပေးပါသည်။

မကြာခင်မှာပင် သူတို့နှစ်ဦးသား စက်တံပြားကို တစ်လှည့်စီ စီးနေကြပါသည်။ အာကီရိုက “အလိုလေး ငါသာယူပြီးမစီးခဲ့ရင် တစ်သက်လုံးရယ်စရာ ဖြစ်တော့မှာပဲ” ဟုတွေးနေမိပါသည်။

အသစ်အဆန်းတစ်ခုကို ကြိုးစားရန်ရှက်ရွံမိခဲ့ဖူးပါသလား။

**ရှက်တတ်ခြင်း၏အတ္တသဘာဝ**

"shy" ဟူသောစကားသည် "I" စကားလုံးရှေ့တွင် "sh" စကားလုံးခံ၍ ထွက်သောစကားသံဖြစ်ကြောင်းပြောကြ သည်။ထို့ကြောင့် "shyness" သည် "I- ness" သာဖြစ်သည်။ ( I = ကျွန်ုပ်, - ness = နာမ်ဖြစ်ခြင်းပြစကား၊ I- ness = ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်မှု) ရှက်တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့ကိုယ်တိုင် (Himself) ၏အကြောင်းကို စဉ်းစားရင်းအလုပ်ရှုတ်တသူဖြစ်ကာ အခြားကတ္တား (Subject)သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများကို "sh" ဟုနာမ်စားပြု သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်။ (shy သည် self ကိုကိုယ် စားပြုပုံရသည်။) ရှက်ရွံမှုအများအပြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို (self)မလုံမလဲဖြစ်ခြင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားလွန်းခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ကျော်လွှားနိုင်ကြပါမည်နည်း။ တစ်နည်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် ကိုမေ့ထားပြီး တခြားသူများ၏အကြောင်းကို စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရပ်တန့်ဖြစ်လိုက်ပါ။ အခြားသူများ သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆထားသောအရာအားလုံး ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်မည်မဟုတ်ဟု ယူဆသောအရာ

အားလုံးကို ပူပန်နေမှုများအား ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား ဖန်ဆင်းထားသည်အတိုင်း ဖြစ်နေကြရသည်ဟု မှတ်ယူခြင်းဖြင့် ရှက်ခြင်း မိမိကိုယ်မိမိ မလုံမလဲဖြစ်ခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏သဘောထားများကို ပူပန်နေခြင်းများပါ အလိုလိုရပ်တန့်သွားပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

စံနမူနာထားထိုက်သူတစ်ဦးမှာ ရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်ကာ ဇဝနဉာဏ်အရွှင်ဆုံးနှင့် အပွင့်လင်းဆုံးသော စကားပြောကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်လာသည့် နာမည်ကြီးစာရေးဆရာနှင့် ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ် ဘားနတ်ရှော့ (George Bernard Shaw) ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်လာပါမည်နည်းဟု သူ့ကိုမေးသောအခါ “စက်တီစီးသင် သလို သင်ခွဲတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်တာ ကြောက်တာတွေ ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်ရင်း ဇွဲမလျော့ဘဲဆက်ပြုပြင်ရင်းနဲ့ ကြာတော့အ သားကျသွားတာပေါ့” ဟုရှင်းပြပါသည်။ ငယ်စဉ်ကမူ ရှော့သည် လန်ဒန်၌အကြောက်တတ်ဆုံး လူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူမရင်းနှီး သောအိမ်တစ်အိမ် တံခါးကိုမခေါက်ဝံ့မီ ထိုအိမ်ရှေ့ရှိလမ်းကို မိနစ် ၂၀ခန့်ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ထိုမျှ ကြောက်တတ်သည်။ “တစ်ချို့လူတွေက ကျွန်တော့်ထက်ပိုပြီး ရှက်တတ်တယ်။ သရဲဘောကြောင်တတ်တယ်။ ပြီးပိုလည်းကြောက်တတ် ကြသေးတယ်” ဟုဝန်ခံခဲ့ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ခြင်းတို့ကို အောင်မြင်နိုင်သည့် လမ်းပေါ်သို့ရောက်ရှိရန် သူ့အကြံရလာခဲ့သည်။ သူ၏ အားနည်းဆုံးအချက်ကို အကြံခိုင်ဆုံးပိုင်ဆိုင်မှု ဖြစ်လာအောင်ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ စကားရည်လှပွဲအသင်းတစ်ခုနှင့် သူဆက် သွယ်ခဲ့သည်။ လန်ဒန်ရှိ လူထုဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်သည့်အစည်းအဝေးတိုင်းကို သူတတ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူ မြင့်တက်လာအောင်တွန်း အားပေးသည်။ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဂျော့ချ်ဘားနတ်ရှော့ ၂၀ရာစုအစောပိုင်း၏ ယုံကြည်မှုအရှိဆုံးနှင့်အထက်မြက်ဆုံး စကားပြောကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာသည့်တိုင်အောင် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သူ၏စကားပြောစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေခဲ့ပါသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှက်ခြင်းနှင့်ကြောက်ခြင်းကို ကျော်လွှားနိုင်စေသော ပို၍သေချာသည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဈေးဆက် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့် ဘုရားသခင်၏ ဩဝါဒများ ရှိနေသော်ကြောင့်ပင်တည်း။

စင်စစ်ရှက်ခြင်းဟူသည် ကြောက်ခြင်းနှင့်မာနတို့ ပေါင်းစပ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကြောက်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှု၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြောက်ခြင်းကိုကျော်လွှားရန် သင်ပို၍ယုံကြည်မှုရှိရမည်။ ယုံကြည်မှုကို မည်သို့ရရှိနိုင်သနည်း။ သမ္မာကျမ်းစာနှင့် ဘုရားသခင်၏ ဩဝါဒများကို ဖတ်ခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။ “ယုံကြည်ခြင်းသည် ကြားနာခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်သည်။” (ရောမဩဝါဒစာ ၁၀:၁၇) ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်သောလေလေ ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရရှိလေလေဖြစ်ပြီး အခြားသူ များအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုလည်း ရရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သည် သင်၏ကိုယ်ကျိုးထက် အခြားသူများ၏အကျိုးကို ပိုမိုပူပန်လာတတ် ပါလိမ့်မည်။ အများအကျိုးကိုပူပန်တတ်လာလျှင် သင့်ကိုယ်သင့်မလုံမလဲဖြစ်မှုနှင့် ဘုရားသခင်အပေါ် မယုံမရဲဖြစ်မှုများ လျော့ပါးလာ စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်ကျိုးကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ သင်မှတစ်ဆင့် ဂျိုးဆက်ကတစ်ပါးသူများအား မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်ပေး ပါစေ။

.....