

“သားသမီးများအား - အရည်အသွေးမီပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်ကာလ”

PRIME - TIME PARENTING

(Kay Kuzma)

နိဒါန်း

သင့်ကလေးငယ်များနှင့် အတူနေရသော သတ်မှတ်ကန့်သတ်ချိန်မှ အကြီးမားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးများ မည်သို့ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဤအဓိကပြုစုစောင့်ရှောက်သော အချိန်စာအုပ်မှ သင့်အားသင်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ပါ နည်းစနစ်များအတိုင်း သင်ကြားပေး ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်အပြင် အောင်မြင်သောမိဘတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သားသမီးများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းရည်ပြည့်ဝသော သားသမီးများကို မွေးမြူရေးနှင့် ဆက်စပ်နေသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့်အလုပ်၊ လုပ်ဆောင်ထိုက်သောအသက်သွေးမှု အလုပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းလုပ်ငန်းကား မလွယ်ကူလှပါ။ ချက်ချင်းလက်ငင်း အရှင်မွေးနေ့ချင်းကြီးသော အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေသည့် မည်သည့်မှော်အတတ်ဆန်သော ပုံသေနည်းမျှမရှိပါ။ သင်၏ ပေးဆပ်ရမည့် အလုပ်အတွက် ပိုမိုစွမ်းရည်ပြည့်ဝလာစေရန် သင့်အနေဖြင့် လေ့လာဆည်းပူး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ အဓိကပြုစုစောင့်ရှောက်သောအချိန်တွင်လည်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်မှု ရှိလာစေရန် လေ့လာဆည်းပူး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်သည် မဖြစ်မနေစတင်လုပ်ဆောင်ရာရမည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အတူတကွအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုသောအချိန် - အောင်မြင်မှုသော့ချက်

အချိန်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး သာတူညီမျှရရှိ ခံစားကြရသော အဖိုးတန်သည့် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်ကို အသုံးပြုရန် မည်သို့ရွေးချယ်မည်ဟူသည်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးဖြစ်နိုင်သလို အကျိုးရှိစွာရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၍လည်း ရနိုင်သည်။ အချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်နည်းလမ်း ၂၃၀ ခန့် ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။ တစ်နည်းမှာ ကောင်းသောအလုပ်အကိုင်များ၊ ကောင်းသောဂုဏ်သတင်းများ၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော အိမ်တစ်လုံး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နေအိမ်သစ်တစ်လုံး၊ အရသာရှိသော အစားအစာတစ်နပ်၊ ရေကန်ကြီးနားတွင် အားလပ်ရက်အနားယူခြင်း၊ နွေရာသီအပန်းဖြေသည့် တဲတစ်လုံး သို့မဟုတ် တီဗွီအပိုတစ်စုံစသည် ကိစ္စများ၊ ပစ္စည်းများကို တည်ဆောက်ရန် မြှုပ်နှံခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားတစ်နည်းမှာ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ဇနီးခင်ပွန်းနှင့် သားသမီးများနှင့် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရန် မြှုပ်နှံခြင်းဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ သို့မဟုတ် မိမိဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တည်ဆောက်နိုင်သည်။ သို့သော် သင်၏သားသမီးများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရန် အရေးကြီးဆုံးအချိန်ကား သားသမီးများ သင်၏နေအိမ်တွင် ကြီးပြင်းရသော တိုတောင်းသော နှစ်အနည်းငယ်မျှကိုသာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။

မိဘများသည် သားသမီးများနှင့် မည်မျှအချိန်ဖြုန်းသင့်ပါသနည်း။ အတူနေသင့်ပါသနည်း။ ကလေးတစ်ဦး၏ အမြင့်မားဆုံး စွမ်းရည်တိုးတက်ရန် လိုအပ်သော အချိန်ကာလကိုကား မိနစ်၊ နာရီများဖြင့် ကန့်သတ်၍မရနိုင်ပါ။ ယင်းကို ကလေးငယ်၏ ကာယနှင့် စိတ္တဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြင့်သာ တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးများအား သင်ပေးသောအချိန်အတိုင်းအတာ မှားယွင်းလျှင် အချိန်များစွာ၊ အဆများစွာ မှားယွင်းခြင်းမည်ပေသည်။

အဆိုပါ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲကား ဤသို့ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးမွေးဖွားနိုင်သည့် စံအချိန်ကာလကား မ သတ္တဝါ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျန်းမာသော သာမန်ကလေးတစ်ဦးကို မွေးဖွားပေးနိုင်စွမ်း အရှိဆုံးအချိန်ဖြစ်သည့် အသက် ၂၁ နှစ်နှင့် ၂၉ နှစ်ကြား ကာလပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်သည် ငယ်ရွယ်သော မိဘများအတွက် သူတို့မွေးဖွားသော ရင်သွေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအချိန် ပမာဏကိုရရှိရန် အခက်အခဲဆုံးအချိန် ဖြစ်နေပေသည်။ သားသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်အမြင့်မားဆုံး အချိန်တွင် မိဘများကလည်း အလုပ်မားဆုံး အလုပ်ရှုတ်ဆုံးအချိန် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ထိုသို့သော အရေးကြီးသည့် သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှစ်များအတွင်းတွင် ၎င်းတို့၏ အချိန်များကို နေအိမ်ပြင်ပတွင် တာဝန်များဖြင့် မြှုပ်နှံနေရသော မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်လိုပါက သားသမီးများနှင့်အကျိုးရှိသော အရည်အသွေးမီအချိန်ကို အသုံးပြုရန် သူတို့ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူကြရပါမည်။ အဆိုပါ တာဝန်ယူမှုတွင် အဓိကအချက် ၂၃ ပါဝင်သည်။

၁။ မိဘများသည် မိသားစုအတွက်အချိန်ကို ရနိုင်သလောက်များများ ရအောင်ချန်လှပ်ထားရမည်။

၂။ အဆိုပါအချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးရှိဆုံးဖြစ်အောင် အသုံးပြုရမည်။

အတူတကွနေသော အကျိုးရှိသည့်အချိန်နှင့် အတူတကွမနေသောအချိန်။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် သင်အတူတကွနေသောအချိန်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်းသည် အဓိကအကျဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးအရည်အသွေး ပြည့်ဝသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်သည်အဓိကဇာတ်ကောင် ဖြစ်သည်။ သင်ပြုလုပ်လိုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုလုပ်လိုသည်ဖြစ်စေ သင့်ကလေးများအား သင်၏ စကားလုံးများ၊ အပြုအမူများဖြင့် ပြောဆိုရမည်။ လွမ်းမိုးရမည်။ သင်ကြားပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် မိဘနှင့် သားသမီးဆက်ဆံရေးတွင် အတူတကွအချိန်ဖြုန်းခြင်းသည် လုံလောက်မှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအချိန်ကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာ အသုံးပြုခြင်းသည် အရည်အသွေးပြည့်ဝသောအချိန် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သော သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေးတွင် သတိနှင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ကြိုတင်စီမံလျာထား ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

မိဘများနှင့် သားသမီးများ အတူတကွအချိန်ကို အသုံးပြုရာတွင် နည်းလမ်း ၃ခုရှိပါသည်။ Q.T.T (Quality Time Together) အတူတကွ အကျိုးရှိသောအချိန်သည် အောင်မြင်မှု၏ သော့ချက်ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းလမ်း ၂မျိုးများ N.T.T (Negative Time Together & Nothing Time Together) အတူတကွ အကျိုးမရှိသောအချိန်နှင့် အတူတကွမနေသော အချိန်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

N.T.T ၁။ အတူတကွ အကျိုးမရှိသောအချိန်မှာ မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေတတ်သည်။ အဆိုပါအချိန်များသည် စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲခြင်း၊ ပဋိပက္ခများဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ပြည့်နှက်နေတတ်သည်။ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကားစီးရင်းဖြစ်စေ၊ မိသားစု စုစည်းသည့်နေရာတိုင်းသည် ပဋိပက္ခနယ်မြေများသာ ဖြစ်လာပေသည်။ ထိုပဋိပက္ခများတွင် စကားလုံးကို အဓိကလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုသော်လည်း စကားနောက်သို့ “လက်သီး” ပါမလာဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပေ။

N.T.T ၂။ အတူတကွ မနေသောအချိန်ကား မိသားစုများ အတူရှိနေလင့်ကစား သို့မဟုတ် အနီးကပ်ရှိနေလင့်ကစား မည်သို့သောပဋိပက္ခမျိုးမှ သဘောကွဲလွဲမှုမျိုးမှ မရှိပေ။ တိဗ္ဗိက အသံမြည်နေသည်။ ခွေးကဟောင်နေသည်။ ဖေဖေက အခန်းအောင်းပြီး ဝင်ငွေခွန်အတွက် အကြံထုတ်နေသည်။ မေမေက တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး အတင်းပြောနေသည်မှာ တစ်နာရီခန့်ရှိပြီး မေမေပြောသည်က “ကဲ အပြင်ထွက်ပြီး ကစားကြစမ်း။ ဒီနေ့ မေမေ့ကိုမနှောက်ယှက်နဲ့” ဟူ၍ ပြောနေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ အတူတကွ မနေသောအချိန်သည် အတူတကွ အကျိုးမရှိသောအချိန်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံရေးကို လျင်မြန်စွာပျက်ပြားစေခြင်း မရှိသော်လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျက်ယွင်းစေတတ်ပြီး၊ အဆိုပါ ပျက်ပြားသွားသော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်း မပြုသလို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းလည်း မပြုပေ။

Q.T.T သည် ကြံ့ခိုင်ပြည့်စုံသော မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်သည်။ Q.T.T သည် ဆူညံသောမိသားစုပျော်ရွှင်ပွဲလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သမီးငယ် စန္ဒရားတီးလေကျင့်နေသည်ကို နားထောင်ပြီး ပြုပြင်ပေးသောငြိမ်သက်သည့် ညနေခင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အပြင်းဖျားနေသော ကလေးကိုပြုစုနေရသည့် မိုးလင်းပေါက်မအိပ်ရသော ညလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဂိုထောင်ကို စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သော ပိတ်ရက်/အားလပ်ရက် တစ်ရက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိသားစု ပြဿနာ တစ်ရပ်ကို တက်ကြွစွာဆွေးနွေးသော တစ်နာရီကာလမျှလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုပင် ဖြစ်ပါစေ အရည်အသွေးမီ အချိန်သည် “သားကိုချစ်တယ်” “မေမေ့အနားမှာ နေချင်တယ်” “ဖေဖေ့ကို ပျော်စေချင်တယ်” “မေမေနဲ့နေရတာ ပျော်တယ်” စသည့် အရေးကြီးသော စကားများစွာကို ကလေးများရော မိဘများပါ အတူတကွ သိရှိစေသင့်သော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အရည်အသွေးမီအချိန်ကို လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း။

အရည်အသွေးမီအချိန်၏ သဘောထားကို အသဘောတူသည့်တိုင် သဘောထား၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေးထက် လွယ်ကူသည်ကိုမူ အနည်းငယ်မျှ အငြင်းပွားဖွယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ပြုလုပ်သင့်သည့်ကိစ္စအတွက် အချိန်ယူရခြင်းထက် မည်သို့ပြုလုပ်သင်သည်ဟူသောအချက်ကို သိရှိရန်ပို၍လွယ်ကူပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးသည် မိဘများ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအချိန် လုံလောက်ရရှိခြင်း ရှိမရှိကို သင်မည်သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ အကယ်၍ကလေးငယ်သည် အရွယ်ရောက်နေပြီ ဆိုပါက ကလေးငယ်ကို မေးကြည့်ပါ။ လတ်တလော ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနလုပ်ငန်း တစ်ခုတွင် ၁၁နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များကို ထိုမေးခွန်းအား မေးကြည့်ခဲ့သည်။ အလုပ်လုပ်သော မိခင်များ၏ ကလေးငယ် ၅၀% က သူတို့၏ မိခင်များနှင့် ပို၍အချိန်များစွာ အတူနေချင်သည်ဟု ဖြေဆိုကြသည်။ သို့သော် အလုပ်အကိုင်မရှိကြသော အလုပ်မလုပ်ကြသော မိခင်များ၏ ကလေးငယ် ၃၀%ကလည်း အလားတူ အဖြေမျိုး ဖြေဆိုခဲ့ကြသည်ကိုလည်း အံ့ဩစွာတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါပြဿနာသည် အလုပ်လုပ်သော မိခင်များအတွက်သာ မဟုတ်သည်မှာ ထင်ရှားနေပါသည်။

ဆန့်ကျင်ပြုမူခြင်းသည် မိဘများ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအချိန် ချို့တဲ့ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များက ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မိဘများ၏ ပြုစုအလေးထားမှုနှင့် တန်းတူထားကြသည်။ ၎င်းတို့လိုအပ်သော အပြုသဘောဆောင်သည့် အလေးထားမှုမကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း မခံရလျှင် ကလေးများ၏ အပြုအမူများက ဆန့်ကျင်မှုသဘောဆောင်သော အလေးထားမှုကို ရရှိစေတတ်သည်မှာ မေးခွန်းထုတ်ရန် လိုမည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့၏ အတွေးမှာ အလေးထားမှုမရခြင်းထက်စာလျှင် ဆန့်ကျင်မှုသဘောတည်ဆောင်သော အလေးထားမှု ရရှိခြင်းက တော်ပေသေးသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ဦး၏ အပြုအမူနောက်ကွယ်တွင် ပုန်းကွယ်နေသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်ရန် မိဘများက လေ့လာဆည်းပူးကြရပါမည်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးများသည် မိဘများနှင့် အတူနေချိန်ရရှိရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ ၁၀နှစ်သမီး ကလေးတစ်ဦး

သည်သူမ၏ မပီတပီမှုတ်သော ပုလွေလှေကျင့်ခန်းကို မိဘတစ်ဦးက ၁၅မိနစ်စနံ့မျှ နားထောင်နေလျှင်ပင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး မိဘ အားနှုတ်ဆက်အနမ်းဖြင့် စိတ်အေးချမ်းစွာ အိပ်ရာဝင်နိုင်ပေသည်။

ကလေးအားလုံး လိုက်နာနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော ပုံစံဟူ၍မရှိပါ။ ကလေးတစ်ဦးလိုအပ်သော မိဘနှင့်အတူ နေထိုင်ရသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အချိန်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးရေးမှာ ကလေးသူငယ်အား အကဲခတ်လေ့လာပြီး ပေါ်ပေါက်လာသော လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သတိထားရန် စည်းမျဉ်းတစ်ခုမှာ မိဘများ၏ ပြုစုမှုအချိန် လိုအပ်မှုကို လစ်လျူရှုခြင်းသည် အဆိုပါ လိုအပ်ခြင်းမားလာစေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းကို အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းကဲ့သို့ မှတ်ယူခြင်း။ မိဘသဖွယ် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်ပိုင်ဆိုင်ထားသော အရေးကြီးဆုံး အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းတွင် အရေးကြီးသော နက်နဲ သော၊ ရေရှည်ဖြစ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိသည်။ အဆိုပါ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနှင့် အလားတူ အဓိပ္ပါယ်ဆောင်သောလုပ်ငန်း ကိုမည်သူမျှ အစားထိုး၍မရပါ။ သင့်နေရာကို မည်သူမျှ လူစားဝင်၍မရပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ သားသမီးပြုစု ပျိုးထောင်ရေးကို နိမ့်သောအဆင့်သို့ လျှော့ချသတ်မှတ်ထားကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆင့်အတန်းများကို တိုင်းတာသတ် မှတ်လေ့ရှိသော စံများပေါ်တွင်မှီ၍ သားသမီးများ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးကို တိုင်းတာခြင်းမပြုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အဆင့်အတန်းနိမ့်သော အသက်မွေးမှုသည် လုပ်အား/ အလုပ်သမား၏ သဘောထားကို ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုး သက်ရောက်စေ သည်။ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းကို ဒုတိယတန်းစား အလုပ်ဟုသင်ယူဆလျှင် သင်၏အချိန် အကောင်းဆုံးအားထုတ်မှုနှင့် အချိန် ပြည့်အာရုံစိုက်မှုတို့သည် ထိုကံတန်မူမရှိသောကြောင့် သင်သည် ဒုတိယတန်းစားအဆင့်ရှိသော အလုပ်ကိုသာလုပ်ပေလိမ့်မည်။

ထိုပြဿနာ၏ တစ်ခုတည်းသောအဖြေမှာ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေးကို အခြားသောအသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းများနှင့် အဆင့် တူထားရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦး၏ ဘဝနှင့်တူမျှသော တန်ဖိုးရှိသည့်အရာကား မရှိနိုင်ပါ။

သင်သည် သားသမီးများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းကို အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနှင့် အဆင့်တူ တစ်တန်းတည်းသဘောထားပါက သင်သည်

၁။ သင်၏အသက်မွေးမှု အလုပ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးလိမ့်မည်။ ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စည်းကမ်းနှင့် ထိရောက်သော ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများကို သင်လက်လှမ်းမီသမျှ ဆည်းပူးလေ့လာပေးလိမ့်မည်။ သင်၏ အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းတည်း ဟူသော သားသမီးပြုစု ပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းကို အသေးစိတ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်လျှင် သင်သည် ပိုမိုသာလွန်ထူးကဲသော အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအလုပ်တွင် ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ပျော်ပိုက်လာပေးလိမ့်မည်။

၂။ အောင်မြင်မှုသေချာစေရန် ထိုအသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းအတွက် အချိန်လုံလောက်စွာ မြှုပ်နှံပေးလိမ့်မည်။ အခြားသော အသက် မွေးမှုလုပ်ငန်း၏ အချိန်အကြွင်းအကျန်မျှသာဖြစ်သော မိနစ်အနည်းငယ်မျှ အပေါ်အားကိုးအားထား မပြုပါနှင့်။

၃။ ကျွမ်းကျင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရှင်တစ်ဦးသဖွယ် ဆောင်ရွက်ပေးလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် စွဲမြဲစွာထိန်းသိမ်း ရမည့်အလုပ်တစ်ခုဟု လက်ခံပါက သင်၏အပြုအမူသည် ပညာရှင်ဆန်ရပေးလိမ့်မည်။ သင်၏ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေး လုပ်ငန်းကိုလည်း စီမံလျာထားကာ စုစည်းရပါလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့်လုပ်ငန်း လွယ်ကူလာစေပြီး **Q.T.T** ဖြစ်လာစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သင်သည် အရည်အသွေးမီအချိန်ကို အသုံးပြုသောမိဘအဖြစ် သင်၏သားသမီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကို အသက်မွေး မှုလုပ်ငန်းကဲ့သို့ သဘောထားလျှင် သင်နှင့်သားသမီးများ အတူနေ၍ ပြုစုပျိုးထောင်သောအချိန်ကို အမြင့်မားဆုံး အသုံးပြုရသောအချိန် အဖြစ် အလွယ်တကူ သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

လေလွင့်ချိန်များကို အကျိုးရှိအောင်အသုံးပြုခြင်း။ အရည်အသွေးမီအချိန်ကို အသုံးပြုသော မိဘတစ်ဦးသည် ကလေးများ နှင့်အတူ အကျိုးအရှိဆုံး အပြည့်ဝဆုံး အသုံးချနိုင်သော **Q.T.T** အချိန်များကို ပိုမိုရရှိအောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ကလေးငယ် များကို ရေချိုးပေးရမည်။ အနီး/ အညစ်အကြေးခံလဲပေးရမည်။ အဝတ်အစားလဲပေးရမည်။ ပိုက်ပွေ့ချောမြို့ရမည်။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများကို ကားမောင်းပို့ရမည်။ အဖော်လိုက်ပေးရမည်။ စည်းကမ်းချမှတ်ပေးရမည်။ အဆိုပါ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို သာလွန် ကောင်းမွန်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုသော ဆန္ဒပြင်းပြသည့် မိဘများသည် နေ့စဉ်ပြုနေကျလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ပေးနေခြင်းအား အချိန် ဖြုန်းခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံယူဆမိကြသည်။ သို့သော် ယင်းသို့သော ကလေးများ၏ နိစ္စရူဝလုပ်ငန်းများသည် အမှန်တကယ် အချိန်ဖြုန်းနေခြင်း ဖြစ်ပါသလား။

ယင်းသို့ ကလေးများနှင့်/ ကလေးများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဖြုန်းတီးနေသော အချိန်များကား သူတို့နှင့်ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံ ရေးကို အာမခံချက်ပေးသည့်ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကလေးများနားလည် သဘောပေါက်စေပါသည်။ ထိုအချိန်များကို ကလေးများ၏ ကိစ္စများ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားကိုပုံ၍ စိတ်ဝင်စားမှုအပြည့်ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပေးဆပ်ကြရပါမည်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်ပေးရုံမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သင့်ကလေးများ မယူဆပါစေနှင့်။ သို့မဟုတ် သူတို့နှင့်အတူနေရလျှင် သင်၏အချိန် များကိုဖြုန်းတီးခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟုသင်ကလည်းမယူဆပါနှင့်။

တစ်ညနေခင်းတွင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ မေရီလင်း (**Marilyn**) သည် ညစာအတွက် ဟင်းရည်ချက်ရန်ပြင်ဆင် နေခိုက် သူမ၏ ဆယ်ကျော်သက်သားငယ်လေးက မီးဖိုချောင်ထဲသို့ “မေမေ အပြင်ခဏလိုက်ခဲ့ပါ။ မေမေ့ကို ပြစရာရှိလို့” ဟုအော်ဟစ်

ရင်းပြေးဝင်လာပါသည်။

ထိုအချိန်သည်ကား ဟင်းရည်အချိုးအစားညီစေရန် မွေပေးနေရမည်။ အရေးကြီးသောအချိန် ဖြစ်နေပါသည်။ မေရီလင်းသည် ဟင်းချက်ကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ညစာကိုအရသာရှိစွာ တည်ခင်းကျွေးမွေးမည်ဟူသောအတွေးဖြင့် ကြည်နူးနေခိုက်ဖြစ်သဖြင့် ထိုသို့ သောအရေးကြီးသည့် အချိန်တွင် “ခဏလောက်မစောင့်နိုင်ဘူးလား။ ဟင်းမွေလိုပြီးတော့မယ်” ဟုပြောလုနီးပါး ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ သို့ရာ တွင်သူမ၏ အတွင်းစိတ်က “သွားလေ” ဟုစေခိုင်းနေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူမ၏သားငယ်က သူမအားတစ်ခုခု လုပ်ပေးစေချင်လျှင် သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် အတူနေချင်လျှင် ဤသို့ပြုလုပ်နေကျဖြစ်မှန်း မေရီလင်းသိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းရည်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပြီး အပြင်သို့ထွက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ သားငယ်လေးက အနောက်ဘက်မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကိုညွှန်ကာ “မေမေ နေဝင်တာကို ကြည့်ပါ ဦး။ ဒီလောက်လှတာကို မေမေတစ်ခါမှမမြင်ဖူးဘူး မဟုတ်လား” ဟုရှင်းပြပါသည်။ နေလုံးကြီး၏ နောက်ဆုံးရောင်ခြည်တန်းပျောက် ကွယ်သွားသည်အထု သားအမိနှစ်ယောက် စောင့်ကြည့်နေကြပါတော့သည်။

အလဟဿအခိုက်အတန့်ပ ကလေးတစ်ခုဖြစ်သွားပါသလား။ ဟင်းရည်သည် သင့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးအထူးဆုံးအရာဟု ဆိုလျှင်တော့ ထိုသို့အလဟဿဖြစ်သွားပုံ ရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုမိခင်က “ဒီဟင်းရည်မျိုးကို ဒီလိုသောကြာနေ့မျိုးတွေမှာ ချက်ကျွေးနေကျဆိုတော့ ရိုးနေပါပြီ။ ဟင်းရည်ပျက်သွားလို့ သွန်ပြစ်လိုက်ရရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မသားလေးနဲ့တည် ဆောက်ခဲ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးကတော့ ထာဝရတည်နေမှာပါ” ဟူ၍ပြောပြခဲ့ပါသည်။

အနီး/အညစ်အကြေးခံလဲခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးပေးခြင်း - အရည်အသွေး မမီသောအချိန် မရှိအောင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

- ၁။ ကလေးငယ်ကို စကားပြောပါ။ (ကလေးငယ်၏ ပြောစကားကို နားထောင်ပေးပါ။)
- ၂။ မျက်လုံးခြင်းဆက်သွယ်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးငယ်အား ပြည့်ဝသောအလေးထားမှုပေးပါ။
- ၃။ ကလေးငယ်ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာစေရန် အားပေးပါ။
- ၄။ အပြန်အလှန်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အရာတစ်ခုခုကိုသင်ပေးပါ။ (ဥပမာ ရေတွက်ခြင်း၊ အရောင်သတ်မှတ်ခြင်း စသည်)
- ၅။ ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောထား၊ အယူအဆခိုင်မာစေသောအရာကို သင်ပေးပါ။
- ၆။ ကစားပွဲများ စီစဉ်ကစားပါ။ (သင့်တော်သောအချိန်တွင်)
- ၇။ ဤအချိန်ကို ကလေးငယ်အား သတိထား၍ စူးစမ်းလေ့လာချိန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။
- ၈။ သင်ပျော်ရွှင်မှုရှိကြောင်း ကလေးငယ်သိရှိပါစေ။

စွတ်ပြေမှုရောင်ခက်ရာများကိုပြုစုကုသခြင်း

- ၁။ အပြည့်အဝအကူအညီပေးပါ။
- ၂။ “သိပ်နာမှာပဲ ဆိုတာသိတယ်” ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် စာနာမှုပြပါ။
- ၃။ သိပ်ငယ်လွန်းသော ကလေးများအတွက် လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်ဆန္ဒရှိပါက ပတ်တီးစည်း ပေးပါ။
- ၄။ ပွေ့ဖက်၊ နမ်းရှုတ်၊ ကျော/ပခုံးကိုပုတ်ပေး၍ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပြသပါ။
- ၅။ သူတို့အားမိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပွေ့ဖက်ထားပါ။
- ၆။ ငိုထိုက်၍ငိုခြင်းကို လက်ခံပါ။ ငိုစရာမဟုတ်ဘဲ ငိုခြင်းကိုလစ်လျူရှုပါ။
- ၇။ ရေခဲအုံးပေးခြင်း၊ အနာကိုမူတ်ပေးခြင်း၊ ရေအေးအောက်တွင်ထားခြင်းတို့ဖြင့် အနာသက်သာအောင် တစ်ခုခုပြုလုပ်ပေးပါ။
- ၈။ သင်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အလားတူဖြစ်ရပ်မျိုးကို ပြောပြပါ။
- ၉။ ကလေးငယ်နှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ။

ဂီတပစ္စည်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ သင်က အမြဲတန်းကူညီလိုကြောင်း ကလေးငယ်သိရှိပါစေ။
- ၂။ “သားကတီးပြမယ်ဆိုရင် မေမေကနားထောင်ဖို့ အဆင်သင့်ပဲ” ဟူသော စကားဖြင့် သင်ကစိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသပါ။
- ၃။ ကလေးက မဖိတ်ခေးလျှင်သော်မှ ကလေးငယ်အနားတွင်ထိုင်၍ အချိန်အနည်းငယ်မျှ နားထောင်ပေးပါ။
- ၄။ နားထောင်နေစဉ်တိုင် ကလေးငယ်အပေး လုံးဝအာရုံစိုက်ထားပါ။

၅။ ချီးမွမ်းဖွယ် စကားတစ်ခုပြောဖို့ အကြောင်းရှာပါ။

၆။ သင့်တွင်ပို၍ ကောင်းသောဝေဖန်မှုမျိုးရှိပါက ကလေးငယ်က သင့်အကြံကို ရယူလိုခြင်းရှိ/ မရှိမေးပါ။

၇။ မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက် ဖျော်ဖြေရေးအချိန်တစ်ခု စီစဉ်ပါ။

၈။ ကလေးငယ်တော်ကြောင်း အခြားမိသားစုများအား သင်ကပြောပြသည်ကို ကလေးငယ်ကြားသိပါစေ။ သို့သော် ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောပါ။

၉။ ကလေးငယ် စိတ်အားငယ်နေလျှင် အားပေးပါ။

၁၀။ ကလေးငယ်က သင့်အားလိုက်ပါစေလိုလျှင် ကလေးငယ်၏ ဂီတသင်တန်းသို့ မကြာခဏလိုက်ပါပေးပါ။

၁၁။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးငယ်နှင့်အတူကစားပါ။

အိမ်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ ကလေးငယ်နှင့်အတူတကွ အနီးကပ်ရှိနေခြင်းဖြင့် သူနှင့်ကောင်းစွာဆက်သွယ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။

၂။ သင်အလုပ်လုပ်စဉ်တွင် သီချင်းဆိုပါ။

၃။ အလုပ်တွင် တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါ။

၄။ အလုပ်ကိုကစားပွဲတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးစီစဉ်ပါ။

၅။ ကလေးငယ်၏ ထူးခြားသောကူညီမှုအတွက် ချီးမွမ်းပါ။

၆။ အခြားမိသားစုဝင်တစ်ဦးအတွက် အံ့ဩဖွယ်၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်တစ်ခု စီစဉ်ပါ။

၇။ အလုပ်ပြီးစီးပါက သင်နှင့်ကလေးငယ်နှစ်ဦးအတွက်သာ လက်ဘက်ရည်ပွဲစီစဉ်ပါ။

၈။ သင်အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း ဆွေမျိုးများအလာပသလာပ ပြောစကားများကို အသံဖမ်း၍ပြန်ဖွင့်ပါ။

၉။ အမြော်အမြင်ရှိသော အကြံဉာဏ်ကိုပေးပါ။

၁၀။ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ဖြစ်ရန် မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးခြင်း

၁။ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် ကလေးငယ်အား ကူညီခွင့်ပေးပါ။

၂။ ဟင်းလျာတစ်ခွက်ကို ကလေးငယ်တစ်ဦးတည်း စီစဉ်ရန်အားပေးပါ။

၃။ သင့်ကလေးငယ် ချက်ထားသော ဟင်းတစ်ခွက်အကြောင်း မိသားစုကိုအသိပေးပါ။

၄။ သတ်မှန်ချိန်အတွင် လွယ်ကူသောဟင်းလျာတစ်မျိုးကို စီစဉ်ပါ။ အလျင်မလိုပါနှင့်။

၅။ ပြည့်စုံကောင်းမွန်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

၆။ မှားယွင်းသွားလျှင် အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ရယ်မောလိုက်ပါ။ ပေကြိုသည်များကို ရှင်းလင်းရန်ကူညီပါ။ သို့မဟုတ် သင်က ထိုထက်မကအောင် ရှုတ်ပွေကြိခဲ့ဖူးကြောင်း ပြောပြပါ။

၇။ ကလေးငယ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကိုက်ညီပြီး ကျွမ်းကျင်မှုတိုးတက်စေသော မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။

၈။ သင်က အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် ကလေးငယ်အား ကုလားထိုင်တစ်လုံးတွင်ထိုက်ကာ သင့်အား စာဖတ်ပြရန် အားပေးပါ။

၉။ သင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ကလေးငယ်၏ အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို မီးဖိုချောင်စားပွဲတွင် ဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များမေးမြန်းလိုပါက သင်အလွယ်တကူဖြေဆို ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၀။ အတူတကွ ပန်းကန်ဆေးပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

၁၁။ ကလေးငယ် ပြုလုပ်နေကျ မီးဖိုချောင်ကိစ္စတစ်ခုကို သင်ကကူညီလုပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အံ့ဩအောင် ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပြေးခြင်း

၁။ ကလေးငယ်နှင့် အတူတကွလေ့ကျင့်ပါ။

၂။ မိသားစုအားလုံး ပျော်ရွှင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးစီစဉ်ပါ။

၃။ သင့်လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

၄။ ကလေးတစ်ဦးနှင့်အတူလေ့ကျင့်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ချိန်ကို ကလေးငယ်အတွက် အထူးအလေးပေးချိန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ဈေးဝယ်ခြင်း

- ၁။ ဈေးဝယ်ထွက်လျှင် ကလေးများကို ခေါ်သွားပါ။ (တစ်ကြိမ်လျှင် ကလေးတစ်ဦးကို ပြင်ပထွက်သော အထူအချိန်အဖြစ် မိခင်နှင့် ဈေးဝယ်လိုက်ပါစေ။)
- ၂။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို စာရင်းတစ်ခုစီပေးထားပြီး မှန်သောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။
- ၃။ ဈေးနှုန်းများနှိုင်းယှဉ်မှုကို သင်ပြပေးပါ။
- ၄။ သူတို့လိုချင်သော သီးခြားပစ္စည်းများကို ဝယ်ခွင့်ပေးပါ။

အတူတကွအချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်း

မိသားစုအများစုအတွက် အလုပ်တာဝန်များပြားခြင်းသည် ၎င်းတို့အား မိသားစုနှင့်ပို၍ အလှမ်းကွာလာ စေတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖခင်တစ်ဦးသည် ကလေးများက သူ့ကိုသတိပြုမိလောက်အောင် အချိန်မပေးနိုင်လျှင် ကလေးများက ၎င်းတို့လိုအပ်သော အကူအညီနှင့် အလေးပေးမှုအတွက် မိခင်ထံတွင်သာ ရှာဖွေရယူလေ့ရှိကြပြီး ဖခင်၏ကူညီရန် ကမ်းလှမ်းမှုကို ငြင်းပယ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဖခင်အား ထိုအခြေအနေကို ပြောင်းလဲရန်တိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်မှုမပြုလျှင်မူကား သူသည် သားသမီးများ ပြုစုပျိုးထောင်မှု တာဝန်များကို မိခင်အပေါ်လွှဲအပ်ကာ သူ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတွင် ပို၍အောင်မြင်မှုရရန် ချီးမွမ်းခံရရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပေတော့မည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး ရောက်ရှိလာလျှင် မိခင်နှင့် သားသမီးများက ဖခင်ကိုတွေ့မြင်ရန် ခက်ခဲပြီး သူ၏အလုပ်ကိုလည်း ငြိုငြင်လာကြပါ လိမ့်မည်။ ဖခင်က သူ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအပေါ် ဦးစားပေးနှစ်မြုပ်ထားခြင်းက ကလေးများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စိုးရိမ်မှုနည်းပါးလာခြင်းကို ရည်ညွှန်းပြသရာ ရောက်စေပါသည်။

အလုပ်ရှုတ်သော မိသားစုများအတွက် အချင်းချင်းအချိန်ပေးနိုင်ရန် အချိန်ဇယားရေးဆွဲကာ အရည်အသွေးမီ အချိန်ရရှိအောင် စီစဉ်ခြင်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အချိန်ဇယားရေးဆွဲခြင်းသည် ပထမအဆင့်သာ ရှိပါသေးသည်။ အချိန်ဇယားအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အလားတူအရေးကြီးပါသည်။

ကော်နီဂီးလ် (Commie Gils) တွင်အဆိုပါ အခက်အခဲရှိပါသည်။ သူမသည် ကြီးမားသော နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းကြီး တစ်ခု၏ အလုပ်အမှုဆောင်အဖြစ် တာဝန်ယူနေရသူဖြစ်သည်။ သူမ၏ စာအုပ်အမည်းကလေးထဲတွင် အလုပ်အတွက်ချိန်းဆိုချက်များ ဖြင့်သာပြည့်နှက်နေသည်။ သူမ၏ သားသမီးများက သူမနှင့်အထူး အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်လိုတိုင်း သူမ၏စာအုပ်အမည်းကလေးကို လှန်၍ အချိန်အားလပ်မှု ရှိမရှိကြည့်လေ့ရှိသည်။ များသောအားဖြင့် သူမ၏ခေါင်းကိုခါရမ်းကာ “မဖြစ်ဘူးကလေးတို့ မေမေစိတ်မကောင်းပါဘူး။ မေမေမှာ အရေးတကြီးချိန်းထားတာရှိတယ်” ဟုပြောရသည်ကများပါသည်။

တစ်နေ့တွင် သူမ၏သားကလေးက “မေမေ သားကရော အရေးကြီးတဲ့ ချိန်းဆိုချက်တစ်ခုလို့ မေမေထင်ဘူးလား” ဟုမေးပါသည်။

“ထင်ပါတယ်သားရယ်။ သားကအရေးကြီးတာပေါ့” ဟုထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ပြန်ပြောလိုက်မိသည်။

“ဒါဆိုရင် သားနာမည်ကို ဘာဖြစ်လို့မေမေစာအုပ်ထဲမှာ ရေးမထားတာလဲ”

သားပြောစကားကို ငြင်းဆန်နိုင်သောအဖြေ ကော်နီးတွင်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သူမ၏စာအုပ် အမည်းကလေးကို ကလေးများအား လှမ်းပေးလိုက်သည်။ “ကဲ သားတို့ မေမေနဲ့အတူ ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစား။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အားတဲ့အချိန်ကိုရှာကြ။ တွေ့ရင် အဲဒီအချိန်အားမှာ သားတို့လုပ်ချင်တာကို ရေးထားကြ။ ဒါဆိုရင် သားတို့လုပ်ချင်တာတွေဟာ မေမေရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ချိန်းဆိုချက်တွေဖြစ်သွားပြီ။”

သူမ၏ ကလေးများနှင့်အတူ တစ်ပတ်စာ၊ တစ်လစာကြိုတင်၍ အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားခြင်းက သူမ၏ အလုပ် ချိန်းဆိုချက်များနှင့် ကလေးများ၏ဆန္ဒ ဖြည့်ဆည်းပေးရေးတို့တွင် ပို၍လွယ်ကူသွားကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ သူမ၏စာအုပ် အမည်းကလေးကိုဆွဲထုတ်ပြီး သူမ၏ ချိန်းဆိုချက်များကို ကြည့်လိုက်သည်။ တစ်ခုခုအဆင်မပြေပါက “စိတ်မကောင်းပါဘူးရှင်၊ ကျွန်မမှာ ကြိုပြီးချိန်းထားပြီးသား ရှိလို့ပါ” ဟု သူမပြောပေလိမ့်မည်။ အဆိုပါ ကြိုတင်ချိန်းဆိုချက်များဖြစ်သော ကျောပိုးအိတ်ဝယ်ခြင်း၊ ငါးမြားခြင်း၊ မြစ်ကိုစုန်၍ဖေါင်စီးခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်းနှင့် ကောင်းကင်ပေါ်မှ ကြယ်ကလေးများကို ကြည့်ခြင်းတို့သည် ယခုအခါ မိသားစု၏အမှတ်ရဆုံး ချိန်းဆိုချက်များ ဖြစ်လာကြပေသည်။

မိသားစုတိုင်းသည် မည်သည့်နေ့နှင့်ယှက် စွက်ဖက်မှုမျိုးမှမရှိသော မိသားစုအချိန်ကို ပုံမျန်ချန်လုပ်ရေးအတွက် အချိန်ဇယား တစ်ခုရေးဆွဲထားသင့်သည်။ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ခန့် မိသားစုအစည်းအဝေး ပြုလုပ်ရန်အကြံပြုပါရစေ။ (ဤတွင် အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ S.T.A.F.F (Staff) ၏အဓိပ္ပာယ်ကို မိသားစုပျော်ရွှင်ဖွယ် လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း (Steps to Active Family Fun) ဟုဖွင့်ဆိုလိုပါသည်။ ကော်မတီအစည်းအဝေး တစ်ခုအတွက် ငြင်းဆိုရန်ခက်နေပါက သင်က ကလေးများနှင့်အတူ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ဖောက်ရန်၊ ကလေးများနှင့် ပန်းသီးခူးရန် စသည်ပြောဖို့ခက်ခဲနေပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် “စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဒီည ကျွန်တော့်မှာ Staff အစည်းအဝေးရှိနေလို့ပါ” ဟုပြောခြင်းက ပို၍အဆင်ပြေစေပါလိမ့်မည်။

အရည်အသွေးမီအချိန်အတွက် ကလေးများနှင့် အတူတကွအချိန်ဇယား ရေးဆွဲမည်ဆိုပါက အဓိပ္ပါယ်အပြည့်ဝဆုံးသော ကိစ္စများကိုသာ သင့်နှင့်သင့်ကလေးငယ်တို့ ရွေးချယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိသားစုနှစ်သက်ဆုံးသော လှုပ်ရှားမှုများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဝိုင်းစဉ်းစားပါ။ ထိုနောက် အရေးကြီးဆုံးမှသည် အရေးမကြီးဆုံးသော ကိစ္စများကို အစဉ်လိုက်ဦးစားပေးရေးချပါ။ ဦးစားပေးမှုဖြင့်ဆုံးသောလုပ်ငန်းများအတွက် အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါ။ လွယ်ကူသောလုပ်ငန်းများ၊ အရေးမကြီးသောလုပ်ငန်းများ၊ အချိန်မပေးရသောလုပ်ငန်းများအတွက်သာ အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါက အရေးကြီးဆုံးကိစ္စများကို သင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သားသမီးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်ကိုခွဲဝေထမ်းဆောင်ခြင်း

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို အလေးပေးသောမိဘများသည် ကလေးများပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အဓိကလုပ်ငန်းများကို အခြားသူများအပေါ်တွင် အားထားရပေမည်။ အလုပ်တာဝန်ကို အချိန်ပြည့်ထမ်းဆောင်နေစဉ်တွင် သားသမီးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းတာဝန်အားလုံးကိုလည်း ကျေပွန်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည် ထက်ဝက်မျှသာကျန်ရှိသော မီးခြစ်ဆံမီးဖြင့် ဖယောင်းတိုင်ထွန်းညှိရန် အားထုတ်သလိုဖြစ်ပြီး လက်ကိုသာအပူလောင်တတ်ပေသည်။ ဖယောင်းတိုင်ကို အဆင်ပြေစွာမီးလောင်မှုအခွင့်နည်းပါးသည်။ ဖယောင်းတိုင်သည် မီးစွဲရန်လွယ်ကူလျှင်ဖြစ်စေ ဖယောင်းတိုင်အဟောင်းဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ တစ်ခါတစ်ရံ မီးစွဲလွယ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မီးမစွဲလောင်နိုင်ပါ။ အချို့ဖယောင်းတိုင်များသည် အခြားသော ဖယောင်းတိုင်များထက် မီးစွဲရန်ခက်ခဲသည်။ အချိန်ပို၍ကြာသည်။ ကလေးများသည် ထိုနည်းတူစွာပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲကြပြီး စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများစွာထံမှ အချိန်ပိုမို ရရှိရန်လိုအပ်ကြသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏အရည်အချင်းများ

၁။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် မိဘများအား အထောက်အကူပြုရမည်။ သားငယ်လေးသုံးဦး၏ မိခင်ဖြစ်သူ လက်စ်လီ (Leslie) သည် သူမ၏ဘဝတွင် ခက်ခဲသောကာလကို ရုန်းကန်ဖြတ်ကျော် နေရရှာသည်။ သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်တွင် ပုံမှန်အလုပ်မရှိသည့်ပြင် မိသားစုတာဝန်များကို အလွန်မကျေပွန်သူ ဖြစ်သောကြောင့် သူမအနေဖြင့် အချိန်ပြည့်အလုပ်တစ်ခုကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်နေရသည်။ လက်စ်လီသည် သူမ၏ကလေးများအတွက် သင့်တော်မှန်ကန်သည့် ကလေးထိန်းကို ရှာဖွေခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် သူမကဲ့သို့ပင် ကလေး ဥဦးမိခင်ဖြစ်ပြီး သူမ၏သားကလေးများကို သင့်တင့်သောလုပ်ငန်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေးလိုသော ကလေးမိခင်တစ်ဦးကို တွေ့ရှိ ခဲ့သည်။ သူမ၏ ကလေးများကို ညစာစားချိန်မတိုင်မီ ဝင်ခေါ်မည်ဟု လက်စ်လီက ကတိပေးခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သူမ၏ခင်ပွန်းက သူတို့၏ တစ်စီးတည်းသောကားကို ယူသွားသည့်အခါ အချို့ညနေဘက်များတွင် ကလေးများကိုခေါ်ရမည့် အချိန်အတွက် ပေးထားသော ကတိပျက်ကွက်ခဲ့ရသည်။ သူမအလုပ်ပြန်ချိန် နောက်ကျသောညနေများတွင်လည်း ကတိပျက်ခဲ့ရသည်။ ဤသို့ ပျက်ကွက်ခြင်းက ကလေးထိန်း မိသားစုက သူတို့၏ညစာကို သူတို့ဘာသာ သီးခြားစားလိုသော စည်းကမ်းကိုချိုးဖောက်သလို ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကလေးထိန်းက လက်စ်လီ၏ သားကလေးဥဦးကို အခြားအခန်းတစ်ခုတွင် ထည့်ထားကာ သူမ၏ရင်သွေးများကိုသာ ညစာကျွေးသည်။ ကလေးများက “ထမင်းစာတယ်” ဟုပြော၍ငိုလျှင် ကလေးထိန်းက “စိတ်မကောင်းပါဘူး။ မင်းတို့မေမေက ညစာမစားမီ ဝင်ခေါ်မယ်လို့ ကတိပေးထားတာလေ။ သူသာ မင်းတို့ကိုချစ်လို့ ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအချိန်ဆို ဒီမှာရောက်နေပြီပေါ့” ဟုပြောခဲ့သည်။

အဆိုပါစကားကို အမှတ်မဲ့ပြောပုံရသော်လည်း စင်စစ် ထိုစကားက ကလေး ဥဦးကို ကြိမ်လုံးဖြင့်ရိုက်သည်ထက် ပို၍အဆများစွာနာကြင်ခံစားရပေမည်။ လက်စ်လီက ကလေးများအား အချိန်မီခေါ်ရန် ပျက်ကွက်သည့်အခါတိုင်း ထိုသို့ပြောဖန်များလေ ထိုစကားကိုကြားရဖန်များလေ သူတို့မိခင်က သူတို့အားအမှန်တကယ် ချစ်မြတ်နိုးသည်။ အလေးထားသည်ဟူသော ကလေးများ၏ ယုံကြည်မှုကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျက်စီးနေပေသည်။ သူတို့၏မိခင် သူတို့အား မွေးထုတ်သောမိခင်က သူတို့အား ချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းမရှိဟူ၍ ခံစားလာရသောကြောင့် ကလေးများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးမဲ့သော ကလေးများဖြစ်လာကြပေလိမ့်မည်။

သင့်ကလေးများတွင် ထိုသို့သောအဖြစ်အပျက်မျိုး မကြုံတွေ့ကပါစေနှင့်။ ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ၊ ကလေးထိန်းများနှင့် အလွန်အလွန်သတိထား ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မှသာ သူမကသင့်အား အထောက်အပံ့ပြုနိုင်မည့်ပြင် သင့်ကလေးများနှင့် တစ်နေ့တာ၏ အချိန်အနည်းငယ်မျှ သင်ခွဲခွာနေရသော်လည်း သူတို့အပေါ် သင်မည်မျှချစ်ကြောင်း ကလေးများကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ရေးတွင်လည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၂။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စည်းကမ်းပေါင်းစပ်မှုကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရမည်။ ကလေးထိန်းများသည် ကလေးငယ်များအား မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ ကိုင်တွယ်ခွင့်မပြုပေ။ ပစ္စည်းများကို ကလေးနှင့်ဝေးရာတွင် ထားကြသည်။ ကလေးများနှင့် အဆင်မပြေသည်က များပါသည်။ အဆိုးဆုံးမှာ ကလေးများကို အမိန့်အာဏာဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိပြီး ကလေးများကျိုးနွံလာအောင် အပြစ်ပေးတတ်ကြသည်။

၃။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် ပွင့်လင်းမှုရှိပြီး လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ရှိရမည်။ အားလုံးကို တတ်သိနားလည်ပါသည်ဆိုသော သူတစ်ဦးနှင့် အလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ ကလေးပြုစု စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးသည် အကြံပြုချက်သစ်များကိုပေးရန် ပွင့်လင်းမှုရှိရမည်။ အကြံပြုချက်သစ်များကို သင်ကသဘောမတူသည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း မဖြစ်ရပါ။ သင့်ထံမှ အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်များ တောင်းခံခြင်းမပြုရဘဲ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။ တစ်ဘက်တွင်လည်း သင်၏မိဘဟူ သောတာဝန်ဝတ္တရားကို စွန့်လွှတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ကလေးများပြုစု ပျိုးထောင်ရေးကိုစနင့် ပတ်သက်လာလျှင် သင်ကအမာခံပြု၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ တာဝန်ခံပါ။

၄။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် သင့်ကလေးများအား သင်ကြားပြင်းစေလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည် အတုယူရန်အလွန်ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ကလေးများအား သင်ဖြစ်စေချင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးရှိသူနှင့်အတူရှိနေသည်ကို သင်မြင်ချင်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးများကို ချစ်တတ်သော ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်သော စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွမှုရှိသော အကောင်းမြင်သဘောထားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ရှာဖွေပါ။ ထိုနောက် သပ်ရပ်မှုရှိသော ရိုးသားသော စည်းလုံးမှုရှိသော စည်းကမ်းကို လိုက်နာတတ်သော စိတ်ရှည်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလည်း ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။

၅။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် သင့်ကလေးငယ်အား သင်ကြားပေးလိုသူဖြစ်ရမည်။ ပြုစု စောင့်ရှောက် သူ သည် သင်ကြားနိုင်သည့် အခါအခွင့်ရတိုင်း သင်ကြားပေးလိုစိတ်ရှိသူ ဖြစ်ရပါမည်။ လူတိုင်းက နေပူဆာလှုံ့နေပြီး သင်၏ကလေးငယ်က ပုရွတ်ဆိတ်တန်းကို စောင့်ကြည့်နေပြီး ကလေးက “ပုရွက်ဆိတ်တွဲ ဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ” မေးလျှင် ကလေးထိန်းက “ငါစာဖတ် နေတယ်။ မဆူနဲ့နော်” ဟူသော စကားမျိုးပြောသည်ကို သင်ကြားချင်မည်မဟုတ်ပါ။ သူမကဖတ်လက်စ စာအုပ်ကိုချပြီး “ကောင်းလိုက် တဲ့မေးခွန်း။ ကဲ သူတို့ဘယ်သွားလဲဆိုတာ သိရအောင် တို့တွေရောက်နိုင်သလောက် လိုက်ကြည့်ရအောင်” ဟူ၍ပြောသည်ကိုသာ မြင်ချင်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ကလေးများနှင့် အိမ်တွင်အချိန်ပြည့်ရှိနေမည်ဆိုပါက သူတို့ရရှိနိုင်မည့် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းမျိုးကို သူတို့ရရှိသင့်ပါသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

အချို့ကလေးများသည် အခြေအနေသစ်များနှင့် ကိုက်ညီစွာနေထိုင်တတ်ရန် ခဲယဉ်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုအခြေအနေသည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်နေပုံရသော်လည်း သင်စိစဉ်ထားသော အခြေအနေတွင် သင်၏ကလေးငယ် ပျော်ရွှင်မှုမရှိနိုင်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်၏ ကိုက်ညီစွာပြုမူတတ်မှု အဆင်ပြေစေရန် ကလေးထိန်းကို သင်၏မျက်မှောက်တွက်ပင် ကလေးငယ်အား သိရှိခွင့်ပေး ပါ။ ယုံကြည်စွာပြုမူပါ။ သင်က အကျိုးရှိမည်ဟု ယူဆ၍ပြုလုပ်ထားသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်၏ ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့် ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို သံသယရှိနေလျှင် ကလေးငယ်အား ခွဲခွာထားခဲ့ရမည့်အတွက် အပြစ်မကင်းသလိုခံစားရလျှင် ကလေးငယ်ကသင့် အားပို၍ငိုပြပြီး သင်ထွက်မသွားရန် အတူနေရန်အကြောင်းများစွာ ပြပါလိမ့်မည်။ သင်က ယုံကြည်မှုရှိလျှင် ထိုသဘောထားက သင့်က လေးငယ်အနေဖြင့် အတွေ့အကြုံသစ်မကို ကိုက်ညီအောင်ပြုမူရေးတွင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။

သင်မရှိစဉ်တွင် ကလေးငယ်သည် ပျော်ရွှင်စွာနေပြီး ကစားနေပါလျက် သင်ပြန်လာသောအခါ အားရပါးရ ငိုသည်ဆိုပါက မအံ့သြပါနှင့်။ ထိုကိစ္စကား သဘာဝပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင်မရှိစဉ်တွင် စိတ်ခံစားမှုများစွာကို သူတွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်ပြီး သူနှင့်ရင်းနှီးသော ပုဂ္ဂိုလ်က ထိုခံစားမှုများကို လျော့ပါးအောင်ချော့မော့ ဖြေသိမ့်ပါလိမ့်မည်။

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာမေးခွန်းများ

၁။ သင့်ကလေးငယ်က ကလေးထိန်းအား သင့်ထက်ပို၍ ခင်တွယ်နေပုံရလျှင် သင်၏မနာလိုစိတ်ကို မည်သို့ဖြေသိမ့်မည် နည်း။

အဖြေ။ သင်၏ ကလေးငယ်နှင့်အတူ ပို၍အတူနေပေးပါ။ ယင်းသည် သင်ဟာသင့်ကလေးငယ်အား အရည်အသွေးမီ အချိန် လုံလောက်စွာ မပေးသဖြင့် သင်နှင့်သင့်ကလေးငယ်တို့ ဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ခြင်းမရှိသည့် လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေး ငယ်အလွန်ခင်တွယ်သော ကလေးထိန်းမျိုးကို ရရှိသဖြင့် သူ့ကိုပင်ကျေးဇူးတင်ရပါမည်။ ကလေးထိန်းက သင့်အားကူဖော်လောင်ဖက်ရ သည်ဆိုလျှင် ထိုကိစ္စကိုစိုးရိမ်လွန် မလိုပါ။

၂။ ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းတက်သောအရွယ် သားသမီးများကို ထားခဲ့ရမည်ဆိုပါက သူတို့အား ကျွန်ုပ်မည်သို့သော လမ်းညွှန်ချက် များပေးထားသင့်သနည်း။

အဖြေ။ အောက်ပါအများနားလည်လွယ်သော ညွှန်ကြားချက်များကို ပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။
(က) သင်သည် အိမ်မှနာရီအနည်းငယ်မျှပင် ထွက်ခွာသွားမည်ဆိုစဉ် တံခါးများသေ့ခတ်ထားခိုင်းပါ။ သင်၏သေ့

ပျောက်သွားပါက အခက်အခဲမဖြစ်စေရန် အိမ်ပြင်ပတွင် သေ့အပိုတစ်စုံထားပါ။

(ခ) တစ်စုံတစ်ယောက် တံခါးဆီသို့လာနေပါက ထိုသူ၏ အမည်နှင့်အသံကို မမှတ်မိမသိရှိဘဲ တံခါးဖွင့်မပေးပါနှင့်။ သင် တစ်ဦးတည်းသာရှိနေကြောင်း မည်သူ့ကိုမျှ အသိမပေးပါနှင့်။ ထိုသူတို့အား နောက်မှပြန်လာရန် ပြောပြစွာပြောပါ။ သို့မဟုတ် သူတို့ အနေဖြင့် အကူအညီလိုပါက နောက်တစ်အိမ်သို့သွားရန် တောင်းခိုင်းပါ။

(ဂ) တယ်လီဖုန်းဖြေလျှင် သင့်အမည်ကို မပြောပါနှင့်။ အိမ်တွင် သင်တစ်ဦးတည်းရှိနေကြောင်း ဖုန်းဆက်သူကို မပြောပါနှင့်။ ပြောသည်ကိုမှတ်ထားပြီး သင်၏မိဘများ ဖုန်းပြန်ဆက်မည့်အကြောင်း ပြောပါ။

(ဃ) အဓိပ္ပာယ်မရှိသည့် ဖုန်းဆက်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါက ဖုန်းကိုချက်ချင်းပြန်ချလိုက်ပါ။

(င) မိဘများ၏ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဖုန်းမပြောပါနှင့်။

(စ) ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် သတိပြုရမည့်လှုပ်ရှားမှုမျိုး အဖြစ်သံသယရှိပါက မိဘများ၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ဦးစွာရယူပါ။

(ဆ) ကြိုတင်တွေးခေါ်စဉ်းစားပါ။ သူတို့မျှော်လင့်သည့်အချိန်တွင် မျှော်လင့်ထားသည့်နေရာ၌ သင်ရှိနေပါစေ။

(ဇ) အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များကို အလွယ်တကူထားပါ။

(ဈ) မီးလောင်မှု၊ မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှုတို့ကဲ့သို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်လာလျှင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရေးချထားပါ။

(ည) အိမ်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။ မိဘများခိုင်းထားသည့်ကိစ္စများကို မိဘများရောက်ရှိလာပါက အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ သင်၏အိမ်မှုကိစ္စများ၊ အိမ်လှေ့ကျင့်ခန်းများ ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မိဘများခွင့်ပြုပါက ညစာစားဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ မိဘများ အံ့ဩဝမ်းမြောက်သွားစေမည့် ကိစ္စကိုစဉ်းစားပါ။

မိဘများနှင့်၎င်းတို့၏ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

အချိန်မလုံလောက်မှုအခက်အခဲ

မိဘတစ်ဦးက ထိုပြဿနာကို “အိမ်အလုပ်တွေ ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ အချိန်မလောက်နိုင်ဘူး။ ပိတ်ရက်တွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ အိမ်အလုပ်တွေလည်းပြီးတယ်။ ကလေးတွေကိစ္စရော ကိုယ့်ကိစ္စပါပြီးတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကတော့ တနင်္လာနေ့မနက်ပါပဲ” ဟူသောစကား မျိုးဖြင့်ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။

သင်သည် အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ရသော မိဘဖြစ်စေ၊ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ရသော မိဘဖြစ်စေ၊ အလုပ်မလုပ်ရသော မိဘပင် ဖြစ်ပါစေ၊ လုပ်စရာအလုပ်ကတော့ အမြဲတန်းရှိနေပါသည်။ သင်၏ ကလေးများသည် ပထမဦးစားပေးဖြစ်ခြင်းကို သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့အတွက် ကျန်သောအချိန်များကိုလည်း စီစဉ်ထားရပါမည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါက သူမ အလုပ်မရှိခင်ကကဲ့သို့ အရာတိုင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ သင်သည် ရွေးချယ်မှုများနှင့် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ကျန်ကိစ္စများကို ဖယ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် တခြားနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်စီစဉ်ပါ။

အောက်ပါတို့သည် သင်၏ကလေးများနှင့် အချိန်ပို၍ နေနိုင်စေသော ဖြေရှင်းနည်းအချို့ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အလှည့်ကျပြုလုပ်ပါ။ သင်၏တာဝန်ပူမှုများ ဆောင်ရွက်ရန်အချိန်ကို ဆန့်ထုတ်နိုင်ရေးအတွက် တာဝန်များကို ခွဲဝေရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုသို့တာဝန်ခွဲဝေမှုသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေများပေါ် မူတည်၍ လျှော့လွယ်တင်းလွယ် ဖြစ်ရပါမည်။ မိဘတစ်ဦးတည်းက သီးခြားကဏ္ဍတစ်ခု၏ တာဝန်အားလုံးကိုသာ သိမ်းကြီး၍အမြဲတန်းဆောင်ရွက်နေပါက ထိုမိဘသည် တာဝန်ပိုပြီး မကျေမနပ်၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ကာ အားအင်ကုန်ခန်း မောပန်းလာနိုင်ပေသည်။

အချို့မိသားစုများက မိဘတစ်ဦးစီကို တစ်ညနေခင်းစီ အနားပေးကာ အလှည့်ကျတာဝန်ခွဲဝေ ဆောင်ရွက်မှုကို စီစဉ်တတ်ကြသည်။ မိဘတစ်ဦးစီနှင့် အချိန်ပြည့်နေခြင်းက မိဘနှစ်ဦးစလုံးနှင့် ထက်ဝက်စီနေခြင်းထက်ပို၍ကောင်းသည်။ တနင်္လာနှင့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ညနေခင်းများသည် ဈေးဝယ်ရန်၊ စာရေးရန်၊ သူငယ်ချင်းများထံ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုပြုလုပ်ရမည့် မေမေ၏ အချိန်များဖြစ်သည်။ အလားတူ အင်္ဂါနေ့နှင့် ကြာသာပတေးနေ့ ညနေခင်းသည် ဖေဖေ၏အားလပ်ချိန်မှန်းကို ဖေဖေသိသည်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စကို တစ်နာရီခန့်မျှ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်ဘဝအတွက် စာချုပ်သစ်တစ်ရပ်ချုပ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးများကိုအင်သစ်အားသစ်ဖြင့် စိတ်ထက်သန်စွာပြုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

၂။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကိုစီစဉ်ပါ။ လူတိုင်းသည် နောက်ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စတစ်ခုကို သိနေပြီး သူ/သူမ၏ တာဝန်ဝတ္တရားကို သိနေလျှင် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်ကိုခြေတာနိုင်ပေသည်။ ကလေးများက မျှော်လင့်ထားသည်ကိုသိနေပြီး ပို၍အကူအညီရလျှင် အချိန်ကိုခြေတာနိုင်ပါသည်။

ကလေးများ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို သေချာစွာပြီးစီးစေသည့် ဇွဲရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။ မိခင်တစ်ဦးက အချိန်မမှန်ဘဲ ပုံမှန်အချိန်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အလုပ်လုပ်နေရလျှင် ထိုကလေးငယ်တွင် အခက်အခဲများရှိကြောင်း

ကိုလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကလေးငယ်ကို မူကြို/နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းသို့ အချိန်မှန်ရောက်အောင် မပို့နိုင်ပါ။ ကလေးငယ်သည် ပုံပြင်ပြောနေစဉ် ပုံပြင်၏အလယ်လောက်တွင် ရောက်လာတတ်သည်။ အနုပညာချိန်တွင် ရောက်လာတတ်သည်။ သို့မဟုတ် တစ်ရေး တမောအိပ်ချိန် တစ်ဝက်တစ်ပျက်လောက်တွင်မှ ရောက်လာသည်လည်းရှိသည်။ အဆိုပါကလေးများသည် အခြေအနေအချိန်အခါ အလိုက်၊ အလိုက်သင့်နေတတ်မှု မရှိလျှင် လွန်မင်းစွာညှိနှိုင်းရန် ခက်ခဲသောပြဿနာများ ရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့၏ မိခင်သည်မည် သည့်အချိန်တွင် ပြန်ရောက်လာမည်ကို မသိသောအခါမျိုးတွင် ကျောင်းဆင်းချိန်များ၌ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲလေ့ရှိပါသည်။ မိခင်တစ်ဦး က ကလေးငယ်ကို နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းအား ပုံမှန်ပို့လျှင် မိဘနှင့်ခွဲခွာခြင်းကို ကလေးငယ်က ကောင်းစွာအဆင်ပြေအောင်နေတတ် ပေသည်။

ကလေးအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့်နေအိမ်တွင် ပုံမှန်အတူနေချိန်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးများရော မိဘများပါ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြီးပြင်းလာကြသည်။ ပြောင်းလဲလာကြရသည်။ အကယ်၍ သင်ကနေ့စဉ်အတူနေချိန်ကို လွဲချော်သည့် အလေ့အထရှိ လျှင်ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို သင်ကောင်းစွာမသိရှိကြောင်း၊ နားမလည်တော့ကြောင်း၊ သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ကလေး များလိုအပ်သည့်အခါတိုင်း မိဘများက သူတို့နှင့်အစဉ်အမြဲရှိနေသည်ကိုသိလျှင် ကလေးများတွင် နွေးထွေးသောလုံခြုံမှု အသိစိတ်ပျံ့နှံ့ ဝင်ရောက်လေ့ရှိပါသည်။

၃။ **ပထမတီရွက်ပုံပထမဆောင်ရွက်ပါ။** သင်သည်အခြားလုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ပါနေပါက သတင်းစာဖတ် ချိန်ကိုကန့်သတ်ပါ။ တီဗွီသတင်းကြည့်ချိန် သို့မဟုတ် ရေဒီယိုနားထောင်ချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။ တီဗွီကြည့်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ မလို အပ်သော စောင့်ဆိုင်းအချိန်ဆွဲမှုကို ရှောင်ပါ။ သင်၏တစ်နေ့တာ သို့မဟုတ် တစ်ညနေစာ အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စ အားလုံးကိုစာရင်း ပြုစုပါ။ အရေးကြီးမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အစီအစဉ်အတိုင်းစီစဉ်ပါ။ ထိုနေ့ သို့မဟုတ် ထိုညနေကို အလိုအပ်ဆုံး၊ စိတ်ဝင် စားမှုအရှိဆုံးလုပ်ငန်းဖြင့် စတင်ပါ။ ထိုမှစ၍ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ **သက်တောင့်သက်သာရှိမှုကို စဉ်းစားပါ။** သင်၏အိမ်ကို တန်ဆာဆင်လျှင် သင်တောင့်သက်သာရှိမူ။ အဆင် ပြေမှုကိုစဉ်းစားပါ။ ရေဆေးသည် ဆီဆေးထက်ပို၍ ဆေးကြောရလွယ်ကူသည်။ ဖယောင်းတိုင်ထားသော ကြမ်းပြင်သည်အန္တရာယ်ရှိ မည်။ ဖယောင်းမပါသော ကြမ်းတို့၏ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။ ကောဇောခင်းထားသော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဖိတ်စင်သည်ကို ဆေးကြောရ ခြင်းထက် ကြမ်းတိုက်ဆေးသုတ်ထားသော ကြမ်းပြင်ကိုဆေးကြော သန့်ရှင်းခြင်းက ပို၍လွယ်ကူသည်။

လန်းဆန်းလှပသော ပန်းပွင့်များက သင်၏စိတ်ကို ကြည်လင်အားတက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏အိမ်ကို နွမ်းခြောက် သောပန်းများဖြင့် အလှမဆင်ပါနှင့်။ လန်းဆန်းသောသော ပန်းပွင့်များဖြင့် အလှဆင်ပါ။

မီးဖိုချောင်ကို စီစဉ်ရာတွင် စားပွဲပေါ်တွင်ထားရမည့်ပစ္စည်းများကို ထမင်းစားပွဲပြင်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများကို ကလေး များအလွယ်တကူရနိုင်ယူနိုင်သည့်အဆင့်တွင် ထားပါ။ သို့ဖြင့်ကလေးများ ထမင်းစားပွဲကို အလွယ်တကူပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

၅။ **ပြင်ပလူမှုရေးလုပ်ငန်းများကိုကန့်သတ်ခြင်း။** ပြင်ပလူမှုရေးလုပ်ငန်းများအစား မိသားစုပါဝင်သော လူမှုရေးလုပ်ငန်း များကိုစီစဉ်ပါ။ “ကလေးတွေကိုပါ ခေါ်လာလို့ရမလား” ဟူသောမေးခွန်းကိုမေးရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ အဆိုပါ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ဖျော်ဖြေမှုပါရှိပါက ယင်းလုပ်ငန်းကို စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုတွင် ကျင်းပမည့်အစား သင့်အိမ်တွင် လက်ခံကာကျင်းပခြင်း ပြုသင့်ပါ သည်။ အဆိုပါ အခန်းအနားကို သူတို့မည်သည့်အခါမျှ မေ့နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

၆။ **ကလေးငယ်များအိပ်ရာဝင်သည်အထိစောင့်ပါ။** သင်အလုပ်မှပြန်လာပြီး အိမ်တံခါးကို ဖြတ်လျှောက် သည့်အချိန်မှ ကလေးများအိပ်ရာဝင်သည့်အချိန်ထိ ညနေခင်းကာလသည် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အများစုအဖို့ ထိုအချိန်သည် သူတို့တစ်နေ့တာ၏ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ သတိထား၍ အသုံးမပြုပါက ကလေး များအိပ်မှ အချိန်ဇယားရေးဆွဲနိုင်သည့် အခြားသောလုပ်ငန်းများက ထိုအချိန်ကို ဝါးမြို့သွားပေလိမ့်မည်။

၇။ **စုစည်းခြင်း။** အလုပ်စွမ်းရည်သည် ဖရိုဖရဲကမောက်ကမများကြားတွင် လျော့ပါးပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိသည်။ ပျောက်ဆုံးသောပစ္စည်းကို ရှာဖွေခြင်းသည်ပင် တန်ဖိုးရှိသောအချိန်ကို ဖြုန်းတီးရာရောက်သည်။ ထိုရောက်သော စုစည်းမှုသည် အချိန် ယူရသည်။ သို့သော် အခြေအနေ ကမောက်ကမဖြစ်အောင်စောင့်ပြီးမှ ပစ္စည်းများကို စုစည်းခြင်းထက် ပစ္စည်းများကို အစဉ်မပြတ် ကိုင် တွယ်အသုံးရာတွင် အချိန်ကုန်သက်သာသည်။

ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ အခန်းကိုသပ်ရပ်စွာ ထားတတ်ရန်အားပေးလျှင် အိမ်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စသည် အလွန်လွယ်ကူပါ သည်။ သို့ရာတွင် အဝတ်အစားများ၊ စာအုပ်များနှင့် ကစားစရာများကို ကြမ်းပေါ်တွင်ဖြန့်ကျဲထားလျှင် ထိုမြင်ကွင်းကြောင့် ကလေး များရော၊ မိဘများပါ စိတ်ပျက်ကြရပါသည်။ ရှုတ်ပွနေသော ပစ္စည်းများကို ဤသို့ထားသင်ပါသလား။

၈။ **တစ်ဦးတည်းမဆောင်ရွက်ပါနှင့်။** အောင်မြင်ဆုံးသော အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးမီ အချိန်ကိုတန်ဖိုးထားသော မိဘများသည် အိမ်မှုကိစ္စများအားလုံး၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် အိမ်ခြံဝင်းသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို တစ်ဦးတည်း မဆောင်ရွက်ကြပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးထောက်ပံ့မှုပင် ဖြစ်ပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ကူညီထောက်ပံ့မှု လိုအပ်ပါသည်။

၉။ **အတူတကွအချိန်ဖြုန်းရန် သီးခြား/အထူးနည်းလမ်းများစီစဉ်ပါ။** မိသားစုတိုင်းတွင် အတူတကွအချိန်ဖြုန်း ရန်ကိုယ်ပိုင် နည်းလမ်းကိုရှာဖွေလေ့ ရှိကြပါသည်။ သင့်မိသားစု နှစ်သက်သောအုပ်စုလုပ်ငန်းများကို စဉ်းစားပါ။ ထိုလုပ်ငန်းများတွင် မိသားစုဝင်များ ပိုမိုပါဝင်လာစေရန် သီးခြားနည်းလမ်းများကို စီစဉ်ပါ။

၁၀။ မိခင်ခရီးထွက်နေသကဲ့သို့ဟန်အောင်ခြင်း။ အရည်အသွေးမီအချိန်ကို အသုံးချသော မိဘများသည် တစ်ခါတစ်ရံ အထူးအစီအစဉ်တစ်ခုဖြင့် အချိန်ဖြုန်းရန် စီစဉ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်များသည် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းထားသောအခါ မိဘများ၏ အလေးထားမှုကို အချိန်တိုကလေးများဖြင့် ရယူနိုင်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစု၌ “မေမေခရီးထွက်နေသည်” ဟူသောကစားနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ထိုကစားနည်းတွင် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ သာမန် အိမ်မှုကိစ္စများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် စီစဉ်တတ်မှုများကို ကျွန်ုပ်ပင်အုံ့ထဲမပါသည်။ ထိုသို့ပါဝင်ခွင့်ရသဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂုဏ်ယူကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။

အပြစ်မကင်းဟုခံစားရသောပြဿနာ

အပြစ်မကင်းဟု ခံစားရခြင်းသည် အလုပ်လုပ်သော မိဘများ၏ အခြားပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသို့အပြစ်မကင်းဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက် ခံစားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာပါက မည်သို့ဖြစ်တတ်ပါသနည်း။ နမူနာတစ်ခုစဉ်းစားကြည့်ကြစို့။ သင့်အနေဖြင့် တစ်ပတ် လုံးပင်ပန်းစွာ ရုန်းကန်နေရသည်။ သင့်အလုပ်ရှင်က အချိန်ပိုလုပ်ရန် တောင်းဆိုသဖြင့် ကလေးများ အိပ်ရာဝင်သည့်တိုင်အောင် သင့် အိမ်သို့ ပြန်မရောက်နိုင်ခဲ့ပါ။ သင့်ကလေးများကို အချိန်ပို၍မပေးနိုင်။ သူတို့နှင့် အတူမနေနိုင်ခြင်းအတွက် သင့်အတွက်အပြစ်မကင်း ဟုခံစားနေရသည်။ တနင်္လာနေ့တွင်မူ သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ဓါတ်ကျနေကြောင်း စတင်သတိထားမိလာခဲ့သည်။ သင်အိပ်ရာမှ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ထလာရသည်။ ကလေးများသည် ကျောင်းသို့သွားကြပြီ။ သင်လည်း အလုပ်ခွင်သို့ စိတ်မကျေမချမ်းစွာဖြင့် ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ တောင်းဆိုမှုများလွန်းသော သင့်အလုပ်ရှင်နှင့်တွေ့ဆုံရသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်က အပြစ်မကင်းသလို ခံစားနေရသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်း နေသည်။ မကျေနပ်မှုတွေများနေသည်။ အရာရာကို စုစည်းထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့။ သင်၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်သည်လည်း ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ ညနေ ၅နာရီထိုးသည့်တိုင် သင့်စားပွဲပေါ်တွင် အလုပ်တွေက တစ်ပုံကြီးရှိနေသေးသည်။ သင်၏ အလုပ်ဝန်ပိုမှု ကိုလည်း အပြစ်မကင်းဟု ခံစားလာရပြန်သည်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် အိမ်သို့ပြန်လာခဲ့သည်။ အလိုက်မသိစွာ တဟီးဟီးတဟားဟား ရယ်မော ကစားနေကြသော သားသမီးများကို အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းမိသည်။ သူတို့က ချက်ချင်းတိတ်ဆိတ်သွားကြပြီ။ လက်ကလေးများ ကိုပိုက်ကာ သင့်အနားတွင်ဝိုင်းအုံ့ပြီး “သားတို့တောင်းပန်ပါတယ်မေမေ” ဟုပြောကြသည်။ “မေမေတစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်” ဟုပြောကာ သူတို့ကိုနှင်ထုတ်လိုက်သည်။ ထိုအခါ တစ်အိမ်လုံးတိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားသည်။ ကလေးများကို အော်ဟစ်နှင်ထုတ် လိုက်မိခြင်းတွင် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားလာရပြန်သည်။ ဤသို့ အပြစ်မကင်းဟု ခံစားရသည်။ သံသရာမှ ထွက်မြောက် ရာနည်းလမ်းရှိပါသေးသလော။

ထိုမြင်ကွင်းကိုပင် တစ်ဖန်ပြောင်းလဲပြီး စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။ တနင်္လာနေ့ နံနက်ခင်းတွင် သင်အိပ်ရာမှ နိုးလာသောအခါ အဆိုပါ စိတ်ဓါတ်ကျမှုနှင့် အပြစ်မကင်းမှုတို့ကို ခံစားနေရသည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေအဖြေများကို သင်စဉ်းစားပြီးသောအခါ သင့်ကိုယ်သင် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အချိန်ပိုအလုပ်မဆင်းတော့ပါ။ အချိန်ပိုဆင်းသဖြင့် သင့်မိသားစုကို ကြီးမားနက်ရှိုင်းစွာ ထိခိုက်စေသည်။ ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်နှင့် စိတ်ပေါ့ပါးသွားသည်။ သို့သော် အချိန်ပိုမဆင်းနိုင်ကြောင်း အလုပ်ရှင်ကို ပြောပြရန်အတွက် ဝန်လေးနေဆဲ ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးများကို နမ်းရှုတ်နှုတ်ဆက်ကာ “မေမေသွားမယ်နော်။ ညနေ ၅နာရီမှာတွေ့ကြမယ်” ဟုပြောခဲ့သည်။ အလုပ်သို့ ရောက်သောအခါ အလုပ်ရှင်နှင့် ချက်ချင်းပင်တွေ့လိုက်ပြီး “ဒီတစ်ပတ်လုံး ကျွန်မကလေးတွေနဲ့ အတူနေမပေးနိုင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မကင်းဘူး၊ တာဝန်မကင်းဘူးလို့ ယူဆမိတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မအချိန်ပို အလုပ်မဆင်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အလုပ်တွေကို နေ့လည် ထမင်းစားချိန်မှာ လုပ်ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းဆင်းချိန်မှာတော့ ကလေးတွေနဲ့ တွေ့ဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်မနောက်ကျရင် သူတို့စိတ်ဆင်း ရဲကြလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပြောရတာ စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဒီလိုဆုံးဖြတ်ရတာကို ဆရာနားလည်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်” ဟုပြောပြလိုက်သည်။

ထိုမြင်ကွင်းနှစ်ရပ်၏ ခြားနားချက်ကားအဘယ်နည်း။ ပထမမြင်ကွင်း၌ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်မကင်းဟူ၍ ခံစားနေရသော် လည်း၊ ထိုခံစားချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်ဘာမှ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မရှိသဖြင့် ခံစားချက်ပို၍ ပြင်းထန်လာခဲ့သည်။ ဒုတိယမြောက် ကွင်းတွင်မူ ထိုခံစားချက်ကို သင်သတိပြုမိလာခဲ့ပြီ။ ခံစားချက်ပပျောက်ရန် တုန့်ပြန်ခဲ့သဖြင့် ထိုခံစားချက်ပြေပျောက်သော အကျိုးကျေး ဇူးဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

အလုပ်လုပ်နေကြရသော မိဘများသည် (သူတို့အလုပ်လုပ်နေရခြင်းကြောင့်) သူတို့ကလေးများ၏ ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲ များအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်လေ့ရှိကြသည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများ၏ လက်ညှိုး ငေါက်ငေါက်ထိုး၍ အမနာပပြောဆိုမှုများကလည်း ထိုခံစားချက်ကို ပိုမိုဆိုးရွားလာစေသည်။ သူ့သာအိမ်မှာနေပြီး မိခင်တစ်ယောက်လို စောင့်ရှောက်နေရင် ကလေးတွေ ဒီလိုပြဿနာမျိုးဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး” စသည့်စကားမျိုးများကြောင့် ပို၍ဆိုးရွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်မလုပ်သော မိခင်များသည်လည်း အလုပ်လုပ်သော မိခင်များကဲ့သို့ပင် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့် အလားတူပြဿနာများ ကြုံ တွေ့ကရကြောင်း၊ သုတေသနများက ဖော်ပြပါသည်။ မိခင်တစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ချမ်း သာပျော်ရွှင်နေလျှင် ၎င်း၏ သားသမီးများကလည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ အဆင်ပြေနေတတ်ကြပါသည်။

အပြစ်မကင်းဟု ခံစားရခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားမည်ဆိုပါက အဆိုပါခံစားမှုကြောင့် သင့်ကလေးများကို ထိခိုက်မှုမရှိပါစေနှင့်။ သင့်၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှု တာဝန်ကိုလည်း မထိခိုက်ပါစေနှင့်။ အောက်ပါတို့သည် သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများပြုလုပ်တတ်လေ့ရှိသော အမှားများဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုလွန်ကဲခြင်း။ “ကျွန်မက အိမ်မှာသိပ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အိမ်မှာနေရတဲ့အခိုက်မှာ သူတို့ကိုပိုပြီး အလေးထားရမယ်။ ကျွန်မ အိမ်မှာမရှိခင် သမီးရဲ့အသွားအလာကို သတိထားကြည့်ရမယ်” ကလေးများသည် အသက်အရွယ်နှင့်လျော်ညီသော လွတ်လပ်ခွင့်ကို ရရှိအောင် ကြိုးစားလေ့ရှိပါသည်။ လွတ်လပ်ခွင့်ကျဉ်းမြောင်းအောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၂။ မလိုအပ်သော လက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေးခြင်း။ အချို့မိဘများက သူတို့၏ပျက်ကွက်မှုကို လက်ဆောင်ပစ္စည်းပေးခြင်းဖြင့် ဖြေဖျောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆကြသည်။ လက်ဆောင်ပစ္စည်းသည် ပြုစုပျိုးထောင်မှု ပျက်ကွက်ခြင်းအတွက် အစားမထိုးနိုင်ပါ။

၃။ လိုလားချက်၊ တောင်းဆိုချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေး။ မိဘများက အပြစ်မကင်းဟူသော ယူဆချက်ကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ ကလေးများက သူတို့လိုချင်သည်ကို ရအောင်ယူတတ်ကြပါသည်။ မိဘများကလည်း သားသမီးများ၏ထောင်ချောက်ထဲသို့အကျခံကာ သားသမီးများ၏ အလိုဆန္ဒများ၊ ငြီးငြူမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေအနေမျိုးများတွင် ကလေးငယ်ကသာ အိမ်ကိုဦးစီးဦးဆောင်ပြုနေပြီး နေအိမ်သည် မိဘအတွက်ရော သားသမီးအတွက်ပါ စိတ်ချမ်းသာဖွယ်ကောင်းသော နေရာမဖြစ်နိုင်ပါ။

၄။ ကလေးငယ်အတွက်စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း။ “ငါ့သားလေးကို သနားပါတယ်။ မေမေအလုပ်သွားရတာ သားအတွက်စိတ်မကောင်းဘူး။ သားလေးကျောင်းကပြန်လာရင် အိမ်မှာမေမေ့ကို မတွေ့ရဘူးမို့လား” ထိုသဘောထားက ကလေးငယ်သူ့ကိုယ်သူသနားစိတ်ဝင်လာစေရန် အားပေးသလိုဖြစ်နေပါသည်။ သင်၏အလုပ်မှ ရရှိလာနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ကလေးငယ်သိမြင်သဘောပေါက်လာစေရန် ကူညီပါ။

၅။ ကလေးငယ်အား အိမ်မှုတာဝန်များမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုခြင်း။ “အော် သနားစရာလေးမှာ ငါလိုအလုပ်လုပ်တဲ့ အမေမျိုးရှိနေတာကိုး။ ဒီတော့ သူ့အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ငါလုပ်ပေးမှပဲ။ သူ့သက်သာတော့မှာပေါ့” အဓိပ္ပာယ်မရှိသော အတွေးမျိုးဖြစ်ပါသည်။

၆။ မလျော်ကန်သောအပြုအမူကို လစ်လျူရှုခြင်း။ “ငါက အိမ်မှာအနေနည်းတော့ ဒီပြဿနာကို မရှင်းချင်ဘူး။ ကလေးထိန်းကိုပဲ ရှင်းခိုင်းတော့မယ်။ ငါ့သားလေးက ငါ့ကိုပိုပြီး သံယောဇဉ်ရှိလာအောင် ဒီကိစ္စကို မသိသလိုနေလိုက်တော့မယ်” အဆိုပါသဘောထားက ပို၍အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အကြောင်းမူ မလျော်ကန်သော အပြုအမူကို ပိုမိုပြုလုပ်ရန် သင့်ကလေးအား သင်ကအားပေးသလိုဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။

ပြုစုပျိုးထောင်လိုစိတ်ရှိသော မိဘများကို သားသမီးများလိုအပ်ပါသည်။ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွင် ပြည့်ဝသောချစ်ခြင်းမေတ္တာတိကျသော စည်းကမ်းနှစ်မျိုးစလုံးပါဝင်ပါသည်။ သင်က အလုပ်လုပ်နေရသောကြောင့် သင့်ကလေးငယ်အား တန်ဖိုးရှိအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းကို လစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်မည့်အစား သင့်ဘက်ကအတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပါ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်ပျက်ကွက်သည့်အခါ တောင်းပန်စကားဆိုပါ။ အဆိုပါ အမှားမျိုးထပ်မံဖြစ်ပွားခြင်း မရှိစေရန် စီစဉ်ပါ။

ဖျားနာခြင်းနှင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

မိဘအများစုသည် ၎င်းတို့၏ဘဝများကို ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့် စီမံဆောင်ရွက်ကြသောအခါ ၎င်းတို့သားသမီးများ၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ဖျားနာမှုအလားအလာတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလေ့မရှိကြပါ။ အလုပ်လုပ်သော မိခင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဂျေးမီကာလေး (Jayme Curley) က “ကျွန်မနာလှန်ထပြီးချိန်မှာပဲ ရှာနာ (Shana) အအေးမိတော့တာပါပဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့ညကဆိုရင် ဒေးဗစ်နဲ့ကျွန်မ ဖြေကြိမ်ထပြီး ကြည့်ရတယ်။ ရှာနာက ချောင်းလဲဆိုးတယ်။ သူမဟာ ၂၀၃ရက် သမီးပဲရှိသေးတယ်။ အကြိမ် ၅၀လောက် အအေးမိပြီးဖျားတယ်။ ၂၅၀လောက် ဗိုက်နာတယ်။ ကျွန်မကလည်း အအေးမိတာရယ် နို့ကြောင်းပိတ်တာရယ်ကြောင့် ၇၄ရက်လောက် ဖျားတယ်။ ဒေးဗစ်ခမျာလည်း ၁၅ရက်လောက် ဖျားလိုက်သေးတယ်။ ကျွန်မတို့မိသားစု ဘာတွေဖြစ်တာလဲမသိတော့ဘူး” ဟု သူမ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသားထားသည်။

သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများသည် ဖျားနာခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို မည်သို့ဆောင်ရွက်ကြမည်နည်း။ အကောင်းဆုံးအဖြေမှာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ “ကျွန်မမှာ ဖျားဖို့နာဖို့အချိန်မရှိဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မကအမြဲတန်း ကြိုတင်ကာကွယ်နေရတယ်” ဟု မိခင်တစ်ဦးပြောသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ဖျားနာခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ယေဘုယျစည်းမျဉ်း ၃ခုရှိပါသည်။

၁။ သင့်မိသားစု၏ ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ ကျန်းမာရေးပြဿနာ အသေးအဖွဲ့ရှိပါက ချက်ချင်းဂရုစိုက် ဖြေရှင်းပါ။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသုံးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း စသည့်အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့အကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂရုစိုက်၍အသုံးပြုပါ။ ပြည့်ဝစွာအနားယူပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင့် ထိုင်းမှိုင်းအောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပင်ပန်းကြီးစွာ မဆောင်ရွက်ပါနှင့်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တတ်လျှင် အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ နေ့လည်နေ့ခင်း တစ်ရေးအိပ်ပါ။ အားလပ်ချိန်တွင် တစ်ရေးအိပ်စက်နိုင် သောနေရာကို ရှာပါ။ အလုပ်မှအိမ်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ ညနေခင်းတာဝန်များ မဆောင်ရွက်မီ ၁၅မိနစ်ခန့်တစ်ရေးအိပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို သက်သာစေသော နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်နာရီကြာတိုင်း မတ်တပ်ရပ်၍ ၅မိနစ်ခန့်ရွှေ့လျား၊ လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးလည်ပတ်မှု မြန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ဆန့်ထုတ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ ရုံးခန်းတွင်လေ့ကားများရှိပါက ယင်းတို့ကိုအသုံးပြုပါ။ ကြိုးခုန်ရန် နေရာရှိပါက ကြိုးခုန်ပါ။ သင်၏ ရုံးခန်းတွင်ဖြစ်စေ ရုံးဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ အပန်းဖြေစခန်းရှိပါက ရေကူပါ။ ဘော်လီဘော သို့မဟုတ် အခြားအားကစားနည်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

သင်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေးကိုသာမက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုပါ သက်သာစေသော အာဟာရများကို စားသုံးပါ။ သကြား ဓာတ်၊ ကော်ဇာတ်၊ ကစီဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များသော အာဟာရများကို လျှော့ချပါ။ ဟင်သီးဟင်းရွက်၊ ပရိုတိန်းကဲ့သို့သော စွမ်းအင် ဓါတ်များစွာ ပါဝင်သည့်အာဟာရများကို စားသုံးပါ။

သားသမီးများအားပြုစုပျိုးထောင်မှုတာဝန်

တစ်ကိုယ်ရည်ဖြည့်ဆည်းမှုသည် အခြားသူများကို အကူအညီပေးသည့်ဖြစ်စဉ်နှင့် ပေါင်းစပ်လာလေ့ရှိသည်။ သားသမီးများအား ပြုစုပျိုးထောင်မှု ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနည်းလမ်းမှာ မိသားစုဆက်ဆံရေးတွင် သင့်ကိုယ်သင် အပြုသဘောဆန်စွာ နှစ်မြှုပ်ထားပြီး အဆိုပါ ဆက်ဆံရေးကို တတ်နိုင်သမျှ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်ဝဆုံးနှင့် စည်းဝါးအကိုက်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်များဖတ်မှတ်လေ့လာခြင်း၊ သဘောတရားများပြုစုခြင်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ ထုတ်ပြန်ခြင်းတို့သည် လက်တွေ့ ကျသော အတွေ့အကြုံများကို အစားထိုး၍မရပါ။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ အခြားသူများအား ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ရည်ရွယ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် မိသားစုဆက်ဆံရေးဘဝအတွင်း မြှုပ်နှံထားခြင်းသည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်ငြင်းဆိုသည့် သဘောမသက် ရောက်ပါ။

သင့်ကိုယ်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ ဖြည့်ဆည်းပေးလျှင် သင့်သားသမီးများကလည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။ သူတို့၏အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးလျှင် သူတို့အပေါ်တွင် သင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြောင်းလဲမှုမရှိကြောင်း သူတို့ခိုင်မာစွာ သဘော ပေါက်ကြပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကျေနပ်အားရသော မိဘများနှင့်အတူ နေခြင်းဖြင့် ကလေးများတွင် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းလာ ကြပါလိမ့်မည်။

သင်၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ။ သင့်ကိုယ်တိုင်ကျေနပ် အားရမှုကို အောက်ပါအဆင့် ၅ဆင့်ဖြင့်ဖြည့်ဆည်း နိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၁။ အပြုသဘောကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။

သင်၏ဘဝ သင်၏အလုပ်အကိုင်နှင့် သင်၏မိသားစုအပေါ်တွင် ထားရှိသောသင်၏ သဘောထားကား အဓိကအရေးကြီးပါ သည်။ ထိုသဘောထားက သင့်နေအိမ်ဝန်းကျင် တစ်ရပ်လုံးအပေါ်တွင် သြဇာသက်ရောက်ပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သဘော ထား၊ အကောင်းမြင်သဘောထားသည် သင့်ကလေးငယ်၏ ကြီးပြင်းမှုကို တိုးတက်စေသည်။ မကောင်းမြင်သော ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားအန္တရာယ် ရှိစေသည်။

သဘောထားများသည် ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသော မိသားစုဝင်တစ်ဦးကြောင့် မိသားစုဝင်တိုင်းကို စိတ်ပျက်အားငယ်စေသည်။ ယင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားသည်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးကို အမှန်ပင်သက်ရောက်စေ သည်။

သဘောထားများတွင် ဆွဲငင်တတ်သော သတ္တိရှိသည်။ အကောင်းမြင်သဘောထားသည် အခြားသူများကို ဆွဲဆောင်တတ်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောထားကား မနှစ်မြို့စရာဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးမီ ပြုစုပျိုးထောင်တတ်သော မိဘများအနေဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောထားကြောင့် မိသားစု၏ စိတ်ဓါတ်ကိုသင်ရောက်စေသည့် ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်သော လက္ခဏာကို သတိထားကြရမည်။ အောက်ပါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများက အဆိုပါဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

မီခိုခြင်း။ မီခိုတတ်သော မိဘတစ်ဦးသည် သူ့ဘဝအတွက် အခြားသူများအပေါ် သူ၏သားသမီးများအပေါ်တွင်ပင် အမှီပြုလေ့ရှိသည်။ သားသမီးများအား သူ့အတွက်အဖော်သဟဲပြုမှု၊ အကူအညီရမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု လိုအင်များကို ဆောင်ရွက်ရန် တွန်းအားပေးတတ်သည်။ တစ်ဦးတည်းသော မိဘများသည် အမှီအခိုလွန်ကဲလာစေသော သူ၏ကလေးများ၏ လိုအင်အားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် မျှော်မှန်းသောညွတ်ကိုင်းမှု အလားအလားကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ငြင်းဆန်ခြင်း။ မိမိ၏အမှားများ သို့မဟုတ် အပြစ်များကို ဝန်ခံလေ့မရှိသော မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည်။ အဆိုပါ ငြင်းဆန်မှုမျိုးသည် မိသားစုပြဿနာနှင့် အခက်အခဲများကိုပါ ငြင်းဆန်တတ်ပြီး အကူအညီရှာဖွေခြင်း မပြုသဖြင့် မိသားစုပြိုလဲသွားသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ခုခံကာကွယ်မှု။ ခုခံကာကွယ်တတ်သော မိဘတစ်ဦးသည် အရာတိုင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသဖွယ် မှတ်ယူကာ သာမန်မှတ်ချက်များ၊ ဆင်ခြေများဖြင့် ခုခံကာကွယ်တတ်၊ အပြစ်တင်တတ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့သော မိဘများသည် သားသမီးများအား အဝေးသို့ထွက်ခွာသွားစေရန် အားထုတ်မှု၌ ကျွမ်းကျင်ကြသည်။

ဖိဆန်ခြင်း။ ဖိဆန်တတ်သော မိဘသည် အာဏာပိုင်ကိုဖြစ်စေ အခြားသူများကိုဖြစ်စေ ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းပင် ဖိဆန်အာခံတတ်သည်။ သူနှင့် အမြင်မတူသူများကို ရန်လိုတတ်သည်။ ပွင့်လင်းစွာစိန်ခေါ်တတ်သည်။ သူ့အလိုရှိရာကို ရရှိရေး၊ သူ့ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ရေးအတွက် ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများအပေါ် ဖိနှိပ်နင်းချေတတ်သော သဘောထားရှိသည်။ ကလေးများကြီးပြင်းလာသောအခါ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာလေ့ရှိသည်။ သူတို့၏ထွက်ပေါ်လာသော တန်ဖိုးများကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်လိုသော ဖိနှိပ်လိုသော သဘောထားရှိသည်။ မိဘက လစ်လျူရှုခြင်း၊ သရောက်လှောင်ပြောင်ခြင်း ခံရသောအခါ ထိုကလေးများသည် မိဘများနှင့်အတူနေချင်သော ဆန္ဒမရှိကြတော့ပေ။

ဂုဏ်သိက္ခာကျစေခြင်း။ အဆိုပါမိဘမျိုးသည် အခြားသူများအား သိက္ခာကျစေသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမဲ့စေသော ဝေဖန်ချက်များဖြင့် ဖိနှိပ်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် သားသမီးများက “ဘယ်ဟာကိုမှ ဖြောင့်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူးလား” ဟူသော စကားမျိုးကို ကြားရသောအခါ သားသမီးများ၏ အပြုအမူဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်စေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းမရှိတော့ပေ။ အဆိုပါ စကားမျိုးက ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးတရားကို သက်ရောက်စေတတ်သည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း။ အဆိုပါမိဘများသည် သူ့ကိုယ်တိုင်နှင့် သူ့ဝန်းကျင်ကို စိုးရိမ်သောကများစွာဖြင့် ခံစားရလေ့ရှိသောကြောင့် အခြားသူများနှင့် ရောရောနေ့နေ့မနေတတ်သကဲ့သို့ အိမ်မှုတာဝန်များကိုလည်း ရှောင်လွှဲလေ့ရှိသည်။ ပူဆွေးမှု၊ အားငယ်မှုနှင့် အရည်အသွေး မပြည့်ဝမှုတို့ကိုသာ ငြီးငြူ၍အချိန်ကုန်ဆုံး တတ်ပေသည်။ တိုးတက်သောဘဝအတွက် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသော မိဘများသည် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် မည်သည့်အားထုတ်မှုမျိုးကိုမျှ မလုပ် ချင်ကြတော့ပါ။ ထိုသဘောထားသည် မိသားစုဝင်တိုင်းကိုကူးစက်စေပြီး ကလေးများသည်လည်း ဤဝန်းကျင်မှ အတတ်နိုင်ဆုံးရုန်းထွက်လိုသော ဆန္ဒတစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ကြီးပြင်းလာကြပေသည်။

ပြဿနာများ၊ ဖိအားများ၊ ပဋိပက္ခများ၊ နာမကျန်းမှုများ၊ အခက်အခဲများ၊ ရှုံးနိမ့်မှုများ၊ မကျေနပ်မှုများ စသည်တို့တွင် အပြုသဘောဆောင်သော အခြင်းအရာအချို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသလား။ အောက်ပါဖြစ်နိုင်ခြေအချို့ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၁။ ကလေးများက ၎င်းတို့၏ မိဘများ၏ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို သင်ယူနိုင်ကြသည်။

၂။ ဆန့်ကျင်ဘက် အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ရခြင်းသည် ကောင်းသောအလားအလာများကို ရှုမြင်လက်ခံစိတ်ပေါက်ပွားလာစေသည်။

၃။ ပြဿနာကိုအတူတကွ ဖြေရှင်းခြင်းသည် မိသားစုကိုပိုမို စည်းလုံးလာစေသည်။

၄။ ပြဿနာပြေလည်သွားသောအခါ ထူးခြားသောပီတိစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၅။ ပြဿနာအသေးအမွှားများ ဖြေရှင်းမှုအဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးရန် သင်ယူခြင်းသည် ကြီးမားသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ယုံကြည်မှုရရှိစေသည်။

စာမျက်နှာတစ်ခု၏ တစ်ဘက်ခြမ်းတိုင် သင့်ဘဝမှဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားများကို တန်းစီရေးပြီး အခြားတစ်ဘက်ခြမ်းတွင်ဆန့်ကျင်သဘောထားများကြောင့် စိတ်အားငယ်လျှင်ဖြစ်စေ စိတ်ဆင်းရဲလျှင်ဖြစ်စေ ကောင်းသောအလားအလာများကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

အဆင့် ၂။ သင်၏တန်ဖိုးမှန်ကိုသတိရပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုလျော့ပါးခြင်းသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ တုန့်ပြန်မှုမှ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ လူအများ သည်အခြားသူများလောက် မဆောင်ရွက်နိုင်ကြ။ အခြားသူများလောက် ဆုံးဖြတ်ချက်မချတတ်ကြ။ အခြားသူများထက်ပို၍ အမှားအယွင်း များကြသည်ဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ အရည်သွေးမီပြုစု ပျိုးထောင်တတ်သော မိဘများအဖို့ အဆိုပါခံစားချက်များ ထွက်ပေါ်ခဲ့လှပါ သည်။ သို့သော် မိဘတစ်ဦးသည် ထိုသို့ခံစားရပါမူ အလွန်အရေးကြီးလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် ၃။ သင့်ကိုယ်သင်သိရှိခြင်းနှင့် မပြောင်းလဲနိုင်သည်များကို လက်ခံခြင်း

သင်၏သဘောထားများကို ပြောင်းလဲရန်ရွေးချယ်နိုင်သော်လည်း သင်၏အပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များကို ပြောင်းလဲရန် ရွေးချယ်နိုင်သော်လည်း ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲသော ဘဝအမြင်များရှိနေပါသေးသည်။ ဥပမာ သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်၊ မသန် စွမ်းမှု၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ သင်၏အလုပ်အကိုင်၊ ယခင်က ကျူးလွန်ခဲ့သောအမှားများ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်၍ ရှင်သန်တက်ကြွသော သဘောထားတစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာလျှင်ကား အဆိုပါမပြောင်းလဲနိုင်သော အမြင်များကို လက်ခံရပေမည်။ သင် မထိန်းချုပ်နိုင်သော အရာများကို ပူပန်ရင်း၊ ပုံသွင်းရင်း၊ ငြီးတွားရင်းဖြင့် တန်ဖိုးရှိသော အင်အားများကို ဖြုန်းတီးမဖြစ်ပါနှင့်။ မထိန်း ချုပ်နိုင်သောအရာများကို လက်ခံလိုက်ပါ။ သင်၏အင်အားများကို ပြောင်းလဲနိုင်သောဘဝ၏ အမြင်များဆီသို့ ဦးတည်၍တိုးတက်အောင် အသုံးပြုလိုက်ပါ။

အဆင့် ၄။ ကိုယ်ပိုင်လို့အပ်ချက်များအတွက် မိသားစုမစတေးဘဲ ဖြေရှင်းပါ။

သင်၏တန်ဖိုးကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် သဘောပေါက်နားလည်မှု၏ သဘာဝကျသော အကျိုးဆက်မှာ သင့်တွင် ငြင်းဆန်၍ မရသော ဖိနှိပ်ထား၍မရသော လိုအင်အချို့ရှိသည်ကို လက်ခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လက်ခံပြီးပါက သင်၏တာဝန်မှာ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်လိုအင်များအတွက် မိသားစုကို မစတေးဘဲ၊ မစွန့်စားခိုင်းဘဲ၊ ဖြေရှင်းမည့်နည်းလမ်းကို စီမံလျထားရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိဘအားလုံးနီးပါးပင် အောက်ပါတို့ကိုလိုအပ်သည်။

- ၁။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ချိန်
 - ၂။ အထောက်အကူပြုသော လူကြီးမိတ်ဆွေများ
 - ၃။ ၎င်းတို့၏ ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ပြုလုပ်ရန်အချိန်
 - ၄။ အိမ်မှုတာဝန်များကို တစ်ခါတစ်ရံလွှဲပြောင်းလက်ခံမည့်သူ
- အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

လို့အပ်ချက် - ၁။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ချိန်ရှာဖွေခြင်း

၁။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးမီအချိန်ကို ပုံမှန်အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါ။ အချိန်၏ပမာဏထက် အရည်အသွေးပြည့်ဝမှုက ပို၍အရေး ကြီးသည်။ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ချိန်ကို စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် ထမင်းတစ်နပ်စားရန် မေ့လျော့ခြင်းနှင့် ဆင်တူသည်။ ထမင်းတစ်နပ်ကို ရန်ဖန်ရန်ခါ မေ့လျော့သွားခြင်းကြောင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားနိုင်ပါ။ သို့သော် နေ့စဉ်မေ့လျော့နေပါမူ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို မကြာခင်ပင် သိသာစွာထိခိုက်လာပေလိမ့်မည်။ အလားတူပင် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ချိန်ကို ရန်ဖန်ရန်ခါမရရှိခြင်းသည် သင်၏စိတ်ကျေနပ်မှုကို မထိခိုက်စေသော်လည်း အဆက်မပြတ် မရရှိလျှင်ကား သင်၏ကိုယ်ပိုင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု စိတ်အဆာကို ထိခိုက်လာပြီး မိသားစုဆက်ဆံရေး အရည်အသွေးကိုပါ ဒုက္ခပေးလာနိုင်ပါသည်။

- ၂။ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ချိန်အဖြစ် ခရီးထွက်ချိန်များကို အသုံးပြုပါ။
- ၃။ မိသားစုအိပ်ရာမနီးခင် တစ်နာရီခန့် ကြိုတင်၍အိပ်ရာမှထပြီး သင်အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်ချင်သောကိစ္စကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို စိတ်ဝင်စားစေသော သို့မဟုတ် အကျိုးရှိစေသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ဆက်စပ်ပေးပါ။ သားသမီးများအား ပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်ကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားဆင်ခြင်ချိန်နှင့် ဆက်စပ် လေ့ရှိကြသည်။

၅။ သင်အလုပ်မှ ပြန်လာပြီးနောက် ၁၅မိနစ်ခန့်ကို မည်သူမျှမနှောင့်ယှက်ရသော ကိုယ်ပိုင်အချိန်အဖြစ် အရန်ထားပါ။ ထို အချိန်သည် သင့်အတွက်မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း သင့်မိသားစုက သိရှိလျှင် ထို ၁၅မိနစ်ခန့်ကို သင်တစ်ဦးတည်းနေရန် မိသားစုက ကြည်ဖြူစွာ ခွင့်ပြုပါလိမ့်မည်။

၆။ သင်နှစ်သက်သော ဂီတ/ သီချင်းကို နားကြပ်တပ်၍ နားထောင်ပါ။

၇။ နေ့လည်စာစားချိန်များကို ကိုယ်ပိုင်အချိန်အဖြစ် အရန်ထားပါ။ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး လွတ်လပ်သောနေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။ ဖိနပ်များကိုချွတ်၍ သက်တောင့်သက်သာထားလိုက်ပါ။

လို့အပ်ချက် - ၂။ အထောက်အကူပြုသောလူကြီးမိတ်ဆွေများ

၁။ ရင်းနှီးမှုရှိပါစေ။ ဖွင့်ဟပြောပြရမည့် ပထမဦးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် သံသယမရှိပါနှင့်။ အခြားသူများအား စစ်မှန်သော စိတ်ဝင်စားမှုပြပါ။ အခြားသူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ဆေးနွေးပါ။

၂။ မိသားစုများရှိသော သို့မဟုတ် အရွယ်တူသော သူငယ်ချင်းများကို ရှာဖွေပါ။ လှုပ်ရှားမှုများ အတူတကွပြုလုပ်ရန် စီစဉ်သောအခါ ကလေးများအချင်းချင်း ပျော်ရွှင်နိုင်သကဲ့သို့ လူကြီးအချင်းချင်းလည်း ပျော်ရွှင်နိုင်သည်။

၃။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို နေအိမ်သို့ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မိသားစုနှင့်သာ တွေ့ဆုံပေးပြီး သင်ကိုယ်တိုင်ကမူ ခွင့်ပန်ပြီးတစ်ဦးတည်းမနေပါနှင့်။

၄။ တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်ခန့် ပျားရည်ဆမ်းခရီးထွက်ပါ။

၅။ အကူအညီလိုသော အခြားသောအလုပ်လုပ်သည့် မိဘများကို အကူအညီပေးရန် ကမ်းလှမ်းပါ။ အကူအညီလိုသည်ကို သိနေပါက မမေးဘဲဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

၆။ အချို့တန်ဖိုးရှိသော ကိစ္စများအတွင် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို အသုံးပြု၍ လုပ်အားပေးပါ။

လို့အပ်ချက် - ၃။ ကိုယ်ပိုင်ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများဆည်းပူးရန်အချိန်

၁။ မိသားစုပါ ပါဝင်ပါစေ။ သင်နှင့်အတူပါဝင် ဆောင်ရွက်ရန်အားပေးပါ။ သင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နိုင်သော အလားတူကိစ္စများတွင်စတင်လုပ်ဆောင်ရန် ကူညီပါ။ သင်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို မိသားစုနှင့်အတူမျှပေးပါ။

၂။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကိုလည်း ဆည်းပူးလေ့လာရန်အတွက် အပတ်စဉ်ပုံမှန်အချိန် သတ်မှတ်ပါ။

အဆင့် - ၅။ အပေးအယူမှုသော မိသားစုဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း

သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေးတွင် အရည်အသွေးမီအချိန်ကို အသုံးပြုသော မိဘများသည် အပေးအယူမှုသော မိသားစုဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ကြသည်။ ထိုမိဘများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖြည့်ဆည်းမှုနှင့် မိသားစုအတွင်းရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖြည့်ဆည်းမှုကို ရှာဖွေရန် မျှော်မှန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ခိုင်မာသောအပြန်အလှန် တုန့်ပြန်မှုသေချာစေရန် မိသားစုဆက်ဆံရေး အပေးအယူမှုတို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေး ၃ခုရှိပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

အပေးအယူမှုသော စည်းဝါးကိုက်သော မိသားစုဘဝတစ်ခုအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ပထမဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံးသော အရာဖြစ်ပါသည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အနှောင်အတွဲမပါဘဲ လွတ်လပ်စွာပေးဆပ်လျှင် လွတ်လပ်စွာလက်ခံလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် စွမ်းအားအကြီးမားဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရရှိစေခြင်းနှင့် အခြားသူများအား ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရရှိအောင်ကူညီပေးခြင်းတို့သည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စေသော စိတ်ပျက်အားလျော့စေသော အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိသားစု၏ အဓိကပြောင်းလဲမှုကြီးများနှင့် အဆင်မပြေမှုများကိုပင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ချိန်သားကိုက်ညှိပေးပါသည်။

လွတ်လပ်မှု

လွတ်လပ်မှု - အထူးသဖြင့် ရွေးချယ်ရန် လွတ်လပ်မှုသည် လူတိုင်း၏ဘဝတွင် အရေးကြီးသော အကြောင်းခြင်းရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ရွေးချယ်မှုပြုရန် လွတ်လပ်ခြင်းသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကြောင်းမူလူတစ်ဦးက ဆုံးဖြတ်ချက်မှား၍ ဆုံးရှုံးမှုရှိလျှင်သော်မှ မိသားစုက သူ့ကိုချစ်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း သိရှိ၍ဖြစ်သည်။

တာဝန်ဝတ္တရား

မိသားစုဆက်ဆံရေးတွင် တာဝန်ဝတ္တရားသည် တတိယအရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ တာဝန်ယူခြင်းတွင် ၁။ သင်၏ တာဝန်ဟုထင်ရှားစွာ သတ်မှတ်ထားသော တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ၂။ သင်ဆုံးဖြတ်သော တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

မည်သည့်မိသားစုဝင်မဆို အဆိုပါအချက် ၃ရပ်တွင် တစ်ခုခု၌ လွန်ကဲပါက သူ၏ဘဝသည်လည်း ဟန်ချက်ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။ မိဘတစ်ဦး၏ဘဝသည် ဟန်ချက်မညီမျှပါက သူနှင့်အတူနေသူများ၏ ဘဝများကိုပါ ထိခိုက်စေပါသည်။ ယင်းသည် မျှော်စင် တစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အလားတူပါသည်။ အုတ်မြစ်ကျောက်တုံးများသည် အချိုးအစားညီမျှစွာ ဟန်ချက်မညီပါက ထိုအုတ်မြစ် ပေါ်တွင်တည်သမျှ ကျောက်တုံးများသည်လည်း ယိုင်လာပေလိမ့်မည်။ မျှော်စင်မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ မိုင်နှုန်းသည်လည်းပို၍ များလာသည်။ ဟန်ချက်မညီမျှမှုက မျှော်စင်တစ်ခုလုံး ပြိုကျပျက်စီးမှုကို ပိုမိုခြိမ်းခြောက်လာပေသည်။ မိသားစုတွင်လည်း မိဘများသည် အခြေခံအုတ်မြစ်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ဘဝများသည် ဟန်ချက်မညီမျှပါက အပေးအယူမရှိပါက ကျန်သောမိသားစုသည်လည်း ဟန်ချက်မညီမျှတော့ဘဲ ဟန်ချက်ပျက်ကာ မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ရေးလိုအပ် ဖြည့်ဆည်းမှုရရှိရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ အခြား မိသားစုဝင်များက ဟန်ချက်ညီမျှမှုအတွက် ရွဲ့စောင်းနေမှုကို တည့်မတ်ရန် ကြိုးစားထိန်းညှိလာကြရပေသည်။

ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုပို့မိလေ့လာခြင်း

မိဘများက သဘာဝအသိအရ သို့မဟုတ် မှန်းဆချက်များအရ လုပ်ဆောင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဗဟုသုတအသိပညာ ဆည်းပူးလေ့လာခြင်းဖြင့် ပြုစုဆောင်ရွက်လျှင် ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ မိဘဖြစ်ကာစ ဇနီးမောင်နှံများ၊ ကလေးရကာစ မိဘများသည် ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အသိပညာနည်းပါးကြသည်။ အရည်အသွေးမီ ပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများသည် လေ့လာဆည်းပူးလိုစိတ် ပြင်းပြရမည့်အပြင် ကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာမည့် နှစ်များတစ်လျှောက် ဆက်လက်လေ့လာဆည်းပူးနေရမည်ဖြစ်သည်။

မွေးစကလေးများ၊ ကလေးငယ်များကို မည်သည့်အခါမျှ လေ့လာခဲ့ဖူးခြင်းမရှိသော သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများစွာမရှိသော မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များအနေဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ သဘာဝယုတ္တိရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါချေ။ ဗဟုသုတအနည်းငယ်သာရှိသော သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံအနည်းငယ်သာရှိသော ဆယ်ကျော်သက်မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ကလေးငယ်များ အဆင်သင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းမရှိသေးမီကပင် တစ်ခုခုကိုပြုလုပ်တတ်စေရန် မျှော်လင့်လေ့ရှိကြပေလိမ့်မည်။

သာမန်ပြုံးခြင်းမျိုး၊ စကားတစ်ခွန်းပြောတတ်ခြင်းမျိုးအတွက် ဆယ်ကျော်သက်မိဘများက ၎င်းတို့၏ ကလေးအား သာမန်ကလေးတစ်ဦး စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ပျမ်းမျှအရွယ်မရောက်မီ ရက်သတ္တအနည်းငယ်အတွင်းတွင်ပင် ပြုံးတတ်၊ ပြောတတ်ရန် မျှော်လင့်ထားကြသည်။

ဤအချက်တွင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ယူဆချက်နှင့် သင်၏မျှော်မှန်းချက်များ မည်မျှကွာခြားသည်ကို သင့်အနေဖြင့် နှိုင်းယှဉ်စမ်းသပ်ကြည့်လိုပေမည်။ အောက်ပါအပြုအမူများသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင် ပြုမူတတ်သည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။ သင်၏ ရမှန်/ခန့်မှန်းချက်များကား ကလေးငယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာဆည်းပူးရန် သင့်အားတိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်ပါလိမ့်မည်။

- ၁။ ထိုင်ခြင်း
- ၂။ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လှမ်းယူခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း
- ၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့အကြောင်းပြောနေသည်ကို နားလည်ခြင်း
- ၄။ ဝမ်းလျားထိုးခြင်း (ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်)
- ၅။ လေးဘက်တွားခြင်း (လက်နှင့်ခူးဖြင့်)
- ၆။ ဝှက်ထားသောပစ္စည်းကို ရှာဖွေခြင်း

- ၇။ တစ်ဦးတည်းလမ်းလျှောက်ခြင်း
- ၈။ “မလုပ်နဲ့” ဟူသောအမိန့်ပေးစကားကို နားလည်ခြင်း
- ၉။ သာမန်အကြောင်းများကိုပြောခြင်း
- ၁၀။ တစ်ညလုံးအိပ်ခြင်း
- ၁၁။ သုံးဘီးစက်ဘီးကိုစီးခြင်း
- ၁၂။ မိန်းကလေးများ စတင်ဓမ္မတာလာခြင်း
- ၁၃။ မှန်ကူကွက်ပုံစုံတစ်ခုဆွဲနိုင်ခြင်း

(အဖြေများ။ ၁။ ၆လ ၂။ ၃လ ၃။ ၉လ ၄။ ၇ - ၈လ ၅။ ၈ - ၉လ ၆။ ၅လ ၇။ ၁၂လ ၈။ ၉လ ၉။ ၂နှစ် ၁၀။ ၆လ ၁၁။ ၃နှစ် ၁၂။ ၁၁ - ၁၄နှစ် ၁၃။ ၇နှစ်)

အလုပ်လုပ်သောမိဘများအတွက်ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလမ်းညွှန်

သားသမီးများကို အရည်အသွေးမီ ပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများသိနားလည်ရေးအတွက် အထူးအရေးကြီးသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသဘောတရားအချို့ ရှိပါသည်။ အဆိုပါ သဘောတရားများသည် ကလေးသူငယ်၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အပြုအမူများနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး အလုပ်လုပ်နေသော မိဘများက ယင်းတို့ကို သတိမပြုမိသောအခါ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပွားသော အခက်အခဲများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မွေးစ - ပထမနှစ်

ကလေးငယ်မွေးဖွားစ ပထမတစ်လသည် မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက် ချိန်သားကိုက်ညှိရသော ကာလဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်သည်လည်း မိခင်၏နွေးထွေးသော ဝမ်းကြာတိုက်၏ ပြင်ပတွင်အသက်ရှင်သန်ရန် ချိန်သားကိုက်ညှိရပါသည်။ မိခင်အနေဖြင့်လည်း သားငယ်ကို နို့တိုက်ရန်နှင့် သို့မဟုတ် သူမ၏ခန္ဓာကို အလှမပျက်ရန် ထိန်းညှိရပါသည်။ ဖခင်ကလည်း တိုးလာသောပါးစပ်ပေါက်တစ်ခုကို ကျွေးမွေးရန် ညှိနှိုင်းမှုပြုနေရပါသည်။ မိခင်နှင့်ဖခင်တို့နှစ်ဦးစလုံး အိပ်ပျက်ညများအတွက် ကိုက်ညှိနေကြရပါသည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းပိုမိုပင်ပန်းပြီး ပိုမိုစိတ်ရှုတ်ကာ ယခင်ကထက်ပို၍ အလေးထားမှု အရေးပေးမှုလိုအပ်ချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်က ဖခင်ကိုပို၍လိုအပ်သလို ဖခင်ကလည်း မိခင်ကိုပိုမိုလိုအပ်နေပါသည်။ ကြီးသောကလေးများကလည်း မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်ကြောင့် သူတို့၏နေရာနှင့် အရေးပါမှုကို မတရားသိမ်းပိုက်ခံရသည်ဟု မယူဆမိစေရန်လည်း လိုအပ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်၏မိသားစုပါ သင်နှင့်မွေးလာသော ကလေးငယ်၏ ဆက်ဆံရေးအကြား ပိုမိုခိုင်ခန့်လာအောင် အချိန်ယူ၍ တည်ဆောက်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပေး၍ အတူနေပါ။ အဆိုပါကာလကို စိတ်ပညာရှင်များက နောင်ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်စဉ်တွင်တည်ဆောက်သောကာလဟု ဆိုကြပါသည်။

မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်သည် မွေးစကလေးငယ်နှင့် အတူနေချိန်နည်းပါးလျှင် ပျက်ကွက်သောမိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်လက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်စပြုလာပါသည်။ သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှု ဖြစ်စဉ်ပေါ်ပေါက်ရေးအတွက် အတူတကွနေချိန်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြင်းအရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကိုဆက်ဆံမှုတစ်ခုတွင် မြှုပ်နှံခြင်းမပြုလျှင် စွဲကပ်မှု၊ စွဲငြိမှုဟူ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ ပထမလေးငါးလအတွင်း ဖခင်သည် ကလေးငယ်နှင့် အတူမနေပါက ကလေးငယ်အား ဖခင်ကိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် မှတ်မိသိရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ၅ လနှင့် ၈လကြားတွင်မူ ဖခင်ကသူ့အား ပွေ့ချီလျှင်ပင် အော်ဟစ်ငိုယိုပေလိမ့်မည်။ ကလေးငယ်က ဖခင်ကိုမသိလျှင် ဖခင်အပေါ် ယုံကြည်မှုတိုးတက်မည် မဟုတ်သောကြောင့် ဖခင်က သူ့အားကူညီမည်ပြုတိုင်း ကလေးငယ်က တုန့်ပြန်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ကလေးငယ်က သည်းထန်စွာငိုကြွေးပြီး ဖခင်ကိုတွန်းဖယ်ပစ်ပေမည်။ စကားတစ်လုံးကို ပြောတတ်ပြီဆိုပါက ထိုစကားလုံးကို

သုံးကာငိုကြွေး အော်စစ်ပေလိမ့်မည်။ “မေမေ မေမေ မေမေ” စသည်ဖြင့်။ ထိုအခြေအနေက ဖခင်ကိုပို၍ စိတ်ပျက်စေပါလိမ့်မည်။

ဆက်ဆံရေးတွင် ဖခင်က ကျေနပ်အားရမှု မရှိသောကြောင့် နောင်အခါကလေးငယ်က အကူအညီတောင်းရန် အော်ခေါ်သံကို လည်းတုန်ပြန်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။ ဖခင်က မကူညီသည့်အပြင် ဇနီးသည်အား အော်ခေါ်ကာ ကလေးငယ်၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းခိုင်းပါလိမ့်မည်။ အကျိုးဆက်ကား ဖခင်သည် ကလေးငယ်နှင့် တဖြည်းဖြည်းနေကျလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်ကလည်း ဖခင်ကိုမသိသည့်အပြင် ဆက်ဆံရေးလည်း တည်ဆောက်မည်မဟုတ်ပါချေ။ ထို့ကြောင့် ဖခင်အနေဖြင့် ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပေးရေးမှာ ပို၍အလွမ်းဝေးသွားပေတော့သည်။

ဖြစ်ရပ်များစွာတို့တွင် ဖခင်သည် သူ၏ကြီးပြင်းလာသော ကလေးငယ်ကို သူကိုယ်တိုင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပျိုးထောင်ရန် အဆက်မပြတ် ပျက်ကွက်လာလေ့ရှိသည်။ ကလေးငယ်နှင့် အတူနေမည့်အစား ကလေးငယ်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အလေးပေးမှုကို ကလေးငယ်အား လက်ဆောင်ပစ္စည်းကလေးများပေးခြင်းဖြင့် ဝယ်ယူရန်ကြိုးပမ်းလေ့ရှိပါသည်။

ပထမတစ်နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်သည် လျှင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသောကြောင့် မတော်တဆမှုများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် ကလေးငယ်၏ စွမ်းဆောင်ရည်အသစ်များကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က မျက်ခြေမပြတ် အကဲခတ်နေရပါမည်။

“မနေ့ကတော့ သူမလိုမိတ်တတ်သေးဘူး။ ဒီနေ့သူ့ကို အိပ်ရာပေါ်မှာ ခဏလေးထားခဲ့မိတာ၊ အိပ်ရာပေါ်က လျှိုမ့်ချလိုက်တယ်လေ”

“မနေ့ကတော့ သူ့ကုတင်ပေါ်မှာ မတ်တတ်မရပ်နိုင်သေးဘူး။ ဒီနေ့တော့ ကုတင်လက်ရမ်းတွေကို ဖြုတ်ထားခဲ့တာ တစ်ခါတည်းအောက်ကို ပြုတ်ကျတော့တာပဲ”

“မနေ့ကလေးဘက်မတွားသေးဘူး။ ဒီနေ့တော့ လှေကားကို လေးဘက်တွားဆင်းတော့ လှေကားအောက်အထိ လိမ့်ကျတာ ပေါ့” ဟူသော မိဘများ၏ ငြီးငြူပြောဆိုသံများကို ကြားရလေ့ရှိပါသည်။ ယင်းသည် ပထမနှစ်အတွင်း ဖြစ်တတ်သော သာမန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပုံစံများပင် ဖြစ်သောကြောင့် နောက်တစ်ဆင့်မည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတတ်သည်ကို ကြိုတင်သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုနောက် သင်၏ နေအိမ်ကို အကာအကွယ်များ ပြုလုပ်ထားနိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်သောမတော်တဆမှုများအတွက် ပူပင်သောကဖြစ်ရန် မလိုတော့ပေ။ ကျိုးပဲ့နိုင်သောကွဲလွယ်သော အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းထားပါ။ ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်သင့်သော ပစ္စည်းများကို ကလေးငယ် လက်လှမ်းမမီသော ဘီရိုများတွင် သေ့ခတ်သိမ်းဆည်းထားပါ။ ကော့စတစ်ပါသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို ဘီရိုများတွင်သေ့ခတ်ထားပါ။ ကျိုးပဲ့နေသော ပစ္စည်းများ၊ ဆွေးနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးများကို စွန့်ပစ်ပါ။ မီးပလတ်များကို ပလတ်ပေါက်များတွင်ခိုင်မာစွာ တပ်ဆင်ပါ။ အိမ်ခြံအတွင်းရှိ အဆိပ်သင့်တတ်သော အပင်များကိုရှင်းလင်းဖယ်ရှားပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ရေကူးကန်ကို ခြံဝင်းခတ်ထားပါ။ အစွန်းအနားထက်ရှသော ပရိဘောဂများကို ဖယ်ရှားပါ။ ကလေးကြီးများ၏ အိပ်ခန်းတံခါးများကိုပိတ်ထားပါ။

မတ်တတ်ပြေးစအရွယ် ခန့်မှ ၂ နှစ်

ကလေးငယ်သည် သူ၏ခြေလှမ်းများ ရှေ့သို့အမှီအတွယ်မရှိဘဲ ဦးစွာလျှောက်လှမ်းတတ်သော ကာလဖြစ်ပါသည်။ စကားပြောတတ်စပြုလာပြီဖြစ်၍ သူလိုချင်သည်ကို တောင်းနိုင်လာသည်။ လမ်းလျှောက်တတ်စပြုလာပြီဖြစ်၍ သူသွားချင်သည့်နေရာများသို့ သွားနိုင်သည်။ သူ့ဘာသာသူ အစားအသောက်စားသည်။ သူစားချင်ရာကို စားနိုင်လာသည်။ ယင်းကို လူအများက ကြောက်စရာကောင်းသော ၂နှစ်သားအရွယ်များဟု လေါ်လေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် ဤသို့အမှီအခိုကင်းစွာ ကြီးပြင်းလာသော ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့အား အလေးထားမှု၊ ချစ်မြတ်နိုးမှုနှင့် သူ၏တန်ဖိုးကို အသိအမှန်ပြုမည်သူများ လိုအပ်လာသည်။ ထို့ပြင် မတ်တတ်ပြေးစကလေးများသည် မိဘများက သူ့ဘဝတွင် ကန့်သတ်ထားမှုများကို စမ်းသပ်စပြုလာသဖြင့် သူတို့အတွက် ခိုင်မာသိမ်မွေ့၍ တသမတ်တည်းသော စည်းကမ်းလိုအပ်လာသည်။

မူကြိုအရွယ် ၂၂ နှစ်မှ ၅၅ နှစ်

ကလေးများသည် အခြားကလေးများအပေါ်ပို၍ စိတ်ဝင်စားသောအရွယ် ဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက် ကစားစရာအမျိုးမျိုး ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးနှင့် ကစားရန်နေရာလိုအပ်သည်။ ပုံပြင်များ၊ သီချင်းများ၊ လက်ချောင်းကစားခြင်း (လက်ချောင်းပန်းသီး လက်ထိုးရုပ်သေး စသည်) နှင့် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလည်း လိုအပ်လာပါသည်။ နွားမကြီးက အဘယ်ကြောင့် နို့ထွက်သနည်း။ ငှက်များတွင် အဘယ်ကြောင့် နှုတ်သီးများ ရှိကြသနည်းဟူသော သူတို့မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးမည့်သူလည်း လိုအပ်သည်။ ဈေးဝယ်ရာတွင်လိုက်ပါ ခြင်း၊ ဆံသဆိုင်သို့သွားခြင်း၊ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်သို့သွားခြင်းစသော သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးခွင့် များရရှိရန် လိုအပ်သည်။

ထိုအရွယ်များသည် အုပ်စုငယ်ကလေးများ ဖွဲ့စည်းရန် ကြိုးပမ်းတတ်သည်။ ဆရာမများက အလုပ်အပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက် မနေဘဲ ကလေးတစ်ဦးချင်စီအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပြသင့်သည်။

ကျောင်းနေအရွယ်

အသက် ၆ နှစ်နှင့် ၁၂ နှစ်ကြားတွင် ကလေးငယ်သည် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လေ့ရှိသည်။ ကျောင်းနေစနစ်များ သည် ကလေးငယ်အနေဖြင့် သူဘာသူသူ ရပ်တည်ရေးနှင့် အပေါင်းအသင်းသစ် ဖွဲ့စည်းရေးတို့အတွက် သင်ယူသောကာလဖြစ်သဖြင့် အထူးအရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည် သူတို့အား အလေးမပေးခြင်း ဂရုမစိုက်ခြင်းအပေါ် အလွန်အထအန ကောက်တတ်ကြ သည်။ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တတ်ကြသည်။ သူတို့အား လက်ခံစေလိုကြသည်။ သူတို့၏ ပြဿနာများကို သူတို့အား အထင်မသေးဘဲ နားလည်သဘောပေါက်သော မိဘနှင့်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ပြဿနာများကို ထမင်းစားခင်းတွင်ပင် ဖွင့်ဟပြောပြခြင်း မပြုတတ်ကြပါ။ ကလေးများသည် အကူအညီတောင်းရန် မှန်ကန်သင့်တော်သော စကားလုံးကို ရှာဖွေရေးအတွက် အချိန်လိုအပ်သည်။ “မေရီ (Mary) က ဂျူလီ (Julie) ကို မဟုတ်တဲ့နာမည်တွေခေါ်လို့ ဂျူလီငိုသွားတယ်။ မေရီကိုလည်း အခင် မပျက်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဂျူလီအတွက်တော့ စိတ်မကောင်းဘူး။ သမီးဘာလုပ်သင့်သလဲ” ဟူသော ပြဿနာမျိုးဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဤအချိန်သည် သင့်ကလေးငယ်၏ ပြဿနာကို သင်ကစိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပြီး လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များပေးရမည့် ကာလဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများသည် ဆယ်ကျော်သက်များထက်ပို၍ မိဘထံမှဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရန်အချိန် ယူလျှင် သူတို့ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ရောက်သောအခါ မိဘသဖွယ် အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းကို သူတို့ပို၍ လိုလားစွာလက်ခံကြပါလိမ့် မည်။

ဤအချိန်သည် တာဝန်ယူတတ်ရေးကို လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်သောအချိန် ဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက် တာဝန်ပေးထားသော အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုကြပြီး ပြီးစီးသည့်အလုပ်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း သဘောကျကြပါ သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ကစားနည်းများ ကစားခြင်းကိုလည်း သဘောကျကြပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

အလုပ်လုပ်သောမိဘများက သူတို့၏ ကလေးငယ်များ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်ကြသောအခါ သူတို့၏ အခန်းကဏ္ဍ ပြီးဆုံးတော့မည်ဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။ ကလေးငယ်သည် သူ၏မိဘများအပေါ်တွင် မှီခိုမှုမရှိသကဲ့သို့ သူ့ကိုယ်သူလည်းကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအိမ်တွင် မရှိသောအခါ ဆယ်ကျော်သက်များအား အထိန်းအကွပ်မရှိဘဲ ထားခဲ့လိုကြသည်။

အချို့သော အလုပ်လုပ်သည့် မိဘများသည် ထိုသို့အရေးကြီးသော ဆယ်ကျော်သက်နှစ်များအတွင်း သားသမီးများနှင့်အတူ

နေရန်ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မိဘများက သင့်တော်သော လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုမပြုလျှင် ထိုအရွယ်တွင် ခါးသီးသော နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ မိဘတစ်ဦးက “ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးတွေကို ခြိမ်းခြောက်တိုက် တွန်းမယ့်အစား အားပေးဖို့၊ ဩဇာသက်ရောက်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်ုပ်ရဲ့အသိဉာဏ် အဆုံးအဖြတ်နဲ့ ဆုံးမမှုတွေက တစ်အောင်စလောက်ပဲရှိ ပါစေ သူတို့အတွက် လိုအပ်တယ်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အလေးပေးမှုကိုလည်း ခံယူလိုကြသည်။ စကားပြောဖော် တစ်ဦးလည်းလိုသည်။ သူတို့အား အထူး ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ယူဆမည့်သူတစ်ဦးလည်း လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ အလေးပေးမှုမျိုးကို မိဘများထံမှ မရရှိခဲ့လျှင် အဆိုပါအလေးပေးမှု မျိုးရရှိနိုင်မည့် သူတစ်ဦးနှင့်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ပေးလိမ့်မည်။ ထိုလိုအပ်ချက်ကို သူတို့၏ရွယ်တူဆယ်ကျော်သက်များက ဖြည့် ဆည်းပေးလေ့ရှိကြသည်။ မိဘများ၏ လမ်းညွှန်မှုမရှိပါက သူတို့သည် မူးယစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုမျိုးကဲ့သို့သော သူတို့အတွက် အရေးပါ သည်ဟုယူဆသည့် အလေ့အကျင့်မျိုးများဆီသို့ ခြေဦးလှည့်တတ်ကြပါသည်။

သူတို့အားလည်း လိုအပ်သူများအဖြစ် ယူဆခံချင်ကြသည်။ တန်ဖိုးရှိသောအလုပ်ကို လုပ်ချင်ကြသည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် ပြင်ပလုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် ငယ်လွန်းသေးပါက နေအိမ်အတွင်းတွင်ပင် အလုပ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါ။ အိမ်မှုကိစ္စများအတွက် သူ့ကို ငှားရမ်းပါ။ မည်သည့်လုပ်ငန်းမျိုးပင် ဖြစ်ပါစေ သူ့အားအဖိုးအခအဖြစ်ပေးပါ။

သင့်ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလကတည်းကပင် သင့်အယူအဆအတိုင်း သင့်အစီအမံအတိုင်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သင်၏နေအိမ်သည် သင်၏မူကြိုကလေးတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များ၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သကဲ့သို့ သင့်ဆယ်ကျော် သက်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက် ဖြည့်ဆည်းရာနေရာလည်း ဖြစ်ရပါမည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ဆယ်ကျော်သက်များက အခြားနေရာ တွင်အချိန်ဖြုန်းရန် ဆုံးဖြတ်ကြပါလိမ့်မည်။

သင့်ကလေးငယ်အပေါ် အလေးထားပြီး သင့်ကိုယ်သင်အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

၁။ ထိုအချိန်တိုင် သင့်ကလေးငယ်၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို အဘယ်သို့သင်ယူဆသနည်း။

၂။ အဆိုပါလိုအပ်ချက်များကို အလုပ်လုပ်သော မိဘတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင်က မည်သို့ဖြည့်ဆည်းပေးပါသနည်း။ သင်လုပ်သင့် ဖြည့်ဆည်းသင့်သည်ဟု ယူဆသောအရာကား အဘယ်နည်း။

၃။ သင့်ကလေးငယ်၏ နောက်တစ်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကြိုတင်စဉ်စဉာဏ်သောအခါ အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလိုအပ်ချက်ကို ပိုမို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုမျိုး ပြုလုပ်ရမည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

ပြဿနာအပြုအမူ

ပြဿနာအပြုအမူကို ယင်းအပြုအမူ၏ ဦးဆုံးအဆင့်ကပင် အလေးဂရုပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးငယ် တစ်ဦး၏ဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ နက်နဲစွာစိုးမိုးမှု မရှိမီကပင် လိုအပ်သောပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သူ့ကိုယ်သူ့အဆင်မပြေဟု ခံစားရပြီး ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့နေရလျှင် ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်စေ သည့်ဖြစ်နိုင်ခြေ လက္ခဏာများကို သတိထားရပါမည်။

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုမထားသည့်လက္ခဏာ

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုနည်းပါးခြင်းသည် ရုတ်တရက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့ဘဝတွင် အရေးပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များက သူ့အားတန်ဖိုးထားကြဟု လက်ခံယူဆရာမှ တဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်ပေါ်လာရသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မိသားစုက သူ့အားအလွန်ဂရုစိုက်၍ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးကြပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သူ၏အာရုံသိမှုက အရေးကြီးသော အခြင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့မိဘက သူ့အားချစ်မြတ်နိုးခြင်းမရှိဟု သို့မဟုတ် အခြားကလေးများလောက် သူက မတော်ဟု ခံစားရသောအခါ သူ၏ယုံကြည်မှုက သူ့ကိုပင်ပြန်၍ အပြင်းအထန်ပျက်စီးစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများက ၎င်းတို့၏

သားသမီးများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ ဖြန့်ဝေလျှင်သော်မှ အခြားသူများက သူ့အားမနှစ်သက်ဟု သို့မဟုတ် သူ့ သူငယ်ချင်းများက သူ့ကိုလက်မခံဟု ယူဆသောကာလများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက သူ၏ မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူများသည် မူကြိုနှင့်ကျောင်းနေရွယ် ကလေးတစ်ဦးအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုလျော့နည်း သည့်လက္ခဏာများအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်သည် အောက်ပါလက္ခဏာများမှ အချို့ကိုပြသသည်ဆိုပါက သူ့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြဿနာတစ်ရပ်ရှိနေပြီးဟု မယူဆပါနှင့်။ ထိုအပြုအမူသည် သင့်နှင့်အတူနေရသော အရည်အသွေးမီးအချိန် နည်းပါး လွန်းသောလက္ခဏာကို ညွှန်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားမှုနည်းသောလက္ခဏာ

၁။ ကလေးငယ်သည် အကျိုးအကြောင်းခိုင်လုံမှုမရှိဘဲကြောက်ရွံ့နေသည်။

(က) မေးခွန်းများမမေးခြင်း သို့မဟုတ် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း။ သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်၏ နှစ်ဦးတည်းရှိနေစဉ် သို့မဟုတ် လုံခြုံသောမိသားစု အဝန်းအဝိုင်းအတွင်းရှိနေစဉ် မေးခွန်းများမေးရန် အားပေးပါ။ ကလေးငယ်က မေးခွန်းမေးလာခြင်းအတွက် “သိပ်ကောင်းတဲ့မေးခွန်းပဲ” “သားကတကယ် အတွေးကောင်းတာပဲ” ဟူသော စကားမျိုးများဖြင့် ချီးမွမ်း စကားပြောပါ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကလေးငယ်ကိုမေးပါ။ အစတွင်သင်၏မေးခွန်းသည် ရှင်းလင်းပါစေ သို့မဟုတ် သိလွယ်ပါစေ။ “သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်တဲ့ စိတ်ကူးပါပဲ” ဟူသော စကားမျိုးပြော၍ ဖြေသမျှအဖြေအားလုံးကို လက်ခံပါ။

(ခ) တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ခိုင်းသောအခါ “မလုပ်တတ်ဘူး” ဟူသောစကားဖြင့် ချက်ချင်းတုန့်ပြန်ခြင်း။ မလုပ် တတ် လျှင်ကိစ္စမရှိကြောင်း ကလေးငယ်လက်ခံ သဘောပေါက်ပါစေ။ “သားအရွယ်တုန်းကလည်း ဖေဖေလည်း မလုပ်တတ်ခဲ့ဘူး” ဟူသော စကားမျိုးပြောပါ။ ထိုကိစ္စကို ပြုလုပ်ပြပါ။ သူ့ကို သင်၏အကူအဖြစ် ငှားရမ်းပါ။ သူလွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်တတ်သောလုပ်ငန်းငယ် ကလေးများကို ပြုလုပ်ပါစေ။

(ဂ) အရာ သို့မဟုတ် မိဘကကူညီပေးလျှင်သော်မှ ပထမဆုံးကြိုးစားကြည့်ရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ စောင့်ကြည့် နေခြင်းကို လက်ခံကြောင်း ကလေးငယ်သိရှိပါစေ။ မည်သည့်အခါ အသစ်တစ်ခုကို ကြိုးစားချင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်စေသည့် နည်းလမ်းမှာ “စမ်းမကြည့်ခင် ဘယ်လောက်ကြာအောင် စောင့်ကြည့်ချင်သလဲ” ဟုမေးပါ။ သူလိုအပ်သောအချိန် အတိုင်းအတာကို ပြောသောအခါ မည်သည့်အခါ သူအဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုအသိပေးခိုင်းခြင်းဖြင့် သူ့အားကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

(ဃ) ဝန်းကျင်သစ်တစ်ခုထွင်ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေသစ်/ပုဂ္ဂိုလ်သစ်တစ်ဦးနှင့်ဖြစ်စေ ကျန်ရစ်ခဲ့၊ ဇာားရစ်ခဲ့မည်ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့် ခြင်း။ ကလေးငယ်စိတ်သက်သာရာ ရသည်အထိ ကလေးငယ်နှင့် အတူနေပါ။ သင်ဘယ်အချိန်သွားလျှင် အဆင်ပြေမည် နည်းဟုသူ့ကိုမေးပါ။ ထွက်ခွာသွားသဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင်းမပေါ်လွင်ပါစေနှင့်။ သင့်လျော်သောအချိန်တစ်ခုအထိ ခွင့်ပြုပြီးပါက “တစ်နာ ရီပြည့်ရင်သွားတော့မယ်နော်” ဟုကလေးငယ်ကို သတိပေးပါ။ နာရီပြည့်ပါက ကလေးငယ်ထံသို့သွား၍ “သွားမယ်နော်” ဟုနှုတ်ဆက် ပြီးသင်ဘယ်အချိန် ပြန်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ကလေးငယ်အား ထားခဲ့ပါ။ သင့်ကတိအတိုင်း အချိန်တိကျစွာ ပြန်လာပါ။

(င) သူလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို တောင်းဆိုမှုမပြုခြင်း။ ကလေးငယ်အနေဖြင့် တောင်းဆိုလွယ်စေရန် ပြုလုပ်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးအား ဘယ်အခါမှ သိက္ခာမချပါနှင့်။ တောင်းဆိုမှုများအတွက် “သားတောင်းတာ သိရလို့ မေမေဝမ်းသာပါတယ်” ဟူသော စကားဖြင့်ချီးမွမ်းပါ။ တောင်းဆိုချက်များကို ချက်ချင်းဖြည့်ဆည်းပေးပါ။

၂။ ထုံးစံမဟုတ်သော အပြုအမူ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်အပြုအမူကို ပေါ်ပြင်ခြင်း။

(က) ကိုက်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း ကဲ့သို့သော လွန်ကဲသည့် မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူများပြုခြင်း။
ထိုအပြုအမူများက ကြောက်တတ်သော၊ မပျော်ရွှင်သော ကလေးတစ်ဦး၏ ညွှန်ပြချက်များ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။ သူကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်တတ်သော ကိစ္စကလေးများကို ရှာဖွေပါ။ ထိုကိစ္စကလေးများကို အာရုံစိုက်ပါစေ။ “သူများတွေကို ရိုက်တာခွင့်မပြုနိုင်ဘူး” ဟူသော စကားဖြင့် ဆန့်ကျင်အပြုအမူများကို ရပ်တန့်ခိုင်းပါ။ သို့ရာတွင် ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်ကို သိက္ခာမချပါနှင့်။ သူတို့အား အပြုသဘောဖြင့် တိကျသေချာစွာ သင်ကြားပေးပါ။

(ခ) မိုက်မဲစွာပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများကို နှောင့်ယှက်ခြင်းတို့ဖြင့် တားမြစ်ထားသော ကိစ္စကို ပြုမူ၍ အလေးပေးမှုရရှိရန် ကြိုးပမ်းခြင်း။
ထိုအပြုအမူများကို လစ်လျူရှုလိုက်ပါ။ သို့သော် “သား ဖေဖေနဲ့ ကစားချင်နေတာ သေချာပါတယ်ကွာ၊ ကဲလာသွားစို့” ဟုပြောပါ။ ထိုနောက် ဖေဖေ၏ အလေးပေးမှုကို လိုချင်လျှင် ကုဏ္ဍိယစကားလုံးကို သုံးဖို့ပြောပါ။ ထိုကုဏ္ဍိယစကားလုံး (စကားဝှက်) ကို ကလေးနှင့် အတူတီထွင်ခြင်းဖြင့် စကား၏ ဆိုလိုချက်ကို နှစ်ဦးစလုံး သိရှိပါမည်။ ကလေးငယ်က သင်၏ အလေးပေးမှု ရရှိရန် မလျော်ကန်သော အပြုအမူကို ပြုလုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်တော့ပါ။

(ဂ) လိမ်ပြောခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူကို ပြုခြင်း။
အဆိုပါ အပြုအမူမှာ အလေးထားမှုအတွက် အော်ငိုတောင်းဆိုမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုကလေးငယ်နှင့် အချိန်အတော်များများ ပေး၍ အတူနေပါ။ ထိုအပြုအမူမျိုးကို သင်လက်မခံနိုင်ကြောင်း ကလေးငယ် သိရှိပါစေ။ “တိပ်ခွေသားယူထားတာကို ဖေဖေသိတယ်” သားလုပ်ရမှာ ကတိပိခွေကို ပြန်ထားရင်ထား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အလျော်ပေးလိုက်ဖို့ပဲ” ဟု ခပ်ရှင်းရှင်း ပြောပြလိုက်ပါ။ မှန် မမှန် အကြောင်းပြချက်အတွက် အငြင်းအခန် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

(ဃ) သူတစ်ပါးကို ဖြစ်စေ၊ သူ့ကိုယ်သူဖြစ်စေ တမင်နာကြင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း။
“သားကိုယ်သားဖြစ်စေ၊ သူများကိုဖြစ်စေ နာအောင်မလုပ်ဘူး” ဟု ရှင်းလင်းစွာ ပြောပါ။ ကလေးငယ်ကို တားဆီးပါ။ ရပ်ခိုင်းပါ။ နှစ်သိမ့်ပါ။ “သကားက တကယ်ဒေါသဖြစ်နေတာကိုး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ နောက်တစ်ခါ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ” ဟူ၍ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။ သူသည် အထူးတန်ဖိုးထားသောသူ ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့ကိုယ်သူဖြစ်စေ၊ တခြားသူကိုဖြစ်စေ နာကြင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို ခွင့်မပြုကြောင်း ကလေးငယ် သိရှိပါစေ။

၃။ လွန်ကဲစွာ နှစ်သက်ခံလိုခြင်း၊ လက်ခံမှု ရလေ့ရှိခြင်း

(က) လူများ၏ အလေးထားမှုနှင့် ရင်းနှီးမှုကို ရရှိရန် ပစ္စည်းများ အခက်မပြတ်ပေးခြင်း။
လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ အမြဲမပြတ်ပေးခြင်းကို အားမပေးပါနှင့်။ ကလေးငယ်ရှိနေသည့် အဖြစ်ကို သင်သဘောကျကြောင်း လက်ဆောင်ပေး၍ သဘောကျခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ပြသခြင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။ ကလေးငယ်တွင် ပြောင်းလဲရမရသော အရာများ ဥပမာ အပြာရောင်မျက်လုံးများ၊ နက်မှောင်၍ တွန့်လိမ်သော ဆံပင်များကို ချီးမွမ်းပါ။ လက်ဆောင်ပစ္စည်းပေးခြင်းနှင့် မပတ်သက်သောအခါ ကလေးငယ်နှင့် အတူနေ၍ အချိန်ဖြုန်းပါ။ အရေးကြီးဆုံးလက်ဆောင်မှာ မည်သည့်အခါတွင်မှ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်းမရှိသော ရင်းနှီးမှုပင်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်ကို ရှင်းပြပါ။

၄။ ချဲ့ကားပြောလွန်းခြင်း

(က) ^၆ “သားက ဖေဖေထက် ပိုတော်တယ်” ဟူသော စကားမျိုး ပြော၍ ကြွားဝါခြင်း။
သူပြောသည်ကို သဘောတူခြင်း

ဖြင့်ကလေးငယ် တုန်လှုပ်အံ့ဩသွားပါစေ။ “သားက အရေးပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ဖေဖေထက်ပိုပြီး ကော်ငေးအောင်လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီး ပဲ။ ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို တို့တွေစာရင်းချပြီး ရေးကြည့်ရအောင်။ ထိုနောက် လူတိုင်းသည် အခြားလူထက်ပို၍ တော်အောင်၊ ကောင်းအောင်ပြုလုပ်တတ်ကြကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ သို့သော် ကလေးငယ်ထက်ပို၍ ကောင်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်သောသူ ရှိကြောင်းကိုလည်း ပြောပါ။

(ခ) ကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဆရာကအခြားတစ်ဦးကို အလေးပေးသောအခါ မနာလိုခြင်း။ ကလေးငယ်နှင့် အတူ အချိန်ဖြုန်းပါ။ သူသည် သင့်အတွက်အရေးကြီးကြောင်းနှင့် သင့်အချစ်သည် သူ့အပေါ်တွင် ဘယ်အခါမှ မပြောင်းလဲကြောင်း အာမခံ လေးပါ။

၅။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်အခက်အခဲရှိခြင်း

(က) အခြားကလေးများနှင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုလွန်ကဲခြင်း။ ပြိုင်ဆိုင်မှုကို အလေးမပေးပါနှင့်။ ကလေးငယ်နိုင်သည် ဖြစ်စေ၊ ရှုံးသည်ဖြစ်စေ သူသည် တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ကြောင်း သင်ပြောစကားရော ကိုယ်အမူအရာကပါ သေချာမှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) အခြားသူများနှင့် ဦးဆောင်ဆက်ဆံမှုမပြုခြင်း။ မည်သို့ဦးဆောင်ဆက်သွယ်ရမည်ကိုပြပါ။ ဥပမာ အခြား ကလေးတစ်ဦးကို အရုပ်ကလေးတစ်ခုပြု၍ သို့မဟုတ် အထီးကျန်ဆန်နေပုံရသော ကလေးတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ကာ သူ့ထံသွား၍ “ဟိုင်း ငါက ဂျင်မိပါ။ မင်းကစားချင်လို့လား။”

(ဂ) အုပ်စုလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်မှုမရှိခြင်း။ တွန်းအားမပေးပါနှင့်။ ဘေးကရပ်ကြည့်နေခြင်းသည်လည်း အဆင် ပြေကြောင်း ကလေးငယ်သိပါစေ။ ကလေးငယ်ပြုလုပ်ရန် အထူးကိစ္စတစ်ခုကိုပေးပါ။

စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုပြဿနာများသည် ကလေးငယ်၏ ဘဝတွင် အထူးသဖြင့် သောကဖိစီးလွန်သော အဖြစ်အပျက်များနှင့် အခြေအနေများကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ အလွန်ခက်ခဲဖွယ်ရှိသည့် ကာလများဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအတွက် ခက်ခဲလာဖွယ်ရှိသောကာလများ

- ၁။ မိဘများကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း။
- ၂။ နေအိမ်တွင် မိဘများပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း (မိသားစုပြဿနာ)
- ၃။ အလုပ် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ မိဘများ၏ဖိစီးမှု
- ၄။ နေအိမ်၏လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ ပျက်ပြားခြင်း ဥပမာ လူအများအချိန်ကြာမြင့်စွာ တည်းခူနေထိုင်ခြင်း
- ၅။ စတင်ကျောင်းတက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းအသစ်ပြောင်းခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေအနေသစ်များ
- ၆။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အပြုအမူကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိခြင်း
- ၇။ ကလေးငယ်အပေါ် ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုများလွန်းခြင်း
- ၈။ ကလေးငယ်အပေါ် သဘောမကျသော မျှော်လင့်ချက်များထားခြင်း
- ၉။ မိသားစုနှင့် အရည်အသွေးမီ အတူနေချိန်နည်းပါခြင်း
- ၁၀။ ကျောင်းတွင် သူငယ်ချင်းများဖွဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍အခက်အခဲရှိခြင်း
- ၁၁။ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဖိအားများ သို့မဟုတ် အခက်အခဲများ (ဥပမာ စာဖတ်ရန် သင်ယူခြင်း၊ စာစီစာကုံးကို ကန့်သတ်ချိန် အတွင်းမရေးနိုင်ခြင်း)

၁၂။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ နာမကျန်းမှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှု။

သင့်ကလေးငယ်၏ အပြုအမူတွင် အန္တရာယ်အလားအလာရှိသောလက္ခဏာများတွေ့ရှိရလျှင် သင်မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။ ပထမအချက်မှာ ထိုအပြုအမူ၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပါ။ လွန်ခဲ့သော တစ်လနှစ်လခန့်က အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်စုစည်းကြည့်ပါ။ ထိုအချိန်က ထုံးစံအတိုင်းမဟုတ်သော သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုများသော အဖြစ်အပျက်များ ရှိခဲ့ပါသလား။ အခြားပြဿနာများ ထပ်မံမဖြစ်ပွားရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် ပြောင်းလဲရမည့်သံလွန်စ တစ်စုံတစ်ခုကိုဖော်ပြသော အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုကို ကြိုးစားရှာဖွေပါ။

ဒုတိယအချက်မှာ သင့်ကလေးငယ်နှင့် နီးကပ်သောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ပါ။ သင့်ကလေးမှာ ငယ်လွန်းသေးလျှင် သူနှင့် အတူတကွ အချိန်ပိုပေး၍ အတူနေပါ။ ပိုမိုအလေးပေးပြီး မကြာခဏထိတွေ့ပါ။ ကျောကိုပွတ်ခြင်း၊ ပေါင်ပေါ်တွင်တင်ထားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကလေးငယ်မှာ အနည်းငယ်ကြီးသည်ဆိုပါက သီးခြားအလုပ်တစ်ခုကို သူနှင့်အတူတကွပြုလုပ်ပါ။ ကလေးငယ်အား သင်က ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးကြောင်း၊ သူ့ကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသပါ။ အတူတကွစကားပြောပါ။ သင့်ခံစားချက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပွင့်လင်းစွာပြောပြပါ။

တတိယအချက်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာ သို့မဟုတ် အခြေအနေပြဿနာ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ပြဿနာနှစ်ရပ်စလုံး ဟုတ်မဟုတ် ကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ ဖြေရှင်းရေး အစီအမံတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပါက ပြဿနာကို ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်သာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ပြဿနာဟူသည် ကလေးငယ်က အခြားကလေးတစ်ဦးကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖန်တီးမှုအရည်အသွေး ကလေးတစ်ဦးက လက်မစုပ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အပြုအမူများသည် အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာပါက ကလေးငယ်ကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲလိုစိတ် မရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို ပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

အခြေအနေပြဿနာကို အခြေအနေအား ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အညစ်အကြေးခံစိုနေခြင်း။ အခြေအနေပြဿနာကို အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် မိဘများကပင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်၏စရိုက်လက္ခဏာများကိုသိရှိလာခြင်း။

မိဘများတွင် ပြိုင်ဘက်ကင်းသော အထူးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီရှိကြောင်းကို လက်ခံကြရမည့်ပြင် ထိုကလေးများနှင့် ဆောင်ရွက် ကြရပါမည်။ အချို့ကလေးများသည် မွေးမြူပြုစုရန် ပိုမိုခက်ခဲကြပါသည်။ ဥပမာ အပြောင်းအလဲမြန်သောကလေး၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းများ ပုံမမှန်သောကလေး၊ စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်သောကလေး၊ ကိုက်ညီမှုနွေးကွေးသောကလေး စသည်တို့သည် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်း သောကိုက်ညီလွယ်သော ကလေးများထက်ပို၍ မွေးမြူပြုစုရန် ခက်ခဲပါသည်။

သင်၏ တာဝန်မှာ ကလေးတစ်ဦး၏ သီးခြားစရိုက်လက္ခဏာများကိုဖြစ်စေ အပြုအမူများကိုဖြစ်စေ ပမာမထားဘဲ ကလေးငယ် အပေါ် အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် လက်ခံရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများသည် ကလေးတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခွန်အားနှင့် အားနည်းချက် များကို အမှန်တကယ် လက်ခံပြီး သူ၏သီးခြားကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးကို ဦးတည်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးကြရပါ မည်။

သင်ကိုယ်တိုင်က သင့်ကလေးငယ်အားဖြစ်စေလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း

သင့်ကလေးငယ်၏ မွေးရာပါစရိုက်လက္ခဏာများကို သင့်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း မရှိသော်လည်း သင်ကိုယ်တိုင်က သင့်ကလေးငယ်အား ဖြစ်စေလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် လူကြီးများ၏ ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာများကိုဖြစ်စေ ဆိုးသောစရိုက်လက္ခဏာများကိုဖြစ်စေ နမူနာယူစံပြုကြသည်။

သင့်ကလေးငယ် နမူနာမယူစေချင်သော မကောင်းသော အလေ့အကျင့်များကား အဘယ်နည်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အော်ကြီးဟစ်ကျယ်ပြောဆိုခြင်း၊ တာဝန်ရှောင်ခြင်း၊ အိပ်ရာထနောက်ကျခြင်း၊

တီဗွီကြည့်လွန်းခြင်း စသည်တို့ကား အဘယ်သို့နည်း။ သင့်အနေဖြင့် အရာအားလုံးပြီးပြည့်စုံသူ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း သင့်ကလေးများအား အပြုသဘောဆောင်သော နမူနာများကို ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်က ပြောင်းလဲစေချင်ကြောင်းနှင့် ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်းကို ကလေးများ သိရှိပါစေ။ သင်၏ တိုးတက်မှုအတွက် ကာလတိုရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပြီး ထိုရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်၏ မအောင်မြင်မှုများကို သတိပြုပါ။ သင်ရှုံးနိမ့်တော့မည်၊ ရည်မှန်းချက်နှင့် လွဲချော်တော့မည်ဆိုလျှင် မိသားစုက သင့်အား သတိပေးရန် အားပေးပါ။ သင်၏ထပ်မံပြန်လည်ကျင့်ကြံမှုများကို ဟာသသဘောဖြင့် လက်ခံပါ။ ခုခံကာကွယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဆင်ခြေမပေးပါနှင့်။ လိုအပ်ပါက လိုလားစွာတောင်းပန်ပါ။ သင်၏အပြုအမူအတွက် အခြားသူကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။

သင့်ကိုယ်သင်မနှစ်သက်သော အပြုအမူများကို ကလေးများက ပုံတူကူးသောအခါ ထိုအချက်ကို မှတ်မိရန်ပို၍ လွယ်ကူပါသည်။ ထို့ပြင် ဆန့်ကျင်သော အပျက်သဘောဆောင်သော ဥပမာများက စိတ်ထဲတွင် ပို၍စွဲမှတ်လွယ်တတ်သည်။ ဥပမာ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း။ ထိုအမူအရာမျိုးကို သတိမူလွယ်သည့်ပြင် ကလေးများကိုပြောပါ။ ကြိမ်းမောင်းပါ။ ပြီးလျှင် နားထောင်ကြည့်ပါ။ မကြာခင်ပင် သူတို့က ငယ်ရွယ်သောမွေးချင်းများအား ဖြစ်စေ၊ ခွေးကိုဖြစ်စေ ကြိမ်းမောင်းခြိမ်းခြောက်သံ၊ ကစားစရာအရုပ်ကို အော်ငေါက်သံများအား သင်ကြားရပါလိမ့်မည်။

အချိန်တိုင်းကိုချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ပြည့်ဝစေခြင်း

သင့်ကလေးငယ်၏ဘဝကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် စဉ်းစားလျှင် ယင်းသည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။ မည်သို့စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရန်ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤနေရာတွင် ၅မိနစ်ခန့်ထိုနေရာတွင် ၁၀မိနစ်ခန့် လစ်ဟာနေသော အချိန်ကလေးများမှစ၍ ယခုပင်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပြည့်လျှံအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ မနက်ဖြန်အထိ နောက်လအထိ နောက်နှစ်အထိ စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ “ဘယ်တော့များမှ အချိန်ရပါ့မလဲ” ဟူသောအတွေးမျိုးကို မတွေးပါနှင့်။ “ငါ့မှာ အချိန် ၅မိနစ်ရတယ်” ငါ့သားလေးကို ချစ်တဲ့အကြောင်းပြောတဲ့အလုပ်မျိုး အခုဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ဟူ၍တွေးပါ။

ချစ်သည့်အကြောင်းပြောဆိုခြင်း

မိအားလုံးနီးပါးပင် သူတို့တွင်ရှိသော အရာမှန်သမျှ သားသမီးများကိုပေးသော ဆန္ဒပြင်းပြကြပါသည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို စွန့်လွှတ်၍ သားသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဘဝ၏စည်းစိမ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ကြရပါသည်။ သို့ရာတွင် မိဘတစ်ဦးက ကလေးတစ်ယောက်အား ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးအပ်ရန် ငြင်းဆန်မှု၊ ထိုကွက်လပ်ကို မည်သည့်အရာနှင့်မျှ အစားထိုးမရတော့ပါချေ။ ကလေးငယ်သည် ထိခိုက်ခံစားရပေလိမ့်မည်။ မိဘ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်သာ အဓိကကျသောအရေးကြီးမှု မဟုတ်ပါလော။

ဝတ္ထုပစ္စည်းများအား “မင်းကိုငါချစ်တယ်” ဟုသင်ပြော၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စကားလုံးများ၊ အပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းများမှလွဲ၍ ထိရောက်သောနည်းလမ်းကား မိဘတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ သားသမီးနှင့် အတူတကွအချိန်ဖြုန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် သင်၏ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းနှင့် အတူကုန်ဆုံးသောအချိန်ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော မိသားစုလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ကုန်ဆုံးသည့်အချိန်ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ယင်းသည်ကား သင်ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်တွင်ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ သင်ပေးသော လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ မဟုတ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်တွင်ရှိနေခြင်းကသာ သင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အမှန်တကယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်သည် မိနစ်တိုင်းလိုလိုပင် သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ နေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် သင့်အနေဖြင့်ပျက်ကွက်ရန်လိုအပ်ပါက သင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပတ်သက်သောအမှာစကားကို ဆက်လက်ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးငယ်က သင်၏ ပျက်ကွက်မှုသည် အခြားသူများက သူ့ထက်သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု မဆိုလိုကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေပါသည်။

ကလေးငယ်က သင်နှင့်အတူ အချိန်ဖြုန်းလိုသော ဆန္ဒမရှိဟုဆိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သူတို့သားသမီးများကသာ ဆန္ဒရှိ

လျှင်သူတို့အနေဖြင့် သားသမီးများနှင့် အချိန်ဖြုန်းချင်ပါသည်ဟု ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များ၏ မိဘများက ကျွန်ုပ်တို့ပြောပြကြ ပါသည်။ ယခုသူတို့တွင် ထိုအချိန်မျိုးရှိပြီ။ သူတို့ကလေးများက သူတို့မိဘများနှစ်သက်ခဲ့ဖူးသော လှုပ်ရှားမှုများကို ပျော်ရွှင်ရန်အတွက် ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်နိုင်သောအရွယ်သို့ ရောက်ရှိနေကြပေပြီ။ သို့သော် သူတို့၏ဆယ်ကျော်သက်များကား သူတို့နှင့် မည်သည့်အရာကိုမျှ ဆောင်ရွက်ချင်စိတ် မရှိကြပေ။ “သားကိုဆိုင်ကယ်စီးဖို့၊ ငါးမျှားဖို့ခေါ်ပါလို့ဆိုရင် ဖေဖေမှာဘယ်တော့မှ အချိန်မရှိဘူး။ အခုသားတို့ အလုပ်မှာ ဖေဖေကို ဘာဖြစ်လို့ပါခိုင်းရမှာလဲ။”

သင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အချိန်မရွေး အလွယ်တကူရရှိအောင် သင့်ဘာသာသင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ နွေးထွေးသော လက်ခံတတ် သောဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးထားပါ။ ကလေးများ ဆယ်ကျော်သက်များ အပါအဝင်သည် သင့်ထံသို့ရောက်ရှိလာကြပါလိမ့်မည်။

ကလေးများနှင့်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာအတူရှိနေခြင်း

တစ်နေ့ကိုဖြတ်သန်းကြစို့။ သင့်ကလေးများနှင့်အတူ သင်၏အချိန်ထဲမှ မည်သို့နေနိုင်မည်ကို သုံးသပ်ကြည့်ကြစို့။

၁။ နံနက်ခင်း။ “အိပ်ရာထဖို့ အချိန်တန်ပြီ” ဟုအော်ဟစ်ပြောမည့်အစား၊ ကလေးများ၏ အိပ်ခန်းသို့သွားကာ သူတို့နားနား သို့ကပ်ပြီး၊ အိပ်ရာထချိန်ရောက်ပြီလေဟု တိုးတိုးလေးပြောပါ။ ထိုနောက် သူတို့၏ အိပ်ချင်မှုတူးမျက်လုံးများကို ဖွင့်လာသောအခါ နဖူးလေးများကို အသာအရာတို့ထိလိုက်ပါ။

၂။ နှုတ်ဆက်ချိန်။ တံခါးအပြင်ဘက်သို့ ပြေးထွက်ပြီးကာမှ “ဂွတ်ဘိုင်” ဟုပြောမည့်အစား သင်ထွက်ခွာကာနီးတွင် ကလေးများကို မျက်စိမှိတ်ပြလိုက်ကာ ကားထဲမှအနမ်းပျံတစ်ခု မှုတ်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။

၃။ နေ့လည်။ တစ်နေ့လုံးအလုပ်လုပ်နေမည့်အစား အားလပ်ချိန်ယူပါ။ သင့်ကလေးများအား ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းကိုစဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသို့ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။ သူ့အတွက် ရုံးမှတစ်ခုခုယူလာပေးပါ။ သင်ဖတ်ထားသော ကြားရသော ရယ်စရာများကို ပြောပြရန်သတိရပါ။

၄။ ညနေချိန်။ ပေးထားသော အလုပ်အသီးသီးကို လုပ်ခိုင်းမည့်အစား အချို့အလုပ်များကို အတူတကွ ပြုလုပ်ပါ။ စကား ပြောပါ။ ရယ်မောပါ။ အလုပ်ပြီးပါက ကလေးငယ်၏ ကျောကိုပုတ်ပေးလိုက်ပါ။

အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ပြီးသောဆက်ဆံရေး၏အရေးကြီးမှု

ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများကို လိုလားအပ်သော စရိုက်လက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကူညီရေး၏ အရေးပါသော သော့ချက်များမှာ အကြွင်းမဲ့သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘတစ်ဦးက မည်သည့်အမှားမျိုးပင် ပြုခဲ့မိပါစေ ကလေးငယ်က သူ့ကိုမိဘက ချစ်သည်ဟုသိနေလျှင် အဆိုပါအမှားကို ကလေးငယ်က လျစ်လျူရှုနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ယူဆောင်လာ သောတန်ဖိုးရှိသည့် အသိစိတ်ဖြင့် ကလေးငယ်သည် စိတ်ခံစားမှု၊ ကြံခိုင်သော လူကြီးတစ်ဦးအဖြစ် ကြီးပြင်းရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

မိဘများက ကလေးငယ်၏ ဘဝကွက်လပ်တိုင်းကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးလျှင် ကလေးငယ်၏ အပြုအမူနှင့်ပတ် သက်၍ အဆိုပါဖြန့်ကျက်ထားသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လက်ခံမှုတို့သည် ယုတ်လျော့၊ သိမ်ဖျင်းသွားခြင်းမရှိနိုင်ပါ။ အချိန်အားတိုင်း လစ်ဟာသောအချိန်တိုင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာမျိုးသည် ကလေးငယ်က မည်သို့ပင်ပြုမူပါစေ ထာဝရစီးမြဲဖြစ်သော အကြွင်းမဲ့မေတ္တာပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်နှင့်ပျော်ရွှင်ပါ

“ကျွန်မကလေးကို အနီးလဲပေးတဲ့အဆင့်အထိ ကျော်သွားအောင်ကို မစောင့်နိုင်တော့ပါဘူး” ဟုမိဘများပြောသံကို ကျွန်ုပ်ကြား ရလေ့ရှိပါသည်။ သင့်ကလေးငယ်အား အချိန်တိုင်းပင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုပါလျှင် သင့်ကလေးငယ်နှင့် အတူရှိနေရ

ခြင်းကို သင်မလွဲမသွေ ပျော်ရွှင်ရပေမည်။ သူတို့ဘယ်အရွယ်ပဲရှိပါစေ ဘယ်အခြေအနေတွင် ရှိပါစေ သင်ပျော်ရွှင်ရပေမည်။ အဆိုပါ ပျော်ရွှင်စိတ် ဖန်တီးနိုင်သော အကြံပြုချက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ သင်၏ဇနီးနှင့် သားသမီးများက ညနေခင်းတွင် သင်အိမ်ပြန်အလာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလျှင် ညစာအဆင်သင့်ဖြစ်နေလျှင် စာတိုက်မှရောက်လာသောစာများ၊ သင်ရှာတွေ့နိုင်သည့်နေရာတွင် အဆင်သင့်ရှိနေလျှင် လင်ယောက်ျား များ၊ မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုယ်စားပိုမို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ထားလျှင် ထိုသူသည် သင့်အကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားနေကြောင်း သင်သိလေ့ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်များလည်း ဤနည်းတူခံစားလေ့ရှိပါသည်။ ကလေးငယ်မွေးဖွားရေးနှင့် သူတို့၏ အမျိုးမျိုးသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလျှင် သူတို့နှင့်အတူ ကုန်ဆုံးရသော အချိန်သည်သာ အရည် အသွေးပြည့်ဝသောအချိန် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း၊ ဓါတ်ပုံအယ်လ်ဘမ် စသည်ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ကလေးများ၏ ဆိုရိုးစကားများ၊ ပုံတိုပတ်စများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ပန်းချီကားများနှင့် အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများကို စုစောင်းခြင်းသည် အနာဂတ်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် မှတ်ဉာဏ်များကို ထူထောင်ရာတွင် အထောက်အကူရပေပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရန်လွယ်ကူပါက သင်၏ပျော်ရွှင်မှုတွင် စုဆောင်းခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတို့ကို ယခုပင်တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးငယ်နှင့်ကစားနည်းများကစားခြင်း။ ကလေးများနှင့်ကစားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏အဆင့်အလိုက်ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုရရှိသည့် သဘောပင်ဖြစ်ပြီး အဆင့်အလိုက်တုန့်ပြန်မှုကို ရရှိစေပါသည်။ မွေးစ၊ လေးဘက်သွား၊ မတ်တပ်ပြေး၊ မူကြို အရွယ်၊ ကျောင်းနေအရွယ် စသည်ဖြင့် အရွယ်နှင့်လျော်ညီသော ကစားနည်းများကို ကစားပါ။

သင်၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်အင်အားစိတ်ပါ။ ကလေးငယ်များသည် တီကောင်များစုခြင်း၊ လိပ်ပြာဖမ်းခြင်း၊ သစ်ရွက်ပုံပေါ် တွင်ခုန်ခြင်းစသည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားမှုများတွင် ပျော်ရွှင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ဝါသနာကို ကလေးများစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ချိတ်ဆက် ပါ။ ပေါင်းမြက်ရှင်းရင်း တီကောင်ဖမ်းပါ။ သစ်ရွက်ပုံပေါ်တွင် ထိုင်ရင်းဥာဏ်စမ်းစကားလုံး ကစားနည်းကစားပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ကလေးငယ် စိတ်ဝင်စားသောအရာတွင် သင်ကိုယ်တိုင်ပျော်ရွှင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီပျော်ရွှင်ရန်အချိန်ယူပါ။ မိဘတိုင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီနှင့်အတူ နေ့စဉ်အချိန်ပေး၍ အတူနေသင့်သည်။ မိသားစုများပါက အချိန်ပေးရန် ခက်ခဲသည်။ ကလေးမွေးဖွားကာစ မိဘတစ်ဦးသည် အခြားကလေးတစ်ဦးအတွက် သီးခြားအချိန်ပေးရန် ခဲယဉ်းသည်။

မမျှော်လင့်သည်ကိုပြုလုပ်ပါ။

ဖခင်တစ်ဦးနှင့် ဂန္ဓစ်သားကလေးတစ်ဦး၏ မေ့မရနိုင်သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို တစ်ခါကဖတ်လိုက်ရသည်။ ဩဂုတ်လ၏ ညတစ်ညတွင်ဖြစ်သည်။ ဖခင်က အိပ်ပျော်နေသော သားငယ်ကိုထုပ်ပိုး၍ အမှောင်ထဲသို့ သယ်ဆောင်သွားသည်။ ကလေးငယ်၏ အိပ်မှုစုံပွားများလုံးများက တဖြည်းဖြည်းပွင့်လာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်လိုက်သောအခါ သူ့ဖခင်က “ကြည့်လိုက်စမ်း” ဟုအော်ပြော လိုက်သည်။ လူငယ်လေးသည် ကောင်းကင်မှကြယ်ကလေးတစ်လုံး ကြွေကျလာသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ထို့နောက် မယုံနိုင်စရာပင် နောက်တစ်လုံး ကြွေကျလာပြန်သည်။ ဟော နောက်တစ်လုံး နောက်ထပ်တစ်လုံး။ အဖြစ်ကတော့ ဤမျှပင်။ သို့သော် လူငယ်ကလေး အနေဖြင့် သူ့ဖခင်က မမျှော်လင့်သောအရာကို ပြုလုပ်ပြသော ထိုတစ်ညကိုဘယ်အခါမျှ မေ့လိမ့်မည်မဟုတ်တော့ပါပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝ၏အလှတရားနှင့် ကြွယ်ဝမှုကို အဘယ်မျှမေ့လျော့နေကြပါသနည်း။ လွဲဖယ်နေကြပါသနည်း။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းများ၊ အချိန်ဇယားများထဲတွင် သော့ခတ်ပိတ်လှောင်နေကြပြီး မသိသေးသော စီစဉ်မ ထားသော မမျှော်လင့်သော စွန့်စားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ “ဘာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ” ဟူသောကိစ္စများကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ မဖြစ်နိုင်သည့်အရာကို ကလေးများပြုလုပ်စမ်းသပ်ခွင့် ရရှိပါက ၎င်းတို့အတွက် အံ့ဩမှုကို ခံစားကြရပေမည်။

“ကလေးများကို မျှော်လင့်မထားသော နေရာသို့ဘာကြောင့် ခေါ်မသွားရမှာလဲ။ သာမန်မဟုတ်သောအရာကို ဘာကြောင့်မလုပ်

ခိုင်းရမှာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ နွားနို့မညစ်ခိုင်းရမှာလဲ။ ဘာကြောင့်အသံလွှင့်ရုံကို သွားမလည်ခိုင်းရမှာလဲ။ ခေါင်မိုးပေါ်မှာ ဘာကြောင့်မထိုင် ခိုင်းရမှာလဲ။ လိပ်ပြာမဖမ်းခိုင်းရမှာလဲ။ “စသည်တို့ကား” “ဘာကြောင့် မ မှာလဲ” ဟူသော စိတ်ကူးအချို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေးအတွက် တံခါးများဖွင့်ပေးပါ

မိဘများ၏ အကြီးမားဆုံးသော အခွင့်ထူးတစ်ခုမှာ ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ဖြစ်မြောက်နိုင်မှု တံခါးသစ်နှင့် အံ့ဩဖွယ်ဖြစ် မြောက်နိုင်မှု တံခါးများကို ဖွင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တွင် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို အောင်မြင်ပြီးနောက် အောင်နိုင်သူတင်းနစ်မယ် ကလေးအား ဘယ်အချိန်ကစ၍ တင်းနစ်ကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားပါသနည်းဟု မေးခဲ့သည်။ ကလေးမလေးက ခဏမျှစဉ်းစားပြီး “ဖေဖေပေးတဲ့နေ့ကစပြီး စိတ်ဝင်စားခဲ့တာပါ” ဟု ပြန်ဖြေလိုက်သည်။ သတင်းထောက်က အဖြေကိုသဘောမပေါက်သဖြင့် ပို၍သေချာ စေရန် “သမီးပြောချင်တာက သမီးဖေဖေက တင်းနစ်ရက်ကတ်နဲ့ ဘောလုံးကိုဝယ်ပြီး သမီးကိုပေးတဲ့နေ့က စပြီးစိတ်ဝင်စားတယ်ပေါ့ ဟုတ်လား” ဟုမေးပါသည်။ “မဟုတ်ပါဘူးရှင်” ကလေးမလေးက ပြန်၍ဖြေလိုက်သည်။ “အဲဒီနေ့က ဖေဖေသည်အလုပ်က ပြန်လာပြီး သမီးနဲ့တင်းနစ်အတူရိုက်ကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကပဲ တင်းနစ်ကိုဖေဖေကပေးခဲ့တာ”

သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ မီးဖိုချောင်တာဝန်များကို ခွဲဝေထမ်းဆောင်ရင်း ချက်ပြုတ်တတ်သည့် တံခါးကိုဖွင့်ပေးပါ။ သင်၏ ဟင်းချက်နည်းစာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ လက်ရာကောင်းသော စားသောက်ဆိုင်သို့ခေါ်သွားပြီး အတူစားကာ သူမကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ချက် ပြုတ်ရန်အားပေးပါ။ အနုပညာပြတိုက်များ၊ ပြခန်းများသို့ခေါ်သွားပြီး အနုပညာတံခါးကို ဖွင့်ပေးပါ။ သင့်ကလေးငယ်အတွက် တံခါး တစ်ချပ်ဖွင့်ပေးဖို့ ယနေ့ပင်စိစဉ်လိုက်ပါ။

ဆက်သွယ်ရေးကောင်းသူဖြစ်ပါစေ

ဆယ်ကျော်သက်များ အိမ်ပြေးခြင်းကို သုတေသနပြုချက်များက ပြဿနာရှိသော အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးကို မိဘများက အကူအညီပေးရန် အရေးကြီးဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ နားထောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟူ၍ အကြံပြုထားပါသည်။ ထွက်ပြေးခြင်းသည် ယခင်က မိဘများက နားထောင်လိုခြင်းမရှိသည်ကို ဆက်သွယ်ရန်အားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နားထောင်တတ်သူကောင်းတစ်ဦးဖြစ် ရေးမှာ သင်နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းနှင့် အလေးထားကြောင်းကို ပြသရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက် အချို့ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သင့်ကလေးငယ်ပြောသောစကားကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။ မော့ကြည့်ပါ။ သင့်တော်သော ဝေဖန်ချက်ပေးပါ။ သင်လုပ် နေသောအလုပ်ကိုရပ်ထားပါ။

၂။ သင့်ကို စကားပြောနေစဉ် သူ၏စကားပြောမှားခြင်းကို မပြင်ပါနှင့်။

၃။ ဖုံးကွယ်ထားသော အကြောင်းအရာကို အလေးပေးပါ။

၄။ သူပြောပြသော ဇာတ်လမ်းကိုဆန့်ကျင်ဘက် မပြောပါနှင့်။ သူပြောနေသော အချက်များပြီးဆုံးမှု မရှိမချင်း ဆန့်ကျင်ဘက် မပြောပါနှင့်။

၅။ ကလေးငယ်က ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်သော ကိစ္စများကိုပြောလျှင်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်နိုင်သောနိဂုံးကို ဆွဲယူလျှင်ဖြစ်စေ၊ မဝေဖန်ပါ နှင့်။ မလှောင်ပါနှင့်။ ရယ်စရာလုပ်မပြစ်ပါနှင့်။ မနိမ့်ချပါနှင့်။ သင့်အားရင်ဖွင့်ပြောပြမည့် စိတ်ကူးများပေါ်ထွက်လာမှုကို အခက်အခဲ ဖြစ်စေသော မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။

၆။ တက်ကြွသော စိတ်ထက်သန်သော နားထောင်သူဖြစ်ပါစေ။ တက်ကြွသော နားထောင်မှုဟူသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေသူ နှင့်တက်ကြွစွာ ထက်သန်စွာပါဝင်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သင်က တက်ကြွစွာနားထောင်နေကြောင်းပြသရန် နားလည်ကြောင်းဖော်ပြ သည်။ “ဟုတ်တာပေါ့၊ ဟုတ်လား၊ ဒီလိုပဲပေါ့” စသည့်စကားမျိုးဖြင့် ထောက်မပေးပါ။

၇။ သင့်ကလေးငယ်အား စကားပြောစေရန် ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟလာစေရန် သူ၏တန်ဖိုးများနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို မျှဝေစေရန်

အားပေးပါ။

၈။ တူညီသောခံစားချက် အဆင့်မျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်လာစေရေးအတွက် အားပေးပါ။

ကလေးများက ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ဆက်သွယ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်ဆိုပါက ထိုသို့လေ့လာသင်ယူရန် အားပေးပါ။ သင့်ကလေးငယ်က “မေမေ သားဝမ်းနည်းတယ်။ သားကိုဖက်ထားပါလား” “မေမေ သားစိတ်ပျက်နေတယ်။ သားနဲ့ခဏလောက် စကားပြောပါလား” “ဖေဖေကသားကို ဒီလိုပြောရင် သားသိပ်စိတ်တိုတာပဲ။ ဒီကိစ္စကို ဆွေးနွေးလို့ရမလား” ဟူသော စကားမျိုးကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပြောနိုင်ကြောင်း သင်၏ကလေးငယ် သိရှိပါသလား။

သင်သည် မည်သို့သောဆက်သွယ်သူမျိုးနည်း။ သင်၏မိသားစုနှင့်အတူတကွ တစ်နာရီခန့် စကားပြောခိုက် သင်၏စကား ပြောဆိုမှုကို အသံသွင်းထားပါ။ ထိုနောက် သင်၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံကို ဆန်းစစ်ပါ။

အရည်အသွေးမီအချိန်ကိုအကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်း

သင်၏ရှိနေမှုနှင့် ပျက်ကွက်မှုတို့သည် ကလေးငယ်အပေါ်တွင် ကြီးမားစွာ ထိခိုက်မှုရှိနေပါက ထူးခြားသော သီးသန့်အချိန် များရှိပါသေးသည်။ ၁။ ဆိုက်ရောက်ချိန်နှင့် ထွက်ခွာချိန် ၂။ ဆောင်ရွက်ချိန် ၃။ အိပ်ရာဝင်ချိန်

၁။ **ဆိုက်ရောက်ချိန်နှင့်ထွက်ခွာချိန်။** ဆိုက်ရောက်ချိန်နှင့် ထွက်ခွာချိန်များသည် မိသားစုအခန်းအနား ကျင်းပချိန်များ ဖြစ်သင့်သည်။ ထိုအချိန်များသည် မည်သို့မျှအရေးကြီးပုံ မရစေကာမူ မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ရောက်ရှိမှု၊ ထွက်ခွာမှုတို့အပေါ် သင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အတည်ပြုနိုင်စေရေးအတွက် သင်၏အချိန်ဇယားမှ အချိန်ယူ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအချို့ပြုလုပ်ပါ။

အလျင်စလိုမဖြစ်ပါက ထွက်ခွာချိန်သည်ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝပါသည်။ နေအိမ်အများစုတွင် ကျွန်ုပ်တို့နေအိမ်အပါအဝင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် နံနက်စာစားပြီး ထွက်ခွာချိန်သည် အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ “ထမင်းဘူးယူသွား” “ကတ်ဖင် ဖိနပ်စီးတော့လေ” “မျက် နှာသစ်ဖို့မေ့နေတယ်” “မေမေလက်မှတ်ထိုးရမယ့် သမီးစာအုပ်ကော” နောက်ဆုံးတွင် သူတို့အားလုံးထွက်ခွာသွားကြသောအခါ ညစ်ပတ် ပေကျံနေသော ပန်းကန်ပုံထဲတွင် သင်ပုံလျက်သားလဲ၍ ကျန်ရစ်ခဲ့တော့သည်။ သင့်တစ်အိမ်လုံးကို မွေ့နှောက်တိုက်ခတ်သွားသောထွက် ခွာချိန် မုန်တိုင်းကြားမှပင် သင် အသက်ရှင်လျက် ကျန်နေသေးသည်ကို ကျေးဇူးတင်ပါဦးတော့။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြည့်နူးဖွယ်အကောင်းဆုံး နံနက်ခင်းသည် ယမန်နေ့ညက ပင်စတင်ခဲ့သည်။ ကလေးများက ၎င်းတို့၏ နေ့လည်စာထမင်းဖူးကို အသင့်ပြင်ထားသည်။ စားပွဲခင်းထားသည်။ သူတို့၏ အဝတ်များ ကိုစုစည်းကြသည်။ ကျောင်းသို့ယူသွားမည့် ပစ္စည်းများကို ထည့်ကြသည်။

၂။ **အလုပ်ဆောင်ရွက်ချိန်။** ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ အလုပ်ဆောင်ရွက်ချိန်သည် မိဘများက ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြသ ရမည့်အဓိကအချိန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ် ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းကဏ္ဍ မည်မျှပင်သေးငယ်ပါစေ။ သင်ရှိနေခြင်းက အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝစေပါသည်။ အဆိုပါအချိန်မျိုးတွင် မိဘများ ကူညီပံ့ပိုးရမည်။ အကြောင်းမူကလေးများက ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃။ **အိပ်ရာဝင်ချိန်။** အိပ်ရာဝင်ချိန်သည် တစ်နေ့တာ၏ သာယာဆုံးနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် ကလေးများနှင့်အတူနေရန် တစ်နေ့လျှင် ၁၅မိနစ်ခန့် ရွေးချယ်မည်ဆိုပါက ယင်းအချိန်သည် အိပ်ရာမဝင်မီ ၁၅မိနစ်အချိန်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သေချာစွာကြိုတင် စီစဉ်ထားလျှင် အိပ်ရာဝင်ချိန်သည် ကတောက်ကဆဖြစ်ရသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ ကလေးများက ခြေကုန် လက်ပမ်းကျနေလျှင် အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်လျှင် ရေချိုးခန်းထဲတွင် ကျန်ခဲ့သောအဝတ်များကို သူသိမ်းရမည်။ ငါသိမ်းရမည်ဟု ငြင်းခုံလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရန်ဖြစ်စကားများရသော အချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ လုံလောက်စွာကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး စီမံထားပါက ကလေးများသည်လည်း မောပန်းမနေပါက အလျင်စလိုမဖြစ်ပါက အိပ်ရာဝင်ချိန်သည် ပျော်စရာအကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အရည်အသွေးမီအချိန်၏စည်းကမ်း - ကြိုတင်ကာကွယ်သောချဉ်းကပ်မှု

ထိရောက်သောအရည်အသွေးမီ အချိန်စည်းကမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည်ပင် ကြိုတင်ကာကွယ်သော ချဉ်းကပ်မှုဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်သော မိဘများသည် ၎င်းတို့သားသမီးများ၏ လုပ်ငန်းများကို စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ခြင်း မပြုနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးငယ်များအား ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နည်းကို သင်ကြားပေးရပါမည်။ ကလေးများသည် မိဘများက ထိန်းချုပ်သည်ထက် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်လျှင် ပိုမိုတီထွင်ဖန်တီးနိုင်သော ပိုမိုပျော်ရွှင်နိုင်သော မိသားစုအတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်သော အချိန်များကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကလေးများ၏ မလျော်ကန်သော အပြုအမူများသည် ကလေးဆန်သော တာဝန်ပျက်ကွက်မှုမှသည် (ခွေးကျွေးရန်မေ့ခြင်း၊ မတော်တဆ နွားနို့မှောက်ခြင်း) မိဘအခွင့်အာဏာကို တမင်ဖိဆန်ခြင်းအထိ အဆင့်ဆင့်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ အစွန်း ၂ဘက်အကြားတွင် လူကြီးများက သတ်မှတ်သော စည်းကမ်းများကို အမြဲမပြတ်စိန်ခေါ်နေသော ကလေးငယ်များက ပြုလုပ်သည်။ သာမန်မလျော်ကန်သော အပြုအမူအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

မလိုလားအပ်သော ပဋိပက္ခများကို ရှောင်လွှဲရန်အတွက် မိဘများက စည်းကမ်းနှင့်အပြစ်ပေးမှုအကြားရှိ ခြားနားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက် ကြရပါမည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဟူသည် လွဲမှားသောဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုအတွက် ကလေးငယ်အပေါ် သတ်မှတ်သော အပြစ်ဒဏ်ဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ဘက်တွင်မူ စည်းကမ်းဟူသည်ကား သင်ကြားသည့်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အား လူကောင်းလူတော်ဖြစ်စေမည့် သင်ခန်းစာကို သင်ယူစေရာတွင် စည်းကမ်းကအထောက်အကူပြုသည်။

အပြစ်ပေးခြင်းသည် စိတ်ထင်ရာကို စည်းကြပ်သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး စည်းကမ်းမှာမူ ကလေးငယ်၏ မလျော်ကန်သော အပြုအမူနှင့်တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နေသည်။ ဥပမာ တင်မ် (Tim) သည်ကျောင်းမှ အိမ်သို့ပြန်ရာတွင် နောက်ကျနေသည်။ မိခင်ကို အသိမပေးပေ။ မိခင်က သူ့ကိုအပြစ်ပေးဖို့ ရွေးချယ်လျှင် သူ၏စက်ဘီးကို ၂ရက်ခန့်သိမ်းထားပြီး သူ၏တာဝန်ပျက်ကွက်မှုအတွက် ရိုက်နှက်ရပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ စည်းကမ်းဆိုင်ရာ အရေးယူမှုကို ရွေးချယ်ပါက ထိုညနေခင်းအတွက် တင်မ်ကြိုက်သော တီဗွီအစီအစဉ်ကြည့်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်ရပေမည်။ သို့အတွက် ကျောင်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကျောင်းပြန်နောက်ကျ၍ ပြစ်ထားသောအိမ်မှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရန်တင်မ်အတွက် အချိန်ရသွားနိုင်သည်။ မိခင်ကလည်း အနာဂတ်အပြုအမူအတွက် သတိထားရမည့် ကန့်သတ်ချက်အချို့ကိုလည်း သတ်မှတ်ပေးလိမ့်မည်။ “ကျောင်းကနေပြီး အိမ်ကိုဖုန်းမဆက်ရင် နောက်ကျမယ့်အချိန်အတွက် ခွင့်ပြုချက်မတောင်းရင် နေ့တိုင်းကျောင်းဆင်းပြီးမိနစ် ၃၀မှာ အိမ်ကိုရောက်ရမယ်။ မရောက်ရင် အဲဒီညတီဗွီ မကြည့်ရဘူး”။ စည်းကမ်းသည် ထိရောက်ပါက မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပြီး အရည်အသွေးမီ မိသားစုအချိန်များ ပိုမိုရရှိသည့် အခွင့်အလမ်းတိုးတက်စေပါသည်။

ရိုးရှင်းသောခိုင်းစေချက်ဖြစ်ပါစေ။ တောင်းဆိုချက်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါက သင့်ကလေးငယ်၏ နားလည်မှုစွမ်းရည်နှင့် ထိုတောင်းဆိုချက်အား မှန်မိနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို သတိပြုပါ။

- ကလေးငယ်အား ကိစ္စတစ်ခုပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုပါ။
- တောင်းဆိုချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်မှု ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

ထိရောက်သောစည်းကမ်းထိန်းသိမ်းသူတစ်ဦး၏အရည်အချင်းများ

ပွင့်လင်းမှုရှိပါစေ

ပွင့်လင်းခြင်းဆိုသည်မှာ မိဘများသည် ချဉ်းကပ်လွယ်သူများ၊ နားထောင်မည့်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သူတို့သည် အခြားသူများ၏ (ငယ်ရွယ်သောသူပင်ဖြစ်စေ ထိုသူ၏) အကြံပြုချက်များ၊ ဝေဖန်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ တောင်းဆိုမှုများနှင့် ဆန္ဒများကိုဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုချမှတ်ခြင်းမပြုမီ အလေးအနက်ထား၍ စဉ်းစားလေ့ရှိကြသည်။

တသမတ်တည်းရှိပါစေ

သင့်ကလေးငယ်သည် သူ၏အိပ်ရာကို နံနက်တိုင်းသိမ်းဆည်းရေးသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု သင်ကယူဆသည် ဆိုပါစို့။ သင်မည်သို့ယူဆသည်ကိုလည်း သင့်ကလေးငယ်က သိသည်။ ယင်းသည် ကလေးငယ်လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့သော နံနက်ခင်းများတွင် သင်ကအလုပ်ရှုတ်နေသဖြင့် သူ၏အခန်းကို စစ်ရန်မေ့နေလေ့ရှိသည်။ သင်စစ်ဆေးသောအခါ အိပ်ရာမသိမ်းရသေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူ့အား ကျောင်းကားမလာမီ အိပ်ရာသိမ်းရန် ထပ်မံပြောဆိုခြင်းထက် လစ်လျူရှုထားလိုက်ခြင်းက လွယ်သည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံသင်ယူဆမိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းဆင်းသည်အထိ စောင့်နေရန် သင်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သို့ဖြင့် သင်တို့ ဂြိုဟ်စုလုံး အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ အိပ်ရာကိစ္စကို မေ့သွားတော့သည်။

ထိုအပ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မကျေမချမ်း ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိုပြီးစီးအောင် မလုပ်သင့်ဘူးလား။ သူလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို သူသိသည်။ အဘယ်ကြောင့်မလုပ်သနည်း။ အကြောင်းမှာ လိုအပ်ချက်ကို တစ်သမတ်တည်း တွန်းအားပေးခြင်း မရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

ကြင်နာမှုနှင့်ခိုင်မာမှုကိုညီမျှပါစေ။

စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းကောင်းသူတစ်ဦးသည် ခိုင်မာမှုနှင့်ကြင်နာမှုအကြား ဟန်ချက်မျှပြီး ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအခြားတစ်ဘက်မှ ချီးမြှောက်သော်လည်း အခြားတစ်ဘက်မှ အမှားကိုပြုပြင်ပေးလေ့ရှိသည်။ သူသည်ကြင်နာရန် ဝန်မလေးသကဲ့သို့ ခိုင်မာရန်လည်း ကြောက်ရွံ့သူမဟုတ်ပေ။

အားပေးပါ။

သင့်ကလေးငယ်အား မျှော်လင့်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးပါ။ သူ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွင် သင်၏ပံ့ပိုးမှုနှင့် ယုံကြည်မှုခိုင်မာပါစေ။

လက်နှိပ်စက်ရိုက်သံများကြားမှ ငိုငြီးသံတစ်ခုကြားလိုက်ရသည်ဟု ကျွန်မထင်လိုက်မိသည်။ စုံစမ်းကြည့်ရန်ထွက်ခဲ့သည်။ ကာရီသည် စန္ဒရားခုံပေါ်တွင် ထိုင်နေသည်။ သူမ၏ မျက်လုံးတွင် မျက်ရည်များ ဝေ့နေသည်။ “ဘာဖြစ်လို့လဲ ကာရီ” ဟုမေးလိုက်သည်။

“သမီးမတီးတတ်ဘူး။ သိပ်ခက်တာဘဲ။ နောက်သင်ခန်းစာမှာ ရွှေတံဆိပ်ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး” ဟုငို၍ပြောပါသည်။

“ဒီအကြောင်းကို မေမေသိရပါလား သမီးရယ်” ဟုပြောကာ “ကဲ သမီး တီးကွက်ရဲ့ ပထမနုတ်ကဘာလဲ” ဟုမေး၍ သူမ၏ တီးကွက်ကို တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း အားပေးကားလေ့ကျင့်ခိုင်းပါသည်။ သူမက တီးကွက်ကို ကျေညက်သည်အထိ ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ကျွန်မက ဘေးမှထိုင်၍ အားပေးနေပါသည်။

ထိုညက ကာရီသည် ကျွန်မကိုအားရပါးရ ပွေဖက်နမ်းရှုတ်ကာ သူမ၏ခုတင်ပေါ်သို့ ပျော်ရွှင်စွာခုန်ပေါက်တက်လိုက်ပါတော့သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် သူမ၏ဆရာက သူမအားရွှေတံဆိပ်ဆုချသောအခါ အားပေးခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုက သူမအားပို၍ ပီတိဖြစ်စေပါတော့သည်။

အားပေးခြင်းသည် မည်မျှလှုံ့ဆော်မှုပေးပါသနည်း။ မည်မျှတက်ကြွစေပါသနည်း။ အားပေးခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်တို့အတွက် မသင့်တော်သောအချိန်ဟူ၍ မရှိပါချေ။ နာခံမှုမရှိသောကလေးသည် အားပေးခြင်းမခံရသော ကလေးပင်ဖြစ်သည်။ “ငါ့ကိုယ်ငါ အဆင်မပြေရင် ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အရာမထင်ဘူး။ ငါဘာဖြစ်လို့ကောင်းအောင်လုပ်ရမှာလဲ” ဟုဆင်ခြေပေးတတ်သည်။ အားမပေးခြင်း၊ စိတ်ပျက်လက်လျှော့စေခြင်းသည် စိတ်ပျက်မှု၊ စိတ်အားငယ်မှုနှင့် ဥပေက္ခာပြုမှုတို့ကို ဦးတည်စေပါသည်။

မိဘများပြုလုပ်နေကျအမှားများ

၁။ နီးကပ်လွန်းသဖြင့် ပြဿနာကိုမသုံးသပ်နိုင်ခြင်း။ တစ်နေ့တွင် စိတ်ပျက်နေသော မိခင်တစ်ဦးက သူမ ကလေး ငယ်၏ဆရာကို ကျွန်မမဖြေရှင်းတတ်တော့ဘူး။ အမြဲတန်းကျွန်မကို စိတ်ရှုတ်အောင်လုပ်တယ်”

ထိုအခါ ဆရာက “ကဲလေ ခင်ဗျားက သူ့ကိုစက်ဘီးဝယ်ပေးဖို့ စိတ်ကူးဖူးရဲ့လား” ဟုမေးလိုက်သည်။ မိခင်က “စက်ဘီးဟုတ် လား။ စက်ဘီးဝယ်ပေးတော့ရော သူ့အပြုအမူက ပြောင်းသွားမှာလား” ဟုပြန်မေးသည်။ ထိုအခါ ဆရာက “ပြောင်းတော့မပြောင်းလဲ နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အာရုံကိုတော့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တာပေါ့”

တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့က အနီးကပ်ကြည့်လွန်းသဖြင့် ပို၍ကြီးမားလာသရောင် ထင်ရသည်။ လက်ရှိအနေ အထားမှခွာ၍ ရှုထောင့်တစ်ခုမှ ကြည့်ပြီးအမြင်သစ်တစ်ခုရအောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ကလေးငယ်အား အခြားသူများ၏ အမြင်ဖြင့် သုံးသပ်ရန်လေ့လာကြည့်ပါ။ ကလေးတစ်ဦး၏ အပြုအမူကို ရှုထောင့်ပေါင်းများစွာမှ ကျယ်ပြန့်စွာလွှမ်းခြုံကြည့်လျှင် ထင်သလောက် ဆိုးရွားမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ရှုမြင်ကြည့်ပါ။

၂။ တင်းကျပ်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ် လိုက်လျောလွန်းခြင်း။ ကလေးတစ်ဦး၏ အပြုအမူကိုလွန်ကဲစွာ တင်းကျပ်ထားလျှင်

ကလေးငယ်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းကို သင်ယူခြင်းမပြုနိုင်သည့်ပြင် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၏ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက် များကို တွေ့ကြုံရမည်မဟုတ်ပေ။ တင်းကျပ်ခံရလွန်းသော ကလေးများသည် နောက်လိုက်များဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဆင်ခြေပေးလွန်း သည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရန်ရှက်တတ်သည်။ သံသယရှိတတ်သည်။ အဆိုပါ ကလေးများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက် သောအခါ ရုတ်တရက်ဆန့်ကျင်ဘက်အစွန်းရောက်တတ်ပြီး မိဘများ၏ တန်ဖိုးများနှင့် စံများကိုဆန့်ကျင် ဖီဆန်လာတတ်ပေသည်။

လိုက်လျောလွန်းခြင်းသည်လည်း ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တားတတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်၏ စိတ်တိုင်းကျ ဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုလျှင် သင်သည် ကလေးငယ်အား မွေးမြူပျိုးထောင်သည့်နှစ်များတစ်လျှောက် ပဋိပက္ခများကိုသာ တွေ့ကြုံရပေလိမ့် မည်။ လိုက်လျောလွန်းခြင်းသည် ပဋိပက္ခကိုရှောင်လွှဲရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပုံရသော်လည်း မိဘများ၏လမ်းညွှန် ကြီးကြပ်မှု မရှိသော ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ရန်လိုသော ညှာတာမှုမရှိသော အပြုအမူများကြောင့် ဒုက္ခရောက်မချင်း အတူတကွအုပ်စုဖွဲ့ပြီး ရိုင်းစိုင်းလာတတ်ကြပါသည်။

၃။ မလျော်ကန်သောအပြုအမူကိုမျှော်လင့်ခြင်း။ “ခင်ဗျားကလေးရဲ့ အပြုအမူက ဘယ်လိုလဲဗျ” ဟုမေးသောအခါ

ဘခင်တစ်ဦးက “မသိဘူး။ သူကဘယ်လိုမှ မနေပါဘူး” ဟုအရွဲ့တိုက်၍ ပြောလိုက်သည်။ ကလေးများသည် အခြားသူများ၏ မျှော်လင့် ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုကြပါသည်။ သင်က သူတို့အားဆိုးစေချင်လျှင် သင့်အားဆိုးပြပါလိမ့်မည်။ တကယ်တော့ သူတို့ကသင် ဆိုးစေချင်သည် ပို၍ဆိုးပြနိုင်ကြပါသည်။ အခြားတစ်ဘက်တွင်မူ သူတို့အနေဖြင့် ကောင်းမွန်သောလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်သည်ဟု သင် ယုံကြည်ကြောင်း သူတို့သိလျှင် ထိုမျှော်လင့်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရေးအတွက် သူတို့အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းတတ်ကြပါသည်။

၄။ စည်းကမ်းမချမှတ်နိုင်လောက်အောင်အလုပ်များလွန်းခြင်း။ ကလေးတစ်ဦးသည် ပထမအကြိမ်အဖြစ် မလျော်

ကန်စွာပြုမူပါက သူ့အားပြုပြင်ပေးပြီး ပို၍လက်ခံနိုင်သော အပြုအမူကို သင်ကြားပေးရမည်။ သူသည် ထပ်မံကျူးလွန်ပါက ထပ်မံ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။ သို့ရာတွင် မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ချမှန်သော စည်းကမ်းကို ကြီးကြပ်ရန်အလုပ်များလွန်း တတ်ကြသည်။ ထိုအခါ ကလေးငယ်၏ လွဲမှားသော အပြုအမူကို လျစ်လျူရှုလိုက်ကြသည်။ စည်းကမ်းကို လစ်လျူရှုလိုက်ကြသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ထွက်ခွာ သွားမှ စည်းကမ်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းက လွဲမှားသောအပြုအမူဖြစ်စဉ်တွင်ပင် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ခြင်းလောက် မထိရောက်ပေ။ သင့်ကလေးငယ်၏ မသင့်တော်သော အမူအရာကို သင့်ကလေးငယ်နှင့် ပြောဆိုရန်အတွက် သင့်မိတ်ဆွေနှင့် စကားပြောနေခြင်းမှ ခဏ လောက်ခွင့်ပန်ခြင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်က မေမေနှင့်ဖေဖေသည် မည်မျှပင်အလုပ်ရှုတ်နေစေကာမူ သူ၏မသင့်တော် သောအပြုအမူကို ဘယ်တော့မှ မေ့ထားမည်မဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မည်။

၅။ ကလေးငယ်၏ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းလိုက်နာနိုင်စွမ်းကို မယုံကြည်ပါနှင့်။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် ငယ်စဉ်ကာလများ ကတည်းက ကောင်းမွန်သော အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး ကလေးငယ်သည် ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်စွာချမှတ် တတ်သူဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးခဲ့လျှင် ကလေးငယ်ပို၍ ကြီးပြင်းလာပြီး အမှီအခိုကင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်နိုင်စွမ်းကို သင်ပို၍ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။

သူတို့အား ယုံကြည်ခြင်းခံရသည်ဟု ယူဆသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် ကြီးမားသော စိတ်စွမ်းအား ကိုရရှိနိုင်စွမ်း ရှိကြပါသည်။

အလုပ်အကိုင်နှင့် မိသားစုပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းခြင်း - မိသားစုကို လက်လွှတ်လာနိုင်ခြင်း

မိသားစုကို လက်လွှတ်လာနိုင်ခြင်းသည် သင်သည် မိသားစုအတွက် အရေးပါသူမဟုတ်တော့ဟူသော အဓိပ္ပါယ်မဟုတ်ပါ။ သင်၏ အလုပ်အကိုင်က သင့်အားပို၍ ပိုတောင်းဆိုလာသောအခါ သင့်ကိုပို၍ အလိုရှိလာသောအခါ သင့်မိသားစုအနေဖြင့် ဆိုင်းငံ့သွား ခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်းမရှိဘဲ ဆက်လက်ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာလျှင် သင်မိသားစု အားလက်လွှတ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါမည်။

၁။ သူတို့သည် သင်၏လုပ်ငန်းထက်ပို၍ အရေးကြီးကြောင်း သင်၏ မိသားစုများသေချာစွာ သိရှိအောင်အောင်ရွက်ပါ။

သင်၏ ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ခုက ပထမနေရာတွင် ရှိနေသည်ဟု ကလေးများ ယူဆသောအခါ သူတို့အနေဖြင့် ထိုပထမနေရာကို ရရှိ အောင်သင်တန်ထိုးထားသော ဦးစားပေးနေရာကို ရရှိအောင် အမြဲမပြတ်ကြိုးပမ်း အားထုတ်လေ့ရှိပါသည်။ သူတို့က သင်၏ချစ်ခြင်း မေတ္တာ၊ ငြင်းဆန်မှု၊ တိုက်ခိုက်မှု၊ အကြောင်းပြမှုနှင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မှုတို့ကို စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုခံစားချက်များ ပပျောက် စေရေးအတွက် သူတို့သည် သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း သူတို့သဘောပေါက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ လိုအပ်သည့်အခါ မိသားစုနှင့်အတူရှိနေပါ။ မိသားစုတိုင်းသည် အစာစားချိန်၊ ဝတ်ပြုဆုတောင်းချိန်၊ ကျောင်းဆင်း ချိန်၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ မွေးနေ့များ၊ အားလပ်ရက်များ စသည်ကဲ့သို့သော အတူတကွရှိနေမည့် အရေးကြီးသော သီးခြားအချိန်ကာလများ ရှိကြပါသည်။ သင့်မိသားစုအတွက် ဦးစားပေးအချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုအချိန်များတွင် မိသားစုနှင့်အတူရှိနေပါ။

၃။ သင်၏လုပ်ငန်းတွင်သင့်မိသားစုပါဝင်လာပါစေ။ သင့်ဘဝ၏ အဓိကကျသော အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုမှာ ဖယ်ရှား ခံစားရသည်ဟု မိသားစုဝင်များက ယူဆလာသောအခါ သူတို့အနေဖြင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာ တတ်ကြသည်။ သင့်လုပ်ငန်းကို သူတို့ အားမျှဝေပါ။ သင့်လုပ်ငန်းသည် လျှို့ဝှက်ရမည့် လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်ပါစေ သင့်လုပ်ငန်း၏ ခက်ခဲမှုများ၊ ဖိစီးမှုများကို သင့်မိသားစုအား ပြောပြနိုင်ပါသည်။

၄။ ကလေးများအား ကိုယ်တိုင်စွမ်းရည်ပြည့်ဝအောင် သင်ကြားပေးပါ။ ကလေးများအား သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် အိမ်မှုကိစ္စများ ကိုကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်တတ်အောင် သင်ကြားပေးလျှင် သင့်ကလေးများနှင့် အတူတကွနေရချိန်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စွာ အသုံးချနိုင်ပါ လိမ့်မည်။ သင့်ကလေးများက သင့်အားနံနက်စာ ပြင်ဆင်ပေးတတ်လျှင် အလုပ်ရှင်က သင့်အားနံနက်စောစောလာရန် သတိပေးခြင်း အတွက် ပူပန်စရာမလိုတော့ပေ။ ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့၏နေ့လည်စာ မိသားစုအတွက် ညစာပြင်ဆင်တတ်ခြင်းအတွက် သူတို့ အပေါ်ယုံကြည်စိတ်ချ နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၅။ အခြားသူများထံမှ လုံးဝပြည့်စုံမှုရှိရန်မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်လုပ်ရသော မိဘများအနေဖြင့် အခြား သူများထံမှ အကူအညီကို ရယူလေ့ရှိသည့်အခါတိုင်း ဤသဘောထားကို လက်ကိုင်ထားပါ။ လက်ခံပါ။ နားလည်သဘောပေါက်ပါ။ ကလေးငယ်တစ်ဦး ပန်းကန်ဆေးသောအခါ သူအသုံးပြုသော ဆပ်ပြာပမာဏကို အပြစ်မပြောပါနှင့်။ ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ နောက် တစ်ကြိမ် ပန်းကန်ဆေးလျှင် ဆပ်ပြာကိုလျှော့သုံးဖို့ပြောပါ။ ကလေးငယ်များ၏ လိုလားစွာဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပြည့်စုံမှုရှိရမည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် မဖျက်ဆီးပါနှင့်။ သူတို့၏ မှားယွင်းမှုများမှာတစ်ဆင့် သင်ယူရန်အားပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် သူတို့၏ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

သင့်အလုပ်အား မိသားစုအချိန်ကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မခံပါနှင့်။ အလုပ်၏သောကများကို အိမ်သို့သယ်မလာပါနှင့်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ပင် ထားခဲ့ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူ ရှိနေစဉ်အလုပ်၏ သောကများဖိစီးနေပါက သင်သည်လုပ်ငန်းခွင်ပင် ရောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ဖခင်တစ်ဦးသည် ရုပ်သာအိမ်တွင်ရှိနေပြီး စိတ်ကအလုပ်တွင် ရောက်နေခြင်းကိုမူ ကလေးများက ငြိုငြင်လာကြပါ လိမ့်မည်။ ထိုသို့သော မိသားစုပဋိပက္ခမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေး - ဖြတ်လမ်းနည်းများ

သင်သည် တာဝန်ဝတ္တရားများစွာဖြင့် ဝန်ပိုနေသောအခါ သင့်ဘဝအတွက် ပဓာနကျသောလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မရှိတော့ပေ။ ထိုအခြေအနေတွင် သင်ဆောင်ရွက်လိုသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ချိန်ရရှိရေးအတွက် သင်၏နေအိမ်နှင့် သင်၏ ဘဝကိုပြန်လည် ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ရပါမည်။ ဤသို့စီစဉ်ရန် အောက်ပါစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။

- ၁။ သင့်တွင်ရှိသောအချိန်ကို ဂရုတစိုက်စုစည်း၍ ခွဲဝေလျာထားပါ။
- ၂။ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်မှုကို လေ့လာပါ။ လိုအပ်ပါက သင့်ကလေးငယ်များ၏ အကူအညီအပါအဝင် အခြားသူများ၏ အကူ အညီကိုရှာဖွေပါ။
- ၃။ မလိုအပ်သောလုပ်ငန်း အားလုံးကိုပယ်ဖျက်ပါ။ “ဒီကိစ္စကိုမလုပ်ရင် ဘာများထူးခြားသွားမလဲ” ဟုမိမိကိုယ်မိမိမေးပါ။
- ၄။ စွမ်းရည်ပြည့်ဝသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါစေ။ မလုပ်မဖြစ်ကိစ္စများအတွက် ဖြတ်လမ်းနည်းများကို ရှာဖွေပါ။

သင့်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်နေအိမ်ကိုစုစည်းပါ။

- ၁။ လုပ်စရာရှိသည့်ကိစ္စအားလုံးကိုရေးချပါ။
- ၂။ အဆိုပါ အိမ်မှုကိစ္စများကို အောက်ပါအတိုင်းအမျိုးအစားခွဲခြားပါ။
 - က။ ယနေ့ပြီးစီးရမည့်ကိစ္စများ
 - ခ။ နောက်တစ်ပတ်ပြီးစီးရမည့်ကိစ္စများ
 - ဂ။ ဤလ/ယခုလပြီးစီးရန်ကိစ္စများ
 - ဃ။ အဆင်ပြေသောအချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းနိုင်သောကိစ္စများ

၃။ အိမ်မှုကိစ္စအမျိုးအစားအလိုက် နေ့စဉ်/အပတ်စဉ်စာရင်းကို ခွဲခြားပါ။ ဥပမာ တယ်လီဖုန်းဆက်ရန်ကိစ္စများ၊ ချိန်းဆိုမှုများ၊ စုစည်းရန်နှင့် ဖြန့်ဝေရန်ကိစ္စများ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စများ၊ ကလေးများနှင့် အတူနေချိန်၊ ရုံးအလုပ်၊ စာရေးခြင်း၊ ငွေတောင်းခံလွှာများ ပေးချေခြင်း စသည်ဖြင့်။

၄။ ဦးစားပေးမှုများကို ရွေးချယ်ပါ။ ယနေ့ပြီးစီးရမည့် ကိစ္စများအနက်မှ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စကို အရင်လုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဒုတိယ - တတိယစသည်ဖြင့်

- ၅။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများကို အချိန်မီစာရင်းပြုစုပါ။
- ၆။ အပတ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို အချိန်ကိုက်စီစဉ်ပါ။ ယင်းကို သင်၏ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ ကလေးများနှင့် အတူတကွစစ်ဆေးပါ။
- ၇။ အပတ်စဉ်၊ လစဉ်နှင့် လေးလပတ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်အချိန်ဇယားရေးဆွဲပါ။
- ၈။ လေးလတစ်ကြိမ် မိသားစုသန့်ရှင်းရေးနေ့အတွက် ကြိုတင်၍အချိန်ဇယား ရေးဆွဲပါ။ ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများရှိပါက ဖြည့်စွက်ရန် မိသားစုဝင်များကို ပြောပါ။ သူတို့ဆောင်ရွက်လိုသော ကိစ္စများကို ဖြည့်စွက်မှတ်သားပါစေ။
- ၉။ သင်၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းကို အလေ့အကျင့်ပုံစံအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပါ။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်ပါ သည်။

နံနက်ပိုင်းများ

- အိပ်ရာသိမ်းခြင်း၊ အဝတ်များ သိမ်းသွင်းခြင်း
- နံနက်စာစီစဉ်ခြင်း
- ပန်းကန်ဆေးခြင်း
- ညစာအတွက်၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှ အစားအစာများကို ထုတ်ယူခြင်း
- အမှိုက်ပုံး/ ခြင်းများသွန်ခြင်း
- ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းခြင်း

ညနေပိုင်းများ

- နေအိမ်တွင် ပထမမိနစ် ၃၀ကိုကလေးများနှင့် အတူနေခြင်း
- စားပွဲပြင်ခြင်း
- ညစာပြင်ဆင်ခြင်း
- ပန်းကန်ဆေးခြင်း
- ဘီရို/ ကြောင်အိမ်များ အသုံးအဆောင်များကို သန့်ရှင်းခြင်း
- မီးဖိုကြမ်းပြင်ကို တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း
- နောက်နေ့ နေ့လည်စာအတွက် အကြမ်းဖျင်းလျာထားခြင်း
- ကလေးပုမားအား အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွင်ကူညီခြင်း
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်ခြင်း

အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်မီ

- အခန်းများစီစဉ်ခြင်း
- မနက်ဖြန်အတွက် အဝတ်အစားများထုတ်ခြင်း

၁၀။ မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုပင် လုပ်ပါစေ တစ်နာရီကြာတိုင်း တစ်ခါနားပါ။ ပို၍လန်းဆန်းအားပြည့် လာပါလိမ့်မည်။

၁၁။ မိနစ် ၂၀စာစီစဉ်ပါ။ မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို သင်တစ်ဦးတည်း မိနစ် ၂၀ခန့်ပြီးအောင်လုပ်ပါ။ လိုအပ်ပါက လုပ်ငန်းကို အစိတ်အပိုင်းကလေးများခွဲပါ။ အလုပ်ပြီးစီးရန် လွယ်ကူပါသည်။ မိနစ် ၂၀စာအလုပ်တွင် ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အံ့ဆွဲရှင်းခြင်း၊ အိပ်ရာခင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အချိန်ကိုခြေတာနည်းများ

၁။ လုပ်ငန်းများကို ကလေးငယ်များ လုပ်နိုင်သောအလုပ်၊ ကျွန်ုပ်ငှားရမ်းခိုင်းနိုင်သောအလုပ်၊ ကျွန်ုပ်လုပ်ရမည့်အလုပ် စသည့် ဖြင့်ခွဲခြားပါ။ ထိုနောက် သင်လုပ်နိုင်သည့်အလုပ်များကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

၂။ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပါက ပြင်ပမှငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ပါ။

၃။ အချိန်ခြေတာနိုင်သော အစားထိုးမှုများပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ လွယ်ကူရိုးရှင်းသော အစားအစာများကိုသာ စီစဉ်ခြင်း

၄။ လုပ်အားမြေတာသော ပစ္စည်းကိရိယာများကိုသုံးပါ။ အဝတ်လျှော်စက်၊ ဖုံးစုပ်စက်၊ မိုင်ခရိုဝေ့လ်မီးဖို စသည်ဖြင့်
၅။ မလိုအပ်သော အချိန်ကုန်သော လုပ်ငန်းများကို ဖယ်ရှားပါ။ ဥပမာ ပန်းကန်များကို အခြောက်ခံခြင်း၊ အခင်းများကို မီးပူ
တိုက်ခြင်းစသည် သင်၏လုပ်ငန်းဇယားတွင် မပါဝင်သော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ

၆။ သီးခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးစီးနိုင်သည့်အချိန်ထက် ပို၍မကြာပါစေနှင့်။

၇။ လုပ်ငန်း ၂ခုကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်ပါ။ ဥပမာ စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့်ရင်း ချိန်းကိုမှုများကိုစီစဉ်ပါ။

- မမျှော်လင့်နိုင်သော အချိန်များအတွက် စာရေးကိရိယာ၊ စာအုပ်စသည်တို့ကို သင့်ပိုက်ဆံအိတ်ထဲတွင် စောင်ထားပါ။
- မီးပူတိုက်ရင်း/ ပန်းကန်ဆေးရင် ကလေးများက ပုံပြင်ဖတ်ပြသင်ကို နားထောင်ခြင်း၊ ကလေးများအား ပုံပြောခြင်း
- ညစာပြင်ဆင်ရင်း သီချင်းနားထောင်ခြင်း

၈။ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ နောက်နေ့ဝတ်မည့် အဝတ်အစား၊ နောက်နေ့ချက်မည့် ဟင်းလျာများစသည်။

၉။ တီဗွီကြည့်ခြင်းကို တားမြစ်ပါ။ တီဗွီကြည့်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို လျော့ပါးစေသည်။

၁၀။ အချက်အခြာကျသောနေရာတွင် ဆက်သွယ်ရေးကိစ္စအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။ တယ်လီဖုန်း၊ ကြော်ငြာသင်ပုန်း၊ ပြက္ခဒိန် စသည်

၁၁။ အားလုံးကိုရေးချပါ။ နေရာတကာကို သယ်ယူ၍လွယ်သော မှတ်စုစာအုပ်တစ်ခုဝယ်ပါ။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ချိန်းဆိုချက်များ၊ ယနေ့လုပ်ငန်းများ၊ ရေရှည်လုပ်ငန်းများ၊ ဈေးဝယ်ရန်စာရင်း၊ လိပ်စာများ စသည်ခွဲခြားမှတ်သားပါ။

၁၂။ ဆက်သွယ်ရေးအဆင်ပြေမှုနှင့် စာရေးခြင်း

- က - ပြန်စာများရေးခြင်း၊ မှတ်စုများရေးခြင်း
- ခ - ချင်လင်မှတ်များ၊ ငွေတောင်းခံလွှာများရေးရန် လစဉ်ပုံမှန်စီစဉ်ပါ။

၁၃။ ရေးသားရမည့်လုပ်ငန်းများကို စုစည်းပါ။ စာများကိုချက်ချင်းဖတ်၍ သင့်တော်ရာတွင် ချက်ချင်းစုစည်းဖိုင်တွဲပါ။

- မလိုသည်များကို လွှင့်ပြစ်ပါ။
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများအတွက် ဖိုင်တွဲတစ်ခုဖွင့်လှစ်ပါ။

၁၄။ မိသားစုစာရွက်စာတမ်းများကို စုစည်းပါ။ မွေးစားစာချုပ်များ၊ မွေးစာရင်းများ၊ လက်ထပ်စာချုပ်များ၊ စတော့စာချုပ်များ၊ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ၊ ပြေစာချုပ်များ စသည်တို့ကို မီးခံသေတ္တာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

၁၅။ အချိန်ဖြုန်းသောလုပ်ငန်းကိစ္စများကို ရှောင်ပါ။

- အစကောင်းအောင်လုပ်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်များကို နီးကပ်စွာစီစဉ်ပါ။ တယ်လီဖုန်းကို အဆင်ပြေသည့်နေရာတွင်ထားပါ။
- ရွေးချယ်မှုများကိုချိန်ဆပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပါ။
- ပစ္စည်းတိုင်းအတွက်နေရာတစ်ခုစီ ရှိပါစေ။ နေရာတကျထားသိုပါ။
- အခြားသူများကို စောင့်ဆိုင်းစဉ် ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စလေးများကို ယူလာပါ။ စောင့်ဆိုင်းချိန်ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ။
- တီဗွီအသုံးပြုခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ။
- တယ်လီဖုန်းခေါ်ရန် ရှိသည်များကို တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အပြီးခေါ်ပါ။ စီမံချက်များကို တယ်လီဖုန်းနားတွင်ထားပါ။ စကားပြောခြင်းများကို အချိန်ကန့်သတ်ထားပါ။

အစားအသောက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ခွဲခြားပါ။ အမျိုးအစားအလိုက် လွယ်ကူစွာသိမ်းဆည်းပါ။ ဥပမာ အေးခဲတတ်သော ပစ္စည်းအားလုံးကို အိတ်တစ်ခုတည်းတွင် စုစည်းခြင်း စသည်

- ၂။ ပစ္စည်းများမသိမ်းခင် အစားအစာကိုစီစဉ်ပါ။
- ၃။ ရောစပ်သောနံနက်စာ ဥပမာ နို့နှင့်သစ်သီးရောစပ်သော နံနက်စာ
- ၄။ ဆွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် သီးစုံဟင်းကဲ့သို့သော ဟင်းလျာတစ်ခွက်တည်းပါသည့် ညစာမျိုးကိုစီစဉ်ပါ။
- ၅။ မိသားစုတင်တစ်ဦးလျှင် တစ်မျိုးပြုလုပ်ရသော ဟင်းလျာမျိုးစီစဉ်ပါ။
- ၆။ ညစာဟင်းလျာစာရင်းကို ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

ထမင်းဖူးစီစဉ်ခြင်း

- ၁။ တစ်ပတ်စာဆင်းဒတ်ချ်များပြုလုပ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။
- ၂။ နေ့လည်စာစားပြီးတိုင်း မိမိတို့ထမင်းဖူးကို သန့်ရှင်းဆေးကြောရန် ကလေးများကို သင်ကြားပါ။

အဝတ်လျှော်ခြင်း

- ၁။ လျှော်ဖွပ်ဝတ်ဆင်နိုင်သော အဝတ်များကိုဝတ်ပါ။
- ၂။ လျှော်ဖွပ်ရန် ကရိုကထများသော အဝတ်များကိုမဝယ်ပါနှင့်။
- ၃။ ကလေးများအား အဝတ်အစားဝယ်ပေးရာတွင် ကလေးတစ်ဦးလျှင် အခြေခံအရောင်တစ်ခုထား၍ ဝယ်ပေးခြင်းဖြင့် ရွေးချယ်ရန်လွယ်ကူသည်။
- ၄။ ကလေးများ၏ အခန်းတွင် ညစ်ပေသော အဝတ်အစားများထည့်ရန် ပလတ်စတစ်လှေကြီးတစ်ခု စီထားပေးပါ။
- ၅။ အရောင်ရင့်သော အဝတ်အစားများအတွက် အဝတ်ခြင်းတစ်လုံးနှင့် အရောင်ပျော့သော အဝတ်များအတွက် အဝတ်ခြင်းတစ်လုံးစီထားပေးပါ။
- ၆။ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ခါအဝတ်လျှော်ပါ။
- ၇။ လျှော်ပြီးအဝတ်များကို ခေါက်ပြီးပါက ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ အဝတ်ခြင်းထဲတွင် ထည့်ပါ။
- ၈။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများမှာမူ မိမိအဝတ်အစားကို မိမိခေါက်၍ ကိုယ်တိုင်သိမ်းဆည်းပါစေ။
- ၉။ ကလေးများအား ညစ်ပတ်သောခြေအိတ်များကို အတူတကွတွဲထားရန် ပြောပါ။
- ၁၀။ ကလေးများ၏ အဝတ်အစားများကို ခွဲခြားနိုင်ရန် အဝတ်အစားများ၏ လည်ပင်းတံဆိပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသင့်တော်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ နာမည် အတိုကောက်ကို ရေးမှတ်ထားပါ။
- ၁၁။ ဖာထေးပြုပြင်ရန်လိုသည့် အဝတ်အစားများကိုလည်းကောင်း၊ မီးပူတိုက်ရမည့် အဝတ်အစားများကိုလည်းကောင်း သီးခြားစီပုံထားပါ။
- ၁၂။ မိမိအဝတ်အစားကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖာထေးပြုပြင်ရန်နှင့် မီးပူတိုက်ရန် မိသားစုဝင်တိုင်းကို အားပေးပါ။
- ၁၃။ အစွန်းအထင်းချွတ်ဆေးကိုဆောင်ထားပါ။
- ၁၄။ ကလေးအညစ်အကြေးခံများကို အဝတ်တန်းတွင်လှန်းပါက အစုံလိုက်တွဲပြီးလှန်းပါ။

အိမ်သန့်ရှင်းရေး

- ၁။ အိမ်ရှိကြမ်းပြင်တိုင်းတွင် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကိုထားပါ။
- ၂။ ရေချိုးခန်းတိုင်းတွင် ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကိုထားပါ။
- ၃။ နံရံများရှိလက်ရာ ထင်နေသည်များကို ကလေးငယ်များ ရေးဆွဲထားသည့်ပုံများကို ချိတ်ဆွဲခြင်းဖြင့် ဖုံးကွယ်နိုင်သည်။

- ၄။ စက္ကူပန်းကန် ဇွန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်အသုံးပြု၍ ပျော်ပွဲစားထွက်ပါ။
- ၅။ ပန်းကန်ဆေးစက်ကိုပိတ်လျှင် နောက်တစ်နပ်စာအတွက် ပန်းကန်များကို အသင့်ဆေးထားပါ။
- ၆။ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းအားလုံး ဆေးထားသောပန်းကန်များနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။
- ၇။ ပစ္စည်းများကို မရွေးခင် သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ခင်ရှင်းလင်းထားပါ။
- ၈။ ဖိတ်စင်သောအစားအစာများကို ချက်ချင်းသုတ်ပြစ်ပါ။

ဈေးဝယ်ခြင်း

- ၁။ ဝယ်နေကျပစ္စည်း အမျိုးအစားအားလုံး ပါဝင်သောပစ္စည်းစာရင်းကို ပြုစုပါ။ ထိုစာရင်းကိုကြော်ငြာသင်ပုန်း သို့မဟုတ် ကြောင်အိမ်အတွင်းတွင် ကပ်ထားပါ။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းရှိပါက ထိုစာရင်းတွင် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သည်။
- ၂။ သေတ္တာခွံ၊ ဗူးခွံအလွတ်များ မစွန့်ပစ်မီ ထိုပစ္စည်းအမျိုးအမည်ကို ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် မှတ်သားပါ။
- ၃။ သင်လိုသောကုန်ခြောက်ပစ္စည်းများကို ဖြစ်နိုင်ပါက ကုန်ခြောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တည်း သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တစ်ခုတည်းတွင် သင်ဝယ်ပါ။ အချိန်ကုန်သက်သာသော နီးရာစတိုးဆိုင်တွင်ဝယ်ပါ။
- ၄။ ဈေးဝယ်ရမည့် အချိန်ဇယားအတိုင်းဝယ်ပါ။ မကြာခဏ မဝယ်ပါနှင့်။
- ၅။ အဓိကအစားအစာများကို တစ်ချိန်တည်းနှင့် ပမာဏများများ ဝယ်ထားပါ။
- ၆။ ဈေးဝယ်ထွက်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီပါစေ။
- ၇။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများကို သူတို့အဝတ်အစားများအား ကိုယ်တိုင်ဝယ်ခွင့်ပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- ၈။ ဆာလောင်နေသောအခါတွင်မှ လိုအပ်သောအခါတွင်မှ ဈေးဝယ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်မိရန် ကြိုးစားပါ။

ကလေးများအားအချိန်ခြေတာရန် သင်ကြားပေးခြင်း

ကလေးများအား ပို၍အကူအညီပေးတတ်စေရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် အားပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအားပစ္စည်းများစုစည်းရန်ကူညီခြင်း

- ၁။ ကစားစရာသေတ္တာခွံများကို စွန့်ပစ်ပါ။ ကစားစရာကို ပလတ်စတစ်သေတ္တာခွံများ၊ အရောင်ခြယ်ထားသော ဗူးခွံများ၊ ကော်ဖီမှုန့်ဗူးခွံကြီးများတွင် စုစည်းထည့်ပါ။ သေတ္တာခွံ ဗူးခွံတိုင်းကို အမှတ်အသားတံဆိပ်ရေးကပ်ထားပါ။
- ၂။ ကလေးများ ပုံမှန်အသုံးပြုသော ကစားစရာများ၊ ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူယူနိုင်သော စင်များပေါ်တွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- ၃။ ဖိနပ်အိတ်တစ်လုံးကို အဝတ်ဘီရိုအတွင်းတွင် ချိတ်၍ ကစားစရာ ပစ္စည်းများ၊ ဘောလုံးများ၊ ကားများနှင့် အခြား ကစားစရာများကို ထိုအိတ်ထဲထည့်ပါ။
- ၄။ ကလေး၏ အင်္ကျီအဝတ်အစားများကို ချိတ် (နံရံကပ်ချိတ်) များတွင်ချိတ်ပါ။
- ၅။ ဖိနပ်အိတ်တစ်လုံးကို အဝတ်ဘီရိုအဝင်တွင်ချိတ်၍ လက်အိတ်များ၊ လည်စည်းများ၊ နားရွက်ကာများနှင့် အခြားပစ္စည်းငယ်များထည့်ပါ။
- ၆။ ကုတ်အင်္ကျီနှင့် ဆွယ်တာအင်္ကျီများထားရန် အဝတ်လှမ်းစင်တစ်ခုကို အဝင်ဝ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ ထားရာနေရာ၏အစွန် သို့မဟုတ် အဝတ်ဘီရိုကြမ်းပြင်တွင်ထားပါ။
- ၇။ ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပစ္စည်းများထားရန် ပလတ်စတစ်သေတ္တာကြီးများကို အသုံးပြုပါ။
- ၈။ သင့်ကလေးငယ်သည် စာဖတ်နိုင်သော အရွယ်မရောက်သေးပါက ဗူးခွံ သို့မဟုတ် သေတ္တာခွံများ၏ ပြင်ပတွင်ထည့်ထား

သောပစ္စည်း၏ ရုပ်ပုံများကို ဆွဲထားပေးပါ။

ကလေးများအားကျွမ်းကျင်မှုရှိရန်သင်ကြားပေးခြင်း

၁။ ကလေးများအလုပ်တစ်ခုလုပ်သောအခါ မြန်ဆန်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်ပြီးမြောက်မှုအတွက် ချီးမွမ်းပါ။

၂။ ကလေးများက စံချိန်ချိုးခြင်းကို သဘောကျသည်။ ကြော်ငြာသင်ပုန်းတွင် မိသားစုဝင်များ၏ အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်သော စံချိန်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကလေးများအား ၎င်းတို့တင်ထားသော စံချိန်ကိုချိုးကိုင်ရန် အားပေးပါ။

၃။ ကလေးများနှင့်အတူ ကစားရင်း ချီးမြှင့်ပါ။ “အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ည ၈နာရီမှာပြီးရင် သားနဲ့အတူ ကစားမယ်” ဟုပြောပြီး အားပေးပါ။

၄။ အချို့သောအလုပ်များအတွက် ပြီးစီးရမည့်အချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။ သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း ပြီးစီးရန် မက်လုံးပေး၍ အားပေးပါ။

၅။ အစာစားပြီး၍ စားပွဲကိုရှင်းသောအခါ တစ်ကြိမ်လျှင်လက်နှစ်ဖက်စလုံး အသုံးပြုသွယ်ယူခိုင်းပါ။ မိသားစုဝင်တိုင်းက တစ်ကြိမ်လျှင် လက်နှစ်ဘက်သုံး၍ ပစ္စည်းနှစ်ခုသယ်ခြင်းဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် ပြီးစီးနိုင်ပါသည်။

၆။ နံနက်ခင်းတွင် ကလေးများကို နှိုးရန်နှင့်စိတ်တက်ကြွစွာ ထိုင်စေရန် စစ်ချိတေးကို အသုံးပြုပါ။

၇။ အချို့အိမ်မှုကိစ္စများကို ဆောင်ရက်နေစဉ် အသံသွင်းထားသော ပုံပြင်ကိုဖွင့်၍ ကလေးငယ်အား နားထောင်ခိုင်းပါ။ ပုံပြင်ပြီးချိန်တွင် အိမ်မှုကိစ္စပြီးအောင် ကြိုးစားခိုင်းပါ။

၈။ အလုပ်ပြီးစီးရန်လိုအပ်ပါက တိစ္ဆိကြည့်ခြင်းကို တားမြစ်ပါ။

ကလေးများတာဝန်ယူတတ်စေရန်အားပေးခြင်း

၁။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ပုံမှန်အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုတွင် ငြီးငွေ့လာပါက အခြားကလေးငယ်တစ်ဦးနှင့် အိမ်မှုကိစ္စချင်းလဲလှယ် ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။

၂။ ကလေးများနှင့် သဘောတူညီမှုပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ “သားက နေ့လည်စာပြင်ပေးရင် မေမေက အိပ်ရာတွေကိုခင်းပေးမယ်”

၃။ ကလေးများအား မျှော်လင့်မထားသော ချီးမွမ်းမှုမျိုးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အလုပ်တာဝန်ကို ပျော်ပိုက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၄။ သင့်ကလေးငယ်အား ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း မပြုပါနှင့်။

၅။ အလုပ်တာဝန်ကို မဲနှိုက်ပါ။ ကတ်ပြားများပေါ်တွင် အိမ်မှုတာဝန်များရေးထားပြီး ကျရာအိမ်မှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရန်မဲနှိုက်ခိုင်းပါ။

၆။ ကလေးများ၏ အိမ်မှုကိစ္စကို သီးခြားစာရွက်ငယ်များတွင် ရေးသားပြီး ထိုစာရွက်ကို မတိုင်ခင်တစ်နေ့ ကြိုတင်၍ကလေးများကိုပေးထားပါ။

၇။ ကလေးများအား နေ့စဉ်တာဝန်သေတ္တာဖူးတစ်ခု စီစဉ်ပေးပါ။ သေတ္တာတွင် အပေါက် ၂ခု ပါဝင်ပြီး တစ်ပေါက်မှာ တာဝန်ကတ်ပြားများကို ထည့်ထားရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများတာဝန်ဆောင်ရွက်ပြီးပါက ပြီးစီးသောတာဝန်ကတ်ပြားကို ကျန်သောပြီးစီးမှုအပေါက်ကလေးထဲသို့ ထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။

၈။ သင့်ထံမှပစ္စည်းတစ်ခု ငှားပါက သူတို့ထံမှအပေါင်ပစ္စည်းအဖြစ် ကစားစရာတစ်ခု (သူတို့နှစ်သက်သော) ကိုယူထားပါ။ သင်ပစ္စည်းပြန်ပေးမှ သူတို့အပေါင်ပစ္စည်းကို ပြန်ပေးပါ။

၉။ ကလေးများအား ခိုင်းသောတာဝန်အတိုက် သင့်အကူအညီကို မကြာမကြာ ရယူနေပါက သူတို့အဆင့်နှင့် တူညီသော တာဝန်ကိုပြောင်းပေးပါ။

၁၀။ သင့်ကလေးငယ်သည် မျက်နှာသစ်ရန်ပျင်းပါက သူ့အရပ်နှင့်ညီမျှသော မှန်တစ်ချပ်ကို ရေချိုးခန်းတွင် ချိတ်ထားပေးပါ။

၁၁။ ကလေးများ မီးခလုတ်အဖွင့်အပိတ်ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲနေပါက အဖွင့်အပိတ်လွယ်ကူစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။

၁၂။ ကလေးများအား ကိုယ်တိုင်အဝတ်အစား ဝတ်တတ်ရန်အားပေးပါ။ နောက်တစ်နေ့အတွက် အဝတ်အစားများကို အဆင့်သင့်ထားပေးပါ။

၁၃။ ခြေညှပ်ဖိနပ်ထိပ်များတွင် ခြေအိတ်ဟောင်းထိပ်ဖျားများကိုဖြတ်၍ ချုပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် ခြေညှပ်ဖိနပ်ထိပ်ဖျားများ ပျက်စီးခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

၁၄။ ဖိနပ်ကြိုးစည်းတတ်ရန် ငယ်လွန်းသော ကလေးများအတွက် ၁/၈ လက်မ အီလတ်စတစ်ကြိုးကို လဲလှယ်တပ်ဆင်ပေးပါ။

၁၅။ ကုတ်အင်္ကျီအောက်တွင် ဆွယ်တာအင်္ကျီခံဝတ်ရန် မေ့တတ်ပါက ကုတ်အင်္ကျီအောက်တွင် ဆွယ်တာအင်္ကျီ အဟောင်းတစ်ထည်ကိုခံပြီး ချုပ်ထားပေးပါ။

၁၆။ လက်အိတ်များ ပျောက်တတ်ပါက ဆွယ်တာဟောင်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း လက်အိတ်ကိုတစ်ချောင်းထိုးဖြင့် ထိုးပေးပါ။

၁၇။ ဖိနပ်ကိုဘယ်ညာ မရွေးတတ်ပါက ကြမ်းပေးတွင်ဖိနပ်ဘယ်ညာ ပုံစံကိုရေးဆွဲပေးထားပါ။

၁၈။ အဝတ်အစားများ မပျောက်ဆုံးစေရန် အဝတ်အစားတိုင်းတွင် အမည်ရေးပေးထားပါ။

၁၉။ ကြယ်သီးမတပ်တတ်ပါက ကြယ်သီးအစား အီလတ်စတစ်ကြိုးဖြင့် ချုပ်ပေးထားပါ။

၂၀။ ကလေးငယ်များအတွက် ဖိနပ်စစ်ဆွဲရန် ခက်နေပါက စစ်တွင် သတ္တုကွင်းတပ်ပေးပါ။

၂၁။ ကပ်ခွါပါသော အင်္ကျီအဝတ်အစားများကို ဝယ်ပေးခြင်းဖြင့် ချွတ်ရန် ဝတ်ရန်လွယ်ကူစေပါသည်။

၂၂။ သင့်ကလေးငယ်ကို သင့်ဘေးနားတွင် ထိုင်ခိုင်းပြီး အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ကိုင်နည်းများကို သင်ယူပါစေ။ အိမ်မှုကိစ္စများကို ပျော်စရာနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းအောင်စီစဉ်ပါ။

မိသားစုကိုအောင်မြင်သောအသင်းတစ်သင်းဖြစ်စေခြင်း

အောင်မြင်သောမိသားစု အသင်းတစ်ခုသည် ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြော်ကစေရန် အတူတကွ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ မိသားစုတိုင်းတွင် ထမ်းဆောင်ရမည့် သီးခြားကဏ္ဍများရှိပါသည်။ နောက်ဆုံးရလဒ်အတွက် လူတိုင်းသည် မရှိမဖြစ်ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ခိုင်မာသော အသင်းတစ်ခုလုံး၏ အားထုတ်မှုသည် အသင်းရှိပါဝင်သော အရေအတွက်ထက်ပို၍ ခိုင်မာတောင့်တင်းပါသည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းက အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးသုခကို မျှဝေခံစားလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှု ရှင်သန်လျှင် ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝမှုအတွက် ကျေနပ်အားရမှုရှိလျှင် ထိုမိသားစုအသင်းသည် မုချအောင်မြင်မှု ရရှိပေမည်။

အောင်မြင်သော အသင်းတစ်သင်း ထူထောင်ရာတွင် နည်းပြကောင်းတစ်ဦးသည် အဓိကကျသည်။ အသင်းတွင် သင်၏ဝိညာဉ်၊ သင်၏ မောင်းနှင်အား၊ သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုတို့က အသင်း၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုတို့ကို ခွဲခြားကာအဆုံးအဖြတ်ပေးသွား ပေလိမ့်မည်။

အသင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

အသင်းတိုင်းတွင် အသင်းကိုဆက်လက် ရှင်သန်အောင် ထိန်းသိမ်းရမည့် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု လိုအပ်သည်။ မိသားစုတိုင်းတွက်လည်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန် ထိုက်တန်သည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ် လိုအပ်သည်။

ကင်မ် (Kim) သည် အတော်ဆုံးသော ပုလေသမား ဖြစ်ချင်သည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်ကို သိရခြင်းဖြင့် သူမ ပုလေမှုတ်လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ကျန်သောမိသားစုအားလုံးက တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနေပြီး သူမကို အနှောင့်အယှက်မပေးရန် ပို၍လွယ်ကူစေပါ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကာရီက ကင်မ်၏အိပ်ရာကို ခင်းပေးသည်။ နေ့လည်စာ ထမင်းဖူးပြင်ပေးသည်။ ကင်မ်ကမူ သူမ၏ သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်နေပါသည်။

အောင်မြင်သော အသင်းတစ်သင်းဖြစ်ရေးတွင် ကလေးများအားလုံးက မိသားစုရည်မှန်းချက်များကို ဝိုင်းဝန်း၍အဆုံးစွန် ပံ့ပိုးနေကြသည်ဟု ခံယူထားကြရမည်။

မိသားစုအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု ဆက်ဆံရေးကို စည်းနှောင်ထားသော လူသိများသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့အသင်းရည်မှန်းချက်ကို တားဆီးနေသော အခက်အခဲများအား ကျော်လွှားလွန်မြောက်အောင် မိသားစုများကို အားပေးရေးနှင့် ရည်မှန်းချက်စံများဆီသို့ ရောက်ရှိအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

အပြုအမူဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်

အောင်မြင်သောနည်းပြတိုင်းသည် အသင်းသားတိုင်းအတွက် အပြုအမူစံများကို သတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။ အောင်မြင်သောမိသားစုသည်လည်း ထိုသို့ပင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သင်၏ အခက်အခဲမှာ အသင်းဝင်တိုင်းက သူတို့၏အပြုအမူနှင့် အသင်း၏အောင်မြင်မှုအကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကို သဘောပေါက် သိမြင်လာစေရန် ကူညီပေးရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

နည်းပြတစ်ဦးဖြစ်သော သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်မှာ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စံများကို ရောက်ရှိစေမည့် နမူနာတစ်ရပ်ကို ချမှတ်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများအား ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်သော သစ္စာရှိသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော အသင်းဝင်များဖြစ်စေချင်လျှင် သင်ကိုယ်တိုင်က ထိုနည်းလမ်းအတိုင်း ဦးစွာလိုက်နာကျင့်ကြံရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသင်း၏ အောင်မြင်မှု သို့ဆုံးရှုံးမှုသည် မိသားစုဝင်တိုင်းက ရည်မှန်းချက်များကို ရောက်ရှိစေလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းပြမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေကြောင်းကို မိသားစုဝင်တိုင်းသဘောပေါက် လက်ခံရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထိုစံများကို မထိန်းသိမ်းသောသူများအတွက် စည်းကမ်းချမှတ်ရေးသည် သင်၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကစားပွဲအစီအစဉ်

အောင်မြင်ရေးပုံသေနည်းတစ်ခုတွင် စီမံလျာထားခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုရည်ရွယ်ချက်နှင့် အပြုအမူစံများပါဝင်သော ယေဘုယျစီမံချက်တစ်ခုအပြင် နေ့သစ်တစ်နေ့တိုင်းအတွက် ကစားပွဲအစီအစဉ်ကိုလည်း ချမှတ်ရပါမည်။ အောင်မြင်သောကစားပွဲ အစီအစဉ်တစ်ခုသည် သင်၏ရည်မှန်းချက်များမှ သွေဖီသွားမှုမရှိဘဲ အောင်မြင်အောင်ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် တစ်ဆင့်ချင်းစီ၏ အစီအစဉ်များ ပါဝင်သည်။ ကစားပွဲအစီအစဉ်တွင် အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ပြီးမြောက်စေမည့် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ရည်မှန်းချက်များ ပါဝင်သင့်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးနှင့်အချိန်ကို မျှတစွာကိုက်ညီမှုလည်း ရှိရပါမည်။ အောင်မြင်သော အသင်းတစ်သင်း ဖြစ်စေရန် တွေ့ကြုံရမည့်ပြဿနာများကို မိသားစုက ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခက်အခဲများကိုကျော်လွှားနိုင်မည့် အစီအမံများကိုလည်း ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရပါမည်။

ကစားပွဲအစီအစဉ်နှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

အောင်မြင်သောနည်းပြတစ်ဦးအတွက် ထိရောက်သောဆက်သွယ်ရေးသည် မဖြစ်မနေရှိရမည့် အရည်အသွေးဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်စကားကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပြောရမည်ကိုသိထားရမည်။ သင့်အသင်း၏ ရည်မှန်းချက်၊ သင်၏အောင်မြင်ရေး မဟာဗျူဟာများ၊ သင်၏စံများ၊ သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ဆက်သွယ်မှုမရှိခဲ့လျှင် ထိုအရာများက အသင်းကိုအောင်မြင်အောင်စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါချေ။

အောင်မြင်သော မိသားစုတွင် အလားတူဆက်သွယ်ရေး ပုံစံမျိုးလိုအပ်ပါသည်။ အပတ်စဉ်မိသားစု စုစည်းအားသစ်လောင်းမှု၊ နေ့စဉ်ဆွေးနွေးမှုနှင့် လိုအပ်ပါက မိသားစု အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ရန်စီမံနိုင်လျှင် သင်သည် ပို၍အောင်မြင်သော မိသားစုခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

သင့်မိသားစုအား ပိုမိုဆွဲဆောင်မှု ရှိစေသော အသင်းအစည်းအဝေး ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

၁။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော သတင်းအချက်အလက်စုံသော နွေးထွေးရင်းနှီးသော လူတိုင်းပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အစည်းအဝေးမျိုးပြုလုပ်ပါ။

၂။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်း၏ အကြံဉာဏ်များရယူပါ။

၃။ သူ၏ အကြံပြုချက်သည် မိသားစုအတွက် အရေးကြီးကြောင်းကို အကြံပေးသူက လေးနက်စွာ ခံယူပါစေ။

၄။ အများပျော်ရွှင်နိုင်သော အထူးအစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

၅။ မိသားစုအစည်းအဝေးတွင် အထူးနည်းပညာတစ်ခုစီစဉ်ပါ။

၆။ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မဲဖြင့်အတည်ပြုပါ။

၇။ လူတိုင်းဖော်ပြခွင့်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

၈။ ကလေးများ အရွယ်ရောက်ပါက အစီအစဉ်တစ်ခုစီကို အလှည့်ကျဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။