

“သားကောင်းသမီးမွန်ဖြစ်လာရေး - မိနှင့်ဘတို့ပျိုးထောင်ပေး”
(RAISING POSITIVE KIDS IN A NEGATIVE WORLD)

“သားကောင်းသမီးမွန်ဖြစ်လာရေး-မိနှင့်ဘတို့ပျိုးထောင်ပေး” (Raise'em Right) သည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသော သားသမီးများဖြစ်လာစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်နည်းများကို ရေးသားထားသော စာအုပ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်မှ အကောင်းဆုံးစာစုစာမွန်များကို ရွေးချယ်၍ အနှစ်ချုပ် စုစည်းထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဗဟုသုတ အတွေ့အကြုံ၊ ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော မိဘတစ်ဦး၊ ဆရာတစ်ယောက် သို့မဟုတ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူတစ်ယောက် ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကိုအသာထား၍ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သားသမီးများ၊ ကလေးများ၏ ဆက်ဆံရေးတွင် ယခင်နှင့်မတူသော ထူးခြားသည့် အတွေ့အမြင်သစ်များနှင့် ချဉ်းကပ်အားထုတ်မှုနည်းလမ်းသစ်များကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပြီး ပတ်ဝန်းကျင် နှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကောင်းစွာထိန်းညှိနေထိုင်တတ်သော သားသမီးများ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးသည် မိဘများကြုံတွေ့နေကြရသော မျက်မှောက်ကာလ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သည်လည်း ကလေးငယ်နှင့်သင်၏ဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းများ တိုးတက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် ကြံဆနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက သင်လိုချင်သည့် အတွေးသစ်အမြင်သစ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းသစ်များကို ဤစာအုပ်တွင်သုံး၍မကုန်နိုင်အောင် တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ သင်၏သားသမီးငယ်သည် မတ်တတ်ပြောစာအရွယ် သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်းကြီးကောင်ဝင်လာသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တစ်ဦးဖြစ်လျှင် သင်၏မိသားစုနေအိမ်အတွင်းတွင်ပင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရား ဖြန့်ကျက်လွှမ်းခြုံပေးနိုင်သည့် လက်တွေ့နည်းလမ်းသစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ စာမျက်နှာပေါင်း တစ်သောင်းကျော်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လက်တွေ့အောင်မြင်ခဲ့သည့် လက်တွေ့အကြံပေးချက်များကိုလည်း ဤစာအုပ် တစ်အုပ်တည်းတွင်ပင်ပြည့်စုံလွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်စေရန် အကျဉ်းချုပ်၍ စနစ်တကျဖော်ပြထားပါသည်။ အလုပ်များလှသော မိဘများအနေဖြင့် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး လူမပင်ပန်းဘဲ အလွယ်တကူ ဖတ်မှတ်ရည်ညွှန်းကိုးကားနိုင်စေရန် ဖော်ပြချက် အသစ်များ ပြည့်စုံသော အညွှန်းများဖြင့် စီစဉ်ထားပါသည်။

“သားကောင်းသမီးမွန်ဖြစ်လာရေး - မိနှင့်ဘတို့ပျိုးထောင်ပေး”(Raise'em Right) စာစုသည် သင်၏လက်ဖျားကလေးအနီးတွင် ကံအခွင့်သင့်စွာ ရောက်ရှိနေသော စာကြည့်တိုက်အငယ်စားကလေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ စာစုတွင် မွေးချင်းညီအကိုမောင်နှမချင်းပြိုင်ဆိုင်မှုကိုဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အပြုအမူဆိုင်ရာပြဿနာများကို ကျော်လွှားခြင်း၊ တတ်သိနားလည်လွယ်အောင်သင်ကြားဆက်သွယ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ ချီးမြှောက်အားပေးခြင်း၊ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်း၊ သင့်ရင်သွေးအောင်မြင်အောင်စေ့ဆော်ခြင်း၊ အစီအစဉ်မကျမှုများကိုစနစ်တကျဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း၊ မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့ပြောဆိုခြင်း၊ ရင်သွေးများအားညှိအိပ်စေခြင်း၊ စားသောက်ချင်စိတ်မရှိမှုကိုဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ အမှီအခိုကင်းအောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ စာရိတ္တမြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သင်၏အချိန်ကိုပိုမိုအကျိုးရှိအောင်အသုံးချခြင်း၊ လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲမှုနှင့်ကြုံတွေ့ပါက သားသမီးများကို ဖေးမကူညီခြင်း၊ နေအိမ်သည်ပင်သင်ယူစရာအကောင်းဆုံးကျောင်းဖြစ်အောင်စီစဉ်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့်အမျိုးမျိုးသောခေါင်းစဉ်များစွာပါဝင်ပါသည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာရသော သစ်ပင်ကဲ့သို့ပင် သင်နှင့်သင်၏သားသမီးငယ်များအတွက်ဤစာအုပ်သည် မွန်မြတ်သောမင်္ဂလာဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြပါလိမ့်မည်။

“သူငယ်သွားရာလမ်း၌ ဆုံးမသွန်သင်လော့။
သို့ပြုလျှင် သူသည်အိုသောအခါ ထိုလမ်းမှမလွဲ လိုက်သွားရလိမ့်မည်။”
(သုတ္တံကျမ်း ၂၂:၆)

ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ

- ဆုတ်ကပ်တစ်ခုအတွင်းသားကောင်းသမီးမွန်များပျိုးထောင်ခြင်း
- ပွေဖက်နမ်းရှုပ်ခြင်းနှင့်ဆုံးမခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကလေးငယ်၏စံပြဖြစ်အောင်မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း
- ပြိုင်ဆိုင်မှုကင်းသောမောင်နှမအရင်းအချာများ
- အမှီအခိုကင်းအောင်လမ်းညွှန်ခြင်း
- မိသားစုဘဝကိုပြန်လည်စတင်မည်ဆိုလျှင်
- ကလေးငယ်၏နှလုံးသားပွင့်လင်းလာစေသောသော့ချက်
- စည်းကမ်းချိုးဖောက်ခံခြင်း
- ရင်သွေးငယ်အပေါ်မည့်သည့်အခါမျှ ယုံကြည်မှုမကင်းမဲ့ပါနှင့်
- သင်လိုက်နာနိုင်သည့်စည်းကမ်းကိုသာချမှတ်ပါ
- အားပေးခြင်း မည်သို့ချီးကျူးအားပေးမည်နည်း
- ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ရင်သွေးများနားဝင်အောင်ဘယ်လိုပြောမလဲ

- ရက်သင့်သည့်နေရာတွင်ရှက်တတ်ခြင်း
- ရင်သွေးငယ်များ အိမ်မှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်လာစေသည့်နည်းလမ်း ၄၀၁ သွယ်
- ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- ယောက်ျားပီသမှု
- ကြိမ်းမောင်းရိုက်နှက်ခြင်းမပါသောစည်းကမ်းချမှတ်မှု
- စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သောအရွယ်ရောက်သူ
- ညီအစ်ကို မောင်နှံမချင်းအပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်မှု
- တတ်သိနားလည်လွယ်အောင်သင်ကြားပေးခြင်း
- သားသမီးများထံမှလေ့လာသင်ယူခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများနှင့်ပျော်ရွှင်ရယ်မောခြင်း
- အင်နီ၏ဖြစ်ရပ်များ
- မျှဝေတတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း
- ကြီးမားသောကျွမ်းမှုများ
- သားကောင်းသမီးမွန်များပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများနှင့်အတူအောင်ပွဲခံကြစို့
- တူတူပုန်းတမ်းကစားမလား
- ကလေးငယ်အားသင်္ချာသင်ကြားခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သားသမီးနှင့်ဘယ်လိုပျော်ရွှင်စွာနေမလဲ
- ကလေးငယ်ပြောပြသည်ကိုသေချာစွာနားထောင်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း
- မိဘနှင့်သားသမီးအကြား ဆက်သွယ်ခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်အဓိကအချက်
- ညီအစ်ကိုမောင်နှံမများအားပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း
- နေအိမ်သည် သင်ယူစရာအကောင်းဆုံးကျောင်းဖြစ်သည်
- ကလေးများ၏ ဖန်တီးတီထွင်နိုင်စွမ်း
- ကလေးများအားကိုင်တွယ်ဆက်ဆံရာတွင်လိုက်နာရမည့် လင်ဒါ အဲလ်ဘတ်၏အကြံပြုချက်
- လူကြီးဘဝဝင်ရောက်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်သင်ကြားခြင်း
- မိဘများ သားသမီးများနှင့်စကားပြောခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာချတတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း
- မိဘများအတွက်ထိရောက်မှု လေ့ကျင့်မှုမှသည်အလေ့အကျင့်သို့
- ဆယ်ကျော်သက်မိဘများအတွက်
- နေအိမ်တွင်ကျောင်းသဖွယ်သင်ကြားပေးရေးလမ်းညွှန်
- သင့်ကလေးငယ်အတွက်အမှန်တကယ်လိုချင်တာဘာလဲ
- နေအိမ်တွင်ကြီးပြင်းသောကလေးငယ်
- မိဘသဖွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၏အရေးကြီးဆုံးအချိန်ကာလ
- ကျောင်းမှတ်တမ်း
- သားသမီးများနားဝင်အောင်ဘယ်လိုပြောမလဲ သားသမီးများ ပြောစကားကိုဘယ်လိုနားထောင်မလဲ
- ကလေးငယ်များနှင့်စကားပြောရာတွင်အောင်မြင်စေသောနည်းများ
- ကလေးငယ်များ မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှု မြင့်မားအောင်ဆောင်ရွက်နည်း ၁၀၁ ခု
- နေအိမ်သည်သင်ယူရန်အကောင်းဆုံးကျောင်း လက်တွေ့စမ်းသပ်အောင်မြင်မှု
- ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ကလေးများကို ပြည်သူပိုင်ကျောင်းများတွင်အဘယ်ကြောင့်မထားသင့်သနည်း
- ကလေးများအားမေတ္တာစိတ်ထားရှိတတ်အောင်လေ့ကျင့်ရေး၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ဆုတ်ကပ်တစ်ခုအတွင်း သားကောင်းသမီးမွန်များပျိုးထောင်ခြင်း

(ဇစ် ဇစ်ဂလာ)

ကျွန်ုပ်ကိုသိပြီးသူများက ကျွန်ုပ်သည်အကောင်းမြင်သမားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းသတိပြုမိကြပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်မှုနှင့် အကောင်းမြင်မှုကိုဆင်ကန်းတော့တိုးသလို၊ ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့စွာ ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ သဘာဝတရားအားလုံးနှင့် သက်ရှိအားလုံး တို့ကိုဖန်တီးခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းတရားသည် အပြုသဘောဆောင်ရေးအကောင်းမြင်ရေးနှင့်မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝရေးတို့အတွက်ဖြစ် ကြောင်းကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ သားသမီးများနှင့်ဖြစ်စေ ကလေးများနှင့်ဖြစ်စေပတ်သတ်၍ကျွန်ုပ်အဘယ်ကြောင့်အကောင်းမြင်သူတစ် ဦး ဖြစ်နေရပါသနည်းဆိုပါမူ သူတို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏တစ်ခုတည်းသောရောင်ခြည်ဖြစ်သကဲ့သို့ သူတို့၏မိဘများဖြစ်ကြသောကျွန်ုပ်တို့ သည်လည်း သူတို့အနီးဆုံးအနာဂတ်၏ တစ်ခုတည်းသော ရောင်ခြည်ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။ ဘဝကိုအကောင်းဘက်မှရှုမြင်သုံးသပ် ခြင်းသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်ရမည့်လမ်းဖြစ်ကြောင်း မိဘအတော်များများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အခြေခံဘဝ အမြင်ကိုကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်သောအခြေခံဘဝအမြင်က ကလေးငယ်များ၏အခြေခံဘဝအမြင်ရွေးချယ်မှုအစဉ် ကိုအထောက်အပံ့ပြုသည်။ သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးဖြစ်အောင်ပျိုးထောင်ရေး၏တစ်ခုတည်းသောနည်းမှာမိမိကိုယ်တိုင်ကအကောင်း ဘက်မှရှုမြင်တတ်သောမိဘတစ်ဦးဖြစ်အောင် စတင်ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်သဘောပေါက်မိသည်။ ထို့ကြောင့်ဘဝတွင် အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန်လိုအပ်သည့်အောက်ပါအချက်တို့ကိုမိဘတစ်ဦးဖြစ်သောသင့်အားအလေးပေးဖော်ပြသွားပါမည်။

သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင်ပျိုးထောင်ရေးကားအပြောလွယ်သလောက်အလုပ်ခက်သည်

ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင် အခြေခံစည်းမျဉ်းနှစ်ရပ်အကြောင်းကိုကြိမ်ဖန်များစွာဖော်ပြထားသည်။ အကြောင်းမှာအဆိုပါစည်း မျဉ်းနှစ်ရပ်ကိုလိုက်နာမည်ဆိုပါကကျွန်ုပ်တို့၏ပညာရေးနှင့်မိဘဘဝဖွယ်ပျိုးထောင်ရေးဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံးကိုရှင်းလင်းလွယ်ကူသွားအောင် ယင်းစည်းမျဉ်းများကလမ်းပြပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပထမစည်းမျဉ်းမှာ- သင်ဘာလဲ သင်ဘယ်မှာလဲ (သင့်ဘဝနှင့်သင်၏ရပ်တည်ရာ) ဆိုသည်ကို သင်၏စိတ်ကပြဋ္ဌာန်းခြင်းဖြစ် သည်။ ထို့ပြင်သင်ဘာလဲသင်ဘယ်မှာလဲဆိုသည်တို့ကိုသင်၏စိတ်ကိုပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်ပြောင်းလဲပြစ်နိုင်သည်။ ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၏ သဘောတရားနှင့်အတူတူပင်။ ကွန်ပျူတာထဲသို့အချက်အလက်များပြောင်းထည့်လိုက်ခြင်းသည်ကွန်ပျူတာမှထွက်လာသောရလဒ်ကို သင်ကပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တနည်းဆိုရသော်သင်၏အတွေးအခေါ်များကသင်၏လုပ်ရပ်ပေါ်တွင်ဩဇာသက်ရောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယစည်းမျဉ်းမှာ- ဘဝဟူသည်လွယ်ကူသောအရာမဟုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ (တစ်နည်းအားဖြင့်ဘဝဟူသည်တိုက်ပွဲဖြစ်သည်) စင်စစ်ဘဝသည်ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည်။ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးအတွက်ဖြစ်စေ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏အကြီးအကဲတစ်ဦးအတွက်ဖြစ်စေထိုစည်း မျဉ်းမှန်ကန်သည်။ ဘဝတွင်သင်ဘာပဲလုပ်လုပ်ထိုစည်းမျဉ်းကားမှန်ကန်ဆဲပင်။ အောင်မြင်သူများဖြစ်ရန် မိဘများအဖြစ်ရပ်တည်ရန်နှင့် သားသမီးများအဖြစ်လျှောက်လှမ်းရန်အတွက်ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလှသည့်လောကကြီးတွင်အသက်ရှင်သန်ကျန်ရှိမှုဖြစ်မည်။ ထိုသို့အသက် ရှင်သန်ကျန်ရှိရေးအတွက်လည်းကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းချမှတ်လိုက်နာတတ်ရန်သင်ယူဖို့လိုအပ်လှသည်။

မိဘများဖြစ်ကြသောသင်တို့ကိုယ်တိုင်ကပင် မိမိကိုယ်မိမိဆုံးမသွန်သင်ကြမည်ဆိုလျှင် သင်တို့၏ဘဝခရီးသည်အလွန်နူးညံ့ သောပန်းခင်းလမ်းဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်သားသမီးများကိုမိဘများကငယ်စဉ်ကတည်းကပင်မိမိကိုယ် မိမိထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်တတ်ရန်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးဖို့အရေးကြီးလှသည်။

"စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှုမရှိခြင်းသည်အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သောသဘောပင်ဖြစ်သည်"

အကြောင်းမူကား ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ပြင်ပကမ္ဘာသို့ဝင်ရောက်သောအခါသူနှင့်ကျွမ်းဝင်မှုမရှိသောကမ္ဘာကသူ၏ချစ်သော မိဘများသင်ကြားမပေးခဲ့ဖူးသည့်စည်းကမ်းမျိုးဖြင့်သူ့ကိုကြိုဆိုနေခြင်းအားကလေးငယ်လျင်မြန်စွာလေ့လာတွေ့ရှိမည်ဖြစ်သောကြောင့် တည်း။ မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းချမှတ်မှုတိုးတက်ရေးတွင်ဘဝအထိနာစေသည့်အတွေ့အကြုံများလိုအပ်သောလည်းအကျိုးရလဒ်မှာကား တန်ဖိုးမဖြတ်အောင်ထိုက်တန်လှသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြဿနာများကြုံတွေ့ရသည်

ဤသို့ဆိုလျှင်ဆန့်ကျင်ဘက်ကမ္ဘာတစ်ခုကားမည်သည့်အသွင်ရှိပါသနည်း။ လောကရှိပြဿနာများကိုအပေါ်ယံကြောကြည့်ပြီး ရှင်းလင်းသည့်အဖြေရအောင်ကြိုးစားလျှင်တော့တာဝန်ကျေမည်မဟုတ်ပေ။ ပြဿနာများ၏သဘာဝကားဤသို့မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာတစ် ရပ်ကိုဖြေရှင်းရာတွင် သဘာဝယုတ္တိအကျဆုံးနှင့်နားလည်လွယ်ဆုံးသောပထမအဆင့်မှာ ထိုပြဿနာကိုဂနသေချာစွာစိစစ်သတ်မှတ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သောအမြင်နှင့်ဖြေရှင်းရန်ပင်ဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

ပြဿနာဟူသည်ယင်း၏ပင်ကိုယ်သဘာဝအရ ဆန့်ကျင်မှုငြင်းပယ်မှုသဘောရှိသည်။ ဥပမာ မိဘတစ်ဦးကငင်း၏ကလေးငယ် ကို "ပြေးမသွားနဲ့နော်" ဟူသောညွှန်ကြားချက်ဖြင့်ကျောင်းသို့လွှတ်သည်။ အဝလွန်သူတစ်ဦးက စားဖို့ဟန်ပြင်၍ထိုင်ရင်း "ငါစားတာဝမည့် အစာတွေချည်းပဲ" ဟုပြောသည်။ လူတစ်ယောက်ကားပျက်သွားလျှင် "ကားကိုဖျက်ဆီးတဲ့ကောင်ပ" ဟုမဆိုင်းနုအပြစ်တင်ကြမည်။ သို့ သော် ကားကပျက်သွားပြီ။ တကယ်လိုအပ်သည်မှာပျက်နေသောကားကိုဆွဲမည့်ထရပ်ကားတစ်စီးခေါ်ရန်ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာထနောက်ကျလေ့ရှိသောလူတစ်ဦးသည်နောက်နေ့နံနက်အိပ်ရာစောစောထရမည်ဖြစ်သဖြင့်သူကိုယ်သူနောက်ဆုံးပြောလေ့ရှိသည်မှာ "အင်း-မနက်စောစောထရင်အိပ်ရေးပျက်တော့မှာပဲ" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲသောလုပ်ငန်းတစ်ခုကိုကြည့်ပြီး "ငါတော့လုပ်နိုင်မယ်မထင်ဘူး" ဟုဆိုလေ့ရှိသည်။ လုပ်ရမည့်အလုပ်တွေတန်းစီနေပြန်လျှင်လည်း "ဒီလောက်များတဲ့အလုပ်တွေ ဘယ်တော့မှပြီးမှာမဟုတ်ဘူး" ဟုဆိုပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုများငြင်းဆန်ကန့်ကွက်နိုင်ကြတာပါလိမ့်။

အချိန်ကာလတို့သည်နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော်ပြောင်းလဲခဲ့ပြီ။ သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင်ပျိုးထောင်ရေးသည် ၁၉၄၀ ပြည့်လွန်ကာလများနှင့်နှိုင်းစာလျှင် ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင်ပို၍အခက်အခဲများရှိကြောင်းခိုင်မာစေရန်ပို၍ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်မှုသဘောဆောင်ပြီးပိုမိုထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းသောသတင်းအချို့ကိုဆန်းစစ်ကြပါစို့။

ဒါးလက်စ် ဘက်ပီတစ် ကောလိပ်(Dallas Baptist Collage)မှဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သောဒေါက်တာဝါတ်ဆန်(Dr. Watson)၏ အဆိုအရ ၁၉၄၀ပြည့်နှစ်လွန်ကာလများကပြည်သူပိုင်ကျောင်းများတွင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သောထိပ်တန်းစည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုများမှာကျောင်းခန်းမအတွင်းပြေးလွှားခြင်း၊ ပီကေဝါးခြင်း၊ မဖွယ်မရာဝတ်ဆင်ခြင်း(ရှပ်အင်္ကျီကိုအပြင်ထုတ်၍ဖားလျားချဝတ်ခြင်းအပါအဝင်)ဆူညံခြင်းနှင့်အမှိုက်ခြင်းထဲသို့စက္ကူစုတ်များမထည့်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရသည်။

၁၉၈၀ပြည့်နှစ်လွန်ကာလများ၌ပြည်သူပိုင်ကျောင်းများတွင်ဖြစ်ပွားသောထိတ်တန်းကျူးလွန်မှုများကားလှယက်ခြင်း၊ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ခိုးခြင်း၊ ဖောက်ထွင်းခိုးယူခြင်း၊အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊လက်နက်များယူဆောင်လာခြင်း၊ကျောင်းပြေးခြင်း၊အနုပညာလက်ရာများကိုဖျက်ဆီးခြင်း၊လူသတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းနှင့်ငွေကြေးလှယက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။ အဆိုပါကျူးလွန်မှု ၁၂ခုသည်ရာဇဝတ်ပြစ်မှုကြီးများဖြစ်ကြကတည်းကအချိန်အခါနှင့်အခြေအနေများပြောင်းလဲသွားပြီဟုဆိုရန်မှတပါးအခြားမရှိတော့ပေ။ အကယ်၍သင့်ကလေးငယ်သည်လည်း ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းဖြစ်စေထိုပြဿနာမျိုးကြုံတွေ့နိုင်ဖွယ်ရှိလာပါက သင်၏နေအိမ်တွင်သင့်ကလေးကိုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းသည် ပိုမိုခက်ခဲနက်နဲလာပြီး ပို၍အရေးပါလာသည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

အမေရိကန် လူနေမှုဘဝတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ထူးခြားချက်တစ်ရပ်ရှိသည်။ပစ္စည်းရောင်းချသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ်ပညာပေးသူများ သို့မဟုတ် မျိုးချစ်စိတ်ထက်သန်သူများ သို့မဟုတ် အားကစားသမားများ သို့မဟုတ် အရက်အလွန်အကျွံသုံးစွဲသူ စသည့်လူအုပ်စုတမျိုးမျိုး၏ရှေ့တွင် မတ်တပ်ရပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူတို့က ကျွန်ုပ်အား တအံ့တဩစိုက်ကြည့်ကြပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်က သူတို့အား သွေးသားချင်းလိင်ဆက်ဆံမှု၊ အရွယ်ရောက်မှု၊ လိင်တူဆက်ဆံမှု၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံစည်မှု စသည့်အကြောင်းအရာများကိုမသတိစရာ စကားလုံးများတွင်သုံး၍ ပညာပေးဟောပြောမည်ဆိုပါကလူအုပ်စုတစ်ထောင်တွင် တစ်စုပင်လျှင်ထိုင်၍နားထောင်ကျန်ရစ်မည်မဟုတ်ပေ။ အားလုံးထပြန်သွားကြပေလိမ့်မည်။ နောက်တနေ့တွင်၎င်းတို့၏ သားသမီးများတက်ရောက်သည့်ကျောင်း၌ ဤကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်သွားရောက်ဟောပြောမည်ကို သိနေသော မိဘများက ကျွန်ုပ်၏ဟောပြောပွဲအစီအစဉ်ကို ဖျက်ပေးရန် ဘယ်ရောက်ရောက် ဘယ်ပေါက်ပေါက် သွားရောက်ကန့်ကွက် ကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော် အဆိုပါမိဘများသည်ပင် ကျွန်ုပ်ဟောပြောချက်များအတိုင်း ပွင့်လင်းစွာ မကွယ်မပုတ် ဖော်ပြထားသည့် ရီကော့ဒါများသို့မဟုတ် ကက်ဆက်များ ဝယ်ယူရန်အတွက် သူတို့သားသမီးများအား သိသိချည်းနှင့်ဖြစ်စေ မသိဘဲနှင့်ဖြစ်စေ ငွေကြေးဖြည့်ဆည်းပေးနေကြပေသည်။မျက်မှောက်ကာလ မိသားစုများအတွက် အဓိက ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ ဂီတပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်ထည့်သွင်းဟောပြောသော အလားတူစကားလုံးများကို ကလေးငယ်များ တစ်ကြိမ်သာကြားရခြင်းထက် အဆိုပါစကားလုံးများကိုပင် ဖွဲ့ဆိုထားသော သီချင်းစာသားများက သင့်ကလေးများ၏ဦးနှောက်ထဲသို့ တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ် တစ်ဒါဇင် သို့မဟုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ရိုက်ခတ်မိခြင်းက ပိုမိုဩဇာသက်ရောက်သည်မှာ ထင်ရှားသည်။ စင်စစ် ထိုသို့သော သီချင်းအလိုက်များစွာကိုသင်တို့ သားသမီးများရွတ်ဆိုနိုင်ကြသည်မှာ ကြီးစွာသော အံ့ဖွယ်ပင်မဟုတ်ပါလော။

ဤတွင် ကောင်းသောအလားအလာရှိသည့်အချက်အချို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်မေ့ချန်ထားရန်မဖြစ်နိုင်ပေ။ စိတ်ဓာတ်ယွင်းချွတ် ပျက်ပြားစေသည်။ မလိုလားအပ်သော အမူအကျင့်များကို တိုက်ဖျက်ရေးတွင် ဂီတကိုလိုလားနှစ်သက်ခံစားတတ်သည့်အရွယ် စောစီးသော ကလေးဘဝအရွယ်အပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာဖွယ်ရာ ဂီတသီချင်းများကို ကလေးငယ်များရရှိခံစားနိုင်အောင် မိဘများကစီစဉ်ပေးသင့်သည်။ မြင့်မြတ်သောဂီတသည် လူတစ်ဦးအား အောင်မြင်မှုအထွတ်အထိပ်သို့မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ထိုသူအား အစဉ်အမြဲတွန်းအားပေးလေ့ရှိသည်။ နောက်ခံတေးဂီတအဖြစ် အသုံးပြုသော တေးသံသာများသည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေပြီး စိတ်ပန်းပြေစေသည့်အပြင် နားဝင်ငြိမ်ညောင်းစေတတ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကညွှန်းဆိုကြသည်။

x x x x x x x x x x x x x x x x x x

- ဘုရားသခင်၏ ကျက်သရေတော်နှင့်ဝိညာဉ်တော်၏ ငြိမ်းအေးမှုထက်
- သာလွန်ပြည့်စုံသောရည်ရွယ်ချက်ရှိသည့်ဂီတဟူသည် မရှိပါ။
- စိတ်ထဲတွင်စွဲထင်ခြင်းမရှိသောဂီတသည် ဂီတအစစ်မဟုတ်။
- ဆူညံသံတစ်ခုမျှသာတည်း။

တီဗီသည် တန်ဖိုးခံနှုန်းများကိုဖျက်ဆီးသူ

တီဗီရှိသင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အမှန်အတိုင်းဝန်ခံကြရပေမည်။ မေးစရာရှိသည်မှာ တီဗီသည်ကောင်းကျိုးပေးသလော သို့မဟုတ် ဆိုးကျိုးပေးသလော ဟူ၍ပင်။ တီဗီ၏ပြင်းထန်သောဆန့်ကျင်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို အထောက်အထားများက ခိုင်မာစွာဖော်ပြနေပါ သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၏တစ်ခုသော မတ်လ ၇ ရက်နေ့တွင် အေပီသတင်းစဉ်က ထုတ်လွှင့်သွားခဲ့သည်မှာ ကလေးသူငယ်များအပေါ် ဆိုး ကျိုးသက်ရောက်စေသော အစီအစဉ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ရန်လိုသည့်အမှုအကျင့်များအကြား ဆက်သွယ်မှုရှိနေကြောင်း ယင်း မှာ တီဗီကထုတ်လွှင့်သော ကလေးငယ်များကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေသည့် အကြမ်းဖက်မှု အစီအစဉ်များ၏ အန္တရာယ် ရှိသောအလား အလာပင် ဖြစ်ကြောင်း တီဗီကအကြမ်းဖက်မှု၊ နိုင်လွန်မင်းထက်ပြုမှုများကို ထပ်တလဲလဲ ထုတ်လွှင့်ပြသမှုကြောင့် ကလေးများသည် သက်ရှိဘဝ၏ ပကတိအကြမ်းဖက်မှုများကို လက်ခံလာရုံမျှမက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပို၍အကြမ်းဖက်လာလေ့ရှိကြောင်းကို အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်များအသင်းက ရှေးဦးစွာ သတိပြုမိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

တီဗီက အခြားသောသတင်းများကိုလည်း ထုတ်လွှင့်ပေးပါသည်။ ယခုအခါ အရက်သောက်မှ ခေတ်မှီသည်ဟု ယူဆထားကြ သည်။ တီဗီအစီအစဉ်များတွင် ၇ မိနစ်ခွဲ တစ်ကြိမ်ခန့် အရက်ကြော်ငြာထုတ်လွှင့်သည်။ ၁၆ကြိမ်ထုတ်လွှင့်လျှင် ၁၅ကြိမ် လက်ခံကြ သည်။ လူကောင်းဖြစ်စေ၊ လူဆိုးဖြစ်စေ အရက်ကြော်ငြာကို လက်ခံသည့် အချိုးအစားကား အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်ချင်လျှင် အရက်သောက်ကြသည်။ ခက်ခဲသည့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရမည် ဆိုပြန်လျှင်လည်း အရက်သောက်ရန်လိုသည်။ လက်တွေ့ကြုံတွေ့ရ သော ပြဿနာတစ်ရပ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်ရန် လိုအပ်ပြန်လျှင်လည်း အရက်တစ်ခွက်လောက်သောက်ရန် လိုပြန်သည်ဟူသော အယူအဆက ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်တွင် စွဲနေပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်မျက်မှောက်ကာလတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ တစ်ခွင်၌ ဆယ်ကျော်သက် အရက်စွဲမှု ပြဿနာများ တောမီးပမာ ပျံ့ပွားနေသည်မှာ အံ့ဩစရာမဟုတ်တော့ပေ။

တီဗီလူတို့ကို ဖွင့်လိုက်ခြင်းသည် ကလေးငယ်များအား လုံးဝဥသယုံလက်ခံနိုင်သူများအဖြစ် ပြောင်းလဲလာစေသည့် ဖြစ်စဉ်ကြီး ကို ပိတ်ကာလိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး တွေးခေါ်ရာတွင်ဖြစ်စေ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအလေးထားမှုတွင်ဖြစ်စေ တော်လှန်ဆန့်ကျင်သော အမြင်ရှိသူများအဖြစ် သို့ပြောင်းလဲလာစေသည်။ တန်ဖိုးစနစ်များသည်လည်း လိမ်ကောက်ရှုပ်ထွေးလာသည်။ “ငါတော့ အပြင်မှာကစားရတာထက် တီဗီကို ပိုကြည့်တာများတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပြင်မှာကစားရတာ ပျင်းစရာကောင်းလို့” ဟူ၍ ဆန်ဖရန်ဆစ္စကိုမှ ဇနစ်သားလေးပြော သံကို အမှတ်မထင် ကြားခဲ့ရသည်။ တီဗီစွဲတတ်သည့် အကြောင်းကိုလည်း မေရီအယ်လစ်ဆန် (Mary Ellison)က ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ “ငါတော့တီဗီမကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး” ဟု ဇနစ်သမီးလေး မော်နီကာပန့်ဇ် (Monica Pencz)က ဝန်ခံသည်။ ထို့အပြင် “အိမ်စာတွေလည်းမပြီးသေးဘူး၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း မေ့နေတော့တာပဲ” ။ “တီဗီရေမှာတစ်ခါ ထိုင်မိတာနဲ့ မျက်စိကမခွာနိုင်တော့ဘူး” “တီဗီအစီအစဉ်မှန်သမျှ မလွတ်တမ်းကြည့်တာပဲ” ဟူ၍ ၁၁နှစ်သားလေး ဒေးဗစ်ခန်း(David Khan)ကလည်းပြောပြသည်။ ဒေးဗစ်နှင့်မော်နီကာတို့သည် တီဗီစွဲနေသူလေးများဖြစ်ကြသည်။ တီဗီကို ဒေးဗစ်က တစ်နေ့လျှင် ၁၀ နာရီခန့်ကြည့်ပြီး မော်နီကာက ၅နာရီခန့် ကြည့်သည်။

ကလေးငယ်များသည် ကျောင်းစာအခက်အခဲများ မိသားစုပြဿနာများ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအဆင်မပြေမှုများကို ထွက်ပေါက် ရှာသည့်သဘောဖြင့် တီဗီကြည့်လေ့ရှိကြပြီးတီဗီကိုအလွန်အမင်းကြည့်သောကလေးများသည် ငေးငေးငိုင်ငိုင်ရှိတတ်ကြသည်ဟု ချီကာဂို မြို့ ဒီပေါလ် တက္ကသိုလ် (De Paul university in Chicago)မှဒါရိုက်တာဒေါက်တာ ရီးဘက်(Dr.Rebek)ဆိုပါသည်။

မိဘများအနေဖြင့် သားသမီးများ၏ဦးနှောက်ထဲသို့ အများဆုံးရောက်ရှိနိုင်သော အဆင့်ရှိသည့်အကြောင်းအရာများကိုရွေးချယ် ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အကျိုးရှိသောအကြောင်းအရာများကို သွတ်သွင်းပေးလျှင် ကောင်းကျိုးရလဒ်များ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး အကျိုးမဲ့ သောအကြောင်းအရာများကို သွတ်သွင်းပေးပါက အကျိုးမဲ့သောရလဒ်များပင်ထွက်ပေါ်လာပေမည်။

လူစိမ်း

ကျွန်ုပ်မွေးဖွားပြီး ၁၀လသားအရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ တင်နက်ဆီ (Tennessee) မြို့ကလေးအတွက် မျက်နှာသစ် ဖြစ်သော လူစိမ်းတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်၏ဖခင်တွေ့ဆုံသိကျွမ်းခဲ့သည်။ တွေ့စတွင်ပင် ထိုလူစိမ်း၏ညှို့ငင်ဖမ်းစားခြင်းကို ကျွန်ုပ်၏ဖခင် ခံစား ခဲ့ရပြီးမကြာမီပင် မိသားစုနှင့်အတူနေထိုင်ရန် လူစိမ်းကိုဖိတ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်းသူ့ကို မဆိုင်းမတွ လက်ခံခဲ့ကြသည်။ လအနည်းငယ်ကြာသောအခါ ကွန်ပိုကိုသူ့ကမ္ဘာလေးထဲသို့ဖိတ်ခေါ်၍လှည့်လည်ပြသခဲ့သည်။

ကွန်ပိုကြီးပြင်းလာသည့်တိုင်ပင် မိသားစုအတွင်းရှိ သူ၏အခန်းကဏ္ဍကို မေးမြန်းကြည့်လေ့မရှိခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်ထက်၅နှစ်ကြီး သော အစ်ကိုဘီလ် (Bill)ကို ကျွန်ုပ်နမူနာယူသည်။ ညီမလေးဖရန် (Fram)နှင့် “အစ်ကိုကြီး”လုပ်တန်းကစားရင်အစအနောက်သန် လာသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိဘများသည်ကား အရာရာတိုင်းထောင့်စုံအောင် ဆုံးမပုံပြင်သွန်သွင်တတ်သူများဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ဩဝါဒ များကိုလေးစားမြတ်နိုးတတ်ရန်မေမေကသွန်သင်သကဲ့သို့ ထိုဩဝါဒများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ဖေဖေကဆုံးမသည်။

သို့သော်လူစိမ်းကားကျွန်ုပ်တို့၏ပုံပြောဆရာတည်း။ ညှို့ငင်ဖမ်းစားနိုင်ဆုံးသော ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများကို သူကဖန်တီးနိုင်သည်။ စွန့်စားခန်းများ၊လျှို့ဝှက်သည်းဖိုဇာတ်လမ်းများအပြင် ရယ်စရာဟာသများကိုလည်း တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးနိုင်အောင်သူကပြောပြသည်။ ညနေအချိန်များ၌ မိသားစုအားလုံးကိုပင် နာရီပေါင်းများစွာကြာအောင် သူကညှို့ယူဖမ်းစားထားနိုင်သည်။

နိုင်ငံရေး၊သမိုင်း သို့မဟုတ် သိပ္ပံပညာ စသည်ဖြင့်တစ်ခုခုအကြောင်းကိုကျွန်ုပ်သိချင်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုဘာသာရပ်အားလုံးကို သူကကျွမ်းကျင်ပြီးသားဖြစ်သည်။ အတိတ်ကိုလည်း သူသိသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း သူနားလည်သည်။ အနာဂတ်ကိုပင် သူကကြိုတင် ဟောကိန်းထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိနေပြန်သည်။ သူရေးဆွဲသောပုံများသည် အသက်ဝင်လွန်းလှသဖြင့် ကျွန်ုပ်စောင့်ကြည့်နေရင်း ရယ်မောရွှင်ပြ ရသည်များရှိသလို ရင်မောလိုက်ဖိုခိုခဲရသည်များလည်း ရှိသည်။

သူသည် မိသားစုတစ်ခုလုံး၏ မိတ်ဆွေရင်းချာတစ်ဦးနှင့်တူလှသည်။ ကျွန်ုပ်၏မေဂျာအသင်း(အဓိကဘာသာတွဲအသင်း) ကစားသော ဘောလုံးသို့ ဖေဖေအစ်ကိုဘီလ်နှင့်ကျွန်ုပ်ကိုခေါ်သွားသည်။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများကြည့်ရန် မြောက်ပေးလေ့ရှိပြီး နာမည် ကျော်ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များနှင့် မိတ်ဆက်ရေးကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သူကစီစဉ်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့်အစ်ကိုဘီလ်တို့က ဂျွန်ဝိန်း (John wayne)ကို အသေအလဲကြိုက်သည်။

လူစိမ်းကား စကားကို အမျှင်မပြတ် ပြောနိုင်သူဖြစ်သည်။ သူ၏ ရုပ်ဝေးမြေခြားပုံပြင်များထဲမှ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်တွင်ကျွန်ုပ် တို့ နှစ်မြောနေခိုက် ဖေဖေက ဘာမှ မဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မေမေက တိတ်တိတ်ကလေးထသွားပြီး အခန်းထဲဝင်ကာ ကျမ်းစာဖတ် ဤ ဆုတောင်းနေခဲ့သည်။ လူစိမ်း ပြန်သွားပါစေတော့ဟု မေမေ အမြဲဆုတောင်းနေရောသလား ကျွန်ုပ်မတွေးတတ်အောင်ဖြစ်လာရသည်။

ဖေဖေသည် ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုကို တိကျပြတ်သားသော ကိုယ်ကျင့်တရား ပြဌာန်းချက်များဖြင့် အုပ်ချုပ်ခဲ့သည်။ လူစိမ်းကား ထိုပြဌာန်းချက်များကို လိုက်နာရန် တာဝန်မရှိသလိုပင်။ ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့ကဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများကဖြစ်စေ၊ လူကြီးသူမများကဖြစ် စေ နေအိမ်ထဲတွင် သဘာဝတရားကို ပြစ်မှားပြောဆိုခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။ သို့သော် အိမ်တွင် အနေကြာလာသော ဧည့်သည် ကမူ နားထဲသို့ သံရေပူနှင့်လောင်းထည့်သလို ပူလောင်ပြင်းပြလှသော ဖေဖေပင် တွန့်တွန့်လူးသွားစေသော ယုတ်မာညစ်ညမ်းသည့် စကားလုံးများကိုပင် သုံးစွဲခဲ့ပေသည်။ ကျွန်ုပ်သိမိသလောက် ဆိုရပါမူ ထိုလူစိမ်းအား မည်သူကမှ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းမပြုခဲ့ကြပါ။

ဖေဖေသည် အရက်သေစာကို လုံးဝသုံးစွဲသူမဟုတ်ပါ။ ယုတ်စွအဆုံး ဟင်းချက်ရာတွင်ပင် အရက်ကို သုံးစွဲခွင့်မပြုပေ။ သို့သော် လူစိမ်းအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘဝအတွေ့အကြုံရရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆထားပုံရသည်။ ထို့ကြောင့် ဘီယာနှင့်အရက်ပါသည့် အဖျော်ယမကာများကို မကြာမခဏ ပြသလေ့ရှိသည်။

အရသာရှိပုံရသည့် စီးကရက်များ၊ စီးကရက်သောက်မှ ယောက်ျားပီသမည့် ပုံစံများကို သူက ဖန်တီးပြလေ့ရှိသည့်အပြင် မူးယစ် ဆေးသုံးစွဲနည်းကိုပင် သရုပ်ပြလိုက်သေးသည်။ သူက လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လျှင် အလွန်အလွန် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပြောလေ့ရှိသည်။ ရံဖန် ရံခါ သူ့အယူအဆများမှာ အရှက်ကင်းလှသည်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းကလေးများ ရှားရှားပါးပါး ရစေနိုင်သော်လည်း များသော အားဖြင့် စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းသည်။ ကျားမ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်၏ ရှေးဦးအယူအဆများကို လူစိမ်းက လွှမ်းမိုးချုပ် ကိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း ယခုမှ သဘောပေါက်ခဲ့သည်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါက လူစိမ်းတာရှည်စွာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု မပြုနိုင်တော့ခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ပင်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်မိပါသည်။ ကြာလေကြာလေ သူနှင့် ကျွန်ုပ် မိဘများ၏ တန်ဖိုးစနစ်များနှင့် အလှမ်းကွာ ဆန့်ကျင်လေ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့်သူ့ကို တစ်ခါတစ်လေ ပြစ်တင်မိသော်လည်း ထွက်သွားရန် မပြောဖြစ်သေးပေ။

မောနင်းဆိုက် (Morningside) အဝင်လမ်းမှ ပျိုရွယ်သော မိသားစုကလေးအတွင်းသို့ လူစိမ်း ဝင်ရောက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ကျော်ကြာခဲ့ချေပြီ။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များကကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ဖခင်ကို သူကလှုံ့ဆော် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိသလိုဖြစ်နေခဲ့ သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်၏မိဘများနေထိုင်ရာ အိမ်ကလေးထဲသို့ သင်ယခုဝင်ရောက်လာမည်ဆိုပါက သူပြောစကားများကိုနားထောင်မည့်သူ၊သူ ရေးချယ်သည့်ရုပ်ပုံများကိုစောင့်ကြည့်မည့်သူတစ်ဦးဦး ပေါ်လာနိုးနှင့် မျှော်လင့်စောင့်စားကာ အခန်းထောင့်တွင် ကုပ်ကုပ်လေးထိုင်နေ သောသူ့ကို တွေ့ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ကို ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်လေ့ရှိသည်ကား တီဗီပင် ဖြစ်ပါသတည်း။

ကိတ်သ်ကာရီး(Keith Currie)

မူးယစ်ဆေးဝါးသည် နံပါတ်တစ်ပြဿနာလော

အမေရိကန်တွင်နေထိုင်သူများက မူးယစ်ဆေးဝါးသည် နံပါတ်တစ်ပြဿနာဟု ယူဆထားကြသည်။ ၎င်းတို့ဖြုန်းတီးဖြစ်သော ဒေါ်လာများနှင့် ငွေကြေးများက မခန့်မှန်းနိုင်လောက်အောင်များပြားသည်။

UCLAမှ ဒေါက်တာ ဖောရက်စ် တင်းနန်၏(Dr.Forest Tennant)သည် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့် ကြိုတင်ကာ ကွယ်မှုတို့တွင် အထူးကျွမ်းကျင်သော ကမ္ဘာကျော်ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်လျှင် မူး ယစ်ဆေးဝါး၏ အဓိကရေသောက်မြစ်ကို ရှင်းလင်းပြီးဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သူကခိုင်မာစွာယုံကြည်ထားသည်။ သူ၏ကျိုးကြောင်းဖော်ပြချက် ကရိုးရှင်းသလို သဘာဝယုတ္တိကျမှုကလည်း ငြင်းချက်ထုတ်မရအောင် ခိုင်မာသည်။ ဆေးတံသောက်သူများ၏ ၉၅%ကျော်သည် ၎င်းတို့ ၏ ပထမဆုံးသော မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆေးရွက်ကြီးနှင့်စတင်ခဲ့သည်။ (စီးကရက်သောက်ရာတွင် စီးကရက်ငွေ့ကိုရှုသွင်းရသကဲ့ပင် ဆေးတံမှ ဆေးငွေ့ကို ရှုသွင်းသည်။)

ဟီးရီးအင်းနှင့်ကိုကင်းနှစ်မျိုးစလုံးသုံးစွဲနေသူများဖြစ်စေ၊ ဟီးရီးအင်း သို့မဟုတ် ကိုကင်းတစ်မျိုးမျိုးသုံးစွဲနေသူများဖြစ်စေ၊ ထို သူများ၏ ၉၅%ကျော်ခန့်သည် မူးယစ်ဆေးကို ဆေးတံသောက်သကဲ့သို့ပင် ရှုကြသည်။ စီးကရက်သောက်သလို ရှုကြသည်။ စီးကရက်

သောက်သူတိုင်း ဟီးရီးအင်း သို့မဟုတ် ကိုကင်းစွဲရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဟီးရီးအင်း သို့မဟုတ် ကိုကင်းသုံးစွဲသူများ၏ ၉၅% သည် စီးကရက်သောက်သုံးခြင်းမှတစ်ဆင့်ခွဲကြသည်ဟု သူက ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာတင်းနန် (Dr. Tennant)ကလည်း ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သော ၁၈နှစ်အရွယ် လူငယ်တစ် ဦးအတွက် မည်သည့်အလုပ်ကိုမှ မရနိုင်ကြောင်း (သူသည် လုပ်ငန်းအားလုံး၏ ၁၅%ကျော်ကျော်တွင် အလုပ်ရနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း) ယုံကြည်ထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦးကို ငှားရမ်းပါက ဆေးလိပ်မသောက်သူ အလုပ်သမားတစ်ဦးကို ငှားရမ်းခြင်းထက် ကုန်ကျစရိတ် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄၆၁၁ ပိုမိုကုန်ကျသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးရွက်ကြီးနှင့်တကွ ကိုကင်းရှုခြင်း စသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းကြောင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း လွယ်ကူလာစေသည်မှာ ခိုင်မာ သောသက်သေတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အခြားထင်ရှားသည့် သာကေ တစ်ရပ်မှာ သင်စီးကရက်တစ်လိပ်စီသောက်လိုက်တိုင်း စီးကရက်မသောက်ဘဲနေ၍ ရှည်ကြာရ မည့်အသက်ထက် ၁၄မိနစ်စီ ပို၍ ပို၍ အသက်တိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ အမေရိကန်ရှိ သေဆုံးသူများ၏ ၁၉%သည် စီးကရက် သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော သွယ်ဝိုက်အကျိုးဆက်များကြောင့် သေဆုံးသူများဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် သေဆုံးသူပေါင်းမှာ နှစ်စဉ် ၃၆၀၀၀ ဦးခန့် (အချို့အာဏာပိုင်များက ၅၀၀၀၀ခန့်ဟုဆိုသည်) ရှိသည်။ (စဉ်းစားကြည့် ရန်မှာ ယဉ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မသန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေကြောင့်ဖြစ်စေ နှစ်စဉ်လူပေါင်း ၃၆၀၀၀ ခန့် သေဆုံးပါမူ အစိုးရက တစ်စုံတစ်ရာ စီစဉ်မပေးဘဲနေမည်လားဟူ၍ဖြစ်သည်။)

ဂျော့ရှ်မက်ဒိုဝဲလ် (Josh Mc Dowell) ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်အရ ဆိုပါမူ လာမည့် ၁၂၀ (တစ်နှစ်)အတွင်း ကလေး သူငယ်ပေါင်း ၅၀၀၀၀ ခန့်သည် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် ကြိုးစားကြလိမ့်မည်။ ကလေးသူငယ်ပေါင်း ၁၀၀၀၀၀ ကျော်သည် နေ အိမ်မှ ထွက်ပြေးကြလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေး ၂၇၅၀၀ ခန့်သည် တိတ်တိတ်ပုန်း ကလေးမွေးဖွားကြလိမ့်မည်။ အသက် (၁၉)နှစ်အောက် မိန်းကလေးများသည် ကလေးမလိုချင်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချကြလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ၁၂၀၀၀၀၀ ခန့်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကို ပုံမှန်သုံးစွဲကြလိမ့်မည်။ လူငယ် ၃၃၀၀၀၀ ခန့် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသည့် ပြဿနာ ကြုံတွေ့ရ မည်။ ကလေးငယ် ၅၀၀၀၀၀ ခန့်သည် မိသားစု ပျက်စီးပြိုကွဲမှုဒဏ်ကို ခံစားရသော သားကောင်များဖြစ်လာကြမည်။ ကလေးငယ် ၄၀၀၀၀၀ ခန့်သည် အရိုက်အနှက် ခံရခြင်း၊ ဘလက်ကာယပြုခံရခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ မိသားစုများက အလွဲသုံးခြင်းတို့ကို ခံရကြ မည်။

မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတ်ကပ်တစ်ခုအတွင်း အမှန်ပင် ရှင်သန် နေထိုင်ကြရပါသည်။ ဖြတ်သန်းရမည့် အတားအဆီး များအား ကျော်လွှား၍ပင် ရမည့်ပုံမပေါ်ပေ။ အတားအဆီးများနှင့်ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးပြောသည်ကို ကြည့်ကြစို့။

အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော ဝန်းကျင် (ဆုတ်ကပ်)ကို အပြုသဘောချဉ်းကပ်မှု

Personal selling power မှ အယ်ဒီတာ ဂျာဟတ်ချွမ်တန်နာ (Gerhard Gschwandtner) ညွှန်ပြသည့်

မှာ လင်းယုန်ငှက်တစ်ကောင် အရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့် ငြိမ်ငြောင်းစွာ ပျံသန်းနိုင်ရေးအတွက် ကျော်လွှားရမည့် အတားအဆီးမှာ လေထုပင်ဖြစ် သည်။ အကယ်၍ ကျော်လွှားရမည့် လေထုမရှိဘဲ ထိုလင်းယုန်ငှက်သည် လေဟာနယ်ထဲ ပျံသန်းပါက ပျံကြွနိုင်ဖို့ဝေးစွာ မြေပြင်သို့ပင် ချက်ခြင်းပြုတ်ကျလာလိမ့်မည်။ ပျံသန်းမှုကို ခုခံတားဆီးသောအရာသည်ပင်လျှင် တစ်ချိန်ထဲ၌ ပျံသန်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် တွန်းအား ဖြစ်နေသည်။ စက်လှေတစ်စီး အဓိက ကျော်လွှားရသည့် အတားအဆီးမှာ ပန်ကာကို ဆန့်ကျင်နေသည့် ရေထုပင်ဖြစ်သည်။ ဆန့်ကျင်ခု- ခံသည့် ရေထုမရှိပါက စက်လှေရွေးလျားမည်မဟုတ်ပေ။ အတားအဆီးများသည်ပင် အောင်မြင်မှု၏ အားဖြစ်သည်ဟူသော တူညီသည့် နိယာမတရားကပင် ပကတိ လူ့ဘဝကို ထိန်းချုပ်ထားပေသည်။ အတားအဆီးများနှင့် အခက်အခဲများမှ လွတ်ကင်းသော ဘဝသည် ဖြစ်နိုင်ချေများနှင့် စွမ်းအားများကို သုည အဆင့်သို့ လျှော့ကျသွားစေသည်။ အတားအဆီးများက စွမ်းအားများ ရရှိအောင် နှိုးဆွပေး သည်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် ခွန်အားသစ် ဖြစ်စေသောကြောင့် အခက်အခဲများကြားမှပင် စွမ်းအားသစ်များ ပေါက်ဖွားလာသည်။ အခက်အခဲတစ်ရပ်မှ စွမ်းအားတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ မကျေနပ်မှုမှသည် ရှင်သန်ကြီးထွားမှု ဖြစ်လာသည်။ အလားတူပင် လက်လွတ် ဆုံးရှုံးခြင်းမှသည် ရယူပိုင်ဆိုင်လိုသော ဆန္ဒများ ပေါက်ဖွားလာသည်။

သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ရေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောအရာများရှိနေသေးသည်ကို နား လည်သဘောပေါက်ထားရမည်။ သားသမီးများကို ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်နေကြသည်မှာ ဆုတ်ကပ်၏ ဩဇာ သက်ရောက်မှုများမှ လွတ်ကင်းအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပယ်ရှားခြင်းမပြုနိုင်သေးပါ။ မကောင်းသည့် အနိဋ္ဌာရုံများမှ လုံးဝ လွတ်ကင်းသွား အောင် သူတို့အား သီးခြားခွဲခြားမထားနိုင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများ ခြေဆစ်လွဲလျှင်ဖြစ်စေ၊ လက်ချောင်းကလေးတစ်ချောင်း ကျိုးလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဓားရှုလျှင်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်မကောင်းလျှင်ဖြစ်စေ သူတို့တွင်ဖြစ်တတ်သော ထိခိုက်နာကျင်မှု တစ်ထောင်တွင် တစ်ခုတစ် လေအတွက်ကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ်စားဝင်၍ ခံစားနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ကလေးငယ်များသည် အခက်အခဲများ နာကျင်ခံစားမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရသည်ဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့ တတ်နိုင်သည်မှာ သူတို့၏ အခက်အခဲများနှင့် နာကျင်ခံစားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သူတို့နှင့်အတူ ရှိနေမှာဖြစ်ကြောင်း သူတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးသည့် အပြင် ထာဝစဉ် ကူညီနေမှာဖြစ်ကြောင်းကို သူတို့သိရှိအောင် ပြသခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ရိုးသားစွာ အောင်မြင်ခြင်း၏ အရည်အသွေးများ

အောင်မြင်မှုအခြေခံ။ ။ တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီး အလုပ်အကိုင် တစ်ခုရရှိသောအချိန်တွင်မှ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း စတင် လုပ်ကိုင်သည်ဟု အများက ယူဆကြသည်။ စင်စစ် ဤသို့မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းမူသည် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကူး ကြံစည်သည့် အခိုက်အတန့်ပင်လျှင် လုံးဝ စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းသို့ စတင်တက်ရောက်သည့်နေ့မတိုင်မီကတည်းက တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အမိဝမ်းမိုက်အတွင်း ရှိနေစဉ်ကတည်းကပင် ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေသော အကြောင်းတရားများက ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝကို တိကျခိုင်မာစွာ ပြဌာန်းပေးထားသည်။ ပြင်ပလောက၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို မမွေးဖွားမီ လေးလအလိုကတည်းကပင် စောစီးစွာ လက်ခံ ခဲ့ကြရမည်။ မွေးဖွားလာသည်မှစ၍ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထုတ်မှုများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အနာဂတ်ဘဝတွင် အလွန်အရေးပါသော ဇာတ်ကောင်များ ဖြစ်လာကြတော့သည်။

ငါလုပ်သလိုလုပ်။ ။ ကလေးများအတွက် ခိုင်ခန့်သော အုတ်မြစ်တွင် တောင့်တင်းသော စာရိတ္တအခြေခံပါရှိသည်။ သားသမီးများအား ရိုးသားဖြောင့်မတ်စေရန် သင်ကြားပေးသော မိဘကိုယ်တိုင်က လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မှု မရှိကြပေ။

ဥပမာ - မိဘများက သားသမီးကို မှန်ကန်စွာပြောရန် ထပ်တလဲလဲသင်ကြားပေးလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အိမ်တွင် တယ်လီဖုန်း မြည်လာသောအခါ “ငါ့ကိုမေးရင် မရှိဘူးပြောလိုက်” ဟု တယ်လီဖုန်းကိုင်သော ကလေးအား လှမ်းအော်ပြောတတ်ကြသည်။ ပြောလိုက် သောစကားက ကလေးငယ်အဖို့ ရှင်းလင်းတိကျပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်အား မိဘအတွက် လိမ်ပြောခြင်းသည်ဆိုလျှင် မိဘ များက ထိုကလေးငယ်ကို လိမ်ပြောတတ်ရန် သင်ကြားပေးသည်နှင့်တူသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင်မျိုးစေ့များစွာရှိပါ၏။
မြေကိုထွန်ယက်၍ မျိုးစေ့တို့ကို သတိဖြင့် ကျချစိုက်ပျိုးထားပါသည်။
မျိုးစေ့မှ အပင်ပေါက်ရန် မိုးရေကိုဖန်ဆင်းသွန်းလောင်းပေးသော ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါ၏။
သို့သော် ကျွန်ုပ်ကား အပင်ပေါက်များကို စောင့်ကြည့်ဖို့ မဆိုထားဘိ အနားကိုပင်မသွားခဲ့ချေ။
ပေါက်လာသောအပင်များက မသီးမပွင့်ဘဲ အပင်ရိုင်းဘဝ ရောက်ချေပြီ။
ကျွန်ုပ်၏ပြုစုပျံ့ပျံ့မှုမရှိသောအပင်ငယ်တို့ အဘယ်မှာလာ၍ ပွင့်ပါသီးပါအံ့မည်နည်း။
သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦး ပျိုးထောင်ခြင်းကား ဤဥပမာနှင့် အဘယ်မှာကွာခြားပါအံ့နည်း။

အက်ဒ်ဂါ အေ ဂက်စ်တ်
(Edgar A. Guest)

စာရိတ္တတန်ဖိုးများအတွက်ဈေးပွဲခင်းတစ်ခု။ ။ “လူတစ်ယောက်အား စာရိတ္တကို လေ့ကျင့်ပေးဘဲ စိတ်ကိုသာ လေ့ကျင့်ပေးပါက လူ့ လောကအတွက် အန္တရာယ်တစ်ကောင်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည်နှင့်တူ၏” ဟု ဖရန်ကလင်ဒီ ရုစ်ဗဲလ်တ် (Franklin D. Roosevelt)က မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ တန်ဖိုးစံနစ်များ၏ အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဂျွန်ဟော့ပ်ကင်းတက္ကသိုလ် (John Hopkins University) မှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ စတီဗင်မူလာ (Steven Muller)က အနှစ်ချုပ်ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်မှာ “တန်ဖိုးစံနစ်များကို ပြန်လည်စုစည်းထိန်းသိမ်းရန် ပျက်ကွက်မှုသည် တက္ကသိုလ်များက စွမ်းအား မြင့်မားသော ကျွမ်းကျင်သည့် လူရိုင်းများကို မွေးထုတ်ပေးနေသည့်သဘောသက်ရောက်သည်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်သော မိဘများသည် ယုံကြည်မှုကိုလည်း တည်ဆောက် လေ့ရှိကြသည်။ မိဘများ သင်ကြားပေးနေသောအရာကို မိဘများကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်သည်ဟု ကလေးများ နားလည်သဘောပေါက်လျှင် ဖြစ်စေ၊ မိဘများသင်ကြားပေးသောအရာသည် မိဘများ၏ရှင်သန်နေထိုင်ရာဘဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည်ဟု ကလေးများသိနေလျှင်ကလေးများက မိဘများအပေါ်ယုံကြည်မှုရှိလာပြီး မိဘများသွန်သင်သည့်အတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြပေမည်။ ယခုခေတ်ကလေးများသည်ရှိသည်ဟု ကြိမ်ဖန်များစွာပြောလေ့ရှိပါက လုံးဝမရှိဘူးဟုယူဆကြသည်။ “ငါပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလိုမလုပ်နဲ့” ဟု ပြောမိခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများကို ဆုံးမသွန်သင်ရန် ခက်ခဲသွားလိမ့်မည်။

အကျင့်စာရိတ္တသည် လုံခြုံမှုနှင့်ခနဉ်စွာဖြစ်သည်။ ။ ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်ဟောင်း ဂျေ-ပီ မော်ဂန်(J.P Morgan)အား အတော်ဆုံး ပူးတွဲဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်ရန် ဘယ်အချက်ကို စဉ်းစားသနည်းဟု မေးရာ ၎င်းက “အကျင့်စာရိတ္တ” ဟူ၍မဆိုင်းမတူ ပြန်ဖြေခဲ့သည်။ ထိုနည်းတူစွာ “အတွေ့အကြုံတွေကသင်ပေးလိုက်တဲ့ အရေးကြီးဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ခုကတော့ အောင်မြင်မှုတစ်ရပ်လုံးဟာ ကံနဲ့ဉာဏ် အကျင့်စာရိတ္တအပေါ်မှာပိုပြီးတည်မှီတယ်” ဟူ၍ ဝီလျံလိတ်(ခ်)(William Lake)ကလည်းဆိုခဲ့သည်။

ရွှေရှာခြင်း။ ။ အင်ဒရူးကာနေဂီး(Andrew Carnegie)သည် တစ်ချိန်က အမေရိကန်တွင် အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်

ခဲ့သည်။ လူငယ်လေးဘဝကပင် သူ၏မွေးရပ်မြေ စကောတလန်မှ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး လုပ်ငန်းမျိုးစုံလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ သံမဏိထုတ်လုပ်သူ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့သည်။ သူ့အတွက်အလုပ်လုပ်ပေးသော သန်းကြွယ်အလုပ်သမား(၄၃)ဦးရှိသည်။ ထိုခေတ်က သန်းကြွယ်သဋ္ဌေးဟူသည် အလွန်ရှားပါးလှသည်။ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်လျှင်သော်မှ ထိုခေတ်က ဒေါ်လာတစ်သန်းသည် ယခုခေတ်တွင်အနည်းဆုံး ဒေါ်လာသန်းနှစ်ဆယ်နှင့်ညီမျှပေလိမ့်မည်။

အဆိုပါသန်းကြွယ်သဋ္ဌေးအလုပ်သမား၄၃ဦးကို မည်သို့ငှားရမ်းခဲ့သနည်းဟု သတင်းထောက်ကမေးသည်။ ကာနေဂီးက ထိုသူများသည် သူ့အတွက်အလုပ် လုပ်စဉ်က သန်းကြွယ်သဋ္ဌေးများမဟုတ်ကြောင်း၊ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် သန်းကြွယ်သဋ္ဌေးများဖြစ်လာကြောင်း ဖြေကြားသည်။

သတင်းထောက်၏နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကား “ဒီလူတွေကို ဒီလောက်များတဲ့ငွေပေးပြီး ခင်ဗျားအတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့လူတွေဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုများစီမံခဲ့တာလဲ” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ကာနေဂီးက ထိုသူများတန်ဖိုးရှိလာခြင်းသည် ရွှေတွင်းတူးသည်နှင့်အလားတူကြောင်း၊ ရွှေတွင်းတူးသောအခါ ရွှေတစ်အောင်စရရှိရေးအတွက် အမှိုက်သရိုက်တန်ပေါင်းများစွာကို ဖယ်ရှားပြစ်ရကြောင်း၊ သို့ရာတွင် မည်သူမျှ အမှိုက်ရှာချင်၍ မိုင်းတွင်းထဲဆင်းချင်းမဟုတ်ဘဲ ရွှေရှာချင်၍သာ မိုင်းတွင်းထဲသို့ဆင်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ဤနည်းနှင့်ထပ်တူထပ်မျှပင် မိဘများက သားသမီးများအား တိုးတက်အောင်မြင်သော ကလေးများဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ကြရပေမည်။ အပြစ်အနာအဆာကိုမရှာပါနဲ့။ ရွှေကိုသာရှာပါ။ အမှိုက်ကိုမရှာပါနဲ့။ ကောင်းကွက်ကိုသာရှာပါ။ ဆိုးကွက်ကိုမရှာပါနဲ့။ ဘဝ၏အပြုသဘောဆောင်သောအမြင်ကိုသာရှာဖွေပါ။ အရာတိုင်းတွင်ပင် ကလေးငယ်များ၏ သာလွန်ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးများသာရှာဖွေပါလျှင် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးများကို ပိုမိုတွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

ကောင်းသောအရည်အသွေးကိုရှာပါ။ ၎င်းအရည်အသွေးကို ချီးကျူးပါ။ ကလေးငယ်၏ ကောင်းကွက်တစ်ခုကို တွေ့ရှိပါက (ကောင်းကွက်ကိုအလွယ်တကူရှာတွေ့နိုင်ပါသည်) တွေ့ရှိသောကောင်းကွက်ကို သင်သဘောကျနှစ်သက်ကြောင်း ကလေးငယ်အား အတိအကျပြောပါ။ ချီးကျူးပါ။ ချီးကျူးအားပေးခြင်းကို မကြာခန ပြုလုပ်ပါ။ မိဘတိုင်း သားသမီးကို ချစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ ချစ်ကြောင်းကို ဘယ်တော့မှဖွင့်ဟပြောလေ့မရှိကြပါ။ ထိုကိစ္စကားဆိုးရွားလှသည်။ အကြောင်းမူ ချီးကျူးအားပေးခြင်းသည် ထိရောက်သောယုံကြည်မှုအခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်၍တည်း။ ချီးကျူးအားပေးခြင်း၊ လက်ခုပ်တီး၍ဩဘာပေးခြင်းသည် အလွန်ထိရောက်မှုရှိကြောင်း ကမ္ဘာကျော် ဆူဇက်စ် တရောထိုးနည်းတွင်တွေ့ရသည်။ ၂နစ်၊ ၃နစ် သို့မဟုတ် ၄နစ် အရွယ်ကလေးများကို တရောထိုးသင်ရာတွင် ရှေးဦးစွာ ဘိုးတံကိုင်းနည်းကို စနစ်တကျသင်ကြားရသည်။ ကလေးများ တယောထိုးတိုင်း ပရိသတ်က လက်ခုပ်တီးအားပေးသည်ကို နည်းပြများသိကြသည်။ သူတို့က “လက်ခုပ်တီးအားပေးခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်တယောထိုးရခြင်းကို ကလေးငယ်များကျေနပ်ပီတိဖြစ်လာအောင် အကောင်းဆုံးလှဆောင်နည်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရပါသည်” ဟုဆိုကြသည်။

လူတိုင်းထံမှ ကောင်းကွက်ကိုရှာဖွေခြင်းနှင့်အခြေအနေတိုင်းမှ ကောင်းသောအခြေအနေကိုရှာဖွေခြင်းသည် သင်ယူလေ့လာရသောကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်ပြီး အားထုတ်ကြိုးပမ်းရန် လိုအပ်သည်။ သားသမီးများကို ချစ်ကြသော မိဘများဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့လည်း ကောင်းကွက်ကို ရှာဖွေတတ်အောင် မလွဲမသွေအားထုတ်ရမည်။ လေ့ကျင့်ရမည်။ ကောင်းကွက်ကို ရှာတတ်သူအဖြစ် စံနမူနာပြုရမည်။ အောင်မြင်မှု၏ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ သင်ယူခြင်းထက် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရယူခြင်းဖြစ်သည်။

တွေ့ရှိသောကောင်းကွက်၏အကျိုးကျေးဇူးများကို စုစည်းရယူပါ။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် Family Concern အဖွဲ့ကကျောင်းသားငယ် ၆၀ဦးကို တစ်အုပ်စုလျှင် ၂၀ဦးဖြင့် ၃အုပ်စုဖွဲ့ကာ သင်္ချာစစ်ဆေးမှု ၅ရက်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ပထမအုပ်စုကို ၎င်းတို့၏ ယခင်တွက်ချက်ဖြေဆိုမှုအတွက် အမြဲတမ်းချီးကျူးအားပေးသည်။ ဒုတိယအုပ်စုကိုမူပြစ်တင်ဝေဖန်ခဲ့ပြီး တတိယအုပ်စုကိုကား လစ်လျူရှုထားလိုက်ကြသည်။ ချီးကျူးအားပေးခံရသော ကလေးအုပ်စုသည် အံ့ဖွယ်ကောင်းအောင် တိုးတက်မှုရှိခဲ့သည်။ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရသော ကလေးအုပ်စုသည် တိုးတက်မှုရှိသော်လည်း တိုးတက်သူဦးရေသိပ်မများလှပေ။ လစ်လျူရှုထားသော တတိယအုပ်စုမှ ကလေးငယ်များသည်ကား တိုးတက်သူမရှိသလောက် ရှားပါးလှကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ချားလ်စ် ချူဝါ့ဘ်(Charles Schwab)က “လူတစ်ယောက်ဟာ သူ၏ဂုဏ်သရေအဆင့်အတန်း မည်မျှမြင့်မားနေပါစေ ဘယ်တော့မှ ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးမလုပ်ဘူး။ ဒါ့အပြင် အရာရာကို ပြစ်တင်ဝေဖန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့မကြံ့ဘဲ အမြဲတမ်းလက်ခံချီးကျူးတဲ့စိတ်ကို ရှေ့တန်းတင်တဲ့လူမျိုးမတွေ့သေးဘူး။” ဟုဆိုပါသည်။ ထို့အတူပင် ချီးကျူးအားပေးပြီး အသိအမှတ်ပြုသည့်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပျိုးထောင်ပေးသော ကလေးငယ်များသည် အမြဲတမ်းပြစ်တင်ဝေဖန်ခံနေရသော ကလေးငယ်များထက်ပို၍ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိကြသည့်ပြင် ပိုမိုတိုးတက်ပြီး နာခံတတ်သောစိတ်လည်းရှိကြသည်။

ရှည်မှန်းချက်သို့ရောက်ရှိခြင်း။ ။ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိထားသော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ထူးခြားချက်တစ်ရပ်ရှိသည်။ တစ်နေ့တာကာလတွင် အပြုသဘောပြုမှုပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အချိန် ၂ချိန်ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ နံနက်စောစောနှင့် ညဉ့်နက်ပိုင်းအချိန်တို့ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာတွင် သင်အစောဆုံးတွေ့ရသည့် သဘာဝတစ်ရပ်သည် ရှည်ကြာစွာစဉ်းစားထားသောနောက်ထပ် အခြင်းအရာ ၅ခုထက်ပို၍ သင့်အပေါ်ဩဇာသက်ရောက်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်အချို့က ခန့်မှန်းကြသည်။ ဤအချက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါက သင်၏

တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းကို အလွန်အပြုသဘောဆောင်သော ပြုမူပြောဆိုကြံစည်မှုနှင့် စတင်ရန် (မင်္ဂလာရှိသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊မနေ့ကံ မှုဖြင့်စတင်ရန်) အထူးအရေးကြီးကြောင်းထင်ရှားပေသည်။

ထိုသို့ကြံစည်ပြောဆိုပြုမူရန် ဒုတိယအရေးကြီးသောအချိန်မှာ ညဉ့်နက်ပိုင်း အချိန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ရာမဝင်မှီ အပြုသဘောဆောင်သော (မင်္ဂလာရှိသော) စာကောင်းပေမွန်များကို ဖတ်လေ့ရှိခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့ချေပြီ။

တက်ကြွအောင်လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့်အပြုသဘောဆောင်ခြင်း

အချို့လူများသည် အထူးဆန်းကျင်သောအမြင်ရှိကြသည်။ တက်ကြွအောင်လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်ခြင်းသည် အခြားအကြောင်းအရာများထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသည်။ လူများ အလုပ်အကိုင် ရရှိခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်တွင်ရှေ့တန်းရောက်ခြင်းတို့၏ ၉၅% သောအကြောင်းအရင်းမှာ ထိုသူတို့၏စိတ်သဘောထားကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ဟားဘတ်တွင် တက္ကသိုလ်အချိန်ယူ၍ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့လာဆန်းစစ်မှုများက ဖော်ပြခဲ့သည်။ အချုပ်အားဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ ဘဝအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးလိုသော မိဘများသည်အောင်မြင်သောသဘောထား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်ရပ်အဖြစ် သင်ကြားပေးရမည်။ တက်ကြွအောင်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်ခြင်းတို့သည် ဘဝ၏သီးခြားအခြေအနေများနှင့် ဖြစ်ရပ်များတွင် အသုံးပြုရေးအတွက် သင်လိုချင်သလို ဖန်တီး၍ရသောအရာများ မဟုတ်ကြပါ။ ထိုအရာတို့သည် သင်နှင့်သင့်၏မိသားစုအတွက် မယုံကြည်နိုင်လောက်သော ကောင်းကျိုးများကိုပေးနိုင်သည့် တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုနည်းလမ်း၊ လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ငွေကြေးတစ်ပြားမှမရှိသောသူသည် လူဆင်းရဲမဟုတ်။
ဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိသောသူသာလျှင် လူဆင်းရဲမည်၏။

အပြုသဘောမြင်မှုနှင့်အပျက်သဘောမြင်မှု

အပြုအဘောမြင်မှုက သင့်အားအရာတိုင်းလုပ်ဆောင်ခွင့်မပြုပေ။ သို့သော် အပျက်သဘောမြင်မှုက လုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုသော အရာများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သော အရာတိုင်းသည် သင့်အားလုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးလိမ့်မည်။

တက်ကြွအောင်လှုံ့ဆော်မှုဟူသည်အဘယ်နည်း

တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းဟူသည် လျှို့ဝှက်နက်နဲပြီး မကြာခဏ သဘောပေါက်လွဲတတ်သော အကြောင်းအရာလည်းဖြစ်သည်။ “လှုံ့ဆော်သည်” ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ “မက်လုံးပေး၍ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားတက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ စေ့ဆော်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း”ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းစကားလုံး၏ မူလသဘာဝမှာ “နာမ်”ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အမေရိကန် အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်ဖြစ်စေ ၁၅၂၈ခုနှစ်ထုတ် “နိုအား ဝက်ဘ်စတာ” (Noah Webster Edition) တွင်၊ လှုံ့ဆော်သည်၊ လှုံ့ဆော်မှု၊ (motivated, motivation) ဟူသော စကားလုံး မပါရှိခြင်းကို ထောက်ရှု၍ ၎င်းသည် ဝေါဟာရ အသစ်တစ်လုံးဖြစ်ပြီး အထူးအသုံးဝင်ကြောင်း သိနိုင်သည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများတွင် လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်မကြာခဏ အမေးခံရသည့် ပြဿနာမှာ လှုံ့ဆော်မှုဆိုတာဘာလဲ။ ဘာကြောင့်လှုံ့ဆော်မှုမခေါ်တာလဲဟူသော မေးခွန်းများပင်ဖြစ်သည်။ “မစ္စတာ ဇီဂလာ ခင်ဗျား- လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေ သင်တန်းတွေတက်တဲ့အခါ လူတွေက တက်ကြွလာတက်ပြီး တစ်ပတ်လောက်အကြာမှာတော့ သူတို့ တတ်ခဲ့တဲ့ လှုံ့ဆော်မှု သင်တန်းတွေ စီကိုဘဲ ပြန်ရောက်လာကြတယ်လို့ သိရတယ်။ ဒီတော့ တစ်နည်းပြောရရင် လှုံ့ဆော်မှုဟာ အမြဲတမ်း ဖြစ်မနေဘူးပေါ့။” ဟူသော မေးခွန်းမျိုး မေးကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်က “တကယ်တော့ လှုံ့ဆော်မှုဆိုတာဟာ အမြဲတမ်းဖြစ်မနေပါဘူး။ အလားတူပြောရရင် ရေချိုးတာ အမြဲတမ်း လုပ်ရတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျား နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ ကိစ္စမဟုတ်လား” ဟူ၍ ဖြေခဲ့ရသည်။ အစာစားခြင်းသည် အမြဲတမ်းလုပ်နေရသော ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ သို့သော် နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်နေရသော ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။

အဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်ပါ။

မွန်မြတ်သော သားသမီးများဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ရေးတွင် သင်ကိုယ်တိုင်က တက်ကြွလာအောင် အဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်မှု ပြုနေရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ သင့်ကလေးကိုလည်း တက်ကြွလာစေသော လှုံ့ဆော်မှုများ လက်ခံရရှိအောင် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ကို နားလည်ထားရမည်။ အပြုသဘောလှုံ့ဆော်မှုကို ပုံမှန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ယင်းလှုံ့ဆော်မှုကို အလိုအလျောက် တွေ့ရှိလာမည့်အပြင် ဘဝတွင် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကိုလည်း အပြုသဘော ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြု ဖြေရှင်းနိုင်ပေမည်။ ဥပမာ- သင်၏ ရင်သွေးငယ် ကျောင်းမှပြန်လာသောအခါ သူ့ကို နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါ။ “ဒီနေ့ အဆင်ပြေခဲ့တယ်မဟုတ်လား” “ကျောင်းမှာ ဘာတွေ

ဖြစ်ခဲ့လဲ” ဟု မေးမည့်အစား “ကျောင်းမှာကစားရတာပျော်ရဲ့လား” “ဘယ်ဘာသာကို သင်ရတာပျော်သလဲ” “အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေ နဲ့ တွေ့ခဲ့လား၊ သူတို့နဲ့ရော ကစားသေးလား” “ ဆရာသင်တဲ့အထဲမှာ ဘာကို သဘောအကျဆုံးလဲ” “ဘယ်သူ့ကို နှုတ်ဆက်ခဲ့သေးလဲ၊ ဘာ တွေ့ကူညီခဲ့သေးလဲ” စသည်ဖြင့် ချိုသာစွာ မေးရပါမည်။ (ဤနည်းသည် အလုပ်မှ ပြန်လာသော ဇနီးမောင်နှံတို့၏ သဘာဝအားနှင့် ဆက် ဆံရေးတွင်လည်း အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။

ထို့နောက် သင့်ကလေးများနှင့် အေးအေးလူလူ အတူနေရသောအချိန်တွင်ကား သူတို့၏ တစ်နေ့တာ ဖြစ်ရပ်များကို ပြောပြခိုင်း နိုင်ပါသည်။

ရာထူးတိုးရန် အလုပ်လုပ်ခြင်း။

အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဖြစ်စေ စိတ်နေသဘောထားသည် ဘဝ၏ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က မစွမ်းစိပီ၊ ယာဇူးမြို့တော်ရှိ ကုန်စုံဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရစဉ် လမ်းတစ်ဖက်ရှိ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်သော ထိုသူငယ်လေးကို သိရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အရောင်းအဝယ်ထိုင်းသောနှစ်များတွင် ငွေကြေးအခက်အခဲ ကြောင့် ကုန်စုံဆိုင်အများစုသည် ကုန်ပစ္စည်းများကို အကန့်အသတ်နှင့် မှာယူကာ ရင်တမမ ရောင်းချ ကြရသည်။ ပစ္စည်းတစ်မျိုး ကုန်သွား ပါက နောက်တစ်ပတ်အတွက် အဝယ်လိုက်မည့်ပစ္စည်းကို ဆိုင်ရှင်များက အတိအကျ ခန့်မှန်းတွက်ချက်၍ အကန့်အသတ်နှင့် မှာယူကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ကုန်ပစ္စည်း ပြတ်လပ်မှုနှင့် မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရပြီး တစ်ဆိုင်နှင့်တစ်ဆိုင် ပစ္စည်းငှားရမ်း ရောင်းချရသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဆိုင်၏ “ ခြေမြန်တော်” တစ်ဦးဖြစ်သကဲ့သို့ လမ်းတစ်ဖက်ဆိုင်မှလူငယ်သည်လည်း ထိုဆိုင်၏ “ခြေမြန် တော်”ဖြစ်သည်။ သူ၏ အမည်မှာ ချာလီစကော့တ် (Charlie Scott) ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆိုင်တံခါးဝသို့ သေပြေးရှင်ပြေး ရောက်လာပြီး “မစ္စတာ အန်ဒါဆင် - ကျွန်တော် ခရမ်းချဉ်ယို ၆ ဘူးလောက် ချေးချင်လို့” ဟု လမ်းအော်ပြောသည်ကို မစ္စတာ အန်ဒါ ဆင်က “ အေး-အေး ယူသွားလေ၊ ထားတဲ့နေရာကို မင်းသိရဲ့သားနဲ့” ဟု ပြန်ပြောလေ့ရှိသည်။ ချာလီသည် ပစ္စည်းစင်သို့ ပြေးသွား ကာ သူလိုချင်သော ပစ္စည်းကိုယူပြီး ကောင်တာတွင် ခပ်မြန်မြန် အပ်ထားသည်။ ယူသော ပစ္စည်းများကို စာရွက်ပိုင်း တစ်ခုပေါ်တွင် ရေးမှတ် ပြီး သူ့အမည်ကို ရေးချလိုက်သည်။ ထို့နောက် ပြန်ပြေးထွက်သွားပြီး ဤသို့သော အကြိမ်ပေါင်းများစွာကို ကျွန်ုပ် မှတ်မိနေသေးသည်။

တစ်နေ့အလုပ်ပါးချိန်တွင် ချာလီစကော့တ် အဘယ်ကြောင့် အမြဲတမ်း ပြေးလွှားနေရသနည်းဟု မစ္စတာ အန်ဒါဆင်ကို မေးကြည့် သည်။ မစ္စတာ အန်ဒါဆင်က ချာလီစကော့တ်သည် ရာထူးတိုးချင်၍ ဤသို့ ပြေးလွှားနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း မကြာခင် ရာထူးတိုးတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသည်။ ချာလီစကော့တ်ကို မစ္စတာ အန်ဒါဆင် ဘယ်လိုသိသနည်းဟု မေးသောအခါ သူ့အလုပ်ရှင်က တိုးမပေးလျှင် မစ္စတာ အန်ဒါဆင်က တိုးပေးပြီး ခန့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောပါသည်။

သင်ပျော်ရွှင်ခြင်း မပျော်ရွှင်ခြင်းသည် သင်၏ ရာထူးကြောင့်မဟုတ်ပါ။
သင်၏ စိတ်နေသဘောထားကြောင့်ဖြစ်သည်။

အလုပ်မြန်နည်း။

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ကိုင်တတ်ရန် သားသမီးများကို စောစီးစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့လျှင် ၎င်းတို့ အလုပ်ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ပါက ဝင်ရောက်သည့် အလုပ်ကုမ္ပဏီ ရပ်ဆိုင်းမသွားမချင်း ထိုလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီ၏ အလုပ်မှလွဲ၍ အခြားအလုပ်တစ်ခုကို တောင်းဆို ကြမည်မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ စောစီးစွာရောက်မည်။ အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်ဆင်းချိန်ထက် နောက်ကျအောင်နေမည်။ အစွမ်းရှိသလောက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည်။ လှိုက်လှဲစွာ ပြုံး၍ အလုပ်လုပ်မည်ဆိုလျှင် ကိုယ့် အလုပ်ကို စွဲမြဲအောင် စွဲမြဲအောင် လုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆမည်။ ထို့အပြင် လုပ်ငန်းအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူပြီး တာဝန် များ ကိုပါ တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ပေးလျှင် စီမံခန့်ခွဲရေးတာဝန်ရှိသူများက ကျွန်ုပ်တို့အား အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို အာရုံစူးစိုက်မိလာပေလိမ့် မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ရသော လုပ်ခထက်ပို၍ တန်အောင်လုပ်ပြလျှင် နောက်ဆုံး၌ ထိုထက်ပို၍များသောလုပ်ခကို ရရှိလာမည်မှာ လောက နိယာမတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ တာဝန်ပိုများ လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်းက ရွက်သဘော၏ အနှစ်သာရနှင့် ပမာတူသည်။ ရွက်သဘော တစ် စီး တွင်ရွက်ကိုမြှင့်၍ လွှင့်လေလေ ပိုပြီးမြန်၍ ခရီးထွင်လေလေဖြစ်သည်။ ဘဝတွင်လည်း ပို၍ မြန်ဆန်စွာ တိုးတက်ချင်သည်ဆိုပါက ဝိရိယဟူသောရွက်ကို ရွက်ကုန်ပွင့်၍ လွှင့်ရမည့်အပြင် မိမိကိုယ်မိမိပို၍ တွန်းအားပေးရပေမည်။

သားကောင်းသမီးမွန်များ ပျိုးထောင်ရန် အပြုသဘောအဆင့်များ

သားသမီးများ ပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်း၏ ဤအဆင့်၌ သားကောင်းသမီးမွန်များ ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် သင့်တွင် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။ ယင်းမှာ သားကောင်းသမီးမွန်များဖြစ်လာအောင် အမှန်တကယ် ပျိုးထောင်တော့မည်ဆိုပါက သင့်တွင် အိန်စတိန်း၏ ပါရမီ၊ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ သက်လုံ၊ ဘေ့ဘ်ဟုတ်၏ ဟာသ

ဉာဏ်၊ ခြင်္သေ့ဂူထဲသို့ ရောက်နေသော ဒယ်နီရယ်၏ ယုံကြည်မှုနှင့် လူ့ဘီလူးကြီးဂေါ(လ်)ယက်ကို ရင်ဆိုင်ခဲ့သော ဒေးဗစ်၏ သတ္တိမျိုးများ ပြည့်စုံရန် လိုအပ်သည်။

ဤအချက်ကို ပြောပြပြီးပါက သင့်အား တောင်းပန်စရာ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ် ကြိုးစား ရှင်းပြလိုသည်မှာ သားကောင်း သမီး မွန်များဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ရေးသည် တကယ်တော့ လွယ်ကူလှသည်မဟုတ်သော်လည်း ချစ်တတ်သော စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတတ်သော မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ တိကျရှင်းလင်းသည့် လမ်းညွှန်မှုအချို့ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သားသမီး ပျိုးထောင်ရေးကို နိုင်နင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်အပြင် အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် တစ်သက်တာ အဆုံးမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိခံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ယခုပင်စတင်၍ ပညာသင်ကြားပါ။

စာလုံးပေါင်းနှင့် အသံထွက်ကို အခြေပြု၍ စာဖတ်နည်းကို စောစီးစွာ သင်ကြားပေးခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အဓိက ကျလှကြောင်း ပညာရှင်များစွာက မိန့်ဆိုကြသည်။ စာဖတ်ကျွမ်းကျင်သွားသော ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် တက္ကသိုလ် / ကောလိပ်မှ ပြဌာန်းစာများအပါအဝင် မည်သည့်စာကိုမဆို ဖတ်နိုင်ကြပေမည်။

ကလေးငယ် မမွေးဖွားမီ မိခင်၏ ဝမ်းတွင်းရှိနေစဉ်ကတည်းကပင် ကလေးငယ်ကို စကားပြောပေးရမည်ဟု ယူဆသော ဂျိုးဇက် ဆူဇီနစ် (Joseph Susedik) က မိဘကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်ကိုးစားသော ကလေးငယ်တစ်ဦး မွေးဖွားလာရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အဖို့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတစ်ရပ်လိုအပ်ကြောင်း အလေးအနက် ပြောဆိုခဲ့သည်။ သူကပင် “ကလေးငယ်တွင် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိလျှင် သူ/ သူမကို သင်ကြားပေး၍ ရသည်။ ကလေးငယ် သင်ယူလိုသောစိတ် ပြင်းပြနေချိန်တွင် နှူးညံ့သိမ်မွေ့သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် သင်ကြားပေးရမည်” ဟုဆိုပါသည်။

ကလေးဘဝ၏ ပထမ ၅နှစ်/ ၆နှစ်ကာလတွင် ခွန်အားစိုက်ထုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ပေါ့ပါးစွာ သင်ယူလေ့ရှိကြသည်ဟု မစ္စတာ ဆူဇီဒစ်က ဖော်ပြသည်။ မိဘများသည် ကလေးငယ်များနှင့်အတူတတ်နိုင်သမျှ အချိန်ဖြုန်းရန်လိုသည်ဟုလည်းကောင်း “သူတို့မေးစရာရှိလာရင် မပိတ်ပင်ပါနဲ့၊ မေးပါစေ” ဟုလည်းကောင်း မိန့်ဆိုထားပါသည်။

ဒေါက်တာ ဆူဇီဒစ်၏ ကလေးများ ပြုစုပျိုးထောင်နည်းနှင့် မလေးများစောစီးစွာ စကားပြောကျွမ်းကျင်ရန် လိုအပ်မှု တို့ကို ဒေါက်တာတေလာ (Dr. Taylor) က ကလည်းလက်ခံသည်။ “မိဘနဲ့ဆရာတွေက ကလေးတွေကို စကားပြောဖို့ သက်သက်မဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန်တုန့်ပြန်ပြောဆိုတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်သင့်တယ်” ”သူတို့တွေ အလုပ်ရှုပ်နေရင် ဒီကိစ္စနောက်မှပြောဟု ဆိုပြီး ကလေးတွေမောင်းမထုတ်သင့်ဘူး” ဟု သူမကထောက်ခံဆွေးနွေးထားပါသည်။

စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့်အရွယ်

စည်းကမ်းကို အလေးထားလိုက်နာသည့် ကာလများအတွင်းက “ကလေးသူငယ်များသည် အရွယ် ၃ခု ကိုဖြတ်သန်းကြရကြောင်း၊ ပထမအရွယ်မှာ စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့်အရွယ်ဖြစ်ပြီး အသက်၁နှစ်မှ ၇နှစ်ကာလအထိဖြစ်ကြောင်း”ကိုစာရေးဆရာကြီးဂျွန်ဒရက်စ်ချော(John Drescter) က ၁၉၈၄ခုနှစ် ၏ဧပြီလတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။

သူ့အားဘာကိုမျှော်လင့်ထားသည် ဘာဖြစ်ချင်သည် တို့ကို ထိုအရွယ်တွင် ကလေးငယ်သိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ တိကျရှင်းလင်းသော စည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်းမခံရသော ကလေးငယ်သည် စည်းကမ်းမဲ့လာတတ်သည်။ ပျော်ရွှင်မှု ဘဝလုံခြုံမှုမရှိတော့ဘဲ သူ့ကိုမချစ်ကြဘူးဟူသော သံသယတဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ သူ့အားထိန်းချုပ်သည်ဟု ယူဆလျှင် စိတ်ညစ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများဖြင့်ငြင်းဆန်ပယ်လှန်ပေလိမ့်မည်။

စောစီးစွာထိန်းသိမ်းခြင်းမပြုလျှင်တစ်သက်လုံးထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်မည်။(အချိန်မီချုပ်၊အစုတ်သက်သာ)

ကလေးများကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခဲ့ပါက ကလေးများစည်းကမ်းလိုက်နာတတ်ခြင်းကြောင့် မိဘများဘဝတစ်သက်တာစိတ်ချမ်းသာနိုင်ပေမည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စည်းကမ်းမသတ်မှတ်လျှင် ကြီးပြင်းလာလျှင်ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည့်အပြင် ထိန်းချုပ်မှုမှန်သမျှကို ဆန့်ကျင်တော်လှန် တုန့်ပြန်လာပေလိမ့်မည်။ ငယ်စဉ်ကာလတွင် တိတိကျကျ တိုက်ရိုက်ပြောဆို ဆုံးမခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ “မလုပ်ရ” ဟူသောတားမြစ်ချက်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ပြောရမည်ဖြစ်သော်လည်း ယင်းတားမြစ်ချက်သည် တစ်သက်မှတ်တည်း ဖြစ်ရမည့်အပြင် မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၍ တားမြစ်ခြင်းမျိုးဖြစ်ရမည်။

အတုခိုးတတ်သည့်အရွယ်

ကလေးဘဝ၏ ဒုတိယအရွယ်မှာ အတုခိုးတတ်သည့်အရွယ်ဖြစ်ပြီး အသက်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ၈နှစ်မှ ၁၂နှစ်ကာလဖြစ်သည်။ ဂျွန်ဘောလ်ဂိုင်း(John Balguy) က “မိဘများသည် ကလေးများအား ကောင်းမွန်သည့်ဩဝါဒများဖြင့်ဆုံးမပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ကအကျင့် ပျက်နေလျှင်(အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုးဖြစ်နေလျှင်) လက်တစ်ဘက်က စားစရာပေးနေစဉ်မှာပင် အခြားတစ်ဘက်ကအဆိပ်ကိုကျွေးနေသည်နှင့်တူ၏။ (မီးစတစ်ဘက်၊ ရေမှုတ်တစ်ဘက်)” ဟုဆိုပါသည်။ ထိုကာလများတွင်စံပြနေထိုင်ပြုမူပြောဆိုမှုသည်

ကလေးတစ်ဦးအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းများချမှတ်မှု အရေးကြီးသည်မှန်သော်လည်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင် ပြသမှုက ပို၍လှုံ့ဆော်သက်ရောက်ပေးသည်။

“သား- ဒီမှာကြည့်၊ ဒီလိုလုပ်” သို့မဟုတ် “သားရေ မင်းရဲ့ကလေးတွေက မင်းပါးစပ်ကပြောပြနေတာထက် လက်တွေ့လုပ်ပြတာကိုပိုပြီး အလေးထားကြတယ်” ဟုမိသားစုဘဝစတင်ထူထောင်ကာစက ကျွန်ုပ်၏မိခင်ကြီး ကြိမ်ဖန်များစွာဆုံးမသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

လွန်ကဲသည့်နှစ်ပေါင်းများစွာက လေ့လာတွေ့ရှိချက်တစ်ခုအရ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးဖြစ်လာသူများ၏ ထက်ဝက်ကျော် သည် ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် ၎င်းတို့ ဘာနှစ်သားအရွယ်ကပင် ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့ကြကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ယခုကာလတွင် သားသမီးများအား မိမိတို့မဖြစ်စေချင်၊မလုပ်စေချင်သည်ကို မိဘများကိုယ်တိုင်က မဖြစ်စေ မလုပ်စေ သလောက်ဖြစ်နေ ကြသည်။ သင်ကြားဆုံးမသောစည်းကမ်းများနှင့် ညီညွတ်အောင် တသတ်မှတ်တည်း နေထိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ဘေးကင်းလုံခြုံရာထာဝ ရအာမခံချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတုခိုးတတ်သည့် အရွယ်တွင် ကလေးများကို သွန်သင်လမ်းညွှန်သော မိဘများကိုယ်တိုင်က စံနမူနာယူထိုက် အတုခိုးထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်အောင် ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ရေးကား အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။

တက်ကြွနိုးကြားလှုပ်ရှားသည့်အရွယ်

နောက်ကာလတစ်ခုမှာ တက်ကြွနိုးကြား လှုပ်ရှားသည့်အရွယ်ဖြစ်ပြီး အသက်၁၃နှစ်မှအထက် သို့မဟုတ် ပျိုဖော်အရွယ်ဖြစ် သည်။ ထိုအရွယ်တွင် ကလေးတစ်ဦးသည် ကြီးမားသောအတွေးအခေါ် အကြံအစည် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကြောင့် တက်ကြွနိုးကြား လှုပ်ရှားတတ်လာလေ့ရှိသည်။ သူ့တွင် နမူနာယူစရာ သူရဲကောင်းများ သို့မဟုတ် စံပြုထိုက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိရမည်။ သူ့အတွက် ထို ပုဂ္ဂိုလ်များရှိအောင် ဖန်တီးပေးလျှင် သူကထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့အောင်ရှာပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သူသည် စံပြုထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုမခံရလျှင် မသမာသော် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုဆောင်မှုကို ခံရပေလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးငယ်၏စိတ်တွင် တိကျသော ရည်မှန်းချက်ရှိနေပါက ထိုကာလအပိုင်းအခြားအတွင်း ကြီးမားခိုင်ခန့်သောတည်ငြိမ်မှုနှင့် အကျင့် စရိုက်တို့ကို အခြေတည်နိုင်ပေသည်။ ကလေးငယ်တွင် ရေတိုရေရှည် ရည်မှန်းချက်နှစ်ရပ်စလုံး ရှိသင့်သည်။ ထိုအချိန်တွင် စည်းကမ်း နှင့်ကန့်သတ်ချက်များသည် အရေးကြီးစွာပင်ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သူများသည်လည်းပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန်အတွက် မိမိစိတ် ကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိအားထိန်းချုပ်သွန်သင်ပေးနေသောမိဘများသည် မိမိအနီးတွင် ဘဝတ လျှောက်လုံးအတူ အချိန်ပြည့်ရှိနေရန်မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အတိတ်၏အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ဆည်းပူးရယူထားရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်စောစီးစွာဖွံ့ဖြိုးကွန့်မြူးခြင်း

ကလေးများအမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားမှုကိုပြဆိုသော ထင်ရှားသည့်ဥပမာ တစ်ခုမှာ ဘူး-သေတ္တာများထဲမှ ကစားစရာကလေး များထွက်လာသောအခါ ကလေးများသည်အရုပ်များနှင့် မကစားတော့ဘဲ အရုပ်ထွက်လာရာနေရာဖြစ်သည့် ဘူး/သေတ္တာများနှင့် ဆက် လက်ကစားကြသည်။ ဤသည်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားမှုကို သိရှိနိုင်သည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့နှင့်အတူရှိနေသော ပစ္စည်းအားလုံးကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြသည်။ သေတ္တာ/ဘူးခွံများ၊တုတ်ချောင်းများ၊ခေါင်းအုံးတစ်လုံး၊တဘက် ဟောင်းတစ်ထည် သို့မဟုတ် စောင်တစ်ထည် စသည့် မိဘများထံမှ တိတ်တဆိတ်ယူ၍ရသောမည်သည့်ပစ္စည်းမျိုးဖြင့်မဆို၊ မည်သည့် ယောကျ်ားလေးသည် သူဆောက်ချင်သောခံတပ်ကလေးတစ်ခုကိုမဆောက်ဘဲ နေမည်နည်း။ မည်သည့်မိန်းကလေးကို သူမဆောက်ချင် သောကစားစရာအိမ်ကို မဆောက်ဘဲနေမည်နည်း။

ရယ်စရာဟာသများပြောပါ

အကောင်းမြင်ဝါဒတည်တံ့အောင် ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် သားကောင်းသမီးမွန်များ ပြုစုပျိုးထောင်မှုအခွင့်အလမ်းမြင့်မားစေရေး တို့အတွက် အချိန်မရွေး ကြုံတွေ့နေရသောပြဿနာများ၊အတားအဆီးများနှင့် စိတ်ပျက်လက်လျော့မှုများကိုကျော်လွှားရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဟာသဉာဏ်ရွှင်ဖို့လိုအပ်သည်။

ရယ်ရွှင်ဖွယ်တွေ့တတ် ပြောတတ်သော ဟာသဉာဏ်သည် အလွန်အားပေးတတ်သော မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဟာသဉာဏ်သည် ဘဝတွင် သင်ကြားမှုနှင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတို့အတွက် ကြီးမြတ်သောလက်နက်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား သည့် သာဓကများစွာရှိသည်။ ဆန်ဒီဂိုပြည်နယ် (San Diego) တွင် သုတေသနပြုချက်အရ (Family Concern) အဖွဲ့က ၁၉၈၄ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ရယ်မောစရာများညှပ်၍ သင်ကြားခြင်းကြောင့်၊ ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးချက်များကို ကောင်းစွာ ဖြေဆိုနိုင်ကြကြောင်း တွေ့ရသည်။စိတ်ပညာအဓိက ကျောင်းသားများကို အုပ်စု ၄ စု ခွဲကာ၊ တည်ငြိမ်ခန့်ညားစွာ သင်ကြား သောစာသင်ခန်းကို တက်မည်လော။ ဟာသနော့၍ ပေါ့ပါးစွာ သင်ကြားသော စာသင်ခန်းကို တက်မည်လောဟု ရွေးချယ်ခိုင်းခဲ့သည်။ ပိုချမှု ပြီးဆုံးသောအခါ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို အုပ်စု ၄ခုစလုံးပင်၊ ချက်ခြင်းကောင်းစွာ ဖြေဆိုနိုင်ကြသည်။ သို့သော် - နောက်သီ တင်း ၆ ပတ်ကြာပြီး ပြန်လည်စစ်ဆေးသောအခါ ဟာသနော့၍ ပေါ့ပါးစွာ သင်ယူခဲ့ရသော ကျောင်းသားများက အထူးသဖြင့် ပြန်လည် မှတ်မိပြီး ဖြေဆိုနိုင်ကြကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

မိမိကိုယ်မိမိအထူးအရေးပါသူဖြစ်ကြောင်း သိရန်လိုခြင်း

ဤအယူအဆသည် အတိုင်းထက်အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဒါးလက်စ် (Dallas) မှ အစွမ်းအစရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးဖြစ်သူ ရစ်ချက်ဂရင်း (Richard Green) က သူ၏ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိရောက်ထူးခြားသောနည်းလမ်းကို သုံးခဲ့ သည်။ ကလေးနှစ်ဦးစလုံးတွင် မွေးစားသားသမီးများဖြစ်ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦးအတွက် မွေးနေ့ပွဲ နှစ်ကြိမ်စီပြုလုပ်ပေးသည်။ တစ်- ကြိမ်မှာ ကလေးငယ်၏ မွေးနေ့အမှန်အတွက်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မှာ မွေးစားသည့်နေ့အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများက သူတို့ကိုသူတို့ အထူးအရေးပါသူများဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာစေပြီး ကလေးများ၏စိတ်တွင် မွေးစားခံရခြင်းသည် ကောင်း ကျိုးဖြစ်စေသောတိုးတက်မှုအဖြစ် မှတ်ယူလာစေသည်။

ကာရိုလိုင်းနားတောင်ပိုင်း (South Carolina) ချားလစ်တန် (Charleston) တွင်နေသော ကျွန်ုပ်၏ သူငယ်ချင်း ဂျယ်ရီ (Jerry) နှင့် ဂျိုဘောကွန် (JoBacon) တို့ ပြောပြသော ဇာတ်လမ်းဖြင့် ဤအခန်းကို နိဂုံးချုပ်ပါမည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်များက အမေရိ ကန်နယ်ဟုခေါ်လောက်သည့် သူတို့၏ သမီးချောလေး ဘက်သ် (Beth) နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသည်။ ဘက်သ်သည် ထက်သန် တက်ကြွသော၊ ယဉ်ကျေးပျူငှာသော၊ မှီခိုတက်သော၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော အစစအရာရာတတ်နိုင် သော ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမတွင် အိပ်ယာထမှ အိပ်ယာဝင်ချိန်တိုင်အောင် တစ်ချက်မှ မညှိုးနွမ်းဘဲ အမြဲလန်းဆန်း တက်ကြွ သော သဘာဝရှိသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များက တစ်ခုသော ခရစ္စမတ်တွင် အိပ်ယာမှန်းရန် ရေဒီယိုနာရီလေးတစ်လုံးကို ဂျယ်ရီနှင့် ဂျိုတို့က လက်ဆောင် အဖြစ် ဘက်သ် ကို ပေးခဲ့သည်။ ရေဒီယိုတွင် ရောဂီတသံ ထည့်ထားသည်။ ထိုကိစ္စကို သူတို့ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ပင် နေခဲ့ကြသည်။ နံနက်ခင်း သူမ နိုးလာချိန်တွင် ယနေ့နှင့် ယမန်နေ့ည သတင်းများကို ၅ မိနစ်ခန့်ကြားရပြီးနောက် အိပ်ယာမှ နိုးသည့် ရောဂီတသံလေး ကို ကြားရလေ့ရှိသည်။

တဖြေးဖြေးနှင့်မသိမသာ ပြောင်းလဲလာခြင်းဖြစ်သော်လည်း ၂၀၁၂ ခုနှစ်က သက်သ်သည် အရာရာကို စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင်သည့်အပြင် ပို၍ မှုန်တေတေဖြစ်လာသည်။ အရင်လို ရယ်မော ပျော်ရွှင်ပြခြင်းမရှိတော့။ ဆင်ခြေများလာပြီး ချစ်စရာမကောင်း၊ စွဲမက်စရာမကောင်းတော့၊ အချုပ်အားဖြင့် ယခင်က ဘက်သ်နှင့်မတူတော့ဘဲ တမူပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။

ဘက်သ်၏ ပြောင်းလဲမှုကို ဂျိုနှင့် ဂျယ်ရီတို့ သတိထားမိသည်။ ဦးနှောက်ခြောက်အောင် အဖြေရှာကြသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ပေးခဲ့သော ခရစ္စမတ်လက်ဆောင် ရေဒီယို နိုးစက်ကလေးကို ခြေရာခံမိကြတော့သည်။ ပြဿနာ၏အဖြေက ရှင်း ရှင်းလေးပင်။ ရေဒီယိုနိုးစက်ကလေးကို ဘက်သ်၏ အခန်းလေးထဲမှ ထုတ်ယူလိုက်သည်။ (မှန်ပါသည်။ ထိုနိုးစက်ကြောင့်ပင် ဘက်သ် တစ်ယောက် စိတ်ယောက်ယက်ခတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သားသမီးနှင့်မိသားစုအတွက် အကျိုးအရှိဆုံးအရာကို တာဝန်သိသော၊ ချစ်တတ်သောမိဘတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပေးမြဲဖြစ်သည်ကို သတိမူရမည်။) သူတို့ နှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးဦးက ဘက်သ်အခန်းထဲသို့ နံနက်- တိုင်း ဝင်ပြီး လူကိုယ်တိုင်နိုးသည်။ ဘက်သ်ကို ပွေဖက်နမ်းရှုပ်သည်။ တစ်နေ့တာအတွက် ရွှင်လန်းစွာ ကြိုဆိုသည်။ ဤဇာတ်လမ်း၏ နိဂုံးကို ကျွန်ုပ်မပြောဘဲ သင်ထင်ရှားစွာသိပါသည်။ မဖက်ဘဲနှင့် သိပြီးဖြစ်ပါသည်။ သင်သိသည့်အတိုင်း မှန်ပါသည်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ် အတွင်းမှာပင် ဘက်သ်သည် ယခင်အတိုင်း ပျော်ရွှင်သော၊ ချစ်စရာကောင်းသော၊ ထက်သန်ထက်ကြွသော မိန်းကလေးတစ်ဦးအသွင် သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ပျက်အစဉ်၊ ပြင်ခဏဆိုသကဲ့သို့ မကောင်းသောအချက်ကို မြင်လိုက်လျှင် ကောင်းသောရလဒ် ထွက် ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

“ကလေးများ၏-ဘဝပေးအသိ”

ကလေးတိုင်းသည်
ဝေဖန်လိုသူ၊ ကဲဖြတ်သူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
ပြစ်တင်တတ်သည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
ရန်မူလိုသူ၊ ငြိုးလိုသူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
ရန်မူစိတ်ဝင်၊ တိုက်ခိုက်ချင်သည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
နှိမ့်ချလိုသူ၊ ကဲ့ရဲ့သူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
လွန်ပင်ကြောက်ရွံ့၊ နောက်ဆုတ်လိုသည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
စာရိတ္တပျက်၊ ရှက်ဖွယ်ဝန်းကျင်၊ နေပြန်လျှင်လည်း
အမြဲစိတ်ဝယ်၊ သိမ်ငယ်ပြစ်ရှိ၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
စိတ်ရှည်တတ်သူ၊ သည်းခံသူနှင့်တူနေရလျှင်
ဒေါသချုပ်ထိန်း၊ စိတ်ကိုသိမ်းသည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
လှုံ့ဆော်တတ်သူ၊ အားပေးသူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
ဘဝအသိ၊ မိမိကိုယ်ကို၊ ယုံကြည်လိုသည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
ချီးမြှင့်တတ်သူ၊ မြှောက်စားသူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
ဂုဏ်ယူချင်လို၊ အားထုတ်လိုသည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။

သာတူညီမျှ၊စိတ္တကောင်းသူ၊ ဖြောင့်မတ်သူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
မျှတတရား၊ စိတ်ထားတတ်သည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
ကာကွယ်ပေးသူ၊ ကူညီသူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
စိတ်တွင်လုံခြုံ၊ ယုံကြည်တတ်သည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။
စံပမာထား၊ လေးစားထိုက်သူ၊ ကြည်ညိုသူနှင့်၊ တူနေရလျှင်
စံပြဖြစ်လို၊ ကြိုးစားလိုသည့်၊ကျင့်စွဲငြိ၏။
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ဖြူမည်းမရွေး၊ လေးမြတ်ကြည်ဖြူ
လက်ခံသူနှင့်၊တူနေသည်ကား၊
လောကအားလုံး၊ အမုန်းမရှိ၊ ပကတိအဖြူ
တူညီမေတ္တာ၊ ဖြန့်ကာရှုမြင်၊
ဆင်ခြင်တတ်သည့်၊ ကျင့်စွဲငြိ၏။

ဒေါ်ရိုသီ လော နိုလ်တေး
(Dorothy Law Nolte)

ရုပ်လုံးကြွနေသောကလေးငယ်

စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး

ကန်ဆတ် စီးတီး တိုင်းစံ (Kansas City Times) တွင်ပါရှိသော ဒေါက်တာ ဂေဘီ မာကင် (Dr. Gabe Mirtin) က ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး အရေးကြီးပုံကို အလေးထားဖော်ပြထားသည်။ အသက် ၁၂နှစ်အရွယ်ရှိ ဂျေမီ (Jamie) ဟုခေါ်သော လူငယ် တစ်ဦးအကြောင်းကို ဥပမာပြထားသည်။ ဂျေမီသည် ဉာဏ်ကောင်းသော ကလေးတစ်ဦးဖြစ်သော်လည်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ကျောင်းစာ ကို ကောင်းစွာမလိုက်နိုင်ခဲ့ပေ။ အနည်းငယ်အဝလွန်ပြီး ကြွက်သားများမှာ ရှိသင့်သည့်အနေအထားထက် ပို၍ပျော့နေသည်။ အငြိမ်မနေ တတ်သည့်အပြင် တနေရာတည်း၌ ကြာရှည်ထိုင်မနေတတ်ပေ။ သူ့အလုပ်က တီဗီကြည့်လျှင်ကြည့်၊ မကြည့်လျှင် ရုပ်ရှင်သွားကြည့် သည်။ မည်သည့်အားကစားနည်းကိုမျှ ပါဝင်လှုပ်ရှားလေ့ မရှိပါ။ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ဂျေမီ စိတ်ကြိုက်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ကို ဒေါက်တာ မာကင်က စီစဉ်ပေးခဲ့သည်။

ကလေးဘဝသည် လှုပ်ရှားမှုအများဆုံးဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆသော်လည်း ကလေးအတော်များများသည် ဂျေမီကဲ့သို့ပင် ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းစွာမလုပ်ချင်ကြကြောင်း ဒေါက်တာ မာကင်ကထောက်ပြခဲ့သည်။ သူက “ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားမကျမှုဟာ ကျောင်းစာညံ့ဖျင်းမှုနဲ့ ဒွန်တွဲနေတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်း များများလုပ်ဖို့ ဂျေမီကို တိုက်တွန်းရတယ်။ ရလဒ် ကတော့ကျောင်းပါ တယ်။ ဂျေမီကလည်း ပိုပြီးကြိုးစားလေ့ကျင့်တယ်။ အခုတော့သူဟာ လူငယ်ဘောလုံးအသင်းတစ်သင်းမှာ ကစားနေတဲ့အပြင် ကျောင်း စာကိုလည်း လိုက်နိုင်လာတယ်။” ဟုရှင်းပြသည်။

ဒေါက်တာ မာကင်၏ အဆိုအမိန့် ကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု မရှိခြင်းသည် ကျောင်းစာညံ့သော ကျောင်းသား၏ဝိသေသ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဟု သုတေသနပြုချက်များက ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဆိုင်ရာကော့စ် တက္ကသိုလ် (Syracuse University) မှ စာမေး ပွဲ ကျရှုံး၍ ကျောင်းထွက်လာရသော ကျောင်းသားများ၏ ၈၃%သည် အနိမ့်ဆုံးကာယကြံ့ခိုင်ရေး စမ်းသပ်မှု ကိုပင် မအောင်မြင်ကြပေ။

ပါဒူး တက္ကသိုလ်(Purdue University) မှ ကာယပညာ ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်သူ အေ အိတ်ချ် အစ္စမေးလ်(A.M Is-mail) ၏ ရှေးဦးသုတေသနပြုချက်များတွင် “ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်သူများသည် အသိဉာဏ်ပို၍ ထက်မြက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်း ချုပ်နိုင်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် သက်သောင့်သက်သာ ရှိတတ်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံ ကြောင်း”ဖော်ပြထားသည်။

“ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားပြေပြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အထက်ပါကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေ ကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်အားကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာစေရုံသာမဟုတ် သတင်းအချက်အလက်ရယူစုဆောင်း မှုစွမ်းရည်ကိုပါ ထက်မြက်လာစေသည့်အပြင် သင်ယူမှုစွမ်းရည်ပါမြင့်မားလာစေကြောင်း ” ပါဒူး သုတေသီက ဆိုထားသည်။ ဆက် လက်၍ အစ္စမေးလ်က “လူတစ်ဦးသည် တော်လှန်ဆန့်ကျင်လိုစိတ်၊ ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်သောစိတ်၊ မအီမသာဖြစ်ပြီး ရန်လို စိတ် များရှိနေပါက ထိုစိတ်များပပျောက်သွားအောင် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များ ရေရှည်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကုစားနိုင်သည်။ ယင်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျန်းမာလာစေသည့်အပြင် စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ပိုမိုတည်ငြိမ်မှု၊ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊သက် သောင့် သက်သာစိတ်ပြေလျော့လွယ်မှုတို့ကိုပါရရှိစေသည်။

စိတ်ပေါ့ပါးသွက်လက်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ဓာတ်စာ

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သောအခါ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကို မော်ဖင်းဓာတ်(morphine) ထက်ပို၍ အဆ၂၀၀ခန့် စွမ်း

အားရှိသော အင်ဒေါဖင်းဓာတ်(endorphine) ထုတ်လွှတ်ပေးသည့် ဦးနှောက်ရှိ အကြိတ်ငယ်လေးအား လှုပ်ရှားပေးသည်နှင့်တူ သည်။ အကျိုးအာနိသင်အားဖြင့် နောက်ထပ် ၁နာရီမှ ၃နာရီကြာသောအခါ သင်၏ခွန်အားအမြင့်ဆုံးအခြေအနေသို့ရောက်ရှိလာသည်။ ထို့ပြင် သင်၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည်လည်း အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ရှိလာသည်။ မြင့်မားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် စွမ်းအားသည် ပညာရည်တိုးတက်မှုကို ထောက်အကူပြုနေသည်။

သကြားလုံး၊ အချိုရည် သို့မဟုတ် မျက်မှောက်ကာလဈေးကွက်တွင် ပေါ်ပင်ဖြစ်နေသော အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝသည့် အစားအသောက်များကို ကလေးများအားမည်သည့်အခါမျှ မကျွေးသင့်ပေ။ ဤကိစ္စကား လိုက်နာရန်ခက်ခဲလှသည့် စားသောက်မှုစနစ်ဖြစ်နေသည်။ ဥပမာ- အမေရိကန်လူငယ်တစ်ဦးသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် အချိုရည်၊ ဆော်ဒါရည် သံဗူး ၈၃၆ဗူးခန့် သောက်သုံးသည်။ (These Times, February, 1984) ။ တစ်နေ့လျှင် ၂၅၆ နှုန်းမက သောက်သုံးသည်။ ယင်းကားအလွန်အမင်းရှားသွတ် မိုက်မဲမှုပင် ဖြစ်သည်။ သကြားဓာတ် ပါဝင်မှုလျော့ချရေးသည် ထိုနိုင်ငံရှိ ပြစ်မှုကြီးကျူးလွန်သူများအကြား အကျင့်ပျက်မှုကို ၈၀% လျော့ချလိုက် သည်နှင့် တူသည်ဟု အမေရိကန်စိတ်ပညာအသင်း (American Psychological Association) က မကြာသေးမီက ထုတ် ပြန်သော အစီရင်ခံစာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ချစ်စဖွယ်လုံးနေအောင်ဝသည့်ကလေးသည်အလွန်သည့်သဘောသက်ရောက်လေ့ရှိသည်။

ကလေးငယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားရန် နည်းလမ်းပေါင်း၄၀၀ကျော်ရှိသည်။ ယင်းတို့အနက်မှ အချို့ကိုလေ့လာကြည့် ကြစို့။ အစားအသောက်ချိန်သည် ဖြစ်နိုင်ပါက လူ့သဘာဝအရ အပန်းဖြေချိန်ဖြစ်သင့်သည်။

မိသားစုပြဿနာများကို အခြားအချိန်များတွင် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဆူညံလွန်းသော တီဗီကိုကြည့်ခြင်း၊ မဂ္ဂဇင်း၊ သတင်းစာ သို့မဟုတ် စာအုပ်များဖတ်ခြင်းကို လုံးဝတားမြစ်ရမည်။ စားသောက်နေသည့်အစားအစာနှင့် မိသားစုအပေါ်တွင်သာ အာရုံ ပြုရမည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုဖြင့် စားနေပါက မည်သည့်အစားအစာကို စားနေမှန်းမသိလိုက်ဘဲ ဝသွားပေမည်။ ထိုအခါ သင်စားသင့်သည့် ပမာဏထက် ပို၍စားမိပေလိမ့်မည်။ အစားအစာကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်စားသောက်တတ်သည့် အရွယ်နှင့် ချိုချဉ်ကဲ့သို့သော အာဟာရ ဓာတ်မဖြစ်သည့် အစားအစာများကို အလေးထားစားတတ်သည့်အရွယ်သည် သားသမီးတစ်ဦး၏ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော အဆင့် ဖြစ်သည်။ ဒီလိုအကျင့်ကို မကြိုက်ဘူးဟု မိဘများက ခြေဆောင့်၍ ပြတ်ပြတ်သားသား တားမြစ်ရမည့် အရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤသို့တား မြစ်သည်ကို ကလေးငယ်က ဆန့်ကျင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အစာငတ်ခံဆန္ဒပြုလျှင်ဖြစ်စေ အရေးမလုပ်ဘဲ ပြစ်ထားလိုက်ပါ။ အစာငတ်၍ သေမ သွားနိုင်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်တစ်နပ်တွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများ၏ အရသာသစ်ကို သူ့သိသွား ပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းဆိုသည်ကားလွယ်မရောင်နှင့်ခက်သည်

နံနက်အဆာပြေကောင်းကောင်းစားသောက်ကလေးသည် ကျောင်းစာကို ကောင်းစွာလိုက်နိုင်သည်။ နံနက်အဆာပြေလွတ်သွားသော အလေးသည် အလွန်စေပြီး၊ သွေးတိုးစေသော အင်ဓာတ်ပိုများသည့် သွားရေစာများကို အတိုးချစားလေ့ရှိသည်ဟု သုတေသနတစ်ခုပြီး တစ်ခုက ဖော်ပြကြသည်။

အာဟာရဖြစ်စေသော နံနက်အဆာပြေစားခြင်းသည် မိခင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဖခင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မိဘနှစ်ဦးစလုံးဖြစ်စေ ကလေးငယ် အတူစားချိန် ရသဖြင့် အလွန်အလွန် အရေးကြီးသည်။ ထိုအချိန်သည် မိဘများက ကလေးငယ်အား တစ်နေ့တာလုပ်ငန်း၊ အစီအစဉ် ချမှတ်ရေးနှင့် အားပေးမှုပြုရေးတို့အတွက် အခွင့်အလမ်းသာသော အချိန်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့လိုက်အားထုတ်လေ့ကျင့်မှု

အဲရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် (aerobics) ထင်ရှားသူ ဒေါက်တာ ကင်ကူးပါး (Dr. Ken Cooper) က ကိုယ်အလေးချိန် အမြဲလျော့ချရေးအတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ အစားအသောက်ဆင်ခြင်မှု အလေ့အထကို အသိနှင့်ယှဉ်သော ကာယ လေ့ကျင့် မှုအစီအစဉ်နှင့် ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အစားအစာလျော့စားခြင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်စေ ကာလရှည်ကြာစွာ ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါက အစားနည်းလာလေလေ ကိုယ်အလေးချိန်ပို၍ တိုးလွယ်လေလေဖြစ်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းရေး အစီအ စဉ်ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ စိတ်ပညာရှင် မာတင်ခါတဟန် (Martin Katahan) က ကယ်လိုရီဓာတ် အလွန်အမင်းကန့်သတ်ခြင်းသည် သူ၏အသက်ရှင်မှုကို အန္တရာယ်ပြုနေကြောင်းနှင့် စွမ်းအင်ထိန်းသိမ်းရန်ပြောင်းလဲမှုနှုန်းကို လျော့နည်းစေကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်က ပြောပြ နေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ခန့်စားသုံးခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းနေသော်လည်း ကယ် လိုရီ ၁၄၀၀အထိ လျော့ချသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်အလွယ်တကူတိုးလာနိုင်သည်။ အစာလျော့မစားဘဲ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်ဟု ခါတဟန်က အကြံပြုသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၄၅မိနစ် ခန့် ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့သော ကယ်လိုရီ ၂၀၀နှင့် ညီမျှသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်သတ်မှတ်လေ့ကျင့်သင့် ကြောင်း၊ တစ်နေ့လျှင် နောက်ထပ် ကယ်လိုရီ၂၀၀နှင့် ညီမျှသော အလားတူလေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်တိုး၍ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ဆက်လက် အကြံပြုထားသည်။

စာရိတ္တကိုစောစီးစွာလေ့ကျင့်ပါ

စာရိတ္တရေးရာ လမ်းညွှန်သွန်သင်မှုများကို ကလေးများအား တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ စတင်လေ့ကျင့်သွတ်သွင်းပေးရမည်ဟု စိတ်ပညာရှင်ဖြစ်သည့်အပြင် စာရေးဆရာလည်းဖြစ်သော ဒေါက်တာ ဂျိမ်းစ် ဒေါ့ဆန် (Dr. James Dobson) က အသိအမှတ်ပြု ထားသည်။ ဤယူဆချက်တွင် လူ့ဘဝ၏နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် သွန်သင်လမ်းညွှန်မှု ရရှိရေးအတွက် သင့်ရင်သွေးများရှာဖွေနေသော ထူးခြားထင်ရှားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ သင်ပင်ဖြစ်ပြီး သင်သည်ရင်သွေးများ၏ နမူနာယူထိုက်သော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ စာရိတ္တယိုယွင်းပျက် ပြားနေသော လောကတွင် သင့်သားသမီးများအတွက် လိုအပ်သည်မှာ ရှင်းလင်းတိကျပြီး မဖောက်မပြန်ဘဲ တသမတ်တည်းဖြစ်ကာ စည်းကမ်းတကျဖြင့် ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်မှုနမူနာကောင်းဖြစ်သည်။

အပတ်စဉ် နည်းနည်းချင်းစီ ဆုံးမသွန်သင်မှုဖြင့် ရင်းနှီးနေခြင်းသည် သင့်ကလေးငယ်များအတွက် ထာဝရရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေ ခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ကလေးငယ်များကား အဆုံးမဲ့ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထိုအဆုံးမဲ့ဘဝများသည် ထာဝရတည်တံ့နေမည့်အ ပြင်သူတို့အား သင်ဖြည့်စွမ်းပေးသည့် သွန်သင်မှုမှန်သမျှသည်လည်း ထာဝရတည်တံ့နေပေလိမ့်မည်။

၁၉၈၀-ပြည့်လွန်နှစ်များက အလက်စ် ဒီတော့ဗီလီ (Alexis De Tocqueville) တစ်ယောက် အမေရိကန်သို့ ခရီးထွက် ခဲ့သည်။ ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးသောအခါ အောက်ပါအတိုင်းသူကသုံးသပ်ခဲ့သည်။ (သူ၏သုံးသပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြန်ဆိုထားပါသည်)

“အို အမေရိကန်- ကျွန်ုပ်သင့်ထံသို့ခရီးဆန်ခဲ့ပြီးနောက် သင်ပြသမျှအားလုံးမြင်တွေ့ခဲ့ရသည်ဆိုပါစို့။ ဆုံးစမထင်ကျယ်ပြော လှသော ကွင်းပြင်ကြီးများနှင့် ကြွယ်ဝလှသော မိုင်းတွင်းကြီးများကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ သင်၏ ကြီးမားသော စက်မှုစွမ်းပကားများ ဖြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တို့၏ သဘာဝအလှတရားများ၊ မားမားရပ်နေသော ခမ်းနားလှသည့် တောင်တန်းကြီးများ ကိုလည်း ရှုမြင်ခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အားကောင်းကြီးပေးနေသော ထူထပ်လှသည့်သစ်တောကြီးများနှင့် အံ့ဖွယ်ကောင်းသည့် ရာသီသဘာဝကိုလည်းခံစား ခဲ့ရသည်။

ထိုအရာအားလုံးတွင် အမေရိကန်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးသောအရာဟူ၍ စဉ်းငယ်မျှမတွေ့ခဲ့ရပါ။ သင် ၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားကြွယ်ဝမှု၏အကြောင်းတရားကို သင်၏ဘုရားကျောင်းများထံသို့ ကျွန်ုပ်ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုရသေးမီ မသိခဲ့ရသေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါတော့။ အမေရိကန်သည် ကောင်းကျိုးတရားများ စည်ပင်၏။ ကောင်းကျိုးတရားများ စည်ပင်သလောက် ပို၍ပို၍ ခမ်းနားကြီးကျယ် လာပေလိမ့်မည်။ ကောင်းကျိုးတရားများ ဆိတ်သုဉ်းသွားလျှင်ကား သင်၏ခမ်းနားကြီးကျယ်မှုသည်လည်း ပျောက် ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။”

မိမိကိုယ်နှင့် မိမိဘဝကို အပြည့်အဝ ကျေနပ်အားရနေသူတို့တွင် မည်သို့သောထူးခြားသည့် ဝိသေသများပြဋ္ဌာန်းနေကြောင်းကို ဂေးရီပိုင် (Gail Sheehy) က သူမ၏ “ငြိမ်းအေးမှုကိုတွေ့ရှိသူများ” (Pathfinder) ဟူသောစာအုပ်တွင်ရေးသားထားသည်။ သူမ လေ့လာခဲ့သော အုပ်စုတိုင်းတွင် ဘဝကိုကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဘာသာတရားကို အကိုင်းရှိုင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ် များဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အခြားတွေ့ရှိချက်မှာ သက်ဆိုင်ရာယုံကြည်မှု (ဘာသာတရား) ကိုပြင်းထန်ခိုင်မာစွာ တာဝန်ယူကျင့် သုံးခြင်းသည် ဘဝကိုပုံဖော်ရာတွင် အဓိကကျသည်ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲစိတ်မြင့်မားသူများ ခံစားရသောကောင်းကျိုး တရားများကား ယုံနိုင်စရာမရှိအောင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးအတွက်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟူသည် “အချိန်” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

လှုံ့ဆော်ရေးမှူးနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုသင်တန်းနည်းပြဖြစ်သူ ရှီလာ မာရေး ဘီသဲလ် (Sheila Murray Bethel) က သက် ကြီးရွယ်အို တစ်ဦးသည် ငါတော့ ကော်ပိုရေးရှင်းမှာ လုပ်သက်အကြာကြီးလုပ်ချင်လိုက်တာ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အလုပ်ကို အစကသာ ပြန်လုပ်လို့ရမယ်ဆိုရင် မနက်စောစောထ ကုမ္ပဏီကိုသွားပြီး မိအောင်လုပ်ပါတယ် ဟူ၍လည်းကောင်း” မိမိတို့ဘဝကိုနောက်ကြောင်း ပြန်ပြီး နောင်တဖြင့်ပြောသံကို ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှမကြားခဲ့ဘူးပါ” ဟူ၍ လေးနက်သောအတွေးအမြင်တစ်ရပ်ကို ပြောပြခဲ့သည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများနှင့် အတူနေချိန်နည်းပါးခဲ့ခြင်းကိုမူ အဘိုးအဘွားများ နောင်တရလေ့ရှိကြပါသည်။

အဖွဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ရသော အချိန်နှင့် ခွန်အားအများစုကား ကုန်ဆုံးခဲ့ပေပြီ။ သို့သော် ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်၏ အချိန်နှင့် ခွန်အားများကို ကျွန်ုပ်၏သားသမီးများအတွက် အဆုံးမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် နှစ်သိမ့်ပျော်ရွှင်မှုများအဖြစ် ပေးဆပ်နေပေသည်။ ထိုအချက်သည် ကျွန်ုပ်မကြာခဏပြောလေ့ရှိသော “ ရင်းနှီးစိုက်ထုတ်မှုမရှိလျှင် အကျိုးကျေးဇူးမခံစားရဘူး။ (အပင်မစိုက်လျှင်၊ အသီးမ စားရဘူး)” ဟူသောစကား၏ အကြောင်းရင်းပင်တည်း။

လွယ်သည့်ကိစ္စမဟုတ်ပါ

တစ်ခါက ကမ္ဘာကျော် တရောပညာရှင် ဖရစ္စ ခရိုက်စ်လာ(Fritz Kreisler) ထံသို့ ဂီတ ဝါသနာအိုး အမျိုးသမီးတစ်ဦး ချဉ်းကပ်လာပြီး “ရှင်လို တယောထိုးတတ်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်မတသက်လုံးကျင့်ရလိမ့်မယ်” ဟုအော်ပြောရာ ခရိုက်စ်လာက “ ဟုတ်တာပေါ့ ဗျာ မဟုတ်ရင်တောင် အချိန်တော်တော်များများ ပေးရသလိုမျိုးပေါ့ဗျာ” ဟူ၍ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။

တန်ဖိုးရှိသောအချိန်

ကျွန်ုပ်က တန်ဖိုးရှိသောအချိန်ကို ပြောနေသော်လည်း အများကမူ အချိန်ကာလအတိုင်းအတာကို ပြောလေ့ရှိသည်။ သင့်ကလေးနှင့် အတူထိုင်ပြီး “ကဲ တို့တွေ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်ဝမ်နစ်လောက် ယူကြရအောင်” ဟုပြောရုံမှတစ်ပါး အခြားနည်းလမ်း မရှိနိုင်ပေ။ တန်ဖိုးရှိသောအချိန်သည် နှိုင်းစာ၍မရအောင်အရေးကြီးသည်။ ရတောင့်ရဲခဲလှသော တန်ဖိုးရှိသည့် အချိန်ကလေးသည်ပင် ထူးခြားနေသည်။ “ကဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်လေးကို တို့တွေအတူဖြုန်းကြမယ်။ သားဘာအကြောင်းကိုပြောချင်သလဲ-ပြောပေတော့” ဟု သင့်ကလေးငယ်နှင့် တစ်နာရီခန့်မျှပြောဆို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အလုပ်လုပ်သောမိခင်များတွင်ထူးခြားသောအကျိုးကျေးဇူးများရှိကြသည်။

မိခင်၏ဩဇာသက်ရောက်မှုသည် ကနဦးကတည်းကပင်ကြီးမားကြောင်း သိသာထင်ရှားလှပေသည်။ ဥပမာ- မွေးဖွားပြီးလျှင် ပြီးချင်း ကလေးငယ်နှင့်တစ်နာရီခန့်အတူနေထိုင်ခွင့်ပြုပြီး နောက်၃ရက်ခန့်ဆက်၍ ၅နာရီခန့် အတူနေထိုင်ခွင့်ပြုသောမိခင်များသည် ထိုသို့နေထိုင်ခွင့်မပြုသော မိခင်များနှင့်မတူဘဲ ထူးခြားစွာပြုမူလေ့ရှိကြကြောင်း ကလီဗင်လန်း(Cleveland) ရှိ Case Western Reserve School မှ မာရှယ်ကလော့စ် (Marshall Klaus) နှင့် ဂျွန်ကင်နဲလ် (John Kennell) တို့က လေ့လာဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ကလော့စ် နှင့် ကင်နဲလ်တို့၏ တွေ့ရှိချက်နှင့် အတူအခြား သုတေသနပညာရှင်များ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာတွေ့ရှိသည်မှာ မွေးဖွားပြီးစ ရက်အနည်းငယ်နှင့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း မိခင်နှင့် ၎င်း၏ကျန်းမာပြီး နေ့စေ့လစေ့ မွေးဖွားသော ကလေးငယ်တို့အကြား ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှုများအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် နောင်အခါတွင် ကလေးသူငယ် အလွဲသုံးမှုနည်းပါးစေခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲနေသည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့်ကလေး ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများခြင်းကြောင့် ကလေးအင်နည်းပြီး လျှင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ မိခင်သည်လည်း သားသမီးအပေါ် မေတ္တာစိတ် ပိုမိုပွားများလာပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပြည့်ဝလာစေသည်။

၅တန်းကျောင်းသားလေးပေါင်း ၂၄၀၀ ကိုလေ့လာခဲ့သောတွေ့ရှိချက် တစ်ရပ်တွင်လည်း ကလေးငယ်များ စိတ်ဆင်းရဲဆုံးအချက်တစ်ရပ်မှာ ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့် အတူနေရသော အချိန်နည်းပါးလွန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မိဘများနှင့် သားသမီးများ အလှမ်းဝေးစေသော တာဝန်ယူမှုလွန်ကဲသည့် လူနေမှုပုံစံကြောင့် မိဘနှင့် သားသမီးကွဲကွာရသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ဒေါက်တာ အာမန်နစ်ကိုလီ (Dr. Armand Nicholi) က ဆိုပါသည်။ အနာဂတ်သည် မိခင်နှင့် ဘခင်သဖွယ် ဆောင်ရွက်ရမည့်တာဝန် မကျေပွန်မှုပေါ်တွင် တည်မှီနေသည်။ ယဉ်ကျေးမှုလှလှပေရေး အစီအစဉ်များအရ သိရှိရသည်မှာ ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုအပါအဝင် ကမ္ဘာမည့်သည့်နိုင်ငံများရှိ မိဘများထက် အမေရိကန်ရှိ မိဘများက သားသမီးများနှင့် အတူနေထိုင်ချိန် ပို၍နည်းပါးသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

သားသမီးများ ကလေးသူငယ်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါး၊ လိင်ကိစ္စ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တိုက်မှု နှင့် မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်မှုများ ပေါ်တွင်ပို၍ပို၍ ကိုင်းညွတ်လာကြခြင်းမှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်တော့ပေ။ အထူးအဖြင့် မိဘများနှင့် အတူအကွ လက်ပွန်းတတီးနေရသည့် အချိန်နည်းပါးလွန်းခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အဓိက သောကပင်ဖြစ်ပေသည်။

အောင်မြင်နေသော ရှေ့နေလူငယ်တစ်ဦးက “ ကျွန်တော် ရခဲ့ဖူးသမျှ လက်ဆောင်တွေထဲမှာ အမွန်မြတ်ဆုံး လက်ဆောင်ကတော့ ခရစ္စမတ်တစ်ခုမှာ ဖေဖေပေးခဲ့တဲ့ လက်ဆောင်သေတ္တာလေးပါပဲ။ သေတ္တာထဲမှာက စာရွက်ကလေးတစ်ရွက်ထဲမှာ သားရေ ဒီနှစ်အတွက် လက်ဆောင်ကတော့ ညစာစားပြီးတိုင်း တစ်နေ့တစ်နာရီနှုန်းနဲ့ ၃၆၅နာရီ သားကိုပေးမယ်။ အဲဒီအချိန်တွေကို သားပိုင်တယ်။ သားပြောချင်တာတွေကို အဲဒီအချိန်တွေမှာပြောကြမယ်။ သားသွားချင်တဲ့နေရာကို အတူသွားကြမယ်။ အဲဒါ သားရဲ့ကိုယ်ပိုင် အချိန်တွေပဲလို့ရေးထားပါတယ်။ ဖေဖေကတိအတိုင်းလိုက်နာသူပါ။ နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်း အချိန်ကိုအသစ်ပြောင်းပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘဝမှာဒါဟာအမွန်မြတ်ဆုံး လက်ဆောင်ပါပဲ။ ဖေဖေ ပေးတဲ့အချိန်တွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ကျွန်တော် ခုလို အောင်မြင်တဲ့ ရှေ့နေတစ်ဦး ဖြစ်လာခြင်းပါပဲ” ဟုပြောပြခဲ့ဖူးသည်။

သင်၏ဦးစားပေးမှုကဘာတွေလဲ

ဦးစားပေးမှုများသည်လည်း အလွန်အရေးကြီးသည်။ သင်၏ဦးစားပေးမှုများကို ပြန်လည်ကြည့်လျှင် ကိစ္စတစ်ခုစီအတွက် သင်အသုံးပြုခဲ့သော အချိန်အတိုင်းအတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်ဘဝအတွက်အရေးကြီးသည့်အရာကို ဆက်စပ်သိရှိနိုင်သည်။ သားသမီးများအား ဘောလုံးပွဲသို့ခေါ်သွားရန် အချိန်မပေးနိုင်ဘဲ တီဗီကိုမူ တစ်နေ့လျှင်နာရီပေါင်းများစွာ ထိုင်ကြည့်နိုင်သော မိဘများအတွက် သားသမီးများနှင့် အတူနေပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့်ခြင်းထက် တီဗီကြည့်ခြင်းကို ပို၍ဦးစားပေးကြောင်း ဖော်ပြနေပေသည်။

မိဘများ၏အခွင့်အာဏာ

ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများ နားထောင်သော သီချင်းအများစုမှာ ၎င်းတို့၏“လွတ်လပ်ခွင့်” “ကိုယ်ကိစ္စကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့်” တို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ သို့ရာတွင် သားသမီးများ အစစ်အမှန်လိုလားသည်မှာ “ဘေးကင်းလုံခြုံမှု” ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ မာတင် ကိုဟင်(Dr. Martin Cohen) က ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဟူသည် မိဘများ၏အခွင့်အာဏာက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောအ ရာဖြစ် ပြီး၊ထိုအခွင့်အာဏာကို မိဘများထံမှ မကြားဘူးသည့် ကလေးများအတွက် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့အားမိဘများက ပိတ်ပင်မှုမရပ်မချင်းမိဘများကို ပို၍ပို၍ ဖိအားပေးလာနိုင်ကြောင်း ဆက်လက်ရှင်းပြထားပါ သည်။

သူဖိအားပေးနေခြင်းမှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိဘသဖွယ်ပြုမူဆောင်ရွက်ပေးရန်အတွက် မိဘများကို မေးခွန်းထုတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူအစဉ်အမြဲမိမိအားထားရာ ခွန်အားအမှန်တကယ်ရှိသေး၏လောဟု ဆန်းစစ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်သူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရာ အရပ်သည် သူလက်ခံထားသည့်အတိုင်းမှားယွင်းမှုမရှိကြောင်း သေချာစေရန်စွန့်စားနေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်ကို စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်းမပြုသင့်ဘဲ မိဘနေရာမှ မိဘပီသစွာ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထူးမြတ်သောမေမေများနှင့်ဖေဖေများ

“မည်သူမဆို ဖေတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဖခင်ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းသည်” ဟူသော ကားဘန်ပါတွင်ကပ်ထား သည့် အတွေးအမြင်လှုံ့ဆော်ရေး စာတန်းတစ်ခုကို တွေ့ရသည်။ ထိုစကားမှန်သည်။ ထို့ပြင် မည်သည့်အမျိုးသမီးမဆို ကလေးတစ်ဦး မွေးဖွားနိုင်သော်လည်း မိခင်ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန်ကားခဲယဉ်းလှပါသည်။

ထင်ရှားတိုးတက်သော သမိုင်းတွင်ရစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအချို့ကို လေ့လာကြည့်မည်ဆိုပါက သူတို့ကမိဘ၏ဩဇာသက်ရောက် မှု ကြီးမားကြောင်းကို ပြောပြလေ့ရှိကြပါသည်။ အဘရာဟမ်လင်ကွန်း(Abraham Lincoln) က “ကျွန်တော့်အပေါ်မှာတင်ရှိတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်မွေးသမိခင်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးတွေက ဆပ်လို့မကုန်နိုင်အောင်ပါပဲ” ဟုညွှန်းခဲ့သည်။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဒေါက်ဂလပ် မက်အ- ဘာ (General Douglas Mac Arther) ကလည်း “ဘုရားသခင်ကိုအလေးအနက်ကိုးရှိုင်းဖို့နဲ့ ကျွန်တော့်ကိုရပ်တည်အောင် ပင့်မ ထောက်ခံထားတဲ့ မိခင်နိုင်ငံကိုချစ်မြတ်နိုးဖို့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့သူတော်စင်မိခင်ကြီးက အမြဲဆုံးမခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် မိခင်ကြီးအပေါ်မှာ သားတစ်ယောက်ရဲ့မြတ်နိုးနိုးကြည်ညိုစိတ်တွေ ထပ်တလဲလဲတိုးပွားလာရပါတယ်” ဟုဖွင့်ဆိုခဲ့ပြန်သည်။ နာမည်ကြီး တရားဟောဆရာကြီး ဂျီ ကမ်ဘဲလ် မော်ဂန်(G. Campbell Morgan) တွင် သားလေးယောက်ရှိသည်။ သားလေးယောက်စလုံးပင် ခရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီးများ ဖြစ်လာကြသည်။ မိသားစု ပြန်လည်တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုတွင် သားတစ်ယောက်၏ သူငယ်ချင်းက “ဘယ် မော်ဂန်က နာမည်အကြီးဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးလည်း ” ဟုမေးလိုက်သည်။ သားက မိခင်နှင့် ဖခင်ကို ပီတိမျက်ဝန်းများဖြင့် လှမ်းကြည့် ရင်း“ အဲဒါမေမေပဲဟု ဝင့်ကြွားစွာ ဖြေလိုက်သည်။

ကမ္ဘာကြီးအတွက် စံနမူနာကို ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးငယ်များက ဖန်တီးတည်ထောင်ကြပါလိမ့်မည်။ သူတို့၏ မနက်ဖြန်အတွက် ရည်မှန်းချက်သည် (အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်သည်) ကျွန်ုပ်တို့ကို မိဘများအဖြစ် ယနေ့သူတို့မည်သို့ရှုမြင်ကြသနည်း။ သူတို့ကိုကျွန်ုပ် တို့က ယနေ့(ပစ္စုပ္ပန်) မည်သို့ ပြုစုပျိုးထောင်သနည်း ဟူသော အချက်ပေါ်တွင် ကျယ်ပြန့်စွာ တည်မှီနေပါသည်။ မိဘ၏ တာဝန် သည်မည်မျှစိုးရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းအောင်ကြီးလေးသည့် တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသနည်း။

- ကြယ်ကလေးများအကြား သင့်အမည်ကိုရေးထိုးချင်ပါသလား
- သင့်ကလေးငယ်များ၏ နှလုံးသားတွင် စွဲထင်အောင်ရေးထိုးပေးလိုက်ပါ။
- သူတို့ထာဝရမှတ်မိနေကြပါလိမ့်မည်။
- ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ကမ္ဘာကြီးဖန်တီးမည့်
- မြင့်မြတ်သူတစ်ဦး၏ ရည်ညွှန်းချက်များ သင့်မှာရှိပါသလား။
- သင့်ကလေးများကို ပြောပြလိုက်ပါ။
- သင့်အတွက် သူတို့တည်ဆောက်ပေးကြပါလိမ့်မည်။

အောင်မြင်သောအသင်း-မေမေနှင့်ဖေဖေ

သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ရာ၌ နေအိမ်တွင် မိခင်ရောဘခင်ပါ နှစ်ဦးစလုံးရှိနေသည် ဆိုပါက မွေးမြူရေး ကိစ္စအားလုံးတွင် မိခင်ရောဘခင်ပါ နှစ်ဦးစလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အဓိက ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကား မိခင်၊ဘခင်နှင့် သားသမီးအပါအဝင် တစ်မိသားစုလုံး(တစ်သင်းလုံး) အောင်မြင်မှု ရစေမည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။

လေးစားမှုရှိအောင်မလွဲမသွေပြုလုပ်ရမည်

ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနှင့် လေးစားခြင်းကိုဆက်သွယ်ရာတွင် သင့်နှင့်ပတ်သတ်၍ခံစားရသည့်အတိုင်း သင့်ကလေးများကသင့်ကို တုန့်ပြန်မည်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်နားလည်ထားရမည်။ သူတို့၏ခံစားမှုသည် သင့်အပေါ်မြတ်နိုးမှုနှင့် လေးစားမှုကို အရင်းခံသည်ဆိုပါက နာခံတတ်သော၊ ချစ်မြတ်နိုးသော တုန့်ပြန်မှုကို သင့်ရရှိပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ သူတို့ကိုယ်တိုင်က လိုလားစွာနာခံချင် ချစ်မြတ်နိုးချင်၍ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်ကိုလေးစားမြတ်နိုးမှုမရှိပါ မနာခံလိုသော အရိုအသေကင်းမဲ့သော တုန့်ပြန်မှုမျိုးကို သင့်ရရှိ မည်မှာ မလွဲပေ။ ထို့ကြောင့် မိဘများကိုယ်တိုင် မိမိ၏သားသမီးများက မိမိတို့ကိုလေးစားမြတ်နိုးလာအောင် တည်ဆောက်သင့်သည်။ လေးစားမှုမရှိလျှင် စည်းလုံးညီညွတ်လည်းမရှိနိုင်ပါ။

သားသမီးကိုပေးထားသည့် ဂတိချိုးဖောက်သည့် မိဘများ၊ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အများရှေ့တွင်ဖြစ်စေ အချင်းချင်းအော်ဟစ် ခိုက်ရန် ပွားသောမိဘများ၊သောက်စားမူးယစ်၍ အိမ်သို့ပြန်လာပြီး လင်မယားချင်းအရိုအသေကင်းမဲ့သောမိဘများသည် ၎င်းတို့အပေါ် တွင် သားသမီးများကထားရှိမည့် ဂုဏ်ယူလိုစိတ်/သိက္ခာနှင့် လေးစားလိုစိတ်တို့ကို ဖျက်ဆီးရာရောက်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် နာခံမှုနှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုတို့ အလိုအလျောက်ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။ ထို့တွင် သားသမီးများလည်း စိတ်ရှုပ်ထွေးညစ်ညူးနေတတ်သည်။ သားသမီးများက သင်တို့ကို မိဘအဖြစ်ချစ်မြတ်နိုးသည်မှာ ယုံမှားဖွယ်မရှိသော်လည်း စင်စစ်တွင်မူ သူတို့မနှစ်သက်နိုင်ကြပေ။ သူတို့ တွင်စိတ်ကျဉ်းကျပ်ဖိစီးမှုကိုသာ ခံစားနေရလေ့ရှိပေသည်။

မိဘနှစ်ပါးတို့အပေးအယူညီမျှမှု

သားကောင်းသမီးမွန်များဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ရေးတွင် လွယ်ကူသောနည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် အဆင့်များမရှိကြောင်း စောစီး စွာသတိပေးခဲ့သည်ကို သင်မှတ်မိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ယင်းတို့အနက် အရေးကြီး ဆုံးနည်းလမ်းမှာ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့ အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးပင်ဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့်ဘခင်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားမှု၊ ကြင်နာမှုမရှိကြသည့်အပြင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်သော်လည်း မကြာခဏစကားများသည်ကို ကလေးငယ်များတွေ့ဖန်များလာ သော် အိမ်ထောင်ရေး တိုက်ပွဲတစ်ခုအဖြစ်လည်းကောင်း မိသားစုဆိုသည်မှာ သည်းခံခြင်းတရားမှတစ်ပါး အခြားသောကြည့်နူးဖွယ်မရှိ ဟူ၍လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်းမှတ်ယူလာပြီး နေအိမ်/မိသားစုအတွင်းမှ အမြန်ဆုံးရုန်းထွက် သွားတတ်ပေသည်။

မိသားစုဝင်များနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

ပြောဆိုဆွေးနွေးကြစို့

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများစွာကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်း၍ ရနိုင်သည့်အပြင် စိုးရိမ်ဖွယ်အိမ်ထောင်ပြိုကွဲမှုများကိုလည်း အကြင်နာတရားနှင့် ယှဉ်သောစေ့စပ်ဆွေးနွေးမှုတို့ဖြင့် ရှောင်လွှဲ၍ရနိုင်ကြသည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးက အခြားမိသားစုဝင်တစ်ဦးအား ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ သာမန်မျှပင်စကားပြောခြင်းကပြုဘဲ သို့မဟုတ် ပြောစကားကိုမျှ နားထောင်ခြင်းကပြုဘဲ ရှောင်လွှဲနေလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ သားကောင်းသမီးမွန်များဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ကြရာတွင် မိဘများသည် သားသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရေး အပြင် ၎င်းတို့အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးကိုပါ လေ့လာသင်ယူကြရမည်။ အပေါ်ယံအားဖြင့် သာမန်ကိစ္စဟုထင်ရသော်လည်း အစစ်အမှန် အကျိုးရှိသော မိသားစုစကားဝိုင်းဖွဲ့သည့်ခလေးအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ကြပဲ အခြားကိစ္စများတွင်သာ အချိန်ဖြုန်းနေကြပုံရသည်။ ထိုအ ချက်ကို ကျွန်ုပ်အလုပ်လုပ်ကာစကပင်သတိပြုခဲ့သည်။ အကြောင်းမူ ကျွန်ုပ်သည် ကုန်ပစ္စည်းများကို အိမ်တိုင်ရာရောက်လှည့်လည် ရောင်း ချသည့်လုပ်ငန်းကိုဝင်ရောက် တိုင်တိုင်လုပ်ကိုင်ခဲ့၍ဖြစ်သည်။ နေအိမ်ထောင်ပေါင်းများစွာသို့ရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ စိတ်ထင်ရာစိုင်း ထင်တိုင်း ကျနေကြသော ကလေးငယ်များစွာကို တွေ့ဖူးသည်။ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရသော ၅နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်များရှိသည့် မိသားစုများကိုလည်း တွေ့ဖူးသည်။ စကားမပြောရသော ပြောလျှင်လည်း မျက်နှာကို စေ့စေ့မကြည့်ရသော နိုင်လိုမင်းထက်နှိပ်စက်ကလူပြုခံထားကြရသည်။ ဆယ်ကျောက်သက်အရွယ်ကလေးများရှိသည့် အိမ်များကိုလည်း ရောက်ဖူးခဲ့ပါသည်။

စကားပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည်အချိန်ပေးရသည်

ခင်ပွန်းများနှင့် ဇနီးများအချင်းချင်းစကားပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းလောက်အရေးပါသည့်ကိစ္စမရှိပါ။ ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ဂဗနဏမ ပြောဘဲ အပေါ်ယံလောက်သာမန်ပြောဆိုခြင်းမျိုး အိမ်ထောင်ရှင်မ အတော်များများက ၎င်းတို့၏လင်ယောက်ျားအပေါ် မကျေနပ်ကြ သောအချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးအား မိခင်ဝမ်းမှကျွတ်လျှင်ကျွတ်ချင်းစကားပြောပေးရန် လိုအပ်သည်။ မွေးကင်းစကလေးတစ်ဦးအား ပွေ ပိုက်ထားခြင်း၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း၊စကားပြောခြင်းနှင့် သီခြင်းညည်းပြခြင်းပြုလေလေ ထိုကလေးငယ်သည် စိတ်ခံစားချက်တည်ငြိမ်မှုရရှိ ပြီးအသိဉာဏ် ပို၍ ထက်မြက်လာလေလေဖြစ်ကြောင်း ခိုင်မာသည့် အထောက်အကူများစွာရှိသည်။

အိမ်တွင်မွေးကင်းစ ကလေးရှိနေလျှင် မိဘများက ကလေးငယ်အား အချိန်ကြာကြာ အဆက်မပြတ်စကားပြောသည့် အကျင့်

ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မွေးစကလေးငယ် သို့မဟုတ် မတ်တတ်ပြေးစ ကလေးအားပွေ့ချီချိန် ပွေ့ဖက်ထားချိန် သို့မဟုတ် မွေးမွေးပေးချိန် တို့တွင်သာ စကားပြောရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်ကို လက်မောင်းခွင်ပေါ်တင်၍ ပွေ့ချီထားချိန် သို့မဟုတ် အခန်းနံရံ တစ်ဘက်ခြားနေစဉ် စကားစမြည်ပြောပေးပါ။ မွေးစကလေးငယ်ကိုလည်း မတ်တတ်ပြေးစကလေးများအား ပြောသည့်ပုံစံအတိုင်းပြော ပါ။ သရ သံတစ်ခု ထက်ပို၍ပါသော စကားလုံးများကို လေးလေးမှန်မှန်နှင့် ပီသချိုသာစွာ ပြောပြပါ။ ကလေးငယ် သို့မဟုတ် မတ် တတ်ပြေးစ ကလေးငယ်သည် သင့်ကိုဆက်သွယ်သည်ထက်ပို၍ ကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်သဘောပေါက်တတ်ကြပါသည်။

ငှန်အရွယ်စကားကြွယ်သည့်ကလေးငယ်ကိုထိန်းကြောင်းခြင်း

မိသားစုစကားပိုင်းတွင် ကလေးငယ်များပါဝင်သင့်သည်။ မိသားစုချည်းသာ ပြောဆိုနေခြင်းဖြစ်ပါက စကားပိုင်းစတင်ကတည်း ကပင် ကလေးငယ်ကို မကြာခန ပါဝင်ပြောဆိုစေသင့်သည်။ သို့မှသာ လူကြီးလောကကို ဝင်ဆန့်ရန် သက်ယူနိုင်ပြီး စကားလုံး ရွေးချယ်မှု၊ စကားလုံးဖွဲ့စည်းမှု တိုးတက်လာကာ လူမှုရေးနှင့် စကားပြောစွမ်းရည်များ မြင့်မားလာပေမည်။ ထို့ပြင် ဤသို့ပါဝင်ပြောဆိုခွင့်ရသော ကြောင့်ငင်းတို့၏ စိတ်တွင်အသင်း၏(မိသားစု) အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ယူဆလာစေပါမည်။

ကဗျာသီကုံးဖွဲ့ဆိုမှုသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းခြင်း၊လန်းဆန်းတက်ကြွခြင်းနှင့် ရိုးသားသိမ်မွေ့ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ကြောင့်ကဗျာသည် ကလေးငယ်များ၏ ဘာသာစကားအစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ မိသားစုအတွင်း ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ထူးခြားထင် ရှားမှုများသည်လည်း အနှစ်သာရအားဖြင့် ချစ်စရာကဗျာများပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဧည့်သည်တစ်ဦးနှင့် ဧည့်ခန်းထဲ တွင်ထိုင်နေစဉ် သမီးငယ်လေးရောက်လာကာ ဆိုဖာပေါ်၌ ကျွန်ုပ်နှင့်ပူးကပ်ထိုင်လိုက်ပြီး “တစ်ခါတစ်လေ သမီးကိုလှည့်ကြည့်ပြီး ပြုံးပြ မှာလား၊ စကားကောပြောမှာလား” ဟု တိုးတိုးလေးမေးပါသည်။ ယင်းကား လောကကြီးကို ညွှန်းဆိုသော ကလေးတစ်ဦး၏ ထာဝရ မေတ္တာ ကဗျာတစ်ပုဒ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

(ရှေ့ဖက် ပီဒန်၊ Rachel Peden)

ကလေးများပါဝင်လာစေခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ ဘုံပိုင်းခြေတစ်ခုမှာ ချစ်ခင်ယုယမှု ခံယူလိုခြင်းနှင့် နားလည်မှုပေးစေလိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ မိသားစု ဆက်ဆံရေး သဘောတရားအရ မိသားစုစကားပိုင်းတွင် ကလေးငယ်များ ပါဝင်ပြောဆိုစေခြင်းဖြင့် မိသားစု၏အရေးပါသော အဖွဲ့ဝင် များအဖြစ်ခံယူလာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေနိုင်သော နောင်ကြီးများကို ဖွဲ့စည်းနေခြင်းဖြစ် ပေသည်။

လေသံအလျှော့အတင်းကိုသတိထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့အား သားသမီးများက မကြာခနသွေးတိုးစမ်းလေ့ရှိကြသည်။ မိဘ၏ အခွင့်အာဏာကို စမ်းသပ်ကြည့်ကြသည်။ အလျှော့ပေးလေလား၊ တစ်ခုခုနှင့်ပြုမလား ဟူသောသံလိုစိတ်ဖြင့် ကြိုးစားကြည့်ကြသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းနှင့်ကန့်သတ်ချက်များ ကိုတစ်ကြိမ်ချမှတ်ပြီးပြီဆိုလျှင် ယင်းစည်းကမ်းများနှင့် ၎င်းတို့နေသားကျသားပြီး နောင်တွင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးသည်ကို ကျေးဇူး တင်နေပါလိမ့်မည်။

လိုက်နာညွှန်ကြားခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုမှုကိုဖော်ပြခြင်းတို့တွင် အသုံးပြုသောအသံအနေအထား အလွန်အရေးကြီးသည်။ အဓိကအ ချက်မှာ ထိရောက်ဆုံးဆက်သွယ်ရေးကိရိယာဖြစ်သော သင်၏အသံအသံထားနှင့် အနိမ့်အမြင့်ပြောင်းလဲမှုသည် အခွင့်အာဏာကို ပြဆိုသည့်အသံဖြစ်သင့်သကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ယင်းအသံ၌ မေတ္တာနှင့်စိုးရိမ်မှုကို ဖော်ပြသည့်အသံမျိုး ပါဝင်သင့်သည်။ သင့် တာဝန်အရ အကင်းပါးမှုနှင့် စည်းကမ်းများလိုအပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း အချစ်ဆုံးသူများအတွက် အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ခြင်းသာဖြစ် ပါသည်။

ငြင်းဆိုရန်ကြောင်းခိုင်လုံပြီးမှသာငြင်းဆိုသည့်စကား(ဟင့်အင်း၊ မ.....ရဘူး)

“ဟင့်အင်း” ဟူသောငြင်းဆိုချက်တစ်ရပ်မှာ “အင်း” ဟူသောလိုက်လျောချက်တစ်ရပ်သို့ မကြာခနပြောင်းလျှင် ကလေးငယ်က သင်၏ငြင်းဆိုချက်မှန်သမျှကိုစမ်းသပ်လာပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ် မဆုံးနိုင်သော သဘောထားကွဲလွဲမှုများဖြစ်လာကာအချိန်ကုန်လှပမ်း ဖြစ်မည်။ ကလေးငယ်က သူ၏ဖခင်သည် အခွင့်အာဏာကို ဟန်လုပ်ထိန်းချုပ်ထားသူတစ်ဦးအဖြစ်မြင်လာမည်။ ဖခင်အပေါ် လိုလားစွာ လက်ခံနိုင်စွမ်း နည်းလာပြီး ယုံကြည်စိတ်ကို ဖျက်ဆီးရာရောက်ပေသည်။ တစ်ခုခုငြင်းဆိုပြီးဖြစ်ပါက ယင်းငြင်းဆိုချက်ပျက်မသွား အောင်ခိုင်မာစွဲမြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားသင့်ပေသည်။

ငြင်းဆိုရသည့်ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါစေ

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုခုငြင်းဆိုလိုက်၍ သင့်ကလေးက ဘာကြောင့်လဲဟု မလွဲမရှောင်သာမေးလာလျှင် သင်က“ဘာကြောင့်ငြင်း တယ်ထင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်မလုပ်စေချင်တာလို့ထင်သလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီနေရာကို ဘာကြောင့်မသွားစေချင်တာလို့ထင်သလဲ စဉ်းစား ကြည့်စမ်း” ဟုအေးဆေးညင်သာစွာ မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ငြင်းဆန်ရခြင်းအတွက် ပို၍ကောင်းသောအကြောင်းပြချက်များ

သို့မဟုတ် တစ်ခါမျှ သင်မတွေ့ခဲ့ဖူးသော အကြောင်းပြချက်များကို ကလေးငယ်က ပြောပြထောက်ခံလာပါလိမ့်မည်။ (သင်က မျှတမှု ရှိသော ဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ထားလျှင် ဤအတိုင်းမလွဲမသွေဖြစ်ပါလိမ့်မည်။)

အသံကျယ်လျှင်ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်

သားသမီးများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် မိဘများပြုလုပ်မိလေ့ရှိသော အရေးကြီးဆုံးအမှားမှာ အသံအတိုးအကျယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဝိန်း ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်က (Wayne State University) အသက်၃နှစ်မှ ၄နှစ်ခန့်ရှိကလေးများပါဝင်သောအုပ်စုနှင့် အသက်၅နှစ်မှ ၆နှစ်ခန့်ရှိ ကလေးများပါဝင်သောအုပ်စုကို သုတေသနပြုခဲ့ရာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အချို့ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ကလေးငယ်များကို အမိန့်များပေး၍ခိုင်းစေသည်။ အချို့မှာ “လက်ခုပ်တီးပါ” ဟူသော ဆောင်ရွက်ရန် အမိန့်များဖြစ်ပြီး အချို့မှာ “ခြေချောင်းတွေကိုမကိုင်နဲ့” ဟူသော ရှောင်ရန်အမိန့်များဖြစ်သည်။ ထိုအမိန့်များကို ဆရာက တိုးတိုးညင်ညင်ပြောသောအခါ ကလေးအုပ်စု ၂စုစလုံးပင် ခိုင်းသည့်အတိုင်းလုပ်ကြသည်။ တစ်ဖန် အသံကျယ်ကျယ်မြင့်မြင့်ပြောလိုက်သောအခါတွင်မူ အသက်၃-၄နှစ် အရွယ်ကလေးအုပ်စုက အလုပ်နှင့်ဟု တားမြစ်သောအရာကို ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ကလေးငယ် များ အထူးသဖြင့် ငယ်လွန်းသောကလေးများသည် ၎င်းတို့အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အလုပ်များကိုပို၍ လုပ်ဆောင်မိတတ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိဘများ၏ပြင်းထန်ကျယ်လောင်သောအသံက ကလေးများ၏အာရုံကို အနီးအနားရှိ ဝတ္ထုပစ္စည်းပေါ်သို့ကျ ရောက်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- “လမ်းပေါ်မတက်နဲ့” ဟူ၍မိဘ၏အော်ဟစ်ပြောလိုက်သံက ကလေးကို လန့်သွားစေပြီးပလက်ဖောင်း(လူသွားလမ်း) ပေါ်မှ ခုန်ချလိုက်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

စစ်မှန်သောအမိန့်သည်ကြည့်သိမိမေ့စွာပြောသော်လည်းခိုင်မာမြဲမြံသည်

စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ပြောဆိုပြုမူလျှင် ကလေးများ၏ လေးစားမှုနှင့်အတူ သူတို့ကိုပါသင်ဆုံးရှုံးရပေသည်။ အကြောင်းမူသူ တို့လုပ်ဆောင်ချက်က သင့်ကိုထိခိုက်ကြောင်း သူတို့သိသွား၍ဖြစ်သည်။ အသံကိုတည်ငြိမ်အောင်ထိန်းသိမ်း၍ ခိုင်မာစွာပြောသောညွှန်ကြားချက်သည် ဩဇာကြီးမား၍ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်သည့်အပြင် အားပေးရာလည်းရောက်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြင်အခြေအနေကိုပါ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း သင့်ကလေးများသိလျှင် သိမိမေ့ပြီး ဩဇာရှိ၍ အာမခံချက်ရှိသောသင့်အသံကို တုန့်ပြန်လိုက်နာကြပါလိမ့်မည်။

အကျိုးရှိဆုံးဖြစ်ရေးအတွက် “ကျေးဇူးပြု၍” ဟူသောစကားကိုသုံးပါ

မိသားစုတစ်ခုအတွင်း ယဉ်ကျေးပျူငှာသောဆက်ဆံရေးသည် ကူးစက်လွယ်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ သားသမီးများတွင် သင့်အားတောင်းဆိုစရာကိစ္စများရှိနေပါက “ကျေးဇူးပြု၍”(Please) ဟူသော စကားကို ဦးစွာအသုံးပြုတောင်းဆိုခိုင်းရန်လိုပါသည်။ “မေမေ ကျေးဇူးပြု၍ နွားနို့နည်းနည်း ပေးပါဦး” “ဖေဖေ ကျေးဇူးပြု၍ ရှားဘိနပ်ချွတ်ပေးပါဦး” စသည်တို့ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အလားတူစွာပင် စကားအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်အားဖြင့်ဖြစ်စေ ယဉ်ကျေးအောင်သင်ပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုသို့ယဉ်ကျေးဖွယ်စကားသုံး၍ ယဉ်ကျေးဖွယ် ပြုမူပါ။ “ကျေးဇူးပြု၍ အိပ်ရာသိမ်းပါဦး”၊ “ကျေးဇူးပြုပြီး ငြိမ်ငြိမ်နေကြပါ” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ပြောသည့်အတိုင်းလိုက်နာကြလျှင် ကလေးများကိုသင်က “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟုပြန်ပြောရမည်။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ အမိန့်အာဏာကို ကသုံးဘဲ ယဉ်ကျေးပျူငှာတတ်လာကြပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အခြားသူတစ်ဦးက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတိုင်း “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟူ၍ ပြန်လည်တုန့်ပြန်တတ်လာစေပါသည်။

ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်ပင် ယဉ်ကျေးပျူငှာတတ်မှုနှင့် နာခံတတ်မှုကို သက်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဟယ်လင်ကဲလာ (Helen Keller) နှင့် ပတ်သက်၍ သူက၏ဆရာမ အင်နီဆူလီဗန် (Anne Sullivan) ပြောသည်မှာ “ဒီကိစ္စကို အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားကြည့်ခဲ့မိတယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ သေချာလေပဲ။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ ကလေးတစ်ဦးရဲ့ ဦးနှောက်ထဲကို အသိပညာနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေရောက်ရှိနိုင်တဲ့ ဝင်ပေါက်လမ်းဟာ နာခံတတ်ခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ” ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ဦးကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် အချိန်ယူရသည်။ စိတ်ရှည်သည်းခံရသည်။ နားလည်မှုရှိရသည်။ ထို့ပြင် မေတ္တာစစ်ထားရှိရန်လည်း အလွန်လိုအပ်သည်။

အရာတိုင်းဆက်သွယ်မှုများပင်ဖြစ်သည်

ကျွန်ုပ်တို့သည် သားသမီးများကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ဆက်သွယ်ကြသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ပန် အမူအရာက သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့် ဆက်သွယ်သည်။ နှုတ်စကားဖြင့်ဖြစ်စေ အတူနေသောအချိန်အတိုင်းအတာဖြင့်ဖြစ်စေ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်သည်။ အလားအလာအကောင်းဆုံး သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးဆက်သွယ်မှုတို့သည် မိဘများက သားသမီးငယ်များအကြောင်းကိုပြောဆိုကြရာမှ အခြေခံ၍ ပေါ်ထွက်လာသည်။ မိဘ၏ခံစားချက်အမှန်သည် ကလေးငယ်/သားသမီးငယ်၏ အကြောင်းကို သူတို့၏မျက်မှောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ မျက်ကွယ်တွင်ဖြစ်စေ ပြောဆိုချက်များတွင် ပေါ်လွင်လာတတ်သည်။ ကလေးငယ်က နားစွန့်နားဖျားကြားရသောစကားအတိုင်း တကယ်မှတ်ထင်ယုံကြည်သွားပြီး ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ပြန်လည်တုန့်ပြန်တတ်ပေသည်။

မိဘများက သားသမီးများကို တိရိစ္ဆာန်၊ လူယုတ်မာ စသည်ဖြင့်ခေါ်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်ကြားခဲ့ဖူးသည်။ “တတိယတန်းမှ အဖတ် စစ်ဆေးချက်ကျတည်းက ဒီကောင်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး ပြဿနာတက်တော့မယ်။ စာတော်တို့ကောင် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူးလို့ ကျွန်မ တွေးမိသားပဲ” “အိမ်မှာကိုးရိုးကားရားလုပါနေတည်းက ကျောင်းမှာမဟုတ်မဟုတ်ဖြစ်တော့မယ်။” စသည်ကဲ့သို့ မိမိသားသမီးများ ကို “အရိုင်းအစိုင်း ဦးနှောက်မရှိသောသတ္တဝါများနှင့် ခိုင်းနှိုင်းပြောဆိုသံကိုလည်း ကြားခဲ့ရပါသည်။

မသင်ဘဲတတ်သောအရာဟု မှတ်ယူထားပြီး လက်တွေ့လိုက်နာရန် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည့် မိသားစုဆက်သွယ်ရေး၏ အ မိကအချက်တစ်ရပ်ဖြင့် ဤအခန်းကိုအဆုံးသတ်ရပါမည်။ အဆိုပါအမိက အချက်မှာကား နားထောင်ခြင်း အလေးအနက်နားထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ သူတို့ပြောသည်ကို အမှန်တကယ် အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ကြကြောင်းသိလျှင် နားထောင်သူ ကိုလေးစားသည့်အပြင် အဖိုးတန်သုံးသပ်ချက်များပါဝင်အောင် ပြောနိုင်သည့် သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း လေးစားမြတ်နိုးနိုင်စွမ်းရှိကြပါ သည်။ ဤအချက်သည် ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ပြမည့် ရှေ့လာမည့်အခန်းကို ဦးတည်နေပါသည်။ ကိုယ်ပိုင် မျှော် မှန်းချက် မည်သို့ရယူမည်နည်း။ အပြုသဘော ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်ရရှိရေးတွင် သင့်ကလေးငယ်များအား ကူညီပေးလိမ့်မည်။

ခိုင်မာသောကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်တည်ဆောက်ခြင်း

အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာရယူလိုမှု

လှောင်ပြောင်သလျော်ခြင်း၊ လွဲမှားစွာပြုမူခြင်း၊ အပြစ်ရှာခြင်းစသည်တို့ကား အဖျက်စွမ်းအားများဖြစ်သည်။ ထိုအဖျက်စွမ်း အားသည် ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်သော အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ဆန့်ကျင်တတ်သောစိတ်ဓာတ်မှ ဆင်းသက်လာကြသည်။ အဖျက်စွမ်း အားအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဖွဲ့နှောင်နေကြသည်။ လူကြီးများနှင့်ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်မရှိခြင်း၏ ရေ သောက်မြစ်တစ်ခုမှာ မိဘများ၏အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ မိဘများထံမှ ရရှိသော အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ လက်ခံမှုဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနလုပ်ငန်းများတွင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် “စွမ်းဆောင်နိုင်”(I Can) စီမံချက်နှင့် “အောင်မြင်ဖို့မွေးဖွားခြင်း” (Born to Win) ဆွေးနွေးပွဲများ တွင်ဖြစ်စေ ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား လေ့လာတွေ့ရှိချက်ရလဒ်အဖြစ် ဤအဆိုကိုဖော်ထုတ် နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟူသည်အဘယ်နည်း

ဤစကားစုတွင် လုပ်ငန်းအများစွာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ စသည်ဖြင့် (ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မည် သူဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ) ဦးစားပေးမှု မရှိဘဲ၊ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးအပေါ်ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားခြင်း ဟူသောအဓိပ္ပာယ်သက် ရောက်ပါသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် သူ့အခန်းကိုသန့်ရှင်း သပ်ရပ်စွာထားလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်အဆင့်ကောင်းကောင်းရလျှင် ဖြစ်စေ၊ အိမ်သို့ဝင်ရောက်ရာ နောက်မကျဘဲပြန်ရောက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ လိမ္မာသောသား သို့မဟုတ် သမီးဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ ထိုကလေးမျိုးကို မိဘများက ချစ်တတ်ကြသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဤကားချွင်းချက်ရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုအချက်များနှင့် မပြည့်စုံလျှင် မိဘများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ထိုက်တန်သည်ဟု ကလေးငယ်ကခံယူလေ့မရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်လုပ် ဆောင်ချက်နှင့် နှောင်ဖွဲ့နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်မကောင်းလျှင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မရနိုင်ဟူသောသဘောပင်။ အကယ် ဤကလေးငယ်က မိဘများသည် သူ၏ကောင်းသောအကျင့်နှင့် ကောင်းသောအလုပ်ကိုသာချစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ကိုချစ်သည်မဟုတ်ဟု ယူဆခဲ့လျှင်ကား ပျားအုံကိုတုတ်နှင့်ထိုးသကဲ့သို့ ပြဿနာများလာပေတော့မည်။

မိဘများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မထိုက်တန်ဟု ကလေးငယ်ခံစားနေရလျှင် သူသည်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တန်ဖိုးမဲ့နေသူဟု မှတ်ယူ ပြီးသူ့ကိုယ်သူလည်း ချစ်မြတ်နိုးမည်မဟုတ်ပေ။ သဘာဝကျကျစဉ်းစားလျှင် သူ့ကိုယ်သူမချစ် သူ့ကိုယ်သူအကောင်းမမြင်လျှင် မည်သူ ကမျှ သူ့ကိုချစ်မည်နည်း။ ဤကားတန်ဖိုးမဲ့သူအဖြစ် မထင်ရှားသူအဖြစ် အမြန်ဆုံးရောက်ရှိစေသည့် ခံစားမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော “ငါဘာကောင်မှမဟုတ်ဘူး၊ ငါအသုံးမကျဘူး” ဟူသည့် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုသည်ပင် ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတည်း။

ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်နည်းပါးမှုကိုထင်ရှားစေသည့်အချက်များ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သိမ်ငယ်ခံစားမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုသည် ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်ကို ထင်ရှားစေသော လူသိများ သည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ အထူးထင်ရှားသည့်လက္ခဏာမှာ စိတ်ဓာတ်ကျလွန်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရွံ့မှန်းစိတ်အဆုံးစွန်အထိမြင့်တက် ကာသေကြောင်းကြံဆတတ်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏သားသမီးများကို အသက်ဆုံးရှုံးစေသောဒုတိ ယလူသတ်တရားခံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံမူဖြစ်သည်။ (၁၉၈၄ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၂ရက်နေ့ထုတ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သတင်းစာနှင့် ကမ္ဘာ့အစီရင်ခံစာ) လူတစ်ဦးသည် သူ့ကိုယ်သူအရာမရောက်တော့ဟု အထင်သေးလာလျှင် အသက်ရှင်ရန်အခွင့်အလမ်း နည်းသွားပြီဟူသော ကိုင်းညွှန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုကိုင်းညွှန်မှုသည် သူ၏စိတ်ကူးထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ ကြေကွဲဖွယ်သော

ကြောင်းကြံစည်မှု၏ ရှေးပြေးဖြစ်လာတော့သည်။

ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ

ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို တစ်ပုံစံတည်းပြုမူပြောဆိုခြင်း မပြုသင့်သလို တူညီသောမျှော်မှန်းချက်လည်း မထားသင့်သည်မှာ ပြောရန်လိုမည်မထင်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကလေးငယ်တစ်ဦးချင်းစီကိုမူ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးပြုသော သားကောင်း တစ်ယောက် ကျောက်ကောင်းတစ်စေ့ဖြစ်လာအောင်တော့ ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် စိတ်ထားပြောင်းလွယ်သည် ဖြစ်စေ၊ တည်ငြိမ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ပျော့နွဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ လှပသည်ဖြစ်စေ၊ အကြည့်တန်သည်ဖြစ်စေ ထိုအခြေ အနေကို ပစာနမထားဘဲ မည်သည့်ကလေးမျိုးမဆို သူ၏ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်သည် မိဘများဖြစ်သောသင်တို့အပေါ်တွင် သူကမည် သို့သဘောထားသနည်း ဟူသောအချက်ပေါ်တွင် လုံးဝမူတည်နေခြင်းကို သတိထားရန်အရေးကြီးပါသည်။

ဘက်စုံထူးချွန်သော ကလေးတစ်ဦးသည် သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ရှိပြီး ရွယ်တူများကလည်း သူ့ကိုလိုလားစွာလက် ခံကြမည်။ ထိုသို့ထူးချွန်ရန်ပါရမီနည်းသည့် ကလေးတစ်ဦးသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖျက်သိမ်းချေးတက်တတ်သော သဘာဝ၏သားကောင်အ ဖြစ်တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကျရောက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်အဆိုပါကလေးမျိုးကို မိဘများကမေတ္တာနှင့် ကရုဏာပို၍ပွားကာဉာဏ်ပညာ ဖြင့်ယှဉ်လျက် လမ်းကြောင်းများ အားပေးသူကောင်းများအဖြစ် ပျိုးထောင်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်အတွက် “ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ”

၁။ မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ငယ်စဉ်ကျောင်းသားဘဝက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ကလေးငယ်များ အားကြိုတင်၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ လှုံ့ဆော်ပြောပေးရမည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများကို မိဘများကိုယ်စား အခြားတစ်ယောက် ကရယ်စရာအဖြစ်ပြောပြခြင်းဖြင့် မိဘများ၏အတွေ့အကြုံကို ပိုမိုပိုင်လာစေပါသည်။ စင်စစ်သားသမီးများထံမှ မိဘများလိုချင်ဆုံးအ ရာကား မိဘများကျောင်းသားဘဝက ဘာကိုမျှကိုယ်တိုင်ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းမရှိဘဲ သဲစင်လဲစင်ဖြစ်ကြောင်းကို သားသမီးများ သိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ခါက ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး လမ်းလျှောက်ထွက်လာစဉ် ကလေးတစ်အုပ်က ခွေးတစ်ကောင်အား ဝိုင်းအုံကြည့်နေ ကြသည်ကိုတွေ့ရသဖြင့် “မင်းတို့ခွေးကို ဘာလုပ်နေကြတာလဲ” ဟုမေးလိုက်သည်။ ကလေးတစ်ဦးက “လိမ်အပြောဆုံးသူက ဒီခွေးကို နိုင်တယ်ဆိုလို့ပါ” ဟုပြန်ပြောရာ ဘုန်းတော်ကြီးက “အိုး အလိုလေး လေး”ဟုတအံ့တဩညည်းတွားရင်း “ငါ မင်းတို့အရွယ်တုန်းက တော့တစ်ခါမျှလိမ်မပြောဖူးပါဘူးကွာ” ဟုပြောလိုက်ရာ အုပ်စုထဲမှအငယ်ဆုံး ကလေးတစ်ဦးက “ဟုတ်ပြီ ဒါဆိုရင် ခင်ဗျားပဲ ဒီခွေးကို နိုင်မယ်” ဟုပြန်ပြောလိုက်လေသည်။

၂။ မိမိ၏သဘောတူညီမှုမရှိဘဲ မိမိကိုအဆင့်အတန်း စိတ်ဓာတ်နိမ့်ကျအောင် မည်သူကမျှမပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ထိုသို့အောက် ကျနောက်ကျဖြစ်စေမည့် ခွင့်ပြုချက်လည်း မပေးသင့်ကြောင်းကို မိမိ၏ကလေးများအား မိဘများက သင်ကြားပေးရန်နှင့် ထပ်တလဲလဲ သတိပေးရန်လိုအပ်သည်။

၃။ သင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို သင့်အားအခြားသူများက ထင်ရှားစွာသိမြင်မှုဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းဆုံးဖြတ်သောကြောင့် “သင့်က လေးငယ်များကိုသင်ကြားပေးသည့် တွေ့ကြုံဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းသည် ဘဝအဆင့်တိုင်းအတွက် အတိုင်းထက်အလွန် အရေးကြီး သည်။” ထို့ကြောင့် ဘဝကိုထက်သန်သောအမြင်ဖြင့် သင့်ကလေးများရှုမြင်တတ်မှု မြင့်မားအောင် ကူညီမေးရန်အလေးအနက် တိုက် တွန်းပါသည်။ ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

၄။ သင့်ကလေးငယ်ကို အခြားသူတစ်ဦးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည် ဆိုပါစို့။ “တွေ့ရတာသိပ်ကို ဝမ်းသာပါတယ်ခင်ဗျား” ဟု လှိုက်လှဲပျူငှာစွာ တုန့်ပြန်တတ်ရန်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အမည်ကိုခေါ်၍ ပြောဆိုတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။

၅။ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက် တိုးတက်စေသော အလားအလာတစ်ခုစီရှိတတ်သည်။ အစ နှင့်အဆုံး တိကျစွာသတ်မှတ်ထားသော အလုပ်များ သို့မဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စများကိုရွေးချယ်၍ သင့်ကလေးများအား ဖြစ်နိုင်အမျှ မကြာခ နခိုင်းပေးပါ။ အလုပ်သေချာစွာပြီးမြောက်စေရန် အလုပ်အစီအစဉ်နှင့် ပြီးစီးရမည့်အချိန်ကိုပါ သတ်မှတ်ပေးပါ။

၆။ ဦးနှောက်၊ ခွန်အား၊ ရုပ်ရည် စသည်ဖြင့် ဘက်စုံပြည့်စုံသူကမူ မရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု၊ ယဉ်ကျေးပျူငှာမှု၊ လန်းဆန်းတက်ကြွမှု၊ သစ္စာစောင့်သိရှိသေမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု စသည်တို့အပြင် ထူးခြားသောစရိုက်လက္ခဏာကောင်းများ၌ သင့်က လေးငယ်သည် အခြားကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် ပြည့်စုံအောင်သေချာစွာ ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၇။ ကလေးသူငယ်များအား သင်ကြားပေးသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် စာဖတ်တတ်အောင်သင်ကြားပေးခြင်းသည် အဓိကအချက် တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဘဝ၏နယ်ပယ်အသီးသီး၌ ပညာရေးတွင် စာဖတ်ခြင်းသည်အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။

၈။ သင့်ကလေး၏ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက် ထူထောင်ရန်အတွက် အပြုအမူများကို သင်ကြားပေးပါ။ စည်းကမ်း၊ နည်းလမ်းများ၊ အများသိနေသော ယဉ်ကျေးပျူငှာမှုအရာများနှင့် စားသောက်ရာတွင်လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အလေ့အကျင့်များကိုပင် သားသမီးများအားသင်ကြားပေးနိုင်လောက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းများသည် လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် ၂ခုလောက်ကတည်းက မယုံနိုင်လောက်အောင်အလျင်စလိုနိုင်လာခဲ့သည်။ ဤသို့သောအသိပညာများကို ကလေးများအားသင်ကြားပေး

ရန်ပေါ့လျော့ခြင်းသည် မိဘများ၏ကြီးမားသော ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှု တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

မရေတွက်နိုင်လောက်အောင်များပြားသည့် ပမာဏရှိသည့် မိဘများကိုယ်တိုင်ပင် စားသောက်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အခြေခံ ကျင့်ဝတ်များကို မသိကြပေ။ အစားအသောက် ပလုတ်ပလောင်းနှင့် စကားပြောကြသည်။ ခက်ရင်းကို ဘေးဘော်ရိုက်တံလို ကိုင်ကြ သည်။ အသားတုံးတစ်တုံးကို တစ်ကိုက်တည်းကိုက်ကြသည်။ မည်သည့်အစားအစာအတွက် မည်သည့်ပစ္စည်းနှင့် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရ မည်ကို မသိကြပေ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကို မွှေးပြီးနောက် ဇွန်းကိုခွက်ထဲ၌ တန်းလန်းထားသည်။ စားပွဲ၏အခြားတစ်ဘက်သို့ မမီတ မီလှမ်း၍ နို့ကိုကြည့်သည်။ အိမ်မှဖြစ်စေ၊ ဆိုင်မှဖြစ်စေ သွားကြားထိုးတံကိုပါ ပါးစောင်တွင်ကိုက်လျက်သား ထွက်လာတတ်ကြသည်စ သည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးများကိုပင် နားမလည်နိုင်ကြပါ။ မိဘများဖြစ်သော သင်တို့ကိုယ်တိုင်က ဤကိစ္စမျိုးများကို မသိနားမလည် လျှင်ဖြစ်စေ၊ သင်ကြားရန်စိတ်မရည်လျှင်ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးရာများကို သင်ကြားပေးနေသော အိမ်တွင်းမှုကျောင်းများတွင် တက်ရောက် သင်ယူရန်အတွက် သင့်ကလေးများအား တိုက်တွန်းဖို့အကြံပြုချင်သည်။

၈။ ခိုင်မာသော ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက် ထူထောင်ရေး၏ အရေးအကြီးဆုံး အခြေခံစည်းမျဉ်းတစ်ရပ်မှာ အပြုသဘောဆောင် သော ချစ်တတ်သောဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရေးဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိနေအိမ်၏ မိသားစုဝင်များခံယူသည့် သဘောထားမှန် ကန်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ခိုင်မာသောမျှော်မှန်းချက် တည်ဆောက်ပေးသည့် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစတော့မည်ဆိုလျှင် မှန် ထဲတွင် ကိုယ့်မျက်လုံးကိုယ် စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက်လုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို တာဝန်ယူကြောင်းနှင့် အကောင်းဆုံးကြိုးစားမည်ဖြစ် ကြောင်းပြောပါ။ ပြီးလျှင်ပြောသည့်အတိုင်း တိတိကျကျလုပ်ပါ။ ထိုနေ့ည အိပ်ရာမဝင်မီတွင် မှန်ထဲ၌ကိုယ်မျက်လုံးများကို ကိုယ်ကြည့် ၍ “ဒီနေ့ငါအကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့တယ်” ဟု ရိုးသားစွာပြောပါ။ သင်အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်သိနေ ခြင်းလောက် စိတ်ချမ်းသာဖွယ် ကောင်းသောအရာ မရှိပါ။

ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်တည်ဆောက်ခြင်းအတွက်နိဂုံးစကား

သင်၏ကလေးသည် အသက်၉နှစ်မှ ၁၅နှစ်ကြားအရွယ်တွင် အခြားအသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားထက်ပို၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ ခြင်း၊ စာရိတ္တပျက်ယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများကြောင်း အတော်အသင့်ခိုင်မာစွာပြောနိုင်ပါသည်။

ထိုအရွယ်သည် သင်ကသူတို့အား ကြင်နာစွာပွေဖက်၍၊ နမ်းရှုတ်၍ မည်မျှချစ်ကြောင်း မည်မျှလိုအပ်ကြောင်း ပြောပြရန် လုံးဝလိုအပ်သည့် အရွယ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြောပြခြင်းသည် ကလေးများအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း သည်မှာကား ထိုအရွယ်ကလေးများက သင့်ကိုလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း သင်နှင့်အတူရှိနေခြင်းကြောင့်စိတ် သက်သောင့်သက်သာရှိမှု နည်းလာပုံရသည်ကို တွေ့ရှိရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်ပင် မိဘရင်ခွင်မှ ၎င်းတို့ဖယ်ရှားချင်သည့် အကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ရှောင်ဖယ်ခြင်းကို မိဘများက တင်းကျပ်စွာ ထိန်းချုပ်ထားဘဲ နားလည်မှုပြည့်ဝစွာဖြင့် လက်ဆန့်လျှော့ ဖြေပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဖို-မ ကိစ္စ

ဖို-မ ပညာပေးခြင်းကို နေ့စဉ်သင်ကြားပေးရမည်။ မိဘနှစ်ပါးတို့သည် အချင်းချင်းလက်ကိုပင်ထိကိုင်မှုမပြုခြင်း၊ ရာဂဆန္ဒမ ပါသည့် သန့်ရှင်းသော မေတ္တာစိတ်ဖြင့်ပွေဖက်ခြင်း၊ မေတ္တာတရားကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း စသည့် ဆင်ခြင်မှုသတ်ဖြင့် ပွင့်လင်းစွာချစ် ခင်ကြလျှင် မိသားစုဟူသည် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော လူ့အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်က တစ်ဦးရှိနေခြင်းကား စိတ် ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ကလေးများစောစီးစွာ နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ ချစ်တတ်သောမိဘနှစ်ဦးက အချင်းချင်းကြင်နာ ယုယဖေးမမှုကိုပြုသလျှင် ကလေးများသည်ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ်၌ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်ဝင်စားသည်ထက် စစ်မှန်သော အပြုအမူသဘောထားတို့ဖြင့် ပိုမိုနားလည်သိမြင်နိုင်ကြသည်။ ယင်းသို့သော မိဘမျိုးများသည် သားသမီးများ ဖို-မ ပညာရေးလေ့လာ ရန်ဘဝတစ်သက်တာစမ်းသပ်ခန်းတစ်ခု ထိရောက်စွာဖွင့်လှစ်ပေးထားသည်နှင့်တူသည်။ ထို့ပြင် ကလေးများ၏ဘဝတွင် ပါဝင်သည့် ဖို-မ ပညာရေးသင်ယူမှုကို လမ်းဖွင့်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဖန်တီးမှုအရွယ် သားငယ်လေးသည် အလွန်အလွန်ဟောင်းနွမ်းသော တီဗီဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ကြည့်နေသည့်တစ်ညနေ ကိုသတိရမိသေးသည်။ ဇာတ်လမ်းအရ မင်းသားနှင့်မင်းသမီးတို့ပွေဖက်နေကြသည်။ တီဗီခန်းကိုဖြတ်လျှောက်လာစဉ် ထိုမြင်ကွင်းကို တွေ့လိုက်ရသဖြင့် ကျွန်ုပ်က “အိုး ရှက်စရာကြီးပါလား” ဟု ရယ်စရာပြောလိုက်မိသည်။ သားလေးက တီဗီမကြည့်ဘဲ “ဟုတ်တယ် ဖေဖနဲ့ မေမေတို့လိုပဲပေါ့” ဟု ပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။

“ဖေဖနဲ့ မေမေ အိမ်မှာရန်မဖြစ်ကြဘူး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဖက်နေကြတယ်” ဟု သားငယ်ကအိမ်နီးချင်းများအား ဝါဒ ပြန့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရိုသားစွာဝန်ခံလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်က သားတို့အမေကို သူငယ်ချင်းလို ခပ်မြန်မြန်မွှေးမွှေးပေးသည်ထက်ပိုသော ပွေ ဖက်မှုမျိုးကို သားငယ်တွေ့မည်မဟုတ်ဟုထင်ထားသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်းပွေဖက်ခြင်း၊ လက်ချင်းတွဲခြင်း တို့ကိုသားငယ် လေးကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လိုက်ရပေတော့သည်။

ဘဝတွင်အဖြူသဘောအသက်ရောက်ဆုံး(အကျိုးအာနိသင်အထက်မြက်ဆုံး)အရာကားခွင့်လွှတ်ခြင်း

ဘဝတွင် အရေးအကြီးဆုံး၊အခက်ခဲဆုံးနှင့် အန္တရာယ်အများဆုံးအလုပ်ကား ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် (ရှင်မသုခရစ်ဝင် ၆:၁၄-၁၅)

“သင်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏အပြစ်ကိုလွှတ်လျှင်၊ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော သင်တို့အဘသည် သင်တို့၏အပြစ်ကိုလွှတ်တော်မူမည်။ သင်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏အပြစ်ကို မလွှတ်လျှင်၊သင်တို့အဘသည် သင်တို့၏ အပြစ်ကိုလွှတ်တော်မမူ” ဟုရှင်းလင်းစွာ ပညတ်ထားသည်။

ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် တန်ခိုးစွမ်းအားများရှိရာ လမ်းကြောင်းကိုသင့်အား ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ညွှန်ပြပေးသည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် သံသယအငွေ့အသက်များကို ကင်းစေပြီး သင့်အပေါ်တွင် လွဲမှားစွာပြုမူခဲ့သူ၊ ကျူးလွန်ခဲ့သူထံသို့ ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်းကို ဖွင့်ပေးသည်။ သင်နှင့် သင်၏ဆွေမျိုးတစ်ဦး သို့မဟုတ် သင်နှင့် မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် သင်နှင့်အခြားသူများအကြား အမုန်းတရားဒေါသများနှင့် ခါးသီးခံပြင်းမှုများ ရှိနေပါက ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့်သာ ထိုအရာများမှ သင့်ကိုယ်သင် ရုန်းထွက်နိုင်စေပါသည်။

သင်နှင့် သားသမီးများပို၍ အဆင်ပြေစေနိုင်သော သားသမီးများအတွက်ဖြစ်စေ၊ သင့်လုပ်ငန်းအတွက်ဖြစ်စေ တစ်သက်တာ စိတ်ချမ်းမြေ့စေပြီး ကောင်းကျိုးသုခပိုမို ခံစားရရှိစေနိုင်သော အချက်တစ်ခုကို ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှ ရွေးချယ်ကောက်နှုတ်ပြရပါမူ

“သင့်ဘဝတွင် သင်နှင့်ပြဿနာဖြစ်ခဲ့သူများ သင့်အပေါ်ပြဿနာရာခဲ့သူများကို ရှာဖွေပါ။ သူတို့အပေါ်တွင် သင်ကကျူးလွန်နိုင်ခဲ့ဖွယ်ရှိသော အမှားအတွက် ခွင့်ပါရန်တစ်ဦးချင်းစီကိုတောင်းပန်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့အပေါ်တွင် အမှန်တကယ်ခွင့်လွှတ်ပြီးဖြစ်ပါစေ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ သင်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသော အလုပ်များအတွက် ဤအလုပ်သည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်ကို ကြိုတင်ပြောလိုပါသည်။ ထို့ပြင် ဤသို့တောင်းပန်ခြင်းသည် သင့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ အန္တရာယ်အများဆုံးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အခြားသူများအပေါ်ခွင့်လွှတ်ပါ

သင့်အပေါ် ကျူးလွန်သူ ပြဿနာရာသူ မည်သူပင်ဖြစ်ပါစေ ထိုသူပေါ်တွင် ခွင့်လွှတ်စကားဆိုသောအခါ “ကဲ ငါကမှားသည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မှန်သည်ပဲဖြစ်ဖြစ် နောင်ဒီလိုမဖြစ်စေရပါဘူးလို့ ငါလုံးဝတာဝန်ယူပါတယ်။ အမူးလွန်သွားလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာဆိုတော့ မင်းကိုလည်းအပြစ်မတင်တော့ပါဘူး” ဟူ၍ သင်မည်သို့ပင်ဖြစ်ခဲ့ပါစေ ပြောဆိုခွင့်လွှတ်ရပါမည်။ သင်ပြုလုပ်ခဲ့သော လုပ်ရပ်အတွက် တာဝန်ရှိကြောင်းလက်ခံလိုက်သောအခါ သင်သည်လွတ်မြောက်မှု တစ်ဦးချင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအောင်မြင်မှုတို့ဆီသို့ ရှေ့ရှုသော ခြေလှမ်းကြီးတစ်လှမ်းကို လှမ်းသည့်ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုအကျိုးဆက်ကို ရရှိပြီးဖြစ်နေပါသည်။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ချစ်မြတ်နိုးသူတစ်ဦးနှင့်ဖြစ်စေ ပြဿနာတစ်ရပ်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် ရှိနိုင်မည်ဟုယူဆမိလျှင် သင့်အပေါ်တွင်ကျရောက်မည့် အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုကို ဂရုမထားဘဲ ထိုသူအပေါ်တွင် ခွင့်လွှတ်လိုက်ရန်နှင့် သင်ပြုခဲ့ဖွယ်ရှိသော ကိစ္စအတွက်လည်းခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်စကားဆိုဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့်အလုပ်ကားတောင်းပန်စကားဆိုခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်စကားဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်နှင့်သင်၏အကြား သန့်ရှင်းသောဆက်သွယ်မှုဖြစ်ရုံမျှမက ကျူးလွန်သူနှင့် သင်သည်လည်း ကျေအေးသင့်မြတ်မှုကို ရရှိစေပါသည်။

စည်းကမ်း - သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးအတွက်အောင်မြင်ရေးသော့ချက်

စည်းကမ်း - “ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စေသော၊ပုံသွင်းပေးသော၊စွမ်းအားမြင့်မားစေသော သို့မဟုတ် ပြည့်စုံစေသော လေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ”

အမှန်တကယ်မသန်စွမ်းသောကလေးငယ်တစ်ဦး

မသန်စွမ်းကလေးငယ်များကို မသန်စွမ်းမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တွေ့ရသည်။ ဥပမာ- ဖရက်ဒီသည် အလွန်အမင်းမသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကယ်ရိုလိုင်းနားတောင်ပိုင်းရှိ နေအိမ်တွင်ရှိနေစဉ်ကဖြစ်သည်။ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ ရောင်းချရန် ဆက်သွယ်ရာမှ သူတို့အိမ်သို့ရောက်ရှိပြီး သူ့ကိုတွေ့ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို အပေါ်ယံကြည့်ရုံမျှနှင့် အမှန်တကယ် မသန်စွမ်း ကလေးဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို ယုံနိုင်စရာမရှိပေ။ အသက်၉နှစ်ခန့်ရှိပြီး အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလှသည်။ ချစ်စရာ ရွှေရောင်ဆံပင်များနှင့် မျက်လုံးပြာကြီးများကို ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အရွယ်နှင့်စာလျှင် အတန်ငယ်ထွားကြိုင်းသည်။ သူသည် “သဘာဝကမွေးဖွားပေးသော ပါရမီရှင် အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်” ဟု သူ့ဖခင်ကပြောသည်။ ကျောင်းတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်းရပြီး ဘက်စုံထူးချွန်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ဘူးသော ကလေးငယ်များအနက် သူကား မသန်စွမ်းမှု

လွန်ကဲဆုံးသော ကလေးပင်ဖြစ်သည်။ သူ၏ မသန်စွမ်းမှုကား အပြုအမူဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုတည်း။

ဖရက်ဒီက ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသည်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မဲ့သည်။ ကိုယ်ကျိုးကြည့်လွန်းသည်။ အလိုကြီးသည်။ မဆင်မခြင်ပြု တတ်သည်။ ဒေါသကြီးပြီး မိသားစုကို ချောက်လှန့်ကာ သူလိုချင်တာကို ရယူလေ့ရှိသည်။

ဤကား ဖရက်ဒီ၏ အပြစ်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ပြုရန် သူ့ကိုသင်ပေးသည့်အတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိဘများက ဖရက်ဒီအတွက် “မရှိမရမဖြစ်” ဟူသော စကားကိုလေသံမျှပင်မဟုတ်ဘဲ ချစ်လွန်းသည့်စိတ်ဖြင့် အလိုလိုက်မှုလွန်ကဲကာ ဖရက်ဒီကို ဖျက်ဆီးသလို ဖြစ်သွားခြင်းပင်တည်း။ ဖရက်ဒီ၏ စိတ်ရှူးပေါက်မှုများ၊ အလိုလောဘကြီးမှုများ၊ ဒေါသကြီးမှု၊ ရိုင်းပြမှု၊ အတ္တကြီးမှုနှင့် ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့မှုတိုင်းအတွက် ဟန့်တားဆုံးမမှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိခဲ့ပေ။ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့ အစည်းများကျလည်း ဖရက်ဒီအား ဟန့်တားပိတ်ပင်မှုမရှိအောင် ဖိအားပေးထားဖွဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဖရက်ဒီတစ်ယောက် ပရမ်းပ တာကြီးပြင်းလာခဲ့ရသည်။ သူသည် အခြားကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် မိဘ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စည်းကမ်းနည်းလမ်းကျနစွာ ရယူပိုင် ဆိုင်လိုချင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ မည်မျှစိတ်မကောင်းစရာနည်း။

အမိန့်အာဏာကို ဘယ်အခါမဆို ငြင်းဆန်ပယ်လှန်လိုသည်မှာ လူ့သဘာဝဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်လက်ခံပါသည်။ ကလေးဘဝ၏ အရွယ်အဆင့်တိုင်း ထိုသို့ငြင်းဆန်ပယ်လှန်မှုများကို ပြုလုပ်ပေလိမ့်မည်။ သားကောင်းသမီးမွန်တစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ရေးကို စိတ်အားထက်သန်သော မိဘတစ်ဦးနေဖြင့် နားလည်ထားရမည်မှာ ကလေး၏ခုခံမှု သို့မဟုတ် ငြင်းဆန်ပယ်လှန်မှုတိုင်းသည်သူလို ချင်တာကို ရယူအောင်မြင်လိုသည့်သဘော သို့မဟုတ် သင်ကသူ့ကို အရှုံးပေးစေလိုသည့် သဘောမသက်ရောက်ပေ။ သူ့အလိုရှိသည်မှာ သင်သည် စည်းကမ်းအရခိုင်မာမြဲမြံသည့်တိုင် သူ့ကိုချစ်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း ပို၍သေချာစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့အတွက် သူလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်သော အနားသတ်မျဉ်းလိုသည်။ ရှိလည်းရှိရမည်။ အနားသတ်မျဉ်းအတွင်း သူချစ်သော အခွင့်အာဏာရှိသူနှင့်အတူ ယုံ ကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောလမ်းကြောင်းမှန်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းရပေလိမ့်မည်။

သားသမီးများ ချစ်ကြောက်ရုံသေမှုမရှိသော မည်သည့်မိဘကိုမဆို မိဘဟုမခေါ်နိုင်။ ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ပမာဆိုရမူ ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်ကို ချစ်မြတ်နိုးရုံမျှမက ရိုသေကြောက်ရွံ့မှုလည်း ရှိကြသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

စည်းကမ်းလိုက်နာဘေးကင်းကွာ

မိဘတစ်ဦးက သားသမီးတစ်ယောက်ကို “အလိုလိုက်ပြီး” လိုချင်သမျှဖြည့်ဆည်းပေးသော မကွယ်မဂုတ်ဘဲပြောင်ပြောင်တင်း တင်းလိုက်လျော့မှုများ၏ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းဆုံး အကျိုးဆက်ကား ထိုကလေးကိုအခြားသူများကလည်း သူ့ကိုဤသို့ပင်အလို လိုက်သည် အလိုလိုက်ရမည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်မျိုးစေ့ချပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထိုသို့အလိုလိုက်ခြင်းသည် ကျိုး ကြောင်းဆီလျော်မှု မရှိသလို သဘာဝလည်းမကျပေ။

စည်းကမ်းနှင့် အမိန့်တို့သည် လောကဆိုင်ရာသဘာဝဥပဒေများ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ကမ္ဘာငယ်ကလေး(မိသားစု) က ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းမခံခဲ့ရသည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် မေတ္တာကင်းမဲ့သော ကျယ်ပြောလှသည့် လောကကြီး၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှုကို ခံရမည်မှာသေချာပေသည်။

စည်းကမ်းဟူသည်အဘယ်နည်း

စည်းကမ်းဟူသည် သင့်ကလေးငယ်အား စည်းကမ်းချမှတ်၍ဖြစ်စေ၊ မချမှတ်ဘဲဖြစ်စေ သူ့အားသီးခြားတန်ဖိုးစနစ်များ သင် ကြားပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်သည်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြန့်ကျက်မှုမရှိဘဲ မျှတသောစည်းကမ်းကိုသာ ချမှတ်သည်ဆိုပါဆို။ စက်ရုပ်ဆန် ဆန်တိကျသော လူ့အဖွဲ့အစည်း(မိသားစု) တစ်ရပ်ကို အနှေးနှင့်အမြန် သင်ရရှိပိုင်ဆိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ယင်းအဖွဲ့အစည်းတွင်မေတ္တာ နှင့်ယှဉ်သော မျှတမှုမျိုးမရှိနိုင်ပေ။ ၁၉၈၀ပြည့်နှစ်တွင် ဂေါလပ် ပိုးလ်(Gallup Poll) က ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ကြီးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားများ၏ ၉၀%ကျော်က သူတို့အား သူတို့၏ မိဘနှင့်ဆရာများက ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောစည်းကမ်းမျိုးချမှတ်ခြင်းကို ပိုမိုလိုလားကြသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကျောင်းသားလူငယ်များသည် သူတို့ဝင်ရောက်ကြရမည့် တကယ့်လူ့လောကကြီးတွင်(ဤ တွင်ကျောင်းပညာရည်တိုးတက်မှုမှတ်တမ်းသည် လစာထုတ်ရမည့် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ပင်ဖြစ်သည်) ကျောင်း၌သင်ယူခြင်း မရှိခဲ့ သောအသိပညာဗဟုသုတ၊ ယုံကြည်မှုနှင့်စည်းကမ်းများ လိုအပ်လိမ့်မည်ကို သဘာဝအလျောက်သိရှိနေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အောင်မြင်သူများသည် ဖဲမွေရာပေါ်တွင် ကြီးပြင်းလာသူများမဟုတ်ကြကြောင်းကိုလည်း သူတို့ကောင်းစွာသဘောပေါက်ထားကြပါလိမ့် မည်။

လိုချင်သော-လိုအပ်သော-တောင်းဆိုအပ်သောအရာကား-စည်းကမ်း

“စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ပြုမူတတ်သူသည် မည်သည့်အခါမျှ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်မလာနိုင်” ဟူသော အယူအဆကို ကျွန်ုပ် မြတ်နိုးသည်။ လူညံ့များသည် စိတ်ထင်ရာစိုင်းတတ်ကြသည်။ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူများကား ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုကို အနားသတ်ထား သော ဥပဒေများကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာလေ့ရှိကြသည်။

မိဘများအတွက်လက်တွေ့နမူနာများ

ဘီလီ၏အခန်းထဲသို့ မစ္စကံ ဂျွန်ဆင် ဝင်သွားသောအခါ သူ့လက်မကို ပတ်တီးစည်းလျက်သား တွေ့ရသည်။

“သား ဘာဖြစ်လို့လဲ” ဟုမေးရာ

“လက်မကို တူနဲ့ထုမိလို့” ဟုဖြေသည်။

“ဒါပေမယ့် သားအော်သံကို မေမေ မကြားလိုက်ပါလား” ဟု ပြောသောအခါ ဘီလီပြန်ဖြေလိုက်ပုံကား

“သားကမေမေ မရှိဘူးထင်လို့ မအော်တာ”ဟူသတည်း။

တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဘဝဟာသလေးဖြစ်ပါသည်။ သားကောင်းသမီးမွန် တစ်ဦးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် မိဘဘိုးဘွားများ က တစ်ခါတစရံ မသိကျိုးကျင်ပြုကာ လစ်လျူရှုထားလိုက်ရန်လိုသည်။ ဂျွန်နီလေး သို့မဟုတ် မေရီလေး လဲကျသွားသောအခါ ဖေဖေ နှင့် မေမေက သူ/သူမဆီသို့ အပြေးသွားပြီးပွေ့ချီမည်။ စာနာသောစကားများပြောမည်။ ကောင်းသွားပါမှာဟု အာမခံချက်ပေးမည်။ သို့ ဆိုလျှင် သူ/သူမ၏ နာကျင်မှုများ ပြေပျောက်သွားမည်။ ဤနည်းအတိုင်း မိဘများသိကြပြီးဖြစ်သည်ဟူသော စကားကိုသဘောကျမိ သည်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာပုံဖြစ်ဖြစ် ဂျွန်နီလေးနှင့် မေရီလေးအော်ငိုသည်။ မေမေနှင့်ဖေဖေက အထက်ပါနည်းအတိုင်းချောမည်ဆိုလျှင် ထိုကလေးမျိုးသည် မိဘအပေါ်တွင် ကာလရှည်ကြာစွာ ရပ်တည်မှီခို နေပေလိမ့်မည်။

နားလည်မှုမလွဲစေချင်လိုပါ။ သင့်ကလေးငယ် လဲကျပြီး အမှန်ပင်ထိခိုက်နာကျင်သွားသည်ဆိုပါက သင်၏အလေးပေးယုယမှု ကို သူတကယ်လိုအပ်ပါသည်။

ငယ်စဉ်ကတည်းကသင်ကြားပါ

အိမ်မှုကိစ္စများ၊ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်တတ်စေရန်အတွက် သင့်ကလေးကို ငယ်စဉ်ကပင် စတင်သင်ကြားပေးပါ။ ဓား၊ လျှပ် စစ်မြက်ရိတ်စက် စသည့်တို့ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေမည့် အလုပ်များကို မသင်ပါနှင့်။ ကလေးငယ်များနှင့် သင့်တော်သော တံမြက်စည်းလှဲခြင်း၊ အမှိုက်ကောက်ခြင်း၊ အိပ်ရာသိမ်းခြင်းစသည်တို့ကဲ့သို့သော အလုပ်များကိုသင်ပေးပါ။

ထိုအလုပ်များကို ဆက်လုပ်ရန်သင့်အတွက်ရိုးနေပါသည်။ သို့သော် ထိုအလုပ်များကို အချိန်မတူနဲ့ဘဲ ခပ်မြန်မြန်နှင့် ပိုကောင်း အောင်လုပ်တတ်စေရန် ကလေးများအားဆွဲဆောင်သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာကား ငှန့်သား ကလေးငယ်တစ်ဦးက သူ၏ အကန့်အသတ်ကို သတိမပြုတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရွယ်တွင် ဘာမဆိုလုပ်တတ်သည်ဟု ခံယူထားပြီး လုပ်ပြန်လျှင်လည်း ခနတာမျှ သာစိတ်ဝင်စားတတ်သည်။ ကလေးငယ်ကို ဘေးဖယ်ကာ “ကဲ ဖေဖေ/မေမေ လုပ်မယ်” ဟုဆိုပြန်လျှင်လည်း သင်ကသူ့ကို သတင်းပေး သလိုဖြစ်ပြန်သည်။

ထိုသတင်းမှာ “ဒီအလုပ်ကို သားမလုပ်တတ်ဘူး၊ ဖေဖေ/မေမေဘဲ လုပ်တတ်တယ်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ လုပ်တတ်ခြင်း၊ မလုပ် တတ်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်ကို ကလေးငယ်သဘောပေါက်ရန် အချိန်ယူရသည်။ သို့သော် ကလေးငယ်ဇနစ်၊ ဝန်ခံသားခန့်ရှိလာသောအခါ တွင်မူ အရာတိုင်းတွင် သင်ကသူ့ထက်ပို၍ ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ကြောင်း၊ ကလေးငယ်များအားကောင်းစွာ သဘောပေါက်အောင် သင် ပြနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်ကို မလုပ်ခိုင်းဘဲ သင်ကချည်းခိုင်ခံ့လုပ်နေမည်ဆိုပါက “သင်လုပ်ကိုင်သည့် အရာအားလုံးကို ကလေး ငယ်ကလက်ပိုက်ကြည့်နေရုံမက အခြားအိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ကူညီလုပ်ကိုင်ရန် ခေါင်းမာစွာငြင်းဆန်လာပေမည်။” သို့မဟုတ် ခိုင်း သည့်အလုပ်ကို ကလေးငယ်က မကျေမနပ်လုပ်မည်ဖြစ်လျှင် သင်လုပ်တာမှန်သည်ဟု သင့်ကိုသင် ယူဆလာပေမည်။ ဤသို့ဆိုပါက အခက်အခဲတစ်ခုကို စိတ်မပါဘဲဖြေရှင်း၍ ကြိုတင်စီစဉ်မှုပြုလုပ်မပေးဘဲ ကလေးငယ်အားစေလွှတ်သည်နှင့်တူသည်။

ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် သင်ကြားပေးခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စလေးများကို လုပ်ကိုင်တတ်အောင်ခိုင်းစေခြင်းဖြင့် သားကောင်းသမီးမွန် များကိုပျိုးထောင်ပေးရသည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကို မိဘများထက်ပိုပြီးကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ လုပ်ကိုင်တတ်လာသောအခါ မိသားစုပျော်ရွှင် ဖွယ်ကာလများ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ကလေးငယ်များကတာဝန်ကို ပိုမိုလိုလားစွာ လက်ခံထမ်းဆောင်မှုအဆင့် တိုးတက်လာ ပါသည်။ ထိုအခါ စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်း၏ ကျေးဇူးကိုသင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။

စည်းကမ်းချမှတ်ပုံသတိပြုပါ

ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်သော ကလေးများ၏လက္ခဏာကို နိုင်ငံအနှံ့မှ အစီရင်ခံသတင်းပို့ကြသည်။ မိဘများသို့မဟုတ်အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသော မိဘများ၏အပြုအမူသည် ကလေးငယ်များအား ပြင်းထန်စွာ တုန်လှုပ်ခြောက်ချားစေသောကြောင့် ကလေးငယ်၏ဦးနှောက် ကိုပျက်ဆီးစေသည်။ ငိုနေသောကလေးငယ်ကို အငိုတိတ်အောင် အမျိုးမျိုးပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ကလေးသဘာဝအရ မကြာခဏဖြစ် တတ်သော ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ခြင်းကိုလည်း အပြစ်တစ်ခုဟုမှတ်ယူအပြစ်ပေးကြသည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက် များကို နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင် ငယ်လွန်းသဖြင့် ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးများသည် အကျိုးမဲ့စေရုံမျှမက ကလေးငယ်တစ်ဦး ထံမှမည်သည့်အရာကို မျှော်လင့်ထားရမည်ဟု မိဘများပိုမိုသဘောပေါက်ခဲ့လျှင် ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်ရပ်ဆီသို့ပင် လမ်းလွဲသွားနိုင်သည်။ ကလေးတစ်ဦးကို ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်အောင် ပြုမူခြင်းသည် စည်းကမ်းမဟုတ်။ ယင်းသည်လွဲမှားစွာ ပြုမူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အဖြူသဘောလက်ကိုင်ထားခြင်းသည် အဖြူသဘောဆောင်သောကလေးများကိုဖြစ်ထွန်းစေသည်

ဇွဲရှိရမည်

“တရုတ်ဝါးပင်” ဟူသောပုံပြင်လေးကို ကလေးငယ်အားလုံးလေ့လာထားသင့်သည်။ အရီဇိုးနား(Arizona) ရှိ ဖီးနစ် (Phoenix) မှ ထူးချွန်သော ဟောပြောသူတစ်ဦးဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ဝင် ဂျိုး ဝယ်လ်ဒန် (Joel Welden) ပြောလေ့ရှိသော ပုံပြင် ဖြစ်သည်။ တရုတ်တို့သည် သစ်စေ့များကိုစိုက်၍ ရေလောင်းကာမြေဩဇာကျွေးသည်။ သို့သော် ပထမနှစ်တွင် ဘာပင်မှမပေါက်ပါ။ ဒုတိယနှစ်တွင်လည်း ရေလောင်း၍ မြေဩဇာကျွေးကြပြန်သည်။ ဘာပင်မှပေါက်မလာ။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တို့တွင်လည်း ဆက်လက်၍ ရေလောင်းကာမြေဩဇာ ကျွေးကြပြန်သည်။ ထိုနှစ်များတွင်လည်း ဘာမှထူးခြားမလာသေးပါ။ ပဉ္စမနှစ်တွင် ဆက်လက်၍ ရေလောင်းကာ မြေဩဇာကျွေးကြပြန်သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ပဉ္စမနှစ်၏ သီတင်းဖတ်ကျော် ကာလအတွင်း၌ တရုတ်ဝါးပင်သည် ပေ၉ဝခန့်အထိ တဟုန်တိုး ကြီးထွားလာတော့သည်။

မေးစရာရှိသည်မှာ ထိုဝါးပင်သည် သီတင်း ဖတ်အတွင်း ပေ ၉ဝ အထိကြီးထွားလာသလော။ သို့မဟုတ် ၅နှစ်ကာလအတွင်း ပေ ၉ဝ အထိကြီးထွားလာသလော။ သိသာထင်ရှားလွယ်သောဖြေကား ထိုအပင်သည် ၅နှစ်အတွင်း ပေ ၉ဝ အထိကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့က နှစ်တိုင်း ရေမလောင်း မြေဩဇာမကျွေးခဲ့လျှင် တရုတ်ဝါးပင်ဟု ဖြစ်ပေါ်လာစရာ အကြောင်း မရှိတော့ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် “တရုတ်ဝါးပင်” ကဲ့သို့သော အတွေ့အကြုံများစွာရှိခဲ့ကြသည်။ ဂျီဩမေထရီဖြစ်စေ၊ ရူပဗေဒဖြစ်စေ၊ ဓာတုဗေဒဖြစ်စေ ခက်ခဲသောပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွက်ခဲ့ကြဖူးသည်။ ကြိုးစားတွက်သော်လည်း အဖြေကမထွက်။ ထပ်၍တွက်သည်။ အဖြေမထွက်။ ထပ်ထပ်ခါခါတွက်သော်လည်း အဖြေကားမထွက်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာထံသို့သွားကာ “ကျွန်တော်တို့တွက်ကြည့်ပြီးပြီ။ အဖြေမရဘူး။ စာအုပ်ထဲက ပုစ္ဆာမှားနေတယ်” ဟု စပ်ဖြည်းဖြည်းနှင့်ပြောလျှင် ဆရာက ကျွန်တော်တို့ကို ပြုံးကြည့်ပြီး “ကဲကွာ နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ်လောက် ကြိုးစားကြည့်လိုက်ကြပါဦး” ဟုဆိုသည်။ သည်တစ်ကြိမ်တွက်ကြည့်တော့ အဖြေထွက်သွားသည်။ တကယ်တော့ ဒီတစ်ခါရသည့်အဖြေကား အလွယ်လေးပင်။ သည်မျှလွယ်သောအဖြေအား အရင်ကတွက်၍ မရခြင်းကိုအံ့သြမိကြသည်။ ဤသို့ အဖြေထုတ်နိုင်ခြင်းသည်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏ဉာဏ်ထက်မြက်မှုကြောင့်မဟုတ်။ ဇွဲရှိမှုကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

စည်းကမ်းကပထမ - အလုပ်ကနောက်မှ

သားသမီးများကို လူချွန်လူကောင်းများဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ရာတွင် “သူတို့အားသင်ပေးနိုင်သော သင်ခန်းစာများအနက် ဇွဲရှိအောင်သင်ကြားခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး သင်ခန်းစာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများသည် များသောအားဖြင့်ဇွဲမရှိတက်ကြပေ။ ကျောင်းကပေးလိုက်သော အိမ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ဇွဲဖြင့်ပြီးအောင် လုပ်ကြရမည်။ ကျောင်းတက်ချင်စိတ် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ မလွဲမသွေကျောင်းတက်ရမည်။

အတ္တလန်တိတ် လစဉ်မဂ္ဂဇင်း(Athantic Monthly) အယ်ဒီတာ ချားလ်စ် ဒဗလျူ မော်တန်(charles W.Morton) ကဤသို့ပြောပြခဲ့ဖူးသည်။ တစ်ခါက ဟားဗတ်မှ ကလောင်သစ်တစ်ဦးသည် တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ ဘရစ်ဂ်(Briggs) ထံ လာရောက်၍ သူရေးရမည့် စမူနော့ကျခြင်းအတွက် “တောင်းပန်ပါတယ်ဆရာ ကျွန်တော်နေမကောင်းလို့ပါ” ဟု ဖြေရှင်းချက်ပေးသည်။ ဘရစ်ဂ်က “ဒီမယ် မောင်ရင် ကမ္ဘာကြီးရဲ့အကြီးဆုံးလုပ်ငန်းတွေကို အဲဒီလိုနေမကောင်းတဲ့ လူတွေပဲ တာဝန်ယူနေကြတာကို မမေ့နဲ့ဦး” ဟုပြန်ပြောလိုက်သည်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ကြိုးစားပါ

ကျွန်ုပ်သိဖူးသော အောင်မြင်နေသည့် အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ရာနှုန်းပြည့်နေမကောင်းကြသည့်တိုင်အောင် အလုပ်မြောက်များစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ အလုပ်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့စတင်လုပ်ကိုင်သောအခါ စိတ်မပါသလိုရှိနေသော်လည်း အလုပ်လုပ်နေရင်း စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်လာ အလုပ်ပြီးမြောက်သ၍အထိ လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်သည် ရိုးရှင်းသလောက်နက်နဲသည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု (သဘောတရား) သည်၊ စိတ် (ခံစားမှု) ကိုမပြောင်းလဲစေသော်လည်း လှုပ်ရှားမှု (အလုပ်) က စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ ထိုတွေ့ရှိချက်က တန်ဖိုးရှိလှသော်လည်း ကလေးငယ်များကို သင်ကြားပေးရန် ခက်ခဲသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှလည်း ချစ်စရာကောင်းသော ဇွဲရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ထင်ရှားသောတီထွင်သူတစ်ဦးဖြစ်သူ ချားလ်စ် ကက်တရင်း (Charles Kathering) လေ့လာတွေ့ရှိရသည်မှာ တစ်ကြိမ် မအောင်မြင်လျှင် အဘယ်ကြောင့်မအောင်မြင်ကြောင်း ပြဿနာကိုဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ပါ ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ရှုံးနိမ့်သူတိုင်း အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ဆီသို့ ခြေတစ်လှမ်းဦးတည်နေခြင်းဖြစ်သည် ဟုသူကယုံကြည်သည်။ ဆက်လက်၍ “သင်မရှုံးနိမ့်ချင်သည့် တစ်ခုတည်းသောအချိန်ကား နောက်ဆုံးကြိုးစားသည့်အချိန်ပင်ဖြစ်သည်” ဟုဆိုပါသည်။ ရှုံးနိမ့်သောအခါ ထိုရှုံးနိမ့်မှုကို အလဟဿမဖြစ်ပါစေနှင့်။ ရှုံးနိမ့်မှုထဲမှ ရသမျှသင်ခန်းစာကိုယူပါ။ အကြောင်းမူ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ့အကြိုက သင့်ကိုတစ်စုံတစ်ရာသင်ကြားပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် သင်စင်စစ်ရှုံးနိမ့်သည် မဆိုတော့ပေ။ ခြုံပြောရလျှင် ထပ်မံကြိုးစားမှုမပြုရန်အတွက် ရှုံးနိမ့်မှုကို ဆင်ခြေအဖြစ် သင်ဘယ်တော့မှ

မသုံးခဲ့ပါ။ သင်၏မတ်တပ်သွားစ ကလေးငယ် ပထမအကြိမ်လဲကျသောအခါ “ကဲ မင်းမတ်တပ်သွားပြီးပြီ တွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ ဒီ တော့ ခုံပေါ်မှာပဲ တစ်သက်လုံးထိုင်နေတော့” ဟု သင်ကပြောမှာ သေချာပါသည်။

နမူနာပေးခြင်း

လက်လျော့တတ်သူများသည် မည့်သည့်အခါမျှမအောင်မြင်သကဲ့သို့ အောင်မြင်သူများသည်လည်း မည်သည့်အခါမျှလက်မ လျော့ဘဲ ဆုံးခန်းတိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ (ကြောက်လျှင်လွဲ၊ ရဲလျှင်မင်းဖြစ်)။ ထိုစကားသည် ဟောင်းအိုနေသော်လည်း မှန် ကန်ဆဲပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးအများစုမှာ ဇွဲမရှိကြပေ။ အချို့ကလေးများသည် သဘာဝအလျောက် လက်လျော့တတ်သူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ငြီးငွေ့လာသည်အထိ ရစ်တွယ်လုံးထွေးနေတတ်ပြီး ထိုနောက်ပစ်ပယ်ထားလိုက်ကြသည်။ မတ်တတ်ပြေးစ ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ ကစားစရာကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ပစ္စည်း များထားသိုရန် ကူညီခြင်း၊ အမှိုက်ကောက်ခြင်း၊ အိပ်ယာသိမ်းခြင်း၊ မိခင်နှင့်ကူညီ၍ ပန်းကန်ဆေးခြင်း စသည်တို့အပြင် အိမ်မှုကိစ္စ သေးအဖွဲ့ကလေးများကို စတင်တာဝန်ယူနိုင်သည့် အရွယ်ကတည်းက ဇွဲရှိတတ်စေရန် အစပျိုးသင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

သားသမီးများက မိဘများလုပ်စေချင်သောအလုပ်ကို ပြီးစီးရမည့်အချိန်တွင် ကောင်းစွာပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအား မိဘ များမြင်တွေ့ရလျှင် အလွန်ပင်အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းလှပေသည်။ ကလေးများသည် ငယ်စဉ်ကပင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ တာဝန်ရှောင်လွှဲလျှင် ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင်လည်း ထိုသို့ပင်တာဝန် ရှောင်တတ်လာကြပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မိဘများက သားသမီးများကို ခေါင်းရှောင်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ထူထောင်ပေးနေခြင်းသာဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုကို သင်ကြားခြင်းမဟုတ်ပေ။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ပညာရှင် ကယ်လ်ဗင် ကူးလစ်ချ် (Calvin Coolidge) ပြောခဲ့သည်ကား “လောကတွင် ဇွဲလုံ့လ ကို မည်သည့်အရာနှင့်မျှ အစားထိုး၍မရပါ။ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်နှင့်လည်း အစားထိုး၍မရပါ။ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိလင့်ကစား မအောင်မြင် သူများစွာရှိသည်။ ပါရမီနှင့်လည်း အစားထိုး၍ ရနိုင်မည်လော။ မရနိုင်ပါ။ အောင်မြင်မှုမရှိသော ပါရမီသည် ပြောစမှတ်တစ်ခုသာဖြစ် မည်။ ပညာလည်းအစားထိုးမရပါ။ ပညာတတ်သော်လည်း သုံးမရ၍ စွန့်ပယ်ခံထားသူများ တောင်ပုံရာပုံရှိနေသည်” ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

ခန့်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာ

ပွေဖက်ခြင်းနှင့်နမ်းရှုပ်ခြင်း

မိဘများအတွက် အထူးသဖြင့် ဘခင်များအတွက် နားလည်မှုလွယ်များနိုင်ဖွယ်အရှိဆုံး အခြေအနေသည် ၎င်းတို့က သားသမီး များအား ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ပြသသင့်သည့် ပမာဏပေါ်တွင် မူတည်သည်။ “အောင်မြင်ဖို့မွေးဖွားလာခြင်း” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေး နွေးပွဲများပြုလုပ်စဉ်က အသက် ၄၀၊ ၅၀နှင့်၆၀ အရွယ်ရှိ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးကြီးများက ပြောပြသည်မှာ သူတို့ငယ်စဉ်က သူ တို့၏မိဘများသည် ချစ်မြတ်နိုးကြောင်းပြောကာ ပွေဖက်နမ်းရှုပ်သည်ကို မမှတ်မိနိုင်ကြပါ ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ပြောပြချက်ကို ထောက်ရှု၍ ထိုသူတို့ ကိုယ်တိုင်ကပင် ၎င်းတို့၏ သားသမီး၊ မြေးမြစ်များအား ချစ်မြတ်နိုးကြောင်းပြသမှု မရှိသည့်သဘောဆောင်နေသည်မှာ စိတ် ပျက်ဖွယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ချစ်ခင်ကြင်နာမှုမပြသော ဆက်သွယ်ရေးကွင်းဆက်သည် ကံအားလျော်စွာ ကျိုးပြတ်သွားနိုင်ပေသည်။ ကိုယ်တိုင်တစ်ခါ မျှ ပွေဖက်နမ်းရှုပ်ခြင်း မခံခဲ့ရဖူးသော မိဘများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ရာလစ်ဟာနေကြောင်းကို သတိပြုမိကြပါ သည်။ လစ်ဟာမှု၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် မိဘနှင့်သားသမီး သံယောဇဉ်ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်သားသမီးများအပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုရှိကြောင်း ပြသရန်နှင့် သားသမီးများက မိမိတို့အပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပြသခြင်းကိုလည်း နွေးထွေးစွာလက်ခံရန်တို့ကို မိဘအများစုက တဖြည်းဖြည်းလက်ခံလာကြသည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲနိုင်ပါပေ။

နိဂုံး

ကျွန်ုပ်၏ရေးသားချက်များအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးများက ထားရှိသောအမြင်ကို သင်တို့အံ့ဩကောင်းအံ့ဩသွားကြပါလိမ့် မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်များအနက် သူတို့အတွက် အကျိုးရှိသည်ဟု ယူဆသောအချက်များနှင့် အကျိုးမရှိဟုယူဆသောအ ချက်များကို ဝေဖန်အကြံပြုပေးရန် သူတို့အား ကျွန်ုပ်ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များ

၁။ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲပိတ်ပင်မှု

သားသမီးများအားတားမြစ်ပိတ်ပင်မှု တစ်ခုပြုလုပ်သောအခါ ဘာကြောင့်ပြုလုပ်ရသည် ဟူသောအကြောင်းပြချက်မပေးခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိဆုံးသော အချက်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့က “ငါမလုပ်နဲ့ဆိုရင် မလုပ်နဲ့ပေါ့”ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ထိုအချက်ကိုပြင်လိုက်လျှင် အဆင်ပြေသွားမည်ဖြစ်သည်။

၂။ မိသားစုလိုက်ပြင်ပသို့ လည်ပတ်သွားလာခြင်းနည်းခြင်း

ကိစ္စအတော်များများတွင် မိသားစုအသွင်ဖြင့် အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိမှုကို ကလေးများ မကြိုက်ကြောင်းဖော်ပြသည်။ အထူးသဖြင့် မိသားစုပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ ဘေ့စ်ဘော သို့မဟုတ် ဘောလုံးပွဲကဲ့သို့သော အားကစားပွဲများကို မိသားစုလိုက် သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုလိုက် စခန်းချခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးအကြံပြုကြသည်။

၃။ နောက်ဆက်တွဲပြစ်ဒဏ်ပေးမှုအားနည်းခြင်း

တာဝန်ပေးထားသော အိမ်မှုကိစ္စအသေးအဖွဲ့လေးများကို သားသမီးများက ပြီးစီးအောင် မဆောင်ရွက်လျှင် ထိုအတွက်ပြစ်ဒဏ် တစ်မျိုးမျိုးပေးခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်လေ့ မရှိခဲ့ကြပါ။

၄။ တာဝန်ပေးမှုနည်းလွန်းခြင်း

အိမ်မှုကိစ္စများတွင် သူတို့ကိုပိုမိုတာဝန်ပေးပါက သူတို့အတွက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် အခွင့်အလမ်းများနှင့် ဘဝအတွက်ကောင်းမြတ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများရရှိနိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ

ကလေးများ၏ အကြံပြုချက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များထက် မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်ချက်များ စာရင်းက ပိုမိုရှည်လျားနေသဖြင့် လိုက်လံနားမြောက်မိပါသည်။

၁။ ဥပမာ- သူတို့စကားမပြောချင်သူတစ်ဦးက ဖုန်းဆက်လာလျှင် သို့မဟုတ် လမ်းကြိုဝင်ရောက်လာလျှင် သူတို့အတွက် မိဘများက လိမ်ညာပြောမပေးခြင်း။

၂။ မသင့်တော်သောစကားလုံးကိုများမသုံးစွဲခြင်း

ကလေးများအား သုံးစွဲခွင့်မပြုသော မိဘများသုံးစွဲသည်ကိုလည်း မကြားဘူးသော “အရူး၊ ငတုံး၊ လူချဉ်ဖတ် သို့မဟုတ် လူအမှိုက်၊ ငပေါ စသည့် မသင့်တော်သော စကားလုံးများကို မသုံးစွဲရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ပြင် ကျိန်ဆဲသောစကားလုံးများ၊ ညစ်ညမ်းယုတ်မာသော စကားလုံးများကို မိဘများကိုယ်တိုင်မသုံးစွဲရသလို သူတို့အားလည်း မကြားစေသင့်ပါ။

၃။ ယဉ်ကျေးပျူငှာစွာပြောဆိုဆက်ဆံမှု

ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် ၎င်းတို့ထက်အသက်အရွယ်ကြီးသူများကို ယဉ်ကျေးပျူငှာသောစကားလုံးများဖြင့် လေးလေးစားစားပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရန် “ဟုတ်ကဲ့၊ ခင်ဗျာ” သို့မဟုတ် “ဟုတ်ကဲ့ မေမေ” စသည်ဖြင့် ပြောကြားခိုင်းပါ။ ထို့ပြင် “ကျေးဇူးပြု၍” “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” စသော စကားလုံးများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးတတ်စေခြင်းသည် ကလေးများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်ကိုအထူးအထောက်အကူပြုပါသည်။

၄။ တစ်ကိုယ်ရည်တာဝန်များကိုစွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်စေခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ သမီးလတ် ဆင်ဒီသည် သူမအားသတ်မှတ်ပေးသော ကျောင်းစာများကို စွဲမြဲစွာ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့်ပြင် အချိန်မီလည်း ပြီးစီးသဖြင့် သူ့ကိုအလွန်ကျေနပ်အားရမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကောလိပ်ပထမနှစ်ပြီးဆုံးသောအခါ ကျန်သောနှစ်များအတွက်သူမ၏ စိတ်ကြိုက်ဘာသာကို ရွေးချယ်ခွင့်ပြုလိုက်သည်။

၅။ အချိန်ယူပြီးနားထောင်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အားလပ်ချိန်ရှိလျှင်ဖြစ်စေ အချိန်ယူ၍ဖြစ်စေ သူမက စကားပြောလိုသောအချိန်တွင် အချိန်ယူပြီးနားထောင်ပေးခြင်းကို သမီးဆူဆန်နီ အလွန်တန်ဖိုးထားသည်။

၆။ မည်သူ့ကိုမျှဦးစားမပေးပါနှင့်

မည်သူ့ကိုမျှ ဦးစားမပေးဘဲ သားသမီးအားလုံးအပေါ် တန်းတူညီမျှ ပြုမူကျင့်ကြံပြောဆိုခြင်းကို ထိပ်ဆုံးမှအကြံပြုထားသည်။

၇။ ချစ်ခင်ကြင်နာကြောင်းပွင့်လင်းစွာပြသပါ

ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား ပွင့်လင်းစွာပြသခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ဘခင်သည် သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီကို တန်းတူညီမျှ အလေးထားချစ်ခင်ကြောင်း ကလေးတိုင်းနားလည်ခံစားတတ်ရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးတွင် စင်စစ်အားဖြင့် အရေးကြီးဆုံးမှာ သားသမီးများအပေါ်ထားရှိသော အကြွင်းမရှိသည့် မိဘမေတ္တာသာလျှင်ဖြစ်သည်။ လောကတွင် ကောင်းကျိုးသုခ ရရှိရေးနှင့် သားကောင်းသမီးမွန်များပျိုးထောင်ရေးတွင် မေတ္တာသည်သာ တန်ခိုးဩဇာ အကြီးမားဆုံး အင်အားဖြစ်ပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများသည်လည်း မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးများ၏ မကျေမနပ်ဖြစ်မှုနှင့် လူကြီးများ၏ မကျေမနပ်ဖြစ်မှုတို့ သဘာဝချင်းမတူကြပါ။ ကလေးများ၏ မကျေမနပ်သည့်ဒေါသသည် အိမ်ခွေး ခွေးတစ်ကောင်၏ ဒေါသထက်မပိုဘဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတတ်သည်။ လွန်ကဲသော မတရားမှုမဟုတ်လျှင် သူတို့တွင်ဘာပဲဖြစ်စေဖြစ်စေ သာမန်ဖျားနာသည့် ကိစ္စကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျောက်သည့်သဘောဖြင့် အလွယ်တကူမေ့ပြစ်တတ်ကြသည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးပြီးသောအခါဖြစ်စေ၊ ဆူပူကြိမ်းမောင်းပြီးသော အခါဖြစ်စေ စိတ်ဆိုး၍ ဝေဝဲလာသော သို့မဟုတ် စီးကျလာသော ကလေး၏မျက်ရည်တို့ကြောင့် မိဘများ၏စိတ်တွင် ရက်စက်ရာကျ သည်ဟု ခံစားနေရတတ်သည်။ သို့သော်နာရီဝက်ခန့်ကြာ၍ လူကြီးမိဘများ၏ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှု မပြေပျောက်ခင်မှာပင် ကလေးငယ် ကအခန်းထဲသို့ ပြေးလွှားဝင်ရောက်မည့်အစား လူကြီးမိဘများ၏ လည်ပင်းကို လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် တင်းကြပ်စွာဖက်၍ “ဖေဖေကိုချစ် တယ်/မေမေကိုချစ်တယ်” ဟု ပြောတတ်သည်ကို မိဘများသဘောပေါက်ကြရပါမည်။

ဖီးလစ် မက်ဂျင်လေး (Phyllis Mc Ginley)

အို ဘုရားသခင်

အားငယ်သောအခါ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရမည်ကိုသိသော
ကြောက်ရွံ့နေသောအခါ ကိုယ်တိုင်ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ရှိသော
ရိုးသားစွာအောင်မြင်မှုကို ခေါင်းမော့ရင်ကော့၍ဂုဏ်ယူတတ်သော
အောင်မြင်မှုရရှိသောအခါ မောက်မာခြင်းမရှိဘဲ နှိမ့်ချသိမ်မွေ့သော
သားကောင်းရတနာကို ပေးသနားတော်မူပါ။

အို ဘုရားသခင် ထိုသားရတနာအား

ပန်းခင်းလမ်းတွင် မလှမ်းစေဘဲ ဖိစီးမှုများပြင်း၍ ဆူးကြမ်းနှင့်
ခလုတ်ခသင်းများလွှမ်းသော လမ်းကိုသာ ပြသပို့ဆောင်တော် မူပါ။
မုန်းတိုင်းဒဏ်အား ကြိုကြိုခိုင်ခိုင်စွမ်းကိုလည်းကောင်း
ရှုံးနိမ့်သူတို့အပေါ်၌ ကရုဏာထားနိုင်စွမ်းကိုလည်းကောင်း
သင်ယူခွင့်ပေးတော်မူပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

အို ဘုရားသခင်

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော နှလုံးသားရှိသော၊
ရည်ရွယ်ချက် မြင့်မားစွာထားရှိသော၊
တစ်ပါးသူတို့အား စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းမပြုမီ မိမိကိုယ်မိမိ စီမံအုပ်ချုပ်နိုင်သော၊
ရွှေရောင်လွှမ်းသော အနာဂတ်ကိုရောက်မည်ဖြစ်သော်လည်း
ဆူးခင်းသောအတိတ်ကို မမေ့တတ်သော သားကောင်းရတနာကို ပေးသနားတော်မူပါ။

အို ဘုရားသခင်

ထိုအရာများ ပြီးပြည့်စုံသည်၏ အဆုံး၌
မည်မျှပြင်းထန်သော အကျဉ်းအကျပ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေစေကာမူ
စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကြီးစွာမထားဘဲ ရယ်မောရွှင်ပြပေါ့ပါးသော
စိတ်နှလုံးထားရှိတတ်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးတော်မူပါ။
မြင့်မြတ်မှု အစစ်အမှန်၏ ရိုးရှင်းမှု
ဉာဏ်ပညာ အစစ်အမှန်၏ ပွင့်လင်းသော အတွေးအမြင်နှင့်
ခွန်အားအစစ်အမှန်၏ အားနည်းပျော့ညံ့ချက်များကို မှတ်မိသိရှိစေသော နှိမ့်ချရိုကျိုးခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။
ထိုအခါမှသာ
သူ၏သခင်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်သည်
“ငါကား အကျိုးမဲ့စွာ အချည်းအနီး အသက်ရှင်နေသူ မဟုတ်ပါတကား” ဟု ရဲဝံ့စွာ တီးတိုးရေရွတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါတော့
သတည်း။

ဗိုလ်ချုပ်ကြီး မက်အာသာ
(General Mac Arthur)