

# ကလေးများအားခံစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်း

## TEACHING CHILDREN SENSITIVITY

(Linda & Richard Eyre)

### သိမြင်ခံစားတတ်ခြင်း - အဆုံးခွန်သောရလဒ်

အရွယ်ရောက်စနစ်ကာလများတွင် ကလေးငယ်များသည် သင်ကြားပေးရန် ငယ်ရွယ်လွန်းသေးသည်။ မိဘများက ကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် မြင့်မားစွာလှုံ့ဆော်ပေးရလေ့ ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ၏ ထာဝရအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သော စရိုက်လက္ခဏာများ ဖြစ်ထွန်းလာစေသော အမှီအခိုကင်းမှုနှင့် ဦးဆောင်နိုင်မှု အရည်အသွေးများကား တိုးတက်လာနေဆဲ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အရွယ်ရောက်စ နှစ်ကာလများသည်ကား ထူးခြားသောအချိန်ကာ တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုပြန်လျှင်လည်း ထိုအချိန်သည် သူတို့အား မိဘများက ကလေးအဖြစ်ရှုမြင်ကာ သွန်သင်ဆုံးမနိုင်သော နောက်ဆုံးအချိန်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့က သိမြင်ခံစားတတ်မှုဟု ရွေးချယ်ခေါ်ဆိုသော သိမြင်ခံစားမှု အရည်အသွေးကို သင်ကြားပေးရန် စံပြုထိုက်သော အချိန်လည်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုသော သိမြင်ခံစားမှုသည်ကား ကလေးငယ်များက ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို အလွယ်တကူ ထိခိုက်ခံစားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မိဘများက “ဒီလောက်လဲ အကဲပိုမနေပါနဲ့” ဟုပြောယူရသော အတ္တကိုဗဟိုပြုသည့် သိမြင်ခံစားမှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ ယင်းကား ကလေးငယ်များအနေဖြင့် သတိပြုမိခြင်း၊ ခံစားချက်ကို သိရှိခြင်း၊ အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို သိမြင်ခြင်း၊ အခြားသူများအား တုန့်ပြန်ခြင်း၊ အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း၊ ပေးဆပ်ခြင်း စသည့် ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲမှုကို ဗဟိုပြုသော သူတစ်ပါးကို အလေးထားသော သိမြင်ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အရွယ်ရောက်သော ကလေးငယ်များအား သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့သိမြင်အောင် သူတို့၏ပုပန်မှုများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားပေးနိုင်လျှင် သူတို့၏ ပြဿနာအများစုကို ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါး၏ လိုအပ်ချက်များကို သူတို့သိမြင်ခံစားတတ်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားပေးနိုင်လျှင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ပြဿနာ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ရပ်တန့်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အဖြေ၏လမ်းစ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သိမြင်ခံစားနိုင်မှုဟူသော ကျွန်ုပ်တို့ပေးထားသည့် အမည်မှာ မိမိအတ္တထက် အခြားသူများအကြောင်းကို ပိုမိုသိမြင်ခံစားနိုင်စွမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

### သိမြင်ခံစားမှုကိုသင်ကြားပေးခြင်း - အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှု

ဆယ်ကျော်သက်များ၏ မိဘဖြစ်ရခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံးနှင့် အရေးကြီးဆုံး အလုပ်များအနက် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်ကလေးများ မွေးဖွားလာခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စိတ်ပန်းလှပန်း လုပ်ငန်းများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရပြီးနောက် ထိုကလေးငယ်များ အရွယ်ရောက်စ အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်ဖြစ်လာပြီး လူကြီးဘဝသို့ ဝင်ရောက်ရန် ရုန်းကန်လာရသောအခါတွင်မူကား မိဘသဖွယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်းကား စိတ်ဓါတ်ရော စိတ်ခံစားမှုတွင်ပါ ပိုမိုခက်ခဲနက်နဲလာလေ့ရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိလာကြပါသည်။

ယခင်က မောင်လေး ညီမလေးများကို တစ်ချိန်လုံးသီချင်း တအေးအေးဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာကူညီဖေးမလေ့ရှိသော သင်၏ သမီးငယ်က ယခုအခါ မှန်တင်ခုံတွင်ထိုင်ပြီး သူမဆံပင် မပေါက်သဖြင့် ဆံပင်မသန်သဖြင့် တစ်ချိန်လုံးထိုင်ပြီး ငိုနေသည်ကို သင်က သူမအားနံနက်စာကို မိသားစုနှင့်အတူ ထိုင်စားကာ သူမအနေဖြင့် မည်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေပါစေ အိမ်မှုကိစ္စကိုကူညီ၍ ပန်းကန်ဆေး၊ တံမြက်စည်းလှည်း လုပ်သင့်ကြောင်းကို သင်မည်သို့နားဝင်အောင် ရှင်းပြမည်နည်း။

လူတွေက သူ့ကိုဘာကြောင့် မုန်းနေတာလဲဟု ကျောင်းခန်းထဲတွင်ထိုင်၍ ငိုနေလေ့ရှိသော သင့်သားအား သူနှင့်အဆင်ပြေမည့်သူ သူ့ကိုလိုလားလက်ခံမည့်သူကို ရှာဖွေပေါင်းသင်းရန် သင်မည်သို့ရှင်းပြမည်နည်း။

မိဘသဖွယ်ပြုစုပျိုးထောင်မှု သမိုင်းကြောင်းတွင် အရွယ်ရောက်စ ကလေးများအား သိမြင်ခံစားတတ်မှုကို သင်ကြားပေးခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံးသော အကြီးမားဆုံးသော စိန်ခေါ်မှုကြီး တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သင်ကြားပေးရမည့်သူ့ကို ချိုသာသော၊ စံပြုအကျင့်စရိုက်များကို သင်ကြားလွယ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် တာဝန်သိမှုတို့ဖြင့် သင်ကြားခြင်းတို့သည် အသက်အရွယ်၏ လက္ခဏာများကို ပြဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး သူတို့၏လမ်းကြောင်းများတွင် ယင်းစရိုက်လက္ခဏာများကို ချမှတ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်စ ကလေးများသည် သူတို့သိသမျှသော အချို့ကိစ္စလေးများကို ဆွဲကိုင်ကာ သူတို့မိဘများသည် တစ်နေ့တစ်ခြားပို၍ပို၍ အသိဉာဏ်ထုံထိုင်းလေးကန်လာပြီဟု ယူဆလာလေ့ရှိကြပါသည်။ (အချို့ကမူ မိဘများကို အသက်ကြီးသူများအဖြစ်မူ လေးစားလေ့ရှိကြပါသေးသည်။)

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ စာနာစိတ်၊ စိတ်ထပ်မှုကို စတင်မွေးမြူရေးကို ပထမအချက်အနေဖြင့် သတိပြုရပါမည်။ သူတို့၏ လောက ကိုသူတို့မြင်သည့်အတိုင်း မြင်တွေ့တတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည် ရယ်မောတတ်ရန်အတွက် သူတို့လိုဆယ်ကျော် သက်များ၏ အတွေးအမြင်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ဝင်ရောက် သိမြင်ခံစားနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြီးမားဆုံးသော ပြဿနာ တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ မျက်လုံးများနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဝင်ရောက် သိမြင်ခံစားကြည့်ပါက မိဘများဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်မရှည်ခြင်း၊ သည်းမခံခြင်း၊ နားလည်သိမြင်မှု မရှိခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်မဲ့တတ်ခြင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့သိမြင် ခံစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စာနာစိတ်ထားခြင်းနှင့်အတူ ရပိုင်ခွင့်ရှိသော အကြီးမားဆုံးဥစ္စာတစ်ရပ်မှာ ဟာသစိတ်ထားတတ်ခြင်းဖြစ် သည်။ လင်နှင့်မယား သို့မဟုတ် မိဘနှင့်သားသမီးတို့ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ရယ်မောပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် နူးညံ့ အောင်ပြုလုပ်ရေးမှာ ခက်ခဲသောအလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကလေးများအား သိမြင်ခံစားတတ်မှုကို သင်ကြားပေးရာတွင် သတိပြုရမည့် အရေးကြီးသော သော့ချက်တစ်ခုမှာ သင်၏ကြိုး အဆုံးသို့ရောက်လျှင် ကြိုးကိုထုံး၍ တောင့်ထားလိုက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဝင်စတန်ချာချီလ် (Winston Churchill) ပြောသကဲ့သို့ “ဘယ်တော့ ဘယ်တော့မှ လက်မြောက်အရှုံးမပေးပါနဲ့” ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

လုံးဝပြီးပြည့်စုံသော ဆယ်ကျော်သက်ကလေးဟူ၍ မရှိပါ။ ထို့အတူပင် လုံးဝပြီးပြည့်စုံသော မိဘဟူ၍လည်း မရှိပါ။ အလား တူစွာပင် ဆယ်ကျော်သက် ပြဿနာများအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အဖြေများဟူ၍လည်း မရှိစကောင်းပါ။ သို့သော် ကူညီပေး နိုင်စရာအချို့တော့ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတူ ကြိုးစားကူညီ ကြည့်ကြပါစို့။

### ဤစာအုပ်သည်မည်သို့အတွက်ဖြစ်သနည်း

ဤစာအုပ်သည် ဆယ်ကျော်သက်များ အားလုံးအတွက်ဖြစ်သော်လည်း အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သော ဆယ်ကျော်သက်များ၏ မိဘများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အကြို အရွယ်ကလေးများ၏ မိဘများအတွက် ရည်ညွှန်းပါသည်။ အသက် ၁၆နှစ်အရွယ် ကလေးများထက် အသက် ၁၁နှစ်၊ ၁၂နှစ် အရွယ်ကလေးများက ပို၍သင်ကြားလွယ်ခြင်းမှာ မြင်သာသောအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ အချို့သော နည်းလမ်းများသည် အသက် ၈နှစ်အရွယ်ကလေးများနှင့် ထိုထက်ပို၍ငယ်သော ကလေးများတွင်ပို၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းကို အချို့မိဘများ သိရှိကြပါသည်။ သင်ခန်းစာတိုင်း၏ နည်းစနစ်ကဏ္ဍတွင် (ကလေးများအား သင်ကြားပေးရန် လေ့ကျင့် ခန်း)၊ အကြံဉာဏ်များစွာကို အကြံပြုထားပါသည်။ အချို့မှာ ဆယ်ကျော်သက်အကြို အရွယ်ကလေးများနှင့် သင့်တော်ပြီး အချို့မှာ ဆယ်ကျော်သက်အလတ်အရွယ် ကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထားပြီး အချို့ကိုမူ အရွယ်ရောက်ကာနီး ဆယ်ကျော်သက် ကလေးကြီး များအတွက် မျှော်မှန်းထားပါသည်။

### သွင်ပြင်လက္ခဏာများနှင့်အကြောင်းရင်းများ

ရှက်တတ်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဖိဆန်ခြင်း၊ ဆိုးသွမ်းခြင်း၊ ပျင်းယိခြင်း၊ မရိုးဖြောင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျိုးဆန်ခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့သော သွင်ပြင်လက္ခဏာအမျိုးမျိုးအနက် မည်သည့်အရည်အသွေးကို ဖျောက်ဖျက်မည်နည်း သို့မဟုတ် လျော့ချမည်နည်း။

အဖြေသည် သိမြင်ခံစားတတ်မှုနှင့် စာနာမှုတို့ကို အခြေပြုပါမည်လား။ သမ္မာကျမ်းစာ အတွေးအခေါ်များနှင့် ဘာသာတရား များက အားလုံးထက် အရေးကီးသည်ဟု ခေါ်ဆိုသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ ဟုခေါ်အပ်သော ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊ လှူဒါန်းခြင်းဟု သောအကြောင်းအရာနှင့် လက်လှမ်းမမီအောင် ဝေးကွာနေပါမည်လား။ ယင်းကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးဆက်ကား ရရှိခံစားနိုင်ရန် ကြာမြင့်တတ်သည်။

သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဖွင့်ဆိုထားသော သိမြင်ခံစားတတ်မှုတွင် အဆုံးစွန်သောအဖြေများ၏ မှော်တန်ခိုးများရှိနေသောကြောင့် ယင်းကို အရွယ်ရောက်သူ အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်များအား သင်ကြားပေးနိုင်ပါမည်လား။ ဆယ်ကျော်သက် အစောပိုင်းကာလ ကလေး များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အကြို အရွယ်ကလေးများကိုကော သင်ကြားပေးနိုင်ပါမည်လား။

အထက်ပါမေးခွန်းများအား “သင်ပေးနိုင်ပါသည်” ဟုဖြေဆိုနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်း ၃ရပ်ကိုအကြံပြုပါရစေ။

၁။ သိမြင်ခံစားတတ်မှုသည် တွေးမြင်ယူဆမှုနည်းလမ်းသစ် တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ပေးအပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သောအတွေးအခေါ် ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၂။ သူတစ်ပါး၏ အတွေးအခေါ်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ပြောင်းလဲ တွေးခေါ်လျှင် သူတစ်ပါးပြုမူသည့် နည်းလမ်းအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမူကြရပါမည်။

၃။ မှန်ကန်စွာချဉ်းကပ်လျှင် အကြိုဆယ်ကျော်သက်အုပ်စုနှင့် ဆယ်ကျော်သက် အစောပိုင်းကာလအုပ်စုများလောက် မည်သည့် အသက်အရွယ်အုပ်စုကမျှ အတွေးအခေါ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိကြပါ။

# ကြေးမုံပြင်များ

ဆယ်ကျော်သက်များ အများဆုံးတွေ့ကြုံရသည့် ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိတ်ဆင်းရဲမှုအများစုမှာ သူတို့၏ ကြေးမုံ မှန်ပြင်ကို ကြည့်သကဲ့သို့ ကြည့်လိုသော ညွှတ်ကိုင်မှု၏ သဘာဝရလဒ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခြေ အနေအားလုံး၊ လူအားလုံးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးက သူတို့အပေါ်တွင် မည်သို့ရောင်ပြန်ဟတ်ကြမည်လဲဟူသော ညွှတ်ကိုင်မှုဖြင့် ကြည့်မြင်လေ့ရှိကြသည်။

သူတို့သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုကြည့်ရှုခြင်း ဖြစ်သော်လည်း သူတို့မြင်နေရသည်မှာကား သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုများ နှင့်စိုးရွံ့မှုများကို ဖော်ပြသည့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကြေးမုံပင်ဖြစ်သည်။ “သူက ငါ့အတွက် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ” “ဒီမိန်းကလေးနဲ့ ပေါင်းလို့ ငါ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ဘယ်လိုထိခိုက်သွားမလဲ” “သူက သူများတွေရဲ့ အလေးပေးတာကို ခံရတယ်။ ငါလည်း သူလုပ်သလိုလုပ်မှ ကောင်းမယ်”

သူတို့သည် အခြေအနေတစ်ရပ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြည့်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း သူတို့မြင်နေရသည်ကား အဆိုပါ အခြေ အနေ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်ကြောင့် သူတို့ဘာအမြတ်ရနိုင်သနည်း။ ဘာအရှုံးပေါ်ထွက် နိုင်သနည်းဟူသော သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် ကြေးမုံပင်ဖြစ်သည်။ “ငါ ဒီအထဲက ဘာအကျိုးအမြတ်ရမလဲ” “ငါဘယ်လိုပုံစံ ဖြစ်သွားမလဲ”

သို့ရာတွင် ခဏနေပါဦးဟု ပြောပါရစေ။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးငယ်များသည် ကြေးမုံမှန်ကို ကြည့်နေကြသည်ဟု စွပ်စွဲလျှင် ရှေးဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်ရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများကို အတ္တဗဟိုပြုမှုနည်းပါးရန်၊ အတ္တ မများရန် သင်ကြားပေးမည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း အတ္တဗဟိုပြုမှုနည်းရန် အတ္တမများရန် သင်ကြားပေးရပါမည်။

ဤစည်းမျဉ်းသည် ဤစာအုပ်၏ ပင်မစည်းမျဉ်းဖြစ်ကြောင်းကို သင်ဆက်လက်ဖတ်ရှုလျှင် တွေ့ရှိရပါမည်။ ဦးစွာ သိမြင်ခံစား တတ်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင်သင်ယူပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေးများအား သင်ကြားပေးပါ။

## အညွှန်း - ပြတင်းတံခါးပေါက်များ

ရှေးကျသောအများပြည်သူဆိုင်ရာ အဆောက်အဦးများနှင့် ဘုရားကျောင်းအိုကြီးများတွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းသောနေရာ (သို့မ ဟုတ်) အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရာနေရာများနှင့် လွတ်ကင်းသောနေရာတွင် “ရင်ဖွင့်ခန်းများ ခံစားချက်ကိုဖွင့်ထုတ်သော အခန်းများ” ရှိနေ ကြသေးသည်။ အဆိုပါ အခန်းများတွင် ငိုယိုနေသောကလေးများကို မိဘများက ချော့မော့ဖြောင်းဖျက်ကြသည်။ အဆိုပါ အခန်းများတွင် အစည်းအဝေးခန်းတွင် ထိုင်နေသူများအတွက် ကြည့်မှန်သဖွယ်ဖြစ်ပြီး ရင်ဖွင့်ခန်းအတွင်း ထိုင်နေသူများအတွက် ပြင်ပသို့ကြည့်ရန် ပြတင်းပေါက်အဖြစ် အသုံးပြုသောတစ်ဘက်ကြည့်မှန်တစ်ချပ် တပ်ဆင်ထားသည်။

ဥပမာအားဖြင့် တင်စားပြောရပါမူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် ထိုသို့သော တစ်ဘက်ကြည့်မှန် ဝန်းရံထားသည်နှင့် တူသည်။ တစ်ဘက်သို့လှည့်လိုက်လျှင် ကြည့်မှန်အဖြစ်တွေ့ရပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တဗဟိုပြုသော ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများကို ရှုမြင်သုံးသပ်ထင်ဟပ် နေသည်။ သို့သော် ထိုမှန်ကို ပြောင်းပန်လှည့်နိုင်သောစွမ်းအား ရှိကြသဖြင့် ယင်းကိုပင် ပြင်ပလက္ခဏာကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်သော ပြတင်းပေါက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြန်သည်။ ဤသို့ ကြေးမုံမှန်အား ပြင်ပလောကကို ရှုမြင်နိုင်သည့် ပြတင်းပေါက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ခြင်းသည် သိမြင်ခံစားနိုင်စွမ်းကို ရရှိရေးအတွက် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အတ္တဗဟိုပြုခြင်းနှင့် အတ္တထက်သာလွန်ထူးခြားမှုကို ဗဟိုပြုခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးပင် အတွင်းဘက် သို့မဟုတ် အပြင်ဘက် သို့ဖြန့်ကျက်ရန် ညွှတ်ကိုင်လေ့ရှိကြသည်။ အတ္တထက်သာလွန်ထူးခြားမှုကို ဗဟိုပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ့အားအခြားသူများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစေသော အခြားသူများအပေါ် သတိပြုမှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ရောင်ပြန်ဟပ်လေ့ရှိသည်။ အခြားသူများထံမှ စိတ်ဝင် စားမှုနှင့် ရင်းနှီးဖော်ရွေမှုက ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အခြားသူများအား ရွေးချယ်မှုနှင့် ချဲ့ထွင်မြင်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်မြင့်မားလာစေသည်။ သို့ဖြင့် သူ၏အတ္တထက်သာလွန် ထူးကဲမှုကိုဗဟိုပြုခြင်းသည်လည်း တိုးတက်လာရသည့်။ အတ္တကို ဗဟိုပြုသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အခြားသူများကို သတိမူခြင်းမရှိသည့်ပြင် စိတ်ဝင်စားမှုလည်း မရှိသောကြောင့် အခြားသူများနှင့် ပိတ်ကာထားပြီး အတ္တဗဟိုပြုသူများ သည်သူတို့ကိုယ်တိုင် အတ္တဘက်ကိုသာ သီးတည်သောအတွင်းဘက်သို့သာ ဖြန့်ကျက်လေ့ရှိကြသည်။

အတ္တထက်သာလွန် ထူးကဲသော “ပရ” ကိုဗဟိုပြုသည့် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရာတွင် သူ/သူမ သည်

- ၁။ အခြားသူများကို ပိုမိုသိမြင်လာလေ့ရှိသည်။
- ၂။ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုသိမြင်မှု/ ကိုယ်ကျိုးကြည့်မှု နည်းလာသည်။
- ၃။ အများနောက်သို့ တိမ်းညွတ်လိုက်ပါမှုနည်းပြီး ရွယ်တူများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှုအပေါ် မှီခိုမှုနည်းလာသည်။
- ၄။ သူ/သူမ၏ သီးခြားထူးကဲစွာ ဖြစ်တည်မှုကို သိမြင်လက်ခံလာသောကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

ကြည့်မှန်များကို ပြတင်းပေါက်အဖြစ် အသုံးပြုတတ်ရန် လိုအပ်သူများမှာ ကလေးငယ်များသာ မဟုတ်ကြပါ။ အတ္တကိုရှေ့ရှု သောကြည့်မှန်ကိုသာ စိုက်ကြည့်နေတတ်သော မိဘများသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အသေးအဖွဲ့သာမန် ကိစ္စကလေးများကိုပင် စိတ်ရှုတ်ထွေးတတ်ကြသည်။ အကြောင်းမူကား အဆိုပါကိစ္စကလေးများက သူတို့အတ္တကို သူတို့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူတို့သည် ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်စ ကလေးတစ်ဦး၏ အမှီအခိုကင်းလိုစိတ်နှင့် သစ်လွင်ခိုင်မာသော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ကြီးပြင်းမှု၏ အရွယ်ရောက်မှု၏ ပုံမှန်အားဖြင့် ကြိုခိုင်သော အလားအလာတစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်ရမည့်အစား သူတို့ကို ထိခိုက်အောင်ကျူးလွန်မှုအဖြစ်သာ မှတ်ယူလေ့ရှိတတ်ကြသည်။

**ဤစာအုပ်ကိုမည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း**

ဤစာအုပ်ကို အခန်းစဉ်များ အလိုက်ထက် လများအလိုက်စီစဉ်ထားပါသည်။ သိမြင်ခံစားမှု သဘောထားတစ်ခု သို့မဟုတ် စရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းကို တစ်လလုံးဆောင်ရွက်ရန် ရည်သန်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်လ ချင်းစီတိုင်းတွင် သိမြင်ခံစားမှုတစ်ခုကို မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မည်သို့သင်ကြားပေးရန် နည်းစနစ်များနှင့် အကြံဉာဏ်များ ပါဝင် ပါသည်။ အချို့ကသော နည်းစနစ်များက သင့်အားဆွဲဆောင်မှုပေးပြီး သင့်၏ကလေးများနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်စေပါလိမ့်မည်။ အချို့မှာမူ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါ။ သင့်နှင့် သင့်တော်မည့် နည်းစနစ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်တော်သည်ဟု မယူဆသောနည်းလမ်းကို ချန်လှပ်ထားပါ။ သင့်တော်ရာကို ရွေးချယ်ချဉ်းကပ်နည်းကို အသုံးပြုပါ။ အကြံဉာဏ်မှန်သမျှကို လေ့လာပါ။ သင်အနှစ်သက်ဆုံးဟု ယူဆသော အသင့်တော်ဆုံးဟု ယူဆသောနည်းလမ်းတစ်ခုကို စွဲမြဲစွာအသုံးပြုပါ။

မိဘများအနေဖြင့် တနင်္ဂနွေနေ့ကဲ့သို့သော နေ့များတွင် သီးခြားအချိန်သတ်မှတ် စီစဉ်ကာ ဤစာအုပ်ပါ လမ်းညွှန်မှုများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

**စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း - မိသားစုပွဲ/ စည်းဝေးပွဲ**

မိသားစုတွေ့ဆုံစည်းဝေးပွဲ (သို့မဟုတ် “ပထမတနင်္ဂနွေ ဆွေးနွေးပွဲ” တွင် ဆွေးနွေးသည့်ကိစ္စ၌ မိသားစုဝင်တိုင်း ပါဝင်ခြင်း) သည် ဤစာအုပ်၏ လတိုင်းအတွက် အဖွင့်နည်းစနစ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ မိသားစုဆွေးနွေးပွဲအတွက် အကြံပြုချက်များ သည်အသက် ၁၀နှစ်မှ ၁၄နှစ်အထိ ကလေးငယ်များနှင့် ယင်းတို့ထက်အနည်းငယ် ငယ်သောကလေးများ သို့မဟုတ် နှစ်ဦးသာရှိပါက အဆိုပါ ဆွေးနွေးပွဲအသွင်မဟုတ်ဘဲ မိသားစုစကားဝိုင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်များပြားပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် တုန့်ပြန်ပြောဆိုနိုင်သော လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်းရရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မိသားစုအထူး ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို တစ်ရက် နှစ်ရက်ကြိုတင် ကြေညာထားပါ။ ၎င်းတို့အား ဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပမည့်ကိစ္စကို မကြာခဏသတိပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ဝင်စားအောင် လှုံ့ဆော်ပါ။

ပထမဆွေးနွေးပွဲတွင် သင့်အနေဖြင့် ကလေးများအပေါ်ပိုမိုသိမြင် သိမြင်သဘောပေါက် နားလည်လာအောင် ဆောင်ရွက်တော့မည် ဖြစ်ပြီး ကလေးများအနေဖြင့်လည်း ထိုသို့ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အရွယ်ရောက်လာပြီး ဆွေးနွေးနိုင်စွမ်းရှိလာပြီဟု ယုံကြည်သောကြောင့် ဤ သို့ဖိတ်ခေါ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပြောပြပါ။ (ဤနေရာတွင် ၁၀နှစ်မှ ၁၄နှစ်အရွယ် ကလေး များအား အလွန်အကျူး မြောက်ပင့်ပြောဆိုခြင်းပြုရန် မလိုအပ်ပါ။)

ထမင်းစားပွဲတွင် ဝိုင်းထိုင်ကာ ကြိုတင်တည်ခင်းထားသော ရေခဲမုန့်ကိုစားရင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ မေးခွန်းများကို အခြေပြုကာ မိသားစု ဆွေးနွေးပွဲကို သက်တောင့်သက်သာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၁။ သိမြင်ခံစားတတ်မှုဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိကိုယ်ကို မိမိအလေးဂရုပြုမှု နည်းပါးခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးကြည့်မှုနည်းပါးခြင်း၊ သူတစ်ပါးကိုပို၍ အလေးဂရုပြုခြင်း၊ အကျိုးကိုပို၍ လိုလားခြင်း၊ အခြားသူများကို သတိပြုမိခြင်း၊ အခြားသူများအား ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊ ထိုခံစားချက်များကို ကောင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်း အခြားသူများ၏ လိုအပ်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း။

၂။ သိမြင်ခံစားတတ်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုအကြားရှိ ဆက်သွယ်ချက်များကား အဘယ်နည်း။ သိမြင်ခံစားတတ်မှုကို လေ့ကျင့် လိုက်နာခြင်းသည် သူတစ်ပါးအား စိတ်ချမ်းသာစေသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အားလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏စိတ်များကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားစေသည်။ နွေးထွေးသောခံစားမှုကို ရရှိစေသည်။ ကမ္ဘာကြီးကိုပို၍ သာယာအောင် ဖန်တီးပေးနိုင် သည်။

၃။ ကြေးမုံပြင်ထဲသို့ စိုက်ကြည့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ပြတင်းပေါက်သို့ လှမ်းမြော်ကြည့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတို့အကြား ခြားနားမှုကား အဘယ်နည်း။ ပထမတစ်ဦးမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည်။ အဝတ်အစား အသွင်အပြင် ကျော်ဇောထင်ရှားမှု စသည့် ကိစ္စများတွင်သာ ကြောင့်ကြပူပန်တတ်ပြီး သောကဖိစီးကာ ပို၍စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြင်နာတတ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပို၍သတိပြုပြီး ပို၍အလိုက်သိတတ်သည်။

၄။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပို၍သိမြင်ခံစားတတ်စေရန် ပြတင်းပေါက်များစွာကို တိုးဖောက်ကြည့်မြင်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ရာတွင် မည်သည့်စွမ်းရည်များ သို့မဟုတ် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများက အထောက်အပံ့ပြုပါသနည်း။ မြင်နိုင်စွမ်း၊ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်စွမ်း၊ သူတစ်ပါးပြောသည်ကို နားထောင်နိုင်စွမ်း၊ ခံစားနိုင်စွမ်း၊ ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းနှင့် သိမြင်ခံစားမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး သူတစ်ပါးအား အကူအညီပေးရမည့် နည်းလမ်းများကို တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် “နောက်လာမယ့်လတွေမှာ တို့တွေဟာ ကိုယ်ပိုင်သိမြင်ခံစားတတ်တဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မွေးမြူပျိုးထောင်သွားကြစို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ဒီညီမျှခြင်း နည်းစနစ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လတိုင်းလေ့ကျင့်သွားကြမယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ဖေဖေမေမေတို့နဲ့အတူ ပါဝင်လေ့ကျင့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ ပထမတန်းနံနက်တိုင်းမှာ လာမည့်လအတွက် လေ့ကျင့်မယ့် သိမြင်ခံစားတတ်တဲ့အသိစိတ် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆွေးနွေးကြမယ်” ဟု မဖြစ်မနေပြောကြားပါ။

**၁။ နားထောင်ခြင်း - ကလေးငယ်များအား သိမြင်ခံစားတတ်သော အသိစိတ်ရှိအောင် သင်ကြားပေးခြင်း**

ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကို ချစ်တတ်ခြင်းဖြင့်သာ လေ့လာသင်ယူကြရပါသည်။ ယင်းသည် ခံစားသိစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသောလုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်သည်။ စိန့်ဖရန်စစ် ဒီဆေးလ်စ် (St. Francis De Sales) က

“သူတို့၏လုံးဝ ပြီးပြည့်စုံစေသော နည်းလမ်းများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကျွန်ုပ်အားပြောပြချင်သူများစွာ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကမူ သူတို့အား ပြောပြနိုင်သော အကြွင်းမဲ့လျှို့ဝှက်ချက်မှာကား ဘုရားသခင်၏ လှိုက်လှဲသော နက်နဲသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ချစ်တတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသောနည်းလမ်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် စကားပြောတတ်ရန် စကားပြောခြင်းဖြင့် သင်ယူရသည်။ လေ့လာတတ်ရန် လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြေးတတ်ရန် ပြေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အလုပ်လုပ်တတ်ရန် အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သင်ယူလေ့ရှိပြီး သို့ဖြင့် ဘုရားသခင်အား ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်ရန် လူသားများကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်ရန် ချစ်တတ်ခြင်းဖြင့်သာ သင်ယူရပါသည်” ဟုပြောပြခဲ့ပါသည်။ အလုပ်သင်အဖြစ် စတင်သင်ယူခြင်းမှသည် ကျွမ်းကျင်ပြောင်မြောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာရပါသည်။

သို့ဆိုလျှင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အနုပညာရပ်တွင် အလုပ်သင်တစ်ဦးသည် မည်သို့လေ့ကျင့်သင်ယူပါသနည်း။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သူ၏အကြောင်းကို အနည်းငယ်မျှသာ စဉ်းစားပြီးအခြားသူများ အကြောင်းနှင့် အခြားသူများ၏ လိုအင်များကိုသာ အလေးပေးစဉ်းစားသည်။

အခြားသူများအကြောင်းကို မည်သို့အလေးပေးစဉ်းစားသနည်း။

တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အခြားသူများကိုပို၍ သတိပြုသည်။ အခြားသူများကိုပို၍ စူးစမ်းလေ့လာသင်ယူသည်။ ထိုသို့ စူးစမ်းလေ့လာသင်ယူရာတွင် မျက်လုံးဖြင့်ကြည့်သလို စိတ်ဖြင့်လည်း သိသည်။ ဦးနှောက်နှင့်သိသလို နှလုံးစားဖြင့်လည်း ခံစားသည်။

ထို့ကြောင့် သိမြင်ခံစားတတ်မှုအတွက် ပုံသေနည်း၏ ပထမစွမ်းရည်မှာ ကြည့်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ပြောလိုပါသလား။ မှန်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အချို့သော အရေအတွက်ကိုသာ သတိပြုမိလေ့ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိပြုမှု အစိတ်အပိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်မှု အချိုးများနေပါက အခြားသူများအပေါ် အာရုံစိုက်မှု နည်းပါးသွားပါသည်။

**မိဘများအတွက်ချဉ်းကပ်နည်းများ**

မိဘများသည် လူနေမှုဘဝ၏ လောကီရေးရာများနှင့် ရှုတ်ထွေးနေကြသောကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိပြုမိရန်ကိုပင် မေ့လျော့နေတတ် ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ညစာကို အလျင်မီအောင် တက်သုတ်ရိုက်နေသဖြင့် မီးဖိုချောင်ရေလုံဘေးတွင် ကြာရှည်စွာရပ်မနေနိုင်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စများကို ညွှန်ကြားနေရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် တယ်လီဖုန်းလာသဖြင့်ပြေး၍ ပြောလိုက်ရသေးသည်။ ထိုသို့ အလုပ်ရှုတ်လှသော အချိန်များတွင်ပင် ကျွန်ုပ်၏လေးနှစ်သား ကလေးငယ်က ကျွန်ုပ်၏စကားကိုဆွဲကာ ခြေထောက်ကိုပုတ်ရင်း “မေမေ ဒါကိုကြည့်ပါဦး။ ဒါကိုကြည့်ပါဦး” ဟု တတွတ်တွတ်ပြောနေသေးသည်။ သူက ဒါကိုကြည့်ပါဦးဟု ဆယ်ကြိမ်မြောက်ပြောပြီး သောအခါတွင်မူ သူဆွဲထားသောပုံ သို့မဟုတ် သူတွေ့ခဲ့သော ကြက်မွေးတစ်မျှင်ကို ကြည့်ရန် သူ့ကိုငုံ့ကြည့်သည့်အခိုက်တွင်မူ ပုံသို့မဟုတ် ကြက်မွေးမဟုတ်ဘဲ သူ့လက်တွင် ရောင်ရမ်းနေသော ဒဏ်ရာတစ်ခုကို တွေ့လိုက်ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကလည်း တယ်လီဖုန်းပြောရင်း သူကလည်း ကျွန်ုပ်၏ပေါင်ကို ပုတ်ရင်းဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဘက်မှဖုန်းပြောသူကို ခွင့်ပန်ကာဖုန်းကိုချပြီး စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြင့် “အယ်လီ (Eli) သားရဲ့ဒဏ်ရာကို မေမေတွေ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာလုပ်ပေးရမှန်း မသိသေးဘူး။ ပတ်တီးစည်းပေးရင် မဖြစ်သေးဘူး။ ကဲ သားကဘာလုပ်ပေးစေချင်သလဲ” ဟုမေးလိုက်ပါသည်။ သူက မသိနားမလည်စွာဖြင့် “အင်း မေမေက အမလေးသားရယ်လို့ ပြောမှာပေါ့” ဟုပြန်ပြောရာပါသည်။

သိမြင်ခံစားတတ်မှုအကြောင်းကို သင်ကြားပေးသောအခါ အကြီးမားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ပို၍သိမြင် ခံစားတတ်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိမြင်ခံစားတတ်လာရေးအတွက် အောက်ပါအချို့အချက်ကို အကြံပြုလိုပါသည်။

၁။ ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးရေးသားခြင်း။ ဤအကြံပြုချက်က အနည်းငယ်ထူးဆန်းနေသယောင် ထင်ရပါသည်။ သို့ရာတွင် သီကုံး ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း/ ကဗျာရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် ကဗျာရေးသားရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည်ပင်လျှင် သတိပြုမှုနှင့် စူးစမ်းလေ့လာမှုစမ်းရည်များကို ပိုမိုထက်မြက်စေသော နည်းလမ်းများအနက် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အခြေခံမှစ၍ ကဗျာများကိုစတင်စပ်ဆိုပါ။ နောက်လအတွက် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မဆိုတစ်ပါတ်လျှင် ကဗျာနှစ်ပုဒ်ရေးစပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကပင် သင်စူးစမ်းလေ့လာသော အကြောင်းအရာကို ပိုမို သတိပြုမှုနှင့် တွေးခေါ်စဉ်းစားမှု တိုးတက်လာစေပါသည်။

၂။ ဂျာနယ်တစ်စောင်ဖတ်ပါ။ ကဗျာရေးမည့်အစား ဂျာနယ်ဖတ်ခြင်းကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ် ကဗျာရေးရင်း ဂျာနယ်ဖတ်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။) ဂျာနယ်တွင် အထူးသဖြင့် သင်၏အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြလိုပါက ဆောင်းပါအဖြစ် သီကုံး ရေးသားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရေးသားသောဆောင်းပါးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များအပေါ် ပိုမိုအာရုံစိုက်လာစေနိုင်ပြီး အခြားအဖွဲ့အစည်းများပေါ်တွင်လည်း ပိုမိုသတိပြုလာစေနိုင်ပါသည်။

၃။ ဘဝကိုဟာသအမြင်ဖြင့်ကြည့်ပါ။ ကဗျာရေးသားခြင်းအပြင် ဟာသဖြစ်ရပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အများဆုံး စူးစမ်းလေ့လာအပ် သောကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းကိစ္စများကို အခြားသူများက ရယ်စရာအဖြစ် မပြောနိုင်ခင် ကျွန်ုပ်တို့ကဟာသအမြင်ဖြင့် အနီးကပ် သတိပြုကြည့်မြင်တတ်ရန် လိုပါသည်။

အဖိုးတန်သော ဟာသစိတ်ဓါတ် တိုးတက်ရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်းကို အလွန်အမင်း စဉ်းစားနေသည့် သဘောမျိုး သက်ရောက်စေသော လေးလံသည့် စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသည့် ဖြစ်ရပ်များကိုရှောင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ရယ်မောတတ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

၄။ ကလေးများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များအား စူးစမ်းလေ့လာရေးအတွက် အရိုးရှင်းဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ စောင့်ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နာရီဝက်ခန့်မျှ ဘေးတွင်ထိုင်ကာ ဘာမျှမလုပ်ဘဲ စောင့်ကြည့်နေရန် ဖြစ်သည်။ သူတို့ နောက်ကလိုက်ကာ သူတို့အဖွဲ့ဝင်သဘောမျိုး မဟုတ်ဘဲ သူတို့ကိစ္စကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း မပြုဘဲစူးစမ်းလေ့လာသူ သဘောဖြင့် ဘေးမှစောင့်ကြည့်နေပါ။

ကလေးတစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှုကား အဘယ်နည်း။ မတူညီသော အခြေအနေများကို သူမည်သို့ချဉ်းကပ်သနည်း။ အခြားသူများ ကိုမည်သို့ တုန့်ပြန်သနည်း။ ပြဿနာတို့ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်မြင်သည့်အတိုင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တွေ့ရှိချက်ကို ရေးမှန်ထားပါ။

### ကလေးများအား သင်ကြားပေးရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်ခွေဆွေးနွေးပွဲ (မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တိုင်း အနေဖြင့်လာမည့် လအတွင်း တွေ့မြင်မှုနှင့် ပိုမိုစူးစမ်းလေ့လာမှု၏ ရည်မှန်းချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်နေစေရန် ကြိုးစားတည်ဆောက်ပါ) မှတ်ချက်။ လတိုင်းတွင် ပထမနည်းလမ်းမှာ “ပထမ တန်ခွေဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်သည်။” လတစ်လ၏ ပထမတန်ခွေဆွေးနွေးတိုင်းသည် သင်၏ သိမြင်ခံစားမှု သဘောထားတစ်ရပ်မှ အခြား သဘောထားတစ်ရပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အလေးထားသည့် ကူပြောင်းချိန်များ ဖြစ်လာသည်။

ရှေ့လတွင် ပြတင်းပေါက်များမှတစ်ဆင့် ကြည့်မြင်ခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ပိုမိုသတိပြုမိလာခြင်းတို့ကို အထောက်အကူ ပြုစေသည့် စွမ်းရည်တစ်ရပ်ကို အလေးပေးချင်ကြောင်း သင်၏ကလေးများအား ပြောပြခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ထိုစွမ်းရည်မှာ စူးစမ်းလေ့ လာခြင်းဖြစ်သည်။ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၏ စွမ်းအားအဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်သား ထားပါ။ ဥပမာ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းသည်

- ဘဝကိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းစေသည်။
- ပစ္စုပ္ပန်တွင် ပိုမိုရှင်သန်ရန် အထောက်အကူပြုစေသည်။
- အခွင့်အလမ်းများကို သတိပြုမိလာစေသည်။
- ကိစ္စများကို မေ့လျော့လွဲမှားခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးသည်။
- အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို သတိပြုမိလာစေသည်။
- ပညာသင်ကြားရေး၏ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ပိုမို၍ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိလာစေသည်။
- နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပို၍စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ကောင်းလာစေသည်။

စူးစမ်းလေ့လာခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းကြောင်း မိသားစုတစ်ခုအဖြစ် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာချမှတ် နိုင်ကြောင်းကို အလေးပေးရှင်းပြပါ။ (စူးစမ်းလေ့လာမှု စွမ်းရည်တိုးတက်လာစေရေး ရည်မှန်းချက်) အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကူညီ

ခြင်းဖြင့်သာ ဤရည်မှန်းချက်ကို ရရှိနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။ တစ်ဦးထက်အများက ပို၍စူးစမ်းလေ့လာနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ မိသားစုဝင် တိုင်းအား စူးစမ်းလေ့လာရန် သတိပေးပါ။

၂။ ကလေးများအတွက်သိကုံးဖွဲ့ဆိုမှု။ (အနီးကပ်ပိုမို စူးစမ်းလေ့လာတတ်ရန် ကလေးများကို လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပေး ပါ။) သိကုံးဖွဲ့နွဲ့ခြင်းဖြင့် လူကြီးများတွင်သာ စူးစမ်းလေ့လာမှု စွမ်းအားများ တိုးတက်လာသည် မဟုတ်ပါ။ ကလေးများကိုလည်း အခွင့်အရေးပေးလျှင် (ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းတို့ဖြင့်) ၎င်းတို့သည် ထူးခြားစွာစူးစမ်းလေ့လာနိုင်စွမ်းရှိပြီး ထူးခြားသော ကဗျာ များကိုလည်း စပ်ဆိုနိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မည်။

ကဗျာစပ်ဆိုမှုတွင် ကာရန်ကိုအလေးထားရန် မလိုဘဲသူတို့ သတိပြုမိသည့်အချက်ကိုသာ ဖော်ပြရန်လိုကြောင်း ကလေးများအား ရှင်းပြပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်သိကုံးဖွဲ့ဆိုမှု နမူနာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကိုပြပြီး ကလေးများအား စမ်းသပ်ခိုင်းပါ။ ရေးဖွဲ့နိုင်ပါက အားရပါးရ ချီးမွမ်းပါ။

၃။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်လမ်းညွှန်ခြင်း။ (စူးစမ်းလေ့လာမှု စွမ်းရည်လေ့ကျင့်ရန်နှင့် အေးချမ်းငြိမ်သက်သော သင်ကြား ချိန်ဖန်တီးရန်) စူးစမ်းလေ့လာမှု လေ့ကျင့်ခန်း အကောင်းဆုံးနေရာသည် စူးစမ်းလေ့လာနိုင်စရာ အများဆုံးရှိသော နေရာပင်ဖြစ်သည်။ သဘာဝသည် ကြီးမြတ်သောအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ရုက္ခဗေဒပညာရှင် ဂျော့ဝါရှင်တန် ကာဘာ (George Washington Carver) (၁၈၆၄ - ၁၉၄၃) က “သဘာဝကို အဆုံးအမရှိသော အသံလွှင့်ရုံကြီးတစ်ခုကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်ယူဆကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့နားထောင်နေလျှင် နာရီမလပ်ကြာနေနိုင် ကြောင်း” ပြောဆိုခဲ့သည်။

လမ်းညွှန်ထွက်၍ တွေ့မြင်သမျှကို အတူတကွစူးစမ်းလေ့လာပါ။ တစ်ဦးကတွေ့မြင်သည်ကို တစ်ဦးအား ညွှန်ပြ သည့်ကစားနည်းမျိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်တစ်ပါးမျှ မတွေ့ကဘူးသော အရာဝတ္ထုများကို သတိပြုမိရန် ကြိုးစားပါ။ ယင်းတို့၏ သ ဘာဝအကြောင်းတရားကို တွေးခေါ်စဉ်းစားပါ။ ပြောကြားဆွေးနွေးပါ။ သင်တွေ့မြင်မှုနှင့် သင့်ဘဝ၏ အယူအဆအချို့တို့အကြား နှိုင်း ယှဉ်မှုများကို ရှာဖွေပါ။

၄။ မျက်လုံးထဲသို့စိုက်ကြည့်ခြင်း။ (ခံစားချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာမှု အတတ်ပညာစတင် လေ့လာသင်ယူခြင်းတွင် ကလေး များအား အထောက်အကူပြုစေရန်) တစ်စုံတစ်ဦး၏ မျက်လုံးများထဲသို့ စောင့်၍စိုက်ကြည့်ခြင်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကောင်းဆုံး နေရာဖြစ်ကြောင်း ကလေးများကို သင်ကြားပေးပါ။ စင်စစ် မျက်လုံးများသည် စိတ်၏ပြတင်းပေါက်များ ဖြစ်သည်။ အခြားသူများ၏ မျက်လုံးများထဲသို့ တိုက်ရိုက်စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် လေ့လာသင်ယူသူများသည် အခြားသူများကို ပိုမိုစူးစိုက်လေ့လာရန် စိတ်ထက်သန်ကြ ပြီးမိမိကိုယ်မိမိ စူးစမ်းလေ့လာရန် သတိပြုရန် နည်းပါးသူများ ဖြစ်သည်။ မိသားစုအတွင်း စကားပြောရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက် လုံးခြင်းဆိုင်၍ ကြည့်ကာပြောတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၅။ နှာခေါင်းများကို စူးစမ်းလေ့လာသည့် ကစားနည်း။ (စူးစမ်းလေ့လာမှု စွမ်းရည်များလေ့ကျင့်ရန် ပျော်ရွှင်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည့် အပြင်လောက၌ လူများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီဘဲ မည်သို့မည်ပုံကွဲပြားခြားနားကြပုံကို ကလေးများမှတ်မိ သိရှိစေသောနည်း ဖြစ်သည်။) နေ့တစ်နေ့ကို ရွေးချယ်ပြီး မိသားစုဝင်များအား တွေ့သမျှသော နှာခေါင်းပုံစံများကို စူးစမ်းလေ့လာခိုင်း ပါ။ ထိုညသန်းကောင်စာ စားချိန်တွင် မိသားစုဝင်တိုင်းက တွေ့ရှိသော စိတ်ဝင်စားဖွယ် နှာခေါင်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ် ကြောင်းကလေးများအား ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့အား ရှည်သောနှာခေါင်းများ၊ ကောက်သောနှာခေါင်းများ၊ တစ်စစ်ချိုး နှာခေါင်းများ၊ တို သောနှာခေါင်းများ စသည် နှာခေါင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ သူတို့တွေ့ရှိသော စိတ်ဝင်စားဖွယ် နှာခေါင်းများကို ပြန်လည် ရှင်းပြနိုင်ရေးအတွက် မှတ်မိနေအောင် ကြိုးစားခိုင်းပါ။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား သူစိတ်ဝင်စားသော နှာခေါင်းအကြောင်းကို မိမိအနား ရှိကလေးတစ်ဦးကို တီးတိုးရှင်းပြခိုင်းပါ။

**မိသားစုဖွဲ့စည်းချက်**

ကျွန်ုပ်တို့စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသောကိစ္စတစ်ခုမှာ (ထိုကိစ္စကို ကျွန်ုပ်တို့အလွန် နှစ်သက်ကြပြီး ထိုကိစ္စမှ လေ့လာ သင်ယူစရာများစွာ ရရှိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) တနင်္ဂနွေနေ့ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တနင်္ဂနွေနေ့ ဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွခိုင်းဖွဲ့ ထိုင်ကြပြီး လာမည့်သီတင်းပါတ်အတွက် လူတိုင်းလုပ်ဆောင်မည့်ကိစ္စများကို စီစဉ်ကြသည်။ ငယ်လွန်းသည့် ကလေးများအတွက်မူ ရိုးရှင်းသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုခုသာ ပါဝင်သင့်ပြီး ထိုရည်မှန်းချက်ကို မည်သည့်အခါ တွင်ပြုလုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အနည်းငယ်ကြီးသော ကလေးများအတွက်မူ သူတို့ရည်မှန်းချက်များနှင့် လုပ်ငန်းများကို ပိုမို အသေးစိတ် စီစဉ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ယခုအခါ ၁၀နှစ်နှင့်အထက် ကြီးသောကလေးများသာ ရှိသဖြင့် နေ့စဉ်ပုံစံကို အသုံးပြုလျက် ရှိပါသည်။ ယင်းကို ကျွန်ုပ်တို့က လျှပ်တစ်ပြက် စီစဉ်ခြင်းဟုခေါ်ပြီး စာရွက်လွတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ကလေးတစ်ဦးစီက သူ/သူမ၏ ထိုနေ့တာအတွက် ရည် မှန်းချက်များနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရေးချရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအား တစ်နေ့စီအတွက် ကျောင်းအတွက် ဦးစားပေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၊ မိသားစုအတွက် ဦးစားပေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၊ ကိုယ်တိုင်အတွက် ဦးစားပေးလုပ်ငန်းတစ်ခုစီ သတ်မှတ်ရန် ကလေးများကို အားပေးလေ့ရှိပါသည်။

တစ်နေ့တာအတွက် ဦးစားပေးမှု (၃) ခုကိုရွေးချယ်ပြီးသောအခါ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ထိုနေ့အတွက် လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲ ရပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်ကို စာရွက်၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် ရေးမှတ်ပြီး ထိုနေ့အတွင်း သူတို့စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သော ကိစ္စများကို ရေးမှတ်ရန်နှင့် သူတို့စူးစမ်းလေ့လာရန် စီမံထားသော ကိစ္စများနှင့် ကွဲလွဲသည့်အခြေအနေများကို ရေးမှတ်ရန်စာရွက်၏ ညာဘက်ခြမ်းကို ချန်လှပ်ထားရပါသည်။

ကလေးများ ၁၂နှစ်အရွယ် သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက် အလယ်အလတ်ကာလသို့ ရောက်သောအခါ ဤစည်းမျဉ်းနှင့်ပါတ်သက်၍ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ကြပြီး ပျော်ရွှင်မှုများစွာ ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ ဥပမာ ၁၄နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးသည် အိပ်ရာမှ စောစောထခြင်း၊ အစမ်းစားမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကျောင်းသွားခြင်း၊ အိမ်ပြန်ခြင်း၊ စန္ဒရားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများထံ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ အိမ်စာများ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို ချမှတ်ထားနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနေ့၏ လုပ်ငန်းစဉ် ကာလအတွင်း စူးစမ်းလေ့လာမှု တစ်ခုကိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူ၏ပြည်သူ့နီတိ သင်တန်းတွင် သူငယ်ချင်းသစ်တစ်ဦး တိုးလာခြင်း၊ သူကြိုက်နှစ်သက်သော ဆွယ်တာအင်္ကျီတစ်ထည် ဝယ်ရမည့်နေရာကို တွေ့ရှိခြင်း၊ အားကစား သင်တန်းတွင် သူ၏ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက မဂဏန်းကျသဖြင့် စိတ်ပျက်နေသည်ကို တွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ် ဘောလီဘောပွဲ ထိုင်ကြည့်ခြင်းစသည့် အပြောင်းအလဲများရှိနိုင်ပါသည်။

### ၂။ နားထောင်ခြင်းနှင့်ကြည့်မြင်ခြင်း

လင်ဒါသည် စည်းကမ်းကြီး၍ စံပြုမှုနေထိုင်တတ်သော ၁၄နှစ်သမီးအရွယ်တွင် ရက်သတ္တပတ်၏ စနေ တနင်္ဂနွေရက် တစ်ပတ်တွင် ကျောင်းကပွဲသို့မသွားရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သူမသည် ထိုအချိန်က ခပ်ပြောင်ပြောင်ပြုမှုတတ်ပြီး အတ္တကိုဗဟိုပြုသော အရွယ်ဖြစ်သည်။ သူမတွင် အတူသွားဖော်မရှိပေ။ သူမသည် စိတ်ဓါတ်ကျပြီး အားငယ်နေသည်။

သူမ၏ မိခင်ကြီးက “ကပွဲကိုသွားပါ။ သမီးထက်ပိုပြီး စိတ်အားငယ်တဲ့သူတစ်ဦးကိုရှာပါ။ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိမှာပဲ။ သမီးလို စိတ်ဓါတ်ကျပြီး အားငယ်နေတဲ့သူတစ်ဦးတော့ရှိမှာ သေချာတယ်” ဟုအားပေးတိုက်တွန်းသည်။ “အဲဒီလိုတွေ့ရင် သူနဲ့ရင်းနှီးလာတဲ့အထိ သူ့ကိုမေးမြန်းပြောဆိုကြည့်ပေါ့။ ပြီးရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အခက်အခဲတွေကို အပြန်အလှန်ကူညီပြီး ဖြေရှင်းကြည့်ကြပေါ့” ဟုလည်း အကြံပြုပါမည်။

မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ကပွဲကိုသွားချင်သည့် စိတ်ကလှုံ့ဆော်သဖြင့် လင်ဒါက ထိုပြဿနာကိုပြေး၍ တွေ့လိုက်သည်။ သူမကဲ့သို့သော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ရှာသည်။ တွေ့သည်။ မေးခွန်းများမေး၍ စကားပြောသည်။ သူပြောသည်ကို နားထောင်သည်။ ရင်းနှီးသွားကြသည်။ ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးသော သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်ယူရရှိလိုက်ပေသည်။

ဘဝဟူသည် ရှင်သန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင်အလျားအနံ့မရှိသော်လည်း အသွားအပြန်တော့ရှိသည်။ ဘဝတွင် အရသာရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မာနကြီးခြင်း၊ ငွေရှာခြင်းတို့အပြင် ကြင်နာခြင်း၊ စစ်မှန်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကဗျာ၊ ဂီတ၊ ပန်းများ၊ ကြယ်တာရာများစသည်တို့အတွက် အသက်ရှင်သန်နေကြသည်ဆိုဦးတော့ အဆုံးစွန်သော မျှော်မှန်းချက်ကား သေခြင်းတရားပင် မဟုတ်ပါလော။

### မိဘများအတွက်ချဉ်းကပ်နည်းများ

၁။ လူမှုရေးအလေ့အကျင့်များကိုပြောင်းလဲခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်နားထောင်မှုစွမ်းရည်နှင့် ကြည့်မြင်မှုစွမ်းရည်များကို တိုးတက်အောင်ကြိုးပမ်း အားထုတ်သကဲ့သို့ (သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအား အလားတူစွမ်းရည်များကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်သည်။) ဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေးအလေ့အကျင့် အချို့ကိုလည်း အာရုံစိုက်သင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်နေသော ပေါင်းသင်ဆက်ဆံရေးတွင် စကားပြောခြင်းကို အဆက်မပြတ်စေသော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားမှုကိုရှောင်လွှဲနိုင်သော စကားအတိုအထွာ ကလေးများပါဝင်သည်။ သို့မဟုတ် အခြားသူများက မိမိအပေါ်ထင်မြင် ယူဆချက်များကို ဖွင့်အန်လာစေသည့် စကားများလည်းပါဝင်သည်။

အဆိုပါ အလေ့အကျင့်ကို ပြောင်းလဲနိုင်လျှင် ကြီးမားသောကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ ယင်းအတွက် လမ်းညွှန်မှု ခုခံ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ “မေးပါ၊ နားထောင်ပါ” စိတ်ဝင်စားသော နယ်ပယ်များကို ရှာဖွေပါ။ အခြားသူကျွမ်းကျင်မှုရှိပြီး သင်လည်း စိတ်ဝင်စားသော အကြောင်းအရာကို ရှာဖွေပါ။ မေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုက အခြားအချက်တစ်ခုကို ဦးတည်ပါစေ။ သင်က လေ့လာသင်ယူနေစဉ်တွင် အခြားသူက သင်၏စိတ်ဝင်စားမှု သင်၏အလေးထားမှုတို့ကြောင့် စိတ်ကြီးဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ပိုမိုပြောဆိုချင်စိတ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

“ချီးမွမ်းပါ” နားထောင်ရာတွင် သင်အမှန်တကယ် ကြိုက်နှစ်သက်သောအရာကို နားထောင်ပါ။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်ရာတစ်ခု



ကိုတွေ့လျှင် ယင်းကိုဖော်ပြပါ။ တိကျသော ချီးမွမ်းမှုတစ်ခုရပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပေးနိုင်သော တန်ဖိုးရှိသည့် အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

“ပြီးပါ။ နာမည်များကို မှတ်သားပါ” လူတစ်ဦးအား သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြောင်း သဘာဝအလျောက် အလွယ်တကူ ပြဆိုနိုင်သော အရာမှာ ပြီးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဤစကြဝဠာကြီးအတွင်း၌ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အမည်နာမသည် သူ/သူမအ တွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဆက်နွယ်နေသော ငြင်းခုံမှုနည်းလမ်း။ နောက်တစ်ကြိမ် သင်နှင့်သင်၏ အိမ်ထောင်ဘက်တို့ ငြင်းခုံမှုဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ သင်၏နောက်ထပ် ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်ခုကို မပြောမီ သင်၏အိမ်ထောင်ဘက်ပြောခဲ့သော သူ/သူမ၏ နောက်ဆုံး ထင်မြင်ယူဆချက် မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ သိရှိစေရန် ထိုယူဆချက်ကို သင့်စကားဖြင့် ပြန်လည်ပြောပြကာ သူ/သူမ၏ သဘောတူညီချက်ရယူသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုချမှန်ထားပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်၏ အငြင်းအခုံပြုခြင်းကို သင့်ဘက်မှဆက်လက်ပြောပြပြီး သင်၏ နောက်ထပ်ယူဆချက်ကို ရှင်းပြပါ။ ငြင်းခုံမှုသည် ပြင်းထန်မှုမရှိတော့ဘဲ လျော့ပါးသွားကာ အပြန်အလှန်နားလည်မှုကို ရုတ်တရက်ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

သင်၏အရွယ်ရောက်စ ကလေးတစ်ဦးနှင့် စကားအချေအတင်ပြောဆိုရပါက ဤနည်းကိုပင် ထပ်မံအသုံးပြုပါ။

၃။ ရေးမှတ်ခြင်း။ သင်၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စကားပြောဆိုမှုများတွင် ရေးမှတ်မည်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းများမေးပြီး သင်မည်မျှကြားရသည်ကို မှတ်မိပေလိမ့်မည်။ သင်မှတ်မိနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းနီးပါးလည်း မှတ်မိနိုင်ပါသည်။ စကားပြောပြီးပါက သင်ချက်ချင်းပြုလုပ်ရမည်မှာ သင်၏ မှတ်စုအုပ်တွင် မှတ်ချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုရသမျှအချိန်အတွင်း ရေးမှတ်လိုက်ပါ။

မိတ်ဆွေသစ်တစ်ဦးကို တွေ့ဆုံပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ခွဲခွာသွားပြီးသည့်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ၏နာမည်ကိုမှတ်စုအုပ်တွင် ရေးမှတ်လိုက်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်စိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုရှိလျှင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်နားထောင်နေရာမှ အချက်အလက်အသစ်တစ်ခု ထင်ရှားသောအချက်တစ်ခု သိလိုက်ရလျှင်လည်း ဤသို့ပင်ရေးမှတ်လိုက်ပါ။

မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်အသစ်မျိုးမဆို ကြားသိရပြီးနောက် ၁၂နာရီမှ ၂၄နာရီအတွင်းပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်ခြင်းက ထိုသို့ပြန်လည် စဉ်းစားခြင်းမပြုသည့်ထက် ဆယ်ဆမျှပိုမို ရှည်ကြာစွာမှတ်မိနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု လေ့လာတွေ့ရှိချက်များက ဖော်ပြကြပါသည်။ ဤအချက်က ကျွန်ုပ်တို့လူပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်း ရေးမှတ်ခြင်းအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။ ရေးမှတ်ပြီးနောက် အချိန်အတော်ကြာအောင် ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းက ထာဝရမှတ်သားမိစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင်နားထောင်ခဲ့ပြီးသော ရေးမှတ်ပြီးသား မှတ်သားချက်များကို ညတိုင်း (သို့မဟုတ် နောက်နေ့နံနက်တိုင်း) ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ကြပါ။ ထိုသတင်း အချက်အလက်များသည် သင်၏သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သင်အလိုရှိသောအခါတွင် သင်၏မှတ်ဉာဏ်က ပြန်လည်သတိဖော်ပေးပါလိမ့်မည်။

### ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ လအလိုက်ရည်မှန်းချက်များ၏ ပထမတန်းနှစ်အဖွဲ့အစည်း။ (ကလေးများ စိတ်ဝင်စားလာစေရန်၊ ပါဝင်လာစေရန်နှင့် လာမည့်လ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် အလေးပေးချက်များကို ကလေးများသတိပြုမိလာစေရန်)

ကျွမ်းကျင်သော နားထောင်တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကို သင့်ကလေးများအား မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။ အောက်ပါအချက်များ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။

- သူငယ်ချင်းသစ်များ တိုးပွားလာနိုင်ပြီး လက်ရှိသူငယ်ချင်းများကလည်း ပိုမိုခင်မင်နှစ်သက်လာစေသည်။
- တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ကို ပို၍စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နေ့ရက်များဖြစ်လာစေသည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ အားငယ်စိတ်လျော့နည်း လာစေသည်။
- အခြားသူများအား အကူအညီပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ ရရှိလာစေသည်။
- အခြားသူများ ပိုင်းရုံနေသော စကားပြောဘက်ကောင်းတစ်ဦး အဖြစ်သတ်မှတ်လက်ခံလာစေသည်။
- သင်မည်သည့် အလုပ်အကိုင်ကို ရွေးချယ်သည်ဖြစ်စေ ရွေးချယ်သည့်အလုပ်တွင် အထောက်အပံ့ပြုသည်။

၂။ မေးခွန်းမေး၍ကစားခြင်း။ (မေးခွန်းများပေါ်တွင် အာရုံစိုက်တတ်စေရန် မေးခွန်းမေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိစေရန်နှင့် မေးခွန်းမေးရာတွင် ပျော်ရွှင်လာစေရန်။)

သင်၏ ကလေးများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ စကားလက်ဆုံကျသည့်အခါများတွင် (ညစာစားရာတွင် ကားအတူစီးရာတွင် စသည်ဖြင့်) မေးခွန်းကစားနည်းကို အသုံးပြုပါ။ သင်က ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီး ထိုခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သူက အကောင်းဆုံးမေးနိုင်ကြောင်း သုံးသပ်ပါ။ စကားပြောဆိုနေသည့် အခိုက်အတန့်နှင့် လိုက်ဖက်သောခေါင်းစဉ်ကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ အတွေးအခေါ်

ပါပြီး ခက်ခဲသည့်မေးခွန်းတိုင်းအတွက် ချီးမွမ်းစကားပြောပါ။

မေးခွန်းများသည် အခြားသူများကို သိရှိလာစေသော ၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်သော ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို သိမြင်လာစေသော လက်နက်ကိရိယာများဖြစ်ကြောင်းကို ကလေးငယ်များ သိရှိထားသင့်သည်။

ခေါင်းစဉ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ခက်ခဲသောမေးခွန်းကို ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ကလေးငယ်များ အလေးအနက်စဉ်းစားရသော အခါ သူတို့သည် စိတ်ပါဝင်စားလာကြသည်။ ဤသို့ စိတ်ပါဝင်စားလာသောကြောင့် စွယ်စုံကျမ်း သို့မဟုတ် အခြားနေရာတစ်ခုခုတွင် ရှာဖွေကြည့်ရှု၍ သင်ဖြေဆိုရမည့် မေးခွန်းမျိုးကိုပင် မေးလာတတ်ကြောင်း သင်အံ့ဩစွာ တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

မေးခွန်းကစားနည်းကို အကျိုးရှိအောင် ပြောင်းလဲရေးမှာ ခံစားမှု (အထီးကျန်ခြင်း၊ သတ္တိနည်းခြင်း၊ စိတ်ထက်သန်မှုမရှိခြင်း စသည်) တစ်ခုခုပါဝင်သော ခေါင်းစဉ်မျိုး သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြသောခေါင်းစဉ်မျိုး ဖြစ်သင့်သည်။ သို့မှသာ ကလေးများက လူပုဂ္ဂိုလ်များကို မေးနိုင်သောမေးခွန်းမျိုး ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။

**၃။ နားထောင်တမ်းကစားခြင်း။** (နားထောင်ခြင်းသည် လေ့လာသင်ယူရသော စွမ်းရည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်များ မှတ်မိသိရှိရေးတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်။) နားထောင်တမ်းကစားခြင်းသည် အလားတူအခြေအနေမျိုးများ၌ ရွေးချယ်ကစားနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သင်တွေး၍ရသမျှသော အသေးစိတ်အချက်အလက်များ တတ်နိုင်သမျှပါရှိသော (သင်မှတ်မိသော အချက်များထက်ပို၍ မပါပါစေနှင့်) ပုံပြင်တစ်ခု၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုကို ပြောပြပါ။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား အသေးစိတ်ကို တစ်လှည့်စီပေးပါ။ မည်သူသည် အကောင်းဆုံး နားထောင်သူဖြစ်ကြောင်း သုံးသပ်ပါ။

**၄။ မေးခွန်းနှစ်ဆယ်။** (ကလေးများ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမေးတတ်သော စွမ်းရည်ကိုတိုးတက်စေရန်) ဤကစားနည်းအတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သိသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် ယင်းဝတ္ထုပစ္စည်းသည် တိရစ္ဆာန်လား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လား သို့မဟုတ် ဓါတ်သတ္တုလားဆိုသည်ကို ပြောပါ။ ထို့နောက် အခြားကစားဖော်တစ်ဦးက ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းကို သိရှိရန် မေးခွန်း (၂၀) မေးခွင့်ရှိသည်။ ဤကစားနည်းသည် ကလေးများအား ဖြစ်နိုင်ခြေကိုဆန်ကာတင်ယူရသည့် မေးခွန်းမျိုးကို သတိထား၍ စဉ်းစားမေးမြန်း တတ်လာစေပါသည်။

**၅။ ချီးမြှင့်ခြင်း။** ချီးမြှင့်ခြင်းကို ကလေးများမေးမြန်းခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းတို့အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတို့တွင် ပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စစ်မှန်သော အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ချီးမွမ်းခြင်းတို့လောက် မည်သည့်ချီးမြှင့်မှုမျိုးကမှ တိကျခိုင်မာမှု မပေးနိုင်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်ကာလမှာ တစ်လျှောက်မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင်မဆို ကလေးများသည် ၎င်းတို့အား အလေးပေးခံရသော အသိအမှတ်ပြုခံရသော အလုပ်ကိုသာ လုပ်လိုလေ့ရှိပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဆွေးနွေးသော ချီးမြှင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ ငွေကြေး၊ သို့မဟုတ် ကစားစရာပစ္စည်း သို့မဟုတ် စားစရာသကြားလုံး မဟုတ်ပါ။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အလေးခြင်းကိုဖော်ပြသည့် စာရွက်ငယ်ကလေးတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆိုင်းဘုတ်လေးတစ်ခု ကလေး၏အခန်းတံခါးတွင် ချိတ်ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် မိမိတို့အလိုရှိသော အပြုအမူကို ကလေးငယ်ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရန် အားပေး အသိပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

**၃။ သင့်တော်လျှောက်ပတ်ခြင်း “ကျွန်ုပ်ဘယ်လိုခံစားသလဲ”**

သူတစ်ပါးအား ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊ သူတစ်ပါးမည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို သိမြင်ခြင်းတို့၌ ကျွမ်းကျင်မလာမီ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် တိုင်မည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို သိမြင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်ရန် လိုအပ်သည်။

တက်ဒီရူစဗဲလ် (Teddy Roosevelt) က သူမနှစ်သက်ဆုံးသော “အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုကို ဘယ်အခါမှမသိဘဲ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်သူများ အကြားတွင်ဖြစ်သည်” ဟုဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် သူသည်လည်း အသက်ရှင်သန်သော ခံစားရသော သူများအကြားတွင် နေချင်သူဖြစ်သည်။ အချို့မိဘများ၏ အသက် ၁၃နှစ်အရွယ် သားငယ်တစ်ဦးနှင့် ပါတ်သက်၍ ကြားသိရသော အဖြစ်အပျက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အမှတ်ရနေကြသည်။ တစ်ညနေတွင် သူနှင့်သူ၏ ညီမငယ်ကို အိမ်ရှိကွန်ပျူတာကို သူရသင့် ငါရသင့်နှင့် ပါတ်သက်ပြီး အငြင်းအခန် ဖြစ်ကြသည်။ လူငယ်က သူ့ညီမကို မရိုက်စဖူး လက်ဝါးနှင့် ရိုက်လိုက်သည်။ ဖခင်က သူ့သားငယ်၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ အကြည့်ကိုသတိပြုမိလိုက်သည့်တိုင်အောင် ထိုလူငယ်ကို အပြစ်ပေးရန်ဆုံးဖြတ်သည်။ လူငယ်က သူ့လုပ်ရပ်အတွက် အလွန်ရှက်ကြောက်နေမိသည်။ တစ်ကယ်တော့ သူ၏ညီမငယ်ခံစားရသည်ထက် သူကပို၍ခံစား နေရရှာသည်။

ထို့ကြောင့် ဖခင်က သေချာစွာမစဉ်းစားဘဲ “ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ သား” ဟုမေးလိုက်သည်။

ထိုမေးခွန်းမျိုးကား ကလေးများအတွက် အထူးသဖြင့် ငယ်လွန်းသောကလေးများအတွက် မေးခွန်းကောင်းတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့က “သားဘာဖြစ်လို့ နွားနို့တွေ မှောက်ပြစ်ရတာလဲ” ဟုမေးသလိုမျိုး ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကလေးငယ်က သူ့ဘာကြောင့်မှောက်

ဖြစ်ရသည်ကို မသိတတ်နိုင်ပေ။

သို့သော် ထိုလူငယ်အတွက်ကား ဤမေးခွန်းသည် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသည်။ လူငယ်ဘာကြောင့် ရိုက်သည်ကိုဖခင်သိသလို လူငယ်လည်း သိပြီးသား ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သည့်အဖြေမှ ထွက်မလာပါ။ လူငယ်က “သားတကယ် စိတ်မကောင်းပါဘူး ဖေဖေ။ သူ့ကိုသာ ချောလိုက်ပါ့မယ်” ဟုသာ ပြန်ပြောလိုက်သည်။

တစ်နာရီခန့်ကြာသောအခါ လူငယ်က ဖခင်ထံသို့လာပြီး “ဖေဖေ ဖေဖေမေးတဲ့မေးခွန်းကို သားစဉ်းစားနေပါတယ်။ အဖြေကို လည်းသားသိပြီလို့ ထင်တယ်” ဟုပြောလိုက်သည်။

ဖခင်က သူ့သားကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ကြည့်လိုက်ရင်းဆက်ပြောခိုင်းသည်။

လူငယ်က “ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စကို စဉ်းစားဖို့သားအခန်းထဲကို ဝင်သွားပါတယ်။ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး သင်္ချာဆရာက သားကို အတန်းထဲမှာ စိတ်ပျက်အောင် လုပ်ခဲ့တယ်။ သား သူ့ကိုသိပ်ပြီး စိတ်ဆိုးပေမဲ့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီဒေါသကို တစ်နေ့လုံး အောင့်ထားခဲ့ရတယ်။ ဒီဒေါသကို ညီမလေးအပေါ် ပုံချဖို့စဉ်းစားမိတယ်။ ဒီကိစ္စတွေအားလုံး အခုဖေဖေကို ပြောပြတဲ့အတိုင်း ညီမလေး ကိုပြောပြလိုက်တယ်။ သူက သူ့ကိုရိုက်တဲ့ကိစ္စ မေ့ပြစ်လိုက်ပါပြီတဲ့။”

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အကြိုအရွယ်များသည် သူတို့မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေကြရကြောင်းကို ကောင်းစွာပြော တတ်ကြပါသည်။ သူတို့အား “ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ” ဟုမကြာခဏမေးခြင်း၊ သူတို့၏ဖွင့်ဟပြောပြမှုကို ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို အခြားသူများအား ဖွင့်ဟပြောပြခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်လာကြပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဆန်းစစ်သတ်မှတ်ရန် အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် သဘောပေါက်လက်ခံရန် လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလက်ခံရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ မှတ်ချက်ကိုလေးဖယ် မပြစ်ပါနှင့်။ “ကျွန်တော် ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ဘာသာ သိပြီးသား ပါ” ဟုမပြောပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် အချိန်များစွာပင် ကိုယ်တိုင်ဘယ်လိုခံစားနေရမှန်း မသိကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်၍ မေးခွန်းမထုတ်ကြ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းပူဆွေးရသော အခိုက်အတန့် သို့မဟုတ် စိတ် လှုပ်ရှားမှုများ လွန်ကဲနေသော ကာလတွင်သာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ခံစားနေရသည်ကို သိသည်ဆိုရုံမျှ သိကြပါသည်။ သို့သော် ကျန် သော်အချိန်များတွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့ “အဆင်ပြေ” သည်ဟု သို့မဟုတ် “ပြဿနာမရှိ” ဟု ခံစားကြရလေ့ရှိပါသည်။ အင်္ဂလန်တွင် နေရချင် သော်မှ “သိပ်မဆိုးပါဘူး” ဟု ခံစားကြရပါသည်။

သင်ဘယ်လို ခံစားရသနည်းဟူသော အခြေအနေနှင့် အမြဲမပြတ် ကိုက်ညီတတ်ခြင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ကိုက်ညီရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် သတိရှိရန်နှင့် ပွင့်လင်းရိုးသားရန် လိုပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင့်ပွင့်လင်းရပါမည်။

သင်၏ ခံစားချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းထက် အဆိုပါခံစားချက်များကို ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းလောက် သင့်အားပေးစွမ်း နိုင်သောစွမ်းအား မရှိပေ။ “ကျွန်တော်တော့ ဖရန် (Frank) ကို နည်းနည်းလေးမနာလို စိတ်ပေါက်နေတယ်” “ဒီအပူချိန်ညှိ ကိရိယာ ကိုတပ်ဆင်နိုင်တာကတော့ တကယ့်အောင်မြင်မှုပဲလို့ ကျွန်ုပ်ထင်တယ်” “ဒီနေ့ နောက်ဆုံးကျင်းပတဲ့ အစည်းအဝေးတွေကို နေပေးဖို့ သူဌေးက ကျွန်တော့်ကို ပြောတာအပိုသက်သက်မဲ့လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်”

ခံစားချက်ကို သိမြင်ခြင်းသည် ရန်သူသဘောထက် သင်၏ မိတ်ဆွေသဘော သက်ရောက်သည်။

ဤသို့ သိမြင်သွားလျှင် ခံစားချက်ကို လက်ခံထားမည်လား၊ စွန့်လွှတ်လိုက်မည်လားဟုမေးရန် လွယ်ကူသွားပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများ သိမြင်ခံစားတတ်ရေးကို ရောက်ရှိရန်ဖြစ်လျှင် ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိက အကြောင်းအရာမှာ ခံစားချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ စတင်ရမည့်နေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် လက်ကိုင်တစ်ခုရှိလျှင် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို ဖမ်းမိရန်မခဲယဉ်းတော့ပါ။

စစ်မှန်မှုရှိပါစေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟန်ပြပကာသနများကို ခွာချရန်သင်ယူလေ့လာသင့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များ ကိုကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများအတွက်ပါ ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့လိုပါသည်။

မကြာသေးမီက ရေးသားသော မိဘအဖြစ်ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေးစာပေများစွာတွင် မိဘများက ၎င်းတို့ သားသမီးများအား အကောင်းဆုံး တုန့်ပြန်နိုင်သောနည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဖွင့်ထုတ်ပြောပြရေးပင်ဖြစ်ကြောင်း ပညာရှင်များစွာက သဘောတူညီခဲ့ကြပါသည်။ “မင်းဒီလိုလုပ်တာ မကောင်းဘူး” သို့မဟုတ် “မင်းဒီလိုလုပ်တာ ကောင်းတယ်” ဟုပြောမည့်အစား “မင်း ဒီလိုလုပ်တော့ ဖေဖေစိတ်မချမ်းသာဘူး” သို့မဟုတ် “မင်းဒီလိုလုပ်တာတွေ့တော့ မေမေစိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ” စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်ပါ သည်။

ကလေးငယ်အတွက် အလားအလာကောင်းသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်သော သီးခြားဆန့်ကျင်ခံစားမှုများ။ ထိုအတွေးအခေါ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေခြင်းမှာ ယင်း၏ ကွဲပြားခြားနားချက်ကို သိမြင်ရန်အရေးကြီးသည့်ပြင် ကလေး ငယ်များ ရှင်းလင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ “မင်းကို မေမေသိပ်ချစ်တယ် ဂျနီဇာ၊ ဒါပေမဲ့ သမီးလုပ်တာကိုတော့ မေမေသိပ်စိတ်ဆိုးတယ်” ဟုပြောပါ။

ပွင့်လင်းပါ။ အလားအလာကောင်းသော ခံစားချက်များကို ပွင့်လင်းစွာပြောပါ။ အချည်းအနီးဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ် ရှုတ်ထွေးခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပွင့်လင်းစွာ ဖော်ထုတ်သင့်သည့် ခံစားချက်များသာမကသေးပါ။ အလားအလာကောင်းသော

ခံစားချက်များဖြစ်သည့် ဂုဏ်ယူခြင်း၊ ချစ်ခြင်းနှင့် ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း အလားတူစွာပင် ပွင့်လင်းစွာ ရိုးသားစွာဖော်ထုတ်သင့်သည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

အားလုံးအတွက် စစ်မှန်ရမည့် အရေးကြီးသော နေရာသည်ကား ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးများအား စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီးသောအခါ သို့မဟုတ် သူတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က မကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်း ပြသပြီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ပြသခဲ့ ကြသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာထဲတွင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လှုပ်ရှားတက်ကြွသည်ဟု ခံစားရသော အခိုက်အတန့်လေးများကို နှစ်ခြိုက်ပါ။ စိတ်ထဲတွင် ကြည့်နူးစွာခံစားရသော ဂီတသံတစ်ပိုင်းတစ်စကို ကျွန်ုပ်တို့ကြားရသောအခါ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပြောင်မြောက်သော ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုကို ကြည့်ရသောအခါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ မျက်လုံးအိမ်များတွင် မျက်ရည်တစ်လျှံမတတ် ခံစားရသော ထိခိုက်ခံစားရသည့် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်၊ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ကို ကြားနာကြရသောအခါ မည်သို့အဖြစ်အပျက်ပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြရသည်။ ကျောရိုးတစ်လျှောက် စိမ့်အေးသွားသည်။ နာကျင်မှုတစ်ခုကို ခံစားလိုက်ရသည်။ လည်ချောင်းဝတွင် တစ်ဆို့လာသည်။ မျက်လုံးများ စိုစွတ်လာသည်။ ယင်းကား ဓါတုပြောင်းလဲခြင်းပေလော။ စိတ်ကလက်ခံထားသော ခံစားချက်တွင် ဓါတုပစ္စည်းတစ်ခု သို့ဝှက်ထားခြင်း ကြောင့် ယင်းဓါတုပစ္စည်းက သွေးလမ်းကြောင်းများထဲသို့ စီးဝင်ကာ ထိုတုန့်ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းပေလား။ သို့မဟုတ် ယင်းသည် စစ်မှန်သော စိတ်ခံစားမှု အာရုံအသွင်အပြင်ပေလား။ ကျွန်ုပ်တို့ လောက၏ ပိုမာဘက်တွင် သေးငယ်ပုံရသည် ထိုမြင့်မားသော အရာများ ထိုအလှတရားများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များက တုန့်ပြန်ခြင်းများပေလား။

မည်သို့သော ရှင်းလင်းချက်ပင် ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် လှုပ်ရှားတက်ကြွသော ခံစားမှုကို ချစ်မြတ်နိုးကြသည်။ အကြောင်းမူကား ယင်းသည် ခံစားချက်များ၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးအရာ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထို့ပြင် ယင်းအတွေးအမြင်ကား ဤလ၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော ပိုမိုမှတ်မိသိရှိရေး ပိုမိုခွဲခြားဖွင့်ဆိုရေးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ ပိုမိုနက်ရှိုင်းရေးကို အားဖြည့်ပေး ပါသည်။

### ကလေးများအား သင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်းနိမ့်အရွယ်ကလေးများ။ (မိသားစုဝင်တိုင်း၏ စိတ်ထဲတွင် ဤအတွက် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို ပိုမိုသိမြင်လာခြင်းအား စွဲမှတ်နေစေရန်) လအသစ်တစ်လ ရောက်တိုင်းထုံးစံဖြစ်သော မိဘများနှင့် အရွယ် ရောက်သူများ ပါဝင်သည့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ခံစားချက်များ မည်သို့အရေးကြီးပုံနှင့် မည်သို့စစ်မှန်ပုံ
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များအား သတိပြုမိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပုံနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အဘယ်ကြောင့် ခံစားရသည်ကို သိရှိရန်အရေးကြီးပုံ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များနှင့် ယင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို ဆန်းစစ်သတ်မှတ်နိုင်လျှင် ယင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့လက်ခံနိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အပြင် အခြားသူများ မည်သို့ခံစားရ သည်ကိုပြောပြနိုင်စွမ်းလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။
- လာမည့်လအတွက် ရည်မှန်းချက်များကို ကြိုတင်ပြောပြထားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ခံစားရသည့်အကြောင်း ပိုမိုစဉ်းစားရန် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်နှင့် ခံစားချက်များ အမည်တတ်ရေးတို့ကို လေ့လာသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ ထားပါ။

၂။ ပြောပြရာတွင်ဖြစ်စေ၊ မေးမြန်းရာတွင်ဖြစ်စေ “ခံစားသည်” ဟူသောစကားလုံးကို အသုံးပြုပါ။ (သင်၏ခံစားချက်များ နှင့်သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ကလေးငယ်များ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ရေးကို အထောက်အကူရစေရန်) “ငါ တော့ဒီလိုခံစားရတယ်” ဟူသော စကားမျိုးပြောသည့် အလေ့အကျင့်ကို သင်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားလျှင် “မင်းကောဘယ်လို ခံစားရ သလဲ” ဟူသော မေးသည့်အလေ့အကျင့် ပုံစံကိုလည်း တည်ဆောက်ပါ။

ကလေးများအား “ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘယ်တုန်းကလဲ။ ဘယ်မှာလဲ” ဟူသော မေးခွန်းများစွာမေးခြင်းကို ရှောင် ကြဉ်ပါ။ “ဒီကိစ္စနဲ့ ပါတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသော မေးခွန်းမျိုးများ ပိုမိုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

ကလေးငယ်များအား ၎င်းတို့၏ ခံစားမှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရေးနှင့် ယင်းခံစားချက်များကို သင့်အားပြောပြရေးတို့အတွက် အားပေးပါ။ သူတို့ ခံစားချက်များအား ပြောပြရန်အားထုတ်မှုတိုင်းအတွက် ချီးမွမ်းပါ။

၃။ နာမဝိသေသနကဏ္ဍစာအုပ်များ။ (ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရေးနှင့် ထိုခံစားချက်များကို နှုတ်ဖြင့်ပြောပြနိုင်စွမ်း တိုးတက်လာရေးတို့တွင် အကူအညီပေးရန်) မိသားစုတစ်ခုအနေဖြင့် လူတို့မည်သို့ခံစားရသည်ကို ဖော်ပြသည့် နာမဝိသေသနများကို စာရင်းရှည်ကြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ (“ပျော်ရွှင်သော” “ဝမ်းနည်းသော” “ရူးသွပ်သော” အချည်းနှီးဖြစ်သော” “စိတ်

ပျက်သော”) စသည့် အခြေခံအကျဆုံးသော ခံစားမှုကို ဖော်ပြသည့်စကားလုံးများဖြင့် စတင်ပါ။ ထို့နောက် (“မှောင်မဲသော” “လန့်ဖျပ် တတ်သော” “စိတ်လှုပ်ရှားသော” “စိတ်ရှုတ်ထွေးသော” “စိတ်တက်ကြွသော”) စသည့်တိကျပြီး စိတ်ဝင်စားဘွယ်ကောင်းသည့် နာမ ဝိသေသနများဆီသို့ ကူးပြောင်းပါ။

ကစားပွဲမပြီးမီ အနည်းဆုံးနာမဝိသေသန စကားလုံးတစ်ရာ ရေးမှန်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝခြင်းသည် ကျွန်ုပ် တို့၏ ခံစားချက်များကို စဉ်းစားရေးနှင့် ၎င်းတို့အား ဖော်ပြရေးတို့တွင် အထောက်အကူပြုကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ ဖော်ပြခြင်း။ (ခံစားချက်များကို နှုတ်ဖြင့်ပြောပြခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်) ကလေးများအား သူ/သူမ၏ အစ်ကို၊ အစ်မနှင့် မိဘနှစ်ပါးစလုံး စသည်တို့အနက် တစ်ဦးချင်းစီကို ဖော် ပြ သောစကားလုံးလေးလုံးကို ရေးချခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ထိုတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သူ/သူမ မည်သို့ခံစားရကြောင်း ရေးချခိုင်းပါ။ အချို့ အဖြေများအတွက် သင်လျှို့ဝှက်ထားရပါမည်။ သို့မဟုတ် သင့်အံ့အားသင့်စေပါလိမ့်မည်။

၅။ သင်ခံစားချက်များကိုခြေရာခံခြင်း။ (ကလေးများအား ၎င်းတို့ခံစားချက်များ၏ အကြောင်းရင်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရန်) ပြီးခဲ့သော နည်းစနစ်များတွင် ခံစားချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အခက် အခဲရှိခဲ့လျှင် “ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဒီခံစားချက်ဖြစ်တာလဲ” ဟူသော မေးခွန်းကိုမေးပါ။ ခံစားချက်များ မည်သည့်နေရာမှ စတင် သည်။ မည်သည့် အကြောင်းများကြောင့် ထိုခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်ရသည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်တိုးတက်ရေးအတွက် သင်၏ ကလေးငယ်များနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ခံစားချက်များအကြား ဆက်သွယ်ခြင်းများကို ကလေးများသိမြင်အောင် ကူညီပါ။ ဥပမာ သင် နံနက်စာမစားလျှင် သင်၏သွေးထဲရှိ သကြားဓါတ်လျော့နည်းနေပြီး ပို၍စိတ်ရှုတ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ရှိ လျှင်သူမ၏ ဟော်မုန်းဓါတ်ညီမျှမှု ပြောင်းလဲသွားပြီး သူမ၏ခံစားချက်များလည်း ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

သူ/သူမ မည်သို့ခံစားရသည်။ သူ/သူမ ကိုယ်တိုင် ရိုးသားပွင့်လင်းနိုင်သည်။ အခြားသူများကိုလည်း ရိုးသားပွင့်လင်းနိုင် သည်ဟုကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စာရိတ္တကြံ့ခိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟဝန်ခံရန်နှင့် အခြားသူများအား ပြောပြရန် သတ္တိမွေးရသည်။ ထိုသို့ ဖွင့်ဟဝန် ခံရန်နှင့် အခြားသောသူသည် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိလာသည်။ သူ/သူမ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစိတ်ကူး နှင့်ရည်မှန်းချက်များ ပိုမိုခိုင်မာလာသည်။ အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကိုလည်း ခွဲခြားနားလည်သိမြင်နိုင်စွမ်း ပိုမိုပြည့်ဝလာပေလိမ့် မည်။

### ၄။ ပူပန်မှု “သင်တယ်လို့ခံစားရသလဲ”

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အခြားသူများ အဘယ်သို့ခံစားရသည်ကို ခံစားတတ်သည့် စွမ်းရည်ရှိကြောင်း ယုံကြည်ရန်မခဲယဉ်းပါ။ တစ်ဦး တစ်ယောက်အား အမှန်တစ်ကယ် ချစ်မြတ်နိုးသူတိုင်းကို တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ခံစားတတ်ရန် သိမြင်နားလည်လေ့ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးငယ်များ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သောအခါ သူတို့ခံစားရသည်ထက် ကျွန်ုပ်တို့ပို၍ခံစားရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ် ထောင်ဘက် ထိခိုက်နာကျင်မှု ရှိပါကလည်း ထိုထိခိုက်နာကျင်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ခံယူ၍ အိမ်ထောင်ဘက်ထံမှာ ဖယ်ရှားပေး လိုက်ချင်ပါသည်။ ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ပူပန်ကြရသည်။ အခြားသူများ မည်သို့ခံစားရ သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းသင့်သည့်စွမ်းရည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုနေသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ခံစားချက်များကို ပိုမိုတိကျစွာသိရှိရေး ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၏အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစားမှုကို သတိပြုမြဲရေးတို့အတွက် စာနာစိတ် (စိတ်ထက်မှု) ပိုမိုထင်ရှားစွာ မကြာခဏခံစားနိုင်ရေး ပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၏ တိကျသောအဓိပ္ပာယ်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် စိတ်မကောင်းမှု ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

စစ်မှန်သော ရင့်ကျက်မှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျိုးဆန်မှု၊ အတ္တပဒါနဖြစ်မှုနှင့် မိမိအလိုသာသိမှုတို့ အဆုံးသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်းကျင်ရှိကြေးမုံမှန်များကို ပြတင်းတံခါးများအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကလေးငယ်များ၏ ဘတ်စကက်ဘောအသင်းအတွက် နည်းပြပေးခဲ့ရသည်။ ကလေးများမှာ အသက်(၅)နှစ်မှ (၇)နှစ်အရွယ်များဖြစ်ကြပြီး ကျွန်ုပ်၏သားနှစ်ဦးလည်း ပါသည်။ ကစားပွဲတစ်ပွဲမစမီတွင် ထိုအသင်းသို့ လူငယ်အသစ်တစ်ဦး ဝင်ရောက် လာသည်။ သူ့မိဘများက သူ့အားချထားကာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ထားခဲ့ပြီး ပြန်သွားတော့သည်။ ကစားပွဲရုံအတွင်း ပရိသတ်များစုရုံးရောက်ရှိ လာပြီး တဖြည်းဖြည်းဆူညံလာသည်နှင့်အမျှ ထိုလူသစ်ကလေးက သူမကစားချင်တော့ဘူးပြောကာ ငိုပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တတ်နိုင် သမျှ သူ့ကိုအားပေးသော်လည်း သူကကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်မှာ သူ့အား ခုံတန်း ရှည်တွင် ငြိမ်သက်စွာထိုင်ခိုင်းပြီး သူမကစားချင်သည်ကို မကစားခိုင်းဘဲ ထိုင်ကြည့်ခိုင်းရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။

ခဏကြာသောအခါ ကစားပွဲမှ ထွက်လာသော ကျွန်ုပ်၏ ငါးနှစ်သားအရွယ် သားငယ်လေးက ထိုလူကလေးနှင့်ထိုင်၍ စကားပြောနေသည်ကို ကျွန်ုပ်သတိပြုမိခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတို့ပြောစကားကို ကြားနိုင်လောက်သောနေရာသို့ ရွှေ့ထိုင်လိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်၏သားက “ပထမဆုံးကစားတော့ လူတွေအများကြီးမြင်ရပြီး ငါလည်းနဲ့နဲ့ကြောက်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုတော့ရိုးသွားပါပြီ။ ပျော်စရာတောင်ကောင်းသေးတယ်။ မစိုးရိမ်ပါနဲ့ကွာ။ နောက်တော့ မင်းလည်းရိုးသွားမှာပါ” ဟုပြောသံကို ကြားလိုက်ရပါသည်။

အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါ မှန်ကန်လျှင် (အထူးသဖြင့် သူတို့နားလည်ခံစားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် ကျရောက်နေလျှင်) ငယ်သောကလေးများပင်လျှင် ခံစားတတ်ပြီး စိုးရိမ်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ကြပါသည်။ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်များသည် တိုက်တွန်းအားပေးမှုပြုလျှင် ထိုအဆင့်ထက်သာလွန်၍ ကျော်လွှားနိုင်ကြပါသည်။ သူတို့အား မည်သို့မျှ သက်ရောက်စေခြင်းမရှိသည့် တိုင်အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာတတ် နားထောင်တတ်ပြီး ခံစားတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြပါသည်။

အခြားသူတစ်ဦး ခံစားသကဲ့သို့ ခံစားတတ်သည်။ အခြားသူတစ်ဦး ကူညီရန်ကြိုးစားသူများသည် ဂျော့ဘားတန်ရှော့ (George Bernard Shaw) ပြောသော “ကမ္ဘာကြီးက သူတို့ကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်မပေးဘူးဟု ညည်းတွားရင်းအပျင်းဖျား ဖျားနေခြင်းထက် သဘာဝအား ရရှိသွားသည်” ဟူသောစကားကဲ့သို့ ဖြစ်လာပေသည်။

**၁။ မိဘများအတွက် ချဉ်းကပ်နည်းများ**

၁။ **ခန္ဓာ**။ အခြားသူများ မည်သို့ခံစားရသည်ကို သိမြင်ရေးအတွက် ပထမနည်းလမ်းမှာ သူတို့မည်သို့ ခံစားရသည်ကို သိချင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မကြာခဏဆိုသလို အခြားသူများ၏ ခံစားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့မသိကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ မသိချင်၍ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြောခြင်းကို သိရန်မလိုဟူ၍ မဆိုလိုပါ။ သိရန် လုံလောက်စွာအားထုတ် မပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုလိုသော ဆန္ဒတစ်ခုဖြင့် စတင်လျှင် ထိုဆန္ဒတစ်ခုတည်းဖြင့်ပင် အခြားသူများ၏ ခံစားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ခံစားနိုင်ရန်ကြိုးစားလာစေပေသည်။ ထိုသို့ကြိုးစားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားတတ်လာမည်။

၂။ **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားထုတ်မှု**။ ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးငယ်များ၏ ပျက်လုံးများကို ထွင်းဖောက်၍ကြည့်မြင်စပြုလာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် နားလည်သဘောပေါက်မှု (နှင့်ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်း) ကမ္ဘာသစ်တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပွင့်ဟလာပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ကြောင်းပြန်၍ စဉ်းစားခြင်းကို လေ့လာရန်လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် “ငါဆယ်ကျော်သက် တုန်းက ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဒီအတွေ့အကြုံမျိုးနဲ့တူညီတဲ့ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံတွေ ရရှိခဲ့သလဲ။ အဲဒီအချိန်က လောကကြီးက ငါ့ကိုဘယ်လို မြင်သလဲ။ ဘာတွေကို ငါစိုးရိမ်နေသလဲ” စသည်ဖြင့် ပြန်၍မေးကြည့်ရပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်နောက်ကြောင်းပြန်၍ သွားနိုင်သဘောက် ကလေးများ၏ စိတ်ကူးများနှင့် အတွေ့များကို ပုံဖော်ကြည့်ရပါမည်။ “ဒီကိစ္စကို သမီးဘယ်လိုမြင်မလဲ။ သမီးဘာတွေ တွေးနေမလဲ”

**၃။ အရွယ်ရောက်စကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကလေးငယ်များအတွက် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချင်းက ခံစားချက်များ ဖော်ထုတ်ပြောပြခြင်း။**

၄။ **စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြီးနောက်သည့်တိုင် အကြံဉာဏ်ကို ဆိုင်းဝင်စားခြင်း။** ကျွန်ုပ်တို့၏ အရွယ်ရောက်စ ကလေးငယ်များက တစ်စုံတစ်ခုကို ဆင်ခြေပေးလေ့ရှိကြသည်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ သဘောမကျသော အပြုအမူအချို့ကို ကျင့်ကြံကြသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့အား အလျှင်စလို အကြံပေးကြသည်။ ဖြောင့်မတ်ပေးကြသည်။ အခြေအနေကို မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ပေးကြသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ၁၂နှစ်အရွယ် သမီးကလေးက သူမကို ဘယ်သူမှတစ်ကယ် မခင်ကြဘူး။ သူမတွင် အပေါင်းအသင်း မရှိဘူး။ ကျောင်းမှာ ဝိုင်းပယ်ခံရတယ် ဟူသောခံစားချက်မျိုးကို ထုတ်ဖော်ပြီးတွားလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ပထမအားထုတ်မှုမှာ သူမကိုယ်သူမ ဤသို့သော အတွေ့မျိုးများစွာ မတွေ့ရန်နှင့်သိမ့်ခြင်းနှင့် သူမတွင် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ ရှိချင်လျှင် သူငယ်ချင်းပီသအောင်နေရန် ဖျောင်းဖျောင်းပင် ဖြစ်သည်။ သူမပြောစကားများကို ကျွန်ုပ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ နားထောင်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ် ၁၂နှစ်သမီးအရွယ်က တစ်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်အား ဝိုင်းပယ်ထားသော သူငယ်ချင်းယောက်ျားကလေး ဥဦးနှင့် လမ်းခွဲကာ ကျောင်းမှအိမ်သို့တစ်ဦးတည်း ပြန်လာခဲ့ပုံကို မှတ်မိသမျှ အရှင်းလင်းဆုံး ပြောပြခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်သူမကဲ့သို့ပင် ၁၂နှစ်သမီး အရွယ်က အလားတူခံစားချက်များကိုပါ မှတ်မိသလောက် ပြောပြခဲ့သည်။

သမီးက ကျွန်ုပ်ပြောပြချက်များကို စူးစမ်းမှု အပြည့်ဖြင့် စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်သည်။ ထိုနေ့တွင် မည်သည့်အကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းချက်ကိုမျှ သမီးအားမပေးခဲ့သော်လည်း ပို၍စိတ်ပေါ့ပါးသွားကာ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးပို၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာကြသည်။

ကလေးများ၏ ပြဿနာများကို ကလေးများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်းမှာ မှားယွင်းမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်မှာ သူတို့အား နားလည်ပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်း၊ သိမ်မွေ့စွာ အားပေးခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့၏

ပြဿနာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်တိုးတက်လာစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

### ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်းကျသားနှင့်သူငယ်ချင်းများ။ (ကျွန်ုပ်တို့ဆက်ဆံနေသောသူများ၏ ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကြိုးစားခြင်းဟူသော လာမည့်လအတွက် ရည်မှန်းချက်ကို မိသားစု သိရှိစေရန် အသက် ၈နှစ်နှင့်အထက် မိသားစုဝင်များနှင့် အကျဉ်းချုပ် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

အခြားသူများ ခံစားသကဲ့သို့ ခံစားတတ်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ထိုသို့ခံစားတတ်ရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အခြားသူများ ခံစားသကဲ့သို့ အဘယ်ကြောင့် ခံစားတတ်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။ ယင်းသို့ ခံစားတတ်ခြင်းဖြင့် သူ/သူမအား ကူညီနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ရရှိစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်အရာခပ်သိမ်းကို တွေ့ကြုံနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အခြားသူများ၏ ခံစားချက် ကိုခံစားကြည့်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သူများဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အရာများကို သိရှိကြသည်ဟူသော အခြေအနေများသို့ ဆန့် ထုတ်သိမြင်နိုင်သည်။

အခြားသူများ မည်သို့ခံစားသည်ကို သိရှိနိုင်သော သော့ချက်ကားအဘယ်နည်း။ သိချင်ပါက သူ/သူမ၏ အကြောင်းကို ကြိုးစားစဉ်းစားပါ။ စောင့်ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။

၂။ အထူးချီးမွမ်းခြင်း။ ( အခြားသူများ မည်သို့ခံစားခြင်းကို စိတ်ဝင်စားမှုအတွက် အကြံပြုခြင်းဖြစ်သော မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားစိတ် ကလေးများအား ရရှိစေရန်။) ကလေးများသည် အခြားသူများ၏ ခံစားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားလာခြင်းမပြုမီ ကလေးများတွင် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးလေးစားမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအခြေခံအဆင့်တစ်ရပ် ရှိထားရပါမည်။

ဤစာအုပ်၏ အခြေခံအကျဆုံးသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးငယ်များအား သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် ပူပန်လျော့နည်းပြီး အခြား သူများအတွက် ပိုမိုပူပန်တတ်စေရေးကို ကူညီရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပါဝင်သောဖြစ်စဉ်မှာ ကြက်ကလေးနှင့် ကြက်ဥဘယ်အရာက စ၍ဖြစ်သနည်း ဟူသောအခြေအနေမျိုးကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကလေးငယ်များအား အခြားသူများကို သတိပြုမိရေးနှင့် အခြားသူများအတွက် ခံစားတတ်ရေးကို ကူညီပေးလျှင် ကလေးများအနေဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စဉ်းစားမှုလျော့နည်းသွားပါလိမ့် မည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတ္တပုံရိပ်က ထိုသို့သိမြင်ရန် လုံလောက်စွာထင်ရှားမှု မရှိသေးလျှင် အခြားသူများအား သတိပြုမိ၍ ပျိုးထောင်ပေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်၏ လစဉ်တိုင်းတစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် နည်းလမ်း များကို ရှာဖွေကြရပါမည်။ တိုက်ရိုက်နည်းလမ်းမှာ ချီးမွမ်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အတွက် ချီးမွမ်းနိုင်သည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စက လေးများစွာကို ရှာဖွေပါ။ ယင်းကိစ္စကလေးများကို နှုတ်ဖြင့်ချီးမွမ်းပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာဖြင့် ထိတွေ့အားပေးပါ။ ငွေဖက်ပါ။ ကျောကိုသပ် ပါ။ ပခုံးကိုဖက်ပါ။ ထိုသို့ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် အခြားသူများအား သတိပြုမိစေ။ အခြားသူများ၏ ခံစားမှုများအား အလေးထားမှုရှိသော အတွင်းစိတ်ထားမွန်မြတ်မှုကို အားပေးကူညီရာ ရောက်ပါသည်။

၃။ အပြန်အလှန်သရုပ်ဆောင်ကစားနည်းများ။ ( မိဘနှင့်သားသမီးများ၏ ရှုထောင့်ကိုအပြန်အလှန် သိမြင်သဘော ပေါက်စေရန်) ညနေခင်းတစ်ခုတွင် မိဘများက သားသမီးအဖြစ် တာဝန်ယူပြီး သားသမီးများက မိဘအဖြစ်မှတ်ယူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း ကိုအရွယ်ရောက်စ ကလေးငယ်များ သဘောကျနှစ်ခြိုက်လေ့ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ ဤသို့သာ သင်ဆောင်ရွက်ပါလျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် စလုံးသင်ယူ လေ့လာစရာများစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား (ကလေးများကို မိဘအဖြစ်ထား၍) သင်၏ အိမ်စာပြီးမပြီးမေးခိုင်းပါ။ သင့်အခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် တိုက်တွန်းခိုင်းပါ။ သင့်အား အချိန်မီအိပ်ရာဝင်ခိုင်းပါ။ သူတို့၏ တောင်းဆိုချက်များကြောင့် သင့် တွင်ဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ်ခံားချက်အတိုင်း သူတို့အားတုန့်ပြန်ပါ။ သူတို့ ခံစားချက်များ မည်သို့ရှိမည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင်၏ ခံစားချက် အတိုင်း သူတို့နားလည် သဘောပေါက်စေရန် အားပေးပါ။

၄။ ပို၍တိကျပြီး အထူးစိစဉ်ထားသော မေးခွန်းနှင့်အဖြေ။ (အခြားသူများ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများကို စူးစမ်းလေ့လာ တွေ့ရှိမှုတွင် ကလေးငယ်များ ပျော်ရွှင်လာစေရေးအတွက် ကူညီပေးရန်) နမူနာများပေးခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် မိသားစုဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် သင့်ကလေးငယ်များက အခြားသူများအကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် သူတို့ဘယ်ကလာကြသည်။ သူတို့ဘာ လုပ်ချင်ကြသည်။ သူတို့ ဘာကိုစိတ်ဝင်စားသည်။ သူတို့၏ စီမံကိန်းများကား အဘယ်တို့ ဖြစ်သည်။ သူတို့ မည်သူများကို သိကြ သည်စသည့် အကြောင်းအရာများကို ပရိယာယ်ကြွယ်ဝစွာ စူးစမ်းလေ့လာတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၅။ အငြင်းပွားခြင်းကို ဝိုင်ခံ့တွင်ဝိုင်၍ ဖြေရှင်းသောနည်းစနစ်။ (ကလေးများအနေဖြင့် ပြဿနာတစ်ခု သို့မဟုတ်

သဘောမတူညီမှု တစ်ခုတွင် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ယူဆချက်များကို သိရှိရေးနှင့် သူတို့ပြောဆိုချက်များသည် သူတစ်ပါးအား မည်သို့ထိခိုက်စေသည်ကို သိရှိရေးအတွက် သင်ကြားပေးရန်။)

သင်၏ မိသားစုအတွင်းရှိ ကလေးငယ်နှစ်ဦး (မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို) သည် ထိန်းသိမ်းမနိုင်သော မလိုလားအပ်သော နည်းဖြင့်ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းခုံခြင်းပြုကြလျှင် အောက်ပါနည်းလမ်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

သူတို့နှစ်ဦးအား ခုံရှည်တစ်လုံးပေါ်တွင် သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်ထိုင်ခုံရှည်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်တွင် အတူထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ငြင်းခုံမှုတွင် နှစ်ဦးစလုံးမှားယွင်း၍ ဤသို့ရှုတ်ထွေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း တစ်ဦးဦးက သူ/သူမ မှားပါသည်ဟု မပြောမချင်း မည်သူမျှ ထိုင်ခုံမှထနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ (အခြားသူတစ်ဦးကြောင့် ငြင်းခုံခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။)

ကျွန်ုပ်တို့ ၅နှစ်သားကလေးသည် ဤသို့ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ပြီးမှာသာ ပြဿနာပြီးလေ့ရှိသည်။ သို့သော် သူဘာအမှားလုပ်ခဲ့သည်ကို မည်သူမျှမသိပေ။ သူသည် ထိုင်ခုံကိုထိုင်ရန် အလွန်ရုန်းကန်သည်။ သို့သော် သူကအခြားကလေးများ (သူနှင့်ရန်ဖြစ်သော ကလေးများ) ကို သူဘာအမှားလုပ်ခဲ့သနည်းဟု မေးလေ့ရှိသည်။ သူ့အား အခြားကလေးများက သူ့အမှားကိုပြောပြသည်။ သူက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်ပြောခြင်းဖြင့် ထိုင်ခုံမှ ထရလေ့ရှိသည်။

၆။ တာဝန်ပို၍ပေးအပ်ခြင်း။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား တာဝန်ပို၍ပေးတတ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ပရဟိတပိုများပြီး ပရအကျိုးကို ဗဟိုပြုကာ အတ္တဗဟိုပြုမှု လျော့ပါးလေ့ရှိကြောင်း ဟားဗတ် (Harvard) လေ့လာမှုတစ်ရပ်က ဖော်ပြခဲ့သည်။ အမေရိကန် ပြည့်ထောင်စုကိုသို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အပေးသောများ၍ ရရန်မျှော်လင့်ချက်နည်းပါးလှသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လိုချင်မှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များကိုသာ ရစ်ပတ်ဖွဲ့နှောင်ပြီး အများအတွက်မူ စွန့်စားခဲ့လှသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အဆိုပါဆက်သွယ်မှုကို သတိပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးများအား တာဝန်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်မှာ သူတို့၏စိတ်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်သဘောပေါက်ရေး၌ အထောက်အကူပြုရေးဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြရပေမည်။

### အကျဉ်းချုပ်

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ် ကျွန်ုပ်တို့ နက်နဲစွာထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းသည် အရာတိုင်းကိုတွေ့မြင်ကြားသိရေးနှင့် ခံစားချက်တိုင်း၏ အဆင့်တိုင်းကို ခံစားနိုင်ရေးစွမ်းအားပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တနှင့် အတ္တဗဟိုပြုမှုကို ရှေ့တန်းတင်ထားသော ဆန်ခါများ၊ အတားအဆီးများနှင့် မသိမှုအဝိဇ္ဇာများကြောင့် လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြတင်းပေါက်များသည် အတ္တကြေးမုံပြင်များအဖြစ် ပြောင်းလဲသွား၍လည်းကောင်း အလုံးစုံသိမြင်ခံစားခြင်းတို့မှာ ရပ်တန့်သွားကြရပေသည်။

ရည်မှန်းချက်မှာ ပြတ်သားကြည်လင်ခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို သတိပြုမှု၊ အလေးပေးမှုပို၍ နည်းပါလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်ရှိအရာတိုင်းအပေါ် ပိုမို အလေးပေးသတိပြုမှု မြင့်မားလာစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ “ထိုပုဂ္ဂိုလ် မည်သို့ခံစားနေရပါသလဲ” ဟု မကြာခဏပြန်ပေးကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတ္တကို “ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟုပြန်မေးသည့် အလေ့အကျင့် ပို၍ပို၍နည်းပါးလာပါလိမ့်မည်။

### ၅။ ဓာနာခြင်း “တခြားလူတွေဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ”

သင့်နှင့်ဆက်ဆံနေသော သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံနေသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်ပြီး “ခင်ဗျားဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသောမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရခြင်းသည် တကယ့်ကို မလိုအပ်ပေ။ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် သတိပြုခြင်းတို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အလေးထားခြင်းကို ပယ်ရှားနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဆက်ဆံနေသော သူအတွက် ပိုမိုအလေးပေးပူပန်နိုင်ပေသည်။

ပိုမိုခက်ခဲသော အလားတူစွမ်းရည်မျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းမပြုသော သူ/သူမ၏ ခံစားချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားဖွင့်မပြောပြခြင်း မရှိသော၊ ထိုသူနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်စပ်မှုမှာ သူ့အတွက်စာနာခြင်းသာလျှင် ထားရှိနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် “သူ/သူမ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသောမေးခွန်းမျိုးလည်း ပါဝင်သည်။

ကလေးများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မည်မျှ ရက်စက်နိုင်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မိဘများအနေဖြင့် ရံဖန်ရံခါ မေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။ တစ်စုံတစ်ရာက သတိမပေးမချင်း မေ့လျော့နေတတ်သည်။ ထိုနောက်မှ “တခြားလူတွေ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ” ဟု ကျွန်ုပ်တို့ကလေးငယ်များ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မေးတတ်အောင် သင်ကြားပေးရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိရလာကြသည်။

တနင်္ဂနွေနေ့တစ်နေ့တွင် ၁၃နှစ်သမီးကလေးတစ်ဦးက ဘုရားကျောင်းတွင် ပြောပသည်ကို ကြားရပြီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်ချက်ကို သတိထားမိခဲ့ကြသည်။ သူမပြောပြချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သူမအားစာဖြင့် ရေးပြခြင်းခဲ့သည်မှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။



“ကျွန်မ ၃တန်းရောက်သောအခါ ဆော့ လိတ်ကံ (Salt lake) သို့ပြောင်းရွှေ့ရပြီး ရှာရန် (Sharon) ဟူသော မိန်းကလေး တစ်ဦးနှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တို့နှစ်ဦးမှာ အခင်မင်ဆုံးသူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြပြီး ကျောင်းတွင်ခွဲခွာ၍ မရနိုင်ကြပါ။ ကျွန်မတို့ လေးတန်းတက်သောနှစ်တွင် ကာရီး (Carrie) ဟု ခေါ်သောသူငယ်ချင်း အသစ်တစ်ဦး တိုးလာခဲ့ပါသည်။ ကာရီး၊ ရှာရန် နှင့်ကျွန်မတို့မှာ အခင်မင်ဆုံးသူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်မတို့ဘာသာ ကျွန်မတို့ “ရဲသုံးဘော” ဟုခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။ ကျွန်မ တို့သည် ၃ - ၄ လခန့်ကြာအောင် အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုနောက် ရှာရန်နှင့် ကျွန်မသာ အရင်းနှီးဆုံး သို့မဟုတ် ကာရီးနှင့် ရှာရန်သာ အရင်းနှီးဆုံး သို့မဟုတ် ကာရီးနှင့် ကျွန်မသာ အရင်းနှီးဆုံးအဖြစ် မြင်လာကြပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရှာရန်နှင့် ကာရီးသာ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းများဖြစ် သွားကြပါတော့သည်။ သူတို့နှစ်ဦးက ကျွန်မကို နေ့စဉ်ရက်ဆက်စက်စကားပြောကြသည်။ ကျွန်မကို အရုပ်ဆိုးမ၊ အမိုက်မ ဟုသူတို့ခေါ်ကြသည်။ အားလပ်ချိန်များတွင် ကျွန်မနာမည်ကိုခေါ်ပြီး ကျွန်မမည်မျှတုံး ကြောင်း သို့မဟုတ် မည်မျှဝကြောင်း သို့မဟုတ် မည်မျှအာကြဉ်တန်ကြောင်း ပြောကြပါသည်။ ကျွန်မသည် မည်သည့်အရာတွင်မျှ အစွမ်းအစမရှိဟု အမြဲလိုလို ပြောကြသည်။ ကျွန်မကလည်း သူတို့ပြောသည့်အတိုင်း ယုံကြည်ခဲ့မိပါသည်။ နောက်ဆုံး ကျောင်းတက် ရက်တစ်နေ့တွင် သူတို့က ကျွန်မကိုခေါ်ကာ “ကျောင်းပိတ်တာကို ငါတို့သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နင့်လိုအရုပ်ဆိုးတဲ့ သူကိုငါတို့ မမြင်ရတော့လို့ပေါ့” ဟုပြောပါသည်။

ပဉ္စမတန်းတွင်မူ သူတို့နှစ်ဦးနှင့် ကျွန်မအတန်းကွဲသွားပါသည်။ သူတို့ကို ကျွန်မမြင်လေတိုင်း ကျွန်မအပေါ် သူတို့ပြုမူဆက် ဆံခဲ့ခြင်းများအတွက် သူတို့ကို မုန်းတီးနာကျင်ခဲ့မိသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူတို့ကိုကျွန်မခွင့်လွှတ်ခဲ့ပြီး ထိုအတွေ့အကြုံမှ တကယ့် အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ သင်၏ သူငယ်ချင်းများကို သူတို့ ကျွန်မကိုအလိုရှိသည့်အခါတိုင်း သူတို့အတွက် ကျွန်မ အရန်သင့်ရှိနေပါသည်။ မည်သည့် ကိစ္စပဲဖြစ်စေ အလေးမထားတော့ပါ။ ကျွန်မဤသို့ လေ့လာသင်ယူရရှိသည့်အတိုင်း ပြုမူကျင့်ကြံ သောအခါ ကျွန်မနှင့် သူငယ်ချင်းများအကြား ဆက်ဆံရေးပိုမိုကောင်းမွန် အဆင်ပြေလာပါသည်။ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မလည်း ကျေနပ် အားရမိပါသည်။ ထိုမိန်းကလေးနှစ်ဦးက လူများအကြောင်းကို သတိပြုရန်နှင့် လူများ၏ ခံစားချက်ကိုအလေးပေးတတ်ရန် ကျွန်မကို သင်ကြားပေးခဲ့ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝမှာ ကျွန်ုပ်တို့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်ပိုင်တုန့်ပြန်မှုများအတွက် အခြားသူများကို ကြေးမုံမှန်အမျိုးမျိုးအဖြစ် ယူဆခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မနာလိုသောသူများက ကျွန်ုပ်တို့အား မပြည့်ဝသူများအဖြစ် တုန့်ပြန်လေ့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က သူ တို့အား မကြည့်ကြတော့ပေ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲမှ သူတို့ကို ထုတ်ပယ်ပစ်လိုက်ကြသည်။

ပြတင်းပေါက်များအဖြစ် ပြောင်းလဲတတ်သော စွမ်းရည်နှင့် လူအများအား မည်သူဖြစ်သည်။ မည်သို့ခံစားသည်။ မည်သည့် တို့ကိုလိုအပ်သည်ဟု ကြည့်မြင်ခြင်း၊ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုသဖွယ် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ခြင်းတို့တွင် လူတစ် ဦးတွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခိုင်မာဆုံးသော သဘောထားပြောင်းလဲမှု ပါဝင်နေပေသည်။

### မိဘများအတွက် ချဉ်းကပ်နည်းများ

မျက်လုံးကိုကင်မရာအဖွင့်အပိတ်အိတ်လှည့်ပါ။ ယင်းသည် လူ၏မျက်နှာဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူတို့၏မျက်လုံးများ ဖြစ်သည်။ ယင်းမျက်လုံးများက ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိစေသည့် အကောင်းဆုံး သဲလွန်စများကို ပေးကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်မျက်လုံးကို ထိုသို့သိမြင်တတ်ရန် ကြည့်မြင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ဖျပ်ကနဲတစ်ချက်ကြည့်ရုံမျှဖြင့် မျက်နှာပေါင်းများစွာကို ဖတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ မျက်လုံးကို လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ (ပျော်စရာကောင်းပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်သည်။) လူစည်ကားရာ လမ်းတစ်ခုတွင် လျှောက်သွားပြီး သင်ဖြတ်သွားသော လူတိုင်းကို လျှပ်တစ်ပျက်ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာကိုစူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မျက်တော်ခတ်လိုက်ပါ။ သင်၏ စိတ်ထဲတွင် မျက်နှာကိုစွဲမှတ်နေပါစေ။ ကင်မရာ အဖွင့် အပိတ်ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်သော်လည်း ရုပ်ပုံစွဲထင်နေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ သင်၏ စိတ်က ထိုမျက်နှာအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဘာသာ ပြန်ဆိုပါစေ။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါစေ။ သင်ဘာကို မြင်ရသနည်း။ မျက်လုံးထဲတွင် ဘာရှိသနည်း။ မျက်နှာပြင်အရေးအကြောင်းများကား အဘယ်သို့ရှိသနည်း။ ဦးခေါင်း၏ တစောင်းပုံကား အဘယ်သို့နည်း။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို စဉ်းစားပါ။

လူထူသောလမ်းပေါ်တိုင် သင်၏မျက်လုံးများဖြင့် စက္ကန့်အတန်ကြာအောင် လျှပ်တစ်ပြက် ဓါတ်ပုံရိုက်နိုင်ပါသည်။ မျက်နှာပြင် တစ်ခု၏ပထမဆုံးသော ထင်ဟပ်မှုသည် သင်၏ထင်ဟပ်မှု သက်သက်သာဖြစ်လိမ့်မည်။ မျက်နှာကို ကြည့်နေရုံမျှကြည့်ပါ။ မျက် တေ- ဝင်ခတ်လိုက်ပါ။ သင်၏စိတ်အား အမြန်ဆုံးအဓိပ္ပါယ် ဖော်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ “ပူပန်နေသည်” “စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်” “စိတ်ရှုတ်နေသည်” “အတွေးထဲတွင် မျောနေသည်” စသည်ဖြင့်ဖွင့်ဆို ပေးပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့သော လျှပ်တစ်ပြက် တွေးခေါ်ခြင်းသည် ခက်ခဲပင်ပန်းသော စိတ်လုပ်ငန်းဖြစ်သော်လည်း အကောင်းဆုံးနှင့် အလွယ်ကူ ဆုံးသောစာနာမှု လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

# ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်းနှင့်ဒုတိယတန်းကျမ်းများ။ (နောက်လအတွက် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော “ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူမနေသော စကားမပြောသောသူများသော်မှ မည်သို့ခံစားသည်ကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိလာစေရန်” ကို မိသားစုအားရှင်းပြရန်) ထုံးစံအတိုင်းပင် အရွယ်ရောက်သူများနှင့် လူကြီးများပါဝင်သော မိသားစုဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲစတင်ပါ။ အခြားသူများ မည်သို့ ခံစားသည်ကို စောင့်ကြည့်သောအခါ မည်သို့ ဖြစ်လာသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

လွန်ခဲ့သောလက သင်နှင့်စကားပြောသောသူ မည်သို့ခံစားကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်ခဲ့ကြောင်းသတိပေးပါ။ ယခုလတွင် လူများအား မမေးဘဲ သို့မဟုတ် ထိုသူများနှင့် စကားမပြောရဘဲ ထိုသူများမည်သို့ ခံစားရသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကြိုးစားမည့်အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ယင်းကိစ္စသည် ပို၍ခက်ခဲပါမည်လား။ ဖြစ်နိုင်ခြေကော ရှိပါသလား။

အခြားသူများမည်သို့ ခံစားသည်ကို သိနိုင်သောနည်းလမ်းများကား အဘယ်နည်း။ (ပထမတစ်နည်းမှာ အခြားသူတွေ့ကြုံရသည့်အတိုင်း တစ်ထပ်တည်း တွေ့ကြုံရခြင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယနည်းမှာ သူတို့အကြောင်းကို အပင်ပန်းခံ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ကိုသုံးကာ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်းဖြစ်သည်။)

၂။ နမူနာ။ (အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း) အခြားသူများကို သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမိုသတိပြုမိအောင် နမူနာလုပ်ဆောင်ပါ။ သင်၏သတိပြုမိမှုများကို သင့်ကလေးများအား ပြောပြပါ။ လူတို့၏ မျက်နှာပြင်များကို သတိပြုပါ။ သတိပြုချက်များကို ဝေဖန်ပါ။ လူများ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ အမူအရာ ၎င်းတို့၏ ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် အဆင့်အတန်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

၃။ အားရပါးရချီးမွမ်းပါ။ (အနည်းငယ်မျှသော စာနာမှုကလေးတွေ့ရလျှင်ပင် အားပါးတရချီးမွမ်းပါ။ သို့မှသာ အခြားသူများ၏ အခြေအနေကို သဘောပေါက်ရန် အားထုတ်မှုများကို ရည်ညွှန်းသည့် ဝေဖန်ချက်များကို နားထောင်ပါ။ ထိုသို့သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် အားထုတ်မှုများကို သီးခြားချီးမွမ်းစကားများဖြင့် ချီးမြှောက်ပါ။

၁၁နစ်သမီးလေး ဆေဒီ (Saydi) က မုန့်စားချိန်တွင် ပြောပြသည်မှာ “မေမေ သမီးတို့အတန်းထဲမှာ လူတကာစနေတဲ့ မိန်းကလေးကသူပဲပေါ့။ သူ့မှာ အဝတ်အစား ကောင်းကောင်းမရှိပါဘူး။ သူက ရယ်စရာစကားတွေ ပြောတတ်တယ်။ ဒီနေ့လည်း ယောက်ျားလေးတွေက သူ့ကိုပဲစနေကြတယ်။ သမီး သူငယ်ချင်း ၃ယောက်နဲ့ သိပ္ပံခန်းရှေ့မှာ ရပ်နေတုန်း သူတို့က သူ့ရဲ့ရယ်စရာကောင်းတဲ့ ခြေအိတ်တွေအကြောင်းကိုပြောပြီး ဟားနေကြတယ်။ သမီးလည်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတာနဲ့ လှည့်ထွက်ခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ အားလပ်ချိန်ပေးတော့ သူ့ကိုသွားပြီး စကားပြောဖို့ သမီးဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူက တစ်ယောက်တည်းပဲလေ။ သမီးသူနဲ့သွားပြီး စကားပြောရင်း တခြားကလေးတွေက သမီးကိုလည်း ငတုံးမလို့ထင်ကြမှာကို သမီးသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးဘယ်နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်သွားဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်” ဟုပြောပြပါသည်။

ဆေဒီသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးတစ်ဦးမဟုတ်ပါ။ သူ့တွင် စကားလုံးရှာမရသော ပြဿနာရှိပါသည်။ သူ့စကားတစ်လုံးရဖို့ တစ်ခါတစ်ရံ ၁၅မိနစ်ခန့် ကြာတတ်သည်။ သူက ကျွန်ုပ်သိချင်သောအကြောင်းများကို အမြဲတန်းပြောပြလေ့ရှိသည်။ သူမကို အနည်းဆုံး ၃မိနစ်ခန့်တော့ ချီးမွမ်းစကားပြောရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့တွေးမိသည်။ သူမ၏ အတွေ့အကြုံကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအား ညစာစားချိန်တွင် ပြန်လည်ပြောပြခဲ့ပြီး အခြားကလေးများအား အလားတူ ကူညီပေးဖို့ စောင့်ကြည့်ရန် ဆုံးမခဲ့ပါသည်။

၄။ မျက်နှာပြင်ကိုဖတ်ခြင်း/အကဲခတ်ခြင်း။ (အမြင်အားဖြင့် စာနာစိတ်ပွားများခြင်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရန်။) အကွာရာများ၊ စကားလုံးများကို ဖတ်တတ်ရန် အချိန်ယူရသကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များကို ဖတ်တတ်ရန်၊ အကဲခတ်တတ်ရန်အတွက်လည်း အချိန်ယူရသည့်အပြင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရကြောင်းနှင့် မျက်နှာပြင်ဖတ်ခြင်းမှာ သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ လူစိမ်းတစ်ဦး၏ မျက်နှာကိုသေချာစွာ စူးစမ်းစိုက်ကြည့်ပါ။ မျက်လုံး၊ မျက်ခုံးများ စသည့်ပြင်ပ အသွင်အပြင်များကို ကြည့်သည်ထက် ယင်းတို့နောက်ကွယ်ရှိ ခံစားချက်ကြည့်ပါ။ သောက၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ယုံကြည်မှု စသည်တို့အပြင် အခြားစူးစမ်းနိုင်သော ခံစားချက်များကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

၅။ အပြစ်တင်ရည်ရွယ်ချက်ကိုရှာဖွေပါ။ (ကလေးများအား အခြားသူများကို နားလည်နိုင်သော အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်စွမ်းအားများ တိုးတက်အောင် ကူညီရန်) သင့်ကလေးငယ်က ထိခိုက်မိကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားကလေးတစ်ဦးက အနိုင်ကျင့်ခံရကြောင်း ပြောပြသောအခါ လွန်စွာကွာကွယ်ပေးလိုသောဆန္ဒ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လိုသောဆန္ဒ၊ အခြားကလေး သို့မဟုတ် ကလေး မိဘများအား စိတ်ဆိုးလိုသောဆန္ဒများကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပါ။

သင့်ကလေးနှင့်အတူထိုင်၍ အခြားကလေးက အဘယ်ကြောင့် ပြောသည် သို့မဟုတ် ပြုမူသည်ကို အတူတကွစဉ်းစားကြည့်ပါ။ “ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ဒီလိုစိတ်ဆိုးဖို့အတွက် သူ့မှာဘာအကြောင်းရှိလို့လဲ” ဟုပြောပါ။ ထင်ရှားသော အကြောင်းမရှိပါက အခြားဖြစ်နိုင်

ခြေရှိသောအကြောင်းအရာကို မှန်းဆကြည့်ပါ။ (သူ့ဖခင်က သူ့အား ယနေ့ဒေါသထွက်ကာ ဆူပူ၍ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားသော လူမှုရေး အခြေအနေအချို့ကို မေ့ပြစ်ချင်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ စသည်ဖြင့်)

စစ်မှန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်ဖြစ်စေ မတွေ့ရှိလျှင်ဖြစ်စေ သင့်ကလေးငယ်၏ ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာပေါ် အာရုံ စူးစိုက်မှုကို အခြားသောဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ပြဿနာအချို့သို့ ပြောင်းလွှဲပေးလိုက်နိုင်သဖြင့် သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုရှိသည်ဟု ဆိုနိုင် ပါသည်။

### အကျဉ်းချုပ်

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ရည်ရွယ်ချက်အားလုံးနှင့် အတွင်းစိတ်အားလုံးကို သိမြင်နိုင်ရေးမှာလုံးဝ မဖြစ်နိုင်သော အလုပ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အခြားသူတစ်ဦး မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့က စာနာ၍ခံစားတတ်ရန်မှာမူ လုံးဝဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ စာနာနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းသည် သိမြင်ခံစားတတ်ရေးအတွက် အမြဲတန်းဖန်တီး တီထွင်နိုင်သော အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်မှု ဖြစ်ပါသည်။

### ၆။ မြင်သည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြခြင်း

#### မိဘများအတွက်ချဉ်းကပ်နည်းများ

၁။ သတိနှင့်ယှဉ်၍ပြောသောစကား။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြောနေသည်ထက် ပို၍သာလွန်ကောင်းမွန် အောင်မြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆိုလိုသည်ကို ပို၍တိကျအောင် သတိနှင့်ယှဉ်၍ပြောခြင်းသည် ပို၍ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပြောတတ်လာစေရေးအတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့် ဖြစ်ပါသည်။

သတိနှင့်ယှဉ်သော စကားဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလွန်လျင်မြန်စွာ အလျင်စလိုမပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး သည်စကားမပြောမီ ဥပမာတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို စဉ်းစားသည့် စိတ်အလေ့အကျင့်ကို တည်ဆောက်လျှင် အဓိကအကျိုးကျေးဇူး နှစ်ခုရရှိနိုင်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ/သူမ မပြောသင့်သော စကားများကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနိုင်သည်။ သူ/သူမ ဆက်သွယ်လို သောစကားအဓိပ္ပာယ်ကို တိကျရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဟပြောပြနိုင်သည်။

၂။ ရှေးသားရန်အချိန်ယူပါ။ (စာရေးသားမှုတွင် ကျွမ်းကျင်သည်ဖြစ်စေ မကျွမ်းကျင်သည်ဖြစ်စေ) စာရေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးများကို ရှင်းလင်းစေရန်နှင့် ပြည့်စုံစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

စာရေးခြင်းတွင် လူများ၏စိတ်များကို စုစည်းခြင်း၊ စိတ်များ၏ပြန့်ကျဲနေသော ကျဘန်းအတွေး၊ ရောက်တတ်ရာရာ အတွေး များကို စုစည်းခြင်း၊ အကြံဉာဏ်များကို စုစည်းခြင်း၊ ယင်းတို့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် အစီအစဉ်တကျ စုစည်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ဤလအတွင်း မိဘများအနေဖြင့် နေ့စဉ်အချိန်အနည်းငယ်ယူ၍ စာရေးသားခြင်းကို အာရုံစူးစိုက်လေ့ကျင့်ကြရပါမည်။

၃။ ဂျာနယ်။ နေ့တစ်နေ့ကုန်ဆုံးတိုင်း သင်၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းပြုစုပါ။ သင်ကြားသိရသော အဖြစ် အပျက်များနှင့် ပတ်သတ်သည့် အတွေးအခေါ်အယူအဆများကို အလေးပေးအာရုံစူးစိုက်ပါ။

၄။ ကဗျာသီကုံးခြင်း။ နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက်သော အကြောင်းအရာတစ်ခု သို့မဟုတ် စူးစမ်းလေ့လာမှုတစ်ခုအကြောင်းကို ကဗျာတိုတစ်ပုဒ် သီကုံးပါ။

၅။ စာများရေးသားခြင်း။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် စာတစ်စောင်လုံး သို့မဟုတ် စာတစ်ပိုင်းတစ်စကို နေ့စဉ်ရေးသားပါ။ သင်ဖော်ပြခြင်းသော အကြောင်းအရာနှင့် သင်ထုတ်ဖော်လိုသော အတွေးအခေါ်အယူအဆ နှစ်ရပ်စလုံးကို ရှင်းလင်းတိကျစွာရေးပါ။

၆။ ဒါမည်၊ မျက်နှာ၊ စိတ်ဝင်စားသောအချက်များကို မှတ်မိစေသောနည်း။ နည်းလမ်း ၃ ခုရှိပါသည်။

သင်သည် လူတစ်ဦးကို တွေ့သောအခါ ထိုတွေ့ဆုံချိန်အတွင် ထိုသူ၏အမည်ကို အနည်းဆုံး ၃ကြိမ်မျှ အသုံးပြုပြောဆိုပါ။ (အခြေအနေပေးသလောက် အမည်ကိုစကားပြောတိုင်း ထည့်သွင်းပြောဆိုပါ။)

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ခုနှင့် ခွဲခွာပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုသူ၏အမည်ကို အမြန်ဆုံးချရေးပြီး ထိုသူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ကိုပါ တပါတည်းရေးမှတ်ခြင်းဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့ပါက သူ/သူမကို အလွယ်တကူ မှတ်မိပေလိမ့်မည်။ သင်နှင့် တွေ့ဆုံစဉ်အ တွင်းထိုသူ၏ သင်သဘောတူညီသောအချက် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိုသူကို သင်စိတ်ဝင်စားသောအချက် တစ်ခုခုကိုရေးမှတ်ထား ပါ။

ထိုညနေ သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။

# ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်းကျင်နေ့စဉ်ပွဲ။ (ကျွန်ုပ်တို့စုစည်းလေ့လာချက်များကို ကောင်းစွာဆက်သွယ် ဖော်ထုတ်ခြင်းဟူသော နောက်လအတွက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ကလေးများအား ရှင်းပြရန်) ဤလအတွက် ဆွေးနွေးပွဲတွင် အောက်ပါအချက်များကို အခြေခံ၍ စတင်ပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောဆိုမှုနှင့် ဆက်ဆံမှု အရည်အသွေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မှုအရည်အသွေးနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေသနည်း။ အခြားသူများအား ကူညီနိုင်စွမ်းနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေသနည်း။
- ကျောင်းတွင် သင်သတိပြုမိခဲ့သော ဆိုးရွားသည့်ဆက်သွယ်ရေး အလေ့အကျင့် သို့မဟုတ် ပုံစံအချို့ကား အဘယ်နည်း။ (ဘန်းစကား၊ မှားယွင်းသော ဝါကျများ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား မစစ်မှန်မှု စသည်)
- ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တွေးခေါ်ရေးနှင့် ပြောဆိုရေးတို့တွင် ရေးသားခြင်းက မည်သို့အထောက်အကူပြုသနည်း။
- သင်တွေးခေါ်ကြံစည်၍ ရရှိသောကောင်းမွန်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ နည်းလမ်းအချို့ကား အဘယ်နည်း။

၂။ ရေးသားထားသော စကားလုံးများဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း။ သင့်ကလေးများနှင့် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပါ။ အားပေးခြင်းသည်သာ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်စ ကလေးအများစုသည် မှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်း ထိန်းသိမ်းခြင်းတွင် ဝါသနာထုံကြသည်။ သင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ဂျာနယ်များကို ကလေးများအား မျှဝေပါ။ သင်ကဲ့သို့ မှတ်တမ်း ရေးသားရန် အားထုတ်မှုကို ချီးမြှောက်ပါ။

**စာများရေးသားခြင်း။** မျက်မှောက်ကာလ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် စာများရေးသားကြတော့သလောက် ရှားသွားလေပြီ။ ဖုန်းဆက်ခြင်းက ပို၍လွယ်ကူသည်။ သို့သော် စာရေးသားခြင်း ဖုန်းဆက်ခြင်းနှင့် မတူပေ။ ရေးသားထားသော စာလုံးများကား သတိနှင့် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်၍ ပို၍တိကျစွာ ပြောပြနိုင်သည်။ စာများကို ဖတ်နိုင်သည်။ ပြန်၍ဖတ်နိုင်သည်။ အလေးအနက် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သည်။

**အတူတကွစာဖတ်ခြင်း။** မိဘများသည် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား စာကိုကျယ်လောင်စွာ ဖတ်ပြသင့်သည်။ စာကောင်းပေမွန်များကို အတူတကွဖတ်ခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းကောင်း အမျိုးမျိုးပေါ်ထွက်လာစေပြီး အကြောင်းအရာကိုသာမက အရေးအသားကိုပါ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ဥပမာ စာရေးဆရာက သူ/သူမကိုယ်တိုင် အကြောင်းမည်သို့ဖော်ပြပုံ၊ ရေးသားဟန်နှင့် အသုံးပြုပုံ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

## ၃။ ပြောစကားများဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

**စကားပြောပွဲများ။** ထမင်းစားပွဲဘေးပတ်လည်တွင် ကျဘန်းစကားပြောပွဲများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်နှင့် ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဟပြောဆိုတတ်သည့် စွမ်းရည်တို့အတွက် ထူးခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

**စကားရည်လှပွဲများ။** အကြောင်းအရာတစ်ခု၏ အမြင်တစ်ဘက်မှနေပြီး ထိုအမြင်ကို ရှင်းလင်းခိုင်မာစွာပြောဆိုတတ်သောတန်ဖိုးရှိသည့် စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် ထိုစွမ်းရည်မျိုးတိုးတက်စေသောနည်းမှာ ထမင်းစားပွဲပိုင်းဘေးတွင် ကျဘန်းစကားပြောပွဲနှင့် စကားပြောပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်မည့်အစား အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မူတည်၍စကားရည်လှပွဲ ကလေးများ ပြုလုပ်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပြီး အဆိုဘက်တွင် စက္ကန့် ၆၀ အခြေဘက်အတွက် စက္ကန့် ၆၀ သတ်မှတ်ပြောဆိုစေနိုင်ပါသည်။

**စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းအရာများ။** ညစာစားချိန်တွင် တစ်နေ့တာအတွင်း သူ/သူမတွေ့ကြုံခဲ့ မြင်ခဲ့ရသော စိတ်ဝင် စားဖွယ် အကောင်းဆုံးအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်တိုင်းအား ထိုအကြောင်းအရာကို ပြောမပြမီ စဉ်းစားချိန်အတွက် စက္ကန့် ၆၀ပေးကာ စဉ်းစားပြီးမှ ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းနိုင်ပါသည်။

## ၄။ ဒီဂရီပုံစံချိန်စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း။ (တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးချိန်၌ သက်တောင့်သက်သာ ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် အခွင့်အလမ်းဖွင့်ပေးရန်)

ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သိမြင်ခံစားမှု၏ ဆက်သွယ်ရေးယာဉ်ဖြစ်သည်။ ကောင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုနှင့် သဘောထားများကို ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် လိုအင်များကို လေ့လာသိရှိနိုင်သည့်ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ ပံ့ပိုးပေးရေးအတွက် အားပေးကူညီမှုပြုနိုင်သည်။

# ၇။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားမှုနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

အလပ် (Alf) နှင့် အန်းနား (Anna) ဟုခေါ်သော အိမ်ထောင်သက် ၃၀ရှိပြီဖြစ်သော ဆွီဒင်လူမျိုး ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးပြော ပြခဲ့သောအကြောင်းအရာလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ရှားပါးလှသော စကားပြောချိန်ကလေးအတွင်း အန်းနားက “ရှင်ကျွန်မကို ချစ်ရဲ့လား အလပ်ဖ်၊ ချစ်တယ်လို့ တစ်ခါမှလည်း မပြောဘူး” ဟု အလပ်ဖ်ကို ပြောလိုက်သည်။ အလပ်ဖ်၏အဖြေမှာ “အန်းနားရယ် ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၃၀လောက်က မင်းကိုငါချစ်ပါတယ်လို့ ပြောပြီးပြီပဲ။ တစ်ခုခုပြောင်းလဲသွားရင် မင်းကိုငါပြောမှာပေါ့” ဟူသတည်း။

ဖော်ပြခြင်းမရှိသော ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိသော ခံစားချက်သည် အသုံးမပြုဘဲ ပိတ်ထားသော လောင်စာနှင့် တူပါသည်။ ယင်း တို့သည် မည်သို့မျှမရွေးလျားကြပါ။ မသုံးပဲ နှစ်ရှည်လများပြစ်ထားလျှင် စွမ်းအားလျော့ပါးသွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲထွက် တတ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို တိုးပွားစေခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ကား ကောင်းမွန်၍ အသုံးဝင်သော စွမ်းရည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုခံစားမှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်းကား သိမြင်ခံစားမှု၏ အမှန်တကယ်ဆောင်ရွက်ပြီးမြောက်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ခံစားမှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အခြားသူများအား ကျွန်ုပ်တို့က အလုပ်အကျွေးပြုခွင့်ပေးသော လက်နက်ပစ္စည်းကိရိယာ ဖြစ်သည်သာမက ယင်းကိုယ်တိုင်ကလည်း အလုပ်အကျွေးပြုပေသည်။ လိုအပ်ချက်အများစုတို့တွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ရုပ် ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုတို့ မပါဝင်သော်လည်း နှုတ်ဖြင့်ပြောသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှုများ ပါဝင် သည်။

## မိဘများအတွက် ချဉ်းကပ်နည်းများ

၁။ “ဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသောမေးသည့်အလေ့အကျင့် ထူထောင်ပါ။ ယေဘုယျမေးသည်ထက် မေးခွန်းကိုအသုံးပြုပါ။ အရေးကြီး၍ တိကျသည့်အဖြေမျိုးကို တောင်းခံသည့် တိကျသောမေးခွန်းမျိုးကို မေးနိုင်ရန် “မင်းရဲ့ဆရာချမှတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းဘယ်လိုယူဆမလဲ” “ရက်သတ္တပတ်ကုန်ဆုံးတော့မယ့် သောကြာနေ့ ညနေ ၅နာရီကျရင် မင်းဘယ်လိုခံစားရသလဲ” ဟူသောစကားလုံးမျိုးများကို သုံးပါ။

၂။ သင်ဘယ်လိုခံစားရကြောင်း သူတစ်ပါးအားပြောပြသည့် အလေ့အကျင့်ကို ထူထောင်ပါ။ စကားပြောဆို မှု တစ်ခုခု တွင် မြင့်မားသော ယုံကြည်မှုအဆင့်လမ်းဖွင့်ခြင်း၏ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ “ကျွန်ုပ်ခံစားရတယ်” ဟူသောစကားလုံးဖြစ်သည်။ ထိုစကားလုံး များကား အသုံးပြုသူ၏ ရင်ထဲတွင်ရှိနေသော ခံစားချက်ကို သူတစ်ပါးအား ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း လွန်ကျူးခြင်းမပါဘဲ ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။ သင်၏ ၁၃နှစ်အရွယ်သမီးလေးက ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် သူမရှိမည့်နေရာကို အသိမပေးသောကြောင့် သင်က စိတ်ဆင်းရဲ နေသည်ဆိုပါစို့။ သင့်အနေဖြင့် “သမီးကပြောမပြရင် ဘယ်တာဝန်ကျေပါ့မလဲ။ နောက်ထပ်ဒါမျိုး မဖြစ်စေနဲ့ကြားလား” ဟု သင်ပြော ကောင်းပြောမိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှုမပါသော “သမီးဘယ်ရောက်နေမှန်း မသိတော့ မေမေ စိတ်ဆင်းရဲရတယ် စိတ်ပူ ရတယ်လေ” ဟူသောစကားမျိုးက ပို၍ရောက်ပါသည်။

၃။ သူတို့မည်သို့ခံစားရသည်ဟု သင်ယူဆကြောင်း အခြားသူများကိုပြောပြပါ။ အခြားသူများ မည်သို့ခံစားရသလဲဟု မေးခြင်း နှင့် အခြားသူများအား သင်မည်သို့ ခံစားရကြောင်း ပြောပြခြင်းတွင် အခြားသူများအား သူတို့မည်သို့ ခံစားနေကြောင်းပြောပြနိုင်စွမ်း လည်းပါဝင်နေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က “ခင်ဗျားတော့ ဖိအားပေးခံနေပုံပေါ်တယ်” သို့မဟုတ် “ခင်ဗျားခံနိုင်ရည်ထက်ပိုပြီး ခံစားနေရပုံပေါ် တယ်” ဟုပြောနိုင်ပါသည်။

၄။ ကောင်းစွာချီးမွမ်းပြောဆိုပါ။ ချီးမွမ်းသောအခါ ၁။ လုံးဝရိုးသားစွာ ချီးမွမ်းခြင်းဖြစ်ပါစေ။ ၂။ ဖြစ်နိုင်သမျှ တကျစွာ ချီးမွမ်းပါ။ ၃။ ပြောဆိုမည့်သူအား အတတ်နိုင်ဆုံး မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် နှုတ်ဖြင့်ချီးမွမ်းသလို မျက်လုံးဖြင့်လည်း ချီးမွမ်း ရာရောက်သည်။

## ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ပထမတန်းကနေအထက်တန်းပွဲ။ (ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ခြင်းကို ကလေးများနားလည် သဘောပေါက်စေရန်။)

- ယခင်လက ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်သိရှိသောကိစ္စများကို ဖော်ပြဆက်သွယ်စွမ်းအကြောင်း ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ခံစားချက်များကို ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

- ခံစားမှုများအကြောင်းကို မည်သည့်အခါတွင် ပြောနိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်သနည်း။ (စိတ်ဆင်းရဲသောအခါ တစ်ဦးတစ်ယောက် နှင့်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်သောအခါ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို ထိခိုက်သောအခါ ပျော်ရွှင်သောအခါ အခြားသူများကို ပျော်ရွှင်စေ လိုသောအခါ စသည်) ခံစားချက်များကို ပြောပြခြင်းသည် အခြားသူများအား မည်သို့အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသနည်း။

၂။ နမူနာ။ (ကလေးများအား လိုက်နာရမည့် ဆက်သွယ်ရေးပုံစံကို သင်ကြားပေးရန်) သင်၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ခံစားမှုများကို ပွင့်လင်းစွာပြောပြပါ။ သူတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ခံစားမှုများကိုမေးပါ။ သို့ဖြင့် သင့်ကလေးများအား အရေးကြီးသော စည်းမျဉ်း ၂ခုကို သင်ကြားပေးရာ ရောက်ပါသည်။ ၁။ ခံစားမှုများရှိနေခြင်းသည် အရေးမကြီးကြောင်း၊ ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း ၂။ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟခြင်းသည် ကြံ့ခိုင်၍အကျိုးရှိကြောင်း (နေရာမှန်၊ အချိန်မှန်တွင်)

၃။ ဒီပဲယက်ဝင်ချိန်စကားစာမြည်ပြောခြင်း။ (ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးမှုကို ပေါ့ပါးသောအနေအထားတွင် အသုံးပြုရန်)

၄။ ဒီပဲယက်ဝင်ချိန်အကြောင်းရေးသားခြင်းနှင့်ဖတ်ခြင်း (ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို တိကျစွာထုတ်ဖော် သတ်မှတ်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ယခင်သင်ခန်းစာများတွင် ဖော်ပြထားသောနည်းများကို တီထွင်အသုံးပြုပါ။)

- ခံစားချက်ကိုဖော်ပြသည့် နာမဝိသေသနများကို စာရင်းပြုစုခြင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထား မည်မျှရှိသည်ကို သိရှိရန် ထိုနာမဝိသေသနများအား ချဲ့ထွင်ရှာဖွေခြင်း

၅။ ခံစားချက်များကင်းစင်သောအိမ်။ (ခံစားချက်များကို ဖော်ပြသည့်ဝေါဟာရများ ကြွယ်ဝစေရန်နှင့် ခံစားချက်များကို သိမ်းဆည်းထားခြင်းထက် ဖွင့်ဟပြောပြခြင်းက ပို၍အကျိုးရှိကြောင်း ကလေးများသတိပြုမိစေရန်)

၆။ တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံမှုအခွင့်အလမ်း (ကလေးတစ်ဦးနှင့် မိဘတစ်ဦးအကြား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းဖန်တီးရန်) ကလေးငယ်အား ပုံမှန်သွားနေကျ ခရီးစဉ်တစ်ခုကို ခေါ်သွားပါ။ အလုပ်ခွင်သို့ဖြစ်စေ ကုန် ခြောက်ဆိုင်သို့ သွားသည်ဖြစ်စေ ကလေးငယ်ကိုခေါ်သွားပြီး ကလေးငယ်အား နှစ်ဦးချင်းဆက်သွယ်၍ ခံစားချက်ဖွင့်ဟနိုင်သည့် အခွင့် အလမ်းဖန်တီးပေးပါ။

### အကျဉ်းချုပ်

ခံစားချက်များကို တိကျပြီးရိုးသားစွာ ဆက်သွယ်ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းသည် ဝေမျှခြင်း၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ် သော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ အများ၏အကျိုးကို သယ်ပိုးနိုင်ရန်အတွက် အများ၏ခံစားချက်များကို သိရှိကြရမည်။ သူတို့အား ကျွန်ုပ် တို့၏ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟပြောပြ၍ နမူနာပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုအလုပ်အကျွေးပြုနိုင်သည်။

### ၈။ အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း

သင်၏ဘဝကိုနောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်လျှင် အခြားသူများအတွက် သင်အလုပ်အကျွေးပြုသော အများအကျိုးသယ်ပိုးသည့် ကာလများက ထင်ရှားစွာထီးထီးရပ်တည် ကျန်ရစ်နေသည်ကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဟင်နရီဒရမ်မွန်း (Henry Drummon) က လမ်းတစ်ဘက်မှ အိမ်နီးချင်းလူငယ်တစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်စူးစမ်းလေ့လာခဲ့မိသည်။ နှင်းခဲများသိပ်သည်းစွာ ကျနေသော တစ်နံနက်တွင် ကျွန်ုပ်၏ ပြတင်းပေါက်မှ သူ့ကိုစောင့်ကြည့်နေမိသည်။ ပြောစမှတ်ပြုစရာ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုကို မြင်ရသည်မှအပ ဘာသံမျှမကြား ရပါ။ သူသည် အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီးမှ နှင်းခဲများထူထပ်နေသော ဆောင်းရာသီ၏ စနေနေ့နံနက်ခင်းအတွင်းသို့ တိုးထွက်လာသည်။ ချိုင့် ကြားတွင် ဘတ်စကတ်ဘောလုံးကို ညှပ်ကာ အသံလုံဖိနပ်ကိုစီးပြီး မျက်နှာတွင်မူ အပြုံးပန်းတွေဝေလျက် နှင်းခဲများဖယ်ထားသော လူ သွားလမ်းစကြိုန်ပေါ်တွင် ဘောလုံးကိုပုတ်ရင်း ခပ်စိပ်စိပ်ကလေး လျှောက်သွားသည်။

သည်မနက်စောစောပိုင်းက ကျွန်ုပ်နံနက်ခင်းသတင်းစာယူရန် အပြင်ထွက်စဉ်ကလည်း နှင်းခဲများကိုကောက်ထုတ်ပြစ်နေသော ထိုလူငယ်ကိုပင် ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့သေးသည်။

ယခုမူ သူသည် လမ်းမကြီးဘေးရှိ လူသွားလမ်းပေါ်သို့ ကွေ့လိုက်သည်။ သူ၏ အိမ်နီးချင်းအိမ်ကို ဖြတ်ကျော်လိုက်သည်။ ထိုနောက် သူခဏရပ်သွားသည်။ နောက်သို့ ပြန်လှည့်ကြည့်သည်။ တုန့်ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်သွားသည်။ ဆက်ပြေးပြန်သည်။ ပြီးလျှင်ရပ်

လိုက်ပြန်သည်။ သူ့ဖြတ်ကျော်လာခဲ့သော အိမ်မှအဖွားအိုကြီးကို သူလှမ်းပြီးကြည့်နေသည်။ အဘွားကြီးက နှင်းခဲကောက်သော ဂေါ်ပြားကြီးကို မနိုင်တနိုင်ကိုင်၍ နှင်းခဲများကို ကော်ထုတ်နေသည်။ လူငယ်သည် လမ်းအောက်သို့လှမ်းစပြုနေသည်။ ပြီးတော့ ရပ်လိုက်ပြန်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် သူ၏ဦးနှောက်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သိသကဲ့သို့ သူ့အတွေးများကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်နေရသည်။ “ငါ့လူတွေတော့ စောင့်နေကြပြီ။ ငါတော့ ကစားပွဲမိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဒီမနက်ဘဲ နှင်းခဲတွေကို ငါရှင်းခဲ့သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘွားဘွားတော့ နှင်းခဲတွေကို ရှင်းနိုင်မယ် မထင်ဘူး။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ချည့်နဲ့နဲ့နဲ့။ အရမ်းပင်ပန်းနေလိမ့်မယ်။”

သူသည် ဘောလုံးကို နှင်းခဲပြင်ပေါ်သို့ ပစ်ချလိုက်ပြီး သူ၏နှင်းဂေါ်ပြားကိုယူရန် ပြန်ပြေးခဲ့တော့သည်။ သူ၏ မျက်နှာပြင်သည်ကား နှင်းခဲများကျသည့် အခြေအနေကြောင့် စိတ်ဆိုးခြင်းတစ်ဝက် သူဆုံးဖြတ်သည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်းသိရှိရသဖြင့် ပီတိဖြာဝေသောအပြုံးတစ်ဝက်တို့ ရောယှက်နေပါသည်။

“ဘဝတိုက်ပွဲတွင် ရေတွက်မှတ်သားနေသူသည်လည်း အရေးမကြီး။ သန်မာထွားကြိုင်းသောသူသည် အဘယ်နေရာတွင် ခလုတ်တိုက်လဲသည် (မြင်းကောင်းခွာလိပ်သည်) ကိုသို့မဟုတ် ကောင်းမှုကို ကြိုးပမ်းအားထုတ် သူအားညွှန်ပြသည် သူလည်းအရာမရောက်။ ထူးခြားထင်ရှားမှုကို ပိုင်ဆိုင်ထိုက်သူကား ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ နယ်မြေတွင် အမှန်တကယ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်၍ ရင်ဆိုင်နေသူတည်း။ ထိုသူ၏ နေရာသည် အနိုင်အရှုံးကိုမသိသော သူရဲဘောကြောင်သူတို့၏အကြားတွင် ဘယ်အခါမှရှိမည်မဟုတ်” ဟု တက်ဒီရူဗ်ဆဲလ်တ် (Teddy Roosevelt) ကပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ ယှဉ်ပြိုင်ရာ နယ်မြေထဲသို့ ကျွန်ုပ်တို့အား မည်သည့်အရာက ပို့ဆောင်ခဲ့ပါသနည်း။ တက်ကြွစွာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားတတ်ခြင်း၏ စွန့်စားမှုကို ရယူရန် မည်သည့်အရာက စေခိုင်းခဲ့ပါသနည်း။ အဖြေမှာကား အများအတွက် အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းပေတည်း။

**မိဘများအတွက်ချဉ်းကပ်နည်းများ**

၁။ သဘောထား။ အလုပ်အကျွေးပြုမှု၊ ဝန်ဆောင်မှုအများစုသည် သဘောထား၏ အစို့အညှောက်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်အကျွေးပြုမှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစေပြီး ပိုမိုစစ်မှန်စေသော သဘောထားများရှိပါသည်။

ကလေးငယ်များအား အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း၏ဂုဏ်။ ကျွန်ုပ်၏ ၁၈လသား နာမကျန်းဖြစ်နေသော ကလေးငယ်အတွက် တစ်ညလျှင် ကျွန်ုပ် ဖြေကြိမ်ထရသည်။ ထိုနေ့မှစ၍ ကလေးငယ်အား အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း၏ ဂုဏ်ကို ကျွန်ုပ်စောစီးစွာသိမြင် ခံစားခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးတွင်ကား သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသော တာဝန်များအနက် အရေးကြီးဆုံးလည်းဖြစ်သည်။ ကလေးများအား အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းထက် သာလွန်သောအခွင့်ထူးမရှိချေ။ ထိုသဘောထား ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲတွင် တည်ရှိနေခြင်းသည် (သို့သော် ယင်းသဘောထားရှိရေးကား ကျွန်ုပ်ရေးပြသကဲ့သို့ ယုံကြည်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်) တစ်ညလျှင် ဖြေကြိမ်ထရခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်ကလေးအား ဖြေကြိမ်အလုပ်အကျွေးပြုခွင့် ရရှိခြင်းတည်းဟူသော ဂုဏ်ကိုရရှိခံစားပီတိပွားရပါသည်။

အခြားသူများ၏ ပြဿနာကို ကျွန်ုပ်တို့ပြဿနာဖြစ်လာစေချင်ခြင်း အခြားသူများ၏ ဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေဒနာအဖြစ် ခံယူလိုခြင်း မိဘတိုင်းတွင် သားသမီးများ ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် လွှဲပြောင်းရယူခံစားကာ သားသမီးများအား ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေလိုကြပါသည်။ အခြားသူများအား မေတ္တာထားတတ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူလျှင် သူတို့အတွက် အလားတူ ခံစားမှုမျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖွယ် ရှိပေသည်။

၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားထုတ်မှု။ အထိရောက်ဆုံးနှင့် အသုံးဝင်ဆုံးသော အလုပ်အကျွေးပြုမှု ပုံစံများသည် လိုအပ်ချက်ကို တုန့်ပြန်သည့် ပုံစံဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ လိုအပ်ချက်တစ်ခုကို ရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန် ကျွန်ုပ်တို့လေးနက်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်ပါက စစ်မှန်သောအဖြေကို လေးနက်စွာတွေးတောဆင်ခြင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ထိုလိုအပ်ချက်ကို အမှတ်တကယ် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ မှန်ကန်သောအလုပ်အကျွေးပြုမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိလာပေသည်။

မိဘများသည် ကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ထိုလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရေးကို အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားထုတ်မှုကို အသုံးပြုလျှင် ကလေးငယ်များအား အကောင်းဆုံးအလုပ်အကျွေး ပြုနိုင်ပေသည်။

**ကလေးများအားသင်ကြားပေးရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ ပထမတန်းဂီဇွေဆွဲပွဲ။ (အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဟူသော ရှေ့လအတွက် ရည်မှန်းချက်ကို ကလေးများအား ရှင်းပြရန်)
- အောက်ပါအချက်များကို အခြေပြု၍ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။
- လွန်ခဲ့သော ၇လက မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူခဲ့သနည်း။

- ယင်းကျွမ်းကျင်မှုက အလုပ်အကျွေးပြုမှုစွမ်းရည်ကို မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးသနည်း။
- အလုပ်အကျွေးပြုသူအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်သနည်း။

၂။ လိုအပ်ချက်များကို ဂျာမေဗြင်း - လိုအပ်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။ (ကလေးငယ်များ သင်ယူနေသော နားထောင်ခြင်းနှင့် စူးစမ်းလေ့လာမှုစွမ်းရည်နှင့် အမှန်တစ်ကယ် အလုပ်အကျွေးပြုမှုတို့အကြား ဆက်သွယ်မှုကို ကလေးများနားလည် သဘောပေါက်စေရန်) အလုပ်အကျွေးပြုမှုများသည် စီစဉ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အလိုအလျောက်ဖြစ်ခြင်း ဟုတ်မဟုတ် ကလေးများအား ရှင်းပြရန်။ ယင်းတွင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ လိုအပ်ချက်များကို သိမြင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြုလုပ်၍မရပေ။

၃။ ဆွေးနွေးပွဲများ။ (ဆွေးနွေးပွဲများသည် ကလေးငယ်များအား အထူးအခြေအနေတစ်ရပ်၌ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားများကို မှန်ကန်စွာတွေးခေါ်တတ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

- ညစာစားချိန် ဆွေးနွေးမှုများတိုးချဲ့ခြင်း။ ဤလအတွက် မည်သူက လိုအပ်ချက်များကို စူးစမ်းလေ့လာမိသလဲဟူသော မေးခွန်းအပြင် ထိုလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ပြုလုပ်ပါသလဲ ဟူသောမေးခွန်းကိုပါ ဖြည့်စွက်မေးပါ။ သီးခြားအခြေအနေတစ်ခုအတွက် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားရေးတွင် အချင်းချင်းကူညီပေးပါ။

၄။ အလုပ်အကျွေးပြုမှုအလုပ်များ။ (အလုပ်အကျွေးပြုခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းတို့အတွက် အသိအမှတ်ပြုရေးနှင့် ချီးမြှောက်ရေး)

### အကျဉ်းချုပ်

ဤလအတွက် ဝန်ဆောင်မှု၊ အလုပ်အကျွေးပြုမှုကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရန်အတွက်သာမက သင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည့်ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးသပ်ရေး၊ အခြားသူတစ်ဦးအား ထိုဝန်ဆောင်မှုကြောင့် မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်ပုံ၊ သင့်အတွက်လည်း မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာရပုံတို့ကို ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်ရေးတို့အတွက် အချိန်ယူပါ။

မှတ်မိသိရှိရမည့် အရေးကြီးဆုံးအရာမှာ “ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်အကျွေးပြုသော သူများအား ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်မြတ်နိုးသည်” ဟူသော အချက်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား အလုပ်အကျွေးပြုသူများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့က မေတ္တာထားရန် လိုမည်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးများအား အလုပ်အကျွေးပြုတတ်ရန် သင်ကြားသကဲ့သို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားတတ်ရန်လည်း သင်ကြားပေး ရပါမည်။ သူတို့အလုပ်အကျွေးပြုသည်နှင့်အမျှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွင် ပါဝင်နေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်အကျွေးပြုသည်နှင့်အမျှ ချစ် ခြင်းမေတ္တာကိုပါ သူတို့ရယူခံစားနေကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဤချစ်ခြင်းမေတ္တာမျိုးကား ၎င်းတို့အား အတ္တအကျဉ်းထောင်မှ ကင်းလွတ်စေသော ငြိမ်းချမ်းသည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမျိုးပေတည်း။ ။

- အိုအဘဘုရားသခင်  
အတ္တကိုမေ့လျော့သော နည်းလမ်းဖြင့်  
နေ့စဉ်အသက်ရှင်သန်ခွင့်ရရှိအောင်  
အကျွန်ုပ်အား ကူညီတော်မူပါ။
- အကျွန်ုပ် ခူးထောက်၍ဆုတောင်းခြင်း၌  
အဆိုပါ တောင်းဆိုမှုများသည်ပင်  
အများအတွက် အားအင်ဖြစ်ပါစေသတည်း။
- အကျွန်ုပ်ဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်မှန်သမျှ  
ရိုးသားခြင်း အပြစ်ကင်းခြင်းတို့ဖြင့်  
ပြည့်စုံမှန်ကန်အောင် လမ်းပြတော်မူပါ။
- ဘုရားသခင်အတွက် အကျွန်ုပ်  
အလုပ်အကျွေးပြုသမျှသည်  
အများ၏လိုအပ်ချက်များသာ ဖြစ်ပါစေသတည်း။
- အများအတွက် ရှင်သန်ခြင်းမဟုတ်လျှင်  
ကျွန်ုပ်၏အားထုတ်မှုများသည်လည်း



အချိုးနှိုးပင်တည်း။

- အတ္တကို သတ်ဖြတ်သုတ်သင်၍  
နက်ရှိုင်းစွာမြေမြုပ်ကြိတ်ခွင့်ပေးပါလော့။
- လောကအတွက် အကျွန်ုပ်တာဝန်ပြီးဆုံးပါက  
ကောင်းကင်ဘုံ၏တာဝန်ကို  
စတင်ထမ်းရွက်ပါတော့အံ့။
- အများအကျိုးကို တွေးတောစဉ်၌  
ကျွန်ုပ်ဦးခေါင်းထက်ရှိသရဖူကို  
မေ့လျော့ထားပါရစေ။
- အများအတွက် ရှင်သန်ခွင့်ပေးပါအရှင်  
ဘုရားသခင်ကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်လည်းအများအတွက်  
ရှင်သန်လိုလှပါသည်။  
ဤကား အများအတွက်  
အကျွန်ုပ်၏ လက်သုံးစကားပါ အဘဘုရားသခင်။ ။