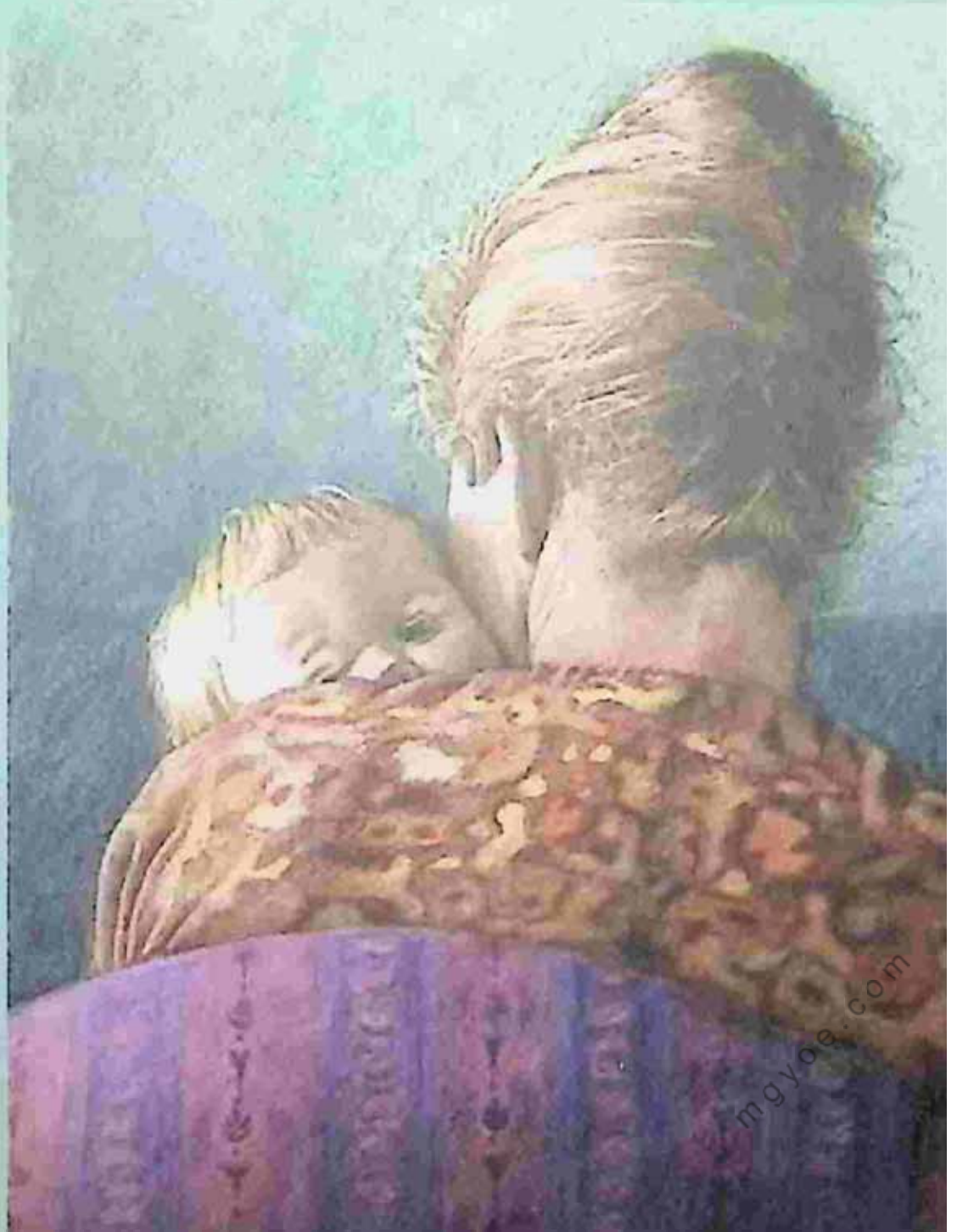


မိဘတို့၏အတွက်

မိဘတို့၏အတွက်

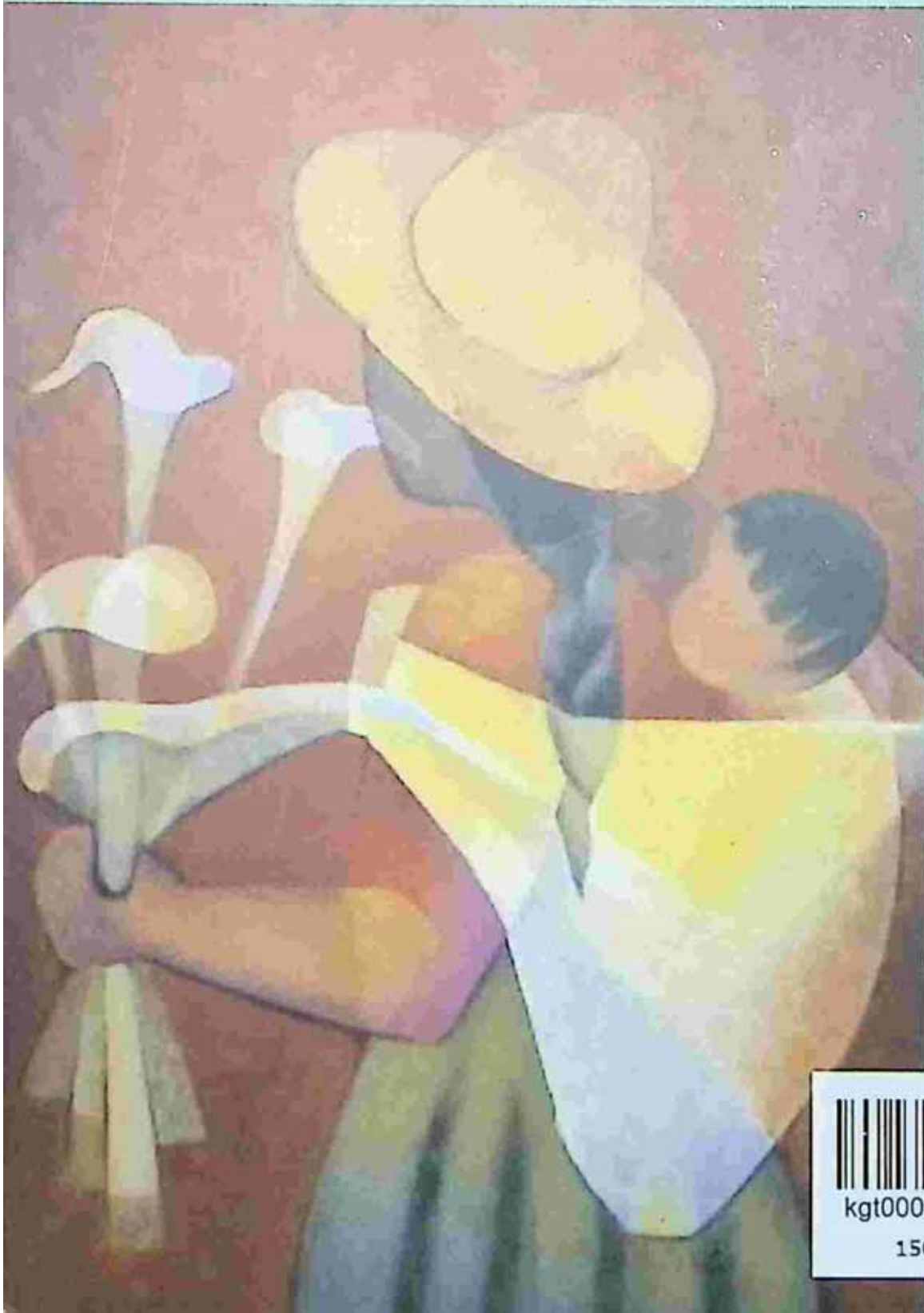
ကောင်းသော  
ပိဘနှင့် သားသမီး



mgvoe.com

mgyoe.com

# မိဘနှင့် သားသမီး



kgt0004

1500.00 Ks



မိဘနှင့်သာ သမီး	
ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း	
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၁၃၃၆၁၁၀၈ နှင့်
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၀၀၇၂၀၁၀၉ တို့ဖြင့်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m. s. ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၉ ခု၊ မတ်လတွင် တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။	
စာအုပ်ချုပ် - ကိုဖြင့်	

### မာတိကာ

၁။ ကလေးသူငယ်တို့ရဲ့ အကြောင်းမဲ့ ထိတ်လန့်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရေး	၁
၂။ သားသမီးနားဝင်အောင် ဆုံးမနည်း	၉
၃။ အာရုံကလေးငယ်တွေကို သတ်ဖြတ်နေတဲ့ လေထုညစ်ညမ်းမှု	၁၅
၄။ သားဦး၊ သားလတ်၊ သားနှောင်းတို့ရဲ့ အံ့ဖွယ်သဘာဝခြားနားချက်များ	၂၃
၅။ သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုများဖြစ်လာရေး လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် (၅)ရပ်	၂၉
၆။ ကျွန်မရဲ့ဘိုးဘိုး ယစ်ဇော်ရာဘင်	၃၇
၇။ ကလေးမွေးတတ်တာချင်းတူပေမယ့် မိခင်ပီသတာချင်းတော့ မတူပါလေ	၄၃
၈။ ကလေးသူငယ်တို့အား သိပ္ပံရေးရာ စူးစမ်းလိုစိတ် ပျိုးထောင်ပေးရေး နည်းလမ်း (၆) ရပ်	၄၉
၉။ အရှက်အကြောက်ကြီးလွန်းမှု စိတ်ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်ရေး	၅၅
၁၀။ အဖေ့ရဲ့ အပြုံးတစ်ချက်	၆၁
၁၁။ ကလေးတွေရဲ့ရတနာပစ္စည်း အမှိုက်ပုံးထဲကိုပဲ ပစ်ထည့်နေတာ ဘယ်သူလဲ	၆၅

၁၂။ အဖေအသက်ကိုကယ်ခဲ့တဲ့ ၁၁ နှစ်သမီးလေးရဲ့ စွန့်စားခန်း	၆၉
၁၃။ မေမေခုံရုံးတော် ပုဏ္ဏားတိုင်ကုလားထိုင်	၇၅
၁၄။ မှီခိုစရာ ဖြူစင်တဲ့ နှလုံးသားတစ်ခု	၈၁
၁၅။ မဖြစ်နိုင်တဲ့အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ 'မေရီ'	၈၇
၁၆။ ချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း	၉၅
၁၇။ 'ရေးဘရက်ဘူရီ'ကို စာရေးဆရာဖြစ်စေခဲ့တဲ့ ကလေးဘဝက မှော်ဝင်ဓားတစ်လက်	၁၀၁
၁၈။ အမှတ်တမဲ့ လျစ်လျူရှုမထားသင့်သော ကလေးသူငယ်တို့၏ ရောဂါလက္ခဏာတချို့	၁၀၇
၁၉။ 'ဟေဒီ' ရဲ့ အလင်းရောင်	၁၁၃
၂၀။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တို့ရဲ့ လိင်ကိစ္စအပေါ် ယူဆချက်သဘောထားများ	၁၁၉



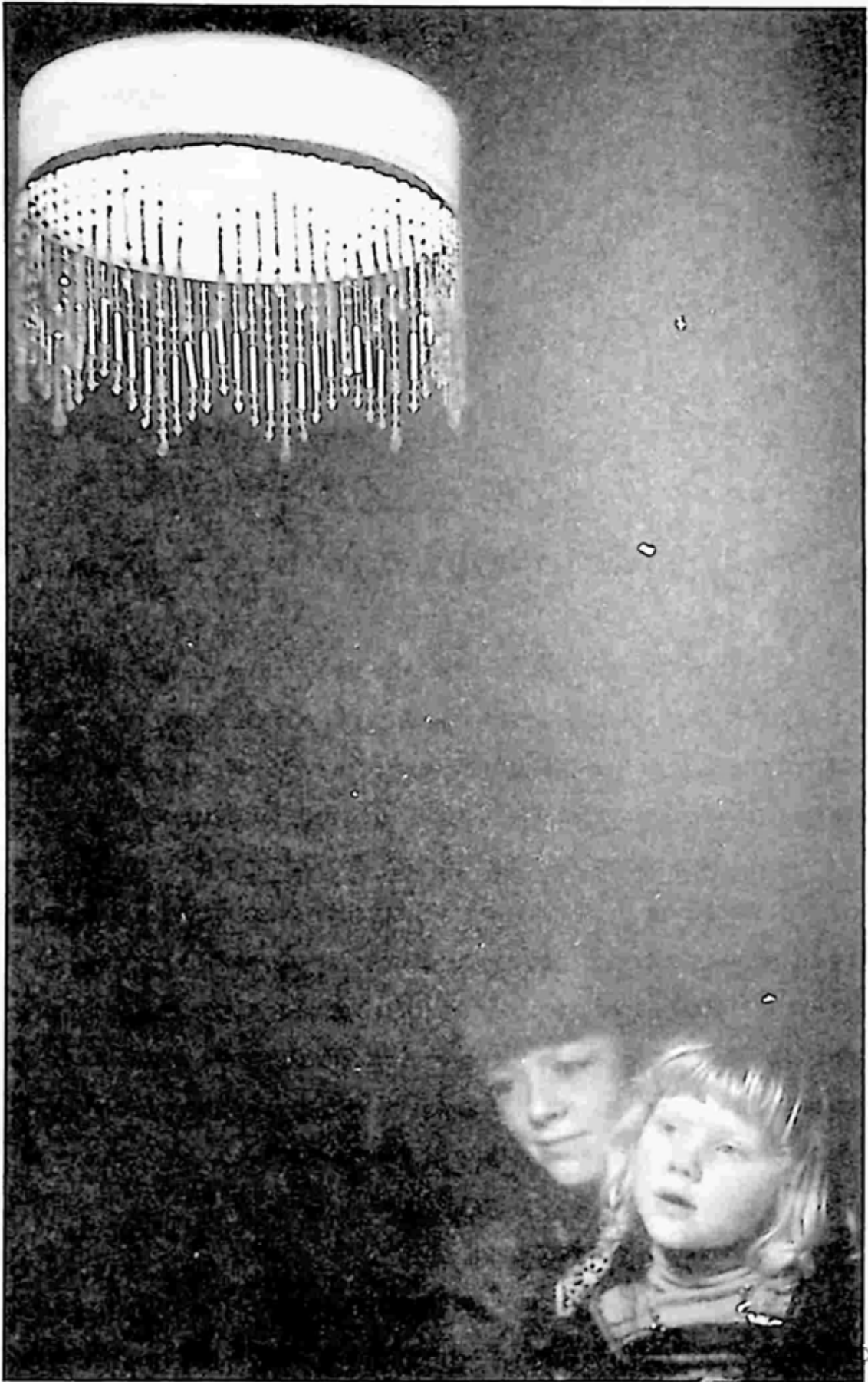
## ကလေးသူငယ်တို့ရဲ့ အကြောင်းမဲ့ထိတ်လန့်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရေး

ကလေးဘဝက ပုံမှန်ဖြစ်တတ်လေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းမဲ့ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ စိတ်များကို ငယ်စဉ်ကတည်းက မဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ရင် ကြီးလာတဲ့အခါ ပူပင်သောက အကြောက်အလန့်များမှု စိတ်ဖရိုဖရဲဝေဒနာ စွဲကပ်တတ်ပါတယ်။ အခုတင်ပြမှာက ဒီကြောက်လန့်စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာများနဲ့ ဖယ်ရှားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာအောက်မှာ သရဲကြီးရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်၊ လျှပ်စီးလက် တာ မိုးထစ်ချုန်းတာကို ထိတ်လန့်စိတ်၊ အမှောင်ကို ကြောက်တဲ့စိတ် စတဲ့ အစစ် အမှန်ရှိတာ မရှိတာတွေကို ကလေးသူငယ်လေးတွေ ကြောက်လန့်တတ်တဲ့ စိတ် ရှိကြတယ်။ ဒီအကြောက်တရားတွေက ကြီးလာလေလေ၊ တိုးပွားကြီးထွားလာ လေလေပါပဲ။ မိဘအများစုက ဒီကလေးရဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကို ချောမောရုံ၊ နှစ်သိမ့် ပေးရုံလောက်နဲ့ ပြီးသွားမယ်ထင်ခဲ့ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ဒီကြောက်စိတ်တွေက စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုအဖြစ်ကို ရောက်လာကြပါတယ်။

### ကြောက်စိတ်ကိုဖော်ပြတဲ့ လက္ခဏာရပ်များ

ကလေးတစ်ယောက်က တစ်ခုခုစားမယ်ကြိုတိုင်း လည်ပင်းနင်မှာ၊ လည်ချောင်းတစ်ဆို့မှာ စိုးရိမ်ပြီး ဘာမှမစားရဲ၊ မသောက်ရဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။



တချို့က ပိုးဟပ်တို့၊ အိမ်မြောင်တို့ စတဲ့ မကြောက်အပ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်မျိုးတွေကို ကြောက်တတ်၊ ရွံတတ်တာလည်း ရှိတယ်။ မိခင်နဲ့တစ်နေကုန် ခွဲမနေချင်လို့ ကျောင်း တက်ရမှာကို တင့်တို တရယ်ရယ် ကြောက်တတ်သူတွေလည်း ရှိတယ်။

စိုးရိမ်သောကဆိုတာ အရွယ်ရောက်ခြင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်တာ မှန်တယ်။ သဘာဝကျတဲ့ ကြောက်စိတ်... မြွေကြောက်တာ၊ ကားတိုက်ခံရမှာ ကြောက်တာတို့က ကလေးကို ကျန်းမာစေတယ်။ ဒီလို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ အရာ တွေကို ရင်ဆိုင်အန်တုနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့လက်နက်ကိရိယာတွေ၊ အရံအတားတွေ ရှာတတ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကြောက်သင့်တာထက် ပိုကဲလွန်းအောင် ကြောက်နေမယ်၊ သဘာဝမကျတဲ့ ကြောက်စိတ်လည်း ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါကို စိတ်ရောဂါ တစ်ခုရဲ့ မူလအစလို့ မိဘတွေအနေနဲ့ သဘောထားဖို့၊ ဖယ်ရှားကုသဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ လိပ်ပြာတစ်ကောင်ဝင်နေတယ်လို့ ထင်တာ၊ ဘောလုံးပွဲ သွားကြည့်စဉ် ကိုယ့်အသင်းရှုံးမှာကို မကြည့်ရဲ မမြင်ရဲ ဖြစ်ပြီး ကားထဲက ထမရတာ၊ ကွင်းထဲမဝင်ရဲတာ၊ ဒါတွေကို မိဘတွေက ကူညီဖြေရှင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခပ်ပေါ့ ပေါ့နဲ့ ဒီအတိုင်းကြည့်နေမိရင် ကလေးအတွက် အောင်မြင်ရေးမှာ အဟန့်အတားဖြစ် လာမယ့် စိတ်ဝေဒနာတွေ၊ အငဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြီး လူရာမဝင်ဘဲ ဖြစ်သွားလိမ့် မယ်။

**“သည်းနုငယ်”လေးရဲ့ နမူနာဖြစ်ရပ်**

မူကြိုအရွယ် ၃ နှစ်ကျော်ကလေးမလေး ‘သည်းနုငယ်’ ရဲ့အဖြစ်ကို နမူနာ ထား လေ့လာကြည့်ပါ။ လူစိမ်းဧည့်သည်လာတိုင်း ‘သည်းနုငယ်’ လေးက မိဘတွေ ရဲ့နောက်ကျောမှာ ပုန်းကွယ်နေတတ်တယ်။ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း အိပ်ခန်းတံခါး ဖွင့်ထားခိုင်းတယ်။ ညလုံးပေါက် မီးဖွင့်ထားမှ အိပ်လိုရတယ်။ ကြမ်းပိုးတစ်ကောင် တလေများ တွေ့တာနဲ့ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်နေတတ်ပြီ။ ဒါတွေကို ‘သည်းနုငယ်’ ရဲ့မိဘတွေက ခပ်ပေါ့ပေါ့သဘောထားပြီး ရယ်မောသဘောကျနေတတ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်ရောက်လာတော့ ‘သည်းနုငယ်’ ရဲ့ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ် တွေက ပိုပြင်းပြကြီးထွားလာတော့တယ်။ ညအိပ်ရာဝင်တော့ ခြင်ထောင်အမိုးမှာ ကြမ်းပိုးနှစ်ကောင် တွယ်ကပ်သွားနေတာလည်း မြင်ရော စူးစူးဝါးဝါးအော်ဟစ်ရင်

ခုတင်ပေါ်က ဆင်းပြေးလာတယ်။ ကယ်ပါ ယူပါ တစာစာနဲ့ မိဘတွေဆီ အော်ဟစ် တိုင်တန်းပြီး အဲဒီခုတင်ပေါ် ပြန်မအိပ်တော့ဘူးလို့ အကြောက်အကန် ငြင်းဆန်ပါ တော့တယ်။

အစာစားရာမှာလည်း ပြဿနာတစ်မျိုးတက်ပြန်တယ်။ တစ်ခုခုစား မယ်ပြင်တိုင်း လည်ချောင်းမှာ တစ်ဆို့နေလိမ့်မယ်၊ မစားဘူးလို့ ငြင်းလာပြန်ရော။ အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ်မှာ ဘာမှမစားတော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစားဖြတ် အငတ်ခံ နေတော့တယ်။ သူ့လည်ချောင်းထဲမှာ တစ်ခုခုဆိုနေတယ်။ တစ်ခုခု ဖုထွက်နေ တယ်လို့ အမေ့ကိုဖွင့်ပြောလို့ ဆရာဝန်ကိုပြ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ တကယ်တမ်း လည်ချောင်းထဲမှာ ဘာမှမရှိ၊ ရှင်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ပိုဆိုးလာတာက သူ့သေရတော့မယ်။ သူ့နှလုံးခုန်တာ တအားမြန်နေတယ်လို့ပြောပြီး သေရမှာကို တစ်ချိန်လုံး ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေပြန် တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဆေးရုံတင် ကုသရာမှာ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု စိတ်ကယောက်ကယက် ဝေဒနာ စွဲကပ်နေမှန်း သေချာသွားတော့တယ်။

'သည်းနုငယ်'ရဲ့အဖြစ်က အလွန်အကျွံရောဂါသည်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုးပါ။ သူလေးလို တခြားကလေးတွေလည်း ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောမှာရှိတယ်။ ကလေးတွေ က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာဖြစ်မှန်းသိကြတာမဟုတ်တော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ သဘောမထားဖို့၊ ကလေးငယ်ရဲ့ပြဿနာကို မသိကျိုးကျွန် မလုပ်မိဖို့ အရေးကြီးပါ တယ်။ နို့မဟုတ်ရင် ကလေးငယ်ရဲ့စိတ်ကယောက်ကယက် ဝေဒနာဟာ ပြင်းထန် လာပြီး နည်းမျိုးစုံနဲ့ လက္ခဏာပြလာလိမ့်မယ်။ အလွန်အကျွံ အရှက်ကြီးလွန်းလာ တာ၊ တစ်ခုခုကို ရွံတာ၊ မတို့ရဲ့ မထိရဲ့ လန့်နေတာ၊ နောက်ဆုံးမှာ ဘာကိုမဆို ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ် အန်တုဖိဆန်တာတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

**ကုသရေးနည်းလမ်းများ**

ကလေးသူငယ်တွေမှာ ဒီလို ထိတ်လန့်စိုးရိမ်စိတ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်တွေ ကျဆင်းလာပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပျက်ယွင်းမယ်၊ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါစွဲကပ်လို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ကနေဒါနိုင်ငံ ကလေးသူငယ် စိတ်ကျန်းမာရေးဗဟိုဌာန 'Kids LINK' ရဲ့ လူမှုဝန်ထမ်း 'ဘာဘရာဝါဒ်' က

ပြောပြထားတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ဒီထိတ်လန့်ပူပန်စိတ်ဟာ ကလေးသူငယ်တွေ ဆီမှာ စိတ်ထားကမောက်ကမဖြစ်မှုတွေ တိုးလာတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ဆေးဝါးအကူအညီတချို့နဲ့အတူ အောက်ပါစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မှုတွေကို ပြန်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိုးရိမ်ပူပန်မှု လွန်ကဲနေတတ်ရင် ကလေးကိုလည်း လိုက်ဟန့်တားပြီး နေရာတကာ စိုးရိမ်စိတ်ဝင်အောင် သင်ပေးသလို ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှုကို ဖယ်ရှားပါ။

(၂) ကလေးရဲ့ ကတ်သီးကတ်သတ် ထိတ်လန့်မှုတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှင်းပြပြောဆိုပေးပါ။

'Kids LINK' ရဲ့ ဒါရိုက်တာ 'ပက်ထရစ်ဖလင်း'က ဒီထိတ်လန့်စိတ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေကို ကလေးနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ပြောဆိုရှင်းပြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ထိတ်လန့်မှုတွေကို ကိုယ်က ရယ်မောပစ်တာ၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့ပစ်ပယ်တာမျိုး မလုပ်ဖို့၊ သူစိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေတာတွေဟာ အမှန်တကယ်မရှိကြောင်း ရှင်းပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ကို ယုံကြည်မှုတိုးတက်လာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးပေးရမယ်။ မြေတောင်မြှောက်ပေးရမယ်။ အလုပ်တွေကို ကလေးနဲ့အတူ တာဝန်ယူဖြေရှင်းလုပ်ကိုင်ပေးရမယ်။

ဒီလိုရိုင်းပင်းကူညီတဲ့ ဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်းက သင့်ကလေးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့မှုကို သူကိုယ်တိုင် တိုက်ဖျက်ဖို့ လက်နက်တွေ၊ နည်းလမ်းတွေ၊ ရလာစေပါလိမ့်မယ်။

(၃) လှုပ်ရှားမှုများလွန်းလို့ ကလေး မူးနှောက်နှောက်ဖြစ်သွားမှာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။

ကလေးအနေနဲ့ အလှုပ်အရှား၊ ဆော့ကစားများလာရင် ရပ်တန့်ခိုင်းပြီး အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပြီး သိပ်ပေးပါ။ အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် သတ်မှတ်ပေးပါ။ အစားမှန်မှန်၊ ကစားချိန်မှန်မှန် ဇယားချသတ်မှတ်ပေးပါ။

လေးနက်တဲ့ကလေးမှန်ရင် မူလသန္ဓေကောင်းရင် ကောင်းသလောက် ဒီလို စနစ်  
ယေားချလုပ်တတ်မှုရဲ့တန်ဖိုးကို အလျင်အမြန်နားလည်လာပြီး ကျင့်သားရလာပါ  
လိမ့်မယ်။

(၄) အစားအသောက်နဲ့ အအိပ်အနေကို ချိန်သားကိုက်အောင် ထိန်းကျောင်း  
ပေးပါ။

အိပ်ခြင်းကို ဖိမ်ခံမှုအဖြစ် အကျင့်ပါမသွားစေဘဲ လိုအပ်သလောက်  
အားဖြည့်ရုံလောက်ပဲ အိပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အိပ်ရာထရမှာ ပျင်းတဲ့  
ကလေးကို တစ်ခုခုနဲ့ (ဥပမာ-ကော်ဖီ၊ အိုဗာတင်း၊ မုန့် အနံ့တစ်ခုခုဖြင့် မျှားခေါ်ခြင်း)  
ဆွဲဆောင်ပြီး သူ့ဟာသူ ထလာအောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်မှု မှန်နေစေ  
ရမယ်။ စိုးရိမ်စိတ်က လူပိုပင်ပန်းစေပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကသာ အားဖြည့်စေ  
ကြောင်း ကလေးကို လက်တွေ့သဘောပေါက် လက်ခံလာပါစေ။

(၅) ရှုပ်ထွေးတဲ့စိန်ခေါ်ချက်တွေ တိုးလာတာကို ရင်ဆိုင်အရဲစွန့်ဖြေရှင်းတတ်  
အောင် အားပေးပါ။

ဖြေရှင်းတတ်လာတာနဲ့အမျှ ကလေးမှာ ယုံကြည်မှုတွေ ပိုတိုးလာပြီး  
လူ့လောကမှာ ဝင်ဆံ့လာမယ်။ ပြောရဲဆိုရဲ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ပိုရှိလာမယ်။ သူတို့ ကြောက်  
နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို မရှောင်လွှဲခိုင်းပါနဲ့။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖြစ်အောင် တွန်းအားပေး  
သွားပါ။ ကူညီရိုင်းပင်းသွားပါ။

“ကလေးတိုင်းဟာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ချိတ်ဆက်တတ်အောင် ပြင်ပလောက  
ဆီထွက်ဖို့ လိုအပ်တယ်”လို့ ကလေးစိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာပေါလ်ဆင်ဂယ်တန်က  
ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်ဥခွံလေးထဲမှာ ဒဏ်သေချုပ်ထိန်းထားရင် အနာဂတ်မှာ စိုးရိမ်  
စိတ်တွေရဲ့ အကျဉ်းသားပဲ ဖြစ်လာဖို့ရှိတယ်။

စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စိတ်က အမွေဆက်ခံတဲ့သဘောရှိတယ်။ မိဘကိုယ်  
တိုင်က အစိုးရိမ်ကဲ၊ ကြောက်စိတ်ကဲရင် ကလေးဆီ ကူးစက်သွားတတ်တယ်။  
မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေထက် ထိတ်လန့်တဲ့ဘက်ကို ပိုညွတ်တတ်  
တယ်။ “ယောက်ျားလေး”တွေက ကိုယ့်ခံစားချက်ကို အပြုအမူနဲ့ အပြင်ကို ဖွင့်ထုတ်  
ပစ်တတ်တယ်လို့ စိတ်ကုဆရာဝန် ‘မိုက်ကယ်စတန်းဘရွတ်ခ်’ က ပြောပြပါတယ်။

### ပြောင်းလဲသွားတဲ့ “သည်းနုငယ်”

အထက်ပါ ကုထုံးနည်းလမ်း ၅ မျိုးနဲ့ ‘သည်းနုငယ်’လေးကို ရှစ်လကြာ တရွေ့ရွေ့ပြုပြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကလေးမလေးဟာ လူသစ်စိတ်သစ်နဲ့ ဘဝသစ် ပြန်ရသွားပါတော့တယ်။ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်ပြီး သေချင် တယ်လို့ လုံးဝမပြောတော့ပါဘူး။ တစ်ခုခုစိုးရိမ်စိတ်ဝင်လာရင် စာရွက်နဲ့ ချရေးတယ်။ ကလေးသူငယ်စာစောင်တစ်ခုခုကို ပို့တယ်။ စိုးရိမ်စိတ်ကို စာလုံးနဲ့ ဖွင့်ထုတ်ရေးပစ် လိုက်တာ သူမရဲ့ရင်ကို ပေါ့ပါးသွားစေတယ်။ ရေးခွင့်မသာတဲ့အခါ မိသားစု၊ မိဘ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေနဲ့ စကားဝိုင်းဖွဲ့ပြီး “ခံစားချက်ကစားပွဲ” တစ်ခု ကျင်းပတယ်။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ကိုယ့်စိတ်ထဲ ခံစားမိတာ၊ ပေါ်လာတဲ့ သဘောထားတွေ ချပြဖွင့်ထုတ်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုဆိုတာ သည်းနုငယ်ဆီက အပြီး ထွက်ခွာသွားပြီလို့ သူမရဲ့မိခင်က ဖောက်သည်ချပါတယ်။

ကလေးသူငယ်တိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာအေးချမ်း ပျော်ရွှင်နိုင် ကြပါစေ။





သားသမီးကို ပြေလည်အောင် ပဲ့ပြင်ဖို့၊ မိဘအနေနဲ့  
ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ခတ်ယိမ်းယိုင်သွားတဲ့စိတ်ကို အနည်ထိုင်အောင်  
အရင်ဆုံးပြန်ထိန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### သားသမီး နားဝင်အောင်ဆုံးမနည်း

ကလေးဆိုတာ ကလေးပဲဖြစ်တာမို့ ကြိုသမျှအပေါ် ရှုပ်ထွေးတဲ့ ခံစားချက်တွေ ပေါ်မြဲပါ။ ဒါကို မိဘက သိမ်မွေ့ခိုင်မြဲတဲ့ ပဲ့ပြင်စကား၊ မေတ္တာဓာတ်နဲ့ နူးနူးညံ့ညံ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ဆုံးမနိုင်ရင် သားသမီးနဲ့မိဘကြား စစ်မြေပြင် ဖြစ်မလာဘဲ သီရိဂေဟာတစ်ရပ်သာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။

သားသမီးကို ဆုံးမသွန်သင်စကား ပြောရတော့မယ့်မိဘဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဂနာမငြိမ်၊ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြစ်နေမယ်၊ ဒေါသပေါက်ကွဲ သွေးဆူနေမယ်ဆိုရင် သားသမီးအတွက် အတုယူစရာမကောင်းဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက် ဆိုးကျိုးတွေသာ များလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီသား၊ ဒီသမီးကို ဒီအမှားအတွက် ငါ အရှက်ခွဲပစ်မယ်လို့တော့ ဘယ်မိဘမှ ရည်ရွယ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သားသမီးကို ပြောလည်အောင် ပဲ့ပြင်ဖို့၊ မိဘအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ခတ်ယိမ်းယိုင်သွားတဲ့စိတ်ကို အနည်ထိုင်အောင် အရင်ဆုံးပြန်ထိန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

#### မိဘနဲ့သားသမီးကြား စကားပြောနည်းပညာသစ်

မိဘနဲ့သားသမီးကြား ပြောလည်အောင်စကားပြောတဲ့ နည်းပညာသစ်တစ်ရပ် လိုပါတယ်။ မိဘစကားပြောပုံနဲ့ သားသမီးစကားပြောပုံနှစ်မျိုးဟာ ကွဲပြားတဲ့ ကွက်စိပ်ဟောပြောချက်နှစ်ရပ်လိုပါပဲ။ မိဘရဲ့စကားထဲမှာ ဝေဖန်ချက်၊ အကောင်းအဆိုးခွဲခြားချက်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေပါနေပြီး သားသမီးရဲ့စကားထဲမှာ ငြင်းဆန်

ခြင်းနဲ့ တောင်းခံတိုးလျှိုးပူဆာခြင်းတို့ ပါဝင်နေတယ်။ သူတို့ကြား ဆက်သွယ်မှုမှာ ကြေကွဲစရာကြုံရတယ်ဆိုရင် မိဘမေတ္တာမရှိလို့ မဟုတ်ဘဲ လူကြီးလူငယ်လေးစားမှု ကင်းမဲ့လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်မရှိလို့ မဟုတ်ဘဲ စကားပြောနည်း မကျွမ်းကျင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာမှာ မိဘ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားရိုသေမှုထားသလို သားသမီးအပေါ် လေးစားရိုသေမှု ထားရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဥပမာ- ၉ နှစ်သားလေး 'ဖိုးတာ' တစ်ယောက် ကျောင်းက ပျော်ပွဲစား ခရီးထွက်ရင်း မိုးမိလာလို့ အိမ်ပြန်အရောက် ဒေါသပေါက်ကွဲနေတယ်ဆိုပါစို့။ ယခင်က ဒါမျိုးကြုံရင် "ဒီမိုးရွာအောင် အမေတို့လုပ်တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာလို့ အမေ တို့ကို လာအော်နေရတာလဲ" လို့ အမေလုပ်သူက ပြန်ပြောလိုက်ရာမှာ ဆိုးကျိုးတွေ သာ ထွက်လာခဲ့ဖူးတယ်။ ခုတော့ အမေလုပ်သူက "ဟုတ်တာပေါ့၊ သား အစစ အဆင်ပြေနေခဲ့တာ၊ ဒီမိုးက ဝင်ရှုပ်တာကိုး" လို့ ကလေးရဲ့ ဒေါသလေပြင်းကို ပဲ့ပြားပင်လို၊ ကိုင်းပင်လို တုံ့ပြန်လိုက်ပါတယ်။

"ဟုတ်တယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ" လို့ ဝန်ခံလိုက်တဲ့ 'ဖိုးတာ' လေးဟာ သူ့ဟာ သူ တဒင်္ဂနုတ်ဆိတ်သွားပြီး ခဏအကြာ ထိပ်တိုက်ရန်သူမတွေ့ရတဲ့ သူ့ဒေါသလည်း အလိုအလျောက်ပြေပျောက်သွားပါတယ်။ "အေးလေ၊ နောက်တစ်ခါ နေသာတဲ့ရက် မှာ ပျော်ပွဲစားထွက်လို့ရသေးတာပဲ" လို့ သူ့စိတ်သူ ဖြေတတ်သွားပါတယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ရပ်က ခြောက်နှစ်သမီးလေး 'မဖြူ' ဟာ သူ့မောင်လေး က သူ့ထက် လက်ဆောင်တွေပိုရသွားတဲ့အပေါ် မနာလိုဖြစ်ပြီး အမေကို ပူညံ့ပူညံ့ လုပ်ပါတော့တယ်။ အမေက သမီးလေးတိုင်တာတောတာကို မှားတယ်လို့လည်း မငြင်းဘူး။ လက်ဆောင်မညီမျှတာကို ပြန်ပြင်ပေးမယ်လို့လည်း ကတိမပေးဘူး။ တကယ်တမ်းက လက်ဆောင်နည်းတာ များတာထက် မိဘရဲ့ဂရုစိုက်မှု အတိမ် အနက်ကိုသာ သားသမီးတွေကပိုအလေးထားတယ်ဆိုတာ မအေက သဘောပေါက် တယ်။ "သမီးလေးကလည်း လက်ဆောင်တွေ ပိုလိုချင်လို့လား" လို့သာပြောပြီး ဘာမှထပ်မဆိုတော့ဘဲ သမီးလေးကိုသာ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုပ်လိုက်ပါတယ်။ သမီးလေး က အံ့ဩဝမ်းသာစိတ်နဲ့ရင်ထဲခိုက်သွားပြီး လက်ဆောင်ကိစ္စကိုလုံးဝမေ့သွားပါတော့ တယ်။ သွားပြီးငြင်းခုံနေရင် ဒီလက်ဆောင်အနည်းအများက မဆုံးနိုင်တဲ့ပြဿနာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

### ရောထွေးတဲ့ခံစားချက်တွေ

ကလေးသူငယ်တွေဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ ချစ်တတ်၊ ခင်တတ်သလို နာကြည်းမုန်းတီးစိတ်လည်း ဝင်တတ်တယ်။ မိဘ ဆရာသမားနဲ့ သူတို့အပေါ် အထက်စီးက ခြယ်လှယ်လာသူတိုင်းအပေါ် ခံစားချက် နှစ်မျိုးနှစ်လမ်းပေါ် တတ်တယ်။ အချစ်ရှိတဲ့နေရာမှာ အမုန်းလည်း ရှိတတ်တယ်။ ချီးကျူးအားကျ စိတ်ပေါ်ရာမှာ မနာလိုဝန်တိုမှုလည်း တွေ့ပါလာတတ်တယ်။ တစ်နေရာမှာ စွဲလမ်းမြတ်နိုးမှု ရှိသလို ရန်လိုမှုလည်း ရောနေတတ်တယ်။ မလိုအပ်တဲ့ပဋိပက္ခတွေ ရှောင်ရှားဖို့အတွက် ကလေးသူငယ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက် ခွန်တွဲမှုတွေဟာ ပုံမှန်သဘာဝပဲလို့ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိဘတွေကလည်း ဒါကို ပြန်ကောနေစရာ မလိုပါဘူး။ သာယာညှင်းပျောင်းစွာ ရှင်းပြဖို့ပဲရှိတယ်။ အရေးကြီးတာက စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ကောက်ကျစ်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ မလုပ်မိဖို့ဘဲ ဆုံးမပဲ့ပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ ဆုံးရှုံးမှုတချို့ ကြုံရတဲ့အခါ(မြတ်နိုးတဲ့ကစားစရာ တစ်ခုခု ပျောက်ဆုံးတာ၊ ကျောင်းစာဘာသာရပ်တစ်ခုခု အမှတ်လျော့တာ စသည်ဖြင့်) ဒီဖြစ်ရပ်ဟာ သာမန်စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရုံပဲလား၊ ဘဝပျက်လောက်တဲ့ ကပ်ဆိုးဆိုးတာလားဆိုတာကို ကလေးတွေ ခွဲခြားတတ်အောင် မိဘတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ပြမှု လိုအပ်ပါတယ်။ မိဘတချို့ဟာ ကြက်ဥတစ်လုံး ကွဲတာကို ခြေတစ်ချောင်းကျိုးသလို တုံ့ပြန်တတ်သလို ပြတင်းမှန်ကွဲတာကို အသည်းကွဲသလောက်ထိ အဖြစ်သည်းတတ်တယ်။

“သား ဒီဖိနပ်လေး ပျောက်သွားတာ နှမြောစရာကောင်းတာပေါ့။ ဖိနပ်က အဖိုးတန်တာကိုး။ ဒါမျိုးထပ်ဝယ်လည်း ရတာပါပဲ။ ဒါ ကပ်ဘေးဆိုးတာမှ မဟုတ်ဘဲ” လို့ မိခင်က သားကို ဖျောင်းဖျာတတ်ရမယ်။ ဖိနပ်လေး ပျောက်တာ၊ ကစားစရာလေးပျောက်တာ စိတ်တိုစရာမဟုတ်၊ ဒေါသပေါက်ကွဲစရာ မဟုတ်ဘူး။

### ဒေါသဖြစ်သင့်တဲ့နေရာ

မိဘရဲ့ဒေါသဟာ သားသမီးရဲ့ပညာရေးနိမ့်ကျလာတာနဲ့ အပေါင်းအသင်း ကဏ္ဍ ရှုပ်ထွေးလာတဲ့အပေါ်မှာသာဖြစ်ရင် သဘာဝကျပါသေးတယ်။ ဒီလိုနေရာမှာ ခပ်မာမာ ခပ်ထန်ထန် မပြောဆို မဆုံးမဘူးဆိုရင် သားသမီးက အတင့်ရဲတတ်၊

ပိုရောင့်တက်တတ်တယ်။ သားသမီးကို ဂရုစိုက်တတ်တဲ့ မိဘမှန်ရင် ဒေါသကို လုံးလုံးလျှားလျှား ရှောင်တိမ်းနေစရာ မလိုပါဘူး။ ဖြစ်သင့်တဲ့နေရာမှာ ဒေါသဖြစ်သင့် တယ်။ မာသင့်ရင် မာရတယ်။ ထန်သင့်ရင် ထန်ရမယ်။ “သည်းခံနိုင်မှုမှာ အတိုင်း အတာရှိတယ်နော်” လို့ ပြောနေတဲ့ဒေါသအပေါ် သားသမီးက နားလည်သဘော ပေါက်လာနိုင်တယ်။

တစ်ခါတလေ “မေမေ ဒါမျိုးမကြိုက်ဘူးနော်” လို့ မျက်နှာထိ မျက်နှာ ထားနဲ့ ဟန့်တားခြင်းက အကဲစမ်းချင်တဲ့ ကလေးရဲ့အရှိန်ကို ရပ်တန့်သွားစေပါ တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသအတွက် ဆီလျော်တဲ့အကြောင်းရင်းခံရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဆီလျော်တဲ့ဒေါသကိုတောင် အရိပ်အမြွက် အစအနလောက် သာ ဖော်ပြသင့်တယ်။ လူကြီးဖြစ်သူကိုယ်တိုင်က သားသမီးရှေ့မှာ ဒေါသကို ဖောက်ခွဲတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ အဆဲအရေးမရှိ၊ ပစ္စည်းပစ္စယ ပေါက်ခွဲလွင့် ပစ်တာမျိုး လုံးဝကင်းမဲ့တဲ့ စတီ ဒေါသသာ ဖြစ်ရမယ်။

**အကန့်အသတ်ဘောင်ကို ကလေးသိပါစေ**

ကလေးသူငယ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ဘယ်အကန့် အသတ်ဘောင်အထိ လုပ်ခွင့်ရှိနေမယ်ဆိုတာ စိတ်ချလက်ချ သိထားချင်ကြပါ တယ်။ လုံးဝလက်သင့်မခံနိုင်တဲ့၊ ခွင့်မပြုနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်အပြုအမူဟာ ဘယ်လိုဟာ မျိုးလဲဆိုတာကိုလည်း သူတို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပ်မျိုးကိုပဲ လက်သင့်ခံနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း ပြောပြထားရပါလိမ့်မယ်။ မိသားစုစည်းမျဉ်းကျင့်ဝတ်တစ်ခုခု ချိုးဖောက်ထားတဲ့ ကလေးကို ဘယ်လိုမှ ဆင်ခြေ တက်ခွင့်ပေးရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ ညီမလေးတစ်ယောက်ကို ရိုက်နှက် တဲ့သားကိုလည်း ဘာမှပြန်ရှင်းပြခွင့်ပေးနေစရာ မလိုပါဘူး။ “လူဆိုတာ အနာတရ နှိပ်စက်ခံရဖို့ မွေးလာကြတာ မဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကိုသာ ခပ်ပြတ်ပြတ် ပြောထားပါ။ ဒါမှ နိုင်လိုမင်းထက်ဝါဒကလေးမှာ ဝင်မလာအောင် တားနိုင်ပါလိမ့် မယ်။

ကလေးကို တားမြစ်ရာမှာ ခြိမ်းခြောက်မှုမှန်သမျှ ဘာကိုမှ မသုံးသင့် ပါဘူး။ “နင့်အဖေအိမ်ပြန်လာရင်တော့ အကြောင်းသိရမယ်မှတ်” ဆိုတာမျိုး လုံးဝမခြိမ်းခြောက်ပါနဲ့။

ခြိမ်းခြောက်မှုက ဒီတားမြစ်ထားတဲ့လုပ်ရပ်ကိုပဲ ထပ်လုပ်ချင်စိတ်ပေါက်  
အောင် ဖိတ်ခေါ်ရာကျတယ်။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဟာ စိန်ခေါ်ခြင်း သဘောလည်း  
သက်ရောက်နေတာမို့ အရွဲ့တိုက်မှုဆိုတဲ့ ရလဒ်သာ ထွက် လာတတ်ပါတယ်။

“သား ... ဒါမျိုးနောက် ... လုပ်ရဲလုပ်ကြည့်။ အကြောင်းသိစေရမယ်”  
လို့ မအေကပြောတဲ့အခါ သားလုပ်သူဟာ အမေ့စကားရဲ့နောက်ပိုင်း “အကြောင်း  
သိစေရမယ်” ကို ကြားလိုက်မိမှာမဟုတ်ဘဲ “လုပ်ရဲလုပ်ကြည့်” ဆိုတဲ့ စကားကို  
သာ ထပ်လုပ်မိအောင် မီးထိုးပေးနေတဲ့ ခိုင်းစေချက်အဖြစ် စွဲကျန်ရစ်လိမ့်မယ်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် ကလေးသူငယ်တွေမှာ လူမှုရေးအရ လက်သင့်မခံနိုင်တဲ့  
စေ့ဆော်ချက်တွေကို ဘယ်လိုတွန်းလှန်ရမှန်းမသိအောင် တကယ်ပဲ အခက်ကြုံနေရ  
တာဖြစ်တယ်။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ဒီလိုအနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ စေ့ဆော်ချက်  
တွေကို ထိန်းချုပ်ချေဖျက်နိုင်ဖို့ ရုန်းကန်ကြိုးစားရာမှာ မိဘတွေက ကယ်တင်ရှင်  
ဖြစ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကယ်တင်ရှင်အထိ မစွမ်းနိုင်ရင်တောင် ကလေး  
အတွက် အဓိကမဟာမိတ်တော့ အနည်းဆုံးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အကန့်အသတ်တွေ  
ချထားပေးရင်းနဲ့ မိဘဟာ သားသမီးကို ကူညီရိုင်းပင်းရပါမယ်။

“ဒီစေ့ဆော်ချက်၊ သွေးထိုးမှုတွေကို သားလေးကြောက်နေဖို့ မလိုဘူး။  
သားကိုလည်း ဒီလိုသွေးထိုးမှုတွေနောက်ကို မေမေက ဘယ်အပါခံနိုင်မှာလဲ။ သားကို  
မေမေချစ်တယ်။ မေမေမေတ္တာနဲ့တင် သား လုံခြုံစိတ်ချပြီမှတ်ပါ” ဆိုတဲ့ အသံတိတ်  
အားပေးချက်တွေနဲ့ လမ်းမှန်ကမ်းမှန်ဆီ ဦးဆောင်ခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။





# အာရှကလေးငယ်တွေကို သတ်ဖြတ်နေတဲ့ လေထုညစ်ညမ်းမှု

ကမ္ဘာတစ်ခွင်၊ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ မြို့ပြအသီးသီး ကနေ ကျေးလက်တွေအထိ လေထုညစ်ညမ်းမှုဒဏ်ကို ကလေးသူငယ်တွေ အများဆုံး ထိခိုက်ခံစား သေဆုံးနေကြရတဲ့အတွက် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံအစိုးရတွေ အဆော တလျင် အရေးယူဖြေရှင်းရမယ့်အချိန်ကို ဆိုက်ရောက်နေရပါပြီ။

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့ 'ရာမာသီဘိုဒီ' ဆေးရုံရဲ့ ဒုတိယထပ်မှာရှိတဲ့ ကလေးလူနာခန်းမှာ ရောဂါသည်ကလေးတွေ၊ မိဘတွေ၊ ဦးထုပ်ဖြူဆောင်း သူနာပြု တွေ ယောက်ယက်ခတ်နေကြတဲ့အသံတွေနဲ့ ဆူညံနေတယ်။ ကလေးလူနာအများစု ကတော့ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေးလို့ ချွဲလည်းကျပ်သူတွေပါ။ အဲဒီအထဲက လူနာတစ် ယောက်ဖြစ်သူ 'ပါရေဂိုနူရိုင်း'ကိုတော့ ဆရာဝန် ဒေါက်တာ ဆူဝပ်ဟာ သူ့ရှေ့မှာ ထိုင်လို့ နားကြပ်နဲ့ သူမရင်ဘတ်ကို ထောက်စမ်းနေတယ်။ လူနာ မိန်းကလေးရဲ့ မိခင်က သူ့သမီးလေးဟာ ၁၆ နှစ်ပဲရှိသေးတဲ့အကြောင်း၊ ရှူရှိုက်ရတဲ့ လေတွေက ညစ်ပတ်လွန်းလို့ သမီးလေး အားကစားမလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ၁၆ နှစ်အရွယ်နဲ့ အဘွားအို လေးလို ဖြစ်နေရပြီလို့ မျက်ရည်ဖြိုင်ဖြိုင်ကျရင်း ဆရာဝန်ကို ပြောပြတယ်။ သူတို့ သားအမိထွက်သွားတော့မှ ဒေါက်တာဆူဝပ်က ဒီလူနာ မိန်းကလေးဟာ ပတ်ဝန်း ကျင် ညစ်ညမ်းမှုရဲ့ သားကောင်တစ်ယောက် ဖြစ်နေကြောင်း ဘေးက

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာဝန်တွေကို ရှင်းပြပါတယ်။

“ကျွန်တော် ဒီ ကလေးလူနာခန်းမှာ လုပ်လာတာ ၁၀ နှစ်ကြာခဲ့ပြီ။ အခု ဒီမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်နဲ့ တခြားအသက်ရှူကျပ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ခါတိုင်းထက်ကို သုံးလေးဆ ပိုများနေပြီ။ အဆုတ်မှာ ထိခိုက်နေကြတာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းလည်း ပြဿနာတက်နေပြီ။ ရောဂါသည်းတဲ့ ကလေးတွေ သေဆုံးကုန်တာ မနည်းလှဘူး” လို့ ဒေါက်တာက ပြောပြန်တယ်။

\* \* \*

ဘန်ကောက်တင်မက အာရှတစ်ခွင်လုံးမှာပါ လေထုညစ်ညမ်းမှုက နုနယ်တဲ့ ကလေးသူငယ်တွေကို အသေသတ်တဲ့ လျှို့ဝှက်လူသတ်သမားအဖြစ် ဆိုးဝါးလာနေပါတယ်။ အာရှနိုင်ငံတွေမှာ စက်ရုံတွေများလာတာကြောင့် ပါသလို ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုမထားတဲ့ အရင်းရှင်လုပ်ငန်းတွေကြောင့် စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေက မီးခိုးခေါင်းတိုင်တွေ၊ ကားနဲ့ တခြားယာဉ်မှန်သမျှက မှုတ်ထုတ်နေကြတဲ့ မီးခိုးငွေ့တွေကြောင့်လည်း အာရှရဲ့လေထုဟာ ညစ်ညမ်းနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးလက်တောရွာက ကလေးတွေလည်း လေထုညစ်ညမ်းမှုဒဏ်က လွတ်ကင်းတယ်မရှိပါဘူး။ အိမ်တွင်း မီးဖိုချောင်ထဲက ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေး မီးဖို တွေကထွက်တဲ့ မီးခိုးတွေ ရှူရှိုက်မိလို့ နှစ်စဉ်သေဆုံးကြတဲ့ ကျေးရွာကလေးတွေဟာ မနည်းလှပါဘူး။ တောအိမ်တွေဟာလည်း သေမင်းထောင်ချောက်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ရပြီ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)၊ ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးအုပ်စုတွေနဲ့ ဆေးပညာ ဂျာနယ်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေ စုပေါင်းစာရင်းကောက် ယူချက်စစ်တမ်းမှာ မြို့ကြီး ပြကြီးတွေကနေ ကျေးရွာနေပုဒ်သေးသေးလေးတွေအထိ အသေအပျောက်မြန်စေတဲ့ ရောဂါ (အဆိပ်သင့်လေထုကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ အသက်ရှူကျပ်တဲ့ဝေဒနာ၊ အဆုတ် ရောင်ဖျားနာမှု နျူမိုးနီးယားဝေဒနာ စသည်) တွေကြောင့် ကလေးတွေသေဆုံးရမှု အနည်းဆုံး တစ်သိန်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင် မနီလာ ‘မာကာတီ ဆေးပညာဗဟိုဌာန’က ကလေးအထူးကု ပါရဂူ ဒေါက်တာ မိဂွယ်ဆယ်ဒရန်က သူ့ရဲ့ ၄၅ နှစ်ကြာ ကုသမှုလုပ်သက် တစ်လျှောက်မှာ သူ့ကုခဲ့တဲ့ ကလေးလူနာအားလုံးရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါသည်တွေဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့်

ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ လူမမည်ကလေးတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ၂ နှစ် ခွဲကလေးတွေနဲ့ အခါလည်သားလေးတစ်ယောက်ဆိုရင် အဆုတ်လေပြွန်ဆိုင်ရာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ စွဲကပ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**အိန္ဒိယမှာ ပန်းနာသည်များနေ**

အိန္ဒိယ ဘင်္ဂလုံနယ် 'လိပ်ဆိုက်ဆေးကုသရေးဗဟိုဌာန' မှာ ကုသပေး ခဲ့ရတဲ့ ကလေးလူနာ ၉၀၀၀ ဝန်းကျင်ရဲ့ ထက်ဝက်ခန့်ဟာ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ဝေဒနာသည်တွေနဲ့ တခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါသည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေလီမြို့ ကလေးသူငယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားပေါင်း ၂၀၀၀၀ ကို စစ်ဆေး စစ်တမ်းထုတ်ချက်အရ ကလေးရှစ်ယောက်တိုင်းမှာ တစ်ယောက်စီဟာ ပန်းနာ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

**တရုတ်မှာ**

တရုတ်ပြည်မြို့တွေမှာ သာမန်အသက်ရှူနေရတာကိုက တစ်နေ့ကို စီးကရက်ဘူး ၂ ဘူးစာမီးခိုးတွေ ရှူရတာနဲ့တူတယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။ လေထုညစ် ညမ်းမှု အပြင်းထန်ဆုံးနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ပစိဖိတ်ကမ်းစပ်က ဟောင်ကောင် ကျွန်းလေထုထဲအထိ ပြည်မကြီးရဲ့ ညစ်ညမ်းလေထုတွေ ဧရာဝတီရောက်ရှိနေတာပါ။

**အင်ဒိုနီးရှား**

အင်ဒိုနီးရှား၊ ဘန်ဒေါင်းမြို့ရှိ ကလေးတွေကို စစ်ဆေးရာမှာတော့ ကျောင်းသူကျောင်းသား ၆၂ ယောက်မှာ ထက်ဝက်လောက်ဟာ မော်တော်ယာဉ် တွေရဲ့ လေထုညစ်ညမ်းစေမှုကြောင့် သွေးကြောထဲ ခဲသတ္တုစိမ့်ဝင်နေမှု သိပ်မြင့် မားနေတာကို တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။

**တရုတ်တိုင်ပေနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်**

တရုတ်တိုင်ပေမှာတော့ လေ့လာချက်တွေအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ဆာလ်ဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေရှိရပြီး ကလေးမွေးဖွားနှုန်းဟာလည်း ကျဆင်းတယ် လို့ သိရပါတယ်။ ဖိလစ်ပိုင်က မွေးကင်းစ သန္ဓေသားတွေမှာတော့ ခဲဓာတ်၊ ကဒ်မီယံ၊

မာကျူရီ၊ ကြေးနီတွေ မြင့်မြင့်မားမားပါနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**၅ နှစ်မြောက်မွေးနေ့ မရောက်လိုက်ရတာ တစ်သန်းကျော်**

ဘော့စတန်မြို့အခြေစိုက် ကျန်းမာရေးအာနိသင်ဌာနခွဲရဲ့ ခန့်မှန်းချက်မှာ အသက် ၅ နှစ်အောက် လူမမည်ကလေးတွေဟာ အိမ်တွင်းအိမ်ပ လေထုညစ်ညမ်းမှုဒဏ်ကို အကြီးမားဆုံး ခံရတတ်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒီလို လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဝေဒနာသည်ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ၅ နှစ် မြောက်မွေးနေ့ပွဲကို မကျင်းပဖြစ်ဘဲ လောကထဲက ထွက်သွားကြရတာ အာရှမှာ တစ်သန်းကျော်ရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်ပြထားပါတယ်။

ဒါဟာ ကလေးတွေရဲ့ လေပြန်ဟာ အသက်ကြီးသူတွေရဲ့ လေပြန်ထက် ပိုတိုနေတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးညစ်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ အဆုတ်ထဲထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဝင်သွားနိုင်ဖို့ ပိုလွယ်နေတာကြောင့် ဖြစ်ရတာ ပါလို့ ပေကျင်းတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ 'ဇောင်ချွမ်ပန်'က ရှင်းပြတယ်။ ကလေးတွေဟာ အရွယ်ရောက်သူတွေထက် လေရှူရှိုက်မှုကို အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် ပိုလုပ်ကိုင်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘောလုံးကန်တဲ့ ကစားနည်းမျိုးလို ကိုယ်ကာယ အားစိုက်ထုတ်ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးလုပ်တိုင်း ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အရွယ်ရောက်စ လူငယ်တွေထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းထိအောင် လေကို ပိုရှူတတ်တာမို့ လေညစ်တွေ ပိုရှူမိတတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နှာခေါင်းကသာ လေစစ်တဲ့ဆန်ခါ လိုလုပ်ပြီး ပါးစပ်ကတော့ ဘာကိုမှ မစစ်ဘဲ လေကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းတယ်။ ၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေဟာ ကလေးအကြီးတွေထက် လေညစ်တွေ ပိုရှူမိတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ သူတို့ရဲ့ နှာခေါင်းသေးသေးလေးက မွန်းကျပ်လွယ်၊ ပိတ်ဆို့လွယ်တဲ့အတွက် နှာခေါင်းနဲ့ ရှူရတာနဲ့တင် အားမရဘဲ ပါးစပ်နဲ့ပိုရှူလေ့ရှိတာကြောင့် ဖြစ်ရကြောင်း ဟောင်ကောင်က ကလေးအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာ 'ဝီလ်ဆင်ဖန်း'က ရှင်းပြပါတယ်။

**စက်မှုပိုထွန်းကားလေလေ ပတ်ဝန်းကျင် ပိုညစ်ညမ်းလေလေ**

လေထုပိုညစ်ညမ်းလာတာဟာ မကြာသေးခင်နှစ်တွေက ဒီအာရှတစ်ခွင် စီးပွားရေးနဲ့ စက်မှုအကြီးအကျယ် တိုးတက်ထွန်းကားလာခြင်းနဲ့ တိုက်ရိုက်

သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ အတွင်း အိန္ဒိယပြည်တွင်း ထုတ်ကုန်ဟာ သုံးဆတက်လာတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လေးဆတက်လာတယ်။ ဟောင်ကောင်က ငါးဆတက်တယ်။ တောင်ကိုရီးယားက ခုနစ်ဆ တက်တယ်။ တရုတ် ပြည်မကြီးက တော့ ၁၉၈၄ က GDP ပမာဏ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅၆ ဘီလီယံရှိရာက ၂၀၀၄ မှာ ၁.၆၅ ထရီလီယံ (၁၆၅၀ ဘီလီယံ) တက်လာတာမို့ ၆ ဆတက်လာတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ လက်ရှိ တရုတ်ပြည်ရဲ့ ကတ္တရာလမ်းမတွေမှာ ကားစုစုပေါင်းစီးရေ သန်း ၂၀ ပြေးလွှားနေကြပြီး ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ သန်း ၁၄၀ ရှိလာမယ်လို့ ခန့်မှန်း လာကြပါတယ်။ WHO ရဲ့ စစ်တမ်းအရ ကမ္ဘာမှာ လေထုအညစ်ညမ်းဆုံးမြို့တော် ကြီး ၁၀ မြို့အနက် ၇ မြို့က တရုတ်ပြည်ရဲ့ မြို့ကြီးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

**တရုတ်ပြည်ရဲ့ လေထုအဆိပ်သင့် ပုလဲမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ**

တရုတ်ပြည်မှာ စက်မှုထွန်းကားမှု အကြီးမားဆုံးနဲ့ အလျင်မြန်ဆုံး တိုးတက်လာတဲ့ ပြည်နယ်က ပုလဲမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဒေသက ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ ဝပ်ရှော့အလုပ်ရုံလည်းဖြစ်နေတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး ထွက်သမျှ ကုန်စည်တွေရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ဒီဒေသက ထုတ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း စက်ရုံတွေက အဆိပ်အတောက်တွေ စွန့်ပစ်နေတယ်။ လေထဲမှာ ဆာလ်ဖာ (ကန်ဇာတ်)တွေ စူးရှမွန်ထွန်လို့နေတယ်။ ရှေ့တူရုကို မိတာ ၂၀၀ ထက်ကျော်ပြီး ဘာမှမမြင်ရတဲ့အထိ မီးခိုးမြူတွေ ပိတ်ဆိုင်းနေတတ်တယ်။

အောက်တိုဘာလနဲ့ ဧပြီလကြား မြောက်ပြန်လေတိုက်တဲ့ရာသီမှာ တရုတ် ပြည်မက အဲဒီညစ်ညမ်းလေတွေဟာ တောင်ဘက်ဟောင်ကောင်ကျွန်းဆီထိ တိုက် ခတ်သွားတယ်။ နေအိမ်ရုံးခန်း အဆောက်အအုံမှန်သမျှရဲ့ မှန်ပြတင်းတွေ၊ ကားမှန် တွေ အားလုံးဟာ ညိုညစ်ညစ်တွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။

“ဟောင်ကောင်မှာရှိတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေအားလုံးဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လေထုညစ်ညမ်းမှုနဲ့ အနာတရ ဝေဒနာစွဲကပ်နေကြတယ်” လို့ ဟောင်ကောင် တက္ကသိုလ်ဆေးပညာအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ‘အန်ထော်နီဟက်ဒလေ’ က ပြောပြ တယ်။ တရုတ်ပြည်မ ပုလဲမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ စက်ရုံအများစုကို ဟောင်ကောင် စီးပွားရေးသမားတွေက ပိုင်ဆိုင်ကြတာဖြစ်ပါတယ်လို့ ဒေါက်တာက ထုတ်ဖော် တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စီးပွားရေးလောဘ သောင်းကျန်းမှုက ကိုယ့်သားသမီးအရင်းတွေကို

ပြန်အဆိပ်သင့်စေပါလားဆိုတာ အဲဒီဟောင်ကောင်စီးပွားရေးသမားတွေ သဘောပေါက်ပုံ မရကြသေးဘူး။ “သူတို့ကိုယ်ပိုင် သားသမီးအရင်းအချာတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး ဆိုးဝါးလာမှုအတွက် ဒီစီးပွားရေးမိဘတွေမှာ တိုက်ရိုက် တာဝန်ရှိနေပါတယ်” လို့ ဒေါက်တာက ကောက်ချက်ချသွားပါတော့တယ်။

လူကြီးမိဘတွေ ဖန်တီးတဲ့ သွယ်ဝိုက်သော ဘေးအန္တရာယ်အပေါင်းမှ သားသမီးကလေးသူငယ်တွေ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ။





သားသမီးကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ သာတူညီမျှ တတ်နိုင်သမျှ ရှိအောင်  
ဂရုစိုက်နေရပါလိမ့်မယ်။ နေရာပေးသင့်သူကို ပေးသင့်တဲ့ကိစ္စမှာ  
ပေးရပါလိမ့်မယ်။ မှန်သူ မှားသူဆုံးဖြတ်ပေးရာမှာ အကြီးအငယ်ဆိုတဲ့  
ပေတံတွေနဲ့တိုင်းတာပြီး ဘယ်သူ့ကိုမျှ သက်ညှာခွင့်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။



## သားဦး၊ သားလတ်၊ သားနှောင်းတို့ရဲ့ အံ့ဖွယ်သဘာဝခြားနားချက်များ

သားသမီးကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ သာတူညီမျှ တတ်နိုင်သမျှဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်နေရပါလိမ့်မယ်။ နေရာပေးသင့်သူကို ပေးသင့်တဲ့ကိစ္စမှာ ပေးရပါလိမ့်မယ်။ မှန်သူ မှားသူ ဆုံးဖြတ်ပေးရာမှာ အကြီးအငယ်ဆိုတဲ့ ပေတံတွေနဲ့ တိုင်းတာပြီး ဘယ်သူ့ကိုမျှ သက်ညှာခွင့်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ အကြီးဆုံးနဲ့ အငယ်ဆုံးတွေဆီမှာ သာ အာရုံစိုက်မနေဘဲ အလယ်အလတ်သားသမီးတွေကိုလည်း သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်မသွားစေဖို့ သတိထား ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မိသားစုအတွင်းမှာ သားဦး အရူး လို့ ဆိုရိုးရှိတဲ့အတိုင်း မိဘတွေရဲ့ အရူးအပူးချစ်မြတ်နိုးခြင်းကိုအခံရဆုံးက သားဦးဖြစ်သူ သားကြီးသမီးကြီး သြရသ တွေသာဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ နောက်မှမွေးလာကြတဲ့ သားလတ်တွေ၊ သားနှောင်း တွေ အတွက် ဒီအကြီးဆုံး အစ်ကိုကြီး၊ အစ်မကြီးတွေကို မနာလိုစိတ်ဝင်မိတတ် တဲ့အထိ မိဘမေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်မှုကို သူတို့က ပိုရတတ်ကြတယ်။ ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်၊ လူ့အပြုအမူဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင် 'စတန်လေရတ်ချ်တာ'က မွေးချင်းထဲ မှာ ရှေ့နောက်အစီအစဉ် သားဦး သားနှောင်းဖြစ်မှုနဲ့ ကျော်ကြားမှုပါရမီဉာဏ်တို့ ဘယ်လိုဆက်စပ်တယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုး သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့တယ်။

သြရသ သားကြီး သမီးကြီးတွေက 'အံ့သြစရာတောင့်ခံနိုင်မှု' နှလုံး

ရည်အားကောင်းလှတယ်လို့ သူက ကောက်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ ဒီဩရသတွေထဲက ကမ္ဘာကျော်ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေလည်းပေါ်ထွက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန် သမ္မတတွေထဲက ၅ ယောက်ဟာ အဲဒီအရင်ဆုံး သားဦးအဖြစ် ဦးဦးဖျားဖျား မွေးလာ သူတွေပါပဲ။ ဂျော့ချ်ဝါရှင်တန်၊ အိဗရာဟင်လင်ကွန်း၊ သောမတ်စ်ဂျက်ဖာဆင်၊ ဝုဒ်ရိုဝီလ်ဆင်နဲ့ ဖရန်ကလင်ဒီရူးစမဲ့ဒ်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန် အာကာသ ယာဉ်မှူး ၂၃ ယောက်ထဲက ၂၁ ယောက်ဟာ သားကြီးဩရသ (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးတည်းသော သားရတနာတွေဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသား ပညာရည်ထူးချွန်ဆု ထောက်ပံ့ကြေးအတွက် နောက်ဆုံး ဆန်ခါတင် ၁၆၁၈ ယောက် ကျန်ရှိရာမှာ အဲဒီထဲက ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မိသားစုရဲ့ ပထမဆုံးသားဦးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

**အကြီးဆုံး ဩရသတို့ရဲ့ ထူးခြားချက်များ**

သားဦးဩရသတွေမှာ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည်အား ပိုကြီးထွားတယ်လို့ဆို လောက်တဲ့ အထောက်အထားတွေတော့ မတွေ့ရပါဘူး။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှာ အရွယ်ရောက်သူများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလေ့လာချက်တစ်ရပ်ကို လုပ်ခဲ့တယ်။ ဟား ဗတ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းထွက် ဘွဲ့ရသူပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရဲ့ ဘဝတွေ ဘယ်လောက် တိုးတက်သလဲဆိုတာ လေ့လာစစ်တမ်းထုတ်ကြည့်တာပါ။ ဒီလူ ၂၀၀ ရဲ့ဘဝကို လေ့လာချက်အရ သားဦးအဖြစ် မွေးဖွားလာသူတွေဟာ နှောင်းပိုင်းမှာမွေးတဲ့ မွေးချင်းတွေထက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထူးခြားတာ တွေ့ရတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက မိဘဖြစ်တဲ့ ဇနီးမောင်နှံတို့အတွက် ကြင်စဦးကာလ စစချင်း ရင်က ဗွေဆော်ဦးမွေးထုတ်လိုက်တဲ့ သားဦးဩရသကို သည်းသည်းလှုပ် မေတ္တာအကြင်နာတွေ စုပြုံပုံအပ်ပြီး ချစ်တတ်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးရတဲ့ကလေးမို့ မိဘမေတ္တာတွေ အကုန်စုပြုံနေတတ်တယ်။ ဒီသားဦးအပေါ် မျှော်လင့်ချက်အကြီးမားဆုံး ထားတတ်တယ်။ ဘယ်သွားသွား အစစအရာရာ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နေတတ်မြဲပါ။

နောက် ဒုတိယမြောက်မွေးတဲ့ ကလေးအပေါ်မှာတော့ မိဘနှစ်ပါးဟာ နည်းနည်း ပိုတည်ငြိမ်သွားတတ်တယ်။ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ အာရုံစိုက်မှု၊ ဇောကပ် မှုတွေက ပထမဆုံးကလေးအပေါ်မှာလောက် မရှိတတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်

ဒုတိယကလေးက နောက်မွေးတဲ့ အာရုံသစ်ဖြစ်တာမို့ မိဘနှစ်ပါးရဲ့ အာရုံစိုက်မှု အတော်များများ ခွဲဝေပေးရတတ်ပြီး သားဦးကလေးအတွက် နေရာအဆင့်၊ ဦးစားပေးမှု အထိုက်အလျောက်တော့ လျော့ကျတတ်တာပါပဲ။ မိဘရဲ့ မေတ္တာနဲ့ ဂရုစိုက်မှု ရာနှုန်းပြည့်တစ်ယောက်တည်းမရတော့တဲ့ အကြီးဆုံးကလေးဟာ အငယ်အပေါ်မှာ အစ်ကိုကြီးအစ်မကြီးရာထူး အနေအထားနဲ့ အပေါ်စီးယူ ဖိအားပေးချင်လာတာ စိတ်ပညာအရ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒီနောက် မိသားတစ်စုမှာ အထွေးဆုံး၊ အငယ်ဆုံးအဖြစ်မွေးလာတဲ့ သားနှောင်း၊ သားထွေး၊ သမီးထွေးဟာလည်း မိဘရဲ့ မေတ္တာကို အကြီးဆုံးလိုပဲ တစ်ကျော့ပြန် စုပြုံရတတ်ပြန်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးလက်ကျန်မို့ ဖူးဖူးမှုတ်ခြင်း ခံရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့လေးတွေက အခွင့်အရေးအယူတတ်ဆုံး၊ အသက်သာခိုဆုံးနဲ့ အမှီခိုတတ်ဆုံးလူတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

ကြားမှာ မွေးတဲ့အလယ်အလတ်ကလေးတွေကတော့ အကြီးဆုံးလို တာဝန်ယူမှုပိုင်း၊ ခေါင်းဆောင်ပိုင်း၊ အစွမ်းအစတွေ ထက်မြက်ပေမယ့် အငယ်ဆုံးတွေလိုတော့လည်း မနွဲ့တတ်၊ မမှီခိုတတ်ဘူး။ အများအားဖြင့် ပြင်ပလောကဆီ အာရုံပိုညွှတ်ပြီး လေ့လာမှုနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပိုများများရတတ်တယ်။

ဒီလိုကလေးသုံးမျိုးရဲ့ ကွာခြားမှုတွေကို အောက်ပါကဏ္ဍလေးရပ်နဲ့ ခွဲခြားသုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။

**၁။ လေးနက်စူးရှမှု**

ဒီအချက်အများဆုံးရှိသူက အကြီးဆုံးတွေဖြစ်တတ်တယ်။ သူတို့က မိဘပြီးရင် မွေးချင်းထဲမှာအကြီးဆုံးမို့ မိဘတွေရဲ့ လက်ထောက်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောထားပြီး ဘာမဆို လေးနက်မှုထားပြီး တာဝန်လည်းယူတတ်တယ်။

ဟားဗတ်လေ့လာချက်ထဲမှာ သုတေသီ 'မားဂရက်လန်တစ်'က ခုလို ပြောပြတယ်။ “ဒုတိယမွေးသားသမီးကတော့ တွက်ချက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ဉာဏ်ရှင်တယ်။ ဖြတ်ထိုးဉာဏ် ကောင်းတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်အလေးအနက်ကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး” လို့ ဆိုပါတယ်။ အကြီးဆုံး သြရသတွေကတော့ ဘဝမှာ ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင် အဖြစ်ချင်ဆုံး ဆန္ဒရမ္မက်ရှိကြတယ်။ ဘယ်အရာမဆို အလေးအနက်ထားစဉ်းစားပြီး၊ လုပ်ရင်လည်း သတိကြီးကြီးထား လုပ်တတ်တယ်။

၂။ လူမှုရေး လည်ဝယ်နှံ့စပ်မှု

မွေးချင်းတွေထဲမှာ အငယ်တွေထက် အကြီးဆုံးနဲ့ ဒုတိယမြောက် ကလေး တို့က မိဘနဲ့အတူ ပြင်ပလောကဆီ အတူတူလိုက်ရပါများတဲ့အတွက် လောက အကြောင်း၊ လူပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း ပိုနားလည်လာပြီး လူတောထဲ ဝင်ဆံ့တတ် တယ်။ လူမှုရေး ပိုလည်ဝယ်နှံ့စပ်တတ်တယ်။ ဒါကို ဟားဗတ် လေ့လာချက် သုတေသီ 'မက်အာသာ'က ခုလို ပြောပြတယ်။

“အကြီးဆုံးထက်စာရင် ဒုတိယသားသမီးကတောင် ပိုပြီးလူမှုရေး ကျွမ်းသေးတယ်။ သားဦးက တစ်ခုခုဖော်ထုတ်ဖို့၊ လှုပ်ရှားဖို့ မြဲစိစိဖြစ် နေတတ်ပြီး ဒုတိယကလေးထက် ပိုရှက်ရွံ့ရွံ့ဖြစ်တတ်တယ်”လို့ ကောက် ချက်ချတယ်။

မင်နီဆိုတာ တက္ကသိုလ်က ညီအစ်ကိုအရင်း ကျောင်းသားတွေကို လေ့လာ ခဲ့တဲ့ ပါမောက္ခ 'စတန်လေရုတ်ချက်တာ'က သားဦးတွေဟာ အငယ်တွေထက် ပတ်ဝန်းကျင်အလယ် ပိုလူသိနည်းတတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူတို့က အငယ်ဆုံး တွေထက် ပူပင်ကြောင့်ကြစိတ် ပိုများတတ်၊ စည်းကမ်းပိုကြီးတတ်၊ စိတ်ကို ပိုချုပ် တည်းတတ်တယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။

တကယ်တမ်းမွေးချင်းတွေထဲမှာ လူပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တစ်သားတည်း အဝင်ဆံ့ဆုံးလူက၊ အပေါင်းအသင်းအများဆုံးလူက အငယ်ဆုံး အထွေးဆုံး ကလေးပဲဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၃။ ပင်ကိုအသိစိတ်ရှိမှု

ပထမဆုံး သားဦး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဦးတည်းသောကလေးက မိဘရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ၊ မိဘရဲ့ မျှော်မှန်းချက်လျာထားမှုပန်းတိုင်တွေအပေါ် ပိုပြီး အလွန်အကျူးဂရုစိုက်တတ်၊ အာရုံစိုက် အလေးထားတတ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ် သူတို့ လူကြီးအဆင့်အတန်းမျိုးနဲ့ တန်းတူထားသတ်မှတ်စဉ်းစားလေ့ ရှိတယ်။

ချီကာဂိုက ကောလိပ်နဲ့ အထက်တန်းကျောင်းသားပေါင်း ၁၂၀၀ ကို လေ့လာမေးမြန်းခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းမှာလည်း ပထမဆုံးမွေး သားကြီး သမီးကြီးတွေ က အငယ်တွေထက် ပိုတာဝန်ယူတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီအကြီးဆုံးတွေက မိဘရဲ့ မိရိုးဖလာ လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေ၊ ဂုဏ်သိက္ခာတွေ၊ ရိုးရာ အစဉ်အလာ

ဂုဏ်ပုဒ်တွေကို ပိုစောင့်ထိန်းတတ်ကြတယ်။ ပိုအလေးထား တန်ဖိုးထားဂုဏ်ယူ လေ့ရှိကြတယ်။

ဒီအစဉ်အလာတွေ၊ ရိုးရာဂုဏ်ဒြပ်တွေကို ချိုးဖောက်တော်လှန်တဲ့ သားသမီးပေါ်လာတယ်ဆိုရင် ဒါ သူ့အောက်ကမွေးတဲ့ အငယ်တွေထဲက ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

၄။ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်

အကြီးဆုံးကလေးတွေက ဘဝရဲ့နှောင်းပိုင်းကာလမှာ နယ်ပယ်တစ် ခုခုမှာတော့ ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘရဲ့ လက်ထောက်သဖွယ် တာဝန်ယူတတ်လာမှုနဲ့ ကျင့်သားရလာတဲ့အတွက် ဘာမဆို တာဝန်ကြီးကြီးမားမားတွေကို မကြောက်တတ်ဘဲ ပိုထမ်းဆောင်ချင်စိတ် ပေါ်လာ တတ်တာက တဖြည်းဖြည်း ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်စေတာပါ။ ငယ်စဉ်တစ်ဦး တည်းသော သားသမီးဘဝက လျော့ကျပြီး အငယ်တွေကို နေရာဖယ်ပေးခဲ့ရ ကတည်းက အားလုံးအနက် အထူးချွန်ဆုံးဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို သားဦး ကလေးက ချမှတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်တာမို့ ဒါကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် အကောင်အထည် ဖော်တတ်ပါတယ်။ ဒါက ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် တွန်းပို့ခဲ့တာပါ။

မိဘတွေအတွက် ကိုယ့်သားသမီးအသီးသီးရဲ့ အထက်ပါကွဲပြားချက်တွေ ကို သိရှိထားပြီး သားသမီးကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ သာတူညီမျှ တတ်နိုင်သမျှ ရှိအောင် ဂရုစိုက်နေရပါလိမ့်မယ်။ နေရာပေးသင့်သူကို ပေးသင့်တဲ့ကိစ္စမှာ ပေးရပါလိမ့်မယ်။ မှန်သူ မှားသူဆုံးဖြတ်ပေးရာမှာ အကြီးအငယ်ဆိုတဲ့ ပေတံတွေနဲ့တိုင်းတာပြီး ဘယ်သူ့ကိုမျှ သက်ညှာခွင့်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ အကြီးဆုံးနဲ့ အငယ်ဆုံးတွေဆီမှာသာ အာရုံစိုက်မနေဘဲ အလယ်အလတ်သားသမီးတွေကိုလည်း သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်မသွား စေဖို့ သတိထားဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

အကြီး အငယ် အလတ်မရွေး သားသမီးမှန်ရင် မိဘတွေအတွက် အရေးပါ တာချည်းပဲဆိုတာ ရှိသမျှသားသမီးအကုန် သိထားပါစေ။



လူတွေကို သူတို့ဘဝမှာ အရေးအပါဆုံးအရာ သုံးခုရွေးထုတ်ပြပါလို့  
မေးကြည့်တဲ့အခါ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက “မိသားစု” ဒါမှမဟုတ်  
“မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေး” လို့ စာရင်းထဲ ထည့်ဖြေကြတယ်။  
၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက “မိသားစုရေး” ကို  
နံပါတ်တစ်အရေးအကြီးဆုံးလို့ ဆိုကြတယ်။



## သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုများဖြစ်လာရေး လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် (၅) ရပ်

အနီးကပ်ဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ အသေးအဖွဲ့ပါဆိုတဲ့ ကိစ္စလေးများဟာ ကြီးမားတဲ့သဘောများပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြဆိုနေပါတယ်။

တစ်နေ့ ရုံးဝန်ထမ်း ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့တာ ပြီးစီးရမယ့်အလုပ်တွေကို ရုံးဆင်းချိန် ၅ နာရီထိုးတဲ့အထိ လက်စသတ်လို့မရနိုင်သေးဘဲ ပျာယာခတ်နေခိုက် ဇနီးသည်ဆီက အရေးတကြီး ဖုန်းလာပါတယ်။ “ရှင်ဘာလို့ ခုံထိုရုံးမဆင်းသေးတာလဲ။ အရေးကြီးတဲ့ ဧည့်ကောင်းစောင်ကောင်းတွေကို ဒီည အိမ်မှာထမင်းဖိတ်ကျွေးဖို့ စီစဉ်ထားတာ မသိဘူးလား” လို့ သူ့ရဲ့ ကြင်သူသက်ထားက ဒေါသသံနဲ့ ကောတာခံလိုက်ရတော့ အလုပ်များလို့ စိတ်တိုနေတဲ့ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း ခပ်ဆတ်ဆတ်ပြောဖြစ်တယ်။ “ဟ သိတော့ သိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ကျမှ ရုံးမှာ အလုပ်တွေစုပုံကျလာတာလည်း ငါ့အပြစ်မှမဟုတ်ဘဲ။ မင်းဟာမင်း ကြည့်စိစဉ်။ အလုပ်တွေပြီးမှ ပြန်လာနိုင်မှာပေါ့” လို့ ပြောပြီး ဖုန်းချပစ်လိုက်တယ်။

ဖုန်းချပြီးမှ ခင်ပွန်းသည်ဟာ ခဏတွေခနဲဖြစ်သွားတယ်။ “မိန်းမက လောတယ်ဆိုတာလည်း သဘာဝကျတာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ငါက ခုလို အပူကို အပူနဲ့ တုံ့ပြန်တာမျိုးမလုပ်ဘဲ ကြင်နာတဲ့စကားလေးတွေနဲ့ သာယာညင်းပျောင်း ပြောလိုက်ရင် မိန်းမစိတ်ပြေသွားနိုင်တာပဲ” လို့ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါဟာ အိမ်တွင်းရေး သာယာ

စေဖို့ အပြောအဆိုကအစ သတိထားရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

**မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေး**

လူတွေကို သူတို့ဘဝမှာ အရေးအပါဆုံးအရာ သုံးခုရွေးထုတ်ပြပါလို့ မေးကြည့်တဲ့အခါ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက “မိသားစု” ဒါမှမဟုတ် “မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေး” လို့ စာရင်းထဲ ထည့်ဖြေကြတယ်။ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက ‘မိသားစု ရေး’ ကို နံပါတ်တစ်အရေးအကြီးဆုံးလို့ ဆိုကြတယ်။

မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အခြေအနေအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်တာထက်၊ ကိုယ့်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး တန်ဖိုးထားချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီး တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုရွေးဖို့ရာ ‘ခေတ္တရပ်နား’ (Pause) ခလုတ်နှိပ်ပြီး တဒဂ် သတိနဲ့ စဉ်းစားပြုမူတတ်မှုအလေ့အကျင့် လုပ်ဆောင်ရာမှာ ကျွမ်းကျင်သူ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးတယ်။ သူက အလုပ်ကနေ အိမ်အပြန် ကားပေါ်မှာ အဲဒီ ရပ်နားခလုတ်နှိပ်ပြီး ခုလိုစဉ်းစားတတ်တယ်။ “ငါ့ မိသားစုဟာ ပျော်စရာ အကောင်း ဆုံး၊ နေချင့်ဖွယ်အကောင်းဆုံး အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု၊ ငါ့ဘဝရဲ့ အရေးပါဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီမိသားစုကို ငါ့ရဲ့မေတ္တာဓာတ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပေါင်းကူးဖို့ အခု ငါ အိမ်ပြန်လာနေတာဖြစ်တယ်” လို့ ကြိုတင်နှလုံးသွင်းပြီးမှ အိမ်ရှေ့ကားရပ်ပြီး အိမ်ထဲ လှမ်းဝင်တယ်။ အိမ်ထဲရောက်ရောက်ချင်း သူဟာ အိမ်သားတွေကို ချက်ချင်း တစ်ဦး ချင်း ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် အနမ်းနဲ့ နှုတ်ဆက်၊ ကလေးတွေကို ကျီစယ်ဆော့ကစားပြီးမှ အဝတ်လဲတတ်တယ်။ အလုပ်ထဲက စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ ခေါင်းခြောက်စရာတွေကို အိမ်မှာ ဘာမှမပြောဘဲ အလုပ်ခန်းထဲမှာပဲ ထားရစ်ခဲ့ခြင်းဟာ အိမ်တွင်းရေးမှာ အကျိုးရှိကြောင်း သူအသိဆုံးပါပဲ။

**သောကစက်ဝန်းနဲ့ သြဇာစက်ဝန်း**

မိသားစုဘဝတွေထဲမှာ စက်ဝန်းသံသရာ အထပ်ထပ်ကို တွေ့ကြရတယ်။ စားဝတ်နေရေးကဏ္ဍမှာ သမ္မာအာဇီဝစက်ဝန်း၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ စက်ဝန်း၊ မိသားစု ခိုင်ခံ့ရေးစက်ဝန်းတွေ အထပ်ထပ်ရှိနေသလိုပဲ မိသားစု သာယာ ချမ်းမြေ့ရေးကဏ္ဍမှာလည်း သောကစက်ဝန်းနဲ့ သြဇာစက်ဝန်းတို့ အထပ်ထပ် ရှိနေတယ်။ သောကစက်ဝန်းကြီးက ပိုကျယ်ပြန့်ပြီး သူ့အထဲမှာ မိဘရဲ့ သြဇာ

mgysa.com

စက်ဝန်းက ပိုငယ်တဲ့စက်ဝိုင်းလေးတစ်ခုအဖြစ် ကျရောက်နေတယ်။ လင်နဲ့ မယားအကြား၊ မိဘနဲ့သားသမီးကြားက စိုးရိမ်ဖွယ်ကြောင့်ကြမှု သောက အထွေထွေနဲ့ တစ်ရံမလပ် သတိကပ်ထားရမယ့် ဂရုစိုက်မှုအဝဝတို့ သောကစက်ဝန်း ထဲ ပါနေတယ်။

သောကစက်ဝန်းရေးရာမှာ အနုတ်လက္ခဏာပြစွမ်းအင်တွေ အာရုံကပ် ထားမိရင် အထဲက သြဇာစက်ဝန်းကိုပါ သေးကွေးရှုံ့ဝင် လျော့ပါးသွားစေတတ် တယ်။ ဆို့လိုတာက အစိုးရိမ်လွန်ကဲမှု၊ လိုအပ်တာထက် ပိုကြောင့်ကြတတ်မှုက သားသမီးအပေါ် အလွန်အကျွံချုပ်ချယ်ရာကျပြီး မိဘရဲ့ သြဇာစက်ဝန်းသေးကွေး မှေးမှိန် ကျဆင်းစေတဲ့သဘောပါ။

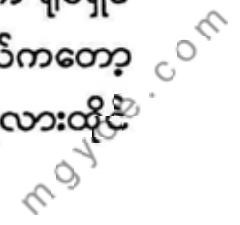
သြဇာစက်ဝန်းရေးရာမှာ အကောင်းမြင်သဘောနဲ့သာ သြဇာပေး၊ ချုပ်ကိုင် ညွှန်ကြားရင် ဒီသြဇာစက်ဝန်း ပိုကျယ်ပြန့်ကြီးမားလာမှာပဲဖြစ်တယ်။ တာဝန် ယူတတ်မှု (responsible) ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်တုံ့ပြန်မှု (response) ကို ရွေး ချယ်နိုင်စွမ်းရှိမှု (able) အဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သော့ချက်အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပါ တယ်။

**စိတ်လှုပ်ရှားမှုဘဏ်စာရင်း**

သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုဖြစ်လာဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘဏ်စာရင်း ၅ ရပ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဘဏ်စာရင်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်စဉ်းစားနိုင်တယ်။ ဘဏ် စာရင်းတစ်ခုမှာ အထုတ်အသွင်းရှိတယ်။ အထုတ်များခြင်းထက် ငွေစာရင်းအသွင်း များမှသာ စုဆောင်းငွေများပြီး ချမ်းသာမယ်။ အောက်ပါစိတ် လှုပ်ရှားမှုဘဏ် စာရင်းခေါ် လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် ၅ ရပ်မှာလည်း ဘာတွေ စာရင်းသွင်းသင့်တယ်ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။

၁။ ကြင်နာမှု အမှုအရာတွေ စိုက်ပျိုးပါ။

ဖခင်တစ်ယောက်ဟာ ညဘက်မှာ သူ့သား ၂ ယောက်၊ ၄ နှစ်နဲ့ ၆ နှစ် သားတို့ကို ရုပ်ရှင်ဗီဒီယိုထိုးပြပြီး လိုအပ်တာ ရှင်းပြနေတယ်။ သားကြီးက ရုပ်ရှင် ပြီးတဲ့အထိ စိတ်ဝင်တစား နိုးနိုးကြားကြား နားထောင်နေပေမယ့် သားငယ်ကတော့ ရုပ်ရှင်တစ်ဝက်လောက်မှာပဲ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ပြီးတော့ ကုလားထိုင်



ပေါ်အိပ်ပျော်နေတဲ့ သားငယ်လေးကို ဖခင်က ပွေ့ချီလို အိပ်ရာပေါ် အသာချသိပ်  
စောင်ခြုံပေးနေတာကို သားကြီးက ငေးကြည့်ပြီး ခုလိုမေးတယ်။ “ဖေဖေ သားလည်း  
ညီလေးလို အဲဒီလို ကုလားထိုင်ပေါ် အိပ်ပျော်နေရင် ဖေဖေက ခုလိုပဲ သိပ်ပေးမှာလား  
ဟင် ” လို့ဆိုတယ်။

ရုပ်ရှင်တစ်ကားလုံး အတူတူကြည့်ပေး၊ ရှင်းပြပြောဆိုပေးတာထက်  
သားအငယ်ကို ခုတင်ပေါ် ပွေ့ချီသိပ်ပေးတာကို ပိုအာရုံကျ မက်မောတမ်းတသွားတဲ့  
သားအကြီးရဲ့ စိတ်အထာမျိုးဟာ ကျန်မိသားစုတွေထဲမှာလည်း ကိန်းအောင်းနေ  
တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိသားစုထဲမှာ ကြင်နာယုယမှုကို အထင်းသားဖော်ပြတဲ့ ဒီလို  
အသေးအဖွဲ့အပြုအမူလေးတွေ တစ်ရံမလပ် အမြဲရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ဦး  
အပေါ်တစ်ဦး မလေးစားရာကျတဲ့၊ မရိုသေရာကျတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေ၊  
ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဒါတွေက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဘဏ်  
စာရင်းမှာ အထွက်ပြတ်အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ တောင်းပန်တဲ့စကား။

လူမှန်ရင် အမှားမကင်းတတ်မြဲမို့ အမှားကျူးလွန်မိတတ်တဲ့အခါမှာ  
ခံရသူအပေါ် “စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သားကို/သမီးကို ဖေဖေ/မေမေ တောင်းပန်ပါ  
တယ်” ဆိုတဲ့ တောင်းပန်စကားကို မိဘအနေနဲ့ ထုတ်ပြောဖို့ ဝန်မလေးသင့်ပါဘူး။  
ငယ်သူကလည်း လူကြီးမိဘအပေါ် ပြန်တောင်းပန်ဖို့ လိုအပ်တာပါပဲ။ မှားသူ  
မှန်ရင် အသက်ကြီးကြီးငယ်ငယ် ကင်းလွတ်ခွင့် မရှိပါဘူး။ ပြန်တောင်းပန်ရ  
မယ့် ဝတ္တရားကို ကျေပွန်စေရပြီး နောင်ဒီလို အမှားမျိုး ထပ်မဖြစ်စေဖို့ သတိချပ်  
သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အချင်းချင်းသစ္စာရှိပါ။

မေတ္တာတရားနဲ့အတူ သစ္စာတရားပါ ထပ်ကြပ်လိုက်ပါရမိဖြစ်ပါတယ်။  
မိသားစုဝင်အချင်းချင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာနဲ့အတူ သစ္စာပါ ရှိနေရမယ်။ ရှေ့တင်မှာ  
သာမက ကွယ်ရာမှာပါ သစ္စာရှိနေရမယ်။ ကိုယ့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးအကြောင်းကို  
သူစိမ်းတစ်ရံဆံတစ်ယောက်ကို ပြောကြားမယ်ဆိုရင်တောင် ကိုယ်ပြောတဲ့မိသားစု

ဝင်ပါ အနားမှာအတူတူရှိနေတယ်လို့ သဘောထားပြီး ပြောဆိုရမယ်။ ကိုယ့်အချင်းချင်းအကြောင်း ကွယ်ရာမှာ၊ သူစိမ်းရှေ့မှာ မကောင်းမပြောရ။ တကယ်မကောင်းတာရှိနေရင်တောင် ကိုယ့်မိသားစုအချင်းချင်းကြားမှာပဲ ပွင့်ပွင်းလင်းလင်း ချပြဆွေးနွေး ဆုံးမရမှာပါ။ ကိုယ့်မိသားစုကြားမှာ ကောင်းကွက်တွေကို မနားတမ်းရှာဖွေပြီး မီးမောင်းထိုးပြ ချီးကျူးပေးရမယ်။ လူပုံအလယ် အများကကာသိအောင် ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေရဲ့ ကောင်းကွက်တွေ ထုတ်ဖော်ပြောတတ်ရမယ်။ အရှိအတိုင်းပြောခြင်းက ကြွားဝါခြင်း မဟုတ်ဘူး။ မရှိတာ အရှိလုပ်၊ နဂိုရှိတာထက် ပိုပြောခြင်းကသာ ကြွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတတိယကျင့်စဉ်အတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ မိသားစုဝင်အတွင်း သင့်ရဲ့ ပြုမူဆက်ဆံပုံနည်းလမ်းဟာ မိသားစုဝင်တိုင်းရဲ့ ကျန်လူမှုဆက်ဆံရေး အားလုံးအပေါ်ကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

၄။ ကတိပေးတတ် တည်တတ်ရမယ်။

မိသားစုကြားမှာ ကတိပေးတတ်တဲ့အကျင့်ကို မွေးပါ။ ပေးပြီးရင်လည်း ပေးပြီးသားကတိတစ်ခုကို တည်အောင် ဖြည့်စွမ်းပေးပါ။ ‘ကတိလည်း ပေး-ကတိလည်းတည်’ဆိုတဲ့စာလုံး ၈ လုံးကို ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် နှလုံးသွင်းထားရမယ်။ သားသမီးတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် ပေးထားတဲ့ကတိကို တည်ဖို့အတွက် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခု ပယ်ဖျက်ရတာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ။

သမီးလေးကို ညနေ ၆ နာရီခွဲ ရုပ်ရှင်ပြပေးမယ်လို့ ကတိပြုထားတဲ့ ဖခင်ဟာ အဲဒီညနေ ၆ နာရီခွဲမှာ ရုံးက အထက်အရာရှိတစ်ဦးကို ညစာကျွေးဖို့ အစီအစဉ်ပေါ်လာရင်တောင် အဲဒီညစာအစီအစဉ်ကိုသာပဲ ပယ်ဖျက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ “ဆရာအတွက် ရုံးမှာကျွန်တော် နိစ္စရူဝ အရာရာအဆင်ပြေအောင် လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့ပြီးပြီ။ အခုရုံးချိန်ပြင်ပက မိသားစုရဲ့ပျော်ရွှင်ရေးကာလပါ။ ကျွန်တော့်အပေါ် အဖေတစ်ယောက်အဖြစ် သိပ်ချစ်လွန်း၊ သိပ်အားကိုးလွန်းတဲ့ ဒီသမီးလေးကို ဥပေက္ခာမပြုနိုင်ဘူး။ ခွင့်လွှတ်ပါ” လို့သာ အထက်အရာရှိကို ပြောလိုက်ရုံပါပဲ။ မိသားစုအတွင်း ဒီလိုကတိစောင့်ထိန်းပြခြင်းက တကယ့်ကို ကရုဏာအကြင်နာ ကြီးမားစေပါတယ်။ မိသားစုစည်းလုံးမှု ပိုမိုခိုင်မြဲစေတယ်။

၅။ သည်းခံခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ မမေ့နဲ့။

မိသားစုထဲ အမှားတစ်ခုခုတွေ့တာနဲ့ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်တာ၊ ပြစ်တင်  
မောင်းမဲ ချိုးနှိမ်ပစ်တာ၊ ဒါကိုပဲ နောင်အမြဲ တဖွဖွထုတ်ဖော်ပြစ်တင်ပြီး နှိမ်တာမျိုး  
မလုပ်သင့်ပါ။ ဒါဟာ ဘဏ်စာရင်းမှာ အနုတ်ပြတာပါပဲ။

သင်ခွင့်လွှတ်ပြတာနဲ့ ယုံကြည်မှုကြည်ညိုလေးစားမှုလမ်းကြောင်း ပိုပွင့်  
လာမယ်။ သင့်နှလုံးကို သန့်စင်ထားပါ။ လူတစ်ဦးရဲ့အမှားအပေါ် ကိုယ့်ဘက်က  
တန်ပြန်အမှားတစ်ခုနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘဲ သည်းခံခွင့်လွှတ် ဥပေက္ခာပြုလိုက်မှသာ အမှားပြု  
သူ ကာယကံရှင်ဟာ အမှားပြန်ပြင်ဖို့အရေးကို အလေးထား စိတ်ပါလာလိမ့်မယ်။

အထက်ပါ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် ၅ ရပ်ကို မှန်မှန်ကျင့်သုံးသွားရင် မိသားစု  
ဘဝအထွေထွေ သာယာငြိမ်းချမ်းနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

