

မိတ်ကေးဂျီဘီအေပလ္လာ  
mgyoe.com

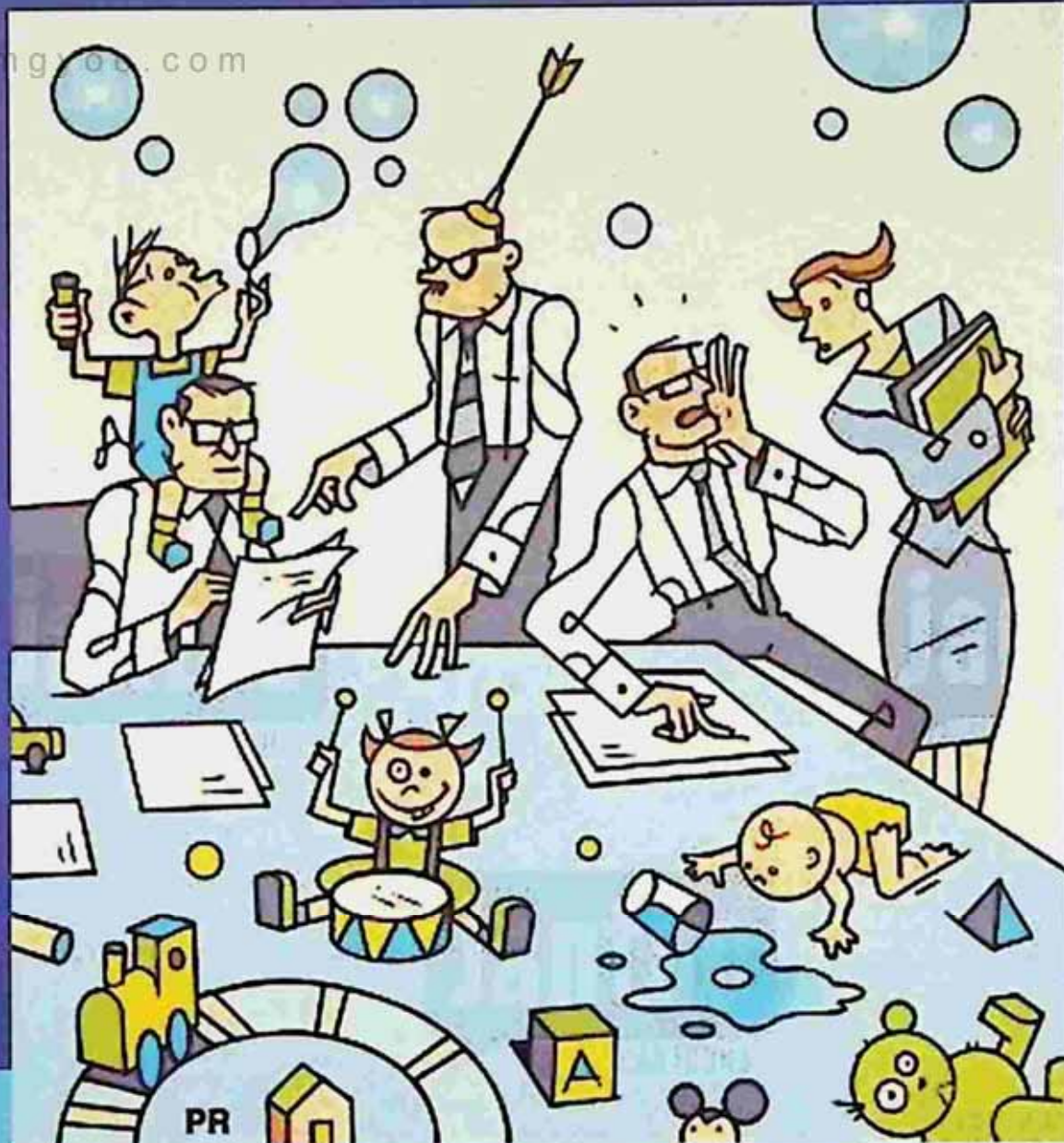
# စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေး ကလေးထံမှနည်းယူပါ

ချန်  
မြန်မာပြန်



**HOW TO NEGOTIATE  
LIKE A CHILD**  
**Bill Adler. Jr.**

mgyoe.com



စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေး  
ကလေးထံမှနည်းယူပါ

ချန်  
မြန်မာပြန်



ah0070

1300.00 Ks

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေးကလေးထံမှနည်းယူပါ။ ဂျွန်  
အပြင်အဆင်-အပ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၉၆ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဇင်ဘီ x ၂၀ .၅ ဇင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။  
၂၀၁၆၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းဈေး ၁ ၃ ၀ ၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေး  
ကလေးထံမှနည်းယူပါ

**How to Negotiate  
Like a Child**

Bill Adler. Jr.

ချန်  
မြန်မာပြန်

မေမေအကြံစီ၊ ၂၀၁၆

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

-မိတ်ဆက်စကား	(က)
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းရရှိရေးအတွက် အရေးပါသောနည်းလမ်းများ	
၂။ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိုပါ	၁
၃။ ငိုချလိုက်ပါ	၁၄
၄။ အခြားတစ်ဖက်က ဘာပြောပြော သင်က မကြားလေဟန် နားမလည်လေဟန် ဟန်ဆောင်ပေးပါ	၁၇
၅။ တစ်ဖက်လူတို့နှင့် ဆွေးနွေးရန် ကမ်းလှမ်းချက်များအား သင်က နားမလည်လေဟန် ဟန်ဆောင်ပေးပါ	၁၇
၆။ မိမိ သိရှိနားလည်ပြီးသည့် အရေးကြီးသည့် အကြောင်းကိစ္စများအား တစ်ဖက်လူများ သိနားလည်အောင် မျှဝေပေးပါ	၂၂
၇။ အကူအညီ အထောက်အပံ့များ အရန်အဖြစ် ရယူထားခြင်း	၂၄
၈။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားနေစရာမလိုဘဲ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်လိုက်ပါ	၂၆
၉။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်ပါ	၂၈
၁၀။ ချစ်စဖွယ်ကောင်းသည့် ရိုးသားပြောပတ်သူဖြစ်ပါစေ	၃၁
၁၁။ သင့် အသင်းအဖွဲ့အပေါ် နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	၃၄

၁၂။ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးပြိုင်ပွဲမှာ ပါဝင်ကစားပေးပါ	၃၆
၁၃။ ငါ့လိုအပ်ချက်များအား တိုက်ရိုက်နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ	၃၈
၁၄။ သင့်ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီး အိမ်ပြန်ပါ	၄၀
၁၅။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများအား လက်တွဲမပြုတ်ပါနှင့်	၄၂
၁၆။ သင် အနိုင်ရခဲ့ကြောင်းကို အခြားသူများ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်အောင် ခွင့်ပြုပါ	၄၆
၁၇။ လက်တွေ့အားဖြင့် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ချိုးဖောက်ပါ	၄၉
၁၈။ ဥပဒေစည်းကမ်းဘောင်အတွင်း လိမ္မာပါးနပ်စွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း	၅၁
၁၉။ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ ရိုးစင်းသယောင် အနေသယောင် ဟန်ဆောင်ပေးပါ	၅၃
၂၀။ တစ်ဖက်လူ စိတ်ကျေနပ်စေမည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ	၅၆
၂၁။ ဆင်းရဲချိုင့်သူ၊ ခြိုးခြံချွေတာသူတစ်ယောက်ပုံစံ ပြုမူပါ	၅၈
၂၂။ အလွယ်တကူ ခေါင်းညိတ်အပြေပေးတတ်သူအား မေးမြန်းပြောဆိုပေးပါ	၆၀
၂၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ဖွဲ့ ရှိသည့်အနက် တစ်ဖွဲ့ဘက်မှ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ပါ	၆၂
၂၄။ ကိစ္စများအား နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေခြင်း	၆၄
၂၅။ ပြည်းညင်းစွာ လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အချိန်ဆွဲနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ	၆၅
၂၆။ မကောင်းသောပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ	၆၇
၂၇။ သနားကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ	၆၈
၂၈။ အကြောင်းအရာများကို ပြောင်းလဲပေးပါ	၇၀
၂၉။ သံပရာရည်၊ ရှောက်ရည်ရောင်းခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သော စီးပွားရှာပုံအား အတုယူခြင်း	၇၂
၃၀။ တံစိုးလက်ဆောင် တောင်းခံခြင်း	၇၅
၃၁။ ခေါင်းမာခြင်း၊ ပြတ်သားခြင်း	၇၇
၃၂။ တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားများအတိုင်း ထပ်တူလိုက်ပြောပါ	၇၈

၃၃။ ဆင်ခြင်တုံတရားမရှိသောပုံစံ ပြုမူပါ	၈၀
၃၄။ သင် စိတ်ကုန် ငြီးငွေ့သော အရာတစ်ခုအတွက် တစ်ဖက်လူအား စိုးရိမ်သောကရောက်အောင် ပြုလုပ်ပါ	၈၃
၃၅။ အားပျော့သော ကတိစကားများကို ပြောဆိုပါ	၈၅
၃၆။ လိမ္မာပါးနပ်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရယူပါ	၈၆
၃၇။ ကျရှုံးခြင်းကို လုံးဝမကြောက်ရွံ့ပါနှင့်	၈၇
၃၈။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ သို့သော်လည်း လွန်ကဲသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ မလိုအပ်ပါ	၉၀
၃၉။ ရန်သူအဖြစ်မှ မိတ်ဆွအဖြစ်သို့ ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း	၉၁
၄၀။ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျရှုံးသည်ဖြစ်စေ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်နှင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြှင့်တက်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးပါ	၉၂
၄၁။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ထားရှိပါ	၉၃



mgyc.com

mgyc.com

### ပိတ်ဆက်စကား

“အပြစ်ကင်းစင်ပြီး ချစ်စရာကောင်းလိုက်တဲ့ကလေး”၊  
 “အတွယ်အတာကလေး”၊ “အချစ်တုံးလေး”ဆိုတဲ့ အခေါ်  
 အဝေါ်၊ အသုံးအနှုန်း စကားလုံးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ မိဘ  
 များက သားသမီးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပြောဆိုတဲ့အခါ  
 တိုင်း စိတ်ထဲကနေ အလိုလိုပေါ်လာတဲ့ ချစ်စနိုးနာမည်လေး  
 တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သားသမီးတွေအပေါ် စိတ်ထဲကနေ ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း  
 ကြည့်နူးစွာ ချစ်စနိုးခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းတဲ့ နာမည်တွေသတ်မှတ်  
 သလို မိမိတို့သားသမီးတွေရဲ့ မွေးရာပါအမူအကျင့်၊ အထုံ  
 ပါရမီ၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အရည်အသွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
 တော့လည်း သူတို့နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ဂုဏ်ပုဒ်တွေကို မိဘတွေက  
 သတ်မှတ်ပေးကြပြန်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိရဲ့သား  
 သမီးကို “ခေါင်းမာသူ”၊ “အလွယ်တကူ အလျှော့မပေးတတ်  
 သူ” (ခေတ်စကားဖြင့်ပြောပါက “အကြောတင်းသူ”)၊ “ကြိုး  
 ကိုင်ခြယ်လှယ်တတ်သူ”၊ “အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားတတ်  
 သူ” (ခွဲကြီးသူ) ... လို့ သတ်မှတ်ပေးတတ်ကြပါတယ်။

မိဘနှင့် သားသမီးတို့အကြား ငြင်းခုံစရာတွေ ဖြစ်ပေါ်

လာတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ သားသမီးဘက်က မှန်ကန်စွာ အနိုင်ရထိုက်ပေမဲ့ အချို့သောမိဘတွေက သားသမီးရဲ့ မှန်ကန်မှုအပေါ် အသိအမှတ်ပြု၊ ချီးမွမ်းလိုခြင်း မရှိတတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သားသမီးကို လမ်းမှားရောက်သွားစေတတ်ပါတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေအပေါ် ဘာမှမသိတဲ့ ကလေးဘဝသက်သက်မှာပဲ ရှိနေသေးတဲ့သူတွေအဖြစ် သဘောမထားသင့်သလို အရေးမပါသေးတဲ့ ကလေးအရွယ်ပဲ ရှိသေးတယ်လို့လည်း မှားယွင်းစွာ ရှုမြင်လိုမဖြစ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီး၊ ကလေးငယ်တွေ အားလုံးဟာ ကမ္ဘာပေါ်က အကောင်းဆုံး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဘက်က မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ သူတို့လိုချင်တာကို ရအောင်ယူတဲ့အခါ မိဘတွေဘက်က စိတ်မပါသော်လည်း အလျှော့ပေးလိုက်ရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အတွေ့အကြုံတွေ မရှိသလောက် နည်းပါးနေပေမဲ့ သူတို့မှာ အံ့ဩစရာကောင်းလှတဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိနေတာကို မိဘတွေက မျက်ကွယ်ပြုလို့ မရပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေပါ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို သတိမူဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ကလေးတစ်ယောက်လို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်း ရှိမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝအတွက် လက်တွေ့အသုံးဝင်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေတဲ့အထိ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေမှာ တဖြည်းဖြည်း ကျွမ်းကျင်မှုမြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကလေးတစ်ယောက်လိုမျိုး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းရှိလာအောင် လေ့လာသင်ယူမယ်ဆိုရင် သင်လိုချင်တဲ့ အရာရာတိုင်းကို လက်တွေ့ကျကျ ရယူနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်လို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းအတွက် အဓိကအရေးပါသော နည်းလမ်းများ

သင် ကလေးဘဝက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အရာများအား ပြန်လည်မှတ်မိစေရန်နှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးအတွက် ဦးနှောက်အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ်များ ပြန်လည်လတ်ဆတ်လာစေရန် ကလေးများရှိနေတတ်သည့် ကစားကွင်းများဆီသွားပြီး ကလေးများ ပြုမူတတ်သည့် အောက်ပါအမူအကျင့် (နည်းလမ်း)များအား အတုခိုးနိုင်အောင် စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်း ရရှိရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြပါ။
- အလွယ်တကူ ခေါင်းညိတ် အဖြေပေးတတ်သူအား မေးမြန်းပြောဆိုပေးပါ။
- ဆန့်ကျင်ဘက် နှစ်ဖွဲ့ရှိသည့်အနက် တစ်ဖွဲ့ဘက်မှ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ပါ။
- စာနာထောက်ထားခံရအောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်အတွက် ပွဲရပ်ပေးပါ။
- ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို ပြောင်းလဲပါ။
- တံစိုးလက်ဆောင် တောင်းခံပါ။
- ဖြည်းညင်းစွာ လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အချိန်ဆွဲနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအခါ တစ်ဖက်လူ၊ တစ်ဖက်အသင်းအတွက် အချိန်များကို အလဟဿ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။
- သနားကြင်နာစိတ် ထားရှိခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ။
- ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့စွာ ပြုမူပါ။
- သင် အထိနာနိုင်သော ဘက်အတွက် စိုးရိမ်ပေးပါ။
- အားပျော့သော ကတိကဝတ်စကား ပြောပါ။
- လိမ္မာပါးနပ်ပြီး ချစ်စရာကောင်းသော ပုံစံဖြင့် အနိုင်ယူပါ။

- သင့်အရပ်များကို ယူပြီး အိမ်ပြန်ပါ။
- စာထဲ၌ပါရှိသော စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။
- နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ဖော်ရွေပါ။
- ရိုးသားပါ။
- တစ်နည်းနည်းဖြင့် တစ်ဖက်လူတို့ ကျေနပ်စေအောင် ကြိုးစားပေးပါ။
- သင် နိုင်သွားပြီဟု တစ်ဖက်လူတို့ ထင်နေအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်း ဂိုဏ်းသားများနှင့် လက်တွဲထားပါ။
- “ငါ့အဖေက မင်းတို့အဖေကို ရိုက်လိမ့်မယ်” လို့ တခြား လူတွေကို သတိပေးထားပါ။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းသဘောဟာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု (သို့) ဦးတည်ချက်တစ်ခုအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ အားထုတ်ကြိုးစားမှု တစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကလေးတိုင်းက အခြေခံကျကျ နားလည်ထားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်က မိခင်၊ ဖခင်၊ ဆရာ သမား၊ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ပစ်မှတ်ထား ပြီး ကိစ္စတစ်ခုအတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပြုလုပ်ရာမှာ ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုတယ်ဆိုတာကို သင်က လေ့လာ သင်ယူဖို့လိုပါတယ်။

“ကလေး” လို့ဆိုရာမှာ အရမ်းငယ်လွန်းတဲ့ ကလေး အရွယ်ကနေ အရမ်းကြီးနေပြီဖြစ်တဲ့ ကလေးအရွယ်တို့ အကျုံးဝင်နေပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းတွေကို လေ့လာရာ မှာ အချို့ကလေးတွေက အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေနဲ့ စေ့စပ် ညှိနှိုင်းတာတွေ လုပ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက် အသိဉာဏ်၊ စဉ်းစားတွေး ခေါ်နိုင်စွမ်းတွေအပေါ် မူတည်ပြီး သူတို့ ဉာဏ်မိသလောက်

မဟာဗျူဟာတွေကို အသုံးချနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ကလေးတို့သဘာဝအရ သူတို့ရဲ့ဗျူဟာတွေ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆုံးရှုံးသည်ဖြစ်စေ ရှေ့ဆက်ပြီး သူတို့လိုချင်၊ ရချင်တဲ့ အရာအတွက် တတ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ကြိုးစားမှု အောင်မြင်တဲ့အခါ ကျေနပ်စွာ ပျော်ရွှင်နေတတ်သလို လိုချင်တာမရခဲ့တဲ့ အခြေအနေမှာ မှိုင့်တွေနေတတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအနေအထားဟာ ကလေးတိုင်းအတွက် ရေရှည်ဖြစ်နေတတ်တာမဟုတ်ဘဲ အချိန်တစ်ခဏ အတွင်းမှာပဲ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုရော၊ စိတ်အလိုမကျမှုကိုပါ မေ့ပျောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

ကလေးတိုင်းရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ မနာလိုဝန်တို့ မှုတွေ၊ အားကျစိတ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ တာရှည်ခံခြင်းမရှိဘဲ ကွယ်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ကိစ္စအကောင်းအဆိုးအပေါ်မှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် စိတ်ထဲကနေ ဆွဲထုတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်က ကလေးတွေဆီမှာ ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့လူကြီးတွေကတော့ ကလေးတွေလိုမျိုး မကောင်းတဲ့ခံစားမှုရော၊ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုတွေကိုပါ မေ့ပျောက်ပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မရှိကြပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့အများဆုံး မေ့ပျောက်ပစ်တတ်တာတွေကတော့ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေ၊ ကားသေ့တွေ၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးတွေဟာ နေရာတကာ ဟိုဟိုဒီဒီ စပ်စု၊ အာရုံစိုက်တတ်ပြီး လေ့လာမှတ်သားနိုင်ကြတာကြောင့် ကိစ္စအတော်များများကို နည်းနည်းစီ သိရှိပြီး စေ့စပ်ဆွေးနွေးနိုင်စွမ်းတွေရှိလာကြတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အများစုကတော့ ရေရှည်အတွက်

စဉ်းစားလာတတ်ပြီး အရာရာ ရည်မှန်းချက်ထားပြီးတဲ့ အတိုင်း လုပ်ကိုင်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ အရွယ်ရောက် ပြီးသူတွေဟာ ဆယ်လူလာဖုန်း ကွန်ရက်စနစ်တွေကို တီထွင် ဖန်တီးသူများ၊ အစားအသောက်ကောင်းကောင်းကို အရသာ ရှိစွာ စားသောက်နိုင်အောင်ဖွင့်လှစ်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်ပိုင် ရှင်၊ ဟိုတယ်ပိုင်ရှင်များ၊ သုတေသနပြုတဲ့ ပညာရှင်များ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအဖို့ ရေရှည်ရည်မှန်း ချက်ပန်းတိုင်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ ရေတိုကာလ သတ် မှတ်ပြီး လိုအပ်တာတွေကို ရယူနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့ရင်တော့ ရည် မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိနေတဲ့ ခရီးဆုံးကို သွားရောက်ဖို့ရာ လမ်း ခုလတ်မှာ အခက်ကြုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ အရ လိုချင်တာကို ချက်ချင်းလက်ငင်းရချင်တဲ့စိတ်တွေ ရှိ နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးတိုင်းဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌သာ အဓိကအာရုံစိုက်ပြီး နောင်မှ ရရှိလာမယ့် အကျိုးရလဒ်တွေအတွက် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး စောင့်ဆိုင်း လိုစိတ် လုံးဝမရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အားလုံးအနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ (သို့) (မိမိကိုယ်တိုင် ဖြတ် သန်းခဲ့ရတဲ့ ငယ်ဘဝရဲ့) စိတ်အခြေအနေ လိုအင်ဆန္ဒတွေ အတိုင်း လိုချင်တာကို (ဖြစ်နိုင်ရင် ဖြစ်နိုင်သလို) ချက်ချင်း ရယူလိုတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်လို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းရှိအောင် လေ့လာသင်ယူနိုင်ခြင်းဖြင့် သင်ဟာ စီးပွားရေးလောက တစ်ခုနဲ့တစ်ခုအကြား၊ အသင်းအဖွဲ့ အုပ်စုတို့အကြား လိုအပ် သလို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရုံမက သင့်လုပ်ငန်း တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်သစ် နဲ့ အမြင်သစ်တွေကိုပါ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ လိုချင် ရချင်တဲ့အရာအတွက် သေးငယ်တဲ့ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး လူကြီးတွေ စဉ်းစားရကျပ်တဲ့ မေးခွန်းတွေကိုပါ မေးနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အပြုအမူတွေကို သင်ခန်းစာယူစေလိုတဲ့ အကြောင်းကတော့ ကလေးတွေဟာ ငယ်ရွယ်သလောက် အပြစ်ကင်းစင်နေတတ်ပြီး အရှိကို အရှိ အတိုင်း မကွယ်မဝှက်စတမ်း ရိုးသားစွာထုတ်ဖော်ပြောဆို တတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကလေးဘဝဟာ ရိုးရှင်းတဲ့ ရှင်သန်ရပ် တည်မှုပုံစံရှိနေတဲ့ ဘဝရဲ့ အစောပိုင်းကာလ အချိန်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုးရှင်းတဲ့ ကလေးဘဝက စိတ်နေ စိတ်ထား၊ အပြုအမူ၊ စဉ်းစားပုံတွေကို လူကြီးဘဝထိ ဆက် လက်သယ်ဆောင်သွားနိုင်ဖို့နဲ့ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ဖို့ လို အပ်ပါတယ်။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင် ရာမှာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကိုသိပြီး မှန်ကန်တဲ့သူက မှန် ကန်တဲ့အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပြီး အကောင်းဆုံး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ နေ့စဉ်စေ့စပ်ညှိနှိုင်းစရာတွေက အစဉ်အမြဲစောင့်ကြိုလျက် ရှိပါတယ်။ စေ့စပ်ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုက စေ့စပ်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကြောင့် အောင်မြင်သွားနိုင်ပေ မဲ့ နောက်ထပ်ကြုံတွေ့ရမယ့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေကတော့ အောင်မြင်ဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စေ့စပ် ညှိနှိုင်းရမယ့် အခြေအနေတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီသလို အသုံးချရမယ့် နည်းလမ်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေရ ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူကြီးဆန် ဆန် နေရမယ်။ နေသင့်တယ်ဆိုတဲ့ စကားက မှန်ကန်နေ

သော်လည်း ပြဿနာတွေကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရတဲ့ အခါ အခြေအနေ အချိန်အခါလိုက်ပြီး ကလေးတစ်ယောက် လိုမျိုး ပြုမူရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေရဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်နဲ့ စရိုက်လက္ခဏာအမျိုးမျိုးအတိုင်း ညှိပြီး ငယ်သော မျက်နှာထားပုံစံ၊ ခက်ထန်တင်းမာသော မျက်နှာ ထားပုံစံ၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်ရှိနေသော ပုံစံတို့ကို အလိုက်သင့်တုပပြီး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက် တဲ့အခါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက် ၃၀ အရွယ်ကို ချင်းနင်းဝင်ရောက် လာတဲ့အခါ ကလေးဘဝတုန်းက ကြုံတွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ ကို ပြန်ပြောင်းတွေးတောလိုခြင်း မရှိတတ်သလို စဉ်းစား လည်း ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးဘဝနဲ့ပတ်သက်သမျှ အကြောင်းတွေ ကို စဉ်းစားလို့မရသည်ဖြစ်ဖြစ်၊ စဉ်းစားချင်စိတ်မရှိလို့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်ရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ဘဝကို ကလေးဘဝက အခြေခံပြီး လိုအပ်သလို ပုံသွင်းပေးလိုက် ခြင်းသာဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံရပါမယ်။

ဘယ်သူမဆို ငယ်ဘဝကို ပြန်မသွားလိုပေမဲ့ ငယ်ဘဝ (ကလေးဘဝ)တုန်းကလိုမျိုး အပူအပင်ကင်းကင်းနဲ့ နုပျို လတ်ဆတ်ခြင်းတွေကိုတော့ တမ်းတမက်မောတတ်ကြပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လှပမှု တွေ ဆက်လက်တည်မြဲနိုင်ဖို့နဲ့ အစဉ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ဆိုပြီး နုပျိုလှပမှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေနောက်ကို လိုက်ကြပါ တယ်။ လှပမှုတွေကို ဖန်တီးပြုလုပ်ပေးတဲ့သူတွေကတော့ အလှဖန်တီးရှင်တွေပါ။

တချို့လူတွေက နုပျိုလှပအောင် အလှကုန်ပစ္စည်း အမျိုး မျိုးကို အားကိုးပြီး အသုံးပြုတယ်။ အချို့ကတော့ မိတ်ကပ်၊

ဆံပင်၊ အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာ သွားပြင်ကြတယ်။ ယနေ့ နည်းပညာတိုးတက်မှုနဲ့အတူ လိုက်ပါလာတဲ့ ဆေးပညာတိုးတက်မှုမှာလည်း အလှပြင်ချင်သူတွေ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အရေပြားဆရာဝန်တွေလည်း အများကြီးရှိနေပါပြီ။

အရေပြားဆရာဝန်တွေက ယနေ့ခေတ် ကာယကံရှင်တွေရဲ့ အလိုဆန္ဒရှိတဲ့ ပုံစံအတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ပါးစပ်၊ သွား၊ နှုတ်ခမ်း၊ နှာခေါင်း၊ မျက်နှာတို့ကို ခွဲစိတ်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လှပအောင် လုပ်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ယခင်က ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ (ရုပ်ပြင်ခွဲစိတ်ကုသမှုပညာ)နဲ့ မျက်နှာကို ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ မျိုးဟာ အဲဒီကာလတစ်လျှောက် အထူးအဆန်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ရပေမဲ့ ယနေ့ကာလမှာတော့ သူသူကိုယ်ကိုယ် ဆန္ဒရှိရင် လုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်နေလို့ မထူးဆန်းတော့ပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းဟာ နုပျိုလှပခြင်း၊ ရွှင်လန်းပေါ့ပါးခြင်းတွေနောက် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လိုက်နေတာကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ အားကစားခန်းမတွေထဲမှာ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ အကုန်ခံပြီး (ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျအောင်) ကစားနေကြတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကျန်းမာနုပျိုလတ်ဆတ်ခြင်း၊ ရွှင်လန်းပေါ့ပါးခြင်းတွေ အားလုံး ကလေးဘဝမှာ အပြည့်အဝ ရှင်သန်နိုင်ကြပြီး အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အားပျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိဖို့နဲ့ ပြဿနာများကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့က ကလေးတစ်ယောက်လိုမျိုး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အောက်ပါအခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကလေးတစ်ယောက်လိုမျိုး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးလိုစိတ် ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

- လုပ်ခလစာငွေ တိုးပေးရန် တောင်းဆိုသောအခါ
- ဌာနရွှေ့ပြောင်းလိုတဲ့အခါ
- အားလပ်ရက်အပါအဝင် အခြားသော အကျိုးခံစားခွင့်များကို တောင်းဆိုသောအခါ(ဥပမာ- ဆက်သွယ်ရေးရာကိစ္စများ၊ သွားလာမှုလွယ်ကူရေးကိစ္စများ)
- တာဝန်ယူမှု ကြီးလေးသည်ဟု ယူဆရသောအခါ
- ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဆင့်ကဲ့သို့သော ရာထူးတာဝန်များ စွန့်လွှတ်ရမည့်အခြေအနေနှင့် ကြိုတွေ့ရသောအခါ
- လက်ထောက်အဆင့်တာဝန်ယူပေးနိုင်သူ နောက်တစ်ယောက် ငှားရမ်းဖို့ ရည်ရွယ်ထားသောအခါ
- စာရွက်စာတမ်းဖြင့် လုပ်ရသော အလုပ်ကိစ္စများ တတ်နိုင်သမျှ လျော့ပါးစေဖို့နဲ့ သင့်စိတ်ကူးကောင်းများဖြင့် အကောင်းဆုံးစီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင် ကြိုးစားလိုတဲ့အခါ
- ဟိုတယ်အခန်းကောင်းကောင်းမှာ ခေတ္တတည်းခိုလိုတဲ့အခါ
- နာမည်ကြီးသော ဖွင့်ခါစ စားသောက်ဆိုင်၌ စားနိုင်ဖို့ ကြိုတင်တွတ်ကင်လုပ်ရသောအခါ
- လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် လေယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားရသည့်အချိန် သင့်တင့်သောနေရာထိုင်ခင်း ရရှိဖို့ ပြောဆိုသည့်အခါ (လေယာဉ်လက်မှတ် အလကားရခြင်း / ဇိမ်ကျကျစီးရခြင်းတွေထက် သင့်တင့်မျှတစွာ စီးနင်းခွင့်ရရေးက အဓိကလိုအပ်ပါတယ်)
- ဖောက်သည်တို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးလိုတဲ့အခါ  
(ဥပမာအနေနဲ့ သင်ဟာ ဆေးညွှန်းလေးတစ်ခုရရှိဖို့ ဆေးဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ တစ်နာရီကျော်လောက် စောင့်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဝန်ဆောင်မှုမကောင်းလို့ မလိုအပ်ဘဲ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်)

- သင် ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရယူနိုင်အောင် ကြိုးစားလိုတဲ့အခါ
- အားလပ်ရက်မှာပြုလုပ်မယ့် ရုံးကပါတီအတွက် အသေးစိတ်အခြေအနေများကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရတဲ့အခါ
- ကလေးငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (သို့) အကျပ်အတည်းကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းလိုသောအခါ
- ကုမ္ပဏီရဲ့ ကွန်ပျူတာများအတွက် သင့်တော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မယ့် ဆော့ဝဲလ်ကို ရွေးချယ်ရသည့်အခါ
- သင့်ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုအရ အခြားသော မြို့တစ်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ဖို့ တောင်းဆိုရတဲ့အခါ
- သင့်သွားလာမှု ကုန်ကျစရိတ်များအား (လုပ်ငန်းအတွက် ကုန်ကျငွေ) အဖြစ် ပြန်တောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ
- သြဇာအာဏာကြီးသူများ၏ ငွေထိန်းချုပ်ခြင်းကို ခံရသောအခါ

သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကိစ္စအားလုံးမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းစရာမလိုအောင် အစဉ်အမြဲ အဆင်ချောနေတဲ့ကိစ္စရယ်လို့ လုံးဝမရှိဘဲ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေကအစ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းစရာတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကိစ္စတိုင်းကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်တာနဲ့အမျှ တစ်နေ့တခြား ရင့်ကျက်မှုနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ပိုလာပြီး ဘဝရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

mgyc.com

mgyc.com

## စေတနာ့ဆွေးနွေးရေးအတွက် အရေးပါသောနည်းလမ်းများ

### ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြပါ

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းဟာ အချိန်တိုအတွင်း ရုတ်တရက်ဆိုသလို ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့တဲ့ အပြုအမူကို ကျူးလွန်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် သတိထား ထိန်းချုပ်ရမယ့် အခြေအနေဖြစ်သော်လည်း ကလေးတွေအတွက် ကတော့ အခြေခံကျတဲ့ စေတနာ့ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုအတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့အဆင့် တစ်ခုလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က အကြောင်းအကျိုးမဲ့စွာနဲ့ ဒေါသပုန်ထတာကို မလိုလားပါဘူး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းမဲ့ ဒေါသထွက်တတ်သူတွေနဲ့ ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင် ရှောင်ခွာ ကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြခြင်းဟာ အပေါ်ယံအားဖြင့် ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့တယ်လို့ ထင်စရာရှိပေမဲ့ အချို့သောအခြေအနေမှာ ၎င်း အပြုအမူမျိုးကြောင့် မိမိလက်လျှော့ထားပြီးတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေပါ တစ်ပါတည်း အောင်မြင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ငန်းသဘာဝမျိုးမှာမဆို တစ်ခါ တစ်ရံ မိမိဘက်က မှန်ကန်လို့ အလျှော့မပေးလိုတဲ့အခါနဲ့ မိမိ မပတ်သက်၊ မဆက်ဆံလိုတဲ့ သူတွေနဲ့တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါတွေမှာ (အခြားရွေးချယ် စရာမရှိဘဲ) ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲရတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဒေါသထွက်၊ ဝုန်းဒိုင်းကြလိုတဲ့စိတ် ရှိနေပေမဲ့ သင့် ပြိုင်ဘက်၊ သင့်ရန်သူဖြစ်နေတဲ့သူဘက်က လက်မြောက်အရှုံးပေးလာတဲ့

အခါ နားလည်ခွင့်လွတ်စိတ်နဲ့ ဒေါသပြေပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က နားလည်ခွင့်လွတ်တဲ့စိတ်ဟာ တစ်ဖက်လူအတွက် ကောင်းကျိုးရှိပေမဲ့ အဲဒီ တစ်ဖက်လူက သင့်ရဲ့ နားလည်ခွင့်လွတ်စိတ်ကို အလွဲသုံးစားအသုံးချတာမျိုး လုပ်လာခဲ့ရင်တော့ သင့်အတွက် နစ်နာဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါ သင့်ရဲ့ ဝန်းဒိုင်းကြံနိုင်တဲ့ ဒေါသလောက် အကျိုးအမြတ် မရှိနိုင်တာကို တွေ့ရပါမယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ အမှားအမှန် ထည့်တွက်စဉ်းစားခြင်းမရှိဘဲ အလျှော့ပေးတတ်တဲ့သူတွေကို ညံ့ဖျင်းသူ၊ ထုံအသူတွေအဖြစ် ရှုမြင်ပြီး အထင်သေးတတ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာဖြင့် အလျှော့ပေးတတ်တဲ့သူတွေဟာ လူကြီးလူကောင်းဆန်တယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ရရှိတာကလွဲပြီး လက်တွေ့အကျိုးအားဖြင့် ရှုံးကြရပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ဒေါသပေါက်ကွဲပြီး ဝန်းဒိုင်းကြံတတ်သူတွေကတော့ အချိန်တိုအတွင်း ဆုတံဆိပ်ကို အသာလေး ရယူသွားနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ ဝန်းဒိုင်းကြံခြင်းဟာ ကလေးဘဝကတည်းက အောင်မြင်တဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုဖြစ်သလို အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ နေရာတိုင်းမှာလည်း လက်ငင်းအကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသနဲ့ ဝန်းဒိုင်းကြံတတ်ခြင်းမရှိတဲ့လူအချို့ကတော့ မကျေနပ်တဲ့ ကိစ္စရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခြေထောက်ဆောင့်တာ၊ တံခါးဆောင့်ပိတ်တာ၊ အော်ငေါက်တာ၊ ငယ်သံပါတဲ့အထိ အော်ပစ်တာတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။

ခြေဆောင့်သံ ပြင်းထန်သူတွေနဲ့ အကျယ်လောင်ဆုံး အော်ဟစ်နိုင်သူ၊ ဒေါသထွက်ပြီး ဝန်းဒိုင်းကြံသူတို့သာ လောကမှာ အကောင်းဆုံး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုလုပ်နိုင်သူတွေဖြစ်ပြီး ကောင်းကျိုးရလဒ်အဖြစ် သူတို့လိုချင်တာမှန်သမျှကို အချိန်တိုအတွင်းမှာ ရယူနိုင်ကြပါတယ်။

“ဝေါ့တ်ဒစ္စနေးကုမ္ပဏီ” က “မိုက်ကယ်အစ္စနာ” နဲ့ “အော်ရေကယ်ကော်ပိုရေးရှင်း” ရဲ့ ထိပ်တန်းအရာရှိ “လယ်ရီ အဲရစ်ဆန်” တို့ဟာ သူတို့ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို အဆုံးစွန် ကလေးဆန်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ စီမံခန့်ခွဲပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးကို ဦးဆောင်သွားကြတဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ သူတို့ကို စိတ်ဆိုးအောင်

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေး ကလေးထံမှ နည်းယူပါ

လုပ်တတ်တဲ့လူတိုင်းကို စိတ်ကောက်တာမျိုး၊ ပြန်လည်ကလွဲစားချေတတ်  
တာမျိုးတွေနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိကြပါတယ်။ နောက်ပြီး ကုမ္ပဏီရဲ့ ရန်ပုံငွေတွေ  
ကိုလည်း ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းနဲ့ လိုအပ်သလို သုံးစွဲရဲသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိုတတ်တဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ လူသိမများစေချင်ဘူး  
ဆိုရင် (သို့) ဖော်ပြပါပုံစံနဲ့ အကျိုးအမြတ်မရယူချင်ဘူးဆိုရင် အကောင်း  
ဆုံးသောနည်းလမ်းနဲ့ သင့်ကုမ္ပဏီတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အပြု  
သဘောဆောင်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ သို့သော်လည်း သင် တာဝန်ယူရတဲ့  
လုပ်ငန်းပိုင်းနဲ့ညီမျှစွာ အကျိုးအမြတ်မရခဲ့ရင်တော့ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်း  
ဒိုင်းကြိုပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်သူ  
တစ်ယောက်ဖြစ်တာကြောင့် ကလေးဘဝတုန်းက ကောင်းမွန်ထိရောက်တဲ့  
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေကို ပြန်လည်အမှတ်ရနေဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးဘဝက စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းတွေဟာ ကလေးဘဝမှာပဲ ကျန်  
ရစ်ခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ အရွယ်ရောက်ပြီးချိန်အထိ တိတ်တဆိတ်ကပ်ပါလာ  
နေမြဲဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိုတဲ့ပုံစံနဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု လုပ်ချင်  
တယ်ဆိုရင် (သို့) အဲဒီပုံစံနဲ့ သင့်သဘောထားကို အများသိအောင် ပြုချင်  
တယ်ဆိုရင် “ဆူညံအောင် အော်ဟစ်တဲ့ အပြုအမူ” ကို လုံးဝမသုံးရပါဘူး။  
ဝုန်းဒိုင်းကြိုတဲ့ပုံစံ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းနဲ့တင် လုံလောက်မှု ရှိနေပါပြီ။  
တစ်ခါတလေ သင့်ဘက်က တိတ်တဆိတ်ပုံစံနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိုနေတဲ့ နည်း  
လမ်းကိုလည်း တီထွင်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ သင် ပစ်မှတ်  
ထားတဲ့သူနဲ့ သင် နှစ်ယောက်တည်းကိုသာ သိရှိစေပြီး သင်လိုချင်၊ ရချင်၊  
ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စတွေကို သက်ဆိုင်သူက အလေးအနက်ထား တုံ့ပြန်နိုင်အောင်  
လုပ်ပေးပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အော်ဟစ်တဲ့နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခဲ့ရင် မဆိုင်တဲ့  
ဘေးလူတွေကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာကို သတိပြုပါ။

သင်က တိတ်တဆိတ်ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိုနေချင်တဲ့ပုံစံကို  
တစ်ယောက်ယောက်က ကြားသိခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူက သင့်ရဲ့ အပြုအမူ

နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်က ဘာကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေတယ်လို့ အတိအကျ အဖြေမထုတ်နိုင်ဘဲ ထင်ရာမြင်ရာတွေကိုသာ ခန့်မှန်းကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သင် မျှော်လင့်မထားသော်လည်း လိုချင်၊ ရချင်၊ ဖြစ်ချင်ခဲ့တာတွေ အမှန်တကယ်ရရှိလာတတ်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ပညာရှိတွေမဟုတ်တာကြောင့် သင့်ရဲ့ တိတ်တဆိတ်ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီချင်နေတဲ့စိတ်ကို အပေါ်ယံကြောမျှသာ ခန့်မှန်းနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပုံနည်းလမ်းဟာ စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ အရေးပါတဲ့ ညှိနှိုင်းမှုတွေအတွက် ထိရောက်တဲ့ ဂန္ထဝင်မြောက် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ ကလေးဆန်ဆန် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပုံစံ နည်းလမ်းကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှသာ နျူကလီးယားလက်နက်တစ်ခု လို အစွမ်းထက်ပြီး ဘယ်သူကမှ အရမ်းကာရော မျက်ကွယ်ပြုရဲကြမှာမဟုတ် ပါဘူး။ နျူကလီးယားလက်နက်ဟာ အဖျက်စွမ်းအားကြီး လက်နက်ဖြစ် တာကြောင့် နေရာတကာ ပေါပေါလောလော သုံးလို့မရတဲ့ အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပုံစံ ကိုလည်း နေရာတကာအသုံးပြုလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ထိရောက်တဲ့ လက်နက် ကို အရေးပါတဲ့ ကိစ္စရပ်အတွက်သာ အသုံးပြုဖို့ ပြင်ဆင်ထားနိုင်သလို ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ ပုံစံကိုလည်း အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ နေရာဒေသ ကိုလိုက်ပြီး သုံးသင့်မသုံးသင့် ချင့်ချိန်စဉ်းစား ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါ တယ်။

ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီခြင်းဟာ လုပ်ငန်းအတွက် အရေးပါတဲ့ အော် ပရေးရှင်းတွေမှာသာ အသုံးပြုရမယ့် နည်းပရိယာယ်တစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် နေရာတကာ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို ဒီနည်းပရိယာယ်သုံးပြီး တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါဆိုးကျိုးတွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

- ဘယ်သူကမှ သင်နှင့်အတူ ထမင်းမစားချင်ဖြစ်လာပါမယ်။
- သင့်အပေါ် လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေက ရိုသေလေးစားခြင်းထက် ရွံ့ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့သာ ဆက်ဆံပါလိမ့်မယ်။

- သင့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကို လူအများသိအောင် အထုတ် ဖြေပြသလို ဖြစ်လာပါမယ်။ (အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ လူငယ်ဝန်ထမ်းတွေ အနေနဲ့ စိတ်ထားမကောင်းခြင်းနဲ့ ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြီခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ထပ်တူအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတတ်ပါတယ်)

- သင်က အခြားလူတွေအပေါ် ပြုမူပြောဆိုမှု လွန်ကဲသည့်ပုံစံအတိုင်း သင့် ကို အခြားသူတွေက အလားတူ ပြန်လည်ဆက်ဆံကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားရှိစွာ နေ ထိုင်တတ်သူအဖြစ် လူသိများလာတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသထွက် ဝုန်း ဒိုင်းကြီပေးရုံဖြင့် လိုချင်တာကို အမိအရ ယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပုံစံ နည်းလမ်းကို အသက် ကယ်ဆေးတစ်ခုလို (သို့) အစွမ်းထက်တဲ့ လျှို့ဝှက်လက်နက်တစ်ခုလို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီခြင်းကို အလွဲသုံးစားလုပ်တဲ့ (သို့) အကျိုး မဲ့ သုံးစွဲတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရော ကလေးတွေပါ လိုချင် ရချင် ဖြစ် ချင်တာတွေ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်မလာဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှု တွေကိုသာ ရရှိကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဆက်မပြတ်စတမ်း ဒေါသထွက် ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီတတ်တဲ့ ကလေးတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ အခွင့် အရေးတွေ ဆုံးရှုံးပြီး ရချင်၊ လိုချင်တာတွေ ဘာတစ်ခုမှ မရတတ်ကြပါ ဘူး။ ဒါတင်မက ခဏခဏ ဝုန်းဒိုင်းကြီနေခြင်းကြောင့် မိဘများ စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပြီး သူတို့ကို လျစ်လျူရှုတာခံရပါတော့တယ်။

အချို့ကလေးများက စိတ်ကောက်တဲ့အခါ ထစ်ခနဲရှိ မြေပြင်ပေါ် လှဲချပြီး လူးလိမ့်တတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိဘတွေက အိမ်ထဲကို ဆွဲခေါ်သွင်း ပြီး တင်ပါးကို ရိုက်ကြတယ်။ ပြီးရင် ဘာမှမကျွေးဘဲ အခန်းထဲ ပိတ်လှောင် ထားတတ်တယ်။ ကျောင်းမှာဆိုရင်လည်း စိတ်ဆိုးပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီတဲ့ ကလေး တွေဟာ အခန်းထောင့်မှာ သီးခြားမတ်တတ်ရပ်နေရတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒဏ်ပေးခြင်းကို ခံရတတ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းမှာ အဲဒီလိုကလေးမျိုးတွေက ပြဿနာဖြစ်တိုင်း မိဘတွေကို ဆင့် ခေါ်ပြီး အသိပေးရပါတယ်။ မိဘရော ဆရာသမားတွေပါ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့

အဲဒီလို ကလေးမျိုးတွေဟာ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီးပြီး သူတို့လိုချင်တာကို အထပ်ထပ်အခါခါ ပြသတတ်တာကြောင့် မမျှော်လင့်ဘဲ လူဆိုးလူပေစာရင်း ထဲမှာ ပါဝင်သွားရတတ်ပါတယ်။

လောကလူသားသဘာဝအနေနဲ့ကလည်း တစ်ခါတစ်ရံမှ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီးတတ်တဲ့ လူတွေအပေါ်သာ စိတ်ဝင်တစား အာရုံစိုက်တတ်ကြပြီး အစဉ်အမြဲလိုလို ဒေါသကို ဖော်ပြနေတဲ့ လူတွေအပေါ်မှာတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ပြဿနာအိုးတစ်ခုလို သဘောထားပြီးတော့ နှလုံးနာတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း မိဘ၊ ဆရာသမား၊ အထက်အရာရှိ၊ အလုပ်ရှင်တို့ဟာ တစ်ခါတလေမှ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီးတတ်တဲ့ သားသမီး၊ တပည့်လက်သား လက်အောက်ဝန်ထမ်းနဲ့ အလုပ်သမားတွေအပေါ် အလေးအနက်ထားပြီး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေကို လိုလိုလားလား လက်ခံပေးလေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြီးတတ်တဲ့ နည်းပရိယာယ်ကို အသုံးပြုရာမှာ ၎င်းဟာ ပညာအပါဆုံးနဲ့ အန္တရာယ်အများဆုံးသော စေ့စပ်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တာကြောင့် အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အဲဒီနည်းပရိယာယ်က ရယူနိုင်ခြင်းထက် တောင်းဆိုခြင်းသဘောကို ပိုမိုထင်ပေါ်စေပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သင့်အနေနဲ့ကတော့ ဖော်ပြပါ နည်းပရိယာယ်ဟာ တောင်းဆိုခြင်းနဲ့ ရယူနိုင်ခြင်းကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီးတဲ့ပုံစံနဲ့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတဲ့ နည်းလမ်းဟာ အပေးအယူသဘောဆောင်ပြီး အသင်းအဖွဲ့၊ အုပ်စုအလိုက် လုပ်ရသော လုပ်ငန်းတွေအတွက် ထိရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

**အခြားသူတစ်ယောက်၏ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီးခြင်းကို ခုခံကာကွယ်ပါ**

သင်က ဒေါသကြောင့် ဘယ်လိုဝုန်းဒိုင်းကြီးတတ်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဝုန်းဒိုင်းကြီးရတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို နားလည်နိုင်မှသာ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြီးခြင်းကို ခုခံကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ လောကမှာ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်တတ်တဲ့ စိတ် အခြေအနေကို ပင်ကိုလက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်ခြင်းဟာ စေတနာ့အဖွဲ့အစည်းကို လိုလား တဲ့သဘော (သို့) မကျေနပ်ချက်တစ်ခုခုရှိနေတာကို လူအများသိအောင် ထုတ်ဖော်ကြေညာတဲ့သဘော၊ ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သဘော တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို စရိုက်လက္ခဏာပြတတ်တဲ့လူအပေါ် လူအများစုက မကောင်းတဲ့စိတ်နေစိတ်ထားရှိသူ၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေသူ၊ စိတ်ပုံမှန်မဖြစ်သူ လို့ အထင်မှားတတ်ကြပြန်တယ်။ သို့သော်လည်း ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တဲ့အဖြေမှန် အဖြူအမည်းကို သဲကွဲစွာရရှိနိုင်ပြီး ရန် ငြိုးထားစရာလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

အချို့သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေကတော့ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်း ကြိတ်ခြင်းနဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေကို မပြဘဲ စိတ်ထဲမှာ ငြိုးထားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက အခါအခွင့်ကို စောင့်ဆိုင်းတတ်ပြီး အကွက်ဝင်တော့ မှ သဲကြီးမဲကြီး တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ် ပြတာကမှ တော်သေးတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်း ဒိုင်းကြိတ်တတ်သူတွေ သတိပြုရမယ့်အချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဒီနည်းလမ်းကို တုံ့ပြန်မှုတိုင်းမှာ မသုံးစွဲသင့်တဲ့နည်းလမ်းလို့ မှတ်ယူထား ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အချိန်အခါမလျော်ညီဘဲ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်မိလိုက် တဲ့အခါ စေတနာ့အဖွဲ့အစည်းလိုရရှိတဲ့ အခြေအနေကနေ ပိုမိုကြီးကျယ်တဲ့ ပြဿနာ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်ခြင်းဟာ အစွမ်းထက် လျှို့ဝှက်လက်နက်ဖြစ်တာကြောင့် နေရာတကာ ထုတ်သုံးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်တဲ့အခါ သင့်ဘက် က အကောင်းဆုံးခုခံကာကွယ်နိုင်ဖို့ အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြု ဖို့လိုပါတယ်။ (မိမိဘက်က ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတ်ခြင်းကို အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအလိုက် သင့်လျော်စွာ အသုံးချနိုင်ဖို့လိုသလို အခြားလူဘက်က အလားတူ တုံ့ပြန်မှုတွေကိုလည်း သင်က အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်နိုင် အောင် သင့်တင့်တဲ့နည်းလမ်းတွေအသုံးပြုနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။)

အခြားသူတို့၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုများအား စာရင်းသွင်းထားပေးပါ

သင်က တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဒေါသဖြင့် ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ဖို့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက်၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပေးပါ။ သို့သော်လည်း စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းရှိသူက နှစ်ဖက် မျှတစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အသာစီးရ အနိုင်ယူနိုင်စေဖို့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတဲ့သူတွေအတွက် အောင်မြင်မှုရဖို့လည်း မလွယ်ကူလှပါဘူး။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးသူတို့အနေနဲ့ အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မှန်ကန်စွာ ခွာချနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပေးနိုင်သူတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ သင့်အတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေဖြစ်သွားပြီး အဲဒီအထောက်အပံ့တွေကို သင်က ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ လက်နက်အဖြစ် မှန်ကန်စွာ အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ဘက်က သင့်လျော်ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် သင့်ကို လစာတိုးပေးဖို့ သူဌေးနဲ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ သင့်ဘက်က မှန်ကန်သော်လည်း သူဌေးရဲ့ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းကိုတော့ ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ သင့်ဘက်က ခုခံကာကွယ်နိုင်ဖို့ အကြံဉာဏ်ကောင်း ပေးနိုင်သူထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ အကြံပြုသူ၏ စကားအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အချို့သော ဒေါသနဲ့ ပေါက်ကွဲတတ်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာအမှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာအမှန်ကို သင်က သေချာစွာ ထောက်ပြနိုင်စွမ်းရှိခဲ့ရင် သူတို့ရဲ့ ဒေါသနဲ့ ပေါက်ကွဲတတ်ခြင်းကိုလည်း ခုခံကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြံသူ၏ပါးစပ်မှ ဆူပူကြိမ်းမောင်းသောစကားများအား နည်းလည်စွာ ခွင့်လွှတ်ပေးပါ  
(အမှန်တကယ်ပြောသူဘက်ကသာ ဝုဏ်သိက္ခာကျဆင်းပြီး အရှက်ရမည်ဖြစ်သည်)

ကလေးငယ်များအနေနဲ့ အထက်ပါခေါင်းစဉ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေအနေအပေါ် ကောင်းစွာနားလည်ပြီး လူကြီးမိဘတွေ ဆူပူကြိမ်းမောင်းတဲ့ ဒဏ်ကိုလည်း အသာငြိမ်ပြီး ခံယူတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ဥပမာကို အရွယ်ရောက်သူတိုင်းက နမူနာယူနိုင်ခဲ့ရင် အထက်လူကြီးရဲ့ ဆူပူ

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရေး ကလေးထံမှ နည်းယူပါ

ကြိမ်းမောင်းတာ၊ ဝုန်းဒိုင်းကြံပြီး ဆက်ဆံတာတွေအပေါ် ဗွေမယူပဲ ကိုယ် တိုင် ကျေနပ်စွာ ခံယူနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝုန်းဒိုင်းကြံသည်အထိ ဒေါသထွက်သူတို့ရဲ့ ပြောစကားတွေကို ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ခံယူရသလို ရှိသော်လည်း လက်တွေ့အားဖြင့် အဲဒီဒဏ်တွေကို မသိ ကျိုးကျံပြုပြီး ရှောင်နိုင်တဲ့အခြေအနေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာနောက်တစ်ခုအနေနဲ့ ငိုယိုပြီး စိတ်ကောက်နေတဲ့ မောင်လေးကို အစ်မဖြစ်သူက ချောလည်းမချော၊ နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်းလည်းမရှိခဲ့ရင် မောင်ဖြစ်သူရဲ့ စိတ်ကောက်ပြီး ငိုနေတဲ့အခြေအနေကို အာရုံမစိုက်နိုင်ဘဲ လုပ်စရာရှိတာဆက်လုပ်နေတဲ့ သဘောကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ထိုအခါ မောင် လေးဖြစ်သူကလည်း သူ့ရဲ့စိတ်ကောက်ငိုယိုမှုကို သူ့အစ်မက အာရုံမထား တာ သိသွားပြီး ကြာရှည်ငိုမနေတော့ဘဲ စိတ်ကောက်ပြေသွားမှာဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီလိုရှင်းလင်းတဲ့ သဘောတရားကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရင် မိမိ အထက်လူကြီးဖြစ်စေ၊ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်စေ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်း ကြံပြီး ကြိမ်းမောင်းတဲ့ စကားတွေပြောတာကို မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး နေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ သင့်ဘက်က အလိုလို ခုခံကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းအပေါ် သက်ဆိုင်သူက မသိချင်ယောင်ဆောင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ သတိမမူမိလျှင်ဖြစ်စေ သူတို့က နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး အော်သံပါပြုတတ်လာပါတယ်။ အော်သံကြောင့် သူပြောဆိုလိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ သူဒေါသထွက်နေတဲ့ကိစ္စတွေကို တစ်ဖက်လူ သိ အောင် ဖော်ပြတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြံသူတွေဟာ သူတို့ဒေါသထွက်ချိန်ကြာရင် ကြာသလောက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သွားတတ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က စေ့စပ် ညှိနှိုင်းပြောဆိုရမယ့်ကိစ္စတွေရှိခဲ့ရင်လည်း ထိုအခြေအနေမှာ ရောက်နေတဲ့ (ဒေါသထွက်ပြီး ပင်ပန်းနေတဲ့)သူကို ဘာမှပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း မလုပ်သင့် ပါဘူး။ လူသားသဘာဝအရ ဒေါသပြေပြီး စိတ်တည်ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်မှ သာ အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေးပါ။

တစ်ဖက်လူဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြံနေချိန်အတွင်း မိမိဘက်က ဘာမှ ခွန်းတုံ့ပြန်ခြင်းမရှိဘဲ သည်းခံစွာနေနိုင်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (လူသားသဘာဝအရ ဒေါသထွက်ပြီး စိတ် ပြေမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး ဒေါသထွက်နေဘို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး)

ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြံခြင်းအပေါ် ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်ပေးပါ

ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြံသူတို့ရဲ့ဒဏ်မှ ခုခံကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်း များစွာရှိပါတယ်။ သင့်ကို သူတို့က ဝုန်းဒိုင်းကြံပြီး အော်ငေါက်တဲ့အခါ သင်က အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်တော့ ပြန်အော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (သို့) တစ်ဖက်က သင့်အမှားဟု စွပ်စွဲပြီး အတင်းအဓမ္မ ဝန်ခံခိုင်းတဲ့အခါ သင့်ဘက်က “နိုး” ဆိုတဲ့ “မဟုတ်ဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး” “မလုပ်နိုင်ဘူး” ဆို တဲ့ အငြင်းစကား တစ်ခွန်းတလေတော့ ပြောခွင့်ရှိပါတယ်။ (သို့) ဒေါသနဲ့ ပြောနေသူကို တဒင်္ဂမျှ ကျေနပ်သွားအောင် သင်က ခေါင်းညိတ်ပြခြင်းနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ပါ။

အကယ်၍ ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြံနေသူကို သင်က မှန်ကန်တဲ့နည်း လမ်းတိုင်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် (သို့) တစ်ဖက်လူ အထက် အရာရှိရဲ့ စိန်ခေါ်ခြင်းကို လက်ခံတယ်ဆိုရင် သင်က ဘာကြောင့် သူ့ရဲ့ အလိုဆန္ဒအတိုင်း မလိုက်လျောပေးနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ အရှုံးပေး အညံ့ခံလို စိတ်မရှိရတဲ့အကြောင်းရင်းကို တိကျသေချာစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပေးပါ။ ထို့နောက် ဒေါသထွက် ဝုန်းဒိုင်းကြံနေသူရဲ့ အမှားအယွင်းတွေကို တိကျ ရဲဝံ့စွာဖြင့် အသေအချာ ထောက်ပြပေးပါ။ ထိုသို့သော အခြေအနေ၌ သင့် ဘက်က ရဲရင့်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြံတတ်သူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ ပြော ဆိုဆွေးနွေးလိုတဲ့ကိစ္စတွေ၊ သူတို့ရည်မှန်းထားတဲ့ အခြေအနေ ကိစ္စရပ်တွေကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဒေါသကြောင့် မူလလျှောက်လှမ်းနေ တဲ့ လမ်းကြောင်းနဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်တွေကနေ သွေဖည်ပြီး လမ်းမှားသွား ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အလုပ်ကို မှန်ကန်တိကျစွာနဲ့ အပြစ်ပြောစရာ မရှိ

အောင် လုပ်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိုတဲ့ အရာရှိရဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ချင်လည်း ရသလို၊ ထိပ်တိုက် မရင်ဆိုင်ဘဲ ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်လူ ဒေါသထွက်ပြီး ပြောဆိုနေတဲ့ စကားတွေအပေါ် သင်က ဘာမှမဖြစ်၊ ဘာမှ မခံစားရတဲ့ပုံစံနဲ့ ဟန်ဆောင်နိုင်ခြင်းဟာ သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှု မရှိရုံမက သင့်အပေါ် အများက သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ မြင့်မြတ်စိတ်ထားရှိသူအဖြစ် လေးစားအသိအမှတ်ပြုလာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအခါ ဒေါသနဲ့ ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုတတ်သူက သူ့အလိုလို အများက မလိုလားတဲ့သူ (တရားခံဘဝ ရောက်ရသူ) ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ လောကကမ္ဘာကို လေ့လာရင် ထူးဆန်းတဲ့လူ၊ ဒေါသကြီးတဲ့လူတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒေါသကြီးပြီး ပေါက်ကွဲတတ်တဲ့လူတွေနဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်ရခြင်းကို ကံမကောင်းခြင်းများ ရှိနေသော အခြေအနေတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လောကမှာ အဘက်ဘက်က ဆင်တူတဲ့ခလေးစရိုက်တွေ၊ အသိဉာဏ်ပညာ အတွေးအခေါ်တွေရှိတဲ့သူတွေချင်း အလုပ်လုပ်နိုင်မှသာ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိုတတ်သူတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ အရိုးရှင်းဆုံးသော နည်းလမ်းကတော့ သဲကန္တာရကို ဖြတ်နေစဉ်အတွင်း သင့်နားကို ပူပြင်းခြောက်သွေ့တဲ့ လေက ဖြတ်တိုက်သွားသလိုမျိုး သဘောထားနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဒေါသထွက်နေသူအပေါ် တစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်လိုစိတ်မရှိတော့ဘဲ ပြဿနာပြေလည်အောင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးလိုတဲ့စိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့က ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိုသူအပေါ် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းလိုစိတ်ရှိပေမဲ့ အချို့ကတော့ ဒေါသထွက်နေသူနဲ့ ဘာစကားမှ ဆက်မပြောတော့ဘဲ ဥပေက္ခာပြုထားတတ်ကြပါတယ်။

**သင့်ဘက်က နည်းဗျူဟာများရှိပါက အသုံးပြုပါ**

သင့်ဘက်က ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိုသူအား နားဝင်အောင် ပြောဆိုနိုင်ဖို့နဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမှားတွေကို ထောက်ပြနိုင်ဖို့ နည်းဗျူဟာတွေရှိခဲ့ရင် အသုံး

ချပါ။ (သို့) သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံးတုံ့ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် ဗေဒင်ဆရာများနဲ့ တိုင်ပင်လိုပါသလား၊ သင့်ဘက်က သင်ကြိုက်တဲ့နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အချို့ ဒေါသကြီးသူတွေက ဒေါသထွက်ချိန်မှာသာ အဆိုးဆုံးအခြေအနေများကို ဦးတည်တတ်ပြီး အချိန်တစ်ခဏအတွင်းမှာပဲ ဒေါသပြေသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေနဲ့ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရာမှာတော့ သင့်အတွက် ခုခံကာကွယ်မှုတွေ အထူးမလိုအပ်ပါဘူး။ အချို့က စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေ အားနည်းတာကြောင့် အမှန်တကယ် ဒေါသထွက်လွယ်ကြပေမဲ့ အချို့ကတော့ သူ့ကိုဆန့်ကျင်ပြီး အတိုက်အခံလုပ်မယ့်လူတွေ လျော့ပါးသွားအောင် ဟန်ဆောင်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိတာလည်း ရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒေါသထွက်ပြီး ဝုန်းဒိုင်းကြိတဲ့သူတွေကို တွေ့ရတိုင်း ချက်ချင်း အဖြေမှန်ထုတ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အခြေအနေ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသ အပေါ်လိုက်ပြီး လူတစ်ဦးချင်း၊ ပြဿနာတစ်ရပ်ချင်းစီရဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်ကို သိမှသာ မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်အထက်အရာရှိကိုဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ငယ်သားကိုဖြစ်စေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကိုဖြစ်စေ သူတို့က ဘယ်လိုအခြေအနေတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လိုစိတ်သဘောထားတွေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လေ့ရှိကြတယ်ဆိုတာကို ဦးစွာ သိအောင် လုပ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

**ကြောက်စရာကောင်းအောင် ကြမ်းတမ်းစွာ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း**

တစ်ဖက်လူ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သွားအောင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်လူ အထိနာအောင်ဖြစ်စေ ကြောက်စရာကောင်းအောင် ကြမ်းတမ်းစွာ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဒေါသနဲ့ ဝုန်းဒိုင်းကြိတတ်သူတွေဟာ အသံပိုင်းမှာရော၊ စိတ်ခံစားမှုတွေမှာပါ အစွန်းရောက်နေတာကြောင့် တုန်ယင်နေတဲ့အသံကြောင်နဲ့ အော်တတ်လေ့ရှိတာကို သိသာစွာ တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အကျင့်စရိုက်အရ အပြုသဘောဆောင်စွာ အော်ငေါက်တတ်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ အပြုသဘောဆောင်စွာ အော်ငေါက်တတ်သည်ဖြစ်

စေ၊ ဒေါသနဲ့ ပုန်းခိုင်းကြိတ်တတ်သည်ဖြစ်စေ တစ်ဖက်လူအတွက် သိသာစွာ ထိခိုက်နစ်နာစေမယ့် (သို့) တစ်ဖက်လူအတွက် ကြောက်လန့်စရာဖြစ်အောင် ကြမ်းတမ်းစွာ ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုခြင်းမျိုးကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဘက်က တစ်စုံတစ်ရာ ထောက်ကွက်မရှိအောင် မှန်ကန်တိကျနေပြီး သင်က လက်ဦးမှု ကြိုတင်ရယူလိုတဲ့ အခါမျိုးမှာတော့ ကြောက်စရာကောင်းအောင် ကြမ်းတမ်းစွာ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ကို ဘယ်သူကမှ ခြိမ်းခြောက်နိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ အဝေးပြေးလမ်းမပေါ်၌ အစဉ်အမြဲ နိုးကြားစွာ မောင်းနှင်တတ်ကြသည့် ယာဉ်မောင်းများ၊ သတိကြီးစွာ ထားလေ့ရှိသော လေယာဉ်မှူးများက ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံးကို ချောမွေ့စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ မိမိဘက်က မှန်ကန်စွာ မောင်းနှင်မှုမျိုးဖြင့် အန္တရာယ်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ယာဉ်မောင်းမျိုးတွေနဲ့ လေယာဉ်မှူးတွေကို ဘယ်အရာကမှ ခြိမ်းခြောက်နိုင်စွမ်း မရှိကြပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်နဲ့ အကြောက်အရွံ့ကင်းသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုင်းဘုတ်ကြီးများနောက်မှာ ပုန်းကွယ်ပြီး ရပ်ထားတဲ့ ရဲကားတွေ၊ လမ်းရဲ့ တစ်ဖက်တစ်ချက်က မထင်မှတ်တဲ့နေရာတစ်ခုမှာ ရပ်ထားတဲ့ ရဲကားတွေဟာ သတ်မှတ်စည်းကမ်းကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်တဲ့ မည်သည့် တရားခံကိုမဆို ငြင်းချိန်မရအောင် ချက်ချင်းလက်ငင်း ကြိုတင်လက်ဦးမှု ရယူနိုင်ဖို့ စောင့်ကြည့်နေသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းစွာ ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုခြင်းထက် လက်တွေ့ကျကျ လက်ဦးမှုရယူနိုင်ခြင်းက ပိုပြီး အရေးပါထိရောက်မှုရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

### ငိုချလိုက်ပါ

သားသမီးများ ဝမ်းနည်းစွာ ငိုကြွေးနေတာကို ဘယ်မိဘကမှ ကျေနပ်စွာ ထိုင်ကြည့်တာမျိုး မရှိတတ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း မိဘများစွာအနက် အချို့ သောမိဘတွေက သူတို့သားသမီးတွေ ငိုနေရတဲ့အကြောင်းအရင်းကို မမေးမြန်းဘဲ သားသမီးတွေက သူတို့အပေါ် မိဘတာဝန်မကျေပွန်သူတွေ၊ သားသမီးအပေါ် ချစ်ခင်ယုယတတ်ခြင်းမရှိသူတွေအဖြစ် မြင်မှာကိုလည်း ဂရုမစိုက်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါဟာ မိဘချင်းတူကြပေမဲ့ အသက်ရှူကြွကြတဲ့ သဘောကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။

သားသမီးတို့ရဲ့ ငိုကြွေးခြင်းဟာ တစ်စုံတစ်ရာ ရယူလိုစိတ်အတွက် မျက်ရည်ကို အစွမ်းထက်လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူ စည်ကားတဲ့ နေရာတွေမှာ ကလေးငိုသံကြားရပြီဆိုတာနဲ့ လမ်းသွားလမ်း လာအားလုံးက ကလေးရဲ့မိဘ (အဖေ (သို့) အမေ) ကိုသာ ချက်ချင်း ဝိုင်းကြည့်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ငိုနေတဲ့ကလေးကို လမ်းသွားလမ်းလာတွေ က မကြည့်ဘဲ ကလေးရဲ့မိဘကိုသာ အဓိကအာရုံစိုက်ကြည့်ရခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ “ငိုခြင်း” နဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘမှာ တာဝန်ရှိတဲ့သဘောကို အဓိက ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။ အကယ်၍ ကလေးက အငိုမတိတ်ဘဲ ငိုသံက ပို ကျယ်လာပြီဆိုရင်တော့ ကလေးအငိုတိတ်သွားအောင် “သူလိုချင်တာ ပေး လိုက်တာ/ ဝယ်ပေးလိုက်ပါ” လို့ မြင်တွေ့ရတဲ့ ပရိသတ်က တောင်းဆိုလာ ပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ကလေးဘဝမှာ ရှိနေစဉ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ “ငိုယို စိတ်”

ကောက်တဲ့အခါတိုင်း” လိုချင်တာ ရရှိနိုင်တဲ့ အားသာချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ကလေးငိုခြင်းကြောင့် လမ်းသွားလမ်းလာတွေ ဘက်က မိဘဖြစ်သူအပေါ် အာရုံစိုက် ပြောဆိုခြင်းတွေကို မိဘတွေက အရေးမထားတတ်ပေမဲ့ ကလေးရဲ့ငိုသံ ပိုမိုကျယ်လောင်လာတဲ့အချိန်မှာ တော့ မိဘတွေကပဲ အလျော့ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ သွားရင်း လာရင်း ငိုတတ်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို အတုယူပြီး လက်တွေ့ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ ကလေးများကဲ့သို့ ငိုတတ်တဲ့ အနီးစပ်ဆုံး သော လက္ခဏာရှိသူတွေကတော့ အမျိုးသမီး (ကြီးငယ်မဟူ) ဖြစ်ပါတယ်။

သွားလာရင်း အခြေအနေ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ငိုချလိုက်ရခြင်း ကို အဓိကပုံဖော်ပြသသွားဖူးတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ ဇာတ်ကားထဲက ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးဟာ ရထားဖြင့် ခရီးသွားရင်း လမ်း ခုလတ်မှာ သူစိမ်းတစ်ယောက်ရဲ့ ပြန်ပေးဆွဲတာကို ခံရတော့မယ့် အခြေအနေ နဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူစိမ်းတစ်ယောက်က သူမရဲ့ ကျောကုန်းကို သေနတ် နဲ့ထောက်ပြီး သူနဲ့ အသာတကြည်လိုက်ခဲ့ဖို့ အမိန့်ပေးတယ်။ ဒီအခါ ဇာတ် လမ်းထဲက မင်းသမီးက ခုလိုစဉ်းစားတယ်။ သူမသာ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစား ရင် အဲဒီလူက သေနတ်နဲ့တကယ်ပစ်မှာ။ ဒီတော့ သူမက အဲဒီပြန်ပေး သမားကို သူမရဲ့သူငယ်ချင်းလိုမျိုး ဟန်ဆောင်ပြီး ပြုမူလိုက်တယ်။ အများ ရဲ့အမြင်မှာ ချစ်သူချင်း ရထားပေါ်မှာ ရန်ဖြစ်နေတဲ့ပုံစံနဲ့ ထင်မြင်သွားအောင် သူမက သရုပ်ဆောင်လိုက်တာပါ။ ဒီတော့ သူမက သေနတ်သမားကို အော်ဟစ်တယ်။ ပြီးတော့ ခုလိုပြောတယ်။

“ရှင်နဲ့ ကျွန်မရဲ့အစ်မအကြောင်းကို အကုန်သိပြီးသွားပြီ။ ကျွန်မ ရှင်ကို ဘယ်တော့မှ မတွေ့မမြင်ချင်တော့ဘူး။ ရှင်က သစ္စာမှ မရှိတာပဲ”

အမျိုးသမီးငယ်က ခုလိုပြောပြီး ငိုယိုလိုက်တယ်။ ထိုအချိန်မှာ ပရိသတ် တွေက သူတို့နှစ်ယောက်ကို ချစ်သူစုံတွဲလို့ထင်ပြီး ဝိုင်းကြည့်နေကြပြီ။ နောက်တော့ ရထားရပ်တာနဲ့ ဆင်းပြေးသွားလိုက်တယ်။ သေနတ်သမား က နောက်ကနေ ဆင်းလိုက်လာပေမဲ့ သေနတ်ကိုတော့ ထုတ်မသုံးရဲဘူး လေ။ သူမက လူစည်ကားတဲ့နေရာမှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ငိုချလိုက်တယ်။ ဒီမှာလည်း ပရိသတ်တွေက ဝိုင်းအုံလာပြန်တယ်။ သူမက ရှိုက်ကြီးတင်

နဲ့ ငိုချပစ်တာပါ။ ပရိသတ်က အမျိုးသမီးငယ်ကို နှစ်သိမ့်ဖို့ အနားကို တိုးလာလေ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာရပ်နေတဲ့ သေနတ်သမား ပြန်ပေးသမားက တဖြည်းဖြည်း နောက်ဆုတ်သွားပြီး နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာမရှိတော့တာ ကြောင့် ပရိသတ်တွေမရိပ်မိခင် အဝေးကို ထွက်သွားလိုက်ပါတော့တယ်။

ဒီဇာတ်လမ်း ဥပမာကိုကြည့်ရင် အရေးအကြောင်းကြိုတိုင်း မိန်းကလေး ပီပီ (မိန်းမပီပီ) ငိုချပစ်လိုက်ပါ။ ငိုချခြင်းက အရေးပါတဲ့ ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ခုကို လုပ်မိစေတတ်သလို အများရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း ရရှိ စေပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုခုအတွက်ဖြစ်စေ၊ လိုချင် ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဆန္ဒပြည့်ဝစေဖို့ဖြစ်စေ ကလေးတစ်ယောက်လို ငိုချပေးနိုင်ခြင်းက အမျိုး သမီးတွေအတွက် ထိရောက်တဲ့လက်နက်ကို အသုံးပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ငယ်စဉ်ဘဝ ကလေးအရွယ်မှာတော့ ယောက်ျားကလေးဖြစ်စေ၊ မိန်း ကလေးဖြစ်စေ ငိုချခြင်းအလေ့အကျင့်က အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးများ ငိုခြင်းဟာ အစဉ်အမြဲ သူတို့လိုချင် ရချင်တာတွေအတွက် ငိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိဘတို့ဘက်က ပေးထားတဲ့ကတိ ပျက်ကွက်တဲ့အခါမှာ လည်း ငိုခြင်းဖြင့် ကလေးတွေက ဆန္ဒထုတ်ဖော်လေ့ရှိပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေအနေနဲ့ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အချို့သော အမျိုး သမီးများဖြစ်စေ လူအများ စည်ကားသွားလာနေတဲ့ နေရာတွေမှာ ငိုရခြင်း ကို မနှစ်သက်တတ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက် ယောက်ျားက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ငိုနေတာကို နောက်တစ်ယောက်က တွေ့ရင် လိုက်ငိုချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက် ငိုနေတာကို တစ်ယောက်ကတွေ့ပြီး လိုက်ငိုတတ်တဲ့ အလေ့အထဟာ လူပုံအလယ်မှာပဲ ဖြစ်စေ ရှောင်လွှဲမရနိုင်တဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ သင်က တစ်စုံတစ်ရာ သောက်စွကြောင့် ငိုတဲ့အခါ သင်ငိုသောက်စွနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်ယောက် ယောက်ျားက စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်ဖို့ (သို့) တစ်ဦးအတွက် တစ်ဦးက ကိုယ်စားပြု ပြီး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။

“ငိုသောပုံစံဖြင့် ညှိနှိုင်းတဲ့” နည်းလမ်းဟာ ၎င်းနည်းလမ်းကလွဲပြီး အခြား ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း မရှိတော့တဲ့အခါမှသာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါ တယ်။

### အခြားတစ်ဖက်က ဘာပြောပြော သင်က မကြားလေဟန် နားမလည်လေဟန် ဟန်ဆောင်ပေးပါ

ကလေးတစ်ယောက်လိုမျိုး စေတနာ့အလှူအတန်းခြင်းဟာ ရှေးကျပြီး ရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းလို့ ထင်စရာရှိပေမဲ့ လက်ရှိကာလအထိ အသုံးကျနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ အခြားတစ်ဖက်လို့ ပြောနိုင်တဲ့ မိဘတွေဘက်က ဘာပဲပြောပြော၊ ဘယ်လိုပဲဆူဆူ မကြားလေဟန်၊ နားမလည်လေဟန်ပုံစံမျိုးနဲ့ လည်း ဟန်ဆောင်တတ်ပါတယ်။

အချို့သော ကလေးတွေဟာ သူတို့ ငြင်းခုံလိုခြင်းမရှိတဲ့ အခါမျိုးမှာ မသိချင်ယောင်၊ မကြားချင်ယောင် ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးဘဝမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်တဲ့ သဘာဝတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အရွယ်ရောက်လာချိန်အထိ ၎င်းအမူအကျင့်မျိုးကို လက်တွေ့အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

### မမြင်ဟန်၊ မကြားဟန်ဆောင်တဲ့နည်းလမ်းကို အသုံးပြုရာ၌ သတိပြုမည့်အချက်များ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပါ

တစ်ဖက်လူတို့ ပြောစကားအား မကြားဟန်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သင့်ကို ပြောဆိုသည့် လူအများနှင့် သင် နောက်တစ်ကြိမ် အလုပ်အတူတွဲမလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

**သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးကိုသာ အဓိက ဦးတည်ပါ**

သင့်ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရေးကိစ္စကလွဲပြီး အခြား ဘာကိုမှ နားမလည်သည့် အခြေအနေ၊ နားလည်အောင်ကြိုးစားဖို့လည်း အချိန်မလောက်တဲ့ အခြေအနေရှိနေပုံ ဟန်ဆောင်ပေးပါ။ သင်နှင့်ပတ်သက် ပြီး ကောင်းကြောင်းပြောရင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှား ပီတိဖြစ်စရာ မလိုသလို သင့်မကောင်းကြောင်းပြောရင်လည်း ဒေါသထွက်စရာမလိုဘဲ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးမှသာ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ကောင်းကြောင်းဖြစ်စေ၊ မကောင်းကြောင်းတွေ ဖြစ်စေ စိတ်မလှုပ်ရှားဘဲ နေနိုင်ခြင်းဟာ သင့်စိတ်ကို နိုင်နင်းစွာထိန်းချုပ် ပြီး အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားနိုင်သူဖြစ်လာစေပါတယ်။

**သင့်အား အတိုက်အခံလုပ်သူနှင့် စေ့စပ်ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ**

တစ်ဖက်လူပြောစကား (ကောင်းကြောင်းဖြစ်စေ၊ မကောင်းကြောင်းဖြစ် စေ) သင်က မကြားသလို၊ နားမလည်သလို နေလိုက်ပါက သင့်သူဌေးဖြစ် သူ ကိုယ်တိုင်ကတောင် သင့်အား စေခိုင်းစရာကိစ္စရှိသည့်တိုင် အခြေအနေ ကို ခေတ္တအကဲခတ်ပြီးမှ ခိုင်းသင့် မခိုင်းသင့် ဆုံးဖြတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မမြင်ဟန်၊ မကြားဟန်ပြုတဲ့ နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုခြင်းဟာ အခြေအနေ အတော်များများအတွက် အဆင်ပြေစေသော်လည်း အခြေအနေတိုင်းအတွက် ကတော့ အစဉ်အမြဲမှန်ကန်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခြေအနေ အချိန် အခါနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ပယောဂအနေအထားအလိုက် သင့်လျော်စွာ အသုံးပြု တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ဘက်က မမြင်ဟန်၊ မကြားဟန်ပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့ အခါ သင့်အပြုအမူကိုကြည့်ပြီး သင့်သူဌေးက အဆင်ပြေအောင် ဆွေးနွေး ချင်ပါလာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ သင်က အတိုက်အခံလုပ်တဲ့ ပုံစံထက် စေ့စပ်ဆွေးနွေးတဲ့ ပုံစံဝင်အောင် သတိမူဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သင့်ကို ဈေးကိုင်တတ်သူလို သူဌေးက မရိပ်မိအောင်လည်း သတိပြု ဆင်ခြင်ပေးပါ။ သူဌေးဘက်က အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဆွေးနွေးတာတွေကို သင်က အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ ထိုအခါ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအစီအစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်လူတို့နှင့် ဆွေးနွေးရန် ကမ်းလှမ်းချက်များအား  
သင်က နားမလည်လေဟန် ဟန်ဆောင်ပေးပါ

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိကို တစ်ဖက်ပြောစကားများအရ စေတနာ့ဆွေးနွေးလိုကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိနေသော်လည်း သင့်ဘက်က ကမ်းလှမ်းချက်တစ်ခုခုဖြင့် တုံ့ပြန် သင့်တဲ့သဘော (သို့) တစ်ဖက်ကမ်းလှမ်းချက်ကို လက်ခံသင့်တဲ့သဘော တွေကို သင့်ဘက်က လုံဝ နားမလည်တဲ့ဟန်ဖြင့် ဟန်ဆောင်ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ထိုအခါ တစ်ဖက်လူ (တစ်ယောက်ယောက်က) ယခင်က တစ်ခါမှ ကမ်းလှမ်းဖူးခြင်းမရှိသော ကမ်းလှမ်းချက်အသစ်တစ်ခုခု ကမ်းလှမ်းလာနိုင် ပါတယ်။

တစ်ဖက်လူပြောစကားတွေအပေါ် နားမလည်နိုင်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဟန်ဆောင် တတ်သူတွေကို တစ်ခါတစ်ရံ သတင်းထောက်တွေအဖြစ် တွေ့ရတတ်ပါ တယ်။ သတင်းထောက်တွေဟာ သူတို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသူတို့ထံမှ တုံ့ပြန် တဲ့အဖြေတွေ အတော်များများကို နားလည်တတ်ပေမဲ့ (သို့) တစ်ဖက်လူက ခံစားချက်တွေကို အတိအကျ ဖော်ထုတ်ပြောမပြတတ်တဲ့အခါ သတင်း ထောက်တွေက ဖြည့်စွက်ထောက်ပြ ပေးနိုင်ကြပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ သူတို့အမှန်တကယ်နားမလည်တဲ့ဟန်နဲ့ ထပ်မံမေးမြန်းတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ဖက်လူပြောစကားတွေအပေါ် အမှန်တကယ် ကြားသော်လည်း မကြား တဲ့ပုံ၊ အမှန်တကယ် နားလည်သော်လည်း နားမလည်တဲ့ပုံ ဖမ်းနိုင်တဲ့အခါ သင့်အတွက် ပိုမိုတိကျတဲ့အဖြေကို ရလာစေပါတယ်။ သင့်အတွက် ပိုမို တိကျတဲ့ အဖြေဆိုတာကတော့ သင် ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မသိနားမလည်တဲ့ပုံစံ ဟန်ဆောင်တတ်တဲ့ အလေ့အထဟာ ကလေး  
ဘဝကတည်းကပင် စတင်သန္ဓေတည်လာခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။

အောက်ပါ ဥပမာတစ်ခုကို လေ့လာပါ။

သင်က ၄ နှစ်အရွယ်ရှိ သမီးဖြစ်သူကို အခန်းရှင်းခိုင်းတယ်ဆိုပါတော့။  
ဒါဟာ မိဘဖြစ်သူ သင့်ဘက်က အကြောင်းအကျိုးညီတဲ့ တောင်းဆိုမှုတစ်ခု  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမီးဖြစ်သူက ဘာလုပ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

တကယ်တော့ မိဘဖြစ်သူ သင်က မသိသေးတဲ့ အချက်တစ်ခုရှိနေတယ်  
ဆိုတာကို သတိမပြုမိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကတော့ သင့်သမီးဖြစ်သူက သူ့အခန်း  
ကို ရှုပ်ပွတ်တယ်လို့ မမြင်ဘဲ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတယ်လို့ မြင်နေတာကြောင့်  
သူ့အနေနဲ့ အခန်းကို လုံးဝရှင်းချင်စိတ်မရှိခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့  
ပထမဆုံးအနေနဲ့ သင့်သမီးဘက်က အငြင်းအခုံစလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်  
သမီးရဲ့ အကြောင်းပြချက်က သူ့ရယ်၊ ဝက်ဝံရုပ်ရယ် အတူတူကစားပြီးမှ  
အခန်းရှင်းပါ့မယ်လို့ ပြောလာနိုင်တယ်။ ဒီအခါ မိဘဖြစ်တဲ့သင်က သမီး  
ကို အလျှော့မပေးဘဲ အခန်းရှင်းဖို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြောမယ်။ ဒီအခါ  
သမီးဖြစ်သူက ထပ်ပြီး အငြင်းအခုံ မလုပ်လိုတော့ဘဲ နှုတ်ဆိတ်စွာနဲ့ ဝက်ဝံ  
ရုပ်ကို ကစားနေပါလိမ့်မယ်။ သမီးဖြစ်သူဘက်က တိတ်ဆိတ်သွားခြင်းဟာ  
အခန်းမရှင်းလိုတဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေတာပါ။ ဒီအခါ နှုတ်ဆိတ်နေတဲ့  
သမီးကို သင်က ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပြီး ဆူပူကြိမ်းမောင်းမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ်  
ပြေလည်ရာပြေလည်ကြောင်း စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု လုပ်မှာလား။ သင့်ဘက်က  
အဖြစ်သင့်ဆုံးသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ရတော့မှာ  
ပါ။

ကလေးဖြစ်သူဘက်က တစ်စုံတစ်ခု တုံ့ပြန်ပြောဆိုလာနိုင်အောင် သင်  
ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ သမီးဖြစ်သူကို မိဘဖြစ်တဲ့  
သင်က (တက်ဒီ) ဝက်ဝံရုပ်အသစ်တစ်ရုပ် ထပ်ဝယ်ပေးမယ်လို့ ညှိနှိုင်း  
ကြည့်ပါ။ ဒါဟာ သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံးသော ကမ်းလှမ်းခြင်းနဲ့  
ထိရောက်သော မက်လုံးပေးခြင်းပါပဲ။ ဒီအခါ ကလေးက သူမရဲ့အခန်းကို  
ရှင်းပေးရုံမက အခြားအလုပ်တွေ ထပ်ခိုင်းရင်လည်း ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ  
သဘောတူပါလိမ့်မယ်။ ကလေးဘက်က သဘောတူညီမှုရတဲ့အခါ ကလေး

ကလည်း သင် စိတ်ကျေနပ်လက်ခံလာတဲ့အထိ စေခိုင်းသမျှကို နာခံတော့  
 မှာဖြစ်ပါတယ်။ အခန်းရှင်းဖို့ တာဝန်ပေးခံရတဲ့ ၄ နှစ်အရွယ်သမီးရဲ့  
 နမူနာကိုယူပြီး အပြန်အလှန် စိတ်ကျေနပ်မှုဖြစ်စေတဲ့ အပေးအယူ (သို့)  
 စေတီညိုနှိုင်းမှုတွေကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေကိုယ်တိုင် အခြေအနေ၊  
 အချိန်အခါအလိုက် အလျဉ်းသင့်သလို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

စေတီညိုနှိုင်းမှုတွေလုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ ဒေါသထွက်ပြီး  
 ဝုန်းခိုင်းကြိတာ၊ လူပုံအလယ် ငိုချတာတွေကလွဲပြီး မသိချင်ယောင်၊ မမြင်  
 ချင်ယောင်၊ မကြားချင်ယောင် ဟန်ဆောင်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ နှုတ်ဆိတ်စွာ  
 ဘာမှမပြောတဲ့ နည်းလမ်းတို့က တိတ်ဆိတ်သောပုံစံ၊ နည်းလမ်းနဲ့ စေတီ  
 ညိုနှိုင်းလိုကြောင်း ဖော်ပြအသိပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။