mgyoe.com

သားသမီးရတနာများအား
မေတ္တာတရားဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း
နည်းလမ်းများ

မိဘလက်စွဲ

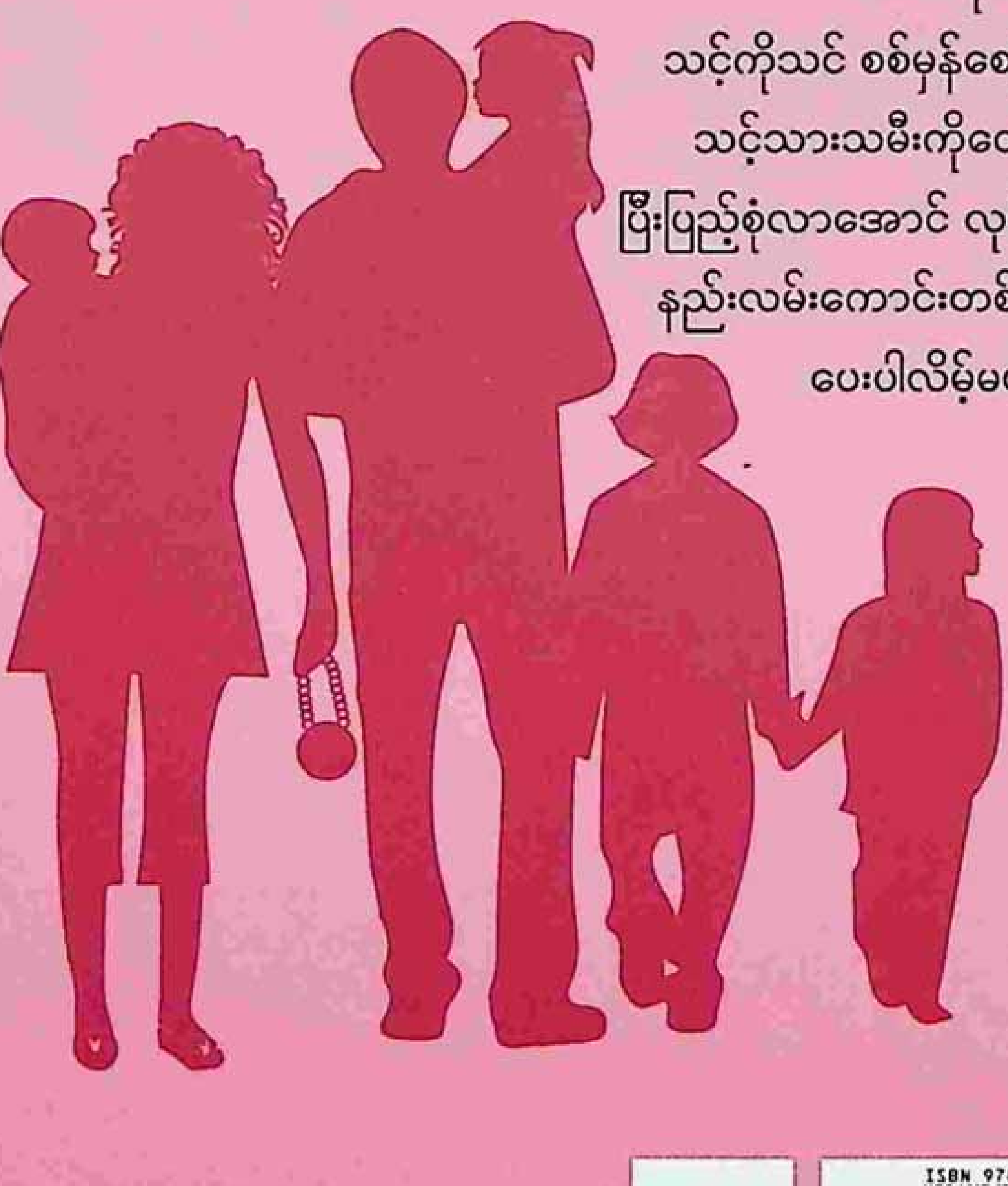
မောင်ဆက်ပိုင်

Parenting
Dos and Don'ts

mgyoe.com

mgyoe.com

"ပြီးပြည့်စုံတဲ့ မိဘဆိုတာ မရှိဘူး
စစ်မှန်တဲ့ မိဘဖြစ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ" လို့
စူးအတ်ကင်က ဆိုပါတယ်။
ဒီစာအုပ်က
သင့်ကိုသင် စစ်မှန်စေပြီး
သင့်သားသမီးကိုတော့
ပြီးပြည့်စုံလာအောင် လုပ်ဖို့
နည်းလမ်းကောင်းတစ်ချို့
ပေးပါလိမ့်မယ်။



ISBN 978-99971-2-009-0
A1MSP0003
800 MMK
9 789997 120090 >

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်းဟာ
ပန်းခြံထဲ လမ်းလျှောက်နေရသလောက်ပါပဲ။
ဒိုင်နိုဆောတွေအပြည့်ရှိတဲ့ ပန်းခြံ(Jurassic Park)မျိုးပေါ့။

သင့်ကလေးဆီကလည်း အများကြီးသင်ယူစရာတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ရှည်ရမလဲဆိုတာပါ။

- ဖရန်ကလင် ပီ ဂျုန်း(စ်)

ကလေးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနာဂတ်ပါ။ သူတို့ကို သေချာ သွန်သင်ပါ။ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။ သူတို့မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အလှတရားတွေကို သိမြင်လာနိုင်ပါစေ။

- ဝှစ်တနေး ဟျူစတန်

မိဘက ကလေးကို ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအမွေအနှစ်ဆိုတာဟာ သူတို့အတွက် အချိန်နည်းနည်းပေးဖို့ပါပဲ။

- ဒီအေ ဘတ်တစ်စတာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရောင်းဈေး ၈၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

မိဘလက်စွဲ

မောင်ဆက်ပိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

စာမူမူပိုင် နှင့် စာအုပ်ပြင်ဆင်တင်ဆက်ပုံမူပိုင် - အပါးတော်မြဲ
စာအုပ်တိုက်အမှတ်တံဆိပ် - အော်ပီကျယ်

ထုတ်ဝေခြင်း။ ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြဲစာပေတိုက်(၀၂၂၉၃)၊
အမှတ် (၇/၈)၊ မြန်မာသီရိလက်ာရာမကျောင်းလမ်း၊ နတ်ချောင်း၊
တာမွေ။
ပုံနှိပ်ခြင်း။ ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြဲပုံနှိပ်တိုက်(၀၁၅၀၅)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ကံဘဲ့၊ ရန်ကင်း။
အတွင်းသရုပ်ဖော်ပုံ။ ဘဌေးကြည်

မိဘလက်စွဲ၊ မောင်ဆက်ပိုင်

၆၃ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ× ၁၈ . ၅ စင်တီ

ပထမနှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၁၈၊ အောက်တိုဘာလ၊

အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊

email: aptmpublishinghouse@gmail.com
www.facebook.com/aptmbookhouse
အမှတ် (၇/၈)၊ မြန်မာသီရိလက်ာရာမကျောင်းလမ်း၊ နတ်ချောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
၀၉ ၉၅၁၃၉၉၅၅၅၊ ၀၉၄၄၁၅၁၅၅၅၉

mgyoe.com

mgyoe.com

မိဘလက်စွဲ

မောင်ဆက်ပိုင်

Parenting Dos and Don'ts

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမနှိပ်ခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

အပါးတော်မြဲက တင်ဆက်သည့်

Dos and Don'ts လက်စွဲစာအုပ်များ

ထွက်ရှိပြီး

၁။ အင်တာဗျူး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်
(Interview Dos and Don'ts)

၂။ စွန့်ဦးတီထွင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်လက်စွဲ
(Entrepreneurs Dos and Don'ts)

ယခု

၃။ မိဘလက်စွဲ
(Parenting Dos and Don'ts)

ဆက်လက်၍

၄။ မန်နေဂျာလက်စွဲ
(Managers Dos and Don'ts)

၅။ ခေါင်းဆောင်လက်စွဲ
(Leaders Dos and Don'ts)

စသည် .... စသည် ...

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

၁။ ကြံ့ရည်ဖန်ရည်ရှိမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် ၃

၂။ တာဝန်ယူမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် ၉

၃။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လေးစားတတ်မှုကို
ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် ၁၅

၄။ စိတ်ခံစားမှုအတွက်
ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများ ၂၂

၅။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား ခိုင်မာသော
ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်တတ်ရန် ၂၇

၆။ အကောင်းမြင်စိတ်အား မွေးမြူပေးပါ ၃၅

၇။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ... ၄၇

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မိဘလက်စွဲ

■ ကလေးငယ်များအား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအတွက် အဓိက အချက် (၅)ချက် ရှိပါတယ်။ (ကလေးများဟာ မိဘတွေကို လေ့လာကြည့်ရှုရင်း သင်ကြားနေတယ်ဆိုတာ သိထားရပါမယ်။)

(၁) ကြံ့ရည်ဖန်ရည်ရှိမှု
(၂) တာဝန်ယူမှု
(၃) တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လေးစားတတ်မှု
(၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်တတ်မှု
(၅) စိတ်ခံစားမှုအတွက် ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများ စသည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

- အကောင်းမြင်စိတ်ရှိအောင် မွေးမြူပေးပါ။
- ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းတတ်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည့်အရည်အချင်းများရရှိရန် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် စည်းကမ်းချမှတ်ပေးခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်ရဲ့ သားသမီးရတနာများအား ခြွင်းချက်မရှိသော အချစ်၊ အကြင်နာမေတ္တာများအပြင် သည်းခံနိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁)
ကြံ့ခိုင်ရည်ဖန်ရည်ရှိမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာ၏
အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျမသိဘဲနှင့်
သင့်ကလေးကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

- ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာ၏ အဖြေပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပါ။

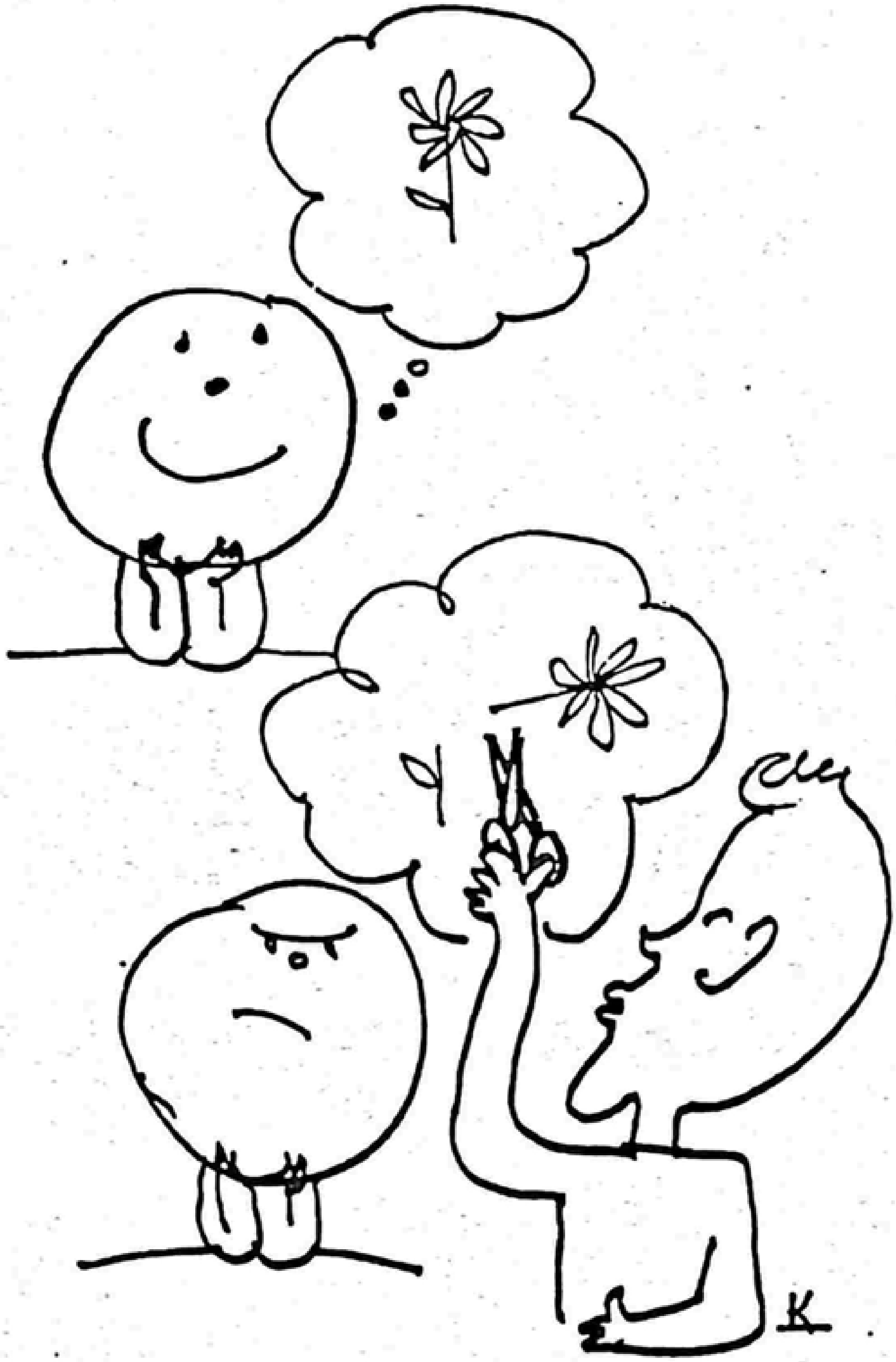
- ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာ၏ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိဘဲနှင့် သင့်ကလေးကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။

- သင့်ကလေးထံမှ မှန်ကန်သောအဖြေမျိုး ရရှိနိုင်မည့် မေးခွန်းများကိုသာ မေးပါ။

- သင့်ကလေး၏ စိတ်နေသဘောထားကို အရင် မမေးမြန်းဘဲ ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ် အကြံပေးတာမျိုး၊ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com



သင့်ကလေး၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို
လက်လွတ်စပယ် မလုပ်မိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာအတွက် အခြားသော ဖြေရှင်းနည်းများကိုလည်း စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်စေရန် အားပေးပါ။

❖ မတူညီသော ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းနည်း 'တစ်ခုတည်းသာ' ရှိတာပါဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သော ပြောဆိုခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။

❖ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အဖြေများအတွက် သင့်ကလေးနှင့်အတူ ခေါင်းချင်းဆိုင်ပြီး တိုင်ပင်ပါ။

❖ သင့်ကလေး၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို လက်လွှတ်စပယ် မလုပ်မိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂)
တာဝန်ယူမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ သင့်ကလေးကို သင်ပေးထားသော ကတိများ တည်ပါစေ။

❖ ကတိပြုထားသော ကိစ္စများကို မဖောက်ဖျက်မိပါစေနှင့်။

❖ တစ်ပါးသူ၏ ခံစားချက်များကို စာနာ နားလည်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

❖ အလွန်သိ အလွန်တတ်သော ပုံစံမျိုး မပြုမူမိဖို့သည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း သင့်ကလေး နားလည်နိုင်ပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ့်ကို အခြားသူများက စောင့်ဆိုင်းမနေရပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ အခြားသူများကို ဦးစားပေးပါ။

❖ ကိုယ့်ကို အခြားသူများက စောင့်ဆိုင်းမနေရပါစေနှင့်။

❖ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်နေပါစေ။

❖ မိမိ၏ မမှန်ကန်သော အပြုအမူကို မှန်ကန်ကြောင်း မငြင်းဆိုမိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ မိမိ၏ မသေချာခြင်းကို ရဲဝံ့စွာ ဝန်ခံပါ။

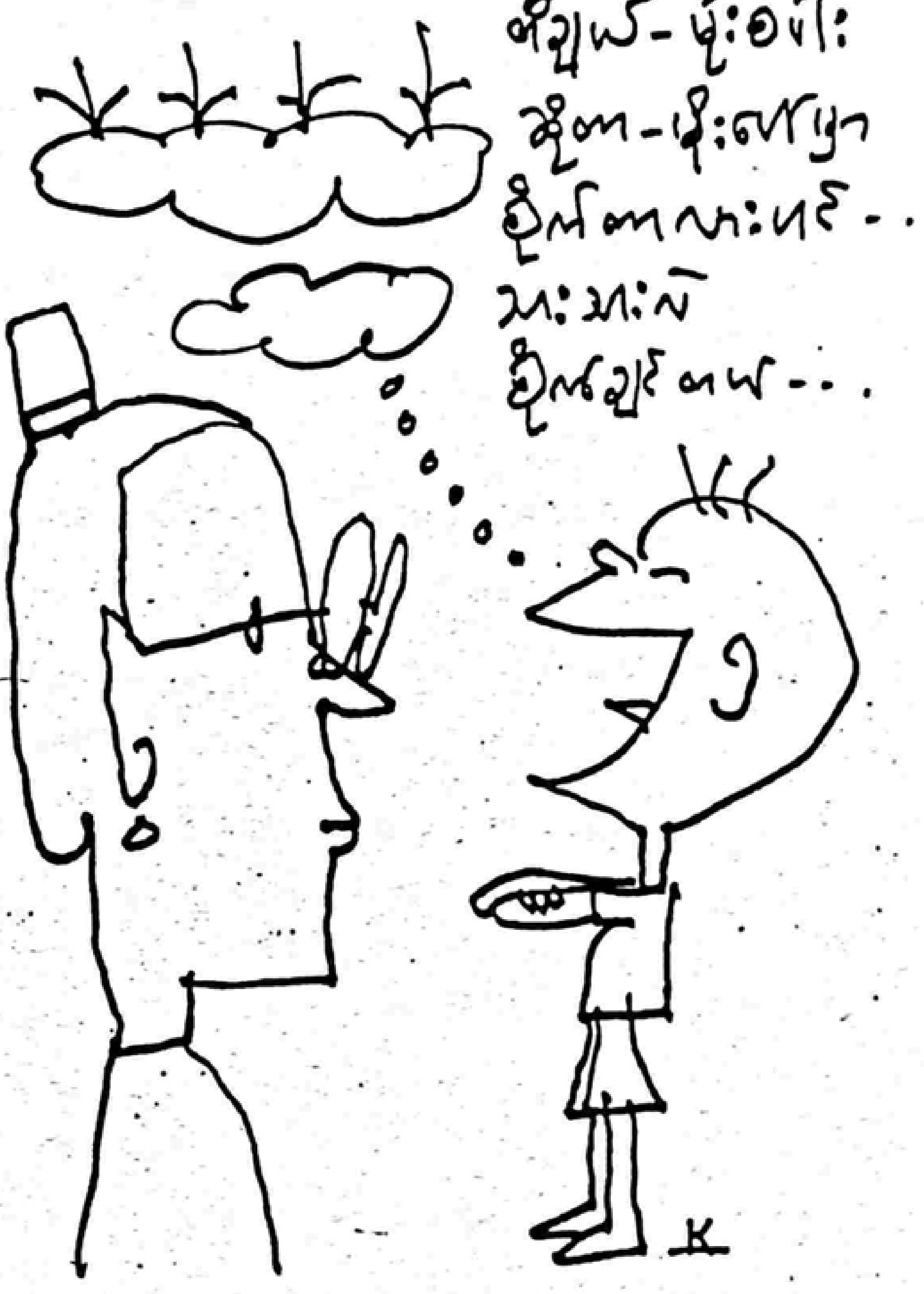
❖ အရာအားလုံးကို သိနေသလိုမျိုး ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။

❖ အစဉ်အမြဲ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ပြီး ရိုးသားနေပါစေ။

❖ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com



စိတ်ကူးပေါက်ရာကို

လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းမျိုးမလုပ်ရပါ။

mgyoe.com

❖ တကယ်လို့ မိမိ ကျွမ်းကျင်သော အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ပြသချင်သည် ဆိုလျှင်တောင် တာဝန်ယူစိတ်ဖြင့်သာ ပြသပါ။

❖ စိတ်ကူးပေါက်ရာကို လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းမျိုး မလုပ်ရပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၃)
တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လေးစားတတ်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ လူတိုင်းလူတိုင်းကို လေးစားသမှုဖြင့် ဆက်ဆံပါ။

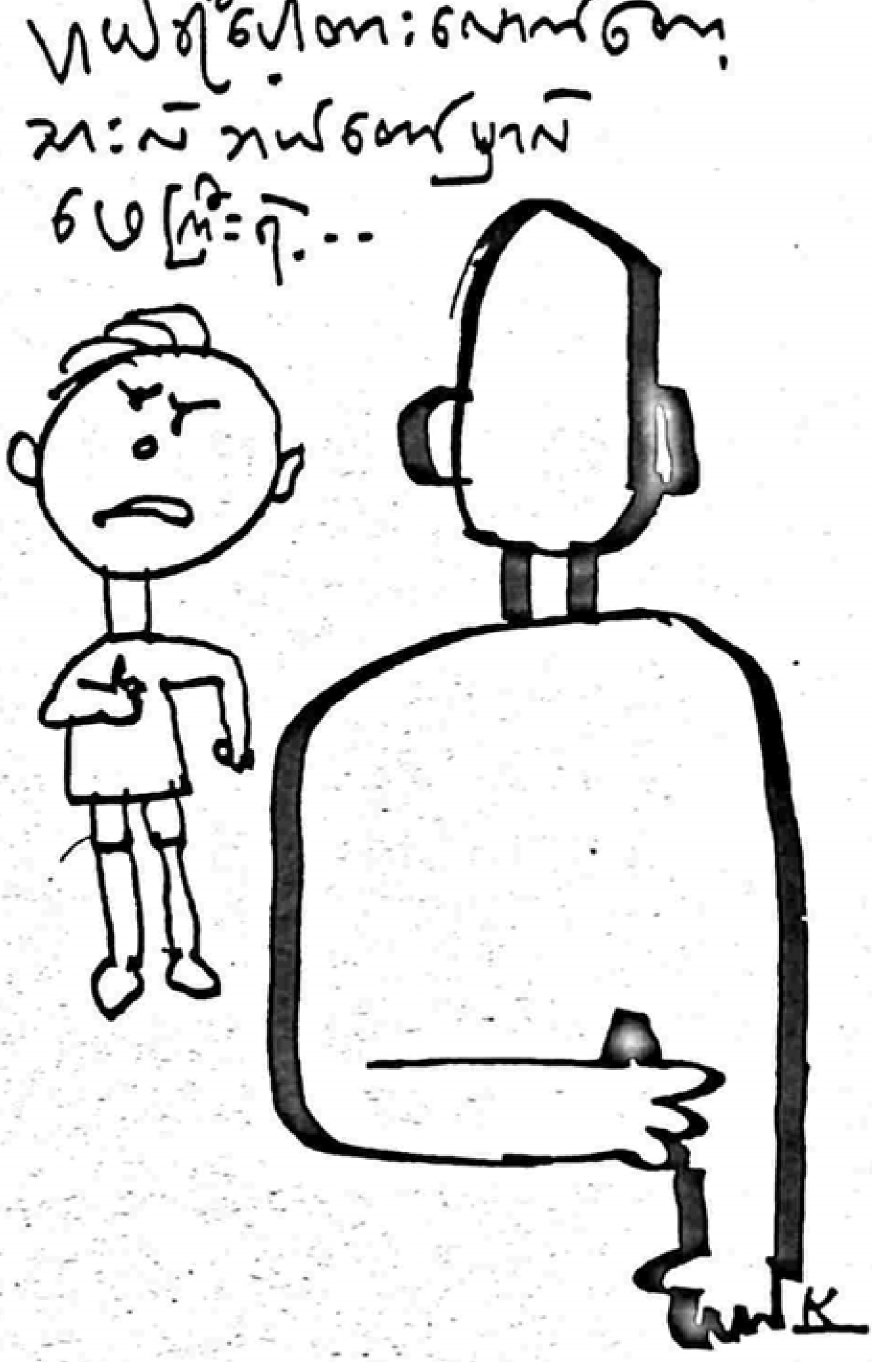
❖ ဘယ်သူ့ဘယ်သူကိုမှ လှောင်ပြောင်ရယ်မောခြင်း မပြုရ။

❖ သင့်ကလေး ပြောချင်သည့်အကြောင်းအရာကို သူကိုယ်တိုင်သာ ပြောပါစေ။

❖ သင့်ကလေး ဆိုလိုချင်သည့် အကြောင်းအရာကို မသိဘဲနှင့် မိမိလိုရာ ဆွဲမပြောမိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com



ညီအစ်ကို မောင်နှမများ အပါအဝင်

သင့်ကလေးကို အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်

မနှိုင်းယှဉ်မိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

- သင့်ကလေး ပြောသည်ကို နားထောင်ခြင်းဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။

- သင့်ကလေး ဘာတွေစဉ်းစားနေသလဲ၊ သို့မဟုတ် ဘာတွေခံစားနေသလဲဆိုတာကို အလွယ်တကူ ကောက်ချက်မချပါနှင့်။

- ကလေးတစ်ဦးချင်းစီမှာရှိတဲ့ တမူထူးခြားမှုကို အာရုံစိုက် ပါ။

- ညီအစ်ကို မောင်နှမများ အပါအဝင် သင့်ကလေးကို အခြား တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် မနှိုင်းယှဉ်မိပါစေနှင့်။

mgyoe.com

mgyoe.com

❖ သင့်ကလေးနဲ့ စကားများများ ပြောပေးခြင်းဟာ ကောင်းသော အလေ့အထတစ်ခုပါ။

❖ စိတ်လိုက်မာန်ပါ အော်ဟစ်ခြင်း၊ ငေါက်ငမ်းခြင်း၊ အမိန့်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်မိပါစေနှင့်။

❖ သင့်ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကလေးဘဝလေးကို ရရှိပါစေ။

❖ သင့်ရဲ့ ကလေးဘဝကို စံအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သင့်ကလေးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ မသုံးသပ်လိုက်ပါနှင့်။

mgyoe.com