

ကဏ္ဍမှတ်တမ်း

မိသားစု ၁၀ ထံက ဆယ်ကျော်သက်တို့ ၁၀

မောင်လွင်ပြင်



mgyoe.com

မိသားစု ၅၀၀ ထံက အယ်ကော်သက်တို့ ၅၀၀ မောင်လွင်ပြင်



wedding dresses beach wedding ide
Car Access
Celebrity Hairstyles C
ring Fashionable
New Hair S
Styles hairstyles fr
Dress 2010 in



mlp0002
2000.00 Ks

Indian Wedding Gowns Hair

မိသားစုဘဝထဲက ဆယ်ကျော်သက်တို့ဘဝ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၄၃၃၁၂၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၈၇၀၁၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ မေလတွင် တန်ဖိုး ၂၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် ကိုစောင့်ဇော် (ရိုင်း)

လွင်ပြင် ၊ မောင်

မိသားစုဘဝထဲက ဆယ်ကျော်သက်တို့ဘဝ / မောင်လွင်ပြင် ။ -

ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၈၈ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ* ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) မိသားစုဘဝထဲက ဆယ်ကျော်သက်တို့ဘဝ

မာတိကာ

| | |
|---|---|
| ၁။ အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်းတို့နှင့်တကွ မိသားစုဘဝ သာယာရေး | ၁ |
| - ဆယ်ကျော်သက် (သို့မဟုတ်) အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်း | ၁ |
| - ဒေါသဆောင်ရာကာလ | ၂ |
| - မိဘတို့ အခန်းကဏ္ဍအသစ် စဖွင့်ရတော့မယ် | ၂ |
| - ဒေါသမီးအုံး မိုးသို့ချုန်း | ၃ |
| - ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်လွယ်တဲ့အရွယ် | ၄ |
| - အဲဒီအခြေအနေကို ဘယ်သူက ဖန်တီးတာလဲ | ၄ |
| - မိဘနှင့်သားသမီး ဒေါသထိန်းချုပ်နည်း | ၅ |
| - အဆင့် (၁) | ၆ |
| - အဆင့် (၂) | ၆ |
| - အဆင့် (၃) | ၆ |
| - အဆင့် (၄) | ၇ |
| - ဒေါသမီးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဖိစီးမှု | ၇ |
| - ဒေါသအစားထိုးရေး ရေးဆွဲပါ | ၉ |
| - သားသမီးကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ မတုံ့ပြန်ပါနှင့် | ၉ |

- ဘယ်လိုအပြုအမူတွေက ဒေါသထွက်စေတာလဲ ၁၀
- ဆူဆူပူပူမလုပ်ပါနဲ့၊ ဒဏ်ပေးစနစ်ကျင့်သုံးပါ ၁၀
- သားသမီးအတွက် ဒေါသထိန်းနည်း သင်ပေးနည်း ၁၂
- သူ့ဒေါသ ကိုယ့်ဒေါသ အချင်းချင်းထိန်းထားကြပါ ၁၃
- မိဘနှင့်သားသမီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဒေါသထိန်းချုပ်နည်း ၁၄
- မိခင် ဒေါသဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာ ၁၅
- စိတ်တိုတဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှု ၁၆
- သင့် အနားယူဖို့လိုပါတယ် ၁၆
- အကောင်းစိတ်၊ အပြုစိတ် မွေးယူပါ ၁၆
- မိခင်၊ သမီးနှင့် သမီး၏သူငယ်ချင်းများ ၁၇
- သမီးကြောင့် ကျတဲ့မျက်ရည် ၁၇
- မိခင်ပြောတော့ ရန်ပွဲစပြီပေါ့ ၁၈
- မသဲကွဲသော လွတ်လပ်မှုများ ၁၉
- ကတောက်ကဆများ၊ ပြဿနာကလေးများ ပိုပြီးတိုးပွား ၂၀
- တစ်ယူသန်မလုပ်ပါနှင့်၊ မဖြေရှင်းပါနှင့် ၂၁
- မိဘတွေ လုပ်ဆောင်ရမယ့် သားသမီးတို့သူငယ်ချင်းများကိစ္စ ၂၂
- သားသမီးအတွက် စည်းကမ်းချမှတ်ပုံ ၂၄
- စည်းကမ်းပိုင်း အလေးအနက်ထားရမယ် မှန်သော်လည်း ၂၄
- 'မလုပ်ရလို့' ယတိပြတ် သတ်မှတ်နေလို့မရပါ ၂၄
- အငိုလွယ် အရှိုက်ခက်တဲ့အလုပ် ၂၅
- စည်းကမ်းများ၏ အလျှော့အတင်းသဘော ၂၆
- အတော်ဆုံးမိဘများတောင် အလျှော့အတင်းရှိတယ် ၂၆
- အန္တရာယ်ရှိသော ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်း ၂၇
- အကျိုးနဲ့အပြစ်များ အမြဲတမ်းဒွန်တွဲလျက်ရှိနေသည် ၂၈
- အကြောင်းနှင့်အကျိုး၏ သဘာဝ ၂၉
- ဘယ်သူမပြုမိမိမှုကို သတိရစေချင် ၂၉
- ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုက ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်စေတယ် ၃၀
- ယုတ္တိတန်သော အကျိုးဆက်များ ၃၁
- ယုတ္တိတန်သော အကျိုးဆက်ဖြစ်ထွန်းရေးနှင့် မိဘတို့သဘောထား ၃၂

| | |
|---|----|
| ၂။ မိသားစုဘဝထဲက ထိခိုက်ခံစားလွယ်သော ကာလ | ၃၄ |
| - နူးညံ့သိမ်မွေ့ချိန်နှင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်ခြင်း | ၃၄ |
| - အများဆုံးသောပြဿနာ | ၃၅ |
| - ဇဝေဝေါဖြစ်နေသေးသော လိင်ကိစ္စ | ၃၅ |
| - သိကိုသိသင့်သည့် လိင်မှုရေးရာ | ၃၆ |
| - ကိုယ်တိုင်မစမ်းသင့်သော ကိစ္စကြီး | ၃၇ |
| - သိကိုသိသင့်သည့် လိင်မှုရေးရာ | ၃၉ |
| - မသင့်လျော်သောနည်းဖြင့် မသင်ယူရေး | ၃၉ |
| - အချို့သော ပစ္စည်းများကလည်း | ၄၀ |
| - သမီးကညာ အခါမလင့်မဖြစ်ရလေအောင် (၁) | ၄၁ |
| - သမီးကညာ အခါမလင့်မဖြစ်ရလေအောင် (၂) | ၄၃ |
| - ရီဝေဝေ ထုံမှိုင်းမှိုင်းကို လက်တည့်စမ်းကြည့်ခြင်း (၁) | ၄၆ |
| - ရီဝေဝေ ထုံမှိုင်းမှိုင်းကို လက်တည့်စမ်းကြည့်ခြင်း (၂) | ၄၈ |
| - စာသင်ကျောင်းတွေက သင်ကြားပေးကြသော်လည်း | ၄၉ |
| - အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ထိတ်ထိတ်ပျာပျာသိပ်မဖြစ် | ၄၉ |
| - ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း (၁) | ၅၀ |
| - ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်မှာ လက်တည့်စမ်းတတ်ကြသလဲ | ၅၁ |
| - ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း (၂) | ၅၃ |
| - ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း (၃) | ၅၅ |
| - ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း (၄) | ၅၇ |
| - အစားဖောက်ပြန်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ (၁) | ၆၀ |
| - အစားအစာတွေက သူတို့ကို သာယာစေတယ် | ၆၀ |
| - အစားဖောက်ပြန်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ (၂) | ၆၃ |
| - တီဗီထုတ်လွှင့်ချက်တွေက ဆွဲဆောင်နေတာ | ၆၃ |
| - မိခင်များကြောင့်လည်း အကျင့်ပါနေတာ | ၆၄ |
| - အစားဖောက်ပြန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ (၃) | ၆၅ |
| - မိခင်အယူအဆကြောင့် သမီးမှာ အစားကြူးရတာ | ၆၇ |
| - အစားဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ (၄) | ၆၈ |
| - အပျိုဖော်ဝင်ချိန် ဂနာမငြိမ်စိတ်ကြောင့် | ၆၉ |
| - အစားဖောက်ပြန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ (၅) | ၇၀ |

- အလှအပကြောင့် ရောဂါသည်လေးတွေ ဖြစ်လာနိုင်စရာရှိတယ် ၇၁
- ခံစားချက်ကို ချောင်ထိုးထားခြင်း ၇၂
- ယောက်ျားလေးတို့နှင့် အစားဖောက်ပြန်မှု ၇၃
- ဝလာမှာကိုတော့ စိုးရိမ်ရလိမ့်မယ် ၇၄
- မိန်းကလေးတို့ကြား ကူးစက်ခံစားနေရတဲ့ရောဂါ ၇၄
- ဆယ်ကျော်သက်အပျိုကာလမှာ အစွန်းမရောက်ပါစေနဲ့ ၇၅
- အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ လမ်းညွှန်ကူညီမှု ၇၅
- ဆာတဲ့အခါ စားကြပါ ၇၇
- အစားအသောက် ဖောက်ပြန်မှုနှင့် အလှအပပုံရိပ် ၇၈
- အလှအပကို မြတ်နိုးတွယ်တာတဲ့အရွယ် ၇၉
- အလှအပအတွက် ဂုဏ်ယူစရာမဟုတ်သောကိစ္စများ ၈၀
- ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်နေတဲ့အလှအပ ၈၁
- အပြင်ပန်းလှပမှ လှပခြင်းလား ၈၂
- လှပခြင်းဆိုင်ရာ အယူအဆများ ၈၃
- မိန်းကလေးတို့အတွက် အလှအပအယူအဆ ၈၄
- စိတ်ညစ်တယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ (၁) ၈၅
- ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရသလား ၈၆
- စိတ်ကျခြင်းရဲ့အစ စိတ်ညစ်ခြင်းက ၈၆
- လူကြီးတွေက လုံးဝလက်မခံကြဘူး ၈၇
- ဒိတ်ညစ်တယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ (၂) ၈၈
- စိတ်ကျဝေဒနာနှင့် အပျိုလူပျိုဖြန်းဘဝ ၈၈
- မိဘများ သူတို့ရဲ့ဖိအားတွေကို နားလည်ပါ ၈၉
- စိတ်ညစ်တယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ (၃) ၉၀
- စိတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရေး မိဘတို့ပဓာနတာဝန် ၉၀
- မိဘတို့ရဲ့ ပဓာနကျတဲ့ တာဝန်တစ်ရပ် ၉၂
- မိဘတို့စောင့်ကြည့်ကူညီပေးရမယ့်အခြေအနေများ ၉၂
- စိတ်ညစ်တယ်၊ ဒုက္ခပါပဲ (၄) ၉၃
- ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ကျဝေဒနာပြုလက္ခဏာများ ၉၃
- ဘယ်လို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မလဲ ၉၅

| | |
|---|-----|
| ၃။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စည်းကမ်း | ၉၆ |
| - အိမ်တွင်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ရေးအတွက် ဆယ်ကျော်သက်သဘာဝများကို နားလည်ရေး | ၉၆ |
| - အိမ်တွင်းစည်းကမ်းတွေက သင့်ကို ခေါင်းစားစေသလား | ၉၇ |
| - တေးဂီတ သီချင်းကိစ္စ | ၉၇ |
| - တားရဲ့ဆီးလို့ မရနိုင်တဲ့အခါ | ၉၉ |
| - တယ်လီဖုန်း အသုံးပြုခြင်းကိစ္စ | ၁၀၀ |
| - ဖုန်းခေါ်သံများကို အကဲခတ်ခြင်း | ၁၀၂ |
| - ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဖုန်းစည်းကမ်းများ | ၁၀၄ |
| - ဆယ်ကျော်သက်တို့လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းများ | ၁၀၅ |
| - ကွန်ပျူတာသုံးစွဲမှုကိစ္စ | ၁၀၇ |
| - ကွန်ပျူတာသုံးစွဲမှုကိစ္စ (၂) | ၁၀၉ |
| - ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်နှင့်ဆိုးကျိုးများ | ၁၀၉ |
| - အင်တာနက်၏ဆိုးကျိုးများ | ၁၁၁ |
| - မိဘလူကြီးများ အင်တာနက်သုံးသင့်သည် | ၁၁၁ |
| - အင်တာနက်ဆိုင်ထိုင်ခြင်း ကန့်သတ်ပါ | ၁၁၂ |
| - တီဗီကြည့်ရှုခြင်းကိစ္စ | ၁၁၃ |
| - ပိတ်ပင်လို့မရပြန်တဲ့ကိစ္စ | ၁၁၄ |
| - ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုကိစ္စ | ၁၁၆ |
| - ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုကိစ္စ (၂) | ၁၁၈ |
| - ခွင့်ပြုသင့်တာ ခွင့်ပြုရတော့မယ် | ၁၁၈ |
| - ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုကိစ္စ (၃) | ၁၂၀ |
| - အသစ်အဆန်းနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက် | ၁၂၀ |
| - အရှုပ်အပွများကိစ္စ (၁) | ၁၂၂ |
| - အရှုပ်အပွများကိစ္စ (၂) | ၁၂၄ |
| - ပြဿနာဖြေရှင်းရေးနည်းနှစ်နည်း | ၁၂၄ |
| - အိပ်ရာဝင်ချိန်ကိစ္စ (၁) | ၁၂၆ |
| - အိပ်ရာဝင်ချိန်ကိစ္စ (၂) | ၁၂၈ |
| - အိပ်ရေးပျက်မှုရှောင်ကြဉ်ရေး | ၁၂၈ |
| - အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ လိုသေးတယ် | ၁၂၉ |

| | |
|---|-----|
| - အိပ်ရာဝင်ချိန်ကိစ္စ (၃) | ၁၃၀ |
| - အိပ်ရာဝင်ပေမဲ့ အိပ်မပျော်နိုင်ကြခြင်းများ | ၁၃၀ |
| - သီးသီးခြားခြား လွတ်လပ်ခွင့်ကိစ္စ (၁) | ၁၃၂ |
| - လွတ်လပ်ခြင်းနှင့်အတူ သီးသီးခြားခြားကိစ္စလည်းပါဝင် | ၁၃၃ |
| - သီးသီးခြားခြား လွတ်လပ်ခွင့်ကိစ္စ (၂) | ၁၃၄ |
| - သီးသီးခြားခြား လွတ်လပ်ခွင့်ကိစ္စ (၃) | ၁၃၆ |
| - ငွေရေးကြေးရေး သုံးခွဲခွင့်ကိစ္စ (၁) | ၁၃၈ |
| - ငွေတန်ဖိုးကို သိနားလည်ဖို့လိုသည် | ၁၃၉ |
| - ငွေရေးကြေးရေး သုံးခွဲခွင့်ကိစ္စ (၂) | ၁၄၀ |
| - သဘာဝနှင့် ဘဝပုံရိပ်ကို ထင်ဟပ်စေမှု | ၁၄၁ |
| - ငွေရေးကြေးရေး သုံးခွဲခွင့်ကိစ္စ (၃) | ၁၄၂ |
| - ဝင်ငွေထွက်ငွေသဘောကို သိနေစေရမယ် | ၁၄၃ |
| - ငွေရေးကြေးရေးသုံးခွဲခွင့်ကိစ္စ (၄) | ၁၄၄ |
| - မိဘတွေ မဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ဘဲ ဆွဲအကြောင်း | ၁၄၄ |
| - ငွေကြေးအစီအစဉ်ရမှတ်ရေး | ၁၄၆ |
| - သုံးခွဲခွင့်နှင့် စုဘူးကိစ္စ | ၁၄၈ |
| - စုဘူးနှင့်ရည်မှန်းချက် | ၁၄၉ |
| - သုံးခွဲခွင့်ပြုချက်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း | ၁၅၁ |
| - သတ်မှတ်ပေးရမည့်အချက်များ | ၁၅၁ |
| ၄။ ဆယ်ကျော်သက်တို့နားဝင်အောင် ကောင်းပြောကြည့်ခြင်း | ၁၅၅ |
| - ကြွေတံတိုင်း ပေါ်ပေါက်လာခြင်း | ၁၅၇ |
| - တံတိုင်းကို ချိုးဖျက်ပစ်ရန် | ၁၅၉ |
| - အရင်ခံရင်ကြံဆေးတယ် | ၁၆၀ |
| - ရင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ မွေးမွေးပေးခြင်း | ၁၆၀ |
| - မိဘတွေ အမြတ်ထွက်အောင် နမ်းပါ | ၁၆၂ |
| - မိဘဟူသည် ဘယ်တော့မှ သဝန်တိုမပြသင့်ပါ | ၁၆၂ |
| - ဆယ်ကျော်သက်တို့ဘဝထဲ ဝင်ကြည့်ပါ | ၁၆၃ |
| ၅။ ဆယ်ကျော်သက်ပြောစကားကို မိဘက နားထောင်ပေးခြင်း | ၁၆၅ |
| - နားထောင်တတ်သောမိဘ ဖြစ်ဖို့လိုတယ် | ၁၆၅ |
| - အထွန့်တက်တယ်လို့ ယူဆရင်အမှား | ၁၆၅ |

- စကားပြောချင်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကို ပါးစပ်မပိတ်ပစ်နဲ့ ၁၆၇
- ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေး ထူထောင်ရမယ် ၁၆၇
- ဆယ်ကျော်သက်အချင်းချင်းပြဿနာ မိဘပြဿနာမလုပ်ပါနှင့် ၁၆၈
- ဆယ်ကျော်သက်အချင်းချင်းပြဿနာကို
မိဘက အဖြေရှာပေးသင့်သလား ၁၇၀
- မိဘများရွေးရမယ့်အချက်သုံးချက် ၁၇၁
- ပြဿနာဖြေရှင်းစေတတ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်စေတတ်ခြင်း ၁၇၂
- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၇၄
- ဆယ်ကျော်သက်ကို ဖြေရှင်းပေးရမယ့်ပြဿနာ
အဓိပ္ပာယ်ရှာခြင်း ၁၇၄
- မိဘက ဝါဝင်စဉ်းထားဆုံးဖြတ်ပေးရမယ့်အချက်များ ၁၇၅
- မိဘနှိုင်းသားမီး ဖြေရှင်းချက်များ စဉ်းစားရေးချခြင်း ၁၇၆
- ဆယ်ကျော်သက်ခံစားချက်ကို စစ်ဆေးခြင်း ၁၇၆
- မိတ်အခြေအနေ အပြုအမူ စစ်ဆေးမှုဒဏ် ၁၇၇
- ဆယ်ကျော်သက် ဆွေးနွေးရေး ဖိနှိပ်ရေး ဆက်ဆံရေး ၁၇၈
- ဆွေးနွေးရေး ဖိနှိပ်ရေး ဆက်ဆံရေး
မိတ်အခြေအနေပြုဒဏ် ၁၇၉
- ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့မိတ်ကူးရဲ့ပုံကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ခြင်း ၁၈၀
- မိတ်ကူးရဲ့ပုံကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်း ၁၈၁
- ကျောင်းဆိုင်သည်မှာ ၁၈၁
- မိသားစုဆိုင်သည်မှာ ၁၈၁
- အပေါင်းအသင်းဆိုင်သည်မှာ ၁၈၂
- မိမိကိုယ်ကို ဤသို့မြင်သည် ၁၈၂
- မိဘနားလည်ထားရမည့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောစကား ၁၈၂
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောစကားနှင့် ခံစားမှုဆက်နွယ်ခြင်း ၁၈၄
- ထပ်တူခံစားပေးခြင်းကလည်း ပြောစကားကို
နားထောင်ခြင်းပင် ၁၈၆



အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းတို့နှင့်တကွပိသားစုဘဝသာယာရေး

ဆယ်ကျော်သက် (သို့မဟုတ်) အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်း

အကြင်ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးမှာ အချိန်တန်လို့ သားသမီးထွန်းကားပြီ ဆိုတာနဲ့ ကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း တစ်ချိန်ချိန် ကျရင်တော့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ဖြစ်လာမယ့် သားသမီးကို ထိန်းကျောင်း ကြပ်မတ်ရဦးမှာပဲလို့ တွေးထင်မိချင်မှ တွေးမိပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ကလေးပေါက်စနလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေခြင်းဟာ နောင်တစ်ချိန် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ အစပျိုးနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ဦးတို့ခမျာ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ဆိုတဲ့ အင်မတန် ရှုပ်ထွေး ပွေလီ နည်းမျိုးစုံ အစီအရီ အခက်အခဲ ပြဿနာပေါင်းများစွာ ရှိတတ်တဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုကို ကျော်ဖြတ်ရဦးမှာ အသေအချာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်ကာလဟာ သုံးနှစ်ကြာချင်လည်း ကြာမယ်၊ ငါးနှစ်ကြာချင်လည်း ကြာမယ်၊ မကျော်ဖြတ် ချင်ပါဘူးလို့တော့ ငြင်းဆန်လို့မရနိုင်ပါနူး။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကို မထိန်း ကျောင်းချင်ပါဘူးဆိုပြီး လက်လွှတ်လိုက်လို့ ရတာမျိုးမှမဟုတ်တာလေ။

ဆယ်ကျော်သက် (Adolesence) ဆိုတာ ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ မြန်မာ အခေါ် အပျိုပေါက်လူပျိုပေါက်အရွယ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အပျိုလူပျိုခရီးကို စတင်နေပြီဖြစ်တဲ့ ရှက်သွေးဖြန်းတတ်ကြတဲ့ အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းအရွယ် ဖြစ် ပါတယ်။

ဒေါသဆောင်ရာကာလ

မွေးကင်းစအရွယ် ကလေးကတည်းက မိဘနဲ့ ရင်အုပ်မကွာနေထိုင်ပြီး ကြီးပြင်းလာရတဲ့ အိမ်ဆည်းလည်းကလေးဟာ အခုတော့ မိဘတွေရဲ့ ဒေါသ မြစ်ဖျားခံရာ အရွယ်ရောက်လာပါပေါ့လားလို့ ပြောရမလို့ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီ အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းတို့မှာ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ဟုံပါလာသလား ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပေမဲ့၊ သူတို့အရွယ်မှာ လုပ်လာကြတဲ့ လုပ်ရပ်ကလေးတွေက ဒေါသထွက်စရာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မိဘတွေဘက်က ကြည့်ရင်လည်း တစ်ချိန်လုံး ငါတို့ပြောစကားအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း နားထောင်လာခဲ့တဲ့ ကလေး၊ ငါတို့ပြုစုယုယသမျှ တစ်ချိန်လုံး နာခံလာခဲ့တဲ့ကလေး၊ ငါတို့ ကျွေး သမျှ၊ ဆင်ယင်ပေးသမျှ တစ်ချိန်လုံး ငြိမ်ခံလာခဲ့တဲ့ကလေး၊ အခုတော့ ခြေစုံ ကန်ပြီး ပုန်ကန်နေလိုက်ကြတာ စသဖြင့် အလိုမပြည့်မှုတွေနဲ့ ရှိနေကြမှာပါပဲ။

လူပျိုပေါက်အပျိုပေါက်အရွယ် ရှိတဲ့ အိမ်ထောင်စုတစ်စုမှာ တစ်နေ့လုံး မှာ တစ်ခါတော့ အော်သံဟစ်သံ၊ ဆူညံဆူညံ မကြားမနေရ၊ ကြားကြရ ပါလိမ့်မယ်။ အော်ချင်ဟစ်ချင်၊ အိမ်ဆူညံချင်လို့ရယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝတွေ မတူကြတော့ အားပြိုင်ရာက ပေါ်ထွက်လာတဲ့ မကျေနပ်သံတွေ ပေါ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် အော်ကြီးဟစ်ကျယ် စကားသံတွေဟာ စိတ်သူပုန်ထ နေတဲ့ အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းတစ်ယောက်နဲ့၊ အဲဒီအပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းအရွယ်ကို ဘယ်လို ထိန်းကျောင်းရမယ်မှန်း မသိတဲ့၊ အလိုမပြည့်တဲ့ မိဘတို့ အားပြိုင်ပွဲမှ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ စကားသံ ဆူညံပူညံတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ မိဘနဲ့ သားသမီးတို့ ပဋိပက္ခ ပိုမိုကြီးထွားလာ ပြီး၊ မကြာခဏ စိတ်အမာရွတ်တွေ ထင်ကျန်ရစ်ရတဲ့ အဖြစ်တွေလည်း ရှိနေ ပါသေးတယ်။

မိဘတို့ အခန်းကဏ္ဍအသစ် စဖွင့်ရတော့မယ်

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် အသက် ၁၁ နှစ်၊ ၁၂ နှစ်၊ ၁၄ နှစ်အရွယ်ကို လွန်မြောက်လာပြီး၊ အပျို လူပျိုဖြန်းအရွယ် ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ သူတို့ရဲ့အခြေအနေ ဟာ ပြောင်းလဲလာပြီဆိုတာ အရင်သိလိုက်ရပါမယ်။ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲနဲ့ စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲကြောင့် စိတ်ခံစားမှုတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ် ပေါ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်း ရုပ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှု

တွေ ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ သေချာတာကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ “ကလေးမဟုတ် တော့ဘူး” ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ အခိုင်အမာ ကပ်ငြိနေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မိဘတွေဟာ ငါတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍသစ်တစ်ခု စဖွင့်ရ တော့မှာပါလားလို့ အလျင်အမြန် ပြင်ဆင်ကြရတော့မှာပါ။ သူတို့အရွယ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းကျောင်းနိုင်ဖို့ ကိုယ်ကလည်း သူတို့နဲ့ ယှဉ်လိုက်နေရပါ တော့မယ်။ သူတို့အခြေအနေကို အချိန်ပြည့် နားလည်နေနိုင်ဖို့၊ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေမှုတွေကို အချိန်ပြည့် ကြည့်ရှုလေ့လာနေရပါ တော့မယ်။

ဒါမှ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဒီးအရွယ် အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်း တို့ကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ် ဦးတည်ချက်တွေ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ထောင်စုတစ်စုမှာ အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်း သားသမီး အရွယ်ရောက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မိဘက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားရမလဲဆိုတာ မပြင်ဆင် မိလိုက်တာနဲ့ သားဆိုးသမီးဆိုးလေးတွေ ဖြစ်သွားရတတ်တဲ့ အခြေအနေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဟိုအရင် မွေးကင်းစကလေးကစလို့ မြေကြီးပေါ်လမ်းလျှောက် တတ်တဲ့အရွယ်အထိ အနာအဖျားမရှိအောင်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု မှန်မှန်တိုးတက်အောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရတဲ့ ကာလတွေဟာ သားသမီးအတွက် အရေးကြီးကာလတွေ ဖြစ်နေသလို၊ အခုလို အပျိုလူပျိုဖြန်းအရွယ်၊ လူးလူးလဲလဲအရွယ်ကို ကိုယ်တွယ် ထိန်းကျောင်းရတဲ့ ကာလဟာလည်း အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ကာလတွေပဲ ဖြစ် ပါတယ်။

ဒေါသမီးအုံး မိုးသို့ချုန်း

အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းအရွယ်ကို ထိန်းကျောင်းနေရတဲ့ မိဘတို့ဟာ သူတို့ကို နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အခန်းကဏ္ဍသစ် ဖွင့်လှစ်ထားရမယ်။ အဲဒီ အခန်းကဏ္ဍသစ်ထဲမှာ သူတို့တွေရဲ့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ဒေါသကိုလည်း ဘယ်လို ချုပ်ငြိမ်းအောင် ထိန်းချုပ်ပေးရမလဲ။

ဒေါသမီးအုံး မိုးသို့ချုန်းဆိုတာ သားသမီးနဲ့ မိဘတွေရဲ့ သူတစ်ပြန် ကိုယ်တစ်ပြန် ထကြွနေတဲ့ ဒေါသမီးအုံးကလေးတွေ ပေါင်းဆုံပြီး မိုးချုန်းသံ ပမာ မြည်ဟီးတတ်တဲ့သဘောကို တင်စားလိုက်တာပါ။ သားသမီးတို့ကလည်း ဒေါသစိတ်ကလေးနဲ့ မိဘတွေကလည်း ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့ ဖြစ်ကြတာ ပေါင်း ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီအိမ်ထောင်စုဟာ ဒေါသလက်နက်တွေပေါက်ကွဲ ဟိန်းထနေတဲ့ အိမ်ဆူအိမ်ပူကြီး ဖြစ်လို့နေမှာပါပဲ။

ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်လွယ်တဲ့အရွယ်

အပျိုလူပျိုဖြစ်သည့်အခါ သူတို့မှာလည်း အစွယ်နဲ့လို့ ပြောရမလိုပါပဲ။ သူတို့လည်းပဲ အလိုမကျတဲ့အခါ ရုတ်တရက် ဒေါသထွက်တတ်ပါလားဆိုတဲ့ စိတ်သဘာဝကို မိဘများ နားလည်စေလိုပါတယ်။ အဲဒီ သူတို့ ဒေါသကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စကားလုံးတွေဟာလည်း မိဘတို့အဖို့ မခံချိမခံသာ ဖြစ်နိုင် တယ်။ နားမခံသာတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ နှုတ်လွယ်လွယ်နဲ့ ခံပက်တတ် ကြပါတယ်။ မိခင်အဖို့ကတော့ ရင်ဘတ်လက်နဲ့ဖိပြီး “အမလေး” တချင်လည်း တနေနိုင်ပါတယ်။

အိမ်ပူအိမ်ဆူတယ်ဆိုတာ အဲဒီက စနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဒေါသကို မိဘက ရေအေးအေးနဲ့ မငြိမ်းသတ်နိုင်ဘဲ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေခွေးနဲ့ လောင်းချလိုက် မိရင် ဒေါသနှစ်ဒေါသက ပုန်ကန်ထကြွတော့တာပါပဲ။

အဲဒီအခြေအနေကို ဘယ်သူကဖန်တီးတာလဲ

အဲဒီအခြေအနေ ရောက်လာအောင် ဖန်းတီးသူ၊ သယ်ဆောင်လာသူက တော့ မိဘတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကောက်ချက်ကို စိတ်ပညာရှင်ထောင့်က ဆွဲထား တာပါ။ ကလေးသူငယ်နဲ့ ပျိုဖော်ဝင်စဘဝတွေမှာ မိဘရဲ့ ပြုစုပြောဆိုမှုတွေ ဟာ သူတို့ရဲ့လက်ဦးဆရာ မိဘဆီက အတုခိုးယူလာခဲ့ကြပြီးသားပါ။ ကလေး တွေ ငယ်စဉ်မှာ မိဘရဲ့ အပြောကြမ်း၊ အဆိုကြမ်းမှုတွေ၊ အဆဲအဆို အမြီး အမောက်မတည့်စကားတွေနဲ့အတူ အမိအဖတို့ရဲ့ ဒေါသထွက်ပုံထွက်နည်း၊ ဒေါသအလျောက် တုံ့ပြန်ပုံ တုံ့ပြန်နည်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အတုယူဖွယ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တတ်လည်း တတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

တကယ်လို့များ ကလေးငယ်ဘဝမှာ သူတို့ကလေးတွေကို သိမ်မွေ့ညင် သာစွာ ကိုယ်တွယ်ပြောဆိုခဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဒေါသတွေလည်း သူတို့ကို မကူး စက်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ အခုနေအခါ အပျိုဖြစ်ကလေးဟာ အတော်အတန်ငြိမ်ဝပ် အေးချမ်းနေမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ စင်းလုံးချောပြီး ဒေါသကင်းရှင်းနေမယ်ဆိုတာတော့ သိပ်မဖြစ် နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့အရွယ်အရ စိတ်အသွားအလာသဘောက ရှိနေတော့ အခါ ခပ်သိမ်း ဒေါသကင်းငြိမ်း မနေပါဘူး။

မိခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ မျက်စိအောက်က ကိုယ့်သမီးပျိုလေးကို အမြဲတစေ စောင့်ကြည့်နေမှာ မလွဲပါဘူး။ မျက်စိအောက်က ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

အချိုးအစားနဲ့အတူ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အတွင်းစိတ်သဘောကိုလည်း စောင့်ကြည့် ဖို့လိုနေကြောင်း သိထားရပါမယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း သူတို့ရဲ့ ညင်သာတဲ့ ဒေါသစိတ်ကလေး တွေက ကိုယ့်ကို ရိုက်ခတ်လာနိုင်ပါတယ်။ သမီးက အမေကိုပြောမယ်၊ သမီးသူငယ်ချင်းက အမေထက်တောင် ပိုနားလည်သေးတယ်၊ အမေ အသာ နေစမ်းပါ ဆိုတာမျိုး။ သားကပြောမယ်၊ အမေက မလုပ်ပါနဲ့ပြောလည်း သား ကတော့ လုပ်ကိုလုပ်ရမှာပါပဲ။ ဘာလို့လုပ်လဲလို့ မမေးနဲ့အမေ၊ ပြောမပြ ဘူး ဆိုတာမျိုး။

ဟိုတုန်းက ငါ တစ်ခွန်းပြော တစ်ခွန်းရတဲ့ ကလေးတွေ၊ ခုတော့ ဘယ် လိုဖြစ်ကုန်ကြပါလိမ့်လို့ မိခင်တစ်ယောက် ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင် တယ်။ မိဘတို့ အခန်းကဏ္ဍသစ် ဖွင့်လှစ်ရမယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်လည်း အားမွေးရဦးမယ်ဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ထွက်ထွက်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်ကလေးတွေကိုလည်း ထိန်းချုပ်ထားရဦးမယ်၊ ကိုယ်က တစ်ဖန် ပြန်ထွက်လာတတ်တဲ့ ဒေါသစိတ် ကိုလည်း ထိန်းချုပ်ရပါဦးမယ်။ မိသားစုတွင်းမှာ ပေါက်ကွဲတဲ့အထိ မိဘနဲ့ သားသမီး ဒေါသထိန်းချုပ်နည်းလေးတွေကို ဆက်လက်တင်ပြသွားပါမယ်။

မိဘနှင့်သားသမီး ဒေါသထိန်းချုပ်နည်း

အပျိုလူပျိုဖြစ်တို့ရဲ့ အပြုအမူတစ်ချို့က မိဘတွေကို ဒေါသဖြစ်စေတယ်။ သူတို့က သိချင်မှတောင် သိလိုက်မယ်။ သူတို့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရကောင်းလား လို့တောင် အပြစ်တင်ချင်တင်ပါဦးမယ်။

ဒေါသဖြစ်ရတဲ့အနေအထားဟာ အိမ်ကို ဧည့်သည်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ အဖြစ်များရတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာစိမ်းဧည့်သည်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းဧည့်သည်၊ ဘာဧည့်သည်လဲဆိုတာ သူတို့မခွဲခြားပါဘူး။ ဧည့်သည်ရောက်ခိုက်၊ စကားပြော ခိုက်၊ တည်းခိုခိုက် သူတို့က အခွင့်ကောင်းယူတတ်ကြတယ်။ အခွင့်ကောင်း ယူတဲ့အထဲမှာ သူတို့ အစွမ်းအစကိုလည်း ထုတ်ထုတ်ပြတတ်တယ်။

ဧည့်သည်ရှိခိုက်မှ သူတို့ရဲ့အစွမ်းအစကို ထုတ်ပြရင်း မိဘကို ပက်ခနဲ ခံပြောလိုက်တာမျိုး မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။ အပြောခံလိုက်ရတဲ့ မိဘ အဖို့တော့ ဒေါသက ထောင်းခနဲ ထရပြီပေါ့။ ဒီနေရာမှာ မဖြစ်မနေ ဒေါသစိတ်

ကို ထိန်းကိုထိန်းရတော့မှာပဲ။ ဒေါသထိန်းနည်း သော့ချက်တွေဟာ ဒီနေရာမှာ အရေးပါလာပြီ။

ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ဒေါသကို တားဆီးဖို့၊ လျှော့ချနိုင်ဖို့အတွက် ငါ့ဒေါသကို ဆွပေးနေတာ ဘာတွေလဲ၊ သူတို့ရဲ့ ဘယ်အပြုအမူက ငါ့ဒေါသကို ထွက်စေ တာလဲဆိုတာ ကြိုတင်သိထားဖို့လိုပါတယ်။

အဲဒီအတွက် မိဘတွေ ဒေါသထိန်းသိမ်းရေး အစီအစဉ်မှာ အဆင့် လေးဆင့်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ဖို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက လမ်းညွှန်ထားပါ တယ်။ အဲဒီအဆင့်တွေအတိုင်း ဒေါသကို လျှော့ချရပါမယ်။

အဆင့် (၁)

သားသမီးတို့ရဲ့ စိတ်တိုအောင်ပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ သူတို့အရွယ် ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူများသားသမီးတွေလည်း ဒီလိုပဲပြုမူ ကြတာပဲ။ ငါ့သားသမီးက နှုတ်အမူအရာနဲ့ စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်ငယ်၊ တချို့ များ နှုတ်အမူအရာအပြင်၊ ကိုယ်အမူအရာပါ ရိုင်းပျတဲ့လက္ခဏာတွေ လုပ်နေ ကြသေးတယ် ဆိုပြီး သူတို့ရဲ့ နှုတ်ဆိုးမှု၊ နှုတ်လှန်ထိုးမှုလေးတွေကို အသိအမှတ် ပြုပေးပါ။ အဲဒီလိုကြုံတွေ့ပြီး လက်ခံထားလိုက်ရင် မမျှော်လင့်တဲ့အချိန် (ဥပမာ- ဧည့်သည်ရောက်နေချိန်မှာ) အငိုက်မိခံရပြီး ဒေါသထွက်ရခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် (၂)

ငါစိတ်ဆိုးသွားအောင် ဘယ်အပြုအမူက ဖြစ်စေရတာလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပေးပါ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပေးဖို့ဆိုတာ အကြောင်း အရင်းကို ရေရှေ့လည်လည်သိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရခြင်းဟာ သူတို့ ပြန်ခံပက်ပြောတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကိုလား၊ သူတို့ လိမ်ညာပြောလိုက်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကိုလား ဆိုတာ ကွဲပြားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုကွဲပြားမှ ပြုပြင်ရမယ့်အပိုင်း ကို သိမြင်ပြီး ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ အကျင့်ဆိုးဆိုတာ ပယောဂတွေ ကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အားနည်းချက်ကြောင့် ပယောဂဝင်ရတာလို့ နားလည်ပေးပါ။ ဒါဆိုရင် ဒေါသလည်း ငြိမ်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် (၃)

သားသမီးတစ်ဦးဦးဟာ မိဘရဲ့ဩဇာအရှိန်အဝါကို မနာခံ တွန်းလှန်နေပြီ၊ အာခံနေပြီ ဆိုပါစို့။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အမူအရာက မထေမဲ့မြင် ပြုကျင့်လာပြီ။

ဆိုပါစို့။ ဒီအပြုအမူတွေနဲ့ ဖော်ပြပြီး ဖိလာဆန့်ကျင်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နည်းနည်း အရေးကြီးတဲ့အပိုင်း ရောက်လာပါပြီ။ ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ မိဘတွေအတွက် လည်း ဒေါသက အထွတ်အထိပ်ရောက်လောက်ပါပြီ။ ဒေါသပေါက်ကွဲမှုကြီး ဖြစ်ပေါ်ဖို့ စနက်တံ မီးရဲရဲလောင်နေပါပြီ။

အဲဒီအခါမှာ သူတို့ကို မြင်လိုက်ရမှာက နားလည်လိုက်ရမှာက သူတို့ရဲ့ မိဘအပေါ် နားမလည်မှုအမှောင်ထုကြီးဟာ သူတို့စိတ်တွေ၊ ကိုယ်တွေကို ဖုံးလွှမ်း သွားပါပကောလားလို့ သိမြင်လိုက်ရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ မသိနားမလည် မရင့်ကျက် သေးတဲ့ အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကြောင့် ငရဲကြီးပြစ်မှားမှုတွေ ကပ်ငြိနေပါပကောလား လို့ သတိရလိုက်ရပါမယ်။ ဒါဆို ပေါက်ကွဲတော့မယ့် ဒေါသအိုး စနက်တံမီးကို ငြိမ်းလိုက် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် (၄)

အပျိုဖော်လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရောက်ပြီဆိုရင် စိတ်အပြောင်းအလဲတွေနဲ့အတူ လွတ်လပ်မှုအတွက် မိသားစုတွင်း တိုက်ပွဲဝင်တဲ့ အတိုက်အခိုက်ကလေးတွေ ရှိကိုရှိပါလိမ့်မယ်။ ပျိုဖော်ဝင်စိတ်နဲ့အတူ လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းချင်စိတ်လည်း ပူးတွဲရှိနေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်က မိဘတို့က စောင့်စား နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာ လွတ်လပ်မှုအတွက် တောင်းဆိုမှု အပြုအမူတွေ၊ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာတွေ ဖော် ပြပါတော့မယ်။ သူတို့ရဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ချိန်ကျပြီဆိုရင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ဒေါသ ကို ဆွပါတော့မယ်။ သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်ရင် ပြင်းထန်သလောက် တိုက်ပွဲဝင်မှုအရှိန် အပြင်းအပျော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။

သူတို့လွတ်လပ်မှုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ပါပကောလို့ သိလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဒေါသကို ထိုးဆွမယ့် အချက်တွေကိုလည်း ကိုယ်က ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လွတ်လပ်မှုကို တောင်းဆိုမယ့်အချိန်ကို စောင့်ကြိုနေခြင်းဟာ ဒေါသကို ကြိုထိန်းချုပ်ခြင်းပါပဲ။

ဒေါသမီးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဖိစီးမှု

လူတစ်ဦးမှာ ဒေါသမီးတောက်လောင်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖိစီးမှုဟာ လည်း တိုးပွားလာပါတယ်။ ဒေါသမီးအရှိန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖိစီးမှုများပြီး ပင်ပန်းမှုများစွာနဲ့ တုံ့ပြန်ရပါမယ်။ ဖိစီးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောဂါတစ်ခုခု

ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် လမ်းအစလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်နဲ့ကိုယ် ဆက်စပ်မှု ဆိုးကျိုးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုဆင်ခြင်နိုင်တာကတော့ နောင်ကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ ဒေါသအတွက် သတိပေးချက် သင်ခန်းစာတော့ ရလို့ကံနိုင်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေချိန်မှာ မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ သားသမီးအပေါ် မပြုအပ် မပြုထိုက်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ရှောင်ရှားနိုင်မယ်ဆိုရင် နောင်အစဉ်သဖြင့် ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးဆက်ကို ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသဖြစ်စဉ် သတိတစ်ချက်သာ ရလို့ကံ ဖို့လိုပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်နေချိန် သားသမီးအပေါ်ပြုမှုမယ့် ကိစ္စတွေအတွက် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်စရာအချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဒေါသကို အရှိန်လျော့ကျအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

မိဘနဲ့သားသမီး အိမ်တွင်းရေးပဋိပက္ခမှာ မိခင်က စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ (စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းစွာနဲ့) အော်ဟစ်ဆူပူတုံ့ပြန်မှု ပြုမယ့်အစား၊ သားသမီးရဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုကို ဘယ်လိုချုပ်ချုပ်တည်းတည်းနဲ့ ပြောဆိုမလဲဆိုတာ မိမိရဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါမယ်။

အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းတို့က တစ်ခါတစ်ခါ ဆိုးပေအမူအကျင့်၊ ဉာဉ်ဆိုးအမူအရာတွေ လုပ်လာနိုင်တယ်။ ပြောမရ ဆိုမရ ဖိလာဆန့်ကျင်ကြတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ရင်တလှုပ်လှုပ် တုန်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်သလိုဖြစ်တာ၊ ကိုယ်လက်မအိမ်သာ ကိစ္စတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကို ဒေါသနဲ့ ထပ်မံတုံ့ပြန်လိုက်ရင် ကိုယ်တွင်းဝေဒနာတွေက ပိုလို့ဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသကိုချုပ်တည်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်အောင် အရင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ပြီးမှ အတတ်နိုင်ဆုံး အေးဆေးသက်သာ စကားပြောဆိုလိုက်ပါ။ အဲဒါက ကိုယ်တွင်းဝေဒနာတွေ လျော့ပါးရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါပဲ။

စိတ်ဆိုးနေတုန်း သားသမီးကို ပုတ်ခတ်တိုက်ခိုက် ပြောဆိုရတာက လွယ်လွန်းပါတယ်။ အခုပြော အခုရပါတယ်။ အပြောခံရတဲ့ သားသမီးက ကိုယ့်ကိုဆုံးမတယ်လို့ မထင်ဘဲ နှိမ့်ချတယ်၊ ဖိနှိပ်တယ်၊ ရက်စက်တယ်လို့ ယူဆပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သားသမီးမှာရှိတဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ထင်တစ်လုံးနဲ့ ရှိနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်ရာကျပါတယ်။ သားသမီး

ဟာ သူ့ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ဖျက်ဆီးတယ်၊ သူ့ရဲ့တည်ရှိမှုကို ချေဖျက်တယ်၊ သူ့ရဲ့ ပိုင်ရာဆိုင်ခွင့်ကို ပိတ်ဆို့တယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သူတို့ ဘာဆက်လုပ်နိုင်မလဲ။

သူတို့ လုပ်နိုင်တာကတော့ သူတို့ရဲ့ တည်ရှိမှုကို ဖျက်သိမ်းခံရပြီဆို တာနဲ့ ပိုပြီး ဖိလာဆန့်ကျင်လုပ်နိုင်တယ်၊ ပိုပြီး ကလန်ကဆန်လုပ်လာနိုင်တယ်။

ဒေါသအစားထိုးရေး ရေးဆွဲပါ

မိခင်ဖခင်တို့က ဒေါသနေရာမှာ အစားထိုးဖို့ အစီအစဉ်ကလေးကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားသင့်ကြောင်း လူမှုစိတ်ပညာရှင်တွေက ထောက်ပြပါတယ်။ အချိန်ကလေးများရခဲ့ရင် ဒေါသနေရာမှာ တခြား အစားထိုးစရာကလေးတွေ ရွေးချယ်ထားနိုင်ကြောင်း တိုက်တွန်းပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဆိုးပေါက်ကွဲချင်တဲ့ ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရင်း “ငါ ဘာလုပ်သင့်သလဲ” ဆိုတဲ့ အစားထိုးရေး အစီအစဉ်ကို ရွေးနိုင်ပါတယ်။ “ငါ ဘာလုပ်သင့်သလဲ” တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အခြေအနေ ငြိမ်သက်သွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်၊ ပိုဆိုးသွားအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။

ဒေါသကိုရှေ့တိုး သယ်ဆောင်ပြီး ပေါက်ကွဲပစ်လိုက်ရင်တော့ ပြဿနာ တွေ ပြေလည်သွားလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒေါသနဲ့ ရှေ့တိုးရင် ဘယ်လိုမှ မပြေလည်ဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဆိုးကျိုးတွေက ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်မကောင်းစရာတွေ၊ စိတ်ထိခိုက်စရာတွေ၊ အပျက်အစီး ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့အတူ သောကပူဆွေးမှုတွေ ဝင်ဆောင်မှာပဲလို့ မှတ် သားရပါမယ်။

သားသမီးကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ မတုံ့ပြန်ပါနှင့်

ဒီအဆိုကတော့ လူမှုစိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ တားမြစ်မှုအဆိုပါ။ ဘယ်သော အခါမှ၊ ဘယ်အသက်အရွယ် အချိန်အခါမှ မိမိတို့ သားသမီးတွေကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ မတုံ့ပြန်ပါစေနဲ့လို့ သတိပေးပါတယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ တုံ့ပြန်မှုဟာ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း၊ အိမ်ပြေးများ လေလွင့်သူများကို မွေးထုတ်ခြင်းစတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေ ဖြစ် နိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆောင်ရွက်မှုဟာ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့အတူ မိမိ သားသမီးတွေရဲ့ဘဝတွေကိုပါ ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဘယ်လို အပြုအမူတွေက ဒေါသထွက်စေတာလဲ

သင့်ရင်သွေးက ဘာတွေလုပ်ဆောင်လို့ သင် ဒေါသထွက်ရတာပါလဲ။ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေ ဟန်ပန်တွေက သင့်ဒေါသကို နှိုးဆွစေပါသလဲ။ အဲဒီ အပြုအမူတွေကို သင် စာရင်းလုပ်ထားကြည့်ရင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအပြု အမူ စာရင်းကို သင် အတိအကျ မှတ်သားထားပြီး၊ နောင် ဒေါသမဖြစ်အောင် အဲဒီအပြုအမူတွေ ကြိုလာတိုင်း သင် ဆင်ခြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်”

ဒီအဆိုကတော့ စိတ်ပညာရှင်သုတေသီတစ်ဦး သတိပေးချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်သားသမီးတွေက ပြောမကောင်း ဆိုမကောင်းဖြစ်လာတဲ့ အပျို လူပျိုဖြန်းအရွယ် ရောက်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အတွက် ထွက်စရာဒေါသတွေက သူတို့ ဘာတွေလုပ်ပြလို့ ထွက်ရပါလိမ့်ဆိုတာ စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားမိမယ်။ မစဉ်းစားမိအောင်လည်း သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု မရိုးအောင် လည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒီထက် ပိုဆိုးတာက သူတို့ရဲ့ လုပ်သမျှတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တော့ ဒေါသထွက်စရာတွေချည်း ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ လုပ်ရပ်ကလေးတစ်ခုကြောင့် ကိုယ်က ဒေါသထွက် ရပြီဆို၊ အရင်တုန်းကလည်း ဒီကိစ္စကြောင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရတာပဲ ဆိုပြီး သတိရလိုက်ဖို့လိုကြောင်း သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် ပြဿနာကြုံနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ကြိုသိကြိုမြင်ရင် အလားတူအခြေအနေ ပေါ်ပေါက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကာကွယ်ဖို့နည်းလမ်းကိုလည်း အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

ဆူဆူပူပူမလုပ်ပါနဲ့၊ ဒဏ်ပေးစနစ်ကျင့်သုံးပါ

ပြဿနာကလေးတွေကတော့ ကြိုကိုကြိုမှာပါပဲ။ အပျိုလူပျိုဖြန်းအရွယ် ကိုယ်နှိုက်ကိုက် ပြဿနာကလေးတွေ ဝန်းရံနေတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ သူတို့ ဖန်တီးမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ ပြဿနာရှိသလို၊ ဘေးပယောဂ ကြောင့် သူတို့နဲ့အတူ အိမ်ပေါ်ရောက်လာတဲ့ ပြဿနာကလေးတွေလည်း အများ ကြီးရှိပါတယ်။

သူတို့က ပြဿနာမလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ ပြဿနာတွေက သူတို့ကို လာလုပ်နေကြတာလားလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်ကလေးတွေ အတိမ်းအစောင်းရှိတာ၊ စေတနာကနေ ဝေဒနာ ဖြစ်သွားရတာ၊ ခုတ်ရာတခြား ရှရာတခြား ဖြစ်သွားရတာမျိုးတွေက သူတို့နဲ့ သူတို့ ပြဿနာကလေးတွေပါ။

မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့လုပ်မိတဲ့ ပြဿနာအသေးစားတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရပါတယ်။ စေတနာကောင်းနဲ့ လုပ်မိရက်သားနဲ့ တလွဲဖြစ်ရတာမျိုးဆိုရင်တော့ ရှင်းပြခွင့်လွှတ်ပေးရမယ်။ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ လိုက်လံဖြေရှင်းပေးရပါမယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ ပြစ်ချက်ကလေးတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ထိုက်သင့်တဲ့ အပြစ်ဒဏ်ပေးမှု လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပြစ်ချက်မျိုးဆိုရင် ဘယ်လိုအပြစ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဒဏ်ပေးစနစ်လည်း မိဘနှစ်ဦးစလုံး သဘောတူညီမှု ရှိထားသင့်ပါတယ်။

အပြစ်ဒဏ်ဆိုတာ သူတို့အရွယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့၊ ခံသာတဲ့အပြစ်ဒဏ်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အလေးထားမှုကိုတော့ လုံးဝထိပါးလို့ မရပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အသားနာကျင်စေတဲ့ ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းကိုလည်း လုံးဝမကျင့်သုံးရပါဘူး။ ရိုက်နှက်ပေးမှ အသည်းထဲစွဲသွားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးမနည်းဟာ လုံးဝ နည်းလမ်းမကျတဲ့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်ရှိလို့ အပြစ်ပေးခံရရင် အပြစ်ရဲ့သဘောကို နားလည်အောင် အရင်ရှင်းပြရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ သူတို့က အပြစ်ပေးခံရတာကို နားလည်သဘောပေါက်စွာနဲ့ ကြည်ဖြူစွာ လက်ခံတတ်မှသာ အပြစ်ပေးခြင်းအရာ မြှောက်နိုင်ပါလိမ့်တယ်။ ဥပမာ- ပေးထားတဲ့အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကို ရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ အပြီးရပ်သိမ်းခြင်း စသဖြင့် အပြင်းအပျော့ ချိန်ဆပြီး ဒဏ်ပေးရပါမယ်။

အပြစ်ပေးပြီးရင် အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း အပြစ်မှ ရပ်သိမ်းခြင်းကိုလည်း ကျင့်သုံးရပါမယ်။ ပြဿနာမဖြစ်ပေါ်အောင် နေထိုင်နိုင်တဲ့အတွက် ရပ်ဆိုင်းထားတဲ့ အခွင့်အရေးကို ပြန်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆုပေးစနစ်ကိုလည်း ကျင့်သုံးပေးရပါမယ်။ အပြစ်ရှိလို့ အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း ရှိသလို၊ ကောင်းကွက်တွေကို ရွေးထုတ်ပြီး ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုတာမျိုး၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းနဲ့ ဆုချတာမျိုးလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

အပြစ်ဒဏ်နဲ့ ဆုပေးစနစ်ကို တွဲပြီး ကျင့်သုံးခြင်းဟာ ရင်သွေးတို့ကို ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကိုလည်း နားလည်နိုင်မယ်၊ ပြဿနာဖြစ်နိုင်မယ့် လမ်းစကိုလည်း ကြိုမြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အပြစ် ဒဏ် အခွင့်အရေး ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းကို ကြိုသိနေတဲ့အတွက် ပြဿနာကို ရှောင်တိမ်းနိုင်မယ့် စဉ်းစားနည်းကိုလည်း သုံးတတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအပြုအမူ အကျိုးဆက်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဆောင်ရွက်ပေး မယ်ဆိုရင် ရင်သွေးရဲ့ သူ လုပ်မယ့် အလုပ်တိုင်းကို ပြဿနာမဖြစ်အောင် ရှောင်ကွင်းနိုင်တဲ့အလေ့အကျင့် ရသွားပါလိမ့်မယ်။

သားသမီးအတွက် ဒေါသထိန်းနည်း သင်ပေးခြင်း

လူတိုင်း ဒေါသထွက်တတ်ကြတယ်။ လူကြီးလူငယ်မရွေး ဒေါသစိတ် ကလေးတွေနဲ့ပါ။ ဒေါသဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုတစ်မျိုးပါလို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုစိတ်ခံစားမှုမျိုးမဆို ဒေါသစိတ်ခံစားမှုမျိုးကတော့ ကောင်း ကျိုးလုံးဝမပေး၊ ဆိုးကျိုးတွေသာ ထပ်တလဲလဲပေးတာ ကြုံကြရစေပါတယ်။

သားသမီးတို့လည်း ဒေါသထွက်ကြတယ်။ အပျိုလူပျိုဖြန်းတွေက ထစ် ခနဲရှိ ဒေါသပိုထွက်နေသလားတောင် ထင်ရအောင် ဒေါသပိုတတ်ကြသေးတယ်။ ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့စိတ် အမူအကျင့်ဆိုတာ သူတို့ကို သိနား လည်အောင်အရင် သွန်သင်ပေးရမယ်။ မိဘတွေကိုယ်တိုင်က ဒေါသကို နည်း အသွယ်သွယ်နဲ့ထိန်းရခြင်း နည်းတူ၊ သားသမီးကိုလည်း ဒေါသထိန်းနည်း သင်ကြားပေးရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအပျိုလူပျိုဖြန်းအရွယ်ကတည်းက နောက်ဆုံး ထားပြီး ဒေါသထိန်းနည်းကို ညွှန်ကြားပေးထားရပါမယ်။

သားသမီးတို့ဟာ အဖေအမေတို့က နည်းနည်းလေးဆူလိုက်တာနဲ့ ဒေါသ က ထွက်ပါပြီ။ ဥပမာ- ကိုယ့်အခန်း ကိုယ်ရှင်းလိုက်ဦး၊ အဝတ်တွေလျှော်လိုက် ဦး၊ ပန်းကန်တွေ ဆေးလိုက်ဦးလို့ ပြောလိုက် (ခိုင်းလိုက်)တာနဲ့ ဒေါသက ထွက်လာပြီ၊ ပါးစပ်က မြည်တွန်တောက်တီးသံတွေ ကြားရပြီ၊ ခြေဆောင့်လက် ဆောင့် အပြုအမူတွေ လုပ်လာပြီ။

သူတို့မှာ လူကြီးမိဘတွေက ပြောဆိုစေခိုင်းမှုတွေအပေါ် ထားတဲ့သဘော ထားတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သဘောထားဟာ အတွေးများနဲ့ခံစားမှုများ ဖြစ် ပါတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့်အခန်း ကိုယ်ရှင်းမယ့်ဟာကိုပဲ အမေက ဆူညံပူညံ

လုပ်နေတယ်။ ပန်းကန်တွေ အခုပဲ ဆေးတော့မယ့်ဟာကို အမြဲလိုက်ပြီး ဩဇာပေးနေတယ်... စတဲ့အတွေးတွေ ဝင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအတွေးရဲ့ နောက်မှာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ အလိုမပြည့်ခြင်းစတဲ့ ခံစားမှုတွေ ပေါ်ပေါက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒေါသကို ထုတ်ဖော်တတ်ကြပါတယ်။

မိဘနဲ့သားသမီး အိမ်ဆူကြစေတယ်ဆိုတာ အဲဒီစိတ်အခြေခံတွေကြောင့်ပါလို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဖော်ပြပါတယ်။

သင့်ရင်သွေးကို ဒေါသထိန်းနည်း သင်ယူစေဖို့ သင့်အနေနဲ့ ညွှန်ကြားပြသရာမှာ၊ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းအရာကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အခုဖြစ်နေရတဲ့ အခြေအနေအကြောင်းအရာဟာ ဒေါသဖြစ်စရာလား၊ ဒေါသဖြစ်ရလောက်တဲ့အခြေအနေ ရှိလားဆိုတာ စဉ်းစားပေးဖို့ပြောပါ။ ပြီးတဲ့အခါ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နည်းကို အသုံးပြုခိုင်းပါ...လို့ လူမှု စိတ်ပညာရှင်တွေက လမ်းညွှန်ပါတယ်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ တဝကြီးရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းပါပဲ။ တစ်နေရာမှာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထိုင်စေပြီး၊ အသက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး ဖောင်းကားသွားအောင် အားရပါးရ ရှူသွင်းပြီး၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ရခြင်းပါပဲ။ အသက်ရှူခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်မှုရစေတယ်။ စိတ်ဒေါသကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ လူကြီးလူငယ် အရွယ်မရွေး ဒေါသထွက်တိုင်း လုပ်သင့်တဲ့ ဒေါသပြေ နည်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

သားသမီးကို ဒေါသထွက်စရာရှိလို့ ဒေါသထွက်ရတာ မှန်ပေမဲ့၊ ဒေါသထွက်ရတဲ့အခါတိုင်း ဘာကြောင့်ဒေါသထွက်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို စာရင်းပြုစုခိုင်းပြီး၊ အတွေးများနဲ့ ခံစားချက်များကိုလည်း စာရင်းရေးမှတ်ထားခိုင်းကြည့်ပါ။ ဒီအစီအစဉ်ကို လုပ်ကောင်းမှလုပ်နိုင်ပေမဲ့၊ တဖြည်းဖြည်း အလေ့အကျင့်ရအောင်တော့ စည်းရုံးကြည့်ပါ။ အမှန်တကယ် ဒေါသထွက်ခြင်း အကြောင်းအချက်တွေချရေး မှတ်သားထားနိုင်ပြီဆို နောင်ကို ပြဿနာတိုင်းကို ဒေါသနဲ့မရင်ဆိုင်စေဖို့ လမ်းစပေါ်တာပါပဲ။

သူ့ဒေါသ ကိုယ့်ဒေါသ အချင်းချင်းထိန်းထားကြပါ

မိဘကလည်း ပုထုဇဉ်လူသား၊ သားသမီးတွေကလည်း နုနယ်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေမို့၊ ဘာပဲပြောပြော မိသားစုဘဝမှာ ဒေါသလေးတွေ မကင်းနိုင်

ကြွေးပါဘူး။ မိဘရော သားသမီးတစ်တွေပါ ဒေါသပြေလျော့နိုင်ရေး နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး၊ သူ့ဒေါသ ကိုယ့်ဒေါသကို လမ်းကြောင်းပြောင်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါမယ်။

မိဘတွေအဖို့ကတော့ ထွက်ပေါ်လာမယ့်ဒေါသတွေကို ကြိုတင်ရှောင်ရှားနိုင်ရမယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ ကြုံကြိုက်လို့ ဒေါသဖြစ်မိပြီဆိုရင်လည်း ချက်ချင်း ဒေါသဖြေနည်းတွေနဲ့ ပြေလျော့အောင် လုပ်လိုက်ရမယ်။ သားသမီးအတွက် ဒေါသတွေကိုတော့ သူတို့ဘာသာ ဖြေလျော့တတ်အောင် မိဘကဦးဆောင်ပြီး သင်ကြားပေးရပါမယ်။

မိဘနဲ့သားသမီးကြား ဒေါသထွက်ပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ဖြေလျော့ဖို့ဆိုတာ တကယ်တော့ မလွယ်တဲ့အလုပ်တစ်ခုဆိုတာ မိဘတိုင်းသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း မိဘက ဒေါသအရှိန်ကို အရင်လျော့ချပြပြီး၊ သားသမီးရဲ့ ဒေါသအရှိန်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးလိုက်ရပါမယ်။ နောက်တော့မှ ဒေါသအရှိန်တွေ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်ထိ လျော့ချပြီး၊ မိဘနဲ့သားသမီး အပြန်အလှန် စဉ်းစားတဲ့အလုပ် လုပ်ရပါမယ်။ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် တစ်ခုခု မပြုလုပ်မီ အခြေအနေ ငြိမ်သက်အောင် အရင်လုပ်ယူခြင်းဟာ ဒေါသအရှိန်ကို အနိမ့်ဆုံးလျော့ချပစ်လိုက်ခြင်းပါ။ ဒါဟာ အပြန်အလှန်စဉ်းစားဖို့ အခွင့်လည်းရသွားစေပါတယ်။

မိဘနှင့်သားသမီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဒေါသထိန်းချုပ်နည်း

အပျိုလူပျိုဖြစ်နန်းအရွယ်ကို သူတို့ ဒေါသတွေထွက်ရခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒေါသဖြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဇွတ်အတင်းလုပ်ခိုင်းလို့လည်း ရချင်မှ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး သူတို့ကိုချုပ်ချယ် ထိန်းချုပ်ရင်လည်း ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို အုပ်ထိန်းဖို့ဆိုတာ ထိလွယ်ရှလွယ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပါ။ အပြင်ထွက်ခွင့်ကို အကန့်အသတ်နဲ့ ပေးထားရာကနေ၊ လုံးဝ မထွက်ရတော့ဘူးလို့ ပိတ်ပင်ပစ်လိုက်ရင် သူတို့ ပေါက်ကွဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ပိုပြီး ထိန်းချုပ်ရတာ ခက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသဖြေလျော့ရေး သင်ကြားမှုတွေဟာ ပိုပြီး ဝေးသွားပါလိမ့်မယ်။

အခု ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် အစီအစဉ်လေးတွေဟာ မိဘနဲ့သားသမီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဒေါသထိန်းသိမ်းရေး နည်းလမ်းများကို ပြောလို့ရကောင်းနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကို အေးဆေးငြိမ်သက်သွားအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်သွယ်ရေးမှာလည်း တစ်ခါတစ်ခါ ပြဿနာအခက်အခဲလေးတွေ ရှိပါမှ အပြန်အလှန် စကားပြောဆိုဖြစ်ပြီး နှစ်ဖက်ဆက်သွယ်ရေး

လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိဘနဲ့သားသမီးကြား ပြဿနာတွေအမြဲ ဖြစ်နေရာမှ မိဘ
နဲ့သားသမီး အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရေး လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်
ပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ခါ သားသမီးဘက်က သူတို့ အကြောင်းကိစ္စနဲ့ သူတို့ ဖြစ်
နေပြီး၊ မိဘအပေါ် ဆက်ဆံရေး အေးစက်စက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မိဘအဖို့
ကလည်း သားသမီးကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်ဆိုပေမဲ့၊ အချိန်ပြည့် ရင်ခွင်ပိုက်ပြီး
ကြည့်မနေနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အနည်းနဲ့အများ ဆက်ဆံရေး ကျပါးစွာနဲ့ ဖြတ်သန်း
ရတဲ့ နေ့ရက်တွေလည်း မိသားစုဘဝအတွင်းမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ခုတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဒေါသဖြေလျှော့ရေး အစီအစဉ်လေးတွေကို ဖော်ပြ
ပေးပါမယ်။

မိခင် ဒေါသဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာ

မိခင် ဒေါသထွက်တတ်တဲ့ ဒေါသထွက်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက
ဘာတွေလဲ၊ သားသမီးတွေ ဘာတွေလုပ်လာပြီဆိုရင် ဒေါသထွက်တတ်သလဲ၊
အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ ခလုတ်တွေအဖြစ် မိခင်က သတ်
မှတ်လိုက်ပါ။

သတ်မှတ်ပြီးရင် မိခင်အနေနဲ့ သားသမီးကို ရှေ့မှာခေါ်ပြီး ဒေါသဖြစ်နေ
တဲ့ ခလုတ်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှင်းပြပေးထားပါ။ သားသမီးတွေ အချိန်ပြည့်
သိရှိနေအောင် လုပ်ပေးထားပါ။ အပြန်အလှန် စကားပြောပါ။ အပြန်အလှန်
အားဖြင့် သားသမီးတွေရဲ့ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကိုလည်း မိခင်
ကို ပြောပြထားကြပါစေ။ သူတို့မှာလည်း ဒေါသခလုတ်တွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။
ဒေါသခလုတ်တွေကို အပြန်အလှန် ထိန်းချုပ်ကြရမယ့်နည်းပါ။

ဥပမာ- သမီးဖြစ်သူရဲ့အခန်းကို မိခင်က အမြင်မတော်လို့ ဝင်ရှင်းပေး
တာကို သမီးက ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင်၊ မိခင်ကလည်း စနစ်တကျဖြစ်အောင်
ရှင်းပေးတာများ ဒေါသထွက်ရတယ်ရှိသေးဆိုပြီး ဒေါသပြန်ထွက်ရင် မိခင်က
ကိုယ့်ဒေါသခလုတ်ကို နှိပ်ချလိုက်ပါ။ သမီးရဲ့အခန်းပိုက်နက်ကို မဝင်မိအောင်
ခေတ္တ ရှောင်နေပေးလိုက်ပါ။ သူ့အခန်း သူ့ဘာသာ ရှင်းလင်းတတ်အောင် ဆွေး
နွေးပေးပါ။

စိတ်တိုတဲ့အခါ တုံ့ပြန်မှု

မိခင်အနေနဲ့ စိတ်တိုလာပြီဆိုရင် (ဒေါသတော့ မထွက်သေးဘူး) ကိုယ့်အပြုအမူတွေ၊ အမူအရာတွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ်ပါသလဲ။ ကိုယ့်ဘာသာ ဘာတွေတုံ့ပြန်မိပြီး၊ ဘာတွေ မလျော်မကန်ပြုမှု ဆောင်ရွက်ဖြစ်သလဲ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အမူအရာ အပြောင်းအလဲကို ကြည့်ပြီး စိတ်တိုလာပြီလား၊ မကြာခင် ဒေါသထွက်တော့မှာပေါ့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးရပါမယ်။ ဒီတော့ ဒေါသ ခလုတ်ကို ကြိုတင် နှိပ်ချထားလိုက်လို့ ရပြီပေါ့။

တချို့မိခင်တွေက စိတ်တိုလာတဲ့အခါ အစားအစာတွေ နင်းကန်စားတတ်တယ်။ စိတ်ပေါက်ပေါက်နဲ့ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ နာကျင်အောင် အိမ်အလုပ်တွေ အဝတ်လျှော်၊ ကြမ်းတိုက် စသဖြင့် နင်းကန်လုပ်တတ်တယ်။ ဒါတွေဟာ စိတ်ဆိုးပြေစေတဲ့နည်းတွေ မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ခတ်နည်းဖြစ်နေပြီး ဒဏ်ပိစေပါတယ်။

စိတ်တိုလာရင် တိုလာတာကို သိလိုက်ပြီး ဒေါသအဆင့် မရောက်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင် အနားယူဖို့လိုပါတယ်

ဘယ်သောအခါဖြစ်ဖြစ် အနားယူဖို့လိုတာ ရှိကိုရှိရပါမယ်။ အိမ်ရှင်မတွေအဖို့ ပိုလိုတောင် အနားယူချိန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားရပါမယ်။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းမှာလည်း အနားယူပစ်ခြင်းဖြင့် ပြေလျော့အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်စရာကိစ္စ၊ စိတ်တိုစရာရှိတဲ့ နေရာတွေကနေ ခဏဖယ်ခွာပြီး လွတ်ရာကျွတ်ရာမှာ သွားနေလိုက်ပါ။ အနားယူပစ်လိုက်ပါ။ ပူလောင်တဲ့ နယ်မြေကနေ လွတ်ကင်းရာကို ထွက်သွားလိုက်ပါ။

အကောင်းစိတ်၊ အပြုစိတ်မွေးယူပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိနဲ့နေပြီး ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နည်းနဲ့အတူ၊ စိတ်တိုစရာတွေကိုလည်း အကောင်းစိတ်၊ အပြုစိတ်နဲ့ မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ သားသမီးအပေါ် ရန်ကို ရန်ချင်း မတုံ့နှင်းဘူးလို့ တွေးခြင်းနဲ့အတူ၊ သူတို့ကြောင့် စိတ်တိုရပေမဲ့ သူတို့ကို အကောင်းစိတ်၊ အပြုစိတ်နဲ့ သူတို့ လုပ်ရပ်တွေကို (စိတ်တိုစရာတွေ) ကို မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ပြီးရင် အသစ်ကပြန်စတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ်ကစပြီး ဆက်သွယ်စကားပြောပါ။ သူတို့ကိုလည်း စိတ်တိုဒေါသထွက်ခြင်းအစား အကောင်းပဲကံ၊ အပြုစိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်အောင် သင်ပေးလိုက်ပါ။

မိခင်၊ သမီးနှင့် သမီး၏သူငယ်ချင်းများ

ဒီခေါင်းစဉ်အတွက် အမှန်တကယ် တပ်သင့်တဲ့ ခေါင်းစဉ်က “မိဘ၊ သားသမီးနဲ့ သားသမီးတို့၏ သူငယ်ချင်းများ” လို့ တပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိဘနဲ့သားသမီး မပြေမလည်၊ ဆက်ဆံရေး ကျတောက်တောက် ဖြစ်ရတဲ့အထဲမှာ မိခင်၊ သမီးနဲ့ သမီးရဲ့မိန်းကလေး အပေါင်းအသင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာများတာမို့ အထက်ပါခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ရခြင်းပါ။ မိဘနဲ့ သားသမီး ဆက်ဆံရေး မပြေမလည်ဖြစ်ရခြင်းမှာ သားတွေရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ကြောင့် စကားများ ကတောက်ကဆဖြစ်ရခြင်းက နည်းပါးပါတယ်။

သမီးကြောင့် ကျတဲ့မျက်ရည်

သမီးကြောင့်ကျတဲ့ မျက်ရည်ပူပူနွေးနွေးမှာ မိခင်ခမျာ အခု အသက်အရွယ် အပျိုဖြန်းချိန်ခါမှာ ကျရတဲ့မျက်ရည်က နာလိုခံခက် ဒေါသဖက်နေတဲ့ မျက်ရည် တွေပါပဲ။

၁၃ နှစ်၊ ၁၄ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်အရွယ် အပျိုဖြန်းကလေးကို ပြောဆိုတာဖြစ် တာ မရဘူး၊ ပြောစကား နားမထောင်ဘဲ သူလုပ်ချင်ရာ လုပ်နေတယ်၊ ပြန်မပြော နားမထောင် ခပ်မဆိတ် အမူအရာနဲ့ တုံ့ပြန်နေတယ်ဆိုရင် ဒီမိခင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ပြောမရတဲ့ အဆုံးမှာတော့ ဒေါသမျက်ရည်ပဲ ထွက်ရတော့မှာပေါ့။

ဒီအခြေအနေကို သမီးဆိုးတစ်ကောင် ရထားတယ်လို့တော့ မဆိုသာပါ ဘူး။ မဆိုရက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဖခင်က အဝေးမှာ ရောက်နေတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ဖခင် မရှိတော့တဲ့အခါ မိခင်အဖို့ ပိုလို့ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရမှာပဲလေ။

သမီးဆိုတဲ့ မီးလေးကလည်း ခက်တော့ ခက်သားကလား (သမီးမိန်း ကလေးတိုင်းကို မဆိုလိုပါဘူး) အိမ်ကို မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေ ခေါ်လာတယ်၊ ညအိပ် ညဉ့်နေ နေချင်နေမယ်၊ မီးဖိုချောင်တစ်ခုလုံး ရစရာမရှိအောင် မွှေနှောက် ချက်ပြုတ် ကြော်လှော် စားသွားကြမယ်၊ စားပြီးသား ပန်းကန်တွေ ထမင်းစားပွဲ ပေါ်မှာ ပြန်ကြံနေတယ်၊ လက်ဆေးကန်ဘေးမှာလည်း အပုံလိုက် ထားသွား တယ်။

ဗီရိထဲက အဝတ်အစားတွေကိုလည်း ဖွသွားသေးတယ်။ အဝတ်အစားတွေ စိတ်ကြိုက်ဖွသွားတဲ့အပြင် စနစ်တကျဝတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးထားတဲ့ အဝတ်တွေကိုလည်း ဟိုသူငယ်ချင်းဝတ်၊ ဒီသူငယ်ချင်းဝတ်နဲ့ တစ်ယောက်တစ်ထည် ကောက်စွပ် သွားလိုက်ကြသေးတယ်။ မှန်တင်ခုံပေါ်မှာလည်း မွစာကို ကြီးသွားတော့တာပဲ။ ပွဲနေပွဲထိုင် သွားလာမှ လိမ်းခြယ်သရမယ့် အလှပြင်ပစ္စည်းတွေလည်း ဘူးတခြား၊ အဖုံးတခြား။

အဝတ်ချိတ်စင်ပေါ်မှာလည်း အဝတ်တွေကို တိုးလို့တန်းလန်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ထဘီရောထွေးပြီး တင်ထားလို့ထားနဲ့။ တီဗီပေါ်မှာလည်း နားထောင်ချင်တဲ့သီချင်းနားထောင်ပြီး ပြန်သိမ်းမသွားလို့ စီဒီချပ်တွေက ပြန်ကြီနေ။ အသားတခြား ဘူးခွံတခြား။ တစ်အိမ်လုံး သူတို့ အသုံးချချင်တိုင်း အသုံးချသွားလိုက်ကြတာ အလိုက်ကန်းဆိုးကို မသိကြတော့ပါကလား။

အဲသလို အိမ်ကို အမှိုက်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်အောင် အပေါင်းအသင်းတစ်သိုက်နဲ့ လုပ်တတ်တဲ့ သမီးမျိုး ရှိပါတယ်။ အပျိုဖြန်း မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တို့ဟာ အနည်းနဲ့အများတော့ သူငယ်ချင်းတွေခေါ်ခေါ်လာပြီး အိမ်တွင်း ပျော်ပွဲစားထွက်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိပါတယ်။ သူ့အိမ်ပြီးရင် ကိုယ့်အိမ်၊ ဒီလိုအပြန်အလှန် လုပ်တတ်ကြတဲ့သဘာဝ ရှိပါတယ်။ သူတို့အိမ်ကို အမှိုက်ပုံဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ ပစ္စည်းတွေ ဗုန်းပေါလဟော သုံးဖြုန်းပစ်ဖို့၊ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းလုပ်ဖို့ လုံးဝတော့ စိတ်ကူးမရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ အပျော်လွန်မှု ရေစီးကမ်း ပြိုလိုက်တာကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ရတာပါ။ နှမြောတွန့်တို့စိတ်တွေလည်း ကွယ်ပျောက်နေပါတယ်။ သူတို့သိတာ သူတို့ တဒင်္ဂပျော်ပါးရမှုပါ။

မိခင်ပြောတော့ ရန်ပွဲစပြီပေါ့

“အလိုက်ကမ်းဆိုး မသိတတ်တဲ့ဟာတွေ၊ အားမနာ လျှာမကျိုးလေးတွေ၊ တစ်အိမ်လုံး ပြောင်းဆန်ရတာ မင်းကြောင့်၊ မင်း အသုံးမကျလို့...” လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အမေ့ရဲ့ဒေါသဟာ သမီးဆီ ကူးစက်ပြီး၊ သူက လည်း အမေကို ဒေါသအိုးပေါက်ကွဲပါတော့တယ်။

ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ကိုသာ ကြိုက်သလောက်ပြော၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေကို ပြောတာဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ရင် အင်မတန် နာလိုခံခက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် နည်းနည်းမှ အထိမခံတတ်ကြပါဘူး။ သူတို့သာ သူငယ်ချင်းတွေအတွက် အသက်အသေခံသွားမယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ်

မှာတော့ အစစအရာရာ အကာအကွယ် ပေးကြပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် မကောင်းပြောတာ ဘယ်တော့မှ လက်သင့်မခံပါ။

ဒါဟာ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် သစ္စာရှိစိတ်၊ လေးစားချစ်ခင်စိတ်၊ အဖွဲ့ အစည်းစိတ်၊ သူရဲကောင်းစိတ်တွေ ထားရှိကြောင်း ပြသခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒါလောက်ကလေး အိမ်မှာ လာ လည်တုန်းခဏ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေကြတာကို နားလည်မှု မပေးနိုင်ဘူး လားလို့ ခွန်းတုံ့ပြန်ခံပက်တဲ့ စကားတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အမေဒေါသ သမီးဒေါသ ကြီးထွားပြီး ပူးတွဲလောင်မြိုက်လာရင် ဆက်ဆံရေးအသွင်ဟာ ရန်သူ ပမာတောင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

မသဲကွဲသော လွတ်လပ်မှုများ

အပျိုလူပျိုဖြန်းအရွယ်တို့နဲ့ မိဘတွေရဲ့ဆက်ဆံရေး ကတောက်ကဆလေး တွေ တိုးပွားနေခြင်းဟာ အဲဒီအရွယ် ရောက်ပြီဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာများလား ထင်ရအောင် သိသာလှပါတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ကို သူတို့အရွယ်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ လွတ်လပ်ခွင့် (အခွင့်အရေး)ကို ဘယ်လောက် ပေးထားမလဲ၊ ဘယ်လောက် ပေးထားရင် သင့်တော်မလဲ၊ အခွင့်အရေးကို ဘယ်လောက်အထိ ကန့်သတ်ထားရမလဲဆိုတာ သဲသဲကွဲကွဲ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဇေဝေဝါနဲ့ ချောတစ်ခါ ခြောက်တစ်လှည့် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူ သားသမီးတွေဘက်ကလည်း သူတို့ရသင့်ရထိုက်တဲ့လွတ်လပ်ခွင့် (အခွင့်အရေး)တို့ကို ရနေတာထက် ပိုပြီး၊ တိုးတိုးပြီး လိုချင်နေကြပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒီအချက်ဟာ ဒီအရွယ်ရဲ့အခြေခံ လိုအပ် ချက်လို့တောင် မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။ ရနေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေထက် ပိုတိုး တိုးပြီး လိုချင်နေတယ်၊ ရအောင်လည်း ကြံဖန် ရှာဖွေယူတတ်ကြတယ်၊ မရရင် လည်း ရအောင် နှုတ်ကနေဖွင့်ဟ တောင်းဆိုလာကြတယ်၊ တောင်းဆိုလို့မှ မရသေးရင် ကိုယ်အမှုအရာတွေနဲ့ ရအောင်ယူတတ်ကြတယ်။ လုံးဝမရဘူးဆိုရင် ဆန္ဒပြဆန့်ကျင်ဘက် ပြုကြပါတော့တယ်လို့ ဒီအရွယ်နဲ့ အခွင့်အရေး တောင်း ဆိုမှုကို မှတ်ချက်ပေးထားပါတယ်။

ကတောက်ကဆများ၊ ပြဿနာကလေးများ ပိုပြီးတိုးပွား

နောက်ဆုံးတော့ အဲဒီလွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိုမို ရယူလိုမှု ကိစ္စတစ်ခုတည်းနဲ့ တင်၊ နေ့ရှိသရွေ့ မိသားစု ကတောက်ကဆလေးများ၊ ပြဿနာကလေးများဟာ တိုးပွားလာရပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ မိဘ၊ အထူးသဖြင့် မိခင်က အလျှော့ပေးပြီး လက်မှိုင်ချနေသလား၊ သားသမီးကပဲ ဇွတ်တိုးပြီး လုပ်ချင်ရာ လုပ်သွားလေ မလား၊ စဉ်းစားကြည့်ရင် နှစ်ခုစလုံးဖြစ်နိုင်သလို၊ တစ်ဖက်ဖက်က လျှော့ပေးလိုက် ရတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

လွတ်လပ်ခွင့်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း အကြောင်းအရာတွေကမျိုးစုံ ပေါင်း စုံနေပါတယ်။ ညဘက် ပြင်ထွက်ခွင့် ရရှိရေး၊ ညဉ့်သန်းခေါင်ကျော် အင်တာနက် ချက်တင် ထိုင်ခွင့်ရရေး၊ ဆံပင်ပုံစံအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲရေး၊ ဆံပင်ပုံစံနဲ့အတူ အရောင်မျိုးစုံ ပြောင်းလဲဆိုရေး၊ ယောက်ျားလေး မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း အပေါင်း အသင်း၊ ကြိုက်တဲ့ ပေါ့အသံကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပေါင်းသင်းရေး၊ နားဖောက် နားကွင်း နားဆွဲတပ်ခွင့်ရရေး၊ အဝတ်အစားကို ဆန်းပေ့ဆုံပဲ အထည် များ ဝတ်ဆင်ခွင့်ရရေး၊ ငွေကြေးကို အလိုရှိသလို သုံးစွဲခွင့်ရရေး... စသဖြင့် စသဖြင့် လွတ်လပ်ခွင့် အကြောင်းအရာတွေက အများကြီးမှ အများကြီးရှိနေ ကြပါတယ်။ တော်တော်လည်း လိုက်မိနိုင်တဲ့ကိစ္စများ ဖြစ်ပါတယ်။

လွတ်လပ်ချင်ခွင့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုလေးနဲ့ အချေအတင် ဖြစ်နေ ရတယ်ဆိုရင် ကတောက်ကဆများ၊ ပြဿနာများ ဖြစ်ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတာ နေ့ ရှိသရွေ့ စကားနဲ့တောင် လုံလောက်မယ် မထင်တော့ပါဘူး။ အဓိကက ငွေကြေး သုံးစွဲခြင်း ကိစ္စပါပဲ။ မုန့်ဖိုးအရနည်းခြင်းက စကြတာများပါတယ်။ လိုသလောက် တောင်းမရတဲ့အခါ နှိုက်ယူသွားတတ်ခြင်းက ပြဿနာဖြစ်လာပါတယ်။ အခါ အားလျော်စွာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မပြောဘဲ တိတ်တိတ်ယူသွားတတ်သလို၊ ပြော ပြီး အတင်းနှိုက်သွားခြင်းမျိုးလည်း တချို့ ရှိနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ရရေးမှာ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ငွေကြေးသုံးစွဲရမှု လိုအပ်ပါတယ်။ ငွေကြေးကျခံ သုံးစွဲလိုက်ရမှ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတဲ့ အရသာ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာမျိုးတွေ မဟုတ်ရင်တောင်မှ ဖြစ်လာသမျှ တွေဟာ မိဘတွေ အတော်ခေါင်းခဲခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စတွေပါပဲ။ ဒီပြဿနာတွေ ကြီး ထွားမလာရေး ဟန့်တားပုံ ဟန့်တားနည်းနဲ့ မိသားစုရဲ့ ပြဿနာအပေါ် တုံ့ပြန်

မူတွေဟာ ပြဿနာကြီးထွားခြင်း၊ မကြီးထွားခြင်း၊ ပြေလျော့သွားခြင်း ဆိုတဲ့ အဖြေရလဒ် ထွက်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို မိဘက အသာငြိမ် ထိုင်စောင့်ကြည့်ပြီး မျိုသိပ် ထားလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ပြဿနာက ပြေလည်သွားမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုလို တာက မျက်နှာလွဲခဲ့ပစ် ထားလိုက်တဲ့သဘောပေါ့။ ဒီလိုတော့လည်း မဖြစ်သေး ပါဘူး။

တကယ့်တော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်လိုချင်မှု ပြဿနာကလေး တွေကို တစ်ခုချင်းကိုယ်တွယ် ဖြေရှင်းသွားမယ်ဆိုရင် မိဘနဲ့သားသမီး ပြဿနာ ကလေးတွေ မိဘအနေနဲ့ မပြေလည်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူးလို့ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေက ပြောပါတယ်။

ဒီလို ပြဿနာကလေးတွေ တစ်ခုချင်းကို မိဘက တစ်ယူသန် တစ်ဖက်သတ် အစွဲနဲ့ ဖြေရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ မိဘနဲ့သားသမီး ပြေလည်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် တွေ မထားတာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ဆိုပါသေးတယ်။ မိခင်က တစ်ဖက်သတ် တစ်ယူသန်အစွဲနဲ့ ဖြေရှင်းနေသရွေ့ကာလပတ်လုံး သားသမီးတွေရဲ့ ဒေါသတွေ ကို ပိုထိုးဆွပေးရာကျပြီး ဒေါသတုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ နေ့တွေနဲ့သာ ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ယူသန်မလုပ်ပါနှင့်၊ မဖြေရှင်းပါနှင့်

ရှေ့မှာ မိခင်နဲ့သမီး၊ သမီးနဲ့ သမီးသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေ ကြောင့် အိမ်ဆူရတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေး အချို့ကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ သမီးနဲ့ သူ့သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ အလိုက်ကမ်းဆိုး မသိတတ်မှုကြောင့် အပြန်အလှန် ဒေါသတွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ စကားကတောက်ကဆ များရတယ်။ ပြန်ခံပက်တဲ့စကားတွေလည်း ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါ ဒေါသချုပ်ငြိမ်းနည်း နောက်တစ်နည်းကို ဆက်လက်တင်ပြ ချင်ပါတယ်။ မိခင် (သို့) မိဘရဲ့ တစ်ယူသန်အစွဲ၊ တစ်ယူသန် ယုံကြည်မှုတွေကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ဖြေရှင်းမယ်ဆိုရင် သဟဇာတဖြစ်လိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီ တစ်ယူသန်အစွဲနဲ့ ပြောဆိုဆုံးမခြင်းဟာ၊ ဖြေရှင်းခြင်းဟာမိမိ သားသမီးရဲ့ ဒေါသကို ပိုဆိုးစေမယ်။ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို နှိုးဆွပေးသလို ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေက သုံးသပ်ပါတယ်။

ဥပမာ- မိဘရဲ့ တစ်ယူသန်စိတ်နဲ့ သားသမီးကို ပြောဆိုဆုံးမကြတာ တွေ ရှိပါတယ်။ “မင်းတို့ခေတ်က ကလေးတွေ တစ်ယောက်မှ ကြည့်လို့မရဘူး၊ မျက်စိစပါးမွေးစူးတယ်၊ ငါတို့ခေတ်တုန်းက အဲသလိုသာနေကြည့်၊ ကျောကော့အောင် ခံသွားရလိမ့်မယ်၊ မင်းတို့လို ပြောမရဆိုမရအစားတွေလည်း တို့က မဟုတ်ဘူး၊ မိဘက တစ်ချက်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တို့မှာနေစရာကို မရှိဘူး၊ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ သွားလာနေထိုင်ရတာ၊ မင်းတို့လို အချိုးမျိုးနဲ့တော့ ဆီနဲ့ရေလို့ပဲ ကွာပါဟာ” အဲသလိုမျိုး ပြောလို မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ စည်းကမ်းတင်းကျပ်တဲ့ မိဘရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ခေတ်က ကျန်ရစ်ခဲ့ပါပြီ။ ဟိုခေတ်ရဲ့ သိနားလည်မှုနဲ့ ဒီခေတ်ရဲ့ သိနားလည်မှုဟာ အဟပ်ကွာသွားပါပြီ။ ဟိုခေတ်က ကျပ်ကျပ်တည်းတည်း သိုသိုသိပ်သိပ် နေထိုင်မှ သားသမီးအလိမ္မာလေးတွေလို့ အသိအမှတ်ပြုကြတာကို ဒီခေတ်မှာ အဲသလိုအမှတ်ပေးလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒီခေတ်ကလေးတွေအတွက် စည်းကမ်းချမှတ်မှုဟာ ကျပ်ကျပ်တည်းတည်း ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်း ချမှတ်ပေးလို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ စည်းကမ်းရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုးနဲ့ ဘောင်တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးရပါတော့မယ်။

“ဒါမျိုး နောင်ဘယ်တော့မှ မလုပ်မိစေနဲ့”၊ “မင်းလုပ်ရပ်တွေဟာ သိပ်စိတ်ပျက်စရာကောင်းတယ်”၊ “မင်းဟာ ငါ့ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနေတာပဲ”၊ “မင်းသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး ငါ့ကို ဝိုင်းနှိပ်စက်နေကြတယ်ပေါ့”... စတဲ့ အမိန့်ပေးသံ၊ မြည်တွန်တောက်တီးသံတွေဟာလည်း သားသမီးကို မိဘနဲ့ ပိုပြီး ဝေးရာကို တွန်းပို့နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ သားသမီးတွေကို ကိုယ်ရဲ့ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းမှု ဧရိယာထဲက ထွက်ပြေးအောင် မောင်းထုတ်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

မိဘတွေ လုပ်ဆောင်ရမယ့် သားသမီးတို့ သူငယ်ချင်းများကိစ္စ

ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေ အကြံပြုထားတဲ့ အချက်တွေကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

- (၁) မိဘများဟာ သားသမီးတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများအလား ရင်းနှီးခင်မင်စွာ စကားစမြည်ပြောဆို ဆက်ဆံပါ။ (မိမိမကြိုက်၊ သဘောမတွေ့တဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက် ပါဝင်နေပေမဲ့လည်း အောင့်အည်းသည်းခံ ဆက်ဆံရပါမယ်။)

(၂) သားသမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ မိဘများနဲ့လည်း သိကျွမ်း ခင်မင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်း ဖွင့်လှစ်ထားပါ။

(၃) ရင်သွေးပြုစုပျိုးထောင်ရေး စိတ်ပညာစာအုပ်များ (သို့) ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာအကြောင်း စုံလင်အောင် ရေးသားထားသော စာအုပ်များကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုပါ။

(၄) မိသားစု အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ဦး ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် မိသားစု စိတ်ပညာရှင် ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးကိုလည်း ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးနဲ့ အသိအကျွမ်းဖွဲ့ပြီး မိမိအတွက် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေး အကြံတောင်းယူပါ။

(၅) သားသမီးတွေရဲ့ အရွယ်နဲ့အမျှ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ပညာ ဆရာဝန်ရဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်းကို ခံယူပါ။

အထက်ပါအချက်များဟာ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ မိဘများအပေါ် အကြံပေးချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ မိဘများအနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ရဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းဟာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ အကြံပေးမှုဟာ သားသမီးထိန်းကျောင်းပဲ့ပြင်ရေးမှာ စမ်းတဝါးတဝါး လုပ်ဆောင်နေရထက် မီးအိမ်အလင်းပြပေးမှုကြောင့် လုပ်ဆောင်ရတာက ပိုပြီး ထိရောက်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းကိုရယူခြင်းဟာ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း စိတ်ထွက်ပေါက်တွေ ရသွားနိုင်ပြီး သားသမီးအပေါ်မှာလည်း တည့်မတ်တဲ့ အမြင်မှန်မှုကို ရသွားစေပါလိမ့်မယ်။

သားသမီးဆိုတာ အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အလျောက် မိဘနဲ့ သဘောထားမတူညီမှုတွေကလည်း တိုးပွားများပြားလာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါလိမ့်မယ်။ မိဘက သားသမီးကို ကြီးပြင်းတဲ့အထိ ထိန်းကျောင်းပေးသွားရမယ့် တာဝန်ရှိတယ်လို့ ခံယူထားခြင်းနဲ့အတူ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောင့်ကြမှုတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လက်ကမ်းကြိုဆိုရမယ့်အဖြစ် ရှိနေရင်လည်း နည်းလမ်းမကျသေးပါဘူး။

မိဘနဲ့ သားသမီးတို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ဟာ အစဉ်သဖြင့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ အပြန်အလှန် ပြုလုပ်နိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောဆောင်

တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ဘယ်လိုအသက်အရွယ်မျိုးမှာမဆို အပြန်အလှန် လုပ်ဆောင် နိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောဆောင်ခြင်းဟာ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ထိန်း ညှိယူလို့ရနိုင်ပါတယ်။

သားသမီးအတွက် စည်းကမ်းချမှတ်ပုံ

အပျိုလူပျိုကာလဟာ လူဘဝရဲ့ ကာလတစ်လျှောက်မှာ အလွန်အရေး ကြီးတဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ အပျိုလူပျို အကြံအရွယ်ဖြစ်တဲ့ အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်း အရွယ်ကာလဟာလည်း အပျိုလူပျိုအရွယ်ကာလအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကာလဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းအရွယ်ကာလမှာ ချမှတ်ရမယ့် စည်းကမ်း တွေဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

အပျိုလူပျို အကြံကာလ ဆိုက်ရောက်နေတဲ့အချိန်ဟာ ပြက္ခဒိန်ကာလနဲ့ တွက်ကြည့်ရင် သုံးနှစ်၊ လေးနှစ် အများဆုံး ငါးနှစ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီ သုံးလေးနှစ်တာ ကာလကလေးကပဲ မိဘတွေကို အလွန်ခေါင်းခဲ ခေါင်းကိုက်ရမှု အကြိမ်ပေါင်းထောင်ချီမက လုပ်နိုင်သလို သူတို့လေးတွေရဲ့ တစ်သက်စာဘဝကိုလည်း အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်အောင်လည်း လုပ် နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တစ်သက်တာဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေမယ်ဆိုတာ သူတို့ကို ကိုင်တွယ်မယ့် လူကြီးမိဘတွေရဲ့ သူတို့အပေါ် ချမှတ်မယ့် စည်းကမ်း ဘောင်တွေက အဆုံးအဖြတ် ပေးသွားနိုင်ပါတယ်။

စည်းကမ်းပိုင်း အလေးအနက်ထားရမယ် မှန်သော်လည်း

စည်းကမ်းဆိုတာ သားသမီးတွေရဲ့ လမ်းကြောင်းမှန်ကို ဖော်ဆောင်ဖို့ အကွပ်အထိန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းဆိုတိုင်း လိုက်ကိုလိုက်နာရမယ် လို့ သဘောထား မကျဉ်းသင့်ပြန်ပါဘူး။ စည်းကမ်းတိုင်း မကောင်းဘူးလို့ မဆို လိုပါဘူး။ စည်းကမ်းဆိုမှတော့ လိုအပ်လို့ ချမှတ်ရတဲ့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖွယ်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖွယ် ကိစ္စများပဲ မဟုတ်ပါလား။

“မလုပ်ရလို့” ယတိပြတ် သတ်မှတ်နေလို့မရပါ

ဒါမလုပ်ရ၊ ဟိုဟာမလုပ်ရ၊ သီချင်း နားမထောင်ရ၊ ရုပ်ရှင် မကြည့်ရ၊ စတိတ်ရှိုးမသွားရ၊ အင်တာနက်ဆိုင် မထိုင်ရ၊ ဘောလုံးပွဲ မကြည့်ရ၊ ဂိမ်း မကစားရ စတဲ့ ယတိပြတ်မလုပ်ရဆိုတဲ့ စည်းကမ်းမျိုးဟာ ထိရောက် လေးနက် သယောင်နဲ့ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ အမိန့်ချမှတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

စည်းကမ်းဘောင်ကို ကျော်လွန်ပြီး မိဘတွေရဲ့ အတ္တဆန္ဒ စွဲကပ်ပါနေတဲ့ အမိနဲ့ချမှတ် တားမြစ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ သားသမီးတို့ကို ခြေချုပ်ကျစေတဲ့ တားမြစ်ချက် စည်းကမ်းမျိုးဟာ သူတို့အတွက် ခံပြင်းစရာ စိတ်ဝေဒနာတွေကို နှိုးဆွပေးရာကျပြီး အပြစ်မလုပ်ရသေးခင် အပြစ်စီရင် ချမှတ်လိုက်မျိုးနဲ့ တူနေ ပါတယ်။

အဲဒီစည်းကမ်းမျိုးနဲ့ ဆုံတွေ့ရပြီဆိုတာနဲ့ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တဲ့ အဖြစ် အပျက်တွေက သားသမီးတို့ဟာ မိဘကို ခွန်းတုံ့ပြန်ခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ပါလိမ့် မယ်။ စကားအချေအတင် ပြောဆိုပြီး စည်းကမ်းကို ပယ်ဖျက်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ထံက ရင့်သီးဖွယ်စကားတွေဟောင့် ကြားရနိုင်ပါတယ်။

“အမေတို့လို မိဘမျိုးကတော့ လွန်ကိုလွန်လွန်းတယ်ဗျာ၊ အဖေလို မိဘမျိုး အဆိုးဆုံးပဲ။ ဒီလိုမလုပ်ရဘူးဆိုတာတွေကို သမီး အရမ်းမုန်းတာပဲ။ အဖေအမေတို့ကိုလည်း သမီး လုံးဝမုန်းတယ်။ အဖေတို့အမေတို့အိမ်က အိမ်မှ မဟုတ်တာ၊ ထောင် တစ်ထောင်ပဲ၊ သမီးက ထောင်ထဲမှာ အချုပ်ခံနေရတာ” စသဖြင့် ဒီထက် ပိုသာလွန်ကဲတဲ့ နင့်နင့်နဲနဲ စကားတွေလည်း ပြောရင်ပြော ကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအချိန်အခါဟာ အိမ်ဟာ သိရိဂေဟာ မဟုတ်တော့ဘဲ၊ တရားခွင် တစ်ခုမှာ တရားခံက ဒေါကြီးမောကြီးနဲ့ ခုခံလျှောက်လဲနေတာနဲ့ တူနေပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ မိဘအဖို့ကလည်း သားသမီးတို့ရဲ့ ထိုး နှက်တာကို ခံရတဲ့အတွက် နာလိုခံခက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို မပေါက်ကွဲမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းသိမ်းရတဲ့အလုပ်က အတော်ခက်ခဲမယ့် အနေအထားဖြစ် နေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ သတိပေးစကားကို အမှတ်ရလိုက်ရပါမယ်။

“သင့်စိတ်ကို မယိမ်းယိုင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးထိန်းသိမ်းပြီး၊ သားသမီး တို့ရဲ့ရှေ့ရေး ကောင်းစားဖို့အတွက် သတိလက်လွတ်နဲ့ မတုံ့ပြန်မိဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

အငိုလွယ် အရှိုက်ခက်တဲ့အလုပ်

မိဘများအနေနဲ့ သားသမီးအပေါ် စည်းကမ်းကာလနား ချမှတ်ရသည်မှာ အငိုလွယ်ပြီး အရှိုက်ခက်တဲ့ အလုပ်လို့ဆိုရင် ရှေးရိုးစွဲသမားတွေကတော့ ကျေနပ် ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မွေးထားတဲ့ သားသမီးပဲ၊ ကိုယ်ချမှတ်တဲ့

mgbe.com

စည်းကမ်းအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာရမယ်၊ ဒီလို လိုက်နာနိုင်ပါမှ သူတို့ အနာဂတ်ဘဝ ကောင်းစားလိမ့်မယ်လို့ ကွန်ဆာပေးတစ် ရှေးရိုးစွဲအမြင်တွေ ထားကောင်း ထားနေကြပါဦးမယ်။

သားသမီးတွေ လိုက်နာဖို့ချမှတ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေဆိုတာ စည်းကမ်း တွေပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အမိန့်တွေ၊ ညွှန်ကြားချက်တွေ မဖြစ်စေရပါဘူး။ အိမ်ထောင်စု တစ်စုဆိုတာ ရုံးတစ်ရုံး မဟုတ်ပါဘူး။ ပါတီအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ မဟုတ် ပါဘူး။ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အမြော်အမြင်အရှိဆုံး မိဘများ ဦးဆောင်ထိန်းကျောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်စု တစ်စုမှာတောင် စည်းကမ်းကို အလျော့အတင်းပြုလုပ်ပြီး ကွပ်ကဲကြပ်မတ် သွားကြပါတယ်။ စည်းကမ်းနဲ့ ထိန်းကျောင်းခြင်းကိစ္စဟာ ရင်သွေးပြုစောင့် ရှောက်ရေး အလုပ်မှာ စိတ်ပိုင်းလှုပ်ရှားရုန်းကန်နေတဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် နယ်ပယ် ဖြစ်နေပါတယ်။

အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းအရွယ်မှာ မိဘတွေအနေနဲ့ စည်းကမ်းများ အထိုက် အလျောက်ချမှတ်ပြီး ဖြစ်နေရပါမယ်။ အဲဒီစည်းကမ်းများဟာ နောင်ကိုလည်း ဆက်လက်တည်တံ့နေအောင် ဆွဲခေါ်သွားရပါလိမ့်မယ်။

စည်းကမ်းများ၏ အလျော့အတင်းသဘော

မိဘတို့အတွက် ရတက်မအေးရတဲ့ အလုပ်တစ်မျိုးကတော့ ဆယ်ကျော် သက်နား နီးလာတဲ့ သားသမီးတစ်တွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရတဲ့ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျိုလူပျိုဖြန်းအရွယ်တို့အတွက် မိဘတို့ကတော့ စည်းကမ်းတွေ ချမှတ် ပေးထားပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တိတိကျကျ စာရွက်ပေါ်ရေးပြီး ကပ်ထား တာမျိုး၊ ကြောငြာသင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးမှတ်ပြီး မြင်သာအောင် လုပ်ထားတာမျိုး၊ ရုံးဆန်ဆန်လုပ်ထားတာ မဟုတ်ပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်သဏ္ဍာန်မှာတော့ တေးမှတ် ထားပြီး ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

အတော်ဆုံးမိဘများတောင် အလျော့အတင်းရှိတယ်

သားသမီးထိန်းကျောင်းရာမှာ အတော်ဆုံး အကောင်းဆုံး ထိန်းကျောင်း နိုင်သူ မိဘများတောင် စည်းကမ်းပိုင်းနဲ့ပတ်သက်ရင် အလျော့အတင်းလုပ်ကြပ် မတ်ပေးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အတော်ဆုံး အကောင်းဆုံး မိဘ

ဖြစ်ချင်ရင် စည်းကမ်းပိုင်းကို အလျှော့အတင်းလုပ်ပြီး ကြပ်မတ်ပေးနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိရမယ်လို့ ဆိုလိုပုံရပါတယ်။

စည်းကမ်းတွေဟာ အမြဲတမ်း တရားသေဆန်ပြီး ပုံသေကားကျဖြစ်နေလို့ ရနိုင်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘနှစ်ဦး ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ လိုက်နာဖွယ် စည်းကမ်းတွေကို အသေဘောင်ခတ်လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ မိခင်က စည်းကမ်းပုံစံတစ်မျိုး၊ ဖခင်က စည်းကမ်းပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ဖြစ်နေဦးမယ်ဆိုရင် ဒီစည်းကမ်းတွေဟာ အလဟဿ ဖြစ်သွားနိုင်စရာရှိပါတယ်။

အိမ်စာတွေမပြီးတဲ့ ကိစ္စ၊ ကျူးရှင်မတတ်တဲ့ ကိစ္စ၊ အချိန်ပိုမတက်တဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ကျောင်းပြေးတဲ့ကိစ္စ၊ ကျောင်းမှာ ရန်ဖြစ်တဲ့ကိစ္စတွေကို တစ်သဘောတည်း ထားပြီး၊ ပြစ်ဒဏ်ကိုအညီအမျှ ပေးလို့မရပါဘူး။ သူတို့တွေ ပြုမူဆောင်ရွက်တဲ့ ပြစ်ချက်တွေကို အလေးအပေး၊ စဉ်းစားကြည့်ကာ၊ ပြစ်ဒဏ်ကိုလည်း အလျှော့အတင်း လုပ်ပေးရဦးမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိသော ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်း

မြန်မာမိသားစု ဓလေ့စရိုက်မှာ သားသမီးကိုကြိမ်လုံးပြ ခြိမ်းခြောက်ဆုံးမတဲ့ အလွန်ရှေးကျသွားပြီဖြစ်တဲ့ ဆုံးမနည်း အယူအဆဟောင်းကြီးတစ်ခု တွယ်ကပ်ကျန်နေပါသေးတယ်။

အရေအတွက် နည်းသွားပေးမဲ့ အချို့သော မိသားစု နည်းနည်းလေးအတွင်းမှာ အပျိုဖော်လူပျိုဖော် ဝင်စအရွယ် သားသမီးအတွက် ဈေးထဲက ကြိမ်လုံးဝယ်လာပြီး၊ “နင်တို့အတွက် ပြောမရရင် ဒါကိုကြည့်ထား” ဆိုတဲ့ ကြိမ်လုံးပြ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒီလိုဆုံးမနည်းကို ကျင့်သုံးမှ သားသမီး လိမ္မာရေးခြားရှိမယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ မိဘတွေရဲ့အယူအဆအတွက် အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါတယ်။

ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းဟာ အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အဆူခံထိခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့ရင်ထဲမှာ မီးတောက်နေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ထပ်ပြီးရိုက်နှက်ဆုံးမဦးမယ်ဆိုရင် သူတို့ ဒေါသမီးတောင် ပေါက်ကွဲဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ရလဒ်တွေက မိမိတို့ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေ အကုန်လုံး သဲထဲရေသွန် ဖြစ်သွားပါတယ်။ နောင် အခါအခွင့်သင့်ရင် အခု ကျူးလွန်မိတဲ့အပြစ်ကို ထပ်ကျူးလွန်ဖို့ ကြိုးစားပါမယ်။ ကျူးလည်း ကျူးလွန်ပါလိမ့်မယ်။

၁၃နှစ်ရွယ် သမီးငယ်ကို မိခင်က ပြောဆိုမရလို့ ဒေါသအလျောက် ဆောင့်တွန်းမိရင် သမီးကလည်း တန်ပြန်သဘော မိခင်ကို ပြန်တွန်းပစ်ပါလိမ့် မယ်။ သားတစ်ယောက်ကို ခြေထောက်နဲ့ကန်ကျောက်ပြီး တုတ်နဲ့ရွယ်ရင် သားကလည်း တုတ်ကိုပြန်လုကာ လက်နဲ့ပြန်ရွယ်နိုင်ပါတယ်။

သူတို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ခွင့် ကိုယ့်အသားမနာစေရေး တုံ့ပြန် ခုခံကာကွယ်ခွင့် ရှိပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ ဆဋ္ဌမအာရုံသဘောအရပဲ ဆိုရလေမလား၊ သူတို့အပေါ် အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခု ဝင်လာရင် ရှောင်တိမ်းခြင်း၊ ခုခံခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းတွေ မလွဲမသွေလုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။

မိဘများ မိမိတို့ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းပိုင်း အလျှော့အတင်း လုပ်ပေး ရခြင်းနဲ့အတူ အပြစ်ပေးခြင်းကိုလည်း အလျှော့အတင်းနဲ့ ထိန်းညှိရပါမယ်။ အပြစ်ပေးခြင်းအထဲမှာတော့ ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းအမှုကို လုံးဝမပြုပါနဲ့လို့ ဆယ် ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကို တင်ပြလိုက်ရတာပါ။

အကျိုးနဲ့အပြစ်များ အမြဲတမ်းဒွန်တွဲလျက် ရှိနေသည်

မိဘများ သားသမီးအပေါ် စည်းကမ်းချက်များ ချမှတ်ပေးရခြင်းလောက် လက်ဝင်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲလို့ ဆိုထားပါတယ်။

စည်းကမ်းချမှတ်ခံရခြင်းနဲ့အတူ “စည်းကမ်းကို ဘာကြောင့်ချမှတ်ရပါ သလဲ” ဆိုတဲ့ ရှင်းပြချက်ဟာလည်း အတော် လက်ဝင်မယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း စည်းကမ်းတစ်ခုကို ချမှတ်ထားပြီဆိုရင် ဒီစည်းကမ်းနဲ့ စပ်လျဉ်း တဲ့ ရှင်းလင်းချက်က ပေးရပါမယ်။ အလုပ်ကိစ္စတိုင်းမှာ အကျိုးနဲ့အပြစ် ဖြစ် ပေါ်ကြစမြဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးကို ရရင် ရ၊ မရရင် ဆိုးကျိုးကို (ဆိုးပြစ်) ကတော့ ရမှာပဲလို့ ယေဘုယျ သိထားကြစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းတစ်ခု ချမှတ်ခြင်းဟာ ကောင်းကျိုးရရှိအောင် သို့မဟုတ် ဆိုးပြစ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်မှု ပေးရပါလိမ့်မယ်။ စည်းကမ်း ကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးကိုသာ ကိုယ့်ဆီလာစေပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ဆိုးပြစ်တွေကို ကြိုတင်ရှောင်ရှားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ သဘော ပေါက် နားလည်စေရပါမယ်။

စည်းကမ်းဆိုတာ အမှုကိစ္စတစ်ခုကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ဆောင်ရွက်ဖို့ လမ်း ညွှန်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ သူတို့ သိနေရပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းနှင့်အကျိုး၏ သဘာဝ

အပျိုလူပျို အကြိုကာလကတည်းက အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်နွယ်မှုကို သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်နွယ်မှုဟာ အရာကိစ္စတိုင်းမှာ အကျိုးဝင်ပတ်သက်တာနေတာကို သူတို့လေး တွေ ကြိုတင်သိထားသင့်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ဘယ်အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တိုင်းမဆို ကြောင်း ကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြစ်စဉ်နဲ့ လွတ်ကင်းတာ ဘာမှမရှိနိုင်ပါဘူး။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးရလဒ်တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ထွန်းလာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်း သောအကြောင်းအရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် ကောင်းသောရလဒ် ပေါ်ထွန်း လာနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးသောအကြောင်းအရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ရင်တော့ ဆိုးသော အကျိုးရလဒ် ရရှိခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမပြုမိမိမှုကို သတိရစေချင်

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကြောင့် ရလာတဲ့ရလဒ်အကြောင်း ပြောရင် မိမိ ကိုယ်တိုင် ပြုကျင့်လုပ်ဆောင်တဲ့ “ဘယ်သူမပြု မိမိမှု” စကားပုံလေးကိုလည်း ထည်းသွင်းပြောပြရင်း ဘယ်ကိစ္စ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းမဆို မိမိပြုသမျှ အမှု ဖက်စွတိုင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဟာ မိမိထံသာ ပြန်လည်လာမှာ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်စေသင့်ပါတယ်။

သားသမီးတို့ကို ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု ဖြစ်စဉ်အကြောင်း ရှင်းပြရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ ကျောင်းလည်းမှန်မှန်မတက်၊ အိမ်စာလည်း ဟုတ်တိပတ်တိမလုပ်၊ စာကျက်ခြင်းမှာလည်း ထိုင်းမှိုင်းလေးလံ နေမယ်၊ ကျူရှင်ပဲ အားကိုးနေပြီး ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲ စာတွေမရှိရင်တော့ စာမေးပွဲ ကို ဘယ်လိုဖြေဖြေ ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ စာမေးပွဲ ကျချင်ကျ ခါမှမဟုတ် ဘာသာရပ်အမှတ်တွေ အလွန်နည်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုမှာ ယုတ္တိတန်တဲ့အကျိုးဆက်ဟာ ရှောင်လွှဲမရ ရှိစမြဲဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးပေါ်တော့မယ်၊ ယုတ္တိတန်တဲ့အကျိုး ဆက် ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်ကာလ အတိအကျသတ်မှတ်လို့ မရ ပေမဲ့၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ မလွဲမသွေ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ကတော့ သေချာနေပါ တယ်။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုမှာ ဆိုးတဲ့အကြောင်းအရာကလေး တစ်ခါနှစ်ခါ လောက်လုပ်ရုံနဲ့ ဆိုးကျိုးရလဒ် မပေါ်ပေါက်သေးပေမဲ့၊ အဲဒီ တစ်ခါနှစ်ခါဟာ ယုတ္တိတန်တဲ့ဆိုးကျိုးဆက် ပေါ်ပေါက်ဖို့ လမ်းစပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုးတဲ့အကြောင်း ကလေးတွေ တစ်ခါနှစ်ခါကနေ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်လာမယ်ဆိုရင်တော့ အကျင့်ပါတဲ့ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုစွဲကပ်ပြီး၊ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့မှာတော့ ယုတ္တိ တန်တဲ့ဆိုးကျိုးဆက် ရောက်လာမှာ အသေအချာပါပဲ။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုက ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်စေတယ်

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု ဖြစ်စဉ်သဘောကို သူတို့တစ်တွေ နားလည် သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဆောင်စေခြင်းဟာ သူတို့တွေ “ဘယ်သူမပြုမိမိမှု” ဆိုတဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံရတဲ့သဘောကို နားလည်စေခြင်းနဲ့အတူ အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိမရှိ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတွေကို မှန်ကန်သောရွေးချယ် မှု ပြုနိုင်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ဘဝတွေဟာ ရှေ့လျှောက်ပြီး အမှားအမှန်ရွေးချယ်မှုတွေနဲ့ ခရီး ဆက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်လျှောက်မှာ “မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှု” ကို ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လောကနိ ယာမဖြစ်တဲ့ “ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြစ်စဉ်” ကို သိနားလည်အောင် ကြိုတင် သင်ကြားပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆိုရရင် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ထား သူတစ်ဦးဟာ မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကောင်း အဆိုး၊ အမှားအမှန် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာမှာ မလွဲမချော် တိကျစွာ ဆုံးဖြတ်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ရွေးချယ်ရကြောင်းကိုလည်း အကြောင်းသင့် အကျိုးသင့် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သားသမီးတို့ကို အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်ရတယ်ဆိုတာ နေရာ တိုင်းမှာ ရှိနေတယ်လို့သာ တစ်သဝေမတိမ်း သိထားကြပါစေ။ အဲဒီ သိနေသူ သားသမီးဟာ ဘယ်တော့မှ တလွဲတစ်ချော်၊ ပရမ်းပတာ၊ ပစ်စလက်ခတ်အလုပ် တွေ လုပ်လိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူးလို့ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းတော့ စိတ်ချလက်ချ ယုံ ကြည်ထားလို့ရပါတယ်။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ယုတ္တိတန်သော အကျိုးဆက်ကို မျက်မြင်နားလည်ဖို့ဆိုရင် သူတို့ ပြုလုပ်မိသော

တချို့သော အမှားအသေးစားလေးတွေကိုလည်း နားလည်ခွင့်လွတ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ မိဘက တအားထိန်းချုပ်လွန်းပြီး ကလေးတွေကို ဘာအမှားမှ မကျူးလွန်မိအောင် ထိန်းသိမ်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကိုလည်း သူတို့သိမှာ မဟုတ်သလို၊ ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက်ကိုလည်း နားလည်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ယုတ္တိတန်သော အကျိုးဆက်များ

မိသားစုတစ်စုအတွင်းမှာ ရှိနေကြတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အကြိုအရွယ် အပျိုဖြန်းလူပျိုဖြန်းဘဝကလေးတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘာဝ အမူအကျင့်တွေနဲ့အတူ မိသားစုအတွင်း ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲလေးတွေအကြောင်း တော်တော်များများ ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်းတို့အတွက် စည်းကမ်းပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေလည်း ဆွေးနွေးလာခဲ့တာ ပြည့်စုံတန်သလောက်တော့ရှိပြီလို့ ယူဆပါတယ်။ စည်းကမ်းပိုင်း ချမှတ်ပြဋ္ဌာန်းရေးနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု အကျိုးဆက်အကြောင်းကိုလည်း အကြမ်းသဘော ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု အကျိုးဆက်အကြောင်းကို ဆက်လက်တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

လူငယ်လူရွယ်ဘဝကို သွားဖို့တာစုနေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အကြို အပျိုလူပျိုဖြန်းတို့အနေနဲ့ ဘာလုပ်လုပ် အကြောင်းအကျိုးကို သိနေရမယ်ဆိုတာ သူတို့ ရှင်းလောက်ပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုလုပ်မှုကြောင့် အကျိုးတစ်ခုခု ပေါ်ထွန်းလာရတယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးဆက်တရားကို ကြိုတင် နားလည်နိုင်ကောင်းပါတယ်။

အကျိုးဆက်ဖြစ်ထွန်းတယ် ဆိုရာမှာလည်း ယုတ္တိတန်တဲ့ (ယုတ္တိကျတဲ့) အကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုတာ ယခုပစ္စုပ္ပန်နဲ့ နောင်အနာဂတ်တို့နဲ့သာ ချက်ဆိုင်ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တော့ပါဘူး။
- ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်မှသာ ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ပေါ်ထွက်လာရတယ်ဆိုတာ အသေအချာ သိရပါမယ်။ ဘေးပယောဂ တိုက်တွန်းမှုကြောင့်လို့ ရောမချသင့်ပါ။

သူတို့လေးတွေကို ယုတ္တိတန်တဲ့ အကျိုးဆက်အကြောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်၊ ယုတ္တိကျသောအကျိုးဆက် ဖြစ်ပေါ်ရေးအကြောင်း ပြောပြတဲ့အခါ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်သုံးချက်ကို ထည့်သွင်းရည်ညွှန်း ပြောပြသင့်ပါတယ်။

ယုတ္တိတန်သော အကျိုးဆက်ဖြစ်ထွန်းရေးနှင့် မိဘတို့သဘောထား

အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အကျိုးဆက်၊ ယုတ္တိကျတဲ့အကျိုးဆက် ဖြစ်ပေါ်ရေးမှာ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို မိဘတို့ လိုက်နာကျပါလို့ ဆယ်ကျော်သက်စိတ်ပညာရှင်များက သုတေသနအရ ဖော်ပြကြပါတယ်။

- အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အကျိုးဆက်တစ်ခုအပေါ် သင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကောင်းသော အကျိုးဆက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးသောအကျိုးဆက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့အပေါ် ပုံမှန်ဆက်ဆံပြီး ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို သိရှိခံစားနိုင်အောင် အသာငြိမ်ကြည့်နေလိုက်ပါ။ လွတ်ထားသင့်ရင် လွတ်ထားပေးကြည့်လိုက်ပါ။ (ဥပမာ- ဆိုးတဲ့ရလဒ်ပေါ်ထွက်လာလို့ သူတို့ခများ ခံစားနေရရင်လည်း ဆိုးကျိုးရဲ့အရသာကို မြည်းစမ်းခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ခံရတာ နည်းတောင် နည်းသေးတယ်လို့ သဘောမထားလိုက်ပါနဲ့၊ အကောင်း၊ အဆိုး ခွဲခြားပြလိုက်ပါ)
- ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ရလဒ်ကို ပါးစပ်နဲ့ ပြောဆိုသွန်သင်ဆုံးမနေရတာ ထက် လက်တွေ့မျက်တွေ့ သူတို့ကိုယ်တွေ့ဖြစ်အောင် အလုပ်နဲ့သက်သေပြခြင်းက အလွန်တိကျခိုင်လုံတဲ့ သင်ခန်းစာများဖြစ်ပါတယ်။ (ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံ ကိုယ့်ထံပြန်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး သူတို့လုပ်ကြည့်ကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ရှိတာမျိုးကိုတော့ သတိနဲ့ တားမြစ်ကာကွယ်ပေးပါ။)
- ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ရလဒ်များ၊ အကျိုးဆက်များအကြောင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် မိဘများက အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဝေဝါးစေမှု မျိုး၊ ငါသိငါတတ် ဆရာလုပ်သလိုမျိုး ဦးဆောင်မဆွေးနွေးပါနှင့်။
- ဆွေးနွေးပွဲဟာ အပြန်အလှန် အပြုသဘောဆောင်ပြီး မျှတမှုရှိပါစေ၊ ကျောင်းသင်ခန်းစာကဲ့သို့ အတင်းတတ်သိအောင် ရိုက်သွင်းခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းသဘောမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။
- အကျိုးဆက်တစ်ခုခုကို ဝေဖန်အပြစ်တင်တဲ့သဘောနဲ့ တဗျစ်တောက်တောက် ညည်းညူပြောဆိုနေတာမျိုး ရှောင်ရှားရပါမယ်။ အဖျက်သဘော

ဆန်တဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေလည်း မပါမိပါစေနင့်။ အကျိုးဆက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရပြီးတဲ့နောက်၊ နောက်ထပ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့၊ ကောင်းသော အကျိုးဆက်ပေါ်ထွန်းနိုင်ရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အကြောင်းအရာ ပြုလုပ်ရေးကို အားပေးတိုက်တွန်းရပါမယ်။

- အကျိုးဆက်တိုင်းဟာ ပြောင်းလဲပစ်လို့မရနိုင်ပါ။ အကျိုးဆက်မပေါ်ထွန်းခင်၊ ကောင်းသောအကျိုးဆက်ကို ပေါ်ထွန်းစေချင်တဲ့စိတ်ကို မွေးခိုင်းထားရပါမယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကောင်းသောအလုပ်များကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ဖို့ ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက်ကို စွဲမြဲစွာချထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သူတစ်ပါးတိုက်တွန်းမှ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာမျိုး နားမယောင်မိစေဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များသာ ပိုင်နိုင်နေပါစေ။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု အကျိုးဆက်များဆိုတာ ဘဝရဲ့အတွေ့အကြုံတွေက ပေါ်ထွက်လာတယ်ဆိုတာ အချိန်နှောင်းမှ သိသွားခြင်းထက်၊ စောစီးစွာ သိထားနိုင်ကြရင် ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။



ပိသားစုဘဝထဲက ထိခိုက်ခံစားလွယ်သော ကာလ

နူးညံ့သိမ်မွေ့ချိန်နှင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်ခြင်း

ကလေးတို့ရဲ့စိတ်သဘာဝဟာ နူးညံ့ သိမ်မွေ့လွန်းကြပါတယ်။ နူးညံ့ သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေမှာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တဲ့ ကိစ္စရပ်ကလေးတွေ လည်း နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ကြုံတွေ့ရစေမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အကြိုကာလ ကလေးတိုင်းမှာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်တဲ့ အဖြစ်တွေ အများကြီးရှိနိုင်သလို၊ ပြဿနာကလေးတွေလည်း ပိုမိုကြီးထွားလာ နိုင်ပါတယ်။

သူတို့အတွက်တော့ စိတ်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့ကာလဟာ အင်မတန်ခဲရာခဲဆစ် ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အချိန်ကာလပါ ပဲလို့ ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို ခဲရာခဲဆစ် ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အချိန်ကာလနဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို မိဘတွေက နား လည်မှုရှိရှိနဲ့ ကူညီပေးနိုင်မှသာ မိမိတို့သားသမီးတစ်တွေကို လမ်းမှားမရောက် အောင်၊ လမ်းမှန်ပေါ်လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် တွန်းတင်ပေးရပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အကြိုက ထိခိုက်ခံစားလွယ်တဲ့ အချိန်ကာလမှာ မိဘက များစွာလမ်းကြောင်း ကူညီပေးနိုင်ပါမှ နောင်တစ်ချိန်အထိ ဆက်လက်တည်တံ့ နေစေမယ့် မိဘနဲ့သားသမီးဆက်ဆံရေး ဆက်နွယ်မှုကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အများဆုံးသောပြဿနာ

ထိခိုက်ခံစားလွယ်လွန်းလို့ ဖြစ်ရတဲ့ပြဿနာတွေထဲမှာ အများဆုံးသော ပြဿနာတစ်ရပ်က ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၁၂နှစ်၊ ၁၃နှစ်၊ ၁၄နှစ်အရွယ်တွေမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုတွေက များပြားလာတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်အဝင်စားဆုံး၊ အသိချင်ဆုံးနဲ့ အစမ်းသပ်ချင်ဆုံးကလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ်သာပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အကြိုကာလမှာ ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးကို လုံးဝစိတ်ဝင်စားမယ်၊ ရင်ခုန်လိမ့်မယ်၊ မိန်းကလေးကလည်း ယောက်ျားကလေးတွေကို လုံးဝစိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်၊ ရင်ခုန်ချင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတွေ အပြန်အလှန် စမ်းသပ်လေ့လာကြည့်ချင်ကြပြီး၊ ပူးတွဲအရောဝင်ခြင်းတွေ လုပ်ချင်လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အသားချင်းထိချင်လို့ ပူးတွဲသွားလာချင်တာ၊ စကားပြောချင်လို့ အရောဝင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို စိတ်နေသဘာဝက ပေါ်ပေါက်နေပေမဲ့ တကယ်တမ်း ယောက်ျားလေးအကြောင်း၊ မိန်းကလေးအကြောင်း သိချင်နေလို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြကြေးဆိုပြန်တော့လည် အဲသလောက်သတ္တိ မရှိကြပြန်ဘူး။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ဆက်နွယ်မှုအကြောင်း ပြောဆိုမယ်ဆိုရင် သူတို့က တက်တက်ကြွကြွ စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ နားထောင်ဖို့ ကြိုဆိုနေမယ်လို့ ယူဆလို့ မရပါဘူး။

သူတို့က အာရုံမစိုက်သလို၊ စိတ်မဝင်စားသလို လုပ်ပြပြီး သူတို့ ရှက်ရွံ့နေမှုကို ဖုံးကွယ်ဟန်ဆောင် နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး၊ အရေးတကြီး သိချင်နေတာကတော့ သိသာနေပါတယ်။ ဒီအချိန်ဟာ မိဘများအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆယ်ကျော်သက်စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဒီအချိန်မျိုးမှာ မိဘက ဖေးဖေးမမနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်သဘာဝ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဇဝေဇဝါဖြစ်နေသေးသော လိင်ကိစ္စ

လိင်ကိစ္စကို သူတို့ ကောင်းကောင်း နားမလည်နိုင်သေးခင်မှာတော့ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ အတူတူနေရင် ကလေးရကြတယ်လို့ ယေဘုယျသဘောပဲ

mgjoe.com

သိထားကြတယ်။ ယောက်ျားမယူတဲ့ မိန်းမ၊ မိန်းမ မယူတဲ့ ယောက်ျားနဲ့၊ လူပျိုကြီး အပျိုကြီးတွေ ကလေးမရနိုင်ကြဘူး ဆိုတာလောက်ပဲ သိထားကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လိင်မှုကိစ္စကို သိနားလည်ချင်စပြုလာတဲ့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ တော့ ကလေးရတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကြောင့်လဲ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ၊ ကလေးကို ဘယ်လိုမွေးလာတာလဲ၊ ကလေးကို ဘယ်ကနေ အပြင်ကိုထွက်လာစေတာလဲ ဆိုတဲ့ လိင်မှုကိစ္စမှာ အဓိကကျတဲ့ မေးခွန်းတွေ တော့ ရှိနေကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးအဖို့ အိမ်ထောင်ပြုရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ဃရာဝါသ လိင်ဆက်ဆံမှုကိစ္စကို သိလည်းသိချင်၊ စိုးတထိတ်နဲ့ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကြောင့် မသိလည်း မသိချင် ဖြစ်ရနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ မိဘတွေရော ဘယ်လိုပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြသလဲ၊ အမေနဲ့အဖေရော လိင်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်နေကြသလားဆိုတာ ရှက်ရွံ့စိုးထိတ်စိတ်နဲ့ သံသယဝင်ကြပါတယ်။

သားသမီးတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အမေနဲ့အဖေလည်းပဲ လိင်ကိစ္စဆက်ဆံမှုနဲ့ မလွတ်ကင်းနိုင်တဲ့ လူတွေပါလားလို့ သိနားလည်မထားချင်ကြသလို၊ လက်ခံလိုစိတ်လည်း မရှိကြပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အဖေနဲ့အမေဟာ လိင်ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက် ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတာမျိုး မလိုချင်တဲ့အပြင် ကင်းကင်းရှင်းရှင်း ရှိနေတယ်လို့တောင် ယုံကြည်ထားချင်ကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဃရာဝါသ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအလုပ်ဟာ ယောက်ျားမိန်းမတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စမှာ မပါမဖြစ် ပါဝင်နေပါလားဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး လက်ခံနိုင်ဖို့ အဆင့်သင့် မဖြစ်သေးသလို၊ လက်ခံနိုင်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းနေပါသေးတယ်။

သိကိုသိသင့်သည့် လိင်မှုရေးရာ

အမှန်တကယ်ဆိုရင် ဆယ်ကျော်သက်အကြိုကာလ၊ အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်း အရွယ်ကတည်းကပင် လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများကို အခြေခံ သိထားသင့်နေပါပြီ။

အချိန်တန် အရွယ်ရောက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း၊ ကျားမလိင်အင်္ဂါများရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ လိင်အင်္ဂါများရဲ့ အရေးပါအရာရောက်မှု၊ သန္ဓေတည်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရဖွယ် ရှိသည့် အခြေအနေများ၊ လိင်အင်္ဂါများကြောင့် ရနိုင်တဲ့ရောဂါများ၊ ကူးစက်

ရောဂါများ၊ ဥပမာ- ကာလသားရောဂါများ၊ ခုခံအားကျ ကူးစက်ရောဂါ စသဖြင့် လိင်မူရေးရာ အဖြာဖြာကို စနစ်တကျ နားလည်သိထားကြသင့်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်တော့မယ့် သမီးမိန်းကလေး သော်လည်းကောင်း၊ လူပျိုဖော် ဝင်တော့မယ့် သားယောက်ျားလေး သော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ရဲ့ လိင်အင်္ဂါများရဲ့ သဘောသဘာဝ လုပ်ဆောင်ပုံတွေနဲ့ ထိန်းသိမ်းကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရမယ့် ကိစ္စတွေ၊ အနည်းဆုံး ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ပေးပုံက အစ စနစ်တကျ ပညာပေးထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပညာပေးခြင်းမျိုးကို လိင်ပညာပေးခြင်းလို့ ခေါ်ဆိုနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လိင်ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းကိစ္စဟာ လက် မနေဘဲ အဆောတလျင် ဆောင်ရွက်ရမယ့် အရေးကြီးကိစ္စလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါ တယ်။

ဒီကနေ့အချိန်မှာ လိင်ပညာပေးခြင်းကို လိင်မူဆက်ဆံရေးအတွက် အား ပေးလှုံ့ဆော်ရာကျတယ်လို့ တလွဲအတွေးချော်တဲ့ အယူအဆဟောင်းကြီး ရစ်တွယ် နေပါသေးတယ်။ လိင်ပညာပေးခြင်းအလုပ်နဲ့ လိင်မူဆက်ဆံရေးကို ရောထွေးပြီး နားမရှင်းတာတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ လိင်ပညာပေးခြင်းမှာ “လိင်” ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပါလာတာနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေးပါပဲလို့တန်းပြီး မှတ်ချက်ပေးတာ အမြင် အလွန် ကျဉ်းမြောင်းလွန်းလှပါတယ်။

လိင်ပညာပေးခြင်းဆိုတာ လိင်ဆက်ဆံရေးအကြောင်း၊ ဖိုမဆက်ဆံနည်း တွေအကြောင်း ပြောနေခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ လိင်ပညာပေးခြင်းဆိုတာ လိင်အင်္ဂါ တွေရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲတတ်မှုကို သိနားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို မိဘအုပ်ထိန်းသူ လူကြီးတွေကမှ မရှင်းလင်းရင် ပညာပေးခံရမယ့် သားသမီးအဖို့ အသေအချာ နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ မရှင်းလင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဟာ သံသယတွေ၊ ယုံမှားစွဲမှတ်မှုတွေနဲ့ ဇေဇဝါ သံသရာထဲမှာ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက် လျှောက် ချင်တိုင်း လျှောက်နေမိပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တိုင်မစမ်းသင့်သော ကိစ္စကြီး

လိင်မူရေးရာကိစ္စတွေကို အသေအချာ သိချင်လိုပါဆိုပြီး အရွယ်ရ အချိန် တန်လာတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ် လေ့လာကြည့်ဦးမယ်ဆိုတာမျိုးဟာ စိတ်ကူး ထဲတောင် မထည့်သင့်တဲ့၊ မထည့်အပ်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ပညာရှင်တွေက မိဘများကို ကြိုတင် သတိပေး ထားသင့်ပါတယ်။ လိင်မူဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို ကလေးအချင်းချင်းထဲကနေ သင်ယူ

ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းတွေ မဖြစ်ရလေအောင် ကြိုတင် စောင့်ကြည့် သင့်ကြောင်း၊ အကောင်းဆုံးကတော့ မိဘဆီက သင်ယူခြင်းကသာ အရေးကြီး ကြောင်း၊ ကလေးခြောက်နှစ်သားအရွယ်မှာ လိင်ကိစ္စတွေကို အသေးစိတ်ပြောပြ ဖို့ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ အဲဒီအရွယ်ကစပြီး လိင်အင်္ဂါတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကို ပြောပြထားသင့်ကြောင်း၊ အပျို လူပျိုဖော် ဝင်ခါနီးလာချိန်မှာတော့ လိင်မှု ရေးရာကိစ္စတွေကို အနည်းငယ် ပိုပြီး ရှင်းပြဖို့ လိုလာပြီဖြစ်ကြောင်း သတိပေး ကြပါတယ်။

လိင်မှုရေးရာဆိုတာကလည်း လူဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နေလေတော့ ဘာမှမပြော၊ မရှင်းပြ၊ မသင်ကြားပေး လည်း အချိန်တန်ရင် အတွေ့အကြုံအရ သိလာကြမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို သိခြင်းမျိုးဟာ ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုး သိခြင်းမျိုး ဖြစ်တော့၊ စနစ်တကျမရှိ၊ ခြေခြေမြစ်မြစ် မရှိတဲ့အတွက် မကောင်းပြန်ပါဘူး။ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံဆိုတာမျိုးကလည်း ကောင်းသောအတွေ့အကြုံလား၊ ဆိုးသော အတွေ့အကြုံလားဆိုတာ ရှိနေပြန်တော့ လွဲမှားတဲ့ မှတ်ယူမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံတွေ၊ မကြုံတွေ့ရခင်ကတည်းက စနစ်တကျရှိသော၊ ယုတ္တိတန်သော လိင်ပညာပေးအသိ တိုးပွားရေးကို အရင် လေ့လာမှတ်သားထားရပါမယ်။

လိင်မှုရေးရာကိစ္စတိုင်းကို လူကြီးမိဘဖြစ်သူတွေက “မကောင်းတဲ့ကိစ္စ၊ တားမြစ်သင့်တဲ့အရာ၊ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ရာအမှု၊ လုံးဝ မသိစေသင့်တဲ့အကြောင်း” လို့ အသိရခက်အောင် ကန့်သတ်ပိတ်ပင်လိုက်ပြီ ဆိုရင်တော့ လူငယ်တို့သဘာဝ အရ (လူ့သဘာဝစိတ်အရ) မလုပ်ပါနဲ့ဆိုလေ၊ ပိုလုပ်ချင်လေ၊ မကြည့်ပါနဲ့ဆို လေ၊ ပိုကြည့်ချင်လေ၊ မစမ်းပါနဲ့ဆိုလေ၊ ပိုစမ်းချင်လေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ခြင်းဟာ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဆီကို တွန်းပို့နေတာနဲ့ တူနေပါစေမယ်။ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဟာ အမှောင် ကမ္ဘာထဲမှာ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ မြွေပါးကင်းပါးမကြောက် လျှောက်နေတာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အဆိပ်အထောက်ရှိတဲ့ အကောင်တစ်ကောင်တော့ အကိုက် ခံရတော့မှာ သေချာပါတယ်။

သိကိုသိသင့်သည့် လိင်မှုရေးရာ

လူ့သဘာဝကိုက “မလုပ်နဲ့” ဆိုရင် ပိုလုပ်ချင်ကြတယ်။ “မသိချင်ပါနဲ့” ဆိုတာကို ပိုသိချင်နေကြတယ်။ “မကြည့်ပါနဲ့” ဆိုမှ ပိုကြည့်ချင်တတ်ကြတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အသိရခက်နေသေးတဲ့၊ သိခွင့်မပေးကြတဲ့ လိင်မှုရေးရာကိစ္စတွေဆိုတာ သူတို့ကို ဖမ်းစားညှို့ငင်နေလိမ့်မှာ မလွဲပါဘူး။ ဘဝမှာ တစ်ခါမျှ မကြားဖူးမသိဖူးတဲ့ ထူးထွေဆန်းပြားတဲ့ကိစ္စတွေကို သိနားလည်ချင်စေရုံနဲ့ စိတ်လှိုင်းတွေ ပုတ်ခတ်တက်ကြွနေပါလိမ့်မယ်။

ထိုအခါမှာတော့ မသင့်လျော်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ လေ့လာစူးစမ်းခြင်းလမ်းမှားကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

မသင့်လျော်သောနည်းဖြင့် မသင်ယူရေး

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆယ်ကျော်သက်အကြို အပျို လူပျို ဖြန်းအရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိင်မှုရေးရာကိစ္စတွေကို မသင့်လျော်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်စရာတွေ အများအပြားရှိနေပါတယ်။ နည်းလမ်းမကျတဲ့ နည်းတွေနဲ့ လေ့လာစူးစမ်းမှုတွေ ပြုနိုင်ကြတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ကြိုကြားကြိုကြား ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။

စာအုပ်စာတမ်းများ၊ ဒီဗီဒီ၊ ဗီစီတီအခွေအချပ်များ၊ အင်တာနက် ဝက်ဘ်ဆိုက်များဟာ သူတို့သိလိုနေတဲ့ လိင်မှုရေးရာကိစ္စတွေကို တစ်စွန်းတစ်စ သိခွင့်ရနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ကားများနဲ့ မီဒီယာ သတင်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ သိလိုမှုကို တိမ်းချော်လွဲမှားစွာ ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ မိဘကွပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ဘယ်လိုပဲ နည်းလမ်းတကျ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေ၊ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတွေကို အကွပ်အကဲနဲ့ ကြည့်ရှုခံစားနေကြသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းတော့ ရုပ်ရှင်နဲ့မီဒီယာတွေက ရင်ဖိုဖွယ် နှလုံးသား ရေးရာကိစ္စတွေနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး ထိတွေ့ရင်းနှီးချစ်ကျွမ်းဝင်မှု ပြကွက်တွေက သူတို့စိတ်လေဟာနယ်ကို ဆွဲဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါအပြင် မီဒီယာလှုပ်ရှားမှု ပုံရိပ်တွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ပြကွက်တွေကြောင့် လိင်စိတ် နှိုးဆွမှုအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး တစ်ဆင့်တက်ကာ အဖော်အချွတ်ဆီ ဦးတည်နေတဲ့ စိတ်ရိုင်းဝင်မှုတွေ လှိုင်းဂယက်လည်း ထန်လာနိုင်ပါတယ်။

မီဒီယာလောကမှာ ခေတ်စားဆဲ၊ ထိုးဖောက်အောင်မြင်ဆဲဖြစ်တဲ့ အမ်တီဗီ ရုပ်သံလှိုင်းတွေဟာ ဂီတနဲ့ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို စိတ်နှလုံး နိုးကြွမှုပေးအောင်

ဖော်ဆောင် ကပြနေတဲ့အတွက် စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးပြားလောက်နီးနီး လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ကို ဘောင်ဘင်ခတ်စေပါတယ်။

အင်တာနက် ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်က တချို့သော အခမဲ့ အမြည်းပေး ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေဟာလည်း သူတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးကို သိမ်းကျူးဆွဲငင်ပြီး၊ မပြီးနိုင်တဲ့ အွန်လိုင်းမွေ့နှောက် ရှာဖွေမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနေပါတယ်။

ဒီလို အတွေ့သစ်၊ အမြင်သစ်၊ အာရုံသစ်တွေဟာ အလုံးစုံ အကုန်အစင် သိလိုက်ရတာမဟုတ်တော့ ပျားအုံ တုတ်နဲ့ထိုးဆွသလို ဖြစ်သွားရပါတော့တယ်။ နည်းနည်းလေး သိမြင်လိုက်ရတာကို မတင်းတိမ်ဘဲ၊ ပိုပြီး တိုးပြီး သိချင်မြင်ချင်၊ တတ်ချင် မှတ်ချင်နေပါတော့တယ်။ ဒီတော့လည်း ဆီလိုအပေါက်ရှာပြီး ပိုတိုးပြီး သိခွင့်မြင်ခွင့်ရရေး ကြိုးစားရှာဖွေပါတော့တယ်။ အချင်းချင်း စုစုဝေးဝေးနဲ့ တိုးတိုးတစ်မျိုး၊ ပုန်းလှိုးကွယ်လှိုးတစ်သွယ် နည်းလမ်းရှာကြပါတော့တယ်။

အချို့သော ပစ္စည်းများကလည်း

တချို့သော ပစ္စည်းများကလည်း သူတို့ရဲ့ လိင်မှုရေးရာ သိချင်စိတ်ကို လာလာနှိုးဆွနေတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ ကွန်ဒုံး၊ မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့် အတားအဆီးပစ္စည်း စတဲ့ ပစ္စည်းအမည်တို့ကို မမြင်ဖူးပေမဲ့၊ ကြားနေရရုံနဲ့တင် အဲဒီပစ္စည်းများ အကြောင်း၊ အသုံးပြုပုံအကြောင်း၊ ဘာကြောင့် အသုံးပြုရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို သိချင်နေကြပြန်ပါတယ်။

ဒီပစ္စည်းတွေဟာ လိင်မှုဆက်ဆံရေးမှာ သုံးရတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်နေပြန်တော့ လိင်ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုပြီး တစ်ဆင့်တက် သိချင်ကြပြန်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လိင်မှုရေးရာကိစ္စတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အသိပညာ ပေးနိုင်ရင်ပေး၊ မပေးနိုင်ဘဲ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေပြီ ဆိုတာနဲ့ သူတို့အချင်းချင်း ထက် ပိုသိတဲ့ သူက ဆရာဝင်လုပ်တာ မဟုတ်မဟတ် လုပ်ဇာတ်တွေနဲ့ တလွဲအသိတွေကို အဟုတ်မှတ်ထင်ပြီး လမ်းချော်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ အဓိက အရေးတကြီးလိုအပ်တာက မိန်းမကလေးများ လစဉ် ဓမ္မတာပန်းပွင့်ခြင်းကိစ္စနဲ့ မမျိုးဥကြွေပေါက်တဲ့ ကိစ္စကို သင်ကြားပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမကလေးများ တစ်ခါတလေ ရာသီပန်းပွင့်ပြီးရင် ဘယ်ရက် လောက်မှာ မမျိုးဥ ကြွေတတ်တယ်ဆိုတာ ကာယကံရှင် မိန်းကလေး ကိုယ်တိုင် မဖြစ်မနေ သိထားသင့်ပါတယ်။ (လတစ်လရဲ့ ရာသီပန်း စပွင့်တဲ့ နေ့ကစပြီး ၁၂ ရက်မြောက်နေ့ (သို့) ၁၄ ရက်မြောက်နေ့မှာ မမျိုးဥ စကြွေ ပေါက်ပါတယ်)။

မမျိုးဥ ကြွေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အနည်းငယ် နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း စတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ့်ဘာသာ သိထားရပါမယ်။ မမျိုးဥကြွေရခြင်း အကြောင်းအရင်းကိုလည်း သိထားဖို့ လိုပြီး၊ မမျိုးဥကြွေမှ သားသမီး ရနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိန်းကလေးများအဖို့ ငါးတန်း၊ ခြောက်တန်းလောက် ရောက် တဲ့ အသက် ၁၂ နှစ်၊ ၁၃ နှစ် အရွယ်ကတည်းက လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို တစ်ဆင့်ချင်း သိနားလည်အောင် ကြိုတင်ရှင်းပြထားဖို့ ကိစ္စဟာ မိခင်တိုင်းရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ “သမီးကညာ အခါမလင့်စေနဲ့” ဆိုတာ အိမ်ထောင် ရက်သား ချထားပေးဖို့ထက် လိင်မှုရေးရာ ကြိုတင်သိထားဖို့ အချိန်မနှောင်း စေနဲ့ဆိုတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

သမီးကညာအခါမလင့် မဖြစ်ရလေအောင် (၁)

မြန်မာတို့ရဲ့ လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ “သမီးကညာ အခါမလင့်စေနဲ့” လို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြပြီး သားသမီးတို့ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်ပြီဆိုရင် အထူး သဖြင့် သမီးမိန်းကလေးကို အိမ်ထောင်ရက်သားချထားဖို့ အချိန်တန်ပြီဆိုရင် မိဘက သင့်တော်ရာ သတို့သားကို ရှာဖွေစပ်ဟပ်ပြီး နေရာချထားပေးကြတဲ့ ထုံးစံဟာ ရှေးယခင်က ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အိမ်ထောင်ပြုရမယ့် အရွယ်ကို သီးချိန်တန်သီး၊ ပွင့်ချိန်တန် ပွင့်လို့ သဘောထားကြပြီး အိမ်ထောင်ရက်သားကိစ္စမှာ မိဘက ဝင်ရောက်ရွေးချယ် ခံစဉ်ပေးခြင်းဟာ အိမ်ထောင်ရေးရဲ့ အရေးကြီးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ့် အိမ်ထောင်ဘက်ရဲ့ အရေးပါမှုကို တိကျသေချာစေချင်လွန်းလို့ ကောင်းနိုးရာရာ စီစဉ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

မိဘများက သားသမီးအတွက် လင်ကောင်းသားကောင်းရရှိရေး၊ လူမှုရေး စီးပွားရေးအာမခံချက်ရရှိရေး၊ သားသမီးရတနာ ထွန်းကားရေး၊ ကျန်းမာပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ ရရှိရေး စတဲ့အနာဂတ်အရေးကို ကြိုတင်တွက်ချက် စီမံချက်ချပြီး သမီးရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် ဆောင်ရွက်ပေးတာဖြစ် ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်ကာလမှာ အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ကိစ္စတွေကို ကာယကံရှင် သားသမီးတွေ ကိုယ်တိုင်က သိခြားလွတ်လပ်စွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ အခွင့်အရေး ရနေပါတယ်။ ဒီလို ရနေပေမဲ့လည်း အိမ်ရာထူထောင်ရေး ကိစ္စများမှတော့ မိဘများရဲ့ အစီအမံများ၊ ဩဇာများ

အရိပ်အာဝါသများကတော့ မလွတ်ကင်းနိုင်ကြသေးပါဘူး။ လွတ်ကင်းလို့လည်း မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ မိဘဆိုတာ မသင့်တော်တဲ့သူနဲ့ ကျန်းမာရေး မပြည့်စုံသူနဲ့ ပေါင်းဖက်နေထိုင်ရမယ့်အရေးကို သမီးကို ငဲ့ညှာသောအားဖြင့်တော့ လက်ပိုက်ကြည့်နေကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါတွေဟာ သမီးကညာ အခါမလင့်စေဖို့ မိဘတွေ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိတဲ့ ရှေးထုံးစဉ်လာ အပြုအမူတွေပါ။ ဒီကနေ့ခေတ်ကာလမှာ “သမီးကညာ အခါ မလင့်စေဖို့” ဆိုတဲ့စကားဟာ အိမ်ထောင်ပြုချိန်တန်ချိန်မှာ အိမ်ထောင်ရက်သား ချထားပေးရမယ်ဆိုတဲ့ မိဘတို့ဝတ္တရားလောက်နဲ့ ဘောင်ကျဉ်းမနေသင့်တော့ ပါဘူး။

သမီးကညာ အခါမလင့်စေရေးမှာ အိမ်ထောင်ရေးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ လိင်မှုရေးရာ ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေ၊ လိင်ပညာပေး ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေ ကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကတည်းက မိဘက (သို့) မိခင်တစ်ဦးဦးက အခါမနှောင်းစေဘဲ ပညာပေးသွန်သင် ဆုံးမပေးထားမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မိန်းကလေးဆိုတာ အချိန်တန်လာရင် မိခင်လောင်း ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမှာပါ။ လိင်မှုကိစ္စတွေအရ မိခင်လောင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဖြစ်လာချိန်မှာ မျိုးပွားကျန်းမာရေးကိစ္စတွေ၊ မျိုးဆက်ခြား ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေအပြင် ရင်သွေး ပြုစုပျိုးထောင်ရေး ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွေလည်း မလွဲမသွေ သိတတ်နား လည်ထားပေးရဦးမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကိစ္စတွေဟာ မသိမတတ်လို့မဖြစ်တဲ့ ဘဝရဲ့အရေးပါတဲ့ ပညာတွေ ဆိုလည်း မမှားနိုင်ပါဘူး။ သမီးတစ်ယောက် တတ်သိနားလည်ဖို့ဆိုတာ မိခင် ကိုယ်တိုင်က အရင်တတ်သိ နားလည်ထားရပါလိမ့်မယ်။

အရင်ဦးဆုံးတော့ မိခင်ဟာ သမီးကို မကြာခဏ စိတ်ထဲ စနောင့်စနင်း ဖြစ်ရတဲ့ လိင်မှုရေးရာပညာပေးကိစ္စကို အဆင်ပြေပြေ ချောချောမွေ့မွေ့ ဆွေးနွေး ပို့ချနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သမီး နားဝင်ချောစေမယ့် လိင်မှုပညာပေးခြင်း ဆိုရာ အထောက်အကူအချက်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ဆယ်ကျော် သက် စိတ်ပညာရှင်များ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေးရေး၊ ပညာရှင် များက သုံးသပ်ချမှတ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

- သမီးက အမေးရှိလာတဲ့အခါ မိခင်အနေနဲ့ အနှောင့်အယှက်ကင်းသော၊ အေးဆေးသက်သာချိန်ဖြစ်သော အခြေအနေမျိုးမှာ နှစ်ဦးတည်းရှိနေတဲ့ အခါ စတင်ဆွေးနွေးပေးပါ။

- ဆွေးနွေးသောအကြောင်းအရာကိုလိုက်ပြီး အထောက်အထားပြနိုင်သော၊ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော စာအုပ်များ အဆင်သင့်ဆောင်ထားနိုင် ပါက ပိုကောင်းပါတယ်။

(ဥပမာ- ကလေးမွေးဖွဲ့သန္ဓေတည်ခြင်းအကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပုံ အကြောင်း၊ မွေးဖွားပုံအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစာအုပ် (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှု စာအုပ်တို့ကို ပြသပြီးဆွေးနွေးပေးပါ။ စာအုပ်ကို လည်း ဖတ်ပါစေ။)

- မိခင်က ဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်းမှာ အကြောင်းအရာများကို စက်ဆုပ် ရွံ့ရှာဖွယ် အမူအရာ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ် အမူအရာ၊ ပြက်ရယ်ပြုဖွယ် အမူအရာတွေကို မဖော်ပြမိစေဘဲ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနဲ့ လူ့ဘဝရဲ့ ဖြစ်စဉ်သဘာဝကိစ္စများအဖြစ်သာ ပြောပြဆွေးနွေးပါ။

- သမီးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အံ့ဩထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေ မဖြစ်ပေါ်ပါ စေနဲ့၊ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့၊ ခေါင်းရှုပ်ထွေး နောက်ကျိ မသွားပါစေနဲ့။

- မိခင်က ရှင်းပြတဲ့နေရာမှာ အသေအချာ အသေးစိတ် အတိအကျကြီး ဖြစ်နေစရာမလိုပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြစ်မှုကိုအခြေခံပြီး လိုရင်းတိုရှင်း ဖြစ်အောင်သာ ရှင်းပြဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

- မိခင်က အကြောင်းအရာတိုင်းကို အပြုသဘောဆောင် ပြောဆိုပါ။ အပျက်သဘော၊ အဆိုးမြင်သဘော မပြောကြားပါနဲ့။ အိမ်ထောင်ရေးရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ လိင်မှုကိစ္စကို ထည့်ပြောရတဲ့အခါ လိင်မှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးနဲ့ ကိုယ့်ကျင့်တရားပိုင်းကို ဦးတည်ပြောပေးပါ။ လိင်ကိစ္စမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု အခရာကျခြင်းကို တန်ဖိုးထားဆွေးနွေး ပါ။

(ဥပမာ- အိမ်ထောင်ဖက် ယောက်ျားရဲ့ မိမိအပေါ် သစ္စာရှိမှုနဲ့ မိမိက အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာရှိမှု တန်ဖိုးအကြောင်း အဓိကဆွေးနွေးပါ။)

သမီးကညာ အခါမလင့်မဖြစ်ရလေအောင် (၂)

မိဘက သားသမီးကို လိင်မှုရေးရာပညာပေးခြင်းအဖြစ် အသိနဲ့အတွေး ကို သွန်သင်ရာမှာ အောက်ပါလူမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောဆို

သွင်သင်ရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် မိခင်တစ်ဦးက ဆယ်ကျော်သက်အကြို အရွယ် သမီးတစ်ဦးကို ပြောဆိုရမှာ လိင်မှုဆိုင်ရာတန်ဖိုး Sexual Values နဲ့ လူမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေကို ရောနှောဆွေးနွေးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

- သမီးရဲ့စိတ်ထဲမှာ လိင်မှုရေးရာကို အကြောက်တရားတစ်ခုအဖြစ် မမြင်စေသင့်ပါ။ လိင်မှုရေးရာကို ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ကိစ္စတို့နဲ့ အမြဲယှဉ်တွဲ နားလည်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- လိင်ကွဲဆက်ဆံရေး (ယောက်ျားလေး မိန်းကလေးဆက်ဆံရေး) တည်ဆောက်ကြတဲ့အခါ၊ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းအဖြစ် လက်ခံဆက်ဆံရတဲ့အခါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားသမှုစိတ် မွေးမြူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ယောက်ျားလေးများရဲ့ လိင်မှုရေးရာသဘာဝကို သိနားလည်ထားဖို့ ကျားသဘာဝ၊ ဖိုသဘာဝ လိင်ပညာပေး စာအုပ်စာတမ်းများ ပေးဖတ်စေသင့်ပါတယ်။
- လိင်ကွဲပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ မိန်းကလေးဘက်က ထားရမယ့် စည်းကမ်းပိုင်းကို တိကျစွာချမှတ် သွန်သင်ပေးရပါမယ်။
- လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် မိန်းကလေးများအဖို့ လိင်ကွဲသူများနှင့် အမြဲတစေ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ မိန်းကလေးက လိင်ကွဲအပေါ်ထားအပ်သော စိတ်နေသဘောထားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးသင့်ပါတယ်။
(ဥပမာ- ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းများနဲ့ အရောတဝင်မနေရန်၊ အစ်ကိုကြီးအရွယ်၊ ဦးလေးအရွယ် ယောက်ျားသားများနဲ့ လက်ပွန်းတတီးမနေထိုင်ရန်၊ သူစိမ်းယောက်ျားများရဲ့ အယုံသွင်းစကားများကို နားမယောင်ရန်၊ အလွယ်တကူ ခေါ်ရာနောက်မလိုက်ရန်၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းပေးခြင်း၊ မုန့်ဖိုးပေးခြင်းများရဲ့ ရည်ရွယ်ရင်းကို ကြိုတင်တွေးဆ ဆင်ခြင်နိုင်ရန်တို့ကို သွန်သင်ပေးရပါမယ်။)
- လိင်ကွဲယောက်ျားသားများအပေါ် စည်းကမ်း ကန့်သတ်ထားပေမဲ့ ယောက်ျားသားများ အားလုံးအပေါ် မကောင်းပြုကျင့်နိုင်သူများ၊ အမုန်းပွားစရာများ၊ အော့နှလုံးနာစရာများအဖြစ် စိတ်ရောက်မသွားအောင်တော့မျှတစွာ တွေးဆနိုင်စေရပါမယ်။
- မိန်းကလေးအနေနဲ့ ယောက်ျားမုန်းတီးရေးဝါဒီတစ်ဦး ဖြစ်မသွားအောင် ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။

- လူမှုဆက်ဆံရေးအရ လိင်ကွဲများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ ရင်နှီးယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရယူရမှာဖြစ်ပြီး ဆက်ဆံရေးဆက်နွယ်မှုရဲ့ အနှစ်သာရအကြောင်းကို မိခင်က ဆွေးနွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လောကမှာ အထီးအမ၊ ယောက်ျားမိန်းမ စသဖြင့် လိင်ကွဲသူများအတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်ရေးဟာ ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့အချက် ဖြစ်တာမို့ အချင်းချင်း အထင်အမြင် မလွဲမှားစေဘဲ အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိရေးသာ အရေးကြီးကြောင်း သိနားလည်စေရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။
- မိဘတို့အနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အကြိုအရွယ်တို့ကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် မေးခွန်းတစ်ချို့ကိုလည်း ရုတ်တရက် မေးလာတဲ့အခါ သူတို့ကျေနပ်အောင် ပြန်လည်ရှင်းလင်း ဖြေကြားပေးနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။
- မထင်မှတ်တဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ အောင့်သက်သက်ဖြစ်ဖွယ် မေးခွန်းတွေကြောင့် အငိုက်မိသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဖြေတဲ့အခါမှာလည်း ခရေတွင်းကျ အသေးစိတ်ဖြေကြားစရာ မလိုပါဘူးလို့ လိင်ကျန်းမာရေးပညာပေးဆေးပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။
(ဥပမာ- သူတို့က မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေကို အမှတ်မထင် မေးနိုင်ပါတယ်။)

မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ကလေးစယူလို့ ရသလဲ၊ ယောက်ျားယူလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လိုကြောင့် ဗိုက်ပူလာရတာလဲ၊ ဘာဖြစ်သွားလို့ ဗိုက်ကြီးရတာလဲ၊ အမြွှာပူးလေးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ယူရတာလဲ စသဖြင့် ဘာက ဘယ်လို စဖြေရမှန်း မသိလောက်အောင်၊ မိဘက နှုတ်ဆွံ့အသွားအောင် ချောက်ကျတဲ့ မေးခွန်းတွေ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ ချောင်ပိတ်စရာ လိင်မှုရေးရာ မေးခွန်းတွေကို ဘယ်လိုပြန်ဖြေရမယ်ဆိုတာ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေး စာအုပ်တွေမှာ ရှိပါတယ်။ စာအုပ်တွေက ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့လာထားဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မိခင်အနေနဲ့ စာဖတ်ထားတဲ့ ဗဟုသုတအပြင်၊ မိမိရဲ့အတွေးအမြင်တွေကိုလည်း ဖြည့်စွက်မျှဝေပြီး ပြောပြပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လိင်မှုရေးရာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါဆိုးကြီး အကြောင်းကိုလည်း အကြမ်းဖျင်း ပြောပြထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် အကြိုအရွယ် အပျိုဖြန်း လူပျိုဖြန်း အချိန်အခါမှာတော့ လိင်မှုရေးရာ ဆွေးနွေးစရာတွေထဲမှ မျိုးပွားအင်္ဂါများအကြောင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ တွေရဲ့ မတူညီတဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ များ ကျန်းမာစေဖို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်မှု အကြောင်းတွေ ကိုတော့ အသေးစိတ် ရှင်းလင်းပြောကြားထားဖို့ အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။

ရီဝေဝေ ထုံမှိုင်းမှိုင်းကို လက်တည့်စမ်းကြည့်ခြင်း (၁)

လူ့ဘဝ ခရီးတစ်လျှောက်မှာ လူငယ်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စဟာလည်း အတော်ခေါင်းခဲပြီး ပြဿနာအရှုပ်အထွေးတွေကို မိဘတွေကခေါင်းခံ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းပေးနေရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လူငယ်ဘဝမှာ မူးယစ်ရိတ် ထုံမှိုင်းခြင်းကိစ္စကို လိင်ကိစ္စတွေလိုပဲ လူငယ် တွေက စမ်းသပ်ချင်ကြတယ်၊ လေ့လာစူးစမ်းလိုကြတယ်၊ အရသာသဘောကို လူတကာပြောနေကြတာနဲ့ ညီ၊ မညီ သိလို မြည်းလိုကြပါတယ်။

ဒီလို စူးစမ်းလိုချင်ကြခြင်း စိတ်ဟာ လူပျို အပျိုဖြန်းအရွယ်ကတည်းက စတင်နေကြတာ ဖြစ်နိုင်သလို ဆယ်ကျော်သက် အကြိုကာလမှာကတည်းက မြည်းစမ်းကြည့်ဖူးပြီးသားလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရင်သွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်မှာ တခြားပြဿနာ ကိစ္စရပ်တွေထက် မူးယစ်ဆေးဝါး ရှောင်ရှားရေး၊ မတွေ့မြင် မထိတွေ့ရေး၊ တားဆီးဖြတ်တောက်ရေး ကိစ္စတွေဟာ ပိုလို့ ရင်ပူစရာ၊ စိုးရိမ်းသောကပွား စရာ၊ အမောဆိုစရာ ပြဿနာကိစ္စရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် အကြိုကာလ လိင်ကိစ္စ စူးစမ်းလေ့လာချင်ကြတဲ့ စိတ် ကို ပူပန်ကြောင့်ကြရတာခြင်း နည်းတူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်၊ ဆေးလိပ် စတာတွေ စူးစမ်းလေ့လာချင်ကြတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ထပ်တူပူပန်သောက ပွားရပြန် ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီ စူးစမ်းလေ့လာချင်စိတ် နှစ်စိတ်က ပူးပေါင်း သွားတာမျိုး၊ တစ်လှည့်စီ လုပ်ကြည့်ချင်တာမျိုး ပြဿနာကလေးတွေလည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စမှာ မြန်မာ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကတော့ ဖခင်နဲ့ သားတွေကြား ဗျာများရတာပဲ အဖြစ်များပါတယ်။ ဆယ်ကျော် သက်မိန်းကလေးတွေ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့် ပြဿနာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ အင်မ တန် နည်းပါးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စီးကရက် ခိုးသောက် ဖွာကြည့်တာ၊

အဖော်အပေါင်းကောင်းလို့ ဘီယာလို၊ ရှန်ပီနီလို အပျော့စားတွေ သောက်သုံးကြည့်တာလောက် ဖြစ်နေတာကိုတော့ ရှိနေတာ သိနေရပါတယ်။

တစ်ခုတော့ စဉ်းစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက် သားယောက်ျားလေး တစ်ဦးက သူ့ဖခင်ကို “ဖေဖေရော ငယ်ငယ်တုန်းက မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲကြည့်ဖူးသလား၊ စိတ်ကြွဆေးဝါးတွေ စမ်းသုံးကြည့်ဖူးလား” လို့ အမေးခံရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနေလိမ့်မလဲ။

ဖခင်ဟာ ဒီမေးခွန်း အမေးခံရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားမိပါသလား၊ မျှော်လင့်မထားမိဘူးလို့ ဖြေလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝကိုမမျှော်လင့်ထားဘူး၊ ဒီမေးခွန်းမျိုးလည်း မေးစရာကို မလိုဘူးလို့ တုံ့ပြန်ချင်လည်း တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မယ်။

အဖေခမျာ အဖြေရအခက်ဆုံး မေးခွန်းအတွက် ရင်ဝ ဆောင့်အကန်ခံလိုက်ရသလိုမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဖေ ငယ်ငယ်က မူးယစ်ထုံထိုင်းကိစ္စတွေကို လက်တည့်စမ်းကြည့်ခဲ့ဖူးသည် ဖြစ်စေ၊ လုံးဝကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေထိုင်လာခဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ သားဖြစ်သူတစ်ဦးက သံသယစိတ်နဲ့ အမေးခံလိုက်ရခြင်းအတွက် စိတ်မသက်သာစရာတော့ အတော်ကြီးကို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဖခင်က စိတ်မသက်သာဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်စရာပါ၊ သားက အဲဒီလို မေးခွန်းမျိုး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်မမေးသည့်တိုင်၊ သားရဲ့စိတ်ထဲမှာ အဖေတို့တုန်းကလည်း သူတို့ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ လုပ်ချင်လည်း လုပ်ကြည့်နိုင်ကြတာပဲလို့ အထင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုအထင်ရောက်ပြီဆိုရင် သားအဖို့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တစ်ခါ တလေလောက် အစမ်းသဘော မြည်းစမ်းကြည့်တာလောက်က ဘာမှပြဿနာ မရှိလောက်ဘူးလို့ ယူဆပါလိမ့်မယ်။ ယူကို ယူဆပါတယ်။ အဖေတို့ခေတ်ကလည်း စမ်းသပ်ကြသလို တို့ခေတ်မှာလည်း စမ်းသပ်သင့်တာပဲလို့ ဆင်ခြေအကာအကွယ်ယူပြီး အမှန်ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါက ဖခင်မှာ အပြစ်မရှိသလို သားမှာလည်း အပြစ်မဆိုသာပါဘူး။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ စိတ်ကြွဆေးဝါးတွေ ရှိနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဒီအကြောင်းအရာကို လုံးဝမသိသေးသူ လူငယ်ဆယ်ကျော်သက်တွေက ရှာလို့ဖွေလို့ရနေသရွေ့ ရှာဖွေပြီး စမ်းသပ်မြည်းကြည့်ချင်ကြမှာပါပဲ။ မြည်းလည်း မြည်းကြည့်ခွင့်ကို ရှာနေကြမှာပါပဲ။

အခုလူငယ်တွေက လူငယ်နဲ့အချစ်ကိစ္စမှာ လွတ်လပ်သောအချစ်မျိုးကို ဖန်တီး ရယူချင်နေကြပါတယ်။ လူငယ်ဘဝနဲ့ အချစ်ရေးရာကိစ္စဆိုတာ အသက် အရွယ်အရ ဟော်မုန်းတို့ရဲ့လှုံ့ဆော်မှုအရ မလွဲမသွေ ပေါ်ပေါက်လာမှာ အမှန် ဖြစ်ပေမယ့် လူငယ်နဲ့အချစ်မှာ လွတ်လပ်သောအချစ်တွေနဲ့ ချစ်ကြရင်တော့ ဘဝနဲ့ထွတ်ထွတ်မှာ အနိဋ္ဌာရုံတွေ လွမ်းမိုးလာမှာကို သူတို့ မသိနိုင်ကြသေး ပါဘူး။

မသိနိုင်ကြသေးဘူးဆိုတာ သိရှိနားလည်အောင် ရုပ်ရှင်ဆလိုက် ထိုးပြ လို့ရတဲ့ အကောင်အထည်သဘော မရှိသေးတဲ့အတွက် မသိနိုင်ကြတာပါ။ ထို နည်းလည်းကောင်းပဲ မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စဟာလည်းပဲ ဆိုးကျိုးတွေကို လက်ဆုပ် လက်ကိုင် အကောင်အထည် ဖော်ပြလို့မရတဲ့အတွက် ဇွတ်တိုးပြီး စမ်းချင်နေ ကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေလည်း နှလုံးသားရေးရာကိစ္စနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စကို သွားတွဲလိုက်မိတာလည်း ရှိတတ်ကြပါသေးတယ်။

ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို လက်တည့်စမ်းခြင်း (၂)

အခုခေတ်မှာတော့ အပျို လူပျိုဖြန်း အရွယ်ကာလကတည်းက မူးယစ် ဆေးဝါးကိစ္စ၊ အရက်သေစာ အဖျော်ယမကာကိစ္စတွေဟာ လိင်ကိစ္စရေးရာလိုပဲ မိဒီယာတွေဆီကတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း တွေက သော်လည်းကောင်း၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ အကြီးတွေကသော်လည်း ကောင်း၊ တစ်စွန်းတစ်စတော့ သိကြပြီးဖြစ်နေပါတယ်။

သူတို့အတွက် ကံဆိုးခြင်းလို့ပဲ ပြောရမလား၊ စိတ်မကောင်းစရာတွေ ကတော့ သူတို့အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ အဲဒီ မူးယစ်ဆေးဝါး နဲ့ အရက်သေစာ အဖျော်ယမကာအကြောင်းနဲ့ အရသာကို ကောင်းကောင်းသိ၊ ကောင်းကောင်းခံစားနေတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့လည်း သူတို့ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း သူတို့ကို အမြည်းသဘော ထိတွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ရအောင် လာလှည့်၊ မြည်းကြည့်လှည့် ဆိုပြီး အဲဒီပစ္စည်းတွေကလည်း နေ့ညမပြတ် အဆင်သင့်ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့အတွက် ကံကောင်းခြင်း တစ်ချက်ကလည်း ရှိသေးပြန်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်သာသာ အရွယ်ကောင်းကလေးပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ လူမှုပတ်ဝန်း

ကျင်က အဲဒီအရွယ်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ အရက်သေစာ သောက်စားခွင့်ကို ခွင့်မပြုကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်မှာ အဲဒီပစ္စည်းတွေသုံးစွဲရင် ကြီးမားတဲ့အပြစ်ကြီးအဖြစ် သတ်မှတ်ကြတဲ့အတွက် ဆယ်ကျော်သက် တော်တော် များများ နောက်တွန့် ကြောက်ရွံ့နေကြပါတယ်။

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကျင့်ဝတ်နဲ့အတူ ဘာသာတရား အဆုံးအမကလည်း အများကြီး ထိန်းကွပ်ပဲ့ပြင်ပေးထားတဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံကတော့ အနားကပ် ဖို့ ဝန်လေးပြီး၊ လက်တွန့်ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် တော်သေးရဲ့လို့ဆိုပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်အရွယ်မှာသာ ဒီအပြစ် ကြီးတွေကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လွန်မြောက်သွား ပြန်တော့ အပြစ်မတင်တော့ဘဲ မသိကျိုးကျွန် ပြုသွားကြပြန်ပါတယ်။

စာသင်ကျောင်းတွေက သင်ကြားပေးကြသော်လည်း

ဆယ်ကျော်သက် အကြိုကာလ ကျောင်းနေတဲ့ဘဝမှာ မိမိတို့စာသင် ကျောင်းတွေက သင်ခန်းစာအဖြစ် မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာ သောက်စား သုံးစွဲခြင်းကိစ္စကို အခြေအနေပေးသလောက် သင်ကြားပြသပေးကြပါတယ်။ လက်တွေ့စာတွေ သင်ခန်းစာတွေ ဖော်ပြပေးနေကြပါတယ်။

ကျောင်းတွေမှာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေနဲ့ ဆိုးကျိုးရလဒ်တွေကို ဘယ်လိုပဲ သင်ပင်သင်ငြား ကလေးတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာတော့ အကြောင်းအကျိုးကို သေသေချာချာ တိတိကျကျ ဝေဖန်ပိုင်းခြား သိနိုင်ကြလိမ့်ဦးမယ်တော့ မဟုတ် ပါဘူး။

မူးယစ်ဆေးဝါး မူးယစ်ထုံထိုင်း ကိစ္စတွေဆိုတာ လက်ကို ဓားထိရှာသလို ကွဲပြတ်ပြီး သွေးထွက်နာကျင်စေတဲ့ အနာအဆာမျိုး လက်ငင်းချက်ချင်း ပေါ် ပေါက်လာတာမျိုးမဟုတ်တဲ့အတွက် သူတို့အဖို့ နားသိပ်ရှင်းလိမ့်မယ်၊ အသိဉာဏ် ထဲ ထင်းခနဲရှင်းခနဲ သိမြင်သွားကြမယ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘာဝကျ ပါတယ်။

အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ထိတ်ထိတ်ပျာပျာသိပ်မဖြစ်

သူတို့အဖို့ အိမ်မှာဆိုရင် အဖေသော်လည်းကောင်း၊ အစ်ကိုတွေသော် လည်းကောင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားပျော်ပါးလာကြတာကို မြင်တွေ့ခံစား ရပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေ သောက်သုံးပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဆွေမျိုးတွေကို လည်း မကြာခဏ မြင်တွေ့နေရမှာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံကတော့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ မကြာခဏဆိုရင်လည်း ဘာမှ မဖြစ်လာပါလားလို့ လက်ငင်းအကျိုးဆက် အခြေနေကိုသာ သူတို့ ကြည့်မြင် သုံးသပ်ခံစားနေကြမှာပါ။

တချို့ တော်တော်တန်တန်ပြည့်စုံတဲ့ မိသားစုတွေမှာဆိုရင် မိခင်တွေ၊ အဒေါ်တွေနဲ့ အစ်မတွေကိုယ်တိုင် အဆီချဆေးလို့ ဆေးမျိုး၊ စိတ်ဖိစီးမှု ပြေပျောက်စေတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးမျိုး၊ နေ့စဉ် မှီဝဲသုံးဆောင်နေတာ သူတို့ရှေ့တင် မြင်တွေ့နေရတော့ စိတ်ငြိမ်ဆေးလို့၊ စိတ်တက်ကြွဆေးလို့မျိုးတွေက အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် သုံးသင့်တဲ့ဆေးတွေပဲလို့ မြင်ရုံကလွဲပြီး တခြား ဘာများရှိနိုင် ဦးမှာလဲ။

ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ရင် သူတို့ ကျင်လည်ရတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အနေအထားပေါ် မူတည်ပြီး ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကို အပေါ်ယံသဘောပဲ သုံးသပ် နိုင်ပါဦးမယ်။ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တယ် ဆိုတာမျိုးက နောင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာမှာမို့ အခုတော့ ကောင်းကျိုးရှိတယ်လို့ပဲ ထင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။

မိဘများက အရက်သောက်တတ်တာ၊ မိခင်များက ဘီယာလေးမြို့တတ် တာ၊ မိသားစုတွင်း ဆေးဝါးသုံးစွဲတတ်တာတွေဟာ သူတို့ကို စမ်းသပ်ကြည့် ပါလားလို့ လှုံ့ဆော်ခြင်းတွေပါ။ အချိန်တန်လာရင် သူတို့ မလွဲမသွေ စမ်းသပ် လက်ခံကြပါတော့မယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ အားလုံးသော လူငယ်တိုင်း၊ ဆယ်ကျော်သက်တိုင်း မလွဲမသွေ ဒီလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ကြလိမ့်မယ်လို့တော့ ပြောလို့မရပါဘူး။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကျင့်ဝတ်နဲ့ ဘာသာတရားအဆုံးအမကို လိုက်နာမှု အား ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းကလည်း လူငယ်တွေကို လွှမ်းမိုးထားပါသေးတယ် ဆိုတာ ထည့်တွက်ရပါမယ်။

ရီဝေဝေထုံမှိုင်းမှိုင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း (၁)

သားသမီးတို့ အရက်သေစာ သောက်စားတာ၊ ဘီယာရှန်ပိန်တို့ သောက် လာတာ၊ ဆေးပြားလေးတွေ သုံးစွဲထားပြီး မိန်းမောနေတာ... စတဲ့ အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်တဲ့ နိမိတ်ပြအခြေအနေကို မိဘက ကြိုတင်သိရှိနေဖို့ အထူးလိုအပ် ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် အကြိုကာလမှာ အန္တရာယ်နိမိတ်ပြ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ကို မိဘတို့ ကြိုတင်သိရှိခြင်းဟာ လုပ်ဆောင်ရတော့မယ့် ကာကွယ်တားဆီး

ရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သားသမီးတို့က မမြည်းမစမ်း ကြည့်ရသေးဘဲ အစိမ်းသက်သက် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေးတွေ၊ တားဆီးနှိမ်နင်း ဖျက်သိမ်းခြင်းတွေ ဘယ်လောက် အာပေါက်အောင် ပြောပြော၊ သူတို့နားလည် လက်ခံနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အရက်သေစာ အဖျော်ယမကာဆိုရင်လည်း လူဆိုးလူမိုက်တို့ သွားရာလမ်းတို့၊ မှောက်မှောက်မှားမှားနဲ့ အမှားတစ်ထောင်၊ တစ်သောင်းတို့ စသဖြင့် အခုပြော၊ အခုလေထဲ လွင့်ပျောက်မယ့်ဆိုးကျိုးတွေ သွားပြောနေလို့ လေကုန်၊ အချိန်ကုန် တာသာပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

ခုခေတ် ဆယ်ကျော်သက်တစ်တွေက ပြောကိုင် နားဝင်လက်ခံကြတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မမြင်ရသေးတဲ့ အရာတစ်ခုနဲ့ ဖြဲခြောက်လို့ မကြောက်တတ် ကြတော့ပါဘူး။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကို ရှေ့နောက်ညီ ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ ယုတ္တိတန်နည်းလမ်းတွေ၊ အထောက်အထားပြ သက်သေသာဓကနဲ့ အတိအကျ ပြောပြမှ နားလည်လက်ခံမယ့်သဘော ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် မူးယစ်ထုံထိုင်း ဆေးဝါးသုံးထားတဲ့လက္ခဏာ ပေါ်လွင်နေတာ၊ အရက်သေစာ သောက်သုံးထားကြောင်း ပေါ်လွင်နေတာ တွေပြီဆိုတာနဲ့ သူတို့ ကို ယုတ္တိရှိရှိ အထောက်အထား သက်သေသာဓကနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်း ကို မိဘတို့က ပြောကြားဖို့ရာ လက်မနှေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်မှာ လက်တည့်စမ်းတတ်ကြသလဲ

လူကြီးတွေကို ကြည့်ပြီး အတုမြင် အတတ်သင်ကြတာမို့၊ သူတို့စိတ်ထဲမှာ အရက်သောက်တာ၊ ဆေးသုံးစွဲတာဟာ လူကြီးတွေလိုပဲ “အေးဆေးပါပဲ” လို့ သဘောထားပြီးဖြစ်တာကို မိဘများ ကြိုတင် နားလည်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်မှာ လက်တည့်စမ်းကြမလဲ ဆိုရင်တော့ သူတို့ တွေစုဝေးပြီး ပျော်ပွဲစားဖွဲ့ကြမယ့် အချိန်နဲ့နေရာမှာ လက်တည့်စမ်းကြမှာပါပဲ။ ဒါက ယေဘုယျသဘော ပြောတာပါ။ သူတို့က အကြောင်းတစ်ခုခု ပြလို့ရတဲ့ မွေးနေ့ပွဲ၊ မိတ်ဆုံစားပွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊ ဘာပွဲညာပွဲ စသဖြင့် ပွဲခေါင်းစဉ် အမျိုး မျိုးတပ်ပြီး၊ အဲဒီပွဲမှာ ဘယ်သူက တိုက်တွန်းလို့၊ ဘယ်ဝါက မသောက်ရင် အပေါင်းအသင်းအဖြစ်က စွန့်လွှတ်မယ်ဆိုလို့ ဆိုပြီး လက်တည့်စမ်းရခြင်း အဖြစ်ကို ပေါ့တော့တော့ ဆင်ခြင်ပေးပါလိမ့်မယ်။