စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မကောင်းမှု ထူးပြောတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့

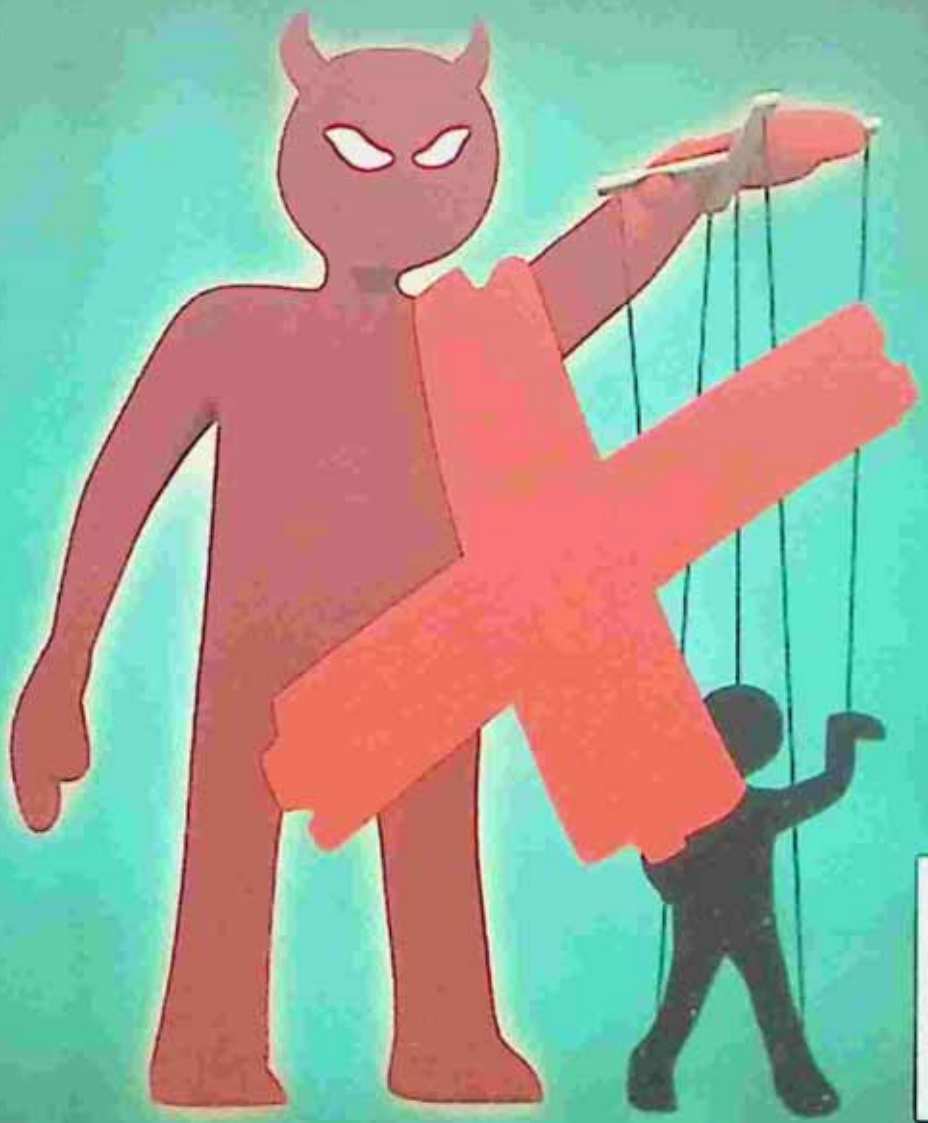
အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်

How to Raise Good Children in a Bad World

Becky Sweat

မကောင်းမှု ထူးပြောတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်



မကောင်းမှုထူပြောတဲ့လောကထဲမှာကောင်းတဲ့ကလေးတွေပေါ်ထွန်းလာစေဖို့၊ အောင်လှိုင်
စာမျက်နှာ ၁၅၉ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀ ·၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၇)၊ ၀၅၊ ဘဝ်ငှလမ်း တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၇၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း
၂၀၁၇၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၂ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

မကောင်းမှုထူပြောတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့

HOW TO RAISE GOOD CHILDREN IN A BAD WORLD

Becky Sweat

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

ဝေဆမအကြီးပါ၊ ၂၀၁၇

မာတိကာ

❑

စကားဦး

လောကမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေပေါ်ထွန်းလာရေးဟာ သူတို့ရဲ့ မိဘတွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကောင်းနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း မပြုခင် အောက်ပါပုံပြင်လေးကို ဦးစွာ ဖတ်ရှုစေလိုပါတယ်။

ရှေးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာတုန်းက စိုက်ပျိုးရေးခြံပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ဟာ လွန်စွာဝမ်းနည်းပြီး ငိုကြွေးနေခဲ့သတဲ့၊ အကြောင်းကတော့ သူ့ရဲ့ဖြစ်ထွန်းခါစ ဂျုံသီးနံ့တွေအားလုံးကို မိုးသီးမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်လို့ ပျက်စီးသွားရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ခြံပိုင်ရှင်က သူသာ တကယ်လို့ ရာသီဥတုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ ဂျုံသီးနံ့တွေ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ပြီး ဝင်ငွေလည်း များစွာရရှိမယ်၊ ဒါဆိုရင် သူနောင်တစ်ချိန် အနားယူတဲ့အခါ... မပူမပင်မကြောင့်မကြနေရတော့မှာ... လို့ တွေးမိသတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ တန်ခိုးရှင်မဟုတ်တဲ့ လူသားဖြစ်နေတော့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူးပေါ့။ တကယ်လို့ နတ်ဘုရားကသာ သူ့ကိုစွမ်းအင်တွေ ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် နေကို သူလိုချင်တဲ့အချိန် လိုသလောက်သော အပူပမာဏသာ ပေးခိုင်းမယ်။ နှင်းတွေ မိုးသီးတွေကိုလည်း သူကြိုက်တဲ့အချိန်ကျခိုင်းမယ်။ ထို့အတူ မိုးကိုလည်း မရွာစေချင်တဲ့အခါ ကြာကြာနားခိုင်းထားပြီး ရွာခိုင်းမှ ရွာဖို့ နတ်ဘုရားပေးတဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်

နိုင်မယ်။ ပြီးရင် သူနှစ်သက်တဲ့ ဂျုံသီးနဲ့တွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး အောင်မြင်ဝေဆာအောင် လုပ်ခိုင်းမယ်... လို့ ခြဲပိုင်ရှင်က တွေးနေလိုက်တာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ မကြာခင်မှာပဲ ခြဲပိုင်ရှင်ဟာ နတ်ဘုရားပေးတဲ့ စွမ်းအားတွေ ရရှိပြီး မိုးကို သူရွာစေချင်တဲ့အချိန် ရွာစေချင်တဲ့ နေရာမှာ ရွာခိုင်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မိုးသီးတွေ မုန်တိုင်းတွေ၊ နှင်းတွေ၊ အပူချိန်တွေကိုလည်း သူလိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်တယ်... အပူချိန်ကို လိုသလောက်ပဲ ရယူဖို့ နေကို ထိန်းချုပ်တယ်။ နှင်းခဲတွေကို အရည်ပျော်စေလောက်တဲ့ နွေဦး ရာသီကို ကြာကြာလေးရှိအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ခြဲပိုင်ရှင်က သူ့စိတ်တိုင်း ကျတဲ့အထိ ရာသီဥတုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ပေမဲ့ သူမျှော်မှန်းခဲ့သလို မအောင်မြင်ဘဲ သီးနှံတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ သူ့ဆုံးရှုံးမှုက မိုးသီးမုန်တိုင်းကျရောက်တုန်းကထက် ပိုပြီး ဆုံးရှုံးလိုက်ရသတဲ့၊ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို သိသွားတဲ့ အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်က ခြဲပိုင်ရှင်ကို အကျိုးအကြောင်း မေးမြန်းတာပေါ့။ ဒီအခါ ခြဲပိုင်ရှင်က ပြန်ပြောတယ်။ "ကျွန်တော်က ရာသီဥတုကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရဲ့သားနဲ့ လေတိုက်ခိုင်းဖို့ လုံးဝ မမှော်သွားတယ်ဗျာ..." ဒီဥပမာကို ကြည့်ရင်... မကောင်းမှု ထူပြောတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး အတင်းအဓမ္မထိန်းချုပ်ဖို့ မကြိုးစားသင့်တဲ့ သဘော... ကလေးတွေ လိမ္မာရေးခြားရှိစွာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာစေဖို့အတွက် သူတို့အားလုံးကို မျှတတဲ့ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်လမ်းညွှန်မှုတွေ လုပ်ပေးရမယ့်သဘော မိဘဘက်က ဖြစ်စေချင်တာတွေကိုပဲ အတင်းမတိုက်တွန်းသင့်တဲ့ သဘောကို အထင်အရှား တွေ့ရပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် ပထမဆုံးကောင်းမွန်နေဖို့ အဓိက ကျပါတယ်။

ကောင်းတဲ့မိဘတွေရှိမှသာ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့်ပေါက်ဖွားရှင်သန်လာမယ့် ကလေးတွေလည်းကောင်းနိုင်တာကြောင့် မိဘဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်သာ အဘက်ဘက်က တိုးတက်ကောင်းမွန်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီးရင်း ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

❑

မိတ်ဆက်စကား

ကောင်းသော မိဘ (သို့) အရာရာအပြည့်သဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ မိဘတွေမှာ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်တွေးဆမှု မြင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေတတ်ပြီး ၎င်းတို့ရဲ့သားသမီးတွေ အနာဂတ်သာယာလှပဖို့အတွက်လည်း အစီအစဉ်ကောင်းတွေကို ရေးဆွဲနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြုစုရတဲ့ အလုပ်ဟာ လွယ်ကူခြင်းတော့ မရှိတတ်ပါဘူး။ ကောင်းမွန်စွာ ဖုတ်ထားတဲ့ ကိတ်မုန့်တစ်လုံးမှာ အမျိုးမျိုးသော အမယ်ပစ္စည်းတွေပါဝင်လျက်ရှိပြီး မီးအပူချိန်ကိုလည်း ၎င်းနဲ့ လိုက်ဖက်စေတဲ့အထိ ဖုတ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လိမ္မာရေးခြားရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ပေါ်ထွန်းလာရေးဟာ အမယ်ပစ္စည်းပေါင်းစုံပါဝင်နေတဲ့ ကိတ်မုန့်ဥပမာအတိုင်း ချစ်ခင်ယုယမှု၊ ချော့မြှူမှု၊ ဆိုဆုံးမမှု၊ နားလည်ခွင့်လွှတ်မှု၊ စည်းကမ်းကြေပ်မတ်မှု၊ စတဲ့ များစွာသော အမယ်တွေ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ကိတ်မုန့်တစ်လုံးကို အောင်မြင်စွာ ဖုတ်နိုင်သကဲ့သို့ လိမ္မာရေးခြားရှိပြီး လောကမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❑

အခန်း (၁)
ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ ပေါ်ထွန်းလာရေးအတွက် ပျိုးထောင်ပြုစုရခြင်းဟာ ရိုးရှင်းသော်လည်း လွယ်ကူသောကိစ္စရပ် မဟုတ်ပါ

လွန်ခဲ့သော ၇ နှစ်ခန့်က ကျွန်တော်ဟာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မျက်စိဆရာဝန်ထံသွားတွေ့ပြီး ကျွန်တော့်အတွက် ဘိုင်ဖိုကယ်မျက်မှန် လုပ်မယ့် အကြောင်း ဆွေးနွေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ မျက်စိဆရာဝန် ဘော့ဘ်ဗော့တ်ဘာဂါက ကျွန်တော့်အတွက် ခေတ်ပေါ်နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး မျက်မှန်လုပ်ပေးထားတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၁၀ ရက်လောက်ကြာပြီးတဲ့နောက် သူက ကျွန်တော် အရာရာအားလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရဖို့ ပြင်ထားပေတော့လို့ ပြောပြီး ကျွန်တော့်ကို မျက်မှန်တပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ ကျွန်တော် သူ့ကို နှုတ်ဆက်ပြီး အပြင်ကို ပြန်ထွက်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ကားက သူ့ရုံးခန်းနဲ့ ပေ ၅၀ အကွာလောက်မှာ ရပ်ထားတာပါ။ ကျွန်တော်က လမ်းလျှောက်နေရင်း ခြေထောက်တွေကို အမြင့်ကြီးမြှောက်မိတယ်။ ကျွန်တော့်ကားနားကို ရောက်ခါနီးပြီဆိုတာကို ကျွန်တော် သတိမထားမိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ကားရဲ့ပြတင်းမှန်ကလည်း အလင်းပြန်နေတယ်လေ။ ကျွန်တော်ခြေလှမ်းလိုက်တိုင်း ခြေထောက်

တွေက လေထဲ ၂ ပေလောက်မြောက်တက်သွားတာ တွေ့နေရတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့် လူပ်ရှားမှုကို အခြားဘယ်သူကများ ကြည့်နေသလဲလို့ ပတ်ဝန်းကျင် အကဲခတ်လိုက်တာပေါ့။ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူကမှ သတိထားပြီး ကြည့်မနေဘူးဆိုတာ သိလိုက်တော့မှ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် တွေးပြီး ပြုံးလိုက်မိတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်လေး ရယ်စရာကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့မိပါလားလို့။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘိုင်ဖိုကယ် မျက်မှန်ဟာ သူ့နေရာနဲ့ သူ့အနီးအဝေးကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ဖို့ လုပ်ခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ သူ့နေရာနဲ့ သူ့ကျွန်တော်က မသုံးစွဲမိတတ်လို့ အခုလို ဖြစ်ရတာပါ။ မျက်မှန်ဟာ ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ချင် တွေ့မြင်ချင်တဲ့အရာတွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ သေးငယ်တဲ့ အရာတွေကို ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်အောင် ပုံကြီးချဲ့ပေးနိုင်တယ်။ သို့သော်လည်း မူလကတည်းက ကြီးမားထင်ရှားနေတဲ့အရာတွေကို မျက်မှန်နဲ့ကြည့်မိတဲ့ အခါ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အထိ ထင်ရှားကြီးမားသွားစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ပ်တို့မိဘများအနေနဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ အနာဂတ်အတွက် စဉ်းစားရာမှာ မလိုလားအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ချဲ့ကားစဉ်းစားမိခြင်း မရှိစေဖို့ ဤမျက်မှန်ဥပမာကနေ သင်ခန်းစာရယူနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့သင့်ကလေးအတွက် အရေးပါတဲ့ကိစ္စတွေကို စဉ်းစားရာမှာ သူတို့ရဲ့ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဂုဏ်သိက္ခာစွမ်းဆောင်မှု မျှော်လင့်ချက်ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် ခိုင်မာမှုရှိအောင် တစ်ခါတည်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းသောကလေးများ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရာမှာ အခြေခံကျပြီး အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်း ၂ ရပ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းက သင် အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရမယ့်နည်းလမ်းသာ ဖြစ်ပါတယ်

ပထမဆုံးသော စည်းမျဉ်းအရ သင်က ဘယ်သူဖြစ်တယ်။ သင် ဘယ်နေရာမှာ ရောက်ရှိနေပြီး သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ်။ သင် ဘာဖြစ်

တယ်ဆိုတာအပေါ် သင်က ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပြီး သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို အပြောင်းအလဲဒဏ်တွေကို ခံစားနေရတယ်... ဆိုတာတွေက သင်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတဲ့ သင် အမှန်တကယ် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက သင့်ရဲ့ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ သဘောဖော်ပြပါတယ်။

လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရာမှာ သင့်ဘက်က စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ကြိုတင်မရှိထားဘဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ အခါအခွင့်သင့်တုန်း ကျွန်တော့်အကြောင်းကို နည်းနည်းလောက် ပြောပြလိုပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ဝယ်ယူဖို့ စိတ်ကူးခဲ့ပြီး ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းတွေကို လျင်မြန်စွာနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်သာ ကွန်ပျူတာရဲ့ အကူအညီနဲ့ အလုပ်တွေကို ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းတိုးတက်မှုတွေ လျင်မြန်ပြီး ရည်မှန်းချက်တွေကိုလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ဝယ်ယူမယ့်အရေးကို ကျွန်တော် စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့တယ်ပေါ့။

ကျွန်တော်ဟာ မစ္စစ္စပီမြစ်ကမ်းဘေးမှာရှိတဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့ကနေ လာတာဆိုတော့ တောသားပီပီ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းလေးတစ်ခုကို ဝယ်ယူဖို့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်က ကွန်ပျူတာဝယ်နိုင်ဖို့အရေး တွေ့ရသမျှလူတိုင်းကို ပြောပြမိတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေးထဲမှာ ကွန်ပျူတာက အရာရာတိုင်းကို စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်မယ် ဆိုတာကို ယုံကြည်နေမိတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၆ လလောက်ကြာပြီးတော့ ကျွန်တော် ကွန်ပျူတာ ဝယ်ဖြစ်သွားတယ် ကျွန်တော်ကွန်ပျူတာကို အထင်ကြီးလေးစားစွာနဲ့ အသုံးပြုလိုက်တယ်။ နောက်တော့ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော် အဲဒီကွန်ပျူတာကို ဝယ်ခဲ့တဲ့ ဈေးနှုန်းထက်များစွာ လျှော့ချပြီး ပြန်ရောင်းလိုက်တယ်။ ကျွန်တော် ကွန်ပျူတာရောင်းရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နည်းပညာ

တိုးတက်နေတဲ့ကာလမှာ ပစ္စည်းသစ်တစ်ခု ထွက်ပြီးတိုင်း အဲဒီပစ္စည်းက နောက်ထပ်ထွက်ပေါ်လာမယ့် ပစ္စည်းထက် မော်ဒယ်စွမ်းဆောင်ရည်၊ လွယ်ကူ လျင်မြန်မှုတွေ လျော့ကျနေစမြဲဖြစ်တာကြောင့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အသစ်တွေကို ဝယ်ယူနိုင်စွမ်းမရှိသေးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ စဉ်းစားစရာရှိတာက ကွန်ပျူတာအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အရာရာနီးပါး လွယ်ကူအဆင်ပြေစေတာကို သိရုံနဲ့ မပြီးသေးဘဲ ဆက်တိုက်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ကွန်ပျူတာတွေကို မော်ဒယ်မြင့်ရင်မြင့်သလို သုံးနိုင်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကွန်ပျူတာတွေဟာ မော်ဒယ်မြင့်လျှင် မြင့်သလို သတင်း အချက်အလက်တွေကို ထည့်သွင်း၊ သိုမှီးထားနိုင်သလို သတင်းအချက်အလက်တွေကိုလည်း ပြန်လည်ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်း မြင့်မားနေမှသာ စွမ်းဆောင်ရည် ကောင်းတဲ့ ကွန်ပျူတာအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် မည်ကဲ့သို့သော ဘဝမှာ လွယ်ကူအဆင်ပြေမှုရှိစေပါလိမ့်မယ်

အကယ်၍ သင်က အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်... (သို့) ကော်ပိုရေးရှင်းတစ်ခုရဲ့ အရာရှိဖြစ်တယ်ဆိုရင် (သို့) ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမား (သို့) အားကစားနည်းပြတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတစေ မည်ကဲ့သို့ခိုင်းစေနိုင်မှ... မနားမနေကြိုးစား အားထုတ်နေနိုင်မှသာ ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ အောင်မြင်မှုတစ်ယောက် ပေါ်ထွက်လာဖို့အတွက် မိဘတွေရော သားသမီးတွေကပါ ပူးပေါင်းကြိုးစားနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။ မကောင်းမှုတွေ ထူပြောပြီး ကြမ်းတမ်းခက်ခဲမှုတွေ ရှိနေတဲ့လောကမှာ မိဘတွေဘက်က ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို ထုတ်ပြပေးနိုင်မှ သားသမီးတွေကလည်း နမူနာကောင်းအဖြစ် တုပလုပ်ဆောင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုတွေ ထူပြောတဲ့လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေ အဖြစ် မွေးထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ မိဘတွေရော သားသမီးတွေကပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘများက သားသမီးတွေ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်သူတွေဖြစ်အောင်... အရာရာ အမှားနဲ့အမှန် အကောင်းနဲ့အဆိုး ခွဲခြားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။

သားသမီးတွေကို ပျိုးထောင်ပြုစုခြင်းမရှိ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုမရှိခြင်းဟာ... အဲဒီကလေးအတွက် သားဒုက္ခ အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို ဤရောက်စေတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကောင်းမွန်စွာ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းကြောင့် သူတို့ဘာသာ လောကထဲမှ ရှင်သန်ခွင့်ရတဲ့အခါ.... သားကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အပြင် ဘဝ တိုးတက်ရာလမ်းကြောင်းတွေကိုလည်း သူတို့ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သားသမီးတွေကို ချစ်လွန်းပြီး အလိုလိုက်မိတဲ့ မိဘတွေဟာ ညှာတာမှုကင်းမဲ့တဲ့ လောကထဲ မိမိတို့သားသမီးတွေကို တွန်းပို့နေတဲ့သဘောဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ရာမှာ လိုအပ်သလို နာကျင်ခံစားရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေများများ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုက အလွယ်တကူရောက်မလာတတ်ပါ

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လူအများအတွက် အသိပညာတွေ ပွင့်လန်းဖို့ နေ့စဉ်ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေ လုပ်နေရတာဟာ လွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စရပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ပြောဆိုဟောပြောမှုတွေလုပ်တိုင်း အခကြေးငွေတော့ ရရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို လမ်းမှာ တွေ့ရင်း အခုလို စပြောတယ်။

"ရှင်က ဟောပြောဆွေးနွေးတဲ့ ပွဲလေးနည်းနည်းလောက် လုပ်လိုက်တာနဲ့ ပိုက်ဆံရတာပဲနော်" ဒီတစ်ခါ ကျွန်တော်က သူမကို အခုလို ပြန်ရှင်းပြရတာပေါ့။

"မဒမ်က ဘယ်က ဘယ်လိုကြားပြီး အခုလို ပြောတယ်ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ မဒမ်ကို သိစေချင်တယ်။ ကျွန်တော်က ပွဲစီစဉ်ပေးတဲ့ လိုင်းရင်းကလပ်မှာ ပွဲပေါင်း ရာနဲ့ချီပြီး ဟောပြောခွင့်ရတဲ့သူပါ

ကျွန်တော် ဟောပြောပေးနိုင်သလောက်လည်း ပိုက်ဆံက ရတယ်လေ" ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံရသလောက်လည်း ပြန်ကုန်ရတဲ့အကြောင်းက ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တစ်နေရာက တစ်နေရာ ခရီးသွားရတဲ့စရိတ်တွေ စားသောက်တည်းခိုတဲ့ စရိတ်တွေပေါ့။ ကျွန်တော့်စရိတ်နဲ့ ကျွန်တော် ဟောပြောပွဲတွေကို သွားရတာ... ဒါကြောင့် ရလာသမျှ အိတ်ထဲသာ အကုန်ထည့်လို့မရဘူး မဒမ်။ တစ်ခါတလေ 'မိုတယ်ခ' ပေးဖို့ ပိုက်ဆံပြတ်တတ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ ရပ်တည်ခွင့်မရသလို အောင်မြင်မှုဆိုတာကလည်း အလွယ်တကူ ရောက်လာတတ်တာ မဟုတ်ဘူးလေ..."

ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးများကို ချင့်တွက်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ချင့်တွက်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ကောင်းသောကလေးတွေ ဖြစ်ထွန်းစွာ မွေးထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် အဓိက အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းက ဘာလဲ။

၂။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း တိကျတဲ့ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ဘယ်လိုထားရှိနိုင်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပေးပါ။ သင့်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက သင့်ရဲ့လက်တွေ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေအပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသလဲ။

၃။ ကောင်းသော ကလေးတွေအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင် မြှေတောင်မြှောက်ပေးနိုင်ဖို့ ဒုတိယ အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းက ဘာလဲ။

၄။ သင့်ကလေးတွေကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့နေရာကနေ ဆွဲထုတ်ပြီး ကာကွယ်ပေးလိုပါသလား။

၅။ သင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းအချို့ကို စဉ်းစားပြီး သင့်သားသမီးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသလား။

၆။ သင့်မိဘတွေက သင့်ကို ဖွဲ့ ခံနိုင်ရည်အားကောင်းဖို့ သင်ကြားပေးခဲ့ပါသလား။ သင်ကြားပေးတယ် ဆိုပါက ဘယ်လိုဘယ်နည်း သင်ကြားပေးပါသလဲ။

❑

အခန်း (၂)
ကျွန်ပ်တို့မှာ ပြဿနာတွေရှိကြတယ်

မကောင်းတဲ့လောကကြီးက ဘာနဲ့ တူပါသလဲ။

မကောင်းတဲ့လောကကြီးဟာ ဖြေရှင်းစရာတွေများစွာ ရှိနေတဲ့ ပြဿနာများ စုဝေး ထူပြောရာ နေရာဌာနကြီးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကကြီးထဲမှာ ရှင်သန်နေစဉ်အတွင်း ကျွန်ပ်တို့ ပထမဆုံး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရမယ့်ပြဿနာကတော့ မကောင်းသော စကားပြောဆိုခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ မိမိတို့အတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မရှိစေတဲ့ ကိစ္စတွေ အများအတွက် အဆင်ပြေသော်လည်း ၎င်းတို့ မနှစ်မြို့တဲ့ကိစ္စတွေအတွက် မကောင်းတဲ့စကားတွေ ပြောဆိုပြီး တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။

ယနေ့ကာလလူအများစုအနေနဲ့ နှီးစက်နာရီကို အမိကအသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်တတ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေက နံနက်စောစောထပြီး စာကြည့်ဖို့ ကျောင်းသွားရန် ပြင်ဆင်ဖို့အတွက် နှီးစက်နာရီကို အသုံးပြုကြသလို... ရုံးဝန်ထမ်း ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်သူတွေကလည်း ၎င်းနာရီကို အားထားအသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခရီးသွားတဲ့ အလုပ်ကိစ္စများတတ်သူတွေဟာ နံနက်စောစော လေယာဉ်ချိန်၊ ရထားချိန်၊ သင်္ဘောချိန်၊ ကားထွက်မယ့်အချိန်တွေကို အမှီသွားရောက်နိုင်ဖို့ နှီးစက်နာရီကို အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။

သင်နှီးစက်နာရီကို မလိုအပ်သေးတဲ့ အချိန် နှီးစက်နာရီသံကို

မုန်းတီးတဲ့အခါတွေမှာတော့ ၎င်းနာရီနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်တော့မှ အကောင်းမြင်နိုင်စွမ်း မရှိတတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ နှီးစက်သံဆိုတာ လူတွေကို အရေး တကြီး သတိပေးတဲ့ အချက်ပေးတဲ့ အသံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းအသံရဲ့ ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ကတော့ ကြားရတဲ့သူတိုင်းကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်စေခြင်းပါပဲ။

တကယ်လို့ မသမာသူတွေက ဘဏ်ကို ဓားပြတိုက်မယ်ဆိုရင် အချက်ပေး ဘဲလ်သံက အားလုံးကို ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်စေတဲ့အထိ သတိပေးပါလိမ့်မယ်။ အလားတူ အဆောက်အအုံကို မီးလောင်တဲ့အခါ ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်စေတဲ့ အချက်ပေး ဘဲလ်သံ ထွက်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ သင်က နှီးစက်နာရီရဲ့ ဘဲလ်သံကြောင့် ထိတ်လန့်တကြား နိုးထလာတဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ထဲက ဒေါသထွက်ပြီး ၎င်းနှီးစက်သံကို ဒေါသထွက်မိပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တကယ်တော့ နှီးစက်နာရီဆိုတာ ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့သက်သက် နာရီမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကို အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ပေးနေတဲ့ အကျိုးပြုနာရီသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှီးစက်နာရီအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာက စောစောထလာနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို စောစီးစွာ လက်ဦးမှုရယူဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးကို ရရှိစေပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က နှီးစက်ဘဲလ်သံကို လုံးဝ မကြားခဲ့ရင် (ထိတ်လန့်တကြား မဖြစ်ရသော်လည်း) အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နှီးစက်နာရီရဲ့ အချက်ပြဘဲလ်သံက ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးဖြစ်စေတာကို သိကြသော်လည်း လောကလူသားတွေရဲ့ သဘာဝအရ မကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပြီး အကျယ်ချဲ့ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ လောကမှာ ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတွေထဲမှာ ပထမအနေနဲ့ အရေးတကြီးဖြေရှင်းရမယ့်ကိစ္စကတော့ အထက်ပါဖော်ပြချက်တွေအတိုင်း မကောင်းတဲ့စကားပြောဆိုခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရာရာမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိနေတယ်

ကောင်းတဲ့ကလေးတွေကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ၂၁ ရာစု ကာလအတွင်းက ကလေးတွေနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ မျိုးဆက် ၂ ဆက်က ကလေးတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းက သိသာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်ဒေါက်တာ "မာဗင်ဝက်ဆန်" က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာ "မာဗင်" ရဲ့ ပြောဆိုချက်အရ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း ဒဲ လက်စ် အက်ပ်တစ်စ် တက္ကသိုလ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတွေဟာ အောက်ပါ အခြေအနေတွေအတိုင်း ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

- ကျောင်းသားများက စကြ်ာလမ်းတစ်လျှောက် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း
- ပီကေဝါးခြင်း၊ အဝတ်အစားများ သပ်ရပ်သေသပ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု မရှိခြင်း။
- အမှိုက်သရိုက်များအား အမှိုက်ပုံးထဲသို့ မထည့်ခြင်း

၂၁ ရာစု အစောပိုင်းဖြစ်တဲ့ ယနေ့ကာလမှာတော့ ပုဂ္ဂလိက (ကိုယ်ပိုင်) ကျောင်းတွေမှာရော အစိုးရကျောင်းတွေမှာပါ ယခင်ကထက် ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ အပြုအမူတွေက အောက်ပါအတိုင်း မြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ လူသတ်ခြင်း၊ လုယက်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ ဓားပြတိုက်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်စော်ကားခြင်း၊ ဖောက်ထွင်းခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ဗုံးခွဲတိုက်ခိုက်ခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း... တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာလောကဟာ အရာရာပြောင်းလဲခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် အကောင်း၊ အဆိုးတွေရဲ့ အလှည့်ကျ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကိုလည်း ရရှိခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အစဉ်အမြဲကောင်းခြင်းတွေကိုသာ လိုလားတယ်ဆိုရင် သဘာဝတရားရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကထဲမှာ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲတွေ ရှိနေသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က ကောင်းခြင်း အမျိုးမျိုးကျရောက်နေအောင် စွမ်းဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂီတအနုပညာ

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးဖြစ်သူ စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းစေဖို့ ဂီတသီချင်း၊ ခွေ စီဒီချပ်တွေ ကိုယ်တိုင်ဝယ်ပေးရင်ဖြစ်စေ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဝယ်ယူရင်ဖြစ်စေ သူတို့နှစ်သက်တဲ့ သီချင်းစာသားနဲ့ ဂီတအမျိုးအစားတွေ ဖြစ်နေမှသာ စိတ်ကြိုက်နားထောင်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

သီချင်းတွေကို နားထောင်တဲ့အခါ အချို့သောသီချင်းစာသားတွေက ရိုင်းပျသော စကားအပြောအဆို အသုံးအနှုန်းတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတတ်ပြီး သံစဉ်တွေရဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အနေအထားတွေကြောင့်လည်း နားထောင်နေတဲ့ ကလေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေတတ်ပါတယ်။

အချို့သော သီချင်းစာသားတွေက နားထောင်သူကလေးကို စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းနှစ်ရပ်စလုံးမှာ လျော့ပါးမှုအမျိုးမျိုးဖြစ်လာစေပြီး၊ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ကိုပါ ကျိုးပျက်သွားစေတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ အခြေအနေဆိုးရွားလာပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း။ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ သောင်းပြောင်းလိုင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဂီတမှာ ထိရောက်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဘယ်လောက်ထိ ပါဝင်နေပါသလဲ

၁၇၀၃ ခုနှစ်အတွင်း 'အင်ဒရူးဖလက်ချာ' ဆိုတဲ့ စကော့တလန်မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက လေ့လာမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လေ့လာချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်တဲ့ ဖလက်ချာက ကျွန်တော့်ကို အခုလိုပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

"ခင်ဗျားက ဥပဒေတွေ ရေးဆွဲပါ... ကျုပ်ကိုတော့ ဂီတသံစဉ်စာသားတွေ ရေးသားဖန်တီးခွင့်ပြုပေးပါ... ပြီးရင် ကျုပ်က ခင်ဗျားရဲ့ တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်ပေးမယ်"

ဂီတမှာအမျိုးအစားတွေ များစွာ ရှိနေတတ်ပြီး ဝါသနာပါ။ စိတ်ဝင်စားမှုအလိုက် သူ့နယ်ပယ်နဲ့ သူ – သူ့ပရိသတ်နဲ့ သူ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အချို့ကရော့ခ်ဂီတ – အချို့ကတော့ ဂျက်ဇင် – အချို့ကတော့ အာရ်အင်နှဘီ အချို့က ပန့် – ပေါ့ပ် ဆိုပြီး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဂီတအမျိုးအစား

တွေ ကွဲပြားသွားသလောက် ၎င်းတို့ကို နားထောင်တဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းသောဂီတက သင့်ကို အကျိုးများအောင် အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်

ကလေးတွေရဲ့ မိဘလုပ်သူတွေကိုယ်တိုင် တစ်ချိန်က (ငယ်စဉ်ကာလ တစ်လျှောက်) ဂီတသီချင်းတွေကို နားဆင်ခွင့်ရရှိခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သီချင်းပေါင်းများစွာအနက် အချို့သော သီချင်းကောင်းတွေဟာ ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ဖြစ်စေပြီး ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းတွေကိုလည်း ဖန်တီးပေးတတ်ပါ တယ်။ အချို့သော သာယာငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ဂီတသီချင်းတွေဟာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို သက်သာပြေလျော့စေရုံသာမက ဦးနှောက်ကိုပါ ကြည်လင် လန်းဆန်းစေတတ် သောကြောင့် ၎င်းသံစဉ်တေးသွားများကို ကြားနိုင် ရုံလောက် ဖွင့်ပေးရင်းနဲ့ အရေးပါတဲ့ အလုပ်ကိစ္စကို မပင်မပန်း ဆောင်ရွက် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တန်ဖိုးများကို လျော့ကျစေသော ရုပ်သံဇာတ်လမ်း ရုပ်ရှင်များ

ရုပ်သံကြည့်ခြင်းကြောင့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး ဘယ်လို ရှိစေတတ် ပါသလဲ။ ရုပ်သံကြည့်ခြင်းက အကူအညီဖြစ်စေပါသလား။ အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါသလား။

မိဘအတော်များများက သူတို့ ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးအတွက် ထိခိုက်မှုမရှိရအောင် ရုပ်၊ သံစက်တွေကို ပိတ်ထား၊ ဖယ်ရှားထားတတ်သလို အချို့သော မိဘတွေက သားသမီးတွေ လုံးဝကြည့်နိုင်ခြင်း မရှိရအောင် ရုပ်သံစက်ရှိခြင်းကြောင့် ကောင်းကျိုးတွေ များစွာ ရရှိတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အိမ်မှာ ရုပ်သံစက်မရှိခြင်းကြောင့် ဘာမှ ကြည့်ရှုခွင့် မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်က အားကစားအစီအစဉ်ကောင်းတွေကို ကြိုက်တယ်။ ဘယ်အားကစားပြိုင်ပွဲတွေဖြစ်ဖြစ် သဘောကျတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ ဂျေ့ဖ်ရိုက်တာ၊ ဘောလုံး၊ တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွေပေါ့။ ကလေးဘဝမှာ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေကို ရုပ်သံမှာ ကြည့်ခြင်းကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှု

မရှိနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် လုံးဝ အပ်စပ်မှုမရှိတဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတွေကို အခြေခံရိုက်ကူးထားတဲ့ ဇာတ်လမ်းရုပ်ရှင်တွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြမ်းတမ်းမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေကို ကြည့်မိခဲ့ရင်တော့ ကြည့်ရှုသူကလေးတွေအတွက် မူလတန်ဖိုးတွေကို လျော့ကျစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြမ်းဖက် – ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်းတွေ ပါဝင်တဲ့ ရုပ်သံ ဇာတ်လမ်းတွေကို များစွာ ကြည့်မိခြင်းကြောင့် ကလေးအရွယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွေရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေက အောက်ပါအတိုင်း လျော့ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- စိုးရိမ်ထိတ်လန့်သော စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါကာကွယ်ပေးသောစနစ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။
- အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်သော နည်းလမ်းပါ ဇာတ်လမ်းတွေကို ကြည့်ပြီး ကလေးတွေက အတုယူမှားခြင်းကြောင့် ပြဿနာဖြေရှင်းသော နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ရက်စက်ခြင်းတွေကို လက်တွေ့ အသုံးပြုလာနိုင်ပါတယ်။
- ရုပ်သံရဲ့ဇာတ်လမ်းထဲက ဇာတ်ကောင်တွေကို ကြည့်ပြီး စရိုက်လက္ခဏာပေါင်းစုံကို အတုခိုးလာနိုင်ပါတယ်။
- ရုပ်သံဇာတ်လမ်း၊ ရုပ်ရှင်တွေကြောင့် အပြောအဆို အပြုအမူ အနေအထိုင်ကအစ တဖြည်းဖြည်း အသွင်ပြောင်းပြီး တကယ့်ကြမ်းတမ်း ရက်စက်သူတို့ရဲ့ ပုံစံအတိုင်း ရှင်သန်လာတတ်ပါလိမ့်မယ်။

ယနေ့ကာလမှာ ပြသလေ့ရှိတဲ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေ အများစုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို သိသာစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးခစရံမက စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေကိုပါ လျော့ကျစေပြီး ကျန်းမာရေးကိုပါ သိသာစွာ ထိခိုက်စေတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ကလေးက ရုပ်သံစက်အရှေ့မှာ ထိုင်ကြည့်နေမယ်။ (သို့) ရုပ်ရှင်ပိတ်ကားရှေ့မှာ ရှိနေတဲ့အခါ၊ လူကြီးမိဘဖြစ်သူ သင်က ကလေးကို ဘယ်လို ဇာတ်လမ်းရှေ့မှာတွေပဲ ကြည့်သင့်တယ်။ ဘယ်ဇာတ်လမ်းတွေကတော့

စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်ပျက်ပြားစေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပညာပေးပြောဆိုပေးပါ။

ကလေးတွေရဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် မကြည့်သင့်သော ဇာတ်လမ်းရုပ်ရှင်များကို မပြသမိစေရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကြည့်ရှုမိခြင်း မရှိစေရန် သတိပေးဟန့်တားပေးပါ။ ယနေ့ကာလဇာတ်လမ်း၊ ရုပ်ရှင် အများစုဟာ လိင်အကြမ်းဖက်မှု အကြမ်းဖက်ရက်စက်စွာ တိုက်ခိုက်မှု၊ လူမဆန်သော လုပ်ရပ်တွေပါတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေအဖြစ် တွေ့ရသလို အချို့သော ဇာတ်လမ်းတွေက လုံးဝ ယုတ္တိမရှိဘဲ စိတ်ကူးသက်သက်နှင့် ပုံဖော်ထားသော ဇာတ်လမ်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကလေးတွေကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပါတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ စွန့်စားမှုဖြင့် အောင်မြင်သော ဇာတ်လမ်းတွေ တရားမျှတစွာနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ဘဝ တိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းတွေ လူအများအတွက် စွန့်လွှတ်ပေးဆပ်ရဲတဲ့ ကမ္ဘာနိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွေကိုသာ အဓိက ဦးစားပေးပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ပညာပေးပြီး သွန်သင်ဆုံးမရာမှာ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေ လျော့ကျစေတဲ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေကို ပိတ်ပင် တားမြစ်ရုံမကဘဲ အရွယ်မလိုက်ခင် ဆေးလိပ်သောက်တာ – လိင်အပျော်အပါးကိစ္စကို စိတ်ဝင်စားတာ၊ အရက်သေစာသောက်စားတာ၊ လောင်းကစားတာတွေကအစ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိရအောင်နဲ့ ၎င်းတို့ကြောင့် ရရှိလာမယ့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်းကိုပါ နားဝင်အောင် ပြောပြထားရပါလိမ့်မယ်။

ယနေ့ကာလ အမေရိကန်မှာ လူငယ်တွေအပေါ် ပညာပေးအစီအစဉ်တွေရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းပါးနေတာကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အရက်စွဲသူတွေများပြားနေလျက် ရှိပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွေရဲ့ သဘာဝအရ အရာရာကို စူးစမ်းချင်တဲ့ စိတ်၊ လက်တည့်စမ်းချင်တဲ့ စိတ်တွေ ရှိနေတတ်ပြီး အပေါင်းအသင်းတွေက မြှောက်ပေးလို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ အလွယ်တကူ ပျက်စီးတတ်ပြီး အရက်ကျေးကျွန် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ရဲ့ သားကောင်ဘဝကို ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

ရုပ်သံအစီအစဉ် ဇာတ်လမ်းတွဲတွေကြောင့်
ကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်သေဆုံးမှုတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်

ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကို စွဲမြဲစွာ ကြည့်မိခြင်းကြောင့် ကလေးသူငယ်တွေ ဖြစ်စေ၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွေဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုတွေများလာ ပြီလို့ အမေရိကန်ရဲ့ လေ့လာသူ ပညာရှင်အချို့က ကောက်ချက်ချထားပါတယ်။ ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကို အချိန်တိုင်း နေ့တိုင်းကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပင်ကို အရည်အသွေးတွေ လျော့ကျစေရုံမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု အမျိုးမျိုးကိုပါ ရရှိစေတတ်ပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာသုံးသပ်မှုအရ ကြည့်ရှုရန် မသင့်တော်တဲ့ ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကြောင့် အောက်ပါထိခိုက်မှုတွေကို ကလေးတွေမှာ တွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁။ စကားပြောရာမှာ စကားလုံးတွေ အတိအကျပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ "man, uh - you know, uh"..... ဆိုပြီး အတိုကောက် စကားတွေကိုသာ ပြောနိုင်ခြင်း၊ ခြေဟန်လက်ဟန်ပြပြီး နှုတ်ဆက်ခြင်း။

၂။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ အားနည်းလာပြီး သူ့တကာပြောသမျှကိုသာ ယုံလွယ်တတ်ခြင်း – မြှောက်ပေးသံမျှလုပ်တတ်ခြင်း – ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း။

၃။ တစ်ယောက်တည်း ဂီတသံစဉ်တွေ နားထောင်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်နေခြင်း၊ တစ်အိမ်တည်းနေ မိသားစုဝင်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု လျော့နည်းသွားခြင်း၊ သူစိမ်းဆန်ဆန် နေတတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တတ်ခြင်း။

၄။ အချိန်ရှိသ၍ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲပြီး ရိုဝေစွာ နေရခြင်းကို နှစ်သက်ခြင်း ဘယ်သူ့စကားမှ နားထောင်လိုခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ့်တစ်ကိုယ်တည်း ပျော်ရွှင်ကျေနပ်သလို နေတတ်ခြင်း။

၅။ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့မှု – စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလျော့ကျခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဇာတ်လမ်းများကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ အတုယူခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်တတ်ခြင်း။

၆။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းအားများ လျော့ကျသွားပြီး

ပြဿနာ ဖန်တီးနိုင်သော အရည်အသွေးတွေသာ မြင့်တက်လာခြင်း။

မိဘများအနေနဲ့ ရုပ်သံစက်ကို တစ်ချက်ဖွင့်ရုံဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း အမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်တာကြောင့် မိဘတွေ ဖွင့်လိုက်သော ရုပ်သံစက်မှာ ပညာပေး အစီအစဉ်ဇာတ်လမ်းကောင်းတွေ ပြဿနိုင်ဖို့သာ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ရုပ်သံကြည့်ရှုခြင်းထက် ကိုယ်ကာယကြိုးခိုင်ဖွဲ့ဖြိုးစေတဲ့ ကစားနည်းတွေ ကစားခိုင်းခြင်းက ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိပါလိမ့်မယ်။ အချို့သော ကလေးတွေက အပြင်မှာ ထွက်ကစားခွင့်မရရှိဘဲ အိမ်ထဲမှာသာ ရုပ်သံကြည့်ပြီး နေရတာကြောင့် ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရတဲ့ သားကောင်ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်သွားပြီး ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေရဲ့ ပြုပြင်မှုကို တစ်နေ့ချင်း (တစ်ကားချင်းစီ) ခံလာရတာကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ အိမ်ထဲနေရင်းနဲ့ပဲ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်း ၂ ရပ်စလုံး ထိခိုက်ပျက်စီးသွားရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး 'မေအဲလစ်ဆန်' ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးက ရုပ်သံစွဲနေရတဲ့ သူမရဲ့အခြေအနေကို ခုလို ထုတ်ပြောပါတယ်။ "သမီး ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေကို အရမ်းစွဲလမ်းနေပြီ... တီဗီနားကနေ လုံးဝခွာချင်တဲ့ စိတ်မရှိအောင်ပါပဲ၊" နောက်ထပ်ရင်ဖွင့်ပြောကြားတဲ့ သူကတော့ အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ် ကောင်လေးတစ်ယောက်ပါပဲ။ "ကျွန်တော်အိမ်စာတွေရော အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိစ္စတွေရော လုံးဝ မပြီးပြတ်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော်က အချိန်ရှိသ၍ တီဗီပဲ ထိုင်ကြည့်နေတော့ အိမ်မိသားစုနဲ့လည်း အခေါ်အပြောတောင် သိပ်မရှိသလောက် ဖြစ်သွားပြီး အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ဆို ပိုပြီးတောင် ဝေးသွားပါသေးတယ်။ ခက်တာက ကျွန်တော် တီဗီရှေ့ကနေ ထလို့မရဘူး ဖြစ်နေတယ်လေ"

နောက်ထပ်ကလေးနှစ်ယောက်ကို လေ့လာစစ်ဆေးရာမှာတော့ အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ် "ဒေးဗစ်ခမ်း" ဆိုတဲ့ ကလေးက တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၁၀ နာရီကြာ ရုပ်သံကြည့်လေ့ရှိပြီး "မော်နီကာ" ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးကတော့ တစ်နေ့ကို ၅ နာရီကြာ ရုပ်သံကြည့်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ရဲ့ ဒါရိုက်တာဖြစ်သူ "ပက်တီရိုဘက်" က ကလေး

တွေ ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကို ရေရှည်ကြည့်ရှုခြင်း၊ တစ်နေ့ချင်းအလိုက် နာရီပေါင်းများစွာ ကြည့်ရှုခြင်းဟာ ပညာရေး – စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ် ဘဝတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက် မိသားစုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ကူညီရိုင်းပင်းလိုစိတ်ထားရှိခြင်း.... ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍ တွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒါရိုက်တာပက်တီရဲ့ ထပ်မံလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲများကို တာရှည်စွာ ကြည့်ရှုတတ်တဲ့ ကလေးတွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားပြောဆိုတတ်ခြင်း မရှိကော့ဘဲ နှုတ်ဆွံ့သူနှင့် မခြားဖြစ်လာခြင်း၊ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေတတ်ခြင်းကြောင့် အထီးကျန်လာခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့ပြီး စိတ်ထိခိုက်လွယ် ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်း လူမှုဆက်ဆံရေးပျက်ပြားပြီး မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ဆုံးရှုံးရခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတွေရဲ့ ဘဝမှာ အပန်းဖြေခြင်းတွေက လွန်ကဲစွာ ရှိမနေသင့်ပါဘူး၊ စာလေ့လာသင်ယူကျက်မှတ်ခြင်းတွေ များနေတဲ့အခါ ဦးနှောက်ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှင်လန်းတက်ကြွနေစေဖို့ အားကစားတစ်ခုလုပ်ခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆော့ကစားခြင်းတွေသာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်သံအစီအစဉ်မှာ ပညာပေးဇာတ်ကားတွေ ပြသခဲ့ရင်တော့ ကလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ရှုခွင့်ပေးပါ။

ကလေးတွေက ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကို
ဘယ်လောက်ကြာကြာထိ ကြည့်သင့်ပါသလဲ။

သင်က တစ်နေ့ကို ဘယ်နနာရီလောက် ရုပ်သံကြည့်လေ့ရှိပါသလဲ။

ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေမှာ ရံဖန်ရံခါ ဇာတ်လမ်းကောင်းတွေ လာတတ်တာကြောင့် ဇာတ်လမ်းကောင်းတွေကို နှစ်သက်သူ သင့်အနေနဲ့ ဇာတ်လမ်းဆက်တိုက်ပြနေသလောက် ထိုင်ကြည့်နေမိပါလိမ့်မယ်။ အချို့သော ဇာတ်လမ်းကောင်းတွေဟာ မိသားစုတစ်ခုလုံးအတွက် အသိပညာ ဗဟုသုတ အလင်းရောင်ပေးနိုင်တာကြောင့် တစ်အိမ်သားလုံးထိုင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်တဲ့ ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ကမ္ဘာနိုင်ငံတွေရဲ့ ပထဝီအနေအထားတွေ၊ သဘာဝ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ သဘာဝတွေ၊ နိုင်ငံဒေသအလိုက် ရိုးရာဓလေ့ထုံးထမ်းနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို သိရှိခွင့်ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သော အစီစဉ်တွေအရ သာယာငြိမ့်ညောင်းတဲ့ တေးသွားပါ ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုတွေကြောင့် ကြည့်ရှုနေသူတို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပြေလျော့စေပြီး စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းမှု ကျေနပ်မှုတွေကို ရရှိစေပါတယ်။ အကယ်၍ဟာသဇာတ်လမ်းတွေကို ကြည့်ဖြစ်တဲ့အခါတွေမှာတော့ ရယ်မောရခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အကြောတွေကို ပြေလျော့စေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်း အကျိုးရလဒ်ကောင်းကိုပါ ရရှိစေတတ်ပါတယ်။

မိဘတွေက အိမ်မှာ ရုပ်သံစက် ထားရှိလိုတဲ့အခါ သားသမီးတွေကို အချိန်အကန့်အသတ်နဲ့သာ ကြည့်ရှုစေပြီး မိဘကိုယ်တိုင်မပါဝင်ဘဲ သူတို့ဘာသာ ကြည့်ရှုခြင်းကို လုံးဝခွင့်မပြုသင့်ပါဘူး။ ကလေးက ရုပ်သံကြည့်နေစဉ်အတွင်း မိဘဖြစ်သူက ဘေးမှအတူထိုင်ပြီး ဇာတ်လမ်းပါ ကောင်းကွက် – ဆိုးကွက်တွေကို ထောက်ပြပေးပါ။ မကောင်းသော ဇာတ်ဝင်ခန်းများပါရှိနေပါက ဘာကြောင့်မကောင်းရတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း ပညာပေးပြောဆိုပေးပါ။ ဇာတ်ကောင်တို့ထံမှ အတုယူစရာကောင်းသော အချက်များက ဘာဖြစ်သည်ကို ထောက်ပြပေးပါ...။ ကလေးနှင့် သင့်လျော်သော အစီအစဉ်များလာမှသာ ကြည့်ရှုခွင့်ပြုပါ။

"ကင်မ်ဘာတမ်" ကျောင်း (ပန်ဆန်ဗေးနီးယားပြည်နယ်) "အကြီးအကဲ "ဟင်နရီ ဘလန်ချားဒ်" က ကလေးတွေ ရုပ်သံကြည့်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို ပြောပြရာမှာ "မူလတန်းကျောင်းသား အရွယ်ကလေးတွေ ရုပ်သံများများ ကြည့်ရှုခြင်းကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ဝင်ဆံ့နိုင်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဘဝတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲတာ ရည်မှန်းချက်ထားရှိတာတွေလည်း လုံးဝမရှိနိုင်တော့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဆက်လက်လေ့လာမှုတွေအရ မူကြိုအဆင့်နဲ့ မူလတန်းအရွယ်ကလေးတွေကို လက်တွေ့စစ်ဆေးရာမှာ ရုပ်သံလုံးဝ မကြည့်တဲ့ ကလေးတွေကသာ သူတို့အတန်းထဲ အဆင့် – ၁ ရတယ်လို့ တွေ့ရှိရ

ပါတယ်"

အဆင့် ၂ ရရှိတဲ့ ကလေးတွေကို လေ့လာရာမှာတော့ သူတို့ဟာ အဆင့် ၁ ရတဲ့ကလေးတွေထက် ရုပ်သံကြည့်ခွင့်ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးရရှိသော်လည်း မိဘတွေရဲ့ အချိန်ကန့်သတ်ပေးချက်အရသာ တစ်ပတ်မှာ ၁၊ ၂ ကြိမ်ခန့် ရုပ်သံကြည့်ခွင့်ရသူတွေ ဖြစ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကလေးများအား လိင်စိတ်နိုးကြွစေသည့် ဇာတ်လမ်း၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ၊ ညစ်ညမ်းစာအုပ်များ

ကလေးတွေအတွက် နောက်ထပ်ထိခိုက် ပျက်စီးစေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ကလေးတွေဖတ်ဖို့ ဖန်တီးရေးသားထားတဲ့ ညစ်ညမ်း (အပြာ) စာအုပ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ကွန်ဂရက်လွှတ်တော် အမြဲတမ်းဆပ်ကော်မတီ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးဌာနရဲ့ ၁၉၈၆ ခုနှစ် စစ်ဆေးချက်တွေအရ ကလေးတွေကို စာရိတ္တပျက်ပြားစေမယ့် ညစ်ညမ်းစာအုပ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ အခြားဇာတ်ကားတွေ များပြားစွာ ထုတ်လုပ်နေကြောင်း၊ ၎င်းတို့ရဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကြောင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုတွေကို အသက်အရွယ်နဲ့မမျှအောင် ကျူးလွန်တဲ့ ကလေးတွေ များပြားလာနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

လော့အိန်ဂျလိစ်ရဲဌာနရဲ့ ခန့်မှန်းပြောဆိုချက်တွေအရ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ အဓမ္မပြုကျင့်မှုဖြစ်စဉ်တွေမှာ ကလေး ရာဇဝတ်သား ၇၀၀ ဦးထိ ရှိခဲ့တာကြောင့် ညစ်ညမ်းစာအုပ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေကို အချိန်မီတားဆီးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါက နောင်လာမယ့်နှစ်များအတွင်း အခြေအနေ ဆိုးရွားလာနိုင်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်တွေကို လေ့လာရာမှာ ကလေးဦးရေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ညစ်ညမ်းစာအုပ် –မဂ္ဂဇင်း– ဗွီဒီယိုအခွေတွေကို ကိုယ်တိုင်အဖြစ် ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ရေးသားထုတ်ဝေဖြန့်ဖြူးသူတွေကလည်း များစွာ ရှိနေတာကြောင့်ဆိုတာ သိရှိရပါတယ်။ ဒီအခါ ညစ်ညမ်းစာအုပ်နဲ့ ဗွီဒီယိုတွေမှာ ပါတဲ့ သရုပ်ဆောင်ပြုမူချက်တွေကို ကလေးတွေက သေချာစွာ တုပပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် (သက်ငယ် မိန်းကလေး) ကို ပြန်ပေးဆွဲတာတွေ၊ ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်

ငွေညှစ်တာတွေ၊ အဓမ္မပြုကျင့်တာတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ ကနဦးအဆင့် အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့သားကောင်ကို မြှူဆွယ်စည်းရုံး သိမ်းသွင်းတာတွေအထိ မကောင်းတဲ့ပညာတွေ မြင့်မားစွာ တတ်မြောက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အချို့သော ညစ်ညမ်းစာအုပ်ရေးသားသူ မဂ္ဂဇင်းဖြန့်ဖြူးသူတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလေးတွေကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်နိုင်ဖို့ အပြာစာအုပ်တွေ၊ အပြာရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံတွေကို ထိရောက်တဲ့ ကြားခံပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။ ကလေးတွေသဘာဝအရ ၎င်းတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ မအပ်စပ်သေးတဲ့ ကိစ္စတွေကို စိတ်ဝင်စားလာပြီဆိုရင် သက်ငယ်မုဒိမ်းကျူးလွန်သူတွေရဲ့ သားကောင်ဘဝကို ကျရောက်တတ်ပါတယ်။

ထိုအခြေအနေကို ရိပ်စားမိတဲ့ အမေရိကန်အေးဂျင့်တွေက သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်နိုင်မယ့်သူတွေကို အရည်အသွေး အဆင့်အတန်းအမျိုးမျိုးခွဲခြားပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကောလိပ်မှာ တာဝန်ထမ်းနေတဲ့ ပရော်ဖက်ဆာတွေ လေတပ်အရာရှိတွေ ကလေးကုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေ ဟိုက်စကူးကောင်ဆယ်လာတွေကို သတိထားစောင့်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။

ပညာတတ်ပြီး အဆင့်အတန်းရှိသူတွေအဖြစ် သတ်မှတ်ခံထားရတဲ့ လူကြီးလူကောင်းတွေက သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုကျူးလွန်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး သူတို့ပစ်မှတ်ထားတဲ့ ကလေးကို ညစ်ညမ်းစာအုပ်–မဂ္ဂဇင်းတွေ အပြာ ရုပ်ပုံကားချပ်တွေနဲ့ မြှူဆွယ်မယ်၊ ဗဟုသုတအဖြစ် သင်ပြပေးသလိုလို အသိပညာတိုးအောင် လုပ်ပေးသလိုလိုနဲ့ လိမ်ညာလှည့်စားမယ်၊ သူတို့ ပြောသမျှ ယုံကြည်လက်ခံတဲ့ကလေးက သူတို့သားကောင်ဖြစ်သွားပြီး လက်မခံနိုင်တဲ့ ပါးနပ်တဲ့ကလေးတွေကိုတော့ ပြင်ပမှာ သတင်းပေါက်ကြားသွားမှာ စိုးရိမ်ပြီး ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင် နှိပ်စက်တာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။

သက်ငယ်မုဒိမ်းကျူးလွန်ဖို့သာ ကြံစည်ရှိထားသူတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ အားနည်းချက်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ စတဲ့အနေအထား အမျိုးမျိုးကို လေ့လာပြီး အခွင့်ကောင်းစောင့်နေတတ်ပါတယ်။ သက်ငယ်မုဒိမ်းဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ကျူးလွန်မယ့်သူက သူတို့ပစ်မှတ်ထားတဲ့ သားကောင်ဖြစ်တဲ့ကလေးကို ကဇာတ်ရုံခေါ်သွားတာမျိုးနှစ်သက်ရာ

အစားစာတွေ စိတ်ကြိုက်စားစေတာမျိုးတွေ – ပန်းခြံထဲခေါ်ပြီး စိတ်ကျေနပ်တဲ့အထိ ဆော့ကစားစေတာမျိုး – သကြားလုံး – ရေခဲမုန့်တွေ ဝယ်ပေးတာမျိုး၊ ကစားစရာအရုပ်တွေ ဝယ်ပေးတာမျိုးတွေနဲ့ စည်းရုံး သိမ်းသွင်းတတ်ပါတယ်။ ကလေးက သူတို့အပေါ် စိတ်ကျေနပ်ပြီး ယုံကြည်မှု ရှိလာချိန်မှာတော့ ကလေးကို သူတို့ဆန္ဒရှိသလို ဖျက်ဆီးပါလိမ့်မယ်။ ဗလက္ကာရလုပ်သူတို့ရန်မှ ကင်းဝေးအောင် သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ပေးလိုပါက သင့်ကလေး ဘယ်မှာရှိပြီး ဘာလုပ်နေတယ်။ သူက ဘယ်သူနဲ့ ရှိနေတယ်။ ဘယ်သူ ခေါ်သွားတယ်ဆိုတာကအစ တစ်ချိန်လုံး သိနေဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကို ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ အိမ်နီးချင်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနဲ့ ကလေးထိန်းတစ်ယောက်ယောက်က ကလေးကူထိန်းပေးမယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလူရဲ့အကျင့်စရိုက်က ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို ဦးစွာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိဘဖြစ်သူသင့်အနေနဲ့ ကလေးထိန်းကျောင်းပေးမဲ့သူတွေရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို သိထားရုံသာမက သင့်ကလေး ဆော့ကစားနေတယ်ဆိုရင်လည်း ဘာတမ်းဆော့ကစားနေတယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ထို့အတူ သင့်ကလေးဖတ်နေသော စာအုပ်တွေ ကြည့်နေသော ရုပ်ပုံကားချပ်တွေကိုလည်း စစ်ဆေးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ကလေးအား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီရဲ့အခေါ်အဝေါ်တွေ ခေါ်တတ်အောင် ငယ်စဉ်ကတည်းက စတင် သင်ကြားပေးထားပါ။ နောက်ထပ် အကောင်းဆုံးသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအစီအစဉ်ကတော့ သင့်ကလေးကို ဘယ်သူက အများဆုံး ချဉ်းကပ်နေတယ်။ ဘယ်သူကတော့ ကလေးကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာကို လေ့လာပေးပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးက အခြားသူစိမ်းတစ်ယောက်လောက်နဲ့အတူ တစ်နေရာမှ ပြန်လာချိန် သင့်စိတ်ထဲ သက်ာ်မကင်းပါက ကလေးဆရာဝန်ထံ သွားပြပြီး လိုအပ်သလို စစ်ဆေးပေးပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်က နံပါတ် ၁ ဖြစ်ပါသလား

အမေရိကမှာ ရှိတဲ့လူအများစုဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်သာ အဓိကအန္တရာယ်ဖြစ်နေတယ်လို့ ယူဆထားကြပြီး အဆိုပါပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်း

မယ့် နည်းလမ်းလည်း မရှိဘူးလို့ ထင်မှတ်နေတတ်ကြပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုအပါအဝင် အခြားသော ပြစ်မှုအမျိုးမျိုးကိုလည်း ကျူးလွန်တတ်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဒေါက်တာ "ဖောရက်စ်တန်းနက်" က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာမှာ "ကျွန်တော်တို့ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရင်... အဓိက ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်" လို့ ပါရှိပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်လည်း မှန်ကန်တဲ့ ကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်နဲ့ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူပေါင်း ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆေးရွက်ကြီးကို သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးသော မူးယစ်ဆေးဝါးအဖြစ် စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့် မူးယစ်ဆေးအုပ်စုအမျိုးမျိုးကို ခေတ်မီနည်းပညာတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ထုတ်လုပ်သုံးစွဲခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မီနည်းပညာတွေနဲ့ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေက တော့ ဟီရိုးအင်းခေါ် ဘိန်းဖြူ ကိုကင်းတို့ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ မူးယစ်ထုံထိုင်းပြီး စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ ဆေးပြားတွေ (စိတ်ကြွဆေးပြား) တွေကို ပါ ပိုမိုတိုးတက်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဘိန်းဖြူနဲ့ ကိုကင်းကို စီးကရက်နဲ့သာ စတင်သုံးစွဲကြလေ့ ရှိပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးလုံးဝမပါဘူးလို့ လက်ခံထားတဲ့ စီးကရက်သက်သက်ကပင် မူးယစ်ထုံထိုင်းခြင်းဖြစ်စေတဲ့ ဆေးရွက်ကြီး (ဗာဂျီးနီးယား) နဲ့ စီမံပြုလုပ်ထားတာကြောင့် စီးကရက်များစွာ သောက်သုံးပါကလည်း စီးကရက်မသောက်သူများထက် စောစီးစွာ သေဆုံးရတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က စီးကရက်သောက်သူဖြစ်ရင် စီးကရက်မသောက်သူတွေထက် (စီးကရက်တစ်လိပ်သောက်ပြီးတိုင်း) ၁၄ မိနစ် စောစွာ သေဆုံးခဲ့နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိပါတယ်။ ယနေ့ကာလ လူ ၅ ဦး လျှင် ၁ ဦးနှုန်းက စီးကရက် သောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ စီးကရက်ကို ကိုယ်တိုင် မသောက်သုံးသော်လည်း စီးကရက် မီးခိုးငွေ့ရှူမိခြင်းကြောင့် သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ဖြစ်စေ.... ရောဂါရရှိပြီး သေဆုံးတာကို တွေ့မိရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာများအရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ

ရှိတဲ့ လူ ၄ သန်းခန့်ဟာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ရောဂါတွေကို ရရှိပြီး သေဆုံးနေရကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ နောက်ထပ် အစီရင်ခံစာများမှာတော့ ယာဉ်မတော်တဆ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နှစ်စဉ် လူပေါင်း ၃၆၀,၀၀၀ သေဆုံးနေရပြီး မူးယစ်ဆေးကြောင့် (သို့) ရေဒီယိုသတ္တိ ကြွနေသော ပစ္စည်းများစွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့် ရေညစ်ညမ်းပြီး သောက်သုံးသူတိုင်း ရောဂါရသေဆုံးရခြင်းတွေလည်း ရှိနေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မသိနားမလည်ကြသေးတဲ့ ကလေးသူငယ်အရွယ်တွေကို အလွယ်တကူဖျက်ဆီးနေတဲ့ နောက်ထပ်မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးကတော့ "မာရီဂျူးနား" (Marijuana) လို့ ခေါ်တဲ့ "ဆေးခြောက်" ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးခြောက်ပင်ကို သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ရရှိပါတယ်။ ဆေးခြောက်ကို ဆေးပေါ့လိပ်ထဲပါရှိတဲ့ ဆေးသားတွေနဲ့ ရောမွှေထည့်ပြီး မူလအတိုင်း ဆေးလိပ်ပုံစံမပျက် ပြန်လိပ်ကာ သောက်သုံးကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒေါက်တာ တန်းနက်က ယနေ့ကာလအမေရိကမှာ အန္တရာယ်အပေးဆုံး မူးယစ်ဆေးက မာရီဝါးနားအမည်ရှိတဲ့ ဆေးခြောက်ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ သတိပေးပြောဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း နှစ်စဉ်ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှု ပမာဏဟာ အမေရိကန်ရဲ့ ၈ တန်းကျောင်းသားအရွယ်တွေအကြား ၂ ဆထိ မြင့်တက်လာခဲ့ပြီး ၁၀ တန်းကျောင်းသား ၃ ပုံ ၂ ပုံ လောက်ကလည်း ဆေးခြောက်သုံးစွဲသူတွေ ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးရဲ့ ရန်ကနေ သင့်ကလေးကို ကာကွယ်နိုင်အောင် အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ထားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်ဆီသို့ အပြုသဘောဆောင်စွာ ချဉ်းကပ်ခြင်း

ကျောင်းသားလူငယ်ကလေးသူငယ်တွေ မူးယစ်ဆေး အလွယ်တကူသုံးစွဲမိခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းတွေကို လေ့လာရာမှာ အောက်ပါအလွယ်တကူပျက်စီးနိုင်စေတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

၁။ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နှုန်းက အိမ်တွင်

ရှိနေစဉ်... လူကြီးတွေ လစ်နေခိုက် ဆေးလိပ် စီးကရက် အလွယ်တကူ သောက်သုံးခွင့်ရခြင်း၊ လူကြီးများ မရှိချိန်အတွင်း အိမ်မှာ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း (သို့) ဝှက်ယူထားသည့်ဆေးခြောက် – ကိုကင်း – ဘိန်းဖြူများ သုံးစွဲခြင်း ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များ ဖြစ်ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှု ကင်းလွတ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အား အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်ခြင်း (သို့) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်းတွေအထိ အခြေအနေ ဆိုးရွားတတ်ပါတယ်။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ၅ ယောက်လျှင် ၁ ယောက်နှုန်းကတော့ ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်လျှင် နာရီပေါင်း ၂၀ ကျော် အလုပ်လုပ်ပြီး စိတ်မနှစ်မြို့စရာ ကိစ္စတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ စိတ်ထွက်ပေါက် ရှာတဲ့အနေနဲ့ မူးယစ်ဆေးတစ်ခုခုကို သုံးစွဲတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မူးယစ်သောက်စားပြီး လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားတတ်ပါသေးတယ်။

၃။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃၊ ၅ နှစ်လောက်က အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ ကြံစည်မှုတွေက တစ်လတစ်ကြိမ်ခန့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၄။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် (မြီးကောင်ပေါက်) ၃ ယောက်လျှင် ၁ ယောက်နှုန်းကတော့ ဆေးခြောက်ပါရှိတဲ့ ဆေးပေါ့လိပ်သောက်ပြီးရုံမက လိင်အပျော်အပါးကိစ္စတွေကိုပါ အသက်အရွယ်နှင့် မမျှ လိုက်စားတတ်တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာစစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်ရာမှာ... ကလေးသူငယ်ဦးရေ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုခံရပြီး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကတော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြင်းထန်စွာ ရရှိတဲ့အထိ ညှဉ်းပန်းခံခဲ့ရတာတွေ့ရပါတယ်။ အချို့သော ကလေးတွေကတော့ မိဘ ၂ ဦးရဲ့ စွန့်ပစ်ခံရမှု (သို့) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပြီး ခိုင်းစားမှုကိုခံရပြီး အချို့ကတော့ မိဘ ၂ ဦးအနက် ဖခင် (သို့) မိခင်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ ထိန်းသိမ်းမှုအောက်မှာပဲ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိ

တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

၁၉၉၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက်မှာ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် အထက်လွတ်တော်အမတ် "ရေးဟောနက်စ်" က အိမ်ထောင်မရှိသေးတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းကလေးတွေ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်အတွင်း ၂ ဆနီးပါးအထိမြင့်တက်လာခဲ့ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆို အသိပေးခဲ့ပါတယ်။ နောက်အစီရင်ခံစာအရ အမေရိကန်မှာ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း တရားမဝင် ကလေးမွေးဖွားမှုတွေဟာ ၄၀၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ထိ ရှိခဲ့ပြီး ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် တစ်နှစ်တည်းမှာပဲ.... ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းကလေးတွေရဲ့ တရားမဝင် ကိုယ်တိုင်ဖျက်ချတဲ့ အမှုတွေက ၄၀၀,၀၀၀ အထိ ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အထက်ပါအခြေအနေ အနေအထားတွေကို လေ့လာရင် ကျွန်ုပ်တို့ သားသမီး ကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွေအားလုံးက မကောင်းတဲ့ လောကကမ္ဘာထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေရတယ်ဆိုတာကို ငြင်းပယ်လို့ မရပါဘူး။ ကလေးတွေအတွက် စိတ်ပိုင်း – ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့အရာတွေက နေရာအတော်များများနဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးမှာ စောင့်ကြိုနေတတ်တာကို သိထားပြီးပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့ လောကထဲက မကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ်မခံဘဲ မကောင်းတဲ့ လောကထဲက ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် ရှင်သန်နိုင်အောင် အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမယ့် အတားအဆီး အခက်အခဲတွေကတော့ ဒုနဲ့ဒေး ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျော်လွှားနိုင်ခြေမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေအထိ တွေ့ကြုံရနိုင်ပါသေးတယ်။ ထိုအခြေအနေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အယ်ဒီတာ "ဂါဟတ်" ဆိုသူက တစ်ခုကို ရေးသားဖော်ပြပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

"တစ်ခါက အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရမယ့် အတားအဆီးအခက်အခဲတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို ပြောပြတယ်၊ လင်းယုန်တွေရဲ့ တစ်ခုတည်းသော အတားအဆီး အခက်အခဲ၊ ကျော်လွှားရင်ဆိုင်ရမယ့် ပြဿနာက လေထဲကို အရှိန်နဲ့ ထိုးတက်

ပျံသန်းသွားပြီး လေထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာ လေဟုန်စီးနိုင်ဖို့ပဲတဲ့။ လေဟုန်စီးတဲ့အချိန် လေက ရုတ်တရက်ငြိမ်သွားတော့ မာန ထောင်လွှားတတ်တဲ့ လင်းယုန်ငှက်က လေဟာနယ်ထဲမှာ တောင်ပံခတ်နေရတာပေါ့တဲ့၊ သူ တောင်ပံညောင်းပြီး ဆက်မပျံနိုင်တော့တဲ့အခါမှာတော့ မြေပြင်ပေါ် ထိုးကျရတော့တယ်၊ အလားတူ စွမ်းအားကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့ မော်တော်ဘုတ်ကလည်း ရေပြင်ကို ခွင်းပြီး အရှိန်နဲ့ မောင်းသွားနိုင်ဖို့ သူ့ရဲ့ ပဲ့ထိန်းပန်ကာဒလက်တွေကို အားကိုးရတယ်။ လင်းယုန်က လေဟုန်စီးဖို့ လေကို အားကိုးသလိုပေါ့။ တကယ်လို့ လမ်းတစ်ဝက်မှာ ပန်ကာ ရပ်သွားခဲ့ရင်တော့ မော်တော်ရွှေ့နိုင်ဖို့ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။ တကယ်တော့ လင်းယုန်ကလည်း လေကို အားကိုးနေခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ သူ့ရဲ့တောင်ပံကို အားကိုးမယ်။ စက်တပ်လှေ မော်တော်ဘုတ်မောင်းသူကလည်း စက်ကိုချည်း အားမကိုးဘဲ လှော်တပ်ကို အားကိုးမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုကို ရစမြဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်တဲ့" တကယ်တော့ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမယ့် အတားအဆီး အခက်အခဲတိုင်းမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ရလဒ်က တစ်ခါတည်းပါရှိနေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အတားအဆီး အခက်အခဲတွေ ကင်းလွတ်နေသမျှ အောင်မြင်မှုဆိုတာလည်း လုံးဝ မရရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရနိုင်တဲ့လမ်းစကို အတားအဆီး အခက်အခဲတွေကသာ ဖန်တီးပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အတားအဆီး အခက်အခဲတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို နိုးကြားတက်ကြွစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအားကောင်းတဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေကို ဦးဆောင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ အားစိုက်ကြိုးစားရတဲ့ အရာမှန်သမျှဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အားသစ်အင်သစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အခက်အခဲအတားအဆီးတွေကလည်း ခွန်အားသစ်တွေကို မွေးဖွားပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ အတားအဆီးအခက်အခဲတွေကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ခွန်အားသစ်တွေကို ရရှိလာပြီး စိတ်ပျက်စရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေအကြားက ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်းတွေကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ထိုနည်းတူ ကင်းမဲ့ – ချို့တဲ့မှုတွေကနေ ရုန်းကန်ထွက်နိုင်ရင်တော့ လိုချင်ဖြစ်ချင်ရာကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အလိုဆန္ဒတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေပေါ်ထွန်းလာစေ ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သိရှိထားရမယ့်အရာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို မကောင်းတဲ့လောကထဲက ဘေးအန္တရာယ် တွေက ကင်းလွတ်အောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော်လည်း ဒီလောကရဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကနေ လုံးဝကင်းလွတ်အောင် ရှေ့ ပြောင်းပေးဖို့က လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးကလေးသူငယ် တွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်တဲ့အထိ အထီးကျန် စွာ မထားမိအောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ခြေချင်းဝတ်တွေ လက်ချောင်းတွေ ကျိုးသွားစေတဲ့အထိ ရိုက်နှက်ဆုံးမတာမျိုး မရှိသင့်သလို လက်မလက်ချောင်း ရှုနာတာမျိုးတွေလည်း အဖြစ်မခံရအောင် ဂရုစိုက်ရပါ မယ်။

အထူးသဖြင့် သတိထားရမယ့်အချက်ကတော့ အသက်အရွယ်ငယ်ပြီး ကျောင်းပညာသင်ကြားရမယ့်ကလေးကို ငွေရအောင် မတရားခိုင်းစေခြင်း ရိုက်နှက် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းတွေ မလုပ်မိအောင် သတိပြုရပါမယ်။ အကယ်၍ ကလေးတွေက အခက်အခဲ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မိဘဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်တို့က အခက်အခဲပြဿနာကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ပြီး ဖြေရှင်း တတ်စေဖို့ကလေးတွေကို ပညာပေးလမ်းညွှန်ဆုံးမပေးရပါမယ်။ ကလေး ကိုယ်တိုင် အတားအဆီး အခက်အခဲတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အခါ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ မြင့်တက်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် အားကိုးလိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကလေးမှာ ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းဖို့အတွက် အခက် အခဲဖြစ်နေတာ တွေ့ရင် ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပေးလိုစိတ် ရှိသော်လည်း အဲဒီ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကလေးဘယ်လိုဖြေရှင်းမယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်သင့် ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကလေးအတွက် နေရာတကာ အကူအညီပေးမိ ရင်တော့ ကလေးကို အမှန်တကယ်ကူညီရာမရောက်ဘဲ ဘယ်အရာကိုမျှ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစနဲ့ မလုပ်နိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် တွန်းပို့သလို ဖြစ်သွား တတ်ပါတယ်။

မိမိကလေးကို ကောင်းတဲ့ကလေးဖြစ်လိုပါက ကောင်းသော

သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုတွေ ဆင့်ကဲပြုလုပ်ပေးသင့်ပြီး အရာရာ အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။ ပြဿနာတစ်စုံ တစ်ရာပေါ်လာတိုင်း သင့်ကလေးကြောင့် ဖြစ်တာလား။ အခြားသော ဘေးပရောဂတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တာလားဆိုတာကို သေချာစွာ ရှင်းလင်း အောင် လေ့လာစစ်ဆေးပေးပါ။ သင့်ကလေးဘက်က အမှားတစ်ခုခု ကျူးလွန်ထားတာကို သိရှိတဲ့အခါ ကလေးကို ချစ်တဲ့ မိဘတစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာကြောင့် မသိဟန်ဆောင်ခြင်း၊ မိမိကလေးရဲ့အမှားကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်း၊ ဘက်လိုက်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းတွေ မလုပ်မိစေဖို့ ဂရုစိုက် ပေးပါ။

သင့်ကလေးက ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်ကို တရားမျှတစွာနဲ့ ဖြေရှင်း တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သင့်ကလေးကို ကောင်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရာမှာ သင့်ရဲ့အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာတွေရဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကလည်း ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများပါဝင်နေတယ် ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးများကို ချင့်တွက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ

၁။ သင့်သားသမီး (ကလေးသူငယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်) များနှင့် သင့်အကြားမကောင်းသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပါသော စကား အသုံးအနှုန်းများ ရှိခဲ့ပါသလား။
အကယ်၍ မကောင်းသော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများနှင့် မကောင်း သော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ပါရှိနေခဲ့ပါက ကောင်းသောအခြေ အနေ အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရှိအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးပါ။

၂။ သင်က မကောင်းသောစကား အသုံးအနှုန်းတွေကို ပြောဆို နေကျ ဖြစ်ပါသလား။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်နေထိုင်နေတဲ့လောကက မကောင်းဘူး

ဆိုတော့ ဘယ်လိုမကောင်းတဲ့ လောကလဲ။

၄။ သင်က မကောင်းတဲ့ လောကထဲမှာ ရှင်သန်ရင်း ဘယ်နေရာ အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသလဲ။ သင့်ကလေး နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်ကိစ္စတွေကို စိုးရိမ်ပါသလဲ။ မကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေကို ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲတွေနဲ့ ဩဇာသက်ရောက် စေပါသလဲ။

၅။ သင့်မိသားစုနဲ့ဆိုင်တဲ့ မူဝါဒ (စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း) တွေက ဘာတွေလဲ။ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းကြည့်ရှုခြင်း၊ ဂီတသီချင်း နားထောင်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိပါသလဲ။ အဲဒီကန့်သတ်ချက်တွေကို သင့်ကလေးတွေက လိုက်နာနိုင်ခြင်း ရှိပါသလား။

၆။ သင်က မကောင်းတဲ့ မိသားစုအရေးကို ကောင်းအောင် ပြုပြင် နိုင်မယ်လို့ ကတိကဝတ်ပြုနိုင်ပါသလား။ ပြုနိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်မိသားစုရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဘယ်အဆင့်အတန်းက နေ စတင်ပြုပြင်နိုင်ပါသလဲ။

❑

အခန်း (၃)
စစ်မှန်သောအောင်မြင်မှု၏ အရည်အသွေးများ

မကောင်းတဲ့လောကကြီးထဲမှာ အတားအဆီးအခက်အခဲတွေက သင်/ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ကျွန်ုပ်/သင်တို့ရဲ့ကလေးတွေအကြားမှာ အမြဲတမ်း ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်တတ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီတော့ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အဲဒီအခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှာရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရေးအတွက် နည်းလမ်းတွေကို မစဉ်းစားခင် ကျွန်တော့်ဘက်က နှစ်ဖက်မျှတစွာ ရှုမြင်တဲ့ အမြင်တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ "ကျွန်တော်ဟာ ဒေါ်လာငွေသန်းပေါင်းများစွာကို ရှာနိုင်တယ်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီလို သန်းနဲ့ချီတဲ့ငွေတွေရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရလွန်းတာကြောင့် ကျွန်တော် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ငွေများစွာရှာခြင်းဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ဖျက်ဆီးလိုက်တဲ့ သဘောမဖြစ်နိုင်ဘူးလားလို့ မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငွေရတာ၊ ငွေရှာတာ တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး တစ်ဖက်အမြင်နဲ့ ကောင်းတယ်လို့ ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါဘူး၊ နောက်တစ်ဖက်က ကြည့်ရင် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို အဘက်ဘက်က ကြည့်ပြီး အပြစ်အနာအဆာ မရှိမှသာ အသိအမှတ်ပြုတတ်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုခုရှိနေတဲ့

ဘယ်အရာကိုမှ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုလို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး၊ တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတာ မဟုတ်ဘဲ။ သင့်မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်တာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို တည်ဆောက်နိုင်တာ တွေကလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါမယ်။

"သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင့်ရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေက သင့်ရဲ့ အသက်အရွယ် လိင်ကွဲပြားမှု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင် တွေအပေါ် အဓိကမူတည်ခြင်း မရှိတာကို နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ရင်... သင့်မိသားစုနဲ့ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေခြင်းထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်မယ့် သင့်သားသမီးတွေအတွက် ကောင်းသော အရည်အသွေးတွေ မြင့်မားတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်တွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။"

အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်သောအရာများ

ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်သောအရာများကို သိရှိထားမှသာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု မှန်သမျှမှာ ကြိုးစားသလောက် အရာထင်နိုင်ပြီး သင့်သားသမီးတွေကို ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် မြေတောင်မြှောက်ပေးနိုင်မဲ့ အစီအစဉ်တွေလည်း ကောင်းမွန်နေပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်သော အရာတွေကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

- အရာရာသတိထားဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း
- စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- စရိုက်လက္ခဏာကောင်းများ ရှိခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ခြင်း
* မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း
* တာဝန်ယူပြီးသော အလုပ်ကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း

ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းရှိခြင်း
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိခြင်း
* ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း
* အပြုသဘောဆောင်သော၊ အကောင်းမြင်တတ်သော စိတ်နေ
စိတ်ထားရှိခြင်း
* မိုခိုအားထားနိုင်ခြင်း၊ အားကိုးအားထားပြုနိုင်ခြင်း
* အလုပ်ကြိုးစားခြင်း
စဉ်းစားတွေးခေါ်၊ ကြံစည်နိုင်ခြင်း၊ ကြံရည်ဖန်ရည်ရှိခြင်း
စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွခြင်း
* ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားစွာနေခြင်း
စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း
ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်ခြင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်း
ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာခြင်း
အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် ကြွယ်ဝခြင်း
စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်ခြင်း
ရင်းနှီးဖော်ရွေခြင်း
စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း
ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ တစ်စိုက်မတ်မတ် ဦးတည်ခြင်း
သစ္စာစောင့်သိခြင်း
ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း
* တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း၊ တာဝန်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

လူအများစုအနေနဲ့ * ပြထားသောအချက်များနှင့် ကိုက်ညီလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။

စိတ်နေစိတ်ထားက အရေးကြီးတာလား (သို့)
ကျွမ်းကျင်မှုကသာ အရေးကြီးပါသလား

သင်က စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်... (သို့) နားထောင်နိုင်စွမ်း အားကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်... ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းတွေကို ဖော်ပြနေတာဖြစ်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံစည်ခြင်း ကြံရည်ဖန်ရည်ရှိခြင်းတွေကလည်း ကျွမ်းကျင်မှုထဲမှာ တစ်ခါတည်း ပါရှိပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွက် တိုးတက်အောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲတာကတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားအခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်နေစိတ်ထားကော ကျွမ်းကျင်မှုပါ အရေးကြီးတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘယ်သူက တာဝန်ရှိတာလဲ

ကျွန်ုပ်တို့သားသမီးတွေရဲ့ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အားရကျေနပ်စရာမရှိဘူးလို့ တစ်ယောက်က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့မိဘတွေကလည်း ပညာသင်ပေးသူဆရာတွေရဲ့ ခြွင်းချက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ဝိုင်းဝန်းထောက်ခံကြပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ကလေးတွေရဲ့ ပညာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုတွေဟာ... ကျောင်းက ဆရာ ဆရာမတွေအပေါ်မှာသာ မူတည်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိဘတွေနဲ့လည်း လုံးဝသက်ဆိုင်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပညာတတ်ရေးနဲ့ အသိဉာဏ်ကို အသုံးချတတ်ရေးတွေအတွက် ဆရာတွေနဲ့ မိဘတွေ ပူးပေါင်းပြီး အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ပညာတတ်စေဖို့ ကျောင်းထားခြင်းဟာ ပညာတတ်ရုံသက်သက် တစ်ခုတည်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ လိမ္မာရေးခြားရှိပြီး စာရိတ္တမလျှောင်မြင့်မားစေဖို့အတွက်ပါ ရည်ရွယ်တာမျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘနဲ့ ဆရာတို့ အကြား အငြင်းပွားတာ အပြန်အလှန်ပြစ်တင်လက်ညှိုးထိုးတာမျိုးတွေ မရှိ

သင့်ပါဘူး။ ကလေးက ကျောင်းမှာရှိနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းအတွင်း ဆရာတွေနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ရတဲ့အချိန် ပညာသင်ကြားရမှာဖြစ်ပြီး မိဘတို့နဲ့ အိမ်မှာ အတူရှိနေစဉ်အတွင်းမှာတော့ အိမ်စာလုပ်တာတွေ လိမ္မာရေးခြားရှိအောင် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းတွေကို မိဘအုပ်ထိန်းသူတို့က ထိန်းကျောင်း – ဖေးမ – သင်ကြားပေးရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူက တာဝန်ရှိသလဲလို့ မေးလာခဲ့ရင်... ကလေးမိဘကော ကျောင်းက စာသင်ပေးတဲ့ ဆရာမှာပါ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ဖြေဆိုရပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုရရှိမယ့် အရည်အသွေးတွေအတွက် သင်ယူလေ့လာပေးနိုင်ပါတယ်

အောင်မြင်မှုရရှိစေမယ့်အရည်အသွေးတွေ မိမိမှာ ရှိလာစေဖို့ ဘယ်သူမဆို လေ့လာသင်ယူခြင်းတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အရည်အသွေးတွေအားလုံးဟာ လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ တတ်မြောက်အောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းနဲ့ ရရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေထဲမှာ စိတ်နေစိတ်ထားကို ရည်ညွှန်းတဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အရည်အသွေး ၂ ရပ်စလုံး ပါဝင်နေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးတွေကို ဖော်ပြပါ အရည်အသွေးနှစ်မျိုးစလုံး ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ငယ်စဉ်ကတည်းက သေချာစွာ လေ့ကျင့်ပေးထားပါ။

သင့်ကလေးတွေမှာ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေးရော ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေးပါရှိနေပြီဆိုရင် မကောင်းတဲ့ လောကထဲမှာ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် အောင်မြင်စွာ ပေါ်ထွန်းလာပြီး အနာဂတ်ကာလအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်တွေကိုပါ ရေးဆွဲနိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏တန်ဖိုးများအား အားသာချက်ဖြစ်လာစေခြင်း

၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်များ အစောပိုင်းကာလအတွင်း တက္ကဆက်ပြည်နယ်ထဲက လယ်သမားတစ်ယောက်ဟာ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အတွက် အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။

သူဟာ မြေဧကပေါင်းများစွာကို ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရပေမဲ့ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးကျဆင်းနေတဲ့အချိန်နဲ့ မိုးခေါင်ရေရှားမှုဒဏ်ကို ခံခဲ့ရတော့ သူ့စီးပွားရေးတော်တော်ထိခိုက်ခဲ့ရတာပေါ့။ စီးပွားပျက်နေတဲ့ လယ်သမားလည်း သူ့မိသားစု စားသောက်ရေး အဆင်ပြေစေဖို့ သူ့မြေကွက်တွေကို ဖဲ့ရောင်းလိုက်တယ်။ တစ်နေ့မှာ ရေနံကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ ထိပ်တန်းအရာရှိတစ်ယောက်က သူ့ကို လာပြောတယ်။ လယ်သမားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိုက်ပျိုးမြေတွေအောက်မှာ ရေနံကြော ရှိချင် ရှိနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ကုမ္ပဏီကသာ သူ့မြေကွက်ထဲ ရေနံတူးခွင့်ရမယ်ဆိုရင်... သူ့အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်တွေ အများကြီး ပေးမယ်လို့ လာရောက်ညှိနှိုင်းတာပေါ့။

လယ်သမားက စဉ်းစားလိုက်တယ်။ သူပိုင်တဲ့မြေကွက်ထဲလာတူးတာက သူ့မြေကွက်ကို ပေးလိုက်ရတာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီလို တူးတဲ့အတွက် ခံစားခွင့်တောင် ရဦးမယ်ဆိုတော့ စိတ်ဝင်စားသွားတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ရေနံကုမ္ပဏီနဲ့ အဲဒီလယ်သမားတို့ သဘောတူစာချုပ်လိုက်ကြတယ်။ ဒီတော့ လယ်သမားပိုင်တဲ့ စိုက်ပျိုးမြေကွက်တွေက ရေနံတွင်းဖြစ်သွားတယ်။ တစ်နေ့ကို ရေနံစည်ပေါင်း ရာ–ထောင်ချီပြီး ထုတ်နိုင်တော့ လယ်သမားလည်း ချက်ချင်း မီလျံနာဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ရေနံကုမ္ပဏီဆက်ပြီး တူးခဲ့ပေမဲ့ ဈေးကွက်မှာ ရေနံတန်ဖိုးလျော့ကျလာခဲ့တယ်။ ကုမ္ပဏီအတွက်တော့ ရေရှည်မှာ အကျိုးအမြတ်မရတော့ဘူးပေါ့။

တကယ်တော့ လယ်သမားဟာ သူတတ်နိုင်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုအပေါ်မှာပဲ ရိုးရိုးသားသား အလုပ်လုပ်သွားခဲ့တာပါ။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်ကိုပဲ အသိအမှတ်ပြုခဲ့တာကြောင့် သူကိုယ်တိုင် ရေနံဈေးကွက်ကို သွားစရာမလိုဘဲ အကျိုးအမြတ်ရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သောအရာများကို ပိုင်ဆိုင်ရမည်ဟူသောယုံကြည်ချက် အခိုင်အမာထားရှိပါ

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော့်ရဲ့သမက်ဖြစ်သူ "ချက်ဒ်ဝစ်မီယာ" နဲ့ ကျွန်တော်ဟာ နီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုကို တက်ရောက်ဖို့ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ လေဆိပ်ကို ရောက်သွားချိန်မှာ ကျွန်တော့်တို့ကို ကယ်လီဖိုးနီးယားဒေသ အမျိုးသားတစ်ဦးနဲ့ အမျိုးသမီးတို့က လာကြိုပြီး ကားနဲ့ တင်ခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။

လမ်းတစ်လျှောက်၊ ကျွန်တော်တို့ကို လာကြိုတဲ့သူတွေက "ဂျိမ်းစ် ဒဗလျူမောရှယ်" ဆိုသူ ရွှေတွေ ရှာဖွေတူးဖော်ခဲ့တဲ့ "ဆူတာစမ်းချောင်း" ရှိတဲ့ နေရာနဲ့ အခု ကျွန်တော်တို့သွားမှာက ၁၈၄၈ ခုနှစ်အတွင်း ဂျိမ်းစ်မာရှယ် ရှာတွေ့ခဲ့တဲ့ ရွှေတွေရှိတဲ့နေရာဟောင်း "ဆူတာမီးလ်" ဆိုတဲ့နေရာပဲ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ပြောတာ နားထောင်လိုက်တယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားဒေသခံနှစ်ယောက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အောက်ပါအတိုင်း သိလိုက်ရပါတယ်။ ၁၈၄၉ ခုနှစ်ကစပြီး အမေရိကမှာရှိတဲ့ စွန့်စားစီးပွားရှာသူတွေက သူတို့ရဲ့ကံကောင်းမှုတွေကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့ ရွှေတွေ ရှိတဲ့နေရာ ဆူတာစမ်းချောင်းဆီကို ရောက်လာကြတယ်။ ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ်များ နောင်းပိုင်းကာလအထိ ရွှေရှာသူတွေက တဖွဲဖွဲ ရောက်လာကြတုန်းပါပဲ။ ရွှေရှာရင်းသေဆုံးသွားတဲ့သူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပေါ့။

ဂျိမ်းစ်မာရှယ်က ရွှေရှာရင်းနဲ့ အမေရိကန်ကယ်လီဖိုးနီးယားကို ရောက်လာခဲ့တာပါ။ သူဟာ ရွှေရှာဖို့လာခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ လောကမှာ သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မထားရှိဘဲ ရွှေတစ်ခုတည်းကိုသာ ကြိုးစားရှာဖွေခဲ့တာကြောင့် လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်မှု ဘာမှမရှိဘဲ သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ ဂျိမ်းစ်မာရှယ်အနေနဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားထဲမှာ နေထိုင်ခွင့်ရခဲ့သော်လည်း အခွင့်အရေးတွေကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိ လိုချင်ရာ တစ်ခုတည်းအတွက်သာ အချိန်ကုန်ခဲ့ရတာကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ အကျိုးမဲ့သက်သက် ဘဝအဆုံးသတ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် သားသမီးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရာမှာ အောင်မြင်မှုအတွက်လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို မိဘတွေက ခွဲခြားပြသပြီး

လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း လူတိုင်းကိုယ်စီက မိမိတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို ရရှိသင့်တဲ့အကြောင်း၊ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ယုံကြည်ချက်ရှိစွာဖြင့် ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေး ကောင်းတွေကို ရယူတတ်ဖို့လိုတဲ့အကြောင်း အသိပညာ ပေးပါ။

အောင်မြင်မှုအတွက် အုတ်မြစ်ချခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ကျောင်းပြီးသွားပြီဆိုတာနဲ့ ဘဝတိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့် အတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ကြရမယ်လို့ သာမန် ယုံကြည်ချက်ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် အုတ်မြစ်ချရာမှာ အင်ဂျင်နီယာ တစ်ယောက်လိုမျိုး အဆောက်အအုံတည်ဆောက်ဖို့အတွက် မြေကြီးတူးတာ ကြဲ့ခိုင်မှုအတွက် တိုင်းတာတွက်ချက်တာ တည်ဆောက်မယ့် အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဌာန်ကို ရေးဆွဲတာ...တွေက အရေးပါတဲ့အလုပ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် အုတ်မြစ်ချရာမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အရည်အသွေး အရည်အချင်းတွေကိုသာမက အခွင့်အရေးကောင်းတွေကိုလည်း အခြေအနေ အချိန်အခါနဲ့ လိုက်ဖက်စွာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ငါလုပ်သလို လိုက်လုပ်ပါ

မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် ပေါ်ထွန်း လာစေဖို့ "ငါလုပ်သလို လိုက်လုပ်ပါ" ဆိုတဲ့ အမိန့်နဲ့ ပုံစံသွင်းမိတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မိဘတို့ဘက်က သူတို့သားသမီးတွေကို ကောင်းစေချင်တဲ့ စေတနာမှန်သော်လည်း လက်တွေ့မှာ မိဘနဲ့သားသမီးတို့ အကြား နားလည်မှုတွေလွဲပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာ စေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုရပ်တည် – ရှင်သန်ဖို့၊ သစ္စာစောင့်သိဖို့ လိုတဲ့အကြောင်း ထပ်တလဲလဲ ပြောထားတယ် ဆိုပါစို့၊ ထိုအချိန်မှာ သင့်ဆီ တစ်ယောက်ယောက်က ဖုန်းဆက်တာကို သင်က မပြောချင်တာနဲ့ သင့်သားသမီးကို ခေါ်ပြီး "ငါအိမ်

မှာမရှိဘူးလို့ ပြောလိုက်"... လို့ ဖုန်းဖြေခိုင်းတယ်ဆိုရင်... သင်ဟာ မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လိမ်ညာပြောဆိုတတ်တဲ့သူ... သားသမီးတွေကိုတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုဖို့ခိုင်းတတ်တဲ့သူဖြစ်ပြီး ကိုယ်တိုင်ကတော့ စည်းကမ်းဖောက်တဲ့သူတစ်ယောက်လို့ ကလေးတွေက ထင်မှတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ "ငါလုပ်သလို လိုက်လုပ် – ငါပြောသလို လိုက်ပြော" ဆိုတဲ့အမိန့်စကားကို တန်ဖိုးရှိစွာ တည်မြဲစေချင်တယ်ဆိုရင် သင်ဆိုတဲ့ မိဘကိုယ်တိုင်က မှန်ကန်စွာ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသူအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝအရ အတုမြင် အတတ်သင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ငယ်စဉ်ကနေ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အထိတိုင် ရှိနေတတ်တာကြောင့် မိဘနဲ့ ဆရာတွေကိုယ်တိုင်က ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကောင်းတွေ ဖြစ်နေဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

မိဘ၊ ဆရာသမားတွေက သူတို့ရဲ့ သားသမီး၊ တပည့်တွေကို ကောင်းအောင် ဆုံးမသွန်သင်တာမှန်သော်လည်း သူတို့ရှေ့ကနေ လိမ်ညာပြရင် သားသမီး၊ တပည့်တွေကလည်း လိုက်လံတုပလိမ်ညာကြမှာဖြစ်ပြီး သူတို့ကဟန်ဆောင် လှည့်ဖြားတာ၊ ကတိကဝတ်မတည်တာတွေကို တွေ့ရင်လည်း ကလေးတွေက မကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို အတုယူကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ကလေးတွေရဲ့ လိမ်ညာဟန်ဆောင်ခြင်းတွေကို ပထမဆုံး ခံစားရမယ့်သူတွေက မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိဘ၊ ဆရာသမားတွေက ကလေးတွေကို တရားဥပဒေအပေါ် လေးစားလိုက်နာတတ်ဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်တဲ့အကြောင်း သင်ပေးခြင်း၊ ဥပဒေလိုက်နာမှုမရှိတဲ့အခါ (ဥပဒေချိုးဖောက်မိတဲ့အခါ ဖမ်းဆီးခံရနိုင်တဲ့ အကြောင်းသင်ပေးခြင်းတွေ လုပ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မိဘ၊ ဆရာတို့ ကိုယ်တိုင် ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာတတ်တဲ့သူတွေ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ မိဘနဲ့ဆရာတွေက ကလေးတွေကို နိုင်ငံကြီးသားပီသအောင် နေဖို့၊ ဝင်ငွေခွန် ပေးဆောင်ခြင်းကိစ္စကို နားလည်ဖို့ သင်ကြားပေးတဲ့အခါမှာ လည်း မိဘနဲ့ ဆရာတွေကိုယ်တိုင်က အခွန်တိမ်းရှောင်မှုကင်းပြီး နိုင်ငံကြီးသား ပီသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။)

ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော အဆင့်အတန်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် ထိုက်တန်သောဈေးကွက်

မြင့်မြတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေကို အကောင်းဆုံး အုတ်မြစ်ချနိုင်မယ့်နေရာကတော့ အိမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ကျောင်းနေအရွယ် ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့အတွက် အိမ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့အုတ်မြစ်ရှိရာ နေရာမှာ အစစအရာရာ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲပြီး လက်တွေ့အကောင် အထည်ဖော်ရလေ့ရှိပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း မျိုးမတူစီးပွားရေးလုပ်ငန်း အမျိုးအစား ၅ ခုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်း ၁၁ ခုထံမှ ထိပ်တန်းထုတ်ကုန်သမားတွေနဲ့ သာမန် ထုတ်ကုန်သမားတွေအကြား ကွာခြားချက်တွေကို လေ့လာရာမှာ ထိပ်တန်းထုတ်ကုန်သမားတွေက အရေအတွက် ၁၇၃ ဦး ရှိနေပြီး သာမန်ထုတ်ကုန်သမား အရေအတွက်ကတော့ ၁၆၈ ဦးသာ ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ ထုတ်ကုန်သမား အုပ်စု ၂ မျိုးရဲ့ ကွာခြားချက်တွေက ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း – အသိပညာ ဗဟုသုတကြွယ်ဝမှုအတိုင်း စွမ်းဆောင်ရည်ပိုင်းတွေမှာပါ ကွာခြားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အရောင်းကဏ္ဍမှာ ထိပ်တန်းအဆင့်ထိရောင်းချနိုင်သူတွေဟာ ဖောက်သည်တွေရဲ့ ယုံကြည်အားကိုးမှုကို ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ထိပ်တန်းအဆင့် ထုတ်လုပ်နိုင်သူတွေကသာ ထိပ်တန်းအဆင့် ရောင်းချနိုင်သူတွေ ဖြစ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပြီး တိုးတက်မှုတွေက ဆင့်ကဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တာဝန်ဝတ္တရားကို ကျေနပ်စွာလက်ခံခြင်း

ဆယ်မိသားစုတွင်းမှာ မိသားစုဝင် ၂ ဦး၊ ၃ ဦး ထက် ပိုသောသော အရေအတွက်ရှိနေပါက တစ်ဦးစီတာဝန်ယူလုပ်ကိုင်သင့်တဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တာတွေ ရှိတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ၎င်းတာဝန်ဝတ္တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားစရာ ပဋိပက္ခဖြစ်စရာ

တွေ့ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ တာဝန်ဝတ္တရားခွဲဝေမှုနှင့် ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေ မကြာခဏဖြစ်နေခြင်းဟာ အဲဒီအိမ်မှာရှိတဲ့ ကလေးတွေအတွက် မကောင်းတဲ့ အတုယူစရာတွေ ဖြစ်စေပြီး အိမ်မှာ ဘာတာဝန်မျှ မယူချင်တတ်တဲ့ကလေးတွေအဖြစ် ကြီးပြင်းလာတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို မြင့်မြတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့အညီ ကြီးပြင်းလာစေဖို့အတွက် ၎င်းတို့နဲ့ ထိုက်သင့်တဲ့ တာဝန်တွေယူတတ်အောင် မိဘတွေက လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရပါမယ်။

အိမ်မိသားစုအတွင်း အိမ်ရဲ့တာဝန်အရပ်ရပ်ကို မိသားစုဝင်တစ်ယောက်တည်းကပဲ ဒိုင်ခံလုပ်နေရတဲ့အခါ အချိန်ကာလကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ ငြိုငြင်တဲ့စိတ်ဝင်ရောက်လာပြီး အိမ်အလုပ် လုံးဝမလုပ်ရသူတွေနဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်အနေနဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်း တစ်နိုင်တစ်ပိုင်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေကို တစ်ဦးချင်းစီ လုပ်ပေးနိုင်တာနဲ့အမျှ အိမ်အလုပ်ကို အဓိကလုပ်သူအတွက် အနည်းငယ် သက်သာစေပြီး အပြန်အလှန်နားလည်မှုကို ရစေပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ အိမ်မိသားစုအတွင်း တာဝန်ရှောင်လွှဲမှုတွေ များလာတဲ့အခါ သူနဲ့မဆိုင်တဲ့အလုပ် ငါနဲ့မဆိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ခွဲခြားရင်းကနေ သူလုပ်မလိုလို ငါလုပ်မလိုလိုနဲ့ ဘယ်သူမှ အသေအချာ မလုပ်ဖြစ်ဘဲ အလုပ်တွေ အကြွေးတင် စုပုံသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိလုပ်နိုင် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ရှောင်လွှဲခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းတဲ့ သဘော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်အတ္တကြီးတဲ့ သဘော တစ်ဖက်သားအပေါ် အပြစ်ဖို့ပြီး ဝန်ပိစေတဲ့သဘော.... တွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သင့်သားသမီးတွေကို ကောင်းတဲ့ကလေးတွေအဖြစ် ကြီးပြင်းလာစေဖို့အတွက် ငယ်စဉ်ကတည်း ၎င်းတို့နိုင်နင်းတဲ့ တာဝန်တွေ ယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

မိဘဖြစ်သူ သင့်အနေနဲ့ "ငါပြောသလိုသာလုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့" ဆိုတဲ့ အမိန့်စကားကို ပြောမယ့်အစား ကလေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့သူ၊

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သူတွေဖြစ်အောင်သာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ဘယ်သူမဆိုလုပ်နိုင်တယ်.... လူတိုင်းက လုပ်သင့်တယ်

ကလေးတွေကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာဖို့အတွက် အိမ်ရဲ့ ဝန်းကျင်ကလည်း အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ အကယ်၍ ကလေးတွေ နေထိုင်ရာ အိမ်က သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး အစီအစဉ်ကျနမှုရှိနေတယ်ဆိုရင်... သူတို့လေးတွေအတွက် ကောင်းသောနေရာဌာနတစ်ခု ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်တဲ့ အိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်ရတယ်ဆိုရင်... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရမှုဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အစီအစဉ်အကျနဆုံးဖြစ်အောင် ကောင်းမွန်သော စီမံခန့်ခွဲမှုများ ရှိနေတဲ့ အိမ်မှာ အိမ်မိသားစုဝင် ကလေးလူကြီးမကျန် ဘယ်သူမဆို လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့ လူတိုင်းလုပ်သင့်တဲ့ ကိစ္စဆိုတဲ့ အချက် ၂ ချက်ကို ဦးနှောက်ထဲမှာ မှတ်သားပြီး တာဝန်ယူစိတ်အပြည့်နဲ့ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ အိမ်ထဲက ကြမ်းပြင်ပေါ် စာတစ်ရွက်ကျနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီစာရွက်ကို ကောက်ယူသူက သူ့အတွက် အရေးမကြီးပေမဲ့ အခြားတစ်ယောက်ယောက် အရေးကြီးမယ့် အခြေအနေကို သိရှိပြီး ကောက်ယူသိမ်းဆည်းထားပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေ လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမွန်မှု၊ လုပ်ငန်းကို စေ့စပ်သေချာ သပ်ရပ်စွာ လက်စနိုင်မှု၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်ပြုမှုမှု၊ ပစ္စည်းကိရိယာများကို စီစဉ်တကျထားရှိနိုင်မှု အသင်းအဖွဲ့အလိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှု ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်မှုတွေ များစွာ လိုအပ်လာတတ်ပါတယ်။ အထက်ပါကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးစရိုက်လက္ခဏာတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ အိမ်ထဲမှာပဲ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ ရရှိလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ အိမ်ဟာ လူကြီးမိဘဖြစ်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ သားသမီးတွေအတွက်ပါ ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာတွေ ရင့်သန်စေတဲ့ နေရာဌာနကောင်းတစ်ခု

ဖြစ်ပါတယ်။

စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေက ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းနှင့် ငွေကြေးရရှိခြင်းတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်

သွားလေသူ "ဂျေပီမော်ဂင်" ကို ဘဏ်မှာ ပေါင်နှံဖို့ အကောင်းဆုံးပစ္စည်းက ဘာဖြစ်မလဲလို့ တစ်ယောက်ယောက်က မေးလိုက်တိုင်း "မော်ဂင်"က အခုလို ပြန်ဖြေတတ်ပါတယ်။

"ဘဏ်မှာ ပေါင်နှံဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးပစ္စည်းက စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာပဲဗျ၊ လူတစ်ယောက်က ဉာဏ်ရည်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ထက်မြက်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ အားကောင်းနေပေမဲ့ ပင်ကိုစရိုက် လက္ခဏာမကောင်းရင် ဂုဏ်သိက္ခာမရှိရင် အလကားပဲ၊ ဂုဏ်သိက္ခာတို့ – စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတို့ ဆိုတာက ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝတာ၊ ဆင်းရဲတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ချမ်းသာတဲ့လူက မှန်ကန်စွာ ချမ်းသာအောင် တရားနည်းလမ်းတကျ လုပ်ကိုင်မယ်။ အမှားအယွင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးပြီး ဆင်းရဲခဲ့ရင်လည်း ဂုဏ်သိက္ခာကျမသွားသေးပါဘူး။ စရိုက်လက္ခဏာကောင်းနေသမျှ ချမ်းသာချင် ချမ်းသာ ဆင်းရဲချင်ဆင်းရဲ အမြဲတမ်း တန်ဖိုးရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကျုပ်တို့အတွက် ဘဝနဲ့ ရင်းပြီးရခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်ပေါ့ဗျာ"

"မော်ဂင်"ရဲ့ ပြောစကားအတိုင်း စရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်းဟာ အရာရာဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရုံမက ငွေကြေးရရှိခြင်းကိုပါ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

နာမည်ကောင်းတစ်ခုကို ကာကွယ်ဖို့ ထိုက်တန်တယ်

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို လေ့လာတဲ့အခါ မိဘမျိုးရိုးအမည်က အရေးပါလျက် ရှိပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်က ကျွန်တော်တို့ "ရာဇူး" မြို့မှာ ရှိတဲ့ နေအိမ်ကို ပြန်ခဲ့ကြတယ်။ ရာဇူးမြို့က မစ္စစ္စပီမြစ်နားမှာရှိတဲ့ မြို့တစ်မြို့ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့အိမ်ကို ပြန်လာရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က မိသားစု

ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ မောင်နှမတွေလည်း ကျွန်တော့်လိုမျိုး သူတို့အစီအစဉ်နဲ့ သူတို့လာနေကြပြီပေါ့။ ကျွန်တော်က ဇနီးသည်နဲ့အတူ ဂျက်ဆန်မြို့ကို လေယာဉ်နဲ့ သွားလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်က ကားတစ်စီးငှားတယ်။ ပြီးတော့ ရာဇူးမြို့ကို မောင်းသွားတယ်။ တစ်နေရာရောက်တော့ ကုန်စုံဆိုင်ကို တွေ့တာနဲ့ ကားရပ်ပြီး လိုအပ်တာတွေ ဝယ်လိုက်တယ်။ ဝက်ပေါင်ခြောက်လိုးပြီးသား အပြားလိုက်ရယ်၊ ကြက်ဆင်သားရယ် ပြီးတော့ တခြား ပစ္စည်းတွေပေါ့။

ဒီအခြေအနေမှာ ကျွန်တော်ဇနီးက ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ရေးပြီး ငွေလက်ခံသူ (ကက်ရှာ) ကို ပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဇနီးသည်က အခုလို ပြောလိုက်သေးတယ်။

"ရော့ – ရှင်တို့ကားလိုင်စင်နဲ့ ခရက်တစ်ကတ်တွေပါ လိုချင်လိုနေဦးမှာ တစ်ခါတည်း ယူသွားလိုက်"

ကျွန်တော့်ဇနီးသည်ရဲ့စကားကြောင့် စာရေးက ချက်လက်မှတ်ကို ကြည့်ပြီး အခုလို ပြန်ပြောတယ်။

"မလိုဘူးခင်ဗျ... ရာဇူးမြို့က သင်လိုအပ်တာတွေ အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်...။ ကျွန်တော် ချက်လက်မှတ်ကို ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်" တကယ်တော့ ကျွန်တော့်အမေဆီက ရခဲ့တဲ့ ကောင်းသောအမွေ တစ်ခုပါပဲ။ အမေက နာမည်ကောင်းတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းပြီး ကျွန်တော်တို့ ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အမေ့ဆီက ရတဲ့ နာမည်ကောင်းကို ဆက်လက်ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းဖို့ ထိုက်တန်တယ် ဆိုတာရယ်... နာမည်ကောင်းတစ်ခု မျိုးရိုးနာမည်ကောင်းတစ်ခုကြောင့် ဘယ်ကို သွားသွား လူတကာရဲ့ လေးစားမှုခံရတယ်ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေ သိရှိနားလည်အောင် ဆက်လက်လက်ဆင့်ကမ်းရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေကို သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းဖောင့်ရှောက်တတ်အောင် သင်ကြားပေးပြီး မိဘမျိုးရိုးနာမည်တွေကိုပါ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်

တို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ နာမည်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဘာတွေကို ရပ်တည်နေတယ် ဆို တာတွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပေးပါတယ်။

နာမည်ကောင်းတစ်လုံးမက ကတိစကားတည်ရှိခြင်း၊ ယုံကြည် စိတ်ချရခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း သဘောတွေကို ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။

လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များလောကၭ ပုံရိပ်ကောင်းစေခြင်း

နာမည်တစ်ခုရဲ့တန်ဖိုးကို ကလေးတွေ နားလည်သိရှိအောင် သင်ပြ ပေးပါ။ နာမည်တစ်လုံးကောင်းခြင်းကြောင့် လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလောကမှာဖြစ်စေ ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရစေတဲ့အကြောင်း ကလေးတွေ ကို သင်ပြပေးပါ။ နာမည်တစ်ခုရဲ့တန်ဖိုးကို ထိုက်တန်စွာ အသုံးချနိုင်တဲ့ အခါ ဘဝမှာ မိမိနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အောင်မြင်မှုကို ရရှိကြောင်း ကလေးတွေကို သင်ပြပေးပါ။ နာမည်ကောင်းကို ရေရှည်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အခါ အနာဂတ် အတွက် ကောင်းသော အစီအစဉ်များကို မှန်ကန်စွာ ရေးဆွဲနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

တစ်ခါက "အင်ဒရူးကာနေဂျီ" ဟာ အမေရိကရဲ့ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ဇာတိမြေစကော့တလန်ကနေ အမေရိက ကို ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိလာပြီး ထူးခြားတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ခဲ့သူဖြစ်ပါ တယ်။ သူ စကော့တလန်ကနေ အမေရိကကို ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ လူငယ်လေးအရွယ်သာ ရှိနေသေးပြီး အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရင်း နောက် ဆုံးမှာ အမေရိကအတွင်း စတီးထည်ထုတ်လုပ်သော အကြီးဆုံးသော လုပ်ငန်းကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဒရူးကာနေဂျီရဲ့ စတီးလုပ်ငန်းအတွက် အစုရှယ်ယာထည့်ဝင်ပေး နေတဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေက ၄၃ ဦးထိ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီခေတ်က သန်းကြွယ်သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့က မလွယ်ကူလှသလို သန်းကြွယ် သူဌေးဦးရေကလည်း နည်းပါးလွန်းခဲ့ပါတယ်။ ငွေကြေးတန်ဖိုးကွာခြားချက်

အနေနဲ့ ထိုခေတ်က ဒေါ်လာ ၁ သန်းရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ယနေ့ကာလ ဒေါ်လာ သန်း ၂၀ နဲ့ ညီမျှလျက်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

ထိုခေတ်ကာလတုန်းက သတင်းထောက်တစ်ယောက်က ကာနေဂျီကို မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အစုရှယ်ယာထည့်ဝင်တဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေး ၄၃ ယောက်တို့ ဘယ်လိုမျှား စည်းရုံးဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့သလဲလို့ ဒီအခါ ကာနေဂျီက သူ့စတီးလုပ်ငန်းကို ကူညီလုပ်ကိုင် ရှယ်ယာထည့်ဝင်တဲ့သူ ၄၃ ဦးဟာ စတင်လုပ်ကိုင်နေချိန်အတွင်း သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ မဖြစ်သေးဘဲ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အကျိုးရလဒ်ကောင်းအနေနဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ ဖြစ်လာကြခြင်း ဖြစ်တဲ့အကြောင်း သတင်းထောက်ကို တုံ့ပြန်ဖြေဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒီတစ်ခါ သတင်းထောက်က နောက်ထပ်မေးခွန်းတစ်ခုထပ် မေးမြန်းတယ်။ "မစ္စတာကာနေဂျီအနေနဲ့ အဲဒီလူတွေ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာအောင် လုပ်ငန်းအကျိုးအမြတ်တွေကို ဘယ်လောက်တောင် ခွဲဝေပေးနိုင်လို့လဲ" ဒီမေးခွန်းကိုလည်း ဟင်ဒရူးကာနေဂျီက ကောင်းစွာပြန်ဖြေနိုင်ပါတယ်။

"လုပ်ငန်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူတွေများသလောက် အကျိုးအမြတ်ရအောင်လည်း လုပ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ် မဟုတ်လား။ အားလုံးတက်ညီလက်ညီနဲ့ လက်တွဲကြိုးစားရင် ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို အောင်မြင်မှာပါပဲ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတိုင်းအတွက် အကျိုးရလဒ်ကောင်းဆိုတာ အနေးနဲ့ အမြန်ရကြတာချည်းပါပဲ... မရဘူးဆိုတာတော့ လုံးဝ မရှိစေရပါဘူး"

အင်ဒရူးကာနေဂျီ ဥပမာအတိုင်း မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အောင်မြင်မှု မှန်ကန်စွာရရှိအောင် ကြိုးစားတဲ့သူတွေအကြောင်း နားရည်ဝအောင် ပြောပြပေးပါ။ အောင်မြင်မှုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ တန်ဖိုးရှိ ရွှေတွေကို ဘူးဖော်ရာမှာ ကိုယ်က ညစ်ပေတဲ့မြေသားတွေကို အလိုမရှိပေမဲ့လည်း သတိထားဖယ်ရှားပြီး ရွှေကို ရှာရပါတယ်။ ရွှေကို တူးဖော်ရာဖွေနေစဉ်အတွင်း မလိုလားအပ်တဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ရနိုင်မယ်။ အပြစ်အနာအဆာတွေ ရှိနိုင်မယ်။ ဒါတွေကို စိတ်ပျက်အားငယ်နေလို့ မရဘူးပေါ့။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရွှေဆိုတဲ့ ရတနာကို တူးဖော်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့် ၎င်းနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ပေးဆပ်မှု အနည်းငယ်ကတော့ ရှိနေပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက ရွှေရှိ

ဖို့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သားသမီး၊ ကလေးတွေဆီမှာ ရှေ့နဲ့တူတဲ့တန်ဖိုးရှိ စရိုက်လက္ခဏာတွေရော... အညစ်အကြေးနဲ့ တူတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေပါ ရောနှော ပါရှိနေတတ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ရှေ့နဲ့တူတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို ပိုမိုတောက်ပြောင်အောင် လုပ်ပေးပြီး အညစ်အကြေးနဲ့ တူတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ပျောက်သွားအောင် ကလေးတွေကို အစဉ်အမြဲပြုပြင်လေ့ကျင့်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းသောစရိုက်လက္ခဏာများကို ရှာဖွေပြီး အားပေးပါ

သင်ကလေးတွေဆီမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ရှာတွေ့တဲ့အခါ အဲဒီ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို သင်က သဘောကျတဲ့ အကြောင်းကလေးသိအောင် ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပေးပါ။

သန်းနဲ့ချီသော မိဘတွေက သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို ချစ်တတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကံမကောင်းတာက သူတို့ချစ်တဲ့အကြောင်းကို ကလေးတွေသိအောင် ဘယ်တော့မှ ထုတ်မပြောမိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဖြစ်သူတို့အနေနဲ့ ကလေးတွေနဲ့ အနီးကပ်နေပြီး လိုအပ်သလို လေ့ကျင့်ပေးရာမှာ သူတို့မကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ထောက်ပြပေးပြီး မိဘဖြစ်သူ သင်က မနှစ်သက်တဲ့အကြောင်း အသိပေးရမှာဖြစ်သလို သားသမီးတွေရဲ့ ကောင်းကွက်တွေကို တွေ့တိုင်းလည်း ချက်ချင်းလက်ခင်း ချီးမွမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သားသမီးလုပ်သူက သူ့ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုကောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ချီးမွမ်းခံရတယ်ဆိုရင် နောက်နောင် အလားတူချီးမွမ်းခံရစေဖို့ ဆက်လက်ကြိုးစားချင်စိတ်ဖြစ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုလည်း တည်ဆောက် တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုတဲ့စကားပြောဆိုခြင်းဟာ အပြောခံရသူအတွက် တက်ကြွမှုကို ဖြစ်စေရုံသာမက ကောင်းသော အလုပ်တွေ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ထူးခြားတဲ့သတ္တိကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ မိဘဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဆက်လက် ထက်မြက်လာစေဖို့အတွက် ကောင်းသော အချက်များကို ထိရောက်စွာ ချီးမွမ်းပြီး ပိုမိုတောက်ပြောင်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးရမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအနေတစ်ခုစီအပေါ် မူတည်ပြီး လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်တွေနဲ့အတူ အားသာချက်တွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ မိဘဖြစ်သူတို့အနေနဲ့ သားသမီးတွေကို ကောင်းကွက်တွေ ရှာနိုင်အောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးနိုင်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

ကောင်းသောလုပ်ရပ်များကြောင့် ကောင်းကျိုးများကို ရိတ်သိမ်းခွင့်ရမည်

၁၉၈၄ ခုနှစ်အတွင်း လေ့လာမှုများအရ ကျောင်းသား ၆၀ ဦးကို အုပ်စု ၃ ခုခွဲပြီး တစ်အုပ်စုလျှင် ကျောင်းသား ၂၀ ဦးနှုန်းဖြင့် ၅ ရက်ကြာ သင်္ချာစစ်ဆေးမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုတစ်ခုကို စွမ်းဆောင်မှုအတွက် ချီးမွမ်းပြီး နောက်အုပ်စုကို ဝေဖန်ပြောဆိုမှုနဲ့ နောက်ဆုံးအုပ်စုကို တော့ ဥပေက္ခာပြုမှုတွေနဲ့ အမှတ်ခွဲခြားပေးခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စု ၃ ခုအနက် ချီးမွမ်းခံရတဲ့အုပ်စုနဲ့ ဝေဖန်ပြောဆိုခံရတဲ့အုပ်စုက တိုးတက်မှုအခြေအနေ ကောင်းတွေ ရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။

ဥပေက္ခာပြုခံရတဲ့အုပ်စုကတော့ တိုးတက်မှုနှေးကွေးပြီး အနှိမ်ခံနေရတဲ့အခြေအနေကြောင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်မရှိတော့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ အားနည်းချက်တွေရှိနေတဲ့အခါ မိဘရော ဆရာသမားတွေကပါ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြင့်တက်အောင် အားပေးတိုက်တွန်းဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အားနည်းချက်ကို နားလည်ပြီး ပြုပြင်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အရည်အသွေးမြင့်တက်လာပြီး အားနည်းချက်တွေ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ မိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေက သားသမီး၊ တပည့်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ပြည့်စုံအောင်ပြုပြင် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ရင်တော့ ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေ အားသာချက်တွေပါ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေအနေနဲ့ သားသမီး၊ တပည့်တွေကို တစ်ဦးချင်းအလိုက် အားသာချက် အားနည်းချက်တွေ ခွဲခြားနားလည်ပေးပြီး လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်ကတော့ သားသမီး၊ တပည့်တွေမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ အားနည်းချက်တွေဟာ သူတို့ ဘဝတစ်ခုလုံး

ကို ထိခိုက်အောင် မလုပ်နိုင်ပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အားသာချက်တွေကို အသိအမှတ်မပြုနိုင်ခဲ့ရင်တော့ ဘဝမှာ ရေစုန်မျောသွားပါလိမ့်မယ်။ လောကမှာ မိဘကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ သားသမီးထံမှာဖြစ်စေ အားနည်းချက်အနည်းငယ်တော့ ရှိနေတတ်ပြီး အားနည်းချက်တွေများမလာအောင် သတိထားဖို့ကသာ အရေးကြီးပါလိမ့်မယ်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိစေခြင်း

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်အောင် သွားနိုင်မှသာလျှင် လုံးဝဉသုံ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်မှုဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့မိဘတွေကိုယ်တိုင်အတွက်ရော ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သားသမီးတွေအတွက်ပါ အရေးပါလျက်ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရဲ့အတိုင်းအတာပမာဏနဲ့ အောင်မြင်မှုရနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး အရည်အချင်းတွေအားလုံးဟာ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် အစဉ်အမြဲမူတည်နေတဲ့ အရင်းအမြစ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအတွက် အောင်မြင်မှုကိုရယူလိုတဲ့အခါ ပထမဆုံးအဓိကကျတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ခွဲခြားနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးရင် ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ အသုံးချဖို့အတွက် အစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှု ၂ ခုကို နံနက်စောစောပိုင်းအချိန်နဲ့ ညမိုးချုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ခွဲခြားလုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်း နံနက်စောစောပိုင်းအချိန်နဲ့ ညမိုးချုပ်သွားပြီး အချိန်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါတဲ့ အချိန်တွေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖော်ပြပါအချိန်အပိုင်းအခြား ၂ ခုအတွင်း သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းတွေ လုပ်ပြီးချိန်မှာ တစ်နေ့တာချင်းစီအတွက် (နေ့သစ်တစ်ခုစီအလိုက်) အရာရာကို ကောင်းမွန်ချောမွေ့အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ နံနက်စောစောပိုင်းမှာ ကြိုတင်တွေးတောကြံစည်မှုတွေ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာကို ကောင်းမွန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီး ညအချိန် မိုးချုပ်တာနဲ့ တစ်နေ့တာအတွင်း ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ်

ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ သင်က အဲဒီလို နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ချိန် အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေအတွက် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းတွေ လုပ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် တစ်နေ့တာချင်းစီကို အပြစ်အနာအဆာကင်းစွာနဲ့ ဖြတ်ကျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးချင့်တွက်ခြင်း

၁။ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို ပိုင်နိုင်စွာ စာလုံးပေါင်းနိုင်ဖို့ သင့် ဘက်က အရည်အသွေးကောင်းတွေ ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် သိသာတဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။

၃။ သင့်ကလေးအား သင်ပြောဆိုနေကျ စကားတွေက ဘာတွေလဲ။ သင့်ကလေးမှာရှိတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို လျော့ကျစေမယ့် စကားတွေ မပြော မိအောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။

၄။ သင့်သားသမီးအား ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အရာတွေသာ လုပ်ကိုင်စေပြီး အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်တွေက ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားဝင်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

၅။ သင့်ကလေးမှာ ရှိနေတဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ သင့်ကလေးရဲ့ ကောင်းသောအရည်အသွေးတွေအတွက် သင်က ဆက်လက်မြင့်တက်အောင် ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ဖို့ အရေးတကြီး လိုတယ်ဆိုတာ နားလည်ပေးပါ။

❑

အခန်း (၄)
တက်ကြွအောင် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာတွေးခေါ်ခြင်း

တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ခြင်းအကြောင်းကို ကျွန်တော် စဉ်းစားလိုက်တဲ့အချိန်မှာ တက္ကဆက်ပြည်နယ် အနောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေခဲ့ပါတယ်။ အရမ်းကို ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ တက္ကဆက်ပြည်နယ်သားတစ်ယောက်မှာ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အရွယ်ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့ သမီးတစ်ယောက်ရှိပြီး အဲဒီသမီးအတွက် တစ်နေ့မှာ ဖခင်လုပ်သူက ပါတီပွဲတစ်ခုလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီပါတီပွဲကို ကြွရောက်လာဖို့အတွက် မိုင် ၁၀၀ ဝန်းကျင်အကွာအဝေးမှာ ရှိတဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေကို ဖိတ်ကြားလိုက်တယ်။

တက္ကဆက်ပြည်နယ်ရဲ့ ချမ်းသာတဲ့ အဲဒီသူဌေးကြီးမှာ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ မြေဧကပေါင်းက ၂ သိန်းကျော်အထိ ရှိခဲ့သတဲ့၊ ဒါတင်မကသေးဘူး။ သူက ရေနံတွင်းပေါင်းများစွာနဲ့ ကျွန်းတိရစ္ဆာန်အရေအတွက် ထောင်ပေါင်းများစွာကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ပါသေးတယ်။ သူက ပိုင်ဆိုင်မှုတွေများစွာရှိနေတဲ့အပြင် လက်ရှိနေထိုင်တဲ့အိမ်ကြီးကလည်း နန်းတော်တမျှ ခမ်းနားထယ်ဝါလှသတဲ့။ သူ့အိမ်ဝင်းထဲမှာ ရေကူးကန်ကြီးကိုပါ တစ်ခါတည်းတည်ဆောက်ထားပါသေးတယ်။

ပါကီပွဲစတဲ့ နေ့ – ညနေပိုင်းမှာ ဖိတ်ကြားခံထားရတဲ့ ဧည့်သည်