mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားသားမီးမီးတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး

ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး
ဒေါက်တာ ခင်မျိုးဟန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နောင်တစ်ချိန် လူချွန်လူမွန်များဖြစ်လာကြမည့်
သားသားမီးမီးတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရေးမှာ
အလွန်ပင် အရေးပါလှသောကြောင့် အဆိုပါ
လိုအပ်ချက်ကို မိဘများ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်
ဤစာအုပ်တွင် အောက်ပါအပိုင်း သုံးပိုင်းဖြင့် ခွဲခြား
တင်ဆက်ထားပါသည် -

- သားသားမီးမီးတို့၏ သဘာဝ၊
- သားသားမီးမီးတို့ကိုပြုစုရေးတွင် မိဘတို့၏ အရေးပါသောကဏ္ဍ၊
- သားသားမီးမီးတို့ကို ပျိုးထောင်ရေးတွင် မိဘတို့၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍ။

WISDOM HOUSE

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

❑ မိဘတို့အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရ ခက်ခဲသော ကလေးများကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်သလို အလွယ်တကူ နားထောင်လိုက်နာတတ်သည့် ဆုံးမရ လွယ်သော ကလေးများကိုလည်း တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ ရင်သွေးများ၏ ပင်ကိုသဘာဝစရိုက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် လေ့လာ၍ အလျှော့အတင်းနှင့် ထိန်းကျောင်းပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါက သူတို့၏ ဘဝလေးများ ပိုမိုချောမွေ့ သာယာလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပေသည်။

မူလသဘာဝ မှ

❑ မိဘတို့အနေဖြင့် ကလေးငယ် 'ဂျီ'ကျချင်စိတ် မပေါ်နိုင်ရန် တိတိကျကျ အကြောင်းပြ၍ ငြင်းဆန်နိုင်အား ရှိရပါမည်။ လူကြီး၏ မရေမရာ ဇဝေဇဝါ အခြေအနေကို ကလေး မရိပ်မိစေရန် လွန်စွာမှ အရေးကြီးပေသည်။ ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင် တအီအီနှင့် ဂျီသည့် ကလေး၏ စိတ်ကို လွယ်ကူစွာ ထိန်းချုပ်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပေသည်။

တအီအီနှင့် ဂျီကျတတ်မှု မှ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

❑ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အရွယ်ပေါ် မူတည်၍ အချို့အကျင့်များ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ လက်ဦးဆရာ မိနှင့်ဘတို့က အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးများရှေ့တွင် စံနမူနာကောင်းများ ပြသဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြင်ကြင်နာနာ နှင့် ဝေမျှ စားသောက် နေထိုင်ပုံကို ပြနိုင်လျှင် အရွယ်ရောက်လာ သည်နှင့် ကလေးငယ်၌လည်း အလိုလို မျှဝေခံစားတတ်သည့် အသိ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ အမှန်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

မျှဝေတတ်စေချင်ပါသည် မှ

❑ မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့ မွေ့ ဆက်ဆံ ပြောဆိုတတ်ကြခြင်း၊ ကျေးဇူးထုတ်ဖော်၍ ကျေးဇူး တင်ခြင်းတို့သည် အရေးပါလှသည့် အချက်တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ ကလေးငယ်အား သုံးလေးနှစ် အရွယ်မှစ၍ ယဉ်ကျေး လိမ္မာလာ အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပါမှ လူယဉ်ကျေးလေးများအဖြစ် ကြီးပြင်း လာနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

အလိမ္မာလေးများဖြစ်စေလို မှ

❑ ကလေးငယ်အား စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် ချစ်တတ်ဖို့ လွန်စွာအရေးကြီးလှ ပေသည်။ သူတစ်ပါးအပေါ် အကောင်းမြင်အောင် ကြည့်တတ်၊ တွေးတတ်ဖို့ကို မိဘတို့က ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ၍ နွေးနွေးထွေးထွေး သင်ကြား ပျိုးထောင်ပေးအပ်ပေသည်။ သင့်တင့်သည့် အခက်အခဲ ပြဿနာလေးများကို တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းပေးသည်ထက် ကလေးငယ် ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းတတ်အောင် ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးသင့်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဘ၀ အစဉ်ရနိုင်ပါ့မလား မှ

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

WISDOM HOUSE
စာအုပ် ၁၁၉

သားသားမီးမီးတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပြာ ကျန်းမာပွံ့ဖြိုးရေး

ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန်

WISDOM HOUSE
☎ ၀၁-၅၄၅၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၉၄၉-၂၈၈-၉၄၈။
wisdomhouse.mm@gmail.com

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပထမအကြိမ်	မေလ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်။
အုပ်ရေ	၅၀၀
ထုတ်ဝေသူ	ဦးမောင်မောင် Wisdom House စာအုပ်တိုက် အခန်း ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂၊ လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးဇော်မြင့်ဝင်း၊ ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၈၄၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	ကိုကြီးငွေး
အတွင်းအပြင်အဆင်	H, Lwin
တည်းဖြတ်	အေးကျော်မင်း
တန်ဖိုး	ကျပ် ၆၅၀၀ ကျပ် ၆၀၀၀

၆၁၃

ခင်မျိုးဟန်၊ ဒေါက်တာ (ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

သားသားမီးမီးတို့ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး/ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန် (ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး) - ရန်ကုန်၊

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၄။

၁၈၂ စာ၊ ၁၃ × ၂၀. ၅ စင်တီ။

(၁) သားသားမီးမီးတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒေါက်တာခင်မျိုးဟန်

အဖ ဦးသိန်းဟန် (ဆရာဇော်ဂျီ) နှင့် အမိ ဒေါ်စောရင် (ကြီးကြီးစော) တို့မှ ၁၉၄၂ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ စံရိပ်ငြိမ်အိမ်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။

ရန်ကုန်မြို့၊ အလံပြဘုရားလမ်းပေါ်ရှိ မက်သဒစ် အင်္ဂလိပ် အထက်တန်းကျောင်း (ယခု ဒဂုံ အထက ၁) မှ ၁၀ တန်းကို ၁၉၅၉ ခုနှစ် မတ်လတွင် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ရန်ကင်းကောလိပ်နှင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့မှ ဥပစာသိပ္ပံ အပိုင်း(က)နှင့် (ခ)အတန်းများကို အဆင့်ဆင့် အောင်မြင်ပြီးနောက် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဆေးသိပ္ပံပညာဌာန(လမ်းမတော်)သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ ၄င်း ဆေးသိပ္ပံပညာဌာနမှ ၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် အမ်ဘီဘီအက်စ် (ရန်ကုန်) ဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။

ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် အလုပ်သင် ဆရာဝန်အဖြစ် တစ်နှစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ပြီးနောက် ဖျာပုံ ပြည်သူ့ဆေးရုံသို့ လက်ထောက်ဆရာဝန်အဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန် ကလေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ၏ ကလေးကျန်းမာပညာဌာနသို့ နည်းပြဆရာမအဖြစ်နှင့် ပြန်လည် ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ကိုလံဘိုစီမံကိန်း ပညာတော်သင်အဖြစ် အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ စေလွှတ်ခြင်းခံရသည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် *D.C.H (Diploma in Child Health)* ဘွဲ့ကို *Royal College of Physicians and Surgeons, Glasgow* မှ ရခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ် မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ရောက်ပြီး ရန်ကုန် ကလေးဆေးရုံကြီး၌ ကုသရေးနှင့် သင်ကြားရေးအပိုင်းတို့တွင် ဆက်လက်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရာ ၁၉၇၈ ခုနှစ် ပုသိမ်သို့ ပြောင်းသည့် ကာလအထိပင် ဖြစ်သည်။

ဧရာဝတီတိုင်း ပုသိမ်မြို့ တိုင်းဆေးရုံကြီးတွင် ၁၉၇၈ ခုနှစ်မှ စ၍ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ဧပြီလတွင် ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီးသို့ ပြန်လည်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းခံရသည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ရာထူးတိုးမြှင့်၍ ပြောင်းရွှေ့ရန် အခြေအနေ ဖြစ်လာရာ အသက်ကြီးလာပြီဖြစ်သော မိခင်ကြီးအား ငဲ့ညှာသောစိတ်ဖြင့် ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်းကို ငြင်းပယ်၍ အလုပ်မှ နုတ်ထွက်ခွင့်ကိုသာ တောင်းခံခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ တင်ခဲ့သော နုတ်ထွက်ခွင့်မှာ ၁၉၉၃ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင်မှ ရသဖြင့် အမှုထမ်းဘဝ၌ ၂၆ နှစ်ကျော်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီး အနားယူခဲ့သည်။

အမှုထမ်းသက် ၂၆ နှစ်တွင် ဖျာပုံ ပြည်သူ့ဆေးရုံတွင် အမှုထမ်းခဲ့သော နှစ်နှစ်မှ လွဲလျှင် ကျန် ၂၄ နှစ်မှာ ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော တာဝန်များကိုသာ ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

အမှုထမ်းဘဝမှ အနားယူပြီး ညနေပိုင်း ဆေးခန်းထိုင်သည်မှလွဲ၍ အခြားအလုပ်များကို မလုပ်ဘဲ ကလေးကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေး ပညာပေးဆောင်းပါးများကိုသာ လုံမလေး မဂ္ဂဇင်း၌ 'သန်စွမ်းစေလို သားသားမီးမီးတို့ကို'ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လစဉ် ရေးသားခဲ့သည်မှာ ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလအထိ ဖြစ်ပါသည်။ 'သားသားမီးမီးတို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့'၊ 'သားသားမီးမီးတို့ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ'၊ 'သားသားမီးမီးတို့ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ-၂' နှင့် 'သားသားမီးမီးတို့ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ' ကလေးကျန်းမာရေးစာအုပ်များ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

❑ အမှာစာ

သားသားမီးမီးတို့၏ သဘာဝ

၁။ မူလသဘာဝ ၃

၂။ စိတ်ခံစားမှုများ ၁၁

၃။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ၁၉

၄။ ကြောက်ရွံ့စိတ် ၂၅

၅။ ရန်လိုဒေါသကြီးခြင်း ၂၉

၆။ မနာလိုမှုနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု ၃၃

၇။ တအီအီနှင့် 'ဂျီ'ကျတတ်မှု ၄၅

၈။ ကစားရင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးပါစေ ၅၁

၉။ ညစ်ပတ်ခွင့်ပေးပါ ၅၉

၁၀။ မျှဝေတတ်စေချင်ပါသည် ၆၅

သားသားမီးမီးတို့ကို ပြုစုရေးတွင် မိဘတို့၏ အရေးပါသောကဏ္ဍ

၁။ ကိုယ်အလေးချိန် ၇၁

၂။ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ၇၅

၃။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ပြုစုတတ်ဖို့ ၇၉

၄။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျွေးတတ်ဖို့ ၈၅

၅။ မိဘတို့၏ကဏ္ဍ ၉၅

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားသားမီးမီးတို့ကို ပျိုးထောင်ရေးတွင် မိဘတို့၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍ

၁။	ပျော်ရွှင်လိုက်နာနိုင်သောစည်းကမ်း	၁၀၇
၂။	စည်းကမ်းနှင့် ဖခင်၏ အခန်းကဏ္ဍ	၁၁၅
၃။	ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဘဝ အစဉ်ရနိုင်ပါ့မလား	၁၁၉
၄။	လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်တတ်ပါစေ	၁၂၇
၅။	လျော်ကန်သင့်မြတ်မှုကို မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်ခြင်း	၁၃၃
၆။	ကလေးနှင့် တာဝန်	၁၃၉
၇။	အလိမ္မာလေးများဖြစ်စေလို	၁၄၇
၈။	ဆန္ဒလေးများ မစောစေချင်	၁၅၁
၉။	ကလေးရဲ့ အဖော်မွန် မိဘနှစ်ပါး ဖြစ်နိုင်ရဲ့လား	၁၆၃

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမှာစာ

စာရေးသူအနေနှင့် ယခင်က ရင်သွေးငယ်များ၌ အဖြစ်များတတ်သော ရောဂါများအကြောင်း၊ ၎င်းအရွယ်တို့တွင် အတွေ့ရများသော ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း စသည်တို့ကို ရေးသား စုစည်း၍၊ စာအုပ်များအဖြစ် တင်ဆက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ဆက်လက်၍ ကလေးငယ်များ၏ အရွယ်အလိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများအလိုက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြသော သဘာဝဖြစ်စဉ်များ အကြောင်းကို မိဘများ သိရှိနားလည်စေရန် *Family Health Journal* တွင် အပတ်စဉ်ရေးသားခဲ့ပါသည်။ မိဘများအနေနှင့် မိမိတို့ ရင်သွေးငယ်များ၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်များအပေါ် မှီငြမ်း၍ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးကို ပိုမိုချောမွေ့စွာ ထိန်းကျောင်းပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် ရည်သန်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ အပတ်စဉ် ရေးခဲ့သော ရင်သွေးငယ်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး ဆောင်းပါးများကို ယခု စာအုပ်တွင် အခန်းကဏ္ဍကြီး သုံးခု ခွဲ၍ စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

ပထမကဏ္ဍ ဖြစ်သော 'သားသားမီးမီးတို့၏ သဘာဝ' တွင် ရင်သွေးငယ် တစ်ဦးချင်းစီ၏ မူလသဘာဝ ပင်ကိုစရိုက်များ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
အကြောင်းကို မိဘတို့ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် သီးခြားဖော်ပြထားခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ ထိုကဏ္ဍ၌ပင် ကလေးငယ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် 'ကြောက်ရွံ့တတ်သည့် သဘာဝ၊ ရန်လိုဒေါသကြီးသည့် သဘာဝ၊ မနာလိုရန်လိုတတ်သည့် သဘာဝ' အစရှိသည့် မိဘတို့ သိသင့်သည့် ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ဆောင်းပါးများကို တင်ပြထားပါသည်။ ထိုဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ကလေးငယ်အား ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရာတွင် မိဘများ ပိုမို အဆင်ပြေနိုင်စေမည်ဟု မျှော်မှန်းမိပါသည်။

ဒုတိယအပိုင်း ဖြစ်သော 'သားသားမီးမီးတို့ကို ပြုစုရေးတွင် အရေးပါသော မိဘတို့ကဏ္ဍ' အခန်းတွင် ရင်သွေးပြုစုရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆောင်းပါး ငါးပုဒ် တင်ပြထားပါသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပြယုဂ်ကို အလေးချိန်ဇယားနှင့် ယှဉ်၍ လေ့လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် 'ကိုယ်အလေးချိန်' ဆောင်းပါးသည် မိဘတို့ သိသင့်သိထိုက်သော ဗဟုသုတ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

ကလေးငယ်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သန့်ရှင်းရေးက အရေးပါသလို နည်းမှန်လမ်းမှန် ပြုစုတတ်ဖို့နှင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျွေးမွေးတတ်ဖို့ကလည်း လိုပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဤပြုစုရေးအပိုင်းတွင် မသိမဖြစ်၊ သိရမည့် သတိပေး ညွှန်ကြားမှုဆောင်းပါးများ ဖြစ်နေပေသည်။ သားငယ်သမီးငယ်တို့အတွက်သာ စဉ်းစား၍ မိဘများအား ညွှန်ကြားနေရုံနှင့် မလုံလောက်သေးဘဲ မိဘတို့ဘက်မှ ခံစားချက်နှင့် အခက်အခဲများကိုပါ ကိုယ်ချင်းစာ၍ မိဘများ သားငယ်သမီးငယ်တို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရင်းနှင့် စိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်စေရန် မည်သို့ နေထိုင်သင့်ကြသည်ကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

နောက်ဆုံးကဏ္ဍ ဖြစ်သော 'ပျိုးထောင်ရေး' အပိုင်းတွင် ယခုခေတ် မိဘများအနေနှင့် သတိမထားမိဘဲ အမှတ်တမဲ့ လျစ်လျူရှုထားခဲ့လေ့ရှိကြသော 'စည်းကမ်း' ပေးခြင်းကိစ္စနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com ပတ်သက်သည့် ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုရမှာ ဖြစ်ပေသည်။ ကလေးတစ်ဦး၏ လက်ရှိကလေးဘဝတွင်သာမက လူကြီးဘဝ တိုင်အောင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဆက်ဆံ နေထိုင်တတ်ပြီး ဘဝတွင် 'ချမ်းမြေ့မှု' ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် မိဘတို့ဘက်မှ မည်သို့မည်ပုံ ပံ့ပိုး ကူပံ့ပေးသင့်သည်တို့ကို လည်း 'ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဘဝ အစဉ်ရနိုင်ပါ့မလား' နှင့် 'လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်တတ်ပါစေ' ဆောင်းပါးများတွင် ဖတ်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။

မိမိရင်သွေး၌ တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ် ဖြစ်လာစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည့် အလိမ္မာလေးများ ဖြစ်လာစေရန် သော်လည်းကောင်း မိဘတို့အနေနှင့် မိသားစု အတွင်း မည်သို့ ဆက်ဆံပြုမူသင့်ကြောင်းကို တင်ဆက်သည့် ဆောင်းပါးများ ပါရှိသလို မိဘများအနေနှင့် ဆန္ဒလောကြီး၍ ကလေးအား ပျိုးထောင်မှု စောသွားလျှင် ဒုက္ခရောက်နိုင်သည့် ဆောင်းပါးလည်း ပါနေခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေနှင့် ကလေး ငယ် အဖော်မွန်သည် မိဘဖြစ်ဖို့ မည်သို့သော အရည်အချင်း များ ရှိသင့်သည်ကိုလည်း မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ် ကြည့် နိုင်ရန် တင်ဆက်ထားပါသေးသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ရင်သွေး ငယ်များ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် မိဘတို့ အနေနှင့် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် အခွင့်အရေးများ ရခဲ့ သည်ဟု ဆိုလျှင် စာရေးသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ အောင်မြင်သည် ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ ခင်မျိုးဟန်

၂၀၁၄ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၇ ရက်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားသားမီးမီးတို့၏ သဘာဝ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားသားမီးမီးတို့၏ သဘာဝ

၁။	မူလသဘာဝ	၃
၂။	စိတ်ခံစားမှုများ	၁၁
၃။	စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ	၁၉
၄။	ကြောက်ရွံ့စိတ်	၂၅
၅။	ရန်လိုဒေါသကြီးခြင်း	၂၉
၆။	မနာလိုမှုနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု	၃၃
၇။	တအီအီနှင့် 'ဂျီ'ကျတတ်မှု	၄၅
၈။	ကစားရင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးပါစေ	၅၁
၉။	ညစ်ပတ်ခွင့်ပေးပါ	၅၉
၁၀။	မျှဝေတတ်စေချင်ပါသည်	၆၅

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မူလသဘာဝ

မိဘတို့အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကလေးငယ်တို့၏ ပထမဦးအစ မူကြိုဆရာ အနေဖြင့်ဖြစ်စေ ကလေးတို့ အောင်မြင်ကြစေရန် ပြုစု ပျိုးထောင်ကြမည် ဆိုလျှင် ကလေးတို့၏ မူလပင်ကို သဘာဝလေးများကို အနည်းနှင့် အများ လေ့လာ ဆင်ခြင်ထားနိုင်လျှင် ပို၍ သင့်တော်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။

ကလေးတို့၏ ပင်ကို သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခါက ကျွန်မ ဖတ်ဖူးသော အင်္ဂလိပ် ကဗျာတိုလေး တစ်ပုဒ် ရှိပါသည်။ ဖတ်ရင်း သဘောကျမိ၍ တတ်သလောက် မြန်မာလို ဘာသာပြန်ကြည့်မိလိုက် သောအခါ -

'တချို့ကလေးများက တွန်းလှည်းပမာ၊ အမြဲအတွန်းခံကြတာ။ တချို့မှာတော့ လှေငယ်အလား၊ အလှော်ခံဖို့များ။

တချို့ကျတော့ လေတံခွန်စွန်နှယ်၊ ကြိုးတပ်မထားရင် လွင့်သွားနိုင်တယ်။

တချို့ကတော့ ကြောင်လေးအသွင်၊ ကျောသပ်ပေးရင် ကျေနပ်နေချင်။

တချို့ကျတော့ နောက်တွဲပမာ ရှေ့က ဆွဲမခေါ်ရင် အသုံးမဝင်ပါ။ တချို့မှာတော့ လေပူဖောင်း၊ လေအပြည့်နဲ့ ဖောင်း။ သေသေချာချာ မကိုင်တွယ်ရင် ပေါက်ကွဲထွက်သွားမယ်ပြင်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တချို့မှာတော့ အစဉ်အမြဲ ပူးပေါင်းလွယ်ပြီး အားကိုးရတာပဲ'

ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းကဗျာလေးအတိုင်းပင် ကလေးတစ်ဦးစီသည် ပုံစံတစ်မျိုးစီနှင့် ကွဲပြားခြားနားစွာ ကြီးပြင်းလာကြသည်ကို တွေ့နေရပါသည်။ မိသားစုတစ်စုတည်းမှပင် အကြီးနှင့် အလတ် မတူကြသလို အငယ်နှင့် အထွေးတို့လည်း တူကြမှာ မဟုတ်ပါပေ။ ထိုသို့ တစ်မျိုးစီ ပုံစံကွဲပြားနေကြခြင်းကပင်လျှင် သူတို့တစ်ဦးချင်းစီ၏ ထူးခြားမှုလေးများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို လေ့လာလိုက်သည့်အခါ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကလေးအားလုံး၏ လိုအပ်ချက်များသည် တူညီနေကြသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

ကလေးတို့၏ တူညီသည့် အခြေခံ လိုအပ်ချက် ဆိုသည်မှာ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ပြည့်ဝသည့် အာဟာရနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သလို သူတို့လေးတွေ၏ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ခံယူရရှိရေးနှင့် *security* ဟု ဆိုရမည့် လုံခြုံမှု ရရှိရေးတို့လည်း ပါပေသည်။

ကလေးတိုင်းလိုလို လမ်းကြောင်းတစ်မျိုးတည်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရသော်ငြား တစ်ဦးချင်းစီတွင် သူ၏ မူပိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံနှင့် သူ ဖြစ်နေသည့်အတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မတူညီဘဲ ကွဲပြားသွားကြဟန် ရှိသည်။ တိုးတက်မှု မြန်၍ ရှေ့ရောက်နေ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သည်က ပိုသာ၊ ပိုကောင်းသည်ဟုတော့ တစ်ထစ်ချ မဆိုနိုင်ပါပေ။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် သူ့စံနှုန်းနှင့်သူ ဖွံ့ဖြိုးနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို အသေးစိတ် လေ့လာမည် ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည့် မူလ ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အပိုင်းနှင့် ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟုဆိုသည့် ရင့်ကျက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အပိုင်းဟူသော အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်နေကြ လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ကြရပေမည်။

ကလေးတစ်ဦးသည် တစ်နေရာတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှေ့ရောက်နေသော်လည်း နောက်တစ်နေရာတွင် နောက်ကျနှောင့်နှေးနေနိုင်တတ်သည်ကို မြင်ကြရသည်။ ဥပမာ - ကလေးတစ်ယောက်သည် စကားလုံး ကြွယ်ဝမှု အပိုင်းတွင် အခြားကလေးများထက် သာနေကြောင်း တွေ့သည် ဆိုပါစို့။ သူသည် အရုပ်စာအုပ်တစ်အုပ် တွေ့လျှင် ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် စိတ်ဝင်တစား ရှိတတ်ပြီး ယင်းစာအုပ်ထဲမှ စာလုံးအသစ်အဆန်းများကို မေးမြန်း၍ ရွတ်ဖတ် ကျက်မှတ်နေလေ့ရှိသည်။ သူ နေသော မူကြို ကျောင်းတွင် စာလုံးတော်တော်များများကို ကူးရေးနေနိုင်ပြီး စာလုံး အသစ်တက်လျှင်လည်း ခဏလေးနှင့် သိလွယ်၊ တတ်လွယ်လျက် နေရာ တကျလည်း ပြန်အသုံးချတတ်နေသည်။

သို့ရာတွင် အရွယ်တူ ကလေးများနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားဖို့ ဆိုလျှင် သူ သဘောမကျတော့ပြီ။ အခြားကလေးများနှင့်လည်း သင့်မြတ် အောင် မနေတတ်သည့်အပြင် သူ၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ယိမ်းယိမ်းယိုင်ယိုင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့သော ကလေးမျိုးကို လေ့လာကြည့်လျှင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအနေဖြင့် ထက်မြက် ရှေ့ ရောက်နေသော်လည်း အခြားဖွံ့ဖြိုးမှု အရည်အသွေးများတွင် နောက်ကျ နေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ အချို့ကလေးများ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်၍ ချိုပြုံးရွှင်နေတတ်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတို့၏ စကားကိုလည်း လိုက်နာတတ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ကြာကြာ အာရုံစိုက်ရမည့်ကိစ္စများတွင် သူ စိတ်မရှည်တတ်သည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရသည်။ မူကြိုကျောင်းတွင် ဆရာ ခိုင်းပါက စိတ်ဝင်တစား လုပ်တတ်ပါသော်လည်း သူ့အလှည့် ရောက်ဖို့ စောင့်ရန်ကိုမူ စိတ်မရှည်တတ်ချေ။ ထိုကလေးမျိုးကို လေ့လာ လျှင် လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအပိုင်း တို့က မူလခန္ဓာ၏ ဖွံ့ဖြိုးအပိုင်းများ ဖြစ်ကြသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းတို့ထက် ပို၍ သာလွန်ကောင်းမွန်နေ သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေမည်။

အတော်များများသော လူကြီးမိဘတို့သည် ကလေးတစ်ယောက်ကို လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကြည့်ဖို့ မေ့နေတတ်လေ့ရှိသည်။ သူတို့အနေဖြင့် ကလေး၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စွမ်းဆောင်နိုင်ချက် တစ်မျိုးတည်းကို ပင် ကြည့်လေ့ရှိနေတတ်ပေသည်။ အမှန်တကယ်တွင် ကလေးတစ်ဦး သည် ငယ်စဉ်အချိန်မှ စ၍ သူ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုး မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင် မှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးလှသည်ကို မိဘများအား သိစေချင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကလေးတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ နေထိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဝင်ဆံ့နေသည်၊ တန်းတူ အခြား ကလေးများနှင့် ရောနှော၍ ပါဝင် လှုပ်ရှားကစားနေနိုင်သည် ဟု ခံယူနိုင်မှသာလျှင် သူသည် ယင်းအသိုင်းအဝိုင်းမှာ သင်ယူလေ့လာဖို့ စိတ်ဝင်စားလာမှာ ဖြစ်ပေမည်။

ကလေးဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် များသောအားဖြင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုများ ရှိနေတတ်ကြသည်ကို အလွယ်တကူ လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ကာလတစ်လျှောက်တွင်လည်း အမြဲတစေဆက်တိုက်ချောမွေ့ တိုးတက်အောင်မြင်နေသည် ဟူ၍ မရှိတတ်ကြပါပေ။ တည်တည်တံ့တံ့နှင့် တည်ငြိမ်သွားသည့်အချိန်များရှိသလို တည်ငြိမ်သည့် အပိုင်း၏ နောက်တွင် ပြောင်းလဲမှု အသစ်များ (ဆိုလိုသည်မှာ သင်ယူစရာ အသစ်များ) ရှိလာနိုင်ပါသည်။

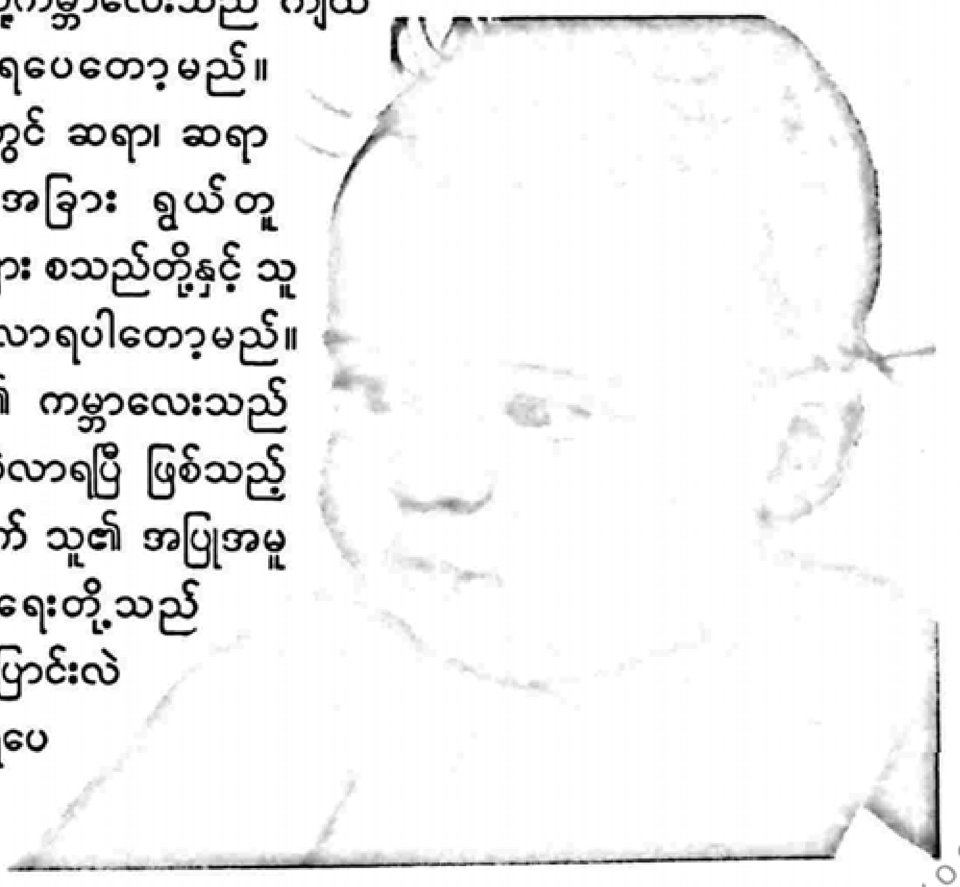
ထိုကဲ့သို့ သင်ယူစရာ အသစ်များကို သင်ယူဖို့ ကလေးငယ်သည် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ရသောကြောင့် အချိန်အတန်ငယ် လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့သင့်လျော်စေရန် ညှိနေရသည့် အချိန်လွန်မြောက်သွားပြီ ဆိုလျှင် သူသည် ပို၍အဆင့်မြင့်သည့် တိုးတက်မှု အသစ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်သွားပြီဟု ဆိုနိုင်ပါမည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ကလေးငယ်တစ်ယောက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ရန် အချိန် အနည်းငယ်ယူ၍ သူ့ဘာသာသူသင့်လျော်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ရလေ့ရှိပြီး ယင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို သူ ပိုင်သွားပြီ ဆိုလျှင် နောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအသစ်တစ်ခုက သူ့ရှေ့တွင် ထပ်ပေါ်လာနိုင်ပြန်သလို ပြောင်းလဲမှုလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပြန်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုအသစ်ကို သူ အချိန်ယူ၍ ထပ်မံကျော်လွှားနိုင်ရန် သူ့ဘာသာသူ သင်ယူပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်ရပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ဆင့်စီ တက်သွားရင်းဖြင့် ကလေးတို့သည် ဓာတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာကြရပေသည်။ ကလေးတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပုံ ကွဲပြားခြားနားကြသည့်တိုင် ဤနည်းဖြင့်ပင် တစ်ဆင့်ချင်းစီ တိုးတက် ပြောင်းလဲလာကြရသည်။ သူတို့၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ခရီးလမ်းကြောင်းသည် ဤသို့ဖြင့်ပင် အဆင့်ဆင့်ဖြတ်သန်း ပြောင်းလဲလာကြရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသက် တစ်နှစ်အောက်အရွယ်မှာ သူတစ်ပါး လုပ်ပေး၊ ပြုစုပေးသည်ကို ခံယူနေကြရသည့် အချိန်အခါများ ဖြစ်ပေသည်။ သူတစ်ပါးကို အားကိုးနေကြရသည့် အချိန်ဟုပင် ဆိုရမည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ့အား ပြုစုပေးနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိသားစု ဆွေမျိုးသားချင်းများက သူ့အပေါ်တွင် နွေးနွေးထွေးထွေးနှင့် ကြင်ကြင်နာနာ ယုယုယယနှင့် ဆက်ဆံနေကြလျှင် ကလေးငယ်သည် မိသားစု၏ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် မေတ္တာကို အပြည့်အဝ ရနေသူဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေမည်။ ထိုအခါ သူ့တွင် စိတ်လုံခြုံမှု ရသဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရလာနိုင်ပေတော့မည်။

နည်းနည်း အသက်ပိုကြီးလာသည့် သုံးလေးနှစ်အရွယ် ရောက်လျှင်မူ သူ့ဘာသာသူ လုပ်နိုင်သည်များ ရှိလာနိုင်ပေပြီ။ ငယ်စဉ်အခါက သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကမ္ဘာလေးသည် ကျဉ်းမြောင်းလှပေသည်။ သူ့မိဘ၊ သူ့မောင်နှမနှင့် သူ့အိမ်သူအိမ်သား၊ ဆွေမျိုးများလောက်သာ ရှိကြသည်။ ကျောင်းနေသည့် အရွယ်ရောက်လျှင်မူ သူ့ကမ္ဘာလေးသည် ကျယ်ပြန့်လာရပေတော့မည်။ ကျောင်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အခြား ရွယ်တူ ကလေးများ စသည်တို့နှင့် သူ ဆက်ဆံလာရပါတော့မည်။ ကလေး၏ ကမ္ဘာလေးသည် ပြောင်းလဲလာရပြီ ဖြစ်သည့်အလျောက် သူ၏ အပြုအမူ ဆက်ဆံရေးတို့သည်လည်း ပြောင်းလဲ၍ လာရပေတော့မည်။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသစ်ရင်ဆိုင်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူ ကြုံတွေ့ရမည့် အတွေ့အကြုံ အသစ်တို့ကို အဆင်ပြေပြေ ရင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ဆက်ဆံရသည့် လူစိမ်းသူစိမ်းများကို အထိုက်အလျောက် ပြေလည်အောင် သူ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ လေ့လာသင်ယူရပါမည်။ သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် သူ အဆင်ပြေပြေ နေတတ်ဖို့ မကြိုးစားလျှင် သူ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်တော့ပါပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ သူ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်တွင် ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ မဟုတ် ဆိုသည်ကို သူ လက်ခံရပေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်သည် ကြိုးစား၍ ဆီလျော်အောင်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်လာတတ်ပေတော့သည်။

အသစ်အဆန်း ဗဟုသုတများကို လေ့လာရှာဖွေသည့် နေရာတွင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ကလေးငယ်တို့သည် အလောတကြီး လေ့လာတတ်သူများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေတတ်သည်ကို တွေ့ရမည်။ အတွေ့အကြုံ အသစ်များကို သူ့မှာ ရှိပြီသား အတွေ့အကြုံများအပေါ် ထပ်လောင်း၍ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးသည့် အမြင်များ ရလာအောင် ကြိုးစားကောင်း ကြိုးစားပါလိမ့်မည်။ သူ၏ ကြိုးစားမှုသည် သူ၏ နဂိုရှိရင်းစွဲ ကိုယ်တွေ့ အလေ့အကျင့်၊ သူ၏အသက်နှင့် လိုက်ဖက်သည့် ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိသားစုတို့၏ အားပေးကူညီမှုတို့အပေါ်တွင် များစွာမူတည်၍ အောင်မြင်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကလေးတို့၏ တိုးတက်မှုသဘာဝဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာပြီးသည့်နောက် ဆောင်းပါးအစတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကဗျာလေးထဲမှအတိုင်းပင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပင်ကိုစရိုက်ကို လေ့လာ၍ တွန်းတွန်းထိုးထိုး အားပေးရမည့် ကလေးကို တွန်းတွန်းထိုးထိုး လုပ်ဆောင်စေမှ အောင်မြင်စေနိုင်သလို သာသာကြည်ကြည်နှင့် အနည်းငယ် ပံ့ပိုးပေးရုံနှင့် ပြီးနိုင်သည့် ကလေးကိုလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ပြီးစေနိုင်ပါသည်။ အလောတကြီးရှိလှ၍ မသေမသပ် လျှပ်ပြာသော ကလေးကို အလောတကြီး မဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုသလို သူများ ဦးဆောင်မှုကိုသာ ခံယူချင်၍ မကြိုးစားချင်သူ ကလေးများကို ကြိုးစားချင်လာအောင်ဖေးမ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပေးရမှာ ဖြစ်သော်လည်း ဖိအားပေးသလို အဖြစ်ကိုတော့ မရောက်စေလိုပေ။

မိဘတို့အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရ ခက်ခဲသော ကလေးများကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်သလို အလွယ်တကူ နားထောင်လိုက်နာတတ်သည့် ဆုံးမရ လွယ်သော ကလေးများကိုလည်း တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ ရင်သွေးများ၏ ပင်ကိုသဘာဝစရိုက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် လေ့လာ၍ အလျှော့အတင်းနှင့် ထိန်းကျောင်းပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါက သူတို့၏ ဘဝလေးများ ပိုမိုချောမွေ့ သာယာလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ခံစားမှုများ

စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုပေးနိုင်သည့် လူအင်အား နည်းပါးခဲ့သော မိဘမဲ့ ကလေးဂေဟာများနှင့် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများမှ ကလေးငယ်တို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပိုင်းတို့ကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် ကလေးတို့၏ စိတ်ခံစားမှုမှာ ကလေးတို့၏ နောင်လာမည့် ကာလအတွက် မည်မျှ အရေးကြီးကြသည်ကို တွေ့ကြရပေသည်။

ကလေးငယ်တို့မှာ ၎င်းတို့အား ယုယပိုက်ထွေး ချော့မြူအားပေးမည့်သူများနှင့် ကင်းဝေးခဲ့လျှင်၊ တစ်နည်းဆိုရသော် ၎င်းတို့၏ နေထိုင်မှု၊ စားသောက်မှုအပိုင်းတို့ကို ဂရုမစိုက်နိုင်၊ ယုယုယယ မလုပ်နိုင်ခဲ့လျှင် ၎င်းကလေးတို့၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုများ နှောင့်နှေး နောက်ကျလာတတ်ကြသည်နှင့်အမျှ ၎င်းကလေးငယ်တို့၏ လူကြီးဘဝများသည်လည်း မတောက်ပနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်တတ်ကြကြောင်းကိုလည်း တွေ့လာကြရပေသည်။

ထို့သို့ ပြုစုယုယမည့်သူ ဝေးသော ကလေးတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော မိသားစု၏ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ကောင်းကောင်းခံစား၊ စံစားရသော ကလေးငယ်တို့ကို လေ့လာလျှင်မူ ၎င်းတို့၏ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် သိသိသာသာကြီး ကွာခြားစွာ တရိပ်ရိပ် တိုးတက်တတ်ကြကြောင်းကို တွေ့ရပေမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မိသားစု ချစ်ခင်မှုကို အမူအရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ချိုသာသော အသံများနှင့် ချော့မြူ၍သော်လည်းကောင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေကြလျှင် ကလေးငယ်အတွက် စိတ်လုံခြုံမှု ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင် စိတ်သောက ဟူ၍ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါပေ။ သူ၏ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အားပေးသကဲ့သို့ သူ မေးမြန်းသမျှကိုလည်း စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ ဖြေပေးနေသူများ ရှိနေလျှင် ကလေးကိုယ်နှိုက်က သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ပြင် သူ့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော ကစားစရာများ၊ စာအုပ်များ ဝယ်ပေးခြင်း၊ သူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားလိုသည်ကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေရန် စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ စာမဖတ်တတ်ခင် စာဖတ်ပြ၊ အရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်း ဖတ်ပြခြင်း စသည်တို့ကိုပါ ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် ကလေး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့သည် အတိုင်းထက်အလွန် ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပေသည်။

မွေးစမှ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာရသည့် အသက် နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်အရွယ်ထိ ကာလအပိုင်းအခြားသည် အရေးကြီးဆုံး ကာလပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။ ထိုအချိန်ကာလပိုင်း၌ ဦးနှောက်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းကဲ့သို့ ကြီးထွားမြန်ဆန်နေလေရာ ထိုအချိန်တွင် ကလေးအတွက် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးနေပေသည်ဟု ဆိုရမည်။ ထိုသူများအပေါ် မူတည်၍ သူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တက်မှုတို့သည် ပို၍ တိုးတက်လာပါမည်လား၊ တန့်သွားမည်လား ဆိုသည့် ရလဒ်အပေါ် မူတည်နေပေသည်။

ကလေးတစ်ဦး နောင် လူကြီးဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရှင်သန်သွားမည့်သူ ဖြစ်မည်လား၊ မကောင်းသည့် ဘက်(ဝါ) အဆိုးမြင်ဝါဒဖြင့် အရာရာကို သံသယစိတ်ဝင်နေသည့်သူ ဖြစ်မည်လား ဆိုသည်မှာ အသက်နှစ်နှစ်ဝန်းကျင်က သူ့အား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခဲ့သူများ၏ သူ့အပေါ် ထားခဲ့သည့် သဘောထားများအပေါ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှ မူတည်နေခဲ့ကြသည်ကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိဘနှစ်ပါးနှင့် သူ့အား စောင့်ရှောက်ပေးနေသော ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းတို့သည် အလွန်အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ကလေးအား အပြစ်တင်စိတ်ဖြင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်း၍ နေလေ့ရှိလျှင် ကလေးသည် သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်စိတ် မရှိတော့သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း အမြဲလိုလို သံသယဝင်နေတတ်သည့် ကလေးမျိုး ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါပေတည်း။ ဒေါသကြီးတတ်သောလူမျိုး ထိန်းကျောင်းခဲ့သော ကလေးသည် ထစ်ခနဲဆို ဒေါသထွက်လွယ်တတ်ပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကလေးသက်တမ်း၏ ပထမတစ်နှစ် အရွယ်သည် သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခို အားထား၍နေသေးသော အရွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ အား ပြုစု စောင့်ရှောက်ပေး သောသူသည် ဆူဆူငေါက် ငေါက် မလုပ်ဘဲ ချိုချို သာသာ ယုယုယယနှင့် သူ့အား ဂရုတစိုက် နို့ တိုက်သည့်အချိန် တိုက်၊ ချော့သိပ်ရမည့်အချိန် ချော့သိပ် စသည်တို့ကို ပြုလုပ်၊ ပြုစုပေးနေလျှင် ကလေးငယ်သည် ချစ်ခင်လိုလားသော မိသား စုအတွင်း သူ ကြီးပြင်းလာရသည်ကို သူ့အလိုလို ခံစားမိနိုင်သည်။ ထိုအခါ ကျေနပ်နှစ်သိပ်မှုများ သူ့တွင် အလိုလို ရှိနေမှာ သေချာပေ သည်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူများက ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုမပြုဘဲ ဆူဆူဆောင့်ဆောင့်နှင့် မြည်တွန်တောက် တီး၍ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါလျှင် ကလေးငယ်သည် မပြောသော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျ၍ ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက် မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေတတ် ပေသည်။

အထူးသဖြင့် ကလေးအဖို့ အသက်လပိုင်း အရွယ်မှ စ၍ သူ့အား ပြုစု စောင့်ရှောက်နေသူကို သူ ချစ်ခင်လာသလို အားကိုးလာတတ်၍ စိတ်လုံခြုံမှုရအောင် ရှာတတ်လာလေသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင် သို့မဟုတ် သူ့အား မှန်မှန် နို့ချိုတိုက်ကျွေးပေးသူ၊ ချော့မြူယုယပေးနေသည့်သူကို သူ မှတ်နေတတ်၊ ချစ်နေတတ်သည်။ အသက် ခြောက်လအရွယ်ခန့်ပင် ရှိနေစေကာမူ သူ့အား အမြဲတစေ စောင့်ရှောက်ပြုစုနေသူ ရုတ်တရက် ပျောက်သွားလျှင် သူ စိတ်မရွှင်နိုင်တော့ဘဲ အစားအသောက်၊ အပြုံး အရယ်ပါ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်ကိုယ်တိုင် မဆိုထားနှင့်၊ ကလေးထိန်းနေသည့်သူပင် ခဏခဏ မပြောင်းမိစေဖို့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သတိထားရန် လိုပေသည်။ ကလေးထိန်းပင် ခဏခဏ မျက်နှာပြောင်းနေပါက ကလေးအနေဖြင့် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို မယုံနိုင်တော့ဘဲ ခဏခဏ စိတ်ထိခိုက်၊ စိတ်ဒဏ်ရာရသည်ကို မခံစားနိုင်တော့သဖြင့် မချစ်တတ်၊ မယုံကြည်တတ်နှင့် သံသယစိတ် များနေသောသူအဖြစ် ကြီးပြင်းလာနိုင်တတ်ပေသည်။

အကယ်၍ မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးအား ပုံမှန်စောင့်ရှောက်နေသည့်သူများ ကလေးနှင့် ခွဲခွာရမည် ဆိုပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် ကျော်သည်အထိ စောင့်သင့်ပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ကလေးအား ဆက်၍ ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်မည့်သူနှင့် ကလေးယဉ်ပါးလာနိုင်သည့် ကာလတစ်ခုအထိ အတူထားပြီးမှ ခွဲခွာသင့်ပေမည်။

အသက် သုံးနှစ်ကျော်ကာလတွင်မူ စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပေသည်။ ကလေးများသည် များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့တွင် အတွေ့အကြုံ နည်းသေး၍ ဘေးမှ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် မှီခိုနေရသေးသည်ကို သိတန်သလောက် သိကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိဘများ၏ ဦးဆောင်မှု၊ ချစ်ခင်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးမှုကို အလွန် အလေးထားတတ်ပေသည်။ မိဘတို့၏ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူတို့ကို အနီးကပ်ကြည့်နေတတ်ကြပြီး အတုယူ၊ အတုခိုးနေတတ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ မိဘတို့ကို လေ့လာကြည့်ရင်းနှင့်ပင် ၎င်းတို့၏ ပင်ကို အရည်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသွေး ဦးဆောင်တတ်မှု၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းတတ်မှုတို့သည်လည်း ထိုငယ်ရွယ်စဉ် လေ့လာတွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အလေ့အကျင့်၊ အလေ့အထတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာကြရပေသည်။

မိဘတို့ထံမှ တန်ဖိုးအရှိဆုံး လက်ဆောင်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပင် ဖြစ်တော့သည်။ မိဘ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကလေးသည် သူ့အပေါ်တွင် ဆက်ဆံသည့် မိဘမျက်နှာပေါ်မှာ ဝမ်းသာအားရနှင့် ပြုံးသည့် အပြုံး၊ သူ့အား ပွေ့ဖက်ချော့မြူသည့် အမူအရာနှင့် သူ၏ တိုးတက်လာသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက် ဝမ်းသာကြည်နူးမှု (ဥပမာ - ပထမဆုံး လှမ်းနိုင်သည့် ခြေလှမ်းအတွက် လက်ခုပ်တီး ရယ်မောရ၍ ကြိုဆိုလိုက်သည့် မိခင်၏ လက်)၊ သူ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သည့်အခါနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသည့် အခါ ပိုက်ထွေး၍ ယုယ နှစ်သိမ့်ပေးမှု၊ သူ အန္တရာယ် မဖြစ်စေရန် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ဆုံးမပဲ့ပြင်ပေးမှု စသည်တို့ကို ခံစားနိုင်တတ်ပေသည်။ များသောအားဖြင့် မိဘ၏ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတို့ကို ကြည့်၍ သူ့အား လူကောင်းသူမွန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်သူများဟု သူ ခံစားနိုင်တတ်ပေသည်။ ထိုမိဘတို့၏ အပြုအမူတို့ကြောင့် ထိုကလေးငယ်သည် နောင် လူကြီးဘဝ ရောက်သည့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခါ တာဝန်ယူတတ်သည့် တိုင်းပြည်၏ သားကောင်းရတနာ၊ သမီးကောင်း ရတနာတို့ ဖြစ်လာနိုင်သလို သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်း ဆက်ဆံရေး ပြေလည်နိုင်တတ်ပေသည်။

ကလေးတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစု စောင့်ရှောက်သူတို့၏ ဂရုတစိုက် အလေးထားမှုသည် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိမှလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ယုံကြည်လေးစားတတ်ပြီး တစ်သက်ပတ်လုံး အဆင်ပြေပြေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်နိုင်ကြပေသည်။

မိဘတို့ထံမှ သူ့အား အလေးတယူ၊ ဂရုတစိုက် ပြုပေးမှုကို ရရှိခံစားတတ်မှ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း မိဘအား ပြန်၍ လေးစားရိုသေတတ်လာပေသည်။

ကလေးတို့၏ လိင်ခွဲခြားနိုင်မှုသည် အသက် သုံးနှစ်တွင် စတင်နိုင်ပြီး ယောက်ျားလေးများသည် သူတို့၏ ဖခင်ကို အလေးတယူ ကြည့်ရှု ခံစားတတ်ကြသည်။ မိသားစုအတွင်း ဖခင်၏ အမူအရာ၊ အပြောအဆို ဆက်ဆံပုံတို့ကို လေ့လာ၍ အတုခိုးလေ့ ရှိကြသည်။ သမီးမိန်းကလေးများကလည်း ဖခင်အပေါ် အထင်ကြီးသည့် စိတ်နှင့် ကြည့်ရှု လေ့လာလေ့ ရှိသည်။ နောင် သူတို့ ဘဝတွင် ဆက် ဆံ ရ မည့် ယောက်ျားများကိုလည်း ဖခင်၏ စံနမူနာနှင့် နှိုင်း၍ ကြည့်နေတတ်သည်ကို တွေ့ကြရလေ့ ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သားယောကျ်ားလေးများက ဖခင်ကို လေ့လာအတုခိုးသကဲ့သို့ သမီး မိန်းကလေးများကလည်း မိခင်၏ မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေး၊ အပြော အဆို၊ အပြုအမူ လေ့လာ၍ အားကျ အတုခိုးလေ့ ရှိကြပြန်သည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို လေ့လာ ကြည့်ရှုပြီး နောက် မိသားစုအတွင်း မိခင်၊ ဖခင် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပြုစုသူ တို့၏ အပြုအမူ၊ အနေထိုင်တို့သည် ကလေးအတွက် မည်မျှ အရေးပါ သည်ကို လူကြီးများအား သိစေချင်ပါသည်။ သိပြီးနောက် ကလေး၏ နောင်ရေးအတွက် မိမိတို့၏ အပြုအမူတို့ကိုလည်း သတိထား ဆင်ခြင်စေ ချင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ

ကလေးများတွင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလားဟု မေးခဲ့လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက ပြောကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးကြီးနှင့် လူကြီးတို့တွင် ဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျ လက္ခဏာများကိုမူ အသက် ၁၂ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ထင်ထင်ရှားရှား မတွေ့နိုင်သဖြင့် ရောဂါကို မဖော်ထုတ်နိုင်၊ မတွေ့ရှိနိုင်သကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ဤကလေးဘဝ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအကြောင်းကို တစ်ခါက *The Straight Times* သတင်းစာတွင် ဖတ်ခဲ့ရဖူးပါသည်။ ယင်းသတင်းစာထဲတွင် ကလေးငယ်များ၌ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေသည်ကို မသိကြ၍လည်း စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသရေး ဌာနများသို့ မပြဖြစ်ကြသဖြင့် လိုအပ်သည့် တိကျမှန်ကန်သော ကုသမှုမျိုးကို မရကြခြင်းဖြစ်သည်ဟု စင်ကာပူနိုင်ငံ အမျိုးသား တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ ***(National University Hospital)*** စိတ်ကျန်းမာရေးပညာဌာန၏ အကြီးတန်း အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဝွန်က ပြောကြားခဲ့ပေသည်။ ကလေးငယ်များအနေဖြင့် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို တိတိပပ မပြောနိုင်ကြ၍ လူကြီးမိဘများကသာ သူတို့၏ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအကျင့်နှင့် ပြုမူနေထိုင်ပုံများ ပြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လဲလာခြင်းနှင့် ထူးခြားလာခြင်း ရှိမရှိတို့ကို သေသေချာချာ စောင့်ကြည့်ပေးမှ သိနိုင်ပေတော့မည်။

ဒေါက်တာ ရှယ်ရွန် ဖီနန်ဒို *(Dr. Sharon Fernando)* ဆိုသူ စိတ်ပညာရှင်ကလည်း သာမန်အနေအထားမှာပင် ကလေးငယ်တို့သည် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်ပြောပြရန် အခက်အခဲ ဖြစ်လေ့ရှိကြကြောင်း ဆိုခဲ့သည်။ ထို့ထက် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူ ကလေးများက ပို၍ သာမန်ကလေးများထက် အခက်အခဲ ပိုရှိနိုင်ပြန်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုခဲ့ပေသေးသည်။ အချို့ကလေးများဆိုလျှင် သူတို့၏ စိတ်မချမ်းသာမှုကို ထုတ်ဖော်မပြဘဲ အော်ဟစ် ငိုယိုကာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် သောင်းကြမ်းကြလေ့ ရှိကြသည်။ ထိုသို့ အပြုအမူမျိုးကို မိဘနှင့် ဆရာများက ပြောစကား နားမထောင်သူ၊ လူကြီးကို အာခံသူ၊ အကျင့်ဆိုးရှိသည့် လူမိုက်ကလေးများဟု မြင်တတ်ကြသည်။

Dr. Sharon က သူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ်က စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေသည့် အသက် ခြောက်နှစ်အရွယ်ကလေးမတစ်ဦး သူ့ကိုယ်သူ ပြန်၍ အနာတရဖြစ်အောင် လုပ်ထားခဲ့သည်ကိုပင် တွေ့ခဲ့ရဖူးကြောင်း ပြောသည်။ ကလေးသည် သူ့ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြား၌ သူ့ဘာသာသူ ကိုက်ထားသည့်အပြင် သူ့ဆံပင်များကိုသူ ပြန်ဆွဲနုတ်ထားသေးသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ပထမအစပိုင်းတွင် ဆရာဝန်များက ထိုကလေးမသည် ဦးနှောက်ထိခိုက်၍ ဖြစ်လာရသော စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ခံစားနေရသည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ *Dr. Sharon* ကိုယ်တိုင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ မေးမြန်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်မှ ၎င်းကလေးမလေးသည် အိမ်တွင် အနှိပ်စက်ခံနေရသူလေး ဖြစ်နေကြောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။

NUH (National University Hosp) မှ စိတ်ကျန်းမာ ပညာရှင် ဒေါက်တာဝှိန်ကမူ ကလေးတစ်ဦးအား စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေသူဟူ၍ လွယ်လွယ်ကူကူ သံသယ မဝင်သင့်ဘဲ သူ၏ ထူးခြား သိသာထင်ရှားလာသည့် အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ အခြေအနေများကို သေသေ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ချာချာ စောင့်ကြည့်ပြီးမှသာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချသင့်ကြောင်းကို တိုက်တွန်းထားပြန်သည်။

ထိုကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ရှိသူ ဟူ၍ သိသာထင်ရှားစေသည့် အခြားအမှတ်အသား လက္ခဏာများမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိ မကြာခဏ ငိုယိုတတ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှ ခဏခဏနိုး၍ အအိပ်ဆတ်လာတက်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုမူတတ်လာခြင်းနှင့် မောပန်းလွယ်တတ်လာခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူကြီး ရောဂါရှင်တို့ကဲ့သို့ပင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဖြစ်လာစေဖို့ အကြောင်းအချက်များမှာလည်း အမျိုးစုံ ရှိပေသည်။ တွေ့နိုင်လေ့ရှိသော အကြောင်းအရာအချို့မှာ ကလေးရင်ဆိုင်နေရသော ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှု၊ မိသားစုအတွင်း ပြဿနာနှင့် စိတ်ထိခိုက်လွယ်တတ်သည့် မျိုးရိုးဗီဇရှိနေတတ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဒေါက်တာဝွိန်ကပင် ဆက်လက်၍ မိသားစုအတွင်း စိတ်ဓာတ်ရောဂါ ခံစားနေရသူ တစ်ဦးဦး ရှိနေခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိဘတစ်ဦးဦး၌ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နေခဲ့လျှင် ထိုမိသားစုအတွင်းမှ ကလေးသည် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားလာရဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများနိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ မိဘများ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေခဲ့လျှင် မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည့်အချက် ပိုလာနိုင်သည့်အပြင် မိဘတို့၏ မပြေလည်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင် ပဋိပက္ခကြောင့်လည်း ရောဂါရလာနိုင်ခြေ ပိုတိုးသွားနိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကလေး၌ဖြစ်သော စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို ကုစားနိုင်ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုအပိုင်းနှင့် ဆေးကျွေး၍ ကုသရသည့်အပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိပေသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ၊ ကလေးနှင့်သူငယ် စိတ်ကျန်းမာဌာနစိတ်၏ ဌာနမှူး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒယ်နီရယ် ဖန်းင် *(Daniel Fung)*ကမူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်အန္တရာယ်ပြုသည့် အပြုအမူရှိသူနှင့် စိတ်ဖောက်ပြန်သည့် အမူအရာ ရှိသူများမှလွဲ၍ အခြားသူများကို စိတ်ကြွဆေးများ *(Anti-Depressants)* လက်လွတ်စပယ် မပေး၊ မသုံးမိကြဖို့ သတိပေးခဲ့ပေသည်။ ကလေးငယ်များအဖို့ ဆေးမလိုဘဲ သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးရုံနှင့်ပင် အဆင်ပြေသွားနိုင်တတ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုခဲ့ပေသည်။

ဒေါက်တာရှယ်ရွန် (စိတ်ပညာရှင်) က ဆက်၍ ယင်းစိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူ ကလေးငယ်များကို ကုသရေးအတွက် အဓိကအရေးပါနေသူများမှာ ၎င်းတို့၏ မိဘများပင် ဖြစ်ကြကြောင်း၊ မိဘ

အတော်များများသည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သူတို့မိသားစုတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူရှိသည်ဟု အပြောခံ၊ အထင် ခံရမည်ကို စိုးရွံ့ကြသဖြင့် ကလေးငယ်၏ရောဂါကို စောစောစီးစီး ကုသမှု ခံယူကြဖို့ ဝန်လေးနေတတ်ကြကြောင်း၊ ထိုသို့

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကလေး ဖြစ်ရခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ထိန်းသိမ်းမှု မကောင်း၍၊ ညံ့၍ဟု အများက ထင်မြင်ကြမည်ကိုလည်း အချို့မိဘများက ခံယူကြခြင်းလည်း ပါပေမည်။

ကလေးဘဝတွင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ခဲ့သူ ကလေးများသည် လူကြီးဘဝသို့ ရောက်ခဲ့လျှင် ရောဂါ ပြန်လည်ဖြစ်နိုင်ခြေလည်း ပိုရှိကြသည်ဟု လေ့လာ တွေ့ရှိကြရသည်။ သို့ရာတွင် လက်ရှိအခြေအနေ၌ တွေ့နေရသည့် အချက်အလက်များလောက်နှင့် မပြည့်စုံသေး၍ နောင်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်မည့် အခြေအနေကို အတိအကျ ပြော၍ မရနိုင်သေးဟု ယူဆရကြောင်း ဒေါက်တာဝိွန်က ဆိုထားပြန်၏။

စိတ်ပညာရှင် နှစ်ဦးစလုံးအနေဖြင့်မူ ကလေးအား စောစောစီးစီး ကုသမှု ခံယူစေနိုင်လေ အကျိုးပိုများလေဟု ဆိုကြပေသည်။ ဒေါက်တာဝိွန်အနေဖြင့်မူ ကလေးအား မိသားစု နွေးနွေးထွေးထွေးနှင့် ချစ်ခင်ယုယမှုပေး၍ နားလည်ထောက်ခံပေးနေလျှင် ထိုသို့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိနိုင်ဟုလည်း ဆိုပြန်သည်။ ထိုသို့သော ရောဂါနှင့် ကင်းဝေးစေခြင်းဖြင့်လည်း ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို သာယာအောင် ဖန်တီးပေးသည်နှင့် တူသွားစေနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုခဲ့ပါသေးသည်။

ဖွံ့ဖြိုးသည့်နိုင်ငံ အတော်များများ၌ လူကြီးနှင့် ကလေးကြီးများ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ခံစားနေကြရသလို အသက် ၁၂ နှစ်အောက် ကလေးများလည်း အတော်များများ ခံစားနေကြရသည်ကို တွေ့နေရပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာရခြင်းမှာ အိမ်တွင်း မိသားစု စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် နေထိုင်ရေးထက် ပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုးတက်မြင့်မားလာသည့် လူနေမှု အဆင့်အတန်းသို့ အလျှင်မီအောင် လိုက်နိုင်ရေးကိုသာ ဦးစားပေးနေကြသော လူကြီးမိဘများကြောင့် အဓိက ဖြစ်ရသည်ဟု မှန်းဆ၍ ရနိုင်သည်။ မိဘနှစ်ပါးလုံးက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသာ ဂရုပြုရသည့်ဘက်ကို စိတ်သန်နေကြသဖြင့် စီးပွားရေးကိုသာ အလေးထား၍ ရှာဖွေနေကြလေရာ သားသမီးများကို အရေးမထားမိဘဲ ပစ်ပယ်ထားသလို ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးမှာ ခဏတာ၊ ကာလတို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အချိန်ပိုင်းလောက်ဆိုလျှင် ပြဿနာမရှိနိုင်ပါသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ ကလေးများ၌ ပစ်ပယ်ခံနေရသည်ဟု အထင်ရောက်၍ စိတ်အားငယ်မှုများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတော့မည်။ ထိုသို့ ကိစ္စမျိုးဖြစ်လာလျှင် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေဆိုးများ ဆက်တိုက် ရောက်လာဖို့ များတတ်ပေသည်။

ကျွန်မတို့၏ နိုင်ငံ၌ အဘိုး၊ အဘွားနှင့် ဆွေမျိုးများက ဘေး၌ အရံသင့် ရှိနေကြ၍ ကလေးငယ်များ၌ ပစ်ပယ်ခံရသည်ဟု အထင်ရောက်ရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာမျိုး အရှိနည်းနေပေသေးသည်။ သို့သော် နောင်တစ်ချိန်ချိန်သော ကာလတွင် ဤကဲ့သို့ အလားတူ ပြဿနာများ ပေါ်မလာနိုင် ဟူ၍ မည်သူ အာမခံရဲပါမည်နည်း။ ထိုကာလမျိုးသို့ မရောက်လေအောင် သားသမီးများကို အချိန်မီ ဂရုတစိုက်နှင့် ချစ်ခင်မှု ပေးနိုင်ကြစေရန် သတိပေးလိုက်ရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြောက်ရွံ့စိတ်

ကြောက်ရွံ့စိတ်သည် လူတိုင်းတွင် အနည်းနှင့်အများ ရှိတတ်ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦး မဆိုနှင့်၊ လူကြီးတစ်ဦးအနေဖြင့်ပင် မသွားဖူးသေးသော အရပ်ဒေသသို့ တစ်ဦးတည်း အဖော်မပါဘဲနှင့် သွားရမည် ဆိုလျှင် စိတ်ထဲတွင် မရဲတရဲနှင့် အဆင်မှ ပြေပါ့မလားဟု မသိစိတ်က ထင့်နေတတ်လေ့ရှိသည်။ ထို့အတူ မလုပ်ဖူးသော အလုပ်ကို 'ရဲစိတ်' မွေး၍ လုပ်ရမည်ဆိုပါကလည်း 'ရွံ့စိတ်'ကတော့ အနည်းငယ် ရှိနေဦးမည်မှာ သေချာသလောက်ပင်။ ဝန်မခံချင်၍သာ ရှိရမည်။

အထူးသဖြင့် ပထမဦးဆုံး မွေးသည့် 'သားဦး'ကလေးများတွင် ဤစိတ်သည် အများဆုံး ရှိနိုင်တတ်ပေသည်။ အိမ်တွင် 'သားဦး'မို့ ဖူးဖူးမှုတ် ထားခံရသည့်အပြင် အငြိုအငြင် မခံကြဘဲ သူ့အလိုကျသာ အမြဲဖြစ်နေလေ့ ရှိတတ်သကဲ့သို့ အခြားကလေးများနှင့်လည်း ရောရောနှောနှော မနေတတ်သည့် ကလေးမျိုးဆိုလျှင် ထိုကြောက်ရွံ့စိတ်သည် အပြည့်ရှိနိုင်ပေသည်။ တစ်ဦးတည်း ကိုယ့်အလိုကျ နေနေရသည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးအဖို့ အခြားရွယ်တူ ကလေးတစ်ဦးနှင့်ဆုံလျှင် မည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကို မသိနိုင်သဖြင့် ကြောက်ရွံ့စိတ် ဟူသည် ထိုကလေး၌ ရှိလာမှာဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သူ့လို တစ်ဦးတည်း နေရသည့် ကလေးမျိုး ဆိုလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကဲစမ်းနေသလို အနေအထားမျိုးသာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရှိနေ၍ ချက်ချင်း အဆင်မပြေစရာ မရှိလောက်ဟု ဆိုနိုင်မည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ တွေ့ဆုံရသည့် ကလေးသည် ခပ်စွာစွာဆိုလျှင် ပို၍ကြောက်ရွံ့မိမှာ အမှန်ပင်။ တစ်ဖက်မှ ကလေးက သူပိုင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး (ဥပမာ အရုပ်၊ ကစားစရာ၊ စားစရာ) ကို လုယူလိုက်လျှင်ပင် ကြက်သေသေ၍ ပြန်မလုရဲဘဲ မပေးချင်သော်လည်း ပေးလိုက်ဖြစ်မှာ သေချာပေသည်။ ထို့နောက်မှ သူ အားကိုးရာ မိဘ၊ လူကြီး တစ်ဦးဦးဆီသို့ ပြေးသွား၍ ငိုယိုလျှင် ငိုယိုပေလိမ့်မည်။

ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် လူကြီးမိဘအနေဖြင့် သိထားရန်မှာ ထိုကြောက်ရွံ့နေသော ကလေးမှာ အလုခံရသည့် အကျင့်မျိုး မရှိသေး၍ ပြန်မလုတတ်၊ တစ်နည်းဆိုရသော် သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို သူ မကာကွယ်နိုင်တတ်သေးဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။ အမြဲတစေ 'ကြောက်ရွံ့မှု'ကို ခံစားနေမည့် ကလေးဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပေမည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုကလေးသည် ကျင့်သားရသွား၍ ပြန်ခုခံ ကာကွယ်တတ်လာနိုင်မှာ သေချာပါသည်။ သူ့အနေဖြင့် အလုခံနေကျ၊ အတွန်းအထိုးခံနေကျ မဟုတ်သဖြင့် ပထမဦးဆုံး အကြိမ်တွင် အံ့ဩသည့် ခံစားမှုနှင့် ငြိမ်၍ ခံခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ လူကြီးမိဘအနေဖြင့် ထိုအချိန်တွင် သူ့အား

ကာကွယ်ပေးသည့် အနေဖြင့် သူ့အရုပ်ကို တစ်ဖက် ကလေးဆီမှ ပြန်တောင်းပေးခဲ့လျှင် ဖြစ်စေ၊ သူ့ကိုပင် မျှဝေ ကစားကြဟု နှစ်သိမ့်လိုက်သည် ဖြစ်စေ လုပ်လိုက်လျှင် သူ့တွင် သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်နိုင်သည့် စွမ်းအားများ လျော့သွားနိုင်သလို စိတ်အား

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

လည်း ပို၍ငယ်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းအချိန်မျိုးတွင် မိဘမှ ရေးကြီးခွင့်ကျယ် သဘောမျိုး မဟုတ်သယောင်နှင့် သူ့ဘာသာသူ ပြန်တောင်းယူဖို့ သူ့အား ပြန်စေလွှတ်လိုက်သင့်သည်။

မိသားစုအတွင်း နောက်မှ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးများသည် 'သားဦး' ကလေးများထက် ကြောက်ရွံ့စိတ် လျော့နည်းတတ်ကြလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အခွင့်အရေးကို သူတို့တောင်းဆိုတတ်မှ ရမည်ကို ငယ်စဉ်ကပင် သိပြီးနေသည့် အခြေအနေကြောင့်ပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထို 'နောက်မွေး'ကလေးများသည် သားဦးများထက် ရဲတင်းတတ်ကြပေသည်။

အကယ်၍ မိမိ၏ ကလေးအား တစ်ချိန်လုံးလိုလို အနိုင်ယူ၍ 'လု' နေသောကလေး ရှိနေပြီး မိမိကလေးကလည်း ပိုပို၍ ကြောက်ရွံ့စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဆိုလျှင်မူ ထိုကလေးနှင့် မိမိ၏ကလေးကို အတူမဆော့စေဘဲ လအတန်ကြာ ခွဲထားသင့်ပေသည်။ မိမိကလေးကဲ့သို့ စိတ်သဘောအားဖြင့် တူညီနိုင်သည့် ကလေးမျိုး (သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့သာ ဆော့တတ်သော ကလေးမျိုး) ကို ရှာ၍ အတူပေးဆော့စေသင့်တော့သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း အခြား ကလေးများနှင့် ဆော့လျှင် မိမိကလေးအား အနိုင်ကျင့်ကြမည်ကို စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲ၍ တခြားကလေးများနှင့် မဆော့ခိုင်းလျှင် ကျောင်းတက်သည့် အချိန်မျိုး၌ မိမိကလေးတွင် ပေါင်းသင်းဖို့ အခက်အခဲများ မျိုးစုံရှိလာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ပို၍ လူကို ကြောက်ရွံ့တတ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် အထူး စိုးရိမ်လွန်ကာ သားသမီးဘက်မှ အကာအကွယ်ပေးလေ ကလေးမှာ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ရသည့် သတ္တိမရှိဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်၍ ပို 'ကြောက်ရွံ့' သွားနိုင်သည်ကို သတိထားသင့်ပေသည်။

ကလေးတွင် ကြောက်ရွံ့စိတ် သိပ်ကြီးနေလျှင် မိဘအနေဖြင့် ချော့မော့၍ ကြောက်စရာ မလိုကြောင်း အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ပြောပြသင့်သည်။ ငယ်စဉ် အသက် နှစ်နှစ်အရွယ်လောက်မှ စ၍ သူ တစ်ဦးတည်း ဆော့စေသည်ထက် အမျိုး ကလေးများနှင့် ဆော့စေသည်က ပို၍လျော်ကန်သည်။ မိဘများ အပြင်ထွက်လည်လျှင်လည်း ကလေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုပါ ခေါ်သွားသည့် အကျင့်သည် ကလေးငယ်အား လူ သူစိမ်းများကို ကြောက်ရွံ့စိတ် နည်းစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရာ ရောက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးနှင့် သင့်တော်သည့်လမ်းမျိုးကိုသာ ခေါ်ဆောင်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ ကလေးအတွက် အနေမကျုံ့နိုင်သည့် နေရာမျိုး၊ ဥပမာ - ကစားကွင်း၊ ဆွေမျိုးများအိမ်၊ ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများအိမ် စသည်တို့သည် လေ့ကျင့်ပေးရန် အကောင်းဆုံး နေရာများ ဖြစ်သည်။ အသက်နည်းနည်း ပိုကြီးလာသည့်အရွယ် (အသက်သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ်) သို့ ရောက်လျှင် သူ့ကိုယ်သူလည်း နည်းနည်းထိန်းနိုင်သည့်အရွယ် ဖြစ်လာပြီမို့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် စားသောက်သည့် ပွဲများ၊ ရှင်ပြု ဆွမ်းကျွေးကဲ့သို့ အလှူများကို စမ်း၍ ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်က ကောင်းပေမည်။ သို့ရာတွင် အိမ်မှ မထွက်ခင်ကပင် ကလေးအားလူကြီးပြောဆိုလျှင် လိုက်နာရမည် ဆိုသည့်အကြောင်းကို ကြိုတင်၍ မှာကြားထားအပ်သည်။ သို့မှသာ ကလေးအား အထိန်းအကွပ် ပြုနိုင်ဖို့ လမ်းရှိပေမည်။

ကလေးတိုင်းတွင် သင့်လျော်သည့် အထိန်းအကွပ် ရှိရမည်ဖြစ်သလို လူတကာအား အဓိပ္ပာယ်မရှိ ကြောက်ရွံ့နေဖို့မလိုသည်ကိုလည်း လက်ခံနားလည်နေဖို့ အရေးကြီးပေသည်။ ကြောက်ရွံ့သင့်သည့် ကိစ္စများ ရှိသလို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအား သူတစ်ပါး မတရားယူခြင်းကို မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်တတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပေသေးသည်။

ငယ်စဉ်အရွယ်မှစ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အခွင့်အရေးကို သိနားလည်၍ အမြဲတမ်း လူတကာအား ကြောက်ရွံ့နေဖို့ မလို ဆိုသည့် စိတ်ဓာတ်ကို လူကြီး မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်အား ပျိုးထောင်ပေးနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဟူ၍ပင် ဆိုချင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရန်လိုဒေါသကြီးခြင်း

ကလေးဘဝတွင် ဖြတ်သန်းရသော ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် အမျိုးမျိုးအစုံစုံပင် ရှိကြပေသည်။ ယခင်ဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ကြောက်ရွံ့တတ်မှုသည် ကလေးဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်သလို ရန်လိုဒေါသကြီးခြင်းသည်လည်း ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နိုင်သည်။ ကလေးငယ် အသက်အရွယ် ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ထိုဒေါသအလျောက် ရန်လိုမှုသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျော့နည်းလာတတ်သည်ကို တွေ့ကြရပေမည်။

အသက် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အရွယ် အချို့ကလေးတို့တွင် 'ကြောက်ရွံ့စိတ်' ရှိကြသလို အချို့တွင် ဒေါသကြီး၍ ပေါက်ကွဲတတ်ပြီး စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ သူ၏ အခြားကစားဖော်ကလေးတို့ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိသည်လည်း ရှိနိုင်ပေသည်။ များသောအားဖြင့် မှီရာကို ဆွဲကိုက်၊ ကုန်းကိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ထိုသို့ ကိုက်တတ်ခြင်းကို အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ဝန်းကျင်မှ စ၍ တွေ့ကြရသည်။ သူ့စိတ်တွင် မချင့်မရဲ ဖြစ်လာလျှင် ချီထားသော မိဘ၊ ကလေးထိန်း စသည့်သူတို့၏ ပါးကို ကိုက်သည့်အခါ 'ကိုက်'မိတတ်ကြသည်။ 'သွား' ပေါက်နေသည့်အရွယ် ဖြစ်သဖြင့်လည်း 'သွား'စမ်းသည့်သဘောလည်း ပါမည်ဟု ထင်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သော အချိန်မျိုးတွင် သူ့အား ဆူဆဲကြိမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မောင်းမည့်အစား ကိုက်လျှင် နာတတ်သည်ကို ကလေးအား အသိပေးသင့်သည်။ ထိုသို့ ချော့မောနေသည့်ကြားမှ နောက်ထပ် ကိုက်မိသည့်အခါတွင်လည်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပြန်သေးသည်။ မကြာခဏ ထိုသို့ အပြုအမူမျိုး ပြုလုပ်နေလျှင်မူ ကျန်ကလေးများနှင့် ရောမကစားစေဘဲ သီးခြား ခေတ္တ ခွဲထားသင့်သည်။ လူကြီးကို မချင့်မရဲ ဖြစ်၍ ကိုက်သည့်အခါတွင်လည်း သူ့အား နာကျင်သည်ကို ပြချင်သည့်သဘောဖြင့် လူကြီးမှ 'ငို'ဟန်ဆောင်ပြ၍ နာသည်၊ မချီထားချင်တော့ဟု ဆို၍ သူ့အား ချီထားရာမှ အောက်သို့ 'ချ'လိုက်လျှင် 'ချ'လိုက်သင့်သည်။ သို့မှသာ သူ နားလည်လာနိုင်တတ်မည်။

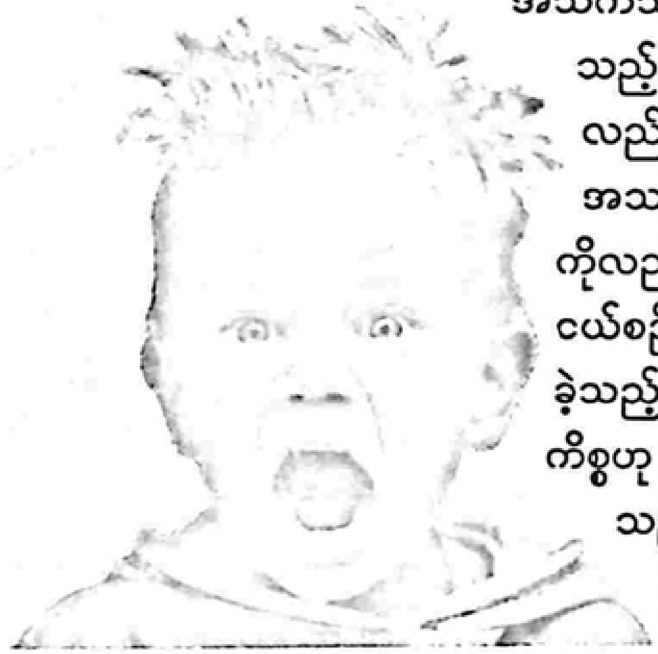
အသက် နှစ်နှစ်နှင့် နှစ်နှစ်ခွဲ အရွယ်သို့ အရောက်တွင် သူ၏ 'ကိုက်တတ်'၊ 'ရိုက်တတ်'သည့် အကျင့်ဆိုးများအပေါ် မူတည်၍ အခြားကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမကောင်းကို အကဲခတ်၍ ရလာနိုင်သည်။ ကလေးငယ်မှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆော့ကစားနိုင်သော်လည်း ရံဖန်ရံခါတွင် ဒေါသကို မထိန်းနိုင်သည့်အလျောက် ကိုယ်လက်အမူအရာများ လွန်ကျူးကောင်း လွန်ကျူးနေပေဦးမည်။ ထိုသို့ ကလေးမျိုးအတွက် နောင်တွင် အသက်ရလာသည်နှင့် သူ ထိန်းနိုင်တော့မည် ဖြစ်ရာ ပြေလည်နိုင်စရာ ရှိသဖြင့် စိတ်ပူစရာ မရှိလှပါပေ။

ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ ကျန်ကလေးများနှင့်လည်း ရောရောနှောနှော မနေဘဲ အစဉ်အမြဲလိုလို သုန်သုန်မှုန်မှုန်နှင့် မပျော်ရွှင်နိုင်ဘဲဖြစ်နေလျက် ထစ်ခနဲဆို 'ကိုက်'လိုက်၊ 'ရိုက်'လိုက်နှင့် ဒေါသအမူအရာများပေါ်လွင်လွန်းလျှင် သူ့စိတ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ရှိနိုင်သည်ဟု ကောက်ချက်ချနိုင်ပေမည်။ အသက်ငယ်ငယ်အရွယ်ကို စိုးရိမ်လွန်သော မိဘများက တင်းကျပ်လွန်းသည့် စည်းကမ်းများ ချမှတ်၍ စည်းကမ်းမလိုက်နာလျှင် အပြစ်ဒဏ်များနှင့် ဆုံးမနေသောကြောင့် အိမ်မှ မိဘကို မတွန်းလှန်နိုင်၍ ခံခဲ့ရသည်ကို အခြား ကစားဖော် ကလေးများအပေါ် အတိုးနှင့် ရမ်းကားနေသည်လည်း ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ သို့မဟုတ် သူတစ်ဦးတည်း နေနေကျ ဖြစ်၍၊ အခြား အပေါင်းအဖော်များနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရောနှောနေကျ မဟုတ်သဖြင့် ထိုအပေါင်းအသင်းများက သူ့အား နိုင်စားမည်ဟုအထင် သံသယဝင်ကာ ကြောက်ကန်ကန်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်ပြန်သည်။ ရံဖန်ရံခါ၌လည်း သူ့အောက်တွင် ဒုတိယကလေး မွေး၍ သူ့အား ဂရုစိုက်နေကျ လူကြီးများက ထိုကလေးကို အာရုံပြောင်းစိုက်နေသည်ကို မကျေမနပ် ဖြစ်၍ 'မနာလို'စိတ်နှင့် ဒေါသထွက်၍ ပြုမူရမ်းကားနေသည်လည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် အသာတကြည်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်လွယ်လာအောင် ချော့မော့၍ ပြောပြ၊ ရှင်းပြဖို့ အရေးကြီးလှပေသည်။



အသက်သုံးလေးနှစ်အရွယ်သို့ ရောက်သည့်အခါ မူကြိုတက်သည့်အရွယ်လည်း ဖြစ်လာ၍ အခြားအပေါင်းအသင်းလည်း စုံလာသဖြင့် စိတ်ကိုလည်း ပို၍ ထိန်းလာနိုင်သဖြင့် ငယ်စဉ်က ဒေါသအလျောက် လုပ်ခဲ့သည့် ကိစ္စမျိုးကို မကောင်းသည့် ကိစ္စဟု သိတတ်လာပြီး မလုပ်တော့သည်ကို တွေ့ကြရသည်။ သို့ရာတွင် ရံဖန်ရံခါ၌ သေနတ်ပစ်တမ်း ကစားသည့်အခါမျိုး၌ အမေ၊ အဖေကိုပင် သေနတ်နှင့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်မျိုး ရှိပေသေးသည်။ ထို့သို့ပင် ပြုမူသော်လည်း အမှန်တကယ် မသေစေနိုင်သည်ကို သူသိပြီး ရယ်မော၍ ဟန်ဆောင်လုပ်ပြသည့် သဘောသာရှိပေသည်။

အသက် ခြောက်နှစ်ကျော်မှ အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ် အတွင်းသို့ ရောက်သည့်အခါ စစ်တိုက်တမ်းကဲ့သို့ ကစားနည်းမျိုး၊ လူဆိုး၊ ရဲ လိုက်ဖမ်းသည့် ကစားနည်းမျိုးတို့ကို ကစားတတ်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ ကစားနည်းမျိုး ကစားနေသည့်တိုင် မိဘများအား ဟန်ဆောင်၍ပင် သေနတ်နှင့် ပစ်သည်ကို မတွေ့ရတော့ပေ။ မိဘများ သဘောမကျသည်ကိုသိ၍ မဟုတ်သော်လည်း မိဘများကို အနောက်အပြောင် သဘောနှင့်ပင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသက်အန္တရာယ် မပေးချင်တော့သည့် အသိစိတ်ဓာတ် ဝင်ရောက်လာပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်နိုင်ရာသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကြီးကောင်ဝင်လာလျှင် ဒေါသထွက်လွယ်သည့်အရွယ် အချိန်အခါ ပြန်ရောက်လာသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲချက်များလည်း ရှိလာပေပြီ။ အလိုလို စိတ်မကျေနပ်မှုများက ပိုမို များပြားလာသည်ကို တွေ့ကြရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို မကျေမနပ် ဖြစ်လွယ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မကျေနပ်နိုင် ဖြစ်တတ်ပြန်သည်။ ထိုအချိန်မျိုး၌ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည့် မိသားစုအတွင်း ကြီးပြင်းလာသော ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် သူတို့၏ ဒေါသထွက်သင့်သည့် မကျေနပ်မှုများကို ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုတွင် အားထည့်၍ သုံးရသည့် အားကစားဘက်တွင် လည်းကောင်း၊ ခွန်အားသုံးရသည့် ပြိုင်ဆိုင်မှုများတွင် လည်းကောင်း၊ အချင်းချင်း နောက်ပြောင်ဆော့ကစားရသော နည်းများတွင် လည်းကောင်း ထည့်၍ အသုံးပြုရင်း ဖြေဖျောက်ကြလေ့ ရှိသည်။

လူတို့၏ သဘာဝအတိုင်း 'ဒေါသထွက် ရန်လို' တတ်ခြင်းသည် လူတိုင်းတွင် ရှိနိုင်ကြပါသည်။ ကလေးဘဝ၊ အသက်တစ်နှစ် အရွယ်လောက်မှ စ၍ ကလေးကြီးဘဝ၊ လူကြီးဘဝ ရောက်သည့်တိုင်အောင်လည်း ရှိနေကြပါသေးသည်။ အသက်အရွယ်ရလာသည့်နှင့်အမျှ ထိုဒေါသတို့ကို ထိန်းချုပ်မျိုသိပ်နိုင်လာတတ်ရာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်သည့်အခြေအနေသို့ တော်ရုံနှင့် မရောက်နိုင်ကြတော့သည်ကို တွေ့ကြရသည်။ သို့ရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကွပ်ကဲကြပ်မတ်မှု မမှန်ကန်ခဲ့လျှင်မူ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပေမည်။ ထိုအခါ မလိုလားအပ်သည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်သွားနိုင်တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်းကို တစေ့တစောင်း သိနားလည်ပြီး မတင်းကျပ်သင့်သည့် နေရာများတွင် လွန်လွန်ကဲကဲ မတင်းကျပ်မိကြစေရန် ရည်သန်၍ တင်ဆက်လိုက်ရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မနာလိုမှုနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု

မနာလိုတတ်သည့် သဘောသဘာဝသည် ကလေးဘဝတွင် မဆိုထားနှင့်၊ လူကြီးဘဝတွင်ပါ တစ်ခါတစ်ရံ သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတတ်သည့် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဟုပင် ဆိုရပါမည်။ ကလေးငယ်အတွက် ထိုခံစားချက်သည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ကို မသိလိုက်ရဘဲ စိတ်ထိခိုက်မှုကို အလူးအလဲ ခံစားလိုက်ရသည်ဟုသာ သိလိုက်နိုင်တတ်သည်။

အကယ်၍ ထိုမနာလိုစိတ်သည် ကလေးတွင် အရမ်းပြင်းထန်လွန်းပါက သူ၏ ဘဝအတွက် ရှေ့ရေးသည် ရင်လေးစရာပင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ မနာလိုစိတ် ဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ခံစားချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်နေ၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ဖယ်ရှားဖို့ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘတို့အနေဖြင့် ထိုစိတ်ကို ရင်သွေးတို့ထံမှ ဖျောက်ဖျက်ဖို့ ကြိုးစား၍လည်း ရနိုင်စရာ မရှိကောင်းပါပေ။ သို့ရာတွင် ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော မနာလိုစိတ်ကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပြီး ကလေးစိတ်၌ အပြုသဘောဆောင်သော ကိစ္စတို့ကို လုပ်ချင်လာအောင်တော့ ဆွယ်ပေးနိုင်ပေသည်။

ကလေး၏ စိတ်၌ သူ၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဟု ထင်နေသောသူ၊ မနာလိုဖြစ်နေသည့်သူကို ကြောက်ရွံ့စရာ မလိုဘဲ သာအောင် လုပ်နိုင်သည်

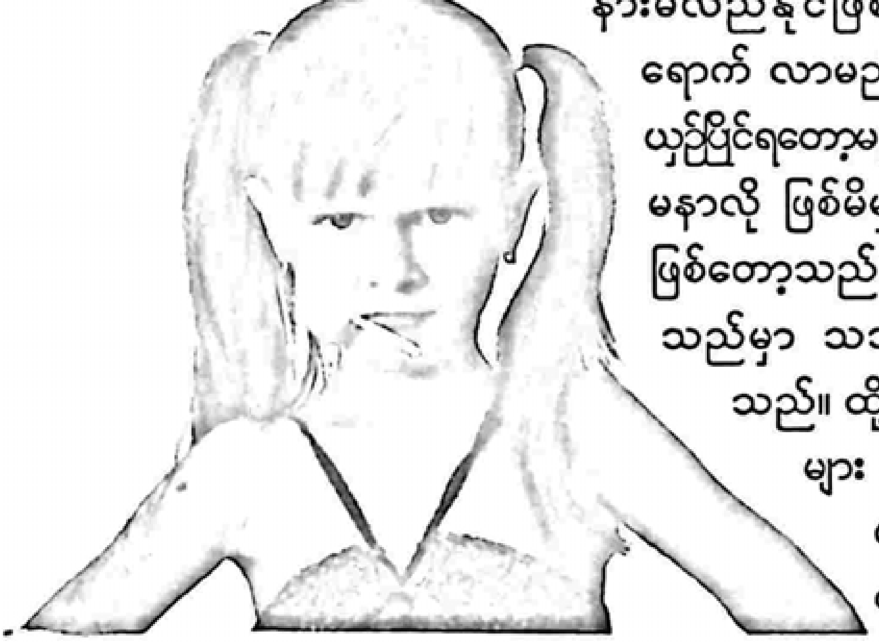
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုသည့်စိတ်မျိုး ဝင်လာလျှင် အလိုလိုပင် မနာလိုစိတ်သည် လျော့ပါးသွားတော့မှာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာလျှင် သူ၌ စိတ်ခွန်အားများ ပြည့်လာ၍ သူ ရှေ့လျှောက်လှမ်းရမည့် လမ်းတွင် မည်သို့သော ယှဉ်ပြိုင်မှုမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရစေကာမူ သူ ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပေတော့မည်။

ကလေးဘဝ၌ ယှဉ်ပြိုင်မှု ဆိုသည်မှာ မိသားစုအတွင်း၌ပင် စတင်တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ပထမကလေးနေရာ၌ ရှိနေခဲ့လျှင် ဒုတိယကလေး ရောက်လာလျှင် ယှဉ်ပြိုင်မှုကို မသိဘဲနှင့် ခံစားခံယူရမှာ ဖြစ်တော့သည်။ ထိုအခါ မနာလိုမှုသဘောသည် ဝင်လာရတော့မှာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော ယှဉ်ပြိုင်မှု၊ မနာလိုမှုများ မဖြစ်ရလေအောင် မိဘများအနေဖြင့် ထိန်းပေးနိုင်ဖို့ လိုပေသည်။

ထိန်းပေးနိုင်ရန် မိဘများကိုယ်တိုင် ကလေး၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ထားမှ ဖြစ်ပေမည်။ အထူးသဖြင့် ပထမ သားဦး အနေဖြင့် မွေး၍ ကြီးပြင်းလာရသော ကလေးသည် မိသားစုဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သူသာလျှင် ဦးစားပေး နံပါတ်တစ်အဖြစ် နေလာခဲ့ရ၍ သာယာချမ်းမြေ့နေခဲ့သည်။ ထိုသို့ ဦးစားပေးခံနေရသည့် အဆင့်မှ ဒုတိယ ကလေးအငယ် ရောက်လာ၍ ရုတ်တရက် ဒုတိယ ဦးစားပေး နေရာသို့ ရောက်သွားရသည်ကို သူ နားမလည်နိုင်ဖြစ်၍ ဒုတိယ ရောက် လာမည့် ကလေးကို ယှဉ်ပြိုင်ရတော့မည့်သူအဖြစ်နှင့် မနာလို ဖြစ်မိမှာ အမှန်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ သဘာဝ ကျပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများ အ နေ ဖြင့် ပထမကလေး၏ ခံစားချက်



mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကို နားလည်ထားပြီး ထိုကဲ့သို့ မနာလိုစိတ် ခံစားမှု မပြင်းထန်လွန်းရလေအောင် ထိန်းပေးနိုင်လျှင် မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခသည် သက်သာပေမည်။

မိဘများအနေဖြင့် ဒုတိယ ကလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နှင့် ပထမ ကလေးအား သူ့နောက်တွင် ညီ သို့မဟုတ် ညီမလေး ရလာတော့မည်ကို အသိပေးထားစေသင့်သည်။ ထိုသို့ စတင်ပြင်ဆင်ရင်း သူ့အား ဂရုတစိုက် ချစ်ခင် နွေးထွေးမှုများ ယခင်ကအတိုင်း ဆက်လက်ပေးနေလျှင် သူ့စိတ်၌ မိဘများက အငယ်ရောက်လာမည် ဆိုသော်လည်း သူ့အား ချစ်ခင်မြဲ ချစ်နေကြသည်ဟု စိတ်လုံခြုံမှုရပြီး ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ကလေးငယ် တကယ်မွေးလာသည့်တိုင် ပထမ ကလေးကို ယခင်ကအတိုင်း ဂရုတစိုက်နှင့် ပြုစုရင်း သူ၏ နောက်တိုးလေးအား ပို၍ ဂရုစိုက်ဟန် မပြခဲ့လျှင် မနာလိုစိတ်သည် အလွန်အမင်း ရှိလာမှာ မဟုတ်တော့ပါပေ။ အမှန်မှာလည်း နောက်မွေးလာသည့် ကလေးမှာ မွေးစအရွယ်၌ အိပ်ရုံ၊ နို့စို့ရုံမှလွဲ၍ ထွေထွေထူးထူး ဂရုပြုစရာ မလိုသေးသည့်အချိန်ဖြစ်သဖြင့် ပထမ အကြီးကလေးအား ပုံမှန် ဂရုစိုက်သလို နေနိုင်နေပေသေးသည်။ အကြီးက အငယ်ကို လက်ခံ၍ နားလည်သဘောပေါက်သည့် အချိန်လောက်ကျမှ အငယ်လေးသည်လည်း ဂရုစိုက်ရသည့်အရွယ်ဖြစ်လာရာ မနာလိုသည့် ပြဿနာသည် အကြီးအကျယ် ဖြစ်နိုင်စရာမရှိတော့ပါပေ။

ခြွင်းချက်အနေဖြင့် မိဘများ သိသင့်သည့်ကိစ္စ အချို့တော့ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ အကြီးနှင့် အငယ် အရွယ်ချင်း မကွာဘဲ သိပ်ကပ်နေလျှင်၊ ဥပမာ - အငယ်မွေးသည့်အချိန်ထိ အကြီးက နို့မပြတ်နိုင်သေးလျှင် အငယ် မွေးမလာခင်ကတည်းက အကြီးကို ခွက်နှင့် နို့သောက်တတ်ရန် သုံးလေးလလောက် ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။ အကြီးဖြစ်၍ ခွက်နှင့် သောက်တတ်သည် ဟူသော အသိမျိုးကိုလည်း စောစောကပင် ထည့်ထားလျှင် ကလေးကြီးအနေဖြင့် အငယ် မိခင်နို့စို့သည်ကို မနာလို ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း လျော့သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူစွာ မူကြိုကျောင်း တက်ရမည့်အရွယ် ဖြစ်နေသည့်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဆိုလျှင်လည်း အငယ်မွေးမှ ကျောင်းသို့ မသွားစေဘဲ ကြိုတင်၍ ကျောင်းသို့ နှစ်လ၊ သုံးလ စောကာ သွားစေအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အငယ် ရောက်လာ၍ သူက ကျောင်းသွားတက်ရသည်ဟူသော လွဲမှားသည့် အသိမျိုး ဝင်သွားနိုင်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေး အငယ် မိဘနှင့် အိပ်ရမည်ဖြစ်လျှင် ကလေးအကြီးအား အငယ်မမွေးခင် နှစ်လ၊ သုံးလ ကြို၍ သူနှင့် ရင်းနှီးပြီးသား သို့မဟုတ် သူ ခင်တွယ်နေကျ တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ကြိုတင်၍ အတူအိပ်ရန် စီမံထားသင့်သည်။ သို့မှသာ သူ့အတွက် အငယ် ရောက်လာချိန်တွင် အသစ်အဆန်း အပြောင်းအလဲ မဖြစ်တော့ဘဲ ပုံမှန်လို ဖြစ်နေနိုင်ပါမည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးရုံ၌ မိခင်က အငယ်ကို သွားမွေးဖွားနေစဉ် အချိန်တွင်လည်း အပြောင်းအလဲ မရှိ၊ သူနှင့် အိပ်နေကျ၊ သူ ရင်းနှီးပြီးသားလူနှင့် ပုံမှန်လို ဆက်နေရမည် ဖြစ်သဖြင့် မနာလိုစိတ်သည် ပြင်းထန်စရာ သိပ်မလို တော့ပါပေ။

ဆက်၍ အငယ်လေး အိမ်သို့ ဆေးရုံမှ ပြန်ရောက်သည့်အချိန်သည် လည်း အရေးကြီးသည့် အချိန်ဟုပင် ဆိုရမည်။ များသောအားဖြင့် ဆေးရုံမှ ဆင်းလာသော မိခင်နှင့် ကလေးငယ်ကို အိမ်ရှိ လူကုန်က အရေးတယူ ဂရုစိုက်မိနေနိုင်သည့်အချိန် ဖြစ်သဖြင့် ဘေးမှ ရပ်ကြည့်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

နေရမည့် အကြီးရင်သွေးမှာ မိခင်နားသို့လည်း ကပ်ခွင့် မရနိုင်သဖြင့် အားငယ်စိတ် ဝင်ကောင်း ဝင်သွားနိုင်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းမွန် သင့်တော်သော အချက်မှာ မိခင်နှင့် ကလေးငယ် ပြန်ရောက်မည့် အချိန်နှင့် လွှဲ၍ ကလေးအကြီးအား အခြားတစ်နေရာသို့ ဥပမာ - ကစားကွင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးအိမ် တစ်အိမ်သို့ အလည်အပတ် သွားနေစေပြီး ဆေးရုံမှ ပြန်ဆင်းလာသူများ နေရာတကျ ဖြစ်လောက်သည့် တစ်နာရီခန့်အကြာမှ အိမ်ပြန်လာစေသင့်ပေသည်။ ထိုအချိန်လောက်တွင် ကလေးအငယ်သည်လည်း သူ့ပုခက်အတွင်းတွင် သူရှိနေပြီ။ မိခင်သည်လည်း နားနားနေနေ ဖြစ်နေလောက်ပြီ။ ထိုအခါ လည်ရာမှ ပြန်လာသော ကလေးအကြီးအား မိခင်အနေဖြင့် ပွေ့ဖက် နမ်းရှုံ့ရင်းချော့မြူ နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးအကြီး၏ စိတ်၌လည်း သူ့ကို ဂရုစိုက်လျက် ရှိနေပါလား ဟူ၍ ကျေနပ်စိတ် ဝင်နိုင်ပါသည်။ အကြီးမှစ၍ ကလေးငယ်အား ကြည့်ချင်သည် ဆိုသည့် စိတ်ဝင်စားမှု ပြမှသာ အငယ်ကလေးကို ထုတ်ပြသင့်ပေသည်။ ရှေ့က ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း

ဆေးရုံမှ ပြန်ဆင်းခါစ သုံးလေးပတ်ခန့်တွင် ကလေးကြီး မရှိသည့် အချိန်၊ ဥပမာ- အိပ်နေသည့် အချိန်၊ ခြံတွင်း၌ ဆော့နေသည့် အချိန်တို့တွင်သာ ကလေးအငယ်အား နို့တိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း စသည့် အမှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပို၍ သင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
တော်ပေမည်။ အချို့ကလေးတို့သည် အငယ်မွေးနေသည့် အချိန်တွင် ခွက်နှင့် သောက်နေပြီ ဖြစ်ပါသော်လည်း ကလေးကဲ့သို့ နို့ဘူးစို့ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ ယှဉ်ပြိုင်လိုသည့် မနာလိုစိတ်ဖြင့် နို့ဘူးကို ပြန်တောင်း တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ တောင်းဆိုသည်ကို မသိကျိုးကျွန်ပြု၍ သူ တောင်း သည့်အတိုင်း နို့ဘူးနှင့် ပြန်တိုက်လျှင် လက်တွေ့တွင် သူ တကယ်စို့ချင်မှ စို့ပေတော့မည်။

ထိုအချိန်မျိုးတွင် မိခင်ကသာမက ဖခင်နှင့် အိမ်ရှိ အဘိုးအဘွားတို့ ကလည်း အငယ်ကလေးကို ဦးစားပေးသည့် အပြုအမူမျိုး မပြုလုပ်မိဖို့ လွန်စွာမှ အရေးကြီးပေသည်။ ဥပမာ - ဖခင် ရုံးမှ ပြန်ရောက်သည်နှင့် "အငယ်လေး ဘယ်လိုနေလဲ" စ မမေးဘဲ "သားကြီး ဒီနေ့ ဘာတွေ လုပ်နေလဲ၊ ဘာတွေ စားပြီးပြီလဲ" အစရှိသည့် အကြီးကို ဦးစားပေးသည့် မေးခွန်းမျိုး တွင်တွင်မေးပြီး အကြီးကို အရင်အချိန်ပေးလိုက်စေချင် သည်။ နောင် သူ အခြားကိစ္စများကို စိတ်ဝင်စားသွားမှ အငယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ ရှိပေသည်။

အချို့ကလေးတို့သည် အငယ်နှင့်ပြိုင်၍ နွဲ့ချင်၊ ဆိုးချင်၊ ဂျီကျချင် သည့် သဘောများ အများအပြား တွေ့ရတတ်သည်။ တတ်နိုင်သရွေ့ သူ့တောင်းဆိုမှုများကို မငြီးမငြူလုပ်ဆောင်ပေးရင်းနှင့် သူဘယ်လောက် ကြီးထွားလာပြီ၊ သန်မာလာပြီဖြစ်ကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်း နားဝင် အောင် နားသွင်းပေးဖို့ လိုပေသည်။ သူ လုပ်နိုင်သည်များကို အငယ်က ဘာမှမလုပ်နိုင်ကြောင်း၊ သူက အကြီးဖြစ်၍ ပိုတော် ပိုတတ်ကြောင်းကို ခဏခဏ ပြောပြောပေးနေလျှင် သူ့ဘာသာသူလည်း စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိလာနိုင်ပြီး သူက အကြီးဖြစ်၍ အငယ်ကို ညှာသင့်သည့် အချက်ကို အလိုလို လက်ခံလာနိုင်ပေတော့မည်။

ထိုသို့ သူ့အား အကြီးနေရာသို့ ပို့ပေးသည့်အချိန်မျိုးတွင် ဖိအားပေး သည့် သဘောမျိုး မဖြစ်အောင်လည်း သတိထားဖို့ လိုပေသေးသည်။ သူ တစ်ခါတစ်ရံ ချွဲနွဲ့၍ လူကြီးများကို တစ်ချိန်လုံး ချိုပိုးခိုင်းလျှင် မသိမသာ အလိုလိုက်၍ ချိုပိုးပေးလိုက်သင့်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် "ဟာ ... မင်းက ကလေးလေး လုပ်နေပြန်ပါပြီ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လျှောက်စမ်းပါကွာ" ဆိုသည့် အပြစ်တင်သံမျိုး သို့မဟုတ် "မင်းက အကြီးလေ၊ ချီခိုင်းတယ် ဆိုတာက ကလေးငယ်ငယ်လေးကိုမှ လုပ်ရတာ" ဆိုသည့် ဇွတ်အတင်း သူ့အား အကြီးလုပ်ခိုင်းသည့်သဘော ပါနေသည့် စကားမျိုးကို မပြောမိစေရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ သူ့ဘာသာသူ အကြီးဖြစ်သည်ကို လက်ခံသည်မှာ ပိုကောင်းတတ်သည်။ ဇွတ်အတင်း လူကြီးများက အကြီးလုပ်ခိုင်းလျှင် သူ့စိတ်က အငယ်ကို မနာလိုဖြစ်လာ၍ သူကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝက မတက်ချင်သည့် ခံစားချက်မျိုး ဝင်သွားတတ်ပေသည်။

ကလေးဘဝတွင် အငယ်ရောက်လာ၍ ခံစားရသည့် မနာလိုစိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အချို့သော ကလေးများက မိဘများ လမ်းကြောင်းမခင်းခင် သူ့ဘာသာသူ မိဘကဲ့သို့ လူကြီးနေရာသို့ ယူလိုက်၍ နောက်ရောက်လာသည့် ကလေးငယ်ကို ပြုစုသည့် သဘောမျိုး ကျင့်သုံးရင်း စိတ်ဖြေတတ်ကြသည်ကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရသည်။ ကလေးအငယ်ကို သူ့စိတ်နှင့် မတွေ့သည့်အခါများတွင် တကယ့်လူကြီးများက ပြောဆိုကြိမ်းမောင်းသကဲ့သို့ ဆူပူကြိမ်းမောင်းတတ်သလို သူ စိတ်ကြည်လင်သည့်အခါများတွင်လည်း ကလေးငယ်အား ပြုစုသည့်သဘော အနေဖြင့် အနှီးယူပေးခြင်း၊ ယပ်ခပ်ပေးခြင်း၊ ငိုသည့်အခါတွင်လည်း အရုပ်များနှင့် ချော့မြူပေးခြင်း၊ သီချင်း၊ ကဗျာများ သီဆို၍ သိပ်ပေးခြင်း စသည့် အပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ကြပေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိဘကလည်း သူ လုပ်ဆောင်ပေးသည်များကို အသိအမှတ်ပြု၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း တဖွဖွပြောဆိုရင်း ချီးကျူးပေးလျှင် ပို၍အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကလေးအငယ်ကို အကြီးက လူကြီးများ လုပ်ပေးသကဲ့သို့ ချီပွေ့ချင်သည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ များသောအားဖြင့် မိဘ၊ ဘိုးဘွားများက ကလေးလွတ်ကျမည်စိုး၍ မကိုင်ခိုင်း၊ မချီခိုင်းဘဲ ငြင်းဆန်တတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုသို့ မငြင်းဆန်ဘဲ ကြမ်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ခုတင်အလယ်တွင် ထိုင်ခိုင်းပြီးမှ ကလေးအား သူ့ပေါင်ပေါ် တင်ပေး၍ ချီပွေ့စေလျှင် ကလေးငယ်အတွက်လည်း အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်သလို အကြီးအတွက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လည်း အငယ်အပေါ် ယှဉ်ပြိုင်လိုသည့် မနာလိုစိတ်များ လျော့ပါးလာနိုင်သည်။ အငယ်အပေါ် သက်ညှာလိုစိတ်နှင့် နွေးထွေးစွာ ချစ်ခင်လိုစိတ်များ ပို၍ပေါ်စေနိုင်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြင့် အကြီးက ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရာကျသဖြင့် လွန်စွာမှသင့်မြတ်လှပေသည်။

မနာလိုမှုကို ပုံစံမျိုးစုံနှင့် ဆရုပ်ဖော်နိုင်သည်။ ကလေးအငယ်ကို အကြီးက တစ်ခုခုနှင့် ကောက်၍ထုလိုက်သည်၊ ပေါက်လိုက်သည်ဆိုလျှင် ထိုကလေးအကြီးသည် သူ၏ မနာလိုမှုကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ပြလိုက်သည့် သဘောပဲဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ထိုသို့ မနှစ်သက်သည့်သဘောကို ထင်ထင်ရှားရှား မပြဘဲ ဂရုမစိုက်သည့် ပုံစံမျိုးနှင့် နေရာမှ "သူ့ကို ဆေးရုံပြန်ပို့လိုက်၊ မလိုချင်ဘူး" ဟု ပြောချင် ပြောလာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မှ မဟုတ်လျှင် လူကြီးများစကားကို နားမထောင်ဘဲ အရွဲ့တိုက်သည့်သဘော အပြုအမူမျိုးလည်း ပြုလုပ်ချင်က ပြုလုပ်ပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ အမေကို ပို၍ကပ်ပြီး နောက်မှ လုံချည်ဆွဲလိုက်ရင်း တအီအီနှင့် ဂျီကျလာလျှင် လာပေမည်။ အချို့ကမူ ဘာမျှ မဖြစ်သယောင် နေ၍ အငယ်ကို ချစ်သယောင်ပင် ပြနိုင်သည်။ ထို့နောက် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကလေးအား မနာလိုသည့် အပြုအမူမျိုး ပြနိုင်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သိသိသာသာကြီး မနာလိုမှု ပြသည့်သူများထက် မပြသည့်သူကို ပို၍စိုးရိမ်ရတတ်သည်။ သူ့ဘာသာသူပင် ကလေးငယ်အား နှစ်သက်သည်လား၊ မုန်းသည်လားကို မဆုံးဖြတ်တတ်၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မနာလိုသည့် အရိပ်အယောင်များ မပြတိုင်းလည်း စိတ်ချနေ၍ မရဘဲ မနာလိုမှု ဆိုသည့် စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုသည် လူတိုင်းတွင် ရှိသည်ကို လက်ခံပြီး ကလေးတို့တွင် ထိုခံစားချက်သည် ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြု၍ စောင့်ကြည့်နေအပ်သည်။

မနာလိုမှု ရှိနိုင်သလို ချစ်ခင်ကြင်နာမှုသည်လည်း အတူတွဲ၍ ရှိနိုင်ပါသည်။ သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှား ပြုမူ၍ပြတတ်သလို မပြဘဲ သိုသိုသိပ်သိပ်လည်း နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မနာလိုမှု မရှိနိုင် ဟူ၍ တစ်ထစ်ချ စိတ်ချ၍ မရသလို ထိုမနာလိုမှုကို အစမ္ဘ နှိပ်ကွပ်လွန်းလျှင် ကလေးအနေဖြင့် သူ၏ ခံစားချက်အပေါ် သူ ရှက်ရွံ့၍ တစ်ခါတစ်ရံ အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်နိုင်တတ်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ကလေး၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာများ ပိုမို ဝေဆာလာစေရန် ချော့မော့ မြှောက်ပင့်ပေးဖို့ပဲ လိုပေသည်။

ကလေးအငယ်ကို လူကြီးများအလစ်တွင် ရိုက်နှက်၊ ဆိတ်ဆွဲ စသည်တို့ကို ကလေးအကြီးက လုပ်ခဲ့လျှင် လူကြီးမိဘများက ထိုကလေးအကြီးအား ဆူပူကြိမ်းမောင်းသည့်အပြင် ရိုက်နှက်ချင်လည်း ရိုက်နှက်ပေတော့မည်။ သူ့ကို အရှက်ရအောင် သူ့အပြုအမူသည် မလုပ်အပ်သည့် ဆိုးဝါးသည့် အပြုအမူမျိုးဖြစ်သည်ဟု ထပ်တလဲလဲ ပြောမိချင် ပြောမိကြပါမည်။ အမှန်တကယ် ထိုကဲ့သို့ ကလေးအကြီးအား ပြစ်တင် မောင်းမဲခြင်းသည် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မလုပ်မိစေရန် ရည်ရွယ်သော်လည်း ရည်ရွယ်ချက် မအောင်မြင်ဘဲ ရှိချင်ရှိနေမည်။ ကလေးအကြီးက ထိုကဲ့သို့ ပြုမူခြင်းမှာ လူကြီးများက သူ့ကို ချစ်နေရာမှ အငယ်ကို ပို၍ချစ်သည်ဟု ထင်မိ၍ မနာလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကာ ထိုသို့ ပြုခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ ထိုအခါ လူကြီးများ၏ အပြစ်တင်မှုကို ခံလိုက်ရလျှင် စိုးရွံ့စိတ်သည် ပို၍ တိုးလာပြီး မနာလိုစိတ်သည်လည်း ပို၍ အမြစ်တွယ်သွားနိုင်တတ်ပေသည်။ မနာလိုစိတ်ကြောင့် သူ့တွင် စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်စရာတို့ ဝင်လာရ

mgyoe.com