



ထိရုခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးတွေကို

ပြုစုပျိုးထောင်နည်း

ဒေါက်တာအောင် (ဆေး-၂)

Supporting the Highly Sensitive Child

James Williams & Lucy Skye

လွယ်ကူရိုးရှင်းလှတဲ့ ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်လေးဟာ
 ထိရောက်စွာလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက်၊ နောက်ပြီး
 မိဘအုပ်ထိန်းသူဖြစ်တဲ့ သင့်အတွက် ထိရောက်စွာလွယ်မှုအကြောင်း
 အခြေခံနားလည်မှုတွေထက်ကျော်လွန်ပြီး ကလေးငယ်တွေ
 ငိုယိုကျိကျတဲ့အချိန်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်မချမ်းသာစရာအဖြစ်တွေကို
 မြင်တွေ့နားလည် သဘောပေါက်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

ငိုယိုပေါက်ကွဲမှုဆိုတာ ထိရောက်စွာလွယ်တဲ့
 ကလေးငယ်တစ်ယောက်အတွက်တော့ အင်မတန်အင်မတန်
 စိုးထိတ်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်နေနိုင်သလို
 ဘေးကနေ မြင်တွေ့ရသူတွေအဖို့လည်း
 အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်လေးက ငိုယိုကျိကျပေါက်ကွဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ၊
 ငိုယိုကျိကျမှုတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊
 အတတ်နိုင်ဆုံး ထပ်မဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊
 ငိုယိုကျိကျပေါက်ကွဲနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ချောမြူနိုင်စေဖို့၊
 အားပေးကူညီနိုင်စေဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ တခြားသူတွေကို
 ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရှိ ဂရုတစိုက် ဘယ်လိုအားပေးကူညီနိုင်မလဲဆိုတာ
 သဘောပေါက်လာစေအောင် ကူညီပေးမှာ ဖြစ်သလို
 သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ချက် တိုးလာစေပါလိမ့်မယ်။



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၈၈

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၃ X အနံ ၁၉ စင်တီ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 46 - 99 - 1

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဇူလိုင်လ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဘာသာပြန်စာမူပိုင် - စာရေးသူနှင့် သားငယ်စာပေ

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး - ၃၈၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံး ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

မုဒိတာစကား

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

အခန်း - ၁

ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုနဲ့ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်များ ၁၅

အခန်း - ၂

ဂျီကျပေါက်ကွဲခြင်း အကြောင်းရင်းများ ၂၃

အခန်း - ၃

ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံ ၃၉

အခန်း - ၄

ခံစားချက်များကို ရှာဖွေခြင်း ၄၃

အခန်း - ၅

ညှိနှိုင်းခြင်းနဲ့ သတိပြုမိခြင်း ၄၉

အခန်း - ၆

ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ချိန် ကလေးကို ကူညီဖေးမနည်း ၆၃

အခန်း - ၇

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းက

သင့်ကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းမည်ပါတယ် ၈၁

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ကျွန်တော်က ကလေးအုပ်ထိန်းနည်းတွေ ဘာသာပြန်နေသူမှန်း သိလို့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဒီစာအုပ်လေးကို လက်ဆောင်ပေးလာ ပါတယ်။ စာအုပ်လေးက ပါးပါးလေးဖြစ်ပြီး မိဘတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ သမီးအငယ်လေး ဂျီကျပေါက်ကွဲတာကို မကြာခဏ ကြုံတွေ့ခံစားဖူး လေတော့ အတော်လေး အသုံးဝင်တယ်ဆိုပြီး သဘောကျမိတာနဲ့ ချက်ချင်း ဆိုသလို ဖတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် မူရင်းစာရေးသူပြောထား သလိုပါပဲ၊ ကိုယ့်လိုအခက်တွေ့နေတဲ့မိဘတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို မျှဝေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ထုတ်ဝေသူကို ပြကြည့်တော့ သူလည်းပဲ သဘောကျတယ်၊ ဘာသာပြန်ပါ၊ ထုတ်ပါမယ်လို့ အကြောင်းပြန်တာကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးကို ဘာသာပြန်ဆိုရေးသားဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ "Highly Sensitive" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဘာသာပြန်ဆိုရာမှာ ကျွန်တော်က ထိရှလွယ်တယ်၊ ခံစားမှုပြင်းထန်တယ်လို့ အလဲအထပ်အဖြစ် သုံးနှုန်းထားပါတယ်။ တကယ်တော့ လူ့စိတ်ခံစားချက် ဆိုတာ အမြဲတမ်း တစ်သမတ်တည်း ရှိမနေပါဘူး။ ဒါဟာ ကလေးငယ်ငယ် လေးတွေကိုမဆိုထားနဲ့ မိဘအရွယ်ရောက်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို လူလတ်ပိုင်း အရွယ်တွေမှာတောင် တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန်၊ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေ တွေပေါ်လိုက်ပြီး မတူညီတာ၊ အတက်အကျရှိတာမျိုးတွေ ဖြစ်လေ့ရှိတတ် ပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလို စိတ်ခံစားမှုလွယ်တဲ့၊ တစ်နည်းပြောရရင် ခံစားထိရှ လွယ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ သားငယ်၊ သမီးငယ်တွေ အတွက်ဆို ပိုဆိုးပြီပေါ့။

နောက်ပြီး ကျွန်တော် အရှေ့ပိုင်းမှာ ကလေးအုပ်ထိန်းနည်း စာအုပ်တွေ ဘာသာပြန်ခဲ့တဲ့အထဲမှာလဲ အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ခဲ့ဖူးသလို၊ ကိုယ်တိုင်လဲ အကြိမ်ကြိမ်ကြည့်ခဲ့ရပြီး အခါအခွင့်သင့်တိုင်းလဲ အကြိမ်ကြိမ်ရှင်းပြခဲ့ဖူးတဲ့ စကား တစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “ကလေးဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ထုတ်ဖော်မပြောတတ်သေးတဲ့ လူသေးသေးလေးတွေ ပါပဲ” ဆိုတဲ့စကားပါ။ ကလေးဆိုတာ စကားပြောတတ်ချင်မှ ပြောတတ် ဦးမယ်၊ ဒါပေမဲ့ ခံစားချက်ရှိတဲ့ လူသားလေးတွေပါပဲ။ အဲဒါကိုတော့ သတိချပ် စေချင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ ခံစားချက်ရှိတယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကို သူတို့ တတ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြသတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို လူကြီးမိဘတွေက နားမလည်လို့၊ မအားလို့၊ အချိန်မပေးနိုင်လို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပါဘူး။ “အရိုက်ခံရတာများရင် ထုံပေပေ ဖြစ်လာတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို စာဖတ်သူအများစု ကြားဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။ စိတ်ထွက်ပေါက်အဖြစ် လူကြီးတွေက ကလေးတွေအပေါ်မှာ ဒေါသကို ပုံချလိုက်ရင် အဲဒီကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော် မပြတော့ဘဲ စိတ်ထဲမှာပဲ မြို့ထားလိုက်ပြီး လူကြီးတွေကွယ်ရာရောက်မှ သူတို့ လုပ်ချင်ရာကို ခိုးလုပ်ကြမှာပါ။ အဲဒီအခါ မဖြစ်သင့်တာတွေဖြစ်ပြီး ရင်ကျိုး ရမှာ မိဘတွေဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတိုင်း ဂျီကျပေါက်ကွဲတတ်ကြပါတယ်။ အကြိမ်ရေ အနည်း အများနဲ့ အခြေအနေပေါ်လိုက်ပြီးပဲ ကွာခြားသွားတတ်ကြတာပါ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရင်သွေးက ထိရှခံစားလွယ်တဲ့သူလား၊ သာမန်ပဲလားဆိုတာကို သေချာဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်သလို ထိန်းကျောင်းပဲ့ပြင်၊ ပြုစုပျိုးထောင်သွားနိုင် ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း . . .

ဒေါက်တာအောင် (ဆေး-၂)

မုဒိတကဏ္ဍကား

မေတ္တာတွေထုံမွမ်းပြီး အပြစ်ရှိတဲ့ခံစားချက်ကို လျော့နည်းသွားစေတဲ့၊ လက်တွေ့အသုံးကျစေပြီး အသေအချာရှင်းပြပေးထားတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကလေးတစ်ယောက် ဂျီကျပေါက်ကွဲတာကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဘယ်လိုမိဘ၊ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အတွက်မဆို (မိဘအများစုနဲ့ ကလေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တိုင်းအတွက်) သဘောပေါက်နားလည်လွယ်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်အောင် ပြုစုရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဖတ်ကြည့်ရသလောက်တော့ ဒီစာအုပ်ကလေး စိစဉ်ရေးသားထားပုံက ထိရှလွယ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက်လို့ ရည်ညွှန်းထားပေမဲ့ ကုထုံးဆရာမအဖြစ် ကျွန်မတာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ခဲ့စဉ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးတဲ့ ထိရှလွယ်လွန်းတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ လူငယ်လေးတွေကို မျက်စိထဲ ပြန်မြင်ယောင်လာစေပါတယ်။ ထိရှလွယ်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဟာ တခြားကလေးအများစုထက် ဘာကြောင့်ဂျီကျပေါက်ကွဲလွယ်ရသလဲ၊ ဘာကြောင့် မကြာခဏ အဲဒီလိုဂျီကျရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သူတို့ဆီမှာ သူများထက်မြင့်တဲ့ ပူပန်သောကတွေ၊ စိုးထိတ်မှုတွေ၊ ထိခိုက် ခံစားလွယ်မှုတွေကြောင့်ဖြစ်ပြီး လုံခြုံစွာအားပေးနှစ်သိမ့်မှုမရဘူးဆိုရင် အဲဒီလို ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုတွေဟာ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ ကျွန်မတို့အားလုံးအတွက် စိန်ခေါ်မှု

တစ်ရပ်အဖြစ် သေချာပေါက်ကြုံတွေ့လာရနိုင်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ တစ်ခုခုကြောင့် မသက်မသာဖြစ်မှုတွေ၊ အနာဂတ်အရေး မသေချာ မရေရာမှု တွေနဲ့ လွယ်လင့်တကူ စိတ်ကိုနှိုးဆွပေးလို့ရတာတွေက စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်နိမ့်ပါးသူတွေအတွက် အမှန်တကယ် ထိခိုက်ခံစားရစေပြီး ဒီအဖြစ် အပျက်တွေက သူတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုအကြီးကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားစေနိုင် ပါတယ်။ နောက်ပြီး အော်တစ်ဇင်ရောဂါမျိုးကွဲတွေ*ထဲ ပါဝင်နေတဲ့ ကလေး တစ်ယောက်ကို ပြုစုအုပ်ထိန်းနေရတဲ့၊ သင်ကြားပေးနေရတဲ့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ် မျိုးအတွက်မဆို အသုံးဝင်စေပါလိမ့်မယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အင်အားကြီးမားပြီး သူ့အနေနဲ့ လက်မခံ နိုင်လောက်အောင် အင်အားကြီးမားလှတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုခုကို ကြုံတွေ့ ခံစားလာရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေ၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေရဲ့ တာဝန်က အဲဒါကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေအတွက် လုံခြုံ စိတ်ချရတဲ့ သို့လျှောင့်ထိန်းသိမ်းရာ၊ မှီခိုအားထားရာတစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိနေ ပေးဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးက ကလေးရဲ့ လတ်တလောအခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသွားနိုင်စေသလို ခံစားချက်တွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း အမှီ အခိုကင်းကင်းနဲ့ ထိန်းချုပ်လာနိုင်စေပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသူဂျိမ်းစ်နဲ့ လူစီတို့ သေချာညွှန်းဆိုထောက်ပြထားသလိုပါပဲ။ ဒါဟာ အမြဲဆိုသလို ရှိသမျှ လုပ်လက်စကိစ္စတွေအားလုံးကိုပစ်ချပြီး ကလေးအနားကို ချက်ချင်းရောက် သွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်ပေးနိုင် မလဲ ဆိုတာကိုသာ (အတိအကျ) ပြောပြပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကတိ

* Autistic Spectrum = အော်တစ်ဇင်ရောဂါမျိုးကွဲများ။

တည်တာဟာ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးမှာမဆို ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ဖို့ အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလဲ မမေ့စေချင်ပါဘူး။

ဂျီကျုပေါက်ကွဲတာကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကူညီဖေးမနိုင်တာ လူကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်မတို့အပေါ်မှာလဲ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ရဲ့ အဓိကအားသာချက်ကတော့ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ဂရုစိုက်တတ်စေဖို့ အကြံဉာဏ်တွေကို အလေးပေးလမ်းညွှန်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းကောင်းတစ်ခုဆို အမြဲတမ်း မျှဝေပေးသင့်တယ် မဟုတ်လား။ စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့လဲ ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကျွန်မအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေခဲ့သလောက် အကူအညီရပါစေ။ နောက်ပြီး တခြားလိုအပ်နေတဲ့ မိဘတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဆီလဲ ဆက်လက်လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

လီဆာနဲ့လ်

ကလေးစိတ်ပညာကုထုံးဆရာမ

I'm OK, You're OK Social Enterprise တည်ထောင်သူ

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေ ဂျီကျပေါက်ကွဲမှု ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနည်း လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးကနေ ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ် လေးက စာဖတ်သူအတွက် ကလေးတွေ ဂျီကျပေါက်ကွဲခြင်းအပေါ်အမြင်၊ ဘယ်လိုကြောင့်၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကူညီ နှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်မလဲဆိုတဲ့အရာတွေကို လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေအပေါ် ပိုပြီး နားလည်လာနိုင်အောင်လဲ ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခန်းတစ်ခန်းစီတိုင်းမှာ ဇာတ်ကြောင်းတစ်ခုချင်းစီကို (စာလုံး စောင်းတွေနဲ့ ရေးထားတာ) တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေက ကျွန်တော်/ကျွန်မ တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် အခြေခံ ရေးသားထားတာဖြစ်ပြီး စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လဲ အဲဒီထဲကတချို့၊ ဒါမှမဟုတ် တော်တော်များများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးကြောင်း ဖတ်ရင်းနဲ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေဟာ တစ်ထိုင်တည်းအပြီးဖတ် ဖို့တော့ ခဲယဉ်းကောင်း ခဲယဉ်းနေပါလိမ့်မယ်။ အချိန်ယူပြီး သေချာ ကြေညက် အောင်ဖတ်ရလို့လဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သောကတွေဖြစ်မနေပါနဲ့ဦး။ ဂျီကျ ပေါက်ကွဲတယ်ဆိုတာကိုက စိတ်ခံစားမှုနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု မဟုတ်လား။

သင့်အနေနဲ့ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ကလေးတွေအပေါ် နားလည်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီထက်ပိုပြီးသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီစီးရီးစ်ရဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တဲ့ ‘ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်အပေါ် နားလည်ခြင်း’ (Understanding The Highly Sensitive Child - မြန်မာပြန်မရှိသေး) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကနေ စဖတ်စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် / ကျွန်မတို့အကြောင်း အနည်းငယ်

ဂျိမ်းစ်

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်သမီးနှစ်ယောက်ကို အဓိကအုပ်ထိန်းရသူပေါ့။ ၁၀ နှစ်ကျော်လောက်ရှိပါပြီ။ မိဘတစ်ဦးဖြစ်ရတာကို ကျွန်တော် အမြဲတမ်း ဂုဏ်ယူမြတ်နိုးသလို ဒါဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးအလုပ် တစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့လဲ အမှန်တကယ် ယုံကြည်ထားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါမှာ ဒါဟာ ဘယ်လောက်အထိ ခက်ခဲပြီး မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် စိန်ခေါ်မှုတွေ များသလဲဆိုတာကိုလဲ သတိထားမိပါတယ်။

ထိရှခံစားလွယ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မိသားစုဘဝကို ရိုက်ခတ်မှု အတော်လေး ကြီးမားပြီး ဒါကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နားလည်လာတဲ့အခါ မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘက်ရောက်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထိရှခံစားလွယ်တယ်ဆိုတာကို နားမလည်သေးခင် မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမှောင်ထုထဲမှာ စမ်းတဝါးဝါး လမ်းလျှောက်နေရသလိုပဲ။ အခုတော့ အလင်းထဲရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ တစ်လောကလုံးကို ‘ထိရှခံစားလွယ်တယ်’ ဆိုတဲ့အကြောင်း သေချာ သဘောပေါက်နားလည်စေချင်ပါတယ်။ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ကလေးတွေဆိုတာ ဘယ်လို

မျိုးလဲဆိုတာနဲ့ လူတွေက သူတို့အပေါ် နားလည်မှုပေးနိုင်ခဲ့မယ်၊ လက်ခံပေးမယ်၊ သူတို့ကို အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားပေးမယ်ဆိုရင် ဟောဒီ ကမ္ဘာကြီးက ဘယ်လောက်တောင် သာယာလှပလာလိုက်မလဲနော်။

ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သမျှကတော့ ဒီအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ဝေမျှပေးမယ်၊ ကလေးတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေ၊ မိဘတွေ အားလုံးက ထိရှလွယ်တဲ့ကလေးငယ်တွေအပေါ် ဝေဖန်အပြစ်တင်မှုမရှိဘဲ အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထား ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စေဖို့ပဲ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကလေးတွေကို ထိန်းကျောင်းနေရတုန်းက သတိအသိကပ်မှုကို အနုပညာအလုပ် (ပန်းချီဆွဲခြင်း)၊ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ လက်ရှိအချိန်အပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းတို့နဲ့ လေ့ကျင့်ယူပါတယ်။ လတ်တလောအချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်က အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရ အတိုင်ပင်ခံတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ယူနေပါပြီ။

လူစီ

ကျွန်မက အမျိုးမျိုးသော မသန်စွမ်းမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့မိသားစုဝင်တွေကို ကူညီပေးနေတာ ၁၅ နှစ်ကျော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ နှစ်လောက်ကစလို့ ‘အမျိုးသား အော်တစ်ဇင်ပရဟိတ အသင်း’ မှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး တိမ်မြုပ်နေတတ်တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ ပူပန်သောကရောက်မှု၊ ထိရှခံစားလွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလိုအပ်ချက်တွေကို လူတွေသတိထားမိလာစေဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာကြိုးစားရင်း ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်စေဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာကြိုးစားရင်း ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ

ပြုနိုင်စေဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်တွေက မိသားစုဝင်တွေ၊ အထူးသဖြင့် မွေးချင်းမောင်နှမတွေအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိတတ်မှန်း အများပြည်သူရဲ့ နားလည်မှုတိုးတက်လာစေဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

ကျွန်မက ကလေးဖတ်ဝတ္ထုဖြစ်တဲ့ မေစီဗိုရေဂါရဲ့ စွန့်စားခန်း (The Adventure of Macey Voyager) စာအုပ်ကိုရေးသားသူလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ Moonbeam Book Awards မှာ ရွှေတံဆိပ်ဆု ရခဲ့ပြီး ဇာတ်ကောင်မိန်းကလေးကိုယ်တိုင်ကလဲ ထိရှခံစားလွယ်သူတစ်ယောက်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုအရာကမှ သူ့ကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ပဟေဠိတွေ၊ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ရာမှာ အပြည့်အဝ မတားဆီးနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း ရေးသားထားတာပါ။ အားလပ်ချိန်တော်တော်များများမှာတော့ ကျွန်မက စာရေးရင်ရေး၊ မဟုတ်ရင် အပြေးလေ့ကျင့်နေတာပါပဲ။ နှစ်ခုလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်းတော့ လုပ်လို့မရဘူးပေါ့လေ။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလဲ အတော်လေး ထိလွယ်ရှလွယ်ရှိတဲ့လူ တစ်ယောက်ပါပဲ။ ဒါကိုနားလည်ထားတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရာ မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအသိအမြင်က အဆက်မပြတ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး ဘဝကို တစ်သက်တာလေ့လာသင်ယူနေရမဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုလို့ ကျွန်မကတော့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလဲ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်းရတာ ပျော်ရွှင်မိပါတယ်။ ဂျိမ်းစ်လိုပဲ အခု ကျွန်မကလဲ အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ရ အတိုင်ပင်ခံတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင်ယူနေပြီး အလုပ်ကို ကျွန်မဘဝရဲ့ တစ်သက်သာတာဝန်အဖြစ် မြှုပ်နှံလုပ်ဆောင်သွားနိုင်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေပါတယ်။

အခန်း - ၁

ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုနဲ့ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်များ

ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်မှာ အလွန်ထက်မြက်တဲ့ အာရုံကြောစနစ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါက -

- ၁။ သတိကြီးကြီးထားစေတယ် - သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသေးစိတ် ကလေးတွေ၊ အသေးအဖွဲကလေးတွေ အများကြီးကို သတိထားမိ တတ်တယ်။
- ၂။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားတတ်တယ် - စိတ်ခံစားချက်၊ ကိုယ်ခံစား ချက်တွေ နက်ရှိုင်းအားကောင်းစွာ ခံစားရလေ့ရှိတတ်တယ်။
- ၃။ ခံစားမှုလွန်ကဲ ပြင်းထန်လေ့ရှိတတ်တယ် - ခံစားချက်တွေ၊ သတိမူမိတာတွေက သူတို့ရဲ့အာရုံကို လွှမ်းမိုးထားလေ့ရှိတတ်တယ်။

ခံစားမှုလွန်ကဲပြင်းထန်ခြင်းက ကလေးတွေကို သူတို့ဘာသာ နောက်ဆုတ်သွားစေတာ၊ ထွက်ပြေးသွားစေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အကြောက် တရား၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေနဲ့ တုံ့ပြန်စေတာမျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဒီလိုလွန်ကဲပြင်းထန်မှုအဆင့်ကို ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဂျီကျပေါက်ကွဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ

ပန်းပဲဖိုတစ်ခုထဲ သတ္တုအိုးတစ်ခုထည့်ပြီး အပူပေးနေတဲ့ပုံကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အိုးမှာအလှဆင်ထားတဲ့ ပန်းခက်ပန်းနွယ်တွေ၊ အကွေ့အဝိုက်တွေ တစ်ခုချင်းစီက သူတို့ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အရောင်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း တပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ပျော်ရည်ဘဝကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်က ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိနေခဲ့တဲ့အရာရာဟာ အခုတော့ ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်သွားပြီး နဂိုနေအတိုင်း မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ခံစားချက်တွေများပြီး ဖိစီးလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သူတစ်ပါးဆီက တောင်းဆိုချက်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေများနေမယ်၊ ခံစားချက်တွေ လွန်ကဲနေမယ်၊ သူတို့ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ချက်တွေ များလွန်းနေမယ်ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ပေါ့။ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတိုင်းက တောင်းဆိုမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို အလျင်မီအောင် အရူးအမူး အလုပ်တွေ လုပ်နေရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ရုတ်ချည်းဆိုသလို နောက်ထပ်တောင်းဆိုချက်တစ်ခုလေးပဲ ထပ်တိုးပေးလိုက်ရင် အဲဒီအရာက ပေါက်ကွဲသွားစေမဲ့ ဓာတ်ကူပစ္စည်း ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ အားလုံး ရောပြွမ်းသွားပြီး အဲဒီခံစားချက်က လုံးဝဥသံ့ လွှမ်းမိုးသွားပြီး အကြောက်တရား၊ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေအဖြစ် ပေါက်ကွဲထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ထိရှခံစားလွယ်တဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ဂျီကျပေါက်ကွဲတတ်တဲ့ပုံစံပါ။

ဂျီကျပေါက်ကွဲတာ ဘယ်လိုပုံစံရှိသလဲ

ဒီမေးခွန်းအတွက်တော့ တိကျတဲ့အဖြေရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကလေး တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ သူ့ပုံစံနဲ့သူ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး သူတို့ကြီးတွေ့ ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ မသက်မသာဖြစ်မှု အခြေအနေပေါ်လိုက်ပြီး ပုံစံတစ်မျိုးစီ တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ သင့်ကလေးမှာ အောက်ပါအမှုအကျင့်တချို့ ပေါ်လာ နိုင်တာကို သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟောဒီစာရင်းထဲကို နောက်ထပ် အများကြီးလဲ ထပ်ထည့်နိုင်ပါသေးတယ်။

- * အော်ဟစ်ခြင်း၊
- * ငိုယိုခြင်း၊
- * လုပ်ဆောင်စရာကိစ္စရပ်တွေက နောက်ဆုတ်ရှောင်လွှဲခြင်း၊
- * စကားမပြောတော့ခြင်း၊
- * ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကားလုံးတွေ သုံးလာခြင်း၊
- * တောင်းဆိုမှုတွေကို လျစ်လျူရှုလာခြင်း၊
(စကားနားမထောင်တော့ခြင်း)
- * ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒါမှမဟုတ် သူများကို ရိုက်ပုတ်၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊
သွားနဲ့ကိုက်ခြင်း၊
- * ပစ္စည်းတွေကိုဖျက်ဆီးခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊
- * ထွက်ပြေးခြင်း၊
- * အစာစားဖို့ ငြင်းဆန်ခြင်း၊
- * ပုန်းနေခြင်း၊
- * အကန်တွေ၊ အပျက်တွေချည်းလုပ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း။

ဂျီကျပေါက်ကွဲတယ်ဆိုတာ သာမန်ဂျီတိုက်တာနဲ့မတူပါဘူး။ ကလေး တစ်ယောက် ဂျီကျပေါက်ကွဲတယ်ဆိုတာ သူတို့လိုဘပြည့်ဖို့ စိတ်ခံစားချက်

တွေကို သိစိတ်ရှိရှိ (တမင်သက်သက်) ဖော်ပြတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အသိစိတ်နဲ့ ဒီလိုမျိုး ပြုမူလုပ်ဆောင်ဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ပြည့်လျှံလွန်းနေတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဆက်မထိန်းထားနိုင်တော့လို့ လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်တတ်ကြတာမျိုးပါ။

ဂျီကျပေါက်ကွဲတော့မယ်ဆိုတာကို ခန့်မှန်းလို့ ရနိုင်သလား

နောက်တစ်ခန်းမှာ ဂျီကျပေါက်ကွဲရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီဂျီကျပေါက်ကွဲမှုက အကြောင်းရင်းမရှိဘဲလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကို နားလည်လွယ်စေမဲ့ အနီးစပ်ဆုံးဥပမာတစ်ခုကတော့ ရေထဲမှာ ပေါလောမျောနေတဲ့ ရေခဲတောင်တစ်ခုအဖြစ် ပုံဖော်ကြည့်လိုက်တာပါပဲ။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် ပေါလောပေါ်နေတဲ့ ရေခဲတောင်ရဲ့ ထိပ်ဖျားကလေးက ကလေးငယ်ကဖော်ပြတဲ့ ကိုယ်ကမြင်နိုင်တဲ့ အမူအကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲတောင်ကြီးရဲ့ ကျန်ရစ်တဲ့အပိုင်းအစတစ်ခုလုံးဟာ ရေမျက်နှာပြင်အောက်မှာ ဆက်ရှိနေတာပါ။ ဒီလိုမမြင်နိုင်တဲ့ ထုထည်ကြီးတစ်ခုလုံးက သင့်ကလေး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမူအကျင့်ရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအကြောင်း ရင်းတွေအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ သေချာနားလည်စေဖို့ဆိုရင် မျက်နှာပြင်အောက်မှာ ဘာတွေသိုဝှက်ထားသလဲဆိုတာ မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မေမေက မိုနိုပိုလီကစားနေတဲ့ ၉ နှစ်အရွယ် အမြွှာညီအစ်ကို အော်စကာနဲ့ဆမ်တို့ကို လှမ်းကြည့်နေပါတယ်။ ကောင်လေးတွေက စကားလေးပြောလိုက်၊ ရယ်လိုက်နဲ့ အဆင်ပြေနေပါတယ်။ ကစားပွဲလက်စသတ်ခါနီးမှာ အော်စကာက ဒဏ်ငွေ

ဆောင်ရမဲ့ကတ်ပြားတစ်ခုကို မဲပေါက်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် သူက ကစားပွဲကိုလွှင့်ပစ်လိုက်ပြီး ကတ်ပြားတွေ၊ စာရွက်တွေ အပေါ် တက်ခုန်ပါတော့တယ်။ ဆမ်က သူ့ကိုလှမ်းတားတော့ သူက ဆမ်ကိုပါ တွန်းပစ်လိုက်ပါတယ်။ အော်စကာက အခန်း ထဲမှာပတ်ပြေးရင်း၊ ပရိဘောဂတွေကို ကန်ကျောက်ရင်း ‘မတရားဘူး’ လို့အော်ပါတယ်။ မေမေက ချက်ချင်းဆိုသလို အော်စကာကို တောင်းပန်ဖို့လိုအပ်ကြောင်းနဲ့ သူ့အနေနဲ့ ကစားပွဲစည်းကမ်းတွေကို ပိုမိုနားလည်ထားသင့်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ အော်စကာက ဆိုဖာပေါ်မှာ ပုစွန်ထုပ်ကွေး ကွေးနေပြီး တရှုပ်ရှုပ်ငိုရင်း ဘယ်သူ့နဲ့မှ စကားမပြောတော့ ပါဘူး။

အော်စကာဟာ ကစားပွဲစည်းကမ်းတွေကို သေချာပေါက် ပိုပြီး နားလည်နိုင်တဲ့အရွယ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ နောက်ပြီး ကစားပွဲတိုင်း သူ အမြဲမနိုင်နိုင်ဘူးဆိုတာလဲ သဘောပေါက်ပါတယ်။ သူ့အပြုအမူတွေက တောက်တောက်ပြေးအရွယ် ကလေးတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးပြီး ဂျီတိုက်တဲ့ပုံနဲ့ တူနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ကတ်ပြားမဲနှိုက်ရာမှာ ကံဆိုးသွားလို့ ပေါက်ကွဲ တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။ ဘယ်လိုအရာက သူ့ကို ဒီလိုပေါက်ကွဲသွားစေခဲ့တာလဲ။

အော်စကာက ဆမ်နဲ့အတူ သူ့အကြိုက်ဆုံး ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ မိုနိုပိုလီကစားနေပေမဲ့ ကိစ္စတွေအများကြီးက သူ့ကို အာရုံနောက်အောင် လုပ်နေပါတယ်။ ဘေးအိမ်က မြက်ရိတ် နေတော့ မြက်ရိတ်စက်ရဲ့ တဂျီဂျီမြည်သံက အော်စကာကို

နားမခံသာအောင် လုပ်နေပါတယ်။ မနေ့က ကျောင်းမှာ
 ဖြေလာရတဲ့ သင်္ချာစာမေးပွဲအကြောင်းကိုလဲ အော်စကာ
 တွေးလို့မရတော့ပါဘူး။ အဲဒီစာမေးပွဲက နောက်တစ်ပတ်ထဲ
 မှာမှ ရလဒ်သိရမှာဆိုတော့ အကြာကြီးစောင့်ရဦးမှာပါ။ သူက
 သေချာဖြေခဲ့ပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ဘဝင်မကျလှပါဘူး။ ဆမ်နဲ့
 သူ ဂိမ်းစမကစားခင်မှာတင် မေမေက သူ့ကို ခဏနေရင်
 နေ့လယ်စာကူပြင်ပေးဖို့လဲ ပြောထားပါသေးတယ်။ အော်စကာ
 စိတ်ထဲမှာ သူ ဘယ်လိုကူလုပ်ပေးရမလဲ မသိသလို ‘ခဏ
 နေရင်’ ဆိုတာ ဘယ်တော့လဲဆိုတာလဲ မသိပါဘူး။

ကစားနေရင်းတန်းလန်း မေမေက သူ့ကိုခေါ်သွား
 နိုင်သလို ကစားလို့မပြီးဘဲ ထသွားရမှာကိုလဲ သူက စိတ်ပူ
 နေမိပါတယ်။ နောက်တော့ ဒဏ်ငွေဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့
 ကတ်ပြားက မဲထပေါက်သွားပါရော။ ဆမ်က လုံးဝမလုပ်ရတဲ့
 ကိစ္စကို သူ့မှာ ၂ ကြိမ်တောင် လုပ်လိုက်ရတယ်။ ဘာကြောင့်
 အော်စကာက အမြဲတမ်း ကံဆိုးရတာလဲ။

အော်စကာခေါင်းထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အဲဒီအတွေးတွေအားလုံးကို သင်
 မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေက အမှန်တကယ် ရှိနေပါတယ်။ နောက်ပြီး
 မဲပေါက်ကံဆိုးသွားတာက ပေါက်ကွဲဖို့အတွက် အကြောင်းပြချက်မဟုတ်ပေမဲ့
 ဖြစ်စေဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်တဲ့ နောက်ဆုံးကောက်ရိုးတစ်မျှင် ဖြစ်သွား
 တော့တာပါပဲ။

အဲဒါကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ

ပေါက်ကွဲဖို့တာဆူနေတဲ့ အစိုင်အခဲဖြစ်တည်လာတာကို သတိထား မိဖို့ မဖြစ်ခင်မှာ တားမြစ်နိုင်ဖို့နဲ့ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကို သင့်အနေနဲ့ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်ရင်သွေးကို ဘယ်လို ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ အဲဒီလိုအခြေအနေတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲဆိုတာ သင်တို့ နှစ်ဦးလုံး ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းက ဂျီကျု ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီးစောင့်ရှောက် နိုင်အောင် ကူညီပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထိရှခံစားလွယ်တယ်ဆိုတိုင်းလဲ ဂျီကျုပေါက်ကွဲမှုတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးရယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ နောက်ပြီး ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သေချာပေါက် အာမခံနိုင်တဲ့နည်းမရှိသလို ဖြစ်လာခဲ့ရင်လဲ သင့်ကိုယ်သင်အပေါ်နဲ့ သင့်ရင်သွေးအပေါ် မေတ္တာမပျက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို ရှေ့မှာဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပြောပြ ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

