

ကလေးဦးနှောက်

ရဲမင်းဝင်း

သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲစိတ်ကို
ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမည့် မဟာဗျူဟာ ၁၂ ချက်



The Whole-Brain Child

Daniel J. Siegel, M.D., And Tina Payne Bryson, Ph.D.

Authors of No-Drama Discipline

ဒီစာအုပ်မှာ ကလေးတိုင်းအတွက် ကျန်းမာတဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊
တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုနဲ့ ပိုပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့ကလေးတွေ
ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအမြင်တွေကို
မဟာဗျူဟာ ၁၂ ခုနဲ့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

ကလေးဦးနှောက် ဘယ်လိုဖွံ့စည်းထားသလဲနဲ့ ဘယ်လိုရင့်ကျက်မှု
ရရှိလာသလဲဆိုတာကို လူတိုင်းအသုံးပြုနိုင်အောင်
ရှင်းလင်းရေးသားထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲက ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေကို
နေ့စဉ် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမှာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
ကလေးရဲ့ မကျေနပ်မှုတွေ၊ ဆင်ခြေပေးမှုတွေ၊ အကြောက်တရားတွေကို
ကလေးရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ပေါင်းထည့်နိုင်တဲ့
အခွင့်အရေးအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ရုန်းကန်မှုတွေကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက်
အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်တဲ့မဟာဗျူဟာတွေကို
ဒီစာအုပ်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က သင့်ကလေးကို ပိုပြီးမျှတ၊ ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ဆက်သွယ်မှုတွေနဲ့
ပြည့်စုံနေတဲ့ဘဝကို ဦးတည်နိုင်ဖို့အတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့
စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို
ဘယ်လိုပြုစုပျိုးထောင်ရမလဲဆိုတာ ပြသထားပါတယ်။

ISBN 978-99971-83-36-1



mgyoe.com

Handwritten text, possibly a title or header, located in the upper middle section of the page.

Handwritten text, possibly a list or a set of instructions, located in the lower middle section of the page.

Handwritten text, possibly a paragraph or a section of a report, located in the lower section of the page.

ကလေးဦးနှောက်

သုင်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးဆဲစိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်မည့်
ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးမဟာဗျူဟာ ၁၂ ချက်

ရုမင်းဝင်း

The Whole - Brain Child

12 revolutionary strategies to nurture your child development minds

Daniel J.Siegel, MD., and Tina Payne Bryson, Ph.D.

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမျက်နှာ ■ ၁၈၉
- စာအုပ်ဆိုဒ် ■ အလျား ၁၄. ၇ x အနံ ၂၁ စင်တီ။
- စာအုပ်အမျိုးအစား ■ ဘာသာပြန်
- မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် ■ ဇာလင်းထက်
- အတွင်းအပြင်အဆင် ■ စောမာလာ
- ISBN ■ 978 - 99971 - 83 - 36 - 1
- ထုတ်ဝေခြင်း ■ ဒုတိယအကြိမ်၊ ဇွန်လ - ၂၀၂၅ ခုနှစ်
- အုပ်ရေ ■ ၅၀၀
- ဘာသာပြန်စာမူမူပိုင် ■ စာရေးသူ
- ပုံနှိပ်မူပိုင် ■ သားငယ်စာပေ

- တန်ဖိုး ■ ၈,၅၀၀ ကျပ်

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။

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့် မပြု။

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ	၇
နိဒါန်း	၁၁
အခန်း - ၁	
ဦးနှောက်ဗဟိုပြု ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၂၁
အခန်း - ၂	
ဦးနှောက်နှစ်ခုက တစ်ခုတည်းထက် ပိုကောင်းပါတယ်	၃၇
အခန်း - ၃	
စိတ်၏လှေကားထစ်များကို တည်ဆောက်ခြင်း	၆၉
အခန်း - ၄	
စိတ်ပူပန်မှုများကို ရပ်တန့်ခြင်း	၁၀၃
အခန်း - ၅	
ပေါင်းစည်းထားသောကျွန်ုပ်	၁၃၇
အခန်း - ၆	
ငါ ငါတို့ဆက်သွယ်မှု	၁၆၉
နိဂုံး	
အနှစ်ချုပ်	၂၀၅

ဝင့်အိန္ဒြာရဲမင်း နှင့် တော်အိန္ဒြေရဲမင်းတို့အတွက်
ကောင်းမွန်သောကမ္ဘာကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရန်
ပေပေဦးရဲမင်းဝင်း ၏ အားထုတ်မှု

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ကျွန်တော် Parenting လို့ခေါ်တဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းပညာရပ်ကို စိတ်ဝင်စားတာ ကျွန်တော့်သမီးကြီး ဝင့်အိန္ဒြာရဲမင်း ကိုယ်ဝန်ရတဲ့အချိန်ကတည်းကပါ။ ကလေးတွေရဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပုံ၊ ကလေးတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး အစရှိတဲ့ စာအုပ်တော်တော်များများကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေကနေ ကိုယ့်ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့နည်းလမ်းတွေအပြင် ကျွန်တော့်ကလေးဘဝကို ကျွန်တော့်မိဘတွေ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့နည်းလမ်းတွေကိုပါ သုံးသပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးနဲ့က အေးစက်တဲ့ဆက်ဆံရေးရှိပြီး မိခင်ကြီးနဲ့တော့ အရမ်းနွေးထွေးတဲ့ဆက်ဆံရေး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်ကတည်းကပဲ ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးက ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဘာကြောင့် နွေးနွေးထွေးထွေး မရှိရတာလဲဆိုတဲ့အဖြေကို မကြာခဏစဉ်းစားဖူးပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးဟာ ဆရာမင်းလူရဲ့ ငှက်ကလေးဝတ္ထုထဲက ဖခင်လို လူစားမျိုးပါ။ သူ့ရဲ့သားသမီးတွေအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖွင့်ဟမပြတတ်တဲ့ လူစားမျိုးဖြစ်နေလို့ပါ။ ကျွန်တော့်ဖခင် အခုလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုလည်း ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ကတည်းက စဉ်းစားနားလည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်ရဲ့ မိဘနှစ်ပါးထဲက ဖခင်ဖြစ်သူဟာ တရုတ်ပြည်ကနေ မြန်မာပြည်ကို ရွှေ့ပြောင်းလာသူဖြစ်ပြီး မိခင်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံဖွား တရုတ်လူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်ရဲ့ မိဘနှစ်ပါး၊ ကျွန်တော့်အဘိုးနဲ့အဘွားတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ သားအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ဖခင် ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ကြီးကြီးစားစား ရုန်းကန်နေရတဲ့အချိန်ဖြစ်လို့ သူ့အပေါ် အချိန်မပေးနိုင်၊ နွေးနွေးထွေးထွေး မဆက်ဆံနိုင်တဲ့အခြေအနေ ဖြစ်ခဲ့မှာ အသေအချာပါ။ နောက်တစ်ခုက တရုတ်လူမျိုး မိသားစုရဲ့ သားအကြီးဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ဖခင်ကို တရုတ်လူမျိုးတွေရဲ့ စံနှုန်းအတိုင်း မိသားစုမှာ ဦးဆောင်ဦးရွက်ဖြစ်မယ့်သူ၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူအဖြစ် ပျိုးထောင်ခဲ့ပုံရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ကလေးဘဝမှာ သူ့မိဘတွေကနေ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ နွေးထွေးတဲ့အပြုအမူတွေ မရခဲ့တာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ မဆက်ဆံတတ်သလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးဘဝကိုလည်း နားမလည်နိုင် ဖြစ်ခဲ့ပုံရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးရဲ့ ဆက်ဆံပုံ

တွေ့ကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ကိုယ်တိုင်မိဘဖြစ်လာရင် ကျွန်တော့် ဖခင်လိုအဖေမျိုး မဖြစ်စေရဘူးလို့ တွေးခဲ့မိဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိခင်ကတော့ ဖခင်ကြီးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့မောင်နှမတွေအားလုံး အခုလို အခြေအနေတွေ ရောက်ကြ တာဟာ မိခင်ကြီးရဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့်ပါ။ ကျွန်တော့်မိခင်ကြီးဟာ သားသမီးတွေ အပေါ် အရမ်းကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံတတ်တဲ့အဖေမျိုးပါ။ ဒီလိုမိဘမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရေး ရရှိခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်တိုင် မိဘဖြစ်လာတော့လည်း ဖခင်ကြီးရော မိခင်ကြီးဆီကပါ အမွေတွေဖြစ်တဲ့ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနည်းလမ်းတွေအတိုင်းပဲ သမီးတွေအပေါ် ဆက်ဆံမိပါတယ်။

ဖခင်ကြီးရဲ့ပုံစံအတိုင်း မဆက်ဆံဘူးလို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော့် သမီးတွေကိုဆက်ဆံရာမှာ ကျွန်တော်တို့တုန်းက ဆက်ဆံခံရတာတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တွေကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပြုလုပ်မိပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်မိတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အစွန်း တစ်ဖက်ကိုရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သားသမီးတွေ အပေါ် အလိုလိုက်လွန်းသူ၊ ဩဇာအာဏာမရှိသူအဖြစ် အထင်ခံရပါတယ်။ တစ်ဖက် မှာလည်း မိခင်ကြီးရဲ့ ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဆက်ဆံတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော့်သမီးတွေကို ဆက်ဆံတဲ့အတွက် အခုဆိုရင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်တဲ့ သမီးကြီးရော သမီးငယ်ပါ ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောရတာ၊ ကျွန်တော်နဲ့ အချိန်တော်တော်များများ ရှိနေတာကို သဘောကျနေပါပြီ။

ဒီအကြောင်းတွေရေးပြရတာ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ပုံ နည်းလမ်း တွေဟာ မိဘတွေကတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့အပေါ်၊ ကျွန်တော်တို့ကတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ သားသမီးတွေအပေါ်၊ သူတို့ကတစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေအပေါ်၊ နောက်ဆုံး မျိုးဆက်တစ်ခုလုံးအထိ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ထင်ရှားစေချင် လို့ပါ။ ဒီစာအုပ်မှာလည်း မူရင်းစာရေးသူက ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးပြုကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်လိုက်တာဟာ နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုလုံးအတွက်ပါ ပျိုးထောင်လိုက်တာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ ကလေးဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံအကြောင်းကို သုတေသနရလဒ်တွေအရ ရှင်းလင်းရေးသားထားပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုလို့ရမယ့် ဗျူဟာ ၁၂ ခုကို ဖော်ထုတ်ရေးသားထားလို့ပါ။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမှာ မတူညီတဲ့မိသားစု နောက်ခံ၊ မတူညီတဲ့ဗီဇ ရှိနေကြတဲ့ ကလေးအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်မှုရှိအောင် ရေးရတာဟာ

မလွယ်ကူပါဘူး။ Parenting စာအုပ် တော်တော်များများဖတ်တဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲကလည်း စာရေးသူရေးပြတဲ့ နောက်ခံအခြေအနေ၊ ပေးတဲ့ဥပမာတွေက ကိုယ့်မိသားစုနောက်ခံအခြေအနေနဲ့ ကွဲလွဲနေလို့ ကျင့်သုံးဖို့ရာ မလွယ်ကူတဲ့ အခက်အခဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံကို သုတေသန ရလဒ်တွေအရ ရေးထားတဲ့အတွက် ဘယ်လိုနောက်ခံအခြေအနေမှာပဲရှိရှိ ကလေးတိုင်း အတွက် သက်ဆိုင်မှုရှိနေပါတယ်။ မြန်မာကလေးတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမေရိကန် ကလေးတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာ ပြောပြထားတဲ့ ဗျူဟာတွေက ဘယ်သူမဆိုအတွက် အကျိုးဝင် ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံကို အခြေခံထားတဲ့အတွက် ဗျူဟာ တိုင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ မူရင်းစာရေးသူ တီထွင်အသုံးပြုတဲ့ ဝေါဟာရတွေကိုလည်း မြန်မာ ဘာသာပြန်ရာမှာ အတိကျဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားထားပါတယ်။ မူရင်းစာရေးသူက Mindsight ဆိုတဲ့စကားလုံးကို တီထွင်အသုံးပြုခဲ့တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ Mindsight ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို Eyesight ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ ယှဉ်တွဲစဉ်းစားကြည့်ပါ။ Eyesight က မျက်စိကနေ မြင်နေရတဲ့အမြင်တွေကို ဆိုလိုတယ်ဆိုရင် Mindsight ဆိုတာ စိတ်အပေါ် မြင်နိုင်တဲ့အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အပေါ် အမြင်ဆိုတာမှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို မြင်နိုင်တဲ့အမြင်နဲ့ တစ်ပါးသူရဲ့စိတ်ကို မြင်နိုင်တဲ့အမြင် နှစ်ခုလုံးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ Mindsight ကို “စိတ်အမြင်”၊ “စိတ်အပေါ် ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း” ဆိုတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ ဘာသာပြန် ဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ထပ်ရှင်းလင်းလိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစား ၂ ခုဖြစ်တဲ့ Implicit Memory နဲ့ Explicit Memory ဆိုတဲ့စကားလုံး ၂ ခုပါ။ Implicit Memory ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုအပေါ် မှတ်သား ထားတဲ့မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အပေါ် သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ စက်ဘီးစီးတတ်သွားရင် ဘယ်အချိန် ပြန်စီးစီး စီးတတ်နေ တာဟာ ဒီမှတ်ဉာဏ်ကြောင့်ပါ။ ဒီမှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစားကို “သွယ်ဝိုက်သိမှတ်ဉာဏ်” လို့ ဘာသာပြန်အသုံးပြုထားပါတယ်။ Explicit Memory ကတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်လည်ခေါ်ယူနိုင်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-မိမိမိသားစုဝင်တွေရဲ့ မွေးနေ့လိုမျိုး ပြန်လည်ခေါ်ယူတဲ့အခါ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်လာတဲ့ မှတ်ဉာဏ်အမျိုး အစားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှတ်ဉာဏ်ကို “ထင်ရှားသိမှတ်ဉာဏ်” လို့ ဘာသာပြန်ထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက လူတိုင်းနီးပါးဟာ ကလေးဘဝမှာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို မိဘတွေဆီကဖြစ်ဖြစ်၊ ဆရာ ဆရာမတွေကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတစ်ဦးကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် ရခဲ့ဖူးသူများပါတယ်။ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကို မိမိတို့ ကလေးတွေအပေါ် လက်ဆင့်ကမ်းမိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို လက်ဆင့်ကမ်းမှုတွေဟာ မျိုးဆက်တစ်ခုလုံးအထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသွားပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးကိုတောင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုမရှိတဲ့ အဖွဲ့အစည်းကြီး ဖြစ်သွားနိုင် ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ စိတ်ကျန်းမာမှုမရှိတဲ့ အလေ့အထတွေကြောင့် လူမျိုးတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်မျိုးအထိတောင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အခုလက်ရှိ အခြေအနေမှာတောင် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေကို Inferior Complex အင့်စိတ် ရှိသူတွေအဖြစ် နိုင်ငံခြားသားတချို့က သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါတွေ အားလုံးဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကနေ စတင် ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာလည်း ဦးနှောက်ဆိုတာ သီးခြားဖြစ်တည်နေတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းမဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ မွေးစကတည်းက တည်ဆောက်ထားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ကြောင်း၊ သိပ္ပံပညာရှင်တချို့က လူဦးနှောက်ကို လူမှုရေးဦးနှောက် လို့တောင် ခေါ်ဝေါ်ကြကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဦးနှောက်ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းက အခြားလူတွေရဲ့ ဦးနှောက်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်ပြီး ပုံဖော်ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းစီမှာ ဖြစ်တည်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဦးနှောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေပြည့်နေတဲ့ ဦးနှောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးလူမျိုးတစ်မျိုးရဲ့ ကိုယ်ကျင့် စရိုက်ပုံစံအထိတောင် ဖြစ်လာနိုင်တာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ ဗျူဟာတွေဟာ မိမိကလေး အတွက်တင်မဟုတ်ဘဲ မိမိနေထိုင်နေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအတွက်ပါ အပြု သဘောဆောင် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ကနေ ဦးနှောက် တစ်ခုလုံး အသုံးချနိုင်တဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ပါစေ။ မိမိတို့ရဲ့ ကလေးတွေကို ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးချကလေးတွေအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး ပေါင်းစပ်အသုံးချနိုင်သူ ဖြစ်လာပါစေ။ အဲဒီကတစ်ဆင့် မြန်မာလူမျိုး တို့ရဲ့ ဖော်ရွေရင်းနှီးတဲ့ အကျင့်စရိုက် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံတော်ကြီးဆီ အရောက်လှမ်းနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်း လိုက်ပါတယ်။

နိဒါန်း

ရုန်းကန်လွန်မြောက်ခြင်းနှင့် တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်း

ခင်ဗျားတို့မှာ ဒီလိုနေ့ရက်တွေ ရှိခဲ့ဖူးမှာပါ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အိပ်ရေးပျက်နွမ်းနယ်နေချိန်မှာ ရွံ့တွေပေကျံနေတဲ့ကြမ်းပြင်တွေ၊ ဂျာကင်အင်္ကျီအသစ်ပေါ်မှာ ပေကျံနေတဲ့ မြေပဲထောပတ်ခရင်တွေ၊ အိမ်စာလုပ်ဖို့အတွက် ဆူပူဖျောင်းဖျနေရတာတွေ၊ ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်ပေါ်မှာ တင်ကျန်ရစ်နေတဲ့ ဂျုံတု ကစားစရာတွေ၊ “သူ့အရင်လုပ်တာ” လို့ ပြောနေတဲ့ အငြင်းစကားတွေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အိပ်မယ့်အချိန်ကို ရေတွက်မိနေတဲ့အချိန်တွေ ရှိခဲ့ဖူးမှာပါ။ ဒီလို အကျဉ်းအကျပ်ထဲ ခက်ခက်ခဲခဲရောက်နေတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ ဒီအခြေအနေတွေကနေ ရုန်းကန်လွတ်မြောက်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်ထားတာက အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်နေမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ သင်တို့ရဲ့ကလေးတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင်တော့ ရုန်းကန်ကြိုးစားရုံထက် ပိုပြီးတော့ သင်တို့မျှော်လင့်မိကြမှာပါ။ စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ သင့်ကလေး ဆူပူသောင်းကျန်းတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေကို သင်တို့ ကျော်ဖြတ်နိုင်ချင်မှာ အသေအချာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင်က မိဘပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးရဲ့ဘဝထဲကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတဲ့ ကလေးထိန်းပဲဖြစ်ဖြစ် သင်တို့ရဲ့ အဆုံးစွန်မျှော်လင့်ချက်က ကလေးတွေကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပျိုးထောင်ဖို့ ဖြစ်နေမှာပါ။ သင်က ကလေးတွေကို အမိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ပျော်ရွှင်စေချင်တယ်၊ ဂရုစိုက်တတ်သူနဲ့ မေတ္တာတရားထားတဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ ကျောင်းစာမှာ ထူးချွန်တဲ့သူ၊ အလုပ်ကြိုးစားသူ၊ တာဝန်သိတတ်သူနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် အကောင်းမြင် ခံစားတတ်သူတွေ ဖြစ်စေချင်မိမှာပါ။



ကျွန်တော်တို့ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း မိဘပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာနဲ့ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့အတွက် ဘယ်အရာက အရေးကြီးဆုံးလဲလို့ မေးတဲ့အခါတိုင်း ဒီရည်ရွယ်ချက် ၂ ခုက သူတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်စာရင်းမှာ ထိပ်ဆုံးနေရာကနေ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ အမြဲတစေရှိနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအခက်အခဲတွေကို ရုန်းကန်

လွန်မြောက်ချင်တယ်။ သူတို့ ကလေးတွေနဲ့ မိသားစုတွေကို တိုးတက်အောင်မြင် စေချင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မိသားစုတွေအတွက် ဒီကူညီတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုပဲ မျှဝေထားရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တည်ငြိမ် အေးဆေးပြီး စိတ်အေးချမ်းစွာရှိနေတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာတော့ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ ဂရုစိုက်မိကြပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ သိလိုစိတ်မှန်သမျှအပေါ် တိုးပွားလာအောင် ပြုလုပ်ပေးပြီး သူတို့ဘဝရဲ့ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံက ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အလားအလာတွေကို အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလျင်တလိုဖြစ်နေချိန်၊ ဖိအားတွေများနေချိန်၊ ဥပမာ-ဘောလုံးပွဲကို အချိန်မီရောက်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်ကလေးကို လာဘ်ထိုးမြှူဆွယ်လိုက်ရတဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့မျှော်လင့်နိုင်တဲ့အရာက တစ်ယောက်ယောက်က “ဖေဖေက အရမ်းဆိုးတာပဲ” လို့ ပြောတာ ဒါမှမဟုတ် ကလေးက အော်ဟစ်ပြောဆိုတာကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ခဏလောက်ယူပြီး သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ “သင့်ကလေးအတွက် သင် တကယ်လိုချင်တာက ဘာလဲ”၊ “သူတို့ လူကြီးဘဝအထိ သယ်ဆောင်သွားမယ့် ဘယ်လိုအရည်အသွေးမျိုးဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ သင် မျှော်လင့်ထားတာလဲ”၊ “ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံးကတော့ သင့်ကလေးကို ပျော်ရွှင်အမှီအခိုကင်းပြီး အောင်မြင်မှုရတဲ့ ကလေးမျိုးဖြစ်စေချင်မှာပါ။ သင်က သူတို့ကို ပြည့်စုံတဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ပျော်ရွှင်စေချင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြည့်နေတဲ့ဘဝမျိုးမှာ နေထိုင်စေချင်မှာပါ။ အခု ဒီအရည်အသွေးတွေ သင့်ကလေးမှာဖွံ့ဖြိုးလာဖို့အတွက် သင့်အချိန်တွေရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းဘယ်လောက်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အသုံးပြုခဲ့လဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်ဟာ မိဘအများစုထဲကတစ်ယောက် ဖြစ်နေရင်တော့ သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာလွန်မြောက်ဖို့အတွက်ပဲ အချိန်တွေအများကြီး အသုံးပြုခဲ့မိပြီး ဒီနေ့ရော အနာဂတ်အတွက်ပါ သင့်ကလေး တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဖန်တီးဖို့အတွက် အချိန်အလုံအလောက်မရှိတာကို စိုးရိမ်နေမိမှာပါ။

ရုန်းကန်လွန်မြောက်ဖို့ လုံးဝမကြိုးစားဘဲနဲ့ စက္ကန့်တိုင်းကို ကလေး တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အသုံးပြုနေပုံရတဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့မိဘတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် နှိုင်းယှဉ်မှု ပြုလုပ်မိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို သူတစ်ပါးကိုကူညီဖို့ အရေးကြီးကြောင်း လက်တင်ဘာသာစကားနဲ့ စာအုပ်ဖတ်ပြပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ

ချက်ပြုတ်ပေးတတ်သူ၊ ပြီးတော့ လာမန်ဒါအနံ့တွေ သင်းပျံ့နေပြီး လေအေးစက်ဖွင့်ထားတဲ့ ကားနဲ့ ကလေးတွေကို အနုပညာပြတိုက်ကို ခေါ်သွားပေးတတ်တဲ့ မိဘဆရာအသင်း ဥက္ကဋ္ဌလို လူမျိုးတွေကို သင်သိမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သူမှ အခုလိုစိတ်ကူးယဉ် စူပါမိဘတွေနဲ့ မယှဉ်နိုင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် မွေးနေ့ပွဲအပြီးမှာ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေတဲ့ မျက်လုံး၊ နီရဲနေတဲ့မျက်နှာတွေနဲ့ “အဲဒီ လေးနဲ့မြားအရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ထပ်ရန်ဖြစ်ရင် ဘယ်သူမှ လက်ဆောင်မရဘူး” လို့ အော်ဟစ်ပြောဆိုရင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ နေ့ရက်တွေရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းတော်တော်များများကို ရုန်းကန်လွန်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားနေရတယ်လို့ ခံစားနေရတဲ့ အချိန်တွေ ရှိနေမှာပါ။

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ရင်းနှီးတယ်ဆိုရင် သင်တို့ အတွက် သတင်းကောင်း ကျွန်တော်တို့မှာရှိနေပါတယ်။ “သင် ရုန်းကန်လွန်မြောက်ဖို့ ကြိုးစား လိုက်ရတဲ့အခိုက်အတန့်တွေဟာ တကယ်တော့ သင့်ကလေး တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်”။ မေတ္တာတရား၊ ကိုယ်ကျင့်တရား တို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ စကားတွေလို ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားတွေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေဟာ အိမ်စာလုပ်ဖို့ ဆူပူကြိမ်းမောင်းရတာတွေ၊ အချင်းချင်း ရန်ဖြစ် တာကို ဖြေရှင်းရတာတွေလို ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ သီးခြားစီ ဖြစ်တယ်လို့ သင်ခံစားရတဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေက သီးခြားဖြစ်တည် နေတာ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကလေးက သင့်ကို လေးစားမှုမရှိဘဲ ခွန်းတုံ့ပြန်တဲ့အချိန်၊ ကျောင်းအုပ်ကြီးနဲ့တွေ့ဖို့ ခေါ်ဆိုခံရချိန်၊ ကလေးက ရောင်စုံခဲတံတွေနဲ့ သင့်အိမ်နံရံပေါ် ရေးခြစ်ထားချိန်တွေဟာ ရုန်းကန်ကြိုးစားရတဲ့အချိန်တွေဆိုတာ မေးခွန်းထုတ်စရာတောင် မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒီအရာတွေက အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဆုလာဘ် လို့တောင် ပြောလို့ရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရုန်းကန်ကြိုးစားရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေဟာ အရေးပါပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း အခိုက်အတန့်တွေလည်း ဖြစ်နေလို့ပါ။

ဥပမာ-သင် မကြာခဏ ကျော်လွန်ဖို့ ကြိုးစားရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ကလေးတွေက ၃ မိနစ်အတွင်း တတိယအကြိမ်မြောက် အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ကြတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ စဉ်းစားကြည့်ဖို့ သိပ်ခဲယဉ်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရန်ပွဲကို ဖြေရှင်းပြီး ဆူပူနေတဲ့ ညီအစ်ကိုတွေကို အခန်းတစ်ခုစီ ခွဲပို့လိုက်မဲ့အစား သူတို့ရဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို အပြန်အလှန် နားထောင်ပေးခြင်း၊ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့

အမြင်ကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို တလေးတစားနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ အလျှော့ပေးခြင်း၊ အနစ်နာခံခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်း၊ ခွင့်လွှတ် နားလည်ပေးခြင်းတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတို့ကို သင်ကြားပေးနိုင်မယ့်အရာတွေအတွက် အခွင့်အရေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ရန်ပွဲပြင်းထန်နေချိန်မှာ ဒီလိုအရာတွေ သင်ကြားဖို့ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ဖို့တောင် ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်နဲ့ စိတ်အခြေအနေကို နည်းနည်းလောက် သိတယ် ဆိုရင် ကုသသမဂ္ဂရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေ မရှိဘဲနဲ့တောင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရလဒ်အမျိုးအစားတွေကို သင် ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်တဲ့အချိန် သူတို့ကို သီးခြားစီထားလိုက်တာ မမှား ပါဘူး။ ဒါက ကောင်းမွန်တဲ့ ရုန်းကန်ကြိုးစားခြင်းနည်းစနစ်ဖြစ်ပြီး တချို့အခြေအနေ တွေမှာ အကောင်းဆုံးအဖြေတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပဋိပက္ခတွေ၊ ဆူညံသံတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်တာထက် ပိုကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေ ကျွန်တော်တို့ ရံဖန်ရံခါ ပြုလုပ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့အရာတွေတင်မကဘဲ ကလေးရဲ့ ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့အရာတွေအဖြစ်ပါ ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေဟာ အချင်းချင်း ရင်းနှီးမှုပိုကြီးထွားလာပြီး မိဘရဲ့ဖြေရှင်းမှုမပါဘဲ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ ပိုပြီးကျွမ်းကျင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သူတို့တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ သင်ကူညီနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရုန်းကန်လွန်မြောက်ခြင်းနဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနည်းလမ်းရဲ့ ကောင်းကွက် တစ်ခုက သင့်ကလေးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ကူညီရာမှာ သင့်အချိန်တွေကို တသီးတသန့် ဖွဲ့ပေး စရာမလိုအပ်ပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးရတာ၊ ဒေါသထွက်ရတာတွေအပြင် ထူးဆန်းအံ့သြဖို့ ကောင်းတာ၊ ချစ်စရာကောင်းတာတွေ အပါအဝင် သင် မျှဝေရရှိနေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုအားလုံးကို သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ တာဝန်ယူတတ်ပြီး ဂရုစိုက်တတ်သူတွေဖြစ်လာအောင် အကူအညီပေး နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က အဲဒီအတွက်ပါ။ သင့်ကလေးနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့ နေ့စဉ်အခိုက်အတန့်အားလုံးကို သူတို့ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အလား အလာရောက်ရှိလာအောင် ကူညီတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း စာမျက်နှာတွေက သင့်ကလေးကို အောင်မြင်မှုတွေရအောင်နဲ့ နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံးပြီး ပြီးပြည့်စုံအောင် အလွန်အကြူး အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်တဲ့ပညာရေးမှာ ဖိအားပေးခြင်းနဲ့

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနည်းလမ်းတွေအတွက် ဖြေဆေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးတွေကို သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုရှိလာအောင်၊ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ခွန်အားပြည့်ဝပြီး လိုက်လျောညီထွေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နိုင်အောင် သင်ကူညီနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ အာရုံစိုက်ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာအောင် သင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အဖြေက ရိုးရှင်းပါတယ်။ သင့်ဘက်က ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကူညီနေတဲ့ ကလေးဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံအချက်တွေ သင်နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါက ကလေးဦးနှောက်စာအုပ်ရဲ့ အဓိကအချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ

သင်ဟာ မိဘတစ်ယောက်၊ အဘိုးအဘွား၊ ဆရာ၊ စိတ်ကုထုံးကုသသူ၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေးရဲ့ဘဝထဲက အရေးပါတဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဆိုတဲ့စကားလုံးကို စာအုပ်တစ်ခုလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနေသူ၊ အကူအညီအထောက်အပံ့ပေးနေသူ၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေသူ ဘယ်သူမဆိုအတွက် ကျွန်တော်တို့ ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က သင်နဲ့ သင်ဂရုစိုက်နေတဲ့ကလေးရုန်းကန်လွန်မြောက်ဖို့နဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် နေ့စဉ်အပြုအမူတွေကို အခွင့်အရေးအဖြစ် ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်လဲဆိုတာကို သင့်ကို သင်ကြားပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဒီစာအုပ်မှာ ဖတ်ရမယ့်အရာတော်တော်များများကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေအတွက်လည်း ဖန်တီးမှုရှိရှိ အသုံးပြုလို့ရပေမဲ့ မွေးစကနေ အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်တွေကို ဦးတည်ထားပြီး အထူးသဖြင့် မတ်တတ်ပြေးအရွယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်မတိုင်ခင်အရွယ်တွေကို ဗဟိုပြု ရေးသားထားပါတယ်။

နှောက်စာမျက်နှာတွေမှာ ကလေးဦးနှောက်ရှုမြင်ပုံကို ကျွန်တော်တို့ ရှင်းပြထားပြီး ကလေးပျော်ရွှင်ဖို့၊ ကျန်းမာဖို့နဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တွေ့ရှိစေဖို့အတွက် ဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပထမဆုံးအခန်းမှာ ဦးနှောက်ကို ဗဟိုပြုစဉ်းစားတဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအယူအဆကို ဖော်ပြထားပြီး ကလေးဦးနှောက် အသုံးပြုနည်းလမ်းရဲ့ စွမ်းအားကြီးတဲ့ အယူအဆဖြစ်တဲ့ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ထားပါတယ်။ အခန်း ၂ မှာတော့ ကလေးကိုယ်တိုင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ဆက်သွယ်ပေးနိုင်မယ့် လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်နဲ့ လက်ယာဘက်

ဦးနှောက် အတူတူအလုပ်လုပ်ခြင်းအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အခန်း ၃ မှာတော့ အလိုအလျောက် သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဦးနှောက်အောက်ပိုင်းနဲ့ ပိုတွေးတောနိုင်စွမ်းရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ အတွေးအမြင်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းတို့အတွက် တာဝန်ရှိတဲ့ ဦးနှောက်အထက်ပိုင်း ဆက်သွယ်ခြင်းရဲ့ အရေးကြီးပုံကို အထူးပြုဖော်ပြ ထားပါတယ်။ အခန်း ၄ မှာ ကလေးရဲ့အတိတ်က နာကျင်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို နားလည်အောင်ရှင်းပြခြင်းနဲ့ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေကို ညင်ညင်သာသာ၊ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့အကြောင်းကို ဖော်ပြထား ပါတယ်။ အခန်း ၅ ကတော့ သင့်ကလေးမှာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်အခြေအနေကို ခေတ္တရပ်တန့်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့စွမ်းရည် ရှိနေတာကို သင်ကြားပေးဖို့အတွက် အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ ဒီလိုလုပ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာတွေကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါမယ်။ အခန်း ၆ မှာ သင့်ကလေးက သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စဉ်မှာ အခြားသူ တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အားရကျေနပ်မှုတွေ ရရှိနိုင်ကြောင်း သင့်ကလေးကို သင်ကြားပေးနိုင်တဲ့အရာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကလေးဦးနှောက် အသုံးချနည်းလမ်းရဲ့ မတူညီတဲ့ရှုထောင့်တွေကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နားလည်သွားတာဟာ သင့်ရဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအမြင်တွေကို နည်းလမ်းအသစ်တစ်ခုအဖြစ် မြင်လာဖို့ ခွင့်ပြုပေးမှာပါ။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေကို သူတို့အပေါ် ကျရောက်လာမယ့် နာကျင်မှုတွေ၊ ထိခိုက်မှုတွေကနေ ကယ်တင်ပေးဖို့ ဆန္ဒရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆုံးသတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ မကယ်တင်နိုင်ကြ ပါဘူး။ သူတို့ပြုလဲသွားမယ်၊ သူတို့ရဲ့ခံစားမှုတွေ နာကျင်ရမယ်၊ သူတို့ ကြောက်လန့်မှုတွေ ဖြစ်လာပြီး ဝမ်းနည်းဒေါသထွက်လာကြမှာပါ။ တကယ်တော့ ဒီခက်ခဲတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေဟာ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို လေ့လာဖို့နဲ့ ကြီးပြင်းလာဖို့အတွက် ခွင့်ပြုနေတတ် ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကနေ ကလေးတွေကို အကာ အကွယ်ပေးနေတာထက်စာရင် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို သူတို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးအပေါ် နားလည် မှုနဲ့ ပေါင်းစည်းပေးပြီး ဒီအတွေ့အကြုံကနေ သင်ယူနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ အကူအညီ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကလေးတွေ သူတို့ရဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြတာဟာ သူတို့အပေါ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေတင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ မိဘတွေ၊ ဆရာတွေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတဲ့ အချက်ပေါ်မှာပါ မူတည်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုက သင့်ရဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း လွယ်ကူစေဖို့နဲ့ သင့်ကလေးနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိလာစေဖို့အတွက် သင့်ကို လက်နက်ကိရိယာတွေပေးပြီး ကလေးဦးနှောက် အသုံးချခြင်းနည်းလမ်းကို တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီဖြစ်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခန်းတိုင်းရဲ့ တစ်ဝက်လောက်မှာ “သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ” ဆိုတဲ့အပိုင်း ပါဝင်နေတာပါ။ ဒီအပိုင်းမှာ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြံပြုချက် တွေနဲ့ ဒီအခန်းက သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ အယူအဆတွေကို ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲဆိုတဲ့ ဥပမာတွေ ကျွန်တော်တို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခန်းတိုင်းရဲ့အဆုံးမှာလည်း သင့်ရဲ့ အသိဉာဏ်အသစ်ကို အဆင်သင့် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အကူအညီပေးမယ့် အပိုင်း ၂ ခု ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ ပထမတစ်ပိုင်းကတော့ ဒီအခန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရေးသားခဲ့တာတွေကနေ သင့်ကလေးကို အကူအညီပေးနိုင်မယ့် အခြေခံအချက်တွေကို ဖော်ပြထားတဲ့ “ကလေးဦးနှောက် တစ်ခုလုံး” ဆိုတဲ့အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေကို ဦးနှောက်အကြောင်း ပြောရတာ ထူးဆန်းသလိုဖြစ်နေမှာပါ။ တကယ်တော့ ဒါက ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံ ပညာရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသက် ၄ နှစ်နဲ့ ၅ နှစ်လို့ ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေတောင်မှ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံရဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနားလည်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို ဆန်းသစ်ပြီး ပိုအတွင်းကျကျ နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအသိပညာက ကလေးတွေအတွက် စွမ်းအားကြီးသလို ကလေးကို စည်းကမ်းတကျနေထိုင်ဖို့ သင်ကြား ပေးနေတဲ့ မိဘတွေအတွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးဦးနှောက် တစ်ခုလုံးဆိုတဲ့ အပိုင်းကို ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားခဲ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဖတ်ရှုလိုက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြုပြင်အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို သင့်ကလေးအတွက် သင့်လျော်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်လာ မှာပါ။

အခန်းရဲ့အဆုံးတိုင်းမှာပါဝင်နေတဲ့ နောက်ထပ်အပိုင်းတစ်ခုကတော့ “မိမိ ကိုယ်တိုင် ပေါင်းစပ်ပါဝင်ခြင်း” ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တော်တော်များများက ကလေးရဲ့ အတွင်းပိုင်းဘဝနဲ့ သင်နဲ့ ကလေးကြားက ဆက်သွယ်ရေးကို အဓိက ဖော်ပြကြပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တို့က အခန်းတိုင်းရဲ့ အယူအဆတွေကို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အသုံးချနိုင်အောင် ကူညီထားပါတယ်။ ကလေးက ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ

သူတို့ရဲဦးနှောက်က မိဘရဲဦးနှောက်ကို ပုံတူကူးပါတယ်။ အခြားစကားလုံးနဲ့ ပြောရရင် မိဘကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကလေးရဲဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင် ပါတယ်။ မိဘတွေကသတိပိုရှိလာပြီး စိတ်ခံစားမှုပိုင်းမှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာတာနဲ့အမျှ ကလေးက ဒီဆုလာဘ်ရဲ့အကျိုးကိုခံစားရပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို ပိုပြီး ဦးတည်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနဲ့ ပေါင်းစပ်အသုံးချခြင်းက သင့်ကလေးကို သင်ပေးနိုင်တဲ့ ချစ်စရာအကောင်းဆုံးနဲ့ ရက်ရောမှုအရှိဆုံး လက်ဆောင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်မြင်တွေ့သလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်တာက ဒီစာအုပ်ကို လွယ်လွယ် ကူကူဖတ်ရှုနိုင်ပြီး လူတိုင်း အသုံးချနိုင်ဖို့ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေအနေနဲ့ တိကျမှုနဲ့ မှန်ကန် မှုကို ကျွန်တော်တို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့တော့ ကျွန်တော်တို့ဘက်က လက်တွေ့ကျတဲ့ နားလည်မှုမျိုးကို ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်လိုပေးအပ်နိုင်မလဲဆိုတာကို ဂရု တစိုက် ကျွန်တော်တို့စဉ်းစားခဲ့တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး လက်တွေ့ အဖြစ် ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရေးသားထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က သိပ္ပံပညာရပ်ကို အခြေခံရေးသားထားပေမဲ့ သင်ဖတ်ရှုတဲ့အခါ သိပ္ပံသင်ခန်းစာ သင်ကြား နေရသလို သိပ္ပံစာတမ်းတစ်စောင် ဖတ်နေရသလို ခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါက ဦးနှောက်ဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဘက်က သုတေသနတွေနဲ့ သိပ္ပံ ပညာရပ်က တွေ့ရှိမှုတွေကို အမှန်အတိုင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေကို သင့်ကို ကြိုဆိုဖိတ်ခေါ်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မျှဝေထားပါတယ်။ နားဝေတိမ်တောင်ဖြစ်သွားစေမယ့် နည်းလမ်းတွေနဲ့မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် လုံးရဲ့အလုပ်ကို ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရေးကြီးသိပ္ပံပညာရပ်တွေမှာ မြှုပ်နှံခဲ့ပြီး အားလုံးကို ကျေကျညက်ညက် နားလည်ခဲ့ပြီဖြစ်လို့ မိဘတွေ နားလည်နိုင်အောင်နဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကလေးတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေအပေါ် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်အောင် ဖော်ပြထား ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေအတွက် ကြောက်ရွံ့မသွားပါနဲ့။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ရတာ သင်သဘောကျပြီး အချက်အလက်တော်တော်များများကိုနားလည်ဖို့ ရိုးရှင်းတယ်။ အသုံးချဖို့ လွယ်ကူတယ်ဆိုတာ သင် တွေ့မြင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မြင်မိပါတယ်။

သင့်ကလေးအတွက် ပိုကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး သူတို့ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို သူတို့ကိုယ်တိုင် နားလည်လာမယ့်ခရီးစဉ်မှာ ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ ပူးပေါင်းပါဝင်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်အကြောင်းကို နားလည်ခြင်းနဲ့ သင့်ကလေးကို သင် သင်ကြားပေးတဲ့ အရာတွေ၊ သူတို့ကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုတဲ့အရာတွေနဲ့ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့အရာတွေ အပေါ် သင့်ဘက်က ရည်ရွယ်ချက် ပိုရှိလာပါမယ်။ ရုန်းကန်လွတ်မြောက်ရုံထက် သင် အများကြီး ပိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို သင့်ကလေးကို ထပ်တလဲလဲ ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း အခက်အခဲတွေက လျော့နည်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရာထက် ပိုတာက ပေါင်းစပ် ပါဝင်ခြင်းကို နားလည်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သင့်ကလေးအပေါ် နက်နက်နဲနဲ နားလည် လာပြီး ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေကို ထိထိရောက်ရောက် တုံ့ပြန်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းအုတ်မြစ်ကို သင် တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ သင့်ကလေးတင် သူ့ရဲ့လူကြီး ဘဝကို တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိတင်မဟုတ်ဘဲ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်မိသားစုပါ တိုးတက် အောင်မြင်မှု ရရှိလာမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝက်ဆိုဒ်ကို အလည်လာပြီး သင့်ရဲ့ ကလေးဦးနှောက် အသုံးချ အတွေ့အကြုံတွေ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဆီကနေ ကျွန်တော်တို့ ကြားရဖို့ မျှော်လင့်နေ ပါတယ်။

ဒန် နဲ့ တီနာ

www.Wholebrainchild.com

အခန်း - ၁

ဦးနှောက်မဟိုပြု ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

ကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် မိဘတွေဟာ ကျွမ်းကျင်သူတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အပူချိန် ၉၈. ၆ ဒီဂရီထက် ကျော်လွန်နေရင် အဖျားတက်နေပြီ ဆိုတာ သူတို့သိကြပါတယ်။ ထိခိုက်ရှုရှာမှုတစ်ခုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးမှ ပိုးမဝင်နိုင်မှာ ဆိုတာကို သူတို့သိကြပါတယ်။ ကလေးရဲ့အိပ်ချိန်မတိုင်ခင် ဘယ်လိုအစားအစာက အသင့်လျော်ဆုံးဆိုတာလည်း သူတို့သိကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဂရုအစိုက်တတ်ဆုံး၊ ပညာတတ်မိဘတွေတောင်မှ သူတို့ ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်လာရင် အခြေခံအချက်အလက်တွေ မသိကြပါဘူး။ ဒါဟာ အံ့ဩဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုချက်အခန်းကဏ္ဍတွေဖြစ်တဲ့ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း၊ ကျောင်း၊ ဆက်ဆံရေးအစရှိတာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင် အံ့ဩစရာကောင်း နေပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်တယ်၊ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးနေတာက ဦးနှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း တွေကို တုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ပြောင်းလဲပုံတွေကို နားလည်မယ်ဆိုရင် ပိုသန့်စွမ်းပြီး လိုက်လျောညီထွေနေတတ်တဲ့ကလေးတွေကို ပျိုးထောင်ပေးရာမှာ အကူအညီဖြစ်စေ မှာပါ။

ဒါကြောင့် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးချနည်းစနစ်ကို ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆက်ပေး ချင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အခြေခံအယူအဆတွေကို ရှင်းလင်းဖော်ပြပြီး ဒီအသိပညာ အသစ်တွေကို သင့်ရဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမှာ လွယ်ကူစေဖို့နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိစေဖို့ နည်းလမ်းတွေအဖြစ် အကူအညီပေးချင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးချနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်ခြင်းက ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းမှာပါဝင်တဲ့ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်မှုတွေ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

ဦးနှောက် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ကျွမ်းကျင်ဖို့ လွယ်ကူပြီး ရိုးရှင်းတဲ့အခြေခံအချက် အနည်းငယ်ကို နားလည်ထားရင် သင့်ကလေးကို သင် ပိုပြီးနားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေကို ထိထိရောက်ရောက် တုံ့ပြန်လာနိုင်ပြီး သင့်ကလေးရဲ့ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို သင် တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိဘအနေနဲ့ သင် ပြုလုပ်ရမယ့်အရာတွေအတွက် ကျွန်တော်တို့ဘက်က ရိုးရှင်းတဲ့ သိပ္ပံအယူအဆတွေ သင့်ကိုပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆတွေက ကလေးနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ဖို့အတွက် အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီခိုင်မာတဲ့ဆက်ဆံရေးက သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ကို ကောင်းကောင်း ပုံဖော်ပေးနိုင်ပြီး ပိုကျန်းမာပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေဟာ သင့်အတွက် ဘယ်လောက်အသုံးဝင်သလဲ ဆိုတာ သရုပ်ဖော်ပြသဖို့အတွက် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပြပါမယ်။

အီးဂူးဂူး

တစ်ရက် မာရီနာရဲ့ အလုပ်ခွင်မှာ သူ့ရဲ့ ၂ နှစ်အရွယ်သားက ကလေးထိန်းနဲ့ အတူ ကားမတော်တဆမှုဖြစ်ပွားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုရရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ့သား မာကို ကတော့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကားမောင်းတဲ့ ကလေးထိန်းကိုတော့ လူနာတင်ယာဉ်နဲ့ အတူ ဆေးရုံကိုခေါ်ဆောင်သွားရပါတယ်။

မူလတန်းကျောင်းအုပ်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ မာရီနာဟာ အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာကို စိတ်ပူပန်စွာရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကလေးထိန်းက ကားမောင်းနေစဉ်အတွင်း အတက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်လို့ သူ့ကိုပြောပြကြပါတယ်။ မီးသတ်သမားတွေက သူ့ရဲ့ မတ်တတ်ပြေးအရွယ်သားငယ်ကို နှစ်သိမ့်ချော့မော့လို့မရ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူ မာကိုကို လက်မောင်းပေါ်ပွေ့ချီလိုက်ပြီး ချော့မော့ပြောဆိုလိုက်ချိန်မှာတော့ ကလေးက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

သူ အင်္ဂုလ်ပြီးပြီးချင်းမှာပဲ မာကိုက ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို မာရီနာကို ပြောဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ သူ့မိဘနဲ့ ကလေးထိန်းပဲနားလည်နိုင်တဲ့ နှစ်နှစ်သားအရွယ် ဘာသာစကားနဲ့ ပြောနေတာပါ။ မာကိုက အီးဂူးဂူးဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေပါတယ်။ အီးဆိုတာကတော့ သူချစ်တဲ့ ကလေးထိန်းဆိုဖီယာကို ညွှန်းဆိုတာပါ။

ဝူးဝူးဆိုတာက မီးသတ်ကားခေါင်းလောင်းသံကို ညွှန်းဆိုနေတာပါ။ ဒီနေရာမှာတော့ လူနာတင်ယာဉ်ရဲ့ သတိပေးခေါင်းလောင်းသံ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့အမေကို အီးဝူးဝူးဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ထပ်တလဲလဲပြောပြီး မာကိုက သူ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်လမ်းရဲ့အသေးစိတ်ကို အာရုံစိုက်ပြောပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုဖီယာကိုတော့ သူနဲ့ဝေးရာကို ခေါ်ဆောင်သွားပါပြီ။

ဒီလိုအခြေအနေ တော်တော်များများမှာ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက မာကိုကို ဆိုဖီယာ ဘာမှမဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး ကလေးရဲ့စိတ်ကို ဒီအခြေအနေနဲ့ ဝေးရာကို ရောက်အောင် ကြိုးစားမိကြမှာပါ။ “ရေခဲမုန့်သွားစားရအောင်” ဆိုတဲ့ စကားမျိုး ပြောမိကြ မှာပါ။ နောက်ပိုင်းရက်တွေမှာလည်း မိဘတော်တော်များများက မတော်တဆမှုရဲ့ အဖြစ် အပျက်ကို ကလေးနဲ့မဆွေးနွေးမိအောင် ကြိုးစားမိကြမှာပါ။ “ရေခဲမုန့်သွားစားကြ ရအောင်” ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းရဲ့ပြဿနာက ကလေးရဲ့စိတ်ကို ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲနဲ့ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာအပေါ် ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်ကျန်ရစ်စေပါတယ်။ ကလေးမှာ ကြောက်လန့်တဲ့စိတ် အကြီးအကျယ် ဖြစ်နေတုန်းပါ။ သူ့ကို ဒီစိတ်ခံစားမှုနဲ့ ထိထိ ရောက်ရောက် ရင်ဆိုင်လို့မရအောင် ခွင့်ပြုမပေးသလို ဖြစ်သွားမှာပါ။

မာရီနာကတော့ ဒီလိုအမှားမျိုး မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ သူက ဝိနာရဲ့ ကလေးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံသင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့သူပါ။ သူ့အတွက် အသုံးပြုဖို့ကောင်းတယ်လို့ သိခဲ့တဲ့အရာတွေကို ချက်ချင်းအသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီညနဲ့ နောက်ပိုင်း ရက်သတ္တပတ်တွေမှာ မာကိုရဲ့စိတ်က ကားတိုက်မှုဆီကို ရောက်သွားတိုင်း မာရီနာက သူ့သားကို ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပြောနိုင်ဖို့ ထပ်တလဲလဲ ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ သူက “ဟုတ်တယ်၊ သားနဲ့ ဆိုဖီယာက မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား”။ အဲဒီအချိန်မှာ မာကိုက သူ့ရဲ့လက်တွေကို ဆန့်တန်းလှုပ်ရမ်းပြီး ဆိုဖီယာ အတက်ရောက်ရခဲ့တာကို တုပလုပ်ပြပါတယ်။ မာရီနာက ဆက်ပြောပါတယ်။ “ဟုတ်တယ် ဆိုဖီယာ အတက်ရောက်ရခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကားတိုက်မှုဖြစ်သွားတယ်၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား”။ မာကိုရဲ့ နောက်ထပ်ဖော်ပြမှုကတော့ မာရီနာ တုံ့ပြန်နိုင်မယ့် ရင်းနှီးပြီးသား အီးဝူးဝူးဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ “အဲဒါဟုတ်တယ်၊ ဝူးဝူးရောက်လာပြီး ဆိုဖီယာကို ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားတယ်။ အခု သူ အားလုံးပြန်ကောင်းနေပြီ။ မနေ့က မေမေတို့ သူ့ကိုသွားကြည့်ခဲ့တာ သားမှတ်မိတယ်မလား။ သူ အခု အဆင်ပြေနေပြီ”။

မာကိုကို ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ထပ်တဲလဲ ပြန်ပြောဖို့ ခွင့်ပြုပေးခြင်းနဲ့ မာရီနာက သူ့ကို ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ နားလည်အောင်ကူညီပေးနေတာပါ။ ဒါကြောင့် မာကိုက ဒီအဖြစ်အပျက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စတင်ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါတယ်။ ကြောက်စရာ အတွေ့အကြုံမှာ သူ့သားရဲ့ဦးနှောက်ဖြစ်စဉ်ကို ကူညီရမယ်လို့ မာရီနာက နားလည် တာကြောင့် ဒီအဖြစ်အပျက်ကို သူ့ကို ပြန်ပြောနိုင်ဖို့ ကူညီပေးခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့်သာ မာကိုက သူ့ရဲ့အကြောက်တရားကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်လာပြီး သူ့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝကို ကျန်းမာပြီး မျှတတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်နိုင်တာပါ။ မာကိုအတွက် ဒီအဖြစ်အပျက်က အရေးကြီးပေမဲ့ ဒီအဖြစ်အပျက်အကြောင်းကို သူ့ဘဝရဲ့ နောက်ထပ်အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်မလာခင်အထိ ပြောပြတာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့နည်းလာပါတယ်။

သင် နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာတွေကို ဖတ်ရှုတဲ့အခါ သူ့သားအတွက် အရမ်း အသုံးဝင်ခဲ့တဲ့ မာရီနာတုံ့ပြန်ပုံတွေရဲ့ အသေးစိတ်တွေကို လက်တွေ့ပိုင်းအရရော ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံအရပါ သင်သိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင့်ရဲ့ အသိပညာအသစ်တွေကို သင့်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ပိုစိမ့်ခန့်ခွဲနိုင်တဲ့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အသုံးချလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မာရီနာရဲ့ တုံ့ပြန်မှုနဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ဗဟိုချက်အယူအဆက ပေါင်းစပ်ပါဝင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းစပ်ပါဝင်ခြင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ခြင်းက သင့်ကလေး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနည်းလမ်းတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင့်ဘဝကို ပိုပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပိုကောင်းကောင်း ပြင်ဆင်လာနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝမှာ နေထိုင်လာစေနိုင်မှာပါ။

ပေါင်းစည်းပါဝင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်မှာ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက ခြားနားတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ဆောင်နေကြတာကို ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများ မသိကြပါဘူး။ ဥပမာ-သင့်ရဲက လက်ဝဲဘက်ခြမ်းဦးနှောက်က ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် စဉ်းစားနိုင်ဖို့နဲ့ အတွေးတွေကို ဝါကျအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ကတော့ စိတ်ခံစားမှုအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ စကားသံမဟုတ်တဲ့ အချက်အလက် တွေကို ဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါတယ်။ သင့်မှာ အလိုအလျောက်သိစိတ်အရ တုံ့ပြန် နိုင်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တဲ့ တွားသွားသတ္တဝါတွေရဲ့ ဦးနှောက်မျိုးလည်း

mg.yoe.com

ရှိနေပါတယ်။ သင့်ဦးနှောက်ရဲ့အပိုင်းတစ်ခုက မှတ်ဉာဏ်တွေအတွက်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ သင့်ဦးနှောက်က ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အမျိုးမျိုးပိုင်ဆိုင်နေသလိုပါပဲ။ တချို့က ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်တယ်၊ တချို့က စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်တယ်၊ တချို့က ပြန်လှန်သုံးသပ်နိုင်တယ်၊ တချို့ကတော့ တစ်ဇွတ်ထိုးလုပ်တတ်ပါတယ်။ မတူကွဲပြားတဲ့ အချိန်တွေမှာ မတူညီတဲ့ လူတွေလို ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်နေတာ အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအစိတ်အပိုင်းတွေ အတူတူ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ အဓိကအချက်ကတော့ သူတို့ကိုပေါင်းစည်းပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းစည်းခြင်းက သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ ကွဲပြားတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရယူပြီး တစ်ခုတည်းအဖြစ် အတူတူ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ မတူညီတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ မတူညီတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်လိုပါပဲ။ အဆုတ်ကလေးကို ရှူသွင်းတယ်၊ နှလုံးက သွေးတွေကို ညှစ်ထုတ်ပေးတယ်၊ အစာအိမ်ကတော့ အစာတွေကို ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာနေဖို့အတွက် ဒီကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ တခြားစကားလုံးနဲ့ပြောရရင် တပေါင်းတစည်းတည်း အတူတကွ အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ သူတို့ တစ်ခုချင်းစီရဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပေါင်းစည်းခြင်းဆိုတာ တစ်ခုတည်းအဖြစ် အလုပ်လုပ်ဖို့ မတူတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ပေါင်းစည်းပြီး မျှမျှတတ အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဦးနှောက်က အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါက ပေါင်းစည်းခြင်းကလုပ်ပေးတဲ့အရာပါပဲ။ ဦးနှောက်ရဲ့ သီးခြားနယ်မြေတွေကို အတူတကွ ချိတ်ဆက်ပြီး မျှမျှတတနဲ့ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ပေးတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်ခြင်း မရှိတာကို မြင်တွေ့ရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ သူတို့အပေါ် စိတ်ခံစားမှုတွေ လွှမ်းမိုးနေမယ်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမယ်၊ ပဋိပက္ခတွေဖြစ်နေတာဟာ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိလို့ပါ။ အခြေအနေတွေကို သူတို့မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ ဆူပူသောင်းကျန်းတာ၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်တာနဲ့ ဒေါသထွက်တာတွေဟာ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဖြစ်ပြီး ဒါတွေဟာ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိတဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း ပြိုကွဲခြင်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေရဲ့ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ အကူအညီပေးချင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်တော်တို့က သူတို့ရဲ့

mgyoe.com

ဦးနှောက်ကို အလျားလိုက် ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သူတို့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းက လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ အတူတူ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ။ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို ဒေါင်လိုက်ပေါင်းစည်းပြီးတော့လည်း အလုပ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ် တွေအပေါ် တွေးခေါ်မှုလုပ်နိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းက အလိုလိုသိစိတ်၊ တုံ့ပြန်မှုနဲ့ ရုန်းကန်ကြိုးစားခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အောက်ပိုင်းနဲ့ အတူတူ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံက အံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။ ဒါက လူတော်တော် များများ သတိမထားမိတဲ့အရာတွေပါ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေမှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အရင်က မဖြစ်နိုင်ခဲ့တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ သုတေသနပညာရှင်တွေအတွက် ဦးနှောက်ကိုလေ့လာနိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပုံရိပ် စစ်ဆေးခြင်းနည်းပညာကို တီထွင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီနည်းပညာအသစ်က အရင်က ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်ထားတဲ့အရာ တော်တော် များများကို အတည်ပြုပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာမ်ကြောသိပ္ပံပညာရပ် (Neuroscience)ရဲ့ အုတ်မြစ်ကို လှုပ်ခတ်သွားစေတဲ့ အံ့ဩစရာတွေရှိချက်တစ်ခုက ဦးနှောက်ကို ပုံသွင်းပြုပြင် နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဦးနှောက်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိနေပါတယ်။ အရင်က ယူဆထားသလို ကလေးဘဝမှာတင် မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်ကို ဘာက ပုံသွင်းပြုပြင်ပေးတာလဲ၊ အတွေ့အကြုံ ကပါ။ အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့ အရွယ်မှာတောင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဦးနှောက်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ အတွေ့အကြုံတစ်ခုနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နျူရွန်လိုခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေက အလုပ်လုပ် ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မီးပွားတွေလို တောက်ပမှုဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာ နျူရွန်ပေါင်း ဘီလီယံတစ်ရာကျော် ရှိပါတယ်။ နျူရွန်တစ်ခုချင်းစီက ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် အခြားနျူရွန်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ချက်ပေါင်း တစ်သောင်းလောက် ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ပတ်လမ်းတစ်ခု အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံကို အမြင် အကြားအာရုံတစ်ခုခု ရရှိခြင်းကနေ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တွေးခေါ်ခြင်းနဲ့ နက်နက်နဲနဲ တွေးခေါ်ခြင်းအထိ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကနေ ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။ နျူရွန်တွေ အတူတူအလုပ်လုပ်ချိန်မှာ သူတို့ အချင်းချင်းကြားထဲက ဆက်သွယ်မှုအသစ်တွေက ပိုပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ အချိန်

mgyoe.com

ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဒီလိုအတူတကွ လုပ်ဆောင်မှုရဲ့ရလဒ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဆက်သွယ်မှု အသစ်တွေက ဦးနှောက်ရဲ့လမ်းကြောင်းကို ပြန်လည်ရေးဆွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါက မယုံကြည်နိုင်စရာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့သတင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လက်ရှိ အချိန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံက ကျွန်တော်တို့ဘဝ သက်တမ်းတစ်ခုလုံး ဖြစ်တည်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင် လာအောင် ဦးနှောက်ပတ်လမ်းကြောင်းကို ပြန်လည်ရေးဆွဲလို့ရပါတယ်။ ဒါက ကလေး တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက်တင် မှန်ကန်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝသက်တမ်း အမျိုးမျိုးမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက်ပါ မှန်ကန်ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ သင့်ကလေးရဲ့ဦးနှောက်က အဆက်မပြတ် ပတ်လမ်းကြောင်း ရေးဆွဲလိုက်၊ ပြန်ရေးဆွဲလိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ သင့်ကလေးကို သင်ပေးမယ့် အတွေ့ အကြုံတွေက ကလေးဦးနှောက်ရဲ့ တည်ဆောက်ပုံကို ဆုံးဖြတ်ပေးသွားမှာပါ။ ဖိအားတွေ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပူပါနဲ့။ ဦးနှောက်ကို သင့်လျော်တဲ့ အစာအာဟာရ၊ အိပ်စက်မှု၊ လှုံ့ဆော်မှုတွေကောင်းကောင်းပေးရင် သူ့ရဲ့ တည်ဆောက်ပုံပြောင်းလဲသွားစေဖို့ သဘာဝတရားက ပေးထားပြီးသားပါ။ လူတွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာသလဲ။ အထူးသဖြင့် လူတွေရဲ့ ပင်ကိုစိတ်နေသဘောထား ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲဆိုတာအတွက် ဗီဇအခန်းကဏ္ဍက ကြီးကြီးမားမား ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့ ဧရိယာတော်တော်များများက တွေ့ရှိချက်တွေအရ ကျွန်တော်တို့ နားထောင်တဲ့ တေးဂီတ၊ ကျွန်တော်တို့ ခင်မင်ရသူတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ဖတ်တဲ့စာအုပ်တွေ၊ ကျွန်တော်တို့ ခံစားရတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေ အစရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့အရာတွေက ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးပုံ နည်းလမ်းတွေကို ထူးထူးခြားခြား အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တခြားစကားလုံးနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ရဲ့ အခြေခံတည်ဆောက်ပုံနဲ့ မွေးရာပါ ပင်ကို စိတ်နေသဘောထားအပြင် မိဘတွေဘက်က ကလေးတွေကို လိုက်လျောညီထွေရှိပြီး ကောင်းကောင်းပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်တဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေဖို့ အကူအညီပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးတွေ အများကြီး ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံတွေကို သင့်ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို ပိုပိုပြီး ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်လာနိုင်အောင် ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်သလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် အတွေ့အကြုံတွေကို မိဘကိုပြောပြတတ်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ဒီအတွေ့အကြုံတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပိုပြီး အသုံးပြုနိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စကားပြောတတ်တဲ့ မိဘတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်နဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကိုပါ အပြည့်အဝနားလည်နိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုအသိဉာဏ်စွမ်းရည် (Emotional intelligence) ရှိသူ ကလေးတွေရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို လေ့လာစူးစမ်းဖို့ ရဲစွမ်းသတ္တိကို ပျိုးထောင်ပေးသူ မိဘတွေရဲ့ ရှက်ကြောက်တတ်တဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ အလွန် အမင်း ကာကွယ်ပေးတတ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို အလေးမထားတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ သူတို့ရဲ့ ရှက်ကြောက်မှုတွေက ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒီအမြင်ကို ထောက်ခံနေတဲ့ သုတေသနတွေရှိမှုတွေနဲ့ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သိပ္ပံနယ်မြေတစ်ခုလုံး ရှိနေပါတယ်။ ကလေးဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မိဘကပေးနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကတစ်ဆင့် မိဘက တိုက်ရိုက်ပုံဖော်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံ ထားတဲ့ နာမ်ကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအသစ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးရဲ့ စခရင်ကြည့်ရှုမှုကြောချိန်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားခြင်း၊ တီဗီကြည့်ရှုခြင်းတို့က ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ကို သိသာတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ ပညာရေးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု အားကစားနဲ့ ဂီတတို့က ဦးနှောက်ကို အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိန်အတူတူကုန်ဆုံးတာ၊ ဆက်ဆံရေး တွေကို သင်ယူလေ့လာတာ၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်ဆံရေးတွေကလည်း ဦးနှောက်ကို အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဖြစ်ပျက် ခဲ့သမျှ အရာတိုင်းက ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးပုံနည်းလမ်းတွေပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ပတ်လမ်းရေးဆွဲခြင်းနဲ့ ပြန်လည်ရေးဆွဲခြင်းဆိုတာ ဦးနှောက်ပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ကလေးဦးနှောက်ရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ဆက်သွယ်လာ နိုင်အောင် အတွေ့အကြုံတွေ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစိတ်အပိုင်းတွေ အတူတကွ ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို ဆက်သွယ်ပေးနေတဲ့ အမျှင်တွေ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခိုင်မာသန်စွမ်းလာစေပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ သူတို့ဟာ ပိုစွမ်းအားကြီးတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဆက်သွယ်လာပြီး ပိုပြီး စည်းချက်ညီညီတောင် အတူတကွ

mgyc.com

အလုပ်လုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ သံပြိုင်သီဆိုရတဲ့ တေးဂီတပွဲတစ်ခုမှာ အဆိုရှင်တစ်ဦးချင်းစီက သူတို့ရဲ့ ကွဲပြားတဲ့အသံကို စည်းချက်ညီညီ သီဆိုပြီး ဘယ်သူမှ မဖန်တီးနိုင်တဲ့ စုပေါင်း အသံကို ပြုလုပ်လိုက်သလိုပဲ ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်တဲ့ ဦးနှောက်က အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီ သီးသန့်အလုပ်လုပ်နိုင်တာထက် ပိုမိုပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဒါက ကျွန်တော်တို့ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းအတွက် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပေးချင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်ကို ပိုပြီးပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးမှသာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်တွေကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း အပြည့်အဝရှိလာမှာပါ။ ဒါက မာကိုအတွက် မာရီနာပြုလုပ်ပေးခဲ့တဲ့အရာ အတိအကျပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မာရီနာက မာကိုကို သူ့ရဲ့ အီးပူးပူးဇာတ်လမ်းကို ထပ်တလဲလဲ ပြောဖို့ ခွင့်ပြုပေးတဲ့အချိန်မှာ မာကိုရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က ကြောက်လန့်စရာနဲ့ အထိတ် တလန့်ဖြစ်စရာ စိတ်ခံစားမှုတွေက သူ့ကို လွှမ်းမိုးမလာအောင် လျော့ချပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မာရီနာက ဒါကြောင့် မာကိုရဲ့လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် နိုင်စွမ်းနဲ့ အချက်အလက်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ်တွေကို ယူဆောင်ပေးခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးစေရမယ့်ဖြစ်တဲ့ ၂ နှစ်အရွယ် မာကိုဟာ ဒီမတော်တဆမှုကို သူ့အတွက် အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သူ့ရဲ့အမေသာ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို နားလည်အောင် ပြန်ပြောခွင့် မပေးခဲ့ဘူးဆိုရင် မာကိုရဲ့ အကြောက်တရားတွေဟာ ဖြေရှင်းမှုမရှိဘဲ ကျန်ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကားစီးရမှာကြောက်တဲ့ အကြောက် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာတာ ဒါမှမဟုတ် မိဘတွေနဲ့ ခွဲခွာသွားရမှာကို ကြောက်တာ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်မှုတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာပြီး မကြာခဏ ဆူပူသောင်းကျန်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအစား မာရီနာက မာကိုကို အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပြောပြစေခြင်းနည်းလမ်းနဲ့ သူ့ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို မတော်တဆမှုရဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေနဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုမှာပါ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် ကူညီခဲ့ပါတယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်နဲ့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ကို အတူတကွ အလုပ်လုပ်စေဖို့ ခွင့်ပြုပေးပြီး သူတို့ကြားက ဆက်သွယ်မှုကို ခိုင်မာလာစေပါတယ်။ (ဒီအယူအဆကို အခန်း ၂ မှာ အပြည့်အစုံ ရှင်းပြထားပါတယ်) မာကိုရဲ့ ဦးနှောက်ကို ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးခဲ့ခြင်းနဲ့ မာကိုဟာ သူ့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အကြောက်တရားတွေ၊ ဖိအားတွေ ကပ်ငြိနေမဲ့အစား ပုံမှန် ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲအခြေအနေကို ပြန်ရောက်လာပါတယ်။

mgyoe.com

နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင်။ အခုအချိန်မှာ သင်ရော သင့်ညီ အစ်ကို မောင်နှမတွေပါ လူကြီးဖြစ်နေကြပါပြီ။ ဓာတ်လှေကားထဲက ခလုတ်ကို နှိပ်ဖို့ သင်တို့ ရန်ဖြစ်နေကြသေးလား။ မဖြစ်ကြတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လည်း မဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကလေးတွေက ဒီလိုပြဿနာမျိုးမှာ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်နေကြလား။ သူတို့ဟာ ကလေးတွေသာဖြစ်လို့ အငြင်းအခုံ ရန်ဖြစ်နေကြမှာပါ။ ဒီမတူညီမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းကိုပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ကို ဦးနှောက်နဲ့ သူ့ရဲ့ ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်ခြင်းဆီပဲ ပြန်ရောက်သွားမှာပါ။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကြားက အပြိုင်အဆိုင်ဟာ တခြားကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း စိန်ခေါ်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ဆူပူသောင်းကျန်းခြင်း၊ စကားနားမထောင်ခြင်း၊ အိမ်စာလုပ်ဖို့ ပြောရခက်ခြင်း၊ စည်းကမ်းလိုက်နာမှု ပြဿနာနဲ့ အစရှိတဲ့ ပြဿနာတွေလို့ပဲ ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရှင်းပြထားသလိုပဲ အဲဒီ နေ့စဉ်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း စိန်ခေါ်မှုတွေက သင့်ကလေးရဲ့ဦးနှောက်မှာ ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်မှု ကင်းမဲ့နေလို့ပါ။ ကလေးရဲ့ဦးနှောက် အမြဲတမ်း ပေါင်းစပ်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းက ရိုးရှင်းပါတယ်။ သူ့မှာ ဖွံ့ဖြိုးဖို့အချိန်မရှိလို့ပါ။ တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ၂၀ ကျော်အရွယ်အထိ အပြည့်အစုံ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိသေးဘူးလို့ ယူဆတဲ့ အတွက် သွားရမယ့်ခရီးက အရှည်ကြီး ကျန်ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒါက သတင်းဆိုးဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာမယ့်အချိန်ကို သင် စောင့်ဆိုင်းရတော့မှာပါ။ သင့်ရဲ့ မူကြိုအရွယ်ကလေးက ဘယ်လောက်ပဲထက်မြက်နေပါစေ သူ့မှာ ၁၀ နှစ်အရွယ် ကလေးရဲ့ဦးနှောက် မရှိသလို နှစ်ပေါင်းများစွာအထိ ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးနှောက် ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းကို ကျွန်တော်တို့ အမွေဆက်ခံရရှိတဲ့ ဗီဇက လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်နိုင်မှု အတိုင်းအတာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလုပ်ရပ်တွေက အတိအကျ လွှမ်းမိုးကောင်း လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။

သတင်းကောင်းကတော့ နေ့စဉ်အဖြစ်အပျက်တွေကို အသုံးပြုပြီး သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်ပြီး ကြီးထွားလာခြင်းကို သင် လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံး သင့်ကလေးရဲ့ ကွဲပြားနေတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးပေးခြင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်လာနိုင်အောင် အားပေးရပါမယ်။ ဒါမှသာ ကွဲပြားနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကောင်းကောင်းဆက်သွယ်လာပြီး ပိုစွမ်းအားမြင့်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ အလုပ်

mgyoe.com

လုပ်လာနိုင်မှာပါ။ ဒါက သင့်ကလေးရဲ့ကြီးထွားမှုမြန်ဆန်လာအောင် လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဦးနှောက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်နဲ့ ပေါင်းစပ် အလုပ် လုပ်နိုင်အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အကူအညီပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်ကလေးက အတွေ့အကြုံအားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ရှိလာအောင် စိတ်ပူပန်စွာနဲ့ ကြိုးစားပြီး ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှုဖြစ်နေရမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သင်က သင့်ကလေးနဲ့ အတူရှိနေ တာနဲ့ သူတို့ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကူညီနိုင်တယ်လို့ ပြောနေတာပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ တိုးတက်အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဦးနှောက်တစ်ခုဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပိုကောင်းမွန်လာအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပိုထိန်းချုပ် လာနိုင်အောင်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကို အပြည့်အဝ နားလည်လာအောင်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးတွေ ခိုင်မာလာအောင်နဲ့ စာသင်ကျောင်းမှာ အောင်မြင်မှုတွေရလာအောင် ပြုလုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အတွေ့အကြုံရှိ မိဘနဲ့ ကလေးထိန်းတွေ ပေးအပ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်ခြင်း အုတ်မြစ်ကနေ စတင်ပါတယ်။

အလိုက်သင့်မျောပါခြင်း

ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းနှင့် တင်းမာကျပ်တည်းမှုကြားမှ ရေစီးကြောင်းကို ထိန်းကျောင်း မောင်းနှင်ခြင်း

ကလေးတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်နေသလဲဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေရဲ့ အသေး စိတ်ကို လေ့လာကြည့်ပါမယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဦးနှောက် ကောင်းကောင်းပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးရော ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ ရရှိနေ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက အတိအကျဖော်ပြဖို့ လွယ်ကူတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ စာကြည့်တိုက်တစ်ခုလုံးနီးပါးက စိတ်ရောဂါတွေအကြောင်း ရေးသားဖော်ပြ ထားပေမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ဖော်ပြတာရှားပါတယ်။ ဒန်က စိတ်ကျန်းမာ ရေးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဦးဆောင်ဖွင့်ဆိုသူဖြစ်ပြီး အခုဆိုရင် ကမ္ဘာအနှံ့က သုတေသနပညာရှင် တွေနဲ့ စိတ်ရောဂါပညာရှင်တွေက စတင်အသုံးပြုလာကြပါပြီ။ ဒါက ပေါင်းစည်း အလုပ် လုပ်ခြင်း အယူအဆပေါ် အခြေခံထားတာဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်ပတ်ဝန်းကျင်က ရှုပ်ထွေးတဲ့

ဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲမှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကျန်းမာမှုမြစ်ရေစီးကြောင်းထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စွမ်းရည်အဖြစ် ဖော်ပြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးလက်ဒေသတစ်လျှောက်ကိုဖြတ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်ညောင်းညောင်း စီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်တစ်စင်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာခြင်းမြစ်ရေစီးကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကနူးလှေမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာရှိနေပြီး ရေထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ သင်က သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးရှိနေတယ်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် သင် ခံစားရမှာပါ။ သင့်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်၊ အခြားလူတွေနဲ့ သင့်ဘဝအပေါ် ရှင်းလင်း ပြတ်သားတဲ့ နားလည်မှုရှိနေပါတယ်။ အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါမှာလည်း သင့်မှာ လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရနေတာပါ။

သင့်လှေပေါ်မှာ စီးနင်းနေရင်း တစ်ခါတစ်ရံ မြစ်ကမ်းတစ်ဖက်ဖက်နဲ့ နီးကပ် သွားတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိပါတယ်။ ဘယ်မြစ်ကမ်းကို သင် ချဉ်းကပ်သလဲအပေါ် မူတည်ပြီး မတူညီတဲ့ ပြဿနာတွေဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ မြစ်ကမ်းတစ်ဖက်ကတော့ သင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ ပရမ်းပတာဖြစ်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ မြစ်ရေပြင်ပေါ်မှာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းရှိရမဲ့အစား ဆူညံယောက်ယက်ခတ်မှုတွေရဲ့ လျင်လျင်မြန်မြန် ဆွဲခေါ် မှုကို သင် ကြုံတွေ့ရပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုတွေနဲ့ မသေမချာ မရေရာမှုတွေက



သင့်ရဲ့ နေ့ရက်တွေကို လွှမ်းမိုးသွားမှာပါ။ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ မြစ်ကမ်းရဲ့ဝေးရာကို သင် ရွေ့လျားပြီး မြစ်ရေပြင်ရဲ့ ညင်သာတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲ ပြန်ရောက်နိုင်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းအဝေးကြီးကို မသွားပါနဲ့။ အခြားတစ်ဖက် မြစ်ကမ်း မှာလည်း သူ့ကိုယ်ပိုင်အန္တရာယ်တွေ ရှိနေ ပါတယ်။ ဒီမြစ်ကမ်းကတော့ ပရမ်းပတာ မြစ်ကမ်းနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တင်းကျပ်မှု မြစ်ကမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ တင်းကျပ်မှုဆိုတာ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့တာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်

ဖြစ်တဲ့အတွက် သင်က သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသမျှအရာတိုင်းကို ထိန်းချုပ်မှုပြုလုပ် တာဖြစ်ပါတယ်။ သင်က အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲဖို့ အလျော့ပေးဖို့နဲ့ ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းဖို့ဆန္ဒ လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ တင်းမာကျပ်တည်းမှု မြစ်ကမ်းဘက်မှာ ရေပြင်က ရေသေရဲ့အနံ့တွေ ရှိနေပြီး ရေမှော်တွေ၊ သစ်ကိုင်းသစ်ခက်တွေကလည်း သင့်ရဲ့လှေကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း မြစ်ရေပြင်ကို မသွားနိုင်အောင် တားဆီးထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစွန်းတစ်ဖက်ကတော့ ထိန်းချုပ်မှုလုံးဝကင်းမဲ့နေတဲ့ ပရမ်းပတာ ဖြစ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဖက်စွန်းကတော့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု၊ အလိုက်သင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကင်းမဲ့ရာကို ဦးတည်နေပြီး ထိန်းချုပ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ တင်းမာ ကျပ်တည်းမှုဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝဟာ အထူးသဖြင့် ကလေးပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီမြစ်ကမ်းနှစ်ဖက်ကို လူလားခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပရမ်းပတာဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် တင်းမာကျပ်တည်းမှု မြစ်ကမ်းဘက်နဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကနေ အဝေးဆုံးမှာရောက်နေပါတယ်။ မြစ်ကမ်းတစ်ဖက်ဖက်ကို ကြာကြာ ရှောင်ကြဉ်နိုင်လေလေ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းဖြစ်ရေပြင်မှာ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်နေတဲ့ အချိန် ပိုများလေဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူကြီးဘဝရဲ့ အချိန်တော်တော်များများကို ဒီလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရွေ့လျားနေတယ်လို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဖြစ်ရေပြင်မှာ စည်းချက်ညီညီရှိနေပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ပရမ်းပတာဖြစ်တာ၊ တင်းမာကျပ်တည်းလွန်းတာ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ ၂ ခုအကြား အပြန်အလှန် ရောက်ရှိနေ တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စည်းချက်ညီစွာနဲ့ နေထိုင်နိုင်ခြင်းက ဦးနှောက်ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းကနေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်ခြင်း ပိတ်ပင် ခံထားရချိန်မှာတော့ ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးတွေမှာလည်း အတူတူပါပဲ။ သူတို့ မှာလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင်လှေငယ်လေးရှိပြီး သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း မြစ်ရေပြင်ထဲမှာ စီးပျောနေကြပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှု တော်တော်များများက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးတွေ မြစ်လယ်မှာ စီးပျောမှုမရှိချိန်၊ ပရမ်းပတာဖြစ်မှုများတာ ဒါမှမဟုတ် တင်းမာကျပ်တည်းမှု များလွန်းတဲ့အချိန်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ၃ နှစ်အရွယ်ကလေးက သူ့ရဲ့အရပ်တွေကို ပန်းခြံမှာ မျှဝေကစားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက တင်းမာကျပ်တည်းမှုပါ။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေ သူ့ရဲ့ အရပ်ကို ယူသွားတဲ့အချိန် အော်ဟစ်ငိုကြွေးမယ်၊ သဲတွေနဲ့ပစ်ပေါက်မယ် အစရှိတဲ့

အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်မှာပါ။ ဒါက ပရမ်းပတာဖြစ်မှုပါ။ သင် ပြုလုပ်နိုင်တာက သင့်ကလေးကို ပရမ်းပတာဖြစ်မှုနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းမှုကနေ ရှောင်ကြဉ်နိုင်တဲ့ မြစ်လယ် ခေါင်ထဲကို ပြန်ရောက်အောင် ကူညီလမ်းညွှန်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးကြီးတွေအတွက်လည်း အတူတူပါပဲ။ အလိုက်သင့် ပြုမူဆက်ဆံတတ်တဲ့ သင့်ရဲ့ ၅ တန်းအရွယ် သမီးက ကျောင်းပြဇာတ်ရဲ့ တစ်ဦးချင်းသရုပ်ဆောင်ရတဲ့ အခန်းမှာ မပါဝင်တဲ့အတွက် စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ဘဲ ငိုယိုမိမှာပါ။ သူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်ဖို့ ငြင်းဆန်နေပြီး တစ်တန်းလုံးမှာ သူ့အသံကအကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သင့်ကို ထပ်တလဲလဲ ပြောပြနေမှာပါ။ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုက သူ့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကို ထိန်းချုပ်သွားပြီ ဖြစ်လို့ ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်း မြစ်ကမ်းနှစ်ခုကြားမှာ လူးလား ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ဖြစ်နေတာပါ။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သူ့အတန်းဖော်တစ်ယောက်က သူ့လိုပဲ ပါရမီရှိနေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ ခေါင်းမာစွာနဲ့ ငြင်းဆန်နေနိုင် ပါတယ်။ သင်က သူ့ရဲ့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းမြစ်ရေပြင်ကို ပြန်ရောက် အောင်လမ်းညွှန်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သူ့ကိုယ်တိုင် မျှတတဲ့အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိလာပြီး သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်က ပိုပြီး ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဒီအတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ပေးရမယ်ဆိုတာအတွက် နည်းလမ်းတွေအများကြီး ကျွန်တော်တို့ ပြောပြ သွားမှာပါ။)

ရုန်းကန်ကြိုးစားရတဲ့ အခိုက်အတန့်အားလုံးဟာ ဒီလိုပုံစံတစ်ခုမဟုတ် အခြား တစ်ခုနဲ့ အကျုံးဝင်နေပါတယ်။ ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်း အယူအဆ တွေက သင့်ကလေးရဲ့ အခက်အခဲဆုံး အပြုအမူတွေကို နားလည်နိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းကောင်း အကူအညီပေးတယ်ဆိုတာကို တွေ့လိုက်ရလို့ သင် အံ့သြမိမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မြင်မိပါတယ်။ ဒီအယူအဆတွေက ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကလေးရဲ့ဦးနှောက် ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်းပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်နေလဲဆိုတဲ့ ရေချိန်ကို သိရှိစေဖို့ ခွင့်ပြုပေးပါတယ်။ သင် ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်း၊ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်း တို့ကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိတာကို သင် သိရှိနိုင်ပါတယ်။ အလားတူပဲ သင့်ကလေးက ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်ခြင်း အခြေ အနေမှာရှိနေရင် စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာခြင်းရှိသူတစ်ဦးရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို သင့်ကလေးက ဖော်ထုတ်ပြသပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေကတော့ လိုက်လျော့ ညီထွေရှိခြင်း၊ အလိုက်သင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် နားလည်မှုရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်

ခြင်းရဲ့ စွမ်းအားကြီးမားပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းလမ်းတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိတဲ့အတွက် ပရမ်းပတာ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်းတို့နဲ့ ကြုံတွေ့နေရတာကို တွေ့မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီအယူအဆတွေကို သတိပြုမိလာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝမှာ ဦးနှောက်ပေါင်းစပ် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးမယ့် ဗျူဟာတွေကို ဖန်တီးပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။ အဲဒီအရာတွေက နောက်လာမယ့် အခန်းတွေမှာ ဖော်ပြသွားမယ့် နေ့စဉ်ဘဝ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးချခြင်း မဟာဗျူဟာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း - ၂

ဦးနှောက်နှစ်ခုက တစ်ခုတည်းထက် ပိုကောင်းပါတယ်

လက်ဝဲ၊ လက်ယာ ဦးနှောက်ကို ပေါင်းစည်းခြင်း

သောမတ်စ်ရဲ့ ၄ နှစ်အရွယ်သမီး ကေတီဟာ သူ့ အတန်းထဲမှာ နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့နေ့ မတိုင်ခင်အထိ မူကြိုသွားရတာကို ပျော်ရွှင်ပြီး သူ့အဖေ သူ့ကို ကျောင်းပို့ပြီး ပြန်ချိန်တိုင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ နှုတ်ဆက်တတ်တဲ့ကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ အတန်းထဲမှာ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့နေ့မှာတော့ သူ့ဆရာမက သောမတ်စ်ကို ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားပြီး သောမတ်စ်က ချက်ချင်းပဲ သူ့ကို ကျောင်းကနေ အိမ်ကိုပြန်ခေါ်လာခဲ့ရပါတယ်။ နောက်တစ်ရက်မှာတော့ ကေတီ နေပြန်ကောင်းလာပေမဲ့ ကျောင်းကိုသွားမယ့်အချိန် ရောက်ရင် စဉ်ပါတော့တယ်။ နောက်ရက်အနည်းငယ်မှာလည်း မနက်ခင်းရောက်တိုင်း ဒီလိုငိုယိုတဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုး ထပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သောမတ်စ်က ကေတီကို ကျောင်းဝတ်စုံလဲလှယ်ဝတ်ဆင်ပေးလို့ရပေမဲ့ ကျောင်းကိုရောက်ချိန်မှာတော့ အခြေ အနေက ပိုပိုပြီးဆိုးလာခဲ့ပါတယ်။

သောမတ်စ်ရဲ့ ပြောစကားအရ ကျောင်းရဲ့ ကားရပ်နားရာနေရာမှာ ကားထဲက ထွက်လိုက်တာနဲ့ ကေတီရဲ့ ထိတ်လန့်မှုက ပိုပြီးဆိုးရွားလာတာပါ။ ပထမဆုံး သူတို့ ကျောင်းအဆောက်အအုံနဲ့ နီးကပ်လာချိန်မှာ ကေတီက စကားနားမထောင်တဲ့ပုံစံမျိုး စပြီးလုပ်ပြပါတယ်။ ကေတီက သူ့အဖေနဲ့အတူတူလမ်းလျှောက်လာပေမဲ့ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် သေးသေးလေးကို စန္ဒရားအကြီးကြီးတစ်ခုနီးပါး လေးလံနေတဲ့ပုံစံ လုပ်ပြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ငြင်းဆန်မှုကြောင့် လမ်းလျှောက်နေရာကနေ ဆွဲခေါ်သွားရပါတယ်။ အဲဒီနောက် စာသင်ခန်းရောက်လာတာနဲ့ ကေတီက သူ့အဖေရဲ့ လက်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး သူ့ရဲ့ ကလေးခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တစ်ခုလုံးကို သူ့အဖေရဲ့ ခြေထောက် တွေပေါ်မှာ ကပ်တွယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး သောမတ်စ်က သူ့ကို တွယ်ကပ် နေတဲ့ ကေတီကို ဖယ်ရှားပြီး အခန်းထဲကနေ ပြန်ထွက်လာချိန်မှာတော့ အခြားကလေး တွေရဲ့ ဆူညံသံတွေကြားထဲကနေ “ဖေဖေ သမီးကိုထားခဲ့ရင် သမီးသေလိမ့်မယ်” လို့ အော်ဟစ်ပြောတဲ့အသံကို ကြားလိုက်ရပါတယ်။

ဒီလို မိဘနဲ့ ခွဲခွာရမှာကိုကြောက်လန့်တဲ့ စိတ်ပူပန်မှုမျိုးက ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် ပုံမှန်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် စာသင်ကျောင်းဟာ ကြောက်စရာဖြစ်နေနိုင်တဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သောမတ်စ် ရှင်းပြသလိုပဲ “ကေတီက သူ နေမကောင်းမဖြစ်ခင်အထိ ကျောင်းသွားရတာ လုံးဝပျော်နေတာ။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ ပုံပြင်နားထောင်ရတာတွေ၊ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုတွေကို သူ သဘောကျတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ဆရာမကိုလည်း သူချစ်တယ်”

ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲ၊ သာမန်နေမကောင်းဖြစ်မှုလေးတစ်ခုက ကေတီအတွက် အစွန်းရောက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ကြောက်လန့်မှုတစ်ခု ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲ၊ သောမတ်စ် အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းက ဘာလဲ။ သူ့ရဲ့ အရေးပေါ်ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကေတီ ကျောင်းကို လိုလိုလားလားသွားနိုင်မယ့် ဗျူဟာတစ်ခု ချမှတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက သူ့ရဲ့ရုန်းကန်လွတ်မြောက်မှု ရည်ရွယ်ချက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူက ဒီခက်ခဲတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ကေတီအတွက် ရေတိုမှာရော ရေရှည်မှာပါ အကျိုးဖြစ်စေမယ့် အခွင့်အရေးအဖြစ် ပြောင်းလဲချင်ပါတယ်။ အဲဒါက သူ့ရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

သောမတ်စ်က ရုန်းကန်ကြိုးစားရတဲ့ အခိုက်အတန့်ကို သူ့သမီး တိုးတက်အောင်မြင်လာမယ့် အခွင့်အရေးအဖြစ် ပြောင်းနိုင်အောင် ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့ အခြေခံအသိဉာဏ်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုခဲ့သလဲဆိုတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ပြန်ပြောပြပါမယ်။ အတိအကျပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အခုပြသမယ့် ဦးနှောက်ရဲ့ မတူတဲ့ အခြမ်းနှစ်ခု ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေသလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းကို သောမတ်စ်က နားလည်နေခဲ့ပါတယ်။

လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်၊ လက်ယာဘက်ဦးနှောက် မိတ်ဆက်

သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်ကို စက်လုံးခြမ်း ၂ ခုနဲ့ ပိုင်းခြားထားတယ်ဆိုတာကို သင် သိကောင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ဒီအခြမ်း ၂ ခုက တည်ဆောက်ပုံအရတင် ခွဲခြားထားတာမဟုတ်ဘဲ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံကလည်း ကွဲပြားပါတယ်။ ဒီဦးနှောက်ရဲ့ စက်လုံးခြမ်း ၂ ခုမှာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ရှိပြီး ကွဲပြားတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိတယ်လို့တောင် တချို့လူတွေက ပြောကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရပ် အသိုင်းအဝိုင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ အပေါ် မတူညီတဲ့ ဦးနှောက်အခြမ်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို လက်ဝဲဘက်နဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်

စက်လုံးခြမ်းရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်အဖြစ် ညွှန်းဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နဲ့ပဲ ဖော်ပြဖို့အတွက် လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်နဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်လို့ပဲ ကျွန်တော်တို့ သုံးနှုန်းသွားပါမယ်။

သင့်ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က အစီအစဉ်တကျဖြစ်မှုတွေကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး နှစ်သက်ပါတယ်။ ဒါက ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုရှိတာ၊ အတိအကျဖြစ်တာနဲ့ စကားလုံး အသုံးပြုမှုလို ဘာသာစကားစွမ်းရည် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က အရာဝတ္ထုတွေကို အစီအစဉ်တကျ အတန်းလိုက်ဖြစ်အောင် စီစဉ်တတ်ပါတယ်။

အခြားတစ်ဖက်က လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကတော့ ခြုံငုံသုံးသပ်မှုနဲ့ စကားအရ ထုတ်မပြောတဲ့ အချက်အလက်တွေအပေါ် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ မျက်နှာအမူအရာ၊ မျက်လုံးအကြည့်၊ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ လက်ဟန်အနေအထားတို့လို စကားသံမဟုတ်တဲ့ အချက်ပြမှုတွေကို ပေးပို့ခြင်း၊ ရယူခြင်း ပြုလုပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်နိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးပါတယ်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေနဲ့ အစီ အစဉ်တကျဖြစ်မှုတွေအစား ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်က အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ခံစား နိုင်အောင်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်အောင် မြင်ကွင်းကျယ်ပုံရိပ်ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပုံရိပ်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်တွေကို အထူးပြု အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွင်းက ခံစားမှု၊ နှလုံးသားထဲက အလိုလို သိနေမှုတို့ဆိုတာ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကနေလာတာပါ။ တချို့ကတော့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်က စိတ်ခံစားမှု၊ အလိုလိုသိမှုတို့နဲ့ ပိုသက်ဆိုင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ လာမယ့်စာမျက်နှာတွေမှာ လက်ယာဘက်ဦးနှောက် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာ ပြောဖို့အတွက် ဒီအသုံးအနှုန်းတွေကို အသုံးပြုသွားပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ လက်ယာ ဘက်အခြမ်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို လက်ခံရရှိဖို့နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးဖို့ ခွင့်ပြုပေးတဲ့အတွက် ဒီအခြမ်းကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်အောက်ပိုင်းကို လွှမ်းမိုးမှုရှိတဲ့ အပိုင်းအဖြစ် ပြောတာ ပိုတိကျတယ်လို့ မှတ်သားထားပါ။ ဒါက ရှုပ်ထွေး သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြေခံအယူအဆကတော့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၊ ဘာသာစကားအတိအကျဖြစ်မှုတို့အပေါ် အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က စိတ်ခံစားမှု၊ စကားသံမဟုတ်တဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွေ့အကြုံတွေပေါ် အလုပ်လုပ်ပြီး လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက် အာရုံစိုက်တဲ့အရာတွေကို ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက် စဉ်းစားခြင်းကို ပိုပြီး ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်လာပါတယ်။ “ကျွန်တော် သူ့ကို တွန်းလှဲလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘေးကိုဖယ်ပေးဖို့ တွန်းလိုက်တာ” လို့ ပြောတတ်လာတာမျိုးပါ။ အခြား တစ်ဖက်ခြမ်းက လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကတော့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အတွေ့အကြုံတွေကို ဂရုစိုက်ပါတယ်။ လက်ဝဲဘက်က စာသားတစ်ခုချင်းစီကို ဂရုစိုက် တယ်ဆိုရင် လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က ဒီစာသားတွေရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ “ဖေဖေသမီးကိုထားခဲ့ရင် သမီးတော့သေမှာပဲ” လို့ ကေတီ သူ့အဖေကို အော်ပြောလိုက်တာဟာ သူ့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမပြုလုပ်နိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းမှာ ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေ အထူးသဖြင့် ပထမ ၃ နှစ်အရွယ်အတွင်းမှာ သူတို့ကို လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က ကြီးစိုးထားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ခံစားမှုတွေကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့စကားလုံးတွေ၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတွေကို အသုံး ပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေကို မသင်ယူရသေးပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ဘဝကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာပဲ နေထိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ရဲ့ စာသင်ချိန်နှောက်ကျမှုကို နည်းနည်း ကလေးမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ ရှိသမျှပစ္စည်းကို ဘေးကိုပုံ ထိုင်ချပြီး လမ်းမှာ ပိုးကောင်လေး တစ်ကောင်ကို ထိုင်ကြည့်နေတာမျိုး လုပ်ကြတာပါ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု တာဝန်ယူမှုနဲ့ အချိန်ဆိုတာ သူတို့အတွက် ဖြစ်တည်မှုမရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မတ်တတ်ပြေးအရွယ် ကလေးငယ်တွေက “ဘာကြောင့်လဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းစမေးတိုင်း သူတို့ရဲ့ လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက် စာလုပ်လုပ်နေပြီဆိုတာ သင် သိနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က ကမ္ဘာကြီးရဲ့အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဆက်သွယ်မှု တွေကို သိချင်ပြီး အဲဒီကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကို ဘာသာစကားနဲ့ ဖော်ပြရတာကို ‘သင်ဘာ’ ကျလို့ပါ။

အခြမ်းနှစ်ခြမ်းပေါင်း၍ တစ်ခုတည်းအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခြင်း။ လက်ဝဲဘက်ခြမ်းနှင့် လက်ယာဘက်ခြမ်း ပေါင်းစည်းခြင်း

မျှမျှတတ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနဲ့ ဆက်သွယ်မှုကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရှိတဲ့ ဘဝမှာ ဖန်တီးမှုမြင့်မြင့်နဲ့ နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်း အတူတူ ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံက

mgyoe.com

ဒီလိုပုံစံနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းနဲ့ လက်ဝဲဘက် အခြမ်းကို ဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့ ကောပတ်စ်ကိုလိုဆမ် (Corpus Collosum) က ဦးနှောက်ရဲ့အလယ်ခေါင်မှာ ဖြတ်သန်းတည်ရှိနေတဲ့အမျှင် အစုအဝေးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက် နှစ်ခြမ်းကြားထဲက ဆက်သွယ်ရေးက ဒီအမျှင်တွေကြားမှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းလုံးကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်စေပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်စေချင်တဲ့အရာ အတိအကျဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်ကို အလျားလိုက် ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဦးနှောက်ရဲ့နှစ်ခြမ်းက စည်းချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ။ အဲဒီနည်းလမ်းနဲ့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ စိတ်ခံစားမှုနှစ်ခုလုံးကို တန်ဖိုး ထားတတ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ မျှမျှတတ နေထိုင်နိုင်လာပြီး သူတို့ကိုယ် သူတို့နဲ့ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို နားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်မှာ နှစ်ခြမ်းရှိနေတာ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အခြမ်းတစ်ခုချင်းစီမှာ အထူးပြုလုပ်ဆောင်ချက်တွေရှိတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့က ပိုရှုပ် ထွေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ရရှိလာပြီး ပိုကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းက ပေါင်းစည်းအလုပ်မလုပ် နိုင်ဘဲ တစ်ဖက်ခြမ်းတည်းကနေပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အဓိကရရှိနေရင် သိသာတဲ့ပြဿနာတွေ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ လက်ဝဲဘက် ဒါမှမဟုတ် လက်ယာဘက်တစ်ခြမ်းတည်းကိုပဲ အသုံးပြုနေတာဟာ လက်တစ်ဖက်တည်းနဲ့ ရေကူး နေသလိုပါပဲ။ လက်တစ်ဖက်တည်းနဲ့ ရေကူးကောင်း ကူးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ လက်နှစ်ဖက်လုံးကိုသာ အတူတကွအသုံးပြုရင် တဝဲဝဲလည်နေပြီး ရှေ့ကိုမရောက်နိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှာပါ။

ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်လာရင်လည်း အတူတူပါပဲ။ ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနဲ့ နေထိုင်ဖို့ ဆိုရင်တော့ ဒါက လုံးဝအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝကို စိတ်ခံစားမှုတွေ ချည်းကပဲ လွှမ်းမိုးနေတာမျိုး မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က လွှမ်းမိုးထားပြီး လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတွေကို လျစ်လျူရှုထားမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ပုံရိပ်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေကြားထဲမှာ နှစ်မြုပ်

mgyc.com

နေမှာဖြစ်ပြီး စိတ်ခံစားမှု မှန်တိုင်းထဲရောက်နေသလို ခံစားရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ပုဂ္ဂလိကအတွေ့အကြုံတွေကနေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ ဘာသာစကားတွေကို ခွဲထုတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်တစ်ခုတည်းကိုပဲ အသုံးပြုလို့ မရပါဘူး။ အဲဒီလိုသာနေထိုင်ရင် စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့တဲ့ သဲကန္တာရထဲမှာ နေထိုင်နေရသလို ဖြစ်နေမှာပါ။

ရည်ရွယ်ချက်က စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ခံစားမှု သဲကန္တာရထဲမှာ နေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမရှိတဲ့ပုံရိပ်တွေ၊ ကိုယ်ရေးမှတ်ဉာဏ်တွေနဲ့ အဓိကစိတ်ခံစားချက်တွေကို သူတို့ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ဖို့ ခွင့်ပြုချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ဘဝတွေရဲ့ အစီအစဉ်တကျဖြစ်မှုနဲ့ တည်ဆောက်မှုပုံသဏ္ဍာန်ကိုပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ကေတီ သူ့ကို မူကြိုကျောင်းမှာထားရစ်ခဲ့မှာကို ကြောက်ရွံ့တာက သူ့ရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကနေ အများစု အလုပ်လုပ်နေလို့ပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့ သူ့အဖေ သောမတ်စ်က ကေတီရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်နဲ့ သူ့ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက် ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ပုံစံဖြစ်တဲ့ ရှင်းမပြနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်းကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မှတ်သားဖို့ အရေးကြီးတာက ပြဿနာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခံစားမှုတွေရှိတဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို လျစ်လျူရှုထားတဲ့ စိတ်ခံစားမှု သဲကန္တာရကလည်း မှန်တိုင်းထက်ပိုပြီး မကျန်းမာပါဘူး။ ဒီတုံ့ပြန်မှုကို အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ကလေးတွေမှာ အများအားဖြင့် တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာ-ဒန်က ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ သူ့ဆီကိုလာတွေ့တဲ့ ၁၂ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အမန်ဒါက သူ့အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းနဲ့ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရန်ပွဲတစ်ခုအကြောင်းကို ပြောပြပါတယ်။ ဒီအငြင်းပွားမှုက အမန်ဒါအတွက် တော်တော်ပဲ နာကျင်စေခဲ့ရတယ်ဆိုတာ သူ့အမေကတစ်ဆင့် ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းကို အမန်ဒါပြောပြတဲ့ အခါ သူ့ပုခုံးကိုတွန့်၊ ပြတင်းပေါက်ကို ငေးကြည့်လိုက်ပြီး “သမီးတို့ နောက် လုံးဝ စကားမပြောတော့ဘူးဆိုလည်း သမီး ဂရုမစိုက်ဘူး။ သူက သမီးကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်” လို့ ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့မျက်နှာအမူအရာက အေးစက်စက်နိုင်ပြီး ထိန်းချုပ်

လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်
အလုပ်လုပ်ပုံ



လက်ယာဘက်ဦးနှောက်
အလုပ်လုပ်ပုံ

ထားရတဲ့ပုံစံ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အောက်နှုတ်ခမ်း ညင်ညင်သာသာ တုန်လှုပ်
နေတာနဲ့ သူ့ရဲ့မျက်ခွံ ညင်ညင်သာသာနဲ့ ပိတ်လိုက်ဖွင့်လိုက် ဖြစ်နေတာက တုန်လှုပ်
ချောက်ချားမှုဖြစ်နေလုနီးပါးပါပဲ။ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းရဲ့ စကားသံမဟုတ်တဲ့
အချက်ပြမှုတွေက ကျွန်တော်တို့ခေါ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုအစစ်အမှန်တွေကို ဖွင့်ချပြသနေတယ်လို့
ကျွန်တော် ခံစားနေရပါတယ်။ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းက နာကျင်ရပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ
အမန်ဒါရဲ့ ဒီနာကျင်စွာ ခံစားရမှုကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်းက သူ့ရဲ့လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက်
ခြမ်းကို အသုံးပြုလိုက်တာပါ။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်မှုတွေရှိနေပေမဲ့ ခြောက်ကပ်
မှုတွေရှိနေတဲ့ သူ့လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု သဲကန္တာရထဲကို ရောက်ရှိသွားတာ
ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိရှိခံစားမှုတွေနဲ့
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပေါင်းစည်းဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဦးနှောက်အောက်ပိုင်းက
အချက်အလက်တွေကို ပိုပြီးတိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေတာကြောင့် သူ့သူငယ်ချင်းနဲ့ ပဋိပက္ခ
ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို စဉ်းစားရတာ နာကျင်ရတာတောင် သူ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်မှာ
ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ နားလည်နိုင်ဖို့အတွက် သူ့ကို ကျွန်တော် ကူညီခဲ့ရပါတယ်။
ဒီနည်းလမ်းနဲ့ လက်ယာဘက်ခြမ်းက ပုံရိပ်တွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ ကိုယ်ရေးမှတ်ဉာဏ်တွေ
အားလုံးဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေအဖြစ် ပေါင်းစည်းသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပျက်
လက်ပျက်ဖြစ်တဲ့အချိန်တွေမှာ ဒီလို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ လက်ယာဘက် သတိရှိမှုကနေ
ပိုခန့်မှန်းနိုင်၊ ပိုထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနယ်မြေဖြစ်တဲ့ လက်ဝဲဘက်ခြမ်းကို
ဆုတ်ခွာလိုက်ရတာ ပိုအန္တရာယ်ကင်းတယ်လို့ ခံစားမိကြပါတယ်။

အမန်ဒါကိုကူညီဖို့ အဓိကအချက်က သူ့ရဲ့ခံစားချက် အစစ်အမှန်တွေကို ညင်ညင်သာသာနဲ့ လက်ခံလာအောင်၊ သတိရှိလာအောင် ပြုလုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့လူတစ်ယောက်က သူ့အပေါ် နာကျင်စေခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သူကိုယ်တိုင် ဖုံးကွယ်ထားတယ်။ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတယ်လို့ ကျွန်တော် အဆော တလျင် ထုတ်မပြောခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်မဲ့အစား သူခံစားနေရတာတွေအတိုင်း ခံစားနိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ကနေ အမန်ဒါရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်နှာအမူအရာနဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားတွေကို အသုံးပြုပြီး သူ့စိတ်ခံစား ချက်တွေကို ကျွန်တော်ခံစားမိတယ်ဆိုတာကို သူသိလာအောင် ပြသပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ဆောင်ပေးမှုကြောင့် ကျွန်တော်က သူ့ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံသဏ္ဍာန်တင်မဟုတ်ဘဲ သူ့အတွင်းစိတ်ကိုပါ စိတ်ဝင်စားပြီး သူ့ခံစားချက်ကိုနားလည်သူ၊ သူတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက် အမန်ဒါမှာ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော်တို့ ကြားထဲမှာ ဆက်သွယ်မှုရှိနေပြီလို့ ခံစားရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စကားလုံးတွေဟာ သဘာဝ အလျောက် ကျွန်တော်တို့ကြားထဲမှာ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ သူ့အတွင်းစိတ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတဲ့ အောက်ခြေအထိ ကျွန်တော်တို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ သူ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ ရန်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြဖို့ တောင်းဆိုပြီး သူပြောပြနေရင်း ခဏ ရပ်နားလိုက်တဲ့အချိန်တွေမှာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ သူ့ရဲ့ခံစားမှုတွေကို လေ့လာခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုအစစ်တွေကို သိရှိလာအောင်နဲ့ ပိုအကျိုးရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်း နိုင်အောင် ကျွန်တော် အမန်ဒါကို ကူညီနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ အလိုလိုသိမှုတွေနဲ့ ပုံရိပ်တွေကို သူ့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က စကားလုံးတွေ၊ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်အောင် ကျွန်တော် ဘယ်လိုကြိုးစားခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်နေသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ မြင်နိုင်တဲ့ အခါမှာ ဦးနှောက်အခြမ်းနှစ်ခု တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်ခြင်းက အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှု ရလဒ်ကို လုံးဝ ပြောင်းလဲမှုရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။

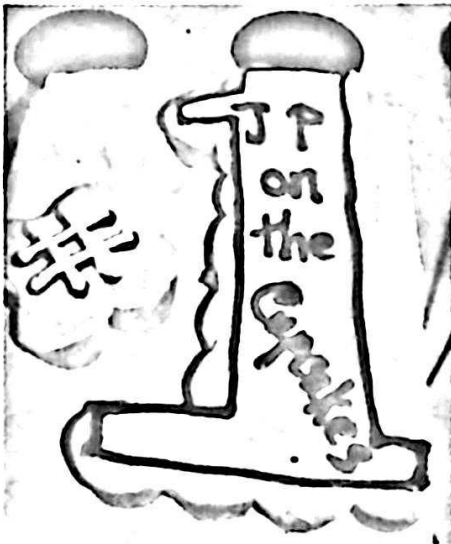
ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေ နာကျင်မှုဖြစ်မှာကို ကျွန်တော်တို့ မလိုလားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြတ်ကျော်လိုက်တာထက် ပိုပြီး လုပ်ဆောင်စေချင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ

mgyoe.com

ကြီးထွားအောင်မြင်လာစေချင်ပါတယ်။ အမန်ဒါက သူ့ရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာကျင်စရာ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖုံးကွယ်ပြီး လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကို ဆုတ်ခွာသွားချိန်မှာ သူ့ အသိအမှတ်ပြုဖို့ လိုအပ်တဲ့ သူ့အတွင်းသဏ္ဍာန်က အရေးကြီး အစိတ်အပိုင်းကို ငြင်းပယ်လိုက်တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကိုပဲ အလွန်အမင်း အမှီပြုနေချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ငြင်းပယ်တာက ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ တစ်ခု တည်းသောအန္တရာယ် မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ အထူးပြုလုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်ပြီး အရာဝတ္ထုတွေကို အဓိပ္ပာယ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးမှုတွေမရှိတဲ့နေရာဖြစ်တဲ့ တစ်ဖက်သားအပေါ် နားလည်မှုအမြင်တွေ ကျွန်တော်တို့မှာမရှိတော့ဘဲ အတိအကျ လုပ်ဆောင်မှုတွေ လွန်လွန်ကျူးကျူး လုပ်တတ်သူတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက သင် သင့်ရဲ့ စ နှစ်အရွယ် သမီးကို ရိုးရိုးသားသား စနောက်လိုက်ချိန်မှာ သင့်သမီးကို ဒေါသတကြီးနဲ့ ခုခံပြောဆိုမှုတွေဖြစ်လာစေတဲ့ အကြောင်းရင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်က စကားသံမဟုတ်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဖတ်ဖို့အတွက် တာဝန်ရှိတဲ့အခြမ်းဆိုတာသတိရပါ။ ဒါကြောင့် အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးက စိတ်အပြောင်းအလဲများနေချိန် ဒါမှမဟုတ် မောပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်မှာ သူက သင့်ရဲ့ စကားလုံးတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်မိပြီး သင့်ရဲ့ စနောက်တဲ့ အသံနေအသံထားနဲ့ သင် မျက်စိတစ်ဖက်မှိတ်ပြ ပြောလိုက်တာကို သတိမပြုမိတာပါ။

လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ထိန်းချုပ်မှုလွန်ကဲရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ ရယ်စရာ ဥပမာတစ်ခုကို မကြာသေးခင်အချိန်မှာ တီနာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အငယ်ဆုံးသား တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ အိမ်နားက စတိုးဆိုင်ကနေ မွေးနေ့ကိတ်မှာယူပေးခဲ့ပါတယ်။



သူက ခွက်ထဲထည့်ဖုတ်ထားတဲ့ ကိတ်မုန့်အသေးလေး တွေပုံစံနဲ့ အလှဆင်ထားတဲ့ ကိတ်မုန့်ကို မှာယူခဲ့တာပါ။ သူမှာယူမှုပြုလုပ်တုန်းက သူ့သားရဲ့နာမည် ဂျေပီကို ကိတ်မုန့်ပေါ်ရေးဖို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကံအကြောင်း မလှချင်တော့ မွေးနေ့ပွဲမတိုင်ခင် ကိတ်မုန့်သွားယူချိန်မှာ လူတစ်ယောက်မှာ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်တစ်ခုတည်း ကိုပဲ အသုံးပြုတဲ့အချိန် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာကို ချက်ချင်းပဲ သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။

တိနာက မုန့်ဖုတ်သူကို ဂျေနီဆိုတဲ့နာမည် ကိတ်ပေါ်မှာရေးပေးဖို့ ပြောခဲ့ပေမဲ့ လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူလိုက်ပုံကြောင့် သူ့မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။

ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ကလေးတွေရဲ့ လက်ဝဲဘက်နဲ့လက်ယာဘက် ခြမ်းကိုပေါင်းစည်းနိုင်ဖို့အတွက် နှစ်ဖက်လုံး အတူတူ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ သင်ယူခြင်းကို အကူအညီပေးရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အစောပိုင်းကဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်း မြစ်ကမ်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်းမြစ်ကမ်းဘေး တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာရှိနေတဲ့ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ခြင်း မြစ်ရေပြင်ကို သတိရပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဒီအစွန်းနှစ်ဖက်ကြားမှာ စီးချက်ညီညီ စီဆင်းနေမှုအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကလေးတွေရဲ့ လက်ဝဲဘက်နဲ့ လက်ယာဘက်ကို ဆက်သွယ်ပေး နိုင်အောင် အကူအညီပေးခြင်းအားဖြင့် သူတို့ကို ပရမ်းပတာဖြစ်ခြင်းနဲ့ တင်းမာကျပ်တည်း ခြင်းမြစ်ကမ်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်အောင်နဲ့ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေတဲ့ အလိုက်သင့် အခြေအနေမှာနေနိုင်ဖို့ ပိုကောင်းတဲ့အခွင့်အရေးကို ကျွန်တော်တို့ ပေးနိုင်ပါတယ်။ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်နဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ပေါင်းစည်းပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေး မြစ်ကမ်းတစ်ဘက်ဘက်ကို နီးကပ်သွားအောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ လက်ယာဘက်ဦးနှောက် အကြမ်းထည် စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်က ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတွေနဲ့ မပေါင်းစပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဂေတီလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရပြီး ပရမ်းပတာဖြစ်ကမ်းဘက်ကို နီးကပ်သွားမှာပါ။ ဆိုလိုတာက ကလေးတွေရဲ့ လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက်ကို ရှုမြင်ပုံအမြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေအောင် အသုံးပြုစေပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစား မှုတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေး ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ အမန်ဒါဖြစ်ခဲ့သလို သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ငြင်းဆိုပြီး လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်တစ်ခုတည်းကိုပဲ အသုံးပြုနေရင် သူတို့ဟာ တင်းမာကျပ်တည်းခြင်း မြစ်ကမ်းဘက်ကို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ပိုပြီးအသုံးပြုနိုင်အောင် ကူညီပေးရပါတယ်။ ဒါမှသာ သူတို့က အတွေ့အကြုံနဲ့ အချက်အလက်အသစ်တွေကို လက်ခံလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကလေးတွေရဲ့ဦးနှောက် အလျားလိုက်ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ပိုဖြစ်လာအောင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ သင့်မိသားစုမှာ ဦးနှောက်ပေါင်းစည်း အလုပ်လုပ်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးပေါ်ပေါက်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်မယ့် ဗျူဟာ နှစ်ခုကို ဒီနေရာမှာဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုခြင်းဟာ သင့်ကလေး

ဦးနှောက်ရဲ့ လက်ဝဲဘက်နဲ့ လက်ယာဘက်အခြမ်း ပေါင်းစည်းအလုပ်လုပ်နိုင်မှုကို ဦးတည် နေတဲ့အဆင့်တွေကို သင် အသုံးပြုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဘာလုပ်နိုင်လဲ

ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းလုံးကနေ သင့်ကလေး အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးခြင်း

ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးပြုဖို့ဟာ - ၁

ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ဦးတည်ရာပြောင်းပေးခြင်း -
စိတ်ခံစားမှုလှိုင်းများတွင် စီးပျော့လိုက်ပါခြင်း

တစ်ညမှာ တီနာရဲ့ ၇ နှစ်အရွယ်သားငယ်က အိပ်ရာဝင်ပြီးပြီးချင်း မကြာခင် အချိန်မှာပဲ သူတို့ရဲ့ ညှော်ခန်းထဲကိုရောက်လာပြီး သူအိပ်လို့မရကြောင်း ရှင်းပြပါတယ်။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေတာ သိသာနေပြီး “မေမေ သားကို ည အိပ်ရာမဝင်ခင် စာတိုလေးတစ်စောင် ရေးမပေးထားတာကို သား စိတ်ဆိုးတယ်”။ ဒီလို ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ဒေါသဖြစ်မှုကို အံ့သြသွားတဲ့ တီနာက “သား မေမေ့ကို အဲဒီလို လုပ်စေချင်တယ်လို့မှ မေမေ မသိတာ” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ တုံ့ပြန်မှု ကတော့ မကျေနပ်ချက်တွေအားလုံးကို တရစပ်ပြောချတော့တာပါပဲ။ “မေမေ သားအတွက် ဘာတစ်ခုမှ ကောင်းတာလုပ်မပေးဘူး။ သား စိတ်ဆိုးတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သားမွေးနေ့ကလည်း ၁၀ လတောင်လိုသေးတယ်။ သား အိမ်စာတွေလည်း မလုပ်ချင်ဘူး”

သူပြောနေတာတွေ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံမှုရှိလား၊ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အတွက် ဒီလိုမကျေနပ် ပြောဆိုမှုတွေက ရင်းနှီးနေမှာပါ။ မိဘအားလုံးနီးပါး သူတို့ကလေးတွေ စိတ်မကြည်တဲ့အချိန် အဓိပ္ပာယ်မရှိပြောတာတွေကို ကြိုဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက် မျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးကို အကျိုး အကြောင်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံနဲ့ ပြုမူတတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ စကားပြောဖို့ လုံလုံလောက်လောက် ရင့်ကျက်နေပြီလို့ သင့်ဘက်က မျှော်လင့်ထားတဲ့ အခြေအနေမှာပါ။ ကလေးက ရုတ်တရက်ကြီး အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အရာတစ်ခုအပေါ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်သွားပြီး သင့်ဘက်က ဘယ်လိုဖြေရှင်းဖြေရှင်း ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်သလို ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ အခြမ်းနှစ်ခြမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့သိထားတဲ့ အသိပညာကို အခြေခံရရင် တီနာရဲ့သားဟာ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမရှိဘဲ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုလှိုင်းကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့သိပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ တီနာလုပ်နိုင်တာတွေထဲက ထိရောက်မှုအနည်းဆုံးအရာတစ်ခုကတော့ “မေမေ သားအတွက် ကောင်းတာတွေ အများကြီးလုပ်ပေးတာပဲ” လို့ သူ့ကိုယ်သူ့ကာကွယ်ပြောဆိုတာ ဒါမှမဟုတ် “သားမွေးနေ့ စောစောရောက်လာအောင် မေမေ ဘာမှ လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ အိမ်စာကတော့ သား လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့်ဟာပဲ” လို့ ပြောပြီး သူ့သားရဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့အကြောင်းပြချက်အပေါ် အငြင်းအခုံလုပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုပြုလုပ်တဲ့ လက်ဝဲဘက် ဦးနှောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက လက်ခံမှုမလုပ်နိုင်တဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ရိုက်ခတ်ပြီး နှစ်ခုကြားထဲမှာ အက်ကွဲကြောင်းဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ အဲဒီအခိုက် အတန့်ဟာ ကလေးရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကို ဘယ်လိုမှ ရှာလို့မတွေ့နိုင်တဲ့ အခြေ အနေပါ။ ဒါကြောင့် တီနာက သူ့ရဲ့လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကနေ တုံ့ပြန်လိုက်ရင် သူ့ရဲ့ သားက သူ့အပေါ်ကို နားမလည်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် သူ့ခံစားချက်တွေကို ဂရုစိုက်ဘူးလို့ ခံစားရမှာပါ။ ကလေးက လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှု မှန်တိုင်းထဲမှာရောက်နေတဲ့အတွက် လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်တုံ့ပြန်မှုက ကလေး အတွက်ရော တီနာအတွက်ပါ အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမှာ အလိုအလျောက်နဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့တုံ့ပြန်မှုက “သား ဘာတွေ လျှောက်ပြောနေတာလဲ” လို့ မေးမိတာ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာထဲပြန်သွားဖို့ ပြောမိ တာမျိုး ဖြစ်နေပေမဲ့ တီနာကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းချုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောမိမဲ့ အစား သူက ဆက်သွယ်ခြင်းနဲ့ ဦးတည်ရာပြောင်းလဲခြင်း နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုလိုက် ပါတယ်။ တီနာက ကလေးကို သူ့အနားဆွဲခေါ်လိုက်ပြီး ကလေးရဲ့ကျောပြင်ကို ပွတ်သပ် ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြင်နာတဲ့လေသံနဲ့ “တစ်ခါတလေ သားအတွက် တော်တော် ခက်ခဲမှာပဲ။ မေမေသိပါတယ်။ သားကို မေမေ ဘယ်တော့မှမေ့ပါဘူး။ သားက မေမေ့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲရှိပါတယ်။ သားက မေမေ့အတွက် တန်ဖိုးထားရတဲ့ ကလေးလေးဆိုတာ သားကို မေမေ အမြဲပဲသိစေချင်တယ်”။ တီနာရဲ့သားက တစ်ခါတလေ သူ့ညီလေးက သူ့အမေရဲ့ ဂရုစိုက်တာ ပိုခံရတဲ့အကြောင်းနဲ့ အိမ်စာတွေကြောင့် သူ့အားလပ်ချိန်တွေ မရှိတော့ကြောင်း ရှင်းပြနေချိန်မှာလည်း တီနာက သူ့ကို ထွေးပွေ့ထားပါတယ်။ စကား

ပြောနေတုန်းမှာပဲ ကလေးက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်လာပြီး တင်းမာမှုတွေ လျော့ကျလာတာကို တီနာခံစားမိလာပါတယ်။ ကလေးက သူပြောချင်တာတွေကို နားထောင်ပေးပြီး ဂရုစိုက်ခံရတယ်လို့ ခံစားလိုက်ရလို့ပါ။ အခုအချိန်မှာ ကလေးက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနဲ့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို လက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရှိလာပြီဖြစ်လို့ တီနာက သူပြောတဲ့ပြဿနာတွေကို အသေးစိတ်ရှင်းပြပြီး မနက်ရောက်ရင် ထပ်ပြောဖို့ သဘောတူလိုက်ကြပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မိဘတွေက သူတို့ကလေးဟာ တကယ်ပဲလိုအပ်ချက်ရှိနေလို့လား ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို အချိန်ဆွဲချင်လို့လားဆိုပြီး တွေးမိကြမှာပါ။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးပြုမှုပိုမိုထောင်ခြင်းဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို အားပေးမိတာ ဒါမှမဟုတ် မိဘအပေါ် လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်တာတွေကို ခွင့်ပြုပေးရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အပြန်အလှန်အနေနဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ဦးနှောက် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်မယ်ဆိုရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဝမ်းနည်းစရာ အဖြစ်အပျက်နည်းနည်းနဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် သင် ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ တီနာက သူ့သားရဲ့ဦးနှောက်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ နားလည်တဲ့အတွက် အထိရောက်ဆုံး တုံ့ပြန်မှုက ကလေးရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ဆက်သွယ်ခြင်းပဲဆိုတာကို တွေ့မြင်ခဲ့တာပါ။ သူ့ရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး ကလေးပြောစကားကို နားထောင်ပေးပြီး နှစ်သိမ့်ပေးပါတယ်။ ၅ မိနစ်အတွင်းမှာ ကလေးက သူ့ရဲ့အိပ်ရာဆီ ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။ တကယ်လို့ တီနာကသာ သူ့သားအိပ်ရာကနေ ထလာတဲ့အပေါ် သူ့ရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်နဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေသတွေကို အသုံးပြုပြီး တင်းတင်းမာမာ ဆက်ဆံခဲ့မယ်ဆိုရင် ကလေးအနေနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်ပြီး အိပ်ပျော်ဖို့ ၅ မိနစ်မက ကြာမြင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

ပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်က တီနာရဲ့တုံ့ပြန်မှုဟာ ပိုဂရုစိုက်ပြီး ပိုနှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်နေလို့ပါ။ သူ့သားရဲ့ပြဿနာက သူ့အတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိဖြစ်နေတာတောင်မှ ကလေးဘက်ကတော့ သူ့အတွက် မျှတမှုတွေမရှိလို့ အခုလို စောဒကတက်တာ မှန်ကန်တယ်လို့ ခံစားနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို တီနာရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးခြင်းနဲ့ တီနာဟာ ကလေးရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားလည်လက်ခံလာပါတယ်။ ဒီလို လက်ယာဘက်ဦးနှောက် အသုံးပြုတုံ့ပြန်မှုကပဲ ကလေးရဲ့ ဆက်သွယ်မှုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့အတွက် တကယ်လို့

ကလေးက အချိန်ဆွဲနေရင်တောင်မှ ဒါက အထိရောက်ဆုံး တုံ့ပြန်ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုက ကလေးကို အိပ်ရာဆီပြန်ရောက်သွားစေဖို့ပါ လမ်းလွှဲပေးလိုက် နိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုမှန်တိုင်းထဲက လှိုင်းလုံးအကြီးကြီးတွေကို ခုခံ ဆန့်ကျင်မဲ့အစား တီနာက ကလေးရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို တုံ့ပြန်ပေးပြီး အလိုက်သင့် မျောပါခဲ့တာပါ။

ဒီအဖြစ်အပျက်က အရေးကြီးတဲ့ အသိပညာတွေကို ထောက်ပြနေပါတယ်။ ကလေးက စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့က သူ့လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်တွေကို တုံ့ပြန်မှုမလုပ်မချင်း ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင် ဉာဏ်က အလုပ်လုပ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုခြင်းလို့ ကျွန်တော်တို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါက အခြားလူတစ်ယောက်ကို နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း ဆက်သွယ်ပြီး သူတို့နည်းတူပဲ ခံစားရတယ်လို့ အသိပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘနဲ့ ကလေးတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အပြန်အလှန် လက်ခံအသိအမှတ်ပြုမယ်ဆိုရင် သူတို့ အတူတကွ ဖြစ်တည်ပေါင်းစပ်ခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားမှုအတွေ့အကြုံကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

တီနာရဲ့ သူ့သားအပေါ် ကျင့်သုံးလိုက်တဲ့ နည်းလမ်းကို “ဆက်သွယ်ခြင်းနဲ့ ဦးတည်ရာပြောင်းလဲပေးခြင်း” နည်းစနစ်ကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ဒါက ပြဿနာတွေနဲ့ အခြေအနေတွေကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဖြေရှင်းခြင်းမပြုခင်မှာ ကလေးကို သူတို့နည်းတူ ခံစားမိတယ်လို့ အသိပေးကူညီခြင်းကနေ စတင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပုံစံ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆင့် - ၁ ။ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်မှုတွေကို အသုံးပြုပြီး ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးထားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးက တီနာရဲ့သားဖြစ်ခဲ့ သလိုပဲ မျက်နှာကြက်ပေါ်မှာ ပင့်ကူလူသားတစ်ယောက်လို လမ်းမလျှောက်နိုင်လို့ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်နေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုအခြေအနေက သူ့ကို ရူပဗေဒရဲ့သဘောတရားကို သင်ကြားပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးက သူ့ညီမလေး ရနေသလို ဦးစားပေးဆက်ဆံမှုမရလို့ နာကျင်နေတယ်ဆိုရင် သင်က ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီကို မျှမျှတတ ဆုပေးဒဏ်ပေး ကျင့်သုံးခဲ့ကြောင်း အမှတ်ပေးဇယား ထုတ်ပြတာဟာ သင့်လျော်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလိုတွေလုပ်မဲ့အစား ဒီအခိုက်အတန့်တွေကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်ဟာ စကားဝိုင်းထဲကို အဓိပ္ပာယ်ရှိမှုတွေ ခေါ်ဆောင်လာဖို့အတွက် အဓိကအရာမဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာစေမယ့် အခွင့်အရေးတွေအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ (သင်မျှော်လင့်ထားတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမှာပါ) ကျွန်တော်တို့ကလေး တွေရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲ စိတ်ပျက်စရာကောင်း နေပါစေ သူတို့အတွက်တော့ စစ်မှန်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ခံစားချက်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှတ်သားထားဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့အပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေအတိုင်း ဆက်ဆံမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တီနာနဲ့ သူ့သားရဲ့ စကားပြောဆိုမှုအတွင်းမှာ ကလေးရဲ့ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းနဲ့ ကလေးရဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ဆွဲဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ တီနာက စကားသံမဟုတ်တဲ့ အချက်ပြမှုတွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထိတွေ့မှုတွေ၊ ကိုယ်ချင်း စာမှုကိုပြသတဲ့ မျက်နှာအမူအရာ ဂရုတစိုက်ရှိတဲ့ အသံနေအသံထားနဲ့ ကောက်ချက်ချ မှုတွေ မပါဝင်တဲ့ နားထောင်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်း အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ တခြားစကားလုံးနဲ့ ပြောရရင် တီနာက သူ့ရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ကလေးရဲ့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ အသုံးပြုခဲ့တာပါ။ ဒီလို လက်ယာဘက်ဦးနှောက် အချင်းချင်း လက်ခံဆက်သွယ်ပေးမှုက ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို မျှတတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်အောင် ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အကူအညီပေးပါတယ်။ အဲဒီနှောက်မှာမှ တီနာက သူ့သားရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကို စတင်ဆွဲဆောင်မှုပြုလုပ်ပြီး ကလေးပြောပြတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ တခြားစကားလုံးနဲ့ပြောရရင် လက်ဝဲဘက်နဲ့ လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို ပေါင်းစပ်ပေးမယ့် အဆင့် ၂ ကို အသုံးပြုရတော့မယ့်အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်-၂ ။ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်သို့ ဦးတည်ရာပြောင်းလဲပေးခြင်း

လက်ယာဘက်ဦးနှောက်နဲ့ တုံ့ပြန်မှုအပြီးမှာ တီနာက လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်နဲ့ ဦးတည်ရာပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်နိုင်လာပါတယ်။ ကလေးအိပ်နေစဉ်မှာ စာတစ်စောင်ရေးဖို့ ကတိပေးပြီး သူ့သားအတွက် မျှမျှတတဖြစ်ဖို့ ဘယ်လောက်အထိ ကြိုးစားခဲ့တယ် ဆိုတာတွေ၊ ကလေးရဲ့ လာမယ့်မွေးနေ့အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမယ့်အကြောင်းတွေ၊ အိမ်စာကို ပျော်စရာကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို အကျိုးနဲ့

အကြောင်းနဲ့ သေသေချာချာ ရှင်းပြပြီး ကလေးကို လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်အသုံးပြုလာ နိုင်အောင် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးနိုင်လာပါတယ်။

တီနာက သူ့သားရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်ကို သူ့ရဲ့လက်ယာဘက်ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ လက်ဝဲဘက်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ဖို့ ပိုလွယ်ကူလာပြီး ပြဿနာတွေကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်လာပါတယ်။ ကလေးရဲ့ လက်ယာဘက် ဦးနှောက်ကို စပြီး ဆက်သွယ်ခြင်းနဲ့ တီနာက ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ရှင်းပြမှု၊ အစီအစဉ် ရေးဆွဲမှုတို့နဲ့ ကလေးရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက်ကို လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲပေးလိုက်တာပါ။ ဒီလိုရှင်းပြခြင်းနဲ့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတို့အတွက် ကလေးရဲ့ လက်ဝဲဘက်ခြမ်း ဦးနှောက်က သူတို့စကားပိုင်းမှာ ပါဝင်လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းက ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို ပိုပေါင်းစပ်တဲ့နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးပါတယ်။ ဆက်သွယ်ခြင်းနဲ့ ဦးတည်ရာ ပြောင်းလဲပေးခြင်းနည်းစနစ်က အရာအားလုံးကို အမြဲတမ်း ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့မပြောပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုလှိုင်းလုံးက မုန်တိုင်း မပြီးမချင်း ကွဲထွက်ဖို့လိုအပ်နေပြီး နောက်ပြန်လှည့်လို့မရတဲ့ အမှတ်တစ်ခုကို ကလေးက ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြတ်ကျော်သွားဖို့ လိုအပ်နေတဲ့အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးက တစ်ခုခုစားဖို့၊ အိပ်ပျော်သွားဖို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လိုအပ်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်လည်း သင့်ကလေးရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ အပြုအမူတွေကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပြောပြနိုင်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့ဦးနှောက် ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်မယ့်အချိန်ကို တီနာလိုပဲ စောင့်ဆိုင်းနေဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးက ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ တွေးခေါ်ခြင်းမလုပ်နိုင်တာကြောင့် သင့် ဘက်က စည်းမျဉ်းအကန့်အသတ်တွေကို ဖြေလျော့ပေးလိုက်ရတာ ဒါမှမဟုတ် ခွင့်ပြုပေး လိုက်ရတာတွေ လုပ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဘက်က အကြံပေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက် အသုံးပြုခြင်းမရှိတာကြောင့် လေးစားခြင်းနဲ့ အပြုအမူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို စွန့်လွှတ်ပစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဥပမာ-လေးစားမှုမရှိတာ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရန်ပြုတာ၊ ပစ္စည်းတွေ ပစ်ပေါက်တာ အစရှိတဲ့ သင့်မိသားစု အတွင်းက မသင့်လျော်တဲ့ အပြုအမူတွေကိုတော့ စိတ်ခံစားမှု မြင့်တက်နေတဲ့အချိန်တွေ မှာတောင် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေအတိုင်းပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ဆက်သွယ်ခြင်းနဲ့ ဦးတည်ရာပြောင်းလဲခြင်းနည်းစနစ် မစတင်ခင်မှာ သင့်ကလေးကို ဒီလိုအခြေအနေကနေ ဖယ်ရှားတာနဲ့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး အပြုအမူတွေကို တားဆီးဖို့ လိုကောင်းလိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ခံစားမှုမုန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်ဟာ

သင်ခန်းစာယူဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် မဟုတ်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အသုံးချနည်း စနစ်အရ ကလေးတည်ငြိမ်သွားပြီးနောက်မှာ သူ့ရဲ့ အပြုအမူဆိုးတွေနဲ့ အကျိုးဆက် အကြောင်းကို ဆွေးနွေးတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကောင်းမွန်တဲ့ အယူအဆ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ နားလည်ထားပါတယ်။ ကလေးရဲ့ လက်ဝဲဘက်ဦးနှောက် ပြန်အလုပ် လုပ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကလေးက ပိုပြီး လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိလာတဲ့အတွက် စည်းကမ်းချမှတ် ခြင်းက ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဒါက သင့်ကလေးကို နောက်တစ်ခါ အဝေးကြီးကို ရေကူးမသွားဖို့ မပြောခင်မှာ သူ့ကို သင့်လက်မောင်းတွေထဲ ထွေးပွေ့ထားပြီး ကမ်းခြေကို ပြန်ရောက်လာအောင် ကူညီပေးတဲ့ အသက်ကယ်သမားတစ်ယောက်လိုပါပဲ။

ဗျူဟာ - ၁

အမိန့်ပေးခြင်းနှင့် တောင်းဆိုခြင်းပြုလုပ်မဲ့အစား

“မေမေက သား ညတစ်ရေးနိုးရင်ဖတ်ဖို့ စာလေး တစ်စောင်လောက်တောင် ရေးပေးမထားဘူး၊ သား အိမ်စာတွေလုပ်ရတာလည်း မုန်းတယ်”

နှင့် အိပ်ရာကထလာပြီး ဘာလာလုပ်တာလဲ၊ အခု ချက်ချင်း အခန်းထဲကိုပြန်သွားစမ်း။ နင့်ကို နောက် တစ်ရက် မနက်မိုးမလင်းခင်အထိ မမြင်ချင်ဘူး။



ဆက်သွယ်ဖို့နဲ့ ဦးတည်ရာ ပြောင်းပေးဖို့ ကြိုးစားပါ

“မေမေက သားညတစ်ရေးနိုးရင်ဖတ်ဖို့ စာလေး တစ်စောင်လောက်တောင် ရေးပေးမထားဘူး၊ သား အိမ်စာတွေလုပ်ရတာလည်း မုန်းတယ်”

“မေမေလည်း ဒီလိုကိစ္စတွေဖြစ်လာရင် စိတ်ပျက်တာပဲ။ ဒီည သားအတွက် စာတစ်စောင် မေမေ့ကို သားက ရေးစေချင် တာလား။ ပြီးတော့ သားရဲ့အိမ်စာတွေအတွက်လည်း မေမေစဉ်းစားထားတာ တချို့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ နောက်ကျနေပြီ၊ နောက်ရက် မနက်ကျမှပြောရအောင်”

