



ပင်ပေါ်စာပေ

မိသားစုနှင့် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်

ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်သန်း



Handwritten signature or initials in the top right corner.

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ဒိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်ဓာတ်နှင့် အကွင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၀၀၄၅၀၁၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၀၂၁၃၀၂၀၇

ထုတ်ဝေသူ
ဦးအောင်စိုးမင်း၊ လင်းဦးတာရာစာပေ၊
အမှတ် ၁၂၂၊ အနော်ရထာလမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ပုံနှိပ်သူ
ဦးဖော်မြင့်ဝင်း၊ ကာလာဇန် ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၁၈၄(ဘီ)၊ ၃၁ လမ်း၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံ ရေးဆွဲသူ
ဇော်မောင်

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်
ဇွန်လ၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်။
စောင်ရေ
၁၀၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး
၂၈၀၀ ကျပ်



ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်သန်း

(ခင်မောင်သန်း - စိတ်ပညာ)

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့တွင် အဘ ဦးကြင်ဖေ၊ အမိ ဒေါ်မိမိတို့မှ ၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် မွေးဖွားသည်။

၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် သိပ္ပံ(ဂုဏ်ထူး)တွဲကို စိတ်ပညာနှင့် ရရှိခဲ့သည်။ ထိုနှစ်မှာပင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာဌာနတွင် သရုပ်ပြဆရာအဖြစ် အမှုထမ်းသည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် အစိုးရပညာတော်သင်အဖြစ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အင်ဒီယားနားပြည်နယ် ပါဒူးတက္ကသိုလ်သို့ သွားရောက် ပညာသင်ကြားပြီး မဟာ သိပ္ပံဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ပြန်လာပြီးနောက် မန္တလေးတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် ဆက်လက်အမှုထမ်းပြီး ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး အဖြစ်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် ဂုဏ်ထူးဆောင် ပါမောက္ခအဖြစ် မဟာဝိဇ္ဇာတန်းများကို စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်များ ဆက်လက် ပို့ချပေးခဲ့သည်။

စိတ်ပညာအထူးပြု ကျောင်းသားများအတွက် ပြဌာန်းစာအုပ်များနှင့် တက္ကသိုလ် ပညာပဒေသာစာစောင်တွင် ဘာသာရပ်ဆောင်းပါး အမြောက်အမြား ရေးသားခဲ့သည်။ မဂ္ဂဇင်း စာစောင်များတွင်လည်း စိတ်ပညာဆောင်းပါးများစွာ ရေးသားခဲ့သည်။ နေမဂ္ဂဇင်းတွင် စီးပွားရေး စိတ်ပညာဆောင်းပါးများ ပင်တိုင် ရေးသားလျက်ရှိသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် စံလွဲအပြုအမူများ၊ လူ့သဘာဝနှင့် စိတ်ပညာ သုတေသန ဆောင်းပါးများ၊ အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်မှုနှင့် စိတ်ပညာအမြင်၊ သိပ္ပံနည်းကျ တွေးခေါ်မှု၊ ကြော်ငြာခြင်း အတတ်ပညာ၊ စီးပွားရေး စိတ်ပညာ၊ သင့်ရင်သွေးငယ် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေး၊ အယူသည်းမှု၊ နတ်ကိုးကွယ်မှုနှင့် စိတ်ပညာရှုထောင့်၊ မိဘနှင့်သားသမီးဆက်ဆံရေး ဆောင်းပါးများ၊ ရိုးရာ နတ် ယုံကြည်မှုနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများ၊ သင့်ဘဝ သင့်အလိုကျဖြစ်လာအောင်၊ ကိုယ် လိုရာ ဆွဲဆောင်မှုတွေလုပ်နေကြတဲ့ သည်ခေတ်ကြီးမှာ၊ ထိရောက်သော ကလေး ထိန်းကျောင်းမှု ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဘဝ အောင်မြင် ရေးအတွက် ခွန်အား စသည့်စာအုပ်များ ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ပင်ဝါးရုံစာပေ

မိသားစုနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်သန်း



မာတိကာ

နိဒါန်း

၁၁

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထား

၁၃

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ဘဝ ၁၅၊ ပုံမှန်အပြုအမူဟူသည် ၁၆၊
 အငြင်းပွားရမှု ၁၈၊ ချီးမွမ်းပါ ၂၀၊ မိဘ၏ အတွေ့အကြုံ ၂၁၊
 စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရလေအောင် ၂၂၊ မိဘတစ်ဦးအနေနှင့်
 ကူညီနိုင်မှု ၂၂၊ ဆယ်ကျော်သက်၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင်
 ပါဝင်ပတ်သက်မှု ၂၃၊ မိသားစုတစ်ခုအနေ လုပ်ဆောင်ပါ ၂၄၊
 မိဘစကား နားထောင်လာအောင် ၂၅၊ ကလေးထိန်းကျောင်းမှုပုံစံ
 ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်သလော ၂၈၊ ကန့်သတ်မှု ၃၀၊
 သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်သော မိဘများ ၃၁၊

ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲလာမှု

၃၃

ပျိုဘော်ဝင်ချိန် ၃၅၊ မိန်းကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု ၃၇၊
 ယောက်ျားကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု ၃၉၊ သက်လွတ်မှု ၄၀၊
 တစ်ကိုယ်တည်း လိင်စိတ်ဖြေမှု ၄၀၊ ကြီးလာသည့် နို့သီးခေါင်း ၄၁၊
 ဝက်ခြံပေါက်သည့်ကိစ္စ ၄၂၊

စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ

၄၃

စိတ်ကျမှု ၄၆၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု ၄၈၊
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု မြင့်မားလာအောင် ၄၉၊



စင်
စာ
မန္တ
အ၊
သိ၊
စိဝ
အ၊
ပါ
ပို့ချ
တင
ရေး
ရေး
ရေး
သု
သိပုံ
သင့်
စိတ်
ယုံကြ
လိုရ
ထိန်း
ရေးင



အသိဉာဏ်ပြောင်းလဲလာမှု

၅၃

တွေးတောစဉ်းစားမှုနှင့် အပြုအမူ ၅၅၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံရေး ၅၇၊
ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်အောင် ၅၈၊

လွတ်လပ်သောဘဝ

၆၁

ဆယ်ကျော်သက်များပြောသည့် ဤစကားမျိုးကို ကြားဖူးပါသလား ၆၃၊
စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ၆၆၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှု ၆၇၊

စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လိုမှုနှင့် စွန့်စားမှု

၆၉

ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အရေးပါမှု ၇၁၊ စွန့်စားမှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ၇၄၊
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားလာမှု ၇၆၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စီးကရက် ၇၇၊
အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးမပြုအောင် ၇၉၊ အင်တာနက် အသုံးပြုမှု ၈၁၊

သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်း

၈၃

သူ့အတွက်ရေးပါသည့် သူငယ်ချင်းများ ၈၅၊ သူငယ်ချင်းရွေးချယ်မှု ၈၈၊
မိဘတို့၏ဆန္ဒ ၉၀၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဝင်ဆံ့လာအောင် ၉၂။
အပေါင်းအသင်းတို့၏ ဖိအား ၉၄၊



အပြုသဘောဆောင်သည့် မိဘဖြစ်လာအောင်

၉၇

ဆုပေးမှုအမျိုးမျိုး ၁၀၀၊ သတိထားရမည့်အချက်များ ၁၀၁၊
အပြစ်ပေးမှုအမျိုးမျိုး ၁၀၂၊ ဆက်စပ်နေသည့် ပြဿနာများ ၁၀၅၊
လျစ်လျူရှုခြင်း ၁၀၈၊ မည်သည့်အရာကို လျစ်လျူရှုမည်နည်း ၁၀၈၊
မည်သို့ လျစ်လျူရှုမည်နည်း ၁၁၀၊ သတိထားရမည့်အချက်များ ၁၁၁။

မိဘနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ဆက်ဆံမှုတိုးမြှင့်လာအောင်

၁၁၃

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ရှိပါစေ ၁၁၅၊ မိဘများ သတိထားရမည့်အချက်များ ၁၁၇၊
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိထားရမည့်အချက်များ ၁၂၀။

စိတ်ဆိုးမှုနှင့် ကလန်ကဆန်ပြုလုပ်မှု

၁၂၃

ဒေါသကိုဖော်ပြသည့် အပြုအမူများ ၁၂၆၊ သင့်လျော်သည့်နည်း ၁၂၇၊
ခံစားမှုများကို မျှီသိပ်ထားခြင်း ၁၂၈၊
ရန်လိုမှုကို သွယ်ဝိုက်ဖော်ထုတ်ခြင်း ၁၂၉၊ တိုက်ရိုက်ထုတ်ဖော်ခြင်း ၁၃၀၊
ခံစားမှုရွှေ့ခြင်း ၁၃၀၊ အမျက်ဒေါသ ကြီးထွားမလာရလေအောင် ၁၃၁၊
မကျေနပ်မှုကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါစေ ၁၃၂၊ အပြစ်ရှာလွန်းသူ မဖြစ်ပါစေနှင့် ၁၃၂၊
သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်လာသည့် ရန်လိုမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုပါနှင့် ၁၃၃၊
အားပြိုင်သည့်အသွင် ရောက်မသွားပါစေနှင့် ၁၃၃၊ ညှိနှိုင်းပါ ၁၃၄၊
စံပြုပြုမူပါ ၁၃၄၊ ထိန်းချုပ်မှု ၁၃၅။



MS
FO

ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် တာဝန်သိမှု ၁၃၇
ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ၁၃၉၊ တာဝန်သိစိတ် တိုးမြှင့်လာအောင် ၁၄၂၊

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ၁၄၇
မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ၁၄၉၊ သုံးစွဲမှု၏ အကြောင်းရင်း ၁၅၀၊
သုံးစွဲသူ၏ လက္ခဏာများ ၁၅၂၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ
ဆယ်ကျော်သက်အား ကိုင်တွယ်မှု ၁၅၃၊

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ မှတ်တမ်း ၁၅၅

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အကြံပေးချက် ၁၆၁



နိဒါန်း

နှစ်ဆယ်ရာစုသည် တစ်ဆယ့်ကိုးရာစုနှင့် မတူသလို နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုကလည်း နှစ်ဆယ်ရာစုနှင့် များစွာကွဲပြားခြားနားခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိသည့် လူသား အရေအတွက် များပြားလာသည်။ လူသားဘဝ သက်သာချောမွေ့စေမည့် လူသုံးကုန် ပစ္စည်းများလည်း တီထွင်နိုင်ခဲ့ကြပြီဖြစ်သည်။ အလွန်ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့် ကမ္ဘာကြီး ကလည်း ရုတ်တရက် ကျုံ့ဝင်သွားသလို ဖြစ်လာသည်။ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွားလာရန်လွယ်ကူသလို အချိန်ကုန်လည်း သက်သာလာသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တည်ရှိ သည့် သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး ပြောင်းလဲခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ဖြစ်ခဲ့သူများလည်း ယခု မိဘအရွယ် ရောက်ကုန်ကြပြီ။ အသက်အရွယ်ရလာသည့်အတွက် 'တို့ငယ်ငယ်တုန်းက'ဆိုသည့် ရှေးဟောင်းနှောင်း ဖြစ်များကို စမြို့ပြန်ပြောဆိုနေကြပြီဖြစ်သည်။

မိဘများငယ်ရွယ်စဉ်က ကမ္ဘာလူဦးရေသည် အလွန်ပင်နည်းသေးသည်။ လူ့အဖွဲ့ အစည်းကလည်း ရိုးစင်းပြီး ကျယ်ပြန့်မှုလည်း မရှိသေး။ ကလေးများ၊ လူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မိဘသည်သာလျှင် အတုယူစရာ အားကျစရာ လူပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေခဲ့သည်။

၁၉၅၀ ခုနှစ်တစ်ဝိုက်က အနောက်နိုင်ငံများမှ ဆယ်ကျော်သက်များအကြောင်း လေ့လာထားမှုတစ်ခုတွင် သူတို့ အားကျသူ၊ သူတို့အပေါ်လွှမ်းမိုးမှု အများဆုံးဖြစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိဘများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ နှစ်ဆယ်ရာစု ကုန်ဆုံးသွားသည့်အချိန်တွင် အစစအရာရာ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ မိဘများ၏လွှမ်းမိုးမှုမှာ အဆင့်တစ်ခု ကိုးသို့ ကျဆင်းသွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များ၊ တေးဂီတသီဆိုသူများ၊ အားကစားသမားများ အစရှိသည့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူများ၏ ဩဇာသည် မိဘ များထက် ကျော်လွန်နေသည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။

စာသင်ကျောင်းများတွင် ဆရာ ဆရာမများ ကြိုတွေ့ရသည့် ပြဿနာများမှာလည်း ယခင်နှင့်ယခု ခြားနားခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ် ၅၀ ကျော်က စာသင်ခန်း၊ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပြဿနာသည် ယခုအချိန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက

ထူးခြားကြီးကျယ်မှု မရှိလှ။ စာသင်ခန်းအတွင်း စကားပြောနေသူ၊ အစားအသောက် စားနေသူ၊ ကိုယ့်နေရာကိုယ် မထိုင်သူ စသည့်ပြဿနာများသာ ကြုံတွေ့ရသည်။ ယခုကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာမှာ အမျိုးစုံလှသလို ကြီးမားခက်ခဲမှုမှာလည်း မနှိုင်းယှဉ် သာလှ။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု၊ အရက်သောက်မှု၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန် ရှိမှု၊ သေကြောင်းကြစည်မှု၊ အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ လူယက်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ သေနတ်နှင့် ပစ်ခတ်မှု၊ ဗုံးခွဲမှုစသည့် ထိတ်လန့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာကြ သည်။

အိမ်ထောင်စုများကလည်း တည်ငြိမ်မှု မရှိကြ။ လင်မယားကွာရှင်းမှု၊ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်တစ်ဦးသာရှိသည့် မိသားစု၊ ပထွေး သို့မဟုတ် မိထွေးနှင့် အတူနေ ထိုင်ရသည့် ဆယ်ကျော်သက် အရေအတွက်ကလည်း ပိုများလာသည် မိခင်နှင့် ဖခင် စုံစုံညီညီရှိသော်လည်း ကလေးကို များစွာဂရုမစိုက်နိုင်ကြ။ နှစ်ဦးစလုံး အလုပ် လုပ်နေကြရသည်။ ရှေးယခင်ကလို အဘိုးအဘွား အတူလိုက်နေသည့် အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်ကလည်း လျော့နည်းသွားပြီ။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကျောင်းချိန်ပြင်ပတွင် ကလေးများ သူတို့ဘာသာနေထိုင်သည့်အချိန် များလာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ဝယ်လိုပါက ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေရန်မလို။ အရက်ကလည်း နေရာအနှံ့ရှိနေသည်။ ရုပ်ရှင်နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်းများကလည်း ကလေးများနှင့် သင့်လျော်မှုမရှိ သည်ကများသည်။ ရှုပ်ထွေးလှသည့် လူ့ဘဝအခြေအနေများကို ဆယ်ကျော်သက် များအဖို့ မတွေ့မြင်ချင်အဆုံး ဖြစ်နေသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုသည်မှာ အပြောင်းအလဲ အလွန်များလှသည့် ကာလ ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော အပြောင်းအလဲများက သူတို့သာမက မိဘများကိုပါ အကျိုး သက်ရောက်လာစေသည်။ သူတို့သည် ကလေးများမဟုတ်တော့။ ငယ်ရွယ်နုပျိုသည့် လူကြီးကလေးများ ဖြစ်လာကြပြီ။ အရွယ်ရောက်လာကြပြီ။ သူတို့အား ကလေးသဖွယ် ဆက်ဆံ၍ မဖြစ်တော့။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သည့် ဆက်ဆံမှု မိဘများက ပြုလုပ်လာရမည်။ သင့်လျော်သည့် စည်းကမ်းပေးမှု ရှိရမည်။ သူ့အရွယ် နှင့်လိုက်ဖက်သည့် ထိန်းချုပ်မှုကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုရမည်။

သူတို့အား နားလည်မှုနှင့် ထိန်းကျောင်းမည်ဆိုပါက အခက်အခဲများစွာ တွေ့ရ မည်မဟုတ်။ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် မိသားစုဘဝကို ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏

အပြုအမူနှင့်

သဘောထား



ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ဘဝ
ပုံမှန်အပြုအမူဟူသည်
အငြင်းပွားရမှု
ချီးမွမ်းပါ
မိဘ၏ အတွေ့အကြုံ
စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရလေအောင်
မိဘတစ်ဦးအနေနှင့် ကူညီနိုင်မှု
ဆယ်ကျော်သက်၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှု
မိသားစုတစ်ခုအနေ လုပ်ဆောင်ပါ
မိဘစကား နားထောင်လာအောင်
ကလေးထိန်းကျောင်းမှု ပုံစံပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်သလော
ကန့်သတ်မှု
သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်သော မိဘများ

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထား

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ဘဝ

ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းစအရွယ်ကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်၊ ငြိမ်းကောင်ပေါက်အရွယ်၊ ကြီးကောင်ဝင်သည့်အရွယ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးခေါ်ကြသည်။ သူတို့သည် ကလေးမဟုတ်တော့သလို လူကြီးလည်း မဟုတ်သေး။ အရွယ်ကူးပြောင်းစ၊ စပ်ကူးမတ်ကူးကာလသာဖြစ်သည်။ အခက်အခဲ များ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများ သူတို့ ကြုံတွေ့နေရချိန်ဖြစ်သည်။ သူတို့ သာမဟုတ် မိဘများလည်း ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့နေရချိန် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထားသည် ငယ်စဉ်ဘဝနှင့် မတူတော့။ အပြောင်းအလဲများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီဖြစ်၏။ သူတို့၏ အပြုအမူများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ အပြုအမူ များသာ ဖြစ်သည်။ မိဘကို ဒုက္ခပေးရအောင် ပေါ်ပေါက် လာသည် မဟုတ်။ မိဘကို တမင်သက်သက် ဒုက္ခ ပေးရန် ပြုမူခြင်းလည်းမဟုတ်။ မိဘများက ဤသို့ရှုမြင်တတ်ရမည်။ သူတို့၏ အပြုအမူ ကို နားမလည်ပါက မိဘများ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ဆယ် ကျော်သက်တို့၏ မည်သို့သော အပြုအမူ သည် ပုံမှန်၊ မည်သည့် အပြုအမူက ပုံမှန် မဟုတ်သည်ကို မိဘများ ခွဲခြားသိမြင်တတ် ရမည်။ နားလည်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။



ပုံမှန်အပြုအမူဟူသည်

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ စိတ်သည် အပြောင်းအလဲဖြစ်လွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့ ၏ အပြုအမူသည် တစ်ချိန်တစ်မျိုး ဖြစ်နေနိုင်သည်။ စကားများမည်။ ဇွတ်အတင်း ပြုလုပ်မည်။ မိဘကို ဆန့်ကျင်မည်။ ပြောမရဆိုမရ ဖြစ်မည်။

မည်သို့သော အပြုအမူသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု တိတိကျကျပြောဆိုရန် မလွယ်ကူ။ ခက်ခဲသည်။ သူတစ်ဦးတည်းကိုသာ မကြည့်ရ။ သူနှင့် သက်တူရွယ်တူ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အပြုအမူနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူသည် အခြားသူများကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါက သူ့အပြုအမူသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သည့် သူ၏စွမ်းရည် ချွတ်ယွင်းမသွားပါက သူ့အပြုအမူသည် ပုံမှန်ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိကလေးနှင့် သက်တူရွယ်တူ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထားကို သိအောင် မိဘများက လေ့လာထားရန် လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် သူနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသူများ၏ အကြောင်းကို သိဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးသည်။ သူတို့၏ မိဘများနှင့် စကားစမြည်ပြောကြည့်ရသည်။

မိဘများသည် မိမိကလေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသူ၊ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အပြုအမူ၊ သဘောထားနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို သိထားရမည်။ ထို့အပြင် ပုံမှန်ဖြစ်နေသည့် ဆယ်ကျော်သက်အများစု၏ အကြောင်းကိုလည်း သိထားရန် လိုအပ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့၏ အပြုအမူသည် မည်သို့ရှိသနည်း။ သူတို့နှင့် အနီးကပ်ကြီးကြပ်နေသော လူကြီးများက ပြောပြနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် အားကစားနည်းပြများက သူတို့နှင့် အထိအတွေ့များကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ 'ပုံမှန်' အပြုအမူကို သူတို့ ဖော်ပြနိုင်ပေလိမ့်မည်။

'ပုံမှန်'ဟု ယူဆရသည့် အပြုအမူတစ်ရပ်သည် ဆယ်ကျော်သက်တွင် အမြဲတည်ရှိနေသလော၊ တစ်ခါတစ်ရံမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သလော ဟူသည့် အချက်ကလည်း အရေးပါမှုရှိသည်။ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ထူးခြားသည့် အပြုအမူတစ်ရပ် ဆယ်ကျော်သက်တိုင်းလိုလိုမှာပင် ရှိနေနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ စိတ်အပြောင်း

အလဲမြန်မှု၊ အငြင်းသန်မှု၊ တစ်ကိုယ်တည်းနေမှု စသည့်အပြုအမူများ တစ်ခါတစ်ရံ မှ ပေါ်ပေါက်လာသည်ဆိုပါက များစွာ အရေးပါမှု မရှိလှ၊ အမြဲဖြစ်နေမှသာ ထူးခြားမှု ရှိသည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူက သူ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ထိပါးမှု ရှိစေသလော။ လူတိုင်းလိုလို တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် စိတ်ညစ်မှု၊ စိတ်ကျမှု ဖြစ်တတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ထူးခြားသည့် အပြုအမူမဟုတ်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော်လည်း ဤသို့စိတ်ကျမှုကြောင့် အိမ်မှုကိစ္စများကို မဆောင်ရွက်နိုင်၊ အလုပ် သို့လည်း မသွားနိုင်ဖြစ်နေပါက ထူးခြားသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ထိုနည်းတူ ဆယ်ကျော် သက်သည် ကျောင်းသို့လည်း မသွား၊ စာကိုလည်း စိတ်မဝင်စားဟုဆိုပါက ပြဿနာ တစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သူ့အပြုအမူများက အခြားသူများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသလော။ ညီအစ်ကို မောင်နှမအချင်းချင်း အငြင်းပွားကာ ရန်ဖြစ်ခြင်းသည် ပုံမှန်အပြုအမူဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးတည်းက မွေးချင်းများနှင့် အမြဲ ဒိုင်ခံပြီး ရန်ဖြစ်နေသည်ဆို ပါက သတိထားရန် လိုအပ်လာသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြ။ စကားများသူ ရှိသလို၊ နည်းသူလည်း ရှိသည်။ ရှက်တတ်သူ၊ တစ်ကိုယ်တည်းနေတတ်သူလည်း ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးချင်း၏ အပြုအမူကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် လိုအပ်လာသည်။ စကားနည်းပြီး ခံစားမှုများကို မျှီသိပ်တတ်သည့် ကလေးသည် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင်လည်း အလားတူစရိုက် ရှိနေတတ်သည်။ ခေါင်းမာပြီး စိတ်ကြီးဝင်တတ် သည့်ကလေး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက် လာသည်အခါ ပြန်လှန်ပြောဆိုတတ်သူ၊ ကလန်ကဆန် လုပ်တတ်သူ ဖြစ်လာနိုင် သည်။ ဤအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ပြီးမှသာ ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူသည် ပုံမှန် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရမည်။



အငြင်းပွားရမှု

ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ် သားငယ်တစ်ယောက်၏ မိခင်က ဤသို့ ညည်းညူပြောဆိုသည်။

“သားတစ်ယောက်အတွက် ကျွန်မ အတော်စိတ်ပျက်ရတယ်။ ကျွန်မ ဘာပြောပြော၊ ဘာလုပ်လုပ် မမှန်ဘူး။ အားလုံး လွဲချော်နေတယ်။ ကျွန်မက အဖြူဆိုရင် သူက အမည်းလို့ ဆိုတယ်။ သူကြိုက်လွန်းလှတဲ့ မုန့်ဟင်းခါး ဝယ်ထားတယ်ဆိုရင် အခု သူမကြိုက်ဘူး ဖြစ်ရပြန်ရော။ အပြင်ဘက်မှာ အေးတယ်၊ အင်္ကျီထူထူ ဝတ်သွားလို့ပြောရင် သူ မအေးကြောင်း၊ အိုက်ပင်အိုက်နေကြောင်းပြောပြီး တီရှပ်နဲ့ ထွက်သွားတယ်။ သူ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ကျွန်မက စိတ်ဝင်တစား မေးမြန်းရင် စပ်စုတာကို သူ မကြိုက်တဲ့အကြောင်း အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောပြန်တယ်။ သူနဲ့တော့ မလွယ်ဘူး။ ကျွန်မ ဦးနှောက်ချောင်သွားမှာ စိုးရတယ်။”

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးငယ်ရှိသော မိဘတိုင်း ဤသို့သောအတွေ့အကြုံ ရှိဖူးမည်ဖြစ်၏။ မိဘက ပြောသမျှ လုပ်ကိုင်ပေးသမျှသည် သူ့စိတ်နှင့်မတွေ့၊ တလွဲတချော် ဖြစ်နေတတ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် သူတို့သည် ကလေးသာသာ အရွယ်သာ ရှိသေးသည်။ သို့သော် သူတို့သည် မိဘတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ မျက်စိတစ် မှိတ်လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း အားလုံးသိသူအဖြစ်မှ အားလုံးမသိသူဘဝသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်က သူသည် မိဘအလိုကျနေထိုင်သူ ဖြစ်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ မိဘစကားကို လက်မခံသူ၊ အငြင်းပွားတတ်သူအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတတ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးများရှိသည့် မိဘများအဖို့ အမြဲ အငြင်းပွားနေကြရသည်။ မိဘပြောသမျှကို ခေါင်းညိတ်ပြီး စေခိုင်းသမျှ လုပ်ကိုင်သူဘဝမှ သီးခြား လွတ်လပ်သည့် လူသားတစ်ဦးဘဝသို့ ကြိုးပမ်းချိန်ဖြစ်သည်။ မိဘစကားကို



အလိုအလျောက် လက်မခံတော့ဘဲ ပြန်လှန်ကာ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းသည် ဤအရွယ်၏ ပုံမှန်အပြုအမူဖြစ်သည်။ သူလည်း ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်စပြုသည့် ဘဝသို့ ကူးပြောင်းလာခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလော။ သူသည် သီးခြားလူသားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့တွင် ကိုယ်ပိုင်အယူအဆနှင့် ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုများ ရှိလာပြီဖြစ်ကြောင်း ပတ်ဝန်းကျင်အား အသိပေးလိုသည့်ဆန္ဒ ရှိလာခဲ့ပေပြီ။ မိဘက ဆံပင်တိုတို ထားစေချင်သည်။ သူက ရှည်ရှည်မှ ကြိုက်သည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးဖို့ သူက စိတ်မဝင်စား။ မိဘက အပြစ်ပြောပြီး တဖျစ်တောက်တောက် ပြောနေသည်ဟု သူ ယူဆလာပါ လိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အလေးထားလိမ့်မည်ကား မဟုတ်ပေ။

မိဘများက သူတို့ဆန္ဒအတိုင်းလုပ်ကိုင်ခွင့် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ခွင့်ပြုမည်နည်း။ ကန့်သတ်ဘောင် အကျယ်အဝန်းကို ဆယ်ကျော်သက်က စမ်းသပ်ကြည့်လာလိမ့်မည်။ မိဘက တစ်ထစ်လျော့ပေးလိုက်လျှင် လေး ငါး ဆယ်ထစ် လျော့လာအောင် သူက လုပ်ဆောင်လာလိမ့်မည်။ သတိထားရမည် ဖြစ်၏။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သမီးငယ်က စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် သူငယ်ချင်းနှင့်အတူ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်လိုသည်။ အပြင်ထွက် လည်ပတ်ခွင့် တောင်းသည်။ အိမ်စာ မပြီးမည်ကို မိခင်က စိုးရိမ်သည်။ သူ့သမီးအကြောင်း သူ့သိသည်။ လုပ်စရာရှိသည်များကို ချက်ချင်းမလုပ်။ နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်လာသည်ဆိုမှ တက်သုတ်ရိုက်ကာ လုပ်တတ်သည်။ အပူတပြင်း လုပ်ကိုင်သည့်အတွက် သူ၏ စာမေးပွဲအမှတ်များမှာ မကောင်းသည်က များသည်။

သမီး။ စနေနေ့ ညနေပိုင်း ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ချင်တယ် မေမေ။ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းအားလုံး သွားကြည့်ကြတယ်။ မနက်စောစောထပြီး အိမ်စာ ပြီးအောင်လုပ်ပါ့မယ်။

မိခင်။ အေးအေး၊ စနေနေ့ ညနေပိုင်းပဲနော် သမီး။

သမီး။ ရုပ်ရှင်အပြီးမှာ သူငယ်ချင်းလိုက်လာပြီး အတူအိပ်မယ် မေမေ။

မိခင်။ အိမ်စာ လုပ်မယ်ဆို။ သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူအိပ်ရင် မနက်စောစော ဘယ်ထနိုင်ပါ့မလဲ။

သမီး။ ပြီးပါတယ် မေမေ။ မပူပါနဲ့။ သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူလုပ်ရင် ပိုတောင် ပြီးသေးတယ်။ ညဉ့်နက်နက်အထိ အိမ်စာလုပ်ပါ့မယ်။

မိခင်က ဆယ်ကျော်သက်အား တစ်ထစ်လျှော့ပေးလိုက်ပါက သူတို့က နှစ်ထစ်၊ သုံးထစ်ရအောင် လျှော့ပစ်တတ်ကြသည်။ အရေးပါသည့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါက အလွယ် တကူ လိုက်လျောနိုင်သော်လည်း ဘဝနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ပြဿနာများဆိုပါက စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ရမှာဖြစ်သည်။ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ဆံပင်ပုံစံ၊ ရုပ်မြင် သံကြားကြည့်မှု၊ တယ်လီဖုန်း အသုံးပြုမှု စသည့်ကိစ္စများအတွက်သာ အငြင်းပွား စရာ ဖြစ်နေရသည်ဆိုလျှင် တော်သေးသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

ချီးမွမ်းပါ

ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူသည် သင့်လျော်မှုရှိသည်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံး ချတတ်သည်ဆိုပါက သူတို့အား ချီးမွမ်းစကား ပြောဆိုရမည်။ ဤသို့သော အခွင့် အရေးကို လက်လွှတ်မခံသင့်။ မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာစေရေး အတွက်ဖြစ်၏။

သူတို့ကို အားပေးရမည်။ ဤအချိန်သည် သူတို့အတွက် အဖော်မဲ့သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ အားနည်းချက်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သိနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အားသာမှုများကို မိဘက ထုတ်ဖော် ချီးမွမ်းရမည်။

“သမီးက မောင်လေးအပေါ်မှာ ညွှာတာမူပြုလိုက် တာပဲ”

“မင်း စာကြိုစားလာတာကို မေမေ သတိပြုမိတယ်”

“မိဘစကားကို နားထောင် တဲ့ ကလေးပဲ”

လူကြီးများအတွက် သိသာ ထင်ရှားသည့် အချက်ကို သူတို့ သတိထားမိမည် မဟုတ်။ မိဘ၏ ချီးမွမ်းပြောဆိုမှုနှင့် အသိအမှတ် ပြုမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်များ



အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ရိုသေလေးစားမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုများ တိုးမြှင့်လာစေသည်။ မိသားစုဘဝ သာယာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်လာစေသည်။



မိဘ၏ အတွေ့အကြုံ

မိဘများ ငယ်ရွယ်စဉ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က အတွေ့အကြုံကို အခြေခံပြီး သူတို့၏ သားသမီးများ ကို ထိန်းကျောင်းကြသည်။ 'တို့ငယ်ငယ်တုန်းက သည်လို' ဟု ပြောဆိုသည့်အခါ သားသမီးများက လက်မခံကြ။ ငြင်းပယ်ကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက် တို့အဖို့ မည်သူနှင့်မျှ မတူလို။ ကွဲပြားခြားနားလို သည့်ဆန္ဒ ရှိကြသည်။ 'မေမေကလည်း မသိဘဲနဲ့ ပြောနေပြန်ပြီ။ အခု အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘူး' ဟူသော တုံ့ပြန်မှုကိုသာ ရလိမ့်မည်။ မိဘများ၏ ဆယ်ကျော်သက် အတွေ့အကြုံနှင့် လက်ရှိအခြေအနေများသည် အမှန်ပင် ကွာဝေးခဲ့ပြီဖြစ်၏။



ယခုကာလ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက မိဘများ၏ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်သည် အလွန်ပင်ရိုးစင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ သူတို့ ကြည့်ရှုရသည့် ရုပ်ရှင် များကလည်း ထူးထွေဆန်းပြားမှု မရှိ။ အချစ်အကြိုက်အခန်းဆိုလျှင် လက်ကလေး ကိုင်ရုံမျှသာဖြစ်သည်။ ယခုခေတ် အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင်နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်လမ်း များကို မိသားစုနှင့် အတူထိုင်၍ကြည့်ရန် သင့်လျော်မှုမရှိတော့။ အင်တာနက်မှလည်း လူငယ်များနှင့် မသင့်လျော်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ ငယ်ရွယ် သည့် ကလေးငယ်များကိုပင် မြူဆွယ်သည့်အစီအစဉ်များ ရှိနေသည့်အတွက် တရား ဥပဒေအရ အရေးယူနေရသည်။ chatroom မှနေပြီး မိမိပြောလိုရာကို ပြောနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ဝယ်စရာနေရာလည်း မရှားတော့။ ဘီယာရောင်းသည့် ဆိုင်များက လည်း မှီလိုပေါက်နေသည်။ ကမ္ဘာကြီး၏ ပြောင်းလဲမှုသည် အလွန်ပင်ကြီးမားလှသည်။



စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရလေအောင်

- ဆယ်ကျော်သက်က မိမိအား ရည်ညွှန်းပြောဆိုသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ အငြင်းပွားလိုခြင်းမှာ ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ စရိုက်ဖြစ်သည်။ သင့်အား သဘောမကျသည့်အတွက် သင်နှင့်ငြင်းခုံခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မထင်မှတ်ပါနှင့်။ အငြင်းပွားရခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စကြောင့် မဟုတ်။ သီးခြား လွတ်လပ်ခွင့်ရလိုမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။
- မိဘပြုလုပ်သမျှကို ကြည့်ပြီး ပြစ်တင်ဝေဖန် မခံလိုကြသည်မှာ သဘာဝဖြစ်သည်။ ဤသို့ဝေဖန်မှုကို သည်းခံရမည်။ သို့သော် မလေးမစား လုပ်လာမှုကိုမူ သည်းခံရန် မသင့်။

သို့သော်လည်း အပြန်အလှန် ပြောဆိုခြင်း၊ လက်တွဲပြန်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ပါ။ သူ ပြောသမျှ၊ ပြုမူသမျှကို တုံ့ပြန်မှုမပြုပါနှင့်။ ချီးမွမ်းပါ။

မိဘတစ်ဦးအနေနှင့် ကူညီနိုင်မှု

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးရှိသော မိသားစုများနှင့် ဆက်သွယ်ရမည်။ သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်မည့်နေရာကို သွားရမည်။ ဥပမာ၊ မိဘဆရာအသင်း အစည်းအဝေး တက်ရောက်ရမည်။
- သင့်ကလေး အပေါင်းအသင်းများ၏ မိဘများနှင့် ခင်မင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ သင်က စတင်ဆက်ဆံရမည်။
- မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေမျိုးများ၏ အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုရမည်။ သင့်ဆယ်ကျော်သက်နှင့် သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာအတွက် အကြံဉာဏ် ရရှိနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အတွက် သူသည် မိသားစုနှင့် ကင်းကွာ သွားရမည်ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်မသက်ရောက်၊ ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိဘနှင့် လုံးဝကင်းလွတ်သွားသည်မဟုတ်။ မိသားစုနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိမြဲရှိပြီး ဖွံ့ဖြိုးလာသည့် အရွယ်သာဖြစ်သည်။ ရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအဖို့ သီးခြားလွတ်လပ်သည့် လူသားတစ်ဦး ဖြစ်မြောက် လာရေးမှာ တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖြစ်ရမည်။ အပြောင်းအလဲသည် ရုတ်တရက် ချက် ချင်း မဖြစ်စေရ။ မိသားစု၏ ညွှန်ပြမှုနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုမပါဘဲ သူသည် သီးခြား လူသားတစ်ဦး ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိသားစုအပေါ် မှီခိုမှုပြုလိုဆဲ ဖြစ်သည်။ လိုလည်း လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း သူ့အား ကလေးတစ်ဦးသဖွယ် ဆက်ဆံမှုကိုကား နှစ်သက်မည်မဟုတ်။ အစစအရာရာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သည် ဟု ယူဆနေချိန်ဖြစ်၏။ အစစအရာရာ စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ဆယ်ကျော်သက် ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း မိဘက လက်လွှတ်လိုက်ရန် ကောင်းသည့်အရွယ် မဟုတ်သေးပေ။



ဤအရွယ်တွင် အပေါင်းအသင်း များသည်အတွက် ပျက်စီးသွားသူများ ရှိသည်။ သုတေသန လေ့လာချက်များ အရ သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအဖော် များ၏ မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှု ခံရနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ အရက် သောက်မည်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲ မည်၊ ပေါ့တန်ဆိုးသွမ်းသည့် အုပ်စုဝင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လက်မခံသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ် လာတတ်သည်။

မိဘ တန်ဖိုးထားသည့် အပြု အမူနှင့် သွန်သင်ဆုံးမရမည်။ နှုတ်မှ

ပြောသည်ထက် နမူနာပြုပြုမှုခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ လိမ်ညာပြောခြင်းသည် မကောင်း။ အရက်သောက်ခြင်းသည် မကောင်းဟုပြောပြီး မိဘကိုယ်တိုင်က လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိပါက ဆယ်ကျော်သက်က နာယူလိမ့်မည်မဟုတ်။ 'ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါလုပ် သလို မလုပ်နဲ့' ဟူသောနည်းလမ်းနှင့် ညွှန်ပြပါက အောင်မြင်မှုမရနိုင်။ မိဘ၏ ရှေ့နောက်မညီသည့် အပြုအမူ၊ ဟန်ဆောင်သည့် အပြုအမူများကို ဆယ်ကျော်သက်က လျင်မြန်စွာပင် သတိထားမိမည်ဖြစ်သည်။ 'သူတောင် လုပ်သေးတာ၊ ငါကျမှ မလုပ်ဖို့ ပြောတော့ ဘယ်ရမှာလဲ' ဟူသော သဘောထား ရှိလာနိုင်သည်။

မိသားစုတစ်ခုအနေ လုပ်ဆောင်ပါ

မိခင်နှင့် ဖခင် အလုပ်လုပ်နေသည့် အိမ်ထောင်စုတွင် မိသားစုဝင်များ သိုက်သိုက် ဝန်းဝန်း အတူစား၊ အတူနေထိုင်ရန် အချိန်အလွန်နည်းပါးသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အချိန်ရအောင်ယူပြီး မိသားစုတစ်ခုအနေနှင့် အတူနေ၊ အတူစား၊ အတူသွားရမည် ဖြစ်သည်။

- အစားအစာကို အတူစားရမည်။ အိမ်ရာထ နံနက်စောစော၊ သို့မဟုတ် ညစာကို မိသားစုအားလုံး အတူစား ရမည်။ မိသားစုအားလုံး ပါဝင် လုပ်ကိုင် နိုင်သည့် အစားအစာ တစ်ခုခုကို ရံဖန်ရံခါ စားရမည်။ ဥပမာ၊ မုန့်ဟင်းခါး ချက်ခြင်း၊ ကြာဖံဟင်း ချက်ခြင်း။
- ဆယ်ကျော်သက် တစ်ယောက်တည်း ကို အချိန်ပေးပြီး အတူနေရမည်။ အခြား မိသားစုဝင်များမပါဘဲ ဆယ် ကျော်သက် တစ်ယောက်တည်းနှင့် စကားပြောရမည်။ တစ်ခုခု အတူ လုပ်ဆောင်ရမည်။





မိဘစကား နားထောင်လာအောင်

မိဘနှင့် သားသမီးဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် ဆက်ဆံရေးအတွက် အခြေခံအချက် ဖြစ်သည်။ သူတို့အပေါ် မိဘများ၏ အလေးထားမှု၊ ချစ်ခင်မှုကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းမှု နှင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှုကိုလည်း

ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အရေးပါသည့် အကြံဉာဏ်နှင့် တန်ဖိုးထားမှု များကိုလည်း မိဘက ပေးနိုင်မှာဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အသက် ၁၁ နှစ်နှင့် ၁၄ နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရသည်မှာ လွယ်ကူမည်မဟုတ်။ သူတို့အား ဝေဖန်ပြစ်တင်သည်ဟု ယူဆလာလျှင် ပြန်လှန်ပြောဆိုမည် ဖြစ်သည်။ အနည်းငယ်မျှ အထိခံလိမ့်မည်မဟုတ်။ သူတို့နှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် သတိထားရမည့် အချက်များရှိသည်။

ပြုလုပ်ပါ

- သူ့စကားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပါ။
သတင်းစာဖတ်နေသည်ဆိုပါက ခဏရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေသည်ဆိုပါက သူ့ဘက်သို့ မျက်နှာမူလိုက်ပါ။ စာရေးနေသည်ဆို လျှင် စာအုပ်ကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်ပြောနေသည့် စကားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပါ။ သူ့စကားကို ဆုံးအောင်နားထောင်ပြီးမှ ပြန်လည် ပြောဆိုပါ။
- ပြောဆိုသည့် ဟန်အမူအရာကိုလည်း အလေးထားပါ။
သူ၏ မျက်နှာအမူအရာ၊ မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့ပြီး စကားပြောနေခြင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်။ အသံနေအသံထားကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။ သူပြောသည့် စကားများ သည် ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု မရှိပါက သတိထားပါ။ သူ အရက်မသောက်၊

စီးကရက်လည်း မသောက်ပါဟုပြောပြီး သင်နှင့် မျက်လုံးချင်း မဆုံဝံ့။ သူ့လက်ချောင်းများကို ချိုးနေသည်ဆိုလျှင် သူ့စကားမှန်၊ မမှန် လေ့လာကြည့်ရမည်။

- ဆယ်ကျော်သက်ကို သဘောတူညီမှု မပေးမီ၊ သို့မဟုတ် သူ့ကို အကြံဉာဏ် မပေးမီ သူ့အမြင်ကို သင်နားလည်ထားရမည်။ သူ့စကား သင် နားလည်မှု ရှိ၊ မရှိ သေချာစေရန် သူ့ကို ထပ်မံမေးမြန်းရမည်။ သေချာမှုမရှိဘဲ သဘောမတူလိုက်ပါနှင့်။

- စဉ်းစဉ်းစားစား နားထောင်ပါ။ သူ့စကား၏ နောက်ကွယ်တွင် မည်သို့သောအချက်များ ရှိနေနိုင်သနည်း။ သူ့ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပာယ်၊ သူ၏ ခံစားမှုများကိုသိအောင် ဖွင့်ဟပြောဆိုခိုင်းပါ။ သူ၏ ခံစားမှုကို သင်နားလည်သည်ဟု ဆယ်ကျော်သက်က ယူဆလာလျှင် သူ့အကြောင်း ပိုမိုပြောလာလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်။ (မျက်ရည်ကျလျက်) သမီးဆရာမက မတရားဘူး။ သမီးကိုပဲ အပြစ်ရှာနေတယ်။ ဒီစာမေးပွဲမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းရမှာ မဟုတ်ဘူး။

မိခင်။ သမီး စိတ်ထိခိုက်နေလား။ စိတ်လည်းပျက်နေတယ် ထင်တယ်။ သူ့ခံစားမှုကို နားလည်သည့်သဘောနှင့် ပြောရမည်။

ဤသို့ မပြောပါနှင့်။

မိခင်။ ဆရာမက မင်းကိုမုန်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စာကြိုးစားရင် အမှတ်ကောင်းကောင်း ရမှာပေါ့။

အခြေအနေကို ဖြန်ဖြေလိုသည့်သဘောနှင့် ပြောပါက သူ နှုတ်ပိတ်သွားမည်ဖြစ်၏။ သူ၏ ခံစားချက်များ အရေးပါမှုမရှိသည့်သဘော သက်ရောက်သွားသည်။ ထို့အပြင် မိဘစကားက မှားနေနိုင်သည်။ အမှန်တကယ်ပင် ဆရာမက ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ပြဿနာဖြစ်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် သမီး စာကြိုးစားရုံနှင့် အခြေအနေ ပြန်ကောင်းမလာနိုင်ပေ။

- ပြဿနာကို အဓိကထားပြီး ပြောရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အကြောင်းတစ်ခုကို ပြောဆိုနေရာမှ နောက် တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲပြောဆိုတတ်ကြသည်။

မိခင်။ သားရဲ့ စာကြည့်စားပွဲ ရှင်းလိုက်ပါဦး။

သား။ ဘာဖြစ်လို့ မေမေ စိတ်တိုနေတာလဲ။

သူ့လုပ်ရမည့် တာဝန်၊ သူ၏ ပြဿနာမှ မိခင်၏ပြဿနာ ဖြစ်လာအောင် ပြောင်းလဲပြောဆိုတတ်သည်။ မူရင်းပြဿနာကိုသာ မိခင်က အဓိကထားပြီး ပြောဆိုရမည်။

ချောင်ချားပါ

- ဆယ်ကျော်သက်ကို တစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်ပမာ မဆက်ဆံပါနှင့်။

- စစ်ကြောမေးမြန်းမှု မပြုလုပ်ပါနှင့်။

မင်းနဲ့အတူသွားတဲ့ သူငယ်ချင်းက ဘယ်သူလဲ၊ သူက ဘယ်မှာနေတာလဲ။ မင်း သူနဲ့ အမြဲတွဲသလား။

- ဟောပြောခြင်း မပြုပါနှင့်။

မေမေ သမီးအရွယ်တုန်းကဆို အပြင်ကို တစ်ယောက်တည်းသွားခွင့်မရဘူး။ အဖေကို အမြဲလေးစားတယ်။ ခုခေတ်လူငယ်တွေလို မဟုတ်ဘူး။

- အားပြိုင်မှု မပြုပါနှင့်။

ဤအသက်အရွယ်တွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် စကားနှင့် အားပြိုင်လာတတ်သည်။ သူ့ကို စကားနှင့်အနိုင်မယူရ။ အရေးပါသည့် အကြောင်းကိစ္စ (ဥပမာ၊ အိမ်စာလုပ်ရမည့်ကိစ္စ) မဟုတ်ပါက သူနှင့်ပြိုင်ဆိုင်ပြီး ငြင်းခုံခြင်းများ မပြုရ။ မည်သူမှ အနိုင်မရသည့်ပုံ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ သင်က အနိုင်ရသွားလျှင်လည်း ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေ ဖြစ်လာတတ်သည်။

- လျှောင့်ပြောင်သရော်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။

နာမည်ပြောင်နှင့် ခေါ်ခြင်း၊ နှိမ့်ချခေါ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

- တကွတ်တွတ် မပြောပါနှင့်။

မင်း အိမ်စာလုပ်ပြီးပြီလား။ စာကြည့်စားပွဲ သန့်ရှင်းပြီးပြီလားဟု သင်က သတိပေးနေပါက သူတို့ကိုယ်တိုင် သတိရဖို့မလိုတော့။ တာဝန်သိစိတ်လည်း ရှိမည် မဟုတ်တော့ပေ။

ကလေးထိန်းကျောင်းမှုပုံစံ ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်သလော

မိဘနှင့် ကလေးဆက်ဆံရေးတွင် အစစအရာရာ သြဇာပေးကာ လွှမ်းမိုးတတ်သည့် မိဘများရှိသည်။ သူတို့ပြောသည့်စကားကို တစ်သေမတိမ်းနားထောင်မှ သဘောကျကြသည်။ ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်ခြင်းကို လက်မခံနိုင်ကြ။

သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ကလေးအား အလိုလိုက်လွန်းသူများလည်း ရှိသည်။ ကလေးလုပ်သမျှ ခွင့်ပြုထားသည်။ ဟန်တားမှု လုံးဝမရှိ။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကလေးတွင် မိုဒိုလိုစိတ်များ ကိန်းအောင်းလာသည်။ တာဝန်သိသူလည်း ဖြစ်မလာ တော့ပေ။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ဤအစွန်းနှစ်ဖက်အကြားတွင်ရှိသည့် ကလေးထိန်းကျောင်းမှုပုံစံသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မတင်းလွန်းမလျော့လွန်းသော ထိန်းကျောင်းမှုသာလျှင် ကလေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။

ကလေးထိန်းကျောင်းမှုတွင် အရေးပါသည့်အချက်များရှိသည်။

- သားသမီးများအပေါ်တွင်ထားသည့် အချစ်နှင့် မေတ္တာကို ကလေးများ သိစေသည်။ သားသမီးများကို ဖက်ထားခြင်း၊ ပွေ့ပိုက်ထားခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်းသည် မိဘက သူတို့အားချစ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်၏။ အပြုအမူအားဖြင့် ပြသသူရှိသလို နှုတ်ဖြင့်ပြောသည့် မိဘများလည်း ရှိသည်။
“ကျွန်မသားလေး ဘယ်လောက်တော်သလဲ ကြည့်ပါဦး”
“သမီးလုပ်လိုက်တာ အကောင်းစားပဲ”

မိဘက သူတို့ကို ချစ်ကြောင်း၊ လက်ခံကြောင်းကို ဆယ်ကျော်သက်အားလုံး သိလို၊ ကြားလိုကြသည်။

- မိသားစုအားလုံးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မည့် ဆုံးဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်ပါက အားလုံး၏ သဘောတူညီမှုကို ရယူသည်။ ဖခင်၊ သို့မဟုတ် မိခင်တစ်ဦးတည်း၏ သဘောဆန္ဒအတိုင်း မပြုလုပ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်သမီးငယ်တို့၏ ဆန္ဒကိုလည်း လက်ခံသည်။ စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့်အခါတွင်လည်း အကျိုးအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောပြသည်။

ရှေးယခင်က ထိန်းကျောင်းမှုပုံစံသည် ဤသို့မဟုတ်။ သားသမီးများ၏ အသက်အရွယ် မည်မျှရှိရှိ မိဘ၏စကားကို နားထောင်ရသည်။ မိဘအိမ်တွင်

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထား



နေထိုင်သည်ဆိုပါက မိဘ ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းကို လိုက်နာရသည်။ သားသမီးများ၏ သဘောထားကိုလည်း မေးမြန်းမှုမရှိ။ အရေးပါသည်ဟုလည်း မိဘက မယူဆပေ။

ရိုးစင်းသည့် ခေတ်အခါတွင် ဤနည်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကလေးများ ရင်ဆိုင်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ရှုပ်ထွေးမှု မရှိပေ။

ယခုအချိန်သည် ဤကဲ့သို့မဟုတ်တော့။

ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများလည်း လျင်လျင်မြန်မြန်ပင် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကလေးများ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်ပင် အမျိုးမျိုးဆွဲဆောင်ခံရသည်။ မိဘ၏ ချစ်ခင်လိုလားမှု၊ လက်ခံမှုကို ရခဲ့သည့် ဆယ်ကျော်သက်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ပုံမှန်ဖြစ်လာသည်။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသလို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်လာရသည့်အခါ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း ယုံကြည်မှုရှိကြသည်။

- ကလေးအရွယ်နှင့် သင့်လျော်မှုရှိသည့် တာဝန်ကို ယူတတ်စေရန် မိဘများက ထိန်းကျောင်းပေးကြသည်။ မိသားစု၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို လေးစားလိုက်နာစေသည်။ စည်းကမ်းကိုလည်း လိုက်နာစေသည်။ အိမ်မှုကိစ္စများကိုလည်း သူ့အသက်အရွယ်အလိုက် ထမ်းဆောင်စေသည်။ အိမ်မှုတာဝန် ထမ်းဆောင်စေရန်အတွက် တစ်ဆယ့်တစ်နှစ်အရွယ်သည် ငယ်လွန်းသည်ဟု မဆိုနိုင်။ တာဝန်တစ်ခုခု ပေးထားသင့်သည်။

သူ့ကို မိဘများကချစ်ကြောင်း သိအောင်လုပ်ထားရမည်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှု တဖြည်းဖြည်းဖွံ့ဖြိုးလာအောင် အားပေးအားမြှောက်ပြုရမည်။ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူ့အပေါ် မျှော်မှန်းချက်မြင့်မြင့်ထားရမည်။ တာဝန်ယူလိုစိတ်ရှိအောင်လည်း ထိန်းကျောင်းရမည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သူသည် ရင့်ကျက်မှုရှိလာပြီး ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်တတ်လာလိမ့်မည်။ အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေပြေ ပေါင်းသင်းတတ်လာမည်။

သို့သော်လည်း မိဘများ၏ ထိန်းကျောင်းမှုသည် အမြဲတစေ တစ်သဝေမတိမ်း တူညီနေရန် ခဲယဉ်းသည်။ ရှေ့နောက် မညီညွတ်မှုများ ရှိလာနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် မြန်မြန်ကြီးပြင်းလာစေလိုသည့်ဆန္ဒ တစ်ချိန်တွင်ရှိပြီး နောက် တစ်ချိန်တွင် သူ့ကို ကလေးငယ်ပမာ ဆက်ဆံနေတတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ကို ထိန်းကျောင်းရာတွင် ပုံသေနည်းများကို အသုံးပြု၍ ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ အခြေအနေအရ သင့်လျော်သည့်နည်းကို အသုံးပြုရမည်။ မိဘများက စိတ်ရှည်ရှည် ထားရန် လိုအပ်သည်။

ကန့်သတ်မှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အား စည်းကမ်းပေးမည်၊ ကန့်သတ်မှု ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက မည်သည့်နည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ သူတို့ကောင်းကျိုးအတွက် အကာအကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်ရမည်။ စည်းကမ်းပေးခြင်းသည် သူတို့အား အလေးထားသည့် အတွက်ဖြစ်သည်ကို သူတို့သိအောင်လုပ်ရမည်။

သူတို့လုပ်ချင်ရာကို လုပ်၍မရ။ မိဘများက ခွင့်ပြုမည်မဟုတ် သည်ကို ဆယ်ကျော်သက်များ သိကြသည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် မလုပ်လိုသည့် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုအတွက် သူငယ်ချင်း များက ဖိအားပေးလုပ်ခိုင်းပါက ဆင်ခြေတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ “မေမေသီရင် ငါ့ကိုသတ်မှာ” ဟူသည့် အကြောင်းပြချက်ပေးပြီး ရှောင်ထွက်သွားနိုင်သည်။

သူ့အပြုအမူအတွက် ကန့်သတ်မှုပြုလုပ်ထား သော်လည်း မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ သူ သွားနိုင် ကြောင်းသိရန် စမ်းသပ်လာလိမ့်မည်။

“ခဏနေပါရစေဦး မေမေ”

“ဆယ်မိနစ်လောက်နေမှ စာကြည့်ပါရစေ”

မကြားသလို၊ အလေးမထားသလို လုပ် တတ်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လည်း



မိဘများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်ကို တစ်ခုခုနှင့် အထောက်အကူပြုထားရန် လိုအပ်သည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သဘာဝအတိုင်း နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက် ခံစားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းက ဆယ်ကျော်သက်၏ တာဝန်ယူလိုမှုနှင့် လွတ်လပ်မှုကို တိုးတက်လာစေသည်။ မိုးရွာနေစဉ် ထီးမဆောင်း၊ မိုးကာအင်္ကျီ မဝတ်ဘဲ အပြင်ထွက်ပါက မိုးစိုခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည့်မကောင်းသော အကျိုးဆက်များ ခံစားလာရမည်။ သူ့အပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်ကို ခံစားစေခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း အသက်အန္တရာယ်၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းကိစ္စများတွင် ဤနည်းကို အသုံးမပြုနိုင်။ မိမိပြုလုပ်သည့် အမှုအတွက် မိမိသာ ခံစားရမည်ဟု သဘောထား၍မရ။ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည် ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိပြီးမည် မဟုတ်ပေ။

သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်သော မိဘများ

- ဖခင်။ မင်းပန်းကန်ထဲက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အကုန်စားလိုက်သာ။
- သား။ မစားချင်ဘူး ဖေဖေ။ ကျွန်တော်မကြိုက်ဘူး။
- ဖခင်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မစားရင် ရေခဲမုန့် မစားရဘူး။
- သား။ တော်ပါတော့ ဖေဖေ။ ကျွန်တော်စားလို့ ကုန်သလောက် ဖြစ်နေပြီ။ မဟုတ်ဘူးလား။ မေမေ။
- မိခင်။ နည်းနည်းထပ်စားလိုက်ပါဦး သား။
- သား။ အကုန်နီးပါး စားပြီးပြီပဲ။ ဟင်းရွက်တွေ ကျွန်တော်မကြိုက်ဘူးဆိုတာ မေမေသိသားပဲ။ သိပ်မကျန်တော့ပါဘူး။
- မိခင်။ ဟုတ်ပါရဲ့။ သားက အကုန်နီးပါး စားပြီးပြီပဲ။ နောက်ထပ် မစားပါ စေနဲ့တော့။
- ဖခင်။ ဒါက စည်းကမ်းပဲ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားဖို့ သူ အမြဲငြင်းတယ်။ ကုန်အောင် စားရင်းစား၊ မစားရင် ရေခဲမုန့်မရဘူး။
- သား။ မေမေ ပြောပါဦး။ သား စားပြီးပြီပဲ။
- မိခင်။ ဟုတ်ပါတယ် အဖေကြီးရယ်။ သား စားပြီးပြီပဲ။ ရေခဲမုန့်စားပါစေ။

မိခင်နှင့် ဖခင်အား ခွဲပြီး အနိုင်ယူသည့်နည်းကို သားက တွေ့ရှိထားဟန်တူသည်။ တစ်ကြိမ်အောင်မြင်မှုရသွားပါက နောက်တစ်ကြိမ် ဆယ်ကျော်သက်က အသုံးပြုလာနိုင်သည်။ သည်နည်းနှင့် အနိုင်ယူနေသည်ဆိုပါက မိဘများ သတိထားရမည်။ မိခင်နှင့် ဖခင်သည် အမြဲလိုလို သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဆယ် ကျော်သက်အား အလိုလိုက်သည့် မိခင်နှင့် စည်းကမ်းတင်းကျပ်သည့် ဖခင်ဟူ၍ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိသားစုအတွင်း သဘောထား မတိုက်ဆိုင်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ကလေးထိန်းကျောင်းမှုတွင် ကွဲပြားခြားနားသည့် အမြင်များ ရှိနေနိုင်သည်။ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပြောဆိုပြီး ဖြေရှင်းရမည်။ ကလေးအကျိုးအတွက် မိခင်နှင့် ဖခင် တစ်သားတည်းဖြစ်နေကြောင်း ပြသရန်လိုအပ်သည်။



J

ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲလာမှု



ပျိုဘော်ဝင်ချိန်
မိန်းကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု
ယောက်ျားကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု
သုက်လွှတ်မှု
တစ်ကိုယ်တည်း လိင်စိတ်ဖြေမှု
ကြီးလာသည် နို့သီးခေါင်း
ဝက်ခြံပေါက်သည် ကိစ္စ



ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲလာမှု

ပျိုဘော်ဝင်ချိန်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်စတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာသည့်အချိန်ကို ပျိုဘော်ဝင်ချိန်ဟုခေါ်သည်။ ဟော်မုန်းများ အပြောင်းအလဲဖြစ်လာသည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်၏ အရပ်ပိုရှည်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တိုးလာသည်။ မြင်သာသည့် ပြောင်းလဲမှုများသာမက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများလည်း တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမှုသည် ကလေးဘဝတွင် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်သော်လည်း ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် သိသိသာသာ တိုးတက်မှုရှိလာသည်။



ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်နေသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ အရိုးအဆစ်များ တစ်ဟုန်ထိုး ရှည်လာသည့်အတွက် ကိုးရိုးကားရား နိုင်လာသည်။ ခြေတံလက်တံများ ရှည်လာသည့်အတွက် ဤသို့ အချိုးမကျ ဖြစ်လာရသည်။ လက်နှင့်ခြေထောက်များက ဦးစွာဖွံ့ဖြိုးပြီး လက်တံနှင့် ခြေတံများက နောက်မှရှည်လာသည်။ ပခုံးကျယ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကြီးလာသည်။ အရိုးကြီးထွားမှု မြန်ဆန်လွန်းသည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်၏ မျက်နှာသွင်ပြင်ပင် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာသည်။ ယောက်ျားကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှုက ပိုပြီးသိသာသည်။

နေ့စဉ် မြင်တွေ့နေရသည့်အတွက် မိမိကလေး၏ ပြောင်းလဲမှုသည် သိသိသာသာ မဟုတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှ မြင်တွေ့ရသူဆိုပါက မျက်နှာသွင်ပြင် ပြောင်းလဲမှုကို ထူးထူးခြားခြား မြင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ပျိုဘော်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟုဆိုသော်လည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တူညီမှုမရှိကြ။ ကွဲပြားခြားနားနေကြမည်ဖြစ်၏။ ယောက်ျားကလေးများသာမက မိန်းကလေးများလည်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြောင်းလဲမှု မတူကြပေ။

မျိုးရိုးဗီဇ လူမျိုးနှင့် စားသောက်သည့် အစားအစာအရ ပျိုဘော်ဝင်သည့် အချိန်မှာ ကွဲပြားမှုရှိကြသည်။ မိန်းကလေးများက ယောက်ျားလေးများထက် အရွယ်ရောက်မှု အချိန်စောသည်။ အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ်မှ စတင်ကာ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယောက်ျားလေးများကမူ ၁၁ နှစ်အရွယ်လောက်မှ ပြောင်းလဲမှု စတင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ပြောင်းလဲမှု အစောဆုံးအရွယ်သည် ၈ နှစ် ဖြစ်ပြီး နောက်အကျဆုံးက ၁၆ နှစ် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အချိန်စောပြီး အရွယ် ရောက်သည့်အတွက် ထူးခြားမှု မရှိသလို နောက်ကျသည့်အတွက်လည်း မည်သို့မှ ထူးခြားမှု မရှိ။ မည်သည့်အရွယ်ဖြစ်စေ ပုံမှန်သာဖြစ်၏။

“ကျွန်တော် အရပ်ရှည်လာဦးမှာလား”

“အတန်းထဲမှာ ကျွန်မ အစောဆုံး ဓမ္မတာပေါ်တယ်”

“ကျွန်တော့် ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားလာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတယ်”

သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အပြောင်းအလဲ မှန်သမျှကို ဆယ် ကျော်သက်များက စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားကြ သည်။ သူတို့ သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြသည်။

“သမီးရင်သားက သူငယ်ချင်းတွေထက် သေးတယ်”

“သူ့လောက် ကျွန်တော်က ဘာဖြစ်လို့ အရပ်မရှည်တာလဲ”

သူတို့၏ ရုပ်သွင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိလာခြင်းသည် ပျိုဘော်ဝင်ချိန်၏ လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်၏။ ပြုမူပြောဆိုမှုနှင့် ဝတ်ဆင်မှုတွင် အများနည်းတူဖြစ်ဖို့ ဆယ်ကျော် သက်များအတွက် ယခုအချိန်သည် အရေးအပါဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ ပျိုဘော်ဝင်သည့် အချိန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူညီမှု မရှိကြသည့်အတွက် သူတို့အဖို့ နေသားတကျ မရှိနိုင်ပေ။ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေသည့် ကာလသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ယောက်ျား

ကလေးများအတွက် သုံးလေးနှစ်ကြာပြီး မိန်းကလေးများအတွက် လေးနှစ်မှ ငါးနှစ် အထိ ကြာနိုင်သည်။ တစ်နှစ်ကြာသည့် ဆယ်ကျော်သက်များရှိသလို ခြောက်နှစ် လောက်အထိ ရှည်ကြာသူများလည်း ရှိကြသည်။ ၁၃ နှစ်အရွယ်တွင် အရွယ်ရောက် သူများရှိသလို ၁၈ နှစ်ရောက်မှ အရွယ်ရောက်သူများလည်း ရှိနိုင်သည်။

ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်တွင် မည်သို့သောအပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သား၊ သမီးများအား မိဘတို့က ပြောပြထားရမည်။ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ ပျိုဘော်ဝင် အရွယ်ရောက်လာသည့် ယောက်ျားကလေးများကို အထောက်အကူပေးရန် ပိုပြီး လိုအပ်သည်။ သူတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ပုံမှန်မှဟုတ်ရဲ့လားဟူသော စိုးရိမ်စိတ် ရှိနေ နိုင်သည်။ သူလည်း တစ်ချိန်မှာ အများနည်းတူ ဖြစ်လာမည့်အကြောင်း အသိပေး ရမည်ဖြစ်၏။

အချိန်စောပြီး ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် ရောက်လာသည့် မိန်းကလေးများကိုလည်း မိဘ တို့က အထောက်အကူနှင့် ကြီးကြပ်မှုပေးရမည်။ အများထက်စောပြီး အရွယ်ရောက်လာ သည့်အတွက် နောက်ပြောင်မှုကို ခံရတတ်သည်။ ထို့အပြင် အတွေ့အကြုံရှိပြီးဖြစ်သည့် လူငယ်များ၏ အာရုံစိုက်မှုကိုလည်း ရတတ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အတွက် သက်တူရွယ်တူများနှင့် အပေါင်းအသင်းမလုပ်ဘဲ သူ့ထက် အသက်အနည်းငယ်ကြီး သူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလာနိုင်သည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဘေးဒုက္ခပိုပြီးတွေ့ လာရနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အတွက် စိတ်ပိုင်းလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာလိမ့်မည်ဟု မဆိုနိုင်။ ကလေးဆန်သည့် ရုပ်သွင်ပြင်ရှိသူများထက် ပိုပြီးရင့်ကျက်မလာသေး။ ထို့ကြောင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်အား ပိုပြီးမမျှော်လင့်သင့်သလို သေးငယ် သည့်အတွက် လျော့ပြီးမတွက်သင့်ပေ။

မိန်းကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု

သိသာမြင်သာသည့် မိန်းကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှုသည် ရင်သား ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး လာခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တူညီမှု ရှိမည် မဟုတ်သေး။ ဤသို့ ဖြစ်နေမှုသည် ထူးခြားမှု တစ်ရပ်မဟုတ်။ ပုံမှန်သာ ဖြစ်သည်။

လူကြီးများမှာပင်လျှင် ရင်သားတစ်ဖက်က အခြားတစ်ဖက်ထက် အနည်းငယ် ပိုပြီး ကြီးနေနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများသည် အချင်းချင်း ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြသည်။ မိမိ၏ ရင်သားသည် သေးငယ်နေမည်၊ သို့မဟုတ် တွဲကျနေမည် ဆိုပါက စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ မည်သူက ဘရာစီယာဝတ်ရပြီး မည်သူက မဝတ်ရသေးသည်ကိုလည်း သတိထားမိကြသည်။ လိုအပ်၍ ဝတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလိုအပ်ဘဲ ဝတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘရာစီယာဝတ်ရသည့် အတွက် မိန်းကလေးများ ဂုဏ်ယူတတ်ကြသည်။



ရင်သားစတင်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လအနည်းငယ် ကြာလာသည့်အခါ ဆီးခုံပေါ်တွင် အမွှေးအမှင်များ စတင်ပေါက်လာသည်။ ဤနောက်တွင် မိန်းကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် မြန်ဆန်လာသည်။

ဓမ္မတာ စတင်ပေါ်လာချိန်သည် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးပြီး နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ကြာမှ ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိန်းကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု ၉၀ ရာနှုန်းမှ ၉၅ ရာနှုန်းအထိ ပြီးမြောက်ပြီးဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အနည်းငယ်သာ ရှိတော့သည်။

မိန်းကလေးများ၏ လိင်နှင့်သက်ဆိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည့် သားဥအိမ်၊ သားအိမ်နှင့် သားဥပြွန်များလည်း တစ်ပြိုင်နက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ဟော်မုန်းများကို သားဥအိမ်မှ ထုတ်ပေးသည်။ မဟော်မုန်းများကြောင့် ဓမ္မတာလာပြီး မိန်းမကိုယ်လုံးပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်သည် လူကြီးနှင့် တူလာသည်။

ယောက်ျားကလေးများ၏ ပြောင်းလဲမှု

ယောက်ျားကလေးများ ပျိုဘော်ဝင်ချိန်ရောက်လာသည်နှင့် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းရှိ ဝှေးစေ့က ကျားဟော်မုန်းများ ထုတ်ပေးသည်။ ဤဟော်မုန်းများကြောင့် နှုတ်ခမ်းမွှေးများ ပေါက်လာသည်။ လိင်အင်္ဂါလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် ကျားဟော်မုန်း လုံလုံလောက်လောက်ရှိလာသည့်အခါ သုက်ပိုးထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မိန်းကလေးများ၏ သားဥအရေအတွက်သည် မွေးကတည်းက သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိခဲ့သည်။ ယောက်ျားကလေးများ၏ သုက်ပိုးကမူ သူ့သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ဆက်လက်ထုတ်လုပ်နေသည်။

လိင်အင်္ဂါ ပြောင်းလဲမှုတွင် သိသာမြင်သာသည်က ဝှေးစေ့များကြီးထွားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဝှေးစေ့နှစ်ခု အောက်သို့တွဲကျပုံသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူ၊ တစ်ခုက ပိုပြီးကျနေနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်၏။ နောက်ခြောက်လခန့်ကြာသည့်အခါ ဆီးခုံပေါ်တွင် အမွှေးအမှင်များ စတင်ပေါက်လာကာ လိင်တံက ကြီးပြီး ရှည်လာသည်။ ယောက်ျားကလေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အရွယ်အစား တူညီကြမည် မဟုတ်ပေ။

ယောက်ျားကလေးများမှာ အသက် ၁၄ နှစ် အရွယ်ခန့်တွင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အများဆုံးဖြစ် လာသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိထားမိကြ သည်။ အရွယ်ရောက်မှု နောက်ကျသည့်အတွက် စာသင်ခန်းတွင် မိန်းကလေးများထက် သေးငယ် နေရာမှ သူတို့က သာလွန်သွားသည်ကို သတိ ပြုမိကြသည်။

ယောက်ျားကလေးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လိင်အရွယ်အစား ပြောင်းလဲပြီး နောက် ပထမဆုံးအကြိမ် အလိုအလျောက် သုက်လွှတ်ထုတ်မှု ရှိလာသည်။ ဤအချိန် တွင် အသံပြောင်းလဲမှုလည်း ရှိလာသည်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်၏ ထူးခြားသည့် လက္ခဏာ



တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ကျား-မ ဟော်မုန်းကြောင့် အသံအိုးအတွင်း ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ကာ အသံပြောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို မိဘများ သတိထားမိကြပေလိမ့်မည်။ ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် အဆုံးသတ်ခါနီးတွင် မျက်နှာပေါ်နှင့် ချိုင်းအောက်တွင် အမွှေး အမှင်များ ပေါက်လာသည်။

သုက်လွှတ်မှု

လိင်တံအတွင်း သွေးများ ဝင်ရောက်လာသည့်အတွက် လိင်တံသည် ကြီးထွားလာပြီး မာလာသည်။ လိင်အင်္ဂါကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်မည်၊ လိင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်း အရာများကို တွေးတောစဉ်းစားနေမည်ဆိုပါက လိင်တံအတွင်း သွေးများ စီးဆင်းလာ မည်ဖြစ်သည်။

ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် ယောက်ျားကလေးတစ်ယောက်အဖို့ အသက် ၁၃ နှစ်၊ ၁၄ နှစ် တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် သုက်လွှတ်မှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်အတွင်း မည်သည့်အရွယ်မှာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ သုက်ရည်ထဲတွင် သုက်ပိုးများပါလာသည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရလာစေနိုင်ကြောင်း သူသိထားဖို့ အရေး ကြီးသည်။

အများအားဖြင့် ယောက်ျားကလေးများ၏ သုက်လွှတ်မှုသည် အိပ်မက်မက်ရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ သူဝတ်ထားသည့် အဝတ်၊ သို့မဟုတ် အိပ်ရာခင်းနှင့် သူ၏ လိင် ပွတ်တိုက်မိရာမှ လှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်လာသည်။ လိင်တံ မာကြောလာပြီး အိပ်မက် မက်ကာ ပထမဆုံးအကြိမ် သုက်လွှတ်မှု ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ ဤအကြောင်းကို သိထားပါက ယောက်ျားကလေးများအဖို့ စိုးရိမ်မှုနှင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှု ပေါ်ပေါက် စေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် အရွယ်ရောက်လာသည့် အချိန်၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တစ်ခုဟု ပြောပြထားရမည်။

တစ်ကိုယ်တည်း လိင်စိတ်ဖြေမှု

ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်တွင် လိင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဟော်မုန်းများ တိုးတက်ထုတ်လုပ်လာ သည့်အတွက် လိင်စိတ်နိုးကြွမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သူသည် ရုပ်ပိုင်းအရ အရွယ်

ရောက်လာပြီဖြစ်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းအခြေအနေအရ အရွယ်မရောက်သေး။ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေး။ အိမ်ထောင်ပြုပြီး အိမ်ထောင်တာဝန် ယူလိုစိတ်၊ ထမ်းဆောင်လိုစိတ် မရှိသေး။ ဤအတွက် သူ၏ လိင်စိတ်တင်းအားကို တစ်နည်းနည်းနှင့် ဖြေလျော့ဖို့ လိုအပ်လာသည်။ တစ်ကိုယ်တည်း လိင်စိတ်ဖြေခြင်းသည် ထွက်ပေါက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်တည်း လိင်စိတ်ဖြေခြင်းသည် ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်၏ သာမန်အပြုအမူတစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြေဖျောက်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များ ရှိသလို မပြုလုပ်သူများလည်း ရှိသည်။

ကြီးလာသည့် နို့သီးခေါင်း

ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်တွင် ယောက်ျားကလေး ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် နို့သီးခေါင်းကြီးလာသည့် အတွေ့အကြုံကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ဤအချိန်တွင် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုပမာဏ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်နေသည်။ မဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုသည် များပြီး ကျားဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုသည် နည်းနေပါက နို့သီးခေါင်း ကြီးလာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာသည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက် ယောက်ျားကလေးအဖို့ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ သူ့အား ရှင်းပြရမည်။ နို့သီးခေါင်း ကြီးလာခြင်းသည် ခဏသာဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ခွဲခန့်ကြာလျှင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားမည့်အကြောင်း ပြောပြရမည်။ တခြားလူငယ်များလည်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါက စိတ်သက်သာမှု ရသွားမည်ဖြစ်သည်။



ဝက်ခြံပေါက်သည် ကိစ္စ

ဝက်ခြံပေါက်သည် ကိစ္စသည် မိန်းကလေးများထက် ယောက်ျားကလေးများအတွက် ပြဿနာဖြစ်ရသည်။ ပျိုဘော်ဝင်စတွင် ဝက်ခြံများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အများစု အတွက် အသက်တစ်ဆယ့်လုံးနှစ်အရွယ်တွင် အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများ အတွက် ပြဿနာအနည်းအကျဉ်းသာ ဖြစ်ကြသည်။

ဝက်ခြံဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် အရေပြားအောက်တွင်ရှိသည့် အဆီကျိတ်၏ လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်မှု မြင့်သည့်အတွက်ဖြစ်၏။ အဆီကျိတ်တွင် ဘက်တီးရီးယားများ ဝင်ရောက် လာသည့်အခါ အနီးအနားရှိ အရေပြားရောင်ရမ်းလာပြီး ဝက်ခြံဖြစ်လာရသည်။ ဝက်ခြံ ပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍မရ။ ဆိုးရွားမလာအောင် ထိန်းချုပ်၍ထားရသည်။

- ဆပ်ပြာနုနှင့် တစ်နေ့ကို အကြိမ်များစွာ မျက်နှာသစ်ရမည်။
- ခေါင်းပေါ်မှ ဆံပင်ရှည်များ မျက်နှာပေါ်ကျမနေအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- ဆံစအနီးရှိ ဝက်ခြံများ ကြီးထွားမလာစေရန် ပုံမှန်ခေါင်းလျှော်ရမည်။

၃

စိတ်ခံစားမှု

အပြောင်းအလဲ



ZM
၀၇

စိတ်ကျမှု
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု မြင့်မားလာအောင်



မင်းမင်းမင်းမင်း

မင်းမင်းမင်းမင်း



စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို လေ့လာသည့် စိတ်ပညာရှင်များက သူတို့အား 'စိတ်ခံစားမှု တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိသူ'၊ 'သဘာဝအားဖြင့် ရွှင်မြူးတက်ကြွသူ' ဟူသော ဝေါဟာရများကို သုံးနှုန်းဖော်ပြကြသည်။ သူတို့၏စိတ်သည် အလွန်ပင် အပြောင်းအလဲမြန်သည်။ အလွန် ကြိုက်လှသည့် အစားအစာတစ်ခုသည် နောက်တစ်နေ့တွင် မုန်းသည်အစာ ဖြစ် သွားနိုင်သည်။

သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများသည် ပြင်း ထန်သည်။ သူငယ်ချင်းများအကြောင်း၊ သူတို့ စိတ်ဝင်စားသည့် လုပ်ငန်းအကြောင်း ပြောသည့်အခါတွင် အရူးအမူးဖြစ်နေသည့် စိတ်နှင့် ပြောကြသည်။

“သည်နေ့ သူငယ်ချင်းနဲ့ မတွေ့ရရင် တော့ သေမှာပဲ”

“ဘောလုံးကစားတာ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘဝပါ”

သူတို့၏ ခံစားမှုများသည် ပြင်း ထန်ရုံမျှမက အပြောင်းအလဲလည်း ဖြစ်လွယ်သည်။ ကြိုတင်မှန်းဆထားရန် မလွယ်ကူ။ ဤသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် ယိုးဘော်ဝင်ချိန်၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မိဘများက သူတို့အား နားလည်ရန်လိုအပ်သလို သူတို့ကိုယ်သူတို့ သဘောပေါက်



၂၄
၀၇

အောင်လည်း ပြောပြထားရမည်။ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်လာသည့်အတွက် သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုသည် အတက်အကျ ဖြစ်နေကြောင်း သိအောင်ရှင်းပြရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည်ဆိုသည်နှင့် အစစအရာရာ ပြောင်းလဲမှုများ အရှိန်အဟုန် ပြင်းပြင်းနှင့် ဖြစ်လာသည်။



စိတ်ကျမှု

မည်သူမဆို တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် စိတ်မပျော်မှု၊ စိတ်ညစ်မှု ရှိစမြဲဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အချိန်ကြာကြာ ဖြစ်မနေ၊ ခဏသာ ရှည်ကြာသည်။ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် စိတ်မချမ်းမြေ့မှု၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှမဟုတ်၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများလည်း ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်သည့် ဝမ်းနည်းမှုသည် ယာယီသာဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်၏ ဘဝကို ထိပါးလောက်အောင် ပြင်းထန်မှုမရှိပေ။

အသက်တစ်ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ် သမီးငယ်သည် အိမ်စာများနှင့် ဒုက္ခရောက်နေရှာသည်။ အချိန်မီပြီးစီးအောင် မလုပ်နိုင်။ ကျောင်းတက်ရသည်မှာ ပျင်းစရာကောင်းကြောင်း၊ အတန်းထဲတွင် သူ့အိပ်ငိုက်နေကြောင်း သမီးငယ်က ပြောပြသည်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာများကလည်း သူ့အတွက် ခက်ခဲနေသည်။

ပြီးခဲ့သည့်လက သမီးငယ်သည် အိမ်စာများကို ပြီးစီးအောင်မလုပ်နိုင်ခဲ့။ ယခင်က ဤသို့မဟုတ်၊ မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်ရသည်ဖြစ်စေ အချိန်မီပြီးစီးအောင် လုပ်တတ်သူ ဖြစ်သည်။

သူ၏ အမူအရာသည် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ အပြောင်းအလဲဖြစ်လာသည်ကို မိဘများ သတိပြုမိကြသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း ဖုန်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု မရှိသလောက် ဖြစ်လာသည်။ အများနှင့် ရောမနေ၊ တစ်ယောက်တည်းနေသည်က များလာသည်။ သူ ခေါင်းကိုက်ကြောင်း၊ ဗိုက်နာကြောင်း မိဘများကို ပြောလာသည်။ သူ့စိတ်လည်း မရှည်တော့။ စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်လာသည်။ သူနှင့် စကားပြောရန်ပင် မလွယ်တော့ပေ။

ဆယ်ကျော်သက်များအဖို့ စာသင်ကျောင်း၊ မိသားစု၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများသည် သူ့ဘဝအတွက် အရေးအပါဆုံး ကိစ္စသုံးခုဖြစ်သည်။ သူ့တွင် စိတ်ညစ်စရာ ရှိနေပါက ဤအကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်နေပေလိမ့်မည်။

စိတ်ညစ်သည်ဆိုသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်များအဖို့ ပုံမှန်ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုခံစားမှုသည် အခိုက်အတန့်သာဖြစ်သည်။ စိတ်ကျမှုနှင့် မတူပေ။

စိတ်ကျသည့် လက္ခဏာများကို မိဘများ သတိထားသင့်သည်။

- ကျောင်းစာတွင် ညံ့ဖျင်းလာသည်။
- စိတ်တိုလွယ်သည်။
- စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှုကို ကာကွယ်ရန် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲလာသည်။ ခိုးဝှက်မည်။ လိမ်ညှာပြောဆိုမည်။ အိမ်မှ ထွက်သွားမည်။
- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် ကင်းကင်းနေမည်။ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များနှင့် တကျက်ကျက်ဖြစ်နေမည်။
- ခေါင်းကိုက်မည်၊ ဗိုက်နာမည်။
- အစားအသောက်ပျက်ပြီး ပိန်လာမည်။
- အိပ်မရ ဖြစ်လာမည်။
- အစဉ်အမြဲ မောဟိုက်နေမည်။
- မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စနှင့်မှ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရ။
- ကျောင်းနှင့် ကျောင်းစာတွင် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မည်။
- စိုးရိမ်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှု ရှိလာသည်။

ဤလက္ခဏာများကို ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ထက်ပိုပြီး ကြာရှည်စွာ တွေ့မြင်နေရသည် ဆိုပါက သူသည် စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေရသူ ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်ကျမှုဖြစ်နေသည့် ဆယ်ကျော်သက်သည် သူခံစားနေရသည့် အခြေအနေကို ကျော်လွှားနိုင်မည်မဟုတ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများ၏ အထောက်အကူကို ရယူပြီး သူ့ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်စတွင် ယောက်ျားကလေးနှင့် မိန်းကလေးများ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးထားမှု လျော့နည်းလာသည်။ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရုပ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှုသည် မြန်ဆန်လွန်းလှသည့်အတွက် သူတို့ နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်လာရသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိထားမိလာပြီး မဝုံမရဲဖြစ်လာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက သူ့အပေါ် မည်သို့မြင်ကြမည်နည်း ဟူသော စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိလာသည်။ မိသားစုဘဝနှင့် မူလတန်းအဆင့်၏ လုံခြုံသည်အခြေအနေမှ အလယ်တန်းအဆင့်သို့ သူ ရောက်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။



ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် အကူးအပြောင်းကာလတွင် မိန်းကလေးများက ပြဿနာကို ပိုပြီးကြုံတွေ့ရကြောင်း သုတေသနလေ့လာမှုများအရ သိရသည်။ သူတို့၏အတ္တသည် ယာယီအားဖြင့် ချွတ်ယွင်းသွားသည်။ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်စိတ်ကျဆင်းလာ

သည်။ ရဲတင်းသူအဖြစ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်သူ ဖြစ်လာသည်။ သူ၏ အားနည်းချက်များကိုလည်း ဝေဖန်ပြောဆိုလာသည်။

မိန်းကလေးများ၏ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တန်ဖိုးထားမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိသည့်သူများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ လက်ခံမှုအပေါ်တွင် တည်မှီသည်။ ထို့ကြောင့် သူနှင့်ဆက်ဆံနေသူများ နှစ်သက်သဘောကျအောင် နေထိုင်ပြုမူလာသည်။ သူတို့၏ သွင်ပြင်သည် မည်သို့ရှိနေသနည်း။ လှသလော၊ ကြည့်၍ကောင်းသလော ဟူသော အချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ အကဲဖြတ်ကြသည်။ လှပသည့် မိန်းကလေးကို ခေါ်ခေါ်ပြောပြောလုပ်ချင်သူ များသည်ကို သူတို့သိကြသည်။ ရွက်ကြမ်း ရေကျိုရုပ်ရည်သာရှိပါက ဤသို့ ပေါ်ပြူလာမဖြစ်။ သို့သော်လည်း နှစ်ဦးစလုံး အခက်အခဲ နှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ရုပ်ရည်ချောသူကို နှစ်သက်ကြခြင်းမှာ သူ့ကို မဟုတ်။ သူ၏ ရုပ်ရည်ကိုသာ သဘောကျကြခြင်းဖြစ်သည်။

ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကလည်း မိန်းကလေးတစ်ဦး မည်သို့ နေထိုင်ပြုမူရမည်ကို သွန်သင်ပေးကြသည်။ မိန်းကလေးသည် လိမ္မာပါးနပ်မှု ရှိရမည်။ သို့သော် ပါးနပ်လွန်းပြီး ခြိမ်းခြောက်သလို မဖြစ်စေရ။ သူတို့သည် ဆွဲဆောင်မှုရှိမည်။ သို့သော် လည်း ရမ္မက်တက်ကြွစေသည့် ဆွဲဆောင်မှု မဖြစ်စေရ။ ခိုင်မာသည့်ရပ်တည်မှု ရှိရမည်။ သို့သော် သူတစ်ပါး၏ ခံစားမှုကို ထိခိုက်စေမှု မရှိရပေ။

မိန်းကလေး၏ အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ်လောက်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့် ရန်ဖြစ်တတ်၊ စိတ်ဆိုးတတ်သော်လည်း ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ ဤသို့သော အပြုအမူများ လျော့နည်းလာသည်။ သဝန်တိုသူဟူသော အမည် အတပ်မခံလိုသည့် အတွက် စိတ်ထဲတွင်ရှိသည့်အတိုင်း မပြောကြတော့။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဖြစ်လာသည်။ သဘောကောင်းသူဟု မြင်ကြအောင် နေထိုင်လာကြသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု မြင့်မားလာအောင်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်သမီးငယ်များ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို မိဘများက ချီးမွမ်းစကားပြောရမည်။ သူတို့၏ စိတ်အတက်အကျသည် အလွန်မြန်သည်။ သူတို့ ကိုယ်သူတို့ အလွန်အမင်း အထင်ကြီးရာမှ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်သူ၊ မည်သူမှ



မနှစ်သက်သူအဖြစ် ခံစားလာရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အားသာမှု၊ အောင်မြင်မှုများအတွက် အားပေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူလာတတ်အောင်လည်း ညွှန်ပြောဆိုပေးရမည်။

• အရည်အချင်းရှိသူဟူသော ခံစားမှု ရှိလာစေရန်၊ အခြေအနေများ၊ အခွင့်အလမ်းများကို မိဘက ဖန်တီးပေးရမည်။ ဥပမာ၊ အခက်အခဲများဖြေရှင်းတတ်အောင်၊ ကျော်လွှားတတ်အောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ကြောင်း သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ အခက်အခဲဟူသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ ရုပ်ပိုင်း အခက်အခဲ၊ စိတ်ပိုင်း အခက်အခဲ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အခက်အခဲဟူ၍ ဖြစ်နိုင်သည်။

- တစ်ခုခု ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်သည်ဟူသော ခံစားမှု သူတို့တွင်ရှိဖို့ လိုအပ်သည်။ သူ့တွင် ဝါသနာတစ်ခုခု၊ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုခု ရှိသည်ဆိုပါက ဤအချက်ကို အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ရမည်။

တစ်ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ် သမီးငယ်တစ်ယောက်သည် မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ အပြီးသတ်အောင် လုပ်လေ့မရှိ။ အသစ်အဆန်းဖြစ်သည့်အတွက် စတင်လုပ်ကိုင်သော်လည်း မကြာမီမှာပင် လက်လျှော့လိုက်သည့်အကျင့် သူ့တွင် ရှိသည်။ ပြီးဆုံးခါနီးလောက်မှ စိတ်မဝင်စားတော့ဟုဆိုကာ လက်လျှော့လိုက်သည်။ သူသည် ကျောင်းစာတွင် တော်သူမဟုတ်သလို စိတ်ဝင်စားသည့် ဝါသနာတစ်ခုမှလည်း မရှိ။ အချိန်ရှိသရွေ့ ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့တွင် ထိုင်နေသူဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သူသည် ငှက်ကလေးများကို အလွန်ပင်စိတ်ဝင်စားသူဖြစ်သည်။ ငှက်ကလေးများအတွက် ခိုလှုံစရာ၊ နားနေစရာများ လုပ်ပေးသည်။ ရေနင့် အစားအစာ ရှားပါး

ချိန်တွင် ၎င်းကလေးများကို စောင့်ရှောက်သည်။ မိခင်က သူ့အား ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည့်အတွက် ဤအလုပ်ကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားစွာဖြင့် သူ့ဆက်လက်လုပ်ကိုင်သည်။

- ပရဟိတအလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားပြီး တစ်ခုခုလုပ်ကိုင်လာအောင် ဆယ်ကျော်သက်ကို အားပေးရမည်။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ သာရေးနာရေးကိစ္စများတွင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်သည့်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးရှိသည်ဟူသော ခံစားမှု ရရှိလာစေသည်။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်မှုရှိလာစေသည်။
- သူတို့အကြောင်းကိစ္စအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရမည်ဆိုပါက သူတို့ကိုယ် တိုင် ပြုလုပ်ခွင့်ပေးရမည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ သို့မဟုတ် ပြဿနာတစ်ခု အတွက် အဖြေအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း သိနားလည်လာအောင် သင်ကြားပေးရ မည်။ အဖြေတစ်ခုကို လက်ခံလိုက်ပါက မည်သို့သောအကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ဆယ်ကျော်သက်၏ ရုပ်သွင်ပြင်ကို အလွန်အမင်း အလေးထားပြီး မပြောပါနှင့်။ သူ၏ အတွင်းစိတ်က ပိုပြီးအရေးပါသည်ကို သတိပြုရမည်။ သူ၏ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှု၊ ဝါသနာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများက ရုပ်သွင်ပြင်ထက် ပိုပြီး အရေးပါမှု ရှိသည်။
- သူ၏ ကွဲပြားခြားနားသည့် အမြင်၊ သို့မဟုတ် သဘောမတူမှု၊ လက်မခံနိုင်မှုကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်အောင် အားပေးရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်သမီးအတွက် ထိုအချက်မှာ ပိုပြီး အရေးကြီးသည်။ အများသဘောကျအောင် အားလုံး လိုက်ပြီးလုပ်ဖို့ မလိုကြောင်း၊ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် ကိုက်ညီဖို့လိုအပ်ကြောင်း သင်ကြားပေးရမည်။ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်လျှင်လည်း အပြုသဘောဆောင်သည့် ကွဲလွဲမှုဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင်ကြားပေးရမည်။
- အခွင့်အခါကြုံသည့်အချိန်တွင် သူတို့၏ သဘောထားနှင့် အမြင်ကို မေးမြန်းရမည်။ သူတို့၏ အကြံဉာဏ် ကောင်းသည်ဆိုပါက သင် တန်ဖိုးထားကြောင်း သိစေရမည်။ မိဘအဖို့လည်း အမြင်သစ်တစ်ခု ရလာနိုင်သည်။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်၊ သမီးငယ်တို့တွင် စိုးရိမ်ပူပန်စရာရှိသည် ဆိုပါက ထိုကိစ္စအတွက် သင်က အလေးထားမှု ရှိရမည်။ သေးသိမ်အောင် လုပ်မပစ်ရ။ သူတို့၏ ပြဿနာကို စဉ်းစဉ်းစားစား နားထောင်ပြီး ကူညီဖြေရှင်း ပေးရမည်။

၄

အသိဉာဏ်

ပြောင်းလဲလာမှု



တွေးတောစဉ်းစားမှုနှင့် အပြုအမူ
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံရေး
ဆုံးဖြတ်ချက် ချုတ်အောင်

ဝိသုဒ္ဓိပိဋက

မူ င တ ဟ ဝ ဃ ဝ ဝ ဝ



အသိဉာဏ် ပြောင်းလဲလာမှု

တွေးတောစဉ်းစားမှုနှင့် အပြုအမူ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာချိန်တွင် သူတို့၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုသည် ပြောင်းလဲလာသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သူတို့၏ အပြုအမူတွင် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်လာ၏။ ငယ်စဉ်ကနှင့် မတူတော့။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိလာသည့်အတွက် သိမှုလည်း ပြောင်းလဲလာသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရပါက သူတို့၏ အသိဉာဏ် သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝက အသိဉာဏ်နှင့် မတူတော့ပေ။

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အသိဉာဏ်သည် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲမှုဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှုသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တူညီမှုမရှိကြ။ တစ်ယောက်လျှင် တစ်မျိုးစီဖြစ်ကြသည်။ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်ကို လေ့လာကြည့်ပါက ကလေးငယ်တစ်ဦးကဲ့သို့ စဉ်းစားတွေးတောနေဆဲဖြစ်သူကို တွေ့နိုင်သလို အဆင့်မြင့်မြင့် စဉ်းစားတတ်သူကိုလည်း တွေ့ရနိုင်သည်။ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကြည့်ပြီး သူတို့၏ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မှန်းဆ၍ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်က ပိန်သေးပြီး အသံက စူးရှရှနှင့် ကလေးသံဖြစ်နေသူက အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်မြင့်နေနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကလေးငယ်များနှင့် မတူ၊ ထူးထူးခြားခြား စဉ်းစားတွေးတောတတ်ပြီ ဆိုသော်လည်း ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင် အသုံးချတတ်မှုကား မရှိသေး။ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်နေနိုင်သေးသည်။ အခြေအနေသစ်တစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ



သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုရှိလာသည့်အခါ သူတို့၏တွေးခေါ်မှုသည် ငယ်စဉ်ကပုံစံအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားသည်။ သူတို့တွင် အဆင့်မြင့် တွေးတောစဉ်းစားနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း စနစ်တကျ အသုံးမချတတ်သေး။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို မရှာတတ်။ သူတို့ အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရေရှည်အကျိုးဆက်ကို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့။ လူကြီးဆန်ဆန် စဉ်းစားတတ်ဖို့ အတွေ့အကြုံ၊ လေ့ကျင့်မှုနှင့် ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးပမာ တွေးခေါ်လိုသည့် စေ့ဆော်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ သိမှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အတွက် သူ၏အပြုအမူသည် ကလေး ငယ်တစ်ယောက်နှင့် မတူတော့ဘဲ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိလာသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ ဝတ္ထုမဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးသက်သက် တွေးခေါ်မှုများ ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာတွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းရှိနေရန် မလိုအပ်တော့။ သူငယ်စဉ်က ရေတွက်ရာတွင် လက်ချောင်း ခြေချောင်းများကို အသုံးပြုခဲ့ရသည်။ ယခုအခါ စိတ်နှင့်ပင် ရေတွက်နိုင်လာသည်။ အချစ်၊ တရားမှုတမှု၊ သစ္စာရှိမှု စသည့် စိတ်ကူးသက်သက်ဖြစ်သည့် အတွေးအခေါ် အယူအဆများအပေါ် သူမြင်သည့် ရှုထောင့်က တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကလေးငယ် များအဖို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ချစ်သည်ဆိုသည်မှာပင် လက်ဆောင်များပေးခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံ ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ တုံ့ပြန်မှုက ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လာသည်။ သားသမီးနှင့် မိဘအချစ်၊ လင်ချစ် မယားချစ်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်လာနိုင်သည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် လက်ခံခြင်းအပေါ် တည်မှီမှုမရှိသည့်အကြောင်း ပြောပြကြလိမ့်မည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာ ယုံကြည်ရမှုနှင့် ရိုးသားမှုဟု ပြောပြလိမ့်မည်။ သင့်အား ကူညီထောက်ပံ့မည့်သူတစ်ဦး ရှိလာခြင်း၊ သင့်အကြောင်း ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောနိုင်သူ ရှိလာခြင်းသည် အချစ်ဖြစ်သည်ဟု ပြောသူလည်းရှိသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို စတင် တွေးခေါ်တတ်လာသည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးကမူ သူ၏ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဤသို့ မဟုတ်တော့။

ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေ၊ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခြေအနေများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်ပေသည်။ သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့် မည်သို့သောအကျိုးဆက် များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကိုလည်း သိမြင်လာကြသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်ပြီး အနာဂတ်ကိုလည်း ကောင်းစွာနားလည်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်ကို နားလည်လာကြသည်။ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲတွင် အမှတ်ကောင်းကောင်းရပါက မိမိနှစ်သက်ရာတက္ကသိုလ် တက်ရောက်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိလာသည်။
- အခြားသူများ၏ အမြင်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားစပြုလာသည်။ ဤသို့ ရှုမြင်တတ်သည့်အတွက် အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးသည် လူကြီးဆန်ပြီး ရင့်ကျက်လာသည်။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံရေး

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်၊ သမီးငယ်သည် သင့်စကားကို လက်မခံ၊ ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်လာသည်ဆိုပါက သူ့အပြုအမူကို နားလည်ရမည်။ သူသည် သင့်အား ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နေသည် မဟုတ်။ သူ၏ ပြောင်းလဲလာသည့် သိမှုအတွက် စမ်းသပ်မှုပြုနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ သင့်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွင် ချွတ်ယွင်းမှုရှိပါက သူက ထောက်ပြလိမ့်မည်။ မိဘအနေနှင့် ကာကွယ်ပြောဆိုရန် မလိုအပ်။ ဒေါသတကြီးတုံ့ပြန်မှုလည်း မလိုအပ်။ မိဘအပေါ် လေးစားမှုလျော့နည်းလာခြင်း မဟုတ်။ သူတို့ သိမြင်လာသည့် အသိဉာဏ် အသစ်အဆန်းများအတွက် ချွတ်ယွင်းတက်ကြွပြီး ပြောဆိုနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကြားလုံးထုတ်မှု ရှိလာနိုင်သည်ကိုလည်း မျှော်လင့်ထားရမည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အား စည်းကမ်းပေးရာတွင် မိဘ၏ သြဇာအာဏာကို အသုံးပြုခြင်းသည် ထိရောက်သောနည်းလမ်း မဟုတ်တော့။ 'ငါပြောသလို လုပ်' ဟူသောစကားနှင့် အတင်းအကြပ်စေခိုင်းပါက အောင်မြင်မှုရနိုင်မည် မဟုတ်။ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို သူ့အား ရှင်းပြရမည်။ သူ့နားလည်သဘောပေါက်သွားပြီးဆိုပါက လိုက်နာမည်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာ

ပါက မိသားစုအတွင်း ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးမထားပါက သူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားကို ခံနိုင်မည် မဟုတ်။ အများသဘောကျ လုပ်လာရနိုင်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်၏ ကျန်းမာရေး၊ သူ့အတွက် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဆိုပါက ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်မလို၊ မိဘဩဇာကို အသုံးပြုပြီး ဟန့်တားရမည်ဖြစ်၏။ ဥပမာ၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း စသည့်ကိစ္စများအတွက် ဟန့်တားမှု တိတိကျကျ ပြုလုပ်ထားရမည်။

အခြေအနေပေးသည့်အခါတိုင်း သူ၏ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုး လာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ပြုစုပေးရမည်။ သူနှင့် အမြင်ချင်းဖလှယ် ရမည်။ သူ၏အတွေးအမြင်များကို ပြောပြနိုင်ရမည်။ မိသားစုအရေးကိစ္စများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း သူ၏အမြင်ကို မေးမြန်းကြည့်ရမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ငြင်းခုံမှုပြုလုပ်ပေးရမည်။ မတူသည့်ရှုထောင့်မှ ကြည့်မြင်တတ်အောင် ဆယ်ကျော်သက်အား သင်ကြားပေးရာရောက်သည်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုရှိပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်စဉ်းစားလိုသူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် အားပေးရာရောက် စေသည်။



ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်အောင်

စီးပွားရေးလောကမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကောင်း ချမှတ်နိုင်သူတို့သည် အောက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း ပြုလုပ်ကြသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့က တင်ပြခဲ့သည်။

၁။ ရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။ ဥပမာ၊ သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် ပျော်ပွဲစားထွက်သည် ဆိုပါစို့။ မြစ်အနီးသို့ သွားလျှင် ရေဆင်းကူးခွင့် ပေး၊ မပေး၊ ဘီယာသောက်ခွင့် ပြု၊ မပြု စသည့်အချက်များကို စဉ်းစားထားရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သိမှုစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးလာပြီဆိုသော် လည်းရွေးချယ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားရာတွင် အခက်အခဲတွေ့နေရနိုင်သည်။

၂။ ရွေးချယ်လိုက်သည် နည်းလမ်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည် အကျိုးဆက် များကို စဉ်းစားထားရမည်။

မြစ်ထဲ ရေဆင်းကူးသည်ဆိုလျှင် ရေနစ်နိုင်သည်။ ဘီယာသောက်ထားလျှင် မူးပြီး လွဲမှားသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ အမူးလွန်ပြီး အန်မည်၊ နေမကောင်း ဖြစ်မည် စသည့်အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားထားရမည်။

၃။ အကျိုးဆက်၏ အတိမ်အနက်ကို စဉ်းစားထားရမည်။

မြစ်ထဲဆင်းပြီး ရေကူးရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသော်လည်း ရေနစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ပျော်ပွဲစားထွက်ရာတွင် ဘီယာသောက်ပြီး သီချင်းဆိုရသည်မှာ ပျော် စရာကောင်းသော်လည်း မလိုလားအပ်သည့် အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

၄။ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မှု အလားအလာကို စဉ်းစားထားရမည်။

ရေမနစ်နိုင်ပါဟု ဆယ်ကျော်သက်က ယူဆလိမ့်မည်။ သူ ရေကူးတတ်သလား။ မြစ် ရေစီးသန်သလား။ ရေလည်း မကူးတတ်၊ မြစ်ကနက်ပြီး ရေစီးသန်သည်ဆိုပါက ရေနစ်နိုင်သည့် အလားအလာ များမည် ဖြစ်၏။



ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းအသွယ် သွယ်မှ အကောင်းဆုံး၊ အသင့်လျော်ဆုံး နည်းလမ်းကိုရွေးရန် ဆုံးဖြတ်ရမည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ရာ တွင် ဤအဆင့်များအတိုင်း ပြုလုပ်ရ သည့် ဆိုသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက် များက စနစ်တကျ ပြုလုပ်ကြမည် မဟုတ်။ သူတို့တွင် စွမ်းရည်ရှိနေပြီဖြစ်သော်လည်း မစဉ်းမစားလုပ်မိသည့် အချိန်အခါများ ရှိနိုင်သည်။ ခံစားမှုပါသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ရသည့်အခါ သူတို့အတွက် ပိုပြီး အခက်အခဲဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မိဘများက သူ့အား အကူအညီပေးရမည်။

- ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အခြေအနေများကို ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်အောင် သူတို့အား အကူအညီပေးရမည်။ ထိုအခြေအနေများကို မည်သို့တုံ့ပြန်မည်နည်း။ ရွေးစရာနည်းလမ်းများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားထားတတ်အောင် ကူညီညွှန်ပြပေးရမည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ ဆယ်ကျော်သက်သည် ကလေးငယ်တစ်ဦးပမာ စဉ်းစားတွေးတောလာတတ်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိအောင် သူ့အား လုပ်ပေးရမည်။
- နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်သည် အရေးမကြီးလှဟုဆိုပါက သူ့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အမှားလုပ်မိလျှင်လည်း အတွေ့အကြုံမှ သူ သင်ခန်းစာရလာလိမ့်မည်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် အမှားလုပ်မိမည် မဟုတ်တော့ပေ။



၅

လွတ်လပ်သောဘဝ

ဘဝ



ဆယ်ကျော်သက်များ ပြောသည်
ဤစကားမျိုးကို ကြားဖူးပါသလား
စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး
လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှု



လွတ်လပ်သောဘဝ

ဆယ်ကျော်သက်များပြောသည် ဤစကားမျိုးကို ကြားဖူးပါသလား

“ဒီအင်္ကျီ မဝတ်ချင်ပါဘူးဆိုနေ၊ ဒီပုံစံက ဒိတ်အောက်နေပြီ”

“ကျွန်တော့်ဘာသာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်စာလုပ်ဖို့ မေမေ့အကူအညီ မလိုပါဘူး။ မေးစရာရှိရင်လည်း သူငယ်ချင်းတွေကို မေးလို့ရတယ်”

“ကျွန်တော့် အခန်းရှုပ်ပွနေတာ ကြိုက်တယ်။ သည်လိုနေရတာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်အခန်းကိုယ် ကြိုက်သလိုထားမှာပေါ့”

“မေမေ့တို့နဲ့အတူ ရုပ်ရှင်မသွားချင်ပါဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေမြင်ရင် ဘယ်လိုထင်ကြမလဲ”

“လူကြီးဆန်ရမယ်ဆို၊ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော့်ကို ကလေးလို ဆက်ဆံနေတာလဲ။ ကျွန်တော် ကလေးတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူး”

မိဘထံမှ အကူအညီရယူခြင်းသည် ကလေးဆန်သည့် အပြုအမူဟု ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဆိုသလို ဆယ်ကျော်သက်က ယူဆလာသည်။ မိဘတို့နှင့် အတူသွားလာခြင်းကို ဆယ်ကျော်သက်တို့ မလုပ်လိုကြ။ ကလေးငယ်များသာ ဤသို့နေထိုင်ကြသည်ဟု ယူဆကြသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး ဖြစ်သူသည် သူလုပ်လိုရာ လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ မိဘစေခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်ရန်မလိုတော့ဟုမှတ်ယူလာသည်။ အမှီအခိုကင်းသည့်



လွတ်လပ်သောဘဝသို့ ရောက်ရှိအောင် ကြိုးပမ်းမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ထင်ရှားသော အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်၏။

မိဘစကားကို မနာယူသည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိသားစုမှာ မကြာခဏ အချင်းများရသည်။ မိဘ လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်ကျော် သက်အရွယ် သားသမီးများက ကန့်သတ်မှုကို တွန်းပယ်ကြလိမ့်မည်။ ထိုကန့်သတ်မှု နှင့် စည်းကမ်းများသည် ဆယ်ကျော်သက်၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာမှုအတွက် အရေးပါ သည်မှာ မှန်သော်လည်း မကြာခဏ ပြန်လှန်ပြောဆိုခံရသည့်အတွက် အခက်ကြုံ ကြရသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုသည် အရေးပါလှသည်။ သူတို့အား မိဘများက အကောင်းမြင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုရှိမှ သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးသည် ရင့်ကျက်လာလိမ့်မည်။ သူသည် သီးခြားလူသားတစ်ဦးဖြစ်သည် ဟူသော ခံစားစိတ် လည်း ထားရှိနိုင်လိမ့်မည်။ ဤကိစ္စကို အချိန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်၏။

သူ့အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်က သူ့ဆန္ဒအားလုံး ပြည့်ဝရေးအတွက် မိသားစုအပေါ် မှီခိုခဲ့ရသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ မမှီခိုလိုတော့။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်လိုစိတ် ရှိလာသည်။ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ချင်လာသည်။ အစစအရာရာကို ဆန့်ကျင်ပြောဆိုနေသည့်အတွက် မိသားစုလက်ခံထားသည့် အစဉ်အလာ အယူ အဆများ တန်ဖိုးထားမှုများကို လက်မခံ၊ ငြင်းပယ်နေသည့်အသွင် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူတို့နှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရသည်မှာ စိတ်ကုန်စရာဖြစ်၏။ ထိုအချိန်တွင် ကြီးရင့်လာ သည့် ဆယ်ကျော်သက်တို့က မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးမှီခိုသည့် ဆက်ဆံ ရေး ပြုလုပ်လာသည်။ အပေးအယူပြုလုပ်ရန်ကောင်းသည့် အချိန်အခါဖြစ်သည်။

ထူးခြားသည့် ဤလူသား သတ္တဝါကလေးသည် မိဘတို့၏ တင်းကျပ်သည့် စည်းကမ်းကို လိုက်နာမှုမရှိတော့။ မည်သို့ ပြုမူရမည်၊ မည်သို့ တွေးခေါ်စဉ်းစားရမည်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မည်သို့ချမှတ်ရမည် စသည့် သွန်သင်ဆုံးမထားမှုများကိုလည်း လက်မခံလိုတော့။ သို့သော်လည်း မိဘတို့၏ အယူအဆကို လုံးဝပစ်ပယ်လိုက်သည် ကား မဟုတ်ပေ။ မျှတသည့်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်လာသည်။ မိဘစကားကို ချိန်ဆပြီး လက်ခံလာသည်။ သို့သော်လည်း ဆုံးဖြတ်မှုသည် မိဘ၏ အကြံပေးမှုနှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီပေမည်။

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကိုယ့်အကြိုက်လုပ်လျှင် မည်သို့ရှိမည်နည်း။ အတွေ့အကြုံကို သူ ရလိုသည်။ သို့သော်လည်း လွတ်လပ်မှုအတွေ့အကြုံသည် ကောင်းသလို မကောင်းသည့် အချက်များကိုလည်း တွေ့လာရသည်။ လွတ်လပ်သောဘဝသို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် မိဘတို့၏ အပြုအမူသည် ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှု မရှိသည်ကို ဆယ်ကျော်သက်များ ကောင်းကောင်းသိကြသည်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ကိုင်သည့် အတွက် မိဘများက ချီးမွမ်းကြသည်။ အားပေးအားမြှောက် ပြုကြသည်။ သို့သော်လည်း မိဘစကားကို နားထောင်စေလိုသည့် အချိန်အခါများလည်းရှိသည်။ မိဘများ အနေနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပြုလုပ်နေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်က ဤသို့ မမြင်။ 'အခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး' လုပ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ယူဆသည်။

လွတ်လပ်မှုရလိုသော ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူကြောင့် မိဘတို့တွင် ခံစားမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်လာသည်။ သူတို့အား ပစ်ပယ်စပြုလာသည်ဟူသော ခံစားမှုမှသည် အလေးမထားသည့် ဆက်ဆံမှုဟူသော အယူအဆအထိ ရှိနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူကြောင့် မိဘများ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရသည်။ အမှန်မှာ ကြီးထွားလာသည့် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ပုံမှန် အပြုအမူသာလျှင် ဖြစ်သည်။ သူတို့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလို မိဘများရှိရန် မလိုတော့ဟူသောအတွေးက မိဘများအဖို့ အခံရခက်ပေမည်။ ဝမ်းနည်းသည့် ခံစားမှုပင် မိဘအချို့တွင် ရှိနိုင်သည်။ မိဘများ အမြင်ပြောင်းရမည်။ အများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားသည့် လူသားတစ်ဦးဘဝသို့ တက်လှမ်းနေခြင်းပါလား ဟူသော ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသည့် အမြင်နှင့် ရှုမြင်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။

လွတ်လပ်မှုရှိသော ဘဝခရီးလမ်းသို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ စိန်ခေါ်မှု၊ စမ်းသပ်ပြုလုပ်မှု၊ ဇွတ်တရွတ်နိုင်မှုများကြောင့်



ZM
07

စိတ်ဆင်းရဲမှုများနှင့် မိဘများ ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အိမ်မှဆင်းသွားခြင်း၊ ကျောင်းပြေးခြင်းနှင့် ပေါ့တန်ဆိုးသွမ်းမှုကား ရှိမည်မဟုတ်။ ပိုမိုနက်နဲသည့် ပြဿနာများကြောင့်သာ ဤအပြုအမူများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုးသွမ်းမှု ရှိသည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး

ဆယ်ကျော်သက်များအဖို့ လွတ်လပ်မှုကိုရရှိရန် ကြိုးပမ်းချိန်တွင် စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ရှိနေမည်ဖြစ်၏။ အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာလိုစိတ်နှင့် လူကြီးသဖွယ် ဆက်ဆံမှုကို ခံယူလို စိတ်ရုံ နေသော်လည်း ကလေးဘဝ၏ ကောင်းသည် အချက်များကိုလည်း လက်မလွှတ်လိုသေးပေ။ အများသူငါ ရှေ့မှောက်တွင် မိဘများက ဆယ်ကျော်သက်အား ကလေးသဖွယ်ဆက်ဆံမှုကို လက်မခံလို။ ‘သူ ကလေးမဟုတ်တော့ဘူး’ ဟူသောစကားမျိုး ပြောမည် ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိခင်၏ရင်ခွင်ကို တိုးဝှေ့ဝင်ပြီး ကလေးဘဝတွင် ခံစားခဲ့ရသည့် စိတ်လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်ရယူလိုသည့် အချိန်အခါလည်း ရှိနိုင်သည်။



ပျိုဘော်ဝင်သည့် အရွယ်သည် သူ့အဖို့ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲသည်။ အရွယ်ရောက်သူဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရသည်မှာ ရွှင်မြူးတက်ကြွဖွယ်ရာဖြစ်သော်လည်း ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်သည်။ ရောထွေးနေသည့် ဤသို့သောခံစားမှုများ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ရှိနေသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ အားလုံး ဤသို့ခံစားကြရသည်။

လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှု

ဆယ်ကျော်သက်အား လွတ်လပ်မှုကို တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ပေးရမည်။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် နှင့် များများ မပေးသင့်။ ဤနှစ်ချက်ကို မျှတမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ထို့ပြင် လွတ်လပ်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှု ချိန်ခွင်လျှာသည် ညီမျှနေရမည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်မှု ရယူလိုသည့် ဆယ်ကျော်သက်ကို တာဝန်ယူလိုစိတ်လည်း ရှိလာအောင် မိဘများက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ဆိုးရွားသော နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ မဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ကိစ္စများတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးနိုင် သည်။ ဥပမာ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ဂီတသင်တန်းတက်လိုပါက တက်သင့်၊ မတက်သင့် သားငယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးနိုင်သည်။ အဝတ်အထည်ဝယ်ရန် ဆိုင်သို့သွားပါက ငွေကြေးပမာဏကို ကန့်သတ်ပြီး သူဝယ်လိုရာ ဝယ်ခွင့်ပေးနိုင်သည်။ မိန်းကလေး တွေအတွက်ဆိုပါက အမြင်မတော်သည်အထိ မဖြစ်စေရ ဟူသော ကန့်သတ်ချက်မျိုးပါ ထည့်ပေးရမည်။

သူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စ များအတွက် ဆုံးဖြတ်ခွင့် ပေးထားသော်လည်း မိဘ၏ ကြီးကြပ်မှုကား ရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ မည်သို့ သောကိစ္စများတွင် ဆယ် ကျော်သက် ပါဝင်ဆက် နွယ်နေသည်ကို သိရမည်။ စီးကရက် သောက်နေ သလား၊ အရက် သောက်နေ သလား၊ သူ့အားလပ်ချိန်ကို မည်သို့ အသုံးပြုနေသနည်း။ မိဘများ သိနေရန်လိုအပ်သည်။ သူ၏ သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအ သင်းများသည် မည်သူများဖြစ်ကြ



ZM 07

သနည်း။ သားငယ်အား သူတို့က မည်သို့ ဆွဲဆောင်နေကြသနည်း။ မိဘများမသိပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ လုံခြုံရေး၊ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးအတွက် စည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ပေးရမည်။ ကန့်သတ်မှုဘောင်များ သတ်မှတ်ပေးရမည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ စည်းကမ်းဘောင်ထားရသည်ကို သူ့အား ရှင်းပြရမည်။ အတော်အသင့် ကန့်သတ်မှုကို သူလည်း နှစ်သက်မည်ဖြစ်၏။ သူ မလုပ်လိုသည့် အကြောင်းကိစ္စများ ရှိလာပါက မိဘက သဘောတူမည်မဟုတ်ဟု အကြောင်းပြကာ သူငယ်ချင်းများကို ငြင်းဆိုနိုင်ပေသည်။

တာဝန်ယူမှုမပါဘဲ လွတ်လပ်မှုကို ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့သော်လည်း တာဝန် သိစိတ်ရှိလာအောင် တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပေသည်။



၆

စမ်းသပ်

လုပ် ကို င် လို မှု နှင့်

စွန့်စားမှု



ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အရေးပါမှု
စွန့်စားမှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားလာမှု
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စီးကရက်
အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးမပြုအောင်
အင်တာနက် အသုံးပြုမှု



စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လိုမှုနှင့် စွန့်စားမှု

ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အရေးပါမှု

ကလေးဘဝမှ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းလာသည်အခါ အစစအရာရာ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို မိဘများ မြင်တွေ့ကြရသည်။ သားငယ်သည် မိခင်အကြိုက် ဆံပင်တိုတိုထားရာမှ ဆံပင်ရှည်ကိုမှ ကြိုက်သည်ဟု ဆိုလာသည်။ သမီးငယ်ကလည်း ဆံပင်အနီမှ သူနှင့်လိုက်သည်၊ အနက်ရောင်နှင့် မလိုက်ဟု ဆိုသည်။ နားတစ်ဖက် ဖောက်ပြီး နားကွင်းဆွဲလိုသူ၊ ဂျင်းဘောင်းဘီ ဝတ်လိုသူ၊ ထဘီစကတ်မှ နှစ်သက်သူ အဖြစ် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ပြောင်းလဲလာကြသည်။

စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လိုမှုနှင့် စွန့်စားလိုမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အတွက် အဓိက အချက်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲမှုသည် သာမန် မျှသာဖြစ်လျှင် မိဘများ ကံကောင်းသည် ဟု ဆိုရမည်။ နောက်ဆုံးပေါ် ဖက်ရှင် အတိုင်း ဝတ်စားဆင်ယင်လိုမှု၊ လက်ရေး လက်သား ပြောင်းလဲလာမှု၊ သို့မဟုတ် စကားလုံး အသစ်အဆန်းများ သုံးစွဲ လာမှုလောက်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကံ မကောင်းသော မိဘများကမူ အန္တရာယ် များသည့် စမ်းသပ်မှုကိုမှ ပြုလုပ်လိုသည့် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကြုံတွေ့ရမည် ဖြစ်ပေ၏။



ငယ်ရွယ်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက် ၏ စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးလာရေးတွင် စမ်းသပ်

လုပ်ကိုင်မှုသည် အဓိကကျသည်။ သူ၏ ရုပ်သွင်ပြင်ကို အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ပြုပြင်ရာ မှ သဘောထားအမျိုးမျိုး ထားကြည့်သည့် အပြုအမူအထိ စမ်းသပ်မှုသည် ကျယ်ပြန့် နိုင်သည်။ မည်သည့်အပြုအမူသည် သူနှင့် အံဝင်ခွင်ကျမှုရှိသည်ကို သိလို၍ဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးစပြုလာသည့် သူ၏ လွတ်လပ်မှုကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားမှုရှိလာအောင်၊ မိဘနှင့် ဆက်နွယ်မှုကို ပြောင်းလဲကြည့်သည်။ အနိမ့်ဆုံး အစားအသောက်မှ အမြင့်ဆုံး ကမ္ဘာရေးရာအထိ မိဘနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ကာ ငြင်းခုံလာလိမ့်မည်။ သူနှင့် သဘောချင်းမတိုက် ဆိုင်ပါက ဤသို့ပြောလိမ့်မည်။

“ကျွန်တော် ကလေးတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူး”

“ကျွန်မ ချာတိတ်မှ မဟုတ်တော့တာ”

လူကြီးတစ်ယောက်ပမာ ပြုမူကြလိမ့်မည်။ ပတ်ဝန်းကျင်က သတိထားမိအောင် လုပ်လိမ့်မည်။

အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် သူတို့အတွက် အရေးပါသူများ၏ အလေးထားမှုကို ရရှိရန် စမ်းသပ်ပြုမူမည်ဖြစ်သလို စွန့်စားမှုလည်း ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ အပေါင်းအသင်း၊ သူငယ်ချင်းများ၏ လက်ခံမှုကို ရရှိရန်လည်း ကြိုးပမ်းကြသည်။ သူငယ်ချင်း အုပ်စု ဝင်အဖြစ် ကြိုးပမ်းမှုသည် လူကြီးများ ကဲ့သို့ မဟုတ်။ အဝတ် အစား ဆင် တူ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားမှုတွင် ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း စသည့် သာမန်နည်းလမ်းများသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အပေါင်းအသင်းများနည်းတူ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သည့် စွန့်စားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းလည်း ရှိနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အဖို့ စမ်းသပ်မှုနှင့် စွန့်စားမှုပြုလုပ်ပြီး စိန်ခေါ်မှုကို ကျွမ်းကျင် နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီဆိုပါက သူ့



အတွက် ကြီးမားသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာစေသည်။ ကစားခုန်စားမှု၊ ပရိသတ်ရှေ့မှောက် စကားပြောမှု၊ အနုပညာ၊ စာပေ မည်သည့်နယ်ပယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သူ့အရည်အချင်း ဘောင်ထက်ကျော်လွန်ပြီး အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ခက်ခဲသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်နိုင်သည်ဟူသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ် ရရှိလာစေ သည်။ ပုံမှန် စံကိုက်ဖြစ်သည့် အရွယ်ရောက် လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာရေးအတွက် ဤအချက်သည် အဓိကကျသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များအဖို့ စမ်းသပ်ပြုလုပ်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်ဆိုသော်လည်း သူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု ရှိ မရှိ မိဘတို့က သိရှိအောင် လုပ်ထားရမည်။ သူ့အတွက် အကျိုးပြုစေမည့် စွန့်စားမှုနှင့် အကျိုးနည်းစေမည့် စွန့်စားမှုနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိရန် လိုအပ်သည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် စွန့်စားမှုဆိုပါက အားမပေးဘဲ ကန့်သတ်မှုများ ထားရှိရပေမည်။

ဆယ်ကျော်သက်အတွက် စည်းမျဉ်းနှင့် လမ်းညွှန်မှုချမှတ်ပေးရသည်မှာ မလွယ်ကူ။ သူတို့ကိစ္စများတွင် အသေးစိတ်ပါဝင်ပတ်သက်နေပါက သူတို့က လိုလားကြမည့် မဟုတ်ပေ။ သူ၏ သူငယ်ချင်းများသည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြသနည်း။ အားလပ်ချိန် ကို မည်သို့အသုံးပြုသနည်း။ သူတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် အလေးထားမှုများကို မိဘ များက အတော်အသင့် သိနေရမည်ဖြစ်၏။ ကလေးများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာပြီဆိုပါက မိဘတို့က ပါဝင်ပတ်သက်စရာမလို။ လွှတ်ထားရုံသာ ဖြစ်သည် ဟု အယူအဆရှိသည့် မိဘများလည်းရှိသည်။ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်အတွက် မိဘတို့၏ ကြီးကြပ်မှုနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်မှု များများရှိရမည်။ အလိုအပ်ဆုံး အချိန်အခါလည်းဖြစ်သည်။ သားသမီးကို သူတို့လုပ်လိုရာ လုပ်ရန် လွှတ်ထားပြီး မိဘများသည် ဘေးမှ တိတ်တဆိတ်ကြည့်ရမည့် အချိန်အခါမဟုတ်ပေ။

ဆယ်ကျော်သက်အဖို့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ဖိအားနှင့် လွှမ်းမိုးခံရမှုသည် မနည်း လှ။ မိဘတို့၏ အားပေးမှုနှင့် စောင့်ကြည့်မှုမပါဘဲ ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်သူတို့ အန္တရာယ်ကင်းစွာ လုပ်ဆောင် နိုင်ရန် အတော်အသင့် ခွင့်ပြုရမည်။ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကို လိမ်မာ ပါးနပ်စွာ မိဘများက မကိုင်းတွယ်တတ်ပါက ရလဒ်ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ မိဘအား ဆန့်ကျင်ပြီး အန္တရာယ်မကင်းသည့် စွန့်စားမှုများ ပြုလုပ်သည့် ဆယ်ကျော် သက်များ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

စွန့်စားမှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်

စမ်းသပ်ပြုလုပ်မှုနှင့် စွန့်စားမှုသည် ကောင်းမွန်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှု ရရှိလာရေးအတွက် အဓိကကျသည်မှာ မှန်သော်လည်း ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသည်ကို မိဘများသိကြသည်။ သူတို့၏ ပြင်းပြသော သိလိုစိတ်၊ သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့မှုကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် အန္တရာယ်ကို ရှာဖွေနေသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့် အရက်သောက်သည်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါက 'မူးယစ်ရသည့် အရသာကို ကြိုက်သည့် အတွက်' ဟု အဖြေပေးပေမည်။ အဘယ်ကြောင့် သားသမီးများ ဤသို့ပြုမူကြသည် ကို မိဘများက သိလိုကြသည်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက် လာအောင် အဘယ်ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့ ပြုလုပ်ကြသနည်း။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။

- အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် အတွင်းရှိ ဆယ်ကျော်သက်သည် သိမှုနှင့် ဆက်ဆံရေး ရင့်ကျက်မှုမရှိကြ။ သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့် မည်သို့သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။ ဆိုးကျိုး သည် လတ်တလောဖြစ်ပေါ်မလာဘဲ အချိန်ကြာမှ ပေါ်ပေါက်လာသည်ဆိုပါက သူတို့၏ ဆုံးဖြတ် နိုင်စွမ်းသည် ပို၍ပင် ညံ့ဖျင်း လာသည်။ အသက် ၁၁ နှစ် အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး အဖို့ ရက်သတ္တတစ်ပတ် ကြို တင်စီစဉ်ရသည့် အလုပ်ကိုပင် မလုပ်တတ်ကြ။ အခု စီးကရက်



သောက်ပါက နောက်နှစ် ၄၀ ကြာလျှင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ပြောသည့်စကားကို နားလည်မည် မဟုတ်ပေ။ ယခုဆိုသည့် ဝေါဟာရကိုသာ သူတို့ နားလည်ကြသည်။

“ကျွန်တော် မစောင့်နိုင်ဘူး။ သူ့ကို အခုတွေ့ချင်တယ်”

“စတိုးဆိုင်ကို ဒီနေ့သွားရမယ်”

“သူငယ်ချင်းဆီ အခုဖုန်းဆက်ပေးပါ”

ဤအသက်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်အဖို့ အနာဂတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် အခြေအနေသည် မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆဟန်ရှိသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်၏ သိမှုသည် ရင့်ကျက်မှုမရှိသေး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထူးခြားသူ၊ ဘေးဒုက္ခမရောက်နိုင်သူဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ ဆိုင်ကယ်ကို သတိထားစီးရန် မိဘက ပြောပါက သူ့အတွက် စိုးရိမ်မှုမရှိရန်နှင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို သူ မကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း ပြန်လည်ပြောကြားလိမ့်မည်။ အန္တရာယ်ကို လျော့တွက်ကာ သူ ဘေးဒုက္ခမရောက်နိုင်ဟု ယူဆသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ တန်ဖိုးထားမှုသည် လူကြီးများနှင့် မတူ။ ကွဲပြားခြားနားသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အရက်သောက်ပါက ‘နေလို့ကောင်းတယ်၊ ပျော်စရာကောင်းတယ်၊ တသားတည်းဖြစ်တယ်’ ဟု ယူဆကြသည်။ မိဘများ သိသွားမည်၊ မူးပြီး ဆိုင်ကယ်စီးလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကားမောင်းလျှင် ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်၊ တစ်ချိန်တွင် အရက်စွဲသူဖြစ်လာနိုင်သည်ဟူသော အန္တရာယ်များသည် သူ့အတွက် အရေးကြီးဟန် မတူပေ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အလွယ်တကူ ရနိုင်သည်။ စီးကရက် သောက်လိုပါက နေရာအနှံ့ ဝယ်ယူ၍ရနိုင်သည့် အခြေအနေ ဖြစ်နေသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားပေးမှုကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိ။ ကြုံကြံခံနိုင်မှုလည်း မရှိကြပေ။ ‘ငကြောက်’ ဟု အခေါ်မခံနိုင်သည့်အတွက် အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ သဘောထားသည် ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ပျော့ညံ့သူ၊ ကြောက်တတ်သူ၊ သတ္တိမရှိသူဟု ထင်မှတ်မခံလိုကြပေ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားလာမှု

ဖို-မ လက္ခဏာနှင့် ဆက်စပ်ပြီး အရေးပါမှုရှိသလို မလွဲမရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရမည့် အကြောင်းကိစ္စများ ဤအရွယ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲများ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအပြောင်းအလဲ များကို လက်ခံပြီး အနေကျဖို့ လိုအပ်သည်။ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်၏ စိတ်တွင် ထိုပြောင်းလဲမှုများက လွှမ်းမိုးနေမည်ဖြစ်၏။ မှန်ရေ့က မခွာနိုင်ဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ သူ့ကိုယ်သူ ကြည့်ကာနေပေလိမ့်မည်။

- “အသား ညိုနေသလား”
- “ခေါင်းက ကြီးလွန်းနေသလား”
- “မိန်းကလေးတွေက သူ့ကို နှစ်သက်ကြပါ့မလား”
- “လက်မောင်းကြွက်သားက ဘာဖြစ်လို့မရှိတာလဲ”
- “ရင်သားက သေးငယ်နေသလား”
- “ခါး တုတ်နေသလား”

အချိန်ကြာမြင့်လာသည့်အခါ ဤ စိုးရိမ်မှုများ ပြေပျောက်သွားပြီး မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိအတိုင်း နှစ်သက်မှု ဖြစ်လာသင့်သည်။

မိမိရုပ်သွင်ကို လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုအပ် သလို ပေါ်ထွက်စပြုလာသည့် လိင်စိတ် နိုးကြွလာမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ် ရမည်ဖြစ်၏။ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်စ အသက်အရွယ် ဖြစ်သည့်အတွက် ဖို နှင့် မ၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကြည့်ရုံသက်သက်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးရုံမျှနှင့် လိင်စိတ် နိုးကြွလာ နိုင်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်မှု၊ ချစ်ရေးချစ်ရာ အလား အလာများအကြောင်း ပြောဆိုနေခြင်းဖြင့် ဆယ် ကျော်သက်၏ အချိန်အတော်များများကို ကုန်လွန်



ZM
07

စေလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ အခန်းအတွင်းတွင် သူတို့အသည်းစွဲ ရုပ်ရှင်သရုပ် ဆောင်များ၏ ပုံများကို ကပ်ထားကြလိမ့်မည်။

သူတို့၏ လိင်စိတ်ခံစားမှုများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ပြီး မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို အတွေ့အကြုံမှ သင်ယူနေသည့်ကာလဖြစ်၏။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် စီးကရက်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် စီးကရက်ကို အဘယ်ကြောင့် စတင်သောက်လာကြ သနည်း။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ယောက်ျားကလေးများထက် မိန်းကလေးများက ပိုမိုပြီး စီးကရက်သောက်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရှစ်တန်းအဆင့် ရောက်ပြီဆိုလျှင် စီးကရက် စတင်သောက်သူ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ပုံမှန်သောက်ကြောင်း သိရသည်။ စီးကရက်သောက်

ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေကြောင်း ယခုအခါ သိလာရ

ပြီဖြစ်၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ဝေဒနာ၊ လေဖြတ်သည့် အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် သည်။ ဆိုးရွားသော ဝေဒနာများ သူတို့တွင် မဖြစ်နိုင်ဟု ၅၀ ရာခိုင် နှုန်းသော ရှစ်တန်းကျောင်းသား များက ယူဆကြသည်။

စီးကရက်သောက်သည့် သူ ငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းပါက သူလည်း စီးကရက်သောက်တတ် ဖို့အလားအလာများလာသည် ကိုတွေ့ရသည်။ သက်တူရွယ်တူ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်လိုမှုနှင့် သူတို့



အကြားတွင် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်လိုမှုကြောင့် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်လာတတ်သည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားပေးမှုကြောင့် စီးကရက်ကို စတင်သောက်လာသည်မှာ မှန်သော် လည်း ဆယ်ကျော်သက်ကမူ ဤသို့မဟုတ်ကြောင်း ငြင်းဆိုသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ဖိအားပေးသည်ထက် သူငယ်ချင်းများကို အားကျမှု၊ အုပ်စုဝင်ဖြစ်လိုမှုကြောင့် စီးကရက်သောက်လာခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်ဝင်စ အရွယ်တွင် စီးကရက်ကို စမ်းသပ်သောက်ရာမှ ဘီယာကိုလည်း သောက်လာသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်တိုးကာ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူတစ်ဦး အဖြစ် ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

သတိထားရမည့် လက္ခဏာများ

အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာအတော်များကို သင့်ကလေးတွင် မြင်တွေ့နေရပါက သူသည် အရက်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်ခုခု သုံးစွဲနေပြီ ဖြစ်နိုင်သည်။

- ကျောင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ပြဿနာများ၊ စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကျလာခြင်း၊ ကျောင်းပျက်ခြင်း၊ စာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း၊
- အားကစားလုပ်ငန်း၊ သို့မဟုတ် သူဝါသနာပါသည့် အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း၊
- ရုပ်အသွင်သဏ္ဍာန် ယိုယွင်းလာခြင်း၊
- သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း ပြောင်းလဲခြင်း၊
- မိသားစုနှင့် ကင်းကွာလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကတောက်ကဆတ်ဖြစ်ခြင်း၊
- လျှို့ဝှက် ပြုမူခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူ့အပြုအမူများအကြောင်း လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊
- ကလန်ကဆန် ပြုမူခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရန်လိုခြင်း၊
- မကြာခဏ ငွေချေးယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်မှငွေများ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊
- စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်ခြင်း၊ လှံ့ဆော်မဲ့ အာရုံသိမ့်မှုများ ရှိနေခြင်း၊
- ရုပ်လက္ခဏာများဖြစ်သည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ဖျားနာမှု မရှိဘဲ မကြာခဏ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မိုက်ခနဲဖြစ်တတ်ခြင်း၊ ဗလုံးဗထွေး စကား

ပြောခြင်း၊ အစာစားလိုစိတ် လျော့နည်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာခြင်း၊ အိပ်မရဖြစ်လာခြင်း၊ မောဟိုက်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း။

- မူးယစ်ဆေးဝါး၊ သို့မဟုတ် အရက်နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ပစ္စည်းများ တွေ့ရခြင်း၊ ဘီယာဘူး၊ အရက်ပုလင်း၊ ဇွန်၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ပလပ်စတစ်ပိုက် စသည့် ပစ္စည်းများကို တွေ့ရခြင်း။

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးမပြုအောင်

စီးကရက်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုမရှိစေရန် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်၊ သမီးငယ်များကို မည်သို့ဟန့်တားရမည်နည်း။

- ဟန့်တားရာတွင် ပြတ်သားမှုနှင့် ရှေ့နောက်ညီညွတ်မှုရှိရမည်။
 “ကျွန်တော် နည်းနည်း စမ်းကြည့်ရုံကြည့်မှာပါ” ဟု ပြောလာပါက မိဘက ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုရမည်။
 “စီးကရက်သောက်တာ (အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာ) လုံးဝလက်မခံဘူး။ ဒါပဲ” ဟု ပြောရမည်။
- စီးကရက်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းအတွက် မိဘများက တိကျပြတ်သားစွာ ငြင်းပယ်ကြသော်လည်း အရက်သောက်သည့် ကိစ္စအတွက်ကိုမူ ပြတ်သားမှုမရှိသည့် မိဘများ ရှိသည်။ ဘီယာ၊ သို့မဟုတ် ဝိုင်ကို ကလေးများသောက်ပြီး လူကြီးအသွင်ဆောင်နိုင်သည်ဟူသော သဘောထားကို မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ပေးသလိုဖြစ်သွားနိုင်သည်။ လူကြီးဝိုင်းတွင် ထိုင်ပြီး အချိုရည်၊ သို့မဟုတ် အရက် အနည်းငယ်



ရောကာ သောက်ခွင့်ပေးခြင်းက မိဘတို့၏ သဘောထား ပြတ်သားမှုမရှိကြောင်း ပြသနေသည်။ မည်သည့်အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ အရက်ပါသည့် အဖျော်ယမကာကို လုံးဝ သောက်ခွင့်မပြုသင့်။ သို့မဟုတ်ပါက စမ်းသပ်သောက်လိုစိတ် ဆယ်ကျော်သက်တွင် ရှိလာနိုင်သည်။

- စီးကရက် မသောက်ရ၊ အရက် မသောက်ရ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးမပြုရဟူသော စည်းကမ်းကို ဖောက်ဖျက်ပါက မသိဟန်ဆောင်မနေဘဲ အရေးယူရမည်။ အရေးယူမှုသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး သင့်လျော်ရုံသာဖြစ်ရမည်။
- ကြီးကြပ်ပါ။ လွတ်မထားပါနှင့်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့်အရွယ် ရောက်ပြီဆိုပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားငယ်သမီးငယ်ကို သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် ပစ်မထားပါနှင့်။ စမ်းသပ်မှုအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်ကို အားလပ်ခွင့်များများ မပေးပါနှင့်။ အားလပ်ခွင့် ပေးမထားခြင်းသည် ကြီးကြပ်မှုပေးခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်တူညီသည်။ သူတို့၏ အားလပ်ချိန်ကို အားကစားလုပ်ငန်း၊ ပရဟိတလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်အောင် မိဘများက စီစဉ်ပေးရမည်။ အားလပ်ချိန် အတော်များများကို သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် ကြီးကြပ်မှုမပါဘဲ လွတ်မထားရပေ။
- ရေတိုဆိုးကျိုးများကို အဓိကထားပြီး ပြောရမည်။ စီးကရက်သောက်ပါက သူ့ပါးစပ် နံစော်လိမ့်မည်၊ အင်္ကျီ အဝတ်အထည်များကို လည်း အနံ့စွဲလိမ့်မည်၊ လက်နှင့်သွားများ ဝါနေလိမ့်မည်။ အရက်သောက်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်က အထင်အမြင်သေးလိမ့်မည် စသည်ဖြင့် ချက်ချင်းဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ပြောပြရမည်။ ဤသို့ပြောပြခြင်းသည် ထိရောက်မှု ပိုမိုဖြစ်စေသည်။
- စံနမူနာပြုကောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါစေ။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိဘတို့ပြောသည့်စကားထက် အပြုအမူကို အတုခိုးလုပ်ကိုင်သည်က များသည်။ မိဘကိုယ်တိုင်က စီးကရက်သောက်မည်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသည်ဆိုပါက ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲမှ ခဏ မျှ လွတ်မြောက်ရန် သူတို့လည်း ဤသို့ပင် ပြုလုပ်လာကြမည်။
- သူ၏ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် အပြုအမူကောင်းများအတွက် ချီးမွမ်းပြောဆိုရမည်။

ခက်ခဲသည့် အခြေအနေတွင် ဆယ်ကျော်သက်သည် မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်ဆိုပါက သူ့အား ချီးမွမ်းပြောဆိုရမည်။ မိဘတို့၏ အားပေးစကား သူတို့ကြားဖို့ လိုအပ်သည်။ ကြားအောင်လည်း ချီးမွမ်းပြောဆိုရမည်။ ဤသို့ ပြောဆိုမှုက သူတို့ကိုယ်သူတို့ လေးစားစိတ် တိုးမြှင့်လာစေသည်။ မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှုအတွက် အားပေးရာလည်းရောက်သည်။

အင်တာနက် အသုံးပြုမှု

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုတွင် ဆယ်ကျော်သက်များအတွင်း ရေပန်းစားသည့် ဝါသနာတစ်ခုမှာ အင်တာနက်တွင် ဝင်ကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာမှတစ်ဆင့် မိတ်ဆွေများ၊ သူ့စိမ်းများနှင့် chatroom တွင် စကားပြောခြင်းဖြစ်၏။ ကွန်ပျူတာရှေ့တွင် တစ်ဦးတည်း ထိုင်ကာ နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ဖြုန်းနိုင်ကြသည်။ ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုပြီး chatroom တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောရသည်ကို သူ့ အလွန် သဘောကျကြောင်း ဆယ် ကျော်သက်တစ်ဦးက ဤသို့ ပြောပြသည်။

“ပြောချင်တဲ့ စကားကို ပြောနိုင်တယ်။

ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကိုမသိဘူး မဟုတ်လား”

သူ့အား မည်သူကမှ မသိ သည့်အတွက် တာဝန်မသိရေး ကို အားပေးရာရောက်စေသည်။ ကွန်ပျူတာရှေ့တွင် အချိန်များစွာ ကုန်လွန်စေပါက လူသားချင်း ဆက်သွယ်ပြီးမှ ရရှိလာမည့် ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်လာစေသည်ကို မိဘများ သတိမူသင့်သည်။



အင်တာနက်ကို အသုံးပြုလျှင် သတင်းအချက်အလက် အမျိုးမျိုးကို မြန်မြန်နှင့် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည်မှာ မှန်သည်။ သို့သော်လည်း ငယ်ရွယ်ပြီး ပုံသွင်းရလွယ် ကူသည့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အပြစ်အနာအဆာကင်းမဲ့သည့် နည်းပညာ မဟုတ်ပေ။ လွဲမှားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကလေးများ မသိသင့်သေးသည့် အကြောင်းရပ်များကို အင်တာနက်မှ သူတို့ရရှိနိုင်သည်။

အင်တာနက်ကို ဝင်ပြီးကြည့်သည်မှာ အန္တရာယ်မရှိဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း ဖတ်ရှုသည့်အကြောင်းရပ်များမှာ ကြောက်စရာကောင်းသလို၊ ဒုက္ခလည်း ဖြစ်စေနိုင် သည်။ ညစ်ညမ်းသည့် စာပေနှင့် ဓာတ်ပုံများမှ အစပြုကာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို မည်သို့ သုံးစွဲရကြောင်း ညွှန်ပြသည့် အကြောင်းရပ်များလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို မိဘတို့က လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ထား ပေးရန် လိုအပ်သည်။

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို တစ်ဖက်လူအား မပေးရ။ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊ အမည်၊ လိပ်စာ စသည်တို့ကို မပေးရန် တားမြစ်ထားရမည်။
- အင်တာနက်တွင် သိရသူနှင့် မည်သည့်အခါမှ ချိန်းချက်တွေ့ဆုံခြင်း မပြုရ။
- ကလေးများ မသိသင့်သည့် ကိစ္စရပ်များ(မူးယစ်ဆေးဝါး၊ လိင်ကိစ္စ)အကြောင်း ဆွေးနွေးသည့် chatroom များသို့မသွားရန် တားမြစ်ထားရမည်။
- e-mail သည် သင်္ကာမကင်းဖွယ်ရာဖြစ်ပါက မဖွင့်ရန် တားမြစ်ထားရမည်။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကလေးများနှင့် သင့်လျော်မှုမရှိသည့် အကြောင်းရပ်များ ပါရှိပါက မိဘများအားပြောပြရန် ညွှန်ကြားထားရမည်။
- အင်တာနက် အသုံးပြုချိန်ကို ကန့်သတ်မှု ပြုလုပ်ပေးထားရမည်။ ကွန်ပျူတာ ကို အများမြင်သာသည့်နေရာတွင် ထားရမည်။ ကလေးတစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားပါက ကွန်ပျူတာခွဲသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့အပြင် မည်သည့်အကြောင်း ရပ်များ ဖွင့်ကြည့်နေသည်ကို မိဘများ သိမည်မဟုတ်ပေ။

၇

သက်တူရွယ်တူ

အ ဝေ ပါ င် ။ အ သ င်း



သူ့အတွက်ရေးပါသည် သူငယ်ချင်းများ
သူငယ်ချင်း ရွေးချယ်မှု
မိဘတို့၏ ဆန္ဒ
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဝင်ဆံ့လာအောင်
အပေါင်းအသင်းတို့၏ ပီအား



သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်း

သူ့အတွက်ရေးပါသည့် သူငယ်ချင်းများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် လုံးထွေးနေသည့်အတွက် မိသားစုကိုပင် သတိမရဖြစ်တတ်သည်ကို မိဘများသိကြသည်။ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အတွင်းရှိ ဆယ်ကျော်သက်တို့ကို သူတို့စိတ်ကြိုက် နေထိုင်ခွင့်ပေးထားလျှင် သူငယ်ချင်းများနှင့် နေ့ရောညပါ အတူနေကြမည်ဖြစ်၏။

သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေသည့်အချိန်ကို ကန့်သတ်မှုပြုလုပ်ပေးထားရမည်။ သို့သော်လည်း ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာမှုအတွက် သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများ ရှိနေခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အတွက်

အရေးပါသည့် လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုကို ရရှိလာစေသည်။ ထို့အပြင် မိဘများအား မှီခိုနေရသည့်ဘဝ လျော့နည်းလာအောင် ကြိုးပမ်းမှုတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ဤအဆင့်တွင် သူငယ်ချင်းများအား မှီခိုနေဟန်ရှိသည်။ ပိုမိုလွတ်လပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ် ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်သည် လက်ရှိ သူဖြစ်နေသည့်ဘဝမှ သူဖြစ်လိုသောဘဝသို့ ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းကြသည်။ သူ့တွင် အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ ရှိလာပါက သူငယ်ချင်းများထံမှ အကူအညီရနိုင်သည်။

သူနှစ်သက်သည့် သူငယ်ချင်းအုပ်စုရှိလာပါက အချစ်ရေးကိစ္စများအတွက် အခြေခံအုပ်စုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် မည်သို့ဆက်ဆံရမည် ကို အကူအညီပေးကြလိမ့်မည်။ သူနှစ်သက်သည့် အမျိုးသမီးအား မည်သို့ ချဉ်းကပ် ရမည်ကိုလည်း လမ်းညွှန်နိုင်လိမ့်မည်။

“ညက ကိုးရီးယားဇာတ်လမ်း ကြည့်သေးလားလို့ သူ့ဆီသွားပြီး မေးကြည့် ပါလား”

“ပြီးခဲ့တဲ့ အစမ်းစာမေးပွဲ ဖြေနိုင်လားလို့ မေးကြည့်ပါလား”

“ဟေ့ ဟေ့ နေဦး။ ကောင်မလေးက မင်းကို ကြည့်နေတယ်။ စကားသွားပြော လိုက်ပါလား”

သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် အတူနေရသည်ကပင် စိတ်လုံခြုံမှု ရနေသည်။ နှုတ်မှ ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်းမပြုသည့် စိတ်ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်းများရှိနေပါက ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် ပြောရဲလာသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက မိဘသည်သာလျှင် အစစအရာရာ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူဟု ယူဆခဲ့သည်။ သိလိုသမျှ မေးမြန်းသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ ဤသို့မဟုတ်တော့။ အကြောင်းရပ် တစ်ခုခုကို သိလိုပါက သူငယ်ချင်းများကိုသာ မေးမြန်းတော့သည်။

သူငယ်ချင်းများကို အတုခိုးပြီး ဆက်ဆံရေးအပြုအမူများကို သင်ယူသည်။

- အသစ်ရောက်လာသည့် ကျောင်းသားနှင့် မိတ်ဖွဲ့ရမည်လား။
- စာကြမ်းပိုင်းကို နှိပ်စက်ရမည်လား။ မသိကျိုးကျွန်ပြုရမည်လား။
- သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း စကားများနေပါက မည်သို့ ဖျန်ဖြေရမည်။
- ရိုင်းစိုင်းသူကို မည်သို့ တုံ့ပြန်ရမည်နည်း။

သူငယ်ချင်းများ၏ အပြုအမူမှ ဆယ်ကျော်သက်သည် အကြောင်းရပ်အမျိုးမျိုးကို အတုခိုး သင်ယူနိုင်သည်။

သက်တူရွယ်တူအုပ်စုတွင် သူတို့ သြဇာအာဏာရှိသည်။ တစ်ဦး၏ သဘောထား နှင့် အပြုအမူအပေါ် တုံ့ပြန်မှုနှင့် အားပေးမှုလည်း ရှိကြသည်။ ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်၏ အပြုအမူကို သူငယ်ချင်းများ၏ စကားလုံးတစ်လုံး၊ သို့မဟုတ် အကြည့်၊ သို့မဟုတ်

တုံ့ပြန်မှုမပြုခြင်းက ထိပါးစေနိုင်သည်။ သူ၏ အပြုအမူကို သူငယ်ချင်းများက အားပေးသည်။ သို့မဟုတ် လျစ်လျူပြုသည်ကို သိသည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ တုံ့ပြန်မှုမှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

“မင်းလုပ်တာ မှန်ပါတယ်”

“ကောင်မလေးက ချစ်စရာကောင်းတယ်။ စိတ်ပျက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို အကူအညီ အများကြီးပေးတယ်”

ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် အလတ်ပိုင်းသို့ ရောက်လာသည့်အခါ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး ပိုမိုအဆင့်မြင့်လာသည်။ သူငယ်ချင်းများသည် လူယုံများ၊ စိတ်ဓာတ် ရေးရာ အထောက်အကူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို အချင်း ချင်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ကြသည်။

မိတ်ဆွေရှိမှု၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်၏ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးလာမှုအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို လက်ခံရန် မိဘများ အခက်အခဲတွေ့ကြရသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူသွား၊ အတူလာ၊ အတူနေလိုမူသည် လွန်ကဲလွန်းသည်။ ကျိုးကြောင်းမကျ၊ မိသားစုအတွင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာစေသည်ဟု ယူဆသူမိဘများ ရှိသည်။ သားငယ်သမီးငယ်က သူငယ်ချင်းများနှင့်သာ အတူနေလိုသည်ကို ဆုံးရှုံးမှုဟု မြင်ကြသည်။ မိခင်၊ ဖခင်တို့နှင့် အိမ်တွင် တရင်းတနှီး အတူနေထိုင်ခဲ့ရာမှ သူငယ်ချင်းများနှင့်သာ နေသည့်အတွက် အချို့မှာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကြသည်။

သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေထိုင်ပြီး အချိန်ဖြုန်းခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်အဖို့ သူလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူကို ပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ပုံမှန်ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ အဖော်မရှိ တစ်ကိုယ်တည်းနေလိုသည့် ကလေး၊ သို့မဟုတ် မိဘအနားကပ်နေသည့် ကလေးသည် ပုံမှန်မဟုတ်။ စိတ်ကျနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်နှည်နေခြင်းကြောင့် ဤသို့ပြုမူနေခြင်း ဖြစ်နိုင် သည်။ မိဘများအဖို့ စိုးရိမ်စရာ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။

မိမိကလေးတွင် ပြဿနာရှိနိုင်သည့် အလားအလာကို အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများနှင့် ချိန်ထိုးကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။

- အဖော်မရှိ၊ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသည်ဟု အမြဲလိုလို ညည်းတွားနေခြင်း။

- အားလပ်ချိန်တွင် တစ်ကိုယ်တည်းနေလေ့ရှိခြင်း။
- သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း မရှိခြင်း။
- ကျောင်းချိန်ပြင်ပတွင် ပြုလုပ်သည့် သူငယ်ချင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်မှုမရှိခြင်း။

ကျောင်းအသစ်၊ သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဤလက္ခဏာများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြင်တွေ့နေရပါက ဆယ်ကျော်သက်၏ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်သည်။ သူ့ဆရာကလည်း ဤသို့ တစ်ဦး တည်း ဖြစ်နေသည်ကို သတိထားမိသည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ပညာရှင် များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူငယ်ချင်းများနှင့် ရောနှော ဆက်ဆံလာအောင် မိဘက အကူအညီပေးရမည်။ သူငယ်ချင်းများအား အိမ်သို့ ဖိတ် ခေါ်စေကာ ကျွေးမွေးခြင်း၊ တစ်နေရာရာသို့ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ် ပေးနိုင်သည်။

သူငယ်ချင်းရွေးချယ်မှု

ကလေးများ ငယ်ရွယ်စဉ်က အိမ်အနီးအနားမှ ကလေးများနှင့် ကစားရန် မိဘများက စီစဉ်ပေးကြသည်။ ဤသို့မဟုတ်ပါက မိသားစုချင်း နီးစပ်ခင်မင်သည့် ကလေးများ နှင့်သာ ကစားစေသည်။ သားငယ် သမီးငယ်သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက် လာပြီဆိုပါက မိဘရွေးချယ်ပေးမှုကို လက်မခံတော့။ အိမ်အနီးအနားမှ ကလေးနှင့် လည်း သူငယ်ချင်း အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတော့။ သူတို့ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်မှသာ မိတ်ဆွေအဖြစ် ဆက်ဆံကြတော့သည်။ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိ ဆယ်ကျော်သက်များသည် တူညီသည့် စိတ်ဝင်စားမှုကို အခြေခံပြီးမှသာ မိတ်ဆွေ ဖြစ်လာကြသည်။

အလယ်တန်းကျောင်းသားဖြစ်လာသည့်အခါ ကျယ်ပြန့်ပြီး ကြီးမားသည့် သက်တူ ရွယ်တူအုပ်စုနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကြုံတွေ့လာရသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိတ်ဆွေသစ် များ တိုးပွားလာသည်။ 'ကျောင်းတက်ရတာ ဘယ်လိုလဲ' ဟု မေးမြန်းလိုက်ပါက သူတွေ့ကြုံခဲ့သည့် မိတ်ဆွေသစ်များအကြောင်း ပြော၍မဆုံးတော့။ ရက်အနည်း ငယ်ကြာသည်အထိ မိဘများ ကြားနေကြရမည်ဖြစ်၏။

မိတ်ဆွေဖြစ်မှုသည် ဤအရွယ်တွင် တည်ငြိမ်မှု မရှိသေး။ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လွယ်သည့် အချိန်အခါဖြစ်သည်။ သက်တူရွယ်တူတစ်စုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြည့်သည်။ အံ့မဝင်ပါက နောက်တစ်စုနှင့်ပြောင်းကာ ဆက်ဆံမည်ဖြစ်၏။ စမ်းသပ်ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်သူ ရှိသလို မလုပ်သည့် ကလေးများလည်း ရှိသည်။ အချိန်အနည်းငယ် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ပြီး သူနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုချင်းတူညီသော အုပ်စုနှင့် ချိတ်ဆက်မိသွားနိုင်သည်။ စီးကရက်နှင့် အရက်သောက်သည့် အုပ်စုအတွင်းသို့ ရောက်သွားပါက စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသည့် ဆယ်ကျော်သက်သည် ထိုအုပ်စုမှ ဖယ်ခွာသွားသည်။

အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်မှုတွင် အပြောင်းအလဲများစွာ ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် ငြင်းခုံကြရာမှ သူငယ်ချင်းများနှင့် ခွဲခွာသွားတတ်ကြသည်။ ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အုပ်စုအတွင်း အငြင်းပွားသည့်အခါ အုပ်စုကွဲကလေးများ ဖြစ်လာသည်။ တစ်ဖက်ဖက်တွင် ပါဝင်ငြင်းခုံပြီး နောက်တစ်ဖက်နှင့် မခေါ်နိုင်မပြောနိုင် ဖြစ်လာသည်။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အပေါင်းအသင်း လုံးဝမလုပ်တော့ဟုပြောပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် တပူးတွဲတွဲ ဖြစ်နေနိုင်သည်။

မိမိတို့၏ သားသမီးများအပေါ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများက လွှမ်းမိုးလာလေ မလားဟူသော စိုးရိမ်သောက မိဘတိုင်းတွင် ရှိတတ်သည်။ သုတေသနအထောက်အထားများအရ မိဘများ ဤသို့ စိုးရိမ်စရာ မလို၊ မိသားစု၏ ယုံကြည်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုချင်း တူညီသူများနှင့်သာ ဆယ်ကျော်သက်က ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းကြောင်း သိရသည်။ တူညီသည့် သဘောထား ရှိသူများနှင့် ဆက်ဆံရသည်မှာ အခက်အခဲမရှိ၊ ပြဿနာမရှိ၊ ချောမွေ့သည့် အတွက်ဖြစ်၏။



မိဘတို့၏ဆန္ဒ

သူငယ်ချင်း ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းမှုတွင် မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဆယ်ကျော်သက် များ ချမှတ်တတ်သော်လည်း မိဘတို့မှာ စိတ်မအေးကြ။ ပူပန်မှု ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ အပေါင်းအသင်းကောင်းများ ရရှိရန် မိဘများက ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ သို့ သော်လည်း သတိထားပြီး ဆောင်ရွက်ရန်ကား လိုအပ်သည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လာ ပါက သူတို့ပိုင်နက်အတွင်း ဝင်ရောက်လာခြင်းကို အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်တို့က လိုလားမှု မရှိကြ။ မည်သူနှင့် ဆက်ဆံမည်။ မည်သူနှင့် အပေါင်းအသင်းမလုပ်လို ဟူသောအချက်ကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လိုကြသည်။ မိဘတို့က ဇွတ်အတင်းရွေးချယ် ပေးပါက လုံးဝငြင်းပယ်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းတွင် မိဘများ ပါဝင်ပတ်သက်လို ပါက အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

- ကလေး၏ အပေါင်းအသင်း မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို သိအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။

မိမိ၏ကလေး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည်နှင့် ကလေး၏ သူ ငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း ကိစ္စများ တွင် လုံးဝပါဝင်တော့ခြင်းမှာ လွဲမှား သည်။ ကလေး၏ မိတ်ဆွေများသည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်၊ အားလပ်ချိန် တွင် သူတို့နှင့်အတူ မည်သည့်ကိစ္စများ ပြုလုပ်နေကြသနည်း၊ မိဘများ သိ ထားရန် လိုအပ်သည်။ သိအောင်လုပ် နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သူငယ် ချင်း၏ မိဘများနှင့် သိကျွမ်းအောင် လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့၏ မျှော်မှန်းမှု၊ စည်းကမ်းပေးမှု၊ တန်ဖိုး



ထားမှု၊ အိမ်တွင် ခွင့်ပြုထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ကလေးအား ကြီးကြပ်မှုအပေါ် သူတို့သဘောထားကို သိအောင် စကားပြောကြည့်ရမည်။ ကလေးအား ထိန်းကျောင်းသည့် သင်၏ပုံစံကို သူငယ်ချင်း၏ မိဘများက နှစ်သက်ကြလိမ့်မည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ သူတို့၏ ထိန်းကျောင်းမှုပုံစံက တစ်မျိုးဖြစ်နေနိုင်သည်။ သူငယ်ချင်းများကို အိမ်သို့ ခေါ်လာလိုသည်ဆိုပါက မိဘတို့က ခွင့်ပြုရမည်။ သို့မှသာ သူ၏ အပေါင်းအသင်းများသည် မည်သို့သောသူများဖြစ်သည်ကို သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

- ကလေးအား သူ့သူငယ်ချင်းများအကြောင်း ပြောပြပါ။
သူ၏ အပေါင်းအသင်းများကို သင်နှစ်သက်သည်ဆိုပါက သူငယ်ချင်းကောင်းရွေးချယ်တတ်မှုအတွက် သူ့အား ချီးမွမ်းပြောဆိုရမည်။ အကယ်၍ သင်မနှစ်သက်ဟုဆိုပါက အခြေအနေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်လာသည်။ သင်မမြင်သည့် ကောင်းကွက်တစ်ခု သူငယ်ချင်းတွင် ရှိနေသလော။ သူငယ်ချင်းအသစ်နှင့် စမ်းသပ်ပေါင်းသင်းနေဆဲကာလ ဖြစ်သလော။ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ကလေး၏အမြင်ကို သိလာနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း မိဘတို့၏ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကို လက်မခံဘဲ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်မှုလည်း ရှိလာနိုင်သည်။
- သူငယ်ချင်းကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသည်ဆိုပါက အားပေးပါ။ မိဘများ နှစ်သက်သဘောကျသူနှင့် ကလေးက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသည်ဆိုပါက အိမ်သို့ ဖိတ်ခေါ်ပါစေ။ သို့သော်လည်း မိဘက ဇွတ်အတင်းမပြုလုပ်သင့်။ ရုတ်တရက်ဆိုသလို သူ စိတ်ပြောင်းသွားနိုင်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်က သူ့သူငယ်ချင်းအကြောင်း ဖုံးကွယ်ထားသည်ဆိုပါက အကြောင်းရင်းကို သိအောင်လုပ်ရမည်။ မိဘနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်ထားသည်ဆိုပါက သူ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိအောင်လုပ်ရမည်။ မိဘက မနှစ်သက်၊ သဘောမကျဖြစ်မည်ကို သိသည့်အတွက် ဖုံးကွယ်ထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- သောက်စားမူးယစ်တတ်သည့် အုပ်စုတွင် ဆယ်ကျော်သက် ပါဝင်နေသည်ဆိုပါက တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံ ဖြေရှင်းပါ။
အရက်၊ သို့မဟုတ် ဘီယာ ပုံမှန်သောက်နေသည့် အုပ်စု၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသည့် အုပ်စုတွင် သင့်ကလေး ပါဝင်နေသည်၊ ညဉ့်နက်မှ အိမ်သို့ ပြန်လာ

သည်။ ကျောင်းပျက်နေသည်ဆိုပါက ကလေးအား လျစ်လျူရှုထားရမည့် အခြေအနေ မဟုတ်တော့။ အဘယ်ကြောင့် မိဘက စိုးရိမ်နေရကြောင်း၊ လက်ရှိအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှု မရှိစေလိုကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်အား ရှင်းလင်းညွှန်ပြပြောဆိုရမည်။

- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေရန် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားပါ။

မိဘများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးငယ်အတွက် အားလပ်မှုမရှိအောင် အကွက်စေ့စေ့ စီစဉ်ထားတတ်သည်။ ကျောင်းသွားချိန်၊ ကျွဲရှင်ချိန်၊ အားကစားပြုလုပ်ချိန် စသည်ဖြင့် အချိန်ပြည့် စီစဉ်ထားသည့် မိဘများရှိသည်။ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမှ မလုပ်ဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူနေနိုင်အောင် လွတ်လပ်ခွင့်လည်း ပေးထားရမည်။

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဝင်ဆံ့လာအောင်

ငယ်ရွယ်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်အချို့မှာ တစ်ကိုယ်တည်းနေပြီး မည်သည့်အုပ်စုနှင့်မှ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ကြ။ သို့သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် အုပ်စုတစ်စုတွင် ဝင်ဆံ့အောင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ အုပ်စုကလေးတစ်စုတွင် မိန်းကလေးချည်း သပ်သပ်၊ သို့မဟုတ် ယောက်ျားလေးချည်းသပ်သပ် ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိ ငယ်ရွယ်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်အုပ်စုများတွင် ကျား၊ မပေါင်းစပ်မှု မရှိသေး။ သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများမှာလည်း သီးခြားစီဖြစ်သည်။ ယောက်ျားကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုသည် မိန်းကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် တူညီမှုမရှိပေ။ ဥပမာ၊ ယောက်ျားကလေးများသည် ခုံတန်းရှည်ပေါ်တွင် ဘေးချင်း ယှဉ်ကာထိုင်နေကြမည်။ ဗီဒီယိုဂိမ်း ကစားမည်။ မိန်းကလေးများမူ အရပ်နှင့်ကစားခြင်း၊ ဆံပင်ပုံစံအသစ်နှင့် မိတ်ကပ်အသစ်များကို စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်း စသည်ဖြင့် ရှိလိမ့်မည်။

အုပ်စုငယ်ကလေးတစ်စုတွင် မည်သူ ပါဝင်သည်၊ မည်သူ မပါဝင်သည်ကိုလည်း သူတို့ သိကြသည်။ အုပ်စုဝင်အချင်းချင်း တယ်လီဖုန်းနှင့် ဆက်သွယ်ကာ အချိန်ကြာကြာ စကားပြောကြသည်။ ယောက်ျားကလေးများအကြောင်း ပြောရန်လည်း မိန်းကလေးများ စိတ်ဝင်စားကြသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အုပ်စုကြီးတစ်စုတွင် ပါဝင်သူဖြစ်နိုင်သည်။ အုပ်စုငယ်ကလေးများ ပေါင်းစပ်ထားသည့် အဖွဲ့သည် အုပ်စုကြီးဖြစ်၏။ နေထိုင်သည့် ရပ်ကွက်၊ အားကစားပြုလုပ်သူများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများ၊ စာကိုသာ စိတ်ဝင်စားသူများ စသည့် အကြောင်းရပ်အလိုက် ပေါင်းစပ်ထားသည့် ဆယ်ကျော်သက်အုပ်စုများလည်း ရှိကြသည်။ မည်သည့်အုပ်စုတွင်ပါဝင်သည်ကို ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ဆံပင်ပုံစံ၊ ဂီတ နှစ်သက်မှုအရ ခွဲခြားကြသည်။

ဖွင့်ဟပြောမပြောထားသော်လည်း အုပ်စုအချင်းချင်း ဆက်နွယ်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းသည့် စည်းမျဉ်းများလည်း ရှိသည်။ မည်သူသည် မည်သည့် အုပ်စုဝင်ဖြစ်သည်။ မည်သူနှင့် မည်ဝါ စကားမပြောကြသည်ကိုလည်း သိသည်။ အားကစားသမားအုပ်စုက မူးယစ်ဆေးသုံးအုပ်စု၊ အရက်သောက်သည့် အုပ်စုနှင့် ခပ်ဝေးဝေးသာ နေသည်။ ဘီယာသောက်သည့် အုပ်စုက စာကြိုးစားသည့် အုပ်စုနှင့် စကားမပြော စသည်ဖြင့် ရှိကြသည်။ အုပ်စုတစ်စုတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်မှုက ဆက်ဆံရေးရပ်တည်မှုကို ဖော်ပြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့အတွက် ဆက်ဆံရေး အဆင့်တစ်ရပ်လည်းဖြစ်၏။

အုပ်စုတစ်ခုတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ရသည်မှာ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာ ဖြစ်သည်။ စိတ်လိုခြုံမှု ရစေပြီး မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။ သို့သော်လည်း ချွတ်ယွင်းချက်များလည်း ရှိနိုင်သည်။

အုပ်စုဝင်ဖြစ်မှုကို တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်ထားပါက သီးသန့်လူတန်းစားတစ်ရပ်ပမာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အုပ်စုချင်း မတူသည့်သူများ ဆက်ဆံပြောဆိုမှု ကင်းမဲ့လာစေနိုင်သည်။

အုပ်စုဝင် ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်လာကြသည်။ ပျိုဘော်



ဝင်စအရွယ်က မိတ်ဆွေဖြစ်မှုသည် တူညီသော ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုတို့အပေါ် အခြေခံခဲ့သည်။ နက်နဲမှုလည်း မရှိ။ အပေါ်ယံခင်မင်သည့် သဘောမျှသာဖြစ်သည်။ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ မိန်းကလေးများ၏ ခင်မင်မှုအတိုင်း အတာသည် ကြီးမားလာသည်။ သူငယ်ချင်းကောင်းဟူသည် ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ် ပြီး ပုဂ္ဂလိက စိတ်ကူးများ၊ ခံစားမှုများ၊ ဆန္ဒများကို မျှဝေခံစားနိုင်သည်။ သူတို့လိုပင် သူငယ်ချင်းများတွင်လည်း သံသယများ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ ရှိသည်ကို စကားပြောကြည့်ခြင်းဖြင့် သိလာရသည်။ ဤသို့ပြောဆိုကြခြင်းဖြင့် သူ ငယ်ချင်းများ၏ ယုံကြည်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကိုလည်း ဆယ်ကျော်သက်တို့ သိလာ ရသည်။

အပေါင်းအသင်းတို့၏ ဖိအား

ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများအပေါ် အပေါင်းအသင်းများ၏ ဖိအားအတွက် မိဘများ စိုးရိမ်ပူပန်ကြရသည်။ မည်သို့သောဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်နည်း။ သူတို့ မပြုလုပ်လိုသည့် ကိစ္စများကို အပေါင်းအသင်းများက ဇွတ်အတင်း ခိုင်းကြမည်လော။ မိဘများ၏ စိုးရိမ်မှုသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်တွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူငယ်ချင်းအုပ်စုနှင့် အံဝင် ခွင်ကျဖြစ်လိုကြသည်။ အုပ်စု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လိုသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာရေး အတွက် သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်းများ လုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်၍လုပ်ကြမည် ဖြစ်၏။ ဤအချိန်အခါသည် သူ့ဘဝတွင် ခံနိုင်ရည်အနည်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုအုပ်စုက သူ့အား လက်ခံသည့်အတိုင်းအတာအထိ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားစိတ် ရှိလာမည်ဖြစ် သည်။ အများနည်းတူ လိုက်ပြီးလုပ်မှ အုပ်စုက ဆယ်ကျော်သက်အား လက်ခံမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးတည်းနေသူ၊ သို့မဟုတ် သက်တူရွယ်တူအုပ်စုအား ဆန့်ကျင်သူအဖို့ နာမည်ပျက်မှု၊ ငြင်းပယ်ခံရမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ၏ ရယ်စရာအချက်တစ်ခုမှာ တစ်မူထူးသူဖြစ်ရန် အများ လုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်ကာပြုမှုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မိဘများနှင့် မတူ သလို အခြားမည်သူနှင့်မှ မတူသည့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်ရှိလိုသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်



ZM
07

ဝါသနာ၊ ကိုယ်ပိုင် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ကိုယ်ပိုင် ဆံပင်ပုံစံ ရှိကြောင်းပြသရင်း အလုပ်ရှုပ်နေကြသည်။ မိဘ နှစ်သက်သဘောကျသမျှသည် ခေတ်မမီတော့။ မိဘနှင့်မတူကြောင်း အပေါ်ယံသဘောမျှသာ သူတို့ ပြသနိုင်ကြသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားကြောင်း မပြနိုင်ကြပေ။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက နောက်တစ်ဦးအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုသည် အကြောင်းကိစ္စအလိုက် အနည်းအများ ရှိနိုင်သည်။ သုတေသနလေ့လာမှုများအရ အရေးမပါသော ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် အဝတ်အထည်၊

ဂီတ၊ ရုပ်ရှင် စသည်တို့တွင် လွှမ်းမိုးမှု အများဆုံးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အကျင့်စရိုက်နှင့်ပတ်သက်သည့် တန်ဖိုးထားမှုများတွင် သူငယ်ချင်းများထက် မိဘ၏ လွှမ်းမိုးမှုက ပိုမိုအရေးပါကြောင်း သိရသည်။ သို့သော်လည်း သူတို့ဘဝအတွက် အရေးပါပြီး ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားမည်လူကြီး မရှိပါက သူငယ်ချင်းတို့၏ ဆိုးရွားသော ဖိအားပေးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆယ်ကျော်သက်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် လူကြီးတစ်ယောက် ကင်းမဲ့သည့်နေရာတွင် အပေါင်းအသင်းများက ဝင်ရောက်နေရာယူကြမည်ဖြစ်၏။ ဒုက္ခအား ဖိတ်ခေါ်လိုက်သည့်နယ်ဖြစ်လာပေမည်။

အပေါင်းအသင်း ရွေးချယ်ရာတွင် ဆယ်ကျော်သက်အများစုက ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုချင်း တူညီမှုကိုသာ အခြေခံသည့်အတွက် မိဘတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုကို အားဖြည့်ပေးသလို ဖြစ်လာသည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားကို အစဉ်အမြဲ စိုးရိမ်ရန်မလို။ အချို့သောဖိအားသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အကျိုးဖြစ်

စေနိုင်သည်။ စာကြိုးစားမှုရှိရန် ပေးသည့်ဖိအားလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားလုပ်ပို့ ပေးသည့်ဖိအားလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဆိုပါက ဖိအားသည် မိဘအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်လာပေသည်။



၈

အပြုသဘော ဆောင်သည့် မိဘဖြစ်လာအောင်



ဆုပေးမှုအမျိုးမျိုး
သတိထားရမည်အချက်များ
အပြစ်ပေးမှုအမျိုးမျိုး
ဆက်စပ်နေသည့် ပြဿနာများ
လျစ်လျူရှုခြင်း
မည်သည့်အရာကို လျစ်လျူရှုမည်နည်း
မည်သို့လျစ်လျူရှုမည်နည်း
သတိထားရမည်အချက်များ



အပြုသဘောဆောင်သည့် မိဘဖြစ်လာအောင်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးများ၏ အပြုအမူကို မိဘများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် အများစုသည် အပြစ်ပေးမှုကို အားထားကြသည်။ သူ့အား ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ သူ၏ အမှားကို အဓိကထားပြီး ပြောဆိုခြင်းသည် ဒဏ်ခတ်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဆယ်ကျော်သက်အား အော်လိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်ခြင်းသည်လည်း ဒဏ်ခတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ မိဘအများစုက သားသမီးများ၏ လွဲမှားသော အပြုအမူ မှားယွင်းမှု၊ အပြစ်အနာဆာကို ရှာပြီး ထောက်ပြတတ် ကြသည်။

ကလေးအား ထိန်းကျောင်းရာတွင် အပြုသဘော ဆောင်သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် ပညာရှင် များက အကြံပြုကြသည်။ ကလေးပြုလုပ်သည့် လွဲမှား သောအပြုအမူအစား မှန်ကန်သည့်အပြုအမူကို အဓိကထားရန် ပြောကြသည်။ လျော်ကန်သည့် ကလေး၏ အပြုအမူကို အလေးထားရန် လိုအပ် သည်။ အပြုသဘောဆောင်သည့် ထိန်းကျောင်းမှု ဖြစ်လာအောင် ထိုအပြုအမူများကို အားဖြည့် ပေးခြင်း၊ ဆုပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးရသည်။

မိဘကပေးသည့် အားဖြည့်မှု၊ သို့မဟုတ် ဆုတစ်မျိုးသည် ဆယ်ကျော်သက် အားလုံး အတွက် တူညီသောထိရောက်မှု ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။ ကလေးကိုလိုက်ပြီး ဆုကိုရွေးချယ် ရသည်။ သူ၏ လိုအင်၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကိုက် ညီရမည်ဖြစ်သည်။



ဆုပေးမှုအမျိုးမျိုး

မည်သည့်အရာမဆို ဆယ်ကျော်သက်အတွက် သာမန်မဟုတ်ဘဲ အထူးတလည် ဖြစ်သည်ဆိုပါက ထိရောက်သောအားဖြည့်မှု ဖြစ်လာစေသည်။

- လှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆု ညဉ့်နက်သည်အထိ နေခွင့်ပေးခြင်း၊ ရုပ်ရှင် သွားကြည့်ခွင့်ပေးခြင်း၊ သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ သွားအိပ်ခွင့်ပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းအား အိမ်သို့ ခေါ်ကာ အိပ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ လွတ်လပ်မှု ပိုမိုပေးခြင်း၊ ကန့်သတ်မှု လျော့ပေးခြင်း၊ သူ့အား လူကြီးတစ်ယောက် သဖွယ် ဆက်ဆံခြင်း စသည့် ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အရေးပါသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ဝတ္ထုပစ္စည်းဆု
ကလေး စိတ်ဝင်စားသည့် ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ဆုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်း၊ အဝတ်အထည်၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ မိတ်ကပ်၊ အပိုသုံးစရာ ငွေကြေး စသည်တို့သည် ဝတ္ထုပစ္စည်းဆုများဖြစ်သည်။
- အသိအမှတ်ပြုမှု
ကလေး အသက်ကြီးလာသည့်အခါ လှုပ်ရှားမှုဆုနှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းဆုသည် ထိရောက်မှု ရှိကောင်းမှ ရှိပေမည်။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဂရုစိုက်အလေးထားခြင်းတို့ကို ဆုအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤဆုအမျိုးအစားများသည် ငွေကြေးအရ ကုန်ကျမှု မရှိသော်လည်း အလွန်ထိရောက်မှုရှိသည့် ဆုများဖြစ်ကြသည်။



သတိထားရမည့်အချက်များ

ဆုသည် အစွမ်းထက်သည့်အတွက် ကလေး၏ အပြုအမူကို ထိရောက်စွာ ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သတိထားရမည့်အချက်များလည်း ရှိသည်။

- ပေးသည့်ဆုသည် ကလေးတစ်ဦးချင်းအတွက် သီးသန့်ဖြစ်ရမည်။

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ထိရောက်မှုရှိသည့် ဆုသည် အခြားတစ်ယောက်အတွက် ထိရောက်မှုရှိမည် မဟုတ်သည်ကို သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။

- မိဘ၏ အာရုံစိုက်မှု၊ အလေးထားမှုကိုလည်း ဆုအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ၊ ချီးမွမ်းပြောဆိုမှုသည် ထိရောက်သည့် ဆုတစ်ခုဖြစ်သည်။

- မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူပေါ်ပေါက်ခြင်းမပြုမီ ဆုမပေးရ။ မိဘများသည် ကလေးများအား ဆုပေးကြသော်လည်း သူတို့လိုလားသည့် အပြုအမူ ပေါ်ပေါက်ခြင်းမပြုမီ ကြိုတင်ပေးသည့် အမှား ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုလာအောင် ကလေးအား ဆုပေးမည်ဆိုပါက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောဆိုမှ ဆုပေးရမည်။ ကြိုတင်ပေးထားပါက ထိရောက်မှုရှိမည် မဟုတ်ပေ။

- ဆယ်ကျော်သက်သည် သူ့အပြုအမူတွက် ဆုကို လက်ခံရရှိရမည်။ မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူ ပြုလုပ်သည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်ကို ဆုပေးရမည်။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဆုမပေးပါက နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ထိုအပြုအမူ ပြုလုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။



ZM 07

- မိဘလိုလားသည် အပြုအမူကို ကလေးက ပြုလုပ်ပြီးပြီးချင်း ဆုပေးရမည်။
ချက်ချင်းပေးရမည်။ တစ်ပတ်ကြာမှ၊ သို့မဟုတ် တစ်လကြာမှ ဆုပေးမှု မဖြစ်စေရ။
အပြုအမူနှင့် ဆုပေးမှု နီးကပ်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဆုပေးသည့်အကြိမ်
များလျှင်လည်း ပိုမိုထိရောက်သည်။ ဆုသည် တန်ဖိုးကြီးသည့်ပစ္စည်း ဖြစ်ရန်မလို။
ပမာဏအားဖြင့်လည်း များရန်မလိုပေ။
- တိုးတက်မှုရှိလျှင်လည်း ဆုပေးရမည်။
မိဘ၏ မျှော်မှန်းမှုသည် မြင့်မားလွန်းပြီး မိမိစိတ်ကြိုက် ပြုမူလာမှသာ ဆုပေး
သည့်သဘော မဖြစ်စေရ။ တိုးတက်မှု အနည်းငယ်ရှိသည်ဆိုလျှင်ပင် ဆုပေးရမည်။
ကျောင်းစာမေးပွဲတွင် ကလေးသည် ပထမ၊ ဒုတိယ မရသော်လည်း အဆင့်
အနည်းငယ် တိုးတက်မှုရှိလာလျှင် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း စသည်တို့ကို
ပြုလုပ်ပေးရမည်။ မည်သည့်အပြုအမူကို ပြောင်းလဲစေသည်ဖြစ်စေ အချိန်တို အတွင်း
ရာနှုန်းပြည့်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။
- ဆုတစ်မျိုးတည်းကို အသုံးမပြုရ။ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရမည်။
ဆုပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အပြုအမူ ပြောင်းလဲလာစေရန် ဖြစ်သည်။
စတင်အသုံးပြုစဉ်က ဆုတစ်မျိုးသည် ထိရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ကြာရှည်
အသုံးပြုလာသည့်အခါ အကျိုးသက်ရောက်မှု လျော့နည်းလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်
ဆုတစ်မျိုးတည်း အသုံးမပြုရ။ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုရမည်။
- ရနိုင်သည့်ဆုလည်း ဖြစ်ရမည်။
ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည့် ကလေး၏ အပြုအမူသည် ကြီးမားလွန်းပါက အောင်မြင်မှု
ရအောင် သူပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်။ ခက်ခဲလွန်းပါက ဆု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု
လည်း ရှိမည်မဟုတ်တော့ပေ။ ဥပမာ၊ ဆုရနိုင်ရန်အတွက် ကလေးသည် လုပ်ငန်း
ဆယ်ခုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရသည်။ အားလုံးပြီးစီးမှ ဆုရမည်ဆိုလျှင် ကလေးတွင်
ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှု ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

အပြစ်ပေးမှုအမျိုးမျိုး

ကလေး၏ အသက်ကြီးလာပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ သူ
ငယ်ရွယ်စဉ်က အသုံးပြုခဲ့သည့် အပြစ်ပေးမှုအမျိုးအစား အားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်တော့

မည် မဟုတ်။ သူ့အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်မှုရှိအောင် ပြုပြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ဆယ် ကျော်သက်အရွယ်အတွက် အပြစ်ပေးမှုဟူသည် သူ့အတွက် အရေးပါသည့် အခွင့် အရေးများ မပေးတော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများ ခံစားစေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

မိဘများအသုံးပြုလေ့ရှိသည့် အပြစ်ပေးမှုအမျိုးအစား ငါးမျိုးရှိသည်။ ထိရောက် မှုရှိသည်ဆိုပါက ဆက်လက်သုံးစွဲသင့်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိပါက တစ်ခါ တစ်ရံသာ အသုံးပြုရမည်။ သို့မဟုတ် အသုံးမပြုဘဲ နေရမည်။

• အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးသွားခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန်ထိရောက်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။ လျော်ကန်သည့် အပြုအမူကို မပြုလုပ်ပါက သူရရှိနေသည့် အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးသွားမည်ဖြစ်သည်။ သူ နှစ်သက်သည့် သွားလာလှုပ်ရှားမှု အခွင့်အရေး၊ သို့မဟုတ် သူ့အတွက် အရေး ပါသည့် မည်သည့်အရာမဆို 'ဒဏ်ကြေး'အဖြစ် သတ်မှတ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

အပြစ်ပေးခြင်းအတွက် ဤနည်းသည် ထိရောက်မှုရှိသည်။ သို့သော်လည်း သတိထားရမည့် အချက်များလည်း ရှိသည်။ မည်သို့သော အပြုအမူကို ကလေးက မပြုလုပ်လျှင် မည်သို့ သောဒဏ်ကြေး ပေးရမည်ကို တိတိ ကျကျ ဖော်ပြထားရမည်။ မိဘ လို လားသည့် အပြုအမူကို ကလေးက မလုပ်တိုင်း ဤနည်းအတိုင်း အစဉ် အမြဲ အပြစ်ဒဏ်ပေးရမည်။ ဆုသည် ကလေး နှစ်သက်မှုရှိသည်ဆိုပါက ဤ နည်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်း ဆုံး ဖြစ်လာသည်။ ဒဏ်ကြေးပေး ရခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံး ခြင်းသည် သဘာဝကျရမည်။ မဖြစ်နိုင် သည့်အလုပ် မဟုတ်စေရပါ။



• နှစ်သက်သဘောကျသည့် အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်မပေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးငယ်သည် မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူကို မပြုလုပ်ပါက သူ နှစ်သက်သဘောကျသည့် အလုပ်ကိုလည်း မပြုရ။ ဥပမာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုကြည့်ခြင်း၊ အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်းကို ခွင့်မပြုဘဲထားရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သမီးငယ်အတွက် အဝတ်အထည်ဝယ်ယူရန် စတိုးဆိုင်သို့ သွားသည် ဆိုပါစို့။ အဝတ်အထည်၏ စတိုင်ကို မကြိုက်သည့်အတွက် မိခင်အား ဆိုင်အတွင်းတွင် အော်ဟစ်ပြောဆိုပါက မိခင်က ယခုမဝယ်တော့ဘဲ နောက်တစ်ပတ်မှ ဝယ်ပေးတော့မည်ဟုဆိုကာ အပြစ်ပေးနိုင်သည်။

• ဆုမရတော့ခြင်း

မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူကို မပြုလုပ်သည့်အတွက် ကလေးသည် ဆုမရတော့။ ဤနည်းသည်လည်း အပြစ်ပေးမှုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခိုင်းသည့်အတိုင်း မလုပ်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုအပြစ်ပေးရမလဲဟု မိဘများက မေးမြန်းတတ်ကြသည်။ သူတို့အား အပြစ်ပေးစရာ မလို။ ဆုမပေးဘဲ ထားလိုက်ခြင်းက အပြစ်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားသည်။

• နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုကာ အပြစ်ပေးခြင်း

အော်ဟစ်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ တကျည်ကျည်လုပ်ခြင်း၊ ကလေး အရှက်ရလာအောင်၊ ကြောက်လာအောင်၊ အပြစ်စွဲစိတ် ဝင်လာအောင် ပြောဆိုခြင်းသည် နှုတ်ဖြင့် အပြစ်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အတွက် ဤနည်းလမ်းများသည် ထိရောက်မှု မရှိဆုံးဖြစ်သည်။ မိဘများ အော်ဟစ်နေသည်ကို ကလေးများက လျစ်လျူပြုကာ နေကြသည်။ နားတစ်ဖက်မှဝင်ကာ နောက်တစ်ဖက်မှ ထွက်သွားမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့ အပြစ်ပေးသည့်အတွက် ကလေးများတွင် မကျေမချမ်းဖြစ်မှုနှင့် ဒေါသ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

• ရိုက်နှက်အပြစ်ပေးခြင်း

ကလေးကြောက်ရွံ့သွားအောင် လက်သီးနှင့် ထိုးခြင်း၊ တုတ်နှင့် ရိုက်ခြင်း၊ လက်ဝါးဖြင့် ရိုက်ခြင်း စသည့်အပြစ်ပေးနည်းများကို အသုံးပြုသည့် မိဘများရှိသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အား အပြစ်ပေးရာတွင် ဤနည်းကို မသုံးသင့်ပေ။

ဆက်စပ်နေသည့် ပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည်နှင့် ကလေးများသည် မိဘတို့နှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှုလျော့နည်းပြီး သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်ဆံမှုများလာသည်။ ဤသို့သော ပြောင်းလဲမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အတွက် ပုံမှန် အပြုအမူဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိဘတို့က သားသမီးများအပေါ် အကောင်းမြင်မှုနည်းပြီး အပြစ်ရှာမှု များလာသည်။ ကလေးများနှင့် စကားပြောဆိုမှုတွင်လည်း အပြစ်တင်မှု၊ ဝေဖန်မှု၊ အမှားထောက်ပြမှုသာ များလာသည်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် မိဘမလိုလားသည့် အပြုအမူအတွက် ဝေဖန်အပြစ်တင်မည့်အစား လိုလားသည့် အပြုအမူအတွက် ဆုပေးခြင်းက သာလွန် ကောင်းမွန်သည်။ ကလေးအား စည်းကမ်းပေးရာတွင် အပြစ်ပေးမှုနှင့် အလေးမထားမှုကို လုံးဝရှောင်ရှားရန် ဟောတော်မူလည်း သူ၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ကောင်းမွန် သည့် အပြုအမူအတွက် အသိအမှတ်ပြုခြင်းက ပို၍ အရေး ပါပေသည်။ သူ့အား အာရုံစိုက်မှု ပေးခြင်း၊ ဆုပေးခြင်း နှင့် လျစ်လျူရှုခြင်းကိုသာ အများဆုံး အသုံးပြု သင့်သည်။ အပြစ်ပေးသည့်နည်းကို အဓိက ထားပြီး အသုံးပြုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

- ခေါင်းမာမှု၊ ကလန်ကဆန်လုပ်မှု ဝေဖန်ပြစ်တင်မှု၊ အလေးမထားမှု သည် လွန်ကဲလာပါက ပိုမိုခေါင်းမာ လာမှု၊ ပိုမို ကလေးဆန်လာမှုဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်က တုံ့ပြန်လာနိုင် သည်။ အမျက်ဒေါသကို မိဘအပေါ် တိုက်ရိုက် ထုတ်ဖော် မပြသဝံ့သည့်



ZM 07

အတွက် ဆန့်ကျင်မှု၊ တော်လှန်မှု၊ အာခံမှု၊ ကလန်ကဆန်လုပ်မှု စသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

• **မိဘနှင့် သားသမီးတွယ်တာမှု**

သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်းများနှင့် နီးကပ်သည့်ဆက်သွယ်မှု ပိုမိုထားရှိလာခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးငယ်တို့၏ ပုံမှန်အပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် မိသားစုနှင့် ဆက်ဆံရေး အလိုအလျောက် လျော့နည်းလာသည်။ မိဘတို့၏ အပြစ်ဒဏ်ပေးမှုသည် ထိုအချိန်တွင် လွန်ကဲလာပါက ပို၍ အနေဝေးကာ စကားပြောဆိုမှုပင် လျော့နည်းလာနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်း နေလာလိမ့်မည်။

• **တိမ်းရှောင်သည့် အပြုအမူနှင့် လိမ်ညာပြောဆိုမှု**

လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ သူလိုလားသလို ဖြစ်လာအောင် ချယ်လှယ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများအိမ်သို့ သွားရောက်နေထိုင်ခြင်း၊ အဖြစ်မှန်အားလုံးကို ပြောမပြခြင်းတို့သည် တိမ်းရှောင်သည့် အပြုအမူများ ဖြစ်သည်။ ထိုအပြုအမူများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူကို အလေးမထားခြင်း၊ အပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်းကို အစဉ်အမြဲပြုလုပ်နေပါက ဆယ်ကျော်သက်သည် သူ့အမှားကို ပြုပြင်မည့်အစား အပြောအဆိုမခံရအောင် မိဘနှင့်ဝေးရာသို့ တိမ်းရှောင်နေမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းစာလုပ်ရာတွင် အမှားပြုလုပ်မိခြင်း၊ လက်ရေးမလှခြင်း၊ သတ်ပုံလွဲမှားခြင်းအတွက် မိဘက အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းကာ ဆူပူနေသည်ဆိုပါက ဆယ်ကျော်သက်သည် ကျောင်းစာကို မလုပ်တော့ဘဲ တိမ်းရှောင်နေမည်ဖြစ်သည်။

အိမ်မှုကိစ္စများကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရာတွင် ချွတ်ယွင်းချက်များကိုသာ ထောက်ပြပြောဆိုနေပါက နောက်ဆုံးတွင် ခေါင်းမာသည့် အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည်။

• **အပြစ်ပေးခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိ**

လူကြီးအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် တစ်ဦး၏ အကျင့်စရိုက်အရ အခြေအနေကို ကြည့်ကာ ဆက်ဆံကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံရာတွင်ကား သူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားကြပေ။ ကလေး၏ လွဲမှားသော အပြုအမူကို ပြုပြင်လိုသည့်အခါ အာရုံစိုက်မှုမပေးဘဲ လျစ်လျူရှုထားသည်၊ အခွင့်အရေး ဖြတ်တောက်ပစ်သည့် နည်းများသည် ထိရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

သို့သော်လည်း အောင်မြင်မှု လုံးဝမရသည့် အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာရသည့် အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ခေါင်းမာသည့် ကလေး၊ စိတ်ဓာတ် ပြင်းပြသည့်ကလေး၊ သာယာမှုကို မက်မောသော စရိုက်ရှိသည့် ကလေးများနှင့်ဆိုပါက အောင်မြင်မှုရမည်မဟုတ်။ ဆုပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခြင်း စသည့်နည်းများကို အသုံးပြုရမည်။ အပြစ်ပေးသည့် နည်းတစ်ခုတည်းသာဆိုပါက ထိရောက်မှုရှိမည် မဟုတ်ပေ။

- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ကလန်ကဆန်ပြုမှုခြင်းကို ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် ပိုမိုကြုံတွေ့ကြရသည်။

လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့သွားအောင် ပြုလုပ်သည့် နည်းများကို အဓိကထားပြီး အသုံးပြုပါက အချို့သော ကလေးငယ်များတွင် စံပြုအပြုအမူများ တွေ့မြင်လာရလိမ့်မည်။ မိဘစကားကို တစ်သဝေမတ်မီး နားထောင်ခြင်း၊ နာယူလွယ်ခြင်း၊ မိဘအား လုံးဝ ဒုက္ခပေးခြင်းနှင့် လိုက်လိုက် လျော့လျော့ ဆက်ဆံသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ 'အခန်းထောင့်မှာ လက်ပိုက်ပြီး မတ်တတ်ရပ်နေ၊ လုံးဝမလှုပ်နဲ့' ဟု မိဘကပြောပါက လုံးဝ လှုပ်ရှားခြင်းမရှိဘဲ အချိန်အတော်ကြာသည်အထိ ရပ်နေလိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း အသက်တစ်ဆယ့်တစ်နှစ်မှ တစ်ဆယ့်လေးနှစ်အရွယ်အတွင်း ရောက်လာပြီဆိုပါက ထိုသို့လိုက်လျောသည့် အပြုအမူသည် လုံးဝပျောက်ကွယ် သွားသည်ကို အံ့ဩဖွယ်ရာ တွေ့လာရလိမ့်မည်။ ကလေးသည် မိဘကို လုံးဝ မကြောက်တော့။ မျိုသိပ်ထားခဲ့ရသည့် ဒေါသကို ယခုမှ ဖော်ထုတ်ပြသရဲသည့်နယ် ပြုမူလာလိမ့်မည်။ ဆန့်ကျင်မှု၊ ကလန်ကဆန်လုပ်မှုများ ပြုလုပ်လာလိမ့်မည်။

- ကလေးက သင့်ကို အတုခိုးပြီး ပြုမူလိမ့်မည်။

သင်က သူ့ကို အော်ဟစ်ပြောဆိုလျှင် သူကလည်း သင့်ကို အော်ဟစ်ပြောဆို လိမ့်မည်။ မိဘများသည် သူ့အတွက် အတုယူစရာဖြစ်၏။ ဤသို့ အတုခိုး ပြုမှုခြင်းဖြင့် သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံတတ်လာသည်မဟုတ်ပါလော။ ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မိဘထံမှ အတုခိုးယူထားသည့် အပြုအမူနှင့် တုံ့ပြန်မည်ဖြစ်သည်။

မိဘနှစ်ဦးက မကြာခဏ အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း ပြုလုပ်ပါက ဆယ် ကျော်သက်ကလည်း သူ၏မွေးချင်းများနှင့် အလားတူပြုမူပေလိမ့်မည်။

လျစ်လျူရှုခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အချို့သော အပြုအမူများသည် မိဘအား တုံ့ပြန်ပြုမူရာမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ မကျေမနပ် ပြောဆိုခြင်း၊ ပမာမခန့်ပြုမှုခြင်း၊ ဗလုံးဗထွေး ပြောဆိုခြင်း၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းဖြင့် မိဘထံမှ သူတို့လိုရာ ရနိုင်သည်ဟု ဆယ်ကျော်သက်အချို့က မှတ်ယူကြသည်။ ဤသို့သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် သူတို့ပြုမူခြင်းဖြစ်၏။ မည်သည့်အပြုအမူတွင်မဆို အကြောင်းတရား တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ရှိသည်သာဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားနိုင်လျှင် အကျိုးတရား (ဆယ်ကျော်သက်၏ မလိုလားအပ်သော အပြုအမူ)လည်း ကွယ်ပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ မိဘတို့၏ အော်ဟစ်ပြောဆိုမှု၊ နားပူနားဆာလုပ်မှု၊ ကလေးအလိုကို လိုက်လျောမှုများသည် အကြောင်းတရားများဖြစ်တတ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရပါက ကလေးအား မည်သို့မျှပြောဆိုခြင်းမပြုဘဲ လျစ်လျူရှုထားလိုက်ရမည် ဖြစ်၏။ မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူတစ်ရပ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်းသည် အားကောင်းသည့် စည်းကမ်းပေးနည်းတစ်နည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အသုံးပြုရန် ခက်ခဲသည့်အတွက် မိဘများအသုံးပြုလေ့ မရှိကြပေ။



မည်သည့်အရာကို လျစ်လျူရှုမည်နည်း

အရာရာကို လျစ်လျူရှုခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ မည်သို့သော အပြုအမူနှင့် အောင်မြင်နိုင်သည်ကို သိထားရန်လိုအပ်သည်။

သူတစ်ပါးကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စ၊ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စ၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုကို ပျက်ကွက်သွားစေမည့် ကိစ္စများကို သင်က လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပေ။ ဥပမာအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် အဝတ်အထည်များကို ချွတ်ပြီး နေရာအနှံ့ ပစ်ထားသည် ဆိုပါစို့။ ဤသို့သော အပြုအမူကို လျစ်လျူမရှုသင့်ပေ။ သူ့ထက်ငယ်ရွယ်သည့် မွေးချင်းကို ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အိမ်စာမလုပ်ခြင်းတို့ကို အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည်။ လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပေ။

ဤသို့ဆိုပါက မည်သို့သောအပြုအမူကို လျစ်လျူရှုရမည်နည်း။ သူ့အပြုအမူကို စိစစ်ပြီး မေးခွန်းများ မေးပါမည်။

“သည်လိုပြုမူတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးတရားတွေ သူ ရသလဲ”

“ဘာအတွက် သည်လိုပြုမူတာလဲ”

“သူ့အပြုအမူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ”

မိခင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရအောင် သူပြုမူနေခြင်းလော။ မိခင်က သူ့အား အော်လိုက်အောင် ပြုမူနေခြင်းလော။ မိခင်နှင့် သူ အော်ဟစ်ပြောဆိုရအောင် ပြုမူနေခြင်းလော။ သူ့အကြိုက် မိခင်က လိုက်လျောအောင် ပြုမူနေခြင်းလော။ မှန်သည် ဆိုပါက ထိုအပြုအမူများကို လျစ်လျူရှုလိုက်ရမည်ဖြစ်၏။

မိခင်က လျှော်ဖွပ်ပြီး အဝတ်ခြောက်များကို ဆယ်ကျော်သက်အား အခေါက်ခိုင်းသည် ဆိုပါစို့။ ခိုင်းသည့်အတိုင်း သူ လုပ်သော်လည်း နှုတ်မှ တတွတ်တွတ် ပြောနေလိမ့်မည်။ သူ့စကားကို မိခင်က နားလည်မည် မဟုတ်။ တစ်ခါတစ်ရံသာ ဤသို့ ကြားရသည်။

“သည်အိမ်မှာ ငါက အိမ်ဖော်ကျနေတာပဲ။ အကုန်လုံး ငါ့အဝတ်တွေမှ မဟုတ်တာ။ သူတို့အတွက် ငါက ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ပေးရမှာလဲ။”



ငါပဲ အမြဲတမ်းလုပ်ရတယ်။ မောင်လေးဆိုရင် ဘာမှမလုပ်ဘူး”

မိခင် စေခိုင်းသည့်အတိုင်း ဆယ်ကျော်သက်က ပြုလုပ်နေသည်မှန်သော်လည်း တွတ်ထိုးနေသည့်အတွက် သင့်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာရသည်။

မိခင်က တုံ့ပြန်ပြောဆိုသည်။

“ကျယ်ကျယ်ပြော၊ သမီး ဘာပြောနေတာလဲ။ မင်း သည်အိမ်မှာ နေတယ်၊ မင်း လုပ်ရမယ့် တာဝန်တွေရှိတယ်။ တွတ်ထိုးမနေနဲ့”

သမီးက ပြောလိုက်၊ မိခင်က ပြန်ပြောလိုက်နှင့် မိခင်၏အသံများက တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာပြီး ကျယ်လောင်လာသည်။ သမီးက ဗလုံးဗထွေးနှင့် တတွတ်တွတ် ဆက်လက်ပြောဆိုနေခြင်းမှာ မိခင်၏ တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်မလာစေရန် သူ့အား လျစ်လျူပြုထားလိုက်ရမည်။

မေးခွန်းများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်မေးမြန်းခြင်း၊ မရဘူးဟု ပြောသည့် မိခင်၏ အဖြေကို လက်မခံခြင်း၊ ဇွတ်ပြောခြင်းသည် သူလိုလားသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့သော အပြုအမူကိုလည်း လျစ်လျူရှုလိုက်ရသည်။

“သူငယ်ချင်းနဲ့ ရုပ်ရှင်သွားချင်တယ် မေမေ”ဟု ပြောလာသည့်အခါ မိခင်က ခွင့်မပြုဟု ဆိုလျှင် “ဘယ်မှ သမီး မသွားရဘူး။ သူငယ်ချင်းအားလုံး ရုပ်ရှင်သွားကြ တယ်။ မသွားရတာ သမီးတစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်”ဟု ပြောလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိခင်က “ကဲ... သွား သွား”ဟု ပြောပြီး သူ့ဆန္ဒကို လိုက်လျောလိုက်မည် ဖြစ်၏။

ဤသို့ မလုပ်ဘဲ မိခင်က လျစ်လျူရှုလိုက်သည်နှင့် သူ့တောင်းဆိုမှုသည် တဖြည်း ဖြည်း လျော့နည်းကာ ပျောက်ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။

မည်သို့ လျစ်လျူရှုမည်နည်း

ဖော်ပြပါ အပြုအမူများကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပါက ဆယ်ကျော်သက်သည် ဆက်လက် ပြုမူတော့မည်မဟုတ်။ ထိရောက်မှုရှိစေရန် ဤနည်းကို အမြဲအသုံးပြုရမည်။ လျစ်လျူ ရှုနိုင်သည့် နည်းလမ်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမတစ်မျိုးက ခက်ခဲပြီး ဒုတိယတစ်မျိုးက အသုံးပြုရန် လွယ်ကူသည်။

ပထမအမျိုးအစားကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သူ့အပြုအမူအပေါ် အာရုံစိုက်မှု လုံးဝ ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရပါက အပြုအမူသာမက သူ့ကိုပါ

သင့်စိတ်အတွင်းမှ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ရသည်။ သူ့အား စကားလုံးဝ မပြော၊ မနှစ်သက် သည့် အမူအရာမပြု၊ အပြောအဆို လုံးဝမလုပ်ဘဲ နေရမည်။ သူ့အပေါ် အာရုံစိုက်မှု မှန်သမျှ ရုတ်သိမ်းထားရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ အချို့သောအပြုအမူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဒုတိယနည်းမှာ အသုံးပြုရန် လွယ်ကူသည့်အတွက် မကြာခဏ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ အပြုအမူအတွက် တုံ့ပြန်မှုရှိသော်လည်း စိတ်ခံစားမှုကို မထုတ် ဖော်ဘဲ ချုပ်ထိန်းထားရမည်။ သူ့အား ဟစ်အော်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိစေရ၊ အရေးယူမှုသာ ရှိရမည်။ ဥပမာ၊ ရုပ်ရှင်သွားခွင့် မပြုသည့်အတွက် ကလေး က ဆက်လက်တောင်းဆိုနေသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ သင်က ဤသို့ပြောရမည်။

“နောက်ထပ် မကြားချင်တော့ဘူး။ ပါးစပ်ပိတ်ထားလိုက်တော့။ ဆက်လုပ်ရင် ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလိမ့်မယ်”

သတိထားရမည့်အချက်များ

- **ရွေ့နောက် ညီညွတ်မှုရှိပါစေ။**
လျစ်လျူရှုသည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်ဆိုပါက အစဉ်အမြဲ အသုံးပြုရမည်။ ဥပမာ၊ ညည်းတွားပြောဆိုခြင်း၊ တွတ်ထိုးခြင်းအတွက် ဤနည်းကို အသုံးပြု သည်ဆိုလျှင် ထိုအပြုအမူ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း အာရုံစိုက်မှုမပေးဘဲ နေရမည်။ လျစ်လျူရှုရမည်။ တစ်ကြိမ်တွင် လျစ်လျူရှုလိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင် အော် ဟစ်ပြောဆိုသည်ဆိုပါက သူ့အပြုအမူ ကွယ်ပျောက်သွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ရှိမ့် ရှိနေပေလိမ့်မည်။
- **လျစ်လျူရှုမှုသည် လုံးဝဥသဒ္ဒါဖြစ်ရမည်။**
မိခင်က အော်ဟစ်ပြောဆိုမှု၊ တတွတ်တွတ်ပြောမှု မရှိသော်လည်း ဒေါသထွက် သည့် မျက်လုံးနှင့် ကလေးအား စူးစိုက်ကြည့်ခြင်း၊ ခေါင်းယမ်းခေါင်းခါ ပြုလုပ်ခြင်း စသည့် အပြုအမူများလည်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရ။ နှုတ်အားဖြင့်သာမက ကိုယ်အမူ အရာနှင့်ပါ တုံ့ပြန်မှုမပြုရ။ လုံးဝ လျစ်လျူရှုထားရမည်။

- မည်သို့သောအခြေအနေ ဆိုက်ရောက်သွားသည်ဖြစ်စေ၊ လျစ်လျူရှုခြင်းကို အဆုံးမသတ်လိုက်ပါနှင့်။

ကလေး၏ အပြုအမူကို မိခင်က အလေးမထားဘဲ လျစ်လျူရှုလိုက်ပါက အခြေအနေသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်သည်။ ကလေးသည် ပိုမိုကျယ်လောင်သော အသံနှင့် အော်ဟစ်ငိုယိုလာနိုင်သည်။ လျစ်လျူရှုမှု ဆက်လက်မပြုလုပ်တော့ဘဲ အလျော့ပေးလိုက်သည်ဆိုလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ကလေးက ထိုနည်းကို အသုံးပြုလာနိုင်သည်။ လျစ်လျူရှုမှုကို အဆုံးသတ်မပစ်ဘဲ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်၏။

၉

မိဘနှင့်

ဆယ်ကျော်သက်

ဆက်ဆံမှု

တိုးမြှင့်လာအောင်



ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ရှိပါစေ
မိဘများ သတိထားရမည့်အချက်များ
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတွင်
သတိထားရမည့်အချက်များ



မိဘနှင့်ဆယ်ကျော်သက် ဆက်ဆံမှု တိုးမြှင့်လာအောင်

ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ရှိပါစေ

ဘားငယ်သမီးငယ်များ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာပြီဆိုလျှင် မိဘနှင့် ဆက်ဆံမှု လျော့နည်းလာသည်။ သက်တူရွယ်တူ သူ့အပေါင်းအသင်းများနှင့်သာ ဆက်ဆံမှု များလာသည်။ ဤအချိန်သည် အလွန်အရေးကြီးသည့်အချိန် ဖြစ်သည့်အတွက် မိဘနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ဆက်ဆံမှု လျော့နည်းမသွားသင့်ပေ။

မိဘများသည် ဘဝအတွေ့အကြုံများသူများ ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်တို့က ဤအချက်ကို သတိမထားမိကြ။ သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုမရှိကြသည့်အတွက် မိဘတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ညွှန်ပြောဆိုမှုကို တန်ဖိုးထားမှု မရှိပေ။ သက်တူရွယ်တူ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အတူနေပြီး အချင်းချင်းစကားကိုသာ အလေးထားကြသည်။

ကလေးများ အသက်ငယ်စဉ်က မိဘများကို သူတို့အကြောင်း ပြောပြတတ်ကြသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာချိန်တွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု နည်းပါးလာသည်။ 'ယခင် နေ့က သူတို့ဘာလုပ်သည်။ ယနေ့ ဘယ်သွား မည်။ မည်သူနှင့် သွားမည်' စသည့် အကြောင်း ကိစ္စများကို မိဘတို့အား ပြောပြခြင်းမရှိတော့။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အား မိဘ



တို့က အကြံပေးမှု၊ ရှင်းလင်းပြောပြမှု မပြုလုပ်နိုင်တော့သလို သူတို့၏ ခံစားမှုကိုလည်း မသိနိုင်တော့ပေ။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလည်း မိဘနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရန် ခက်ခဲလာခြင်း၊ သူတို့၏အမြင်နှင့် သဘောထားကို ပြောပြရန် အခွင့်အရေးမရခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများကို မဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။

မိဘများက ဤသို့ပြောကြသည်။

- ကျွန်မသားဟာ ဖုန်းတစ်လုံးနဲ့ အမြဲအချိန်ကုန်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အိပ်နေမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်နေမယ်။ သူနဲ့စကားပြောဖို့ အချိန်ကို မရှိဘူး။
- ကျွန်မသမီးကို ရှင်းပြမယ်၊ အကြံဉာဏ်ပေးမယ်လို့ ကြိုးစားတိုင်း သူက အော်ဟစ်ပြောဆိုပြီး ထွက်သွားတယ်။
- သားကို ဆုံးမစကားပြောတိုင်း ကျွန်မကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေတယ်။ သူ့ခေါင်းထဲ စကားတစ်လုံးမှ ဝင်ဟန်မတူဘူး။
- သူ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရတဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း လုံးဝ ဖွင့်မပြောဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာပဲ ထားတယ်။ သူ့ခံစားချက်ကို ဘယ်တော့မှ မသိရဘူး။
- ဒီနေ့ကျောင်းမှာ ဘာတွေကြုံတွေ့ခဲ့ရသလဲလို့ မေးတိုင်း ကောင်းကောင်း ပြန်မဖြေဘူး။

ဆယ်ကျော်သက်ကလည်း ဤသို့ပြောပြလိမ့်မည်။

- မေမေက မေးခွန်းတွေပဲ အမြဲမေးနေတယ်။ သည့်နေ့ ဘယ်သွားသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ သွားသလဲ။ သူငယ်ချင်းကို အိမ်ခေါ်လာရင်လည်း မင်းတို့ ဘယ်မှာ နေသလဲ၊ မင်းအဖေက ဘာလုပ်သလဲ၊ ဒါတွေပဲ မေးနေတယ်။
- မိဘတွေက နားမလည်ကြဘူး။ သူတို့က ခေတ်ဟောင်းမှာ ကျန်နေကြဆဲ ဖြစ်တယ်။
- ဖေဖေ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောတဲ့အချိန်က ကျွန်တော် အများတစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာလုပ်သင့်ကြောင်း ဟောပြောတဲ့အချိန် ဖြစ်တယ်။

- ကျွန်တော့်သဘောထားကို မိဘတွေကို ပြောပြတဲ့အခါတိုင်း ကျွန်တော် မှားတယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်လို့ပဲ ပြောကြတယ်။
- အမေကချည်း ဒိုင်ခံပြောတယ်။ ကျွန်မစကားကို လုံးဝ နားမထောင်ဘူး။

မိဘများ သတိထားရမည့် အချက်များ

မိဘနှင့် သားသမီးဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အခက်အခဲမှာ အမျိုးစုံလှသည်။ ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ရှိနေစေရန် မိဘများ သတိပြုရမည့် အချက် များရှိသည်။

- စကားစမြည်ပြောဆိုမှုသာ ဖြစ်ရမည်။
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ပြောဆိုရာတွင် ထားရှိရမည့်ရည်မှန်းချက်မှာ သာမန်စကား ပြောဆိုမှုသာ ဖြစ်ရမည်။ သူ့ကို သင်ခန်းစာပေးခြင်း၊ ဟောပြောဆုံးမခြင်း၊ သဘော ထားပြောင်းလဲလာအောင် ပြောဆိုခြင်း၊ သူ့အမှားကို ထောက်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါက မိဘနှင့် စကားပြောလိုသည့်ဆန္ဒ ဆယ်ကျော်သက်တွင် လျော့နည်းလာလိမ့်မည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် စကား၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် စကား မဟုတ်ပါက မိဘနှင့် အချိန်ကြာကြာ စကားပြောလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

- အကောင်းမြင်စိတ် မွေးမြူပါ။
ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘတို့၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုသည် သူ၏ အပြုအမူအား ပြုပြင်ခြင်း၊ သွန်သင်ဆုံးမခြင်း၊ သို့မဟုတ် သဘောထားပြောင်းလဲလာ အောင် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်သည့် အတွက် ဆယ်ကျော်သက်၏ စိတ်အလိုကျဖြစ်မည်မဟုတ်။ မိဘကလည်း ကလေး၏ လွဲမှား သည့် အပြုအမူ ပြုလုပ်သည့်



ZM
၀၇

အမှားနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကိုသာ အာရုံစိုက်သလို ဖြစ်နေသည်။ သူ၏ မှန်ကန်သည့် အပြုအမူ၊ သူ၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ထမြောက်မှုကို အလေးမထား၊ အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိသည်နှင့် အဆိုအပြောခံရသည်။

သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မန်နေဂျာက သင့်အား အမြဲတစေ ဝေဖန်ပြစ်တင်နေသည်ဆိုပါက သူနှင့် စကားပြောဆိုလိုသည့်ဆန္ဒ သင့်တွင် ရှိနိုင်ပါဦးမည်လော။ တတ်နိုင်သမျှ သူ့ကိုရှောင်ရှားပြီး ဆက်သွယ်မှု အနည်းဆုံးသာ ထားရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူ ဆယ်ကျော်သက်အပေါ် သင်၏ အမြင်သည် အပြုသဘောမဆောင်ပါက သူက သင့်ကို ရှောင်ရှားမည်ဖြစ်၏။ သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများနှင့်သာ နေလိုပေလိမ့်မည်။

မိဘလိုလားသော အပြုအမူ ပြုလုပ်သည့်အတွက် ကလေးငယ်များကို ချီးမွမ်းစကားပြောတတ်ကြသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့်ဆိုပါက ဤသို့ပြောဆိုမှု လျော့နည်းနေတတ်သည်။ သူ့ကိုလည်း ထိုက်သင့်သလို ချီးမွမ်းပြောဆိုရသည်။ သူ၏ မှားယွင်းမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ လွဲမှားသည့် အပြုအမူကို ထောက်ပြမည့်အစား သူ၏ အောင်မြင်မှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ ကောင်းမွန်သည့် အပြုအမူများအတွက် ချီးမွမ်းစကားပြောဆိုရမည်။

• တစ်ဖက်လူစကားကို နားထောင်ပါ။

ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုဖြစ်စေရန် တစ်ဖက်လူ၏ စကားကို နားထောင်တတ်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ပြောရသည်မှာ လွယ်သလောက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် ခက်ခဲသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ မိမိကသာ ပြောလိုပြီး သူတစ်ပါးစကားကို နားမထောင်သူ အမြောက်အမြားရှိသည်။ ပြောသည့်စကားကို သေသေချာချာ နားမထောင်သည့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နားလည်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် မိဘကသာ ခိုင်ခံ့ပြောလိုပြီး သူ၏စကားကို အာရုံစိုက်နားမထောင်ပါက သူ့ကို နားလည်ဖို့ ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။

• ဆယ်ကျော်သက်ကို အာရုံစိုက်မှုပေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့အလိုအလျောက် မိဘတို့နှင့် စကားပြောခဲသည်။ စကားပြောလိုသည့်ဆန္ဒ သူတို့တွင် ရှိလာပါက စတင်စကားပြောလိမ့်မည်။ မိဘက အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ရမည်။ မည်သူမဆို မိမိအား စိတ်မဝင်စားသူနှင့် စကားပြောလိုကြမည် မဟုတ်သည်ကို သတိထားရမည်။

- ဆယ်ကျော်သက်၏ ခံစားမှုကို နားလည်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းပါ။
 ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးက သူ၏ ခံစားမှု၊ သူ၏ အမြင်နှင့် သထောထားကို တင်ပြလာတိုင်း လူကြီးများက ထိုခံစားမှုများ ပြေပျောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလေ့ ရှိကြသည်။ သူ့ခံစားမှုသည် မှန်ကန်မှု မရှိ၊ သင့်လျော်မှု မရှိကြောင်း သူလက်ခံလာအောင် ပြောကြသည်။ မိဘများကလည်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဤသို့ပင် ဆက်ဆံကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်က သူ့ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့်အခါ ဤသို့ခံစားသင့်ကြောင်း မိဘတို့က ပြောကြသည်။ ရှင်းပြကြသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် မိဘအား သူ၏ ခံစားမှုများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု လျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

မိဘက ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ခံစားမှုကို မငြင်းပယ်သင့်သလို လက်ခံဖို့လည်း မဟုတ်ပေ။ သူ၏ ခံစားမှုကို နားလည်မှုပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးက ဤသို့ပြောဆိုလာသည် ဆိုပါစို့။

“သည်နေ့ လေပြင်းတိုက်တော့ သမီးတို့ကျောင်းဆောင်ကြီးက ယိမ်းထိုးပြီး လှုပ်နေတယ်။ ကြောက်လိုက်တာ မပြောပါနဲ့တော့”

“ဘာပြောတယ်။ သည်လို စကားတွေမပြောနဲ့။ ကျောင်းဆောင်က အလကား ပြိုကျပါ့မလား။ သမီးကြောက်စရာမလိုဘူး”

ဤသို့ ပြောရမည့်အစား

“မေမေတို့ ကားဘီးပေါက်တုန်းက လန့်လိုက်တာ။ သမီးဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ မေမေနားလည်ပါတယ်” ဟု ပြောသင့်သည်။ သူ၏ ခံစားမှုကို သင်က နားလည်ကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အဖို့ ဤသို့သော အားပေးစကား ကြားလိုမည်ဖြစ်၏။ အဆောက်အအုံက ခိုင်ခံ့သည့်အတွက် ပြိုမကျနိုင်ကြောင်း၊ သူ မကြောက်သင့်ကြောင်း ပြောပါက သူ့ခံစားမှုကို နားမလည်ရာ ရောက်သည်။ ထိုနည်းတူ ဆယ်ကျော်သက်၏ စကားတွင် သူ့ခံစားမှု၊ သူ၏ သဘောထားနှင့် သူ၏ အမြင်များ ပါရှိနိုင်သည်။ မိဘက သူနှင့် သဘောတူဖို့ မလိုအပ်သလို ဆန့်ကျင်မှုလည်း မပြုသင့်ပေ။ သို့မှသာ ဆယ်ကျော်သက်က မိဘနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆက်ဆံလာမည်ဖြစ်သည်။



- ခံစားမှု အခြေခံကို ရှာဖွေပါ။
ဆယ်ကျော်သက်က မိဘနှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုရာတွင် အလွယ်တကူ မမြင်တွေ့နိုင်သည့် ခံစားမှုများ သူ့တွင် ရှိနေနိုင်သည်။ သူ၏ အပြုအမူ၊ သို့မဟုတ် စကားကိုသာ အာရုံစိုက်နေပါက သူ၏ ခံစားမှုအမှန်ကို မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိနေတတ်သည်။ သူ၏ ခံစားမှုအခြေခံကို ရှာဖွေပြီး လိုအပ်သလို ဆက်ဆံမည်ဖြစ်၏။

- အသိမပါသည့် ဆက်သွယ်မှု။
ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်နှာ အနေအထားဖြင့် ခံစားမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကို လူသားတစ်ဦးက တစ်ဦးကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်ဆံ

ရာတွင် သူ၏ ခံစားနေရမှုများကို ဖော်ပြသည့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို ရှာဖွေရမည်။ မိဘနှင့် စကားပြောနေစဉ် လက်ချိုးနေသလား။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေသလား။ မသက်မသာဖြစ်နေမှုကို ပြသနေသလား။ လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။ သို့မှသာ ဆယ်ကျော်သက်ကို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

- စကားထက် ပြောဆိုပုံက ပိုပြီး အရေးပါသည်။
ဆယ်ကျော်သက်အား မိဘနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုစေရမည်။ သူ့တွင် သဘောထားနှင့် အမြင်သစ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ မိဘ၏ အယူအဆနှင့် ကွဲပြားမှု ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ မည်သည့်အခြေအနေကို ဆယ်ကျော်သက်က မနှစ်သက်သနည်း။ မည်သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေလိုသနည်း။ သူ့ကို မည်သို့ ဆက်ဆံစေလိုသနည်း။ မိဘများ သိထားဖို့လိုအပ်သည်။ မိဘနှင့်မတူသည့် ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် ပေးရမည်။ သူ၏ စကားထက် သူ၏ အသံနှင့် အမူအရာကို မိဘက အလေးထားဖို့ လိုအပ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိထားရမည့်အချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည်နှင့် ကလေးများသည် မိဘနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု လျော့နည်းသွားသည်ကို သတိထားရမည်။ ဤသို့ လျော့နည်းလာခြင်းသည် သူတို့အတွက် ပုံမှန် အပြုအမူဖြစ်သည်။
- သူပြောသည့်စကားကို အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်ရမည်။ သူ့ခံစားမှု၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိအောင်စူးစမ်းရမည်။ သူနှင့် အပြန်အလှန် မငြင်းခုံပါနှင့်။ သူ့စကားကို နားထောင်ပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်က သင့်အား စကားပြောလာပါက သင်လုပ်နေသည့် အလုပ်ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ သူ့စကားကို အလေးထားနားထောင်ပါ။ နောက်ကျောပေး မနေပါနှင့်။ စာဖတ်မနေပါနှင့်။
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုသည် အပြုသဘောဆောင်ရမည်။ အပြစ်ရှာခြင်း၊ အမှားထောက်ပြခြင်း၊ လွဲမှားပြုမှုခြင်းအတွက် ဆုံးမစကား ရှည်ရှည် ဝေးဝေး မပြောရ။ သူတို့၏ အောင်မြင်မှု၊ ကြိုးပမ်းမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ မိဘအကြိုက် နေထိုင်မှုအတွက် ချီးမွမ်းစကား ပြောဆိုရမည်။
- သူတို့ စိတ်ဝင်စားသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုပါ (ဥပမာ၊ ဂီတ၊ ရုပ်ရှင်၊ အားကစား၊ ကွန်ပျူတာ၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်)။ သာမန် စကား စမြည်အနေနှင့် ပြောပါ။ ညွှန်ကြားမှု၊ ဆုံးမစကားပြောဆိုမှု အနေသို့ ရောက်မသွားပါစေနှင့်။
- စကားကြော မရှည်ပါနှင့်။ အသေးစိတ် ရှင်းပြခြင်း၊ သင်ခန်းစာပေးခြင်း မဖြစ်စေရပါ။



ZM 07

- ဆယ်ကျော်သက်၏ ခံစားမှု ကိုနားလည်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။ သူနှင့် သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်ဖို့ မလိုအပ်သလို ဆန့်ကျင်ဖို့လည်း မဟုတ်ပါ။ သူ့ခံစားမှုများ ပြေပျောက်သွားအောင် ဖြေရှင်းမပေးပါနှင့်။ နှစ်သိမ့်မှု မပေးပါနှင့်။ နားလည်မှု ပေးခြင်းက သူ့အတွက် စိတ်သက်သာရာ ရစေသည်။
- သူပြောသည့်စကားကို တုံ့ပြန်ရာတွင် လွန်လွန်ကဲကဲ ဖြစ်မသွားပါစေနှင့်။ သူ၏ တောင်းဆိုမှုကို ရုတ်တရက် ပယ်မချလိုက်ပါနှင့်။ ပါးစပ်မဟာမီ အရင် စဉ်းစားပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့်ပြိုင်ဆိုင်ပြီး မငြင်းခုံပါနှင့်။ သူနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်မဆိုင်ပါနှင့်။ သူနှင့် စကားစမြည်ပြောဖြစ်ဖို့သာ အဓိကထားပြီး ပြုလုပ်ရမည်။



၁၀

စိတ်ဆိုးမှုနှင့် ကလန်ကဆန် ပြုလုပ်မှု



ဒေါသကိုဖော်ပြသည် အပြုအမူများ
သင့်လျော်သည်နည်း
ခံစားမှုများကို မျှိုသိပ်ထားခြင်း
ရန်လိုမှုကို သွယ်ဝိုက်ဖော်ထုတ်ခြင်း
တိုက်ရိုက်ထုတ်ဖော်ခြင်း
ခံစားမှုရွေ့ခြင်း
အမျက်ဒေါသကြီးထွားမလာရလေအောင်
မကျေနပ်မှုကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါစေ
အပြစ်ရှာလွန်းသူ မဖြစ်ပါစေနှင့်
သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်လာသည် ရန်လိုမှုကို
တုံ့ပြန်ခြင်း မပြုပါနှင့်
အားပြိုင်သည်အသွင် ရောက်မသွားပါစေနှင့်
ညှိနှိုင်းပါ
စံပြပြုမှုပါ
ထိန်းချုပ်မှု

စိတ်ဆိုးမှုနှင့် ကလန်ကဆန်ပြုလုပ်မှု

မိဘနှင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ဆက်ဆံရေး မည်မျှ ချောမွေ့ သည် ဖြစ်စေ ဆန့်ကျင်မှု၊ ခေါင်းမာမှု၊ အတိုက်အခံပြုမှု စသည့် အပြုအမူများကို ဆယ်ကျော်သက် တွင် အထိုက်အလျောက် တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်၏။ လွန်ကဲမှု ဖြစ်မလာအောင် မိဘက ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ သူနှင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေပါက ကလန်ကဆန်ပြုလုပ်မှု ပိုမို များလာလိမ့်မည်။ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံတတ်အောင် မိဘများ ကြိုးပမ်းသင့်သည်။



စိတ်ဆိုးခြင်းသည် သဘောမကျမှု၊ မနှစ်သက်မှုကို ပြသသည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်က သင့်အား ကလန်ကဆန်လုပ်လာသည် ဆိုပါက သင်နှင့် သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်မှုကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေါသကိုဖော်ပြသည့်
အပြုအမူများ

သဘောမကျမှု၊ ကလန်ကဆန် ပြုလုပ်မှု၊ ဒေါသဖြစ်မှုတို့ကို အပြုအမူ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။ ထိရောက် မှုရှိပြီး သင့်လျော်သည့် အပြု အမူရှိသလို ထိရောက်မှု လည်း မရှိ၊ လိုလားဖွယ်ရာ မဟုတ်သည့် အပြုအမူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေကို လည်း ပိုမို ရှုပ်ထွေးသွားစေနိုင်သည်။



ဆိုပါစို့၊ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် ကျောင်းဆုပေးပွဲအပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်သို့ထွက်ကာ ညစာစားလိုသည်။ မိဘထံ ခွင့်တောင်းသည်။ မိဘများက ခွင့်မပြု။ ဆုပေးပွဲ ပြီးပြီးချင်း အိမ်သို့ပြန်လာရမည်ဟု ပြောသည်။ ခွင့်ပြုမှုရရန် ဆယ်ကျော် သက်က ထပ်တလဲလဲ ပြောသည်။ သို့သော်လည်းမရ။ သူ၏ လိုဘမပြည့်ဝမှုကို ကလေး က မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။

- သင့်လျော်မှုရှိသည့်အပြုအမူဖြင့် သူ၏ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်သည်။ သူ၏ ခံစားမှုများကို မိဘများအား လူကြီးတစ်ယောက်ပမာ ဆေးဆေးစွာ ပြောဆိုနိုင်သည်။
“အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းအားလုံး ညစာထွက်စားကြမှာမေမေ။ ကျွန်တော် လည်း သူတို့နဲ့လိုက်သွားပြီး စားပါရစေ”
- သူ၏ ခံစားမှုများကို မျှီသိပ်ထားနိုင်သည်။ မိဘစကားကို လိုက်နာသည်။ မည်သို့မှ အတွန့်မတက်တော့ပေ။
- သူ၏ သဘောမကျမှုကို သွယ်ဝိုက်သည့်နည်းနှင့် ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်သည်။ ခေါင်းမာခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ဗလုံးပထွေးပြောခြင်း။

- သူ၏ဒေါသကို နှုတ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်အမူအရာဖြင့် တိုက်ရိုက် ဖော်ထုတ် နိုင်သည်။
ဟစ်အော်ခြင်း၊ ကျိန်ဆိုခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် တုံ့ပြန်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း။
- သူ၏ ခံစားမှုကို သက်မဲ့ အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် သူ့အား အန္တရာယ် မပေးမည့် သူ့အပေါ် ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်သည်။
မိခင်ကို စိတ်ဆိုးသည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်က သူ့ထက် အသက်ငယ် သည့် မွေးချင်းတစ်ဦးဦးအား လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် တံခါးပေါက်ကို ခြေနှင့်ကန်ကျောက်ခြင်း။

သင့်လျော်သည့်နည်း

တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်သည် စိတ်ပျက်မှု၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးမှု ဖြစ်လာပါက လူကြီးတစ်ဦးပမာ သူ၏ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော် ပြသနိုင်သည်။ အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ ခန့်ခြင်း၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြုမူခြင်း စသည့်နည်းများကို အသုံးပြုဖို့ မလိုအပ်။ သူ၏ ခံစားမှုများကို တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပြနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖခင်က ဆယ်ကျော်သက်အား အပြစ်ရှာနေသည်၊ အမှားကိုသာ ညွှန်ပြ ပြောဆိုနေသည် ဆိုပါစို့။ သူ့အား အပြစ် မတင်သင့်ကြောင်း၊ အမှားလုပ်မိတိုင်း ထောက်ပြပြောဆိုနေပြီး အမှန်လုပ်ပါက မည်သို့မှ မပြောကြောင်း အေးအေး ဆေးဆေး ပြောပြနိုင်သည်။ ပုံမှန်လေသံ နှင့် ပြောဆိုပါက ရိုင်းပျာသည့် ပြန်လှန် ပြောဆိုမှုဟု မခေါ်နိုင်ပေ။



ဆယ်ကျော်သက်၏ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခွင့် ပေးရမည်။ လူကြီးဆန်ဆန် ပြောဆိုလာပါက လက်ခံပြီး အားပေးရမည်။ သူ့စကားကို အလေးထားပြီး နားထောင်ရမည်။ အချို့သော မိဘများက ဤသို့ပြောဆိုခြင်းသည် မိဘကို လေးစားမှုမပြုခြင်း ဟု ယူဆကြသည်။ မှားယွင်းသည့် ယူဆမှုတစ်ခုဖြစ်၏။

မိဘနှင့်မတူသည့် သဘောထားများ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်သည်။ သူ၏ မနှစ်သက်မှု၊ သဘောမကျမှုကို မိဘက နားထောင်သင့်သည်။ မည်သည့် အခြေအနေက သူ့ကို စိတ်ဆိုးစေသနည်း။ မိဘများ သိထားသင့်သည်။ လျှောက်နံ့ သည့်နည်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်၏ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ပါက မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံရေးတွင် ပြဿနာလျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်၏။

ခံစားမှုများကို မျှီသိပ်ထားခြင်း

စိတ်ဆိုးနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်သည် သူ၏ ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း မပြုဘဲနေခြင်း သည် ခံစားမှုများကို မျှီသိပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ခံစားမှု၏ အတိမ်အနက်ကို မည်သူမှမသိနိုင်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သူ၏ လိုဘ မပြည့်ဝမှုသည် ကြီးထွားလာပြီး ဒေါသလည်း မြင့်လာသည်။

ကြီးထွားနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်၏ ဒေါသနှင့် မုန်းတီးမှုသည် နောက်ဆုံးတွင် ပုံစံတစ်ခုနှင့် ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်၏။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း စသည့် လက္ခဏာများသည် မျှီသိပ်ထားသည့် ဒေါသကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ် သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သေးငယ်သည့်အကြောင်းကိစ္စ ကလေးတစ်ခုနှင့် ဒေါသပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။



ရန်လိုမှုကို

သွယ်ဝိုက်ဖော်ထုတ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်တို့ အသုံးများသည့်နည်းမှာ သူ၏ရန်လိုမှုကို သွယ်ဝိုက် ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ အပြောရခက်ပြီး ညည်းညူခြင်း၊ မိဘက တစ်ခုခု ပြောလာအောင် ပြုမူခြင်း၊ ခိုင်းထားသည့် အလုပ်များကို မေ့လျော့နေခြင်း စသည့် အပြုအမူများသည် သူတို့၏ ရန်လိုစိတ်ကို သွယ်ဝိုက်ကာ ထုတ်ဖော်နေခြင်း ဖြစ်သည်။



သင်၏ အလုပ်မန်နေဂျာက သင့်အား ဒုက္ခပေးသည် ဆိုပါစို့။ သင်

လုပ်သည့် အလုပ်သည် မကောင်း၊ ညံ့ဖျင်းသည့်အတွက် အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခံရနိုင်သည်ဟု သင့်အား အော်ဟစ်ပြောဆိုသည်။ သင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ရသလို သူ့ကိုလည်း စိတ်ဆိုးသည်။ သို့သော်လည်း သူ့အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် မတုံ့ပြန်ဝံ့။ အလုပ်ပြုတ်မည့်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည်။ အလုပ်မှလည်း သင် မထွက်နိုင်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရမည်။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် သင် မည်သို့ပြုမူမည်နည်း။ အလုပ်ကို အချိန်ဆွဲလုပ်မည်။ မန်နေဂျာခိုင်းသည့် အချို့သောအလုပ်ကိုလုပ်ရန် မေ့လျော့ထားမည်။ ထမင်းစားချိန်ကို ပိုယူမည်။ သူ့အပေါ်ထားရှိသည့် ဒေါသကို ဤနည်းနှင့် သွယ်ဝိုက်ကာ သင်က ထုတ်ဖော်နေခြင်းဖြစ်သည်။

သူတို့၏ ဒေါသကို ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း ဤနည်းကို မကြာခဏ အသုံးပြုကြသည်။ မိဘ လိုလားသည့် အပြုအမူနှင့် ဆန့်ကျင် လုပ်

ကိုင်းခြင်း၊ မိဘ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရအောင် ပြုမူခြင်းသည် သူ၏ ရန်လိုမှုကို သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဧည့်ခန့်ရှင်းဖို့ သမီးအား ခိုင်းသည်။ သူ မလုပ် ဖြစ်။ မေ့သွားသည်။ မိသားစုအားလုံး အပြင်ထွက်ပြီး ညစာစားကြမည်။ သစ်သစ် လွင်လွင်ဝတ်ခဲ့ရန် သမီးနှင့်သားအား ပြောသည်။ သားက အရောင်လွင့်နေသည့် အဝတ် အထည်များကို ဝတ်လာခဲ့သည်။ သီချင်း တိုးတိုးဖွင့်ဖို့ ပြောသည်ကို နားမထောင်၊ အသံကျယ်ကျယ် ဖွင့်သည်။

သူတို့၏ ရန်လိုသည့် ခံစားမှုကို သွယ်ဝိုက် သောနည်းနှင့် ထုတ်ဖော်သည့်အခါ ဆယ်ကျော် သက်သည် သူ့အား ကြီးကြပ်သူ (မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆရာမ)များနှင့် ပြဿနာ ဖြစ်လာ ရသည်။



တိုက်ရိုက် ထုတ်ဖော်ခြင်း

သူ၏ သဘောမကျမှု၊ သို့မဟုတ် ဒေါသကို ဆယ်ကျော်သက်က ကိုယ်ထိလက်ရောက် တုံ့ပြန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြန်ပြောခြင်း၊ စူးစူးပါးပါး အော်ဟစ်ခြင်း၊ ကျိန်တွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် တိုက်ရိုက်ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤနည်းကို အသုံးပြုပါက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲများ သူကြုံတွေ့ လာရနိုင်သည်။

ခံစားမှုရွှေ့ခြင်း

သူ့အား ဒေါသဖြစ်စေသူကို တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အခါ အန္တရာယ်မပေး နိုင်သူကိုရှာပြီး သူ့ခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်သည့်နည်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ငန်း ရှင်က သင့်အား အပြစ်ရှာပြောဆိုသည်။ အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ ဇနီးကို သင်က

အော်ဟစ်သည်။ ဇနီးကလည်း ကလေးငယ်ကို အော်သည်။ ကလေးက ခွေးကို ကန်သည်။ ခွေးက ကြောင်ကို လိုက်သည်။

အမျက်ဒေါသ ကြီးထွားမလာရလေအောင်

ဒေါသကို မျိုသိပ်ထားပါက တဖြည်းဖြည်း များသည်ထက် များလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါသကို တစ်နည်းနည်းနှင့် လျှော့ရမည်။ 'ဒေါသပူဖောင်း' တစ်ခုကို စိတ်အတွင်းတွင် မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ၎င်းသက်သဘောကျစရာ မကောင်းသည့် အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့ရတိုင်း 'ဒေါသပူဖောင်း' သည် ကြီးမားလာသည်။ ဒေါသကို ငာစ်နည်းနည်းနှင့် လျှော့မချဘဲ ပူဖောင်း ပေါက်ကွဲသွားချိန်အထိ မျိုသိပ်ထားသူများ ရှိသည်။ ကြီးထွားလာသည့် 'ဒေါသပူဖောင်း' သည် မပြောပလောက်သည့် စိတ်အနှောင့်အယှက်နှင့် ကြုံတွေ့ရသည်ဆိုလျှင်ပင် ပေါက်ကွဲသွားသည်။



'ဒေါသပူဖောင်း' စတင်ပြည့်လာသည်ဆိုလျှင် လျှော့ချသူများလည်း ရှိသည်။ ထိုသူတို့သည် သူတို့၏ဒေါသကို သင့်လျော်သည့် အပြုအမူနှင့် ဖော်ထုတ်တတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့သော သူတို့ကမူ သွယ်ဝိုက်၍ ထုတ်ဖော်သည့်နည်း၊ ခံစားမှုရွှေ့သည့်နည်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုမူနည်းတို့ဖြင့် ဒေါသကို ဖြေကြသည်။

မကျေနပ်မှုကို သင့်လျော်သည့်နည်းနှင့် ဖော်ထုတ်တတ်အောင် ဆယ်ကျော်သက်၏မိဘများက ကူညီသင်ကြားပေးရမည်။



မကျေနပ်မှုကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါစေ
 ဆယ်ကျော်သက်၏ ဒေါသနှင့် ကလန်
 ကဆန်လုပ်မှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း
 ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ သူ၏
 ခံစားမှုကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြစ်
 သည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်
 ဤသို့ခံစားရသည်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုဖို့
 အားပေးရမည်။ ခံစားမှုကို ပြောပြ
 ရာတွင် သူ၏ အသံသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး
 သင့်လျော်မှုရှိသည်ဆိုလျှင် မိဘက လက်ခံ
 ရမည်။ ရိုင်းစိုင်းသည်၊ လူကြီးကို မလေးမစား

ပြုရာရောက်သည်ဟု မယူဆသင့်။ သူ့အား အပြစ်တင်ခြင်း၊ မာန်မဲခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်း
 မပြုရပေ။ သို့သော် ငေါ့တော့တော့လေသံနှင့် ပြောခွင့်မပြုရ။ အလေးမထားမှု၊ ရိုင်းစိုင်း
 မှုလည်း မဖြစ်စေရပေ။ အော်ဟစ်ပြောဆိုမှု၊ ကျိန်တွယ်မှု၊ ရိုင်းပျူတို့ကို လက်ခံပါက
 သူ့အား မကောင်းသည့်နည်းလမ်းများ သင်ပေးရာရောက်လာသည်။

မိဘများ၏ လွန်ကဲသော ချုပ်ချယ်မှု၊ အပြစ်ပေးမှုကို မနှစ်သက်သည့်အတွက်
 ဆယ်ကျော်သက်က ညည်းညူပြောဆိုလာပါက နားထောင်ရမည်။ သူ၏ ခံစားချက်များ
 ကို နားလည်လက်ခံရမည်။ သူ၏ စကားသည် မှန်ကန်သည်ဆိုပါက မိဘက တစ်ခုခု
 ပြုလုပ်ပေးရမည်။

အပြစ်ရှာလွန်းသူ မဖြစ်ပါစေနင့်

ဆယ်ကျော်သက်၏ အောင်မြင်မှု၊ ကြိုးပမ်းမှု၊ မှန်ကန်သည့် အပြုအမူတို့ကို အလေး
 မထားဘဲ သူ၏ လွဲမှားမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ သင့်လျော်မှုမရှိသည့် အပြုအမူများကိုသာ မိဘက
 အလေးထား ပြောဆိုနေခြင်းသည် မှားယွင်း၏။ မှန်ကန်သည့် အပြုအမူထက် သူ၏

လွဲမှားသည့် အပြုအမူများကိုသာ အာရုံစိုက်နေသလား။ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးထိန်းကျောင်းမှုတွင် အပြစ်ပေးမှုကိုသာ အဓိကထားပြီး သုံးစွဲမှု မပြုသင့်။ လွဲမှားသည့် အပြုအမူအတွက် အပြစ်တင်မည့်အစား လျော်ကန်သော အပြုအမူကို ချီးမွမ်းပြောဆိုရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်အား နှုတ်ဖြင့် နှိမ့်ချခေါ်ဝေါ်ခြင်းကို လည်း ရှောင်ရှားရမည်။

သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်လာသည့် ရန်လိုမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုပါနှင့်

ဆယ်ကျော်သက်က သူ၏ ရန်လိုမှုကို သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်လာခြင်းသည် မိဘထံမှ ကွဲပြားမှုရလိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ လျစ်လျူပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် ထိုအပြုအမူ လျော့နည်းသွားစေနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ ရန်လိုမှု၊ မကျေနပ်မှုကို နည်းမှန် လမ်းမှန် ကိုယ်တွယ်တတ်ပါက သူ၏ 'ဒေါသပူဖောင်း'သည် 'ပျော့'နေမည်ဖြစ်ပြီး ခွဲမှားပါက ကြီးထွားလာပြီး ပေါက်ကွဲသွားနိုင်သည်။ ဗလုံးဗထွေးပြောပြီး ညည်းတွားနေပါက လျစ်လျူရှုထားရမည်။ မကြားယောင်ဆောင်နေရမည်။ သူ့အား အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း မပြုရပေ။

အားပြိုင်သည့်အသွင် ရောက်မသွားပါစေနင့်

စာကြည့်စားပွဲကို ရှင်းလင်းရန် ဆယ်ကျော်သက်အား မိခင်က ပြောရာတွင် သူက ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးပြီး အချိန်ရွှေ့နေသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ မိခင်က စားပွဲမရှင်းလျှင် စနေနေ့ ရုပ်ရှင်သွားမကြည့်ရဟု ပြောဆိုသည်။ ထိုအခါ ဆယ်ကျော်သက်က သူ့ကို အတင်းခိုင်း၍ မရကြောင်း၊ ရုပ်ရှင် သွားကြည့်ဖြစ်အောင် ကြည့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ထိုအခါ မိခင်က တစ်ခုခုပြန်ပြောသည်။ သူကလည်း မခံ၊ ပြန်လှန် တုံ့ပြန်သည်။ စိတ်မထိန်းနိုင်တော့သည့်အတွက် မိခင်က အော်ဟစ်ပြောဆိုသည့်အခါ သူကလည်း ပြန်အော်သည်။

ဤသို့သော အားပြိုင်မှုဖြစ်မလာအောင် ရှောင်ရှားရမည်။ အားပြိုင်မှုကြောင့် မကျေနပ်ဖြစ်မှု ပို၍ပင် ကြီးထွားလာနိုင်သည်။

ညှိနှိုင်းပါ

ဆယ်ကျော်သက်အား ကလေးငယ်တစ်ဦးအသွင် မမြင်ဘဲ အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ရှုမြင်ရမည်။ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အော်ဟစ်နေမည့်အစား ညှိနှိုင်းအဖြေရှာရမည်။

စံပြုမှုပါ

မိဘ၏ အပြုအမူကို ကလေးများ အတုခိုးကြသည်။ လိုဘမပြည့်မှုနှင့် မိဘများ ရင်ဆိုင်လာရသည့်အခါ မည်သို့ ဖြေရှင်းကြသနည်း။ မိဘပြုမူသည့်အတိုင်း ကလေးများ က အတုခိုးပြုမူကြမည် ဖြစ်၏။ မကျေနပ်သည့် အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့ရတိုင်း မိဘများက

အော်ဟစ်ကြသလား။ ပစ္စည်းများကို ပစ်ပေါက် ရိုက်ခွဲကြသလား။ အားနည်းသူကို ရိုက်နှက် သလား။ ကလေးများကလည်း မိဘများ နည်းတူ ပြုမူကြမည် ဖြစ်သည်။

“ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ် နဲ့”ဟု ကလေးအားပြော၍ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ မိဘကို ကလေးက အတုခိုးပြီး ပြုမူမည်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ကလန်ကဆန်လုပ်သည့် အပြုအမူကို တွေ့မြင်ရပါက မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ကြည့်ပါ။ အိမ်ထောင်ဖက်၏ အပြုအမူကို သုံးသပ်ပါ။ အကြီးဆုံးကလေး၏ အပြုအမူကို လေ့လာ ပါ။ ကလေး၏ အပြုအမူကို မပြုပြင်မီ မိမိ ကိုယ်မိမိ ကြိုတင် ပြုပြင်ထားဖို့ လိုအပ် သည်။



ထိန်းချုပ်မှု

ထိန်းချုပ်မှုဟုဆိုရာတွင် မိဘက ဆယ်ကျော်သက်ကို ထိန်းချုပ်နေသလော။ သို့မဟုတ် ကလေးက မိဘကို ထိန်းချုပ်နေခြင်းလော။ နှစ်မျိုးလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်ရွယ်စဉ်က ဖူးဖူးမှုတ်ထားခဲ့သည့်အတွက် ပျက်စီးနေသည့် ကလေးသည် အစစအရာရာသူ့အလိုကျ ဖြစ်လာအောင် မိဘကို ထိန်းချုပ်တတ်လာသည်။ ထိုကလေး၏အတ္တသည် ကြီးထွားနေပြီး ဩဇာပေးတတ်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များ ဖြစ်လာနိုင်သည်။



“မုန့်တွေ အရမ်းမစားနဲ့” ဟုပြောလျှင် လူကြီးမသိအောင် ယူစားသည်။ “ညှော်ခန်းထိုင်ခုံပေါ်မှာ မခုန်နဲ့” ပြော၍မရ။ ခုန်မြဲ ခုန်သည်။ ပျက်စီးနေသည့် ကလေးငယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာလေးများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ ပြဿနာကြီးများ ဖြစ်လာသည်။

“သူသည် အရေးအပါဆုံးဖြစ်သည်” ဟူသော အမြင်ရလာအောင် မိဘများက မလုပ်ရ။ ပြဿနာကို ရှောင်နိုင်ရန်အတွက် အခြေအနေကို သူ့စိတ်ကြိုက်လုပ်ခွင့် လည်း မပြုရပေ။ သူ နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ သူ့တွင် တာဝန် ရှိသည်ကို ကလေး သိမြင်သင်ယူလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်သည်။

မူပိုင်ခွင့်အကျဉ်းချုပ်

မြို့ဝယ်

သားတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးစွာ ကြည့်ရှုရင်း မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။



မြို့ဝယ်

မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။



မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။

မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။

မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။

မြို့ဝယ် ဆရာမတို့သည် မြို့ဝယ် နိုင်ငံခြားသို့ ပို့ဆောင်ရန် အတွက် အချိန်အလွန် နည်းပါးစွာ အချိန်ကုန်ဆုံး နေကြရပါသည်။

၁၁

ယုံ ကြည် စိတ် ချ ရ မှု နှင့် တာဝန်သိမှု



ယုံကြည်စိတ်ချရမှု
တာဝန်သိစိတ် တိုးမြှင့်လာအောင်

CC

ဝိနာ မူ ဉာဏ် သိ စိတ် ဖွဲ့ကြံ ပုံ

မူပိုင်ခွင့်

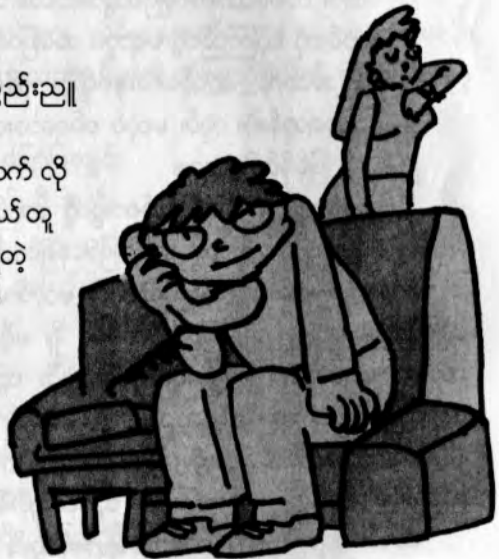


ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် တာဝန်သိမှု

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု

ဆယ်ကျော်သက်များက ဤသို့ ညည်းညူပြောဆိုတတ်ကြသည်။

- ကျွန်တော့်ကို ကလေးတစ်ယောက် လိုဆက်ဆံတယ်။ သက်ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေ လုပ်ခွင့်ရတဲ့အလုပ်တောင် ကျွန်တော် မလုပ်ရဘူး။
- ကျွန်တော်လုပ်သမျှ အစစအရာရာကို မိဘတွေက သိလိုကြတယ်။ ဘယ်သွားမှာလဲ၊ ဘာလုပ်မှာလဲ မေးကြတယ်။
- ချုပ်ချယ်လွန်းတယ်။ အခုထက်ပိုပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တယ်။
- အိမ်စာလုပ်ဖို့ပဲ အမြဲပြောနေကြတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။
- ဖုန်းပြောရင်လည်း မြန်မြန်ပြောခိုင်းတယ်။



ZM ၀၇

မိဘက ချုပ်ချယ်လွန်းသည်။ ကလေးတစ်ယောက်ပမာ သူ့ကို ဆက်ဆံသည်။ အခြားကလေးများလို အခွင့်အရေးမရဟု ဆယ်ကျော်သက်က ယူဆနေသည်။ မိဘက

ခွင့်မပြုခြင်းမှာ အကြောင်းရှိသည်။ သူသည် တာဝန်ယူတတ်မှု မရှိသေး။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ယုံကြည်၍ မရနိုင်။ ကန့်သတ်မှု ထားရမည်ဟု ယူဆသည်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုမပြုတတ်။ စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် မနေတတ်။ သူ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်တတ်သေးဟု မိဘများက ထင်မှတ်ထားကြသည်။

မိဘတို့၏ ပြောဆိုမှုမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

- သူစိတ်တိုင်းကျ မလုပ်ရရင် ဒေါသပေါက်ကွဲတယ်။ စိတ်ပျက်တယ်။ ငါးနှစ် သား တစ်ယောက်လိုဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူ့ကို စိတ်ချနိုင်မှာလဲ။
- သမီးကို ယုံကြည်လို့ မရဘူး။ အပြောတခြား အလုပ်တခြား ဖြစ်တတ် တယ်။
- သူ့အသက် ဆယ့်လေးနှစ်ရှိပြီ။ အိပ်ရာဝင်သွားတိုက်ဖို့ အခုအချိန်အထိ ပြောရတုန်းပဲ။ လုပ်၊ မလုပ် စစ်ရသေးတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်လို ဆက်ဆံ လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
- သမီးက သူ့ရဲ့စာကြည့်စားပွဲကို ဘယ်တော့မှ မရှင်းဘူး။ မပြောရင် ဘယ် တော့မှ မလုပ်ဘူး။ အမြဲပြောနေရတယ်။

ကလေးများက ပြောသည့်အတိုင်း မလုပ်သည့်အတွက် သူတို့အပေါ် မိဘများက ယုံကြည်မှုမရှိကြ။ ကျောင်းစာလိုက်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းသည့်အခါ လိုက်နိုင်ကြောင်း သားက ပြောသည်။ စာမေးပွဲအမှတ်စာရင်း ထွက်လာသည့်အခါ သုံးဘာသာ ကျရှုံး နေသည်ကို မိခင်က တွေ့ရသည်။

သားက သူငယ်ချင်းဆီ သွားမည်ဆိုကာ အိမ်မှထွက်သွားသည်။ ဖုန်းဆက်မေး သည့်အခါ သူ လုံးဝမလာကြောင်း သူငယ်ချင်းမိခင်က ဖြေကြားသည်။

ဆယ်ကျော်သက်က လိမ်ညာပြောဆိုလျှင် သူ့အပေါ် ယုံကြည်မှုလျော့နည်းသွား မည်ဖြစ်၏။ သူက တာဝန်မဲ့လုပ်မည်၊ သူလိုလားသလို ဖြစ်လာအောင် အခြေအနေ ကို ဖန်တီးယူမည်ဆိုလျှင် သူ့ကို ယုံကြည်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သူလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို မလုပ်ပါက ဆယ်ကျော်သက်အား တာဝန်မသိသူ၊ စည်းကမ်းမဲ့သူအဖြစ် ယူဆခံရ နိုင်သည်။ သူပြောသည့်စကားကို အမှန်ဟုယူဆ၍ မဖြစ်နိုင်သလို သူ့အား တာဝန် ပေး စေခိုင်းရာတွင်လည်း အခက်အခဲနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ သူ မေ့လျော့နေတတ် သည်။ သူပိုင်ပစ္စည်းများ မကြာခဏ ပျောက်ဆုံးသည်။ ပျော်စရာကောင်းသည့် အလုပ် ကိုသာ သူလုပ်လိုသည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ အလုပ်ကို လုပ်လိုသူမဟုတ်ပေ။

မိဘတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ရနိုင်ရန် တာဝန်ယူလိုစိတ် ဆယ်ကျော်သက်များ တွင် ရှိဖို့လိုအပ်သည်။ တာဝန်သိသူဆိုပါက လွတ်လပ်မှုနှင့် အခွင့်အရေးများ ရရှိလာ နိုင်သည်။ တာဝန်သိတတ်မှုတွင် ဆယ်ကျော်သက်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြ။ အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်သည်။

- ဆိုဆိုးမမှု အထူးတလည်လုပ်စရာမလိုဘဲ ငယ်စဉ်ကပင် တာဝန်သိတတ်သည့် ကလေးများ ရှိသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ လူကြီးများ စေခိုင်းသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးကြသည်။ မိဘအကြိုက် ဖြစ်အောင်လည်း ပြုမူကြသည်။ သန့်ရှင်းမှု၊ ကျောင်းစာ၊ အိမ်စာများကိုလည်း ပြောနေစရာမလို။ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို မှန်မှန်လုပ်ကြသည်။ မိဘ၏ ယုံကြည်စိတ်ကို အလွယ်တကူ သူတို့ ရကြသည်။
- သူ့အလိုလို မသိသော်လည်း ပြောပြလျှင် သိသည့် ဆယ်ကျော်သက်များလည်း ရှိ သည်။ သူတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြ ထားလျှင် သဘောပေါက် ပြီး မိဘတို့အကြိုက် ပြုမူကြသည်။
- အကြိမ်မည်မျှပင် ပြောသည်ဖြစ်စေ၊ လိုက်နာ မှု မရှိသည့် ဆယ်ကျော်သက်များကိုလည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အကျိုးအကြောင်း ရှင်း လင်းပြောပြလျှင်လည်း သဘောမပေါက်။ အကျိုးဆက်ကို ခံစားရမှ သူတို့ နားလည် ကြသည်။ မိဘလိုလားသော အပြုအမူ ပြုလုပ်လာရေးအတွက် သူတို့တွင် အလေ့ အထ၊ သို့မဟုတ် အကျင့်ရှိလာအောင် ပထမပြုလုပ်ရမည်။ ရလာပြီဆိုလျှင် သူတို့လည်း မိဘအလိုကျ လုပ်ကိုင်ကြ မည်ဖြစ်၏။



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့်တိုင် ကိုယ့်စည်းကမ်းနှင့်ကိုယ် နေတတ်ခြင်းမရှိ။ တာဝန်လည်း မယူတတ်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ထားရန် မိဘများ ခက်ခဲနေတတ်သည်။

တာဝန်သိစိတ်တိုးမြှင့်လာအောင်

တာဝန်သိစိတ်လည်းမရှိ၊ ယုံကြည်ကိုးစား၍လည်း မရသည့် ဆယ်ကျော်သက်သည် တတိယအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

စည်းကမ်းရှိပြီး တာဝန်သိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောပြခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးမည် မဟုတ်။

စာရေးစားပွဲကို အချိန်မှန် သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ အိမ်စာမှန်မှန် အလုပ်ခိုင်းခြင်းဖြင့် သူ့တွင် အလေ့အထဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ အလေ့အထဖြစ်လာမှ သူ သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်၏။ စည်းကမ်းရှိစေရေး နှင့် တာဝန်သိသူ ဖြစ်လာရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများကို အထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။



- စည်းကမ်းနှင့် အကျိုးဆက်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။
မိဘလိုလားသည့် အပြုအမူ ပြုလုပ်ရန် ဆယ်ကျော်သက်ကို ပြောပြထားရမည်။ လိုက်နာပါက မည်သို့ဖြစ်လာမည်၊ မလိုက်နာပါက မည်သို့သော အကျိုး

ဆက်နှင့် ကြုံတွေ့ရမည်ကိုလည်း နားလည်အောင် ပြောပြထားရမည်။ တစ်ချိန် တည်းမှာပင် စည်းကမ်းချမှတ်မှုနှင့် စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ပါက မည်သို့ သောအပြစ်ဒဏ်များ ရရှိမည်ကိုလည်း ပြောပြထားရမည်။

ကလေးအား တာဝန်သိတတ်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင် အိမ်မှုကိစ္စများ လုပ်ကိုင်ရန် မိဘများက တာဝန်ပေးထားတတ်သည်။ အမှိုက်သွန်ခြင်း၊ အဝတ်ရုပ်ခြင်း၊ ခွေးကျွေးခြင်း၊ ကြောင်ကျွေးခြင်း စသည်ဖြင့် ခိုင်းစေကြ သည်။ ဤသို့စေခိုင်းရုံမျှနှင့် ကလေးတွင် တာဝန်သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့် မည်မဟုတ်။ စေခိုင်းသည့်အတိုင်း မပြုလုပ်ပါက မည်သို့သောအကျိုးဆက် နှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်ကို ကလေးအား ပြောပြထားရမည်။ အမှိုက် မှန်မှန် မသွန်ပါက မှန်ဖိုးလျော့မည်၊ ဝိဒီယိုဂိမ်း ကစားခွင့်မပြု စသည့်အကျိုးဆက် များနှင့် ဆက်စပ်ထားရမည်။

အကျိုးဆက်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက် ကြုံကြိုက်သလို စည်းကမ်းပေးမှုလည်း ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပေ။

- **ကလေးအပြုအမူနှင့် အကျိုးဆက်များကို ဆက်စပ်ထားပါ။**
တာဝန်သိစိတ်ရှိလာအောင် စတင်ရာတွင် ကလေးအပြုအမူနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်အားလုံးကို ဆက်စပ်ထားရမည်။ မိဘလိုလားသလို ပြုမူပါက မည်သို့သော ဆုကိုရမည်၊ မပြုလုပ်ပါက မည်သို့သော အကျိုးဆက်များနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်ကို ကြိုတင်ပြောပြထားရမည်။
- **သူ့တာဝန်ကို မိဘက မယူရ။**
ဆယ်ကျော်သက်သည် သူ့တာဝန်ကို သိလိမ့်မည်ဟု မိဘက ယူဆထား ပါနှင့်။ တာဝန်ယူလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ အိမ်စာလုပ်အောင် ညစဉ် မိဘက သူ့အား စေခိုင်းနေပါက မိဘသာလျှင် တာဝန်ရှိသူ ဖြစ်လာသည်။ ကျောင်းချိန်မိရန်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်အား နံနက်တိုင်း နှိုးနေရပါက နှိုးသူသာလျှင် တာဝန်သိသူ ဖြစ်လာသည်။ ကလေးအတွက် မိဘက ဤသို့ တာဝန်မယူရ။ သူ့ကိုယ်တိုင် ယူစေရမည်။

မိဘက ဆယ်ကျော်သက်အတွက် အစစအရာရာ လုပ်ကိုင်ပေးနေပါက သူသည် တာဝန်သိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မိဘကို မှီခိုလွန်း



သည်အတွက် တာဝန်သိစိတ် ဖွံ့ဖြိုးလာလိမ့်မည် မဟုတ်။ သူလုပ်နိုင်သည့် အလုပ်များ ကို သူ့ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်စေ ရမည်။ အလိုလိုက်လွန်း သည်အတွက် ပျက်စီးနေ သည့် ကလေးများတွင်လည်း တာဝန်သိစိတ် ဖွံ့ဖြိုးလာမည် မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် စည်း ကမ်းရှိပြီး တာဝန်သိသည့် ကလေး ဖြစ်လာစေရန် အလို လိုက်လွန်းခြင်းကို ရှောင်ရှား ရမည်ဖြစ်၏။

- ပြင်းထန်ပြီး ရှည်ကြာသည့် အကျိုးဆက်ကို ရှောင်ရှားပါ။ သူ မနှစ်သက်သည့် အကျိုးဆက်များကို ထပ်ကာထပ်ကာ ကြုံတွေ့လာရာမှ ဆယ်ကျော်သက်တွင် တာဝန်သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့သော်လည်း ပြင်းထန်ပြီး ရှည်ကြာသည့် အကျိုးဆက် မဖြစ်စေရပါ။ သေးငယ်ပြီး အကြိမ် များသည် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမှုကသာ ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိသည်။
- အလွန်အကျွံ ရှင်းလင်းပြောပြခြင်း၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းပြ ပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ အချို့သော မိဘများသည် စကား ရှည်ကြာစွာ ပြောခြင်း၊ ရှင်းလင်းခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းပြ ပြောဆိုခြင်း၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်တတ်

သည်။ အားလုံးအတွက် ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းသည် ထိရောက်မှု ရှိမည် မဟုတ်။ လက်မခံသူ များပင် ရှိနိုင်သည်။ တာဝန်သိစိတ် ပေါ်ပေါက်လာစေရေး အတွက် အထောက်အကူပြုမည် မဟုတ်ပေ။



• တာဝန်ယူတတ်မှုအတွက် စံပြုပြုမှုပါ။

မိဘများသည် ကလေးများအတွက် နမူနာ ပုံစံများဖြစ်ကြသည်။ မိဘကို အတုခိုးပြီး ကောင်းသော အပြုအမူနှင့် မကောင်းသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လာကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် မိဘများက မည်သို့ဆက်ဆံကြသနည်း။ ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့ ဖြေရှင်းကြသနည်း။ မိဘ၏တုံ့ပြန်မှုသည် တာဝန်မဲ့ဖြစ်မည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိ ဟုဆိုပါက သားသမီးများ၏ အပြုအမူသည်လည်း ဤသို့ ဖြစ်လာဖို့များ သည်။ ထို့ကြောင့် တာဝန်ယူသည့် အပြုအမူကို မိဘကိုယ်တိုင်က ပြသရမည်။

အိမ်ထောင်ရေး အတွက် နှစ်ဦးစွာ



၇၇၆
၇၆

ကလေးများသည် အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အထူးအလေးထားရပြီး နှစ်ဦးစွာ အားပေးရမည်။

မိသားစုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ အားပေးမှုနှင့် အားပေးမှုကို အထူးအလေးထားရပြီး အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အထူးအလေးထားရမည်။

အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အထူးအလေးထားရပြီး အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အထူးအလေးထားရမည်။

၁၅

မူး : ယ စ် ခေ : ဝါ :

သို့ : စွဲ မှု နှ င်

ဆယ်ကျော်သက်



မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု
သုံးစွဲမှု၏ အကြောင်းရင်း
သုံးစွဲသူ၏ လက္ခဏာများ
မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ ဆယ်ကျော်သက်အား ကိုင်တွယ်မှု



မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ဆယ်ကျော်သက်

မိဘများ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလက ဘိန်းရှူသူ၊ အရက်သောက်သူများကို ကိုယ်ကျင့်ပျက် သူဟု ပတ်ဝန်းကျင်က ယူဆပြီး အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်ကြသည်။ ယခုအချိန် အခါတွင် အရက်စွဲသူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲသူများကို အလွှာအသီးသီးတွင် တွေ့မြင် လာရသည်။ သူတို့အပေါ်ထားသည့် သဘောထားလည်း ပြောင်းလဲလာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ အချို့သော အနုပညာရှင်များ၊ ခေတ်မီသူများပင် သုံးစွဲနေကြသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု

မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုနှင့် စပ်လျဉ်း ပြီး ဖြေရှင်းထားသည့် သီအိုရီ အမြောက်အမြား ရှိသည်။ ဗီဇ အခြေခံ သီအိုရီမှ ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေး ဖောက်ပြန်မှုအဖြစ် ယူဆ သည့် သီအိုရီအထိ ပါဝင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ မူးယစ် ဆေးဝါး အသုံးပြုသည့် အကြောင်းရင်းမှာ စိတ် ရှုပ်မှု၊ မပျော်ရွှင်မှု၊ တစ် ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေမှု ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။



- **စည်းကမ်းမရှိမှု**

စည်းကမ်းမရှိသည့် ကလေးများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနှင့် တာဝန်သိတတ်မှုမရှိကြ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံမှုတွင် အတ္တပဟိထား ပြီး သာယာမှုကို ရှာဖွေလေ့ရှိကြသည်။ မိမိအတွက်၊ သို့မဟုတ် အခြားသူ အတွက် တာဝန်သိစိတ်လည်း သူတို့တွင် မရှိကြ။ မစဉ်းမစားနှင့် စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ပြင် မိဘ၊ သို့မဟုတ် ဆရာ၏ ပေးအပ်သည့် တာဝန်ကိုလည်း မယူတတ်ပေ။ မကြာခဏ ဒုက္ခတွေ့ကြ ရသည်။

သူတို့ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်မြင့်မြင့် ထားသော်လည်း စည်းကမ်း နှင့် နေတတ်မှု၊ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှု မရှိပေ။

- **စေ့ဆော်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း**

မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စကိုမှ စိတ်မဝင်စားသည့် ဆယ်ကျော်သက်များလည်း ရှိသည်။ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိသလို ရေရှည်ရည်မှန်း ချက်ဟူ၍လည်း သူတို့တွင် မရှိပေ။

- **မပျော်ရွှင်မှု**

မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ကျမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ငြီးငွေ့မှုဖြစ်နေသည့် ဆယ်ကျော်သက်များ လည်း ရှိသည်။ မိမိ၏ လက်ရှိအခြေအနေကို မကျေနပ်။ အခြားသူများသည် သူတို့ထက် အခြေအနေပိုကောင်းသည်ဟု မြင်ကြသည်။ သူတို့ အရည်အချင်း ကိုလည်း ယုံကြည်မှုမရှိကြပေ။

- **ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခက်အခဲ**

မိတ်ဆွေရရန် သူတို့တွင် အခက်အခဲရှိကြသည့်အတွက် အပေါ်ယံဆက်ဆံ သူ မိတ်ဆွေများသာ သူတို့တွင် ရှိကြသည်။ မိတ်ဆွေရှိလျှင်လည်း အရေ အတွက် မများလှ။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ(ဆရာ ဆရာမများ၊ မွေးချင်းများ) နှင့် အဆင်ပြေသူများ မဟုတ်ကြ။ အပေါင်းအသင်းတို့၏ လွှမ်းမိုးမှု အလွယ် တကူ ခံရသူများ ဖြစ်ကြသည်။

သုံးစွဲမှု၏ အကြောင်းရင်း

- **စမ်းသပ်မှု**
ဆယ်ကျော်သက် အများစုသည် အရက်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးကို စမ်းသပ် သုံးစွဲကြသည်။ စမ်းသပ်မှုကာလတွင် ထိုအပြုအမူကို ကြိုကြားသာ မြင်တွေ့ရပြီးနောက် ဆက်လက်သုံးစွဲမှု ရပ်ဆိုင်းသွားသည်။



- စမ်းသပ်မှုသည် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု၏ ပထမအဆင့် ဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ သုံးစွဲလာခြင်းသည် ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်၏။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်တွင် တစ်ကြိမ် သုံးစွဲနေနိုင်သည်။ တတိယအဆင့်တွင် သုံးကြိမ် သုံးစွဲလာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ အရက်မသောက်ရ မနေနိုင် ဖြစ်မှုသည် နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်၏။
- **အပေါင်းအသင်းတို့၏ ဖိအား**
ဆယ်ကျော်သက်၏ အပေါင်းအသင်း အားလုံးလိုလိုက ဘီယာ သောက်နေကြ သည်ဆိုလျှင် အားလုံးကို ဆန့်ကျင်ပြီး သူ နေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။
- **ကလန်ကဆန်လုပ်လိုမှု**
မိဘ၊ သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန့်ကျင်လိုသည့် အခြေခံစိတ်ကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူ၊ အရက်သောက်သူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- **မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း**
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သည့်အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

- ဆက်ဆံရေးကောင်းလိုမှု
ဝင်ဆံ့လိုသည့်အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ အရက်သောက်သုံးမှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အရက်သောက်ထားပါက ထိန်းချုပ်မှုလျော့နည်းပြီး ဆက်ဆံရေး လွယ်ကူလာစေသည်။
- စိတ်ကျမှုကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း
စိတ်ကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့မှုနှင့် မပျော်ရွှင်မှုအတွက် အရက်သောက်လာကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲလာကြသည်။
- နှစ်သက်မှု
အရက်သောက်ထားလျှင် စိတ်ပျော်ရွှင် တက်ကြွလာသည့်အတွက် အရက်ကို ကြိုက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အရက်စွဲသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

သုံးစွဲသူ၏ လက္ခဏာများ

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၏ လက္ခဏာ အမြောက်အမြား ရှိသည်။ သင့်ကလေးတွင် လက္ခဏာ တစ်ခုရှိရုံနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေပြီဟု မဆိုနိုင်။ လက္ခဏာအတော်များများ တွေ့မြင်လာရမှသာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

- အရက်မူးနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်
အရက်၊ သို့မဟုတ် ဘီယာ မကြာခဏသောက်သည့်အတွက် ဆယ်ကျော်သက် မူးနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ ဝှက်ထားသည့် အရက်ပုလင်း၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာဆေးထိုးအပ်)ကို တွေ့လာရသည်။
- စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း
ကျောင်းစာ၊ အားကစား၊ ဝါသနာ မည်သည့်ကိစ္စကိုမှ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့။ အကျင့်စရိုက်လည်း ပျက်ယွင်းလာသည်။
- ရုပ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှု
ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာခြင်း၊ အစား နည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အစားများလာခြင်း၊ မျက်လုံးနီခြင်း၊ အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ မကြာခဏ အအေးမိခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲလာမှု
ဆယ်ကျော်သက်၏ မူပြောင်းလာခြင်း၊ အရင်ကနှင့် မတူတော့ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်း
အလဲဖြစ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်လိုစိတ် ရှိလာခြင်း၊ အလွန်အမင်း ဦးဘကျခြင်း၊ အိမ်မှ
ထွက်ပြေးမည်ဟု ပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးခြင်း။

- ကျောင်းစာတွင် စိတ်မဝင်စားခြင်း
စာမေးပွဲကျခြင်း၊ ကျောင်းပျက်ခြင်း။

- လျှို့ဝှက်ပြုမူခြင်း
တစ်ယောက်တည်း အခန်းအောင်းနေခြင်း၊
လျှို့ဝှက် ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ အမြဲ နောက်ကျ
ခြင်း(ကျောင်းနောက်ကျခြင်း၊ ချိန်းဆို
ရာသို့ နောက်ကျပြီးမှ ရောက်ခြင်း)။

- ရင်းနှီးသူများကို ရှောင်ခြင်း
မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ သူငယ်ချင်း
များကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ သူ့ထက်အသက်ကြီး

သည့် ကလေးများနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ မိဘနှင့် မွေးချင်းများကို ကိုယ်နှုတ်အမူ
အရာဖြင့် စော်ကားခြင်း၊ မိတ်ဆွေအသစ်များနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊ အချိန်ဖြုန်းခြင်း။

- ငွေကြေးပြဿနာ
မိဘ၏ ငွေကြေးများ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အသုံးအဖြုန်းကြီးလာခြင်း၊
မည်သည့်နေရာမှ ရလာမှန်းမသိရသည့် ငွေများ ဆယ်ကျော်သက်တွင် ရှိလာခြင်း။
- လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း
ဆင်ခြေပေးတတ်ခြင်း၊ ကတိမတည်ခြင်း။



ZM
၀၇

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ ဆယ်ကျော်သက်အား ကိုင်တွယ်မှု
သူ၏ ပြဿနာကို လျော့နည်းအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ကျောင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်
ပြဿနာလော၊ မိသားစုနှင့် သက်တူရွယ်တူ အပေါင်းအသင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသလော။
ဆယ်ကျော်သက်အား ကူညီဖြေရှင်းပေးရမည်။

- မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းသင်းရန် သူ့အား တိုက်တွန်းရမည်။ မဟုတ်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ သူ၏ လက်ရှိ သူငယ်ချင်းများကို ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း၊ ချိုးနှိမ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ သို့သော်လည်း ဤအချိန်တွင် အပေါင်းအသင်း ကန့်သတ်ထားရန်ကား လိုအပ်သည်။ ကန့်သတ်ရန် မလွယ်ကူပါက မိတ်ဆွေသစ်များနှင့် ပေါင်းသင်းရန် အားပေးရမည်။
- စိတ်ဝင်စားမှု အသစ်များ၊ ဝါသနာအသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာရန် အားပေးရမည်။ အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးရမည်။
- သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ် ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ သူ၏ အားနည်းချက်များကို ချေဖျက်ပြီး အားသာချက်များ ပေါ်လွင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ သူ့ကိုယ်သူ တန်ဖိုးထားလာအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- တာဝန်သိသူ၊ စည်းကမ်းနှင့် နေတတ်သူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ စေ့ဆော်မှုနိမ့်ပြီး တာဝန်မသိတတ်သည့် ဆယ်ကျော်သက် အမြောက်အမြားရှိသည်။ သူတို့အပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်ကိုလည်း ချိန်ဆတတ်မှု မရှိ။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း၏ ပြဿနာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် ဤအတွက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်နှင့် ကျောင်းကိစ္စများတွင် တာဝန်သိတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ရှိပါစေ။ ဤအသက်အရွယ် ရောက်လာသည့်အခါ မိသားစုနှင့် ဆက်ဆံရေး လျော့နည်းသွားတတ်သည်။ သူတို့နှင့် စကားပြောရမည်။ သူတို့အကြောင်းသိရန်၊ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်မှု ရှိနေစေရန် ဖြစ်သည်။
- လွဲမှားသည့် နမူနာပြု မဖြစ်ပါစေနှင့်။ သင့်အား အတုခိုးပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူ၊ အရက်စွဲသူ ဆယ်ကျော်သက်များ ဖြစ်မလာပါစေနှင့်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် သူ့အားကျသူများကို အတုခိုးပြီး အရက်စွဲသူ ဖြစ်မလာပါစေနှင့်။



၁၃

ဆယ်ကျော်သက်

တစ်ဦး၏

မှတ်တမ်း



ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ မုတ်တမ်း

- ပျိုဘော်ဝင်ချိန်ဆိုသည်မှာ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာဖြစ်ရသည့်အချိန်ပါ။ အပြောင်းအလဲ အတော်များများ ကျွန်တော့်တွင် ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အပြုအမူ များသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများ နားလည်ပြီး အလိုက်သင့်ဆက်ဆံပါက ဤကာလကို ကျွန်တော်တို့ အားလုံး အဆင်ပြေပြေ ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါမည်။
- ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာပါပြီ။ ကလေးတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ပါ။ နုပျိုသည့် လူကြီးတစ်ဦးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် ငယ်ရွယ်စဉ်က မိဘများ ထိန်းချုပ်ခဲ့သလို ယခု အရွယ်တွင် အလားတူပြုလုပ်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အခက်အခဲ တွေ့ပါလိမ့်မည်။ မိဘများ မိတ်ဆွေ များနှင့် ဆက်ဆံသလို ကျွန်တော့်ကိုလည်း ဆက် ဆံသင့်ပါသည်။
- အချုပ်အချယ်ကင်းမဲ့အောင် ကြိုးပမ်းမှု၊ ဆန့်ကျင် မှု၊ ခုခံမှု၊ ခေါင်းမာမှု၊ ကလန်ကဆန်လုပ်မှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၏ ပုံမှန်အပြုအမူများ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများ နားလည်စေချင်ပါသည်။ မိဘနှင့် ကျွန်တော် အမြဲတမ်း သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်နိုင်ပါ။ စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ကျွန်တော် ၏ သဘောထား၊ ဝါသနာနှင့် အမြင်သည် တစ်မျိုးဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် ပြော



သည့်စကားက အရေးမကြီးပါ။ ပြောဆိုပုံ ဟန်အမူအရာက ပိုပြီးအရေးပါသည် ကို သတိပြုစေချင်ပါသည်။

- မိဘများ၏ ဆုံးမဩဝါဒပေးမှုကို ကျွန်တော် မှတ်သားထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထပ် တလဲလဲ ပြောဆိုခြင်း၊ မေးခွန်းတူများနှင့် အကြိမ်ကြိမ်မေးမြန်းခြင်း၊ တကျည် ကျည်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားစေချင်ပါသည်။ ကျွန်တော်က မကြားချင်ယောင် ဆောင်နေမည် ဖြစ်သည့်အတွက် မောရုံသာ အဖတ်တင်ပါမည်။
- မိဘများသည် ခေတ်မမီတော့၊ နောက်ကျနေပြီဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်။ ယခု အချိန်အထိ ခေတ်ဟောင်းတွင် ကျန်ခဲ့သူများဟု ကျွန်တော်မြင်ပါသည်။ ကျွန် တော်တို့ခေတ်အကြောင်းကို မိဘများ နားလည်မည်မထင်ပါ။
- ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က မိဘများကို အကြောင်းစုံပြောခဲ့ပါသည်။ ယခု မပြောတော့ သည့်အတွက် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဆယ်ကျော်သက်၏ သဘာဝကို နားလည်စေ ချင်ပါသည်။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူသွား၊ အတူလာ လုပ်ချင်ပါသည်။ ကလေးဘဝကလို မိဘများနှင့် မသွားလိုတော့ပါ။ စိတ်မပျက်ပါနှင့်။
- မိဘများနှင့် သွားရသည်မှာ ကသိကအောက် ဖြစ်ရသည်။ ရှက်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အတူမသွားလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သွားရလျှင်လည်း ရှေ့ကသွားပါမည်။ သို့မဟုတ် နောက်ကလိုက်ပါမည်။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် ဖုန်းဆက် စကားပြော မည်။ အတူသွား၊ အတူလာ လုပ်မည်။ သို့အတွက် မိဘများနှင့် စကားများများ မပြောဖြစ်ပါ။ ပြောပြန်လျှင်လည်း ကျွန် တော်၏ လွဲမှားမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ ညံ့ဖျင်းမှု များကိုသာ မိဘများက ညွှန်ပြ ပြောဆိုကြ ပါသည်။ သာမန်အကြောင်းနှင့်သာ စကား လက်ဆုံကျလိုပါသည်။
- တစ်ခုခုကို ကျွန်တော် မကျေနပ်သည့် အတွက် မိဘစကားကို အလေးမထားသလို ဖြစ်သွား



နိုင်ပါသည်။ ဤအတွက် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဤအရွယ်သည် စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်သည့်အရွယ် ဖြစ်ပါသည်။

- မိဘများသည် မေ့လျော့ဝေဒနာ စွဲကပ်နေဟန်တူပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ရက် သုံးရက်က ပြောခဲ့သည့်စကားကို ယခု ထပ်ပြောနေ ပြန်ပါသည်။ ဆုံးမဩဝါဒ အရည်ကြီး မြွက်ကြားနေပါသည်။
- ကျွန်တော် ညည်းတွားပြောဆိုသည် အတွက် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ခိုင်းစေသည့်အတိုင်း လုပ်ကိုင်နေချိန်တွင် ထပ်ခိုင်းသည့်အတွက် တီးတိုးပြောဆိုမိပါသည်။ ကျွန်တော်၏ မကျေနပ်မှုကို ဤသို့ ပြောရပါသည်။
- ကျွန်တော့်အပေါ် မကျေနပ်သည့်အတွက် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အပြစ်မပေးပါနှင့်။ ဤသို့ လုပ်ရကြောင်း ကျွန်တော့်အား နည်းလမ်းပြသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။
- လူကြီးတစ်ဦးပမာ ကျွန်တော် ပြုမူလိုသော်လည်း ကလေးဆန်နေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်သင့်သည်များကို ကျွန်တော့်အား ညွှန်ကြားပါ။ လွတ်လပ်မှု၊ တာဝန်သိမှုနှင့် အခွင့်အရေးများရဖို့ လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကိုလည်း ပြောပြပါ။
- ကျွန်တော်နှင့် အားမပြိုင်သင့်ပါ။ ကျွန်တော် သေးငယ်စဉ်က မိဘများ အနိုင်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုအရွယ်တွင် မလွယ်ပါ။ ကျွန်တော့်အတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ပေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကိုလည်း ပြောပြပါ။ ဤနည်းဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး အောင်မြင်မှုရနိုင်ပါသည်။
- ကျွန်တော်ပြောသမျှကို ခွန်းတုံ့မပြန်ပါနှင့်။ မိဘက ပြန်မပြော ပြောအောင်လုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



- ကျွန်တော့်အပေါ် နားလည်မှု များများပေးပါ။ အားပေးပါ။ အလေးထား ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတတ်ပါ။ မိဘထံမှ ရရှိရန် များစွာမျှော်လင့်နေပါသည်။
- မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်ဆံသလို ကျွန်တော်နှင့်လည်း အလားတူ ဆက်ဆံပါ။ ဝေဖန်ပြစ်တင်မည့်အစား စံပြပြုမှုပါ။ မိဘကို အတုခိုးပြီး ကျွန်တော်သင်ယူ နိုင်ပါသည်။



၁၄

ဆယ်ကျော်သက်များ
အတွက်

အကြံပေးချက်



ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အကြံပေးချက်

- မိဘများ၏ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုသည် ကျိုးကြောင်းမကျဖြစ်နေပါက သူတို့နှင့်ပြိုင်ဆိုင်ပြီး အငြင်းမပွားရ၊ ပြုံးပြီး သဘောတူကြောင်းသာ ပြောပါ။ မကြာမီမှာပင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်လည်သုံးသပ်လာလိမ့်မည်။ သင့်အား ဆုံးမစကားပြောနေသည်ဆိုပါက ရှောင်မသွားပါနှင့်။ သူတို့ စိတ်ဆိုးကြလိမ့်မည်။
- စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြသည်ဆိုပါက သူတို့စကားကို ပြီးဆုံးအောင် နားထောင်ရမည်။ ပြီးမှ မေးလိုရာကို မေးရမည်။
- သင်၏ဆန္ဒကို မိဘများ ငြင်းပယ်သည်ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် ငြင်းပယ်သည်ကို မမေးပါနှင့်။ သင်၏ဆန္ဒ လိုက်လျောလာအောင် မည်သို့ ပြုမူရမည်ကိုသာ မေးမြန်းရမည်။
 - သင့်အား မိဘများက စိတ်ဆိုးနေလျှင် သင်က ပြန်ပြီး စိတ်မဆိုးရပါ။ သူတို့ စိတ်တိုနေခြင်းမှာ သင့်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်နှင့် ကြုံကြိုက်သည့်အတွက် သင့်အပေါ် ကျရောက်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရှောင်ရှားနေသည်က အကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်။
 - မိဘများ၏ ဆက်ဆံမှုသည် ရံဖန်ရံခါ မျှတမှုမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ သင်လည်း စိတ်တိုနေနိုင်သည်။ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်အေးချမ်းသွားချိန်ရောက်မှ သင့်ဆန္ဒကို မိဘများအား ပြောပြရမည်။
 - ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူရမည့် အခြေအနေ မရောက်ပါစေနှင့်။ သင်က ငယ်ရွယ်သူဖြစ်သည့်အတွက် အရှုံးပေးရသည်က





များလိမ့်မည်။ လက်ခံနိုင်မည့် အခြေအနေ ရအောင်ရှာပြီး သင်နှင့် မိဘ ညှိနှိုင်းယူရမည်။

• မိဘများ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေစဉ်၊ သို့မဟုတ် သတင်းစာဖတ်နေစဉ် သူတို့နှင့် အတူသွားထိုင်ပါ။ သင့်အကြောင်းကို ပြောပြပါ။ သူတို့ နားထောင်လို ကြပေလိမ့်မည်။

• မိဘများ၏ မျက်နှာသာပေးမှု၊ အလိုလိုက်မှု ရလာစေရန် သူတို့အား ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

• “ကျွန်တော် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ” ဟု ရံဖန်ရံခါ မိဘများကို မေးမြန်းပါ။ သူတို့ သဘောကျပါလိမ့် မည်။

• မိဘအချင်းချင်း စကားများနေသည်ကို နား မထောင်ပါနှင့်။ သင့်ဘက် လှည့်လာနိုင်သည်။

• မိဘနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား ရမည်။ သူတို့ဘဝတွင် အဆင်မပြေမှုများ ရှိနေ နိုင်သည်။ သူတို့ကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

ကိုးကားစာအုပ်များ

1. Fontenelle, D. *Keys to Parenting your Teenager* Second Ed. Barron's Educational Series Inc. New York, 2000.
2. Panzarine, S. *A Parent's Guide to the Teen Years* Check Mark Books, New York, 2000.

အယူသီးမှု၊ နတ်ကိုးကွယ်မှုနှင့် စိတ်ပညာရှုထောင့်

ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)



စာမူရှင်မြချော်အမှတ် - ၄၀၀၆၈၉၀၆၀၆

စဉ်းစားတွေးခေါ်ရသော အလုပ်ကို လူတော်တော်များများက မလုပ်လိုကြ။
စဉ်းစားရန်မလိုသည့် အလုပ်ကိုသာ လုပ်လိုကြသည်။
တွေးခေါ်ရသော အလုပ်ကို လုပ်သူတို့မှာ လူနည်းစုသာလျှင်ဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်လာသူတိုင်း၏ စိတ်ကူးထဲတွင်
 ခုစ်သူများ ရှိနေတတ်ကြသည်။
 ထိုခုစ်သူသည် အဘက်ဘက်က
 ပြည့်စုံသည် စံပြုခုစ်သူ ဖြစ်တတ်သည်။
 ဤသို့ပေး အာဇာနည်အရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို
 ခုစ်သူအဖြစ် ရွေးချယ်မည်
 ထိုသူကို ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် လက်ခံမည်
 စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုဖြင့်ထားတတ်ကြသည်။

စာမူရှင်မြို့ချက်အမှတ် ၄၀၀၁၈၃၁၂၀၄

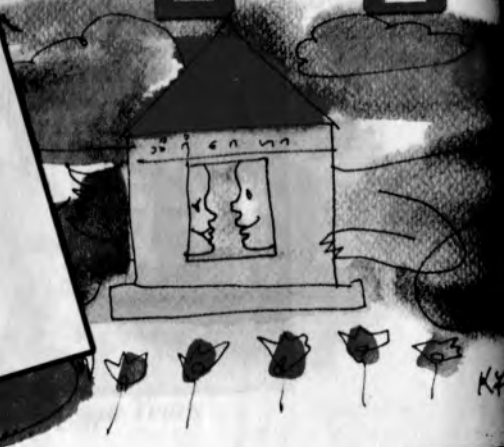
အိမ်ထောင်ဖက်
 ရွေးချယ်မှု
 နှင့်
 စိတ်ကူး

အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်မှု

စိတ်ပညာအမြင်



ခင်မောင်သန်း (စိတ်ပညာ)



အခန်း ၄၀၀၁ တိုက် ၂၂၂၊ စံပယ်မာယလမ်း၊ ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်
 ဆင်မလိုက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်
 ဖုန်း - ၅၀၁၆၆၃ လိုင်းခွဲ (၄၅၆)



အိမ်ထောင်ရေး အခြေခံကျမ်းကျေး

ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်သန်း



ကမ္ဘာ့ဦးမြူရက်အမှတ် ၄၀၀၀၂၀၀၁

မိမိရင်သွေးငယ်သည်
 ဉာဏ်ရည်ထွန်းချွန်သူတစ်ဦး ဖြစ်သဖြင့်
 လူတိုင်းက သူ့အား အထင်ကြီးကြသည်။
 အံ့ဩကြသည်။
 ဤသို့ ထူးချွန်သော ကလေးငယ်၏
 မိဘများဖြစ်ကြသဖြင့်
 မိခင် ဖခင်တို့သည်လည်း
 များစွာ ဂုဏ်ယူ ဂုဏ်တက်ကြရသည်။
 မျက်နှာပွင့်လန်းကြရသည်။



အခန်း ၄၀၁၊ တိုက်
 စံပယ်မာယလမ်း၊ ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်
 ဆင်မလိုက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း
 ဖုန်း - ၅၀၁၆၆၃ လိုင်းခွဲ

ပင်ဝါးရံစာပေမှ ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ သိပ္ပံနည်းကျ တွေးခေါ်မှု ♦ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)
- ၂။ ရိုးရာ နတ်ယုံကြည်မှုနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများ ♦ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)
- ၃။ စိတ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် စံလွဲအပြုအမူများ ♦ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)
- ၄။ ဒေါက် ဒေါက် အိမ်ရှေ့ကဘယ်သူလဲ ♦ ရဲမြဲလွင်
- ၅။ ရှေ့နေလောက ဟာသများ ♦ အန်ထော်နီ
- ၆။ ကလေးသူငယ် ပြုစုပျိုးထောင်နည်း ♦ ဒေါက်တာတင်မောင်ထွေး(ဒေါက်ထွေး၊ဆေး-မန်း)
- ၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတို့ သိမှတ်ဖွယ် ♦ ဒေါက်တာမြတ်မြင့်ခိုရ်
- ၈။ ဘဌေးကြည် ကာတွန်းများ ♦ ဘဌေးကြည်
- ၉။ မမြင်ရသော တွန်းအားများနှင့် ဘဝအဆင့်ဆင့်ကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း ♦
ဒေါက်တာမြင့်လွင်(စိတ်ပညာ)
- ၁၀။ သံယောဇဉ်ဖြင့် ဖွဲ့ရစ်တည်အပ်သော အညှီရောင် တယောကလေး (ရသစာတမ်းများ)
♦ ကလောင်စုံ
- ၁၁။ လူငယ်တို့ရဲ့ အနာဂတ် (စကားပိုင်း) ♦
ကိုတာ၊ အော်ပီကျယ်၊ ဖေမြင့်၊ သန်းစိုးနိုင်၊ ကျော်ဝင်း
- ၁၂။ ဆရာမဖို့ လက်ဆောင် ♦ အန်ထော်နီ
- ၁၃။ သင့်ကလေး လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ♦
ဒေါက်တာသိန်းလွင်(ပညာရေးစိတ်ပညာပါရဂူ)နှင့် ဒေါ်ဥမ္မာတင်
- ၁၄။ ကလေးသူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ ♦ ဒေါက်တာမြတ်မြင့်ခိုရ်
- ၁၅။ မူပိုင်ခွင့် ♦ လူထုစိန်ဝင်း
- ၁၆။ ဗုဒ္ဓဓမ္မ အနှစ်ပြ မြ ♦ ဒေါက်တာသိန်းလွင်
- ၁၇။ ခေတ်အမြင် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ အမေးအဖြေများ ♦ ဒေါက်တာသိန်းလွင်
- ၁၈။ အချစ်အကြောင်း ♦ ဝေမျိုးသွင်
- ၁၉။ လူမှုဆက်ဆံရေးသတ္တဝါနှင့် မိုးခါးရေသောက်ခြင်း ♦ ဒေါက်တာမြင့်လွင်(စိတ်ပညာ)
- ၂၀။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကစားနည်းများ ♦ ဒေါက်တာသိန်းလွင်(ပညာရေးစိတ်ပညာပါရဂူ)
- ၂၁။ မသန်ပေမယ့် စွမ်းသူများ ♦ လူထုစိန်ဝင်း
- ၂၂။ နေ့စဉ်သုံး အင်္ဂလိပ်အီဒီယမ်များ (၁) ♦ ခင်မောင်တိုး(မိုးမိတ်)
- ၂၃။ နေ့စဉ်သုံး အင်္ဂလိပ်အီဒီယမ်များ (၂) ♦ ခင်မောင်တိုး(မိုးမိတ်)
- ၂၄။ အပြောင်းအလဲနှင့် ပုံသေစိတ်အစွဲ ♦ ဒေါက်တာမြင့်လွင်(စိတ်ပညာ)
- ၂၅။ အယူသီးမှု၊ နတ်ကိုးကွယ်မှုနှင့် စိတ်ပညာရှုထောင့် ♦ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)
- ၂၆။ အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်မှုနှင့် စိတ်ပညာအမြင် ♦ ခင်မောင်သန်း(စိတ်ပညာ)
- ၂၇။ ဖတ်စရာ ♦ လူထုစိန်ဝင်း
- ၂၈။ ပဋိသန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်းများ ♦ ဒေါက်တာမြတ်မြင့်ခိုရ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုသည်မှာ
 အပြောင်းအလဲ အလွန်များလှသည့်
 ကာလ ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော
 အပြောင်းအလဲများက သူတို့သာမက
 မိဘများကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်လာစေသည်။
 သူတို့သည် ကလေးများ မဟုတ်တော့။
 ငယ်ရွယ်နုပျိုသည့် လူကြီးကလေးများ
 ဖြစ်လာကြပြီ။ အရွယ်ရောက်လာကြပြီ။
 သူတို့အား ကလေးသဖွယ် ဆက်ဆံ၍
 မဖြစ်တော့။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့်
 သင့်လျော်သည့် ဆက်ဆံမှု မိဘများက
 ပြုလုပ်လာရမည်။ သင့်လျော်သည့်
 စည်းကမ်းပေးမှု ရှိရမည်။ သူ့အရွယ်
 နှင့် လိုက်ဖက်သည့် ထိန်းချုပ်မှုကို
 ပြောင်းလဲ အသုံးပြုလာရမည် ဖြစ်၏။
 သူတို့အား နားလည်မှုနှင့် ထိန်းကျောင်းမည်ဆိုပါက
 အခက်အခဲများစွာ တွေ့ရမည်မဟုတ်။
 ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် မိသားစုဘဝကို
 ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

မိသားစုနှင့် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်

ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်သန်း

