

မိသားစုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ

ပေး-ဖြေ

ဒေါက်တာဦးစင်မြင့်
(ပါမောက္ခ-ငြိမ်း၊ စိတ်ပညာ)



လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ကြုံရတဲ့ စိတ်ရှုပ်မှုတွေကို မိသားစုဘဝထဲ ပါမလာ အောင် ဘယ်လိုခွဲခြားသင့်ပါသလဲ။

လုပ်ငန်းခွင်သာမက ဘယ်နေရာမဆို စိတ်ရှုပ်မှုတွေ၊ မကျေ နပ်မှုတွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေဟာ မိမိရဲ့ စိတ်အခံအခြေအနေမှာ ပါပြီး သတိမထားမိဘဲ ပြုမူပြောဆိုလုပ်ကိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ အမှားအယွင်းတွေ၊ ပြောသင့် လုပ်သင့်တာထက် ပိုပြီးဖြစ်စေ၊ လွဲမှားလို့ ဖြစ်စေ၊ လုပ်မိလေလေ မိမိမှာ ပြဿနာကြီးသွားလေလေပဲဆိုတာ သတိပြုမူပြီး ဖြစ်မှာ ပါ။ မိမိရဲ့ စိတ်ရှုပ်မှုတွေကို မိသားစုဘဝထဲ ပါမလာအောင် ခွဲခြားရာမှာ အတိအကျ စည်းခြားသတ်မှတ်ထားလို့ မရတဲ့ ကိစ္စဆိုတော့ အနည်းနဲ့ အများ ရောထွေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုကာကွယ်တားဆီးမယ်ဆိုရင် အခြေခံ အားဖြင့် မိမိစိတ်ရှုပ်နေတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ ၊ ဂရုပြုသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိစိတ်ရှုပ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ဖြေရှင်းနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

ဒီအချိန်မှာ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေခံအနေအထားကြောင့် လွဲမှားအဓိပ္ပာယ်ဖော်တာတွေ၊ တုံ့ပြန် ပြောဆိုတာတွေ ရှိလာနိုင်တာကို သတိထားပြီး ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့်လေ့ကျင့်ယူပါ။ ဒီအချိန်မှာ တစ်ပြိုင်တည်း အပြုသဘောစိတ်ထားဖြစ်တဲ့ ခွင့်လွှတ်တာ၊ မသက်ဆိုင်တာတွေကို ကိုယ့်ကြောင့် မထိခိုက်စေဖို့ ဆင်ခြင်ရမယ်ဆိုတာ အလေးထား ဆင်ခြင်တဲ့ အကျင့်ကို စိတ်အနှောင့် အယှက် ဖြစ်တိုင်း လေ့ကျင့်ယူပါ။ မိမိရဲ့ စိတ်ရှုပ်တာတွေ၊ ဖိအားတွေကို ပြဿ

နာတွေကို အဓိကထားဦးတည်ဖြေရှင်း (Problem Focused Solution) လုပ်ပေးရသလို တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ဖြေလျှော့နည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဥပမာ-Relaxation and Meditation ပုံမှန်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ မိသားစုထဲ ကူးစက်ဝင်ရောက်လာမယ့် ပြဿနာတွေကို လျော့ပါးစေ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အသိအကျွမ်းနည်းသူတွေအနေနဲ့ အသိမိတ်ဆွေတိုးပွားလာစေမယ့် အကြံပြုချက်တွေကို သိချင်ပါတယ်။

အသိမိတ်ဆွေတိုးပွားတာဟာ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ်တာမို့ အလေးအနက်တန်ဖိုးထား ခံစားရပါမယ်။ ပထမဆုံးအကြံပြုချင်တာကတော့ မိမိဟာ အခြားသူတွေနဲ့ အဆင်ပြေရင်းနှီးသူဖြစ်နိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရပါမယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ နားလည်မှုရှိစွာ မိတ်ဆွေမပျက် ဝင်ဆံ့ဖို့ က တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားမှု၊ ယုံကြည်ချက်၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ အယူအဆတွေကို နားလည် လက်ခံနိုင်တဲ့ သူ ဖြစ်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာမှာ တခြားသူတွေရဲ့ မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်တတ်ရပါမယ်။ တခြားသူတွေ ကြားသိတာကို သိနိုင်ဖို့ တခြားသူတွေရဲ့ နားနဲ့ ကြားတတ်ရပါမယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားမှုကို နားလည်ဖို့ သူတို့ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ခံစားကြည့်တတ်ရပါမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တခြားသူတွေရဲ့ နေရာမှာ မိမိကိုယ်ကို ဝင်စားပြီး သိမြင်ခံစားတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။ မိမိရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေဟာ တခြားသူတွေ လက်ခံတန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ အပြောအဆို အမူအရာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိအပေါ်မှာ စွဲထင်မှု (Impression) ကောင်းရဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

ဒုတိယအနေနဲ့ ကတော့ မိမိရဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေတဲ့ ဆက်ဆံ ရေး အသိုင်းအဝိုင်းကို ချဲ့ထွင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအခမ်းအနားတွေ (ဥပမာ- မဂလီာဆောင်၊ ဆွမ်းကျွေး) မှာ အမြဲတမ်းမြင်တွေ့ဖူးသူတွေနဲ့ စကားလက်ခံပြီး ပြောဆိုနှုတ်ဆက်ပါ။ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေနဲ့ ခင်မင်မပျက်ဆက်ဆံနိုင်သလို မိတ်ဆွေသစ်ကောင်းတွေရရေးကိုလည်း မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေကတစ်ဆင့် နွယ်ပင်သဖွယ်၊ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ဖြန့်ကြက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ သတိပြုရမှာ ကတော့ ရိုးသား ပွင့်လင်းမှုနဲ့ တစ်ဖက်သားကို လေးစားနားလည်မှုပေးဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်များ တဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကျောင်းပညာစတင်သင်ယူရတော့မယ့် သားသမီးတွေအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိရအောင် ဘယ်လို ပံ့ပိုးမှုတွေ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသလဲ။

ကျောင်းပညာစတင်သင်ယူရမယ့် သားသမီးတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေအနေနဲ့ ကျောင်းက စတင်သင်ကြားရတော့မယ့် သင်ရိုးပါ သင်ကြားမှုတွေကို အဆင်ပြေပြေ လိုက်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင်ကြားပေးထားတာတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးလိုက်နိုင်မယ့် သင့်တော်တဲ့ ပြင်ဆင်တာတွေ ဖြစ်ရပါမယ်။ တော်စေချင်လို့ ကျောင်းဝင်တာနဲ့ ထိပ်တန်းဖြစ်နေအောင်ဆိုပြီး ကလေးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ မဖြစ်တဲ့ ပြင်ဆင်မှုတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ကလေးတွေကို မိသားစုဘဝကနေပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောဆိုပေါင်းသင်းတတ်ဖို့၊ တခြားကလေးတွေနဲ့ အတူ ကစားတတ်ဖို့ စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ ဆက်ဆံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ဖန်တီးပေးဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနဲ့ လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်များ တဲ့ မိဘတွေဟာ အများအားဖြင့် သားသမီးတွေနဲ့ အတူ တကွ အချိန်သုံးမှု နည်းပါးတတ်ပါတယ်။ ကျောင်းအပ်လိုက်တဲ့ အခါမှ တစ်နေ့တာရဲ့ အချိန်အတော်များများကို ကျောင်းမှာ သုံးတာ များ သွား ပါတယ်။ ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ မိသားစုထိတွေ့မှုအချိန်ကို တတ်နိုင်သ လောက် စနစ်တကျအချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ နွေးထွေးတဲ့ မိသားစုဆက် ဆံရေးဖြစ်စေဖို့ မလစ်ဟင်းသင့်ပါဘူး။ ကျောင်းကပြန်လာ တဲ့ တစ်နေ့ တာ ကျောင်းအတွေ့အကြုံတွေကို ကလေးနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေး နွေးရင် ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်း၊ ဆက်ဆံရေးပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုး တက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးက သူ့ကိုယ်ပိုင်အမြင်နဲ့ ပြောတာကို စိတ် ရှည်လက် ရှည် နားထောင်ကာ ဖြစ်သင့်တဲ့ အကြံပေးပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အယူအဆ၊ ယုံကြည်ချက်လေးတွေကို ရှင်းပြသင့်ပါတယ်။ သားသမီးက ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောတာကို လူကြီးမိဘတွေက ရင့်ကျက်မှုနဲ့ လက်ခံနား ထောင်ဆွေးနွေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးနောက်လိုက် မိဘဖြစ်မသွားဖို့ သတိချပ်ရပါမယ်။ ပညာသင် ကြားရေးမှာ လည်း ထိရောက်တဲ့ သင်ယူလေ့လာခြင်းဖြစ်ဖို့ ကျွမ်း ကျင် တဲ့ ပညာရေးပညာရှင်တွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကလေးကို ပိုဂရုစိုက်ဖို့ ဆိုပြီး လွဲမှားစွာချဉ်းကပ်တဲ့ မိဘ၊ ဆရာဆက်ဆံရေးကိုရှောင်ကာ ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆက်ဆံရေး ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုတွေမှာ နားလည်မှုရှိရှိ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ဒီ လို မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ကလေးရဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဖွံ့ဖြိုးမှု မှာ လွဲချော်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အခါ ကြောက်ရွံ့နေတာမျိုးမရှိဘဲ လူပုံအလယ်မှာ ရဲရဲတင်းတင်းနဲ့ ရပ်တည်နိုင်အောင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဘယ်လိုပြုပြင်ပေးသင့်ပါသလဲ။

အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အခါ ကြောက်ရွံ့နေတာမျိုးမရှိဘဲ လူပုံအလယ်မှာ ရဲရဲတင်းတင်းနဲ့ ရပ်တည်နိုင်အောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျိုးထောင်မှု လုပ်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာ ပိုမှန်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု Self-confidence ရှိဖို့ က ငယ်စဉ်ကတည်းက မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်မယ့် အလုပ်တွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲလုပ်တတ်ပြောတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ အများအားဖြင့် အလိုလိုက်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုလွန်ကဲတဲ့ မိဘတွေကြောင့် ကလေးတွေဟာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို ပျိုးထောင်ပေးတာမခံရဘဲအစွမ်းအစမှေးမှို န်ကာတစ်ဖက်သားကို အားကိုးလာရာကတစ်ဆင့် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်မယုံ၊ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ကို ပုံသွင်းပြုပြင်ပေးရာမှာ အဓိကအားဖြင့် ဆုပေးဒဏ်ပေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဏ်ပေးတာက မှားယွင်းတဲ့ ၊ တားမြစ်ထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို သိလျက်နဲ့ ကျူးလွန်လာရင် တားဆီးဖို့ ဖြစ်ပေမယ့် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးအရ လက်ခံတဲ့ အပြုအမူတွေကို လေ့ကျင့်သင် ကြားပေးရေးမှာ တော့ ဆုပေးတာ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနဲ့ ဆောင်ရွက်တဲ့ အပြုအမူတွေကို မိဘတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက အသိအမှတ်ပြု၊ ဆုလာဘ်ပေး၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြသပေးတာ

တွေကလည်း ကလေးကို ပိုပြီးယုံကြည်မှုပြည့်ဝလာစေတာဖြစ်ပါတယ်။ အားနည်းမှားယွင်းတဲ့ အပြုအမူတွေရှိလာရင်တောင် ကျိုးကြောင်းပြ ဆွေး နွေးပြီး ပိုကောင်းတဲ့ ၊ ပိုအကျိုးရှိတဲ့ အပြုအမူမျိုးကို လက်ခံနိုင် အောင် သင်ကြားတည့်မတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

၏ လုပ်ချင်စိတ်တွေများ ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေများ လာတဲ့ အခါ စိတ် ဖိစီးမှုနည်း ပြီး အလုပ်တွေလည်း ပြီးသွားအောင် စိတ်ခွန်အားကို ဘယ်လိုပြန်လည် ရယူသင့်ပါသလဲ။

'လုပ်ချင်စိတ်တွေများ ပြီး' လို့ ဆိုထားတော့ လူမှုဆက်ဆံရေး အသိုက်အဝန်းမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချင်စိတ်ရှိတာ ဘဝတန်ဖိုးရဲ့ အရေးပါတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးအမြတ်တန်ဖိုးထားတဲ့ သဘောရှိလို့ လက်ခံအားပေးရမှာ ပါ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ချင်စိတ်တွေများ တာ ကတော့ သတိပြုဆင်ခြင်ရမယ့်ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတာကိုပါ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိလုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်နဲ့ မိမိရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကွာဟ နေတယ်လို့ အာရုံသိခံစားတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ လက်တွေ့ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်မှုဟာ အကန့်အသတ်ရှိတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားရပါမယ်။ မိမိဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ပိုများ တဲ့ ဘဝအတွက် အဓိကမကျတာတွေ အများကြီးကို လျှော့ချရပါမယ်။ အလုပ် တွေ ၊ လုပ်ချင်တာတွေ အများကြီးကို တစ်ပြိုင်တည်း စဉ်းစားပြီးလုပ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုများ သွားသလို ခံစားရပြီး မိမိမှာ စိတ်ခွန်အားနည်းသွားတယ်လို့ ခံစားပြီး မြင်လာတာပါ။ ဒါကြောင့် လုပ်သင့်၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ရွေးချယ်ကာ ဦးစားပေးစာရင်းလုပ်ပြီး တစ်ဆင့်စီ

တစ်ချင်းကို ဦးတည်အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်တဲ့ အကျင့်မွေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြေလျှော့နည်းတွေကိုလည်း သုံးပြီး ဖြေရှင်း နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချနည်း Occupational Stress Management တွေကို အကြံပေး လမ်းညွှန်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ကျောင်းပြီးလို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်တော့မယ့် လူငယ်တွေ အနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုရှိလာအောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသလဲ။

မေးသူဟာ ဘွဲ့ရကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေကို ရည်ရွယ်ပြီး မေးတယ်ထင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ဝင်တော့မယ့် လူငယ်တွေ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့ အခါမှာ အဆင်ပြေအောင်မြင်စွာ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေနဲ့ ညှိယူဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်တယ်ထင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ပြင်ဆင်သင့်တဲ့ အချက်ကတော့ မိမိဟာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ယောက်မဟုတ်တော့ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မယ့်သူအဖြစ် ဘဝရဲ့ အဓိက အခန်းက (Role) ပြောင်းလဲသွားပြီဆိုတာကို ကြိုတင်သဘောပေါက် သိရှိထားရပါမယ်။ မိမိကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ကာလအတော်များများမှာ မိဘ၊ ဆွေမျိုးတွေက မိမိအလိုကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးမှု တွေနဲ့ ကျင်လည်ခဲ့ရတာပါ။ အလုပ်ဝင်တဲ့ အခါမှာ မိမိကတခြားသူတွေ ရဲ့ တာဝန်ပေးမှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာ ဖြစ်ပြီး ဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်ဟာသိသာစွာပြောင်းလဲသွားပြီဆိုတာကို သတိပြုလက်ခံထားဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ မိမိတာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ရဲ့ လိုအပ်ချက် အရည်အချင်းတွေကို ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး အလုပ်ခွင်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အရည်အချင်းပိုင်း ဆို

င်ရာ ပြင်ဆင်လေ့လာမှုတွေ လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ အရည်အချင်း ပိုင်းမှာ ဆက်ဆံရေးနဲ့ လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ လည်း လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရင့်ကျက်မှုနဲ့ အသိတရားပေါ်အခြေခံပြီး ဖြေရှင်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးပြင်ဆင်လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအဖြေကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြီး အကောင်းဆုံးအဖြေတွေရအောင် လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါတယ်။

တစ်ခုခုပြောလိုက်ရင် ကောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ မခံယူဘဲ မကောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ တလွဲအမြဲတွေးတတ်၊ မြင်နေတတ်တဲ့ စိတ်ကို အကောင်းမြင်တတ်လာ အောင် ကြိုးစားကြည့်ပေမယ့် ယုံကြည်လို့ မရဖြစ်နေတတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ကြာလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခဖြစ်လာစေနိုင်ပါသလား။

မကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်ကို အကောင်းမြင်လာအောင်ကြိုးစား ကြည့်ပေမယ့် ယုံကြည်လို့ မရတာ ကြာလာရင် စိတ်ဒုက္ခဖြစ်နိုင်ပါသလား လို့ မဖြေခင် အခုလိုစိတ်ဒုက္ခဖြစ်နေတာ မဟုတ်လားလို့ ပြန်ဆင်ခြင် ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ မကောင်းတာကို အကောင်းမြင်တဲ့ အမှားနဲ့ ၊ ကောင်းတာကို မကောင်းမြင်တာလည်း အမှားပါတဲ့ ။ ဒီနှစ်ခု ဘယ်ဟာ ရွေးမလဲ ဆိုရင်တော့ မကောင်းတာကို အကောင်းမြင်မိတာကတော့ အကြမ်းအားဖြင့် ဆိုးကျိုးနည်းတယ် ပြောရပါမယ်။ အမြင်ခံရသူရော မြင်သူရော နှစ်ဦးစလုံး ယာယီစိတ်ချမ်းသာမှုတော့ ရသွားစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ မကောင်းတာကို ပြောင်းပြန်မြင်ဖို့ ၊ ကောင်းတာကို မကောင်းမြင်ဖို့ ဆိုတာ နှစ်ခုစလုံးဟာ အစစ်အမှန်တရားနဲ့ သွေဖည်နေ တာချည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတာကို အကောင်းမြင်ဖို့ ကြိုးစားတယ် ဆို

တော့ ဒါဟာ တကယ်စင်စစ် မကောင်းတာအမှန် ဖြစ်နေရင်လည်း အကောင်းမြင်အောင် အတင်းကြိုးစားတာ ဖြစ်မနေဘူးလား။ ဒါကို ကိုယ့်ရဲ့ အသိတရားနဲ့ အမှန်တရားမြင်တတ်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုက ဘယ်လက်ခံနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန်အကောင်းကို မကောင်းဘူးလို့ မြင်နေတာ ဆိုရင်တော့ ရေရှည်မကောင်းပါဘူး။ ပြုပြင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်မကောင်းမြင်သွားပါတယ်ဆိုတာကို အရင်သိဖို့ ရယ်၊ အမှန်က ဘာလဲဆိုတာ ဆင်ခြင်ဖို့ ရယ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း မြင်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို မပြတ်ဆင်ခြင် ကြည့်ပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ (မိဘ၊ ဆရာ ဆက်ဆံရေးဝန်းကျင်က လူတွေ) အနေနဲ့ အဲဒီလူရဲ့ အပြုအမူတွေကိုတုံ့ပြန်မှုပေါ်မှာ အတော်မူတည်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူကို ပတ်ဝန်းကျင်က အဓိကနှစ်မျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်တာတွေ့ရပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေဟာချီးကျူးဂုဏ်ပြုရာမှာ ဖြစ်သင့်တာထက်ပိုပြီး လွန်ကဲစွာ ချီးကျူးလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- ဆရာမတစ်ဦးဟာ မိမိတပည့်ပေါ်မှာ အားပေးပြီး ကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ လုပ်တာကို အသိအမှတ်ပြုသင့်ပေမယ့်အရာရာလိုအပ်တာထက် ပိုပြီးချီးကျူးနေရင်ကလေးဟာမိမိကိုယ်ကိုတော် တယ်လို့ တကယ့်အမှန်ထက် ပိုလွန်မြင်ပြီး အထင်ကြီးလာတတ်ပါတယ်။ တချို့အရာရှိဆိုလည်း မိမိလက်အောက်ကလူကို လိုတာထက်ပိုပြီး မြှောက်ပင့်ချီးကျူးလွန်းတဲ့ အခါမှာ လူတွေဟာ မိမိရဲ့ အရည်အချင်းမှန် ကို မမြင်နိုင်တော့ဘဲ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲလာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လုပ်ငန်း ဟာ ထင်သလောက် မအောင်မြင်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးအဆင်မ ပြေတော့ဘဲ မောက်မာမှုတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အများအားဖြင့် ချီးကျူးခံရသူဟာ ချီးမွမ်းသူကိုနှစ်သက်သဘော ကျတယ်။ ဒီအချက်ကိုလူပေါ်လူဇော်လုပ်ချင်သူတွေကအသုံးပြုပြီးသူတို့ နဲ့ ဆက်ဆံသူတိုင်း သူ့ကိုချစ်ခင်အောင်၊ ကြိုက်အောင် မလိုအပ်ဘဲ အလွန်အကျွံချီးကျူးလေ့ရှိတာသတိချပ်ရပါမယ်။

ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချ အပြစ်တင်ခံရလေ့ရှိတဲ့ သူကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားနည်းချက်ကို မြင်ရုံဝေဖန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ နှိမ့်ချပြစ်တင်ခံရလွန်းတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု အလွန်အကျွံနည်းပြီး မိမိကိုယ်ပိုင် အတွေး၊ အယူအဆနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်မှု အရည်အချင်းတွေ ကျဆင်းလာကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမဲ့ခံစား လာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုနဲ့ ဝေဖန်မှုဟာ ဖြစ်ရပ်မှန်နဲ့ နီးကပ်စွာ ထိုက်သင့်သလို ဆောင်ရွက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ခံယူရသူက လည်း ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းနဲ့ ချီးကျူးမှု၊ ရှုတ်ချမှုတို့ ကို လက်ခံခြင်း၊ လက်မခံခြင်းတို့ ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

အလွန်အကျွံမြောက်ပင့်ခြင်း၊ ချိုးနှိမ်နှိမ့်ချခြင်းတို့ ကိုသိရှိပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိ
ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အမြဲတမ်းစိုးရိမ်ပူပန်တတ်တာက ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေ ကြည့်
မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်ပါသလား။

အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ပူပန်တတ်တာက စိတ်ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကပဲ
ကြည့်ကြည့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကပဲ ကြည့်ကြည့် အန္တရာယ် ရှိ
လာနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုးမဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါ။ စိုးရိမ်စိတ်ကို အဓိက နှု
စ်မျိုးခွဲလေ့လာလို့ ရပါတယ်။ အအေန ဗညထငနအပ ဆိုတာ လတ်တ
လောအခြေ အနေ၊ ဒါမှ မဟုတ် အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ စိုး
ရိမ်စိတ်မျိုး ပါ။ စိုးရိမ်မှုဖြစ်ပွားစေတဲ့ အခြေအနေပေါ်လာလို့ ဖြစ်တာပါ
။ ဒါက လည်း စိုးရိမ်သင့်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမို့ ပေါ်လာတာပါ။ Trait Anx
iety ကတော့ စိုးရိမ်သင့်၊ မသင့် မခွဲခြားဘဲ အရာရာကို
စိုးရိမ်နေတာပဲဖြစ်ပါ တယ်။ ရေရှည်ခိုင်မြဲတည်တံ့နေတတ်တဲ့ အထွေ
ထွေစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်ပြင်းထန်
လာရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်မှုကို တုံ့ပြန်တတ်
ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်များ သူတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါတွေ ဖြစ်လာ
တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ကျပ်စုသျှသာအေငေ သဘောပါ။ အ
ထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ အစာအိမ်၊ အရေပြားရောဂါတွေဖြစ်
တတ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းအရလည်း Psychosomatic လွဲမှားတဲ့ စိတ်ဝေဒ
နာအနု စားလေးတွေ ခံစားကြရပါတယ်။

မိခင်နဲ့ သားသမီး တွယ်တာတာကောင်းပေမယ့် ကလေးကို ဘယ်သူ့အား ကိုးမှ မပါဘဲ သူ့ကိုယ်သူရပ်တည်ပြီး သူ့အားသူကိုးနိုင်အောင်၊ အားကိုးချင်စိတ်ရှိအောင် ဘယ်လိုပုံစံပျိုးထောင်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။

သတ္တဝါတွေမှာ တွယ်တာမှု (Attachment) ဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်ထိတွေ့ပြီး ကိုယ့်အပေါ်မှာ သာယာမှုပေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ သူတွေအပေါ်မှာ ဆို ပိုလို့ တောင် တွယ်တာပါသေးတယ်။ မိဘကလည်း သားသမီးကိုတွယ်တာ၊ သားသမီးကလည်း မိဘကို တွယ်တာပါတယ်။ တွယ်တာမှုတိုင်းဟာ ကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ပထမအချက်အနေနဲ့ ကတော့ လူတွေမှာ ရှိတဲ့ တွယ်တာမှုကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနားလည်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှု (Secure Attachment) (ကျေနပ်သာယာမှု ပါဝင်) ပေးနိုင်တဲ့ တွယ်တာမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxious Attachment) ကိုသာ ပေးနိုင်တဲ့ Attachment ဆိုပြီး တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မိဘသားသမီး အပြန်အလှန်နားလည်မှုပေးပြီး မိသားစုအတွင်း မှ မိဘက ပိုတာဝန်ယူရပေမယ့် သားသမီးမှာ လည်း မိသားစုတာဝန် ရှိနေတယ်ဆိုတာ ခံယူသဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်လုံခြုံမှု (Secure Attachment) ပေးတဲ့ မိသားစုက ကလေး တွေဟာ ကိုယ့်အားကိုးကိုးပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တဲ့ သူတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မှုကောင်းတွေကို အားပေးချီးမွမ်းပြီး အားနည်းချက်ရှိရင်တောင် အပြစ်မတင်ဘဲ ပြုပြင်

ပေးတဲ့ ဆုံးမမှုပါ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့ လုပ်ရပ်ကို ဂုဏ်ယူတဲ့ စိတ် ရှိ လာအောင် အားပေးဆုံးမမှုမျိုး လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒုတိယအချက်အ နေနဲ့ အရေးပါတာက မိဘရဲ့ ထိန်းသိမ်းမှုပုံစံ (Parenting Style) ဖြစ်ပါ တယ်။ အဓိကအားဖြင့် သုံးမျိုး တွေ့ရပါတယ်။ (၁) အာဏာရှင်ဆန်တဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံ၊ (၂) ဩဇာရှိတဲ့ မိဘထိန်းသိမ်းမှုပုံစံနဲ့ (၃)လျစ်လျူရှု (ထိန်းသိမ်းမှုအားနည်း၊ အလိုလိုက်လွန်းတဲ့) မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံလို့ အ ကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ အာဏာရှင်ဆန်လွန်းတဲ့ မိဘဆိုတာ က အရာရာ မိဘကသာအမိန့်ပေးသူလိုဖြစ်နေပြီး ကလေးရဲ့ သဘာဝ၊ ခံစားမှုတို့ ကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ ကလေးကို မိမိဖြစ်စေချင်တာကို သာ အတင်းအကျပ်လိုက်နာစေတဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံပါ။

ကလေးကို ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားဖို့ လေ့ကျင့်မှုမပါဘဲ အရာရာ မိဘပြော သလို လိုက်လုပ်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြားမှာ ကြီးပြင်းရလို့ ဒီ ကလေး တွေက စိတ်လုံခြုံမှုမရသလို ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အခွင့် အလမ်းလည်း မရှိ၊ လေ့ကျင့်မှုလည်း မပေးနိုင်တဲ့ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ် လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ သူဖြစ်လာဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းသွားပါ တယ်။

ဩဇာရှိတဲ့ မိဘပုံစံကတော့ မိဘဟာ မိဘအတွေ့အကြုံ အမှား၊ အမှန် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ပြီး ကလေးအနေနဲ့ မိဘဟာ အကောင်းဆုံးအ ကြံပေး၍နိမ့်ကျခြင်းနိုင်သူအဖြစ် မြင်ပါတယ်။ သားသမီးတွေ မှန်ကန်အ ကျိုးရှိမယ့်လမ်းကို ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အသိဉာဏ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ မိသားစုပုံစံဖြစ်လို့ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ် ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ သူတွေဖြစ်လာဖို့ များ ပါတယ်။

တတိယအမျိုးအစားကတော့ မိဘက အလိုလိုက်လွန်းပြီး ကလေး
ဆန္ဒကိုသာ လိုက်ဖြည့်ဆည်းပေးလေ့ရှိတော့ ကလေးဟာ ငယ်စဉ်ကတ
ည်းက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ် များ တတ်ပါတယ်။ ပတ် ဝန်းကျ

င်ဟာ ကိုယ့်အလိုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးရှိနေ တတ် ပါတယ်။ ပင်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းမျိုး ပျိုးထောင်ပေးတာမဟုတ် လို့ တကယ်တမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းသူတွေ ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။

အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဟာ စကားပြောတာက အစ သူ့အပြုအမူတွေအထိ တကယ့်လူကြီးတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေပါ တယ် ဆရာ။ ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကလေးတစ်ယော က် သိသင့်တဲ့ အသိမျိုးထက် အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးတစ်ယောက်လို အသိ မျိုး ရိုက်သွင်းပေးတတ်တဲ့ မိဘတွေကြောင့် ကလေးတွေမှာ ဘာ နှစ်နာ သွားနိုင်ပါသလဲ။ ဘယ်လိုထိခိုက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါသလဲဆရာ။

လူကြီးတွေနဲ့ အနေများ ပြီး သက်တူရွယ်တူတွေနဲ့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံ မှုနည်းတဲ့ ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များ ပါတယ်။ ကလေးဘဝတစ် လျှောက်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရာက ဘာသာစကား၊ အပြုအမူ တွေကို သင်ယူလာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေက တိုက်ရိုက် လေ့ကျင့်အားပေးလို့ ဖြစ်သလို၊ ပတ်ဝန်းကျင်က အတုယူပြီး သူတို့ ကို ယ်တိုင်က အလိုအလျောက် သင်ယူနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ကိုယ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုတွေမှာ မိဘနဲ့ ပတ် ဝန်းကျင်က ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရာမှာ လိုတာထက်လွန်ကဲပြီး ကလေး ကို ကလေးအဖြစ် သဘောမပေါက်ဘဲ 'လူကြီးအသေးစားလေး' လို့ မြင် တတ်တဲ့ လူကြီးတွေကြောင့် အသက်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အတွေး၊ အပြောအ ဆို အပြုအမူတွေဖြစ်လာတာပါ။ ရှိတဲ့ အသက်ထက်ပိုမြင့်တဲ့ အသိည ဏ်စွမ်းရည်၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုလို အပြုအမူကောင်းတွေ ဆိုရင်တော့ လက်ခံနိုင်ပေမယ့် အသက်နဲ့ မမျှတဲ့ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်မယ့် အပြုအမူမျိုး

တွေဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ကလေးမှာ နစ်နာနိုင်ပါတယ်။ တချို့ မိဘတွေက ကလေးငယ်လေးတွေကို လူကြီးလို ဝတ်ဆင်၊ လူကြီးတွေရဲ့ ဟန်ပန်တွေ လုပ်ဖို့ အားပေး၊ ပွဲလမ်းတွေမှာ ပါဝင်နိုင်တဲ့ သဘောတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှိယူမှုပြဿနာလေးတွေ ကြီးလာရင် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆက်ဆံရေးဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်မပြေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သမီးက အိမ်မြှောင်၊ တောက်တဲ့ ၊ ကင်းလိပ်ချောမြေ့တို့လို တိရစ္ဆာန် တွေကို သက်ရှိတောင်မဟုတ်ပါဘူး၊ သတင်းစာတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာ တွေပေါ်မှာ တွေ့ရင်တောင် အဲဒီစာမျက်နှာကို မကြည့်ရဲတဲ့ အထိ၊ စာ အုပ်ကိုပစ်ချလောက်တဲ့ အထိ ကြောက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကြောက်တာ စိတ်ရောဂါတစ်ခုပါလားဆရာ။ အဲဒီလိုကြောက်စရာမဟုတ်ဘဲ ကြောက် တတ်တဲ့ စိတ်ကို ဘယ်လို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမလဲသိချင်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်ကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနားလည်လို့ ရပါတယ်။ Rational Fear - ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ ကြောက်စိတ်၊ ကြောက်သင့်ကြောက်ထိုက်တာကို ကြောက်သင့်သလောက်ပဲကြောက်ပြီး တုံ့ပြန်တာမျိုးပါ။မြေတို့ ၊ ကင်းလိပ်ချောတို့ ကို ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ သတ္တဝါလို့ သိလို့ ကြောက်တာမျိုးပါ။ သင်ယူမှု သီအိုရီ (Learning Theory) အရတော့ ကြောက်ရမှာ ကို အတွေ့အကြုံအရ ဖြစ်စေ၊ ကြောက်ဖို့ သင်ယူလာလို့ ဖြစ်စေ ကြောက်လာတာပါ။ တစ်ခါတုန်းက အာဖရိက တောရိုင်းစွန်းလေးမှာ နေတဲ့ ကလေးတွေက တောထဲသွားပြီး ပျောက်နေပါတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ သွားဆော့နေတယ်လို့ ဖြေပါတယ်။

ဒါနဲ့ မိဘတွေက မသင့်၍ လိုက်ချောင်းကြည့်တော့ သူ့သူငယ်ချင်း

က စပါးကြီးမြွေဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သူ့ဘဝအတွေးအကြံ မှာ မြွေ ကိုကြောက်စရာလို့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ခြိမ်းခြောက်တာမျိုး၊ ကြောက်စ ရာလို့ မြင်စေဖို့ သင်တာမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ခြင်းမရှိလို့ ပါ။ ဒုတိယ အမျိုးအ စားကတော့ Irrational Fear - ဆင်ခြင်မှုအသိတရားမဲ့တဲ့ ကြောက် စိတ် မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်သင့်တာထက် ပိုပြီးစိုးရိမ်လွန်ကဲတဲ့ ကြောက် စိတ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာပေါ်မှာ တွေ့ရင်တောင် မကြည့် ရဲဘဲ စာအုပ်ကို ပစ်ချလောက်တဲ့ အထိ ကြောက်တတ်ပြီးတော့ အတော် နဲ့ မပြေပျောက်နိုင်ဘဲ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒုတိယအမျိုးအစား ထဲမှာ ပါပါတယ်။ စိတ်ရောဂါလို့ ဆိုရာမှာ သာမန်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနားလည် ဖို့ ဆိုရင် စိတ်ရောဂါနှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ Psychosis အပြင်း စားစိတ်ရောဂါ၊ အများ သိကြတဲ့ စိတ်ဝေဒနာရှင်အမျိုးအစားပါ။ သူတို့ မှာ အဓိကအားဖြင့် Delusion ယုံမှားလွန်ခြင်း၊ Hallucination လှုံ့ ဆော် မဲ့အာရုံမှားခြင်းတို့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ Neurosis အပျော့စား စိတ်ဝေဒနာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အများအားဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဝေဒနာလို့ တော င် သတ်မှတ်ခြင်းမခံရတဲ့ အမျိုးအစားပါ။ ဘာကြောင့် ဆိုရင် သာမန်ညှိ ယူမှုလွဲတဲ့ ပြဿနာလောက်ပဲဖြစ်တာမျိုးပါ။ အခုအဖြစ်အပျက်ကတော့ မိမိမှာ သာမန်ကြောက်စိတ်မဟုတ်ဘဲ ပိုနေတယ်၊ လွဲမှားနေတယ် လို့ သိနေတာပဲ မဟုတ်လား။ စိုးရိမ်စရာတော့ မဟုတ်ပေမယ့် စိတ်အ နှောင့်အယှက်ဖြစ်နေတာတော့ အမှန်ပါ။ နှာစေးချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေး အဆ င့်လောက်လို့ ပဲ မှတ်ပါ။ ဒီစိတ်ကို ပျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့ ကတော့ Beh- avior Modification အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

နှာစေးချောင်းဆိုးလောက်လို့ ပြောပေမယ့်ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ပြီးမှ ဆေးပေးတာမျိုးဖြစ်သင့်တယ်မဟုတ်လား။ အကြားနဲ့ ဆေးဝယ်သော

က်တာမျိုးမဖြစ်သင့်တော့ အကြံပေးလမ်းညွှန်မှု စိတ်ပညာရှင် (Counseling Psychologists) တွေနဲ့ တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းရင် အဆင်ပြေသွားမှာ ပါလို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

မိသားစုအတွင်း စည်းလုံးမှုအား လျော့နည်းတာကြောင့် ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသလဲ။ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကမိသားစုအတွင်း စည်းလုံးမှုအားလျော့နည်းစေတာပါလဲ။

'မိသားစုစည်းလုံးမှုရဲ့ ပင်ကိုသဘောသဘာဝကို အရင်ပြော ပြချင်ပါတယ်။ မိသားစုဆိုရာမှာ မေးသူက အမိုးအကာတစ်ခုအောက် မှာ အတူနေတဲ့ မိဘ၊ သားသမီး၊ ယောက္ခမ၊ ချွေးမ စတာတွေကို ရည်ညွှန်းဟန်တူပါတယ်။ စည်းလုံးမှုဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားလည်ပြီး အစေးကပ်မှု (Family Cohesiveness) ကိုဆိုလိုတာပါ။ တကယ်တော့ မိသားစုဟာ သေးငယ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု (Small Organization) လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Organization တိုင်းရဲ့ သဘောသဘာဝကို သဘော ပေါက်ခြင်းနဲ့ မိသားစုဘဝကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဟာ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ မိသားစုတိုင်းမှာ မိမိမိသားစုအဆင်ပြေစွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရမယ့် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းအားလုံးကို သူ့တာဝန်နဲ့ သူ့တာဝန်ယူပြီး တက်ကြွထိရောက်စွာ လှုပ်ရှားမှုရှိမှသာ မိသားစုဘဝအေးချမ်းဖွံ့ဖြိုးမှာ ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ မိသားစုတွင်းစည်းလုံးမှု လျော့နည်းလာတဲ့ အလျောက် မိသားစုဘဝဖွံ့ဖြိုးမှုဟာလည်း လျော့နည်းနိမ့် ကျနေမှာ ပါ။ ညီညွတ်မှ အင်အားဖြစ်တယ် မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီနေရာမှာ မိသားစုစည်းလုံးမှုကိုစဉ်းစားရင် ဘယ်လိုဦးတည်ချက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ မှာ စည်းလုံးမလဲဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိရဲ့

မိသားစုဟာ လွဲမှားတဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ လုပ်ဆောင်တဲ့ နေရာမှာ စည်းလုံးရင်တော့ ဆိုးကျိုးကို ပိုပြီးခံစားရမယ်၊ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့ လုပ်ငန်းမှာ စည်းလုံးရင်တော့ ကောင်းကျိုးကိုခံစားရမယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။ ။ စည်းလုံးတိုင်း ကောင်းတယ်လို့ မမြင်စေချင်ပါ။ ဘယ်လို Organization မဆို ဒီသဘော ပါပဲ။ Objectives of Organization ကို သေသေချာချာ သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိသားစုစည်းလုံးမှုဟာ မိသားစုတွင်း တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ချစ်ခင် မြတ်နိုးတွယ်တာမှု (Attachment) ၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားလည်မှု၊ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်သိတတ်မှုတွေရှိမှ သာ မိသားစုစည်းလုံးနိုင်မှာ ဖြစ်သလို မိသားစုအတွင်း အကျိုးခံစားမှု၊ အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားတတ်မှုတွေဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အတွေးအမြင် သဘောထားဆင်တူမှု (Similarity) တွေရှိအောင် ညှိနှိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီအချက်တွေအပြင် မိဘကစပြီး အားလုံးဟာ မိသားစုအကျိုး အတွက် တစ်ဦးချင်းခံစားမှုနဲ့ အကျိုးစီးပွားထက် မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အဓိကထားပြီး စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဦးစားပေးနိုင်မှ သာ မိသားစုစည်းလုံးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေမှာ အားနည်းရင်တော့ မိသားစုစည်းလုံးမှုလျော့နည်းမှာ ဖြစ်ပြီး ဆိုးကျိုးတွေရမှာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေအပေါ် တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ချုပ်ချုပ်ကို င်တာ ကောင်းပါသလား။ အဲဒီကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို သိချင်ပါတယ် ဆရာ။

အကြမ်းအားဖြင့် ခြုံပြီးပြောရရင် မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီး တွေအပေါ် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ချုပ်ချုပ်ကိုင်တာမကောင်းပါဘူး။ ဒီလိုဖြေ လို့

မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုမှာ လျော့နည်းပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေ အပေါ်မှာ သြဇာညောင်းဖို့ တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူဟာ သက်ရှိ သတ္တဝါဖြစ်တော့ သူ့ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ အဝင်စွာနေနိုင်ဖို့ ၊ ဆက် ဆံရေးအသိုက်အဝန်းထဲမှာ တန်ဖိုးထားခံရမယ့်သူဖြစ်ဖို့ ဆက်ဆံရေး ပုံသွင်း (Socialize) လုပ်ကြရတာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ မိဘ-သားသမီးဆက် ဆံရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ယနေ့အချိန်မှာ သားသမီးတွေ အပေါ် မိဘတွေရဲ့ ဆုံးမသင်ကြားနိုင်မှုလျော့နည်းလာတာနဲ့ သားသမီးတွေပျက်စီးမှာ ကို အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ပြီး ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ချုပ်ကိုင်မှုတွေ များ လာတယ်ထင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုတာ ဖြစ်စဉ် (Process) ပါ ။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ငယ်စဉ်ကစပြီး မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှု၊ ခံစားနိုင်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် သဘောထား၊ ကိုယ်ကျင့် တရား စတာတွေ တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ ကို စနစ်တကျ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါသလား။ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်တော်တော်ရမှ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ လမ်းကြောင်း အတိုင်း မသွားဘဲ လမ်းလွဲလိုက်ပြီး မိသားစုဘဝကို ပြန်ဒုက္ခပေးမှ တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်တယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ လက်ခံဖို့ ထက် ဆန့်ကျင် ဖို့ ၊ လွဲမှားတဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတာတွေလုပ်ဖို့ ပိုများ လာမှာ ပါ။ ဒါဟာ တကယ်ပဲ ငယ်စဉ်ကတည်းက တောက်လျှောက်ကျိုးကြောင်းရှင်းမပြဘဲ၊ ကလေးကို သဘောပေါက်အောင် ပြောဆိုဆုံးမမှုမရှိဘဲ တင်းကျပ်လွန်း တယ်ဆိုရင် ကလေးရဲ့ ပင်ကိုအစွမ်းအစတွေ နိမ့်ကျသွားစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း၊ အလွန်အကျွံနှိမ်ချခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု (Self-monitor) မလုပ်နိုင်ခြင်းတို့ အပြင် အပြင် ဆက်ဆံရေးဝန်းကျင်မှာ အကောင်းသဘောနဲ့ ဝင်ဆံ့နိုင်မှုမရှိတာတွေ ဖြ

စ်လာနိုင်ပါတယ်။ လွန်ကဲလာရင် ဆက်ဆံရေး ဆန့်ကျင်ကိုယ်ရည်ကို ယ်သွေး (Antisocial Personality) ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်များ တဲ့ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အချိန်မပေးနိုင်တဲ့ အခါ ကြာလာရင် သားသမီးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဒါမှ မဟုတ် လူမှု ရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

ဒီနေ့ ဆရာတို့ တိုင်းပြည်မှာ ဒီပြဿနာအဓိကဖြစ်နေတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ မိသားစုအတော်များများမှာ မိခင်ရော၊ ဖခင်ပါ အလုပ် လုပ်နိုင်တဲ့ သူ၊ အရွယ်ရောက်သူတွေဟာ မိသားစု စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွား ရေးအတွက် အချိန်အတော်များများ ပေးလာရလို့ သားသမီးတွေက လူကြီးမိဘတွေနဲ့ အစ်ကိုကြီး အစ်မကြီးတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုနည်းလာတာ တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီနေ့ လူငယ်ပြဿနာအတော်များများ ဟာ ဒီအပေါ်မှာ လည်း အခြေခံနေတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်း၊ ဆက်ဆံ ရေးပိုင်းတွေဟာ သူငယ်စဉ်က ကြီးပြင်းလာရတဲ့ မိသားစုဘဝ ပေါ်မှာ အတော်အခြေခံပါတယ်။ စိတ်ပိုင်း၊ ဆက်ဆံရေးပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အတွက် လူကြီးမိဘတွေရဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်သွန်သင်ဆုံးမမှု၊ လေ့ကျင့်မှုတွေ ဟာ အဓိကဖြစ်နေတော့ ဒါကိုအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်မပေး တဲ့ အ ခါမှာ ကြာလာရင် သားသမီးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ ရေးဘဝကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ လည်း ဆက် ဆံရေးနဲ့ လူမှုရေးပြဿနာရှိတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ကလေးတွေ ရဲ့ မိသားစု ဘဝ ဆက်ဆံရေးနဲ့ မိသားစုအချိန်ပေးမှုအပိုင်းတွေ လေ့လာကြည့်ရင် အထင်အရှားတွေ့နေရပါတယ်။ ကလေးဟာ မွေးစမှစာ စက္ကူဖြူလေးလို ပါ။ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကိုအရောင် ဆိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ မိသားစု ဆက်ဆံရေးကပါ လှပတဲ့ အရောင် ဆိုးမ ပေးနိုင်ရင်တော့ သူဟာ ညစ် နွမ်းတဲ့ အရောင် ဆိုးခံရတတ်ပါတယ်။

ပွင့်လင်းတဲ့ မိသားစုဝင်အားလုံးကို ကိုယ့်ရဲ့ Personal ပြဿနာ အားလုံးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်သင့်ပါသလား၊ ဒါမှ မဟုတ် မိဘတွေကိုပဲ တိုင်ပင် သင့်ပါသလား။

ပွင့်လင်းတဲ့ မိသားစုဝင်အားလုံးကို ကိုယ့်ရဲ့ Personal ပြဿနာတွေ အားလုံးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်သင့်မသင့်ဆိုတာက ပြဿနာအမျိုးအစား နဲ့ လေးနက်အရေးပါမှုအလိုက် ကွဲပြားပါတယ်။ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်ရာမှာ ရည်ရွယ်ချက်သုံးခု အဓိကရှိတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ မိမိ ရဲ့ ပြဿနာကို တခြားသူတွေကို အသိပေးလိုခြင်း၊ အသိပေးဖွင့်ဟပြော ဆိုလိုက်ရလို့ ရင်ထဲပေါ့သွားတတ်လို့ စိတ်ခံစားမှုကို ဖြေလျှော့ဖို့ ၊ တခြား သူတွေဆီက ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက် တွေ၊ အကြံ ညဏ်တွေ ရယူဖို့ နဲ့ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းချက်ကို စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာ တစ်ဦးချင်းအလိုက် အ တွေ့အကြုံ၊ စိတ်ဝင် စားမှု၊ ဗဟု သုတပြည့်စုံမှု၊ အကြံပေးနိုင်စွမ်းတွေ ဟာ ပြဿနာရဲ့ သဘာဝ အလိုက် မတူကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိရင်ဆိုင် ရတဲ့ ဘယ်လိုပြဿနာကို ဘယ်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး သင့်သလဲဆို တာကို ပြဿနာရဲ့ လိုအပ် ချက်နဲ့ ဆွေးနွေးရမယ့်သူတွေရဲ့ အရည်အချင်း ကိုက်ညီမှုရှိမှုကို ရွေး ချယ်ဆုံးဖြတ်ဖို့ သာ အရေးကြီးကြောင်း ဖြေကြားလိုပါတယ်။

ပြတ်တောက်ခါနီး Relationship တစ်ခုကို ဘယ်လိုRecover လုပ် ရပါ မလဲ။

ဒီမေးခွန်းဟာ နှစ်ဖက်လုံးက ကိုယ်ဟာ ပြတ်တောက်ခါနီး အခြေအ နေရောက်နေပြီး ဒါကိုပြေလည်အောင်၊ ဒါမှ မဟုတ် မပြတ်တောက်သွားအောင် လုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒရှိရဲ့ လားလို့ မေးကြည့်ပါ။ န

စိတ်ဖက်လုံးမှာ အားနည်းချက်၊ လွဲမှားမှုတွေရှိနေတယ်။ ဒါကို ပြေလည်
အောင် ဖြေရှင်းပြီး အရင်လိုပဲ သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝကို ဆက်သွားချင်
တယ် ဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြင်းထန်မှုပေါ်မှာ လည်း မူတည်ပါတယ်။ ပြတ်တော
က်ခါနီး ပြီး၊ တကယ်လည်း Recover လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိရင် ပထမအဆ
င့်အနေနဲ့ ဒီပြဿနာတွေကိုပဲ စဉ်းစားမနေဘဲ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေကို
ဦးစားပေး ပါ။ ခဏအချိန်ယူပြီး ပြဿနာဖြစ်စေမယ့် ထိတွေ့မှုတွေကို
ရှောင်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတည်ငြိမ် လာပြီဆိုရင် ဖြစ်တဲ့
ပြဿနာတစ်ခုချင်းမှာ ဒီပြဿနာကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာမြင်ခဲ့သလဲ။ သူ
နေရာမှာ ဆိုရင်ကော ဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုမြင်မလဲ။ သူကကော ဘယ်
လိုမြင်ခဲ့သလဲ။ ဒါဆိုရင် လက်ခံနိုင်တဲ့၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဖြေဟာ ဘာလဲဆို
တာကို တစ်ခုချင်းပြန် စဉ်းစားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပဲ ကိုယ့်အမြင်က
သာမှန်တယ်ဆိုတဲ့ စွဲကိုင် ထားမှုကို လျှော့ပါ။