မာတိကာ

■ အမှာစာ .... (က)

■ နိဒါန်း ၁

အပိုင်း (၁) မိမိနှင့် ပတ်သက်သောအသိ ၇

မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားမှု ၇

စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွမှု ၂၄

စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံတဲ့အခါ ချက်ချာသွက်လက်ပြီး လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရှိမှု ၃၅

အေးအေးလူလူ သီးသန့်အချိန်လေး ၄၄

စိတ်ကူးကမ္ဘာ ဆန့်ထုတ်ပါ ၄၉

အပိုင်း (၂) မိမိစိတ်ခံစားမှုကို ထုတ်ပြောပြတတ်ခြင်း ၅၅

စိတ်ခံစားမှုများ ၅၅

အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု ၇၁

ချစ်ချစ်ခင်ခင် အထိအတွေ့ ၈၂

အပိုင်း (၃) အခြားလူများအကြောင်း ၉၂

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ၉၂

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ၁၀၀

လေးစားတန်ဖိုးထားမှု ၁၀၈

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၁၂

အပြောင်းအလဲအတွက် ပွင့်လင်းမှုရှိခြင်း ၁၁၇

အမူအကျင့်များ ၁၂၆

စုပေါင်းနေထိုင်တဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်း တည်ထောင်ခြင်း ၁၄၀

အပိုင်း (၄) အကျင့်စာရိတ္တ ထူထောင်ခြင်း ၁၄၇

ရဲစွမ်းသတ္တိ ၁၄၇

အမှန်ကို ပြောတဲ့ အလေ့အကျင့် ၁၅၃

သည်းခံခြင်း ၁၆၁

ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း ၁၆၄

ကူညီတတ်မှု ၁၆၇

တာဝန်ယူတတ်မှု ၁၇၁

စည်းကမ်း ၁၇၉

ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း ၁၈၈

အပိုင်း (၅) စိန်ခေါ်မှုများ ၁၉၅

အခက်အခဲဒုက္ခ ကြုံရတဲ့အချိန် ၁၉၅

သေခြင်းတရားအကြောင်း ၂၀၆

အပိုင်း (၆) မိသားစုရေးရာများ ၂၁၄

မိသားစု နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း ၂၁၄

မိခင်များ ၂၂၃

ဖခင်များ ၂၃၂

မိဘအချင်းချင်း ၂၄၀

ညီအစ်ကို မောင်နှမများ ၂၄၇

ကြီးကြီးငယ်ငယ် ၂၅၅

မိသားစု တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပွဲများ ၂၆၁

အပိုင်း (၇) အတူတကွ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ၂၇၀

ရယ်မောစရာများနဲ့ ကစားနည်းလမ်းများ ၂၇၀

ရယ်မောစရာဟာသများ ၂၇၆

မိသားစု အစဉ်အလာများ ၂၈၃

အမှာစာ

"မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ကြရအောင်" စာအုပ်မှာ ကလေးများကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်သူများ၊ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားသူများဖြစ်လာအောင် ဦးတည်လျက် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူတွေမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိဖို့မှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်လာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စိန်ခေါ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရင်း အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်နိုင်လာခြင်း၊ မှားသွားတာကို နောက်မမှားအောင် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းစတဲ့ ကောင်းတဲ့ရလဒ်များ ရလာရာမှ မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှု စတင်ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ ရလဒ်တွေ ရလာအောင် အားထုတ်မှုနဲ့ ရလာတဲ့ရလဒ်များကို လူကြီးများက အသိအမှတ်ပြု ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကလေးများတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့် ထိုမှတစ်ဆင့် လေးစား တန်ဖိုးထားမှုများ ပိုဖြစ်ထွန်း အားကောင်းလာပါတော့တယ်။

ကလေးတွေ လုပ်ဆောင်တာတွေကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ သုံးမရဘူးလို့ ချိုးနှိမ်ပြောနေခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မယုံကြည်သူတွေသာ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာစေရန်

အပြစ်ကိုသာ မြင်ပြီး လက်ညှိုးထိုးနေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကောင်းတာ လုပ်ဆောင်တဲ့ အချိန်မှာ အမိအရဖမ်းပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ မိမိကို အသိအမှတ် အပြုခံချင်ကြပါတယ်။ အသိအမှတ်အပြုခံရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အားထုတ်လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းတာကို အပြုသဘော အသိအမှတ်ပြုပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကလေးတွေ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများ ဖြစ်လာအောင် **လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းပေါင်း ၃၆၅–ခု** ပါပါတယ်။ တစ်နှစ်လုံး နေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ တစ်နှစ်ပတ်လုံး လေ့ကျင့်ပျိုးထောင် ပေးနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်တွေကို အောက်ပါအတိုင်း **အပိုင်း (၇)ပိုင်း** ခွဲခြားထားပါတယ်။

အပိုင်း (၁) မိမိနှင့် ပတ်သက်သောအသိ

အပိုင်း (၂) မိမိစိတ်ခံစားမှုကို ထုတ်ပြောပြတတ်ခြင်း

အပိုင်း (၃) အခြားလူများအကြောင်း

အပိုင်း (၄) အကျင့်စာရိတ္တထူထောင်ခြင်း

အပိုင်း (၅) စိန်ခေါ်မှုများကြုံသောအခါ

အပိုင်း (၆) မိသားစုရေးရာများနှင့်

အပိုင်း (၇) ရယ်ရယ်မောမော အတူတူပျော်သော အပိုင်းများ ပါဝင်ပါတယ်။

အပိုင်း(၁) မိမိနှင့်ပတ်သက်သောအသိကဏ္ဍတွင် ကလေးများအား မိမိနှင့် ပတ်သက်သော အသိ၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်မှု၊ ချက်ချာသွက်လက်ပြီး လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရှိမှု၊ သီးသန့်အချိန်များကို အသုံးပြုတတ်မှုနှင့် ကောင်းတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း စတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အပိုင်းများ ပါဝင်ပါတယ်။

အပိုင်း(၂) မိမိစိတ်ခံစားမှုကို ထုတ်ပြောပြတတ်ခြင်းတွင် မိမိတို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုများအကြောင်း၊ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်မှု၊ အထိအတွေ့၊ ဒုက္ခ ရောက်တဲ့အခါ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုများအကြောင်းနှင့် သေခြင်းအကြောင်းများ ဆွေးနွေး တင်ပြထားပါတယ်။ ယင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ရန် မိမိကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်နိုင်အောင်

ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းများ ပါဝင်ပါတယ်။

အပိုင်း(၃) အခြားလူများအကြောင်းတွင် ကလေးများအား ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက အခြားလူများအပေါ် ဂရုစိုက် လေးစားရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများကို ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားပြီး အပြန်အလှန်ကူညီရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ လူတွေကို လေးစားဖို့ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ လူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ အပြောင်းအလဲများအတွက် ပွင့်လင်းမှုရှိသော ဆွေးနွေးလုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ကောင်းတဲ့အပြုအမူ အလေ့အကျင့်များ လေ့ကျင့်ပေးရန် အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ကောင်းတဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တည်ထောင်ရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ ယင်းတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း တင်ပြ ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

အပိုင်း(၄) အကျင့်စာရိတ္တ ထူထောင်ခြင်း အပိုင်းတွင် ကလေးများအား ငယ်စဉ် ကတည်းက ရဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်း၊ အမှန်ကိုပြောတတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ကူညီတတ်ခြင်း၊ တာဝန်သိတတ်ခြင်း၊ စည်းကမ်းရှိခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း စတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ထား အလေ့အကျင့်များကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း နည်းလမ်းများ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အပိုင်း(၅) စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံသောအခါ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားလျက် ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သူများ နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားနှင့် ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါလည်း ကြုံမှာဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာအောင် ငယ်စဉ် ကတည်းက လေ့ကျင့်ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။

အပိုင်း(၆) မိသားစုရေးရာများ အပိုင်းတွင် ကလေးများအနေဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ မိသားစုသမိုင်းကြောင်း၊ မေမေ ဖေဖေ၊ မိဘအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ များနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး၊ ကြီးသူက ငယ်သူအပေါ် ညှာတာထောက်ထားတဲ့ သဘောထား ဆက်ဆံရေးများနှင့် မိသားစုဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ပြီး ကလေးများကို မိသား စုမှ ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် အစဉ်အလာများ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရန် လိုအပ် ကြောင်း၊ တင်ပြဆွေးနွေးထားပါတယ်။

အပိုင်း(၇) ရယ်ရယ်မောမော အတူတူ အပိုင်းမှာတော့ မိသားစုအတွင်း ကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာများကို ကလေးများထံရောက်အောင် လက်ဆင့်ကမ်းပေးရာတွင် ကစားတဲ့ နည်းများ၊ ရယ်ရယ်မောမော ပြောရင်းဆိုရင်း လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ တင်ပြ

ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် လေ့ကျင့်ပေးတာမျိုး မဟုတ်၊ သက်သောင့်သက်သာ နေရင်း၊ ကစားရင်း၊ ရယ်ရယ်မောမော နေထိုင်ရင်း လေ့ကျင့်ရန် ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် မိဘများအနေဖြင့် သားသမီးများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ စံနမူနာ ကောင်းတွေပြပြီး၊ လေ့ကျင့်သင်ပေးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာလည်း ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်များ ရရှိလာစေပြီး မိဘနဲ့ သား/သမီး၊ ကလေးအချင်းချင်း အပြန် အလှန် ဆက်ဆံရေးကလည်း နွေးထွေးပြီး မိသားစုဘဝ ပျော်စရာကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုတိုင်း ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝကို ရနိုင်ကြပြီး သားကောင်း သမီးမွန် ကလေးများ ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာသိန်းလွင်

ပါမောက္ခ (ငြိမ်း)

ပညာရေးစိတ်ပညာဌာန

ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်

✦✦