

ဘာသာပြန်သူအမှာ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ရဲမင်းဝင်း

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