Myanmar(Burma)

Kaksikulttuurinen perhe-nainen

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်

ကျွန်မ၏အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာနှင့်ပတ်သက်ပြီးသင့်ထံမှအကြံဉာဏ်တောင်းလိုပါသည်။ကျွန်မသည်ဖင်လန်နိုင်ငံသူဖြစ်ပါသည်။ဖင်လန်နိုင်ငံတောင်းပိုင်းတွင်နေထိုင်ပြီးအခြားယဉ်ကျေးမှုမှလာသည့်အမျိုးသားနှင့်အိမ်ထောင်ကျသည်မှာ၂နှစ်ခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်၊ကျွန်ုပ်တို့တွင်၁နှစ်အရွယ်ခန့်ကလေးငယ်ရှိပါသည်။လွန်ခဲ့သည့်လေးနှစ်ကန္ဓေရာသီပိတ်ရက်ခရီးထွက်စဉ်ခင်ပွန်းသည်နေထိုင်သည့်နိုင်ငံတွင်အကျွမ်းဝင်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သိပြီးချစ်ကျွမ်းဝင်ရသည်မှာကောင်းသောအတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။ ရက်အားကုန်သောအခါဖင်လန်နိုင်ငံသို့ပြန်လာခဲ့သော်လည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတချိန်လုံးဖုန်းဖြင့်အဆက်အသွယ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ၄င်းနောက်၁လကျော်ခန့်ကြာသောအခါပြန်သွားပြီးခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူသာနေတော့သည်။ကျွန်မကိုကောင်းစွာကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြပြီးမိသားစုပိုင်ဆိုင်သည့်စားသောက်ဆိုင်ငယ်တွင်ကျွန်မသည်ကူညီခဲ့သည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်အလုပ်အကိုင်ကျွန်မတွင်မရှိခဲ့ပဲလက်တွေ့အားဖြင့်ကျွန်မ၏ခင်ပွန်းကသာထောက်ပံ့ခဲ့သည်။ကလေး၏ပညာရေးအတွက်ကျွန်မတို့အနေနှင့်ဖင်လန်သို့ပြောင်းရွှေ့ရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ကျွန်မတို့၂ဦးစလုံးတွင်ပညာလည်းမရှိ၊အလုပ်အကိုင်လည်းမရှိသောကြောင့်အခြေအနေမှာခက်ခဲသည်။ အချိန်သာကုန်ခမ်းလာခဲ့သည်။ကျွန်မတို့၏အသက်တာမှာ များစွာပြောင်းလဲမှုမရှိ။ကျွန်မအနေနှင့်အိမ်တွင်သာကလေးထိန်းပြီးခင်ပွန်းသည်မှာအများအားဖြင့်အလုပ်လက်မဲ့၊သို့မဟုတ်ညနက်သည်အထိပိ(တ်)ဇာဆိုင်၌သာရှိသည်။ ကျွန်မတို့၂ဦး၏ဆက်ဆံရေးမှာစတင်၍ပြိုကွဲလာခြင်းကြောင့်၂ဦးစလုံးအနေနှင့်တနည်းအားဖြင့်စိတ်ဓာတ်ကျလာသည်။ခင်ပွန်းသည်အနေနှင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ၌၄င်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာ၌၄င်းပို၍အကူအညီပေးလျှင်ကောင်းမည်ဟုခံစားရပါသည်။ ၄င်းအနေနှင့်အိမ်မှနေ၍အခြားနေရာသို့ကြာမြင့်စွာသွားရောက်နေရသည်ကိုနှစ်သက်သည်ဟုကျွန်မထင်ပါသည်။အိမ်မှထွက်ခွါသောအခါသူငယ်ချင်းထံခေတ္တခဏသွားရောက်လည်ပတ်မည်ဟုပြောသော်လည်း၆နာရီကြာမှပြန်လာသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်နေရာတကာကိုအတူတကွသွားရောက်လိုသည်။မကြာမကြာသူငယ်ချင်းများသည်ကျွန်မတို့ထံသို့လာရောက်ပြီးနာရီပေါင်းများစွာထိုင်သောအခါမျိုးတွင်ဒေါသထွက်မိသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်အပြည့်အဝပါဝင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းမရှိနိုင်ပဲ၊ကြည့်ရသည်မှာပြုံးပြီး၄င်း၏အပေါင်းအသင်းများကိုလက်ဖက်ရည်ငှဲ့ပေးလျှင်လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။ ၄င်းနောက်၄င်းတို့၏ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်လက်ပြီးအလာဘ၊သလာဘတို့ကိုတဖန်စကြပြန်သည်။တခါတရံဧည့်သည်များနှင့်ကျင့်ကြံပြုမူပုံကိုခင်ပွန်းသည်အနေနှင့်ပြင်းထန်စွာကျေနပ်ပုံမရဟုထင်မိသော်လည်းတိကျသောရှင်းလင်းမှုကိုမရရှိပါ။ကျွန်မတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင်အကြမ်းဖက်မှုစသည်ဖြင့်မရှိသော်လည်းကျွန်မတို့သည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတစိမ်းတရံစာကဲ့သို့ဖြစ်နေသေးသည်။ခင်ပွန်းသည်၊ သည်၄င်း၏ဆွေမျိုးများ၌ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ၄င်းအနေနှင့်၄င်းတို့ထံငွေပို့ပေးသည်မှာအဓိပ္ပါယ်မရှိဟုခံစားမိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ကျွန်မတို့၏စီးပွါးရေးအခြေအနေမှာမကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။၄င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီးစကားများရသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်၄င်းတို့ကိုအမှန်တကယ်ကူညီလိုသော်လည်းကျွန်မတို့အနေနှင့်လည်းဥပမာအားဖြင့်၊သင့်တော်သောအိမ်ထောင်ပရိဘောဂများနှင့်အဝတ်အစားသစ်များကိုဝယ်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်စားသောက်ဆိုင်ကောင်းကောင်းတွင်သွားရောက်မစားသောက်ရသည်မှာကြာပြီဖြစ်သည်။သို့မဟုတ်ဆံပင်ပြုပြင်သည့်ဆိုင်သို့လည်းသွားရောက်လိုသည်။ယခုကျွန်မတို့တွင်ကလေးရှိနေပြီဖြစ်သောကြောင့်ဤဆက်ဆံရေးကိုထားခဲ့ပြီးထွက်ခွါမသွားနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ ကလေးအတွက်အိမ်ထောင်ကွဲမှမဖြစ်စေလိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်၊ အကယ်၍မိဘများ၏ဆက်ဆံရေးသည်ညီမျှသည့်တန်ဘိုးမရှိလျှင်ကလေးအတွက်မည်ကဲ့သို့သောမိသားစုမျိုးဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားမိပါသည်။

အမည်အမှတ်အသား၊ “မည်ကဲ့သို့ရှေ့ဆက်ရပါမည်နည်း“ ။

လေးစားအပ်ပါသောအမည်အမှတ်သား “မည်ကဲ့သို့ရှေ့ဆက်ရမည်နည်းရှင့်” သင်၏ခင်ပွန်းကိုလွန်ခဲ့သော၄နှစ်ကတွေ့ဆုံခဲ့ပြီးနောက်၄င်းအချိန်အတောအတွင်းလက်ထပ်ကြသည်။ကလေးရသည်။ပြီး၊ဖင်လန်နိုင်ငံသို့ပြောင်းရွှေ့လာကြသည်။ဤပြောင်းလွဲမှုများအားလုံးသည်အလွန်တိုတောင်းသည့်အချိန်အတွင်း၊ အထူးကြီးမားသည့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သောကြောင့်အချိန်ကိုစောင့်ရန်ကိုလိုအပ်သည်။သင်တို့တွင်နေ့စဉ်အသက်တာကိုအကူအညီပြုသည့်ဆွေမျိုးများရှိ/ မရှိနှင့်သင်၏လူမှုရေးအနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ရှိကြောင်းကိုလည်းပြောမပြထားပါ။ ပထမဦးဆုံးအနေနှင့်စဉ်းစားမိသည်မှာအကယ်၍သင့်အနေနှင့်တစ်

ယောက်တည်းအိမ်တွင်ကလေးနှင့်အကြာကြီးနေရသည်ဆိုပါကမကောင်းပဲ၊သင့်အနေနှင့်ဖြစ်နိုင်ပါကသင်လျှောက်လှမ်းနေရသည့်အသက်တာအခြေအနေမျိုးတွင်ရှိနေသည့်သူများနှင့်စကားပြောနိုင်ပါက၊ဥပမာအားဖြင့်အခြားယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံတွင်ရှိသည့်ကလေးကိုကြည့်ရှုပျိုးထောင်နေသည့်မိခင်များနှင့်ပြောဆိုပေါင်းသင်းရန်လိုအပ်သည်။ မတ်နယ်(ရ်)ဟိန်းမင်းလတ်(စ်)စတင်စုဝေါရယ်လူလီးတိုခေါ်အဖွဲ့အစည်းမှဒေသရှိဌါနများတွင်မိဘများအတွက်အသင်းအဖွဲ့အမျိုးမျိုးကိုစီစဉ်ပေးပြီးအသက်ရှုချောင်ရန်၊အုပ်စုလိုက်မှန်မှန်တွေ့ဆုံနိုင်ရန်အတွက်စီစဉ်ပေးသည်။ ိမိနေထိုင်သည့်ဒေသတွင်ကမ်းလှမ်းထားသည်တို့ကိုက်ကြွစွာစုံစမ်းမေးမြန်းပါ။ကြော်ငြာသင်ပုန်းအားလုံး၊အခမဲ့ဝေငှသည့်စာစောင်များတွင်ပါရှိသည့်ကြော်ငြာများကိုကြည့်ပြီးအင်တာနက်ထဲတွင်လည်းရှာကြည့်ပါ။သင့်အနေနှင့်နေ့စဉ်အသက်တာနှင့်စိတ်ကူးတို့ကိုလူများနှင့်ပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။ ဤနည်းသည်သင့်အတွက်များစွာအထောက်အကူပြုမည်။သင့်ခင်ပွန်းကိုကြည့်ရသည်မှာ၄င်း၏ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်းလုံးဝယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့်အထောက်အကူ၊ နှင့်အပေါင်းအသင်းများကိုရှာဖွေတတ်ပုံရနေပြီဖြစ်သည်။ဤအရာသည်၄င်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်အလွန်အရေးကြီးသည်။၄င်းကိုယ်တိုင်၊ ၄င်းအတွက်လုံးဝသစ်ဆန်းသောယဉ်ကျေးမှုတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်လျှက်ရှိသည်။အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများစသည်တို့သည်လည်းအများအားဖြင့်အသိအကျွမ်းများမှတဆင့်ကြားပြီး၊များစွာသောခက်ခဲသည့်အခြေအနေများသည်လည်းအသိအကျွမ်းများနှင့်အပေါင်းအသင်းများမှတဆင့်စီစဉ်ကူညီသည်။အချို့ကြီးမားသောကိစ္စများတွင်၄င်းအကူအညီများကိုလိုအပ်သည်။ အိမ်မှထွက်သည့်ကိစ္စနှင့်သင်တို့ထံသို့ဧည့်သည်များလာရောက်သောအခါမည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည့်ကိစ္စများကိုရှင်းလင်းစွာပြောဆိုရမည်။အမှန်အားဖြင့်၊ တစ်ဦးထံမှတစ်ဦးမည်သည့်အရာကိုမျှော်လင့်သည်ဆိုသည်ကိုသင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်သိပုံမပေါ်ကြပေ။သင့်အနေနှင့်ဖင်လန်နိုင်ငံသူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့်ဧည့်သည်များလာသည့်အခါကော်ဖီသာငှဲ့ပေးရခြင်းသည်မည်ကဲ့သို့ခံစားရကြောင်းပြောပြရန်အရေးကြီးသည်။တနည်းအားဖြင့်သင်၏ခင်ပွန်းသည်သည်ဖင်လန်နိုင်ငံသားဖြစ်ပါကအခြေအနေသည်မည်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်နည်း။သင်၏ခင်ပွန်းသည်ကိုနည်းပေးလမ်းပြဖြင့်ညွှန်ကြားပြသပြီး၊၄င်းအနေနှင့်လည်းသင့်ကိုညွှန်ကြားပြသခိုင်းပါ။သူငယ်ချင်းများ၊ဆွေမျိုးများနှင့်၄င်းတို့အပေါ်သစ္စာရှိခြင်းစသည်တို့မှာအဖွဲ့အစည်းယဉ်ကျေးမှုများတွင်ကျွန်ုပ်တို့ဆီမှာထက်ပို၍အရေးကြီးသောကိစ္စများဖြစ်သည်။အခြားတယောက်အနေနှင့်အကူအညီလိုအပ်ပါကမိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်နှင့်ငွေများကိုစွန့်လွှတ်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ကြသည်။သင့်ခင်ပွန်းသည်၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ဖြစ်နိုင်ခြေကိစ္စများကိုဖတ်ပြီးလေ့လာနိုင်ပါကကောင်းမည်။ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်မည်ကဲ့သို့သောနမော်နမဲ့အမှားများကိုသင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်တပြန်တလှည့်ဖြစ်စေသည်ကိုမြင်လာရန်အထောက်အကူပြုမည်။သင်တို့နှစ်ဦးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမည်သည့်ဘာသာဖြင့်ပြောဆိုကြသည်ဆိုသည်မှာအရေးကြီးသောမေးခွန်းတခုဖြစ်သည်။အကယ်၍သင့်ခင်ပွန်းသည်သည်ဖင်လန်ဘာသာစကားကိုကောင်းစွာမပြောတတ်သေးဘူးဆိုပါက၊သင့်အနေနှင့်၄င်း၏ဘာသာစကားကိုမပြောတတ်ပါက၊သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက်နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကိုအသုံးပြုကြသည်မှာဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလား။လူတစ်ဦးကိုသိကျွမ်းရန်အတွက်အမြဲတမ်းအချိန်များစွာပေးရသည်။သင့်အနေနှင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတစိမ်းတရံစာကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်ဟုခံစားရသည်မှာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကိုထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့်၊လုံးဝလက်တွေ့ကျသောသတိပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။အထူးသဖြင့်တူညီသောဘာသာစကားဖြင့်ပြောဆိုခြင်းမရှိသောကြောင့်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းအတွက်နယ်နိမိတ်သတ်မှတ်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။အတူတကွအသက်ရှင်နေထိုင်ကြသည့်ရာဇဝင်မှာလည်းအလွန်တိုတောင်းသောကာလဖြစ်သောကြောင့်သင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကောင်းစွာမသိကျွမ်းနိုင်သေးပေ။သင်တို့၏နေ့စဉ်အသက်တာသည်ယခုမှတဖြေးဖြေးအစပျိုးရုံသာရှိသေးသည်။ယခုမတိုင်မီသင်ကိုယ်တိုင်၌ကထူးခြားဆန်းပြားသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ခဲ့ပြီးအရာခပ်သိမ်းတို့သည်အားလုံးအသစ်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းပြီး၊နေ့စဉ်အသက်တာအတွက်အပူအပင်မရှိခဲ့ပေ။အားလုံးအထဲမှအရေးကြီးသည်မှာသင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအနေနှင့်ဘာသာစကားကိုခွန်အားစိုက်သင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။ခင်ပွန်းသည်၏ဘာသာစကားကိုသင့်အနေနှင့်သင်ယူလျှင်ကောင်းမည်။၄င်းသည်သင့်ကလေး၏အိမ်တွင်ပြောမည့်အခြားဘာသာစကားတစ်ခုဖြစ်လာမည်။တူညီသောဘာသာစကားကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်းမိသားစုအနေနှင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနည်းစပ်စေသည်။ရှေ့တွင်ဤကဲ့သို့ကြီးမားသောချိန်ဆမှုကိုလိုအပ်သည့်သင့်အသက်တာအခြေအနေသည်ခက်ခဲပြီးစိတ်ဓာတ်ကျသည့်ခံစားမှုများသည်ကျန်းမာပြီး၊သာမန်တန်ပြန်မှုများသာဖြစ်သည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေအလွန်လွယ်ကူစွာဖြင့်အရှုံးမပေးရန်အကြံပြုလိုပါသည်။လင်မယားကွာရှင်းခြင်းသည်လွယ်ကူသောကိစ္စဖြစ်သော်လည်းနောက်ဆက်တွဲလွှမ်းမိုးနိုင်သောအရာများသည်သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးနှင့်ကလေးအတွက်ကြီးမားသောအရာများဖြစ်သည်။ထိုမျှသာမကနေ့စဉ်အသက်ရှင်မှုတွင်အသစ်သောဆက်ဆံရေးများတွင်ပင်တန်ပြန်မှုရှိသည်။မည်သည့်အရာများကိုတန်ဘိုးထားပြီးသင်၏အသက်တာတွင်မည်သည့်အရာကိုလိုချင်သည်ကိုစဉ်းစားပါ။ယခုလက်ရှိတွင်ပြဿနာများရှိနေသော်လည်းယဉ်ကျေးမှုနှစ်ခုမိသားစုမှကြီးထွားလာသည့်ကလေးအတွက်ကြီးမားသောကြွယ်ဝမှုဖြစ်သည်။ယခုလက်ရှိအခြေအနေတွင်အရေးကြီးသည်မှာသင်တို့နှစ်ဦး၏ကလေးငယ်၏တိုးတက်မှုနှင့်ကြီးထွားမှုကိုစောင့်ကြည့်နိုင်ပြီးပျော်

ရှင်မှုကိုခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။၄င်းသည်အသက်တာမှကမ်းလှမ်းသည့်အခမဲ့အံ့ဖွယ်ဖြစ်ပြီး၊ သင်တို့နှစ်ဦးအတူတကွပိုင်ဆိုင်သည့်ဝမ်းမြောက်စရာဖြစ်သည်။အကယ်၍သင့်အနေနှင့်အခြေအနေလွယ်ကူမှုတိုးတက်ခြင်းမရှိဟုခံစားရပါက၊ ခံစားရသည့်အတိုင်းမိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သည့်ဌာနတွင်ပြောပြပါ။သို့မဟုတ်နေထိုင်သည့်ဒေသတွင်ရှိသည့်ကြီးထွားမှုနှင့်မိသားစုအတွက်အကြံပြုသည့်ဌာနသို့တိုက်ရိုက်အချိန်တောင်းပါ။ ၄င်းဌာနတွင်မိသားစုအနေနှင့်ကိစ္စများကိုအတူတကွဆောင်ရွက်နိုင်ပြီးသင်တို့၏အခြေအနေအတွက်အထောက်အကူရရှိမည်။

စီး(ရ်)ကူ၊ စွဲ(က်)ကာနယ်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်