

Kaksikulttuurinen perhe-nainen

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်

ကျွန်မ၏အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာနှင့်ပတ်သက်ပြီးသင့်ထံမှအကြံဉာဏ်တောင်းလိုပါသည်။ကျွန်မသည်ဖင်လန်နိုင်ငံသူဖြစ်ပါသည်။ဖင်လန်နိုင်ငံတောင်းပိုင်းတွင်နေထိုင်ပြီးအခြားယဉ်ကျေးမှုမှလာသည့်အမျိုးသားနှင့်အိမ်ထောင်ကျသည်မှာ၂နှစ်ခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့တွင်၁နှစ်အရွယ်ခန့်ကလေးငယ်ရှိပါသည်။လွန်ခဲ့သည့်လေးနှစ်ကနေရာသီပတ်ရက်ခရီးထွက်စဉ်ခင်ပွန်းသည်နေထိုင်သည့်နိုင်ငံတွင်အကျွမ်းဝင်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သိပြီးချစ်ကျွမ်းဝင်ရသည်မှာကောင်းသောအတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။ ရက်အားကုန်သောအခါဖင်လန်နိုင်ငံသို့ပြန်လာခဲ့သော်လည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတချိန်လုံးဖုန်းဖြင့်အဆက်အသွယ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းနောက်၁လကျော်ခန့်ကြာသောအခါပြန်သွားပြီးခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူသာနေတော့သည်။ကျွန်မကိုကောင်းစွာကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြပြီးမိသားစုပိုင်ဆိုင်သည့်စားသောက်ဆိုင်ငယ်တွင်ကျွန်မသည်ကူညီခဲ့သည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်အလုပ်အကိုင်ကျွန်မတွင်မရှိခဲ့ပဲလက်တွေ့အားဖြင့်ကျွန်မ၏ခင်ပွန်းကသာထောက်ပံ့ခဲ့သည်။ကလေး၏ပညာရေးအတွက်ကျွန်မတို့အနေနှင့်ဖင်လန်သို့ပြောင်းရွှေ့ရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ကျွန်မတို့၂ဦးစလုံးတွင်ပညာလည်းမရှိ၊အလုပ်အကိုင်လည်းမရှိသောကြောင့်အခြေအနေမှာခက်ခဲသည်။ အချိန်သာကုန်ခမ်းလာခဲ့သည်။ကျွန်မတို့၏အသက်တာမှာ များစွာပြောင်းလဲမှုမရှိ။ကျွန်မအနေနှင့်အိမ်တွင်သာကလေးထိန်းပြီးခင်ပွန်းသည်မှာအများအားဖြင့်အလုပ်လက်မဲ့သို့မဟုတ်ညနက်သည်အထိပိ(တ်)ဇာဆိုင်၌သာရှိသည်။ ကျွန်မတို့၂ဦး၏ဆက်ဆံရေးမှာစတင်၍ပြုလုပ်လာခြင်းကြောင့်၂ဦးစလုံးအနေနှင့်တနည်းအားဖြင့်စိတ်ဓာတ်ကျလာသည်။ခင်ပွန်းသည်အနေနှင့်ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ၌၎င်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာ၌၎င်းပို၍အကူအညီပေးလျှင်ကောင်းမည်ဟုခံစားရပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့်အိမ်မှနေ၍အခြားနေရာသို့ကြာမြင့်စွာသွားရောက်နေရသည်ကိုနှစ်သက်သည်ဟုကျွန်မထင်ပါသည်။အိမ်မှထွက်ခွာသောအခါသူငယ်ချင်းထံခေတ္တခဏသွားရောက်လည်ပတ်မည်ဟုပြောသော်လည်း၆နာရီကြာမှပြန်လာသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်နေရာတကာကိုအတူတကွသွားရောက်လိုသည်။မကြာမကြာသူငယ်ချင်းများသည်ကျွန်မတို့ထံသို့လာရောက်ပြီးနာရီပေါင်းများစွာထိုင်သောအခါမျိုးတွင်ဒေါသထွက်မိသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်အပြည့်အဝပါဝင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းမရှိနိုင်ပဲ၊ကြည့်ရသည်မှာပြုံးပြီး၎င်း၏အပေါင်းအသင်းများကိုလက်ဖက်ရည်ငှဲပေးလျှင်လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းနောက်၎င်းတို့၏ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်လက်ပြီးအလာဘာ၊သလာဘာတို့ကိုတဖန်စကြပြန်သည်။တခါတရံဧည့်သည်များနှင့်ကျင့်ကြံပြုမူပုံကိုခင်ပွန်းသည်အနေနှင့်ပြင်းထန်စွာကျေနပ်ပုံမရဟုထင်မိသော်လည်းတိကျသောရှင်းလင်းမှုကိုမရရှိပါ။ကျွန်မတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင်အကြမ်းဖက်မှုစသည်ဖြင့်မရှိသော်လည်းကျွန်မတို့သည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတစ်စိမ်းတစ်စာကဲ့သို့ဖြစ်နေသေးသည်။ခင်ပွန်းသည်၊ သည်၎င်း၏ဆွေမျိုးများ၌ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ၎င်းအနေနှင့်၎င်းတို့ထံငွေပို့ပေးသည်မှာအဓိပ္ပါယ်မရှိဟုခံစားမိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ကျွန်မတို့၏စီးပွားရေးအခြေအနေမှာမကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီးစကားများရသည်။ ကျွန်မအနေနှင့်၎င်းတို့ကိုအမှန်တကယ်ကူညီလိုသော်လည်းကျွန်မတို့အနေနှင့်လည်းဥပမာအားဖြင့်၊သင့်တော်သောအိမ်ထောင်ပရိဘောဂများနှင့်အဝတ်အစားသစ်များကိုဝယ်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်စားသောက်ဆိုင်ကောင်းကောင်းတွင်သွားရောက်မစားသောက်ရသည်မှာကြာပြီဖြစ်သည်။သို့မဟုတ်ဆံပင်ပြုပြင်သည့်ဆိုင်သို့လည်းသွားရောက်လိုသည်။ယူ၊ကျွန်မတို့တွင်ကလေးရှိနေပြီဖြစ်သောကြောင့်ဤဆက်ဆံရေးကိုထားခဲ့ပြီးထွက်ခွာမသွားနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ ကလေးအတွက်အိမ်ထောင်ကွဲမှဖြစ်စေလိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်၊ အကယ်၍မိဘများ၏ဆက်ဆံရေးသည်ညီမျှသည့်တန်ဖိုးမရှိလျှင်ကလေးအတွက်မည်ကဲ့သို့သောမိသားစုမျိုးဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားမိပါသည်။

အမည်အမှတ်အသား၊ “မည်ကဲ့သို့ရှေ့ဆက်ရပါမည်နည်း” ။

လေးစားအပ်ပါသောအမည်အမှတ်အသား “မည်ကဲ့သို့ရှေ့ဆက်ရမည်နည်းရှင့်” သင်၏ခင်ပွန်းကိုလွန်ခဲ့သော၄နှစ်ကတွေ့ဆုံခဲ့ပြီးနောက်၎င်းအချိန်အတောအတွင်းလက်ထပ်ကြသည်။ကလေးရသည်။ပြီးဖင်လန်နိုင်ငံသို့ပြောင်းရွှေ့လာကြသည်။ဤပြောင်းလွှဲမှုများအားလုံးသည်အလွန်တိုတောင်းသည့်အချိန်အတွင်း၊ အထူးကြီးမားသည့်ပြောင်းလွှဲမှုများဖြစ်သောကြောင့်အချိန်ကိုစောင့်ရှောက်လိုအပ်သည်။သင်တို့တွင်နေ့စဉ်အသက်တာကိုအကူအညီပြုသည့်ဆွေမျိုးများရှိ/မရှိနှင့်သင်၏လူမှုရေးအနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ရှိကြောင်းကိုလည်းပြောမပြောထားပါ။ ပထမဦးဆုံးအနေနှင့်စဉ်းစားမိသည်မှာအကယ်၍သင့်အနေနှင့်တစ်

ယောက်တည်းအိမ်တွင်ကလေးနှင့်အကြာကြီးနေရသည်ဆိုပါကမကောင်းပဲ။ သင့်အနေနှင့်ဖြစ်နိုင်ပါကသင်လျှောက်လှမ်းနေရသည့်အသက်တာအခြေအနေမျိုးတွင်ရှိနေသည့်သူများနှင့်စကားပြောနိုင်ပါက၊ ဥပမာအားဖြင့်အခြားယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံတွင်ရှိသည့်ကလေးကိုကြည့်ရှုပျိုးထောင်နေသည့်မိခင်များနှင့်ပြောဆိုပေါင်းသင်းရန်လိုအပ်သည်။ မတ်နယ်(ရ်)ဟိန်းမင်းလတ်(စ်) စတင်စုဝေါ်ရယ်လူလီးတို့၏အဖွဲ့အစည်းမှဒေသရှိဋ္ဌါနများတွင်မိဘများအတွက်အသင်းအဖွဲ့အမျိုးမျိုးကိုစီစဉ်ပေးပြီးအသက်ရှုချောင်ရန်အုပ်စုလိုက်မှန်မှန်တွေ့ဆုံနိုင်ရန်အတွက်စီစဉ်ပေးသည်။

မိနေထိုင်သည့်ဒေသတွင်ကမ်းလှမ်းထားသည်တို့ကို ကြံစားစွာစုံစမ်းမေးမြန်းပါ။ ကြော်ငြာသင်ပုန်းအားလုံး၊ အခမဲ့ဝေငွေသည့်စာစောင်များတွင်ပါရှိသည့်ကြော်ငြာများကိုကြည့်ပြီးအင်တာနက်ထဲတွင်လည်းရှာကြည့်ပါ။ သင့်အနေနှင့်နေ့စဉ်အသက်တာနှင့်စိတ်ကူးတို့ကိုလူများနှင့်ပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။ ဤနည်းသည်သင့်အတွက်များစွာအထောက်အကူပြုမည်။ သင့်ခင်ပွန်းကိုကြည့်ရသည်မှာငှင်း၏ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအတိုင်းလုံးဝယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့်အထောက်အကူနှင့်အပေါင်းအသင်းများကိုရှာဖွေတတ်ပုံရနေပြီဖြစ်သည်။ ဤအရာသည်ငှင်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်အလွန်အရေးကြီးသည်။ ငှင်းကိုယ်တိုင်၊ ငှင်းအတွက်လုံးဝသစ်ဆန်းသောယဉ်ကျေးမှုတွင်အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာများသည်တို့သည်လည်းအများအားဖြင့်အသိအကျွမ်းများမှတစ်ဆင့်ကြားပြီးများစွာသောခက်ခဲသည့်အခြေအနေများသည်လည်းအသိအကျွမ်းများနှင့်အပေါင်းအသင်းများမှတစ်ဆင့်စီစဉ်ကူညီသည်။ အချို့ကြီးမားသောကိစ္စများတွင်ငှင်းအကူအညီများကိုလိုအပ်သည်။

အိမ်မှထွက်သည့်ကိစ္စနှင့်သင်တို့ထံသို့ ဧည့်သည်များလာရောက်သောအခါမည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည့်ကိစ္စများကိုရှင်းလင်းစွာပြောဆိုရမည်။ အမှန်အားဖြင့် တစ်ဦးထံမှတစ်ဦးမည်သည့်အရာကိုမျှော်လင့်သည်ဆိုသည်ကိုသင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်သိပုံမပေါ်ကြပေ။ သင့်အနေနှင့်ဖင်လန်နိုင်ငံသူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့်ဧည့်သည်များလာသည့်အခါကော်ဖီသာငှဲ့ပေးခြင်းသည်မည်ကဲ့သို့ခံစားရကြောင်းပြောပြရန်အရေးကြီးသည်။ တနည်းအားဖြင့်သင်၏ခင်ပွန်းသည်ဖင်လန်နိုင်ငံသားဖြစ်ပါကအခြေအနေသည်မည်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်နည်း။ သင်၏ခင်ပွန်းသည်ကိုနည်းပေးလမ်းပြဖြင့်ညွှန်ကြားပြသပြီးငှင်းအနေနှင့်လည်းသင့်ကိုညွှန်ကြားပြသခိုင်းပါ။ သူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများနှင့်ငှင်းတို့အပေါ်သစ္စာရှိခြင်းစသည်တို့မှာအဖွဲ့အစည်းယဉ်ကျေးမှုများတွင်ကျွန်ုပ်တို့ဆီမှာထက်ပို၍အရေးကြီးသောကိစ္စများဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ယောက်အနေနှင့်အကူအညီလိုအပ်ပါကမိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်နှင့်ငွေများကိုစွန့်လွှတ်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ကြသည်။ သင့်ခင်ပွန်းသည်၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်ဖြစ်နိုင်ခြေကိစ္စများကိုဖတ်ပြီးလေ့လာနိုင်ပါကကောင်းမည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်မည်ကဲ့သို့သောနမောနမဲ့အမှားများကိုသင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်တပြန်တလှည့်ဖြစ်စေသည်ကိုမြင်လာရန်အထောက်အကူပြုမည်။ သင်တို့နှစ်ဦးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမည်သည့်ဘာသာဖြင့်ပြောဆိုကြသည်ဆိုသည်မှာအရေးကြီးသောမေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင့်ခင်ပွန်းသည်ဖင်လန်ဘာသာစကားကိုကောင်းစွာမပြောတတ်သေးဘူးဆိုပါက၊ သင့်အနေနှင့်ငှင်း၏ဘာသာစကားကိုမပြောတတ်ပါက၊ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက်နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကိုအသုံးပြုကြသည်မှာဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလား။ လူတစ်ဦးကိုသိကျွမ်းရန်အတွက်အမြဲတမ်းအချိန်များစွာပေးရသည်။ သင့်အနေနှင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတစ်မိတ်တစ်စာကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်ဟုခံစားရသည်မှာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကိုထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့်လုံးဝလက်တွေ့ကျသောသတိပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်တူညီသောဘာသာစကားဖြင့်ပြောဆိုခြင်းမရှိသောကြောင့်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းအတွက်နယ်နိမိတ်သတ်မှတ်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အတူတကွအသက်ရှင်နေထိုင်ကြသည့်ရာဇဝင်မှာလည်းအလွန်တိုတောင်းသောကာလဖြစ်သောကြောင့်သင်တို့နှစ်ဦးအနေနှင့်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကောင်းစွာမသိကျွမ်းနိုင်သေးပေ။ သင်တို့၏နေ့စဉ်အသက်တာသည်ယူမှတဖြည်းဖြည်းအစပျိုးရုံသာရှိသေးသည်။ ယူမတိုင်မှီသင်ကိုယ်တိုင်၌ကထူးခြားဆန်းပြားသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ခဲ့ပြီးအရာခပ်သိမ်းတို့သည်အားလုံးအသစ်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းပြီးနေ့စဉ်အသက်တာအတွက်အပူအပင်မရှိခဲ့ပေ။ အားလုံးအထဲမှအရေးကြီးသည်မှာသင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအနေနှင့်ဘာသာစကားကိုခွန်အားစိုက်သင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။ ခင်ပွန်းသည်၏ဘာသာစကားကိုသင့်အနေနှင့်သင်ယူလျှင်ကောင်းမည်။ ငှင်းသည်သင့်ကလေး၏အိမ်တွင်ပြောမည့်အခြားဘာသာစကားတစ်ခုဖြစ်လာမည်။ တူညီသောဘာသာစကားကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်းမိသားစုအနေနှင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနည်းစပ်စေသည်။ ရှေ့တွင်ဤကဲ့သို့ကြီးမားသောချိန်ဆမှုကိုလိုအပ်သည့်သင့်အသက်တာအခြေအနေသည်ခက်ခဲပြီးစိတ်ဓာတ်ကျသည့်ခံစားမှုများသည်ကျန်းမာပြီးသာမန်တန်ပြန်မှုများသာဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေအလွန်လွယ်ကူစွာဖြင့်အရှုံးမပေးရန်အကြံပြုလိုပါသည်။ လင်မယားကွာရှားခြင်းသည်လွယ်ကူသောကိစ္စဖြစ်သော်လည်းနောက်ဆက်တွဲလွှမ်းမိုးနိုင်သောအရာများသည်သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးနှင့်ကလေးအတွက်ကြီးမားသောအရာများဖြစ်သည်။ ထိုမျှသာမကနေ့စဉ်အသက်ရှင်မှုတွင်အသစ်သောဆက်ဆံရေးများတွင်ပင်တန်ပြန်မှုရှိသည်။ မည်သည့်အရာများကိုတန်ဖိုးထားပြီးသင်၏အသက်တာတွင်မည်သည့်အရာကိုလိုချင်သည်ကိုစဉ်းစားပါ။ ယူလက်ရှိတွင်ပြဿနာများရှိနေသော်လည်းယဉ်ကျေးမှုနှစ်ခုမိသားစုမှကြီးထွားလာသည့်ကလေးအတွက်ကြီးမားသောကြွယ်ဝမှုဖြစ်သည်။ ယူလက်ရှိအခြေအနေတွင်အရေးကြီးသည်မှာသင်တို့နှစ်ဦး၏ကလေးငယ်၏တိုးတက်မှုနှင့်ကြီးထွားမှုကိုစောင့်ကြည့်နိုင်ပြီးပျော်

ရွှင်မှုကိုခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်အသက်တာမှကမ်းလှမ်းသည့်အခွဲအစုံဖွယ်ဖြစ်ပြီး၊ သင်တို့နှစ်ဦးအတူတကွပိုင်ဆိုင်သည့်ဝမ်းမြောက်စရာဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင့်အနေနှင့်အခြေအနေလွယ်ကူမှုတိုးတက်ခြင်းမရှိဟုခံစားရပါက၊ ခံစားရသည့်အတိုင်းမိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်သည့်ဌာနတွင်ပြောပြပါ။ သို့မဟုတ်နေထိုင်သည့်ဒေသတွင်ရှိသည့်ကြီးထွားမှုနှင့်မိသားစုအတွက်အကြံပြုသည့်ဌာနသို့ တိုက်ရိုက်အချိန်တောင်းပါ။ ၎င်းဌာနတွင်မိသားစုအနေနှင့်ကိစ္စများကိုအတူတကွဆောင်ရွက်နိုင်ပြီးသင်တို့၏အခြေအနေအတွက်အထောက်အကူရရှိမည်။

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