

# अभिभावकीय शैली

## खण्ड-क अध्ययन सामग्री

### १. अभिभावकीय शैली के हो ?

अभिभावक बालबालिकाका लागि नमुना व्यक्तित्व हो । अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारानुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् । यसैलाई प्रमाणित गर्नको लागि प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक Diana Baumrind ले १९६७ मा तीन किसिमको अभिभावकीय शैलीहरू प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उक्त शैलीलाई १९८३ मा Maccoby and Martin ले अर्को एक शैली थप गरी ४ किसिमको शैली प्रस्तुत गरेका थिए । यी ४ शैली नै मुख्य अभिभावकीय शैलीका रूपमा लिइन्छ । उक्त शैलीहरू निम्न प्रकारका छन् ।



**१.१. निरङ्कुश अभिभावकीय शैली :** निरङ्कुश अभिभावकीय शैलीमा अभिभावकहरू नीति नियम आफूले तयार गर्ने र बालबालिकालाई पालन गर्न लगाउने गर्छन् । नीति नियम नमानेमा वा उल्लङ्घन गरेमा विभिन्न सजायहरू तोक्ने र सजायपनि दिने गर्दछन् । बालबालिकाले गरेका कार्यहरूको स्पष्टीकरण भन्दा पनि सजायमा महत्त्व राख्दछन् । यस शैलीलाई पछ्याउने अभिभावकले बालबालिकासँग धेरै आशाहरू गरेका हुन्छन् तर, यसको दाँजोमा आफ्नो उत्तरदायित्व अत्यन्त न्यून हुन्छ । यस प्रकारको अभिभावकीय शैलीलाई परम्परागत शैली पनि भनिन्छ ।

**१.२. निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली :** यस प्रकारको अभिभावकीय शैलीमा बालबालिकालाई अभिभावकले आफूसरह स्थान दिने गर्छन् । घरपरिवारको निर्णय लिँदा बालबालिकासँग सल्लाहसुझाव लिने, घरको नियमहरू बनाउँदा बालकेन्द्रित तरिका अवलम्बन गर्ने, बालबालिकालाई सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्ने गर्दछन् । सकारात्मक अनुशासन लागू गर्छन् । यस्तो अभिभावकहरू बालबालिकासँग आशा पनि उच्च स्तरको गर्छन् भने बालबालिकाप्रति आफूले पनि उत्तरदायीपूर्ण व्यवहार गर्छन् ।

३. **अनुमतिशील अभिभावकीय शैली :** यसप्रकारको शैली पछ्याउने अभिभावकहरूले बालबालिकाले जे गरेपनि स्वीकार गर्छन् । यस्तो शैलीमा बालबालिकाका लागि कुनै पनि नियम बनेको हुँदैन र भएका नियम पनि लागू हुँदैन । उनीहरूको सबै मागहरू पूरा गरिनुपर्छ र सो मागहरू पूरा गर्नु अभिभावकको कर्तव्य हो भन्ने धारणा हुन्छ । यस प्रकारको अभिभावकहरूले बालबालिकासँग कुनै पनि आशा गरेका हुँदैनन्, तर अभिभावक बालबालिकाप्रति अत्यन्त जिम्मेवार हुन्छन् । बालबालिकाको गल्ती नदेख्ने, कुनै कामहरू बिगारेका छन् भने पनि गल्ती नदेखाउने, सुभावहरू नदिने वा अत्यन्त फुर्क्याएर हुर्काइन्छ ।



४. **असंलग्न अभिभावकीय शैली :** यसप्रकारको शैलीमा बालबालिकालाई अभिभावकले वास्ता गर्दैनन् । अभिभावकहरूले बालबालिका आफैँ हुर्कन्छन् भन्ने विश्वास राख्छन् । यस प्रकारको अभिभावकत्वमा बालबालिकाको पनि अभिभावकप्रति न्यून आशा हुन्छ भने अभिभावकको पनि बालबालिका प्रति न्यून उत्तरदायित्व हुन्छ । यस शैलीमा अभिभावकले बालबालिकाको लागि कुनै योजना नबनाउने, अन्तरक्रिया नगर्ने, खेल उत्प्रेरणा नगर्ने अर्थात् बालबालिकालाई कुनै पनि महत्त्व नदिई बेवास्तापूर्ण व्यवहारहरू गर्दछन् ।

यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।

| अभिभावकीय शैली    | बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहार                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| निरङ्कुश          | यसप्रकारको शैलीमा हुर्केका बालबालिकामा आक्रामकता तथा बदलाको भाव हुने गर्दछ । सजायबाट बच्न भूटो बोल्न सिपालु हुन्छन् । परनिर्भर हुने, आत्मविश्वासमा कमी, संवेगहरूको व्यवस्थापनमा कठिनाई देखापर्न सक्छन् ।                                                                    |
| निर्णायक/आधिकारिक | यसप्रकारको शैलीमा बालबालिकाको आशा र अभिभावकको जिम्मेवारी बराबर हुने हुनाले बालबालिका जिम्मेवार हुने, आत्मनिर्भर हुने, शान्त र मनको कुरा बुझेर व्यवहार गर्ने, सकारात्मक सामाजिक सम्बन्ध, दृढ आत्मविश्वास जस्ता सकारात्मक व्यवहारको विकास हुन्छ ।                             |
| अनुमतिशील         | अनुमतिशील शैलीमा विश्वास गर्ने अभिभावकका बालबालिका कुनै पनि कार्यको जिम्मेवारी नलिने, सानो समस्यामा पनि अत्तालिने, काम पूरा नगर्ने, सामाजिक सिप अन्तरक्रियामा कमी हुने, आफूलाई नै महत्त्व दिनुपर्ने भावनाको विकास, संवेग नियन्त्रणमा कठिनाई आदि व्यवहारमा समस्या देखापर्छ । |
| असंलग्न           | यस शैलीमा पनि अनुमतिशील शैलीमा जस्तै संवेगमा नियन्त्रण गर्न नसक्ने, व्यवहारजन्य समस्या, जोखिमपूर्ण व्यवहार तथा सामाजिक समायोजनमा कठिनाई देखिन सक्ने सम्भावना बढ्छ ।                                                                                                         |

## २. अभिभावकीय शैलीको महत्व

अभिभावकीय शैलीबारे ज्ञान भएमा आफ्नो शैलीलाई समीक्षा गरेर आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण र सुधार गर्न सकिन्छ। धेरैजसो अभिभावकले समय र परिस्थितिअनुसार विभिन्न शैलीहरूलाई मिसाएर व्यवहार गर्छन्। जुन खासमा बालबालिकाको व्यवहार विकासमा त्यति सहयोगी हुँदैन। अभिभावकले बालबालिकालाई सधैं एकैनासको व्यवहार गर्ने गर्नुपर्दछ। अभिभावकले बालबालिकामा जस्तो शैलीको बढी प्रयोग गर्छन्, बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहार पनि त्यस्तै हुँदै जान्छ।

माथिका शैलीहरूमध्ये सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ। अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो। तर अभिभावकीय शैली यो भन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन।

## ३. निर्णायक / आधिकारिक अभिभावकीय शैली कसरी अपनाउने ?

- बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउनुपर्छ र उनीहरूलाई सकारात्मक भावना देखाउनुपर्छ। आफ्नो आशा पूरा भएपछि बालबालिकालाई स्यावासी दिने, खुसी व्यक्त गर्ने गर्नाले उनीहरू पनि अभिभावकलाई खुसी पार्न थप मिहेनत गर्छन्। यसो भन्दैमा अभिभावकले बालबालिकासँग उनीहरूको उमेर, क्षमता भन्दा धेरै आशा चाहिँ राख्नु हुँदैन। अरू बालबालिकासँग तुलना गर्नु हुँदैन।
- बालबालिकाको कुरा सुन्नुपर्छ। उनीहरूसँग धेरै भन्दा धेरै अन्तरक्रिया गर्ने, सँगै खेल्ने गर्नुपर्दछ।
- बालबालिकालाई कस्तो महसुस भइरहेको छ, सो भावनालाई शब्दमा व्यक्त गर्न सिकाउनुपर्छ।
- बालबालिकाले राम्रो काम गरेमा प्रशंसा गर्नुपर्दछ र सो व्यवहार राम्रो हुनुको कारण पनि बताइदिनुपर्छ।

- दैनिक कम्तीमा केही समय बालबालिकासँग मोबाइल वा अन्य बाधाविना अन्तरक्रिया गर्ने।
- बालबालिकाको प्रयासको प्रशंसा गर्ने, परिणामको मात्र होइन।
- नियम कम तर स्पष्ट राख्ने।
- “किन ?” भन्ने कारण बालबालिकालाई बुझाउने।
- गल्तीपछि सम्बन्ध पुनःस्थापना गर्ने (जस्तै, अँगालो हाल्ने, कुरा गर्ने)।
- बालबालिकालाई समस्या समाधान गर्ने अवसर दिने।



- बालबालिकालाई आफूले अपेक्षा गरेका व्यवहार तथा घरपरिवारका नियमहरू प्रस्ट रूपमा बताउनुपर्छ र आमा, बुबा तथा अन्य हेरचाहकर्ताले पनि सो अनुरूप व्यवहार गर्नुपर्दछ ।
- नियम बनाउनु मात्र पनि पर्याप्त हुँदैन, नियमलाई सबै अभिभावकले पालना गर्नु गराउनुपर्छ । कहिले कडा र कहिले अत्यन्त नरम व्यवहारले बालबालिकालाई अन्योलमा पार्न सक्छ ।
- बालबालिकाले नियम तोड्दा वा खराब व्यवहार गर्दा, त्यो किन गलत छ र त्यसको विकल्प के हो बताइदिनुपर्छ । बालबालिकालाई सकारात्मक अनुशासनमा राख्नुपर्छ (विस्तृतमा शीर्षक ५ हेर्नुहोस्) ।
- बालबालिकालाई ससाना निर्णयहरू आफैं लिन दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको क्षमताअनुसार घरका केही जिम्मेवारी दिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई पनि तनाव व्यवस्थापन तथा रिस हुँदा शान्त हुने तरिका सिकाउनुपर्छ । रिस वा तनावको अवस्थामा अभिभावकले पहिले आफूलाई शान्त बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । शान्त अभिभावकले बालबालिकालाई पनि शान्त हुन सिकाउँछन् ।

निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको मुख्य आधार भनेको बालबालिकाप्रति माया, सम्मानपूर्ण सम्बन्ध, स्पष्ट नियम तथा निरन्तर मार्गदर्शनको सन्तुलन हो ।

### जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।
- निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।
- सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर, अभिभावकीय शैली यो भन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।
- निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रस्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।

## खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



**उद्देश्य:** अभिभावकले सकारात्मक अभिभावकीय शैली अपनाउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं, र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी प्रश्न गर्दै अधिल्लो कक्षा/सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

### स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हाँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हामी हाम्रा बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार गर्छौं ? तपाईंहरूको अनुभवमा हाम्रो घरपरिवार र समुदायमा कस्तो प्रकारको अभिभावकीय शैली (बालबालिका प्रति अभिभावकले गर्ने व्यवहार) प्रचलनमा छ होला ?

### स समस्या विश्लेषण



#### क्रियाकलाप

१. चार प्रकारका अभिभावकीय शैलीबारे सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् । (यो चरणमा यस्ता शैलीबाट बालबालिकामाथि पर्ने असर नखुलाउने)
२. अब सहभागीहरूलाई केही ताजा घटनाहरू सम्झन लगाउनुहोस्, जसमा सहभागीले माथि उल्लेख गरिएका अभिभावकीय शैली अपनाएका थिए ।
३. सो घटनामा आफ्नो शैलीमा राम्रो र सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि छलफल गर्नुहोस् ।
४. अन्तमा निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली सबभन्दा राम्रो र प्रभावकारी शैली हुँदाहुँदै पनि धेरै अभिभावकले समय परिस्थितिअनुसार अन्य शैली पनि प्रयोग गर्ने गरेका अभ्यास वा चलनका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । फरक शैली प्रयोग गरेतापनि खराब अभिभावक भनेर आफूलाई दोष दिनु नहुने अब सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

### स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो बाबु/नानीले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



**बालसन्देश:** म तपाईंहरूको ऐना हुँ । तपाईंले जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, म पनि त्यस्तै गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्यको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहास् ।



समूह छलफलमा आएका कुरालाई छुटेका कुरालाई आत्मसाथ गर्दै र छुटेका कुरालाई ध्यान दिँदै अध्ययन सामग्रीमा भएको अभिभावकीय शैलीका विषयमा थप प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । सहभागीको स्तर र आवश्यकतानुसार आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका विचारहरू राख्न पनि प्रेरित गर्नुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।
- निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।
- सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर अभिभावकीय शैली योभन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।
- निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रस्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।

**स** सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।  
अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर  
अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

**म** आजैदेखि बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध राख्छु र सकेसम्म बढी समय  
उनीहरूसँग बिताउँछु ।

**म** आजैदेखि बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुसार सक्ने कामको जिम्मेवारी  
दिन्छु ।

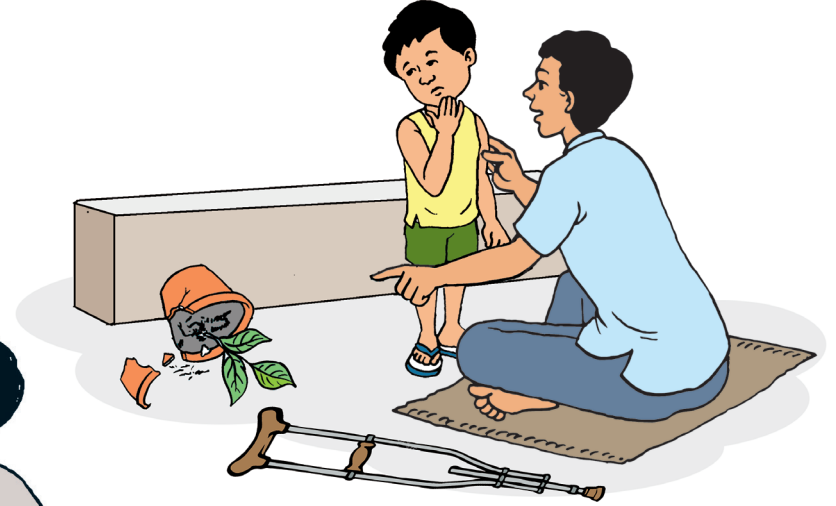
**म** आजैदेखि निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैली अपनाउने प्रयास गर्छु ।

**स** समीक्षा

आज छलफल गरिएका विषयमा आधारित केही प्रश्नहरू बनाई सानो कागजमा  
लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई उत्तर  
भन्नु लगाउनुहोस् ।



म तपाईंहरूको ऐना हुँ । तपाईंले जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ, म पनि त्यस्तै गर्छु ।



## (३) अभिभावकीय शैली



**उद्देश्य:** अभिभावकले सकारात्मक अभिभावकीय शैली अपनाउन सक्ने छन् ।

### स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी हाम्रा बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार जाँचौं ? तपाईंहरूको अनुभवमा हाम्रो घरपरिवार र समुदायमा कस्तो प्रकारको अभिभावकीय शैली (बालबालिका प्रति अभिभावकले गर्ने व्यवहार) प्रचलनमा छ होला ?

### स समस्या विश्लेषण

#### क्रियाकलाप

१. चार प्रकारका अभिभावकीय शैलीबारे सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।
२. अब सहभागीहरूलाई केही हालसालका घटनाहरू सम्झन लगाउनुहोस्, जसमा सहभागीले यी अभिभावकीय शैली अपनाएका थिए ।
३. सो घटनामा आफ्नो शैलीमा राम्रो र सुधार गर्नुपर्ने कुरा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

### स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालबालिकाको हुर्काइमा अभिभावकीय शैलीको प्रभावबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नु भयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- अभिभावकले गरेको व्यवहार अवलोकन गरेर बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारअनुरूप आफ्नो व्यवहार बनाउँछन् ।
- निरङ्कुश, निर्णायक/आधिकारिक, अनुमतिशील र असंलग्न ४ मुख्य अभिभावकीय शैली हुन् । यी चार किसिमका अभिभावकीय शैलीहरूले बालबालिकाको हुर्काइ तथा व्यवहारमा फरक फरक असर गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।
- सबैभन्दा उत्तम शैली निर्णायक/आधिकारिक शैली हो, यसले बालबालिकालाई सर्वाङ्गीण विकासको उपयुक्त अवसर दिन्छ । अभिभावक शिक्षाको मुख्य उद्देश्य पनि अभिभावकलाई निर्णायक/आधिकारिक अभिभावकीय शैलीको प्रवर्धन गर्ने र अभिभावकको व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्ने हो । तर अभिभावकीय शैली योभन्दा फरक भयो भन्दैमा आफू वा अरूलाई दोष दिनु चाहिँ हुँदैन ।
- निर्णायक/आधिकारिक शैली अपनाउन बालबालिकासँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने, राम्रो कामको प्रशंसा गर्ने, अपेक्षा गरेको व्यवहार प्रष्ट गर्ने, साना जिम्मेवारी दिने र विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्दछ ।

### स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् ।

### स समीक्षा

आजको विषयसम्बन्धी केही प्रश्नहरू बनाई सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई, उत्तर पनि दिन लगाउनुहोस् ।