



www.sagarwarmyae.net

လက် တွဲ စေ့စပ် စာ ထုပ် (၂၀)

www.foreverspace.com.mm

အတ္တကျော်

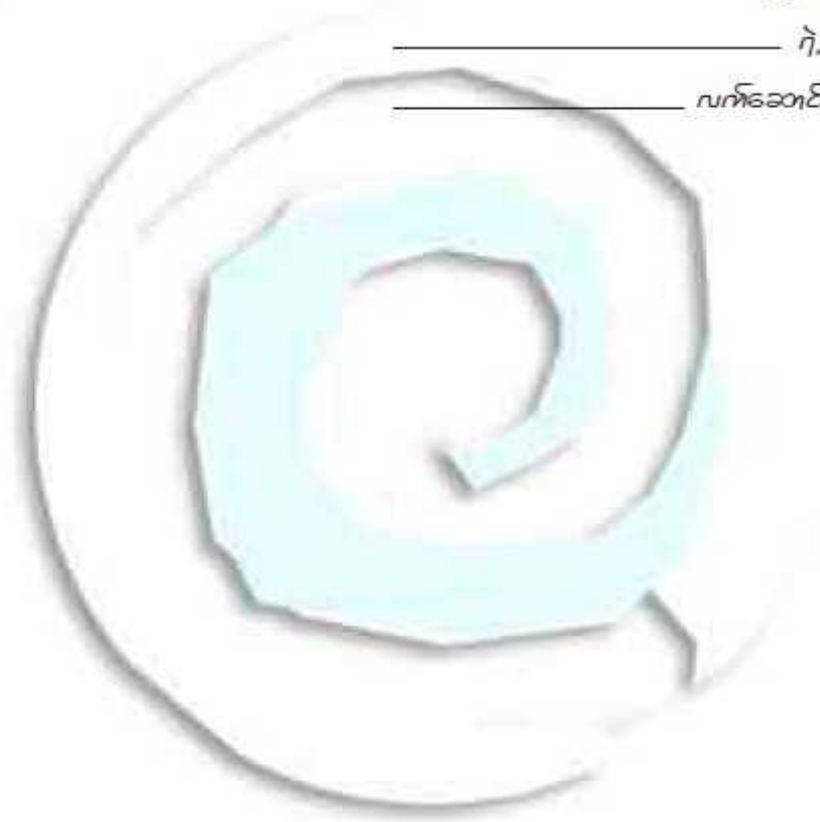
မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့



_____ စာအုပ်

_____ ၏

_____ လက်ရေးစာ



ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ◆ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- ◆ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- ◆ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး။

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသားအေးလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ◆ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်မိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများကို ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- ◆ အမျိုးသား မြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး။
- ◆ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ◆ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ◆ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင်မားရေး။
- ◆ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ဖျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး။
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။



စာဖတ်ခြင်းက ပြည့်ဝစေ၏။ ဆွေးနွေးခြင်းက အသင့်ဖြစ်စေ၏။
ရေးသားခြင်းက တိကျစေ၏။ ဖရန်ဆင်(စ်) ဘာခန် (၁၆၂၅)
*Reading maketh a full man; conference a ready man;
writing an exact man.* Francis Bacon (1625)

အတ္တကျော်ရဲ့ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

သားငယ်သမီးငယ်များ ပဲ့ပြင်ထိန်းကျောင်းခြင်း အနုပညာ
 တွေးတောဆင်ခြင်မှု အနုပညာ
 နေပျော်တဲ့ဘဝ၊ ကြည့်မြဲတဲ့ဘဝ၊ ရွှင်လန်းတဲ့စိတ်
 နီတျာတျာငှက်ပြာလေးနဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာ
 ထိမ်းမြားပေါင်းဖက် ရန်ဖြစ်လျက်ပင် ချစ်ကြင်နေနည်း
 ဘဝတူရိယာ
 မဖတ်နဲ့နော်
 ခြေရာပြီးပြောက် လွမ်းပွင့်ကောက်သီ
 သက်ငယ်စကား
 သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့
 ခြေတွေးလေးများ
 ဘယ်ဆီကိုများ ဒုန်းစိုင်းသွားနေ
 အာရှသားများ စဉ်းစားနိုင်စေ
 ကြောင်အိုပေမှေး ကိုက်ပါနဲ့လေး
 ငါ့စိတ်ကို လာမစမ်းနဲ့နော်
 သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ
 တောင်အာဖရိက ဂန္ထဝင်ဇာတ်လမ်း [ဟစ်သာရီတော့ ချစ်တိုင်းပြည်]



မိမိတို့

မိငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့



မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့ (အတ္ထုကျော်)
လက်တုံ့ဖော်စာအုပ်တိုက်
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၂၆၉၊ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး
ဖုန်း (၀၁) ၇၀ ၆၅ ၇၄ တာဝန်ယူ ထုတ်ဝေပါတယ်။

စာမူ ခွင့်ပြုချက်အမှတ်	◆ ၄ ၀ ၀ ၃ ၃ ၃ ၀ ၆ ၀ ၃
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	◆ ၄ ၀ ၀ ၃ ၁ ၉ ၀ ၆ ၀ ၄
ပုံနှိပ်ခြင်း	◆ ပထမအကြိမ် ၂၀၀၆ခုနှစ် မေလ
အုပ်ရေ	◆ ၁,၀၀၀
ထုတ်ဝေသူ	◆ ဒေါ်စန္ဒာလှိုင် (၀၄၁၅၀) လက် တွဲ ဖော် စာ အုပ်
မျက်နှာပုံးနဲ့အတွင်းပုံနှိပ်သူ	◆ ဦးစော်မင်းအေး (၀၇၁၂၅) စော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၃၈၆ အင်ကြင်းမြိုင်လမ်း သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့
Cover Design	◆ ATK
Typesetting & Layout	◆ Lettwè Baw
Colour Separation	◆ Best Colour
Films	◆ Mahar Media
စာအုပ်ချုပ်	◆ ကိုရဲထွန်း
တန်ဖိုး	◆ ကျပ် ၁၅၀၀

သည်စာအုပ်မှာစာရေးသူရဲ့အတွေးအမြင်အယူအဆများ၊ အာဘော်များ ပါဝင်ပါတယ်။ သည်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူအနေနဲ့ စာအုပ်ပါသေးဝါးများ၊ ကုန်းမာရေး၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားသောပုဂ္ဂလိကကိစ္စရပ်အထွေထွေကို မိမိတို့ရဲ့လက်တွေ့ဘဝမှာ ချမှည့်မီ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူပညာရှင်များနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

သည်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့နောက် စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ပြီးဖြစ်စေ လက်တွေ့ဘဝမှာ မိမိသဘောနှိုင်းပြီး ချမှည့်ခဲ့လို့ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု၊ ထိခိုက်မှု၊ ဘေးအန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပေါ်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် စာရေးသူကသော်လည်းကောင်း၊ ထုတ်ဝေသူကသော်လည်းကောင်း ဘယ်နှည်းနဲ့မှ တာဝန်ခံပေးမှာ၊ တာဝန်ယူမှာ မဟုတ်ပါကြောင်း အလေးအနက် မြင်ဟုကြေညာအပ်ပါတယ်။

သဘောထား

ကျွန်တော့်စာတွေ
 ဖတ်လေသူများ
 အတေးပွားမူ
 ရေးသူကျွန်တော်
 ရေးရပျော်ပြီ
 လူဇော်မလုပ်
 ကြိုးတုတ်လျက်သာ
 တင်ဆက်ပါသည်
 ဉာဏ်လွှာခြုံသိုင်း
 စိတ်တိုင်းလည်းကျ
 တွေးဆ ဆင်ခြင် ကြည့်နိုင်စေ . . .

ဓာတ္တုကျော်

မာတိကာ

ရေးသူအမှာ	၁၁
-----------	----

နိဒါန်း	၁၃
---------	----

အပိုင်း(၁) ကိုယ်ခန္ဓာ

၁။ အပျိုဇော်ဝင်ချိန်	၁၇
----------------------	----

ကိုယ်ခန္ဓာအပြောင်းအလဲ	၂၀
-----------------------	----

မျိုးဆက်ပွား ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ	၂၃
-------------------------------------------	----

- ပြင်ပ လက္ခဏာများ	၂၄
--------------------	----

- အတွင်းပိုင်း လက္ခဏာများ	၂၆
---------------------------	----

၂။ ဓမ္မတာ	၂၉
-----------	----

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ	၃၁
---------------------	----

အသုံးဝင်မယ့် အကြံပြုချက်ကလေးတွေ	၃၂
---------------------------------	----

ဘာတွေ သုံးကြမလဲ	၃၃
-----------------	----

- ဂွမ်းမတ်	၃၄
------------	----

- ဂွမ်းခြောက်တောင့်	၃၆
---------------------	----

ဘာတွေ လွဲနေလဲ	၃၉
---------------	----

၃။ ရင်သား	၄၁
-----------	----

အရွယ်အစား	၄၂
-----------	----

ရင်သားပြဿနာများ	၄၄
-----------------	----

ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း	၄၆
-------------------	----

ရင်စည်း	၄၇
---------	----

၄။ ရုပ်ရည်	၄၉
------------	----

ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်သလဲ	၅၁
-------------------------------	----

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာကိစ္စ အမေး-အဖြေများ	၅၈
----------------------------------	----

အပိုင်း(၂) ခံစားချက်

၆။ ဆွဲဆောင်မှု	၆၇
ဆွဲဆောင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၆၈
ကိုယ်က သူ့ကို မျက်စိကျသွားမှန်း ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ	၆၉
ကိုယ်က ဆွဲဆောင်မှုရှိရဲ့လား	၇၀
ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မျက်စိကျနေမှန်း ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ	၇၄
သမီးငယ်တို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာရမယ့် ရွှေဥပဒေသ	၇၆
ရေလိုက်မလွှဲစမ်းပါနဲ့	၇၇
ဒုတိယရွှေဥပဒေ	၇၉
၇။ ချစ်ရေးချစ်ရာ	၈၂
တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေခြင်း	၈၇
တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၉၂
ဘယ်လို လုပ်ကြသလဲ	၉၂
ဘာကြောင့် လုပ်ကြသလဲ	၉၂
ဘာကြောင့် မလုပ်ကြတာလဲ	၉၃
ယုံတမ်းစကားတွေ	၉၄
ယောက်ျားလျှာလား၊ မိန်းမစစ်စစ်လား	၉၅
ယောက်ျားလျှာမုန်းတဲ့ရောဂါ	၉၈
၈။ လိင်မှုရေးရာ သဘောထား	၁၀၀
မိသားစုဖိအား	၁၀၃
လိင်မှုကိစ္စကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြောကြမလဲ	၁၀၅
ရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအား	၁၀၆
အမှတ်မယူချင်ပါနဲ့	၁၀၇
မီဒီယာတွေက ပါးနေတဲ့ သတင်းစကားတွေ	၁၁၀
အလွန်ရှစ်သောင်း	၁၁၂
ဥပဒေကြောင်း	၁၁၂

၉၇။	ယောက်ျားလေးတွေအကြောင်း	၁၁၅
	ယောက်ျားဆိုတစ်မျိုး မိန်းမဆိုတစ်မျိုး	၁၁၆
	ယောက်ျားလေးတွေ အမှတ်ယူတတ်တဲ့ အချက်များ	၁၁၉
	ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေ	၁၂၁
၁၀။	သတိထားရမယ့် ယောက်ျားစကား ခုနစ်ခွန်း	၁၂၄

အပိုင်း(၃) လင်ယူသားမွေးကိစ္စ

၁၁။	ချစ်ဖို့အသင့် ဖြစ်ပြီလား	၁၃၅
၁၂။	အပျိုရည်	၁၄၃
၁၃။	သားဆက်ခြားတာ	၁၅၀
၁၄။	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါဆိုးအတွေ့တွေ	၁၅၉
	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင်	၁၆၇
	ဣတ္ထိယကျန်းမာရေး	၁၆၇
	အိပ်(ချ်)အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ် အမေး-အဖြေများ	၁၇၁
၁၅။	ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က မဖွယ်မရာများလုပ်လာခဲ့ရင်	၁၈၀
၁၆။	ကိုယ်ဝန်ကိစ္စ	၁၈၉
-	နိဂုံး	၁၉၆
-	ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၉၇
-	စာဖတ်ပရိသတ်စစ်စစ်များထံမှ ပေးစာများ ရယူပုံသမိုင်းအကျဉ်း	၁၉၉
-	ဖတ်သူစကား နာကြားကြည့်သော်	၂၀၇

ရေးသူအများ

“ဆူဒိုနင်”မည်သော ကျွန်တော် ကလောင်ခွဲဖြင့် သရဖူမဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၄ခုနှစ် ဩဂုတ်လမှ ၂၀၀၅ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလအထိ ၁၆လတိုင်တိုင် အခန်းဆက်ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို စာအုပ်အဖြစ် တစ်စုတစ်စည်းတည်း စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ကို အထူးပြောစရာ လိုမည် မထင်ပါ။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို သရဖူမဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၄ခုနှစ် ဇူလိုင်လမှာ အဆုံးသတ် ခဲ့ပြီး ၂၀၀၄ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် စာအုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသည်။ “သားငယ် တို့”အဆုံးတွင် ဤ“မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့”ကို ဆက်ရေးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေအခါတုန်းကတော့ ကျွန်တော်၏ ဆရာမရင်းဖြစ်သူ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနမှ ဌာနမှူး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်အေးဝင်း၏ ဥယျောဇဉ်ကို ထည့်သွင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ “မီးငယ်တို့...”အတွက် သွားရောက်ခွင့်ပန်လျှင်လည်း ဆရာမကြီးကတော့ ကျွန်တော်ကို ချီးမြှင့်ရေးသားပေးလေဦး မည်မှာ ရာနှုန်းပြည့်သေချာပါသည်။ သို့ရာတွင် တာဝန်များဖြင့် မအားလပ်သော ဆရာမ ကြီးအား အပူကပ်ရမှာကို အားနာမိသောကြောင့် ထိုစိတ်ကူးကို လက်လျှော့လိုက်ပါသည်။

သို့ရာတွင် “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”စာအုပ်အတွက် ဆရာမကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်အေးဝင်း ချီးမြှင့်ရေးသားပေးခဲ့သော ဥယျောဇဉ်မှ စာပိုဒ်အချို့ကိုမူ ပြန်လည် ကိုးကားဖော်ပြလိုပါသေးသည်။ ဆရာမကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ၌ ကျောင်းတွင်းသင်ရိုးများတွင်လည်းကောင်း၊ လူထု ဆက်သွယ်ရေး နည်းပေါင်းစုံဖြင့်လည်းကောင်း လူငယ်လေးများအား မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး အကြောင်း အသိပညာပေးနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ယခုခုသို့ လူငယ်များအား ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးရန် လိုအပ် လာရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ယခုကာလ၌ သိပ္ပံ နည်းပညာ ပွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရှိန်အဟုန်ကြောင့် ပျို့ဖော်ဝင်ချိန် (ဆယ်ကျော်သက်) အရွယ် မရောက်မီကပင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အား လိင်ကိစ္စအတွက် အသုံးချ နိုင်သည့် အရာဝတ္ထုအဖြစ် မြင်လာကြသည်။ ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်အရွယ်မှာပင် လိင် ဆက်ဆံမှုပြုလာကြသည်များကို တွေ့ရှိလာရသလို ပထမဦးဆုံး ဆက်ဆံမှုမှာ

အသက် ၁၀နှစ်အရွယ်ခန့်အထိ စောနေတတ်ကြသည်ကိုပင် တွေ့ရှိလာကြရပေသည်။ ထို့အပြင် အခြား အမိက တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်မှာ လူငယ်လေးများသည် လိင်ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသိပညာ နည်းပါးလှသေးသည့် အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် အိပ်(ချုံ)အိုင်(ခွီ)/အေအိုင်ဒီအက်(စ်)မည်သော ကပ် ရောဂါဆိုးကလည်း အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အသက်အရွယ်၊ ဂုဏ်ဒြပ် အဆင့်အတန်း မခွဲခြားဘဲ လူသားတိုင်းအား ခြောက်လှန့်လျှက် ရှိနေပြန်ပေသေး သည်။

ထိုအကြောင်းများကြောင့်ပင်လျှင် လူငယ်များအား လိင်မှူးရေးရာနှင့် ပတ် သက်ပြီး ပညာပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ရန် အဆောတလျှင် လိုအပ်လာခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာမကြီး မြွက်ကြားသလို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သမီးတစ်ယောက်နှင့် သား တစ်ယောက်၏ မခင်ဖြစ်သူ ကျွန်တော်သည် ဤစာအုပ်များကို “လိုအပ်ချက်”ကြောင့် ရေးသားပြုစုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”အတွက် ဆရာတော် ဓမ္မဘေရီ အရှင်ဝီရိယ (တောင်စွန်း) ကလည်း စာတစ်ပုဒ်ရေးသားချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ (ယခုစာအုပ် အဆုံးပိုင်းတွင် ဆရာတော်၏ စာအပါအဝင် အခြားစာအသီးသီးကို ပြန်လည်စုစည်း ဖော်ပြထားပါသည်။)

ဆရာတော်ဘုရား၏ သုံးသပ်ချက်တွင် အောက်ပါအတိုင်း အဆုံးသတ်ထားပါသည်။

နောင်လာနောက်သားတွေ ကိုယ်လို မညံ့စေချင်ရင် ကိုယ်သိထားသမျှ မကွယ် မဝှက် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့၊ အဲဒါ သက်ကြီးတို့ရဲ့ကရုဏာပဲ။

မွန်ပါသည်။ ကျွန်တော်သားသမီးတွေကိုဖြင့် ကျွန်တော်လို မညံ့စေချင်ပါ။ ထို့ထက်ပိုပြီး ပြောရလျှင် ကျွန်တော်သားသမီးတွေကို ကျွန်တော်တို့ထက် အဆများစွာ တော်စေချင် တတ်စေချင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ထက် အဆများစွာ ကောင်းစေချင်၊ မွန်စေချင်ပါသည်။ ထိုစေတနာဖြင့် ဤစာအုပ်ကိုကျွန်တော်စုစည်းထုတ်ဝေပါသည်။

အားလုံးတွေ့ဆုံ ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ကြပါစေ

ကျွန်းကျော်
၁၈၀၁၀၆

www.foreverspace.com.mm

နိဒါန်း

သမီးငယ်လေးရေ...

အမှန်တော့ သမီးရယ်၊ 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့' ကို မရေးခင် သမီးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး 'မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့' ကို အရင်ရေးသင့်တာတော့ အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ သမီးလေးက အကြီးလေး မဟုတ်လား။ သားသားထက် စောပြီး သမီးက အရင်လူလားမြောက်လာတာမဟုတ်လား။ အဲတော့ သမီးအတွက်ကို အရင်ရေးသင့်တာပေါ့။ အခုတော့ 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့' ပြီးတော့မှပဲ သမီးအတွက် ရေးဖြစ်တော့တယ်။

သားအတွက် အရင်ရေးဖြစ်သွားတာက သားသားကို သမီးထက်ပိုပြီး ဦးစားပေးလိုက်တဲ့ သဘောမဟုတ်ပါဘူးကွာ။ သားငယ်တို့အတွက် မှီငြမ်းကိုးကားစရာစာအုပ်က ဖေဖေလက်ထဲကို အရင်ရောက်နှင့်နေခဲ့တာက အဓိက အကြောင်းရင်းပါပဲ။ သည်လိုနဲ့ သားသားအတွက် ရေးနေဆဲတန်းလန်းမှာပဲ သမီးအတွက် ရေးဖို့လည်း စာအုပ်စာတမ်းတွေ လိုက်ရှာနေ၊ စုနေခဲ့ပါတယ် သမီးရယ်။

မနှစ်ကတော့ ဖေဖေလက်ထဲကို မှီငြမ်းစရာ စာအုပ်တွေ တော်တော်လေး ရောက်လာတယ်။ တစ်အုပ်တောင် မကဘူး။ ဒါနဲ့ ဖေဖေလည်း သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ကို အဆုံးသတ်ပြီးတာနဲ့ သမီးအတွက် ရေးတော့မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်မိရတော့တယ်။

စားစပ်လို့ ပြောရဦးမယ် သမီးရဲ့။ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ *သားငယ်တို့နားလည်ဖို့*
ကို ရေးနေဆဲ တန်းလန်းမှာ ဖေဖေဆီကို ဖုန်းဆက်တဲ့ သမီးလေးတွေ ရှိတဲ့အကြောင်း
ပါ။ *သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ သမီးတို့အတွက်ကျတော့ရော
ဘယ်မှာရေးနေလဲ* တို့၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း *သမီးတို့အတွက်ရော ရေးပေးဦးမှာလား* တို့
လှမ်းမေးကြတဲ့ သမီးလေးတွေပါ။

ဖေဖေကလည်း ရေးပေးမယ့်အကြောင်း ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ရေးရမှာပေါ့ သမီးရဲ့
နော်။ ဖေဖေမှာလည်း သမီးတစ်ယောက်လုံးတောင် ရှိနေတဲ့ဟာကို။ ပြီးတော့လည်း
သမီးက တကယ့်အပျိုကြီးဖားဖားဖြစ်နေမှတော့ သမီးနဲ့ ဖေဖေလည်း ပြောရခိုရမှာတွေ
နည်းမှတ်လို့။

ကိုင်း... လိုရင်းကို ပြောကြရအောင်နော်။

ဘာကိုမှ မပြောခင် ဘယ်လိုပြောမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ကို အရင်ခွဲပြမယ်နော်။
သမီးကို ပြောပြရာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း၊ ခံစားချက်အကြောင်းနဲ့ လင်ယူ
သားမွေးကိစ္စအကြောင်းဆိုပြီး သမီးလေး သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အဓိက အကြောင်းအရာ
သုံးမျိုးကို အပိုင်းသုံးပိုင်း ခွဲပြီး ပြောပြဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

တစ်ပိုင်းစီမှာ အကြမ်းအားဖြင့် ငါးခန်း၊ ခြောက်ခန်းစီလောက် ခွဲခွဲပြီး သီးခြား
ခေါင်းစဉ်လေးတွေနဲ့ ကျကျနန ပြောသွားမယ်နော်။

ဆိုပါဖို့ကွယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်း ပြောတဲ့အခါ၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အရွယ် ခန္ဓာ
ကိုယ် အပြောင်းအလဲ၊ ဓမ္မတာ၊ ရင်သားစတဲ့ အဓိက အပြောင်းအလဲတွေကို တစ်ခန်းစီ
ခေါင်းစဉ်ထိုးပြီး သမီးသိသင့်တာတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှင်းပြသွားပါမယ်။ အဲဒီ
အပိုင်းအတွက် လုံလောက်သွားတဲ့အခါမှာ သမီးတို့သိချင်တတ်မြဲ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ
မေးခွန်းများကို ဖြေပြရင်းနဲ့ အဲဒီအခန်းကို ပြန်ချုပ်သွားဖို့ စိတ်ကူးထားတယ်။

ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေမှာလည်း အလားတူ တစ်ဆင့်ချင်း သေချာ ပြောပြသွားမယ်
နော်။

ကိုင်း... ဆက်သာဖတ်တော့ သမီးရေ...

အပိုင်း (၁)
ကိုယ်ခန္ဓာ



အခန်း (၁) - အပျိုဖော်ဝင်ချိန်

အပျိုဖော်ဝင်တယ် ဆိုတာဟာ ဘဝမှာ အကြောင်ကြောင်အနိုင်ဆုံးကာလအပိုင်းအခြား အတွက် ကြောင်စီစီအနိုင်ဆုံးစကားရပ်လို့တောင် ဆိုရမလို့ပဲနော်။ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး နဲ့တော့ လူပျိုဖော်/အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကို puberty လို့ ခေါ်တယ် သမီးရဲ့ / ဖျူဘာထီ/လို့ အသံထွက်တယ်။

ဖျူဘာထီကို အော်ဇာန်ပါ ဖွင့်ဆိုချက်ကတော့ *မျိုးဆက်ပွား ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းများ သဘာဝအလျောက်ဖွံ့ဖြိုးလာလို့ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ချစ်တင်းနှော တဲ့ ရည်းနဲ့ မျိုးဆက်ပွားနိုင်လာတဲ့အဆင့်* ကို ဖျူဘာထီလို့ ခေါ်သပေ။

သည်နေရာမှာ သမီးလေး သတိထားဖို့က *သဘာဝအလျောက်*နဲ့ *လူသား တစ်ယောက်*ဆိုတဲ့ စကားစုတွေကိုပါပဲ။

သဘာဝတရားကို ဘယ်သူမှ လွန်ဆန်လို့မရဘူး။ သမီးလေးကို ဟိုး ပုခက်ထဲက ကလေးပေါက်စ နီတာရဲ့လေးအဖြစ်နဲ့ ရုပ်ထားဖို့ ဘယ်တန်ဖိုးရှင်ကမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ အဲသလိုပဲ၊ သဘာဝအရ ထိုင်နိုင်လာ၊ မတ်တတ်စမ်းလာ၊ လမ်းလျှောက်လာမှာကို လည်း ဘယ်သူမှ တားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး သမီးရယ်။

ဒါတင် ဘယ်ကလိန့်ဦးမလဲ၊ ကျောင်းနေရွယ်ကို ရောက်လာ၊ သည်ကမှတစ်ဆင့် တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း တက်ရင်း အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလာ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ တိုးပွားလာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ် ကျယ်ပြန့်လာမှာကိုလည်း တားလို့မရဘူး။

အဲဒါ ဖအေရဲ့ မျက်စိမှာတော့ သမီးရယ်၊ ကိုယ့်သားသမီးကိုယ် ကလေး ပုလူကွေးလေးလိုပဲ မြင်နေမိတာမှန်ပေမယ့် တားဆီးလို့မရတဲ့ သဘာဝတရားကို ဖေဖေတို့တွေ ဘယ်လိုမှ မေ့ဖျောက်ထားလို့ မရကောင်းဘူး။ သည်တော့ သမီးလေးကို လည်း အပျိုဖော်ဝင်နေတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာနဲ့အညီ အပျိုပေါက် တစ်ယောက် သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို ဖအေကိုယ်တိုင်က ကျကျနုနု ပြောရတော့မှာ ပေါ့။

ကိုင်း... အဘိဓာန်က အနက်ဖွင့်တာကိုတော့ ပြောပြီးပြီ။ တကယ့်လက်တွေ့ ဘဝမှာကျတော့ အဲဒီအရွယ်မှာ ဘာတွေ ပြောင်းလဲလာသလဲဆိုတာ ဖြောရအောင်ကွာ။ အသိသာဆုံးကတော့ မိန်းကလေးတွေ အပျိုဖော်ဝင်လာတာနဲ့ ရင်သားတွေ စတင်ဖွံ့ဖြိုး လာတာပဲ။ နောက်ပြီးတော့ အမျိုးသမီးတို့ မွေတာ သွေးပေါ်လာရတော့မယ်။ ကိုယ် ခန္ဓာရဲ့ နေရာတချို့မှာ အမွှေးအမှင်တွေ ပေါက်လာတော့မယ်၊ ဝက်ခြံတွေ မျက်နှာ ပေါ်မှာ ထွက်လာရတော့မယ်။ ဒါဟာ သမီးတို့တွေ မလွဲမသွေကြိုကြရတဲ့ 'အပျိုဖော် ဝင်ခြင်း'ရဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ သမီး။

ဒါက ကိုယ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေ။ စိတ္တဗေဒပိုင်းအရ အပြောင်းအလဲကလည်း သည်အရွယ်မှာ စလောတော့တာပဲ။ အထူးသဖြင့် ကောင်လေး တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံစားမှုတွေကလည်း အရင်နဲ့ မတူတော့ဘူး။ ရွယ်တူကောင်လေး တွေကိုဆို သိပ်ကြည့်မရချင်တော့သလို ကိုယ့်ထက် နည်းနည်းကြီးတဲ့ ကောင်လေးတွေ နဲ့ ဆိုရင်လည်း ရှက်သလိုလို၊ ဘာလိုလို ခံစားမှုတွေ ပြောင်းလဲလာတတ်တယ်။

ရိုသေးတယ်။ 'ငါ့ကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ကြပါလား၊' 'ဘယ်သူမှ ငါ့ကို နားလည်ပေးဖော် မရပါလား'ဆိုတဲ့စကားကိုလည်း သည်အချိန်မှာ အသံထွက်လို့ ခဏခဏရင်လည်း ရွတ်ဖြစ်မယ်။ အသံမထွက်ဘဲနဲ့ စိတ်ထဲကရင်လည်း ခဏခဏ အော်နေမိရတတ်ပြန်တယ်။ ကိုယ့်အခန်းထဲ ကိုယ်အောင်းပြီး နံရံကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ပြတင်း ပေါက်ကဖြစ်ဖြစ်၊ ငေးမိငေးရာ ငေးနေရင်းကနေ သီချင်းနားထောင်ရင်းနဲ့ မျက်ရည် တွေ ကျလိုကျတာလည်း သည်ကာလမှာပါပဲ သမီးရေ။

သည်နေရာမှာ သမီး မမေ့ဖို့က မိန်းမသားမှန်ရင် ဘယ်မိန်းမသားမဆို သည် အရွယ်၊ သည်ကာလကို ဖြတ်သန်းဖူးကြသူချည်းပါပဲ။ သမီးတို့ ကျောင်းမှာ စာအတော် ဆုံး၊ အမှတ်အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ မိန်းကလေးလည်း အဲဒီအရွယ်ကို ဖြတ်သန်းရမှာ

ဖြစ်သလို အသားအရေ အလှဆုံးလို့ သမီး ယူဆထင်မြင်ထားတဲ့ ကြွေရုပ်ကလေးလို့ မိန်းကလေးဟာလည်း သည်အရွယ်ကို မုချ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာပါပဲ။

‘သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့’ကိုသာ သမီးလေးဖတ်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဖေဖေတို့ ယောက်ျားတွေ သည်အရွယ်ကို ဖြတ်သန်းရခိုက်တာ သမီးတို့ထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုဆိုးတယ်ဆိုတာကို သမီး သဘောပေါက်မှာပါ။

ယောက်ျားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ်၊ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်လာတဲ့နေရာ မှာ တူညီတဲ့အချက်ကတော့ တစ်ချက်တည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ မိန်းကလေးတွေ အပျိုဖော်ဝင်လာတယ်ဆိုတာဟာ အဲဒီမိန်းကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက မိန်းမသား တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲလာတာဖြစ်သလို ယောက်ျားလေးတွေ လူပျိုဖော်ဝင်လာတယ်ဆိုတာဟာလည်း သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က ယောက်ျားသား တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတာပါပဲ။

ပြောင်းလဲမှုနှုန်းထားကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သိပ်မတူတတ်ကြဘူး။ သို့ပေမယ့် ရွယ်တူချင်းမှာ မိန်းကလေးတွေ အပျိုပေါက်ချိန်က ယောက်ျားလေးတွေ လူပျိုပေါက်ချိန်ထက်တော့ ယောဘုယျအားဖြင့် စောနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သမီးတို့အတန်းထဲက ယောက်ျားလေးတွေဟာ သမီးတို့ အပျို စလုပ်နေချိန်မှာ သားရေ ကွင်းတွေ လက်မှာစွပ်လို့ ဘောင်းဘီတိုလေးတွေနဲ့ စာသင်ပိုင်းကို ရောက်လာတတ်ကြ ပေတာပဲ။

ယောက်ျားလေးတွေ လူပျိုဖော်ဝင်တဲ့အခါမှာ မြစ်ပေါ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲ နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ ‘သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့’မှာ အသေးစိတ်ပြောခဲ့ပြီးသားမို့ သည်အကြောင်း သမီးကို ပြန်ပြောပြမနေတော့ဘူးနော်။ လူဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုသာမက၊ တခြားသူတွေရဲ့အကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့အကြောင်း ကို သိချင်တတ်ကြစမြဲမို့ သူတို့နဲ့ပတ်သက်လို့ သမီး သိချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီ စာတွေကိုသာ ဖတ်ကြည့်ပေတော့ သမီးရေ။ ဘယ်သူမှ သွားမေးစရာ မလိုအောင် အဲဒီထဲမှာ ဖေဖေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးပေးထားတယ်။

အခုတော့ သမီးနဲ့ ပတ်သက်တာကိုပဲ အသေးစိတ် ပြောပြတော့မယ်။

ကိုပင် ။ ဣဒါအပြောင်းအလဲ

အပျိုဖော်ဝင်ချိန် သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာကို တိုတိုရှင်းရှင်းပဲ ဖေဖေ ပြောပြမယ်နော်။

ရှင်သား - သမီးရဲ့ nipple လို့ခေါ်တဲ့ ချိုသီးလေးတွေ ကြီးထွားလာလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ မည်းလည်း မည်းသွားတတ်တယ်။ သည်အတွက် ဘာစိတ်အနှောင့်အယှက်မှ ဖြစ်နေစရာမလိုဘူးနော်။ မူလက ပန်းရောင်လေးလို ရှိခဲ့ပေမယ့် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကျ အရောင်ရင့်လာ၊ ညိုလာ၊ မည်းလာတာဟာ သမီးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ မိန်းကလေးတိုင်း သည်လိုဖြစ်တာ။ အသားဝါထဲမှာပါတဲ့ ဖေဖေတို့အရှေ့တိုင်းက မိန်းကလေးတွေမှာ သာတောင် ညိုတတ်၊ မည်းတတ်သေးတယ်။ အဲဒါ သဘာဝပဲလို့ သာ မှတ်ထားသမီးရာ။ ဘာမှ စနှောင့်စနင်းမဖြစ်နဲ့။

အဲ... ပြီးတော့ သမီးရဲ့ ရှင်သားကလည်း ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာမှာပဲ။ အရွယ် အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကတော့ သမီးရယ်၊ မျိုးဗီဇနဲ့ ဆိုင်တယ် သမီးရဲ့။ တချို့မျိုးဗီဇအရ မဆိုလောက်ကလေး လှီချင်လှီတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း မျိုးဗီဇအရ သူတကာထက် ဖွံ့ထွားရှင်ဖွံ့ထွားတတ်ပြန်တယ်။ ဒါလည်း ဘာမှ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ကြေးနော် သမီး။

အမွှေးအမှင်တွေ - အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ မလွဲမသွေ ရင်ခိုင်းရမယ့်အထဲက စိတ်ပျက်စရာ အကောင်းဆုံး အပြောင်းအလဲပေါ့ သမီးရာ။ ဆီးခုံနဲ့ ချိုင်းမှာ အမွှေးအမှင်တွေ ထွက်လာတာပါ။ ဒါတင် ဘယ်ကလိမ့်ဦးမလဲ ခြေသလုံးမွှေးတွေကလည်း ခါတိုင်း ထက် ထူလာ၊ မည်းလာ၊ သန်လာတတ်ပြန်သေးတယ် သမီးရဲ့။ ဒါကျတော့ အသားဝါ တဲ့ ဖေဖေတို့အရှေ့တိုင်းလူမျိုးတချို့မှာ အသားမည်းတဲ့ အရှေ့တိုင်းသူတွေ၊ အနောက် နိုင်ငံသူတွေလောက် မဆိုသည့်တိုင် ငယ်ငယ်တုန်းကနဲ့ မတူတော့မှန်း သိသာတဲ့ အပြောင်းအလဲပါပဲ။ မိန်းကလေး အတော်များများကတော့ ချိုင်းမွှေးတွေကို ရိတ်ပစ်၊ နုတ်ပစ်တတ်ကြတယ်။ ခြေသလုံးမွှေးထူတဲ့ မိန်းကလေးတချို့လည်း အလားတူပါပဲ။

ရိတ်တာကောင်းသလား၊ မရိတ်တာ ကောင်းသလားလို့ မေးရင် ဖေဖေ သဘော ကတော့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်ပဲလို့ ဖြေရမှာပဲ သမီးရေ။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်ကွ။

ဖေဖေတို့နိုင်ငံက ပူတယ်။ ချွေးထွက်များတယ်။ ချိုင်းမွှေး ရှိနေရင် ချွေးတွေက
ကြာရှည်ကြာမျော အောင်းနေဖို့ အခွင့်ပိုသာတယ်။ သည်အခါမှာ ပထမအချက်က
အနံ့အသက် မကောင်းနိုင်ဘူး။ ဒုတိယအချက်က ယားယံတာတွေ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်
တယ်။ ဖေဖေ သိသလောက်တော့သမီးရာ၊ မြန်မာမတွေထဲမှာတော့ ချိုင်းမွှေး မနုတ်တဲ့၊
မရိတ်တဲ့ မိန်းမရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

အခုကာလမှာတော့ လွယ်ပါတယ် သမီးရဲ့။ သမီးကိုလည်း ဝယ်ပေးထားသားပဲ။
အမွှေးကျွတ်စေတဲ့ အလှကုန် cream လေ။ အဲဒါလေးကို သုတ်ထားပြီး ဆယ်မိနစ်
လောက် ခဏနှပ်ထား၊ ပြီးရင် တုတ်ကလေးနဲ့ အသာခြစ်ချလိုက်တာနဲ့ ချိုင်းမွှေးတွေ
အလိုလို ကျွတ်ကုန်တဲ့ဆေးပေါ့။ သမီးသူငယ်ချင်းတွေ ဝယ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း
ရန်ကုန်မှာဆို ဝိုလ်ချုပ်ဈေးက နာမည်ကျော် အလှကုန်ဆိုင်များအပါအဝင် အလှကုန်
ဆိုင် အတော်များများမှာ လွယ်လွယ်ဝယ်နိုင်နေတဲ့အကြောင်း စကားပါးလိုက်ပေါ့။
ရန်ကုန်မှာတောင် ပေါပေါများများ ဝယ်လို့ရနေတာဆိုတော့ နယ်မြို့ကြီးတွေမှာလည်း
ရှိလောက်ပါတယ်။ အဲဒါက ချိုင်းမွှေးတင်မဟုတ်ဘူးနော်၊ ခြေသလုံးမွှေးတွေ သန်နေလို့
ရိတ်လည်း မရိတ်ချင်၊ နုတ်လည်း မနုတ်ရဲသူများအတွက်လည်း အသုံးတည့်တယ်
သမီးရဲ့။

ချွေး - ယောက်ျားလေးတွေလိုပဲ၊ သမီးတို့တွေလည်း သည်အရွယ်ရောက်ရင် ချွေးက
ပိုသန်လာတော့တာပဲ။ သည်တော့ ချွေးနဲ့ဆိုတာကလည်း မလွဲမသွေ ထွက်လာတော့
မှာပဲ။ သည်တော့ သမီးတို့အနေနဲ့ သည်အရွယ်ကစတင်ပြီး ရေမှန်မှန်ချိုးဖို့နဲ့ ချွေးနဲ့
ပျောက်ဆေး (deodorant)တွေ၊ ရေမွှေးတွေ သုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ သနပ်ခါးလိမ်းတဲ့ နည်းပေါ့ သမီးရယ်။ ရေဗိုးချိုးပြီးတာနဲ့
သနပ်ခါးကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးလိမ်းတဲ့အလေ့အထဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကထွက်တဲ့ချွေးနဲ့ကို
ထိန်းနိုင်ရုံသာမကဘဲ ဖေဖေတို့လို ပူအိုက်တဲ့နိုင်ငံနဲ့ အင်မတန်လိုက်ဖက်တဲ့ အပူဒဏ်ကို
ကာကွယ်နည်း။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်တဲ့နည်းပဲ သမီးရဲ့။ သနပ်ခါးရောင်း
တဲ့ သူတွေ အတွေးမပေါက်ကြလို့သာ။ ဖေဖေလိုသာဆိုရင် UV protection ဘာ
ညာလို့တောင် ကြော်ငြာလိုက်ချင်သေးတော့တယ်။

ကျန်သေးတယ်။ ချိုင်းက ချွေးနဲ့ကို ကာကွယ်ချင်ရင်လည်း တန်ဖိုးကြီးတဲ့

deodorantချွေးနံ့ပျောက်ဆေးတွေအစား အဖိုးနည်းဝန်ပါ ကျောက်ချဉ်လေးကို အရည်
ငါ့ကိုလေး သွေးလိမ်းရင်လည်း ရတယ် သမီးရဲ့။ သည်နည်းကလည်း အင်မတန်
ထိရောက်တဲ့အကြောင်း သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ မှာကတည်းက ဖေဖေ ထည့်ရေးခဲ့
ပြီးသားပါ။ သမီးလေးအတွက်လည်း ဒါကို မမေ့မလျော့ ထပ်ပြန်ရေးပေးလိုက်ပါတယ်
သမီးရယ်။

ကိုယ်ပုံလက်ဖန်း - ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တိုးလာမယ်၊ ဝလာမယ်ပေါ့ သမီးရယ်။
အရပ်လည်း ထွက်လာမယ်။ ပြီးရင် သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ပုံပြောင်းလာတော့
မယ်။ ခါးသေးပြီး တင်ပါးကားလာတာပေါ့ သမီးရာ။ ဒါလည်း သဘာဝမို့ သမီး
ဘာမှ ကြောင့်ကြမနေနဲ့နော်။

အသီ - ယုံချင်ယုံ၊ မယုံချင်နေ၊ သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေလည်း အပျိုဖြစ်လာရင်
အသံပြောင်းတာပဲ။ ရေးနေရင်းနဲ့ ဖေဖေတောင် မနည်းစဉ်းစားယူရတယ်။ ငါ့သမီး
အသံပြောင်းသွားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ရဲ့လားလို့။ နေ့တိုင်း ကြားနေတော့ သမီးရဲ့အသံ
ပြောင်းသွားတာကို ဖေဖေ သတိမထားမိလိုက်သလို သမီးကိုယ်တိုင်လည်း သိလိုက်မှာ
တောင် မဟုတ်ဘူး။ သားသား အသံပြောင်းသွားတာကို တစ်အိမ်လုံးက သတိထား
လိုက်မိပေမယ့် သမီး အသံပြောင်းသွားတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ကြဘူးနော်။
အေး... ဒါပေမယ့် ဖေဖေစဉ်းစားကြည့်တော့ ကလေးတုန်းက သမီးအသံက အခုသမီး
အသံမှ မဟုတ်တော့တာကို ချက်ချင်းသတိရသွားတယ်။ သမီးလည်း သမီးငယ်ငယ်
တုန်းက ရိုက်ထားတဲ့ ဝီဒီယိုမှတ်တမ်းခွေထဲက သမီးအသံ သမီး ကြားဖူးသားပဲ။
အခု အဲဒီအသံနဲ့ တူတော့လို့လား။

အေး... အဲတော့ အပျိုဖော်ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ အသံပြောင်းသွားတယ်ဆိုတာ သမီး
ယုံချင်ယုံ၊ မယုံချင်နေ၊ သေချာတာတော့ အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။ ကလေးသံလေးထက်တော့
အောလာ၊ လွင်လာတာပေါ့ သမီးရာ။

အရေပြားနဲ့ ဆံပင် - သမီးရဲ့ အရေပြားနဲ့ ဆံပင်ကလည်း အရင်ကထက် ပိုပြီး
စေးထန်းထန်းဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သမီးအနေနဲ့ အရင်ကထက် ပိုပြီး ခေါင်း

လျှော်ငွေ လိုအပ်လာတော့မှာပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ အရေပြားပေါ်မှာလည်း အနီစက်လေးတွေ၊ အမည်းစက်လေးတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တချို့ တင်းတိပ်ထွက်တတ်တဲ့ သူတွေဆိုရင် အပျိုဖော်ဝင်တာနဲ့ တင်းတိပ်လည်း စထွက်လာတော့တာပဲ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ သာမန် ဖအေနဲ့သမီး ကြားမှာ မပြောအပ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းပါပဲသမီး။ သို့သော် သမီးနဲ့ဖေဖေနဲ့က သာမန်ဖအေနဲ့ သမီး မဟုတ်ဘူးလေ။ စာရေးဆရာဖေဖေဖြစ်နေတာရယ်၊ ဘာကိုမဆို ဖွင့်လင်းဖို့ အမြဲတမ်း စိတ်သန်တတ်တဲ့ ဖအေဖြစ်နေတာရယ်မို့ သမီးနဲ့ဖေအကြားမှာ မပြောအပ်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့သာ အောက်မေ့ပြီး နားထောင်ပေတော့ သမီးရေ။

ယောနိ - အမှန်ကတော့ သည်လို ပါဠိစကားလုံးကြီးနဲ့ သမီးကို မနှိပ်စက်ချင်ပေမယ့် သမီးကို ရည်ရွယ်ရေးသားသည့်တိုင် သမီးတို့အရွယ် မိန်းမငယ်များအပါအဝင် လူတကာ ဖတ်ဖို့ ရေးတဲ့စာလည်း ဖြစ်နေတာမို့ မလွဲသာတဲ့အတွက် ခဲခဲကပ်ကပ် ဝေါဟာရကို ရွေးရေးနေရတာပဲ သမီးရေ။

ယောနိနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အပြောင်းအလဲတွေက အများကြီး ပြောရမှာပဲ။

ပထမဆုံးအချက်က သမီးတို့အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ယောနိဟာလည်း ပိုပြီး ဖောင်းအစ်လာတတ်တယ်။ ဒါလည်း ဘာမှ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ မလိုတဲ့ အပြောင်းအလဲပဲ။

နောက်တစ်ချက်က သမီးတို့ရဲ့အတွင်းခံထဲမှာ ဖြူဖြူတွေလည်း တွေ့လာရနိုင်တယ်။ အဖြူဆင်းတယ်ခေါ်တာပေါ့သမီးရယ်။ အဲဒါလည်း ဘာမှ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာမလိုဘူး။ တကယ့်ကို သဘာဝပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘဲ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဓမ္မတာဆိုတဲ့ သွေးပေါ်တာလည်း မလွဲမသွေ စတင်တော့မှာပဲ သမီးရဲ့။

မျိုးဆက်ပွား ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ မျိုးဆက်ပွား ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားလုံးလိုလိုဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သမီးတို့တွေအနေနဲ့ တော်တော်ကို မသိနိုင်ကြဘူး။ ဆိုလိုတာက သမီးရယ်၊ မြင်သာ ထင်သာမရှိတာမို့ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ

အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လင့်ကစား နောက်ကျောလို၊ ခါးလိုမျိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြင်ဖူးစို့ နည်းနည်းခက်ချင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းတာကတော့ သမီးရယ်။ မှန်တစ်ချပ်နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ စူးစမ်းပါလို့ ဖေဖေကတော့ ပြောလိုက်ချင်တာပဲ။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာပဲ သမီးရယ်၊ ဘာ ရှက်စရာ လိုလို့တုံးနော်။

ကိုင်း... အဲဒီမျိုးဆက်ပွားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ပုံနဲ့တကွ သေချာ ရှင်းပြမယ်နော် သမီး။ ပုံကိုကြည့်ပြီး စာတွေကို တိုက်ဖတ်သွားရုံပါပဲကွာ။



ပြင်ပလက္ခဏာများ
ယောနီ - ယောနီဆိုတာကတော့ မျိုးဆက်ပွားကိစ္စအတွက် ချစ်တင်းနှောချိန်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ဆက်စပ်ရာ၊ မိမိရဲ့ဓမ္မတာများ ဖြတ်သန်းစွန့်ထုတ်ရာ လမ်းကြောင်း ကို ခေါ်တာပါပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘဲ၊ သန္ဓေသားကို မွေးဖွားရာမှာလည်း အဲဒီ

လမ်းကြောင်းကပဲ ထွက်တဲ့အတွက် တစ်နည်းပြောရရင် ဒါကို သားအိမ်လမ်းကြောင်း လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ် သမီး။

ကညာမြွေး - ယောနိအဝင်လမ်းကြောင်းကို ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အရေပြားလွှာ ပါးပါး ကလေးပါပဲသမီး။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ hymen လို့ ခေါ်တယ်။ ဟိုင်မယ်(န်)လို့ အသံ ထွက်တယ်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာအဘိဓာန်မှာ ပြန်ဆို ထားတဲ့အတိုင်း ကညာမြွေးလို့ပဲ ရေးလိုက်တယ်။

အဲဒါက သမီးမှာ ရှိချင်မှရှိတော့မှာ။ ကစားခုန်စား လုပ်ရင်း၊ စက်ဘီးလေး၊ ဘာလေး စီးရင်းနဲ့ အဲဒီပါးလွှာလှတဲ့ အမြွေးဟာလည်း သူ့အလိုလို စုတ်ပြဲသွားတတ် စမြဲပို့ အမှန်တကယ် အပျိုရည်မပျက်ခင် ပဝေသဏီကတည်းက အဲဒီကညာမြွေး တွေဟာ မိန်းကလေးတွေမှာ အလွန်ကို အတွေ့ရနည်းလှပါတယ်။ ဖေဖေဆို ကြားသာ ကြားဖူးတယ်။ ယနေ့ထက်တိုင် တစ်ခါမှ လက်တွေ့ မတွေ့ဖူးတော့တာသာ ကြည့် တော့။

လောဘီယာ - သည်မှာလည်း စကားလုံးရွေးရခက်လို့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ ရေးလိုက် တယ် သမီးရေ။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနကထုတ်တဲ့အင်္ဂလိပ်-မြန်မာအဘိဓာန်မှာ ပြန်ဆို ဖော်ပြထားတဲ့ စကားလုံးရှိပေမယ့် အဲဒါကို ရေးရင်လည်း နည်းနည်း နားရိုင်းစရာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်သေးတာပို့ Labia လို့ပဲ သူ့အသံထွက်အတိုင်း ရေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါက ယောနိရဲ့အပြင်က ပွင့်ဖတ်အချပ်အလွှာလေးကို ခေါ်တာပါ။ သူ့မှာက အပိုင်း နှစ်ပိုင်းပါတယ်။ ယောနိအဝမှာ တစ်ပိုင်းနဲ့ အပြင်ဖက်မှာ တစ်ပိုင်းပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လို တော့ labia minora (inner lips - အတွင်း လောဘီယာ)နဲ့ labia majora (outer lips - အပြင် လောဘီယာ)ပေါ့ သမီးရယ်။

ဆီးလမ်းကြောင်း - သမီးတို့ထင်ထားသလို ဆီးက ယောနိထဲက ထွက်လာတာ မဟုတ်ဘူး သမီးရဲ့။ ဆီးအိမ်နဲ့ ဆက်ထားတဲ့ ပြွန်ပေါက်စနလေးရဲ့အဆုံးဖြစ်တဲ့ အဲဒီဆီးလမ်းကြောင်းက ထွက်လာတာ။ အဲဒီ ယူရီးသရာ (urethra)လို့ ခေါ်တဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းအဝလေးဟာ ယောနိရဲ့အထက် အပြင်လောဘီယာ နှစ်ခုဆုံရာ အတွင်း

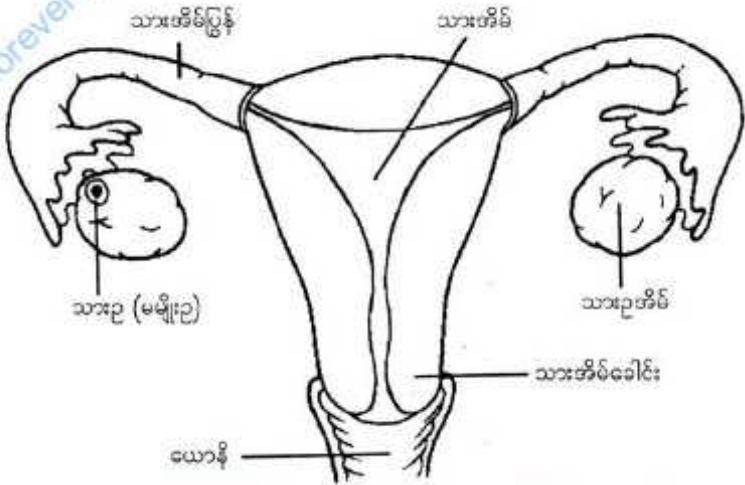
ပိုင်းလေးမှာ သပ်သပ် တည်နေတဲ့ အင်မတန်မှ သေးငယ်တဲ့လမ်းကြောင်းလေးပါပဲ
သမီးရေ။

ခလစ်ထရစ်(စ်) - ဒါလည်း မြန်မာစကားလုံးရှိပေမယ့် အများဖတ်မယ့် စာထဲမှာ
သိပ်မရေးသာလို့ အင်္ဂလိပ်အသံထွက်အတိုင်း ရေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အရေ
ပြားလေး ဖုံးအုပ်ထားတဲ့တစ်ရှူး (ခေါ်) ဇီဝကလာပ်စည်း အဖုလေးတစ်ခုပါပဲ။
အဲဒါလေးကို ထိမယ်၊ တို့မယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖြစ်လာရတတ်တဲ့
အာရုံကြောအစုအဝေးဖြစ်တာမို့ သာမန်အားဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ မျိုးဆက်ပွား
ကိုယ်အင်္ဂါနဲ့ သဘာဝချင်း ခပ်ဆင်ဆင်ပဲလို့တောင် ပြောနိုင်တယ်သမီးရဲ့။ အဲဒီအာရုံ
ကြောတွေထဲမှာ သွေးကြောမျှင်လေးတွေ အနမတဂ္ဂလည်း ပါဝင်နေတာမို့ သွေးသား
ဆူဝေလာချိန်မှာ အဲဒီသွေးကြောတွေထဲကို သွေးစီးဆင်းမှုက တိုးလာတတ်ပြီး မသိ
မသာလေး ကြီးလာတတ်သလို မသိမသာလေးလည်း တင်းလာတတ်ပါတယ်။ မသိ
မသာလို့ ဆိုထားတဲ့အတွက်ကြောင့် သည်အပြောင်းအလဲဟာ တော်ရုံနဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ
မသိသာလှဘူးသမီးရဲ့။ ခလစ်ထရစ်(စ်)ကို လွှဲဆော်မယ်ဆိုရင်တော့ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းကို
ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းပိုင်း လက္ခဏာများ

ဒါကိုလည်း ပုံနဲ့တကွ ပြောပြမှ ရလိမ့်မယ် သမီး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နှလုံးတို့၊
အသည်းတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့၊ ဆီးအိမ်တို့လို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းမှာ လုံးလုံး
လျားလျား ရှိနေကြတာမို့ပဲ။

သားအိမ်ခေါင်း - အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ဇာ့ဗုစ်(စ်)(စ်)(cervix)လို့ခေါ်တယ်။ သူက
သားအိမ်လို့ခေါ်တဲ့ မိခင်ဝမ်းကြာတိုက်ဆီကို ဝင်တဲ့ လမ်းကြောင်းပါ။ ယောနိရဲ့
ဟိုး အတွင်းပိုင်း ထိပ်ဖက်လေးမှာတည်နေတဲ့ အပေါက် ပိစိကွေး သေးသေးလေးပဲ။
သိပ်သေးလွန်းတဲ့အတွက် သာမန်မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ ဝင်သွားဖို့ အင်မတန်
အင်မတန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထယ်(မ်)ဖွတ်(န့်) (tampon)လို့ခေါ်တဲ့
ဓမ္မတာပေါ်ချိန် သွေးထိန်းဖို့ ထည့်တဲ့ ဝှမ်းခြောက်တောင့်လေးတွေ၊ ဘာတွေ



ကိုယ်ထဲဝင်ပြီး ဒုက္ခဖြစ်မှာ တို့၊ ဘာတို့ လုံးလုံး မိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး သမီးရယ်။

သားဥအိမ် - အဲဒါကတော့ ဘဲဥပုံ မျိုးဥအိမ်လေးတွေပေါ့။ ဘာမျိုးဥတုံးလို့ မေးရင် တော့ သန္ဓေသားမျိုးဥလေးတွေပါ။ အဲဒါတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ကလီစာလိုသာ မှတ်ထား သမီးရေ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ovary (အားဗုရီး)လို့ ခေါ်သဗျ။

သားအိမ်ပြွန် - ဒါကတော့ သားဥအိမ်များကနေ ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့သန္ဓေသား မျိုးဥများကို သားအိမ်ရှိရာဆီ လစဉ် ပို့ပေးနေတဲ့ ပြွန်ငယ်လေးတွေပါ။ တစ်နည်း ပြောရရင် ဖန်းများ ဝတ်မှုန်ကူးသလို မျိုးစပ်ပို့အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ သားဥများကို သားအိမ် ဆီ လစဉ်ပုံမှန် ပို့ပေးနေတဲ့ပို့ဆောင်ရေးလမ်းကြောင်းပေါ့။ Fallopian Tube (ဖလိုပီယံ တျူပ်)ဆိုပြီး စတင်တွေ့ရှိသူ အီတာလျံ ခန္ဓာဗေဒပညာရှင် ဖလိုပီယံ (Fallopia)ကို အစွဲပြုလို့ မှည့်ခေါ်ထားတယ် သမီးရဲ့။ အဲဒီပညာရှင်က ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း လေးရာငါးဆယ်နီးပါး ၁၅၆၂ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ။ သို့သော် သူ့နာမည်က တော့ လူသားဆိုတာ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး တည်တံ့နေတော့မှာလည်း မလွဲဘူးနော်။

သားအိမ် - အမိဝမ်းကြာတိုက်ကို ခေါ်တာပဲ သမီးရဲ့။ သည်သားအိမ်ဟာ သားဥကို လက်ခံပြီး မျိုးဆက်ပွားဖို့အတွက် လစဉ် ပြင်ဆင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ မျိုးဆက်ပွားခြင်း မဖြစ်ဘူးဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သားအိမ်ဟာ သူ့ရဲ့ ထူထဲတဲ့နံရံရဲ့ အတွင်းခံလိုင်နင် (lining)ကို အရှေ့ခွဲလဲသလို လဲပစ်လိုက်တယ်။ သည်အခါ သမီးတို့မှာ တစ်လတစ်ခါ သွေးပေါ်လာရတော့တာပဲ။

အင်္ဂလိပ်လိုတော့ သားအိမ်ကို uterus [ယူးထရပ်(စ်)]လို့ ခေါ်တယ်နော်။

မိန်းကလေးတို့ရဲ့ ဇာတ်သိမ်းပိုင်း

သမီးတို့မှာကျတော့ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မတူဘူး။ ယောက်ျားလေးတွေ သူ့ကလွတ်တာလို အပြောင်းအလဲတွေလည်း ဖြစ်မလာဘူး။ ယောနိအတွင်းပိုင်းမှာ ပိုပြီးဖိုထိုင်းလာတတ်တာက လွဲလို့ တခြား ကာယလက္ခဏာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ သိပ်မရှိဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု/ခံစားမှုတစ်ခု အလောတကြီး ပေါ်လာမယ်၊ ပြီးရင် အပြင်းထန်ဆုံး ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ခိုက်ခိုက်တုန်သလိုလို၊ သိမ်သိမ်ပဲတုန်သလိုလို၊ ဖိမ့်ဖိမ့်ပဲ တုန်သွားသလိုလို ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်လာရတတ်တယ်။ တခြား စုပ်လက္ခဏာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။

အခန်း (၂) - ဓမ္မတာ

ကြီးကောင်ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သမီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အကြီးမားဆုံး အပြောင်းအလဲကတော့ ဓမ္မတာပေါ်တာပါပဲ သမီး။ ပြီးရင်တော့ သည်ကာယိကဒုက္ခ ကိုဖြင့်ရင် နောက်ထပ် သုံးဆယ့်ငါးနှစ်လောက်တော့ လစဉ်လတိုင်း ခံစားရပေတော့ မယ်ဆိုတဲ့ အသိကလည်း မလွဲမသွေ ဝင်လာရတော့မှာပါပဲ။

သမီးမိန်းကလေးတွေ ဓမ္မတာပေါ်တဲ့ အသက်အရွယ်ကို ပုံသေပြောလို့ မရဘူး။ ရှစ်နှစ်သမီးလောက်အထိ စောနေတတ်သလို ၁၈နှစ်သမီးလောက်အထိလည်း နောက်ကျချင် နောက်ကျနေတတ်တယ်။ တကယ်လို့ သမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် က သမီးထက် စောနေလို့လည်း သမီးမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖို့ မလိုသလို သမီးက သူတို့တွေထက် စောလွန်းနေလို့လည်း ဘာမှ စိတ်ငယ်မနေနဲ့နော်။ လူ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံတွေမတူကြသလို သွေးသားတွေလည်း ကွဲပြားနေတာဟာ သဘာဝပါပဲ သမီးရယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ သမီးရဲ့ ဓမ္မတာပေါ်ပုံ ကိုယ်၌ကလည်း တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ် တူချင်မှ တူလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ နှစ်ရက်နဲ့ ကိစ္စပြတ်ပေမယ့် တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရှစ်ရက်လောက်အထိ စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက် အောင် ကြာချင်လည်း ကြာနေနိုင်တယ်။ ရက်ကလည်း နှစ်ဆယ့်ရှစ်ရက်တစ်ကြိမ်ဆိုတဲ့ ပုံမှန်ထဲမှာ ဝင်မနေဘဲ နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်ကနေ သုံးဆယ့်ငါးရက်အတွင်းမှာ သူ့ဘာသာ

ပေါ်ရုံးတဲ့အခါကျတော့မှ ကောက်ကက်ပေါ်လာတတ်တာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပြန်သေး
တယ်။

ဘာလို့ အဲသလို ဖြစ်နေတာတုံး

သားဥအိမ်တစ်အိမ်ထဲက ရင့်မှည့်နေတဲ့ မျိုးဥတစ်ဥကို သားအိမ်ပြွန်က တစ်ဆင့်
သားအိမ်ဆီ သဘာဝတရားက ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။ သည်အခါ သားအိမ်က အဲဒီမျိုးဥ
လာချိန်မှာ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပါတော့တယ်။ ဘာကို ပြင်ဆင်တာလဲဆို
တော့ တကယ်လို့များ အဲဒီမျိုးဥဟာ သုက်ပိုးနဲ့ တွေ့ထိပြီး မျိုးစပ်မယ်ဆိုခဲ့ရင်
သားအိမ်ထဲမှာ အဲဒီမျိုးဥလေး ခိုအောင်းနေလို့ရမယ့် အတွင်းသား နံရံတစ်ခုကို
သဘာဝအလျောက် တည်ဆောက်လိုက်တာပါ။ အဲဒီနံရံလေးထဲမှာ မျိုးဥလေးက
အောင်းနေပြီး တဖြည်းဖြည်း ရင့်မာလာတဲ့အခါ သန္ဓေသားလေး ဖြစ်လာမှာပေါ့။

အဲ... ဘာမျိုးမှ မစပ်ဘူးဆိုတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ခန္ဓာက သူ့အထဲမှာ ပိုနေတာ
အားလုံးကို စွန့်ပစ်ရပါတော့တယ်။ ပိုလျှံနေတာတွေက ဘာတွေတုံးဆိုတော့ မျိုးဥရယ်၊
စောစောက မျိုးဥအလာမှာ သားအိမ်က ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပေးထားတဲ့ နံရံရယ်ပဲပေါ့
သမီးရယ်။ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပကို တစ်ရှူးအသားမျှင် ဝိစိညောက်
တောက်ကလေးတွေ ပါဝင်နေတဲ့သွေးများအဖြစ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒါတွေကို စွန့်ထုတ်
လိုက်တော့တာပါပဲ။

အဲဒါကိုမှ သမီးတို့ရဲ့ မွေတာလို့ ခေါ်တာပါ။ ရှေ့မှာ ဖေဖေ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း
ပျမ်းမျှအားဖြင့် သည်ဖြစ်စဉ်ဟာ နှစ်ဆယ့်ရှစ်ရက်မှာ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။
သွေးပေါ်တဲ့ ပထမနေ့ကနေ စတင်ရေတွက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် သွေးပေါ်တဲ့ ပထမနေ့
ကြားကာလမှာ စောစောကပြောတဲ့ မျိုးဥက ဥအိမ်ကနေ သားအိမ်ဆီကို ဆင်းလာကြ
စမြဲပဲ သမီးရဲ့။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်တော့ သွေးပေါ်မယ်ဆိုတာကို သိရင်လည်း
သိနေနိုင်တယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အောင့်တောင့်တောင့်ဖြစ်လာတာမျိုး၊ ကိုယ်လက် မအီမသာ
ဖြစ်လာတာမျိုးနဲ့ ကြိုသိနိုင်တာမျိုးပေါ့။ ပြီးတော့ သွေးစတစ်စ နှစ်စလောက်ကို
တွေ့လိုက်ရတာမျိုးနဲ့ပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဘာမှ ပူစရာမလိုဘူးနော် သမီး။ သွန်ပြီး ထွက်လာမှာမျိုးမှ မဟုတ်

တာရော။ အဲတော့ သိပ်သောကရောက်မနေနဲ့။ နောက်တစ်ချက်က သွေးဖြစ်နေတဲ့ ဒေတွက် သွေးလွန်မှာတို့၊ အားနည်းမှာတို့ကိုလည်း ပူပန်ကြောင့်ကြနေစရာ မလိုပြန်ဘူး သမီးရဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကြည့်တော့သာ အများကြီး ထင်ရတာ။ တကယ်တမ်းမှာ ဓမ္မတာတစ်ကြိမ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ ထွက်လိုက်ရတဲ့သွေးက တကယ့်တကယ်မှာ လက်ဖက်ရည်စွန်းနဲ့ လေးစွန်းက ခြောက်စွန်းလောက်အတွင်းမှာသာ ရှိတာမို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပမာဏမျိုး မဟုတ်ဘူးလေ။ စိတ်ကို အေးအေးသာ ထားပြီး သဘာဝကို သဘာဝအဖြစ်သာ အသာတကြည် နားလည်လက်ခံထားလိုက်ပါ သမီးလေး။

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ

စိတ်မကောင်းစရာ ကောင်းတာတစ်ခုက သမီးရယ်၊ သဘာဝတော့ သဘာဝပဲ။ သို့သော် အဲဒီသဘာဝထဲမှာမှ တချို့မိန်းကလေးတွေအတွက်ကျတော့ သည်လို ဖြစ်ချိန် မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ပေါ်ရတာကြီးကတော့ နည်းနည်းလေး ဆိုးတဲ့သဘာဝလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တချို့မိန်းကလေးတွေကျတော့လည်း သည်အချိန် မှာ ဘာဆိုဘာမှ ထူးထူးထွေထွေ မခံစားကြရဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ဝိုက်အောက် ပိုင်းမှာ နည်းနည်းပါးပါး လေးလံသလို ခံစားရတတ်တယ်။ တစ်ချို့ကျတော့လည်း မခံမရပ်နိုင်အောင် ဝိုက်အောင့်တတ်ကြတယ်။

နောက်ဆက်တွဲခံစားရမှုတချို့ကတော့ ရင်သားခီက ကြွက်သားတွေ နာတာ၊ နောက်ကျောတက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မူးဝေတာနဲ့ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်နေ တတ်တာပဲ သမီးရဲ့။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ PMS လို့ခေါ်တဲ့ ဓမ္မတာမလာမီ ရောဂါလက္ခဏာ (Pre-Menstrual Syndrome) ဆိုတာလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒါကိုပဲ တချို့ကတော့ ဓမ္မတာ မလာမီ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု (Pre-Menstrual Tension) လို့ သတ်မှတ်ပြီး PMT လို့လည်း အတိုကောက် ခေါ်တတ်ကြပြန်တယ်။ သည်ဝေဒနာကို တချို့အမျိုးသမီးတွေ ခံစားရ တတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ဆတ်နေတတ်တယ်၊ မျက်ရည်ရင်လည်း လွယ်နေ တတ်တယ်၊ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့လည်း အမ်းချင် အမ်းနေနိုင်တယ်၊ စိတ်အားငယ်နေ၊

စိတ်ပျက်ရှား ထိခိုက်လွယ်နေတတ်တယ်။ သမီးမေမေဆို အဲဒါမျိုး သိပ်ဖြစ်တတ်တာပေါ့။ ဖေဖေနဲ့ ညားခါစတုန်းက သူ့အဲသလို ဖြစ်တာကို ဖေဖေကတော့ ဘယ်သိမလဲ။ သည်မိန်းမ ငါ့ကို ပြဿနာရှာနေတယ် အောက်မေ့ပြီး ရန်ဖြစ်ရတာများ တကိုမ်းကိုမ်း သမီးရဲ့။ ဖေဖေက ယောက်ျားဆိုတော့ ဒါကို ဘယ် နားလည်နိုင်မလဲ။

နောက်ကျတော့မှ ဟာ... ဒါက သူ သည်လိုဖြစ်ခါနီးတိုင်း ဖြစ်နေကျ ရောဂါဆန်းပါလားဆိုပြီး သတိထား သည်းခံရတယ်။ အချိန်တန်တော့လည်း ပြန်ကောင်းသွားမှာပါလေဆိုပြီး ထွက်ချင်တဲ့ဒေါသကို မျိုမျိုချရတာ တစ်လတစ်ခါဆိုတော့ ဖေဖေ အလကားနေရင်း ဝဝလာတာပဲ ကြည့်တော့သမီးရေ။

ရယ်စရာ ပြောတာပါကွယ်။ တကယ်လို့ သမီးက သိပ်ကံမကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ အဲသလို ဝေဒနာပေါင်းစုံကို ခံစားရဖို့ သေချာသလောက်ပဲ သမီးရဲ့။

အသုံးဝင်မယ့် အကြံပြုချက်ကလေးတွေ

နာကျင်ကိုက်ခဲမှု - ဓမ္မတာလာချိန်မှာ ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာလျော့ပါးစေချင်ရင်တော့ Ponstan လို့ ဓမ္မတာလာချိန် အကိုက်အခဲပျောက်စေဖို့ အထူးဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးမျိုးကို သုံးရမှာပေါ့ သမီးရယ်။

ဗိုက်အောင့်တာ - တချို့တွေကတော့ ဗိုက်ကို ရေနွေးပုလင်းလေးနဲ့ လှိမ့်လှိမ့်ပေးရင် သည်လိုအချိန်မျိုးမှာဖြစ်တဲ့ ဗိုက်အောင့်တာကို သက်သာစေသတဲ့ သမီးရဲ့။

တိုင်းရင်းဆေး - မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးတချို့ကလည်း ဓမ္မတာလာချိန်မှာ ခံစားရမြဲ ဝေဒနာတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေတတ်တယ်သမီး။ ဒါပေမယ့် တချို့က တိုင်းရင်းဆေးကို အယုံအကြည် သိပ်မရှိကြတာရယ်။ တချို့ တိုင်းရင်းဆေးတွေက မစစ်မှန်တော့တာရယ်။ သောက်ရတဲ့ ပမာဏက များ၊ အဝင်ကလည်း ဆိုးချင်တာရယ်တို့ကြောင့် သိပ်အားမကိုးချင်တတ်ကြပြန်ဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တချို့ဆေးတွေကတော့ ထိရောက်တယ်ဆိုတာ ဖေဖေမျက်စိနဲ့ တပ်အပ်မြင်ဖူးပါတယ်။ မြင်ဖူးဆို သမီး မေမေဆိုရင် သူ့ကြီးတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်ပေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကို မှန်မှန်သောက်တဲ့အခါမှာ အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ အများကြီး သက်သာသွား

တာကို တွေ့ဖူးတာကိုး။

လှေကျင့်ခန်း - ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေနော်။ သည်အချိန်မှာ လူမှ မလှုပ်ချင်၊ မရှားချင် ဖြစ်နေတာကို ဖေဖေက လှေကျင့်ခန်းလုပ်ခိုင်းနေပြန်ပြီလို့လည်း မအောက်မေ့နဲ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လှေကျင့်ခန်းမှန်မှန် လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း သည်အချိန်မှာ ခံစားရတဲ့ ကာယိက ဝေဒနာတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေတယ်လို့ သုတေသနတွေက အတိအလင်း ဖော်ညွှန်းထားတယ် သမီးရဲ့။

ခရီး(နှိ)ဓာတ် - သည်အချိန်မှာ ခရီး(နှိ)ဓာတ် (caffeine) ပါတဲ့ လက်ဖက်ရည်တွေ၊ ကော်ဖီတွေ၊ တခြားဘူးနဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့အချို့ရည်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မယ်ဆိုရင်လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနဲ့ ကိုယ်လက်ဖောတာ၊ အန်းတာကို သက်သာစေနိုင်ပြန်တယ်။

ရေ - ကိုယ်လက် အန်းတတ်တယ်ဆိုရင်တော့ သမီးရယ်၊ ဓမ္မတာ လာခါနီးမှာ ရေများများ သောက်ထားခြင်းအားဖြင့် အဲဒါကို ကာကွယ်နိုင်ပြန်သေးတယ်။

ဆရာဝန် - အထက်မှာ ပြောခဲ့သမျှ နည်းတွေထဲက တစ်နည်းကမှ အဆင်မပြေဘူး ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ပြုဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့လို့ မှာချင်တယ် သမီးရယ်။ သိပ်ပြင်းပြင်း ထန်ထန် နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုပေးနိုင်တာ ကတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆရာဝန်ပဲ သမီးရဲ့။

ဘာတွေ သုံးကြမလဲ

အမျိုးသမီးတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုသုံး ပစ္စည်းတွေကတော့ အော့ကိုက်အောင် ပေါလု ပါတယ် သမီးရယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားမှာ ကြော်ငြာနေကြတာကိုက မနည်းဘူး။ ဆိုင်တွေ မှာ ဆိုလည်း အများကြီးပဲ။ အတောင်ပံ ပါတာလေးတွေ၊ ဝေဖာမုန့်လောက်ကို ပါးပါးလွှာလွှာလေးတွေအစရှိသဖြင့် အမျိုးအမယ်စုံ ရှိတယ်။

သမီးတို့လို အပျိုပေါက်ကလေးတွေအနေနဲ့ကျတော့ ဆိုင်မှာ အဲဒါကို သွားဝယ်ရ မှာ နည်းနည်းတော့ ရွံ့နေနိုင်တယ်။ ဘယ်ဟာကို ရွေးရမယ်ဆိုတာလည်း သိပ်မသိ

ကြား။ အဲတော့ ဖေဖေကပဲ ယောက်ျားကြီးတန်ခွဲနဲ့ တတ်သလောက်မှတ်သလောက် ပြောကြည့်မယ်နော်။

ဝှမ်းဖတ် (Pads)

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကတော့ (တကယ့်တကယ်တော့ သိပ်မရှေးလှဘူးကွ။ သမီးမေမေတို့ အပျိုပေါက်စ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းအစိတ်လောက်အထိက) အမျိုးသမီးတွေမှာ ဓမ္မတာ ပေါ်ချိန်ကျရင် အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲကြရတာပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲဆို အခုအခံဖြစ် သုံးဖို့ပစ္စည်းက ခုကာလလို သိပ်မပေါသေး၊ သိပ်လည်းမတွင်ကျယ်သေး။ နည်းပညာ ပိုင်းအရလည်း လောက်လောက်လားလား အားမထားနိုင်သေးတော့ကာ ထာဝီစုတ်ကိုပဲ အဟုတ်လုပ်ပြီး သုံးကြရတာကလား။ ပြီးရင် ပြန်လျှော်၊ ပြန်သုံးရတာဆိုတော့ ဓမ္မာများမှာ တအားကို စိတ်ညစ်စရာ ကောင်းခဲ့ပေသပေါ့။

သမီးတို့ ခုခေတ် သမီးငယ်တွေကတော့ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဝှမ်းဖတ်နည်းပညာက အရမ်းကို ထွန်းကားလာပြီမို့ ပါးပါးလွှာလွှာ၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ဝန်ကျဉ်းကျဉ်းလေးတွေ တီထွင်လာနိုင်ခဲ့ပြီ။ အတွင်းခံမှာ ကပ်ထားနိုင်တဲ့ ဝှမ်းဖတ်က ထွက်သမျှ သွေးကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း စုပ်ယူထားလိုက်နိုင်တာမို့ ကိုယ့်မှာ မသက်မသာ သိပ်မခံစားရတော့ဘူးပေါ့။

အဲဒါတွေက ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိတယ်။ တောင်ပံ ပါတာ၊ ကောက်ကြောင်းလေးတွေပါတာအစရှိသဖြင့် အမျိုးပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ရှိသလို အားလုံးကလည်း ဘယ်လိုစိတ်ချရတာ၊ ဘယ်ပုံထိရောက်တာစသဖြင့် အမျိုးစုံကြော်ငြာ တတ်ကြပါတယ်။ သမီးအနေနဲ့ ကြော်ငြာကို ပုံပြီးမယုံစေချင်ဘူး။ ကြော်ငြာဆိုတာက တော့ ကိုယ့်ပစ္စည်း ရောင်းကောင်းရေးအတွက် အမျိုးစုံ ပြောကြမှာချည်းပဲ။ ကိုယ်တိုင် သုံးကြည့်ပြီးမှ ဘယ်အမျိုးက ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်မှာ သမီးရ။

အကောင်းဆုံးကတော့ သမီးရယ်၊ အခြေအနေပေါ်လိုက်ပြီး အထူအပါးကို သင့်သလို ရွေးချယ်သုံးစွဲတာမျိုးပေါ့။ စခါစမှာက သိပ်မများသေးတော့ ခပ်ပါးပါး၊ နောက်ပိုင်း များလာတော့ ခပ်ထူထူ၊ နောက်ဆုံးရက်တွေကျတော့ နည်းသွားပြန်တော့ ခပ်ပါးပါး ပြန်သုံးတာမျိုးပေါ့။ ပြောတော့သာ လွယ်လွယ်လေးရယ်။ တကယ်တမ်း

ကျတော့ ငွေရေးကြေးရေးအရရော၊ ကရိုကထအရပါ အဲလောက်ကြီး စာမချဲ့ချင်တတ်
ပြာတာက များတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေတာကိုပဲ ခုံးခံသုံးကြတယ်ပေါ့ကွာ။

ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်သုံးတဲ့ ဝှမ်းဖတ်ကိုတော့ လေးနာရီတစ်ခါ
လောက် လဲလှယ်ပေးတာ ကိုယ့်အတွက်လည်း စိတ်ချရသလို ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း
ပိုပြီး ညီညွတ်တယ် သမီးရဲ့။ ညဘက်ကျတော့ ထူတာကို သုံးလို့ ဘာမှ အနှောင့်
အယှက်မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။

သတိထားဖို့ - သုံးပြီးသား ဝှမ်းဖတ်ကို ရေလောင်းအိမ်သာထဲကို လုံးစမထည့်သင့်ဘူး
သမီးရဲ့။ အများသုံးရေအိမ်မှာဆိုရင် အိမ်သာသုံးစက္ကနဲ့ သေသေသပ်သပ်ထုတ်ပြီး
အမှိုက်ပုံးထဲမှာ ပစ်ခဲ့လို့ ရပါတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင်တော့ အသစ်ဝယ်တုန်းက ပါလာတဲ့
ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ သေချာ ပြန်ထုတ်ပြီးမှ ပစ်သင့်တယ်ပေါ့။

တချို့တွေက တွေ့ကရာပစ်တတ်ကြလို့ ပြောရတာပါ သမီးရာ။ သမီးနဲ့တော့
သိပ်မဆိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တချို့မိန်းကလေးတွေက ပြီးစလွယ် လုတ်တတ်ကြလွန်း
လို့၊ အထူးသဖြင့် အများသုံးအိမ်သာတွေထဲမှာ မတော်တရော်တွေ တွေ့ရတတ်လွန်းလို့
သမီးကို ပြောရင်းနဲ့ တစ်ပါတည်း ထည့်ပြောလိုက်တာပါ။

ယုံတမ်းစကား - သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေကြားထဲမှာ သည်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့
ယုံတမ်းစကားတစ်ခုရှိတယ် သမီးရဲ့။ သည်ဝှမ်းဖတ်ကြောင့် အနံ့အသက် ထွက်နေ
တတ်ပြီး လူတကာက ကိုယ်ဓမ္မတာပေါ်နေမှန်း သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံတမ်းစကားကြီးပဲ။
အမှန်က အခြေအခြစ်မရှိတဲ့စကားပါ သမီးရာ။ ဝှမ်းဖတ်တွေဟာ လူရိပ်မိလောက်တဲ့
အနံ့မျိုး မထွက်ပါဘူး။ တစ်ခုပဲ သမီးရဲ့။ အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မှန်မှန်လေး
တော့ လဲပေးဖို့ လိုတယ်။ နာရီပေါင်းများစွာ မလဲဘဲ သည်တိုင်းသုံးမယ်ဆိုရင်တော့
အနံ့အသက်က ဝေခနဲ တက်လာနိုင်တယ်လေ။

အားသာချက် - ဝှမ်းဖတ်ရဲ့ အားသာချက်ကတော့ လူကို ဘေးဥပါဒ်ပေးခဲ့တယ်။
ပြီးတော့ ထွယ်(မ်)ဖော်(န်) (tampon) ဝှမ်းခြောက်တောင့်လေးတွေကို သုံးသလိုမျိုး
သင်ယူလေ့ကျင့်နေစရာမလိုဘဲ ဘယ်သူမဆို အလွယ်တကူ သုံးနိုင်တာပဲ။

အားနည်းချက် - အားနည်းချက်ကတော့ ရေကူးလို့မရဘူး။ နောက်တစ်ချက်က ယောနိပတ်ဝန်းကျင်မှာ သွေးစွန်းပေတဲ့ ဒုက္ခလေး ရှိတယ်။

ဂွမ်းခြောက်တောင့်

အမျိုးသမီးလောကမှာတော့ ထုယ်(မ်)ဖွတ်(န်)(tampon)လို့ လူသိများတယ် သမီးရဲ့။ ဖေဖေ ဘာသာပြန်လိုက်တာတော့ ဂွမ်းခြောက်တောင့်ပေါ့။ သူကကျတော့ ယောနိထဲကို ထည့်ထားရတယ်။ သွေးကို အတွင်းမှာတင် စုပ်ယူလိုက်တာမို့ အပြင်ကို လုံးဝထွက် မလာတော့ဘူး။ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးနဲ့ လာတယ်။ မီနီ(mini)ကနေ ဆူပါ ပလပ်(စ်)(super-plus) အထိရှိတယ်။ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးဆိုလို့ တလွဲတွေလည်း တွေးမနေနဲ့ဦး။ ဆင်းတဲ့သွေး ပမာဏပေါ်လိုက်ပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းနိုင်အောင်လို့ အစားစား ထုတ်လုပ်တာ။ ယောနိအရွယ်နဲ့ ဘာမှ မခိုင်ဘူးနော်။ စခါစမှာ မီနီပဲ သုံးပြီး နည်းနည်း ပိုဆင်းလာချိန်မှာ ပိုကြီးတဲ့အရွယ်အစားကို ပြောင်းပြောင်းသုံးသွား ရတာမျိုးပေါ့ သမီးရာ။

ကိရိယာပါတဲ့ ဂွမ်းခြောက်တောင့်ကို သုံးမယ်ဆိုလည်း သုံးလို့ရတယ်။ ကိရိယာ ဆိုလို့လည်း ထွေထွေထူးထူး မဟုတ်ပါဘူး။ ချပ်ထူပြားနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဖြန့်ကလေး တွေပါ။ အဲဒါလေးတွေနဲ့ဆိုရင် ထည့်လို့ လွယ်တယ်ပေါ့ကွာ။ ဒါမှမဟုတ် ကိရိယာ မပါတာ သုံးမယ်ဆိုလည်း ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်သုံးတတ်တာ၊ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေ တာကို သုံးလို့ရပါတယ်။

ပြောမယ့်သာ ပြောရတယ် သမီးရဲ့၊ ဖေဖေတို့ဆီမှာတော့ အဲဒီဂွမ်းခြောက်တောင့် ကို သိပ်တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် မသုံးကြဘူး ထင်တယ်။ သမီးမေမေကိုတောင် ဖေဖေ ကိုယ်တိုင် တစ်ခါ ဝယ်ပေးဖူးသေးတယ်။ သူ မသုံးတတ်လို့ သိပ်ကြာလာတဲ့အခါ အသစ်အတိုင်း လွှင့်ပစ်လိုက်ခဲ့ရဖူးတာသာ ကြည့်။ သုံးတဲ့သူတွေတော့ သုံးကြပါ တယ်။ သုံးနေကျလူတွေကတော့ ဂွမ်းဖတ်ထက် ပိုသဘောကျကြတယ်။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ စက္ကူချပ်ပြားနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ကိရိယာလေးတွေက ဘာ ပြဿနာမှ မရှိဘဲ ရေနဲ့ထိရင် ပျော့ဖတ်ဖြစ်သွားနိုင်တာမို့ အဲဒါတွေကို ရေလောင်း အိမ်သာထဲကို ပစ်ချပြီး လွှင့်ပစ်လို့ရတယ်နော်။

သတိလားဖို့ - ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို အနည်းဆုံး လေးနာရီတစ်ကြိမ်၊ အကြာဆုံး နှစ်နာရီတစ်ကြိမ် လဲကို လဲလှယ်မှဖြစ်မယ်။ Toxic Shock Syndrome လို့ခေါ်တဲ့ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ပြီး သွေးလန့်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်လို့ပါ။ ဒါတင် မကသေးဘူး။ အဲဒီဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို ရက်ပေါင်းများစွာ မလဲလှယ်ဘဲထားမိရင် သည်ရောဂါကြောင့် အသက်အန္တရာယ်တောင်ဖြစ်စေနိုင်တယ် သမီးရဲ့။ ဝှမ်းခြောက် တောင့် ဘူးလေးတွေထဲမှာ ပါတဲ့ အညွန့်စာရွက်တွေထဲမှာ အဲဒါတွေကို သေချာရေး ထားတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို သုံးနေရင်းနဲ့ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်လာတာတို့၊ သတိလစ်ချင်သလိုဖြစ်လာတာတို့၊ ကိုယ်ပူတာတို့၊ မိတ်လို၊ အင်ပျဉ်လို အရေပြားပေါ်မှာ အနီကွက်တွေ၊ အဝိမ်တွေ ထလာတာတို့များ ဖြစ်ရင်တော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံး ပြဖို့လိုပီဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ အခန့်မသင့် ရင် အသက်ပါ ဝါသွားနိုင်လို့ ပြောတာနော်။

ညအိပ်တဲ့အခါမှာပါ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း တကယ်အိပ်ခါနီး ကျမှ ထည့်ပြီး အိပ်ရာက နိုးနိုးချင်း အသစ်လဲပါလို့ မှာပါရစေ။ ရှစ်နာရီထက် ပိုအိပ်ဖို့မိတ်ကူးထားရင်တော့ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို လုံးဝမသုံးပါနဲ့။ ဝှမ်းဖတ်ကိုပဲ သုံးပါ။

သေချာချင်ရင်တော့ကွာ၊ အိပ်ချိန်မှာ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို လုံးလုံး မသုံးဘဲ ဝှမ်းဖတ်ကိုပဲ တစ်လှည့်သုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ယုံတမ်းစကား - ဝှမ်းခြောက်တောင့်သုံးရင် အပျိုရည်ပျက်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံတမ်းစကား ကြီးရှိတယ် သမီးရဲ့။ ဖေဖေတို့မှာဆို အဲဒီယုံတမ်းစကားက ပိုဆိုးသေးတယ်။ ဓမ္မတာ ချိန်မှာ တရားလွန် ဆင်းလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို အဲဒါသုံးပါလား လို့ ဖေဖေက အကြံပေးမိတော့ 'ဟင့်... အဲဒါ အအိုတွေမှ သုံးတာ' လို့ ပြန်ပြောတာ တောင် နားနဲ့ ဆတ်ဆတ်ကြားဖူးသေးတယ်။

အမှန်တော့ သည်စကားဟာ တစ်စက်မှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ယုံတမ်းစကား သက်သက်ပါ သမီးရယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ ဝှမ်းခြောက် တောင့်ကို မရမက အဓမ္မထည့်မယ်ဆိုရင် ကညာမြွေကို စုတ်ပြုပျက်စီးသွားစေနိုင် တာတော့ အမှန်ပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ၊ ကစားခုန်စားလုပ်ရင်း၊

စက်ဘီးလေး ဘာလေး စီးရင်းနဲ့ အဲဒီပါးလွှာလှတဲ့ အမြေးဟာ သူ့အလိုလို စုတ်ပြဲသွား
 လာတ်စမြဲမို့ အမှန်တကယ် အပျိုရည် မပျက်ခင် ပဝေသဏီကတည်းက မိန်းကလေး
 အများစုမှာ အဲဒီကညာမြေးက ရှိမနေတတ်တော့ဘူး သမီးရဲ့။ တကယ်လို့ ရှိနေသေး
 တယ်ပဲ ထားဦး၊ ဓမ္မတာသွေးဟာ အဲဒီကညာမြေးရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာ ရှိတဲ့ လမ်း
 ကြောင်းငယ်လေးထဲကနေ ထွက်လာတာပါ။ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို ထည့်မယ်၊ ထုတ်
 မယ်ဆိုလည်း အဲဒီလမ်းကြောင်းထဲကပဲ ဖြတ်ရမှာမို့ ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကြောင့် အပျို
 ရည် ပျက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဘယ်လိုမှ အခြေအမြစ်မရှိတာ အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။
 အဲတော့ကွာ... ကညာမြေးထက် သမီးရဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့ အနေအလိုက်ကသာ သမီးရဲ့
 အပျိုရည်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့စေချင်ဘူး။

အားသာချက် - ဝှမ်းခြောက်တောင့်ကို လူကြိုက်များကုန်ကြတာကတော့ ဓမ္မတာ
 ပေါ်နေမှန်း ကိုယ်မှတစ်ပါး တခြားသူတွေ ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်တဲ့ အချက်က ထိပ်ဆုံးက
 ပါတယ် သမီးရဲ့။ ဘယ်လောက်အထိ ပိရီသလဲဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ ရေတောင်ကူးလို့
 ရသဗျ။ ပြီးတော့လည်း ဝှမ်းဖတ်တွေလိုလည်း သယ်သွားရတာ ကရိုက်ထမများဘူး။
 မြေဖြူခဲတစ်ချောင်းလောက် မရှိတရှိပစ္စည်းလေးဆိုတော့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲကို ထည့်သွား
 ရုံနဲ့ အဆင်ပြေတယ်လေ။

အားနည်းချက် - သုံးကျင့်မရှိသူတွေအတွက် သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့် သင်ယူရ
 တယ်။ ဒါလည်း သိပ်မခက်လှပါဘူး။ ဘူးမှာပါတဲ့ ပုံနဲ့တကွ ညွှန်ကြားချက်များကို
 ဖတ်ကြည့်၊ အဆင့်ဆင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားရင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့
 အားနည်းချက်တစ်ခုပေါ့။ သည်ထက် ပိုဆိုးတဲ့ အားနည်းချက်ကတော့အထက်မှာ
 ဖေဖေပြောခဲ့တဲ့ အသက်ကိုတောင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ပြီး
 သွေးလန့်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာကို သတိထားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။ အဲတော့ ဝှမ်းခြောက်
 တောင့်ကို သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုက်ဆံ မနုမြော့ပါနဲ့။ လေးနာရီတစ်ကြိမ် မှန်မှန်လဲပေး၊
 တစ်ခုကို ရှစ်နာရီထက် ပိုမသုံးနဲ့၊ ညအိပ်ရင် လုံးလုံးမသုံးနဲ့လို့ မှာရမှာပေါ့။ အဲဒီ
 ကြားကမှ တစ်ခုခုအဆင်မပြေရင် ဆရာဝန်ဆီပြေးဖို့လည်း ပြင်ထားလို့ ပြောရမှာပဲ
 သမီးရေ။

ဘာတွေ လွဲနေလဲ

ဓမ္မတာ မမှန်ဘူး၊ ပျောက်တဲ့အခါ ပျောက်နေတတ်တယ်

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးတဲ့နောက် မီးယပ်သွေးပေါ်တယ်ဆိုပေမယ့် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက် အထိက ပုံမှန်ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်တတ်တယ် သမီးရဲ့။ တစ်ခါတလေကျတော့ လကျော်တာ တို့၊ ဘာတို့လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲတော့ကွာ ကိုယ်က အနေအထိုင်မှန်ရင်၊ အိုကွာ၊ တည့်တည့်ပဲ ပြောမယ်။ ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်စေတဲ့ အနေအထိုင်မျိုးကို မရှိအောင် သမီးရဲ့အရှက်နဲ့ကုဋေကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်ဆိုရင် အဲသလို ဓမ္မတာ မူမမှန်တဲ့အတွက် တစ်စက်မှ ပူစရာမလိုပါဘူး သမီးရယ်။

ပျောက်သွားရင်

လစဉ်လာနေကျ မလာဘဲ ပျောက်သွားရင် ပထမဆုံး သမီးကိုယ်သမီး ပြန်မေးရမှာက သမီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်တဲ့အနေအထိုင်မျိုးကို နေမိခဲ့တယ်၊ သားဆက်ခြားနည်း တစ်နည်းနည်းကိုလည်း မသုံးခဲ့ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးစွဲတဲ့ ကွန်ဒုံး ပေါက်ပြဲသွားခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ဆရာဝန်ဆီကို အမြန်ဆုံးပြေးပြီး အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်နဲ့ အကူအညီကို ရယူပါ တော့။

ကောင်းပြီ၊ အဲသလို အနေအထိုင်မျိုး ကင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျောက်နေတာ တော့လည်း အမှန်ပဲဆိုရင် သမီးကိုယ်သမီး အောက်ပါ မေးခွန်းတွေ မေးကြည့်လိုက် ပါ။

- ◆ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ သိပ်များနေလား။
- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်ကျချင်စောနဲ့ အစားအသောက်ကို တရားလွန် ခြိုးခြံနေမိသလား။
- ◆ နေပုံထိုင်ပုံမှာ အပြောင်းအလဲများ ရှိသွားသလား။ ဆိုလိုတာကကွာ၊ တစ်ရပ် တစ်ကျေး အဝေးကြီးကို ခရီးသွားတာမျိုး၊ ပြောင်းနေရတာမျိုးတွေ ဖြစ်သွားလား။
- ◆ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်သိပ်ပင်ပန်းခဲ့ရသလား။ ဆိုကြပါစို့၊ စာမေးပွဲအတွက် ပူပူပင်ပင်နဲ့ စာတွေ တအားစိကျက်ရတာမျိုး။ ဒါမှမဟုတ် (ချစ်သူခင်သူထဲက တစ်ယောက်ယောက် တိမ်းပါးသွားတာ၊ မိဘတွေရဲ့ အိမ်

ထောင်ရေးပြုကြွေတာ၊ သိပ်ချစ်ရသူနဲ့ကွဲရတာလို) စိတ်သိပ်ထိခိုက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ထားရတာမျိုးတွေ ရှိလား။

ဒါတွေဟာ ပုံမှန် သွေးပေါ်နေရောက ပျောက်သွားစေနိုင်တဲ့ အချက်အလက်များစွာ ထဲက တချို့ကို ဖေဖေ ကြားဖူးနားဝရှိသလောက် ပြောကြည့်တာပါ။ သည်မှာလည်း စောစောက ပြောသလိုပဲ၊ ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်လောက်အောင် အနေအထိုင်မမှားခဲ့ဘူး ဆိုရင် ဘာမှမပူပါနဲ့လို့ပဲ သမီးကို မှာချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်လထက် ပိုပြီး ပျောက်နေတယ်ဆိုရင်တော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြုမူတော့ မှတ်ထား နော်။

တချို့အားကစားသမားတွေနဲ့ သိပ်ကို ပိန်လို့လွန်းတဲ့ မိန်းကလေးတွေမှာကျတော့ ဓမ္မတာ လုံးလုံးရပ်သွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကတော့ ကျန်းမာရေးကို ရေရှည်မှာ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်လာစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလို တစ်ကြိမ် (တစ်လ)ထက်ပိုပြီး ပျောက်နေတယ်ဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်နဲ့ ပြပါလို့ သေချာ မှာရတာပါ သမီးရယ်။

www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၃) - ရင်သား

မိန်းကလေးဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာ သည်ရင်သားကိစ္စက ငိုအားထက် ရယ်အားသန်လို့ ပြောရမှာပေါ့ သမီး။ သမီးတို့တွေ လူကလေးတွေ ဖြစ်လာကြပြီး ကျောင်းသွားတဲ့ အရွယ် ရောက်လို့၊ ကျောင်းမှန်မှန်တက်လို့ ကောင်းနေချိန်၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အနာဂတ်အတွက် စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနဲ့ နပန်းလုံးလို့ ကောင်းနေချိန်၊ ဘယ်လိုမှ မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခိုက်အတန့်တစ်ခုမှာ ရင်သားတွေ ပဲ့လာတာကို ရင်ဆိုင်ရတော့တာပဲ။ အဲဒီမှာတင် သမီးတို့မှာ တခြားဟာတွေကို ခဏဘေးချိတ်ပြီး သည်ကိစ္စအတွက် ကြောင့်ကြရတော့ တယ်။ အပူပန်ဆုံးက အရွယ်အစားကိစ္စပဲ။ လူစဉ်မှ မီပါ့မလား၊ ထိုက်သင့်သလောက် အရွယ်အစားမှ ရှိပါ့မလား။ မတရားကြီး ထွားကြိုင်းနေတာမျိုးကော ဖြစ်ကုန်မှာလား စသဖြင့် အမျိုးစုံ ပူရပြီ။

ဆိုးတာက ရှိသေးတယ်။ နိုင်ငံခြားစာစောင်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ၊ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားတွေမှာလည်း အမျိုးသမီး သရုပ်ဆောင် အကျော်အမော်တွေက မလုံတလုံ အဝတ်အစားတွေနဲ့ ကိုယ်ဟန်ပြနေကြသလို ဖေဖေတို့ မြန်မာသရုပ်ဆောင်အသီးသီးကလည်း ရင်ကလေးကော့လို့ ခပ်ကြွားကြွားလေး သရုပ်ဆောင်ပြနေတာတွေကို ပြကွဲဒိန်မှာ၊ ကြော်ငြာပိုစတာတွေမှာ၊ ရုပ်ရှင်တွေမှာ မြင်နေရတော့ သည်ကိစ္စက မိန်းမသားတွေအတွက် ဧရာမကိစ္စကြီးပါကလားလို့ သမီးတို့တွေလည်း တွေးရတော့မှာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ပြောကြစတမ်းဆိုရင် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာတော့ အဲဒီထက်ကြီးတဲ့

ပြသပျောက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ကိုယ့်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ ရင်သားကြောင့် အင်္ကျီတွေ
မတော်တော့မှာကို ပူပန်ရတာကြီးပဲပေါ့ သမီးရ။ တကယ်တော့ သမီးရေ... သဘာဝ
တရားကို ဘယ်သူမှ လွန်ဆန်လို့ မရပါဘူး။ အလွယ်ဆုံးနဲ့ အရိုးဆုံး ပြောရရင်တော့
သမီးရယ်။ စခါစဉ့် ရေးကြီးခွင့်ကျယ်ဖြစ်နေတာပါ။ နောက်ကျတော့လည်း သည်လိုပဲ
မသိလိုက်၊ မသိဘာသာနဲ့ နေလို့ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

သည်အခန်းမှာတော့ သည်ကိစ္စကို အဓိကထားပြီး ဖေဖေ ပြောပြသွားမယ်နော်။

အရွယ်အစား

ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာချိန်မှာ သမီးတို့ မိန်းကလေးများအတွက် စိတ်အပူရဆုံးကိစ္စကတော့
အရွယ်အစားပါပဲ သမီးရေ။ အပျိုဇော်ဝင်ချိန်မှာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာတာမှန်တယ်။ ဒါပေ
မယ့် အဲဒီဖွံ့ဖြိုးမှုက သမီးတို့အသက် တစ်ဆယ့်ရှစ်၊ တစ်ဆယ့်ကိုးအထိ မရပ်ဘူး
သမီးရဲ့။ ဆက်လက် ဖွံ့ဖြိုးနေတတ်တယ်။

နောက်တစ်ချက် သမီးမမေ့ဖို့က တစ်ကိုယ်လုံးအနေအထားနဲ့ ဝတာ၊ ပိန်တာတို့ရဲ့
အပေါ်မှာလည်း သည်ရင်သားရဲ့အရွယ်အစားက တိုက်ရိုက် အချိုးကျနေတယ်။ ဆိုလို
တာက သမီးရယ်၊ ဝနေတဲ့အခါ သူ့ဟာနဲ့သူ တအားဖွံ့ဖြိုးနေတတ်သလို ပိန်သွားတဲ့
အခါမှာလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ လှီသွားတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ချက်က ဖေဖေတို့ လူ့ဘောင်လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ဘယ်သူကမှ
မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ရင်သားဟာ ဘယ်အတိုင်းအဆအထိ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်ဆိုတာကို
ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ သမီးအနေနဲ့ သမီးမေမေကိုကြည့်ပြီး ငါလည်း
မေမေလောက်တော့ ရှိမှာပဲလို့ အပိုင်တွက်လို့ မရနိုင်ဘူးသမီးရဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့
အဲဒီကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ မျိုးဗီဇတွေက သမီးမေမေဘက်က မျိုးဗီဇတင်မက ဖေဖေ
ဘက်က မျိုးဗီဇတွေပါ ပါဝင်နေတာမို့ ဘယ်လိုမှ တွက်လို့ မရတာပဲ။

ကြီးခြင်း၊ သေးခြင်း

သည်ကိစ္စမှာ ကြီးတာ ကောင်းတယ်၊ သေးတာက ကောင်းတယ်စသဖြင့် သမီးတို့
မိန်းကလေးတွေကြားမှာ ငြင်းခန်လာခဲ့ကြတာ နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ရှည်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့်
တကယ်တမ်းမှာ ဘယ်အရွယ်ကမှ မူမှန်လို့ ဘယ်သူကမှ မပြောနိုင်ဘူး သမီးရဲ့။

ကြီးကဟာ သေးတာထက် ကောင်းပါတယ်လို့ အသေပြောလို့ရမှာ မဟုတ်သလို သေးတာကလည်း ကြီးတာထက် ကောင်းတယ်လို့လည်း အပိုင်တွက်လို့ မရပြန်ဘူး။

အလွယ်ပြောရရင်တော့ ရုပ်သံမှာ လာတတ်တဲ့ ကြော်ငြာလိုပေါ့ သမီးရယ်။ ဝတ်သူက ပိန်ချင်တယ်၊ ပိန်တဲ့သူက ဝချင်တယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ လူတွေဟာ ယောက်ျား ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ့်ဘာသာ အင်မတန် စိတ်တိုင်းကျခံ လှတယ်။ ဖေဖေဆို ဖေဖေအရုပ်အမောင်းကို အတော် စိတ်ပျက်တာကလား၊ သမီး သိတဲ့အတိုင်း ဖေဖေက ပုတာကိုး၊ အဲတော့ အရုပ်ရှည်ချင်တာပေါ့ သမီးရာ။ ပြောချင် တာက ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အရှိအတိုင်း ကျေနပ်လက်ခံနိုင်ဖို့ လူတိုင်းအတွက် ခက်တတ်တဲ့သဘာဝကို သမီး နားလည်စေချင်တာပါ။

အဲတော့ကာ သမီးတို့တွေမှာလည်း ရင်သား မရှိသလောက် ချပ်နေသူက ဖွံ့ချင်မယ့်၊ ဖွံ့နေသူက ချပ်ချင်မယ့် စိတ်လေးတွေ အသက အသက ရှိနေကြမှာပဲကွဲ့။ သည်တော့ သမီးလေးကို မှာချင်တာက သမီးဟာ သမီးပဲ။ သမီးဟာ သမီးဖြစ်နေတဲ့ အတွက် သမီးစိတ်၊ သမီးကိုယ်၊ သမီးအရည်အချင်းနဲ့သမီး သီးခြားရပ်တည်နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဆိုတာကို နားလည်လက်ခံနိုင်ရင် သည်ကိစ္စမှာလည်း ရေးကြီး ခွင့်ကျယ်တွေ သိပ်တွေးဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ဟာနဲ့သူ ရှိနေတဲ့အရွယ်အစားဟာ သမီးရဲ့ တစ်ဦးတည်း မှပိုင်ပဲ၊ ဘယ်သူမှ ယှဉ်လို့ တုလို့ မရတဲ့အရာလိုသာ လက်ခံလိုက်ပါ သမီးရာ။ သမီးရဲ့ ရုပ်ရှည်ရူပကာယ လိုပေါ့ကွယ်၊ သမီးရဲ့ရုပ်ရှည်ဟာ သမီးရဲ့ မွေးရာပါမို့ မြဲမြင်ယူလို့ မရသလို ရင်သား အပါအဝင် တခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးဟာလည်း မွေးရာပါတွေပဲမို့ အရှိ အတိုင်း အသာတကြည်လက်ခံထားနိုင်ဖို့ လိုတယ်နော်။ အဲဒီအတွက် စိတ်အနှောင့် အယှက် ဖြစ်နေလို့လည်း ဘာအကြောင်းထူးလာမှာမှ မဟုတ်တဲ့အတူတူ သမီးလေး အနေနဲ့ အဲဒီကိစ္စကို သိပ်လေးလေးပင်ပင် တွေးမနေစေချင်ဘူး။

ကိုယ့်ရင်သားက လှီနေလို့ ယောက်ျားလေးတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်စားမှာမဟုတ် ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် သိပ်အဖွံ့လွန်နေလို့ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးရင်လည်း အဲဒါ သဘာဝမကျတဲ့ အတွေးပဲ သမီးရေ။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်လေ၊ သမီးတို့တွေလည်း ဟိုယောက်ျားလေးလည်း စိတ်ဝင်စားမိ၊ သည်ယောက်ျားလေးလည်း စိတ်ဝင်စားမိတတ်ကြတာပဲ မဟုတ်လား။ ဆိုကြပါမို့...

မြင်သာတဲ့ ဥပမာပေးရရင် ခိုင်းခိုင်းခမ်းလှိုင်ကို ကြိုက်တဲ့ကြားက မျိုးကျော့မြိုင်ကို ငြိုက်နေတဲ့သူတွေ ရှိတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ခိုင်းခိုင်းမှ ခိုင်းခိုင်းဆိုပြီး အသည်းစွဲ သူတွေရှိသလို မျိုးကျော့မှ မျိုးကျော့ဆိုပြီး အသည်းစွဲသူတွေလည်း ရှိမှာပဲ မဟုတ် လား။ သည်တော့ ယောက်ျားလေးဆိုရင် ခိုင်းခိုင်းလိုဖြစ်မှ အကြိုက်ခံရမယ်လို့ပြောရင် မှားသွားမှာပေါ့။

သတိရတုန်း ရယ်စရာ ပြောရရင် သမီးအစ်မဝမ်းကွဲလေးဆို လူရွှင်တော် *ကင်း ကောင်* ကိုမှ အသည်းစွဲဆိုတာ သမီးလည်း အသိသားပဲ။ ကဲ... ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူနဲ့ရွယ်တူ လူတကာက မင်းသားငယ်ငယ်ချောချောလေးတွေကို စွဲလမ်းချိန်မှာ သူက ထူးထူးကဲကဲ *ကင်းကောင်* ကိုမှ စွဲလမ်းတာလေ။

သည်တော့ကာ သမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအဆက်အပေါက်ကြောင့် သမီးကို မိတ်မဝင်စား လောက်ပါဘူးလို့ တွေးရင် အဲဒီအတွေးဟာ တက်တက်စင် မှားပါကြောင်း သည် သာဓကတွေနဲ့တင် လုံလောက်ပါတယ် သမီးရယ်။ လူတကာရဲ့အမြင်မှာ သမီးလေးက အရပ်ဆိုးလေးပဲဖြစ်နေတယ်ထားဦး၊ ဖေဖေတို့၊ မေမေတို့ရဲ့ မျက်လုံးထဲမှာတော့ ငါ့သမီးလေးထက် လှတဲ့သူ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးလို့ မြင်မိနေတတ် သလိုပေါ့။ သမီးကို ချစ်ခင်တဲ့မျက်စိနဲ့ ကြည့်ကြည့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေအတွက် သမီးက လှနေမှာပါပဲ သမီးရယ်။

ရင်သားကို မွေးရာပါထက် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ဆေးဆိုတာလည်း တကယ်တော့ မရှိပါဘူးသမီး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ရစ်အုပ်ကြွက်သား တွေကို သန်မာလာစေနိုင်တာမှန်ပေမယ့် အဲဒီကြွက်သားတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ အဆက် အစပ်မရှိတဲ့ ရင်သားကိုတော့ ဘယ်လိုမှ ထွားလာစေမှာ မဟုတ်ဘူး။

အဲသလိုပဲ ဖွံ့နေတာကို လှီသွားအောင်လုပ်လို့လည်း မရပါဘူးသမီးရယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ လှီချင်ရင် ရင်စည်းကို နာနာစည်း၊ ဖွံ့ချင်ရင် အခုအခံလေးပါတဲ့ ရင်စည်းနဲ့ အတူလုပ်ပြင်ဆင်ယူတာမျိုးပါပဲ။

ရင်သား ပြဿနာများ

သာမန်ထက်ထူးကဲပြီး ရင်သားအဖွံ့ဖြိုးလွန်တဲ့ပြဿနာကို တချို့မိန်းကလေးတွေမှာ ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောရင်တော့ တရားလွန်ကြီးထွားတဲ့ ပြဿနာ

ပေါ့ သမီးရယ်။ မိန်းကလေးတိုင်းမှာတော့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလို ခြစ်တဲ့အခါမှာတော့ ခါးအရမ်းနာလာရတတ်သလို သွားသွားလာလာ၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေဖို့တိုင်ဖို့၊ လှုပ်ဖို့ကိုင်ဖို့လည်း ခက်ခဲနေတတ်တယ်။ ပိုဆိုးတာက အဲသလို အဆမတန် ဖွံ့ဖြိုးလွန်းတဲ့ မိန်းကလေးများခမျာမှာ လူကြားထဲမှာ မဝင်ဆန့်တော့သလို အနေရ အထိုင်ရလည်း ခက်ကုန်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရတတ်ပါတယ်။

အဲသလို ပြဿနာမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရပ်ဆိုင်းသွားချိန်၊ အကြမ်းဖျဉ်းပြောရင် အသက်နှစ်ဆယ်လောက် အရွယ်ရောက်တဲ့ အထိ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ စောင့်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ကာ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ နည်း တစ်နည်းပဲရှိတယ် သမီးရေ။

အရွယ်မညီတာ

သမီးတို့တွေ အရွယ်လေးတွေ ရလာလို့ ရင်သားလေးတွေလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် အရွယ်ချင်းမညီတာကို မိန်းကလေးအတော်များများ ရင်ဆိုင်ကြရတယ် သမီး။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တစ်ဖက်က ဖွံ့ဖြိုးမှုက တအားမြန်နေပြီး ကျန်တဲ့တစ်ဖက်က နောက်ကနေ ဖြည်းဖြည်း ချင်း အမီလိုက်နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ယောဘုယျသဘော ပြောရရင်တော့ သမီးရယ်၊ မိန်းကလေးတိုင်းရဲ့ ရင်သားတွေ ဟာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် အညီအမျှတော့ အင်မတန် ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ဖက်က မဆို စလောက်ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်တော့ ကျန်တစ်ဖက်ထက် ယောင်ယောင်လေး ပိုကြီးတယ် လို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် သိသာလောက်အောင် မညီတာမျိုးတော့လည်း မဟုတ်ပြန် ဘူး။

အမှန်တော့ ယောက်ျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ နှစ်ခုနှစ်ခု ပါရှိသမျှ အရာတိုင်းဟာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် တစ်ထပ်တည်း ညီလှေ မရှိပါဘူး။ မျက်လုံးကိုပဲ ပြောမလား၊ နားရွက်ကိုပဲ ပြောမလား၊ လက်ကိုပဲပြောမလား၊ ခြေထောက်ကိုပဲပြောမလား၊ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်ဟာ ယောင်ယောင်လေးတော့ ကွဲပြား နေတာချည်းပါပဲ။

အေး... ဒါပေမယ့် တချို့မိန်းကလေးတွေမှာကျတော့ သဘာဝတရားက

ရက်စက်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့ သမီးရယ်။ ရင်သားနှစ်ဖက် အရွယ်မတူတာကြီးက ဘယ်လိုသာနေတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကျရင်တော့ အခုအခါတုဲ ရင်စည်းကို သုံးတာမျိုး နဲ့ပဲ အမြင်တင့်တယ်အောင် ပြုပြင်လို့ရမှာပေါ့။ သိပ်အခြေအနေဆိုးနေရင်တော့လည်း အထက်မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူတာမျိုးကို လုပ်ရမှာပေါ့ သမီးရယ်။

ချိုလုံး

ဖေဖေ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်ပြောနေတယ်နော်။ မိန်းကလေးတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူးဆိုတာကို။ အခုလည်း ထပ်ပြောမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူး။ အဲဒါကို သမီး သေချာ မှတ်ထားပါ။ ချိုလုံးကိစ္စမှာလည်း အတူတူပဲ သမီးရဲ့ တူကို မတူဘူး။ နောက်တစ်ချက်က ခြောက်ပစ်ကင်း၊ သဲလဲစင်၊ စင်းလုံးချော ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ တချို့တွေမှာက ချိုလုံးအောက်ခြေက အညိုဝိုင်းလေးတွေက သိပ်ကျယ်ပြန့် ကြီးမားနေပြီး ချိုလုံးက မတရားသေးနေတာမျိုး လည်း ရှိနိုင်တယ်။ တချို့ကျတော့ အောက်ခြေအဝိုင်းက ခပ်သေးသေးနဲ့ ချိုသီးက ကြီးနေတတ်တယ်။ တချို့က ညိုရုံမက မည်းနေတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့ အညို ဖျော့ဖျော့။ တချို့က ရှည်ရှည်ချွန်ချွန်၊ တချို့က တိုတိုတုတ်တုတ်။ တချို့က အပေါ် ထောင်၊ တချို့က အောက်စိုက်၊ တချို့က ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပြင်ဘက်ကို ယိုင်၊ တချို့က အတွင်းဖက်ကို စိုက်၊ အမျိုးမျိုးပါပဲ သမီး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် သည်ကိစ္စမှာ တူတာဆိုလို့ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားလာချိန်နဲ့ ချမ်းအေးနေချိန်တွေမှာ တင်းမာ လာတတ်တာတစ်ခုပဲ မိန်းကလေးတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူတယ်။ ကျန်တာ တွေကတော့ ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ မတူဘူးဆိုတာကို သမီး နားလည်ထားစေချင်ပါ တယ်။

ရင်သား စစ်ဆေးခြင်း

သမီးအတွက် အရေးကြီးဆုံးတစ်ခုကို မှာမယ်နော်။ အဲဒါကတော့ သမီးရဲ့ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးမှာ ရင်သားကို မှန်မှန်ကြီး စစ်ဆေးတဲ့ အကျင့်လေး လုပ်ထားဖို့ပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မှာကို ပူစရာမလိုသေးတာ မှန်ပေ

မယ့် အခုအရွယ်ကတည်းက ကိုယ့်ရင်သားကိုယ်မှန်မှန်စစ်ဆေးတဲ့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကောင်းတယ် သမီးရဲ့။

စစ်ပုံစစ်နည်းကလည်း လွယ်လွယ်လေးပါပဲ သမီးရယ်။ ပက်လက်အိပ်ပြီးတော့ ညာဘက်လက်ကို တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး နဖူးပေါ် ညာလက် တင်ထားမယ်၊ ပြီးရင် ဘယ်လက်ရဲ့ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် သုံးချောင်းနဲ့ ညာဘက် ချိုလုံးပတ်လည်ကို စမ်းရမှာပါ။ အသားအောက်မှာ အကျိတ်တွေ ရှိနေလားဆိုတာကို အဲဒီလက်ကလေးသုံးချောင်းနဲ့ ချိုသီးပတ်လည်ကို ရစ်ဝိုက်ပြီး စမ်းသွားတာပါပဲ။ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ ရစ်နေတဲ့စက်ဝိုင်းကို ချိုသီးနဲ့ ဝေးရာအထိ ချဲ့ချဲ့ပြီး စမ်းသွားရမှာ သမီးရဲ့။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မာကျစ်ကျစ် ဖြစ်မနေရဘူး။ တစ်နေရာရာမှာ မာကျစ်ကျစ်ဖြစ်နေတာ၊ အဖုအကျိတ်လေးကို စမ်းမိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်ဆီကို ပြေးပြရမှာပဲနော်။

နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း သည်နည်းအတိုင်းပဲ စမ်းရမှာ သမီးရဲ့။ ဘယ်ဘက်ကို စမ်းမယ်ဆိုရင် ဘက်လက်ကို နဖူးပေါ် တင်၊ ညာလက်နဲ့ စမ်းပေါ့။

ရင်သားကင်ဆာဟာ အသိစောလေ အသက်နဲ့ ဝေးလေမို့ အမြဲတစေ စမ်းတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးကို သမီးတို့လို အပျိုပေါက်အရွယ်ကတည်းက မှန်မှန်လုပ်ထားမယ် ဆိုရင် အင်မတန်အကျိုးများပါတယ် သမီးရယ်။ သည်အကျင့်လေးကို အခုကတည်းက သေချာပျိုးထားနော်။

ရင်စည်း

ကိုင်း... ရင်သားအကြောင်း ပြောတဲ့အခါမှာ အဆုံးသတ်အနေနဲ့ကတော့ သမီးတို့ရဲ့ ရင်သားရဲ့အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မျက်လှည့်ပြလိုက်သလို တစ်မဟုတ်ချင်း ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ရင်စည်းတွေအကြောင်း ပြောရပေမပေါ့။ ရင်စည်းလို ရှေးပေမယ့် သမီးတို့ အလွယ်တကူ နားလည်မယ့် အရပ်သုံးစကားကတော့ ဘရာဇီယာ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း အတိုကောက် 'ဘရာ'ပေါ့ သမီးရယ်။

အဲဒီဘရာတွေက သမီးတို့ရဲ့ ရင်သားပုံပန်းကို သိသိသာသာကို ဖြူပြင် ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်တယ်ကွ။ ခပ်ချွန်ချွန်ကို သုံးလိုက်ရင် ပုံမှန်ထက် ဖွံ့ဖြိုးနေသယောင် ဖြစ်လာ နိုင်သလို၊ ခပ်ကြပ်ကြပ်ကို ဝတ်လိုက်တာနဲ့ ဖွံ့နေသူကိုပင်လျှင် သိပ်မဖွံ့သလို ဖြူပြင်နိုင်

တယ်။

သည်နေရာမှာလည်း ကိုယ်နဲ့ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မှာကို သမီးဘာသာ စမ်းသပ် ရွေးချယ်ရမှာပဲ သမီးရဲ့။ ဘရာကို ထုတ်လုပ်သူတွေကလည်း အများအပြားရှိသလို ပုံစံတွေကလည်း အမျိုးမျိုးလာတယ်။ တီရှပ်နဲ့ တွဲဖက်ဝတ်ဆင်ဖို့ ချုပ်ရိုးအစင်းကြောင်း သိပ်များများစားစား မပါတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ နိုင်ငံခြားရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ၊ အဆို ကျော်တွေ ဝတ်သလို ပခုံးသားပေါ်အင်္ကျီတွေနဲ့ စတိုင်ကျကျ ဝတ်ဆင်တဲ့အခါ ရင်သား ကိုပါ တင့်တင့်တယ်တယ်လေး အုပ်ဆိုင်ထားနိုင်ဖို့ အပြည့်မဟုတ်တဲ့ 'ဒယ်မီဘရာ' (demi-bras)ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ နောက်ပြီး ကျောဖက်က သိုင်းကြိုးပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးနဲ့လည်း လာတယ်။ သိုင်းကြိုးမဲ့တွေလည်း လာတယ်။ သမီးတို့ခေတ်မှာက နိုင်ငံခြားက မှာယူတင်သွင်းတဲ့အဝတ်အထည်တွေက တအားကို ပေါလာပြီဆိုတော့ ရင်စည်းမှာလည်း အမျိုးအမယ်တွေက ထောင်နဲ့ သောင်းနဲ့ ချီပြီးကို ရှိပါတယ်။

အေး... ဒါပေမယ့် အရေးကြီးဆုံးက ဈေးသည်တွေ ညွှန်းသမျှကို ပစ်မယုံမိဖို့ပဲ။ ဈေးသည်ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ထုတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း မလွဲမသွေ ညွှန်းကြမှာချည်းပဲ။ ဝယ်သူဘက်က သတိထားဖို့က အရေးကြီးတယ်။ သည်ထဲမှာမှ အရေးကြီးဆုံးကတော့ သမီးရယ်၊ သမီးနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အရွယ်အစား အမှန်ဖြစ်နေဖို့ရယ်၊ သမီးအတွက် ဝတ်ဆင်ထားရတာ သက်သက်သာသာလေးဖြစ်နေဖို့ ရယ်က အဓိကပါပဲ။ သည်တော့ကာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်နဲ့ ကိုယ့်ရင်သားအရွယ် အစားကို သေချာတိုင်းပြီး ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တာကို ရွေးဝယ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ သမီးရဲ့။

အခန်း (၄) - ရုပ်ရည်

အခုဆိုရင် သမီးအနေနဲ့ သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သိလိုက်တဲ့ အခြေခံ အချက်အလက်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိသွားပြီလို့ ဆိုနိုင်ပြီပေါ့ သမီးရယ်။

သည်အခါမှာ နောက်တစ်ဆင့်အနေနဲ့ သမီးရဲ့ရုပ်ရည်နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောစရာ လေးက ရှိလာပြန်တယ်။

အခု ဖေဖေတို့၊ သမီးတို့ ဖြတ်သန်းရောက်ရှိနေကြတဲ့ ခေတ်မီကမ္ဘာကြီးထဲမယ် လူအတော်များများ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးအတော်များများဟာ ကိုယ့်ရုပ်ရည်ကိုယ် သိပ်သဘောမတွေ့ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ့်ဘာသာ တန်ဖိုး ထားရကောင်းမှန်းလည်း မသိတတ်ကြဘူး သမီးရဲ့။

သည်လိုဖြစ်ရတာလည်း မဆန်းဘူး။ ရုပ်မြင်သံကြားတွေ၊ မြို့လယ်လူစည်ကားရာ အရပ်မှာ ထိုးထိုးထောင်ထောင်မြင်နေရတဲ့ ကြော်ငြာ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ဖက်ရှင်ရှိုးတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ ကိုယ်ဟန်ပြနေသူ၊ သရုပ်ဆောင်နေသူတွေက အမြဲ တန်း ကျော့ရှင်းလှပသေသပ်ပြနေကြတာကိုး။ ဖက်ရှင်ရှိုးမှာ ကိုယ်ဟန်ပြတဲ့မိန်းကလေး တွေကကျတော့ အရပ်မြင့်မြင့်၊ ဝိန်ဝိန်လျှလျ၊ ဖော့ကုန်းလိုလို ကိုယ်ခန္ဓာမျိုးတွေနဲ့။ ဟော... ရုပ်သံတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲက မင်းသမီးတွေကကျတော့ ရင် ထွားထွား၊ ခါးကျဉ်ကျဉ်၊ တင်ကားကား၊ ညှို့အားပြင်းပြင်းနဲ့ဖြစ်နေပြန်တယ်။ အဲဒီ မှာတင် သမီးတို့လို အပျိုပေါက်စတွေမှာလည်း ဘယ်လိုပုံစံမျိုးက ပိုမက်စရာ ကောင်း သလဲဆိုတာ အခွဲရခက်ကုန်တော့တာပဲပေါ့။ ကိုယ်ဟန်ပြမယ်တွေလိုပဲ သွယ်လျှနေရင် ကောင်းမလား၊ ဓာတ်ရှင်မင်းသမီးတွေလိုပဲ ကိုယ်လုံးလှလှနဲ့ ဝင့်ထယ်ပြရ ကောင်း

မလားဆိုတာ အပျိုပေါက်တိုင်းအတွက် အတော်ကို ဦးနှောက်ခြောက်စရာ ကောင်းလှတဲ့ ပြဿနာကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ် သမီးရဲ့။

သမီးလေး မမေ့ဖို့က -

ကိုယ်အလေးချိန် နဲ့ပတ်သက်ရင် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုတာ အပြတ်အသား ဘယ်လိုမှ ပြောလို့မရဘူး။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး သမီးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တက်နေနေ၊ ကျနေနေ၊ တစ်စက်မှ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောင့်ကြစရာမလိုဘူးလို့ မှတ်ထားပါ။

အစားလျော့တာ၊ ရှောင်တာ ဆေးပညာအရကို သက်သေခံချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဖြတ်ထိုးနည်းနဲ့ အစားလျော့၊ အစားရှောင်ရုံနဲ့ အလုပ်မဖြစ်ဘူး ဆိုတာပါ။ ဖြတ်ထိုးနည်းဆိုတာက လုံးလုံးကို အစာမစားဘဲနေတာမျိုးတို့၊ အပတ်သိပ်မစားတော့ဘဲ အရည်တွေ ချည်း လှိမ့်သောက်တာမျိုးတို့ကို ဆိုလိုတာနော်။

ကိုယ်အလေးချိန် ချချင်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံပြီး သင့်တင့်မျှတတဲ့ အစားအသောက်ကို အတိုင်းအဆမှန်မှန်နဲ့စား၊ ပြီးရင် လေ့ကျင့်ခန်းများများ လုပ်တာက အကောင်းဆုံးဆိုတာ သမီးလေး မမေ့ပါနဲ့။

ဝိန်ဆေးတို့၊ အဆီကျဆေးတို့ဆိုတာတွေဟာ လှချင်သူ မိန်းမသားတွေ ရှိနေသမျှ စီးပွားရေးသမားတွေအတွက် အင်မတန်စီးပွားဖြစ်နိုင်တဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေပဲသမီး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆေးဝါးတွေဟာ ရေရှည်မှာ အလုပ်မဖြစ်တာတော့ သိပ်သေချာနေတာပဲ။ ရေရှည်သာ အလုပ်ဖြစ်ရိုးမှန်ရင် ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၊ မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၊ အအေးမိ၊ နှာစေးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးစတဲ့ တခြားပဋိဇီဝဆေးတွေ၊ ကာကွယ်ဆေးတွေလို တစ်ကမ္ဘာလုံးက တပျော်ကြီး ပိုင်းသုံးနေကြမှာပေါ့ သမီးရယ်။ သည်မှာလည်း ရင်စည်းကိစ္စတုန်းက ဖေဖေ ပြောခဲ့သလို ဈေးသည်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းရောင်းကောင်းအောင် လှိမ့်ကြော်ငြာမှာချည်းပဲ။ ကြော်ငြာကို ချင့်ယုံဖို့က သမီးတို့ ဝယ်ယူသုံးစွဲသူတွေရဲ့ တာဝန်ပဲ သမီးရ။

အရေးကြီးဆုံးတစ်ချက်ပြောမယ်နော်။ တွေ့ကရာ ဝိန်ဆေး၊ အဆီချဆေးတွေရဲ့ ကြော်ငြာကို ယုံစားလို့ အသက်ပါ ပေးလိုက်ရတဲ့ မိန်းမသားတွေ သည်ကမ္ဘာပေါ်မှာ မနည်းဘူးဆိုတာကို သမီး ကောင်းကောင်း သတိထားပါ။ (သရဖူ မဂ္ဂဇင်းမှာ

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က အဲဒီကိစ္စ ဖေဖေ ရေးပြဖူးတယ်။ *စီပီနီခြေနေတဲ့ ပီနီဆေး ဆိုတာတွေ* ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့။ သမီး ဖတ်ချင်ရင် ဖေဖေ ပြန်ရှာထားပေးမယ်။)

အဲတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချင်ရင် သမီး လုပ်သင့်တာကတော့ မျှတတဲ့ အစားအသောက် (ဆိုလိုတာက ကိုယ်ကြိုက်တာတွေ၊ ခံတွင်းလိုက်တာတွေချည်း မရွေးချယ်ဘဲ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံစသဖြင့် သူ့ဟာနဲ့သူ ပြည့်စုံမျှတတဲ့)ကို စားပြီး လော့ကျင့်ခန်း များများလုပ်တဲ့နည်းက လွဲလို့ တခြား ဘယ်ဖြတ်လမ်းနည်းကိုမှ မသုံးစွဲဘူးဆိုရင် သမီးရဲ့ ကျန်းမာရေးက ဒေါင်ဒေါင်မြည် နေမယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ သမီးလေးရယ်။

ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်သလဲ

အောက်မှာပေးထားတဲ့ဇယားထဲက မေးခွန်းတွေကို သမီး မြေကြည့်ပါလား။ *အင်း* ဆိုရင်(သဘောတူရင်) Yes ပေါ့။ *ဟင့်အင်း*(သဘောမတူရင်) No ပေါ့။ မေးခွန်း တစ်ခုစီအတွက် အဲဒီ Yes/No အောက်က အမှတ်တွေကို စက်ပိုင်းလေး ဝိုင်းထားပြီး တော့ အားလုံး ပေါင်းကြည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် သမီးရဲ့ရုပ်ရည်နဲ့ပတ်သက်လို့ သမီး ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို ဖေဖေက သမီးကို အမှတ်ပေါ်မှာလိုက်ပြီး ရှင်းပြပေး မယ်။ ဟုတ်လား။ ကဲ... လုပ်ကြည့်လိုက် သမီး။

	Yes	No
၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် စိတ်တိုင်းကျလား	၃	၀
၂။ ပိုက်ဆံမကုန်ဘူးဆိုရင် ပလတ်စတစ်ဆာလူရီ (ခွဲစိတ်) နည်းနဲ့ ပြုပြင်ချင်သလား	၀	၁
၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကို လဲလို့ရရင် လဲချင်လား	၁	၂
၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခုထက်ယုံကြည်မှု ပိုရှိချင်နေသလား	၁	၃
၅။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ကို မြှောက်ပင့် ချီးမွမ်းတတ် ကြသလား	၁	၀
၆။ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ဝင်သွားတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေမယ့် အဝတ်အစားအသုံးအဆောင်တွေ တစ်ပုံကြီး တွေ့သလား	၃	၁
၇။ ဆံပင်အရောင် ပြောင်းချင်နေသလား	၁	၂

၈။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ရုပ်ရည်ကို မနာလိုဖြစ်မိနေလား	၀	၂
၉။ အစားအသောက် အမြဲ ဆင်ခြင်သလား	၁	၂
၁၀။ ကိုယ့်ရုပ်ရည်အချိုးအဆက်သာ ပြောင်းလဲသွားမယ်ဆိုရင် တဝကြီးပါ ပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ ထင်လား	၀	၃
၁၁။ အလှအပနဲ့ ဆံပင်အတွက် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး သုံးဖြစ်သလား	၁	၂
၁၂။ မှန် မကြည့်ဖြစ်အောင် ရှောင်ခဲ့ဖူးသလား	၀	၀
၁၃။ ကောင်လေးတွေက ကိုယ့်ကို သဘောကျတယ်လို့ ထင်သလား	၂	၀
၁၄။ ကိုယ့်ရုပ်ရည်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ပြင်လိုက်၊ ပြောင်းလိုက်ချင်တာ တစ်ခုခုများ ရှိသလား	၁	၂
၁၅။ လောလောဆယ် အစားလျှော့နေသလား	၁	၃
၁၆။ အရောင်စိုစိုတွေထက် အနက်ရောင်ကို ပိုဝတ်လေ့ရှိလား	၀	၂
၁၇။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်နှယ့်မှမနေဘဲ ရေကူးဝတ်စုံ ဝတ်ရဲလား။	၃	၀
၁၈။ ပေါ်သမျှ ဖက်ရှင်ဆန်းကို လိုက်တတ်လား	၂	၀
၁၉။ ကောင်လေးတွေနဲ့ ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလား	၃	၀
၂၀။ ကိုယ်က ခင်စရာကောင်းတယ်လို့ လူတွေက ပြောတတ်ကြ သလား	၃	၀
၂၁။ ယောဏ်းတွေရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို တော်တော်ခံရသလား	၃	၀
၂၂။ အပြင်သွားခါနီးတိုင်း မိတ်ကပ်လူးတတ်လား	၁	၂
၂၃။ အပတ်တိုင်း ဈေးဝယ်ထွက်တတ်သလား	၁	၂
၂၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝတယ်လို့ လူဆဲလား	၀	၂
၂၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုကို လူမမြင်အောင် မသိမသာဝှက်ထားလေ့များ ရှိသလား	၁	၂

ကဲ... အမှတ်တွေ ပေါင်းကြည့်လိုက်...

၁၄၀၀၀၀ ၁၄၀၀၀၀

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်စိတ်ပျက်နေတယ်

အမှတ်က သိပ်နည်းလွန်းတယ် သမီးရယ်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ သမီးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်ရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ယုံကြည်မှု သိပ်ကို နည်းလွန်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတော်ကြီးကို စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေတဲ့သဘော၊ ကိုယ့်ရုပ်ရည်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကြောင့် ပြဿနာကြီးတစ်ခုလို ခံစားနေရတဲ့သဘောကို ပြဆိုနေတယ် သမီးရေ။

ကိုယ်က ဝလို့၊ ကိုယ့်မှာခေါင်းက ကြီးလွန်းနေလို့၊ ကိုယ့်ခြေသလုံးတွေက မတရားတုတ်နေလို့၊ သိပ်ပိန်ကပ်လွန်းလို့၊ နားရွက်တွေချွန်နေလို့၊ အမွှေးထူလို့စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်မှာ တစ်စုံတရာက ပုံမကျဘူး၊ တစ်ခုခု အချိုးမပြေဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးက ပီပီနီနီနေတာမို့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို လာစကားပြောရုံနဲ့တင် ရှိုးတိုးရှုန်တန် တွေဖြစ်ပြီး ရှောင်ဖယ်ထွက်ပြေးမိနေတတ်သူမျိုးတွေမှာ သည်လောက်နည်းတဲ့ အမှတ် တွေ ရနေတတ်တယ် သမီးရဲ့။

သည်နေရာမှာ သမီးတို့မမေ့ဖို့အချက်က တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ဟာ ကိုယ် တွင်းမှာသာ ရှိတဲ့အရာဆိုတာပဲ သမီးငယ်ရေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှိနေတဲ့အတိုင်းလေး ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ သဘောကျလက်ခံနိုင်တာနဲ့အမျှ လူတကာရဲ့အမြင်မှာလည်း ကိုယ်က ခင်စရာ၊ ချစ်စရာ၊ စွဲမက်စရာဖြစ်နေမှာပဲ။ တခြားမကြည့်နဲ့ အခုခေတ် မင်းသမီးငယ် လေးတွေထဲမှာ ကိုယ်လုံး ပါးပါးလှုပ်လှုပ်၊ တင်မရှိ၊ ရင်မရှိနဲ့ အောင်မြင်ထင်ရှားလူ ကြိုက်များနေသူတွေရှိတာ သမီးအမြင်ပဲ။ ရုပ်ရည်အားဖြင့်လည်း သိပ်အလှကြီးမဟုတ် ကြပေမယ့် သူတို့ကို ပရိသတ်ကစွဲမက်အားပေးကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့လေး တွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိန်ရင်လည်း ပိန်တဲ့အတိုင်း၊ ရုပ်မလှတာကိုလည်း မလှတဲ့ အတိုင်း ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်ကြလို့ပဲ သမီးရဲ့။

နိုင်ငံခြား မင်းသမီးတွေကို ပြောရင် အန္တရာယ်ကင်းတာမို့ နမူနာအဖြစ် နိုင်ငံခြား မင်းသမီးတွေကိုပဲ သမီးမြင်သာအောင် ပြောပြလိုက်စမ်းမယ်။ ဂျူလီယာရောဘတ်ကိုပဲ ကြည့်။ တစ်စက်မှ မလှဘူး။ ပိန်ကလည်း ပိန်သေး၊ ပါးရိုးတွေ ဂေါက်ဂက်နဲ့။ ပါးစပ်ကလည်း ငြိသေး။ နဖူးကလည်း ခပ်မောက်မောက်နဲ့။ ဒါပေမယ့် သူ့ကားလေး တွေကို ဖေဖေတို့ မက်မက်စွဲစွဲကို တခုတ်တရကြည့်ဖြစ်သလို သူ့ကိုလည်း ချစ်နေ

တာဝန်

အခုနောက်ပိုင်း ထင်ရှားလာတဲ့ 'ရနေး ဇ(လ်)ဝဂ္ဂါ' ဆိုလည်း ဘာထူးလဲ။ သူ့ရုပ်က ရွက်ကြမ်းရေကျိုလောက်ရှိတာ။ ကိုယ်လုံးကလည်းပုံပျက်ပန်းပျက်၊ အသက်ကလည်း မငယ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့သရုပ်ဆောင်မှုက တယ်စွဲမက်စရာ ကောင်းတာ သမီးတို့ အမြင်ပဲ။ သည်နှစ်ယောက်ဟာ ရုပ်ရည်ရော၊ ကိုယ်လုံးပါ အတော်လေးလှတဲ့ ခက်သရင်း(နံ) ဇီတာ ဂျူး(နံ)(စ်)တို့၊ ဂျက်နစ်ဇာ လိုပက်(စ်)တို့နဲ့တန်းတူမက အောင်မြင်နေတာဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျေနပ်နိုင်တဲ့အခွမ်းကြောင့်ပဲ သမီးရဲ့။

ဘယ်လောက်လှလှ၊ ကောက်ကျစ်တဲ့မျက်နှာ၊ မာနတံခွန်ထူထားတဲ့ မျက်နှာ၊ ဘယ်သူမှ လူမထင်တဲ့ မျက်နှာမျိုးဖြစ်အောင် စိတ်ကသာ လုပ်နိုင်တာပါ။ ရုပ်မလှပေမယ့် အတွင်းစိတ်လှမယ်ဆိုရင် မျက်နှာလေးက အေးချမ်း ကြည်စင်ပြီး အလိုလိုချစ်စရာ၊ ခင်စရာကောင်းနေမှာလည်း အသေအချာပဲ သမီးရဲ့။

အဲတော့ သည်အမှတ်ကိုများ သမီးရထားတယ်ဆိုရင် ဘာမှစိတ်မပျက်နဲ့။ အစာအငတ်ခံပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ဖို့လည်း စဉ်းစားမနေနဲ့၊ ခွဲစိတ်ကုသခံ၊ အနာခံပြီး ကိုယ့်မှာခေါင်းတွေ၊ ပါးတွေကို ပြင်ဖို့လည်းစိတ်ကူးမနေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှိတဲ့ အတိုင်းလေး သဘောကျနေမိမယ့်စိတ်ကလေးကို မွေးလိုက်နော် ငါ့သမီး။

၁၅မှတ်က ၂၇မှတ်ဆိုရင်

ရှက်ဖွံ့အားငယ်စိတ်ဝင်နေတယ်ကွယ်

သည်အမှတ်ဆိုရင်တော့ ကောင်းတာတစ်ချက်က သမီးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ့်ရုပ်ရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာကြီးတစ်ခုလို ယူဆထားဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်ကွ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထိုက်အလျောက်ကျေနပ်တယ်၊ ကိုယ်ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အတော်လေးသိတယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေ လုပ်မယ်ဆိုတာအတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင် စိတ်ကူးကြံစည်ထားတာတွေ ရှိနေတယ်။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အမှတ်ပေါ့။

အေး... ဒါပေမယ့် ဆိုးတာက သည်အမှတ်ကို ရထားတယ်ဆိုရင် သမီးဟာ အင်မတန်ရှက်တတ်သူဖြစ်နေတာပဲ။ သမီးဟာ ဘယ်လိုလူစားဆိုတာကို လူအများသိအောင် ပြမထားတတ်ဘူး။ သမီးရဲ့ဆန္ဒအမှန်၊ သမီးရဲ့ စိတ်ထားအမှန်ကို လူတွေ

သိသွားမှာ သေမလောက် ကြောက်နေတတ်တယ်။

သည်အမှတ်ရထားတယ်ဆိုရင် သမီး သိထားသင့်တာက သမီးသိမှာ လောကကို အကျိုးပြုနိုင်တဲ့အရည်အသွေးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သမီးကို လူအတော်များများက ခင်မင်နှစ်လိုကြတယ်။ သမီးကိုယ်သမီး မထင်မှတ်ထားလောက်အောင်ကို သမီးမှာ အရည်အသွေးတွေ အပြည့်ရှိတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့ကွာ။ သမီးကိုယ်သမီး အခုထက် ယုံကြည်မှု ပိုရှိဖို့လေး တစ်ခုပဲ လိုနေတာပါ။

အခုထက်ပိုပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခုထက် ပိုပြီး ယုံယုံ ကြည်ကြည်လေးသာ နေလိုက်ပါလား။ ဟား... ငါ့သမီးကို လူတိုင်းက စွဲမက်လာ လိမ့်မယ်ဟေ့။

အဲဒါဟာ အလှူရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ပဲ။ ပိုက်ဆံတစ်နိုင်သူ တချို့ဆိုရင် ငွေကြေး အမြောက်အများ အကုန်ခံပြီး ပလတ်စတစ်ဆာကျရီ လုပ်လိုလုပ်၊ အခွမ်းထက်ပေဆိုတဲ့ ဝိန်းဆေးတွေ စားလိုစား၊ ကောင်းပေညွန့်ပေဆိုတဲ့ အဝတ်အစားတွေမှ ရွေးဝတ်လို ဝတ် လုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာတွေ ဘယ်လောက် အကုန်ခံပြီး လုပ်လုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိသူမှာ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါဆိုတာလည်း ဘယ်တော့မှ ထွက်လာမှာမဟုတ်ဘူး သမီးရေ။

အဲတော့ ငါ့သမီး... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံလိုက်စမ်းကွာ။

၂၈မှတ်က ၃၉မှတ်ဆိုရင်တော့

စန်းစနောင်ဖြစ်နေတယ်ဟေ့

သည်အမှတ်ကတော့ တော်တော်ကို ထူးခြားတဲ့အမှတ်လို့ဆိုရမယ်သမီးရေ။

သည်အမှတ်ကိုသာ သမီးရထားတယ်ဆိုရင် သမီးဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာရှိတဲ့သူလို့ အပေါ်ယံသဘောအရ ပြောနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ကောင်းအောင် ပြင်တတ်ဆင်တတ်တယ်၊ လိုအပ်တဲ့အခါ အစားလျှော့တာလေး တွေ၊ ဘာတွေလည်း တစ်ခါတလေလုပ်တတ်တယ်။ မဆိုးဘူးပေါ့။

အဲ... တစ်ဖက်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရုပ်ရည် နဲ့ ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သမီးရင်ထဲမှာ ဘဝင်မကျတာလေး တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုတော့ ရှိနေပြန်ရော။ ဆိုးတာက အဲသလို ဘဝင်မကျဖြစ်ရတာကြီးက သမီးကို ဖိစီးနေတာ။

အဝတ်အစားတွေကိုလည်း မက်မောတတ်သလို ဘာလေးကို ဘယ်လို ဝတ်လိုက်ရင် ဘယ်ပုံထွက်လာမယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ သမီးရယ်၊ အနက်ရောင် ဝတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တင်ပါးတွေ သိပ်ကားလွန်းနေတာကို သွယ်သွားလေသယောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာမျိုး၊ ဗိုက်ပူနေတာကို ဖုံးချင်တဲ့အခါ ခါးပေါ်တဲ့ခါးတိုအင်္ကျီလေး ဝတ်လိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားမယ်ဆိုတာမျိုးကို ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်။

သည်အထိက ဘာပြဿနာမှမရှိသေးဘူး သမီးရဲ့။ ဒါပေမယ့် သမီး သည်အမှတ်ကို ရထားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နည်းနည်းလေးသတ်ထားဖို့တော့လိုလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ပုံမန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မျက်နှာပေါ်က တစ်ခုခုကိုပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေတာကြီးကလည်း တစ်ချိန်လုံး ကိုယ့်ကို ဖီဖီးလားမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးကို အစအဆုံးအချိန်ယူပြီး ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုပြီ သမီးရေ။ သည်လို စဉ်းစားတဲ့အခါ ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကိစ္စတစ်ခုတည်းသာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဘဝ၊ ကျောင်းနေဘဝ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ လူမှုရေးဘဝတွေကိုပါ ကျကျနန ပြန်စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရတော့မှာပဲဟေ့။

အမှတ် ၄၀ အထက်ဆိုရင်တော့

ပုံမှန်ပဲ မမလေးရေ

သမီးလေးသာ သည်အမှတ်ရတယ်ဆိုရင် ဖေဖေက သမီးကို ကလေးတုန်းကလို မြှောက်ချီလို့ ရမယ်ဆိုရင် အားရပါးရ မြှောက်ချီ၊ မွှေးမွှေးတွေ အထပ်ထပ်ပေးပြီး တော်လိုက်တဲ့ ငါ့သမီးလို့ ချီးမွမ်းမိမှာပဲဟေ့။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ကျေနပ်နေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်ဆိုတာ အင်မတန် မင်္ဂလာရှိတဲ့စိတ်ပဲ သမီးရဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်မြတ်နိုးသူ၊ ယုံကြည်သူရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်အေးချမ်းနေပြီး ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်မရှိဘူး။ သည်အခါမှာ သမီးမျက်နှာလေးက အလိုလို အရောင်တလက်လက် ထွက်ပြီး ကြည်လင်လန်းဆန်းနေတော့မှာ အသေအချာပဲ သမီးရဲ့။ သမီးကို ယောက်ျားလေးတွေတင်မက မိန်းကလေးချင်းပါ ခင်ကြ၊ မင်ကြ၊ သမီးနဲ့ သူငယ်ချင်းတော်ချင်ကြတဲ့စိတ်တွေ ပေါက်နေရလေအောင် သမီးမှာ သံလိုက်ဓာတ်လို အစွမ်းတစ်မျိုး ရှိနေတယ်လေ။

သမီးမှာလည်း စိတ်ညစ်တဲ့နေ့တွေ၊ မရွှင်တဲ့ညတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ သမီးလည်း လူပဲ။ ဘာသာနဲ့ ထုထားတာမို့လဲ။ ဒါပေမယ့် သမီးရဲ့စိတ်ဓာတ်က ခိုင်မာတည်ကြည် တာမို့ ညစ်စရာ၊ နှမ်းစရာတွေကို အေးအေးသက်သာလေး ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တာချည်းပဲ မဟုတ်လား။

သမီးရဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကလည်း တကယ့်ကိုယ်ဟန်ပြမယ်လို လှချင်မှလှ မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလို မလှတာကိုလည်း သမီးက တစ်စက်မှ ဂရုမစိုက်ဘူး။ ရှိနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လုံးကိုပဲ အတော့်ကို ကျေနပ်နေတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။

လူတွေက သမီးကို ကြည့်ပြီး အတုခိုးနေရတာမျိုးဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ သမီးမှာ ကိုယ်ပိုင်ဟန်လေး တသီးတခြားကို ရှိနေလို့ပေါ့။

အဝတ်အစားဆိုလည်း သမီးက ပေါ်သမျှကို သိပ်အပင်ပန်းခံပြီးရှာဝတ်မနေဘူး။ ကိုယ်ဝတ်ချင်တာကို ကောက်ဝတ်လိုက်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘာလေးပဲ ဝတ်လိုက် ဝတ်လိုက်၊ သမီးမို့ မဝတ်လိုက်နဲ့၊ လူတိုင်းရဲ့အမြင်မှာ တင့်တယ်လှပနေမှာလည်း အသေအချာပဲ သမီးရေ။

သည်တော့ သည်အမှတ်သာ သမီးရတယ်ဆိုရင် ဖေဖေကတော့ ဂျမ်းပစ်မိသွား မှာပဲကွ။

အခန်း (၅) - ကိုယ်ခန္ဓာကိစ္စ အမေး-အဖြေများ

အတွင်းခံမှာ အညှီရောင်အစွန်းတွေ တွေ့လာရပါတယ်။ အခုထက်ထိတော့ သမီးမှာ ဓမ္မတာမပေါ်သေးပါဘူး။ တွေ့ရတဲ့ အညှီရောင်ကလည်း သွေးနဲ့ မတူပါဘူး။ အဲဒါ ဘာပါလဲရှင်။

အဲဒါ ဓမ္မတာမပေါ်တာပါပဲ သမီး။ ပထမဦးဆုံး စပေါ်တဲ့ ဓမ္မတာဟာ သွေးနဲ့ မတူလှဘဲ အညှီရောင်ပျစ်ပျစ် အကျိအချဲ့လို ဖြစ်နေတတ်တယ်ကွဲ့။ ဒါ အစပဲ။ သမီးတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သူ့သဘာဝအတိုင်း လုပ်ရုံဖြဲ အလုပ်တွေကို စလုပ်လိုက်တဲ့ သဘောသက်သက်ပါ။ ဘာမှ စိုးရိမ်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာမလိုဘူးနော်။ နောက်နှစ်လ၊ သုံးလလောက်ကြာရင် သာမန်သွေးလိုမျိုး အရောင်ပြောင်းလာတော့မှာဖြစ်သလို ဆင်းတဲ့သွေး ပမာဏလည်း များလာတော့မှာပဲ သမီးရဲ့။ အခုကတည်းကစပြီး အမျိုးသမီးများ လစဉ်သုံးဂွမ်းထုပ်ဖြစ်စေ၊ ဂွမ်းခြောက်တောင့်လေးတွေကိုဖြစ်စေ စသုံးပေတော့ကွာ။ နောက်တစ်ချက်ရှိတာက စကယ်အရွယ်ရောက်နေသူ မိန်းမသား တွေလို ပုံမှန် တစ်လတစ်ကြိမ် ဓမ္မတာဖြစ်လာဖို့အတွက် အချိန်တော့ အတော်ကို ယူရသေးတယ်။ ဆိုလိုတာက သမီးရယ်၊ ပုံမှန် တစ်လတစ်ကြိမ် မဖြစ်ခင် အတော အတွင်းမှာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာတို့၊ အကြာကြီး ပျောက်နေတာတို့၊ ရက်ရှည်ပေါ်နေတာတို့လည်း ဖြစ်နေနိုင်တဲ့သဘောပေါ့။ အဲသလိုဖြစ်နေလို့လည်း ဘာမှ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မနေနဲ့ဦးနော်။ ဒါ သဘာဝပဲလို့သာ နားလည်ပြီး လက်ခံထား လိုက်ပါ သမီးရာ။

သမီးရဲ့အတွင်းခံထဲမှာ အဖြူရောင်အကျိအချဲ့တွေ တွေ့ရတယ်။ ထာဘီမှာလည်း ကွက် သွားတယ်။ သိပ်ရှက်ဖို့ကောင်းတာပဲရှင်။ အဲဒါ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဒါလည်း သဘာဝပဲ သမီးရဲ့။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ အဲသလို အဖြူဆင်း တတ် တယ်။ အမှန်တော့ ယောနိအတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းက သူ့ဘာသာ သန့်ရှင်း ရေး လုပ်တဲ့ သဘောပါ။ အထဲကဆဲ(လ်)အပျက်အစီးတွေ၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေနဲ့

အကျိုးအခွဲတွေကို သဘာဝကိုယ်ခန္ဓာက စွန့်ပစ်လိုက်တာပဲ သမီး။ ပုံမှန်ဆင်းတဲ့အဖြူက နှိပ်စဲနေမယ်၊ အရည်ကြည်မှသည် အဖြူရောင်အထိ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီအရည် ဆင်းလာတဲ့အတွက် ယားယံတာတွေ၊ အနံ့အသက်ဆိုးတာတွေ မဖြစ်ဘူး။ ခြောက် သွားတဲ့အခါမှာတော့ အတွင်းခံမှာ အဝါရောင်သန်းတဲ့ အကွက်လေးဖြစ်နေနိုင်တယ်။

ဒါ ဘယ်သူမှ သိပ်ပြောလေ့ပြောထမရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် အမျိုးသမီးတိုင်းဖြစ်နေကျပဲ။ လူမှန်ရင် ချွေးတော့ထွက်ကြသူချည်းပဲပေါ့ သမီးရာ။ ချွေးသန်တာ မသန်တာ၊ ချွေးထွက်နည်းတာ မနည်းတာပဲ ကွာခြားကြပေမယ့် ထွက် တာတော့ ထွက်တာပဲ။ အဲသလိုပဲ သည်အဖြူကလည်း မိန်းမတိုင်းမှာ ဆင်းကြတာ ချည်းပဲ။ နည်းတာများတာကကျတော့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဓမ္မတာပေါ်ချိန်နဲ့ သက်ဆိုင် တယ်။

တစ်ခုသတိထားသင့်တာကတော့ အဲဒီအဖြူဆင်းတာက အရောင်ပြောင်းလာရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ အတုံးအခဲတွေပါလာ၊ အနံ့အသက်တွေ ဆိုးလာရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အရောင်လည်း ပြောင်း၊ အတုံးအခဲလေးတွေလည်းပါ၊ အနံ့လည်း ဆိုးလာတယ်ဆိုရင်ဖြစ်ဖြစ် နားလည် တတ်ကျွမ်းတဲ့ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့ လိုအပ်လိမ့်မယ်သမီးရဲ့။ ဘာလို့ဆိုရင် အဲသလို အရောင်၊ အနံ့ပြောင်းလာခြင်း၊ ကျိခွဲချွဲ၊ စေးပျစ်ပျစ်ကနေ အတုံးအခဲဖြစ်လာ ခြင်းတို့ဟာ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာတွေမို့လို့ပါပဲကွယ်။

သမီးရဲ့ ချိုလုံးတစ်ဖက်က အထဲကို မြှုပ်ဝင်နေပြီး တစ်ဖက်ကကျတော့ အပြင်ကိုထွက် နေပါတယ်ရှင်။ ထွက်တယ်ဆိုပေမယ့်လည်း တစ်ခါတလေမှပါ။ အများအားဖြင့်တော့ မြှုပ်ဝင်နေပါတယ်။ သမီးမှာ ရောဂါတစ်ခုခုများ ဖြစ်နေလို့ပါလားရှင်။ ဒါမှမဟုတ် လည်း အဲလိုဖြစ်နေလို့ သမီးရဲ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနေရမှာလားဆိုတာ သိပါရစေနော်။

မူမမှန်တာ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး သမီးလေး။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ချိုလုံးတွေ၊ ရင်သားတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူးသမီးရယ်။ အလွယ်ဆုံး ဥပမာပေးရရင် လက်မလေးတွေလိုပေါ့။ တချို့လက်မတွေက တအားကို ကော့နေတတ် တယ်။ တချို့က ပုံမှန်၊ တချို့ကကျတော့ ဖြောင့်တန်းနေတယ်။ အဲသလို လက်မပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာဟာ ရောဂါ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝတစ်သက်တာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ

အကြောင်းလည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ အေး... အဲလိုပဲ သမီးရဲ့ ရင်သားမှာ ဖြစ်နေတာ တွေအတွက်လည်း ဘာကိုမှ စိတ်ပူမနေနဲ့၊ စိတ်ဆင်းရဲမနေနဲ့။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အခါ၊ အသက်ရလာတဲ့အခါ မြင်ဝင်နေတာ ပျောက်ချင်လည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ မပျောက်ဘဲလည်း နေချင်နေမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမီးဘဝ ရှေ့ရေး အတွက် ပူစရာမလိုပါဘူးကွယ်။ အိမ်ထောင်သားမွေးကိစ္စမှာလည်း ဒါကို ထည့်တွက် စရာ မလိုသလို သားသမီးမွေးဖွားလာလို့ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရာမှာလည်း အဲသလိုဖြစ်နေလို့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ အဆင်ပြေသွားမယ်ဆိုတာ သမီးလေး ယုံယုံကြည်ကြည် မှတ်ထားလိုက်နော်။

သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း အနံ့အသက်က တော်တော်ကို ဆိုးရွားလှပါတယ်။ ရှက်စရာလည်း ကောင်းလှပါတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲရှင်။ ရေမွှေးသုံးလို့ ရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် တခြား ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး (deodorants)တွေ သုံးမယ် ဆိုရင်ရော ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

သမီးလေးတို့ မှတ်ထားကြဖို့က မိန်းကလေးတိုင်းရဲ့ ယောအိမှာ အနံ့အသက် တစ်မျိုးစီရှိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ သဘာဝအနံ့အသက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မှန်မှန်လေး ဆေးကြောသန့်စင်ထားမယ်ဆိုရင် အနံ့အသက်ပြဿနာ လုံးလုံးမရှိနိုင်တော့ဘူးသမီးရဲ့။ ဒါလည်း လူတစ်ကိုယ် ကိုယ်နံ့(ချွေးနံ့)တစ်မျိုး ရှိတတ် သလိုပါပဲ သမီးရယ်။ တချို့လူတွေက ချွေးနံ့ဆိုးတယ်။ တချို့ကျတော့ ချွေးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ကျနေပေမယ့် ချွေးနံ့ သိပ်မထွက်ဘူး။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း သည် လူတစ်ယောက်တည်းမှာပဲ ချွေးသန့်နေပါလျက် ဘာနံ့မှ မထွက်ပေမယ့် ချွေးနည်းနည်း ထွက်ရုံနဲ့ တစ်ခါတလေ မကြုံဖူးအောင် ထူးထူးကဲကဲနံ့စေ့နေတတ်ပြန်တယ်။ စားတဲ့ အစားအသောက်၊ သွေးသား၊ ကျန်းမာရေးစတာတွေနဲ့ ကိုယ်နံ့အထွေထွေနဲ့က ဆက် နွယ်နေတတ်စမြဲပါပဲ။

‘သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့’မှာတုန်းက ကိုယ်နံ့ပျောက်အောင် ဖရုံသီး၊ ဖရုံယို များများစားဖို့ ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အခု သမီးငယ်လေးတွေကိုလည်း သည်စကားကိုပဲ ထပ်ပြောပါမယ်။ ကိုယ်နံ့ကောင်းချင်ရင် ဖရုံ၊ ဘူး၊ သခွား၊ ဖရုံစတဲ့ အရည်ရွှမ်းတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို များများစားပေးပါ။ ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။ ဒါ့အပြင် မိမိတို့ရဲ့ မျိုးဆက်

ပွား ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း မှန်မှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါလို့ မှာရမှာပေါ့ သမီးရယ်။

အေး... အရေးတကြီးပြောစရာ တစ်ခုတော့ ကျန်တယ်။ ဒုတိယမေးခွန်းမှာ ဖြေခဲ့တဲ့ ပုံမှန်ထွက်နေကျ အဖြူရောင်အကျိအချွဲတွေက အရောင်ပြောင်းနေတယ်။ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး စေးပျစ်နေတယ်။ အတုံးအခဲလေးတွေ ပါလာတယ်။ အဲသလိုဖြစ်နေလို့မို့ အနံ့အသက်ဆိုးနေတယ်လို့ ယူဆရင်တော့ မီးယပ်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမှာပေါ့သမီး။ အဲဒီအခါကျရင်တော့ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် အနံ့အသက်ဆိုးရတာ ဖြစ်မှာပါ။

ရေမွှေးတွေ၊ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးတွေ သုံးလို့ရသလားဆိုရင်တော့ လုံးလုံးမသုံးပါနဲ့လို့ မှာချင်ပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး၊ ဆပ်ပြာမွှေးမွှေးကိုတောင်မှ ယောက်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ရာမှာ တအားမသုံးစေချင်ဘူး။ အဲဒီနေရာက အရေပြားနဲ့အသားများဟာ အလွန်ကို နုနယ်တဲ့အတွက် ယားယံတာတွေ၊ အဖုအပိမ့် ထွက်တာတွေ၊ စပ်ပျဉ်းပျဉ်းဖြစ်တာတွေ အများကြီးဖြစ်နိုင်လို့ပဲ သမီးရဲ့။

နောက်တစ်ချက်က လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရေပြားချင်း၊ သွေးသားချင်း မတူတတ်ကြဘူး။ မျက်နှာလိမ်းတဲ့အရည်တွေ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်တွေတောင်မှ သူနဲ့ တည့်ပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ တည့်ချင်မှတည့်တတ်တယ်။ သည်တော့ ရေမွှေးတို့ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးတို့ကို သုံးမယ်ဆိုလည်း အရင်ဆုံးက ကိုယ်နဲ့ တည့်မတည့်ကို အရင်စမ်းသပ်ကြည့်ဦးနော်။ လည်ပင်းတို့၊ ချိုင်းတို့မှာ အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ အဆင်ပြေချင်မှ ပြေတတ်တဲ့အချက်ကိုလည်း မမေ့နဲ့။ အရှင်းဆုံးကတော့ အဲဒီအပိုင်းအတွက် ရှေ့ကအပိုဒ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာမှမသုံးတာက အကောင်းဆုံးပဲ သမီးရဲ့။

အခုခေတ်မှာတော့ သမီးရာ ယောနိသန့်စင်ဆေးရည် ကောင်းကောင်းတွေ ပေါ်နေပြီ။ အမျိုးသမီးသုံးတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုဆေးရည် (Feminine Hygiene Cleanser)ဆိုပြီး တံဆိပ်နှစ်မျိုးသုံးမျိုးနဲ့ လာပါတယ်။ အလှကုန် ကုမ္ပဏီတချို့လည်း ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာ တွေဖူးတယ်။ အဲဒီဆေးရည်တွေမှာက pH အချိုးအဆညီထားတယ်။ pH ဆိုတာက အရည်နဲ့ တခြားဒြပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေမှာ အက်ဆစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အယ်လခါလိုင်း ပါဝင်မှု အချိုးအဆကို ဖော်ပြတဲ့အတိုင်းအတာ အမှတ်ပေါ့။ သောက်သုံးရေက သမီးတို့သိထားတဲ့အတိုင်း pH 7 ရှိတယ်။ pH အမှတ်

ခုနစ်လက် ကျော်သွားရင် အယ်လခါလိုင်းပါဝင်မှု နှုန်းထား ပိုများလာတယ်။ အမှတ် နှစ်ဆအောက် လျော့လေလေ အက်ဆစ်ပါဝင်မှု နှုန်းထား ပိုများလေလေပဲ။ သမီးတို့ မိန်းမသားတွေရဲ့ ယောက်ျား pH ကကျတော့ ၃.၅ ရှိတယ်။ အဲဒီအချိုးအဆနဲ့လျော်ညီ အောင် ဖီမံထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သန့်စင်ဆေးရည်မို့လို့ pH အချိုးအဆ ညှိထားတယ် (pH balanced)လို့ ပြောတာပါ။

သို့သော် အဲဒီဆေးရည်နဲ့ဆိုပြီး တရားလွန် ဆေးကြောသန့်စင်လို့တော့ မရဘူးနော်။ သန့်ရှင်းတဲ့ လက်ဝါးပေါ်မှာ အဲဒီဆေးရည်လေး အနည်းအပါး ထည့်၊ ရေလေး နည်းနည်းရောပြီးတော့မှ ဆပ်ပြာတိုက်သလို တိုက်ရတယ်။ ပြီးရင် အဲဒီဆပ်ပြာတွေ စင်သွားအောင် ရေနဲ့ သေချာပြန်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်သုံးလို့လည်း ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဓမ္မတာပေါ်ချိန်လောက်မှာပဲ သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်။

ဆေးရည်ဘူးတွေက ဈေးနည်းနည်းလေး ကြီးတယ် သမီးရဲ့။ တံဆိပ်တစ်မျိုးဆို တော်တော်ကို ဈေးကြီးတယ်။ အဲတော့ နေ့စဉ်သုံးဖို့ဆိုတာ သမီးတို့အတွက် သိပ်ဖြစ် နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မသုံးနိုင်လို့လည်း ဘာမှ အားမငယ်နဲ့။ သည်ဆေးရည်တွေ မပေါ်ခင် ပဝေသဏီ၊ ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက အမျိုးသမီးတွေ သည်လိုပဲ လူလုပ်လာ တာ နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြာလှပြီ။ အရေးကြီးတာက ဆေးရည်မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာနေဖို့၊ ရောဂါကင်းစင်နေဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြုဖို့ပါပဲ သမီးငယ် လေးရေ။

သမီးရဲ့ဓမ္မတာက ရက်ကျော်သွားပေမယ့် ပေါ်မလာသေးဘူး။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ ရှင်။

ဓမ္မတာ ရက်ကျော်ခြင်းအတွက် အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်တယ် သမီး။ ပထမဆုံး စဉ်းစားသင့်တာ၊ စစ်ဆေးသင့်တာက ကိုယ်ဝန်ရှိနေလို့လားဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။ နောက်ဆုံးအကြိမ် ဓမ္မတာပေါ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အမျိုးသားတစ်ဦးဦးနဲ့ ချစ်တင်းနှောခဲ့ဖူး တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စမ်းသပ် စစ်ဆေးသင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံး တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါတယ် သမီးရယ်။ ချစ်တင်းနှောမိခဲ့ရာမှာ အကာအကွယ်ယူခဲ့တယ်၊ အိုကွယ်... ကွန်ဒုံးကို သုံးဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင်မှ မတော်တဆဖြစ်နိုင်ချေတွေက အများကြီးရှိတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သတိမထားမိလိုက်ဘဲ

ကွန်နိုင်းပေါက်ပြဲသွားတာမျိုးအပါအဝင် တခြားဖြစ်နိုင်ချေတွေက ရှိသေးတယ်လေ။ ဒါ့အပြင် ကြောင့် နောက်ဆုံးဓမ္မတာပေါ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ချစ်တင်းနှောခဲ့တာမျိုး ရှိမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိကို အရင်ဆုံး စစ်ရတော့မှာပေါ့ကွယ်။

အေး... သည်လိုမှမဟုတ်ဘူး။ သမီးဟာ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းတယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ ဆိုလိုတာက သမီးရယ်၊ ချစ်တင်းနှောခဲ့တာမျိုး လုံးဝမရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဓမ္မတာရက်ကျော်နေတာဟာ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ အပြောင်းအလဲကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းနေလို့ရင်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အစားအသောက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာ၊ ကစားခုန်စားတာ တအားများသွားလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲလိုသာဆိုရင်တော့ နောက်တစ်လ မတိုင်ခင်မှာ ပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လနေလို့မှ ပေါ်မလာဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ဆီသာ ပြေးပေးတော့လို့ မှာရမှာပဲ သမီးလေးရေ။

သမီးရဲ့ ယောနိမှာ ယားယံနေပါတယ်။ သန်းတွေတာတွေများ ရှိသလား၊ ဝဲတွေတာတွေများ ပေါက်နေလားလို့တောင် ပူမိရတဲ့အထိပါပဲရှင်။ သိပ်စိတ်ပျက်စရာလည်းကောင်း၊ ရှက်စရာလည်း ကောင်းလှတာမို့ ကူညီပါဦးရှင်။

ယားယံတာဟာ မှကွေ့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ yeast infection ကြောင့်ဖြစ်တာလို့ ဆိုတယ်။ Yeast ဆိုတာ 'တဆေး'ကို ပြောတာ။ အဲလိုသာဆိုရင်တော့ လိမ်းဆေးနဲ့ အလွယ်တကူ ကုလို့ရပါတယ်။ Canesten ဆိုတဲ့ လိမ်းဆေးက ဆေးဆိုင်တိုင်းမှာ အလွယ်တကူ ရနိုင်တယ်။ သိပ်အခြေအနေဆိုးရင်တော့ ယောနိထဲကို ထည့်ရတဲ့ ဆေးတောင့်လေးတွေလည်း အဲဒီတံဆိပ်နဲ့ပဲ လာတယ်။ မသေချာရင်တော့ သမီးရယ်၊ ဆရာဝန်ကိုသာ သွားပြလိုက်ပါ။ အမျိုးသမီးဆရာဝန်ကို သွားပြမယ်ဆိုရင် သမီးအတွက် အဆင်ပြေမှာပါကွယ်။

သန်းတွယ်တာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး သမီးရဲ့။ သန်းဆိုရင် မျက်စိနဲ့ မြင်ရတယ်လေ။ ပွေးတို့၊ ဝဲတို့ဆိုတာကလည်း မျက်စိနဲ့ မြင်ရတာပဲဟာ။ ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးက စောစောကပြောတဲ့ ယောနိမှာဖြစ်တတ်တဲ့ မှကွေ့ရပဲ။ အဲတော့ ဆရာဝန်နဲ့ မပြချင်သေးဘူးဆိုရင် လိမ်းဆေးကို အရင်လိမ်းကြည့်။ ဆေးဘူးမှာ ပါတဲ့ အညွှန်းကို သေချာဖတ်ပြီးမှ လိမ်းနော်။ ကိုယ်တိုင် မဖတ်တတ်ရင်လည်း ဖတ်တတ်တဲ့သူကို သေချာ

ဖတ်ခိုင်းပြီးမှ လိမ်းပေါ့ကွယ်။

အဲလိုနဲ့မှ မသက်သာရင်တော့ ဆရာဝန်သာ ပြပါလို့ မှာမယ်နော်။

ဆီးခုံက အမွှေးအမှင်တွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ သန့်စွမ်းနိုင်ပါသလဲ။ သမီးစိတ်ထဲမှာ မတရားသန့်လွန်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ သမီးကိုယ် သမီးတောင် ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့ လားလို့ ပူပန်မိရတဲ့အထိပါပဲရှင်။ အဲဒါလေးလည်း ဖြေပေးပါဦး။

အင်း... အဖြေရကျပ်လိုက်တာ သမီးရယ်။ ဒါလည်း လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူးသမီးရဲ့။ သန့်တဲ့အမျိုးက သန့်မှာပဲ၊ ပါးတဲ့အမျိုးက ပါးမှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ ပုံသေပြောလို့မရဘူး။ ပါးလို့လည်း မူမမှန်ဘူးလို့ မဆိုနိုင်သလို ထူလို့ လည်း လူမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလို့မဖြစ်ပါဘူး သမီးရဲ့။ အမှန်က သည်ကိစ္စကိုလည်း သေချာ ဖွင့်မဆွေးနွေးကြလို့သာပါ။ မိန်းမသားအတော်များများ၊ အထူးသဖြင့် အိန္ဒိယ အနွယ်ဖက်ပါတဲ့ မိန်းမသားအတော်များမှာ ရင်ဆိုင် ကြုံဆုံရမြဲကိစ္စမို့ သမီး တစ်ယောက်တည်းမှ ကွက်ပြီး ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်လိုက်စေချင်ပါတယ် ကွယ်။

သမီးက မေးမထားပေမယ့် ဒါနဲ့ ဆက်စပ်နေတာတစ်ခုကို ဆက်ပြောမယ်နော်။ အဲဒီအမွှေးအမှင်တွေကို ရိတ်ပယ်သန့်စင်တဲ့ကိစ္စပါ။ အဲဒါလည်း လုပ်ချင်ရင် လုပ်လို့ ရတယ်။ အဲ... အကျင့်မရှိရင်တော့ ရိတ်သင်ပြီးစမှာ ယားယံပြီး အနေရခက်နေတတ် တာကို သတိထားပါ။ တကယ်လို့ သိပ်သန့်လွန်းလို့ မှန်မှန်ရိတ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ခပ်ပါးပါး၊ ခပ်တိုတို အနေအထားရောက်အောင် တိထားခြင်းဟာ သမီးအတွက်လည်း စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်သလို ပူအိုက်တဲ့ ဒေသမှာနေထိုင်ကြသူများအတွက် ချွေးအောင်း စရာ နေရာနည်းသွားတာမို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက်လည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံ အထောက်အကူပေးနိုင်တယ်လို့ ပြောရမှာပဲ သမီးရေ။

သည်လိုပြောတဲ့အတွက် မရိတ်မသင်ရင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု နည်းတယ်လို့ လည်း ပြောင်းပြန်မကောက်ပါနဲ့ဦးနော်။ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု က ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်ယူရတဲ့ အရာပါ။ ရိတ်ပယ်ခြင်းနဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင် လှတာလည်း အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။

www.foreverspace.com.mm

အပိုင်း (၂)
ခံစားချက်



www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၆) - ဆွဲဆောင်မှု

ကိုင်း... အခုဆိုရင် သမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ်ကလေးတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ သေချာရှင်းပြပြီးပြီနော်။ ဒါဆိုရင် သမီးလေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဟိုလူပြော၊ သည်လူပြောတွေကို လိုက်ယုံနေစရာမလိုတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘာက ဘာဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သာမန်လူတစ်ယောက် သိသင့်သိအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေအားလုံးကို အပြည့်အစုံသိသွားပြီလို့ ပြောနိုင်ပြီပေါ့ကွယ်။

အခု ဖေဖေ ဆက်ပြောမှာကတော့ ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အပိုင်းပဲ သမီးရဲ့။ သည်အပိုင်းကမှ တကယ်ရှုပ်ထွေးတော့တာ။

ပြောရရင်သမီးရယ်၊ အပိုင်း(၁)မှာ ဖေဖေပြောပြခဲ့တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ဟာ သာမန်ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကလည်း သမီးကို အလွယ်တကူ ရှင်းပြနိုင်မယ့် ကိစ္စမျိုးပဲ။ အခု ဖေဖေ ဆက်ရှင်းမယ့်အပိုင်းကျတော့ ဆေးပညာနဲ့ မသက်ဆိုင်တော့ဘူး။ လူ့ခန္ဓာကို လေ့လာသလို သိပ္ပံအကြမ်း (hard science) မဟုတ်တော့ဘူး။ လူ့အပြုအမူကို လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံအနု (soft science) ဖြစ်သွားပြီ။ ဆွဲဆောင်မှုတို့၊ ခံစားချက်တို့ကို ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလို ပါဝင်တဲ့အက်ဆစ်နဲ့အယ်လခါလိုင်း အချိုးအဆ တွက်သလို ပုံသေနည်းနဲ့ ခုနစ်ထက်အောက်ရင် အက်ဆစ်များများ၊ ခုနစ်ထက်ကျော်ရင် အယ်လခါလိုင်း များများလို့ ပြောလို့ မရတော့ဘူး။

သည်တော့ကာ ခံစားချက်တို့၊ ဆွဲဆောင်မှုတို့နဲ့ ပတ်သက်လာရင် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းဘောင်ဆိုတာက တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အဲဒီစည်းကမ်းကတော့ ဘာစည်းကမ်း၊ ဘာကလေး၊ ဘာနယ်နိမိတ်မှ သတ်မှတ်လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စည်းကမ်းပဲ သမီးရဲ့။ ဆိုလိုတာက စိတ်ကို အခြေတည်ထားတဲ့အတွက် အခါအားလျော်စွာ အမျိုးစုံပြောင်းလဲ နေနိုင်တယ်ပေါ့ သမီးရယ်။

ပိုဆိုးတာက သမီးတို့အရွယ် မိန်းမပျိုလေးတွေနဲ့ယောက်ျားပျိုလေးတွေ ကြားမှာ ရှိနေတဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေ၊ ခံစားချက်တွေက ပိုပြီး မျက်စိလည်ချင်စရာကောင်းတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို မျက်စိကျနေသလားဆိုတာ ကိုယ် ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ၊ ကိုယ်က သူ့ကို မျက်စိကျသွားမိရင်ရော ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ပြီးတော့ သူ့ရော ကိုယ်ပါ နှစ်ဦး နှစ်ဖက် အပြန်အလှန် သဘောတွေကျကုန်ကြပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မေတ္တာ ရှိတယ်တို့၊ ချစ်တယ်တို့၊ ဘာတို့ညာတို့ဖြစ်ကုန်ကြတဲ့အခါကျရင်ရော ဘယ်လိုလုပ်ကြ မလဲဆိုတာတွေဟာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အင်မတန်ကို ခေါင်းနောက်ချင်စရာကောင်း အောင် ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတယ် သမီးရဲ့။

အဲဒါတွေကို သည်အခန်းမှာ ဖေဖေက သမီးကို ကျကျနန ဆက်ပြောပြမယ်နော်။ သမီးရဲ့ရင်ထဲက ခံစားချက်တွေကိုလည်း ကိုင်တွယ်နိုင်အောင်၊ သမီးက မျက်စိကျ နေတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း သမီးကို မျက်စိကျနေတဲ့ တစ်ဖက်သားရဲ့ ခံစားချက်တွေကို လည်း ပါးနပ်လိမ်မာစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် လက်ဦးဆရာ ဖေဖေကပဲ အစအဆုံး ပြောမယ်ကွာ... နော်...

ဆွဲဆောင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

ဆွဲဆောင်မှုဆိုတာဟာ တခြားတစ်ယောက်ဆီ စိတ်ရောက်နေအောင် ကိုယ့်ကို အဆွဲခံ လိုက်ရတာကို ခေါ်တာပဲ သမီးရဲ့။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဟိုး ရှေးသီချင်း တစ်ပုဒ်ထဲကလို 'စားလည်း သည်စိတ်ကွယ်၊ သွားလည်း သည်စိတ်ကွယ်' လို့ ဆိုရမလောက် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ရည်၊ အပြင်ပန်း အပေါ်ယံသွင်ပြင်လက္ခဏာကို သဘောကျမိရာက ဦးနှောက်ထဲက ဘယ်လိုမှ ဖျောက်မရအောင် တစ်ယောက်ယောက် ကို စွဲလမ်းနေမိရတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရုပ်ရည်တွေ၊ အပြင်ပန်း အပေါ်ယံလက္ခဏာတွေကို ပဓာနမထားဘဲ တစ်ဖက်သားကို စိတ်ဝင်စားမိရတတ်

တယ်။ သူနဲ့ စကားတွေ ပြောချင်နေမိရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အသွင်အပြင်ကိုလည်း နှဲလမ်းသလို စိတ်ကပါ ဝင်စားနေမိတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

အဓိကကတော့ တစ်ခါတွေပြီးရုံနဲ့ မကျေနပ်နိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ခါ ထပ်တွေ့ချင် တယ်။ စိတ်ထဲကလည်း ဖယ်ထား၊ ထုတ်ထားလို့ မရချင်ဘူး။ အတွေးထဲမှာ တစ်ခုလည်း လည်း ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အတူရှိနေချိန်မှာ သူ့အတွက် ကိုယ်ဟာ တကယ့်ကို ထူးကဲတင့်တယ်နေသလို ခံစားရအောင် သူက စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။

အဲ... အဲဒီစိတ်ဟာ ဆွဲဆောင်မှုပဲ သမီးရဲ့။

ကိုယ်က သူ့ကို မျက်စိကျသွားမှန်း ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ

အဲဒီမေးခွန်းကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြေရရင်တော့ ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်ဘူးလို့ပြောရ မှာပဲ သမီးရေ။

သူ့ကိုယ်အနားကိုရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ရယ်ချင်သလိုလို၊ ပျော် သလိုလိုဖြစ်နေမယ်။ ကြည့်နှူးသလိုလို ဘာလိုလိုလေးလည်း ဖြစ်နေမယ်။ ပြီးရင် အဲဒီခံစားမှုလေးကို ဆက်မွေးထားချင်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း စိတ်တွေ တအား လှုပ်ရှားချင်လည်း လှုပ်ရှားနေမယ်။ သဘောခွေ့စွာနဲ့ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေချင်လည်း ကျေနပ်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပျာသာခတ်ချင်လည်း ခတ်နေလိမ့်ဦးမယ်။ အားလုံး ခြုံလိုက်ရင်တော့ တစ်ယောက်ယောက်ကို မျက်စိကျသွားတဲ့အခါ သမီးရဲ့ရင်ထဲမှာ ခံစားမှုပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်နဲ့ ပြည့်လျှံနေမှာပဲကွ။ သေချာတာက တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ခါတိုင်းနဲ့မတူဘဲ ဘယ်ခံစားမှုမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရင်ထဲမှာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဖြစ်နေတာကြီးက သိပ်သိသာလွန်းနေတာပဲ။

တကယ့်လက်တွေ့အဝမှာတော့ တစ်မိသားနဲ့တစ်မိသား တွေကြဆုံကြ၊ မျက်စိ ကျကြတဲ့အခါမှာ မျက်လုံးချင်း ဖျတ်ခနဲဆုံလိုက်ပြီး ရင်ခုန်သွားတာမျိုးတို့၊ မြင်မြင်ချင်း ချစ်သွားတယ်ဆိုတာတို့ဟာ အင်မတန်ကို ရှားပါးလှပါတယ် သမီးရယ်။ သို့သော် လည်း အပျိုပေါက်စဘဝမှာတော့ အဲဒါမျိုးတွေကို ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝတ္ထုတွေ၊ သီချင်းတွေ ထဲမှာ ကြားဖူးမြင်ဖူးလွန်းမက တရားလွန်များခဲ့လေတော့ ကိုယ်လည်း လိုက်ခုန်မိ၊ တုန်မိတာတွေ ရှိတတ်သလေ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို မျက်စိကျသွားတဲ့အခါမှာ ရင်ခုန်တာ

မျိုး၊ ဂုဏ်ထံမှ ဒိတ်ခနဲဖြစ်သွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်တော့ဖြစ်တတ်တယ်။ သည်လို ခံစားမှု မျိုးဟာ ကလေးကတည်းက အတူကစားလာသူချင်း ဖြစ်ဦးတောင် ကိုယ့်မိတ်ထဲမှာ မျက်စိကျသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အလိုလို ပေါ်လာတတ်မြဲ ခံစားချက်ပဲ သမီးရဲ့။

ရင်ခနဲသလိုပဲ ခေါင်းထဲမှာလည်း ပေါ့ပါးလွတ်လပ်နေနိုင်တယ်။ တခြား ဘာကိုမှ အာရုံစိုက်လို့မရအောင်လည်း ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ အသက်ရှူဖို့ မေ့နေတာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင် တယ်။ တချို့များဆို ဝိုက်ထဲမှာတောင် သရိုးသရီဖြစ်သလိုလို ဘာလိုလို ခံစားရတတ် တယ်။ ချွေးတွေလည်း မသိမသာပြန်လာတတ်တယ်။ အဲလိုအခါမျိုးမှာ တစ်ဖက်သား ရဲ့ မျက်နှာကိုလည်း ရဲရဲမကြည့်နိုင်အောင်ဖြစ်လာရတတ်သလို ဝါကျတစ်ကြောင်းကို တောင် ဖြောင့်အောင် မပြောတတ်တာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်လာရတတ်တယ်။

အဲဒါဟာ တစ်ဖက်သားကို ကိုယ့်ဘက်က မျက်စိကျမိသွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ် မြဲ လက္ခဏာအထွေထွေပဲ သမီး။

ကိုယ်က ဆွဲဆောင်မှုရှိရဲ့လား

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိချင်သူတွေချည်းပါပဲ။ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်တာ၊ အလေးထားတာ မခံချင်တဲ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး သမီးရဲ့။

အဲတော့ သမီးကရော ဆွဲဆောင်မှုရှိရဲ့လားလို့ မေးရင် ဖေဖေက သမီးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အောက်ပါ မေးခွန်းနှစ်ခု ပြန်မေးကြည့်လို့ ဖြေရလိမ့်မယ်။

- ◆ ငါ အသက်ပါရဲ့လား။
- ◆ ငါ လူပီသရဲ့လား။

အဲဒီမေးခွန်းနှစ်ခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့် သမီး။ ဖေဖေ ဘာတွေ ပြောနေတာလဲလို့ မျက်မှောင်အကုပ် မစောစေချင်ဘူး။ ဘယ်နှယ်... မသေသေးသမျှ တော့ အသက်ပါနေမှာပေါ့ ဖေဖေရဲ့။ လူတစ်ယောက် လုပ်နေမှတော့ လူပီသမှာပေါ့ ဖေဖေရဲ့လို့လည်း နှုတ်ခမ်းတလန် ပန်းတလန် လုပ်ဖို့လည်း စိတ်မကူးနဲ့ဦး။

လူအတော်များများ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းမ ကြီး၊ ငယ်၊ ရွယ်၊ လတ်၊ ပျို၊ အိုအဆုံး အားလုံးသော မိန်းမအတော်များများဟာ အဝတ်အထည်လှလှတွေ၊ အလှကုန်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးတွေ ဝယ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ကြသကြ၊ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေ

ထဲက အလှအပရေးရာ ဆောင်းပါးတွေကို လှိုမ့်ဖတ်ကြ၊ ကိုယ်ကာယအလှအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ တအားလုပ်ကြနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်က ကိုယ့်ကို စွဲလမ်းလာစေရေး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ရေးအတွက် အပတ်တကုပ် အားထုတ်ကြိုးပမ်းနေမိ တတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဖေဖေက အထက်က မေးခွန်းနှစ်ခုကို မေးခိုင်းလိုက်တာ။ အသက် ပါနေရင်၊ လူပီသနေရင် ဘယ်လိုလူမျိုးမဆို ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ် သမီးရဲ့။ အဓိကက လူနဲ့လူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြရာမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုက အဓိက အကျဆုံး မဟုတ် လား။ သည်တော့ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ နေတတ်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ စိတ်ကို အရိပ်တွေ အရောင်တွေ မဆိုးဘဲ အားလုံး အပေါ်မှာ စေတနာထားပြီး ဖြူစင်ကြည်လင်တဲ့ မျက်နှာလေးနဲ့သာဆိုရင် သမီးလေး သိပ်လှနေဖို့ မလိုဘူး။ အဝတ်အစားတွေ၊ စိန်ရွှေရတနာတွေ ကော့ညှတ်နေအောင် ဝတ်ထားဖို့လည်း မလိုဘူး။ မိတ်ကပ်တွေ ပိန်းနေအောင် ခြယ်ဖို့လည်းမလိုဘူး။ သမီးကို ချစ်ချင်သူတွေ ပိုင်းပိုင်းလည်နေမှာဖြစ်သလို သမီးရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုအားကလည်း သံလိုက်တုံးက အစ်မ၊ အစ်မနဲ့ တာသသ ခေါ်ယူရလောက်အောင် ပြင်းထန်နေတော့မှာ အသေအချာပဲ သမီးရဲ့။

သည်တော့ ဖေဖေ ထပ်ပြောမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေ၊ အေးချမ်းအောင်နေ၊ ပျော်အောင်နေနိုင်မယ်ဆိုရင် သမီးဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိနေမှာအမှန်ပဲ။

သမီးလို လူမျိုးတွေ၊ သမီးလို ပုံပန်းနဲ့ လူတွေ သည်လောကမှာ အများကြီး ရှိတယ်ဆိုတာ သမီးယုံတယ် မဟုတ်လား။ ဒါဆို ပြီးပြီ။

တစ်ခု စဉ်းစားကြည့်စမ်းသမီး။ သမီးလည်း သမီးသူငယ်ချင်းတွေ ပြောကြဆိုကြ တာ ကြားဖူးမှာပါ။ *အယ်လိုဖြစ်နေလဲ မသိဘူးဟ၊ ရည်းစား ရပြီးတော့မှ ငါ့ကို လိုက်တဲ့သူတွေ ပိုများလာသလိုပဲ*ဆိုတာမျိုး။ ဒါမှမဟုတ် *သိပ်အလိုက်ခံရတာပဲ ဟယ်*ဆိုတာမျိုးတွေလေ။

အဲဒါ ဘာလို့လဲ သိလား။ ရည်းစားရသွားတဲ့အခါ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျော်နေတယ်၊ ကြည်နူးနေတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း ရှိနေ တယ်။ သည်အခါ သူ့မျက်နှာလေးက အလိုလို ချစ်စရာကောင်းနေတော့မှာ သေချာ တယ်လေ။ သည်လိုပဲ၊ ရည်းစားမထားဘူးဆိုရင်တောင်မှ လိုက်တဲ့သူတွေ ရှိလာရင်၊

ကိုယ်ကို ကြိုက်တဲ့သူတွေ ရှိလာရင် စိတ်ထဲမှာတော့ သူသူကိုယ်ကိုယ် အားရတာပဲ၊ ကျေနပ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတိုးလာတာပဲ။ မာန်သာ မတက်လိုက်နဲ့။ အဲဒါဆိုရင် ကျေနပ်အားရနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိနေတဲ့မျက်နှာလေးက အလိုလိုချစ်စရာကောင်းနေပြီး လိုက်တဲ့သူ၊ ကြိုက်တဲ့သူ အရေအတွက်လည်း တိုးလာ တော့မှာ အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။

အဲတော့ ဆွဲဆောင်မှုရှိချင်ရင် သမီးလုပ်ရမယ့် အလုပ်က မိတ်ကပ်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေထက် သမီးရဲ့စိတ်ကလေးကို ကြည်လင်ပျော်ရွှင်အောင် ထားဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့။ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတုန်းတောင်မှ စိတ်ကို ကြည်လင် အောင် ထားပါ။ ဟင်... ဘယ်လိုတုံး၊ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူက စိတ်ကြည်လင်အောင် ဘယ်လိုနေမလဲလို့ မေးစရာ ရှိတယ်။

တခြားကို မကြည့်ပါနဲ့ သမီးရယ်၊ ရုပ်သံကြော်ငြာတွေမှာ အင်မတန် ရေပန်းစား လှတဲ့ ထက်ထက်မိုးဦးတို့၊ ခိုင်သင်းကြည်တို့ကို ကြည့်ပေါ့။ သူတို့တွေရော အမြဲတမ်း စိတ်လက်ချမ်းသာနေမယ်လို့ သမီးထင်လား။ သူတို့မှာလည်း သူတို့အပူနဲ့ သူတို့တော့ ရှိကြမှာပေါ့၊ လူတွေပဲလေ။ ဒါပေမယ့် သရုပ်ဆောင်နေချိန်မှာ သူတို့စိတ်ကလေး တွေက ကြည်နေတော့ သူတို့ မျက်နှာလေးတွေက အရောင်အဝါ ထွက်လာတာပေါ့။ သည်အခါ တစ်ပြည်လုံးက ပရိသတ်တွေကတောင် သူတို့ကို ချစ်ကြတာပဲ သမီးရဲ့။ အဲဒီနှစ်ယောက်စလုံး သိပ်အလှစားကြီးထဲက မဟုတ်တာ သမီးလည်း သိသားပဲ။ ခိုင်သင်းကြည်ဆို လှတဲ့စာရင်းမှာ သိပ်မပါချင်ဘူး။ သို့ပေမယ့် သူ့ရဲ့ ရွှင်ပြလန်းဆန်းတဲ့ မျက်နှာလေးကြောင့် ဆွဲဆောင်မှုက အလိုလိုရှိသွားတာပဲ။ သူတို့အရွယ်တန်းမှာ သူတို့ထက် အများကြီးပိုလှတဲ့ မင်းသမီးတွေ ရှိပါလျက်ကနဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ပရိသတ်ထူထပ်က ပိုများတာဟာ ဖေဖေပြောနေတဲ့ စိတ်လက်ကြည်လင်လန်းဆန်းမှု ကြောင့်ပေါ့။

သည်အထဲမှာမှ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ်တိုင် စိတ် မချမ်းမသာ ဖြစ်နေဦးတောင်မှ စိတ်ကို ကြည်လင်လန်းဆန်းနေအောင် အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ငါ့သမီးလေးအနားမှာလည်း ချစ်သူခင်သူတွေ ပိုင်းပိုင်းလည်နေမှာပဲ သမီးရဲ့။

ဒါဖြင့် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတုန်းမှာ စိတ်ကြည်လင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ လို့ သမီးက မေးချင်ပေလိမ့်မယ်။ လွယ်လွယ်လေးပါ သမီးရယ်။ သမီးစိတ်ထဲမှာ

တွေကြည့်လိုက်ပေါ့။

မကြာသေးခင်က စိတ်ချမ်းသာခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုခုကို ပြန်တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီတုန်းက သမီးရင်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာကိုလည်း ပြန်ခံစားကြည့်လိုက်ပေါ့။ အဲဒါဆိုရင် စိတ်က အလိုလိုပျော်လာ၊ ကြည်လာတော့မှာ မလွဲပါဘူး သမီးရယ်။

- ဘယ်လိုအရာတွေက သမီးကို စိတ်လက်ကြည်လင်စေတတ်သလဲဆိုတာကိုလည်း သမီးစဉ်းစား။ အဝတ်အစားက အစပေါ့။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့အင်္ကျီက အဖြူရောင်လေးပေမယ့် ဖွမ်းနေရင်၊ ညစ်ထေးနေရင် စိတ်က မကြည်ဘူးဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဖြူဖြူသန့်သန့်လေးဆို စိတ်က အလိုလို ကြည်လာမယ်လေ။ အဲလိုပဲ ဆံပင်ကို စည်းတာနဲ့၊ ဖားလျားချထားတာ၊ ဘယ်ဟာက စိတ်ကို ပိုပြီး လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေနိုင်သလဲစသဖြင့်ပေါ့။ အဲလိုအသေးစိတ်လေးတွေကို သတိထား ကြည့်ပြီး နောက်တစ်ရက်ကျရင် ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကြည်နေအောင် ဘယ်လိုဝတ်မယ်၊ ဘယ်လိုဆံပင်ပုံထားမယ်၊ ဘာတွေစားမယ်စသဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်တယ် သမီးရဲ့။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်မှု နည်းနေတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်အဆင်ပြေခဲ့၊ အောင်မြင်ခဲ့တာတွေ၊ လုပ်နိုင်ခဲ့တာလေးတွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး ယုံကြည်မှုကို ပြန်တည်ဆောက်ယူရမှာပေါ့ကွယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသူရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံဟာ သိပ်ကို သိသာတယ်။ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောနေတဲ့သူရဲ့ မျက်လုံးထဲကို ကြည့်ရဲတယ်၊ ကိုယ်နေဟန်ထားကလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိတယ်။ လက်ကိုင်ပဝါကို လိမ်ပြီးချေနေတာတို့၊ လက်ဝါးချင်းပွတ်နေတာတို့၊ ထိုင်နေတဲ့ကုလားထိုင်က ကြိမ်စလေးကို ခွာနေတာတို့တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်သူတွေ လုပ်တတ်တဲ့အလုပ်ပဲ။ အဲတော့ တကယ်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု သိပ်မရှိရင်တောင်မှ မရှိကြောင်းပြတဲ့ကိုယ်အမူအရာတွေကို သတိထားပြီး ရှောင်မယ်ဆိုရင် ယုံကြည်မှုကလည်း အလိုလို ပြန်ပြည့်လာမှာပဲ သမီးရဲ့။

ပြောခဲ့သလို စိတ်လက်ကလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းနေမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဟန်ပန်သွင်ပြင်ကလည်း မျက်နှာမှာ ထင်ဟပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သမီးရေ၊ သမီးလေးဟာ သိပ်မလှဦးတောင်မှ တော်တော်ကို ဆွဲဆောင်မှု

ရှိတဲ့ မိန်းကလေးလေး ဖြစ်လာမှာ မလွဲကောက်ပါကွာ။

ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မျက်စိကျနေမှန်း
ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ

မိန်းကလေးတွေ အသိချင်ဆုံး မေးခွန်းပေါ့ သမီးရယ်။ သမီးလည်း သိချင်မှာပေါ့။
ဖအေကို မေးလို့ရမယ်မှန်း မသိလို့ရင်လည်းဖြစ်မယ်၊ မေးရမှာ နှုတ်မရဲလို့ရင်လည်း
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ သမီးကတော့ တစ်ခါမှ မမေးဖူးသေးဘူး။ သမီး မမေးပေမယ့်
ဖေဖေကတော့ ဖြေပေးရမှာပေါ့နော်။

ဖြေမယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီမေးခွန်းကလည်း ဖြေရခက်လှတယ် သမီးရ။ တချို့
ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ စိတ်က အင်မတန် ခန့်မှန်းရခက်တယ်။ သူတို့က ကိုယ့်ကို
မျက်စိကျနေပေမယ့် ကိုယ့်ကို ရှိန်နေ၊ ရှိန်းနေသလားဆိုတာ မသိရနိုင်သလို ကိုယ့်ကို
တစ်စက်မှ စိတ်မဝင်စားတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တာကိုး။

ယောက်ျားလေးဆိုတာကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲ။ မိန်းကလေးတွေအတွက်
စိတ်ရှုပ်စရာဖြစ်အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်တတ်ကြတယ်။

မျက်လုံးချင်း လွဲသွားတာ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရေရေလည်လည် မိုက်တယ်၊
အပြတ်သားနားတယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေပေါက်အောင် နေပြတာ၊ (သည်နေရာမှာ
‘မိုက်တယ်’ဆိုတဲ့ ဗန်းစကားကို ထည့်ရေးသင့် မရေးသင့် စဉ်းစားလိုက်သေးတယ်။
မြန်မာစာအဖွဲ့က စီစဉ်ထုတ်ဝေတဲ့ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန်မှာ cool ဆိုတဲ့ တည်ပုဒ်
အတွက် အနက်ဖွင့်တဲ့ အမှတ်စဉ် ၆မှာ ဗန်းစကားအဖြစ် ‘အပြတ်မိုက်သော’လို့
ရေးထားတာတွေတွေမှ မြန်မာစာအဖွဲ့ကတောင် အတည်ပြုလက်ခံထားတဲ့ဗန်းစကား
ဆိုပြီး ထည့်ရေးလိုက်တာပဲ သမီးရေ။) သွားလေရာမှာ တွေ့ရတာ၊ မျက်လုံးချင်း
ဆုံတာနဲ့ သူ့မျက်နှာကပဲ ရဲခနဲဖြစ်သွားတာ၊ အကြားသန်နေတာ၊ ကလေးဆန်နေတာ၊
ဒါမှမဟုတ် တစ်ချိန်လုံး လိုက်စနေတာအစရှိသဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေဟာ သူတို့
မျက်စိကျတဲ့မိန်းကလေးအပေါ်မှာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ သူတို့မျက်စိကျနေကြောင်း ပြသတတ်
ကြတယ်။ အဲတော့ ပုံသေနည်း မရှိဘူးပေါ့ သမီးရယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မတူတာမို့ မိန်းကလေးတွေကို မျက်စိကျလို့ ချဉ်းကပ်ကြရာမှာ
လည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချဉ်းကပ်ပုံချဉ်း ကွဲနေတတ်တယ်လေ။

အဲတော့ သမီးအနေနဲ့ ကိုယ့်ကို သူ့ကြွေနေလားဆိုတာ သိချင်ရင် သိအောင်လုပ်နိုင်
တဲ့နည်းက တစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သူနဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့နည်းပဲ။

စကားပြောကြည့်ဆိုလို့ 'ဟဲ့... နင် ငါ့များကြိုက်နေလားဟဲ့' ဆိုပြီး ဒဲ့ဒိုးကြီး
ပြောခိုင်းတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အော်ဟစ်ပြီးတော့လည်း ပြောပြက်မနေနဲ့ဦး။ အလ္လာဟ
သလ္လာဟတွေ ပြောဖို့ ပြောတာ။ ဘာအကြောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သီချင်းအကြောင်း၊ ရုပ်သံ
အကြောင်း၊ စာအုပ်အကြောင်းစသဖြင့် လျှောက်ပြောရင်းနဲ့က တစ်ယောက်နဲ့
တစ်ယောက် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရလာအောင်လုပ်ဖို့ ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်နဲ့
တစ်ယောက် ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ဆိုတာက လေးပေးဖြောင့်နေမှ ဖြစ်တာလေ သမီးရဲ့။
အဲတော့ စကားပြောကြည့်ရင်းက သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ လေးပေးဖြောင့်၊ မဖြောင့်ကို အကဲခတ်
နိုင်တယ်။ လေးပေးဖြောင့်လာတဲ့အခါ ခင်မင်ရင်းနှီးလာနိုင်တယ်။ ခင်မင်ရင်းနှီးလာ
တာနဲ့အမျှ သူ့အကြောင်းကို ကိုယ်သိလာရနိုင်တယ်ပေါ့ကွာ။ အဲသလို ရင်းနှီးလာရင်း
က သမီးဘက်ကလည်း သူ့ကို ပိုပြီး သဘောကျလာနိုင်သလို သဘောမကျစရာတွေ
လည်း တွေ့လာရနိုင်သေးတာပဲ။ အဲတော့ ရင်းနှီးမှုထူထောင်ယူတာဟာ ကိုယ့်အတွက်
ဆုတ်သာ တက်သာအနေအထားကို ဖန်တီးယူရာလည်း ရောက်နေတာပေါ့ သမီးငယ်
ရဲ့။

အဲသလို ပြောကြည့်ဆိုကြည့်ရင်းနဲ့ သမီးစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာကို
တွက်ဆကြည့်နိုင်တယ်။ စကားပြောကြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သူ့ကို သမီးက စွဲလမ်း
နေသေးသလား။ သူကရော သမီးနဲ့ စကားပြောရတာ သဘောကျပုံရသလားစသဖြင့်
ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်လို့ ရတယ်။

သူက ကိုယ့်ကို မျက်စိကျနေတယ်လို့ သမီးစိတ်ထဲမှာ ထင်သွားတယ်ပဲ ဆိုပါစို့။
ချက်ချင်းကြီးတော့ သူ့အက်က ဖွင့်ပြောချင်မှ ပြောလိမ့်မယ်။ သူကလည်း သမီးကို
ဖွင့်ပြောရမှာ မရွံ့မရဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမှာပဲ။ သူလည်း ရှက်ချင်ရှက်နေမှာပဲ။

ယောက်ျားလေးတွေမှာလည်း သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေလိုပဲ။ အတွေ့အကြုံမရှိသေး
ခင်မှာ ဘာက ဘယ်လို စရမှန်းမသိလို့ ခွေးအကြီး လှည်းကြိတ်ထားသလို ဖြစ်နေ
တတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာတော့ သမီးဘက်က သူ့ကို သိပ်မျက်စိကျနေရင်
နည်းနည်းပါးပါး ရေလာခြောင်းပေးလုပ်ကြည့်ပေါ့။ အရမ်းကာရောကြီးလည်း မလုပ်နဲ့
ဦး။ အခုကာလမှာ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေ အရာရာမှာ ရင်ပေါင်တန်း

နေကြပေမယ့် မိန်းကလေးတွေက ရေလာမြောင်းပေး အလုပ်လွန်သွားရင် အဲဒီ မိန်းကလေးအပေါ် အထင်သေးတတ်တဲ့ညဉ့်ကလေးတွေကလည်း ရှိနေဆဲဆိုတော့ ရေလာမြောင်းပေးလုပ်ချင်ဦးတောင်မှ ကုန်ကြွေးရလေးပေါ့ သမီးရယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်ယူတာပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြောရဲဆိုရဲ များများရှိလာမယ်၊ ခင်မင်ရင်းနှီးလာမယ်၊ တစ်ယောက် အကြောင်း တစ်ယောက်သိလာကြမယ်ဆိုရင် မျက်စိကျရှင်းစွဲရှိနေပြီးသားသာဖြစ်လို့က နောက်တစ်ဆင့်၊ ချစ်သူအဆင့်ကို တက်လို့ လွယ်သွားပါပြီ။

တကယ်လို့ အဲသလို လုပ်ပေမယ့် သူက ရှေ့ကို တိုးမလာဘူးဆိုတော့လည်း ဘာဖြစ်လဲ သမီးရယ်။ ပင်လယ်ထဲမှာငါးတွေ အများကြီး ရှိတာပဲ။ သည်တစ်ကောင် တည်းမှ ငါးမဟုတ်ပါဘူး။ နောက်တစ်ကောင်ထပ်များရုံ ရှိတာပေါ့။

အဲ... ဒါမှမဟုတ်လို့ ပြောကြည့်ဆိုကြည့်ရင်း ရင်းနှီးခင်မင်လာတဲ့နောက် သမီး အနေနဲ့ သူ့ကို ချစ်လို့မရဘူး၊ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ပေါင်းချင်တယ်ဆိုလည်း ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူး။ အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ သူ့ဘက်က ဖွင့်ပြောလာရင်လည်း ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လို စိတ်မျိုးရှိတဲ့အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ချေချင် ပြတ်ပြတ်သားသားသာ ပြန်ပြောလိုက်ရုံပေါ့ကွာ။

သမီးငယ်တို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာရမယ့် ရွှေ့ပဒေသ

သမီးတို့ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်တစ်ချက်ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ အိမ်ထောင် ရှိတဲ့ ယောက်ျားတွေနဲ့ အရောတဝင်မနေမိဖို့ပဲ။ အဲဒါဟာ အသက်တမျှ အရေးကြီး တယ်။ အိမ်ထောင်ရှိယောက်ျားတင်မဟုတ်ဘူး၊ သူငယ်ချင်းရဲ့ ရည်းစားသန်ကိုကအစ လိုသည်ထက်ပိုပြီး ရင်းနှီးတဲ့အဆင့်ကို ရောက်မသွားအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင် ရမယ်။

ပြဿနာက အပျိုမလေးတွေဟာ လူပျိုလေးတွေနဲ့ကျရင် ရှိုးတိုးရှုန့်တန်နဲ့ မနေတတ်မယ့်တတ်ဖြစ်ရသလောက် အိမ်ထောင်ရှိတဲ့သူ၊ ရည်းစားရှိတဲ့သူကိုကျတော့ စိတ်ချလက်ချ ရောမိသွားတတ်ကြတာပဲ။ ဒါလည်း တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် သိပ်သဘာဝ ကျတယ် သမီးရဲ့။

သမီးတို့ စိတ်ထဲမှာ သူ့မှာ လက်ရှိအိမ်ထောင်နဲ့ လက်ရှိရည်းစားနဲ့ဆိုတော့

သမီးတို့ကိုတော့ မရိုးမသားစိတ်ထားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တော်တော်သေချာနေတာကိုး။
ငါ့ဖက်ယောက်ျားလေးကလည်း အစကတော့ ရိုးရိုးသားသားပဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပါ။
သူကလည်း သမီးတို့အပေါ် စိတ်နဲ့တောင် ပြစ်မှားမှာ မဟုတ်ဘူး။

အဲသလိုအနေအထားမှာကျတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ပြောဆိုနေထိုင်ကြရာက ရင်းနှီးမှုတွေ ရလာ၊ ရင်းနှီးရာက သဒ္ဓါလွန်၊ သဒ္ဓါလွန်ရာက
မကျွံသင့်တာတွေအထိ ကျွံကုန်ကြမယ်ဆိုရင် သမီးတို့မှာ သိပ်နစ်နာရတတ်တယ်။

လောကမှာ အောင်သွယ်နဲ့ ညားတတ်တယ် ဆိုတဲ့စကားဟာ အလကား မဟုတ်
ဘူး။ ကာယကံရှင်နဲ့ထက် အောင်သွယ်နဲ့က ပိုပြီး ရင်းနှီး ယဉ်ပါးလွယ်တာကိုး။
အဲတော့ နောက်ဆုံးမှာ အောင်သွယ်နဲ့ ညားရတဲ့အဖြစ်တွေ ဖြစ်ကုန်ရတာပဲ။

အဲဒီသဘာဝလေးကို သမီး ကောင်းကောင်း မှတ်ထားစေချင်တယ်။

ဘယ်မိန်းကလေး ကြီးငယ်၊ ရွယ်လတ်မှ သူများအငယ်အနှောင်းဘဝကို မရောက်
ချင်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ရောက်ကုန်သူများလည်း သည်လောကမှာ မနည်းဘူး။
တချို့ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းနေတဲ့ကြားက အငယ်အနှောင်းဘဝကို
ရောက်ကုန်ကြတာ။ ဘယ်ကလောက် ရင်နာစရာကောင်းသလဲ သမီးရယ်။

အဲဒါဟာ အိုးချင်းထား၊ အိုးချင်းထိတတ်တဲ့သဘောကို ပေါ့ပေါ့လေး တွေးပြီး
မရင်းနှီးသင့်သူနဲ့ အရင်းနှီးလွန်ရာက ဖြစ်ကုန်ကြရတာပါ။

အဲတော့ သမီးအတွက် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ခိုင်ခိုင်မာမာလိုက်နာရမယ့် ရွှေ
ဥပဒေသကတော့ အိမ်ထောင်သည်ယောက်ျားဆိုရင် ဖိဝကျော် အဘိုးကြီးပဲ ဖြစ်နေပါ
စေ၊ မရင်းနှီးအောင် အဝေးကြီးကနေ ကြိုရှောင်ရမယ်ဆိုတာပဲ သမီး။

ရေလိုက်မလွဲစမ်းနဲ့

တစ်သက်မှာ တစ်ယောက်ပဲ ချစ်ပြီး အဲဒီတစ်ယောက်နဲ့ပဲ သေတစ်ယန်သက်ဆုံး
လက်တွဲပေါင်းဖက်သွားမယ်ဆိုတဲ့ ဘယ်သူက စတင်တီထွင်လိုက်မှန်းမသိတဲ့ရူးတူး
အတွေးအခေါ်ကိုလည်း ရေလိုက်မလွဲစေချင်ဘူး။ အဲဒါကြီးက တော်တော် သဘာဝ
မကျတာကြီးပဲ။

တစ်ယောက်တည်းကိုပဲချစ်ပြီး အဲဒီတစ်ယောက်ကိုပဲ တစ်သက်စာ ရွေးချယ်တဲ့သူ
ဟာ အင်မတန်လူဖြစ်ရုံ့လှတယ်သမီးရဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကြက်သားတစ်မျိုးတည်း

ကိုသွား မွေးကတည်းက စားဖူးပြီး သေတဲ့အထိ ကျွန်တဲ့အသားငါး၊ အသီးအနှံ
သာမှ မစားဖူးတဲ့သူနဲ့ မတူပေဘူးလား။ ဒါမှမဟုတ်လည်း တစ်ဆိုင်တည်းမှာပဲ
စားဖူးပြီး အဲဒီတစ်ဆိုင်တည်းကို အကောင်းလုပ်လို့ သေတဲ့အထိ အားပေးသွားရတဲ့
သူနဲ့လည်း ခပ်ဆင်ဆင်ပဲ။

နောက်တစ်ချက်က သမီးဘဝမှာ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ
အများကြီးထဲကမှ သမီးနဲ့ လေပေးအဖြောင့်ဆုံး၊ အခင်ဆုံးဆိုတာ ပေါ်လာရတာလေ။
နောက်တစ်ခါ သမီးဆီက လိုချင်တာ ရနေတုန်းသာ သမီးအပေါ် ရွမ်းရွမ်းဝေနေပေမယ့်
သမီးက သူတို့လိုချင်တာ မပေးနိုင်တဲ့အခါ ရှောင်ပြေးသွားလို့ ကျောချမှ စားပြမှန်း
သိရတဲ့ သူငယ်ချင်းဆိုတာတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ အလားတူပဲ၊ အခက်တော့
သူဟာလေးနဲ့သူ ဘာသိဘာသာနေတယ်၊ သမီးအပေါ်မှာ သိပ်မလှိုက်လှဲသလိုနေတယ်၊
ဒါပေမယ့် အရေးရယ်အကြောင်းရယ်ကျတော့မှ သမီးကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကူညီပေး
တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုးတွေလည်း ရှိတာပဲ။

‘လူအကြောင်း ပေါင်းမှသိ’ဆိုတဲ့ အိုနေ ဆွေးနေတဲ့စကားကြီးက သွေးထွက်
အောင် မှန်တယ် သမီးရဲ့။ လူဆိုတာဟာ တကယ်ရင်းရင်းနှီးနှီး အချိန်ယူ ပေါင်းကြည့်
တော့မှ စိတ်ရင်းအမှန်ကို သိလာရတတ်တာမျိုးကလား။

ကိုယ်ချစ်မိရသူမို့ ချစ်တဲ့မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ရင် အနာအဆာတွေကို ရုတ်ချည်း
မမြင်ရနိုင်ဘူး။ ချစ်နေတုန်းမှာ အဲလိုဖြစ်နေတတ်တာဟာ သူ့ကိုယ်ကိုယ်ရဲ့ သဘာဝမို့
ဖေဖေ အပြစ်မတင်ချင်ပါဘူး။ အေး... သို့ဖေမယ့် သမီးမမေ့သင့်တာ
တစ်ချက်ကတော့ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူဟာလည်း ‘လူပဲ’ဆိုတဲ့အချက်ကိုပဲ သမီးရေ။
သူဟာ လူတစ်ယောက်ပါ။ သမီးချစ်မိသွားတဲ့အတွက် နတ်သားတစ်ပါး ဖြစ်မသွား
သလို တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်လည်း ဖြစ်သွားမှာမဟုတ်ဘူး။ လူပဲ။

လူဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့မှာ အနာအဆာတွေ များစွာရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို
ဘယ်တော့မှ မမေ့နဲ့။

ဒါကြောင့် သူ့ကို ပေါင်းကြည့်ဦး။ သူနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးနေကြည့်ဦး။ တစ်ဆက်
တည်းမှာပဲ၊ နောက်တစ်ယောက်ကို တွေ့လည်း ချစ်သူလုပ်တန် လုပ်ထားလိုက်၊
သူငယ်ချင်းမက ရည်းစားမကျလေး လုပ်တန်လုပ်ထားလိုက်ရင်းက ရင်းနှီးအောင်
ပေါင်းကြည့်ဦး။

ရှေးစကားအတိုင်း 'ရည်းစားတစ်ထောင်ကြားကမှ' ကိုယ်နဲ့ အသင့်တော်ဆုံးကို ငါးနှောက်ကြီးနဲ့ ရှာဖွေတာဟာ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝမှာမှ ရရှိနိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အပြည့်အဝအသုံးချတာမို့ ဖေဖေကတော့ လက်ခုပ်ဩဘာပေးပြီး ငါ့သမီးကို ချီးမွမ်း မိမှာ အမှန်ပဲဟေ့။

သမီးရော၊ သားရော ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဖေဖေ မှာပြီးသားနော်။ ရည်းစား ထားတာကို ဖေဖေ တစ်စက်မှ အပြစ်မတင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်တည်းပဲ ထားပြီး အဲဒီတစ်ယောက်ကိုမှ စွဲလှချေရဲ့၊ ချစ်လှချေရဲ့ဆိုလို့ကတော့ ဆော်ပြီသာ မှတ်လို့လေ။

အခုလည်း သမီးကို ဖေဖေထပ်မှာမယ်။ ရည်းစားများနိုင်သမျှ များများထားပြီးမှ ခေါင်းခေါက်ရွေးချယ်ပါလို့။ ဒါဟာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့လည်း တစ်စက်မှ မဆန့်ကျင် ဘူး။ 'ရည်းစားတစ်ထောင်၊ လင်တစ်ကောင်ဟု၊ လူ့ဘောင်ဆိုရိုး၊ မော်ကွန်းထိုးရှင်' လို့ မန်လည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သူ့ရဲ့ မဟာသုတကာရီ မယဒေဝလင်္ကာသစ်မှာ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၆၆ခုနှစ်၊ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာတိတိကတည်းက စာနဲ့ ပေနဲ့ ရေးပြီးသားမို့ အဲသလို ပြောရတာပဲ သမီးရဲ့။

ဒုတိယ ရွှေဥပဒေ

သမီးကို ပြောနေတာပေမယ့် သည်ရွှေဥပဒေဟာ ပထမ ရွှေဥပဒေလိုပဲ သမီးလေးတွေ ရော၊ သားလေးတွေရော အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ပထမ ရွှေဥပဒေတုန်းက ထည့်မရေးခဲ့မိပေမယ့် အခုအတည်ပြုပြီး ပြောချင်တာက သားလေးတွေအနေနဲ့လည်း အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးတွေကို အဝေးက ရှောင်တာဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အညွန့် မကျိုးအောင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရာ ရောက်တာပဲကွဲ့။

အေး... အခု ဒုတိယရွှေဥပဒေကလည်း သမီးလေးတွေတင်မက သားလေးတွေ ပါ ဂရုစိုက်လိုက်မှာရမယ့် ရွှေဥပဒေပါ။

အဲဒါကတော့ တစ်ဖက်သားကို သိပ်ချစ်နေမိချိန်မှာ သူနဲ့ လက်ထပ် ထိမ်းမြားဖို့ လုံးလုံး မစဉ်းစားပါနဲ့ဆိုတာပဲ သမီးရေ။

အဲဒါကလည်း အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ချစ်စိတ်ဟာ ဒေါသစိတ်တို့၊ ရှက်စိတ် တို့လိုပဲ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို တိမ်သလာဖုံးစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိအပြည့်ရှိတယ်။ ဒေါသ

စိတ် သိပ်မွန်နေတဲ့အခါ သာမန်အချိန်မှာ မလုပ်ဖြစ်မယ့် အော်တာတွေ၊ ဟစ်တာတွေ၊ ခဲ့ဆိုတာတွေ၊ ရမ်းကားတာတွေမှသည် လူတစ်ဖက်သားကို အနာတရဖြစ်စေ၊ သေကြေ ပျက်စီးစေတဲ့အထိ လုပ်မိသွားတတ်တာ သမီးအသိပဲ။ ရှက်စိတ်သိပ်မွန်သွားချိန်မှာလည်း တချို့များဆို ကိုယ့်အသက်ကိုယ် ရန်ရှာမိတတ်တဲ့အထိ မှားမိတတ်ကြတယ်။

အေး... အသလိုပဲ၊ ချစ်စိတ်သိပ်မွန်နေချိန်မှာလည်း အမှန်ကို မမြင်တတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သိပ်ချစ်မိနေချိန်မှာ တစ်ဘဝလုံးကိစ္စကို လုံးလုံး မဆုံးဖြတ်မိပါစေနဲ့။ အခုကြိုက်၊ အခုချစ်၊ အခုမွန်၊ အခုယူဆိုရင် အဲဒီအိမ်ထောင်ရေးဟာ ဘယ်လိုမှ ရေရှည်မခံနိုင်ဘူး၊ ရေရှည်ခံတယ်ဆိုဦးတောင်မှ ရေရှည်စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူးဆိုတာ သမီး မြဲမြဲ မှတ်ထားပါ။

ဖေဖေလက်သုံးစကားလည်း သမီးမမေ့ပါနဲ့။ လူဆိုတာ ငိုးနေတဲ့အချိန် တစ်ချိန်လုံးမှာ မတ်မတ်နေတဲ့သတ္တဝါပါ။ စားလည်း မတ်တတ်၊ သွားလည်း မတ်တတ်၊ ထိုင်လည်း မတ်တတ်ပဲ။ မတ်တတ်သတ္တဝါဖြစ်တာမို့ ဦးနှောက်ကသာ အမြဲတမ်း အပေါ်စီးရနေလို့တယ်။ အသည်းနှလုံးတို့၊ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ရဲ့ စေစားမှုနောက်ကို မလိုက်ဘဲ ဦးနှောက်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးမှ လုပ်သင့်တာ လုပ်ရမယ်။ ကျန်တာတွေရဲ့ စေစားမှုနောက်ကို လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ မတ်တတ်နေတတ်တဲ့လူ မဟုတ်တော့ဘူး။ အိမ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်းဆိုတဲ့သတ္တဝါတို့ရဲ့အလို (ဣန္ဒြာ) သုံးမျိုး (ကြိ)ကိုသာ သိတဲ့ (ကြိ + ဣန္ဒြာ =) တိရစ္ဆာန်နဲ့ အတူတူဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ချစ်စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်သူဟာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ချိန်လေးမှာတော့ လူသတ္တဝါဘဝက ခဏလေးလောက်ဖြစ်ဖြစ် လျော့ကျသွားတော့မှာပဲ။ သူက အသည်းနှလုံးရဲ့အလို၊ အသည်းနှလုံးရဲ့စေစားမှုသက်သက်ကို လိုက်နာလိုက်သူကိုး။

ဒါပေမယ့် ချစ်စိတ်မွန်နေချိန်မှာ သမီးတို့လို ဆယ်ကျော်သက်မပြောနဲ့၊ ဖေဖေတို့လို အရွယ်ကောင်းကောင်းရောက်နေတဲ့လူကြီးတွေတောင် လူအဖြစ်က လျော့ကျပြီး ထင်ရာစိုင်းချင် စိုင်းမိသွားတတ်တာလည်း အမှန်ပဲ။ အဲလိုဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝကို သိထားမယ်ဆိုရင်တော့ ချစ်စိတ်မွန်နေချိန်မှာ ထင်ရာစိုင်းချင်ဦးတောင် အချိန်ယူရမယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ အသာလေး ထိန်းလိုက်နိုင်တာပေါ့။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ သမီးကိုတော့ ဖေဖေ အထူးပြောစရာ မလိုပါဘူး။ သမီးရင်ထဲ

မှာ သည်ကိစ္စက ထင်းထင်းကြီးရှိနေခဲ့တာပဲ။ သမီး မိတစ်ကွဲ၊ ဖတစ်ကွဲနဲ့ မနေလိုက်ရဘာဟာ အဲဒီအချိန်က ဖေဖေ အချိန်ယူခဲ့ပြီး ဖေဖေမွန်စိတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ ဘာကိုမှ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်ခဲ့လို့ပဲဆိုတာ သမီးအသိဆုံးလေ။ အချိန်ယူခဲ့တဲ့အတွက် တော်ချိန်မှာ တော်ခဲ့တယ်၊ ရုပ်ချိန်မှာ ရုပ်ခဲ့တာလည်း သမီးအသိပဲ။

အဲတော့ ဖေဖေသမီးသည်လည်း အရေးဆိုရင် နှလုံးသား ခံစားမှုရဲ့ အလိုကို မလိုက်ဘဲ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အပြည့်အဝသုံးပါလို့ ဖေဖေမှာချင်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပျောက်နေဖို့ သေချာသလောက်ရှိတဲ့ သိပ်ချစ်မိနေချိန်မျိုးမှာ ဘာကိုမှ ယတိပြတ် မဆုံးဖြတ်ဖို့၊ စကားမလွန်၊ အခြေအနေတွေ မကျွံမိဖို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေချင်ပါတယ် သမီးရယ်။



လက်တွဲဖော်

အခန်း (၇) - ချစ်ရေးချစ်ရာ

ချစ်ရေးချစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စကျတော့ အတွင်းရေးတွေ ဖြစ်ကုန်ရော သမီးရဲ့။ လူမှန်ရင် အစာစားမယ်၊ ရေသောက်မယ်၊ အညစ်အကြေးစွန့်မယ်ဆိုတာတွေ ရှောင်လို့ မရသလိုပဲ သည်ချစ်မှုချစ်ရေးဟာလည်း ရှောင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

သို့ပေမယ့် သိပ်အတွင်းကျလွန်းတဲ့ကိစ္စမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် သမီးလေးတို့အနေနဲ့ တွေ့ကရာလူတွေကို သည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ဖို့ ခက်နေတတ်တယ်။ ဒါ ဖေဖေတို့ အရှေ့တိုင်းမှာတင်မဟုတ်ပါဘူး၊ သိပ်ကို လွတ်လပ်ပါတယ်လို့ အများက ထင်မှတ်ထားတဲ့အနောက်တိုင်းမှာပါ မိန်းကလေးတွေအတွက် ချစ်ရေးချစ်ရာမှာ ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်တာလည်း အမှန်ပဲ။

ဖေဖေကတော့ သမီးရယ်၊ တတ်နိုင်သမျှ သမီးတို့အပေါ်မှာ အပွင့်လင်းဆုံး၊ လူသားအဆန်ဆုံး နည်းလမ်းမျိုးနဲ့ ပြောဆို ဆွေးနွေးသွားချင်တာမို့ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက် လို့လည်း မပြောအပ်တဲ့စကားလို့ ထိန်ချန်မထားဘဲ ပြောသင့်တာကို ပြောဖို့ စိတ်ကူး ထားတယ် သမီးရဲ့။

ဘယ်ကစပြောရင် ကောင်းမလဲလို့စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ အကြောင်းပြောတုန်းကလိုပဲ အမေး-အဖြေလေးတွေနဲ့ ပြောကြည့်မယ်လို့ စိတ်ကူး လိုက်ပါတယ်။ အပျိုမတွေဖတ်ဖို့ ထုတ်ထားတဲ့ နိုင်ငံခြားက စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ မေးခွန်းလေးတွေနဲ့ပဲ ဖေဖေ ဆွေးနွေးသွားမယ်နော်။

သမီး အခုတလော မဟုတ်တမ်းတရားတွေပဲ အိပ်မက် မက်မက်နေတတ်ပါတယ်။
ဟဲ့... ချစ်တင်းနှောနေတယ်လို့ မက်တာပါ။ မက်တဲ့အခါမှာလည်း မတော်တရော်လူ
တွေနဲ့ ချစ်တင်းနှောမိတယ်လို့မျိုး မက်တာပါရှင်။ သမီး စိတ်ထဲမှာလည်း အဲဒီလို
မတော်တရော်လူတွေကို တစ်ခါမှ စိတ်နှုတ်တောင်မပြစ်မှားဖူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အိပ်မက်
ထဲမှာကျတော့ အဲသလို မတော်တရော်တွေပဲ မက်မက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါ သမီးမှာ
စိတ်ရောဂါတစ်ခုခုများ ဖြစ်နေလို့ပါလား။ ဘာတွေများ မှားယွင်းနေလို့ပါလဲရှင်။

ဘာမှ မမှားပါဘူးသမီး။ ဘာစိတ်ရောဂါမှလည်း ဖြစ်မနေပါဘူး။ ပုံမှန်
ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပုံမှန် မက်ရိုးမက်စဉ် အိပ်မက်မျိုးတွေ မက်
တာပါပဲ။ သမီးကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းက ဟော်မုန်းဓာတ်အထွေထွေက ဆယ်ကျော်သက်
အရွယ်မှာ နေရာတိုင်းမှာ အလိုလို ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ နေရာတိုင်းကိုရောက်နေပါတယ်။
မဖွယ်မရာအိပ်မက်တွေဟာ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်တွေ တွန်းကန်ထွက်တဲ့ သဘောပါပဲ။
အိပ်မက်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ဘယ်လိုမှ ခြယ်လှယ်လို့မရတာမို့ သူဟာသူ
မက်ချင်တာကို မက်မှာပဲ။ အိပ်မက် မက်တိုင်းလည်း အိပ်မက်ထဲမှာ ထည့်မက်တဲ့သူကို
ခွဲလမ်းနေတယ်ဆိုပြီး အပိုင်ပြောလို့မှ မရတာလေ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ် သိပ်မုန်း၊
သိပ်ရွံတဲ့သူတွေကိုတောင်မှ အိပ်မက်ထဲမှာ ထည့်မက်ချင်မက်မိတတ်တာ သည်သဘော
ပါပဲ သမီးရယ်။

ပြီးတော့ ချစ်တင်းနှောတယ်လို့ အိပ်မက်မက်မိတဲ့အတွက် သမီးမှာ စိတ်ရူးတွေ
သိပ်ပေါက်နေတယ်၊ သမီးဟာ ယုတ်ညံ့နေတယ်၊ သည်စိတ်တွေပဲ ဓားလွန်များ
နေတယ်လို့ သတ်မှတ်လို့လည်း မရနိုင်ဘူး။ သမီးရဲ့ကျန်းမာရေး ကောင်းနေလို့၊
သမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု မူမှန်နေလို့သာ အဲသလိုအိပ်မက်တွေမက်တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါ
တယ်။

သမီးစိတ်ထဲမှာ ကသိကအောက်ဖြစ်ရတာက အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါ လူတွေက
များ ငါ ညက မက်တဲ့အိပ်မက်ကို သိသွားရင် ငါ့ကို သိပ်အထင်သေးသွားမယ်၊
ရှက်စရာကြီးပဲလို့ တွေးမိနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် စဉ်းစားကြည့်ပါ သမီးရယ်။ သမီးရဲ့
အိပ်မက်ထဲကို သမီးကို တုန်နေအောင် ချစ်ပြီး သမီးကို မွေးစမှ အခုအရွယ်ရောက်
အောင် အနီးကပ်ပြုစုပျိုးထောင်လာတဲ့ သမီးရဲ့ဖေဖေတို့၊ မေမေတို့တောင် ဝင်ကြည့်
လို့မှ မရတာကွာ။ တခြားလူတွေက သမီးရဲ့ အိပ်မက်ကို ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မှာလဲ။

သိတော့ ဘာမှလည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မနေနဲ့၊ အဲသလိုတွေ မက်တာဟာ သမီးကျန်းမာနေလို့၊ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးနေလို့ မက်တာလို့သာ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် အများကြီး အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ် သမီးရယ်။

သမီးလေ... ဟို... သီချင်းဆိုတဲ့ နိုင်းနိုင်းခမ်းလှိုင်ကို အရမ်းကို စွဲလမ်းနေမိပါတယ် ရှင်။ နိုင်းနိုင်းလို ပရိသတ်ကြိုက် နိုင်ငံကျော် အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ကို ကြွေတယ် ဆိုတာ တော်တော်ကို ပေါကြောင်ကြောင်နိုင်လှမှန်း သမီးလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးစိတ်ကို သမီး ဘယ်လိုမှ ထိန်းလို့မရဘူးရှင်။ သမီးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူကပဲ တစ်ချိန်လုံး လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။ ကျောင်းစာကိုလည်း အာရုံစိုက်လို့မရ၊ တခြား ဘာကိုမှလည်း အာရုံစိုက်လို့မရအောင်ကို ဖြစ်နေတော့ သမီးကိုယ်သမီးလည်း သိပ်ကို စိတ်ပျက်လာမိရပါတယ်ရှင်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲရှင်။

သမီးရဲ့အမေးထဲမှာတင် အဖြေတစ်ဝက်က ပါနေတာပဲ သမီးလေးရဲ့။ သမီးက 'စွဲလမ်း'တယ်လို့သာ ပြောထားတာလေ။ အဲဒါ ချစ်တာမှ မဟုတ်တာ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း သမီးနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးလာနိုင်မယ့် အလားအလာမျိုး သိပ်မရှိလှဘူးဆိုတာလည်း သမီးသိနေတာပဲ။ စွဲလမ်းစိတ်ဆိုတာဟာ သည်လိုပဲ သမီးရဲ့။ စိတ်ကူးတွေ အမျိုးစုံ ယဉ်မိတတ်တာပဲ။ ဖေဖေတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆို ခင်သန်းနုတို့၊ ချိုမြူးတို့ကို တော်တော် စွဲလမ်းခဲ့ဖူးတာပဲ။ စိတ်ကူးတွေ မျိုးစုံယဉ်ခဲ့ဖူးတာပဲ။ တကယ်တော့ အဲဒီခင်သန်းနုတို့၊ ချိုမြူးတို့ဆိုတာက ဖေဖေတို့ အမေအရွယ်၊ အဒေါ်အရွယ်တွေလောက်ရှိတာလေ။ ဒါတွေက အချိန်တန်တော့လည်း သူ့ဘာသာ အလိုလိုပြီးသွားတာပဲ။ အခုတော့လည်း ငယ်ငယ်ကလို စိတ်ကူးတွေ မယဉ်မိ၊ မစွဲလမ်းမိတော့သည့်တိုင် တင့်တင့်ထွန်းတို့၊ နန္ဒာလှိုင်တို့၊ ထက်ထက်မိုးဦးတို့ကိုတော့ တခုတ်တရ ကြိုက်တော့ ကြိုက်မိနေသေးတာပဲ။

အဲ... ကျောင်းစာကိုလည်း အာရုံစိုက်လို့မရ၊ တခြား ဘာကိုမှ အာရုံစိုက်လို့ မရအောင်ဖြစ်နေတာတစ်ခုကတော့ နည်းနည်း ဆိုးတယ်ကွ။ သူ့အကြောင်း မတွေးဘဲ မနေနိုင်သလို သူ့နဲ့ကိုယ်နဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ နီးလာမှာပဲလို့ တွေးမိနေတာတွေက တကယ်တော့ သိပ်သဘာဝမကျလှဘူး သမီးရဲ့။ အဲသလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ သမီးလေး အိမ်စာနည်းနည်း လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ဘာအိမ်စာလဲဆိုတော့ ကျကျနနသေသေချာချာလေး စဉ်းစားပြီး စိုင်းစိုင်းနဲ့ သမီးနဲ့ ဘယ်လိုမှ မနီးစပ်နိုင်အောင် ကာဆီးထားတဲ့ အကြောင်းရင်းခံ အမှန်တွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ အမှတ်စဉ်ထိုးပြီး စာရင်းချကြည့်တဲ့ အိမ်စာပဲ သမီးရေ။ ဥပမာ သမီးရာ၊ သမီးက မန္တလေးမှာ၊ စိုင်းစိုင်းက ရန်ကုန်မှာဆိုတော့ အမှတ်စဉ် တစ်က ရေးမြေချင်းဝေးနေတယ်ပေါ့။ နှစ်က သမီးနဲ့ စိုင်းစိုင်းနဲ့က လုံးလုံးကို မသိကြသလို သိလာစရာအကြောင်းကလည်း သမီးက တကူးတက မိတ်ဆက်မှသာဖြစ်နိုင်မှာပေါ့။

အဲသလို အမှတ်စဉ်ထိုးပြီး စာရင်းချလိုက်၊ ဖြည့်လိုက်၊ ပြန်ဖတ်လိုက်လုပ်ကြည့်ရင် အမှန်ကိုမြင်လာပြီး ကြိုက်ရုံကြိုက်တဲ့အဆင့်မှာတင် ပြီးသွားတော့မှာလည်း အမှန်ပါပဲ ကွယ်။

ချစ်မှုချစ်ရေးနဲ့ပတ်သက်တာတွေပဲ ခေါင်းထဲမှာ တစ်ချိန်လုံးပေါ်နေပါတယ်။ သမီးကို ကယ်ပါဦးရှင်။

ဒါလည်း ဘာမှ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေချင်ပါဘူး သမီးရယ်။ မဖွယ်မရာ အိပ်မက်တွေ မက်တဲ့အကြောင်း ပြောတုန်းကလိုပဲ၊ ဒါလည်း မှုမှန်တာပါပဲ။ အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါ သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ တိုးပွားမှုအရှိန် အဟုန်ကြောင့် အခုလိုဖြစ်ရတာလို့ တန်းပြောနိုင်ပါတယ်ကွယ်။ ဆယ်စက္ကန့်တစ်ကြိမ် နှုန်းလောက် ချစ်မှုချစ်ရေးကို တွေးမိနေတယ်ဆိုဦးတောင် ဒါဟာ လွန်ဆန်လို့မရတဲ့ သဘာဝတရားပဲ သမီးရဲ့။ အဲလိုပြောလို့ ဒါကို နည်းနည်းမှ မတွေးမိတဲ့သူတွေက ကျပြန်တော့ မှုမှန်ဘူးလို့လည်း မှတ်ယူလို့ မရနိုင်ဘူးနော်။ လူ့အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတိုင်း ဟော်မုန်းဓာတ်တိုးပွားမှု နှုန်းထားကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။ စိတ်အထွေထွေရှိတဲ့အတိုင်း အတွေးထဲကို ရောက်လာဦးတောင်မှ အာရုံပြောင်းနိုင်၊ မောင်းထုတ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား ရှိတဲ့သူကလည်း ရှိနေဦးမှာပဲ။

နောက်တစ်ချက်က အချိန်အားမရှိတဲ့သူ၊ မိသားစုကို မနားတမ်း ကူညီလုပ်ကိုင် ပေးနေရတဲ့သူ၊ သိပ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလှသူတွေမှာဆိုရင်လည်း သည်စိတ်တွေက တိုးဝင်လာစရာ ဘယ်လိုမှ အခွင့်အရေး မရနိုင်ဘူး။

သည်အတွေးတွေက ခေါင်းထဲကို တစ်ချိန်လုံးရောက်နေလို့လည်း သမီးမှာ သည် အာရုံတွေ သိပ်များလွန်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ရင်လည်း အမှားကြီး မှားသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့အညီ လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေပဲသမီး။

အဲဒီစိတ်တွေ လျော့ချင်ရင်၊ ပျောက်ချင်ရင်တော့ သမီးအနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု တစ်ခုခု ရှာသင့်တယ်။ ဂစ်တာတီးသင်တာ၊ စန္ဒယားတီးသင်တာ၊ ပန်းချီဆွဲတာ၊ အချုပ်အလုပ်သင်တာစသဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှာ တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်၊ ပြီးရင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကိုလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်နေလိုက်မယ်ဆိုရင် သည်စိတ်တွေက အလိုလို ပါးသွားမှာပါပဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်လည်း ရတယ်။ တရားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တာ၊ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ meditate လုပ်တာပေါ့ သမီးရယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ငယ်ထိပ်မှသည် ခြေဖျားအထိ တစ်ဆစ်တစ်ပိုင်းစီ အာရုံစိုက်ကြည့်ရင်းက စိတ်ကို ဖြေလျှော့တဲ့နည်းပေါ့။ ပထမ နဖူး ပြီးတော့ မျက်ခုံးနှစ်ခုကြားက နေရာ၊ ညာမျက်ခွံနဲ့ မျက်လုံး၊ ဘယ်မျက်ခွံနဲ့ မျက်လုံး၊ ညာဘက်ပါးနဲ့ မေးရိုး၊ ဘယ်ပါးနဲ့ မေးရိုး၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ လည်ပင်း၊ ဂုတ်၊ ဦးနှောက် တစ်ခြမ်းစီ၊ ညာပခုံး၊ ဘယ်ပခုံး၊ ညာလက်၊ ဘယ်လက် အရင်းကနေ လက်ဖျားအထိ၊ ကျော၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ညာခြေ၊ ဘယ်ခြေ၊ ပေါင်ရင်းမှ ခြေဖျားအထိစသဖြင့် စိတ်ကို တစ်နေရာစီမှာ အာရုံစိုက်သွားရတယ်။

သက်သက်သာသာလေးထိုင်၊ တရားထိုင်သလို တင်ပျဉ်ချွေပြီး မထိုင်ဘဲ ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်လည်း ရတယ်။ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေကို ကိုယ်ကြိုက်သလို၊ သက်သာသလို ထား၊ မျက်စိကို အသာလေးမှိတ်ပြီး အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ရှူရှင်း စိတ်ကို နဖူးပြင်ကို စပြီး ပို့ပေးလိုက်။ နဖူးမှာ အာရုံအပြည့်ရောက်သွားတဲ့အခါ နဖူးလေးက မသိမသာလေး၊ မဆိုစလောက်ကလေး တင်းသလိုလို ခံစားရလိမ့်မယ်။ တင်းတာ လေးကို သိနေလိုက်ရင် သူ့ဘာသာ အလိုလို ပြေသွားလျော့သွားတာကို ခံစားရလိမ့် မယ်။ အဲဒါလေးကို သေချာ သတိထားပြီး ခံစားလိုက်။ နဖူးတစ်ခုလုံး ပြေပြီဆိုရင် ညာဘက်မျက်ခွံ၊ မျက်ခွံပြီးရင် မျက်လုံးစသဖြင့် ရှေ့စာပိုဒ်က အစီအစဉ်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို စိတ်တွေနဲ့ ဖြည့်ဖြည့်သွားလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ အကြောလျှော့လိုက်သလို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေထောက်အထိဆိုရင် အနည်းဆုံး ၁၅မိနစ်ကနေ နာရီဝက်အထိ ကြာသွားတတ်တယ်။ ခြေဖျားကို ရောက်ပြီးတဲ့အခါ သမီးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာဆိုဘာမှ

မရှိဘဲ ရှင်းနေတာ၊ အေးချမ်းနေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ စောစောက သမီးပြောတဲ့ ချစ်မှုချစ်ရေးတွေလည်း စိတ်ထဲမှာ ရှိမနေတော့ဘဲ အေးနေတာကို တွေ့ရမှာ အသေ အချာပါ။

အဲဒါလေးကိုသာ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ သမီးရဲ့မျက်နှာလေးလည်း တအားအေးချမ်းလာပြီး ဆွဲဆောင်မှုတွေ တိုးပွားလာမှာ ဖြစ်သလို သမီးတို့ စာတွေတာတွေ ကျက်မှတ်ရာမှာလည်း သိသိသာသာကို လွယ်ကူ တိုးတက်လာမှာ သေချာတယ် သမီးရဲ့။

လုပ်ပါလို့ ဖေဖေ သမီးကို မတိုက်တွန်းချင်ဘူး။ မယုံရင် သေချာစမ်းကြည့်ပါ လို့ပဲ မှာချင်တယ် သမီးရယ်။

တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေခြင်း

*သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ တုန်းကလိုပဲ သမီးတို့ကို ပြောပြရာမှာလည်း သည်အပိုင်းက လွဲလို့ ရှောင်လို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး သမီးရေ။ စာရေးသူဖအေ၊ ခေတ်မီတဲ့ဖအေ၊ လူကို လူလိုပဲမြင်တတ်တဲ့ဖအေတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖအေတန်မဲ့နဲ့ ကိုယ့်သမီးကိုယ် ပြောသင့် ပြောထိုက်တာ အကုန်ပြောရပေဦးမယ်။

ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူဟူသမျှမှာ စိတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်မှာ ကောင်းချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာလည်း ရှိသလို အာရုံကို တွယ်တာမက်မော တဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ စိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက်တွေလည်း ဝင်တတ် သူချည်းပါပဲ သမီးရယ်။ ထို့အတူ ဒေါသစိတ်ဆိုတာလည်း လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ ယောက်ျားမို့လို့ ဒေါသပိုကြီးတယ်၊ မိန်းမမို့လို့ သည်းခံနိုင်တယ်လို့ အပြတ်ပြောလို့မရ ဘူး။ အလားတူပဲ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတဲ့စိတ်ကလည်း ယောက်ျားမိန်းမ မရွေး လူ အားလုံးမှာ ရှိနေတာပဲ။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ယောက်ျားလည်း ဝမ်းဗိုက်နဲ့မို့ အစာစားတယ်၊ မိန်းမလည်း ဝမ်းဗိုက်နဲ့မို့ အစာစားတာပါပဲ။ လိင်နှစ်မျိုးစလုံးမှာ လျှာဆိုတာ ရှိတော့လည်း ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး အရသာအားလုံးကို ခံစားကြတာချည်းပဲ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့စိတ်၊ ရေငတ်တဲ့စိတ်၊ အချိုစားချင်တဲ့စိတ်၊ အချဉ်စားချင်တဲ့စိတ်စသဖြင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်တာ ပဲ။ အဲသလိုပဲ တစ်ခါတလေကျတော့ ရှောက်သီးသုတ်လေး စားချင်တာမျိုးလို *သွေး

တောင်းတာမျိုးလည်း လူတိုင်းမှာ ရှိနေနိုင်ပြန်တယ်။

အလားတူပဲ၊ သွေးသားနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားကြသူချည်းမို့ ယောက်ျားတွေလိုပဲ သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေမှာလည်း သွေးသားဆန္ဒတွေ ရှိနေကြမှာလည်း အမှန်ပဲ။ အဲဒီဆန္ဒတွေ ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်မလဲဆိုတာ သမီးကို ရှေ့မှာ ဖေဖေပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါပေမယ့် ရှေ့က ဖေဖေပြောတဲ့ အားကစားဖိလုပ်တဲ့နည်း၊ စိတ်ဝင်စားရာတစ်ခုခုမှာ အာရုံကို ဇွတ်နှစ်တဲ့နည်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့နည်းတွေနဲ့ချည်း အခါခပ်သိမ်းတော့ ထိန်းသိမ်းနိုင် မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

သည်အခါ မိမိမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာသာဆန္ဒများကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက် ပြီး ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တယ်လို့ ရိုးရိုးပဲ ပြောပါရစေ တော့ သမီးရယ်။

သမီး ဒါကို ဖတ်ပြီး ရယ်နေလား။ အေးကွ... ရယ်တော့ ရယ်စရာကြီးနော်။ ဖအေက သမီးကို ပြောနေတာကြီးကိုလေ။

ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ သမီးက ကံအကောင်းဆုံးပဲလို့ သမီး ခဏခဏပြောဖူး တယ်လေ။ သမီးတို့ကို သိပ်ချစ်၊ သိပ်နားလည်ပေးပြီး သမီးတို့ဘာသာ လွတ်လပ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခွင့်ကို အပြည့်ပေးထားတဲ့အဖေနဲ့ ကြီးပြင်းခွင့်ရတာကိုက သမီးတို့ ကံကောင်း တာပဲပေါ့။

အခုလည်း ကိုယ့်သမီးကိုယ် ဘယ်ဖအေကမှ ဖွင့်မဆွေးနွေးဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကို ပြောရပေဦးမယ်။

စကားစပ်လို့ တစ်နေ့က စာဖတ်သူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဖေဖေဆီ လှမ်း ဖုန်းဆက်တဲ့အကြောင်း ပြောပြရဦးမယ်။ သူလှမ်းဆက်တာကတော့ အခု သမီးဖတ်နေ တဲ့ 'မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့' ကို စာအုပ်အဖြစ် စုစည်းပြီး ထုတ်ဝေဖို့ အစီအစဉ် ရှိ၊ မရှိ စုံစမ်းတာပါ။ စာအုပ်ထုတ်မယ်ဆိုရင် သူ့အနေနဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေကို လစဉ်မှန်မှန် ဝယ်စုနေဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့တဲ့။

ဖေဖေက စာအုပ်အဖြစ် ပြန်ထုတ်မှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ပြောရင်း 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့'တောင် စာအုပ်အဖြစ် ထွက်လာတော့မှာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်တယ်။ အဲတော့ သူက ဘာပြောတယ်မှတ်လဲ။ အဲဒါက ဖအေတွေ အလုပ်ပဲတဲ့၊ သူ့အလုပ် မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဖေဖေလေ... အဲဒီအမျိုးသမီးကို သနားသွားတယ်။ ဖအေတစ်ယောက်ဖြစ်တိုင်း ဘီတွေကို အလိုလိုတတ်သိနားလည်မယ်လို့ သူ့ခမျာ အပိုင်တွက်ထားတဲ့အတွက် သနားသွားမိရတာပါ။ 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့' ရေးပြီးတော့မှပဲ ဖေဖေကို အမျိုးစုံ လှမ်းလှမ်းမေးကြတဲ့ ယောက်ျားတွေ များပြားလာသလို အဲသလိုမေးကြတဲ့အထဲမှာ လည်း လေးဆယ်ကျော်ယောက်ျားကြီးတွေ ပါတာတောင် တွေ့ရတယ် သမီးရဲ့။

ဖေဖေကတော့ မအံ့ဩလှပါဘူး။ ဖေဖေတို့လူ့အောင်မှာ သည်ကိစ္စဟာ ပုထုဇဉ် လူသားတိုင်း မရှောင်နိုင်ဘဲ လုပ်ဆောင်ကြမြဲကိစ္စဖြစ်ပေမယ့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးတဲ့အလေ့အထက လုံးလုံးမှ မထွန်းကားသေးတာကိုး။ ယောက်ျားတွေဆိုတာ ကလည်း ခေတ်အဆက်ဆက်မှာပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ မှောင်ခိုစာပေနယ်က အလန္တီ ရှစ်သောင်းပါဝင်တဲ့စာအုပ်မျိုးစုံကိုသာ သူတို့အတွက် ပညာယူစရာပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွေ အဖြစ် အဟုတ်မှတ်ပြီး လွဲချင်တိုင်း လွဲနေခဲ့ကြတာကလား။

ဖေဖေက သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့နဲ့ လူသိရှင်ကြားချပြ ဆွေးနွေးလာရုံမက ဖေဖေဆောင်းပါးအဆုံးမှာ ဖေဖေနဲ့တွေ့ဆုံပြောဆိုနိုင်တဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေ၊ လိပ်စာတွေ ပါ အတိအကျ ထည့်ပေးထားတာမို့ မြန်မာပြည်တစ်နံပါတ်လျားက ယောက်ျားသား အများအပြားမှာ ဖေဖေကို ဆွေမျိုးရင်းချာလို သဘောထားပြီး ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးလာ ကြပါတယ်။

သည်တော့ ဟိုအမျိုးသမီးက သူ့သားကို သူ့အဖေက တာဝန်ယူမယ်လို့ ပြောတဲ့ အခါ သူ့ခင်ပွန်းက သည်ကိစ္စတွေကို ဘယ်လိုခံယူနားလည်ထားတယ်လို့များ ယူဆနေ သလဲ မသိဘူးလို့ တွေးဖြစ်အောင် တွေးမိသွားရတယ် သမီးရဲ့။

ရှိသေးတယ်။ ဖေဖေက ဒါတွေကို ရေးတော့ သူက ဆရာဝန်မို့လို့ ဒါတွေ ရေးရတာလားလို့ မေးဇော်တဲ့သူတွေလည်း ပေါ်လာသေးတယ်။ ဖေဖေတို့မှာက အဲဒါလည်း အတော်လွဲတဲ့ အတွေးအခေါ်ပဲ သမီးရဲ့။ ဆရာဝန်က ဆေးပညာကို သိတယ်၊ ခန္ဓာဗေဒကို သိတယ်။ ဒါပေမယ့် လူ့စိတ်နဲ့ လူ့အပြုအမူကျတော့ ဆရာဝန် တွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင်တဲ့ သီးခြားဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်တာကို သတိမထားမိကြ လို့ အတော်လွဲတဲ့ အတွေးအခေါ်လို့ ပြောရတာပဲ သမီးရဲ့။ လိင်မှုရေးရာကိစ္စကျတော့ ပိုလို့တောင် ဆိုးတယ်။

ဆရာဝန်မှ လိင်မှုရေးရာကို တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်ကျွမ်းမယ်လို့ ထင်တာ

အမှားကြီး မှားနေတယ် သမီးရ။ လိင်မှုရေးရာ အမူအကျင့်ဆိုတာကိုက သီးခြား ဘာသာရပ်တစ်ခုပဲသမီးရဲ့။ လူသားတွေရဲ့လိင်မှုရေးရာအမူအကျင့်ကို ကျယ်ကျယ် ပြန်ပြန် သုတေသနလုပ်တဲ့နေရာမှာ အထင်ရှားဆုံးလည်းဖြစ်၊ အစောဆုံးနဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမ ဦးဆုံးလည်းဖြစ်တဲ့ *ခင်းဆေး အစီရင်ခံစာများ* ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီအစီရင်ခံစာ တွေကို ပြုစုတဲ့ အဲလဖရက် ခင်းဆေးဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်မဟုတ်ဘဲ သတ္တဗေဒ ပညာရှင်တစ်ဦးသာဖြစ်ပါတယ် သမီးရေ။ ဒါတင်မကဘူး၊ အဲဒီအစီရင်ခံစာတွေရေးဖို့ သုတေသနလုပ်ရာမှာလည်း စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၊ မနုဿဗေဒပညာရှင်တစ်ဦးနဲ့ စာရင်းအင်းပညာရှင်တစ်ဦးတို့သာ ပါဝင်ခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်ဆိုလို့ တစ်ယောက်မပြောနဲ့၊ ဆရာဝန်လက်သည်းခွဲလေး တစ်စိတ်တောင် မပါဘဲနဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး လိင်မှုရေးရာ အစီရင်ခံစာတွေကို တင်သွင်းခဲ့ကြတာပါ။

သည်တစ်ချက်တည်းနဲ့တင် ဆရာဝန်မှ ဒါတွေကိုသိမယ်လို့ ထင်မြင်မှုဟာ အရမ်းကို ချွတ်ချော်တိမ်းလွဲနေတာ သေချာနေပြီပေါ့ သမီးရယ်။

ဒါဖြင့် ဖေဖေက ဘာလို့ သိတာလဲလို့ သမီးက မေးစရာ ရှိတယ်။ အပွင့်လင်းဆုံး ဖြေရရင်တော့ ဖေဖေက သည်ကိစ္စတွေကို ထူးထူးကဲကဲကို ဝါသနာပါလို့ပဲလို့ ဖြေရ မှာပဲ။

နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ *သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့* ကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ဖေဖေ က ယောက်ျားသားတစ်ယောက်မို့လို့ ယောက်ျားတွေအကြောင်းကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိနေတာ ထားလိုက်ပါတော့၊ မီးငယ်တို့ကျတော့လည်း ဖေဖေက ဘာလို့ သိနေပြန် တာတုံးလို့ မေးကြတာလည်း ရှိသေးတယ်။

တစ်က အထက်က ပြောခဲ့သလို ဖေဖေဟာ သည်ကိစ္စတွေမှာ အထူးတလည် ဝါသနာပါလို့ပါပဲ။ နှစ်ကတော့ စာသိပ်ဖတ်တာကြောင့်ပါ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာတွေကို မရအရ ရှာဖတ်ခဲ့တဲ့ကျေးဇူးလို့ ဆိုရမယ်။ သုံးအချက် ကတော့ ဖေဖေဘဝမှာ မိန်းမအတော်များများနဲ့ အတွင်းကျကျပတ်သက်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွက် ပဲ။ ဖေဖေက စာရေးသူဖြစ်နေတော့ကာ ပတ်သက်ဖူးသမျှ မိန်းမတိုင်းရဲ့အမူအကျင့်ကို စူးစမ်းတတ်တယ်။ ထို့အတူပဲ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့မိန်းမသားတွေကိုလည်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ဖူးတာ မနည်းတော့ဘူး။

သည်တော့ ဖေဖေက သိပ်သိနေတော့တာပဲပေါ့သမီးရယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း

စိတ်ယဉာဏ် လူမှုရေးပညာကို အပတ်တကျပင် ဖတ်ရှုလေ့လာနေတာက အများကြီး။ သည်အခါမှာတော့ ဖေဖေ သိထားတာလေးတွေက လူတကာထက်စာရင်တော့ သည် အပိုင်းမှာ နည်းနည်း ပိုနေတော့တာပေါ့။

သမီးတို့၊ သားတို့ မွေးလာတဲ့အခါမှာတော့ ဖေဖေမှာ ပိုသိဖို့ လိုလာပြီ။ ဖေဖေတို့ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တုန်းကလို အသိများ၊ အတွေးမှားတွေနဲ့ အလွဲတွေ သွန်သင်မယ့်အစား မှန်မှန်ကန်ကန် လမ်းကျောင်း ညွှန်ပြနိုင်ဖို့ အားထုတ်ရပါတော့တယ်။

ဒါနဲ့ပဲ သမီးကို ဒါတွေ ပြောရတော့တာပဲကွယ်။

ကဲ... လေ့နည်းနည်းရှည်သွားပြီ။ ပြောလက်စ စကားကို ပြန်ကောက်ရရင်တော့ မိမိမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာသာဆန္ဒများကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက်ပြီး ထွက်ပေါက် ပေးလိုက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာနော်။

ဖအေက သမီးကို အဲလိုပြောတော့ သမီးများ ရယ်နေလားလို့ပြောရင်းနဲ့ စကားက ဘေး နည်းနည်း ထွက်သွားတာ။

ရယ်စရာကောင်းတာတစ်ခုက အဲသလို မိမိတို့ရဲ့ ဆန္ဒတွေကို ကိုယ့်နည်း ကိုယ့် ဟန်နဲ့ ထွက်ပေါက်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စ(ဝါ)တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေတဲ့ကိစ္စကို လူသိ ရှင်ကြား ဘယ်သူကမှ ချဆွေးမွေးလေ့မရှိဘူး။ ချသာမဆွေးမွေးတာ လူအတော်များများ လုပ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ ယောက်ျားလေးတွေမှာဆိုရင်တော့ ယောက်ျားလေးတစ်ရာမှာ တစ်ရာ လုံး လုပ်တဲ့ကိစ္စလို့ ပြောနိုင်တယ်။

မိန်းကလေးတွေကျတော့ အပြောရ နည်းနည်းခက်ချင်တယ်။ သမီး မေမေတို့ အရွယ်တန်းတွေမှာ ၂၀%၊ ၃၀%လောက်ပဲ လုပ်ကြမယ်လို့ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ခန့်မှန်း ရင် မမှားလောက်ဘူးထင်တယ်။ အဲ... အခု အသက်၃၀အရွယ်လောက် ရောက်နေကြ သူတွေရဲ့ အရွယ်တန်းမှာတော့ ၃၀%နဲ့ ၅၀%လောက်အထိ တက်လာပြီ။ အခုကာလ ၂၀အရွယ်တန်းမှာတော့ ၅၀%အထက်မှာ ရှိတယ်လို့ မှန်းမယ်ဆိုရင် သိပ်လက်လွတ် စပယ်နိုင်မယ်ထင်ဘူး။

ခက်တာက ဖေဖေတို့မှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့သူတေသနကလည်း လုပ်ထားတာ မရှိတော့ အပြောရ နည်းနည်းကျပ်တယ်ကွ။ ဒါပေမယ့် ဖေဖေ မေးကြည့်ဖူးသလောက် တော့ အခုနောက်ပိုင်း မိန်းကလေးတွေဟာ သမီးမေမေတို့ခေတ်ကလို သည်ကိစ္စကို ရွံ့မနေကြတော့ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူသားများအဖြစ် ကောင်းကောင်း အသိအမှတ်

ပြုလုပ်ကြပြီမို့ ကိုယ့်ဆန္ဒကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ထွက်ပေါက်ပေးတဲ့အလုပ်ကို ခံခဲ့တင်းတင်း လုပ်လာကြပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ် သမီးရဲ့။

အဲ... သို့သော်လည်း ဘယ်မိန်းကလေးကမှတော့ ကျွန်မ အဲသလို လုပ်နေပါ တယ်ရှင်လို့ ထုတ်ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။

အမှန်တော့လည်း ပြောစရာတော့ မလိုပါဘူးလေ။ သည်ကိစ္စက အပြောထက် အလုပ်က ပိုအရေးကြီးတာကလား။

ပြန်ပြောမယ်နော်၊ ပြောနေရုံနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး။ တင်းကျပ်နေတဲ့စိတ် တွေကို ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်မှသာ စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာမယ်။ ဒါ့ကြောင့် အလုပ်က ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ပြောရတာပဲ သမီးရေ။

တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ

မိမိကိုယ်ကို တက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်ယူတာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတယ်ဆိုတာဟာ မိမိဘာသာမိမိ ဆန္ဒစိတ်များ တက်ကြွလာအောင် နှိုးဆော် ယူတာ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ချစ်တင်းနှောမှု မပါဘဲ မိမိဘာသာ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းကို ရောက်အောင် အားထုတ်တာပဲလို့ ပညာရှင်ဆန်ဆန်အနက် ဖွင့်ပေးရမှာပဲ သမီးရေ။

ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ

နည်းမျိုးစုံ လုပ်တတ်ကြတယ်လို့ ဖတ်ဖူးတယ် သမီးရဲ့။ ယောနိထိပ်က အကြောဆိုင် အဖုအထုံးလေးတိုက်မှာ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ကစားတာ၊ ယောနိထိပ်ကို လက် ချောင်းလေးတွေ ထည့်ကြည့်တာ၊ ရေပန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ရော့ဘိုဘိုင်ခေါင်းက တပျန်းပျန်း ကျနေတဲ့အောက်မှာ အကြောဆိုင်ဖုထုံးလေးကို ထားပေးတာ၊ ဖက်ခွလုံးကို ဖက်ရင်းနဲ့ လှုပ်ရှားရင်း စိတ်ကူးတွေယဉ်တာစသဖြင့် အမျိုးစုံရှိသတဲ့။ တစ်ကျောင်း တစ်ဂါထာ တစ်ရွာ တစ်ပုဒ်ဆန်းလို့ ဆိုရမှာပေါ့ သမီးရယ်။

ဘာကြောင့် လုပ်ကြသလဲ

ရှေ့မှာတုန်းက ဖေဖေပြောခဲ့သလိုပဲ လူ့ခန္ဓာ၊ လူ့သဘာဝအရ သည်စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်မှာ၊ သည်စိတ်ဆန္ဒတွေကြောင့် ကြိတ်မနိုင်ခဲ့မရဖြစ်လာချိန်မှာ စိတ်ကို

ထွက်ပေါက်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒါကို လုပ်ကြတာပါပဲ။

သည်နေရာမှာ သမီးအပါအဝင် သမီးမိန်းကလေးများ အားလုံးကို မှာကြားချင်တဲ့ စကားကတော့ သည်လိုလုပ်တာဟာ လောကမှာ အန္တရာယ်အကင်းဆုံး ဘေးအရှင်းဆုံး ဆိုတာပါပဲ။ ဘာရောဂါဘယမှ မရနိုင်ဘူး။ ဘယ်လို ကူးစက်ရောဂါမျိုးမှ ဖြစ်ပွားမလာနိုင်ဘူး။ အလားတူပဲ၊ ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။

တစ်ဖက်ကလည်း ကိုယ့်အတွက်ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးက အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဖြည်းဖြည်းချင်းမှန်းဆယူလို့ ရလာနိုင်သလို မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာသဘာဝ၊ ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ မိမိရဲ့စိတ်အနေအထားကိုလည်း အတွင်းကျကျ ဂယာနာ သိရှိလာနိုင်၊ နားလည်လာနိုင်စေပါတယ်။ သည်နည်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းအထိရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ယူနိုင်တယ်။ အဲသလို လုပ်ရင်းကနေ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးမှ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ရေရေရာရာ နားလည်လာနိုင်တယ်။

သည်လိုနဲ့ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လို့ အိမ်ထောင်ရက်သားကျတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုအတွက် ကိုယ့်ခင်ပွန်းကို ဘာတွေ ဆောင်ရမယ်၊ ဘာတွေရှောင်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကျကျနန ပြောပြနိုင်လာလိမ့်မယ်။ အဲသလို ပြောနိုင်လာတာနဲ့အမျှ သမီးတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး သာယာမှုအပေါင်းနဲ့ ခညောင်းနေတော့မှာ မလွဲဧကန်ပါပဲ။

ဘာကြောင့် မလုပ်ကြတာလဲ

သို့ပေမယ့်လည်း လူတိုင်း လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော် သမီး။ ဖေဖေက အခုလို ရေးလိုက်တဲ့အတွက် ဟာ... သမီးတော့ မလုပ်ဘဲ နေနေမိပြီ။ အဲဒါ မှားများနေပြီလား၊ ငါ့မှာ လူပီသတဲ့စိတ်မရှိတော့လို့လား၊ ဘာလား၊ ညာလားတွေလည်း လျှောက်တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲမနေနဲ့ဦးကွ။

သမီး မလုပ်ချင်လို့ မလုပ်ဘူးဆိုလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ အဲဒါလည်း ကောင်းတာပဲလို့ ပြောရမှာပဲ သမီးရဲ့။ အဲသလို မလုပ်ဘဲနေလို့ သမီးမှာ အဲဒီစိတ်တွေ ခြောက်ခမ်းနေပါတယ်လို့လည်း ဆိုလို့မရဘူး။ အရွယ်ရောက်လို့ အိမ်ထောင်ရက်သားကျတဲ့အခါမှာလည်း ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်၊ သားကောင်းမိခင်တစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလို့လည်း ပြောလိုမရဘူး။

အေး... သမီးတို့ သတိထားသင့်တဲ့အချက်ကတော့ အရှေ့တိုင်းသူဖြစ်ဖြစ်၊ အနောက်တိုင်းသူဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းတဲ့လူ့ဘောင်မှာ နေထိုင်သူ ဖြစ်စေကာမူ ဒါမျိုးကို လူသိမခံတတ်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် သမီးတို့ လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒါကို လူသိ မခံပါနဲ့။

နောက်တစ်ချက်က ချွန်ထက်တဲ့အရာတွေ၊ ကွဲနိုင်၊ ကျိုးပဲ့နိုင်တဲ့အရာဝတ္ထုတွေကို အသုံးမပြုပါစေနဲ့။ လက်နဲ့ကစားတဲ့အခါမှာလည်း လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် အရင်ဆုံးဆေးကြောပါလို့ မှာချင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ လက်နဲ့ပေမယ့် သိပ်အကြမ်းပတမ်းလည်း မဆော့မိစေနဲ့ဦးကွ။ ပြီးမှ အရေပြားပွန်းတာမျိုးတွေဖြစ်ပြီး စင်ဖျဉ်းဖျဉ်းရှိနေရင် ဆေးလည်း ထည့်လို့မရ၊ ဆရာဝန်ပြလောက်အောင်လည်း ဒဏ်ရာ က မကြီးပေမယ့် အနေရအထိုင်ရ ခက်နေတတ်တယ်နော်။

ယုံတမ်းစကားတွေ

တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ယုံတမ်းစကားတွေကတော့ ကုသေချီပြီး တော့တောင် ရှိတယ်လို့ဆိုရမယ် သမီးရေ။ မျက်စိကွယ်လိမ့်မယ်၊ မြို့သွားလိမ့်မယ်၊ လက်တွေ၊ ခြေတွေမှာ အမွှေးအမှင်တွေ သန်လာလိမ့်မယ်စသဖြင့် လူကြီးသူမတွေက ကြားဖူးနားဝနဲ့ ထင်ရာမြင်ရာတွေကို ရမ်းသမ်းပြီး ပြောတတ်ကြတယ် သမီးရ။

သေချာတာကတော့ အဲသလို ပြောကြဆိုကြသမျှအားလုံးဟာ တစ်စက်မှ၊ တစ်လုံးမှ၊ ပိစိလေးတောင်မှ မမှန်ဘူးဆိုတာပဲဟေ့။ တစ်ကိုယ်ရေ အာသာဖြေတဲ့ အတွက် ဘာအန္တရာယ်မှ ရှိမလာဘူး။ ဓာတုဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တတ်သလို 'ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး' ဆိုတာတွေလည်း တစ်ခုမှ မရှိဘူး။

အိပ်(ချုံ)အိုင်ဦး/အေအိုင်ဒီအက်(စ်) ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးရဲ့ ငြိမ်းခြောက်သံကို တစ်ရံ မလပ် ကြားနေရတဲ့ အခုလိုကာလမျိုးမှာဆိုရင် သည်လို တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေတာ ကမှ 'ကျန်းမာရေးနဲ့ အလွန်ညီညွတ်လှတယ်' လို့တောင် ပြောနိုင်ပါသေးတယ် သမီး ရယ်။ ကိုယ့်ရည်းစားနဲ့ ကျူးကျူးလွန်လွန်ဖြစ်ပြီး ရောဂါဘယတစ်ခုခု ရလာမှာ၊ အချိန်အရွယ်မတိုင်ခင် ကိုယ်လေးလက်ဝန်ရှိလာမှာနဲ့ နှိုင်းစာရင် ကိုယ့်တစ်ယောက် တည်း စိတ်ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်ခြင်းဟာ အင်မတန်လျော်ကန်သင့်မြတ်တယ်လို့ပဲ ခေတ်မီပေအေတစ်ယောက်အနေနဲ့ သမီးကို မှာပါရစေတော့။

အောက် ယုံတမ်းစကားတစ်ခုကကျပြန်တော့ ဒါမျိုးကို ရည်းစားမရှိတဲ့မိန်းကလေးတွေမှ လုပ်တတ်တာလို့ ပြောကြတာပဲ။ အဲဒါကြီးကလည်း အလွဲကြီးပဲ သမီးရ။ ရည်းစားတန်းလန်းနဲ့ လုပ်ချင်လည်း လုပ်လိုက်ရုံပဲ။ အိမ်ထောင်သည်ပေးမယ့်လည်း လုပ်ချင်လုပ်လို့ရတာပဲ။ ဘာအကန့်အသတ်မှ မရှိပါဘူးကွာ။ အိမ်ထောင်သည်တွေ လောကမှာလည်း ဒါမျိုးကို လုပ်တတ်ကြတယ်လို့ သမီးကို ခပ်ရိုးရိုးပဲ ပြောလိုက်ချင်တယ်။

ယောက်ျားလျာလား၊ မိန်းမစစ်စစ်လား

အပျိုလေး ပေါက်လာတဲ့အခါ ဘယ်လိုအခါမျိုးတွေမှာ ကိုယ့်စိတ်တွေ ပြောင်းလဲလာတတ်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ အလိုလို သိလာတတ်ကြတာချည်းပဲ သမီးရ။ မိန်းကလေးအတော်များများကတော့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ရောက်ခါစမှာ တခြားမိန်းကလေးတွေကို ကြည့်ရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ သရိုးသရီ ဖြစ်စေလွှာတတ်ကြတယ်။ သည်လိုနဲ့ တခြားမိန်းကလေးတွေကို အသည်းအသန်တွေ ချစ်မိပြီး အချစ်တော်တွေ၊ ဘာတွေလည်း ထားချင်ထားမိတတ်ကြတယ်။ တချို့ဆိုလည်း ဓာတ်ရှင် မင်းသမီးတစ်ယောက်ယောက်ကို အသေအလဲ ခွဲလမ်းနေမိတတ်ကြပြန်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးခင်မင်တဲ့အထဲက အစ်မအရွယ်၊ အဒေါ်အရွယ်၊ အရွယ်ရောက်နှင့်ပြီးသူ မိန်းမသားတစ်ဦးဦးကို ခွဲလမ်းချင် ခွဲလမ်းနေနိုင်ပြန်တယ်။

သည်စိတ်ဟာ လူ့ယောက်ျား၊ လူမိန်းမတိုင်းမှာဖြစ်တတ်မြဲ စံထားအားကျချင်စရာ၊ အတုယူချင်စရာ လိင်တူချင်းမို့ဖြစ်နေနိုင်သလို လိင်စိတ်နိုးကြားပုံကြောင့်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တယ်ကွဲ့။ အချိန်တန်ရင်တော့ ဘယ်စိတ်ကြောင့် အဲသလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အတိအကျသိလာမှာလည်း မလွဲပါဘူး။ အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်ဟာ လိင်တူချင်း ခွဲလမ်းသူလား၊ လိင်နှစ်မျိုးစလုံးကို စိတ်ဝင်စားသူလားဆိုတာ တိတိပပ မြင်လာမှာပဲ သမီးရ။

တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ လိင်တူချင်းကိုမှခွဲလမ်းတတ်တဲ့ ယောက်ျားလျာဖြစ်နေတယ်လို့ တိတိပပ သိလာရပြီဆိုပါစို့။ အဲဒါကို အကောင်းဘက်က တွေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသားခိုင်ခိုင်မာမာ သိလာရတာပဲဆိုပြီး ကျွေးကျေနပ်နှပ်နဲ့ အသာတကြည် လက်ခံထားလိုက်ရုံ ရှိတာပဲ။

အသလိုမှမဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ်က လိင်တူချင်းစွဲလမ်းသူလိုလို၊ လိင်ကွဲကိုမှ တပ်မက်
 ဥူလိုလို၊ မရေမရာ စဝေစဝါဖြစ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆိုရင်လည်း သမီးသတိထား
 ဖို့က သည်လို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ သည်အတိုင်း ဖြစ်နေကျပဲဆိုတာကို
 နားလည်ဖို့ပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ ခံစားမှုတွေက
 ထွေပြားဝေဝါးနေတတ်စမြဲပဲ သမီးရဲ့။ အဲဒီခံစားမှုတွေကလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု
 ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးကို ဆန့်ကျင် ကွဲလွဲနေတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

ဒါလည်း သည်အရွယ်ကို ဖြတ်သန်းရသူ လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမတိုင်း ရင်ဆိုင်ရ
 စမြဲ ရှုပ်ထွေးမှုပါပဲ သမီးရာ။ သမီးလေးတစ်ယောက်တည်းမှ ကွက်ပြီး ဖြစ်နေတာ
 လည်း မဟုတ်ပါဘူးနော်။ အထူးသဖြင့် လိင်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့က သာတောင်
 ဖြစ်တတ်သေးတယ်ဆိုတာ သမီး နားလည်ပါ။

စိတ်ပညာရှင်များအားလုံး တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း နားလည် လက်ခံထားတာ
 တစ်ချက်ကတော့ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ်၊ လူရယ်လို့ မွေးလာကတည်းက
 လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ကျားစိတ်ရော၊ မစိတ်ပါ တစ်ပြိုင်တည်း ပါလာတယ်ဆိုတာပဲ
 ကွ။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့မှသာ ကျားစိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုက ပိုများသွားတာ၊
 မစိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုက ပိုများသွားတာတွေ ခိုင်လုံလာပြီး ယောက်ျားရယ်၊ မိန်းမရယ်၊
 မိန်းမလျာရယ်၊ ယောက်ျားလျာရယ်ဆိုပြီး ကွဲထွက်ကုန်တာပါပဲ။ အမှန်စင်စစ်
 ယောက်ျားဆိုတိုင်းလည်း ယောက်ျားစိတ်ချည်း ၁၀၀%ရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားရယ်လို့
 တစ်ယောက်မှ မရှိသလို မိန်းမဆိုတိုင်းလည်း မိန်းမစိတ်ချည်း ရှာနှုန်းပြည့်ရှိတဲ့
 လူမိန်းမရယ်လို့ တစ်ယောက်မှမရှိဘူးလို့ စိတ်ပညာရှင်အားလုံးက နားလည်လက်ခံ
 ထားကြပါတယ်။

သည်တော့ကာ သမီးအနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ သမီးနဲ့ရွယ်တူ
 မိန်းကလေးတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို အရူးအမူးစွဲလမ်းမိရင်လည်း စွဲလမ်းမိ
 သွားပေလိမ့်မယ်။ အဲဒါဆိုလည်း သမီးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယောက်ျားလျာဖြစ်နေပြီ
 လို့ အပြီးအပြတ် ယုံမှတ်လို့ မရသေးဘူးကွ။ အဲသလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုဦးတောင်မှ
 သမီးရဲ့စိတ်ကို သမီးဘာသာ သေချာအချိန်ယူပြီး ဆန်းစစ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်နော်။ ကိုယ့်
 ရင်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို တိတိပပသိအောင် အရင်ကြိုးစားပြီးကာမှ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုလူစားဆိုတာ သတ်မှတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ် သမီး

ရယ်။

သမီး မမေ့သင့်တဲ့အချက်တွေကို ဖေဖေ အောက်မှာ တန်းစီပြီး ချရေးပြလိုက်တယ်။

- ◆ သမီးရဲ့လိင်စိတ်ကို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပြီးတော့လည်း လိင်စိတ်ဆိုတာဟာ အချိန်နဲ့အမျှ အမျိုးစုံ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့သဘာဝရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း မမေ့နဲ့။
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယောက်ျားလျာဖြစ်နေပြီ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း မိန်းမစိတ် ပေါက်နေပြီဆိုတဲ့ တံဆိပ်တွေကပ်ဖို့အတွက် ရေးကြီးခွင့်ကျယ် လုပ်၊ အပင်ပန်းခံပြီး အားမထုတ်စေချင်ဘူး သမီးရယ်။ သမီးဟာ သမီးပဲ။ တခြားလူ မဟုတ်ဘူး။ သမီးကိုယ်သမီး ယောက်ျားလျာပါ။ မိန်းမစိတ်ပေါက်နေသူပါ။ မိန်းမစိတ်ရော၊ ယောက်ျားလျာစိတ်ပါ နှစ်မျိုးစလုံးရှိနေသူပါစသဖြင့် သတ်မှတ်နေစရာ ဘာမှ မလိုဘူးဆိုတာ သမီးလေး နားလည်ထားစေချင်ပါတယ်။
- ◆ အဲ... အရေးကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြစ်စေ၊ တခြားသူကိုဖြစ်စေ အယုံသွင်းချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်သူနဲ့မှ ကိုယ်လက်နှီးနှောမှု မလုပ်စေချင်ဘူး သမီးရေ။ ဆိုလိုတာကကွာ၊ သမီးကိုယ်သမီး ငါ ယောက်ျားလျာမဟုတ်ဘူးလို့ ယုံချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရည်းစားထားပြီး မလိုက်လျောသင့်တာ လိုက်လျောတာမျိုး မလုပ်မိစေချင်သလို သမီးရဲ့သူငယ်ချင်းတွေက သမီးကဖြင့် သိပ်အပျိုလုပ်ချင်နေပြီ၊ မိန်းမစိတ်တွေ ပေါက်နေပြီလို့ စွပ်စွဲတာနဲ့ပဲ သူတို့ ယုံလာအောင် တခြား မိန်းကလေးတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အတွင်းကျကျရင်းနှီးတဲ့အထိ နေမိထိုင်မိတာ မျိုးတွေ မဖြစ်အောင်လည်း ရှောင်စေချင်တယ်လို့ ပြောနေတာပဲကွာ။
- ◆ တကယ်လို့ သမီးစိတ်ထဲမှာ သမီးကိုယ်သမီး ဘာကောင်မှန်း မသိဘဲ ၈၀၀၀ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖေဖေကို ရင်ဖွင့်ပါ။ ဖေဖေကို မျက်နှာပူရင်လည်း မေမေကို ရင်ဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါသမီး။ အဲဒါဆိုရင် မေမေတို့၊ ဖေဖေတို့က သမီးကို အများကြီး အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- ◆ တကယ်လို့ အခုစာကို ဖတ်နေတဲ့အထဲက သမီးလေးတွေမှာလည်း အလားတူ အခက်အခဲတွေ ပေါ်နေရင်လည်း သည်စာအုပ်အဆုံးမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို ဆက်သွယ်ပြီး မေးမြန်းနိုင်၊ ရင်ဖွင့်နိုင်ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် စာရေးသူက

သမီးများသားတစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ မျက်နှာပူနေ၊ အားနာနေပါတယ်ဆိုရင်လည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံ စီစဉ်ပေးပါ့မယ်။

ယောက်ျားလျှာမှန်းတဲ့ ရောဂါ

‘သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့’ တုန်းကလည်း သည်ကိစ္စကို ထည့်ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ သမီးရယ်။ အဲတုန်းကတော့ မိန်းမလျှာမှန်းတဲ့ ရောဂါပေါ့။

ဖေဖေတို့ အရှေ့တိုင်းလူ့ဘောင်အပါအဝင် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးမှာက လူတွေရဲ့ လိင်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိပ်ပွင့်လင်းပေး၊ နားလည်ပေးနိုင်ကြပြီလို့ ဘယ်လိုမှ ပြောလို့ မရသေးဘူး သမီးရဲ့။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားလျှာ၊ မိန်းမလျှာတွေလို လိင်တူချင်းမှ အကြိုက်ကျသူများအပေါ်မှာ လူ့ဘောင်ရဲ့အမြင်က ကြည်ကြည်လင်လင် မရှိချင်သေးဘူး။

အမှန်တော့ သမီးရယ်၊ ပုထုဇနော ဥမ္မတ္တကောဆိုတဲ့အတိုင်း လူမှန်ရင် စိတ် အမျိုးမျိုးနဲ့ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ရူးနေကြသူချည်းပါပဲ။ စာရူး၊ ဥစ္စရူး၊ ဂီတရူး၊ လင်တရူး၊ မယားတရူး၊ အာဇာနည်ရူးစသဖြင့် အမျိုးစုံရှိကြသလိုပါပဲ၊ လိင်စိတ်မှာလည်း တစ်ဖက်ဖက်မှာ တရားလွန်သန်သွားတဲ့ ဥမ္မတ္တကောတွေ အများအပြားရှိနိုင်နေတာ သဘာဝပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ မတွေ့တိုင်း၊ ကိုယ်လုပ်သလို မလုပ်တိုင်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တာကို လိုက်မကြိုက်နိုင်တိုင်း အဲဒီလူကို မှားတယ်၊ မှမမှန်ဘူး၊ ရူးနေတယ်၊ စံလွဲနေတယ်လို့ လျှောက်သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ခေါင်းပါးတာပဲ သမီးရဲ့။ လူ တစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုးရှိတတ်တဲ့သဘာဝကို နားလည်လက်ခံထားနိုင်၊ နှလုံးသွင်း နိုင်ပါမှ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ တစ်ဖက်သားလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ လောကကြီး လည်း ငြိမ်းချမ်းနေမှာ သမီးရဲ့။

ထားပါလေ...။ သမီးကို ပြောချင်တာကတော့ တကယ်လို့များ ဖေဖေသမီးလေး သာ ယောက်ျားလျှာစိတ်ပေါက်နေတယ်ဆိုရင် သမီးအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မေးငေါ့မှု ကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိမျိုး မွေးထားဖို့ မလွဲမသွေ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲသမီးရယ်။ (အမှန်တော့ ဖေဖေသမီး ယောက်ျားလျှာ မဟုတ်မှန်း ဖေဖေအသိဆုံးပေါ့။) သို့ပေမယ့် သမီးကို ပုဏ္ဏားတိုင်ထားပြီး အများဖတ်ဖို့ ရေးနေတဲ့စာဖြစ်နေတာမို့ သမီးမဟုတ်သော်

လည်းပဲ တခြား သမီးငယ်လေးတွေမှာ အဲသလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ပြင်ဆင်နိုင်အောင် ဖေဖေက ဒါကို ထည့်ရေးလိုက်ရတာပါပဲ။ ငါ့အဖေကလည်း ဘာတွေ လျှောက်ရေး နေမှန်းမသိဘူး။ တော်တော်ကြာ၊ သမီးကို မသိတဲ့သူတွေက သမီးကို ယောက်ျားလျှာ ထင်ကုန်လိမ့်မယ်၊ ဘာမယ်၊ ညာမယ်ဆိုပြီး မျက်မှောင်ကုပ်မနေနဲ့ဦးနော်။ အခု တစ်ခါတည်း အများသိအောင် ကြေညာပေးလိုက်မယ်နော်။ ဖေဖေသမီးက ယောက်ျား လျှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ။)

အေး... တစ်ခုပဲ သမီးရ။ သမီးကိုယ်သမီး ယောက်ျားလျှာစိတ်ပေါက်နေမှန်း အလွန်အလွန်ကြီးကို သေချာပြီဆိုမှသာ၊ ကျွန်မဟာဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေကို စိတ် မဝင်စားဘဲ မိန်းကလေးချင်းသာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်ရှင်လို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပြောပြ နိုင်ပြီဆိုမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြတ်အသား သတ်မှတ် တံဆိပ်ကပ်စေချင် သလို တခြားတစ်ပါးသူများကိုလည်း ကိုယ်အဲသလိုဖြစ်နေတဲ့အကြောင်း အသိပေးပါလို့ မှာချင်တယ် သမီးရ။

မဟုတ်လို့ကတော့ အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာအောင် စောင့်ကြည့်ပါဦးလို့ပဲ ပြောပါရစေတော့။

အခန်း (၈) - လိင်မှုရေးရာ သဘောထား

ဖေဖေ အခုအထိ ရေးပြခဲ့သမျှကို ဖတ်လာပြီးပြီဆိုရင်တော့ သမီးအနေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်ရဲ့မိန်းကလေးဆိုတဲ့သဘာဝတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်လေး ခြံငုံ နားလည်လာလောက်ပြီလို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။ သည်အထိကတော့ အတော်လေး လွယ်ကူရိုးစင်းတဲ့ကိစ္စတွေလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။

အေး... အခု ဆက်ပြီးပြောပြမယ့်အပိုင်းကကျတော့ သမီးရဲ့တကယ့်စိတ်ရင်း သဘောရင်းအမှန်ကို ကိုယ့်ဘာသာ အသေအချာသိလာအောင် အားထုတ်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ သမီး နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းလို့နေတဲ့ ပြင်ပ ကမ္ဘာကနေ သမီးတို့ကို ပေးနေတဲ့ သတင်းစကားတွေ၊ အချက်အလက်တွေအားလုံးက အကုန်ရောထွေးနေတယ်။ အဲဒါတွေကြားကပဲ သမီးရဲ့ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ်ပိုင် ဟန်၊ ကိုယ်ပိုင်အမူအကျင့်ကို တည်ထောင်ရယူသွားရမှာကွ။ အဲတော့ အဲဒီအပိုင်းလေး တွေကို သေချာ ပြောကြည့်ကြရအောင်နော်။

လူ့ဘောင်ရဲ့သွန်သင်မှုတွေကလည်း အများသား သမီးရဲ့။ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတွေ နေတာထိုင်တာ ဆင်ခြင်ရမယ်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လီခြင်း ကင်းရမယ်လို့ လူ့ဘောင်က သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီး ရုပ်မြင်သံကြားကို ဖွင့်ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီသွန်သင်ချက်တွေနဲ့ ပြောင်းပြန်ကိုသာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ငရုတ်သီး မှုန့်ကြော်ငြာမှသည် အပေါ်စက်၊ အောက်စက်ကြော်ငြာအထိ၊ မဂ္ဂဇင်းများမှသည်

ကျားများအထိ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးငယ်ငယ်ချောချောလေးတွေဟာ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ တွဲပြနေတာ၊ အမျိုးစုံ ဝတ်ပြနေတာ၊ အမျိုးစုံ မြူဆွယ်နေကြတာ တွေကို တွေ့ရမှာ မလွဲစကန်ပါပဲ။

ဒါတင် ဘယ်ဟုတ်ဦးမလဲ၊ တစ်ခါကလည်း ဖေဖေ ရေးဖူးပါတယ်။ တချို့က နိုင်ငံခြားကားတွေ ကြည့်ရင် စာရိတ္တပျက်မယ်လို့ လှေ့နံ့စားထစ် သတ်မှတ်ကြတယ်။ မြန်မာကားဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အမှန်တော့ မြန်မာကား ဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံခြားကားဖြစ်ဖြစ် အဆိုးနဲ့အကောင်း ဒွန်တွဲနေတာပါ သမီးရယ်။ မြန်မာ ကားက ပိုတောင် ဆိုးသေးလို့ ဖေဖေက ပြောလိုက်ချင်သေးတယ်။

ပိုဆိုးသေးဆို မြန်မာကား တစ်ရာမှာ တစ်ရာငါးဆယ်လောက်က ချစ်တာရယ်၊ မေတ္တာရယ်၊ သစ္စာရယ်ဆိုတဲ့ နှံ့ထဲက ထွက်မှ မထွက်နိုင်ကြတာ။ ကြက်ခြေနီနေ အထိမ်းအမှတ်ဇာတ်ကားလို၊ ပြည်သူ့ရဲတပ်ဖွဲ့ နှစ်ပတ်လည်နေအထိမ်းအမှတ် ဇာတ်ကားလို၊ မြန်မာအမျိုးသမီးများနေ အထိမ်းအမှတ်ဇာတ်ကားလို မူဝါဒဆိုင်ရာ ဇာတ်ကားတွေမှာတောင် မင်းသားရယ်၊ မင်းသမီးရယ်၊ ချစ်တာရယ်၊ မေတ္တာရယ်မှ မပါရင် ဖေဖေတို့မြန်မာတွေခမျာများမှာ ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင် မခင်းကျင်းတတ်တော့ ဘူးလို့ ပြောရမလောက်အထိ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတွေမှာက အဲဒီဖိုမချစ်နဲ့ တင်းကြမ်း ဖြစ်နေတယ်။

အဲတော့ကာ မြန်မာကားတွေက သမီးတို့ ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ပါးနေတဲ့ သတင်းစကားက တစ်ခုတည်း ရှိတယ်။ လူမှန်ရင် ဆန်ကျင်ဘက်လိင်ကို ချစ်ရမယ်၊ ရည်းစားထားရမယ်၊ လွမ်းရမယ်၊ အိမ်ထောင်ကျရမယ်ဆိုတဲ့ သတင်းစကားပဲ။

နိုင်ငံခြားကားမှာကမှ ဝေါ(လ်)ဒစ္စနေရပ်ရှင်က ထုတ်တဲ့ကားတွေလို ကလေးတွေ အတွက် သတ်သတ်ရည်ရွယ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေ ပါဝင်နေသလို ဇာတ်ကားအတော် များများမှာကလည်း ဘယ်အရွယ်တွေ မကြည့်သင့်ဘူး၊ ဘယ်အရွယ်လောက်ဆိုရင် မိဘရဲ့ မျက်စိအောက်မှာ ကြည့်သင့်တယ်ဆိုတဲ့အဆင့်သတ်မှတ်ချက်မျိုးတွေ ပါဝင် နေတာမို့ နည်းနည်း တော်သေးတယ်လို့ ပြောနိုင်လိမ့်ဦးမယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ သမီးရယ်၊ အရွယ်ဆိုတာ ရုပ်မနေဘူးဆိုတာကိုတော့ ဖေဖေတို့ လူကြီးတွေဘက်က မမေ့သင့်သလို သမီးတို့လို ဆယ်ကျော်သက်တွေဘက်က လည်း သတိထားသင့်တယ်။ အရွယ်ကလေး ရလာတာနဲ့အမျှ သူသူကိုယ်ကိုယ်

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားလာတတ်ကြတာ ဓမ္မတာပဲ။ ရင်ခုန်လှုပ်ရှားတတ်လာ တာလည်း သဘာဝပဲ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့မောင်းနှင်မှု ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း အပြောင်းအလဲတွေဖြစ်လာရမှာ မလွဲဧကန်ပဲ။

ကျွန်မ သမီးလေးက အခုထက်ထိ ကလေးလိုပဲ နေနေတာ။ ဒါမျိုး ထွေလာ ကေလာတွေကို တစ်စက်မှ စိတ်မဝင်စားသေးဘူးရှင် ဆိုတဲ့ မအေမျိုးတွေ၊ *ကျွန်မ သားလေးလည်း အတူတူပါပဲ။ ဘောင်းဘီတိုလေး ဝတ်ပြီး ဘောလုံးကန်လို့ ကောင်း နေတုန်းပါပဲ။ သည်စိတ်တွေ မရှိသေးဘူး* ဆိုတဲ့ မအေမျိုးတွေဟာ အမှန်တော့ သူတို့ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးလေးတွေရဲ့ အညာကို ခံနေရတာပဲလို့ ဖေဖေက တော့ ယတိပြတ်ပြောလိုက်ချင်တယ်။ ၁၄နှစ်သား၊ ၁၄နှစ်သမီးဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဆယ်နှစ်သား၊ ဆယ်နှစ်သမီး မဖြစ်နိုင်တော့တာကို သူတို့တွေ သတိမထားမိကြရှာ တာပါပဲ။

မှန်ပါတယ်။ အိမ်မှာနေရင်တော့ ကလေးလိုနေပေမယ့် ရွယ်တူတွေကြားထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ကပြနေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေ အနမတဂ္ဂ ရှိပါ တယ်။ အဲဒါကို အိမ်မှာ မြင်ရတဲ့ တစ်ဖက်အမြင်နဲ့ မဆုံးဖြတ်သင့်ဘူး သမီးရဲ့။

ဖေဖေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ သားလည်း သားမို့လို့၊ သမီးလည်း သမီးမို့လို့၊ သမီးတို့တွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ ခန္ဓာဗေဒနဲ့ထပ်တူ ပြောင်းလဲလာမယ့် သမီးတို့ရဲ့ စိတ် အနေအထားတွေကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပြီး ပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောသင့်တဲ့အချိန် မှာ မိမိရရ ပြောဖြစ်အောင် ဂရုတစိုက် ကြိုးပမ်းနေရတယ် သမီးရေ။

ကဲ... အဲတော့ သမီးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ရုပ်ရှင်များအပါအဝင် မီဒီယာ အသီးသီးက ပါးထားတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ချစ်ရ၊ တွယ်တာရ၊ စွဲလမ်းရမယ် ဟူသော သတင်းစကားနဲ့ ပတ်သက်လို့ သမီး ဘာလုပ်သင့်လဲဆိုတာကို ဖေဖေ ပြောတော့မယ်နော်။

အမှန်တော့ သမီးရယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်စိတ်အတွက် ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင် ကြရမှာ ယောက်ျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်သာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်၊ ရေရေရာရာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာမျိုးသာ သိပ်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဟိုလူ ကြောင့်၊ သည်လူကြောင့်၊ ဟိုဟာပယောဂ၊ သည်ဟာပယောဂကြောင့် ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်ကြတယ်ဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အင်မတန် လူဖြစ်စွဲလှတယ်

သမီးရဲ့။

ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ချစ်ကျွမ်းဝင်တဲ့ကိစ္စ၊ ရင်းနှီးမှုကြတဲ့ ကိစ္စမှာကျတော့ ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမ၊ ဖေဖေတို့ အရှေ့တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာတွေ၊ ယုံကြည်စွဲမှတ်မှုတွေ၊ ဥပဒေရေးရာ အကန့်အသတ်တွေပါ ရောယှက်နေတဲ့အခါမှာ လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမလေးတွေအတွက်က ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်သွယ်ဖို့ကိစ္စဟာ အင်မတန် အရွေးရခက်လာ ခေါင်းခြောက်စရာ ကောင်းလာတတ်တယ်။

သို့ပေမယ့် ဘယ်သူဘဝပဲ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ အိမ်ထောင်ရေးဘဝပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရည်းစားထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရည်းစားမက လင်မယားမကျ ဘဝကို ရောက်သွားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အားလုံးဟာ နောက်ဆုံးတော့ ကိုယ့်သဘောတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်သွားတတ် ပါတယ်။ အလွန်အကျွံပြောရရင် သမီးရယ်၊ မိဘ သဘောတူသူနဲ့ လက်ဆက်ပါတယ် ဆိုတဲ့သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာဆိုသူများတောင် မိဘစကားကို လိုက်နာမယ်၊ မလိုက်နာ ဘူးဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ရတာချည်းပါပဲ။

သည်တော့ကာ သမီးလေးအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ ရည်းစားသန့် ထားတဲ့ကိစ္စမှာ ဘာပယောဂမှ မပါဘဲ ကိုယ့်သဘောစစ်စစ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ သူသူကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကစားကြတာချည်းပဲ သမီးရဲ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကစားတာကို ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လွတ်ပေးမလဲဆိုတာကိုကျ တော့ သမီးကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်တာမျိုးပဲ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ရုပ်ရှင်၊ ဝီဒီယိုတို့ရဲ့ ဩဇာ၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအား၊ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်ရာ အရွယ်ချင်းမတိမ်းမယိမ်း အစ်ကိုတွေ၊ အစ်မတွေ၊ ဆွေမျိုးညာတကာတွေရဲ့အကြံစတာတွေမပါဘဲ ကိုယ့်သဘော ကို ကိုယ်ခိုင်ခိုင်မာမာသိပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တာမျိုးပဲ ဖေဖေက ဖြစ်စေချင်တယ် သမီးရယ်။

မိသားစု ဖိအား

မိသားစုဘဝနောက်ခံနဲ့ မွေးဖွားကြီးပြင်းပုံဟာ လိင်မှုရေးရာသဘောထား၊ ဆန့်ကျင် ဘက်လိင်နဲ့ နီးစပ်ကျွမ်းဝင်လွယ်မှု၊ ခက်မှုတို့အပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတွေးအမြင်များ၊ စိတ်ကူးများကို အဓိကအားဖြင့် ပုံဖော်ပေးတတ်ပါတယ် သမီး။

သမီးရဲ့မိသားစုဘဝနောက်ခံနဲ့ မွေးဖွားကြီးပြင်းရပုံက သမီးအပေါ်မှာ သမီးထင်ထား ဘာထက် အများကြီး ပိုပြီးတော့ကို ခြယ်လှယ်မောင်းနှင်လို့ နေတတ်တယ်။

ဥပမာပြောရရင် သမီးရယ်၊ သမီးရဲ့ မိဘနှစ်ပါးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစ်ချိန်လုံး ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ ယုယုယယနဲ့ ကြင်ကြင်နာနာ ရှိကြတယ်ဆိုရင်၊ သမီးရဲ့ ရှေ့မှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်ကြင်နာစွာနေကြတယ်ဆိုရင် သမီး ကိုယ်တိုင်ဟာလည်း သမီးရဲ့ချစ်သူရည်းစားနဲ့နေတဲ့အခါ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေတတ်သွားမှာပါပဲ။ အဲသလိုမှမဟုတ်ဘဲ သမီးရဲ့ မိဘနှစ်ပါးကလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ခပ်တန်းတန်း၊ ခပ်စိမ်းစိမ်း၊ ဘာသိ ဘာသာပဲ နေကြတယ်။ သမီးရှေ့မှာလည်း မေးတစ်ခွန်း၊ ဖြေတစ်ခွန်းသာ အနေများ တယ်ဆိုရင် သမီးအပေါ်မှာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေပြတဲ့ ချစ်သူမျိုးနဲ့ ဆုံရတဲ့အခါ သမီးမှာ အတော့်ကို မနေတတ် မထိုင်တတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်၊ စိတ်ညစ်နေရပါလိမ့်မယ်။

အဲ... သည့်ထက်အတွင်းကျတဲ့ ကိုယ်လက်နှီးနှောမှုပါ ပါဝင်တဲ့ လိင်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ကျတော့ မိဘတွေမှာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြတော့ဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ သည်ကိစ္စတွေကို သမီးကို စောစောစီးစီးကတည်းက ပြောပြ ဆွေးနွေးပေးတတ်တဲ့ ဖေဖေတို့လို မိဘမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ်။ အဲသလိုမှ မဟုတ်ဘဲ သားသမီးကို သည်ကိစ္စတွေ ပြောပြမယ့်အစား ကျားမြီးသာ ဆွဲလိုက်ချင်သေးတယ် ဆိုတဲ့ မိဘမျိုးလည်း ရှိနိုင်တာပဲ သမီးရဲ့။

အမှန်မှာတော့ မိဘတွေဘက်က နှီးနှီးရင်းရင်း လမ်းလင်းပွင့်ပွင့် ဖွင့်ဆွေးနွေးပေး တာမျိုး ရှိမယ်ဆိုရင် သမီးတို့တွေအတွက် အများကြီး အဆင်ပြေ လွယ်ကူပါတယ်။ အဲသလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေအတွက်က သည်ကိစ္စက ဘယ်နားမှာ ဘယ်သူ သွားမေးရမှန်း မသိဖြစ်နေတတ်တယ်။

သမီးအတွက်ကတော့ ဖေဖေ ပြောပြီးသားပဲလေ။ ဖေဖေကို တိုက်ရိုက် မေးချင် မေး၊ မမေးချင်လည်း မေမေကတစ်ဆင့် မေးလို့ရနိုင်တာပေါ့။ သမီးသူငယ်ချင်းလေး တွေလည်း အတူတူပါပဲ။ သည်ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးမြန်းတိုင်ပင်ရမယ့်သူ ရှာမတွေ့ရင် သမီးကတစ်ဆင့် မေးလို့မြန်းလို့ ရကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ရတာပဲကွယ်။ ဖေဖေကတော့ သားငယ်တိုင်း၊ သမီးငယ်တိုင်း မှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ မှန်ကန်တဲ့ အားပေးနှစ်သိမ့်မှုတွေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ ရစေချင်တာပါပဲကွာ။

လိင်ကိစ္စကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြောကြမလဲ

အချိန်ရွေးပါ - ဒါမျိုးဟာ ဆိုင်းမဆင့် ဝံ့မဆင့် ပြောကောင်းတဲ့ ကိစ္စမျိုး မဟုတ်တာကို သမီးသိမှာပါ။ မေမေ့ကို ပြောတာဖြစ်ဦးတောင် မေမေ ငရုတ်သီးထောင်းနေတုန်း၊ ထမင်းအိုး ငဲ့နေတုန်းမျိုးမှာ သွားမပြောဖို့ လိုမယ်။ မိသားစု စိတ်အေးလက်အေးရှိမယ့် အချိန်မျိုးကို ရွေးပြီး မေးချင်တာကို မေးတတ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

ပစ်မှတ်ရွေးပါ - မိဘနှစ်ပါး ရှိတဲ့အထဲမှာ သည်ကိစ္စကို မေးလိုက်ရင် ဘယ်သူက ပိုပြီးတော့ အသာတကြည်လက်ခံပြီး ရှင်းပြမယ့် မိဘမျိုးလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ ပြောတာပါ။ မိန်းမချင်းမို့ အမေ့ကို မေးလိုက်တာတော့ မှန်တယ်။ မအေလုပ်တဲ့သူက ထိတ်ပျာတတ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ရင် ကိုယ်က သိချင်လို့ ရိုးရိုးမေးလိုက်တာပေမယ့် မေမေမှာ နှလုံးရောဂါရသွားနိုင်တာမျိုးကိုလည်း သတိထားဦးနော်။ အဲသလို အဖေနဲ့ အမေမှာ ဘယ်သူ့ကို မေးတာ ပိုကောင်းမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပြီးမှ အဲဒီသူနဲ့ သားအမိ ချင်း၊ သားအဖချင်း တိုးတိုးကျိတ်ကျိတ် ပြောကြတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နှစ်ယောက် စလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း မမေးမိ၊ မပြောမိစေနဲ့နော် သမီး။

ပြန်ပြောကြမှာနော် - မေမေ့ကို သွားပြောလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ မေမေရယ်၊ သမီးက ဒါတွေမေးတာ ဖေဖေ့ကို ပြန်မပြောလိုက်ပါနဲ့နော်၊ ရှိကြီးမိုးပါရဲ့။ ဖေဖေရယ်၊ သမီး ပြောတာတွေ မေမေ့ကို ပြန်မပြောပြနဲ့နော်။ ဖေဖေ့ကိုသာ သမီးက ယုံလို့ ပြောတာပါ စသဖြင့် ပြောတဲ့အခါ 'ပြန်မပြောဘူး၊ စိတ်ချ သမီး' ဆိုပြီး ဘုရားအခုဆုကို ကျိန်တွယ်ပြီး ကတိပေးသည့်တိုင် မေမေကလည်း သူ့ယောက်ျားကြီးကို မုချမသွေ ပြန်ပြောပြလိမ့်မယ်။ ဖေဖေကလည်း သူ့မိန်းမကြီးကို ဧကန်ဒိဋ္ဌ ပြန်ပြောပြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါသမီး။ အိုက္ကာ... ကုန်ကုန်ပြောမယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစောင်းစေးနဲ့ မျက်ချေးဖြစ်ကြပြီး ကွာရှင်းပြတ်စဲထားကြတဲ့ မိဘတွေဖြစ်နေဦး တောင်မှ သားသမီးတွေက သည်ကိစ္စကို မေးလာ၊ ပြောလာတဲ့အခါ မိဘချင်း လက်တို့ပြီး ပြန်တိုင်ပင်ဖြစ်နေတတ်တယ် သမီးရေ။

စိတ်အေးအေးထားပါ - စိတ်အေးအေးထားပြီး ကိုယ့်ပြဿနာကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြောပြနော်။ ဥပမာကွယ် *မေမေရေ၊ သမီးအသက်က အခုဆို ၁၈နှစ်ပြည့်တော့မယ် နော်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လင်ယူသားမွေးလို့ရတဲ့အရွယ်ကို ရောက်နေပြီလို့ ပြောနိုင် တာပေါ့နော်။ အဲတော့ သားဆက်ခြားနည်းဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေမေ သမီးကို နည်းနည်းပါးပါး ပြောပြပါလားဟင်* ဆိုတာမျိုးနဲ့ မအေကို ချော့မော့ မေးရမှာပေါ့။ အဲသလိုမဟုတ်ဘူး။ *သမီးမှ ကလေးမဟုတ်တော့တာ မေမေရာ၊ ပြောစရာရှိတာ ပြောပြစမ်းပါ မေရယ်* ဆိုပြီး သွားဂျီကျလို့ကတော့ အခေါက်ခံရနိုင်တယ်နော်။

မိဘတွေကို လေးစားပါ - မိဘတွေဘက်က သမီးလုပ်တဲ့သူရဲ့အနေအထားကို လက်မခံနိုင်ဘူးဖြစ်နေရင် သူတို့ရဲ့သဘောထားကို လေးစားသင့်တယ်နော် သမီး။ ဖေဖေတို့ မိသားစုနဲ့တော့ မဆိုင်ပါဘူး။ တခြားသမီးလေးတွေအတွက် ပြောတာပါ။ ဆိုကြပါစို့ကွယ်။ သမီးရဲ့ရည်းစားကို အိမ်ရိပ်တောင် မနင်းစေနဲ့လို့ မှာထားတယ်ဆိုပါစို့။ အဲသလိုဆိုရင်လည်း မအေမိဘရဲ့စကားကို လေးလေးစားစားနဲ့ လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ မှာချင်တာပါ။ သစ်ငှက်တောင် နဲ့ဖန်များရင် နဲ့လာတတ်တာမျိုးဟာ၊ အချိန်ယူမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ သူတို့ဘက်က သဘောထားပြောင်းလာနိုင်တာ ကိုလည်း သတိထားစေချင်တယ် သမီးရယ်။

ရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအား

ဖေဖေရဲ့ *သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့* စာအုပ်မှာ ဖေဖေဆရာမဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာဌာနက ပါမောက္ခဌာနမှူး ဆရာမကြီး ဒေါက်တာဒေါ်ခင်အေးဝင်းက ဥယျော့ ဇဉ် ရေးပေးထားတာ သမီးတွေ့မှာပေါ့။ အဲဒီဥယျော့ဇဉ်ထဲမှာ ဘာပါသလဲဆိုရင် ပျိုဖော်ဝင်ချိန် (ဆယ်ကျော်သက်)အရွယ် မရောက်ခင်ကတည်းက ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကို လိင်ကိစ္စအဖြစ် အသုံးချလို့ရတယ်ဆိုတာကို အခုကာလ မီဒီယာတွေရဲ့တန်ခိုး ကြောင့် သိကုန်ကြပြီ။ တချို့တွေဆိုရင် အဲဒီအပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာတင် လိင်ဆက်ဆံမှုတွေ ပြုလုပ်ကုန်ကြပြီဆိုတဲ့စကားပဲ သမီးရေ။

အချိန်အရွယ်မတိုင်ခင် အဲသလို လမ်းလွဲပေါ် ရောက်ကုန်တာ ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးရင် သမီးတို့ရဲ့ ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေကြောင့်လို့ ပြောရတော့မှာပဲ သမီးရဲ့။

ရှယ်မှာ နေထိုင်ကြသူတွေ၊ မြို့ငယ်လေးတွေမှာ နေထိုင်ကြသူတွေအတွက် သိပ်
ခေတ်သစ်လှပေမယ့် သမီးတို့လို မြို့နေ မိန်းကလေးတွေအတွက်ကျတော့ ရွယ်တူတွေ
ကြားမှာ သည်ကိစ္စက အတော် ရေပန်းစားနိုင်တာပဲ သမီးရ။

ပြီးတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတာ အရာရာကို စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ကြည့်
ချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ ရှိနေတတ်တာကလား။ သည်တော့ကာ သမီးမိန်းကလေးတွေ
လမ်းလွဲရောက်ကုန်တာဟာ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေက အာပေါင်အာရင်းသန်သန်နဲ့
ငါကတော့ ငါ့ချစ်သူနဲ့ ဘယ်ကဲ့သို့၊ ဘယ်ချမ်းသာဆိုပြီး လျှောက်ကြားရာကနေ
ကိုယ်မှ သူလို လိုက်မလုပ်ရင် ခေတ်ပဲ နောက်ကျနေတော့မလို့လို့၊ လူစဉ်ပဲ မမီတော့
မလို့လို့ ထင်ပြီး လျှောက်လုပ်မိရာကနေ လွဲကုန်တတ်တာပဲ။

သမီးကို ဖေဖေကတော့ သည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်ခုပဲ မှာချင်တယ်။ အပျိုစင်
ဘဝကို အသက်နဲ့လဲပြီး ထိန်းသိမ်းပါလို့ ရှေးအဘိုးကြီးလို မှာချင်လှပေမယ့် သည်လို
စကားမျိုးကို ဖေဖေက ပြောရင် ဖေဖေလောက် ခေတ်ကို မျက်ခြေပြတ်တဲ့သူ ရှိမှာ
မဟုတ်တော့ဘူးကွဲ့။ သည်တော့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အမှာစကားတစ်ခွန်းကို ရိုးရိုးပဲ
မှာချင်ပါတယ် သမီးရယ်။

သမီးစိတ်ထဲမှာ အပျိုဘဝကို စွန့်ချင်တဲ့စိတ်က ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ရှိတာ သေချာမှ၊
ဖြစ်လာသမျှကို ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ရှိနေပြီဆိုတာသေချာမှ၊ တစ်ဖက်သား
ကလည်း သမီးအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိတယ်၊ သမီးကို လေးစားမြတ်နိုးမှုရှိတယ်လို့
သမီးအနေနဲ့ ရာနှုန်းပြည့် သေချာမှ သမီး လုပ်ချင်တာ လုပ်ပါလို့ မှာချင်တာပါပဲ။

အမှတ်မယူချင်ပါနဲ့

သမီးတို့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာက အချင်းချင်း ပြိုင်စရာမရှိ ကြံဖန်ပြိုင်တတ်ကြ
သလို ကြွားစရာမရှိလည်း ကြံဖန်ပြီး ကြွားတတ်ကြတာကို မမေ့နဲ့နော်။

*ဟေ့... ငါကတော့ ငါ့ရည်းစားနဲ့ ဘယ်အခြေအနေအထိ ရောက်နေပြီ၊ နင်ရော
ဘယ်အဆင့်ရောက်ပြီလဲ* လို့ ပြောလာတဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ၊ အို... ကုန်ကုန်ပြော
မယ်ကွာ၊ သမီးယောင်းမ၊ ညီအစ်မချင်းပဲ ဖြစ်စေဦးတော့ အဲသလို ပြောတာဟာ
ကိုယ်ကို ချောက်တွန်းတာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သမီး မမေ့စေချင်ဘူး။ ချောက်
တွန်းတာမဟုတ်ရင်တောင် ဘိန်းစားချင်းအတူတူ ပြောင်းတစ်လုံးပိုရှူချင်တဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့

လာပြီးဟာမျိုးပဲလို့ သမီး နားလည်ထားစေချင်တယ်။

ရည်းစားထားတာဟာ အပြိုင်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စမဟုတ်ဘူး သမီး။ လင်ယူတာဟာ လည်း ပြိုင်စရာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါမျိုးကို ပြိုင်လာတတ်သူတွေကို အရှုံးပေးလိုက်လို့ လည်း သမီးဘဝသာ ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ တည်တည်တံ့တံ့ ရပ်တည်နိုင်သွားမှာပါ။

ထပ်ပြောမယ်နော်၊ သူများတွေမှာ ရည်းစားတစ်ရာရှိပြီး သမီးမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိလို့ သမီး အားငယ်စရာမလိုဘူး။ အဲသလိုပဲ၊ သမီးသူငယ်ချင်းက သူ့ရည်းစားနဲ့ ပုစွန်ဆိတ်ကလေး ဘယ်လိုငယ် ပင်လယ်ကူးတတ်တယ်ဆိုပြီး လာကြားလိုလည်း အဲဒါကို အားကျပြီး ကိုယ်လည်း လိုက်ကူးဖို့ စိတ်ကူးစရာမလိုဘူး။ သူ့ဘာသာ ဘယ်ဘဝရောက်လို့ ဘယ်သောင် ဘယ်ကမ်းဆိုက်ဆိုက်၊ အဲဒါ သူ့ဘဝနဲ့ သူ့ခန္ဓာ ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ်က မခံချင်စိတ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ အားကျစိတ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ လိုက်ထင်ရာ စိုင်းမိလို့ ပျက်စရာရှိရင် ကိုယ့်ဘဝပဲ ပျက်မှာ၊ နာစရာ၊ ယွင်းစရာရှိရင် ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ပဲ ထိခိုက်မှာဆိုတာ အထူးမှာစရာတောင် မလိုပါဘူး သမီးရယ်။

ရဲရဲ ဖြေလိုက်စမ်းပါ - သည်တော့ကာ ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေက သမီးကို 'နှင့်ရည်းစားနဲ့ ဘယ်အခြေအနေအထိ ရောက်နေပြီလဲ' လို့ မေးရင် 'ဘယ်အခြေအနေမှ မရောက်ပါဘူး သူငယ်ချင်းရယ်၊ တို့က သည်လိုပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကဲခတ်နေတုန်းပါ' လောက်နဲ့ ပြီးပြတ်အောင် ဖြေနိုင်ဖို့ အမြဲပြင်ဆင်အားထုတ်ထား စေချင်တယ်။

ယောက်ျားလေးတွေကိုသတိထားပါ - ကိုယ့်ရည်းစားပေမယ့် သတိထားရမယ့်အထဲမှာ သူလည်း ပါတယ်နော်။ သူကလည်း သူ့သူငယ်ချင်းတွေမှာ ပြန်အကြားတိုက်ချင်လို့ ကိုယ့်ကို သက်သက်မဲ့ လာအကဲစမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို သမီး ဘယ်တော့မှ မမေ့စေ ချင်ဘူး။ ငါကွ၊ ဖိုးစွံကွ၊ အတွေ့အကြုံအပြည့်ရှိတယ်ကွလို့ သူရွယ်တူတွေကြားမှာ လေလုံးထွားချင်၊ လက်မထောင်ချင်တဲ့စိတ်တွေဟာ ယောက်ျားလေးတွေမှာ သမီးတို့ တွေထက်တောင် ကြီးမားနေတတ်တာကို သမီးဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ သူ့ပါးစပ်က တော့ ကိုယ့်ကို ချစ်လွန်းလို့ပါ၊ တွယ်တာလွန်းလို့ပါ၊ မြတ်နိုးလွန်းလို့ပါစသဖြင့် ပတ်ချွန်ပတ်ချွန် မျိုးစုံ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စကားဆိုတာ လျှာရှိရင်၊

ပါးစပ်ရှိရင် ကြိုက်သလို ပြောလိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သမီးလည်း အသိဆုံးပဲလေ။
သည်တော့ကာ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နဲ့ ရည်းစားထားတဲ့အခါမှာ ဘယ်အဆင့်
အထိပဲ ရင်းနှီးအောင်နေမယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခါတည်း ကန့်သတ်သတ်မှတ်
ထားပြီး အဲဒီအဆင့်ထက် တစ်လက်မမှ မကျော်အောင် သမီးကိုယ်သမီး ထိန်းသိမ်းနိုင်
မယ်ဆိုရင် သမီးဟာ သည်လောကမှာ အင်မတန် တည်ကြည်တဲ့ မိန်းကလေး
တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောင်တ - မလိမ္မာ တစ်ခါမိုက်ဆိုသလို (ဖွဟဲ့၊ လွဲပါစေ၊ ဖယ်ပါစေ) တစ်ခါတလေ
မှားယွင်းမိတယ်ဆိုရင်လည်း၊ ဒါမှမဟုတ် သမီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အဆင့်ထက်
တစ်နည်းနည်း လွန်သွားတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒါကို တန့်န့်တွေးပြီး စိတ်လေး မနေစေ
ချင်ဘူးနော် သမီး။ လူတွေက သမီးကို အတင်းအပျင်းပြောကြတယ်၊ အမရာပပြောကြ
တယ်ဆိုဦး၊ သမီးကိုယ်သမီး ရေရှည် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အစွမ်းအစဟာ
သမီးမှာသာ ရှိပါတယ်။ သမီးကို *သိပ်သိက္ခာရှိတဲ့မိန်းကလေး* ရယ်လို့ ဖေဖေတို့က
ဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေကဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကဖြစ်ဖြစ် စာဆွဲပေးလိုက်လို့၊
သမုတ်လိုက်လို့ သမီးဟာ သိက္ခာရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ အဲသလိုပဲ
သမီးကို *တေပေ လေလွင့်နေတဲ့ မိန်းကလေး* လို့ ဘေးလူက သတ်မှတ်လိုက်ရုံနဲ့
သမီး ပျက်စီးမသွားဘူး။ တစ်ခါ မှားမိရုံနဲ့လည်း တစ်ဘဝလုံး ပျက်သွားစရာ
ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ထူထောင်နိုင်ဖို့သာ အရေးကြီးတာ
သမီးရဲ့။

အလားတူပဲ သမီးရယ်၊ တစ်ခါ မှားတာနဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်မှားရမယ်လို့လည်း
ဘယ်သူကမှ သတ်မှတ်မထားဘူး။ သမီး စိတ်ထဲမှာ အဲဒါမျိုးဖြစ်သွားလို့ ကြိတ်မနိုင်
ခဲမရဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်တောင် ဖေဖေတို့နဲ့ ပြောလိုက် ဆိုလိုက်ရင် ကိစ္စပြီးသွားမှာပါ။
ရင်ထဲက တင်းကြပ်မှုတွေ ပြေလျော့သွားမှာပါလို့ ဖေဖေ တစ်ခါတည်း မှာထားမယ်
နော်။ သမီးတင် မဟုတ်ပါဘူးကွယ်၊ သမီး သူငယ်ချင်းတွေရော၊ သည်စာကို
ဖတ်နေကြတဲ့ စာဖတ်သူ သမီးလေးတွေပါ။ အဲသလို စိတ်ထဲ စနောင့်စနင်းဖြစ်နေရင်
ဖေဖေကို ဖေအေတစ်ယောက်လို သဘောထားပြီး ရင်ဖွင့်လို့ ပြောလိုဆိုလို့ တိုင်ပင်လို့
ရတဲ့အကြောင်း တစ်လက်စတည်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

ခပ်နူးဒွာနေပါ - တချို့သူငယ်ချင်းတွေက ဇွတ်တရွတ်နိုင်တတ်တယ် သမီးရဲ့။
 ငါတို့ကတော့ ဘယ်အခြေအနေအထိ ရောက်နေပြီ၊ နင်လည်း စမ်းကြည့်သင့်တယ်ဟ။
 ဘာ၊ ညာဆိုပြီးဇွတ်ပြောနေတတ်ကြတယ်။ အဲသလို သူငယ်ချင်းမျိုးဆိုရင် ဧည့်ထောက်
 တွေ သိပ်ခံမနေနဲ့တော့ သမီးရာ။ လူချင်း ဒွာလိုက်ပါတော့။ ရယ်စရာရင်လည်း
 ပြောပစ်လိုက်။ ဒါမှမဟုတ် သူပြောနေတဲ့ကိစ္စက ကိုယ့်အတွက် ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့
 ထမင်းစားရေသောက်ကိစ္စပဲဖြစ်နေသလိုလို ပြန်ပြီးချင်လည်း ပြီးလိုက်။ အကောင်းဆုံး
 နည်းကတော့ သူမေးလာသမျှ မေးခွန်းတိုင်းကို သူ့ကို ပြန်မေးလိုက်။ နင်က ဘယ်
 အဆင့်ရောက်နေပြီလဲဆိုရင် နင်ကရော ဘယ်အဆင့်လဲလို့ မေးပေါ့။ ပြီးတော့ သူက
 လွန်လွန်ကျံကျံတွေဖြေရင် သူ့အဖြေပေါ်မှာ နင်းပြီး မေးခွန်းတွေ ဆင့်ဆင့်မေးသွားမယ်
 ဆိုရင် သူ့စက်ကွင်းက လွတ်သွားဖို့ သေချာသလောက်ပဲ သမီးရေ။

မိဒီယာတွေက ပါးနေတဲ့ သတင်းစကားတွေ

ရှေ့မှာ ဖေဖေပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ဝို-မကိစ္စကို မိဒီယာမှာ အတော့်ကို တွင်တွင်
 ကျယ်ကျယ် ထည့်သွင်းသုံးစွဲနေကြပါတယ်။ ရေသန့်ဘူးကြော်ငြာမှသည် ရေခဲသေတ္တာ
 ကြော်ငြာအထိ၊ မိတ်ကပ်ကြော်ငြာများမှသည် တေးဂီတများနဲ့ ဗီဒီယိုရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်း
 များအထိ ဆွဲဆောင်မှုတွေ၊ ညှို့တာတွေ၊ မြို့တာတွေနဲ့ မကင်းနိုင်ကြဘူး။ ရုပ်မြင်
 သံကြားအစီအစဉ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ဝတ္ထုစာအုပ်တွေ၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာလည်း အစိုနဲ့
 အမတို့ကသာ အသားပေး ဇာတ်ရုပ်တွေပဲ။ ဒါတွေကနေ ယောက်ျားဆိုတာ ဘယ်ကဲ့သို့
 ဘယ်ချမ်းသာ၊ မိန်းမဆိုတာ ဘယ်ကဲ့သို့ ဘယ်ချမ်းသာဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေ ပေါ်လာ
 တတ်ကြတယ်။ တချို့လူတွေကလည်း အဲဒါကိုမှ အဟုတ်မှတ်တတ်ကြတယ်။

ဆိုကြပါဖို့ သမီးရာ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အတော်များများဟာ မိန်းမဆိုတာ
 မော်ဒယ်မိန်းကလေးတွေလို ကိုယ်ခန္ဓာမျိုးနဲ့ အချိုးအစားကျနေမှ မိန်းမပီသတယ်လို့
 သတ်မှတ်တတ်ကြတာမျိုးပေါ့။ တချို့ကျတော့လည်း ဂျနစ်မှာ လိုပက်(စ်)တို့လို
 ကိုယ်လုံးထည်ထည်နဲ့မှ မိန်းမလို့ အောက်မေ့တတ်ကြတာလည်း ရှိတတ်ပြန်တယ်။

ဒါပေမယ့် မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘယ်သူမှ ကိုယ်လုံးနှစ်မျိုးနဲ့
 တစ်ပြိုင်တည်းမှာ တင့်တယ်မနေနိုင်ဘူး။ ရင်ထွားထွား၊ တင်ကားကားနဲ့ အပျံစား
 မိန်းကလေးတစ်ယောက်လည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကြောင်မယဉ်သာလျှောက်တဲ့

ကိုယ်ဟန် ပြမယ်တွေလို သွယ်လှလှလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့။ သည်တော့ကာ
ကိုယ်ကိုယ်လုံး၊ ကိုယ့်အဆက်အပေါက်ဟာ ကိုယ့်ဘဝပေး အခြေအနေအရလည်း
ဖြစ်နေနိုင်သလို ကိုယ့်အားထုတ်မှုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်နေနိုင်တယ်ဆိုတာကို
သမီးမမေ့စေချင်ဘူး။

ပြောရတာတော့ လွယ်လှသပေါ့သမီးရယ်။ အလှအပကိုချည်း သိပ်အာရုံမစိုက်နဲ့။
ညှို့ဇာတ်ပြင်းအောင်လည်း သိပ်အားမထုတ်ပါနဲ့ သမီးရယ်လို့ ဖေဖေက သမီးကို
မှာရတာတော့ လွယ်လှသပေါ့။ ဒါပေမယ့် မိန်းကလေးရယ်လို့ဖြစ်လာမှတော့ လှချင်
ပချင်စိတ်ရှိမှာဖြစ်သလို လူရယ်လို့ဖြစ်မှတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်က ကိုယ့်ကို စိတ်
ဝင်စားစေချင်၊ စွဲလမ်းစေချင်တတ်ကြတာလည်း ဓမ္မတာပါပဲ။

သည်တော့ သမီးကို အလွယ်ဆုံး အရှင်းဆုံးမှာရရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့
ကိုယ်ဟန်ပြမယ် မော်ဒယ်မိန်းကလေးတွေ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေဟာ တကယ့်လူ့ဘဝ
ထဲမှာ ကျင်လည်နေတဲ့ လူသားတွေကို ကိုယ်စားပြုနေကြတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို
သမီး အမြဲတမ်း မမေ့စေချင်ဘူးကွယ်။ အလွယ်ဆုံး ပြောမယ်ကွာ။ သူတို့တွေကို
မြင်ရတာ လှနေအောင်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိနေအောင် မိတ်ကပ်ဆရာတွေ၊ ဆံပင်ပြုပြင်သူ
တွေ အဝတ်အစားချုပ်လုပ်သူတွေက ဝိုင်းထားတယ်။ အဲဒါကိုမှ မီးရောင်အမျိုးမျိုးကို
ပြေပြစ်အောင် ထိုးကြ၊ ကင်မရာကလည်း သူတို့ရဲ့အလှနဲ့ ညှို့အားကို မပေါ်လွင်၊
ပေါ်လွင်စေမယ့် အနေအထားမျိုးမျိုး၊ ရွှေထောင့်အမျိုးမျိုးက ရိုက်ကြတာပါ။ ဒါတင်
ဘယ်ဟုတ်ဦးမလဲ။ အခုခေတ်မှာဆိုရင် မဂ္ဂဇင်းမျက်နှာဖုံးရှင် မိန်းကလေးရဲ့ ပါးပေါ်
က ဝက်ခြံတွေ၊ မှည့်ခြောက်တွေ၊ လည်ပင်းပေါ်က အရေးအကြောင်းတွေလို မပြေပြစ်
တာ၊ ကြည့်မကောင်းတာတွေ အားလုံးကို ကွန်ပျူတာပေါ်မှာ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းနဲ့
ကြိုက်သလို ပြင်လို့ ရနေတာ သမီးအသိဆုံးပဲ။

အဲတော့ သမီးရဲ့ တကယ့်အလှအပ၊ သမီးရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုဟာ သမီးရဲ့ ကိုယ်တွင်း
မှာသာ ရှိတယ်ဆိုတာကို သတိထားမိစေချင်တယ် သမီးရယ်။ ဖြူစင်တဲ့စိတ်နှလုံးနဲ့
အေးချမ်းကြည်စင်ပြီး လူတကာအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့မိန်းကလေးတစ်ယောက်
ဟာ ဘာမိတ်ကပ်တွေ၊ ဘာအခြယ်အသတွေမှ မပါပေမယ့်လည်း အလိုလိုကို ချစ်စရာ
ကောင်းနေမှာ၊ မြင်သူတိုင်းက ခင်မင်နှစ်လိုကြမှာလည်း မလွဲပါဘူးကွာ။

အလင်္ဂါဖြစ်သောင်း

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော်လောက်ကဆိုရင်တော့ ဒါကို တခုတ်တရ ထည့်ရေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကနေကာလမှတော့ ဒါကိုလည်း ထည့်ရေးရတော့မှာပါပဲ။ ဝိ-မကိစ္စဟာ မီဒီယာမှာ အဓိကနေရာက ပင်တိုင် ယူထားသလိုပဲ သည်ဝိ-မကိစ္စကိုပဲ တစ်တစ်ခွဲ ဖော်ပြရောင်းစားနေတဲ့ မီဒီယာတစ်မျိုးကလည်း ရှိနေသေးတယ်။ ဗီဒီယိုတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ အင်တာနက်က ပင့်ကူအိမ်စာမျက်နှာတွေမှာ လှိုင်ပေါလယ် အောင် တွေနေရပါတယ်။

ဘယ်သူက ဘယ်လောက်တားတား၊ ဒါမျိုးဆိုတာ ဘယ်ခေတ်၊ ဘယ်ကာလမှာ ဖြစ်ဖြစ် လူကြားမှာ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကြိတ်ပြီး ပျံ့နှံ့တတ်တဲ့ သဘောကလည်း ရှိလေတာကိုး။ အခုခေတ်မှာတော့ စက်မှုနည်းပညာရဲ့ အံ့မခန်းတိုးတက်မှုကြောင့် ပိုလို့တောင် တွင်ကျယ်လာတဲ့အပြင် ဝင်လာနိုင်တဲ့မီဒီယာလမ်းကြောင်းတွေကလည်း အစုံအစုံရှိနေပြီလေ။ ဒါကြောင့် အရင်ကဆိုရင် ဒါကို ထည့်ရေးဖို့ မလိုပေမယ့် အခုကာလမှာတော့ ထည့်ရေးရတော့မှာပဲလို့ ပြောရတာပါ။

တခြားတော့ မပြောလိုတော့ပါဘူး သမီးရယ်။ ဒါတွေကလည်း တကယ့် လက်တွေ့ဘဝမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အထက်က ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ၊ ကိုယ်ဟန်ပြမယ်တွေ နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောတုန်းက စကားကိုပဲ ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက သမီးရယ်၊ ဖေဖေတို့၊ သမီးတို့က လူတွေလေ။ လူတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် လူမိန်းမနဲ့လူယောက်ျားတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ တိရစ္ဆာန်တွေလို သွေးသား တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပဓာနထားနေကြ၊ အပေးအယူလုပ်နေကြတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သမီးလေး နားလည်မှာပါ။ လူမိန်းမနဲ့ လူယောက်ျားတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်အတွက် နားလည်မှုအတွေ့တွေ၊ ဖေးဆပ်မှုအမျိုးမျိုး၊ ရယူမှုအသွယ်သွယ်ပါဝင်နေတာမို့ သည်လို သွေးသားဆူပွက်စေတဲ့ ပြကွက်၊ ရေးကွက်၊ ရိုက်ကွက်တွေကို အဟုတ်မှတ်ဖို့ ဘာ အကြောင်းမှ မရှိပါဘူး သမီးရယ်။

ဥပဒေကြောင်း

ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့' တုန်းကလည်း တစ်ခါ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခု ဒါကို ထပ်ပြောမယ်ဆိုတော့ 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့' မှာ ရေးခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ

ပြန်ရေးပြမယ်နော် သမီး။

ဖေဖေတို့နိုင်ငံရဲ့တည်ဆဲဥပဒေတွေထဲမှာ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးတွေ ဘယ်အရွယ်မှာ ချစ်တင်းနှောသင့်တယ်ဆိုတာကို ဥပဒေသီးသန့် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတာ မတွေ့ဘူး သမီးရဲ့။

သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေအတွက် ရာဇသတ်ကြီးလို့ ခေါ်တဲ့ ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေမှာတော့ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ဘယ်အရွယ်မှာ ချစ်တင်းနှောနိုင်တယ်၊ မနှောနိုင်ဘူးလို့ အတိအကျ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် သည်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရွယ်သတ်မှတ်ချက်ရယ်လို့ ကောက်ယူနိုင်တဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို တွေ့ရတယ်။

ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေ ပုဒ်မ ၃၇၅မှာ မုဒိမ်းမှုနဲ့ပတ်သက်လို့ ဖွင့်ဆိုရာမှာ သည်လို့ ရေးထားတယ်။

သမီးကို အသေးစိတ်ရှင်းပြမယ်နော်။ မုဒိမ်းမှုဖွင့်ဆိုချက်မှာ ပါရှိတဲ့ အကြောင်းငါးရပ်ထဲမှာ တစ်ရပ်ရပ်နဲ့ ငြိစွန်းရင် မုဒိမ်းမှု မြောက်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ အဲဒီငါးရပ်ထဲက နောက်ဆုံးတစ်ချက်က 'မိန်းမက ခွင့်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ခွင့်မပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုမိန်းမသည် အသက်၁၄နှစ်အောက် အရွယ်ရှိသူဖြစ်ခြင်း'လို့ ဖော်ပြထားတယ်ကွ။

အဲတော့ သမီးရာ၊ ဥပဒေအရ ၁၄နှစ်အထက် မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ်တင်းနှောတဲ့အခါ ကာယကံရှင်မိန်းကလေးရဲ့သဘောတူခွင့်ပြုချက်နဲ့ဆိုရင် မုဒိမ်းမှု မမြောက်တော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပေါ့ သမီးရယ်။

တစ်ခါ၊ အဲဒီပုဒ်မမှာပဲ ကင်းလွတ်ချက်အနေနဲ့ ဆက်လက်ဖော်ပြထားပြန်တာက 'ယောက်ျားသည် အသက်တစ်ဆယ့်သုံးနှစ်အောက်မဟုတ်သော မိမိ၏မယားနှင့် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းမှာ မုဒိမ်းမှုမဟုတ်'လို့လည်း ပြဋ္ဌာန်းထားပြန်တော့ ၁၃နှစ်၊ ၁၄နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ တရားဝင် ထိမ်းမြားလက်ထပ်နိုင်တယ်လို့ ဥပဒေက ခွင့်ပေးထားပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်ပေါ့။ သက်ဆိုင်ရာ မိဘအုပ်ထိန်းသူရဲ့ သဘောတူခွင့်ပြုချက်တော့ ပါရမှာပေါ့။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လက်ထပ်လို့တော့ မရသေးဘူးနော်။

အဲတော့ကွာ အဲဒီဥပဒေပုဒ်မပါ ဖွင့်ဆိုချက်နဲ့ကင်းလွတ်ချက်တွေအရ အကြမ်းဖျဉ်းပြောမယ်ဆိုရင် မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ၁၄နှစ်ကျော်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ သဘောတူ

ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ချစ်တင်းနှောရင် မုဒိမ်းမှု မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင် ဥပဒေအရ မိန်းကလေးတွေ အပျိုဖြစ်တဲ့အရွယ်ကို ၁၄နှစ်လို့ ဥပဒေက သတ်မှတ်ပေးထားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ ၁၆နှစ်အောက် မိန်းကလေးတွေရော၊ ယောက်ျားလေး တွေပါ လုံးဝချစ်တင်းမနှောရဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်က ဥပဒေအနေနဲ့ အတိအလင်း ရှိတယ်။ ကျူးလွန်ရင် ခြေချုပ်မှသည် ထောင်ဒဏ်အထိ အပြစ်ဒဏ်များပါ ပူးတွဲ ထားတဲ့ ဥပဒေပါ။ လူငယ်လေးတွေ အရွယ်မတိုင်ခင် လမ်းမှားမရောက်အောင် ကာကွယ်တဲ့ သဘောပဲပေါ့ သမီးရယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာရှိနေတဲ့ သမီးတို့လို မိန်းကလေးတွေ အတွက် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ချစ်တင်းနှောဖြစ်သွားဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖေဖေတို့တွေဘက်ကလည်း သိပ်တော့ သတိလစ်လို့ မဖြစ်ဘူးကွ။

ဒါမျိုးဆိုတာက ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ အချိန် သိပ်မကြာလှတဲ့ကာလအတွင်း လူမသိ၊ သူမသိ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကြိတ်ဖြစ်တတ်တာမျိုးဆိုတော့ ဖေဖေတို့ဘက်ကလည်း သတိကြီးကြီးထားလို့ ပြောသင့်တဲ့စကားတွေ ပြောထားဖို့လိုတာပေါ့။ မပုံးနိုင်မဖိနိုင်ဖြစ် တော့မှ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ မီးခိုးကြွက်လျှောက်ဖြစ်ကုန်တော့မှ မျက်ကလဲ ဆန်ပျာနဲ့ ဖြစ်ကုန်ရမှာထက်စာရင် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးတာက ပိုပြီး လျော်ကန် ပါတယ်။

အတော့ ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်မှာ ဘယ်လို ပါရှိပါရှိ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင် တာဟာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်သူများရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အချင်းလို့ သမီးလေး နားလည်ထားစေချင်ပါတယ်။

အခန်း (၉) - ယောက်ျားလေးတွေအကြောင်း

ယောက်ျားတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သမီးတို့ မိန်းမငယ်လေးတွေသာမက သမီး မေမေတို့လို မိန်းမရွယ်၊ မိန်းမကြီးတွေတောင်မှ အယူအကောက်လွဲနေတာ တစ်ခုရှိတယ် သမီးရဲ့။ အဲဒါကတော့ သမီးကို ဖေဖေ အခု အဓိကထားပြီး ပြောပြနေတဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စ တွေမှာ ယောက်ျားတွေက တော်တော် တတ်သိလိမ္မာနေကြလိမ့်မယ်၊ ဦးဆောင်နိုင်ကြ လိမ့်မယ်၊ အရာရာကို သိရှိထားကြလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ သမီးရေ။

အဲဒီနားလည်မှု၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ထင်မြင်ယူဆချက်ဟာ တက်တက်စင်အောင် လွဲပါတယ်ကွယ်။

တကယ်တော့ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော် ဝင်ကြရာမှာကိုပဲ ယောက်ျားလေးတွေဟာ မိန်းကလေးတွေထက် အဖျင်းဆုံး တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်တော့ နောက်ကျတဲ့သဘာဝရှိတယ်။ ဆိုလိုတာကကွယ်၊ သမီးတို့က ၁၂နှစ်၊ ၁၃နှစ်မှာ အပျိုဖော်ဝင်တယ်လို့ အကြမ်းဖျဉ်း ပြောနိုင်ပေမယ့် သမီးတို့နဲ့ရွယ်တူ ယောက်ျားလေးတွေကျတော့ ၁၄နှစ်၊ ၁၅နှစ်လောက် မှ လူပျိုဖော်ဝင်ကြတာမျိုးကို ပြောတာပါ။

တချို့တွေကတော့ ပြောကြတယ်။ ယောက်ျားတွေဟာ အိမ်ထောင်သားမွေးမှုပြုနိုင် တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပုံဖြိုးမှုပိုင်းမှာ မိန်းကလေးတွေထက် နောက်ကျတာမို့ အိမ်ထောင် သားမွေးကိစ္စတွေမှာလည်း ယောက်ျားတွေဟာ မိန်းမတွေလောက် မတတ်ပွန်ဘူးလို့ အကြောက်အကန်ပြောတတ်သူများလည်း ရှိတယ်။

အဲသလို ပြောတာကျတော့လည်း နည်းနည်း အစွန်းမလွတ်ချင်ဘူး။

သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေ သိထားဖို့က ယောက်ျားလေးတွေမှာက သည်ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်ကြီးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအရင်းအမြစ်ကြီးကတော့ သူတို့ရဲ့ရွယ်တူအပေါင်းအသင်းတွေပဲ။ ဖေဖေတို့ ယောက်ျားလေးတွေ စုဝေး ပြောဆိုကြတဲ့ စကားပိုင်းမှာ ရင်တွင်းခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက် တာတွေ သိပ်မပြောကြဘူး။ ပြောတယ်ဆိုလည်း 'ဟိုကောင်မလေးကို ငါချစ်နေတယ်၊ ကြိုက်နေတယ်၊ လွမ်းနေတယ်၊ ကြွေနေတယ်' ဆိုတာလောက်ပဲ ရှိတယ်။ တကယ့် အတွင်းကျကျ ရင်တွင်းခံစားချက်ကို ဖွင့်ဟလေ့ မရှိဘူး။

အဲ... ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စမှာကျပြန်တော့လည်း ခံစားချက်ပိုင်း ထက် ဖေဖေတို့ ဘယ်လောက်စွမ်းတယ်၊ ဘယ်လောက်တော်တယ်ဆိုတာကို ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေ အထင်မကြီးကြီးအောင် ကြားဖြစ်နေကြတာက များတယ်။ သည် နေရာမှာလည်း တကယ့်အတွင်းကျကျ သိမ်မွေ့နူးညံ့လှတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့၊ ရင်းနှီးမှု တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်မတန် ပြောခဲ့လှပါတယ်။

ပိုဆိုးတာက 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့'ကို ရေးလိုက်တော့မှ အထောက်အထား များနဲ့တကွ ဖေဖေ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြောနိုင်လာတာကတော့ ဖေဖေတို့ မြန်မာယောက်ျား အများစုဟာ သည်ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာကိုမှ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ခြေခြေ မြစ်မြစ် သိရှိထားခြင်း မရှိကြဘူးဆိုတာပဲ။ မျက်ရမ်းမှန်းဆချက်တွေ၊ ကြားဖူးနားဝတွေ၊ အထင်တွေနဲ့ ရမ်းကြိတ်နေခဲ့ကြတာကသာ များတာကို အထင်အရှားတွေ့ရပါတယ်။

အဲတော့ကာ သမီးတို့အနေနဲ့ သည်ကိစ္စတွေကို သိထားဖို့ မလိုဘူး။ အိမ်ထောင် ရက်သားကျတဲ့အခါ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် ယောက်ျားသားက ဦးဆောင်ကိုင်တွယ်သွား မှာပါလို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်လေး တွေးမထားစေချင်ဘူး။ ယောက်ျားချင်း အာဘောင် အာရင်းသန်သန်နဲ့ တွေ့ကရာရစ်သောင်း ပြောတတ်ကြ၊ ဘုမသိ၊ ဘမသိနဲ့ အချင်းချင်း မြှောက်ပေးကြလို့ ဒုက္ခတွေ့ရတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင် မိန်းမသားတွေလည်း ရှိတယ်။ ရုတ်ရုတ်နဲ့ ရေငုံနေကြ၊ လူမသိ သူမသိအောင် တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကြိတ်ဖြေရှင်းယူ ကြလို့သာ အများက သတိမထားမိတာပါ သမီး။

ယောက်ျားဆို တစ်မျိုး၊ မိန်းမဆို တစ်မျိုး
ဖေဖေတို့ အရှေ့တိုင်းမှာသာမက အနောက်တိုင်း လူ့ဘောင်မှာပါ ချစ်ရေးချစ်ရာနဲ့

ပတ်သက်လာရင် ယောက်ျားလေးအတွက် သတ်မှတ်ချက်က တစ်မျိုး၊ မိန်းကလေးအတွက် သတ်မှတ်ချက်က တစ်မျိုးဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စား၊ နှစ်တန်းနှစ်စားခွဲခြားထားခဲ့ကြတာ လူရယ်လို့ စဖြစ်လာကတည်းကပဲလို့တောင် ဆိုရလိမ့်မယ်ကွ။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှည်းစားတွေ အများကြီးထားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားလေးတကာနဲ့ တွဲတွဲသွားသွားလုပ်နေရင်ဖြစ်ဖြစ် သူ့ကို ပျံတံတံ၊ နန်တန်တန်နဲ့ အကဲမရသူ၊ မျက်နှာများသူလို့ လူ့ဘောင်က သတ်မှတ်တယ်။ သည့်ထက်နည်းနည်းလေး ပိုပြောလိုက်ဦးမယ် သမီးရာ။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်ထောင် အတည်တကျ မပြုဘဲ ယောက်ျားထည်လဲနဲ့ အတွင်းကျကျဆက်ဆံနေတာနဲ့ အရပ်ပျက်မလောက်နီးနီး အပြောခံရဖို့က မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါပဲ။

အဲ... ယောက်ျားလေးတစ်ယောက် ရှည်းစားများရင်၊ အိမ်ထောင် အတည်တကျ မပြုဘဲ မိန်းကလေးထည်လဲနဲ့ အတွင်းကျကျဆက်ဆံပတ်သက်နေရင်ကျတော့ 'ကိုယ့်စွဲ' တဲ့ သမီးရဲ့။

ဒါတင်မကဘူး၊ ဖေဖေတို့ နိုင်ငံရဲ့တည်ဆဲဥပဒေထဲမှာ 'မယားခိုးမှု' ဆိုတာ ရာဇဝတ်ကြောင်းအရ ပြစ်ဒဏ်ထိုက်သင့်တဲ့အမှုပဲ။ လင်ရှိမယားတစ်ယောက်ကို အကာအကွယ်ပေးထားတယ်လို့ တစ်ဖက်က တွေးပြီး သည်ဥပဒေလေး ရှိနေတာကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် 'လင်ခိုးမှု' ဆိုပြီးတော့ ဘယ်မိန်းမကမှ သူ့ခင်ပွန်းနဲ့ ယဉ်ပါးသွားလေတဲ့ နောက်ထပ် မိန်းမသားတစ်ယောက်ကို တရားစွဲလို့ မရဘူး။ ဥပဒေလည်း မရှိဘူး။ လင်ရှိမယားတစ်ယောက်ကို တခြားတစ်ပါးသော ယောက်ျားတွေ ဖောက်ပြားမလာအောင် ဥပဒေက ကာကွယ်ပေးထားပေမယ့် မယားရှိလင်တစ်ယောက်ကို တခြားတစ်ပါးသော မိန်းမတွေက ကြိုက်သလောက် ဖောက်ပြားကြပါစေ၊ ကိစ္စမရှိဘူး။ သဘောရှိ၊ ကရောဟ်လို့ဆိုရာ မရောက်ပေဘူးလား သမီး။

ဒါဟာ ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ယောက်ျားဆိုတစ်မျိုး၊ မိန်းမဆိုတစ်မျိုး နှစ်မျိုးခွဲထားတဲ့ လူ့ဘောင်ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေပဲ။

သမီးတို့ လူဖြစ်ရတဲ့ ကနေ့ခေတ်ရဲ့အနေအထားနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သည်လို နှစ်မျိုးခွဲခြားထားတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ ခေတ်မစီတော့ပါဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ။ ကနေ့ကာလမှာ သမီးတို့မိန်းကလေးတွေဟာ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ အရာရာမှာ ပခုံးချင်း ယှဉ်ပြီး ပညာတွေ သင်နေကြ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွေ ဝင်နေကြ၊ ပညာရှင်တွေ

ဖြစ်လာကြ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေ ဖြစ်လာကြ၊ စွမ်းဆောင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာနေကြတာ အထင်အရှားပဲဟာ။

သို့ပေမယ့်လည်း သည်ခေတ်မမီတော့တဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကတော့ ဖေဖေတို့ ကျင်လည်ရာ လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဆက်လက် ရှင်သန်နေဆဲပါပဲ။ ဖေဖေတို့ အရှေ့တိုင်းမှာတင် မဟုတ်ပါဘူး၊ အနောက်တိုင်းလူ့ဘောင်တွေမှာပင်လျှင် သည်ခေတ် မမီတော့တဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေက ယနေ့တိုင် ရှင်သန်နေဆဲပဲ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမီးကို ဖေဖေမှာချင်တာကတော့ ဘယ်လမ်းကိုပဲ ရွေးရွေး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီးမှ ရွေးပါလို့ပဲ။ သမီးဘာလုပ်လုပ် သိက္ခာရှိရှိ၊ ဆင်ခြင်တဲ့ တရားရှိရှိသာ လုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကကွယ်၊ လူ့အထင်ကြီးအောင်၊ ဒါမှ မဟုတ်လည်း အများအမြင်မှာ တင့်တယ်အောင်၊ လူရှိသေ ရှင်ရှိသေ ရှိအောင်ဆိုတာမျိုး ကြောင့်တော့ ဘာကိုမှ မလုပ်စေချင်ဘူး။

ဆိုကြပါစို့ သမီးရာ... သမီးမှာ ရည်းစားရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီရည်းစားကို သမီးက သိပ်စိတ်ပျက်နေပြီ။ သူနဲ့တစ်သက်တာ လက်တွဲလို့ကတော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း သမီး သေချာသိနေတယ်။ သူ့ကို လက်မတွဲ ချင်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်မျက်နှာက နှစ်မျက်နှာ ပြောင်းရင် ပတ်ဝန်းကျင်က သမီးကို မေးငေါ့ကြမှာစိုးတာနဲ့ပဲ အဲဒီရည်းစားကိုသာ ဇွတ်မှိတ်ပြီး လက်ထပ်လိုက် တာမျိုးကို မလုပ်ဖြစ်စေချင်ဘူး။

ဒါမှမဟုတ်လည်း သမီးကတော့ အိမ်ထောင်မပြုချင်ဘူး။ သမီးရဲ့ဖတ်ဝန်းကျင်က ကျတော့ မိန်းကလေးဆိုတာ လင်သား မရှိရင် မတင့်တယ်ဘူး၊ ဘာညာ၊ အရွယ်ရှိတုန်း မှာ စဉ်းစားသင့်တယ်၊ ဘာ၊ ညာဆိုတဲ့ စကားတွေ ပြောကြတယ်။ အဲဒါတွေကို အဟုတ်မှတ်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုတာမျိုးကိုလည်း ဖေဖေကတော့ မလုပ်စေချင်ဘူး။

ဒါကြောင့် သမီး ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လမ်းကိုပဲ ရွေးရွေး၊ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့် သဘော၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပိုင်းဖြတ်ပြီးမှ ရွေးချယ်တာမျိုးပဲ ဖြစ်စေချင် တယ်။ သမီးရဲ့ရွေးချယ်မှုဟာ လူ့အမြင်တင့်တယ်ချင်မှ တင့်တယ်မယ်၊ အများ မေးငေါ့ချင်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးကိုယ်တိုင် ပိုင်းဖြတ်ရွေးချယ် ထားတာဖြစ်တာမို့ လိပ်ပြာသန့်သန့်၊ စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ပိုင်ပိုင်ခိုင်ခိုင် ဆက်လျှောက်နိုင်သွားမှာတော့ အသေအချာပဲ။ တစ်ဖက်ကလည်း ချီးမွမ်း ခုနစ်ရက်၊

ကဲ့ရဲ့ နုနစ်ရက် စကားကို မမေ့စေချင်ဘူး သမီးရေ။ လူ့အမြင် တင့်တယ်အောင်၊ အများမေးမငေါ့အောင် ကိုယ်လုပ်လိုက်ရတာ တစ်ခုအတွက် စိတ်ဆင်းရဲရဲ့ ထိခိုက် နာကျင်ရတော့ အဲဒီ လူ့တွေ၊ အများတွေထဲက ဘယ်သူမှ သမီးကိုယ်စား မျှဝေ ခံစားပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တာကိုလည်း ကြိုမြင်ထားပါကွယ်။

ယောက်ျားလေးတွေ အမှတ်ယူတတ်တဲ့ အချက်များ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကစပြီး ဖေဖေတို့ယောက်ျားတွေမှာရှိတဲ့အဖိုဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ ထကြွသောင်းကျန်းလာတော့တာပဲ သမီး။ သည်အချိန်ကစလို့ ယောက်ျားတွေအတွက် အဓိကအဖိုဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ ထက်စထိုစကြွန်း(နံ)ဓာတ်ဟာ ယောက်ျားငယ်လေးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အံ့နဲ့ကျင်းနဲ့ ပွားလာတယ်။ သည်မှာတင် ယောက်ျားလေးတွေဟာ ချစ်မှုချစ်ရေးကို တရံမလပ် တွေးဖြစ်ကုန်ကြပါတော့တယ်။

သည်အခါ တချို့ယောက်ျားလေးတွေဟာ သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေကို ချဉ်းကပ် ကုန်ကြပါတယ်။ ချစ်လှချည်ရဲ့၊ ကြိုက်လှချည်ရဲ့၊ ခင့်မျက်နှာလေးမှ မမြင်ရရင် သေရတော့မယ် ထင်ပါရဲ့၊ ဘာရဲ့၊ ညာရဲ့တွေ ဖြစ်ပြကြတယ်။ ဒါကို သမီးတို့ နားလည်ထားတဲ့ 'အချစ်'လို့ ထင်လိုက်ရင် မှားသွားမယ်။ အမှန်ကတော့ သမီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခဏ အပိုင်လိုချင်လို့ ပြောနေတဲ့စကားတွေဆိုတာ သမီးလေး ထိုးထွင်း မြင်ထားစေချင်ပါတယ်။

ဖေဖေလည်း အဲဒီချစ်တာတွေ၊ မေတ္တာတွေ၊ သစ္စာတွေကို မိန်းမအတော်များများ ကို ပြောဖြစ်ခဲ့တာ သမီး အသိဆုံးပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အဲသလို ပြောခဲ့တာလဲ။ 'သည်မယ် ဗျာ၊ ခင်ဗျာကိုယ်ခန္ဓာကို ကျွန်တော့်ကို ခဏလောက် ပေးပါလား။ ဟိုလိုလေးချစ်ရ တော်ပါပြီ'လို့ မိန်းမတစ်ယောက်ကို သွားပြောရင် ဖေဖေကို ပါးချသွားမှာပေါ့ သမီးရဲ့။ အဲတော့ ချစ်စကားတွေ လှိုင်လှိုင်ပြောရပေသပေါ့။ ကြွေပြဲရပေသပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဖေဖေတို့ယောက်ျားတွေရဲ့အဓိကယန်းတိုင်က အတွင်းကျကျ ပတ်သက်ရေး ပဲ။

တစ်ဖက်ကလည်း သမီးတို့နဲ့ မတိမ်းမယိမ်းယောက်ျားလေးတွေဟာ အချစ်၊ ရမ္မက်၊ ခံစားချက်စတာတွေကို သမီးတို့နည်းတူပဲ ရှာဖွေနေကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် သမီးတို့နဲ့ ကွဲပြားတဲ့အချက်က သူတို့လေးတွေမှာက သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေရဲ့

ကြားမှာ နှစ်နေတာ၊ အဲဒီအပေါင်းအသင်းတွေရဲ့သြဇာကို မလွန်ဆန်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီအပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက် ရည်းစားရလာပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဝိုင်းမေးကြပါလိမ့်မယ်။ *ဘယ်အဆင့်အထိရောက်ပြီလဲ* ဆိုတာ။ *သည်လိုပါပဲကွာ၊ ပဝါတစ်ကမ်း၊ လက်တစ်လှမ်းပေါ့* လို့ ဟိုက ဖြေတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆို ဝိုင်းပြောကြ လိမ့်မယ်။ *မင်းကလဲကွာ၊ တယ်ညှံတဲ့ကောင်ပဲ။ ဟိုအဆင့်အထိရောက်အောင် လုပ်ဦး လေ...* ဘာ၊ ညာ။

သည်အထဲမှာမှ ဆရာကြီးလုပ်တတ်တဲ့သူတစ်ယောက်လောက်များ ပါလာရင် ငါ့တုန်းက ဘယ်ကဲ့သို့ ဘယ်ချမ်းသာဆိုပြီး ဟုတ်တာရော၊ မဟုတ်တာပါ အပြည့် ထည့်လို့ ရည်းစားရခါစ ပုဂ္ဂိုလ် မရိုးမရွဖြစ်အောင် မြှောက်ပေးလိုက်မှာက ရှိသေး တယ်။

သည်တော့ကာ သမီးတို့မိန်းကလေးတွေ နားလည်ထားဖို့က သမီးတို့နဲ့ မတိမ်း မယ်မိန်း ယောက်ျားလေးတွေက သမီးတို့ကို ချဉ်းကပ်လာတဲ့အခါ သူတို့မှာ သူတို့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားတွေကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအဖြစ် တစ်ပါတည်း သယ်ဆောင်လာ တတ်သေးတယ်ဆိုတာပဲ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ဟာလည်း သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် တွေကို တိတိပပ ကွဲကွဲပြားပြား မသိသေးတာမို့ သိအောင် မနည်းအားထုတ်နေဆဲ ကာလပါပဲဆိုတာ သမီးတို့ မြင်စေချင်တယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရင် သမီးရာ... သူတို့ စကားတွေကို ဝုံပြီး မယုံလိုက်နဲ့ဟေ့။

ယောက်ျားလေးတွေအတွက် အခက်ခုံးအလုပ်ကတော့ မိန်းကလေး တစ်ယောက် ယောက်က သူတို့ကို ငြင်းပယ်လိုက်တာ၊ အဆက်မြတ်လိုက်တာကို ခံလိုက်ရပါတယ် လို့ ဝန်ခံဖို့ပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့မစွံပါဘူးဆိုတာ လူသိမှာ သိပ်ကြောက်တတ်ကြ တယ် သမီးရဲ့။

သည်မှာတင် မိန်းကလေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မဟုတ်တမ်းတရား အတင်းအဖျင်း တွေ ပေါ်ပေါက်လာရတော့တာပဲ။ သူတို့ မစွံတာကို ဝန်ခံချင်တာနဲ့ပဲ။ အဲဒီ ကောင်မလေးနဲ့ ငါနဲ့ ဘယ်အထိ ခရီးရောက်ခဲ့ပြီးမှ ငါက မကြိုက်လို့ စွန့်လိုက်တာ ဆိုတာမျိုးအထိ မဟုတ်တာတွေ လျှောက်ပြောတတ်ကြတယ် သမီးရဲ့။ အမှန်က သူတို့က အဲသလိုသာ လျှောက်ပြောနေတာ။ အဲဒီကောင်မလေးနဲ့ သူနဲ့က တကယ်တမ်း စကားတောင် ဟဟ မပြောဖူးခဲ့တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ယောကျ်ားလေးတချို့ဟာ သမီးတို့နဲ့ နှစ်ယောက်ချင်း ဆက်ဆံ ပြောဆိုနေတဲ့အခါ ချစ်စရာကောင်းလှသလောက်၊ သူ့သူငယ်ချင်းတွေကြား ရောက်သွား တာနဲ့ ကြွစောင်းစောင်းနဲ့ တစ်စက်ကလေးမှ အချိုးမပြေ၊ ထောင့်မကျိုးတဲ့ ပုံတွေ ပေါက်ကုန်ကြတာပါပဲ။

ယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖေဖေပြောသမျှ အားလုံးကို သမီး လက်ခံ ချင်မှ လက်ခံလိမ့်မယ်။ ယောကျ်ားလေးတိုင်းတော့လည်း ဖေဖေ ပြောသလို ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပါလို့လည်း တွေးချင်တွေးမယ်။ ဒါပေမယ့် မှာချင်တယ် သမီးရယ်၊ ဖေဖေ ပြောနေတာက ဖြစ်တတ်တဲ့ဘာဝမို့ သည်အချက်တွေကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပြီး ပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် သမီးဘဝမှာ အမှားနည်းသွားမှာပေါ့။

သတိဆိုတာ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် ပိုတယ်မရှိဘူး သမီးရေ။

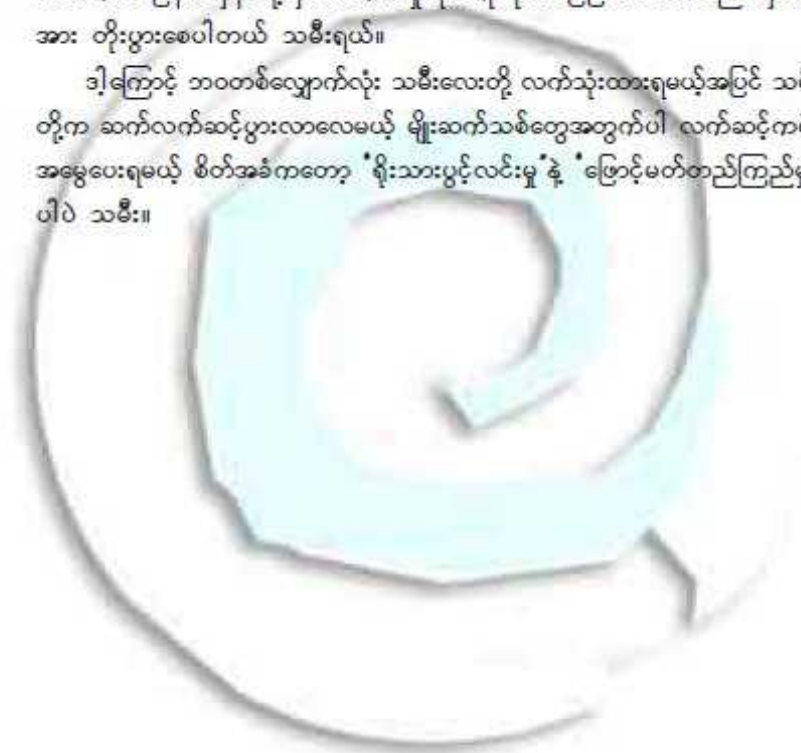
ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေ

အကောင်းဘက်က ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သမီးရယ်၊ ယောကျ်ားလေးတွေဟာလည်း မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ်ကျွမ်းဝင်ပြီး၊ ဆက်ဆံပတ်သက်ပြီး၊ ချစ်တင်းနှောပြီး ဆိုတာနဲ့ သမီးတို့လိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတော်သတိထားနေတတ်ကြသလို သမီးတို့ နည်းတူ ဖိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေတတ်ကြတယ်ဆိုတာပဲ။ အဖိုတို့ရဲ့အငဲ့စိတ်နဲ့ အဲသလို ဖြစ်နေတာကို အတတ်နိုင်ဆုံး သိုဝှက် ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြပေမယ့် သူတို့စိတ်ထဲမှာ တော့ ငါ့ဆီက ဆိုးရွားတဲ့ ကိုယ်နဲ့တွေ့များထွက်နေမလား၊ ငါ့ပုံပန်းက ကြည့်လို့မှ တင့်တယ်ပါ့မလား၊ ချစ်တင်းနှောချိန်မှာလဲ ငါက အဖြစ်ရှိပါ့မလား၊ ငါ့မှာ ဘာအတွေ့ အကြုံမှ မရှိသေးဘူးဆိုတာ ငါ့အဖော်က ရိုပ်မိသွားမှာလားစသဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံက တွေးပူပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတတ်ကြ၊ ထိတ်ပျာနေတတ်ကြတာပဲ သမီးရဲ့။

တကယ်လို့ သူ့ချစ်ကိုယ်ချစ်ဖြစ်လာကြပြီ၊ နှစ်ယောက်လည်း အဆင်ပြေပြေနေ ရေရှည် လက်တွဲကြမယ်လို့ ယူဆပြီးဆိုရင်တော့ သမီးရယ်၊ အကောင်းဆုံးက သူ ဖိုးရိမ်နေတာတွေ၊ သူပူပန်နေတာတွေ ကိုယ်သိရအောင် လုပ်ယူရမှာဖြစ်သလို ကိုယ် ပူပန်နေတာတွေ၊ ထိတ်လန့်နေတာတွေကို သူသိလာအောင် လုပ်တာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် အပြန်အလှန်သိအောင် ဘယ်နည်းနဲ့ လုပ်မလဲလို့ မေးစရာ ရှိတယ်။ လွယ်လွယ်လေးပါ သမီးရယ်။ စကားတွေ အများကြီး

ပြောလို့နည်းနဲ့ပေါ့။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ဟပြောဆိုနှီးနှောခြင်းဟာ အဖို့နဲ့ အမဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှစ်ဦးကြားမှာတင် မဟုတ်ပါဘူး။ မောင်နဲ့နှမ၊ သားနဲ့အမိ၊ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမား၊ ဈေးသည်နဲ့ ဈေးဝယ်၊ မင်းနဲ့ပြည်သူအစရှိတဲ့ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အပြန်အလှန် တုံ့လှယ်ဆက်ဆံမှုတိုင်းကို ခိုင်မာမြဲမြံစေတယ်။ စည်းနှောင်မှု အား တိုးပွားစေပါတယ် သမီးရယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သမီးလေးတို့ လက်သုံးထားရမယ့်အပြင် သမီး တို့က ဆက်လက်ဆင့်ပွားလာလေမယ့် မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက်ပါ လက်ဆင့်ကမ်း အမွေပေးရမယ့် စိတ်အခံကတော့ 'ရိုးသားပွင့်လင်းမှု'နဲ့ 'ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု' ပါပဲ သမီး။



www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၁၀) သတိထားရမယ့် ယောက်ျားစကား ခုနစ်ခွန်း

ရှေ့က အခန်းမှာလည်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယောက်ျားလေးတွေဟာ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ရရှိဖို့အတွက် အယုံသွင်းတဲ့စကားတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြောတတ်ကြတဲ့ အကြောင်း။

အခု အဲဒါလေးကို အသေးစိတ်ထပ်ပြောပြမယ်နော် သမီး။

ယောက်ျားလေးတွေဟာ လူလားမြောက်တဲ့အရွယ်ကစပြီး သူတို့ကို လူအထင်ကြီး ဖို့၊ လူပုံအလယ်မှာ ဟန်ရေးပြနိုင်ဖို့အတွက် ဖေဖေ ပြောခဲ့တဲ့ 'ရိုးသားပွင့်လင်းမှု'နဲ့ 'တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်မှု'ကို ပစ်ပယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ နှုတ်ထွက်စကားတွေဟာ အညာအဝါးတွေ၊ အပြီးအဖျန်းတွေ၊ ကလီကမာတွေနဲ့သာ ပြည့်နှက်နေစမြဲပဲ။ (ဖေဖေလည်း အဲဒီထဲမှာ အတိအကျကို ပါခဲ့ဖူးပါတယ် သမီး။ အသက်အရွယ်ရလာပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းမှုရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကိုယ်တွေ့ သိလာတော့မှသာ အဲဒီအကျင့်ဆိုးကို ပြင်ခဲ့တာပါ။)

သိသလို ညာဝါးပြီးဖျန်းတာ၊ လှိမ့်တာ၊ အယုံသွင်းတာတွေကို ယောက်ျားတွေ အလုပ်ဆုံးအချိန်ကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ခဏအပိုင်ယူနိုင်ဖို့ အတွက် အားထုတ်တဲ့အခါမှာပါပဲ။

အဲဒီအခါမှာ ဖေဖေတို့ ပြောတတ်တဲ့ စကားတွေကို တတ်နိုင်သမျှ စာရင်းချပြီး သမီးကို ပြောပြမယ်နော်။

(၁) မောင် ဘယ်လိုမှ မနေနိုင်တော့လို့ပါ။

ယောက်ျားလေးတွေဟာ သူတို့လိုချင်တာ ရဖို့အတွက် မိန်းကလေးကို ဖျောင့်ဖျ ရာမှာ သည်စကားကတော့ ရိုးသားတယ်လို့ ရုတ်တရက်ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ မနေနိုင် တော့လို့ပါဆိုတာ မှန်နေတာကိုး။ သူ့မှာ သွေးသား ဆူပွက်နေတာမို့ သူ မနေနိုင်တော့ တာ မှန်တယ်။

ဒါပေမယ့် 'ဘယ်လိုမှ' ဆိုတာကြီးနဲ့ မိန်းကလေးက လိုက်လျောလာအောင် အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ နည်းလမ်းမကျတော့ဘူး။ နှမချင်းစာနာရာလည်း မရောက် တော့ဘူး။ အဲဒီစကားကို အဟုတ်မှတ်လို့ ဒူးနဲ့ မျက်ရည်သုတ်ရတဲ့ မိန်းကလေးတွေ လည်း ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ ဒုနဲ့ဒေးဆိုတာ သမီး သတိထားစေချင်ပါတယ်။

အဲလိုသာ ပြောလာပြီဆိုရင် သမီးတုံ့ပြန်ရမယ့်စကားက တစ်ခွန်းတည်း ရှိတယ်။ 'အဲလိုဆိုလည်း လဲသာသေလိုက်တော့...' လို့။

(၂) ဘာရယ်မဟုတ်ပါဘူး၊ နှစ်ယောက်ချင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်စကားပြောချင်လို့ပါ။

သည်စကားက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို သိတ်ကွယ်ရာဆီ အပါခေါ်ဖို့ ကြိုး သွင်းတဲ့ ပဏာမစကားပါပဲ သမီး။ အမှန်တော့ နှစ်ယောက်ချင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် စကားပြောတာကို လူမြင်ကွင်းမှာလည်း လုပ်နိုင်တာပဲ သမီးရ။ စားသောက်ဆိုင် မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းစကြိုမှာဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းသွားရင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အေးအေးဆေးဆေး လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောချင်သလို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ပြောလိုရနေတာပဲ။ ဖေဖေတို့မိသားစုမှာဆို အိမ်မှာတောင် နှစ်ယောက်ချင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် စကားပြော နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးထားတာပဲ။

သူ့သူငယ်ချင်းအိမ်တို့၊ တည်းခိုခန်းတို့၊ လူပြတ်တဲ့နေရာတို့ကျမှ လွတ်လွတ်

လပ်လပ် ပြောလို့ရမယ်ဆိုတာကြီးကိုက အဟုတ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သမီး သတိချုပ်
ခေချင်တယ်။

အဲသလိုနေရာမျိုးကို အပါခေါ်နေခြင်းဟာ သမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ခဏအပိုင်လိုချင်
လို့ ပြောနေတာပဲဆိုတာကို သမီး တိတိလင်းလင်း မြင်စေချင်ပါတယ်။

ဟိုရောက်ရင် သမီးကို လက်ကလေးကိုင်မယ်၊ ပါးကလေး နမ်းမယ်၊ ပွေ့မယ်
ဖက်မယ်၊ အခြေအနေကောင်းရင် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးသွားမယ်။ မကောင်း
တော့လည်း အသာနောက်ဆုတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြိုးစားပေလိမ့်ဦးမယ်။

သည့်ထက်လည်တဲ့ ယောက်ျားကျတော့ အဲဒီထက်ပိုတယ်။ ဖေဖေ နည်းပေါ့။
ဖေဖေက ဆိတ်ကွယ်ရာကို အပါခေါ်ပြီးရင် ပထမဆုံးအကြိမ်မှာ မခုတ်တတ်တဲ့
ကြောင်လို နေပြလိုက်တယ်။ ဒါမှ ဒုတိယအကြိမ်ကျရင် ပထမအကြိမ်လောက်
အပင်ပန်းခံ ပြောစရာမလိုဘဲ ငေါက်ခနဲထလိုက်လာမှာလေ။ ဒုတိယအကြိမ်၊ တတိယ
အကြိမ်ကျလည်း အဆင့်တက်ဖို့ လုံးလုံး မကြိုးစားဘဲ ပဏာမခံတဲ့အဆင့်နဲ့ရပ်ပြီး
စကားများများပြောတဲ့အလုပ်ကိုသာ ဖိလုပ်နေလိုက်တယ်။ ဖေဖေစိတ်ရိုင်းတွေကို
ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ထိန်းနေရတဲ့ အမူအရာမျိုးကိုလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ လုပ်ပြထားလိုက်
တယ်။

အဲလိုဆို ဖေဖေကို အတော်ယုံကြည်လာပြီပေါ့။ သူ့ခမျာ ငါ့ကို ချစ်ရှာတယ်တဲ့၊
ငါ့ကို တန်ဖိုးထားရှာသားတဲ့၊ သူ့စိတ်ကို မနည်းထိန်းနေရတာ သနားပါတယ်တဲ့
စသဖြင့် တစ်ဖက်သားမှာ ဖြစ်လာပြီလေ။

ဒါဆို နောက်တစ်ခါ ထပ်ချိန်းတဲ့အခါ ဖေဖေဘက်ကတောင် ဘာမှ အားဖိုက်စရာ
မလိုတော့ဘူး။ ဟိုတစ်ဖက်က 'မြောင်းပေး' ပြီပေါ့ သမီးရာ။

သမီးလည်း သတိထားပါ။ ဖေဖေလို လူလည်လုပ်တတ်တဲ့ ယောက်ျားသားတွေ
နည်းမှာ မဟုတ်သလို သည်စာကိုဖတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လေးတွေလည်း နည်းမှာ မဟုတ်
ဘူးနော်။

အဲတော့ သမီးဘက်က ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကာကွယ်မယ်
လို့ ပိုင်းဖြတ်ထားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကြောင်းပြချိန်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆိတ်ကွယ်ရာခံ
ခေါ်တာမျိုးကို လိုက်မသွားမိပါစေနဲ့။

(၃) ခုဒ္ဒကို ကိုယ်တကယ်ချစ်တာပါ။ တကယ်လည်း တန်ဖိုးထားပါတယ် ခင်ရယ်။ သည်စကားကတော့ ဖေဖေတို့ ယောက်ျားတွေ အယုံသွင်းသမျှ စကားထဲမှာ အဆိုးရွားဆုံးပါပဲ။ တကယ် ရင်ထဲအသည်းထဲက လှဲလှဲလှိုက်လှိုက် ပြောလိုက်တာမျိုး ဆိုရင်တော့ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ ရည်ငံနေတဲ့မိန်းကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ခဏအိုင်ရယူနိုင်ရေးအတွက် သည်စကားကို ခုတုံးလုပ်ကြတာကြီးက တော့ အလွန်ဆိုးလှတယ် သမီးရေ။ ဟုတ်ဘူးလား။

ခေတ်တွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း၊ ဘယ်လောက်ကြီးပဲ ခေတ်မီလာတယ် ဆိုဆို ဖိုမဆက်ဆံရေးကို ယောက်ျားတွေနဲ့ မိန်းမတွေ ချဉ်းကပ်ကြပုံချဉ်းဟာ ဟိုးအရင် ကတည်းကအတိုင်းပဲ ကွဲပြားနေဆဲဖြစ်သလို ကမ္ဘာကြီး ပျက်သုဉ်းသွားတဲ့တိုင်အောင် လည်း အဲသလို ကွဲပြားနေလေဦးမှာပါပဲ သမီးရေ။

ယောက်ျားအတော်များများက မိန်းမတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ကိုယ်ကာယပိုင်း ရင်းနှီးပတ်သက်ခွင့်ရရင်ကိုပဲ အတော်ကြီးစိတ်ချမ်းသာသွားတတ်ကြတယ်။ တည့်တည့် ပြောရရင်ကွယ်၊ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ ကိုယ်လက်နှီးနှောခွင့်ရဖို့တစ်ခုကိုပဲ ယောက်ျား အများစုက အာရုံထားတတ်ကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေကျတော့ အဲသလို မဟုတ်ဘူး။ မိန်းမသားအများစုက စိတ်ချင်း၊ သဘောချင်း ထဲထဲဝင်ဝင် ရင်းရင်းနှီးနှီးလေး ရှိလာအောင် အရင်ဆုံး ကြိုးစားချင်ကြတယ်။ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိချင်တယ်၊ တစ်ယောက်သဘော တစ်ယောက် နားလည်ချင်တယ်။ စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်မှု အပြည့်အဝ ရချင်တယ်။

သည်တော့ အလွယ်ဆုံး အရှင်းဆုံး ပြောရရင် သမီးရယ်။ ချစ်တယ်၊ ချစ်တယ်နဲ့ သမီးကို အယုံသွင်းမယ်။ သမီးက ယုံပြီဆိုတာနဲ့ ဆိတ်ကွယ်ရာကို အပါခေါ်မယ်။ သမီးကလည်း လိုက်ချသွားမိမယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆိုရင် မနေ့တစ်နေ့ကမှ ချစ်တယ်လို့ ပြောထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဟိုရောက်တာနဲ့ သမီးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အရယူလိုက်ပေ တော့မယ်။

နောက်တစ်ရက်ကျ အဲဒီကိုယ်တော်ချောရဲ့ မျက်နှာကို မြင်ချင်လို့တောင် မမြင်ရ တော့တာမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။

အဲတော့ အဲသလိုအဖြစ်မျိုးကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် သမီးရဲ့ရင်ဘတ်ကိုပဲ သမီး အားကိုးရပေတော့မယ်။ ချစ်တယ်လို့ လျှာဖျားလေးနဲ့ ပြောတိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူ

ယုံလိုက်မှာလား။ ပြောတာတော့ သမီးရယ်၊ ဘာခက်တာလိုက်လို့။ လွယ်လွယ် ပြောကြတာပေါ့။ စိတ်ထဲက ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လိုချင်တာ ရဖို့အရေး ပါးစပ်ကလေးပဲ ရင်းရတာ၊ ဘာနာသွားမှာလိုက်လို့ဆိုပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ လူတွေ လျှာအရိုးမရှိတိုင်းပြောနေတဲ့စကားတွေကို သမီးလည်း ကြားနေတာပဲ။

ကိုယ့်ကို ချဉ်းကပ်လာတဲ့သူကို သမီး မယုံမရဲဖြစ်နေပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူနဲ့ သမီးရဲ့ ရင်းနှီးမှုအဆင့်ကို နည်းနည်းလေးမှ ရှေ့မတိုးမိအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုတယ် သမီးရေ။ သူ့အပေါ် တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ မယုံကြည်လွှာတဲ့ သူ့ရဲ့လျှာဖျား က စကားကို မသာယာသွားစေချင်ဘူး။

တကယ်တော့ သမီးရယ်၊ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ် မချစ်၊ တန်ဖိုး တကယ်ထား မထားဆိုတာ သူ့ပါးစပ်က ထုတ်မပြောဘဲနဲ့လည်း သမီး အသည်းနှလုံးနဲ့ အလိုလို သိလာနိုင်တာမျိုးပါ။ တကယ်တော့လည်း လောကမှာ ဘယ်နေရာမှာမှ အပြောက သိပ်အရေးမပါပါဘူး။ အလုပ်ကသာ သက်သေထူသွား တာပဲ။

တစ်ခုတော့ ရှိတယ်နော်။ ရှေ့က အမှတ်စဉ်(၂)မှာတုန်းက ဖေဖေ ပြောခဲ့တဲ့ ဖေဖေလုပ်တတ်တဲ့အကျင့်ဆိုးကိုလည်း မမေ့နဲ့။ ဖေဖေက မိန်းကလေးတွေအပေါ်မှာ အဲသလို အပြောနဲ့တင်မဟုတ်ဘဲ အလုပ်နဲ့ပါ အယုံသွင်းတတ်ခဲ့တာ သမီးကို ပြောခဲ့ ပြီးပြီ။ ဟိုတစ်ဖက်သားခေမာမှာလည်း ဖေဖေနဲ့ ဆက်ဆံနေသမျှကာလတစ်လျှောက်လုံး မှာ သူ့ကိုသာ ဖေဖေက အမြတ်နိုးဆုံး၊ တန်ဖိုးအထားဆုံး၊ အချစ်ဆုံးလိုထင်အောင် လည်း ဖေဖေ သိပ်နေပြတတ်တာပေါ့။ အဲတော့ ဖေဖေလို မာယာများတဲ့ယောက်ျားတွေ လည်း သည်လောကမှာ အများအပြား ရှိနိုင်နေသေးတယ်ဆိုတာကို သမီး ထည့်တွက် ထားစေချင်သေးတယ်ကွယ်။

(၄) မောင့်ကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် အလိုလိုက်မှာပေါ့နော်။

သည်လို စကားမျိုးဆန်ဆန်ကို အင်မတန် ပတ်ချဲ့နှပ်ချဲ့နဲ့ ပြောတတ်ကြပြန်သေး တယ် သမီးရဲ့။ ဒါက သမီးတို့မိန်းကလေးတွေက သိပ်တင်းခံနေတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံး လက်နက်အဖြစ် ထုတ်သုံးတဲ့ စကားတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ပဲ။ သည်စကား ကြောင့် သမီးတို့ စိတ်ထဲမှာ သမီးတို့ကိုယ် သမီးတို့ အဖြစ်မကင်းသလို ခံစားရအောင်

ပစ်လျှောက်လိုက်တဲ့ စကားမြားပဲ။

တော်တော်တန်တန် တင်းထားနိုင်တဲ့မိန်းကလေးတွေတောင် အဲဒီစကားနဲ့ကျ အရည်ပျော်သွားတတ်တယ်။ အရည်ပျော်ဆို သူတို့ခမျာများမှာက ကိုယ်က ချစ်ပါလျက် ကနဲ့ သူ့အလိုကို မလိုက်မိလိုက်ရင် မချစ်ရာရောက်သွားတော့မှာပါလားလို့ ပူပူထူထူ တွေးမိနေတတ်တာကိုး။

အဲသလို စကားမျိုးကြားလာတဲ့အခါ သမီးအနေနဲ့မေးခွန်းတစ်ခုကို သေချာပြန် မေးကြည့်ပါ။ သူက ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့အချစ်ဟာ ဘာကို ချစ်တာလဲဆိုတာကို အတိ အကျ သိရအောင် မေးလိုက်ဖို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ်လက်နှီးနှောလိုက် တာနဲ့တင် အချစ်ကို သက်သေပြရာ မရောက်ပါဘူး သမီး။ အချစ်ဆိုတဲ့အရာအတွက် လည်း အဲဒီကိုယ်လက်နှီးနှောမှုကြီးကို ခုတုံးမလုပ်သင့်ဘူး။ သူကသာ သမီးကို ချစ်ရိုးမှန်ရင် သမီးဘက်က လိုလိုလားလားရှိလာတဲ့အထိ၊ အခြေအနေပေးလာတဲ့အထိ သူ ဘာဖြစ်လို့ မစောင့်နိုင်ရမှာတဲ့လဲ။ ဘာတွေများ လောနေစရာ လိုလို့လဲ။

သမီးလေး မမေ့ဖို့က အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လူချင်း ကွဲသွားကြသည့်တိုင် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် နှစ်နှစ်ကာကာ ချစ်နေ နိုင်ကြသေးတဲ့ချစ်သူတွေလည်း သည်လောကမှာ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာပဲ။ သူတို့ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာချင်း ရင်းနှီးဖို့ ဝေးစွ၊ တစ်ယောက်မျက်နှာ တစ်ယောက်တောင် မမြင်ရ၊ တစ်ယောက်အသံ တစ်ယောက်တောင် မကြားရပေမယ့် တသသ လွမ်းနိုင်၊ ချစ်နိုင်နေ ကြပါတယ် သမီးရယ်။

အဲတော့ 'အချစ်' ဆိုတာကြီးကို ခုတုံးလုပ်လုပ်ပြီး ယောက်ျားလေးတွေက သမီးကို အယုံသွင်းလာတဲ့အခါ သမီးတို့အနေနဲ့ သိပ်ကို သတိကြီးကြီးထားနိုင်မှ တန်ကာကျလိမ့် မယ်လို့ မှာချင်ပါတယ် သမီးရယ်။

(၅) တို့နှစ်ယောက်ရဲ့အချစ် ပိုပြီး ခိုင်မာလေးနက်လာမှာနော်။

ဒါလည်း 'မောင့်ကို တကယ်ချစ်ရင် လိုက်လျောမှာ' ဆိုတာနဲ့ ကြောင်းတူသံကွဲ ပါပဲ သမီး။ သမီးက စည်းစောင့်နေတဲ့အတွက် သမီးတို့ နှစ်ယောက်ကြားမှာ ရှိတဲ့ အချစ်က မလေးနက်ဘူး။ သူ့ဖြားယောင်းနေတဲ့အတိုင်း သမီးဘက်ကသာ ရှေ့တစ်လှမ်း တိုးလိုက်ပါမှ ပိုပြီး လေးနက်နိုင်မြဲလာပေတော့မယ်လို့ သူက ပြောလိုက်တာပါပဲ။

အဲဒီကားကြောင့် သမီးမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရနိုင်တယ်။ သူပြောသလိုများ ဖြစ်နေလားလို့လည်း တွေးမိရတတ်တယ်။ ငါများ မှားနေသလား၊ သူ့အလိုကို လိုက် များ လိုက်သင့်သလားလို့လည်း ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သည်စကားဟာ အထိုက်အလျောက်တော့မှန်တယ် သမီးရဲ့။ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသားကြားမှာ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ရင်းနှီးသွားတဲ့အခါ ဆက်ဆံရေး ပုံစံဟာလည်း ပြောင်းသွားပါတော့တယ်။ တစ်ခုပဲ၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်က ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ ကြည်ကြည် နူးနူး လိုလိုချင်ချင်ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ အဲသလိုရင်းနှီးမှုရသွားတယ်ဆိုရင် ပြောင်းသွားတဲ့ ဆက်ဆံရေးက အကောင်းဘက်ကို ယိုင်နေမှာပါ။ အဲလိုမဟုတ်လို့ကတော့ ဆက်ဆံရေး ပုံစံက ပြောင်းသွားသည့်တိုင် အကောင်းဘက်ကို မပြောင်းဘဲ အဆိုးဘက်ကိုသာ ယိုင်နေလိမ့်မယ်သမီးရေ။ အိုကွယ်... ကုန်ကုန်ပြောမယ်၊ လိုချင်တာ ရပြီးသွားတဲ့ အခါကျတော့မှ သမီးတို့ကို တန်ဖိုးမထားတော့ဘဲ ပစ်ခွာသွားတာမျိုးအထိ ကြုံရနိုင် တယ်။

သည်တော့ကာ မနေ့တုန်းက သမီးက သူ့ကို ချစ်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တာထက် ကနေ့ သမီးက သူ့ကို ပိုချစ်နေကြောင်း သက်သေထူဖို့အတွက်တော့ သမီးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး ပုံပြီး ပေးစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူး။

နောက်တစ်ချက်လည်း ပြောလိုက်ဦးမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဆင် မဖြေ ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ အပေါက်အလမ်း မတည့်လှတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေရေးအတွက်လည်း အဲဒီကိုယ်ခန္ဓာချင်း ရင်းနှီးမှုက ဘယ်လိုမှ အထောက်အပံ့မပေးနိုင်ပါဘူး သမီးငယ်ရေ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ နှိုက်ကတည်းက စိတ်မဝင်စား၊ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း ဘာခံစားချက်မှ မည်မည်ရရ မရှိလှတဲ့ကောင်လေးတစ်ယောက်က ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာချင်း ရင်းနှီးသွားတဲ့အတွက် ကြောင့်ဖြင့် ကိုယ့်အပေါ်မှာ စိတ်ညွတ်လာလိမ့်မယ်လို့လည်း ယောင်လို့တောင်မှ မတွေးမိစေနဲ့နော် သမီး။ နှိုက်ကမှ ကိုယ့်ကို စိတ်မဝင်စားတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက် ဟာ ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်စားမှာမဟုတ်တာကို သမီးသိထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်နော်။

(၆) သူများတွေလည်း သည်လိုပဲ နေကြတာပဲဟာ။

နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖျောင့်ဖျာလို့ မရတဲ့အခါကျရင် သည်စကားကိုလည်း သုံးတတ်ကြတယ်။ မလိုက်လျောတဲ့သူကပဲ သူများတွေထက် ထူးနေသလိုလို၊ လူ့စဉ်ပဲ မမီတော့သလိုလို၊ ခေတ်ပဲ နောက်ကျနေသလိုလို ပြောချလိုက်တဲ့စကားမျိုးပဲ သမီးရဲ့။

သမီးတို့ တစ်ရပ်လုံးမှာ ရှိရှိသမျှ လူတွေ အကုန်လုံး အဲသလိုနေကြတယ်ပဲထားဦး (တကယ်တော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲကွယ်) သမီး မလုပ်ချင်တာကို လုပ်ဖို့အတွက်တော့ သူများတွေလုပ်လို့ လုပ်ရတယ်ဆိုတာကြီးက ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက်မှ မဟုတ်ဘဲ ကွယ်။ ဘယ်သူတွေ လုပ်လုပ် မလုပ်လုပ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ်သာ ပိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်တစ်သဘောတည်းပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ 'အင်း'နဲ့ 'ဟင့်အင်း'ကသာလျှင် သမီးရဲ့ ကာယိန္ဒြေကို အရှည်တည်တဲ့စေမှာပါ။

အဲသလို သူများတွေနဲ့ ကိုင်ပေါက်လာပြီဆိုရင် သမီးအနေနဲ့ 'အဲသလို အလွယ်တကူ ခေါင်းညိတ်တတ်တဲ့ အဲဒီသူများတွေဆီပဲ သွားလိုက်တော့ဟေ့... ငါနဲ့တော့ လာပတ်သက်မနေနဲ့တော့' လို့သာ ပြန်ပြောလိုက်ရုံရှိတာပဲ။ ဟုတ်ဘူးလား သမီးရယ်။

(၇) ဘယ်သူမှ မသိစေရပါဘူး။ (ကိုယ် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြောမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို ယုံပါ။)

ဟုတ်ချင်လည်း ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် သည်စကားကို တစ်ဖက်သားက ပြောလာပြီဆိုရင်တော့ တော်တော်ကို စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ မိန်းကလေး တစ်ယောက်အတွက် ရှက်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စ၊ ဖုံးကွယ်ထားအပ်တဲ့ကိစ္စလို့ သူ သိမြင်ထားပါကြောင်း တစ်ဖက်လှည့်နဲ့ ပြောလိုက်ရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒါများ ဖေဖေရာ၊ သူ့ဘက်က နားလည်ပေးတဲ့စကားပဲဟာ၊ ဘာ သတိထားစရာ လိုသလဲလို့ ပြန်ထောက်စရာရှိတယ်။ သို့ပေမယ့် သည်စကားကို ပြောလာပြီဆို ကတည်းက သူတို့က တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ သည်အချက်ကို သုံးစွဲပြီး သမီးတို့ အပေါ်မှာ အနိုင်ယူလာမှာ၊ ကျောလာမှာဆိုတာကိုပါ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဖေဖေအပါအဝင် ယောက်ျားအများစုဟာ သည်လို ခိုးကြောင် ခိုးဝှက်လုပ်ရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပြန်ကြွားရတာကို ခံတွင်းတွေတတ်ကြတယ်။ အာပေါင်အာရင်းသန်တတ်ကြတယ်။

အဲတော့ သမီးအနေနဲ့ ကိုယ့်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်အရှက်ကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းချင်
တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်ပြောမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ကို ယုံပါ။ ဘယ်သူမှ
မသိစေရပါဘူးလို့ ကျမ်းအဆူဆူကိုင်တွယ်ပြီး ပြောလာတောင်မှ နားမယောင်ပါနဲ့လို့
မှာချင်ပါတယ် သမီးလေးရေ။

သည်အခန်းအတွက် နိဂုံးချုပ်ပြောရရင်တော့ သမီးရေ၊ အဲဒီစကား ခုနစ်ခွန်းသာ
မကဘူး၊ ယောက်ျားလေးတွေ ပြောတဲ့ ဘယ်စကားကိုမှ သမီးအနေနဲ့ အတည်မမှတ်
ပါနဲ့လို့သာ အင်မတန် မာယာများတဲ့ယောက်ျားစင်စစ် တစ်ယောက်ဖြစ်လေတဲ့ ဖေဖေ
ကိုယ်တိုင်က သမီးကို သေချာ မှာချင်ပါတယ်။

ဖေဖေကိုယ်တိုင် မိန်းမတွေ အများကြီးကို စကားတွေ အများကြီး ပြောပြီး
ချဉ်းကပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဆက်ဆံပတ်သက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။
အဲသလို ဆက်ဆံပတ်သက်နေချိန်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေချိန်မှာ ဖေဖေ ပြောသမျှ စကား
အားလုံးမှာ တစ်လုံးမှ မုသားမပါပါဘူး။ ချစ်တယ်လို့ ဖေဖေ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ
အားလုံးဟာလည်း အဲဒီအချိန်ကာလလေးတစ်ခုအတွက်တော့ လုံးဝ မှန်ကန်တဲ့စကား
ပါပဲ။ နောက်ကျတော့မှသာ အဲဒီစကားတွေနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြုကျင့်ခဲ့
ပါတယ်။

ဟင်... ဘယ်လိုကြီးလဲလို့ သမီးများ တွေးနေသလား မသိဘူး။

ချစ်စိတ်မွန်နေတဲ့အချိန်မှာ လူတွေပြောသမျှ စကားအားလုံးဟာ အတည်ပြောတဲ့
စကားများသာဖြစ်သော်ငြားလည်း ဆင်ခြင်တဲ့တရား ကင်းမဲ့နေချိန်မှာ ပြောတာတွေ
ဖြစ်လို့မို့ အမှန်တကယ် ပြန်လည် တည်ငြိမ်သွားချိန်မှာကျတော့ အဲဒီစကားတွေကို
ပယ်ဖျက်ချင်မိသွားရတတ်သလို ပယ်လည်း ပယ်ဖျက်မိကုန်ကြပါတယ် သမီး။

ယောက်ျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ်မှာ
ကိလေသာစိတ်နဲ့ ချစ်မိနေပြီး အဲဒီအချစ်စိတ်တွေ မွန်နေချိန်မှာ တရားလွန်တွေ
ပြောမိသွားတတ်ကြစေပါပဲ။

သည်သဘောလေးကို သမီး သေချာနားလည်ထားမယ်ဆိုရင် သမီးကို ပြောလာ
သမျှ စကားလုံးတိုင်းက သေလောက်အောင် ယုံကြည်စရာကောင်းနေသည့်တိုင်
အလွယ်တကူ ပစ်မယ့်ဘဲ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်နဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သေချာ
စောင့်ကြည့်ပါဦးလို့ ဖေဖေက မှာထားချင်ပါတယ်။

သိတော့ သမီးက မေးဦးမယ်။ ဖေဖေပြောတဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာဆိုတာ ဘယ်
 လောက်အထိ စောင့်ရမှာလဲလို့။ အဲဒါဆိုရင်တော့ ဖေဖေမှာ အဖြေရှိပါတယ်။
 ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ မွန်စိတ်ဟာ စတင်ချစ်မိချိန်က စ ရေတွက်ရင် ခြောက်လ
 ကနေ တစ်နှစ်ခွဲအတွင်းမှာ အနည်ထိုင်သွားတတ်တယ် သမီးရဲ့။ ဆိုလိုတာက သမီး
 ရယ်၊ တစ်နှစ်ခွဲကျော်ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီယောက်ျားကို ဖိဝရာခိုင်နှုန်းလောက်တော့
 စ ယုံလို့ ရပြီလို့ အကြမ်းဖျင်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

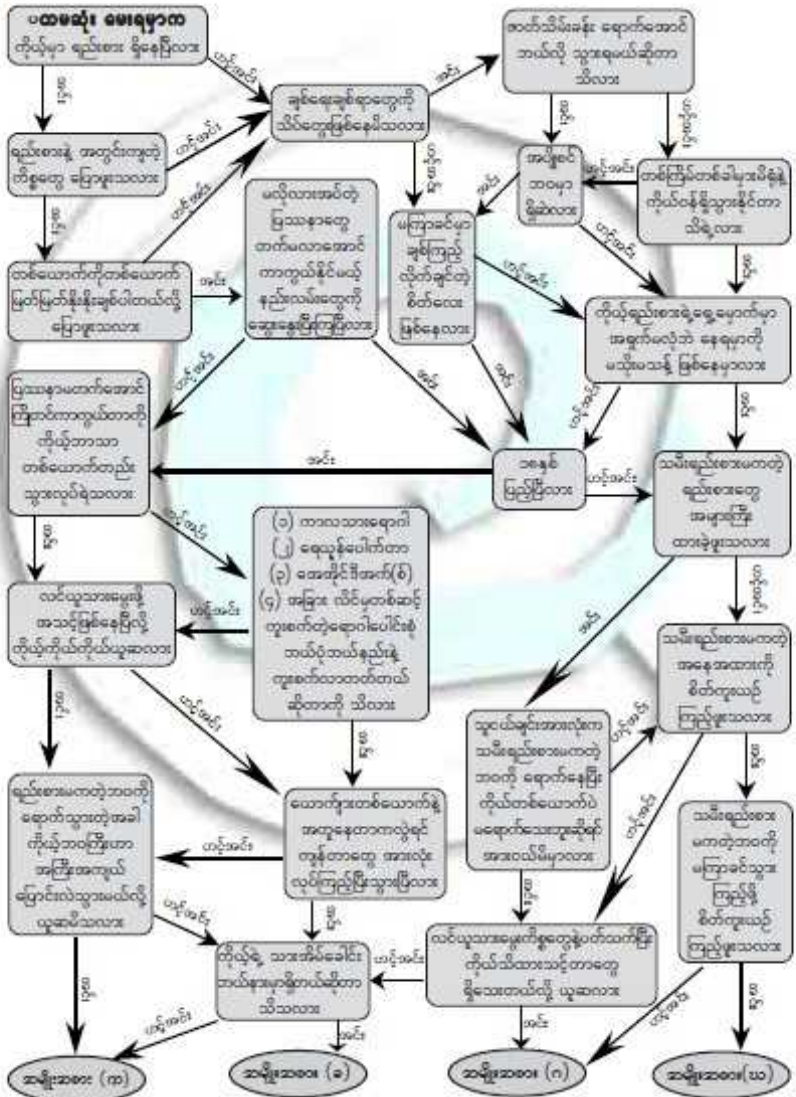
သတိထားနော်၊ ဖေဖေ ပြောတာ ဖိဝရာခိုင်နှုန်းလို့ပဲ။ ရာနှုန်းပြည့်လို့ မပြောဘူး။

ယောက်ျားတွေရဲ့စကားတွေသာ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရတယ်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရေး
 ဖောက်ပြန်မှုတွေ၊ အငယ်အနှောင်းထားတာတွေ၊ အို... ယုတ်စွအဆုံး၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ
 သမန်သက်အရှည်ကြာဆုံး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လိင်မှုကိစ္စနဲ့ ငွေရှာတဲ့
 လုပ်ငန်းတွေ သည်ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး သမီးရေ။

အပိုင်း (၃)
လင်ယူသားမွေးကိစ္စ



အခန်း (၁၁) ချစ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား



ကိုင်း... ငါဟာ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်နဲ့ ဇာတ်ရွပ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား၊ ဒါ့ချိန်တန်ပြီလား၊ ဖြစ်သင့်ပြီလားဆိုတာ အရွယ်လေးရောက်လာကြသူမိန်းကလေးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိတတ်တဲ့မေးခွန်းပဲ သမီးရေ။ အဲဒီမေးခွန်းကို ကိုယ့်ဘာသာ တော့ မေးမိပါရဲ့၊ အဖြေကို ဘယ်လိုထုတ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ရှေ့မှာ ပေးထားတဲ့ ဇယားကို တစ်ဆင့်ချင်း ဖြေကြည့်ရင် ကိုယ်ဟာ ဘယ်လို အစားလဲဆိုတာ သိလာရပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးအစား (က) - အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့သူ

ခေတ်ကာလကို မျက်ခြေမပြတ်တဲ့ ဖအေတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ သမီးသာ အမျိုးအစား(က)ထဲဝင်နေတယ်ဆိုရင် ကြိုဆိုပါတယ်သမီးရယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။ အဲသလို မဟုတ်ဘဲ အစဉ်အလာ အရိုးစွဲအတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ခေတ်ရေစီးကြောင်းကို ကိုယ့် လက်ဝါးလေးနှစ်ဖက်နဲ့ အတင်းဆန့်ကျင် တားဆီးဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ ဖခင်သာ ဆိုရင်တော့ မိုက်ပါ။ သမီးရယ်လို့ မြည်တမ်းမိလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း လှိုင့်ရိုက်မိကြမလားပဲကွ။

ထားပါတော့ သမီးရယ်။ ဖေဖေကတော့ ဘယ်လိုဖအေမျိုးလဲဆိုတာ သမီး အသိဆုံးပါ။ အဓိကကတော့ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ဆိုတဲ့ ကုရာနတ္ထိ ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးရဲ့ အန္တရာယ်ကို တိတိပပ နားလည်ထားတာက တစ်ကြောင်း၊ အခုခေတ်ကာလမှာ ဘယ်လိုမှဆီးတားလို့မရအောင် ခြောင်ကျကျ တစ်ဖုံ၊ ဗုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးတစ်နည်းနဲ့ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်နေတဲ့ အလက်ထရောနစ်(စ်)မီဒီယာပေါင်းစုံရဲ့အနေအထားကို မြင်သိမိတာကတစ်ကြောင်း၊ ဖေဖေကိုယ်တိုင် ထဲထဲဝင်ဝင် ကျင်လည် ကျက်စားခဲ့ဖူး တဲ့ ဖိုမဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်ရဲ့အထာကို ပတ်ပတ်နပ်နပ် သဘောပေါက်နေတာက တစ်ကြောင်း၊ ဒါတင်မက ပူးငုံဆယ်ကျော်သက်မဂ္ဂဇင်းအတွက် သုံးနှစ်နီးပါးကာလ အတွင်းမှာ ဆယ်ကျော်သက်တွေအများအပြားနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ရာက အဖြစ်မှန်တွေ ကို ကြားသိထားရတာကတစ်ကြောင်းစတဲ့ အကြောင်းပေါင်းစုံကြောင့် အားလုံးကို ယောနိသော မနုဿိကာရဆိုတဲ့သဘောနဲ့ မြင်တတ်၊ ရှုတတ်၊ သုံးသပ်တတ်နေပါပြီ သမီးရယ်။

သမီးကို သည်အကြောင်းတွေ ပြောနေခိုက်မှာ အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့

တရားစကားကို ထည့်သုံးလိုက်တော့ မလိုသူတွေက နှာခေါင်းရှုံ့ကောင်း ရှုံ့ကြပါလိမ့်
မယ်။ *သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ မှာတုန်းကလည်း ဖေဖေ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဖေဖေတို့
ပုထုဇဉ်လူသားတွေဟာ အရိယာအနွယ်ဝင် သူတော်စင်တွေ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ။
သူတစ်ပါးအပေါ် မလိုမုန်းထားတဲ့စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ လောဘာစိတ်စတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်
ပေါင်းများစွာ နေ့စဉ်ပေါ်ပေါက်နေကြတဲ့ ကိလေသာရဲ့သားကောင်တွေချည်းပါ။ ဖအေ
က သမီးကို ဃာရာဝါသ ကိစ္စများမြောင် လူတို့ဘောင်ထဲက လူသားတွေ ပြုမိဖြစ်တဲ့
လင်ယူသားမွေးကိစ္စတွေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြဆွေးနွေးတာကိုကျတော့မှ အဲဒီ
ကိလေသာစိတ်အပြည့်နဲ့ လူသားတွေက တောင်ပြောမြောက်ပြော လျှောက်ပြောတာ
ဟာ တကယ်တော့ ရယ်စရာ ကောင်းလှပါတယ် သမီးရေ။ အဲသလို ပြောလိုက်ရင်ပဲ
သူတော်စင်တွေ ဖြစ်သွားတော့မယ့်အတိုင်းလို့လည်း ထင်နေရှာကြတယ်။

တကယ့်သူတော်စင်ဆိုတာက ဒါမျိုးတွေကို ဘာတစ်ခွန်းမှ ဝင်မပြောဘူးသမီးရ။
ဥပက္ခာဆိုတဲ့ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းကင်းတဲ့အမြင်နဲ့သာ သည်တိုင်းလေး ကြည့်နေကြမှာ
ပါ။ ဒါဟာ လောကတံတွာ ဓမ္မတာပေပဲ။ လောကီလူဘောင်က လူတွေရဲ့ ကိစ္စပဲ။
ငါတို့နဲ့ မဆိုင်ဘူးဆိုပြီး ခပ်မဆိတ်သာ နေကြမှာလည်း အသေအချာပဲ သမီးရေ။

ထားပါတော့ကွာ... သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖေဖေဆီကို
ချီးကျူးစာလှမ်းရေးကြတဲ့အထဲက သံဃာတော်တစ်ပါးရဲ့စကားကို ကိုးကားရရင်တော့
စပါးစိုက်တဲ့အခါ ပေါင်းမြက်ဆိုတာတော့ ပါလာမှာ အသေအချာပဲလေ။ ပေါင်းမြက်
တွေ ပေါက်နေရကောင်းလားဆိုပြီး စပါးစိုက်တာကို ရစ်လိုက်တဲ့ လယ်သမားဆိုလို့
သည်လောကမှ တစ်ယောက်ဆို တစ်ယောက်မှ မရှိတာပဲကွယ်။

အခုလည်း ဖေဖေက သမီးတို့အရွယ် မိန်းမငယ်လေးတွေအတွက် အသိပညာဆိုတဲ့
အာဟာရဖြစ်စေမယ့် စပါးပင်လေးတွေ စိုက်ပျိုးနေတာပါပဲ။ သည်အခါမှာ ပေါင်းပင်
မြက်ပင်တွေနဲ့ မလွဲမရှောင်သာ ကြုံရမှာလည်း ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့သဘာဝပဲ သမီးငယ်ရဲ့။
အဲဒီမြက်ပင်တွေကြောင့် ဖေဖေက ဆက်မစိုက်ဘဲနေရင် ဖေဖေလောက် မိုက်မဲတဲ့သူ
ဘယ်ရှိပါ့မလဲကွယ်။

အဲတော့ ပြောလက်စကိုပဲ ဆက်ပြောလိုက်ဦးမယ်။

သမီးသာ အမျိုးအစား(က)ထဲမှာ ပါနေတယ်ဆိုရင်တော့ သမီးဟာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်
မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ဆုပ်ကိုင်ရရှိ

ထားလို့ အရွယ်ရောက်သူ မိန်းမသားတစ်ယောက်ဘဝကို ရောက်နေပြီလို့ သတ်မှတ်ရ တော့မှာပဲဟေ့။ ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ အစစအရာရာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီးကြပြီ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီး ရင်းနှီးချစ်ခင်ချင်ကြပြီဆိုတဲ့သဘောလေးလည်း ဆောင်နေပြီပေါ့။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ သာယာမှုတစ်ခုကို စမ်းသပ် ရှာဖွေကြည့်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုရမှာပဲလေ။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်မလာအောင် ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ကာကွယ်နိုင်မယ်ဆိုတာကိုလည်း နှစ်ယောက်သား ဆွေးနွေးပြီးကြပြီ။ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း တိုင်ပင်ပြီးကြပြီ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူတွေဆိုသွားပြီး လိုအပ်တဲ့အကာအကွယ်၊ အစီအမံတွေကို ရယူဖို့အတွက်လည်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ မနေတဲ့အပြင် သမီးရဲ့ချစ်သူကလည်း သည်ကိစ္စမှာ သမီးအပေါ် ဖေးဖေးမမနဲ့ ကူညီပေးဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရနေပြီပေါ့။

အဲဒီအချက်တွေ အားလုံးသာ ပြည့်စုံတယ်ဆိုလိုကတော့ သမီးရယ်၊ သိပ်ကောင်း တာပဲလို့ ပြောရမှာပါ။ ထပ်ပြောမယ်နော်၊ အဲဒီအချက်တွေ အားလုံးပြည့်စုံမှ ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာ။ တစ်ချက်ချက် လစ်ဟာနေတယ်ဆိုရင်တော့ အတင့်မရ စေချင်သေးဘူးကွာ။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေက သူတို့လိုချင်တာ တစ်ခုအတွက် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖြားယောင်းတတ်တာမို့ သမီးဘက်က ဘယ်လောက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေနေ၊ သူတို့ရဲ့စကားလောက်နဲ့တော့ အယုံမလွယ်စေချင်ဘူး။

တကယ့်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်ပြောဆိုလိုရတဲ့ အနေအထားက သိပ်လိုအပ်တယ် သမီးရေ။

အမျိုးအစား (ခ) - စူးစမ်းလေ့လာသူ

အမျိုးအစား(ခ)သာ ဆိုရင်တော့ စိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာအရ အဆင်သင့် ဖြစ်တော့နေပြီလို့ ပြောရမှာပဲ။ ရည်းစားလေးနဲ့လည်း ပုံမှန် တွဲတွဲသွားသွား အနေအထားပေါ့။ ရည်းစား မကတဲ့ ဘဝဆီချီဖို့လည်း သမီးဘက်က အတော်ကို အသည်းအသန် စဉ်းစားပြီးပြီလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ၊ သည်ကိစ္စကိုလည်း ကိုယ့်ရည်းစားနဲ့ ပြောတန် သလောက် ပြောကြည့်၊ ဆွေးနွေးကြည့်ပြီးနေပြီပဲ။ သည်အထိကတော့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

ဒါပေမယ့်...

သည် 'ဒါပေမယ့်' ကတော့ တကယ် ရောမ 'ဒါပေမယ့်' ဝဲ သမီးရေ...

အမျိုးအစား(ခ)က ပြဆိုနေတာကတော့ သမီး မသိသေးတာတွေ တစ်ပုံတစ်မ ကျန်သေးတယ်ဆိုတာပဲ။ ဘာမှ မသိသေးခင်မှာ ဘာကိုမှ အတင့်မရဲမိဖို့ သတိ ကြပ်ကြပ်ထားရလိမ့်မယ် သမီးရေ။ အထူးသဖြင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကြားဖူးနားဝလေး အနည်းအပါးရှိတာက လွဲလို့ ဘာကိုမှ ဂယနဏ မသိသေးတာ သေချာနေတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြားမလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာ တွေ တက်မလာအောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း နကန်းတစ်လုံးမှ ရေရေရာရာ မသိသေးတာ သေချာနေတယ်။

သည်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ ဖေဖေ ဆက်ပြောသွားမယ့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက် တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်း၊ ကူးပုံကူးနည်းအကြောင်းတွေကို သေသေချာချာ ဖတ်သင့်သလို 'အနာမယ မဂ္ဂဇင်း' မှာ ဖေဖေပဲ ရေးပေးနေတဲ့ 'သားဆက်ခြားနည်း ပညာ အဖြာဖြာ' လို အကြောင်းအရာမျိုးတွေကိုလည်း သေသေချာချာ ဖတ်ပါလို့ တိုက်တွန်း မှာကြားပါရစေ သမီးရေ။

သည် လင်ယူသားမွေးကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိလွန်းတယ်၊ တတ်လွန်းတယ် ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး သမီးရဲ့။ တချို့ သိလှပါပြီ၊ တတ်လှပါပြီ၊ ကျွမ်းကျင်လှ ပါပြီဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတွေတောင်မှ သူတို့ မသိလိုက်တာ၊ သတိမထားမိလိုက်တာ လေးတစ်ခုနဲ့ မှားယွင်းမိရာကနေ တစ်ဘဝလုံး ဖြေမဆည်နိုင်အောင် ယူကြုံးမရဖြစ်ရတဲ့ ဘဝကို ရောက်ကုန်ကြတာတွေ ရှိပါတယ် သမီးငယ်ရယ်။ ဒါ့ကြောင့် သမီးအနေနဲ့ စာကို နာနာဖတ်၊ သိစရာ၊ မှတ်စရာ ရှိတာမှန်သမျှကို သိရအောင် လုပ်ပါလို့ပဲ မှာချင်ပါတယ်။

ဖေဖေသမီးတစ်ယောက်တည်းကို တည်ပြောရရင်တော့ အိမ်က ဖေဖေစာအုပ်တွေ ထဲမှာ သမီးတို့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေ ရှိနေတာပဲ။ အချိန်မရွေး ယူဖတ်ပေါ့ကွာ။ သမီးမောင်လေးတောင်မှ 'စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက သည်ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အပိုင်းတချို့ကို ဖတ်ထားပြီးနေပြီပဲ။ သမီးလည်း ယူဖတ်ပေါ့။

အမျိုးအစား (ဂ) - =ဖည်း=ဖည်းပေါ်ခြွာမား

အမျိုးအစား(ဂ)ထဲမှာ ပါတယ်ဆိုရင်တော့ ဘာဆိုဘာမှ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ရည်းစားတော့ ရှိကောင်းရှိမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းလို ခင်ခင်မင်မင်ရှိနေတာမျိုးတွေ၊ ဘာဂလိုတိုတိုလေးတွေတော့ ရှိနေမယ် ပေါ့။ ဒါပေမယ့် သည်ထက်ပိုပြီး ရင်းနှီးတဲ့အဆင့်ကို သွားဖို့တော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်စက်မှ မသန်သေးဘူး။ မြန်မာမိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ သည်စိတ်ဓာတ် မျိုးကတော့ အကောင်းဆုံးပဲလို့ဆိုရမှာပဲ သမီး။ တကယ်လည်း ဘာတွေများလောစရာ ရှိလို့လဲကွယ်။

သို့သော်လည်းပေါ့၊ ဖေဖေပြောသလို မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲကတော့ စမ်းကြည့်ချင် သလို ဘာလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ သမီးကို သတိကြီးကြီးထားဖို့ မှာရတော့မှာပဲ ဟေ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သမီးဟာ သည်ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာဆိုဘာတစ်ခုမှ မသိသေးတဲ့အပြင် ကြားဖူးနားဝလေးလောက်တောင် ကောင်းကောင်းကန်းကန်း မရှိ တာမို့ တကယ်လို့များ အဲသလို မသိနိုးနားနဲ့ လက်တည့်သွားစမ်းမိမယ်ဆိုရင် အင်မတိ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ အန္တရာယ်တောမှာ မျောသွားဖို့ သိပ်ကို အကြောင်းများနေလို့ပါပဲ။

သည်တော့ကာ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း အရင်ဆုံး သိအောင်လုပ်ဖို့ လိုမယ်၊ ဘာလုပ်ရင် ဘာဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုနေရင် ဘယ်အထိ ခရီးရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေ ကိုလည်း စူးစမ်းလေ့လာဖို့လိုမယ်။ ဒါ့ထက်အရေးကြီးတာကတော့ ကူးစက်ရောဂါ ပေါင်းစုံရဲ့အကြောင်း၊ မလိုလားအပ်တဲ့ပြဿနာပေါင်းစုံအကြောင်းတွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

သည်တော့ကာ သမီးသာ သည်အမျိုးအစား(ဂ)ထဲမှာ ပါနေတယ်၊ တစ်ဖက်က လည်း ရည်းစားရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီရည်းစားနဲ့ အခုအတိုင်းပဲ ပဝါတစ်ကမ်း၊ လက်တစ်လှမ်း အနေအထားမှာ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားပြီး သမီးဘက်က ကြိုတင် လေ့လာစရာရှိတာတွေ လေ့လာ၊ ဖတ်စရာ ရှိတာတွေ ဖတ်၊ မေးစရာရှိတာတွေ မေးထားပါလို့ ပြောချင်သကွာ။ သမီးအတွက်လည်း အဲသလိုနေရတာ ဘာမှ သိပ် အခက်အခဲရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခက်အခဲမရှိဆို သမီးကိုယ်၌က သည်ကိစ္စတွေကို ထက်မှ မထက်သန်လှဘဲလေ။

သူငယ်ချင်းတွေက တောင်ပြော၊ မြောက်ပြော လျှောက်ပြောကြတာနဲ့တော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် လူစဉ်ပဲ မစီသလိုလို၊ ညှပ် ညှပ်နေသလိုလို၊ တုံးပဲတုံးနေသလိုလို တွေးပြီး ဇွတ်မှိတ်ဖို့တော့ လုံးလုံးမစဉ်းစားနဲ့နော်။ အလားတူပဲ၊ ကိုယ့်ရည်းစားက ကိုယ့်ကို ရည်းပေါင်းစုံနဲ့ ဖြားယောင်းလာတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ကို ခိုင်ခိုင်ထားပြီး သူ သိမ်းသွင်း တဲ့ နောက်ကို ပါမသွားမိအောင် ထိန်းပါလို့ မှာချင်ပါသကွယ်။

အမျိုးအစား (ဃ) - “စိုး” ပါ သမား

အမျိုးအစား(ဃ)သာ သမီးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဖေဖေက မြန်မာဖအေပီပီ လက်ခမောင်းရင်လည်း ထခတ်မိလိမ့်မယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း စိုးရိမ်စိတ်ကြီးလည်း ပါးနေအောင် ထလာမိလိမ့်မယ်။

ဘာလို့လဲ သိလား။ ဘာဆို ဘာမှ မသိသေးတာဟာ ကောင်းတယ်လို့ တွေးရင် တော့ ဟုတ်တာပေါ့။ သို့ပေမယ့် တစ်ဖက်က စဉ်းစားတော့လည်း ဘာမှ မသိတဲ့သူမို့ အလွယ်တကူ အဖြားယောင်းခံရ၊ အမိုက်မှောင်ထဲကို ဂျှမ်းထိုးမှောက်ခုံကျသွားရတာ တွေကို မြင်ဖူးပေါင်း များလှပြီမို့ စိုးရိမ်မိမှာလည်း အမှန်ပဲ။

အမျိုးအစား(ဃ)ထဲမှာဆိုရင်တော့ သမီးမှာ ရည်းစားတောင်ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မထားဖူးသေးတဲ့သဘော သက်ရောက်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း လင်ယူသားမွေး ကိစ္စတွေကို တစ်ခါမှ အလေးအနက် မစဉ်းစားဖူးသေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်နေပြန်တယ်။ သမီးမှာ တခြားစိတ်ဝင်စားစရာတွေ၊ ဘဝအတွက် လုပ်ဆောင်ကြိုးပမ်းစရာတွေ အများကြီး ရှိနေတာမို့ အဲဒီဘက်ကို အာရုံမပေးချင်၊ အချိန်ပေး မစဉ်းစားချင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ တစ်ဖက်က တွေးတော့လည်း ကျေနပ်စရာကြီးပဲ သမီးရေ။

အဲသလိုလည်း ဖြစ်နေတယ်။ သမီးကိုယ်သမီးလည်း ဒါတွေအတွက် အချိန်မပေး သေးတာကို ကျေနပ်နေမိတယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်ကောင်းတယ်။ သည်တိုင်းလေးသာ ဆက်နေလို့ ပြောရမှာပဲ။ သမီးကိုယ်တိုင်က အိမ်ထောင်ပြုတော့မယ်လို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ ကျမှသာ သည်ကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ လေ့လာသင့်တာ လေ့လာ၊ ဖတ်သင့်တာ ဖတ်တော့ပေါ့။

လောလောဆယ်မှာတော့ သမီး ဖတ်သင့်တာလေးတွေ၊ နားလည်သင့်တာလေး တွေ သမီးနဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာရှိနေအောင် ဆောင်ထားလိုက်ရုံပါပဲ။ လိုတဲ့အချိန်မှာ

www.reviewspace.com.mm

ကောက်ဖတ်ရုံပေါ့ကွာ။ ဖေဖေ သည်စာတွေ ရေးပြနေရတာကလည်း သမီး အပါအဝင် သမီးလေးများ အားလုံးမှာ အဲသလို ဖတ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ ကောက်ဖတ်စရာ အဆင်သင့် ရှိနေစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလေးနဲ့ပါပဲလေ။

အဲတော့ကာ သမီးသာ အမျိုးအစား (ဃ)တန်း ဝင်နေမယ်ဆိုရင် သည်စာတွေကို အပင်ပန်းခံပြီး ဆက်ဖတ်မနေနဲ့တော့။ လောလောဆယ် သိမ်းထားလိုက်။ ဖတ်သင့် ပြီလို့ သမီးယူဆတဲ့အခါကျမှသာ ကောက်ဖတ် တော့လို့မှပါရစေတော့ သမီးရေ။



အခန်း (၁၂) - အပျိုရည်

‘အပျိုရည်’ တဲ့။ ဝေါဟာရလေးကတော့ သေးသေးလေးလေးပဲ သမီးရဲ့။ စုစုပေါင်းမှ အကွရာလေး လေးလုံး၊ ဝဏ္ဏလေး သုံးခုသာ ပါတဲ့ ဝေါဟာရလေးပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဝေါဟာရသေးသေးလေးမှာ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အပြည့်ပါနေတယ် သမီးငယ် ရေး။

မိန်းမသားတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အပျိုရည်ပျက်တယ်ဆိုတာကိုက တကယ့်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ သိပ်ကို ထူးခြားဆန်းကျယ်တဲ့ ဘဝရဲ့အခိုက်အတန့်လေးတစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သလို တကယ့်ကို ဘေးဒုက္ခဆိုးကြီးတစ်ခုနဲ့ ကြုံလိုက်ရသလို ကြိတ်မနိုင်ခဲမရဖြစ်စရာ အခိုက်အတန့်လည်း ဖြစ်နေနိုင်တာပါပဲ။

ပြီးတော့ ရှိသေးတယ်။ အပျိုရည်ပျက်သွားပြီးတဲ့နောက် မိန်းမသားတစ်ယောက် အနေနဲ့ အရင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူးလို့ ခံစားရတတ်သလား။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အဲဒီအခိုက်အတန့်လေး လွန်မြောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တကယ့်ကို ရင့်ကျက်တဲ့ အရွယ်ရောက်သူ မိန်းမသားတစ်ယောက်ဘဝကို မျက်လှည့်ပြလိုက်သလိုမျိုးကြီး တန်းရောက်သွားမှာတဲ့လား။ ဘယ်ဟာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အပျိုရည်ပျက်သွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်မိန်းကလေးမဆို အသေအချာ တွေးဖြစ်မှာကတော့ ငါမှားများသွားပြီလားဆိုတာပါပဲ သမီးရေး။

ဖေဖေသမီးအရင်းအပါအဝင် သည်ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိရှိသမျှ ဘယ်သမီးလေး

တွေကိုမှ မိမိရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းကြပါ။ ဒါမှမဟုတ် မထိန်းသိမ်းကြပါနဲ့ လို့ ဖေဖေမကလို့ မိုးနတ်မင်းကြီးတောင် ဝင်ပြီး ညွှန်ကြားလို့ မရပါဘူး။ အဲသလိုပဲ ဘယ်အရွယ်မှာဖြင့် အပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းစရာမလိုတော့ဘူးလို့လည်း ဘယ်သူကမှ ဝင်ပြီး သတ်မှတ်ပေးလို့မရပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ဖေဖေ အခု ဆက်လက်ရှင်းပြဆွေးနွေး သွားမှာတွေကတော့ သမီးအနေနဲ့ ဘယ်လမ်းကို ရွေးသင့်တယ်ဆိုတာကို သမီးဘာသာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျကျနန ဆုံးဖြတ်နိုင်ရေးမှာ အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မယ် သမီးရယ်။

သမီးအနေနဲ့ သည်ကိစ္စကို သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလို့လည်း ပြီးပြီ။ အပျိုစင်ဘဝကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစရာ မလိုတော့ဘူးလို့လည်း သမီး စိတ်နဲ့သမီး ပိုင်းဖြတ်ထားပြီးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖေဖေ ဘာတတ်နိုင်မှလဲ သမီး။ အဲသလို မတတ်နိုင်ခဲ့ကြလို့လည်း အချိန်အရွယ်မတိုင်ခင် မဖြစ်သင့်တာတွေဖြစ်ကြရ၊ အရှက်တွေကွဲ၊ အကျိုးတွေနည်းကြရတဲ့အဖြစ်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပေါများသလဲ ဆိုရင် ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝတ္ထုတွေပေါ်ဦးစကတည်းက ယနေ့ထက်တိုင် ဖေဖေတို့ မြန်မာ ရုပ်ရှင်မှာ သည်လိုအဖြစ်မျိုးတွေကိုပဲ ဖန်တရာတေအောင် ရိုက်ပြနေတာကြီးက သက်သေခံနေပါတယ်။

မအေဖေအေ ရှေ့ကျတော့ ပိုင်းကောင်းကျောက်ဖိ၊ မခုတ်တတ်တဲ့ ကြောင်လေးများ ပမာ နေပြပြီးကာမှ ယောက်မသာမက ယောက်ချိုကိုပါ စီးပြီး စကောနှစ်ချပ်ပါ အတောင်တပ်သွားကြတဲ့ မြင်းပျံမလေးတွေလည်း ဖေဖေတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်လို့ မကောင်းအောင် ခဏခဏ တွေ့ရပါတယ်။

သည်အခါမှာ ဖေဖေကတော့ ရှေးအဘိုးကြီးလို ငါ့သမီးရေ အပျိုစင်ဘဝဆိုတာ ထိန်းသိမ်းအပ်သကဲ့၊ ဘာကဲ့၊ ညာကဲ့တွေ ပြောနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို နှစ်နှစ်ကာကာ သက်ဝင်တဲ့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ ကံစီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကြတာပဲ (သဗ္ဗေသတ္တကမ္မသကာ)ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောစမ္မထဲက *သတ္တဝါ မှန်သမျှ* ဆိုတဲ့အထဲမှာ ဖေဖေ သိပ်ချစ်တဲ့သမီးလေးမို့ ခြွင်းချက်ထားပေးတော်မူပါ ဘုရားလို့ တောင်းဆိုလျှောက်ထားလို့ မရတာကို သိနေပါတယ် သမီးရယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ ကမ္မသကာဆိုတဲ့ *ကံစီမံတဲ့အတိုင်း* ဆိုတာက ဘာလဲ သိလား သမီး။ ကံစီမံတဲ့ အတိုင်းဆိုတာ သမီးရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဆိုတဲ့ ကံသုံးပါးနဲ့ ပြုလုပ်သမျှ အတိုင်းလို့ ဆိုလိုတာပါ သမီးရယ်။

ဒါကြောင့် မနောက်နဲ့ သမီးက အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်ဖို့ သမီးဘာသာသမီး ငြိမ်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ပြီးသားဖြစ်နေရင် ဖေဖေဘက်က သမီးကို ပြောစရာစကားက တစ်ခွန်းပဲရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ 'အဲဒါ သမီးသဘောပဲလေ။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာ သန့်ရှင်း ရောဂါကင်းဖို့၊ ဘေးကင်းဖို့တော့ ဂရုစိုက်နော်' လို့ပါပဲကွယ်။ ဖေဖေ သမီး လေး အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်တာ၊ ထိန်းသိမ်းတာဟာ ဖေဖေအတွက် ဘာမှ အရေးမကြီးဘူး သမီး။ အဲဒါ သမီးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမို့ သမီးသာ ပိုင်တယ်။ သမီးသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ ထိန်းမှာပါ အဖေရယ်လို့ တွင်တွင်ကတိပေးပြီး ကွယ်ရာမှာ ထင်ရာလုပ်တော့ ဖေဖေက ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ အဲတော့ ဖေဖေက သည်ကိစ္စကို သိပ်အရေးတကြီး ပြောနေမှာမဟုတ်ဘူး။

အေး... ဒါပေမယ့် အခုကာလမှာ အရေးတကြီး ပြောဖို့လိုတာက သမီး ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်၊ သမီးရဲ့ အသက်ကို ရန်ရှာနိုင်တဲ့ ကုရာနက္ခိရောဂါ အပါ အဝင် တခြားတခြားသော လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ ရောဂါဆိုးတွေ ရမလာစေဖို့နဲ့ သမီးဘက်က ဘာတစ်ခုမှအဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘဲ သားသမီး မယူဖြစ်စေဖို့ပဲ သမီး။ သည်နှစ်ချက်ကိုတော့ သမီးခေါင်းထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားစေချင်တယ်။ သည်တော့ ကာ တကယ်လို့ သမီးရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သမီး မမေ့ဖို့က ထိုက်သင့်တဲ့အကာအကွယ်၊ အိုက္ကာ... ကိုယ့်သမီး ကိုယ်ပြောတာပဲ၊ နားနဲ့မနား၊ ဖဝါးနဲ့နားပါတွေ ဘာတွေ လုပ်မနေတော့ပါဘူး။ ကွန်ဒုံးကို သုံးဖြစ်အောင် သုံးဖို့ပါ ခေါင်းထဲမှာ သေသေချာချာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မှတ်သားထား စေချင်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ

ဖေဖေ ပြောတဲ့အတိုင်း အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်ဖို့ သမီးကိုယ်တိုင်က လိုလိုလားလား ရှိချင်ရှိနေနိုင်တယ်။ သည်အခါမှာ သမီး စဉ်းစားသင့်တာက အဲသလို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ အတွက် သမီးနဲ့ သမီးချစ်သူတို့ရဲ့ကြားက ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လိုတွေ ပြောင်းလဲသွား နိုင်သလဲဆိုတာပဲ။ အဲဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ် သမီး။ သည်ကိစ္စကို ဆုံးဖြတ်တာဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို သမီးကိုယ်တိုင်က ဘယ်လို သဘောထားတယ်၊ ဘယ်လောက်အထိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားတယ်ဆိုတာကို

သတ်မှတ်ရာ၊ ဆုံးဖြတ်ရာ ရောက်နေတယ်ဆိုတာကို မမေ့စေချင်ဘူး။

ဘာကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်၊ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ့်ဘာသာ ကျေနပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား သမီး။

သမီးကိုယ်တိုင်က ကျေနပ်နိုင်၊ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ်ချလိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် သမီးမှာ နောင်တရစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူးလို့ သေချာပြီ ဆိုရင် သမီးဆုံးဖြတ်တာဟာ သမီးအတွက် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီဝါကျမှာ 'သမီးအတွက်' ဆိုတာကို သေသေချာချာလေး ထည့်ပေးလိုက် တယ်နော်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းဟာ လူတိုင်းအတွက် မမှန်နိုင်ဘူး သမီးရဲ့။ သမီးက အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ သမီးဘာသာသမီး သေသေချာချာလည်း စဉ်းစားပြီးပြီ၊ ဖေဖေ အခု ပြောခဲ့တာတွေနဲ့လည်း သေချာ ချိန်ထိုးပြီးပြီမို့ သမီးအတွက် မှန်ပေမယ့် သမီးမေမေအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ ငါ့သမီး သိပ်မိုက်တယ်လို့ တွေးချင် တွေးမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် 'သမီးအတွက်' ဆိုတဲ့စကားရပ်ကို 'မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်' ဆိုတာရဲ့ ရှေ့မှာ ထည့်ပေးလိုက်တာပဲ။

အပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းတာ

တချို့တွေကကျတော့ အိမ်ထောင်မကျမချင်း ကိုယ့်ရဲ့အပျိုစင်ဘဝကို တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီထဲမှာလည်း ဖေဖေသမီးလေး ပါနေ နိုင်တာပဲ။ ဒါလည်း သမီးကိုယ်နဲ့ သမီးစိတ်၊ သမီးကြိုက်သလို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲသလိုသာ ဆုံးဖြတ်ထားရင်တော့ ရှေးအားကြီးလေသံနဲ့ 'ဒါမှ ငါ့သမီးကွ' ဆိုပြီး ဖေဖေက လက်ခမောင်း ထခတ်မိသွားမလားပဲ။ သို့ပေမယ့် သမီးရယ်၊ အပျိုစင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်ဖို့ သမီး ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖေဖေဘက်က ကန့်ကွက်စရာ မရှိသလို သမီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်တာမို့ လေးစားရမှာပါပဲ။ အလားတူပဲ၊ စာရိတ္တ ပိုင်းအရ၊ ဘာသာရေးရှုထောင့်အရ၊ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းအစဉ်အလာအရ၊ ဘာအရ၊ ညာအရ၊ သမီးအနေနဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်ဆိုရင်လည်း သည်ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ သမီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်သာမို့ ဖေဖေတင်မက လူတိုင်း ကလည်း လေးစားထိုက်တာပဲ သမီးရဲ့။

တသသ

တချို့တချို့သော အမျိုးသမီးတွေခမျာများမှာ ကံမကောင်း၊ အကြောင်းမလှတော့ အိမ်ထောင်တွေ တစ်ဆက်မကကျ၊ ချစ်သူတွေ ဗရဟ္မနဲ့ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်ခဲ့ရတာတွေ လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပထမဆုံးအကြိမ်ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းရဲ့ ရင်မှာ တစ်သက်တာ ထာဝရ ခွဲထင် ကျန်ရစ်နေတတ်စမြဲပါပဲ။ *ရှည်းစားဦးတော့ မြေးဦး ရတောင် မမော့ဘူး* ဆိုတဲ့ စကားလည်း အရှိသားပဲလေ။ အဲသလိုပဲ ဘဝရဲ့ ပထမဆုံး အကြိမ်ဆိုတာလည်း တစ်သက်လုံး သတိရနေတတ်တယ်။

အဲတော့ ဖေဖေ မှာချင်တာက သမီးအနေနဲ့ နောင်တစ်ချိန် သည်ကိစ္စကို ပြန်တွေး မိတဲ့အခါတိုင်း တသသနဲ့ ကြည်နူးစရာသာဖြစ်နေသင့်တယ်။ တွေးမိတိုင်း နောင်တ ရစရာ၊ ရှက်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာကြီး ဖြစ်မနေသင့်ဘူးကွ။ သည်တော့ကွာ သမီး တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာရှိတဲ့သူ၊ လိုလိုလားလား ရှိတဲ့သူနဲ့ကျမှ ဒါကို ဆုံးဖြတ်စေချင် တယ်။ သမီးနဲ့ လတ်တလောတွဲနေတဲ့သူ ဖြစ်နေတာလေးတစ်ခုနဲ့တင် အလွယ်တကူ မကြည်ဖြူလိုက်စေချင်ဘူး သမီးရယ်။

ပြင်ဆင်ပါ

အေး... သမီးက ဆုံးဖြတ်ပြီးနေပြီဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထား ဖို့လိုတယ်။ ဘယ်တော့၊ ဘယ်နေရာမှာဆိုတာမျိုးက အစပေါ့။ တစ်သက်လုံး တသသနဲ့ ကြည်နူးတမ်းမက်စွာ အမှတ်ရနေနိုင်မယ့် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်လာအောင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရတော့မှာပေါ့။ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လို ဖြစ်စေချင်တယ်၊ ဘာတွေ မျှော်လင့် ထားတယ်ဆိုတာကိုလည်း တစ်ဖက်သားကို ဖွင့်ပြောထားတန်ပြောထားရမယ်။ ပြီးရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ထူးခြားတဲ့ အနေအထားတစ်ရပ်ဖြစ်နေအောင် နှစ်ယောက် တိုင်ပင် ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာမှ အရေးတကန့်အရေးအကြီးဆုံး ပြင်ဆင်ရ မှာကတော့ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကိုရော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိသေး ဘဲ၊ မိသားစုတစ်စုတည်ဆောက်ဖို့ မရည်ရွယ်သေးဘဲ ကလေးသားမြေး ရမလာအောင် ပါ လိုအပ်တဲ့အကာအကွယ်တွေ ယူဖို့ပါ ပြင်ဆင်ထားရမှာပဲ သမီး။

ချစ်ရေးချစ်မှုနှင့် ပတ်သက်တဲ့အမှန်တရား

ဟုတ်တော့နေပြီ။ ဖေဖေပြောတဲ့အတိုင်း သမီးလေးဘက်က အကုန်ပြင်ဆင်ပြီးပြီပဲ ထား။ နောက်ထပ် မှာစရာရှိတာက ပထမဆုံးအကြိမ်ကို သိပ်မျှော်လင့်မထားနဲ့ဆိုတဲ့ စကားပဲသမီးရေး။ ကြည်ကြည်နူးနူးနဲ့ တသိမ့်သိမ့် ရင်ခုန်စရာ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ သေချာတာကတော့ အချစ်ဇာတ်ကားတွေထဲက မင်းသားနဲ့ မင်းသမီး သရုပ်ဆောင် ပြတတ်သလိုမျိုး ရင်ခုန်လှိုက်မောစရာအတိုင်း ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်တာပဲ။ တကယ်တော့ ဝိုမချစ်က အရင်းအချာသဘောလည်း ဆောင်တယ်၊ ရှက်ရွံ့အားနာဖို့လည်း ကောင်းနေ တတ်တယ်၊ အတော်လေးလည်း ဇယားရှုပ်တယ် သမီးရဲ့။ ပထမအကြိမ်ဆိုတာ နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အကုန်လုံး စမ်းတဝါးတဝါးနဲ့ ကပေါက်တိကပေါက်ချာတွေ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ စိတ်လည်း ညစ်ရမယ်။ အနည်းအပါးလည်း နာကျင် ခံစားရနိုင် တယ်။ ဇာတ်သိမ်းလည်း ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ခြောက်စက္ကန့်ကျော်လောက်နဲ့တင် ကိစ္စပြတ်ချင်တောင် ပြတ်သွားနိုင်သေးသကွ။ အဲတော့ ဘာကိုမှ နင်းကန် မျှော်လင့် မထားစေချင်ဘူး။ အလိုက်သင့်လေး တွေးတတ် နေတတ်ဖို့သာ လိုပါတယ် ငါ့သမီး ရေး။

နောင်တမရကြေးပေ

တကယ်လို့များ လုပ်ချင်တာ လုပ်ပြီးမှ သမီးလေး နောင်တရနေတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအတွေးနဲ့ သမီးကိုယ်သမီး နှိပ်စက်နေစရာ မလိုဘူးနော်။

မှန်ပါတယ် သမီးရယ်၊ အပျိုစင်ဘဝကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခံလိုက်ပြီးပြီဆိုတဲ့နောက် နဂိုဘဝကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပြန်မရနိုင်တော့တာလည်း အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မလိမ္မာ တစ်ခါမိုက်မိတာနဲ့ အခါခါမိုက်ဖို့ မလိုဘူးဆိုတာ သမီးမမေ့နဲ့။ သမီးဘာသာသမီး သေချာစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပေမယ့် တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အဲသလိုဆုံးဖြတ်ခဲ့မိတဲ့အတွက် သမီး စိတ်မချမ်းသာဘူးဆိုရင် နောက်တစ်ခါ အလားတူ အမှုမျိုးကို မလုပ်တော့ရုံ ရှိတာပေါ့။ ပြီးရင် သည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ခေါင်းထဲက ထုတ်ထားလိုက်ရုံပဲပေါ့ သမီးရာ။

ဖေဖေဆီ စာလှမ်းရေးကြတဲ့ သမီးလေးတချို့က ပြောကြတယ်။ သူတို့တော့ မှားခဲ့မိပါပြီတဲ့။ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲတဲ့။ ဖေဖေ ပြန်ဖြေတာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။

တစ်ခါမှားတာနဲ့ အခါခါ ဆက်မှားရတော့မှာလားလို့။ သည်တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ခါ
 မှားမိတာနဲ့ သည်တစ်ယောက်နဲ့ပဲ အထပ်ထပ်အခါခါ ဆက်မှားဖို့ မလိုသလို နောက်
 ထပ် တစ်ယောက်နဲ့လည်း ကိုယ့်အလို မပါဘဲနဲ့ မှားနိုင်တာမျိုးမှ မဟုတ်တာကွယ်။
 သမီးမမေ့ဖို့က သမီးရဲ့ ဘဝကြမ္မာကို သမီးသာ ပိုင်တယ်။ သမီးသာ ဖန်တီး
 နိုင်တယ်။ သမီးသာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။

သမီးကို မိန်းမကောင်းလေးပါလို့ ဖေဖေသာမက မေမေရော၊ မောင်လေးရော၊
 တစ်မျိုးလုံးတစ်ဆွဲလုံးကပါ ထောက်ခံစာတွေ ရေးပေးလိုက်ရုံနဲ့ သမီး မိန်းမကောင်း
 လေး ဖြစ်မသွားပါဘူး။ အလားတူပဲ။ သမီးကို အရပ်ပျက်မလေးပါလို့ လူတကာက
 သမုတ်ရုံနဲ့လည်း သမီး အရပ်ပျက်မ ဖြစ်မသွားဘူး။ မိန်းမကောင်းလေးဖြစ်လာအောင်
 လည်း သမီးကိုယ်သမီးသာ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ အရပ်ပျက်မ ဖြစ်သွား
 အောင်လည်း သမီးကသာ ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို မြဲမြဲမှတ်ထားပါ သမီးလေး
 ရယ်။

အခန်း (၁၃) - သားဆက်ခြားတာ

ကိုယ့်ဘက်က ဘာတစ်ခုမှ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးခင်မှာ ကလေး သားမြေး မရအောင် ကာကွယ်ရေး၊ ကုရာနတ္တိရောဂါဆိုးအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါပေါင်းစုံက ကာကွယ်ရေးအတွက် သမီးမှာ လုံလောက်တဲ့လက်နက်တွေ ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလက်နက်ကတော့ သားဆက်ခြားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အဓိက အချက်အလက်တွေ အားလုံးကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ သည်တော့ကာ ကနေ့ခေတ်ပေါ် သားဆက်ခြားနည်းပညာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဓိကကျတဲ့ အချက်အလက်တွေကို လိုရင်းတိုရှင်းလေးတွေ တန်းစီပြီး ပြောပြမယ်နော်။ အသေးစိတ်သိချင်ရင်တော့ အနာမယ(Wellness) မဂ္ဂဇင်းမှာ 'သားဆက်ခြားခြင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာ အဖြာဖြာ' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖေဖေပဲ အခန်းဆက်ရေးပေးနေပါတယ်။ အခု သမီးအတွက် ရေးရာမှာတော့ အတိုချုပ်လေးတွေ၊ လိုရင်းလေးတွေပဲ ဖျန်းပြီး ပြောချင်တယ်။

ကွန်ဒို:

ဘယ်လိုဟာလဲ - ပါးလွှာတဲ့ ကြက်ပေါင် (ရာဘာ)သားနဲ့ လုပ်ထားပြီး အမျိုးသားရဲ့ ငယ်ပါကို ဖုံးအုပ်ပေးတဲ့ အစွပ်ပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - သုက်ပိုးတွေကို မိန်းမသားများဆီ မရောက်အောင် အဲဒီ ကွန်ဒိုက တားထားပေးပါတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၈၅%မှသည် ၉၈%အထိပဲ။

အားသာချက်များ - အခုကာလမှာ ကွန်ဒိုကို ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ မိခင်နဲ့ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းတွေမှာ အခမဲ့ ရယူနိုင်နေပါပြီ။ ဒါ့အပြင် ဘယ်ဆေးဆိုင်မှာမဆိုလည်း အလွယ်လေးဝယ်လို့ရပါတယ်။

အားနည်းချက်များ - စနစ်တကျ မသုံးရင် ကျွတ်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ရာဘာသားပေါက်ကွဲစုတ်ပြတ်သွားနိုင်တယ်။

သတိပြုရမှာက - ကွန်ဒိုဆိုတာ တစ်ခါသုံးပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အသစ်ကိုသာ သုံးရပါမယ်။ နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့အချက်က ရက်လွန်တဲ့နေ့စွဲ (Expiry Date)ကို သေချာကြည့်ပြီးမှ သုံးပါ။ ရက်လွန်နေရင် စိတ်မချရတော့ပါဘူး။ အိပ်(ချုံ)နိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား - ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒို:

ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ - ပါးလွှာတဲ့ ကြက်ပေါင်သား (ရာဘာ)လို ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ လုပ်ထားပြီး အမျိုးသမီးရဲ့ယောက်နဲ့ အံကျအောင် စီစဉ်ထားတဲ့ အိတ်ကလေးပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - သုက်ပိုးတွေကို မိန်းမသားများရဲ့ သားအိမ်ဆီ မရောက်အောင် တားထားပေးပါတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၈၅%မှသည် ၉၈%အထိပဲ။

အားသာချက်များ - ချစ်တင်းမနှောခင် ကြိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကြိုပြင်ဆင်ထားလို့ရတယ်။

အားနည်းချက်များ - နည်းနည်း နယားရှုပ်တယ်။ ဈေးလည်း ကြီးတယ်။

သတိပြုရမှာက - ကွန်ဒိုဆိုမှတော့ တစ်ခါသုံးပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ်

အသစ်ကိုသာ သုံးရပါမယ်။

အိပ်(ချ်)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်
ပေးနိုင်ပါသလား - ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သောက်ဆေး

နှစ်မျိုးစပ်သောက်ဆေးနဲ့ ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းသာပါတဲ့ သောက်ဆေးဆိုပြီး
သောက်ဆေးနှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဘယ်ဆေးက ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တယ်ဆိုတာကို နားလည်
တတ်ကျွမ်းတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

နှစ်မျိုးစပ် သောက်ဆေး

ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ - အက်စတြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတိုဂျင် ဟော်မုန်းဓာတ်တွေပါတဲ့
ဆေးပြားဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးရတဲ့ ဆေးပြားလေးတွေပေါ့။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - လစဉ် မမျိုးဥ ဆင်းတာကို တားဆီးပေးတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၁၀၀%အီးပါးပါ။

အားသာချက်များ - ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ သွေးဆင်းတာ လျော့နည်းသွားစေတယ်။
ဓမ္မတာမပေါ်မီနဲ့ ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေကိုလည်း သက်သာစေ
တယ်။ ပြီးတော့ မမျိုးအိမ်နဲ့ သားအိမ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း
ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

အားနည်းချက်များ - ခေါင်းကိုက်တာ၊ မအီမသာဖြစ်တာ၊ ပျို့ချင်အန်ချင်တာ၊ ဖော
ရောင်တာများအပြင် ဝလည်း ဝလာနိုင်ပြန်တယ်။

သတိပြုရမှာက - လူစိုင်း မသောက်သင့်ဘူး။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးရဲ့
ညွှန်ကြားချက်ကို ရယူတာ အကောင်းဆုံးပါ။

အိပ်(ချ်)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်
ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်းပါတဲ့ သောက်ဆေး

ဘယ်လိုဟာလဲ - ပရိုဂျက်စတိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်ပါတဲ့ ဆေးပြားဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်

သောကသုံးရတဲ့ ဆေးပြားလေးတွေပါပဲ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - သားအိမ်တွင်းက ချွဲရည်ကို ပျစ်လာစေတာမို့ သုက်ပိုးအနေနဲ့ သားအိမ်ပြွန်ဆီကို ကူးဖြတ်မသွားနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သားအိမ်အတွင်းသားနံရံကို ပါးလွှာသွားစေပြန်တဲ့အတွက် မျိုးအောင်နိုင်တဲ့ မမျိုးဥတွေ ကြာရှည်ခိုတွယ်နေလို့ မရနိုင်ပြန်ဘူး။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၉၆%က ၉၉%ပါ။

အားသာချက်များ - နှစ်မျိုးစပ် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးတွေ သောက်လို့ မဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။

အားနည်းချက်များ - ဓမ္မတာ မမှန်တာတွေဖြစ်လာနိုင်တဲ့အပြင် ဓမ္မတာ တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ်ကြားမှာလည်း သွေးဆင်းတတ်တယ်။

သတိပြုရမှာက - ဆေးကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်သောက်ဖို့ မေ့လို့ လုံးဝ မဖြစ်ဘူး။

အိပ်(ချ)နိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

သားအိမ်အကာ

မြန်မာပြည်မှာ အသုံးနည်းပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ အသုံးများတယ်။ သမီးတို့တွေက နိုင်ငံခြားကို ဥဒဟိုသွားလာနေကြတဲ့ ခေတ်ကို ဖြတ်သန်းနေကြတာမို့ မြန်မာပြည်မှာ အသုံးနည်းပေမယ့် ဗဟုသုတအဖြစ် သိထားရအောင် ထည့်ပြောရတာပဲ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ အဲဒါကို diaphragm လို့လည်း ခေါ်တယ်။ Cap လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဗြိတိသျှတွေကတော့ သူများလူမျိုးကို ချိုးဖို့ပြီး Dutch Cap လို့တောင် ခေါ်တတ်ကြသေးတယ်။

ဘယ်လိုဟာလဲ - နူးညံ့ပျော့ပြောင်းတဲ့ ကြက်ပေါင်သား (ရာဘာသား) ပိုင်းပိုင်းလေး၊ ဒါမှမဟုတ် ခွက်ကလေးပါ။ ယောနိအတွင်းပိုင်းမှာ တပ်ဆင်ထားပြီး သားအိမ်ခေါင်းကို ကာကွယ်ထားတာပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - သုက်ပိုးသတ်ဆေး (spermicide)နဲ့ တွဲသုံးတာမို့ သုက်ပိုးကို သားအိမ်တွင်း မဝင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၈၅%မှသည် ၉၆%အထိပဲ။

အားသာချက်များ - ချစ်တင်းမနှောခင် နာရီပိုင်းလောက်လေး ကြိုပြီး ပြင်ဆင်ထားနိုင် တယ်။

အားနည်းချက်များ - နောက်တစ်ကြိမ် ချစ်တင်းနှောဦးမယ်ဆိုရင် သုက်ပိုးသတ်ဆေး တွေ ထပ်သုံးဖို့ လိုတယ်။ နောက်တစ်ချက်က သည်အကာကို သုံးရတာ လက်ဝင် တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ချစ်တင်းနှောပြီးတဲ့နောက် နာရီများစွာကြာတဲ့အထိ မဖြတ်ဘဲ ထားရတာလည်း ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။

သတိပြုရမှာက - နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ကသာ တပ်ဆင်ပေးလို့ ရတာပဲ။

အိပ်(ချုံ)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

သားဆက်ခြားတိုးဆေး

ဘယ်လိုဟာလဲ - အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးများနယ်ပယ်မှာက 'ဒစ်ပို' ဒါမှမဟုတ် 'ဒီပို' ဆိုပြီးတော့ မြန်မာလိုတောင် တွင်ကျယ်နေတဲ့ ထိုးဆေးပဲ။ အမှန်တော့ Depo Provera ဆိုတဲ့ ပရိုဂျက်စ်တိုဂျင် ဟော်မုန်း ထိုးဆေးပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - မမျိုးဥ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့တကွ ဓမ္မတာပေါ်တာကိုပါ အလျှင် ပြတ်စေ၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့နည်းနဲ့ သားဆက်ခြားအောင် ကာကွယ်ပေးပါ တယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၉၉%ပဲ။

အားသာချက်များ - ဆေးတစ်ခါထိုးပြီးတာနဲ့ တစ်ဆယ့်နှစ်ပတ်လုံးလုံး သားဆက် မခြားမှာ မပူရတော့ဘူး။

အားနည်းချက်များ - ဓမ္မတာမမှန်တော့တာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာ (ဝလာတာ) လိုမျိုး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရနိုင်တယ်။

သတိပြုရမှာက - တစ်ခါ ထိုးပြီးသွားရင် ဆေးအာနိသင်ကုန်တဲ့အထိတော့ သန္ဓေ တည်အောင် ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။

အိပ်(ချုံ)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

သားဆက်ခြားရန် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးထဲ ထည့်ရတဲ့ ဆေး

ဒါလည်း မြန်မာပြည်မှာ အသုံးနည်းတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ အဲဒါကို norplant လို့လည်း ခေါ်တယ်။ Contraceptive implant လို့လည်း ခေါ်တယ်။

ဘယ်လိုဟာလဲ - ဟော်မုန်းဆေးတောင့် ခြောက်တောင့်ပါတဲ့ ပြွန်လေးကို လက်မောင်းက အသားထဲ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့နည်းနဲ့ ထည့်သွင်းပေးရတာပါ။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - ဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပျံ့နှံ့နေပြီး မမျိုးဥ မထုတ်လုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးပါတယ်။

ဒါတင်မက သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းက ခွဲရည်ကို ပျစ်လာစေတဲ့အတွက် သုက်ပိုးဝင် မလာနိုင်အောင်လည်း တားဆီးပေးနိုင်တယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၉၉%ပဲ။

အားသာချက်များ - အဲဒီဆေးကို လက်မောင်းထဲ တစ်ခါထည့်ထားရင် ငါးနှစ်ခံတယ်။ ဒါကြောင့် သားဆက်ခြားဖို့ ငါးနှစ်တိတိ စိတ်ချလို့ရတယ်။

အားနည်းချက်များ - ထည့်ပြီးသွားတဲ့နောက် စိတ်ပြောင်းသွားလို့ ပြန်ထုတ်ချင်ရင် မလွယ်လှဘူး။ ဒါ့အပြင် ဓမ္မတာ မမှန်တာတွေ၊ ဆံပင်မှာ အဆီထွက်ပြီး ကျိခွဲကျိခွဲ ဖြစ်နေတာတွေ၊ ဝက်ခြံပေါက်တာတွေလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။

သတိပြုရမှာက - လက်မောင်းထဲရောက်သွားတာနဲ့ ပျောက်သွားပြီ။ မျက်လုံးနဲ့ကြည့်လို့ မမြင်ရတော့ဘူး။

အိပ်(ချ)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

အိုင်ယူဒီ ပစ္စည်း

ဒါလည်း မြန်မာပြည်မှာ အသုံးနည်းတယ်။ အဲဒါကို IUD (Intra Uterine Device) လို့လည်း ခေါ်တယ်။ Coil လို့လည်း ခေါ်တတ်ကြတယ်။

ဘယ်လိုဟာလဲ - သားအိမ်အတွင်းပိုင်းမှာ ထည့်သွင်းရတဲ့ ပဋိသန္ဓေတား ပစ္စည်းရယ်လို့ မြန်မာစာအဖွဲ့ထုတ်တဲ့ အဘိဓာန်မှာ အနက်ဖွင့်ထားပါတယ်။ ပရိုဂျက်စတိုဂျင် ဟော်မုန်းပါဝင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ ဝီပုံသဏ္ဍာန် ပလတ်စတစ်နဲ့ ကြေးနီနဲ့ လုပ်ထား

တဲ့ ပစ္စည်းလေးပါ။ ဆရာဝန်ကသာ တပ်ဆင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - သုက်ပိုးတွေ မမျိုးဥဆီ ရောက်မလာအောင်သော်လည်းကောင်း၊ မမျိုးဥတွေ ခိုလို့မရအောင်သော်လည်းကောင်း လုပ်ပေးပါတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၉၈%မှသည် ၉၉%အထိပါ။

အားသာချက်များ - တစ်ခါထည့်ထားရင် ငါးနှစ်ခံတယ်။

အားနည်းချက်များ - ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ သွေးတွေ ပိုဆင်းတတ်သလို နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာတွေလည်း ပိုခံစားရတတ်တယ်။

သတိပြုရမှာက - မိမိခင်ပွန်းအပေါ် သစ္စာမြဲတဲ့ ဇနီးမယားတွေအတွက်သာ သင့်လျော်တယ်။ နောက်တစ်ခုက သမီးတို့လို မိန်းမငယ်လေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ မအပ်စပ်ဘူး။

အိပ်(ချ်)ခိုင်းပုံအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

အိုင်ယူအက်(စ်)

မြန်မာပြည်မှာ အသုံးနည်းပါတယ်။ တချို့ဆို ကြားတောင် ကြားဖူးမှာ မဟုတ်ဘူး။ အိုင်ယူဒီနဲ့ သဘောချင်း သိပ်မကွာလှဘူး။ သူ့ကိုကျတော့ ပစ္စည်း (device)လို့

မခေါ်ဘဲ စနစ်(system)လို့ ခေါ်တယ်။ Intra Uterine System ပေါ့။ ဘာသာပြန်ရင်တော့ သားအိမ်အတွင်းပိုင်းမှာ ထည့်သွင်းရတဲ့ သားဆက်ခြားစနစ်ပေါ့။

ဘယ်လိုဟာလဲ - ပရိုဂျက်စတင် ဖော်မုန်းပါဝင်တဲ့ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ တီပုံသဏ္ဍာန် ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းလေးပါပဲ။ ကြေးနီမပါတာပဲ ကွာပါတယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်က တပ်ဆင်ပေးရတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ - ပရိုဂျက်စတင်ဖော်မုန်းဓာတ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လွတ်ထုတ်ပေးတဲ့နည်းနဲ့ သုက်ပိုးတွေ မမျိုးဥဆီ ရောက်မလာအောင် သားအိမ်တွင်းက ချဲ့ရည်တွေကို ပျစ်လာစေပါတယ်။ ပြီးတော့ မမျိုးဥတွေ ခိုလို့မရအောင် သားအိမ်အတွင်းပိုင်းနံရံကိုလည်း ပါးသွားစေတယ်။

ဘယ်လောက်စိတ်ချရသလဲ - ၁၀၀%နီးပါးပဲ။

အားသာချက်များ - တစ်ခါထည့်ထားရင် သုံးနှစ်ခံတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ ခါတိုင်းလောက် ရက်မရှည်တော့တဲ့အပြင် သွေးအဆင်းလည်း နည်းသွား

တယ်။

ဒားနည်းချက်များ - ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းတာအပြင် ရင်သားတွေ နူးညံ့လာတာ၊ ဝက်ခြံထွက်တာလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားချင် ခံစားရနိုင်တယ်။

သတိပြုရမှာက - နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကသာ တပ်ဆင်ပေးလို့ရတာပဲ။

အိပ်(ချ)အိုင်ဖို့အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တဲ့ တခြားရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသလား - လုံးဝ ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

ကဲ... အားလုံးတော့ စုံသလောက်ရှိသွားပြီ သမီးရေ။ အသေးစိတ်သိချင်ရင်တော့ ဖေဖေပြောထားတဲ့အတိုင်း အနာမယမဂ္ဂဇင်းထဲက ဖေဖေ အခန်းဆက်ဆောင်းပါးကိုသာ ဖတ်ကြည့်ပေတော့။ အဲဒီအခန်းဆက် ပြီးသွားတဲ့အခါ စာအုပ်အနေနဲ့လည်း အားလုံး ခုပြီး ထုတ်ဝေဦးမှာပဲလေ။

ဖေဖေဆိုရင် အသက် ၃၁နှစ်မှ အိမ်ထောင်ကျတာ။ အိမ်ထောင်မကျခင် ခြေများခဲ့တာလည်း သမီးလေး အသိပဲ။ ဒါပေမယ့် သည်လိုတာမျိုးတွေကို ချပြဆွေးနွေးခြင်းလည်း မရှိ။ ရေးသားထုတ်ဝေထားတဲ့စာအုပ်စာတမ်းကလည်း နည်းပါးတော့ ကြားဖူးနားဝတွေကို အဟုတ်မှတ်ပြီး ရမ်းကြိတ်ခဲ့တာကြောင့် ဒုက္ခတွေ များခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဖေဖေတို့ ဒုက္ခများတယ်ဆိုတာက ယောက်ျားမို့ စိတ်ပဲ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတာ။ မိန်းမသားတွေမှာကျတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက ဒါတွေကို သိမထားလို့ မှားမိ၊ အဲဒီအမှားကြောင့် အရက်ကို အသက်နဲ့လဲတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း အချိန်အရွယ်မတိုင်ခင် အိမ်ထောင်မပြုချင်ဘဲနဲ့ ပြုလိုက်ရတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း တခြားအသက်ဘေးနဲ့ နီးတဲ့ မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တာတွေကို လုပ်ဖြစ်ကုန်ရတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အဲသလို မဖြစ်သင့်တာတွေ မဖြစ်ရလေအောင် ဖအေတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား ရှေ့မျက်နှာနောက်ထားပြီး ဒါတွေကို သမီးလေးသိအောင် အပြည့်အစုံ ပြောပြနေရတာပါပဲကွယ်။

ပြောပြီးသားနော်၊ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဖေဖေသမီးကို အိမ်ထောင်လည်း မပြုစေချင်။

ရည်းစားလည်း မထားစေချင်၊ ဘယ်ယောက်ျားလေးနဲ့မှလည်း မပတ်သက်စေချင်ဘူး။
ဖေဖေနဲ့ မေမေတို့ကပဲ တစ်သက်လုံး ချစ်သွားချင်၊ ဖေဖေနဲ့ မေမေကိုပဲ တစ်သက်လုံး
ချစ်နေစေချင်တာပေါ့။

ဒါမှမဟုတ်လည်း ဖေဖေသမီးဟာ လောကီကို မခင်တွယ်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်
မှောက်ပြုနိုင်မယ့် လောကုတ္တရာလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်ပြီး သီလနဲ့
ဘာဝနာကိုသာ အပတ်တကုတ် ပွားများအားထုတ်နေသူလေးသာဖြစ်စေချင်တာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲသမီးရယ်။ သမီးဟာ အသွေး၊ အသား၊ အကြော၊
အရိုး၊ အဆီအပါအဝင် ၃၂ ကောဠာသန့် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူသားလေး တစ်ယောက်
ဖြစ်နေတဲ့အတွက် လူတစ်ယောက်လိုပဲ နေသွားဖို့ အကြောင်းများနေပါတယ်။ အဲသလို
နေသွားတာဟာလည်း တကယ်တော့ သဘာဝကျပါတယ်။

သဘာဝကို လွန်ဆန်လို့ မရတတ်နိုင်တဲ့အတူတူ ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့စကားကို
ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့အချိန်မှာ ပြောလိုက်ခြင်းကသာ သမီးအပေါ်မှာ ချစ်ရာရောက်
တယ်လို့ ဖေဖေ ခံယူပါတယ်။

အချိန်အရွယ်မတိုင်ခင် အိမ်ထောင်ကျကုန်ကြတာ၊ မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်း
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်ကြရတာ၊ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေကို
ကြိတ်လုပ်ကြရတာတွေ အားလုံးဟာ ပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ
ပြောဖို့ နှုတ်ဆွံ့နေကြတဲ့ မိဘမောင်ဖားတွေရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့မှုကြောင့်
ဖြစ်ရတာပဲ သမီးရေ။

www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၁၄)

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုးအထွေထွေ

သမီးအတွက် သည်စာတွေကို ရေးဖြစ်ရသလို သည့်အရင် သမီးမောင်လေးကို ရည်ရွယ်ပြီး 'သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့'ကို ရေးဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက တော့ အခုဖော်ပြမယ့် အခန်းကြောင့်ပါပဲ သမီးရယ်။

ဟုတ်တယ်သမီး။ ဖေဖေ ရှေ့ပိုင်းမှာ အထပ်ထပ်ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သွေးသားနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဖေဖေတို့ လူသားတွေဟာ လိင်မှကိစ္စကို ရှောင်လွှဲဖို့ သိပ်ကို ခက်ခဲလှ ပါတယ်။ ရှောင်လွှဲဖို့ ခက်ခဲကြလို့လည်း ကမ္ဘာကြီးရဲ့ လူဦးရေတွေ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေတာပေါ့။

သမီးတို့လေးတွေ လူမှန်းသိလာကြပြီး တွေ့ကရာတွေ ပါးစပ်ထဲ လျှောက်ထည့် တဲ့အခါ ဖေဖေတို့ လူကြီးမိဘတွေက တားကြရတယ်။ သွားပေါက်ချင်လာတာနဲ့အမျှ ဟိုဟာမြင်လည်း ကောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်ချင်၊ သည်ဟာတွေလည်း ကောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်ကြည့်ချင်တဲ့သဘောလေးကို နားလည်ထားကြတာမို့ ချိုလိမ်လေးတွေ၊ ပါးစပ်ထဲထည့်ရင် အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်မယ့် ကစားစရာလေးတွေကို ရှာဖွေ ကြံဖန်ပေး ကြရတယ်။

သဒ္ဓါကမ္ပ ဝမ်းလျားလေးထိုးလာ၊ မတ်တတ်လေး စမ်းလာတဲ့အခါ မလဲမပြို၊
ထေရ်မခိုက်အောင် လူကြီးမိဘတွေကပဲ ဘေးက သိုင်းဝန်းပေးရတယ်။ ဖေးမပေးရတယ်။
သွန်သင်ပေးရပြန်တယ်။ ပြေးနိုင်လွှားနိုင်လာကြပြန်တဲ့အခါ ကျတော့လည်း တဟဲ့ဟဲ့နဲ့။
မီးကို ဆော့မယ်ဆိုရင်လည်း အပူလောင်မယ်ဆိုပြီး သတိပေးရပြန်တယ်။

အားလုံး ခြံပြောရရင်တော့ သမီးရယ်၊ သမီးတို့လေးတွေ မွေးကတည်းက
ဖေဖေတို့ လူကြီးမိဘတွေဟာ သားသမီးလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိခိုက်အောင်၊
ဘေးမသီ ရန်မခအောင် နည်းပေါင်းစုံနဲ့ သွန်သင်ခဲ့ကြရတယ်။ ထိန်းသိမ်းပေးခဲ့ကြ
ရတယ်။ ကာကွယ်ပေးကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်သားသမီးလေး ခိုက်မိမှာစိုးလို့
လမ်းတောင် ပေးမလျှောက်ဘူးဆိုတဲ့ မိဘတွေ သည်လောကမှာ တစ်ပါးမှ မရှိပါဘူး။

အေး... သို့သော် သည်လောကမှာ ထူးဆန်းစွာ အများအပြားရှိနေတဲ့မိဘတွေက
တော့ အဲသလို ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်မှာ ပူပန်ကြောင့်ကြတတ်ကြပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့
အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအထွေထွေကို မထိခိုက်အောင်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့
ညီညွတ်အောင် သွန်သင်ပေးဖို့ကျတော့ နောက်တွန့်နေကြတာပါ။ အတော်ကို အံ့ဩ
စရာကောင်းအောင် အဲဒီကိစ္စကို သွန်သင်ရမှာ ဝန်လေးကြပေတာပဲ။ အဲသလို
ဝန်လေးနေတာကိုလည်း 'ယဉ်ကျေး' သယောင် ဟန်ဆောင်ထားတတ်ကြပြန်တယ်။

တကယ်တော့ သမီးရယ်၊ ခန္ဓာရှိနေသမျှ၊ ဒွါရတွေ ရှိနေသမျှ၊ အာရုံတွေ
ရှိနေသမျှ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘေးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ ရှိနေတာပါ။ ကိုယ့်
သားသမီးလေးတစ်ယောက် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့သွားတဲ့အခါ
မိဘတွေမှာ ပျာနေကြရတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် မစဉ်းစားကြတာက လက်ဖြစ်ဖြစ်၊
ခြေဖြစ်ဖြစ် ကျိုးသွား၊ ပဲ့သွားရင် အချိန်ယူပြီး ပြန်ဆက်လို့ရပေမယ့် မျိုးဆက်ပွား
ကျန်းမာရေးတစ်ခုခု ထိခိုက်သွားရင် အသက်ပါ ပါသွားနိုင်တဲ့ရောဂါဆိုးတွေ ရှိနေ
တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုပဲ။ အဲဒါကို သွန်သင်ဖို့ ဝန်လေးလို့ အရှက်ကြီး ရှက်ကြရသူတွေ၊
အသက်ပေးလိုက်ရသူတွေ သည်လောကကြီးမှာ အနမတဂ္ဂ ရှိခဲ့သလို ရှိလည်းရှိနေပါ
တယ်။ နောင်ကိုတော့ မရှိစေချင်တော့ဘူး သမီးရေ။ ဖေဖေသားသမီးလေးတွေ
တင်မက တခြားတခြားသော သားသမီးလေးတွေရဲ့အသက်ကို ဖေဖေက အရှက်ထက်
တန်ဖိုးထားပါတယ် သမီးရယ်။

လူတိုင်း သေကြရမှာ မှန်ပေမယ့် မလိုအပ်ဘဲနဲ့ အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးသွားရင်

လူ့ဘောင်အတွက် အင်မတန် နှစ်နာပါတယ်။ အသက်နဲ့ လူလုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ အရှက်နဲ့ လူလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ပြောဖန်၊ ကြားဖန်များလွန်းလို့ ဟုတ်သလိုလိုရှိပေမယ့် ဖြစ်သင့်တဲ့စကားတော့ မဟုတ်တာအမှန်ပဲ။ အလွယ်ဆုံးပဲပြောပါ့မယ် သမီးရယ်။ ရှက်လွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေသွားပါပြီတဲ့၊ အဲဒီသူဟာ အဖန်ငါးရာ ငါးကမ္ဘာက လွတ်မှာတဲ့လားကွယ်။ သေရော သေသင့်လို့လား။

တကယ်တော့ လောကမှာ မမှားဖူးတဲ့သူ မရှိသလို မရှက်ဖူးတဲ့သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ လဲကျတာဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြန်မထနိုင်တာကသာ ရှက်စရာဆိုတဲ့စကားကို လက်ခံမယ်ဆိုရင် အရှက်နဲ့ လူလုပ်သင့်သလား၊ အသက်နဲ့လူ လုပ်သင့်သလားဆိုတာ သမီးဘာသာ စဉ်းစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲတော့ ဖေဖေသမီးအပါအဝင် လူငယ်လူရွယ်တိုင်းကို အသက်နဲ့ လူဆက်လုပ် စေချင်တဲ့ စေတနာရိုးရိုးလေးတစ်ခုနဲ့ သည်စာတွေကို ဖေဖေ ရေးနေတာပါ သမီး။

ကိုင်း... နိဒါန်းနဲ့တင် အတော်ရှည်သွားပြီကွာ။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုးတွေအကြောင်းကိုပဲ တစ်ခုချင်း အသေးစိတ် ပြောပြတော့မယ်နော်။

အဲ... အမှန်တော့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေက အမျိုးစုံရှိတယ်။ ဖေဖေ ရေတွက်ကြည့်လို့ရသလောက်ဆိုရင် စုစုပေါင်း ဆယ်မျိုးတောင်ကျော်သေးတယ် သမီးရဲ့။ အဲဒီထဲကမှ အဖြစ်အများဆုံး၊ အကူးလွယ်ဆုံး၊ လူကို ဒုက္ခပေးဆုံး ငါးမျိုးလောက်ကိုပဲ စာရင်းချပြမယ်နော်။

ကျွန်တာတွေအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုး အားလုံးရဲ့ အသေးစိတ်ကိုတော့ အနာမယ မဂ္ဂဇင်းထဲက ဖေဖေရဲ့ 'သားဆက်ခြား နည်းပညာ အဖြာဖြာ'ရဲ့နောက်ဆုံးအခန်းကို ရောက်တော့မှ ရေးပြဖို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ လောလောဆယ်မှာ သမီးတို့ သိထားသင့်တဲ့အချက်က လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဆိုးရာမှာ အိပ်(ချ)အိုင်ပို့/အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါသာမက တခြားရောဂါဆိုး တွေလည်း အများအပြား ရှိသေးတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားစေချင်တာပဲ သမီးရေ။
ကိုင်း... ကြည့်ရအောင်နော်...

မျိုးစေ့ပွားအင်္ဂါမှာပေါက်တဲ့ ရေယုန်

ဘယ်လိုရောဂါလဲ - ရေယုန်ပေါက်စေတဲ့ ဝှိုင်းရပ်(စ်)ဝိုးကနေ ဖြစ်လာတဲ့ ကူးစက် ရောဂါပါ။ အဲဒီဝှိုင်းရပ်(စ်)က နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ် တစ်ဝိုက်မှာ နာနေ၊ ကျိန်းနေစေပြီး ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါတွေနဲ့ အဲဒီနေရာတစ်ဝိုက်မှာ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ နာကျင်နေရတတ်တယ်။

ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ - နမ်းရွပ်တာ၊ ချစ်တင်းနှောတာတွေလို ရောဂါရှိနေသူနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိရာကနေ ကူးစက်တာပါ။ သတိထားသင့်တာက အဲဒီရောဂါရှိနေပုံ တစ်စက်ကလေးမှ မရတဲ့သူဆီကနေပြီးတော့လည်း ကူးစက်လာနိုင်တယ်ဆိုတာပဲ သတိပေးရ။

ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ပြသလဲ - ပါးစပ်တစ်ဝိုက် ဒါမှမဟုတ် ဆီးစပ်/စခိုတစ်ဝိုက် မှာ တရွရွနဲ့ ယားယံနေတတ်တယ်။ ပြီးရင် အရည်ကြည်ဖုလေးတွေ ထွက်လာတယ်။ အရည်ကြည်ဖုလေးတွေ ပေါက်ကုန်တဲ့အခါမှာတော့ အရမ်းနာနေတတ်တယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ တုပ်ကွေးမိသလို၊ ဖျားချင်သလိုလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲသလို ဖျားချင်သလိုဖြစ်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ရောက်နေတဲ့ ဝှိုင်းရပ်(စ်) ဝိုးက တခြားကို ကူးစက်ဖို့ အမြန်ဆုံး၊ အပြင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်နေတာမို့ အဲဒီအချိန်မှာ ချစ်တင်းနှောတာကို အထူးရှောင်သင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကုမလဲ - ဘယ်လိုမှ ကုလို့မရဘူး။ သူလည်း ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိတဲ့ ရောဂါပဲ။ သူဘာသာ အချိန်တန်ရင် ပျောက်သွားမှာမို့ သည်ဒုက္ခကို ခံနိုင်အောင်ပဲ ကြိုးစားသင့်တယ်။ တစ်ခါ ဖြစ်ပြီးရင် ဘယ်အချိန်မဆို ပြန်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ခြင်းချက် - ပါးစပ်တစ်ဝိုက်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့တခြားနေရာတွေမှာ ရေယုန်ပေါက်တာမျိုး လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကျတော့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တာမဟုတ်ဘဲ ရောဂါဝိုးရှိနေတဲ့ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ အထူးသဖြင့် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွေ၊ စား သောက်ဆိုင်တွေက သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောမထားတဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ ကနေ ကူးစက်လာနိုင်တာမျိုးပါ။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာနဲ့ ကုလို့မရပေမယ့် ဖေဖေတို့မြန်မာတွေမှာကျတော့ တချို့က ပက်(ဝ်)ဆိုးဒဲ(န်)(ထ်) သွားတိုက်ဆေးနဲ့ ပျောက်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ တချို့ကလည်း ဘာအရွက်၊ ညာအရွက်ကို ချေပြီး အုံရင် ပျောက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

ဖေပေးကိုယ်တွေ့ကတော့ ရေမန်း မန်းတတ်တဲ့ သူ့ဆီမှာသွားပြီး ရေမန်းနဲ့ ပျောက်သွားတာချည်းပဲ။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက အဲဒီရေမန်းနဲ့ မန်းပြီးသွားတာနဲ့ ၂၄နာရီအတွင်းမှာ ချက်ချင်း ချပ်သွားပြီး နှစ်ရက်လောက်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ တိုက်ဆိုင်မှုလို့ ဆိုရအောင်ကလည်း ဖေဖေတစ်သက်မှာ အဲဒါမျိုး သုံးခါလောက်ဖြစ်ဖူးတယ်။ သုံးခါစလုံးမှာ ရေမန်းနဲ့ ချက်ချင်းပျောက်သွားတာချည်းပဲကွ။ ဘာမှန်းတော့ မသိဘူး။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနဲ့ ခလာမစ်ဒီးယားရောဂါ (Gonorrhea and Chlymydia) ဘယ်လိုရောဂါလဲ - ဆီးပူညောင်းကျရောဂါကို ဂါနိုရီးယားလို့လည်း ခေါ်တတ်ကြတယ်။ ကာလသားရောဂါလို့လည်း တွင်တယ်။ အဲဒီရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့သက်တမ်းက ဘယ်လောက်တောင်ကြာပြီလဲဆိုရင် သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာတောင် သည်ရောဂါအကြောင်း ပါတယ်။ လူ့သမိုင်းနဲ့ ထပ်တူလို့တောင် ပြောရမယ့် ရောဂါဆိုးပါပဲ။
ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ - နမ်းစွပ်တာ၊ ချစ်တင်းနှောတာတွေကနေ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ပြီး ကူးစက်တာပါ။

ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ဖြစ်သလဲ - မိန်းကလေးတွေမှာ သည်ရောဂါရှိနေသည့်တိုင် ရောဂါလက္ခဏာတွေ တော်တော်နဲ့ မပေါ်တတ်ဘူး။ ယောက်ျားလေးတွေမှာတော့ အဲဒီရောဂါရပြီး မကြာခင်မှာပဲ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြတတ်တယ်။ ယောက်ျားလေးတွေဆိုရင် ဆီးသွားရင် ပူပြီး နာကျင်နေတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ပြည်တွေလည်း ထွက်လာတတ်တယ်။ မိန်းကလေးတွေမှာတော့ လပေါင်းများစွာကြာပြီး ရောဂါရင်ချိန်ကျမှ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ယောနိကနေ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရိအရွဲတွေ ထွက်တာ၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းတာ၊ ဝိုက်နာတာတွေ ခံစားရပါတယ်။

ဘယ်လိုကုမလဲ - ပင်နီဆလင်ပါဝင်တဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ကုလို့ ရပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကုရမှာပေါ့။ အဲ... သည်ရောဂါနှစ်မျိုးစလုံးကို အချိန်မီ မကုမိရင် မြို့သွားစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှာ သည်ရောဂါ ရထားပြီး အချိန်မီ မကုနိုင်ရင် မွေးလာတဲ့ ကလေးမှာပါ ရောဂါပါလာတဲ့အပြင် မွေးရာပါ မျက်စိကွယ်တဲ့အဖြစ်ဆိုးအထိ တိုးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သည်ရောဂါရဲ့ ဆိုးရွားပုံကို စာရေးဆရာကြီး ဦးသိန်းဖေမြင့်က 'တက်ခေတ်နတ်ဆိုး' လို့ အမည်ပေးပြီး လူအများကို သတိပေးတဲ့ စာတစ်အုပ်တောင် ရေးထုတ်ခဲ့ရဖူးတယ်သမီးရဲ့။

မျိုးလောင်းပွားအင်္ဂါမှာပေါက်တဲ့ ကြွက်နို့

ဘယ်လိုရောဂါလဲ - မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ စအိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသားမာ အဖုသေးသေးလေးတွေ ပေါက်တာပါပဲ။

ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ - မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါရဲ့ အရေပြားချင်း ထိစပ်မိရာက ကူးစက် တတ်တာမို့ ချစ်တင်းနှောရာက ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ဘူးနော်။ သည်အခန်းရဲ့ခေါင်းစဉ်ကိုက 'လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုး အထွေထွေ' လို့ ဆိုထားတာမို့လည်း ဘာကြောင့်ကူးတယ်ဆိုတာ ရှင်းနေမှာပါ။ သမီးရယ်။ သည်ရောဂါကလည်း ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပဲ။

ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ပြသလဲ - အဲဒီအဖုလေးတွေက မြို့ချင်လည်း မြို့နေတတ်တယ်။ မြင်ချင်မှလည်း မြင်ရတတ်တယ်။ တစ်လုံးတလေ ဖေါက်နေတတ်သလို အမြွတ်လိုက်လည်း ပေါက်တတ်တယ်။ အဖုလေးတွေ ပေါက်လာတဲ့အခါ ယားချင်လည်း ယားနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအဖုလေးတွေကြောင့် နာကျင်မှုကိုတော့ ခံစားရလေ့ မရှိတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တော်တော်တန်တန်နဲ့ သတိမထားမိတတ်ကြဘူး။ မိန်းကလေးတွေမှာကျရင် ယောနိအတွင်းနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံများမှာ သားအိမ်မှာအထိ အဲဒီအဖုတွေ ပွားကုန်တတ်တယ်။

ဘယ်လိုကုမလဲ - ဘာလဲလို့မှ ကုလို့မရဘူး။ သူလည်း ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိတဲ့ ရောဂါပဲ။ ဓာတုနည်းအရဖြစ်ဖြစ်၊ ခွဲစိတ်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ် အမြင်လှအောင် လုပ်ယူလို့ တော့ ရပါသတဲ့။ ဒါပေမယ့် ပျောက်အောင်တော့ ကုလို့ မရတာ အမှန်ပဲဆိုတော့ ဒါကြီးကလည်း ကြောက်စရာ ရောဂါဆိုးကြီးပေါ့။ သမီးရယ်။ ပိုဆိုးတာက အဲဒီရောဂါ ပိုးရဲ့ မျိုးကွဲတွေက သားအိမ်ကင်ဆာကိုတောင် ဖြစ်စေတယ်လို့ အဆိုရှိတာပဲ။

ဆစ်ဖလစ်(စ်) ကာလသားရောဂါ (Syphilis)

ဘယ်လိုရောဂါလဲ - ယောနိနဲ့ စအိုမှာ ကျိန်းနေတတ်တယ်။ နာတော့ မနာလှဘူး။ သိပ် ရက်ကြာကြာ မခံစားရဘဲ အဲဒီကျိန်းစပ်စပ်ဖြစ်နေတာက သူ့အလိုလိုပျောက်သွား တတ်တာမို့ မိန်းကလေးတွေဆိုရင် သတိတောင် သိပ်မထားမိလိုက်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီရောဂါက တစ်ကိုယ်လုံးကို မနားတမ်း ပျံ့နှံ့နေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ - ချစ်တင်းနှောရာက ကူးစက်တဲ့ရောဂါပါပဲ။

ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ပြသလဲ - ဘယ်လိုရောဂါလဲလို့ ပြောတုန်းကအတိုင်းပဲ ပထမပိုင်းမှာ သတိတောင် ထားမိချင်မှ ထားမိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သုံး၊ လေး၊ ငါးပတ်ဖြစ်ဖြစ် လန့်ချိပြီး ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ လည်ချောင်းနာလာမယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ မိတ်ဖုလိုလို၊ အင်ပျဉ်လိုလို အဖုအပိမ့်တွေ၊ အနီကွက်တွေ ပေါ်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဖျားသွေး ရှိလာလိမ့်မယ်။ သည်မှာလည်း ဘာဆေးမှ မကုဘဲနဲ့ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားနိုင်ပြန်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆက်ပြန်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် အချိန်မီ မကုရင် သည်ရောဂါကနေ နှလုံးရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒလိုက်တာ၊ အကြောသေတာတွေဖြစ်နိုင်တဲ့အပြင် ရူးတောင် ရူးသွားနိုင်စေပါတယ်။ သည်ထက် ပိုဆိုးတာက အချိန်မီ မကုမိလို့ ရောဂါကျွမ်းသွားရင် အသက်တောင်ပါသွားနိုင်သေးတာပဲဟေ့။

ဘယ်လိုကုမလဲ - ရှေးမှာရေးခဲ့တဲ့ ကာလသားရောဂါတစ်မျိုးလို့ပဲ ပင်နီဆလင်ပါဝင်တဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ကုလို့ ရပါတယ်။

အိပ်(ချ)အိုင်ဖို/အေအိုင်ဒီအက်(စ်)

ဘယ်လိုရောဂါလဲ - အိပ်(ချ)အိုင်ဖိုဆိုတာက လူမှာရှိတဲ့ သဘာဝခုခံအားကို ဖျက်ဆီးတဲ့ ပိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို အတိုကောက် ခေါ်လိုက်တာပါ။ အဲဒီပိုင်းရပ်(စ်)ပိုးရှိနေသူကို အိပ်(ချ)အိုင်ဖို ပေါ့စတစ်(စ်)ဖြစ်နေသူရယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အဲသလို အိပ်(ချ)အိုင်ဖိုပိုးရှိနေသူတွေဟာ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါသည် ဖြစ်မလာခင် နှစ်အတော်ကြာကြာ အထိ အကောင်းအတိုင်းကြီး ရှိနေနိုင်တယ်။ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ကျတော့မှ ခုခံအားကျဆင်းမှု ရောဂါရယ်လို့ဖြစ်လာတာပါ။ အဲဒီရောဂါကြောင့်တော့ သေဆုံးရတာမဟုတ်ဘဲ သူ့ကိုယ်ထဲက သဘာဝ၊ ဒါမှမဟုတ် မွေးရာပါ ခုခံအားစနစ်တစ်ခုလုံး ပျက်စီးနေတာမို့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါတွေ ပီစီးပြီး သေကြရတာပါပဲ။

ဘယ်လို ကူးစက်သလဲ - အကာအကွယ်မဲ့ ချစ်တင်းနှောရင် ကူးစက်နိုင်တယ်။ သည်နေရာမှာ အရေးတကြီး ပြောဖို့လိုတာက ဓမ္မတာမဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့၊ တစ်နည်းပြောရရင် မိန်းမလျှာနဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်တို့ ချစ်တင်းနှောပုံမျိုးနဲ့ ချစ်တင်းနှောမိရင်လည်း သည်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာပဲ သမီး။ ဘာကြောင့် ဒါကို အရေး

တကြီး ထည့်ပြောရသလဲဆိုတော့ ဖေဖေဆီရောက်လာတဲ့ နယ်မြေကြီးတချို့က စာတွေ
 လဲမှာ အဲသလို ဓမ္မတာမဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ချစ်တင်းနှောရင် အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုပိုး မကူးနိုင်ဘူး
 ဆိုတာ ဟုတ်သလားဆိုတဲ့မေးခွန်းမျိုး ပါလာခဲ့ဖူးလို့ပဲ။ နောက်တစ်ချက်က ဖေဖေဆီ
 လူကိုယ်တိုင်ရောက်လာသူတွေထဲမှာရော၊ စာရေးသူတွေထဲမှာပါ မိန်းကလေးတချို့က
 သူတို့ရဲ့ချစ်သူ၊ ခင်ပွန်းကို အလိုလိုက်ပြီး အဲဒီလို ဓမ္မတာမဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ချစ်တင်းနှော
 နေကြတာကိုလည်း ကြားထား၊ ဖတ်ထားရတာမို့ပဲကွ။

အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်ပမှာ အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ သူက ခန္ဓာ
 ကိုယ်ကထွက်တဲ့အရည်တွေဖြစ်တဲ့ သွေး၊ သုက်နဲ့ ယောနိက ထွက်တဲ့အရည်များမှာ
 တော့ ခိုအောင်းနိုင်တယ်။ သည်တော့ကာ အဲဒီကိုယ်ခန္ဓာက ထွက်တဲ့အရည်တစ်မျိုးမျိုး
 ပါးစပ်ထဲကိုဖြစ်ဖြစ်၊ အနားတွေ၊ အကွဲအရှုတွေထဲကိုဖြစ်ဖြစ် ဝင်သွားမယ်ဆိုရင်လည်း
 ကူးစက်နိုင်ပြန်သေးတယ်ဆိုတာကို မမေ့အပ်ဘူး။ နောက်တစ်ချက်က မူးယစ်ဆေး
 သုံးသူတွေဟာ ဆေးထိုးအပ်ကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတူတူ သုံးမိရကလည်း
 ကူးနိုင်တယ်။ သွေးသွင်းကုသရာမှာလည်း သွင်းတဲ့သွေးက မသန့်ရှင်းရင်လည်း
 ကူးနိုင်တယ်။

သို့ပေမယ့် နမ်းရှုပ်တာ၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ၊ အစားအစာ အတူ စားတာ၊
 အဝတ်အစားတွေ မျှဝတ်တာ၊ ရေအိမ် အတူမျှသုံးတာများကြောင့်တော့ မကူးနိုင်ဘူး။
 ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ပြသလဲ - ညဘက်မှာ ချွေးစေးတွေ ပြန်တတ်တယ်၊ ဖျား
 တယ်၊ အားအင်ကုန်ခမ်းနေ၊ ဖွမ်းနယ်နေတတ်တယ်၊ မကြာခဏ ဝမ်းပျက်နေတတ်
 တယ်။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာမယ်။ အဖုအပိမ့်တွေ၊
 အနီကွက်တွေ ထွက်လာမယ်။ ရေယုန်တွေ၊ မှုက္ခရတွေ ပေါက်လာမယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ
 ပြည်တည်နာဖြစ်လာမယ်။ သွားဖုံးက သွေးယိုမယ်။ အသက်ရှူရတာ ကျပ်လာတာတို့၊
 မျက်စိက ကြည့်လို့မကောင်းတော့တာ၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်လာတာတွေလည်း
 ရောဂါ သိပ်ရင့်လာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတတ်တယ်လို့ အဆိုရှိတယ် သမီးရဲ့။
 ဘယ်လိုကုမလဲ - ဘယ်လိုမှ ကုလို့မရဘူး။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမတုံး
 အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှာတော့ အဲဒါတွေ မဖြစ်အောင် အော်စီဆိုပြီး သုံးခဲ့ရတယ်။

အေးနဲ့ ဘာတစ်ခု၊ ဘီနဲ့ စတာတစ်ခု၊ စီနဲ့ စတာ တစ်ခုဆိုပြီး တော့ပေါ့။

မြန်မာလိုကတော့ အဲသလို အော်စီနဲ့ ရေးလို့ မရဘူး။ အဲတော့လည်း အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာနဲ့ပဲ ရေးပြလိုက်မယ်နော်။

A Abstain from sex. (လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။) ဒါမှမဟုတ်ရင်၊ မရှောင်နိုင်ရင်...

B Be mutually faithful. (အပြန်အလှန် သစ္စာရှိကြပါ။) ရောဂါမရှိသူ တစ်ဦး တည်နဲ့သာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ချစ်တင်းနှောပါလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ အဲဒီ ရောဂါမရှိသူကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ အမှန်တကယ် သစ္စာရှိဖို့ လိုသလို ဆေးထိုးအပ်တွေကိုလည်း တခြားသူတွေနဲ့ အတူတူ မျှဝေ သုံးစွဲနေသူမဖြစ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်...

C Consistently use Condoms. (ကွန်ဒုံးကို တစိုက်မတ်မတ် အမြဲတမ်း သုံးပါ။)

အဲဒါဆိုရင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားထားစေချင်ပါတယ် သမီးရယ်။

ဣတ္ထိယ ကျန်းမာရေး

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအပြင် အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ တခြား ကူးစက်ရောဂါတွေလည်း ရှိသေးတယ် သမီးရဲ့။ တကယ်လို့ အဲဒီထဲက တစ်ခုခု ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖြစ်နေလို့ဖြစ်နေမှန်း သိရအောင်ရယ်၊ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ကုလို့ရတယ်ဆိုတာရယ်လေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။

ဆစ်(စ်)တိုက်ထစ်(စ်) (Cystitis)

ဆီးအိမ်အတွင်းပိုင်းနံရံမှာ ရောဂါဝင်ပြီး ရောင်ရမ်းတဲ့ရောဂါလို့ ပြောရမယ်။ ဆီးသွား တဲ့အခါ သေမတတ်ကို မှာကျင်နေတတ်တယ်။ ပြီးတော့လည်း တစ်ချိန်လုံး ဆီးသွား ချင်သလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ယောနိနဲ့စအိုမှာ ရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ဝင်သွားရာက သည်ရောဂါဖြစ်တာပါ။ အဲသလို ရောဂါပိုး ဝင်တာကလည်း ချစ်တင်းနှောရာမှဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဆီးအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့

ရောဂါပိုးမွှားတွေ ရှင်းထုတ်နိုင်လောက်တဲ့ ရေပမာဏကို လုံလုံလောက်လောက် ခသောက်မိလို့ဖြစ်စေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ဘောင်းဘီကြပ်ကြပ်လေး တွေ ဝတ်တာသိပ်များရင်လည်း ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေ ဒိုအောင်းနိုင်ဖို့ စွတ်စို နွေးထွေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးသလိုဖြစ်နေစေနိုင်တယ်။

အဲတော့ အဲဒီရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်း ရေးကို အထူးဂရုစိုက်ဖို့ လိုတယ်။ ပြီးတော့ အတွင်းခံတွေကို သေချာလျှော်ဖွပ်ပြီး ဝတ်ဆင်ရမယ့်အပြင် မှန်မှန်လဲလှယ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

သည်ကြားထဲကမှ ဖြစ်လာသေးတယ်ဆိုရင်လည်း ကုရတာ သိပ်မခက်လှပါဘူး။ ရေ လီတာဝက်လောက် (တစ်လီတာဝင် ရေသန့်ဘူး တစ်ဝက်)ကို စသောက်မယ်။ ပြီးရင် လီတာ တစ်စိတ် (တစ်လီတာဝင် ရေသန့်ဘူးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ)ကို မိနစ် နှစ်ဆယ်စီ ခြားခြားပြီး ဆက်တိုက် သောက်နေလိုက်ရုံပါပဲ။ အဲသလို သောက်လိုက်၊ ဆီးသွားလိုက်နဲ့ ဆီးသွားရတာ ဘာဒုက္ခမှ မရှိတော့တဲ့အထိ သောက်ယူရုံနဲ့ သည် ရောဂါက ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သည်ရောဂါဖြစ်နေချိန်မှာ ဆီးသွားချင်စိတ်ပေါက် လာပေမယ့်၊ ဆီးသွားတဲ့အခါ မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျလောက်အောင် နာကျင်နေပေ မယ့် အောင့်မထားစေချင်ဘူး။ ဆီးများများသွားတာနဲ့အမျှ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဒိုအောင်းနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို သန့်ထုတ်ရာရောက်တာမို့ သွားသာ သွားပါ။ သွားရင်းနဲ့ သက်သာ သွားမှာ မလွဲပါဘူး။ သည်ကြားထဲကမှ ဆရာဝန်နဲ့ ပြုချင်သပဆိုလည်း သွားပြမယ် ဆိုရင် ဆရာဝန်တွေက သင့်တင့်တဲ့ ဆေးတွေကို ဖေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မှက္ခရူ (Thrush)

အရေပြားပေါ်ရယ်၊ ဖါးစပ်ထဲရယ်၊ ယောခိုထဲမှာရယ် သဘာဝအလျောက် ရှိနေတဲ့ တဆေးဆန်ဆန် မှိုတစ်မျိုး ဖောက်ပြန်ပြီး အဆမတန်များပြားလာရာက မသက်မသာ ခံစားရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာပါပဲ သမီး။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အဲဒီမှိုက လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လိုသည်ထက် မပိုအောင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေကပဲ ထိန်းပေးထားတယ်။ သို့ပေမယ့် စိတ်ဝင်ပန်းတဲ့အခါ၊ ပဋိဇီဝဆေးတွေ သောက်တဲ့အခါ၊ သိပ်ကိုကျပ်လွန်းတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်တာများသွားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း မှက္ခရူပေါက်နေတဲ့သူတစ်ဦးဦးနဲ့ ချစ်တင်းနှောမိတဲ့အခါတွေမှာ

အဲဒီလိုတွေက ပွားကုန်တယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ယောနိ ကျိန်းမယ်၊ ရောင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆီးသွားတဲ့အခါ နာကျင်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဒါတင် မကသေးဘဲ ယောနိကထွက်တဲ့ အရည် (အဖြူဆင်းတာလိုမျိုး)မှာလည်း အရောင် ပြောင်းနေတာ၊ အနံ့ပြင်းနေတာအပြင် ယားယံနေတာကိုလည်း သတိထားမိချင်ထားမိ နေလိမ့်မယ်။

သည်ရောဂါ ကုရတာလည်း ဘာမှ မခက်လှပါဘူး။ အခုအခါ ဆေးဆိုင် အတော်များများမှာ လိမ်းဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ ယောနိထဲကို သူ့ကိရိယာလေးနဲ့သူ ထည့်သွင်း ရတဲ့ ဆေးတောင့်ဖြစ်ဖြစ် အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ရနေပါပြီ။ ဈေးလည်း သိပ်မကြီး လှဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး ဝယ်သုံးတာကတော့ ပိုကောင်းတာပေါ့ သမီးရယ်။

အဲ... အဲလိုမှမဟုတ်ဘဲ သည်ရောဂါကို သဘာဝနည်းနဲ့ ကုချင်ရင် လတ်ဆတ်တဲ့ ဒိန်ချဉ် သုတ်လိမ်းပေးမယ်ဆိုလည်း မသက်မသာဖြစ်နေတာတွေ ပျောက်သွားနိုင်ပါ တယ်။ အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပျောက်မချင်းတော့ ချစ်တင်းနှော တာကို လုံးလုံးရှောင်ကြဉ်သင့်တာကိုလည်း ထည့်ပြောရမှာပဲ သမီးရေ။

ဗွယ်ဂျနစ်ဇမတ်(စ်) (Vaginismus)

ဒါကတော့ ယောနိကြွက်သားတွေ အကြောဆွဲသလို တဆတ်ဆတ်တုန်နေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီကြွက်သားတွေ သူ့အလိုလိုတအားကြုံ့ကုန်တာတွေဖြစ်ပြီး ချစ်တင်းနှော လို့ မရတာ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ချစ်တင်းနှောချိန်မှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် သည်ရောဂါက ကူးစက်ရောဂါလည်းမဟုတ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ချစ်ရေးချစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုခု အကြီးအကျယ် ရထားတာ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ထိခိုက်စရာတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံခဲ့ရတာ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ချစ်တင်းနှောတာနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်ထဲမှာ သိပ်ပူပန်နေ၊ ကြောင့်ကြနေမိတာများ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

သည်ရောဂါဖြစ်နေရင်တော့ ချစ်တင်းနှောဖို့ကိစ္စကို ခေါင်းထဲက ပျောက်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကြင်ဖော်နဲ့ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှု ထူထောင်ရေးကိုသာ အာရုံပြောင်းထားဖို့ လိုလိမ့်

မယ်။ အလွယ်ဆုံးပြောရရင် ချစ်တင်းနှောချိန်မှာ သည်ကိစ္စအပေါ်မှာ လုံးလုံး အာရုံ
 ထားဘဲနေရင် သည်ရောဂါက သူဘာသာ ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကြားထဲကမှ
 အခြေအနေက တိုးတက်မလာဘူးဆိုရင်တော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ စိတ်ရောဂါက
 ဆရာဝန်နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပညာဆရာတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် အချိန်ယူ ပြောပြီး
 ကိုယ့်မှာ ဘာကြောင့် သည်ပြဿနာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ရမယ်။ ပြီးရင်
 အဲဒီအကြောင်းရင်းခံကို ကျော်လွှားသွားရမှာပါ။ အဲ... ဖေဖေတို့ဆီမှာ အဲသလို
 ဆရာတွေ နည်းနေသေးတော့ ခက်တော့လည်း ခက်သားလား။

ဖေဖေဆီကိုတော့ သည်ရောဂါဖြစ်နေသူတစ်ယောက်၊ သည်ရောဂါမျိုး ဆန်ဆန်
 ဖြစ်နေသူတစ်ယောက် ရောက်လာဖူးတယ်။ အမှန်တကယ် သည်ရောဂါဖြစ်နေသူကို
 တော့ ဖေဖေ အသိပညာ တစ်စိုက်တစ်ထွာနဲ့ ပျောက်အောင် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ပေမယ့်
 နောက်တစ်ယောက်ကိုကျတော့ ဖေဖေ ဘယ်လိုမှ မကူညီနိုင်ခဲ့ဘူး။ သူပြဿနာက
 သူကလေးတုန်းက ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိတ်ထိခိုက်စရာအကြောင်းတစ်ခုခုဆိုတာ ဖေဖေ
 အတတ်ပြောနိုင်ပေမယ့် သူကိုယ်တိုင်က အဲဒါကို တမင်မေ့ပျောက်ထားတာ ဖြစ်လေ
 တော့ ဘယ်လိုမှ ဖော်လို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ကဆရာဝန်တွေဆီကို ဖေဖေညွှန်
 တော့လည်း သူက တချို့တွေဆီကို ရောက်ခဲ့ပြီးပေမယ့် အဲဒီဆရာတွေက ဆေးတွေသာ
 ပေးပေးလွှတ်တာမို့ ဘယ်သူဆီမှ ဆက်ညွှန်းလို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဖေဖေအယူအဆ
 ကတော့ သူ မေ့ပျောက်ထားတဲ့ ကလေးဘဝတုန်းက အတွေ့အကြုံဆိုးကို ဖော်ထုတ်
 လိုက်နိုင်တာနဲ့ သူ့ရောဂါ ပျောက်သွားမယ်လို့ ယုံနေမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖေဖေ
 တတ်သလောက်၊ ဖေဖေ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလောက်နဲ့ ပေါ်အောင် မဖော်နိုင်တာမို့
 သည်အတိုင်း ကြည့်နေခဲ့ရဖူးတယ် သမီး။

ပြောချင်တာက ဖေဖေတို့ဆီမှာတော့ သည်ရောဂါမျိုး ဖြစ်နေသူတွေဟာ
 (၁)ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဘဲ မြဲထားချင်ထားတတ်ကြတယ်။ (၂) တကယ်လို့ ပြောချင်၊
 ပြချင်၊ တိုင်ပင်ချင်ဦးတောင်မှ ဘယ်သူဆီ သွားရမှန်း မသိဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါမှ
 မဟုတ်၊ တိုင်ပင်စရာ မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲကွာ။

အမှန်ကတော့ ဆရာဝန်မဟုတ်ဘဲ ကုသနည်းစိတ်ပညာရှင် (clinical psychologist)
 တွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ်ဆိုရင်တော့ သည်ပြဿနာကို ရှင်းနိုင်မှာ သေချာ
 သလောက်ပါပဲ။

အိပ်(ချ်)အိုင်ဖို/အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့

ဒေသေးစိတ် အမေး-အဖြေများ

သည်* လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဆိုး အထွေထွေ* ဆိုတဲ့အခန်းမှာ အိပ်(ချ်) အိုင်ဖို/အေအိုင်ဒီအက်(စ်)နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယေဘုယျ သိသင့်တဲ့အချက်တွေ သမီးကို ပြောပြခဲ့ပြီးပြီနော်။ ဒါပေမယ့် သည်ရောဂါအကြောင်းကို လူအတော်များများက သေချာကန မသိကြတဲ့အတွက် မစိုးရိမ်သင့်တာတွေကို စိုးရိမ်နေမိတတ်ကြသလို ရှောင်ကြဉ်သင့်တာတွေကိုလည်း မရှောင်မိအောင် ရှိတတ်ကြပြန်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် သည်ရောဂါဆိုးနဲ့ ပတ်သက်လို့ သမီးကို အသေးစိတ် ပြောပြဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဖေဖေ ယူဆမိပါတယ်။ အဆင်ပြေချင်တော့ ဖေဖေဆီမှာ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနနဲ့ ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (မြန်မာ)တို့ ပူးပေါင်းပြီး ၂၀၀၁ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလမှာ စတုတ္ထအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားတဲ့ 'အိပ်(ချ်)အိုင်ဖို/အေအိုင်ဒီ အက်(စ်) အမေး-အဖြေများ' စာအုပ်ကလည်း လွယ်လင့်တကူ ရှိနေတယ်။ အဲဒီစာအုပ် ထဲက သမီးတို့လေးတွေအနေနဲ့ သိသင့်တဲ့ အမေး-အဖြေတွေကို ပြန်ကူးရေးပေး လိုက်တယ်။ ကူးရေးပေးတယ်ဆိုပေမယ့် မူရင်းမှာ စာသိပ်မချောလှတာတွေကိုတော့ (၏တွေ၊ သည်တွေ၊ ရှိတွေ၊ လျက်တွေလောက်)တော့ နည်းနည်းပြန်ပြင်ထားပါတယ်။

အမှတ်စဉ်တွေကိုတော့ သူ့မူရင်းစာအုပ်က အမှတ်စဉ်တွေအတိုင်း ထိုးထားပါ တယ်။ ဒါမှ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ချင်လည်း ကြည့်လို့လွယ်အောင်ပါ။

ကိုင်း... ဖတ်ကြည့်ပေတော့ သမီးငယ်ရေ။

၇။ မြန်မာပြည်ရဲ့ ဘယ်အရပ်ဘယ်ဒေသတွေမှာ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ အဖြစ်များ ပါသလဲ။

အဲဒါ အတိအကျ ပြောလို့ မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်နေပေမယ့် ဆေးရုံ တက်မကုတဲ့သူတွေလည်း ရှိနေသေးတာမို့ပါ။ အဲ... ဆေးရုံတက်ကု နေပေမယ့်လည်း တစ်ကြောင်းမဟုတ် တစ်ကြောင်းကြောင့် ဝေဒနာရှင်စာရင်း မဝင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိနေနိုင်သေးတယ်။ သည်လိုပဲ သည်ရောဂါနဲ့ သေဆုံးသွား ရင်တောင်မှ ကုပေးတဲ့သူတွေဘက်က စာရင်းမပေးနိုင်၊ သတင်းမပို့နိုင်တာတွေ လည်း ရှိနေနိုင်ပြန်သေးတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်သူတွေ အဖြစ်များတယ်၊ ဘယ်

အရပ်မှာ အဖြစ်များတယ်လို့ အပ်ကျမတ်ကျ အပြောရ သိပ်ခက်တယ်။

သည်ရောဂါဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အနေအထိုင်၊ အမူအကျင့်ပေါ်မှာ တည်ပြီးမှ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါမျိုးပဲ သမီး။ ဒါ့ကြောင့် ရောဂါ ရနိုင်တဲ့ အကျင့်မျိုးရှိသူများတဲ့ နေရာတွေမှာ သည်ရောဂါအဖြစ်များတယ်လို့ပဲ ယေဘုယျပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်ကွယ်။

၁၀။ အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုဗိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နိုင်ပါသလဲ။

လူ့ကိုယ်ရဲ့အပြင်မှာ သည်ဗိုးဟာ ကြာကြာ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။ ပြင်ပက နေရောင်တို့၊ လေတို့နဲ့ ထိတာနဲ့ သေသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ရောက်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရည်တို့၊ သွေးတို့ ခြောက်ခမ်းသွားချိန်မှာ အဲဒီဗိုးလည်း သေသွားပါပြီ။ အပြင်မှာ ဘယ်လောက် အသက်ရှင်မလဲဆိုတာ အဲဒီဗိုးပါတဲ့ အရည်တွေကျသွားတဲ့နေရာရဲ့ စိုစွတ်မှု၊ နေရောင်ထိတွေ့မှု၊ ကျသွားတဲ့ အရည်ပမာဏ အနည်းအများစတာတွေပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပြင်ကိုရောက်နေတဲ့ သွေး၊ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက်တဲ့အရည်မှန်သမျှကို သည်အတိုင်း လက်ဗလာနဲ့ မကိုင်းတွယ်သင့်ဘူး။ ကိုင်းတွယ်ဖို့ အကြောင်းပေါ်ရင် အကာအကွယ်ယူရမှာပါ။

သတိထားသင့်တာကတော့ အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုဗိုးဟာ အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်ဘူးဆိုတာပဲ။ လိင်ဆက်ဆံတာ၊ သွေးသွင်းတာ၊ ဗိုးသတ်မထားတဲ့ ဆေးထိုးအပ်တွေနဲ့ ဆေးထိုးတာတွေကြောင့်သာ အဓိက ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့သင့်ဘူး။

၁၁။ ရောဂါဗိုးရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်က ဘယ်လိုမျိုးဖြစ်နေနိုင်ပါသလဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပေါ်ယံ အသွင်အပြင်၊ ရုပ်ရည်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီလူမှာ အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုဗိုး ရှိမရှိ အတတ်ပြောလို့ ဘယ်လိုမှ မရဘူး။ ရောဂါဗိုးရှိသူ အများအပြားဟာ အပေါ်ယံကြည့်ရင် ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ကျန်းမာနေသူလို့ ထင်ရပါတယ်။ အိပ်(ချ်)အိုင်ဗိုဗိုးဟာ ဘာလက္ခဏာမှ မပြဘဲ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ

နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ နှစ်တွေအတော်ကြာသွားပြီးတဲ့နောက် သွေးဖြူ ဥတွေ တော်တော်များများ ပျက်စီးသွားတော့မှ စ ဖျားတတ်တယ်။ အဲတော့မှ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတတ်တာမျိုးပါ။

သတိထားသင့်တာကတော့ အိပ်(ချ်)အိုင်ဗီပိုး ရှိမရှိ လူကို ကြည့်ပြီး မပြောနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ပဲ သမီးရေ။ ကုန်းကုန်းမာမာ၊ သန်သန်စွမ်းစွမ်း၊ ချောချော လှလှတွေဆီမှာလည်း ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပြီး တခြားသူတွေဆီကို သူတို့ဆီက ရောဂါပိုးတွေ ဖြန့်ဝေပေးနေနိုင်တာကို သမီးလေးတို့ မမေ့သင့်ဘူး။

၁၂။ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ရောဂါကူးနိုင်သလဲ။

ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေး၊ သုက်ရည်၊ မိန်းမအင်္ဂါက ထွက်တဲ့အရည်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ဝင်လာမယ်ဆိုရင် ရောဂါကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်...

- ◆ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင်လည်း ကူးတယ်။ ဓမ္မတာမဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ဆက်ဆံရင်လည်း ကူးတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့ အဖော်များလေလေ၊ အိပ်(ချ်) အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်ဖို့ အခြေအနေ များလေလေပဲ။
 - ◆ ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေး သွင်းမိရင်လည်း ကူးတယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတာတို့၊ သွေးသွင်း ကုသဖို့လိုတဲ့ ရောဂါတို့ ကြုံလာတဲ့အခါ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။
 - ◆ တစ်ယောက်ကို ထိုးပြီးသား ဆေးထိုးအပ်နဲ့ ဆေးပြန်ကို ရေဖွေးဆူဆူနဲ့ သေချာမပြုတ်ဘဲ နောက်တစ်ယောက်ကို ထိုးရင်လည်း ရောဂါပိုး ကူးနိုင် တယ်။ မူးယစ်ဆေးကို သွေးကြောထဲ ထိုးတဲ့သူတွေ ရောဂါကူးတယ်ဆိုတာ သည်နည်းနဲ့ ကူးတာပါပဲ။
 - ◆ ရောဂါရှိနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကနေ သန္ဓေသားကို ကူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးကင်းစလေးတွေမှာ သည်ရောဂါပိုး ပါလာတာပါပဲ။
- အများဆုံး ကူးစက်တဲ့နည်းတွေကတော့ လိင်ဆက်ဆံတာနဲ့ အကြောထဲကို မူးယစ်ဆေး ထိုးသွင်းတာများကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

၁၃။ ဘယ်လို လူမျိုးတွေမှာ သည်ရောဂါအဖြစ်များသလဲ။

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားသူတွေ၊ မူးယစ်ဆေးကို သွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းတဲ့သူတွေ၊ ကာလသားရောဂါရှိသူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားတယ်လို့ဆိုတဲ့အခါ ပြည့်တန်ဆာတွေဆီမှာ သွားလာပျော်ပါးသူတွေ၊ လိင်ဆက်ဆံဖက် များတဲ့သူတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း အိမ်ထောင်ပြင်ပမှာ ခရီးသွားဖန်လွှဲသဘောနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ဆက်ဆံမိတယ်ဆိုရင်လည်း ရောဂါပိုး ကူးစက်လာနိုင်ပါတယ်။

၁၆။ ပါးစပ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင် ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ကူးစက်နိုင်ပါသလဲ။

အိပ်(ချုံ)အိုင်ဖိုပိုးဟာ လိင်အင်္ဂါက ထွက်တဲ့အရည်မှာ အများဆုံး ရှိပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ အဲဒီအရည်တွေဟာ ခံတွင်းထဲ၊ အာခေါင်ထဲ ရောက်လာမယ်။ ခံတွင်းထဲ၊ အာခေါင်ထဲမှာ အနာရှိနေရင် အဲဒီအနာပေါက်ကနေ တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးတွေ အလွယ်တကူ ဝင်သွားပြီး ရောဂါကူးမယ်။

အနာမရှိဘူးဆိုရင်လည်း ရောဂါမကူးနိုင်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ချလို့ မရပါဘူး။ ခံတွင်းရဲ့ နံရံတွေကို နုနယ်ပါးလွှာတဲ့ အမြှေးပါးနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတယ်။ အဲဒီ အမြှေးပါးဟာ မာတဲ့ အစာတွေ၊ အရိုးတွေ ကိုက်ထား၊ ဝါးထားရာက ရလာတဲ့ ဒဏ်၊ သွားတိုက်ရင်း သွားပွတ်တံနဲ့ ခြစ်မိ၊ ပွတ်မိထားတဲ့ဒဏ်ကြောင့် သာမန် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ပွန်းပဲ့မှုတွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးတွေဟာ ပွန်းပဲ့နေတဲ့ အမြှေးပါးကနေတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်ပြီး ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ပဲ လိင်ဆက်ဆံသည်ဖြစ်စေ ကွန်ဒုံးကို တစိုက် မတ်မတ် သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

၁၇။ အိပ်(ချုံ)အိုင်ဖိုပိုးဟာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း လိင်ဆက်ဆံတာနဲ့ ကူးနိုင်သလား။ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုး ရှိမရှိဆိုတာ လူပုံစံကိုကြည့်ပြီး မသိနိုင်တဲ့အတွက် တစ်ကြိမ် တစ်ခါနဲ့တင် အသက်ကိုအန္တရာယ်ပေးလေမယ့် သည်ကုရာနတ္ထိရောဂါပိုး ကူးနိုင်ပါတယ်။

၁၉။ လိင်ကိစ္စ၊ ဘိန်းဖြူကိစ္စ ကင်းရှင်းရင်ရော သည်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ရောဂါပိုးပါတဲ့သွေး သွင်းမိရင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ ဆေး
ထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်တွေနဲ့ အသားဆေး၊ အကြောဆေး အထိုးခံရရင်လည်း
ရောဂါကူးလာနိုင်ပါတယ်။

၂၀။ နေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းမှာ ဆေးသွားထိုးမိရင်ရော ရောဂါကူးစက်နိုင်သလား။
တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်အသစ်ကို ဖောက်ပြီး ထိုးတာဆိုရင်တော့
မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်/ပြန်တွေ မရှိလို့မို့ ဆေးထိုးကိရိယာ
ကို ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေခဲခဲထဲမှာ မိနစ်၂၀ကြာ ပြုတ်ထားပြီး ထိုးမယ်ဆိုရင်
လည်း ရောဂါ မကူးနိုင်ဘူး။
တစ်ခါသုံးတော့ သုံးပါရဲ့၊ သူများကို ထိုးပြီးသား တစ်ခါသုံးကြီး ဖြစ်နေ
ရင်တော့ သိပ်ကူးနိုင်တာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဆေးထိုး ကိရိယာကို ဓာတ်ဘူး
ထဲက ရေခဲခဲနဲ့ ခဏတဖြုတ်မိမ်ပြီး တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ထိုးနေမယ်
ဆိုလည်း ရောဂါကူးနိုင်တာပါပဲ။

၂၁။ ခေါင်းရိတ်တဲ့ ဓားကနေ ရောဂါပိုး ကူးနိုင်သလား။
ဓားတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဆံပင်ရိတ်သွားမယ်၊
မတော်တဆ သွေးထွက်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဓားမှာပေနေတဲ့ သွေးကတစ်ဆင့် နောက်
တစ်ယောက်ကို ကူးနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်စီအတွက် ဓားတစ်ချောင်းစီ
သီးသန့်သုံးမယ်ဆိုရင် မကူးနိုင်တော့ပါဘူး။

၂၂။ သွေးကနေ ကူးတယ်ဆိုတော့ အမျိုးသမီးများရဲ့ ဓမ္မတာသွေးကရော ကူးနိုင်
ပါသလား။
ကူးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သွေးပေါ်နေချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံရင် သာမန်အချိန်ထက်
ပိုပြီး ရောဂါ ကူးနိုင်ချေများတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ဓမ္မတာသွေး ပေကျံနေတဲ့
အဝတ်တွေကို သီးသန့်ထားသင့်တယ်။ ရေခဲခဲနဲ့ ပြုတ်၊ သေချာလျှော်ပြီးမှ
ပြန်သုံးသင့်တယ်။ စွန့်ပစ်သင့်တဲ့ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး ပွမ်းဖတ်တွေ၊ ပွမ်းတောင့်

တွေကိုလည်း တွင်းတူးမြုပ်နှံတာ၊ မီးရှို့တာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။

၂၃။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့လူ အနာတရဖြစ်ပြီး ထွက်လာတဲ့သွေးကို မတော်တဆ ထိမိသွားရင် ရောဂါကူးနိုင်သလား။

လူကိုယ်ခန္ဓာပေါ်က အရှေ့ပြားဟာ အပြင်က ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အလွယ်တကူ ဝင်မလာနိုင်အောင် သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ အကာအကွယ် တစ်ခုပဲ။ အိပ်(ချုံ)အိုင်ဗိုဝိုင်းဟာ အရှေ့ပြားကို ဖောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေးနဲ့ မတော်တဆထိမိတဲ့နေရာမှာ အရှေ့ပြား ပွန်းပဲ့နေတာမျိုး မရှိရင် ရောဂါပိုး ကူးမလာနိုင်ပါဘူး။ ပွန်းပဲ့တာရှိနေရင်လည်း ထိမိတဲ့နေရာကို စင်ကြယ်သွားအောင် ဆပ်ပြာနဲ့ ချက်ချင်း ဆေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကူးနိုင်တဲ့ အလားအလာ အလွန်နည်းပါးသွားနိုင်ပါတယ်။

၂၆။ အနောက်တိုင်း ရုပ်ရှင်တွေထဲကလို ပါးစပ်ချင်း နမ်းရင် ရောဂါ ကူးနိုင်သလား။ သွားဖုံး သွေးယိုလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းနမ်းလို့ ပွန်းပဲ့ပြီး သွေးထွက်လာ ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီသွေးကနေတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်မှာ အနာရှိရင်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ သာမန်လောက်နဲ့တော့ မကူးပါဘူး။

၃၄။ ရောဂါမရှိပေမယ့် လိင်ဆက်ဆံမှုများပါက အေအိုင်ဒီအက်(စ်) ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါ သလား။

လိင်ဆက်ဆံဖက်များလေလေ သည်ရောဂါဖြစ်နိုင်ဖို့ အလားအလာ များလာ လေလေပါပဲ။ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါဟာ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု ကြောင့် အများဆုံး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေတာပါ။ ကိုယ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံတဲ့သူမှာ ရောဂါပိုး ရှိမရှိ ဘယ်လိုမှ အသေအချာ မသိနိုင်ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်မလာသေးခင်မှာ ရောဂါမရှိဘူးလို့ အထင်မှားနေကြတာသာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်(ချုံ)အိုင်ဗိုဝိုင်းရှိသူဟာ သာမန်လူကောင်းအတိုင်း ရှိနေနိုင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမှေ့ကြပါနဲ့။

၄၁။ သည်ရောဂါပိုးဟာ ယောက်ျားကနေ မိန်းမ၊ မိန်းမကနေ ယောက်ျား၊ ဘယ်သူက ဘယ်သူဆီ ပို့ပြီး ကူးစက်လွယ်သလဲ။

ယောက်ျားကနေ မိန်းမကို ကူးတာ ပိုလွယ်ပါတယ်။ မိန်းမရဲ့မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါ တည်ဆောက်ပုံအရ ရောဂါပိုးနဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ မျက်နှာပြင်ဧရိယာ ပိုကျယ်လို့ပါ။ ပြီးတော့ အိမ်(ချုံ)အိုင်ဖို့ပိုးရှိတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့သုက်ရည်မှာ ပါတဲ့ပိုးက မိန်းမအင်္ဂါက ထွက်တဲ့ အရည်မှာပါနိုင်တဲ့ ပိုးထက် အရေအတွက် ပိုများပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အမျိုးသမီးအများစုဟာ သည်ရောဂါအကြောင်း ကောင်းကောင်း မသိကြဘူး။ လိင်ဆက်ဆံမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတလည်း မရှိကြဘူး။ သည်အကြောင်းတွေကို ပြောဆို သွေးရွေးရမှာ ရှက်ကြ၊ ကြောက်ကြ တယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း ယောက်ျားတွေရဲ့အလိုအတိုင်းကိုကျတော့ မလွန်ဆန်နိုင် ကြပြန်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်စွမ်းကလည်း မရှိကြတဲ့အတွက် ကြောင့် ယောက်ျားတွေဆီကနေ မိန်းမတွေဆီကို သည်ရောဂါက ပို့ပြီး လွယ်လွယ် ကူးနေနိုင်တာပါပဲ။

၄၅။ လူတစ်ယောက်ကို အိမ်(ချုံ)အိုင်ဖို့ပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ် ကြည့်လို့ ပိုးမရှိဘူးဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ချရပြီလား။

လုံးဝ စိတ်မချရသေးဘူး။ ကနေ့ မရှိပေမယ့် နောက်တစ်ရက်မှာ အပျော်အပါး လိုက်စားလိုက်တာနဲ့ ရောဂါပိုး ကူးစက်လာနိုင်သေးလို့ပါပဲ။ ရောဂါပိုးရှိမရှိဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အနေအထိုင်အပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုး ဝင်ခါစမှာ သွေးစစ်ရင် ချက်ချင်း မပေါ်ပါဘူး။ သုံးလလောက် စောင့်ရပါတယ်။ သွေးအဖြေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလ မတိုင်ခင်က အခြေအနေကိုသာ ပြဆိုနေပါတယ်။ ဥပမာ - ဇူလိုင်လ ၁ရက်နေ့မှာ ရောဂါပိုး မရှိဘူးဆိုတဲ့ သွေးအဖြေက ထွက်နေရင် အဲဒီလူမှာ မတ်လ ၃ရက် နေ့အထိ သည်ရောဂါပိုး မရှိဘူးလို့သာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဧပြီ၊ မေ၊ ဇွန် တစ်လလမှာ သည်လူဟာ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံထားခဲ့တယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါပိုးပါတဲ့ ဆေးတိုးအပ်ကို သုံးခဲ့ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေးကို သွင်းခဲ့မိရင် ဇူလိုင်လ ၁ရက်နေ့မှ သွေးစစ်ကြည့်လို့ ရလာတဲ့ အဖြေမှာ

ရောဂါပိုးရှိကြောင်း မသိရနိုင်သေးပါဘူး။

၄၇။ အိမ်ထောင်မမြင် သတို့သားလောင်းနှင့် သတို့သမီးလောင်းတို့ နှစ်ယောက်စလုံး သွေးစစ်သင့်ပါသလား။
သိပ်စစ်သင့်တာပေါ့။

၁၀၀။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေကို အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါအကြောင်း ပညာပေး သင့်ပါသလား။
သိပ်ပေးသင့်တာပေါ့။ ကနေ့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ အိပ်(ချ်)အိုင်ဂျီပိုး ကူးစက်ခံနေရသူ စုစုပေါင်းရဲ့ ၅၀% (ထက်ဝက်ပမာဏ)ဟာ အသက် ၁၀နှစ်မှ ၂၄နှစ်ကြား လူငယ်လူရွယ်တွေပါပဲ။

လူငယ်လူရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များရတာကလည်း လူငယ်တွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ လူငယ်တို့ သဘာဝက စူးစမ်းတယ်၊ စွန့်စားချင်တယ်၊ လူကြီးသူမတွေရဲ့ပြောစကားထက် သူယေချင်းတွေရဲ့ ပြောစကားကို ပိုယုံတယ်။ အပေါင်းအသင်း မင်တယ်။ မကောင်းမှန်းသိရက်နဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေက မြှောက်ပင့်ဖေးရင် သောက်စားပျော်ပါတာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးတာတွေ လုပ်မိတတ် ကြပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ လုပ်မိသွားတဲ့အမှားတစ်ခုကြောင့် ဘဝတစ်ခုလုံး အညွန့်တုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကတည်းက ရောဂါမရ အောင် ဘယ်လို ပြုမူနေရင်ရမယ်ဆိုတာကို သိနားလည်သွားရင် အဲဒီအသိဉာဏ် နဲ့ ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေကိုသာမက ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ သားသမီးတွေ ကိုပါ သည်ရောဂါဆိုးရဲ့ အန္တရာယ်က ဆက်လက် ကာကွယ်နိုင်သွားမှာလည်း မလွဲပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေကို အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ အကြောင်း အသိပေးဖို့ သိပ်ကို အရေးကြီးလှပါတယ်။

ကိုင်း... အဲဒါပဲ သမီးရေ။

ပျိုရင်းစာအုပ်မှာ အခန်း၁၆ခန်းခွဲပြီး မေးခွန်းပေါင်း ၁၀၀ တိတိ ပါဝင်ပါတယ်။

သမီး အားတဲ့အခါ ယူဖတ်ကြည့်ပေါ့။ အခု ဖေဖေစာထဲမှာတော့ အဲဒီ မေးခွန်းပေါင်း ၁၀၀ထဲက သမီးတို့ အသိသင့်ဆုံး မေးခွန်း ၁၇ခုကိုပဲ ကောက်နုတ်ပြီး ဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။

သည်မှာ သမီးလေးတို့ ခေါင်းထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားသင့်တဲ့ အရေးကြီးဆုံး အချက်တွေကတော့...

- (၁) ဘယ်အရပ် ဘယ်ဒေသမှာမဆို သည်ရောဂါ ရှိနေနိုင်တယ်၊
- (၂) ဘယ်လိုလူမျိုးဆိုမှာမဆို ရောဂါ ရှိနေနိုင်တယ်၊
- (၃) ဘယ်နည်းနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိသည်ဖြစ်စေ ရောဂါကူးနိုင်တယ်၊
- (၄) တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ဆက်ဆံမိရုံမျှနဲ့လည်း ကူးနိုင်တယ်၊
- (၅) မိန်းကလေးတွေဆီကို ပိုကူးလွယ်တတ်တယ် ဆိုတာတွေပါပဲ။

www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၁၅) ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က မဖွယ်မရာများ လုပ်လာခဲ့ရင်

လိင်မှုကိစ္စဆိုတာ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသားအကြားမှာ ချစ်ခင် စုံမက်မိကြရာက ပေါ်ပေါက်လာတာမျိုးဆိုရင် အင်မတန်ကြည်နူးစရာကောင်းလှသလောက် မဖွယ်ရာတဲ့ စိတ်နဲ့များ အကျူးကျော်ခံရမယ်ဆိုရင် အင်မတန် စက်ဆုပ်စရာကောင်းလှပါတယ် သမီးငယ်ရေ။

သည်အခန်းမှာတော့ သမီးအနေနဲ့ အဲသလို ကိုယ့်ကို မဖွယ်မရာများလုပ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာ သမီးတို့ သိရအောင် ဆွေးနွေးသွားမယ်နော်။

မဖွယ်မရာပြုမှု

မဖွယ်မရာပြုတာက ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိနေနိုင်တယ် သမီးလေး။ ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ခွင်မှာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တဲ့အထိ ညစ်တီးညစ်ပတ်တွေ ချည်းပဲ တစ်ချိန်လုံး အပြောခံနေရတာမျိုးမှသည် ပခုံးဖက်တာ၊ ဟိုကိုင်သည်ကိုင် လုပ်တာအထိ အမျိုးစုံ ခံရနိုင်တယ်။

စွတ်နဲ့ အပြောခံရတာ

လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ အကျင့်တစ်မျိုးစီ ရှိတတ်ကြသလို ခံနိုင်ရည်လည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ တချို့တွေက ညစ်တီးညစ်ပတ်တွေ ပြောတာကို နားခံသာ တတ်ပေမယ့် တချို့ကတော့ ဘယ်လိုမှ နားမခံသာနိုင်ဘူး။ တချို့အမျိုးသမီးတွေက

အဲသလိုဟာမျိုးကို ရယ်စရာအဖြစ် လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ရယ်လိုက်တတ်ကြတယ်။
ပက်ခနဲ ပြန်ပြောလိုက်တတ်ကြတယ်။ ဖေဖေတို့ မြန်မာမိန်းမပျိုအများစုအတွက်
ကတော့ အဲသလိုစကားမျိုးက ဘယ်လိုမှ နားခံသာမှာမဟုတ်တာလည်း အသေအချာ
ပဲ။ တချို့တွေအတွက်ဆို အရှက်ကြီး ရှက်သွားချင်စရာတောင် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

သမီးသာ အဲသလို အပြောခံရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ သမီးအပေါ်
မှာသာ မူတည်ပါတယ်။ သမီးအတွက် ဘာမှ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ရပါဘူး
ဆိုရင်လည်း ပြီးရောပေါ့။ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူးလို့ သဘောထားလိုက်လည်း
ပြီးနေတာပဲ။

အေး... ဒါမှမဟုတ် အဲသလို ပြောနေဆိုနေလို့ သမီးရဲ့စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက်
ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်လည်း သမီးကို အဲသလို ပြောတာဆိုတာ၊ သမီးရှေ့မှာ အဲသလို
တစ်တစ်ခွခွတွေ ပြောဆိုနေတာတွေကြောင့် သမီးမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတဲ့
အကြောင်း ပြောနေဆိုနေသူတွေကို ချေချေငံ ဘည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြောလိုက်သင့်ပါ
တယ်။ အဲသလို ပြောတဲ့ကြားကမှ ရုပ်မသွား၊ တော်မသွားဘူးဆိုရင်တော့ ကျောင်းအုပ်
တို့၊ အထက်လူကြီးတို့လို တာဝန်ရှိသူတွေဆီမှာ အကျိုးအကြောင်း ပြောပြ တိုင်တန်း
သင့်ပါတယ်။

ရေးရင်နဲ့ တစ်ခုသတ်ရသွားတယ်။ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ရာထူးအကြီးဆုံး
ပုဂ္ဂိုလ်က သမီးအရွယ်မိန်းကလေးတွေကို အဲသလို မဖွယ်မရာတွေ ပြောဆိုနေတာ
ဖေဖေအကြိမ်ကြိမ် ကြားဖူးတယ်။ သူ့အထက်မှာ တိုင်စရာတန်းစရာလူက တစ်ယောက်
မှ မရှိတော့ဘူး။ အဲလိုကျရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲလို့ မေးစရာရှိတယ် သမီး။

အဲဒါဆိုရင်တော့ ပထမဆုံးက သမီးတို့ လက်မခံနိုင်တဲ့ အကြောင်းကို ချေချေငံ
ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြောပြတောင်းပန်ပါ။ သည်ကြားထဲကမှ လွန်လာရင် ဥပဒေ
ကြောင်းကို ထောက်ပြပါ။ ဒါမှ ဆက်ကျူးလွန်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ သူ ပြောဆို
နေတာကို မသိမသာ အသံဖမ်းထားပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ သက်သေတွေ ရှာဖွေပြီးတော့
ဖြစ်စေ ရာဇဝတ်ကြောင်းက တရားစွဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ ပုဒ်မ ၅၀၉

မည်သူမဆို မိန်းမတစ်ဦးဦး၏ ကာယံမြေကို စော်ကားရန် ကြံရွယ်၍ ပြောဆိုခြင်း

ပြသည်တွင်၊ သို့တည်းမဟုတ် အသံပြသည်တွင်၊ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်အမှုအရာကို ပြသည်တွင်၊ သို့တည်းမဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ပြသည်တွင်၊ ပြောဆိုသော စကားကိုဖြစ်စေ၊ ပြသောအသံကို ဖြစ်စေ၊ ထိုမိန်းမအား ကြားစေရန် ကြံရွယ်လျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် ပြသော ကိုယ်အမှုအရာကိုဖြစ်စေ၊ ပြသောအရာဝတ္ထုကိုဖြစ်စေ ထိုမိန်းမအား မြင်စေရန် ကြံရွယ်လျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် ထိုမိန်းမ၏ ကာယိန္ဒြေကို စော်ကားရန်ကြံရွယ်၍ ထိုမိန်းမ၏ ဆိတ်ကွယ်ရာသို့ ကျူးကျော်လျှင် ထိုသူကို တစ်နှစ် အထိ အလုပ်မဲ့ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်စလုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည်။

အဲဒါ ကနေ့လက်ရှိ တည်ဆဲဖြစ်တဲ့ဖြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေ(ရာဇသတ်ကြီး)မှာ ပါဝင်တဲ့ ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းချက် အတိအကျပဲ သမီး။

သည်ပုဒ်မအရ ပါးစပ်နဲ့ မဖွယ်မရာ ပြောဆိုတာဟာ သမီးရဲ့ကာယိန္ဒြေလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်လက်အမှုအရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းမှုကို ပျက်ပြားစေပြီးဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရာဇဝတ် ဖြစ်ဒဏ်ထိုက်သင့်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ သားပြော၊ မယားပြော ပြောတာ၊ ညစ်တီးညစ်ပတ်တွေ ပြောတာ၊ ညစ်ပတ်တဲ့ ပြက်လုံးတွေ ပြောတာဟာ သမီးရဲ့အရှက်နဲ့သိက္ခာကို ထိပါးလာပြီလို့ ယူဆရင် သမီးအနေနဲ့ ဘာမှ ငြိမ်ခံနေစရာ မလိုဘူးဆိုတာ သမီးအပါအဝင် မိန်းကလေးတိုင်း သိထားသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ထိလက်ရောက် အစော်ကားခံရတာ

မိမိအလိုမတူဘဲ တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားတာ၊ ဟိုကိုင်သည်ကိုင်လုပ်တာ၊ ဟိုပွတ်သည်ပွတ် လုပ်တာတွေကိုလည်း ဘယ်မိန်းကလေးမှ သည်းခံမနေသင့်ဘူး။

ဒါမျိုးကို အရှိန်အဝါကြီးတဲ့အနေအထားမှာ ရောက်နေသူ ယောက်ျားသား အတော် များများက မိန်းကလေးငယ်လေးတွေအပေါ်မှာ ထမင်းစားရေသောက်သဖွယ် ကျူးလွန် တတ်ကြတယ်။ ကျောင်းဆရာထဲက အဲသလို ကျူးလွန်သူတွေရှိတတ်သလို အထက် လူကြီးတွေထဲမှာလည်း အဲသလိုကျူးလွန်တတ်သူတွေ ရှိနေတာ ဖေဖေကိုယ်တိုင် ခဏခဏ မြင်ဖူးတယ်။ အဆိုးဆုံးက အဲဒီလူတွေဟာ ၄၀ကျော်၊ ၅၀ကျော်၊ ၆၀ကျော် လူကြီးတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။

ရင်းနှီးမှုကို အခွင့်ကောင်းယူတာ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့်အသက်အရွယ်၊ အရှင်အဝါအပေါ်မှာ အခွင့်ကောင်းယူတာပါပဲ သမီး။ သမီးသာ အဲသလိုမျိုး ကြံ့ရတယ် ဆိုရင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ သည်လိုလုပ်တာ သမီး မကြိုက်တဲ့ အကြောင်း၊ ရုပ်တန်းက ရုပ်ဖို့အကြောင်းကို ပြောနိုင်ပါတယ်။

‘စိတ်မရှိပါနဲ့ရှင်။ သမီးကို အဲသလို ဖက်လှဲတကင်းနေတာမျိုး၊ ပုဂံပုတ်သည်ပုတ် လုပ်တာမျိုးကို သမီး ဘယ်လိုမှ ခံစားလို့မရတဲ့အတွက် နောက်ဒါမျိုးမလုပ်ဖို့ သမီး ဦးလေးကို အလေးအနက် မေတ္တာရပ်ခံပါရစေရှင်’ ဆိုတာမျိုးနဲ့ ရုပ်တန်းက ရုပ်ဖို့ တားမြစ်သင့်ပါတယ်။

အဲလိုပြောတဲ့ကြားကမှ ဆက်လက်ကျူးလွန်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ တာဝန်ရှိသူ အထက်အဆင့်အထိ တိုင်တန်းရတော့မှာပဲ။ အေး... သည်လိုမှမဟုတ်ဘဲ သူ့ကို ပြောနိုင်ဆိုနိုင်သူတစ်ယောက်မှ မရှိသူမျိုးဖြစ်နေရင်တော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုဒ်မ ၅၀၉အရ ငြိစွန်းနေတာကို ထောက်ပြရတော့မှာပါပဲ။

သည်ကြားထဲကမှ ဆက်ကျူးလွန်နေတယ်ဆိုရင်တော့ သမီးဘက်က သက်သေ ခိုင်လုံအောင် လုပ်ယူပြီး ရုံးတင်တရားစွဲဆိုနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့စေချင်ဘူး သမီးရေ။

မုဒိမ်းမှု

လူတစ်ယောက်က တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ အလိုမတူဘဲ ကိုယ်လက်နှီးနှောတာဟာ မုဒိမ်းမှုပါပဲ။ ဒါဟာ ရာဇဝတ်ဖြစ်ဒဏ် ထိုက်သင့်တဲ့ဖြစ်မှုပါပဲ။ တစ်သက်တစ်ကျွန်း ထောင်ဒဏ်အထိတောင် အပြစ်ပေးလို့ရတဲ့ ဖြစ်မှုပဲ။

အေး... သို့ပေမယ့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ မုဒိမ်းမှုအတော်များများကို အမှုဖွင့် တိုင်တန်းကြတာ သိပ်နည်းတယ်။ ရှက်ကြတာကြောင့် မတိုင်ကြသလို တချို့ကျတော့ လည်း ငါကိုက ကံဆိုးတာ၊ ဘာညာလို့ တွေးပြီး မတိုင်ကြတာတွေလည်း အများအပြား ပဲ။ တခြားမပြောနဲ့ ဖေဖေဆီ ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေထဲမှာတောင် အိမ်ထောင် သည် အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်က သူတို့ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက အဲသလို အကျူးလွန်ခံခဲ့ရ ဖူးကြောင်း ရင်ဖွင့်သွားတာ နားနဲ့ ဆတ်ဆတ်ကြားဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှက်လို့ ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ သူတို့က အမှုဖွင့်တာတွေ၊ တိုင်တာတောတာတွေကို မလုပ်ခဲ့ ကြဘူးတဲ့လေ။

ရာဇဝတ်မှု ထူပြောတဲ့ တခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ သူစိမ်းတွေက အဲသလို မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်တာ များတယ်။ ဖေဖေတို့ နိုင်ငံလို ရာဇဝတ်မှု ဖြစ်ပွားနှုန်း နည်းပါးတဲ့နေရာ တွေမှာကျတော့ လူရင်းထဲက ကျူးလွန်တတ်တာ ပိုများတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

အခုကာလမှာ မိန်းမငယ်လေးတွေလည်း နိုင်ငံရပ်ခြားကို သွားနေကြပြီ ဖြစ်သလို သမီးကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံခြားကို ရောက်ချင်ရောက်သွားနိုင်သေးတာမို့ ရာဇဝတ်မှု ထူပြောတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ကြံပြီး ပြောပြထားချင်ပါတယ်။

- ◆ ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် လူပြတ်တဲ့နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း မသွားသင့်ဘူး။ လူအုပ်ကြားထဲမှာ သွားလာတာက အန္တရာယ် ကင်းတယ်။
- ◆ ကိုယ်ဘယ်ကို သွားမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ သေချာနေဖို့လိုတယ်။ ဆိုလိုတာက ဦးတည်ရာမဲ့ လမ်းသလားတာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်။ ပြီးတော့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၊ မျက်နှာကို မော့ထားပြီး ခြေလှမ်းကို လည်း ခိုင်ခိုင်မာမာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လှမ်းစေချင်တယ်။ ဒါမှ ဘာကိုမဆို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရဲတဲ့ပုံ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ၊ ဘာကိုမှ မကြောက်တဲ့ပုံမျိုး ပေါက်နေမှာလေ။ နောက်တစ်ချက်က လျှောက်သွားရမယ့် ခရီးက လှမ်းနေရင် မြန်မြန်သွက်သွက် လျှောက်နိုင်၊ ပြေးနိုင်လွှားနိုင်မယ့် ဖိနပ်မျိုးကို ရွေးစီးသင့်ပါတယ်။
- ◆ တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် မှောင်မိုက်တဲ့ လမ်းကြိုလမ်းကြားတွေ၊ လူပြတ်တဲ့ လမ်းမကြီးတွေကို ရှောင်သင့်တယ်။
- ◆ စိတ်ထဲမှာ မသိမ်းမသန့်ဖြစ်မိရင် အခုမကိုးပါနဲ့တော့။ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ အရပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မသိမ်းမသန့်ဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အနီနေရာက အမြန်ဆုံး ခွာသင့်တယ်။ ပြေးတန် ပြေးသင့်တယ်။
- ◆ အငှားကား စီးမယ်ဆိုရင် သတိထားပါ။ ရာဇဝတ်မှု ထူပြောတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ အဲသလို မုဒိမ်းကောင်တွေဟာ ယာဉ်မောင်းဟန်ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အငှားယာဉ်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နံပါတ်တွေ၊ အငှားယာဉ်မှန်း သိသာတဲ့ အမှတ်အသားတွေ ပါမပါ ကြည့်ပြီးမှ စီးသင့်ပါတယ်။
- ◆ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ကိုယ်ခံပညာတစ်ခုခုကို တတ်မြောက်ထားသင့်တယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်မှာလေ။

- ◆ ရှုထားတွေ၊ ကားတွေ စီးတဲ့အခါမှာလည်း လူကြပ်တာကို စီးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ယာဉ်မောင်းနဲ့ ခပ်နီးနီးမှာ ထိုင်တာအကောင်းဆုံးပဲ။
- ◆ နိုင်ငံခြားမှာက ကားကြိုပို့တဲ့ အလေ့အထတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ်မသိတဲ့ သူတစ်စိမ်းက ကားကြိုလိုက်ခဲ့ပါလားလို့ ခေါ်ရင် ဘယ်တော့မှ မလိုက်မိပါစေနဲ့။

ဂျည်းစားစား=ပ

ဖေဖေပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မုဒိမ်းမှု အများစုကို ကျူးလွန်တာက ကိုယ်နဲ့သိတဲ့သူ၊ ကိုယ်ရင်းနှီးတဲ့သူတွေပါပဲ။ ဖေဖေတို့ဆီမှာ အဲဒါအတွက် ဥပဒေဝေါဟာရသတ်သတ်မပေါ်သေးဘူး။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ သမီးရည်းစားမုဒိမ်းမှု (date rape)လို့ ဥပဒေမှာ ဖွင့်ဆိုထားတယ်။

ရည်းစားဖြစ်ခြင်းမှာ ကျူးလွန်ရာမှာသည် သူငယ်ချင်းအဆင့်မှာတင် ကျူးလွန်တာမျိုးအထိ ရှိတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ရည်းစားဖြစ်ခါစမှာ ကျူးလွန်တာမျိုးလည်းဖြစ်တတ်တယ်။ သမီး သိထားသင့်တာက ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ သမီးဘက်က အလိုမတူဘဲ အဓမ္မကျူးလွန်ရင် အဲဒါ မုဒိမ်းမှုမြောက်တယ်ဆိုတာပဲ။

အဲသလို ရည်းစားစားပြမှု ကျူးလွန်ရာမှာ အရက်သေစာက အဓိက အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါတယ်။ သူရာမေရယ မစ္စပမာဓဋ္ဌာနာလို့ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိလွတ်တဲ့အထိ အရက်ကို သောက်သုံးထားမယ်ဆိုရင် ယောက်ျားတွေဟာ တားမနိုင် ဆီးမရ ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။ အဓမ္မဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။

ဒါမျိုးကို ရှောင်ဖို့က တကယ်တော့ လွယ်လွယ်လေးပါ သမီး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အပြည့်အဝ ယုံလို့ မရသေးသူတစ်ယောက်နဲ့ ဘယ်ဆိတ်ကွယ်ရာကိုမှ လိုက်မသွားမိအောင် ရှောင်ရမှာပါ။ သမီးအပေါ်မှာ နိုင်လိုမင်းထက်လုပ်မယ့်ပုံ၊ ဒါမှမဟုတ် မဖွယ်မရာ လုပ်မယ့်ပုံပေါက်နေတဲ့ ဘယ်ယောက်ျားသားမျိုးကိုမဆို သတိထားမိပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက် ခင်မင်ရင်းနှီးနေသည်ဖြစ်စေ အမြန်ဆုံးရှောင်ထွက်ရမှာပဲပေါ့။ ပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ အရက်မသောက်မိစေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးမိပါစေနဲ့။ အဲဒါလည်း သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်က သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်အပေါ်မှာ အခွင့်ကောင်းယူမယ့် ကျားသတ္တဝါတွေဟာ အမြဲတမ်းပေါ်လာနိုင်တာကို သမီးလေး မမေ့စေချင်ဘူး။

ရာဂစိတ်ဖြင့် အနိုင်အထက် ပြုကျင့်မှု

ရာဂစိတ်နဲ့ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်တယ်ဆိုတာဟာ (ကိုယ့်အိမ်သားထဲကဖြစ်စေ၊ အိမ်သားမဟုတ်သူတစ်ယောက်ယောက်ကဖြစ်စေ) အသက်ကြီးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဩစာရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီး သူ့အပေါ် ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို အခွင့်ကောင်းယူတာကို ခေါ်တာပါပဲ သမီး။

အဲသလို ရာဂစိတ်နဲ့ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရသူများဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ နာကျင်ထိခိုက်ပြီး မူမှန်စိတ်နဲ့ လူလုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်တယ်၊ အားငယ်နေရတတ်တယ်၊ အစားအသောက်ပျက်နေတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် တရားလွန် စားမိသောက်မိနေတတ်တယ်၊ ချစ်သူတွေ၊ အိမ်ထောင်ဖက်တွေ ရှိလာရင်လည်းပဲ အဲဒီကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ အဆင်ပြေအောင် မဆက်ဆံနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကသိကအောင်ဖြစ်နေရတော့တာပါပဲ သမီးရေ။

များသောအားဖြင့်ကတော့ အဲသလို ရာဂစိတ်နဲ့ အနိုင်အထက် ပြုကျင့်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ တစ်အိမ်တည်း အတူနေသူတွေရင်လည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်နဲ့ နီးနီးစပ်စပ် ထိစပ်ပတ်သက်နေသူတွေလည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဦးလေးသားချင်းထဲက၊ အစ်ကိုဝမ်းကွဲတွေထဲက ဖြစ်နိုင်သလို အိမ်ဘေးက ဖိဝကျော် ဘိုးတော်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တာကို သမီး မမေ့စေချင်ဘူး။ ပထွေးနဲ့နေရတဲ့ သမီးလေးတချို့ဆိုရင် ပထွေးရဲ့ ဖော်ကားမှုကို ခံရတတ်တယ်။

သည်နေရာမှာ ဖော်ကားမှုဆိုတာ လင်မယားလို ချစ်တင်းနှောတဲ့အထိ ခရီးရောက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုကိုင်သည်ကိုင် လုပ်တာ၊ ပါးစပ်နဲ့ မဖွယ်မရာ လုပ်ခိုင်းတာများဟာလည်း ရာဂစိတ်နဲ့ အဓမ္မပြုကျင့်မှုထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ဖေဖေတို့လူဘောင်ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံကိုက ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ သိပ် ဒွေးရောယှက်တင်နိုင်တယ်။ တစ်အိမ်တည်းမှာ အမျိုးတွေ စုနေတတ်ကြတယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ သမီးပျိုလေးတွေအတွက် မဟာအန္တရာယ်ပဲဆိုတာကို တော်တော်တန်တန် မိဘတွေက မမြင်တတ်ကြဘူး။ သမီးကြီး လုပ်တဲ့သူက အိမ်ထောင်ပြုလာတဲ့အခါ သမီးကို မခွဲနိုင်လို့ဆိုပြီး သမက်ကိုပါ အိမ်ပေါ် ခေါ်တင်ထားတယ်။ အဲဒီသမက်က အကြံသမားဆိုရင် သူဟာ ကျန်တဲ့သမီးပျိုလေးတွေအတွက် အင်မတန်အန္တရာယ်ကြီးလှတယ်။ အကြံသမားမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင် နီးစပ်မှုကြောင့် ယဉ်ပါးသွားနိုင်တဲ့ သဘာဝမျိုးရှိ

နေတော့ကိုတောင် မမြင်မိတတ်ကြတဲ့ မိဘတချို့ကို ဖေဖေ ခဏခဏမြင်နေရတယ်။
ငါ့တံထဲမှာ တစ်စက်မှ မချမ်းသာဘူး။

တစ်ခါ၊ ဝမ်းကွဲတွေကို ခေါ်ထားတာမျိုး။ ဒါဟာလည်း အတော်ကို ဆိုးရွားပါ
တယ်။ ဖူးငုံဆယ်ကျော်သက်မဂ္ဂဇင်းမှာ အရင်လက ဖေဖေ ရေးပြခဲ့ပြီးပြီ။ ဖေဖေ
မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့အပျိုပေါက်ကတည်းက သူ့ဦးလေးက
သူ့ကို ချစ်တင်းမနှောခဲ့သော်ငြားလည်း တခြားနည်းနဲ့ မဖွယ်မရာ လုပ်စေခဲ့တဲ့အတွက်
ကြောင့် သူ့ဟာ ယနေ့ အသက်၃၀ကျော် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်နေသည့်တိုင်
လူလောကမှာ နေရတာ အဆင်ပြေတယ်လို့ ဘယ်လိုမှ မခံစားတတ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေ
တယ်။

ရှိသေးတယ်။ ဖေဖေကို လာပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတဲ့အထဲက အသက် ၃၀ကျော်
သားသည်မအေတစ်ယောက်။ သူ့ အပျိုဖြစ်စမှာ အခုသူယူထားတဲ့ယောက်ျား၊ သူ့နဲ့
ဆွေဦးမျိုးစပ်က သူ့အလိုမတူဘဲ သူ့ကို အမေ့ပြုကျင့်ခဲ့တယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီ အမျိုး
သမီးကို ဟိုလူက ယနေ့ထက်တိုင် သားမှတ်မှတ်၊ မယားမှတ်မှတ် ပေါင်းသင်းပင်
ပေါင်းသင်းနေပေမယ့် အဲဒီအမျိုးသမီးရဲ့စိတ်ထဲမှာတော့ သူ့ခင်ပွန်းလို့ မမြင်နိုင်ဘဲ
သူ့ကို အနိုင်အထက် စော်ကားခဲ့သူလို့သာ မြင်နေတယ်။ သူတို့အိမ်ထောင်ရေးဟာ
အတွင်းကျိတ် အဆင်မပြေဖြစ်နေတယ်။ သူ့ပြဿနာကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တွေ
ဆီမှာ သွားပြရင်းကနေ အခုတော့ အိပ်ဆေးစွဲနေတဲ့ ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်ဘဝကို
လုံးဝ ရောက်နေပြီ။ တစ်ညတစ်ည သူ့သောက်တဲ့ အိပ်ဆေးပမာဏကို ပြောပြတော့
ဖေဖေတောင် အတော်ဖျားသွားတယ်။ သူ့မျက်လုံးတွေ မူမမှန်တာကို စရောက်
ကတည်းက ဖေဖေ သတိထားမိခဲ့သလို သူ့ပြောပုံဆိုလက်နဲ့ ကိုယ်လက်အမူအရာတွေ
မှာလည်း မူမမှန်တာတွေဟာ သိသာနေတယ်။

ဒါကြောင့် သမီးတို့ကို ဘယ်ဝမ်းကွဲအိမ်မှာမှ သွားအိပ်ခွင့်ကို ဖေဖေ ဘယ်တုန်းက
မှ မပေးခဲ့သလို အိမ်ကို တစ်ညတလေ လာအိပ်တဲ့ ဝမ်းကွဲတွေကိုလည်း မျက်စိ
အောက်က အပျောက်မခံခဲ့တာပါ။ သည်လို ရာဂစိတ်နဲ့ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်တတ်
သူတွေဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာသာ ရှိနေတာ များမှန်း ဖေဖေတို့ မိဘတွေ
သတိထားမိကြဖို့ သိပ်ကိုလိုနေပြီ သမီးရယ်။

ထားပါတော့... အဲသလိုမျိုး အနိုင်အထက် အပြုကျင့်ခံရတယ်ဆိုခဲ့ရင် နီးစပ်ရာ

ကိုယ်ယုံကြည်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ချက်ချင်းဖွင့်ပြောဖို့လိုတယ်သမီး။ သမီး အတွက်ကတော့ ဖေဖေရော၊ မေမေပါ အဆင်သင့်ရှိနေတာမို့ ဒါတွေကို အထူးပြောစရာ မလိုပါဘူး။ ခံလိုက်ရသူတွေက မပြောမိတဲ့အတွက်၊ ပြောရမှာ ရှက်ကြောက်နေ၊ ဝန်လေးနေတဲ့အတွက်ကြောင့်သာ သည်လိုအမှုတွေ အတော်များများဟာ မပေါ်ပေါက် ခဲ့သလို ဖြစ်နေတဲ့ သက်တမ်းတွေလည်း မရှည်သင့်ဘဲ ရှည်ကြာကုန်ရတာပါ။

တကယ်လို့များ (ဖွဲ့ဟဲ့ မပြောကောင်း၊ မဆိုကောင်း) သမီးလေးသာ အဲသလို အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရမယ်ဆိုရင် သမီး မမေ့သင့်တဲ့အချက်က အဲဒါ သမီးရဲ့အပြစ်၊ သမီးညံ့လို့၊ သမီးအသုံးမကျလို့ ဖြစ်ရတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လုံးလုံး မမေ့စေချင်ဘူး။ သမီးအပေါ်မှာ အဲသလို နိုင်လိုမင်းထက် ငြုပိုင်ခွင့်က ဘယ်သူ့မှာမှ မရှိတာမို့ အဲသလို ကျူးလွန်သူရဲ့အပြစ်၊ ညံ့ဖျင်းချက်ကြောင့်သာ သည်လိုဖြစ်ရတာဟာ ရှင်းနေ တာပဲ။ ကိုယ်ညံ့လို့ ခံရတာမဟုတ်ဘူး၊ သူ စုတ်ပဲ့လို့ ခံရတာဆိုတာကို သမီး နားလည်ထားစေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ကို အဲသလို ပြုကျင့်သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးက ဘယ်လောက်ကြီးပဲ ခိုင်မာနေနေ၊ ဆိုလိုတာက သူက ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်ချစ်ချစ်၊ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို ဘယ်လောက်ပဲ တွယ်တာတွယ်တာ၊ ကိုယ့်ကို အနိုင်အထက် ပြုကျင့်တာဟာ မလုပ်အပ်တဲ့ကိစ္စကို ကျူးလွန်တာပဲ။ အဲဒါကို သမီးအပါအဝင် ဘယ်သူမှ ငြိမ်ခံမနေသင့်ဘူး၊ မြဲမထားသင့်ဘူး။ ရှက်စရာကြီးလို့ တွေးပြီး ကိုယ့် ဘက်က မပြောရတာကို ဆက်လက်အခွင့်ကောင်းယူနေလေဦးမယ့်အန္တရာယ်က အမြဲ ရှိနေတာကို မမေ့စေချင်ဘူး သမီးရေ။

အဲတော့ ဖြစ်လာရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောလိုက်ဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။ အဲတော့မှသာ တစ်ဘဝလုံး ကသိကအောင် မဖြစ်တော့ဘဲ ပြေလည်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း တွေ ပေါ်လာမှာပါ။ တကယ်လို့ သမီး သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ အဲသလို ခံစားထားရလို့ စိတ်ညစ်နေ၊ အားငယ်နေသူတွေ ရှိတယ်ဆိုရင်လည်း ဖေဖေအီ လာစကားပြောခိုင်း လိုက်လို့ရပါတယ်။ သူတို့ရင်ထဲမှာ တနဲ့နဲ့ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြေလျော့သွားအောင် ဖေဖေ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

www.foreverspace.com.mm

အခန်း (၁၆) - ကိုယ်ဝန်ကိစ္စ

အပျိုပေါက်လေးတွေကို ကိုယ်ဝန်အကြောင်း ပြောရကောင်းလားလို့ နှာခေါင်းရှုံ့မယ့် သူတွေလည်း ဖေဖေတို့ဆီမှာ နည်းမယ်မထင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါ့သမီးလေး တော်လှ တော်လှနဲ့၊ ယောက်မ မြင်းစီးထွက်တယ်ဆိုတဲ့ ရှေးစကားအဆိုအဟောင်းကြီးဟာ သည်လိုမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝဟာ လူ့သမိုင်းအစကတည်းက ရှိနေခဲ့ပါတယ် ဆိုတာကို အထင်အရှား သက်သေထူနေတာပါပဲ။

အရွယ်မတိုင်ခင် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရတာ၊ အရွယ်မတိုင်ခင် လင်ယူသားမွေးလုပ် ရတာတွေဟာ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ နိုင်ငံပေါင်းစုံ၊ လူမျိုးပေါင်းစုံကြားမှာ ဖြစ်နေတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် အဖြစ်အပျက်တွေပဲ သမီး။

သည်တော့ ဖေဖေက သမီးကို မှာချင်တာတစ်ခုကတော့ အမြဲတမ်း သတိရှိပါ လို့ပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်း ကာကွယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သည်ကြားထဲက မရှောင်သာတဲ့ လမ်းမြှောင်ကြားမှာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိတ်တဆိတ် ညားမိသွားတယ်။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ဝန် ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကိုလည်း သတိထားမိလာပြီဆိုရင် ရွေးစရာလမ်း သုံးသွယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မှာပဲ။

အဲဒါတွေကတော့...

(၁) ကလေးကို ကိုယ်တိုင်ပဲ မွေးမလား

(၂) မွေးပြီး သူများကို ပေးပစ်မလား

(၃) အဲဒီသန္ဓေသားကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပျက်စီးအောင်လုပ်ရတော့မလားဆိုတဲ့ လမ်းသုံးလမ်းကို ရင်ဆိုင်ရတော့မှာပါ။

ဘယ်လမ်းကိုပဲ ရွေးရွေး၊ မှန်တယ်လို့ ပြောလို့ မရတာချည်းပါပဲ။ သည်လိုအခါ မျိုးမှာ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမလဲဆိုတာကိုလည်း ခေါင်းခြောက်အောင် စဉ်းစားကြရ တတ်စေပဲ သမီး။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးသင့်တယ်လို့ ဖေဖေကတော့ ပြောမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သိကြားမင်းကြီး ဆင်းပြီးတော့ ပြောဦးတောင် ကိုယ့်သဘောကိုယ်ဆောင်ပြီး ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နေကြသူချည်းမို့ တရားပြ၊ နားချတဲ့အလုပ်ကို ဖေဖေ ဝါသနာ မပါဘူး။

ဖေဖေ ပြောပြမှာက အဲဒီရွေးစရာ လမ်းသုံးသွယ်မှာ တစ်သွယ်စီရဲ့ အကျိုးဆက် တွေကို သမီးလေးသဘောပေါက်လာအောင် ရှင်းပြပေးမှာပါ။

သည်မှာလည်း မပြောကောင်း မဆိုကောင်း၊ သမီးမှာ အဲသလို မဖုံးနိုင် မဖိနိုင်တဲ့ ပြဿနာရှိလာတော့မယ့် အရိပ်အရောင်ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်မိဘ၊ ယုံကြည်ရတဲ့သူငယ်ချင်း၊ ဆရာဝန်စသူများကို ဖွင့်ပြော တိုင်ပင်ဖို့က ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့် အလုပ်ပါပဲ။ မိဘကို ဖွင့်ပြောရမှာ သမီးလေးတွေ အတော် များများအနေနဲ့ ကြောက်ကြ မှာပါ။ သမီးလေးအနေနဲ့ကတော့ ဖေဖေတို့ကို ဒါမျိုး ပြောပြလို့ သမီးကို အပြစ်တင်နေမှာ၊ ဆူပူနေမှာ၊ ဒဏ်ခတ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးသားတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ပျက်သွားတာတစ်ခုကို အပြစ်တင်လိုက်၊ ဆူပူလိုက်၊ ဒဏ်ပေးလိုက်လို့ ပျက်ပြယ်သွားမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြန်ကောင်းလာမှာမှ မဟုတ်တာပဲ သမီး။

အေး... အဲသလို စကားမျိုးပြောလာရင်တော့ ဖေဖေလို မိဘမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လှုပ်ပျာတတ်တဲ့ မိဘမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်မိဘမဆို ပျော်သွားမှာ၊ စိတ်ချမ်းသာသွားမှာ မဟုတ်တာလည်း သိပ်သေချာတာပေါ့။ သို့သော် တောင်းဆိုပလုံးဆိုသော ပစ်ရိုး ထုံးစံရှိတယ်။ သားသမီးဆိုကို ပစ်ရိုးမရှိဘူးဆိုတဲ့အတိုင်း မိဘတိုင်းဟာ ကိုယ့် သားသမီးကိုယ်တော့ ချစ်ကြသူချည်းပါ။ ကိုယ့်သားသမီးရဲ့ အပူဟာ ကိုယ့်အပူပါ။ အဲတော့ ဘယ်မိဘပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သားသမီး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာကို

ကူညီ တွန်းလှန်ခြေဖျက်ပေးကြမယ်သူချည်းပါပဲ။ ကြားကြားချင်းမှာ မမျှော်လင့်တဲ့ ကောင်းကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ထိတ်ပျာသွားထိတ်ပျာသွား သွေးအေးသွားချိန်မှာတော့ သမီးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်မှာတော့ မိဘတွေ ပါပဲ သမီး။

ကောင်းပြီ။ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ လမ်းသုံးသွယ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို သွေးဇွေးတော့ မယ်နော်။

(၁) ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မွေးယူတာ

သည်လို စိတ်ကူးရင် မမေ့သင့်ဆုံးအချက်ကတော့ ကလေးမွေးတာလောက် ဘယ်ဟာ ကမှ ဘဝကို အပြောင်းလဲကြီး မပြောင်းသွားစေနိုင်ပါဘူး။ ကလေးမွေးတယ်ဆိုတာ မီးဖွားရုံသက်သက် မဟုတ်တော့ဘူး။ လူလားမြောက်တဲ့အထိ တာဝန်ယူရမှာတွေ ပါဝင်နေတယ် သမီးရဲ့။

အခုအချိန်မှာ ပေါ့ပေါ့လေး ရယူခံစားနေရသမျှအရာတွေအားလုံးဟာ ကလေးမွေး လိုက်တာနဲ့ အကုန်ဆုံးရှုံးရတော့မှာပဲ။ စာမေးပွဲဖြေခွင့်၊ တက္ကသိုလ်တက်ခွင့်၊ အလုပ် လုပ်ခွင့်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တပျော်တပါး လျှောက်သွားနေထိုင်ခွင့်၊ ရယ်မောခွင့်စတာ တွေဟာ ကလေးမွေးလိုက်တာနဲ့ သိပ်မလွယ်တော့ဘူး။ လုံးလုံးတောင်မှ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နိုင်ပေတော့မယ်။

နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ဘက်က မြင်ဆင်စရာတွေလည်း ပေါ်လာတော့မယ်။

- ◆ ဘယ်မှာ နေမလဲ
- ◆ ဘာနဲ့ သွားစားမှာလဲ
- ◆ ကျောင်းဆက်တက်မှာလား
- ◆ နောက်ထပ် ၁၈နှစ်လုံးလုံး သည်ကလေးရဲ့တာဝန်ကို ယူနေရမယ့် အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်နိုင်မှာလား

အဲ... ထောင့်စုံအောင်လည်း စဉ်းစားပြီးပြီ။ ဘယ်လိုပဲ စဉ်းစားစဉ်းစား၊ ကလေး ကို ယူတော့မယ်၊ မွေးတော့မယ်လို့ပဲ အဖြေထွက်နေတယ်၊ ဆုံးဖြတ်လို့ရတယ် ဆိုရင်တော့ သားဖွားဆရာဝန်ဆီသွားပြပြီး မိခင်လောင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝါး တွေကို စတင်မှီဝဲပို့ပဲ ရှိတော့တယ် သမီးရေ။

(၂) လွှမ်းမိုးသူများကို ပေးပစ်တာ

လှလေးတစ်ယောက်ကို သူတစ်ပါးကို ပေးလိုက်ဖို့ဆိုတာ အဲဒီကလေးရဲ့ဖခင်အတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မအေအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် လွယ်တော့ မလွယ်လှတာ အမှန်ပဲ သမီးရဲ့။ တကယ်လို့ အဲလို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကူးပေါက်နေရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို အမြန်ဆုံး ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံကို သမီးရောက်နေတယ်။ အဲဒီ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါး မှာ သမီးမှာ သည်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရလို့ သည်နည်းကိုသုံးပြီး ဇယား ရှင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ကွာ... တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံအတော်များများက လူမှုဝန်ထမ်း ဌာနတွေမှာ အသလိုကိစ္စတွေကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ကူညီပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က အလွယ်တကူ ပေးပစ်သည့်တိုင် တရားဝင် စာချုပ်စာတမ်းနဲ့ မွေးစားချင်တဲ့ မိဘ တွေလည်း ပေါများတတ်ပါတယ်။

သို့ပေမယ့် အသလို ပေးလိုက်မယ်၊ တစ်ဖက်ကလည်း တရားဝင်မွေးစားလိုက် မယ်ဆိုရင်တော့ အသလို နိုင်ငံတွေရဲ့ ဥပဒေအရ မိရင်း ဘရင်းထဲက ဘယ်သူကမှ အဲဒီကလေး အသကာရနှစ်မပြည့်ခင် အတောအတွင်းမှာ သွားပြီးတွေ့ဆုံခွင့်မရှိဘူး။

ဖေဖေတို့ဆီမှာတော့ အဲဒါမျိုးကို တိတ်တိတ်ပုန်းတွေ လုပ်ကြတာပဲ။ တချို့ကျ တော့လည်း အပြီးပေးပစ်ခဲ့ကြသလို ယူတဲ့သူကလည်း ကောင်းပြီ ကောင်းရဲ့နဲ့၊ နောက်ကျတော့မှ ဝမ်းနဲ့မလွယ် သားမမည်လို့ နိုင်လိုမင်းထက်လုပ်တာတွေ၊ ခိုင်းစား တာတွေလည်း ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။ အဲလိုမှ မဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘက်က သံယောဇဉ်မပြတ်နိုင်လို့ သွားတွေ့ရင်းက ဇယားရှင်းချင်လို့ လုပ်တဲ့ကိစ္စက ပိုရှုပ် ကုန်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

တော်တော်တော့ မနိပ်တာ အမှန်ပဲ သမီးရေ။

(၃) တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပျက်စီးအောင်လုပ်တာ

ဒါက လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စပဲ။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ်၊ ကြိုက်သလို လုပ်ကြမြဲကိစ္စပဲ။ တရားဥပဒေကို ချိုးဖောက်ပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသူတွေ၊ သုံးစွဲသူတွေ၊ ပြည်တန်ဆာလုပ်ငန်းလုပ်နေကြသူတွေ၊ တခြားဥပဒေနဲ့မကင်းလွတ်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးစုံကို ကျူးလွန်နေကြသူတွေလိုပဲ သည်ကိစ္စ

မှာလည်း ဖေဖေတို့နိုင်ငံရဲ့ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားပေမယ့် တိတ်တိတ်ပုန်း ခိုးလုပ်နေ ဘူးတွေလည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရှိနေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သည်လမ်းကို ရွေးဖို့ဆိုတာလည်း အတော့်ကို ခက်ပါတယ်။ သည်လိုဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုလည်း သမီးကိုယ်တိုင်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်သာဖြစ်သင့်တယ်။ ဘယ်သူတိုက်တွန်းမှု၊ ဖြားယောင်းမှုမှ မပါဘဲ ဆုံးဖြတ်တာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုမှ လက်မခံနိုင်လို့ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းကိုပဲ ရွေးတော့မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေကိုဖြစ်စေ၊ မိဘတစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်ဖို့ပါပဲ။ ပြီးရင်တော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူရဲ့အကူအညီကို အမြန်ဆုံးယူသင့်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါမျိုးကို လုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်ထားရင် အမြန်ဆုံး လုပ်လိုက်တာက အန္တရာယ်အကင်းဆုံး ဖို့ပါပဲ။

ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးမှာ ရောက်နေခိုက် သည်လို ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုရင်တော့ လွယ်ပါတယ်။ အခုခေတ် သမီးတွေ၊ သားတွေ အသွားများ လှတဲ့ အင်္ဂလန်နဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံက ဥပဒေတွေအကြောင်းကို ပြောပြမယ်နော်။

အင်္ဂလန်၊ စကော့တလန်နဲ့ ဝေလနယ်တို့မှာ သည်ကိစ္စကို တရားဝင် လုပ်လို့ရ အောင် ဘုဒ္ဓိဗုဒ္ဓိက အက်ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဥပဒေအရ သန္ဓေသား ကို ဆက်လွယ်ထားခြင်းကြောင့် မိခင်လောင်းရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိခင်လောင်းရဲ့စိတ်မှာဖြစ်စေ၊ ရုပ်မှာဖြစ်စေ အနာတရဖြစ်သွားနိုင်တယ် လို့ ဆရာဝန်နှစ်ဦးက ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုရင် သည်ကိစ္စကို တရားဝင် ဆောင်ရွက်လို့ရ တယ်။ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ ဆရာဝန်တွေက သည်ကိစ္စကို သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်ပေး နေကြခြင်းရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ မိခင်လောင်းရဲ့စိတ်မှာ ရေရှည်တန့်နဲ့ ဆက်လက်ခံစားနေရမယ်လို့ သုံးသပ်ကြတဲ့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို တစ်သက်လုံးနီးပါး ခံစားသွားရမယ်လို့ ယူဆပြီး ခွင့်ပြုကြတာပါ။

ဒါမှမဟုတ်လည်း မွေးလာတဲ့ကလေးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်စေ၊ စိတ်မှာဖြစ်စေ သိသိသာသာ ချို့ယွင်းလာနိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်နှစ်ဦးက ဆုံးဖြတ်ရင်လည်း သည်ကိစ္စ ကို ခွင့်ပေးတတ်ကြပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ ဥပဒေနဲ့ ဘာနဲ့အတိအကျမရှိပေမယ့် တရားရုံးချုပ်ရဲ့

၁၉၇၃ခုနှစ်က စီရင်ထုံးကတော့ ထင်ရှားလှပါတယ်။ အဲဒီစီရင်ထုံးက ဘာကို ဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့သလဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမ သုံးလတာအတွင်းမှာ အဲဒီကိုယ်ဝန်ကို ဆက်ယူမယ်၊ မယူဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မိခင်လောင်းကိုယ်တိုင်က လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်လို့ စီရင်ထားခဲ့တာပါ။ ဒုတိယ သုံးလတာ (ခြောက်လအတွင်း) မှာဆိုရင်တော့ မိခင်လောင်းသာမက ဆရာဝန်ကပါ သည်ကိစ္စကို အတူတကွ ဆုံးဖြတ် မှု ဖြစ်မယ်လို့ အဲဒီစီရင်ထုံးမှာ အတိအလင်းဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သက်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်အစိုးရအနေနဲ့ကလည်း သည်လိုဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ မိခင်လောင်းရဲ့ကျန်းမာ ရေးကို ထိခိုက်ပျက်ယွင်းသွားစေနိုင်တယ်လို့ယူဆရင် သည်ကိစ္စကို တားမြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခွင့်ပြုနိုင်တယ်။ ဒါက ဒုတိယသုံးလတာ အတွက်ပါ။ နောက်ဆုံး သုံးလတာအတွက်ကျတော့ (ခြောက်လကျော်ပြီဆိုရင်တော့)သက်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ် အစိုးရကသာ သည်ကိစ္စကို ဆုံးဖြတ်ပေးပိုင်ခွင့်ရှိပါတော့တယ်။ သည်လို ဆုံးဖြတ် ပေးတယ်ဆိုရာမှာလည်း ကလေးမီးဖွားတဲ့အတွက် မိခင်လောင်းမှာ အသက်အန္တရာယ် ရှိနေမှသာ ခွင့်ပြုပြီး အဲဒါကလွဲရင် သည်အချိန်မှာတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ခွင့်မပေး တော့ပါဘူး။

တခြားနိုင်ငံတွေရဲ့ ဥပဒေတွေကိုတော့ ဖေဖေ လက်လှမ်းမမီဘူး သမီး။ အင်တာနက်လေး ဘာလေး ရှိရင်တော့ မွေနှောက်ပြီး ပြောနိုင်မှာပေါ့ကွယ်။ အခုတော့ ဥပဒေကြောင်းအရ သည်နှစ်နိုင်ငံစာလောက်ပဲ ဖေဖေမှာ အကိုးအကားနဲ့ ပြောနိုင်ပါ တယ်။

တကယ်တော့ မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တားဆိုသလိုပဲ သည်လိုဟာမျိုးကို ဖြစ်လာ အောင် ကာကွယ်ဖို့ သမီးလေးတိုင်းရဲ့တာဝန်ပါ။ သို့သော် ဘယ်လောက်ပဲ မီးဘေး ရှောင် မလောင်ခင်တားလို့ ပညာတွေ ပေးနေနေ၊ ပေါ့ဆတဲ့သူတွေ ပေါ့ဆလို့ လောင် ကြရသလိုပဲ ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်ကြောင်း ဖေဖေတို့က ဘယ်လောက်ပြောနေနေ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်လာနိုင်တာပါ။

ဖေဖေသမီးကိုတော့ ဖေဖေစိတ်ချတယ်။ ဖေဖေတို့က အံ့ပုန်းမဟုတ်ဘူး။ ကြောင်သူတော်တွေ မဟုတ်ဘူး။ ဖအေနဲ့ သမီးပေမယ့် ပြောစရာရှိတာ အကုန် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချပြဆွေးနွေးပြီး မဖြစ်တန်တာ မဖြစ်အောင် ဖေဖေဘက်က ပိုင်ပိုင်

နိုင်နိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီးသားလို့ ယုံပါတယ်။

စိုးရိမ်စရာကောင်းတာက အဲသလိုမဟုတ်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ကြားမှာ လူလားမြောက်နေတဲ့ သားသမီးတွေပဲ။

အဲသလို သားသမီးမျိုးတွေကျတော့ မအေမအေကိုယ်တိုင်က ပေးသင့်ပေးအပ်တဲ့ အသိပညာတွေကို ပေးဖို့ ပျက်ကွက်နေတာမို့ သူတို့ရလာတဲ့ အသိပညာတွေက ဗုံမဟုတ်၊ ပတ်မဟုတ်သေးတဲ့ ရွယ်တူတွေရဲ့မျက်ရမ်းမှန်းဆပြောဆိုသမျှတွေသာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲတော့ မှားချင်တိုင်းမှားကုန်ကြ၊ လွဲချင်တိုင်းလွဲကုန်ကြပြီး အရွယ်မတိုင်ခင် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရတာပါပဲ။

ဖေဖေကတော့ သမီးကိုရော၊ သားကိုပါ စိတ်ချတယ်။ ဖေဖေဘက်က ပြောသင့်တဲ့စကားမှန်သမျှကို ကျကျနုနု ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ သည်ကြားထဲကမှ သမီးတို့၊ သားတို့ မှားကြဦးမယ်လို့တော့ ဖေဖေ သိပ်မထင်တော့ဘူး။ မှားလည်း ပြဿနာမရှိပါဘူး။ အသက်အန္တရာယ်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ကူးစက်ခံလာရတာသာ မဟုတ်လို့ကတော့ ကျန်တဲ့အမှားတွေ အတော်များများက ပြင်လို့ရတာချည်းပါပဲ။

သည်တော့ မှားလာလို့လည်း သမီးကို ဆူနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖေဖေခံယူချက်က ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ အမှားကျူးလွန်တာဟာ အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ အမှားနဲ့ မကင်းတာမို့ ခွင့်မလွှတ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ အေး... အမှားကို ဖုံးဖိထားတာ၊ လိမ်ညာတာ၊ ဖြောင့်ကွယ်ကွယ်တာများကသာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်စရာကောင်းတဲ့ ပြစ်မှုပါပဲလို့ ဖေဖေက အလေးအနက်ခံယူပါတယ် သမီး။



နိဂုံး

ကဲ... သမီးငယ်လေးအတွက် ပြောစရာရှိတဲ့စကားမှန်သမျှက သည်မှာတင်ပြီးပြီနော်။
 သည်ထဲကမှ သမီးသိချင်တာတွေများ ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဖေဖေကို
 နှုတ်နဲ့ ဖွင့်မေးတော့ပေါ့သမီးရယ်။
 ဖေဖေသမီးလေးဟာ မိမိရဲ့အကျိုး၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အကျိုးကို ထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့
 သမီးကောင်းရတနာလေး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ပဲ ဖေဖေ ယုံကြည်ထားပါတယ်နော်။
 ဒါပဲ သမီးရယ်...

www.foreverspace.com.mm



ကျမ်းကိုးစာရင်း

1. *The Smart Girl's Guide to Sex* by Kerry Parnell, Piccadilly Press (2000)
2. *Girl Talk: All the Stuff Your Sister Never Told You* by Carol Weston, Pan Macmillan Children's Books (1995)
3. *Healthy Teens, Body and Soul* by Andrea Marks, M.D., and Betty Rothbard, M.S.W., Skylight Press (2003)
4. ဒိပ်(ချ်)ဒိုင်စီ အေဒိုင်ဒီအက်(စ်) အမေ၊ အဖြေများ။ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့(မြန်မာ)တို့ပူးပေါင်း၍ စီမံချက်နယ်မြေများသို့ အခမဲ့ဖြန့်ဝေရန် စတုတ္ထအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း။ (၂၀၀၁ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)

အတ္တကျော်နဲ့ ဆက်သွယ်လို့ပါရင်

ဖုန်း (၀၁) ၇၀ ၆၅ ၇၄ကို ဆက်သွယ် ရက်ချိန်းယူလို့ လူကိုယ်တိုင်
လာရောက် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။

တယ်လီဖုန်းထဲက လုံးဝ ဆွေးနွေးမပေးပါ။

စာရေးလိုရင် စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၂၆၉
ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီးကို လိပ်မူ ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။

တၢ်ပတ်ပရိသတ်တစ်ဝစ်တစ်မျှးထံမှ ဒုးတၢ်မျှး ရယူပုံ သီရိင်းဒၢကျဉ်း

၁။ တၢ်လၢမ်းအစ

ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ “မောင်ဆံဒို” (ခေါ်) မောင်ညက်လင်းဇံ၊ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော့်မှာ ညက်အလင်းတစ်ချက် လက်ခဲနဲ ပွင့်သွားခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော့် စာအုပ်များကို ဖတ်ခွဲအားပေးနေကြသည့် စာဖတ်သူများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို စု ဆောင်းထားရှိရန်ဖြစ်သည်။ ရောင်းချေဝယ်တာတွင် မိမိအား အားပေးနေသူများနှင့်ပတ်သက်သော စစ်တမ်း (customer survey) ကောက်ယူခြင်းဇံ အရေပါပုံကို မောင်ဆံဒိုက သူလုပ်ငန်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အမှတ်မထင် ပြောလိုက်ရာမှ ကျွန်တော်ပါ စိတ်ကူးရသွားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုစိတ်ကူးကို လက်တွဲဖော် စာအုပ်တိုက်ဇံ၊စာအုပ်အမှတ်၉ ဖြစ်သော “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့”တွင် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ပါသည်။

၂။ စီစဉ်ပုံ

စာအုပ်ဇံ၊ နောက်ဆုံးတွင် “တစ်ခုခုတစ်စုံတစ်ရာ လက်တွဲဖော်ရဲ အထူးအစီအစဉ်” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပုံစံစာရွက်ငယ်တစ်ခု ထည့်ထားပါသည်။ ထိုပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပေးပို့လျှင် ကျွန်တော့်စာအုပ်တိုက်က လက်ဆောင်တစ်ခုခု ပြန်ပို့ပေးမည်ဟု ကမ်းလှမ်းလိုက်ပါသည်။

ပုံစံမှာ ဖိုးရိုးစင်းစင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမည်၊ အသက်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ ထိုစာအုပ်ကို ဝယ်ယူခဲ့သော ဆိုင်အမည်နှင့် လိပ်စာ၊ ထိုစာအုပ်ဝယ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်း၊ ထိုစာအုပ်ကို ပေးသည့် အမှတ်စသဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်တော့်ကိုဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော့်စာအုပ်တိုက်ကိုဖြစ်စေ ဝေဖန်အကြံပြုလိုကလည်း လွတ်လပ်စွာ အကြံပြုကြရန် ဖိတ်ခေါ်ထားလိုက်ပါသည်။

၃။ ဖြစ်တတ်သည့် သဘော

သာမန်အားဖြင့် မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်မှတစ်ဆင့် ထိုသို့ စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းကို သိပ်မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ အထင်ကရ နိုင်ငံခြား စာနယ်ဇင်းကြီးများပင်လျှင် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်အရေအတွက်၏ တစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှ ပြန်လာလျှင် ထိုစစ်တမ်းအောင်မြင်သည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်ဟု မှတ်သာဖူးပါသည်။

သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှတစ်ဆင့် ကျွန်တော် စစ်တမ်း နှစ်ခါကောက်ဖူးပါသည်။ တစ်ရာခိုင်နှုန်းဝေးစွာ၊ သူညီဒဿမသုညတစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ပြန်လာသည်ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးပါသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော့် စာဖတ်သူစစ်တမ်းကိုလည်း သိပ်မမျှော်လင့်ရဲလှပါ။ ထိုအထဲတွင် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ကိုလည်း ထည့်လိုက်ပါသည်။ စာအုပ်ကို ၂၀၀၄ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် ထုတ်ဝေပြီး စစ်တမ်းပြန်ပို့ရမည့် နောက်ဆုံးရက်ကို ၂၀၀၅ ဧပြီ ၃၀ရက်ဟု ကန့်သတ်လိုက်ပါသည်။

စာအုပ်ကို အုပ်ရေတစ်ထောင် ထုတ်လိုက်ရာ ထိုအရေအတွက်၏ တစ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ တစ်ရာတိတိပင် ဖြစ်သည်။

၄။ လက်တွေ့အနေအထား

ယခု ဤစာကြောင်းကို ရေးနေသည့် မေလ ၁၄ရက်နေ့အထိ ကျွန်တော့်ထံ ပြန်ကြားရောက်ရှိလာသော ပုံစံအရေအတွက်မှာ ၁၀၆ စောင်တိတိ ရှိလေရာ ကျွန်တော့်စစ်တမ်းအောင်မြင်သည်ကို သတိထားမိပြီး၊ ဝီတိဝေရပါသည်။

ထိုအတွက် ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပြီး ပြန်ကြားပေးကြသည့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ စာဖတ်သူလူကြီးမင်းအပေါင်းအား ဂါရဝတရားဖြင့် ကျေးဇူးစကား ထပ်မံဆိုအပ်ပါသည်။ ပုံစံဖြည့်စွက်ပေးပို့သူတိုင်းထံသို့လည်း လက်ဆောင်များနှင့် ကျေးဇူးတင်စာများ ပြန်လည်ပေးပို့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဆိုပါလက်ဆောင်များ မရရှိပါက ကျွန်တော့်ထံ စာရေးအကြောင်းကြားပေး

ကြံပါရန် ဤ နေရာမှ လေးစားစွာ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၅။ ဝမ်းသာစရာ

ပြန်လည်ပေးပို့သော ပုံစံအရေအတွက်မှာ ၁၀၆စောင်တိတိရှိသော်လည်း လူဦးရေအားဖြင့်မူ ၁၀၀၂၅၅၀ သာ ရှိပါသည်။

ဖြစ်ပုံမှာ ပုံစံစာရွက် နှစ်ရွက်ပို့သူတစ်ဦးနှင့် သုံးရွက်ပြန်ပို့သူတစ်ဦးကို ပါဝင်နေသောကြောင့်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူများမှာ “သားဝယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကို မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက အခြားသူများအား လက်ဆောင် ပေးရန်အတွက် နောက်ထပ် ထပ်မံဝယ်ယူသူများ ဖြစ်ပုံရလေသည်။ တစ်ဦး တည်းက ထိုသို့ နှစ်အုပ်၊ သုံးအုပ် ဝယ်ယူအားပေးသည်ကို သတိထားမိသည့် အခါ ပို၍ပင် နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်မိရသည်ကိုလည်း ဝန်ခံရပါမည်။

၆။ စာရင်းချုပ်သော်

စာရင်းချုပ်လိုက်သောအခါ ထို၁၀၀၂၅၅၀အနက် ရန်ကုန်မှ ၃၆၂၅၅၊ မန္တလေးမြို့မှ ၁၇၂၅၅၊ မော်လမြိုင်မှ ၅၂၅၅၊ လားရှိုးနှင့် မကွေးမှ ၄၂၅၅၊ မြစ်ကြီးနား၊ ထားဝယ်နှင့် ပဲခူးမြို့များမှ ၃၂၅၅၊ အမရပူရနှင့် တောင်ငူတို့မှ ၂၂၅၅ ပါဝင်ကာ ကျန်မြို့များမှ တစ်ဦးစီ တွေ့ရပါသည်။

ကျန်မြို့များမှာ ဟင်္သာတခရိုင် အိုင်သပြုမြို့၊ အောင်ပန်း၊ ဗန်းမော်၊ ချောင်းဦး၊ ဒိုက်ဦး၊ ထီးချိုင့်၊ အင်းစိန်၊ ကန်းကြီးထောင့်၊ ကျောက်ပန်းတောင်၊ ကျောက်ဆည်၊ မိတ္ထီလာ၊ မိုင်းပြင်၊ ပုံရွာ၊ မြိတ်၊ ညောင်ဦး၊ ဖျာပုံ၊ ဖျော်ဘွယ်၊ ယုဦးမနား၊ စစ်ကိုင်း၊ သံတော၊ သံကုန်း၊ သီမ်လရပ်၊ ဝမ်းတွင်းနှင့် ရေးမြို့များ ဖြစ်လေသည်။

၁၀၀၂၅၅၀တွင် အမျိုးသမီး အယောက် ၂၀ပါသည်။ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၁၉. ၄၂%ပင်ဖြစ်သည်။ သံဃာတော် ၇ပါးလည်း ပါသည်။ ၆. ၈၀%ဖြစ်သည်။ ကျန် ၇၆၂၅၅ မှာမူ အမျိုးသားများဖြစ်သည်။ ၇၃. ၇၉%ဖြစ်ပါသည်။

အသက်အရွယ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် ပုံစံဖြည့်စွက်ပြီး ပြန်ပို့ကြသူ အသီးသီး ၄၅ အသက်အရွယ်မှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေပြန်သည်။ ၁၅နှစ်မှာ အငယ်ဆုံးဖြစ်ကာ ၆၉နှစ်မှာ အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ပျမ်းမျှတွက်ကြည့်လိုက်သောအခါ အသက်အားဖြင့် ၂၅. ၆၇ အရွယ်တန်းက ကျန်တော့စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြသည်ဟု သင်္ချာနည်းဖြင့် အဖြေထုတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ပညာအရည်အချင်းမှာလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။ ကိုးတန်း

ကျောင်းသားလည်း ပါသည်။ ဘွဲ့ရတွေက အများဆုံး။ တချို့က တစ်ဘွဲ့မက ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည်။ ဆေးတက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(ခ) တက်နေသူ နှစ်ဦးလည်းပါသည်။ သူတို့အပါအဝင် ပြန်ကြားသူတွေထဲမှာ ဆေးကျောင်းသား ၄ဦးပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အင်္ဂလိပ်စာအဓိကနှင့် မဟာဘွဲ့ရလည်းပါ သည်။ ဘီအေ၊ ဘီအီးဒီခေါ် ပညာရေးဘွဲ့ နှစ်ဆင့်ရလည်းပါသည်။ အားရစရာ။

အလုပ်အကိုင်တွေ ကြည့်ပြန်တော့လည်း အစုံ။ ကျောင်းသားငယ်များမှ အစ ကွမ်းယာရောင်းသူများအလယ် မြို့နယ်တရားသူကြီး၊ တပ်မတော်အရာရှိ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးအဆုံး၊ စုံလင်လှပေသည်။ နယ်မှ စာရေးဆရာမတစ်ဦး နှင့် ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့နှင့်တွဲဖက်ကာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အဖြစ်ဆောင်ရွက်နေသူ တစ်ဦးပါ ပါဝင်သည်ကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ရပါမည်။

ရဟန်းတော်များထဲတွင်လည်း အသက် ၂၄နှစ်အရွယ် စာသင်ဆံ သံသာ တော်မှသည် အသက်၄၅နှစ်အရွယ် မေ့စရာမရှိပေ။ ဝိနယမရ စာချနာယကအထိ ပါဝင်သည်ကို ကြည့်နူးဖွယ်တွေ့ရပြန်ပါသေးသည်။

၇။ အမှတ်ပေးစနစ်နှင့် ရသည့်အမှတ်

ကျွန်တော့်“သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို စာဖတ်သူများအား အမှတ်ပေးခိုင်း ထားပါသည်။

အမှတ်ပေးစနစ်မှာ ဝမှ၅အထိ ဖြစ်သည်။ လုံးလုံးမကြိုက်လျှင် သုညပေး ရန်ဖြစ်ပြီး အလွန်အမင်းကြိုက်လှလျှင် ငါးမှတ်အပြည့် ပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။ သည်ကြားထဲမှာမှ နည်းနည်းပဲကြိုက်လျှင် တစ်မှတ်၊ နှစ်မှတ်၊ သုံးမှတ်စသဖြင့် ပေးသွားရန်ဖြစ်သည်။

ပုံစံများတွင် ဖြည့်ပြီး ပြန်ပို့သောအခါ ထိုစာအုပ်ကို မည်သူကမျှတော့ သုညနှင့် တစ်မှတ် မပေးကြပါ။ အနိမ့်ဆုံးအမှတ်မှာ နှစ်မှတ်ဖြစ်ပြီး နှစ်မှတ် ပေးသူ သုံးဦးပါလာပါသည်။ သုံးမှတ်ပေးသူမှာ ၁၃ဦး ရှိပါသည်။ လေးမှတ် ပေးသူ ၃၁ဦးရှိပြီး ငါးမှတ်ပေးသူမှာမူ ၅၆ဦးရှိပါသည်။ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် တွက် လျှင် နှစ်မှတ်ပေးသူက ၂. ၉၁%၊ သုံးမှတ်ပေးသူ ၁၂. ၆၂%၊ လေးမှတ်ပေးသူ ၃၀. ၁၀% နှင့် ငါးမှတ်ပေးသူ ၅၄. ၃၇% ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ယင်းသို့ အမှတ်ပေးပုံအမျိုးမျိုးကွဲပြားနေသည့်အခါတွင် လုပ်စရာ တစ်နည်းသာ ရှိပါသည်။ ထိုနည်းမှာ ပုမ်းမျှအမှတ်ကို တွက်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်လေ သည်။

“သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို ပေးသော ပုမ်းမျှအမှတ်ကို တွက်ကြည့်လိုက်

မှသာအခါ ၄. ၄၀ရပါသည်။ ငါးမှတ်ကို အမှတ်ပြည့် သတ်မှတ်ရာတွင် ၄. ၄၀ ဖြစ်သဖြင့် တစ်ရာနှင့်တွက်လျှင် ၈၇. ၁၈ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ချုပ်လိုက်လျှင် “သာဓကတို့နားလည်ဖို့”သည် စာမေးပွဲအောင်ရုံမျှမက ဝုဏ်ထူးမှတ်ပင်ရသွားပြီဟု သတ်မှတ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

၈။ အပိုဆုများ

ပုံစံထဲတွင် ဖြည့်စွက်ရန် နောက်တစ်ခု ပါသေးသည်။

ယင်းမှာ ထွက်ပြီးသမျှ ကျွန်တော့်စာအုပ်များထဲမှ အနှစ်သက်ဆုံးစာအုပ်ကို ဖော်ပြပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။

အများစုက ကျွန်တော်၏ ရောင်းအစွဲဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သည့် “နေပျော်တဲ့ ဘဝ၊ ကြည်မြတ်ဘဝ၊ ဣန္ဒလန်းတဲ့စိတ်”ကို ဖြည့်ထားကြသည်။ တချို့က တခြား စာအုပ်များကို လုံးဝ မဖတ်ဖူးကြသေး။ သာဓကတို့ နားလည်ဖို့ကိုသာ ဖတ်ဖူးပြီး ထိုတစ်အုပ်ကိုသာ အကြိုက်ဆုံးဟု ဆိုသူများလည်းပါသည်။ တချို့ကမူ ကျွန်တော့် “သာဓက သမီးငယ်များ ပွဲပြင်ထိန်းကျောင်းခြင်းအနုပညာ” “တွေ့တော့ ဆင်ခြင်မှု အနုပညာ” “သက်ငယ်စကား”နှင့် “မဖတ်နဲ့နော်”တို့ကို ဖြည့်စွက်ထား ကြတာလည်း တွေ့ရသည်။

ကျွန်တော့်အတွက် ထိုအပိုဆုများမှာလည်း ကြည်နူးစရာအတိပင် ဖြစ်ပါ သည်။

နောက်ထပ်အပိုဆုတစ်ဆုကြောင့် သည်ပေးစာများကို စုစည်းပြီး “မီးငယ် တို့ အသိကြွယ်ဖို့”စာအုပ်တွင် အမှတ်တရ ထည့်လိုက်ရန် စီစဉ်မိရခြင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအပိုဆုကား “သာဓကတို့ နားလည်ဖို့”နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေးလာသော ချီးမွမ်းစကားများဖြစ်ပါသည်။ တချို့က ပုံစံပေါ်တွင်သာ တိုတိုတုတ်တုတ် ရေး ထားကြသည်။ တချို့ကကျတော့ စာတစ်စောင်သတ်သတ်ရေးပြီး ချီးမြှင့်ကြ သည်။

ကြည်နူးမှုကား အတိုင်းမသိတော့။

မှန်ပါသည်။

ပုံစံကိုဖြည့်စွက်ပြီး ကျွန်တော့်ထံ ပြန်ပို့ရသည်ကပင် တကူးတက ဖြစ်နေပါ သည်။ ထိုအထဲမှာမှ ကျွန်တော့်ထံ စာသတ်သတ်ရေးပေးခြင်းမှာ တော်တော် တန်တန်မေတ္တာဖြင့် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်ထံ စာရေးကြသူများသည် ကျွန်တော့် ကို လူချင်း မသိကြပါ။ ကျွန်တော့် စာကိုဖတ်ရှုခံစားပြီးသည့်နောက် ကျွန်တော့်

အပေါ်တွင် ထားရှိသည့် သူတို့၏ မေတ္တာစေတနာများအလျောက် ကျွန်တော်ထံ ရေးသား ပေးပို့ကြခြင်းသာဖြစ်လေသည်။ ထိုမေတ္တာများကို ခံစားရသောအခါ မျက်ရည်လည်သည်အထိ ကြည်နူးဝမ်းသာရပါသည်။

၉။ ပေးစာများ နေရာချထားမှု အစီအစဉ်

ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည်မှာ ထိုချီးမွမ်းစာများအားလုံးကို စုစုစည်းစည်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့မှ ဦးပင်လင်းတစ်ပါးကမူ ကိုယ်တော်စာကို “စာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြရင်လည်း ခွင့်ပြုပါတယ်”ဟု စာအဆုံးတွင် အတိအလင်းခွင့်ပေးထားသည့်အတွက် ယခုစုစည်းတင်ပြသော စာများအနက် ထိုတစ်စောင်တွင်သာ ဦးပင်လင်းဘွဲ့တော်နှင့်တကွ ကျောင်းတိုက်လိပ်စာကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ထို့အပြင် ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပေးပို့ရုံသာမက စာတစ်စောင်ပါ သတ်သတ် ရေးသား ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သော ရန်ကုန်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာတိုက်သစ်မှ စာချနာယက သိသာတော် အရှင်နာရဒအားလည်း ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ဖူးမျှော်လျက် စာကို ပုံနှိပ်ဖော်ပြသည့်အခါ ခွင့်ပြုတော်မူပေးပါရန် လျှောက်ထားရာ ဘုန်းဘုန်းကလည်း စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သဖြင့် ထိုဘုန်းဘုန်း၏ ဘွဲ့တော်နှင့် ကျောင်းတိုက်အမည်ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

တစ်ဖန် ကျွန်တော်စာအုပ်များကို တစ်အုပ်မကျန် ဖတ်ရှုကြည့်တော်မူလိုသော စိတ်ဖြင့် ရှာရာတွင် “တွေးတောဆင်ခြင်မှု အနုပညာ” စာအုပ်ကို ရှာမရသဖြင့် ကျွန်တော်ထံ တိုက်ရိုက်ဖုန်းဆက်ကာ စာအုပ် ရနိုင် မရနိုင် စုံစမ်းရမ်းမှ ဆရာ-ဒကာဖြစ်လာသော ဆရာတော်ဖြစ်သူ “မမ္မဘေရီ အရှင် ဝီရိယ (တောင်စွန်း)” ရေးသား ချီးမြှင့်သည့် စာကိုလည်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ကျွန်ုပ်တို့လိပ်အသီးသီး၏ အမည်နာမများ၊ နေရပ်လိပ်စာများကို ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်ထံ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ခင်မင်စွာ ရေးသားသော စာများကို အများပြည်သူဖတ်ရှုရန် ပုံနှိပ်ဖော်ပြဖို့ ကာယကံရှင်များက သဘောတူခြင်း၊ မတူခြင်းကို ကျွန်တော် ကျေနသေချာအောင် မစေ့ငုနိုင်တော့သောကြောင့် ထိုသို့ချန်လှပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆိုသည့်အတွက် မရေရာ၊ မခိုင်လုံသော စာများကို စုစည်း ဖော်ပြထားသည်ဟု မယူဆစေလိုပါ။ ထိုသို့ယူဆမိပါကလည်း ကျွန်တော်ထံ ကိုယ်တိုင် လာရောက်ပြီး အချိန်မရွေး တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

သည်စာအုပ်တွင် ကိုးကားသော ပုံစံများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ရဟန်းရှင်လူ အသီးသီး၏ စာများအားလုံးကို သေချာတိကျစွာ စာတွဲ တွဲထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပေရာ အကြင်သူသည် ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြပါရှိသော ပေးစာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိသည် ဆိုငြားအံ့။ ထိုသူသည် ကျွန်တော်ထံ ကိုယ်တိုင် လာရောက်ကာ အချိန်မရွေး၊ ကြိုက်သလို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးကြပါရန် မိတ်မန္တက ပြုအပ်ပါသည်။

၁၀။ ဒီးမွမ်းစာများသာ မဟုတ်ပါ

တစ်ဆက်တည်း အစီရင်ခံလိုသည်မှာ ဒီးမွမ်းစာများအပြင် ကျွန်တော်အား ပယ်ပယ်နယ်နယ် “တွယ်”ထားသော အိတ်ဖွင့်ပေးစာအမည်ခံ စာတစ်စောင်လည်း ထည့်သွင်းထားပါသေးသည်။

ထိုစာကို ၂၀၀၄ခုနှစ် မတ်လအတွင်းက သရဖူမဂ္ဂဇင်းက ကျွန်တော်ထံ အိမ်တိုင်ရာရောက် လာပေးသွားခဲ့ပါသည်။

အိတ်ဖွင့်ပေးစာ မူရင်းကိုမူ ကျွန်တော် မရခဲ့ပါ။ အလယ်စာမျက်နှာ လပ်နေသော ဓာတ်ပုံမိတ္တူကိုသာ ရပါသည်။ ဖတ်ကြည့်သောအခါ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါသည်။ ကျွန်တော်အတွက် ဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်ကား အရာရာကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းနိုင်လောက်သည်အထိ ပါရမီခံ ရင့်သန်နေသူ မဟုတ်လင့်ကစား ဝေဖန်ခြင်းကိုသာမက ဆဲရေးခြင်းကိုပင် အပြူးမပျက် လက်ခံနိုင်လောက်အောင်တော့ အရေထူပါသေးသည်။ ကျွန်တော်မိသားစုတစ်စုလုံး ဖရိုဖရဲဖြစ်အောင်၊ အတတ်ခွဲလုံးပြုလဲသွားအောင် အလဲထိုးခဲ့သူကိုပင်လျှင် ရှင်ပြုံးစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ ကျွန်တော် ဆက်ဆံနိုင်ခဲ့ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”နှင့် ပတ်သက်သမျှ စာများကို ပြန်လည်စုစည်းရာ၌မူ ဒီးမွမ်းစာများကိုချည်း ထည့်သွင်းမည့်အစား ထိုဆောင်းပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှားရှားပါးပါးရောက်လာသည့် ထို တစ်စောင်တည်းသော “ပယ်ပယ်နယ်နယ် တွယ်စာ”လေးကိုလည်း ထည့်သွင်းပါမှ ပြည့်စုံလှပမည်ဟု ယူဆမိသောကြောင့် ထိုအိတ်ဖွင့်ပေးစာလေးကိုလည်း ကြည့်နူးစွာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁၁။ မှတ်တမ်းတင်ထားချင်မိပါသဖြင့်

ယခုစာများကို စုစည်းဖော်ပြခြင်းမှာ ကျွန်တော်အတွက် မှတ်တမ်းမှတ်ရာအဖြစ် ကျန်ရစ်စေရန် ရည်သန်ခြင်း သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။

၉၂။ ဖရကာပီတိ

သေချာတာတစ်ခုကတော့ သည်စာအုပ်ပါ စာများမှာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အားဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော့်ကို ပီတိဖြာစေသော စာများဖြစ်ပါသည်။ “သာဇဝယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကြောင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေများစွာ တိုးလာခဲ့ရပါသည်။ ထိုအတွက်လည်း မျက်ရည် လည်မတတ် ကြည်နူးရပါသည်။

“သာဇဝယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကို အကြောင်းပြုပြီး ကျွန်တော့်ထံ စာရေးလာ ကြသည့် အခြားစာများရှိသေးသော်လည်း “သာဇဝယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်သော မှတ်ချက်များ မပါဝင်သဖြင့် ထိုစာများကို ဝမ်းနည်းစွာ ချန်လှပ်ခဲ့ ရပါသည်။

ထို့ထက် ကြည်နူးထိုက်သည်ကား “သာဇဝယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို ကျွန်တော် စတင်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော့်ထက် ဝါကြီးသူများ အပါအဝင် စာရေး သူ ဆရာ၊ ဆရာမ ကြီး/ငယ်တို့အားပါ သည်ဘာသာရပ်ကို ခေါင်းစဉ် အမျိုးမျိုး ဖြင့် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးတင်ပြလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သတည်း။

အားလုံးတွေ့ဆ ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ကြပါစေ

အတ္တကျော်
၁၄၀၅၀၅

ဖတ်သူ့စကား နာကြားကြည့်သော်

၁။ ဆရာတော် ဓမ္မဘေရိ အရှင်ဝိရိယ (တောင်စွန်း) ထံမှ

၃၁-၈-၀၅

ဒကာ အတ္တကျော်သို့

“သာငယ် သမီးငယ်များ၊ ပဲ့ပြင်ထိန်းကျောင်းခြင်း အနုပညာ”ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်၍ မိရာက “ဆူဒိုနင်(ခေါ်)အတ္တကျော်”ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကို တလေးတစားသိမှတ်ပြီး ထွက်သမျှ စာအုပ်တွေ မပြတ်ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ “ခြေရာပြိုပြောက်”စာအုပ်မှာတော့ ဝတ္ထုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ (အမှန်အတိုင်း ပြောရရင်) မိမိသဘောတူတဲ့ တခြားဝတ္ထုတိုဆရာတို့နဲ့ လက်ရာကို မပီပါတဲ့။ သဘောကျမိတာကတော့ “ဝတ္ထုနောက်မှာ ပြောချင်တာ”လေးတွေကြောင့် ဝတ္ထုတိုဖတ်သူများအနေနဲ့ နောက်ခံနဲ့ ဝတ္ထုကို ချင့်ချိန်အကဲခတ်တတ်တဲ့ပညာရပ် တစ်ခုတော့ (ယူတတ်ရင်) ရနိုင်ကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဲ... အခု အထူးပြောချင်တာကတော့ “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကိုပါပဲ။ ရှေးဦးဆန်ဆန်အမြင်နဲ့ ကြည့်ရင်တော့ “မျက်စိရှက်၊ နားရွက်စရာ”လို့ ထင်ကြမလားပဲ။ သည်လို အထင်မှားမှုတွေကြောင့်ပဲ မျက်စိနဲ့ နားသာမကဘဲ “ရုပ်ရော နာမိပါ တစ်ခန္ဓာလုံး” ရှက်ရသူတွေကို တွေးကြည့်မိတော့မှ “သည်စာအုပ်မျိုးတွေ အထွက်နောက်ကျလေခြင်း”လို့ တမ်းတမိတော့တယ်။

သည်စာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးအနေနဲ့ အတိုချုပ် မှတ်ချက်ချရမယ် ဆိုရင်တော့ “ဒါမျိုးတွေဟာ ကင်းနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ၊ အဲ... မကင်းနိုင်ကြရင်တော့ သည်စာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို သိထားရင် အကောင်းဆုံးပဲ”လို့ ပြောချင်ပါတယ်...။

အဲ... တစ်ခုလည်း ထပ်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဦးစင်းနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ဇနီးမောင်နှံစုံတွဲ ငယ်လေးမှာ သားဦးလေး ဓမ္မာဖွားတော့ ကလေးက ချစ်စရာလေး ဖြစ်ပေမယ့် ခြေလက် အင်္ဂါတွေ ချွတ်ယွင်းနေတယ်။ သားဦးလေးဖြစ်ပေမယ့် ဟက်ဟက်ပက်ပက် မချစ်နိုင်စွာကြ ဘူးပေါ့ဗျာ။ ခြွင်းချက်ပါတဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာလေးလို့ ဖြစ်နေတယ်။ မိဘနှစ်ဦးစလုံး ကလည်း မိမိနဲ့ ညီတွေ၊ ညီမတွေ လိုဖြစ်နေလို့ အကြောင်းစုံမေးကြည့်တော့ ကာလပေါ် တားဆေးကို စားမိရာက အကုန်မတားနိုင်ဘဲ တချို့တစ်ဝက် တားမိသလိုကြီးဖြစ်သွားတဲ့

သဘောလို့ သုံးသပ်မိလိုက်တယ်။ သည်လိုအဖြစ်မျိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒါဟာ တားဆေးကြောင့် ဘေးဖြစ်တာ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာရယ်၊ နည်းအမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးပြစ်ရယ်လို့ သီးသီးသန့်သန့် နှိုင်းယှဉ်တင်ပြပေးဖို့လည်း အကြံပြုချင်ပါတယ်။

သည်စာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေဟာ ခုမှပဲ သည်လောက်အထိ သိရတာပါ။ တကယ်လို့ အရင်ကတည်းက သိထားပြီး “သည်အကြောင်းအရာကို လူငယ်လေးတွေ သိထားသင့်တယ်”လို့ သဘောပေါက်မယ်ဆိုရင်ကော ဆရာအတ္ထုကျော်လို့ ဈေးရဲ့ပါမလားလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်မေးကြည့်မိတယ်။ “မရှေးရဲ့ရင် မပွားသားရာကျမှပေါ့”လို့ စောဒကတက်ကြည့်တယ်။ မလွယ်ဘူးဗျို့။ “စိတ်နှိုင်းကို ကိုယ်ယဉ်ကျေးဟန်နဲ့ ဖွဲ့ကွယ်တတ်တဲ့ ရိုးရာဟန်ဆောင်မှုဆိုတဲ့ လောင်းရိပ်ကြောင့်လို့ပဲ” (ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် သာသာထိုးထိုးလေး ဆင်ခြေပေးပြီး) မှတ်ချက်ချလိုက်မိပါတယ်။ (ရှက်တော့ ခပ်ရှက်ရှက်ပဲဗျာ၊ မတတ်နိုင်ဘူး။)

အမှန်ကတော့ သည်လိုပညာပေးမျိုး မရှေးရဲ့တာဟာ ရိုးရာဟန်ဆောင်မှုလို့ ပြောရမှာထက် “အလွန်ကရုဏာတရား ခေါင်းပါးမှု”လို့ ပြောရမှာပျ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေမှာ ရဟန်းတို့အတွက် ဝုဋ္ဌလ္လဝါစာလို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ ဟိရိကောပါနအင်္ဂါများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပညတ်တဲ့သိက္ခာပုဒ်မှာ မပြောသင့်တဲ့စကားလုံးတွေ တစ်တစ်ခွခွဖော်ပြထားသလို ဘိက္ခုနီမများအတွက် ကိုယ်လက်သန့်စင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိက္ခာပုဒ်များမှာလည်း အတော်လေး အတွင်းကျကျနဲ့ အသေးစိတ်ပညတ်ထားချက်တွေ ပါပါတယ်။ ဒါကို အဋ္ဌကထာဆရာတော်က “မတာကရုဏာရှင်”မို့သာ “မကြားရုံ တရားသူကြီး”ဆိုသလို မေးမြန်းပညတ်တော်မူနိုင်ပါပေတယ်လို့ ချီးကျူးကြည်ညိုထားပါတယ်။

ဟုတ်တာပေါ့။ “ပေါက်ဆိန်နဲ့ ထွင်းခဲရမယ့်အဖေကို တွေးပြီး ကရုဏာသက်လို့ အပ်နဲ့ ကြံပြီးထွင်းပေးတဲ့သဘောပဲ”ဆိုတာ အခုမှ တနေ့ရော သဘောပေါက်လာတယ်။

ဆရာအတ္ထုကျော်ကို ဘုရားနဲ့ ယှဉ်ပြီး မတန်မရာ ချီးကျူးနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားလည်း ဘုရားအတိုင်းအတာနဲ့ ကရုဏာထားသလို မိဘလည်း မိဘအတိုင်းအတာနဲ့ ကရုဏာထားသင့်တာမို့ “ဆရာအတ္ထုကျော် မိဘပီသပါပေတယ်”လို့ (သိပ်ပြီး အတ္ထုလွန်မသွားဘူးဆိုရင်) လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ပဲ ချီးကျူးလိုက်ပါရစေ။

“နောင်လာနောက်သားတွေ ကိုယ်လို့ မညံ့စေချင်ရင် ကိုယ်သိထားသမျှ မကွယ်မဝှက်လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့၊ အဲဒါ သက်ကြီးတို့ရဲ့ ကရုဏာပဲ”လို့ သဘောရပါတယ်။

ကရုဏာတရားများ ဆက်လက်တိုးပွားနိုင်ပါစေ... .

ဓမ္မဘေရီ အရှင်ဝီရိယ (တောင်စွန်း)

တစ်ဆင့် - ကံဦးကျောင်း၊ မဟာညောင်ကုန်းတိုက်

ဗိုက်တထောင်ဘုရားလမ်းနှင့် ဗိုလ်ချုပ်လမ်းထောင့်၊ ရန်ကုန်မြို့

၂။ ရန်/ဂုန်သိတင်းသုံး စာချာယက ဆရာတော် ဦးနာရဒထံမှ

၂၅-၄-၀၅

ဒကာ အတ္တကျော်

အတွေးသစ်ဂျာနယ်မှာ ဒကာရဲ့ဆောင်းပါးများ စတင်ဖတ်မိကတည်းက ကြိုက်သွားတာ။ ဒါနဲ့ အပတ်စဉ် မလွတ်တမ်း စောင့်ဖတ်ရတဲ့အထိပါပဲ။ စာချ တာဝန်ကိစ္စတွေနဲ့ စာအုပ်ဆိုင်တွေဘက် မရောက်ဖြစ်ပါ။ တစ်နေ့တော့ ဈေးပွဲတော် လှေလာရင်း ၁၀-၁-၂၀၀၅နေ့က ဆရာစံပလာဇာရွှေ့မှာ တွေ့တာနဲ့ ဝယ်ဖတ်ဖြစ်တာပါ။

စာအုပ်တွေ အစုံတွေ့သော်လည်း အတွေးသစ် စာအုပ်အညွှန်းကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုထားပြီးမို့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူတော့တာပါပဲ။

ဖတ်ရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးက အထူးအစီအစဉ်ကို တွေ့ကတည်းက ပွဲဖို့ရာပါပဲ။ သို့သော် သာသနာရေးကိစ္စများကြောင့် စောစီးစွာ မပို့ဖြစ်ခဲ့ပါ။ ဒါ့ကြောင့် အခုမှ သတ်မှတ်ရက်နီးကပ်သော်လည်း ပို့ဖြစ်အောင် ပို့မယ်ဆိုပြီး ပို့လိုက်ရခြင်းပါ။

သည်ရက်အတွင်းမှာပဲ မောဟပြေ ၁-၂-၃၊ ပြေတွေး - လေးအုပ် ထပ်ဝယ် လိုက်ပါတယ်။

“နေပျော်တဲ့ဘဝ”ကို သုံးလပိုင်းက ဝယ်ဖတ်ပြီး မိမိနေရပ် အပြန်မှာ ဖတ်ရှုသူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်လို့ ထားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ အခု ထပ်ဝယ်ရတာပါ။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”စာအုပ်ကိုလည်း အစအဆုံးကြည့်ပြီး သဘောကျ လွန်းလို့ ရှေ့ဆုံးစာမျက်နှာမှာ အခုလိုတောင် ရေးပေးထားလိုက်ပါတယ်။

“သားတို့အရွယ်
လူငယ် လူကြီး
သမီးလည်းပါ
ဆရာ မိဘ
သူတ ဣလို့သူတို့အတွက်
မရှိမဖြစ် ပညာပေးလမ်းညွှန်” ဟူ၍ . . .

“အောင်မြင်တိုးတက်ပါစေ”
ဒါပါပဲ

ဆက်လက်အားပေးဖတ်ရှုနေဦးမည့်
ဦးနာရဒ (စာချ နာယက)
အောင်မင်္ဂလာတိုက်သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့
(သက်တော် ၄၅နှစ်၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဓရ)

၃။ ဝတ်မကြီးတန်းအောင် သံဃာတော်တစ်ပါးတံမှ

၁၆-၂-၀၅

ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ

ဆရာ ဝတ်မကြီး အတ္တကျော် (ဆူဒိုနှင့်)

ဆရာရေးသားတဲ့ မောဟပြေပုံတို့ပတ်စ အမှတ်(၁)ကို အပ္ပမာဒဓမ္မရသမဂ္ဂဇင်းမှာ တော်ဝင်နွယ်က ညွှန်းလိုက်တာ ဖတ်ရလို့ ဝယ်ဖတ်ခဲ့တယ်။

သည်နောက်မှာ ဘဝတွဲရိယာဖတ်ပြီးနောက် ဆရာရဲ့စာတွေကို မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာတွေ မှာ ရှာဖတ်ခဲ့တယ်။ “ဖူင့်” မှာပါတဲ့ “သက်ငယ်စကား” ကိုလည်း ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ သရဖူက “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကိုတော့ စောင့်ဖတ်ခဲ့ပြီး လုံးချင်းထုတ်ရင် ဝယ်မယ်ဆိုတာ တွေးထားတယ်။

ဆရာရေး . . .

ဆရာရဲ့ “အတ္တ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုတော့ ဦးဇင်း သိပ်မကြိုက်လှဘူး။ တစ်ဖက်သတ်၊ တစ်ယူသန်၊ ငါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတယ်။ ဆရာ စာရေးနေတယ်ဆိုကတည်းက အများအတွက်ဆိုတာ သေချာနေပြီလို့ အတ္တဆိုတော့ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေတယ်။

သည်လိုပဲ လူငယ်တွေ၊ လူလတ်၊ လူကြီးတွေအတွက်တန်ဖိုးရှိတဲ့ စာတွေကို ဆက်လက် ရေးပါဦး။ ဆရာဟာ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဝန်ခံတတ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ကိုတော့ ချီးကျူးပါတယ်။ သည် “သားငယ်တို့ . . .” ကို ဖတ်ရတော့မှ ဦးဇင်းစိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သံသယတွေ ရှင်းသွားတော့ ဆရာကို ကျေးဇူးအထူးပါပဲ။

အရင်တုန်းဆီက အရိပ်တွေ ထိုးနေခဲ့တာတွေကို ဘယ်လိုမှ ပြောပြမရ တော့ ဖွဲဖီးလို ပေါ့။ ခုတော့လည်း သိပ်ဝမ်းသာတာပဲဗျာ။ ဆရာ သည့်ထက်ပိုပြီး အောင်မြင်ပါစေလို့။

“ဘယ်ဆီကိုများ၊ ဒုန်းစိုင်းသွားနေ” လည်း ဝယ်သာ ဝယ်လာတယ်။ သေချာ မဖတ်ရ သေးဘူး။ ခရီးသွားဆောင်းပါးတွေလည်း ရေးပါဦး။ ဥပမာ ဆရာရဲ့ အနောက်နိုင်ငံ ပညာ သင်သွား အတွေ့အကြုံတွေပေါ့။

ဦးဇင်းကတော့ ဝါကျတစ်ကြောင်းကို ဆုံးအောင်၊ လှပအောင် မရေးတတ်ခဲ့ပေမယ့် ငယ်စဉ် ကလေးဘဝကတည်းက စာရေးဆရာ ဖြစ်ချင်ခဲ့တာ။ စိတ်ကူးလည်း ယဉ်ခဲ့တယ် လေ။

ဦးဇင်းအမြင်ကတော့ စာရေးဆရာဆိုတာ ကမ္ဘာမြေကို ရန်တွေ ငြိမ်းအေးစေပြီး ရသ ကိုပဲ။ ပန်းတွေကို ပွင့်စေတဲ့သူလို့ မြင်တယ်။

ဦးဇင်းကတော့ လောကုတ်၊ လောကီ စာရေးဆရာတွေအားလုံးကို ခင်တယ်။ လေးစား တယ်။ အထင်ကြီးတယ်လေ။

ဦးဇင်းမှာ လူတွေကို အသိဉာဏ်ပွင့်စေချင်တဲ့စိတ်တွေရှိတယ်။ ကျေးဇူး စာကြည့်

တိုက်ပွဲပေါ့။ ဦးဇင်း စာအုပ်တွေကို စုနိုင်သလောက် စုထားတယ်။ စာသင်သားဆိုတော့
စာအုပ်တွေတိုင်းတော့ ဘယ်ဝယ်နိုင်ပါ့မလဲနော်။ ကောင်းနိုးရာရာလေးတွေပေါ့။

တစ်နေ့မှာတော့ ရည်မှန်းထားတာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဆရာရေး... ဦးဇင်းရဲ့ စာကို ဖတ်ပြီး စာတွေ ပြန်ရေးမယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်
အံ့ဩစရာ၊ ဝမ်းသာစရာဖြစ်မယ်ထင်တာပါပဲ။

ဆရာနဲ့ ဆရာရဲ့ မိသားစုအားလုံး စိတ်ကျန်းမာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ဘဝတိုတိုမှာ သံသရာ
ခရီးအတွက် ချိကွာများများ စုနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းလျက်...

ဦးခေမာနန္ဒ (နောင်ချို)

(သက်တော် ၃၇နှစ်၊ ပထမကြိမ်)

အောင်မင်္ဂလာသိက္ခိစာသစ်တိုက်၊ စေတီကြီးဘုရားတောင်ဘက်
မြို့မရပ်၊ ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့

စာကြွင်း - သည်စာကို စာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြရင်လည်း ခွင့်ပြုပါတယ်။

၃။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံမှ

ဆရာအတ္ထုကျော်ခင်ဇော်

လက်တွဲဖော်စာအုပ်အမှတ် ၉အတွက်၊ လူငယ်တွေအပေါ်ထားတဲ့ ဆရာ စေတနာ
အတွက် အထူးပဲ လေးစားပါတယ်။

သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ အခန်းဆက်ဆောင်းပါးကို ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ဖတ်ရစဉ်ကပင်
သည်ဆောင်းပါးကို စာအုပ်ထွက်လာရင် ဝယ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားခဲ့ပါတယ်။

အခင်တစ်ယောက်ရဲ့ သားသမီးတွေအပေါ်ထားတဲ့စေတနာကို ကိုယ်ချင်း စာနာ
နားလည်ခဲ့ရပါတယ်။ အဝေးတစ်နေရာရောက်နေတဲ့ ကျွန်တော့်သားအတွက် စာတမ်းရှည်
တွေ ရေးပြီး လမ်းညွှန်ဆုံးမခဲ့တာ၊ အားမရခဲ့တာတွေအတွက် ဆရာစာအုပ်က အားလုံး
ပြီးပြည့်စုံစေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာ၊ မပြောရဲတာတွေအားလုံးကို ဆရာက
ပြောပေး၊ ရေးပေးတယ်လို့ မှတ်ယူခဲ့ရင် ရပါတယ်။ အားလည်းနာပါတယ်။ ကျေးဇူးလည်း
တင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အိမ်မှာ စာအုပ်အငှားဆိုင်ဖွင့်ထားတဲ့ဝန်ထမ်းအငယ်စားလေး
တစ်ယောက်ပါ။ ဆရာပါရူး၊ ဖေဖြင့်၊ ချစ်ဦးညို၊ ချစ်စံဝင်း၊ ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ) ဒေါက်တာ

မတင်ပင်၊ စတဲ့စာရေးဆရာတွေရဲ့ စာအုပ် တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဆရာစာအုပ်က အခုအမှတ် ၉နဲ့မှ နှစ်အုပ်ပါ။ လူငယ်တွေအတွက် စီးပွားရေးရွှေထောင့်တစ်ခုတည်းက မဟုတ်ဘဲ အကျိုးပြု စာအုပ်တွေ ဝယ်ချင်၊ တင်ချင်ပေမယ့် တစ်ဖက်က ဝမ်းရောက ရှိနေ တော့ ပေါ်ပင် ခေတ်ပေါ်တွေလည်း လုပ်ပေးနေရတော့ ဆန္ဒမပြည့်ဘူးပေါ့ ဆရာရယ်။

အခုအမှတ် ၉ကိုလည်း ဝယ်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အညွှန်း ကောင်းလို့ အဲဒီသူငယ်ချင်းက အတင်းလှသွားတယ်။ ထပ်ဝယ်ပါပေါ့။ ငွေ၇၀၀ ပေးသွားတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း ကြိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီလို ညွှန်းတတ်ပါတယ်။ သိစေ၊ ဖတ်စေချင် လို့ပါ။ အထူးသဖြင့် သည်နေ့လူငယ်တွေသာ မဟုတ်ဘဲ မိဘတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်း သိစေချင် ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ပြောမပြနိုင်တော့ ပြောထား။ ရေးထားတဲ့ ဆရာတို့ရဲ့ စေတနာတွေ လက်ဆင့်ကမ်းရတာပါ။

လေးစားလျက်
ဆရာစာဖတ်ပရိသတ်တစ်ဦး

ဦး

. စာပေ ရန်ကုန်မြို့

(၅၄နှစ်၊ စိတ်ပညာပိဋကတ်ရဲ့ နိုင်ငံဝန်ထမ်း)

၅။ အိမ်ရောင်မတစ်ဦးထံမှ

၇-၃-၀၅

ဆရာရှင်

ကျွန်မမှာ ခြောက်နှစ်အရွယ် တစ်ဦးတည်းသော သမီးလေး ရှိပါတယ်။ သမီးလေးကို ဘယ်လို ထိန်းကျောင်းရမယ်၊ သူ့လျှောက်ရမယ့်လမ်းကို ဘယ်လို ခင်းပေးရမယ်၊ ဆုံးမ သွန်သင်တဲ့အခါ ဘယ်လို သွန်သင်ရမယ်၊ စာကြိုးစားချင် စိတ်ရှိလာအောင် ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်လာအောင် . . . အစစအရာရာ အာတွေ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိလို့ လမ်းညွှန် ပေးနိုင်မယ့် စာအုပ်ကို လိုက်ရှာရင်း “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်လည်း ကလေးတွေကို ထိန်းကျောင်းတဲ့စာအုပ်ပဲဆိုပြီး ဝယ်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကို အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ စေတနာကိုလည်း နားလည် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သားငယ်တို့အတွက် တကယ်ကို ရှိသင့်တဲ့စာအုပ်ပါ။ သည် စာအုပ်ကို သားငယ်တို့ကို လက်ဆင့်ကမ်း ဖတ်စေမှာပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် မသိခဲ့တာတွေ လည်း အခုမှ သိရတာပါ။ တစ်ချိန်မှာ သမီးလေးအတွက်လည်း အကျိုးရှိလာမှာပါ။

သမီးလေးအတွက် ဘယ်လိုစာအုပ်ကောင်းကြောင်း စာအုပ်ဆိုင်တွေကို မေးကြည့်
လေ့ရှိသည်။ မသိကြပါဘူး။ ချီးမြှင့် ဆရာကိုပဲ အားကိုးတကြီးနဲ့ သမီးလေးရဲ့ ဘဝကို
ပုံဖော်ဖို့ မိဘတွေကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မယ့် ဘယ်စာအုပ်တွေ ကောင်းကြောင်း စာလေး
တစ်စောင်သာ ဆရာ့ဆီမှ “မေတ္တာလက်ဆောင်” လို့ချင်ပါတယ်။

အချိန်တွေပေးလိုက်ရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာရှင်။

လေးစားစွာဖြင့်

ဒေါ်

ပဲခူးမြို့

(အသက် ၄၀၊ သိပ္ပံတွဲ ရ အိမ်ရှင်မ)

၆။ အိမ်ရှင်မ နောက်တစ်ဦးထံမှ

ဆရာအတ္ထုကျော်ရှင်

ဆရာရဲ့ စာတွေကို သရဖူထဲမှာ လစဉ် ဖတ်ပါတယ်။ အခု ရှေးနေတဲ့ “မီးငယ်တို့
အသိကြွယ်ဖို့” ကိုလည်း စာအုပ်ထုတ်ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျွန်မက သမီးနှစ်ယောက်ရဲ့မိခင်ပါ။ သမီးအကြီးက ဆယ်နှစ်၊ သမီး အငယ်က
ခြောက်နှစ်ရှိပါပြီ။ သမီးအကြီးကို သရဖူမဂ္ဂဇင်း လတိုင်း ဖတ်ခိုင်းပါတယ်။ စာအုပ်ထွက်ရင်
လည်း သိမ်းထားဖို့ ဝယ်ဦးမှာပါ။ သမီးအငယ်လေးက စာသိပ်မဖတ်နိုင်သေးတော့ သူ
ကြီးရင် ဖတ်ဖို့ပေါ့။

ဆရာ ရှေးပြုလို့ ကျွန်မတို့ မသိရသေးတာတွေ အများကြီး သိရပါတယ်။ ဆရာရဲ့စာ
တွေက သမီးလေးတွေအတွက် တကယ် အသုံးဝင်ပါတယ်။

အခု ကျွန်မ ဝယ်လာတဲ့ “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကတော့ အသက် ၁၄နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့
ကျွန်မရဲ့တူလေးကို မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် အမှတ်တရ ဝယ်ပေးတာပါ။

ကျွန်မတို့ဆီမှာက ယောက်ျားအကြောင်း၊ မိန်းမအကြောင်းတွေကို သေချာ ဆွေးနွေး
လေ့မရှိကြတော့ ဆရာတို့ ဆရာမကြီး ဒေါ်မာလာတင်တို့ ပြောသလို အိမ်ထောင်တွေကျ၊
ကလေးတွေသာ ရလာကြတာ၊ ဘာမှကို သေချာမသိကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။

ကျွန်မက စာဖတ်တာကို ဝါသနာပါတော့ နည်းနည်းတော်သေးတယ်လို့ ပြောရမလား
မသိဘူး။

ဆရာ အခုလိုစာမျိုးတွေ ဆက်ပြီး ရေးသွားနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ဆရာ စိတ်ဦး ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ဦး ကျန်းမာခြင်းနဲ့လည်း

ပြည့်စုံပါစေလို့ ဆုတောင်းလျက်

ဒေါ်

ရန်ကုန်မြို့

(၃၆နှစ်၊ စီးပွားရေး ဘွဲ့ရ အိမ်ရှင်မ)

၇။ အိမ်ရှင်မ နောက်ထပ်တစ်ဦးထံမှ

ဆရာရှင်

ဆရာစာများကို အမြဲစောင့်ဖတ်ပါတယ်။ အရစ်ကထည်းက “အတ္တကျော်”နဲ့ “ဆူဒိုနင်” ဆိုတာ အတူတူပဲလားလို့ သံသယရှိမိပါတယ်။ အောက်က “အားလုံး တွေးဆ ဆင်ခြင်ကြည့် နိုင်ကြပါစေ” ဆိုတဲ့စာတန်းလေး တူနေလို့ပါ။ နောက်မှ အခုဝယ်တဲ့စာအုပ်ဆိုင်က အတူတူ ပဲလို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်မ သိချင်တာက “ဆူဒိုနင်”ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ သိချင်လို့ပါ။ ကျွန်မဆီကို တိုက်ရိုက်စာပြန်မရေးပါနဲ့။ ဆရာအလုပ်ရှုပ်နေပါမယ်။ ကြိုရင် interview တစ်ခုခုမှာ ထည့်ဖြေထားရင် ရပါပြီ။

“မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့”ကိုလည်း စောင့်ဖတ်နေပါတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပဲ၊ အခု ကျွန်မရဲ့ကလေးနှစ်ယောက်လည်း ၁၂နှစ်သမီးနဲ့ ဆယ်နှစ်သားတွေပါ။ ဆရာစာအုပ် က သည်အချိန်မှာ တိုက်ဆိုင်စွာ ပေါ်လာတာကိုပဲ ဝမ်းသာနေတာပါ။ ကျွန်မပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မပြောတော့ဘဲ ဆရာစာအုပ်ပဲ ပေးဖတ်လိုက်တော့မယ်။ တချို့ ကိစ္စတွေမှာ ပြောချင်ပေမယ့် သားအမိချင်း ပြောမထွက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေအတွက် ဆရာစာအုပ်က တော်တော်အဆင်ပြေစေတယ်လေ။ ကျွန်မတော့ သဘောကျတယ်။ ကြိုလည်း ကြိုဆိုပါတယ်။ “မီးငယ် . . . ” စာအုပ်ကိုလည်း အမြန်ဆုံး ဝယ်ချင်နေပြီ။ ကျွန်မ သမီးကို ပေးဖတ်ချင်နေပြီလေ။

နောက်တစ်ခုက ဆရာ “မဟာဂျာနယ်” မှာ ရေးခဲ့တဲ့ ဆရာသား ကျောင်းမှာ အမှတ် နည်းတဲ့ကိစ္စလေ။ အဲဒါကိုလည်း ကြိုဆိုပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ပြီး ကျောင်းတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကျယ်တဝင့် ရေးပြပါဦးဆရာ။ တော်တော် လွန်နေလို့ပါ။

သည်အတန်းက သည်စာကို သည်ဆရာမပဲ ကျူရှင်မှာ ပြန်သင်၊ ပြီးရင် သည်ကလေး ကို အမှတ်ပေး။ သည်ကလေးပဲ ဆုတွေ ရ။ သည်အလုပ်တွေပဲ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ လုပ်နေ

ကြတလေ။

ကျွန်မ သမီးနဲ့သားကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ သည်နေ့အထိ သင်ပါတယ်။ ကျူရှင်မထားပါဘူး။ ဘယ်လောက်တော်တော်၊ ဘယ်လောက်မှန်မှန် အချိန်တန်ရင် “တို့လည်း ဆုမရပါဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးမှားတွေ ဝင်နေပြီ။ သည်လိုတော်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ဝါမျိုးအတွေးတွေ ဝင်သွားရင် တိုင်းပြည်အတွက် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲ ဆရာ။

“ညအခါ၊ လသာသာ” လို့ စာမျိုးအတွက် ကျူရှင်ယူရတယ်ဆိုတာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို လစဉ်ဆက်ကြေးပေးနေရတာနဲ့ မတူဘူးလား။ သည်နေ့ အတန်းတင် စာမေးပွဲပြီးရင် နောက်နေ့မှာ နောက်နှစ်အတွက် ကျူရှင်စတယ်။ တစ်ခန်းမှာ လူ၈၀၊ ၉၀နီးနီး ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူအကုန်လုံး သူ့ကျူရှင်မှာ တက်ရမယ်ပေါ့။ မတက်တဲ့လူတွေ ဘယ်လောက်တော်တော် ပညာပြခံရတာပဲ။ ကျူရှင်ခက တစ်လကို ၃၅၀၀/၄၀၀၀။ တချို့ ဆရာတွေဆို နှစ်ချုပ်နဲ့တောင် တောင်းတာ။ အဲဒါလေးကို အကျယ်လေးရေပြီ။ ဂျာနယ်ထဲ ထည့်ပါဦး ဆရာ။ လွန်လွန်းလို့ပါ။

လေးစားစွာဖြင့်
ဒေါ်.....

ပဲခူးမြို့

(၃၅နှစ်၊ သင်္ချာဘွဲ့ရ အိမ်ရှင်မ)

[[ဖြိုကြားချက် - ‘ဆုဒိုနင်’ ဆိုတာ pseudonym ကို မြန်မာသံ ဖလှယ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်က ‘အမည်ဝှက်၊ နာမည်လွှဲ၊ ကလောင်အမည်’ လို့ မြန်မာစာအဖွဲ့ထုတ် အဘိဓာန်မှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ် ခင်ဗျား။]]

၈။ စာရင်းကိုင်တစ်ဦးတံမှ

၉ ဇူလိုင် ၀၄

ဆရာဆုဒိုနင်ခင်ဗျား

ကျွန်တော်ဟာ ဆရာ့ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ယောက်ပါ။ သရဖူမဂ္ဂဇင်း လစဉ်ဆောင်းပါး “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကို ဖတ်မိရာက သည်စာကို ရေးလိုက်ပါတယ်။

လစဉ်ဖတ်ဖြစ်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တော်တော်များများတော့ ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ မနှစ်က နိုဝင်ဘာနောက်ပိုင်းတော့ လစဉ်လိုလို ဖတ်ပါတယ်။ အခုပြီးခဲ့တဲ့ ဇွန်အထိပေါ့ ဆရာ။ ဆရာ့ရဲ့ဆောင်းပါးတွေဟာ မျက်မှောက်ခေတ် လူငယ်တွေအတွက် တကယ့်ကို တန်ဖိုးရှိတဲ့စာပေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီဆောင်းပါးတွေကို နောင်လာနောက်သား တွေအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မျက်မှောက်လူကြီးလူငယ်တွေအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အိမ်မှာဆောင်ထား

လို့ ရှုမအောင် စာအုပ်ထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုချင်ပါတယ် ဆရာ။

မဂ္ဂဇင်းဆိုတာမျိုးက လစဉ်အိမ်မှာ ဝယ်စု၊ သိမ်းတာထက် ဆိုင်မှာပဲ ငှားဖတ်ဖြစ်တာ များပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာ မဂ္ဂဇင်းတမျိုးကို လစဉ်ဝယ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဈေးနှုန်းတွေ မြင့်မြင့်လာတော့ ဝယ်မစုတော့ဘဲ ဆိုင်က ငှားဖတ်ကြ ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာဆောင်းပါးတွေအတွက် စုချင်ရင်တောင် သရဖူတွေ အားလုံးကို လစဉ်ပြန်ရှာဝယ်ရမယ့် ငွေ amount က မနည်းဘူးလေ။ ကျွန်တော်တို့လို သာမန်ဝန်ထမ်း တွေအတွက် မဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ငွေကြေးလည်း သိပ်မတုန့်၊ ဆောင်းပါးတွေလည်း အစဉ်လိုက် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း ဖတ်လို့ရမယ့် သိမ်းလို့လည်းကောင်း၊ လက်ဆောင် ပေးလို့လည်းလှတဲ့ စာအုပ်မျိုးလေး ထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းဆို အကြံပေးပါတယ်ခင်ဗျာ။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားသည်များ ဖြစ်သဖြင့် ရှုန်လှုပ်ထားခဲ့ပါသည်။]

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆရာ့ရဲ့အခန်းဆက် ဆောင်းပါးကို စုပေါင်းပြီး စာအုပ်အဖြစ် ထုတ် ပေးပါ။ အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် အကြံကောင်းတွေ ပေးတတ် တဲ့ အဖေ တစ်ယောက်၊ အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်ရှိနေသလိုပါပဲ။

သည်မှာပဲ နားလိုက်ပြီဆရာ။
ဆရာနဲ့ မိသားစု အမြဲပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေ။

ကျေးဇူးတင်ခြင်းဖြင့်
သတိုး
ရန်ကုန်မြို့

(၃၃နှစ်၊ ဥပဒေဘွဲ့ရ စာရင်းကိုင်)

(မှတ်ချက် - သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ စာအုပ်ကျောခုံးတွင် သူ့စာထဲမှ တစ်ပိုဒ်ကို ခမာ်ပြခဲ့ပါသည်။ *သတိုး* မှာ သူ့အမည်ရင်း မဟုတ်ပါ။)

၉။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း နောက်တစ်ဦးထံမှ

၇-၂-၂၀၀၅

ဆရာအတ္ထုကျော်ခင်ဗျား

ဆရာဇော်သားထုတ်ဝေလိုက်တဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ဆရာအပေါ် ခင်မင်လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ စာရေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ် ပေးပါခင်ဗျာ။

အရမ္မမဂ္ဂဇင်းမှာ လစဉ် ဖတ်ခွင့်ရတဲ့ဆရာဆောင်းပါးတွေကို စာအုပ်အဖြစ် မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။ အခု စာအုပ်အဖြစ်နဲ့ ထွက်လာလို့ ဝမ်းသာရပါတယ်။ ဆရာရဲ့စာအုပ်ဟာ ထာဝစဉ်သိမ်းထားသင့်တဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ့်စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ ရေးသားမှုဟာ စေတနာအပြည့်နဲ့ပဲ ပြောစရာ မရှိအောင် ကောင်းလှပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆရာ၊ စာအုပ်ရဲ့ အရည်အသွေး (စာရွက်တွေက) ညံ့နေလို့ ရေရှည် သိမ်းဆည်းဖို့ အခက်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရင် စာရွက်အရည်အသွေး ကောင်းကောင်းနဲ့ ထုတ်စေချင်ပါတယ် ခင်ဗျာ။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆရာက ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပေးမယ့် အမျိုးသားတိုင်းအတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ပညာပေးစာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ၂၈နှစ်အရွယ် ဘွဲ့ရလူငယ်တစ်ယောက်ပါ။ အိမ်ထောင် မရှိ၊ လူပျိုတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ် ဆရာ။

ဆရာရဲ့စာတွေကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ဆရာအပေါ်မှာ ဖခင်တစ်ယောက်လို၊ အစ်ကိုကြီးအရင်းတစ်ယောက်လို လေးစားမိရပါတယ်။

ဆရာရေးတဲ့အထဲမှာ လူပျိုစစ်တဲ့ဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ CSW တွေဆီ မသွားတဲ့ ဆရာရဲ့ မာန၊ အမြင်၊ အတွေးတွေကို သဘောကျတယ်ဆရာ။ လူငယ်တွေ အတုယူသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ကျင့်သုံးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ရှေးဆန်တဲ့၊ စည်းကမ်းကြီးတဲ့ မိဘနဲ့ အစ်မတွေရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရလို့ ဆရာစာထဲကလို သည်လိုကိစ္စတွေကို ငဲကြီးမယ့် ကိစ္စတွေ၊ သိက္ခာမဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေအဖြစ် ဆင်ခြင်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ယောက်ျားမဟုတ်ဘူးလား။ ရှင်ပြုပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ရင်ဆိုင်နေရတော့ တစ်ခါတလေ နားယောင်ချင်မိတယ်ဆရာ။ ဒါတွေကို သတိနဲ့ ထိန်းပြီး နေနေရတယ်။

အခုတော့ ဆရာစကားကို ငှားပြီး ချေပနိုင်ပြီဆရာ။

ကျွန်တော်က မိသားစုမှာ တစ်ဦးတည်းသောသား၊ အငယ်ဆုံးမို့ အခု အရွယ်အထိ သူတို့မျက်စိအောက်မှာ စည်းကမ်းတကျနေရတယ်။ အဖေကလည်း အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ပူပန်တတ်လို့ သူစိတ်ချမ်းသာအောင် စာအုပ်တွေပဲ အဖော်ပြုရတယ်ဆရာ။ အပေါင်းအသင်းလည်း နည်းတော့ ကျွန်တော် လူပျိုပေါက်အရွယ်က ဆရာပြောတဲ့ သဘာဝဟာ သဘာဝပါဆိုတာတွေကို သိပ်နားမလည်ခဲ့ဘူးဆရာ။ ဆယ်တန်းအောင်ပြီး ဘွဲ့ရလို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်မှ တော်တော်များများ သိခွင့်ရခဲ့တယ်။

ဆရာကိုတော့ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ ဆူဒိုနင်ဆိုတဲ့ကလောင်ကို စိတ်ဝင်စားမိရာက ဆရာစာတွေကိုကြိုက်သွားပြီး အမြဲရှာဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဂျာနယ်တွေမှာ ရေးတဲ့ ဆရာဆောင်းပါးတွေလည်း ကြိုက်တယ်ဆရာ။ ဆရာကလောင်ခွဲ “အတ္ထုကျော်” ကိုလည်း

စောစောတည်းက သိခဲ့ပါတယ်။ ဆရာ့ရဲ့ ဖြတ်သန်းမှု ဘဝအကြောင်း ရှေးတဲ့ စာတွေကို ဖတ်ရတော့ ဆရာ့ရဲ့ သတ္တိရှိမှု၊ ပွင့်လင်းမှုနဲ့ စေတနာကို လေးစားအားကျမိခဲ့ပါတယ်။

စာအုပ်ရေးတွေက စာဖတ်သူဘက်ကကြည့်ရင် များသလို ဆရာတို့ဘက်ကလည်း အုပ်ရေး နည်းနည်း ထုတ်ရတာဆိုတော့ နားလည်ပါတယ်ဆရာ။ သည်စာအုပ်ကိုတော့ သရဖူမှာ လစဉ်ဖတ်နေကတည်းက ဝယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်အပါအဝင် ခုခေတ်လူငယ်တွေမှာ စာအုပ်တွေထက် VCD တွေပဲ ဝယ်ဖြစ်နေတယ်။ ဆရာ့ရဲ့ စာအုပ် ကို မဟေသီ စာအုပ်စင်ကဏ္ဍမှာ တွေ့လို့ ချက်ချင်းဝယ်လိုက်ပြီ။ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ဖြန့်ဝေလိုက်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူပျိုပေါက်အရွယ်က ဆရာ့စာအုပ် ထွက်ပေါ်လာခဲ့ရင် အရမ်းကောင်း မယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ ကျွန်တော်က အနေအေးပြီး အပေါင်းအသင်း နည်းပါးသူမို့ သည် စာအုပ်ဟာ ကျွန်တော်အတွက် အဖော်ကောင်းပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိုးရွံ့မှုတွေနဲ့ စာအုပ်တွေရိုင်းမှာ ဆရာရေးခဲ့တဲ့ သည် ကိစ္စတွေကို ငဲ့ကြိုတဲ့အမှားတစ်ခုလို ထင်မြင်နေခဲ့တာတွေကို ဆရာက စေတနာနဲ့ ရှင်းပြ နိုင်ခဲ့တာပါ။ ဆရာ့ရဲ့ခေတ်မီတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကြောင့် ကျွန်တော်ရဲ့ ရှေးရိုး အတွေး အမြင်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သဘာဝတရားကို အတင်းကြီး မသိကျိုးကျွံပြုပြီး မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ အမှားတွေ လုပ်မှာထက် သိသင့်တာကို သိပြီး သတိနဲ့ဆင်ခြင်စေနိုင်တဲ့ ဆရာ စေတနာကို ထောက်ခံ တယ်ဆရာ။ ကျွန်တော်အိမ်ထောင်ပြုပြီး သားလေးရခဲ့ရင် ဆရာ့လို ဖခင်မျိုးပဲ ဖြစ်ရမယ် ဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လက်ဆင့်ကမ်းတဲ့အမှား တွေရယ်၊ ဆရာကြီး ဝီရိယနင်းရေးတဲ့စာတွေကိုလည်း လိုက်နာသင့်တာ မသိဘဲ အလွန်စာပေ လို အရသာခံဖတ်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ပတ်ဝန်းကျင်က သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အညွှန်းတွေရယ်က ရေလိုက်လွဲ နေတယ် ဆရာ။

ဆရာ့ရဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကတော့ စိတ်ကိုနှိုးဆွတဲ့ အရေးအသားတွေ ကင်း ပြီး စေတနာအပြည့်နဲ့ ရှင်းပြထားမှုတွေဟာ ပညာသားပါလှပါတယ်။ ဒါဟာ ဆရာ့ရဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့ စေတနာကို လင်းလင်းလက်လက် မြင်တွေ့ခဲ့ရတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ဆရာ့ရဲ့စာအုပ်ဟာ “အမျိုးသားစာပေဆု” ရထိုက်တယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ ဆရာရေးခဲ့သလို ကွန်ပျူတာတွေ၊ မီဒီယာတွေနဲ့ အင်တာနက်တွေက လိုချင် သလောက် ရနေတဲ့ sex နဲ့ပတ်သက်တဲ့ပုံတွေ၊ စာတွေကြောင့် အလွယ်တကူ ဖြစ်နေကြတဲ့ လူငယ်တွေကို မလုပ်နဲ့လို့ မပြောဘဲ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ ပြောနိုင်ခဲ့တဲ့ ဆရာ့စာအုပ်ဟာ လူငယ်တွေကြားမှာ အကျိုးရှိလှပါတယ်။

ဆရာက သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ လစဉ်ရေးခဲ့တာမို့ ယောက်ျားလေးတွေထက် မိန်းကလေး

တွေ အဖတ်များတဲ့မဂ္ဂဇင်းဖြစ်နေတယ် ဆရာ။ ကျွန်တော် အကြံပြုချင်တာက လူငယ်တွေ ကြား ပိုပြီး ပံ့ပိုးအောင် ကျန်းမာရေးကုသနယ်တစ်ခုခုမှာ လစဉ်ပြန်လည်ဖော်ပြပေးရင် ပိုပြီး သက်ရောက်မှု ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ လက်လှမ်းမီသမျှ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ညီငယ်တွေကို ပြန်ဝေပေးပါတယ်။ အားလုံးက သဘောကျတယ်ဆရာ။

ဆရာ အသက်ရှည်၊ ကျန်းမာပြီး အတွေးထက်ထက်၊ အရေးသွက်သွက်နဲ့ လူသားအကျိုးပြုစာပေတွေ ဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပါစေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ အဆင့်ဆင့် ရယူနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ် ဆရာ။

အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါခင်ဗျား။

လေးစားစွာဖြင့်
ကို...
အင်းစိန်မြို့
(အသက် ၂၈နှစ်၊ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ရ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း)

၁၀။ ရန်ကုန်နေ လူငယ်တစ်ဦးတံမှ

ဆရာခင်ဗျား

ဆရာရေးသားသော "သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့"ကို အထူးပဲ ကြိုက်နှစ်သက်မိပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ်တိုင်းအပေါ်ထားသော ဆရာ့ရဲ့စေတနာကို အထူးပဲလေးစားမိပါတယ်။ ကျွန်တော်သိလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဆရာ့ကျေးဇူးကြောင့် အားလုံးလိုလိုပဲ ယခုစာအုပ်ကနေ သိရှိလိုက်ရတဲ့အတွက် အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ Emperor မဂ္ဂဇင်းမှာပါတဲ့ ဆရာ့ရဲ့ "ယောက်ျားသားချင်း ပွင့်ပွင့်လင်း"ကဏ္ဍကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် ပညာရစေမယ့် စာများ များများ ရေးသားပေးပါခင်ဗျား။

ဆရာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ စာပေလောကမှာ သည့်ထက်မက အောင်မြင်မှုတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါ တယ်။

လေးစားခင်မင်စွာဖြင့်
မောင်...
ရန်ကုန်မြို့ (အသက် ၂၆နှစ်၊ ဥပဒေဘွဲ့ ရ)

၁၁။ မြင်ကွန်းမှ

သို့

သည်လက်တွဲဖော်စာအုပ်ကို ဖတ်ရတဲ့အတွက် ဗဟုသုတတွေ အများကြီး ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တင်မကဘဲ ကျွန်တော့်ချစ်သူကိုပါ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်တွေ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

သည်စာအုပ်ကို ဖတ်ရလို့ ကျွန်တော် မသိသေးတဲ့အချက်တွေ အများကြီး သိလိုက်ရတဲ့ အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဆက်လက်၍ သည့်ထက်အောင်မြင်ပြီး ပြည်သူတွေအတွက် စာအုပ်ကောင်းတွေ များစွာ ပေါ်ထွက်လာပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ကို့

မြင်ကွန်းမြို့ မကွေးတိုင်း
(အသက် ၂၆နှစ်၊ သိပ္ပံ နောက်ဆုံးနှစ်)

၁၂။ မစ္ဆလေးသူ မိန်းကလေးတစ်ဦးထံမှ

၁၈-၁-၂၀၀၅

ဆရာရှင်

ရှိသေစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာရေးသားသော “သာဝယ်တို့ နားလည်ဖို့”ဆောင်းပါးကို သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ ဖတ်ရှုရ ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေပေးသော ဆရာ့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။

ကျွန်မတွင် မောင်တစ်ယောက်ရှိပါသည်။ အသက်က ၁၆နှစ်၊ ဆယ်တန်းပါ။ ကျွန်မတို့ မှာ မောင်နှမ နှစ်ယောက်တည်း ရှိပါသည်။ မောင်လေးနှင့် ကျွန်မမှာ အသက်ကွာခြင်းက တစ်ကြောင်း၊ သူသိချင်သော ယောက်ျားလေး၊ သဘာဝကို သိစေချင်သော်လည်း အစ်မ ဖြစ်နေသောကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ အခက်အခဲများနှင့် ကြုံရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာရေးသားသော စာအုပ်ကို မောင်လေးအား ဝယ်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

ထို့ကြောင့် သူ မသိသော ကိစ္စများအား ဆရာစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်မအတွက်လည်း အဆင်ပြေသွားပါသည်။ မောင်နှမ နှစ်ယောက်ကြား မျက်နှာပူစရာ မရှိတော့ပါ။

ဆရာ ဤသို့ရေးသားခြင်းဖြင့် မောင်လေးကဲ့သို့ ယောက်ျားလေးများ မိမိတို့၏ ယောက်ျားသဘာဝအကြောင်းကို သိရှိပြီး ဖြစ်လာမည့်အန္တရာယ်များကိုလည်း ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆရာ ယခုရေးသားနေသော သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှ “မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့” ဆောင်းပါးကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေစေချင်ပါသည်။

ကျွန်မတို့နိုင်ငံသည် အရှက်တရား ကြီးမားနေသောကြောင့် လူကြီးများ ပြောဆိုဆုံးမ ရန် ဝန်လေးနေကြပေရာ ဆရာက လူကြီးများကိုယ်စား နည်းပြ ဆုံးမ လမ်းညွှန်ပေးသော ကြောင့် ဆရာအား ထာဝရ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဆရာအတ္ထုကျော် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပြီး
လူငယ်ထုအတွက် ဉာဏ်အလင်း ဖွင့်ပေးနိုင်ပါစေ
မ...
မန္တလေးမြို့
(အသက် ၂၅နှစ်၊ စီးပွားရေးဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရ ငွေစာရင်းကိုင်)

၁၃။ မန္တလေးသား လူငယ်တစ်ဦးတံမှ

ဆရာအတ္ထုကျော်

ခုထွက်နေတဲ့ “ဖြေတွေးလေးများ”အထိ ဖတ်ပြီး အားပေးနေတဲ့ ဆရာ ပရိသတ် တစ်ဦးပါ။ ဟိုး... ဆူဒိုနစ်၊ မန်တာခမ်း၊ အောင်သိန်းကျော် ဘဝတွေက စလို့ပေါ့။

ဆရာစာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်း နှစ်သက်လာမိတာက ဆရာဖော်ကျူးထားတဲ့ ဆရာစရိုက် တွေက ကျွန်တော်နဲ့ အတော်ဆင်နေလို့ပါ။ ဥပမာ စိတ်တိုမိတ်ဆတ်လွယ်ပြီး စကားကို ပိဿလေးနဲ့ ဘေးဖစ်သလို ပြောတတ်တာမျိုး၊ လူပျိုဖော်ဝင်စမှာ ၁၉၁ အကြောင်း ဆုံးမပေး မယ့်သူ မရှိခဲ့တာမျိုး။ ဒါမေမယ့် ဆရာနဲ့ မတူတဲ့အချက်က ကျွန်တော်မှာ ရည်းစား အများ ကြီး မရှိတာပါ။ (နောက်တာနော် ဆရာ) ဆရာ့လောက် မစွံဘူး ထင်ပါရဲ့၊ ဟဲ... ဟဲ...

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ဆိုရင် လူပျိုပေါက်လောက်ကတည်းက ဖတ်ခွင့် ရခဲ့ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတယ်။ ဖခင်တစ်ဦးက အနီးကပ် လာပြောပြနေသလို ဆရာ အရေးအသားက ကရုဏာသံ ပါနေတယ်။ ဆရာ့လို ဘဝအတွေ့ အကြုံစုံပြီး လမ်းညွှန်မှု ပေးနိုင်တဲ့ ဖခင်တစ်ဦးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရတာ ဆရာ သားသမီးတွေ အရမ်း ကံကောင်းပါတယ်။

လူ့အသက်ကယ်တယ်ဆိုတဲ့ ခေတ်စီဆေးဝါးတွေမှာတောင် မလိုလား အပ်တဲ့ side effects ရှိတာ ဆရာလည်း အသိသားပဲနေမှာပါ။ လူ့သားတစ်ယောက်မှာလည်း

ကောင်းကွက်အပြင်၊ ဆိုးကွက်လည်း ရှိနေမှ ပုထုဇဉ် ပီသတော့မပေါ့။ ဆိုးဝါးတဲ့ဘဝကိုစွ
လွှဲဆီက ပြန်ရတဲ့ အရင်းအနှီးက ခါးသီးပေမယ့် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ရင် ချို့မြန်တဲ့
အမြတ်အစွန်းတွေ ရရှိနိုင်တာပဲ မဟုတ်လား ဆရာ။

ကျွန်တော်က “ရွှေအမြူတေ” “အလင်းတန်း” တို့ကို အပိုင်ဝယ်သိမ်း ဖတ်တာမို့ ဆရာ
စာရေးရင် အဲဒီမဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်မှာ ဦးစားပေးရေးပေးဖို့ တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။ ဦးဝင်းငြိမ်း
ဆီက ပွဲခမရဘဲ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ကိုယ် ပြောမိတာပါ။ “အိပ်မက်အတူမက်ကြစို့. . .” ကိုလည်း
ပြန်ထုတ်ပေးပါဦး။ “ရွာလွန်ရွက်တိုက်” ဆိုတဲ့ ဝီဒီယိုဇာတ်ကားအစ်ကားမှာ ဆရာ ဇာတ်ညွှန်း
ရေးဖူးသေးတယ်နော်။

ခါပါပဲဆရာ။

ကို. . . .
မန္တလေးမြို့

(၂၄နှစ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း-ခ)

၁၄။ ပုသိမ်ကြီးမှ

၂၀-၁၂-၂၀၀၄

အတ္တကျော်

ဖခင်တစ်ယောက်လို လူပျိုပေါက်တွေအတွက် အမြဲတမ်း ဗဟုသုတ အသိဉာဏ်တွေ
ပေးနေတဲ့ အတ္တကျော်ကို ပထမဦးစွာ မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်သလိုက်ပါတယ်။

အတ္တကျော်ရေးသားတဲ့ လက်တွဲဖော်စာအုပ် အမှတ်(၉)ကို ဖတ်ရတဲ့အတွက်
ကျွန်တော်တို့ ယောက်ျားလေးလူငယ်တွေမှာ ဗဟုသုတတွေ၊ ပညာတွေ၊ ကျန်းမာရေးအသိ
တွေ ရလို့ အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ရှေ့ကထွက်ခဲ့တဲ့ အမှတ်(၁)မှ အမှတ်(၈)အထိ စာအုပ်တွေကို မဖတ်ဖူးပါဘူး။ အခု
ဖတ်ဖြစ်တဲ့ လက်တွဲဖော်အမှတ်(၉)ကို သည်စာအုပ်ထွက်တဲ့အချိန်ကမှ ဖတ်ဖူးတာ။

ဆရာရယ်. . . စာအုပ်ဖိုးက ဈေးကြီးလိုက်တာနော်။ ဂုဏ်တောင်း။ မနည်း၊ စု
ဆောင်းပြီးမှ ဝယ်ထားတာ။ အခုစာအုပ်တောင်း သတင်းစာမှာ ကြော်ငြာပါလို့ ဝယ်ဖတ်
ဖြစ်တာပါ။

ဆရာရေး. . . သည့်ထက်ကောင်းပြီး ဗဟုသုတ အသိဉာဏ်တွေ တစ်သိကြီးပေးမယ့်
စာအုပ်ကို စောင့်မျှော်နေပါကြောင်း ပြောလိုက်ပါရစေ။

မောင်.

ပုသိမ်ကြီးမြို့ (၂၃နှစ်၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် တတိယနှစ်)

၁၅။ မော်လိုက်မြို့မှ

၂၀-၉-၂၀၀၄

ဆရာ

သမီး ရှိသောစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ ပါနေကျ ဆရာကဏ္ဍကိုလည်း မလွတ်တမ်းဖတ်ပါတယ်။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို လမ်းညွှန်တုန်းက ဆရာက ယောက်ျားတစ်ယောက်မို့လို့ နားလည်ခဲ့ပေမယ့် “မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့”မှာ စေ့စေ့စပ်စပ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ တစ်ခါတရံ မသိနိုင်တဲ့၊ သမီးငယ်တို့ လစ်လျူရှုမိတဲ့အပိုင်းလေးတွေကိုပါ သိမြင်လာရတဲ့အတွက် ဆရာကို အံ့ဩချီးကျူးမိပြီး ဆရာကို အဖေ တစ်ယောက်လို အားကိုးလာမိတယ်ဆရာ။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားသည်များ ဖြစ်သည်အတွက် ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။]

မ

မော်လိုက်မြို့

(၂၃နှစ်၊ စီးပွားရေးဘွဲ့ရ)

၁၆။ ဆရာလောင်းတစ်ဦးထံမှ

ဆရာအတ္ထုကျော်

ကျွန်တော်တို့ ယောက်ျားလေးတွေအနေနဲ့ မသိသေးတာတွေကို သိရတဲ့အတွက် ဆရာကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ဟာ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေသာမက အားလုံးပါ သိသင့်တယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ နဂိုက စိုးတထိတ်ထိတ်နဲ့ ခံစားနေရတာတွေ၊ မရှင်းလင်းတာတွေ ဟာ ဆရာစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတာနဲ့ အားလုံးရှင်းသွားပါပြီ ဆရာ။

ကျွန်တော်တို့လို ဆရာ၊ ဆရာမလောင်းတွေဟာလည်း “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရှုနားလည်ထားရင် နောင်တစ်ချိန်မှာ ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ သားကောင်းလေးတွေ၊ ပြောရဲ့ဆိုရဲ့တဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် သင်ကြားပေးနိုင်မှာပါ။

အခုခေတ်မှာ ရောဂါတွေကလည်း မျိုးစုံနေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အရှက်တရားဆိုတဲ့ အရံအတာကြောင့် ဟိုလူမပြောရဲ့၊ သည်လူမပြောရဲ့နဲ့ အသက်ဆုံးခဲ့တာတွေလည်း

များလှပါပြီ။ မိန်းကလေးတွေလိုပဲ ယောက်ျားလေးတွေ သိဖို့လိုတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ဖအေကနေ သားကို ပြောပြနေပုံမျိုးနဲ့ ရေးသားပေးတဲ့အတွက် ဆရာ့ကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။

လက်တွဲဖော် စာအုပ်တိုက်ကိုလည်း အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဆရာခင်ဗျာ. . .

နောက်လည်း လူငယ်တွေ သိအပ်တာတွေ ပြောစရာရှိခဲ့ရင် စာအုပ်ထုတ်ပေးပါဦး

ဆရာ။

ဆရာ စာပေများစွာ ရေးသားနိုင်ပြီး ထာဝရ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့နိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါ တယ်။

ကို. . . .

ရန်ကုန်မြို့

(၂၂နှစ်၊ တတိယနှစ် ပညာရေးတက္ကသိုလ်)

၁၇။ ဂုဏ်ထူးတန်း ကျောင်းသားတစ်ဦးတံမှ

၁၆-၁-၀၅

ဆရာ “အတ္တကျော်”

ကျွန်တော် ခွဲသေလေးစားစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။ သရဖူမှာ လစဉ် စောင့်ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ သည်ဆောင်းပါးတွေကို ခုလိုစာအုပ်အဖြစ် တစ်စုတစ်စည်းတည်း ဖတ်ရှုခွင့်ရလို့ ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။

သည်စာအုပ်ဟာ ခုခေတ် လူငယ်ယောက်ျားလေးတိုင်းအတွက် တန်ဖိုး မမြတ်နိုင်ပါ တဲ့။ တကယ့် ဖခင်အရင်းတစ်ယောက်က အနားမှာလာပြီး ပြောဆို ဆုံးမနေသလိုပါပဲ။ ဆရာရေးထားတဲ့ စာသားတိုင်းဟာ ယောက်ျားလေးတွေအားလုံး သိသင့်တာတွေချည်းပဲမို့ တကယ့်အနှစ်တွေပါပဲ။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားသည်များ ဖြစ် သည့်အတွက် ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။]

ခွဲသေလေးစားလျက်

မောင်. . . .

ရန်ကုန်မြို့

(၂၁နှစ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ ဂုဏ်ထူးတန်း)

၁၈။ နောက်ဆုံးနှစ် ဥပဒေကျောင်းသားတစ်ဦးတံမှ

၂၈-၁၂-၀၄

ဆရာ ဦးအောင်သိန်းကျော်ခင်ဗျား

ကျွန်တော်လေးစားစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာရဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို သရဖူမှာ လတိုင်း စောင့်ဖတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေ လမ်းမှား မရောက်အောင်နဲ့ HIV/AIDSကို ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်အောင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရေးသားပေးထားတဲ့အတွက် ဆရာရဲ့စေတနာကို အလွန် လေးစားမိပါတယ်။

ကျွန်တော် အခု အသက် ၂၀ရှိပါပြီ။ ကျွန်တော့်အသက် ၁၄၊ ၁၅နှစ်လောက်က ကိုယ့် ထက်ကြီးတဲ့သူတွေဆီက သိရသမျှဟာ ဆရာရဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ထဲက စာတွေနဲ့ တခြားစီပါပဲဆရာ။ ဆရာစာအုပ်ကို မဖတ်မီခင်က သူတို့ပြောသမျှကို အဟုတ်ကြီး ထင်ခဲ့ တယ်ဆရာ။ ဆရာရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခဲ့တာပါ။

ဆရာအနေနဲ့ မြန်မာပြည်လုံးနိုင်ငံမှာ သည်လိုကိစ္စ ပညာပေးစာအုပ်ရေးဖို့အတွက် ဘယ်လောက်ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်။ အရင်ကဆို ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီတွေ၊ တူတွေက ကျွန်တော့်ကို သည်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးတာတွေ ရှိတယ်ဆရာ။ ကျွန်တော်ကလည်း အပေါ်မှာ ပြောသလို ကိုယ်တိုင်တောင် ဆရာစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးမှ လိပ်ပတ်လည်အောင် သိရတာဆိုတော့ ရှင်းမပြတ်ဘဲ။

အခုဆို သူတို့ကို ဆရာရဲ့စာအုပ် ပေးဖတ်လိုက်တယ် ဆရာ။ အဲဒီတော့ သူတို့မှာ ကျွန်တော်တို့တုန်းကလို လူကြီးတွေကို လိုက်မေ။ ယုံတမ်းစကားတွေနဲ့ ယောင်ချာချာ ဖြစ်မနေတော့ပါဘူး။ အဲဒီအတွက်လည်း ဆရာကို အရမ်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဆရာနဲ့ ဆရာမိသားစု စိတ်ဓါးချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ဓါးကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

ဆရာ ယခုထက်ပိုပြီး အောင်မြင်ပါစေ။

ယခုထက်ပိုပြီး လူငယ်လူရွယ်အကျိုးပြုစာပေများ ရေးနိုင်ပါစေ။

လေးစားစွာဖြင့်

မောင်.....

ဖျာပုံမြို့

(အသက် ၂၀၊ နောက်ဆုံးနှစ် ဥပဒေ)

၁၉။ သံတောမှ

ဦးကို ကျွန်တော် ရိုသေလေးစားစွာနဲ့ စာရေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဦးရဲ့ ပရိသတ်တစ်ဦးပါ။ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာပါတဲ့ ဆူဒိုနင်ရဲ့ “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ဆိုတဲ့ကဏ္ဍဟာ ကျွန်တော်တို့ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက်တော့ အရေးအပါ ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ ဖတ်ရတာ အားမရလို့ ဦးရဲ့ “လက်တွဲဖော်စာအုပ်အမှတ် ၉” အတ္ထုကျော်ရဲ့ “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ထွက်လာမှပဲ ကျွန်တော့်မှာ တဝကြီး ဗဟုသုတ ရပါတော့တယ်။ ဖတ်ရင်းတန်းလန်းကပင် ဦးကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ဦးဟာ ကျွန်တော် တို့အတွက်တော့ ဆရာဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

နောက် သည့်ထက်မက ဗဟုသုတရစေမယ့် စာအုပ်တိုလည်း ကျွန်တော် အမြဲတမ်း မျှော်လင့်နေပါတယ် ဦး။

ဦးရဲ့ သားတပည့်
မောင် . . .

သဲတောမြို့

(အသက် ၂၀၊ တတိယနှစ် ရုက္ခဗေဒ)

၂၀။ မကျွေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ

၁၁-၃-၀၅

သို့

ကျွန်တော် ရိုသေလေးစားစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။

အဦးအဖျား ပြောချင်တာကတော့ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားလေးပါပဲ။ ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ အရွယ်လေးတွေ၊ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို အတိအကျသိစေ စုစည်းဖော်ပြပေးတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ ငယ်စဉ်ကတည်းက လက်လှမ်းမီရာ စာအုပ်ဆိုသမျှ အကုန်ဖတ်ခဲ့ ပါတယ်။ မူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းတုန်းကတော့ အမေက ရုပ်ပြကို အကန့် အသတ်နဲ့ပဲ ဖတ်ခွင့်ပေးခဲ့တယ်။ ဝတ္ထုကတော့ ရှားရှားပါးပါးပဲ ခွင့်ပေးပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ဖတ်ကြည့်ပြီး ဖတ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ဝတ္ထုကိုပဲ ပေးဖတ်ပါတယ်။ တခြားအကြောင်းအရာ ရေးတဲ့စာအုပ်ကတော့ ဖတ်ချင်ရာ ဖတ်ခွင့်ပေးပါတယ်။

သည် “သာငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်လေးကို ကျောင်းပိတ်ရက် ရွာအပြန်မှာ မျှော်လင့်စွာထဲက စာအုပ်ဆိုင် ဝင်ကြည့်ရာက တွေ့မိပါတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေများ

လဲ မယ်ဆိုပြီး ဝယ်ခဲ့မိတာ။ ဖတ်ကြည့်တော့မှ သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး ဖတ်ဖို့ကောင်းတယ် ဆိုပြီး အဆောင်မှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ပေးဖတ်ဖြစ်တဲ့အထိ ကြိုက်ခဲ့တာပါ။

“အတ္ထုကျော်”ဆိုတဲ့ ကလောင်တစ်ချောင်း၊ ထာဝစဉ်လှုပ်ရှား ရှေးသားနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

တခြားစာအုပ်လေးတွေပါ ရှာဖတ်လိုက်ပါဦးမယ်။

မောင်.....

မကွေးမြို့ (အသက် ၁၉နှစ်တတိယနှစ် ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား)

၂၁။ လားရှိုးမှ

ဆရာအတ္ထုကျော်

လူငယ်ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ မြှင့်တင်နိုင်မယ့် စာပေတွေကို ရှေးသားမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သည်“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”စာအုပ်ကို ရေးခဲ့တဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ၁၃-၁၄အရွယ်ကဆိုရင် သည်လိုစာအုပ်မျိုး မရှိတဲ့အတွက်၊ သည် ဗဟုသုတနည်းတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ များခဲ့ရတယ်။ သည်လို ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ပေးတဲ့စာပေတွေ ပိုမိုရေးသားပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

မောင်.....

လားရှိုးမြို့ (၁၉နှစ်၊ ပြင်သစ်ဘာသာ တတိယနှစ်)

၂၂။ နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသားတစ်ဦးထံမှ

၁၆-၂-၀၅

ဆရာအတ္ထုကျော်

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေပေးခဲ့တဲ့အတွက် အလွန်ပင် ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

ပထမတုန်းကတော့ ထိုစာအုပ်ကို သရဖူ မဂ္ဂဇင်းမှာ တစ်ပိုင်းတစ်စ ဖတ်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ပေးရင် ကောင်းမယ်လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။

စာအုပ်တကယ်ထွက်လာတော့ ဆရာဆူဒိုနှင့် နာမည်နဲ့ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဆရာမှ

ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါမလားဆိုပြီး စိတ်ညစ်သွားမိပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ စာအုပ်အရောင်းဆိုင်သွားပြီး စာအုပ်ကို ဟိုလှန်သည်လော့ လုပ်ကြည့်မှ ဆရာအတ္ထုကျော်ဆိုတာ “ဆူဒိုနင်”ပါလားဆိုတာ သိသွားပြီး ဝယ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တွေမှာ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” လို လူငယ်အသိပေး/ပညာပေးစာအုပ်များစွာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ထိုစာအုပ်မျိုးများကို များများရေးပြီး ထုတ်ပေးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့အဖေကိုယ်စား သိသင့်သိထိုက်သည်များကို ရေးပြတဲ့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ခင်ဗျာ။

မောင်

ရန်ကုန်မြို့ (၁၉၅၈၊ နောက်ဆုံးနှစ် သိပ္ပံကျောင်းသား)

၂၃။ ကန်ကြီးထောင့်မှ

ကျွန်တော်က သည်စာအုပ်ထွက်လာလို့ စာအုပ်ဆိုင်မှာ တွေ့ကတည်းက တော်တော် ဖျော် သွားပါတယ်။ သရဖူမှာ လစဉ်ပါတုန်းက ကျွန်တော် နေ့တိုင်းမေးပြီး ငှားရတဲ့ စာအုပ်ပါ။

“ဆူဒိုနင်” နာမည်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ “အတ္ထုကျော်” အမည်နဲ့ ထွက်လာတာမို့ ပထမတော့ ကြောင်သွားပါသေးတယ်။ မဂ္ဂဇင်းမှာ ပါကတည်းက သည်လိုအသိပေးဆောင်းပါးကို စာအုပ်ထုတ်ပေးရင် သိပ်ကောင်းမှာလို့ တွေးမိတဲ့အထိပါ။

အဖေက သားကို ဆုံးမသလို ပညာပေးတဲ့စကားမို့လည်း အရမ်းနှစ်သက်မိပါတယ်။ သည်စာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပေးဖတ်ပါတယ်။ သူတို့လည်း ကြိုက်ကြ တယ်။ နောင်ကိုလည်း သည်စာအုပ်လိုမျိုး ပညာရေး၊ ဗဟုသုတပါ ပါမယ့် စာအုပ်တွေ ထပ်ရေးပေးပါဦးလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

လက်တွဲဖော်စာအုပ်ဆိုက်ကိုလည်း သည်စာအုပ်ကဲ့သို့ စာအုပ်ကောင်းများ ထုတ်ဝေ ဖြန့်ဖြူးပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ “နောင်ကိုလည်း ဆက်လက် ထုတ်ဝေပေး ပါဦး” လို့ တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။

အမှားပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ပါ။

လေးစားမှုများဖြင့်

မောင်

ကန်ကြီးထောင့်မြို့

(၁၉၅၈၊ ဒုတိယနှစ် GTC)

၂၄။ လားရှိုးမှ နောက်တစ်စောင်

မင်္ဂလာပါ ဦး

ဦးရဲ့ ပရိသတ်တစ်ဦးအနေနဲ့ “ဆူပိုနင်” ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကို ဦးမှန်း မသိခဲ့တာ အမှန်ပါ။ သရဖူက ဆောင်းပါးတွေကို ဖတ်ပြီးကတည်းက စာအုပ်ထုတ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ စိတ်ကူးမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဆန္ဒလေးတွေ ပြည့်ဝခဲ့ရတဲ့အတွက် ဦးကိုရော၊ လက်တွဲဖော် စာအုပ်တိုက်ကိုရော၊ သရဖူမဂ္ဂဇင်းက အန်တီနန်းကိုရော၊ ပြီးတော့ ဦးရဲ့ သားငယ်လေး ကိုရော ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

ဦးရဲ့ ပရိသတ်အဖြစ် “မဖတ်နဲ့နော်” ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ညွှန်းတာနဲ့ ပထမဆုံး ဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာထက် စိတ်ကြည်နူးမိ တာပါ။

“သက်ငယ်စကား” ကိုတော့ အခုမှ စဖတ်တုန်းမို့ မဝေဖန်တတ်သေးပါဘူး။ “သက်ငယ် စကား” ဖတ်ပြီးရင် ဦးရဲ့ “တွေးတောဆင်ခြင်မှုအနုပညာ” ကို ရှာဖတ်ကြည့်ပါဦးမယ်။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကတော့ ကျွန်တော့်အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါ တယ်။ ပညာ၊ ဗဟုသုတနဲ့ ကျန်းမာရေးပိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့စာအုပ်ပါ။ သည်လို အကြောင်းအရာတွေကို ညီအစ်ကိုချင်း၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ပြောကြပေမယ့် မသိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက များနေပါတယ်။ ဦး ရေးထားတာတွေ ဖတ်မိမှပဲ အမှန်ကို သိရှိခဲ့ တာပါ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဦး။

...

အခု သရဖူမှာလည်း “မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့” ကို ဖတ်ရလို့ မိန်းကလေးတွေအတွက် ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ဦးရဲ့စေတနာ၊ အနုပညာတွေကို ကျွန်တော်တို့ အစဉ်ထာဝရ အားပေး နေမှာပါ။

တခြား သိချင်တဲ့မေးခွန်းလေးတွေလည်း ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဦး အားမယ်ဆိုရင် ဖြေကြားပေးစေချင်ပါတယ်။

အစဉ်လေးစားလျက်
စိုင်း.....
လားရှိုးမြို့

(အသက် ၁၈နှစ်၊ ပထမနှစ် GTC ကျောင်းသား)

၂၅။ မော်လမြိုင်မှ

အတ္တကျော်

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ဟာ အဖေတစ်ယောက် ဘေးကနေ ထိုင်ပြောနေ တယ်လို့ ထင်ရအောင် ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး ဗဟုသုတတွေလည်း ရရှိပါတယ်။

“မဖတ်နဲ့နော်” စာအုပ်က ရုပ်ပုံလေးတွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေကို ချစ်တတ်တဲ့ ကျွန်တော် အဖို့ အကြိုက်ဆုံး အပန်းဖြေစရာ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါပဲ။ အလုပ်က ပင်ပန်းလာရင် ရုပ်ပုံ လေးတွေနဲ့ အောက်က စာကြောင်းလေးတွေကို ဖတ်ရင်း တွေးပြီး မျှော်ရတာမို့ ဦးလေးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

နောင်လည်း စာတွေ အများကြီး ရေးနိုင်ပါစေ။

မောင်

မော်လမြိုင်မြို့

(အသက် ၁၈နှစ်၊ အဝေးသင် တတိယနှစ်၊ အရောင်းတာဝန်ခံ)

၂၆။ မန္တလေးနေ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးတံမှ

ဆရာကို သရဖူမှာ စရင်းနှီးတယ်။ ဆူဒိုနင်အမည်နဲ့ပါ။ သရဖူမှာကတည်းက ဖွဲ့စွဲလမ်းလမ်း ဖတ်ပြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အရွယ်အတွက် အင်မတန်မှကို အရေးပါလှလို့ပါ။ နောင် လည်း ဆက်ရေးပါ။ အခုလည်း ရေးပါ။ အားပေးပါတယ်။

အတ္တကျော်ထက် ဆူဒိုနင်ကို ပိုလေးစားပါတယ်။ သတင်းစာမှာ အတ္တကျော်လို့ တွေ့ တော့ ခေါင်းစဉ်လေး သဘောကျလို့ သွားဝယ်ထားတာပါ။ ဖတ်ကြည့်မှ တချို့ အပိုစိတွေက သရဖူမှာ ဖတ်ခဲ့ပြီးသားဖြစ်နေပါတယ်။ စုစုစည်းစည်း ဖတ်ရတော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။

မိန်းကလေးတွေရဲ့ သဘာဝကိုလည်း စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုချင် ပါတယ်။

ကျွန်တော်က စာရေးဆရာတွေ့ စာအုပ်တိုက်တွေကို အလေးမထားပါဘူး။ စာပေကိုပဲ မြတ်နိုးပါတယ်။

နောင်များမှာလည်း ဆူဒိုနင်ကို အားပေးနေပါဦးမယ်။

မောင်

မန္တလေးမြို့

(၁၈နှစ်၊ ရှစ်တန်းအထိသာ ကျောင်းနေခဲ့ပြီး စေ့ရေးရောင်းနေသူ)

၂၇။ ဣန္ဒြေ့ဆန် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးထံမှ

၂၅ ဧပြီ ၀၅

ဆူဒိုနင်(ခေါ်)အတ္တကျော်(ခေါ်)ဆရာ အောင်သိန်းကျော် ဆရာ. . .

ဆရာ့ရဲ့ စာပေအရေးအသားကတော့ လက်တွေ့ကျကျ ထိထိမိမိရှိတဲ့အတွက် ပြောင်မြောက်တဲ့ ကလောင်တစ်ချောင်းပိုင်ရှင်လို့ တင်စားသမုတ်ပါရစေ။

ကျွန်တော် ဆရာ့ရဲ့စာပေဆောင်းပါးတွေကို ဖူး၎် Teen Magazine က စတင်ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ အထူးနှစ်သက်တာကတော့ ဆရာ့ရဲ့ “သက်ငယ်စကား” “သက်ကြီးစကား”နဲ့ “အချိန်အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ကျခြင်း အကြောင်းရင်း”စတဲ့လူမှုရေး (relationship) ဆောင်းပါးနဲ့ “သူငယ်ချင်း”ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးတွေပါပဲ။

ကျွန်တော်က ပင်ကို စာပေဝါသနာအရ စာစုကို မြည်းစမ်းတတ်ပြီး ကောင်းမိုးရာရာတွေကို မှတ်စုထဲ မှတ်သားလေ့ရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ “စိတ်အာဟာရ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတပေးတဲ့ ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ စာဖတ်သူ မထိခိုက် (အယူမလွှဲ)စေတဲ့”အစရှိတဲ့ အချက်အလက်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့စာအုပ်မျိုးဆိုရင် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ မျှဝေခံစားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အခုဆရာ့ရေးတဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”စာအုပ်ဆိုရင်တော့ အဓိကထားပြီး ပေးဝေ၊ မျှဝေခံစားဖို့ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့။

ကျွန်တော့်ရဲ့စင်ငွေဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိရှိနေတာမို့ ဆရာ့ရဲ့စာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတွေကို လက်ဆောင်ပေးချင်သော်လည်း ကြော်ငြာပေး၊ အစမ်းပေးဖတ်ခြင်း၊ ငှားရမ်းပေးခြင်းနဲ့ပဲ တင်းတိမ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာ့ရဲ့စာအုပ်ဟာ အိမ်တိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။ လူမှုရေး မပြေလည်၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းအစရှိတဲ့ မတူတဲ့လူ၊ မတူတဲ့စဉ်းစားမျိုးတွေနဲ့ မတူတဲ့ ပြဿနာအများကို ကြားမိရတဲ့ စိတ်ထဲ မကောင်း (ခံစားရ) ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆရာ့လို သည်လူမှုရေး relationship ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို ဂဏနဏ၊ ခရေဓေတွင်းကျ ရေးသားနိုင်သူတစ်ယောက်ရှိတာ စာပေလောကကြီးအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စရာပါလို့။

လေးစားလျက်
မောင်.

ရန်ကုန်မြို့၊
(၀၈နှစ်၊ ဒဿမတန်း)

၂၈။ တိုက်ကြီးမြို့က အမျိုးသမီးတစ်ဦးတံမှ

ဦးဦးဆူဒိုနှင့်ရှင်

ဦးဦးရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ဦးအနေနဲ့ ရှိသေ့စွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။
သမီးဟာ “သရဖူမဂ္ဂဇင်း”ရဲ့ ထာဝရ ပရိသတ်တစ်ဦးပါ။ သရဖူမှာ “ဆူဒိုနှင့်”ဆိုတဲ့
ကလောင်အမည်ကို တွေ့လိုက်ရတာတည်းက နာမည်ဆန်းဆန်းလေးကိုရော ဦးဦးရဲ့ အရေး
အသား (ရည်ရွယ်တင်ပြချက်)တွေကိုရော စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးဦးရဲ့ ကဏ္ဍလေးကို အရမ်း နှစ်သက်သဘောကျမိပါတယ်။ ဦးဦးက “သားငယ်တို့
နားလည်ဖို့”အတွက်သာ ရည်ရွယ်ရေးထားတာ တွေ့ရပေမယ့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်
အနေနဲ့ ဗဟုသုတအဖြစ် ဖတ်ခဲ့တာပါ။

ဦးဦးရဲ့ စာ (ကဏ္ဍ)ကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ
အစစအရာရာကို သိရှိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ငါတို့မိန်းကလေးတွေအတွက်လည်း ရေးရင်
ကောင်းမှာပဲလို့ အတွေးတောင် မဆုံးလိုက်ပါဘူး။ ဩဂုတ်လထုတ် သရဖူမှာ သမီးတို့
အတွက် ရည်ရွယ်ရေးထားတာကို မြင်လိုက်ရတော့ အရမ်းကို အားရကျေနပ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဦးဦးရဲ့ စေတနာတွေကိုလည်း လေးစားမိပါတယ်။ ဦးဦးရဲ့ ကဏ္ဍတွေကို ဖတ်ပြီးတိုင်း
ဦးဦးကို စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရော၊ စာပေမိတ်ဆွေတစ်ယောက်၊ ဖခင်
တစ်ယောက်အနေနဲ့ပါ လေးစားချစ်ခင်စိတ်ဖြစ်မိပါတယ်။ ငါ့မှာ ဦးဦးဆူဒိုနှင့်လို အဖေမျိုး
ရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။

အခု သည်စာကို ရေးဖြစ်တာကလည်း ဦးဦးကို ဖခင်တစ်ယောက်လို အားကိုး ယုံကြည်
လိုပါ။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းထားသည်များ ဖြစ်သည့်
အတွက် ချနိုးလှုပ်ခဲ့ပါသည်။]

ဥမ္မာ (၂၁နှစ်)
တိုက်ကြီးမြို့

(မှတ်ချက် - သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ စာအုပ်ကျောဖုံးတွင် သူ့စာထဲမှ
တစ်ပိုဒ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ “ဥမ္မာ”မှာ သူ့အမည်ရင်း မဟုတ်ပါ။)

၂၉။ နေကြီးမှ

၂၆-၅-၀၄

ဦးလေးဆူဒိုနှင့်

ကျွန်တော် သရဖူမဂ္ဂဇင်းကို ဖတ်လာတာ သုံးအုပ်နဲ့ တစ်ဆောင်းပါးရှိပါပြီ။ ပထမဆုံး သရဖူကို စတင်တော့ လှန်လှော့ကြည့်ရင်း ဦးလေးဆောင်းပါးကို တွေ့တော့ ပြီးအောင် ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒဲဒီမှာ ဦးလေးရေးတဲ့ဆောင်းပါးမျိုး လူထုထဲမှာ ရှိနေအပ်တဲ့စာတစ်မျိုးဆိုတာ စာရေးဆရာတိုင်း (ကျွန်တော့်အထင်ပေါ့) ဗဟုသုတလိုလားသူတိုင်း ထောက်ခံကြမှာပါ။ ဝါမျိုးဟာ ဖတ်နေတုန်း တစ်ပါးသူမြင်ရင် ရှက်စရာတစ်မျိုးဆိုပြီး လူတိုင်း ရင်ထဲမှာတော့ ကိန်းနေလောက်ပါတယ်။ (အစိုးစွဲ ယဉ်ကျေးမှုကြောင့်။)

ဝါပေမယ့် ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ ဆည်စာတွေကို ဖတ်နေကြမှာပါ။ မမှားသင့်တာ မမှားဖို့အတွက် လိုလားအပ်တဲ့ ဗဟုသုတထဲမှာ ပါနေလို့ပါပဲ။

ခုနောက်မှာတော့ ရှေးကထက် ယဉ်ပါးတော့ လာကြပါပြီ ဦးလေး။ ဦးလေးစာတွေကို အမျိုးသမီးတွေပါ ဖတ်လာကြပါပြီ။ သူတို့အတွက်လည်း တစ်ဖက်က ဆင်ခြင်နိုင်တာပေါ့။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ အတွင်းကျကျ ကိစ္စများကို မေးမြန်းထားသည့်အတွက် ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။]

ဦးလေး၊ ကျွန်တော် စာမရေးတတ်တာ သေချာပါတယ်။ ဖြစ်သလို ရေးထားတာပါပဲ။ စာဖတ်ရတာ အဆင်မပြေရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။

ဦးလေး ဆူဒိုနှင့် ကျမ်းမာချမ်းသာ၍ စာပေမြောက်များစွာ ရေးနိုင်ပါစေ

ကို.
ရေးစကြိုမြို့

၃၀။ လားရှိုးမှ နောက်တစ်တစ်စောင်

ဆရာ ဆူဒိုနှင့်ခင်ဗျား

ကျွန်တော် ဆရာ့ဆီကို ရိုသေစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဆရာရေးတဲ့ "သာဓကယ်တို့ နားလည်ဖို့" ဆောင်းပါးကို လစဉ် ဝယ်ယူ ဖတ်ရှုအားပေးနေတဲ့ လူငယ် ပရိသတ်တစ်ဦးပါ။ သည်ဆောင်းပါးဟာ ကျွန်တော်တို့ လူငယ် ယောက်ျားလေးတွေအတွက် အလွန်အထောက်အကူပြုတဲ့ ဆောင်းပါးဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆရာ့ကို အရမ်းကျေးဇူးတင်တယ်ဗျား။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲက အလွန်

သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရေးသားပြတဲ့အတွက်ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားလေးတွေဟာ sex ကိစ္စကို အလွန် စူးစမ်းချင်ကြပါတယ်။

ဆရာ သည်လရေးတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေခြင်း ဆောင်းပါးက ကျွန်တော် အမြဲတမ်း စိတ်ပူရတဲ့မေးခွန်းတစ်ခုအတွက် အဖြေရလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ ပြောမယ်ဗျာ။ အဲဒါကို လုပ်မိသွားတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ထင်မိတယ်ဗျ။ ပြီးရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်လို့ အမြဲတမ်း တွေးမိတယ်ဗျ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကိုတော့ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးဗျာ။ ဆရာရဲ့ဆောင်းပါးကြောင့် ကျွန်တော် ဘာမှ မပူတော့ပါဘူး။

အခု ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်က ၁၉နှစ်ပါ။

[ကျွန်အပိုင်းမှာ အတွင်းကျကျ ကိစ္စများကို မေးမြန်းထားသည့်အတွက် ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။]

မနို့မသေ ရှေးမိသလိုဖြစ်သွားရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ပေးပါဆရာ။

ဆရာကို ကျေးဇူးတင်လျက်
နေမင်းထွန်း (၁၉နှစ်)
လားရှိုးမြို့

(မှတ်ချက် - သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ စာအုပ်ကျောခုံးတွင် သူ့စာထဲမှ တစ်ပိုဒ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ *နေမင်းထွန်း* မှာ သူ့အမည်ရင်း မဟုတ်ပါ။)

၃၁။ စာဖတ်ဝရံသတ်တစ်ဦးထံမှ

ဆရာခင်ဗျာ

ဆရာရဲ့ “ဆူဒိုနစ်”ကလောင်နဲ့ ရေးတဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”အခန်းဆက် ဆောင်းပါးရှည်ကြီးကို သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ “အတ္တကျော်” ကလောင်နဲ့ လုံးချင်း ထုတ်တော့လည်း ဝယ်ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။

လူငယ်တွေ လမ်းမှားမရောက်အောင် စာပေနဲ့ ဝင်ရောက်ကူညီပေးတဲ့ ဆရာကို လူငယ်ထုရဲ့ ကိုယ်စား အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် “သမီးမိန်းကလေးတို့ နားလည်ဖို့”ဆိုတဲ့စာအုပ်ကိုလည်း ဆက်လက် ရေးသား ထုတ်ဝေစေလိုပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေက “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့”ကို ဖတ်ပြီး ယောက်ျားလေးတွေရဲ့အကြောင်း သိရှိသလို ယောက်ျားလေးတွေကလည်း သူတို့အကြောင်းကို သိရှိ

လိုပါသည်။

သည်လိုမျိုးစာအုပ်တွေ ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ရင်းနှီး နားလည်မှု ပိုစေမှာပါ။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဘဝကို စာနာနိုင်မှာပါ။

ဆရာ လူမှုရေးပညာပေးစာအုပ်တွေ များများ ထုတ်ဝေ ရေးသားနိုင်ပါစေ။ ဆရာ မိသားစုနဲ့လည်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ မိသားစု စိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝစွာ အသက်ထက်ဆုံး နေနိုင် သွားပါစေလို့ ဆုတောင်း ပေးလိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ဦး

၃၂။ သိမ်စရပ်နေ စာဖတ်ပရိသတ်များထံမှ

၂၆-၃-၂၀၀၅

မင်္ဂလာပါ ဆရာခင်ဗျား

ဆရာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေလို့ ကျွန်တော်တို့သူငယ်ချင်းတွေ ဆုတောင်း မေတ္တာ ပို့သလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ဆယ်တန်းဖြေထားတဲ့ ကျောင်းသားများဖြစ်ပါတယ်။

ဦးတည်ချက်တစ်ခုနဲ့ ကလောင်ကိုင်ပြီး စာရေးနေတဲ့ စာရေးဆရာတွေကို ကျွန်တော် တို့ လေးစားလျက်ပါ။ ဆရာကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ သိရ ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းအုပ်စုဟာ ခုနစ်တန်းကတည်းက ကာတွန်းရုပ်ပြမဟုတ်တဲ့ သည်လိုစာတွေကို ဖတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာလို့ စာအုပ်မျိုး ရှားပါတယ်။ သည်လို စာရေးဆရာ၊ စေတနာဆရာ ရှိတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဆရာ အမှန်တကယ်ကြိုးစားနေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဝေဖန်စရာမရှိပါ။ ဆရာ ဆက်ကြိုးစား ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ထောက်ခံလျက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ သရဖူမဂ္ဂဇင်းကို လစဉ်ငှားဖတ်ခြင်းဟာလည်း ဆရာဆောင်ပါ။ တစ်ပုဒ် တည်းကို ဖတ်ချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြိုးစားပါ။

သရဖူက ဆောင်းပါးများနဲ့ ရင်းနှီးသော်လည်း “အတ္တကျော်”ဟာ “ဆုဒိုနင်” မှန်း မသိပါ။ ဒါပေမယ့် ကလောင် နှစ်ခုစလုံးကို ရင်းနှီးပြီးသားပါ။

ဆရာ စာဖတ် ပရိသတ်များ
သိမ်စရပ်၊ ကျိုက်ထိုမြို့နယ်
မွန်ပြည်နယ်

၃၃။ ရှက်ကုန်နေ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးထံမှ

ဆရာအတ္ထကျော်ရှင်

ဆရာရဲ့စာအုပ်တွေကို တော်တော်လေး သဘောကျပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ပထမဆုံးဖတ်ရတဲ့စာအုပ်ကတော့ “နေပျော်တဲ့ဘဝ” ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကျွန်မမှာ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်တိုစရာတွေ အများကြီးဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ပါ။ ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က လမ်းညွှန်တာနဲ့ ဆရာရဲ့ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီ၊ ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ကို အစအဆုံးဖတ်ပြီးချိန်မှာတော့ ရင်ထဲမှာ အတိုင်းမသိ ကြည်နူးမိပါတယ်။ သိသလိုလိုနဲ့ မသိသေးတာတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း လမ်းညွှန် ပေးခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေကိုရော၊ ဆရာကိုပါ ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်ရှင်။

အဲဒီစာအုပ်ကိုလည်း ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း လေးအုပ်ဝယ်ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်လေးနှစ်ယောက်နဲ့ စိတ်ကျရောဂါ စတင်ခံစားနေရတဲ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်အတွက် လက်ဆောင်ဝယ်ပေးခဲ့တာပါ။ သူတို့တွေကလည်း စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး အရမ်းကျေနပ်မှုရှိ ကြောင်း ပြန်ပြောကြပါတယ်ရှင်။

အခု “ပုံစံ”နဲ့အတူ ဝယ်ခဲ့တဲ့ “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကိုလည်း ဖတ်ရတာ အရမ်းကို ဗဟုသုတ ရပါတယ်ရှင်။ စာအုပ်မထွက်ခင်ကတော့ “သရဖူ”မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖတ်ရပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ဖြစ်ပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ အလုပ်တွေများတာနဲ့ ဆရာရဲ့စာအုပ် ထွက်တာ မသိခဲ့ရပါဘူး။

“ပုံစံ”လည်း ပြန်ပို့ရမယ့်ရက် ကျော်နေတာ ဖတ်ရပါတယ်။ အခုလို “ပုံစံ” ဖြည့်ပြီး စာရေးတာလည်း ဘာကိုမှ မျှော်လင့်ပြီး ရေးတာမဟုတ်ပါဘူးရှင်။ ဆရာ့ကို ကျေးဇူး တင်ကြောင်း ရေးချင်လို့ပါ။

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” စာအုပ်ကို မောင်လေးတွေအတွက် ဝယ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်မရဲ့ မောင်အငယ်ဆုံးလေးက အသက် ၂၀ ပြည့်တော့မှာပါ။ အသက် ၁၆နှစ် ကျော်ကျော် ကတည်းက မိဘတွေနဲ့ ခွဲပြီး ကျောင်းတက်ဖို့ တစ်မြို့တစ်ရွာကို ရောက်နေတာပါ။ မိသားစုနဲ့ ဝေးနေတဲ့မောင်လေးကိုလည်း အမြဲတမ်း စိုးရိမ်နေတာပါ။ မောင်လေးက လိမ္မာပါတယ်။ မိသားစုရဲ့ အခြေအနေနဲ့ အနေအထားကိုလည်း နားလည်ပြီးသားပါ။

ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်ရတာပေါ့။ အထူးသဖြင့် လူငယ်ကိစ္စတွေ လက်တည့်စမ်းတာတွေ ဖြစ်မှာကို အစိုးရိမ်ဆုံးပါပဲ။ အခု ဆရာရဲ့ စာအုပ်ထွက်ပေါ်လာတော့ တော်တော်ဝမ်းသာရ ပါတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ အစ်မတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြောရတာ ခက်ခဲမှုလေးတွေ ရှိနေပါ တယ်။ ဆရာကတော့ အဖေလို၊ အစ်ကိုလို၊ ဆရာလို ရေးသားဆုံးမထားတော့ ဖတ်နေတဲ့သူ အဖို့ တော်တော် အဆင်ပြေပါတယ်ရှင်။

မောင်လေးကို အဲဒီစာအုပ်လေးပို့ပြီး တစ်လလောက်နေတော့ မောင်လေးရဲ့ စာ
ရောက်လာပါတယ်ရှင်။ အထဲမှာ ရှေးထားတာကတော့ သူ့ကို အဲဒီစာအုပ် ပို့ပေးတဲ့အတွက်
ကျွန်မလို အစ်မတစ်ယောက်ရှိတာ သူ့အတွက် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီတဲ့ ဆရာရယ်။ ကျွန်မ
တကယ်ဝမ်းသာမိပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ ဆရာ့ကို ပို့ပြီး ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်ရှင်။

နောက်ထပ်လည်း လူငယ်အကျိုးပြုစာအုပ်တွေ များများ ရေးပေးပါရှင်။ ဆရာရဲ့
ထွက်ပြီးသား စာအုပ်တွေလည်း အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မ မဝယ်ရသေးတဲ့ စာအုပ်
တွေကိုလည်း ဝယ်ပြီး ဖတ်ပါဦးမယ်။

ဆရာလည်း စာတွေ အများကြီး ရေးနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာအပါအဝင် ဆရာရဲ့ အမျိုးသမီး၊ ဆရာရဲ့ သားနဲ့ သမီးတို့တွေ အားလုံး စိတ်ရော
ကိုယ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်းနိုင်ပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်ရှင်။

မို့သေလေးစားစွာဖြင့်
ထက်ထက်

ရန်ကုန်မြို့ (အသက် ၂၆နှစ်၊ ဓာတုဗေဒဘွဲ့ရ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်နေသူ)

၃၄။ သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှတစ်ဆင့်

ဆူဒိုနင်သို့ ဖိတ်ဖွင့်ပေးစာ
တောကြီးတန်း မောင်မှတ်

သည်စာကို မရေးခင် ပမထဦးဆုံး ပြောလိုတာက သည်စာရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ရာ ဇာတ်
ကောင်ဖြစ်တဲ့ “ဆူဒိုနင်” ဆိုတာကို လုံးဝမသိဘူးဆိုတာရယ်။ သည်စာဟာ အမျိုး၊ ဘာသာ၊
သာသနာနဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ထိုးတက်ရာ တိုးတက်စေလိုတဲ့ စေတနာရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့်
ပေါ်ထွက်လာတယ်ဆိုတာကို စာပေသစ္စာနဲ့ တိုင်တည်ပြီး ပြောလိုပါတယ်။

ဆူဒိုနင်ရယ်လို့ အာရုံထဲ ဝင်ပြီး ထိတွေ့သိရှိလာတာက လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ် ဝန်းကျင်
လောက်ကပါ။ သည်ကြားထဲ ရဲဖန်ရဲခါ သည်ကလောင်နာမည်ကို တွေ့နေရပေမယ့် ကိုယ့်
အာရုံမှာ ပထမဆုံး သည်ကလောင်နဲ့ မိတ်ဖွဲ့မှုအခံ မကောင်းခဲ့တာကြောင့်ရော၊ ဖတ်
လောက်စရာ လောက်လောက်လားလား မပါနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့်ရော၊ အခြား
အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေကြောင့်ပါ။ ဆူဒိုနင်ဆိုရင် ဘာမှ မဖတ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲ...
ဝါပေမယ့် တစ်နေ့ကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်လောက်ကတည်းက မိတ်ပျက်ခဲ့ရတဲ့ ဆူဒိုနင်နဲ့

မလွဲသာမရွှေငင်သာ ထပ်တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ သိကြတဲ့အတိုင်း သည်နေ့ခေတ်က ဂျာနယ် မျှော်ကြောင်း အားကောင်းမောင်းသန် စီးဆင်းနေတဲ့ ခေတ်မို့ မဂ္ဂဇင်းလင်းဘက်ကို သိပ်ကို မဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့ကတော့ မှတ်မှတ်ရရ ၂၀၀၄ ခု ဖေဖော်ဝါရီကုန်နေ့မှာ ဖေဖော်ဝါရီထုတ် “သရဖူမဂ္ဂဇင်း”ကိုဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီမှာတင်ပဲ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ် ဝန်းကျင်က ဆူဒိုနင်ဆိုတဲ့ ကလောင်တစ္ဆေက ကျွန်တော် အာရုံထဲမှာ ပြန်လည်နိုးထလာပြီ။ သည်စာကို ရေးဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်ကျော်က ဆူဒိုနင်ဆိုတဲ့ ကလောင်နဲ့ရေးခဲ့တဲ့ တစ်မျက်နှာ ဝတ္ထုအကြောင်းကနေ စပြောပြချင်ပါတယ်။ “အကွတ်စေ အောင် ပြောမှ အရည်လည်မှာ” မို့ ကျန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရှည်ကာလကို ဆွဲယူပြရတာကို နားလည် သည်းခံပေးစေချင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင်ကာလက ဆူဒိုနင်က မဂ္ဂဇင်း တစ်စောင်မှာ တစ်မျက်နှာ ဝတ္ထုတိုလေး ရေးပါတယ်။

ဝတ္ထုရဲ့သဘောကတော့ ကလေးတွေက ကားလမ်းဘေးတစ်နေရာ၊ တစ်နည်းအား ဖြင့် လမ်းနယ်အတွင်းမှာ (မိုးဖွဲလေးတွေ ရွာချနေဟန်တူရဲ့) ဘောလုံးကန်နေပါတယ်။ အဲဒီတုန်း အဖိုးတန်ကိုယ်ပိုင်ကားတစ်စီးက အဲဒီနား (ကလေးတွေ ဘောလုံးကန်ဇရီးယား) မှာ ကားရပ်ပြီး ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အိမ်ထဲ ဝင်သွားပါတယ်။ ကလေးတွေက သူတို့ကစားနေ တာကို နှောင့်ယှက်ရပါမလားဆိုပြီး အဲဒီကားကြီးကို ဟိုခြစ်သည်ခြစ် လုပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ကားပိုင်ရှင်လည်း ပြန်ထွက်လာရော လန့်ဖြစ်ပြီး ထွက်ပြေးသွားကြ။ ကားကြီးလည်း အစင်းရာတွေနဲ့ ရုပ်ဆိုး ကားပိုင်ရှင်မှာလည်း စိတ်မကောင်းအကြီးအကျယ်ဖြစ်ရနဲ့ ဇာတ် အိမ်ဖွဲ့ထားတာပါ။ ဝတ္ထုရဲ့နောက်ဆုံးမှာ ကားရှင်က သံဝေဂစကားလေးနဲ့ ကလေးတွေက တကယ်တော့ သည်လို မလုပ်သင့်ဘူး။ တကယ်ဆို ဦးကြီးရယ်၊ သည်နေရာဟာ ကျွန်တော် တို့ ဘောလုံးကစားနေကျ နေရာလေးပါ။ ကားကို ဟိုဘက် ရွှေပေးပါလားလို့ ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေးပြောမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ။ ကားလည်း မပျက်စီး၊ သူတို့လည်း ကစားမပျက် ကိုယ်လည်း စိတ်မဆင်းရဲပါလားလို့ သံဝေဂသံနဲ့ ရွှေပြည်အေး တရားဟော ထားတာပါ။ ဝတ္ထုရဲ့ခေါင်းစဉ်က “အခုတော့ တစ်စစီ” ဆိုလားပါ။ နှစ်တွေကြာခဲ့ပြီဆိုတော့ ဝတ္ထုပါတဲ့မဂ္ဂဇင်း၊ ပါတဲ့အချိန်နဲ့ အခုပြောတဲ့ခေါင်းစဉ်ပါ မှန်ချင်မှ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဇာတ်ရဲ့ကျောရိုးကတော့ သည်အတိုင်းပါပဲ။

သည်ဝတ္ထုလေးကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က လာပြတာပါ။ သည်ဝတ္ထုလေးမှာ စာရေးသူ (ဆူဒိုနင်)ဟာ ဖြစ်စဉ်ရိုးရိုးလေး၊ ဘာမှမဆန်းတဲ့အဖြစ်လေးကို တင်ပြထား တာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်က နိမိတ်ပုံပြဝတ္ထုအဖြစ် သဘောထားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကာလရဲ့ အခြေအနေပုံရိပ်၊ ဥတုရာသီအရလည်း ဒါဟာ နိမိတ်ပုံပြဝတ္ထုပဲဆိုတာ ဆူဒိုနင် အသိဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကတည်းက သည်ကိစ္စဆွေးနွေးချင်ပေမယ့် အကြောင်းပေါင်း မတိုက် ဆိုင်လို့ မဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ အခုတစ်ခါ အထက်မှာဆိုခဲ့သလို အကြောင်းကဖန်လာပြီမို့

သည်ပစ္စည်းလေးက စဆွေးနွေးပျံ့မယ်။ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ နိမိတ်ပုံ အသာထား။ သူ့ဝတ္ထုကပဲ မှု့ရင်းအတိုင်း ခုခံချေပချင်ပါတယ်။

ဆူဒိုနင်ကပြောပါတယ်။ ကားဖယ်ပေးဖို့ ရှိရှိသေသေညှိညှိနှိုင်းနှိုင်းလုပ်ရင် ဖြစ်ရဲ့သားနဲ့။ အခုတော့ တစ်စစဖြစ်ရတာဆိုပြီး ကလေးတွေကို တစ်ဖတ်သတ် အပြစ်ဖို့ပါတယ်။ သည်စကားဟာအတော်ကို ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဆူဒိုနင်ကို မေးချင်ပါတယ်။ ကားမောင်းသူဟာ ကလေးတွေကစားနေမှန်း သိရဲ့သားနဲ့။ သိနိုင်အောင် လုံလောက်တဲ့ အကြောင်း ရှိပါလျက်နဲ့ ကားကို သွားပြီ၊ ဝိတ်ရပ်ထားတာက ကလေးတွေအပြစ်လား။ ကားရပ်သူ အပြစ်လား စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ နောက် ဆူဒိုနင်ပြောသလို လမ်းပေါ်မှာ ကစားကြတာ ကလေးတွေပါ။ များသောအားဖြင့် အားကစားကွင်းကြီးတွေမှာ သွားမကစားနိုင်တဲ့ သူဆင်းရဲတွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကားကြီးပေါ်ကတော့ ကားရှင်ကတော့ ရုပ်ပိုင်းဘဝ ပြည့်စုံသူ (အနည်းဆုံး အဲဒီကလေးတွေအထဲတော့) အသိဉာဏ်အားဖြင့်လည်း သူဟာ လူကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကားကိုခြစ်ပစ်လို့ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုရင် သူတို့ကစားတဲ့နေရာ ဝိတ်ရပ်ထားတာလည်း စိတ်ဆိုးစရာပါပဲ။ နောက်တစ်ချက်က ဆူဒိုနင်ကို မေးလိုပါသေးတယ်။ ဆူဒိုနင်ပြောသလို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောရင်ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကရော ဘယ်လောက် မှန်ကန်မှု ရှိနိုင်ပါသလဲ။ လမ်းဘေးမှာ ဗွတ်အလိမ်းလိမ်းနဲ့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကောင်းရာမွန်ရာစကားကို အဖိုးတန်ကား...

[သရဖူမဂ္ဂဇင်းက လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်တဲ့ အဖို့အိတ်ဖွင့်ပေးစာက ဓာတ်ပုံမိတ္တူဖြစ်ပါတယ်။ ပေးစာရဲ့ စာမျက်နှာ ၁က သည်နေရာမှာ ဆုံးသွားပြီး စာမျက်နှာ ၂ ပါမလာပါဘူး။ ဒါကြောင့် စာမျက်နှာ ၃ကိုပဲ ဆက်လက် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။]

ဘယ်လိုလဲ ဆူဒိုနင်ရယ်။ ရက်စက်လှချေလား။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကားမှာ တချို့ကိစ္စတွေဟာ “သိသာသိစေ မမြင်စေနဲ့” ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ သည်လိုကိစ္စမျိုးတွေကို ပယ်ပယ်နယ်နယ်ပြောပြနေတာဟာ “ယိုသူမရှက်၊ မြင်သူရှက်” ရတော့တာပါပဲ။ ဆူဒိုနင် သားဟာ သည်ကိစ္စကြီးကို စိတ်ရောဂါကြီးတစ်ခုလောက် ကြောက်နေရင်း၊ ဒါမှမဟုတ် “ဂေါက်” နေရင်လည်း ကိုယ့်သားကိုယ် အိမ်မှာပဲ ဆုံးမသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာမျက်နှာပေါ်တင်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်သားအပါအဝင် သည်အရွယ်တွေ သိစေချင်လို့ဆိုတာ သိသာပါတယ်။ ဒါက ရှက်စရာ မဟုတ်ဘူးတဲ့လား။ ရွံစရာမဟုတ်ဘူးတဲ့လား။ အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးတဲ့လား။ သဘာဝပဲတဲ့လား။ ဆူဒိုနင် နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဆိုတာ ရှိတယ် မဟုတ်လား။ သည်လိုကိစ္စဆိုတာ အနည်းဆုံး မနောကံက လောင်လောင်မြိုက်မြိုက်ကို ပြစ်မှားရတယ် မဟုတ်လား။ ဒါဟာ အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးလားဗျာ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က (ဥပမာ - ဆူဒိုနင်သား ပတ်ဝန်းကျင်က မိန်းမ ငယ်၊ ရွယ်၊ လတ်တွေကို ခုလိုကိစ္စအတွက် ပြစ်မှားနေရ

တာဟာ ကောင်းတဲ့ လူတွေဝတ်လား။ ဂုဏ်ယူစရာလား။ ရွက်ရွံ့စရာမကောင်းဘူးလား ဆိုတာ ရိုးရိုးလေးပဲ တွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆူဒိုနင်ပြောတဲ့သဘောက ငါ့သား (စာမျက်နှာပေါ်တင်တော့ လူငယ်အပေါင်းတို့ပေါ့) သည်တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေတာ [ကွင်းစကွင်းဝတ်ဖြင့် တစ်တစ်ခွခွ စကားလုံးကို ထည့်ထားသည့်အတွက် ချန်လှပ်ခဲ့ပါသည်။] ကောင်းတယ်၊ ရဲ့ရဲ့သာလုပ်၊ စိတ်မသာမယာမဖြစ်နဲ့။ ဒါသဘာဝပဲ။ ယောက်ျားမှန်သမျှ လုပ်တယ်။ ငါလည်း လုပ်တာပဲ။ (သူက ဝန်ခံပါတယ်)။ ဆိုတော့ကာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုယ်အာရုံမှာ မြင်နေကျ အမျိုးသမီးတွေကို ပြစ်သာမှာကြာ၊ အာမှ မစိုးရွံ့နဲ့လို့ ဆိုလိုက်တာပါပဲ။

ဆူဒိုနင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူကြီးတစ်ယောက်က လူငယ်လေးတွေကို လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး အာဘောင်အာရင်းသန်သန်နဲ့ သည်ကိစ္စတွေကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ပြောနေရင် ဘယ်လိုသဘောထားရပါ့မလဲ။ နားထောင်လို့ ကောင်းပါ့မလား။ အခုဆူဒိုနင်က မဝှလင်းစာမျက်နှာပေါ်ကဆိုတော့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထက် အရာအထောင်ဆိုးလွန်းလှပါတယ်။ ဒါကို အသံတိတ် ဖတ်နေမိတဲ့ လူငယ်တွေက ငါတို့လုပ်နေတာ သူရဲကောင်းအလုပ်ပဲလို့တောင် ထင်သွားနိုင်စရာ မရှိဘူးလား။ တွေးဆကြည့်သင့်တယ်။ သဘာဝပဲဆိုတာကရော ဘယ်လိုသဘာဝလဲ။ ခွေးတွေကြောင်တွေနဲ့ တခြားတိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးတောင် သူဟာနဲ့သူ၊ သူ့အကျင့်နဲ့သူ မိတ်လိုက်ကြတာ အားလုံးသိပါတယ်။ ဒါမှ တကယ် သဘာဝအစစ်ပါ။ လူထီးဟာလည်း လူမနဲ့ သံဝါသ ပြုတာကမှ တကယ်သဘာဝပါ။ အခုဟာက တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေပြီး ဖိုမဆက်ဆံသလို လုပ်တာ သဘာဝဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ခွေးတို့၊ ကြောင်တို့လို အဟိတ်တိရစ္ဆာန်တွေတောင် သည်လို လွန်လွန်ကဲကဲ အမူအကျင့် မရှိကြပါဘူး။

ဆူဒိုနင်က ဆေးပညာလောကမှာတောင် ဒါဟာမူမှန်စိတ်နဲ့ မူမှန်အကျင့်လို့ ဆိုထားပြန်ပါတယ်။ တိတိကျကျ ဘယ်စာအုပ်လို့တော့ ညွှန်းမထားနိုင်ပါဘူး။ သူမှန်တာ မမှန်တာ အသာထား။ အကြောင်းအရာတစ်ခုမှာ “ပြောသူရဲ့ ဩဇာနဲ့ ပြောရမယ့်နေရာ” ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဆူဒိုနင်ဟာ ခန္ဓာဗေဒဆရာဝန်လား။ လူငယ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြိုခိုင်သန်စွမ်းရေးသမားတော်ကြီးလား။ တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ဆရာဝန်က ဖော်ထုတ်တာပဲ နားထောင်လိုကောင်းပါတယ်။ မှန်လည်းမှန်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ် ဆူဒိုနင်က လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး ဆောင်ပုဒ်ကြီးကို ကိုင်ပြီး တောရမ်းမယ်ဘွဲ့တွေ လျှောက်ရေးနေတာကတော့ အန္တရာယ်ကြီးလွန်းလှပါတယ်။ တကယ်သမားတော်ကြီးတွေ ကိုယ်တိုင်သော်မှ သည်လိုကိစ္စမျိုးတွေကို ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့အညီ စကားလုံးကို စိစစ်သုံးနှုန်းကြတာပါ။

ဆူဒိုနင်က အမျိုးသမီးငယ်တွေအကြောင်းကိုလည်း ရှာရှာဖွေဖွေ၊ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်

ရှေးကားပါသေးတယ်။ သူတို့တစ်တွေ တစ်ကိုယ်ရေအာသာဖြေတာ ဘယ်ပုံ၊ ဘယ်အနေ
 ငှားထားက ဘယ်သို့ဆိုပြီး ရှေးထားတာ “မောင်နဲ့ နှမ၊ သား နဲ့အမိ” ဖတ်မကြည့်ရဲလောက်
 အောင် စာသိက္ခာ ကင်းမဲ့လွန်းလှပါတယ်။ “မလေ့ထုံးတမ်းဟာ အကြီးမားဆုံး အတား
 အဆီး” ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာရွာ ဖြစ်လာတာနဲ့အညီ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့သိပ္ပံကမ္ဘာမှာ သည်
 ဇီဝကမ္မကိစ္စတွေဟာ မထူးတော့သော်လည်း ဆန်းနေသေးတာပဲမို့ ကိုယ့်အမျိုးသားကိုယ်
 တကယ်တမ်းတိုးတက် မြင့်မားစေလိုတယ်ဆိုရင်၊ စေတနာ တကယ်ကိုမှန်တယ်ဆိုရင်၊
 တခြားနည်းလမ်းတွေ အများကြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပညာဆိုင်ရာနဲ့ လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု
 အတွက် အဲဒီဆိုင်ရာဆရာကြီးတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ပညာပေးဝန်ဆောင်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေ
 ကိုပဲ ညွှန်းပြီး မနေနိုင်လို့ အခုဆူဒိုနင် ရှေးသလို ရှေးရင်တောင်မှ အစိုးအကား တိတိ
 ကျကျနဲ့ တင်ပြရမှာပါ။ ဆူဒိုနင်ရှေးတာတွေကို ဆူဒိုနင်ကိုယ်တိုင်ရေး၊ အခု သည်စာကို
 ဖတ်မိနေတဲ့ မိတ်ဆွေတို့ပါ ပြန်ရှာကြည့်ပြီး စေ့စေ့စေ့စေ့လိုပါတယ်။ စာမုက်နှာအခက်အခဲ
 ကြောင့် အများကြီး (အတော့်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား အများကြီး) ချန်ထားခဲ့တာပါ။

ဟိုဝတ္ထုတိုလေးကအစ သည် “သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” ကို ဖတ်ပြီး ဆူဒိုနင်ကို သတိ
 ပေးလိုတာကတော့ မျှမျှတတကြည့်တတ်ဖို့၊ သိပ်လူတွင်ကျယ်မလုပ်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကလောင်
 ကိုယ် ရှိသေဖို့ပါပဲ။ စာရေးသက်ဆယ်နှစ်ကျော်မှာ အသိတရားက ဆယ်ရက်သားလောက်ပဲ
 ရှိသေးတယ်လို့ စာဖတ်သူတို့က ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင်တော့. . .

လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်မှာ မှာယူရရှိနိုင်တဲ့ အခြားစာအုပ်များ

- ၁။ နေပျော်တဲ့ဘဝ၊ ကြည်မြတ်တဲ့ဘဝ၊ ရွှင်လန်းတဲ့စိတ် (အတ္ထုကျော်)
- ၂။ နီကျာကျာ၊ ငှက်ပြာလေးနဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာ (ဆူဒိုနင်)
- ၃။ ထိမ်းမြားပေါင်းဖက် ရန်ဖြစ်လျက်ပင် ချစ်ကြင်နေနည်း (အတ္ထုကျော်)
- ၄။ ဘဝတူရိယာ (အတ္ထုကျော်)
- ၅။ မဖတ်နဲ့နော် (အတ္ထုကျော်)
- ၆။ ခြေရာပြုပြောကံ လွမ်းပွင့်ကောက်သီ (အတ္ထုကျော်)
- ၇။ သက်ငယ်စကား (အတ္ထုကျော်)
- ၈။ သားငယ် သမီးငယ်များ ပဲ့ပြင်ထိန်းကျောင်းခြင်း အနုပညာ (အတ္ထုကျော်)
- ၉။ သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၀။ ဖြေတွေးလေးများ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၁။ ဘယ်ဆီကိုများ ဝုန်းစိုင်းသွားနေ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၂။ အာရှသားများ စဉ်းစားနိုင်စေ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၃။ ကြောင်အိုပေမှေ့ကိုက်ပါနဲ့လေး (အတ္ထုကျော်)
- ၁၄။ သူလိုကိုယ်လို မောင်ဝဏ္ဏ (မောင်ဝဏ္ဏ)
- ၁၅။ ငါ့စိတ်ကို လာမစမ်းနဲ့နော် (အတ္ထုကျော်)
- ၁၆။ သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၇။ တောင်အာဖရိက ဂနုဝင်ဇာတ်လမ်း (အတ္ထုကျော်)
- ၁၈။ တွေးတောဆင်ခြင်မှု အနုပညာ (အတ္ထုကျော်)
- ၁၉။ ထာပွဲမိုးကုတ် ကျောက်တွင်း မိုးကုတ် [မောင်ထွန်းဦး (မိုးကုတ်)]

လက်တွဲဖော်စာအုပ် စာအုပ်လက်တွဲဖော်

စာတိုက်သေတ္တာ ၂၆၉ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး ၃၀ ၇၀ ၆၅ ၇၄

တစ်ဦးချင်းလည်း မှာကြားဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်

မေးခွာတုန့်ပြန် ဖတ်သူ့ရင်ခုန်သံ

အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်ပြီး

*လက်တွဲဖော် စာအုပ်တိုက်၊ စာတိုက်သေတ္တာ၂၆၉၊ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး*သို့

လိပ်မူပေးပို့မယ်ဆိုရင် လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်က လူကြီးမင်းထံကို

လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်ထုတ် စာအုပ်တစ်အုပ် ပြန်လည်ပေးပို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံစမ်းမဲ မဟုတ်ဘဲ သည်ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပေးပို့သူတိုင်းဆီကို တစ်ခုခုတစ်ခုတစ်ရာ

မပျက်မကွက် ဆက်ဆက် ပြန်ပို့ပေးမှာပါ။

(၂၀၀၇ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၃၁ရက် အထိသာ)

- ၀။ အမည်
- ၂။ အသက်
- ၃။ ပညာအရည်အချင်း
- ၄။ နိုင်ငံသား စိစစ်ရေးကတ်ပြားအမှတ်
- ၅။ အလုပ်အကိုင်
- ၆။ တယ်လီဖုန်း (ရှိလျှင်)
- ၇။ နေရပ်လိပ်စာ အပြည့်အစုံ
-
-
- ၈။ သည်စာအုပ်ကို ဝယ်ခဲ့တဲ့ ဆိုင်အမည်နဲ့ လိပ်စာ
-
-
- ၉။ သည်စာအုပ်ကို ဝယ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း [မှန်ရာကို အမှန်(✓)ခြစ်ပါ]။

အတ္ထုကျော်ရဲ့ လက်ရာတွေကို သဘောကျလို့ <input type="checkbox"/>	သူများညွှန်းလို့ <input type="checkbox"/>
သရဖူမဂ္ဂဇင်းမှာဖတ်ဖူးလို့ <input type="checkbox"/>	ဆိုင်မှာတွေ့မိလို့ <input type="checkbox"/>
လက်တွဲဖော်က ထုတ်တာမို့လို့ <input type="checkbox"/>	လက်ဆောင်ရလို့ <input type="checkbox"/>

၁၀။ အကြောင်းအရာကိုဘယ်လောက်ကြိုက်ပါသလဲ? (မိမိပေးလိုသော အမှတ်ကို ဝိုင်းပြပါ)

၀ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆

[မကြိုက် > နည်းနည်းကြိုက် > အရမ်းကြိုက်]

၁၁။ ရှေးဟန်ကိုဘယ်လောက် အမှတ်ပေးလိုပါသလဲ? (ပေးလိုသော အမှတ်ကို ဝိုင်းပြပါ)

၀ ၁ ၂ ၃ ၄ ၅ ၆

၁၂။ လူကြီးမင်းဆီမှာ အပိုင်ဝယ်ယူ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ လက်တွဲဖော်စာအုပ်များကို စာရင်း ချပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါရစေ။ အဲဒီစာရင်းထဲက သဘောတွေ့မိတဲ့စာအုပ် အမှတ်စဉ်ကို လည်း ဝိုင်းပြပေးပါဦးနော်။

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

၈။

၉။

၁၀။

၁၄။ လက်ဆောင်ရချင်တဲ့ စာအုပ်အမည် သီးခြားရှိရင် တစ်ဆိတ် ဖော်ပြပေးပါ။

.....

၁၄။ လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်ကိုဖြစ်ဖြစ်၊ အတ္ထုကျော်ကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဖန်ချင်တာ အကြံပြု ချင်တာ ရှိသေးရင်လည်း သီးခြားစာရွက်နဲ့ ပူးတွဲပေးပို့နိုင်ပါတယ်။

.....

(ထိုးမြဲလက်မှတ်)

ငါတို့ မိန်းကလေးတွေအတွက်လည်း
 ရေးရင်ကောင်းမှာပဲလို့ အတွေးတောင်
 မဆုံးလိုက်ပါဘူး။ သမီးတို့အတွက်
 ရည်ရွယ်ရေးအားတာကို မြင်လိုက်ရတော့
 အရူးကို အားရကျေနပ်ခဲ့ရပါတယ်။
 ဦးဦးရဲ့ စေတနာတွေကိုလည်း လေးစား
 မိပါတယ်။ ဦးဦးရဲ့ကဏ္ဍတွေကို
 ဖတ်ပြီးတိုင်း ဦးဦးကို စာရေးဆရာ
 တစ်ယောက်အနေနဲ့ရော၊ စာပေမိတ်ဆွေ
 တစ်ယောက်၊ ဖခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ပါ
 လေးစားခွန်ခင်စိတ်ဖြစ်မိပါတယ်။
 ငါ့မှာ ဦးဦးလို အပေမျိုး ရှိရင်
 ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။
ဥမ္မာ(၂၁နှစ်) တိုက်ကြီးမြို့

“မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့” ကိုလည်း
 စောင့်ဖတ်နေပါတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်၊
 အခု ကျွန်မရဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်လည်း
 ၁၂နှစ်သမီးနဲ့ ဆယ်နှစ်သားတွေပါ။
 ဆရာစာအုပ်က သည်အချိန်မှာ
 ပေါ်လာတာကိုပဲ ဝမ်းသာနေတာပါ။
 တချို့ကိစ္စတွေမှာ ပြောချင်ပေမယ့်
 သားအမိချင်း ပြောမထွက်တဲ့ အကြောင်း
 အရာတွေအတွက် ဆရာစာအုပ်က
 တော်တော် အဆင်ပြေစေတယ်လေ။
အိမ်ရှင်မတစ်ဦး(၃၅နှစ်)၊ ပဲခူးမြို့

ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့ သားသမီးတွေအပေါ်
 ထားတဲ့ စေတနာကို ကိုယ်ချင်း စာနာ
 နားလည်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာ
 မပြောရဲတာတွေ အားလုံးကို ဆရာက
 ပြောပေး၊ ရေးပေးတယ်လို့ မှတ်ယူခဲ့ရင်
 ရပါတယ်။
နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦး(၅၄နှစ်)၊ ရန်ကုန်မြို့

ဆရာ ရေးပြင်လို့ ကျွန်မတို့ မသိရသေးတာတွေ
 အများကြီး သိရပါတယ်။ ဆရာရဲ့ စာတွေက
 သမီးလေးတွေအတွက် တာကယ် အသုံးဝင်
 ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဆီမှာက ယောက်ျား
 အကြောင်း၊ မိန်းမအကြောင်းတွေကို သေချာ
 ဆွေးနွေးလေ့မရှိကြတော့ ဆရာပြောသလို
 အိမ်ထောင်တွေကျ၊ ကလေးတွေသာရလာကြတာ၊
 ဘာမှကို သေချာမသိကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။
မိခင်တစ်ဦး (၃၆နှစ်)၊ ရန်ကုန်မြို့

“မီးငယ်တို့ အသိကြွယ်ဖို့” ဆောင်းပါးကို
 စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေနေချင်ပါသည်။
 ကျွန်မတို့နိုင်ငံသည် အရှက်တရား ကြီးမား
 နေသောကြောင့် လူကြီးများ ပြောဆိုဆုံးမရန်
 ဝန်လေးနေကြသော ဆရာက
 လူကြီးများကိုယ်စားချင်းပြ ဆုံးမ
 လမ်းညွှန်ပေးသောကြောင့် ဆရာအား
 ထာဝရ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
စာရင်းကိုင် သမီးငယ် (၂၅နှစ်)၊ မန္တလေးမြို့

“သားငယ်တို့ နားလည်ဖို့” မှာ တုန်းက
 ဆရာက ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖို့လို့
 နားလည်ခဲ့ပေမယ့် “မီးငယ်တို့
 အသိကြွယ်ဖို့” မှာ စုစုပစ်စပ်၊
 မှန်မှန်ကန်ကန်၊ တစ်ခါတရံ မသိနိုင်တဲ့၊
 သမီးငယ်တို့ လစ်လျူရှုမိတဲ့ အပိုင်းလေး
 တွေကိုပါ သိမြင်လာရတဲ့အတွက် ဆရာတို့
 ခုံကြံချီးကျူးမိပြီး ဆရာကို အေး
 တစ်ယောက်လို အားကိုးလာမိတယ် ဆရာ။
သမီးငယ်တစ်ဦး (၂၃နှစ်)၊ မော်လိုက်မြို့