



ဘဝအခက်အခဲမှန်သမျှ  
 မတွန့်မဆုတ် ကြိုးစားရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနေသော  
 ၂၁ ရာစု ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မများအတွက်...



ကေရီပြုံး  
 ခေတ်သစ်  
 အိမ်ရှင်မ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း :

**နန်းသူ**

ဦးကျော်ဌေးမင်း (၀၅၉၉၂)  
အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် ၁၃၈၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးအောင်မိုး (၀၄၆၇၆)  
အမှတ် - ၁၀၊ အောင်သပြေလမ်း၊  
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

**ဖြန့်ချိရေး**

ရတနာသိုက်စာပေတိုက်  
အမှတ် - ၁၄၂ (ပ - ထပ်)၊ ၄၇လမ်း (အထက်)၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း - ၀၀ - ၂၀၀၆၉၉၊ ၀၉၅၅၀၆၁၉၈၊ ၀၉၅၀၉၆၁၂၃

မျက်နှာစုံဒီဇိုင်း  
အောင်မိုး

အတွင်းဒီဇိုင်း  
ဆုအေးအောင်

လေင်  
Empire

စာအုပ်ချုပ်  
ကိုတင်အေး(လှိုင်)

ပုံနှိပ်ခြင်း  
၂၀၀၅၊ ဇွန်လ

အုပ်စု  
၁၀၀၀

တန်ဖိုး  
၂၅၀၀ ကျပ်

ကော်ပိုင်း စာရေးဆရာ  
ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ  
ကော်ပိုင်း ရန်ကင်း  
ရတနာသိုက် စာပေ ၂၀၀၃  
စာ - ဝမ်း၊ ၁၂.၅ \* ၂၀ စင်တီမီတာ  
ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ

၀၀၀



အိမ်ရှင်မဆိုတာ အိမ်ရဲ့ အသည်းနှလုံးပါဆိုရင် လက်ခံ  
မှာလား။

မီးဖိုချောင်မှာ စားဖိုမှူး ၊

သားသမီးတွေ အိမ်စာလုပ်တဲ့အခါ ကျွဲရှင်ဆရာမ၊

သူတို့ဖျားနာတဲ့အခါ သူနာပြု၊

သွားကိုက်ရင် သွားဆရာဝန်၊

အိမ်မီးလုံးကျွမ်းတဲ့အခါ လျှပ်စစ်ပညာရှင်၊

ဖေ့စဘုတ်ပေါ်မှာ ဖက်ရှင်မမ ၊

ခင်ပွန်းနဲ့ဆို ချစ်ဇနီး ...

၂၁ ရာစု ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မအတွက် ဟင်းကောင်းကောင်း  
ချက်ကျွေးပြီး အိမ်မှုထိန်းသိမ်းရေး ကျွမ်းကျင်ရုံ၊ ယုံကြည်မှုအယူ  
အဆတွေ တူညီရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့  
တန်းတူ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်ပါ နားလည်သွက်လက်ဖို့လည်း လိုအပ်  
လာပါတယ်။

ထက်မြက်မှု လိုက်ဖက်မှု နှစ်ယောက်ကြားမှာ စိတ်ဝင်  
စားစရာတွေ မကုန်နိုင်၊ မခန်းနိုင်အောင် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပြီး  
ငြီးငွေ့စရာ မကောင်းပါဘူး။ အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်နဲ့ မီးဖိုချောင်  
အရေးတင်မကပါဘူး။ (အင်း...ပြောသင့်လားတော့ မသိပါဘူး...)  
အိမ်ခန်းထဲမှာလည်း အတွဲညီဖို့ လိုအပ်တယ်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာ သူလိုချင်တာပေးသလို ကိုယ်  
နှစ်သက်တာကိုလည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတောင်းဖို့... နှစ်ယောက်  
စလုံး ကျေနပ်ပြည့်စုံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အိမ်ရှင်မဆိုတာ တကယ်တော့ အိမ်ရဲ့ အသည်းနှလုံးပါ။  
မိသားစု ပြည့်စုံမျှတဖို့ အိမ်ရဲ့အသည်းနှလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့  
ရည်ရွယ်ပြီး ဇနီးမိတ်ဆွေစာစာစုများကို ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ  
အနေနဲ့ ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်  
ဇနီးမိတ်ဆွေ

အပိုင်း (၁)

ခေတ်သစ် အိမ်ရှင်မ

■ ချစ်သူရွေးမယ်ချစ်ဝဲလယ်	၂
■ မေမေသားလား	၅
■ ငယ်ချစ်ကိုလွမ်းနေသူလားကွယ်	၈
■ မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက်	၁၁
■ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျ	၁၂
■ ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားမှာလား	၁၄
■ အသေးအမွှားလား	၁၆
■ ပိုက်ဆံစကား	၁၈
■ ခွင့်လွှတ်မှာလား	၂၀
■ ချစ်တယ်	၂၂
■ ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါ	၂၄
■ သစ္စာမဲ့သူ	၂၆
■ နည်းလမ်းကျကျ ရန်ဖြစ်မယ်	၂၉
■ ဘဝ ဟန်ညီညီ	၃၂
■ သုံးရင်သုံး မသုံးရင်ဆုံး	၃၄

## အပိုင်း (၂)

### စူပါ မေမေ

---

- |  |    |
|--|----|
| ■ စူပါ မေမေ                            | ၃၈ |
| ■ ကျားလိုမိခင်                         | ၄၀ |
| ■ တစ်ယောက်တည်းနဲ့ အားငယ်စရာ မရှိပါဘူး။ | ၄၂ |
| ■ အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှု                   | ၄၄ |
| ■ အင်တာနက် အရွယ်လား                    | ၄၆ |
| ■ အင်တာနက် ရည်းစား                     | ၄၈ |
| ■ လူကွယ်ရာမှာ                          | ၅၁ |
| ■ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်စာတ်လမ်း                  | ၅၃ |

## အပိုင်း (၃)

## သားတို့မေမေ သမီးတို့မေမေ

■ သီချင်းဂီတနဲ့ ကလေးဘဝ	၅၈
■ စာဖတ်ခြင်း	၆၂
■ Motor Skills	၆၄
■ ရိုက်သင့်၊ မရိုက်သင့်	၆၆
■ သမီး သိပါစေ	၆၈
■ သား သိပါစေ	၇၀
■ လုပ်ကြံနဲ့ အချက်မှန်	၇၃
■ ကလေးနှိပ်စက်ခြင်း	၇၅
■ အပြစ်မဲ့တဲ့ကလေးဘဝ	၇၈
■ ဆယ်ကျော်သက်	၈၀
■ လူငယ်နဲ့ အရက်	၈၄
■ ဘွဲ့ရပြီးဆိုက်ကားနင်း	၈၆
■ မေမေနဲ့ သမီးနေ့	၈၈



အပိုင်း (၄)

မယ်မြန်မာ အိမ်ရှင်မ

---

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| ■ မနက်ခင်းမှာ                | ၉၂  |
| ■ ကော်ဖီခါးခါးသောက်မှာလား    | ၉၄  |
| ■ အော်ဂဲနစ်ကို အားပေးမှာလား  | ၉၇  |
| ■ ရေသောက်ကြရအောင်            | ၁၀၀ |
| ■ လှေကျင့်ခန်း အကျိုးကျေးဇူး | ၁၀၃ |
| ■ လမ်းလျှောက်ခြင်း           | ၁၀၅ |
| ■ ပိန်ဆေး                    | ၁၀၇ |
| ■ စိတ်ဖိစီးမှု               | ၁၀၉ |
| ■ နေကာမျက်မှန်လေးနဲ့ သွားမယ် | ၁၁၂ |

အပိုင်း (၅)  
ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မအတွေး

■ အချစ်စစ် ရှာဖွေ တွေ့ရှိခြင်း	၁၁၆
■ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်ဆိုတာ	၁၁၈
■ ပိုင်ဆိုင်ရုံပြီလား	၁၂၀
■ ကိုယ်မရှိတော့တဲ့တစ်နေ့	၁၂၁
■ အဆိပ်ပြင်းသော စိတ်	၁၂၃
■ အကျိုးရှိတဲ့ ဒေါသ	၁၂၅
■ ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်ကြတာလဲ	၁၂၆
■ အခက်ခဲဆုံး အချိန်ကာလ	၁၂၈
■ ကျေးဇူးဆပ်ချင်တယ်	၁၃၀
■ ခေတ်ယဉ်ကျေးမှု	၁၃၂
■ မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးနော်	၁၃၆
■ အမျိုးသမီးဘဝမှာ	၁၃၉
■ နှစ်သစ်ကူး သန့်ရှင်း	၁၄၂
■ စာမှန်မှန်ဖတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး	၁၄၅
■ လွမ်းတာကို နာတာလေးနဲ့ ဖြေလိုက်ပါ	၁၄၇
■ မင်းလက်မခံတာ ဘာလဲ	၁၄၉
■ သူငယ်ချင်းကောင်း	၁၅၁
■ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မ	၁၅၃
■ ၄၀ မတိုင်ခင်	၁၅၅
■ ၄၀ ကျော်	၁၅၈
■ ဦးစားပေးစာရင်း ရှိလား	၁၆၁

ဘဝအခက်အခဲမှန်သမျှ

မတွန့်မဆုတ် ကြိုးစားရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနေသော

၂၁ ရာစု ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မများအတွက်...

ကောရီပြုံး

ခေတ်သစ်  
အိမ်ရှင်မ



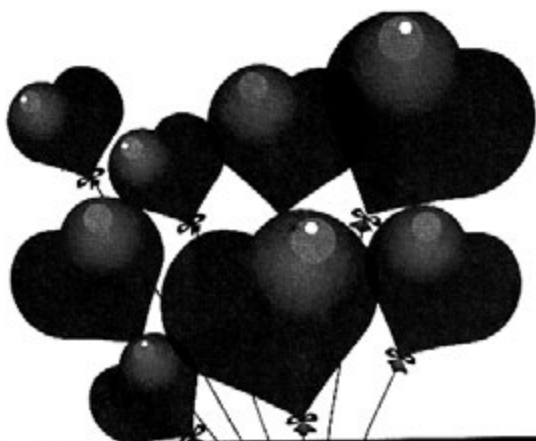
■  
လူတိုင်းမှာ  
အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်ရှိတာမို့  
ယုံကြည်မှုနဲ့ အားသာချက်ကို  
အသုံးပြုပြီး  
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝမျိုး  
တည်ဆောက်ကြပါစို့။

ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ

အပိုင်း(၁)

ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ





# ချစ်သူရွေးမယ် ချစ်ဝဲလယ်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ငယ်ငယ်က ရှင်ရှင်မင်းသားဝင်းဦး မိန်းမရွေးတဲ့ ရှင်ရှင်လေး မှတ်မိလား။ ရှင်ရှင်နာမည်က 'ချစ်သူရွေးမယ် ချစ်ဝဲလယ်' တဲ့။ အင်း... အိမ်ရှင်မပျိုပျိုတို့အတွက် ချစ်သူရွေးမယ် ချစ်ဝဲလယ်... ချစ်သူရည်းစား ရွေးပုံနဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ပုံ မတူတဲ့အကြောင်း ရေးချင်တယ်။

အခုခေတ် ကိုရီးယားရှင်ရှင်ထဲက ချစ်သူသမီးရည်းစားဘဝ၊ လင်မယားဘဝနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ယှဉ်ကြည့်ရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အိမ်ရှင်မပျိုပျိုတို့ရေ .. တွေ့ကြုံသမျှလူ့ ချစ်ဖို့ ကြိုက်ဖို့ မလိုပေမဲ့ သင့်တော်တဲ့သူကိုတွေ့ရင်တော့ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် လေ့လာဖို့ အခွင့်အရေးလေး ပေးလိုက်ပါ။ တကယ်တော့ ရည်းစားဘဝ ဟာ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် လေ့လာတဲ့အချိန်ပါ။ အကြောင်းအချက်တွေအားလုံး ချက်ခြင်းမသိနိုင်ပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းမှ သိလာမှာပါ။ အချိန်ပေးပါ။ အလုပ် အင်တာဗျူးအချိန်၊ အလုပ်သင် အချိန်မျိုးပါပဲ။

အိမ်ရှင်မတို့ ဖြစ်ဖူးမှာပါ။ ချစ်သူသမီးရည်းစားဘဝ ရင်ထဲက ခံစားမှုတွေ ပြင်းထန်ပြီး မိုးမမြင်၊ လေမမြင်နဲ့ အမှန်မပြင်နိုင်တာ၊ အားနည်းချက်တွေ မပြင်တာရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်ကို ရင်ထဲက ခံစားမှုတစ်ခုထဲနဲ့ ရွေးချယ်လိုက်မယ်ဆိုရင် .. ရင်လေးစရာကြီးပေါ့နော်။ ချစ်သူသမီးရည်းစားဘဝကြာပြီးမှ စိတ်သဘောမတိုက်ဆိုင်လို့ လမ်းခွဲ လိုက်တာ စိတ်ကြေကွဲစရာကောင်းပေမဲ့ မသင့်တော်သူနှစ်ဦး အနှစ် သုံးလေးငါးဆယ်လောက် အတူပေါင်းသင်းတာနဲ့စာရင် နှစ်ယောက်စလုံး အတွက် မဆိုးလှပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ သင့်မြတ်တာရှာတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

- အိမ်ထောင်ဖက် ဘဝဖော်ဖြစ်ဖို့
  - မိသားစုတာဝန် မကြောက်တတ်သူ
  - ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သူ
  - ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ငွေရေးကြေးရေး စိတ်ချရသူ
- ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတွေလည်း ထည့်စဉ်းစားရပြီလေ။

ဒါကြောင့်... ချစ်သူရည်းစားဖြစ်လို့၊ လက်ထပ်မှဖြစ်မယ်လို့၊ မဖြစ်သင့်တော့ပါဘူး။

ချစ်သူသမီးရည်းစားဘဝမှာ ရှုပ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဆွဲဆောင်မှုရှိဖို့ လိုတယ်ဆိုပေမဲ့လည်း အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ဆွဲဆောင်မှုထက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်တူသဘောတူ ရယ်မောနိုင်သူ၊ စကားလက်ဆုံကျနိုင်သူဘဝကို ကျော်ဖြတ်နိုင်သူဖြစ်ဖို့ ပိုအရေးကြီးပြန်တယ်။ ဘဝမှာ အရာတိုင်း မပြီးပြည့်စုံပေမဲ့လည်း...

- စိတ်အေးချမ်းမှု ပေးသူ
- နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံသူ
- ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားသူဆိုရင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အတူတူအိုမင်းကြဖို့ အဖော်ကောင်း အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ် စဉ်းစားဖို့သင့်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ချစ်သူရည်းစားရွေးပုံနဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ပုံ မတူဘူးနော်။





### လေလေ့ သားလား

အိမ်ရှင်မတွေ မေမေ့သားနဲ့ ကြုံဖူးလား...

မေမေ့သားအဓိပ္ပာယ်ကတော့ မိခင်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု အလွန်အကျွံ ရနေသူ ဒါမှမဟုတ် မိခင်ကို တအားတွယ်တာနေတဲ့သားလို့ ဆိုလို ပါတယ်။ မေမေ့သားမျိုး ကြုံဖူးတယ်။ မိန်းကလေးတော်တော်များများ ဟာ မေမေ့သားဆိုရင်ပဲ လန့်နေပြီ။ ကျွန်မကတော့.. အဆိုနဲ့အကောင်း တွဲနေတယ်လို့ မြင်မိတယ်။

အကောင်းကတော့.. မိခင်နဲ့ အလွန်နီးစပ်သူ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက် သူ၊ မိခင်ကို လေးစားသူမို့ .. မေမေ့သားတွေဟာ ယဉ်ကျေးတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေကို လေးစားတယ်၊ ခံစားချက်တွေ နားလည်တတ်သလို သူခံစားချက်ကို ဖွင့်ပြောဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ အင်း.. အမျိုးသားထဲမှာ ရှားတယ်နော်။

ချစ်တဲ့သူကို အလွန်ဂရုစိုက်၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်တယ်။

“အမေ့ကိုတောင် လုပ်ပေးခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး” လို့ ဆိုတတ်တယ်။

ချစ်စရာကောင်းတယ်။

ဆိုတာက... ချစ်သူအကြောင်း သူ့အမေကို အကုန်ပြောပြတတ်  
တယ်။ အမေရဲ့ အသိအမှတ်အပြုခံရဖို့ သူ့အတွက် သိပ်အရေးကြီး  
တယ်။ အမေကလည်း သားကို ဘယ်သူနဲ့မှ တူတန်တယ် မထင်ဘူး။  
မေမေ့သားမှာ ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်ခွင့် မရှိလှဘူး။ စိတ်ပညာရှင်တွေက  
မေမေ့သားတွေဟာ ရေရှည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ နက်နဲတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး  
Intimate Relationships မှာ အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်လို့ ဆိုတယ်။

မေမေ့သားကို လက်ထပ်တဲ့သူတွေအတွက်ကတော့.. မိခင်က  
နေရာတကာ စွက်ဖက်တတ်တယ်။ သားအနေနဲ့ ပြောသင့်တယ်။  
ဒါပေမဲ့... သားက မိခင်ကိုသာ အပြိုဦးစားပေး ရွေးချယ်နေမယ်ဆိုရင်  
တော့ သာယာပြည့်စုံတဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။

မေမေ့သားနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ခက်ခဲပေမဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေး  
ညွှာတာမှုနဲ့ လေးစားမှုတွေရှိပြန်တော့ ပေးဆပ်ရတာ တန်ပါတယ်လို့  
မြင်တဲ့ ဇနီးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက အကြံပေးတယ်။ မိခင်နဲ့ ဖြောင့်ဖြူးတဲ့  
ဆက်ဆံရေး (Healthy Relationship) ရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ မိခင်က  
တအား ချုပ်ကိုင်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ အမေကို အမြဲ ရှေ့တန်းတင်တာ  
Healthy Relationship မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုတယ်။

Psychology Today ဆောင်းပါးမှာ သတိပေးထားတာကတော့  
ကလေးတစ်ပိုင်းလို့ဖြစ်နေတဲ့ မေမေ့သား အမျိုးသားတွေဟာ သူငယ်ချင်း  
ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ခင်ပွန်းကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုတယ်။

ကျွန်မကတော့ တွေးမိတယ်။ မေမေ့သားဘဝမှာ အမျိုးသမီး  
နှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ချစ်နေရတာ မလွယ်ဘူး။ နှစ်ယောက်

စလုံးဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ဘဝမှာ အရေးပါတယ်ဆိုတာကို မျှမျှတတ  
မမြင်တတ်ရင်လည်း ဆက်ဆံရေး အောင်မြင်ဖို့ မျှော်လင့်ရခက်တယ်။  
အိမ်ရှင်မတို့ရော...။

မေမေသားဆိုတာ အဆိုးနဲ့အကောင်း တွဲနေတယ်လို့ မြင်တယ်။  
ကျွန်မကတော့ သားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမီးပဲဖြစ်ဖြစ် မေမေသားလို ဘဝ  
မျိုးထက်... တစ်နေ့ အတောင်စုံရင် မိဘအသိုက်ထဲက လွတ်လွတ်  
လပ်လပ် သန့်သန့်စွမ်းစွမ်း၊ ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ပျံသန်းသွားနိုင်တဲ့  
ဘဝလေးပဲ ပေးချင်တယ်။ သူငယ်ချင်းတို့ရော...။



မြင့်မြင့် စာပေ

မြန်မာ့စာပေအသင်းလမ်း  
ဦးလွင်လမ်း၊ ဝမ်းသာမင်းလမ်း  
ကျောက်တန်း၊ ဝမ်းသာမင်းလမ်း

# ငယ်ချစ်ကို လွမ်းငန့်သူလားကွယ်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မအမျိုးသား ရန်ကုန်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ကြပေမဲ့ နဖူးစာ ရွာလည်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ရောက်မှ တွေ့ကြပါတယ်။ သူငယ်ချင်းဘဝနဲ့ ရည်းစားဘဝ စုစုပေါင်း ၄ နှစ်နီးပါး တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် လေ့လာပြီးမှ မိဘဆွေမျိုးနဲ့လည်း ခင်မင်ရင်းနှီးပြီးမှ လက်ထပ်ခဲ့ကြတယ်။ ပန်းခင်းလမ်း မဟုတ်ခဲ့ပေမဲ့ ဆူးညောင်ကင်းတဲ့ လမ်းလေးပေါ့။

အိမ်ထောင်ကျပြီး မြန်မာပြည်အကြောင်း ကလေးဘဝအကြောင်း ပြောတဲ့အခါ သတိထားမိတယ်။ သူ့ရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း မူလတန်းက အထက်တန်းအထိ စာပြိုင်ဘက် ကောင်မလေး မီးမီးအကြောင်း အမြဲ ပါပါလာတယ်။ မီးမီး စာတော်ကြောင်း ချောကြောင်း၊ ချစ်စရာကောင်းကြောင်း အစုံပဲ။ သူနဲ့ရည်းစားတော့ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။

အဲဒီခေတ်ကတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ မျက်လုံးချင်း စကား ပြောပြော နေတဲ့ ကောင်မလေးပေါ့။ ပြောသေးတယ် စာတော်လွန်းလို့ အခုဆို တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်နေလောက်ပြီပေါ့။ လွတ်သွားတဲ့ ငါးကြီးနေတာ လားနော်။ တွေးမိတယ်။

အင်း... သူ့ရဲ့ ငယ်ချစ်လို့ ဆိုရမှာမို့ မနာလို မဖြစ်ပါဘူး။ နားကြား ပြင်း ကပ်တာ တစ်ခုပဲ။ သံယောဇဉ်နည်းနည်း ကျန်သေးပုံရတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အိမ်ထောင်သက် ၄ နှစ်မှာ မြန်မာပြည်ကို တစ်မိသားစုလုံး ပြန်လည်ပတ်ကြတယ်။ အမျိုးသား အတွက်ကတော့ မြန်မာပြည် မပြန် တာ ၁၅ နှစ်ရှိပြီ။ ကျွန်မက သူ့ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ တွေ့ရင်း မီးမီး ကိုသွားရှာတဲ့ အကြံပေးတယ်။ ဒီလောက် အဖြစ်သည်းနေရင် တွေ့လိုက်မှ ငြိမ်းသွားမယ်လို့ ကျွန်မ အပြည့်အဝ ယုံကြည်တယ်။

ကျွန်မကို လိုက်ဖို့ခေါ်ပေမဲ့ မလိုက်ဘဲ မိတ်ဆွေ ကိုဇော်မင်း အဖော်ထည့်ပြီး ကားတစ်စီးနဲ့ လွှတ်လိုက်တယ်။ ငယ်ချစ် ရှာတော်ပုံ ထွက်သွားလေရဲ့။ မကြာဘူး... နေ့လယ်ခင်း ပြန်လာကြတော့ “ရှာတွေ့ ခဲ့တယ်” ဆိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသားမျက်နှာရိပ်ကို အကဲခတ်ရ ခက်နေတယ်။ ခပ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပဲ။ နှုတ်ဆိတ်နေတယ်။

သူနဲ့အတူသွားတဲ့ ကိုဇော်မင်းက ဖောက်သည်ချတယ်။ “အစ်မ အမျိုးသား စိတ်လေသွားတယ်” တဲ့။

ခုတော့ ကောင်မလေးကလည်း အသက်ရလာပြီ။ အရင်လို  
ဟုတ်တော့ဘူး။ မျက်မှန်က အထူးကြီးနဲ့ မိဘစီးပွားရေးမှာ အလုပ်  
ပင်ပင်ပန်းပန်းတွေ လုပ်ပြီး သိပ်ပြောင်းလဲသွားပြီ။

သူ့စိတ်ကူးထဲက ငယ်ချစ် နုနုလှလှလေး မဟုတ်တော့ဘူး။ မီးမီး  
ကြည့်ရတာ သိပ်အံ့ဩနေပုံရတယ်။ မှတ်မိလို့ တော်သေးတာပေါ့။ စကား  
စမည် ခဏပြောကြာတယ်။ ကျွန်မအဖျိုးသားက မိသားစုဓာတ်ပုံပြ  
လိုက်သေးတယ်ဆိုပဲ။ ဒါလောက်ပဲနဲ့ ပြောစရာကုန်ပြီး ပြန်လာတယ်။  
• အဲ့ဒီကတည်းက ... သူ့အိမ်မက်တွေ ပျက်စီးသွားလားမသိဘူး  
တစ်ခါမှ မီးမီးအကြောင်း မပြောတော့ဘူး။ ကျွန်မက နောက်ရင်တော့  
ရယ်နေလေရဲ့။ ကျွန်မကို သေသေချာချာကြည့်ပြီး .. ထက်မြက်တယ်  
ချောတယ် နီစရာ သိပ်ပြောတတ်တယ်နဲ့ သူ မိန်းမရ ကံကောင်းကြောင်း  
လူပုံလည်မှာ အခွင့်ရေးရတိုင်း (အရှက်မရှိ) ဂုဏ်ယူ ထုတ်ပြောလေ့  
ရှိတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေး .. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိပါ။ အသေး  
အမွှားတွေအတွက် ခွန်အား အကုန်မခံပါနဲ့။

လူတိုင်းမှာ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်ရှိတာမို့ ယုံကြည်မှုနဲ့  
အားသာချက်ကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဘဝမျိုး တည်ဆောက်  
ကြပါစို့။



# မောင်တစ်ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက်

မောင်တစ်ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက် ဆိုတဲ့စကားလေးက မှန်လိုက်တာ။ မိသားစုတစ်ခုမှာ မောင်တစ်ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက်ရှိမှ ပျူတမျိုးပြီး ကြာရှည် ခိုင်မြဲနိုင်ယုံမကပါဘူး... စိတ်ကျေနပ်စရာလည်း ကောင်းပါတယ်။

အိမ်မှုကိစ္စတွေနဲ့ ချာချာလည်နေတဲ့ အိမ်ရှင်မအတွက် သူ့တာဝန် ကိုယ့်တာဝန်ရယ်လို့ မခွဲခြားဘဲ မေတ္တာလေးနဲ့ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးမယ် ဆို အမျိုးသမီးတိုင်း ကျေနပ်မဆုံး ရှိမှာပါနော်။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ .. မီးဖိုထဲမှာ အတူကူညီတဲ့ အမျိုးသား၊ ကလေးတိုင်းထိန်းပေးတဲ့ အမျိုးသား၊ မိန်းမကိုအနားပေးတဲ့ အမျိုးသား၊ မိန်းမကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အမျိုးသား။

ဒီလို ငဲ့ညှာထောက်ထားတတ်တဲ့အမျိုးသားက တစ်ခုခု တောင်းဆို လာခဲ့အခါ၊ တစ်ယောက်စိတ်ချမ်းသာတာ တစ်ယောက်ပေးဖို့ မဖြစ်နိုင် တာ မရှိပါဘူး။

စိတ်ပညာရှင်တွေက ပြောတယ်... အိမ်တွင်းသာယာမှုက အိမ်ခန်း ထဲက စသလို၊ အိမ်ခန်းထဲက သာယာမှုက မီးဖိုချောင်က စတာတဲ့။ အိမ်ရှင်မတို့ရော ဘယ်လိုထင်လဲ။



# အနိမ့် အမြင့် အတက်အကျ

ဘဝဆိုတာ အနိမ့်အမြင့်ရှိသလို အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း အတက်အကျဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက် ပြည့်စုံလှပတဲ့ အိမ်ထောင် ဖြစ်ပါစေ... ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေးမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ဖို့ အမြဲ အားထုတ်ရတယ်လို့ဆိုရင် မမှားဘူး ထင်တယ်နော်။

ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေးကို ပစ်ထားလိုက်ရင်လည်း ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့... တဖြည်းဖြည်း ဝေးသွားပြီ တစ်နေ့နေ့ သူစိမ်းနှစ်ဦး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

သဘာဝအရလည်း သားသမီး၊ မိသားစု၊ ဆွေမျိုး တာဝန်တွေ ကြားမှာလည်း ဇနီးမောင်နှံရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အိမ်ထောင်သက် ကြာလာတာနဲ့အမျှ အေးဆက်လာနိုင်ပါတယ်။

တာလုပ်ကြရင် ကောင်းမလဲ...။

ဆက်ဆံရေးဆိုတာ နေ့ခြင်း၊ ညခြင်း မပြောင်းလည်းနိုင်ပေမဲ့ အသေးအမွှားလေးနဲ့ စပြီး ဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစား နိုင်ပါတယ်။



စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုတယ်... သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ၊ ဇနီးမောင်နှံ  
ကြားမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခက်အခဲရှိချိန်မှာ ပံ့ပိုးရုံ  
မကပါဘူး... တစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို တစ်ယောက်က အားပေး  
ချီးမွမ်းတဲ့သူတွေဟာ အတွင်းကျကျ ကျေနပ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိတယ်  
ဆိုတယ်။

Personality and Social Psychology ဂျာနယ်ရဲ့ သုသေသနမှာ  
တွေ့ရှိခဲ့တာက ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကို  
တစ်ယောက် အားတက်သရော ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ဂုဏ်ယူပေးတဲ့  
စုံတွဲတွေမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံး ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေးရှိတယ်လို့လည်း  
ဆိုတယ်။

ကဲ... စမ်းကြည့်ကြပါစို့...။

သူ သတင်းကောင်းလေး ပြောလာတဲ့အခါတိုင်း (ဘယ်လောက်  
သေးသေးကြီးကြီး) အောင်မြင်မှုအတွက် ချီးမွမ်း အားပေးပါ။ ဆုလေး  
ချ ကြည့်ပါ။ ဘာဆုလေးပဲဖြစ်ဖြစ်... အချစ်ကြမ်းနဲ့ အနမ်းပန်းဆုပ်  
ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

အိမ်ရှင်မတို့ဇနီး...။

ဘဝဆိုတာ အနိမ့်အမြင့်ရှိသလို အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း အတက်  
အကျ ရှိပါတယ်။



# ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖုလား

လူတိုင်းမှာ အားသာချက်ရှိသလို အားနည်းချက် ရှိကြတယ်။ အားသာချက်ကို အသုံးပြုပြီး ဘဝမှာ လိုချင်တာတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ကြတယ်။ အားနည်းချက်ကိုရော ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ ...။

တချို့ အားနည်းချက်တွေဟာ ပြုပြင်ပြောင်းလည်းဖို့ အလွန်ခက်ခဲနေပြန်တယ်။ ဆောင်းပါးတစ်ခုမှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ အားနည်းချက်တိုင်းမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အားသာချက်ရှိတယ်တဲ့။ စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။

ဥပမာ ...

- စိတ်ပျော့တဲ့သူဟာ ကြင်နာတတ်သူ
- ကြီးကျယ်သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသူ
- စိတ်မြန်သူဟာ စိတ်အားထက်သန်သူ
- အပေါက်ဆိုးသူဟာ အမှန်ပြောလေ့ရှိသူ

တချို့ကလည်း အားနည်းချက်ကနေ အားသာချက်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ အကြံပေးတယ်။ ကြိုက်သွားတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ့်တွေ့ကတော့... မြန်မာပြည်မှာ စကားအလွန်များတဲ့ ကျောင်းဆရာမဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ဘာသာစကားမကျွမ်းကျင်မှုကြောင့် လူရှေ့မှာ စကားပြောဖို့ ရှက်ရွံ့ခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစည်းအဝေးတွေမှာ လူပုံလည်မှာ ကျွန်မအတွက် အားနည်းချက် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

အရှုံးမပေးချင်တဲ့ ကျွန်မကတော့ Public Speaking Club (Toastmasters International) အသင်း ဝင်ခဲ့တယ်။ လူရှေ့မှာ စကား ပြောကောင်းဖို့ လေ့လာတယ်။ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ .. လူပုံလည်မှာ ပြောဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားပေမဲ့ ပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကြောင့် စိတ်အားတက်ပြီး ပျော်စရာ ဖြစ်လာတယ်။

သင်ခန်းစာတစ်ခု ရခဲ့တယ်။ အားနည်းချက်တိုင်းကို အရှုံးပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ပထမဆုံး ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို အသိအမှတ်ပြုမယ်။ လက်ခံမယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ကျော်လွှားဖို့ နည်းလမ်းရှာမယ်။

ကျွန်မသာ "ဆရာမပဲ လူရှေ့စကားပြောတာ ပြသနာမရှိပါဘူး" လို့ အားနည်းချက်ကို ဝန်မခံခဲ့ရင် ဒီလို နိုင်ငံခြားသားအုပ်စုရှေ့မှာ သူတို့ရဲ့ဘာသာစကားနဲ့ ပြောရဲတဲ့အဆင့် ရောက်လာမယ်မထင်ဘူး။

အိမ်ရှင်မတို့ရော ဘာအားနည်းချက်တွေရှိလဲ .. ရင်ဆိုင်ကျော်လွှား မှာလား။

အားနည်းချက်တိုင်းမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အားသာချက်ကို ရှာဖွေ မှာလား။



### အသေးအမွှားအတွက်

တစ်ခါတလေ အသေးအမွှားအတွက် စိတ်ဆိုး စိတ်တို ဒေါသ ဖြစ်ဖူးလား။ အသေးအမွှားအတွက် တစ်နေ့လုံး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရဖူးလား။ ကျမကိုမေးခဲ့ရင်တော့ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်လို့ ဖြေမယ်။

ဟုတ်တယ် .. ဖြစ်ဖူးတာပေါ့။ တစ်ခါမကဘူး။

ဥပမာ .. အလုပ်သွားခါနီး နို့တစ်ခွက်လုံး ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်ကျ သွားတာမျိုး။ မင်္ဂလာဆောင်သွားခါနီးဝတ်စုံကို အပျိုးသားက မီးပူ ကျွမ်းလိုက်တာမျိုး။ အဆိုးမြင်တတ်သူရဲ့ ဝေဖန်ခြင်းခံလိုက်ရတာမျိုး။

ချက်ခြင်း စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာပေါ့။ ရုတ်တရက် အကျိုးအကြောင်း မစဉ်းစားတော့ဘဲ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန် မိတယ်။ (အင်း... မီးပူကျွမ်းသွားတာကတော့ ပြန်ပြောတိုင်း ဟာသ ဇာတ်လမ်း ဖြစ်သွားပြီ။)

ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ အိမ်မှာ၊ အလုပ်ခွင်မှာ၊ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ မကြာခဏ တွေ့နေ၊ ကြုံနေ စိတ်ပူလောင်နေရင် သွေးတို၊ နှလုံးနဲ့ Stress ဟော်မုန်းကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူးပေါ့။

ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမလဲ .. ။

ကမ္ဘာကျော်စာအုပ် Don't Sweat the Small Stuff စာရေးဆရာ Richard Carlson ရဲ့ အကြံပေးချက်များစွာထဲက တစ်ခုကတော့ ၅ မိနစ် နားလိုက်ပါတဲ့။

အသေးအမွှားလေးတွေအတွက် စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုထဲနဲ့ သွေးဆူ  
လာတဲ့အခါ ၂ မိနစ်ကနေ ၅ မိနစ်လောက် ခဏနားလိုက်ပါတဲ့။  
ဒီခံစားမှုတွေကို အာရုံမစိုက်ဘဲ ခဏတစ်ဖြုတ် စိတ်အနားပေးခြင်းဖြင့်  
စိတ်သက်သာစေခြင်းပါ။ အစွန်းရောက်နိုင်တဲ့အတွေး၊ အပြုအမူတွေ  
ကို ဟန့်တားလိုက်တာပါ။

ဘယ်အရာကို အသေးအမွှားလို့ ယူဆမလဲ ...။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူချင်မှ တူမယ်။ ကျွန်ုပ်မအတွက်က  
တော့ ... အကြမ်းဖျင်း ... တစ်နှစ်ကြာတဲ့အခါမှာ အရေးမကြီးတော့တဲ့  
အရာမျိုးကို အသေးအမွှားအဖြစ် ယူဆလိုက်တယ်။

ဥပမာ ...

- အိုးကပ်သွားတဲ့ အကြိုက်ဆုံးဟင်းတစ်ခွက်
- ရေထဲ ပြုတ်ကျသွားတဲ့ iPhone
- စကားနိုင်ရမှ ကျေနပ်တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ... စသည်ဖြင့် ...။

စာရေးဆရာ Richard Carlson ကတော့ ၅ မိနစ်နားခြင်းဟာ  
သူ့အတွက် ထိရောက်တယ်ဆိုပဲ။

အိမ်ရှင်မတို့ရော ...

တစ်ပတ် ဘယ်နှခါလောက် ဒါမျိုးတွေ ကြုံရသလဲ။ ကြုံလာရင်  
မမေ့နဲ့နော်။ ၅ မိနစ်နားလိုက်ပါ။



# ပိုက်ဆံစကား

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

မိသားစုတစ်ခုခုတစ်ခု ငွေကြေးကိုတွယ်ဆုံးဖြတ်ပုံ မတူကြပေမဲ့ အမြဲတူညီတာလေးတစ်ခုကတော့ ပိုက်ဆံအကြောင်းပြောရင် ခလုတ်ကန်သင်းလေးတွေ ရှိတတ်တာပါ။ လင်မယားကွဲကြတဲ့အကြောင်းကြီးထဲမှာ ငွေရေးကြေးရေး ပါတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။

အမြင်မတူတာ သုံးစွဲပုံစနစ် မတူတာကို ငြင်းခုံမလား။ ရန်ဖြစ်ကြမလား။ အကျိုးရှိရှိ ထိုင်ဆွေးနွေးကြမှာလား။

ဘယ်လိုဆွေးနွေး ချဉ်းကပ်မလဲ ... ။

- ဘာကို ဆွေးနွေးမယ်ဆိုတာ အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။
- အိမ်မှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အချိန်၊ ကလေးရှင်းတဲ့အချိန်မှာ စကားစပါ။ (လူရောစိတ်ပါ ပင်ပန်း၊ Stressful ဖြစ်တဲ့အချိန်မျိုးကို ရှောင်။)
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အချက်တစ်ခုတည်း ပြောပါ။ နောက်ကြောင်း မလှန်ပါနဲ့။ မသက်ဆိုင်တာတွေ ထည့်သွင်းမပြောပါနဲ့။ သူက ပြောရင်လည်း ရှောင်လိုက်ပါ။

- စိတ်လိုက်မာန်ပါ မဖြစ်စေပါနဲ့။ ဗိုက်ဆံထက် အရေးကြီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို သတိရပါ။
  - အသုံးအနှုန်းကို ဂရုစိုက်ပါ။ အပြစ်တင်သံ မပေါက်ပါစေနဲ့။ "စိတ်ပူလို့ပါ" လို့ သုံးကြည့်ပါ။
  - သူ့အလှည့်၊ ကိုယ့်အလှည့် ပြောခွင့်ပြုပါ။
  - လိုရင်းချက်ရောက်ဖို့ အလျှော့၊ အတင်းလုပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့နော်။ နောက်ဆုံး အတူတူ သဘောတူညီမှုရရင် ..
- စာရင်းလေး လုပ်ထားပါ။ လစဉ် အကျိုးရှိ/ မရှိ ပြန်သုံးသပ်ပါ။  
အိမ်ရှင်မတို့ရေ စိတ်ခံစားချက်လေး လျော့ပြီး ချဉ်းကပ်ပါ။ ပန်းတိုင် ရောက်နိုင်ပါတယ်။



ကြီးမား  
သော အားသာချက်  
များစွာ ရှိပါသည်။

### ခွင့်လွှတ်ဖာလား

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

သတင်းထဲမှာ ပါလာတယ်။ ဗာလင်တိုင်းနေ့မှာ ယောက်ျား လုပ်သူက ကလေးတစ်ပြုကြီးနဲ့ အိမ်မှာနေပြီး ပိုးလင်းမိုးချုပ် ပြုစု စောင့်ရှောက်နေတဲ့ အိမ်ရှင်မကို နှစ်တိုင်း လက်ဆောင်ပေးဖို့ မေ့မေ့ နေတယ်။ တစ်နှစ်ကျတော့ အိမ်ရှင်မက ညနေအိမ်အပြန်ကို စောင့်နေပြီး ဗာလင်တိုင်းလက်ဆောင် ဘယ်မှာလဲလို့ မေးတယ်။

ထုံးစံအတိုင်း မိန်းမကို အလေးမထားတဲ့ ယောက်ျားက မရှိဘူးလို့ ဖြေတော့ အိမ်ရှင်မက မီးဖိုထဲက ဆီကြော်စတီးဒယ်အိုးကြီးနဲ့ ဆော် လိုက်တာ ရဲရောက်လာပြီး ဆေးရုံရောက်သွားတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းကို ကြားကြားချင်း ရယ်မိတယ်။ တွေးကြည့်တော့ အိမ်ရှင်မကို သနားမိတယ်။ သူ့ခမျာ အခါခါ ခွင့်လွှတ်ခဲ့မယ်။ ခွင့် မလွှတ်နိုင်တော့တဲ့အဆုံးမှာ ဒီလို တန်ဖိုးမထားဆက်ဆံတာကို လက် မခံနိုင်တော့လို့ ပေါက်ကွဲသွားတာပဲ ဖြစ်မယ်။

ရိုက်လိုက်တော့ရော သူမ ကျေနပ်သွားပြီတဲ့လား... အခါခါ လုပ်ခဲ့ တာတွေ အားလုံးကျေပြီလား။

လွယ်လွယ်ခွင့်လွှတ်နေပြန်တော့လည်း သဘောထားကြီးသူလို့ မြင်တတ်တာထက် စိတ်ပျော့အားငယ်သူ၊ သတ္တိမဲ့သူလို့လည်း မြင်တတ် တယ်။ ကိုယ့်ကို ထပ်စော်ကားဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး။



ခွင့်မလွှတ်ရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ ..

ခွင့်မလွှတ်တဲ့အခါ လူကျန်းမာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံး ထိခိုက်စေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတွေနဲ့အတူ စိတ်ရောဂါလည်း ပါတာပေါ့။ အဆိုးမြင်ဝါဒ တွေလည်း ဖုံးလွှမ်းလာပြီလေ။

ဘယ်လို ခွင့်လွှတ်မလဲ ..

နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူးပေါ့။

- တချို့လည်း လက်စားချေခြင်း ရွေးချယ်တယ်။ လက်စားချေသူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထပ်ပြီး မထိခိုက်၊ မနာကျင်အောင် ကာကွယ်နေတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။
- တချို့ကလည်း ဘဝအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ နောက်ဆုံး ဒီအဖြစ်ဆိုးကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ကြတယ်။

တကယ် ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ..

ကိုယ့်ကို နာကျင်အောင်လုပ်သူကို နောက်ဆုံး သူကောင်းရာ ကောင်းကျိုး ဖြစ်ပါစေလို့ မေတ္တာထားနိုင်ပြီဆိုမှ ခွင့်လွှတ်တဲ့အဆင့် ရောက်တာပါ ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ကိုယ်ထိလက်ရောက် တုံ့ပြန်လိုက်တာကရော ခွင့်လွှတ်၊ မလွှတ် နိုင်ခြင်းရဲ့အဖြေလား။

ဘယ်လိုခွင့်လွှတ်မလဲ .. ။





# ချစ်တယ်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ချစ်တဲ့သူတွေကို “ချစ်တယ်” လို့ ပြောဖူးလား။ ဘယ်နှခါ ပြောဖူးလဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်သိပ်ချစ်သူကို တစ်ခါမှ မပြောဖြစ်တာလည်း ရှိတယ်။ နှစ်တွေကြာလို့ မပြောကြတော့တာလည်း ရှိတယ်။

“ချစ်တယ်” ဆိုတဲ့စကားလေးနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအချက်လေး သတိရလို့ ရေးလိုက်တယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ “ချစ်တယ်” အပြောဆုံး နိုင်ငံက ချီလီနိုင်ငံတဲ့။ တစ်ပတ်ကို အခါ ၃၀ ပြောတယ်။ အဲလိုပဲ စပိန်ဘာသာစကားပြောတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ပိုပြောတာ တွေ့ရတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေကတော့ တစ်ပတ်ကို ၁၅ ခါပြောလေ့ ရှိတယ်။ “ချစ်တယ်” လို့ အပြောအနည်းဆုံးနိုင်ငံတွေကတော့ အာရှ တိုက်က နိုင်ငံတွေဖြစ်ပြီး တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယား၊ ထိုင်ဝမ်၊ စင်ကာပူ တို့ ပါဝင်တယ်တဲ့။ ဂျပန်လူမျိုးတွေကတော့ တစ်ပတ်ကို တစ်ခါပဲ “ချစ်တယ်” လို့ ပြောတယ်ဆိုပဲ။

တကယ်တော့... “ချစ်တယ်” ဆိုတာ ရိုမန်တစ်အချစ် Romantic Love မှမဟုတ်ပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီးအချစ်၊ သူငယ်ချင်းအချစ်လည်း ပါပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ သမီးလေးကို “ချစ်တယ်” လို့ နေ့တိုင်း ပြောတယ်။ ပြီးပြီးလေးနဲ့ “သမီးက ဝိုချစ်တယ်” လို့ ပြန်ပြောပုံလေးက ကျွန်မကို အရည်ပျော်သွားစေတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

လက်တွေ့ကျကျ တစ်နေ့တစ်နေ့ လုံးချာလိုက်ပြီး ချစ်ရုံမကပါဘူး။ သားသမီးတွေနဲ့ ချစ်တဲ့သူကိုလည်း နွေးနွေးထွေးထွေး “ချစ်တယ်” လို့ မကြာခဏ ပြောပေးဖို့ မမေ့နဲ့နော်။ ကြားလိုက်ရလို့ သူတို့ ပြီးသွားတာလေး ကြည့်ပြီး ကြည်နူးကြပါစို့။



ပြန်ပြန် ပြန်ပြန်  
ပြန်ပြန် ပြန်ပြန်  
ပြန်ပြန် ပြန်ပြန်

# ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါ

အသက် ၂၅ နှစ်ကနေ အသက် ၆၀ ကြား အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီး ၁၀၀ မှာ ၈၁ ယောက်က ဆိုတယ်။ ရိုမန်တစ်အချစ် ဘဝ Romantic Life ကို တခြားမိသားစုကိစ္စတွေနဲ့ အစားထိုးလိုက် ရတယ်တဲ့။ ဆောင်းပါးလေး ဖတ်လိုက်ရတယ်။

မှန်ပါတယ်။ သားသမီးဟာ ပထမဦးစားပေးဖြစ်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ မေတ္တာနဲ့ စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ မိဘနှစ်ယောက်ကြားမှာလည်း မေတ္တာ ပေးဖို့ သီးသန့် ချိန်းတွေ့တယ်။ အချိန်ပေးတယ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မရှိသလောက် ဖြစ်လာတယ်။

မိဘနှစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခင်သင့်မြတ်မှုက မိသားစုအတွက် အလွန် အရေး ပါတယ်ဆိုတာကတော့ ငြင်းခုံစရာမရှိပါဘူးနော်။ လူမှုဆက်ဆံရေး ပညာရှင် Relationship Expert တွေက ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါ။ Date your husband လို့ အကြံပေးတယ်။

ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါဆိုတာ ရှိခဲ့တဲ့အမှတ်တရတွေနဲ့ မေတ္တာ သံယောဇဉ်တွေကို ပြန်လည်မွေးဖွားဖို့ ဖန်တီးတဲ့ အချိန်ပေးပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ယောက်ျားနဲ့ ဘယ်လိုချိန်းတွေ့ကြမလဲ။ ငွေပုံကြီးရှိဖို့ မလိုပါဘူး။

စိတ်ချရတဲ့ကလေးထိန်း ရရှိနိုင်ရင်တော့ ဘုရားသွား။ ကျောင်းတက်၊ လမ်းလျှောက်ထွက်တာ၊ အိမ်က Project တစ်ခုခု အတူလုပ်။ ဥပမာ... အိမ်ဆေးသုတ်တာ၊ ရန်ဖြစ်မယ့်အိမ်အလုပ် Project တော့ ရှောင်နော်။ တစ်ပတ် တစ်ရက် (စနေနေ့တိုင်း) ကလေးတွေကို ၁ နာရီစောပြီး သိပ်မယ်။ ဇနီးမောင်နှံအတွက် နှစ်ယောက်တည်း အတူအချိန်ဖြုန်းဖို့ တစ်နာရီလောက် အခွင့်အရေးရမယ်။ အတူ TV ကြည့်၊ စကားပြော၊ တစ်ခုခု စားပေါ့။

တစ်ပတ်တစ်ခါ မတတ်နိုင်ရင်လည်း အခြေနေပေါ်မူတည်ပြီး နှစ်ပတ်တစ်ခါ၊ တစ်လတစ်ခါလောက်တော့ ကိုယ့်ယောက်ျားအတွက် အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါ။ တစ်စုံစီစုံနဲ့ အေးစက်မသွားခင်နော်။



# သစ္စာပဲ့သူ

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ဆောင်းပါးလေး ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာမဲ့တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျကျ တွေ့ရှိချက် ...။

တချို့က သစ္စာဖောက်ပေမဲ့ မိန်းမကို ချစ်နေဆဲတဲ့။

မချစ်လို့ မဟုတ်ဘူး။ Romance တွေ ပျောက်ကွယ်လာတယ်။ ဆက်ဆံရေးဟာ တိတ်ဆိတ်အေးစက်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ ဖြစ်တတ် တယ်တဲ့။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ... မကြာခဏ romantic night လုပ်ဖို့ မမေ့နဲ့ နော်။ ယောက်ျားနဲ့ ချိန်းတွေ့ပါ။

တချို့က အဆင်မပြေတဲ့အိမ်ထောင်ရေးကို ဖြေသိဉ့်ချင်လို့ အပြင် မှာ စိတ်သက်သာရာရာတဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်တယ်။ လက်ရှိ အိမ်ထောင် ကိုတော့ လက်လွတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိပါဘူး။

အဲ့လို လူမျိုးတွေကတော့ အပြင်မှာ ဖြည့်စွက်ခွင့်ရသွားတော့ အိမ်ထောင်မှာ ပိုအဆင်ပြေလာတယ်။

ကိုယ့်အပေါ် အလွန်ကောင်းတဲ့ဇနီးကို သစ္စာမဲ့မိတဲ့အတွက် ခင်ပွန်း  
နောင်တရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်။

အဲလိုကာလအစမှာ လိင်စိတ်များလာတတ်တယ်။ ဇနီးအနေနဲ့  
သိသာမယ်။ ဒါပေမဲ့... တစ်ဖက်က မိန်းကလေးအပေါ် တွယ်တာမှု  
သိပ်ပြင်းထန်ရင်တော့ ဇနီးကို ရှောင်ဖယ်လာလိမ့်မယ်။ အဲလိုဆိုရင်တော့  
သတိထားပေတော့ အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

အမျိုးသမီးတွေလည်း အမျိုးသားတွေလိုပါပဲ။ သစ္စာမဲ့တတ်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့... အများအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာထက် စိတ်ခံစားမှု သစ္စာမဲ့ခြင်း  
ဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်ရေးကို ထိခိုက်တာကတော့ အတူတူပါပဲ။ အခုလို  
အင်တာနက်ခေတ်မှာ ပိုသတိထားသင့်တယ်နော်။

ခင်ပွန်း သစ္စာမဲ့တာကို တစ်ခါတလေ ဇနီး သိတယ်။ ဘယ်လောက်  
သည်းခံနိုင်တယ်ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီး တချို့လည်း အတူနေထိုင်  
သွားကြတယ်။ သားသမီးကြောင့်၊ စီးပွားရေးကြောင့် အမျိုးမျိုးကြောင့်ပေါ့။  
အသက်ထက်ဆုံး ပေါင်းသူတိုင်း အောင်မြင်လို့ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်တိုင်း ပြိုကွဲကြတာ မဟုတ်  
ဘူးတဲ့။ တချို့တွေအတွက် အိမ်ထောင် ပိုခိုင်မြဲစို့ အကူအညီပြုတယ်။  
နှိုင်းယှဉ်ပြင်လာပြီး ဘယ်သူနဲ့ အသက်ထက်ဆုံး နေသွားချင်တယ်  
ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ရလာတယ်ဆိုပဲ။ အဆိုးတွေလိုက်မှ အကြောင်း  
သိသွားတာ ဖြစ်မယ်နော်။

ခင်ပွန်း သစ္စာမဲ့တာ ပိန်းမကြောင့်ဆိုတာကတော့ ခင်ပွန်းရဲ့ အကြောင်းပြချက်သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သစ္စာမဲ့ ခင်ပွန်း ၁၀၀ မှာ ၇၇ ယောက်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကလည်း ဇနီး အပေါ် သစ္စာမဲ့ သူတွေပဲတဲ့။ ဓာတ်ကူးသွားတာလား။

မျက်စိဖွင့်၊ နားစွင့်ထားပေတော့ အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...။





# နည်းလမ်းကျကျ ရန်ဖြစ်ပယ်

စိတ်သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်မှုဆိုတာ လူမှုဆက်ဆံရေး Relationship ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲဆိုရင် လက်ခံမှာလား။ အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ စိတ်မတိုက်ဆိုင်လို့ ကလေးရှေ့မှာ မိဘနှစ်ပါး စကားပြောပုံ... တချို့လည်း ရန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သားသမီးအရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ဝမ်းနည်းတာ၊ အားငယ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ စိတ်ပူပန်တာတွေ ဖြစ်စေတယ်။ နားမလည်သေးတဲ့ ၆ လ အရွယ်ကလေးတောင် မိဘရန်ဖြစ် အော်ဟစ်တာ အနီးကပ်ကြားရတဲ့ အခါ သွေးတိုးလာတာကို သုတေသနတချို့မှာ တွေ့ရှိခဲ့တယ် ဆိုတယ်။

အံ့ဩစရာ... အခုခေတ် သုတေသနတွေ့ရှိချက် ဖတ်ရတယ်။ သားသမီးရှေ့မှာ ရန်ဖြစ်တာ မကောင်းဘူးဆိုတာ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လည်း မအော်ဟစ်ဘဲ နည်းလမ်းကျကျ စိတ်မတိုက်ဆိုင်မှုကို ပြောဆို အဖြေရှာမယ်ဆိုရင် သားသမီးတွေအတွက် လူမှုဆက်ဆံရေး သင်ခန်းစာတွေ ရစေတယ်လို့ ဆိုတယ်။

မိဘနှစ်ယောက်လို ချစ်တဲ့သူနှစ်ဦးမှာလည်း စိတ်မတိုက်ဆိုင်မှု ဆိုတာ ရှိတယ်။ စိတ်အေးအေးနဲ့ ဖြေရှင်းရင် အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာပါ။ စိတ်သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်ပေမဲ့ ချစ်နေဆဲဆိုတာ မျိုးပါ။

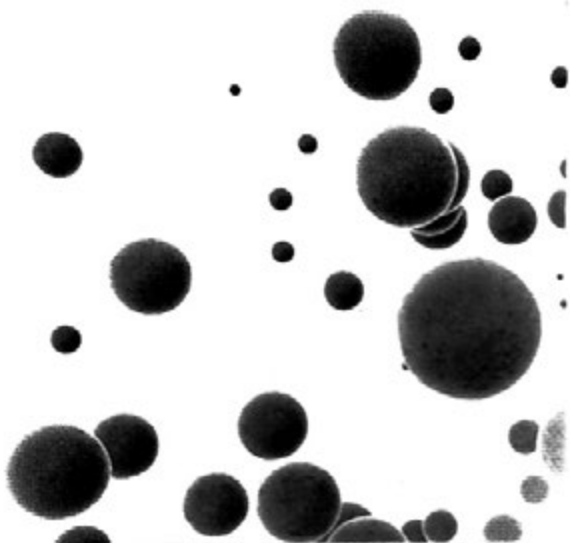
အကြံပေးထားတာကတော့ ကလေးတွေရှေ့မှာ မအော်ဟစ်ဘဲ သွေးနွေးပါ။ မိဘတစ်ယောက်က စဖောက်ပြီး စကားတွေ ပြင်းထန် လာရင် ချက်ချင်း Emotion စိတ်ဒေါသကို သတိထားပါ။ ပြင်ဖို့ ချက်ချင်း သတိပေးလိုက်ပါ။ လွန်သွားရင်လည်း ချက်ချင်း တောင်းပန်ပါ။ ပြီးမှ ဆက်လက်သွေးနွေးပါ။ လုံးဝ အပြစ်မတင်ကြေး။ နှစ်ဦးသဘောတူ မယ့် အဖြေရှာဖို့သာ အာရုံစိုက်ပါ ဆိုတယ်။ ပူးယစ်နေသူဆိုရင် အဖူး ပြေပြီး သူ ငြိမ်သက်သွားအောင် စောင့်ပါ။

ဘာတွေပဲ ငြင်းခုံ၊ နောက်ဆုံး ကလေးတွေရှေ့မှာ စိတ်မကောက် ကြောင်း၊ စိတ်မဆိုးကြောင်း၊ မိဘနှစ်ပါးဟာ သင့်မြတ်ချစ်ခင်ကြောင်း ပြသဖို့ အကြံပေးတယ်။

အပြောလွယ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ခက်တယ်နော် ဒိမ်ရှင်မတို့ရေ။ ကျွန်မ ကိုယ်တွေ့ကတော့ .. ပထမ .. စိတ်ကို လျှော့ပြီး အချက် တွေတော့ တိတိကျကျ မှတ်ထားတယ်။ လိုအပ်ရင် ချရေးထားမယ်။ တစ်ခုချင်း ပြင်ဆင်ပြီး သွေးအေးအေး သွေးနွေးမယ်။ စကားနိုင်မလှ မိဖို့ သတိထားတယ်။ ပြဿနာရဲ့ အဖြေရဖို့က ပန်းတိုင်ပါ။ စကားနိုင် ရဖို့ မဟုတ်ဘူးလေ။

ညှိနှိုင်းမရတာရှိရင်လည်း Agree to Disagree နှစ်ယောက်သဘော  
မတိုက်ဆိုင်ဘူးဆိုတာ အသိအမှတ်ပြု သဘောထားလိုက်ပါတယ်။  
စိတ်မဆိုးပါဘူး။

နားလည်မှု ယူလိုက်တယ်။



# ဘဝဟန်ညီညီ

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . .

တစ်ခါတလေ မတွေးမိဘူးလား။ တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီထက် ပိုရင် ကောင်းမယ်လို့။ ကျွန်မ အရင်က မကြာခဏ တွေးမိတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေ များပြီး အချိန်က မလောက်ဘူး။

မိသားစုက တစ်ဖက်၊ အလုပ်က တစ်ဖက် ဒီကြားထဲမှာ ကျွန်မအနေ ဂရုစိုက်ချင်တာ၊ စာရေး စာဖတ်ချင်တာ၊ သမီးနဲ့ အချိန်ဖြုန်းချင်တာ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောချင်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတွက် အချိန်ပိုရှိချင်တာ . . . ပြောရတာနဲ့တင် မောနေပြီ။

ကြိုးစားကြည့်တယ်။

ဘယ်လို ဘဝဟန်ညီညီ နေထိုင်ရမလဲလို့။ အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း၊ တစ်နေ့တည်း၊ လုပ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲတာမို့ နေ့တိုင်း လိုအပ်သလို စာရင်းလုပ်ပြီး ဦးစားပေးစနစ်နဲ့ လုပ်ကြည့်တယ်။

မိသားစုက နံပါတ်တစ်၊ အလုပ်အကိုင်က နံပါတ်နှစ် စသည်ဖြင့် ပေါ့။ အင်း . . . မဆိုးပါဘူး။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတိထားမိတာက ကျွန်မရဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုလည်း ကျွမ်းကျင်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ပါပဲ။

ကျွန်မရဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲပုံကတော့ . . .

- လုပ်စရာ၊ ဝတ်စရာ၊ စားစရာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုက်တယ်။ အားလုံး လောမနေရတော့ဘူး။ အဆင်သင့် ..။
- နေ့လယ်ထမင်းစားချိန်တစ်ဝက်မှာ သူငယ်ချင်းနဲ့ မိနစ်သုံးဆယ် လမ်းလျှောက်၊ စကားလည်း ပြော၊ လှေကျင့်ခန်းလည်း လုပ်ပေါ့။
- Technology နဲ့ Phone App ကို အသုံးပြုတယ်။ ဥပမာ .. လမ်းလျှောက်မိုင် တွက်ချက်တာ၊ အစားအသောက် ကယ်လိုရီ တွက်တာ၊ ပြက္ခဒိန်နဲ့ မွေးနေ့၊ အရေးကြီးတဲ့နေ့တွေ မှတ်တာ၊ သမီးနဲ့ Date လုပ်ဖို့ ရက်မှတ်တာ၊ အလုပ်အစည်းအဝေး အချိန် တွေမှတ်တာ အမျိုးမျိုးသုံးကြည့်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။
- အိမ်အလုပ်တာဝန်တချို့ကို အမျိုးသားကို ကိုယ်စားလှယ် လွှဲပေး လိုက်တယ်။ အိမ်အရင်ရောက်သူက ညစာ စီစဉ်တာမျိုး။ ကျွန်မ ညစာ စီစဉ်ရင်လည်း သမီးက စားပွဲပြင်၊ အမျိုးသားက စားပွဲ သိမ်းဆည်းပေးတာမျိုးပါ။ မြန်မြန်လည်း ငြီးတယ်။ မိသားစုလည်း အချိန်ပိုရှိလာတယ်။

ကိုယ်တိုင်မလုပ်တော့ အထာမကျတာတွေ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဆိုတာ အမှားရှိနိုင်တာမို့ လျစ်လျူရှုတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အသေးအမွှားတွေ အပြစ်မဆိုတော့ဘူး။ ဝိုင်းကူညီတဲ့မိသားစုကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ ပေါ့နော်။

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုကတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖို့ အပြင်က ပြဿနာ အိမ်ထဲယူမလာဖို့နဲ့ အိမ်က ပြဿနာ အလုပ်ယူမသွားဖို့ပါပဲ အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..။



# သုံးရင် သုံး၊ ပသုံးရင် သုံး

အခုခေတ်မှာ သိပ်ချင်သောတဲ့သူတွေ လက်မထပ်ခင်မှာ ကန်ထရိုက် စာချုပ်တို့၊ Prenup သဘောတူညီချက်တို့ စာချုပ်တွေ လုပ်တယ်။ ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှုတွေမကပါဘူး။ တချို့ဆို တစ်ပတ် ဘယ်နှကြိမ် Sex လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သဘောတူ လက်မှတ်ထိုးထားကြတယ်။ အင်း... တွေးစရာ ရှိလာတယ်။

အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ... ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ Sex life... ဘယ်ဟာ ပိုအရေးကြီးလဲ။ တချို့ တစ်ပတ် Sex ဘယ်နှကြိမ်ရှိဆိုတာ ကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့စုံတွဲနဲ့ Healthy sex life လို့ ဆိုတယ်။ မေးခွန်းတွေ ရှိလာ တယ်။

အိမ်ထောင်သာယာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုရော Sex ဘယ်နှကြိမ်ဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့ တိုင်းတာလို့ရလား။

ဘယ်နှကြိမ်ဆိုတာကရော နှစ်ဦးသဘောတူ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ နံပါတ် လား။ တစ်ဖက်သားရဲ့ ဆန္ဒလား။

ပျော်ရွှင်မှုဖန်တီးတဲ့ Magic နံပါတ်က ဘာလဲ ..။  
Sex therapist တွေကတော့ ဆိုတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် sex drive မတူလို့ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမကြားမှာ sex drive မတူညီတာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စုံတွဲတွေ သာယာပျော်ရွှင်ဖို့ တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှကြိမ် ဆက်ဆံသင့်တယ်ဆိုတာ ပြောရခက်တယ်။

အကြိမ် သတ်မှတ်ရင် အန္တရာယ်လည်း ရှိတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။ သူ့ဟာနဲ့သူ အဆင်ပြေနေတဲ့စုံတွဲဟာ အဲဒီဘယ်နှကြိမ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကြီးနောက် လိုက်ရင်း မရှိခဲ့တဲ့ပြဿနာကို ရှိအောင် ဖန်တီးသလို ဖြစ်လာတယ်။

အရေအတွက် ဦးစားပေးတဲ့စနစ် Quantity Rules ဖြစ်သွားပြီး အရည်အသွေးတန်ဖိုး Quality မျက်ကွယ်ပြုသွားနိုင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ နှစ်ဦးသဘောတူ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ကျေနပ်သွားဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်တာက နှစ်ယောက်ကြားမှာ ရှိသင့်တဲ့ စိတ်ပိုင်း ခံစားမှုများဆိုင်ရာ နက်ရှိုင်းတဲ့ဆက်နွယ်မှု Emotionally Deeper Connection ကို ကြိုးစားဖို့ အကြံပေးတယ်။

နောက်တစ်ချက် သုတေသနမှာ တွေ့ရှိတာကတော့ စိတ်ပါဝင်စားတဲ့အချိန် Mood ရှိတဲ့အချိန်ကို စောင့်ဖို့မလိုပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ သဘာဝကပေးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို သုံးပြီး Sexual Arousal စိတ်ပါဝင်စားသွားအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ (good news ladies, show your partner what you like and have a quality time.)

ကျွန်မအမြင်ကတော့ deeper emotional connection နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့နောက်မှာ သာယာစိတ်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ sexlife ဘွဲ့နေတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ... Sexlife ဆိုတာ သုံးရင်သုံး မသုံးရင် ဆုံသွားဘာမှ မကြာခဏ လေ့ကျင့်ပေးဖို့လည်း မပေမနဲ့နော်။





မိဘမျက်စိကွယ်ရာမှာ  
 အင်တာနက်သုံးခွင့်ပြုတာဟာ  
 အန္တရာယ်ကြီးတယ်။  
 အထူးသဖြင့်  
 Social Media လို့  
 ငွေစာတွတ်ခံမှာ  
 လူစိမ်းနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်တာ၊  
 လူစိမ်းက  
 ဆယ်ကျော်သက်ယောင်ဆောင်နေတဲ့  
 အသက် ၄၀ ကျော်  
 မုဒိမ်းထောင်ထွက်ဖြစ်နိုင်တာ  
 ဘယ်သူသိမလဲ







အပိုင်း(၂)  
စူပါမေမေ

# စူပါလေလေ

အိမ်ရှင်မတို့ဇေ...

မိခင်တစ်ယောက်ကို မေးလာမယ်။

ဘယ်လိုမိခင်မျိုးလဲ...

မိခင်ကောင်းလား...

တာဝန်မကျေတဲ့ မိခင်လား...

ဒါမှမဟုတ် ခြောက်ပစ်ကင်း၊ သဲလဲစင် 'စူပါမေမေ' လား။

မိခင်တိုင်း "ကျွန်မဟာ စူပါမေမေ" လို့ ဖြေဖို့ သိပ်ဝန်လေးကြပါ  
တယ်။ လူ့သဘာဝနဲ့ အလွန်အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ မိခင်  
တိုင်းအတွက် အနိုင်မရှိတဲ့မေးခွန်းတွေ ပြည့်နှက်နေလို့ပါ။

ဥပမာ... ကလေးဘယ်နှယောက်ရှိလဲ။

"အို... တစ်ယောက်တည်း ရှိတာလား။ တို့မှာ ၃ ယောက်ရှိတယ်။  
တို့ ဘယ်လောက်အလုပ်များတယ်ဆိုတာ မင်း ဘယ်လိုမှ တွေးကြည့်  
နိုင်မှာတောင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာမျိုး" ၊

"ကလေးကို နို့ဘူးတိုက်လား ၊ မိခင်နို့တိုက်လား။ ဘယ်လောက်  
မိခင် ပီသလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုး... ။

မေ့နေကြတာက မိသားစုတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု မတူသလို ကလေး  
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လည်း မတူပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု  
ဇာတ်လမ်းက နောက်တစ်ယောက်အတွက် မှန်ချင်မှ မှန်မယ်။

အိမ်မှာနေတဲ့မိခင်လည်း တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် (၇) ရက် အလုပ်ခွင်က ပြန်ခွင့်မရှိတဲ့ အလုပ်သမားဘဝမျိုး၊ အပြင်အလုပ်လုပ်တဲ့ မိခင်လည်း မိသားစုနဲ့ အလုပ်ခွင်ကြားမှာ ဒေါင်ချာစိုင်းနေတဲ့ အလုပ် သမားဘဝမျိုး အတူတူပါပဲ။ တစ်ခါတလေ မအံ့သြမိဘူးလား။ တစ်နေ့ တည်း အလုပ်ဘယ်နှခု လုပ်ပြီးသွားတယ်ဆိုတာ။ ဒါ... စူပါမေမေ။

တစ်လောကလုံးနဲ့ ပြိုင်ပြီး ကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနံ့ များနဲ့ တန်ဖိုးသိပ်မရှိလှဘူးလို့ မြင်မယ်။ တကယ်တော့လည်း.. ဘာနို့ တိုက်တိုက် ပြည့်စုံတဲ့အာဟာရ ရဖို့ အဓိကပါ။ အိမ်မှာ လူတိုင်းရဲ့ လိုအပ်ချက်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တယ်။ အားလုံး ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုရင် စူပါ မေမေပါ။

ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လောကကြီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာ တွေကို ရပ်လိုက်မှ ဘဝတိုက်ပွဲမှာ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တရားမျှတစွာ စိစစ်ဝေဖန် ပြုပြင်နိုင်မယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်မတို့ရော ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

နောက်တစ်ခါ .. ဘယ်လိုမိခင်မျိုးလဲလို့ မေးလာခဲ့ရင် .. ဂုဏ်ယူ စွာနဲ့ ရင်ကော့ ၊ ခေါင်းမော့ပြီး ဖြေလိုက်ပါ ..

“ကျွန်မဟာ စူပါမေမေ” ပါလို့ ..။



# ကျားလို မိခင်

အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်တဲ့ နည်းလမ်း၊ ဘဝမှတ်တမ်း စာအုပ်တစ်အုပ်အကြောင်း ပြောချင်တယ်။

စာအုပ်နာမည်က ကျားလိုမိခင်ရဲ့ နှုတ်ခွန်းသံသာ Battle Hymn of the Tiger Mother. စာအုပ်ရေးသူ အေမိချူးဟာ သမီးနှစ်ယောက် မိခင် ဥပဒေပါမောက္ခ အမေရိကန်တရုတ်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ် တယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ အနောက်တိုင်းမိခင်များနဲ့ တရုတ် မိခင်ရဲ့ သား သမီး ပြုစုပျိုးထောင်မှုနည်းလမ်းအယူအဆမတူပုံကို တင်ပြခဲ့တယ်။

အနောက်တိုင်းမိခင်အများစုက သားသမီးတွေကို ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတင်းတိုက်တွန်းဖိစီးတာဟာ မကောင်းဘူးလို့ ယူဆ တယ်။ သားသမီးတွေ ဝါသနာပါတာ လိုက်စားဖို့ အားပေးတယ်။ သားသမီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေးစားပြီး သဘော တူတူ၊ မတူတူ ပံ့ပိုးကူညီတယ်။

တရုတ်မိဘအများစုက သားသမီးတွေ ပညာရေးအောင်မြင်မှုဟာ မိဘအုပ်ထိန်းမှု အောင်မြင်မှု။ သားသမီး မထူးချွန်တာ မိဘတာဝန် မကျေလို့ပါလို့ ယူဆတယ်။ သားသမီးတွေရဲ့ဘဝကို အလုပ်ကြိုးစား မှု ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေနဲ့သာ အောင်မြင်စွာ လောကဝံကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

အေမိက အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နေထိုင်ပေမဲ့ သူ့သမီးတွေကို တရုတ် ရှေးဟောင်းရိုးရာအတိုင်း စည်းကမ်းတင်းကျပ်တယ်။

သူငယ်ချင်းနဲ့ အိမ်လည် အိမ်ခေါ် ကစားခွင့်မပြုဘူး။ တီဗီကြည့်ခွင့်၊ ဗီဒီယို ကစားခွင့်မရှိဘူး။ အတန်းထဲမှာ အမြဲ ပထမ ရဲ့ရတယ်။ ကျောင်းစာအပြင် ဝိယာနီနဲ့ တယောပဲ သင်ခွင့်ပြုပြီး တစ်နေ့ ၃ နာရီ သီချင်းတီး လေ့ကျင့်ရတယ်။ နားရက်မရှိ လေ့ကျင့်ရတာနော်။ မိသားစု အပန်းဖြေခရီးထွက်ရင်တောင် ရောက်တဲ့အရပ်မှာ စန္ဒရားရှိဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ မိခင်အေမီချူးက စီစဉ်ထားတယ်။

သူမရဲ့ သားသမီးပျိုထောင်နည်းဟာ သိပ်ရက်စက်တယ်လို့ အနောက်တိုင်းမိခင်တွေက ဝေဖန်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း... အလွန် ထူးချွန်အောင်မြင်တဲ့ သမီးနှစ်ယောက်ကိုကြည့်ပြီး သူမရဲ့ အလွန် တင်းကျပ်တဲ့ အုပ်ထိန်းမှုကို မအောင်မြင်ဘူးလို့ ငြင်းခုံဖို့ ခက်နေပြန်တယ်။

တစ်ခုတော့ အေမီချူး ဝန်ခံတယ်။ သိပ်တင်းကျပ်တဲ့နည်းလမ်းဟာ ဘဝမှာ အဆုံးအရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လက်ခံဖို့ ခက်ခဲစေသလို ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုကိုလည်း သာမန်လူတွေလို လွယ်လွယ် မပျော်ရွှင်နိုင်ပြန်ဘူးတဲ့။

ဘယ်နည်းက မှန်တယ်၊ ဘယ်နည်းက မှားတယ် ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမိဘတွေ ငြင်းခုံပြောဆိုနေကြပြီ။ မိဘတွေ အခုလို ပြန်လည် စဉ်းစား ငြင်းခုံဆွေးနွေးတာကိုက ကလေးတွေအတွက် ဒကာင်းမွန်တဲ့တိုးတက်မှုလို့ ကျွန်မ ယူဆတယ်။

အိမ်ရှင်မများရော ..

ကျားမေမေလား .. ။



# တစ်ယောက်တည်းပို့ အားငယ်ဝရာ ပပို့ပါဘူး

အိမ်ရှင်မဝှို့ရေ...။

မိသားစုတိုင်းဟာ မတူပါဘူး။ ဒီတစ်ခါတော့ တစ်ယောက်တည်း သားသမီးကို ပျိုးထောင်ရတဲ့ မိခင်များအတွက် ဖတ်ဖူးတာလေးတွေ ရေးချင်ပါတယ်။ သားသမီးကို တစ်ယောက်တည်း ထိန်းသိမ်းရတာ စိတ်ပင်ပန်းစရာ၊ ပူပန်စရာကောင်းတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း... အကောင်းဆုံး ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ နည်းလမ်း၊ အခွင့်အရေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့ အကြံပေးထားတာတွေကတော့ ..

သားသမီးကို အမှန်တိုင်း မိသားစုအခြေအနေ ပြောပြဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ ရိုးရိုးသားသားပြောပြရင်း အရာတိုင်း ပြန်အဆင်ပြေဖို့၊ အခြေကျဖို့ ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ယုံကြည်ပါ။

သားသမီးအတွက် ဖခင်မဲ့ရတာ၊ မိခင်မဲ့ရတာ .. စိတ်မကောင်း  
ဖြစ်ပြီး တအားအလိုမလိုက်မိပါစေနဲ့။ လိုအပ်တဲ့ စည်းကမ်းကိုပေးပါ။  
အချိန်မှန် စား၊ အချိန်မှန် ကစား၊ အချိန်မှန် စာကျက်၊ အချိန်မှန်  
အိပ်ဖို့ စနစ်ပေးပါ။ စိတ်မလေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ သားသမီးတွေကို ရှေ့မှာ မားမား  
ရပ်ပြီး စောင့်ရှောက်ရမှာမို့ စိတ်ရော၊ လူရော ကျန်းမာခွန်အားရှိဖို့  
လိုအပ်နေပြီလေ။

ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် သားသမီးကို အကြွင်းမဲ့မေတ္တာရှိကြောင်း ပြသပါ။

ကလေးတွေရဲ့ဖခင်နဲ့ အဆင်မပြေမှုပြဿနာတွေ ရှိခဲ့ရင်လည်း  
ယောက်ျားတွေ မကောင်းကြောင်း သိမ်းကျုံးပြီး သားသမီးရှေ့မှာ  
မပြောပါနဲ့။ လူကောင်းတွေရဲ့ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ကို ကြိုရင်  
ချိုချိုသာသာ ထောက်ပြပါ။

ကလေးရဲ့ဘဝမှာ လေးစားစရာကောင်းတဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ အမျိုးသား  
မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်ရှိဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်နဲ့ မေတ္တာ  
ရှိနေသူ သူစိမ်းမဖြစ်သင့်ဘူးလို့လည်း ဆိုပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ .. တစ်ယောက်တည်းမို့ အားငယ်စရာ မရှိ  
ပါဘူး။ သားသမီး ပြုစုပျိုးထောင်ရတာ မိဘတိုင်းအတွက် စိတ်ပူပင်ရ  
တာကြီးပါပဲ။ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ဘဝကိုအကောင်းဘက်က မြင်ပြီး မေတ္တာ  
နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရင် တစ်ယောက်တည်းပေမဲ့ အပြိုင်ဆုံး ဆုလာဘ်ကို  
ရနိုင်တာပါပဲ။



## အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှု

ရှေးရှေးတုန်း ခါးပိုက်နှိုက်ရင် တစ်ယောက်ချင်းစီက နှိုက်ရတယ်။ အခုခေတ်မှာ... အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် လူသိန်းပေါင်းချီခီက တစ်ခါတည်း နှိုက်ယူတယ်။ အင်တာနက် Cyber ရာဇဝတ်မှုတွေ သိပ်ကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေရဲ့ အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှုတွေထဲမှာ ..

- မှတ်ပုံတင်ကိုယ်ရေးရာဇဝင် Identity ခိုးသူ
- ဘဏ်နဲ့ Credit သတင်းအချက်အလက် ခိုးသူ
- ကွန်ပျူတာထဲက သတင်းအချက်အလက် ခိုးသူ
- လိမ်လည် လှည့်ဖြား သွေးဆောင်သူ
- အခွင့်မရှိဘဲ ကူးယူဖြန့်ချိသူ .. အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဒီလောက်အန္တရာယ် မကြီးသေးပေမဲ့လည်း မိဘများအနေနဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိမ်လည်လှည့်ဖြား သွေးဆောင်သူကို ဘယ်လို ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတာကတော့ အနည်းဆုံး ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။



မိဘရော သားသမီးပါ ကျင့်သုံးဖို့ နိုင်ငံတကာ အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှု တာဝန်ရှိ ရဲ့အရာရှိတွေ အကြံပေးကြတာကတော့..

- အင်တာနက်ပေါ်မှာ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ ဖော်ပြတာကို သတိထားပါ။ (ဥပမာ-မိသားစု အပျော်ခရီးထွက်ပြီ လို့ ဖေ့စ်ဘုတ်မှာ တင်ပြလို့ အိမ်အဖောက်ခံရတာ၊ သမီးပျိုလေး တတ်ပုံနဲ့ ဘယ်ကျောင်းတက်တယ် တင်ထားလို့ ကျောင်းအထိ လိုက်နေတဲ့ယုတ်အန္တရာယ်ပေးခံရတာ )
- Privacy Setting ကို ကောင်းကောင်း အသုံးပြုသင့်တယ်။ မိမိ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအားလုံးကို Public လုပ်ထားတာထက် သူစိမ်း၊ မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုအမျိုးမျိုး ခွဲခြားပြီး လိုအပ်သလို Share သင့်တယ်။
- သားသမီးရဲ့အင်တာနက်သုံးစွဲပုံကို တစေ့တစောင်း လေ့လာပါ။ ဘယ်သူနဲ့ မိတ်ဖွဲ့တယ်။ စကားပြောတယ်။ ဘာတွေ စိတ်ဝင်စား နေတယ် .. စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အဓိကတော့ မိဘနဲ့သားသမီး အင်တာနက်အကြောင်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ထိုင်ဆွေးနွေးသင့်ပြီ။ အင်တာနက် ပညာပေးချိန် တန်ပြီနော်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ .. စိတ်ပူပြီး အားလုံးပိတ်ပင်တားဆီးရုံနဲ့ ဒီခေတ် ကြီးမှာ အန္တရာယ်ကင်းသွားမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အသိပညာလက်နက်လေး တပ်ဆင်ပေးပါလို့ အကြံ ပေးချင်တယ်။



# အင်တာနက် အရွယ်လား

အင်တာနက်ပေါ်မှာလို့ပြောရင် Smart phone, ကွန်ပျူတာ, ipad, game machine, smart TV .. အစုံ ပါ,ပါတယ်။ စ နှစ်အောက် ကလေးတွေ မိဘရဲ့ ဖုန်းနဲ့ Game ကစားတာ။ ကာတွန်းကြည့်တာ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ်ပိုင်ဖုန်းနဲ့ ဖုတ်ဘွတ်ခ် ဝင်တာ Youtube ကြည့်တာ မဆန်းဘူးနော်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ အင်တာနက်ကို လူကြီးမရှိဘဲ စသုံးသင့်လဲ ..။

Microsoft ရဲ့သူတေသနတစ်ခုမှာ ဆိုတယ်။ မိဘ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းက စ နှစ်ဆို စတင်ပေးကစားတယ်လို့ အဖြေပေးတယ်။ အများကတော့ Game ပေး ကစားကြတယ်။

အသက် ၁၁ နှစ် ၁၂ အရွယ်မှာစပြီး Social Media ဝင်တယ်။ အများဟာ မိဘလူကြီးကြပ်မတ်မှုမရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုနေပြီး အလွန်အန္တရာယ်ကြီးတာပဲ။

ဘယ်အရွယ်မှာ အင်တာနက် စသုံးသင့်ပြီဆိုတာကို မိဘတွေ ဆွေးနွေးကုန်ပြီ။ တချို့က ၃ - ၄ နှစ်လောက် ထပ်စောင့်ဖို့ ပြောတယ်။ Microsoft Online Safety Director Kim Sanchez က ကလေးရဲ့ တာဝန်သိမှုရင့်ကျက်မှုနဲ့ မိသားစုရဲ့ အိမ်တွင်းစည်းကမ်းပေါ် မူတည်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဖြေမှန်တစ်ခုရယ်လို့ မရှိသေးဘူး။ 'ပညာရွှေအိုး လူမခိုး' ဆိုတာလည်း မှန်ပါတယ်။ အင်တာနက် ကနေ ဗဟုသုတရှိတာ ဖတ်နိုင်၊ လေ့လာနိုင်တာလည်း မှန်ပါတယ်။ အကျိုးရှိရှိ သုံးတတ်ရင်ပေါ့နော်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ကျွန်မကတော့ ထင်တယ် .. ဟိုးခေတ်ကလို ကလေးတွေကို လူစိမ်းနောက် မလိုက်ရဘူး။ လူစိမ်းပေးတာ မစားရဘူးလို့ သင်ကြားခဲ့သလို .. ကလေးတွေ ဘယ်အရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အင်တာနက် စမသုံးခင် Online Safety အင်တာနက်အန္တရာယ်မှ လုံခြုံရေးသင်ကြားရတော့မယ်နော်။



# အင်တာနက် ရည်းစား

အခုခေတ်ကြီးထဲမှာ ..

အင်တာနက်မှာ ဈေးဝယ် ..

အင်တာနက်က ဖိတ်စာပို့ ..

အင်တာနက်ကနေ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ပြော ..

နောက်ဆုံး .. အင်တာနက်မှာ ရည်းစားရှာ .. ချိန်းတွေ့ ..

အင်း .. အင်တာနက်ရည်းစားတဲ့။ ခေတ်စားနေတယ်ဆိုပဲ။

မြန်မာပြည်က စ တန်းကျောင်းသူလေး အင်တာနက်က ရည်းစားနဲ့ သွားတွေ့ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ မိဘတွေလည်း ထူပူပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူးတဲ့။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

Social Media မှာ၊ အင်တာနက်မှာ၊ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာ တွေ့ဆုံချစ် ကြိုက်ပြီးရင် နောက်တစ်ဆင့် လူချင်းတွေ့ဆုံဖို့ ကြိုးစားမှာပဲ။ အထူး သဖြင့် အင်တာနက် ရာဇဝတ်ကောင်တွေ ... သူတို့ကို လွယ်လွယ် ဖမ်းဆီးအရေးယူလို့ မရဘူးဆိုတာ သိတယ်။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အမျိုး သား၊ အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ကြားဖူးမှာပါ။ တွေ့တဲ့အခါ အထင်နဲ့အမြင် ကွဲလွဲနေတာ သားပျို၊ သမီးပျိုကို တစ်နေရာ ခေါ်သွားပြီး မတရားကျင့်တာ။ လူစိမ်းနဲ့ တွေ့ဆုံ ခြင်းဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ စွန့်စားမှုပါ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ စနစ်တကျ ကောက်ယူထားတဲ့ စစ်တမ်း မရှိဘူး။ Washington Post ရဲ့ ၂၀၁၄ စစ်တမ်းမှာ အင်တာနက် ရည်းစားထား သူတွေရဲ့စစ်တမ်းမှာ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရည်းစားတစ်ယောက်မက ရှိတယ်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကတော့ လိင်ပြစ်မှုကျူးလွန်ဖူးတဲ့ ရာဇဝတ်သားတွေဖြစ်တယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့တယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်း အင်တာနက်ကနေ ရည်းစားထားတာ ခေတ်စားလာသလို လွယ်လွယ်ရပ်တန့်သွားမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ လူငယ်တွေ အင်တာနက်ရည်းစား လုံးဝ မထားသင့်ဘူး။ အရွယ်ရောက်တဲ့သူဆိုရင်လည်း အန္တရာယ်မရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ အမေရိကန်နိုင်ငံ အင်တာနက် ရာဇဝတ်မှုခင်း ဌာနက ရဲအရာရှိတွေက ပညာပေးတယ်။

- အင်တာနက်က ဓာတ်ပုံကို မယုံပါနဲ့။ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဝီဒီယို Chat, Webcam, Skype, Face time လုပ်ဖို့ ပြောပါ။ ဝီဒီယို Chat လုပ်ဖို့ ငြင်းဆို ရှောင်ရှားတယ်ဆိုရင်တော့ သတိ ထားပါ။ အလံနီပြုလိုက်တာပါပဲ။
- တွေ့ဆုံမယ်ဆို လှုပ်လယ်မှာ တွေ့ပါ။ သူငယ်ချင်း မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက် အဖော်ခေါ်သွားပါ။ ချိန်းတဲ့နေရာကို ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့ သွားပါ။ လူစိမ်းကားနဲ့ လိုက် သွားတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

### စကားပြော

- မိမိရဲ့ကိုယ်ရေးရာဇဝင်တွေ မပေးပါနဲ့။ အိမ်လိပ်စာ၊ အလုပ်လိပ်စာ ဘဏ်စာအုပ်နံပါတ် ... စသည်ဖြင့်။  
တတ်နိုင်ရင် မတွေ့ခင် စုံစမ်းလေ့လာပါ။
- သူ့ရဲ့ နာမည်နဲ့လိပ်စာသိရင် မှတ်ထားပါ။  
တယ်လီဖုန်းကို အပြည့်ဖြည့် အဆင်သင့် လုပ်ထားပါ။ အရေးပေါ် လိုအပ်ရင် အသုံးပြုဖို့။  
အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

၂၁ ရာစုမှာ ဘယ်နေရာမှာမှ ရိုးရှင်းလွယ်ကူတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ ပါဘူး။ ဖြစ်လာမှ ဆိုရင်လည်း နောက်ကျသွားမယ်။ မဖြစ်ခင် ခေတ်နဲ့ အညီ ကြိုတင် တွေးခေါ်ကာကွယ်ကြပါစို့နော်။



# လူကွယ်ရာမှာ

ကျွန်မအိမ်ကို လာလည်တဲ့အခါ... ကွန်ပျူတာ iPad smart phone...all electronic ဧည့်ခန်းမအလယ်ခေါင်မှာ တွေ့ရရင် မအံ့သြပါနဲ့။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မေးဖူးတယ်။ ဘာလို့ ဧည့်ခန်းထဲ ရောက်နေတာလဲ။ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ဘယ်နေရာမဆို သုံးခွင့်ရှိတယ်။ တစ်ချက်ပဲ။ လူကွယ်ရာမှာ သုံးခွင့်မရှိတူး။ လူမြင်ကွင်းမှာပဲ သုံးခွင့်ရှိတယ်။

အိမ်တိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ချမှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်း ရှိမှာပါ။ မိဘခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အင်တာနက်က သီချင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ကိန်း Games Download ခွင့်မရှိတူး။ အိမ်ခန်းထဲမှာ TV, Computer, Smart Phone, Video Game ဘာမှ မရှိရတူး။ ကလေးငယ်ငယ်ကတည်းက ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်း။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

၂၀၁၄ ခုနှစ် သုတေသနမှတ်တမ်းအရ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်ခင် ယောက်ျားလေး ၁၀ ယောက်မှာ ၉ ယောက်၊ မိန်းကလေး ၁၀ ယောက်မှာ ၆ ယောက်ဟာ ညစ်ညမ်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေး ဓာတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုကို တွေ့မြင်ဖူးတယ်။ ယောက်ျားလေး ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ မိန်းကလေး ၉ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံနိုင်စွမ်းတာကို မြင်ဖူးကြတယ်တဲ့။ ကြောက်စရာပဲ။

## ကေရီပြု

အရင်ခေတ်ကလို အပြာစာအုပ်ကို ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းပြုမှ မြင်ရတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ညဉ့်နက်နက်အပြာကား ဗီဒီယိုလိုက်ကြည့်မှ မြင်ဖူးတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အိမ်ထဲကို အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် ထိုးဖောက်ရောက်ရှိနေပြီ။

မိဘ မျက်စိကွယ်ရာမှာ အင်တာနက်သုံးခွင့်ပြုတာဟာ အန္တရာယ် ကြီးတယ်။ အထူးသဖြင့် Social Media လို ဖွဲ့စည်းဖွဲ့စည်းမှာ လူစိမ်းနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်တာ လူစိမ်းက ဆယ်ကျော်သက်ယောင်ဆောင်နေတဲ့ အသက် ၄၀ ကျော် မုဒိမ်းထောင်ထွက်ဖြစ်နိုင်တာ ဘယ်သူသိမလဲ။ အခုခေတ်မှာ ဘယ်လောက် Parental Control Setting, Software သုံးသုံး မကာကွယ်နိုင်တော့တာလည်း ရှိနေပြီ။

အမှန်အတိုင်းပြောရရင် လူကွယ်ရာမှာ သုံးခွင့်မပြုရုံနဲ့ အပြီး ကာကွယ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေကို တစ်သက်လုံး ကာကွယ်နေလို့တော့ မရဘူးဆိုတာလည်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တတ်နိုင် သလောက် ကာကွယ်ရင်း အဆိုးအကောင်း ထောက်ပြရင်း သင်ပြသွား ရမှာ မိဘတာဝန်ပါပဲ။

အိမ်ရှင်မတို့ရော ..

အိမ်မှာ ဘယ်လိုအင်တာနက်စည်းကမ်းတွေ ထုတ်ထားလဲ။ ထုတ်ဖို့ရော ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါလား။ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေ မြင်ဖူးလဲ။ ဆွေးနွေးသင့်ပြီနော်။





# ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် ဇာတ်လမ်း

ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် (Facebook) ရှိတာ ဘယ်လောက် ဝမ်းသာစရာ ကောင်းလဲ။ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ကြောင့် ဝေးရပ်မြေက ဆွေမျိုး မိသားစုနဲ့ နီးစပ်ရတယ်။ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော် သူငယ်ချင်းဟောင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆုံ ရတယ်။ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်မိတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း အရာတိုင်း လှပပြည့်စုံနေတာတော့ မဟုတ်ပါ ဘူးနော်။ တချို့သတင်းတွေက မမှန်သလို၊ Like လုပ်တိုင်း Comment ရေးတိုင်း၊ ဓာတ်ပုံတင်တိုင်း ကိုယ်ရဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းကို ဖွင့်လှစ်ပြ ရတာ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆကို ပြသတာ ဖြစ်နေပြီး... အင်း... စွန့်စားမှုတစ်ခုပါပဲ။

အကောင်းမြင်သူရှိသလို၊ အဆိုးမြင်သူလည်း ရှိမယ်။ ဒီကြား ထဲမှာ... ပြဇာတ်တစ်ခုလို့ပဲ... အကြောင်းရှာ ဇာတ်လမ်းလုပ်နေသူ တွေလည်း တွေ့ဆုံရမှာပါ။ ဒါတွေအားလုံးကြောင့်... ဆုံးရှုံးရတဲ့ ဒိတ်ဆွေ၊ စိတ်ဝမ်းကွဲရတဲ့ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ၊ ပြိုကွဲရတဲ့မိသားစု တောင် ရှိပါတယ်။

မလိုလားတဲ့ပြဿနာတွေ၊ ဖာတ်လမ်းတွေ၊ အပြစ်တွေကနေ ဝေးဖို့ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းလေးထားဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။

ရခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေကတော့ ..

- စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ ဘာမှမှတ်ချက်မပေး၊ မတင်ပါနဲ့။ သေချာ တယ် .. မနက်ဖြန်ဆို နောင်တရနေရမယ်။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကို ပြောစရာကိစ္စရှိရင် Message ကို သုံးတာ ပိုသင့်တော်ပါတယ်။
- တစ်နေ့နေ့ သိပ်ဖာတ်လမ်းများတဲ့ အလွမ်းဘုရင်မ (Drama Queen)၊ အလွမ်းဘုရင် (Drama King) လိုသူမျိုးနဲ့ ဆုံခဲ့ရင် လည်း Unfriend လုပ်တာ ပြဿနာမီးကို စလိုက်သလိုပါပဲ။ Unsubscribe လုပ်ထားလိုက်တာဟာ ပြဿနာကင်းပြီး စိတ် ပိုသက်သာပါတယ်။ သူလည်း မသိဘူး။ သူ့ကိုလည်း မြင်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။
- သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ရေးသမျှ၊ တင်သမျှ၊ ဝေဖန်သမျှဟာ ကိုယ့်ကို ရည်ရွယ်နေတယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ ဒီအတွေးတွေဟာ Facebook Drama ရဲ့ အစပါပဲ။
- သူများတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ပျော်ရွှင်ပေးနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ မနာလိုစိတ်ဟာ ကြည့်ရ အလွန်ရှင်ဆိုးပါတယ်။
- ကိုယ့်ကို ဇော်ကားသူမျိုးလည်း ကြိုတွေ့မှာပါ။ ခွင့်လွှတ်စိတ်နဲ့ လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုလူတွေဟာ ကိုယ့်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတော်တော်များများကို လိုက်ပြီး ထိခိုက်ဇော်ကားနေတာပါပဲ။

- နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး အစွန်းရောက်အပြစ်တွေ၊ တစ်ဖုံ  
တွေ တင်ပြတာတွေကို ရှောင်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ  
အလုပ်ရှင်တွေကလည်း Social Media မှာ ကိုယ့်အကြောင်း  
ရှာဖွေလေ့လာတယ်လေ။

- သူငယ်ချင်းလက်ခံရင် သတိထားပါ။  
ဘယ်လို ကြိုးစား ကြိုးစား မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဖျော်တွတ်စ်  
မသုံးပါနဲ့တော့။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ... ဖျော်တွတ်စ် (Facebook)က ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့  
လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ အသေးမွှားဆုံး အစိတ်အပိုင်းလေးပါ။ ကိုယ့်  
အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့၊ လေးနက်အရေးပါတဲ့၊ အစားထိုး  
ပရနိုင်တဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့  
ဆွေမျိုးမိလားစုအားလုံးကို ဒီ Facebook Drama အတွက် မဆုံးရှုံး  
ပါစေနဲ့လို့ ...။



■  
ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့အခါ  
ကလေးအတွက်  
ဘဝမှာ  
စိတ်ထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ သင်ကြားရေးမှာ  
အခွင့်အရေးအသစ်တွေ ပွင့်လာတယ်။



အပိုင်း(၃)

သားတို့မေမေ၊ သမီးတို့မေမေ

# သီချင်းဂီတနဲ့ ကလေးဘဝ

ကျွန်မနေထိုင်တဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့မှာ မိဘတွေဟာ ကလေးတွေကို လေး၊ ငါးနှစ်... အရွယ်ကစပြီး ဂီတ သင်တန်း၊ ဘဲလေးအကသင်တန်းတွေကို ပို့ကြတယ်။ သမီးငယ်ငယ် က သမီးကိုမပို့ခင် သုတေသနစာအောင်တွေ ကျွန်မ ရှာဖွေ လေ့လာခဲ့ တယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ ကလေးဘဝမှာ သီချင်းနဲ့ဂီတရဲ့ အရေးပါမှုကို ရေးပြီ ပေမေတို့ရေ...။

## သီချင်းနဲ့ ဂီတ

ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ယဉ်ကျေးမှုမှာမဆို သီချင်းနဲ့ ဂီတကို တွေ့ရတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်အလှူအတန်း၊ အားလပ်ရက်ပွဲတော်၊ နိုင်ငံ တော် အခါကြီးနေ့ကြီး၊ ရုပ်ရှင်၊ တယ်လီဗေးရှင်း... စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေအားလုံးထက် အရေးကြီးတာကတော့ ကလေးဘဝမှာ သီချင်းနဲ့ ဂီတကို နေရာပေးဖို့ပါ။ သဘာဝအရ... ကလေးဘဝမှာလည်း မိခင်က သီချင်းနဲ့ သိပ်တာ၊ ချော့တာ၊ မြှူတာ၊ ဆော့ကစားတာဟာ နမူနာ တစ်ခုပါပဲ။

ဘာကြောင့် အရေးပါလဲ ...

သုတေသနပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ သီချင်းနဲ့ ဂီတမှာ အကျိုးတွေ ရှိတယ်။ ဥပမာ .. သီချင်းနဲ့ ဂီတမသင်ကြားခင်နဲ့ သင်ကြားပြီး ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သင်္ချာပုဒ်စာဖြေရှင်းနိုင်မှု မြင့်လာ တယ်။ ကလေးတွေရဲ့ IQ ဟာ သင်္ချာမှာ ၂၀၂၊ အင်္ဂလိပ်စာမှာ ၂၂၂ မြင့်လာတယ်ဆိုတာ သက်သေပြခဲ့တယ်။

ကလေးကို ဘယ်လိုကူညီရမလဲ...

Infant (မွေးစမှ ၁ နှစ်ခွဲ) အရွယ်မှာ အဓိပ္ပာယ်နားမလည်ပေမဲ့ သီချင်းသံကို သိနေပြီ။ အသံလိုက်တုတာ၊ သီချင်းနဲ့အလိုက် လှုပ်ရှား ကခုန်တာ လုပ်နေပြီပို့ မိဘအနေနဲ့ သီချင်းတိုလေးနဲ့ တိုးတိုးညင်ညင် သာသာ ကလေးနဲ့ အတူကစား ချော့ဖြူလို့ရပါတယ်။ အသံသိပ်ကျယ် ရင်တော့ သိပ်စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွတာ ဖြစ်နိုင်လို့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ဒါကတော့ ဂီတသင်ခန်းစာရဲ့ ပထမအဆင့်လို့ပဲ ခေါ်ကြပါစို့။

Toddler (၁ နှစ်ခွဲ မှ ၃ နှစ်) အရွယ်ကတော့ ကခုန်ရတာ သီချင်း ဆိုရတာ ပျော်ရွှင်တဲ့အရွယ်ပါ။ အဓိကတော့ သီချင်းစာသား လေး တစ်ခုကို အခါခါရွတ်ဆိုရင်း စာလုံးနဲ့ သံစဉ်တွေ မှတ်မိဖို့ အားပေးပါ။ စာလုံးအသစ်၊ အသံထွက်အသစ်တွေလည်း စတင်သိလာ ပါပြီ။ တစ်ခါတလေလည်း ပျော်စရာ၊ ရယ်စရာ စာသားလေး ထည့် ပြောင်း သီဆိုပေးရင် သူတို့ သိပ်ပျော်တယ်။ သံစဉ်နဲ့အညီ လက်ခုပ်တီး တတ်အောင် သင်လို့ ရနေပါပြီ။

## ကောရီးပြု

Preschooler (၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်) အရွယ်ကတော့ မူကြီးအရွယ် သီချင်းဆိုရတာ အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။ သီချင်းထဲက Melodies, beat, rhythm တွေကို ခံစားတတ်နေပြီ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါတဲ့ ကလေးကဗျာ သီချင်းမျိုးကြိုက်တယ်။ များများ သီဆိုပေးသင့်ပါတယ်။ တခြားကလေးတွေနဲ့အတူ သီဆိုကခုန်တာတွေဟာ ဘာသာစကားနဲ့ လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ Motor Skill နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအတွက် အကျိုးပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

School Age Children (၅ နှစ်အရွယ်) အရွယ်ကတော့ သီချင်း အကြိုက်ဆုံး အထူးသဖြင့် နံပါတ်ရေတွက်တဲ့သီချင်း၊ စာလုံးပေါင်းတဲ့ သီချင်းမျိုးကို ပိုကြိုက်တယ်။ သူတို့အကြိုက်နဲ့ မကြိုက်တဲ့ သီချင်းဂီတကိုလည်း စတင်ပြောလာနိုင်ပြီ။ တကယ်လို့ ကလေးက အထူးစိတ်ဝင်စားနှစ်သက်ပုံရှိရင်လည်း ဂီတကို သင်ကြားပေးလို့ ရပါတယ်။ Music Note သင်ကြားဖတ်ယူဖို့လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

မေမေတို့ရေ..

အားလုံးပြောကြည့်ရင်တော့.. ကလေးရဲ့ဘဝမှာ သီချင်းနဲ့ ဂီတကို ခံစားကြည့်နားတဲ့အတွက် အရှုံးမရှိပါဘူး။ သီချင်းနဲ့ ဂီတကြောင့် စူပါဦးနှောက်မရပါဘူးလို့ ဆိုပေမဲ့ IQ, ဘာသာစကားနဲ့ လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကတော့ မငြင်းဆိုနိုင်ပါဘူး။



ကျွန်မအမြင်ကတော့ အကုန်အကျခံမှ သီချင်းနဲ့ ဂီတကို  
တွေ့ထိရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးငယ်ချိန်မှာ အိမ်ကနေ မိခင်နဲ့အတူ  
စကားပြော ကလေး၊ ကဗျာလေးသင် သီချင်းလေးအတူဆိုရင်း လှေကျွန်း  
ပေးရင်လည်း ရပါတယ်လို့ အကြံပြုရင်း ရင်လိုက်ဦးမယ်။



# စာပတ်ခြင်း

အိမ်ရှေ့ခန်းမှာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ အဖော်လုပ်နေတဲ့သမီးကြည့်ရင်း တွေးမိတယ်။ သမီးငယ်ငယ်တုန်းက ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ပုံပြင်ဖတ်ခဲ့ရတဲ့အချိန်လေးတွေကို လွမ်းမိတယ်။

ကျွန်မတို့ကလေးဘဝက ကျွန်မရဲ့ မေမေလည်း ညတိုင်း ဖတ်ပြခဲ့တဲ့ ပုံပြင်တွေ မှတ်မိသေးတယ်။ အခုတော့လည်း ပုံပြင်ထက် မေမေရဲ့ နွေးထွေးတဲ့အသံနဲ့ အငွေ့အသက်ကို အောက်မေ့နေမိတယ်။

မိဘက သားသမီးကို မှန်မှန်စာဖတ်ပြတာဟာ အကျိုး အများကြီးရှိတယ်ဆိုတဲ့ သုတေသနပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုတွေကတော့ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်အသိပညာ၊ ဘာသာစကားနဲ့ လူမှု ရေး၊ ဆက်ဆံရေး အစစ အရာရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိထိရောက်ရောက် ကူညီတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွေ့ကတော့ မိခင်နဲ့သားသမီး ရင်းနှီးမှု တိုးတက်စေတယ်။ ဘာသာစကား ရေလည်မှုကို အထောက်အကူ ပြုတယ်။ ပညာပေးဇာတ်လမ်းတွေဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝ မှာ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ စာဖတ်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံအရသာဟာ ဘဝ တစ်ခုလုံးအတွက် အသုံးဝင်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

စာဖတ်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်အတွက် အာဟာရ ဆေးတစ်မျိုး  
ပါပဲ။ ငယ်ငယ်ကထဲက စာဖတ်တဲ့ ကလေးဟာ သူငယ်တန်းကျောင်း  
စတင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ဘယ်အရွယ်က စသင့်တယ်ဆို  
တာ အကန့်အသတ် မရှိပါဘူး။ လသားအရွယ်ကတောင် စကြပါတယ်။  
ဖတ်ပြရင်း စာအုပ်ထဲက ရုပ်ပုံလေးတွေ အတူတူကြည့်ရတာ အလွန်  
ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပါပဲ။



# Motor Skills

ဘာကိုင့်ကိုင့် ပြုတ်ကျတတ်သူ၊ ခနော်ခနဲဖြစ်တတ်သူ တွေပူး  
လား။ Motor Skills နဲ့ ဆိုင်တတ်ပါတယ်။

Motor skills ဆိုတာ ကလေးတွေ ကြွက်သားကို အသုံးပြုတဲ့  
လှုပ်ရှားမှု၊ ဝမ်းလျားထိုး၊ လမ်းလျှောက်၊ ပြေး၊ ခုန်တာတွေကို Gross  
Motor Skills ခေါ်ပြီး အသေးအမွှားလုပ်နိုင်တာကို Fine Motor Skills  
ခေါ်ပါတယ်။

Motor skills ဆိုတာ သဘာဝအရ တတ်ပြီး လူတိုင်းလုပ်နိုင်  
တာပဲလို့ ရှေးခေတ်ကယုံကြည်ခဲ့ပေမဲ့ သုတေသနအရ အခုခေတ်မှာတော့  
ကျွမ်းကျင်တဲ့အဆင့်ရောက်ဖို့ ကူညီသင်ကြားပေးရတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ဥပမာ- လူတိုင်း လမ်းလျှောက်ပြေးလွှားနိုင်ပေမဲ့ ကြိုးခုန်  
တဲ့အခါမှာ ကျွမ်းကျင်မှု မတူတော့ဘူး။ ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့အခါ ကလေး  
အတွက် ဘဝမှာ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ သင်ကြားရေးမှာ အခွင့်အရေး  
အသစ်တွေ ပွင့်လာတယ်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ တန်းတူရည်တူ  
ပါဝင်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။

စာရေး၊ စာဖတ် မတတ်ခင်မှာ လက်နဲ့ ခဲတံကြာကြာ ခြေ  
ကိုက်တတ်ဖို့၊ ပီပီသသရေးနိုင်ဖို့နဲ့ hand and eyes coordination  
ကောင်းဖို့ လိုအပ်တယ် မဟုတ်လား။

ကျွန်မနေတဲ့နိုင်ငံမှာ သူငယ်တန်းမစခင် Motor Skills စစ်  
တယ်။ ခုန်နိုင်လား။ ကျော်နိုင်လား။ ခြေတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ ရပ်နိုင်  
လား။ ဝလုံးကြီး ကူးရေးနိုင်လား။ နားကြားလား။ စကား နားလည်  
သလား... စသည်ဖြင့်။

ကလေးငယ်အတွက် နမူနာ Motor Skills တွေကတော့

- လက်ခုပ်တီးနိုင်တာ
- ကြယ်သီး တပ်နိုင် ဖြုတ်နိုင်တာ
- Block တုံးလေးတွေဆင့်ပြီး မျှော်စင်ဆောက်နိုင်တာ
- ရောင်စုံခြယ်နိုင်တာ
- အပိုင်၊ ကြက်ခြေခတ်၊ ပုံတူကူးဆွဲနိုင်တာ စသည်ဖြင့်။

မေမေတို့ ဘယ်လိုကူညီမလဲဆိုရင် ကလေးကို အရွယ်နဲ့  
အလိုက် အတူတူကစားပေးမယ်။ ရောင်စုံခြယ်ဖို့ ခဲတံ၊ စာအုပ် ပေးမယ်။  
Blocks တုံးလေးတွေ ကစားတတ်အောင် ပေးမယ်... စသည်ဖြင့်ပေါ့။  
အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ဘာကိုက်ကိုက်ဖြုတ်ကျ၊ ကချော်ကချွတ်  
ဖြစ်တတ်တတ်လို့ Motor Skills လိုနေတယ်ဆိုတာ သတိထားမိတယ်။  
ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်လာတယ်။



# ရိုက်သင့် ပရိုက်သင့်

ငယ်ငယ်က အမေနဲ့ အဖေ ရိုက်တာမခံခဲ့ရပေမဲ့ ကျောင်းက ဆရာမနဲ့ ထိန်းတဲ့အစ်မကြီး ရိုက်တာခံပြီး ကြီးပြင်းခဲ့ရတယ်။ အခု ခေတ်မှာတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံး ၃၇ နိုင်ငံမှာ ကလေးရိုက်ခွင့် မရှိပါဘူး။ ဥပဒေအရ အရေးယူပါတယ်။ ၁၁၇ နိုင်ငံမှာ ကျောင်းမှာ ရိုက်ခွင့် မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်လည်း ဆရာလုပ်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်သက်တမ်းမှာ ကျောင်းသားတွေ ဆိုးရင် စာမရရင် ရိုက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်ုပ်မကိုယ်တိုင် မှားခဲ့ပါလားလို့ တွေးမိတယ်။ စိတ်ပညာဆောင်းပါးများ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ..

## ဘာကြောင့် မရိုက်သင့်တာလဲ

- ကိုယ်ထိလက်ရောက် နာကျင်အောင် ရိုက်ခြင်းဟာ အသားနာရုံ မကပါဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ မိဘနဲ့ ရိုသင့်တဲ့ ချစ်ခင်ရင်နှီးမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။ တစ်နေ့အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါမှာ မိဘကို ညှာတာကြင်နာမှု နည်းလေ့ရှိပါတယ်။

- ချစ်ပြီး စောင့်ရှောက်မယ့်အစား အရိုက်ခံနေရတော့ ငါ ဘာများ မှားနေသလဲလို့ တွေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတော့တဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ရှိတတ်တယ်။
- ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ပြဿနာဖြစ်လာ ရင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် တစ်ဖက်သားကို တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။
- ကျောင်းမှာလည်း အရိုက်ခံရလို့ ကြောက်တတ်သွားတဲ့အခါ စာ သင်ကြား နားလည်ရ ခက်ခဲနေတတ်တယ်။
- ကြောက်တတ်တဲ့အခါ ဘဝမှာ အမှန်တရားထက် အပြစ်ဒဏ် မခံရဖို့သာ ကြိုးစားနေမယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ..

တချို့မိဘတွေဟာ ငြင်းခုံနေဆဲပါပဲ။ ဆုံးမတဲ့အခါ ရိုက်သင့် မရိုက်သင့် .. ။

တချို့က ကလေးကို လူရှေ့မှာ အရှက်ကွဲအောင် မရိုက်သင့်ဘူး။ ရိုက်ရင်လည်း အသားများတဲ့တင်ပါးကို အဝတ်အစားအပေါ်ကပဲ ရိုက်သင့်တယ်။ လက်ဖဝါးနဲ့သာ ရိုက်သင့်တယ်လို့ အဆိုတင်သွင်း သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကလေးဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိပါ ဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ကလည်း စိတ်ယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ ဆုံးမနည်းဖြစ်နေလို့ ဘယ်သူမှန်တယ်လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဖို့ အလွန်ခက်ခဲနေပါတယ်။



# သမီး သိပါစေ

သမီးလေးရှိတဲ့ မိခင်များအတွက်နော်။ ကျွန်မမှာလည်း သမီးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ Parenting သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်နည်းစာအုပ်တွေ ဖတ်၊ သင်တန်းတက်နဲ့ မိခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ အမြဲကြိုးစားနေပါတယ်။

မိန်းကလေးဖြစ်ရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက .. လှတယ်၊ ရှုပ်ခိုတယ်၊ ဖြူတယ်၊ မည်းတယ်၊ မဝတ်တတ် မစားတတ်ဘူး အစဉ်မပြတ် ဝေဖန်မှတ်ချက်ချတာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်လုံခြုံဖို့ ခက်တယ်။

အထူးသဖြင့် .. ယနေ့ အင်တာနက်ယဉ်ကျေးမှုမှာ ဘယ်မှာပဲ ကြည့်ကြည့် အလွန်လှပတဲ့ မိန်းမလှပုံရိပ်များ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ တိုးတက်ထိရောက်တဲ့ နည်းပညာနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံရိပ်တွေ ဆိုပေမဲ့ မိန်းကလေးများအတွက် အားကျစရာပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပြီး အားမရ၊ (Self-esteem) မိမိရဲ့ အရည်အသွေးကိုလည်း လေးစားယုံကြည်မှုနည်းပါးစေတယ်။

ဒါကြောင့် သမီးမိန်းကလေးတွေ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားအောင် မိဘတွေ ကူညီပေးသင့်တာကို သုတေသနပညာရှင်၊ စိတ်ပညာရှင်၊ ပညာရေးပညာရှင်တွေ အကြံပေးပါတယ်။

မိခင်ရဲ့အပြင်ဟာ သမီးအပေါ်မှာ အကြီးအကျယ်လွှမ်းမိုးတာမို့ မိခင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိန်တယ်၊ ဝတယ် စားမိတာ များသွားတယ်၊ ခိုက်ပူတယ် အမျိုးမျိုး တစ်ချိန်လုံး ပြောနေ၊ သတိထားနေရင် သမီးလည်း စိတ်မလုံမခြုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပပြောမိအောင် ကြိုးစားပါ။



သမီးကိုလည်း ချီးမွမ်းတဲ့အခါ အပေါ်ယံ အလှအပ၊ အဝတ်အစား ထက် သူ့ရဲ့လုပ်ရပ် အရည်အချင်း၊ စိတ်ကောင်းရှိပုံလေးတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး ချီးမွမ်းပါ။

သမီး တစ်ခုခုလုပ်လို့ မအောင်မြင်ခဲ့ရင်တောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစား မှုကို ထောက်ပြပြီး အားပေးပါ။

သဘာဝခွဲ မဂ္ဂဇင်း ရုပ်ရှင်ထဲက ပြုပြင်ထားတဲ့ အလှတွေ ခွဲခြား တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ TV အတူကြည့်တဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။

ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ အားကစားအသင်းအဖွဲ့မှာ ပါဝင်ကစားဖို့ အားပေး ပါ။ အားကစားလုပ်တဲ့ မိနိကလေးများဟာ မိမိအစွမ်းအဆ တန်ဖိုးကို အသင်းထဲမှာ ရှာဖွေပြီး အပြင်ယောက်ျားလေးတွေဆီက လိုက် တောင့်တမနေတော့ဘူး။

သမီးရှေ့မှာ တခြားမိန်းကလေးကို အမျိုးသမီးကို ချီးဖွဲ့ပြောတာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ပြောရဲဆိုရဲရှိအောင် အားပေးပါ။ မိဘကို ပြန်ခံပြောတိုင်း၊ မိဘနဲ့ အမြင်မတူတိုင်း ဆိုးတာမဟုတ်ပါဘူး။ မှန်တယ်ထင်တာ ပြောရဲအောင် အခွင့်အရေး ပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး အချက်အလက်နဲ့ ငြင်းခန်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။

အရေးကြီးဆုံးကတော့... ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြွင်းမဲ့ ချစ်တယ်ဆိုတာ သမီးသိပါစေ...။



# ၁၈ သိပ်ပါဝေ

အိမ်ရှင်မတို့ရေ .. ယောက်ျားလေးတွေ သဘာဝအရ အငြိမ်မနေဘူး သိပ်ဆော့တယ်၊ ကြမ်းကြမ်းလည်း ဆော့တတ်တယ်ဆိုတာ သိကြသလို ကြားဖူးမှာပေါ့။

ယောက်ျားလေးဆိုတာ မျက်ရည်မကျရဘူး၊ မငိုရဘူးလို့ ကလေးဘဝကတည်းက ပြောဆိုသွန်သင်ခဲ့တာတွေ။ စိတ်ခံစားမှုကို မြို့သိပ်ဖို့ ပီအားပေးခဲ့တာတွေ .. ။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ သုတေသနအရ အကြံပေးတာကတော့ ဒီလိုပါ။

စိတ်ခံစားမှုတွေကို မျှိုသိပ်ဖို့ အားပေးလေ့ရှိတာကြောင့် နောက်ဆုံး မမျှိုသိပ်နိုင်တဲ့ တစ်နေ့မှာ အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲ ပြဿနာတက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့နည်းလမ်း ပေးသင့်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဥပမာ .. သားကြည့်ရတာ စိတ်ဆိုးနေပုံရတယ်ဆို စိတ်ဆိုးရတဲ့အကြောင်း ပြောချင်လားလို့ တီးခေါက်ပါ။

သူ့ကို ပြောခွင့်ပြုပါ။ သင်ခန်းစာတွေပေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ပြဿနာ အတွက် အဖြေပိုင်းရှာနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သားကို တစ်ဖက်သားကို သနားညှာတာတတ်ဒေအောင် သင်ပေးပါ။ ညှာတာတတ်သူဟာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းကောင်း၊ ချစ်သူ ကောင်း၊ ခင်ပွန်းကောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားအားကိုးအောင် သားရဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို ချီးမွမ်းပါ။

ဘယ်တော့မှ ကလေးပဲ၊ လူပျိုပဲ၊ လူဆိုးပဲလို့ နာမည်မတပ်ပါနဲ့။ သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်တန်ဖိုးကို ထိခိုက်စေနိုင်လို့ပါ။

တာဝန်ရှိသူကို လေးစားဖို့၊ ဥပဒေစည်းကမ်း လိုက်နာဖို့ တိတိကျကျ သင်ပါ။ ကြီးလာတဲ့အခါ ဥပဒေစည်းမျဉ်းနဲ့ လိုက်နာ နေထိုင် ဘတ်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ မိဘကလည်း နမူနာကောင်း ပြုရမှာ ပေါ့နော်။

သားအပေါ်မှာ ပီခင်ရဲ့ အကြင်နာမေတ္တာ ပြသဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ နေရာမှန် အချိန်မှန်ကိုတော့ ကြည့်ပါ။ သားတော်မောင်ကို လှပုံလယ် မှာ ရှက်သွားအောင်တော့ မလုပ်မိစေဖို့ပေါ့နော်။

သားအတွက် ဖခင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အလွန်အရေးပါ၊ ပါတယ်။ သား လိုအပ်ချိန်မှာ ဖခင်ကို အားကိုးရရင် စိတ်လုံခြုံမှုရှိတယ်။ ဖခင်နဲ့ ကစားတာ၊ အတူအချိန်ဖြုန်းတာတွေဟာ သားရဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကို ဘယ်လိုချုပ်ထိန်းရတယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ရစေတယ်။

ဖခင်က အမျိုးသမီးတွေကို အတူးသဖြင့် မိန်းမ၊ သားရဲ့ ပီခင်ကို ဘယ်လိုဆက်ဆံတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်၊ သဘောထားတယ်ဆိုတာ

## ကော်ပြား

သားက ကြည့်ပြီး အတုယူနေပါတယ်။ ဥပမာ... အမှားရှိရင် အဖေက အမေကို ဘယ်လိုတောင်းပန်တယ်၊ စိတ်ဆိုးရင် ပြဿနာကို ဘယ်လို အဖေက အမေ့ကို ပြောတယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒါကြောင့် ဖခင်အနေနဲ့ လည်း နမူနာကောင်း ပြသဖို့ လိုပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ကျွန်မမှာ သားတော့ မရှိဘူး။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ဆောင်းပါးတွေ၊ Parenting သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ရေး သုတေသနတွေမို့ ဗဟုသုတအဖြစ် လေ့လာရင်း ညီမလေးတစ်ယောက်ကလည်း မေးလာလို့ ရေးလိုက်ပါတယ်။



# လုပ်ကြံ အချက်ပွန်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ကျွန်မငယ်ငယ်က လူကြီးသူမတွေ ပြောဆို ဆုံးမပုံလေးတွေ သတိရလို့ ပြန်လည်တွေးတောမိတယ်။

မီးဖိုထဲက ဒန်အိုးဖုံးတွေကို ဗုံလုပ်ပြီး တီးရင်၊ လကွင်းလုပ်ပြီး တီးရင် မေမေက မတားပေမဲ့ အိမ်နီးချင်း အဘွားတစ်ယောက်က ခြောက်တယ် .. စလောင်းဖုံးနှစ်ချပ် မတီးကောင်းဘူး ကျားလာကိုက် လိမ့်မယ်။

ငယ်ငယ်က .. ကလေးဆိုတော့ ကြောက်တာပေါ့။ တကယ်တော့ ဒန်အိုးဖုံးတွေ ပိန်လိမ်သွားမှာစိုးလို့ .. ပဟိုးရှေးခေတ်ကဆို ပြေအိုးဖုံး တွေ ကွဲမှာစိုးလို့ ပြောစကား ဆိုစကားတွေပေါ့နော်။ ခြောက်လှန့်ပြီး အကြောက်နဲ့ သွန်သင်ဆုံးမတာ .. တကယ့်အကြောင်းအချက်ကို မသိခဲ့ဘူး။

## ကေရီပြုံး

အခုလည်း ဒီလိုသွန်သင်မှုမျိုးတွေ... အင်တာနက်မှာ ဖွဲ့စည်းဝတ်ခံ  
မှာ၊ မြန်မာပေ့ချ်တွေမှာ အထောက်အထား၊ အချက်အလက် မခိုင်လုံ  
မပြည့်စုံ အတိအကျမရှိတဲ့ အခြောက်အလှန့်နဲ့ သွန်သင်ပြောဆိုနေတာ  
တွေ့နေရတယ်။

တကယ်တော့... ခေတ်ကြီးလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲနေပါပြီ။  
ဘယ်အချက်အလက်မဆို ရှာဖွေရ မခက်တော့သလို ကလေးတွေ၊  
လူငယ်တွေကိုလည်း ခြောက်လှန့်တာထက် အကြောင်းလေး အချက်  
လေးနဲ့ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ရှင်းပြပြီး သွန်သင်ဆုံးမရင် ပိုထိရောက်သလို  
သူတို့လေးတွေကိုယ်တိုင်လည်း အရာရာကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တွေးခေါ်  
ဆုံးဖြတ်တဲ့အကျင့်လေး ရသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘာပဲဖတ်ဖတ် ဘာပဲကြားကြား... စာရေးသူရဲ့ သတင်းလွှင့်သူရဲ့  
နောက်ကွယ်က အတွင်းကျကျ ရည်ရွယ်ချက်ကို မေးခွန်းထုတ်ဖို့  
မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့ သူငယ်ချင်းတို့ရေ...။



## ကလေး နှိပ်စက်ခြင်း

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

ငယ်ငယ်တည်းက ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုခုမှာ မြင်ဖူးကြမှာပါ။ အမြဲ ဆူဆဲခံရတဲ့ကလေး၊ အမြဲ ရိုက်မောင်းပုတ်မောင်းလုပ်တဲ့ မိဘ၊ မထိ တထိ တို့ထိ ကစားတတ် နောက်တတ်တဲ့ အိမ်အနီးနားကလူ ..

ဒါတွေအားလုံးဟာ ကလေးနှိပ်စက်ခြင်း (Child Abuse) အပြုအမူ တွေပါ။

ကလေးနှိပ်စက်ခြင်း ၃ မျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။

- စိတ်နှိပ်စက်ခြင်း Emotional Abuse
- ကိုယ်နှိပ်စက်ခြင်း Physical Abuse
- လိင်နှိပ်စက်ခြင်း Sexual Abuse

## ကေရီဖြူး

### စိတ်နှိပ်စက်မှု Emotional Abuse ဆိုတာ...

တစ်ချိန်လုံး အပြစ်ပြောမယ်၊ နှိပ်ချပြောဆိုမယ်၊ စိတ်ထိခိုက်အောင် အားငယ်အောင် တမင်လုပ်ထားမယ်။ မိဘတွေလည်း သားသမီးကို ကောင်းစေချင်လွန်းပြီး မသိစိတ်နဲ့ မြင်သမျှ ဝေဖန်ပြုပြင်မိတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

### ကိုယ်နှိပ်စက်ခြင်း Physical Abuse ကတော့ ...

ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခိုက်တာ၊ နှာအောင် လုပ်တာ၊ အဲလိုကလေး မျိုးမှာ ဒဏ်ရာ၊ အမှတ်၊ အနာရွတ်၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ ကျိုးပဲ့တာ တွေနိုင် ပါတယ်။

ကြာတော့ အဲလိုကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု နည်းမယ်၊ အားငယ်မယ်၊ ကြောက်တတ်မယ်။ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ အခွင့်အရေး ရရင် တစ်ဖက်သားကို ပိုအနိုင်ကျင့်တတ်ပါတယ်။

### လိင်နှိပ်စက်ခြင်း Sexual Abuse ကတော့...

လူကြီးက ကလေးကို အသုံးချပြီး လိင်သာယာမှု ယူခြင်း၊ ကလေး ကို လိင်စိတ်တက်ကြွသော ရုပ်ရှင်၊ ဓာတ်ပုံ၊ စာစောင် ပြခြင်း၊ လိင် အင်္ဂါထုတ်ပြခြင်း၊ ကလေးရဲ့ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ထိခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ကြည့်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အနာတရရတဲ့အထိ နှိပ်စက်ခြင်း။

လိင်နှိပ်စက်ခြင်း (Sexual Abuse) နှိပ်စက်ခံရသောကလေးကို လွယ်လွယ် မသိနိုင်ပါဘူး။ ရောင်ရမ်းနေသော လိင်အင်္ဂါ၊ စွန်းထင်း နေသော အတွင်းခံ၊ ယားယံသောလိင်အင်္ဂါ၊ ထိုင်၍ မရ လမ်း



ကောင်းကောင်း လျှောက်၍မရသောအခြေအနေ ဖြစ်နိုင်သလို လိင်  
အကြောင်းကို အလွန်စိတ်ဝင်စားခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်  
သက်တွေမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်မှထွက်ပြေးခြင်း၊ ပညာရေး  
ကို စိတ်မဝင်စားခြင်းများ ဖြစ်တတ်တယ်။

သုတေသနပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိတာကတော့ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့  
ကလေးတွေဟာ စိတ်ရောဂါ Depression, Anxiety, Confusion, Worry  
ရစေသလို ကြီးလာရင် သူများကို နှိပ်စက်သူဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများ  
တယ်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးနှိပ်စက်မှုကို အကဲခတ်မိရင် နေတဲ့  
ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းကို အကြောင်းကြား  
ဒါမှမဟုတ် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ခွေးမွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

၁၈ နှစ်မပြည့်ခင် မိန်းကလေး ၃ ယောက်မှာ ၁ ယောက်ဟာ  
နှိပ်စက်ခြင်း ခံရတယ်တဲ့။ ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ကူညီကြပါ  
စို့နော်။



# အပြစ်ပဲ့တဲ့ ကလေးဘဝ

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . .

အပြစ်ပဲ့ကလေးဘဝမှာ အစော်ကားခံရတဲ့ ရင်ကွဲစရာအကြောင်းတွေ ဖတ်ပြီး ရေးလိုက်ပါတယ်။ ကလေးကိုလည်း ၂ နှစ်အရွယ်လောက်ကတည်းက သင်ပေးထားပါ။

- ကလေးကို သူ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို နာမည်မှန်မှန် ခေါ်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ၊ အမျိုးသားအင်္ဂါ ရော အပါအဝင်ပေါ့။ ဆေးပညာမျက်စိနဲ့ မရှိုင်းသလို ရှက်စရာ မရှိပါဘူး။
- သူ့ကိုယ်ခန္ဓာကို သူ့သာပိုင်ဆိုင်ကြောင်း ဘယ်သူမှ ထိခွင့် ကိုင်ခွင့် မရှိကြောင်း သင်ပါ။
- တစ်ယောက်ယောက်က ထိဖို့၊ ကိုင်ဖို့၊ ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရင် လူကြီးကို ချက်ချင်းပြောဖို့ သင်ပါ။ ထိမှ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ရင်လည်း 'မလုပ်နဲ့' 'NO' လို့ ပြောခွင့်ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။

- ကာမကိစ္စဟာ လျှို့ဝှက်စရာမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ မသမာသူတွေက မဟုတ်တာကျင့်ကြံပြီး လျှို့ဝှက်ထားဖို့ ကလေးတွေကို ပြောလေ့ရှိလို့ပါ။
- ကလေးကို အသေးစိတ် ကာမဆက်ဆံရေးတွေ ရှင်းပြစရာ မလိုပါဘူး။ ကာကွယ်နိုင်ရုံသာ ချိုချိုသာသာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပါ။ ကြောက်အောင်တော့ မလုပ်ပါနဲ့။
- တစ်ခါပြောရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ မကြာခဏ သတိပေး ပြောပြောပေးပါ။ အရေးကြီးဆုံးကတော့... ဘယ်သွားတယ်။ ဘယ်သူနဲ့ ကစားတယ် ကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲ သတိထားပါ။ ကလေး ပြောရဲဆိုရဲရှိအောင် အားပေးပါ။ ကလေးပြောတဲ့စကားတွေကို အလေး အနက်ထားပါ။ ယုံကြည်ပါ။



## ဆယ်ကျော်သက်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . .

ကျွန်မလည်း မိခင်တစ်ယောက်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေရဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ စိတ်ပူပင်မှု သောကနဲ့ ဘယ်လိုများ သားသမီးကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်ရမလဲလို့ ရေးကြတာတွေလို့ ကျွန်မ စုဆောင်းရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ အချက်အလက်လေး ရေးလိုက်ပါတယ်။

မိဘတချို့ အပြင်မှာ Sex Education လိင်ပညာရေးကို လူငယ်တွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လိင်ဆက်ဆံဖို့ သန္ဓေတားနည်းပေးဖို့၊ လက်မထပ်ဘဲ အတူနေထိုင်ဖို့ သင်ကြားနေတယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်ပူမယ်ဆို ပူစရာပါ။

လိင်ပညာရေးရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မသိနားမလည်တဲ့အရွယ်မှာ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးက ကာကွယ်ပေးဖို့ပါ။

သိပ်ငယ်တဲ့ကလေးတွေအတွက် ကိုယ်အင်္ဂါကို မှန်မှန် ခေါ်တတ်ဖို့ ဘယ်သူမှ ထိခွင့်မပြုဖို့။ အခြေခံ သဘာဝတရားကို နားလည်ဖို့၊ ပီပီကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တတ်ဖို့။

ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက်ကတော့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရဲ့ အကျိုး အဆက်နဲ့ တာဝန်ကို နားလည်ဖို့။ STD, HIV, AIDS စတဲ့ လိင်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါများမှ ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

လိင်ပညာရေး ရှိတဲ့အခါ ...

- လိင်ဆက်ဆံဖို့ လွယ်လွယ်မဆုံးဖြတ်ခြင်း
- အပျိုရည် လူပျိုရည်ဘဝကို ကြာရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ရုန်း လျော့နည်းခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံဖော် အရေအတွက် နည်းခြင်း

ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေလည်း တွေ့ရတယ်။

အရွယ်မရောက်ခင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို စမ်းသပ်ချင်ကြတယ်။ အရွယ်မရောက် လိင်ဆက်ဆံမှုက စိတ်ထိခိုက်နာကျင်တတ်တာမို့ ရှောင်သင့်ကြောင်း၊ အရွယ်မရောက်ခင် ကိုယ်ဝန်ရှိသူများရဲ့ဘဝမှာ လည်း စိတ်ရောလူရော၊ ကျန်းမာရေးပါ ထိခိုက်တတ်ကြောင်း ဆွေးနွေး ပြောပြပါ။

လိင်ပညာရေးတစ်ခုတည်းနဲ့ မရပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်မရအောင် နေထိုင် နည်းပါ ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ မဖြစ်ခင်က ကာကွယ်နိုင်ရင် အကောင်း ဆုံးပေါ့။

## ကေရီပြုံး

ပညာရှင်တွေ အကြံပေးထားတဲ့ ကာကွယ်နည်း အချက်အလက် များကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပါ။

- မိဘကိုယ်တိုင်ရဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုအယူအဆကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပါ။
- မိဘကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးရဲ့အောင်၊ ဆွေးနွေးရဲ့အောင် အခွင့်အရေးပေးပါ။ အခွင့်အရေးပေါ်လာတိုင်း စကားစပါ။
- မိသားစုစည်းကမ်း ချမှတ်ထားပါ။ ဘယ်သူနဲ့ သွားတယ်၊ ဘယ် သွားတယ်၊ ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာ မျက်စိ၊ နား ဖွင့်ထားပါ။
- သားသမီးတွေရဲ့ ရင်းနှီးချစ်ခင်တဲ့သူငယ်ချင်း မကပါဘူး ၊ သူငယ်ချင်းရဲ့မိသားစုကိုပါ သိအောင် ကြိုးစားပါ။ သူတို့ရဲ့ အမြင်၊ အနေအထိုင်တွေ လေ့လာပါ။
- ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ရည်းစားထားတာ၊ မကြာခဏ ချိန်းတွေ့တာ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်နေတာကို အားမပေးသင့်ပါဘူး။
- သမီးမိန်းကလေးကို အသက် သိသိသာသာကြီးတဲ့ ယောက်ျားလေးနဲ့ မကြိုက်ဖို့ ရှင်းရှင်းပြောထားပါ။
- အချိန်မှန်၊ အရွယ်မှန် စောင့်ဆိုင်းခြင်းရဲ့ အကျိုးတွေ ထောက်ပြပါ။
- မိဘက ကျောင်းပညာရေးတန်ဖိုးကို အလေးအနက်ထားတယ် ဆိုတာ ပြသပါ။
- အင်တာနက်မှာ ဘာတွေကြည့်တယ်၊ ဖတ်တယ်၊ လုပ်နေတယ် ဆိုတာ သတိထားပါ။

လိင်ပညာရေးမှာ လူမှုဆက်ဆံရေး Relationship ကို ထည့်သင်ပေးပါ။ ရည်းစားရဲ့ ဖိအားပေးမှုကို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ပေါ့နော်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

အရေးကြီးဆုံးကတော့ သားသမီးနဲ့ ရင်းနှီးပွင့်လင်း နီးကပ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိဖို့ပါပဲ။ သားသမီးကို နေရာတိုင်း လိုက်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်စိတ်ပူနေလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပညာပေးရင်း မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်အောင် အရည်အချင်းရှိရှိ ရွေးချယ်တတ်အောင် ကူညီသင်ပြပေးလို့ပဲ ရပါတယ်လို့။



# ထူငယ်နဲ့ အရက်

ရန်ကုန်ညနေစောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကြေးအိုးဆိုင်လေး သွားပြီး ညနေစာစားရင်း အချိန်ဖြုန်းရတာ ရန်ကုန်မြို့ကြီးလေ့ တစ်ခုလိုပါပဲ။ လူငယ် လူရွယ် လူလတ် မိန်းကလေး ယောက်ျားလေး အားလုံး မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားနေပုံ၊ သောက်နေပုံကြည့်ရတာနဲ့ အားရ စရာကြီးပါ။

ရန်ကုန်ရောက်တုန်းရောက်ခိုက် ကျွန်မလည်း တူ၊ တူမတွေနဲ့ ကြေးအိုးဆိုင်မှာ ညနေစောင်း Air-con လေအေးအေးနဲ့ ကြေးအိုး ယူ...။ အနီးက စားပွဲမှာလည်း အသက် ၂၀ ပတ်ဝန်းကျင် မိန်းကလေး နှစ်ယောက် ထိုင်ပြီး လေပစ်နေတာတွေတော့ တွေ့မိတယ်။ တိုငယ်ငယ် က အတိုင်းပဲလို့။

မကြာပါဘူး။ သူတို့စားပွဲကို စားပွဲထိုးကောင်လေးက အသားကင်ပွဲ လာချတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ဘီယာဖန်ခွက်ကြီး နှစ်ခုလာချတယ်။ မျက်မှန်ကလေးတပ်ထားတဲ့ မိန်ကလေးတစ်ယောက်က အိတ်ထဲ နှိုက်၊ စီးကရက်ထုတ်ပြီး မီးညှိလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး ဘီယာလေးနဲ့ စီးကရက် ... ဖိမ်ခံလို့ပေါ့။

ကျွန်မရဲ့ မျက်လုံးတွေ ပြုံးသွားပြီး ဒီမြင်ကွင်းကို ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ တောင် မယုံနိုင်ဘူး။ မြန်မာမိန်းမပျိုငယ်တစ်ယောက် ဘီယာခွက်နဲ့ စီးကရက် ဝတ်ထား စားထားပုံက မြန်မာဆန်ဆန် ဂိုးဂိုးယဉ်ယဉ်လေးပဲ။ ခြောက်... ဘာတွေဖြစ်ကုန်ပြီလဲ မြန်မာမိန်းကလေးရယ်။



ယောက်ျားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ အသက် ၂၀ ကျော်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတာမို့ လူငယ်တွေရဲ့ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသလို ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့နိုင်ငံမှာ အသက် ၂၁ နှစ်ပြည့်မှ တရားဝင် သောက်သုံးခွင့်ပြုပါတယ်။

ငယ်ရွယ်သူတွေ အရက်သေစာစားသုံးတဲ့အခါ အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ ပုံမှန်သောက်သုံးသူဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးများတယ်။

အရက်သေစာသောက်သုံးတဲ့အခါ စိတ်ရဲတင်းပြီး လူပုံလယ်မှာ ပြောရဲဆိုရဲဖြစ်စေပေမဲ့ အမှူးပြေတဲ့အခါ အရှက်ကြတတ်ပါတယ်။

အရက်သေစာကြောင့် မူးယစ်နေတဲ့အခါ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း အားနည်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကာကွယ် မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့အတွက် ဘေးရန်ရှိတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အလိုမတူ လိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အစော်ကားခံရခြင်းများ ဖြစ်ဖို့ ပိုလွယ်ပါတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ သုတေသနအရ ဆယ်ကျော်သက်မှာ အရက်စမ်းသပ်တဲ့လူငယ်တွေရှိတာမို့ စောစောစီးစီး ကလေးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးပညာပေးတာ မများပါဘူး။ သားသမီးအတွက် အချိန်ပေးနိုင်မယ်၊ စောင့်အကဲခတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ဘီယာဆိုင်တွေ မှီလိုပေါက်နေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ ကျွန်မတို့အားလုံး ကူညီနိုင်တာကတော့ လူငယ်တွေကို ပညာပေးဖို့နဲ့ အချိန်ပေးနိုင်ဖို့ပါပဲ။ တခြား အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေလည်း ရှိရင်မျှဝေပါလို့ ရေးသားရင်း ဒီမှာ ရုပ်လိုက်ဦးမယ်နော်။



# ဘွဲ့ရပြီး ဆိုက်ကာနင်း

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

သားသမီးရဲ့ပညာရေးအတွက် အလွန်စိတ်ဝင်စားတဲ့မိဘများတွေ့ရတာ အလွန်အားရမိပါတယ်။ တချို့ကလည်း ပညာရေးကို ငွေကြေးနဲ့ တိုင်းတာချင်ကြတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ သားသမီးရဲ့ ပညာရေးကို အလေးထားတဲ့ အိမ်ရှင်၊ အိမ်ရှင်မများအတွက် သိပ္ပံနည်းကျကျ သုတေသနပြုထားတဲ့ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကို မျှဝေချင်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာမှာ မိဘတွေက ကလေးများဟာ ပညာသင်ဖို့ အခက်အခဲမျိုးစုံနဲ့ မိုးထဲ၊ ရေထဲ၊ နေပူထဲ၊ လှေတစ်တန်၊ ကားတစ်တန် ရထားတစ်တန်၊ ဆိုက်ကားတစ်တန်နဲ့ ချောင်းကူးမြစ်ကူး တချို့နေရာမှာဆို ရေကူးပြီး ပို့နေကြတာ ဘာကြောင့်လဲ ..။ ဘဝနဲ့ လောကကို တိုးတက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ပညာရေးဟာ အဓိကလက်နက်ကြီး ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

မိမိဘဝပြောင်းလဲတိုးတက်စေတယ်ဆိုတော့ တချို့က ပြောမယ်။ ဘွဲ့ရပြီးဆိုက်ကားနင်းနေရတာ ဘယ်မှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလို့လဲလို့။

# လေလေ့ သမီးငွေ

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ..

အိမ်မှာ သားသမီးနဲ့အတူ အချိန်ယူခွင့်ရှိတဲ့ မိခင်များရှိသလို အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ သားသမီးနဲ့အတူ အချိန်ဖြုန်းခွင့် နည်းပါးတဲ့ မိခင်များလည်း ရှိမှာပါ။ ကျွန်မကတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့မိခင်၊ သမီးနဲ့ အဖိုးတန်တဲ့အချိန်လေးရှိဖို့ အမြဲကြိုးစားနေရပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း မိဘတိုင်း သားသမီးနဲ့ အတွင်းသိအစဉ်သိ ရင်းနှီးကြတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ဖူးတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုဟာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝအတွက် အရေးပါတယ်။ နက်နဲတဲ့နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှုကိုလည်း ခိုင်မာစေတယ်တဲ့။ သုတေသနပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိတာကတော့ အရွယ်ရောက်သူတွေထဲမှာ ၈၈၂ ယောက်က မိခင်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုဟာ ဘဝမှာ အရေးပါခဲ့တယ်လို့လည်း ဆိုခဲ့တယ်။

ကိုယ်တိုင်မိခင်ဖြစ်လာတော့ သမီးနဲ့ တတ်နိုင်သလောက် အချိန်အတူတူဖြုန်းဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အူဝဲအရွယ်လေးတည်းက မိသားစုနေရယ်လို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားသလို မေမေနဲ့သမီးနေ့ .. ဖေဖေနဲ့ သမီးနေ့ .. သတ်မှတ်ပြီး နှစ်ယောက်တည်း အတူစား အတူသွား အမှတ်ရစရာတွေ ဖန်တီးပေးတယ်။

မိသားစုနေ့မှာ မိသားစုအားလုံးအတူတူ အချိန်ဖြုန်းတယ်။

မေမေနဲ့ သမီးနေ့မှာ သားအမိနှစ်ယောက်တည်း စာအုပ်ဆိုင်၊ ရုပ်ရှင်၊ ဈေး၊ ပန်းခြံ အတူသွား။ နေ့လယ်စာ ထွက်စား၊ မီးဖိုထဲမှာ အတူ မုန့်လုပ် အမျိုးမျိုးပေါ့။

ဖေဖေနဲ့သမီးနေ့ဆို သားအမိနှစ်ယောက် အားစားကွင်းသွား။ စက်ဘီးစီးထွက်၊ ကြက်တောင်ရိုက်၊ ဘောလုံးကန်၊ Video Game ကစားပေါ့။

အခုထိတော့ သမီးလည်း မိဘကို ဘာမဆို မေးတယ် ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆွေးနွေးတယ်။ မိဘနဲ့လည်း စကားရည်လှဖို့လည်း ဝန်မလေးဘူး။ အင်း... စကားရည်လှတာကတော့ အမေနဲ့ တူတာပါ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ..

သားသမီးနဲ့ ချစ်ခင်ရင်နှီးဖို့ အချိန်သီးသန့်ပေးဖို့ ပပေ့နဲ့နော်။





ဘယ်အရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်  
လေ့ကျင့်သုံးကြောင့်  
လှပပြုပြင်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာရတဲ့အခါ  
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုကိုလည်း  
တိုးပွားစေပါတယ်။



အပိုင်း(၄)  
မယ်မြန်မာ အိမ်ရှင်မ



# မနက်ခင်းမှာ

အလုပ်များတဲ့ မနက်ခင်းမှာ အိမ်သားတွေကို မနက်ခင်းစာ breakfast စားဖို့ အချိန်လု နှိုးဆော်နေရလား။ အိမ်ရှင်၊ အိမ်ရှင်မတို့ ကိုယ်တိုင်ရော စားဖြစ်ရဲ့လား။ ပိန်ချင်တယ်ဆိုပြီး မစားဘဲနေမိလား။

ဘာကြောင့် မနက်ခင်းစာ စားသင့်တာလဲ။ သုတေသနစာတမ်းတွေ တောင်ပုံအောင် တွေ့ရတယ်။ မနက်ခင်းစာ စားတာ ကျန်းမာရေး အတွက်။ တစ်ညလုံး အစာမရှိဘဲ ... မနက်ခင်းမှာ ဦးနှောက်အတွက် သကြားဓာတ် glucose လိုတာမို့ မနက်ခင်းစာစားတာ လူတိုင်းအတွက် အရေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလိုအပ်တဲ့ အာဟာရနဲ့ ခွန်အားကိုပေးတယ်။ သုတေသနမှာလည်း ကျောင်းသားတွေ ကျောင်းစာကို ပိုအာရုံစိုက် နိုင်တယ်။ ပိုစိတ်ဝင်စားတယ်။

## မစားရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ

- မနက်ခင်းစာမစားရင် တစ်နေ့လုံး အစာပိုတွေ စားမိတယ်။ အစာအပို၊ ကယ်လိုရီအပိုကြောင့် ကိုယ်ပေါင်ချိန် တိုးစေပါတယ်။ မပိန်စေဘူးနော်။

- ရေရှည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။  
ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အင်ဆူလင် ထုတ်လုပ်ဖို့ ခုခံမှုများပြီး ဆီးချို  
ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- သွေးတိုး၊ နှလုံးနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အဆီများ သွေးထဲမှာ  
ရှိခြင်းတို့လည်း တွေ့ရတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

အိမ်သားတွေကိုလည်း မနက်ခင်းစာ စားကြဖို့၊ ကိုယ်တိုင်လည်း  
အာဟာရရှိတဲ့ မနက်ခင်းစာ စားဖို့ ကြိုးစားရင်... လှလှပပ အိမ်ရှင်မ  
လုပ်ကြပါစို့။





# ကော်ဖီဒါးဒါး သောက်ဖုလား

ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးတောင်ကတော့ ကော်ဖီအကြောင်းပါပဲ။  
 သုတေသန စာတမ်းများစွာ ရှိတယ်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိတာကလည်း တစ်နေ့  
 ကော်ဖီသောက်တဲ့ကောင်းကျိုး...  
 နောက်တစ်နေ့ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး...

၂၀၁၄ မှာ နောက်ဆုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်နဲ့ သုံးသပ်ချက်ကတော့  
 'အသင့်အတင့်' ကော်ဖီသောက်သုံးခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်  
 ကောင်းတယ်ဆိုလို့ ကော်ဖီချစ်သူတွေ အားလုံး ပျော်ရွှင်သွားတယ်။

## ကောင်းကျိုး

တစ်ခွက် နှစ်ခွက် သောက်ရင် နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်၊ ဆီးချိုရောဂါ  
 အဆင့် (၂) နဲ့ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျဖို့ ကူညီတယ်ဆိုတယ်။  
 နှစ်ခွက်၊ သုံးခွက်သောက်ရင် အသည်းရောဂါနဲ့ စိတ်ကျဆင်းရောဂါ  
 depression ကို ကူညီသက်သာစေတယ်ဆိုတယ်။

ဆိုးကျိုး

တချို့မှာ ရင်ပူခြင်း၊ အစာအိမ်ပြဿနာ ဗိုက်နာ၊ ဝမ်းလျှော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျောက် Calcium, magnesium, potassium တက်လာတာတွေရတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ ကော်ဖီရှိနေ တဲ့အခါ တချို့ဆေးဝါးတွေလည်း မထိရောက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

နောက်တွေ့ရှိတာကတော့ သွေးတိုး Blood Pressure တိုးစေတယ် လို့ဆိုတယ်။ အလွန်တိုတောင်းတဲ့အချိန်အတွင်း တက်တာမို့ သွေးတိုး စစ်မယ်ဆိုရင် မိနစ် ၃၀ လောက်စောင့်ပြီးမှ တိုင်းဖို့ အကြံပြုတယ်။

ကော်ဖီအမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ ဘယ်လိုရွေးရမလဲ...

- ကော်ဖီအမည်းနဲ့ နို့ထည့်ထားတဲ့ကော်ဖီ
- ကော်ဖီအမည်းမှာ နို့သကြားမထည့်တာ ကယ်လိုရီနည်းပြီး ကော်ဖီရဲ့ အရသာအစစ်ကို ခံလို့ရတယ်။
- Decafe ကော်ဖီနဲ့ ရိုးရိုးကော်ဖီ

Decafe မှာ caffeine 97% ထုတ်ထားပါတယ်။ Caffein လုံးဝ မပါတာ မဟုတ်ပါဘူး။ Decafe အကြောင်း သုတေသန စာတမ်း သိပ်မရှိလှဘူး။

Caffein ကလည်း အားကစားသမားများ ကြိုက်နှစ်သက်တတ်တာ မို့ အကြိုက်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။

- နှပ်သောက်တဲ့ကော်ဖီနဲ့ Ready Made အသင့်သောက်သုံး ကော်ဖီ နှစ်မျိုးစလုံးမှာ Toxic Compound Acrylamide ပါတယ်။ Acrylamide ကို parts per billion (ppb) နဲ့ တွက်ပါတယ်။ Ready Made ကော်ဖီမှာ

## ကော်ဖီခြုံ

acrylamide 456 ppb ပျားပါတယ်။ အိမ်မှာနှင်တဲ့ ကော်ဖီမှာ ၁၃ ppb ပဲရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း Ready Made မှာ Caffein နဲ့ Cholesterol နည်းတာကို တွေ့ရတယ်။

### ဘယ်လိုသောက်ရင် ကောင်းမလဲ...

- ကော်ဖီစေ့စိုက်တဲ့အဆင့်၊ လှော်တဲ့အဆင့်တွေမှာလည်း ဓာတုပစ္စည်းသုံးတာမို့ Organic Coffee ကို သောက်သုံးရင် ပိုကောင်းပါတယ်။
  - ကော်ဖီမည်းသောက်ခြင်းကလည်း နို့၊ သကြား မပါလို့ ကိုယ်ပေါင်ချိန် ဂရုစိုက်သူများအတွက် ပိုကောင်းပါတယ်။
  - ကော်ဖီကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က ရေဓာတ်လျော့နည်းစေတာမို့ ရေပြန်ပြည့်သောက်သင့်ပါတယ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ရေတစ်ခွက်။
  - ကော်ဖီကို ဖလတ်စတစ်ခွက် ဖော့ခွက်တွေနဲ့ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ coated လုပ်ထားတာမို့ ရှောင်သင့်တယ်။
- အိမ်ရှင်မတို့ရေ... မနက်တိုင်း ကော်ဖီကို နို့ပျစ်ပျစ်လေးနဲ့ လက်နှစ်လုံးလောက် သောက်လိုက်ရမှ နေလို့ကောင်းသူမို့ ကော်ဖီကို မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး။ ဆိုးကျိုးနဲ့ ကောင်းကျိုးပေါ်မူတည်ပြီး အလွန်အကျွံ မသောက်သင့်ဘဲ တန်ဆေးလွန်ဘေးလို့ပဲ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။



## အော်ဂဲနစ်ကို အားငွေဟုလား

မြန်မာပြည်မှာ အော်ဂဲနစ် Organic အသီးအရွက်ဈေးလေး တွေရ တော့ ဝမ်းသာသွားတယ်။ Organic ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်က ကျွန်ုပ်မရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုများစွာထဲက တစ်ခုပေါ့။ ဝါသနာပါလို့ ရေးလိုက်ဦးမယ် အိမ်ရှင်မတို့ရေ။

*Organic* အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်ဆိုတာ ဘာလဲ...

ဓာတုပေဒနဲ့လုပ်ထားတဲ့ မျိုးစေ့၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ တွေမသုံးဘဲ သဘာဝမြေဆွေ၊ ရေ၊ ပျိုးစေ့ကိုသုံးပြီး စိုက်ပျိုးထားတဲ့ အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်ပါ။

ဘာကြောင့် *Organic* စိုက်ပျိုးရေးကို အားပေးကြတာလဲ...

ရေ မြေ၊ သဘာဝ၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်နဲ့ Natural System နဲ့ သဟဇာတဖြစ်လို့ပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် eco system ကို ထိခိုက် စေတယ်။ pollutions ကို ကာကွယ်လို့။

## ကေရီဖြူ

ဘာကြောင့် Organic အသီးအရွက်၊

အသီးအနှံ စားသုံးကြသလဲ...

- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းရေး Eco system ကို ကူညီချင်လို့။
- တချို့က ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။ ပိုအာဟာရရှိတယ် antioxidant များတယ်။ အရသာရှိတယ်လို့ ယူဆလို့။

ဒါပေမဲ့လည်း .. ၂၀၁၄ မှာ Standford sciencetists အဖွဲ့က .. အာဟာရ ပိုရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ သုတေသနစာတမ်း ၂၃၇ ကို ပြန်လေ့လာပြီး Organic နဲ့ Conventional Foods ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး Organic က သာတယ်ဆိုတာ ကြီးမားတဲ့အထောက်အထား မရှိဘူးလို့ ဆိုခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဆွေးနွေးငြင်းခုံစရာ ဖြစ်သွားတယ်။

Organic စားတာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရဲ့လား...

တစ်နေရာတည်းက မဝယ်ဘဲ ခြံအမျိုးမျိုးကဝယ်ဖို့။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အသီးအနှံနဲ့ ရာသီအလိုက် စားသုံးဖို့။ မစားသုံးခင် ရေများများနဲ့ ကောင်းကောင်း ပွတ်တိုက်ဆေးကြောဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ကျွန်မလည်း Organic ကို တတ်နိုင်သလောက် စိုက်ပျိုးဝယ်ခြင်း စားသောက်နေသူပါ။ ကိုယ်တွေ့ကတော့ ...

- Organic Foods က ဈေးပိုကြီးတယ်။
- ဘာဆေးမှ ဖျန်းမထားတော့ ကြာကြာ အထားမခံဘူး။ ပိုးမွှား တက်တတ်တယ်။ ချက်ချင်း စားပစ်ရတယ်။
- Organic ဆိုပေမဲ့ ရာနှုန်းပြည့် Organic ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ (ကျွန်မနေတဲ့အရပ်မှာတော့ ဘယ်လောက် ရာခိုင်နှုန်း Organic ဆိုတာ ရေးထားတယ်)

နောက်ဆုံးတော့လည်း .. Organic ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ None Organic ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျန်းမာရေးအတွက် အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံ စားဖို့သာ အဓိကပါ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ .. ကျွန်မကတော့ Eco Systemကြီးအတွက် Organic Garden လေး ဆက်လက်ကြိုးစား စိုက်ပျိုးနေမယ်။ ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲသီး၊ သခွားသီး ... အင်း ... ဘူးသီးသီးမှ အရိုးလာ မတော်ကြနဲ့နော်။



# ရေသောက်ကြရအောင်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

အသားအရေလှပဖို့ ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျဖို့အကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးကြတော့ ရေသောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို ပိုမြင်လာတယ်။ အစာမစားခင် ရေမှန်မှန်သောက်သွားရင် တစ်နှစ်ကို ခြပေါင်ကျတယ်လို့ သုတေသနရှင်များ လက်တွေ့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာဖတ်ရှုထားတာလေးတွေ ရေးဦးမယ်။

တစ်နေ့ကို ရေတယ်န့ခွက်သောက်သင့်လဲ...။

အကြမ်းအားဖြင့် ၈ ခွက်လို့ပြောပေမဲ့ တကယ်တော့ ကိုယ့်ပေါင်ချိန်နဲ့အညီ တွက်ချက်ပြီး သောက်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါင်ချိန် ၁၀၀ ရှိသူနဲ့ ၂၀၀ ရှိသူရဲ့လိုအပ်တာ မတူညီပါဘူး။ သုတေသနပညာရှင်တွေရဲ့ လက်ရှိအကြံပေးတာကတော့ မိမိကိုယ်ပေါင်ချိန်ရဲ့ ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းအောင်စနဲ့ သောက်သင့်ပါတယ်။

ဥပမာ-

- ပေါင် ၁၀၀ ဆို ၆၇ အောင်စ
- ပေါင် ၁၅၀ ဆို ၁၀၀ အောင်စ
- ပေါင် ၂၀၀ ဆို ၁၃၄ အောင်စ....

ရေကို ဘယ်လိုချိန်ရမလဲ...

- ဟက်စီသံဘူးတစ်ဘူး = ၁၂ အောင်စ
- သာမန်ရေသန့်ဘူး=၁၆ . ၅ အောင်စ  
(နိုင်ငံပေါ်မူတည်ပြီး မတူတာရှိနိုင်ပါတယ်။)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ပိနစ် ၃၀ ဆို ၁၂အောင်စ ထပ်ထည့်သောက်သင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ ပေါင်ချိန်ကျအောင် ...

- အိပ်ရာနိုးနိုးချင်း ၁၆ အောင်စ
- အိပ်ရာမဝင်ခင် ၈ အောင်စ
- အစာမစားခင် ၁၆ အောင်စ  
(မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ည ၄ ည/ ညစာ)
- လိုအပ်သမျှ တစ်နေ့လုံးဖြည့်စွက်သောက်ပါ။
- ရေပဲသောက်ရခက်ရင် သံပရာသီးအရသာ ထည့်လို့ရပါတယ်။
- ရေတယ်လောက်သောက်တယ်ဆိုတာ အမြဲသတိထားပြီး မှတ်သင့် ပါတယ်။



ကျွန်မကတော့ အတိုင်းအတာပါတဲ့ ရေဘူးမျိုး သဘောကျပါတယ်။  
အိမ်ရှင်ပတို့ရေ..

အသားအရေလည်းလှ ကိုယ်ပေါင်ချိန်တက်ရင်လည်းကျ၊ ကျန်းမာ  
ရေးနဲ့လည်းညီညွတ်လို့ ရေသောက်ကြရအောင်။



# လေ့ကျင့်ခန်း အကျိုးကျေးဇူး

သူငယ်ချင်းအိမ်ရှင်မတွေက လှလှပပနေဖို့၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့၊ အကြံပေးတာလေးတွေဖတ်မိတော့ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးလေး ရေးမယ်လို့ စဉ်းမိတယ်။ ကိုယ်တွေ့လေးပါ။

အားကစားလုပ်တာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝါသနာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟိုစစ်စစ် ဒီစစ်စစ်ပါ။ ဘာကိုမှ ပုံမှန် အလေးအနက် မလုပ်ခဲ့ဘူး။ အလယ်တန်းကျောင်သူဘဝမှာ ဘတ်စကတ်ဘော Basketball စကစား၊ တက္ကသိုလ်ရောက်တော့ လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲဝင်၊ ဆရာမဖြစ်တော့ အေရိုးပစ် Aerobic ကစားခဲ့တယ်။

အိမ်ထောင်ကျပြီတော့ အလုပ်တစ်ဖက်၊ မိသားစုတစ်ဖက် အမေ့ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရင်း ၁၀ နှစ် လောက် အားကစားကို မေ့နေခဲ့တယ်။ လမ်းလျှောက်တာလောက်တော့ တစ်ခါတလေ လုပ်မိတယ်။

တစ်နေ့ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ရင်း မိုက်ပူ ခါးတုတ် လာပြီဆိုတာ သတိထားမိတယ်။ ကိုလက်စထရော Cholesterol ကလည်း နည်းနည်းများလာပြီ။ ဆေးမသောက်ချင်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစားအသောက်နဲ့ ပြန်ကောင်းအောင် ထိန်းလို့ရသေး တယ်လို့ ဆရာဝန်မက အကြံပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြန်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

- သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပြောတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အတွက် ...
- ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကို ထိန်းလို့ရတယ်။
- ကိုလက်စထရော Cholesterol နဲ့ သွေးတို၊ နှလုံးတွေ ကောင်းစေတယ်။
- ဦးနှောက်က Chemical ကို နှိုးဆွပေးတဲ့အတွက် စိတ်ပျော်တက်ကြွတဲ့ စိတ်သက်သာစေတဲ့ Mood ခံစားမှုပေးတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း ခွန်အားပေးတယ်။
- လွယ်လွယ်အိပ်ပျော်စေသလို အိပ်ထောင်ရှင်များရဲ့ ကာမဆက်ဆံရေးအတွက်လည်း ကူညီတယ်။

ခြုံပြောရရင် .. စိတ်ရော လူပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ လောက်လမ်းလျှောက် သားသမီးတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ပြီး အတူကစားတာလေးပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

ဘယ်အရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် လှပပြေပြစ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်မှုနဲ့ ယုံကြည်မှုကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။

မိသားစုမှာ မိခင်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှ တစ်မိသားစုလုံးလည်း အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်နိုင်တာပါ။ ကျွန်ုပ်လည်း အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်များများ .. စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အပြုကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။



# လမ်းလျှောက်ခြင်း

အလွန်အေးချမ်းလှပတဲ့ နိုဝင်ဘာလမှာ လမ်းလျှောက် မာရသွန် ၂၆ မိုင် ပါဝင်ဖို့ အခွင့်အရေးပေါ်လာတယ်။ အခွင့်အရေးကို လက်လွတ် မခံဘဲ ပါဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းအကြောင်း ရေးပြီ . . .

ကျွန်မအမြင်မှာတော့ . . . လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အကုန်အကျ မရှိ အားကစားပစ္စည်းမလို လူတိုင်း နေ့တိုင်းလုပ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ လည်း ညီညွတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။

နှလုံးအဆီပိတ်တာ သွေတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတွေကို ကူညီ သက်သာစေတယ်။ အရိုးသန်မာစေတယ်။ ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျပြီး သေးသွယ်လာနိုင်သလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် စိတ်ပျော်ရွှင် လှသွက်လက်စေပါတယ်။

ဘယ်လိုလျှောက်သင့်လဲ . . .

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခေါင်းမတ်မတ်ထား ပန်း ကုတ်၊ ကျောရိုးတွေ တင်းမထားသင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဝိုက်ကြွက်သား နည်းနည်းတင်းပြီး ခါးမတ်မတ်လေးလျှောက်သင့်တယ်လို့ ပညာရှင် တွေက အကြံပေးတယ်။

## ကောရီပြုံး

ဘယ်လိုဝတ်စားသင့်လဲ . . .

သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး ခြေထောက်ကို ပံ့ပိုးထားတဲ့ Walking Shoes လို ဖိနပ်နဲ့ရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အဝတ်အစားဝတ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ မရှိမဖြစ်လိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်လောက်ကြာကြာ လျှောက်သင့်လဲ . . .

တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ လောက်လျှောက်သင့်တယ် ဆိုပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ ပထမရက်မှာ ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်လောက် လျှောက်။ တစ်ပတ်လောက်ရပြီဆို ၅ မိနစ်လောက် ထပ်တိုးပါ။ အလုပ်များလို့၊ မိုးရွာလို့၊ ရက်ကျော်မိရင်လည်း နောက် တစ်နေ့ လျှောက်ပါ။ လွယ်လွယ် မစွန့်လွှတ်လိုက်ပါနဲ့။ အကျင့်ရ သွားရင် . . . မလျှောက်ဘဲတောင် မနေနိုင်တော့ပါဘူးလို့ ပြောကြတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . .

ကြိုးစားကြည့်ရအောင်လား။ ကျွန်မတော့ တစ်နေ့ မိနစ် ၃၀ လျှောက်ပြီ။ တစ်ပတ် ၅ ရက်၊ အဖော်ရှိရင် မှန်မှန်နဲ့ ကြာကြာ လျှောက်နိုင်တယ်။ စကားတပြောပြောနဲ့ပေါ့ . . .



ပိန်ဆေး

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

အခုတစ်လော ပိန်ဆေးအကြောင်း ကြော်ငြာတွေ တွေ့နေရသလို အများ စိတ်ဝင်စားတာလည်း သဘာဝပါ။ နောက်တစ်နေ့ အိမ်ရာ ထဲတဲ့အချိန်မှာ ၁၀ ပေါင်ကျနေတာ မှန်ထဲမှာ တွေ့လိုက်ရရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲနော်။ အင်း... ပိန်ဆေးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုး ကောင်းကျိုးနဲ့ သိသင့်တာလေးတွေ ...

ပိန်ဆေးတွေ ဘယ်လိုပဲကြော်ငြာပေမဲ့ ပိန်မယ်လို့ ဘယ်သူမှ အပြည့်အဝ အာမမခံပါဘူး။

နှလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း Stroke and Heart Attack, သွေးတိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးနဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ များ လုံးဝမသောက်သင့်ပါဘူး။

ပိန်ဆေးမှာပါတဲ့ စိတ်ငြိမ်ဆေး anti-anxiety, anti-depressants drugs မူးယစ်ဆေးဝါးများ amphetamines နဲ့ တခြားပါဝင်တဲ့ တာတု ပစ္စည်းများရောပြီး မူးယစ်ဆေးစွဲသလို စွဲတတ်ပါတယ်။

ပိန်ဆေးမှာ အဆီအနှစ် အာဟာရများကို အစာအိမ်ထဲမှာ Block လုပ်တဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်တတ်သလို ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ် ခြင်း Mood Swings ဖြစ်စေပါတယ်။

## ကေရီပြုံး

ပိန်ဆေးပုလင်းပေါ်မှာ ဘာတွေရေးထားထား သုတေသနပညာ ရှင်များ တွေ့ရှိတာကတော့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက မမှန်ပါဘူး။

တချို့ပိန်ဆေးများကို USA မှာ ရောင်းဝယ်ခွင့်၊ သောက်သုံးခွင့် မပြုတဲ့အကြောင်းက ...

- နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း
- ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- စိတ်မငြိမ်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

### ကောင်းကျိုးကတော့

ပိန်ဆေးမှာ ပရိုတင်းနဲ့ Fiber များတာမို့ လွယ်လွယ် မဆာ လောင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ပေါင်ချိန် ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုက်ဘီယားတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် တကယ်ပဲ အသက်ထိခိုက်လောက်အောင် ပိန်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ မေးခွန်းထုတ်စရာကြီးပါ။

လက်တွေ့မှာ ပိန်ဆေးသောက်ပေမဲ့ အကျင့်ပောင်းတွေ မပြင်ရင် ကြာရှည်အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ဝလာမှာပါ။ ရေရှည်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ အညီ Life - style ပြောင်းလဲစားသောက် နေထိုင်သွားမှ အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ကျွန်မအမြင်ကတော့ ပိန်တာ၊ ဝတာထက် ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ အဓိကပါ။ အိမ်ရှင်မတို့ရေ ... ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။



# စိတ်ပိစီးမှု

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ စိတ်ပိစီးမှု Stress Management ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ရင်း သတိရလို့ ရေးလိုက်တယ်။

စိတ်ပိစီးမှု Stress ဆိုတာ အနည်းနဲ့အများ လူတိုင်းမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်လေးပဲရှိရှိ စိတ်ပိစီးမှုကို လျစ်လျူရှုမထားသင့်ဘူး။ စိတ်ပိစီးမှုနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ရောဂါထဲမှာ .. နှလုံး၊ ဆီးချို၊ အလွန်ဝခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ Depression ပါပါတယ်။

လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့ မိသားစုအရေးတွေကြောင့် အလွန်တာဝန်နဲ့ အလုပ်များပေမဲ့ ဘယ်နေရာက ကိုယ့်ကို စိတ်ပိစီးမှုပေးနေတယ်ဆိုတာ လေ့လာပါ။ စိတ်ပိစီးမှုရှိရင်သက်သာအောင် နည်းလမ်းရှာလို့ရပါတယ်။

စိတ်ပိစီးမှုသက်သာအောင်လုပ်နည်း အမျိုးမျိုးရှိပေမဲ့ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးကတော့ ... တရားထိုင်ခြင်း နဲ့ ယောဂကျင့်ခြင်း Yoga ပါ။



## ကေရီဖြိုး

### တရားထိုင်ခြင်း

သုတေသနပညာရှင်တွေ့ရှိချက်ကတော့ တစ်နေ့ မိနစ် ၂၀ နေ့တိုင်း တရားထိုင်ပေးရင် ၄ လကြာတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှု emotionally exhausted သိသိသာသာ လျော့နည်းလာတာ တွေ့ရတယ်။

### ယောဂကျင့်ခြင်း

Yoga ယောဂကျင့်တာကတော့ စိတ်နဲ့ကိုယ် နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းပြီး ငြိမ်သက်လာလို့ နှလုံးအတွက် ကောင်းသလို ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လည်း ကြွက်သားသန်မာလာခြင်း flexibility balance ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း အလွန် ညီညွတ်ပါတယ်။

အားကစားရုံ နေရာတကာမှာ မရှိပါဘူး။ ရှိပြန်လည်း တကူးတက သွားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်တာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ရှင်မတိုင်း ဘယ်မှာမဆို လွယ်လွယ်လုပ်နိုင်တဲ့ ယောဂ (Yoga) ကို မျှဝေလိုက်ပါ တယ်။ လုပ်ကြည့်ပါ ပုံစံတစ်ခုစီကို ထွက်သက်ဝင်သက် ၄ ကြိမ်ကနေ ၈ ကြိမ် တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါ။

အချိန်မရှိဘူးလို့ မပြောနဲ့နော်။ မိနစ် ၂၀ တော့ ရှိမှာပါ။ မနက်စောစော ထလုပ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ပေါ့ပါးရွှင်လန်း နေမှာပါ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . .

တစ်နေ့တစ်နေ့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း အလုပ်အကိုင်နဲ့ အလုပ်တွေ  
များနေပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်ပေးစောင့်ရှောက်ဖို့ သတိရပါလို့။





# နေကာမျက်မှန်လေးနဲ့ သွားပယ်

မြန်မာပြည်မှာ နွေရာသီဆို နေသာချိန် တစ်နေ့ကို ၁၀ နာရီနီးပါး ရှိတယ်။ ကျွန်မ ငယ်ငယ်က နေကာမျက်မှန် ဝတ်လေ့မရှိခဲ့ဘူး။ Vacation သွားမှ ဝတ်တယ်။ ရှိုးထုတ်တာ ထင်ပါရဲ့။

အခုတော့ ကျန်းမာရေး အသိရှိလာပြီမို့ နေကာမျက်မှန်လှလှ လေးဝတ်ရတာ ဝါသနာပါလာတယ်။ လှလည်း လှတယ်လို့ ထင်တယ်။ ကျမ်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်လို့ပါ။

ဘာကြောင့်ဝတ်သင့်တာလဲလို့မေးရင် ရေငွေ့မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ဆိုးကျိုး တွေကတော့ နေရောင်က UV Rays ကြောင့် ရေတိမ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေရောင်မှာပါတဲ့ Blue Light က အသက်ကြီးရင့်လို့ဖြစ်တဲ့ Macular Degeneration ဖြစ်ဖို့ ပိုအန္တရာယ်ရှိတတ်ပါတယ်။

ချက်ချင်းသိသာတာကတော့ မျက်စိကျိန်းတာ၊ စူးတာ မှိတ်တုတ် လုပ်တာတွေက ကာကွယ်တယ်။ နေပူထဲမှာ မျက်စိ သက်သောင့် သက်သာရှိတယ်။

ကျွန်မအကြိုက်ဆုံးကတော့.. (အင်း.. ဘယ်သူမှ မပြောခဲ့ဖော်) မျက်ဝန်းနားမှာ ပါးရည်တွန့်တာကို ကာကွယ်ပေးလို့ပါ။  
ကဲ.. ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။

ဘယ်လိုမျက်မှန်ဝယ်သင့်လည်း မေးခဲ့ရင်တော့ ဈေးကြီးစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ UVA နဲ့ UVB နှစ်မျိုးလုံးကို ကာကွယ်တဲ့ နေကာမျက်မှန်မျိုး ဝယ်ပါ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

အိသီယိုပီယားနိုင်ငံကလာတဲ့ ကျွန်မရဲ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် ပြောဖူးတယ်။ မျက်စိဟာ အလွန်အရေးပါပြီး အစားထိုးဖို့ မလွယ်လို့ ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်သင့်တယ်တဲ့။ ဟုတ်တာပဲနော်။



■  
ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို  
လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်  
အပြည့်အဝ အလျှံအလှံရနေရရင်  
ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ  
ဖြစ်နေပါပြီ။  
■

ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ

အပိုင်း(၅)

ခေတ်သစ်အိမ်ရှင်မ  
အတွေး



# အချစ်စစ် ဂုဏ်ပွင့်တို့ဖြင့်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

အချစ်စစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဟာ .. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး ဘဝလက်ဆောင်မွန်တစ်ခုပါလို့ဆိုရင် လက်ခံမှာလား။

အချစ်စစ် ... ထာဝရဆိုတဲ့ အချစ်စစ်ပျိုး ..

တွေ့ကြုံတဲ့အခါ ရင်ခုန်သံတွေမြန်လာမယ်။

လက်ဖျားတွေ အေးလာမယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ လက်တွေ့ဆန်လွန်းမယ်။

အိပ်မက်နိုးထ ရှင်သန်လိုက်သလိုပဲ မဆုံးနိုင်တဲ့ကြည်နှောင်ခြင်း ပီတိနဲ့ ပျော်ရွှင်လာမယ်။ လောကကြီးက လှပနေမယ်။

မနက်ဖြန်ကို အမြဲပျော်လင့်နေမယ်။

တကယ်တော့ အချစ်စစ်ဆိုတာ ...

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်မှမဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်စစ်ဆိုတာ...

- ယုံကြည်ရာ
- ဝါသနာပါရာ
- ရုပ်နဲ့ဆိုင်ရာ
- နာမ်နဲ့ဆိုင်ရာ

တစ်ခုခုလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

အားလုံးဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်။

ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားသူတွေရှိသလို တစ်ချို့လည်း စိတ်လျော့ပြီး ဖြစ်သလိုနေလိုက်သူတွေရှိတယ်။ အဆိုးတွေပဲကြုံကြုံ။ အကောင်းပဲတွေ့တွေ့ အရှုံးမပေးဘဲ လောကဓံကြားမှာ ကြုံကြုံခံ နေထိုင်ဖို့ ခွန်အားပေးတဲ့ အချစ်စစ် လိုတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ... အချစ်စစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီလား။

အချစ်စစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းဟာ ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး ဘဝလက်ဆောင်မွန်တစ်ခုပါလို့ဆိုရင်ရော လက်ခံမှာ လာ။





# ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်ဆိုတာ

မြန်မာပြည်မှာ ... ကားတင်္ဂီနဲ့ စီးနေနိုင်တဲ့သူတွေကို ချမ်းသာသူ၊ ဆွေကြီး၊ မျိုးကြီး၊ နာမည်ကြီးသူတွေကိုလည်း ချမ်းသာကြွယ်ဝသူလို့ သတ်မှတ်ပြောဆို ရည်ညွှန်းကြတယ်။ တွေးမိတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်ဆိုတာကို .. ဘယ်လို သတ်မှတ်တိုင်းတာကြမလဲ။

တချို့ကလည်း ငွေကြေး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ တချို့က အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ တချို့က ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ တချို့ကလည်း အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ တချို့က လှူနိုင်တန်းနိုင်၊ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်တာနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။

ကျွန်မအမြင်ကတော့ ...

ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းကို .. နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တိုင်းတာလို့ရသလို ဘယ်သူက မှန်တယ်၊ မှားတယ်ဆိုတာ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လူချင်း မတူတာမို့ တန်ဖိုးထားတာချင်း မတူကြဘူးမဟုတ်လား။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး လိုချင်တာ၊ တန်ဖိုးထားတာ နိဘယ်လ်ဆု  
ဖြစ်နေရင် .. ငွေကြေးဟာ သူ့အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး အလိုအပ်ဆုံး  
အရာ မဟုတ်ပြန်ဘူးဆိုတာမျိုးပါ။

ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို  
အပြည့်အဝ အလှုံ့အပယ်ရနေရရင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူဖြစ်နေပါပြီ။

အိမ်ရှင်မတို့ရော .. ဘယ်လိုယူဆလဲ။

ဘဝမှာ အလိုချင်ဆုံးအရာကရော ဘာလဲဆိုတာ တွေးဖူးလား။



# ပိုင်ဆိုင်ရဲပြီလား

ကျွန်မအလွန်နှစ်သက်တဲ့ အင်္ဂလိပ် idiom စကားထဲက တစ်ခုကတော့ Own it "ပိုင်ဆိုင်လိုက်ပါ" ဆိုတာပါ။

Own it ဆိုတာကို ကျွန်မ မကြာခဏ သုံးလေ့ရှိတယ် ..

ဘဝမှာ အကောင်းတွေဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကြောင့်လို့ ဂုဏ်ယူတာဝန် သလို၊ အဆိုးကိုလည်း ကိုယ့်ကြောင့်လို့ ပိုင်ဆိုင်ရဲရမယ် ဆိုလိုတာပါ။ လူတိုင်းမှာ .. အရည်အချင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်နဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတယ်။ လူတိုင်း .. ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် မသေချာမှုတွေနဲ့ အတူ ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချရတာ ရှိတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံရဲရမယ်။ Own it ...

အောင်မြင်ရင်လည်း .. Own it ...

ဂုဏ်ယူပါ။ ယုံကြည်မှုရှိပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။

အမှားတွေ ရှိရင်လည်း .. Own it...

ဘာကြောင့်လဲ သုံးသပ်နိုင်ဖို့ ..။

ပြုပြင်နိုင်ဖို့ ..။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ ...

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းရော အဆိုးပါ လက်ခံရဲပြီလား။

ပိုင်ဆိုင်ရဲပြီလား။

Own it တဲ့နော်။



# ကိုယ်ပိုင်တော့တဲ့ တစ်နေ့

တွေးဖူးလား။

ကိုယ်မရှိတော့တဲ့တစ်နေ့ ...

ကိုယ့်ကို ဘယ်သူလွမ်းမလဲ။ အောက်မေ့မလဲ။

သတိရမလဲ။

လွမ်းတယ် .. အောက်မေ့တယ် .. သတိရတယ်ဆိုတာ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေက မွေးဖွားလာတဲ့ ခံစားချက်ပါ။

အလွန် ရယ်စရာ မောစရာပြောတတ်တဲ့ မင်းကို သူငယ်ချင်းတွေက လွမ်းတာမျိုးပေါ့။ တကယ်တော့ .. လွမ်းတယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်နွယ်ခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုလည်း ဖြစ်တယ်။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကျွန်မတို့ သာယာကြည်နူးလေ့ရှိတဲ့ အစားအသောက်၊ ငွေကြေးဥစ္စာ၊ အလှအပ အပျော်ခရီးတွေကရော ကျွန်မတို့ကို လွမ်းနေမှာလား .. ရယ်စရာပဲ ... မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။

ဟုတ်တယ် .. လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်နွယ်မှုရှိဖို့ ကလည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းမဲ့စွာ ကိုယ်က ပေးမှ ရနိုင်တာပါ။ တစ်ဖက်သားကို နားလည်မှုပေးတာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာတာ၊ ရက်ရောတာ၊ မှုဝေတာ .. စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အတုံးအပြန်ကတော့.. “မေတ္တာ”

တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ဆိုတာမျိုးပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ..

တွေ့ဖူးလာ။

ကိုယ်မရှိတော့တဲ့တစ်နေ့... ကိုယ့်ကို ဘယ်သူလွမ်းမလဲ။

ဘာကြောင့် သူတို့လွမ်းမှာလဲ။



# အဆိပ်ပြင်းသော စိတ်

နေ့ဦးရောက်ပြီ။

ရာသီပြောင်းတိုင်း အိမ်ရှင်းလင်းတဲ့ကျွန်မ .. တွေးနေမိတယ်။

အိမ် မကပါဘူး ... စိတ်ပါ ရှင်းလင်းချင်တယ်။

တချို့က ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း အဆိပ်ဖြေ Detox လုပ်ကြတယ်။ ဒါဆိုရင် စိတ်အတွက်လည်း .. စိတ် Detox လုပ်သင့်တာပေါ့နော်။

တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ အသေးအမွှားလေးတွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး မကုန်သင့်တဲ့အချိန်တွေ ကုန်နေရ .. စိတ်ရောလူပါ ပင်ပန်းနေရတယ်။ ဥပမာ .. ကြားဖြတ်ဝင်တဲ့ကားကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေမယ်။ ၂ မိနစ်အစား ၁၅ မိနစ် ဖြစ်နေမယ်။ အဆိပ်ပြင်းသောစိတ်ပေါ့လေ။

ဟုတ်တယ် .. တချို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေဟာ ကြာသင့်တာထက်ကြာပြီး ဘဝမှာ အဆိပ်အတောက် တက်နေမယ်။ တစ်ခါတစ်လေ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာတတ်သေးတယ်။ အဆိုးမြင်ဝါဒတွေက အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေကို ဝိုက်စားသွားတယ်။ အဆိပ်ပြင်းသောစိတ်ပဲ။

အေးချမ်းချင်ရင်တော့... အဆိပ်ပြင်းသောစိတ်ကို Detox လုပ်တတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။ စိတ်နေစိတ်ထား Attitude ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ အဆိပ်တွေလျော့ပြီး အကောင်းတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်။ တော်သေးတယ်... ယာဉ်တိုက်မှုကြီး ဖြစ်မသွားတာဆိုတာမျိုး။

အဆိုးထဲမှာ အကောင်းလည်း ရှိပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိတယ် လို့သိတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်လာ တယ်ဆိုတာမျိုး။

ကျွန်မလည်း ကြိုးစားနေဆဲပါ။ အဆိပ်ပြင်းတဲ့စိတ်နဲ့ သင်ခန်းစာ လေးတွေ ချရေးထားတယ်။

အိပ်ရှင်မတို့ရေ...

ရာသီတွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းပြောင်း... ဘဝမှာ လူရော စိတ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကလည်း အရေးကြီးတာမို့... အဆိပ်ပြင်းသော စိတ်ကို Detox လုပ်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့နော်။



# အကျိုးရှိတဲ့ ဒေါသ

ငယ်ငယ်က ဒေါသမဖြစ်ရဘူး။

ဒေါသဟာ ဆိုးဝါးတယ်ဆိုလို့ မျိုးသိပ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ အရွယ်ရောက်လာတော့ မျိုးသိပ်လေ ပေါက်ကွဲချင်လေပဲဆိုတဲ့ စိတ်ပညာကို နားလည်လာတယ်။

ဒေါသ .. လူနဲ့စိတ်ကွန်းမာရေ။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ကို ထိခိုက်စေတယ်။

သာမန်လူသားပို့ ဒေါသနဲ့ မကင်းသေးဘူးနော်။ ဒေါသကို အကျိုးရှိတဲ့အရာတွေနဲ့ လမ်းလွှဲပေးလို့ အစားထိုးပေးလို့ ရတယ်လို့ လေ့လာမိတယ်။ မိမိစိတ်ကို တစ်ခုခုနဲ့ အစားထိုးလွှဲမိထားတဲ့ သဘော။

အနုပညာဖန်တီးတာ ..

စာရေးတာ ..

အားကစားလုပ်တာ .. အမျိုးမျိုးပေါ့နော်။

တစ်ခါတလေ .. ဒေါသကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခရောက်အောင် ပျက်စီးအောင်လုပ်နေတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ သူငယ်ချင်း၊ သားသမီးကို အမုန်းခံပြီး ဒေါသနဲ့ ပြောလိုက်မှ၊ ပြလိုက်မှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ .. ဒေါသမဲ့လူသားဖြစ်ပြီလား။ ဒေါသကို အကျိုးရှိအောင် သွန်သင်ရုံနဲ့သူ အသုံးပြုရင်လည်း ရတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ ဒေါသရော ထွက်ဖူးလား။





## ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်ကြတာလဲ

အလုပ်လုပ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ ကြီးပြင်းလာသူပို့ ကျွန်မအတွက် တော့ အလုပ်လုပ်တာ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို့ မြင်မိတယ်။  
Personal Life and Work Life နှစ်မျိုးရှိတယ်ပေါ့နော်။

ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်ကြတာလဲ။

တကယ်တွေးကြည့်တော့လည်း တချို့က စားဝတ်နေရေးဆိုတဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းဖို့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။

ကဲ... အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံပေမဲ့လည်း အလုပ်လုပ် နေတာကရော ဘာကြောင့်လဲ...။

စိတ်ပညာရှင်တွေက နက်နဲတဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုအကြောင်း အချက်တွေ ရှိတယ်လို့ဆိုကြတယ်။

- တချို့အလုပ်က ကိုယ့်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကျေနပ်အားရမှု၊ စိတ်တက်ကြွမှုကို ပေးတယ်။ ကြုံဖူးတယ်။

- တချို့ကလည်း ကိုယ်နဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုချင်း၊ အရည်အသွေးချင်း တူညီသူတွေနဲ့ အတူလုပ်ရလို့ အားရစရာ ကောင်းတယ်။
- အလုပ်ရှိတော့ အသိုင်းအဝိုင်း ကျယ်ပြန့်တယ်။
- အလုပ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဆိုတဲ့ Self Identity သတ်မှတ်ချက် လည်း ပေးတယ်။
- ဝင်ငွေကောင်းလို့ .. လိုလားတဲ့ ဘဝ Lifestyle နဲ့ နေဖို့.
- Financial Independent ငွေကြေးမပူပင်ရဖို့ အကြောင်းတစ်ချက် တည်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အချက်အမျိုးမျိုး .. အားလုံးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် .. လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် .. မှားတယ် မှန်တယ် မရှိပါဘူး။

အိမ်ရှင်မတို့ရော .. တွေးမိလား ...။

ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်နေတာလဲ။



# အက်ဘဲဆုံး အချိန်ကာလ

ဘဝမှာ အရာရာချောမွတ်အဆင်ပြေတဲ့ကာလတွေ အများကြီး ရှိသလို အခက်အခဲဆုံးအချိန်ကာလများလည်း ရှိပါတယ်။

မှတ်မိသေးတယ်...။

တစ်နှစ်... အလုပ်မှာ ဌာနပြောင်း၊ ရာထူးတက်၊ တာဝန်အသစ်ယူ၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ... ကျွန်မရဲ့မေမေလည်း မြန်မာပြည် အလည်ပြန်ရင်း Heart Attack နဲ့ ဆေးရုံရောက်ပြီး နှစ်ပတ်အကြာမှာ ရုတ်တရက် ဆုံးသွားတယ်။

အလုပ်သစ်တစ်ဖက်နဲ့ပို လိုက်မသွားဘဲ မေမေ ပြန်နေကောင်း သွားမယ်လို့ ထင်နေတဲ့ကျွန်မ စိတ်ရောလူပါ ရင်ကွဲပက်လက် ဖြစ်သွား တယ်။

ဘာကြောင့်လဲ... ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ... အဖြေရှာရင်း နောက်ဆုံး ဒီအတွေ့အကြုံကနေ သင်ခန်းစာ တစ်ခု၊ နှစ်ခု ရခဲ့တယ်။

မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာတာမို့ လုပ်ချင်တာ ပြောချင်တာကို သိပ်စောင့်ဆိုင်း မနေဖို့။

မေမေ့ကို ဘုရားဖူး ထပ်ပို့ချင်သေးတယ်ဆိုတာ နောက်ကျခဲ့ပြီ။  
ကိုယ့်အနားမှာ ရှိတဲ့သူတွေကို ရှိနေတုန်းမှာ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့  
တွေးမိတယ်။

မေမေ့ကြောင့် ပညာတတ်ဖြစ်ခဲ့တာ။ အဖေနဲ့ စကားပြင်ခဲ့ပြီး  
စိတ်ကောက်မယ့်အစား... ဖေဖေ့ကြောင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်  
တတ်တာကို ကျေးဇူးတင်တတ်ဖို့။

သူတို့ကြောင့် ဒီဘဝ ရောက်ခဲ့တာပဲ။ ကျေနပ်တယ်။

အသေးအမွှားလေးတွေကအစ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ပိုအိုမင်းလာပြီး မျက်စေ့မှုန် ဆံပင်လေးဖြူလာ  
ပေမဲ့လည်း... ကိုယ့်ကို ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်လို့မြင်တဲ့ ခင်ပွန်း။ Very  
Cool သမီး၊ အပြုံးကပ်တဲ့ ညီမများ... မိသားစုဟာ ကျွန်မရဲ့အချစ်ဆုံး  
သူငယ်ချင်းတွေပဲ။

အော်... အခက်အခဲဆုံးအချိန်ကာလဖြစ်ပေမဲ့... အချိန်ယူပြီး  
တွေးကြည့်မယ်... ကိုယ့်ဘဝမှာ ရှိတာ၊ ရှိခဲ့တာလေးတွေ တန်ဖိုး  
ထားမယ်ဆိုရင် မနက်ဖြန်အတွက် ဖျော်လင့်ချက်ဆိုတာ ပြန်လည်ရှင်သန်  
လာတယ်။



# ကျေးဇူးဆပ်ချင်တယ်

လူဆိုတာ ရတာနဲ့ နေထိုင်စားသောက်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေးဆပ်  
ကူညီခြင်းနဲ့သာ ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်တဲ့။ ကြားဖူးတယ်။  
အိမ်ရှင်၊ အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ မေမေခွဲဖေဖေ ဆုံးသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ..  
အားရအောင်မဆပ်လိုက်ရတဲ့ ကျေးဇူးတွေဆပ်ဖို့ အတွေးမျိုးစုံဝင်လာ  
တယ်။

အဲဒီအထဲမှာ “ကျေးဇူးတွေ ရှေ့ဆက်မယ်” paying it forward  
ဆိုတဲ့ အယူအဆကို စိတ်ဝင်စားလေ့လာမိတယ်။ ကိုယ်လက်ခံရရှိခဲ့တဲ့  
ကျေးဇူးကို .. ကျေးဇူးရှင်ကိုမဟုတ်ဘဲ အလွန်လိုအပ်နေသူတစ်ဦးကို  
ပေးဆပ်လိုက်တာပါ။ ကျေးဇူးတွေကို ရှေ့ဆက်ပြီး ပေးလိုက်တာပေါ့။  
ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါး မကပါဘူး။ ဘဝမှာ လူတိုင်းတစ်ချို့ချို့မှာ  
အခက်အခဲ ကြုံဖူးမှာပါ .. စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ်

ငွေရေးကြေးရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး... တစ်ခုခုပေါ့။

အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ နှုတ်၏ဆောင်မခြင်း၊ လက်၏ဆောင်မခြင်းနဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်ခဲ့သူ ရှိခဲ့မှာပါ။ ဒီကျေးဇူးကို ချက်ချင်းပြန်မဆပ် နိုင်သေးပေမဲ့ ရဖူးခဲ့တာကို မှတ်ထားလိုက်ပါ။

တစ်နေ့... အကူအညီလိုနေသူတွေ့တဲ့အခါ ကူညီစောင့်ရှောက် လိုက်ခြင်းနဲ့ ဒီကျေးဇူးတွေ ရှေ့ဆက်လိုက်လို့ရပါတယ်။

တစ်ခါတလေ... ကိုယ့်အတွက် အသေးအမွှားလေးဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ဖက်သားအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ပုံပိုးမှု ဖြစ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ တချို့လည်း တန်ဖိုးနားမလည်လို့ ဂရုမထားတာရှိမယ်။ သူက ကိုယ်မှ မဟုတ်တာ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

မိဘကျေးဇူးမဆပ်လိုက်ရတဲ့အခါ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ တကယ် လိုအပ်နေသူတစ်ဦးဦးကိုတွေ့တဲ့အခါ ကျေးဇူးတွေရှေ့ဆက်လို့ ရပါ သေးတယ်။

ဘဝဆိုတာ တစ်ဖက်သားကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနဲ့သာ တည်ဆောက်လို့ ရတယ်တဲ့... ယုံလား။



# သတ်ယဉ်ကျေးမှု

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ဟိုးငယ်ငယ်က သူငယ်ချင်းဟောင်းတစ်ယောက်နဲ့ ပြန်ဆုံတယ်။  
ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေပြောရင်း သတိထားမိတယ်။ စကားဝိုင်း  
တစ်ခုလုံးကို သူမက ရေပက်မဝင်အောင်လွှမ်းမိုးထားပြီး ကိုယ့်တက်က  
ပြောတာတွေကို မကြားဘူး။ လျစ်လျူရှုထားပုံရတယ်။

အင်း... တစ်ဖက်သားအတွက် မစဉ်းစားပေးတာ တစ်ဖက်သားကို  
အခွင့်အရေးပေးတာ... မယဉ်ကျေးတာပဲပေါ့နော်။ သိပ္ပံမရပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့  
ယဉ်ကျေးတဲ့အမှုအကျင့်လေးရေးဖို့ စိတ်ကူးပေါ်လာတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အလှဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး၊ အကျော်ကြားဆုံး  
အချမ်းသာဆုံးသူပဲ ဖြစ်နေပါစေ... ယဉ်ကျေးတဲ့၊ စာနာတဲ့ အမှု  
အကျင့်လေးရှိမှ တန်ဖိုးအဆင့်အတန်း ပြည့်မားတာပါ။ အခုတော့...  
ကျွန်မ ဖတ်ဖူး၊ လေ့လာဖူး၊ ကြုံဖူး၊ သင်ကြားဖူးတဲ့ခေတ်နဲ့လည်း  
ကိုက်ညီမယ့် အမှုအကျင့်လေးတွေ ချရေးလိုက်ပြီ။

အိမ်ရှင်၊ အိမ်ရှင်မတို့ သိတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

ယဉ်ကျေးမှုကို ငယ်ငယ်တည်းက အိမ်မှာ စတင် သင်ကြားပေးလို့ ရပါတယ်။

စကားပြောတာကအစ .. ကျေးဇူးပြု၍ .. ကျေးဇူးတင်ပါတယ် .. ရှင် .. ခင်ဗျာ .. ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းဖျိုး သုံးတတ်ဖို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့ နော်။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာလည်း ပိကောင်းဖခင်သားသမီး ပီသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လက်ဆုံစကားတိုင်း ယဉ်ကျေးမှု ...

တစ်ဖက်သားစကားဆုံးအောင် နားထောင်သင့်တယ်။ (စိတ်မြန်တဲ့ ကျွန်မလည်း အပြစ်မကင်းဘူး) ဒါ့အပြင် .. လူပြောတာ၊ ဖြတ်ပြောတာ၊ ကိုယ့်အကြောင်းကြီးပဲပြောဆိုတာ၊ အော်ဟစ်ပြောတာ၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ငြင်းခုံတာ၊ အတင်းအဖျင်းပြောဆိုတာမျိုးတွေကို ယဉ်ကျေးသူများက ရှောင်ရှားပါတယ်။

ပထမဆုံးအကြိမ်တွေ့ဆုံသူကို ငယ်သူငယ်ချင်းတွေလို ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာနဲ့ အတွင်းရေးသိပ်ဆန်တဲ့မေးခွန်း မမေးသင့်ပါဘူး။

အိမ်ရှင်၊ အိမ်ရှင်မတို့ လည်း ကြုံဖူးမှာပါလေ ...

အပြောအဆိုမှားလို့ တစ်ဖက်သားကို မတော်တဆ ထိခိုက်သွားမယ် ဆိုရင်လည်း သိသိချင်း ချက်ချင်းတောင်းပန်လိုက်ပါ။ ရိုးရိုးသားသား စိတ်နှံ့ပေါ့နော်။



## ကေးဇ်ပြု

### ကျေးဇူးတင်ခြင်း...

လူတိုင်း ကိုယ်ခွဲကြင်နာမှု၊ ညွှာတာမှုကို အသိအမှတ်ပြုစေချင်တာ သဘာဝပါ။ ဘယ်အခါမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် နှုတ်ဆက်ဆုတောင်းရရှိတဲ့အခါ လက်ဆောင်တို့၊ လက်ဖွဲ့တို့ Card တို့ လက်ခံရရှိတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောဖို့ သတိရပါ။ ဘယ်လောက်အသေးအမွှားပဲဖြစ်ပါစေ။ လူကိုယ်တိုင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ တယ်လီဖုန်း Text Message အမျိုးမျိုး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း Card ပို့တာ နှစ်သက်သူလည်း ရှိပါတယ်။

ဖိတ်စာနဲ့ အဖိတ်ခံရတဲ့အခမ်းအနားကို မလာနိုင်ဘူးဆို ကြိုပြောပြသင့်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ အလေ့မရှိသေးဘူးထင်တယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာဆို RSVP (French phrase: Please Response in English) အချိန်ပီ ပြန်ရပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ရိုင်းပျပါတယ်။ ပွဲသဘင်အခမ်းအနားဆို သူငယ်ချင်းနဲ့ လူအပိုတွေ မပြောမဆိုနဲ့ မခေါ်လာသင့်ပါဘူး။

### ထမင်းစားပွဲ ယဉ်ကျေးမှု ...

အများနဲ့ အလိုက်သင့် စားသောက်ပါ။ ဘာမဟုတ်တာလေးကို အကျယ်မချဲ့သင့်ဘူး။ ကိုယ်အတွက် ကိုယ့်လူတွေအတွက် မတရား နေရာယူတာ၊ တအားယူစားတာ၊ လုစားတာ၊ လေချဉ်ကြီးတက်တာ ရှူးခနဲ ရှူးခနဲ အသံထွက်အောင် စားတာသောက်တာ လှုပ်လှယ်မှာ သွားကြားထိုးတာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အိမ်မှာတောင် နောက်ဆုံးကျန်တဲ့

အသားတုံးလေးယူမယ်ဆိုရင်တောင် . . . ဘယ်သူယူဦးမလဲလို့  
မေးသင့်ပါတယ်။

စားပွဲပေါ်က လိုချင်တာလှမ်းမမီရင်လည်း လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့  
တောင်းဆိုပါ။

စားပွဲထိုးများအပေါ် ရိုင်းပျံ့ရင်လည်း ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်တတ်  
ပါဘူး။

လှမြင်ကွင်းယဉ်ကျေးမှု . . .

ကိုယ့်အိမ်မဟုတ်ပါဘူး။

အပြောအဆို၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ပါ။ အော်ပြောတာ၊ ဆူတာ  
ဆဲဆိုတာ၊ ကြားဖြတ်ဝင်တာ၊ အမှိုက်ချတာ၊ တံတွေးတပျစ်ပျစ် လုပ်တာ၊  
ကွမ်းတံတွေး၊ ထွေးတာ၊ ကျယ်လောင်စွာ သီချင်းဖွင့်နားထောင်တာ  
ညစ်ပတ်နံ့စော်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိတာတွေ ပါဝင်တာပေါ့။  
ကိုယ်လည်း ကိုယ့်နိုင်ငံယဉ်ကျေးမှုကို အလေးစားခံချင်တာပဲ မဟုတ်  
လားနော်။ တကယ်လို့ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်ရင်လည်း သူတစ်ပါး  
ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံကို အလေးထားပါ။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . . ကျွန်ုပ်မရေးတာတွေ သိပြီးသားဖြစ်နေမှာပါ။  
ကျွန်ုပ်မလည်း နွေတိုင်းကြီးစား လိုက်နာဆဲပါ။ နောင်လာနောက်သား  
တွေကို သတိပေးသင်ကြားရင်း လှပယဉ်ကျေးတဲ့ဂုဏ်ကို ဆက်လက်  
ထိန်းသိမ်းသွားကြပါစို့လို့။



## မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးနော်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

အိမ်မှာ နေ့တိုင်း ပစ္စည်းတွေသုံးပြီး သူ့နေရာသူ ပြန်မထားတဲ့သူကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် သိပ်ဖြစ်နေရလား။

လမ်းမှာ၊ ကားပေါ်မှာ၊ လူပုံလယ်မှာ တယ်လီဖုန်း အော်ကြီး ဟစ်ကျယ်ပြောနေသူကြောင့် အသည်းယားနေလား။ မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးနော်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက အဲလိုအပြုအမူမျိုးကို Social Allergens လို့ ခေါ်တယ်။

- တစ်ဖက်သားကို တစ်တိတစ်တိနဲ့ ဂွမ်းတတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူအနေအထိုင်မျိုး။

- တချို့ကျတော့လည်း အစပိုင်းမှာ မသိသာဘဲ တဖြည်းဖြည်း သည်းမခံအောင် ဖြစ်ရတယ်။ တချို့ကျတော့ စေ့ချင်းကတည်းက သိပ်ဆိုးတယ်လို့ သိလိုက်ရတယ်။

စိတ်ပညာပါမောက္ခ Dr. Michael Cunningham u social allergens ကို သွေ နှစ်ကျော် လေ့လာပြီး အုပ်စု ၄ ဖျိုးရှိတယ်လို့ ခွဲပြတယ်။

- တမင်လုပ်တာလည်း မဟုတ်။ သူများကိုလည်း ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်တဲ့ Social Allergences ... .. ဖုန်းပြောတာမျိုးပေါ့။
- တမင်တော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ မိမိကို တည့်တည့်ထိခိုက်တာ၊ ဖုန်းကို ၅ မိနစ်ပါဆိုပြီး မိနစ် ၃၀ လောက်ပြောတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး။
- စည်းကမ်းလည်း ချိုးဖောက်၊ တစ်ဖက်သားကိုလည်း ထိခိုက်သူ ကြားဖြတ်ဝင်တတ်သူမျိုး။
- အဆိုးဆုံးကတော့ တမင်တစ်ဖက်သားကို ထိခိုက်အောင်ပြုမှုသူ Social Allergens ကို အိမ်မှာ၊ လမ်းမှာ၊ အလုပ်ခွင်မှာ နေရာတိုင်း မှာ တွေ့ဖူးမှာပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ .. ချစ်သူရည်းစားကြားမှာဆို ၃ လကနေ ၆ လကြာမှ သိသိသာသာ တွေ့လာတယ်ဆိုတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်တွေမှာလည်း အိမ်ထောင်ကျစမှာတော့ ဒီအမူ အရာတွေ ဖုံးကွယ်ထားကြပေမဲ့ ကြာလာရင် ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုပြုမှုတာ အကြောင်းရှိမယ်ဆိုတာလည်း လေ့လာပါဆိုတယ်။ ဥပမာ ... ပစ္စည်းနေရာတကျပြန်မထားတာ အချိန်မရှိလို့လား။ မဟုတ်ရင်လည်း ပစ်စလက်ခတ် လူစားမျိုးပို့လား။ Dr. Cunningham အကြံပေးတာကတော့ ဒီမလိုလားတဲ့ အပြုအမူကို အသိပေးပါ။

## စကားပြော

ဒီအကျင့်ဟာ ကိုယ့်ကိုထိခိုက်တယ်ဆိုတာမျိုး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မုန်းလောက်အောင်ဆိုရင်တော့ တခြားအကြောင်းတွေ နောက်မှာရှိနေလို့ပါတဲ့။

နောက်ဆုံးတော့လည်း... ဆက်ဆံရေးမှာ ချောမွေ့စေချင်ရင်တော့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့။ အိမ်ထောင်သက်ကြာတဲ့ သူတိုင်း သိမှာပါ။

ကျွန်မ တွေးမိတယ်။ သူတို့မှာလည်း ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး Social Allegiance ရှိနေမယ်ဆိုတာပါ။ ပုလင်းအဖုံးဖွင့်တိုင်း ပြန်မပိတ်တဲ့ ကျွန်မလည်း... တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဘယ်လောက် Social Allegiance လုပ်မိနေသလဲလို့။

ဟုတ်တယ်... မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးနော်။



# အမျိုးသမီးဘဝမှာ

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ဒီတစ်ခါတော့ အပြင်ထွက် အမျိုးသားတွေနဲ့တန်းတူ အလုပ်လုပ်တဲ့ အိမ်ရှင်မမိခင်များအကြောင်း ရေးချင်တယ်။

ပက်စီ CEO (Chief Executive Officer) Indra Nooyi က အင်တာနက်တစ်ခုမှာ ပြောလိုက်တယ်။ အမျိုးသမီးဘဝမှာ လိုအင်ဟူ သမျှ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူးတဲ့။ ဆိုလိုချင်တာက ပြည့်စုံတဲ့မိသားစု နဲ့ အောင်မြင်တဲ့ရာထူးကို အတူမရနိုင်ဘူးလို့ဆိုလိုတာပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ .. လုပ်ငန်းခွင်မှာ အောင်မြင်ဖို့ အချိန် ပေးရတော့ .. မိန်းမသားဘဝရဲ့ တိုတောင်းတဲ့သားပွေးတဲ့အရွယ် ကိုလည်း ကျော်လွန်သွားတတ်လို့ပါ။ နေ့တိုင်း မိသားစုနဲ့ အလုပ် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်နေရတယ်လို့ ဆိုတယ်။

သူပရဲ့ အယူအဆကို သဘောတူသူများရှိသလို အထောက်အထားနဲ့ အငြင်းပွားတဲ့ Professional အမျိုးသမီးများ ရှိပါတယ်။ သဘောတူတဲ့အမျိုးသမီး အမျိုးသမီး CEO များကတော့ ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ အမြင်လို့ ယူဆတယ်။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ သဘောမတူညီမှုတွေကတော့... အောင်မြင်တဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့အတူ အောင်မြင်တဲ့မိသားစုရှိတဲ့ နာမည်ကြီး အမျိုးသမီးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ Estee Lauder, Matha Stewart ... etc.

အမျိုးသမီးတွေ အကုန်ရနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့... Indra ဘဝရဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အပေါ်မှာထားတဲ့ မိသားစုနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ပျော်လင့်ချက်ဟာ မိန်းမတိုင်းရဲ့ဘဝနဲ့ မတူကြပါဘူး။

တကယ်တော့ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာမို့ အလုပ်နဲ့ မိသားစုတာဝန်ကို ဖျတ်အောင် ခွဲဝေတတ်ဖို့သာ လိုအပ်တာပါ။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သားသမီးတွေက အမေကိုကြည့်ရင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသန်မာသူ၊ အခက်အခဲကျော်လွှားနိုင်သူ၊ အလုပ်လေးစားသူ၊ မိသားစုကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်သူ လို့မြင်နိုင်သလို... ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံနဲ့ လာတတ်တယ်ဆိုတာလည်း နားလည်လာပါလိမ့်မယ် ဆိုတယ်။

ကျွန်မရဲ့ဘဝကိုယ်တွေ့မှာတော့ ကလေးတစ်ဖက်နဲ့ အလုပ်  
တစ်ဖက်နဲ့ ကျောင်းတက်စာတမ်းရေး လုပ်ခဲ့ရတုန်းက အနောက်ကနေ  
ပံ့ပိုးပေးတဲ့ အမျိုးသား။ သမီးကို ဝိုင်းကြည့်ပေးတဲ့မေမေ၊ ကျွန်မရဲ့  
ပျက်ကွက်မှုရှိခဲ့ရင် နားလည်ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သမီး.. သူတို့ပျား  
မရှိခဲ့ရင် .. ကျွန်မလည်း ဘဝမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မယ် မထင်ပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့အမြင်ကတော့.. အမျိုးသမီးဘဝမှာ လိုချင်တာ အားလုံး  
ရနိုင်ပါတယ်.. မိသားစု သားသမီး အလုပ်အကိုင်ကောင်း လှပသော  
ဘဝ .. ။

ဒါပေမဲ့.. လွယ်လွယ် မရပါဘူး။ ပံ့ပိုးတဲ့ နားလည်မှုရှိတဲ့ ဘဝဖော်  
မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း လိုအပ်ပါတယ်။





# နှစ်သစ်ကူး သန့်ရှင်း

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်ကူးဖို့လည်း နီးကပ်လာပြီ။ ဒီတစ်ခါ တော့ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ Newyear Resolution နှစ်သစ်ကူး သန့်ရှင်းဆိုတဲ့ အစဉ်အလာအကြောင်း ရေးချင်တယ်။ အရှေ့တိုင်းက နိုင်ငံတချို့လည်း ဒီအစဉ်အလာရှိပါတယ်။

နှစ်သစ်မှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုကို လုပ်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် သန့်ရှင်းထားတဲ့ အစဉ်အလာပါ။ ဘယ်လိုသန့်ရှင်းမျိုးပါလဲ ... နမူနာတွေကတော့

ဝန်နုဝါရီ ၁ ရက်နေ့ကစပြီး

- လှေကျင့်ခန်း တစ်နေ့ မိနစ် ၃၀ လုပ်မယ်။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စားမယ်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်။

- ကိုယ်ပေါင်ချိန်ကျအောင် လုပ်မယ်။
  - သက်သတ်လွတ်ပိုစားမယ်။
  - တရားပိုထိုင်မယ်။
  - လူမှုရေး လုပ်အားပေးတွေ ပိုလုပ်မယ်။
  - ပိုက်ဆံ စုမယ်။
  - မိသားစုကို ပိုအချိန်ပေးမယ် .. စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ ..
- နှစ်တိုင်း .. နှစ်တိုင်း .. သန္နိဋ္ဌာန်ချသူများပေမဲ့ မအောင်မြင်သူက  
၂၄ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဆက်လက် လေ့ကျင့်ကြိုးစားမှု  
ကြောင့် တိုးတက်သူ ရာနှုန်းကတော့ မနည်းလှပါဘူး။

ဘယ်လိုအောင်မြင်စေောင် လုပ်ရမလဲ . . .

ပန်းတိုင်တိတိကျကျနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ပန်းတိုင် Goal သတ်မှတ်ဖို့ အကြံပေးကြတယ်။ ဥပမာ- မိသားစုနဲ့ အချိန်ပိုဖြုန်းပယ်တောထက် စနေနေ့တိုင်း သားသမီးတွေနဲ့ တစ်ခုခု အတူတူလုပ်မယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။

နှစ်သစ်ကူး သန္နိဋ္ဌာန်ကို ကိုယ်နဲ့နီးစပ်သူ၊ ရည်ရွယ်ချက်တူသူကို ပြောပြရင် အောင်မြင်ဖို့ ပိုအခွင့်အရေးရှိတယ်လို့ သုတေသနပညာရှင် တွေက ဆိုပါတယ်။

ကျွန်မနှစ်သက်တဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်တွေကတော့ ဘယ်နေ့မဆို စလုပ်လို့ ရတာမျိုးပါ။ နှစ်သစ်ကူးကို စောင့်နေစရာမလိုပါဘူး။

နေ့တိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မိနစ် ၃၀ ပိုလုပ်မယ်။

- Facebook မှာ အချိန်လျှော့မယ်။

## စကားပြား

- အသီးအရွက်ပိုစားမယ်။
  - နေ့တိုင်းစာ ပိနစ် ၃၀ ပိုဖတ်မယ်။
- အိမ်ရှင်မတို့ရေ...

ကျွန်မတော့ စဉ်းစားနေပြီ။ ဒီနှစ်အတွက် ကျွန်မရဲ့ နှစ်သစ်ကူး သန္နိဋ္ဌာန် .. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားတာ အလွန်ကောင်းသလို ဂုဏ်ယူစရာလို့ ထင်ပါတယ်။

အောင်အောင် ... ရုံးရုံး ...

အိမ်ရှင်မတို့ရော ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။



ဝေဟင်သင်္ခါန်စွင်မ  
လင်္ကာ  
၁၀၀

# တပုန်ပုန် ပတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

မိတာအုပ်ထိန်းမှု၊ စာစောင်တွေ၊ ဆောင်းပါးတွေမှာ စာဖတ်ခြင်းကို အားပေးဖို့ အကြံပေးထားတာတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ဆို ကိုယ်ခန္ဓာက ကြွက်သားလိုပါပဲ အသုံးမပြုရင် လျော့နည်းဆုံးရှုံးတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းတစ်ခုပဲ။ အသက်ကြီးရင်ဖြစ်တတ်သော သတိ မေ့သောရောဂါဖြစ်မှုကို သိသိသာသာ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အဖျှ မိသားစု၊ အလုပ်၊ မိတ်ဆွေအမျိုးမျိုးကြားမှာ Stress စိတ်ဖိစီးမှု ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာ စာကောင်းပေကောင်း ကြိုက်နှစ်သက်တာလေးဖတ်လိုက်ရရင် စိတ်ဖိစီးခြင်း သက်သာစေတဲ့ ဆေးတစ်ခုလိုပါပဲ။

မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယူဆပါတယ်။ လက်ရှိတွေ့ရှိချက်အရ စာဖတ်လို့ မှတ်မိတဲ့အကြောင်းအရာဟာ မှတ်ဉာဏ်အသစ်တစ်ခုဖန်တီးသလို ရှိပြီးသားမှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း

သန်စွမ်းစေပါတယ်။ Synapses လို့ခေါ်တဲ့ Nerve Cells ကြားမှာ ဆက်သွယ်တဲ့ Information Connection/Carrier ဟာ အသစ်အဆန်း သင်ကြားလေ့လာခြင်းဖြင့် သန်မာစေပါတယ်။

စာဖတ်ခြင်းဖြင့် လေးနက်ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာအခြေအနေတွေကို လည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သုံးသပ်နိုင်လာပါတယ်။ ဝတ္ထုကောင်းကောင်း တစ်အုပ်ဖတ်ပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားရဲ့ အမြင် အတွေးအခေါ်ကို စဉ်းစားပေးတတ်သလို အဘက်ဘက်က တွေးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းလည်း ရလာနိုင်ပါတယ်။

စာဖတ်ခြင်းဖြင့် အာရုံစိုက်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကောင်းစေသလို စာရေးတဲ့အရည်အသွေးလည်း တိုးတက်စေတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

စာဖတ်ခြင်းကြောင့် ဘာသာစကားအသုံးအစွဲ ကြွယ်ဝစေသလို ဗဟုသုတ တိုးစေပါတယ်။ ဦးနှောက်ဘဏ်တိုက်လို့ပဲပေါ့။ ဘဝမှာ ငွေကြေးဥစ္စာ၊ ရာထူး၊ အပေါင်းအသင်း... အားလုံးဆုံးရှုံးနိုင်ပေမဲ့ ဗဟုသုတအသိပညာကတော့ ကိုယ်နဲ့ အမြဲရှိနေမှာပါ။ ရှေးဆိုစကား ပညာရွှေအိုးလူမဆိုး...

ဘာသာရေးစာအုပ်ဖတ်တဲ့အခါ စိတ်အေးချမ်းမှုရသလို ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်တိုးတက်စေတဲ့ စာအုပ်မျိုးဖတ်တဲ့အခါ စိတ်ငြိမ်သက်စေပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ... ၆

စာဖတ်ခြင်းဟာ အသိပညာဗဟုသုတတိုးစေသလို ဦးနှောက် အတွက်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းပေး၊ အတွေးအမြင် ရင့်ကျက်စေပါတယ် တဲ့။ အချိန်လေးပေးပြီး စာမှန်မှန်ဖတ်ကြရအောင်နော်...။ ၁၀၀



# လွမ်းတာကို နာတာလေးနဲ့ ငြပြလိုက်ပါ

ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အဆင်မပြေတဲ့ Dysfunctional မိသားစုအကြောင်း ဆွေးနွေးလာတယ်။ သူ့မိသားစုက .. တွေ့တွေ့ချင်း တော့ အလွမ်းသယ်ကြပြီး ခဏနေရင် ရန်တဖြစ်ကြတယ်။ တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် မချစ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အနိုင်ယူ တရားမမျှတတဲ့ အချေအတင်တွေကြောင့် .. အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်နေ တယ်။

တကယ်တော့ နေရာတိုင်းမှာ ဒါမျိုး တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ၊ ရည်းစား၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိသားစု လင်နဲ့မယား .. တချို့လည်း ပြုံးပြုံးချိုချိုလေးပေမဲ့ တော်တော်ဆိုးပါ တယ်။ Passive Aggressive Nature လို့ခေါ်တယ်။

ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ကြမလဲ။ ပညာရှင်တွေ အကြံပေးကြတာက တော့ အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ရုန်းထွက်ချင်ပေမဲ့လည်း ကိုယ် အလေးထားသူ၊ ချစ်တဲ့သူဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ သိပ်ခက်ခဲ့တယ်။

**စံစားခြင်း**

ကိုယ်တိုင်မှာတော့ ခွန်အားမဲ့ ထွက်ပေါက်မဲ့လျှောင်ပိတ်မိနေသလို ခံစားရတယ်။

- မပြီးမပြတ်နိုင်ရင်လည်း သူနဲ့တွေ့ဆုံချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။ တစ်ခါတလေ အသေးအမွှားပေမဲ့ လန့်ချိအောင် စိတ်အားပြန်ရှိဖို့ ခက်ခဲတတ်တယ်။ သိပ်ဆူဆဲတဲ့ အဒေါ်ကြီးနားမှာ အချိန်သိပ် မဖြုန်းနဲ့ ဆိုတာမျိုးပေါ့။
- အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကြောင့် ရလာတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှုကို သက်သာဖို့ နည်းလမ်းရှာထားပါ။ တရားထိုင်တာ အားကစား လုပ်တာ ဝါသနာပါရာ လုပ်ပါ။
- စိတ်ရော လူပါ ခံစားချက်တွေ အားလုံးအတွက်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ပယောဂရှိနိုင်တာမို့ ကိုယ့်ဘက်က ပြုပြင်သင့်တာကိုလည်း လေ့လာပါ။ ပြုပြင်ပါ။
- ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြည့်ပါ။ ပြောရက်နဲ့ မထိရောက်ရင်လည်း ပြဿနာတက်တော့မယ့်အခြေအနေကို ကြိုတင်အကဲခတ်တတ် အောင်၊ ရှောင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ဘာလုပ်လုပ် မအောင်မြင်ခဲ့ရင်တော့ သူနဲ့ဝေးရာကို သွားဖို့ အချိန်ရောက်ပြီနော်။  
အိမ်ရှင်မတို့ရေ...  
တကယ်လို့ အဆိပ်ပြင်းပေမဲ့ ချစ်ခင်တဲ့သူဆိုတော့ ခံစားရတယ် ဆိုရင်လည်း လွမ်းတာကို နာတာလေးနဲ့ ဖြေလိုက်ပါ။



## ပင်း လက်ပံ့တာ ဘာလဲ

တစ်ယောက်က မေးလာတယ်။ အဆင်မပြေလှတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဆက်နေသင့်လားတဲ့။ ကျွန်မမေးတယ်။ ဒီ Relationship မှာ မင်းရဲ့ Dealbreakers ကဘာလဲလို့ ..။

Dealbreakers ဆိုတာကတော့ ကိုယ်လက်မခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူ အခြေအနေကို ခေါ်တာပါ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားတာခြင်း။ သည်းခံနိုင်တဲ့ အင်အားချင်း မတူတဲ့အတွက် Dealbreakers ခြင်းလည်း မတူပါဘူး။

အခါခါ သစ္စာမဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို တစ်ယောက်က သည်းခံပေါင်းနေနိုင်ပေမဲ့ တစ်ကြိမ်သစ္စာမဲ့လိုက်တာနဲ့ လက်မခံနိုင်တဲ့သူလည်း ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် အဖြူနဲ့အမည်းလို ပြတ်သားတဲ့အဖြေ မရှိပါဘူး။ အမှားအမှန်ရယ်လို့လည်း မရှိပါဘူး။



တချို့ကလည်း သည်းမခံနိုင်ပေမဲ့ မျက်စေ့စုံမှိတ် နေထိုင်သွားလို့ အမည်ခံအိမ်ထောင်ရေး ဖြစ်သွားတယ်။ Dealbreakers မရှိတဲ့သူမျိုး လား။ ယုံကြည်မှု အားနည်းသူလား။

တကယ်တော့လည်း .. ကိုယ့်ဘဝကို သူများဆီမှာ အဖြေရှာလို့ မရပါဘူး။ အဆင်မပြေလှတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ဘာလုပ်သင့်တယ် မေးလာခဲ့ရင် .. ကျွန်ုပ်မှာလည်း အဖြေမရှိဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေမှာလည်း အဖြေမရှိဘူး။ ပေဒင်ဆရာမှာလည်း အဖြေမရှိဘူး။ ဘယ်သူ့မှာမှ အဖြေမှန်မရှိဘူး။ ကာယကံရှင်မှာသာ အဖြေရှိတာပါ။

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ Dealbreakers ကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရင် နောက်တစ်ဆင့် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ အဖြေရလာပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရော ... Dealbreakers ရှိလား။ ဒီ Relationship မှာ မင်းရဲ့ Dealbreakers က ဘာလဲလို့ သိသင့်၊ နားလည်သင့်ပါ တယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ယူဆပါသလဲ။



# သူငယ်ချင်းကောင်း

ဒီတစ်ခါတော့ Challenging Topic လေး ရေးချင်တယ်။  
ဆွေးနွေးကြည့်ရအောင်။

Agree to Disagree လို့လည်း ရတယ်နော်။

အမျိုးသမီး၊ သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်လည်း ချစ်တယ်၊ ခင်လည်း  
ခင်တယ်။ အားလည်း ကိုးတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ သတိထားမိတာကတော့ အဆိုးနဲ့ အကောင်း  
တွဲနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

သဘာဝအရလည်း မိခင်စိတ်ရှိသူတွေမို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
စောင့်ရှောက်ကြတယ်။ ငဲ့ညှာတယ်။ စိတ်မထိခိုက်၊ မနာကျင်အောင်  
အကာအကွယ်ပေးလေ့ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အချက်တွေလို့ ဆိုမယ်။  
အဆိုးကတော့... အမျိုးသမီး သူငယ်ချင်းတွေဆီက အမှန်တရားကို  
သိရဖို့ ခက်ခဲပြန်တယ်။

ဥပမာ- ရုပ်ဆိုးပန်းဆိုးဝတ်ထားပုံကို မြင်နေရပေမဲ့ မပြောရက်ဘဲ  
ဆံပင်လေးလှုပ်ထားတာလှတယ်လို့ ပြောလိုက်မယ်။ မသိရှာတဲ့  
သူငယ်ချင်းမလေးကတော့ ဒီရုပ်ဆိုးပန်းဆိုးဝတ်ပုံကို အထင်ထင်ဝတ်  
နေမယ်။

အလုပ်မပြုနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဘာကြောင့်လို့ ထောက်မပြတ် တစ်ရွာလုံးနဲ့ မိအေးကို တစ်ရွာလုံးက မှားနေကြောင်း အချို့သတ် ထောက်ခံတာမျိုး။ (လူတိုင်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။)

တချို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲထောက်ခံတဲ့ သဘောတူတဲ့ “ဟုတ်ကဲ့”ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းကိုမှ ပိုခင်မင်တယ်။ ပိုတိုင်ပင်မယ်။ ပိုယုံကြည်တတ်သေးတယ်။

တာကယ်တော့ .. တချို့အခြေအနေမှာ အမှန်အတိုင်း သိလိုက်ရ တာက ဖုံးကွယ်ထားတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်နော်။

ကျွန်မဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမယ်ဆိုရင် အမျိုးသားတွေရဲ့အမြင် Opinion ကို ရယူဖို့ဝန်မလေးဘူးလို့ ကျွန်မ ပြောရင် လွန်သွားမလား။ ဥပမာ- Career Decision.

နောက်ဆုံး မေးသင့်တာကတော့ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်သူဟာ သူငယ်ချင်းကောင်းလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကျိုး လိုလားလို့ အမှန်အတိုင်း ပြောတဲ့သူလား။ မနာလို စိတ်ပုပ်ပြီး တမင်အမှန်လာပြောတဲ့ သူကရော ...။ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာစိုးလို့ အမှန်ကိုဖုန်းကွယ်ထားတဲ့သူကရော သူငယ်ချင်းကောင်းလား။



# ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုပ်တို့

အသစ်ရှာဖွေရရှိတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ အကြိုက်ဆုံး အသုံးအနှုန်းတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေး Healthy Relationship ဆိုတာ ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု သိလာတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ မိသားစုနဲ့ Healthy Relationship ရှိရုံမကပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုပ်တို့မိခင်အဖေအဖွဲ့အစည်း Healthy Relationship ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

ပြန်တွေးကြည့်တော့ အရင်က အစားအသောက်ဆို သိပ်မစဉ်းစားဘူး။ တွေ့တာစား ကြိုက်တာစား။ တစ်ခါတလေလည်း ကိုယ့်ခိုက် အဆာခံပြီး အလုပ်တွေပြီးအောင် လုပ်ရင်လုပ်မယ်။

ဆယ်ကျော်သက်တုန်းကလည်း သိပ်ဝတော့ အစာငတ်ခံပြီး ပိန်မလားလို့ ကြိုးစားဖူးတယ်။ ကျန်းမာရေးကို နားမလည်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့မိခင်အဖေအဖွဲ့အစည်း Healthy Relationship မရှိခဲ့ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။

အခုတော့ နားလည်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်  
ကျန်းမာတဲ့ဆက်ဆံရေး ရှိခဲ့ပြီ။ ဒါပေမဲ့ လွယ်လွယ်ရခဲ့တာတော့  
မဟုတ်ဘူးနော်။

သင်ခန်းစာတွေကတော့...

စိတ်ရှည် အချိန်ယူရတယ်။

စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့  
အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်တယ်။ စည်းကမ်းနဲ့ နေထိုင် စားသောက်  
တယ်။

စည်းကမ်းချိုးဖောက်လိုစိတ်ပေါ်လာရင်လည်း ဘာကြောင့် လုပ်နေ  
တာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတယ်။ အားပြန်တက်လာ  
တယ်။

အရေးကြီးဆုံးက အကောင်းမြင်ဝါဒလေး ဆုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင်မှု  
လေးတွေ ရေတွက်ရင်း နေထိုင်သွားဖို့ပါပဲ။

အိမ်ရှင်မတို့ရော...

ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ့်မှာ Healthy Relationship ရှိလား ဆန်းစစ်  
ကြည့်ကြပါစို့။



၂၀၁၁  
၂၀၁၃

# ၄၀ ပတ်ိုင်ဘင်

အနောက်နိုင်ငံမှာ ဘဝကို အသက် ၄၀ မှာ စတယ် ဆိုတယ်။ Midlife လို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ အင်း.. ၄၀ မတိုင်ခင်မှာ ကျော်ဖြတ်ရတဲ့ စိတ်ကုန်တည်းမှုကတော့ ဘဝတစ်စိတ် အလွမ်းရိပ်.. Premidlife Blues ပေါ့နော်။

သုတေသနတွေအရ.. အထူးသဖြင့် အသက် ၂၅ နဲ့ ၃၅ ကြားမှာ တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ ညီမငယ်တွေအတွက် အကျိုးရှိမယ်ထင်လို့ ရေးပြီနော်။ ကျွန်မလည်း ကြုံခဲ့တယ်။

၂၀ ကျော်လာတဲ့အခါ အရွယ်ရောက်လာပြီ။ တာဝန်တွေ ရှိလာပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကလည်း ဖိအား ဖြစ်လာပြီ။ အလုပ်၊ ဝင်ငွေ၊ ရှေ့ရေး၊ အစစ အရာရာ...

အားမရတဲ့ဘဝ၊ အခြေအနေ .. ဒါမှမဟုတ် ...

အလုပ်အကိုင် .. ငွေကြေး .. Relationship.. အထီးကျန်မှု .. စိတ်မလုံခြုံမှု .. အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် Premidlife Blues ဖြစ်လာတတ်တယ်ဆိုတယ်။ Depression ရသူလည်း ရှိတယ်။

လက်ရှိ သုတေသနအရ လူငယ်တွေ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဖိအားပေးခံရတယ်။

၈၅ ရာခိုင်နှုန်းက အသက် ၃၀ မတိုင်ခင်မှာ ငွေကြေး၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ Relationship မှာ အောင်မြင်ဖို့ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းက အသက် ၃၀ မကျော်ခင် အိမ်ထောင်ပြုသားမွေးဖို့ဆိုတဲ့ ဖိအားတွေပေါ့။

ဘာလုပ်ကြမလဲ

- မိဘနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကိုယ့်အပေါ်ထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြီးတွေရဲ့ ဖိအားကို မြင်ပါ။
- ဘဝမှာ ဘာဖြစ်သင့်တယ်လို့ တွေးတာထက် ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ပါ။
- မိမိရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေကိုလည်း အထင်မသေးပါနဲ့။ ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။
- အထင်သေးသူတွေကို ရှောင်ပါ။
- အတင်းဖိအားပေးသူတွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့။
- လိုအပ်ရင် ရယ်မောပစ်လိုက်ပါ။
- အရွယ်ကြီးသူ အတွေ့အကြုံရှိသူနဲ့ စကားပြောပါ။ Premidlife Blues ကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ နားထောင်ကြည့်ပါ။ သင်ခန်းစာယူစရာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ့..

ကျွန်မလည်း ကျော်ဖြတ်ဖူးတယ်။

အလုပ်ပြောင်း .. နေရပ်ပြောင်း .. အိမ်ထောင်ပြု့ ..

ကျွန်မရဲ့ ၄၀ မတိုင်ခင် ဘဝတစ်စိတ် အလွမ်းရိပ်တွေပေါ့။  
ထင်သလောက် မဆိုပါဘူး။





# ၄၀ ကျော်

အိမ်ရှင်မတို့ရေ...။

မြင်ဖူးလား...။

အသက် ၄၀ - ၅၀ ကျော်ရောက်မှ တစ်သက်လုံးပေါင်းခဲ့တဲ့ ဇနီး နဲ့ သားသမီးတွေကိုပစ်ပြီး သမီးအရွယ် မိန်းမငယ်ငယ် နောက်လိုက် သွားတာ။ အချစ်ရူးတာ။ ချက်ချင်းကြီး... သိပ်လှချင်နေတာ၊ အပျော်အပါး လိုက်စားလာတာ၊ ကားအပျံကြီး ဝယ်စီးတာ။ ဒါတွေ ဟာ... Midlife Crises လက္ခဏာတွေပါ။

Midlife Crises ဆိုတာ အသက် ၄၀ နဲ့ ၆၀ ကြားမှာဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု စိတ်ကျပ်တည်းခက်ခဲတဲ့ အချိန်ကာလပါ။

ကိုယ့်မှာရှိတာတွေကို ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အပြောင်း အလဲ၊ အသစ်အဆန်းကို ရှာဖွေတာ၊ လိုချင်တာ၊ ရဖို့ အရူးအမူး ကြိုးစားတဲ့အချိန်ကာလ။

သုတေသနအရ အသက် ၄၀ ကျော်မှာ လူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ကနေ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ Midlife Crises ခံစားရတယ်ဆိုတယ်။

ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူလွတ်၊ အိမ်ထောင်သည် မရွေးဘဲ တွေ့ကြုံတတ်တဲ့ Midlife Crises ပါ။

တချို့က အိုမင်းရမှာ စိုးရိမ်လို့၊ သေခြင်းတရားကို ကြောက်လို့၊ ဆန္ဒဟောင်းတွေ ဖြည့်ချင်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူဆိုတာ ပြသဖို့ စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းလို့လည်း ရပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်ဆိုရင်လည်း ဇနီးမောင်နှံအချင်းချင်း တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ဖေးမပေးလို့ ရပါတယ်။ အောင်မြင်စွာနဲ့ Midlife Crises က ကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေရှိသလို အိမ်ထောင် ပျက်စီးသွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်အဖော်မှာ Midlife Crises ဖြစ်နေရင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ကြ မလဲ။ စိတ်ပညာရှင်တွေက အကြံပေးတယ်။

မမြင်နိုင်တဲ့ ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေအတွက် သည်းခံစိတ် မွေးထား ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါ။ ဇနီးမောင်နှံကြားမှာ တစ်ယောက် တစ်လှည့် ကူညီစောင့်ရှောက်ပါ။

စိတ်ခံစားမှုတွေ လျော့ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ တချို့ Midlife Crises ကလည်း တစ်သက်လုံးရှိခဲ့တဲ့ ဆန္ဒတွေ အကောင် အထည်ဖော်ဖို့သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ အေးသွားလိမ့်မယ်။

တချို့အခြေအနေမှာတော့ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ သစ္စာမဲ့မှုဟာ ခွင့်လွှတ်ရခက်ခဲပြီး Relationship ပျက်သီးလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ပျက် ခြင်းနဲ့အတူ လမ်းခွဲရတာလည်း ရှိပါတယ်။ သတိထားပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာ Midlife Crises ဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။  
စိတ်ပညာရှင်တွေ အကြံပေးတယ်။

အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်တဲ့ ခံစားချက်ဟာ သာမန်မဟုတ်ဘူး။  
နက်နဲတဲ့ပြဿနာ နောက်ကွယ်မှာ ရှိနိုင်တယ်။ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားပါ။  
တချို့လည်း ကြာရင် ခံစားချက်တွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးလာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရှိနေတဲ့အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ တစ်ခုခု  
လုပ်လိုက်လို့ ဒါတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားရင် ဘယ်လိုခံစားမလဲ  
ဆိုတာကို တွေးပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီး ချရမယ်ဆို အသိပညာရှိရှိ ရွေးချယ်ဖို့ စိတ်ချရသူ  
တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဖြစ်ချင်တာတွေဟာ လက်တွေ့  
ကျရဲ့လားလို့ မေးခွန်းထုတ်ပါ။

ဘဝတစ်ခုလုံး စွန့်ပစ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ်မိသားစု ပတ်ဝန်း  
ကျင်ကို ထည့်တွက်စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကျွန်မအမြင်ကတော့...

Midlife Crises ဆိုတာ အတွေ့အကြုံ၊ အသစ်အဆန်း ရှာဖွေတဲ့  
လမ်းညွှန်မယ့်ခရီးစဉ်ကြီးဖြစ်နေတဲ့အတွက် အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ မိသားစုရဲ့  
အကူအညီနဲ့ လမ်းမလွဲဖို့ ကြိုးစားနိုင်တယ်လို့ ပြင်ပါတယ်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ ...

ကြုံခဲ့ရင်လည်း ... အကြမ်းမဖက်ပါနဲ့။ သွေးအေးအေးနဲ့  
ကိုင်တွယ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။



### ဦးစားပေးစာရင်း ဝိုဟား

အိမ်ရှင်မဘဝမှာ အလုပ်ဆိုတာ မိုးလင်းတာနဲ့ တန်းစီနေတာ ပါပဲ။ လုပ်နိုင်ရင် လုပ်နိုင်သလောက် မပြီးသုံးနိုင်သော တေးတစ်ပုဒ်ပေါ့။ အားလုံးပြီးအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်တာမို့ ဘယ်လို ကိုင်တွယ် မလဲဆိုတာ တွေးစရာ။

တချို့က အလုပ်တွေအားလုံး တစ်နေ့တည်း တန်းစီထားရတာ ကြိုက်တယ်။ တချို့က အကုန်ပြီးအောင် လုပ်လိုက်ရမှ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ နားသင့်တဲ့အချိန်ကိုရော သတိထားမိလားလို့ တွေးမိ တယ်။

ကျွန်မကတော့ ဦးစားပေးစနစ် Priority System လုပ်ထားတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဦးစားပေးစနစ်ဆိုတာ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ မတူပါဘူး။ အခြေ အနေအရ ပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းပါတယ်။ အခြေခံ ဦးစားပေးစာရင်း ကတော့...

- (၁) မိသားစု
- (၂) ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ကျန်းမာရေး
- (၃) အလုပ်
- (၄) လူနဲ့ စိတ် အနားယူခြင်း
- (၅) အလှအပ

...  
...

အရာတိုင်း အချိန်ယေားဆွဲလုပ်ရတာ ပျော်စရာမကောင်းဘူး။ စိတ်မောစရာ ကောင်းတယ်။ အလျော့အတင်းနဲ့ ဦးစားပေးလုပ်သွားရတာ စိတ်သက်သာတယ်လို့ တွေးရတယ်။

ပိုက်ဆံရှာတဲ့အလုပ်က ကျွန်မရဲ့နံပါတ် ၃ ဖြစ်နေလို့ မအံ့ဩပါဘူး။ တစ်နေ့နေ့ ပြန်လှည့်ကြည့်ရင် ဘဝမှာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ နေခဲ့ရတဲ့အချိန် ကိုယ်နှစ်သက်တာလေးတွေ ကြည့်နူးရတာတွေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်ခဲ့ရတာတွေကသာ ရင်ထဲမှာ ကျန်ခဲ့တာမဟုတ်လား။

