မဖတ်ရ

မြဲတတ်သည်

ရာဇာဝိဇယ

9 767019 926899 >

illustrated by marna

မူပိုင် © ရာဇာဝိဇယ
All rights reserved.

ဓါတ်ပုံစာပေမှ ပထမအကြိမ်အဖြစ် ၂၀၂၀၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။
ရန်ကုန်မြို့ရှိ ဓါတ်ပုံစာပေပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၇၀၇) တွင် အုပ်ရေ ၁၀၀၀ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းပုံများကို မာဂဂကာ ပြုလုပ်သည်။

ယခု စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်များမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခန်းလိုက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ တစ်ဆင့်ပြန်လည် ကူးယူဖော်ပြခြင်းကို ခွင့်မပြု။ မူပိုင်ခွင့် ရရှိထားသူ သို့မဟုတ် ထုတ်ဝေသူထံမှ ခွင့်ပြုချက် ရမှသာ တစ်ဆင့်ဖော်ပြရန် အသိပေးအပ်သည်။

(စာအုပ်အညွှန်းရေးသားရန်အတွက် ခွင့်ပြုချက်တောင်းရန် မလိုပါ။)

တန်ဖိုး-- ၅၀၀၀ ကျပ်

Printed and Bound in Myanmar

မဖတ်ရ

မြတတ်သည်

ရာ ဇ ဝိ ဇ ယ

NDSP

မာတိကာ

♦ အမှာစာ ၁၅

၁။ မတူကြခြင်းများ (၁) ၂၉

၂။ မတူကြခြင်းများ–Gender ၄၄

Yin နဲ့ Yang, ကျားနဲ့ မ

The perfect balance

မ နဲ့ ဥ

မတူကြတဲ့ တာဝန်တွေ

ယောကျ်ားတွေလည်း ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ်

Gender Marketing

ယောကျ်ားတို့ဘုန်း

နစ်နာခြင်း

၃။ Sense of Guilt ၆၅

ဘယ်တော့မှမမှားဘူးဆိုတာ သေချာလား

ယောကျ်ားတွေ ဘယ်လိုလည်
မိန်းမတွေလည်း လည်သင့်
Sense of Guilt
Sense of Guilt ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ
၄။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ Currency ၃၁
နိုင်ခြင်း မနိုင်ခြင်း
နိုင်တတ်သူတွေရဲ့ အရှုံး
ပြောင်းပြန်လန်ခြင်း
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ Currency
၅။ လက်ဝိုက်ထားသော ယောကျ်ား၊ လျှာကိုက်ထားသော မိန်းမ ၆၃
ထိန်းချုပ်ခြင်း စူပါပါဝါ
ပြန်နားလည်ခြင်း စူပါပါဝါ
၆။ Emotion vs Information ၆၉
မတူကွဲခြင်း
Emotion
Information
Emotion Vs Information
ပေးပို့သူနဲ့ လက်ခံသူ
ဘယ်သူ့ကို ရင်ဖွင့်မလဲ
၇။ Chemistry ၇၉
Personality
Chemistry
၈။ မတူကွဲခြင်းများ (၂) ၈၅
Introvert(I) vs Extrovert(E)
Intuition(N) vs Sensing(S)
၉။ မတူကွဲခြင်းများ (၃) ၉၄
Thinking(T) vs Feeling(F)
Judging(J) vs Perceiving(P)
Personality တွေ ကွဲပြားတာသိသွားတော့ ဘာအကျိုးရှိလာနိုင်လဲ

၁၀။ ဂရုစိုက်ခြင်း ၁၁၁

မတူကြပြန်ခြင်း

ယောကျ်ားအချစ်

မသေနဲ့

၁၁။ Prepaid နဲ့ Postpaid ၁၁၇

အရင်ပေးကြသူများ

နောက်မှ လိုက်ဖြည့်ကြသူများ

Surprise

အလိုနည်း အရကြီး

၁၂။ အိမ်စာ ၁၂၅

စနိုင့်ခေတ်

အိမ်စာ effect

လျှသင့်တာလျှ

ကြာကူလီရိုက်နည်း

၁၃။ မယားကြီး Drama Syndrome ၁၃၅

အရင်ဆုံး လုပ်နိုင်တာတစ်ခု

လူလုပ် မယားငယ်

မယားကြီး ဒရာမာဆင်ဒရုန်း

၁၄။ The Risk ၁၄၃

Risk reset

Riskful adventure (aka) Relationship

Take risk or play safe

၁၅။ အမြင်နဲ့ အကြား ၁၄၆

၁၆။ The Game ၁၄၉

ခန့်မှန်းရ လွယ်လွန်းနေတဲ့ ခန့်မှန်းရခက်ခြင်း

Control

ကစားပွဲ

လိုက်မကစားနိုင်တဲ့သူက ရှုံးမယ်

၁၇။ သောဒနဲ့ အခန်း ၁၆၀

ပြောင်းမြင်ကြည့်
Heart Vs Sex
အခန်းနဲ့ သော့
မိန်းကလေးရဲ့ အခန်းနဲ့ သော့
ရှုပ်ဆိုးသော အမှန်တရား
ယောကျ်ားလေးရဲ့ အခန်းနဲ့ သော့
နောက်တက်တဲ့ ကွိုင်တစ်ခု
၁၈။ စနိုင့် ပဟေဠိ ၁၇၁
The Facts
လွဲမှားနေသော ပြဿနာရင်းမြစ်
ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့လည်း တာဝန်ရှိပါသည်
Built-in သဘာဝ
နောက်ထပ် သိပ်မလှတဲ့ ဥပမာတစ်ခု
မတူတဲ့ Timeline မတူတဲ့ Hype
Wonder women
The rise of the planet of the men
လှေကားနဲ့
မမြင်ရတဲ့ဆွဲအား
လှေကား ဘာလုပ်သင့်လဲ
သုံးလို့ရတဲ့ ပေတံတစ်ခု
နွားတရားစီရင်ခန်း
ဒါတွေလုပ်တာ ဘယ်သူ့အတွက်လဲ
ခြွင်းချက်များ
မြောင်းထဲလွှင့်မပစ်သင့်တဲ့အရာများ
၁၉။ မလိမ်ကြရင် ၁၈၇
Shape
မျက်နှာဖုံးများ ကွာကျချိန်
မလိမ်ရင် ဘာလုပ်မလဲ
နားလည်မှုယူရခြင်း အနုပညာ

၂၀။ **Self Esteem** ၁၉၇

Maslow's hierarchy of needs

Confidence Vs Self Esteem

ပြည့်တဲ့အနံ့

၂၁။ **Relationship-esteem** ၂၀၉

Subconscious mind

Relationship-esteem

Dramas

အတင်းဆွဲတင်ခြင်း

တစ်ယောက်တည်း ပတ်မယ့်တိုင်

ဇိမ်မကျသောဘာဝ

၂၂။ **The worst of us** ၂၁၉

၂၃။ ထိရောက်စွာ ရန်ဖြစ်နည်း ၂၂၉

ပစ္စုပ္ပန်

ပန်းပဲဖို

သေသေချာချာ ရန်ဖြစ်ခြင်း

Consistency

မှန်တိုင်းနောက်က လေပြေ

၂၄။ သဝန်တိုခြင်း ၂၄၃

၂၅။ မီးပုံးပျံ ၂၅၁

၂၆။ ချုပ်ချယ်ခြင်း ပြဿနာ ၂၅၇

၂၇။ မတူကြခြင်းများ ၅ (ကျားနဲ့ မ - ၂) ၂၆၇

Future Focus Vs Present Focus

Physical safely Vs Emotional safely

Small Vs Big

၂၈။ ရှထောင့် ၂၇၉

၂၉။ **The Break** ၂၈၉

Break up (လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်း)

The Break (အနားယူခြင်း)

ဒီစာအုပ်ကို -

♥ ၁၂ နှစ်အောက်ကလေးတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

♥ အတွေးရှုက်လွှင့်ရမှာ ဖျင်းတဲ့သူတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

♥ ကိစ္စတစ်ခုကို လေနှံစားထစ် အသေမှတ်ယူတတ်တဲ့သူတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

♥ ကိုယ်ဘက်က ဘာမှမပေးချင်ပဲ ရယူလိုစိတ်တစ်မျိုးတည်းရှိတဲ့သူတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

♥ ရှေးရိုးစွဲလွန်းသူတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

♥ တစ်ခါဖတ်ရင် အခန်း ၂ ခန်းထက် ပိုမဖတ်ရပါဘူး။

♥ လက်ဖက်ရည်နဲ့ နှစ်ယောက်အတူတူရှိတဲ့အချိန် မဖတ်ရပါဘူး။

အထူးသဖြင့်...

♥ ကြာရှည်လက်တွဲမယ်လို့ ရည်စူးထားခြင်းမရှိတဲ့ စုံတွဲတွေ မဖတ်ရပါဘူး။

ဒီစာအုပ်လေးက ကျွန်တော့်တဝရဲ့ မှတ်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ပထမဆုံးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖူးတဲ့စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

အစက Relationshipနဲ့ပတ်သက်တာတွေကို ကိုယ် မြင်တတ်သလို ရှုထောင့်ကနေ ရေးပြီး Facebook ပေါ်တင်ရာကတစ်ဆင့် အကျိုးရှိကြောင်း၊ အဆင်ပြေကြောင်း၊ စိတ်ထားတတ်လာကြောင်း Comment တွေကနေ၊ Messenger ကနေ လာပြန်ပြောပြကြတဲ့ Feedback ပေါင်းများစွာရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ပို့စ်တွေအားလုံးကို စုစည်းပြီး စာအုပ်လေး ထုတ်ဖြစ်ဖို့ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

အွန်လိုင်းပေါ်မှာ စာတွေ ရေးကတည်းက အမြဲတမ်း ဂရုတစိုက်နဲ့ သေသေချာချာအားပေးလာခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်တော့်စာဖတ်သူတွေကို အသားကုန်ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

မရေးတတ် ရေးတတ်နဲ့ စာတွေ စရေးစဉ်ကတည်းက ပို့စ်တွေလည်း ပြန်ပါတာမို့ တချို့အရေးအသားတွေ မရင့်ကျက်ခဲ့တာရှိရင် နားလည်ပေးကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါရစေ။

Relationship နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေက အစပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်အမြင်ကို ချရေးလိုက်တာပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း ရေးတဲ့အရှိန် ရလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်ဟာ စာဖတ်သူတွေရဲ့အမြင်နဲ့ ပြန်ပြီး ချိန်ထိုး သင်ယူရပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော့်စာကြောင့် စာဖတ်တဲ့သူရဲ့ အမြင်တွေ ပြောင်းသွားတတ်သလို တစ်ခါတရံမှာတော့ စာဖတ်တွေရဲ့ Feedback ကြောင့် ကျွန်တော့်အမြင်တွေ ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာ One way Communication လုံးဝ မဟုတ်ဘဲ စာရေးသူနဲ့စာဖတ်သူ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကိုယ့်Relationship Partner အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဆွေးနွေးငြင်းခုံရမယ့် Two ways Communication စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် စာထဲမှာရေးထားသမျှတွေကို အကုန် Consume လုပ်ရမယ်လို့ လုံးဝ မဆိုလိုပါဘူး။

ကျွန်တော် ရေးထားတဲ့အကြောင်းအရာအပေါ်မှာ ဖတ်တဲ့သူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမြင်နဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး ချဲ့ထွင်တွေးတောသွားစေချင်တာက အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါဖတ် ၂ ပုဒ်၊ အများဆုံး ၃ ပုဒ်ထက် ပိုမဖတ်စေချင်တာပါ။

ဆက်တိုက်ဖတ်ရင် ဟုန်သွားနိုင်သလို တစ်ပုဒ်ချင်းအပေါ်မှာလည်း လုံလောက်တဲ့အတွေးမျိုး မရှိသွားမှာ စိုးရိမ်ပါတယ်။

စာရေးသူက ၅၀% ပဲရေးထားပြီး စာဖတ်သူက ၅၀% ဝင်ရေးဖို့ လိုပါတယ်။

Relationship ကိစ္စတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေဟာ အသံသာတဲ့ ဂစ်တာတစ်လုံးဆိုရင် ဒီစာအုပ်က ကြိုးညှိတဲ့ Tuning pegs လေးတွေသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

စာရေးတဲ့သူ ကျွန်တော်က ယောကျ်ားလေးဖြစ်တာကြောင့် ဒီစာအုပ်ဖတ်ရင် ယောကျ်ားလေးတွေ ဘယ်လိုတွေးသလဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိရပါလိမ့်မယ်။

Ugly truth တွေ အများကြီးနဲ့ရင်ဆိုင်ရမယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ ဖတ်ရင်းနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိသွားမှာပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဒီစာအုပ်ကို Relationship ထဲမှာ ပါဝင်သူနှစ်ယောက်စလုံးက ဖတ်ထားသင့်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိုးရိမ်စရာတော့မရှိပါဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်က ဖတ်မိတဲ့အခါ သေချာပေါက် ကျန်တစ်ယောက်ကို ဖတ်ခိုင်းမှာပါပဲ။

အရောင်မတူတဲ့ Highlighter ၂ ချောင်းဝယ်ထားပြီး သူ့ကို ကိုယ်အဓိကပြောချင်တဲ့အချက်တွေ လိုင်းတားပြီး စာအုပ်ကြားခံထားရင်း ပြောလို့တောင် ရပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မပြောဖြစ်တဲ့စကားတွေကို စာအုပ်က အစားပြောပေးတာမျိုးပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရိုးသားဆုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိစေချင်တာကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို နှစ်ယောက်အတူမဖတ်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းရှိချိန် ဖတ်စေချင်တာပါ။

ယောကျ်ားနဲ့မိန်းမကြားက မတူညီမှုတွေကို အဓိက Highlight လုပ်ပြီးရေးထားတဲ့စာအုပ်ဖြစ်တာကြောင့် Sterotype ဆန်တာတွေ ပါပါလိမ့်မယ်။

Black or White ထင်ရှားစေချင်လို့ ရေးတဲ့နေရာမျိုးတွေမှာ Gray parts တွေ မှေးမှိန်နေတာမျိုးတွေ ပါပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ မိန်းမတွေဟာ ယောကျ်ားတွေထက် Physical Strength အားနည်းတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ပြောနေတာက ကမ္ဘာ့အသန်မာဆုံး ကာယဗလမယ်အမျိုးသမီးအကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ရိုးရိုးယောကျ်ားနဲ့ ရိုးရိုးမိန်းမကို ပြောတာပါ။

ယေဘုယျ အများစုကို ဆိုလိုတဲ့သဘောပါ။

ယောကျ်ားတွေဟာ မိန်းမတွေလောက် Multitasking မကောင်းဘူးလို့ ပြောရင်လည်း Average ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမတွေထက် Multitasking ကောင်းတဲ့ယောကျ်ားတွေ တစ်ပုံကြီးရှိနိုင်မှန်း သဘောပေါက်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တချို့စာပိုဒ်တွေဖတ်ရတဲ့အခါ အောင့်သည်းအောင့်သက်ဖြစ်ရတာတွေ ရှိပါမယ်။

တချို့အပုဒ်တွေမှာ ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။

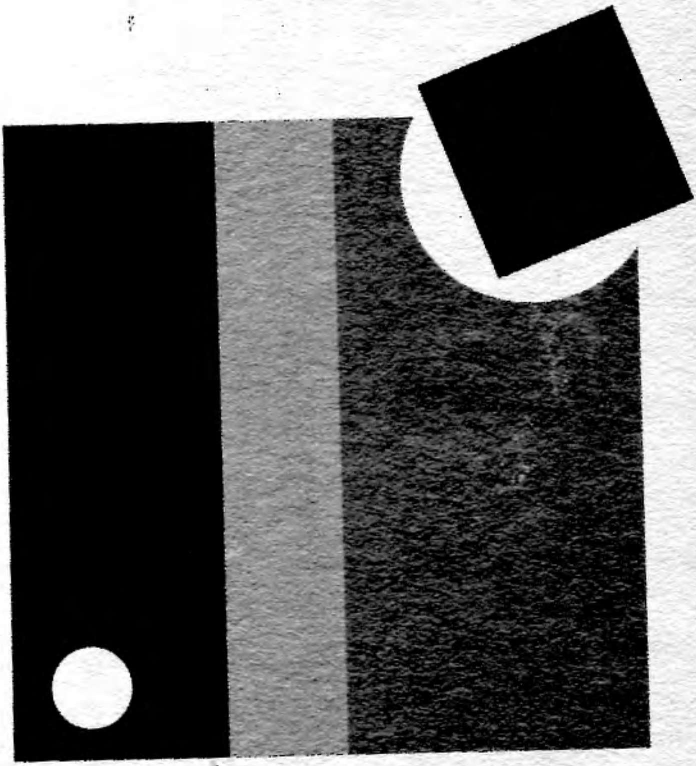
တချို့အပုဒ်တွေမှာ ကိုယ့်ဘေးက လက်တွဲဖော်ကို စိတ်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။

သဘောကျချင်စရာ၊ သဘောတူချင်စရာအချက်တွေကိုချည်းပဲ စာဖတ်သူအကြိုက်ချပြီးရေးထားတာမဟုတ်လို့ ရေးထားသမျှကို ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ်ချည်းထင်နေတယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ခုခုမှားနေပြီ ပြောရမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ သေချာပေါက်ပြောနိုင်တာတစ်ခုကတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးသွားတဲ့အချိန်မှာ Relationship ကို အရင်က တစ်ခါမှ မမြင်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုံစံတစ်ခုနဲ့ ရှုထောင့်အသစ်ကနေပြောင်းပြီး တန်ဖိုးထားကြည့်မြင်တတ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။

■

ရာဇာဝိဇယ



မတူညီကြခြင်းများ (၁)

မတူကြခြင်းများ - ၁

Relationship အကြောင်း ဘာမှစမပြောခင် မတူကြခြင်းများနဲ့ စလိုက်ကြရအောင် . . .။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူးဆိုတဲ့စကားကို ခင်ဗျားအနေနဲ့ ခဏခဏကြားကောင်းကြားခဲ့ရလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ တကယ်မတူကြပါလားလို့ သဘောပေါက်ဖို့အတွက်တော့ အချိန်တစ်ခုနဲ့ ဉာဏ်တစ်ခုရောက်လာတဲ့အထိ စောင့်ရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုမတူကြတာလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်သွားပြီဆိုရင်လည်း အဲ့ဒီအချက်လေးတစ်ချက်တည်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင်းနဲ့တင် ဘဝအတွက် တော်တော်အကျိုးရှိစေနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီခေါင်းစဉ်က ကျွန်တော် ရေးသမျှ စာစုထဲမှာ အချိန်အကြာဆုံးတည်ခဲ့ရတဲ့ စာပါ။ ဒီစာရေးဖို့ ယူခဲ့တဲ့အချိန်က တစ်လကြာတယ်။ Reference အများဆုံးကိုးကားခဲ့ရတဲ့စာဆိုရင်လည်း ဟုတ်တယ်ဆိုရမယ်။ Credit ပေးရမယ့်သူတွေကိုလည်း စာအဆုံးမှာ ပေးထားပါ့မယ်။

❑

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ လူတွေရဲ့မတူခြင်းကို မြင်တတ်တဲ့ မျက်စိက အသက်သုံးဆယ်ကျော်မှ ပွင့်တယ်။

အဲ… မတူတာကို မြင်တတ်တယ်ဆိုတာထက် ကိုယ်က သူများနဲ့ မတူတာ ဘာတွေရှိလဲ။ ပိုပြီးမြင်တတ်လာတာမျိုးပေါ့။

အဲ့မတိုင်ခင်ကဆို ဘဝက တော်တော်လေးလံပင်ပန်းခဲ့တယ်ဆိုရမှာပေါ့။ သူများက ဒါလုပ်တတ်တယ်ဆိုလည်း ကိုယ်က ဒါလိုက်လုပ်တတ်ချင်၊ သူများက ကိုယ်လုပ်တတ်တာ မလုပ်တတ်ဘူးဖြစ်နေတာ မြင်ရင်လည်း လက်ညှိုးထိုး လှောင်ပြောင်နှိမ့်ချချင်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ကို မွေးထုတ်ပေးလိုက်တဲ့Education Systemမှာကိုက ကလေးအားလုံးအတူတူပဲဆိုတဲ့ ယေဘုယျယူဆချက်မျိုးနဲ့ အားလုံးကို စက်ရုံက ရိုက်ထုတ်လိုက်သလို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလိုက်ခြင်း ခံရတာကနေ စတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မွေးကတည်းက ဘာလေးပါလို့ ပါလာခဲ့ပေမယ့် ဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်ကျော်လောက် ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ကျောင်းပညာရေးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Unique Features လေးတွေတော်တော်များများက မရည်ရွယ်ပါပဲနဲ့ Wash Off အလုပ်ခံလိုက်ရတယ်။

ခင်ဗျားဟာ ငါးတစ်ကောင်ဖြစ်နေနိုင်ပေမယ့် ဒီစာမေးပွဲက သစ်ပင်တက်တတ်မှအောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ရေကူးကျွမ်းနေနေ လူညံ့ပဲလို့ ဖိအားပေးသတ်မှတ်ခံခဲ့ရတဲ့ အတိတ်တွေရှိမယ်။

သစ်ပင်တက်တာကလွဲရင် ဘာမှမသိတဲ့ မတတ်တဲ့ တချို့တချို့သောမျောက်လေးတွေကို ပါးစပ်အဟောင်းသားငေးရင်း လက်မှိုင်ချ အားကျနေခဲ့ရတဲ့အထဲမှာ အမြင့်ဆုံးကို ပျံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ငှက်တွေလည်းပါမယ်။ အားကြီးတဲ့ဆင်တွေလည်းပါမယ်။ ရဲရင့်တဲ့ဝံပုလွေတွေလည်း ပါမယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့သမင်လေးတွေလည်း ပါမယ်။

ဘက်စုံထူးချွန်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျောင်းမှာ ကြားလို့ကောင်းတဲ့စကားလုံးမျိုး ရှိလိုက်သေးပေမယ့် မူအရသာ ရှိလိုက်ပြီး တကယ်အသက်မဝင်ခဲ့ဘူး။ ပုံနှိပ်သင်ရိုးထဲ ပါတဲ့စာကိုပဲ အလွတ်ရအောင် ဖိကျက်တာတစ်ခုတည်းက အဓိကသင်ကြားရေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုခေါင်းစဉ်အောက်က တော်တော်များများဟာ "အလ

ကား ဆော့နေတာ" ဖြစ်ခဲ့ပြီး အနုပညာ၊ စက်မှုလက်မှုအတတ်ပညာ အားလုံးဟာ "အလကား စာကျက်ရမယ့်အချိန် ဝေ့နေတာ" တွေ ဖြစ်ခဲ့တာ များတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီနိုင်ငံမှာ ပညာသင်ကြားခြင်းရဲ့ Core Values က နောက်ဆုံးမှာ "အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ဆယ်တန်းအောင်ဖို့" ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ ဆယ်တန်းအောင်ဖို့ဆိုရင် အမှတ်စာရင်းထဲမှာပါတဲ့ ဘာသာရပ်တွေကို ကျက်ခြင်း၊ တွက်ခြင်းက အဓိကပဲမို့ အမှတ်တစ်မှတ်မှမရတဲ့ Activities တွေဟာ အလိုလိုဘေးထွက်ထိုင်ရတော့တယ်။

သင်္ချာနဲ့ Physics လိုဘာသာရပ်မျိုးကလွဲရင် ကျန်တာ အလွတ်ကျက်နိုင်လေလေ အမှတ်များလေလေဆိုတော့ သူငယ်တန်းကစပြီး အလွတ်ကျက်တတ်တဲ့ Skills တစ်ခုတည်းကိုပဲ မိဘ ဆရာတွေက တောက်လျှောက် Train တော့တယ်။

အဲ့ဒီအခါမှာ ကျက်နိုင်တဲ့သူက လူတော်လေးဖြစ်ပြီး မကျက်နိုင်တဲ့ကလေးက လူညံ့လေး၊ လူဆိုးလေး၊ လူမိုက်လေး ဖြစ်ရပါတော့တယ်။ အတန်းထဲက အဆင့် ၁ ရတဲ့ကလေးရဲ့ချီးကို ကျွေးရမယ်ဆိုတာမျိုးအထိ ကလေးရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အံ့အားသင့်ရလောက်အောင် ရိုက်ချိုးတတ်တဲ့ မိဘတွေ ဆရာဆရာမတွေဟာလည်း ဒီနိုင်ငံမှာ တကယ်ကို ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က သင်္ချာအတော်ညံ့တဲ့ကျောင်းသားဖြစ်ခဲ့တယ်။ သင်္ချာဆရာ ဆရာမတိုင်းရဲ့ စိတ်ပျက်ခံရမှု၊ ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုခံရမှု၊ ပြစ်တင်ရှုံ့ချမှုတွေကို ခံရလေ့ရှိတယ်။

သင်္ချာဉာဏ်မရှိတဲ့ ကျွန်တော်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့သင်္ချာ ကြောက်သူ၊ အဲ့ဒီကမှတစ်ဆင့် သင်္ချာမုန်းသူ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါဟာ ကျောင်းမှာတင် ကျန်ခဲ့တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။

ဘဝထဲအထိ ထိခတ်ခဲ့တယ်။

ဆယ့်သုံးလေးနှစ်သားအရွယ်မှာ ဝင်သွားတဲ့စိတ်က ဘယ်ကိုဦးတည်လဲဆိုရင် အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ် အလုပ်ကနေ ထွက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်အတွက် Sales Manager slots ပေါင်းများစွာက Opportunities

အဖြစ် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိနေပေမယ့် ငြင်းတဲ့ဆီကို ဦးတည်သွားစေတယ်။ ဟင့်အင်း… ကျွန်တော် ကိန်းဂဏန်းတွေ မတွက်ချင်ပါဘူး။

ဒါဟာ ထိခတ်မှုပဲ(ထိခိုက်နစ်နာမှု မဟုတ်ဘူးနော်။)။

ထိ ခတ် တာ…

Affect...

တစ်ခါတလေ ဘယ်လိုတောင် စဉ်းစားမိလဲဆိုရင် ကျောင်းက ပါလာတဲ့ ဘွဲ့လက်မှတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်စားရင်း၊ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရင်း၊ လူတွေကြားမှာ ကျင်လည်ရင်းနဲ့ ကျောင်းကပါလာတဲ့ အငုံ့စိတ်တွေကို တော်တော်ပြန်လျှော့ဖွပ်ယူနေရပါလားလို့တောင် တွေးမိတယ်။

နိုင်ငံခြားမှာ ကိုယ် အားသာတဲ့ဘယ်အရာမဆို ပိုက်ဆံရဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီမှာကတော့ ဆရာဝန်၊ စစ်ဗိုလ်နဲ့ စီးပွားရေးသမားကလွဲရင် ကျန်တာ ဘာပဲဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်လုပ် ခွေးဖြစ်ချင်လို့လားတော့ တကွေ့ကွေ့မှာ အမေးခံခဲ့ရတဲ့သူချည်းပဲ။

ဘယ်နေရာကိုပဲ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် ငါးတွေ သစ်ပင်တက်နေကြတာကို ခင်ဗျား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရေထဲမှာသာဆို သိပ်လှလှပပကူးခတ်နိုင်ကြမယ့် ငါးတွေလေ…။

❑

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာတယ်။

ငါက တော်တယ်၊ သူက ညံ့တယ်။

ငါက ညံ့တယ်၊ သူက တော်တယ်ဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။

တော်ပုံချင်း ညံ့ပုံချင်း မတူကြတာလို့။

အဲ့ဒီကမှတစ်ဆင့် ငါက အနေအေးတယ်။ သူကတော့ ရှုတယ်တို့။

ငါကတော့ စကားကို ဒဲ့ပဲပြောတတ်တယ်။ သူက ဝေ့ဝိုက်ပြောတယ်တို့။

အဲ့လို ကျွန်တော်တို့တွေးကြတာတွေဟာလည်း တကယ်တမ်းတော့ မမှန်နေဘူးဗျ။ အတွေးရှုထောင့်ချင်း မတူကြတာ။

လူဟာ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို အနေအထိုင်ကို ကောင်းတယ်လို့ မြင်တတ်ကြတယ်။

ကိုယ်နဲ့အလှမ်းဝေးတဲ့ အရာတွေကို မကောင်းဘူးလို့ မြင်တတ်ကြတယ်။

မြန်မာတွေက အဲ့လို ပိုမြင်တတ်ကြမယ်ထင်တယ်။ နည်းနည်းပိတ်ပြီးတွေးတယ်။ Living Together ဆိုတာ မကောင်းဘူး။ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ သရုပ်ပျက်တယ်အစရှိသဖြင့် လုံးဝကြီး ပုံသေ Judge လုပ်ထားပစ်လိုက်ကြတယ်။

ဘာလို့လဲ…။

မတူလို့ဗျ…။

ကိုယ် ဉာဏ်မီသလောက် ကောင်းနိုးရာရာလေးတွေကို စုပြီး "ဒါမှကောင်းတယ်" ဆိုတာမျိုး စံနှုန်းသဘောမျိုးတွေ ဒီနိုင်ငံမှာ ပိုလျှံစုပုံနေတာမှ အများကြီးပဲ။

ဥပမာ- မိန်းကလေးဆို သိုသိုသိပ်သိပ်၊ နေတတ်ထိုင်တတ်မှ ရှက်တတ်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အသံတိုးမှ၊ ရိုကျိုးမှ။

ယောက်ျားလေးဆို စီးပွားအရှာကောင်းမှ တော်တယ်။

အနုပညာရှင်ဆို စံပြဖြစ်နေမှကောင်းတယ်။

အစရှိသဖြင့် Social Norms တွေကို အများလက်ခံယုံကြည်ပုံနဲ့ "တူခြင်း" တစ်ခုတည်းအပေါ် စံထားတည်ဆောက်ထားခဲ့ကြတာ သွားတွေ့ရတယ်။

ကျွန်တော်တို့က နိုင်ငံရဲ့ဓလေ့အရရော ကျောင်းပညာအနေအထားအရကော မတူတာတွေကို သတိပြုနိုင်ကြမှု အင်မတန်အားနည်းတာ တွေ့ရတယ်။

တကယ့်တကယ် လက်တွေ့ဘဝမှာ မတူတာတွေကို ကြည့်တတ်မြင်တတ် လက်ခံတတ်မှ ဘဝက နေလို့ထိုင်လို့ ပိုအဆင်ပြေတာရယ်… Diverse flexibility ရှိဖို့လိုတယ်။

အစကို ပြန်ကောက်ရရင်တော့ လူဟာ တော်တယ်၊ ညံ့တယ် ရှိတာမှန်ပေမယ့် အလွယ်တကူ တထိုင်တည်းနဲ့တော့ Judge လုပ်ပစ်လိုက်လို့မရဘူးဆိုတာပဲ။

(ရေးနေရင်းနဲ့ မျက်လုံးထဲမှာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သွားမြင်တဲ့ Music Video တစ်ခုက Micheal Jackson ရဲ့ Jam.. (ကြည့်ကြည့်))

ဒီသဘောတရားကို နည်းနည်းနားလည်လာတဲ့အခါ ငါဟာ အသုံးမကျပါဘူး။ ငါက သူတို့လို မတော်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုဖိအားတွေ တော်တော်များများ လျော့သွားတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဟုတ်တယ်၊ ခင်ဗျားက သူတို့လို မတော်ဘူး။ ခင်ဗျားက ခင်ဗျားလိုပဲ တော်တာ။ သူတို့က သူတို့လို တော်တာ။

ခင်ဗျားက ငါးဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ရေထဲလည်း ဆင်းကြည့်ဦး။

ဒီနိုင်ငံမှာ အဆိုးဆုံးက အဲ့ဒါပဲ။ လူတွေဟာ ကိုယ် ဘာကောင်းလို့ကောင်းမှန်း မသိကြရဘူး။ ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်ချင်မှန်း မသိခဲ့ကြရဘူး။ ဆန်းစစ်ခွင့် မရှိခဲ့ကြဘူး။ စမ်းလုပ်ကြည့်ခွင့် မရခဲ့ကြဘူး။

ကိုယ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိခွင့်ရလိုက်ချိန်မှာ နောက်ပြန်ဆုတ်လို့မရတော့တဲ့ လမ်းတစ်ခုခုထဲဝင်မိလျက်သားဖြစ်နေတာမျိုး။ အရမ်းနောက်ကျနေပြီး ဖြစ်နေတာမျိုးတွေ။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မြင်ဖူးသမျှ အသံအကောင်းဆုံး သီချင်းဆိုအကောင်းဆုံးတစ်ယောက်က ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ခပ်ညံ့ညံ့ Supervisor...

ကျောင်းဆရာအရမ်းဖြစ်ချင်တဲ့၊ တကယ်စကားပြောကောင်းတဲ့၊ သင်ကြားရေးမှာ ထူးချွန်လွန်းတဲ့ ဘရိုတစ်ယောက်ဟာ တိုက်ခိုက်ဖို့ လုံးဝဆန္ဒမရှိတဲ့ စစ်ဗိုလ်···

တချို့ ရုပ်လှလို့ မင်းသမီးဖြစ်သွားတာမျိုးရှိပေမယ့် သရုပ်ဆောင်တဲ့အပေါ်မှာ ဘာ Passion မှမရှိ၊ ဘာ Talent မှမရှိတာတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပဲ···။

အမှတ်ကောင်းလို့ ဆရာဝန်ဖြစ်သွားပေမယ့် ဆေးမကုတာတွေကတော့ အမြင်သာဆုံးဥပမာတွေပေါ့။ ပိုဆိုးတာက ဆရာဝန်သိပ်ဖြစ်ချင်ခဲ့ပေမယ့် အမှတ်မမီလိုက်တာမျိုးတွေလည်း နှစ်စဉ် ရာချီထောင်ချီရှိနေနိုင်တာမျိုးလေ။

လူမှန် နေရာမှန် ရောက်ခွင့်မရကြခြင်းဟာ ၄ ခု နစ်နာပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် နစ်နာပါတယ်။

၂။ ကိုယ် ရောက်သင့်ပါလျက်နဲ့ မရောက်လိုက်တဲ့နေရာက နစ်နာပါတယ်။

၃။ ကိုယ် မရောက်သင့်ပါပဲ ရောက်နေတဲ့နေရာက နစ်နာပါတယ်။

၄။ တိုင်းပြည် နစ်နာပါတယ်။

ဒီပြဿနာရဲ့ အဖြေက ၂ ခု ရှိပါတယ်။

တစ်ခုက ကျွန်တော် တောက်လျှောက်ပြောလာခဲ့တဲ့ ပညာရေးပါ။

နောက်အဖြေကတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စောစောစီးစီးဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ စာဖတ်တာမျိုး၊ ကိုယ်ဝါသနာပါရာကို စိုက်လိုက်မတ်တပ် စူးစိုက်လုပ်တာမျိုးပဲ(ဒါက နိုင်ငံအနေအထားအရ မလွယ်)။

ဒီပဟေဠိထဲမှာ တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ The Thinker Club ထဲမှာ ပိုစ်တစ်ခု သွားတွေ့တယ်။

ဖတ်ပြီးပြီးချင်း ပိတ်ထားတဲ့တံခါးတစ်ချပ် ဆွဲဖွင့်လိုက်သလို လင်းသွားတယ်။

❑

လူမှာ ဉာဏ် ကိုးမျိုး ရှိပါတယ်တဲ့ဗျ။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်လူမျိုး စိတ်ပညာရှင် Howard Gardner က စတင်ခဲ့တဲ့ 9 multiple intelligence ကို သဘောပေါက်ထားရင် လူဟာ ကိုယ်ဘာလဲဆိုတာကို ပိုနားလည်ပြီး ဘယ်လမ်းကို လျှောက်ရမလဲဆိုတာကိုလဲ ပိုရွေးချယ်ရလွယ်ကူစေပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ သင်ကြားရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ Relationship မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေရဲ့အားသာချက် အားနည်းချက်အလိုက် ပိုပြီးတော့ ထဲထဲဝင်ဝင် ဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်လာပါလိမ့်မယ်(သိပြီးသားဆို ဒီအပိုင်းကိုကျော်လိုက်ပါ)။

၁။ Naturalist

သဘာဝကို သိတဲ့ဉာဏ်ပါ။ သဘာဝကို သူများထက်ပိုပြီး ထူးထူးခြားခြားခံစားနိုင်စွမ်းရှိသူတွေပေါ့။ အပင်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ တိမ်တွေ၊ ကျောက်တုံးတွေ၊ မိုးရေစက်တွေနဲ့ လေပြေလေညှင်းလေးတွေတင် မကပါဘူး။ သမုဒ္ဒရာနဲ့ကမ္ဘာ့လေထုဟာလည်း သူတို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ကာဗွန်ထုတ်လွှတ်မှုနည်းတဲ့ကားတွေ၊ Recycle Plastic နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ Sneaker တွေ၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ စမ်းသပ်ခြင်းမပြုတဲ့မိတ်ကပ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဉာဏ်မျက်စိက မြင်ခဲ့တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေပါပဲ။

၂။ Musical

ဒါကတော့ ရှင်းပါတယ်။

သံစဉ်တွေ၊ စာသားတွေ၊ ကဗွက်တွေ၊ တီးလုံးနဲ့တူရိယာတွေကို ပိုသိတဲ့ဉာဏ်ပါ။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမြင့်ကြတယ်။ ပါရမီဆိုတာဘာလဲ မြင်သာထင်သာအရှိဆုံးသူတွေပေါ့။ Legend တွေအဖြစ် သမိုင်းမှာ ထင်ကျန်ရစ်ခဲ့ရလေ့ရှိပြီး သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုဟာလည်း လူထုအပေါ် ပြင်းထန်လေ့ရှိပါတယ်။

၃။ Logical-Mathematical

သင်္ချာသမား၊ ကျိုးကြောင်းသမားတွေပါ။

စီးပွားရေးသမား၊ အောင်မြင်တဲ့အရောင်းသမားတွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ စုံထောက်တွေမှာ ရှိတတ်တဲ့ဉာဏ်မျိုးပေါ့။

Facts နဲ့ပဲ စကားပြောမယ်၊ Number နဲ့ပဲ စကားပြောမယ်ဆိုတဲ့သူမျိုးတွေပါ။ အမြဲတွက်ချက်ချိန်ဆနေလေ့ရှိပြီး မပိုင်ရင် ခြင်တောင်မဖမ်းဘူးဆိုတဲ့သူမျိုးတွေဟာ သူတို့ပါပဲ။

၄။ Existential

အရှင်းဆုံးပြောရရင်တော့ ဗုဒ္ဓလို လူမျိုးတွေပါပဲ။

ငါ ဘာ့ကြောင့်ရှိလဲ၊ ငါ ဘာ့ကြောင့်သေရလဲ၊ ငါဟာ ဘယ်ကရောက်လာတာလဲ၊ ဘယ်ကိုဆက်သွားမှာလဲဆိုတဲ့ ဉာဏ်မျိုးမှာ ပိုအလင်းပွင့်သူတွေပေါ့။

ဘာသာရေးသမားဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်အယူဝါဒဉာဏ်ပဲ ဆိုပါစို့...။

၅။ Interpersonal

လူတစ်ယောက်ဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဉာဏ်ကောင်းရင် ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့အစိတ်အပိုင်းအတော်များများ အောင်မြင်တာပါပဲ။ ဒီဉာဏ်က လူတွေကို သိခြင်းဉာဏ်ပါ။ မျက်နှာလေးတစ်ချက် ပျက်သွားတာကအစ သိတယ်ဆိုတဲ့သူမျိုးတွေ၊ ဘယ်သူ့ကိုဘယ်လိုပွဲကျအောင် ပေါင်းရမလဲဆိုတာသိတဲ့သူမျိုးတွေပါ။ ဒါဟာလည်း လေ့ကျင့်ယူလို့တော့ ရပေမယ့် ပါရမီတစ်မျိုးပါပဲ။

၆။ Bodily-Kinesthetic

Physical intelligence ပါ။ Muscle memory တွေ ကောင်းမယ်။

အဲ့အားသာချက်ရှိသူတွေက Body builder တွေ၊ Dancer တွေ၊ တိုက်ခိုက်ရေးသမားတွေ၊ Martial artist တွေ၊ အားကစားသမားတွေနဲ့ လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေအဖြစ် အထူးအားထုတ်စရာမလိုဘဲ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

၇။ Linguistics

စကားလုံးဉာဏ်ပါ။

စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ တေးရေးဆရာ၊ ဂျာနယ်လစ်၊ Public Speaker အစရှိတဲ့သူတွေဆီမှာ ပွင့်နေတတ်တဲ့ဉာဏ်မျိုးပါ။

၈။ Intra-personal

ခုနက Interpersonal က သူတစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းသိတာ၊ အခု Intra က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့ဉာဏ်ပါ။ ကိုယ်ခံစားနေရတာဘာလဲ၊ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ၊ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာတွေအပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းနားလည်နေတတ်တာမျိုးပါ။ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ Philosopher တွေ၊ တရားဟောဆရာတွေ၊ စာရေးဆရာတွေနဲ့ ဘာသာရေးဆရာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ ခင်ဗျား ညနေစာ ဘာစားချင်တာလဲဗျ။

၉။ Spatial

လောကကို ပုံဖော်မြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေပါ။

စိတ်ကူးတွေကိုလည်း မြင်နိုင်စွမ်းရှိကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်သမားတွေပေါ့။ ဒီဇိုင်နာ၊ ပန်းချီဆရာတွေ၊ ပန်းပုဆရာတွေ၊ Graphic သမားတွေ၊ ဒါရိုက်တာတွေ၊ ဇာတ်ညွှန်းသမားတွေ၊ Fiction ရေးတဲ့ စာရေးဆရာတွေပေါ့။

❑

အပေါ်က ကိုးမျိုးထဲမှာ သေချာတာကတော့ ကိုးမျိုးလုံး ရှိနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ဉာဏ်တွေဟာ ကိုယ့်ဆီမှာ လုံးလုံးရှိနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ တချို့ဉာဏ်တွေဟာ ကိုယ့်ဆီမှာ ထင်းနေလိမ့်မယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ဟိုဟာ နည်းနည်းရှိ၊ ဒီဟာနည်းနည်းရှိတာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ တစ်ခုနှစ်ခုဟာ သိသိသာသာ Dominant ဖြစ်နေပြီး တစ်ခုနှစ်ခုဟာလည်း သိသိသာသာကြီးကို ညှိုးထော်နေပါလိမ့်

မယ်။ ဒီအချက်ကို သိလိုက်ရချိန်မှာ ကျွန်တော့်တစ်ဘဝလုံးဖြစ်နေခဲ့ရတဲ့ မိဘနဲ့သားသမီးဆိုင်ရာပြဿနာဟာ စိတ်ထဲမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြေလည်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်အဖေဟာ Bodily-Kinesthetic လွှမ်းမိုးသူ စစ်စစ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်က မလိုအပ်ဘဲ ဆံပင်တစ်မွေးတောင် လှုပ်ချင်သူ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က Linguistics သမားဖြစ်ပြီး "မင်းဘဝရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါမှာ "စာရေးဆရာ" လို့ တစ်ခွန်းတည်း ပြန်ပြောမိတော့ အဖေ ဘာ့ကြောင့် ခါးခါးသီးသီးဖြစ်ခဲ့ရမှန်း အခုမှပဲ နားလည်သဘောပေါက်ပါတော့တယ်။

မတူကြဘူး။

သားသမီးနဲ့မိဘလည်း မတူတတ်ဘူး။

အသွင်တူလို့ အိမ်သူဖြစ်တယ် မထင်ပါနဲ့။ အသွင်မတူတာတွေ မသိကြသေးလို့သာ အိမ်သူဖြစ်တာပါ။ လင်မယားချင်းလည်း မတူကြပါဘူး။

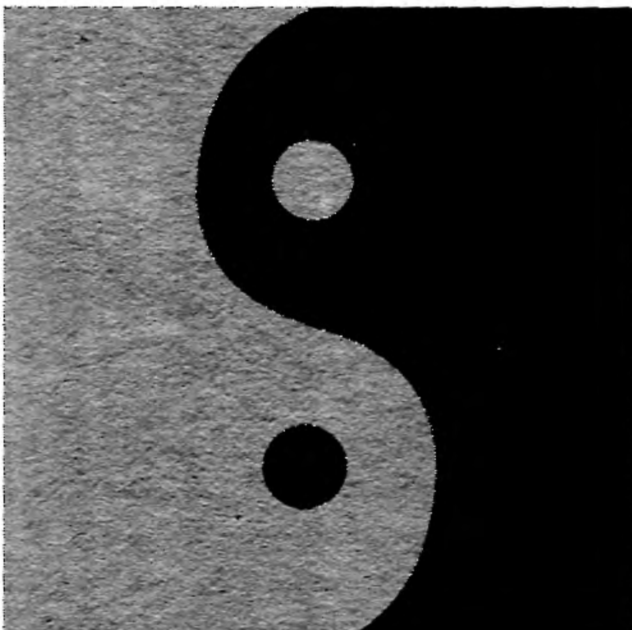
မတူတာက ပြဿနာမဟုတ်။

မတူတာကို မတူမှန်း မသိဘဲ အတင်းတူတယ်ထင်ပြီး ကိုယ့် language နဲ့ကိုယ် ဆက်ဆံမိနေတတ်ကြတာက ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။

■

Ref: Howard Gardner 9 types of intelligence via

ညီမလေး Gue Gue Thiri via The Thinker Club



မတူညီကြခြင်းများ Gender

မတူကြခြင်းများ - Gender

Yin နဲ့ Yang, ကျားနဲ့မ

The perfect balance -

မိန်းမနဲ့ယောကျ်ားဆိုတာ Yin နဲ့ Yang လို Perfectly Balanced ဖြစ်နေပြီးသား အရာ ၂ ခုပဲ။ လောကသဘာဝကြီးက တစ်ယောက်ဆီမှာ အစွန်းထွက်နေတဲ့အရာကို နောက်တစ်ယောက်ဆီမှာ ချိုင့်ခွက်ပေးထား တယ်။

သဘာဝတွေကတော့ မတူနိုင်ဘူး။ [illegible]မျိုးအစား ၂ ခုကြားမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတာတွေ ထောင်နဲ့သောင်းနဲ့ချီပြီးတော့ကို ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမတူတာတွေကပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကြားမှာ Attraction ဆိုတာကို ဖြစ်ပေါ်စေတာ။

သဘာဝအားဖြင့် Physical ပိုသန်စွမ်းတဲ့ ယောကျ်ားတွေဟာ ကျောက်ခေတ်ကတည်းက မိန်းမတွေရဲ့ Attract လုပ်ခြင်းကို လွန်ဆန်လို့ မရနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မိန်းမတွေဟာ ယောကျ်ားတွေကို Attract လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်သလဲ။

ရှင်းပါတယ်။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားဖို့ အဖိုနဲ့အမ ဓာတ်၂ ခုလိုတယ်။ Attraction သာမရှိရင် အဖိုတွေက အားကြီးတိုင်း သဘာဝမတူတဲ့ အမတွေကို စောက်မြင်ကပ်ကပ်နဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်ရိုက်သတ်ခဲ့ရင် လူသားမျိုးဆက်ဆိုတာ ဘယ်ရှိလာနိုင်ပါတော့မလဲ။

အိုကေ… ရိုက်မသတ်ဘူးပဲ ထား။

သားရိုင်းကောင်တွေနဲ့ယှဉ်ပြီး အမဲလိုက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအမျိုးအစား လူယောကျ်ားတွေသာ သူတို့ရလာတဲ့အစာအာဟာရကို လူမိန်းမတွေကို မမျှဝေခဲ့ဘူးဆိုရင်ရော၊ မိန်းမတွေ ငတ်မသေနိုင်ခဲ့ဘူးလား။

အဲ့ဒီလိုပြောတော့ Physical အားသာတာက အသာစီးရတာလား၊ အားကြီးတာနဲ့ ပိုမြင့်မြတ်ရောလား ဆိုတော့ အဲ့လိုမဟုတ်ဘူး။

အဖိုတွေက အမတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ စွဲလန်းရူးသွပ်လွယ်တယ်။ Attractiveness ပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ ရုန်းဖယ်တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းအားမရှိဘူး။ မိန်းမတွေထက်စာရင် ဒီနေရာမှာ အရမ်းအားနည်းတယ်(တခြားအားနည်းတာတွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်)။

ပြောကြတယ်၊ မိန်းမတွေဟာ ငွေမက်တယ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်တယ်၊ ရှေ့ရေးဘဝလုံခြုံဖို့ပဲ ဦးစားပေးတယ် ဘာညာ။ တကယ်တမ်းက ဒီနေရာမှာ မိန်းမတွေက ခုနက ယောကျ်ားတွေ Physical Strong ဖြစ်သလိုပဲ သူတို့က ပိုပြီးတော့ကို Strong ဖြစ်နေကြတာ။

ယောကျ်ားတွေ အချစ်ကြောင့် လိုမ့်ပိန့်တွန့်လိမ်ပြီး အလူးအလဲ အသည်းကွဲနေချိန်မှာ မိန်းမတွေက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အချစ်ကို တွန်းဖယ်ပြီး ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်သွားနိုင်စွမ်း ရှိတတ်ကြတယ်။

❑

မ နဲ့ ဥ

ဟုတ်ပြီ၊ ကျောက်ခေတ်ကိုပြန်သွားမယ်။

ဒီလိုနဲ့ အရိုင်းအစိုင်း ကျားသတ္တဝါကြီးတွေကြားမှာ မိန်းမဆိုတဲ့ လူအမျိုးအစားလေးတစ်မျိုးဟာ ဂူထဲက ဂူပြင်မထွက် ရှာလာသမျှ သားကောင် ဒွေးနန့်ပြီး ဘာဘီကျူး လုပ်စားလာကြတာ။ ကျရောက်လာနိုင်ခြေရှိတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဟူသမျှကို အကောင်ကြီးကြီး ကျားမျိုးနွယ်တုကြီးက အသက်တွေဘာတွေစွန့်ပြီး ဝူးဝူးဝါးဝါးနဲ့ ရှေ့က ဟီးရိုးလုပ် ကာကွယ်

လာကြတာ ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့… မ မှာ ဥ ရှိတာကိုး။

Basic instinct အရတော့ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားဖို့နဲ့ မျိုးမသုဉ်းဖို့ ကျားဆိုတာ မနဲ့ဥကို ကာကွယ်ရမယ်။ ဒါဟာ သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ သဘာဝရဲ့ Self-defending System ပဲ။

ရာသီစက်ဝန်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းနဲ့ နို့တိုက်ကျွေးရခြင်း စတာတွေ မိန်းမတွေဆီမှာပဲရှိတာ ဒုက္ခဆိုတဲ့ Form နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ Responsibility ဆိုတဲ့ Form နဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံအရ အသိုက်အမြုံကို အချိန်မရွေးကာကွယ်ရင်း ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နိုင်ဖို့ရယ်၊ သားကောင် အမဲလိုက်ပြီး ရှာဖွေကျွေးမွေးနိုင်ဖို့ရယ် အဓိကထားတည်ဆောက်ထားတဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားယောကျ်ားသားတွေဆီမှာ သားအိမ်နဲ့သားမြတ် ထည့်ထားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ယောကျ်ားတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကလေးမွေးနေရရင် မိန်းမတွေက အဲ့မျိုးဆက်ကို အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကျရောက်မယ့်ဘေးက ကာကွယ်ပေးနိုင်မယ့် Physical Strength မလုံလောက်ခြင်းထက် မိန်းမတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း ယောကျ်ားတွေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာက သဘာဝရဲ့ မျိုးဆက်ပွားခြင်းအတွက် ပို Effective ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါတွေဟာ လိုအပ်လို့ ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ Natural Core Responsibilities တွေပါပဲ။ တန်ဖိုးချင်းမတူပေမယ့် ဦးတည်ချက်ချင်းကတော့ တူတယ်။ ကိုယ့် Species မျိုးမသုဉ်းဖို့။ ဒါပဲ။

❑

မတူကြတဲ့ တာဝန်တွေ

အဲ့ဒီကနေမှဆင့်ပွားပြီး မေတ္တာတွေ၊ ချစ်ခြင်းတရားတွေ၊ Humanity တွေ၊ မိသားစုတာဝန်တွေ၊ တိုင်းပြည်တာဝန်တွေနဲ့ Evolve ဖြစ်လာကြရတာ။

ဆိုတော့ မိန်းမတွေကလည်း အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ထမ်းဆောင်နေတယ်။

အဲ့ဒီအပြင် ယောကျ်ားတွေ မယှဉ်သာအောင် ကြင်နာတတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်။ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းအောင် အရာရာကို ဖြေလျှော့ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအား။

ကာကွယ်ရာမှာ အားနည်းပေမယ့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာမှာ အားကြီးပုံတွေ။ စွဲဆောင်မှုရှိအောင် အားလုံးကို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း။

ဖြတ်ထိုးဉာဏ်နဲ့ Communication Skill...

Detailing နဲ့ Multitasking တွေ...

တကယ်တမ်းသာ စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် စဉ်းစားကြည့်ရင် အရေးပါတဲ့အရာအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မိန်းမတွေပဲ လိုအပ်ပြီး ယောကျ်ားတွေကတော့ သူတို့ကို ကာကွယ်ရုံသက်သက် ရှိနေသလိုတောင် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

❑

ယောကျ်ားတွေလည်း ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ်

ဒါနဲ့များတောင် ယောဒ္ဓိသတ္တလောကကြီးမှာ ဒီလောက်အားကြီးပြီး အရေးပါတဲ့မိန်းမတွေဟာ ဘာ့ကြောင့်များ အားနွဲ့နေသလိုလို၊ တစ်ဆင့်နိမ့်ကျနေသလိုလို၊ ယုတ်ညံ့နေသလိုလို၊ Culture တွေက ပုံဖော်ထားကြပါသလဲဗျ။

ကျွန်တော်ကတော့ ယောကျ်ားတွေဟာ မိန်းမတွေထက် မြင့်မြတ်ကြောင်း၊ တစ်ဆင့်မြင့်ကြောင်း Claim လုပ်နေပါတယ်လို့ စွပ်စွဲသူတွေကို သဘောမတူဘူး။

တကယ်တမ်း ယောကျ်ားတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိန်းမတွေထက် ပိုမနိမ့်ကျသလို နေပြတတ်ကြရုံသက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားတွေမှာလည်း တန်းတူမရပဲ ဆုံးရှုံးရတဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ စစ်ဖြစ်တယ်။ မိန်းမတွေလို မဟုတ်ဘူး၊ ယောကျ်ားတွေ စစ်မှုထမ်းရတယ်။ သေဖို့နီးတဲ့အလုပ်ပါ။ သ[illegible] နစ်တယ်။ ယောကျ်ားတွေ နေခဲ့ရတယ်။ သေမယ့်အလုပ်ပဲ။ နောက်ဆုံး ဥပဒေကအစ မိန်းမတွေကိုပဲ အများဆုံးကာကွယ်ပေးထားတာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ တန်းတူအခွင့်အရေးဆိုပြီး မအော်ဘူး။ တန်းတူအခွင့်အရေးလို့ အော်တာက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နိမ့်ကျနေတယ်ယူဆလို့ အော်တာဗျ။ အဲ့လိုအော်တာကပဲ အခန့်မသင့်ရင် အော်တဲ့သူကို နိမ့်ကျသွားစေနိုင်တယ်။

ယောကျ်ားတွေမှာ အောက်တန်းကျတယ်လို့ အများက သတ်မှတ်ထားတဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သဘာဝတရားကြီးကတော့ မျိုးဆက်

ပြန့်ပွားဖို့ တစ်ခုတည်းကိုရည်ရွယ်ပြီး ဖိုသတ္တဝါတွေအပေါ် ပိုActive ဖြစ်တဲ့ လိင်စိတ်ကိုထည့်ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ယောကျ်ားသားတွေဟာ စွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ မသတ္တဝါကိုမြင်တိုင်း အလိုလိုဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ကို တသက်လုံးမလွဲမရှောင်သာ ပိုက်ထားကြရတယ်။ ဒီတာဝန်ဟာ ဘယ်လောက်ထိကြီးတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ တာဝန်ကြီးသလို ဒုက္ခလည်း အင်မတန် ကြီးပါတယ်။

မထိန်းနိုင်ရင် ဘဝပျက်စေတဲ့အကြောင်းတရားထဲမှာ ယောကျ်ားတွေရဲ့ သွေးသားဆန္ဒဟာ နံပါတ် ၁ အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိကြီးလဲဆိုတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖြစ်များဆုံး အမှုအခင်းတွေထဲမှာ မုဒိမ်းမှု၊ သက်ငယ်မုဒိမ်း၊ လူသတ်မုဒိမ်း၊ လူကုန်ကူးနဲ့ လိင်ကျွန်ပြုမှု၊ Sexual Assult ပုံစံမျိုးစုံတို့က ထိပ်ဆုံးက ရပ်တည်နေတဲ့အပြင် ကမ္ဘာ့စီးပွားအဖြစ်ဆုံး Business Industry တွေထဲမှာ Porn Industry, Sex Doll Manufacturing နဲ့ Prostitution တွေက မိန့်မိန့်ကြီးပြုံးပြနေတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားတွေရဲ့ Sexual Desire ကို "ဩော်… သူတို့ကျတော့ သွေးသားဆန္ဒလေးတဲ့လား" ဆိုရုံလောက်လေးနဲ့ သွားရှုပ်လို့မရဘူးဆိုတာ သိစေချင်တာပါ။

အရပ်စကားနဲ့ နှိမ့်ချပြောရင် နှာဘူးကျတယ်၊ တဏှာထန်တယ်ပေါ့ဗျာ။

အဲ့ဒီနှာဘူးစိတ်၊ တဏှာစိတ်လို့ပြောကြတဲ့ လိင်စိတ်က ဘယ်လောက်ထိ ဖုံးဖိရခက်သလဲဆိုရင် သူ့ကို လုံးဝရိုက်ချိုးစွန့်ပယ်နိုင်ချိန်မှာ အာသဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာတွေ ဘာတွေတောင် ဖြစ်ဖို့တော့်တော်ကြီးနီးစပ်နေပြီ။ အနည်းဆုံး အနာဂါမ်လောက်တော့ဖြစ်မှရမှာဗျ။

အဲ့ဒီတော့… သဘာဝအလျောက် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားစေဖို့ လိုအပ်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုကို ခံဆောင်ထားရတာကြောင့် အနေအထိုင်တစ်ချက် သတိလက်လွတ်တာနဲ့ အောက်တန်းစားလို့ အပြောခံရမယ့်အခြေအနေမျိုးအောက်မှာ ယောကျ်ားတွေလည်း နေနေကြရတာပါပဲ။

ဩော်… ဖြစ်ရလေဟယ်၊ တဏှာရူးချင် နှာဘူးထချင်တာကိုများ ငါတို့က နားလည်ပေးရမှာလားဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ယောကျ်ားလေးမှ ဒါသဘာဝမို့ နားလည်ပေးပါလို့ မပြောခဲ့ကြဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

မုဒိမ်းကောင်ကို ဖမ်းတဲ့ရဲကလည်း ယောကျ်ားလေးချင်းမို့ နားလည်မပေးဘူး ဖမ်းမှာပါပဲ။

တရားသူကြီးကလည်း ယောကျ်ားလေးချင်းမို့ လျှော့ပေါ့မပေးဘူး။

ထောင်သားအချင်းချင်းတောင် ယောကျ်ားလေးချင်းမို့ မညှာဘူး။ ဒါမျိုးကောင် ထောင်ထဲရောက်လာလို့ကတော့ ဝိုင်းကြိတ်ပြီးသား။

သဘာဝကပေးတဲ့ တာဝန်ကို ထမ်းထားရတာက ထမ်းထားရတာ သပ်သပ်၊ ဒီသဘာဝကို Abuse လုပ်ပြီး တစ်ဖက်သားကို နာကျင်စေတဲ့အတွက် ကျခံရမယ့် ပြစ်ဒဏ်က သပ်သပ်ပါပဲ။

ဆိုတော့ကာ တဏှာသားကောင် သွေးသားဆန္ဒပြင်းပြတဲ့ကျွန်တော်တို့ယောကျ်ားဘသားတွေ ဘာလုပ်ရပါသလဲ။

ဟုတ်ကဲ့၊ ထိန်းရပါတယ်။

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကစလို့ ၂၄ နာရီ ၇ ရက်ပတ်လုံး အသက်ခြောက်ဆယ်၊ ခုနစ်ဆယ်မက မသေခင်အချိန်အထိ နားရက်မရှိ ချိုးနှိမ်ဖိနှိပ်ထိန်းချုပ်ထားရပါတယ်။

ကိုယ်ကိုလည်း ထိန်းရတယ်၊ စိတ်ကိုလည်း ထိန်းရတယ်၊ လက်ကိုလည်း ထိန်းရတယ်၊ နှုတ်ကိုလည်း ထိန်းရတယ်၊ မျက်စိကိုလည်း ထိန်းရတယ်၊ အမှုအယာကိုလည်း ထိန်းရတယ်။

အဲ··· အချင်းချင်းကိုလည်း ထိန်းရတယ်။

တချို့က သိပ်အထိန်းအသိမ်းမတတ်တော့ ဟန်ပျက်တယ်။ အမူအယာနဲ့ မျက်စိအထိ ပါတတ်တယ်။ ယောကျ်ားလေးအချင်းချင်းဆို ဒီအထိက ရိုင်းတယ်လို့ပဲ သတ်မှတ်ရုံအပြင် ခေါင်းစောင်ကြည့်၊ စောင်နှာဘူးဆဲပြီးနှိမ်ရုံလောက်ပဲ။ နှုတ်အထိ မထိန်းသိမ်းတတ်တဲ့ကောင်တွေကျရင် ပါးစပ်သရမ်းတဲ့ အောက်တန်းစားလို့ စသတ်မှတ်ပြီ။ အဲ့ဒီရဲ့မှ အထက်ဆိုရင်တော့ ဥပဒေကော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အရပါ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ကိုယ်ကျိုးနည်းရတော့မယ့် တဏှာရူး အောက်တန်းစား နှာဘူးလေးပေါ့။

ခက်သလား မေးရင် သဘာဝကို ချိုးနှိမ်ဖုံးဖိရတာပဲ ခက်တာပေါ့။

ဘယ်လောက်ခက်သလဲ မေးရင်···

မိန်းကလေးတွေ သဘာဝပါ တွင်တွင်အော်ပြီး ယောကျ်ားလေးတွေအပေါ် လွှတ်လွှတ်လပ်လပ် ကျူးလွန်နေတဲ့ သဝန်တိုတာ၊ ပြဿနာရှာတာ၊ ရစ်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ ချုပ်ချယ်တာ၊ အရွဲ့တိုက်တာမျိုးတွေ မလုပ်ဘဲ ထိန်းချုပ်ရတာထက်တော့ အပုံကြီး ပိုခက်တယ်။

ကွာသွားတာက ယောကျ်ားလေးက မလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် ဘယ်လောက်ပြင်းထန်တဲ့သဘာဝပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ ထိန်းသင့်တယ်ထင်ရင် ရအောင်ထိန်းတယ်။ မထိန်းနိုင်တဲ့ကောင်ဆို အချင်းချင်း ပြန်နှိပ်ကွပ်ပြီး ထိန်းတယ်။

မိန်းကလေးတွေကကျတော့ သဘာဝကို အကာအကွယ်ယူတယ်။ စိတ်အလိုကိုပဲလိုက်တယ်။ ယောကျ်ားလေးတွေဟာ သူတို့ကို သည်းခံလိုက်လျောရမယ့်တာဝန်ရှိကိုရှိတယ်လို့ပဲ တစ်ထစ်ချတွက်ပြီး ဘယ်လိုစိတ်ခံစားချက်မျိုးကိုမှ မထိန်းနိုင်ဘူး။ ထိန်းနိုင်လည်း မထိန်းဘူး။

❑

Gender Marketing

ဒါက **Marketing** သဘောတရားနဲ့လည်း နည်းနည်းဆိုင်တယ်။

ယောကျ်ားတွေဟာ မိန်းမတွေကို မနှိမ့်ချသော်လည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့အမြဲ ဆွဲတင်နေကြတယ်။ အမြဲ Promote လုပ်ကြတယ်။

ရန်ဖြစ်ရင်တောင် ခပ်တည်တည်နဲ့ ဟျောင့် မင်းယောကျ်ားစကားပြော...ဆိုပြီး ဖြပ်စ်တာ။ ရန်သူကို မင်းလည်း ယောကျ်ား ငါလည်း ယောကျ်ား ဆိုတဲ့ Atmosphere တစ်ခုလှမ်းပေးလိုက်တယ်။ သိက္ခာတစ်ခု တည်ဆောက်တယ်။ ဒါဟာ မိန်းမတွေကို နှိမ့်ချတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ယောကျ်ားချင်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို ထပ်မဆင်းသာတဲ့ တန်းတစ်ခုရှိရမယ်လို့ သတိပေးထိန်းသိမ်းတာသာဖြစ်တယ်။

မိန်းမချင်း ရန်ဖြစ်ရင် ဆံပင်ဆွဲပေမယ့် ယောကျ်ားချင်း ရန်ဖြစ်ရင် ဘယ်တော့မှ ငွေကြားကို မကန်ဘူး။

မိန်းကလေးတွေလည်း မိန်းမအချင်းချင်း နှိမ့်ချတဲ့အခေါ်အဝေါ်မျိုး ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မသုံးနှုန်းသင့်ဘူး။ မိန်းမလို မိန်းမရ၊ မိန်းမကျင့် မိန်းမကြံ၊ မိန်းမဉာဏ် ဆိုတာတွေကို နှိမ့်ချတဲ့သဘောနဲ့ အသုံးမပြုကြသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရှေ့လာသုံးနေလည်း လက်မခံကြနဲ့ဗျ။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် စနိုက်ကြော်

မဆိုပြီး ဝိုင်းမ blameကြနဲ့။ သစ္စာမရှိတဲ့ အကြော်ခံတဲ့သကောင့်သားကိုသာ များများ ဝိုင်းလှော်တာမျိုး လုပ်။

မိခင်စိတ်၊ အမိနိုင်ငံ၊ မိန်းမမြတ် စတဲ့ မသဘာဝ Positive အသုံးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အဲ့ဒါတွေကို များများယူပြီး သုံးနှုန်းတဲ့အကျင့်လုပ်ပေး။

ကျွန်တော်တို့ယောကျ်ားတွေ တီထွင်ထားတဲ့အသုံးအနှုန်းတွေကို ကြည့်ပါလား။ မဟာပုရိသတဲ့၊ ယောကျ်ားကတိတဲ့၊ ယောကျ်ားတံခွန်တဲ့၊ အထီးတည်းတဲ့၊ ထီးထီးမားမားတဲ့။

ပြီးရင် မိန်းမအချင်းချင်းရှိတတ်ကြတဲ့ Emotional Connection နွေးထွေးနားလည်မှုပေးတာလည်း ပေး။ ယောကျ်ားလေးနဲ့ဆက်ဆံရေးကို အကြံပေးကြရာမှာလည်း ရစ်ပစ်လိုက်တို့၊ အချော့ခိုင်းတို့၊ စိတ်ကောက်ပစ်တို့ ဆိုတာမျိုးတွေချည်း မလုပ်ကြနဲ့ဗျ။ ဒါတွေက ကိုယ့်မျိုးနွယ်ကို စိတ်ပျက်ဖွယ် ရာဖြစ်စေတယ်။ Women Rightချည်း ဖိအော်နေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ Women Image ကိုလည်း Branding လုပ်ကြဖို့ လိုတယ်မဟုတ်ဘူးလား။

❑

ယောကျ်ားတို့ဘုန်း

ဘုန်းနိမ့်မယ်တို့ ဘာတို့ဆိုတာကလဲ ယောကျ်ားလေးတွေကြောင့် ပေါ်လာတဲ့စကားမဟုတ်ဘူး။ မိန်းမတွေကြောင့် ပေါ်လာတာ။

ဘာလို့ပေါ်လာသလဲဆိုရင် အမေတွေက သားတွေကို အချစ်လွန် ရာကနေ ပေါ်လာတာ။ စဉ်းစားကြည့်လေ သားက ချွေးမရဲ့ ထမိယူလျှော် ပေးနေတာကို ရပ်ကြည့်နေနိုင်မယ့် အမေ ရှိလား…။

ရာသီလာနေရင် မသန့်စင်ဘူး၊ ဘုန်းနိမ့်တယ် ဘယ်သူတွေ ပြောသလဲ။ မိန်းမတွေပဲ အချင်းချင်းပြောတာ။ ယောကျ်ားလေးက ဒဏ်ရာ အနာတရကလွဲရင် ဒီလိုသွေးအများကြီးမြင်လေ့မရှိလို့ ကြောက်ကောင်း ကြောက်မယ်။ Looks ကြောင့် Disgust ဖြစ်တာရှိရင်ရှိမယ်။ ဘုန်းတို့၊ ကံနိမ့် တယ်၊ ကံမြင့်တယ်တို့ကတော့ မိခင်တွေထည့်တဲ့ Psycho ပဲဗျ။ မတတ် နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်သားအလှည့်ကျ မထည့်ကြနဲ့။ ဒါပဲ ရှိတာ။

ငယ်ငယ်ကဆို စစ်သားတွေ စစ်တိုက်ရင် အမေ့ထမီအထက်ဆင် စနဖူးပတ်သွားတယ်။ ကံမြင့်အောင်လို့ ဆိုတဲ့စကားကြားဖူးပြီးတော့ အမေ

မီးပူတိုက်ထားတဲ့ ထမီမြင်ရင် ခြုံပြီး စူပါမန်းလုပ် ပတ်ပြေးနေတာ။ စိတ်ထဲမယ် ဘုန်းတွေကံတွေ မြင့်ပြီပေါ့။ အဲ့အမေ့ထမီကိုပဲ ရေစိုစိုနဲ့ နောက်ဖေးကတန်းမှာ လှမ်းထားတာ သွားထိမိရင်ကျ စိတ်ထဲမယ် ဘုန်းနိမ့် ရပြန်ရော့။ ဒီထမီတစ်ထည်တည်းနဲ့တင် ထည့်ခံထားရတဲ့ Psycho ပေါ် မူတည်ပြီး နွေးနွေးခြောက်ခြောက်လေးဆို ကံမြင့်၊ စိုစိုစွတ်စွတ် တန်းမှာ လှမ်းထားရင် ကံနိမ့်နဲ့ အလုပ်ကို ရှုပ်နေရော့။

ဒီလိုနဲ့ Cultural ဂျင်းတွေ အထပ်ထပ်ပေါ်လာတာပဲ။

❑

နစ်နာခြင်း

လိင်မှုကိစ္စမှာ ယောကျာ်းလေးက မြတ်စွန်းပြီး မိန်းကလေးက နစ်နာသယောင်ယောင်ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာ ဟာလည်း တော်လှန်ဖို့ လိုအပ်နေပြီဖြစ်တဲ့ အလွန်ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့နေပြီ ဖြစ်သော အယူအဆပါပဲ။

ဒါဟာ နှစ်ဖက်စလုံးက Effort ဆတူနဲ့ Pleasure ဆတူ ရောစပ်ပြီး သောက်သုံးကြရတဲ့ ယစ်မူးစရာ ယမကာတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Pleasure ရဲ့နောက်မှာ Responsibility ဆတူ ကပ်ပါလာဖို့တော့ လိုအပ်တာပေါ့။

ဒီနေရာမှာလည်း သဘာဝတရားကြီးက Seed ကို ပြန့်ပွားအောင် တာဝန်ယူထားကြရတဲ့ ယောကျာ်းသားတွေဆီမှာ Effort များများစိုက်ထုတ် လိုစိတ်ကို ထည့်ပေးထားတာကြောင့် အမျိုးသားတွေဟာ Seed Giving လုပ်ဖို့အတွက် Initiative လုပ်ရာမှာ အလွန်တရာတက်ကြွစွာ အားစိုက် ထုတ်ကြပြီး အမျိုးသမီးတွေကတော့ Receiver ဘောင်းပီသစွာနဲ့ နောက်ပိုင်း Concequences တွေအားလုံးကို တာဝန်ယူထားကြရတာမို့လို့ လိင်မဆက်ဆံ ခင်မှာ ပိုပြီး တွေဝေစဉ်းစားရတဲ့အပိုင်းတွေ ရှိလာကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်ဟာ ကိုယ့်ဆီမှာမို့လို့ ပိုပြီးတာဝန်ကြီးတာမှန်ပေမယ့်လည်း ဒါဟာ နစ်နာခြင်းတော့ မဟုတ်နေပါဘူး။

တကယ်တမ်း နစ်နာသလို ထင်မြင်ရခြင်းဟာ ဒီနိုင်ငံရဲ့ပတ်ဝန်း ကျင်က ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တာကို ဝိုင်းစပ်စုမှတ်ချက်ချတတ်ကြတဲ့ မယဉ်ကျေး ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးမို့ နားလည်ခိုင်းနေတာမဟုတ်သလို မိန်းမတွေ ဖောက်ပြန်နေတာကို သိသိလျက်နဲ့ ခွင့်လွှတ်ပေးပြီး ဆက်ပေါင်းနေတဲ့ ယောကျ်ားတွေလည်း အပုံကြီးရှိရဲ့။

တကယ့်တကယ်က မခွဲနိုင်တဲ့သူက ခွင့်လွှတ်ရကြေးပဲဗျ။

မကွဲချင်တဲ့ဘက်က နားလည်ပေးရကြေးပဲ။

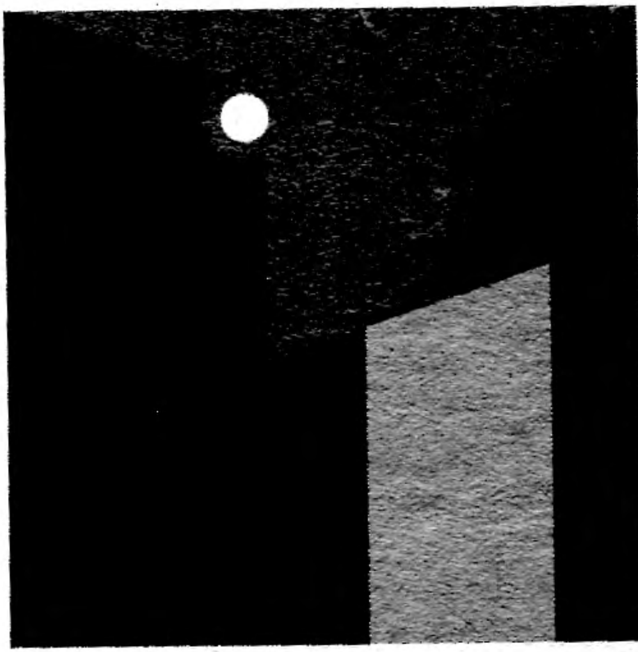
တကယ်တော့ Yinနဲ့ Yangလို မတူတာတွေ အပြည့်ရှိနေတာချင်း တူတူပါပဲ။

နစ်နာတယ် နစ်နာတယ် အော်နေဖန်များရင်တော့…

ဩော်… နစ်ပဲနစ်နာတတ်ကြသူလေးတွေ၊ ဘာမှလဲမလုပ်တတ်ကြရှာဘူးလို့ ထင်လာတာ ခံရမှာပဲ။

■

25th February 2019



Sense of Gulit

Sense of Guilt

ဘယ်တော့မှမမှားဘူးဆိုတာ သေချာလား

မိန်းကလေးတွေမှာ Sense of Guilt က တကယ်မရှိကြတာလား လို့ တစ်ခါတလေ တွေးမိတယ်။

တစ်ခုခုဆို ထစ်ခနဲ စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုးပစ်လိုက်နိုင်ကြပြီး တစ်ဖက်သားကမှ အမှား၊ သူတို့မိန်းကလေးဘက်ကအမြဲ အမှန်ဆိုပြီး အကြိမ်တိုင်းမှာ တကယ်တွေးနိုင်ကြတာ နည်းနည်းနောနော Confidence တော့ မဟုတ်။

အမှားကျူးလွန်ထားလို့လည်း ကိုယ့်ရည်းစားအမျိုးသားကို Sincerly ပြန်တောင်းပန်တဲ့မိန်းမ မမြင်ဖူးသလောက် ရှားတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က မှားနေတာ အရမ်းသေချာနေပြီဆိုရင်တောင် ဝန်ခံ တောင်းပန်ရမယ့်အစား ဟီးခနဲ ငိုချပစ်လိုက်ပြီး အသနားခံရ အားနာခံရတဲ့ ဘက်ကို မရောက်ရောက်အောင် ပြန်သွားပစ်လိုက်နိုင်တာမျိုးကလည်း ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက် ဘယ်လိုမှ လိုက်မမီတဲ့စကေးပဲ။

ပြောပြချင်တာက အပြစ်ပြောချင်တာမဟုတ်။ အဲ့အကျင့်တွေ

ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေ နစ်နာနေရတာလေးတစ်ခုကို စေတနာနဲ့ ပြောပြချင်တာ။

❑

ယောက်ျားတွေ ဘယ်လိုလည်

မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စားပေ့။

ယောက်ျားလေးတွေက မိန်းကလေးတွေစိတ် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာကို လေ့လာတယ်ဗျ။

မိန်းကလေးအကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် ဆွဲဆောင်တတ်တယ်။

ငါတို့မိန်းကလေးတွေ သနားတတ်လို့ပါလို့ ဆင်ခြေမပေးနဲ့။ မိန်းကလေးတွေ သနားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ Information ကို ယောက်ျားလေးတွေက ကောင်းကောင်း Apply လုပ်နိုင်တာ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်ယောက်ျားလေးမှ တကယ်သနားစရာမကောင်းဘူး။ သနားဖို့ကောင်းပါတယ်ဆိုပြီး ယုံအောင်လုပ်တဲ့ Skill ပဲကောင်းတာ။

❑

မိန်းမတွေလည်း လည်သင့်

မိန်းကလေးတွေကျတော့ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့စိတ် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲ မလေ့လာဘူး။ စိတ်လည်း မဝင်စားဘူး။ ပိုဆိုးတာက သူတို့စိတ်တောင် သူတို့ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေသလဲ ကောင်းကောင်းမသိကြဘူး။

ယောက်ျားလေးတွေ နားပူမခံတတ်တာ၊ အာရုံနှောက် မခံတတ်တာ၊ အပျော်အပါးမက်တာ၊ အထိန်းအချုပ်မခံချင်တတ်တာ။ သူတို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။

အဲ့ဒီတော့ ကြင်နာတတ်တဲ့ နူးညံ့တတ်တဲ့နှလုံးသားတွေ ရှိကြပါလျက်နဲ့ Relationship မှာ စိတ်ပျက်စရာကြီးတွေဖြစ်ရ၊ ဘီလူးဆိုင်းတွေတီးပြကြ၊ အရစ်မ ပြဿနာမကြီးတွေ ဖြစ်ကြ၊ ကြက်သားအုပ်မကြီးလိုလိုက်ချုပ်ချယ်ကြနဲ့။

အိမ်ထောင်ကျပြီး နည်းနည်းကြာတဲ့မိန်းမတွေဆို ကွယ်ရာမှာ သူတို့နာမ်စားပြခံနေရတဲ့ အိမ်ကဟာကြီးဆိုတာမျိုးတွေ ပြန်ကြားရရင်

အသည်းနာကြရှာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ ပစ်စလက်ခတ် နေကြတာကိုး။

တကယ့်ကို ရစ်ချင်လာရင် ရစ်ပစ်လိုက်ကြတယ်။

ကြမ်းချင်လာရင် ကြမ်းပစ်လိုက်ကြတယ်။

စိတ်ကောက်ချင်လာရင် နည်းနည်းလေးတောင် မထိန်းဘူး၊ တန်းပြီး စိတ်ကောက်ပစ်လိုက်ကြတယ်။

အဲ့ဒီတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ Label တွေ တပ်ခံလာရတော့တယ်။

မိန်းမတွေဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာ အရက်ဝိုင်းတွေရဲ့ Topic ဖြစ်လာတယ်။ ငါ့ညီ မင်း အိမ်ထောင်မပြုနဲ့ ဆိုတာ ပညာရှိတဲ့ ဘုံသဘောတူအကြံပြုချက်လိုဖြစ်လာတယ်။ ပြန်အမ်းလို့ရရင် ပြန်အမ်းချင်တယ် ဆိုတာမျိုး ကွယ်ရာမှာ ချိုးချိုးဖဲ့ဖဲ့ အာသာပြေအစွန့်ပစ်ခံနေကြရတယ်။

❑

Sense of Guilt

Relationship တစ်ခုမှာ ရိုးသားပွင့်လင်းမှုဟာ အရေးကြီးသလို သံခင်းတမန်ခင်းကလည်း အရေးကြီးတာပဲ။

ချစ်ခြင်းနဲ့ဆက်နွယ်လိုက်တိုင်း ဦးနှောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို Shut down လုပ်ပစ်လိုက်စရာမလိုပါဘူး။

ဘယ်အရာမှ လုပ်မယူဘဲ အလိုလိုဖြစ်မလာဘူး။

အမြတ်နိုးခံချင်ရင် မြတ်နိုးစရာဖြစ်အောင် ဂရုတစိုက် လုပ်ယူနေထိုင်ရတယ်။

ပစ်စလက်ခတ်ထားတဲ့အချစ်ဟာ ပျော့ပျော့ကြီး ပြယ်တယ်။

အရုပ်ဆိုးပေမယ့် လျစ်လျူရှုမရတဲ့အမှန်တရားပါ။

အရုပ်ကလေး ကောက်ချင်ရင် အကြွေစေ့ အရင်ထည့်ရမယ် မဟုတ်လား။

ဟိုးအစကို ပြန်ကောက်မယ်။

မိန်းမတွေမှာ Sense of Guilt နည်းတယ်။

ဘယ်သူ့ထက်နည်းတာလဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတွေထက် နည်းတာ။

That means ယောကျ်ားတွေဟာ အများကြီးပိုပြီး Guilty ဖြစ်

တတ်ကြတယ်ဆိုတဲ့ အမိပ္ပာယ်သက်ရောက်တယ်။ ယောက်ျားတွေဟာ ယောက်ျားချင်းဆို ဘုကြည့်ကြည့်ရုံလေးနဲ့ ပြေးရိုက်ဖို့ ဝန်မလေးပေမယ့် ကိုယ်ချစ်တဲ့မိန်းကလေးနဲ့ပြဿနာတက်ရင်တော့ ကိုယ် မမှားနေရင်တောင် ငါများ မှားနေမလား ဆိုတဲ့ မလုံမလဲသံသယစိတ်နဲ့ သည်းခံတတ်ကြတယ်။

ဖြစ်မှာပေါ့ နင်တို့က မှားကြတာကိုး လို့ လာမပြောနဲ့နော်။ ဘယ်သူမဆို ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တတ်တဲ့ လူ့ချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က ကိုယ့်ကြောင့် နာကျင်သွားမှာ စိုးရိမ်တဲ့စိတ်၊ ညှာတာတဲ့စိတ်ကတော့ ဒေါသထွက်နေကြတာချင်းတူရင် ယောက်ျားတွေက ပိုထားပေးနိုင်တယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်လည်း အခြေအတင်ဖြစ်ကြပြီဆိုရင်တောင် ဖြစ်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ အရင်လာချော့နိုင်ကြတာ ကိုယ်တွေပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိက္ခာမာနရှိတဲ့ ယောက်ျားလို့ အထင်ရောက်လေလေ၊ Guilty Level မြင့်လေလေပဲ။

❑

Sense of Guilt ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ

မိန်းမတွေမှာ သနားတဲ့စိတ်ရှိမှန်းသိရင် ယောက်ျားတွေ သနားအောင် လုပ်တယ်မလား။

မိန်းမတွေ ပန်းကြိုက်မှန်းသိရင် ယောက်ျားတွေ အရက်ပုလင်းကြီးဝယ်သောက်ရမယ့်ပိုက်ဆံကို ပန်းစည်းကြီးဝယ်ပြီး ပို့ပေးတယ်မလား။

ယောက်ျားတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်စိတ်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိရင် ဘယ်လိုအသုံးချလို့ရမယ်တဲ့လဲ…။

ဒါပေါ့… ကိုယ် မလုပ်စေချင်တာတွေအတွက် နာမည်ဆိုးအတွက်ခံ ရစ်မယ့် ပြဿနာရှာမယ့်အစား သူ့ခေါင်းထဲမှာ Guilty Action Points လေးတွေအဖြစ် Program ရေးထားပေးလိုက်ရုံပေါ့။

Program ဘယ်လိုရေးမလဲ…။

(ကျွန်တော် ပြောမယ့်နည်းကို မယုံဘူးဆိုရင် အခြေအနေနှစ်မျိုးလုံးနဲ့စမ်းသုံးကြည့်ပါ)

ဥပမာ ခြေမရှုပ်စေချင်ဘူးဆိုပါတော့…

သူ ခြေရှုပ်နေတယ်လို့ ထင်မိတဲ့အခါ ပုံမှန်အားဖြင့် ဘာလုပ်မလဲ။

ဖုန်းယူစစ်မယ်…

သံသယဝင်တဲ့အချိန်တိုင်းရစ်မယ်…

စွပ်စွဲမယ်…

ဒေါသတကြီးရန်တွေ့မယ်…

အဲ့လိုမျိုးတွေ မလုပ်ဘဲ တခြားနည်းဘာရှိသေးလဲ နည်းနည်း စေ့ငုကြည့်ပါဦး။

လိုအပ်လို့ သူ့ဖုန်းယူသုံးရတဲ့အချိန်မျိုးမှာတောင် ခွင့်တောင်းမယ်။

"ကိုကို ဖုန်းခဏယူဆက်မယ်၊ Password ဖွင့်ပေးပါ"

သူ Password ရိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ မျက်လုံးလွှဲပေးထားမယ်။

သူက Password ပြောပြလာရင်တောင်

"ကိုကိုက ရှုပ်ပွေမယ့်ယောက်ျားမျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သဲ လုံးဝယုံတယ်" လို့ပြောမယ်။

သံသယဝင်နေရင်…

ရမ်းသမ်းစွပ်စွဲမယ့်အစား မိတ်ဆက်ပေးခိုင်း၊ ပေါင်းကြည့်ပြီး အနီးကပ်လေ့လာမယ် (လူတိုင်းမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်သူငယ်ချင်း ရှိတတ် ကြတာ နားလည်မယ်)

"သူနဲ့ဆိုရင်တော့ ကိုကို့ကို ယုံတယ်" လို့ ချည်ထားမယ်။

အဲ့ဒီတော့ အခြေအနေနှစ်ခုမှာ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ စိတ်အလုပ် လုပ်ပုံကွာခြားချက်ကို နည်းနည်းရှင်းပြမယ်။

ဖုန်းကို ယူစစ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သိထားသင့်တာက

ကိုယ် မျှော်လင့်ထားသလို ဖောက်ပြန်နေတဲ့ Chat History တွေ၊ Call Log တွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေဟာ အုတ်လှငယ် ဖြည်ချလိုက်တဲ့ ခေါင်းပေါင်း ထဲကဆံပင်တွေလို အထွေးလိုက်အထွေးလိုက် ထွက်ကျလာမယ်မဟုတ် ပေဘူး။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို လိမ်တယ်ဆိုတာ ၁၆ နှစ်သားလောက် ကမှ စသင်ရင်တောင် ၁၉ နှစ်သားလောက်မှာ အကုန်အစင် တတ်အပ်တဲ့ ယောက်ျားတွေရဲ့ အဌာရသဗျ။

ဖုန်းကို ယူမစစ်တဲ့အခါမှာတော့ သူဟာ ခင်ဗျားကို လိမ်ဖို့ကြိုးစား ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ဖို့ကြိုးစားရတော့မှာ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ခင်ဗျားကို ဖောက်ပြန်ဖို့ကြိုးစားရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သိက္ခာ သူ့မာန သူ့အရှက်ကို ဖောက်ပြန်ဖို့ ကြိုးစားရတော့မှာဖြစ်တယ်။

ဖုန်းထဲမှာ သူဖျက်ပြီးသား ဖွက်ပြီးသားတွေကို မတွေ့လို့ အားတုံ့အားနာဖြစ်ရမှာ ခင်ဗျားမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲသိတဲ့ ဖျက်ထားတာ ဖွက်ထားတာတွေအတွက် အားတုံ့အားနာဖြစ်ရမှာ သူသာဖြစ်တယ်။

အစစ်ခံ အရစ်ခံလိုက်ရတာဟာ သူ့မှာရှိသင့်တဲ့ Guiltiness ကို အတော်များများ Justified ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဧော်က ရစ်လို့ စစ်လို့ ပြဿနာမတက်အောင် ဘာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စတွေကို ဖျက်နေဖွက်နေရတာ ဆိုတဲ့စကား သူ့ကိုယ်သူပြန်ပြောတဲ့အခါ ကြားလို့ကောင်းနေလိမ့်မယ်။ အဲ့Guilt ကို အရည်ဖျော်ချပေးဖို့အတွက် ကူညီပေးလိုက်မိတာဟာ တခြားသူ မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားရဲ့ အာသာပြေစိတ်ကောက်ပြီး ရစ်လိုက်ချင်မိတဲ့ အကျင့်ပဲ။

ကိုယ်က ကွယ်ရာမှာ သောက်တာ သိပ်မကြိုက်ဘူးမို့လား၊

"သောက်ချင်ရင် ပြောရောပေါ့ကွယ် လိုက်ထိုင်ပေးမှာပေါ့။ သဲ မပါဘဲ သောက်လိမ့်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ထားတာ"

That's all... ဒါလေးပဲ . . .။

နိုက်အောက်တာ မကြိုက်ဘူးလား . . .။

"သွားချင်ရင်သွား . . .၊ ကိုကို့ကို ယုံတယ်။ အိပ်ပြီ။ Message တော့ ပို့ထားပေးနော်" ဆိုတဲ့နောက်မှာ "သဲလည်း ဒီလိုပဲ တစ်ခါတလေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နိုက်အောက်ထွက်တတ်တာပဲ" ဆိုတာလေး မသိမသာ ကပ်ထည့်ပေးထားလိုက်။

"ငါ့ကို မလိမ်နဲ့" လို့ ဒေါသတကြီးရန်တွေ့တာဟာ ငါ့ကိုလိမ်လို့ရတယ်လို့ပြောတာပါပဲ။ "ငါလိုမျိုးကို အဆုံးရှုံးခံနိုင်ရင် ငါ့ကို လိမ်ကြည့်ပေါ့" ဆိုတဲ့ Message ကို အပြုံးလေးနဲ့ ပေးကြည့်ပါ။ သကောင့်သားက ဖင်ညောင်ရိုးထဲထိ စိမ့်နေအောင် ကြက်သီးထပြီး ခင်ဗျားကို မ ထားပါလိမ့်မယ်။

ထူလပျစ်ကြီးလုပ်ရအောင် ကိုယ်က မြန်မာပေါက်ကားလည်းမဟုတ်။ ပါးပါးလေးတွေပဲ အလုပ်ဖြစ်နေတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ်ကစပြီး လှိုင်သာယာ မိခင်ကြီး ဇာတ်ထုပ်ခင်းရင် လှိုင်သာယာဖခင်ကြီးပဲ ပြန်ရလိမ့်မယ်။

ထက်မြက်တဲ့မိန်းမဆိုတာ…

"ထက်မြက်တဲ့မိန်းမဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ"

ဘယ်တော့မှ ထုတ်မပြဘူး။ စုဖုရားလတ်လို တိုင်းသိပြည်သိ ထက်မြက်ပြတဲ့ တုံးအမှုမျိုးကို အားကျရင် တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီ။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တာတွေအားလုံးအတွက် လိုအပ်ချက်လေး နှစ်ခုတော့ ရှိပါလိမ့်မယ်။

တစ်အချက် ကိုယ်ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ ပုရိသဟာ သိက္ခာရှိ အရှက်ရှိတဲ့ အဆင့်အတန်းမျိုးတော့ ဖြစ်နေပါစေပေါ့။

နှစ်အချက် ပေးသလောက်ပြန်မရမှန်းသိတဲ့အခါ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ရဲပါစေပေါ့။

The choice is all yours.

Peace

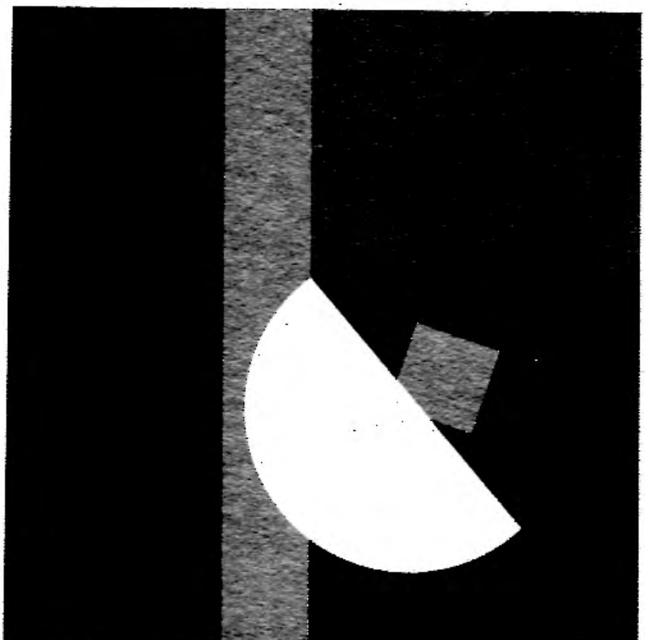
မိန်းကလေးတွေလည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်တန်ဖိုးထားခံရ၊

ယောကျ်ားလေးတွေလည်း နားပူသက်သာရအောင် ဒီစာကို ရေးပါတယ်ဗျာ။

ဖတ်ပြီး ယောကျ်ားတွေကို အမြင့်ပို့ရုံ၊ မိန်းမတွေကို အောက်ကျို့စေချင်ရုံရေးထားတယ်ထင်ရင် နောက်တစ်ခေါက် ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ယောကျ်ားတွေကို မိန်းမတွေရှိရာ အမြင့်ဆီ နည်းမှန်လမ်းမှန်ဆွဲခေါ်စေချင်တာမှန်း သဘောပေါက်ပါလိမ့်မယ်။

■

4th August 2019



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ - Currency

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ Currency

နိုင်ခြင်း မနိုင်ခြင်း

နှစ်ဖက် အစစအရာရာ ဘက်တူညီမျှတဲ့ Relationship ဆိုတာ အပြောလွယ်သလောက် ရဖို့ရာကျ အတော်ခက်ခဲတဲ့ ကံကောင်းခြင်း တစ်မျိုးပါ။

ကိုယ်က တင်းတိုင်း သူ အမြဲလျှော့နိုင်ဖို့၊ သူ တင်းတိုင်း ကိုယ် အမြဲအလိုက်သိပေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာတွေက စိတ်ကို ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်ဆင်ထားဦးတော့ လက်တွေ့ဘဝမှာ Practically ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းလှ ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ကိုယ် လုံးပမ်းပြီး တိုင်ပတ်နေတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။

ဖြစ်ဖူးလားတော့ မသိဘူး၊ ရန်ဖြစ်ကြရလို့ ကိုယ်လည်း သေချင်နေပြီ၊ ကိုယ် အရမ်းချစ်ရတဲ့တစ်ဖက်လူလည်း စိတ်ဆင်းရဲကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်နေ ရပြီ၊ ဒီအခြေအနေဆိုးကနေ ကိုယ် ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်လိုက်တာနဲ့ ထွက်လို့ ရပြီဆိုတာလည်းသိနေလျက်နဲ့ ဘယ်လိုမှ လျှော့လိုက်လို့မရတဲ့အဖြစ်မျိုး။

ဘေးလူတွေကြည့်ရင် ရီ(ရယ်)ကြမယ်။ အဖြေက ရှင်းရှင်းလေး

လို့ပြောမယ်။ မင်းက လျှော့လိုက်ပေါ့ကွာ၊ ဘာခက်တာလိုက်လို့ ဆိုပြီး အကြံတွေပေးကြမယ်။ ခက်တာက ပြဿနာဟာ အဲ့လောက် မရိုးရှင်းမှန်း ကိုယ်တွေ နှစ်ယောက်တည်းကပဲ သိနေတာမျိုးလေ။

အိမ်ထောင်သည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမီးရည်းစားပဲဖြစ်ဖြစ် in between မှာရှိတဲ့ chemistry တွေဟာ တစ်တွဲနဲ့တစ်တွဲ မတူနိုင်ပါဘူး။ တချို့က balanced ဖြစ်တယ်၊ တချို့က တစ်ဖက်ဖက်ကနေ သိသိသာသာ dominant ဖြစ်တယ်၊ အရပ်စကားနဲ့ပြောရရင် "နိုင်" တယ်ပေါ့။

မြင်ဖူးတယ်။ မိန်းမကို ချိုးနိုင်သေးနိုင် နိုင်တဲ့ယောကျ်ားမျိုးကိုရော၊ ကိုယ့်ယောကျ်ားကိုယ် ပိပြားနေအောင် နိုင်တဲ့ မိန်းမမျိုးကိုရော ကျွန်တော် မြင်ဖူးတယ်။

Comfortable မဖြစ်ပေမယ့် ဘေးလူအနေနဲ့ ဝင်ပါလိုက်ဖို့ အဆင်မပြေပါဘူး။

ခင်ဗျားဗျာ… ချစ်လို့ယူထားတာ အနိုင်မကျင့်ပါနဲ့လို့ သွားပြောဖို့ အခွင့်မသာဘူး။ သူတို့ရဲ့ History တွေက ဘယ်လိုရှိမှန်း ကိုယ်လည်း သေချာသိတာမဟုတ်ဘူး။ အမြင်မတော်ရင် ရှောင်ထွက်ခဲ့ရုံပဲ တတ်နိုင်တာ။

❑

နိုင်တတ်သူတွေရဲ့ အချုံး

တခြားဖက်ကို ကြည့်လိုက်ရင်တော့လည်း အနိုင်ခံရလို့(သို့မဟုတ်) အဖက်လုပ်မခံရလို့ဆိုပြီး တစ်ချိန်လုံး ဖီးလ်နေကြတဲ့ ဒရာမာ ကိုကိုမမတွေကို တွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တစ်ဖက်က တကယ့်ကို နိုင်လွန်းအားကြီးပေမယ့် လက်မလွှတ်နိုင်လို့၊ အရမ်းချစ်လို့ တွယ်ကပ်နေကြတာမျိုးရှိသလို၊ တချို့ကျတော့လည်း ကိုယ်တိုင်က Submissive ဆန်ဆန် Fetish ရှိတာကြောင့် ကျေကျေနပ်နပ် အနိုင်ခံပြီးမှ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီက မျက်ရည်လိုက်ချူနေရတာမျိုးကို ကြိတ်သဘောခွေ့နေတတ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ Victim နေရာက နေရတာကို မသိစိတ်ထဲက စွဲလန်းနေတတ်ကြသူတွေပါ။

ဒီနေရာမှာ Dominance သမားတွေဘက်က အားနည်းချက်က ဘာလဲဆိုတော့ လူတွေဟာ ကိုယ် အနိုင်ခံနေရရင်သာ သိသာပေမယ့်

ကိုယ်က နိုင်နေရရင်ကျတော့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ နိုင်စားနေမိတယ်၊ ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုးတွေ ပြောမိ ပြုမိလိုက်တယ်ဆိုတာ သတိထားမိလေ့မရှိတတ်တာပါပဲ။

တည်မြဲတဲ့ RS တစ်ခုအဖြစ် ရှေ့ဆက်သွားချင်တယ်ဆိုရင် တတ်နိုင်သလောက် ညီမျှဖို့ လိုတယ်လို့ ကျွန်တော်ကတော့ ထင်တာပဲ။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာတမ်း ပြန်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ်က အနိုင်ခံနေရတယ်။ ကိုယ့်ကို သူ ဆက်ဆံတာတွေက လေးစားမှုမရှိဘူး။ ငဲ့ညှာစာနာမှုမရှိဘူး။ ကိုယ်လိုသလောက် ကြင်နာမှုမပေးနိုင်ဘူး စတဲ့ ခံစားချက်တွေက တကူးတက သတိမထားနေလည်း သတိထားမိနေတတ်တာမျိုး။

ငါ သူ့အပေါ် နိုင်စားနေမိလား…

ငါ ရိုင်းမိသွားလား…

ငါ ဒီလိုဆက်ဆံလိုက်တာ မှန်ရဲ့လား ဆိုတာမျိုးတွေကျတော့ ဘယ်တော့မှ သတိမထားမိတတ်ကြဘူး။ သတိထားမိလည်း တစ်ဖက်က ခွင့်ပြုထားတယ်လို့ အထင်ရောက်နေသရွေ့ ဘယ်တော့မှပြုပြင်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိတတ်ကြဘူး။ နိုင်နေရတာကိုး…။

တစ်ဖက်က ငံ့ခံ သည်းခံလေလေ ကိုယ့်အတ္တမာနကို ကူအရောင်တင်ပေးသလိုဖြစ်ပြီး ကြာလေ self awareness ရဖို့ ဝေးလေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

❑

ပြောင်းပြန်လန်ခြင်း

တစ်ဖက်က မခံနိုင်တဲ့အဆုံး give up လုပ်သွားတော့မှ shock တွေ နင်းကန်ရ။ အခြေအနေက အင်္ကျီအတွင်းအပြင် လှန်လိုက်သလိုတွေဖြစ်ပြီး ခြေသလုံးပြေးဆွဲတဲ့သူနဲ့၊ အရက်ပုလင်းပြေးဖက်တဲ့သူနဲ့ ဖြစ်ကုန်တာ။

Relationship ဆိုတာ လူ ၂ ယောက် တည်ဆောက်ထားတာ။ တစ်ဖက်လူက Golden Retriever ကြီးဖြစ်မသွားသရွေ့ ကိုယ် အနိုင်ကျင့်သမျှ တစ်သက်လုံး ငုတ်တုတ်ခံမယ်လို့ မယူဆထိုက်ဘူးဗျ။

ကိုယ့်လက်တွဲဖော်ဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ၀.၀၀၀၁ % ပဲ အရေးပါဦးတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမူအယာတွေ

ကို သူ့အတွက် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းပေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ် မထွက်သွားစေချင်တဲ့သူ့အတွက် နေချင်စဖွယ် space တစ်ခု ကိုယ့် effort စိုက်ထုတ်ပြီး ဖန်တီးပေးထားနိုင်ရမယ်။

အထက်ကြီးတစ်ခွဲသားနဲ့ နိုင်တုန်းက နိုင်ချင်တိုင်းနိုင်ခဲ့ပြီး မခံနိုင်တဲ့အဆုံး ဟိုက ကောက်ပစ်ချသွားတဲ့အခါကျမှ မျက်ရည်နဲ့မျက်ခွက်ဖြစ်ပြီး ဘဝပျက်မလိုလို ဦးနှောက်ပျက်မလိုလိုဖြစ်ကျန်ခဲ့ရတဲ့ ဆရာကြီးတွေ ဆရာမကြီးတွေမှ တပုံကြီး။ အတ္တဘောတွေ နားကားရင် သိပ်ကြည့်လို့ကောင်းတယ်။ ဘယ်သူမှလဲ မသနားဘူး။

အဆိုးဆုံးကတော့ တစ်သက်လုံး ကိုယ်နဲ့ကျန်နေခဲ့မယ့်အရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းနောင်တတရားပဲ။ တသသကြီး ဖီးလ်ပေရော့။ မသေမချင်း။

ဘယ်လောက်ပဲ Guarantee ပေးပေး ဘယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာမှ taking for granted မလုပ်သင့်ဘူး။

ပြတ်စဲသွားကြတဲ့ relationship တော်တော်များများဟာ one time issue ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ နည်းနည်း နည်းနည်းလေးတွေ စုပြီး တစ်ဖက်ဖက်ရဲ့ သည်းခံနိုင်မှု/ချစ်ခြင်း ကုန်ခမ်းသွားတာကြောင့်ဆိုတာ သတိထားမိဖူးပါသလား…။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒွဲပြောရရင် ခုနေ ဘယ်လောက်တုန်နေအောင် ချစ်ခံရ ချစ်ခံရ ခင်ဗျားအချိုးမပြေရင် တစ်ချိန်မှာ အမှိုက်ထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်လို ပစ်ချသွားခံရကိန်းရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ်က သိပ်ချောသိပ်လှနေလို့၊ အရမ်းအောင်မြင်နေလို့ ဆိုတာတွေက အချိန်တစ်ခုရောက်လာရင် ထင်သလောက် အရေးမပါတော့ဘူးဗျ။

❑

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ Currency

ဒီလိုလုပ်ကြည့်…

ကျွန်တော် နည်းတစ်ခု ပေးမယ်။

တစ်ဖက်လူရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတိုင်းကို အလကားရတယ်လို့ သဘောမထားဘဲ သုံးရင်သုံးသလောက် ဖြုန်းရင်ဖြုန်းသလောက် ကုန်သွားနိုင်တဲ့ currency လို သဘောထားကြည့်ပါ။ consume လုပ်မိတိုင်း ပြန်ဖြည့်

ပါ။

သူက ယောက်ျားလေးဆိုရင် လေးစားမှုပေးပါ။
သူက မိန်းကလေးဆိုရင် ဂရုစိုက်မှု ကြင်နာမှုပေးပါ။
တစ်ခါတလေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဖြုန်းမိတတ်တယ်။

လူရှေ့သူရှေ့မှာ မလေးမစား အော်ပစ်လိုက်မိတာမျိုးတွေ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မိတာမျိုးတွေ၊ လုံးဝလျစ်လျူရှုမထေမဲ့မြင်ပြုမိတာမျိုးတွေရှိတတ်တယ်။ လွှတ်ခနဲတို့၊ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ဆိုတာတွေက valid ဖြစ်တဲ့ reason တွေ မဟုတ်ဘူး။

Mutual respect is the sexiest ပါပဲ။

နွဲ့ဆိုးဆိုးပါတယ်တို့၊ ဂျစ်ကန်ကန်စတိုင်လုပ်တာပါတို့ လာမပြောလေနဲ့။

"ဖျင်ယားသမှု ပိုင်မှုပြု"တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ မစွန့်လွှတ်ချင်ရင် မစွန့်လွှတ်ရဖို့တော့ သတိကြီးကြီးထားပေးရမှာပဲ။ ပစ္စလခတ်ထားပြီး ထွက်မသွားတာဆိုလို့ ဗိုက်ခေါက်က အဆီပဲရှိမှာ။

ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး သည်းခံချစ်နေမယ်လို့ပြောတာဟာ ပေါလို့ပြောတာဖြစ်ပြီး အဲ့ဒါကိုယုံပြီး ဘူမသိ ကိုးမသိလွှတ်ဆိုးနေတာကျတော့ ပိုပေါတယ် ပြောရုံရှိတာ။

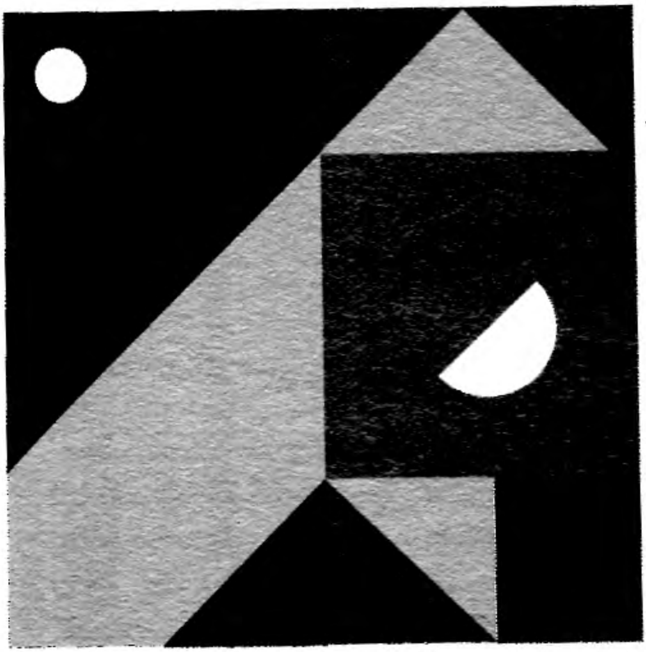
ဆိုတော့ကာ... ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အလကားရနေသလိုတော့ မဖြုန်းတီးစေချင်ဘူး။

အချစ်ခံရတာကောင်းပါတယ်။ ကုန်ခမ်းသွားတတ်တဲ့သဘာဝရှိတာမို့ ခင်ဗျား အခုရနေတဲ့ကံကောင်းမှုမျိုးဟာ မရှိတော့တဲ့တစ်နေ့ကျရင် အတော်အီစလံဝေစေမယ့် လစ်ဟာမှုကြီးဖြစ်သွားနိုင်တာကို သဘောပေါက်ပါ။

ဒါဟာ သူက ပေးတာဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ဘက်က maintain လုပ်ရမယ့်အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

28th March 2019



လက်ပိုက်ထားသော ယောက်ျား
လျှာကိုက်ထားသော မိန်းမ

လက်ပိုက်ထားသော ယောကျ်ား၊ လျှာကိုက်ထားသော မိန်းမ

လက်ပါတတ်တဲ့ယောကျ်ားဆိုတာ Superhero movie တွေ မကြည့်တတ်တဲ့ကောင်စားမျိုးဖြစ်မယ်ထင်တာပဲဗျ။

လင်ယူမယ်ဆိုရင် ရည်းစားဘဝမှာ ကိုယ့်ဘဲ ဘယ်လိုကားမျိုးတွေ ရုံတင်ရင် သွားကြည့်တတ်လဲ စေ့ငုကြပါ။

မိန်းကလေးတွေကလည်း ခက်တယ်။ ကိုရီးယားကားလိုဟာမျိုး feel ရတဲ့၊ ငိုရတဲ့ drama မျိုးပဲ ဘဲနဲ့တူတူကြည့်ပြီး ro ချင်ကြတယ်။ Superhero movie ကြည့်တဲ့ ဘဲမျိုးဆိုရင် ကလေးကားကြည့်တဲ့ကောင်ဆိုပြီး အထင်မကြီးတတ်ကြဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း အားတက်သရော လိုက်ကြည့်ပေးတတ်ကြတာ ရှားတယ်။

❑

ထိန်းချုပ်ခြင်း စူပါပါဝါ

ကျွန်တော်ပြောပြမယ်။

Superman လောက်တော့ သိတယ်မဟုတ်လား။

စူပါမန်းရဲ့ ပါဝါက သူတကယ်လုပ်ချင်ရင် ၂ စက္ကန့်လောက်

အတွင်း သူ့ရဲ့ Heat vision နဲ့ ကမ္ဘာကို ထက်ခြမ်းခွဲပစ်လိုက်လို့ရတယ်။

သူ တစ်ချိန်လုံး အနိုင်တိုက်ဖို့ကြိုးစားနေရတာ သူ့ရဲ့ရန်သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ over power ကို သူပြန်ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေရခြင်းပဲ။ သူ့ဒေါသ၊ သူ့ strength, သူ့ power ကြောင့် ဘယ်သူမှ ထိခိုက်နစ်နာ မသွားရလေအောင် လျှော့ချထိန်းချုပ်နေရခြင်းဟာ သူ့ရဲ့တကယ့် true super power ပဲ။ သူ ရန်သူတွေနဲ့ချတဲ့အခါမှာ သူအားထုတ်နေရတာ ရန်သူ သေသွားဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ရန်သူ သေမသွားဖို့။

အရမ်းကြီး ယိုယွင်းစွာကြီးပြင်းလာတာမျိုးမဟုတ်ရင် ယောကျ်ား လေး အားလုံးလိုလိုမှာ ပါလာတတ်တတ်တဲ့ တာဝန်ယူမှုတစ်ခုရှိတယ်။ အဲ့ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ physical strength ကြောင့် ဘယ်မိန်းကလေးမှ ထိခိုက် နာကျင်တာမဖြစ်ဖို့ ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ရခြင်းပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် မိန်းမကိုရိုက်တတ်တဲ့ လက်ပါတတ်တဲ့ယောကျ်ားမျိုး ကိုဆိုရင် မိန်းကလေးတွေ ရွံတာထက် ယောကျ်ားလေးချင်းက ပိုရွံတတ် တယ်။

ရိုက်သာ မရိုက်ရက်တာ၊ ငါလုပ်လိုက်ရင် သေတော့မယ်လို့တော့ ဒေါသအလျှောက် မာန်မဲဖူးတာ ကြားဖူးကြမယ်ထင်ရဲ့။

သူတကယ်ပြောနေတာပါ။

လုပ်လိုက်လေတို့၊ ထိရဲရင် ထိကြည့်စမ်းတို့ (ဖြစ်နိုင်ရင်) စိန်မခေါ် ကြပါနဲ့လား။ ကိုယ့်အသက်ဆိုတာ သူများလက်ထဲ ထည့်ပေးထားတာ ထက်စာရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပညာဉာဏ်နဲ့ စောင့်ရှောက်တာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။

❑

ပြန်နှားလည်ခြင်း စူပါပါဝါ

တဖက်က သူအားသာတဲ့ physical strength ကိုအသုံးမပြုဘဲ ကိုယ့်ကိုငဲ့ပြီး ထိန်းချုပ်နေချိန်မှာ။ ကိုယ်က ကိုယ်အားသာတဲ့ word strength ကို ဆက်တိုက်အသုံးချတိုက်ခိုက်နေမယ်ဆိုရင် တနည်းအားဖြင့် ပါးစပ်မပိတ် ဘူးဆိုရင် မညီမျှမှုကိုအားပေးနေတာ အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး victim ဟာ အမျိုးသား ဖြစ်ပါတယ်။

Words can kill ပါ။

ဒဏ်ရာ မမြင်ရ၊ အညှိအမည်း မစွဲတာနဲ့ တရားတယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ခွထိုးရင် မိန်းမတစ်ယောက် ဘာမှပြန်မလုပ်နိုင်သလိုပါပဲ။ မိန်းမတစ်ယောက်ခွပြောနေရင် တော်ရုံယောကျ်ားဟာ ငုတ်တုတ်ခံရကာပါ။ ယောကျ်ားတွေဟာ သဘာဝအရ physical တုံ့ပြန်ချင်စိတ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိန်းချုပ်နေရတာကြောင့် စကားပြန်ပြောရင်း defend လုပ်လို့ အဆင်မပြေပါဘူး။ ယောကျ်ားယူမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ strength ကို သူတစ်ပါးအပေါ် ထိခိုက်အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကြီးတဲ့ ယောကျ်ား ဟုတ်၊ မဟုတ် အခါက ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ strength ကို သူတစ်ပါးအပေါ် မထိခိုက်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ။ ဒါဟာ equality ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ပါတတ်ရင် ဘယ်လောက်ချစ်ချစ်၊ ဖြတ်ပါ။

အဲ့ဒါ ဘယ်တော့မှပြင်မှာ မဟုတ်တဲ့ သန္ဓေပါပဲ။

(အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟီးရိုးလို့ အထင်ရောက်နေတဲ့ ယောကျ်ားဟာ protective ဖြစ်တယ်ဗျ)

နောက်ဆုံးတစ်ချက် မှတ်ထားသင့်တာက ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ ဒေါသကိုဘယ်တော့မှ မဆွပါနဲ့။

Hulk ဟာ ဒေါသထွက်ပြီး လျှောက်မသောင်းကျန်းနေချိန်မှာ Ph.D (၇) ခု ရထားတဲ့ သိပ်အနေအေးတဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။

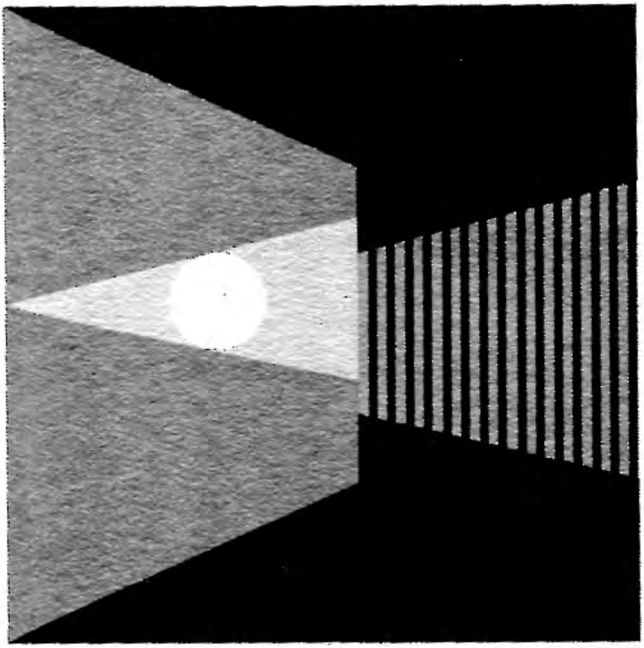
ရန်ဖြစ်ကြပါ။

ရန်ဖြစ်ချိန်မှာ လက်ပိုက်ထားတတ်တဲ့ ယောကျ်ားမျိုးကို ရှာယူပါ။ (အများစုပါ၊ ရှာရလွယ်ပါတယ်)

ကိုယ်က ရန်ဖြစ်ချိန်မှာ လျှာကိုက်ထားတတ်တဲ့ မိန်းမမျိုးတော့ ဖြစ်နေပါစေပေါ့။

■

29th April 2019



Emotion and Information

Emotion vs Information

မတူကြခြင်း

မိန်းကလေးနဲ့ ယောကျ်ားလေး စကားပြောပုံချင်းမတူကြသလို၊ နားထောင်ပုံချင်းလည်း မတူကြပါဘူး။

မိန်းကလေးက ခံစားရမှုကို express လုပ်ဖို့အနေနဲ့ စကားပြောခြင်းကို အသုံးပြုကြတာဖြစ်ပြီး ယောကျ်ားလေးကတော့ Information ကို transfer လုပ်ရုံသက်သက် စကားပြောကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာဦးကတည်းက ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့ အသုံးပြုများဆုံး ညည်းညူသံများစာရင်းမှာ "မိန်းမတွေဟာ စကားကိုများတယ်ကွာ" ဆိုတာနဲ့၊ "ယောကျ်ားတွေဟာ ဘာပြောပြော နားကိုမထောင်ဘူး" ဆိုတာတွေက ထိပ်ဆုံးမှာ ရပ်တည်ဗိုလ်စွဲနေရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စကားများတာ၊ နည်းတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။

စကားပြောရတဲ့ intention ကိုပဲ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့အတွဲတွေမှာ ယောကျ်ားလေးက စကားပိုများတယ်ဆိုပါစို့။

သူဟာ ဖောင်းပွနေတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေ ဥပမာဥပမေယျတွေ

လှိုင်လှိုင်သုံးပြီး ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောနေတာဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ main intention ကတော့ တဖက်လူကို information ပေးဖို့ ပါပဲ။ သူ့ရဲ့ emotion ကို information ရဲ့နောက်မှာပဲ အမြဲထားပါတယ်။

စကားနည်းတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်က တိုတိုတုတ်တုတ် တုံ့ပြန်ပါစေဦးတော့၊ သူ့ရဲ့အဓိက purpose သည် သူ့ရဲ့ emotion ကို ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မသိဘူး။

လုပ်ချင်တာလုပ်။

ရှင့်သဘောပဲလေ။

ဩော်။

ကောင်းတာပေါ့။

ဒီစကားတွေမှာ ဘာ information မှ မပါပါဘူး ကိုယ့်လူတို့။

လုပ်ချင်တာလုပ် ဆိုတဲ့စကားကို information အဖြစ် decode လုပ်မိပြီး လုပ်ချင်တာတွေ တကယ်လုပ်လိုက်မိလို့ အကြီးအကျယ်နားကားသွားသူပေါင်းလည်းများလှပြီ။

❑

Emotion

ဥပမာနဲ့ ပြမယ်။

အိမ်နားမှာ မီးလန့်တယ်ဆိုပါစို့။

မိန်းမတစ်ယောက်က တခြားမိန်းမတစ်ယောက်ကို ပြောမယ်။

"ယောင်းမရေ၊ မနေ့ညက အိမ်နားမှာ မီးလန့်တာတော်"

"ဟယ်… ယောင်းမ၊ တော်တော်များလားအေ။ ရင်တွေတုန်လိုက်တာ၊ ပြောစမ်းပါဦး"

"ပြောမနေပါနဲ့ဟယ်၊ ကျုပ်မယ် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိတွေဖြစ်တာပါဆို"

"အောင်မယ်လေး ယောင်းမရယ်၊ ရှင်က သတ္တိကောင်းတာပေါ့။ ကျုပ်သာဆို ကြောက်လွန်းလို့ နေရာမှာတင် မေ့လဲနေလောက်ပြီ"

အစရှိသဖြင့် ဒီမီးလန့်မှုအကြောင်းအရာတစ်ရပ်ပေါ်မှာ သူတို့ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေကို ဖလှယ်ကြမှာဖြစ်ပြီး ဒီအပေါ်မှာလည်း

တဖက်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်စွာ တုံ့ပြန်ပြောဆိုမှုတွေကို အချိတ်အဆက်မိမိ ပြန်လှန်ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

❑

Information

ဒီ conversation ကိုပဲ ယောကျ်ားနှစ်ယောက်ပြောကြပြီ ဆိုပါတော့…။

"ညကတောင် အိမ်နားမှာ မီးလန့်သေးတယ်"

ဘာခံစားမှုမှ မပါတဲ့၊ ဘာစိတ်လှုပ်ရှားမှုမှမပါတဲ့ information ပေးမှုသက်သက် စကားတစ်ခွန်းကို ကြားရဖို့ရာခိုင်နှုန်းများပြီး ပြန်ရလာမယ့် တုံ့ပြန်မှုကလည်း ခုနကနဲ့ တော်တော်ကွဲပြားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

"ဩော်… ခုငြိမ်းသွားပြီ မဟုတ်လား"

"ငြိမ်းပြီလေ၊ ညကတည်းကပဲ"

"ဘယ်နှလုံး ပါသွားသေးလဲ"

"တစ်လုံးမှ မပါပါဘူး၊ လန့်ရုံပါ"

ယောကျ်ားနှစ်ယောက်ရဲ့ စက္ကန့်ပိုင်း conversation ထဲက မီးလောင်တယ်၊ ငြိမ်းသွားတယ်၊ တစ်လုံးမှ မပါသွားဘူးဆိုတဲ့ information တွေဟာ မိန်းမနှစ်ယောက်ရဲ့ conversation ထဲမှာပါလာဖို့ ဘယ်လောက်ကြာဦးမလဲ ကျွန်တော်တို့ဘယ်သူမှမသိနိုင်ပါဘူး။ May be ပါချင်မှတောင် ပါပါလိမ့်မယ်။

❑

Emotion Vs Information

ဒီစကားကိုပဲ မိန်းမက ခရီးကပြန်လာတဲ့ ယောကျ်ားကိုပြောပြီဆိုရင် ပွဲကလှပါပြီ။

"ယောကျ်ားရေ…၊ မနေ့ညက အိမ်နားမှာ မီးလန့်တာတော်"

ဒီစကားကို စ,လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ မိန်းမလုပ်သူရဲ့ရင်ထဲမှာ ဒီစကားနောက်ကွယ်က သူမရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ထိတ်လန့်ခြောက်ခြားမှု၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုတွေကို ယောကျ်ားလုပ်သူက သတိထားမိပြီး သူမအပေါ် ဂရုစိုက်ကြင်နာစွာနဲ့ တုံ့ပြန်တာကို ပြန်ရဖို့ အော်တိုမျှော်လင့်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ယောကျ်ားလုပ်သူ မသိပါဘူး။

ယောကျ်ားလုပ်သူရဲ့နားထဲကို ဒီစကားဟာ သတင်းအချက်အလက်သက်သက်အဖြစ်သာ ဖမ်းယူဝင်ရောက်သွားတယ်ဆိုတာကိုလည်း မိန်းမလုပ်သူက ဘယ်နည်းနဲ့မှ သဘောမပေါက်ပါဘူး။

(မျက်မှောင်တွန့်၍) "ဟုတ်လား…၊ မီးသတ်ကား ဘယ်နှစီးလာလဲ"

(မျက်စောင်းထိုး၍) "သုံးစီးလာတယ်၊ ကျွန်မဖြင့် လန့်တာလေ။ ခြေတွေ လက်တွေတောင် တုန်တယ်"

(စွပ်ကျယ်လက်ပြတ်နဲ့ ပုဆိုးစုတ်လဲဝတ်ရင်း) "သုံးစီးတည်းနိုင်တယ်ဆိုတော့ မများပါဘူး။ ဘယ်နားလောင်တာလဲ"

(စိတ်ကောက်စပြု) "အနောက်ဘက်ရပ်ကွက် ကိုတိုးကြီးအိမ်လေ၊ သိလားလို့။ ယောကျ်ားကလည်း မရှိတော့လေ ကျွန်မမယ် အားငယ်လိုက်တာ ဆိုတာ"

(အိမ်ရှေ့ခန်းထွက် ရေနွေးကြမ်းငှဲ့ သတင်းစာကောက်ကိုင်ရင်း) "အွန်… အေး အေး၊ ပြီးမှ ငါလမ်းလျှောက်ရင်း စနည်းနာလိုက်ဦးမယ်။ ကိုတိုးကြီးအိမ်က အုတ်သဲကျောက်ရောင်းတာ မဟုတ်လား"

(ခြေဆောင့်) "မသိဘူး"

(မျက်မှန်လေး ပင့်ကာပင့်ကာနဲ့ သတင်းစာ စလှန်) "အိမ်က အရေးကြီးတာလေးတွေလည်း တစ်ခုတစ်စည်းတည်း ထားထားဦး"

အဲ့လို လုလုပပ လွဲချော်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

Conversation ပုံစံမတူနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့အများအားဖြင့် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အလွဲလေးတွေသည် သည်လိုနားလည်မှု balance out ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေပြောတဲ့ ရှင်က ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုတာ ဒါဖြစ်ပြီး၊ ယောကျ်ားလေးတွေပြောတဲ့ မင်းက ပွားတာကိုး ဆိုတာလည်း ဒါပါပဲ။

❑

ပေးပို့သူနဲ့ လက်ခံသူ

ဘယ်လောက်ရှည်လျားတဲ့စကားကို ပြောနေသည်ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားလေးရဲ့ ဦးနှောက်သည် information ပါတဲ့အပိုင်းလေးကိုသာ capture ကွက်လုပ်မှာဖြစ်ပြီး conversation ရဲ့အစ စကွန့်ပိုင်းမှာတင်

မိန်းကလေးဖြစ်သူ ဘာကိုဆိုလိုချင်တာလဲဆိုတာကို conclude လုပ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းပြောသမျှ စကားအားလုံးကို နားထောင်ချင်ယောင်ဆောင်၍ဖြစ်စေ၊ မဆောင်ပဲပေါ်တင်ဖြစ်စေ ignore လုပ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ဘာဆက်လုပ်လဲဆိုတော့ ရထားသမျှ info တွေစုစည်းပြီး advice or suggestion တစ်ခု မဖြစ်မနေ ပြန်ထုတ်ပေးပါတယ်။

နားထောင်ချင်ယောင် ဆောင်ပေးတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ ဂရုစိုက်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါယောကျ်ားလေးဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံပါပဲ။

ခေါင်းညိတ် ခေါင်းခါ အလိုက်သင့်လုပ်ပေးနေလို့ ကြားတယ်မထင်ပါနဲ့၊ မကြားဖို့ရာ များပါတယ်။ ကြားလည်း စိတ်မဝင်စားပါဘူး။

စိတ်မဝင်စားလို့တော့ ခင်ဗျားကို မချစ်ဘူး မထင်ပါနဲ့။

မျက်ရည်ကျလာတဲ့အခါ တစ်ရှူးထုတ်ပေးဖို့။

လက်ကိုင်ထားပေးရမလား၊ ပခုံးဖက်ထားပေးရမလား၊ ငိုရင်နှာသီးဖျားလေး နီလာတယ်ဟ၊ မျက်ရည်စီးကြောင်းလေး သုတ်ပေးလိုက်ရမလား၊ ငိုသံလေးနဲ့ စကားပြောနေတာ ချစ်စရာလေး၊ ဟီဟိ... ပြောတာကလည်း မရပ်သေးဘူးလား မသိဘူး၊ စကားကလည်း များလက်တာသာလိကာမလေး။

(စကား မကြားတာကလွဲရင်) ဒီလိုချစ်ခြင်းများစွာနဲ့ သူ့ဦးနှောက်ဟာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ စိတ်မရှည်နိုင်လွန်းသူ ရှေးခေတ်လူသားကြီးတစ်ဦးဟာ ငိုနေတဲ့မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့နှုတ်ခမ်းကို ပိတ်နမ်းပစ်လိုက်ခြင်းနည်းက သူမ စကားပြောတာ တိတ်သွားစေတာပဲဆိုတာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတော့တယ်။

❑

ဘယ်သူ့ကို ရင်ဖွင့်မလဲ

ဒီတော့ အကောင်းဆုံးက...။

အကြိညာဏ်တစ်ခုခု တောင်းမယ်ဆို ယောကျ်ားလေးနဲ့ စကားပြောပြီး။

စာနာ နားလည်မှုလိုတယ်ဆိုရင် မိန်းကလေးချင်း စကားပြောဖို့

ပါပဲ။

ကိုယ်ကချစ်လို့ လက်တွဲနေပြီးမှ ဒါလေးတောင် ဂရုမစိုက်ပေးနိုင်ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုး ဆယ့်နှစ်ခါလောက် ကြားဖူးပါတယ်။

ဟုတ်ကဲ့။

ငွေရှာခိုင်းလို့ ရပါတယ်။

အရေးအကြောင်းဆို ရှေ့က ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်ဦးမယ်။

သူနဲ့တူတူ ကလေးယူလို့ ရပါတယ်။

တခြားညာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး သုံးလို့ရတာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။

ကျားဆီမှာ ဂျိုမရှိပါဘူး။

မရှိတာကို တောင်းဆိုလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ချစ်လို့ ကျားကြီးက ဂျိုတပ်လာပြလည်း အချိန်တန်ပြုတ်ကျမယ့် ဂျိုအတုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ ကိစ္စတစ်ခုခု serious ဖြစ်လာလို့ ကိုယ့်အမျိုးသားက သုန်မှုန်နေမယ်ဆိုရင် မိန်းကလေးတစ်ယောက် အရင်ဆုံးပေးမယ့် အကူအညီက ကျွန်မကို ပြောပြလိုက်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သူမသာဆိုရင် ပြောပြလိုက်ခြင်းနဲ့ ပြဿနာလျော့ပါးသွားမှာ သေချာနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ငါအဆင်မပြေဘူးဟာ ဆိုတဲ့ information ကိုတောင် သူတို့တွေက emotional decoding လုပ်တာဖြစ်ပြီး ပြောပြလာမယ့် အဆင်မပြေမှုအပေါ်ခံစားချက်တွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ ready ဖြစ်နေတတ်တာပါ။

ဒါပေမဲ့ ပြန်ရမယ့်သေချာပေါက် စကားတစ်ခွန်းကတော့ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ အရေးမကြီးဘူးဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြဿနာကိုပြောပြခြင်းနည်းက ယောကျ်ားလေးတွေဆီမှာ အလုပ်မဖြစ်တာကြောင့်မို့လို့ပါ။ သူတို့က သူများပြဿနာကိုလည်း နားမထောင်ချင်ကြသလို သူတို့ပြဿနာကိုလည်း ပြောပြချင်စိတ် မရှိကြပါဘူး။

ယောကျ်ားလေးတွေ ပြဿနာရှိတဲ့အခါ နားအေးတဲ့တစ်နေရာရာမှာ နှုတ်ဆိတ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း စဉ်းစားနေရဖို့ လိုပါတယ်။ (သို့တည်း

မဟုတ်) ဘော်ဒါတွေနဲ့ စကားပြောနေလိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘော်ဒါတွေနဲ့ စကားပြောတယ်ဆိုရာမှာ အဲဒီပြဿနာနဲ့ လုံးလုံးလျားလျားမဆိုင်တဲ့ တခြား အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အဲဒီပြဿနာရှိနေကြောင်း မေ့သွားတဲ့အထိ ပေါ့ လားဝါးလား ပြောနေဖို့ လိုအပ်တာပါ။

မတူတဲ့သဘာဝအရ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ပြဿနာကို လူသိ အောင် ရင်ဖွင့်ရတာ ပုံမှန်အားဖြင့်လုပ်လေ့မရှိကြပါဘူး။ ဒီအခါမှာ မယုံလို့ ရင်မဖွင့်ဘူး၊ လျှို့တယ်၊ မပွင့်လင်းဘူး စတဲ့တံဆိပ်တွေ မကပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပြဿနာရှိနေတဲ့အခါမှာလည်း ယောကျ်ား လေးတစ်ယောက်ပေးမယ့် အကောင်းဆုံးအကြံက အဲဒီပြဿနာကို ပြောမနေ နဲ့၊ မေ့ထားလိုက်တော့ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

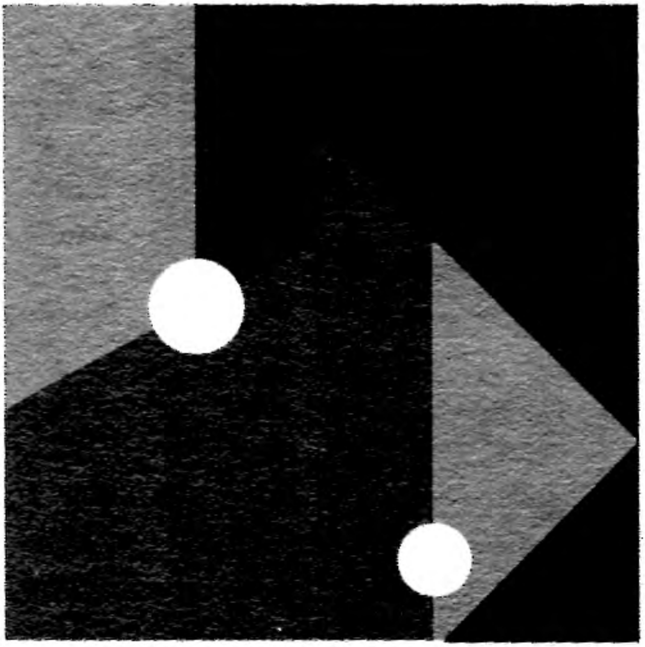
ကျွန်တော်တို့အတွက် ပခုံးတစ်ဖက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မလိုအပ်ပါ ဘူး။

တကယ်တမ်း ပြဿနာရှိလာရင် ကျွန်တော်တို့အရေးတကြီး လို အပ်တာက ပခုံးရဲ့ နည်းနည်းအောက်နားကျကျ၊ အရှေ့ဖက်ခြမ်းမှာ ရှိပါ တယ်။ ပေးကြပါ။

(နားလည်တတ်တဲ့ နှလုံးသားလို့ပြောတာပါ… လို့။)

■

2nd February 2020



Chemistry

Chemistry

Personality

တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အခါ ရှိတတ်တဲ့စိတ်နေစိတ်ထား အကျင့်စရိုက်တွေ၊ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံနေထိုင်ပုံတွေကို personality လို့ခေါ်တယ်။ မွန်ရည်တယ်၊ ယဉ်ကျေးတယ်၊ လူကြီးလူကောင်းဆန်တယ် အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

(ဒီထက်အများကြီးအသေးစိတ် define လုပ်ထားတဲ့ personality တွေရှိပါသေးတယ်။ အဲ့ဒါကို မတူကြခြင်းများ ၂ နဲ့ ၃ မှာ အကျယ်ရှင်းပြထားတယ်။)

Personality တွေ အပြန်အလှန်လေ့လာကြပြီး စရိုက်တူတယ်ထင်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွဲကြပြီဆိုရင်တော့ ဒီလူနှစ်ယောက်ကြားမှာ Personality က ဆက်အလုပ် မလုပ်တော့ဘူး။ Chemistry က ဆက်အလုပ်လုပ်တယ်။

❑

Chemistry

ကိုယ်က တစ်ယောက်တည်းနေလို့ ရုပ်ရှင်ထိုင်ကြည့်တတ်တဲ့

သူမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုပါစို့။ နှစ်ယောက်တူတူ ရုပ်ရှင်ထိုင်ကြည့်ရတာကို အရမ်းကြိုက်တဲ့သူလည်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့…။ နှစ်ယောက်လုံးက ဂျစ်ကန်ကန် အကြောင်းတွေမို့ တွဲရင် ရန်ချည့်ဖြစ်နေရမယ်ထင်ကြပေမယ့် တကယ့်တကယ်မှာ အတော် အပေးအယူမျှပြီး ပျော်စရာ RS မျိုးလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ဆီက နဂိုရှိရင်းစွဲ personality က တစ်ဖက်ကလာတဲ့ personality နဲ့ ရောစပ်မာတ်ပြုပြီးမှ ပြန်ထွက်လာတဲ့ Chemistry ပေါ့။ အဲ့ဒါဟာ ဒီ RS မြဲမယ်၊ မမြဲဘူး အဓိကဆုံးဖြတ်မယ့်အရာပဲ။

ဒီနေရာမှာ နှစ်ယောက်ရဲ့ chemicalတွေ ရောစပ်တာဖြစ်လို့ အဖြေ က ဘာထွက်လာမလဲ ဘယ်လိုမှ ကြိုမသိနိုင်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် နီးနိုင်သမျှ နီးနီးနေကြည့်ပြီးတော့မှ ဒီ partnerနဲ့ တကယ်လက်တွဲ သွားသင့် ရဲ့လား ဆုံးဖြတ်တာ safeအဖြစ်ဆုံးပဲ။ Living together နေကြတဲ့ အလေ့ အထရှိတဲ့တိုင်းပြည်တွေက ဒီနေရာမှာ တပမ်းသာတယ် ပြောရမှာပေါ့။ ဆိုပါစို့…။ ကိုယ့်ကို သူငယ်ချင်းလို အရမ်းကောင်းတဲ့သူဖြစ်ခဲ့လို့ အဖြေပေး ရည်းစားဘဝ promote လုပ်လိုက်မှ သူ့ရဲ့ရည်းစားလို personality က သူငယ်ချင်း personality နဲ့ အကြီးအကျယ် ကွဲပြားခြားနားနေတာမျိုးဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပြန်ပြီးသုံးသပ်ကြည့်ရင် ကိုယ်တွဲခဲ့ဖူးတဲ့ ရည်းစားတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မှာတောင် ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုဟာ မတူတာမျိုးကို သွားတွေ့ ရလိမ့်မယ်။ ex တစ်ယောက်နဲ့မှာ ကိုယ်ဟာ အရမ်းချစ်တတ်ပြီး နူးညံ့သိမ် မွေ့တဲ့ အချစ်သူရဲကောင်းဖြစ်ခဲ့ပေမယ့်၊ တခြား ex တစ်ယောက်နဲ့ကျ ကိုယ် ကပဲ အထက်စီးက အမြဲအနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်ခဲ့တဲ့ asshole/bitch ဖြစ်ချင်ဖြစ် နေတတ်တာမျိုးပေါ့။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းခဲ့တဲ့ ex တွေကလည်း တခြားသူနဲ့ဆိုရင် ဒီလိုဆိုးချင်မှ ဆိုးနေမယ်။ ဒါ ဘာမှမနာလိုစရာ မရှိဘူး။ သူဟာနဲ့သူပဲ။

အစ်ကိုတစ်ယောက်မြင်ဖူးတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ လူတိုင်းချစ်ကြ တယ်၊ ဟာသတွေအမြဲပြောပြီး လူပေါကြီးလိုနေတယ်၊ ဟိုးရာထူးအငယ်ဆုံး အထိ ညီလေး ညီမလေးနဲ့ နွေးထွေးလွန်းတယ်။ သူ့မိန်းမနဲ့ကျ အမြဲတမ်း မျက်နှာကြီးတည်ထားပြီး ဖုန်းပြောတာကအစ ခပ်ပြတ်ပြတ်ဗျ။ သူ့လစာ၊

သူ့မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ ဘာဆိုဘာမှ သူ့မိန်းမ မသိရဘူး။

နောက်တစ်ယောက်ကျတော့ အဲ့ဒါနဲ့ပြောင်းပြန်။ အလုပ်ထဲမှာ အာဏာရှင် bossi အရမ်းဖြစ်တဲ့လူ။ တစ်ချိန်လုံး ဆူဆဲနေတာ၊ ဘယ်သူမှ သူ့ မကြိုက်ဘူး။ မိန်းမရှေ့ကျ အရမ်းညင်သာပျော့ပျောင်းနူးညံ့တဲ့ ဂျန်းတဲလ်မန်းစစ်စစ်။

လူတစ်ယောက်ဆိုတာ အင်္ကျီတစ်ထည်လို အဝါလေး ကြိုက်လို့ ဝယ်လိုက်တယ်၊ ဝတ်ကြည့်တော့လည်း အဝါလေးဖြစ်နေတုန်းပဲ ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ရည်းစားမဖြစ်ခင် တစ်စက္ကန့်အလိုတုန်းကအထိ ကိုယ့်အပေါ် သေမလို ကောင်းခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ရည်းစားဖြစ်သွားတာနဲ့ ကိုယ့် လည်ပင်းကို တစ်ရစ်ချင်းညှစ်မယ့် မြွေတစ်ကောင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့် အိတ်ကပ်ကို ချုပ်ကိုင်မယ့် ဓားပြဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ လစ်တိုင်းထိုးနေမယ့် နတ်ဆိုးဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

တချို့က ပိုက်ဆံကိစ္စနဲ့ဆို မရဘူး။

တချို့က personal space ကို အထိအခိုက်မခံဘူး။

တချို့က ချစ်မပြတတ်ဘူး၊ ကိုယ်က အချစ်ခံချင်တယ်။

တချို့က ဂရုစိုက်မပြတတ်ဘူး။

တချို့က အကုန်တော့ကောင်းပါရဲ့ sexual life မှာ တကိုယ်ကောင်း ဆန်တတ်တယ်။

ဒါတွေက ကိုယ်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ အချိုးပြောင်းသွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင် သလို ကိုယ်နဲ့မှ ပိုဆိုးလာတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

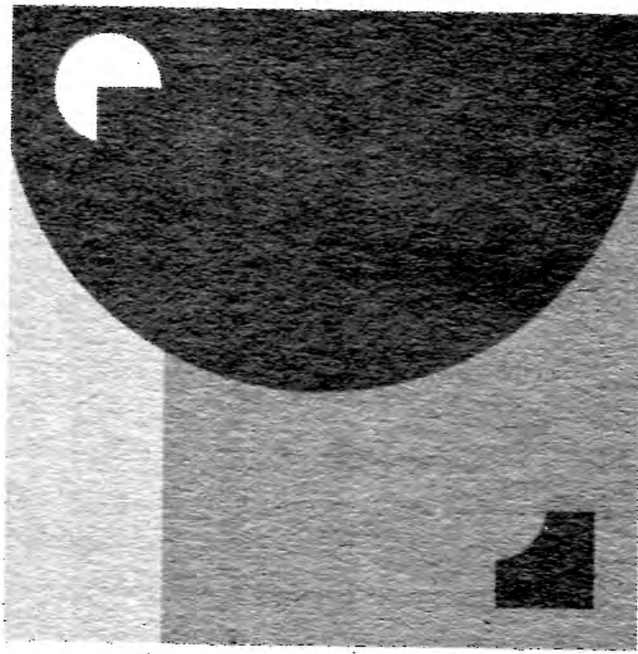
Chemistry ဟာ ညှိယူလို့ရတယ်၊ စကားပြောဖို့လိုတယ်။ အစပိုင်း မှာ သိပ်မပြင်းထန်တဲ့ ရန်ပွဲလေးတွေ ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်ရလည်း အိုကေတယ်။

အဓိကက ဘယ်အခြေအနေမှာ ဆက်ပြီး ညှိနှိုင်းပြုပြင်ကြဖို့ လိုသလဲ ဆိုတာသိဖို့နဲ့ ဘယ်အခြေအနေမှာတော့ လုံးဝစွန့်ခွာဖို့လိုပြီဆိုတာ နားလည်ဖို့ပဲ။

Coke ဟာ ချိုသလို၊ Mentos ကလည်း ချိုတာပါပဲ။ နှစ်ခုပေါင်း မှသာ bomb ဖြစ်သွားတယ် ဆိုသလို…။

■

19th January 2020



မတူကြခြင်းများ (၂)

မတူကြခြင်းများ - ၂

အပိုင်း (၁) မှာ 9 multiple intelligence အကြောင်း ရေးတဲ့အခါ အတော်များများက intelligence နဲ့ talents နဲ့ကို confuse ဖြစ်ကြတာ သတိထားမိတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ အရည်အချင်းနဲ့က မတူပါဘူး။

ဥပမာ ကိုယ်က တခြားသူနဲ့မတူတဲ့ အရသာခံစားနိုင်စွမ်းမျိုး ရှိချင်ရှိမယ်။ အဲ့ဒါက talents ပါ။ intelligence မဟုတ်ဘူး။

ဥပမာ ကျွန်တော်ဆို ခြေချောင်းလေးတွေကိုခေါက်ပြီး မတ်တတ်ရပ်နိုင်တယ်။ မြင်ဖူးသလောက် ဘယ်သူဘယ်သူမှ ကျွန်တော်လုပ်သလို လိုက်မလုပ်နိုင်ဘူး။ (အဲ့ဒါက တကယ်တမ်းဆို talents ထဲတောင် မဝင်ပါဘူး။) အဲဒီလို ဘယ်သူမှမလုပ်နိုင်တာတစ်ခုကို ကိုယ်က လုပ်နိုင်တာလေးတစ်ခုနဲ့ ဒါကို ကျွန်တော်က ကိုယ့်ဘာကိုယ် Bodily-Kinesthetic intelligence ရှိပါတယ်လို့ claim လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ်ဟာ ဒီတစ်ခု လုပ်တတ်တာကလွဲရင် physical activity ဘာတစ်ခုမှ စိတ်ဝင်တစား မရှိဘူး ဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်သိနိုင်ရမယ်။

အဲဒီတော့ 9 smarts နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ဘာကိုယ် အားသာချက်၊ အားနည်းချက် ပြန်ဆန်းစစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိုးသားဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနှိမ်မိဖို့လည်း လိုသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတင်းဖော့တွေး ဖြည့်တွေးတာမျိုး မလုပ်မိဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ ဂစ်တာတီးတတ်ရုံနဲ့ musical smart ဖြစ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ထဲက သူများ မကြားတဲ့ တီးလုံးတီးကွက်မျိုးကို ထူးထူးခြားခြား သတိထားမိတတ်တာမျိုး၊ စိတ်နဲ့သံစဉ်စာသား အလွယ်တကူ ခေါင်းထဲမှာ ဖန်တီးမိရက်သားဖြစ်နေတာမျိုး ဆိုရင် ဂစ်တာ မတီးတတ်ပေမယ့်လည်း Musical smart တစ်ယောက်ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

အရေးကြီးတာက ကိုယ်က ဘာလေးလဲ။ ငါးလား၊ မျောက်လား စေ့စေ့စီးစီး ခွဲခြားသိထားရင် ကိုယ်အားသာတဲ့လမ်းကို လိုက်နိုင်မယ်။

ကျွန်တော်ဆို အနုပညာဝါသနာပါပေမယ့် Musicနဲ့ ပတ်သက်တာတော့ ဘာမှမရဘူး။ ဂစ်တာတီးသင်တာလည်း မတတ်ဘူး၊ အားသာတာကျ Spatial နဲ့ Linguistics မှာ သိသိသာသာ အားကောင်းတယ်။ အတန်းထဲမှာ အဆင့် ၄၀ ကျော်၊ တစ်ခါ အမြင့်ဆုံးအဆင့် ၃၇ ရဖူးတယ်။ စာညံ့တဲ့ကျောင်းသားတစ်ယောက်ပဲ။ ဆုယူတဲ့စင်မြင့်ဆိုတာကို တစ်ခါမှ မျက်စောင်းနဲ့တောင် လှည့်မထိုးခဲ့ဖူးဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကွန်ပျူတာကို ပထမဆုံးထိဖူးတဲ့အချိန်၊ ၇တန်းနှစ် ကျောင်းကသင်ပေးတဲ့ နှစ်ရက်တာ ကွန်ပျူတာအခြေခံသင်တန်းအပြီးမှာ ပြိုင်ရတဲ့ Digital drawing ပြိုင်ပွဲဝင်ပြိုင်တော့ ပထမဆုရတယ်။ ကျောင်းတွင်း မဟုတ်ဘူး၊ မြို့နယ်ပထမဆု။ ဆုပေးပွဲမှာ မြို့မကျောင်းရဲ့ စင်ပေါ်တက် ဆုယူရတယ်။

စာတိုပေစတွေ ကျောင်းစာအုပ်ထဲမှာ စ,ရေးတဲ့အသက်အရွယ်ဟာလည်း ၇ တန်းလောက်ကတည်းကပဲ။

ကျောင်းသားဘဝကတည်းက အားသာချက်ရှိတာတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ လမ်းစရှိခဲ့ပေမယ့် ဒီမှာက ဒါတွေကိုအားမပေးဘူးလေ။ ဒီတော့ ဝါသနာကို ချောင်ထိုး။ ဘွဲ့ရရင် ပိုက်ဆံများများရနိုင်မယ့် အလုပ်အကိုင် အာမခံချက်ရှိတဲ့ တက္ကသိုလ်ကိုအမှတ်မီဖို့ စာပဲတစ်ချိန်လုံးကျက်။

ကိုယ်ဝါသနာမပါတဲ့ မေဂျာကိုယူ။

ကိုယ်စိတ်မပါတဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲဝင်၊ ပိုက်ဆံရ။ ဒီလိုနဲ့ အသက်တွေကြီးလာပြီး ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အရွယ်ကျမှ နောင်တတွေရကြရဦးမယ် မဟုတ်လား။

ဒါက ဒီနိုင်ငံက လူအတော်များများ relate ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ပုံစံပဲ။

စာကျက်ရင် လူတော်လေး။

ဘောလုံးကန်နေရင် စာမကျက်ဘူးလား ခွေးဖြစ်မယ်။

ပုံဆွဲနေရင် စာမကျက်ဘူးလား ခွေးဖြစ်မယ်။

ဂစ်တာခေါက်နေရင် စာမကျက်ဘူးလား ခွေးဖြစ်မယ်။

ထားပါတော့.. ဒါတွေ အပိုင်း (၁) မှာလည်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။

ဆိုလိုချင်တာက ခင်ဗျား ခွေးဖြစ်မယ်လို့ ရိုက်သွင်းခံခဲ့ရတာတွေအကုန်လုံးကြောင့် ခင်ဗျားဟာ ခွေးဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။

ဘယ်မှာ စပြီး ခွေးဖြစ်လဲဆိုတော့ "သူတို့ပြောတာ ဟုတ်လောက်တယ်၊ ငါဟာ ငါးမဟုတ်ဘူး။ ငါဟာ ခွေးပဲ" ဆိုပြီး ကုန်းပေါ်တက် အမြီးနှံ့ အမဲရိုးကိုက်တဲ့အချိန်မှာ စပြီး ခွေးဖြစ်ပါတော့တယ်။

❑

လူတွေဟာ မတူဘူးလို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ အဓိကက စိတ်ကိုမျှတစွာ ထားတတ်ဖို့နဲ့ အမှန်ကိုမြင်တတ်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

ဒီစကားဟာ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓားတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။

"I am different. I am ME" ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ငုံ့နေတဲ့ခေါင်းကို ရဲရဲမော့စေချင်လို့ ပြောပါတယ်။ ကုန်းနေတဲ့ခါးကို ရင်ဖွင့်ပြီး ရဲရဲကော့စေချင်လို့ ပြောပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ လူဟာ စိတ်သက်သာရာရစေတဲ့ အတွေးတစ်ခုခု ကောက်ရလိုက်ရင် အလွယ်သုံးချင်တတ်ကြတယ်။

သူများက အပင်ပန်းခံ အလုပ်လုပ်ပြီးအောင်မြင်တယ်၊ ကိုယ်က အပျင်းကြီးပြီး အလုပ်မကြိုးစားတော့ မအောင်မြင်ဘူး။ ဒါကို သူနဲ့ငါက မတူဘူး။ သူက လောဘကြီးတယ်၊ ငါက တရားသမားရောင့်ရဲတတ်တယ်လို့ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ဆွဲပြောရင်း မနာလိုထိုင်ဖြစ်နေလို့ မရပါဘူး။

ငါးတွေဟာ ရေကူးတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားမသိတာတစ်ခုက ဆင်တွေဟာလည်း ရေကူးတတ်ပါတယ်။

(ဆင်တစ်ကောင်ရဲ့ အဝေးဆုံးရေကူးခဲ့တဲ့စံချိန်ဟာ ၄၈ ကီလိုမီတာ ဖြစ်ပြီး ၆ နာရီဆက်တိုက် ကူးခတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။)

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် သွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်မကောင်းတာတွေကို ညှိဖျင်းချင်တိုင်း ညှိဖျင်းဖို့ရာ ဆင်ခြေပေးရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ်ဟာ ငါးမို့လို့ သစ်ပင်မတက်နိုင်ရင်တောင် ကုန်းပေါ်ရောက်တဲ့အခါ နည်းနည်းခုန်တတ်ရင် ရေဆီပြန်ရောက်နိုင်သလို ရုံဖန်ရံခါ လေပေါ်လေး စက္ကန့်ပိုင်းလောက် ထထ ပျံတတ်တာလည်း တစ်မျိုးတော့ကောင်းပါတယ်။

ဂစ်တာတီးတာလိုမျိုးကို လက်လျှော့အရှုံးပေးလိုက်လို့ ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့်။ Interpersonal intelligence လိုမျိုး၊ Logical လိုမျိုး၊ Intrapersonal လိုမျိုး၊ essential ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်တွေ အားနည်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ တတ်နိုင်သလောက် ဖြည့်ဆည်းဖို့၊ လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ "ငါက ဒါညံ့တယ်" ဆိုပြီး လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ထော်လော်ကန့်လန့်ဖြစ်တာမျိုး၊ စီးပွားရေးမှာ ခဏခဏ အလွဲအချော်ဖြစ်တာမျိုးတွေကို ဒီတိုင်းထားလိုက်ဖို့ရာ အဆင်မပြေပါဘူး။

ဒါက စကားချပ်ပါ။

အစွန်းနှစ်ဖက်ထွက်စေတဲ့စကားကိုပြောပြီးရင် အတွေးစကိုလည်း နှစ်ဖက်ခွဲထုတ်ပေးခဲ့မှ သင့်တော်မယ်ထင်လို့ပါ။

❑

ခုနက ဟာတွေက အဖျိုးပါ။

မတူကြခြင်းများကို တကယ်ရေးချင်ခဲ့တာက ဒီအပိုင်းပဲ။

လူတွေမှာ ဉာဏ်တွေကွာသလိုပဲ၊ အဓိကကွာတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ မတူခြားနားခြင်း တစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲ့ဒါက personality ပဲ။

အဲ့ဒါကို မြန်မာလို ဘယ်လိုဘာသာပြန်လဲတော့ မသိဘူး။

တချို့က ထင်ကြတယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်စားပြီး နှစ်လိုဖွယ်ပြုမူ ပြောဆိုတတ်ရင် ဒီလူ personality ကောင်းတယ်ပေါ့။ တကယ်တမ်း

အဲ့ဒါ personality မဟုတ်သေးဘူး။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစိတ်၊ အတွေးအခေါ်၊ အကျင့်စရိုက်၊ အပြုအမူနဲ့ သွင်ပြင်ပုံပန်းသဏ္ဌာန် စတာတွေ အားလုံးပေါင်းထားတာကိုမှ Personality လို့ခေါ်လို့ ပြည့်စုံမယ်ထင်တယ်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်ရအောင်ကလည်း အရည်အသွေးကိုခေါ်တာမျိုး မဟုတ်၊ ထားပါတော့။

Myers Briggs ရဲ့ Personality type indicator မှာ လူတွေရဲ့ မတူတဲ့ Personality ပေါင်း ၁၆ မျိုးထိရှိတယ်လို့ ခွဲပြထားတယ်။ အခု ဒီစာထဲမှာတော့ ၁၆ မျိုးကို မရေးပြတော့ဘူး။ Google ခေါက်လိုက်ရင် ထွက်လာတာမျိုးပဲ ဆိုတော့။

ကျွန်တော် ပြန်ရှဲချင်တာက Alan G. Field ရဲ့ Human Psychology 101 ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက အဲဒီ Personality ၁၆ မျိုးကို ပြန်ချုပ်ပြီး ရှင်းပြထားတဲ့ မတူကွဲပြားခြင်း ၄ ချက်အကြောင်း။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။ စာရှည်ပေမယ့် ဆက်ဖတ်ပေးဦး။

ဒီ ၄ ချက်ကို သေသေချာချာ နားလည်သွားပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ သူများနဲ့မတူတဲ့ ခြားနားမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ခတ်ကျစရာ၊ စိတ်ညစ်အားပျက်စရာတွေကနေ တော်တော်လေး လွတ်မြောက်သွားပြီး ခင်ဗျားကိုခင်ဗျားအဖြစ် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ပြန်မြင်ခွင့်ရလိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့ သူများကိုလည်း သူများအဖြစ် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ရှုမြင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

❑

Introvert (I) vs Extrovert (E)

မတူကြခြင်းများအကြောင်းကိုပြောရမယ်ဆို အရင်ဆုံး ဖြုတ်ချထားခဲ့ရမယ့်အတွေးက "ကိုယ်နဲ့မတူရင် မကောင်းဘူး" ဆိုတဲ့ အတွေးပါပဲ။ ကိုယ်က Introvert မို့ Extrovert တွေကို မျက်စိနောက်မယ်။ ကိုယ်က Extrovert မို့ Introvert တွေကို မြဲစိစိနဲ့ အားမလိုအားမရဖြစ်မယ်ဆိုတာမျိုး negative approach နဲ့ ကြည့်လို့မရဘူး။

မတူတာဟာ မတူတာပါပဲ။ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် မပါဘူး။

Introvert သမားတွေက ရှက်တတ်ကြမယ်၊ စကားနည်းမယ်၊

လူတောမတိုးဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း ဆိုက်ကိုတွေ ဖောက်နေမယ်၊ အခန်းအောင်းမယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာလည်း မမှန်ပါဘူး။

Extrovert သမားတွေက လျှပ်ပြာပြာနိုင်မယ်၊ စကားကို ရေပက်မဝင်အောင်ပြောမယ်၊ ဂဏှာမငြိမ်ဘူး၊ အားနေခွဲမယ်၊ သူများကို အနိုင်ကျင့်မယ်၊ ဒွန်မယ် ဆိုတာမျိုးတွေကလည်း မဟုတ်မှန်ပါဘူး။

Introvert/Extrovert ကွဲပြားခြင်းက လူအတော်များများ ထင်နေကြသလို လူဟာ ဒီနှစ်မျိုးတည်းက တစ်မျိုးပဲဖြစ်ရမယ် ဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်ပြန်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ Introvert ရဲ့သဘောသဘာဝရော Extrovert ရဲ့သဘောသဘာဝရော နှစ်မျိုးစလုံးပါကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်မျိုးမျိုးက ပိုပြီး လွှမ်းမိုးပါတယ်၊ Dominant ပိုဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့အဓိက ကွာခြားမှုက "လောကကို ရှုမြင်ပုံ" ပါပဲ။

Introvert သမားတွေက ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းဘက်လောကကို ပိုစိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အမြဲစကားပြောနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ဟာ အဖော်များများစားစား မလိုပါဘူး။ alone time လိုအပ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရမှ သူ့ရဲ့ original stage ကို ပြန်ရောက်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဘက်ဟာ Introvert လွှမ်းမိုးတဲ့သူဆိုရင် သူ့ကို တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အချိန် ပေးဖို့ လိုတယ်။

သူတို့ရဲ့ energy ဟာ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အခါ ပြန်ပြည့်တယ်။ စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေရဖို့ alone ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

Extrovert တွေကကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့အပြင်လောကကို ပိုစိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ လူတွေဝန်းရံနေပြီး လူတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေခြင်းကနေ သူတို့ရဲ့ energy ကိုရတယ်။ သူတို့မှာ Introvert တွေထက် ပိုများတဲ့ ဝါသနာတွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေ၊ activities တွေ ရှိတတ်ကြတယ်။

သူတို့က ကိစ္စတစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားမိပြီဆို ခပ်မြန်မြန် အကောင်အထည်ဖော်တတ်ကြပြီး အခွင့်အရေးကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်တတ်သူတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ Introvert တွေကတော့ ကိစ္စတစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် ထောင့်ပေါင်းစုံကနေ ချင့်ချိန် ချိန်ဆပြီး သေချာမှ စတတ်

ကြတယ်။

ဒါကိုသိထားရင် ကိုယ်က ဘယ်ဘက်ကလွှမ်းမိုးတာများလဲဆိုတာ သတိထားမိနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို Introvert လား၊ Extrovert လား ခွဲခြားသိနိုင်မယ်။ အလားတူပဲ၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်ဟာ ဘာလဲဆိုတာသိပြီး မတူတာတွေရှိခဲ့ရင် ပိုနားလည်ပေးနိုင်လာမယ်။

ကိုယ်မွေးတဲ့သားသမီးက ဘာလေးလဲသိရင် သူ့ကိုဘယ်လို ထိန်းကျောင်း ပျိုးထောင်သင့်သလဲ သိလာမယ်။

အပေါ်မှာပြောခဲ့သလိုပဲ။ လူမှာ သဘာဝတစ်မျိုးတည်း ပါလာတာမဟုတ်ဘဲ သဘာဝနှစ်မျိုးလုံးပါလာတာဖြစ်တာကြောင့် တော်တော်လေး Introvert ဆန်လှပါတယ်ဆိုတဲ့လူဟာလည်း တစ်ခါတလေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဝိုင်းဖွဲ့ရတာမျိုး၊ Party ပွဲတွေသွားရတာမျိုးကို သဘောကျတတ်ပြီး အရမ်း Extrovert ဆန်ပါတယ်ဆိုတဲ့သူဟာလည်း ရံဖန်ရံခါမှာ အခန်းအောင်းပြီး တစ်ယောက်တည်းနေချင်တတ်တာမျိုး ရှိပါတယ်။

ခြုံပြောရရင် Introvert/Extrovert ကွာခြားခြင်းဟာ လောကအပေါ်ရှုမြင်ပုံမတူကြခြင်းပါဘဲ။

❑

Intuition (N) vs Sensing (S)

ဒီအပိုင်းက လောကဆီက သတင်းအချက်အလက်ကို လက်ခံရယူပုံခြင်း ကွဲပြားကြတဲ့အကြောင်းပါ။

မြန်မာလို ဘာသာပြန်ရင်တော့ တွက်ချက်သိနဲ့ ဝမ်းတွင်းသိလို့ ဘာသာပြန်နိုင်မလား မသိပါဘူး။

Sensing သမားတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို ရယူတဲ့အခါ အချက်အလက်ကို အဓိကထားပြီး ရယူပါတယ်။

Intuition သမားတွေက သတင်းအချက်အလက်ကို သူတို့ အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့ စတာတွေကနေ မယူပါဘူး။ သူတို့ခံစားမိတာကနေ ယူပါတယ်။

ဥပမာနဲ့ပြမှ သိသာမယ့်အပိုင်းမို့ ဥပမာ စဉ်းစားကြည့်လို့ရသလောက် ပြောကြည့်မယ်။

လူနှစ်ယောက်ဟာ လူအုပ်တစ်အုပ်နောက်ကို တောထဲမှာ ခြေရာခံ

လိုက်ကြတယ်ဆိုပါတော့။ တစ်ယောက်က Sensing သမား၊ တစ်ယောက်က Intuation သမား။ အဲဒီလူအုပ်မှာ လူကြီး ငါးယောက်၊ ကလေးနှစ်ယောက်ပါတယ်လို့ ခြေရာတွေကို ရေတွက်ပြီး ပြောနိုင်တယ်။

ခြေရာခံလာကြရင်းနဲ့ ရေစီးသန်တဲ့ချောင်းတစ်ခုကို ဖြတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်ကမ်းရောက်တော့ ကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ခြေရာတွေဟာ ပါမလာတော့ဘူး။

Sensing သမားက ပတ်ဝန်းကျင်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးသပ်ရင်း ခိုင်လုံတဲ့မှတ်ချက်တစ်ခုချတယ်။ "ခြေရာငါးခုပဲ ရှိတော့တယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်တော့ စမ်းချောင်းကရေစီးထဲ မျောပါသွားရှာပြီ" ဆိုပြီး။

လူ ခုနစ်ယောက်၊ ခြေရာ ခုနစ်ခုကနေ၊ လူငါးယောက် ခြေရာငါးခုပဲ ကျန်ခဲ့တော့ခြင်း။

ကျန်ခဲ့တဲ့ခြေရာ ငါးခုလုံးက လူကြီးခြေရာဖြစ်နေခြင်း။

ရေစီးသန်တဲ့ စမ်းချောင်းတစ်ခုရှိနေခြင်း စတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ Sensing သမားရဲ့ သုံးသပ်ချက်ကို တိကျခိုင်မာနေစေတယ်။

Intuition သမားက ဘာပြောမယ်ထင်သလဲ။

ကျွန်တော်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုကို ဒီအပိုင်းမှာ ရှာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ Intuition သမားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာစုဟာ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ ပထမဦးဆုံး reference ယူတဲ့စာစုဖြစ်ပြီး ရှေ့မှာရေးခဲ့သမျှတွေဟာ ကျွန်တော်ခံစားရသလို ရေးခဲ့တာတွေချည့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အချက်အလက်၊ အထောက်အထား၊ အကိုးအကား ရှိလားလို့လာမေးရင် ကျွန်တော့်ရဲ့အဖြေဟာ "ရှိချင်လည်း ရှိမယ်၊ မရှိချင်လည်း မရှိဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘာ facts ဘာ data ဘာမှကို မသိဘူး။ စိတ်ထဲလည်း မဝင်စားဘူး" ဆိုတာပါပဲ။ Intuition သမားရဲ့ ခံစားသိမှုဟာ အဲ့ဒီလိုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်စာတွေ ဖတ်ကြည့်ရင် သိမှာပါ။ ပြောရဲတာတစ်ခုကတော့ Intuition သမားရဲ့သိမှုဟာ သက်သေပြရခက်ပေမယ့် ယုတ္တိနဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြီး ကင်းကွာပြတ်တောက်နေတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ အဆိုးဆုံး အားနည်းချက်ကလည်း အဲ့ဒါပါပဲ။ "ဘယ်မှာလဲ၊ numbers"၊ "ဘယ်မှာလဲ Data" ဆို "I don't fucking care those data. but I know that is true!!"

ရာဇာဝီရာဇ်တမ်းခြင်းတွေ (၁) ကနေ (၅) အထိ ကျွန်တော် ရေးထားတာ ဖတ်ဖူးတဲ့သူတွေသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုထိ အဲဒီရာဇာဝီရာဇ်ခေတ်က ဘယ်ခုနှစ်သက္ကရာဇ်လဲ၊ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။

ကုမ္ပဏီသမားတွေ၊ စီးပွားရေးသမားတွေကြား ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ အဲဒီလိုမေးခွန်းမျိုးတွေ ခဏခဏကြုံရပြီး ကိုယ့်ရဲ့သိမှုအပေါ် အမြဲ သံသယဝင် သိမ်ငယ်ရတယ်။ သိတယ်၊ သက်သေပြစရာ မရှိဘူး။ သက်သေပြရုံသက်သက် တည်ရှိနေတဲ့ data တွေ၊ number တွေအပေါ် စိတ်လည်းမဝင်စားဘူး.။ အထင်လည်း မကြီးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့Sensing ကင်းမဲ့မှုကလည်း ကောင်းတော့ မကောင်းနေဘူးပေါ့လေ။

ခုနက ခြေရာခံလိုက်လာတဲ့ လူနှစ်ယောက်ထဲက Intuition သမား ဘာပြန်ပြောလဲ စဉ်းစားချိန်ရအောင် ကြားထဲမှာ အလာပသလာပ လျှောက်ပြောနေတာပါ။ ဘာပြောလဲစဉ်းစားမိရင် ခင်ဗျားဟာလည်း Intuition သမားဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အောက်ကိုဆက်ဖတ်မှ သိတယ်ဆိုရင်တော့ Sensing သမားဖြစ်နိုင်ချေများတယ်။

Intuition သမားက ပြောတယ်။

"ကလေးတွေက ရေစီးနဲ့မျောပါသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးတွေက ကုန်းပိုးသွားတာ" တဲ့။

"မင်း ဘာကိုကြည့်ပြီးပြောတာလဲ" လို့ မေးတယ်။

"မသိဘူး၊ ဒီတိုင်းပဲသိတာ" တဲ့။

(အဖြေက အရမ်းသိသာနေလို့ ကုန်းပိုးတာလို့ဖြေနိုင်တိုင်းလည်း Intuition ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာနော်။ ဒါက စာကြွင်း)

ဒီအပိုင်းမှာ ပိုစ့်ပိုင်ရှင်ရဲ့ bias ပါပြီး Intuition သမားက ကောင်းတယ်၊ Sensing သမားက မကောင်းဘူးလို မြင်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့ မတူကြတာသာဖြစ်ပြီး ဘယ်ဟာကို ကောင်းတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကလေးနှစ်ယောက်ဟာ ရေထဲမျောပါသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ကုန်းပိုးသွားတာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရေထဲမျောပါသွားတယ် ဆိုတာကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကပေးတဲ့ အချက်အလက်တွေအရ ပိုယထာဘူတကျနေနိုင်ပေမယ့် ကုန်းပိုးသွားတယ် ဆိုတဲ့ Intuition က သက်သေ

မပြနိုင်သည့်တိုင် အဖြစ်မှန်နဲ့ အရမ်းမဝေးနေဘူးဆိုတာလည်း သိရပါမယ်။

Intuition က မွေးတုန်းက လူတိုင်းပါလာတာဖြစ်ပြီး Sensing က သင်ယူလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Sensing များလာလေလေ Intuition က လျော့လာလေလေပါပဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ Sensing သမားတွေက facts တွေ၊ data တွေနဲ့ ကိုင်ပေါက်ပြီး Intuition သမားတွေကို အနိုင်ကျင့်လေ့ရှိတာကြောင့် ကျွန်တော်က Intuition ဘက်ကရပ်ပြီး ရေးမိသလိုဖြစ်သွားတာပါ။

Sensing ဟာ ကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီးလက်တွေ့ကျတယ်၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း ကွက်တိမြင်တယ်၊ အလုပ်ဖြစ်ပြီး result ထွက်တယ်။

Intuition က စိတ်ကူးယဉ်ပိုဆန်တယ်။ Intuition သမားတွေက ကိစ္စတစ်ခု တကယ်အလုပ်ဖြစ်ခြင်း မဖြစ်ခြင်းအပေါ် result အပေါ် စိတ်မဝင်စားတတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ innovation တွေ၊ concept တွေတော့ ထွက်လေ့ရှိပါတယ်။

ဆိုးတာက Sensing သမားတွေက Intuition သမားတွေကို အုပ်စုလိုက် ဝိုင်းနှိပ်ကွပ်လေ့ရှိတာက ဆိုးတာပါ။

ရှေးတုန်းက ခေတ်တစ်ခုမှာ "ကမ္ဘာက လုံးလောက်တယ်" ဆိုတဲ့ အသိက Intuition ပါ။ "မသိဘူး၊ ဒီတိုင်းပဲ သိနေတာ" ပြားနေတာကြီး ပတ်ပတ်လည်မျက်စိနဲ့ တပ်အပ်မြင်နေရခြင်းက Sensing ပါ။ သက်သေပြစရာ မရှိခဲ့ပေမယ့်၊ ငြင်းလို့မနိုင်ခဲ့ပေမယ့်၊ မှန်ခဲ့ပါတယ်။

❑

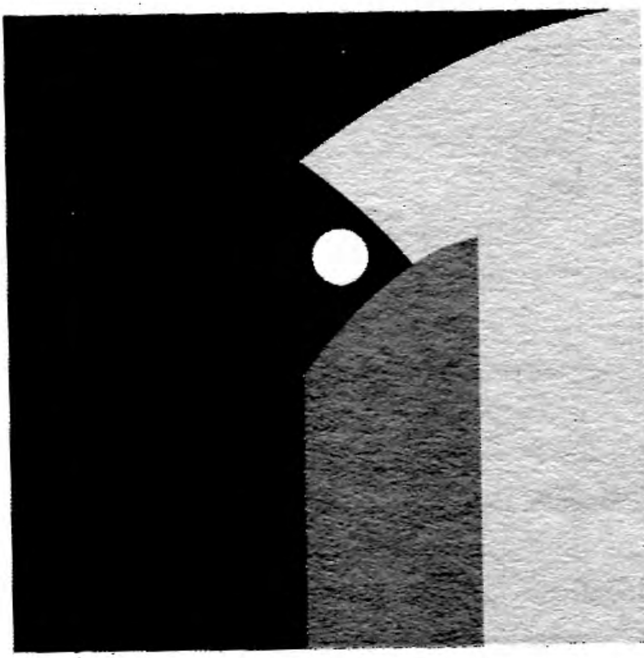
ကျန်တဲ့ နှစ်ခုကို အပိုင်းသုံးကျမှ ဆက်ပါတော့မယ်။

■

18th August 2020

Ref : Personality types indicator by Myers Briggs

Human Psychology 101 by Alan G. Field



မတူကြခြင်းများ (၃)

မတူကြခြင်းများ - ၃

တကယ်တော့ အပိုင်း (၂)ကို ဖြတ်ချခဲ့လိုက်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းက Sensing vs Intuition အကြောင်း ဆက်ပြောချင်သေးလို့ပါ။

Intuitionနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုလောက် ထပ်ပြပါလားတဲ့။ ကျွန်တော့်မှာ ဥပမာတွေ အများကြီးရှိနေတာနဲ့တော့ အတော်ပါပဲ။

ကျွန်တော်သာ တောင်ငူခေတ်မှာ လူဖြစ်ခဲ့ရင် ရဲစွမ်းသတ္တိအရှိဆုံး စစ်သည်၊ တိုက်ခိုက်ရေးအမြင့်ဆုံး ဓားသမား ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ ဘုရင့်နောင်ရဲ့ စစ်တပ်ထဲ ပါခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

လက်မလက်သည်းကြားထဲကို အပ်စိုက်ပြီး တူနဲ့ထုချလို့ မတွန့်မှ "ဒါဟာ သတ္တိ" လို့ သတ်မှတ်ချက်ကို မကြိုက်တာကြောင့်မို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသတ်မှတ်ချက်က make sense ဖြစ်ပါတယ်။ proven ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တိရှိလား ဆိုတာ အင်တာဗျူးဖြေသလို စကားနဲ့ထိုင်ပြောနေတာထက်စာရင် အလုပ်နဲ့သက်သေပြတာ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ပြီးတော့ စစ်တပ်တစ်တပ်စာလောက် လူအများကြီးကို ရွေးချယ်ရာမှာ ခပ်မြန်မြန်နဲ့ကိစ္စပြတ်တဲ့ အပ်စိုက် တူနဲ့ထု၊ တွန့်ရင်ပယ်၊ အော်ရယ်ပယ် ဆိုတဲ့ process က

မြန်ပါတယ်။ ဘုရင့်နောင်ရဲ့ Sensing and thinking ဟာ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ မှန်ပါတယ်။

Intuition သမားက ဒီ information အပေါ်မှာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ positive view ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲ၊ ဘာမှားနေလဲ၊ သက်သေပြဆို မသိဘူး။ အဲ့ရွေးနည်းကြီးကို မကြိုက်တာ။ မရဲတရဲ ပြောကြည့်လို့ရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ အမြင်ကို ပြောကြည့်ချင်ပါတယ်။

"ဓားကိုင်ပြီး တိုက်ရမယ့်စစ်သားတွေအားလုံး လက်မ နာနေရတဲ့ တပ်ကို မကြိုက်ဘူး" လို့ပဲ ပြောဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အပေါ်မှာပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊ Sensing ဟာ မြေပြင်နဲ့ ပိုနီးစပ်ပြီး ရလဒ် ပိုထွက်ပါတယ်။ နောင်ရိုးတိုက်ပွဲမှာ "ဖောင်တွေ အကုန်ဖျက်" ဆိုတဲ့ Sensing and thinking ဟာ တကယ်ပဲ "အနိုင်" ဆိုတဲ့ စစ်ပွဲရလဒ်ကို ရယူဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ Intuition သမားဆိုရင် သမိုင်းမှာ ဒီရလဒ်ထွက်ဖို့ မသေချာပါဘူး။

နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခု။

အဲဒီဥပမာကတော့ စိတ်ကူးယဉ်ပါ။ ဒီပုံပြင်မှာ Sensing သမားဟာ ထင်ရှားပေမယ့်၊ Intuition သမားဟာ မထင်ရှားတာမို့ စိတ်ကူးယဉ်အဖြစ်နဲ့ပဲ ထားလိုက်ပေမယ့် တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘုရင့်ယောက်ဖ ခွေးကြည့်ခိုင်းတယ် ဆိုတဲ့ ဥပမာပေါ့။

ခုထိ ကျွန်တော်တို့ဟာ ခွေးတွေကိုသွားကြည့်တဲ့ အမတ်ကြီးရဲ့ Sensing အပေါ်မှာ "ပညာရှိ"၊ "တိုးတက်သင့်သူ"၊ "ချီးမြှောက်ထိုက်သူ" စသဖြင့် ဝိုင်းချီးမြှောက်ကြတယ်။ တကယ်လို့ ယောက်ဖလုပ်သူဟာ Intuition သမားဖြစ်ခဲ့ရင်ကော၊ စဉ်းစားကြည့်ခဲ့ဖူးသလားဗျ။ Sensing သမားတွေ အများကြီးစုပြီး ဝိုင်းကပ်လိုက်ကြတဲ့ အဲဒီဘုရင့်ယောက်ဖရဲ့ "အသုံးမကျသူ"၊ "မတိုးတက်သင့်သူ"၊ "မစေ့စပ်မသေချာသူ"၊ "တုံး" စတဲ့ တံဆိပ်ပေါင်းများစွာအပေါ် ဘယ်လိုလိပ်ပြာလုံမလဲ သိချင်မိတယ်။

အမတ်ကြီးရဲ့အမြင်ဟာ ခွေး ငါးကောင်၊ အထီး သုံး၊ အမ နှစ်၊ အဖြူ နှစ်၊ အနက် သုံး အားလုံးဟာ အချက်အလက်တွေချည့်ပါပဲ။ ပုံပြင်က ဒီလိုလာပါတယ်။

ခွေးလေးတွေ ပေါက်ပြီလား။
ယောက်ဖကြီး။ ။ မှန်ပါ ပေါက်ပါပြီ ဘုရား။
အမတ်ကြီး။ ။ မှန်ပါဘုရား၊ ပေါက်ကြောင်းပါ။
ဘယ်နှကောင်တုံးကွဲ့။
ယောက်ဖကြီး။ ။ ငါးကောင်ထင်ကြောင်းပါ ဘုရှ။
အမတ်ကြီး။ ။ ငါးကောင်တိတိပါဘုရှ။
ဘယ်နှကောင်အထီး ဘယ်နှကောင်အမတုံးကွဲ့။
ယောက်ဖကြီး။ ။ မသိကြောင်းပါဘုရှ။
အမတ်ကြီး။ ။ အထီး သုံးကောင်၊ အမ နှစ်ကောင်ပါဘုရှ။
ဘာအရောင်တွေတုံးကွဲ့။
ယောက်ဖကြီး။ ။ အဖြူလေးတွေနဲ့ အနက်ကလေးတွေပါဘုရှ။
အမတ်ကြီး။ ။ အဖြူ နှစ်ကောင်၊ အနက် သုံးကောင်ပါဘုရှ။

အိုကေ၊ ပုံပြင်က ဒီမှာပြီးသွားတယ်။ လူတွေက အမတ်ကြီးကို ဝိုင်းလက်ခုပ်တီးကြတယ်။ ယောက်ဖကြီးက သိမ်ငယ်စွာနဲ့ အရှက်ရရတယ်။

တကယ်လို့များ ပုံပြင်ကို ဒီလို လို့ တွေးကြည့်မယ်။
ခွေးလေးတွေပေါက်ပြီလား။
အမတ်ကြီး။ ။ မှန်ပါ ပေါက်ပါပြီ ဘုရား။
ယောက်ဖကြီး။ ။ မှန်ပါဘုရား၊ ပေါက်ကြောင်းပါ။
ဘယ်နှကောင်ချစ်ဖို့ကောင်းလဲကွဲ့။
အမတ်ကြီး။ ။ ဒီလိုလေးတွေပါပဲ ဘုရှ။
ယောက်ဖကြီး။ ။ ကြန်အင်လက္ခဏာ[illegible]ရတော့ နှစ်ကောင်ဟာ အမိန့်နာခံရိုကျိုးမယ့်စရိုက်မျိုး ရှိနိုင်ပြီး သေချာလေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါက မင်းကြီးအချစ်တော် သစ္စာရှိ၊ ပျော်တော်ဆက် ခွေးလိမ္မာများ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်းပါ ဘုရှ။
ဘယ်နှကောင်က အားကိုးရမယ့်ပုံပေါ်သလဲ။
အမတ်ကြီး။ ။ မသိပါဘုရား။
ယောက်ဖကြီး။ ။ အသံပြဲပြဲနဲ့ သုံးကောင်ကတော့ မွေးကင်းစကတည်းက စွာကလည်းစွာ၊ ခြေဆံလက်ဆံလည်းတုတ်၊ အမြီး

လည်းတို၊ ဒေါ်သကလည်းကြီးတာကြောင့် စစ်သည်တော်များ လက်ထဲအပ်ပြီး သင်ကြားပေးမယ်ဆို အားကိုးရတဲ့ အမဲလိုက်ခွေး၊ နန်းတော်ကင်းစောင့်ခွေး၊ စစ်မက်အဖော်ရဲသော ခွေးများ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်းပါ ဘုရား။

ဒီပုံပြင်ဟာ ဒီလိုပြောရင် လုံးဝမတူတဲ့ impression ကို ရပါတယ်။ ဘုရင့်ယောက်ဖကြီးပြောသလို နှစ်ကောင်ဟာ ဖျော်ဖြေခွေးတွေဖြစ်လာပြီး သုံးကောင်က တိုက်ခွေးတွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုပါစို့။ ဘုရင်ကြီးက အထီးအမလောက်၊ အရောင်နဲ့ အရေအတွက်လောက်ပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ယောက်ဖတော်ကြီးရဲ့ intuition ဟာ ဘယ်လောက်နက်နဲပြီး အသုံးဝင်တဲ့ ရလဒ်ရှိနေပါစေ၊ ချက်ချင်းသက်သေမပြနိုင်တာတစ်ခုအတွက်နဲ့၊ (သို့မဟုတ်) ပြောခွင့်မသာတာ တစ်ခုအတွက်နဲ့ ငတုံးယောက်ဖကြီး၊ ငရှော်ယောက်ဖကြီး ဖြစ်မြဲဆက်ဖြစ်နေပြီး ခေတ်အဆက်ဆက်လည်း "မင်းတို့တွေ ဘုရင့်ယောက်ဖ ခွေးကြည့်ခိုင်းသလို မဖြစ်စေနဲ့" လို့ လူညံ့ကြီးအဖြစ် ခိုင်းနှိုင်းခံနေရဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Sensing သမားတွေကပဲ Intuition သမားတွေကို အဲဒီလို အုပ်စုလိုက် ပိုင်းနှိမ်ခဲ့ကြတာလားဆိုရင်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ Intuition သမားတွေကလည်း Sensing သမားတွေကို နှိမ်ခဲ့တဲ့စကား ရှိပါတယ်။

ကြားဖူးမှာပေါ့၊ စကားတစ်ခုရှိတယ်။

"တို့ပညာရှိများ ပေးကြည့်စရာမလိုဘူး၊ တွေးကြည့်ရုံနဲ့သိတယ်" ဆိုတာလေ။

အချက်အလက် အကိုးအကား data, fact, numbers တွေကို သိချင်ရင်တော့ ပေးကြည့်ကိုကြည့်မှ သိရမှာပါပဲ။ ရမ်းသမ်းပြောလို့ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါပေမဲ့ အနီးစပ်ဆုံး တွေးခေါ်ယူဆချက်၊ အခြေအနေကို ခြုံငုံသုံးသပ်နိုင်မှု၊ ဝမ်းတွင်းသိ၊ လှုံ့ဆော်သိ၊ အတွေ့အကြုံသိ စတာတွေကတော့ တွေးကြည့်ရုံနဲ့ သိတဲ့အသိတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ "ပေးကြည့်တဲ့ကောင် ပညာမရှိ" လို့ သာသာနဲ့နာနာ နက်ခဲ့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ "မသိဘဲ ရမ်းပြောနေတာ" နဲ့ "intuition strong ဖြစ်လို့ မှန်းဆပြောတာ" နဲ့က အရမ်းအရမ်းကို ကွာပါတယ်။ ကံဆိုးတာက လျှောက်ပြီး ရမ်းပြောနေတာလား၊ intuition နဲ့ ပြောတာလားဆိုတာကို

intuition သမားအချင်းချင်းပဲ ခွဲခြားသိနိုင်ပြီး Sensing သမားတွေ မသိနိုင်ပါဘူး။ of course သူတို့မျက်စိထဲမှာ သက်သေအထောက်အထားမပါရင် အားလုံးဟာ လျှောက်ပြောနေတယ်လို့ မြင်တာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် တရားခွင်တွေဟာ ပစ္စည်းသက်သေ၊ လူသက်သေ (Sensing)ရော ရှေ့နေတွေရဲ့ စကားပရိယာယ်ကြွယ်ဝမှုနဲ့ လိုရာဆွဲယူအပြန်အလှန် ငြင်းခုန်လျှောက်ထားနိုင်မှု (Intuition) ကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်း balance လုပ်ပေးထားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ . . .။

မတူတာဟာ မတူတာပါပဲ။

Sensing ဟာ အဖြေထွက်စေနိုင်သလို ယုတ္တိကျကျရိုးရှင်းစွာ မြင်နိုင်စွမ်း ရှိတတ်ပေမယ့် ပိုကောင်းတဲ့ "ဖြစ်နိုင်ချေ (possibilities)" တွေကိုတော့ လက်လွတ်ရတတ်ပါတယ်။

Intuition ဟာ ဖြန့်ကျက်ဆက်စပ်တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း မြင့်မားသလို အသစ်အသစ်တွေကို ဖန်တီးစိတ်ကူးမိစေနိုင်ပေမယ့် မျက်မှောက်မှာ ရှိနေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကိုတော့ လက်လွတ်ရတတ်ပါတယ်။

❑

Thinking (T) vs Feeling (F)

ပထမဆုံး ပြောခဲ့တဲ့ Introvert vs Extrovert က လူတစ်ယောက်ရဲ့ လောကအပေါ် ရှုမြင်ပုံ မတူကြခြင်းပါ။

ဒုတိယအပိုင်းဖြစ်တဲ့ Intuition vs Sensing က လူတစ်ယောက်ရဲ့ လောကဆီက အချက်အလက်တွေကို လက်ခံရယူပုံပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်ဟာ ဘယ်အရာအတွက်မဆို opinion ရှိပါတယ်၊ ရှုမြင်ပုံ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ opinion ဟာ ခင်ဗျား Intro လား၊ Extro လားပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။

ရှုမြင်ပြီးရင် information လက်ခံ ရယူပါတယ်။ လက်ခံရယူပုံဟာ Sensing နဲ့ Intuition ပေါ်မူတည်ပြီး နှစ်မျိုး ထပ်ကွဲသွားပါတယ်။

- အိုကေ၊ ရှုမြင်ပြီးပြီ၊ သုံးသပ်ပြီးပြီဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

ဆုံးဖြတ်ပါမယ်။

Thinking vs Feeling ဟာ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူတဲ့

decision making (ဆုံးဖြတ်ပုံ) ပါပဲ။

Thinking သမားတွေဟာ ကိစ္စတစ်ခုကို အချက်အလက်အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ Feeling သမားတွေကတော့ ကိစ္စတစ်ခုကို စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ ပေါင်မုန့်ခိုးစားတယ်။

Thinking သမားက ခိုးစားတယ် ဆိုတာကိုက မကောင်းတဲ့ အပြုအမူမို့ လက်ခံနိုင်စရာမရှိဘူး၊ အပြစ်ရှိတယ်လို့ဆုံးဖြတ်ပြီး "ခိုးမှု" ကို ဘယ်လိုပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ရမလဲဆိုတဲ့ ဥပဒေနဲ့အညီ စီရင်ပါမယ်။ ဥပမာ ကြိမ်ဒဏ် နှစ်ချက်ဆို နှစ်ချက် စီရင်ပါမယ်။

ပေါင်မုန့်ဆိုင်ပိုင်ရှင်က ခဏခဏ အခိုးခံနေရတာကြောင့် မုန်းတီး နာကျည်းလို့ တစ်ချက်ပိုရိုက်ပေးပါဆိုလည်း ပိုမရိုက်ပေးပါဘူး။

ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကသနားလို့ တစ်ချက်လျှော့ရိုက်ပေးပါလို့ ဝိုင်းအော်နေကြလည်း လျှော့မရိုက်ပေးပါဘူး။ နှစ်ချက်အတိအကျ ရိုက်ပြီး ဥပဒေအတိုင်း အတိအကျလိုက်နာစေခြင်းဖြင့် နောက်နောင် ဥပဒေအာဏာ ဟာ ပိုအသက်ဝင်ပြီး ခိုးမှုတွေ လျော့ကျသွားစေမယ်လို့မြင်ပါတယ်။

Feeling သမားကတော့ ဒီလူဟာ "ဘယ်လောက်တောင်ဗိုက်ဆာ နေလို့ ပေါင်မုန့်ကို ခိုးရသလဲ" ဆိုတဲ့အချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ တယ်။ ဒီလူကို ဘယ်လိုအပြစ်ပေးရင်ကောင်းမလဲ ဆိုပြီး ဘေးပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေရဲ့သဘောဆန္ဒကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါတယ်။ ပေါင်မုန့် ဆိုင်ရှင်ရဲ့တိုင်ကြားချက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါတယ်။ ပြီးတော့ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချပေးပါတယ်။ Feeling သမားနောက်ဆုံးမှ စဉ်းစားမယ့်အချက်တစ်ချက် ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါက စာအုပ်ထဲမှာ ဘာရေးထားလဲ ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

Follow the rules သမားများနဲ့ Fuck the rules သမားများလို့ အပေါ်ယံ အကြမ်းဖျဉ်းခွဲလို့ရမလား မသိပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ ရောထွေးမသွားရအောင် သိထားသင့်တာက Thinking နဲ့ အသိဉာဏ် (Intelligence) ဟာ မတူဘူးဆိုတာနဲ့ Feeling နဲ့ စိတ်ခံစားချက် (Emotional) ဟာ မတူဘူးဆိုတာပါပဲ။ လူတိုင်းမှာက အသိဉာဏ်နဲ့ ခံစားချက်ဟာ ရောထွေးပေါင်းစပ်ပြီး ရှိနေတာပါ။ ဘယ်ဘက်ကို

ပိုလိုက်ပြီး ဆုံးဖြတ်သလဲကို ဆိုလိုပါတယ်။

သမာသမတ်ကျကျ ဖြစ်သင့်တဲ့အတိုင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပေမယ့် ဒါဟာ ဉာဏ်ရှိတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုတော့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်နေမှာဖြစ်ပြီး။ ခံစားချက်ပါနေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းကလည်း ဘက်လိုက်တာမျိုး ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်နေပါလိမ့်မယ်။

Feeling သမားတွေရဲ့အမြင်မှာ Thinking သမားတွေဟာ သွေးအေးတယ်၊ စာအုပ်ကြီးသမား၊ ရက်စက်တယ်လို့ မြင်ချင်မြင်နေတတ်သလို၊ Thinking သမားတွေကလည်း Feeling သမားတွေကို စနစ်တကျမရှိဘူး၊ မခိုင်မာဘူး၊ လျော့ရဲတယ်၊ မမျှတဘူး၊ ဘက်လိုက်တယ် စသည်ဖြင့် မြင်နိုင် ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုလို့ တရားခွင်မှာ အမိန့်ချတာမျိုးချည့် ပြေးမြင်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘဝအတွက်အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ထွက်တာ၊ နိုင်ငံပြောင်းပြီး အခြေချတာ၊ အိမ်ထောင်ပြုတာကအစ၊ ရေသောက်တာ၊ ရည်းစားနဲ့ပြတ်တာ၊ ညနေစာ ဘာစားမလဲရွေးတာ၊ ဖိနပ်အရောင် စတာတွေအထိ ပါပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ "ဖြစ်သင့်"သမားတွေနဲ့ "ဖြစ်ချင်" သမားတွေလို့ အကြမ်းဖျဉ်း ထပ်ခွဲနိုင်မယ်ထင်ပါတယ်။

Thinking သမားတွေဟာ အကျိုးအမြတ်တခုခုအတွက် ခံစားချက်တွေကို မြိုသိပ်ထားနိုင်စွမ်းအား မြင့်မားတတ်ကြပါတယ်။ အလုပ်ကြိုးစားပြီး နောက်လိုက်ကောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အေးချမ်းဖို့ ပျော်ရွှင်ဖို့ထက် အောင်မြင်ဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ နာမည်ကောင်းရဖို့ လို့ ရှုမြင်ပြီး အပတ်တကုတ် ကြိုးစားကြသူတွေပါ။

Feeling သမားတွေကတော့ ကြင်နာတတ်သော၊ လူသားဆန်သော၊ နှလုံးသားကျယ်ဝန်းသောသူများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လောကမှာ သတ်မှတ်ထားပြီးသား ဘယ်စည်းစနစ်ဘောင် ဥပဒေကိုမှ သိပ်ဂရုမစိုက်တတ်ဘဲ စိတ်ထဲခံစားရသလို လုပ်တတ်တာတွေကြောင့် တိုင်ပတ်နေတတ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှု၊ ငွေကြေး ဆိုတာတွေထက် ကိုယ်နဲ့သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို ပိုအလေးထားတတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်သတိထားမိတာတစ်ခုက Thinking သမား

တွေနဲ့ Feeling သမားတွေလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကြည့်မရခဲ့ကြဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဘယ်မှာသိသာလဲ ဆိုတော့ တက်ကျမ်းတွေ ဖတ်ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။ တက်ကျမ်းတွေဟာ Thinking သမားတွေ ရေးခဲ့တာဖြစ်ပြီး ခင်ဗျားကိုလည်း Thinking သမားဖြစ်လာအောင် တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။ တက်ကျမ်းတွေထဲမှာ နှလုံးသားရေးရာတွေ၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု စိတ်အေးချမ်းမှုတွေဟာ အရေးမပါတဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ခံစားမှုဦးစားပေးတဲ့ အနုပညာသမားတွေဟာ အမြဲမွဲတေဆင်းရဲနေလေ့ရှိပြီး သူဌေးတွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေကို ဖျော်ဖြေရသူတွေ၊ service ပေးနေရသူတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်က Feeling သမား အနုပညာရှင်တွေရေးတဲ့ ရသစာပေတွေကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ရင်တော့ Thinking သမား စီးပွားရေးသမားတွေ၊ သူဌေးတွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေဟာ အတ္တကြီးတဲ့ဇီလိန်တွေ၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး လူစိတ်မရှိတဲ့ လူယုတ်မာတွေအဖြစ် ပုံဖော်ထားတတ်ကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Personality လေးမျိုးမှာ Thinking vs Feeling က ကွဲပြားမှုအသိသာဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အတူတူနေရတဲ့အခါမျိုး၊ လက်တွဲ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း အင်မတန် ကတောက်ကဆ ဖြစ်ရမယ့်ကိန်းမြင်ပါတယ်။

ညှိရအခက်ဆုံးလည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ခဏခဏ ပြောခဲ့ပြီးသလိုပါပဲ၊ နှစ်ခုစလုံးမှာ အကျိုးရော အဆိုးရောရှိပြီး ဘယ်ဟာက ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာက ဆိုးတယ်လဲ ပြောခွင့်မသာပါဘူး။

မတူကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

Judging (J) vs Perceiving (P)

ဒီနောက်ဆုံးနှစ်ခုက နည်းနည်းရှုပ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက်ရှင်းအောင် ရေးပါ့မယ်။

အပေါ်က သုံးခုမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ မတူတဲ့ ပုံစံနှစ်မျိုးစီနဲ့ ရှုမြင်၊ သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

နောက်ဆုံး Judging vs Perceiving ဟာ ဆက်နွယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်ထင်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုဆက်နွယ်လဲ ဆိုတဲ့ မတူကြတဲ့ ပုံစံနှစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

Judging personality ရှိသူဟာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆုံးဖြတ် (Thinking နဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ Feeling နဲ့ပဲဖြစ်စေ) ပြီးမှ ဆက်နွယ်ခြင်းကိုပြုပါတယ်။ သူတို့တွေက သူတို့ဘဝအတွက် well planed ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စနစ်ကျ သေသပ်တဲ့နေထိုင်နည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ well organized ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ခံယူတွေးခေါ်ထားပြီးသား ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးနဲ့ပဲ ပြုမူနေထိုင်တတ်ကြပြီး လိုက်လျောခြင်းကို လူမှုရေးအရ လိုအပ်သလောက်သာ ပြုမူပါတယ်။

သူတို့ဆီမှာ အများအားဖြင့် Plan တွေ၊ List တွေ အဆင်သင့်ရှိပြီးသားပါ။

ဥပမာ Judging သမားတစ်ယောက်က "ပီဇာနဲ့ ဘာဂါ ဘာစားရမလဲ" လို့မေးလာရင် သူက ခင်ဗျားရဲ့အကြံဉာဏ်ပေးမှုကိုလည်း အရေးထားပါတယ်ဆိုတဲ့ message ကိုသာ ပေးချင်တာဖြစ်ပြီး သူ့စိတ်ထဲမှာ ပီဇာစားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားက သူ့ကို ဘာဂါစားပါလားလို့ ပြောတဲ့အခါမှာ သူက "ဘာဂါဆိုင်က ဒီနဲ့ဆို အများကြီး ပိုဝေးသလားလို့၊ ပီဇာဆိုင်က ပိုနီးမလား" စသည်ဖြင့် မေးခွန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြန်မေးပြီး ခင်ဗျားက နောက်ဆုံး "ပီဇာ စားကြမယ်လေ" လို့ဖြစ်လာတဲ့အထိ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်မှာပဲ သူ တောက်လျှောက်ရပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Perceiving သမားတွေက ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သုံးသပ် (Intuition နဲ့ပဲဖြစ်စေ၊ Sensing နဲ့ပဲဖြစ်စေ) တဲ့ stage မှာတင် ဆက်နွယ်ခြင်းကိုပြုပါတယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘာကိုမှ ကြိုတင်သံန္နိဋ္ဌာန် ချထားခြင်းမျိုး မရှိပါဘူး။ flexibility အရမ်းကောင်းကြပါတယ်။ အယူအဆတစ်ခုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းမရှိတာကြောင့် မှန်တဲ့ဘက်ကနေ အမြဲရပ်တည်နိုင်ပါတယ်။

ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့အမြင် ရှိကြပါတယ်။

Perceiving သမားတစ်ယောက်က "ပီဇာနဲ့ ဘာဂါ ဘာစားမလဲ" လို့ မမေးပါဘူး။ "ဘာစားကြမလဲ" လို့ပဲ မေးပါလိမ့်မယ်။ လူများများစားမယ့်ဟာကို ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် လိုက်စားပါလိမ့်မယ်။

❑

ဒီလေးမျိုးကို ဖြန့်ချလိုက်ရင် လူရဲ့ Personality စုစုပေါင်း ၁၆ မျိုး ထွက်လာပါတယ်။ တစ်မျိုးမှာ အက္ခရာလေးလုံး ပါပါတယ်။

I နဲ့ **E** က တစ်ခုယူ။

N နဲ့ **S** က တစ်ခုယူ။

T နဲ့ **F** ။

J နဲ့ **P** စသည်ဖြင့် တစ်ခုစီယူပြီး တွဲရတာဖြစ်ပါတယ်။

ပိုအသေးစိတ်သိချင်ရင်တော့ Google မှာ personality type test လို့ ရိုက်ထည့်လိုက်ရင် စစ်ဆေးဖို့ link ကျလာမှာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ရလာတဲ့ type ကို ရှင်းပြပေးပါလိမ့်မယ်။ မေးခွန်းတွေက နည်းနည်း trickey ဖြစ်တာကြောင့် သေချာဂရုတစိုက်ဖြေဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဥပမာ ကျွန်တော့်ရဲ့ Personality type က INFP ဖြစ်ပါတယ်။ Introvert, Intuition, Feeling and Perceiving ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ type ကို The Mediator, the healer, the artistic dreamer အစရှိသဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြပါတယ်။

၁၆ မျိုးစလုံးမှာ သူ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ INFJ, ENFP စသည်ဖြင့် ကိုယ်နဲ့ နီးနီးစပ်စပ်တူသူတွေလည်းရှိသလို ESTJ, ESTP တို့လို ကိုယ်နဲ့ဘာစကားမှပြောလို့မရအောင် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း သူ့ကောင်းကွက်တွေနဲ့သူ ရှိပါတယ်။

သတိထားမိကြလားတော့ မသိဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ Intuition လွှမ်းမိုးတဲ့သူ၊ Feeling လွှမ်းမိုးတဲ့သူဖြစ်တဲ့အားလျော်စွာပဲ ကျွန်တော် ခံစားမိသလို၊ တွေးဆမိသလို idea တွေပဲ ချရေးထားပြီး အချက်အလက်နဲ့ ပက်သတ်တာမှန်သမျှကိုတော့ Google ခေါက်ကြပါ။ Google ခေါက်ကြပါ ဆိုပြီး ကျော်ချပစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။

ESTJ လိုလူမျိုးတွေက ကျွန်တော့်စာထဲကနေ အချက်အလက်ရှာရင်

စိတ်ပျက်ရပါလိမ့်မယ်။ "ဒီအချက်ကို ဘယ်သူပြောတာလဲ"၊ "ဒီအချက်က ဘယ်လိုယုံရမလဲ" စသည်ဖြင့် မေးခွန်းတွေ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ရိုးသားစွာပြောရရင် ကျွန်တော် မသိပါဘူး။ သိချင် Google ခေါက်ကြည့်ပါ။ လွဲလို့မရတဲ့အချက်တွေကို ကျွန်တော် Google မှာ ရှာပြီးထည့်ပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ကျွန်တော် ဒီစာကို "ရေးချင်လို့" ရေးထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါသည်ပင် ကျွန်တော်ပါပဲ။

❑

Personality တွေ ကွဲပြားတာသိသွားတော့ ဘာအကျိုးရှိလာနိုင်လဲ

ကျွန်တော်တို့က စတိုးဆိုင်မှာ ဈေးသွားဝယ်ရင်း အရောင်းစာရေးမနဲ့ ရန်ဖြစ်လာလို့ ဒီဆိုင်ကို နောက်နောင်တစ်သက်လုံးသွား မဝယ်တော့ဘဲ ရှောင်လိုက်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကတောက်ကဆပေမယ့် မကျေနပ်လို့ ရဲပဲတိုင်တိုင်၊ မိတ်ဆွေတွေကို ဟဲ့ အဲ့ဆိုင်နောက်မသွားနဲ့လို့ပဲဖွဖွ၊ ဖေ့စ်ဘွတ်ပေါ်ပဲတင်တင် ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်မိန်းကိုး။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီး၊ မိဘ၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုတော့ ကတောက်ကဆဖြစ်တိုင်း ဘဝထဲကနေ အပြီးဆွဲထုတ်၊ ရဲတိုင်၊ နာမည်ဖျက်၊ ချောင်းရိုက် လုပ်နေလို့ မရပါဘူး။

ကတောက်ကဆကလည်း မဖြစ်မနေ ဖြစ်ကိုဖြစ်နေမှာဖြစ်ပြီး ပြန်ခေါ်ရ၊ ပြန်ပြေလည်ရတာတွေကလည်း မဖြစ်မနေ လုပ်နေရဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကတောက်ကဆတွေကြားထဲကမှ သူက ငါတွေးသလို မတွေးလေခြင်း၊ သူက ငါ့ကိုနားမလည်လေခြင်း၊ သူမို့လို့ လုပ်ရက်လေခြင်း စတဲ့ ဒရာမာတွေအပိုဆောင်းပြီး ဘူးလေးရာ ဖရုံမဆင့်ရလေအောင် ကိုယ့် Personality နဲ့ ကိုယ့်နီးစပ်သူတွေရဲ့ Personality တွေကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်က သိပ်မချစ်ပေမယ့် လွမ်းပြတတ်ပြီး သူကတော့ ချစ်ပေမယ့် လွမ်းပြ ဂရုစိုက်ပြတာမျိုး လုပ်တတ်ချင်မှ လုပ်တတ်မယ်။

ကိုယ်က ငွေအဓိက မဟုတ်ပေမယ့် သူက ငွေမက်ချင်မက်နေမယ်။

ကိုယ်က မိသားစုကိုပစ်ပြီး သူ့နောက်လိုက်ခဲ့ပေမယ့် သူကတော့ မေမေ၊ မေမေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။

ကိုယ်ကတော့ ဘယ်မှမသွားပေမယ့် သူက အပြင်မှာ ပျော်ချင်ပျော်နေမယ်။

ကိုယ်က ကောင်းပေမယ့် သူက ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနေရာမှာ ကိုယ်က ဘာမို့ ဘယ်သဘောသဘာဝရှိပြီး၊ သူက ဘာမို့ ဘယ်သဘောသဘာဝရှိတယ်ဆိုတာမျိုး တိုက်ဆိုင် ညှိနှိုင်းလို့ရသွားကြမယ်ဆိုရင် လောကကြီးဟာ သာယာသွားမယ်။

မတူတာကို သိခြင်းက မတူတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အပူကို ငြိမ်းစေခြင်းပါပဲ။

လုံးလုံးမတူကြတာကို စောစောသိရင် စောစောပြင်ဆင်လို့ရတယ်။ စောစော ဖျက်သိမ်းလိုက်လို့လည်း ရတယ်။

ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတာ မရှိ။

မတူတာကို သိတယ်၊ မသိဘူး ဆိုတာပဲရှိပါတယ်။

■

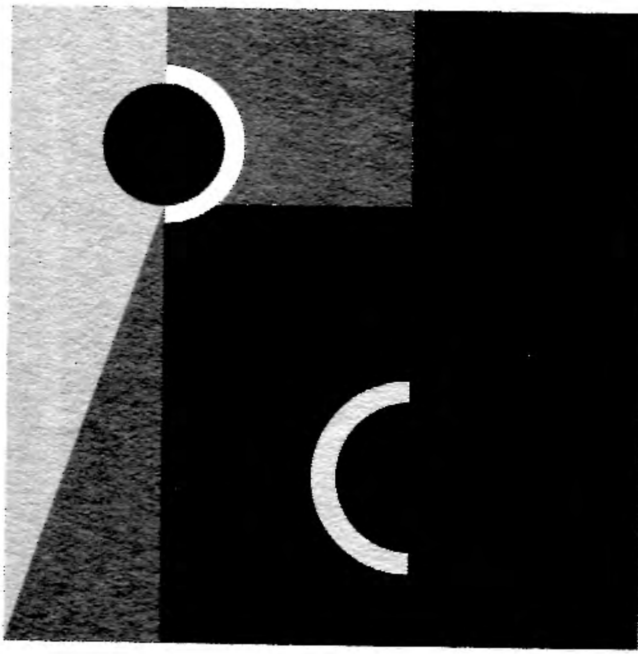
18th August 2020

Ref : Personality indicator by Myers Briggs

Human Psychology 101 by Alan G. Field

9 multiple intelligence by Howard Gardner

Special thanks to Shwe Wutt Yee and Gue Gue Thiri



ဂရုစိုက်ခြင်း

ဂရုစိုက်ခြင်း

မတူကြပြန်ခြင်း

မိန်းမတစ်ယောက်က ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်နော်လို့ ပြောလာတယ်ဆိုရင်…။ အဲ့ဒါ အအေးမမိစေနဲ့၊ ရေချိုးမမှားစေနဲ့၊ လည်ချောင်းမနာစေနဲ့၊ နှာမစေးစေနဲ့၊ မဖျားစေနဲ့၊ နေမကောင်းမဖြစ်စေနဲ့၊ အပူမရှပ်စေနဲ့၊ အေးစိမ့်စိမ့်ဖြစ်နေရင် အနွေးထည်ဝတ်ထား။ အပြင်ထွက်ရင် ထီးဆောင်း၊ ရေပုံမှန်သောက်၊ ဝမ်းပျက်မယ့်ဟာတွေမစားနဲ့၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းယာတွေရှောင်၊ လက်ကိုင်ပဝါဆောင်ထားလို့ ပြောတာဗျ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်က ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်နော်လို့ ပြောလာရင် အဲ့ဒါ မသေစေနဲ့လို့ ပြောတာ။

မိန်းမတစ်ယောက်က ကားကို ဂရုစိုက်မောင်းနော်လို့ ပြောရင် အဲ့ဒါမြို့တွင်း ကီလိုလေးဆယ်ထက် ပိုမမောင်းနဲ့၊ ပြိုင်မမောင်းနဲ့၊ တစ်ခုခုဆို မဆဲနဲ့၊ တုတ်ဆွဲမရိုက်နဲ့၊ ရှေ့ဘန်ပါနဲ့လည်း မပွတ်မိစေနဲ့၊ နောက်ဘန်ပါနဲ့လည်း မပွတ်မိစေနဲ့၊ ဘေးဘော်ဒီလည်း အစင်းရာမဖြစ်စေနဲ့၊ ကားမရှင်းဘဲ မထွက်နဲ့၊ ဘယ်ကားမျိုးကိုမှ ကျော်မတက်နဲ့၊ ဟွန်းသွားမတီးနဲ့၊ အဖမ်း

မခံရစေနဲ့၊ ကရိန်းနဲ့ အဆွဲမခံရစေနဲ့လို့ ပြောတာဗျ။

ယောက်ျားတစ်ယောက်က ကားကိုဂရုစိုက်မောင်းနော်လို့ ပြောတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါ ကားမှောက်ပြီး သေမလာခဲ့နဲ့လို့ ပြောတာဗျ။

❑

ယောက်ျားအချစ်

Basically ယောက်ျားတစ်ယောက် ဘာပြောပြော မသေစေနဲ့ ဆိုတာထက် ပိုတဲ့မျှော်လင့်ချက် သိပ်မရှိဘူး။

အပျင်းပြေ အမဲလိုက်တမ်း ကစားတယ်၊ ဆိုင်ကယ်ပေါ်မှာ ကျွမ်းပစ်တယ်၊ ပါးရိုက်ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပတယ်၊ စစ်တိုက်ဖို့ တာဆူတယ်၊ လားကအစ ငှက်ဆင် ကုလားအုပ်ဆင်အထိ တက်စီးတယ်၊ လေယာဉ်ပျံပေါ်က ခုန်ချတယ်၊ ကျားသစ် အလှမွေးတယ်၊ လက်ဖွေ့ထိုးတယ်၊ အဲဒီလို Gender မျိုးက ရေရွှေးကိုအေးတဲ့အထိ တစ်သက်လုံး မှုတ်တိုက်လိမ့်မယ်လို့ ယုံတာဟာ ကမ္ဘာ့အန္တရာယ်အများဆုံး လောင်းကြေးထပ်မှုပဲ။

မိန်းမတွေက detail ကို စိုးရိမ်ဂရုစိုက်တတ်ကြပြီး၊ ယောက်ျားတွေက သေသွားတာကလွဲရင် ကျန်တာအေးဆေးပဲဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ခံခဲ့ကြရတာ၊ သုံးလွှာကပြုတ်ကျရင်တောင် ဘယ်နား နာသွားသေးလဲ လာမေးရင် I'm alright ဆိုပြီး လက်မထောင်ပြတတ်ဖို့ တစ်ဘဝလုံး လေ့ကျင့်ပြီးသားကောင်တွေ။

တချို့က ဂရုစိုက်ပြတတ်ပေမယ့် တချို့က ဂရုစိုက်မပြတတ်ဘူး။ စိတ်အေး၊ လက်အေး နေတတ်တယ်။ ဂရုစိုက်ပြတတ်တဲ့သူတွေကျ နားအေးချင်တဲ့ဆန္ဒ ပိုကဲတယ်။

စားပွဲမှာထိုင်လို့ ထိုင်ခုံ ဆွဲမပေးတဲ့အခါမှာမကျေနပ်တဲ့မျက်စောင်းနဲ့ ကြည့်ခံရမယ်။ စားသောက်ဆိုင်ထဲမဝင်ခင် ကားလမ်းကူးတုန်းက ကားတွေ လာတဲ့ဘက်ကို ကိုယ်နဲ့ကွယ်ပြီး လမ်းကူးပေးခဲ့တာကျတော့ အမျိုးသမီးမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ကားတစ်စီးစီးလမ်းချော်လာရင် ငါ့ကို အရင်တိုက်ပါစေဆိုတဲ့စိတ်ဟာ ဂရုစိုက်မှုအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစား မခံရဘူး။ ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါလို့လည်း ဘယ်ယောက်ျားမှ တကူးတက ပြောနေလိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး။ သူမ မသေဘူး၊ ပြီးပြီပေါ့။

လမ်းထိပ်အထိပဲ လိုက်ပို့ခွင့်ရှိလို့ အိမ်ထဲမရောက်မချင်း ရပ်စောင့်

ကြည့်နေတာကို ဖင်ငေးချင်လို့ မပြန်သေးတာထင်ကြလား မသိဘူး။ ပေနှစ်ဆယ်လောက် အတောအတွင်းမှာ ဓားပြတိုက်ခံရမလား၊ မြွေကိုက်ခံရမလား၊ မြောင်းထဲပြုတ်ကျ ရေနစ်နေမလား ကြည့်တာ။

အိမ်ထဲရောက်တာ သေချာမှ စိတ်ချလက်ချ အိမ်ပြန်နေတုန်း မက်ဆေ့ချ် reply မပြန်မိတော့ နှုတ်ခမ်းစူ စိတ်ကောက်တာခံရတယ်။

ဆံပင်ညှပ်လာတာ သတိမထားမိဘူး။

ကိုယ့်မိန်းကလေး လျှောက်မယ့်လမ်းကြောင်းရဲ့ ပလက်ဖောင်း ရေညှိတွေကိုကျ သတိထားမိတယ်။

အင်္ကျီအသစ် ဝတ်လာတာ သတိမထားမိဘူး။

ဓာတ်ကြိုးနဲ့ သစ်ကိုင်း ထိနေရင် သတိထားမိတယ်။

အန်နီဗာစရီ မေ့ချင်မေ့မယ်။

ခွေးရှူးရှိတဲ့လမ်းကို မမေ့ဘူး။

ပါတီရောက်နေတာ ဖုန်းတစ်ချက်ဆက်ဖို့ သတိမရဘူး။

အိမ်လျှောလျှောရှူရှူ ပြန်ရောက်ရဲ့လားမေးဖို့တော့ ညနှစ်နာရီတောင် လန့်နိုးမယ်။

Two pieces နဲ့ ကိုယ့်ကောင်မလေးကို ဘဲတွေဝိုင်းရှိုးမှာ ဂရုမစိုက်ဘူး။ အဲဒီဘက်က ရေနက်တယ်လို့ တွင်တွင်ထိုင်အော်နေဖို့ပဲ သိတယ်။

ပန်းခြံထဲမှာ လက်တွဲဖို့ မေ့နေတယ်။

ကားလမ်းကူးတော့ ပြပ်ခနဲ လှမ်းဆွဲမိလို့ ဆွဲမိမှန်းတောင် မသိ၊ အလိုလိုအကျင့်ပါနေပြီ။

Safety sense နဲ့ Survival sense ဟာ မတူဘူး။

Worry နဲ့ Alert ဟာ မတူဘူး။

Baby Sitting နဲ့ Protecting ဟာ မတူဘူး။

မိခင်စိတ်နဲ့ သေးသေးမွှားမွှားကအစ ဂရုစိုက်တတ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့အချစ်နဲ့ အန္တရာယ်ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ ချစ်သူကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နောက်ဆွဲထည့် ကာကွယ်ရင်ဆိုင်တတ်တဲ့ ယောကျ်ားအချစ်ဟာ လားလားမှ ပုံစံမတူဘူး။

❑

မသေနဲ့

နေပူနေရင် ထီးဆောင်းပေးဖို့ ပြောလေ။

ပါးစပ်ပေနေရင် တစ်ရှူးနဲ့ သုတ်ပေးဖို့ပြောပေါ့။

ရေကုန်သွားရင် ထပ်ငှဲ့ပေးဖို့ ပြော။

အသက်အန္တရာယ်နဲ့ ဝေးနေသမျှတော့ အရာရာသတိပြုမိနေနိုင်တဲ့အစွမ်း ယောက်ျားတွေမှာ မရှိဘူး။

ဂရုစိုက်ပြနေသမျှဟာ စိတ်ကောက်ခံရမှာ ကြောက်လို့ပဲ။

ဂရုစိုက်ပြတတ်တာနဲ့ အချစ်နဲ့ကို လွဲမှားကောက်ချက်ချနေကြတာလည်း တုံးလို့ပဲ။

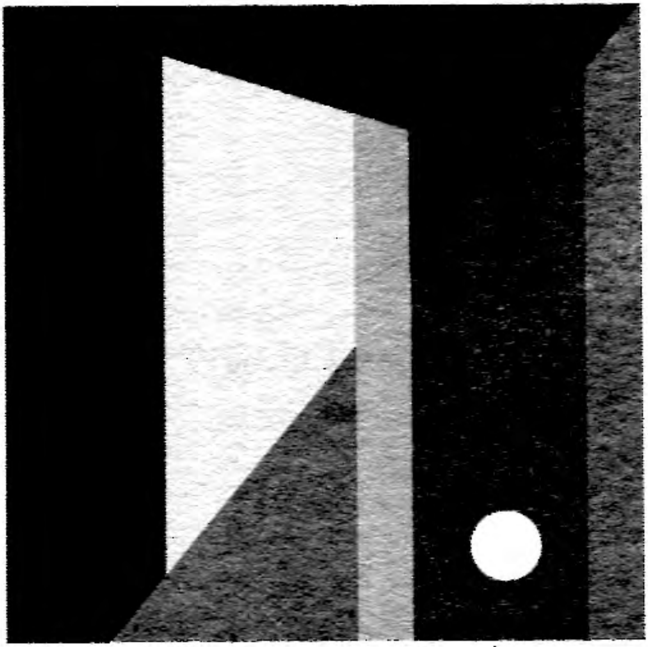
ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ဖြေရှင်းနိုင်တယ်၊ ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။

တစ်ခုပဲ ကတိပေး။

သေမလာနဲ့…။

■

4th January 2020



Prepaid and Postpaid

Prepaid နဲ့ Postpaid

အရင်ပေးကြသူများ

ချစ်တာကတော့ ယောကျ်ားသားတွေလည်း အချစ်ခံချင်တာပါပဲ။

ယောကျ်ားတို့အချစ်ဟာ prepaid ဖြစ်တယ်။ အရင်ပေးတယ်၊ အရင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတယ်၊ အရင်ပေးဆပ် အနစ်နာခံတယ်။

ယောကျ်ားလေးတွေက ကိုယ်ကြိုးစား တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ အဆောက်အဦ၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ အသီးအပွင့်ကို ပြန်မျှော်လင့်တာ၊ ကိုယ်ရင်းနှီးထည့်ဝင်ခဲ့တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြန်လည်မြတ်စွန်းလာလေမလား မျှော်လင့်တာ။

ကြိုက်ရင် လိုက်မယ်၊ ပိုးမယ် ပမ်းမယ်၊ အငြင်းခံရရင် ထပ်ကြိုးစားမယ်၊ ထပ်လိုက်မယ်။ လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်၊ ထပ်လိုရင် ထပ်ဖြည့်ဆည်းပေးမယ်၊ မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရင် ပိုကြိုးစားမယ်။ အနိမ့်ဆုံး ခြင်းတောင်းလေးဆွဲတာကနေ၊ အဆင်ပြေရင် ပရိုက်ဗိတ်ဂျက်နဲ့ နိုင်ငံခြား ရှော့ပင် ပို့တဲ့အထိ ချစ်တဲ့သူပြည့်စုံဖို့ အမြဲကြိုးစားပေးနေခြင်းဟာ ယောကျ်ားတို့ရဲ့အချစ်ပဲ။

ချူစားနေတဲ့ အောက်တန်းစားငနဲတွေ မရှိဘူးမဟုတ်၊ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့်တော့ hard works paid off ဖြစ်တာကို ပြန်လိုချင်တဲ့ ယောကျ်ားလေးက များတာပဲ။

ကိုယ်ပေးသလောက် ပြန်မရတဲ့နေရာမှာ ယောကျ်ားတွေ ကြာကြာမနေဘူး။

ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ ကိုယ်ပေးနေရတာထက် အဆမတန်တွေ အများကြီး ပြန်ရနေတဲ့နေရာမျိုးမှာလည်း ယောကျ်ားတော်တော်များများ ကြာကြာမနေနိုင်ဘူး။ အတ္တနဲ့ မာနကို ထိပါးခံရသလို ခံစားရတဲ့ သိမ်ငယ်စရာဝန်းကျင်မျိုးကို အမျိုးကောင်းသားတို့ ရှောင်တတ်ကြတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက် သူ့အတ္တမာနကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်လို့ရတဲ့နေရာကသာ သူ့ရဲ့ရေကြည်ရာ၊ သူ့ရဲ့မြက်နုရာပါ။ ဒီတော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့အချစ်က ကိုယ်ပေးသော်လည်း ပေးတိုင်းပြန်မရရင် အဆင်မပြေသလို၊ ကိုယ်ပေးတာထက်ရှည်လျား ကွန့်ညွှန့်ပြီး ပြန်ပေးနေရင်လည်း အဆင်မပြေပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုချစ်ရင် ကိုယ်ပေးသလောက်သာ ပြန်ပေးပါပေါ့။

အနှစ်ချုပ်ရရင် ဘာပေးရပေးရ ပေးမယ်ဆိုပေမယ့် နောက်ပိုင်းကျရင် ဘာတွေပြန်ရနေလဲ အမြဲဖွင့်ထားသောမျက်စိနဲ့ ယောကျ်ားတွေက ကြည့်တတ်ပါတယ်။

❑

နောက်မှ လိုက်ဖြည့်ကြသူများ

မိန်းမတွေကျတော့ အဲ့လို မဟုတ်ဘူး။
မိန်းမတို့အချစ်ဟာ postpaid ဖြစ်တယ်။
အရင်ဆုံး ရသမျှဆားဇစ်အကုန် သုံးချင်တယ်။
ဂရုစိုက်တာ ခံချင်တယ်။
ဦးစားပေးတာ ခံချင်တယ်။
ကြင်နာယုယတာ ခံချင်တယ်။
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာ ခံချင်တယ်။
ချစ်တာ ခံချင်တယ်။
စပရိုက်စ်လုပ်တာ ခံချင်တယ်။

ဒီနိုင်ငံမှာ ကြီးပြင်းရတဲ့မိန်းမတွေဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက သူတို့ ဆီမှာ အမြစ်တွယ်လာတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလုံခြုံမှု မှန်သမျှကို အချစ်ခံ ရပြီဟေ့ ဆိုတဲ့အချိန်မှာ မီးကုန်ယမ်းကုန် ခွာချတယ်။

အနိုင်ကျင့်ရတဲ့အခါ ပျော်တယ်။

အနွံတာခံတဲ့သူအပေါ် နှိပ်စက်ရတဲ့အခါ ပျော်တယ်။

မချော့ချင်မှန်း သိသိကြီးနဲ့ အတင်းချော့ခိုင်းရတာကို ကျေနပ် ကြတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုကို အတင်းအကြပ် အနုကြမ်းစီးသလို ပြန်ရှာဖွေရယူကြတယ်။

စိတ်ကောက်တာ၊ ရစ်တာ၊ ဂျီကျတာတွေကို တဖက်က အောင့် အည်းသည်းခံနေတာမြင်ရင် ငါ့ကိုချစ်လို့ပါလား ဆိုတဲ့ တဒင်္ဂစိတ်လုံခြုံမှု လေးတွေဟာ drugs abuse လုပ်ရသလို သူတို့စိတ်မှာ high လို့ ကောင်း တယ် ထင်ပါရဲ့။ ဆင်ခြင်တုံတရားထက် အမြဲပိုရွေးချယ် အလွဲသုံးစား လုပ်ကြတယ်။ တဖက်မှာ ဘယ်လို burden ဖြစ်မယ် မတွေးတော့ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်လုပ်တာခံမှ annoy လုပ်တာကို အပြုံးမပျက်မှ ချစ် တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြတော့တယ်။

ရောဂါကြောင့် လိင်ဆက်ဆံလို့မရတဲ့ မိန်းမသားမှာ လက်ကလေး ပဲကိုင်ပြီး တသက်လုံးနေသွားပေးမယ့်ယောကျ်ားမျိုး ဆိုတာတွေအထိ အချစ်ကို မျက်စိတစ်ဆုံး စိတ်ကူးယဉ်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးထဲမှာ ဦးတည်ချက် နှစ်ရပ်ပဲရှိတယ်။

- အကုန် ရယူရေးနဲ့။
- ဘာမှ ပြန်မပေးရရေး။

နှိပ်စက်လို့ ဝပြီတဲ့ ဆိုတဲ့အချိန်ကျ ပြန်တော့လည်း ရေကာတာ ကျိုးသလို အတားမရှိ၊ အဆီးမရှိ ဘရိတ်မပါ ဇက်ကြိုးမဲ့ ရက်ရက်ရောရော ချစ်ကြပြန်တယ်။

အရက်သမားဟဲ့ ဖြတ်ပါဆိုလည်း မသိတော့ဘူး။

ဆေးသမားဟဲ့ မပေါင်းပါနဲ့ဆိုလည်း မရတော့ဘူး။

အချစ်ရဲ့နွံထဲကို နားရွက်မြုပ်သည်အထိ ရူးရူးသွပ်သွပ် နစ်ကြ ပြန်တယ်။

ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်လူကို သဝန်တွေတိုမယ်၊ ပြဿနာပေါင်းစုံ ရှာမယ်၊ အဲဒီလူကြောင့် တစ်လောကလုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုလည်း ဥဝပ် ထားတဲ့ ကြက်မကြီးလို လာသမျှ ခွပ်လွှတ်ဖို့ တစ်စက်ကလေးမှ ဝန်လေး နေမည်မဟုတ်။

အနှစ်ချုပ်ရရင် ဦးနှောက်ထဲကယော်မုန်းတွေ biochemicalနည်းနဲ့ ဓာတ်ပြုတာချင်းတူတူ မိန်းမတွေဟာ အဲဒီ့အပေါ် ခံနိုင်ရည်နည်းပြီး သွေးဆိုးတတ်ကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။

❑

Surprise

Suprise တစ်ခုရဲ့ အဓိကကျတဲ့အချက်က unexpectations ပဲ။ စပရိုက်စ်တစ်ခုကို မျှော်လင့်နေတဲ့သူဆီ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ စပရိုက်စ်က ဘယ်တော့မှ မလာဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် ဘာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ရိုးရိုး လေး ချစ်နေပေးရုံနဲ့ အရာရာဟာ စပရိုက်စ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ကြက်ဥကြော်နဲ့ စားရမယ်လို့ သိထားသူအတွက် ထမင်းဘူး ဖွင့် လိုက်လို့ ထွက်လာမယ့် ကြက်ကြော်တုံးလေးဟာ စပရိုက်စ်ပါ။ ဘဲကောင် လုံးကင်တွေ့တိုင်း မန်းရှင်းခေါ်ပြနေတတ်တဲ့သူတွေဆီ အဲဒီလိုရိုးရှင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးလေးတွေက ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာတတ်ဘူး။ သူတို့နေ့စဉ် ရနေမှာ စိတ်ပျက်ခြင်းနဲ့ အလိုမပြည့်ခြင်းတွေဘဲ။

ရောင့်ရဲခြင်းလို့ ရိုးရိုးလေး နာမည်တပ်နိုင်ပါတယ်။

ပိုကြီးကျယ်တဲ့ အနက်ဖွင့်ဆိုရရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ကိုယ့်ချစ်သူ အပေါ် လေးစားဂုဏ်ယူ အသိအမှတ်ပြုခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စပရိုက်စ်တွေ ဘာတွေမလိုပါဘူး မောင်ရယ် မောင့်ကို ရထားပြီး ပြီပဲလို့ သိမ်းကြုံးယူရမယ့် အချစ်တွေအကုန် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခံပြီး မောင်ရေ လာကြည့်စမ်း လို့ ဖိုးခနဲတွေ မန်းရှင်းခေါ်မယ်။ ကိုကိုရေ သူများတွေ ရှိလိုက်တာလို့ ဖပ်ခနဲ ပိုစ့်ထိုင်ရှဲမယ်။ ဘေဘီရေ အားကျလိုက်တာလို့ မတ်ဆန်ဂျာကနေ ပို့ပြီးပြမယ်။

ဩော်…ယောကျ်ားလေးမာန ထိခိုက်သွားမယ်ဆိုတဲ့ နားလည်မှု ပေးရမယ့် အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်ခံပြီး။

ဩော်… မိန်းကလေးပဲ လိုချင်ရှာမှာပေါ့လို့ နားလည်ခံရမယ့်

အဖြစ်ကို အရောက်ခံလိုက်တယ်။

❑

အလိုနည်း အရကြီး

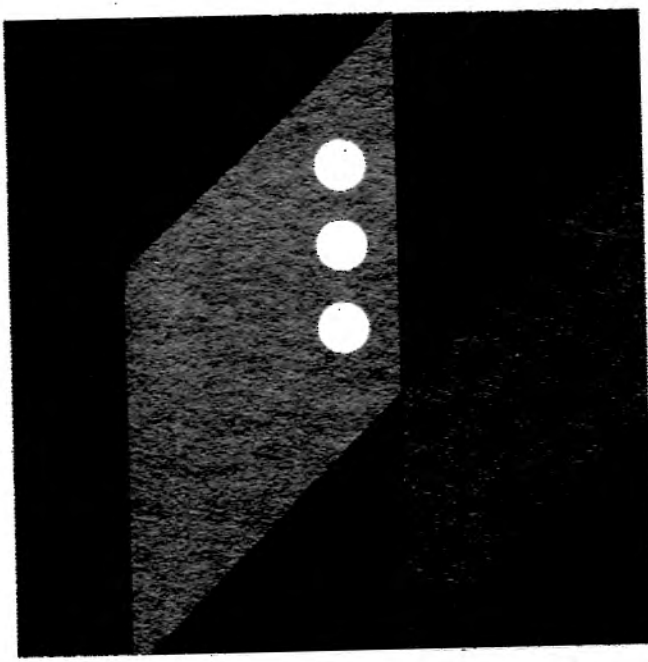
အချစ်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တန်ဖိုးထား လေးစားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုမေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်တဲ့ မိန်းကလေးအပေါ် သူမ မမျှော်လင့်ထားတာထက်ပိုတဲ့အရာတွေ အလုံအလောက်ရှိပြီးသားဖြစ်ပြီး အဲ့ဒါတွေက မေတ္တာတရား၊ ချစ်ခြင်း၊ လေးစားမှုတွေနဲ့ လဲလှယ်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်တာကတော့ ယောကျ်ားသားတွေလည်း အချစ်ခံချင်တာပါပဲ။

■

2nd January 2020



အိမ်စာ

အိမ်စာ

စနိုင်ခေတ်

ခေတ်ကာလအလျောက် ပေါ်လာတဲ့အသုံးအနှုန်းတွေထဲမှာ မကြိုက်ဆုံးကို ပြောရရင် စနိုက်ကြော်ဆိုတာနဲ့ ဘောပြားဆိုတာပဲ။ အရမ်းရပ်ကွက်ဆန်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဆင့်အတန်းမရှိအောင် တမင်နှိမ်ပြီး ခေါ်ထားတာတွေဆိုရင်တော့ မပြောတတ်ဘူးပေါ့လေ။

ထားပါတော့၊ စနိုင့်ကြော်လို့ခေါ်မယ်။ အနက်ဖွင့်ရရင် လင်လုသူများပေါ့။

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ သစ္စာမရှိတဲ့ယောကျ်ားနဲ့ စနိုင့်ကြော်မနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အနိုက်ခံလိုက်ရသူဘက်ကနေ ဆတ်ဆတ်ခါနာကြရင်းဖေ့စ်ဘွတ်ခ်တခွင် ပြုံပြုံစင် ရှုံစရာ၊ ဆဲစရာ စနိုင့်ကြော်မှုကြီး ဝရုန်းသုန်းကားနဲ့ အောင်မြင်စွာ ပြီးစီးတတ်ကြသည်ပေါ့။

ဒါက ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဆိုပေမယ့် အံ့အားသင့်စရာကောင်းတာဘာသွားတွေ့လဲဆိုတော့ မိန်းမမှန်ရင် ကိုယ်အကြော်ခံရသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ စနိုင့်ကြော်မ ဟော့ ဆိုတာနက် အူထဲအသည်းထဲ

ကနေ တညီတညွတ်တည်း မှန်းတီးစက်ဆုပ်ကြတယ်ဆိုတာကို သွားတွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်လက်ထဲကလူကို လုယူသွားတဲ့ (သို့မဟုတ်) လုဖို့အလားအလာရှိနေတဲ့ ကောင်မတစ်ယောက်ကို မုန်းတာ မှားလားဆိုရင် မမှားပါဘူးပဲ ဖြေရမယ်ထင်တယ်။ သို့သော်…။

(မတူကွဲပြားတဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုကို လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုရင် ဒီစာကိုဆက်ဖတ်ပါ၊ ကျော်သွားပြီး လိုအပ်လာမှ ပြန်လာဖတ်လည်း ရပါတယ်… ဝ။)

ကျွန်တော်က အချစ်ကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လို့ ယုံကြည်သက်ဝင်တယ်။

Libra မို့လား မသိ။ ဟန်ချက်ညီညွတ်မျှတမှုကို ပိုမြင်တတ်တယ်။

ကျွန်တော့်အမြင်မှာ စနိုင့်ကြော်ရန်ကို အမြဲတစေ ကြောက်နေတတ်တဲ့၊ တစ်ချိန်လုံးသဝန်တိုမှုတွေနဲ့ လုံးပမ်းနေတတ်တဲ့မိန်းမတွေဟာ စနိုင့်ကြော်ခံရဖို့၊ သစ္စာဖောက်ခံရဖို့ chance အများဆုံးတွေလို့ မြင်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ သူတို့ဟာ သိသိသာသာ အိမ်စာမလုပ်သူတွေဖြစ်နေလို့ပါ။

❑

အိမ်စာ effect

ရှိပြီးသားလားတော့ မသိဘူး။

ဒီ effect ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် homework effect လို့ နာမည်ပေးထားတယ်၊ ခပ်တည်တည်ပဲ။

အတန်းတစ်တန်းထဲမှာ homework လုပ်ခဲ့တဲ့ကျောင်းသားနဲ့ မလုပ်ခဲ့တဲ့ကျောင်းသား အမူအရာချင်းမတူဘူး၊ စိတ်ချင်းမတူဘူး။ ခြုံပြောရရင်တော့ တည်ငြိမ်ပုံချင်းမတူဘူး။ အဲဒီလိုပဲ တစ်ခါတလေမှ လုပ်ခဲ့တဲ့သူနဲ့ အမြဲပုံမှန်လုပ်တဲ့သူ မတူဘူး။ တစ်ခါတလေမှ လုပ်တဲ့သူက အဲဒီနေ့မှာ သူ့ကို အရမ်းစာမေးစေချင်မယ်၊ အသံကျယ်ပြမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ပုံမှန်စာလုပ်သူက သူ့မမေးလည်း ထူးမခံစားရဘူး။ သူစာရတာ အားလုံးသိတယ်။ သူ့မေးလည်း ထ,ဖြေလိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီ effect က ကြာလေအသက်ဝင်လေပဲ။ ဆရာမတွေအပေါ်မှာလည်း လွှမ်းမိုးတယ်။ စာရနေကျသူ

ဆို တော်ရုံ စာမမေးတော့ဘူး။

စကားလုံးတစ်လုံးတည်းနဲ့ ပြောရရင်တော့ confidence ပဲ။

Relationship တစ်ခုရဲ့ homework က ဘာလဲဆိုတော့ ချစ်ဖို့ပေါ့ဗျာ။

တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာချစ်ခြင်းရှိထားတဲ့ သူတစ်ယောက်အဖို့ ပိုင်ဆိုင်တာတွေ ဆုံးရှုံးတာတွေမှာ ထူးခြားခြင်း သိပ်မရှိဘူး။

ဆိုလိုတာက စွန့်လွှတ်လိုက်ရလည်း အိုကေတယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ရင်ကွဲတာတွေ၊ အသည်းကွဲတာတွေ ရှိကောင်းလည်းရှိမှာပေါ့။ နာကျည်းတာတွေ၊ ခံပြင်းတာတွေ ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြင်လူကို သိပ်မမြင်ရဘူးဗျ။

ဒါဟာ သူနဲ့ကိုယ်ရဲ့ကိစ္စသက်သက်ပဲ။

Third person ကို မျက်လုံးထဲမြင်ဖို့နေနေသာသာ အရေးကိုမလုပ်တာ။ အဲဒီ Third person ကြောင့် ဒီ relationshipကြီး ပျက်သုဉ်းရပါတယ်လို့ တွေးဖို့ကတော့ ဝေလာဝေးပဲ။

❑

ဆိုတော့ကာ ခုနက အဆက်လေးပြန်ကောက်မယ်။

အချစ်ဆိုတာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ပဲ။

ကိုယ်အိမ်စာလုပ် မလုပ် ကိုယ်အသိဆုံးပဲ။

စနိုင့်ကြော်ဆိုတာ မလုံတဲ့ခေါင်ပေါ်ကျနေတဲ့ မိုးရေပဲ။

အပေါက်ရှိတဲ့ ထရံကြားက တိုးနေတဲ့လေအေးပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို အနားမှာထားပြီးတော့ ဆိုးချင်တိုင်းဆိုးမယ်၊ အနိုင်ကျင့်မယ်။ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်လိုအင်ဆန္ဒတွေကို မပြည့်ပြည့်အောင် လိုက်ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ပဲ တာဝန်ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားမယ်။ ကိုယ်ပေးရမယ့် စေတနာနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မေ့ထားပြီး သူ့ဆီကပဲ လိုသလောက် ထုတ်ယူသုံးစွဲခွင့်ရနေမယ်ဆိုရင် of course. ခင်ဗျားအဲဒီလူကို ဘယ်အဆုံးရှုံးခံချင်ပါ့မလဲ။ အိမ်စာလည်း မလုပ်ထားတော့ အနားမှာရှိရှိသမျှ မိန်းမတိုင်းက ကိုယ့်ထက်စာပိုရမယ်ပဲထင်မယ်။ သဝန်တွေ ပိုးစိုးပက်စက်တိုမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခင်ဗျားဟာ မရသင့် မရထိုက်တာတွေကို ရယူနေမိလို့ပဲ။ ခင်ဗျားက မသိပေမယ့် ခင်ဗျားရဲ့မသိစိတ်က သိနေတော့ခြောက်လှန့်တယ်။

ထားပါတော့ ခင်ဗျားလူတစ်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ခဲ့တယ်။ သူ့အတွက် အရာအားလုံးကိုပေးဆပ်ခဲ့တယ်။ သူ့ကွယ်ရာမှာရော သူ့ရှေ့မှာပါ စစ်မှန်ခဲ့တယ်။ အကြွင်းမဲ့လည်း ယုံကြည်ပေးခဲ့တယ်။

ထားပါတော့…။

အဲဒီလိုလူက နောက်တစ်ယောက်နဲ့လို့ သတင်းထွက်တယ်။

ခင်ဗျားသတ္တိရှိမယ်ဗျ။

ရွေးပါစေလို့ တွေးရဲမယ်။

Even သွားချင်လည်း သွားပါစေလို့တောင် တွေးရဲမယ်။

Third person ကို သိပ်မမြင်တော့ဘူး။

ရအောင်ယူနိုင်ရင် ယူသွားလေ။

ပါသွားခဲ့ရင်လည်း အပြီးတိုင်စွန့်လွှတ်လိုက်ဖို့ နောက်ဆံမတင်းဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးအချစ်မဟုတ်ရင်တောင် ခင်ဗျားတစ်ကိုယ်စာမှာ အကောင်းဆုံး ချစ်ပေးခဲ့ပြီးပြီမို့ နောင်တနဲ့ ပူလောင်စရာ သိပ်မရှိဘူး။

နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရရင်…။

ခင်ဗျားဆုံးရှုံးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုကောင် ဆုံးရှုံးတာ။

ခင်ဗျားက ကိုယ်ဖော့ပြီး ဆက်မျောသွားနေလိုက်ရုံနဲ့ ဒီထက်လှပတဲ့ကျွန်းပေါ် ဆိုက်ရောက်ရဦးမှာ အသေအချာ။

နောင်တမရှိတာ ဘယ်သူလဲ… me!

ပိုကောင်းတဲ့တစ်ယောက်ရမှာ ဘယ်သူလဲ… me!

ဒူးထောက်ပြီး ပြန်ရောက်လာရင် ချေမှာဘယ်သူလဲ… me!

Yo!

❑

နောက်တစ်ချက်…။

လူမှာ competitive sense ဆိုတာရှိတယ်။

ဝသီအရ သဝန်တိုတတ်တဲ့သူ၊ စနိုင့်ကြော်မှာ ကြောက်တတ်တဲ့သူတွေဟာ တကယ်ချစ်ပေးခဲ့တယ် ထားဦးတော့ Third person ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ auto loser ရုပ်ပေါက်တယ်။

လူဟာ မရသေးတာကို achieve ဖြစ်ချင်တတ်ကြတယ်။

ယောက်ျားတွေ ပိုဆိုးတယ်။

ခက်ခဲတာကို conquer ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖွတ်ဖွတ်ညက်ညက်ကြေနေတဲ့ သတင်းစာအဟောင်းလို နေမလား။

မဖတ်ရသေးတဲ့ စာမျက်နှာတွေအများကြီး ကျန်သေးတဲ့ ကျမ်းစာတစ်အုပ်လိုနေမလား။

ကျွန်တော်ရဲ့ personal အယူအဆအရ သဝန်တိုနေတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်လောက် attractiveness နည်းတာ မရှိဘူး။ ဈေးပေါင်ကျိုးလို့ ဝယ်ချင်အောင် တအီအီအော်ညည်းပြနေတဲ့ ကန့်စွန်းရွက်သည်ကြီးနဲ့ တူတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း self esteem အနည်းတကာ့ အနည်းဆုံး ထိုးဆင်းသွားတဲ့အချိန်မျိုးမှာပဲ သဝန်တိုစိတ်ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ဝင်နေချိန်မှာလည်း ကိုယ့်လက်တွဲဖော်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြ အသိပေးထားတယ်။ စိတ်အခြေအနေ အဆင်မပြေဘူး။ တိုနေတယ်၊ သည်းခံပေးပါဆိုပြီးတော့ . . .။

ကိုယ့်ဘက်က ပေးစရာတန်ဖိုးနည်းသွားလို့ တဖက်က လွတ်ချမှာကြောက်တာလေ။ ကိုယ်က valued price ဖြစ်နေသရွေ့ ဘာကိုမှတိုစရာမလိုသလို စနိုင့်ဖို့နေနေသာသာ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။

ရုပ်ထွေးသွားမှာစိုးလို့ ပြန်ရှင်းပြရရင် အထက်စီးကနေ အထာကြီးနဲ့ ချေမိုးပြနေရမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တကာယ်အိမ်စာလုပ်ရမှာ၊ ချစ်ရမှာ၊ ပေးဆပ်ရမှာ။ ငါ့ထက်ချစ်မယ်ထင်ရင် လိုက်သဝါးလို့ ကိုယ်ကချည့်အသာစီးယူ အနိုင်ကျင့်ပြီး လျှောက်အော်နေရင် ကျွန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ငပေါမကြီးပဲဖြစ်မှာ . . .။

❑

လျှသင့်တာလျှ

ကိုယ်ကျင့်တရားကိုက မကောင်းလို့ ကိုယ်ကောင်းနေရက်နဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သူမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဟုတ်ကဲ့၊ အဲ့လိုလူမျိုးအတွက်ကျတော့ စနိုင့်ကြော်ရန် ကြောက်ရမှာမဟုတ်ဘူးလေ။ လာကြော်ပေးတဲ့ စနိုင့်မကို လက်ဆောင်ပစ္စည်း ဆယ့်သုံး

မျိုးပါ ထည့်လွှတ်ပေးရမှာ။

ဘာလဲ၊ တစ်သက်လုံး ယူထားချင်လို့လား။

❑

ကြာကူလီရိုက်နည်း

ယောကျ်ားလေးမို့ ကြာကူလီအရိုက်မခံရဖူးလို့ ဒါမျိုးတွေ ရေးနေတယ် ထင်နေဦးမယ်။

ကြာကူလီလည်း မုန်းနေအောင် အရိုက်ခံရဖူးတယ်။

ကြာကူလီလည်း ပတ်ရိုက်ဖူးတယ်။

ကြုံလို့ပြောရဦးမယ်၊ ယောကျ်ားလေးတွေမို့ လက်သာရာနောက်သစ္စာဖောက်ပြီး တကောက်ကောက်လိုက်ကြတယ်မထင်နဲ့။ ရည်းစားရှိတဲ့မိန်းမလောက် လိုက်ရလွယ်တာ မရှိဘူးဗျား။

ဘာမှတောင် လုပ်စရာမလိုဘူး။ သူ့ဘဲသူ မကျေနပ်လို့ ထိုင်ဖောင်းထုသမျှ မျက်လုံးထဲစိုက်ကြည့်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး နားထောင်ပေးနေရုံပဲ။ ရေလေးငှဲ့ပေး၊ တစ်သျှူးလေး ထုတ်ပေး၊ ခဏနေ ရရော…။

ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကိုမှ တကယ်မပိုင်ဘူး။

အားလုံးက ခဏ ငှားတွဲကြရတာ။

ကိုယ်က တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာနဲ့ တဖက်သားအဆင်ပြေအောင်နေပေးနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘေးမှာ ကြာကြာနေလိမ့်မယ်။ တစ်သက်လုံးလည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားမယ်။

Never take granted for anybody.

Love is all about serve each other

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ ပါသွားတုန်းကလည်း ကိုယ်ချစ်ခဲ့ပါလျက်နဲ့ ညံ့ခဲ့တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ထုမတ်။

လမ်းမှာ မတော်တဆတွေ့ရင်တောင် သူ့ဘဲနဲ့ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားမလား၊ အရင်အခြေအနေကြည့်ပြီးမှ နှုတ်ဆက်ရတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာတော့ တတိယလူမပါတဲ့ သူနဲ့ကိုယ်ရဲ့ နှစ်ယောက်တည်း ဓာတ်လမ်းလေးဖြစ်နေတာ။

ပြတ်ဖူးတော့ ကိုယ်မှားတာတွေ ပြင်ဆင်ချိန်ရတယ်။

သေချာတယ်၊ ကိုယ့် service ညံ့လို့ ကိုယ်ခံရတာ။

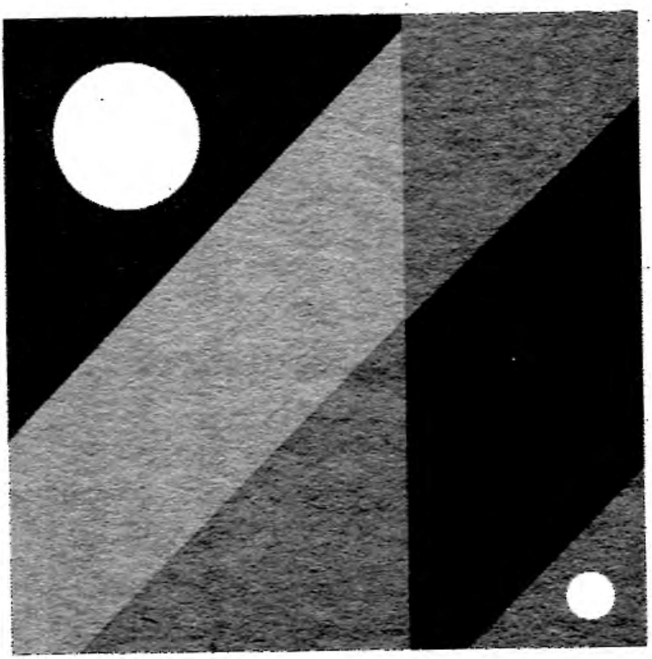
အစစ်အမှန်ကို သူခံစားမိလို့ ပြန်လာတဲ့အခါ ပြန်လက်ခံမယ် လက်မခံဘူးက ကိုယ့်သဘောပဲ။ သေချာတာကတော့ ချစ်ကြမယ်လို့ နှစ်ဦးသဘောတူလို့ တွဲကြပြီဆိုရင် တကယ်ချစ်ခဲ့ကြပါ။

ကျန်တာ အချိန်နဲ့ အခြေအနေက ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မယ်။

စနိုင့်ကြော်သည် ဘယ်သောအခါမှ အဆုံးအဖြတ် မဟုတ်ပါ ပေပီ။

■

27th October 2019



မယားကြီး - Drama Syndrome

မယားကြီး Drama Syndrome

ခေါင်းစဉ်မြင်ပြီး မယားငယ်အားပေးတာလား၊ ဖောက်ပြန်တာကို အားပေးတာလား၊ ဘာလား တွေးကြဦးမယ်။

မဟုတ်ဘူးဗျ။

မယားငယ်တွေကို တကယ် မုန်းလား။

မယားငယ်ဟူသမျှ ကျရှုံးသွားစေချင်လား။

မယားငယ် ပပျောက်ကင်းစင် မြန်ပြည်တခွင် ဖြစ်သွားစေချင်လား။

လာ ခဏထိုင်၊ ကျွန်တော်ပြောပြမယ်။

❑

အရင်ဆုံး လုပ်နိုင်တာတစ်ခု

မယားငယ် ပေါ်မလာစေချင်ရင် ပထမဆုံးလုပ်ဖို့ လိုတာက မယားငယ် မယူလောက်မယ့် ယောကျ်ားကို သေချာရွေးပြီး လက်ထပ်ခဲ့ဖို့ လိုတယ်။

လူတွေက ပြောင်းလဲတတ်တယ်။

ဆိုတော့ မျိုးကောင်းမျိုးသန့် သေချာရွေးခဲ့ရဲ့သားနဲ့မှ ဒါမျိုးကိစ္စ ပေါ်လာခဲ့ရင် အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်ရဲဖို့ လိုတယ်။

ဒါက လိုရင်းကိုမပြောခင် လာနိုင်တဲ့မေးခွန်းတွေကို ကြိုကာထားတဲ့ သဘောပဲ။

ရွတဲ့ယောကျ်ားက ရွကိုရွတယ်၊ ကံစမ်းမဲပဲ။ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်က သေချာရွေးယူပါလျက်နဲ့ မယားငယ်ပဲ ပေါ်လာလာ၊ သူငယ်ပဲ ခေါ်လာလာ။ percentage တစ်ခုကတော့ ရှိနေနိုင်တယ်။ ဆန့်တစ်ပြည် ဝယ်တာတောင် risk ရှိသေးတာ။

ဒါတစ်ဖက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ယောကျ်ားလေးမှာလဲ ဒီ risk ရှိတယ်။ လောကမှာ ကိုယ်ဘာမှမတတ်နိုင်လို့ လက်ပိုက်ကြည့်နေလိုက်ရတဲ့ကိစ္စတွေ အများကြီး။

ခေါင်းမော့ပြီး မျက်နှာလွှဲခဲ့။ မေတ္တာဆိုတာ တအိအိစူးတာမျိုး။ သည်းမခံနိုင်ရင် သက်သေယူ၊ ကွာရှင်း။ တရားရင်ဆိုင်တဲ့အခါ ရသမျှ ဥစ္စာပစ္စည်း အကုန်ယူ။ ထောင်ချလို့ရရင် ထောင်ချ။ နောက်ယောကျ်ား ယူချင်ယူ။ ဒါလောက် ပြန်လုပ်လို့ရအောင် ဥပဒေကလည်း ကာကွယ်ပေးထားပြီပဲ။

❑

လူလုပ် မယားငယ်

ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေပြီးတော့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ စ,ပြောမယ်။

လင်မယားဆိုတာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါင်းရတာ။

တချို့မယားငယ်တွေက လူလုပ် မယားငယ်တွေ။

လူလုပ် မယားငယ် မမွေးနဲ့။

လူလုပ်မယားငယ်က ဘယ်လိုမွေးရတာလဲဆိုတော့ ခင်ဗျား ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မယားကြီးပါဆိုပြီး အတင်းအဓမ္မ ခံယူပစ်လိုက်ခြင်းကနေ မွေးရတာပဲ။

ဘာလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မယားကြီးပါလို့ ခံယူရသလဲ ဆိုတာတော့ ကိုယ်တိုင်က မိန်းမမဟုတ်လို့ သေချာမသိဘူး။ ဘယ်ယောကျ်ားမှ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လင်ကြီးအဖြစ်ခံပြီး လင်ငယ်မမွေးဘူး။

ဒါပေမဲ့ မိန်းမတွေက အုံအားသင့်စရာကောင်းလောက်အောင် ကိုယ့်ယောက်ျားအတွက် မယားငယ် မွေးပေးကြတာ တွေ့ရတယ်။ ထင်တာ ပြောရရင်တော့ feel ရတာကို ကြိုက်ကြတယ်ထင်တာပဲ။ မယားကြီး မယားငယ် ပြဿနာတစ်ခုခုများ အွန်လိုင်းပေါ်ကနေ ထပေါက်သွားရင် emotion to emotion connections တွေ တစ်ပုံကြီး ရသွားကြပြီး ဘာပြော ကောင်းမလဲ။ အရသာထူး တွေ့လိုက်ရသလိုကြီးကိုဖြစ်လို့…။

မိန်းမတွေရဲ့ပြဿနာက ကိုယ့် emotion ကို တစ်ယောက်ယောက် က နားလည်ခံစားပေးတာကို ငတ်မွတ်ကြတာမျိုးလေ။ ပြီးတော့ နားလည် ပါတယ်၊ ခံစားမိပါတယ်ဆိုတာကိုလည်း အချင်းချင်း ပြန်ပြရတာ ပျော်မွေ့ ကြတဲ့အမျိုး။

မယုံရင် တစ်ချက်လေ့လာကြည့်ဗျ။ မယားငယ်ကိစ္စတစ်ခုမှာ မယားငယ်က တစ်ယောက်တည်း။ မယားကြီးတွေ ပေါ်လာတာ အယောက် တစ်သန်းလောက် ရှိတယ်။

မိန်းမတိုင်းဟာ မယားကြီးနဲ့ ရင်ဘတ်ချင်း ဂျက်ပင်ထိုးပြီး အကုန် မယားကြီးနေရာ ဝင်ထိုင်ပစ်ကုန်ကြတာ။ ဘာ့ကြောင့်မှန်းလဲ မသိဘူး။

ကိုယ့်လက်ရှိ လင်ကြီးငတ်တုတ်က ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ် ကျွေးနေသည်ဖြစ်စေ၊ လိမ်လိမ်မာမာ အိမ်ကပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ သောက် သောက်စားစားရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိဘူးဖြစ်စေ၊ ငါသာဆိုရင်ဆိုတဲ့ မလုံခြုံ တဲ့စိတ်က အတော်များများကို မယားကြီးစိတ်ဝင်စေတယ်။

ကျွန်တော်က အဲဒီလို မဖြစ်ကြစေချင်တာ။

မယားကြီး drama syndrome မဖြစ်ကြစေချင်တာ။

မယားကြီး မှားတယ် ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။

မယားငယ် မှန်တယ် အားပေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီလောက်များပြားတဲ့ မိန်းမထုကြီးဟာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် မယားကြီးဇာတ်သွင်းပစ်နေတာကြီးကို မြင်ပြီး စိတ်ပျက်ရ တာပဲ။

❑

မယားကြီး ဒရာမာဆင်ဒရုန်း

လင်မယားဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ရော ပေါင်းရတာလို့ အပေါ်မှာ

တစ်ခေါက် ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်က မယားကြီးစိတ်ဝင်နေရင် ကိုယ့်ယောကျ်ားဆီမှာ ဘာသွားပေါ်သလဲဆိုတော့ သူတစ်ခါမှတောင်မတွေးဖူးတဲ့ မယားငယ်ဆိုတဲ့ ကွက်လပ်ကလေးတစ်ခု ဦးနှောက်ရဲ့ထောင့်မှာ သွားပေါ်တယ်။

ဥပမာ ခင်ဗျားကို လူတစ်ယောက်က ခြိပြင်မထွက်နဲ့၊ ခြံပြင်မထွက်နဲ့လို့ တချိန်လုံး စိုးရိမ်ပြနေရင် ခင်ဗျားမှာ ခြံပြင်မှာ ဘာရှိလို့ပါလိမ့်ဆိုတဲ့ စွဲဆောင်မှုလေးတစ်ခု ပေါ်လာသလိုပေါ့။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နေနေရင် ခြံပြင်ကို စိတ်တောင်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

မယားကြီး မဖြစ်ချင်ဘူး။ မယားငယ်တွေကို မုန်းတယ်လို့ တွင်တွင်အော်နေခြင်းက psychology အားဖြင့် opposite effect ကိုပေးတယ်။ ခင်ဗျားယောကျ်ားရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ သူဟာ မယားငယ်တစ်ယောက်ထားဖို့ ထိုက်တန်နေပြီဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုကို ရသွားစေတယ်။

ခင်ဗျားက မယားကြီးစိတ် မဝင်နေဘူးဆိုရင် ရှင်းရှင်းလေး။ ခင်ဗျား မယားငယ်တွေကိုလည်း မမုန်းဘူး။ စိတ်က neutral ဖြစ်နေမယ်။ ခင်ဗျားယောကျ်ားသည်လည်း ခင်ဗျားရဲ့ confidence ရှိမှုအောက်မှာ neutral ဖြစ်နေမယ်။

အဲဒီ effect က အလုပ်လုပ်တယ် မလုပ်ဘူး အခုတောင် သက်သေပြလို့ ရတယ်။

မယားကြီးက မယားငယ်နဲ့ ယောကျ်ားကို ဟိုတယ်မှာသွားဖမ်းမိတဲ့ဗီဒီယိုကြည့်ခဲ့ကြတဲ့ ယောကျ်ားတွေရဲ့ အတွေးကအစပိုင်းမှာ…။ ကြောက်ဖောက်ပြန်တာမိလို့ ပွဲကြမ်းတယ်ပေါ့။ ဒီ[illegible]ပဲ။

နည်းနည်းကြာလာတော့ မန့်တွေဖတ်မိပြီး ယောကျ်ားလေး တော်တော်များများ မယားငယ်ဘက် ရောက်ကုန်ကြပြီ။

ရောက်လည်း ရောက်ချင်စရာပဲ။

မယားကြီး syndrome နဲ့ ဝိုင်းဝုန်းနေကြသမျှ မိန်းမထုကြီးဆီမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မတွေ့ရဘူး။

Jealousy ကြီးတစ်ခုကိုပဲ အခြေခံပြီး ဒီအုတ်ပုံမှု။ ငါတို့မိန်းမသားဘဝလေးတွေအပေါ် မစာနာရကောင်းလားဆိုတဲ့ နာကျည်းမှု၊ မုန်းတီးမှု၊

ပြိုင်ဆိုင်ရာမှာ ရှုံးနိမ့်ရခြင်းကြီးကို မခံစားနိုင်မှု၊ ဒါတွေကိုပဲ ဇောင်းပေးပြီး အချင်းချင်း ကိုယ့်အင့်စိတ် ကိုယ်အုပ်စုဖွဲ့ အယားဖျောက်သလိုဖြစ်နေလေတော့ အမှားကြီးမှန်းသိသိနဲ့ကို ဝန်းရံပေးမယ့်ပရိသတ်ကို အလိုအလျောက် creat လုပ်မိလျက်သားဖြစ်နေတာပဲ။ Negative effect ကို ဖြစ်စေတယ်။

လုပ်ရက်လိုက်တာ ယောကျ်ားရယ်ဆိုပြီး မျက်ရည်လေး ဆမ်းပြနေရင်းမတ်တတ် မကြည့်ရက်လို့ ဖမ်းသာသွားကြပါရှင်ဆိုပြီး ရဲအခေါ်ဖမ်းရင်တောင် ယောကျ်ားထုက မယားငယ်ကို ကူဆဲပေးလိမ့်ဦးမယ်။ တတ်မြောက်အပ်သော မာယာဆိုတာ ဒါမျိုးကိုပြောတာ။

ဆိုလိုချင်တာက drama ချိုးချင် ပီပြင်အောင်ချိုးရတယ်။ ဇာတ်ညွှန်းဇာတ်ကွက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ချိုးချပစ်လိုက်။ Violence အပေါ်မှာ Drama တက်အုပ်ချင်လို့ မရဘူး။

မခံစားရနဲ့လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လိုချင်တဲ့ Target တစ်ခုကို ရချင်ရင် ဦးနှောက်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ အနည်းနဲ့အများတော့ လိုတာပဲ။ ဖီးလ်လာသလိုတွေ လုပ်ချပစ်လိုက်ရင် ရလာမယ့် consequences တွေရှိတယ်။ ဒါကိုမြင်စေချင်တာ၊ လုပ်မယ့်လုပ် အနိုင်လုပ်ပစ်လိုက်စေချင်တာ။

ဂိုးရမယ့်အလုံးကြီး ချော်ကန်တာ မြင်လိုက်ရသလို အခြေအနေကောင်းတစ်ခုကို emotion မထိန်းနိုင်လို့ ရသင့်သလောက် မရလိုက်တာကို အားမလိုအားမရဖြစ်တာ။

အုပ်စုလိုက်ကြီး ဝိုင်းဖွဲ့မယားကြီးလုပ်တမ်း ကစားကြတော့ မယားငယ်တွေ ပျောက်သွားရောလား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယားကြီးဇာတ်မသွင်းနဲ့။ မယားကြီးစိတ်ပေါက်နေကြတဲ့သူတွေအနားမှာ မနေနဲ့ . . .။

အိမ်ကယောကျ်ားကပါ နေရင်းထိုင်ရင်း၊ ဟာ . . . ငါ့မိန်းမတောင်ရာထူးတိုးမှာ ကြောက်နေပါရောလား၊ ငါ အဲ့လောက်စွမ်းသလား ဆိုပြီး လက်ခမောင်းထခတ်ပြီး ခြေပြေးစမ်းနေလိမ့်ဦးမယ်။

ကိုယ်သာ မယားကြီး၊ ကိုယ်သာ မယားငယ်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုထားစမ်းပါ။ Confidence ဟာ impression ကို ကောင်းကောင်းကြီး ထောက်ပံ့တယ်ဗျ။ သိမ်ငယ်နေတဲ့သူဟာ အလိုလိုနေရင်း အထင်သေးစရာပုံ ပေါက်တယ်။

အပေါ်မှာပြောခဲ့သလိုပဲ။

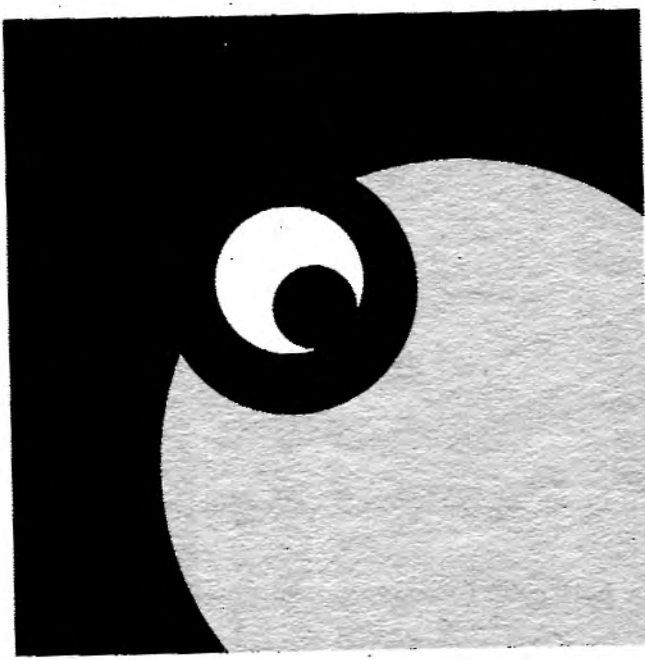
မယားငယ် ပပျောက်သွားစေချင်သလား။

ဆောတီးပဲ…။ သူငယ်တွေ အလုံအလောက် ပေါ်မလာသေးသရွေ့ မယားငယ်က ဘယ်တော့မှ ပပျောက်သွားဦးမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်က လျှောက်စနေတာ…။

■

20th November 2019



The Risk

The Risk

Risk reset

ခင်ဗျားဟာ အချိန်တိုင်းမှာအသက်ဆက်ရှင်ဖို့တောင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ chance ရှိတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်ရှူလို့မရတော့တဲ့ အခြေအနေနဲ့ သေသွားဖို့ရာ သုံးမိနစ်တိုင်း တစ်ခါ risk ရှိတယ်။

ဘယ်သူမှ သတိမထားမိကြဘူး။

သွေးခဲလေးတစ်ခဲ အဆုတ်မှာပိတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လေပြွန်မှာတစ်ခုခု ဆို့သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုံးမိနစ်ဟာ သေရေးရှင်ရေး တာသွားတယ်။

အသက်တစ်ခါ ရှူလိုက်တိုင်း အဲဒီသုံးမိနစ်ဟာ တစ်ခါ reset ဖြစ်ခွင့်ရတယ်။

ရေရနေသရွေ့ နှစ်ရက်တစ်ခါ reset ဖြစ်တယ်။

အစားအသောက်ရနေသရွေ့ ငါးရက်တစ်ခါ reset ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှင်ခြင်းဟာ very limited access ဖြစ်တယ်။

❑

Riskful adventure (aka) Relationship

Relationshipဟာ အသက်ရှင်နေတုန်းအခြေအနေမှာမှ ကြိုးတန်းပေါ် လမ်းလျှောက်ရတာဖြစ်တယ်။

ပြုတ်ကျသွားဖို့ရာ (failသွားဖို့ရာ) အချိန်တိုင်းမှာ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း chance ရှိနေတာဖြစ်ပြီး အောင်အောင်မြင်မြင်ဆုံးခန်းတိုင် လျှောက်လှမ်းသွားဖို့အတွက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုမှ နှစ်ယောက်နဲ့ပြန်စား၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ရက် ၅ ရာခိုင်နှုန်းစီပဲ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ adventureတစ်ခုလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

သူ ငါ့အနားမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက် ၄ ရက်တော့ ဆက်ရှိနေမှာပဲလို့တွေးတာဟာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း taking granted ယူတာပါပဲ။

ဒါက သဘောပြောပြတာပါ။ ဒီသဘောက အမှန်ဆိုပေမယ့် သောက်ပို ပြောနေတယ် ထင်ရပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူတွေက illusion တွေကို သိပ်ယုံကြည်ချင်ကြပြီး အမှန်တရားကို ပျော့ပျော့ကြီး လျစ်လျူရှုချင်ကြလို့ပါပဲ။

❑

Take risk or play safe

ကျွန်တော်က ဘာကိုယုံကြည်လဲဆိုရင် သတိတရားကို ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဘက်ကို တစ်နေ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် ကျော်လွန်သော သတိလက်လွတ် ဆက်ဆံမှုမျိုး ကျွန်တော်လုပ်နေမိတယ်ဆို ကျွန်တော် အိမ်ထောင်ရေးပျက်သုဉ်းဖို့နေ့စဉ် risk ယူနေတာပါပဲ။ထိုနည်းတူစွာ သူမရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းသော အမှားကိုပဲ နေ့စဉ်သည်းခံဖို့ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အလွန်ထူထဲသော margin ပါ။ တချို့မှာ အဲဒီလောက်တောင် မရှိကြပါဘူး။

ဒီ့ထက်ပိုတဲ့ အမှားအားလုံးဟာ ခွင့်လွှတ်မယ် မလွှတ်ဘူး တစ်ဖက်သားရဲ့ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး တဖက်ရဲ့လက်ထဲ သွားထည့်ခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ်ချသွားတဲ့အခါ shock အကြီးကြီးနဲ့ ပါးစပ်အဟောင်းသား ငုတ်တုတ်ခံယူဖို့ကလွဲရင် တကယ်တမ်း ဘာမှမတတ်နိုင်ပါဘူး။

Celeတွေအိမ်ထောင်ကွဲတော့ အားလုံးက တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ထင်ကြေးပေးကြတယ်။

ယောကျ်ားဖြစ်သူ ဖောက်ပြန်လို့…။

သို့မဟုတ် မိန်းမဖြစ်သူ ဖောက်ပြန်လို့…။

တစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက်က ဖောက်ပြန်လို့…။

ဘယ်သူမှ မစဉ်းစားကြည့်တာက နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့အပေါ် တကယ် sincerely ဆက်ဆံဖြတ်သန်းခဲ့ကြသလဲ ဆိုတာပါ။

ကျွန်တော်က အိမ်ထောင်မြဲတာကို သဘောကျပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နှစ်ယောက်စလုံး သေသေချာချာမြဲမြဲအောင် work hard လုပ်တဲ့အိမ်ထောင်မျိုးကိုပဲ မြဲစေချင်တာဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်ဖက်က ယိုယွင်းနေတယ်ထင်ရင် မြန်မြန်ကွဲသွားတာမျိုးကို ပိုသဘောကျပါတယ်။

နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဆိုးလိုက်မယ်၊ အချော့ခံလိုက်မယ်၊ စိတ်ကောက်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ညီမတွေရော။ လိမ့်လိုက်မယ်၊ အကွက်ချွေ့လိုက်မယ်၊ ပွေးလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ညီလေးတွေရော။ သိစေချင်တာက လက်ရှိကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိနေတာက ဘယ်တော့မှ ပြန်ဒူးထောက်တောင်းခံလို့ မရနိုင်တဲ့ treasure တစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဆုံးရှုံးသွားဖို့ Second တိုင်းမှာ chance ရှိနေတာဖြစ်ပြီး တည်မြဲနေဖို့ အဆက်မပြတ် work out လုပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်မှ စိတ်ကောက်ပါလား။

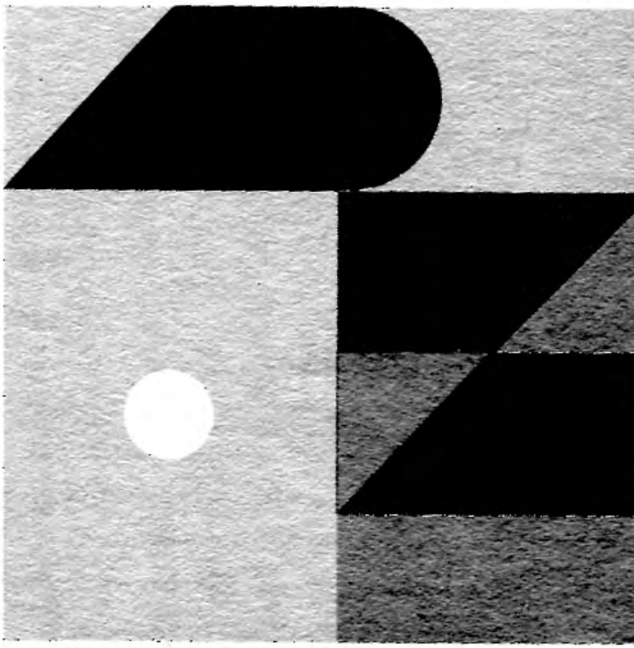
နောက်မှ ပွေးလိုက်ပါလား။

မနက်ဖြန်ကျမှ ဖြစ်ဖြစ်။

မနက်ဖြန်ရဲ့ နောက်တစ်ရက်ကျမှ ဖြစ်ဖြစ်။

■

18th November 2019



အမြင် နဲ့ အကြား

အမြင်နဲ့ အကြား

ယောကျ်ားတွေဟာ အမြင်မှာ မိန်းမောကြသလို မိန်းမတွေက အကြားမှာ ယစ်မူးကြပါတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ မျက်စိထဲမှာ အမြင်လှနေတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို သာယာမှာဖြစ်ပြီး မိန်းမတွေဟာလည်း သူတို့ကြားချင်တဲ့စကားတွေ ပြောပေးနေနိုင်တဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ညွတ်နူးမှာပါပဲ။

ဒါက သစ္စာရှိတာတွေ၊ မေတ္တာရှိတာတွေရဲ့အလွန်မှာ လူသားတိုင်းကို တုပ်ချည်ထားတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ wired program တွေပါ။ လွန်ဆန်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။

(တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အမိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုတွေ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ယေဘုယျအားဖြင့်ကို ပြောတာပါ။)

ပြဿနာက ဘာလဲဆိုတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို ဦးနှောက်ကပဲ နားအလည်ဆုံးဆိုတော့ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို သူကိုယ်တိုင်ကပဲ ပြန်ထုတ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားတွေ အလှကြိုက်မှန်းသိတဲ့စိတ်နဲ့ မွေးလာတဲ့ မိန်းမတွေဟာ မွေးရာပါ အလှအပ ကြိုက်တတ်ပါလေရော။ ယောကျ်ားတွေ

ကို အမြင်အားဖြင့် ဘယ်လိုလှည့်စားရမလဲ မွေးရာပါအသိနဲ့ သိတဲ့သဘော ပေါ့။

ဒီအထိ ပြဿနာက မရှိသေးဘူး။ ယောကျ်ားတွေက အလှပြင်တာကို ကြည်ဖြူတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က တရားဝင်တယ်လို့ လက်ခံတယ်။ support ပေးတယ်။

ယောကျ်ားလေးတွေကျတော့ ကြားကောင်းအောင် ဘယ်လိုလိမ်ရမလဲ၊ မွေးရာပါသိတဲ့ ဦးနှောက်ကိုယ်စီနဲ့ မွေးဖွားလာကြတယ်။ တော်ကီတစ်ပေါက် လျှမ်းလျှမ်းတောက်ပဲ။ လုံလုံလောက်လောက် အချိန်ပေးပြီး ထိုင်သာနားထောင်နေ၊ ကြွေဆင်းတယ်ဆိုတာ ဟာသ။ orgasm ပါ ရသွားဦးမယ်။

ဒါပေမဲ့ ဂျမ်းဖြစ်တာက ဘာလဲဆိုတော့ မမတို့က ငြိမ်ငြိမ်ထိုင် အလိမ်မခံပဲ အလိမ်လိုက်ဖော်နေတာပါ။

ဟုတ်လို့လား၊ မလိမ်နဲ့နော်။ ဖုန်းပြ၊ ပတ်စ်ဝေ့ပေး။ stalk. ဒါတွေဟာ အဆင်မပြေနေဘူး။

လှည့်စားတာချင်းတူတူ မိန်းမတွေက တရားဝင်ပြီး ယောကျ်ားတွေက ပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်။ အာရုံနှောက်ရတယ်။ it's not fair at all.

ဒါ make up ပါ။

Making the situation go UP!!!

တဖက်လူရဲ့မိတ်ကပ်ကို လေးစားကြစမ်းဘာ။

မြင်ကောင်းအောင် လှည့်စားတာကျ လက်ခံရပြီး ကြားကောင်းအောင် လျှောက်လိမ်တာကျ ကွိုင်ရှာနေရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

"ကိုကို သဲလှလား"

"အမ်း…၊ သင်ဇာဝင့်ကျော်လောက်တော့ ဘယ်လှမလဲ"

"မောင် ဒါလေးဝယ်ရမလားဟင်၊ မနဲ့ လိုက်လား"

Meh.

"ယောကျ်ား မိန်းမ ပိန်သွားတယ်မလားဟင်"

"ဟားဟား…"

"ကို… ဟိုကောင်မလေးဝတ်ထားတာ လန်းတယ်နော်"

"ဟာ… အေးကွ။ ဖင်လေးကို လုံးနေတာပဲ… တောက်"

အေး… ပွဲတွေက လှပြီလေ။

ယောကျ်ားတွေက ချစ်နေသရွေ့ လိမ်တတ်တယ်။

ဂရုစိုက်နေသရွေ့ အနည်းနဲ့အများတော့ လိမ်တာပဲ။

ဘယ်လောက် ဟန်ဆောင်ကောင်းကောင်း မယုံနဲ့။ ယုံစရာလည်း မလိုဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ခင်များတို့မိတ်ကပ်ပျက်သွားလည်း ဆက်ချစ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့လိမ်နေတာ သိသိကြီးနဲ့လည်း ဆက်ချစ်ကြ။ ဒါပဲရှိတာ။

ဘဒါးသားတို့…။

"ဟုတ်လို့လား.. လာလိမ်မနေနဲ့" လို့ ဒီတစ်ခါ စော်ကားမော်ကား ပြောလာရင်လေ။

"လျှောက်ပြောနေတာဟော့…။ နင်လည်း ငါ့လာလိမ်မနေနဲ့" ဆိုပြီး ရရာရေစိုဝတ်နဲ့ မျက်နှာကမိတ်ကပ်တွေ ပွတ်ဖျက်ကြည့်ကြည့်။

ခေါင်းကိုတော့ သေချာချုပ်ထားနော်။ အဲဒီကျ သင်းတို့က မတအားရုန်းမှာ။

#justforfun

#iwasjoking

#nah

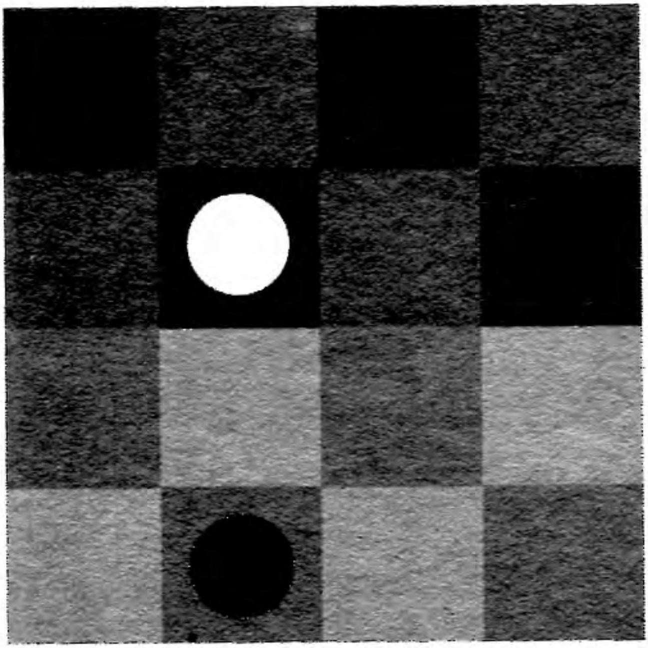
#notserious

#no

#extremelydangerwarning

■

22nd March 2019



The Game

The Game

ခန့်မှန်းရ လွယ်လွန်းနေတဲ့ ခန့်မှန်းရခက်ခြင်း

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကိုရဖို့ ရာနှုန်းပြည့်နီးပါး အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ format တွေရှိတယ်။ သချ်ာပုစ္ဆာတစ်ပုဒ် တွက်ထုတ်သလောက်နီးနီး ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ "ဒါလုပ်ရင် ဒီအဖြေထွက်မယ်" ဆိုတဲ့ ရလဒ်က ရှိပြီးသားပဲ။

ဒီလိုပြောရင် မိန်းကလေးတော်တော်များများက မကြိုက်ကြဘူး။

အောင်မာ…၊ ငါ့လာစမ်းကြည့်ပါလေး ဆိုပြီး ရန်တွေ့လွှတ်မယ်။

သူမဟာ ခင်ဗျားထင်သလို predictable မဖြစ်ပါဘူးဆိုတာ ပြချင်တယ်။ အဲဒီလို predictable မဖြစ်ပါဘူးလို့ ထင်ခံချင်တာကိုက predictable အဖြစ်ဆုံး ပုံသေနည်းပဲဗျ။

သူမဟာ ခင်ဗျားတွေ့ဖူးတဲ့ တခြားမိန်းမတွေနဲ့မတူဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ချင်တယ်။

ခက်တာက ဒီလိုအထင်ခံချင်တာကလည်း မိန်းမတိုင်းပဲ။

ဒီတော့ "မင်းလိုမိန်းမမျိုး ကိုယ်တော့ တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးဘူး"

ဆိုတဲ့စကားကိုပြောရင် မိန်းမတစ်ယောက် ကြိုက်ကိုကြိုက်မယ် ဆိုတာ ယောကျ်ားတိုင်းသိတဲ့ ပုံသေနည်းဖြစ်လာတယ်။

ယောကျ်ားတွေက လည်လွန်းလို့ သိတာမဟုတ်ဘူးနော်။

အဖြေကိုက ဗူးပေါ်သလိုကြီး ပေါ်နေတာ။

အဲ့ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို unique ဖြစ်လှပါချည်ရဲ့ဆိုပြီး ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမဆိုတာ ဘာညာလုပ်နေကြတဲ့ မိန်းမအတော်များများဟာ အချိန်ကြာလာလေလေ သူလိုကိုယ်လို ထူးမခြားနားဆိုတာ သိသာမှန်းမသိ သိသာလာလေပဲ။

ကျွန်မကတော့ အဲ့ဒါမျိုးတွေ နားမလည်ပါဘူး ကိုကိုရယ်။ ထက်လည်းမထက်မြက်ချင်ပါဘူး။ ကိုကို့ကို ချစ်နေလို့ရရင် ပြီးရော မဟုတ်ဘူးလား။

မိန်းမတစ်ယောက်ဆီက ဒီစကားမျိုးကို ကြားရတဲ့ယောကျ်ားဟာ အကောင်ပဲ။

ဘာကောင်လဲဆိုတော့ တပ်ပျက်မယ့်အကောင်။

နောက်ထပ် ဘယ်လိုကစ်ချက် ပြင်းပြင်းတွေနဲ့ ဂိုးသွင်းခံရဦးမလဲ မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ အကောင်။

ရှိသမျှ တက်တက်စင် ပြောင်မယ့်အကောင်။

အချစ်ရူးကြီး ရူးရတော့မယ့် အကောင်။

Predictable မဖြစ်ဘူးဆိုတာ အဲ့ဒါမျိုးကို ခေါ်တာပဲ။

❑

Control

ကစားပွဲတစ်ခုကို အပေါ်စီးက အနိုင်နဲ့ ကစားချင်တယ်ဆိုရင် မထင်မှတ်တဲ့ move မျိုးတော့ ရွှေ့တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်မဟုတ်လား။

ယောကျ်ားတွေဟာ အချစ်ကြောင့် အခိုက်အတန့်တစ်ခု မိုက်မဲရင် မိုက်မဲမယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာခင်မှာတော့ သူတို့ယူထားဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ထင်တဲ့ control ကို မိအောင် ပြန်ယူတာပါပဲ။

ဘယ်တော့မှ ဇရမ်းဇတာ မကစားဘူး။ အကွက်ကျကျ စီမံတယ်။ ဆင်ကို ကျုံးသွင်းပြီး မြင်းရိုင်းကို ဇက်သတ်ခဲ့တဲ့သူတွေ၊ လျှော့ပေးသမျှ ချော့ပေးသမျှအားလုံးဟာ for the sake of control. လိုအပ်လို့ လုပ်

ပေးနေတာတွေချည့်ပဲ။

အဲဒီလိုပြောတော့ မိန်းကလေးတွေမှာလည်း ယောကျ်ားလေးတွေကို control လုပ်နိုင်တဲ့ format တွေ မရှိဘူးလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှိပါတယ်။

ပျော့ကွက် ညှို့ချက်တွေ ရှိတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တွေကံကောင်းတာက ဘယ်မိန်းကလေးမှ အဲဒါကို စိတ်မဝင်စားတာဘဲ။

❑

ကစားပွဲ

မိန်းကလေးတွေဟာ ကစားပွဲကို မကစားချင်ဘူး။ အကစားပဲခံချင်တယ်။ သူ့ကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ကစားသလဲဆိုတာကိုပဲ judge လုပ်ချင်တယ်။

ဘယ်လိုကစားရသလဲဆိုတာ သူတို့မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို ကစားနေတဲ့ပုံစံ မမှန်ရင်တော့ သိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ဟာ ဘယ်တော့မှ controller နေရာမှာ မထိုင်ဘူး။ controller ကို အမြဲစောဒကတက် ဝေဖန်တာပဲ လုပ်ကြတယ်။

ဒီတော့ အစပိုင်းမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်အနေအထားမျိုး ရှိခဲ့ ရှိခဲ့ အချိန်တန်ရင် တစ်ဖက်ယောကျ်ားလေးရဲ့ control အောက်ရောက်သွားကြတယ်။ game changed ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအခါမှာ အရင်လို ဂရုမစိုက်တော့ဘူး၊ အရင်လို သည်းမခံတော့ဘူး၊ အရင်လို မချော့တော့ဘူး ဘယ်လောက်ပဲအော်နေပါစေ။ ဒီဂိမ်းက ပြန် change မလာတော့ပါဘူး။

မိန်းမတွေက relationship တစ်ခု အလှူပ်အခတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်ပေးစရာ မလိုဘူး။ ယောကျ်ားလေးကပဲ စ၊ လယ်၊ ဆုံး ရှန်းကန်ရမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ယောကျ်ားလေးက လိုချင်တဲ့သူတွေမို့လို့ပဲ ဆိုပြီး တွေးကြတယ်တဲ့။

ပန်းဟာ ပျားဆီလာစရာ မလိုဘူး။ ပန်းဟာ ပျားလာချင်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်နေရင်ရပြီ ဆိုတဲ့သဘောမျိုးဆန်ဆန်ပါပဲ။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ဒီအယူအဆဟာ ဟုတ်သယောင်ထင်ရပေမယ့် ရေရှည်မှာ မပြည့်စုံပါဘူး။

Control ကို ကိုယ့်ဘက်မှာ ယူမထားပဲ ပစ္စလခတ်လုပ်တဲ့အခါ တချိန်မှာ အံ့ဩမှုတွေ ဝမ်းနည်းနာကျင်မှုတွေနဲ့ "ဒီဂိမ်းကို ဘယ်သူက စ,ကစားချင်ခဲ့တာလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ "ဒီဂိမ်းကို အခု ဆက်ကစားချင်နေတာ ဘယ်သူလဲ" လို့ ပြန်မေးခံရနိုင်တာကို ကြိုသိစေချင်ပါတယ်။

❑

လိုက်မကစားနိုင်တဲ့သူက ရှုံးမယ်

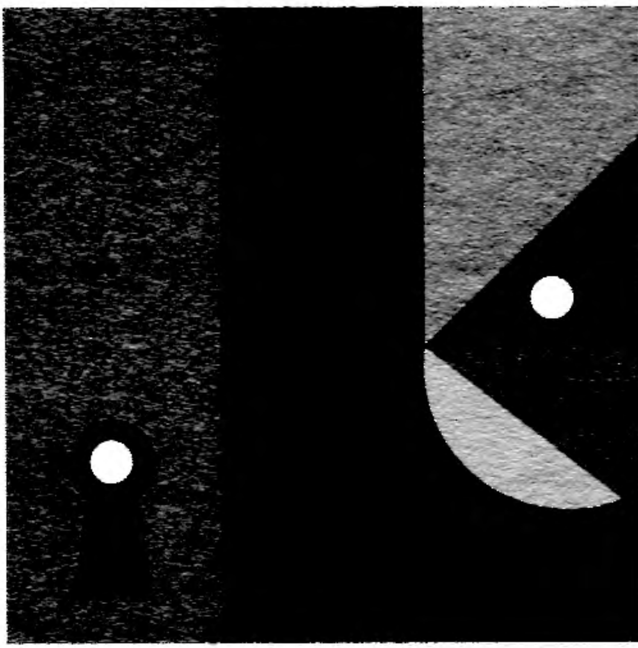
ကိုယ်က အချစ်ကို ကစားပွဲမဟုတ်ဘူးလို့ ခံယူထားရင်တောင် တဖက်လူ ကိုယ့်ပါတနာက ကစားပွဲလို သတ်မှတ်တယ်ဆိုရင် ကစားနည်းလေးတော့ အနည်းဆုံးသိအောင် လုပ်ထားရမှာ ကိုယ့်တာဝန်ပါ။

တော်ရိလျော်ရိ မလုပ်ကြပါနဲ့။ သေချာကစားကြစမ်းပါ။

ထက်မြက်တယ်ဆိုတာ equal responsibility ကို relationship ထဲ အရင်ကြို investလုပ်ထားပြီးမှ equal benefits ကို မျက်စိလေးမှေး၊ လက်ညှိုးလေးလှုပ်၊ ခြေထောက်ချိတ် လက်ခံရယူတတ်တာကို ပြောတာပါ။

■

10th March 2020



သော နဲ့ အခန်း

သော့နဲ့ အခန်း

ပြောင်းမြင်ကြည့်

သမီးရည်းစားတွေ တွဲကြတယ်၊ အိမ်ထောင်ပြုကြတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ အရောင်းအဝယ်သဘောပါပဲ။

(ဒီနေရာမှာ ချစ်စ ခင်စ အရှိန်တက်စ စုံတွဲလေးတွေက အချစ်ဆိုတာ ဘလာ ဘလာနဲ့ Conplaint တက်နိုင်ကြပါတယ်၊ ကျွန်တော်ဘာမှမပြောလိုပါဘူး။ နောက်ကျ အလိုလိုသိလာမယ့်အရာတွေပါ။)

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်လိုချစ်ရသူတွေ ကိုယ့် life partner ဆီကနေ ဝယ်ကြရတယ်။ သူလိုချင်တာတွေ ကိုယ့်ဘက်က ရောင်းပေးရတယ်။ အပြန်အလှန် service ပေးကြရတယ်၊ မေတ္တာအပြင် စေတနာပါထည့်ရတယ်။ ဘယ်တော့မှ မိတ်ပျက်လို့မကောင်းတဲ့ ဖောက်သည်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝလက်တွဲဖော်ပါပဲ။

သူဟာ ကိုယ့်ကို ဘာမှ မရောင်းပေးချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဆီကဝယ်ချင်တာ ဘာမှမရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့အချိန်ဟာ relationship တစ်ခုရဲ့ ကျဆုံးခန်းပါ။

ပတ်သက်မှုတစ်ခုဟာ ပွဲလောင်ဆူပွက်ပြီးမှ ပျက်သုဉ်းတတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အေးခဲငြိမ်သက်သွားရင်လည်း ပျက်တာပါပဲ။

အမြဲနွေးထွေးလှုပ်ရှားနေတဲ့ ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရချင်ရင်တော့ ဘာတွေယူပြီး ဘာတွေပြန်ပေးတတ်ရမလဲ သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေလိုချင်ပြီး ဘာတွေပေးချင်တတ်ကြပါသလဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ယောကျ်ားလေးနဲ့ မိန်းကလေး အချစ်ပေါ်မှာထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ခြင်း မတူတတ်ကြပါဘူး။

❑

Heart Vs Sex

(ချွင်းချက်တွေအများကြီးရှိတာ မှန်သော်လည်း) တစ်လွှာချင်းခွာချလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးမှာ heart နဲ့ sex နှစ်မျိုးပဲ ကျန်ပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တရားတိုင်းဟာ နည်းနည်းတော့ ရုပ်ဆိုးပါတယ်။ ကြားရတာလည်း သက်တောင့်သက်သာ မရှိချင်စရာပါ။

အထိုက်အလျောက်လည်း ဝမ်းနည်းရပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းနည်းရမှာချင်းတူတူ မိန်းကလေးတွေကို အရင်ဝမ်းနည်းခိုင်းပါ့မယ်။

❑

အခန်းနဲ့ သော့

ဘာမှမပြောခင် အခန်းနဲ့ သော့ သဘောတရားကို အရင်ပြောပြမှ ဖြစ်မယ်။ ကျွန်တော်တို့က သော့တွေကို အရမ်းအရေးထားကြတယ်။ သိပ်တန်ဖိုးကြီးတဲ့အရာတွေဆို "သော့ချက်" လို့တောင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်း သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်၊ ကျွန်တော်တို့ သော့တွေကို အရေးထားတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ အခန်းကိုအရေးထားတာ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သော့မရှိရင် အခန်းထဲဝင်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ကျွန်တော်တို့က သော့တွေကို တလေးတစား ဆက်ဆံကြတာ။

အခန်းကို သော့မခတ်ထားရင် သော့ဟာ ဘာတန်ဖိုးမှ သိပ်မရှိဘူးပဲ။

❑

မိန်းကလေးရဲ့ အခန်းနဲ့ သော့

မိန်းကလေးအချစ်က စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့ အမျိုးသားဟာ ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ်ဂရုစိုက်သလို ဂရုစိုက်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်တတ်ကြတယ်။

မိခင်စိတ်ပြည့်ဝတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဆီက ယောကျ်ားလေးတွေ များများစားစားရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးတွေ ဂရုစိုက်တယ်၊ ပျော်အောင်ထားတယ်၊ စပရိုက်စ်တွေ လုပ်တယ်။ ပန်းစည်းတွေ၊ လက်ဆောင်တွေ ပေးတယ်ဆိုတာ သူမရဲ့နှလုံးသားကို win ဖြစ်ဖို့ပဲ။

မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရရှိဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြိုးစားရမလဲဆိုတာ သိခြင်းသည် ယောကျ်ားဆိုတဲ့ လူတွေအတွက် အဓိကအားသာချက်ပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်တို့ရဲ့ မတူတဲ့ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုအရ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ မိန်းမရဲ့ နှလုံးသား၊ အချစ်၊ မေတ္တာ၊ သံယောဇဉ် အစရှိတဲ့အရာတွေကို ရရှိပိုင်နိုင်ဖို့ကြိုးစားခြင်းမှာ ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ထို heart ဆိုတဲ့အရာသည် သူ့အတွက် "သော့" မို့လို့ပါ။

အဲဒီသော့ကို ရသွားတဲ့အမျိုးသားဟာ နှလုံးသားတံခါးကို ဖွင့်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲကို ဝင်မယ်၊ အထဲရောက်တဲ့အခါ တံခါးကို ဝုန်းခနဲ အရှိန်ပြင်းပြင်း ဆောင့်ပိတ်ပစ်လိုက်မယ်၊ အင်္ကျီအဝတ်အစား ချွတ်မယ်၊ တစ်ချိန်လုံးတင်းထားတဲ့စိတ်ကို ခုမှလျှော့ချလိုက်ရသလို ဟားခနဲ သက်ပြင်းချလိုက်မယ်။ နှလုံးသားရဲ့ဘေးဘီဝဲယာကို နည်းနည်းလေးတောင် စောင်းငဲ့စေ့ငုခြင်း အလျဉ်းမရှိဘူး။ သော့ဖွင့်ရခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကိုက သူ့အလိုချင်ဆုံးအခန်းရှိတဲ့ဆီ သွားချင်လို့လေ။

လှေကားအတိုင်း အောက်ကို လေလေးတချွန်ချွန်နဲ့ ဆင်းချသွားပြီး sex ဆိုတဲ့အခန်းထဲမှာ စိတ်ရှိလက်ရှိ အပန်းဖြေ ပျော်ပါးပါတော့တယ်။

❑

ရုပ်ဆိုးသော အမှန်တရား

ဟင်… ဒါဆိုရင် ငါ့ကို ငါ့ဘဲက ဂရုစိုက်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားတယ်ဆိုတာ လုပ်ချင်လို့ပဲပေါ့။

Come on ladies! ဒါဟာ ယောကျ်ား ဖြစ်ပါတယ်။

လက်မခံလို့ရတယ်၊ ငြင်းဆန်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါသည် ယောကျ်ား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် ချစ်လို့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

Sex desire မရှိတဲ့ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ အစကတည်းက ခင်ဗျားကို လာချစ်ပါလိမ့်မယ်လို့ အစကတည်းက တွေးစရာနည်းလမ်းကို မရှိပါဘူး။ မိန်းမတစ်ယောက်အပေါ် Sex Desire မရှိတဲ့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ မိန်းမတွေကို သောက်မြင်ကပ်ရင်ကပ်၊ မကပ်ရင် ညီအစ်မလို ချစ်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ချစ်သူလို မချစ်ပါဘူး။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းချင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွေနဲ့အစစအရာရာ သဘာဝချင်းကွဲပြားလွန်းတဲ့ အမျိုးသမီးဆိုတဲ့ အာရုံနှောက်စရာ၊ စိတ်မရှည်ချင်စရာ၊ အကုန်အကျများစရာ လူသားမလေးတစ်ယောက်ကို sex မှ မပါရင် အရစ်ခံဖို့သက်သက်၊ ချော့ဖို့သက်သက်၊ ဒုက္ခများဖို့သက်သက် ကျွန်တော်တို့ deal လုပ်ဖြစ်မယ် မထင်ပါဘူး။

ဟင်… ဘယ်လိုစိတ်တွေလဲရှင်။

သဘာဝက ဒီလိုဖန်တီးပေးထားတာ အကြောင်းရှိပါတယ်။

အခန်းကို လိုချင်ရင် သော့ကို တန်ဖိုးထားရတာ ခမ္ဘာပါပဲ။ physical strength အားသာချက်ရှိတဲ့ alpha male တွေအနေနဲ့ sex လိုချင်တိုင်း ဂူထဲမှာတွေ့ရာ မိန်းမခေါင်းကျောက်တုံးနဲ့ထု မှုဒိမ်းကျင့်ကြတဲ့ ဘဝကနေ မိန်းမတစ်ယောက်ကို ဂရုစိုက်ပြ၊ ချစ်ပြ အလိုလိုက်ပြရင် သူတို့လိုချင်တဲ့ sex ကို ရပါလားလို့ သဘောပေါက်လာတာသည် အလှပဆုံး evolution ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ယောကျ်ားက ပန်းစည်းကြီးကိုင်ပြီး ရုံးရှေ့မှာမတ်တတ်ရပ်နေချင်မလဲ။

ကားကောင်းကောင်း ဝယ်စီးလို့ရတဲ့ ပိုက်ဆံကို ဘယ်ယောကျ်ားက လက်စွပ်ဝယ်ချင်ပါ့မလဲ။

ဘောလုံးပွဲသွားကြည့်လို့ရပါလျက်နဲ့ ဘယ်ယောကျ်ားက ရှောပင် လိုက်ချင်ပါ့မလဲ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဖွင့်ကိုဖွင့်ရမယ့်သော့တွေ ရှိပါတယ်။

အခန်းထဲဝင်ချင်ရင် သော့ကို တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားသည် ပစ်စလက်ခတ် ဆော့ကစားလို့မရတဲ့ သော့ချက်လို့ နားလည်သူအမျိုးသားများသာ သာယာတဲ့အခန်းကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သော့ကိုပဲ လိုချင်ရမယ်၊ အခန်းကို မလိုချင်ရဘူးလို့ နှုတ်ခမ်းစူတွေးမိနေလား။ ဆက်ဖတ်ပါ။

❑

ယောကျ်ားလေးရဲ့ အခန်းနဲ့ သော့

ယောကျ်ားလေးတွေအတွက် သတင်းဆိုး ကျွန်တော့်မှာရှိပါတယ်။

သင်းတို့ ကျုပ်တို့နဲ့တွဲနေတာ အတူအိပ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘူးတဲ့ဗျာ။

ဘာ။

ဘာ… ဘာကွ။ ဘာ!!!

ဘယ်လိုပြောလိုက်တယ်!!!

ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်သည် ခုနက အခြေအနေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က အချစ်ခံရတာကို ဂရုစိုက်ပေးလို့၊ ယုယကြင်နာပေးလို့၊ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပေးလို့ ဆိုတာတွေထက် ကျွန်တော်တို့နဲ့တူတူအိပ်ဖို့ တန်းတန်းစွဲဖြစ်နေလို့ ဆိုတဲ့စကားကို ကြားချင်တာပါ။

ကြာလို့၊ ကြီးလို့၊ ကြမ်းလို့၊ ကြောင်းကောင်းလို့ ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လိုစွဲနေတာပေါ့ဆိုတာ ယောကျ်ားတိုင်းရဲ့အိပ်မက်ပါပဲ။ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ မွမ်းမံမထားရသေးတဲ့ အခြေခံစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

(တောသားတွေ လုပ်နေကျ ချက်ဘောက်ကနေ သူတို့ဟာကြီး ပို့လိုက်ရင် စော်ကပြန်ကြိုက်မယ် ထင်ကြတာမျိုးဟာ ဒီသဘာဝအသိကို ပညာနဲ့ မမွမ်းမံနိုင်သေးရာက လာပါတယ်။)

မိန်းကလေးရဲ့ နှလုံးသားကိုရဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်မှန်း သိကြခြင်းသည် ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ အဓိကအားသာချက်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေက ယောကျ်ားလေးရဲ့ တံခါးကိုဖွင့်ဖို့ သော့ပျောက်တတ်ကြလို့ပါ။ သော့လိုတယ်လို့ကို မတွေးတတ်ကြတာ။ ဒီတော့ လိုတာမရကြတာလည်း မဆန်းပါဘူး။

Sexually active မဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ဘက်လောက် ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ မာနနဲ့ self esteem ကို ထိပါးစေတာ မရှိပါဘူး။

Sex ကို အိမ်ထောင်တစ်ခုရဲ့ side issue လို့ မိန်းကလေး တော်တော်များများ သဘောထားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ sex ဟာ one of the core issue ဖြစ်ပါတယ်။

ခြုပြောရရင်တော့ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲက နှလုံးသား heart ဆိုတဲ့အခန်းထဲမှာ ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင် သော့ဟာ sex မှာ ရှိပါတယ်။

ကိုင်တွယ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

မျက်စိကြီးမှိတ်ပြီး အသေကောင်လို ငြိမ်နေလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ အဲဒီယောကျ်ားရဲ့ဘဝထဲမှာ မကြာခင် တကယ်အသေကောင် ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ကို သဘာဝက ဖွင့်ရခက်တဲ့အခန်းတစ်ခုစီနဲ့ သော့တစ်ချောင်းစီ ပေးထားပြီးပါပြီ။

ညီမျှတဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သေချာတာကတော့ သော့ဖွင့်သူသာ အခန်းထဲဝင်ရမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

❑

နောက်တက်တဲ့ ကျိုင်တစ်ခု

ပြဿနာက ဘာလဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတွေဟာ seed ကို သယ်ဆောင်ရသူများပီပီ၊ များနိုင်သမျှ များများမျိုးစေ့ချချင်တဲ့ဗီဇ ပါလာတာပါပဲ။

(သဘာဝဟာ သူဖန်တီးပေးထားတဲ့ မျိုးစိတ်တစ်ခုချင်းစီကို မျိုးမသုဉ်းဖို့ အဓိကဦးစားပေး စဉ်းစားပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဦးနှောက်မပါရင်တောင် မျိုးပွားဖို့ ပင်ကိုယ်အသိ ရှိကြပါတယ်။)

ဥပမာ - လူသားမျိုးနွယ်မျိုးတုံးဖို့ လက်တစ်ကမ်းအခြေအနေကို ရောက်လာပြီဆိုပါစို့။

အခြေအနေ နှစ်ခုရှိမယ်။

ပထမအခြေအနေက ကမ္ဘာပေါ်မှာ မိန်းမတစ်ယောက်တည်းနဲ့ ယောကျ်ားဆယ်ယောက်ပဲ ကျန်ခဲ့မယ်။

ဒီ Scenerio မှာ မျိုးတုန်းသွားဖို့က ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း သေချာသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ မိန်းမဟာ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခါပဲ မျိုးပွားနိုင်လို့ပါ။

ဒုတိယ အခြေအနေ၊ ခုနကနဲ့ပြောင်းပြန် ယောကျ်ားတစ်ယောက်နဲ့ မိန်းမဆယ်ယောက် ကျန်ခဲ့မယ်။

ဒီလိုဆိုရင် မျိုးဆက်ပြန်လည်ပြန့်ပွားဖို့နဲ့ လူသားဦးရေ ပြန်လည်ဦးမော့လာဖို့က အခြေအနေကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က မိန်းမပေါင်းများစွာနဲ့ မျိုးပွားနိုင်တာကြောင့်မို့ပါ။

ဒါဟာ သဘာဝရဲ့ Back up plan ကို ရှင်းပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေဒီယိုပေါင်းများစွာ ဖမ်းယူရရှိနိုင်ဖို့ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံ တစ်ရုံပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အသံလွှင့်ရုံပေါင်း တစ်ထောင်ရှိနေလည်း ရေဒီယိုတစ်လုံးပဲ ရှိနေခြင်းက တစ်ကြိမ်မှာ လိုင်းတစ်လိုင်းကိုပဲ ဖမ်းယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသံလွှင့်ရုံရဲ့ သဘောသဘာဝဟာ အသံလွှင့်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ရေဒီယိုကမှ အသံလွှင့်နေဖို့ စိတ်ကူးမရှိပေမယ့် အသံလွှင့်ရုံကတော့ အချိန်တိုင်း အသံလွှင့်ချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝကို အနီးစပ်ဆုံး ပြနိုင်မယ့် ဥပမာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် married ဆိုတဲ့လက်ထပ်ခြင်းမှာ ဥပဒေ အကာအကွယ် ပါလာတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ကလွဲရင် တခြားသူနဲ့ မျိုးစေ့မချရပါဘူးလို့ စာချုပ်စာတမ်းနဲ့ တားဆီးပေးထားတာပေါ့။

ဒါဟာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် နှစ်ရှည်လများ partner တစ်ယောက်တည်းနဲ့ sex experiencing နေတဲ့အမျိုးသားဟာ ရိုးအီတာတွေ၊ တခြား sex partner အသစ်အသစ်တွေ လိုလားတောင့်တလာတာတွေ စတဲ့ကိစ္စတွေကြောင့်ပါ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို active ဖြစ်စေတဲ့အဓိက drive သည် adventure ပါပဲ။ Adventure မရှိတော့တဲ့ journey တစ်ခုမှာ ယောကျ်ားလေးသည် ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတယ်။

အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ ဒီအချက်က ဥပဒေနဲ့ ပြဋ္ဌာန်းကာကွယ်ထားတာမို့လို့ လုံလောက်တဲ့ အဟာန့်အတားဖြစ်ပေမယ့် သမီးရည်းစားမှာတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်အတွက် တံခါးမရှိ ဓားမရှိ သော့မခတ်ထားတဲ့အခန်းထဲမှာ စိတ်ကြိုက်နေခွင့်ရှိနေမယ်ဆိုရင် သူဟာ မကြာခင် ပျင်းရိငြီးငွေ့ပြီး အခန်းပြင် ပြန်ထွက်ပါလိမ့်မယ်။

အထက်မှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ sex ဆိုတာ မိန်းကလေးရဲ့ နှလုံးသားသော့ကို ဖွင့်နိုင်မှ ဝင်ခွင့်ပြုရမယ့်အခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ သော့ပျက်နေတဲ့ အခန်းအတွက် သော့ကလည်း တန်ဖိုးမရှိသလို အခန်းကလည်း ပျင်းစရာ ဖြစ်လာမှာပါ။

စိတ်တိုင်းကျ နေခွင့်ပေးထားတာဟာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ငြီးငွေ့စေတာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

သူဟာ နှလုံးသားသော့ကိုဖွင့်ရတဲ့ adventure လေးတွေနဲ့အတူ reward အဖြစ်ရလာတဲ့ sex ကို ပို enjoy ပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အမြဲတမ်း reward ရနေရင် အဲ့ဒီ system ကျိုးပျက်သွားပြီဖြစ်လို့ ဘာတန်ဖိုးထားမှု၊ ဘာချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကိုမှ မျှော်လင့်လို့ အခြေအနေမကောင်းတော့ဘူး ဆိုရမှာပါပဲ။

ကိုယ့်ချစ်သူကို ထိုက်တန်ခိုင်းပါ။

ဒါ သဘာဝကပေးတဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။

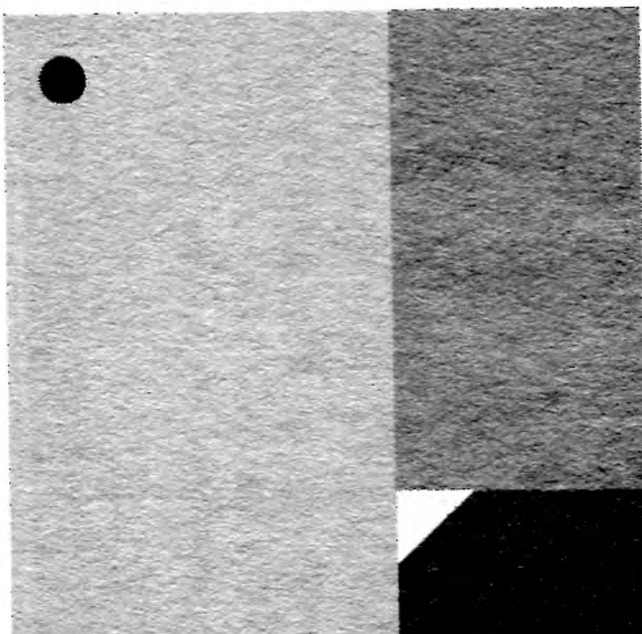
သက္ကရာဇ် ၂၀၂၀ မှာ အပျိုစင်တ[illegible]ရှား မဟောပါဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတာ ကိုယ်ကြိုက်သလို သုံးခွင့်ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က give away လို free ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် တော့ဖျင့်ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ကြစေချင်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ဝယ်ချင်သမျှ ဝယ်နိုင်ကြပြီး ကိုယ်ရောင်းချင်သမျှ ဈေးကောင်းရကြပါစေ။

■

12th February 2020



စနိုင့် ပဟေဠိ

စနိုင့် ပဟေဠိ

The Facts

မိန်းမအားလုံး စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင် ကြိုက်တယ်လို့ ပြောရင်တောင် မှားချင်မှားဦးမယ်။

မိန်းမအားလုံး စနိုင့်ကြော်သံကြားတာနဲ့ ဆွမ်းကြီးဝိုင်းလောင်းဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြတယ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ မှားဖို့ရာ ခပ်ရှားရှားပဲ။

စနိုင့်ကြော်ကို ဝိုင်းမသမခင်၊ ဘာ့ကြောင့် ဒီလိုပြဿနာတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြားနေရတယ်။ ဘာ့ကြောင့် ဒီပြဿနာတိုင်းကို ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းနေကြပြီး ဘာ့ကြောင့် ဒီဖြေရှင်းပုံက အသုံးမဝင်တယ်ဆိုတာလေး တစ်ချက်လောက် စေ့ငုကြည့်ကြရအောင်။

မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် Logical thinking ဟာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို မိတ်ကပ်လူးပြီး ဒေါက်ဖိနပ်စီး လမ်းလျှောက်ခိုင်းသလောက် ခက်ခဲမှန်း ရိပ်မိပါတယ်။ (စ,တာနော်။)

ဒါပေမဲ့ အနိုင်ကစားချင်ကြတယ်ဆိုရင်တော့ဖြင့် သိကိုသိရမယ့် Facts တွေ ရှိပါတယ်။

ယောကျ်ားအားလုံး စိတ်ထဲမှာ စနိုင့်ကြော်က ပိုသာတယ် ထင်တတ်ကြသလား။

အဖြေကို နောက်မှ ပြောပါ့မယ်။

အရင်ဆုံး ဝန်ခံချင်တာက ကျွန်တော်ရေးမယ့်အကြောင်းအရာသည် ယောကျ်ားသားတစ်ယောက်ရဲ့စိတ် ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ ဆိုတာကို အဓိကချဉ်းကပ်ပြီး ရေးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာမကြီးတို့ကြားချင်တဲ့ စကားတွေတော့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဆရာမတို့ ကြားချင်တဲ့စကားတွေကို နေ့တရွှ ပြောပေးနေရတဲ့ ဆရာမတို့ရဲ့ ရည်းစားတွေကိုလည်း အိပ်မွေ့ချပြီး မေးကြည့်ကြည့်ပါဦး။ ပြောနေတဲ့စကားတွေထဲမှာ အမှန် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတောင် ပါရဲ့လားဆိုတာ။

ဝါသနာအရ Relationship အကြောင်းတွေ ရေးနေ ဆွေးနွေးပေးနေသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော် sick အဖြစ်ဆုံး အကြောင်းအရာကို ပြောပါဆိုရင်။ အဲဒီကြားချင်တဲ့စကား မဟုတ်မချင်း facts ကို လက်မခံနိုင်ကြတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ခေါင်းမာမှုကိုပါပဲ။

ပြန်ဆက်ရရင် ကျွန်တော် ပြောမှာတွေက facts တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Relationship မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဝင်တစား သိကိုသိထားသင့်တဲ့ facts တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

လွဲမှားနေသော ပြဿနာရင်းမြစ်

စနိုင့်ကြော်ကစော့တစ်ခုပေါ်လာတိုင်း ပရိဖိုင်ကို စခွင်ရှော့ရိုက်၊ နာမည်တွေ မန်းရှင်းတွဲ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းက မှန်နေသလိုလိုရေး။ လူများများ ဝိုင်းရှဲအောင် တင်တတ်တဲ့ အလေ့အထ ထွန်းကားနေတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိန်းမတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုမှာ ဒီကိစ္စ ဒီကောင်မကြောင့် ဖြစ်ရတာလို့ တထစ်ချ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်နေကြပုံပါပဲ။

ကာယကံရှင်ရော ဝိုင်းရှဲပေးကြတဲ့ ပရိသတ်ကြီး အယောက်တစ်ရာရောရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒီပြဿနာကို ဒီလိုပဲ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ လုံးလုံးလျားလျား လက်ခံထားကြပုံ ပေါ်ပါတယ်။

မှားတယ် မှန်တယ် ဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာ ကျွန်တော့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကာယကံရှင်တွေ ရသွားတတ်ကြတဲ့ result တွေကို အခြေခံပြီး ကျွန်တော့်အမြင်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီလိုလုပ်တာတွေဟာ (မှားတာမှန်တာ ဘေးချိတ်) အလုပ်မဖြစ်တဲ့အရာတွေလို့ ပြောပါမယ်။

❑

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့လည်း တာဝန်ရှိပါသည်

ကျွန်တော့်အမြင်မှာကတော့ ဒီသုံးပွင့်ဆိုင်ကိစ္စတိုင်းမှာ အကြောင်းရင်းခံကို ဒီလို မြင်ပါတယ်··

ဖောက်ပြန်သူအပြစ်ကြောင့် - ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း(ကျား/မ မခွဲခြား)
ဖောက်ပြန်ခံရသူအပြစ်ကြောင့် - ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း(ကျား/မ မခွဲခြား)
ဖောက်ပြန်ဖော်အပြစ်ကြောင့် - ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း

ဘာကြီးလဲ၊ Victim blame လား၊ မမှားဘူး၊ ဘလာ··ဘလာ။

ဒါတောင် အားနာလို့ စနိုင့်မကို ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ပေးထားတာ။ ၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ဆိုရင်တောင် သူ့အပြစ်အကုန်လုံးနီးပါးက တကယ်တမ်း cover ဖြစ်တယ်။

ဘာ့ကြောင့်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံးက သဘာဝက wired program ရေးလွှတ်လိုက်တဲ့အတိုင်း သွားနေကြတာပဲမို့လို့ကိုးဗျ။

ဒီလိုပါ···။

❑

Built-in သဘာဝ

မိန်းမတိုင်းမှာ စနိုင့်ကြော်သဘာဝရှိပြီး ယောကျ်ားတိုင်းမှာ ခြံခုန်နွား သဘာဝရှိတယ်။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်လေ။ ကြားချင်တာတွေပဲ ကြားချင်ရင် ဒီစာဖတ်လို့ မဖြစ်ပါဘူးလို့···။

ခင်ဗျားဟာ အသက် ၇၀ - ၈၀ အထိ တစ်ခါမှ စနိုင့်မကြော်သွားဖူးတဲ့၊ ခြံမခုန်သွားဖူးတဲ့၊ ဖြောင့်မတ်သော လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ဘဝကို အနိုင်ပိုင်းချင် ပိုင်းသွားနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ မွေးကတည်းက သေတဲ့အထိတော့ ခင်ဗျားကိုယ်ထဲမှာ မကြော်လိုက်ရတဲ့ စနိုင့်မလေး၊ မခုန်လိုက်ရတဲ့ နွားလေးဟာ

တစ်ဘဝလုံးစာ ကပ်ပါခဲ့တယ်။ ကပ်ပါနေတယ်၊ ကပ်ပါသွားလိမ့်မယ်။

စနိုင့်လေး နွားလေးမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ဗျားကိုယ်ထဲမှာ ဘာသာ မဲ့လေးလည်း ပါတယ်။ pornstar လေးလည်းပါတယ်၊ အကြမ်းဖက်သမား လေးလည်းပါတယ်။

Because you are everything and you could be anyone ပါ။

ဒါလေးတွေ အပြင်ထွက်လာဖို့က Just one condition away မှာတင်မို့လို့ပါပဲ။

❑

နောက်ထပ် သိပ်မလှတဲ့ ဥပမာတစ်ခု

မြင်သာအောင် ဘာနဲ့ ဥပမာပြရမလဲ ဆိုရင်။ လူတွေမှာ လိပ်ခေါင်းရောဂါသည်နဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါသည်မဟုတ်တဲ့သူလို့ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်တယ် ဆိုပါစို့…။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ မတွေးမိကြတာတစ်ခုက ထွက်… ထွက်၊ မထွက်… ထွက်၊ လူတိုင်းမှာ လိပ်ခေါင်းတစ်ခုစီကတော့ အဆင်သင့်ပါကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။

လိပ်ခေါင်းရောဂါသည်ကိုတွေ့ရင် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးတွေးကြတယ်။ ငါကတော့ လိပ်ခေါင်းဘယ်တော့မှ ထွက်လိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးတော့လေ။ ဒါပေမဲ့ ကွာခြားတာသည် အခြေအနေလေးတစ်ခုပါပဲ။ ရှင်းလား မသိဘူး။

ဒီတော့ စနိုင့်ကေစ့်တစ်ခုတွေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို moral high groundယူပြီး ငါကစနိုင့်မတွေဆို သိပ်မုန်းတာ ဘလာ ဘလာ ဆိုတာမျိုး ထက် ငါ့မှာလည်း ထွက်သာ မထွက်တာ၊ လိပ်ခေါင်းတစ်ခုတော့ ပါတာပဲ လို့တွေးတာ ပိုသင့်လျော်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစနိုင့်မ ဒီ condition အထိရောက်နေတာ ခင်ဗျား အမျိုးသားရဲ့ effort ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း အမိကပါတာကြောင့်ပါ။

❑

မတူတဲ့ Timeline မတူတဲ့ Hype

ယောကျ်ားတွေက ဘာလို့ စနိုင့်ကြော်ခံရတာများပြီး မိန်းမတွေက ဘာလို့ ကြာကူလီစာမိတာ နည်းတာလဲ။

အဖြေက ရှင်းရှင်းလေးပါ။ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ grow up ဖြစ်ပုံချင်း မတူကြလို့ပါဘဲ။

အဓိကက Timeline ကွာတာ။

❑

Wonder women

တကယ်တမ်း ဒီလို သုံးပွင့်ဆိုင်ကိစ္စတွေကို အရင်ဆုံးကြုံကြရတဲ့ သူတွေက ယောက်ျားတွေ။

ယောက်ျားတွေ ဒီ crisis ထဲ ရောက်ကြရတဲ့အချိန်က ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်…။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ Bloom အဖြစ်ဆုံးအချိန်။ Peak အဖြစ်ဆုံး၊ လှသွေးအကြွယ်ဆုံး၊ ပျားပိတုန်းတွေ အုံခဲပြုံတိုးနေတဲ့ ၁၈–၁၉ နှစ်လို အရွယ်မျိုးပေါ့။ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး resource ဟာ အလှဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒီအလှဟာ ဒီအရွယ်မှာ အပြည့်စုံဆုံးလို့ ယောက်ျားတွေက သတ်မှတ်ကြတာကိုး။

စော်လေးရလိုက်၊ တခြားသာတဲ့ကောင်နောက် ပါသွားလိုက်။

စော်လေးရလိုက်၊ ကိုယ်က မွဲတုန်းမို့ ပစ်ချခံရလိုက်။ သိပ်ဖြစ်ကြရတာပေါ့။

တချို့ဆို တော်တော်နဲ့တောင် မရဘူး။

မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးအချိန်ဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ အနိမ့်ဆုံးအချိန်နဲ့ ကွက်တိလောက် သွားကျတယ်။

"ဂုဏ်တံတိုင်း ငွေတံတိုင်း××× တံတိုင်းထပ်ကာ ထား××× ပိုင်းဖြတ်ကာ သွားနိုင်တဲ့ ကိုယ်××× ဖြစ်ရပါစေကောင်း××× ဆုတောင်းမိတယ် ×××" ဆိုတာ ဒီအရွယ်ပေါ့။

(ဦးသိန်းတန်ကြီးတောင် မပိုင်းဖြတ်သွားနိုင်သေးဘူး။ အဲဒီအရွယ်တုန်းက…။)

အဲဒီအချိန်မှာလည်း မိန်းကလေးက ကိုယ့်လူရယ် ကြာကူလီရယ်လို့ မရှိပါဘူးနော်။

ပြိုင်လှတဲ့ နှစ်ယောက်ထဲက ရှေ့လူဖြစ်ဖြစ် နောက်လူဖြစ်ဖြစ် သာတဲ့နောက်ကို ပါတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်က တရားဝင် လက်ထပ်ယူထားတဲ့အချိန်မျိုး မဟုတ်သေးတော့ မယားခိုးတယ် မပြည့်ဘူးပေါ့။ သာတဲ့ကောင် ဝိုက်စတမ်း လို ဖြစ်နေတာကိုး။

ယောကျ်ားလေးတွေ သူများမယား မခိုးဘူး ဆိုတာ တကယ်တော့ သူတို့ ခိုးချင်တဲ့အချိန်တုန်းက မင်းဘာကောင်လဲ ငါဘာကောင်လဲ ပြောင် ပြောင်တင်းတင်း ယှဉ်ဖိုက်ပြီး လုလို့ရတဲ့ battle ground မျိုးရှိခဲ့တာကြောင့် ပါ။ အဲဒီအရွယ်မှာ စော်ကြည်ဘဲတွေပေါ်သလောက် အချစ်ရူးသမားတွေ၊ အသည်းကွဲသမားတွေလဲ ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။

အိမ်ထောင်ကျပြီးတဲ့အရွယ်မှာ ယောကျ်ားတွေဟာ သူများမယား လည်းဖြစ်နေတဲ့အပြင် အရွယ်လည်းကျသွားပြီဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်သည် မိန်းမတစ်ယောက်ကို risk အများကြီးယူပြီး လုစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိ တော့ဘူး။ ဒါသည် Fact ပဲ။

ယောကျ်ားတွေက ငယ်မှ ကြိုက်တယ်၊ နုမှ ကြိုက်တယ်၊ သစ်မှ ကြိုက်တယ်၊ that's that.

အဲ… ဒုတိယ crisis time က အခုမှ လာပါပြီ။

❑

The rise of the planet of the men

အိမ်ထောင်ကျပြီးလို့ financially, socially, emotionally stable အဖြစ်ဆုံးအချိန်ဟာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ Peak ပါပဲ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဆီကနေ မိန်းမတစ်ယောက် အလိုချင်ဆုံး အရာဟာ security ဖြစ်ပြီး တောင်းဆိုခွင့်ရှိမယ်ဆိုရင် ယောကျ်ားတစ်ယောက် မိန်းမတစ်ယောက်ဆီကနေ အလိုချင်ဆုံးအရာကတော့ Beauty and Sex ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ တစ်ယောက်လိုအပ်ချက်ကို တစ်ယောက်အဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်ဆုံးအခြေအနေဟာ ၄င်းအိမ်ထောင်သည် ယောကျ်ားနဲ့ စနိုင့်ကြော် မလေးတို့ဆီမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ Perfect match သွားဖြစ်ကြပြီး အိမ်ထောင် သည် အမျိုးသမီးကတော့ အရှေ့ကိုကျွံထွက်တာသော်လည်းကောင်း၊ အနောက်မှာ ပြုတ်ကျကျန်ရစ်ခဲ့တာသော်လည်းကောင်း ဆိုသလို အခြေ အနေမျိုး ကြုံရပါတော့တယ်။

မဖြစ်သင့်ဘူး၊ သူ မလုပ်သင့်ဘူး။ ဒါမျိုးလုပ်ရက်သလား။

ဒါတွေကတော့ တားဆီးလို့ ရမှာမဟုတ်တဲ့ emotional side effect တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းက မလုပ်သင့်တာတွေအားလုံး မလုပ်ဘူးလို့ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ လုံလောက်တဲ့ အစွမ်းသာရှိမယ်ဆိုရင် အားလုံးဘုရားအဖြစ် ပွင့်နေကြမှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒီအခြေအနေထိ ဖောက်ပြန်ခံရသူဟာ လုံးလုံး အပြစ်ကင်းစင်နေပါသေးတယ်။

ဒီက စ,လို့ သူ ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီး ရှေ့ဆက်ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက်အပေါ်မှာမှ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း တာဝန် စ,ရှိလာပါတော့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့…။ အဲဒီအတိုင်းပဲမို့လို့ပါ။

❑

လှေကားနဲ့ လူ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို မြင်စေပြီး တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ကန်းစေပါတယ်။

ဥပမာ ပြမယ်။

လူတစ်ယောက် လှေကားပေါ်က ပြုတ်ကျတယ်လို့ တွေးကြည့်ပါ။

ဘယ်သူ့မှာ အပြစ်ရှိပါသလဲ (ခဏရပ်ပြီး ဖြေကြည့်ပါ)

လူဟာ လှေကားပေါ်ကို သတိထားပြီး တက်ရမယ့်တာဝန်အရှိဆုံးသူမို့လို့ သူ့အပြစ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်လည်း တက်ရခက်တဲ့ လှေကားအပြစ်လို့ ပြောချင်လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်၊ လှေကားတက်နေတုန်း အောက်ကလှမ်းခေါ်တာမျိုး၊ လှေပြင်းတစ်ချက်ဝှေ့တိုက်လိုက်တာမျိုး၊ ငှက်ဖြတ်ပျံတာလိုမျိုး External factor ကြောင့်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် တစ်မျိုးပြောင်းပြီး စမ်းကြည့်ပါမယ်။

ဒီလူကိုပဲ တခြားလွယ်တဲ့ လှေကားကို ပြောင်းတက်ခိုင်းမယ်။

သူ့ အပေါ်အထိ အောင်အောင်မြင်မြင် တက်လိုက်နိုင်တယ် ဆိုလို့ ရှိရင် တက်ရခက်တဲ့ လှေကားရဲ့အပြစ်လို့ ပြောဖို့ရာ ပိုနီးစပ်ပါတယ်။

လှေကားဟာ လူတစ်ယောက်အပေါ်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ရောက်သွားအောင် ပံ့ပိုးပေးရမယ့်တာဝန် ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူအပြစ်တွေ၊ လှေကားအပြစ်တွေ လျှောက်လက်ညှိုးထိုး အပြစ်တင်နေတဲ့အချိန်မှာ တကယ့်တရားခံစစ်စစ်ကို ကျွန်တော်တို့ လုံးဝကန်းကွယ်နေခဲ့ပါတယ်။

❑

မမြင်ရတဲ့ဆွဲအား

အဲ့ဒါကတော့ Gravity ပါ။

ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်တဲ့လောကဟာ လူတွေကို အောက်ကိုပြုတ်ကျအောင် အမြဲဆွဲချနေတဲ့ လောကဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြုတ်ကျခြင်းကို အားပေးတယ်၊ ခြေလှမ်းတစ်ချက်မှားတာနဲ့ လေထဲမှာ ရပ်တန့်နေခွင့်မရှိဘဲ မြေကြီးပေါ်ကို ရောက်တဲ့အထိ ဆွဲချသွားမယ့် Gravitational force ဟာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ အမြဲသက်ရောက်နေပါတယ်။

Gravity ရဲ့ Cost ကို လူမှာ ပေါင်းထည့်ပါမယ်။

လူဟာ မမှားအောင် သတိပြုရပါမယ်။ အမှားကို မကျူးလွန်မိအောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်ရပါမယ်။ မိုက်မဲတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ရှောင်ရှားဖို့ အသိဉာဏ် ရှိရပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့နေတဲ့ ကမ္ဘာမြေဟာ လူသားကို မှားအောင် အမြဲတစေ အားပေးနေတဲ့ကမ္ဘာဖြစ်ပြီးတော့ ပြုတ်မကျဘဲ အပေါ်ရောက်လာခဲ့တဲ့ အမြင့်ပေတိုင်းဟာ လှေကားနဲ့ လူသားတို့ရဲ့ အောင်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။

(ဒီနေရာမှာ ခင်ဗျားဟာ လူသားဖြစ်တဲ့အချိန်ရှိသလို ခင်ဗျားဟာ လှေကားဖြစ်တဲ့အချိန်လည်း ရှိပါတယ်၊ အပြန်အလှန်ပါ။)

ပြုတ်ကျတတ်တာကတော့ သဘာဝသာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ပြုတ်ကျသူ - ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း (ကျား/မ မခွဲခြား)

လှေကား - ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း (ကျား/မ မခွဲခြား)

External factor – ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလို့ ကျွန်တော်ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

လောကား ဘာလုပ်သင့်လဲ

ဒီတော့ တွေ့တိုက်လိုက်တဲ့ လေရဲ့ဓာတ်ပုံကြီးကို ဝိုင်းရှယ်ကြတာ။

အောက်က လှမ်းခေါ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပယ်ပယ်နယ်နယ် ဝိုင်းအပြစ်ဖို့ကြတာ။

ဖြတ်ပျံလိုက်တဲ့ ငှက်ကြောင့်လို့ ဝိုင်းလက်ညှိုးထိုးကြတာတွေက ဒီပြဿနာအတွက် ဘယ်နေရာမှာမှ အထောက်အကူ မဖြစ်စေဘူးဆိုတာ သက်သေပြနေလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဓိကအဖြေက ဒီလူကို ကိုယ်လှေကားအဖြစ်နဲ့ ထပ်အမြင့်ပို့ဦးမယ်၊ မပို့ဘူးဆိုတာကို စဉ်းစားရမှာသာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လှေကားမျိုးနဲ့မဆို အထပ်ထပ် ပြုတ်ကျနေဦးမှာဖြစ်တဲ့ ပေါ့သွမ်းရမ်းကားတဲ့သူမျိုးဆို ကိုယ်က သူ့အတွက် လှေကားဆက် မလုပ်ပါနဲ့။

သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပါရဲ့နဲ့ ခြေချော်လက်ချော်ဖြစ်ရတဲ့ သူမျိုးဆိုရင် နောက်တစ်ခါ အခွင့်အရေးပေးဖို့ စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

(သူက ပြုတ်ကျသူဖြစ်တာကြောင့် ပြန်စဉ်းစားပိုင်ခွင့်က ခင်ဗျားဆီမှာလို့ပဲ upper hand ယူကြပါစို့…။)

ပြုတ်ကျသွားသူမှာလည်း ခင်ဗျားက တက်ရခက်တဲ့ လှေကားကြီးဆိုရင် ပြန်တက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အောက်ကလှမ်းခေါ်တဲ့ သူ့ဆီမှာ ကျေကျေနပ်နပ် နေကျန်ခဲ့ပြီး နောက်လှေကားတစ်စင်း တည်ဆောက်ပါလိမ့်မယ်။

❑

သုံးလို့ရတဲ့ ပေတံတစ်ခု

နှစ်ယောက်ပြိုင်လုရတော့မယ့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့ရင် အရင်ဆုံး စဉ်းစားရမှာက…။

"လုမှာလား" ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာလို့ လုရမှာလဲလို့ အတော်များများ တွေးကြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်း မှားပါတယ်။

တချို့အရာတွေက သူတစ်ပါးကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် second chance ပေးကို ပေးဖို့ထိုက်တန်ပါတယ်။

(ဒါဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ benefit အတွက်ပါ။)

(အဲ့ဒါကြောင့် "ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး ရှေ့ဆက်ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက်အပေါ်မှာ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း တာဝန် စ,ရှိပါတော့တယ်" လို့ အပေါ်မှာရေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။)

ဒီတော့ ဒီလိုတွေးပါ။

ခုနက လှေကားသီအိုရီကိုသုံးပြီး တွေးလို့ရပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလေး ပါပဲ။

ပြုတ်ကျသွားတာ လူကြောင့် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း + Gravity ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလို့ ယူဆရင် ပြန်လုပါ။

ပြုတ်ကျသွားတာ လူကြောင့် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း + Gravity ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လို့ ယူဆရင် ပြန်မလုပါနဲ့။

ပြုတ်ကျသွားတာ လူကြောင့် ဘယ်လောက်၊ Gravity ကြောင့် ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ မသိဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားဒီလူကို တကယ်စိတ်မဝင်စားခဲ့ပါဘူး။ သူပြုတ်ကျသွားခဲ့တာ လှေကားကြောင့် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပါ။

ပြန်မလုပါနဲ့၊ ပေးလိုက်ပါတော့…။

❑

နွားတရားစီရင်ခန်း

ပြန်လုမယ်ဆိုရင်တော့ဖြင့်…။

နိုင်အောင်လုဖို့ လိုပါတယ်။

(အောက်က နည်းတွေဟာ အနိုင်ရနည်းတွေဖြစ်ပြီး ခင်ဗျား ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာတွေ တစ်ခုမှထည့်တွက်ထားလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ နိုင်ချင်တာဆို လုပါ။ feel တက်ချင်တာဆို ရှုံးပါ။ that's simple as that.)

- အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ပါ။
- ပြီးတော့ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ပါ။

(ကျွန်တော်တို့ဟာ စနိုင့်ကြော် ဆိုတဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသော external factor အကြောင်းကို စကားထဲလည်း ထည့်မပြော၊ ဦးနှောက်ထဲလည်း

ထည့်မစဉ်းစားတဲ့ လျစ်လျူရှုခြင်းနည်း တစ်ခုတည်းကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ် သုံးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

Psychology နည်းအရ ခင်ဗျားစကားထဲ ထည့်မပြောလေလေ၊ ခင်ဗျားပါတနာရဲ့စိတ်ထဲမှာ အဲ့ဒီ third person ရဲ့ အရေးပါအရာရောက်မှုက မှေးမှိန်လေလေပါပဲ။ ဒီကိစ္စမှာ သူနဲ့ ခင်ဗျား နှစ်ယောက်တည်းရဲ့ ပြဿနာလို့ ပြုမူလေလေ။ ခင်ဗျားပါတနာရဲ့စိတ်ထဲမှာ third person ဟာ သေးသိမ်အားနည်းလာပြီး သူ ထပ်သွား ပတ်သက်ဖို့ ရှက်လေလေပဲဖြစ်ပါတယ်။

(ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ခင်ဗျားက third person အပေါ် အာရုံစိုက် blame လေလေ၊ ခင်ဗျားလူရဲ့ ဦးနှောက်က third person အပေါ် ကာကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ အလိုအလျောက် ယူဆလေလေပါပဲ။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့အရှုံးကို ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် စနစ်တကျပုံဖော်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။)

ဒါကြောင့် ပုံတွေရှုပြီး အရုက်ခွဲတာ မှားတယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောတာဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုပြောတာဟာ စနိုင့်ကြော်ဘက်က ရပ်တာမဟုတ်ဘဲ ခင်ဗျားဘက်က ရပ်ပြီးပြောတယ်ဆိုတာ သိလောက်ပြီလို့ထင်ပါတယ်။

- **ပြီးတော့ သူ့ကို အချိန်ပေးပါ။**

သူ့အမှားကို ခင်ဗျားပြောပြလေလေ၊ သူ့ရဲ့ auto defensive system က အလုပ်လုပ်လေလေမို့ သူဟာ သူ မမှားကြောင်းသက်သေပြဖို့ ရှေ့ပဲဆက်တိုး နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သူ မမှားကြောင်းပြောပါ။

သတ်ချင်အောင် မုန်းနေပါစေ။ သူ့ကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ကြောင်း၊ စိတ်တော့ နည်းနည်းဆိုးကြောင်း ပြောပါ။

(လုံးဝကြီး စွတ်စက် ခွင့်လွှတ်ပြရင်တော့ Guilty တွေ တအားဖြစ်ပြီး လစ်သွားနိုင်တယ်။)

- **သူ့ကို ဆွဲဆောင်ပါ၊ အလှပြင်ပါ။**

(ယောကျ်ားလေးဆို ပိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်နေပါ။)

အမှတ်ရစရာတွေ ပြန်ပြောပါ။ ပိုချစ်ခင်ကြင်နာပြပါ။

(မထားခဲ့ဖို့ တောင်းပန်တာမျိုး၊ အောက်ကျို့တာမျိုး လုံးဝ မလုပ်ပါနဲ့။)

- **တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ ခင်ဗျားဟာ သူထားခဲ့ရင်တော့ဖြင့် ခေတ္တခဏ**

သာ ပြုလဲနေမှာဖြစ်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ကျန့်ခဲ့ဖို့ Ready ဖြစ်နေကြောင်း ပြပါ။ သူ သဝန်တိုစရာဖြစ်နေအောင်နေပါ။

ဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားဟာ ပစ်လိုက်ဖို့ အဆီတဝင်းဝင်းဖြစ်ပြီး စနိုင့်ကြော်မကို စားရမှာ သဲတရှပ်ရှပ်ဖြစ်နေဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

- **ဆုံးဖြတ်စရာရှိတာအကုန်လုံးကို သူ့ဆီမှာ တင်ပေးထားပါ။ သူ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သည်ဖြစ်စေ သက်တောင့်သက်သာ လက်ခံဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းပြပါ။**

အပေါ်မှာ မေးခဲ့တဲ့အဖြေကို ဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့ဖြင့် ယောကျ်ားအားလုံးစိတ်ထဲမှာ စနိုင့်ကြော်က ပိုသာတယ်လို့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တတ်ကြလို့ သူမှားကြောင်း သက်သေပြပေးဖို့ လိုတာဖြစ်ပါတယ်။

လူဟာ ဆုံးရှုံးရတော့မယ့် အငွေ့အသက်ကို ကြောက်ပါတယ်။ ခင်ဗျားဟာ သူစွန့်ပစ်ရမယ့်အရာတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ၊ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတော့မယ့် အရာတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း သူ့သဘောပေါက်အောင် လုပ်ပြနိုင်လေလေ၊ ခင်ဗျားနိုင်လေလေပါပဲ။

❑

ဒါတွေလုပ်တာ ဘယ်သူ့အတွက်လဲ

ဒီတော့ ပြဿနာက တစ်ခုပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။

သစ္စာပျက်သူတစ်ယောက်အတွက်နဲ့ ဒါတွေ လုပ်နေရတာ တရားရဲ့လား၊ တန်ရဲ့လားဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်နေတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ပန်းပင်လေးတွေ ရေလောင်းကြတယ်၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ အစာကျွေးကြတယ်။

သတိရပါ။

အရာအားလုံးဟာ ပန်းပင်လေးတွေအတွက် မဟုတ်ဘူး။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေအတွက် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် လုပ်နေကြတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေအကုန် mind game ဖြစ်တဲ့အပြင် အရှုံးဘက်ကနေ ခံစစ်ပြန်ဆော့ရတာမို့ emotion အတွက် room မရှိဘူး ဖြစ်နေတာ သိပါတယ်။ ဘယ် critical situation မှာမှ emotion အတွက် room မရှိပါဘူး။ နိုင်

ပြီးရင် ကြိုက်သလောက် ထိုင်ဖီးလ်နေလို့ရတာ သတိရပါ။ နိုင်ပြီးမှ မလိုချင်တော့ဘူးဆိုပြီး ပြန်ပစ်ချခဲ့လို့လည်း ရသေးတယ် မဟုတ်ဘူးလား။

❑

ခြွင်းချက်များ

ခြွင်းချက်အနေနဲ့ အပေါ်ကပြောတဲ့ဟာတွေ အလုပ်မဖြစ်မယ့် condition မျိုးတွေတော့ ရှိပါတယ်။

လာလုတဲ့လူက သူ့အချစ်ဦးဖြစ်နေတာမျိုးဆိုရင် ဒီနည်းတွေ အလုပ် မလုပ်ပါဘူး။ ပါချင်လို့ကို ပါသွားဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားဆိုတဲ့ လေ့ကားက တောက်လျှောက်ပျက်ခဲ့တာဆိုရင် အလုပ်မလုပ်ပါဘူး။ too late ပါ။

ခင်ဗျားပါတနာက အစောကြီးကတည်းက ဒီလိုအမူအကျင့်မျိုး တောက်လျှောက်ရှိခဲ့တာမျိုးဆို အလုပ်မလုပ်ပါဘူး။ အဲ့ဒါမျိုးကို သန္ဓေ မကောင်းဘူးလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပစ်ချခဲ့ရမယ့်လူမျိုးပါ။

တဖက်လူက Beauty and sex / Security and freedom (တဒင်္ဂ သာယာစရာမျိုး တစ်ခုတည်းမဟုတ်တဲ့) ခင်ဗျားပါတနာရဲ့ Life goal တစ်ခုခုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လောက်တဲ့အထိ Strong ဖြစ်နေရင် အလုပ် မလုပ်ပါဘူး။ You are too weak to compete ပါ။

❑

မြောင်းထဲလွှင့်မပစ်သင့်တဲ့အရာများ

မိန်းမတွေမှာ ဒီကိစ္စအတွက် အားသာချက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

Social အကာအကွယ် ရှိပါတယ်။

မိသားစုအသိုက်အဝန်း အကာအကွယ် ရှိပါတယ်။

တရားဝင်ယူထားပြီးသားများ ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ဥပဒေ အကာအကွယ်နဲ့တောင် စိတ်ကြိုက် ထစ်ခွင့် ညစ်ခွင့် ရှိတာမျိုးပါ။

ဘယ်လောက်ပဲ ဥပဒေအကာအကွယ်မကလို့ စကြဝဠာအကာအကွယ်၊ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ အကာအကွယ်နဲ့ ကွမ်ရင်မယ်တော် အကာအကွယ် ရနေပါစေ၊ မိန်းမတွေဟာ ဒီအခွင့်အရေးတွေအကုန်လုံးကို လွှင့်ပစ်ပြီး စနိုင့်ကြော်မရဲ့မာတ်ပုံကို အရှက်ခွဲပေးကြပါတော် လို့ အော်ပြီး ရှဲနေကြ

ဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့လိုလုပ်ခြင်းက သူတို့ကို emotional justice ရစေလို့ပါ။

သူတို့ရချင်တာ အနိုင်လည်း မဟုတ်၊ ထိုယောကျ်ားဆိုသူကိုလည်း မဟုတ်၊ ဥပဒေအကာအကွယ်နဲ့ တခြားခံစားခွင့်ရှိတာတွေလည်း မဟုတ်ဘဲ၊ သူ့ကို နာကျင်စေတယ်လို့ထင်တဲ့ အနိုင်မိန်းမကို ပြန်ပြီး နာကျင်စေလိုတဲ့စိတ် တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တာတွေက အကုန် ပြောတော့လွယ်တယ်ဆိုတာ တွေချည့်ပဲဖြစ်နေမှာ နားလည်ပါတယ်။

CPR ကလည်း ပြောတော့လွယ်ပါပဲ။

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကလည်း ပြောတော့လွယ်ပါပဲ။

မီးသတ်ပိုက်ကိုင်ပြီး မီးငြိမ်းတာလည်း ပြောတော့လွယ်ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဘာလို့ တည်ရှိနေလဲ ဆိုတော့ အလုပ်ဖြစ်လို့ပါ။

အသက်ကယ်နိုင်လို့ပါ၊ ပြဿနာကို ငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်လို့ပါ။

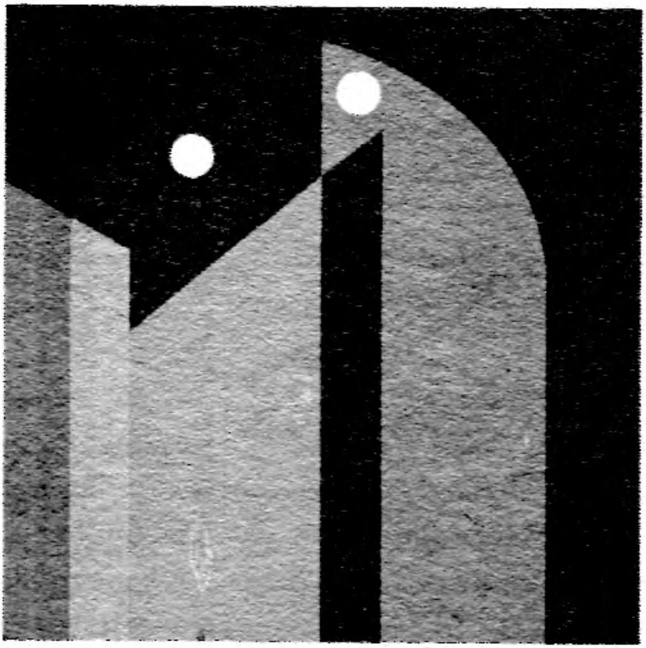
တကယ်ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှာ လူတွေဟာ မဖြစ်နိုင်လောက်ဘူးလို့ ထင်အောင် ခက်ခဲတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေနဲ့ Deal လုပ်ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Emotion အကုန်လုံးကို ဘေးချိတ်ပြီး ဒီအတိုင်းတွေ လိုက်လုပ်ဖို့ဟာ ခက်ခဲပါမယ်။

ခက်ခဲတာကလည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အဖြေတစ်ခုကို တိတိပပ ကျန်စေတာဖြစ်ပါတယ်။

■

31st March 2020



မလိမ်ကြရင်

မလိမ်ကြရင်

Relationship နဲ့ ပတ်သတ်တာတွေ ရေးရင် မိန်းကလေးတွေဘက်က လုပ်သင့်တဲ့အချက်တွေကိုပဲ ရေးမိတတ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒါကို သတိထားမိတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ယောကျ်ားလေးတွေဘက်ကျတော့ မရေးတာလဲ ဆိုပြီးတော့လည်း ခဏခဏ ရန်တွေ့ခံရတတ်တယ်။

တကယ်တမ်းတော့ ယောကျ်ားလေးတွေဘက်ကို ရေးစရာတွေအများကြီးရှိပေမယ့် ကိုယ့်ဆရာတွေအကြောင်းကိုယ်သိလေတော့ မထူးလောက်ဖူးဆိုပြီး မရေးဖြစ်တာလို့ ပြောရမှာပဲ။

Because we simply don't care မို့လို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ Relationship တစ်ခုမှာ အမျိုးသားတွေဘာလုပ်သင့်လဲဆိုတာလေး ခေါင်းထဲပေါ်တာ စမ်းရေးကြည့်ပါဦးမယ်။

❑

Shape

အမှန်အတိုင်းပြောရရင်တော့ မသာယာတဲ့စုံတွဲတိုင်းက ၅၀ ရာခိုင်

နှုန်းစီ လိုအပ်ချက်အညီအမျှ ရှိပါတယ်။

ငါကတော့ အကောင်း၊ သင်းက မကောင်းတာဆိုတာက လူတိုင်း တွေးတဲ့ အတွေးပါ။

ကိုယ်မှန်တယ် ခံစားရတိုင်း ဒါကို အတည်ပြုလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီမှာမှ ကျွန်တော်မြင်တဲ့ ယောကျ်ားထုရဲ့ အဓိက အားနည်းချက် ကတော့ "မပြောတာ"ပါပဲ။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ယှဉ်ပြီး အငြင်းအခုန်လုပ်ရတာ ဘယ် လောက်ခက်ခဲသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အကုန်လုံး သိကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က နှစ်လရှည်ကြာစွာနဲ့ ခရီးတစ်ခုကို အတူ တူသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားကြရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် Shape လုပ်ပေးကြဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

သူနဲ့ အဆင်အပြေဆုံးဖြစ်မယ့် ပုံစံမျိုး ကိုယ့်ဘက်က ပြုပြင်ပြောင်း လဲပေးဖို့ရာ လိုသလို ကိုယ်က ဘယ်လိုပုံစံနဲ့မှ အဆင်ပြေမှာနော် ဆိုတာကို လည်း တဖက်သားကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အသိပေး ပြုပြင်ပေးဖို့ရာ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စကားနာထိုးခံရနိုင်တာက စာတွေ၊ ကဗျာတွေထဲကလို မင်းမို့လို့ကိုချစ်တာ၊ အရှိအတိုင်းကို ချစ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဘလာ ဘလာ စတာတွေပါပဲ။

မှန်ပါတယ်။ အရှိအတိုင်းကို ချစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ညစ္စ်ငှက် မလေးတစ်ကောင်ကို ချစ်ပေးနိုင်လားဆို ချစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အရှိအတိုင်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်ပြီးသွားရင်တော့ ဒီအလုပ်ဆက်လုပ်နေလို့ မဖြစ်တော့ဘူးလေ။

တခြားတစ်ခုခု ပြောင်းလဲပေးရမယ်၊ ဒီသဘောပါပဲ။

မတော်တဲ့အဝတ်ဆို သိရတာပါပဲ၊ သိ မရရင် မဝတ်ရုံရှိတာပါ။

ဒီနေရာမှာ သဘာဝအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေ အားသာတာက သူတို့ ဘာလိုချင်လဲဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ခင်ဗျားကို စမကြိုက်ခင်ကတည်း က Shape ပိုင်လုပ်ခွင့် ရှိနေတာပါ။

အရက်သောက်တာ မကြိုက်ဘူး… ဖြတ်။

စီးကရက်သောက်တာ မကြိုက်ဘူး… ဖြတ်။

စော်ရှုပ်တာ မကြိုက်ဘူး··· ဖြတ်။

ကျွန်တော်တို့ ယောကျ်ားလေးတွေက အစပိုင်းမှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးမျိုး မရတတ်ကြပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ သူတို့ချစ်လာအောင် ဟန်ဆောင်ပြီးနေပြရတဲ့ Proposal period တစ်ခုရှိလို့ပါ။

စကားများတာ မကြိုက်ဘူး။

အတင်းပြောတတ်တာ မကြိုက်ဘူး။

စိတ်ကောက်တတ်တာ မကြိုက်ဘူး။ အဲ့လိုတွေသွားပြောလို့မရပါဘူး။ ကြောင်ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အပိုင် မရမချင်း တဖက်ရဲ့မျက်နှာကို လိုက်ကြည့်နေရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ယောကျ်ားလေးတွေမှာ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ပြောသမျှကို ခေါင်းငြိမ့် လက်ခံသဘောတူရုံအပြင် ရွေးချယ်စရာ များများစားစား မရှိပါဘူး။

ဒီအထိ အဆင်ပြေပါတယ်။

❑

မျက်နှာဖုံးများ ကွာကျချိန်

လွဲချော်မှုတွေ ဘယ်ကစလဲ ဆိုတော့ ရည်းစားဖြစ်ပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ စ,ပါတယ်။

သဘာဝမတူတာကို နားမလည်ကြတဲ့အခါ မိန်းကလေးဖြစ်သူကလည်း သူပြောသမျှ နားထောင်အောင် ဆက်ပြီး ဖိအားပေးနေမှာပဲ။ ယောကျ်ားလေးတွေမှာလည်း စွန့်လွှတ်လို့မရနိုင်တဲ့ သဘာဝတွေ ရှိပါတယ်။ ခဏအောင့်ထားပြီးခဲ့ပေမယ့် ဆက်ပြီးအောင့်ထားလို့ မရတာတွေ ပေါ်လာတော့မယ့် အချိန်မျိုးပေါ့။

ဒီအချိန်မျိုးမှာ ကိုယ့်ဆရာတွေ အလွဲမှားဆုံးနဲ့ ရွေးချယ်မှုအများဆုံး လုပ်တတ်ကြတဲ့ option ကတော့ "လိမ်တာ" ပါပဲ။

ဘာဖြစ်လို့ လိမ်ကြရလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ပေါင်း များစွာရှိပါတယ်။

အသိသာဆုံး ၃ ချက်က-

- မရှင်းပြချင်လို့

- အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းမို့လို့
- စကားတိုတိုနဲ့ ကိစ္စပြတ်လို့

ယောကျ်ားတိုင်းက လွတ်လပ်မှုကို ကြိုက်ပါတယ်။

မိန်းမတိုင်းက လုံခြုံမှုကို ကြိုက်ပါတယ်။

ယောကျ်ားတိုင်းက အပျော်အပါး မက်ပါတယ်။

မိန်းမတိုင်းက အလှအပ မက်ပါတယ်။

မိန်းမတွေက စကားပြောရတာကြိုက်ပြီး ယောကျ်ားတွေကတော့ စကားအများကြီးပြောရတာလည်း မကြိုက်သလို နားထောင်ရတာလည်း မကြိုက်ပါဘူး။

သဘာဝနှစ်ခုဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတာတွေ အများကြီးရှိတာကြောင့် နားလည်မှုယူဖို့ လိုပါတယ်။

လိမ်ခြင်းဟာ လတ်တလောတက်ရသမျှ short term ပြဿနာအားလုံးလိုလိုကို ပြေလည်သွားစေသလို ထင်ရတာကြောင့် လိမ်ကြတာ အပြစ်တော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ လိမ်ခြင်းရဲ့နောက်မှာ Long term ပြဿနာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အိမ်ထောင်ကွဲရခြင်း ၊ သမီးရည်းစားပြတ်ရခြင်းရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းတော်တော်များများဟာ အလိမ်ပေါ်ကုန်လို့ပါ။

❑

မလိမ်ရင် ဘာလုပ်မလဲ

ဒီမေးခွန်းကို မဖြေခင်မှာ ကျွန်တော်အမြဲကြားနေကျ စကားတစ်ခွန်းကို ပြောပါ့မယ်..

"မိန်းမတွေဟာ နားလည်မှုကို မရှိကြဘူးကွာ"

ဒီစကား မှားတယ်ထင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိန်းမတွေကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးမယ့်သူ မရှိကြတာပါ။

နောက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိန်းမတွေကို နားလည်အောင်ရှင်းပြလို့ ရပါတယ်။

တကယ်ပါ ...။

အဲ့ဒါ အတည်ပါ။

ဪ… တာကယ်ပါဆိုဗျာ။

❑

နားလည်မှုယူရခြင်း အနုပညာ

အိမ်ထောင်ပြုဖို့ရည်ရွယ်ရင် ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ process က understanding each other ပါပဲ။

ခင်ဗျားက နားလည်ဖို့ခက်တဲ့ ခင်ဗျားအမျိုးသမီးကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် သူတို့ကတော့ တိုးလျှိုပေါက်မြင်နေရသည့်တိုင် ခင်ဗျားကို နားလည်ဖို့ လုံးဝကြိုးစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ကိုနားလည်ဖို့ကြိုးစားရမယ်လို့ သူက ခင်ဗျားကို သင်ပေးခဲ့ပေမယ့် ခင်ဗျားကိုနားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်ဆိုတာကိုတော့ ခင်ဗျားက သူ့ကိုသင်ပေးဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျား မသင်ပြမချင်း သူက ခင်ဗျားကို အမြဲတစေ နားလည်မှုလွဲဖို့ ကြိုးစားနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူလိုချင်တဲ့ ဂရုစိုက်တာနဲ့ ချော့တာကို ရနေတာကိုး။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ နားလည်မှုယူဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရတာဟာ လုပ်ဖို့ထိုက်တန်တဲ့ အားထုတ်မှုပါပဲ။ worth it ပါ။

မလိမ်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ စကားပြောရပါမယ်။

စကားတွေ အများကြီးကို ခင်ဗျား ပြောကိုပြောရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဖြတ်လမ်းနည်း မရှိပါဘူး။

မလိမ်ဘဲနဲ့ ယောကျ်ား သဘောသဘာဝကို ရှင်းပြရပါမယ်။

မလိမ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ပိုင်ခွင့် တောင်းယူရပါမယ်။

မလိမ်ဘဲနဲ့ ပြဿနာတွေ အတက်ခံရပါမယ်။

မလိမ်ဘဲနဲ့ လိုတာဖြည့် ပိုတာဖြုတ် ညှိနှိုင်းသဘောတူညီမှုတွေ ယူရပါမယ်။

ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။ အသီးအပွင့်သေးသေးလေး စမြင်ရဖို့ တကျိမ်းကျိမ်း ရန်ဖြစ်ကြရင်း သုံးနှစ်ကနေ ငါးနှစ်ကြား ကြာနိုင်ပါတယ်။

စကားပြောတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အမြဲတစေ အဆင်ပြေနေမယ်လို့ ကျွန်တော် မပြောပါဘူး။

စကားပြောနေရင်းနဲ့ ခဏခဏ ထ,သတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ နားလည်လာမှာပါလို့ ကိုယ့်မိန်းကလေးကို ယုံကြည်မှုပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဘောလုံးပွဲကြည့်လို့ ပြဿနာ ရှာခံရတာမျိုးလား။

ခင်ဗျား သူမကို ဘောလုံးပွဲကြိုက်လာအောင် လုပ်လို့ ရချင်မှ ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားအတွက်ကတော့ ဘောလုံးပွဲကြည့်ရဖို့က အရေးကြီးကြောင်းနဲ့ ပြဿနာတက်ရမယ်ဆိုရင်လည်း နောက်ကို ကြည့်မြဲကြည့်နေမှာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ နောက်မကြည့်တော့ဘူးကွာ ဆိုတဲ့စကားက (ယုံပါ) ပြဿနာကို အပြီးတိုင် မပြေလည်စေပါဘူး။

ခင်ဗျားဟာ ရန်မဖြစ်ရဘဲ တစ်သက်လုံး ဘောလုံးပွဲ ခိုးကြည့်သွားမလား။ ဒါမှမဟုတ် ခဏတာ ရန်အဖြစ်ခံပြီး တစ်သက်လုံး သူ့ရှေ့မှာ ဘောလုံးပွဲ ကြည့်သွားမလားဆိုတာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူက လျှော့မလဲဆိုတာလည်း စဉ်းစားရပါမယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ဘောလုံးပွဲက အရေးမကြီးဘူးဆိုရင် ကျွန်တော် ဘောလုံးပွဲ မကြည့်ဘဲနေလိုက်မယ်။ အရေးကြီးတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စမပြတ်မချင်း ဆက်ပြီး စကားပြောသွားပါမယ်။

စကားနည်းရင် ရန်စဲပါတယ်၊ ရန်တိတ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ ပြောသင့်တဲ့စကားတွေ ရှင်းပြသင့်တဲ့ အမှန်တရားတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အသိပေးရှင်းပြထားဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

ခင်ဗျားအမေက user manual ထည့်ပေးလိုက်တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် သူမ ခင်ဗျားအကြောင်း အကုန်မသိနိုင်တာ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်းပြပေးရမှာက ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှင်းပြတဲ့အခါမှာလည်း အိုကေ၊ ဒါဆို ရှင်မှန်တယ် ဆိုတဲ့စကားမျိုး ပြန်ကြားရလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ဆုံးမှာ ခင်ဗျားအမှားအဖြစ်နဲ့ တောင်းပန်ချော့မော့နေရဦး

မှာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အလိမ်အညာမဟုတ်တဲ့ အမုန်တရားတွေ သူ့စိတ်ထဲ စိမ့်ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။

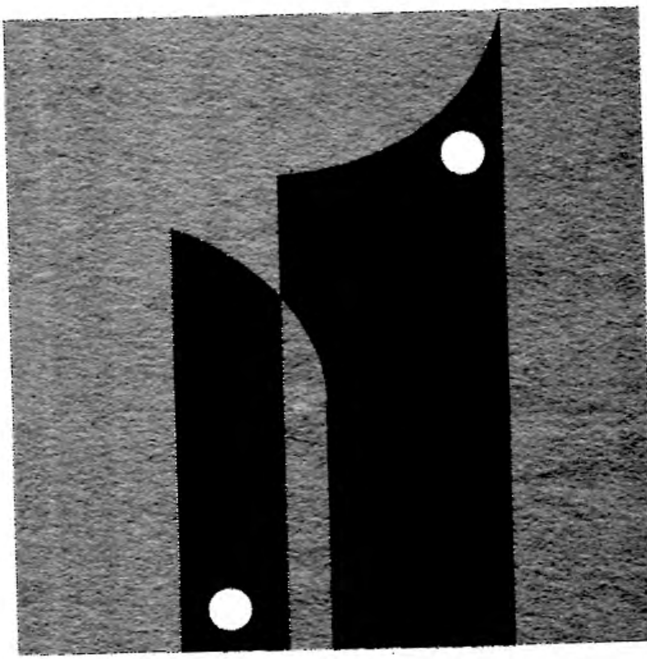
ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်လာပါလိမ့်မယ်။

အနည်းဆုံးတော့ အလိမ်ခံရတာထက် သူမ ပိုကျေနပ်နေပါလိမ့်မယ်။

အပင်ပန်း အများကြီးပိုခံရတယ်ဆိုပေမယ့် လိမ်လိုက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာထင်ထင် ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ချေပြလိုက်တာထက်တော့ နှစ်ယောက်ဆက်လျှောက်ရမယ့် ဆက်ဆံရေးမှာ အများကြီး ချောမွေ့အဆင်ပြေသွားနိုင်ပါတယ်။

■

11th April 2020



Self Esteem

Self Esteem

(ဒီတစ်ပုဒ်ဟာ Relationship အကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ရေးနေကျ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ Self Esteem နဲ့ဆက်စပ်ပြီး Self Esteem Vs Relationship ဆိုတဲ့ တစ်ပုဒ်ဆက်ရေးမိတာကြောင့် ဒီတစ်ပုဒ်ကိုပါ ဖတ်ထားဖို့ လိုမယ်ထင်တာကြောင့် ထည့်ပေးလိုက်တာပါ။)

ကျွန်တော်နားလည်တဲ့ self esteem နဲ့ confidence ဟာ မတူဘူး။

ဒီနိုင်ငံက မိုတီဗေးရှင်းစပီကာတော်တော်များများက confidence ကို boost လုပ်ပေးကြတာများပေမယ့် self esteem အကြောင်းကိုတော့ ပြောတာ အတော်နည်းတယ်။

တကယ်တမ်း အသုံးချမယ်ဆို ဘဝအတွက် နှစ်ခုစလုံးဟာ အရေးကြီးတယ်ဆိုပေမယ့် အငုံ့စိတ်များတတ်ကြတဲ့ ဒီနိုင်ငံက လူတွေအတွက် Self esteem boost လုပ်ပေးဖို့ ပိုလိုအပ်တယ်လို့မြင်တယ်။

ဒီစာက ကျွန်တော်နားလည်သလောက် ရေးတဲ့စာပါ။

Self esteem နဲ့ confidence အပေါ် အမြင်လေး။

❑

Maslow's hierarchy of needs

ကျွန်တော် esteem ဆိုတဲ့ စကားကို စကြားဖူးတော့ ကျောင်းပြီးလို့ အလုပ်တောင် လုပ်နေပြီ။ LCCI marketing diploma အတန်းတစ်ခုကို တက်ရင်း အဲဒီကတည်းက သင်ခန်းစာတစ်ခုထဲမှာ စပြီး ကြားဖူးတာ။ မားကတ်တင်းသမားတွေဆို သိပါလိမ့်မယ်။

Maslow's hierarchy of needs လို့ ခေါ်တယ်။

လူမှာ အခြေခံလိုအပ်ချက် ငါးမျိုး ရှိတယ်ပေါ့။

အောက်ဆုံးက physiological needs လို့ခေါ်တယ်။ ခု ကာလမှာ လူတွေအများဆုံး ဝယ်စုဆောင်းနေကြတဲ့ needs ပေါ့။ အစားအသောက်၊ အမိုးအကာ၊ လေ၊ ရေ၊ လိင်ဆန္ဒ အစရှိတဲ့ လူရဲ့အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက်တွေပေါ့။

အကျဉ်းချုံ့လိုက်မယ်။ သူ့ရဲ့အပေါ်မှာ Safety needs ရှိတယ်။ လူဟာ လုံခြုံချင်တယ်၊ အလုပ်အကိုင် ရှိချင်တယ်၊ ဝင်ငွေရှိချင်တယ်။

သူ့အပေါ်မှာ Love and belonging ရှိတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေ။

သူ့အပေါ်မှာမှ esteem needs ဆိုတာ လာတယ်။

ပြီးရင် အပေါ်မှာ self actualization ဆိုတဲ့အမြင့်ဆုံး needs တစ်ခု ထပ်ရှိတယ်။

သတိထားကြည့်ရင် အဲဒီ needs တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့လူတွေဟာ စားစရာရှိမှ လုံခြုံမှုကို ဂရုစိုက်နိုင်မယ်။

အခုရောဂါဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ စားစရာရှိနေတဲ့သူတွေက ရောဂါကို ပိုကြောက်ကြပေမယ့် physiological needs မပြည့်စုံတဲ့ တစ်နေ့လုပ်မှတစ်နေ့ စားရမယ့် လူတန်းစားကတော့ ရောဂါမဖြစ်ရေးဆိုတဲ့ safety needs ကို အရင်မစဉ်းစားနိုင်သေးဘူး။ သူ့ရဲ့ thinking process မှာ အစား၊ နေရာထိုင်ခင်း၊ အိပ်ဖို့ ကျောတခင်းစာ စတဲ့ needs တွေက အရင်လာတယ်။

ဒီလိုပဲ။ လုံခြုံမှုပြည့်ဝတဲ့သူတွေကျမှသာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေရဲ့ အရေးကို စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ဆွေမျိုးတွေ နေကောင်းကြရဲ့လား၊ ဟဲ့ အပြင်မထွက်ကြနဲ့နော် အစရှိသဖြင့် စဉ်းစားနိုင်ကြပါတယ်။

ဒီသုံးချက်ပြီးမှသာ esteem needs ကို စဉ်းစားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါ

တယ်။ (သူပြောသလိုရော ဟုတ်ရဲ့လား။)

ဒီနေရာမှာ esteem ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် esteem ဆိုတာ "ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာလို့ထင်ချင်တာလဲ" နဲ့ "သူများက ဘယ်လို ထင်မြင်စေချင်တာလဲ" ဆိုတာပါ။

အောက်က သုံးခုဟာ ပိုက်ဆံအပေါ် အနည်းနဲ့အများ တည်မှီနေပေမယ့် esteem needs ကတော့ ငွေကြေးတန်ဖိုးဖြတ်လို့ရတာရဲ့ တဖက်ကို ကျော်လွန်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အမြင်အရတော့ Esteem needs အရမ်းအားကောင်းသွားရင် သူ့အထက်က self actualization ကို ကူးဖို့လွယ်သလို သူ့အောက်က needs သုံးခုကိုလည်း challenge ပြန်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ သိန်းရာကျော်တန် နာရီဝယ်ပတ်တာဟာ self esteem needs ဖြစ်သလို။

ကိုယ်ညစာစားဖို့ဝယ်လာတဲ့ ဗယာကြော်လေးကို လမ်းဘေးကခွေးပိန်လေးကို ချကျွေးလိုက်တာဟာလည်း ခုနက scenario နဲ့ ထပ်တူကျတဲ့ esteem needs ပါပဲ။

တစ်ခုက သိန်းရာချီတဲ့ပိုက်ဆံတွေပါဝင်ပြီး တစ်ခုကတော့ ၂၀၀ တန် ဗယာကြော်လေးနှစ်ခုလောက်ပဲပါတာသာ ကွာပါတယ်။

ပရဟိတစိတ် ပြင်းထန်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ လူ့အသက်ကယ်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့ physical, safety, love ones စတဲ့ needs သုံးခုလုံးကို ရင်းပြီးတော့ သူ့ esteem needs အတွက် အသက်စွန့်သွားနိုင်ပါတယ်။

❑

Confidence Vs Self Esteem

ဒီနေရာမှာပြောချင်တာက confidence ဟာ self esteem ထဲမှာပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းသေးသေးလေးတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်တစ်ယောက်စာအမြင်ပေါ့နော်။

Confidence ဟာ pride(မာန) ကိုမွေးဖွားစေပြီး Esteem ကတော့ မာနဆိုတဲ့ အငုံ့စိတ်ကိုပြန်ပယ်သတ်တဲ့ humbleness ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။

အမြင့်ဆုံးကိုရောက်အောင် တက်လှမ်းနိုင်ကြသူတွေဟာ confidence အရမ်းကောင်းကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နဲ့အတူ အမြင့်ဆုံးကို

မာနတွေ သယ်ဆောင်လာလေ့ရှိပါတယ်။

အဲဒါဟာ ဒီအမြင့်ဆုံးနေရာဟာ ငါနဲ့ထိုက်တန်တယ်လို့ သေသေချာချာ ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း(တနည်းအားဖြင့်) အငုံ့စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်သာအောင် ဥပမာပေးရရင် ရာဇပလ္လင်ပေါ်တက်လှမ်းတာချင်း အတူတူ ထီးနန်းကို အတင်းလုယူတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထီးနန်းက ကိုယ့်ကို ရွေးချယ်တာခံရတဲ့ ဘုရင်များဟာ self esteem အင်မတန်ကောင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ထိုက်တန်မှုဟာ သက်သေပြပြီးဖြစ်နေလို့ပါ။

Self esteem ကောင်းတဲ့လူတွေဆီမှာ အမြဲတွေ့ရတတ်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်ခြင်းနဲ့ သူတစ်ပါးကို ဦးစားပေးတတ်ခြင်း၊ ဝန့်တိုမှုမရှိခြင်း၊ မောက်မာဝင့်ကြွားမှုကင်းခြင်းနဲ့ မျှတတဲ့ဆင်ခြင်တုံတရား အတွေးအခေါ်ရှိခြင်းပါပဲ။

အနော်ရထာဟာ စုက္ကတေးနဲ့ စီးချင်းထိုးအပြီးမှာ သေချာသွားတဲ့ ထီးနန်းအတွက် သူ့ဖခင် ကွမ်းဆော်ကြောင်ဖြူမင်းကို အရင်သွားခေါ်ပင့်ပါတယ်။

ကျန်စစ်သားဟာ(အငြင်းပွားဖွယ်ရှိသော်လည်း) သေချာတဲ့ထီးနန်းပေါ် အရင်မတက်သေးပဲ စောလူးကို သွားကယ်ပါတယ်။

ဘုရင့်နောင်ဟာ တပင်ရွှေထီးလုပ်ကြံခံရတဲ့အခါ နယ်မြေချဲ့ထွင်တာကိုသာ အာရုံစိုက်ခဲ့ပြီး နန်းတက်ဖို့ မလောခဲ့ပါဘူး။

မိန်းမသားဖြစ်တဲ့ ရှင်စောပုဟာ သူ့နောက်တက်မယ့် ဓမ္မစေတီကို သေချာရွေးချယ်ပြီး သူမ သက်တမ်းမပြီးခင်မှာဘဲ ထီးနန်းလွှဲအပ်ခဲ့ပါတယ်။

တခြားတခြားသော ထီးနန်းကို ကျားကုတ်ကျားခဲကြိုးစားပြီးမှ ရလာတဲ့ ဘုရင်တွေလုပ်လေ့ရှိတာကတော့ ပလ္လင်ကို မျက်စောင်းထိုးသူဟူသမျှ လိုက်သတ်တာပါပဲ။

ဒီဘုရင် နှစ်မျိုးနှစ်စားဟာ သမိုင်းတွင်တဲ့နာမည်ချင်းကော performance ချင်းပါ၊ သိသိသာသာ ကွာနေလေ့ရှိပါတယ်။

Confidence ကြီးတဲ့လူတွေဟာ ခြေဖျားထောက် မော့ကြည့်လေ့ရှိပြီး Self esteem ပြည့်ဝသွားတဲ့သူတွေကတော့ ခါးကိုင်းပြီး ငုံ့ကြည့်ကြတယ်လို့ အကြမ်းဖျဉ်း ပြောရမှာပါပဲ။

❑

ပြည့်တဲ့အနံ့

ဆရာကြီး ချစ်ဦးညိုကို အမောတကောပြေးပြီး မိတ်ဆက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆရာကြီးရဲ့ပရိသတ်ပါ ခင်ဗျားလို့…။

အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်အသက် ၂၂ နှစ်ပါ။

ဆရာကြီးက ချာတိတ်လေးတစ်ယောက်ကို ခေါင်းညွှတ်ပြီး တလေးတစား အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။

"ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျား၊ တခြားသူတွေရဲ့ စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ပါ" တဲ့။

❑

အသက် လေးငါးခြောက်နှစ်လောက်က ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

စမ်းချောင်းက မောင်းထောင်ကျောင်းဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းရဲ့ အလှူကို ဒေါ်စု အမြဲလာလေ့ရှိတယ်။

ကျွန်တော်က ကလေးဆိုတော့ စားပွဲတစ်ဝိုင်းလုံးမှာတစ်ယောက်တည်း အစားနှေးပြီးကျန်ခဲ့တယ်။ ဒေါ်စုရောက်လာတော့ ကျွန်တော်စားလက်စဝိုင်းက လူအရှင်းဆုံးမို့ ကျွန်တော့်ရှေ့တည့်တည့်မှာ ဝင်ထိုင်ပါတယ်။

သူများတွေစားတဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်က စားလက်စထမင်းဝိုင်းမှာပဲ ကျွန်တော်ထိုင်နေသလို တစ်ဝိုင်းတည်း ထိုင်စားတာပါ။

ကျွန်တော်က ဘာမှမသိပါဘူး။ မိုးပြာရောင်ဝတ်စုံလေးနဲ့ ရုပ်ချောချော အန်တီကြီးတစ်ယောက်ဆိုတာလောက်ပဲ သိပါတယ်။ အမေကတော့ အတော်ပြာယာခပ်နေတာ မှတ်မိတယ်။ ဒေါ်စုက ကျွန်တော့်ကို အသက်တွေ ဘာတွေနဲ့ ဘယ်နှတန်းလဲ ဘာညာ မေးပါတယ်။

ကလေးဆိုတော့ ရှက်ပြီး ကောင်းကောင်း ပြန်မဖြေပါဘူး။

အမေက ခါတ်ပုံရိုက်ချင်တာကို "မရိုက်ပါနဲ့၊ ကျွန်မနဲ့ တွဲရိုက်တာ ကလေးနဲ့ ရှင်တို့မိသားစုအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်" ဆိုပြီး ပြုံးပြုံးလေး ပြန်ပြောတာ မှတ်မှတ်ရရပါပဲ။

❑

ဘဝမှာ ပြန်အော်ပြီးမှ အလုပ်ထွက်ခဲ့တဲ့ မန်နေဂျာလည်း ရှိပါတယ်။

ဘာတစ်ခုမှမတတ်ဘဲ သူဌေးနဲ့ခင်ပြီး မန်နေဂျာဖြစ်နေတဲ့သူတစ်ယောက်အောက်ကို ရောက်သွားခဲ့ဖူးပါတယ်။

Confidence so high ပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေမှန်းမသိကြိတ်နေတာ အစပိုင်းတော့ ကိုယ်ညံ့လို့လို့ထင်ခဲ့ပေမယ့် အဲဒီမန်နေဂျာရဲ့အင့်စိတ်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိသာလွန်းလာတဲ့အခါမှာ မခံနိုင်တဲ့အဆုံး သူ့အော်ကိုယ်အော် ပြန်အော်ပြီး အလုပ်ကထွက်ခဲ့ပါတယ်။

သူကိုယ့်ကို တောက်လျှောက်ကြိတ်သမျှက အလုပ်နဲ့တစ်ခုမှမဆိုင်ခဲ့ပါဘူး။

Yankin မှာ Yan နဲ့ kin ကို ခွဲရေးရတယ်လေ။ ဒါလေးတောင်မသိဘူးလား ဆိုတာမျိုးတွေပါ။ (ခုမှသိတယ်။ Yan နဲ့ Kin က ခွဲရေးရတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပေလို့မကြီး။)

❑

သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရှိတယ်။

နှစ်ယောက်လုံးဟာ ကိုယ့်ထက် အများကြီးကြွယ်ဝချမ်းသာကြသူများပါပဲ။

တစ်ယောက်က ""မင်း ဝယ်မလို့လား၊ ငါဝယ်တာတောင် သိန်းတစ်ရာကျော် ပေးရတယ်""

ဆိုတာမျိုး ပြောလေ့ရှိပြီး နောက်တစ်ယောက်ကတော့. . .။

""ငါဝယ်တုန်းကတော့ သိန်းတစ်ရာလောက်ရှိမလား မပြောတတ်ဘူး။ မင်းဝယ်ချင်ရင်ပြောလေ"" ဆိုတာမျိုး ပြောတတ်ပါတယ်။

မဝယ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်မဝယ်နိုင်တဲ့ပစ္စည်း သုံးနိုင်သူချင်းအတူတူအပေါ် ကျွန်တော်ဖြစ်သွားတဲ့ ခံစားချက်ကလည်း မတူပါဘူး။

ချဉ်သွားတာနဲ့ အထင်ကြီးသွားတာ ကွာပါတယ်။

❑

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စာရေးကောင်းလှပြီ၊ ငါရေးသမျှ လူတွေကြိုက်လှပြီလို့ confidence so high ခဲ့ဖူးတဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ကိုယ့်ကိုဘေးကနေ ဆယ်လီ ဘာညာနဲ့ မြှောက်ပင့်ပြောရင် သဘောအကျကြီးကျတာမျိုး။ ငါဟာ ဒိန်စတော်ကြီးပါလား လို့ ထင်ခဲ့ဖူးတာမျိုး။

အင်မတန်ရယ်ရတာက အဲ့ဒါဘယ်အချိန်လဲဆိုတော့ follower ၂၀၀၀ ရဖူးတဲ့အချိန်။

မိန်းမက တစ်ညနေ သူ့ရုံးက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့တွေ့မယ်ဆိုပြီး ချိန်းလို့သွားထိုင်ဖူးတယ်။ သူလည်း ကဗျာတွေ စာတွေရေးတယ်တဲ့။ တွေ့ကြတော့ ကိုယ်က ငါ့မှာ ဖော်လိုဝါ ၂၀၀၀ ကျော်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကွန်ဖီးဒန့်ကြီးနဲ့ ကြွယ်တာပေါ့။ အစ်ကိုလည်း စာရေးတယ်၊ ဖော်လိုဝါ တောင် ၂၀၀၀ လောက် ရှိနေပြီပေါ့။

သူက ဘာမှပြန်မပြောဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့ တဲ့။

အဲ့အချိန်တုန်းကသာ သူ့မှာ ဖော်လိုဝါ ငါးသောင်းကျော်ရှိကြောင်း ပြန်ပြောခဲ့ရင် ကိုယ် ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ တွေးတောင် မတွေးတတ်ဘူး။ Xenon ဆိုတဲ့ credit ပေး ကော်ပီကူးအတင်ခံရဆုံး ကဗျာဆရာလေးမှန်းလည်း မသိခဲ့ဘူး။

ဖလိုဝါလေး နည်းနည်းရလာတော့ လူတိုင်းရဲ့ပိုစ့်တွေလိုက် react မပေးသင့်ဘူး။ လူတိုင်းအောက် လိုက်မမန့်သင့်ဘူး၊ ချေသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အူကြောင်ကြောင်အတွေးမျိုးလည်း ဝင်လိုက်သေးတယ်။

ကိုယ်လို ဘာမဟုတ်တဲ့ကောင်ရဲ့ ပိုစ့်တွေအောက်မှာ သိလည်း မသိပါဘဲနဲ့ စ,လိုက် နောက်လိုက် လုပ်နေတဲ့ Nyi Nyi Naing ဆိုတဲ့ အကောင့်ဟာ ကဗျာဆရာစစ်ငြိမ်းမှန်း မသိခဲ့ခင်အချိန်ကအထိပေါ့။

Shake ဖြစ်တယ်ခေါ်တယ်။ confidence ရော၊ self esteem ရော အရမ်းနည်းခဲ့တော့ အကောင်းလေးတစ်ခုလောက်ကြုံလာတဲ့အခါမှာ အခြေမခိုင်ဘဲ အရမ်းတွေ ခါယမ်းကုန်တာမျိုး။ လူ့ရှေ့ရောက်ရင် ငါဟဲ့ဆိုပြီး ရင်ဘတ်ကြီး ကော့ကော့ချပစ်ချင်တာ။ ကိုယ့်ထက် နေရာတစ်ခုရောက်ပြီးသားသူတွေရဲ့ နှိမ့်ချတတ်မှုကနေ ရှက်ရှက်နဲ့ ပြန်လည်သင်ယူရတယ်။

အခုတော့ ဆရာလာခေါ်ရင်တောင် ငါ့လာလှောင်နေတာလားဆိုပြီး အောင့်သက်သက်ဖြစ်မိတဲ့အထိ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပါပြီ။

❑

Self esteem ဟာ ငွေကြေးနဲ့ အမြဲတမ်းမဆိုင်လှပါဘူး။ ဥပမာ ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးကြီးတစ်ယောက်ဟာ ကြိုက်တဲ့သူငွေပေးခေါ်ပြီး ပျော်ပါးလို့ရတယ်လို့ သူ့ဘာသူသိတာ confidence ပါ။ ဒီလိုမျိုး အပျော်ကြူးရင်

သိက္ခာကျမယ်လို့ တွေးတတ်တာက wisdom ပါ။ သိက္ခာကျကျ မကျကျ ငါကတော့ ဒီလိုအလုပ်မျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ခွင့်မပြုနိုင်ဘူးလို့ တွေးတာက self esteem ပါ။

Self esteem မရှိဘဲနဲ့ self control မရှိနိုင်ပါဘူး။

ပိုက်ဆံအိတ်ကောက်ရတာ ဘာ့ကြောင့်ပြန်ပေးသင့်သလဲ။

လွယ်ပါရဲ့နဲ့ ဘာ့ကြောင့်မခိုးသလဲ။

ကိုယ့်ထက်နိမ့်ပါးသူဖြစ်မှန်းသိပါလျက်နဲ့ ဘာလို့တောင်းပန်လဲ။

ဒါတွေဟာ self esteem မြင့်မားခြင်းပြယုဂ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Relationship တွေမှာဆိုလည်း ဖောက်ပြန်ဖို့ အခွင့်အရေးရပါလျက်နဲ့ ဘာ့ကြောင့်မဖောက်ပြန်လဲ။

အနိုင်ကျင့်လို့ရပါရက်နဲ့ ဘာလို့အလျှော့ပေးလဲ။

သဝန်တိုလို့ရပါရက်နဲ့ ဘာလို့နားလည်ပေးလဲ။

ဒါတွေဟာ သစ္စာတရားတွေ ဘာတွေထက် ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့လူရဲ့ self esteem နဲ့ အရင်းဆိုင်ပါတယ်။

ခြုံငုံပြောရရင်တော့ Confidence ရှိသူဟာ ငါဘာကောင်ကြီးလို့ ပြောပါမယ်။

Esteem သမားကတော့ ကျွန်တော်ဘာကောင်ကြီးလဲဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူးဗျာလို့ နှိမ့်ချပါမယ်။

ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်က ဘာကောင်မှမဟုတ်ပေမယ့် ခင်ဗျားဘာကောင်ကြီးဖြစ်နေနေ မကြောက်ပါဘူးဗျာလို့ ရဲရင့်ပါမယ်။

Confidence သမားက တစ်နေ့ ငါပလ္လင်ပေါ် ထိုင်နိုင်ရမယ်လို့ ကြွေးကြော်ပါတယ်။

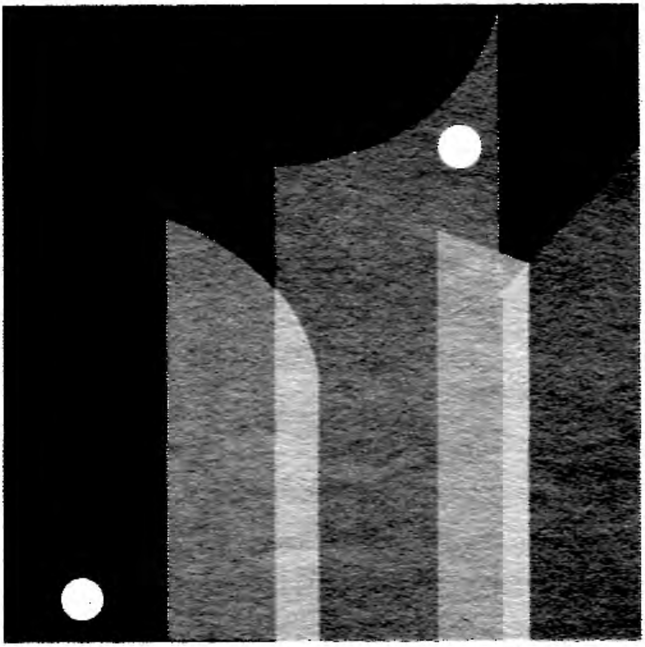
မလိုအပ်တဲ့အခါ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ဆင်းထိုင်နိုင်ပြီး လိုအပ်တဲ့အခါ ပလ္လင်ပေါ်မှာ သက်တောင့်သက်သာ တက်ထိုင်နိုင်တာကိုတော့ self esteem ကောင်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သိက္ခာတွေ၊ စာရိတ္တတွေ၊ ဂုဏ်ဒြပ်တွေ၊ ပညာတွေ အားလုံးပေါင်းထားတဲ့ အဲဒီအင်္ဂလိပ်စကားလုံးကို ဘယ်လိုခေါ်လဲတော့ သေသေချာချာ မသိပါဘူး။ dictionary ကတော့ "ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း" လို့ ဘာသာပြန်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ဒီစကားလုံးကို ကိုယ့်ဘာကိုယ် ခြုံငုံပြီး "ပြည့်တယ်" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

■

26th April 2020



Relationship-Esteem

Relationship-esteem

Self-esteem ဟာ ကြားဖူးနေကျ Motivational ဟောပြောပွဲချုပ်မှုတွေမှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ရေတို Confident booster မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေ့ ငါလုပ်ကိုလုပ်နိုင်တယ်လို့ တရှူးရှူး တရှားရှားဖြစ်ပြီး နောက်နေ့ မိုးလင်းမျက်နှာသစ်လိုက်တော့ ဘယ်သွားရှာရမှန်း မသိတော့တဲ့ တဒင်္ဂ စိတ်အားတက်ကြွမှုမျိုးနဲ့ မရောစေချင်တာပါ။

ထပ်ကွန့်ပြီးပြောရရင် Self-esteemကောင်းအောင် အတင်းလုပ်ယူလေလေ၊ Self-esteem ကျလေလေလို့တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။

❑

Subconscious mind

လူရဲ့ဦးနှောက်က လက်ခံတဲ့ဘာသာစကားမှာ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ရှိတယ် ဆိုပြီး အတင်းလုပ်ယူနေလေလေ၊ ကိုယ့်မှာ ဒါမရှိဘူး ဆိုတဲ့ မသိစိတ်က နိုးကြားလေလေ။ မရှိဘူး၊ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ Signal က

ပိုအားကောင်းလေလေပါပဲ။ ငွေတော့လည်း ကျပါတယ်။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လိမ်ရတာ မဖြစ်နိုင်လုနီးပါး ခက်ခဲပုံဟာ ရယ်ရပါတယ်။

လုပ်ယူလို့မရဘူး၊ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

ဖြည့်တင်းယူလို့တော့ ရပါတယ်။

Self-esteem ဟာ ဦးနှောက်က ရေရှည်သိစိတ်ပေါ်မူတည်ပြီး ဦးနှောက်က အလိုလိုတုံ့ပြန်တဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ ခင်ဗျားက မနက်လေးနာရီလောက် ပထမဆုံးထပြီး ဆွမ်းလောင်းဖူးရင် အဲဒီအကြောင်းကို ဓာတ်ပုံဝေဝေဆာဆာ ရိုက်ပြီး ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာ တင်ချင်ပါလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားဟာ ဘယ်လောက်ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကြောင်း၊ ခင်ဗျားဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းမြတ်တဲ့သူတော်ကောင်းဖြစ်ကြောင်း ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျားရော၊ သူများတွေရောကပါ ထင်မြင်တာကို ခင်ဗျားအငမ်းမရ လိုချင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က မင်း မနက်အစောကြီးထ ဆွမ်းလောင်းဘူးလားလို့များ မေးမိသွားရင် အဲဒီအကြောင်းကို ဝေဝေဆာဆာ ရေပက်မဝင်အောင် ခင်ဗျားပြောပြချင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီလိုမျိုး နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပြုမူ သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကြာလာတဲ့အခါမှာ ဒီကိစ္စအပေါ် ခင်ဗျားကြွားဝါလိုမှု၊ သူတစ်ပါးက အသိအမှတ်ပြုတာကိုလိုချင်နေမှုမျိုး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပါးလျားလာလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားရဲ့တန်ဖိုးကို ခင်ဗျားဦးနှောက်ကိုယ်တိုင်က အသိအမှတ်ပြုလက်သင့်ခံလာတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ Self-esteem ဆိုတာ စ,ပါတယ်။

ခင်ဗျားဟာ ဒေသမရွေး၊ အခြေအနေမရွေး မနက်လေးနာရီထ ဆွမ်းလောင်းရမယ်ဆို မပျက်မကွက်လုပ်မယ့်လူပဲ ဆိုတဲ့ Self value တစ်ခုကို ဦးနှောက်က ဖန်တီးပေးလိုက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားဆွမ်းလောင်းတာကို ဘယ်သူ သိသိ မသိသိ၊ အသိအမှတ် ပြုပြု မပြုပြု အဲ့ဒီ External factor တွေဟာ ခင်ဗျားကို ပြဿနာ မပေးတော့ပါဘူး။

ခင်ဗျား ဓာတ်ပုံရိုက်တင်မနေတော့ဘူး။

ခင်ဗျားကို တစ်ယောက်ယောက်က မေးတဲ့အခါ လောင်းပါတယ်။ အလျှဉ်းသင့်သလိုပေါ့၊ လောလောဆယ်တော့ နေ့တိုင်းနီးပါးလောင်း ဖြစ်နေသေးတာပဲ အစရှိသဖြင့် ခင်ဗျား သက်တောင့်သက်သာ ပြန်ဖြေလာမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခင်ဗျားဟာ အလျှုဒါနမှာ လက်နှေးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခု ခင်ဗျားဦးနှောက်ကိုယ်တိုင်က လက်ခံသွားတဲ့အခါမှာ တခြားလူတွေရဲ့ သံသယစွက်တဲ့အမြင်ဟာ ခင်ဗျားကို ဒုက္ခ မပေးနိုင်တော့တာပါ။

❑

Relationship-esteem

ဒီတော့ Self-esteem မြင့်ခြင်းနိမ့်ခြင်းဟာ Relationship မှာ ဘယ်လို Affect ဖြစ်စေနိုင်မလဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပြည့်ဝခြင်း၊ မပြည့်ဝခြင်းဒဏ်ကို ဒုတိယ အများဆုံးခံစားရမှာက သူ့ Relationship partner ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ အများဆုံးခံရမှာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါ။

ဒီတော့ ဘာတွေလဲ။

SE နိမ့်ပါးတဲ့လူတွေမှာ အသိသာဆုံးမြင်သာတဲ့အချက်က "Insecurity" ပါပဲ။

စိတ်မလုံခြုံမှုပါ။

သူဟာ ခင်ဗျားနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ တွေးထားတာကြောင့် သူ့စိတ်ထဲမှာ ခင်ဗျားဟာ သူကလွဲပြီး တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို ပိုတန်ဖိုးထားနိုင်မှာပဲ ဆိုတဲ့ မလုံခြုံမှုရှိပါတယ်။

ဒီနောက်မှာတော့ ခန့်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း "သဝန်တိုမှု"တွေ၊ "သံသယ"တွေနဲ့ တောက်လျှောက် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေ ဘယ်လောက် စိတ်ပျက်ဖို့ကောင်းလဲ။ ဘယ်လောက် စိတ်ဆင်းရဲဖို့ကောင်းလဲဆိုတာ အားလုံးသိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ ရေးပြနေစရာလိုမယ် မထင်ပါဘူး။

SE ကောင်းတဲ့သူဟာ ခင်ဗျားကို အဆင်ခြင်မဲ့ ဖောက်ပြန်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဖောက်ပြန်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ တွေးနိုင်လဲဆိုတော့...။

တစ်အချက် သူကိုယ်တိုင်ဖောက်ပြန်မယ်လို့ မတွေးထားလို့ပါ။

နှစ်အချက် ခင်ဗျားကို သူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရနေခြင်းဟာ သူက ခင်ဗျားကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ပေးထားလို့ ဆိုတဲ့အတွေးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Self-worth အားကောင်းတဲ့အခါ Relationship ပြိုကွဲသွားရင် အထိနာမှာ သူ မဟုတ်ဘဲ၊ အထိနာမှာ ခင်ဗျား (သို့မဟုတ်) နှစ်ယောက်စလုံး ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒီ Relationship ကို ထိန်းသိမ်းရမယ့် Burden ကို သူ့တစ်ယောက်တည်းဆီမှာ ယူမထားဘဲ နှစ်ယောက်စလုံးဆီမှာ မျှထားထားနိုင်တဲ့အတွက် သူမပါဘဲ တက်ရမယ့်ပွဲတွေ၊ သူမပါဘဲ သွားရတဲ့နေရာတွေ၊ သူမပါတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ Enjoy alone time တွေဟာ ပြဿနာကြီးကြီးမားမားအဖြစ် ပြောင်းမသွားရဘဲနဲ့ နားလည်မှုနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ Quality Relationship မျိုး ဖြစ်ခွင့်ရနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားကို ယုံတာဟာ ခင်ဗျားက ယုံရလို့ဆိုတာက တစ်ဝက်၊ ခင်ဗျား သူယုံအောင်မနေဘဲ ရုတ်ရုတ်ရုတ်ရုတ်လုပ်ရင် နားကားသွားမယ် ဆိုတဲ့ message ကို သူပေးထားနိုင်တာက တဝက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သူက ယုံပေးတဲ့အတွက် ခင်ဗျားဟာလည်း Self-esteem တက်လာပါတယ်။ ဒီတော့ သူယုံလေလေ၊ ခင်ဗျားက သူ့ယုံကြည်မှုနဲ့ ထိုက်တန်အောင် နေလေလေ။ သူက ပိုယုံလေနဲ့ ဒီ Partner နှစ်ယောက်ရဲ့ Us-esteem တွေဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးလာပါတယ်။

Different scenario ကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်။

သံသယများတဲ့ Partner ကို ပိုင်ဆိုင်ထားရတဲ့ သူတွေဟာ အလစ်မပေးတဲ့ကြားက ရအောင်ဖောက်ပြန်တတ်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ မေးခွန်းအမေးခံရလေလေ လိမ်တတ်ကြလေလေပါပဲ။

တစ်ယောက်က နင့်ကို ငါ မယုံဘူးဆိုတဲ့ Message ကို တောက်လျှောက်ပေးနေတော့ တစ်ယောက်က ငါဟာ မယုံရဘူးဆိုတဲ့ Message ကိုပဲ တောက်လျှောက်ရနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက သံသယများလေလေ၊ Self-worth နည်းလေလေ ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့အမြင်မှာ ယုတ်လျော့သွားပြီး သူအမှားလုပ်လည်း ခင်ဗျားကို ဆုံးရှုံးရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ Attitude ကို မွေးဖွားစေတာကြောင့်လည်း လွယ်လွယ် ဖောက်ပြန်ခံကြရလေ့

ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

Dramas

နောက်တစ်ခု ကြုံရမှာကတော့ Too much drama ပါပဲ။

Relationship မှာ ကိုယ့်ပါတနာက လုံလောက်တဲ့ SE မရှိရင် ဘာမှညှိနှိုင်းတိုင်ပင်လို့ မရလောက်အောင် Drama တွေ ချိုးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားအားရှိ ပြောသမျှစကားတိုင်းကို အထအနကောက်မယ်၊ အထင်လွဲမယ်၊ စိတ်ညစ်လွယ်မယ်၊ စိတ်ခံစားတွေ အချိန်တိုင်းကျနေမယ်၊ ဒီပရက်ရှင်ဝင်မယ်။

မိန်းကလေးဆို စိတ်ကောက်မယ်၊ တငိုငိုတရယ်ရယ် လုပ်မယ်၊ အမြဲဒေါသထွက်နေမယ်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမယ်၊ အချော့ခံချင်မယ်။

ယောကျ်ားလေးဆို အရက်တွေလိုမ့်သောက်မယ်၊ ထစ်ခနဲရှိ လက်ပါမိမယ်။ ပြီးရင် အတင်းအောက်ကျို့မယ်၊ မူးရူးပြီး အော်ဟစ်ဆဲဆိုမယ် အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

ရည်းစားထားမိတာလား၊ ငရဲ ဆင်းမိတာလား မဝေခွဲနိုင်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုပေါင်းများစွာကို နေ့ရှိသရွေ့ ကြုံရပြီး အဆုံးသတ်လို့လည်း ခက်၊ ရှေ့တိုးဖို့လည်း ခက် ကြုံကြရတဲ့အခြေအနေမျိုးပါ။

❑

အတင်းဆွဲတင်ခြင်း

နောက်တစ်ခုကြုံနိုင်တာကတော့ အဲဒါရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။

SEနိမ့်ကျတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ Insecurities တွေနဲ့သူတို့လုံး ထွေးပြီး အမြဲလိုလို တိုင်ပတ်နေလေ့ ရှိကြပါတယ်။

ဒါကို လိုတာထက်ပို ကြွားဝါခြင်းဖြင့်လည်း သိနိုင်ပါတယ်။

သူတို့နဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ထင်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို တဖက်လူ ရိပ်မိသွားမှာ အင်မတန်စိုးရိမ်ပြီး အတင်းဟန်ဆောင်ဆွဲတင်ထားတတ်ကြတာပါ။

ပထမအချက်၊ အဲဒီလို Partner မျိုးနဲ့တွဲမိတဲ့သူဟာ သူတို့အကြွားတွေ လိုက်ဖြည့်ဆည်းပေးနေရတာကြောင့် ငွေအင်မတန်ကုန်ပါမယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ အတင်းဆွဲတင်ထားရခြင်းရဲ့ ရလဒ်အဖြစ် အဲဒီလိုလူတွေဟာ အထက်စီးကနေ အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျတတ်ကြတာပါပဲ။

တန်ဖိုးထားမပြဘူး၊ ဂရုစိုက်မပြဘူး၊ မကြင်နာပြဘူး၊ မချစ်ပြဘူး၊ အလျှော့မပေးပြဘူး စတဲ့ အချစ်နဲ့ထိတွေ့တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက်တွေအစား ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ကြိုက်ကန်ပြီး အထာကိုင် ချေမိုးပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ Insecurity thirst ကို ဖြေဖျောက်တတ်ကြတာပါပဲ။

ဒီလိုလူမျိုးတွေက ပစ်ချခံရမှ ဒူးပြေးဖက်တာမျိုးလည်း ရှိသလို၊ သူတို့စိတ်နဲ့ သူတို့ ချောင်ပိတ်မိပြီး သူ့ဘာသာ လွင့်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

❑

တစ်ယောက်တည်း ပတ်မယ့်တိုင်

ဟုတ်ပြီ၊ သူက SE နိမ့်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်က နိမ့်ရင်ကော။

ဘာတွေကြုံ ရနိုင်သလဲ။

ပထမတစ်ခုက လူရွေးမှားတတ်ခြင်းပါ။

ကိုယ်တိုင်ရဲ့ SE နိမ့်ကျနေတဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားဟာ ပါတနာမရှိခင် မှာကတည်းကိုက ပြဿနာက တက်နှင့်နေပါပြီ။

ကိုယ်က ဘယ်လိုလူမျိုးကိုလိုချင်တာလဲ။

ကိုယ်လိုချင်တာတွေက ဘာတွေလဲ။

ကိုယ်မလိုချင်တာတွေက ဘာတွေလဲ။

ဒီအချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီလား၊ မကိုက်ညီလား သေသေချာချာ မစိစစ်ဘဲနဲ့ တွဲမိသွားတတ်ပါတယ်။

ပြီးရင် ဖြစ်လာသမျှအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေတတ်ပါတယ်။

ရှေးတုန်းက အိမ်ထောင်ရှင်မတွေမှာ ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ego ဘာမှ မရှိတော့ပဲ။ သားကိုသခင် လင်ကိုဘုရား ဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒအားလုံး ရိုက်ချိုးပြီး အိမ်မှုကိစ္စကိုပဲ ဘဝလို ပြဌာန်းလိုက်ကြတာမျိုးပါ။

ခုခေတ်တော့ ဒါမျိုး မဟုတ်ကြတော့ပါဘူး။

ကိုယ်က တောင်ပေါ်ဒေသမှာ အေးအေးဆေးဆေး အခြေချပြီး ဘဝကိုဖြတ်သန်းချင်သူဆိုရင် ချည်းကပ်လာသူက မြို့ပြမှာတစ်သက်လုံးနေမှ အဆင်ပြေမယ့်လူမျိုး ဖြစ်နေရင် ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။

ယူပြီးမှ တောင်ပေါ်ဒေသလေးမှာနေချင်တာ ငါ့အမှားပါပဲ လို့ ထိုင်တွေးနေစရာ မလိုပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ကြိုက်သလို အိပ်မက်မက်ခွင့်ရှိပြီး ကိုယ့်အိပ်မက်နောက်ကိုလည်း ကိုယ်လိုက်ပိုင်ခွင့်ရှိကြသူချည့်ပါပဲ။

ကိုယ်က ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်မှုကြိုက်တဲ့သူမျိုးဆိုရင် တစ်အိမ်လုံးက ဖူးဖူးမှုတ်ထားတဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသား သူဌေးလေးက ခင်ဗျားအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။

မိသားစုက၊ ပတ်ဝန်းကျင်က၊ အခြေအနေတွေက အစရှိတဲ့ လွှမ်းဆန်ရခက်တဲ့တွန်းအားတွေ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်စီမှာ ရှိကြပေမယ့် ရေရှည်လက်တွဲဖို့အတွက် ရွေးချယ်ရာမှာတော့ "ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီဖို့" အနည်းဆုံးလိုအပ်ပါတယ်။

SE နည်းတဲ့သူတွေရဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ လိုချင်တာကိုရအောင်မယူဘဲ၊ ရတာကို ယူလိုက်ကြခြင်းလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

❑

ဇိမ်မကျသောဘဝ

နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ခင်ဗျား နေရထိုင်ရခက်ခြင်းပါ။

ကိုယ့်ရဲ့အရှိအတိုင်း ကိုယ့်ပါတနာရှေ့မှာ နေနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါမယ်။ အမြဲဟန်ဆောင်နေဖို့ဆိုတာကလည်း ကြာရင် Burden တစ်ခုလို ဖြစ်လာမှာဆိုတော့ ကြာလေ ညောင်းလေ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

ဥပမာ မိန်းကလေးဆို ကိုယ့်ချစ်သူရှေ့မှာ အလှပြင်ထားမှ နေသာထိုင်သာရှိတာမျိုး။

ယောကျ်ားလေးဆိုရင်လည်း မရှိတာကို အရှိလုပ် ကြွားလုံးထုတ်မိနေတာမျိုး။ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ အစွမ်းအစတွေကို ပိုပိုသာသာပြောဆို လိမ်ညာနေရတာမျိုး။

တရားလွန် အလျှော့ပေး လိုက်လျောမိနေတတ်တာမျိုး။ ကိုယ်မကြိုက်တာ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တာမျိုးတွေကို ညှိနှိုင်းဖို့ နှုတ်ဆွံ့နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Relationship တစ်ခုမှာ သူ့အကြိုက် ကိုယ့်အကြိုက် လိုက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးသလို။

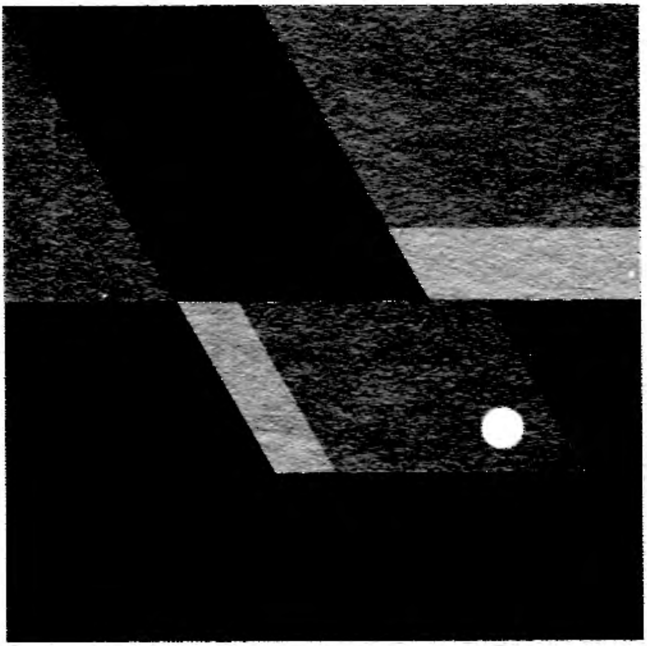
ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ ပြောပြနိုင်ဖို့၊ သူမကြိုက်တာတွေ ပြောပြတဲ့အခါ လက်ခံနိုင်ဖို့ကလည်း ထပ်တူအရေးကြီးပါတယ်။

SE level မတူကြတဲ့အခါ ပြောတဲ့ language ချင်း မတူတော့ဘဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် communicate လုပ်ဖို့တောင်မှ ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်းကန်နေကြရတာမျိုး ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

Relationship problem တွေက Self-esteem တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး တည်ဆောက်ထားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ပါတနာရဲ့ SE အနိမ့်အမြင့်ပေါ်မူတည်ပြီး သက်ရောက်မှုကတော့ ပေါ့သေးသေးဖြစ်မယ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိပြုစေချင်ပါတယ်။

■

14th May 2020



The worst of us

The worst of us

စီးပွားရေးသမားစစ်စစ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီကနေ relationship advice တစ်ခု ရခဲ့ဖူးတယ်။

ကျွန်တော်တစ်ခါမှ မတွေးခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေးအမြင်ရှုထောင့်အသစ်စက်စက်တစ်ခု ရလိုက်တဲ့ စကားပဲ။

"ကိုယ် deal လုပ်နိုင်သလောက်ပဲ shitty ဖြစ်တဲ့သူကို တွေ့ရင် ယူသင့်တာပေါ့" တဲ့။

❑

ကျွန်တော်တို့က တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ချစ်တော့မယ် ကြိုက်တော့မယ် ကြတဲ့အခါ တွက်ရေးက စက်သူဌေး အရမ်းလုပ်ချင်ကြတယ်။

သူဘယ်လောက် ချောသလဲ၊ လှသလဲ၊ ဘယ်လောက် ချမ်းသာသလဲ၊ ဘယ်လောက် အသိုက်အဝန်းတောင့်သလဲ၊ ဘယ်လောက်အရည်အချင်းရှိလဲ၊ အဲ့ဒါတွေနဲ့ အများဆုံးတိုင်းတာ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

ဒီတစ်ခုမှာလည်း ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ logic က ပို bias ကင်းပြီး simple ဖြစ်နေပြန်တယ်။ (sorry to say that "we men! you girl!" dis-

criminated words once again)

ယောကျ်ားလေးအများစုက "ပသာဒ" နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပစ်လိုက်ကြတာများတာပဲ။

ကိုယ့်မျက်စိထဲမှာ ဒီကောင်မလေး လှနေမယ်၊ စွဲဆောင်မှုရှိနေမယ်၊ ချစ်စရာကောင်းနေမယ် (သို့မဟုတ်) တောင့်နေ ဖြောင့်နေမယ်ဆိုရင် attempt လုပ်ဖို့ ခြေလှမ်းစလိုက်ကြတာချည့်ပဲ။

ပြောရရင် ယောကျ်ားလေးမှာက thinking process တစ်ခုပိုတယ်။ looksနဲ့တင် ချစ်ပစ်လိုက်ကြရတဲ့အခါကျတော့ ကျန်တဲ့ background တွေ၊ အဆင့်အတန်းတွေ မျိုးရိုးတွေက မစဉ်းစားအားသေးဘူး။ လိုက်လို့ ရ၊ မရက အရင်ရှန်းကန်ကြရတော့တာ။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ကိုရဖို့ကလွဲ ကျန်တဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှ ဖွဲနဲ့စကွဲဖြစ်ကြရတာချည့်ပဲ။

ကောင်မလေးအိမ်က မချမ်းသာဘူးလား။ မပူနဲ့ ကိုယ်ရှာကျွေးမယ်။ ဟောဒီမှာတွေ့လား ပခုံး။

ကောင်မလေးမိဘတွေက အကျင့်မကောင်းဘူးလား။ မပူနဲ့ ကိုယ့်နောက်လိုက်ခဲ့ ဟောဒီမှာတွေ့လား ပခုံး။

ကောင်မလေးက နောက်ကြောင်း မရှင်းဘူးလား။ မပူနဲ့ ဟောဒီမှာတွေ့လား ဝွန်း။

မိန်းကလေးကျတော့ ကိုယ့်ရှေ့ ဘုတ်ခနဲ ပြုတ်ကျလာသူတွေထဲကမှ ဒီကောင်က ဘာလဲ၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်က ဘယ်လိုရှိတာလဲ၊ ဘာကားစီးတာလဲ၊ ဘယ်ရပ်ကွက်က ဘယ်လိုအိမ်မျိုးမှာနေတာလဲ၊ ဒူးနှံ့ပြီး ရွေးချယ်စဉ်းစားလို့ရတဲ့အမျိုး။

အဲဒီတော့ မိန်းကလေးက ခေါင်းညိတ်လက်ခံလိုက်ပြီဆိုရင် သူမရဲ့ ဒီဘဲအပေါ် ခေါင်းသုံးမှုက ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ခရီးပေါက်ပြီးနေပြီ။

ဘက်ဂရောင်း check ပြီးပြီ၊ အရင်တွဲဖူးတဲ့ ဇော်တွေကို check ပြီးပြီ။

သူမ မကြိုက်တဲ့အကျင့်တွေကို ပြင်အောင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲ ပလန်ချပြီးပြီ။

အဲ… ငနဲ အနေနဲ့ကျတော့ ခုထိ ကျွမ်းထိုးဖို့တောင် ခေါင်းမသုံးရသေးဘူး။

မိန်းကလေးအနေနဲ့ စ,မြင်ဖူးကတည်းက တွေးခွင့်ရခဲ့တဲ့ ဒီလူ ငါနဲ့ ဖြစ်ပါ့မလား ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးကို ယောက်ျားလေးအနေနဲ့က တွဲပြီး တစ်နှစ် လောက်နေမှ စပြီး တွေးခွင့်ရစပြုတယ်။

(ဒါတောင် တွေးတာ မဟုတ်သေးဘူးနော်၊ တွေးမယ်ဆို တွေးခွင့် ရစပြုတာ။)

စ,ပြီး တွေးရကောင်းမှန်း ခပ်ရေးရေးလေး သဘောပေါက်လာ တာပဲ ရှိသေးတယ်။

ဒီလောက် ချုပ်ခြယ်တဲ့စော်နဲ့ ဆက်သွားလို့ဖြစ်ပါ့မလား။

ဒီလောက် စိတ်ကောက်တတ်နေရင် အဆင်ပြေပါ့မလား။

ဒီလောက် သဝန်တိုတတ်နေတဲ့စော်နဲ့ ရေရှည်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဒီလောက် ငွေမက်တဲ့စော်ကို တစ်သက်လုံးဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ့ မလား အစရှိသဖြင့် "စဉ်းစားတယ်" ဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်ဟာ ယောကျ်ားလေး တွေအတွက် တစ်နှစ်ဝန်းကျင်လောက်မှ စ,တယ်။

နည်းနည်း အမွန်ပြယ်တဲ့အချိန်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အဲဒါကို မိန်းမသားထုဘက်ကလည်း "တွဲတာကြာလို့ အချိုး ပြောင်းတယ်" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်တပ်တယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ စစချင်းမှာ မရုန်းမကန်ဘဲ မွန်ပြီး စိတ်ကြိုက်နစ်မြုပ်ခဲ့သမျှကို "ဒီပုံစံအတိုင်းတစ်သက်လုံး သွားလို့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး" လို့ စ,အသိဝင်လာပြီး နည်းနည်းစမ်းလွန့်လူးကြည့်တဲ့ အချိန်ပဲ။

ရည်းစားဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ စိတ်ကောက်တာကို "ကိုကတော့ ချော့ တဲ့အလုပ်မျိုး လုပ်ဖို့ဝါသနာမပါဘူး" လို့ ဘာလို့ယောက်ျားလေးက ပြော ထွက်မှာလဲ။

အချိုးပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ယောကျ်ားနဲ့ မိန်းမ thinking pattern ချင်းမတူကြတာ။ တကယ်တမ်း ဒီလိုအတွေးမျိုးက မိန်းကလေး ဘက်က ကိုယ့်မျက်ခွက်ကြီး စမြင်လိုက်ကတည်းက ဒိုင်း ဒိုင်း ဒိုင်းနဲ့ တွေးပြီးသားတွေ။ ကိုယ်တွေကသာ တစ်နှစ်လောက် နစ်မြောနေခဲ့ကြတာ လေ။

ဒီလိုအချိန်ကာလမျိုးဟာ ရန်အဖြစ်ကြရဆုံးနဲ့ ပြဿနာအတက်

ကြရဆုံးပဲ။

တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် တော်တော်လေး သိနေကြပြီ ဆိုတဲ့အချိန်၊ ရန်ဖြစ်တာကလည်း အဆန်းမဟုတ်တော့ဘူး။ မီးကုန်ယမ်းကုန် အချစ်စိတ် ငယ်ထိပ်တက်ဆောင့်နေချိန်လည်း မဟုတ်တော့သလို အလွယ်တကူ ပြတ်တောက်သွားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့လည်း နည်းနည်းစိတ်ချလို့ ရတဲ့အချိန်မျိုးဆိုတော့ ဘယ်ဘက်ကမှ အလျှော့ပေးလိုစိတ် မရှိတတ်ကြဘူး။

ဒီအချိန်မှာ ယောကျ်ားလေးက "အရာရာကို အလိုလိုက် အလျှော့ပေးနေခြင်းက ကောင်းတဲ့အကြံတော့ မဟုတ်ဘူး" လို့ စ,သဘောပေါက်ချိန်ဖြစ်ပြီး မိန်းကလေးဘက်က အရာရာကိုအလိုလိုက် အလျှော့ပေးခံရခြင်းကို အကျင့်ပါပြီးနေချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

(ယေဘုယျကို ပြောတာပါ။ ဒီ pattern နဲ့ ကွဲလွဲနေတဲ့စုံတွဲတွေ အများကြီးလည်း ရှိနေမှာပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် စ,တွဲကတည်းက ဘဲက တောက်လျှောက်နိုင်လာတာမျိုး။)

အခြေအနေဟာ အမြဲတစေ တသမတ်တည်း မသွားပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က အမြဲတမ်းကြီးအလျှော့ပေး မသွားနိုင်သလို၊ တစ်ယောက်တည်းကပဲ အမြဲတမ်းကြီး အနိုင်ယူသွားလို့ မရပါဘူး။ ဆိုးတာက ဒီသဘောတရားကို နားမလည်ဘဲ နိုင်ရရင် နိုင်ရသလောက် ဖိချင်တတ်ကြတဲ့ လူ့အတ္တနဲ့ လောဘစိတ်ပါပဲ။

တစ်ဖက်က ပြန်တွေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဒီအတ္တနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ဘက်က အကျင့်လုပ်ပေးခဲ့မိတာ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ တစ်သက်လုံး လိုက်လုပ်ပေးနေဖို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြန်ဖျောက်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

"No" လို့ ပြောထွက်ရတော့မယ့် အခိုက်အတန့်တွေပေါ့။

ဆောရီးပဲ၊ ဒီကိစ္စ ကိုယ် မမှားပါဘူး။

နီး…၊ ဒါကို ကျွန်မ မလိုက်လျောနိုင်ဘူး။

ဟင့်အင်း ကိုယ် သဘောမတူဘူး။

ဒီအထိတော့ သဲဘက်က မလုပ်ပေးနိုင်လောက်ဘူး ထင်တယ် အစရှိတဲ့ "မတိုက်ဆိုင်မှု" တွေအကြောင်း ပြတ်စဲသွားမှာ မကြောက်တော့

ဘဲ သွေးအေးအေးနဲ့ ပြောဆိုညှိနှိုင်းရတဲ့ အခြေအနေတွေပါ။

❑

ဒီ stage ကိုဖြတ်သန်းပြီးပြီဆိုရင် အဖြေက နှစ်မျိုးထွက်လာပါပြီ။ တစ်မျိုးက ပြတ်သွားတာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ ညှိမရတော့ဘဲ ပြတ်သွားမှာပါ။ ချက်ချင်းတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ပြန်တည့်လိုက်၊ ပြန်ပြဿနာထတက်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံးပြတ်သွားတာမျိုးပါ။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ရှေ့ဆက်လျှောက်ကြတာပါပဲ။

အခုနက သူငယ်ချင်းပြောခဲ့တဲ့စကားကို အခု ပြန်ကောက်ပါ့မယ်။

"ဘဝတစ်သက်လုံး လက်တွဲသွားရမယ့်လူဆိုတာ တကယ်တမ်းမှာ pleasant part တွေထက်စာလို့ရှိရင် shitty part တွေကိုပဲ ပိုပြီး deal လုပ်ရတာ မဟုတ်လား"

ကျွန်တော်ဟာ လမ်းမှာတွေ့ရင် ခင်ဗျားကို ပြုံးပြပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား ကျွန်တော့်ကို မချေမငံ ဆက်ဆံလိုက်ရင် ကျွန်တော် မျက်နှာပျက်ပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား ကျွန်တော့်ကို စော်ကားလိုက်ရင် ကျွန်တော် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ လှည့်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးဒေါသတွေ၊ အကြမ်းတမ်းဆုံးအပြုအမူတွေ၊ အရင့်သီးဆုံးသော စကားတွေ၊ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းလွန်းသော အမူအကျင့်တွေကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇနီးမယားကသာ deal လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြန်အလှန်အားဖြင့်ပါပဲ။ သူမရဲ့အဆိုးဆုံးသော burden တွေအားလုံးကို ကျွန်တော် deal လုပ်ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်တိုင်းမှာ ဒီလိုပါပဲ။

ဒီတော့ ခုနက အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ ဘက်ဂရောင်းတွေ၊ စည်းစိမ်တွေ၊ မျိုးရိုးဂုဏ်သိမ်တွေ၊ အလှအပတွေထက်စာရင် ရေရှည်မှာ less shitty ဖြစ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ နေ့စဉ် deal လုပ်နေရတဲ့ ကိစ္စမို့လို့ပါ။

ခင်ဗျားထားခဲ့သမျှ ရည်းစားတိုင်းက ခင်ဗျားနဲ့ ချိန်းထားရင် အလှဆုံး ပြင်ဆင်ခြယ်သလာကြမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား ဇနီးဖြစ်လာမယ့်သူကသာ ခင်ဗျားဘေးမှာ အိမ်နေရင်းဂါဝန်အစုတ်နဲ့ မိတ်ကပ်မပါတဲ့

မျက်နှာပြောင်နဲ့ ခင်ဗျားဗိုက်ပေါ် ခြေထောက်တစ်ဖက် ပစ်တင်ပြီး အာလူးတစ်လုံးလို စတိုင်မျိုးနဲ့ ကိုရီးယားကား ကြည့်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ဆိုရင်လည်း ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ရှူးဖိနပ်နဲ့ ပန်းစည်းလေးကိုင်ပြီး တံခါးလာခေါက်တတ်တဲ့ ဘဲတွေကြားမှာ ကိုယ်ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ခင်ပွန်းကိုပဲ စွတ်ကျယ်ချိုင်းပြတ်နဲ့၊ အိပ်ရင် ဟောက်သံကျယ်တဲ့၊ အလိုက်ကန်းဆိုး မသိတတ်တဲ့၊ တကိုယ်ကောင်းမဆန်ရင် ကလေးဆန်၊ ကလေးမဆန်ရင် တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ယောကျ်ားအဖြစ် deal လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရယ်စရာလိုလို ထင်ရပေမယ့် ဟိုနေ့က ဂရုတစ်ခုထဲက ပြန့်တဲ့စခွင်ရှော့လို ယောကျ်ားက အီးပေါက်လွန်းလို့ ကွာချင်တဲ့မိန်းမလိုပေါ့။

(ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်က living together ကို အားပေးတာ။)

အပြင်လူတစ်ယောက်ကို တစ်သက်မှာတစ်ခါ အော်မဆဲဖူးပေမယ့် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ခဏခဏ ဖက်ပြီးသတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်လူတစ်ယောက်ကို မနာကြည်းဖူးတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ပါတနာကို နာကြည်းဖူးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကောင်းဆုံးအချက်တွေကိုချည့်ပဲ ကြည့်မြင်သုံးသပ်ပြီး တွဲခဲ့ကြတာချည့်ပါပဲ။ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ထားပါလျက်နဲ့ ဘာလို့ပြတ်ကြတာလဲဆိုရင် "အဆိုးဆုံး အချက်" တွေကို ကြည့်ခဲ့ဖို့ မေ့ကြတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်တမ်း တွဲစပ်ချည်နှောင်သွားကြရမှာက "အဆိုးဆုံးတွေ" ကို ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်လက်တွဲဖော်ရဲ့ အဆိုးဆုံးဒေါသ၊ အဆိုးဆုံး အတ္တ၊ အဆိုးဆုံးမာန၊ အဆိုးဆုံးအကျင့်စရိုက်၊ အဆိုးဆုံးသူ့ရဲ့ဘောဇကြောင်မှု၊ အဆိုးဆုံးအပြုအမူတွေကို သိရှိနားလည်လက်ခံထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

Burden တွေ၊ responsibility တွေ၊ work stress နဲ့ pressure တွေ၊ ပြင်ပ ပယောဂတွေကြားမှာ အိမ်ထောင်ဟာ အမြဲလိုလို ပွင့်ထွက်စရာပေါက်ကွဲစရာ နေရာတစ်ခုဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အလွန်တရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တတ်သော၊ ရည်မွန်ချိုသာတတ်သောသူတွေရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံး dark side တွေကို လက်ခံစုတ်ယူထားကြရတာဟာ

သူတို့ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်များပါပဲ။ အပြင်လူကို ပြောပြလို့ မယုံနိုင်မယ့် အရာမျိုးတွေပေါ့။

အိမ်ထောင်ဆိုတာ ဘာမှမတွေးရင် လွယ်ပါတယ်။

အများကြီးတွေးရင် ခက်ပါတယ်။

Best of us တွေကြောင့် နီးစပ်ခဲ့ရတာဆိုပေမယ့် Worst of us တွေကသာ ဆက်ပြီး နီးစပ်နေပါဦးမလားဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့ ပါဝါ ရှိတာပါ။

တွဲနေစဉ်ကာလမှာ အဆိုးဆုံးတွေမြင်ရဖို့ ခက်ပါတယ်။ တဖက်က ခင်ဗျားကို အကောင်းဆုံးတွေချည့် ချပြနေမှာမို့လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ရန်မဖြစ်ဖူးဘူးဆိုတဲ့ စုံတွဲတွေကို တွေ့တိုင်း ရန်ဖြစ်ကြပါ လို့ ကျွန်တော် မြောက်ပေးလေ့ရှိတယ်။ အစွယ်ဘယ်လောက်ရှိလဲ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ဖို့ သွားဖြဲမာန်ဖီပြတဲ့အချိန်တွေ လိုအပ်တယ် မဟုတ်ဘူးလား။

Sex လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ၊ ကြိုသိထားခွင့်ရဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ခရီးထွက်ဖူးဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

မိန်းကလေးဆိုရင် တွဲတုန်းမှာ ကိုယ်ရရှိနေတဲ့ ဂရုစိုက်ခံရမှု၊ ကြင်နာယုယခံရမှု (sexual မှာ ပြုစုခံရမှု)၊ အာရုံစိုက်ခံရမှုတွေကို ကြိုတင်ပြီး ၂ နဲ့ စားထားဖို့ လိုတယ်။ သူတို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း အပိုပေးထားတဲ့ကာလတွေ။

ယောကျ်ားလေးဆိုလည်း တွဲတုန်းမှာ ကိုယ့်စော်ရဲ့ အပျင်းတစ်မှု၊ အစားသောင်းကျန်းမှု၊ စကားများမှု စတာတွေကို ၂နဲ့ မြှောက်ထားဖို့လိုတယ်။ အဲဒါ တွဲတုန်းမို့ သူတို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် discount ချထားတာ။

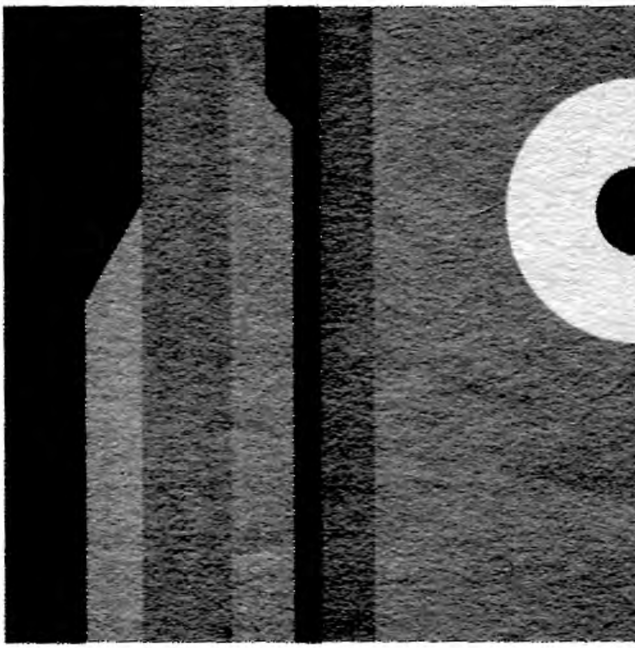
တတ်နိုင်သလောက် less shitty ဖြစ်မယ့်သူကို ရွေးချယ်ပါ။

ဒီစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အိမ်ထောင်မပြုခင်မှာ အားလုံးနားလည်ထားကြသင့်တယ် ထင်ပါတယ်။

"ကိုယ် deal လုပ်နိုင်သလောက်ပဲ shitty ဖြစ်တဲ့သူကို တွေ့ရင် ယူသင့်တာပေါ့"

■

8th July 2020



ထိရောက်စွာ ရန်ဖြစ်နည်း

ထိရောက်စွာ ရန်ဖြစ်နည်း

Relationship တစ်ခု ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်လာဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ ဖြတ်ကိုဖြတ်သန်းရမယ့် အဆင့်တွေထဲက အခက်ခဲဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံး အဆင့်တစ်ခုကတော့ "ရန်ဖြစ်ခြင်း" ပါပဲ။

လူဟာ သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ကြည့်ရင် ကိုယ်နဲ့ကိုယ် တောင် တည့်ချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်လောက် ချစ်ကြပါတယ်လို့ဆိုတဲ့ အတွဲပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်မှာ တော့ စိတ်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်တာမျိုး [illegible]ရမှာပါပဲ။စိတ်သဘော ထား မတိုက်ဆိုင်တိုင်း တစ်ဖက်က အမြဲအလျှော့ပေးနေလို့ ရန်မဖြစ်တော့ ဘူး မထင်ပါနဲ့။ ဘယ်လောက် သည်းခံနိုင်တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်မှာတော့ သည်း မခံနိုင်တာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောမနေတော့ပါဘူး။

အဓိကပြောချင်တဲ့ point က ရန်မဖြစ်ဘဲ နှစ်ယောက်တူတူ ဘဝကိုဘယ်လိုမှ ဖြတ်သန်းလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာပါပဲ။

❑

ပစ္စုပ္ပန်

သမီးရည်းစားတွေ အိမ်ထောင်တွေရဲ့ အဓိက ကျဆုံးခန်းကို ရန်ဖြစ်ခြင်းတွေမှာ အများဆုံး တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ရန်ဖြစ်ရတာက ပူလောင်တာကိုး။

အကုသိုလ် များရပါတယ်။

ဒေါသလည်း အကြီးအကျယ်ထွက်ရတတ်သလို သောကဗျာပါဒလည်း များရပါတယ်။ အဆိုးဆုံးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဝမ်းနည်းနာကြည်းရခြင်းပါပဲ။

ဒီအခြေအနေဆိုးတွေဟာ မတူတဲ့ဘဝအခြေခံချင်းက လာကြလေလေ ပိုဆိုးတတ်လေလေပါပဲ။ ကိုယ်ပြောတာကို သူ နားမလည်၊ သူပြောတာကို ကိုယ်က လက်မခံ။ ပြောရင်းပြောရင်း စိတ်ချင်းဝေး၊ လူခြင်းဝေး၊ ခံစားချက်ခြင်း ဝေးရာကနေ အပြီးသတ်ဝေးသွားကြရတာမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိကြတာပါပဲ။

အတွေးအခေါ် အယူအဆ အစွဲယုံကြည်မှု ရှုထောင့်အမြင် ဒါတွေ အများကြီးပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားချက်တွေဟာ ညှိမရ ပြုမရဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိုးမမြင်လေမမြင် ဖြစ်နေချိန်မျိုးမှာလာပြောရင် ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာ နှစ်ယောက်အတူတူ နေတာကြာလာ ပြီဆိုရင် မြို့တစ်မြို့မှာပြောင်းပြီး အခြေချနေထိုင်ဖို့လို ကိစ္စမျိုးကနေ အစ ရေသောက်တဲ့ကိစ္စမျိုးလောက်ထိအဆုံး ရန်ဖြစ်စရာတွေ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။

သေချာတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရန်မဖြစ်အောင် အခြေအနေကို handle လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က ဘာကို handle လုပ်လို့ ရနိုင်ပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ "ရန်ဖြစ်နေဆဲအခြေအနေ" ကို handle လုပ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

❑

ပန်းပဲဖို

ရန်ဖြစ်ပါတယ်ဆိုမှတော့ ပူလောင်ပါတယ်။

အခြေအနေက ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ရဲနေအောင် မီးဖုတ်ထားတဲ့ သံချောင်းနဲ့ သဏ္ဌာန်တူပါတယ်။

ထိလို့မရ၊ ကိုင်လို့မရ အန္တရာယ်သိပ်များနေတဲ့ အခြေအနေလို့ပဲ ဆိုရမှာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ အားသာချက်ရှိပါတယ်။

ရဲရဲနီနေအောင် မီးဖုတ်ထားတဲ့ သံချောင်းတစ်ချောင်းရဲ့ အခြေအနေ ဟာ ထိမရ၊ ကိုင်မရ ဆိုပေမဲ့ လိုသလိုပုံသွင်း ကွေးညွှတ်လို့ရတာ အဲဒီ အခြေအနေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်တာက ကိုင်တွယ်ပုံပါပဲ။

တစ်ခါ ရန်ဖြစ်တိုင်းဟာ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ရင်းနှီး ပေးဆပ်ထားရတဲ့ အားလျော့စွာ relationship ကို ပိုကောင်းတဲ့ ပုံစံအနေ အထားတစ်ခုဆီကိုတော့ တန်အောင် အရောက်ပို့ပေးနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓားတစ်လက်ဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုရင် သံကို မီးပြင်းပြင်းဖုတ်လိုက်၊ ရဲနေတုန်းမှာ လိုတဲ့နေရာကို လိုသလို ထုပေးလိုက်၊ အေးသွားတဲ့အခါ ပြန်မီးဖုတ်လိုက် လုပ်ရသလိုပါပဲ။ ရန်ဖြစ်ခြင်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုဆီ အရောက်ပို့နိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတာ ယုံကြည် ဖို့ လိုပါတယ်။

လူဟာ ချစ်တုန်း မုန်းစကားပြောဖို့ အခက်အခဲ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ရန်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အနည်းနဲ့အများပိုပြီး ရိုးသားလာတတ်ကြ တယ်။ မပြောဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ဒေါသထွက်တုန်းမှာ ပြောမိတတ်ကြတယ်။

အခုနက ပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊ အခြေအနေက ပူလောင်ပြင်းထန်လွန်း နေတော့ ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ သတိမပြတ်ရှိနေဖို့တော့ အရမ်းအရေးကြီးပါ တယ်။

❑

သေသေချာချာ ရန်ဖြစ်ခြင်း

ထိရောက်စွာ ရန်ဖြစ်နည်းရဲ့ အရေးအကြီးတကာ့အကြီးဆုံး နံပါတ် ၁ အချက်ကတော့ ထိရောက်ခြင်းကို လုံးဝ မလုပ်ဖို့ပါ။

ဘာထိရောက်ခြင်းလဲ ဆိုတော့ "ကိုယ်ထိ လက်ရောက်ခြင်း" ပါပဲ။

တစ်ဖက်ဖက်ကနေ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ခြင်း ရှိတတ်တဲ့ ရန်ဖြစ်မှုဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးမတည်ပါဘူး။ အမြဲတမ်း ကျရှုံးနေမှာဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဖာတ်သိမ်းမလှတဲ့ ခွဲခွာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။

ယောကျ်ားလေးမှရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တင်းမာနေတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မိန်းကလေးကလည်း နာသည်ဖြစ်စေ၊ မနာသည်ဖြစ်စေ physical contact ပြုလုပ်ခြင်းက ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အခြေအနေက serious ဖြစ်လာလေလေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် respect ထားဖို့ ပိုလိုအပ်လာလေလေပါပဲ။ ဘယ်လိုအကြောင်းပြချက်နဲ့မှ ရန်ဖြစ်နေချိန်မှာ တစ်ယောက်အသားကို တစ်ယောက်မထိပါနဲ့။ ဒေါသအရှိန်ရှိရင် ကိုယ်က သတိမထားမိသော်လည်း အားပါနေတတ်ပါတယ်။

နံပါတ် ၂ အချက်၊ ရန်ဖြစ်နေချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် respect ကို နှစ်ဆ တိုးထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဒေါသအလျောက် ရိုင်းတဲ့စကားတွေ၊ ထွေငေါ့တဲ့စကားတွေ မပါမဖြစ် ပြောမိကြတော့မှာ မှန်ပေမယ့်၊ တတ်နိုင်သလောက် calm ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး အလွန်အကျွံမပြောမိအောင် ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုယ်၊ နှစ်ယောက်စလုံး ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

ရန်ဖြစ်ခြင်းဟာ ဒေါသထွက်တတ်တာ မှန်ပေမယ့် ဒေါသကို စိတ်လွတ်လက်လွတ် လွှတ်ပေးရမယ့် အကြောင်းပြချက်ကောင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မှာ ရန်ဖြစ်တဲ့အချိန်က ကိုယ့်ဒေါသကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် သိမ်းကြရဖို့ ကိုယ်စီတာဝန်အရှိဆုံးအချိန်ပါပဲ။

ရန်ဖြစ်ကြတဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့ ပညာအဆင့်အတန်း အတွေးအခေါ် အသိုက်အဝန်းအလိုက် တုံ့ပြန်ပုံတွေ ကွာကြပါလိမ့်မယ်။

ပညာတတ် အဆင့်အတန်းမျိုးမှာတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ဒေါသထွက်သည်ဖြစ်စေ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ Respect ကို ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသထွက်တုန်းမို့ ပြောပစ်လိုက်တယ်တို့၊ လုပ်ပစ်ခဲ့လိုက်တယ်တို့ဆိုတာ ပညာမဲ့သူတွေပဲပေးလို့ရတဲ့ ဆင်ခြေဖြစ်ပြီး ဘယ်လုပ်ရပ်မျိုးမဆို concequence ရှိတယ်ဆိုတာကိုလဲ မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။

ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ နာအောင်ပြောပစ်လိုက်ချင်လား၊ တစ်သက်လုံး အဆုံးရှုံးခံနိုင်ရင် ပြောလိုက်ပါ။

ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ ပါးပိတ်ရိုက်လိုက်ချင်လား၊ တစ်သက်လုံး အဆုံးရှုံးခံနိုင်ရင် ချလိုက်ပါ။

ပြန်တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က ခွင့်လွှတ်မှဖြစ်တာမို့ သေချာတဲ့ ကိုယ့်တာကိုယ်လုံအောင် အရင်ထိန်းတတ်တဲ့အကျင့်ကို မွေးတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

Short temper သမားတွေ၊ ဒေါသထွက်ရင် ဘာမှမမြင်ဘူးဆိုတဲ့ လူတွေ သတိထားသင့်ပါတယ်။

ပန်းကန်တစ်လုံးကို ရိုက်ခွဲပြီးရင် ဘယ်တော့မှ အကောင်းအတိုင်း ပြန်မဆက်ပါဘူး။ ရိုက်မခွဲခင်မှာ ပန်းကန်ရဲ့တန်ဖြေးကို သေချာသိထားပြီး ချိန်ဆပါ။

ကွဲနိုင် ပြတ်နိုင်ပြီဆိုတာ မသေချာမချင်း ကွဲပြီ ပြတ်ပြီ ဆိုတဲ့ စကားကို ခြိမ်းခြောက်ချင်ရုံသက်သက် မသုံးပါနဲ့။

ပြန်မတက်တော့ဘူးဆိုတာ မသေချာမချင်း အိမ်ပေါ်က ဆင်းတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

တစ်ခါနှစ်ခါမှာ မသိသာပေမယ့် လုပ်တဲ့အကြိမ်အရေအတွက်များလာတာနဲ့အမျှ ငပေါကြီးဖြစ်လာတတ်ပြီး ကိုယ့်စကားဟာ တဖြည်းဖြည်း အရာမရောက်ဘဲ ဟာသဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဆိုခဲစေ မြဲစေ ဖြစ်ပါစေ။

ရင့်သီးသထက် ရင့်သီးတဲ့အသုံးအနှုန်းမျိုး မသုံးဖို့ ထိန်းပါ။

ချစ်တုန်း ခင်တုန်းက သုံးနေကျ အခေါ်အဝေါ်မျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် ဆွဲခေါ်လာပါ။

ဥပမာ ချစ်တုန်းခင်တုန်းမှာ ကိုနဲ့ သဲနဲ့ ခေါ်တယ်ဆိုရင် အလွယ်တကူ မင်းနဲ့ ငါ၊ နင်နဲ့ ငါ၊ ခင်ဗျားနဲ့ ကျုပ်။ ရှင်နဲ့ ကျွန်မ စသည်ဖြင့် ပြောင်းမခေါ်လိုက်ဘဲ တတ်နိုင်သမျှအထိ ကိုနဲ့ သဲ၊ မောင်နဲ့ ချစ်၊ ကလေးနဲ့ ကိုကို၊ ကိုကြီးနဲ့ ဘေဘီတို့ကို ကိုယ်နဲ့အတူပါလာအောင် ခေါ်လာခဲ့ဖို့ပါပဲ။

မဆဲပါနဲ့…။

တတ်နိုင်သလောက်အထိ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ စကားလုံးမျိုးကို ထိန်းချုပ်ပါ။

တချို့က ဆဲတာကို Used to ဖြစ်နေတဲ့ relationship မျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တင်းမာနေတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ မဆဲမိပါစေနဲ့။

(စိတ်ပြေအောင် အာမေဋိတ်လို သဘောမျိုး ရေရွတ်တာမျိုးတော့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ တည့် မဆဲပါနဲ့။)

နံပါတ် ၃ အချက်၊ မှားတဲ့ဘက်မှာ မနေပါနဲ့။ ဉာဏ်သုံးပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ဘာကိုယ် ချက်ချင်းပြန်ဆွဲဆယ်လို့ရတဲ့ အနေအထားအထိပဲ ဒေါသထွက်ခွင့်ပြုပါ။

ဆိုလိုတာက ဒေါသကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ထားပါ။ ကိုယ်က ဒေါသရဲ့လက်ထဲ မရောက်သွားပါစေနဲ့။

ပြန်ပြေလည်သွားတဲ့အချိန်မှာ "ဆောရီးပါ၊ ဒေါသထွက်မိသွားလို့မှားသွားတယ်" လို့ ပြန်တောင်းပန်ရတဲ့သူဟာ ကိုယ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ပူလောင်ဆူပွက်နေချိန်မှာ တွေးသမျှအတွေး ထင်သမျှအထင် အားလုံးဟာ ၈၁ ရာခိုင်နှုန်း မှားတယ်လို့ သိထားပါ။ စကားမပြောမိဖို့ ထိန်းထားနိုင်လေလေ၊ ကောင်းလေလေပါပဲ။

မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ စကားတတ်တိုင်း ဖိမပြောဖို့လိုပါတယ်။ အမြဲတမ်း တစ်ဖက်သားအတွက် စဉ်းစားပါ။

နံပါတ် ၄ အချက်၊ Make it count.

အရှည်ကိုတွေးပါ၊ ရန်ဖြစ်ရတာကို အခွင့်အရေးလို့မြင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့က ကိစ္စတစ်ခုပြေလည်ဖို့အတွက် ရန်ဖြစ်နေကြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရန်ဖြစ်တဲ့အကြိမ်တိုင်းကို count ဖြစ်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့။ လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ကြတဲ့ပေါ် မူတည်ပြီး အဲ့ဒီပြဿနာပြေလည်ဖို့အတွက် တစ်နှစ်အချိန်ယူဖို့လိုအပ်ပြီး ၄ ကြိမ်အထိ ရန်ဖြစ်ကြဖို့ လိုတယ်ပဲထားပါတော့။

သူတို့ဟာပြေလည်မှုရဖို့အတွက် ၄ ကြိမ်လောက် အဲဒီကိစ္စ ရန်ဖြစ်ကြရလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကြိုသိခွင့်ရကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ရန်ဖြစ်ချိန်တိုင်းမှာတော့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း effective ဖြစ်သွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါဆို that one counted ပါပဲ။

ယောကျ်ားဟာ သူ့တစ်သက်လုံး ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့ မိသားစုမှာ

မိခင်လုပ်သူကပဲ အိမ်မှုကိစ္စအကုန်လုံးကို ဒိုင်ခံလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ အိမ်အလုပ်ဟာ မိန်းမဖြစ်သူရဲ့ တာဝန်ပဲလို့ တစ်ထစ်ချ စွဲမှတ်ယူထားခဲ့တယ်။ မိန်းမဟာလည်း သူမ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ သူမရဲ့ အဖေက သူမ အမေကို တစ်စက်ကလေးမှ ခိုင်းတာမတွေ့ခဲ့ဖူးဘူး။ ခြေမွေးမီးမလောင် လက်မွေးမီးမလောင်အောင်ထားတယ်။ ဒီတော့ သူမရဲ့ အတွေးထဲမှာလည်း အိမ်မှုကိစ္စဟာ သူ့ယောကျ်ားက သူ့ကိုချစ်ရင် လုပ်ခိုင်းမှာ မဟုတ်တဲ့အရာလို့ မြင်တယ်။

သူတို့နှစ်ယောက် ဘယ်သူမှ မမှားပါဘူး။ လာတဲ့နေရာ မတူကြခြင်းပဲ ရှိပါတယ်။

ပထမအကြိမ် ရန်ဖြစ်ကြတဲ့အခါမှာ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝကို တစ်ယောက် မြင်တွေ့ခွင့်ရခဲ့ကြတယ်။

ဒုတိယအကြိမ် ရန်ဖြစ်ကြတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ခိုင်းချင်လို့မဟုတ်ဘဲ အိမ်ထောင့်တာဝန်ယူခြင်းအကြောင်းအရာကို မတူတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မြင်မိနေကြမှန်း သဘောပေါက်လာခဲ့ကြတယ်။

နှစ်ကြိမ်စလုံးမှာတော့ emotion တွေ၊ ဒေါသတွေ၊ နားမလည်နိုင်ခြင်းတွေ ပါခဲ့ကြတာပဲနော်။ ဒါပေမယ့် နှစ်ကြိမ်ရန်ဖြစ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အိမ်မှုကိစ္စဆိုတဲ့စကားကို သူတို့ တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာခဲ့ကြပြီ။

ဒီလိုနဲ့ တတိယအကြိမ်နဲ့ စတုတ္ထအကြိမ် ရန်ဖြစ်အပြီးမှာ သူတို့ တာဝန်ခွဲဝေနိုင်ခဲ့ကြပြီ၊ တစ်ယောက်လိုချင်တာကို တစ်ယောက် သဘောပေါက်နားလည်ခဲ့ကြပြီ၊ အဖြေရှာနိုင်ခဲ့ကြပြီ။

ဒီဘဝမှာ အိမ်မှုကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ရန်ဖြစ်ရစရာ အကြောင်းလုံးဝ မရှိတော့ဘူး [illegible]။

အဲဒီလို ရန်ဖြစ်မှုမျိုးဟာ ထိရောက်တဲ့ရန်ဖြစ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အိမ်မှုကိစ္စဆိုတဲ့အသံကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်သက်လုံး တကျိမ်းကျိမ်း ချနေကြရတယ်ဆို၊ ဘယ်လောက်သေးတဲ့ ပြဿနာပဲဖြစ်ပါစေ နောက်ဆုံးမှာ တဖြည်းဖြည်း မုန်းပြီး ကွဲကြပြဲကြဖြစ်ရဦးမှာပါပဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် အရာအားလုံးအတွက် အနည်းဆုံးတစ်ခေါက်စီတော့ ရန်ဖြစ်ခဲ့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်သောက်တဲ့ကိစ္စ၊ ဘောလုံးကြည့်တဲ့ကိစ္စ၊ ဟင်းချက်တာင်တဲ့

ကိစ္စ၊ စျေးသုံးကြမ်းတဲ့ကိစ္စ၊ Sexual ကိစ္စ ရှိသမျှကိစ္စတွေအတွက် စစချင်းမှာ ရန့်ပွဲလေးတွေ ဆင်နွှဲခဲ့ကြရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးပြတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အရက်သောက်တဲ့ကိစ္စအတွက် ဆယ်ခါ ရန်ဖြစ်ရမယ်ဆို ဆယ်ခါ ဖြစ်ပြီးရင် ပြီးသင့်ပါတယ်။

ဆယ်ခါအတွင်းမှာ သောက်သူဘက်က ဘာတွေ လိုက်နာမယ်၊ မသောက်သူဘက်က ဘာတွေဖြေလျှော့မယ် ဆိုတာမျိုးအဖြေတွေ ထွက်ခဲ့ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ဖြစ်ရတိုင်း စိတ်ပျက်စရာကောင်းတယ်လို့ မတွေးဘဲ ရှေ့ခရီးမှာ ပိုအဆင်ပြေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ရိက္ခာစုဆောင်းတယ်လို့ တွေးပါ။

❑

Consistency

ရန်ဖြစ်ရင် မလုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေပြီးတော့ ရန်ဖြစ်ရင် လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတွေ ပြောပါမယ်။

၁။ မလျှော့ပေးနိုင်တဲ့အရာအတွက် ပြတ်ပြတ်သားသား တင်းခံပါ။

တချို့အရာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်ချစ်ချစ် လိုက်လျောလို့ မရတတ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ပြီးပြီးရောသဘောမျိုးနဲ့ ကတိအလွယ် မပေးဘဲ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို ကာကွယ်ပါ။

နေရာတကာ တွက်ကပ်ပြီး အမြဲတမ်း no ပြောနေရမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တချို့အရာတွေအတွက် ချွင်းချက်ထားပေးဖို့လိုအပ်မှန်း ခင်ဗျားရဲ့ချစ်သူ နားလည်တတ်ပါစေ။

နေရာတကာ အလျှော့ပေး လိုက်လျောတာဟာ ရေရှည်မှာ ကောင်းခြင်းထက် ဆိုးခြင်းဘက်ကို ဦးတည်ပါတယ်။

မလိုက်လျောနိုင်တာကို မလိုက်လျောနိုင်ဘူးပြောခြင်းက နောင်ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာပေါင်း ငါးသောင်းလောက်ကို သက်သာသွားစေပါလိမ့်မယ်။

၂။ ရန်ဖြစ်နေတုန်းမှာ ကိုယ်လက်မခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးရှိရင် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ပါ။

အဲဒီကိစ္စက စစချင်းမှာ အကျင့်မဖြစ်သေးရင် တော်တော်ဂွတီးဂွ

ကျနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လင်မယားနှစ်ယောက်ကိုပဲ ဥပမာပြမယ်။ ကျွန်တော်က ဘယ်ကိစ္စနဲ့ပဲ ရန်ဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော့်ကို နင်လို့ ခေါ်ဝေါ်တာကို လုံးဝ လက်မခံပါဘူး။ သူဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့ စကားမျိုးပြောနေသည်ဖြစ်စေ၊ နင်ဆိုတဲ့ တစ်လုံးပါတာနဲ့ "နင်လို့ မခေါ်နဲ့" လို့ ဝင်ဝင် ပြောပါတယ်။

အခု အိမ်ထောင်သက် ၅ နှစ် ရှိပါပြီ။ တစ်ခါတလေက လွဲပြီး မိန်းမဆီက နင် ဆိုတဲ့နာမ်စားကို မကြားရတော့သလောက် ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။ အဲ့ဒါ consistently ကျွန်တော်စိတ်ရှည်လက်ရှည်တိုက်ခဲ့ရတဲ့ တိုက်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ဖြစ်တဲ့အကြိမ်ပေါင်း တစ်ရာကျော်လောက်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ပြင်ပေးခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်ပန်းကြည့်ရင် ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ အခေါ်အဝေါ်လေး တစ်ခုကို တွက်ကပ်ပြီး လိုက်ထောက်နေသလို ထင်ရပေမယ့် ကျွန်တော့် အတွက်အရေးကြီးတဲ့ respect ကို ကျွန်တော် မလျှော့တမ်း install လုပ်နေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ "နင်" ဆိုတဲ့ word သည် ကျွန်တော့်နားထဲမှာ မခံသာအောင် ရိုင်းပါတယ်။ သူမပါးစပ်က "နင်" လို့ တစ်လုံးထွက်လာတိုင်း ကျွန်တော့်အပေါ် respect မရှိသလို ခံစားရပြီး ကျွန်တော့်အပေါ် respect မရှိတဲ့ သူမကို မြင်နေရခြင်းဟာ ကျွန်တော် သူမအပေါ်ထားတဲ့ respcet ကို အကြီးအကျယ် လျော့ကျစေပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိန်းမကကျတော့ ရန်ဖြစ်နေချိန် သောက် ထည့်ပြောရင် လက်မခံပါဘူး။

"သောက်ရေးမပါတဲ့ ကိစ္စတွေ" လို့ တစ်လုံးသုံးမိတာနဲ့ "နင် မရိုင်းနဲ့" လို့ ပြောပြီ။

အဲ့ခါကျ ကျွန်တော်က "နင်လို့ မခေါ်နဲ့" လို့ပြန်ပြောပါတယ်။

"အေး မင်း မရိုင်းနဲ့"

"အေး ဆောရီး၊ အရေးမပါတဲ့ကိစ္စတွေ" လို့ ပြန်ပြင်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ဟာ အတွေးအခေါ် အယူအဆနဲ့ အကြိုက်တွေ တော်တော်လေးကို မတူကြပါဘူး။

ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝချင်းနဲ့ ရခဲ့တဲ့ trauma ချင်းတွေလည်း မတူပါဘူး။

ဒီတော့ ရန်ဖြစ်ကြတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် များပါတယ်။

သက်တောင့်သက်သာ ရန်ဖြစ်နိုင်ကြဖို့အတွက် ရန်ဖြစ်နည်းကို တော်တော် ကြိုးစားတည်ဆောက်ယူခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အတွဲမှာမဆို ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရန်ဖြစ်ကြတဲ့ အလေ့အထတစ်ခုတော့ တည်ဆောက်ထားကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

❑

မုန့်တိုင်းနောက်က လေပြေ

၃။ ဘယ်သူမှားမှား ယောကျ်ားလေးက စ,ချော့ပါ။

ဒီအချက်ကတော့ equality မဟုတ်ဘဲ equity ဖြစ်ပါတယ်။ တရားလားဆိုတော့ မတရားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယောကျ်ားလေးက emotionally stable ပိုဖြစ်တာကြောင့် စ,ချော့တဲ့နေရာကို ဝင်ထိုင်သင့်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးဘက်ကတော့ စ,ချော့ခြင်းရဲ့ ခက်ခဲမှုနဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်တောင် စ,ချော့ရမှာခက်ခဲလို့ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သူများလုပ်ပေးထားတာကို အပေးလွှင့်မပစ်ပါနဲ့။

ကျေနပ်ခြင်း မကျေနပ်ခြင်းထက် စ,ချော့ခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုတန်ဖိုးထားပါ။

အနာတစ်ခုဖြစ်ရင် ကိုယ့်အဖော်က ဆေးထည့်ပေးဖို့ပဲ တာဝန်ရှိပြီး အသားပြန်တက်ဖို့အတွက်ကတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်ဖြစ်ကြပြီဆိုရင် ကိုယ့်အဖော်ရဲ့တာဝန်က စ,ချော့ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကျေနပ်ခြင်း မကျေနပ်ခြင်းကတော့ ကိုယ်နဲ့သာဆိုင်ပါတယ်။ စ,ချော့ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

❑

အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင်တော့ အားလုံးဟာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ချစ်ခြင်းတရားပါပဲ။

ဒေါသဟာ ဉာဏ်ပညာကို မှေးမှိန်သွားအောင် ရန်ဖြစ်နေချိန်တစ်လျှောက် လွှမ်းမိုးပစ်လိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဦးနှောက်ကို တောက်လျှောက်အရှေ့မှာ ကြိုဦးနေအောင် ပြေးခိုင်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အနှောက်ကနေ ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ မနာကျင်အောင်၊ ဝမ်းမနည်းရအောင်၊ အထိအခိုက်နည်းအောင်၊ တတ်နိုင်သမျှ ကြင်နာမှုနဲ့ ထိန်းကွပ်ပေးနေရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရန်မဖြစ်လို့မှ မရဘဲ။

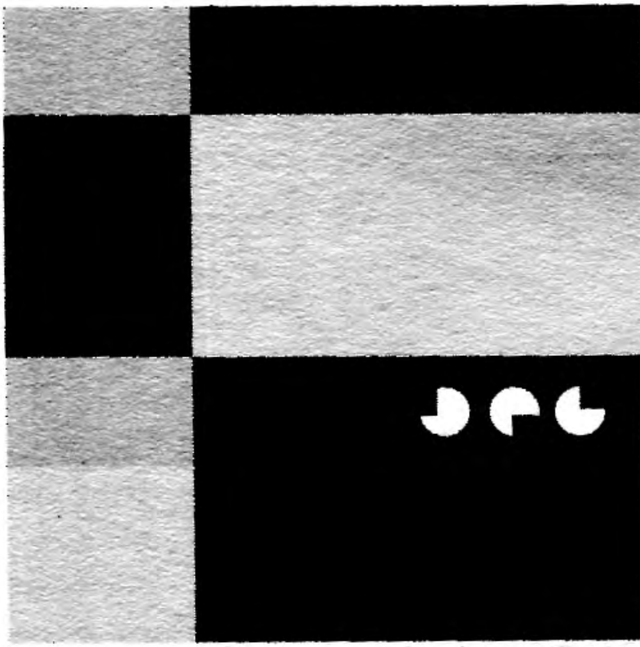
ဖြစ်တော့ဖြစ်ရမှာပေါ့။

အဓိကက လိုအပ်နေတဲ့အဖြေတွေ ထွက်လာဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အားကုန်ရတာခြင်းတူတူ အမုန်းနဲ့ အားကုန်မခံဘဲ အချစ်နဲ့ပဲ အားကုန်ခံလိုက်တာ ပိုကောင်းမယ် မဟုတ်ဘူးလားဗျ။

■

3rd September 2020



သဝန်တိုခြင်း

သဝန်တိုခြင်း

သဝန်တိုတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စက ရှင်းပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ့်ကိုနိုင်လောက်မယ်ထင်ရင် တိုတာပါပဲ။

ဘယ်သူမှ ကိုယ်နဲ့ယှဉ်လို့ ကိုယ့်ကိုမမီနိုင်တဲ့သူမျိုးနဲ့ တွေ့ဖက်ပြီး သဝန်မတိုဘူးလေ။

ဘယ်သူနဲ့ဖြစ်ဖြစ် သဝန်တိုတယ်ဆိုတဲ့သူမျိုးက ဘယ်သူနဲ့ပြိုင်ပြိုင် ကိုယ်ရှုံးမှာပဲလို့ ခံယူထားသူမျိုးပဲ။

အဲဒီလိုလူမျိုးမှာ ပြဿနာ ၃ ခု ရှိတတ်တယ်။

တစ်ခုက self esteem ပြဿနာ၊ ဘယ်သူ့ထက်မဆို ကိုယ်က နိမ့်ကျတယ်လို့ မသိစိတ်က စွဲထင်မှတ်ယူနေတဲ့ပြဿနာ။ ငယ်ဘဝက ပါလာတတ်တဲ့ အနုစားစိတ်ရောဂါမျိုးပဲ။

သူက နည်းနည်းတော့ အသေးစိတ်ဆန်တယ်။

ဥပမာ ငယ်ငယ်က ချို့တဲ့တဲ့သူမျိုးဆို ပိုက်ဆံနဲ့ပတ်သက်ပြီး confidence နည်းမယ်။

ကိုယ့်ရည်းစားနားကို ချမ်းသာတဲ့လူတစ်ယောက်ယောက် ချဉ်းကပ်

လာပြီဆိုရင် သဝန်တိုမယ်။

မတို့ရင်လည်း စစ်မရောက်ခင် မြားကုန်တဲ့သဘောမျိုး ကိုယ့်ဘက်က အရင်စပြီး လက်လျှော့လိုက်တာမျိုး။ မြင့်ရာကိုသွားပါဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ကိုယ်ကစ လမ်းခွဲပေးလိုက်တာမျိုးနဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်တတ်ကြတယ်။

ရုပ်ရည်အားနည်းသူ၊ အသိုက်အဝန်းအားနည်းသူ၊ အရည်အချင်းအားနည်းသူ စသည်ဖြင့် သူ့အနား ရှိရာရှိရာနေရာလေးတွေပဲ ကွက်ပြီးစပ်တတ်ကြတာမျိုးရှိသလို၊ အကုန်လုံးကိုခြုံငုံအားငယ်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မဆို သဝန်တိုနေတတ်ကြတာမျိုးလဲ ရှိတယ်။

မိန်းကလေးတွေကတော့ ပိုပြီး သဝန်တိုတတ်တဲ့ သဘောသဘာဝရှိပေမယ့် self esteem အားကောင်းပြီး စိတ်သဘောထားပြည့်ဝသွားရင် မိန်းကလေးလည်း သဝန်တိုတာ မရှိသလောက် နည်းသွားတတ်တာပါပဲ။

အဓိကကတော့ ကိုယ်သည် ကိုယ့်ဘေးကလူနဲ့ တကယ်ထိုက်တန်တယ်ဆိုတဲ့ worthiness ပါပဲ။ မထိုက်တန်ဘူးထင်တဲ့သူက insecurity မြင့်ပြီး ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူသာ secure ဖြစ်ပါမယ်။

နောက်ပြဿနာ နံပါတ် ၂ ကတော့ သေသေချာချာ မချစ်ထားတဲ့လူတွေပဲ။

ဒီစော်ကို ဒီဘဲကို လိုချင်တာတစ်ခုအတွက်နဲ့ သာလို့တွဲတယ်ဆိုတဲ့လူတွေဟာ သဝန်တိုတတ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သာလို့တွဲနေတယ်ဆိုမှတော့ သူလည်းပိုသာရင်ပါ သွားမှာပဲဆိုတဲ့ concept က သူတို့ခေါင်းထဲမှာ ရှိတယ်။

ဒီတော့ တခြားပြိုင်ဘက်တစ်ယောက်ယောက် ချည်းကပ်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ လိုတာထက်ပိုတဲ့ competitive sense နဲ့ သဝန်တိုတတ်ကြတယ်။

ကိုယ့်ဘေးကလူက ကိုယ့်ကို သေသေချာချာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမပေးနိုင်ဘဲနဲ့ အသားလွတ် သဝန်တိုချုပ်ချယ်တာခံနေရတဲ့ သူမျိုးတွေဟာ ဒီ scenario နဲ့ချိန်ထိုးပြီး ကိုယ့် relationship ကိုပြန် analyze လုပ်သင့်တယ်။

ဒီဘောင်ထဲဝင်နေတယ်ဆိုရင် စောစောစီးစီး ရှန်းထွက်သင့်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ချစ်သူရည်းစားကို ချစ်လို့သဝန်တို

တာဆိုတဲ့ ဂျင်းမျိုး မထည့်မိဖို့လိုတယ်။

ချစ်တာနဲ့သဝန်တိုတာနဲ့က ရန်ကုန်နဲ့ နေပြည်တော်လောက် ကွာခြားတာကို သဘောပေါက်ဖို့လိုပြီး တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားပြီး ကိုယ့်အချစ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ပြန်ဂုဏ်ယူနိုင်တဲ့ မာနမျိုးမွေးဖွားလာတတ်တဲ့အတွက် သဝန်တိုရမှာ ရှက်လာတတ်တယ်။

သဝန်တိုခြင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ခြင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး relationship မှာ positive ဖြစ်စေမယ့် အရာမှန်သမျှကို block ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာပေါင်း များစွာကိုလည်း ဖြေရှင်းရစေတတ်ပြီး အားအလွန်ကုန်စေပါတယ်။

နောက်ဆုံး နံပါတ် ၃ ပြဿနာကတော့ အချစ်မခံရလွန်းတဲ့ သူတွေဆီမှာ ရှိတတ်တာမျိုးပါ။

ကိုယ့်ချစ်သူက ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့အကြောင်း လုံးလုံးမပြတတ်တဲ့၊ ဂရုမစိုက်ပြတတ်တဲ့သူတွေဆီမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ရှိတတ်တာလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုသာ ဂရုမစိုက် အေးတိအေးစက်နေပေမယ့် တခြားတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် နွေးထွေးနေတာမျိုး၊ ဂရုတစိုက်ရှိတတ်တာမျိုးကိုမြင်ရင် သဝန်တိုတတ်တာမျိုးပါ။ ဒီအမျိုးအစားကတော့ သနားဖို့လည်းကောင်းသလို နည်းနည်းလည်း ရယ်ရပါတယ်။ သူတို့ဖြစ်ရတဲ့ သဝန်တိုမှုတွေက ပြိုင်ဘက်ရည်းစားတို့ မယားလုဖက်တို့၊ လင်လုဖက်တို့ထက်၊ ပစ္စည်းတို့ ဆွေမျိုးတို့အပေါ်လည်းသက်ရောက်နေတတ်လို့ပါ။

ဥပမာ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်က ကိုယ့်အပေါ် ကြင်ကြင်နာနာ မဆက်ဆံပေမယ့် သူ့ဆိုင်ကယ်ကိုပဲသူ တသသ လုပ်နေတာမျိုး၊ ဂိမ်းပဲ တကုပ်ကုပ် ဆော့နေတတ်တာမျိုး။

ကိုယ့်ဇော်က ကိုယ်နဲ့ဆို ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း မရှိပေမယ့် သူမ ချစ်တတ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ၊ ကလေးလေးတွေအပေါ်မှာ သူမ မဟုတ်တော့သလို ယုယကြင်နာနေတတ်တာမျိုးတွေကို အသည်းတယားယား ထိုင်ကြည့်နေရတာတွေပါ။

ဒါမျိုးက ဖွင့်ပြောပြီး တိုဖို့ကလည်း အခက်၊ ပြောပြန်ရင်လည်း

ကိုယ်ကပဲ သဘောထားသေးသိမ်သူနေရာကို ရောက်ရမှာဆိုတော့ ကြိတ်ကောက်နေတာထက် အေးအေးဆေးဆေး ပြေလည်နေတဲ့ အခိုက်အတံ့မျိုးမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ချစ်ခြင်းမျိုးကို ဆွေးနွေးတောင်းဆိုတာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

Attention အလုံအလောက်မရရင် Attention မရှာပါနဲ့။ မလိုတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Attention တောင်းပါ၊ I need your attention more than that. တောင်းလို့ရပါတယ်။ တောင်းခွင့် ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သိပ်မချစ်ပြတတ်တဲ့ personality type မျိုးဆိုရင်လည်း တစ်ခါတလေ အေးစက်တတ်တဲ့အကျင့်ကို တတ်နိုင်သလောက် ဖျောက်ပြီး ကိုယ့်အပေါ် ချစ်ခြင်းရှိတဲ့သူကို effort တစ်ခု သေချာစိုက်ထုတ်လို့ entertain လုပ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က မပေးဘဲနဲ့ ဘာမှပြန်မရပါဘူး။ ဒါကို အမြဲသတိထားတတ်ပါစေ။

ကျွန်တော်အခါခါ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲ သဝန်တိုသည်ဖြစ်စေ၊ သဝန်တိုခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ attractiveness ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေပါတယ်။

ကိုယ့်ကို သဝန်တိုလို့ ပြဿနာရှာနေတဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းပြုံးပြပြီး "မင်းကြိုက်တဲ့သူကိုရွေးပါ၊ ကိုယ်အဆင်ပြေပါတယ်" လို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခွင့်ပြုသူ နှစ်ယောက်ကိုယှဉ်ကြည့်ရင် ဘယ်သူက ပိုထားခဲ့ဖို့ ခက်စေပါသလဲ။

လူတွေက သဝန်တိုလာရင် ဒေါသတွေ၊ ချုပ်ခြယ်မှုတွေ၊ အမိန့်တွေနဲ့ သူတစ်ပါးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကန့်သတ်တတ်လေ့ရှိတာကြောင့် အပေါ်ယံကြည့်ရင် အထက်စီးကလိုလို နိုင်တာလိုလို ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းက အသနားခံနေရခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မာရေကြောရေနဲ့ အော်နေပေမယ့် "အောက်သံ" သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေက လူ့ဘဝကို ခဏသာ အလည်လာရတာပါ။

မလိုလားအပ်တဲ့ ပူလောင်မှုတွေကို မွေးယူစရာမလိုသလို မွေးယူထားတဲ့သူတွေဘေးနားမှာ အပူဟပ်ခံပြီး ထိုင်နေပေးဖို့အတွက်လည်း အချိန်မလောက်ပါဘူး။

ဒီတော့ ကိုယ်ပေးစရာရှိတဲ့အရာတွေကို အကောင်းဆုံးပေးပြီးရင် ဘာပြန်ရလာမလဲ မတွေးဘဲ အေးရာအေးကြောင်းနေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

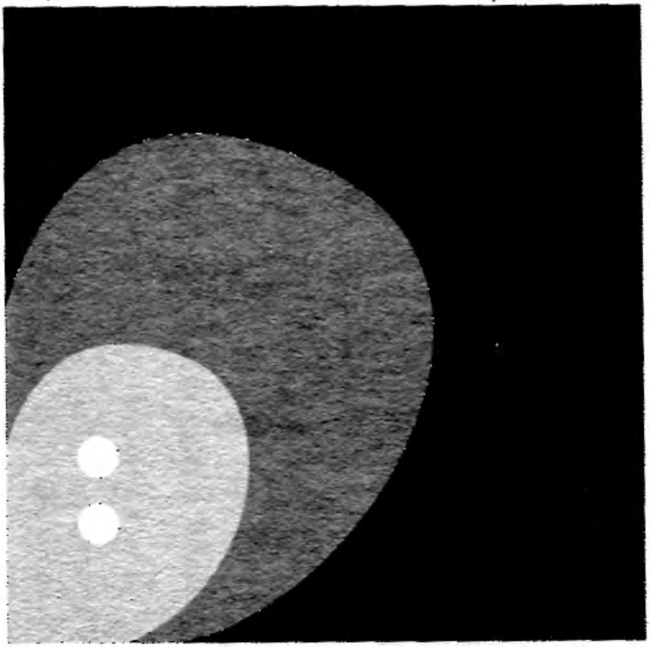
ကြိုးနဲ့ အတင်းချည်ထားရအောင် ရေစီးနဲ့မျောသွားမယ့် ဆိပ်ကမ်းက လှေလည်းမဟုတ်။

ကြိုးနဲ့ အတင်းဆွဲခေါ်ရအောင် ကိုယ်လိုချင်တာ နွားပေနွားကပ်လည်း မဟုတ်ဘူးမို့လား။

စိတ်နဲ့တွဲတဲ့လက်တွေသာ ခိုင်သလို စိတ်နဲ့ချည်တဲ့ ကြိုးတွေကပဲ ထာဝရမြဲပါတယ်။

■

4th September 2020



မီးပုံးပျံ

မီးပုံးပျံ

ဒီခေါင်းစဉ်က သီတင်းကျွတ် ညတစ်ညမှာ ကောင်းကင်ကိုမော့ကြည့်မိနေရင်း ရလိုက်တဲ့ အတွေးစ ဖြစ်ပါတယ်။

လင်နဲ့ မယားဆိုတာ မီးပုံးပျံလိုပါပဲ။

သတိထားကြည့်မိဖူးသလား မသိဘူး။

မီးပုံးပျံတစ်ခု မိုးပေါ်ကို ထိုးတက်သွားဖို့အတွက် အဓိက အပိုင်းနှစ်ပိုင်း လိုအပ်တယ်.။

တစ်ခုက မီးပုံး၊ တစ်ခုက မီး။

သူတို့နှစ်ခုဟာ အရေးကြီးတဲ့တာဝန်တစ်ခုစီကို ဟန်ချက်ညီညီ ယူထားကြတယ်။

အိမ်တစ်အိမ်မှာ လင်နဲ့မယားရယ်လို့ ရှိကြပြီဆိုရင် မီးပုံးပျံလို ကျင့်ကြည့်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်ဗျ။

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အားသာချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေ ဆိုတာ ရှိစမြဲပဲ မဟုတ်လား။

တစ်ယောက်က အားသာချက်ရှိနေရင် နောက်တစ်ယောက်က

အဲဒီအားသာချက်ကို တုပပြိုင်ဆိုင်တာမျိုးမလုပ်ဘဲ အလိုက်သင့် ဖြည့်ဆည်းပူးပေါင်းနိုင်ရင် အမြင့်ကိုဟန်ချက်ညီညီနဲ့ တောက်တောက်ပပ ရောက်သွားမှာပဲ။

မလိုတဲ့ အတ္တမာနတွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တိုက်ခိုက်ပြိုင်ဆိုင်နေကြတဲ့ အိမ်ထောင်မျိုးတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ယောက်ျားဆိုတာ မိန်းမကို ပြားဝပ်နေအောင် နိုင်စားထားနိုင်တာမျိုးကို ပြောတယ်လို့ ဒီနိုင်ငံက ယောကျာ်း အတော်များများ ထင်နေကြသေးတယ်။

ထက်မြက်တဲ့မိန်းမဆိုတာ ကိုယ့်ယောကျာ်းကိုယ် အထင်သေး၊ ကိုယ်အကုန်သိ ကိုယ်အကုန်တတ် ကိုယ်သာအကုန်လုပ်နိုင်စွမ်းတဲ့ မိန်းမလို့ ထင်နေကြတဲ့ မိန်းမတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

မီးပုံးပျံတစ်ခုမှာ မီးပုံးမပါဘဲ မီးချည့်ပဲ နှစ်ခုချိတ်ထားလို့ အထက်ကို မတက်ဘူးဗျ။

မီးပုံးချည့်ပဲ ပါပြီး မီးမပါရင်လည်း မှိုင်း မရဘူး။

ယောကျာ်းက အစွမ်းအစရှိပြီး ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ မိန်းမက ယောကျာ်းကို ဦးစားပေး ပံ့ပိုး။

မိန်းမက ထက်မြက်နေတဲ့နေရာမှာ ယောကျာ်းက အသာနောက်ချန်ပြီး အားပေးဖြည့်ဆည်းဆိုရင် ဟန်ချက်ညီညီ မှိုင်းဝဝနဲ့ အထက်ကို တက်သွားတဲ့ မီးပုံးပျံလေးလို ဖြစ်နေမှာပဲ။

အခုက၊က စီးပွားရေးပဲ။

မြန်မာအမျိုးသားအများစုက မိန်းမ အပြင်စီးပွား ထွက်ရှာရင် မကြိုက်တတ်ကြဘူး။

မာနကို ထိခိုက်တယ်၊ ခြေရာချင်းတိုင်းတယ်လို့ ခံစားရတတ်တယ်။

တကယ်လည်း စီးပွားရှာတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ့်လင်ယောကျာ်းအပေါ် respect ရှိတာ နည်းသွားတတ်ကြတယ်။ ငွေရှာနိုင်သူဟာ မင်းမူကြေးလို ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်းက သူ့အားသာချက်နဲ့ သူပဲ။

ငွေပိုရှာတတ်တဲ့သူ၊ ငွေအကြောင်း ပိုစိတ်ဝင်စားနားလည်တဲ့

သူဟာ ငွေရှာသင့်တယ်။

နှစ်ယောက်စလုံး ငွေရှာလို့ရသလို တစ်ယောက်စာနဲ့ လောက်ရင် တစ်ယောက်တည်းက ငွေရှာပြီး ကျန်တစ်ယောက်က နောက်ကနေ ပံ့ပိုးလို့ ရနေတာပဲ။

အဓိက အရေးကြီးတာက အိမ်ထောင့်ဝင်ငွေကို ဘယ်သူရှာသလဲ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ထောင့်ငွေကြေးကို ဘယ်သူစီမံခန့်ခွဲသလဲနဲ့ ဆိုင်တာ။

ငွေမရှာနိုင်တဲ့သူကို လက်ဖြန့်တောင်းနေရတဲ့ဘဝမျိုး မရောက်သွားအောင် မျှမျှတတ စီမံခန့်ခွဲထားနိုင်လို့ရှိရင် ဘယ်သူငွေရှာလဲက အရေးမကြီးတော့ဘူး။ Fair ဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတာ။

မီးတောက်နေရာမှာ ကောင်းကောင်းတောက်နိုင်တဲ့သူက နေမယ်ဆို ကျန်တစ်ယောက်က မှိုင်းလုံလုံခံပြီး အဲ့ဒီမီးတောက်ကို အပေါ်ဆွဲတင်သွားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ မီးပုံးနေရာကနေပေါ့။

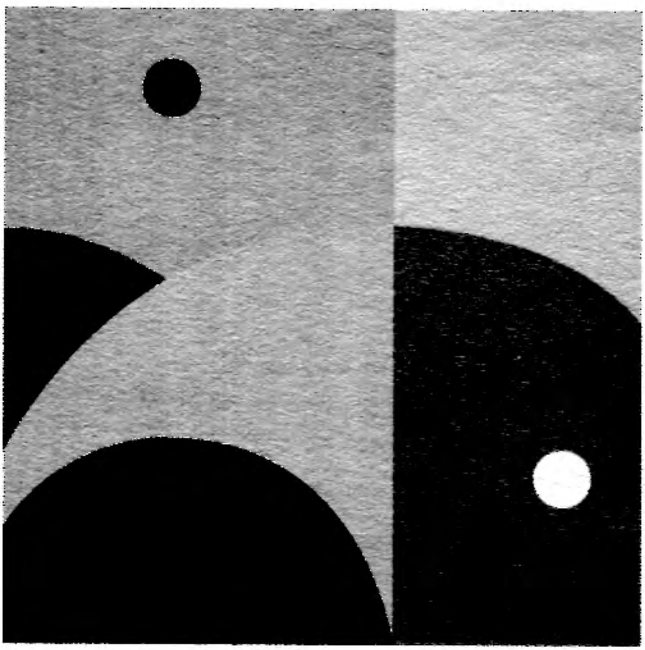
တစ်ယောက်က အမြင့်ကိုဆွဲတင်သွားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ မီးပုံးနေရာက နေမယ်ဆို ကျန်တစ်ယောက်က မီးပုံးကိုအောက်ကနေ မှိုင်းဝနေအောင် မီးထိုးပေးတဲ့ မီးတောက်နေရာက နေပေါ့။

သေချာတာတစ်ခုကတော့ မီးပုံးက ပေါက်ပြဲနေလို့ မရသလို မီးတောက်ကလည်း မီးပုံးကို ဝါးမြိုချင်နေလို့ မရဘူး။ ဒီလိုဆို သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး ဘယ်သူမှ ကောင်းကင်ဆီ ရောက်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

မီးပုံးနဲ့ မီးတောက် မတည့်ကြလို့ အမြင့်ရောက်ပြီးသား မီးပုံးတွေ လောင်ကျွမ်းပျက်ကျလာတာမျိုးကို ကျွန်တော်တို့အားလုံးမြင်ဖူးကြမှာပါ။

■

6th September 2020



ချုပ်ချယ်ခြင်းပြဿနာ

ချုပ်ချယ်ခြင်း ပြဿနာ

ဒီနေ့ ချုပ်ချယ်ခံနေရတဲ့ bro တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးမိသလောက်လေး နည်းနည်းမျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

ပထမဆုံးပြောချင်တာက ဒီပြဿနာကို ကြုံနေရတာဟာ ဘရားသားတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။

ချုပ်ချယ်တယ်ဆိုတဲ့စကားရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ယောကျ်ားလေးနဲ့ မိန်းကလေး မတူပါဘူး။

ယောကျ်ားလေးအတွက် မိန်းမတစ်ယောက် ချုပ်ချယ်တာ ခံရခြင်းဟာ ကိုယ့်အပေါ်အထင်သေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း၊ နားလည်မှု မပေးခြင်း၊ ထိပါးစော်ကားခြင်း၊ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အခွင့်အရေးကိုကျူးကျော်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေအတွက်ကတော့ "အဲဒီတော့ ရှင်က ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ မကျေနပ်ဘူးလား၊ ချစ်လို့လေ" ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းကွက်အကြီးကြီးတွေ ဟန်ရေးပြထားတဲ့ စူပါဟီးရိုးတစ်ယောက်ကို လက်နဲ့ တစ်ချက်တည်း ဖြတ်ရိုက်ချလိုက်သလိုမျိုးပါပဲ။

သူတို့အတွက် နိုင်ကွက်တွေက များပါတယ်။

ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက ယောကျ်ားတွေဟာ မိန်းမတွေကို နားလည်ဖို့ကြိုးစားရင်းနဲ့ နည်းလမ်းပေါင်းစုံ အဖြေထုတ်ဖို့ လုံးပမ်းကြရင်း သေသာသွားကြပါတယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်က ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ရင် ကောင်းမလားလို့ စိတ်ကူးခဲ့ဖူးတယ်လို့တောင် ဘယ်သမိုင်းအထောက်အထားမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။

မှန်ပါတယ်၊ သူတို့က ခင်ဗျားနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဘယ်ခြေလှမ်းကိုမှ စ,လှမ်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဘက်က ခြေလှမ်းတစ်ရာ ခင်ဗျားဘက်က ခြေလှမ်းတစ်ရာ လှမ်းမှ ဆုံမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဘက်ကချည့်ပဲ ခြေလှမ်းနှစ်ရာလှမ်းရမယ့်အပြင် အားမရသေးလို့ ခင်ဗျားထပ်လှမ်းမယ့် ခြေလှမ်းတွေကို မြင်ချင်သေးလို့ သူ့ဘက်က နောက်ဆုတ်ပြေးနေဦးမှာပါပဲ။

မိန်းမတွေဟာ သူတို့နောက်ကို ငေါက်ငေါက်မွှတ်မွှတ် ရှူးရှူးသွပ်သွပ် လိုက်တာ မြင်ချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအရသာဟာ အရမ်းကောင်းမှန်း ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် သူ့ကိုလိုက်နေတုန်းက သင်ပေးခဲ့တာပါပဲ။

သူ့ကိုရပြီးတဲ့အချိန်မှာ ခင်ဗျားဘက်က ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ သုညရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သွားတယ်။ လေယာဉ်ဟာ လေထဲရောက်သွားချိန်မှာ ဘီးကို ခေါက်သိမ်းလိုက်တယ်။ ပြေးစရာ မလိုတော့ဘူး။

ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိန်းကလေးရဲ့အချစ်ကို ရပြီးပြီဆိုရင် အဖြေရတဲ့နေ့မှာပဲ အဲဒီ challenge ဟာ ပြီးဆုံးပါတယ်။ အဲဒီဂိမ်းကို နောက်ထပ် ထုတ်မကစားတော့ဘူး။ အဲဒီဇာတ်လမ်းကို နောက်ထပ် ပြန်မကြည့်တော့ဘူး။ အဲဒီစာမျက်နှာကို နောက်တစ်ခါ ထပ်မလှန်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတွေဟာ အနာဂတ်မှာ နေထိုင်ကြသူတွေမို့လို့ပါပဲ။

မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့အချစ်ဟာ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာပါပဲ။ မိန်းမအတွက်ကသာ ဘဝတစ်ခုလုံးလို့ ပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီစကားဟာ မမှန်ပါဘူး။

ဘယ်သူ့အတွက်မဆို အချစ်ဟာ ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောကျ်ားတွေက အနာဂတ်မှာနေထိုင်တာမို့ ရည်းစားရပြီးပြီးချင်းမှာ ရည်းစားကို နောက်ပို့လိုက်ပြီး အနာဂတ် challengeတွေ

ဖြစ်တဲ့ ငွေကြေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ပညာရေး၊ စားဝတ်နေရေး ဂုဏ်သိက္ခာ တွေနောက်ကို ချက်ချင်းအမီလိုက်ဖို့ ကြိုးစားရတာကြောင့် တစ်စိတ်တစ် ပိုင်းလိုပုံမျိုး ပိုပေါက်ပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတဲ့အမျိုးသမီးတွေ အတွက်က တော့ အချစ်ဟာ တစ်ဘဝလုံးလိုလိုပုံမျိုး ပိုပေါက်နေကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က ဂရုစိုက်တာကို လိုချင်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း သူ့ကို မရသေးသလို ငတ်ငတ်မွတ်မွတ် လိုချင်တပ်မက်နေတာမျိုးကို သဘောကျပါတယ်။ ပြော ရရင် attention လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ယောကျ်ားလေးတွေက ကမ္ဘာပျက်ပါမယ်ဆိုရင် တောင် ဒီဂိမ်းတစ်ပွဲဆော့ပြီးမှ ပျက်ပါလားဆိုတဲ့ ကောင်စားမျိုးတွေပါ။ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတာ တစ်ခုကလွဲရင် ဘာကိုမှ attention မပေးချင်တဲ့ ကောင်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဘာကိုစိတ်ဝင်စားလဲ။

မရသေးတာကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ယောကျ်ားဆိုတာ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူမှုတွေ ကြား မှာပဲ ရှင်သန်ချင်တဲ့ သတ္တဝါပါ။

သူတို့က ဘာလိုချင်လဲ။

မပြတ် စိတ်ဝင်စားခံနေရခြင်းနဲ့ အမြဲတစေ ဂရုစိုက်ခံနေရခြင်းကို လိုချင်ပါတယ်။

ဒီမှာ ကွိုင်စတက်တာပါပဲ။

ခင်ဗျားသူ့ကို ဂရုမစိုက်စေတဲ့၊ ခင်ဗျားသူ့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျစေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့ရဲ့ရန်သူဖြစ်လာပါ တယ်။ ဥပမာ ခင်ဗျားက သူ့ကို အချိန်ပြည့် ဂရုစိုက်ပေမယ့် ရေသောက်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ပဲ ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် သူမဟာ ခင်ဗျားကို ရေမသောက်ဖို့ တောင်းဆိုပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား သူမကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ရေအေးအေးတစ် ခွက်ကို စိမ်ပြေနပြေသောက်နေတာထက် ခင်ဗျားရေငတ်ပြီး သေသွားတာ ကိုသာ သူမ ပိုအလိုရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို အတ္တကြီးတယ်လို့ ထင်ကောင်း ထင်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ လူ့သဘာဝပါပဲ။ သူတို့အတွက် attention ရဖို့ဟာ ခင်ဗျားထက် ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုရင်း ပါပဲ။ ခင်ဗျားဆီက မရရင် ပေးတဲ့သူဆီ သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ခင်ဗျားက သူ့ထက် ဂိမ်းကိုပိုအာရုံရောက်နေရင် သူက ဂိမ်းကို ချုပ်ချယ်ပါလိမ့်မယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် ပိုအာရုံထားတယ်ထင်ရင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တာကို ချုပ်ချယ်ပါလိမ့်မယ်။ Facebook မှာ စကားပြောနေရင် Facebook သုံးတာကို ပိတ်ပင်လာမှာဖြစ်ပြီးတော့ အရက်ပဲအချိန်ပြည့် သောက်နေရင် အရက်ကိုငြိုငြင်ပါလိမ့်မယ်။ simple maths ပါပဲ။

ဒီတော့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။

အဖြေဟာ နှစ်ခု ရှိပါတယ်။

အဖြေတစ်ခုက မိန်းကလေးက လုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် အဆင်ပြေတဲ့နည်းပါ။

နောက်အဖြေတစ်ခုကတော့ ယောကျ်ားလေးက လုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါပဲ။

မိန်းကလေးဘက်က လုပ်ရမယ့်နည်းကို အရင်ပြောပါ့မယ်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ attention လိုချင်နေသေးသရွေ့ ဘယ်တော့မှ အပြည့်အဝမပေးပါနဲ့။

အပျိုစင် ဘာညာ အဲဒီဟာတွေ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။

Unlock ဖြစ်စရာ challenge ရှိနေသေးသ၍ အဲဒီ game ကို ယောကျ်ားလေးတွေ မစွန့်ပါဘူး။ ဒီတော့ unlock ဖြစ်ရမယ့်အရာတစ်ခု အမြဲတမ်း ချန်ထားပါ။ Sex မှ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ အပိုင်ရပြီလို့ စိတ်ဒုန်းဒုန်းမချနိုင်သရွေ့ ယောကျ်ားလေးဟာ still on that game ပါပဲ။

ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ independent ဖြစ်တာပါပဲ။ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရှိမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းရှိမယ်၊ ကိုယ်ပိုင် ဗဟုသုတ အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင် အသိုက်အဝန်း ရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်ယောကျ်ားလေးမှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဆက်ဆံရဲပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ တစ်ရာဖိုးသုံးပုဒ် ထက်မြက်တဲ့မိန်းမကိုက် ဖမ်းစရာမလိုဘူးနော်။ ထက်မြက်တဲ့ ယောကျ်ားတွေဟာ ယဉ်ကျေးသလို၊ သိမ်မွေ့သလို၊ နှိမ့်ချသလို ထက်မြက်တဲ့မိန်းမတွေဟာလည်း ယဉ်ကျေးရတယ်၊ ချိုသာ ရတယ်၊ နှိမ့်ချရပါတယ်။ တကယ် ထက်မြက်ခြင်းဟာ humble ဖြစ်ခြင်းပါပဲ။

သမီးရည်းစားဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် service ပေးရတယ်ဆိုတဲ့ mindset မျိုးရှိဖို့ လိုပါတယ်။ လမ်းဘေး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က စားပွဲထိုးဟာ ခင်ဗျားကို ထောင့်မကျိုးတဲ့ပုံစံနဲ့ ဆောင့်ကြွားဆောင့်ကြွား ဆက်ဆံမယ်၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်ကို အဝေးကြီးမှာ ချပေးမယ်၊ ပိုက်ဆံကို ဧပ်ခနဲ ဆွဲယူမယ်၊ fine dining က waiter ကတော့ ခင်ဗျားကို ရှိုပြီးဆက်ဆံမယ်၊ ကျွမ်းကျင်ပိရိစွာ တည်ခင်းမယ်၊ ချိုသာ ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံမယ်။ စားပွဲထိုးချင်း တန်ဖိုးမတူသလို ခင်ဗျားပေးရတဲ့ price ချင်းလည်း မတူဘူး။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က စားပွဲထိုးကို ခင်ဗျား ထ,ထိုးလိုက်လို့ သိပ်ပြဿနာ မကြီးနိုင်ပေမယ့် ဟိုတယ်ကစားပွဲထိုးကို ခင်ဗျား ဆက်ဆံချင်သလို ဆက်ဆံလို့မရဘူး။ ခင်ဗျားဘက်က မှားရင် တရားရုံး ရောက်သွားမယ်။

အိုကေ…။ ပြန်ဆက်ရရင် ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မမှီခိုပဲ အချိန်မရွေး တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိနေတဲ့ (သို့မဟုတ်) အချိန်မရွေး အခြားတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိနေတဲ့ ဘယ်မိန်းမကိုမှ ယောကျ်ားလေးတွေ attention မပေးဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကို လိုက်ဖမ်းနေရအောင် အမြဲတမ်းနေပါ။

ယောကျ်ားလေးတွေအတွက် အဖြေကတော့ အောင်မြင်နိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ အဲဒီ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို အထက်က ပြောခဲ့တဲ့မိန်းမမျိုးဖြစ်အောင် support လုပ်ပေးခြင်းပါပဲ။ အရာရာ ခင်ဗျားကိုပဲ မှီခို၊ ခင်ဗျားကိုပဲ အားကိုး၊ ခင်ဗျားကိုပဲ ဘုရားလို သဘောထားတဲ့မိန်းမမျိုးဟာ ခင်ဗျားကို တိုင်အကြီးကြီးပ[illegible]မယ့် မိန်းမမျိုးပါပဲ။

သူမရဲ့ကမ္ဘာမှာ ခင်ဗျားပဲရှိတယ်ဆိုရင် သူမဟာ အချိန်ပြည့် ခင်ဗျားကိုပဲ ထိုင်ကြည့်ပြီး ခင်ဗျားကိုပဲ ထိုင်မြင်နေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို အလုပ်လုပ်ခိုင်းပါ၊ အလှပြင်ခိုင်းပါ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ hang out လုပ်ခိုင်းပါ၊ alone trip သွားခိုင်းပါ။

"သူမ ဘဝအတွက် ခင်ဗျားကိုလိုအပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူမဘေးမှာ ခင်ဗျားရှိနေတာက ပိုကောင်းတာမို့ ခင်ဗျားကို လိုချင်တာ" ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

လိုလို့ ခင်ဗျားဘေးမှာနေနေရတာထက် ပျော်လို့နေနေတာ ဆိုတဲ့ stage ရောက်အောင် shape လုပ်ပေးပါ။

ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ attention လိုချင်လို့ ချုပ်ချယ်တာ၊ ရစ်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ ဆိုတဲ့ပြဿနာတွေပြေလည်ပါပြီ။ ဒါက အောင်မြင်ရင် ရမယ့် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းပါ။ မအောင်မြင်ရင်ကော။

မအောင်မြင်ခဲ့ရင် …။

သူမကို စာဖတ်တဲ့အကျင့် ပျိုးထောင်ပေးပါ။

ရုပ်ရှင်အတူတူ ကြည့်တဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။

ခင်ဗျားပေးနိုင်တဲ့ attention မှန်သမျှကို အပြည့်အဝ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပေးပါ။

လုံးဝမပေးနိုင်တဲ့ attention မျိုးကို အစကတည်းက လုံးဝမပေးဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း အသိပေးထားပါ။

ဥပမာ ဘောလုံးပွဲကြည့်နေလို့ သူမနဲ့အတူ ထမင်းမစားနိုင်ဘူး၊ ဒီအခါမှာ သူမအနေနဲ့ ထမင်းလက်ဆုံစားချင်လို့ ခင်ဗျားကိုခေါ်နေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နားပူမယ်၊ မကျေမနပ်ပြောမယ်၊ နောက်ဆုံး ရီမုဒ်ယူပြီး တီဗွီပိတ်ပစ်လိုက်တာမျိုးတောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

သူမ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘောလုံးပွဲဟာ ခင်ဗျားအတွက် ဘယ်လောက် အရေးပါမှန်း သူမ မသိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောလုံးလာနေတုန်း ဘယ်ကိစ္စမှ ဘောလုံးပွဲလောက် အရေးမပါကြောင်းပြောပြပါ။

ထမင်းအတူတူစားချင်ရင် ဘောလုံးပွဲပြီးတဲ့အထိ စောင့်ဖို့ပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် အရမ်းဆာရင် တစ်ယောက်တည်းစားနှင့်ဖို့ ပြောပါ။

ခင်ဗျားလုပ်ရမှာ သည်တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နားပူတာကို အလျှော့ပေးပြီး ဘောလုံးပွဲမကြည့်ဘဲ ထမင်းလိုက်စားလိုက်တာမျိုး မလုပ်ဖို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပွဲကောင်းတစ်ပွဲ နှစ်ပွဲ လွတ်ရင် လွတ်ပါလိမ့်မယ်(ရန်ဖြစ်နေရလို့) ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာ စကားအချေအတင် ပြောပြီးတဲ့အခါမှာ ဘောလုံးပွဲကြည့်ရရင်၊ သူမကို ခင်ဗျားပိုဂရုစိုက်လေ့ရှိကြောင်း သိလာရင်၊ ဘောလုံး

ပွဲလာမယ့်နေ့ကို အလိုလို တစ်ယောက်တည်း ထမင်းသွားစားပါလိမ့်မယ်။

ဘောလုံးပွဲကြည့်ရင်းစားဖို့ snack ပြင်ဆင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ညကျရင် ဘောလုံးပွဲလာမှာနော်လို့ သတိပေးပါလိမ့်မယ်။

ဘောပွဲဟာ ခင်ဗျားအတွက် အရေးကြီးမှန်း သိသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

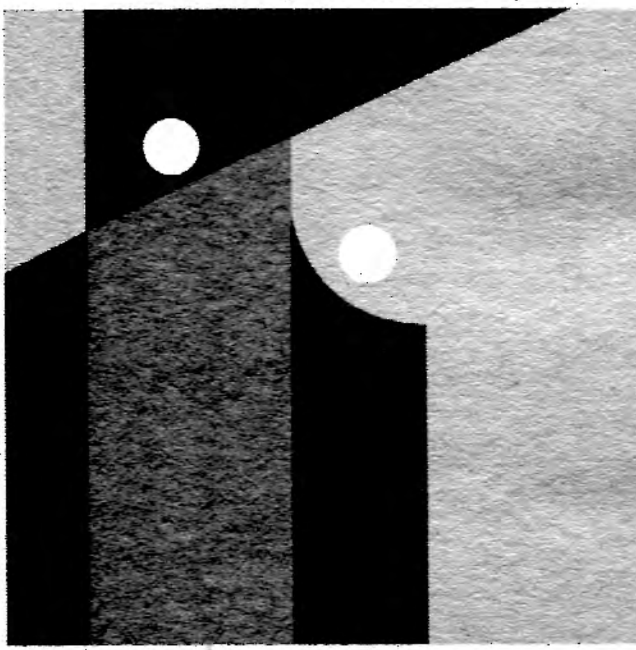
ဒါပေမဲ့ မလွန်ကျူးဖို့ လိုပါတယ်၊ ဘောပွဲလည်းကြိုက်၊ ဂိမ်းလည်းဆော့၊ ဖုန်းလည်းကြူ၊ အပြင်လည်းထွက် ဆိုရင်တော့ independent ဖြစ်တဲ့မိန်းမဟာ ခင်ဗျားကို ထားသွားမှာဖြစ်သလို dependent ဖြစ်တဲ့ မိန်းမဟာလည်း တောက်လျှောက်ပွားနေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် လုံးဝအလျှော့မပေးဘူးဆိုတဲ့အရာ နှစ်ခုလောက်၊ လုပ်ရရင်ပျော်တယ် ရုံဖန်ရံခါလုပ်မယ် အမြဲတမ်းတော့ မလုပ်ပါဘူးဆိုတဲ့ အရာမျိုး လေးငါးခုလောက်၊ လုံးဝ မလုပ်ပါဘူးဆိုတဲ့အရာ ခုနစ်ခု ရှစ်ခုလောက်ဆို တော်ရုံအဆင်ပြေပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ ခင်ဗျားကိုပျော်အောင်ထားတဲ့သူကို ခင်ဗျားဘက်ကလည်း ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျော်အောင်ပြန်ထားဖို့ဖြစ်ပြီး ခင်ဗျားဘက်က ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျော်အောင်ထားထားတယ်ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျားပျော်တဲ့အရာတွေ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို တပြားမှမလျှော့ဘဲ ပြန်တောင်းတတ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

25th September 2020



မတူကြခြင်းများ ၅ (ကျား နဲ့ မ ၂)

မတူကြခြင်းများ ၅ (ကျားနဲ့ မ -၂)

ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး မတူကြတဲ့အရာတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲကမှ သိပ္ပံနည်းကျ ခွဲထုတ်ထားတဲ့ အခြေခံအချက်တွေ ရှိပါတယ်။

Feminine Energy နဲ့ Masculine Energy လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ energy နှစ်မျိုးဟာ Ying နဲ့ Yan လိုပါပဲ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အမျိုးသား energy ထဲမှာအမျိုးသမီးရဲ့ energy dot လေး ပါရပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့်ပါပဲ။ Healthy ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီး energy ထဲမှာ masculine dot လေး ပါရပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သဘာဝက ထောက်ပံ့ပေးထားတဲ့ balance အောက်ပြီး တဖက်စောင်းနင်းတွေ ဖြစ်ကုန်ကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(အမြဲတမ်း လာပြောကြလေ့ရှိတဲ့ ဒီလိုဆိုကျွန်မက မိန်းမကြီးမှ ဟုတ်ရဲ့လားတို့…။ ဒီလိုအတွေးမျိုးတော့ ကျွန်တော့်မှာလည်းရှိတယ်ဗျ ကျွန်တော်ဂေးနေပြီလားတို့ ဆိုတာတွေက အဲ့ဒီ Dot လေးတွေ ခင်ဗျားမှာ ရှိနေခြင်းပါပဲ။ ကိုယ်က ယောက်ျားဖြစ်လျက်နဲ့ မိန်းမတွေကို နားလည်တတ်

နေတာမျိုး၊ မိန်းမဖြစ်လျက်နဲ့ ယောကျ်ားတွေကို နားလည်နေတတ်တာမျိုး ဟာ benefit ပါ၊ Healthy ဖြစ်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။)

❑

Future Focus Vs Present Focus

ပထမဆုံးပြောရမယ့်အချက်ကတော့ နေထိုင်ရာအချိန်ကာလ မတူညီကြခြင်းပါပဲ။

ဟုတ်ပါတယ်၊ တစ်အိမ်တည်းအတူတူနေပြီး ထမင်းလက်ဆုံ စားနေကြပေမယ့် ခင်ပွန်းတို့နှစ်ယောက်ဟာ နေထိုင်ရာအချိန်ကာလချင်း မတူကြပါဘူး။

အမျိုးသားဟာ အမြဲတစေ အနာဂတ်မှာပဲနေထိုင်ပြီး အမျိုးသမီး ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ သူမရဲ့အိမ် ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားရဲ့စိတ်ဟာ ရှေ့ရေးဆီမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးက တော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သူမနဲ့အတူနေထိုင်ပြီး သူမကြည်နူးရင် ကြည်နူးသလို၊ သူမ စိတ်မပျော်ရွှင်ရင် မပျော်ရွှင်သလို လိုက်ပါစီးမျော ခံစားစေချင်ပါ တယ်။

ဒီသဘောတရားကို နားလည်ထားရင် ကိုယ့်ယောကျ်ားကို ဘာ တွေ တွေးပူနေတာလဲလို့ မေးမိမှာ မဟုတ်တော့သလို ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို လည်း ဒါတွေက ပြီးသွားမယ့်ကိစ္စကို ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲလို့ ငြိုငြင်မိ တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အမျိုးသားရဲ့ဝတ္တရားက ဒီနှစ်မိုးအတွက် ခေါင်မိုးဖာပြီးရင် နောက် နှစ်မိုးအတွက်ပဲ စဉ်းစားနေမှာဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးကတော့ ဒီနွေချက်ထားတဲ့ ဟင်း ကောင်းတယ် အချီးကျူးခံရဖို့ ပိုလိုအပ်တာမို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သတိရပါ၊ နေနေကြတဲ့ အချိန်ကာလချင်းတွေ မတူညီကြပါဘူး။

❑

Physical safely Vs Emotional safely

ကာလတွေ မတူကြသလို လိုအပ်တဲ့ အမိုးအကာချင်းတွေလည်း မတူကြပါဘူး။

ယောကျ်ားလေးက မိန်းကလေးကို physical safely ပဲ ပေးဖို့ ကြိုးစားမှာဖြစ်ပြီး သူတို့ပေးနိုင်တာကလည်း အဲဒါပါပဲ။

ခင်ဗျားဆီ တစ်စုံတစ်ခု အရှိန်ပြင်းပြင်း တိုးဝင်လာတဲ့အခါ သူက ကြားဝင် အသေခံပေးနိုင်ငါ့ လိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားလျှောက်မယ့်လမ်းဟာ ဆူးတွေရှိနေရင် သူက ခန္ဓာကိုယ်ကို လှဲချ တံတားခင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားအပေါ် ကျရောက်လာမယ့် အန္တရာယ်ရန်စွယ်တိုင်းကို သူ့အသက်နဲ့ လဲလှယ် အကာအကွယ်ပေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ယောကျ်ားတို့ရဲ့အချစ်ဖြစ်ပြီး သူတို့ပေးနိုင်သမျှကို သူတို့ အကုန်ပေးဆပ်နေခြင်းပါပဲ။

ခင်ဗျားစိတ်မှာ ဝမ်းနည်းနေလို့ ပြေပျောက်အောင် လုပ်ပေးပါလား လို့ မမေးပါနဲ့…။

အဲဒီအဖြေ သူတို့ဆီမှာ မရှိပါဘူး။

ခင်ဗျား မွန်းကြပ်နေလို့ ပြောသမျှ ထိုင်နားထောင်ပေးပါလားလို့ မမေးပါနဲ့…။

သူ စိတ်မဝင်စားပါဘူး၊ ကြောက်လို့ မဟုတ်ရင် အားနာလို့သာ ထိုင်နားထောင် ပေးနေချင်နေပါလိမ့်မယ်။ တစ်လုံးမှ မကြားပါဘူး။

ခင်ဗျားကို ပျော်အောင်ယားပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားကိုပျော်စေချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ဗျားပျော်တာမြင်ရင် သူပျော်ရလာအတွက်ကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်းရှင်းပြောရရင် ယောကျ်ားတွေဟာ ခင်ဗျားစိတ်ထဲ ဘာခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို လုံးလုံးဂရုမစိုက်ပါဘူး။

အချစ်ဆိပ်တက်ပြီး မွန်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာသာ ခင်ဗျားကို ဂရုစိုက်တယ်လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထင်ကောင်းစေနိုင်ပေမယ့် masculine nature မှာ emotion ကို ဂရုစိုက်ခြင်း မပါပါဘူး။

သူတို့အလေးထားတာသည် သူတို့ချစ်တဲ့မိန်းကလေး ကျန်းမာစွာနဲ့ ဘေးမသီရန်မခဘဲ သူတို့ဘေးမှာ လုလုလေး အမြဲရှိနေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးကတော့ ယောကျ်ားလေးကို emotional safely ပဲ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားအခက်အခဲနဲ့ကြုံလာရင် ခင်ဗျားလက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပေးထားမယ်။

ခင်ဗျား ရန်ဖြစ်လာရင် ဒေါသထွက်နေလား စိတ်ပူပေးမယ်။

ခင်ဗျားဝမ်းနည်းနေရင် ဆံပင်လေးသပ်ပေးနေမယ်။

ခင်ဗျားမွန်းကြပ်နေရင် သူကိုပြောပြပါလားလို့ တိုက်တွန်းပြီး နားထောင်ပေးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေမယ်။

တချိန်တည်းမှာပဲ ထိတ်လန့်စရာနဲ့ကြုံရင် ခင်ဗျားနောက်မှာ ပြေးပုန်းလိုက်မှာပဲ။

သေနတ်နဲ့ ချိန်ထားရင် ဘယ်လောက်ချစ်ချစ် ခင်ဗျားနဲ့ကွယ်မှာပဲ။

ခင်ဗျားခေါင်းကွဲလာတာ၊ လက်ကျိုးလာတာကို ဆေးထည့်ပေးရင်း ရယ်သမ်းသွေးချင် သွေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားမျက်ရည်ကျရင်တော့ နည်းနည်းမှ ရယ်နေနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ယောကျ်ားတွေဟာ Physical safely ကို အာရုံစိုက်ပြီး Emotional safely ကို သူတို့ဆီက တောင်းလို့ မရပါဘူး။

❑

Small Vs Big

ကာလတွေမတူ၊ အမိုးအကာတွေ မတူသလို အမြင်တွေလည်း မတူကြပါဘူး။

မိန်းမတွေဟာ make small things big ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားတွေအတွက်ကတော့ make big things small ပါ။

မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့အရာတစ်ခုဟာ ယောကျ်ားတွေစိတ်ထဲမှာ အရေးမပါတာမျိုးဖြစ်နေဖို့က အချိန်တိုင်းလိုလိုမှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိန်းကလေးတွေအတွက် every little things က အရေးပါနေတာဖြစ်ပြီး အကြည့်တစ်ချက်၊ အပြုအမူလေးတစ်ခု၊ ဂရုစိုက်မှုလေးတစ်ခါ၊ ပန်းလေးတစ်ပွင့်က အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်သွားစေဖို့ သူတို့အတွက် လုံလောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားတွေကတော့ ကျော်လွှားရမယ့် challengesတွေ များစွာကို နင်လားဟဲ့ လောကဓံဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ နင်းတက်ရမယ့်သူတွေပီပီ တော်ရုံတန်ရုံ ဖြုံနေလို့မရတဲ့သဘာဝကြောင့် အရာရာကို သေးငယ်သယောင်မြင်နေမှ အဆင်ပြေမှာမို့ သူတို့ဆီက ဒါလေးများကွာ၊ ဘာမဟုတ်တဲ့ဟာကို၊

အဲဒါဘာဖြစ်လဲ၊ ဘာအရေးကြီးလို့လဲ စတဲ့ စကားတွေ မကြာခဏ ကြားကြ ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ "ငါကတော့" ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးနဲ့ မတွေးပါနဲ့။ ကြည့်မြင်နေကြတဲ့ မျက်လုံးချင်းတွေ မတူကြပါဘူး။

❑

မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုခံစားရဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက် သူ့ရဲ့အတ္တမာနဟာ အရေးကြီးပါ တယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် သူ့အမျိုးသား အာဟာရမျှတနေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက်တော့ သူ့အမျိုးသမီး လုံခြုံဘေး ကင်းနေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်က အရာရာကို သူမ ခံစားရတဲ့အတိုင်း ရှုမြင် သုံးသပ်ပြီး၊ ယောကျ်ားတွေကတော့ သူတွေးမိတဲ့အတိုင်းသာ ရှုမြင်သုံးသပ် ပါတယ်၊ မခံစားပါဘူး။

မိန်းမတွေဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိစ္စအများကြီးကို ခေါင်းထဲထည့် ထားနိုင်ပြီး ထောင့်စေ့အောင် စီမံနိုင်ပေမယ့်၊ ယောကျ်ားတွေကတော့ တစ်ကြိမ်မှာ ကိစ္စတစ်ခုတည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်နိုင်ပြီး အဲဒီကိစ္စကို အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အလှပြင်တဲ့နေရာပဲဖြစ် ဖြစ်၊ စားဖိုမှူးလိုနေရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမတွေကျွမ်းကျင်တဲ့ နယ်ပယ်မျိုးတွေ မှာပါ ယောကျ်ားတွေက နာမည်ကျော်ထိပ်ဆုံး ရောက်နေတတ်တဲ့အကြောင်း ရင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းမတွေဟာ Expressive ဖြစ်ပါတယ်၊ သူတို့ခံစားရသမျှကို ဖျှော ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်ချင်တတ်ကြတာပါ။

ယောကျ်ားတွေကတော့ သူတို့ခံစားရတာကို သူများကိုပြောပြဖို့ နေနေသာသာ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို မကြိုက်ကြတာကြောင့် ဘာပဲ ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး အာရုံလွှဲပစ်လိုက်ကြတာ များပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိန်းမတစ်ယောက် ခံစားနေရပြီဆိုရင် စကားတွေ

အများကြီးပြောပြီး ငိုချလိုက်တာမျိုးက သက်သာရာ ရစေတတ်သလို ယောကျ်ားတွေကတော့ အရက်သောက်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခွဲ၊ ဘောလုံးကန်၊ ရန်ဖြစ်၊ စာဖတ် အစရှိတဲ့ အာရုံလွှဲခြင်းတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားတွေမှာ နားထောင်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ နားညည်းတယ်ဆိုတာသာ ရှိပါတယ်။

သူတို့အမြင်မှာ မိန်းမတိုင်းက စကားများကြပါတယ်၊ တတ်နိုင်သလောက် ရင်ဖွင့်စရာရှိရင် မိန်းကလေးအချင်းချင်း ရင်ဖွင့်တာက နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိတဲ့နည်းပါပဲ။ မိန်းမအချင်းချင်းက နားထောင်ပေးချင်စိတ် ရှိတတ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားလေးအချင်းချင်း အရက်တိုက်သလိုပါပဲ။ လိုလိုလားလား ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ရင်ဘတ်ချင်း နားလည်နေတတ်ကြတာမျိုးပါ။

မိန်းမတွေမှာလည်း စကားများတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သူတို့က ဖွင့်ဟတာ၊ တိုင်ပင်တာ၊ ရင်ဖွင့်တာကနေ သူတို့ရဲ့ energy ကို ပြန်ယူရတာဖြစ်တာကြောင့် ပြောချင်တဲ့စကားကိုမပြောဘဲ သိမ်းထားရတာဟာ သူတို့အတွက် ရှုံးသွားနိုင်တဲ့အထိ risk များတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဇနီး၊ ချစ်သူ၊ ရည်းစား စကားတွေ ပြောနေပြီဆိုရင် အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်တဲ့ အကျင့် လုပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ရင် စကားထောက်ပေးပါ။ အင်းပေါ့ … ဒါပေါ့ လုပ်ပေးပါ။ မေးခွန်းပြန်မေးပေးပါ။ အကြံမပေးပါနဲ့၊ မဝေဖန်ပါနဲ့၊ ဆရာမလုပ်ပါနဲ့။ ခင်ဗျားက logic နဲ့ နားထောင်နေပေမယ့် သူမက feeling နဲ့ ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။ Language ကို မတူတာပါ။ ဒီတော့ နားပဲထောင်ပါ။

မိန်းမတွေဟာ intuitive အရမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဝမ်းတွင်းပါ အရည်အချင်းပဲ ဆိုပါတော့။ အလိုလိုသိတဲ့စိတ်မျိုးပါ။ ဒီတော့ သဝန်တိုခဲတဲ့မိန်းမတစ်ယောက် သဝန်တိုပြီဆိုရင် ခင်ဗျားသတိထားပါ၊ သူမ တစ်ခုခုကို သိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ဒီအရည်အချင်းကို အားနေ သဝန်တိုပြီး ကိုယ့်အမျိုးသားကို တစ်ချိန်လုံး ဟိုလူနဲ့ငွပ်စွဲ ဒီလူနဲ့ငွပ်စွဲလုပ်ခြင်းဖြင့် မဖြုန်းသင့်ပါဘူး။ နားလည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် တင်းကြပ်တဲ့

အခါမျိုးမှာ ယောကျ်ားတွေဟာ လိုက်နာတတ်ပါတယ်။ အချိန်ပြည့် တင်းကြပ်နေတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ယောကျ်ားကတော့ အမြဲအလစ်ချောင်းပြီး ထွက်ပေါက်ရှာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာက Sex ပါ။

ယောကျ်ားလေးဟာ Sexual active ဖြစ်တဲ့အမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို သိထားရပါမယ်။

သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုစစ်တမ်းတွေအရ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘဝသက်တမ်းအတွင်းမှာ sexual partner ၄ ယောက်နဲ့အထက် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါက facts ပါ။

ဒီကိန်းဂဏန်းက ယောကျ်ားလေးတွေအတွက်ချည့်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မိန်းကလေးတွေအတွက်ရောပဲ ပါပါတယ်။

ကွာခြားသွားတာက ဘာလဲဆိုတော့ activeness ပါ။ ယောကျ်ားရာခိုင်နှုန်းအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ lifetime မှာ sexual partner တစ်ယောက်တည်းနဲ့ လုံလောက်ကြလေ့ မရှိဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ တချို့သော မိန်းကလေးတွေလည်း active ဖြစ်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။

သိပ်တော့ မလွန်ပါနဲ့။ ဒါက wants ပါ။

မိန်းမ များနိုင်သလောက် များများနဲ့ လိင်ဆက်ဆံချင်တဲ့ ဆန္ဒဆိုတာ ယောကျ်ားလေးတိုင်းဆီမှာ ရှိတတ်တဲ့ အလိုဆန္ဒ ဆိုတာကို ပြောပြတာပါ။ ဒီအတွက် ဆန္ဒကို သိက္ခာနဲ့ ထိန်းတယ် ဆိုတဲ့စကား ဖြစ်လာတာပါပဲ။

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းက လိင်ဆက်ဆံဖော်များတာကို သဘာဝလို့ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားထားပါဘူး။ ဒီတော့ လိင်ဆက်ဆံဖော် များတာဟာ သိက္ခာကျရခြင်း အကြောင်းတရားဖြစ်လာပြီး သိက္ခာမကျချင်ရင် physically သစ္စာရှိဖို့ ကြိုးစားကြရပါတယ်။

သတိထားရမှာ တစ်ခုကတော့ ဒီဆန္ဒဟာ wants ဆိုတဲ့ နေရာမှာ တင် မရပ်ဘဲ needs ဖြစ်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံချင်းတွေ မတူသလို ဟော်မုန်းတွေ chemical တွေနဲ့ သွေးသားဆန္ဒတွေလည်း

မတူညီနိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုလူမျိုးတွေဆီကနေတော့ physical loyalty ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရည်းစားက ဘယ်လိုအမျိုးအစားလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အမြဲတစေ နားလည်လက်ခံပေးနေတာက အဖြေမဟုတ်သလို အမြဲတစေ ထိန်းချုပ်တင်းကြပ်နေတာကလည်း အဖြေမဟုတ်ပါဘူး။

သူလိုချင်တာ ကိုယ်ကပေးနိုင်တယ်၊ ကိုယ်လိုချင်တာ သူက ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေတာပါပဲ။

Emotional loyalty ကတော့ ယောကျ်ားလေးတွေဆီမှာ မရှိတတ်ပါဘူး။

ရှိလည်း မွန်နေတုန်းခဏပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေက လူသားမျိုးနွယ်ပြန့်ပွားရေးအတွက် ဦးနှောက်ထဲမှာ မသတ္တဝါကိုမြင်ရင် လိင်ဆက်ဆံချင်ရမယ်ဆိုတဲ့ programm မွေးကတည်းက ရေးထည့်ထားခြင်း ခံရပြီးသားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီသဘာဝကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ Physical loyalty ရနိုင် မရနိုင်ကိုသာ အဓိကစဉ်းစားရမှာဖြစ်ပြီး emotional loyalty ကတော့ ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကြိုသိထားကြဖို့ လိုပါတယ်။

❑

အပေါ်မှာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ dot ဆိုတာ မှတ်မိကြလိမ့်ဦးမယ်ထင်ပါတယ်။

တချို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ဟာတွေလိုမျိုး sterotype ထက် ကျော်လွန်ပြီး နားလည်မှု ရှိနေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးပေမယ့် Feminine dot ရှိနေရင် ကိုယ့်မိန်းကလေးကို ပိုပြီး ခံစားနားလည်ပေးတတ်မယ်။

မိန်းကလေးပေမယ့် Masculine dot ရှိနေရင် ကိုယ့်အမျိုးသားအကြိုက်ကို ပိုသိမယ်။

ဒါတွေက ကောင်းတဲ့ဘက်ပါ။

အစွန်းရောက်တဲ့ Masculine တွေ၊ Feminine တွေလည်း ရှိတတ်

ပါတယ်။

Feminine အစွန်းရောက်ရင် သံသယများမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အရမ်းပျောက်မယ်။ သူများကိုမှီခိုလွန်းမယ်၊ အစွမ်းအစမဲ့မယ်၊ သူများကို လှည့်ဖျားပုံသွင်းမယ်(manipulation)။ လိုအပ်ချက် အရမ်းများပြီး အရမ်း sensitive ဖြစ်တာမျိုး၊ အလွန်အကြူး emotional ဖြစ်တာမျိုး၊ Depression ခဏခဏဝင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်‥ မကောင်းပါဘူး။ ပြင်ရမှာပါ။

Masculine အစွန်းရောက်ရင်တော့ အင်အားကို တလွဲသုံးမယ်၊ အကြမ်းဖက်မယ်၊ နေရာတကာ လိုက်ထိန်းချုပ်မယ်၊ အတ္တကြီးမယ်၊ ခေါင်းရှောင်မယ်၊ နေရာတကာပြိုင်ဆိုင်မယ်၊ မနာလိုကြီးမယ်၊ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်အနိုင်ယူမယ် စတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ယောကျ်ားလေးတွေအနေနဲ့ ယောကျ်ားဆန်တိုင်းလည်း မကောင်းသလို မိန်းကလေးတွေလည်း မိန်းမဆန်တိုင်းမကောင်းပါဘူး။ Wounded feminine တွေ၊ wounded masculine တွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ အစွန်းရောက်လွန်းတဲ့ ဖိုဝါဒီတွေ မဝါဒီတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ ပြည့်စုံနေမှာ မဟုတ်သလို ပြည့်စုံနေစရာလည်း မလိုပါဘူး။

ကိုယ့်ဘေးမှာနေမယ့် ကိုယ့်လူနဲ့ အပေးအယူမျှမျှတတ နားလည်မှုရှိရှိ ဟန်ချက်ညီညီ ရှေ့ဆက်လျှောက်သွားနိုင်ဖို့သာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။

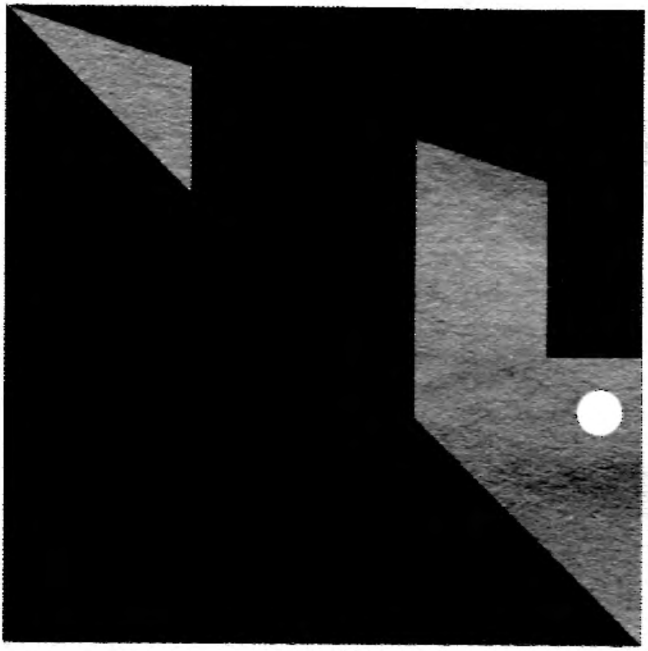
ငါလို့ မတွေးပါနဲ့။

ငါတို့ လို့သာ တွေးပါ။

Energy ကနေ Power ဖြစ်ကြပါစေ။

■

16th September 2020



ရှုဒေါင့်

ရှုထောင့်

အဓိကကတော့ ရှုထောင့်ပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဘယ်ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မြင်သုံးသပ်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်ပဲ မူတည်ပြီး ဘဝတွေက ကွာခြားသွားကြတယ်။

ကိုယ်က မိန်းကလေးဖြစ်လို့ နစ်နာသလား၊ ဒါမှမဟုတ် မြင့်မြတ်သလား။

ယောကျ်ားလေးဖြစ်လို့ အနစ်နာခံနေရသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ထူးပြီး နိုင်စားနေခွင့် ရနေသလား။

ကျွန်တော်တို့က ဘဝကို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ဖြတ်သန်းမယ်လို့ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးခင်မှာ မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ External pressure အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။

စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်တဲ့အရွယ်ရဲ့အစမှာ ကိုယ်တွေးတော ရှုမြင်သမျှ ရှုထောင့်တိုင်းဟာ မိဘက၊ ဆရာက၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ programmed perspective တွေချည့်ပါပဲ။

မိန်းကလေးဖြစ်လို့ တစ်ခုခုဆို နစ်နာသွားမယ်ဆိုတာ ထင်သလို

ရေးဆွဲထားတဲ့ programmed perspective တစ်ခုကို ပတ်ဝန်းကျင်က ထည့်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

ဒါကို တချို့က တန်ပြန်တုံ့ပြန်ကြပြီး တချို့က စုပ်ယူတုံ့ပြန်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စုပ်ယူတုံ့ပြန်လိုက်တဲ့ မိန်းကလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အလိုကျ သမီးလိမ္မာဖြစ်သွားပြီးတော့ တန်ပြန်တုံ့ပြန်တဲ့ မိန်းကလေးဟာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရတဲ့ မိန်းမဆိုးအဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်က ထပ်ဆင့် programming လုပ်ကြပြန်ပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။

လိင်တိုင်းမှာ သူ့ weakness တွေ ကိုယ်စီရှိသလို Privilege တွေ ကိုယ်စီ ရှိပါတယ်။ အခု ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် အော်လာကြသလိုပေါ့။ လိင်မှုကိစ္စကို ဖိနှိပ်တယ်ဆိုပြီး မခံမရပ်နိုင်ကြတဲ့ မိန်းကလေးတွေ ရှိလာတယ်။ လိင်မှုကိစ္စကို မိန်းကလေးဘက်က စရင် မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ ယောကျ်ားလေး conservative တွေလည်း မြင်ရတယ်။

ကျွန်တော်က sex မှာ မိန်းကလေးက ပိုအားသာတယ်လို့ ထင်တာ။

လူမှာတင်မဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝအားဖြင့်ကို သတ္တဝါတိုင်းလိုလိုမှာ မက ဖိုထက် sexual privilege ပိုများတယ်။

သဘာဝရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို ကြည့်ချင်ရင် သဘာဝကို ပကတိမြင်တတ်တဲ့ မျက်စိရှိရတယ်။ ပျားဘုရင်မနဲ့ ပျားထီးတွေကြည့်မလား၊ ပုရွက်ဆိတ်အုံကိုကြည့်မလား၊ Queen ပဲရှိတယ်။ black widow ဆိုတဲ့ ပင့်ကူမျိုးစိတ်ဟာ မိတ်လိုက်ပြီးရင် အထီးကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ခြင်ဟာ အမတွေပဲ သွေးစုပ်တယ်။ ရောဘဝကျ ရယ်ရတယ်၊ မိတ်လိုက်ရမယ့်အချိန်ရောက်ရင် သူ့ခွေးစိကိုဖြုတ်ပြီး အမဆီ ပစ်ပေးလိုက်တာ။ go fuck yourself babe.

တခြား နို့တိုက်သတ္တဝါတွေမှာကျတော့ မိတ်လိုက်တဲ့ရာသီစက်ဝန်းရှိတယ်။ နိုင်ရာစား ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်းသဘာဝရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်လောကမှာ သဘာဝတရားကြီးက အမတွေဘက်ကနေ ဘယ်လိုကာပစ်လိုက်လဲဆိုတာ မြင်လား။ သူတို့မှာသာ sexual pleasure ရှိရင် အထီးတွေက အမတွေကို တချိန်လုံး ဒိမ်းနေမှာလေ။ ခုတော့ သူ့ရာသီချိန်ကျမှ ဝုန်းလို့ ရတော့တယ်။ ဒါတောင် pleasure မရှိဘဲ အထီးကပဲ လိုက်ရှာ၊ အထီးကပဲ ချဉ်းကပ်၊

အထီးကပဲ မအောင်မြင်ရင် သောက်ရက်ကွဲ စိတ်ဓာတ်ကျရတာနော်။ အမတွေက အေးဆေးပဲ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေမှာဆိုလည်း တခုခုဆို အထီးကောင်က အရင် အသင်းခံရတာ။ နွားလိုအကောင်ကြီးတွေအထိ ရက်ရက်စက်စက် လုပ်ရက်ကြတယ်။

Nature itself ကိုက အမ သဘာဝပိုလွှမ်းတယ်။ အမဘက်ကိုလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် Mother Nature လို့ ခေါ်တာပေါ့။

ယောက်ျားတွေဟာ Dominant ဖြစ်ရတာကို ကြိုက်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ လောကကြီးကို သူတို့က Run နေရပါတယ်ဆိုတဲ့ ဟန်ပြအမြင်မျိုး ရရှိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါမှ သူတို့က လောကကြီးကို အသေခံ ကာကွယ်ချင်စိတ်ရှိလို့ ရမှာလေ။

Sexual intercourse တစ်ခုမှာ ယောက်ျားတွေက နိုင်လိုမင်းထက် အပေါ်စီးက ထိန်းချုပ်ပြုမူရတာမျိုးကို သဘာဝအားဖြင့် ကြိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ Dominant ဖြစ်လိုခြင်း၊ Control ရယူချုပ်ကိုင်လိုခြင်းရဲ့ သဘာဝကို ဘယ်လိုမှ ကွယ်ဝှက်လို့မရအောင် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း အခိုက်အတန့်ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ယောက်ျားတွေဟာ သူတို့ sexuality ရဲ့ weakness ကို အဲဒီလိုကြမ်းတမ်းခက်ထန်တဲ့အသွင် သဏ္ဌာန်နဲ့ ဖုံးဖိထားဖို့ လိုအပ်လို့ပဲ။

ယောက်ျားတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ကြိမ်မှာတစ်ခါပဲ လိင်ဆက်ဆံနိုင်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ capability ဟာ အရမ်းအကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ပါးပျဉ်းတကားကားနဲ့ ရန်လိုနေတဲ့မြွေဘဝကနေ အစွယ်ကျိုးတဲ့မြွေလို ဖြစ်သွားဖို့ဟာ အခြေအနေလေးတစ်ခုပဲခြားတယ်။

မိန်းကလေးကတော့ အလျှော့ပေးခြင်း၊ လိုက်လျောခြင်း၊ နာခံဖြည့်ဆည်းခြင်းဆိုတဲ့ form နဲ့ သူတို့ရဲ့ sexuality ကိုပြတယ်။ အမာကို အပျော့နဲ့ ကာတယ်။

ပြီးတဲ့အခါ ရှိသမျှအားအင် အကုန်သုံးပြီး ပေးလိုက်ရတဲ့အဖိုရဲ့ seed ကို သက်တောင့်သက်သာ လက်ခံသိမ်းဆည်းသွားတယ်။ မိန်းမတွေက ယောက်ျားတွေလို ဣန္ဒြေထိန်းရခက်လောက်အောင် ထန်နေဖို့ မလိုအပ်ပေမယ့် လိုအပ်လာရင် ယောက်ျားလေးထက် ပိုကြာကြာနဲ့ အကြိမ်ရေ

များများ လိင်ဆက်ဆံနိုင်ကြတယ်။

ဆက်ဆံပြီးနောက်မှာတောင် အထီးသဘာဝ ဖြစ်တဲ့ သုက်ပိုးဟာ အမဖြစ်တဲ့ ဥဆဲလ်ဆီကို ဖျပ်ဖျပ်လူးပြီး အပြိုင်အဆိုင် အပြင်းအထန်ကူးခတ် သွားရသေးတာနော်။

ဟိုနေ့ကတင် ဖတ်လိုက်ရတယ်။ "ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်မကျ ပါနဲ့ သင်ဟာ မီလီယံနဲ့ချီတဲ့ သုက်ကောင်တွေကြားမှာတော့ အနိုင်ရခဲ့ဖူးပါ တယ်" ဆိုတဲ့ ဟာသလိုလို အားပေးစကားလေးဟာ မှားတယ်တဲ့ဗျ။

တကယ်တမ်း မျိုးအောင်ဖို့အတွက် သုက်ကောင်ဟာ အရင်ရောက် တာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူးတဲ့။ သားအိမ်ထဲက လူတောင်မဖြစ်သေးတဲ့ မမျိုးဥ ကလေးဟာ ရောက်လာတဲ့သုက်ကောင်တွေကြားထဲကမှ သူ မကြိုက်တဲ့ ကောင်ကို အဝေးလွင့်သွားအောင်နဲ့ သူကြိုက်တဲ့ကောင်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ "Power" ရှိပါတယ်တဲ့ဗျ။

ဘယ်လောက် ဥပါးဝထားသလဲဆိုတာနော်၊ အဲဒါပဲကြည့်။

လူဖြစ်ပြီး မိန်းမအဖြစ် ထွက်လာကြတော့လည်း သင်းတို့အချိုး တွေက တထေရာတည်း။

ယောကျ်ားတွေကလည်း သုက်ကောင်လေးတွေလို မဓာနိုင် မပမ်းနိုင် ကူးခတ် ပြိုင်ဆိုင်ကြတုန်း၊ အငြင်းခံရတုန်း၊ ရှုံးနိမ့်ရတုန်း။

အဲဒီအထိ သူတို့ပဲ နစ်နာနေလိုက်ကြ။

လိင်မှုကို pleasure နဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ သတ္တဝါဟာ ကမ္ဘာ ပေါ်မှာ လူနဲ့ လင်းပိုင် နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါသတဲ့၊

(စကားမစပ် female genital မှာလည်း လူနဲ့အတူဆုံးက လင်းပိုင်မ တွေပဲ။ သူတို့က မီးခိုးနဲ့ ပန်းရောင်စပ်လေးတွေ ပိုတောင်လှသေးတယ်။ go google)

ဒီတော့ လူထီးတွေဟာ pleasure ပါလာတဲ့အတွက် sex ရဲ့ ဒဏ် ကို ပိုခံရတယ်။ နောက်တစ်ခု သဘာဝက ဘယ်လိုစွကျင့်ယုတ်သွားသလဲ ဆိုတော့ sexual needs ကို တခြားသတ္တဝါတွေမှာလို ရာသီစက်ဝန်းနဲ့ မသတ်မှတ်ပေးခဲ့ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ကျက် ထိန်းကြဆိုပြီး မျက်နှာလွှဲ ခဲပစ် လုပ်ပစ်ခဲ့လိုက်တယ်။

ဆင်းရဲသားနဲ့ သူဌေးလိုပေါ့။

ဆင်းရဲသားဟာ သူဌေးရဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို အချိန်တိုင်း တပ်မက်နေတယ်၊ လိုချင်နေတယ်။ သူဌေးကို အမြဲမျက်နှာချိုသွေးဖို့ ကြိုးစားနေရတယ်။ သူဌေးနဲ့ အဆင်ပြေချင်နေရတယ်။ နောက်ဆုံး သူဌေးထက် ဗလတောင့်လို့ သူဌေးကိုအကြမ်းဖက်ပြီး ပိုက်ဆံတောင်းမိရင်တောင် ဆင်းရဲသားပဲ အဖမ်းခံရတယ်။

သူဌေးကတော့ ဆင်းရဲသားဖြစ်သလို အပြန်အလှန် မဖြစ်ဘူး။ ပိုချမ်းသာတယ်၊ ပိုအေးချမ်းတယ်။

ယောကျ်ားတွေလည်း အဲဒီလိုပဲ - မိန်းမတွေဆီကနေ အမြဲတမ်းလိုချင်နေရတယ်၊ မျက်နှာချိုသွေးရတယ်၊ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးနေရတယ်၊ ချော့မော့ရတယ်၊ ပျော်ရွှင်စေရတယ်။

အကြမ်းဖက်ပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။

ပြီးတော့ မိန်းမတွေတပ်မက်တတ်တဲ့ 6 packs နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးက ယောကျ်ားလေးတွေအတွက် သဘာဝကပေးတဲ့အထဲမှာ ပါပြီးသားမဟုတ်ဘူးနော်။ it's exclusive premium item. ချွေးလို့နွားလို့ သေအောင်လုပ်ပြီးတော့မှ ရလာတတ်တာမျိုး။

ယောကျ်ားလေးတွေ တပ်မက်တဲ့မိန်းကလေးတွေရဲ့ အလှဆိုတာကကျတော့ တော်တော်များများမှာ အလိုလို built in ပါတာ။ တချိန်လုံး ဝက်လိုစားပြီး ဝက်လို ပေသလူးအောင်မနေနေရင်ကို တော်ရုံတန်ရုံက လှပြီးသားဖြစ်နေပြီ။ ဒီကြားထဲ ချဉ်ချဉ်တူးတူး မူးပြီးရောဆိုပြီး ကြိုက်ကြရသေးတဲ့သူတွေက အမြဲရှိနေရသေးတာ။ basic needs ကိုး။

ဘယ်သူက ပိုအားသာသလဲ။

ဘယ်သူက ပိုသန့်မာသလဲ။

ဒါပေမဲ့ ကံဆိုးချင်တော့ လူသားတွေဟာ ကာယအထူးပြုပြီး ဖြတ်သန်းရတဲ့ခေတ်တွေကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရတယ်။ ကာယအား ပြင်းထန်တဲ့ယောကျ်ားတွေမှာ ရှိတာက တိုက်ခိုက်လိုခြင်း၊ အနိုင်ပိုင်းလိုခြင်း၊ စိုးမိုးချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်လိုခြင်း၊ နိုင်ငံပြုခြင်း၊ စစ်မက်ပြုခြင်းတွေ ထူပြောခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့သမိုင်းအဆက်ဆက်မှာ မိန်းမတွေဟာ အားသာချက်တွေ တပုံတပင်ကို ပိုက်ပြီး အိမ်ထဲမှာ ပိတ်မိသွားခဲ့ကြပုံရတယ်။

ကြင်နာခြင်း၊ စာနာခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတွေဟာ လက်နက်တွေ

ကြားမှာ တိုးမပေါက်ဖြစ်ခဲ့ပုံရတယ်။

အိုကေ…၊ အစကို ပြန်ကောက်မယ်။

အခု ယောကျ်ားလေးရော၊ မိန်းကလေးရော အိမ်ပြင်ထွက်လို့ရတဲ့ ခေတ်အခါဖြစ်ခဲ့ပြီ။ မြေပြင်ပေါ်မှာ လှံတံတွေ မရှိတော့သလို ကောင်းကင်မှာ ဗုံးမိုးတွေ ရွာမနေတော့ဘူး။

ဒီတော့ အားသာချက် အားနည်းချက်ဆိုတာတွေက ရှိနေဦးမှာပဲ ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဘယ်ရှုထောင့်က ကြည့်မြင်သုံးသပ်မလဲ ဆိုတာက ပြန်ပြီး အရေးပါလာတဲ့အခြေအနေကို ပြန်ရောက်လာပြီ.

မိန်းကလေးဟာ တစ်ခုခုဆို နစ်နာပါတယ်လို့ ထင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဟာ ဆက်ရှိနေဦးမှာပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ်က လွတ်လပ်မှုကိုရွေးချယ်ပြီး ပုန်ကန်တဲ့ သမီးဆိုးလုပ်ချင်တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် သမီးလိမ္မာဖြစ်ချင်လို့ကို safe zone ထဲမှာနေတာလား၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကြိုက်သလို ရှုမြင်နေထိုင်ခွင့် လူတိုင်းမှာ ရှိတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

သိထားသင့်တာကတော့ ဘယ်လိုနေထိုင်သည်ဖြစ်စေ လူတွေက တံဆိပ်ကပ်နေကြဦးမှာပဲ ဆိုတာပါ။

Sex ဟာ မိန်းမတွေကို နစ်နာစေသလား။

နစ်နာစေတယ်လို့ ထင်ရင် နစ်နာမှာဖြစ်ပြီး မနစ်နာစေဘူးထင်ရင် မနစ်နာပါဘူး။

ဘယ်ယောကျ်ားလေးကမှ သူတို့ကိုယ်သူတို့ first sex လို့ မသတ်မှတ်ထားပါဘူး။ တချိန်မှာ ကွကိုယ် တိုင်ပတ်နေတာတွေ ညှိနိုင်လိုက်ကြလို့ အဖြေတစ်ခုထွက်လာပြီး "ဒီမှာရှင့်၊ အခုတော့သိပြီ။ ကျွန်မတို့က second sex မဟုတ်ဘူး။ First sex. ရှင်တို့ကမှ second sex" လို့ ကမ္ဘာကို ထ,ကြေညာလိုက်ရင်လည်း "ဩော်…ဟုတ်လား၊ ကောင်းသားပဲဗျ" လို့ ဘီယာမော့ရင်း လက်မထောင်ပြကြပါလိမ့်မယ်။

ပိတ်မိနေကြတဲ့ သဘော်မှတ်ချက်တွေထဲက ထွက်လာခဲ့ကြပါ။

ဘယ်လို လူသားမျိုးမှ အငုံ့စိတ်တွေနဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်ရဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။

Programmed perspective တွေကို မကြိုက်တော့ဘူးလို့ သတိပြုမိပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို reprogramm လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ထဲ

ကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာတွေ ရွေးချယ်ပြီး install လုပ်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က ခွင့်ပြုပေးထားပါတယ်။

ယောကျ်ားလေးက လက်မောင်းကြီးလို့ လေးလံတဲ့အရာကို သယ်ရတယ်ဆိုတာ အားသာချက်ဖြစ်သလို တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကြီးတဲ့ လက်မောင်းကြောင့် လေးတာတွေသယ်နေရတယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို objectify အလုပ်ခံရသလို ခံစားရှုမြင်လိုက်မယ်ဆိုလည်း ဖြစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုနာတယ်လို့တွေးဖို့ ကျွန်တော် မရွေးချယ်ပါဘူး။

မော်ဒယ်လ်ဂဲလ်ရှုံးအောင်လှတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် တော့ "ဟိတ်…" ဆိုတာ ယောကျ်ားတစ်ယောက် ပါးစပ်သရမ်းတာ၊ အောက်တန်းကျတဲ့ ရှံ့ရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့် စော်ကားမှု ဖြစ်ပေမယ့်၊ ရုပ်ဆိုးဆိုး အိမ်ဖော်မလေးတစ်ယောက် ညဘက်အမှိုက်ထွက် ပစ်ရင်း "ဟိတ်…" လို့ ကြားလိုက်ရတာကတော့ သူမအတွက် သူမဟာ စွဲဆောင်နိုင်သူ၊ အချစ်အကြိုက်ခံရဖို့ ထိုက်တန်သောသူ၊ ရှက်ပြုံးလေး တစ်ပွင့်၊ အိပ်မက်လှလှလေးတစ်ခု၊ စိတ်ကူးယဉ်စရာ ညလေးတစ်ည ဖြစ်သွားစေနိုင်တာပါပဲ။

ဒါဟာ "ဟိတ်…" လို့ လုပ်တာကို လုပ်သင့်တယ် မသင့်ဘူး ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ရှုထောင့်ပေါ်မူတည်ပြီး consent ရှိရင် sexual harrasment မဟုတ်ဘူးဆိုတာလေးပဲ logic တစ်ခုအနေနဲ့ မြင်ကြည့်တာ။ ဘာတံဆိပ်လာကပ်ကပ် အရေးမကြီးဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တံဆိပ်ကပ် ဖိနှိပ် ရှုမြင်မှုကတော့ ယောကျ်ားဖြစ် စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ အမြဲတစေ ကြုံတွေ့နေရဦးမယ့် လောကဓံဖြစ်နေဦးမှာ ပါပဲ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှစ်ဟပြတာ ကောင်းလား။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ကြိုက်သလို အသုံးချတာကောင်းတယ်။ ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဒါမျိုးသရုပ်ပျက်တာ မလုပ် သင့်ဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းဘူး-။ ဟ… ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ်ပေါ့။ သတ္တိရှိတာ၊ ရဲဝံ့တာ၊ ကောင်းတယ်၊ ချီးကျူးတယ်။ နီး…၊ ဒါ အရှက်မဲ့တာ၊ ရွတ်ချရမှာ။

ဟုတ်ကဲ့…၊ အဖြေမှန် မရှိပါဘူး။ ကောင်းတယ်ထင်တဲ့သူ

အတွက် ကောင်းပြီး၊ မကောင်းဘူးထင်နေတဲ့သူတွေအတွက် မကောင်းပါဘူး။ ဒါဟာ အဖြေပါပဲ"

မိန်းကလေးတွေ ဒီလို လိင်ဖျော်ဖြေရေးကားတွေ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ကြည့်လာကြတာ ကောင်းတယ်၊ ဟာ… မကောင်းဘူး။

လူ့အသိုက်အဝန်းက မိန်းမတွေအပေါ် ဖိနှိပ်တယ်။

နိုး…၊ ယောကျ်ားတွေအပေါ် ဖိနှိပ်တာ။

တချို့အရာတွေဟာ လုံးဝပြုပြင်သွားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

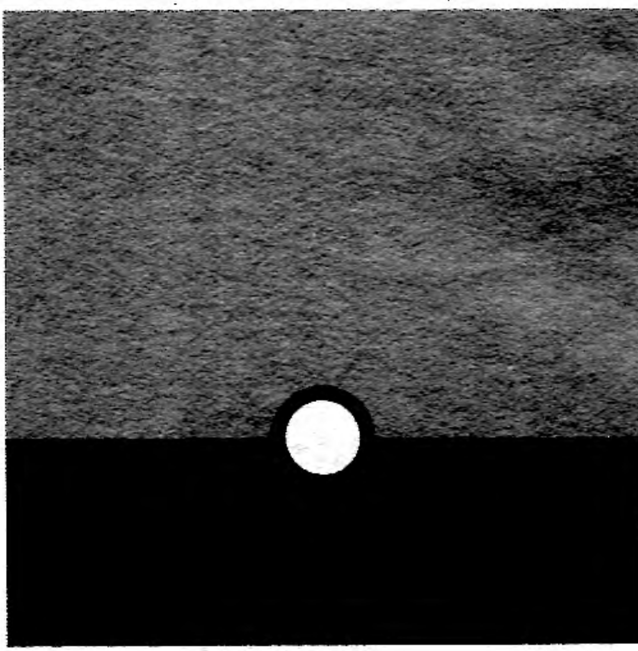
ဥပမာ ကျွန်စနစ်လို၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးလို။

တချို့အရာတွေကတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်သလို အချိန်လည်း ယူနေရဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ controversial topics တွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဘယ်ဟာအမှား ဘယ်ဟာအမှန်လဲ ခုထိ ငြင်းနေကြရတုန်း ရှိပါသေးတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝအပေါ် အကောင်းဆုံး စီးမိုးခံစားကြည့်ရှုနိုင်မယ့် ရှုထောင့်ပေါ်မှာ ထိုင်နေမိကြဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်စေ့ရင် ရုံပြင်ပြန်ထွက်ပေးရမယ့် သူတွေချည့်ပဲ မို့လို့ပါပဲ။

■

30th June 2020



The Break

The Break

ဘယ်အရာမဆို အစရှိရင် အဆုံးရှိစမြဲပါပဲ။

Relationship တစ်ခုရဲ့ Ultimate goal ကို ပြောပါဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်မသေဘဲ မပြီးဆုံးသွားကြဖို့လို့ ပြောရမယ် ထင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း သိတဲ့အတိုင်းပဲ။ အရာရာဟာ အရင်ခေတ်ကလို မဟုတ်တော့ဘူး။ မြန်ဆန်လာတယ်၊ တိုတောင်းလာတယ်၊ အပြောင်းအလဲနဲ့ ယဉ်ပါးလာကြတယ်။

အဆုံးသတ်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးအရာများထဲမှာ Relationship လည်း ပါလာပါတော့တယ်။

ဒီစာက အရင်ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ စာတွေလို ပျော်ရွှင်သာယာနေတဲ့ စုံတွဲတွေအတွက် ရေးတဲ့စာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြတ်စဲလိုက်ကြတော့မယ်လို့ စဉ်းစားထားတဲ့ စုံတွဲတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

အရှေ့မှာ မတူကြခြင်းများ အပိုင်းတွေ အများကြီးကို ဖတ်ထား

ခဲ့ပြီးကြပြီဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်က အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ နားလည်မှုတည်ဆောက်ပြီးဖြစ်သွားကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဲဒါတွေကပါ မတိုးတော့ဘူး ဆိုရင်တော့ တော်တော်အဆင်မပြေတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေပြီလို့ဆိုရမှာပဲ။

လမ်းခွဲကြတော့မယ်လို့ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး တွေးရမယ့်အချက်က လိုလို့လား ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

လိုတယ်လို့ ထင်တယ်ဆိုရင်၊ ဒုတိယ တွေးရမယ့်အချက်ကတော့...။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတူတူနေကြတဲ့အခါမှာ ပျော်ရတာရှိမယ်၊ မပျော်ရတာရှိမယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ လူသားတွေဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတစ်ခုဆီ ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ကိုယ့်ဘဝထဲကို ပျော်ရွှင်မှုတွေပဲ များနိုင်သမျှ များများ သယ်ဆောင် ထည့်သွင်းလိုကြသူချည့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ လူတစ်ယောက်ဘေးမှာနေပြီး မပျော်ရတဲ့အခါမှာ အဲဒီနေရာကနေ စွန့်ခွာချင်စိတ်ဖြစ်တာ၊ တနည်းအားဖြင့် လမ်းခွဲချင်တဲ့ဆန္ဒဖြစ်လာတာဟာ အမှားမဟုတ်ဘူး။ ပုံမှန်လူသားဆန်တဲ့ လိုအင်ဆန္ဒသာဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာမှာက မလိုတဲ့စကားပုံတွေ သိပ်များတယ်။

အိမ်ထောင်မှု ဘုရားတည် ဆေးမင်ရည်စုပ်ထိုး၊ ဘာညာပေါ့။

ကျွန်တော့်အယူအဆကတော့ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်အောင်ထားဖို့ တာဝန်အရှိဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီတော့ မပျော်တဲ့နေရာမှာ ဘာကိုင့်ဥပဒေမှ ကိုယ့်ဘဝကို ဖြုန်းတီးနေထိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

ဒါက ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးပေါ့။

တစ်ဖက်က ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ်မပျော်ရခြင်းဟာ တစ်ဖက်သားရဲ့အပြစ်ကြောင့်လို့ ကျွန်တော်တို့ ယိုးမယ်ဖွဲ့လို့ မရပါဘူး။ မတူကြခြင်းများထဲမှာ ပါပြီးသားပါ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတွေးအခေါ်တွေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝပုံစံတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ Personality တွေ မတူကြတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ မပျော်ရွှင်မှုအတွက်

ဘယ်သူ့ကိုမှ တာဝန်ယူခိုင်းလို့ မရတာကိုလည်း မျှမျှတတ လက်ခံနားလည် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပေါ့၊ ကိုယ့်ရည်းစားက ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်လို့ မပျော်တော့ဘူး ဆိုတာမျိုး။

ဒီနေရာမှာ ခင်ဗျားဘက်က တွေးတာသည် "ဂရုမစိုက်ဘူး"လို့ တွေးတာဆိုပေမယ့် တကယ်တမ်းက သူဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့ပုံစံနဲ့ ခင်ဗျား လိုချင်တဲ့ ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမတူတာပါဘဲ။

ကျွန်တော်ဆို ကျွန်တော့်ကို လူတစ်ယောက်ယောက်က attention ပေးပြီး လိုက်ဂရုစိုက် ပူပင် သတိပေးပြောဆိုနေတာမျိုးကို လုံးဝ မကြိုက်ပါဘူး။ အနေရခက်ပြီး အင်မတန်မွန်းကြပ်တယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ Introvert တစ်ဦးတည်းသောသားမို့ အချိန်အတော်များများမှာ တစ်ယောက်တည်းနေရတာကို သဘောကျပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုက တစ်ခုခုဆို ပြောချင်နေတာကို မပြောဘဲ နေပေးလိုက်တာ၊ သတိပေးချင်တာကို မပေးဘဲ နေပေးလိုက်တာ၊ စိုးရိမ်လို့ သေမတတ်ဖြစ်နေလည်း မစိုးရိမ်သလို လွှတ်ပေးထားလိုက်တာဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အထူးတလည် ဂရုစိုက်မှုပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုလာပြီး ဘေးက လိုက်ထိန်းကျောင်းနေတာမျိုးကို မကြိုက်သလို သူများအပေါ်လည်း ဆရာလုပ်သလို မဖြစ်မိအောင်၊ အနည်းဆုံး နားမညည်းသွားရအောင် ဂရုတစိုက် စောင့်ထိန်းပေးတာပါ။ ကားတိုက်မိတာမျိုးကအစ အပြစ်လို မပြောမိသွားအောင် အထူးဂရုစိုက်ပေးပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘာအပြစ်ပြောတာမျိုးကိုမှ မခံနိုင်တာလေ။

လူဟာ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ကိုယ်ချက်ကျွေးစမြဲပါပဲ။

ကိုယ်နှစ်သက်တာကို ကိုယ်ပေးစမြဲပဲ။

ဆိုလိုသည်မှာ ကောင်းစေချင်လို့ ဂရုစိုက်ပေးတာကိုတောင်မှ စိုက်ပုံစိုက်နည်းခြင်းတွေ မတူကြဘူးဆိုတာပါ။

ကိုယ်က သဲသဲလှုပ် ဂရုစိုက်ခံချင်တာ အပြစ်မဟုတ်သလို တဖက်က တုံ့ဏှိုဘာဝေ ပေယျာလကန်နေတတ်တာကိုလည်း အပြစ်လို့ မြင်လို့ မရဘူးဆိုတာလေး သတိပေးတာပါ။

ကိုယ်နဲ့ မကိုက်ဘူးလို့သာ တွေးရပါမယ်။ ဒီတော့ လမ်းခွဲကြမယ်

ဆိုလည်း အမှန်းနည်းတာပေါ့။

ကိုယ်ပျော်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထားနိုင်ဖို့က သိပ်အရေးကြီးပြီး ဘဝဟာ အကန့်အသတ်ရှိတာကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မဟုတ်တဲ့ လူတွေရဲ့ဘေးမှာ အချိန်တွေအများကြီးကို မှားပြီး ပုံမထားမိဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့ အင်မတန်လွန်ကျူးသော ကိုယ်ထိလက်ရောက်နှိပ်စက်ခြင်းမျိုး၊ လေးစားမှုမရှိလွန်းတဲ့ လွန်လွန်ကျူးကျူး ဖောက်ပြန်ခြင်းမျိုးကလွဲရင် ရပ်တန့် သွားကြတဲ့ relationship တော်တော်များများဟာ နှစ်ယောက်ရဲ့ မတူကြခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တော်တော်များများကတော့ အပြစ်တင်ခြင်း၊ အမုန်းပွားခြင်းနဲ့ ကိုယ်ကအမှန် သူကအမှားဆိုတဲ့ အယူကို ကိုင်စွဲပြီးတော့ လမ်းခွဲ အဆုံးသတ်တတ်ကြပါတယ်။

❑

Break up (လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်း)

လမ်းခွဲပြတ်စဲထားပြီးသား ချစ်သူရည်းစားဟောင်းကို Ex လို့ သုံးနှုန်းကြပါတယ်။

တချို့က Ex နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားကြပြီး တချို့ကျ သူ ဒီလမ်းကလာနေတာတွေ့ရင် ကိုယ်က ဟိုဘက်လမ်းက ပတ်သွားမယ်ဆိုတဲ့အခြေအနေမျိုး ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ လွန်ကျူးတဲ့လုပ်ရပ်မျိုးကြောင့် လမ်းခွဲခဲ့ရတဲ့သူတွေကလွဲရင် ပြတ်စဲပြီး အချိန်တစ်ခုကြာလာတဲ့အခါ Ex ရဲ့ ကိုယ့်အနားမှာရှိခဲ့စဉ်က ကောင်းကွက်တွေကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ခံစားလို့ ရလာတတ်ကြတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်မှာ ပထမဆုံး "လိုလို့လား" လို့ စဉ်းစားရမယ်လို့ ပြောခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်း တော်တော်များများရဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာက အချိန်တစ်ခုရောက်လာတဲ့အခါ ပြတ်စဲဖို့ မလိုအပ်ခဲ့ဘူးလို့ နောင်တနဲ့ သဘောပေါက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပူထူနေတုန်းမှာ၊ ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်နေတုန်းမှာ လိုတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် break up လုပ်စရာ မလိုခဲ့ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း ပြန်တွေး

မိရတာက သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စရာတော့ မကောင်းလှပါဘူး။

❑

The Break (အနားယူခြင်း)

အတူရှိနေခြင်းနဲ့ အတူမရှိတော့ခြင်းကြားမှာ အခြေအနေတစ်ခု ရှိနေပါသေးတယ်။

မြန်မာလူနေမှုကြားမှာ သိပ်ခေတ်မစားသေးပေမယ့် လူငယ်တွေကတော့ သိပါလိမ့်မယ်။

Take a break. လုပ်ခြင်းပါပဲ။ Relationship ကို ခဏ အနားယူထားခြင်းပါ။

နှစ်ဦးသဘောတူရင် take a break လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ပြတ်စဲတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ခဏ ခွာနေလိုက်ခြင်းပါပဲ။

ပြဿနာတစ်ခုရဲ့အဖြေဟာ နီးလွန်းရင် မမြင်ရတတ်ပါဘူး။

ဒီတော့ အလုပ်မဖြစ်တာကို ဇွတ်တိုးလုပ်နေမယ့်အစား၊ ခဏ ရပ်တန့်ပြီး ခွာနေလိုက်ကြတာမျိုးပါ။

လူဟာ ကြာကြာနေရင် ပျင်းတတ် ရိုးတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အချိန်ကာလပေါ်လိုက်ပြီး မှေးမှိန်ပြယ်လွင့်တတ်တဲ့ သဘောလည်း ရှိပါသေးတယ်။ သေတဲ့အထိ ချစ်ရမယ်တို့ တစ်သက်လုံး အချစ်လျော့ရဲ့လျော့ကြည့်တို့ ကယုကယင် စကားလေးတွေဆိုတာမျိုးက ရှိမန့်တစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ အချစ်ဟာ ညှောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို သိထားရင် မလိုအပ်ဘဲ သိပ်ပြီး လွန်လွန်ကဲကဲ ခံစားရတာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

ထိုင်ရတာကြာလို့ ညောင်းလာရင် လူဟာ ဘယ်ဆက်ထိုင်ချင်ပါတော့မလဲ။ မတ်တတ် ထရပ်ချင်လာတာပေါ့။

ဒါဟာ တစ်သက်လုံးမတ်တတ်ပဲ ရပ်သွားတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သမီးရည်းစားတွေ တွဲတာကြာရင် ကွဲတတ်တယ်ဆိုတာလဲ အဲဒါပါပဲ။

တကယ်က ညောင်းလာတာပါ။ ဒီတော့ မတ်တတ်ရပ်တာခါးဆန့်တာမြင်ရင် မချစ်တော့ဘူးလား၊ ဘာဘူးလား ညာဘူးလားနဲ့ un-

necessary problems တွေ တက်ကြတော့တာပါပဲ။ သူများ ထရပ်တော့ သာ လက်ညှိုးထိုးပြီး ငိုနေတာ။ တကယ်တမ်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ညောင်းနေပါပြီ။

ခဏာ မတ်တတ်ရပ်ခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ အညောင်းဆန့် ခွင့်ပြုလိုက် ပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း အညောင်းအညာဖြေပါ။

Take a break ရဲ့ အသင့်တော်ဆုံးကြာချိန်က ၁ ပတ်ကနေ တစ်လကြားလို့ ဆိုကြပါတယ်။

သေချာတာတော့ ၆ လကျော်ရင် နှစ်ဦးသဘောတူ take a break မဟုတ်တော့ပါဘူး။ Break up ဖြစ်ပါပြီ။

Break up ဖြစ်ပြီဆိုသော်လည်း တချို့ချို့မှာတော့ ပြန်အဆင်ပြေ ချင် ပြေသွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ပြဿနာကြီးကြီးမားမားရှိလို့ ယူရတဲ့ break မျိုးဆိုရင်တော့ အချိန် ကြာကြာယူဖို့ကို အားပေးချင်ပါတယ်။

Break ယူခြင်းရဲ့အဓိက benefit က နီးလွန်းနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ် မမြင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကောင်းကွက်တွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ၊ စိတ်ရဲ့ခပ်နက်နက် အတွင်းပိုင်းထဲမှာ ခိုအောင်းနေတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ် နိုင်စွမ်းတွေကို ကိုယ်တိုင် ပြန်မြင်ခွင့်ရနိုင်ခြင်းပါပဲ။

ဒါတင်မကပါဘူး၊ အရင်က နီးလွန်းနေချိန်မှာ မမြင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပျောက်ဆုံးနေမှုတွေ၊ အချိန်တွေ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ကိုယ့် ရဲ့ ရှုးသွပ်မိုက်မဲခဲ့မှုတွေကိုလဲ အံ့အားသင့်စရာကောင်းအောင် ပြန်မြင်တွေ့ ခွင့် ရနိုင်ပါသေးတယ်။

မရှိလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ မရှိမှသိရတာမျိုးဖြစ်ပြီး မရှိတဲ့အခါကျရင် မရှိလည်း ဘာမှမဖြစ်တာမျိုးကိုလဲ သွားတွေ့ရတတ်တယ် ဆိုပါတော့…။

ဖုန်းမဆက်ကြဘူး၊ မတွေ့ကြဘူး၊ စာပေးစာယူမလုပ်ကြဘူး။ တစ်ယောက်တစ်ဘဝစီ သီးခြား အစမ်းခွဲနေကြည့်ကြတာပေါ့။

တစ်လလောက်ကြာတဲ့အခါ မနေနိုင်အောင် လွမ်းလာတာမျိုး လည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ သွေးအေးအေးနဲ့ တစ်ယောက်တစ်လမ်းစီ ရှေ့ဆက်နိုင် သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ တန်းပြီး on the spot မှာ break up လုပ်ချပစ်လိုက်တာထက်တော့ တော်ပါသေးတယ်။

Break ကာလမှာ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း partner အသစ်တွေ ရှိကောင်း ရှိလာနိုင်သလို တဖက်ကလည်း အသစ်တွေ့လာနိုင်တာမို့ break call မခေါ်ခင် သေချာစဥ်းစားဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ရိုးသားကြဖို့နဲ့ mutual respect ရှိကြဖို့တော့ လိုပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်လာတဲ့အခါတိုင်း၊ စိတ်ရှုပ်ပေါက်တိုင်း၊ တခြားတစ်ယောက်နဲ့ ပျော်ချင်တိုင်း၊ မွန်းကြပ်လာတိုင်း break ယူနေရမှာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

Honest intention ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်မဖြစ်တော့တဲ့ relationship ကို ပြန်အလုပ်ဖြစ်လာအောင်၊ ငြီးငွေ့ရိုးအီလွန်းနေတဲ့ partner ကို လူသစ်စိတ်သစ်နဲ့ refresh ပြန်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်မယ်ဆိုရင် တော်တော်လေးအသုံးဝင်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက်ပါပဲ။

ခဏခဏ မလိုပါဘူး။

တစ်ခါပါပဲ။ တစ်ခါဆို right person ဟုတ်လား၊ မဟုတ်လား သိပါပြီ။ ဒီတော့ second time break ဆိုရင်တော့ တကယ် break up လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါပြီ။

သမီးရည်းစားတွေမှ Break ယူလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ထောင်သည်တွေလည်း break ယူသင့်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်ဆိုမှတော့ third person ပါလို့တော့ မရဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ alone trip ထွက်တာမျိုး၊ ကိုယ့်ဝါသနာပါရာ တစ်ခုခုကို အကောင်အထည်ဖော်တာမျိုး၊ အိမ်ထောင့်တာဝန်တွေဆီက ခဏအနားယူတာမျိုး၊ မိဘမောင်နှမတွေဆီ ပြန်နေတာမျိုး စသည်ဖြင့် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ဆီကနေ break ယူသင့်ပါတယ်။ ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်ပေါ်က ဆင်းတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ ချစ်ခြင်းအားဖြင့် နားလည်မှုအပြည့်နဲ့ break ယူတာမျိုးကို ပြောတာပါ။

မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံ၊ သံသယများတဲ့ အိမ်ထောင်မျိုးမှာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ နီးတကျက်ကျက်ဖြစ်နေတဲ့ စုံတွဲမျိုးတွေကတော့ ဝေးတသက်သက် ပြန်ဖြစ်အောင်လုပ်ကြည့်သင့်တယ်။ တောက်လျှောက်နီးနေရင် လွမ်းတယ်ဆိုတာမျိုး မခံစားရတော့ဘူးလေ။

ဒါဟာ တကယ်တော့ အိမ်ထောင်ရဲ့နွေးထွေးမှုနဲ့ ချစ်ခင်မှုကို

refresh and boost လုပ်ပေးနိုင်တာမို့ နှစ်ဖက်တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး အနား ယူသင့်ပါတယ်။

ဆိုတော့ကာ…၊ တည်ဆောက်မိခဲ့တဲ့ Relationship တစ်ခုကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြတ်မချလိုက်ခင်၊ အမျှင်တန်းထားလို့ရတဲ့ the Break situation လေး ရှိပါသေးတယ်လို့ အကြံပေးချင်တာလေးပါ။

တဆက်တည်းကြီးသွားတာထက် နားနားပြီး အကြာကြီးသွားတဲ့ ခရီးက ပိုသဘောကျစရာ ကောင်းတယ်ထင်မိလို့လေ။

■

30th September 2020

ရာဇာဝိဇယ