

စိတ်ကူးချီချီအနုပညာ

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေမယ့်နည်း

ကျွန်ရင်ဖြူ



ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေသည်။

mgyc.com

အိမ်ထောင်ရေးတိုင်းမှာ မလွဲမသွေကြံကြရတာ။
အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲနေသဟာကြီးပဲ။
အရေးကြီးတာက အဆိုးတွေ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီး
အကောင်းတွေ များများလာဖို့ပဲ။

ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေက ရှိပါတယ်။
လင်ရယ်၊ မယားရယ်လို့ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသမီး
ပေါင်းပေးထားတာ နောင်ဂျိန်ချဖို့ မဟုတ်ဘူး။
အဆင်ပြေပြေ ချစ်ဖို့၊
ဘဝခရီးဖော်အဖြစ် တစ်သက်တာ လက်တွဲဖို့ပါ။

လင်မယားပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အကြံပေးနေတဲ့
ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အဆိုအမိန့်များကို
စာအုပ်တွေ၊ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေထဲက လေ့လာဖတ်ရှုပြီး
မြန်မာတွေနဲ့ အဆင်ပြေမယ့် ကောင်းနိုးရာရာတွေကို
ရေးသားတင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ယောက္ခမကြီးတွေအကြောင်းကလည်း
ကန့်လန့်ကန့်လန့်နဲ့ ပါနေသေးတယ်ခင်ဗျ။

‘လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း’ စာအုပ်လေးဟာ
လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်သာယာရေးအတွက်
အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေမယ့်နည်း၊ ကျော်ရင်မြင့်
မျက်နှာဝုံးပန်းချီ - တော်တီဆွ
အတွင်းသရုပ်ဖော် - စောမင်းဝေ
စာမျက်နှာ ၁၄၇ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ခင်တီ x ၁၈.၅ ခင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၉၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းစွဲ ၁၇၀၀ ကျပ်

လင်မယားတွေ အဆင်ပြေပြေ



ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းမှာ အခန်းဆက် ဖော်ပြခဲ့တာပါ။ နောက်တော့ “လင်မယားတွေ အဆင်ပြေပြေချစ်နည်း” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ၂၀၁၄ ခု၊ ဇူလိုင်လမှာ ရတနာသိုက်စာပေက စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေ ပါတယ်။ ရေးသားသူ ကလောင်အမည်ကို “ဂျလုံး” လို့ ပေးခဲ့တယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ရေးသားထားတဲ့ ရေးဟန်က စာရေးသူရဲ့ ပုံမှန်ရေးဟန် မဟုတ် ဘူး။ ခပ်ရွှင်ရွှင်၊ ခပ်သွက်သွက် ရေးထားပါတယ်။ ရေးရာမှာလည်း လွတ်လပ်ချင် တယ်။ ဒါကြောင့် “ဂျလုံး” ဆိုတဲ့ ကလောင်ခွဲနဲ့ ရေးခဲ့တာပါ။

ဒီစာအုပ်ကို ပြန်ထုတ်ဖို့ မိတ်ဆွေအချို့က တိုက်တွန်းပါတယ်။ အရင် စာအုပ် ထဲက အချို့ကို ပြန်လည်တည်းဖြတ်ပြီး “လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေး အဆင် ပြေမယ့်နည်း” အမည်သစ်နဲ့ ပြန်ထုတ်တာပါ။ ကလောင်အမည်ကိုလည်း ပင်ရင်း ကလောင်အမည်နဲ့ ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေကြပါစေ။

ကျော်ရင်ဖြင့်

အတိတ်

၁။ ထစ်ခဲရို ပူညံပူညံ	၁
၂။ နားပူနားဆာ ဆာဗေး	၉
၃။ အေးရာ အေးကြောင်း	၁၇
၄။ ပူညံ ပူညံ ဆေး	၂၅
၅။ ပျံပျံရယ် ငိုပါကွယ်	၃၄
၆။ မငိုပါနဲ့ကွယ် ချစ်သူရယ်	၄၂
၇။ ရန်ဖြစ်ပြီး ပြန်ချစ်မယ်	၅၁
၈။ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် ချစ်သူ	၅၉
၉။ ပလွတ်ပလွတ် ခင်ခင်	၆၆





၁၀။	ပူစီ ပါပီတို့ ဒယ်ဒီ	၇၄
၁၁။	ပျင်းသလား မေပျို	၈၃
၁၂။	အိမ်တွင်းတိုက်ပွဲ	၉၂
၁၃။	ကီးမကိုက်တဲ့ မောင်နဲမယ်	၁၀၀
၁၄။	ယောက်ျား အလိုမရှိ	၁၀၇
၁၅။	ဝေးလေ ကောင်းလေ	၁၁၅
၁၆။	နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်	၁၂၂
၁၇။	ပလူးပလဲ အရှုံးပဲ လုပ်တယ်	၁၃၀
၁၈။	ပုံပြင်ည	၁၃၈



ချစ်လို့၊ ကြိုက်လို့ပဲ ယူယူ၊ လူကြီးမိဘပေးစားလို့ ခေါင်းညိတ်လိုက်ရတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်
လင်ရယ်၊ မယားရယ်လို့ဖြစ်လာရင် အတူတူနေကြရော့ဗျ။

ဟ... ဒါ ဘာဆန်းလဲ။

ဆန်းတာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နီးနီးကပ်ကပ် အတူတူနေကြရပြီ
ဆိုကာမှ ကိုယ် သိမထားသေးတဲ့ သူ့အမှုအကျင့်ဆိုးတွေက ဘူးပေါ်သလို ပေါ်လာ
တာ။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် မှန်ထဲပြန်ကြည့်ရင်တောင်မှ သဘောမကျစရာတွေ
တွေ့သေးတာ၊ သူများဆိုရင်တော့ များလှပေ။ နီးနီးကပ်ကပ်နေရလေ၊ သဘော
မကျစရာတွေ များလေပဲ။

ကဲ... ဘယ်နှယ်လုပ်ကြမှာလဲ။

ခုချိန်ရောက်မှ သူ့အမေအိမ် ပြန်ပို့ရအောင်ကလည်း မဖြစ်။ အပြစ်တွေ
မြင်သလို ကောင်းတာတွေလည်း ရှိနေတာ ကိုယ်တွေ့။ ပစ်လိုက်ရမှာကလည်း
အဆီနဲ့ဝင်းဝင်း၊ စားရမှာကလည်း သဲတရုပ်ရုပ် ဆိုတာမျိုးပ။

ဒါက အိမ်ထောင်ရေးတိုင်းမှာ မလွဲမသွေကြုံကြရတာ။ အိမ်ထောင်ရေး ဆိုတာ
အကောင်းအဆိုး ခွန်တွဲနေသဟာကြီးပဲ။ အရေးကြီးတာက အဆိုးတွေ တဖြည်းဖြည်း
နည်းသွားပြီး အကောင်းတွေ များများလာဖို့ပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေက
ရှိပါတယ်။

လင်ရယ်၊ မယားရယ်လို့ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသမီး ပေါင်းပေးထားတာ နောင်ဂိုဏ်
ချဖို့မဟုတ်ဘူး။ အဆင်ပြေပြေ ချစ်ဖို့၊ ဘဝခရီးဖော်အဖြစ် တစ်သက်တာ လက်တွဲ
ဖို့ပါ။



အဲဒီလို လက်တွဲကြဖို့အတွက် ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ပြုပြင်တန်တာ ပြုပြင်၊ သူ့ဘက်ကိုလည်း ညှိနှိုင်းတန်တာ ညှိနှိုင်းရမှာပါပဲ။

ဘယ်လင်မယားမဆို ပြဿနာမျိုးစုံ ကြုံဖူးတာချည်းပဲ။ လင်မယားပြဿနာ တွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အကြံပေးနေတဲ့ ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အဆိုအမိန့် များကို စာအုပ်တွေ၊ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေထဲက လေ့လာဖတ်ရှုပြီး မြန်မာ တွေနဲ့ အဆင်ပြေမယ့် ကောင်းနိုးရာရာတွေကို ရေးသားတင်ပြထားပါတယ်။

လင်မယားတွေကို အကြံပေးချင်တာကတော့ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်း ချက်ကို အရင်မြင်အောင် ကြည့်စေချင်တယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ကီးကိုက်အောင် ညှိလိုက်ပါ။ ဒါဆို အိုကေပြီပေါ့။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ယောက္ခမကြီးတွေအကြောင်းကလည်း ကန့်လန့်ကန့်လန့်နဲ့ ပါနေသေးတယ်ခင်ဗျ။ ယောက္ခမကြီးများကိုလည်း မေတ္တာရပ်ခံပါရစေ။ ပဲလော် ကြား ဆားမဖြစ်ပါစေနဲ့။ နေရာတကာ သိပ်မငန်ကြပါနဲ့ခင်ဗျာ။

ကိုယ်မပါလည်း ကမ္ဘာကြီးက လည်မြီတိုင်း လည်နေမှာခင်ဗျ။

ကမ္ဘာကြီးလည်နေပုံက တိမ်းနေ၊ စောင်းနေသဟဲ့ဆိုပြီး ဝင်တည့်ဖို့ မကြိုးစား ပါနဲ့။ ခပ်စောင်းစောင်းလေး အလိုက်သင့်လည်နေတာ သဘာဝပါ။ ကိုယ်ဝင်ရှုပ်မှ ဗရုတ်သုတ်ခတွေ ဖြစ်ကုန်ပါ့မယ်။

“လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း” စာအုပ်လေးဟာ လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်သာယာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



mgyc.com

mgyc.com

ကျန်ကျန်



မိန်းမတွေဟာ
နားပူနားဆာလုပ်လေလေ
သူတို့ပဲအထီးကျန်လေလေပါ။

ငိုကြွေး၊ မျက်ရည်ကျပြသူကို
တွေမြင်တဲ့အခါ
Oxylocin ဆိုတဲ့ဟော်မုန်း
တိုးပွားလာတယ်တဲ့။
အဲဒီဟော်မုန်းက
အခြားသူကိုပွေ့ဖက်၊ တွေ့ထိ၊
နှစ်သိမ့်စေချင်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်စေပါသတဲ့။



များများ ငိုပစ်မယ်

နာချား
နာချား



အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာလည်း
တစ်နေ့လာဒါ၊ နောက်တစ်နေ့လာလည်းဒါ၊
အမြဲတမ်းသမားရိုးကျချည်းပဲဆိုရင်
ရေသေအိုင်လိုဖြစ်တတ်တယ်ဆိုပဲ။
ရှင်သန်နေပို့အတွက်
ကတောက်ကဆတ်လေးတွေကလည်း
အသုံးတည့်တယ်တဲ့။

ထိပ်ခန်းမှို ညီညီ



မောင်အေဝမ်းမှာ ဇနီးတစ်ယောက်ရှိတယ်ခင်ဗျ။

လူတွေဟာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီး
လေးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်ဆိုပေမဲ့ မောင်အေဝမ်းရဲ့ မယား ခင်အေဝမ်း
ကတော့ ဖွဲ့စည်းပုံ နည်းနည်းလွဲနေပုံရတယ်။

မောင်အေဝမ်းအထင်ပြောရရင် ဝါယောဓာတ်နည်းနည်း လွန်ကဲ
နေတယ်။

မောင်အေဝမ်းရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။
မနက်လင်းတာနဲ့ သူတို့အိမ်မှာ ရေခွေးကရားအိုးနဲ့ သူမိန်းမ အပြိုင်ဆူ
တာပဲတဲ့။

ခင်အေဝမ်းက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။

မနက်လင်းတာနဲ့ ရေခွေးကရားအိုး မဆူခင်ကတည်းက

ကျော်ရင်မြင့်

ခင်အေဝမ်းက ဆူနေတာ။ ပူညံပူညံနဲ့ သူမို့ ဝါယောများပလေ။ နားပူ နားဆာ ပြိုင်ပွဲသာ ရှိလို့ကတော့ ခင်အေဝမ်းက ကမ္ဘာအိုလံပစ်မှာ ရွှေ တံဆိပ်ရမှာ သေချာတယ်ခင်ဗျ။

မောင်အေဝမ်းကသာ နားပူနာဆာ လုပ်သလေးဘာလေး ပြော နေရတာ၊ မိန်းမတွေက 'နားပူနားဆာ'ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို လက်မခံ ဘူးခင်ဗျ။ ဘဝခရီးလမ်းမှာ ယောက်ျားသားတွေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် သတိပေး နှိုးဆော်နေတာတဲ့။ သေလိုက်။

အလုပ်ကို အချိန်မီ သွားနိုင်ဖို့၊ အိပ်ရာစောစောထ၊ ရေမိုးချိုးဖို့၊ အိမ်အလုပ်တွေကို မယ်တစ်ရွက် မောင်တစ်ထမ်း ကူညီလုပ်ကိုင်ဖို့၊ ကျွမ်းနေတဲ့ မီးလုံးလဲဖို့၊ မီးဖိုကွိုင်ပြတ်နေတာ အသစ်ပြန်တပ်ဖို့၊ ချွေး ဖော်နံ့နေတဲ့ စွပ်ကျယ်တွေ၊ အင်္ကျီတွေ၊ ပုဆိုးဟောင်းတွေကို အဝတ် ညစ်ခြင်းထဲ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထည့်ထားဖို့၊ ပစ္စည်းတွေ ဖရိုဖရဲ ပစ္စ လက်ခတ်ထားတာပြန်သိမ်းဖို့၊ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်တွေက စုံသလား မမေးနဲ့။ လက်သည်းညှပ်ကိုညှပ်ပြီး သူ့နေရာသူ ပြန်ထားဖို့ဆိုတဲ့ အသေးအဖွဲကအစ ထောင့်စေ့ပါ။

အမယ်... အမယ်... နားပူ နားဆာလုပ်တယ်ဆိုတာ အပြု သဘော ဆောင်တယ်တဲ့ခင်ဗျ။

ယောက်ျားတွေကို ဘီယာတွေ၊ အရက်တွေ သိပ်မသောက်နဲ့ နော်၊ အဆီအအိမ်တွေ သိပ်မစားနဲ့နော်။ ဗိုက်ကြီး ပူလာပြီ၊ ခါးကြီး တုတ်လာပြီ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါနော်လို့ ချော့ချော့မော့မော့ပြောရင် ကိုရွှေယောက်ျားတို့ နားထောင်မယ်များ ထင်သလား၊ ဝေးသေးတဲ့။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

နားပူနားဆာလုပ်တာက ပိုအလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ မိန်းမက ပြောတယ်ဗျ။
ယောက်ျားတွေ ကျန်းမာအသက်ရှည်ဖို့ မတို့က စေတနာနဲ့ နားပူ
နားဆာ လုပ်ရတာတဲ့။ သေလိုက်။

ဟုတ်တယ်ပဲ ထားလိုက်ပါဦး။ စေတနာနဲ့ နားပူနားဆာ လုပ်
တယ်ပေါ့လေ။

ကိုအေဝမ်းတို့ ယောက်ျားသားကြီးတွေက ပြန်ပြီး နားပူနားဆာ
လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေရဲ့အမြင်က တစ်မျိုးခင်ဗျ။ ယောက်ျားတွေ
နားပူနားဆာ လုပ်ခွင့်မရှိဘူး။ ကိုအေဝမ်းရဲ့ သူငယ်ချင်း အမျိုးသား
တစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် နားပူနားဆာလုပ်တာ ဝါသနာပါတယ်။
အဲဒီလူကို လူတွေက မိန်းမကြီးနဲ့ တူတယ်လို့ တံဆိပ်တပ်ကြပြန်ရော၊
ခက်ဖူးလား။

ယောက်ျားဆိုတာ (အဟမ်း) အိမ်ထောင်ဦးစီး၊ အိမ်ဦးနတ်လို့
ဆိုသကဲ့။ ယောက်ျားတွေဟာ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ ယောက်ျားတွေဟာ
အသိအမြင် ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားကြတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဦးဆောင်
လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုကဏ္ဍကြီးတွေကို မောင်အေဝမ်း
တို့က အပိုင်စီးထားခဲ့မိကြပေသကဲ့။ အဲဒီတော့လည်း အကြောင်းကိစ္စ
ရှိတဲ့အခါ ပူညံ့ပူညံ့မလုပ်ဘဲ အကျိုးသင့်၊ အကြောင်းသင့် ဝေဖန်
ဆွေးနွေးရမှာတဲ့။ အဲဒီလို ဝေဖန်သုံးသပ်လမ်းညွှန်မှုပေးတာက မိန်းမ
တွေကို သူတို့ ဂရုစိုက်ပုံပြတာပါတဲ့။

အဲ... မိန်းမတွေကလည်း ဘယ်မှာ အညံ့ခံမှာလဲ၊ ပူညံ့ပူညံ့နဲ့
နားပူ နားဆာ လုပ်တာက ယောက်ျားတွေကို ဂရုစိုက်မှု ပြတာတဲ့။

ကျော်ရင်မြင့်

ဆိုပါစို့...

ယောက်ျားတွေက စိုထိုင်းထိုင်း တဘက်ကို တန်းပေါ်မှာ ဖြန့်
မလွှားဘဲ လုံးထွေးပြီး အိပ်ရာပေါ် ပစ်တင်ထားမိရင်၊ အမှိုက်ကို တွေ့
ကရာ ချောင်ထဲပစ်လိုက်မိရင် အဲဒီလို အဲဒီလိုကိစ္စမျိုး တစ်ခုခုလုပ်မိရင်
မိန်းမက မျက်နှာလွှဲနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြောမှာ၊ ပြောကို ပြောဦးမှာ။
အဲဒါ ယောက်ျားကို ဂရုစိုက်တာတဲ့။

အဲဒီလိုပြောချင်ဆိုချင်တဲ့ ဉာဉ်ကို ယောက်ျားတွေက မကြိုက်မှန်း
မိန်းမတွေက သိတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပေးမှ ယောက်ျားတွေက
ပြုပြင်မှာလို့ မိန်းမတွေက ယုံတယ်။ ဗျစ်တောက်ဗျစ်တောက်နဲ့ ဓာတ်ပြား
ဟောင်းကြီးကို တစ်နေကုန် ဖွင့်နေမယ်။

သူတို့ပြောသမျှဆိုသမျှဟာ အဖြစ်မှန်ကို အခြေခံတာလို့ မိန်းမ
တွေက ဆုပ်ကိုင်ထားတာ။ သူတို့ပြောသမျှဟာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာ
ကောင်းတယ်လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် သိရင်တောင်မှ မနားတမ်း ဆက်
ပြောဦးမှာတဲ့။ အမှန်ကိုပြောတာမို့ သူတို့တရားတယ်လို့ မိန်းမတွေက
ခံယူထားတာ။ ခက်ဘူးလား။

အမယ်... သူတို့မိန်းမချင်းကျတော့ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တာကို နားပူ
နားဆာလို့ မမြင်ဘူးတဲ့ဗျ။ မိန်းမတွေ ရှုမြင်ကြပုံက ယောက်ျားတွေ
ဟာ ငပျင်းတွေ၊ အင်မတန်အရေထူပြီး အကြောမာလို့ ကိုင်ရတွယ်ရ
ခက်တယ်၊ ပြောလို့လည်း မနာတဲ့ သတ္တဝါတွေလို့ မြင်တာ။ နားပူ
နားဆာလုပ်တဲ့ မိန်းမရဲ့သူငယ်ချင်း အမျိုးသမီးက ပူညံ့ပူညံ့လုပ်နေတဲ့
သူကို မြင်ရရင် သူ့ခမျာ ဝဋ်ခံနေရရှာတာဆိုပြီး အချင်းချင်း သနား

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

ကရုဏာ သက်ပါသတဲ့။

ခင်အေဝမ်းကို ပူညံ့ပူညံ့ သိပ်မလုပ်ပါနဲ့ကွာ။ အိမ်နီးချင်းတွေ ကြားလို့လည်း မကောင်းပါဘူးလို့ မောင်အေဝမ်း မရဲတရဲ ပြောကြည့် တော့ ဘယ်လိုပြန်ပြောမယ်ထင်သလဲ။ သူများတွေကြားရင် ပိုကောင်း တာပေါ့။ ဒီအိမ်မှာ သခင် ဘယ်သူလဲဆိုတာ အားလုံးသိနိုင်တာပေါ့ တဲ့။ သေရော။

ကိစ္စတစ်ခုကို မပြီးနိုင်မစီးနိုင် ပူညံ့ပူညံ့လုပ်ဖန်များလာတဲ့အခါ ယောက်ျားတွေစိတ်ထဲ ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။ စရည်းအိုးခွက် ကြီးစွာလျက်ပင် တစ်စက်ကျများ ပြည့်သောလားသို့ မကျေမချမ်း ဖြစ်ရမှုတွေဟာ တအံ့နှေးနှေးနဲ့ ရင်ထဲမှာ အကျိတ်အခဲကြီး ကြီးကြီး လာသဗျ။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တယ် (သတ္တိရှိရင်ပေါ့ လေ)။

ယောက်ျားတွေကို စစ်တမ်းကောက်ကြည့်တော့ သူတို့အမုန်း ဆုံးစာရင်းရဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာ နားပူနားဆာ လုပ်ခြင်းဆိုတာပဲ ရှိသတဲ့။ မောင်အေဝမ်းနဲ့ သဘောထားချင်းတိုက်ဆိုင်လိုက်လေ။



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကိုယ့်မယားကိုယ် ပြန်သတ်မှုတွေ တစ်နှစ် ဖြစ်ပွားခဲ့တာမှ ၂၀၀၀ ကျော်ဟာ မိန်းမ က နားပူနားဆာလုပ်တာက သတ်ပစ်ချင် လောက်အောင် တွန်းအားပေးသလို ဖြစ် သွားရတာတဲ့ ခင်ဗျ။
မောင်အေဝမ်းနဲ့ သဘောချင်း တိုက်ဆိုင် လိုက်လေ။

ကျော်ရင်မြင့်

ဟောင်ကောင်မှာ ကိုယ့်မယား ခေါင်းကို တူနဲ့ထထုသတ်တဲ့အမှု ဖြစ်တယ်။ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တတ်တဲ့ သူ့မိန်းမရဲ့ ခေါင်းထဲက ဦးနှောက်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့အတွက် ခေါင်းကို တူနဲ့ထထုသတ်လိုက်တာလို့ တရားခွင် မှာ ယောက်ျားက အစစ်ခံတယ်တဲ့။ တရားသူကြီးကလည်း မိန်းမက နားပူနားဆာလုပ်လို့ တူနဲ့ ထထုမိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံပြီး ပြစ်ဒဏ် ကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ချပေးသတဲ့။ မောင်အေဝမ်းနဲ့ သဘောချင်း တိုက်ဆိုင်လိုက်လေ။

အစကပြောခဲ့မိပါရောလား၊ မောင်အေဝမ်းရဲ့မိန်းမလည်း ဝါယော နည်းနည်းလွန်ကဲနေတယ်လို့။

သူ နားပူနားဆာလုပ်တာတွေကို ကြာလာတော့ မောင်အေဝမ်း သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ ခင်အေဝမ်း နားပူနားဆာ လုပ်ဖန်များလာတဲ့ အခါ မောင်အေဝမ်း (မှန်ရာဝန်ခံပါ့မယ်) ထုပစ်လိုက်မိပါရောလား။ ဟောင်ကောင်က လူလို မိန်းမ ခေါင်းကို တူနဲ့ထထုပစ်လိုက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မိန်းမ မမြင်ကွယ်ရာကို ထွက်သွားပြီး ကိုယ့်ပေါင်ကိုကိုယ် လက်သီးဆုပ်နဲ့ ထုပစ်လိုက်တာ။

အမယ်လေး... နာလိုက်တာ။



နားပူနားဆာ
ဆာပေး



မောင်အေဝမ်းမှာ ဇနီးမယားတစ်ယောက် ရှိတယ် ခင်ဗျ။

အမှန်ဝန်ခံရရင်တော့ မိဘက ရိုက်နှက်ပြီး ပေးစားထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချစ်လှချည်ရဲ့ သူနဲ့မှမယူရရင် သေတော့မှာပဲ အထင်နဲ့ ယူခဲ့တာပါ။

အဖေကတော့ ပြောဖူးပါရဲ့။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိရှိသမျှ မိန်းမမှန်ရင် ယောက်ျားကို အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာ၊ နားပူနားဆာလုပ်တာ သဘာဝတဲ့။ အဲဒီအဖေစကားကို မယားမရှိခင်အထိတော့ မောင်အေဝမ်းတို့က မယုံရေးချ မယုံပေါ့။

အိမ်ထောင်သည်သူငယ်ချင်းတွေကလည်း သူတို့ဇနီးမယားတွေ ပူညံ့ပူညံ့ သိပ်လုပ်တာပဲလို့ မောင်အေဝမ်းကို လာပြောတဲ့အခါ ဒီလူတွေ မောင်အေဝမ်း ကောင်းစားမှာ မလိုလားလို့ပြောတယ် ထင်တာ။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

မောင်အေဝမ်းတို့ မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပါရော
လား။

စာထဲပေထဲတော့ ဖတ်ဖူးသား။ မိန်းမဆိုးဆိုးနဲ့ရရင် ပညာရှိဖြစ်
သတဲ့။ မောင်အေဝမ်းကလည်း မိန်းမကျမ်းကို အထိုက်အလျောက်
တော့ ကျေပြီသား။ (ထင်တာပဲ)။

မောင်အေဝမ်းရဲ့ ဇနီးမယား ခင်အေဝမ်းလည်း ဘာသားနဲ့
ထုထားတာမို့လို့လဲ၊ သူလည်း မိန်းမပဲခင်ဗျ။ မိန်းမဗီဇအတိုင်း နားပူ
နားဆာကတော့ လုပ်တာပဲပေါ့။

သိတော်မူကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

နားပူနားဆာလုပ်တဲ့မိန်းမတွေ မျှော်လင့်ထားတာက ယောက်ျား
တွေဟာ နားပူနားဆာ နာနာလုပ်ပေးရင် သူတို့အပြစ်ကို သူတို့ သိမြင်
လာမယ်၊ အပြစ်မကင်းတဲ့ခံစားမှုနဲ့ပြုပြင်လာကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်
တာတဲ့။ အံ့ဩပါ။ မိန်းမတွေကို နားပူနားဆာလုပ်တယ်လို့ ပြောရင်
သူတို့က မကြိုက်ဘူး ခင်ဗျ။ အိမ်ထောင်သက်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ
မိန်းမတွေရဲ့နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ နည်းပညာကလည်း ပြောင်းလဲလာ
တယ်။ အိုင်တီခေတ်မှာ ပိုပြီး ပညာသားပါတဲ့ ပုံစံသစ်နဲ့ နားပူနားဆာ
လုပ်တာဗျ။

မိန်းမ နားပူနားဆာလုပ်တာကို မောင်အေဝမ်း တိတ်တဆိတ်
လေ့လာအကဲခတ်လိုက်တဲ့အခါ အခြေခံအားဖြင့် နည်းလမ်းငါးမျိုးနဲ့
လုပ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီနည်းလမ်းတွေ ပြောပြမယ်။

ကျော်ရင်မြင့်

(၁) ဓာတ်ပြားဟောင်းကြီးပွင့်တဲ့နည်း

ဒီနည်းက အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြောနေတဲ့နည်းပါ။

နားထောင်ကြည့်ရအောင်။

“ယောက်ျား၊ အမှိုက်တွေ သွားမပစ်သေးဘူးလား”၊ (ခဏနားမယ်) “ယောက်ျား၊ အမှိုက်တွေ သွားမပစ်ရသေးဘူးဆို ဟုတ်လား”၊ (နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက်နေတော့) “အမှိုက်မပစ်သေးဘူးလား ယောက်ျား၊ အမှိုက်တွေက ခုထိ အပုံလိုက်ရှိနေတုန်းပဲ”

(၂) စုံစီနဟနားပူနားဆာနည်း

ဒုတိယနည်းကတော့ ပထမနည်းလို အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြောနေတဲ့နည်း မဟုတ်ဘူး။ မိန်းမရဲ့စိတ်အာရုံထဲ ပေါ်လာသမျှကို သူ့ပါးစပ်က တဖျစ်ဖျစ် မြင်းအီးပေါက်သလို လျှောက်ပြောနေတဲ့နည်းပေါ့။ နားထောင်ကြည့်ရအောင်။

“အိပ်ခန်းပြတင်းပေါက်ကန့်လန့်ကာ ပျက်နေတာကို ပြင်မယ် ပြင်မယ် ပြောနေတာ ကြာပြီနော်”၊ “မီးသွေး ကုန်ခါနီးတာ သိရဲ့လား”၊ “မိတာခ သွားဆောင်ရမှာ မေ့မနေနဲ့ဦး”၊ “အင်္ကျီအိတ်ထောင်မှာ ဘာတွေ ပေလာပြန်တာလဲ” စသည် ... စသည်...။

(၃) အကျိုးပြုနားပူနားဆာနည်း

ဒီနည်းကတော့ ယောက်ျားရဲ့အကျိုးကို လိုလားလို့ လမ်းညွှန်တဲ့

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

နားပူနားဆာပါ။ နားထောင်ကြည့်စမ်းပါ။

“ဒီနေ့ ဆေးသောက်ပြီးပြီလား။” “အရည်မရ အဖတ်မရ ဝိဒီယို ဇာတ်လမ်းတွေကို အအိပ်ပျက်ခံပြီး ကြည့်မနေနဲ့လေ”။ “အချို့တွေ ကြပ်ကြပ်စား၊ ရှင်တော့ ဝလာတော့မှာပဲ”။ “ဖုန်းပွတ်တာ နည်းနည်း တော့ လျော့ဦးနော်၊ မျက်စိပျက်လိမ့်မယ်”

(၄) သွယ်ကာဂိုက်ကာ နားပူနားဆာ

ကိုယ့်အကြောင်းကို တိုက်ရိုက်ပြောတာမဟုတ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ရင်ဝ ကို တည့်တည့်မှန်တဲ့ နားပူနားဆာလုပ်နည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ခံစားကြည့် ပါ။

“ခင်မမယောက်ျားတော့ ရာထူးတက်သွားပြန်ပြီတဲ့”

“ထိုက်ထိုက်ရဲ့ စိန်နားကပ်က တော်တော်အရည်ကောင်းတာပဲ၊ ဖွေးလို့”

(၅) အဆင့်မြင့် နားပူနားဆာ

အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံ၊ အဆင့်မြင့်ဈေးဆိုတာမျိုးတွေ တွင်ကျယ်တဲ့ ခေတ်မှာ နားပူနားဆာလုပ်တဲ့မိန်းမကလည်း သမားရိုးကျမဟုတ်ဘူး။ အဆင့်မြင့်မြင့် နားပူနားဆာလုပ်တာဗျ။ လေ့လာကြည့်ပါဦး။

“အရင်လက ရှင် ဝယ်ရောင်းလုပ်လို့ အရှုံးကြီးရှုံးပုံမျိုး နောက် တစ်ခါဆိုရင်တော့ မခံနိုင်တော့ဘူး”

“ဒီည ညှော်ခဲပွဲမှာ ရှင် သောက်ပုံစားပုံကို စောင့်ကြည့်ရမှာပဲ”

ကျော်ရင်မြင့်

ဒါကတော့ မောင်အေဝမ်း လေ့လာတွေ့ရှိသလောက်ပေါ့ ခင်ဗျာ။ အစက ပြောခဲ့ပါရောလား၊ မိန်းမဆိုးဆိုးနဲ့ရရင် ပညာရှိ ဖြစ်သတဲ့။ ခင်အေဝမ်းထက်ပိုဆိုးတဲ့ မိန်းမမျိုးနဲ့ရတဲ့ ပညာရှိတွေကတော့ မောင်အေဝမ်း တင်ပြခဲ့တဲ့ နားပူနားဆာငါးမျိုးထက် ပိုပြီး စုံစုံစေ့စေ့ တွေဖူးရင်လည်း တွေဖူးမှာပေါ့နော်။

မောင်အေဝမ်း လေ့လာတွေ့ရှိတာကတော့ ခုခေတ်မော်ဒန်မိန်းမ တွေက နားပူနားဆာပေမဲ့ ရှူးဂါးကုတ်တက်၊ သကာရည်လေးဖုံးပြီး လုပ်တာ။ မျက်နှာရှစ်ခေါက်ချိုးနဲ့ ဗျစ်တောက်ဗျစ်တောက် မြင်းအီး ပေါက် ရှိသလို အရယ်အမောလေးတွေ စွက်ပြီး နားပူနားဆာလုပ်တာ လည်း ရှိသဗျ။ ကိုရွှေယောက်ျားတို့ ကျောကျောနေအောင် ခံဖို့သာ ပြင်ထားကြပေရော။

ဒီလိုဆိုလိုက်တော့ မောင်အေဝမ်းတို့ ယောက်ျားသားတွေ တစ်ဖက်သတ်ကြီး လှိမ့်ပဲ ခံကြဖို့တော့လည်း ဟုတ်သေးဘူး။ တန်ပြန် နည်းတွေလည်း ရှိပါသေးရဲ့။

မိန်းမက နားပူနားဆာလုပ်တာ များလာရင် ခံရတဲ့ယောက်ျားက အကာအကွယ်တွေ စသုံးလာတော့တာပဲ။ အလွယ်ဆုံးနဲ့ ဘေးအကင်း ဆုံးနည်းကတော့ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်ကို မျက်နှာနဲ့ မခွာတမ်း ဖတ်နေ တဲ့နည်းပေါ့။

မိန်းမ ပြောချင်ရာပြော၊ စာဖတ်ချင်ဟန်သာ ဆောင်နေ။ သတင်း စာ၊ ဂျာနယ်က ဘေးကင်းတယ်။ မဂ္ဂဇင်းနဲ့ မျက်နှာမခွာဘဲနေရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ခုခေတ်မဂ္ဂဇင်းထဲက ကောင်မလေးတွေရဲ့ပုံက ကြည့်

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

ဖို့ သိပ်ကောင်းတယ် ဟုတ်လား။ မျက်နှာနဲ့ မဂ္ဂဇင်း ခွာမရတာ မိန်းမ တွေသွားရင် ယမ်းပုံမီးကျ ဖြစ်သွားမယ်။

နောက်ထပ် အကာအကွယ်တစ်မျိုးကတော့ မိန်းမ ပူညံပူညံ စ လုပ်ရင် ကွန်ပျူတာရှေ့သာ သွားထိုင်နေလိုက်။ အလုပ်လုပ်သလိုလို၊ ဘာလိုလိုနဲ့ အရင်ကတည်းက ကြိုထည့်ထားတဲ့ဖိုင်တွေ ပြန်ဖွင့်ဖတ် ပေါ့။ အင်တာနက်ကော်နက်ရှင်ကောင်းရင်လည်း လျှောက်ကြည့်တာ ပေါ့။

နောက်တစ်နည်းကတော့ အလုပ်တွေ အိမ်ကို သယ်လာတဲ့နည်း ပေါ့။ မိန်းမ ဗျစ်တောက်ဗျစ်တောက် လုပ်မယ့်ပုံ ပေါက်ရင် အလုပ်သာ စလုပ်ပေရော့။

အကာအကွယ်နောက်တစ်မျိုးကတော့ တီဗွီ ရီမုတ်ကွန်ထရိုး။ မိန်းမရဲ့အသံကို volume လျှော့လို တော့ မရဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တီဗွီကို စိတ်ဝင်စားဟန် ဆောင်ပြီး ရီမုတ်ကွန်ထရိုးနဲ့ ဟိုချန်နယ် ဂျာသလိုလို၊ ဒီချန်နယ် ဂျာသလိုလိုလုပ်ရင်း ထွက်ပြေးလွတ်မြောက် နိုင်ပါတယ်။

မိန်းမတွေဟာ သူတို့ နားပူနားဆာလုပ်တာကို ယောက်ျားတွေက မသိကျိုးကျွန်ပြုရင် အခံရခက်တယ်။ ဒေါသအိုးကို တုတ်နဲ့ကလိသလို မချိမဆံ့ ဖြစ်တတ်တယ်။ အင်မတန် အထိနာတယ်။

တကယ်တော့လည်း မိန်းမတွေဟာ နားပူနားဆာ



ကျော်ရင်မြင့်

လုပ်လေလေ သူတို့ပဲ အထီးကျန်လေလေပါ။

ဒါကို မိန်းမတွေ သိဖို့ ကောင်းတယ်။

အထူးသဖြင့်တော့ ခင်အေဝမ်းတစ်ယောက် သဘောပေါက်ဖို့
ကောင်းတာပေါ့ဗျာ။

ခုတော့ဖြင့်...

ကယ်တော်မူကြပါ။

ကျွန်တော် မောင်အေဝမ်းခမျာ နားပူနားဆာ ဘုရင်မကြီးနဲ့
အိမ်ထောင်ကျနေရပါသဗျာ။



ဒေးရာ ဒေးကြောင်း



မောင်အေဝမ်းရဲ့ နားပူနာဆာဘုရင်မ ဇနီးအလှ ပူညံ့ပူညံ့ လုပ်တဲ့ ကိစ္စကို လူသိရှင်ကြားရင် ဖွင့်လိုက်မိတယ်။ အလိုလေးဗျာ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ လင်နဲ့ မယားအကြား ပူညံ့ပူညံ့ကိစ္စတွေ အများသားပါကလား။ အချို့ကလည်း မောင်အေဝမ်းကို စာတစ်တန် ပေတစ်တန်၊ အချို့ကလည်း ဖုန်းနဲ့ အချို့က လူကိုယ်တိုင်တွေ (လက်ဖက်ရည် ဘာညာတိုက်ပြီး) ကြုံရတွေ့ရ ပူညံ့ပူညံ့ကိစ္စ ရင်ဖွင့်ကြပါရောလား။

သူကောင်းသားတစ်ယောက်ကတော့ ဟောဒီလို ပြောရှာတယ် ခင်ဗျ။ သူမှာ မကြာခဏခေါင်းကိုက်တတ်တဲ့ ပြဿနာရှိသတဲ့။ ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ ပါရာစီတမောနှစ်လုံးသောက်၊ မျက်စိကို မှိတ်၊ နားအေးပါးအေးနေရအောင် တီဗွီပါ ပိတ်ပြီး အိပ်ရာ ဒါမှမဟုတ် ဆိုဖာပေါ်မှာ မှိန်းနေချင်တာတဲ့ခင်ဗျ။ သို့သော်လည်းပေါ့လေ။ သူ အဲဒီလိုနေပြီ ဆိုရင်

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

သူမယားကညာက အနားရောက်လာတော့တာပဲတဲ့။

မောင်

ခပ်ဝေးဝေးနေစေချင်တဲ့ သဘောနဲ့

“ခေါင်းကိုက်လိုက်တာကွာ၊ သေတော့မှာပဲ”ဆိုတော့

မ

“ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သောက်ပါလား”

မောင်

“ပါရာစီတမော နှစ်လုံးသောက်ထားတယ်”

မ

“ဘယ်နှလုံးသောက်တာလဲ။ ရှင်က ဆေးကို တယ်အားကိုးတာ ကိုး။ အနေအထိုင်ဆင်ခြင်ပေါ့။ (သူပဲ ခုနက ဆေးသောက်ခိုင်းတာ။ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး)”

ခေါင်းစဉ်ပြောင်းဖို့ ကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့

“ဒီနေ့ နေပူထဲသွားခဲ့တာ များလို့ပါကွာ”

“မဟုတ်ဘူး။ မနေ့ညက ရှင် အရည်မရ အဖတ်မရ ဗီဒီယိုတွေ ထိုင်ကြည့်နေလို့ အိပ်ရေးပျက်တာ။ မအိပ်ခင် ရေလည်း ထချိုးသေး တယ် မဟုတ်လား။ အအေးတော်တော်ကြိုက်၊ လေဖြတ်ပြီး သေလိမ့်

ကျော်ရင်မြင့်

မယ်။ ပြောနေတာ ကြားရဲ့လား။ တစ်ခုခုတော့ ပြန်ပြောမှပေါ့။ ခုတော့ အသေကောင်ကြီးအတိုင်းပဲ”

စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါတော့။ အဲဒီလိုပုံစံနဲ့ ခေါင်းက တစ်နေ့ ထက် တစ်နေ့ ပိုပြီးသာ ကိုက်လာပါတော့သတဲ့။

မောင်အေဝမ်းကို ရင်ဖွင့်လိုက်တာလေ။

အချို့အချို့သော သူကောင်းသားများကလည်း ပူညံပူညံလုပ်တဲ့ မိန်းမကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်း(ဆေးမြီးတို)လေးတွေ ပေးကြတယ် ခင်ဗျ။ ကိုယ်လို သူလို လူကြီးမင်းများကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

ချောပြီး ရှောင်လွှဲနည်း

ကိုယ်က မဟုတ်တာလုပ်ထားခဲ့မိလို့ သူ့ဘက်က မုန်တိုင်းဆင် မယ့် အရိပ်အယောင်မြင်ရင် သူ မမျှော်လင့်ဘဲ အံ့ဩသွားအောင် လုပ် လိုက်ပါတဲ့။ မဝယ်စဖူး ပန်းစည်းတွေ၊ ပန်းပွင့်တွေ ဝယ်ပေးလိုက်၊ မုန့်တွေ ဘာတွေ ဝယ်သွား၊ အပြင်လျှောက်လည်ဖို့ ခေါ်၊ ရုပ်ရှင် ကြိုတင် လက်မှတ်တွေ ဘာတွေ ဝယ်ပေးလိုက်၊ ပူညံပူညံလုပ်ဖို့ မေ့သွားမယ်တဲ့။

အိမ်ပြန်နောက်ကျသူ

သားမေ၊ မယားမေ့နဲ့ အပြင်မှာ နေမိတယ်။ အိမ်ပြန်ချိန်တောင် သတိမရဘူးဖြစ်နေမယ်။ အိမ်ပြန်နောက်ကျပြီး မိုးချုပ်နေတယ်ဆိုရင် ခေါက်ဆွဲကြော်ကောင်းကောင်း ဒါမှမဟုတ် စားစရာတစ်ခုခု အထုပ် ဆွဲပြီး အိမ်ပြန်ပါတဲ့။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ မင်းစားစေချင်လို့ ရှာဖွေပြီး ဝယ်လာရတာ၊ ဆိုင်တွေပိတ်ကုန်လို့ တော်တော်ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာလာရတာ၊ ဖွင့်တဲ့ဆိုင် လိုက်ရှာရတာ တော်တော်ကြာသွားတယ်ကွာလို့ဆိုရင် အဆင်ပြေပါသတဲ့။

ခွင့်လွှတ်ခိုင်းပါ

ကိုယ်ကလည်း အပြစ်ကျူးလွန်ထားမိပြီ၊ ခိုးထုပ်ခိုးထည်နဲ့မိနေပြီ ဆိုပါတော့... အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်မျက်နှာကို ချိုချိုသာသာ ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ့်မှာ အပြစ်ရှိကြောင်းဝန်ခံတဲ့ မျက်နှာပေးလေးလည်း ရှိပါ။

ပြီးတော့...။ မင်း ကိုယ့်ကိုတကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ဒါလောက်လေးတော့ ခွင့်လွှတ်ပါကွာ။ ခွင့်လွှတ်မလား၊ ဘာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စလေးအတွက်နဲ့ နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်ညစ်ခံကြမလားလို့ ပြောလိုက်ပါ။

မိန်းမက သဘောထားကြီးကြောင်းပြချင်လို့ ခွင့်လွှတ်ပါသတဲ့။

ပုတ်သင်ညှို့နည်း

သူ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်လာရင် နားထဲ မဝင်ပေမဲ့ ပြုံးပြီး ခေါင်းညိတ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ နားတစ်ဖက်မှာဝင်လာရင် ဟိုဘက်နားက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဒါဆို အိုကေပါသတဲ့။

မင်း မှန်ပါတယ်။ ချစ်လေး စေတနာ ကိုယ်သိတာပေါ့ ဆိုတာမျိုး အချို့သတ်ရင်လည်း အဆင်ပြေပါသတဲ့။

ကျော်ရင်မြင့်

အချို့ကတော့ ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက် ပြောသမျှ
နားထောင်နေလိုက်၊ သူကလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောလိမ့်မယ်။ ကိုယ်
ကလည်း နားထဲမဝင်ဘဲ ရှုန်းသွားလိမ့်မယ်တဲ့။

တန်ပြန်ထိုးစစ်

အချို့သူကောင်းသားများကတော့ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တဲ့ ဇနီးမယား
ကို တန်ပြန်ထိုးစစ်ဆင်နွှဲသတဲ့။ (မောင်အေဝမ်းတို့တော့ ဒီနည်းကို
မစမ်းရဲတာ အမှန်ပါ)

သူဘက်က ပူညံ့ပူညံ့လုပ်လာရင် ကိုယ်က တီဗွီကို အသံမြင့်
ပစ်လိုက်တဲ့။ အိမ်မှာ တရားခွေတွေ၊ ဘာတွေ ဖွင့်ထားရင်လည်း အသံ
ပိုကျယ်တဲ့။

နောက်တစ်နည်းကတော့ "No man is perfect" ဆိုတဲ့ စကား
ကို လက်ကိုင်ထားရမှာတဲ့။ သူက ပူညံ့ပူညံ့ စလုပ်လာတာနဲ့ "No man
is perfect" ဆိုတဲ့စကားပုံ ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်မှာလည်း ချို့ယွင်းချက်၊
အားနည်းချက်ရှိတာပေါ့။ မင်းကရော ချို့ယွင်းချက် ကင်းလို့လား၊
ဘာညာဆိုပြီး သူ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို ပြန်ဖော်ရမှာတဲ့။ အဲဒီလို တန်ပြန်
ထိုးစစ်ဆင်တဲ့အခါ မိန်းမသားတွေဟာ ထိလွယ် ရှလွယ်တွေမို့ သူဘက်
က ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တာ ရပ်ပြီး တိုက်ကွက် ပြောင်းသွားလိမ့်မယ်။ သူ
ပြောင်းမယ့် တိုက်ကွက်ကတော့ မျက်ရည် စစ်ဆင်ရေး။ ငိုမယ်၊ ချော့ပေ
တော့...။

(မောင်အေဝမ်းကတော့ မိန်းမချော့တဲ့ကိစ္စမှာ ချာတူးလံတာမို့

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

ဒီနည်းကို မသုံးဝံ့တာ အမှန်ပါ။

မင်္ဂလာနံနက်ခင်း

မနက်လင်းလို့ လင်နဲ့မယား မျက်နှာချင်း စဆိုင်ကြတဲ့အချိန်က အရေးကြီးသတဲ့ခင်ဗျ။

စကားအပြောအဆို အသုံးအနှုန်းက အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်ရမယ်၊ အပြုသဘောဆောင်ရမယ်တဲ့။ လင်းလင်းချင်း ဆောက်နဲ့ထွင်းဆိုသလို မနက်မိုးလင်းကတည်းက ကန့်လန့်တိုက်တဲ့စကား ပြောမိရင် တစ်နေကုန် ပူညံပူညံနဲ့ ကြုံရတတ်ပါသတဲ့။

ကိုယ့်အပြစ်ဒဏ် ကိုယ်ပဲ ခံ

ဇနီးမယားများ ပူညံပူညံလုပ်ကြတာ ယောက်ျားတွေရဲ့အပြစ်တဲ့ ခင်ဗျ။ (ယောက်ျားအချင်းချင်း အပြစ် ပြောရက်ပါ့ဗျာ)။

မိန်းမတွေပြောတာ(ညွှန်ကြားတာ)ကို ယောက်ျားက အပ်ကျမပ်ကျ နားထောင်ရင် အေးဆေးပဲတဲ့။ ပူညံပူညံလုပ်တာက ကိုယ်က နားမထောင်လို့ နားထဲမဝင်ဝင်အောင် ပူပေးနေတာတဲ့။ ရွှေပြည်အေး ဆရာသမားကတော့ မိန်းမစကား နားထောင်ရင် ပူညံပူညံဒဏ် မခံရဘူးတဲ့။ (ယောက်ျားအများစု လိုက်နာနေကြတဲ့နည်းပေါ့)။



ကျော်ရင်မြင့်

အကြင်နာပေးတဲ့နည်း

မိန်းမတွေ မကျေနပ်ရင် သိသာတယ်။ မိန်းမအများစုဟာ မကျေနပ်ကြောင်း မျက်နှာမှာ ဖော်ပြလေ့ရှိကြတယ်။

ကိုယ့်မိန်းမက ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ အသံတိတ်နေမယ်၊ ကိုယ့်ကို မသိကျိုးကျွံပြုနေမယ်ဆိုရင် မကြာခင် မုန်တိုင်း ဆင်တော့မယ်။

သူ ဂီယာပြောင်းတော့မယ့်အနေအထားတွေရင် ကိုယ်က စပြီး တပ်မက်စွာ ဖက်နမ်းလိုက်ပါ။ သူ့စိတ်အာရုံကို လမ်းကြောင်းပြောင်း ပစ်လိုက်ပါ။ ပူညံပူညံဇာတ်ထုပ်ကနေ နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်၊ ဇာတ်လမ်းကို ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်တဲ့။ (မောင်အေဝမ်း စမ်းကြည့် ချင်သား)။

ဒါတွေကတော့ ကိုကိုပုရိသတို့က ပေးကြတဲ့ ဆေးနည်းအချို့ ပေါ့ ခင်ဗျာ။

အနာနဲ့ဆေး ကိုက်အောင်ပေးရင် ပျောက်ရေးမခက်ပါတဲ့။ အနာ တခြား ဆေးတခြားဆိုရင်တော့ ဆေးအတွက်ကြောင့် လေးနိုင်ပါရဲ့။ မောင်အေဝမ်းလည်း လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါဦးမယ်။



ပုညံပုညံ ဇေး



ကိုယ့်ငါးချဉ်မှ ကိုယ်ချဉ်တယ်ထင်တာ လူသဘာဝပဲ။
 မောင်အဝမ်းကလည်း ဇနီးကညာအလှ ခင်အဝမ်းဟာ ပူညံ
 ပူညံ နားပူနားဆာဘုရင်မကြီးလို့ ထင်မှတ်ခဲ့တာကလား။
 တကယ်တော့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ လင်နဲ့မယား ပူညံပူညံ ဖြစ်ကြ
 တာက မထူးဆန်းဘူးဆိုပါလား။ မိန်းမတွေမှ နားပူနားဆာလုပ်ကြတာ
 မဟုတ်ဘူး။ ကိုကိုယောက်ျားတွေလည်း ပွမ်ပွမ်မြည်တာပဲတဲ့။
 ထားလိုက်တော့။
 မောင်အဝမ်းအမြင်မှာ ပူညံပူညံ လုပ်တယ်ဆိုတာ မကောင်း
 ဘူးပေါ့။ သို့သော်လည်းပေါ့လေ... အဲပေါ့လေ။
 မောင်အဝမ်းကို ကွန်ပလိန်းတက်တဲ့လူတွေ အများကြီးခင်ဗျ။
 အိမ်ထောင်သည်ယောက်ျားတွေဟာ သူတို့မိန်းမက ပူညံပူညံ

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

လုပ်လို့ အသက်ပိုရှည်သတဲ့။ မိန်းမတွေက သူတို့ယောက်ျားကို ကျန်းမာ ရေးဂရုစိုက်ဖို့၊ နာမကျန်းဖြစ်လို့ အိမ်ထဲ ကုပ်နေတဲ့အခါ ဆေးခန်းသွားဖို့ ပြောပေးကြတယ်တဲ့။

အမေရိကန်လူမှုရေးပညာရှင်တွေက လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ရာ မှာ အိမ်ထောင်သည်ယောက်ျားတွေက လူပျိုလူလွတ်တွေထက် ၆ ရာခိုင်နှုန်း ဆေးခန်းကို ပိုသွားသတဲ့။

မောင်အဝမ်းအထင်တော့ အိမ်ထောင်သည်ယောက်ျားတွေ သရိုးသရိဖြစ်လို့ အိပ်ရာထဲခွေနေတာ ဇနီးမယားမြင်ရင် ဆေးခန်းသွား ဖို့ပြောမှာ အသေအချာပဲ။ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ၊ သုံးလေးခါ ပြောတာများတော့ လင်ယောက်ျားခမျာ နားပူနားဆာ ဒဏ်မခံနိုင်တော့လို့ အေးရာ အေးကြောင်း ဆေးခန်းကို ပြေးတာ ဖြစ်မယ်။

မောင်အဝမ်းအထင်ပြောရရင် ဆေးခန်းက သူနာပြုဆရာမ လေးတွေကလည်း လူနာကို နွေးထွေးပျူငှာစွာ ကြိုဆိုဆက်ဆံတာ ခင်ဗျ။ ဆေးခန်းရောက်ရင် ရောဂါတစ်ဝက် သက်သာတယ်။

အသက် ၅၀ ကျော် သြစတြေးလျယောက်ျား ၆၀၀ ကို လေ့လာ ကြည့်တော့ သူတို့ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မိန်းမက တွန်းအားပေးလို့ ဆေးခန်းလာတာတဲ့။ ယောက်ျား ၅ ယောက်မှာ ၄ ယောက်က ဇနီးမယားရဲ့ ပရက်ရှာဒဏ်မခံနိုင်လို့ ပြေးတာ။ မောင်အဝမ်းတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဲဒီသုတေသနမျိုး လုပ်မယ်ဆိုရင် ယောက်ျား ၅ ယောက်မှာ



ကျော်ရင်မြင့်

၅ ယောက်လုံးပဲ ဒဏ်မခံနိုင်ဘူးဖြစ်မယ် ထင်တယ်။

မိန်းမတွေက ယောက်ျားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် ဂရုစိုက်ပေးနေကြတယ်လို့ မောင်အေဝမ်း လေ့လာမိတဲ့ သုတေသနက ဆိုတယ်။ ကေန္တတော့ ရေရှည်ခိုင်းစားဖို့ ပဲ ဖြစ်မှာပါ။

လူပျိုလူလွတ်တွေကတော့ အိမ်ထောင်သည်တွေလောက် ဆေးခန်း မရောက်ကြဘူးတဲ့။

လူပျိုလူလွတ်ဆိုတဲ့လူတွေက ဖျားလို့၊ နာလို့ အမေကယ်ပါ၊ အဘ ကယ်ပါ အသံကုန်ဟစ်နေဦးတော့ ဆေးခန်းသွားဖို့ တွန်းမယ့် ဇနီးမယား မရှိဘူး။ ကိုယ် သွားချင်သွား၊ မသွားချင်နေ။

ပြီးတော့ လူပျိုလူလွတ်ဆိုတာ (အချို့ ပြောပါတယ်) သူများ သား သမီး လုပ်ကျွေးရမှာစိုးလို့ တစ်ကိုယ်တည်း လူပျိုကြီးလုပ်နေတာ။ အချို့ ဆိုရင် ကိုယ့်ဝမ်းတောင် ကိုယ်မသွါဘူး(အချို့လို့ ပြောပါတယ်နော်)။ အဲဒီလိုကပ်စေးနဲ့တော့ နေမကောင်းတဲ့အခါ ဆေးခန်းမသွားဘဲ ကြိတ် မှိတ်ခံတာလည်း ပါမှာပေါ့နော်။ ထားလိုက်တော့။

နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ကိစ္စ မိန်းမက လုပ်လုပ်၊ ယောက်ျားက လုပ်လုပ်၊ ဘယ်သူလုပ်လုပ် ခံရတဲ့လူဘက်ကတော့ မကြိုက်ပါဘူး။

မောင်အေဝမ်းဆိုရင် ခင်အေဝမ်းမှာ ပါးစပ်ဆိုတာ ပါမလာရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တစ်ခါတလေတော့ တွေးမိတာအမှန်ပဲခင်ဗျ။ ပါးစပ်ပါမလာဘူးဆိုရင် ပူညံ့ပူညံ့နားမခံသာတဲ့ကိစ္စ လုံးဝရှင်းသွားမယ်။ အစားအသောက်အတွက် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာသွားမယ်။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

တော်တော်နိပ်တာပဲ။

သို့သော်လည်းပေါ့လေ...၊ အဲပေါ့လေ။ ဖြစ်လာမှတော့ ရင်ဆိုင်ရ တော့မှာပေါ့။ နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ အလေ့အထကို လင်နဲ့မယားကြား မှာ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာအောင် အသုံးချနိုင်ပါသတဲ့။

မောင်အေဝမ်း စိတ်အဝင်စားသား။

မောင်အေဝမ်းတွေ့ရှိထားတာတွေကို သူလိုကိုယ်လို အိမ်ထောင် သည်အပေါင်းအတွက် လက်တို့ပြီး ပြောရဦးမယ်။

ကိုယ်ဂရုစိုက်တာ ပြတာ

ပူညံ့ပူညံ့ ပွစိပွစိ တတွတ်တွတ်ပြောနေတာကို ကိုယ်က သူ့ကို ဂရုတစိုက်ရှိတဲ့အကြောင်းပြတဲ့ သင်္ကေတအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင် သတဲ့။

‘ကြည့်စမ်း...။ အင်္ကျီက ကြယ်သီးတစ်လုံး မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဂရုမစိုက်ဘူး’

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို ပေါက်စိပေါက်စကအစ နှိုက်နှိုက် ချွတ်ချွတ် ပွစိပွစိ ပြောပေးရင် သူ့ကို အသေးစိတ် စိတ်ဝင်တစားရှိတဲ့ သဘောတဲ့ခင်ဗျ။

မနက်ဖြန် ခင်အေဝမ်း ဈေးသွားမယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ သူဝတ်ထား တဲ့ အင်္ကျီ၊ ထဘီ၊ ကိုင်တဲ့အိတ်၊ စီးတဲ့ဖိနပ်၊ ဆိုးထားတဲ့နှုတ်ခမ်းနီ အရောင် လိုက်ဖက်ရဲ့လားဆိုတာကို စေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်ပြီး ဝေဖန်ရေး လေကန်ပေးလိုက်ဦးမယ်။ ဒါဆိုရင် သူ့ကို မောင်အေဝမ်း အသေး

ကျော်ရင်မြင့်

စိတ်ကအစ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုပြီး အမှတ် ၁၀၀ ရမှာပဲ။

အဲ... ပြဿနာက အဝတ်အစားနဲ့ စီးတဲ့ဖိနပ်၊ ကိုင်တဲ့အိတ် မလိုက်ဖက်ဘူး ဆိုပါတော့။ လိုက်ဖက်တာအဆင်သင့်ရှိရင် တော်ပါရဲ့။ မရှိလို့ ဝယ်မယ်ဆိုရင် မောင်အေဝမ်း ဘက်ဂျက်ခိုက်နိုင်တယ်။

ဆရာသမားတွေကတော့ ပြောတာပဲ။ ဂရုတစိုက်ကြည့်၊ ပွစိပွစိ ပြောပေးရင် အိမ်တွင်းဆက်ဆံရေးအနေအထား ပိုကောင်းစေတယ် တဲ့။ ကိုယ်က ပူညံ့ပူညံ့ ပွစိပွစိလုပ်တဲ့အခါ တစ်ဖက်လူက ပူလို့ ပူမှန်း မသိရင် ပိုခိုက်တယ်တဲ့။

ပွင့်လင်းမြင်သာ

ပွစိပွစိပြောတာက ရင်ထဲက ခံစားမှုတွေ အိုးမလုံလို့ အံ့ပွင့်လာ တာ။ သူ့ရင်ထဲက ခံစားချက်ကို ပွစိပူညံ့လုပ်သံ နားထောင်ကြည့်ရင် ကိုယ်က သိနိုင်တယ်။ နားပူတယ်ဆိုပြီး ပစ်မထားဘဲ နားစွင့်လိုက်ရင် သူ့ရင်ထဲက အကျိတ်အခဲတွေကို မြင်သာသတဲ့။ ခင်အေဝမ်း ပူညံ့ပူညံ့ လုပ်ရင် မောင်အေဝမ်း နားမထောင် ရှောင်လွှဲမနေဘဲ နည်းနည်းတော့ နားစွင့်ရမယ်။ သူ့ရင်ထဲက အကျိတ်အခဲက ခပ်သေးသေးမို့ ကိုယ် ချေဖျက်နိုင်ရင်လည်း စောစောစီးစီး ရှင်းနိုင်တာပေါ့။

ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တဲ့ သဘာဝကြောင့် လင်နဲ့မယား တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးမှာ ပိုပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ သိသာမြင်သာ တယ်တဲ့ခင်ဗျ။

ဟုတ်တော့ ဟုတ်သလိုလိုပဲ။ ခင်အေဝမ်း မကျေနပ်တာတွေ

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

မြို့စိစိလုပ်ထားရင် မောင်အေဝမ်း ဘယ့်နှယ်လုပ် အကဲခတ်နိုင်မှာလဲ။

ခုတော့ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်ကြတဲ့ သဘာဝကြောင့် မောင်အေဝမ်းတို့ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ခြေလှမ်းပြင်သင့်တာ ပြင်ချိန်ရတာပေါ့။

ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တဲ့သဘာဝဟာ ပြဿနာတစ်ခု ကြီးထွားမလာခင် မှာ ဖြေရှင်းပစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း၊ လင်နဲ့မယား အချစ်ပိုဖို့ အခွင့်အလမ်း တဲ့။ တယ်ဆိုတဲ့ စာပါလား ခင်ဗျာ။

ရန်ဖြစ်ပြီး ပြန်ချစ်

အခြေအနေတစ်မျိုးမှာ လင်နဲ့မယား အပြန်အလှန် ပူညံ့ပူညံ့ ခွန်းတုံ့ပြန်တာက ဆက်ဆံရေးကို ပိုလို့တောင်မှ ရင်းနှီးစေပါသတဲ့။ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် စကားအပြိုင် ငြင်းခုံကြရတာ ပျော်စရာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ပြောတဲ့သူကတော့ ပြောတာပဲ ခင်ဗျာ။ စာထဲတွေ့လို့သာ ကိုယ့် အချင်းချင်း မျှဝေရတာ။ မောင်အေဝမ်းဖြင့် မယားနဲ့ ငြင်းခုံရတာ ပျော်စရာထင်ပြီး သူ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တာကို ကိုယ်က ခွန်းတုံ့မပြန်ရဲပေါင်။ သူ့ဆီက အသံထွက်တာနဲ့ မောင်အေဝမ်းတို့ကတော့ အမြီးကုပ်ပြီး လစ်တာပဲ။

ရှင်သန်စေတယ်

လင်နဲ့မယား ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားတာ၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် စိတ်ပျက်ပြီးငွေလာတာ၊ ရေရှည်မှာ သဘောထား မတိုက် ဆိုင်ဘဲ လမ်းခွဲဖို့ စဉ်းစားလာတာဟာ အိနေတဲ့ ရေအိုင်ရေသေလို

ကျော်ရင်မြင့်



အိမ်ထောင်ရေးမျိုးမို့တဲ့ ခင်ဗျ။ ရေဆိုတာ စီးဆင်းနေမှ ကြည်လင် သန့်စင်တယ်။

အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာလည်း တစ်နေ့လာ ဒါ၊ နောက်တစ်နေ့လာလည်း ဒါ၊ အမြဲတမ်း သမားရိုးကျချည်းပဲဆိုရင် ရေသေအိုင်လို ဖြစ် တတ်တယ်ဆိုပဲ။ ရှင်သန်နေဖို့အတွက် ကတောက်ကဆတ်လေးတွေကလည်း အသုံး တည့်တယ်တဲ့။

ဟင်းပွဲမှာ မဆလာမပါရင် အရသာမထူး သလိုပဲ၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း အဖုအထစ် လေးတွေလည်း ရှိ၊ ဒါလေးတွေကို ပြန်ဖြည့် ရတာလည်းရှိရင် ပိုပြီးပျော်မွေ့ဖွယ်ကောင်း သတဲ့။ ကတောက်ကဆတ်လေးတွေက အိမ်ထောင်

ရေးမှာ မဆလာတစ်မျိုးပါပဲ။ ဟာသလေးတွေ နောက်တီး နောက်ပြောင်လုပ်တာလေးတွေကလည်း မဆလာတစ်မျိုးပဲတဲ့။

မောင်အေဝမ်းကတော့ ကိုယ့်ဇာတ်ကိုယ် မနိုင်မှာ ကြောက်လို့ ကတောက်ကဆတ် မလုပ်ရဲဘဲ လူပြက်ပဲ လုပ်ပါသဗျ။

ပူညံပူညံလုပ်ရင် အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို ရစေနိုင်တယ် တဲ့။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

အကြောလျော့တယ်

မျိုသိပ်ထားရတဲ့ အောင့်လုံးတွေက ကြီးလာရင် အကျိတ်အခဲကြီး ဖြစ်ပြီး ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဖြစ်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ပေါက်ကွဲတတ်သတဲ့။

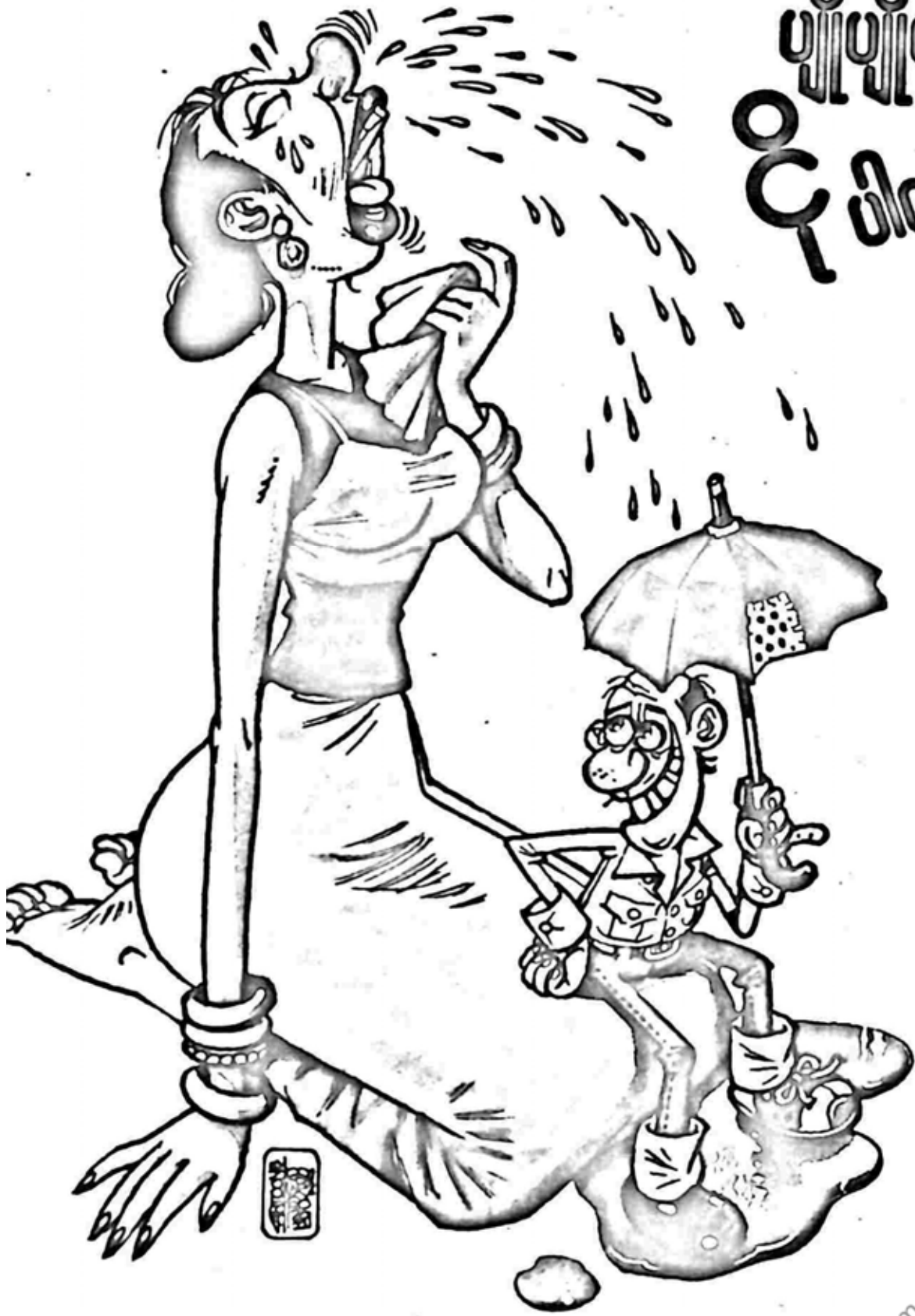
ကိုယ်မကျေနပ်တာကို ပူညံ့ပူညံ့နဲ့ လုပ်လိုက်ရရင် ရင်ထဲမှာ ပေါ့ ပြီး နေသာထိုင်သာရှိသွားတယ်။ ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တာဟာ အိမ်ထောင် ရေးမှာ ဆေးတစ်ပါးပါ တဲ့။

သဘာဝဟာ သဘာဝပါ

ပူညံ့ပူညံ့လုပ်တာက လူသဘာဝတဲ့ (နည်းနည်းနဲ့ များများတော့ ကွာမှာပေါ့)။ အဲဒီပူညံ့ပူညံ့သဘာဝကို အိမ်ထောင်ရေးမှာ အသုံးတည့် အောင် သုံးနိုင်ရင် အကျိုးများပါသတဲ့။



ပျိုပျိုရယ် ငှက်ပျံ



မောင်အေဝမ်းရဲ့ ဇနီးအလှ ခင်အေဝမ်းဟာ သူ့သာ မင်းသမီး
လုပ်စားမယ်ဆိုရင် မောင်အေဝမ်းတို့ ထောကြောပေါ့။

ခင်အေဝမ်းက ချောလို့လား၊ ဖစ်ဂါမိုက်လို့လား၊ ဒီမေးခွန်းတွေ
မမေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြတော့။ ယခု နာမည်ကြီး
မင်းသမီးတွေထက် ဘာမျှမလျော့ဘူးဆိုတာလောက်သာ မောင်အေဝမ်း
ပြောပါရစေတော့။

ခင်အေဝမ်းသာ မင်းသမီးလုပ်လိုကတော့ နှစ်တိုင်း အကယ်ဒမီ
ရမှာ။ သူက အငိုချန်ပီယံခင်ဗျ။ ထစ်ခနဲရှိ မျက်ရည်တွေ ဘယ်က ကျ
လာတယ် မသိပါဘူး။

မိသားစုထဲမှာ အချေအတင် ပြောစရာ ဆိုစရာ ဖြစ်လာတဲ့အခါ
ပွဲသိမ်းမှာတော့ ခင်အေဝမ်း ငိုချလိုက်တာပါပဲ။ ပါးပြင်နှစ်ဖက်မှာ

ကျော်ရင်မြင့်

မျက်ရည်တွေ တွေတွေစီးလို့၊ မျက်ရည်တွေနဲ့ရွှန်းလက်နေတဲ့မျက်လုံး အစုံနဲ့ မော်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော် မောင်အေဝမ်းခများ... 'ခင့် သဘော၊ ခင့်သဘော' ဆိုပြီး လက်မြှောက်အရှုံးပေးလိုက်တာပါပဲ။

ငိုတယ်ဆိုတာကြီးကို မောင်အေဝမ်း အားကြီးစိတ်ပျက်တယ်။ လူ တွေ ဘာကြောင့်ငိုတာလဲ၊ ငိုလာတဲ့လူကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမှာလဲ၊ မောင်အေဝမ်း သိချင်တယ်။ ယခု လောလောဆယ်ငိုတဲ့သူကို မောင်အေ ဝမ်း ရင်ဆိုင်တဲ့နည်းကတော့ အရှုံးပေးလိုက်တာပါပဲ။

လူတွေ ငိုကြွေးတာ ဘယ်က စသလဲ။ ငိုတာ မွေးကတည်းက စတာ ပါလား။ လူတစ်ယောက် မိခင်ဝမ်းဗိုက်က ကျွတ်တာနဲ့ အုဝဲ... အုဝဲ... ဆိုပြီး ငိုတယ်။ မငိုဘဲ အတည်ပေါက်လုပ်နေတဲ့ ကလေးဆိုရင် လည်း ဆရာမက ကျောကို ဖျန်းခနဲ ချထည့်လိုက်တာ။ ဒါမှ ကလေး က ငိုမယ်။ ငိုမှ အသက်ရှူပြီး အောက်စီဂျင် ရသတဲ့။

ကလေးပေါက်စတွေ ငိုကြတာ လိုရာရဖို့တဲ့။ နို့ဆာရင် ငိုတယ်၊ သေးစိုရင် ငိုတယ်၊ ပစ်ထားရင် ငိုတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ ကလေးပေါက်စတုန်းကလို လိုရာရဖို့ ငိုတာ အကျင့်ကြီးပါပြီး ကြီးတဲ့အထိ ငိုတာတဲ့။ အချို့မိန်းမပျိုလေးများ လိုရာမရရင် ဖနောင့်ကို ပေါက်ခါ ပေါက်ခါ ငိုကြပါတယ် (ချစ်ဖို့ ကောင်း လိုက်တာ)။

မိန်းမတွေက အခြားသူတွေကို အကျပ်ကိုင်ဖို့အတွက် မျက်ရည် ကို သုံးသတဲ့။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိမထားမိဘဲ အဲဒီ ဗျူဟာ သုံးနေတာတဲ့ (မောင်အေဝမ်းတို့တော့ ခံပေါ့)။

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

ငိုတယ်ဆိုတာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု၊ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို တုံ့ပြန်လိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ်ငိုရင် အခြားသူမှာ ကသိကအောက် ဖြစ်စေ တယ်ဆိုတာ သိသိကြီးနဲ့ ငိုတာလည်း ရှိတယ်။ ငိုတဲ့သူက အနိုင်နဲ့ ပိုင်းနိုင်တယ်။ အခြားသူတွေ သူ့အလိုကို (မှန်မှန်မှားမှား) လိုက်ကြရ တယ်။ သူ့ဆန္ဒကို (လင်သား၊ ချစ်သူရည်းစား၊ မိဘ၊ မိတ်ဆွေ၊ သားသမီး၊ အခြားသူတွေက) မလုပ်ပေးဘဲ မနေနိုင်အောင် တွန်းအားပေးတယ်။ ငိုတဲ့သူက အခြေအနေကို ကြိုးကိုင်နိုင်ခွင့်ရတယ်။

ငိုတယ်ဆိုတာ အဖြစ်အပျက်ကို လက်မခံနိုင်ကြောင်း တုံ့ပြန် ဖော်ပြတာတဲ့။ ထားပါတော့...

သူတို့မိန်းမတွေက တရှုပ်ရှုပ်ငိုနေပြီး မောင်အေဝမ်းတို့ယောက်ျား ရင့်မာကြီးတွေက ဘာကြောင့် မငိုကြတာလဲ။ မိန်းမတွေရဲ့ မျက်ရည် ဂလင်းတွေက ယောက်ျားတွေထက် ပိုပြီးတက်ကြွသတဲ့။ ပူဆွေး သောက စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမှုတွေကြုံရတဲ့အခါ မိန်းမတွေရဲ့ဦးနှောက် က တုံ့ပြန်မှု ပိုမြန်တယ်တဲ့ (ဒါကြောင့်ကိုး)။

သမိုင်းအစဉ်အဆက် ပြန်လှန်လေ့လာတဲ့အခါ ယောက်ျားတွေ ဟာ ဆော်စရာရှိရင် ရှေ့ကဦးဆောင်ပြီး ဖိုက်တင်ချရတဲ့သဘာဝ ရှိ သတဲ့။ ယောက်ျားတွေ လူရှေ့သူရှေ့ငိုပြဖို့ ဝန်လေးတာဟာ ကိုယ့်ခံစား ချက်ကို လူမြင်သူမြင်ပြဖို့ အခွင့်အလမ်း မရှိလို့တဲ့။ ငိုပြရင် သူဟာ နှလုံး သားပျော့ညံ့သူလို့ ရန်သူကမြင်ပြီး ရန်မှုတိုက်ခိုက်တာ ခံရနိုင်တယ်တဲ့ (ဒါကြောင့်ကိုး)။

မိန်းမတွေ ငိုတာကတော့ သူ့ခံစားချက်ကို အခြားသူတွေကိုပြဖို့။

ကျော်ရင်မြင့်

ငိုတဲ့ အမျိုးသမီးကို အခြားမိန်းမတွေက မြင်ရင် အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ အမှန်တရားကို ဆုပ်ကိုင်ထားသူလို့ လက်ခံတယ်တဲ့ (သူတို့ချင်းကျတော့...)

ငိုတယ်ဆိုတာ ကလေးသဘာဝ။ ငိုတဲ့သူဟာ အားနည်းသူ၊ ကလေးသဖွယ် ဖြစ်သွားတယ်။ အခြားသူတွေကို မိဘအုပ်ထိန်းသူ နေရာကို ပေးလိုက်ရာကျတယ်။ စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတော့လို့ တောင်းဆိုတာပါတဲ့။

ငိုတယ်ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားဖို့ အကောင်းသား။ မောင်အေဝမ်း တစ်ယောက် သုတေသီတွေလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေ လိုက်ဖတ် မိတယ်ခင်ဗျ။

ဘာကြောင့်ငိုသလဲဆိုရင် အကြောင်းသုံးမျိုး ရှိသတဲ့။

(၁) မျက်စိကို သန့်စင်တာ

မျက်စိထဲကို အမှုန်၊ အမှုက်ဝင်တဲ့အခါ မျက်ရည်ဂလင်းတွေက မျက်ရည်ထုတ်ပြီး မျက်စိထဲက အမှုန်အမွှားကို ဖယ်ရှားစေတယ်။

မျက်ရည်ထဲမှာ Lysozyme ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးပါပြီး ဒါက ဗက်တီးရီးယားတွေကို သတ်တယ်။ မျက်စိရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

(၂) စိတ်ဖိအားတွေ လျော့တာ

ငိုလိုက်ရင် စိတ်ဖိအားတွေရှိတာ လျော့ကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့်

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

လည်း မိန်းမတွေက ငိုချလိုက်တာ ပေါ့သွားတာပဲလို့ ပြောကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း လူတွေက တင်းမထားနဲ့ ငိုချလိုက်၊ ငိုချလိုက်လို့ ပြောတာ။

ဒီနေရာမှာ မောင်အေဝမ်း ကြုံဖူးတာလေးတစ်ခုကို ပြန်သတိရမိ သေးတယ်။

မောင်အေဝမ်းတို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် ရှိတယ်ဗျ။ ချစ်စ၊ ခင်စ၊ ကြင်နာစပေါ့။ အဲဒီလိုနေတုန်းမှာ ကောင်လေးက ကောက်ခါငင်ခါ သေရှာပါလေရော။

ကောင်လေးရဲ့ရုပ်အလောင်းကို ကြည့်ပြီး ကောင်မလေးက ငူငူ ဝိုင်းဝိုင်းကြီး ထိုင်နေတာပေါ့။ အဲဒီတော့ အဒေါ်ကြီးတွေက တင်းမထားနဲ့ ငိုချလိုက်၊ ငိုချလိုက် ပြောတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ကောင်မလေးခမျာ ဟစ်ခါ၊ ဟစ်ခါ ငိုရှာပါလေရော။

ခံစားချက်တွေက ဘယ်လောက်ပြင်းသလဲဆိုရင် ငိုရင်း တက်ပြီး သတိလစ်လစ်သွားတယ်။

ကောင်မလေးနဲ့ အိမ်ချင်းကပ်လျက်မှာ ကြက်ခြေနီခေါင်းဆောင် လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ ကောင်မလေး သတိလစ်သွားတော့ အရပ်ထဲက မိန်းမကြီးတွေ ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်ကုန်ပြီး ကြက်ခြေနီလူငယ်လေးကို “ဟဲ့... ဟဲ့... မောင်အဝို၊ လာပါဦး၊ လာပါဦး” ခေါ်ရတာပေါ့။ ကြက်ခြေနီလေးက သတိလစ်နေတဲ့လူ အသက်ပြန်ရှူ အောင် mouth to mouth ဆိုသဟာ လုပ်ပြီး အကူအညီပေးရတယ်။

မုဆိုးမလေးက ငိုပြီးသတိလစ်သွားလိုက်၊ mouth to mouth

ကျော်ရင်မြင့်

ဆိုသဟာ လုပ်ပေးဖို့ ကြက်ခြေနီလေးကို လာပါဦး၊ လုပ်ပါဦး လှမ်းခေါ်လိုက်၊ ကြာတော့ ဟိုလူကလေးကို “အနားမှာပဲ နေပါကွယ်” လို့ အရပ်ထဲက အဒေါ်ကြီးတွေက ခေါ်ထားရတာပေါ့။

အသုဘချတော့မယ်ဆိုတော့ လူတွေက စည်၊ မုဆိုးမလေးက ငိုသတိလစ်လစ်သွားတော့ mouth to mouth ဆိုတာ လုပ်လုပ်ပေးရကြာတော့ မုဆိုးမရဲ့ဦးလေးက မိန်းမချင်းပဲ လုပ်ပေးကြကွာလို့ ပြောယူရတယ်။

မောင်အေဝမ်းက ခင်အေဝမ်းကို ဘယ်လိုမှာခဲ့ရပါ့။ ငိုတယ်ဆိုတာ စိတ်ဖိအားတွေ လျော့တယ်၊ ငိုသာငိုလို့ပဲ ပြောရမလား။

မျက်ရည်ထဲမှာ endorphins ဆိုတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ပါသတဲ့။ ဒီဓာတ်က ကိုယ်ခန္ဓာထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို သဘာဝအလျောက် သက်သာစေတာ၊ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာကို သက်သာအောင် ထိန်းပေးတာဆိုပဲ။ ငိုသာငို။



(၃) စိတ်ခံစားမှု သင်္ကေတ

ငိုတယ်ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုကို မြင်သာအောင်ပြတဲ့ သင်္ကေတ။ အခြားသူတွေက နှစ်သိမ့်ဖို့ တောင်းဆိုမှုတဲ့။

ငိုကြွေး၊ မျက်ရည်ကျပြသူကို တွေ့မြင်တဲ့အခါ Oxylocin ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်း တိုးပွားလာတယ်တဲ့။ အဲဒီဟော်မုန်းက အခြားသူကို ပွေ့ဖက်၊

လင်မယားတွေ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေမယ့်နည်း

တွေ့ထိ၊ နှစ်သိမ့်စေချင်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်စေပါသတဲ့။

ဒါ မှန်ပုံရတယ်။ ခင်အေဝမ်း ငိုတာ တွေ့ရင် မောင်အေဝမ်းက ပွေ့ကာ၊ ဖက်ကာ နှစ်သိမ့်ရတာပေါ့ ခင်ဗျာ။

ပြီးရင်တော့ “မင်းသဘော... မင်းသဘော...” ပြောရတာပါပဲ။



မဝိုဟိနဲကွယ်
ချစ်သူရယ်



မောင်အေဝမ်းတို့ လင်မယားနှစ်ယောက်မှာ လင်နဲ့ မယား၊ လျှာနဲ့ သွားဆိုသလိုပဲ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဆင်မပြေတာ၊ အဖုအထစ်ကလေးတွေ ရှိတတ်တာပေါ့။

ပြဿနာတစ်ခုခု အချေအတင်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ ကျားနဲ့ဆင် လယ်ပြင်မှာ တွေ့သလို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမယ်ဟဲ့ရယ်လို့ မောင်းတင်လိုက်တဲ့အခါ မရွှေချောက တအိအိနဲ့ ငိုပါလေရော...။

ငိုနေတဲ့မိန်းမကို မောင်အေဝမ်းက နင်ပဲဆပြောလို့ရမှာတဲ့လား။ ပြောပြန်ရင် အားနွဲ့တဲ့မိန်းမကို အနိုင်ကျင့်ရာ ကျတော့မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ မောင်အေဝမ်းကပဲ အလျှော့ပေးရတော့တာပေါ့။

ခံရဖန်များတဲ့အခါ မောင်အေဝမ်း အခြေအနေကို သုံးသပ်မိလာတယ်။ အရေးထဲ... မိန်းမတွေ ငိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာတစ်ခုကို