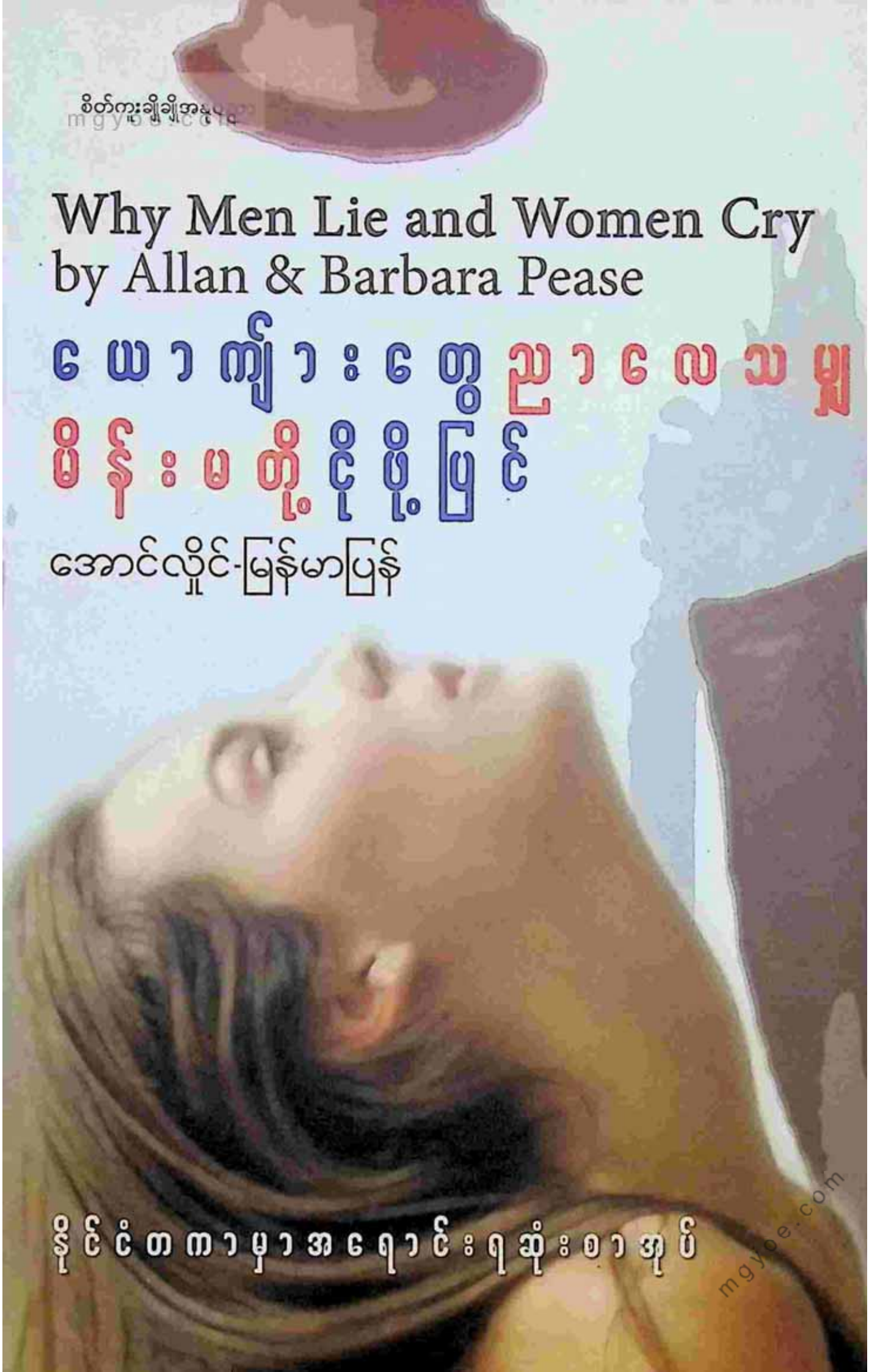
Why Men Lie and Women Cry

by Allan & Barbara Pease

ယောကျ်ားတွေညာလသမျှ မိန်းမတို့ငိုပြုံးပြင်

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်



နိုင်ငံတကာမှာအရောင်းရဆုံးစာအုပ်

Why Men Lie and Women Cry

by Allan & Barbara Pease

ယောကျ်ားများ ဘာကြောင့် လိမ်ကြပြီး ဗျိုးမတိုင်ခင် ငိုကြရသနည်း

ဆောင်လိုင်-မြန်မာပြန်

ယောက်ျားတွေညာလေသမျှမိန်းမတို့ဝိုပ်ပြင်၊ အောင်လှိုင်
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၉၆ + မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ဘဝ်ငှလမ်း တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း။
၂၀၁၅ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၂ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

ယောကျ်ားတွေညာလေသမျှ
မိန်းမတို့ငိုဖို့ပြင်

Why Men Lie and Women Cry

by Allan & Barbara Pease

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

ဗထေပအကြီမ်း ၂၀၁၅

မာတိကာ

■

အမျိုးသားများက လိမ်ညာပြီး အမျိုးသမီးများက ငိုရသည့်အကြောင်းအရင်း

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးဟာ တစ်စုံတစ်ရာ အဆင်တန်ဆာတွေ မပါဘဲ ဝတ်လစ်စလစ်နဲ့ မွေးဖွားလာသလို အိပ်ရာထဲ အခင်းသွားပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကိုသာ သိတဲ့သူတွေအဖြစ် ဘဝကို စတင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ အခြေအနေတွေ အားလုံး ပိုမို ဆိုးဝါးလာပါတော့တယ်။

တရုတ်စကားပုံ

- အမျိုးသားများ ဘာကြောင့် လိမ်ညာကြသနည်း။
- အမျိုးသားများက အရာရာ သူတို့မှန်ကန်သည်ဟု ဘာကြောင့် ထင်ကြသနည်း။
- အမျိုးသားများက ကတိပေးပြီးသော အလုပ်ကို ဘာကြောင့် ရှောင်လွှဲကြပါသနည်း။
- တစ်နည်းအားဖြင့် အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများကို သူတို့နည်း သူတို့ဟန်ဖြင့် ဘာကြောင့် ငိုစေသနည်း။
- အမျိုးသားများက လိင်မှုကိစ္စတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဘာကြောင့် ဦးဆောင်မှု မရှိပါသလဲ?

ဖိုနဲ့မအကြား ကွာဟတဲ့ သဘာဝကြောင့် ရံဖန်ရံခါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်မှုလွဲတာတွေ၊ ပဋိပက္ခဖြစ်တာတွေ အနည်းနဲ့အများ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လက်ရှိကာလ ၂၁ ရာစုထဲမှာတောင် ဒီလိုအဖြစ်အပျက် အခြေအနေ

မျိုးတွေကို ကျွန်ပ်တို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ နေရဆဲပါ။ အမျိုးသားများနဲ့ အမျိုးသမီးများအကြား ကွာဟချက်တွေကို ဆယ်စုနှစ် ၃ နှစ်ကြာ သုတေသနပြုလေ့လာရာမှာ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုတွေကအစ ကွာဟမှုရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပင်ကိုသဘာဝအရ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ သူမဘာဝအတွက် ခင်ပွန်းသည် ရရှိလာတာတောင် အနာဂတ်ကာလ အခြေအနေအမျိုးမျိုးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။

အမျိုးသားတစ်ဦးအနေနဲ့တော့ သူ့ဘဝလက်တွဲဖော်ဇနီး ရလာတဲ့ တိုင်အောင် နောင်ရေးအတွက် လုံးဝ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိကြပါဘူး၊ ဒါဟာ သိသာစွာ ခြားနားနေတဲ့ ကွာဟချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ သိပ္ပံလောကဆိ၊ စူးစမ်းလေ့လာမှုများအရ အမျိုးသမီးများက စကားများများ ပြောတတ်လေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မသက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပါ ဆွဲထည့်တာ၊ ဝါးလုံးရှည်နဲ့ ရမ်းတတ်တာတွေအပြင် အရာရာ အသေးစိတ် သိလိုတဲ့စိတ်ရှိတာရယ်၊ လိင်မှုကိစ္စမှာတောင် သူမတို့က ဦးဆောင်တတ်တာရယ်ကြောင့် အပိုင်းကဏ္ဍ အတော်များများမှာ အမျိုးသားတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အမျိုးသားတွေကျပြန်တော့လည်း အချိန်တစ်ခုမှာ အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်နိုင်တာ၊ ဈေးဝယ်ထွက်ရတာကို မုန်းတီးတာ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပြောဆိုတာ၊ အားနာတတ်တာ၊ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ဝိုင်းဖွဲ့တတ်တာ၊ စနေ တနင်္ဂနွေ အားလပ်ရက်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ငါးမျှားထွက်တတ်တာတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေ မနှစ်မြို့တဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မလေ့စရိုက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်များအတွင်းမှာ အမျိုးသားများနဲ့ တန်းတူ အခွင့်အရေး ရလိုတဲ့ဝါဒ သြဇာရှိန်ဝါ ကြီးခဲ့တာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်တဲ့ အမျိုးသမီးဦးရေ ၃၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့နည်းကျဆင်းခဲ့ပြီး အမျိုးသားတွေထဲက မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်တဲ့ ဦးရေကတော့ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းထိ မြင့်တက်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀ ရာစုနှောင်းပိုင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်

လွတ်လပ်မှုကို ရှာတတ်လာပြီး အမျိုးသားတွေကို ရန်သူလိုတောင် သဘောထားလာကြပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေက ဒေါသထွက်နေတတ်သလို အမျိုးသားတွေက တွေဝေနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလာချိန်မှာ အမျိုးသားတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ အရေးပါလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသားတိုင်းလိုလို အိမ်ထောင်ဦးစီး (သို့) မိသားစုအတွက် ငွေရှာသူအဖြစ် နံပါတ်(၁) နေရာကို ရောက်လာကြပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်လာတဲ့ အမျိုးသားဟာ အိမ်ထောင်မိသားစုရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာအဝဝကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးရတာကြောင့် သူ့ရဲ့ စကားဟာ စည်းကမ်းဥပဒေတစ်ခုလို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်တွေက များလှပါတယ်။ မိသားစုအပေါ် ရှာဖွေကျွေးမွေးရုံမက မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ပံ့ပိုးဖြည့်စွမ်းပေးရတာနဲ့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရတာတွေကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဦးစီး အမျိုးသားရဲ့ဇနီးဟာ အိမ်ထောင်စုရဲ့မိခင် (သို့) အိမ်တွင်း တာဝန်အရပ်ရပ်ကို ထမ်းဆောင်ရတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်မတစ်ယောက်အနေနဲ့ အိမ်ထောင်စုရဲ့ အကြီးအကဲ (သို့) ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ရှာဖွေသမျှငွေတွေကို စီးတဲ့ရေ ဆည်တဲ့ကန်သင်းဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားအတိုင်း မပျောက်ပျက် မပြုန်းတီးရအောင် ထိန်းသိမ်း စုဆောင်းပေးရပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့ အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ ဇနီးတို့ နှစ်ဦးစလုံး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်သိပြီး အပြန်အလှန် အသိအမှတ်ပြု လေးစားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သို့သော်လည်း ခေတ်မီတိုးတက်ပြီး အပြောင်းအလဲတွေ လျင်မြန်လှတဲ့ ယနေ့ကာလမှာ ဉာဏ်ရည်ရော၊ ဩဇာပါ ထက်မြက်လှတဲ့ အမျိုးသမီးတွေများစွာ ပေါ်ပေါက်နေပါပြီ။

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ အရေးပါလာချိန်မှာ *'အမျိုးသမီးတစ်ဦးက အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို လူပုံအလယ်မှာ ပါးရိုက်ရင်တောင်*

*ပါးရိုက်ခံရတဲ့ အမျိုးသား အမှားလုပ်ထားတယ်'...*လို့ လူတိုင်းက ထင်မြင်ယူဆကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပြဿနာအတော်များများဟာ 'Men'(အမျိုးသားများ)ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အစပြုနေတာကို သင် သတိထားမိပါသလား။

Men-opause – သွေးဆုံးခြင်း။

Men-strual pain – ဓမ္မတာလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း။

Men-tal illness – စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာခံစားရခြင်းတွေဟာ 'Men'နဲ့ အစပြုတဲ့ စကားလုံးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သော အမျိုးသားများ

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အမျိုးသား (သို့) စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် အတော်များများအထိ မကောင်းတဲ့ အမွေအဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်တဲ့ရောဂါကို လက်ဆင့်ကမ်းတတ်ကြပါတယ်။

ဒီအခြေအနေကြောင့် အမျိုးသား (လူကြီး/လူငယ်) မရွေး ယနေ့ခေတ်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်တာတွေ များလာခဲ့ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်တဲ့ အများစုသော အမျိုးသားတွေကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံသားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံဟာ အမျိုးသားများ အဆုံးစီရင်မှု အမြင့်ဆုံးသော စာရင်းမှာ ပါဝင်ပြီး ခုလိုဖြစ်ရတာဟာ သူတို့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရယူလိုတဲ့ စံနှုန်းတွေ မပြည့်ဝလို့ (သို့) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနယ်ပယ်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ယခင်ကလို အားနဲ့ပြီး အရာရာ စိုးရွံ့ထိတ်လန့်မှုတွေ မရှိတော့တဲ့အပြင် တစ်ချိန်လုံး မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေရာကနေ ရုန်းထွက်လာနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ယနေ့ခေတ် အနောက်နိုင်ငံတွေရဲ့ အမျိုးသမီးဦးရေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမျိုးသားများနဲ့ တန်းတူ အရည်အချင်းပြည့်ဝစွာနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံရဲ့ မိသားစုငါးစုလျှင် တစ်စုက အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း အိမ်ထောင်တာဝန် ထမ်းဆောင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းသော အမျိုးသမီး အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်ပေမယ့် မိသားစုမှာ သူကပဲ ဖခင်တာဝန်ရော၊ မိခင်တာဝန်ကိုပါ တွဲဘက်ထမ်းဆောင်ပြီး ထောက်ပံ့မှုအမျိုးမျိုးကို ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဝေဒနာ ရရှိခံစားရခြင်း

အနောက်နိုင်ငံတွေရဲ့ စိတ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ ၄ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကောလိပ်တက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်ပြီး အမျိုးသား ၃၀၀ မှာ တစ်ယောက်သာ ၎င်းဝေဒနာ ခံစားရကြောင်း ပညာရှင်တို့ လေ့လာတွေ့ရှိထားပါတယ်။

သက္ကရာဇ် ၂၀၂၀ ခုနှစ်အရောက်မှာတော့ အနောက်နိုင်ငံ အမျိုးသမီးထုရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမရှိဘဲ ရာသက်ပန် တစ်ကိုယ်တည်း ရပ်တည် ရုန်းကန်သွားနိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တို့က ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားပါတယ်။

ဒါဟာ တကယ်တော့ သဘာဝမကျဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် ခေတ်ကာလတိုးတက်မှု အပြောင်းအလဲတွေအရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့တန်းတူ သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသားတွေထက်တောင် ကျော်လွန်ပြီး လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အလုပ်များများ လုပ်လာရရင် မကြာခဏ ဒေါသထွက်ပြီး တစ်ဦးတည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များလာပါမယ်။

ဒီတော့ အမျိုးသားတွေကို အားကိုးနိုင်လောက်တဲ့သူတွေအဖြစ် အထင်ကြီး လေးစားမှုမရှိတော့ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက်သာ ဦးစားပေး စဉ်းစားလာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့မှာ ဘာကြောင့် ဒုက္ခတွေများပါသလဲ

အမျိုးသမီးတွေဟာ သားသမီး မွေးဖွားသူတွေ၊ အသိုက်အမြုံကို စောင့်ရှောက်သူတွေအဖြစ် ရှေးအစဉ်အဆက်ကတည်းက ရပ်တည်လာခဲ့သူ

တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်အရည်အသွေးတွေ ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲ တိုးတက်လေ သဘာဝကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စွမ်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ပိုမို မြင့်တက်လာလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ အမျိုးမျိုးသော အလုပ်အကိုင်တွေကို လုပ်နိုင်စွမ်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုယ်စီ ရှိနေကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့တွေကို မုဆိုးတွေ၊ တိုက်ခိုက်ရေးသမားတွေ၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းသူတွေအဖြစ် တွေ့နေရမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ မတူကွဲပြားတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို အသီးသီး ပိုင်ဆိုင်ထားကြပါတယ်

သိပ္ပံဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်တွေအရ အထက်ပါ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို အတည်ပြုနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်အတော်များများကို ရေးကြပါတယ်။ စာအုပ်အတော်များများမှာ ဖော်ပြ ချက်အရ အဝယ်တော် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရေးသားတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေကို အမျိုးသားတွေက အာရုံစိုက်မိတာနဲ့ ၎င်းတို့လုပ်နေတဲ့ အမှားတွေကိုပြင်ပြီး ဘယ်လို တိုးတက်အောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သိလာကြပါတယ်။

ဒါတွေကိုကြည့်ရင် အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် လူမှု ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ဆက်ဆံရေးကောင်းသူတွေအဖြစ် ဝင်ဆံ့တယ်ဆို တာကို ငြင်းလို့မရပါဘူး။

အမျိုးသားတွေအဖို့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဘက်စုံစွမ်းဆောင်ရည် ကောင်းရုံမက အမျိုးသမီးတွေလို ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့လည်း လိုအပ်ပါ တယ်။

■

အခန်း ၁

နားပူနားဆာလုပ်ခြင်း (Nagging)

Nag: Verb (ကြိယာ)နဲ့ဆိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေကတော့-

annoy - စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။
badger - တကျီကျီလုပ်သည်။
berate - ဒေါသဖြင့် ဝေဖန်ပြောဆိုသည်။
worry - စိုးရိမ်သောကရောက်သည်။
harass - အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။
hassle - ဆင်ခြေပေး စောဒကတက်သည်။
henpeck - အနိုင်ခံရသည်။
pester - အပူကပ်သည်။
plague - ဖိစီးသည်။
provoke - ရန်စသည်။
scold - ဆူပူကြိမ်းမောင်းသည်။
torment - ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည်

တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအများစုဟာ နားပူနားဆာလုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို လုံးဝငြင်းဆိုကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ အမျိုးသားတွေကို ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေလုပ်စေ့ သတိပေးပြောဆိုတာကို အမျိုးသားများက နားပူနားဆာလုပ်သည်ဟု မှတ်ယူကြပါတယ်။ အချို့သော

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းဟာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး အပြောခံရတဲ့ အမျိုးသားအတွက် ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ နေထိုင်မကောင်းချိန်အတွင်း ဆေးမှန်မှန်သောက်ဖို့၊ အိမ်အတွင်း သန့်ရှင်းမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုတို့အတွက် ထပ်တလဲလဲ ပြောရတာဟာ အမျိုးသားတွေအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပေမယ့် လက်တွေ့မှာ မှန်ကန်တဲ့စကားကို ပြောနေတယ်ဆိုတာ သိသာစွာ နားလည်နိုင်ပါမယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အချို့သော သတိပေးချက်တွေထဲမှာ ဘီယာ၊ အရက်များ စွာ မသောက်သုံးဖို့၊ အမြန်ပြင် အစားအစာတွေ အမြဲမစားသုံးဖို့တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

အမျိုးသား အများစုအနေနဲ့တော့ နားပူနားဆာလုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိသလောက် ရှားလှပါတယ်။ အမျိုးသားတွေရဲ့ သဘာဝအရ သူသိသူတတ်ကြောင်း ပြချင်တဲ့စိတ် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်လွန်းတဲ့စိတ်တွေ၊ အရာရာ ဦးစီးခေါင်းဆောင်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ အမြဲရှိနေတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေ ကောင်းကျိုးရစေဖို့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဖန်ပြောဆိုတာ၊ အပြစ်ကိုထောက်ပြတာ၊ စောဒကတက်ပြီး ညည်းညူတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ သူတို့ပြောဆို အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့အတိုင်း လုပ်စေပါတယ်။

ထင်ရှားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအရ အမျိုးသားတွေဟာ အိပ်ရာပေါ် စိုနေတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါတင်ထားတာ၊ ခြေအိတ်တွေကို အိမ်တစ်ဝိုက်မှာ ချွတ်ချင်သလိုချွတ်ပြီး ပစ်ထားတာတွေကို အမျိုးသမီးတွေက ဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်ဘဲ နားပူနားဆာ လုပ်ကြပါတယ်။

➢ အမျိုးသမီးများရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းနှင့် အမျိုးသားများ၏ညည်းညူခြင်း

အမျိုးသမီးများက နားပူနားဆာ၊ အမျိုးသားများက အမိန့်ပေးညွှန်ကြား

'ဟန်းပက်ခ်ဂျာရမီ'ဆိုသူက ကျွန်ပ် (စာရေးသူ) ထံသို့ ခုလို အီးမေးလ် ပေးပို့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

'ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့အကူအညီ လိုနေပါတယ်။ ကျွန်တော် နားပူနားဆာဘုရင်မနဲ့ လက်ထပ်ခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ဒဏ်ကို ကျွန်တော် မခံနိုင်တော့ပါ

ဘူး။ သူမက အလကားနေရင်း ချစ်တီးခေါင်း သန်းရှာတယ်၊ စောဒကတက်ပြီး အပြစ်ရှာတတ်တယ်'

'ကျွန်တော် အိမ်ကိုပြန်ရောက်ပြီး အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ သူမက နားပူနားဆာ အစီအစဉ်ကို စတင်ဖွင့်လှစ်ပြီး လုံးဝလျှော့ချခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူမပြောတဲ့စကားတွေထဲမှာ သူနဲ့ကျွန်တော် လက်ထပ်ပြီးကတည်းက ရက်အလိုက်၊ လအလိုက်နဲ့ အပတ်စဉ်အလိုက် ကျွန်တော် မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ထောက်ပြထားတယ်လေ'

'နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ ခေါင်းစဉ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ကျွန်တော်တို့ အကြား ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေ ရက်အတော်ကြာ ရပ်ဆိုင်းခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် အိမ်မှာနေရတာထက် အလုပ်ထဲမှာ နေရတာက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်လာတယ်'

'ဒီလိုနဲ့ သူမရဲ့ ဆူပူအပြစ်တင်တာတွေ၊ စောဒကတက်တာတွေကို နားမထောင်ချင်ဘဲ နားထောင်နေရတာကြောင့် အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်လာတိုင်း အမြဲ ခေါင်းကိုက်နေခဲ့ရတယ်လေ။ ဒါကြောင့် အိမ်ပြန်ရောက်ခါနီးလေ ကျွန်တော် ရင်ခုန်လေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်'

'ကျွန်တော့်အဖေကတော့ ဆုံးမပါတယ်'

'မိန်းမတွေသဘာဝက စောဒကတက် တိုင်တန်းတာ၊ အပြစ်ဆိုတာ၊ နားပူတာဟာ မဆန်းဘူးလို့ အဖေက ပြောပြတယ်'

'ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းတော့ အားလုံးက ခုလို ပြန်ပြောတယ်'

'အမျိုးသမီးတွေဆိုတာ နားပူနားဆာလုပ်သူတွေအဖြစ် မွေးဖွားလာတာ'တဲ့လေ။ 'ကျွန်တော့်ကို 'တစ်ဆိတ်လောက် ကူညီပါဦး' စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ စားသောက်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီးအုပ်စုက သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းသည်တွေအကြောင်း အပြန်အလှန် အတင်းပြောနေတာကို ခုလို ကြားခဲ့ရပါတယ်။

ရှေညိုရောင်ဆံပင်နဲ့အမျိုးသမီး➢ 'နင်သိတဲ့အတိုင်း သူ ဘယ်တော့မှ စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိဘူးလေ။ ငါ့ကို သူ့ဆန္ဒပြည့်ဝဖို့ ခဏ ခဏ တောင်းဆိုတယ် ငါကလည်း စိတ်မပါလှပါဘူး'

ဆံပင်နက်တဲ့ လူဖြူအမျိုးသမီး➢ *'စတီဖင်လည်း အတူတူပဲ။ သူက ငါ ဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း စိတ်တိုင်းမကျဘဲ အပြစ်ရှာတတ်တယ်လေ'*

'တစ်ခါတလေ သူရယ်၊ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အပြင်သွားဖို့ ငါဝတ်စားထားရင် ငါက သူ့သူငယ်ချင်းတွေကြည့်ဖို့ အလှပြင်၊ ဝတ်စားထားတယ်လို့ အပြစ်ဆိုတယ်လေ'

'ဒီတော့ ငါက အလှပြင် ဝတ်စားတာတွေ လျှော့လိုက်ပြန် တော့ သူ့ကို ငါက သိက္ခာကျအောင် ဖြစ်သလိုနေတယ်လို့ စောဒက တက်ပြန်ရော ဒီတော့ တစ်ခါ တစ်ခါ ငါခေါင်းကိုက်ရတယ်လေ'

တတိယမြောက် အမျိုးသမီး➢ *'ဒါနဲ့များ သူတို့က မိန်းမတွေ နားပူနားဆာ လုပ်တယ်လို့ ပြောရတယ် ရှိသေးတယ်'*လို့ ပြောလိုက်တော့ အမျိုးသမီး သုံးယောက်စလုံး ပြိုင်တူရယ်လိုက်ကြပါတော့တယ်။

တကယ်လို့ အမျိုးသမီးတွေဘက်က နားပူနားဆာလုပ်တာတွေ သာမန်ထက် လွန်ကဲလာခဲ့ရင် အသက်အန္တရာယ်အထိပါ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးဖြစ်သူက အမိန့်ပေးတဲ့လေသံနဲ့ အမျိုးသားကို အထပ်ထပ်အခါခါ အပြစ်တင် စေခိုင်းခဲ့ရင် အမျိုးသားဖြစ်သူ(ခင်ပွန်း)ရဲ့ သည်းခံနိုင်စွမ်းတွေ ပျောက်ကွယ်ပြီး ဒေါသမီး ဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်လာတတ်တယ်ဆိုတာ အမျိုးသမီးအားလုံး သတိချပ်သင့်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ တစ်ခုတည်းမှာပဲ ဇနီးသည်ကို ပြန်ပြီးသတ်တဲ့ လူသတ်မှုပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဟောင်ကောင်မှာလည်း ဇနီးသည်ရဲ့ နားပူနားဆာဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ ဒေါသအိုးပေါက်ကွဲပြီး ဇနီးသည်ဦးခေါင်းကို တူနဲ့ထု သတ်လိုက်တဲ့အမှုတွေ မကြာခဏရှိခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါလူသတ်မှုတွေရဲ့တရားခံတွေကို တရားရုံးထုတ်စစ်ဆေးရာမှာ သူတို့ရဲ့ဇနီးသည်တွေက သူတို့ကိုသတ်ချင်ဖြတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းနဲ့နှိုးဆွခဲ့ကြတာလို့ ထွက်ဆိုကြပါတယ်။

၁၉ ရာစုနှစ် ကာလများမှာ အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်နှင့် အခြားဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ အမျိုးသမီးဖြစ်သူ (ဇနီးမယား) ရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်တာကို မခံနိုင်ရင် ဒေသဆိုင်ရာ တရားရုံးမှာ အမှုဖွင့်တိုင်ကြားခွင့် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အဲဒီလို နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ Ducking stool ဆိုတဲ့ ထိုင်ခုံမှာ ကြိုးတုပ်ခံရပြီး အပြစ်ခံယူရပါတယ်။ Ducking stool ဟာ အင်္ဂလန်နဲ့ အမေရိကန်မှာ အများဆုံး အသုံးပြုပြီး ကျော်ကြားလှတဲ့ အပြစ်ပေးထိုင်ခုံ ဖြစ်ပါတယ်။

စုန်းမတွေ၊ ပြည့်တန်ဆာတွေ၊ ပုန်ကန်ခြားနားသူတွေကို အဲဒီခုံနဲ့ အပြစ်ပေးလေ့ ရှိခဲ့တယ်။

အပြစ်ပေးတဲ့နေရာတွေကတော့ မြစ်ကမ်းပါးနဲ့ အနီးဆုံးနေရာတွေ သို့မဟုတ် ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ ဖြစ်တယ်။

အပြစ်သားဟာ သူကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ အပြစ်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ရေထဲနှစ်ခံရပါတယ်။

ဒီဥပဒေကို အေဒီ–၁၅၉၂ ခုနှစ်မှာ ဗြိတိန်တရားရုံးချုပ်က မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ပါတယ်။

အကယ်၍ အပြစ်သားကို Ducking stool နဲ့ အပြစ်ပေးတာ လောက်နဲ့ မလုံလောက်သေးဘူးဆိုရင် သူမကို မြို့ထဲလှည့်ပတ်ပြီး လူအများ သိအောင် ပြသပေးတတ်တယ်။ ဒါဟာ အခြား အမျိုးသမီးတွေ ခုလိုအပြစ် ကျူးလွန်ရင် ခုလိုမျိုး အပြစ်ပေးခံရမယ်လို့ သတိပေးလိုက်တာပါပဲ။ အပြစ်သားကို သံမျက်နှာဖုံးစွပ်ထားပြီး လျှာတစ်လစ်ထွက်နေအောင် ပါးစပ်ထဲ သတ္တုချောင်းထိုးထည့်ပေးထားသေးတယ်။ ဒီလိုအပြစ်ပေးတာကို ၁၈၀၉ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်က ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲခံစားရပုံ

နားပူနားဆာလုပ်တတ်သူတွေဟာ အပြောခံရသူတွေအပေါ် စိတ်ရင်းအမှန်နဲ့ အပြုသဘောဆောင်ပြီး ကောင်းစေချင်ပေမယ့် ဒီလိုပြောဆိုရတာကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားမိတတ်ကြပါတယ်။

နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းကို အခြေခံအားဖြင့် အမျိုးအစား ၅ ခု ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

၁။ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းကိစ္စအပေါ် နားပူနားဆာလုပ်ခြင်း

'ကာ့တ်...အစုတ်ပလုတ်တွေကို ရှင်းထုတ်လိုက်ရမလား၊ ဘယ်လို သဘောရလဲ' ခဏနားပြီးမှ 'ကာ့တ်...မင်းပြောတော့ အမ္ဗိုက်တွေကို ရှင်း ထုတ်ပြီးပြီဆို...' နောက် ၅ မိနစ်အကြာမှာတော့ 'ဒီအမ္ဗိုက်တွေက ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ ကာ့တ်၊ အခုထိ အဲဒီမှာပဲ ရှိနေသေးတာလား'

၂။ အကြောင်းမျိုးစုံအပေါ် နားပူနားဆာလုပ်ခြင်း

'အိမ်ရှေ့မှာ မြက်တွေကလည်း ရှုပ်နေ၊ အိပ်ခန်းတံခါးလက်ကိုင်ဘုကလည်း ပြုတ်ထွက်နေတယ်။ ပြီးတော့ မင်း တီဗီဧရိယာတိုင်ကို ဘယ်တော့ လှည့်ပေးမှာလဲ'

၃။ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော နားပူနားဆာ

'ရှင် ဒီနေ့ ဆေးသောက်ပြီးပြီလား...ရေး၊ နောက်ပြီး ဒီပီဇာကို စားနေတာ ရပ်လိုက်တော့၊ ဒီပီဇာစားရင် ရှင့် တဖြည်းဖြည်း ကိုလက်စ်ထရောနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာလိမ့်မယ်'

၄။ တတိယမြောက်ပုဂ္ဂိုလ်၏ နားပူနားဆာ

'ကောင်းပြီလေ။ 'မိုရာ'ပြောတာက 'ရှိန်း'က ဘာဘီကျူအတွက် ပြင်ဆင်ပြီးနေပြီလို့...။ နက်ဖြန်ဆို အားလုံးစားလို့ရပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူလုပ်နေတဲ့ နှုန်းက နွေရာသီကျမှပဲ စားနိုင်တော့မယ်'

၅။ ကြိုတင်ပြောဆိုထားသော နားပူနားဆာ

'ဒီနေ့ည မင်းသောက်တာကို ငါ ထိုင်ကြည့်ရတော့မယ် ထင်တယ်'

နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျသူတွေ အားလုံး စိတ်ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးလုပ်သူရဲ့ နားပူနားဆာပြောတဲ့ ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီအခါ အမျိုးသမီးဖြစ်သူတို့အတွက် စိတ်မကောင်းစရာ အဖြစ်အပျက်နဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတော့တယ်။

➢ နားပူနားဆာ အလုပ်ခံရသူတွေရဲ့ စိတ်ထဲက ခံစားရပုံ

အမျိုးသားတို့ရဲ့ ရှုထောင့်အရ ဇနီးမယားတို့ရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ သည်းခံပြီး မခံနိုင်သည့်အဆုံးမှာတော့ နားပူနားဆာလုပ်တဲ့သူ ရူးသွားသည်အထိ အမျိုးမျိုးသော ကြမ်းတမ်းတဲ့နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုလာချင်ကြပါတယ်။

နားပူနားဆာလုပ်သူ အမျိုးသမီးဘက်က ဇွဲမလျှော့စတမ်း ပိုတင်းမာလေ သူမအတွက် တဖြည်းဖြည်း အထီးကျန်လာလေ ဖြစ်ပါမယ်။

ကောင်းသော နားပူနားဆာဖြစ်အောင် ဘာကြောင့်လုပ်သင့်ပါသလဲ

နိုးကြားတက်ကြွမှု အများဆုံးသော (အရိပ်ထိုးပြီး မည်းမှောင်နေသည့်ပုံ) ဖြစ်နေသည့် ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းက စကားပြောခြင်းနှင့် ဘာသာစကားကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်းဖြစ်စေဖို့ အသုံးပြုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်းနေရာဟာ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ တခြားလူတွေနဲ့ ပြောဆို ဆက်သွယ်ရန်အတွက် အကူအညီပေးပါတယ်။

နမူနာပုံပါ အမျိုးသားဦးနှောက်နှင့် အမျိုးသမီးဦးနှောက်တို့အားနှိုင်းယှဉ်ချက်အရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ပိုမိုစကားပြောနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း၊ အမျိုးသမီးတို့၏ ရှုထောင့်အရ အမျိုးသားများ စကားနည်းတတ်ကြောင်း၊ အမျိုးသားတို့၏ ရှုထောင့်အရ အမျိုးသမီးများ ဘယ်တော့မှ ပါးစပ်ပိတ်မည်မဟုတ်ကြောင်း အဖြေထုတ်နိုင်ပါတယ်။

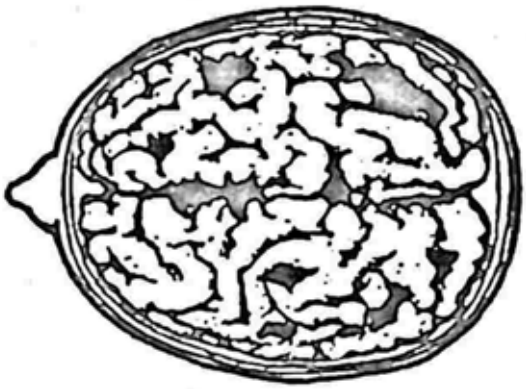
အမျိုးသမီးတို့၏ဦးနှောက်သည် ခြေရာခံနိုင်စွမ်း အမျိုးမျိုးအားစုဆောင်းပေးနိုင်ကြသည်။

အမျိုးသမီးတို့၏ ထူးထူးခြားခြား အရည်အချင်းတစ်ခုကို ဖော်ပြရပါက တစ်ကြိမ်တည်းတွင် ပန်းကန်ပြား၊ ပန်းကန်လုံး ၄ ချပ်၊ ၄ လုံးအားလေထဲမြှောက်ပြပြီး ပြန်ဖမ်းနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

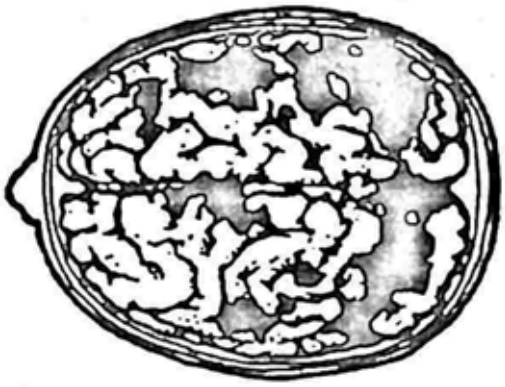
ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေဟာ တယ်လီဖုန်းစကားပြောရင်း ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ် တစ်ခုခုကို လုပ်နေနိုင်ကြောင်း၊ ကော်ဖီသောက်ရင်း အဆက်အစပ်မရှိသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးကို ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်း၊ အခြေအနေ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုအပေါ် မှုတည်ပြီး လေသံ

အနေအထား ပြောင်းနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

သို့သော်လည်း အမျိုးသားများအနေနဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးနဲ့ စကားပြောနေတုန်း အခြားသောအလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ဘဲ လက်လွှတ်လိုက်ရကြောင်း ခြားနားချက်ကို တွေ့ရပါတယ်။



ယောက်ျားဦးနှောက်



မိန်းမဦးနှောက်

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ထူးခြားသော စွမ်းရည်အရ အကြောင်းကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို ခြေရာခံနိုင်စွမ်းဟာ တစ်ခုတည်းသော ဝါကျထဲမှာလည်း ပါနိုင်ပါတယ်။ (သူမက တစ်ချိန်တည်းမှာ စကားအများကြီး ပြောနိုင်တယ်လေ။)

ဘီလ် ။ ။စူးက ခရစ္စမတ်ပွဲလာမှာလား။

ဒက်ဘီ ။ ။စူးပြောတာကတော့ သူမရောင်းတဲ့ကော်ဖော အော်ဒါ ကောင်းမကောင်းအပေါ် မူတည်တယ်တဲ့။ 'အင်ဒရူး'က ဆရာဝန်ပြရမှာဆိုတော့ 'ဖီရိနာ'ကလည်း မလာနိုင်ဘူးလေ။ ပြီးတော့ 'နက်သန်'ကလည်း အလုပ်ပြုတ်သွားတော့ အလုပ်သစ်ရှာနေပြီ။ 'ဂျိုဒီ'ကလည်း အလုပ်လာ မလာ မသေချာဘူး။ သူ့ဌေးက သဘောထား တင်းမာလွန်းတယ်။ ဒီတော့ စူးကလာချင်ပေမယ့် စောစောရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ 'အမ်မာ'ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်အတွက် အဝတ်အစားသွားဝယ်ရဦးမှာ၊ ဒီတော့ 'ရေး'ကိုပဲ စောစောလာဖို့ ပြောရတော့မယ်။

ဘီလ် ။ ။'ဒီတော့ နင်ပြောတာက လာမှာလား၊ မလာနိုင်ဘူးလား'

ဒက်ဘီ ။ ။'အေး...နင်ပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒိုင်ယာနာရဲ့ ဘော့စ်ဖြစ်သူ 'အန်ဒရီယမ်'က သူမကို အချိန်ပေးနိုင်မှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့

သူ့ဌေးရဲ့ကားက လမ်းမှာပျက်နေတယ်လေ။ ဒီတော့ သူလာချင်လည်း လာနိုင်မှာပေါ့'

ဘီလ်က ခုလို စဉ်းစားမိတယ်။ သူက ရိုးရှင်းတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုသာ မေးလိုက်ပေမယ့် ဒက်ဘီ ပြန်ဖြေတာတွေက အများကြီးဖြစ်နေတာကို အံ့သြမိတယ်။ 'တကယ်ဆို လာရင်လာမယ်၊ မလာရင် မလာဘူးပေါ့။ ရှင်းနေတာပဲ ဥစ္စာ' 'ဘီ'က တစ်ယောက်တည်း စဉ်းစားရင်း ပန်းခြံထဲမှာ ရေလောင်းဖို့ ထွက်သွားပါတော့တယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ အကြောင်းအရာ၊ ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးကို ခြေရာခံနိုင်ပေမယ့် အမျိုးသားတွေကတော့ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာပဲ ခြေရာခံနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

တကယ်လို့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ မြေပုံစာအုပ်ကို လှန်လှောကြည့်ရှုတော့မယ်ဆိုရင် ဖွင့်ထားတဲ့ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်တွေကို ပိတ်လိုက်မှာ ကြိမ်းသေပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသားတွေအတွက် တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်နိုင်၊ အာရုံစိုက်နိုင်၊ ခြေရာခံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း အထင်အရှားပြသနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေချိန်မှာ ဇနီးသည်က စကားလာပြောရင် (သို့) ကားမောင်းနေချိန် ဘေးက ဇနီးသည်က စကားလာပြောခဲ့ရင် လုပ်လက်စအလုပ်ကို သေချာစွာ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ နောက်ပြီး တယ်လီဖုန်းလာလို့ ပြန်ဖြေရင် ဘယ်သူကမှ စကားကျယ်ကျယ်မပြောဖို့ သတိပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသားတို့ရဲ့သဘာဝကို အထင်အရှား ပြသနေပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းက ဘာကြောင့် အမြဲတမ်း အလုပ်မဖြစ်ပါသလဲ

နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းဟာ အရာရာကျဆုံးခြင်းရဲ့လမ်းစလို့ အမျိုးသားတွေက ရှုမြင်ကြသလို အမျိုးသမီးတွေကတော့ သူတို့ရဲ့နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းဟာ အမျိုးသားတွေ လှုပ်ရှားတက်ကြွပြီး လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်အောင် တွန်းအားပေးတာပါလို့ ယုံကြည်နေတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နားပူနားဆာဟာ အိမ်ထောင်တစ်ခုဟာ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးအရ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရတာ၊ စိတ်အလိုမကျတာတွေ စုပုံလာပြီး ဇနီးခင်ပွန်းတို့အကြား ပဋိပက္ခတွေ မျှားလာပါမယ်။

နားပူနားဆာလုပ်သူနဲ့ ခံရသူဟာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နားလည်ချစ်ခင်တယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အာဏာချိန်ညှိရန် လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးကြားမှာတော့ ပြဿနာရှိလာနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းရေးမှူးဟာ သူ့သူဌေးလုပ်ရန် လိုအပ်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ပျက်ကွက်နေတဲ့အရာတွေလုပ်ဖို့ သတိပေးနိုင်ပေမယ့် သတိပေးတဲ့အဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီး ပြောနေရင်တော့ ဒါဟာ နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အပြောခံရသူ သူဌေးအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ရာထူးရှိန်ဝါ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာအပေါ် သွေးတိုးစမ်းတာလို့ထင်သွားခဲ့ရင် အတွင်းရေးမှူးအတွက်လည်း ရပ်တည်နိုင်မှု အခြေအနေနည်းပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် သတိထားစရာ တစ်ခုကတော့ အတွင်းရေးမှူးက သူ့စိတ်ထဲ သူဌေးထက် သူက ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ အရာရာ ပိုပြီးနားလည် တတ်ကျွမ်းတယ်။ အစစအရာရာ သူဌေးထက် သူကသာတယ်လို့ ထင်ခဲ့ရင် ဘယ်အလုပ်မှာမဆို တာရှည်တည်မြဲနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ ကျဆုံးသွားရတတ်ပါတယ်။

နားပူနားဆာလုပ်ခြင်း အစပြုလာရတဲ့ အခြေအနေတွေကို လေ့လာရင် အိမ်ထောင်စုတစ်စုမှာ အနီးကပ်ထိတွေ့နေရတဲ့ ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့အကြား၊ မိခင်နှင့်သားသမီးတို့အကြား၊ သားနှင့်သမီးတို့၏ ဇနီးလောင်း၊ ခင်ပွန်းလောင်းတို့အကြားမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်များအရ ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးထားပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို နာရီ ၃၀ ကျော် အလုပ်လုပ်တတ်ပြီး အလုပ်ချိန်ပြင်ပမှာတော့ အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်း သို့မဟုတ် မိခင်ကောင်းလုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။

ဒီလို အမျိုးသမီးတွေမှာ နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့အကျင့် သို့မဟုတ်

နားပူနားဆာလုပ်ချိန် လုံးဝမရှိပါဘူး။ အလုပ်အားတဲ့အချိန် အနည်းငယ်လေး အတွင်းမှာပဲ သူမရဲ့ အိမ်ထောင်မိသားစုနဲ့ သင့်မြတ်ကြည်ဖြူစွာ နေထိုင်ရတာကြောင့် သူမအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အချို့အမျိုးသမီးတွေကျတော့လည်း အလုပ်အားလပ်ချိန်မှာ မိသားစုနဲ့ မထိတွေ့ဘဲ သူ့တစ်ကိုယ်တည်း စိတ်တိုင်းကျ လွတ်လပ်စွာ လျှောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်လစ်ဟင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အပြစ်သာရှာတတ်ပြီး သူမကိုယ်တိုင်သာ တစ်ခုမှ လုပ်လေ့မရှိတတ်ပါဘူး။

နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့ အချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ အိမ်ထောင်တစ်ခုလုံးကောင်းစေဖို့ သူမက လမ်းညွှန်တိုက်တွန်းနေတယ်ဆိုတာကို ခင်ပွန်းနဲ့ သားသမီးတွေဆီက အသိအမှတ်ပြုတာခံလိုကြပါတယ်။

အချို့သော အမျိုးသမီးတွေကတော့ မိသားစုထဲမှာ သူတို့သာ အသိဉာဏ်အရှိဆုံးလို့ ခံယူတတ်ပြီး သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ်မှာ ကလေးလိုမျိုး နွဲ့ဆိုးဆိုးတတ်ကြပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသားတွေဟာ အိမ်ထောင်ဘက်မရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေထက် အသက်ပိုရှည်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးအများစုဟာ သူမတို့ရဲ့ မိခင်တွေ ပြုမူပြောဆိုတဲ့အတိုင်း အမွေရရှိထားတာဖြစ်ပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းအား ဖြေရှင်းနည်း (သင်ဆိုလိုချင်တာကို တည့်တည့်ပြောပါ။)

စုံတွဲတစ်တွဲဟာ ပီဇာဆိုင်ကြီးရဲ့ စားပွဲတစ်ခုမှာထိုင်ရင်း ပီဇာစားကြတယ်။ ပီဇာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုလုံးက တိတ်ဆိတ်နေပေမယ့် အဲဒီစုံတွဲရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောသံတွေက တဖြည်းဖြည်း ကျယ်လောင်ဆူညံလာပါတော့တယ်။

ဒီလို ဆူညံရခြင်းအကြောင်းကတော့ ပီဇာကို တစ်ယောက်တစ်ဝက် ပိုင်းပြီး စားဖို့ကနေစခဲ့တာပါ။

အမျိုးသားဖြစ်သူက 'ပီပါရွန်နီ' နဲ့ 'ကိတ်ပါစားမြိန်ရည်' ပါတဲ့

အခြမ်းကို အလိုရှိတယ်။ အမျိုးသမီးဖြစ်သူကတော့ 'ဟာဝါရီယန်' ပါတဲ့ အခြမ်းကို စားချင်တယ်။ သူမက 'ကိတ်ပါ' ကို သိပ်မုန်းတယ်တဲ့။ နောက်ပြီး သူမက ပီဇာကောင်းတစ်ခုဟာ နာနတ်သီးကြောင့် ပျက်စီးသွားရတတ်တယ်လို့ ဆိုပြန်တယ်။

တကယ်တော့ အမျိုးသမီးဖြစ်သူဟာ ပီဇာကို ပုံမှန်စားလိုတဲ့စိတ်လုံးဝ မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပီဇာက သူမအတွက် ကိုယ်အလေးချိန် တက်စေတယ်လေ။ ဒါကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးက အစားစာစားတာကို အစစအရာရာ သတိထားနေတာပေါ့။

သူတို့စုံတွဲ နှစ်ယောက်စလုံး အားရပါးရ ငြင်းခုံပြီးတဲ့နောက်မှာ ခဏတာတော့ တိတ်ဆိတ်သွားပါတယ်။

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုလုံးမှာ ရှိနေတဲ့လူတွေက အမျိုးသမီး ပြောဆိုငြင်းခုံနေတာတွေကို အမျိုးသားက ဘယ်လိုများ တုံ့ပြန်မလဲဆိုပြီး စောင့်ကြည့်နေကြပါတယ်။

အမျိုးသားဖြစ်သူကလည်း အခြေအနေ အချိန်အခါကို ခဏစောင့်ကြည့်ပြီး အချိန်ယူနေတယ် ထင်ပါရဲ့။

အမျိုးသားက ဝိုင်ကို စိမ်ပြေနပြေ အေးအေးဆေးဆေးသောက်နေလိုက်တယ်။ သူ့မျက်လုံးတွေက ကြမ်းပြင်ပေါ်ကိုပဲ တည့်တည့်ကြည့်နေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ့ဇနီးသည်ဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပြီး ခုလို ပြောလိုက်တယ်။

'အခုလို ငြင်းခုံတာက ဒီပီဇာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား၊ အခု ငြင်းခုံနေတာက လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်ကကိစ္စကြောင့် မဟုတ်လား'။

နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူနှစ်ဦးကြားမှာ ရှိနေတဲ့ပြဿနာ အကြီတ်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ရှင်းလင်းထင်ရှားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အမှတ်သင်္ကေတပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ပြဿနာကို ပြန်ပြောင်းပြောဆိုမနေဘဲ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းကသာ အဓိက အရေးပါလှပါတယ်။

အချို့သော မိန်းမပျိုတွေဟာ 'ငါတော့ အခုလိုနေရတာ မပျော်ဘူး၊

မွန်းကျပ်နေသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။ တစ်ခါတလေ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်လောက် အပြင်မှာ ထွက်နေလိုက်ချင်တယ်'လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ချစ်သူ စုံတွဲဘဝမှာဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာဖြစ်စေ တစ်ဦးအကြိုက် တစ်ဦး (အပြန်အလှန် နားမလည်ခဲ့ရင်) ခင်ပွန်းရောဇနီးပါ စိတ်အနှောင့်အယှက် ကိုယ်စီ ရရှိခံစားနေရပါမယ်။

အမျိုးသမီးအများစုဟာ သူမတို့ရဲ့ခင်ပွန်းကို အိပ်ရာဝင်ခါနီး သွားတိုက်တာ၊ မျက်နှာသစ်တာ၊ ခြေလက်ဆေးတာတွေ လုပ်စေချင်ကြတယ်။ ဒါတွေကို အမျိုးသားဖြစ်သူက မျက်ကွယ်ပြုပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲက ဘီယာ ထုတ်ပြီး ထပ်သောက်တာ၊ ဆိုဖာပေါ်ထိုင်ပြီး ဘောလုံးပွဲ အစီအစဉ်ကြည့် တာတွေလုပ်ရင် အမျိုးသမီးဖြစ်သူရဲ့ခံစားချက်ကို ဥပေက္ခာပြုရာ ရောက် သွားတတ်ပါတယ်။

ခင်ပွန်းသည်က အပြင်မှာထိုင်ပြီး တီဗီကြည့်တာ၊ အရက် ဘီယာ သောက်နေတာဆိုရင် ဇနီးသည်စိတ်ထဲ သူမကို ခင်ပွန်းသည်က အလိုမရှိ တော့။ မချစ်တော့ပါလားလို့ စိတ်ဓာတ်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းအား ဖြေရှင်းနည်း
(သင် ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ။)

အမျိုးသားတို့ သဘာဝအရ ၎င်း ဘယ်၍ဘယ်မျှခံစားနေရသည်၊ ပြဿနာ အခက်အခဲရှိနေသည်ကို ဘယ်သူ့ကိုမှ အလွယ်တကူ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုရှိ: မရှိတတ်ပေ။ ထိုအခြေအနေအား: အမျိုးသမီးဖြစ်သူက အပြည့် အဝ နားလည်ပြီး: မိမိ ဘယ်လိုခံစားရတဲ့အကြောင်: ပွင့်လင်:စွာ ပြောဆို ပေးပါ။

အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်: လိုက်မလုပ်တတ်တဲ့ အမျိုးသားကို ဇွဲမလျှော့စတမ်: နားပူနားဆာလုပ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်ဆို နားပူနားဆာလုပ်မယ့်အစား: မိမိခံစားချက် အမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်:လင်: ထုတ် ဖော်ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။

တစ်ခုသော ညနေခင်:တစ်ခုမှာ 'ဒယ်နီရယ်' အလုပ်က အိမ်အပြန် နောက်ကျတော့ သူ့ဇနီးသည် 'စူ:'က သူ့ကို ဆီ:ကြိုပြီ: မိ:ကြိုးပစ်တဲ့လေသံနဲ့

မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး ပြစ်တင်ပြောဆိုပါတော့တယ်။ 'ဒယ်နီရယ်' အနေနဲ့ ခရီးရောက်မဆိုက် စကားပြန်ပြောဖို့ အခွင့်အရေးတောင်မရှိဘဲ ဇနီးသည်ပြော သမျှကိုသာ နားထောင်နေရရှာပါတယ်။

စူး ။ ။'ရှင်က တော်တော်ကို စာနာထောက်ထားမှု မရှိတဲ့သူပဲ'

'ရှင် အိမ်အပြန် ဘာကြောင့်နောက်ကျရပြန်တာလဲ'

'ရှင် ဘယ်ကိုသွားတယ်၊ ဘယ်ရောက်နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ တစ်ခါမှမသိရပါလား။ ညနေစာတွေ အေးကုန်ပြီ။ ရှင်က ရှင့်အတွက် ကလွဲပြီး တခြားဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်ထဲမထည့်တော့ဘူးလား'

ဒယ်နီရယ် ။ ။'မင်း ငါ့ကိုအော်ပြီး ပြောမနေနဲ့၊ မင်းက ဘယ်တော့မှ စိတ်တိုင်းကျတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အမြဲတမ်း မကျေမနပ်နဲ့ပြောတာ၊ အရာရာ ချဲ့ကားပြီး ပြောနေတာ မင်းအကျင့်ပဲ မဟုတ်လား။ ငါက အိမ်ထောင်မိသားစုအတွက် ငွေရှာနေတာ၊ အိမ်ပြန်နောက်ကျတာများ ဘာဖြစ်လဲ။ မင်းအတွက် ငွေပိုပြီးရှာပေးလည်း ဘယ်တော့မှ လောက်တယ်ရယ်လို့ကို မရှိဘူး'

စူး ။ ။'ဩော်...ရှင်က တော်တော် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာပဲ' 'ငွေရှာပေးရုံနဲ့ ပြီးရောလား၊ ကိုယ့်မိသားစုအကြောင်းလည်းနည်းနည်း ပါးပါး မေးမြန်းပါဦး'၊ 'အိမ်တွင်းတာဝန်အားလုံးကို ကျွန်မကပဲ အားလုံးတာဝန်ယူရမှာလား'၊ 'ရှင်ကကော အဲဒီလိုမျှော်လင့်လား'။

ဒယ်နီရယ် ။ ။'ကဲ...ကဲ မင်းထွက်သွားတော့ ငါပင်ပန်းနေပြီ၊ အနားယူဖို့ လိုတယ်။ မင်း အမြဲတမ်းလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကတော့ ငါ့ကို နားပူနားဆာ လုပ်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား'

စူး ။ ။'သေချာတာပေါ့ရှင်၊ ရှင်က ဘယ်တော့မှစကားပြောဖို့ အခွင့်အရေးမပေးဘူး မဟုတ်လား'

စူးအနေနဲ့ ခင်ပွန်းသည်အပေါ် စိတ်ပူလို့ ခံစားရတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထုတ်မပြောဘဲ အပြစ်တင်တဲ့လေသံနဲ့ ပြောဆိုလိုက်တော့ ဒယ်နီရယ်နဲ့ နားလည်မှုလွဲပြီး ပြဿနာဖြစ်ရတာပါ။

ဒယ်နီရယ်အနေနဲ့ကလည်း ဇနီးသည် စိတ်ကျေနပ်အောင် ချော့မော့ပြီးပြောမယ့်အစား စကားကို လက်မခံဘဲ အနားယူတော့မယ်လို့ တုံ့ပြန်

လိုက်တော့ အပြန်အလှန် အပြစ်တင်စရာတွေ ဖြစ်လာရတာပေါ့။ ဒယ်နီရယ်က အကျိုးအကြောင်းသင့်စွာနဲ့ မပြောပြလေ ဇနီးသည်ဖြစ်သူ စူးက ဒေါပွပြီး နားပူအောင် ပြောဆိုလေဖြစ်နေရတာပါ။ ဒီလိုဖြစ်လာတိုင်း သူတို့နှစ်ဦး စလုံးလည်း စိတ်မချမ်းသာရပါဘူး။ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းကတော့ နှစ်ဖက်စလုံးက အပြန်အလှန် ကိုယ်ခံစားရတာကို မရှက်စတမ်း ဖွင့်ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇနီးသည်က စကားပြောတိုင်း 'ရှင်...ရှင်'နဲ့ ပြောမယ့်အစား ခင်ပွန်းအပေါ် လေးစားတဲ့အနေနဲ့ အမည်နာမတစ်ခု သင့်တော်သလို သုံးသင့်ပါတယ်။ အလားတူ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း စကားပြောတိုင်း 'မင်း...မင်း'လို့ ပြောမယ့်အစား သင့်တော်တဲ့အမည် အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုခု သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ခင်ပွန်းနဲ့ဇနီးတို့အကြား စည်းလွတ်ဝါးလွတ် ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့ပုံစံတွေ ဖြစ်မလာမှာပါ။ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့အကြား ဆက်ဆံရေးညက်ညောစေဖို့ အောက်ပါအသုံးအနှုန်းတွေကို သတိပြုဆင်ခြင်ရပါမယ်။

(အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ လိုက်နာရန်)

- 'ရှင်က တကယ်ကို စာနာထောက်ထားတဲ့စိတ် မရှိဘူး'
- 'ရှင်က တော်တော် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်'
- 'ရှင်က ကလေးကျနေတာပဲ'
- 'ရှင့်ပြဿနာ ရှင်သိတယ်နော်'

အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့် အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် I =ကျွန်ုပ် (ကိုယ်, ကျွန်မ) me =တို့ကို ကျွန်ုပ်ကို (ကိုယ့်ကို/ ကျွန်မကို)....ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းများ သုံးစွဲပေးရသည်။

(me=ကိုယ့်ကို/ ကျွန်မကို)နှင့် (I=ကိုယ်/ ကျွန်မ) အသုံးအနှုန်းမှာ အစိတ်အပိုင်း လေးရပ် ရှိနေပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့....

- သင့်လက်တွဲဖော်ရဲ့ အပြုအမူ
- သင့်နားလည်နိုင်စွမ်း
- သင့်ခံစားချက်

➢ လက်တွဲဖော်၏ အပြုအမူများက သင့်အပေါ်လွှမ်းမိုးမှု တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အစိတ်အပိုင်းလေးရပ်စလုံးမှာ ပိုင်နိုင်ရင် အိမ်ထောင်ဘက်တို့ အချင်းချင်း ဘာပြဿနာမှမရှိတော့ဘဲ ငြိမ်းချမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စူးအနေနဲ့ ဒီနည်းလမ်းလေးရပ်ကိုသုံးပြီး ဒယ်နီရယ်ကို ကိုင်တွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

စူး ။ ။ဒယ်နီရယ်...တစ်ပတ်လုံး အိမ်ပြန်နောက်ကျတယ်နော်။ ကျွန်မကိုဖုန်းတစ်ချက်တောင် မဆက်ဘူး၊ ကျွန်မကိုရှောင်ဖို့ ကြိုးစားနေတာများလား။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့နေတာများလား။ ကျွန်မက ဒယ်နီရယ်ကို မဆွဲဆောင်နိုင်တော့ဘူးလားလို့ ခံစားနေရတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မရင်ထဲမှာ တကယ်ကို ခံစားရပါတယ်။ ဒယ်နီရယ်ကို ပူပင်နေရတာနဲ့ ကျွန်မ တကယ်ကို ရူးတော့မယ်။

ဒယ်နီရယ် ။ ။အိုး...စူးရယ်၊ ကိုယ်တကယ်ကို စိတ်မကောင်းပါဘူး၊ စူးခုလိုခံစားနေရမယ်လို့ ဘယ်တုန်းကမှ မထင်မိခဲ့ဘူးလေ။ နောက်ပြီး ကိုယ်က စူးကိုရှောင်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ စူးကို ကိုယ်တန်ဖိုးထားတယ်၊ ချစ်တယ်။ ဘယ်တစ်ယောက်နဲ့မှလည်း မတွေ့ပါဘူး။ ဒါလင် ကိုယ်အလုပ်တကယ်များနေလို့ နောက်ကျနေရတာပါကွာ၊ အလုပ်တွေက ဝန်ပိနေတော့ စိတ်ဖိစီးတာကို ကိုယ်ခံနေရတယ်။ ကိုယ်အိမ်ကိုလည်း ပြန်ရောက်ရော စူးနဲ့ထိတွေ့ပြီး ပြောဆိုဖို့တောင် အချိန်မရှိဘဲ ပင်ပန်းလွန်းလို့ နားနေခဲ့ရတာပေါ့။ အခုကစပြီး စူးကို ကိုယ်ဖုန်းခဏခဏဆက်မယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်ကွာ၊ ကိုယ်အိမ်ပြန်နောက်ကျမယ်လို့ အသိပေးမှာပေါ့။

အထက်ပါ ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ပုံစံနဲ့ သုံးနှုန်းတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးတို့အကြား အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေ ခိုင်မြဲပြီး သံယောဇဉ်ကြိုးလည်း ပိုမိုခိုင်မြဲတည်တံ့လာပါမယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဒယ်နီရယ်နဲ့ စူးတို့ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဟာ ပြဿနာ အကြီးအငယ်နဲ့ သံသယအမျိုးမျိုးကို ပြေပျောက်သွားစေပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းပြဿနာအား ဖြေရှင်းနည်း
(ခင်ပွန်းသည် စကားပြန်ပြောနိုင်ရန် မိနစ် ၃၀ခန့်အနားပေးပါ။)

ရှည်လျားလှတဲ့ အလုပ်ချိန် အဆုံးသတ်တဲ့ ညနေပိုင်းမှာတော့ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တဲ့သူမဆို အားအင်ပြန်ပြည့်နိုင်အောင် အနည်းဆုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ မိနစ် ၃၀ ခန့် အနားယူပေးသင့်သည်။ အားအင်ပြန်ဖြည့်ပြီး လန်းဆန်းလာမှလည်း တစ်ဖက်လူပြောစကားနဲ့ မေးခွန်းတွေကိုပြန်လည်တုံ့ပြန်ဖြေကြားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒယ်နီရယ်။ ။ဒါလင်...ကိုယ့်အတွက် ခက်ခဲရှည်လျားလှတဲ့ အလုပ်ချိန်အဆုံးသတ်တာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုင်ရိုက်ထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းလွန်းလို့ အချိန်နာရီဝက်လောက် အနားယူပါရစေနော်။ ပြီးရင် ကိုယ်စူးကို စကားပြန်ပြောပါ့မယ်၊ ကတိပေးတယ်နော်။

စူး ။ ။ညော်...ရပါတယ် အချစ်ရယ်။ စူးက ကိုယ့်ဂုဏ်ဒီနေ့ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့တာတွေကို ပြန်ပြောပြမလို့ပါ။ စူးတို့ ဘယ်အချိန်လောက် ဆွေးနွေးပြောဆိုကြမလဲ။

တကယ်လို့ ဒယ်နီရယ်က စူးကို အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးလိုက်တာနဲ့ ဘာမှငြင်းခုံစိတ်ဆိုးစရာမရှိတော့ဘဲ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်စရာတွေပါတိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းပြဿနာအား ဖြေရှင်းနည်း
(သင်အလိုရှိသလိုလုပ်နိုင်ဖို့ သားသမီးရယူပါ။)

မည်သို့သော အိမ်ထောင်စုတွင်မဆို သားသမီးရလာတာနဲ့ မိဘနဲ့ သားသမီးကြား တစ်ဖက်ဖက်က သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံးက နားပူနားဆာလုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာဖြစ်တွေနဲ့ပဲ သံသရာလည်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့ မိဘလား။ (ဒါမှမဟုတ်) မိဘစကားကို မနာခံတဲ့ သားသမီးလားဆိုတာ အသေချာ မပြောနိုင်တော့ပါဘူး။ အများအားဖြင့်တော့ သားသမီးတွေဟာ မိဘတွေရဲ့ပြောဆိုပြုမူတဲ့ ပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးကို ကောင်းစွာကိုင်တွယ်ဆုံးမမယ့် မိဘတွေအဖို့ အရည်အချင်းကောင်း

တွေ ဦးစွာရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။

အရည်အသွေးမပြည့်ဝတဲ့ မိဘတွေဟာ ဖခင်မေတ္တာနဲ့ မိခင်မေတ္တာတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ သားသမီးကို လမ်းမှန်ရောက်အောင် မပို့ဆောင်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိဘက မေတ္တာထားတာသပ်သပ်၊ သားသမီးလိမ္မာဖို့က သပ်သပ်ခွဲခြားထားသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သားသမီးကို အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်တာများနေရင် မိမိဘက်က မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့အခါ ပြဿနာကြီးငယ်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ သားသမီးတွေဟာ မိဘတွေရဲ့ ပုံရိပ် (သို့) ကိုယ်ပွားတွေဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

ဒါကြောင့် အိမ်ထောင်မိသားစုတစ်စုမှာ နားပူနားဆာလုပ်တဲ့ မိဘ (သို့) မိဘစကား နားမထောင်တဲ့ သားသမီးရယ်လို့မရှိအောင် မိဘလုပ်မယ့်သူတွေက သားသမီးရမလာခင် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

သားသမီးကို စည်းကမ်းရှိတဲ့သူအဖြစ် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရာမှာ အောက်ပါဥပမာအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

'ဂျိတ်ဒ်...မင်းရဲ့ အိပ်ခန်းကြမ်းပြင်ပေါ်ကျနေတဲ့ ညစ်ပတ်တဲ့ အင်္ကျီကိုကောက်ပြီး လျှော်ရမယ့် အဝတ်ထည့်တဲ့တောင်းထဲ ထည့်ထားလိုက်'
'မင်းမထည့်ရင် ငါ လုံးဝမလျှော်ဘူးနော်'

သားသမီးကို ပြောဆိုဆုံးမရာမှာ အမြဲတမ်း ချော့တာချည်းပဲ မဟုတ်သလို အမြဲတမ်းလည်း ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေစရာ မလိုပါဘူး။ နေရာဒေသနဲ့ အချိန်အခါအလိုက် တစ်လှည့်စီ [illegible]ကာ၊ ချောက်တာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ မိဘက စည်းကမ်းပျက်တာကို [illegible]ရင် သားသမီးကလည်း စည်းကမ်းထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်[illegible]တွေ ရရှိလာပါမယ်။ စည်းကမ်းတကျနဲ့ ပြောဆိုနေပေါ့ဆိုင်တက်လာ [illegible]သားသမီးများဟာ [illegible]ဘစ်ချိန် အရွယ်ရောက် အိမ်ထောင်ကျလာတဲ့[illegible]ဖွားလာတဲ့ သားသမီးတွေကို လည်း စည်းကမ်းတကျရှိလေဖို့ ပြောဆိုဆုံးမ[illegible]ပါ။ စည်းကမ်းဟာ လူသားမျိုးဆက် အသင့်အသင့် လက်ခံ[illegible]ကမ်း သယ်ဆောင်နိုင်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်[illegible]ဘစ်[illegible] လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သားသမီးတွေရဲ့ [illegible] [illegible]ကောင်းအဆိုးဟာ မိဘတွေရဲ့ လေ့

ကျင့်ပေးမှု အကောင်းအဆိုးနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

နားပူနားဆာမလုပ်ပါနဲ့၊ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အကယ် သင်မကြိုက်သော အလုပ်တစ်ခုကိုအများက လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင်က ဘယ်လောက်ပဲ နားပူနားဆာလုပ်လုပ် သူတို့က လက်မခံဘဲ လုပ်မြဲတိုင်းလုပ်နေမှာပါ။ ဒါဟာ အများနဲ့တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အပြင် သင့်ကို သူတို့လိုပြုမူနေထိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို သင်က လေ့ကျင့်ခံရသူအဖြစ် မခံဘဲ လူအများကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သူဖြစ်အောင်သာ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်မကြိုက်တဲ့ အပြုအမူလုပ်ရပ်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က သို့မဟုတ် အများက လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သူတို့မကြိုက်တာ တစ်ခုခုကို သင်ကလုပ်ရင်း ပညာပေးတဲ့အနေနဲ့ တုံ့ပြန်သင့်ပါတယ်။ ဒါဆို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြစ်လာပြီး တစ်ဦးမကြိုက်တာကို တစ်ဦးက အပြန်အလှန် မလုပ်မိစေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမဆို မိမိ မနှစ်သက်တာလုပ်တိုင်း နားပူနားဆာမလုပ်ဘဲ လေ့ကျင့် ပညာပေးတဲ့ပုံစံနဲ့သာ တုံ့ပြန်သင့်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင်က လေ့ကျင့်ခံရသူမဟုတ်တော့ဘဲ လေ့ကျင့်ပေးသူအဖြစ်နဲ့သာ ရပ်တည်လာနိုင်ပါမယ်။

➢ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းအား ဖြေရှင်းနည်း
(ကလေးများနှင့် အတူလေ့လာခြင်း)

အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် ကင်မရွန်းဟာ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ညတိုင်း အမှိုက်သရိုက်တွေကို စွန့်ပစ်ပေးဖို့ တာဝန်ပေးခံရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်မရွန်းက ခိုင်းထားတဲ့အလုပ်ကို ညနေစာစားပြီးရင် လုပ်မယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးရင် လုပ်မယ်၊ ရေချိုးပြီးသွားရင် အမှိုက်ပစ်ပေးမယ်ဆိုပြီး အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ပြောပြီးရင် အမြဲတမ်းမေ့နေလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အမှိုက်တွေက ရက်သတ္တတစ်ပတ်ပြီး တစ်ပတ်ကြာလာတော့ အမှိုက်သရိုက်နဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေ ပိုစုပုံပြီး တစ်အိမ်လုံး အမှိုက်ပုပ်နံ့တွေ နံစော်လာပါ

တော့တယ်။

မိခင်ဖြစ်သူက ကင်မရွန်းကို နားပူနားဆာလုပ်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကင်မရွန်းက ထုံးစံအတိုင်း ဟိုဟာပြီးရင် ပစ်ပေးမယ်၊ ဒီဟာလုပ်ပြီးရင် ပစ်ပေးမယ်လို့ ပြောနေကျစကားပဲ ပြောတာပေါ့။ ပြီးရင် သူက အရင်လိုပဲ မေ့သွားပြန်ရော။ ဒီတော့ အိမ်မှာ အမှိုက်ပုပ်နံ့က ပိုပြီး အနံ့ပြင်းလာတယ်။

မိခင်ဖြစ်သူက ခါတိုင်းလို ဆူပူကြိမ်းမောင်းတဲ့နည်းကို မသုံးတော့ဘဲ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းကို အသုံးပြုလိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ အမှိုက်တွေ ရှင်းထုတ်ဖို့ မေ့နေရင် ကင်မရွန်းရဲ့အခန်းထဲမှာ အမှိုက်ပုပ်တွေ ထည့်ပြီး တံခါးပိတ်ထားမယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်လိုက်တာပေါ့။

မိသားတစ်စုလုံးက ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ညအထိတောင် မစောင့်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ကင်မရွန်း အိပ်ရာဝင်ဖို့ အခန်းထဲလည်း ရောက်ရောပုပ်နေတဲ့ အမှိုက်တွေကိုတွေ့လိုက်ရတာပေါ့။ အဲဒီညမှာကင်မရွန်း လုံးဝ အိပ်လို့မရတော့ဘဲ သင်ခန်းစာ ကောင်းကောင်းရသွား ရှာတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ညတိုင်း အမှိုက်တွေရှင်းဖို့ကိစ္စကို ကင်မရွန်း လုံးဝ မပျက်ကွက်ရဲတော့ပါဘူး။

နားပူနားဆာလုပ်သူတွေကို ဘယ်လိုနားလည်ရမလဲ

အိမ်ထောင်စုတစ်ခုရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်သူ သို့မဟုတ် အလုပ်များများလုပ်ရတဲ့ အိမ်ရှင်မတွေဟာ အလုပ်လုပ်သလောက် နားပူနားဆာလုပ်တာလည်း များတတ်ပါတယ်။

အလုပ်များများလုပ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့လုပ်သမျှ အရာရာတိုင်းကို အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးခံချင်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့သော အိမ်ရှင်မတွေဟာ နေ့စဉ် အဝတ်လျှော်ဖွပ် အိမ်သန့်ရှင်းတာ၊ ကော်ဇောကို ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ စုပ်တာတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ မီးဖိုချောင်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ အချက်အပြုတ်မှာလည်း မိသားစုဝင်တွေ အရသာတွေ့စေမယ့် ဟင်းလျာတွေကို ကျွမ်းကျင်စွာ ချက်ပြုတ်တတ်ပါတယ်။

ဒီလို အလုပ်မအားလပ်တဲ့ကြားကနေ သားသမီးတွေရဲ့ စည်းကမ်းမဲ့တာတွေ၊ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မနားစတမ်း ရေရွတ်ပြောဆို

မဲ့တာတွေ၊ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မနားစတမ်း ရေရွတ်ပြောဆို တတ်ပါတယ်။

ဒီလို အိမ်ရှင်မတွေရဲ့ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းကို စိတ်ထဲမထားဘဲ နားလည်မှုပေးသင့်ပါတယ်။ သူမတို့ရဲ့ နားပူနားဆာဟာ အမှန်တရားတွေကိုပဲ ပြောနေထောက်ပြနေတာမျိုးလည်းရှိတတ်တာကို သတိပြုပါ။

နားပူနားဆာလုပ်ခံရသူအတွက် စိန်ခေါ်မှု

နားပူနားဆာလုပ်ခံရသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ပါအတိုင်း ပြန်မေးသင့်ပါတယ်။

- သင်က အခြားလူပြောတာကို နားထောင်ပါသလား။
- အခြားသူရဲ့ မချင့်မရဲဖြစ်တဲ့စိတ်ကို သင်နားလည်ပါသလား။
- သင်က အခြားသူတွေကို တန်ဖိုးမဲ့သူတွေအဖြစ် လုပ်ဖူးပါသလား။
- အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို သင်အသိအမှတ်ပြုပါသလား။
- သင့်ကိုယ်သင် အိမ်ထောင်ဦးစီးဆိုပြီး အိမ်တွင်းအလုပ်တွေ လုပ်ရာမှာ ဇနီးသည်ကိုမျှပြီး ကူညီပေးလိုစိတ်မရှိသလို ဖြစ်ဖူးပါသလား။
- သင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ ပျင်းရိနေဖူးပါသလား။
- သင် မလုပ်လိုတဲ့ကိစ္စကိုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းခံရတာကြောင့် ဒေါသထွက်ဖူးပါသလား။
- ပျော်ရွှင်မှုကို အလိုရှိပါသလား။

နားပူနားဆာလုပ်သူအတွက် စိန်ခေါ်မှု

အကယ်၍ သင်က နားပူနားဆာလုပ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရင် သင့်ဆန္ဒအတိုင်း ဘယ်သူက လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မလဲဆိုတာ ဦးစွာ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကောင်းသောစေတနာအမှန်နဲ့ နားပူနားဆာလုပ်သူဆိုရင် ပါးစပ်က ပြောမနေတော့ဘဲ လက်တွေ့ ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ပြလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဘယ်သူမဆို သင်လုပ်တဲ့အတိုင်း သို့မဟုတ် သင့်ဆန္ဒ

အတိုင်း မဆိုင်းမတွလိုက်လုပ်ကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ အောက်ပါ အချက်အလက်တွေ လိုအပ်ပါတယ်။

- ဘယ်အရာက သင့်အတွက် စိတ်ထဲမှာ မချင့်မရဲ ဖြစ်စေပါသလဲ။
- သင့်တောင်းဆိုချက်အတိုင်း အချိန်သတ်မှတ်ဖို့ သဘောတူပါသလား။
- သင့်ကိုယ်သင် အထပ်ထပ် ပြောဆိုမေးမြန်းတာတွေကို ရပ်တန့်ပါ။
- သင့် လိုအပ်ချက်တွေချည်းပဲ ဖြည့်ချင်စိတ်ကို ဘေးဖယ်ထားပြီး အိမ်ထောင်ဘက်ရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်ကို နားထောင်ပေးပါ။
- သင့် ဘဝလက်တွဲဖော်ထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ သူ့ဆီမှ စိတ်ကူးကောင်းများကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။
- မင်း၊ နင်...ဆိုတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဒါ'ဆိုရင် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ အကူအညီ ရရှိနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ပုံရိပ် တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ သင် ဘာတွေလုပ်ပါသလဲ။
- သင့် ရည်မှန်းချက် တိုးတက်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် အားပေးပါ။
- သင် ပျော်ရွှင်လိုပါသလား။

■

အခန်း ၂

အမျိုးသမီးကို ရှုးသွပ်အောင်လုပ်နိုင်သော အမျိုးသားများ၏ အချက် ၇ ချက်

၁။ ဘာကြောင့် အမျိုးသားတွေက ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ ကမ်းလှမ်းချက်ကို အဆက်မပြတ်တောင်းပြီး အကြံဉာဏ်ပေးရတာလဲ။

၂။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့် ရုပ်သံလိုင်းတွေကို ရိုမှုကွန်ထရိုးနဲ့ ဆတ်ခနဲရွှေ့နိုင်ရတာလဲ။

၃။ ဦးတည်ရာအရပ်ကို မေးဖို့အတွက် အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်မရပ်တာလဲ။

၄။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်ရေအိမ်ခုံကိုထောင်ထားဖို့ အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုတာလဲ။

၅။ ရှောပင်းသွားဖို့အရေးအတွက် အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရတာလဲ။

၆။ အမျိုးသားတွေမှာ ဘာကြောင့် မနှစ်မြို့စရာ အမူအကျင့်တွေ ရှိနေရတာလဲ။

၇။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်ဟာသပြောရတာကို နှစ်သက်ပါသလဲ။

အမျိုးသမီးများဘက်ကကြည့်ရင် အမျိုးသားတွေရဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေရဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကို ရှုးသွပ်သွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေအထိ ရောက်စေပါတယ်။

➢ (အသေးစိတ် ၇ ချက်အား အောက်ပါအတိုင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြပါသည်။)

၁။ အမျိုးသားတွေက ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ ကမ်းလှမ်းချက်ကို အဆက်မပြတ်တောင်းပြီး ဘာကြောင့်အကြံဉာဏ်ပေးရတာလဲ။

ကျွန်မဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ အရာရာကို သူ့ရဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့နည်းနဲ့ ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေချင်ပြီး ကိုယ်ခံစားချက်နဲ့ ကိုယ်ရှိနေချင်ပေမယ့် အဲဒီအမျိုးသားက ကျွန်မ ကြိုက်ကြိုက်မကြိုက်ကြိုက် သူ့အကြံဉာဏ်အတိုင်း လုံ့လက်လုပ်စေချင်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မဘဝကို သူက ထိန်းချုပ်ပြီး ဝင်စွက်ဖက်တယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခံစားချက်တွေ၊ တွေးခေါ်ပုံတွေကို ပြောပြချင်ပေမယ့် သူက တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ လက်မခံခဲ့ပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မအတွက် စိတ်မွန်းကျပ်ပြီး ရူးသွပ်သွားချင်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်မိပါတယ်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းချင်နေတဲ့ အမျိုးသားတွေရဲ့ စိတ်ဟာ ဦးနှောက်ကောင်းရင် ကောင်းသလို ထက်မြက်မှုရှိတာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ မိန်းမသားတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးထားတာကတော့ စေတနာလွန်ကဲပြီး ဝေဒနာဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသားတစ်ယောက်က အခြားအမျိုးသားတစ်ယောက်ကို အကြံဉာဏ်တောင်းခံရင် အမေးခံရသူ (အကြံပေးမယ့်လူက) သူ့ကိုချီးမွမ်းပြီး တောင်းဆိုနေတာပဲလို့ ထင်မှတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသားတို့ရဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများ ဘာကြောင့် စိတ်ပျက်ရပါသလဲ

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်ရည်အရ စကားများများ ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ပြီး အများအားဖြင့် ဘယ်လိုအဖြေမျိုးကိုမှ မျှော်လင့်နေတာမျိုး မရှိပါဘူး။

အိမ်ထောင်သည် (သို့) ချစ်သူစုံတွဲတွေမှာ အမျိုးသမီးဖြစ်သူက သူ့ခံစားချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေကို မျှဝေခံစားဖို့ ထုတ်ပြောပြလေ့ရှိတယ်။ ဒါကို အမျိုးသားဖြစ်သူက မျှဝေခံစားခြင်းမရှိဘဲ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့အတွက်

သာ ကမ်းလှမ်းတတ်တယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသမီးရဲ့ပြောဆိုမှုတွေအပေါ် အလေးထားပြီး အသေအချာ နားမထောင်တတ်တာကြောင့်လည်း ပြဿနာတွေ တက်ပြီး နားလည်မှု လွဲသွားတတ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပြဿနာတိုင်းကို လိုက်ပြီးမဖြေရှင်းပေးစေချင်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို အမျိုးသားတွေက မျှဝေခံစားပေးတာကို အလိုရှိကြတာပါ။

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ ရင်တွင်းခံစားချက်တွေကို အမျိုးသားတွေက အလေးထားပြီး နားမထောင်ဘူးဆိုရင် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အမျိုးသမီးတွေ စိတ်ဓာတ်ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးဖြစ်သူက မျှဝေခံစားပေးတာကို အလိုရှိတယ်။ ဒါကို အမျိုးသားဖြစ်သူက သူ့ကိုပြဿနာဖြေရှင်းခိုင်းတယ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်။

ဆာရာနှင့် အန်ဒီတို့အား လေ့လာခြင်း

ဆာရာတစ်ယောက် တစ်နေကုန်နီးပါး အလုပ်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။ သူ့ဌေးဖြစ်သူက ဆာရာရဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လွဲချော်တယ်လို့ အပြစ်တင်နေတာကြောင့် အလုပ်ကနေ အိမ်မပြန်ရသေးပါဘူး။ ဆာရာက ပိုက်ဆံအိတ်လည်း ပျောက်၊ လက်သည်းလည်း ကျိုး၊ အိမ်ပြန်တာလည်း နောက်ကျဖြစ်နေခဲ့တာပေါ့။

သူမဘဝတော့ ဝမ်းနည်းစရာတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့နေရပြီလို့ ဆာရာက အန်ဒီကို ပြောပြချင်နေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်မရောက်သေးဘဲ လမ်းပေါ်မှာပဲ ရှိနေတုန်း ဆာရာက အန်ဒီဆီ ဖုန်းဆက်ဖို့ စဉ်းစားမိတယ်။ ဆာရာက သူပြောသမျှ အားလုံးကို အန်ဒီ နားလည်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

တကယ်တော့ အန်ဒီက အဲဒီနေ့ကျမှ အလုပ်ထဲမှာပဲ ကိစ္စတွေများနေခဲ့ပါတယ်။ အန်ဒီက အိမ်ကိုကားမောင်းပြီးပြန်နေတုန်း အလုပ်ထဲကဖြေရှင်းစရာကိစ္စတွေကို စဉ်းစားနေမိတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ အန်ဒီဆီ ဆာရာရဲ့ဖုန်းဝင်လာတယ်။ ဆာရာပြောသမျှကို ဖုန်းကိုင်ပြီး နားထောင်နေပေမယ့် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိလို့ အန်ဒီ ဘာမှကို မကြားလိုက်မိပါဘူး။

အန်ဒီအိမ်ရောက်တော့ ဆာရာက ကြိုပြီး ရောက်နေပါပြီ။ အန်ဒီက ဆာရာကို 'ဟိုင်း'လို့ ဝတ်ကျေတမ်းကျေ နှုတ်ဆက်လိုက်ပြီး ရုပ်သံ ကြည့်ဖို့ ခုံမှာဝင်ထိုင်လိုက်တယ်။

ဆာရာက ညနေစာ ထမင်း၊ ဟင်းတွေ ၁၅ မိနစ်အတွင်း အဆင်သင့်ဖြစ်မယ်လို့ အန်ဒီကို လှမ်းပြောလိုက်တယ်။ ဒီ ၁၅ မိနစ်ဆိုတဲ့ စကားအပေါ်မှာ အန်ဒီနဲ့ ဆာရာတို့ရဲ့စိတ်ကူး၊ အတွေးတွေက လုံးဝ ကွဲပြားခြားနား နေပါတယ်။

အန်ဒီ စဉ်းစားမိတာက 'ကောင်းတယ်၊ ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်လောက်တော့ အေးအေးဆေးဆေး နေလို့ရတယ်' ပေါ့။ ဒါကို ဆာရာ စဉ်းစား တာကျတော့ 'အေးလေ...ငါတို့ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်လောက်တော့ စကားစမြည်လေး ပြောလို့ရတာပေါ့'တဲ့။

ဒီလိုနဲ့ စကားပြောချင်နေတဲ့ ဆာရာကပဲ ခုလိုစလိုက်တယ်။

ဆာရာ ။ ။ 'ဒီနေ့ ဘယ်လိုလဲ၊ အဆင်ပြေရဲ့လား ဒါလင်'

အန်ဒီ ။ ။ 'အေး... ပြေပါတယ်ကွာ'

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မဘဝမှာ ဒီနေ့ကတော့ အတော်ဆိုးဆိုးပါပဲရှင်'

အန်ဒီ ။ ။ (အန်ဒီက မျက်စိတစ်ဖက်ကို တီဗီသတင်းကြည့်လိုက်ရင်း)

ဒါနဲ့ မင်းပြောလိုက်တာ ဘာများလဲ။

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မသူဌေးက ကျွန်မကို ဒီနေ့ခက်ခဲတာတွေ လုပ်ခိုင်းတယ်။ ဒီနေ့မနက် ကျွန်မ ရုံးရောက်ရုံရှိသေးတယ်။သူဌေးက ကျွန်မ ဆီ တည့်တည့်လာပြီး ကျွန်မ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ညံ့တယ် ဘာညာနဲ့ ပြောသွားတယ်၊ ကျွန်မကိုအပြစ်လည်းတင်တယ်၊ သူခိုင်းတဲ့အလုပ်ကို ဒီတစ်ပတ် နောက်ဆုံးထားလုပ်ရမယ်တဲ့။ တနလင်္ဂနေ့ကျရင် ကျွန်မ လုပ်ပြီးတဲ့အလုပ် အဆင်ပြေမပြေ သူက စစ်မယ်တဲ့။ကျွန်မက သူခိုင်းတဲ့အလုပ်နဲ့ နောက်ဆုံးထားရမယ့်ရက်က မလောက်ဘူးဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ ကြိုးစားသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဌေးက လက်မခံဘူးလေ။ ကျွန်မ တော်တော်ကို အကျပ်အတည်း တွေ့နေပြီ ရှင်ယုံလားဟင်'

ဆာရာက ပြောဆိုရင်းနဲ့ အန်ဒီကို လှမ်းကြည့်လိုက်တယ်။ အန်ဒီက သူမပြောတာတွေကို စိတ်ဝင်စားပုံမရလို့ သူမ တော်တော် စိတ်ပျက်

သွားရှာတယ်။

ဒီတော့ ဆာရာက စကားပြောတဲ့ခေါင်းစဉ်ကိုပြောင်းပြီး ပြောကြည့်တယ်။ 'ကျွန်မ အလုပ်ကိုဆက်တောင် လုပ်နိုင်ပါ့မလား မသိဘူး'

အန်ဒီ ။ ။ 'ဒါကို ဖြေရှင်းဖို့က ရှင်းရှင်းနဲ့ လွယ်လွယ်လေးပါ ဆာရာ' သင်ပြောခဲ့သင့်တာက သူဌေးရှေ့မှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ရှင်ပြောတဲ့ရက်နဲ့ အမီပြီးဖို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြန်ပြောလိုက်။

'ဒါဆို သူဌေးက မင်းကို ညှိုလိမ့်မယ်။ မင်းရဲ့ပရောဂျက်ကို ကူညီဖို့ နောက်ထပ်တစ်ယောက်လောက် အားဖြည့်ပေးနိုင်တယ်။

ဆာရာ ။ ။ ကျွန်မ ရှင်ပြောတာကို မယုံပါဘူး။ ကျွန်မပြောနေတာက ကျွန်မရဲ့သူဌေးက သူပေးချင်တဲ့အော်ဒါပေးပြီး ကျွန်မပြောတာကို တော့ အသေအချာ နားမထောင်ဘူးလို့ ရှင့်ကို အသိပေးနေတာ။ ဒါကို ကြားတာနဲ့ ရှင်က ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမယ်၊ ဘယ်လိုပြောရမယ် ဆိုတာတွေ ကျွန်မကို သင်ပေးနေတယ်။

ဘာလို့ ကျွန်မပြောတာကို အသေအချာ နားမထောင်ရတာလဲ။ ယောကျ်ားတွေက အရာရာ အကုန်တတ်သိနားလည်လေ ဇနီးမယား အပေါ် နားမလည်လေဖြစ်နေတာကို ကျွန်မ ရွံမုန်းတယ်။

အန်ဒီ ။ ။ ပြောပါ...ဆာရာ၊ မင်းက ငါ့ထင်မြင်ချက်နဲ့အကြံဉာဏ်တွေကို အလိုမရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။

(ဒီအခါ ဆာရာက ငိုတော့မယ့်မျက်နှာနဲ့ ခုလိုပြောလိုက်ပါတယ်)

ဆာရာ ။ ။ ရှင် နားမထောင်ချင်ရင်လည်း နေ၊ အခု ကျွန်မပြောတာကို နားထောင်မယ့်သူ တစ်ယောက်ရှာမယ်။ ရှင့်ဘာသာ ညစာထမင်း တစ်ယောက်တည်း စားပေတော့၊ ကျွန်မ အပြင်ထွက်ဦးမယ်။ ဘယ်အချိန်မှ ပြန်ရောက်မလဲတော့ မသိဘူး။

(တကယ်တော့ ဆာရာလိုချင်တာက နားလည်မှုနဲ့ မျှဝေခံစားမှုပါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။)

ပြဿနာကို အန်ဒီက ဘယ်လိုကိုင်တွယ်နိုင်မလဲ။

(အန်ဒီနဲ့ ဆာရာတို့ရဲ့ အပြန်အလှန်စကားပြောပုံကို အောက်ပါ အတိုင်း ပိုကောင်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ပြန်ပြောနိုင်ပါတယ်။)

ဆာရာ ။ ။ 'ဒီနေ့ ဘယ်လိုလဲ၊ အစစ အဆင်ပြေရဲ့လား ဒါလင်'

အန်ဒီ ။ ။ 'အားလုံး အဆင်ပြေပါတယ်ကွာ၊ ဒီနေ့ မနက်ပိုင်းတုန်းကတော့ အလုပ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ပြဿနာနည်းနည်းတော့ ရှိခဲ့တယ်' 'ဒါပေမဲ့ ကိုယ် နည်းနည်းလောက်အိပ်ပြီး နားလိုက်ရင်တော့ ဒီပြဿနာပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ'

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မဘဝမှာ ဒီနေ့ကတော့ အခြေအနေ အဆိုးဆုံးပါပဲရှင်၊ ကျွန်မ အလုပ်တောင်ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်ပါ့မလား မသိဘူး'

အန်ဒီ ။ ။ 'အိုး...ဒီလိုမပြောပါနဲ့ ဒါလင်ရယ်၊ မင်းက သနားစရာကောင်းလိုက်တာ' 'မင်း ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့တာတွေကို ပြောပြစေချင်တယ်' 'ကိုယ် နားထောင်နေမယ်နော်' 'ဒါဆို ဒါလင်ရဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ကို ၁၅ မိနစ်အတွင်းမှာ အဖြေရှာပေးနိုင်မယ်' 'ဒါမှမဟုတ် ညနေစာ စားပြီးရင် အကုန်ပြောပြပေးလေ၊ ကိုယ်သေချာနားထောင်ပေးပါ့မယ်'

ဆာရာ ။ ။ 'အိုကေ...ဒါလင်၊ ကျွန်မ ညစာပြင်လိုက်မယ်၊ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ခေါ်လိုက်မယ်နော်။ အခုလောလောဆယ် ဝိုင်တစ်ခွက်လောက်သောက်ချင်လား'

အန်ဒီ ။ ။ ကျေးဇူးပဲကွာ။ ကိုယ်တစ်ခွက်လောက်တော့ သောက်ချင်တယ်။

ဆာရာက ညနေစာသွားပြင်ဆင်နေတုန်း အန်ဒီက ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာထိုင်ရင်း သူ့ရုံးကပြဿနာတွေကို ပြန်စဉ်းစားနေလိုက်တယ်။ ဆာရာကတော့ ညနေစာပြင်ဆင်ပေးရင်း သူ့ခင်ပွန်းက စကားနားထောင်ပေးမယ်ဆိုတာကို တွေးလို့ ပျော်နေမိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆာရာက ပြဿနာတွေကို ရင်ထဲကထုတ်လိုက်ပြီး ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေကို ခံစားနေလိုက်ပါတယ်။

ဆာရာနဲ့ အန်ဒီတို့ရဲ့ ညနေစာ ထမင်းဝိုင်းမှာ အပြန်အလှန် စကားပြောပုံတွေကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မ ဒီနေ့မနက်ရုံးကိုရောက်တော့ ကျွန်မသူငယ်းကရောက်လာပြီး ကျွန်မ စီမံခန့်ခွဲတာတွေ ညံ့တယ်၊ အရည်အချင်းမရှိဘူး

လို့ ပြောဆိုပြစ်တင်တယ်လေ' 'ပြီးတော့ ကျွန်မလုပ်တာတွေက အချိန်မမီဘူးတဲ့၊ ကျွန်မက အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်မခံဘူးလေ'

အန်ဒီ ။ ။ 'ဩော်...ဒါလင်ရယ် ဆိုးလိုက်တာကွယ်၊ မင်း ဒီလောက် အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နေတာကို သူမသိဘူးလားကွာ။ ဒါလင်ကို ကြည့်ရတာ စိတ်ဖိစီးနေသလိုပဲ'

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဖိစီးခံနေရတာလဲဆိုတာကို ဒါလင် သိမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်မက သူ့ဌေးကို အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြတာလေ။ သူ့ဌေးက စကားစဖြတ်ပစ်ပြီး သူပြောချင်တာတွေ ပြောသွားတယ်'

အန်ဒီ ။ ။ (အန်ဒီက စိတ်မကောင်းတဲ့လေသံနဲ့ ခုလို အကြံပေးလိုက်တယ်) 'ဒီသူ့ဌေးက မင်းကို တမင်သက်သက် မတရားလုပ်နေတာဘဲ'

ဆာရာ ။ ။ 'သူက ကျွန်မပြောတာကို လက်မခံဘဲ စကားလမ်းကြောင်း လွှဲပစ်တယ်' 'သူ ကျွန်မကို သောကြာနေ့ ၆ နာရီမှာ ပြန်တွေ့ပြီး စစ်ဆေးမယ်တဲ့' 'ကျွန်မ အလုပ်ထွက်ချင်တဲ့စိတ်ပေါက်နေပြီ'

အန်ဒီ ။ ။ (အန်ဒီက ဆာရာကိုဖက်လိုက်ပြီး ခုလိုနှစ်သိမ့်တယ်။) 'မင်း အတွက်တကယ်ကိုအခက်တွေ့နေပြီပဲ၊ ဒီတော့ဒါလင်ဘာလုပ်ချင်လဲ'

ဆာရာ ။ ။ 'ကျွန်မ ဒီပြဿနာ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ ဒါလင်က ကူညီပေးစေချင်တယ်' 'ကျွန်မလည်း ပြောပြရတာ မောပါပြီ၊ ဒါလင်က နားထောင်ပေးတာ ကျေးဇူးပါပဲ' 'ကျွန်မ ခံစားရတာ နည်းနည်းတော့ သက်သာသွားပါပြီ'

အန်ဒီက ဆာရာရဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ အလျင်အမြန် မကမ်းလှမ်း၊ အလိုက်သင့် ချော့မော့၊ ပြောဆို နှစ်သိမ့်ပေးတာကြောင့် ဆာရာ တော်တော်လေး စိတ်ကျေနပ်သွားရှာပါတယ်။ အန်ဒီကိုယ်တိုင်လည်း ဇနီးသည်ရဲ့ စိတ်သက်သာသွားမှုအပေါ် ပီတိဖြစ်နေရပါတယ်။

➢ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် အလုပ်တွဲလုပ်လိုသောအခါ

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ပုံတွေဟာ အတော်လေး

ကို ကွဲပြားခြားနားကြပါတယ်။

လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်မျိုးစုံကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိရဲ့ ခင်ပွန်းသည်အပါအဝင် အခြား ဘယ်အမျိုးသားမျိုးမဆို သူမတို့ရဲ့ စကားကို အသေအချာ အလေးထားပြီး နားမထောင်ရင် သိပ်မကျေနပ်ကြပါဘူး။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရတဲ့အခါ စိတ်မပါသော်လည်း အလိုက်သင့် ဆက်ဆံပေးတတ်ပါတယ်။

➢ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် အငြင်းအခုံမဖြစ်စေရန် ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေပြီး စကားပြောဆိုမယ့်ကိစ္စ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းကတော့ အမျိုးသားတစ်ဦးဦးနှင့် ပြောဆိုပေးပါ။

ဥပမာ–'ကျွန်မ ရှင်နဲ့ ကိစ္စတော်တော်များများ ပြောဖို့ရှိတယ်' 'ဒါပေမဲ့ ဖြေရှင်းပေးစရာတော့ မလိုပါဘူး' 'ကျွန်မက ရှင့်ကို နားပဲထောင်စေချင်တာ'

ဒီအနေအထားကို အမျိုးသားတွေက ကျေနပ်စွာလက်ခံကြပါတယ်။

ဖြေရှင်းခြင်း

အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦး စကားပြောနေပြီး အမျိုးသားဖြစ်သူက ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်မျိုးပေးရမှန်းမသိဖြစ်နေပါက တစ်ဖက်လူ၏ ပြောစကားကို အသေအချာနားထောင်ပြီး သင့်တော်သည့် အကြံဉာဏ်ပေးလိုက်ပါ။

(အမျိုးသမီးတို့ သဘာဝအရ နားထောင်စေလိုတဲ့စိတ်က အဓိကကျပါတယ်။ အကြံဉာဏ်ရယူဖို့က အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။)

၂။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်ရုပ်သံလိုင်းတွေကို ရီမုတ်ကွန်ထရိုးနဲ့ ဆတ်ခနဲရွှေ့နိုင်ရတာလဲ။

- ရီမုတ်ကွန်ထရိုး ➢ ဩကည = အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြု

ချန်နယ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းခံရသည့် ရုပ်သံစက်

- ရီမုတ်ကွန်ထရိုး ➢ သြကည = အမျိုးသားကိုယ်စားပြု

ချန်နယ်ပေး ၅၅ ခုအား ၂.၅ မိနစ်ကြာတိုင်း ဆတ်ခနဲ ရွှေ့ပေးနိုင်သည့် ရုပ်သံစက်

လွန်ခဲ့သော နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာက ယောကျ်ားတွေဟာ တစ်နေ ကုန် အမဲလိုက်ရာကနေ ပြန်လာတာနဲ့ ညနေပိုင်း တစ်ခုလုံး မီးဖိုပြီး မီးပုံကိုပဲ ငေးကြည့်နေတတ်ပါတယ်။

သူ့လို ယောကျ်ားများကလည်း စကားလာပြောဖို့ မကမ်းလှမ်းသလို သူကလည်း စကားပြောဖို့ စိတ်မဝင်စားတတ်ပါဘူး။ စကားပြောစရာမရှိတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကနေ ကင်းလွတ်ပြီး နောက်တစ်နေ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေအတွက် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင် စဉ်းစားနိုင်တာပေါ့။

ယနေ့ကာလ ခေတ်သစ်မှာတော့ အချို့သော ယောကျ်ားတွေဟာ ရှေးက ယောကျ်ားတွေနဲ့မခြား မီးပုံကြည့်နေတတ်တဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်သစ်ဖြစ်တာကြောင့် ရှေးက မီးပုံကြည့်တဲ့နေရာမှာ သတင်းစာ စာစောင်ကြည့်တာတွေ၊ ရုပ်သံသတင်းနားထောင်တာတွေ အစားထိုးလာပါတယ်။

အဲဒီအလေ့အကျင့်ဟာ ညနေ ရုံးဆင်းပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း ပြုလုပ်နေကျအကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့အတွက် ပညာ၊ ဗဟုသုတဖြစ်စေမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ ရရှိစေဖို့ ရုပ်သံချန်နယ်တွေကို ရီမုတ်ကွန်ထရိုးနဲ့ ဆတ်ခနဲ ပြောင်းတတ်ကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေပြီးမြောက်ပြီး ညနေပိုင်းမှာ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲတွေကြည့်ရင်း အပန်းဖြေတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ နှလုံးသားခံစားချက်ကို အဓိကပေးပြီး ဒရမ်မာတွေကြည့်ရင် အမျိုးသားတွေက ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေကိုသာ အဓိကကြည့်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ ကွဲပြားတဲ့စိတ်အခြေအနေတွေကြောင့် တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်နေရာတည်းမှာ နှစ်ယောက်ဆုံတွေ့တာနဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အမျိုးသားတွေ အလုပ်ချိန်ပြင်ပမှာ စာအုပ်၊ သတင်းစာဖတ်တာ၊ ရုပ်သံသတင်းကြည့်တာတွေဟာ သူ့မှာရှိနေတဲ့ပြဿနာတွေကို စိတ်တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် (သို့) စိတ်သက်သာရာရစေဖို့ ပြဿနာ ကို ခဏမေ့ထားချင်တာကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရုပ်သံ အစီအစဉ်တွေကို တစ်လိုင်းပြီးတစ်လိုင်း ဆတ်ခနဲရှေ့တတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(အမျိုးသားတွေဟာ တီဗွီမှာ ဘာလာနေတယ်ဆိုတာကို မသိချင်ပါဘူး။ ဘာပြဿနာကိစ္စတွေ တီဗွီမှာ ပြနေတာလဲဆိုတာကိုသာ သိချင်ကြပါတယ်။)

အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုသောကိစ္စကို သိချင်နေရင် အမျိုးသားတွေ စာအုပ်၊ သတင်းစာဖတ်နေတုန်းလည်း လာမေး လာပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါ အမျိုးသားက အာရုံမစိုက်မိရင် အမျိုးသမီးက 'ကျွန်မနောက်ဆုံးပြောလိုက်တာ ဘာလဲ သိလား'....လို့ အငေါ့ကူးတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသားတို့သဘာဝအရ တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခု အာရုံတစ်ခုကို သာ လုပ်တတ် စိုက်တတ်ကြောင်း သိသိသာသာ ဖော်ပြနေပါတယ်။

(အမျိုးသားတို့ နှုတ်ဆိတ်နေတာဟာ သူတို့ရဲ့ ဇနီးမယားတွေ အပေါ် မချစ်မနှစ်သက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူက တိတ်ဆိတ်တဲ့ အချိန်ကို အလိုရှိတယ်လို့ပဲ ဆိုလိုတာပါ။)

အမျိုးသားအနေနဲ့လည်း အမျိုးသမီးဖြစ်သူရဲ့ သဘာဝအရ စကားပြောချင်နေတယ်ဆိုတာကို နားလည်ပေးရပါမယ်။ တကယ်လို့ အလိုက်သင့်ဆက်ဆံနိုင်စွမ်း မရှိရင်တော့ အမျိုးသမီးက နောက်ထပ် ရုပ်သံစက်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ရိုမှတ်ကွန်ထရိုးအသစ်ကို ထပ်ဝယ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။

၃။ ဦးတည်ရာအရပ်ကိုမေးဖို့အတွက် အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်မရပ်တာလဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀,၀၀၀ လောက်က အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပစ်မှတ်ကိုရောက်အောင် ပစ်နိုင်ဖို့ အမဲလိုက်နိုင်ဖို့အတွက်သာ

ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နှောက်ပိုင်းမှာတော့ သမားရိုးကျ အမဲလိုက်တာမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ ပစ်မှတ်ကို အကွာအဝေး ဘယ်လောက်ကနေထားပြီး ပစ်နိုင်မယ်၊ ဘယ်လို ခြေရာခံနိုင်မယ်ဆိုတာကိုပါ လေ့လာတတ်မြောက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါဟာ အလိုလို တတ်မြောက်လာတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဦးတည်ရာအရပ်ကို မေးမြန်းတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ပညာကို ဆည်းပူးလေ့လာတတ်တဲ့ အကျင့်တွေ မရပ်တန့်ခဲ့တာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ်ကာလမှာတော့ အမျိုးသားတွေသာမကဘဲ အမျိုးသမီးတွေပါ စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာမှုတွေ လုပ်လာပါပြီ။

၄။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်ရေအိမ်ခုံကိုထောင်ထားဖို့ အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုတာလဲ။

၁၉၀၀ ခုနှစ်များ ကုန်လွန်ခါနီး အချိန်အထိ အိမ်အနောက်ဘက်မှာသေးငယ်တဲ့ ရေအိမ်တွေဆောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရေအိမ်သွားတော့မယ်ဆိုရင် သူမရဲ့လုံခြုံရေးအတွက် အခြားမိန်းကလေးအဖော်တွေကို ခေါ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ကတော့ ကိုယ့်လုံခြုံရေးကို ကိုယ်တိုင်ယူနိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် ရေအိမ်ကိုသွားရင် တစ်ယောက်တည်း သွားတတ်သလို အများအားဖြင့် ရေအိမ်ထဲမှာ အခင်းမသွားဘဲ ချုံပုတ်တွေရှိတဲ့နေရာ၊ လူသူဝေးတဲ့ ကွင်းပြင်နေရာတွေမှာသာ အခင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ယနေ့ကာလ ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ခေတ်မှာတောင် အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘိုး၊ ဘေးတွေ ကျင့်ခဲ့တဲ့ အပြုအမူအတိုင်း လက်ဆင့်ကမ်း အမွေဆက်ခံပြီး ကွင်းပြင်နေရာတွေမှာ အခင်းသွားနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နှောက်ပြီး နံရံနေရာ၊ သစ်ပင်အောက်နေရာတွေမှာလည်း အခင်းသွားတတ်ပါတယ်။

၁၉ ရာစု နှောင်းပိုင်းမှာတော့ ရေအိမ်တွေ တည်ဆောက်အသုံးပြုတဲ့ စနစ် တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအရလည်းကောင်း၊ ခေတ်သစ်လူနေမှုစနစ်အရလည်းကောင်း ရေအိမ်တွေပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရေအိမ်အများစုဟာ အမျိုးသားတွေအတွက် အဆင်မပြေဘဲ

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုသာ အဓိက ဦးစားပေးထားတာလို့ အမျိုးသားတွေက မကျေမနပ်နဲ့ ဆိုပါတယ်။ ရေအိမ်တွေကို အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ခွဲခြားထားပေမယ့် တည်ဆောက်ပုံ သိပ်မထူးခြားလို့ ခုလို အငြင်းပွားစရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသားများကတော့ သူတို့အဆင်ပြေဖို့အတွက် ရေအိမ်ခုံကို ထောင်ထားစေချင်ကြပါတယ်။

၅။ ရော့ပင်းသွားဖို့အရေးအတွက် အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့်စိတ်ရှုပ်ရတာလဲ။

အမျိုးသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်ရာမှာ ဝတ်စုံ ၂ စုံ၊ ရှပ်အင်္ကျီ ၃ ထည်၊ ခါးပတ်တစ်ခု၊ နက်ခ်တိုင် ၃ ခု၊ ရှူးဖိနပ် ၂ ရံတို့ကို အချိန် ၈ မိနစ်အတွင်းမှာ အလျင်အမြန် ဝယ်ယူပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်ပြီး ဝယ်ယူလိုက်တဲ့ပစ္စည်းတွေဟာလည်း အနည်းဆုံး ၉ နှစ်အထိကြာအောင် ဝတ်ဆင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ မိသားစုအတွက် ခရစ္စမတ်လက်ဆောင်ဝယ်ရာမှာလည်း နောက်အကျဆုံးက မိနစ် ၄၀ အောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြိတိသျှစိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ 'ဒေးဗစ်လူးဝစ်စ်'ရဲ့ ပြောကြားချက်အရ အမျိုးသားတွေဟာ ခရစ္စမတ်ကာလ ဈေးဝယ်ထွက်ချိန်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အများဆုံး ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်ရခြင်းကို အရမ်းနှစ်သက်တတ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတို့သဘာဝအရ ဈေးဝယ်ထွက်ရင် အမျိုးသားတွေလို ဝယ်မဲ့ပစ္စည်းကိုလည်း ကြိုတင် မသတ်မှတ်ထားတဲ့အပြင် အချိန်ကိုလည်း ကန့်သတ်ခြင်း မရှိတတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သူတို့က ပစ္စည်းတိုင်းကို စိတ်တိုင်းကျ လိုက်လံကြည့်ရှုပြီး အချိန်ပေး ဝယ်ယူတတ်ကြလို့ပါ။

အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေလို တစ်ယောက်တည်း ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အကျင့်မရှိဘဲ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့သာ စကားတပြောပြောနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်တတ်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေက အမှန်တကယ် လက်တွေ့အသုံးပြုမယ့်ပစ္စည်းကိုသာ ဦးစားပေးရွေးချယ်ပေမယ့် အမျိုးသမီးတွေကတော့ နောင်တစ်ချိန်

လိုအပ်လာနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို ကြိုတင်ဝယ်ယူထားတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ အငြင်းပွားစရာကိစ္စတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ ဖက်ရှင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အရောင်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး ဝတ်စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဈေးဝယ်ထွက်ရခြင်းအပေါ် စိတ်ရှုပ်တတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေကို ဈေးဝယ်ထွက်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အမျိုးသမီးတွေက ကြိုးစားထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။

အစားအသောက်အတွက် ဘယ်လိုဈေးဝယ်ထွက်မလဲ

ဈေးဝယ်ထွက်ရာ၌ အမြဲတမ်းလိုလို အမျိုးသားဖြစ်သူအား လက်တွန်းလှည်း တွန်းခိုင်းပါ။ အမျိုးသား ဝယ်ယူလိုတဲ့ စားစရာပစ္စည်းတွေကို ကိုယ်တိုင် လေ့လာခိုင်းပါ။ အမျိုးသားဖြစ်သူ စားချင်တဲ့ စားစရာများရှိသလား၊ တွေ့သလား...လို့ မိမိက အဆက်မပြတ် မေးပေးပါ။

ဇနီးသည်ဖြစ်သူ သင့်အနေဖြင့် ခင်ပွန်းသည် ဈေးဝယ်ထွက်ချင်လာအောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်း ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ဇနီးသည် ဈေးဝယ်ထွက်တာကို ခင်ပွန်းသည်က ကြည်ဖြူနှားလည်ပေးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဝတ်အစားဝယ်ယူရန် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

လွန်ခဲ့သော နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာက အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ဝတ်စားကြပြီး အမျိုးသားများကတော့ သူတို့ရဲ့ ရန်သူတွေ ကြောက်လန့်ပြီး ထွက်ပြေးအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးခေါင်းမှာ ကျွဲချိုတွေတပ်၊ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အရောင်တွေခြယ်ပြီး ကြောက်အောင်လုပ်ထားတတ်ကြတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသားအတွက် ဝတ်ကောင်းစားလှတွေကို အမျိုးသမီးတွေကပဲ ရွေးချယ်ပြီး လိုက်ဖက်အောင် ဆင်မြန်းပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေက အဝတ်အစားရွေးချယ်ရာမှာ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေနဲ့ အလှပဆုံးရွေးချယ်နိုင်တယ်

ဆိုတာကို ပြနေပါတယ်။

ယနေ့ခေတ် အမျိုးသားတွေအတွက်လည်း အမျိုးသမီးတွေကပဲ ရှောပင်းမောတွေကို ဦးဆောင်ပြီး ခေါ်သွားလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်တဲ့ အမျိုးသားတွေဆီမှာ အများဆုံး ရှားဖိနပ် ၂ ရံနဲ့ အဝတ်အစား ၂ စုံ၊ ၃ စုံသာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသား ၈ ဦးလျှင် တစ်ဦးက အနီ၊ အပြာ၊ အစိမ်း ဆိုတဲ့ အရောင်တွေကို မခွဲခြားနိုင်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဈေးဝယ်ထွက်နိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ အမျိုးသားတွေမှာ ဘာကြောင့်မနှစ်မြို့စရာ အမူအကျင့်တွေ ရှိနေရတာလဲ။

အမျိုးသားတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေထက် ပိုပြီး မနှစ်မြို့စရာ အမူအကျင့်တွေ ရှိနေတယ်လို့ အမျိုးသမီးအချို့က ဆိုပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ဟာတွေကတော့ နှာခေါင်းနှိုက်တာ၊ လေချဉ်တက်တာ၊ ကိုယ်အနံ့နံတာ၊ ကုတ်တာ၊ လေလည်တာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(အဆိုးဝါးဆုံးသော အခြေအနေကတော့ လေလည်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။)

➢ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း/လေပွခြင်း

ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လေပွခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မည်သူမဆို လေလည်တတ်ပါတယ်။

လေလည်ခြင်းသဘောကို သိကြပေမယ့် အမျိုးသမီးတွေက ဒါကို မနှစ်မြို့တတ်ကြပါဘူး။ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့တော့ လေလည်ခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုတယ်လို့ လက်ခံထားကြပါတယ်။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်လောက်ကစပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှု တိုးတက်လာတဲ့အချိန်မှာ လေလည်

ခြင်းအကြိမ် များလာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသားအနက် ၉၆.၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ လေလည်သူများဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများအနက် ၂.၁ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အမျိုးသားများမှာ တစ်နေ့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့ပျမ်းမျှ ၁.၅ မှ ၂.၅ လီတာထိ ထွက်ရှိပြီး လေလည်တဲ့အကြိမ် ပျမ်းမျှ ၁၂ ခါခန့် ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးများကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကနေ ဓာတ်ငွေ့ ၁ လီတာကနေ ၁.၅ လီတာထိထွက်ရှိပြီး လေလည်တဲ့အကြိမ် ပျမ်းမျှ ၇ ကြိမ်ထိ ရှိနေပါတယ်။

လေလည်ခြင်းလွန်ကဲတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အဓိက အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ စကားများများပြောတာ၊ ထမင်းစားရင်း စကားပြောတာတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားများများပြောခြင်းဟာ (အစားစားနေချိန်ဖြစ်ရင်) အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာ ဖိအားများ လာစေပါတယ်။

လေလည်ခြင်းဖြစ်စေသော အစားအစာများ

ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဖွဲနု၊ ပေါင်မုန့်၊ ပဲ၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်ဖြူ၊ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဟာ အများအားဖြင့် လေလည်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အကျိုးရလဒ်အနေနဲ့ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေဟာ ပိုပြီး လေလည်တတ်ကြပေမယ့် ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့အသက်မထွက်သလောက် ရှားပါးပါတယ်။ အသား၊ ငါး လွန်ကဲစွာ စားသုံးသူတွေသာ လေလည်ရင် အနံ့ဆိုးထွက်စေပါတယ်။

ကျွဲသား၊ နွားသားနဲ့ သိုးသား စားသုံးသူတွေဟာ လေလည်တာနဲ့ မီသိုင်းဓာတ်ငွေ့ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ထွက်ရှိလာစေပါတယ်။

ဖြေရှင်းခြင်း

လေလည်ခြင်းဖြစ်စေသော အစားစာများ သုံးဆောင်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး အနံ့အသက် သက်သာစေတဲ့ (ပင်စိမ်းမှထုတ်လုပ်တဲ့) 'ပက်ပါမင့်ဆီ'ပါတဲ့ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်လောက်

သောက်သင့်ပါတယ်။ ကော်ဖီသောက်မယ့်အစား အဲဒီလက်ဖက်ရည်ကိုသာ ကြိုးစားသောက်သုံးပေးပါ။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ လေလည်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အစားစာတွေကို အိပ်ရာမဝင်မီ ၂ နာရီကြာလောက်ကတည်းက မစားသင့်တော့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ထမင်းစားနေချိန်မှာလည်း ရေမသောက်သင့်ပါဘူး။ ရေသောက်လိုက်တယ်ဆိုရင် ရေနဲ့ အစာချေရည်တို့ ထိတွေ့ပြီး မကြာခင်မှာပဲ လေလည်ခြင်း စတင်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစားအစာတွေကို ကျေညက်အောင် ဝါးစားပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်လုတ်ချင်းစီ အသေအချာ ဝါးပြီးမှ မျိုချပါ။ ထမင်းစားနေချိန်မှာ ရုပ်သံ ဗွီဒီယိုကြည့်တာတွေ မလုပ်ရပါ။

၇။ အမျိုးသားတွေက ဘာကြောင့် ဟာသပြောရတာကို နှစ်သက်ပါသလဲ။

အမျိုးသားတွေဆီမှာသာ ပြောရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ (i) လူအများ ပျော်ရွှင်အောင် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်လိုတာ၊ (ii) ကြေကွဲစရာ အဖြစ်အပျက်တွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတာ၊ (iii) အမှန်တရားနဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတကို လူအများသိစေချင်တာတွေ ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟာသတိုင်းမှာ ထိရောက်ကောင်းမွန်တဲ့ ပြက်လုံးတွေ ရှိနေပါတယ်။

အောက်တွင် ထူးခြားသော ဟာသပြက်လုံးများက အမျိုးသားတို့၏ ဦးနှောက်အား စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးပုံကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

၁။ ပြည့်တန်ဆာမနဲ့ ခွေးတိရစ္ဆာန်မ ဘာကွာသလဲ။
ပြည့်တန်ဆာက ဘယ်သူနဲ့မဆို အိပ်တယ်။
ခွေးမကတော့ မင်းကလွဲပြီး အခြား ဘယ်ခွေးထီးနဲ့မဆို အိပ်တယ်။

၂။ မီးယပ်ပေါ်ခါနီး မအီမသာဖြစ်နေတဲ့ မိန်းမနဲ့အကြမ်းဖက်သမား ဘာကွာသလဲ။
ခင်ဗျား အကြမ်းဖက်သမားနဲ့ စေ့စပ်ဆွေးနွေးနိုင်တယ်။

အမျိုးသားတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အရင်က ကြည့်ဖူး၊ ကြားဖူးပြီးတဲ့

ဟာသအမျိုးမျိုးကို သိမှီးပေးထားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားတွေကို စိတ်ရှင်လန်းမှုပေးပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်စေပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဟာသပြောတတ်ခြင်းဟာ အမျိုးသားတွေရဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွေကိုမျှားစွာ အထောက်အကူပြုနေပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ စိုးရိမ်ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာတွေကို ရှိရင်းစွဲအတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြသတတ်ကြပေမယ့် အမျိုးသားတွေကတော့ စိတ်ခံစားမှုအမှန်ကို ထုတ်မပြဘဲ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်မကောင်းစရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကိုတောင် ဟာသနှောပြီး ဖြေဖျောက်တတ်ကြတယ်။

➢ဟာသပြက်လုံးတွေက နာကျင်မှုတွေကို ဘယ်လိုသက်သာစေလဲ

ရယ်ခြင်းနဲ့ ငိုခြင်းဟာ ဦးနှောက်အတွင်းမှ 'အန်ဒေါ့ဖင်'အမည်ရှိတဲ့ ဟော်မုန်းကို ထွက်ရှိစေပြီး အဲဒီဟော်မုန်းတွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စီးဆင်းလည်ပတ်နေတဲ့ သွေးတွေထဲကို ရောက်သွားစေပါတယ်။ 'အန်ဒေါ့ဖင်' ဟော်မုန်းဟာ နာကျင်မှု ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို လျော့ကျသက်သာစေပါတယ်။

စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အရ ငိုခြင်းနဲ့ ရယ်ခြင်းဟာ ကပ်လျက်ရှိနေပြီး တစ်ကြိမ်တည်းမှာပဲ ငိုခြင်းရော ရယ်ခြင်းပါ ဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေလည်းရှိကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို စိတ်နှလုံးထိခိုက်ကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုတွေ့ရင် အထူးသဖြင့် သေဆုံးသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုတွေ့ရရင် ပကတိသဘာဝအရ အားလုံးငိုကြွေးကြမှာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ရပ် ချို့ယွင်းပြီး အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို လက်မခံနိုင်တဲ့သူကတော့ ငိုရမယ့်အစား ထရယ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အသိစိတ်ဝင်လာတာနဲ့ ငိုရဖို့ အမိန့်ပေးခံရတဲ့အလား အဆုံးစွန် ငိုကြွေးတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ Immune System ကို သက်တမ်း ကြာရှည်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့

ကြွက်သားတွေကိုလည်း ပြေလျော့စေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေဟာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိင်ကိစ္စအကြောင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြရင်း ရယ်မောတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အဆိုပါကိစ္စ ဆွေးနွေးရင် ရယ်မောတယ်ရယ်လို့ သိပ်မရှိတတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ရယ်မောခြင်း အလေ့အထဟာ အမျိုးသားတွေအတွက် သီးခြားရှိနေတယ်လို့တောင် ပြောရတော့မလို ဖြစ်နေပါတယ်။

မိခင်တစ်ယောက်လို ပြုမူပြောဆိုခြင်း

အချို့သော အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းအပေါ် ဘယ်တော့မှကြီးပြင်းမလာသေးတဲ့၊ ဘာမှမသိနားမလည်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်လို့ ရှုမြင်တတ်ကြတယ်။ ဥပမာ–အမျိုးသားတွေက အကျီချွတ်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ပုံထားတာဆိုရင် ကလေးတစ်ယောက်လို ပြုမူဆက်ဆံပါတော့တယ်။

ဒီလိုဆက်ဆံခြင်းဟာ အမျိုးသားတွေကို လိုချင်တဲ့ပုံစံရစေအောင် လုပ်ပေမယ့် တာရှည်လက်ခံနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အမျိုးသားအဖို့ ပိုပြီး အရွဲ့တိုက်လာတတ်ပါတယ်။

အမှန်တကယ် ပြုပြင်စေလိုရင် အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းကို ညင်သာစွာ ရှင်းပြပေးသင့်တယ်။ ဒါမှလည်း အမျိုးသမီးဖြစ်သူရဲ့ စကားအောင်ပြီး နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ပါမယ်။

အမျိုးသမီးများ အထူးသတိပြုရမဲ့ အချက်ကတော့ မိမိခင်ပွန်းသည်ကို အခြား အမျိုးသားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး အပြစ်မပြောဖို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■

အခန်း ၃

ဘာကြောင့် အမျိုးသမီးများ ငိုရတာလဲ

သမီးမြစ်သူနဲ့ ဖိခင်အကြား အမျိုးသားကအကျပ်ရိုက်နေပုံ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်ခံရခြင်း

'အဖေ...သမီးကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် စက်ဘီးအသစ်တစ်စီး ဝယ်ပေး' 'ဆယ်လို့အမေကတော့ သူမကို အသစ်ဝယ်ပေးပြီးပြီ'

'ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်ကြနဲ့ကြားလား' 'ငါက အသက်လည်း ကြီးပြီး နေမကောင်းတော့ မကြာခင် သေတော့မှာပါ'

အမျိုးသမီးများ ဝိုရခြင်းဟာ နှလုံးသားက တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ ခံစားချက်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတို့ သဘာဝအရ ဝိုကြွေးခြင်းဟာ အားနဲ့တတ်တဲ့ အခြေအနေကို တိုက်ရိုက်ဖော်ပြနေပေမယ့် အဲဒီ ဝိုကြွေးတတ်တဲ့စွမ်းအင် ကြီးမားရင် ကြီးမားသလို တစ်ဖက်လူ (အမျိုးသား)တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို လိုသလို ထိန်းချုပ် ခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်း ရှိနေပါတယ်။

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ မျက်ရည်ဟာ အမျိုးသားတွေကို ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်ရာမှာ အင်မတန် ထိရောက်လှတဲ့လက်နက် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ မိမိနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေသူတွေဖြစ်စေ၊ အခြားလူတွေကို ဖြစ်စေ သူမတို့အပေါ် ကရုဏာသက်ပြီး သနားလာကြစေဖို့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးအပေါ် မှုတည်ပြီး ဝိုကြွေးခြင်းနဲ့ တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဝိုကြွေးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မပါသည်

ဖြစ်စေ သူမဖြစ်စေလိုသည့်အတိုင်း အတင်းအဓမ္မ စေခိုင်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းငိုကြွေးခြင်းသဘာဝကြောင့် အပြစ်လျော့ပေါ့ပြီး တစ်ဖက်လူ၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့်ငိုပါသလဲ

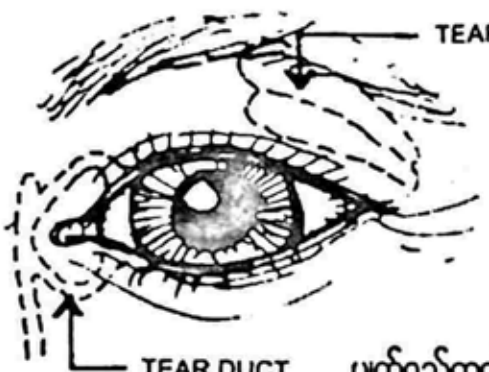
Cry (ငိုကြွေး မျက်ရည်ကျသည်။)

= **Verb** = bawl - အသံပြ၍အော်သည်။
= boohoo - အော်ငိုသည်။
= blubber - အသံပြ၍ ငိုသည်။
= howl - ဟစ်ကြွေးသည်။
= shed tears - မျက်ရည်ကျသည်။
= lament - ဝမ်းနည်းပူဆွေးသည်။
= sob - ရှိုက်ငိုသည်။
= wail - ဆွဲဆွဲငင်ငင် ငိုကြွေးသည်။
= weep - ငိုကြွေးသည်။
= whimper - တအီအီအသံပြုသည်။
= whine - ညည်းညူသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ငိုကြွေးခြင်းနှင့် စပ်ဆိုင်သည့်စကားအဓိပ္ပာယ် များစွာရှိသည်။

ငိုကြွေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများ စတင်မွေးဖွားချိန်ကတည်းကပဲ အခြေတည်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မွေးကင်းစကလေးအရွယ်ကတည်းက မိမိလိုချင် ဖြစ်ချင်သောအရာများအတွက် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ငိုခြင်းနဲ့ အချက်ပြခဲ့ကြပါတယ်။

ငိုကြွေးခြင်း ကိုယ်စားပြုတဲ့ မျက်ရည်ဟာ လူသားတို့အတွက် ရည်ရွယ်ချက် ၃ ခုကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်တွေကတော့ ၁။ မျက်ရည်နဲ့ မျက်စိကို သန့်ရှင်းစေဖို့ရယ်၊ ၂။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဓာတုအညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ထုတ်ဖို့ရယ်၊ ၃။ အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ခံစားချက် အမြင့်ဆုံးဖြစ်နေတာကို ဖော်ပြနိုင်ဖို့ရယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



မျက်ရည်ဂလင်း

မျက်ရည်ထွက်သည့်ပြွန်

မျက်ရည်ဂလင်းသည် ရေပိုက်ခေါင်းသဏ္ဌာန်ပြီး မျက်ရည်ပြွန်က ရေဆင်းပြွန်သဏ္ဌာန် ကိုယ်စားပြုထားသည်။

မျက်ရည်ဂလင်းကြောင့် မျက်ရည်များ ဖွဲ့စည်းလာပြီး မျက်ရည်ပြွန်နှစ်ခုက မျက်ရည်များကို စီးကျစေသည်။

မျက်ရည်ဂလင်းသည် မျက်စိအထက်တွင် တည်ရှိနေပြီး မျက်ရည်ပြွန်များက မျက်စိအတွင်းထောင့်၌ တည်ရှိသည်။

စိတ်ထိခိုက် ခံစားမှုပြင်းထန်သော အခြေအနေ၌ မျက်ရည်များ ပါးပြင်ပေါ်သို့ အလျင်အမြန် စီးကျလာနိုင်ခြင်း မရှိတတ်ပေ။

➢ အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများက ဘာကြောင့်ပိုငိုသလဲ

ကလေးဘဝအရွယ်၌ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ တန်းတူငိုခဲ့ကြသော်လည်း အရွယ်ရောက် လူလားမြောက်ချိန်၌ အမျိုးသမီးအများစုက အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီး ငိုနေဆဲဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား ကွာဟသော်လည်း ငိုခြင်းအလေ့အကျင့်က ဆက်လက် ရှေ့ဆောင်နေတာပါ။

ကလေးဘဝမှာတုန်းက မိမိ လိုချင်၊ ဖြစ်တာကို စကားမပြောတတ်သေးသ၍ ငိုခြင်းနဲ့ အချက်ပြခဲ့ပါတယ်။ စကားပြောတတ်ချိန်ရောက်ပြန်တော့လည်း ငိုခြင်းက ဆက်လက်တည်ရှိနေပြီး အလိုရှိတာမရရင်၊ ဆန္ဒမပြည့်ဝရင် စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိရင်လည်း ငိုကြွေးခြင်းနဲ့ တစ်ဖက်လူအပေါ် ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်လာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ မျက်ရည်ဂလင်းဟာ အမျိုးသားတွေထက် ပိုမိုနိုး

ကြားမှရှိနေပြီး စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုးရဲ့ဒဏ်ကို ဆတ်ဆတ်ထိ မခံနိုင်ကြပါဘူး။ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် ဦးနှောက်ရဲ့စေခိုင်းချက်အရ မျက်ရည်ကျလာတာဖြစ်ပါတယ်။

လူပုံအလယ်မှာ အမျိုးသားတွေငိုတာကို အလွန်တွေ့ရခဲပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက် စိတ်နာကျင်ခံစားနေရတာကို အနီးမှာရှိတဲ့လူကို ပြောပြဖို့အရေးဟာ စွန့်စားခန်းကြီးတစ်ခုလိုပါပဲ။ အမျိုးသားတို့သဘာဝအရ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ် သိမ်းဆည်းနိုင်တာကြောင့်ပါ။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ လူပိုများလေ ခံစားချက်ကိုပိုပြီး ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီး ငိုချချင်လေဖြစ်ပါတယ်။

➢ ငိုကြွေးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ၃ ရပ် (အခြားနည်းဖြင့် ဖော်ပြချက်)

၁။ မျက်ရည်ဖြင့် မျက်စိအား သန့်ရှင်းစေခြင်း

သတ္တဗေဒပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်တာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရေထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေတုန်း အဆင်ပြေစေဖို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ခြေတွေ လက်တွေနဲ့ နှာခေါင်းတွေဟာ ရေကူးရာမှာ အဆင်ပြေ ထိရောက်စေဖို့ သဘာဝက ဖွဲ့စည်းခဲ့တာဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့အတူ မျက်စိအစုံ သန့်ရှင်းစေဖို့ သဘာဝကပေးထားတဲ့ မျက်ရည်နဲ့ ဆေးကြောရကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ ငိုကြွေးခြင်းဟာ ဆားနဲ့ အခြားသော ဓာတုအညစ်အကြေးတွေကို မျက်စိကနေ အပြင်ကို စွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။

ပရိုင်းမိတ်တွေကို သုတေသနပြုလေ့လာရာမှာ မျက်ရည်ထဲမှာ ရောဂါပိုးတွေကို သတ်နိုင်တဲ့၊ မျက်စိကို ကူးစက်ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ 'လီဆိုဇိုင်း' အမည်ရှိတဲ့ 'အန်ဇိုင်း' တစ်မျိုး ပါဝင်နေကြောင်း သိရှိ ရပါတယ်။

၂။ စိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးမျိုးအား လျော့ကျစေခြင်း

ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ လေ့လာချက်တွေအရ ပါးပြင်ပေါ် စီးကျလာတဲ့

မျက်ရည်မှာ ပရိတိန်းဓာတ် အမျိုးမျိုးပါရှိနေပြီး အဲဒီဓာတ်တွေက မျက်စိကို သန့်ရှင်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အားရပါးရငိုချပြီးသွားရင် စိတ်ခံစားချက် ဝေဒနာတွေ သိသိသာသာလျော့ကျသွားတာကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး မျက်ရည်မှာ 'အန်ဒေါ့ဖင်' ခေါ်တဲ့ ဟိုမုန်းပါရှိနေတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နာကျင်မှုအမျိုးမျိုးကိုပါ သက်သာစေပါတယ်။

၃။ စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုးရှိနေကြောင်း အချက်ပြခြင်း

ပင်လယ်ဖျံတွေဟာ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေ ပျောက်နေတဲ့အချိန်မှာ လိုက်ရှာရင်း ငိုကြွေးတတ်ကြပါတယ်။

လူသားအနေနဲ့တော့ တိရစ္ဆာန်တွေထက် ဦးနှောက် ပိုကောင်းပြီး ခံစားချက်အမျိုးမျိုး ရှိနေတာကြောင့် ငိုကြွေးခြင်းတွေကလည်း အပိုင်းကဏ္ဍများလှပါတယ်။

လူသားအမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြတဲ့အနေနဲ့ ငိုကြွေးရင်း အချက်ပြတတ်သလို တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူမကိုပွေ့ဖက် ဖေးမရင်း အားပေးနှစ်သိမ့်ခံလိုကြောင်း အချက်ပြတတ်ပါတယ်။ အားပေးနှစ်သိမ့်ခံလိုစိတ်၊ ပွေ့ဖက်ဖေးမခံလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရတာဟာ အမျိုးသမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း "**အောက်စီတိုစင်**" ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းထွက်ရှိလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်လုံးအစုံ တဖျပ်ဖျပ်တောက်ပသူတွေဟာ အများအားဖြင့် (ဘယ်လောက်ပဲ မျက်ရည်ကျကျ) မာနကြီးခြင်းသဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

➢ ငိုကြွေးခြင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခံရခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုးအား ဖော်ပြပေးပါမည်။

(ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်၍ ငိုကြွေးပြသူတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို ထိန်းချုပ်၊ ခြယ်လှယ်၊ အနိုင်ယူလိုတယ်ဆိုတာကို ထင်ရှား

စွာ ပြသနေပါတယ်)

➢ ကျော်ဂျီနာရဲ့ဇာတ်လမ်း

ကျော်ဂျီနာဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

သူမက အမှုဆောင်ကိုယ်ရေးအရာရှိတစ်ယောက်မဖြစ်ခင် အတွင်းရေးမှူးဘာသာရပ်နဲ့ ကောလိပ်တက်ခဲ့ပါတယ်။

သူမက ဘဝရဲ့လျင်မြန်စွာ တိုးတက်မှုတွေကို သဘောကျတယ်။ သူမဟာ ဝင်ငွေကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်တာကြောင့် ဈေးကြီးတဲ့ အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းမှာနေပြီး အဝတ်အစားတွေကိုလည်း ဈေးကြီးတဲ့ ဒီဇိုင်နာနဲ့ချုပ်ဝတ်လေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့ သူမက ပြိုင်ကားတစ်စီးကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်။

ကျော်ဂျီနာရဲ့မြင့်မားလှတဲ့ လူနေမှုစရိတ်အတွက် ဝင်ငွေကလည်း လုံလောက်ပါတယ်။

ကျော်ဂျီနာက အသက်ရှင်ရပ်တည်နေရဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်နေရတာမျိုးကို သိပ်မုန်းပါတယ်။

သူမက နေ့စဉ် ရုံးကို နံနက် ၉ နာရီ အရောက်သွားနိုင်ဖို့ အိပ်ရာကနေ လူးလဲထရတယ်။

တစ်ညသော ပါတီပွဲတစ်ခုမှာ ကျော်ဂျီနာက သူမ ကြုံတွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို အမျိုးသားတစ်ယောက်ဆီ ရင်ဖွင့်တယ်။ အဲဒီအမျိုးသားနဲ့ပါတီပွဲမှာပဲ တွေ့တာလေ။

ကျော်ဂျီနာတွေ့တဲ့ အမျိုးသားဟာ အသက်အရွယ် အတန်ကြီးနေပြီး ချမ်းသာပုံရပါတယ်။ အဲဒီလူက ခရီးတွေ အများကြီးသာသွားနေပေမယ့် ဘာအလုပ်မှလုပ်ပုံမရပါဘူး။

အဲဒီအမျိုးသားကြီးက ကျော်ဂျီနာကို အကြံပေးတယ်။ အဆင့်မြင့်လုံခြုံရေးလုပ်မလားတဲ့။ အခကြေးငွေ အများကြီးရမှာလေ။ အမျိုးသားကြီးက သူမလုပ်ရမယ့်နေရာကို ခေါ်သွားပြီးပြတယ်။ ကျော်ဂျီနာ အလေးအနက်စဉ်းစားပြီး အဲဒီအမျိုးသားကြီးရဲ့ ကမ်းလှမ်းချက်ကို သဘောတူလိုက်တယ်။ အစပထမပိုင်းမှာ သူမလိုချင်နေတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကိုရလို့ ပျော်နေတာ

ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာပါဘူး။ အကြမ်းဖက် မတော်တဆဖြစ်မှုတွေကြောင့် အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ရတယ်။

အရင်အလုပ်မှာလုပ်နေတာကမှ ပိုကောင်းဦးမယ်လို့ သူမ သဘော ပေါက်သွားခဲ့တယ်။

ကျော်ဂျီနာက ဘဝကို အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ သူမရဲ့နာမည်ကိုလည်း 'ပါမယ်လာ' လို့ ပြောင်းလိုက်တယ်။ သူမအသက် အရွယ်နဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကြောင့် စာရင်းကိုင်အလုပ်တစ်ခုကို ရ လိုက်ပါတယ်။

'ပါမယ်လာ' တစ်ဖြစ်လဲ 'ကျော်ဂျီနာ' ဟာ နောက်ပိုင်းမှာ ကြိုးစားမှု ကြောင့် လုပ်ငန်းရဲ့ ပါတနာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

နောက်တော့ သူမရဲ့သူဌေးဖြစ်သူ 'ဂရာမေး' နဲ့ လက်ထပ်လိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်သက် သုံးနှစ်ကြာပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဘားသမီး တစ်ယောက် ထွန်းကားလာခဲ့တယ်။

ကျော်ဂျီနာအတွက်တော့ ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေခဲ့ ပါတယ်။

ကျော်ဂျီနာမှာ အခုဆို သူမကိုချစ်တဲ့ ခင်ပွန်းသည်ကောင်းရယ်၊ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကလေးရယ်၊ အိမ်အသစ်ရယ် ရှိနေပြီဆိုတော့ သူမ အတွက် ပူပင်စရာတွေ မရှိသလောက်ပါပဲ။ နောက်ပြီး ငွေကြေးလုံခြုံစိတ်ချ မှုနဲ့ အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေလည်း ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေပါတယ်။

တစ်ခုသော နံနက်မှာတော့ 'ပါမယ်၊ ဘ' ဆီ ဖုန်းဝင်လာတယ်။ 'ဖရန့်' တဲ့။ အဲဒီလူက ပါမယ်လာ၊ ကျော်ဂျီနာဘဝမှာတုန်းက အစောင့် အရှောက်လုပ်ပေးခဲ့ဖူးတဲ့သူပေါ့။

ဖရန့်က 'ပါမယ်လာ' တစ်ဖြစ်လဲ ကျော်ဂျီနာကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တွေ့လိုတဲ့အကြောင်း စကားပြောရင်း နေ့လယ်စာစားမယ့်အကြောင်း ပြောတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပါမယ်လာက ငြင်းပါတယ်။ ဒါတွေက အတိတ် တစ်ချိန်တုန်းက ကိစ္စတွေလေ။ ပြီးခဲ့တာတွေကို ကျော်ဂျီနာ ပြည်ဖုံးကားချ လိုက်ပါပြီ။

ဖရန့်က ကျော်ဂျီနာ ဖုန်းပြန်ဖြေတဲ့စကားကို လက်မခံဘဲ ဇွတ်အတင်း

ပြောနေပြန်တယ်။ သူနဲ့တွေ့ရင် ကျော်ဂျီနာ အကျိုးအမြတ်ရမယ် ဘာညာပေါ့။

ကျော်ဂျီနာကလည်း လက်ရှိ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ သားသမီးအပေါ် သစ္စာဖောက်ပြီး အရင်ဘဝကို ပြန်မသွားချင်ပါဘူး။

တကယ်လို့သာ ဖရန့်ကိုလိုက်လျောလိုက်ရင် ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ အိမ်စတဲ့ သူမဘဝရဲ့လုံခြုံမှုတွေကို အားလုံးဆုံးရှုံးရမယ်လေ။

ပါမယ်လာက ဖရန့်ကို ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပြဖို့ သွားတွေ့လိုက်တယ်။ ဖရန့်က သူ့ကို ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ပေးရင် မနှောင့်ယှက်ဘူး။ ပြီးတော့ အရင်ကကိစ္စတွေကို နှုတ်ဆိတ်ထားပေးမယ်လို့ ပါမယ်လာကို ပြောလိုက်တယ်။

'ပါမယ်လာ' အတွက် ရွေးချယ်စရာမရှိတဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေတော့ ငွေပေးဖို့ပဲ သူမ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

သုံးလအကြာမှာ ဖရန့် ထပ်ရောက်လာပြီး နောက်ထပ် တောင်းဆိုချက်တွေ ပြောပြန်ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ဖရန့်က ငွေမတောင်းဘဲ ငွေပေးမယ့်အစား သူနဲ့အိပ်ရမယ်လို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ ပါမယ်လာက ရဲသွားတိုင်တယ်။

နောက်တော့ ဖရန့်လည်း ၁၂ လကြာ ထောင်ကျသွားတယ်။ ပါမယ်လာက သူမဘဝကို နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလိုအဖြစ်မခံတော့ပါဘူး။

ရာဇဝတ်မှုမြောက်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ အောက်ပါအချက်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

ခြိမ်းခြောက်ခံရသူ ➤ မကြာမီ ခြိမ်းခြောက်ခံရမည့်ကိစ္စ ပေါ်လာတော့မည်ကို စိတ်မသန့်စွာဖြင့် သိရှိနေသူဖြစ်သည်။

အကျပ်ကိုင်ခြိမ်းခြောက်သူ ➤ ခံရမည့်သူ၏ အားနည်းချက် တစ်စုံတစ်ရာကိုကောင်းစွာ သိရှိထားသူဖြစ်သည်။

တောင်းဆိုချက် ➤ နှုတ်ပိတ်နေရန်အတွက် ငွေညှစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်း၏အလိုကိုလိုက်ရန် တောင်းဆိုခြင်း။

ခြိမ်းခြောက်ချက် ➤ အပြစ်တစ်ခုခုပေးမည် သို့မဟုတ် တောင်းဆိုချက်ကို မလိုက်လျောပါက တစ်စုံတစ်ရာ ပေးဆပ်ရမည်

ဟူ၍ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခုခံပြောဆိုခြင်း ➤ ခံရသူ၏ တောင်းဆိုချက်အား အစပထမပိုင်းတွင် ငြင်းဆိုခြင်း။

လိုက်လျောခြင်း ➤ ငွေညှစ်ခြိမ်းခြောက်သူအား တွေ့ဆုံခြင်း။

အဆက်မပြတ်ပြောဆိုခြင်း ➤ မဖြစ်နိုင်သော တောင်းဆိုချက်များကို ဆက်လက်တောင်းခံခြင်း။

➤ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်း

ဘယ်သူမဆို တောင်းဆိုသူရဲ့လိုအင်ဆန္ဒကို မဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ရင် အဲဒီလူရဲ့ခြိမ်းခြောက်အကျပ်ကိုင်ခြင်း ခံရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

မိမိကတောင်းဆိုသူအပေါ် မေတ္တာသံယောဇဉ်ကြီးလေ ပိုမို ခြိမ်းခြောက်ခံရလေဖြစ်ပါမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးညံ့မှုအပေါ် အခွင့်အရေးယူပြီး ခြိမ်းခြောက်ခံရနိုင်ဖို့ များနေပါတယ်။

➤ ရိုစ်မယ်ရီရဲ့ဇာတ်လမ်း

ရိုစ်မယ်ရီရဲ့ခင်ပွန်း 'ဂရက်' နဲ့ မိခင်ဖြစ်သူတို့ဟာ သမက်နဲ့ယောကျ္ကမတွေပီပီ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြည့်မရကြပါဘူး။ ရိုစ်မယ်ရီရဲ့မိခင်က သူ့သမီးနဲ့ 'ဂရက်' မလိုက်ဖက်ဘူးလို့ထင်ပြီး လင်မယားကြားမှာ အမြဲဝင်စွက်ဖက်ပြီး ဒုက္ခပေးပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ 'မယ်ရီ' ရဲ့အမေက သမီးဖြစ်သူကို အခုလိုပြောပြတယ်။ 'ဂရက်' က အရက်ဘားက အမျိုးသမီးနဲ့ ယူထားတယ်လို့။ ဒါကို မယ်ရီက 'အလုပ်ထဲက သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်မှာပါအမေရယ်' 'သမီးတို့နှစ်ယောက်စလုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သစ္စာရှိကြတာပဲ'လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

ရိုစ်မယ်ရီက သူမအမေပြောပြတဲ့ကိစ္စကို ခင်ပွန်းသည်သိအောင် ပြောပြတော့ 'ဂရက်' က သူ့ကိုလိုက်ချောင်းပြီး စွပ်စွဲတာပဲလို့ ဒေါသထွက်သွားတယ်။ ပြီးတော့ ဂရက်က ခုလို ပြောတယ်။ 'မင်း ငါ့ကိုမယုံရင် အလုပ်

ထဲမှာ ငါနဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးဆက်ဆံရေးကို တစ်ချက်လောက် လာကြည့်သင့်တယ်'

ဂရက်က အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ ဘားပိုင်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဂရက်အနေနဲ့ဇနီးသည် ရိုစ်မယ်ရီရဲ့မွေးနေ့ကို အံ့သြသွားအောင် ပါတီလုပ်ပေးဖို့ လျှို့ဝှက်အစီအစဉ်ရှိကြောင်း ပြောပြတယ်။ နောက်ပြီး ဇနီးသည်ကို ဘားဆီခေါ်သွားပြီး ပိုင်ရှင်အမျိုးသမီးနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးလိုက်တယ်။

နှစ်လလောက်ကြာပြီးတဲ့နောက် ရိုစ်မယ်ရီရဲ့မိခင်ဖြစ်သူ ကျန်းမာရေးဖောက်ပြီး အိပ်ရာထဲ ဘုံးဘုံးလဲတော့တယ်။ ဆေးရုံမှာတင် လေးလလောက်ကြာပြီး ဆေးရုံက ဆင်းလာတော့လည်း အားနည်းချည့်နဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားပါတော့တယ်။ ရိုစ်မယ်ရီ တစ်ယောက် မိခင်ဖြစ်သူအတွက် ရင်ထဲမှာ နာကျင်ရပါတယ်။

မိခင်ဖြစ်သူဟာ အရင်က တစ်ယောက်တည်း သီးခြားနေပေမယ့် အခုလို နာမကျန်းနေချိန်မှာတော့ မယ်ရီက သူတို့အိမ်မှာလိုက်နေဖို့ ကမ်းလှမ်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဂရက်ရဲ့တုံ့ပြန်ချက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲလို့ သူမတစ်ချက် စဉ်းစားမိလိုက်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ပွန်းသည်သဘောထားကို သိရဖို့အတွက် ချဉ်းကပ်ညှိနှိုင်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ညနေပိုင်းမှာတော့ ရိုစ်မယ်ရီက ခါတိုင်းထက် လှပအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးပြင်ဆင်ပြီး 'ဂရက်' အနှစ်သက်ဆုံး အစားအစာတွေကို ပြင်ဆင်ထားလိုက်တယ်။ ဂရက် အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ မယ်ရီက အရန်သင့်ပြင်ထားတဲ့ ဝိုင်တစ်ခွက်ကို ကမ်းပေးလိုက်တယ်။

ပြီးတော့ ဒီနေ့အလုပ်ထဲမှာ အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးရင်း ဂရက်ကို ထမင်းစားပွဲဆီ ဦးဆောင်ခေါ်သွားရင်း နှစ်ယောက်သား ထိုင်လိုက်ကြတယ်။ ဂရက်ရဲ့ပုံစံကို ကြည့်လိုက်တော့ သက်သောင့်သက်သာရှိနေတဲ့ အနေအထားကို တွေ့ရတယ်။

စားသောက်ပြီးတာနဲ့ အချိုပွဲ စားကြတယ်။ အချိုပွဲလည်း စားပြီးရော မယ်ရီက မျက်နှာကို လက်ဝါးနဲ့ အုပ်ထားလိုက်တယ်။ ဂရက်က ဘာဖြစ်တာလဲဆိုပြီး စိုးရိမ်သွားတာပေါ့။