mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ချစ်ခြင်း မေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းအနုပညာ

-ခဲတံ-

mgyoe.com

(ဒုတိယအကြိမ်)

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း(ခဲတံ)

9 792024 000722

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၇၂)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ခဲတံ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	♦	ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	♦	**Leo Helinanthuus**
အတွင်းဒီဇိုင်း	♦	နိုင်ဇင်ထွန်း
ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ	♦	၅၀၀
စာအုပ်တန်ဖိုး	♦	၆၀၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	♦	ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ) အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	♦	ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့်(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃) အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး	♦	စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ခဲတံ
ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ/ ခဲတံ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၁၂၀၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၇၂) ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

♦ စာရေးသူ အမှာစာ ၉

၁။ ချစ်မိသွားတဲ့အခါ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် ရှုမြင်ပုံတွေ ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ် ၁၁

၂။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝထဲကို ဝင်တော့မယ်ဆိုရင် ၁၅

၃။ Relationship လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်တော့မယ် ဆိုရင်. . . ၁၇

၄။ Comfortable relationship တစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်း ၁၉

၅။ ဘယ်လို လက်တွဲဖော် ချစ်သူမျိုးကို ရှာဖွေကြမလဲ ၂၁

၆။ အလေးထားပေးမှုလေးတွေ ပေးတတ်ပါစေ ၂၃

၇။ ထိုက်တန်မှု ဆိုသည်မှာ ၂၅

၈။ မြဲမြဲသော လက်တစ်စုံကို တွဲယူက်ကြည့်ခြင်း ၂၇

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၉။ မင်းဘေးမှာ ကိုယ်ရှိနေပါတယ် ၃၀

၁၀။ သင် ဘယ်လိုပဲနေနေ ချစ်တဲ့သူက ချစ်နေမှာပါပဲ ၃၂

၁၁။ တည်ရှိမှုတိုင်းကို လက်ခံပေးနိုင်ခြင်း ၃၄

၁၂။ ချစ်တဲ့စိတ်တစ်ခုကြောင့် ရရှိတတ်သော အတွေးလွန်ခြင်း ၃၆

၁၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ်မှာ
ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး ခံယူတတ်ပါစေ ၃၈

၁၄။ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားတစ်ခု ၄၀

၁၅။ Perfect ဖြစ်နေတဲ့သူဆိုတာ ရှားပါတယ် ၄၂

၁၆။ Comedy relationship လေးတစ်ခု ၄၄

၁၇။ အချစ်မခံရတော့ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့နေ့တွေမှာ
ပိုပြီး ချစ်ပြပေးတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ၄၆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၁၈။ အချစ်လွန်နေတာကို သိပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ကိစ္စတိုင်းကို အများကြီးမတွေးပါနဲ့။ ၄၉

၁၉။ Type ချင်း မတူရင်တောင် ညှိယူပေါင်းစပ်နိုင်ရပါမယ် ၅၁

၂၀။ အကောင်းဆုံး ဘဝမှာ နေထိုင်နည်း ၅၃

၂၁။ အသက် ၂၀ ကျော်ရင် ဒီစာလေးဖတ်ကြည့်ပါ ၅၅

၂၂။ **Right Person and Right Time** ၅၇

၂၃။ မျှတွေးပေးနိုင်မှုလေးများ ၅၉

၂၄။ ဖြည့်တွေးပေးနိုင်ခြင်းလေးများ ၆၁

၂၅။ မည်သည့်ရပ်ဝန်းလေးတွင် သင့်နှလုံးသားကို
ရှင်သန်နေထိုင်စေမလဲ ၆၃

၂၆။ ရင်ထဲကပဲ မချစ်ပါနဲ့။ ထုတ်ပြပြီးတော့ ချစ်တတ်ပါစေ။ ၆၅

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၂၇။ ချစ်ပြတတ်ပါစေ. . . ၆၇

၂၈။ အမေပြောခဲ့ဖူးသော စကားလေးတွေအကြောင်း ၆၉

၂၉။ တကယ်ချစ်မိသွားတဲ့အခါ. . . ၇၁

၃၀။ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ချစ်သူရွေးချယ်မှု စံနှုန်းတွေအကြောင်း ၇၃

၃၁။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်တော့မယ်ဆိုရင်. . . ၇၅

၃၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဆက်နွယ်နေသော အပြုအမူလေးများ ၇၇

၃၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အယုံအကြည်မဲ့သွားတဲ့
အခိုက်အတန့်ထဲမှာ ကျရောက်နေခြင်း ၈၂

၃၄။ ချစ်လျက်နဲ့လည်း ပျောက်ကွယ်ပေးရတာမျိုးတွေ
ရှိတတ်ပါတယ် ၈၄

၃၅။ ကျွန်တော်တို့ကို လိုချင်တဲ့ အရပ်ဒေသမှာပဲ နေထိုင်ပါ ၈၆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၃၆။ အသက်အရွယ်တစ်ခုကို ရောက်လာတဲ့အခါ
ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေါ်တွင် ရှုမြင်ပုံများ ၈၈
၃၇။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်အောင်နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ် ၉၀
၃၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကုစားဖို့အတွက် အချိန်လိုအပ်တယ် ၉၁
၃၉။ စိတ်နှစ်ထားတဲ့ သူက ပိုပြီး ခံစားရလေ့ရှိပါတယ် ၉၃
၄၀။ ဘာလို့ သင့်ရဲ့လက်တွေကို ကြာကြာ မတွဲနိုင်ကြတာလဲ ၉၅
၄၁။ ချစ်ခဲ့ဖူးပေမယ့် ပြန်မလိုချင်တော့တဲ့ အနေအထားတစ်ခု ၉၇
၄၂။ ဖက်တွယ်ထားရမယ့် ရပ်ဝန်းတွေကို ရှောင်ပါ ၉၉
၄၃။ အချစ်လျော့လာပြီဆိုရင် တစ်ဖက်က ရိပ်မိနေတတ်တယ်။ ၁၀၁
၄၄။ အချိန်အကြာကြီး တွဲခဲ့ပေမယ့်လည်း **Toxic** ဆန်တဲ့
ဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ပြန်သုံးသပ်ပါ ၁၀၃

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၄၅။ ပြတ်သားဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အခါ ပြတ်သားတတ်ပါစေ ၁၀၅

၄၆။ **Move on** လုပ်ရခြင်း အကြောင်းများ ၁၀၇

၄၇။ သင့်ခံစားချက်တွေက သင့်ကို မလိမ်တတ်ပါ ၁၀၉

၄၈။ လမ်းခွဲမယ်ပြောတိုင်း ပြတ်ချင်နေတာမျိုး
မဟုတ်တတ်ပါဘူး။ ၁၁၁

၄၉။ **Toxic Relationship** ၁၁၃

၅၀။ ရင့်ကျက်လာခြင်းနှင့်အတူ
အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများ ၁၁၅

၅၁။ တကယ်ချစ်ရင် ပြန်လာတတ်သလား။ ၁၁၇

၅၂။ သံယောဇဉ် မပြတ်နိုင်သေးရင် ပြန်သွားပါ ၁၁၉

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ အမှာစာ

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ကြတဲ့အခါကျရင် ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းတစ်ခုနဲ့ပဲ မလုံလောက်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ အစကနေ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ အတူတူရှိနိုင်ဖို့ဆိုရင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဖြည့်တွေးပေးနိုင်ရမဲ့ နားလည်မှုတွေ၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ ရှိနေဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

ဒါအပြင် ချွေးထွေးပေးနိုင်မှု၊ ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မှု၊ အပြန်အလှန် Respect ထားနိုင်မှု၊ စိတ်လုံခြုံမှု ရပ်ဝန်းလေးတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်မှုတွေလည်း အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။

တကယ်တော့လေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်လိုက်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့လို တည်ဆောက်ထားတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို မြဲနေအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့သာ ခက်နေတာ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စိတ်သဘောထားချင်း ထပ်တူကျပြီး နားလည်ပေးနိုင်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရပ်ဝန်းမှာ နေထိုင်တဲ့ သူတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တိုင်းအတွက် ဖတ်ထားဖို့သင့်တဲ့၊ နားလည်ထားဖို့သင့်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေ ထည့်သွင်းထားပေးတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Relationship တစ်ခုကို တည်ဆောက်ထားတဲ့ ချစ်သူစုံတွဲတွေ. . . အိမ်ထောင်မှုတစ်ခုကို ဖန်တီးထားတဲ့ သူတွေလည်း ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်သင့်သလို၊ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ Single life မှာ ရှိနေဆဲ လူတွေလည်း ဖတ်သင့်ပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေနဲ့ အပြုအမူတွေ အကြောင်းကို ပုံတိုပတ်စလေးတွေနဲ့ နားလည်လွယ်နိုင်အောင်ရယ် ကျွန်တော် ကြိုးစားထားပေးထားတာမို့ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို Move on လုပ်ဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အခါမျိုး. . . Toxic relationship တွေကြောင့် ခံစားနေရတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ဒီစာအုပ်လေးဟာ စာဖတ်သူတို့ရဲ့ စိတ်ကို Healing လုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ Relationship ကိစ္စတွေ၊ ပြဿနာတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ အကြောင်းကို ရေးသားထားပါတယ်။

လူတန်းစားမရွေး၊ လူကြီးလူငယ် မရွေး၊ Gender မရွေး၊ ရည်းစားရှိရှိ မရှိရှိ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးတော့ ပိုမိုပျော်ရွှင်စေရတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာပါတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို အသုံးချပြီး သာယာကောင်းမွန်တဲ့ Relationshipလေးတွေကို ဖန်တီးနိုင်ပါစေ။

ချစ်မေတ္တာများစွာဖြင့်. . .

ခဲတံ

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com

ချစ်မိသွားတဲ့အခါ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ရှုမြင်ပုံတွေ ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်

လူတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်ချစ်သွားတဲ့အခါတွေကျရင် လှတာ၊ မလှတာတွေ သိပ်ထည့်မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။

အဲ့ဒါအမှန်ပဲဗျ။

လူတွေက သူတို့ တကယ်ချစ်သွားတဲ့ အခါကျရင် တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် ရှုမြင်ပုံတွေကအစ ပြောင်းလဲ သွားတတ်တယ်။

အစပိုင်းတုန်းက ဘယ်လို Ideal type မှ လိုချင်တာပါ။ ဘယ်လိုလေး အရပ်ရှည်နေမှ၊ ဘယ်လိုလေးလှနေမှ ကြိုက်မယ်ဆိုပြီး တွေးထားတတ်ပေမဲ့လည်း တကယ်တမ်း သူတို့ချစ်သွားတဲ့ အခါကျရင် အဲ့ဒီအချက်တွေကိုလည်း မတွေးမိတော့ဘူး။ ဘာ စံချိန်စံညွှန်းကိုမှလည်း ထည့်မတွက်ကြတော့ဘူး။

ကျွန်တော်တကယ်ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ အဖြစ်အပျက်လေးကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့သော မနက်ခင်းမှာပေါ့ဗျာ။ မနက်ခင်း ၇ နာရီလောက်တုန်းဖြစ်မယ် ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က သူ့ကောင်မလေးအတွက် ရှမ်းခေါက်ဆွဲ သွားပို့ပေးရတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကျွန်တော်က အဖော်လိုက်သွားရတာပေါ့။

သူ့ကောင်မလေး အိမ်ရှေ့ရောက်တော့ ဟိုကောင်က သူ့ကောင်မလေးကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ခေါ်တယ်။

ဖုန်းက ဝင်တယ် မကိုင်သေးဘူး။ အကြာကြီးနေမှပဲ ကိုင်တယ်။ ကိုင်တော့လည်း အိပ်ချင်မူးတူးအသံနဲ့ သူ့ကောင်မလေးက ယောင်ပြီး ဘာတွေပြောနေမှန်းကို မသိပါဘူး။

ပြီးမှ သူငယ်ချင်းက ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အိမ်အောက်ကို လာယူဦးလို့ပြောမှပဲ "အင်းအင်း" ဆိုပြီး အောက်ကို ဆင်းချလာတယ်။ အိပ်ရာက ချက်ချင်းထလာတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပုံစံ မြင်ဖူးကြမလားတော့ မသိဘူး။ အလှလည်း မပြင်ရသေးဘူး။ မျက်နှာကလည်း ပြောင်နဲ့ မျက်နှာတောင် မသစ်ခဲ့ဘူးထင်တယ်။

ဆံပင်ကလည်း အိပ်ရာကထလာတာ ဆိုတော့ ဖွာလန်ကြဲလို့ပေါ့။ အင်္ကျီအပွကြီးကလည်း ဖိုသီဖတ်သီနဲ့။ အောက်က ကြက်ပေါင်ဖိနပ်ကို ဝတ်လာတယ်။

သူငယ်ချင်းက ရှမ်းခေါက်ဆွဲအထုပ်ရယ်၊ တိုဟူးကြော်ထုပ်ရယ်ကို ပေးတယ်။

သူ့ကောင်မလေးက မျက်လုံးမပွင့်သေးတဲ့ မျက်လုံးနဲ့ အိပ်ချင်မူးဝါးနဲ့ လှမ်းယူတယ်။ မျက်နှာ မသစ်ဘဲ ဆင်းယူတာ သေချာသွားပြီ။

ဘေးကနေ သူတို့နှစ်ယောက်ကို ကျွန်တော် ကြည့်နေမိတယ်။

သူငယ်ချင်း ။ ။ ညက အိပ်တာ နောက်ကျတယ်ဟုတ်။

သူ့ကောင်မလေး ။ ။ "ဟီး. . . အင်း. . . ကိုးရီးယားကား ကောင်းနေတာ။

သူငယ်ချင်း ။ ။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ စားချင်တယ်လို့ ပြောထားတယ်လေ။ အဲ့ဒါ လာပို့ပေးတာ။ ဒီဆိုင်က နေမြင့်ရင် ကုန်ပြီ။

သူ့ကောင်မလေး ။ ။ ကိုကလည်း တကူးတကကြီး။

သူငယ်ချင်း ။ ။ မျက်နှာ သစ်မလာဘူးမလား။ မျက်နှာသစ်ပြီးရင် ပူပူလေး စားလိုက်ဦး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းက အဲ့စကားလည်းပြောပြီးရော သူ့ကောင်မလေးကို ဖျတ်ခနဲ နမ်းလိုက်သေးတယ်။ ဟိုငတိမကလည်း သွားမတိုက်ရသေးဘဲ ဟိုကောင့်ပါးကို အာဘွားဆိုပြီး ပြန်နမ်းတယ်။

"ဟမ့်. . . ဒီကောင်တွေကွာ မျက်နှာလည်း မသစ်ရသေးဘဲနဲ့" ဆိုပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတောင် တွေးနေလိုက်သေးတယ်။

ဒါပေမဲ့လေ ဒီအဖြစ်လေးကနေ ကျွန်တော် တွေးမိတာက ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေ၊ ဘယ်လိုနေတတ်တာတွေ၊ ဘယ်လိုစားတတ်တာတွေ၊ ဘယ်လိုအိပ်တတ်တာတွေ အကုန်လုံးကို သိပြီးတဲ့နောက်မှာတောင် ဆက်ချစ်ပေးနေသေးတာကမှ တကယ်အချစ်ဗျ။

ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိလာရင်တောင် နားလည်လက်ခံပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ တချို့သူတွေအတွက်ကျ လွယ်မှုမလွယ်ကူတာ။ တကယ်ချစ်လို့သာ နားလည်ပေးနိုင်သွားတာလို့ပဲ ထင်တယ်။

ချစ်တဲ့မျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါတိုင်းမှာသာ အရာရာတိုင်းက ချစ်ဖို့ကောင်းလာခဲ့တာမလား။

မင်းဘာသာမင်း နေတတ်သလိုသာနေ။
ငါမင်းကို ချစ်တယ်။
မင်း မပြင်တတ်မဆင်တတ်လည်းနေ။
ငါမင်းကို ချစ်တယ်။
ဝက်ခြံတွေပဲရှိရှိ. . .
အသားရည်ပဲ မကောင်းကောင်း . . .
ဗိုက်ဒူးမည်းနေပါစေ. . .
တံတောင်ဆစ်တွေ မည်းနေပါစေ. . .
ပိန်ပိန်ဝဝ ဖြူဖြူမည်းမည်း

မင်းကို ငါချစ်တယ် ဆိုတဲ့ အဲ့ဒီစိတ်ဟာ ပြောလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ချစ်သွားတဲ့ Relationship တွေဆီမှာ ရှိတတ်ကြတယ်။ တကယ် Fall in love သွားတဲ့ အချိန်ကျရင် မကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ ရှိနေရင်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တောင် လက်ခံပေးရင်း ချစ်ပေးနေတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုတိုင်းကို လက်ခံပေးနိုင်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို သိနေရင်တောင် ဆက်ချစ်ပေးနေနိုင်သေးတဲ့ သူက တကယ်လိုအပ်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝထဲကို ဝင်တော့မယ်ဆိုရင်

လူတွေရဲ့ဘဝထဲကို ဝင်မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ Psycho ဖောက်မှုတွေကို တော်တော်လေး နားလည်ပေးနိုင်မှကို ဖြစ်မှာ။ လူတွေဆီမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် နားမလည်နိုင်တဲ့ စိတ် Trauma တွေ အများကြီး ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေကို သူတို့ဘေးနားမှာ ရှိနေမဲ့သူက နားလည်ပေးနေနိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ချစ်ပေးနေရုံနဲ့လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး။ မြတ်နိုးပေးရုံ၊ ဂရုစိုက်ပေးနေရုံနဲ့လည်း မရလောက်ဘူး။ သူတို့စိတ်ကို နားလည်ပေးနိုင်မှကို ဖြစ်မှာ။

စက္ကန့်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနေတတ်တဲ့ သူတို့စိတ်တွေကို အတွင်းကျကျ သိနေမှရမယ်။

မနက်မှာ အတွေးတစ်မျိုး၊ ညနေမှာ အတွေးတစ်မျိုး၊ အိပ်ခါနီး အတွေးတစ်မျိုး ဖြစ်နေတတ်တာမို့ တော်တော်လေးကို သည်းခံရလိမ့်မယ် ထင်တယ်။

ချစ်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာ ဒါတွေပါပဲ။ အထူးသဖြင့် နှစ်ယောက်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အတူတူ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို တည်ဆောက်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်က ခွေးစိတ် ထထပေါက်တာတွေ၊ မျောက်စိတ် ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်တာတွေ၊ အမြဲတမ်း Mood အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေတတ်တာတွေကို သည်းခံပေးနေနိုင်မှ ဖြစ်မယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါ ဘာကို အလိုမကျလို့ မကျမှန်းမသိဖြစ်နေတာတွေကို ဖြည့်တွေးပေးနိုင်မှုကို တော်ကာကျလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

ချစ်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူးဆိုတာ ဒါတွေပါပဲ။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို နားလည်ပေးနေနိုင်ပြီလား။ သူ့ရဲ့ Dark side တွေ၊ သူ့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လက်ခံပေးနိုင်ပြီလား။

အကယ်၍ ဘဝတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သူ့စိတ် နဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့က ရေရှည်မှာ အဆင်ပြေပါ့မလားဆိုတာ တွေးကြည့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

Relationship လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်တော့မယ် ဆိုရင်...

ချစ်သူ ရည်းစားထားတော့မယ်ဆိုရင် အခု ကျွန်တော်ပြောပြမဲ့ Relationship လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ကြည့်စေချင်တယ်။ ဒီ RS လေးက ကျတော့ ရေရှည်တွဲဖို့ကြိုးစားပြီး နှစ်ယောက်သား ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူတွေအတွက် ပိုပြီး ခိုင်မြဲစေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဓိက လိုအပ်တာက နှစ်ယောက်အတူတူ ချစ်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ရဲ့ Privacy ကိုလည်း တစ်ယောက်က လေးစားနေတာမျိုးလေးရှိနေဖို့ပါ။

အမြဲတမ်းကြီး အချိန်ပေးနေမှချည်း မဟုတ်ဘူး။ အမြဲတမ်း ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ ထုတ်ပြောနေမှချည်း မဟုတ်ဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးတွေ၊ နွေးထွေးမှုလေးတွေကို နှစ်ယောက်သား ခံစားနားလည် နေရင် ရပါပြီ။ သူ့မှာလည်း သူ့အလုပ်နဲ့ သူ ရှိနေသလို၊ ကိုယ့်မှာလည်း ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ် ရှိနေမှာမို့ အမြဲတမ်းကြီး ဖုန်းတွေ ပြောနေရမယ်၊ အချိန်တွေ ပေးနေရမယ်ဆိုတာကြီးက ကြာလာရင် နှစ်ယောက်သား ဆက်ဆံရေးကြီးမှာ ဟုန်သွား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တတ်တယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ အချိန်တိုင်း ရှိနေရမယ်လို့တော့ မဟုတ်ဘူးဗျ။ သူလည်း သူ့ဘဝရဲ့တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် ကြိုးစားရမှာ ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကိုယ့်အတွက်ကို အချိန်ပေးပြီး ကြိုးစားနေရမယ့် အပိုင်းတွေ ရှိတယ်။

ရေရှည်လက်တွဲမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကြောင့်နဲ့လည်း ကိုယ့်လက်တွဲဖော်ရဲ့ စိတ်ကို ချုပ်ချယ်ကန့်သတ်မှုတွေ မလုပ်နဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ Partner ကို သံသယစိတ်တွေနဲ့ ချုပ်ချယ်မထားနဲ့။

သူ့ဘဝကိုလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်နေပါစေ။ ကျွန်တော်တို့ဘဝကိုလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်နေပါ။

အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ ဘယ်သွားတယ်၊ ဘာလုပ်တယ်ကအစ အမြဲတမ်းကြီး ပြောပြပေးနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ အဓိက,က နှစ်ဦးနှစ်ဖက် လေးစားခိုင်မာတဲ့ ယုံကြည်ခြင်းတွေနဲ့ပဲ ချည်နှောင်ထားသင့်တယ်။ အပြန်အလှန်လေးစားတတ်ခြင်းတွေပေးပါ။ နွေးထွေးကြင်နာမှုတွေကိုလည်းပေးပါ။

သူလည်း အားတဲ့အချိန် သူ့ဝါသနာပါတာလေး လုပ်ချင်ရင် လုပ်နေနိုင်ရမယ်။ ဇာတ်ကားလေး ကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာအုပ်လေးတွေ ဖတ်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်. . . သူ့စိတ်ကို အဆင်ပြေစေနိုင်မဲ့အရာလေးတွေ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ကိုယ်ပိုင်အချိန် လိုတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ချည်းပဲ အမြဲအချိန်ပေးနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

တတ်နိုင်သမျှ ကျွန်တော်တို့ရှိတဲ့ အရပ်ဒေသလေးမှာ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ ပျော်ရွှင်နေနိုင်အောင်ထားပါ။ ကိုယ့်ရပ်ဝန်းလေးမှာ ရှိနေရတာကိုက စိတ်အနှောင့်ယှက် ဖြစ်စေတာမျိုး မဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

လူတိုင်းက ချစ်တာကို ခံချင်ကြတာချည်းပဲ။ ချစ်ပေးရမယ့် တာဝန်ကိုလည်း အပြန်အလှန် ချစ်ပေးရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းကြီး ချုပ်ချယ်နေရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိစ္စတိုင်းကို မယုံကြည်သလိုမျိုး လုပ်နေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

Comfortable relationship တစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်း

မင်းစိတ်ကို လုံခြုံနွေးထွေးမှု ပေးနိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုကို အနားမှာထားတော့မယ်ဆိုရင် Comfortable relationship လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်စေချင်တယ်။ အဲဒီဆက်ဆံရေးလေးက အေးဆေးတယ်။ နွေးထွေးတယ်။ ပူလောင်မှုတွေ မရှိဘူး။ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ ကြင်နာမှုတွေ အကောင်းဆုံး ရနိုင်တယ်။

အရေးကြီးဆုံးက မင်းရဲ့စိတ်ကို အကောင်းဆုံး သက်သာရာ ရနေစေတာမျိုးလေးပါပဲ။ အဲဒီဆက်ဆံရေး Zone လေးထဲမှာ ရှိနေတဲ့အခါ စိတ်တွေ လုံခြုံနွေးထွေးနေတာမျိုးလေးပေါ့။ ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပျော်ရွှင်လာရတာမျိုးလေးမို့ အရမ်းမိုက်တယ်။

တကယ်ပြောတာပါ။ တစ်ခါတလေကျရင် ဘေးနားမှာ မင်းအတွက် အကောင်းဆုံး Comfort လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိနေရင် အရမ်းပျော်ဖို့ကောင်းတာ။ သူ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးနဲ့ အားတွေရှိနေရတယ်။ ပျော်နေရတယ်။ စိတ်လုံခြုံမှုဖြစ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြုံလာရရင်တောင် အဲဒီသူနဲ့စကားတွေ ပြောလိုက်ရရင် စိတ်ညစ်တာတွေ ပြေပျောက်သွားနိုင်စွမ်းရှိတာမျိုး။ မင်းရဲ့ပြဿနာတိုင်းအတွက်ကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ အမြဲ အဆင်သင့်ရှိနေတာမျိုး။

Comfortable relationship ထဲမှာရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဆိုတာ မင်းဆီမှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိနေသည့်တိုင် အကောင်းဆုံး လက်ခံနားလည်ပေးရင်း ချစ်ပေးနေတာမျိုးပါပဲ။ သေချာတာတစ်ခုက မင်း စိတ်ချမ်းသာရလိမ့်မယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်လို လက်တွဲဖော် ချစ်သူမျိုးကို ရှာဖွေကြမလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ များသောအားဖြင့် မင်းစိတ်က အမြဲတမ်း စိတ်ခံစားလွယ်တတ်သလား ၊ တော်ရုံတန်ရုံ ကိစ္စလေးတွေတိုင်းကိုလည်း အတွေးတွေ လွန်နေတတ်တဲ့သူလား။ ပြီးတော့ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်ယောက်တည်း Depression ဝင်နေတတ်တဲ့သူမျိုးလား ဆိုတာပေါ့။

အကယ်၍ အဲ့လိုလူတစ်ယောက်ဖြစ်နေရင် ချစ်သူလက်တွဲဖော်ကို ရှာတဲ့အခါ မင်းရဲ့စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတိုင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှင်းပေးသွားတတ်တဲ့ ချစ်သူမျိုးကို ရှာသင့်တယ်။

ဝမ်းနည်းနေတဲ့သူတစ်ယောက်အတွက် ဘယ်လို နှစ်သိမ့်ပေးရမလဲ သိနေတဲ့သူမျိုး. . . ။

ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်ချင်နေမှန်း မသိတဲ့ မင်းအတွက် စိတ်လိုလက်ရ နားလည်ပေးနေနိုင်မဲ့သူမျိုး. . . ။ အဲ့လို လက်တွဲဖော်တိုင်းက လိုအပ်ပါတယ်။

အတွေးတွေ လွန်လာတော့မယ် ဆိုတိုင်း ခေါင်းလေးကို ဖြည်းဖြည်းလေး ပုတ်ရင်း "ဘာလို့ မလိုအပ်တာတွေ လျှောက်တွေးနေမှာလဲ" ဆိုပြီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုပဲ တည့်တည့် ကြည့်စေခိုင်းမဲ့သူ။ အဲ့လိုလူတစ်ယောက်က ဘေးမှာ ရှိနေသင့်တယ်။

အတိတ်မှာ မင်းခံစားခဲ့ရသမျှ အရာရာတိုင်းကို လက်ခံပေးတယ်။ နားလည်ပေးတယ်။ အဲဒီဒဏ်ရာတွေကနေ ရုန်းထွက်လာနိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။

နှစ်သိမ့်ပေးတယ်။ ဖေးမပေးတယ်။ လိုအပ်တဲ့အချိန်တိုင်း အနားမှာ ရှိနေပေးတယ်။ မင်းရဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေတိုင်းဟာ သူ့ရပ်ဝန်းလေးကို ရောက်တာနဲ့ ပျောက်ရှသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ အဲ့လို စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်တဲ့သူရှိနေဖို့က အရမ်းအရေးကြီးတယ်။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com

အလေးထားပေးမှုလေးတွေ ပေးတတ်ပါစေ

ကိုယ့်ချစ်သူကို အရေးတယူ အသိမှတ်ပြုပေးပြီး အလေးထား ဆက်ဆံပေးတာကလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ အရေးကြီးပါတယ်။

အချစ်ဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းနဲ့ တိုက်ရိုက် အချိုးညီနေတာပါ။ လူတစ်ယောက်ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအောင်လုပ်ဖို့က ရွှေ၊ ငွေ၊ စည်းစိမ်တွေ ရှိမှ မဟုတ်ပါဘူး သူ့ကို အသိမှတ်ပြုတယ်။ အလေးအနက် ထားတယ်။ သတိတရ ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ အပြုအမူလေးတွေပဲ လိုအပ်တာပါ။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးလိုက်တဲ့ Status လေးတွေ၊ my day လေးတွေ၊ Share တဲ့ စာလေးတွေ၊ တင်လိုက်တဲ့ ပုံလေးတွေကအစ ဘယ်သူမှ အရေးတယူ မလုပ်ချင်နေ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူရဲ့ အရေးတယူ လုပ်တာလေးတွေတော့ ခံချင်ကြတဲ့သူတွေချည်း မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် အကယ်၍ ကိုယ့်ချစ်သူက အဲ့လို အရေးတယူပြုစေချင်လို့ တင်ထားတဲ့ အရာလေးတွေကို ကိုယ့်ဘက်က အရေးတယူ ပြုရင်း Love

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

react ပေးတာလေးတွေ၊ Comment ရေးတာလေးတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ အရေးတယူ ပြုခံရတဲ့သူအတွက် အလွန်ကိုမှ ပျော်စရာကမ္ဘာလေး သဖွယ် ဖြစ်လို့ပါ။

တချို့အတွဲတွေရဲ့ လုပ်ရပ်လေးတွေဆို သိပ်ကို ချစ်စရာကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ချစ်သူ လိုင်းပေါ်ကို ဘာတင်တင် ရှေ့ဆုံးကနေ ရောက်နေပြီးသား။ ထိပ်ဆုံးကနေ ရှိနေပြီးသား။ ဒါလေးတွေက ကိုယ့်ချစ်သူအတွက် အရေးတယူ အသိမှတ်ပြုခြင်းလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းက သူတို့ တကယ်ချစ်မိသွားရင် ကိုယ့်ချစ်သူဆီက အသိမှတ်ပြုခံရတာလေး အလေးနက်ထားခံရတာလေးတွေ လိုအပ်နေကြတာပါ။

တချို့ဆိုရင် ကိုယ့်ချစ်သူ ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်ထိ ချစ်ကြောင်း ရည်ရွယ်ပြီး တင်ထားတဲ့စာ၊ ပုံလေးတွေကအစ Like လုပ်ဖော်မရ။ Reaction လေး လုပ်ပေးဖို့လည်း စိတ်မကူး။ Mention ခေါ်ခံရရင်တောင် အင်း မလုပ် အဲ မလုပ်။

အသိမှတ်ပြုခံရတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း လိုအပ်နေတာပါပဲ။

Share ပြီး Tag တွဲတာလေး တစ်ခု၊ သူ့နာမည်လေး ထည့်ပြီး Mention ပေးလိုက်တာလေး တစ်ခုက အစ သူ့ကို ဘောင်ဝင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုလေးကိုဖြစ်စေပြီး ရင်ထဲမှာ ပျော်နေစေမှာပါ။

မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ Offline message လေးတွေ ပို့ပေးတာ၊ သတိတရရှိနေတဲ့ အချိန် ဖုန်းလေး တစ် Call လောက် ဆက်လိုက်တာ။ ဒါလေးတွေက တကယ်ကို လိုအပ်နေတဲ့ အရာလေးတွေပါပဲ။

အလေးထားခံရတာ၊ အလေးအနက် အပြုခံရတာကို လူတိုင်း သဘောကျပါတယ်။

"သူ့ကို အလေးနက်ထားပြီး သတိတရ ရှိတယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး တစ်ခုကို ကိုယ့်ချစ်သူအတွက် အကောင်းဆုံးရအောင် ပေးသင့်ပါတယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိုက်တန်မှု ဆိုသည်မှာ

ချစ်သူသက်တမ်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ နှစ်ရှည်တွဲခဲ့ပါစေ ပြတ်တောက်သွားတဲ့ အတွဲတွေကိုလည်း မြင်ခဲ့ဖူးတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စချစ်ခဲ့ပြီးမှ တစ်ယောက်ထဲက ဆက်ချစ်ရတဲ့ Relationship တွေကိုလည်း တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။

နောက်ဆုံး ကျွန်တော် သိလိုက်ရတာက ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်မှုသာ အနားမှာ ထာဝရ တည်ရှိနေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

"မင်းနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းအနားမှာ သူ ရှိနေနိုင်မှာပဲ။ အကယ်၍ မင်းနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးဆိုရင် မင်းဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်နေပါစေ. . . သူ့ကို ဘယ်လောက်ထိပဲ နားလည်ပေးထားပါစေ သူ မင်းအနားမှာ မနေနိုင်ပါဘူး"

ထိုက်တန်မှုဆိုတာ အဲ့ဒါပါပဲ။ ဒါကြောင့် Relationship တစ်ခုမှာ နာကျင်ခံစားရတာ များလာရင် လွှတ်သာချလိုက်ပါ။ ကိုယ့်အပေါ် နားလည်ပေးမယ့်သူ၊ ကိုယ့်ကို ချစ်ပေးမယ့်သူက ဘေးနား ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(တစ်ခါတလေ လွှတ်ချလိုက်တာကလည်း ပိုကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။)

ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာစစ်စစ်နဲ့ ထိုက်တန်သူ ဖြစ်အောင် နေလိုက်ပါ။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အစစ်တွေကိုသာ ပေးလိုက်ပါ။

အဲ့ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နိုင်တဲ့သူက ကိုယ့်ဆီကို တစ်ချိန်ချိန်တော့ ရောက်လာမှာပါပဲ ။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com

မြဲမြံသော လက်တစ်စုံကို တွဲယှက်ကြည့်ခြင်း

ကျွန်တော်ရဲ့တီလေးနဲ့ ကျွန်တော့်ဦးလေး ဖြစ်လာမယ့် အဲဒီအစ်ကိုကြီး လက်ထပ်သွားတော့ ကျွန်တော်က ၆ တန်းဖြေပြီးလို့ ၇ တန်းရောက်နေခဲ့ပြီ။

အဲဒီတုန်းက တစ်အိမ်လုံးက တီလေးနဲ့ အဲဒီအစ်ကိုကြီးကို သဘော မတူခဲ့ကြဘူး။ လုံးဝခါးခါးသီးသီးပဲ။

အမှန်တိုင်းပြောရရင် ကျွန်တော့်တီလေးက အသားဖြူဖြူ ချစ်စရာ လေး။ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းမှာကလည်း ပြည့်စုံကြတယ်။ ပြီးတော့ ကျောင်း ဆရာမ အလုပ်ကို လုပ်နေခဲ့တာ။

အဲဒီအစ်ကိုကြီးကကျ အသားက ခပ်ညိုညို။ သူတို့ မိသားစုက ရွာပုလဲလို့ခေါ်တဲ့ ရွာလေးတစ်ရွာက ရွာသူရွာသားတွေ။ အဲဒီအစ်ကိုကြီးမှာ အင်ဂျင်နီယာ ဘွဲ့တစ်ခုကို ရထားရုံကလွဲရင် ကျန်တဲ့ကိစ္စတွေမှာ အရမ်းကြီး အထင်ကြီးဖို့ကောင်းနေခဲ့တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့လေ တီလေးဟာ သူ့နားမှာ ဝဲနေခဲ့တဲ့ တခြားသော ယောကျ်ား တွေထက် အဲဒီအစ်ကိုကြီးကိုပဲ ရဲရဲကြီး ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဲဒီတုန်းက တီလေးပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို အခုထိ ကျွန်တော် နားထဲ ကြားနေတုန်းပဲ။

"ကျွန်မစိတ်တစ်ခုလုံးကို နွေးထွေးလုံခြုံမှု ပေးနိုင်တဲ့ ရင်ခွင်မှာပဲ နေပါရစေတဲ့။ ကျန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံး ရုန်းကန်ဖို့က ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် အတူတူ ကြိုးစားသွားပါ့မယ်" တဲ့။

အဲဒီအချိန်တုန်းက တီလေး ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးကို ကျွန်တော် နားမလည်နိုင်ခဲ့။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာရင်း. . . ရင့်ကျက်လာခဲ့ရတဲ့ အချိန်တစ်ခုရောက်မှပဲ နားလည်လာနိုင်ခဲ့တယ်။

တကယ်တော့လေ မိန်းကလေးတွေတိုင်းဟာ တောင်းဆိုစရာ မလိုဘဲ အလိုက်တသိ ပေးလာတဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေကို လိုချင်ခဲ့ကြတာ။ ဦးလေးဟာ အဲဒီ အရည်အချင်းမှာတော့ တီလေးအပေါ် မှာ တာဝန်ကျေတာထက်ကို ပိုကျေလွန်း တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အပြင်ကို ဘယ်လိုပဲသွားသွား တီလေး စားတတ်တာလေးတွေကို အမြဲတမ်း အလိုက်တသိ ဝယ်ပြီးမှ ပြန်လာတတ်တဲ့သူ။ ယောကျ်ားကြီးတန်မဲ့ သူ့မိန်းမနဲ့ လိုက်မယ့် မိန်းကလေးအဝတ်အစားတွေ၊ ဒေါက်ဖိနပ်ကအစ၊ လွယ်တဲ့ စလင်းဘတ်အိတ်အဆုံး သူကိုယ်တိုင် ရွေးဝယ်ပေးတတ်တဲ့သူ။

တီလေး နေမကောင်းဘူးဆိုတာနဲ့ သူကိုယ်တိုင် ဆန်ပြုတ် ပြုတ်ပေး တာတွေ။ စားချင်တာတွေမှန်သမျှကို ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ပေးတာတွေ လုပ် ပေးတတ်တဲ့သူ။

ဒီလို ဂရုစိုက်ပေးခဲ့တာတွေဟာ ရည်းစားဘဝ သုံးနှစ်တင်မက အခုလက်ရှိ အိမ်ထောင်သက်တမ်း ၉ နှစ်လောက် ကြာတဲ့အထိ ပျက်ကွက်မှု မရှိသေး။ တီလေးဟာ ဦးလေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ကံကောင်းခဲ့တဲ့ မိန်းကလေး တစ်ယောက်လို့ ပြောလို့ရမှာပါပဲ။

တကယ်တော့လေ Relationship တွေတိုင်းမှာ မိန်းကလေးတွေ အဓိက လိုချင်တာက လုံခြုံနွေးထွေးပေးနိုင်ခြင်းပါ။

မိန်းကလေးတွေဟာ သူတို့စိတ်ကိုသူတို့တောင် နားလည်ဖို့ ခက်နေ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တာမို့ ယောကျ်ားလေးတွေဘက်မှာလည်း စိတ်ပျက်ဖို့ကောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့လို Overthinking ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း သူတို့အတွက် ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးနိုင်မဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တာ။

အမြဲတမ်း အလိုမကျဖြစ်နေတတ်တဲ့အခါတွေ ရှိနေတတ်တာမို့ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတိုင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် ချစ်သူမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြတာ။

စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်၊ မပျော်တဲ့အချိန်၊ နေမကောင်းဖြစ်နေလို့ ဘာကိုမှ စိတ်အလိုမကျတဲ့အချိန် သူတို့နဲ့ လိုက်ပြိုင်ပြီး စိတ်တိုဒေါသထွက်နေမယ့်သူထက် သူတို့စိတ်ကို ပျော်အောင် ထားပေးနိုင်တဲ့သူကိုပဲ လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်လိုကြတယ်။

“စိတ်ညစ်စရာတွေ ရှိနေတာကို သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံး အဆင်ပြေသွားမှာပါ” ဆိုပြီး သူတို့ဘေးကနေ နှစ်သိမ့်အားပေးနိုင်မယ့် ချစ်သူလက်တွဲဖော်ကောင်း တစ်ယောက်ရဲ့ လက်ကိုပဲ တွဲယှက်ချင်ကြပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com