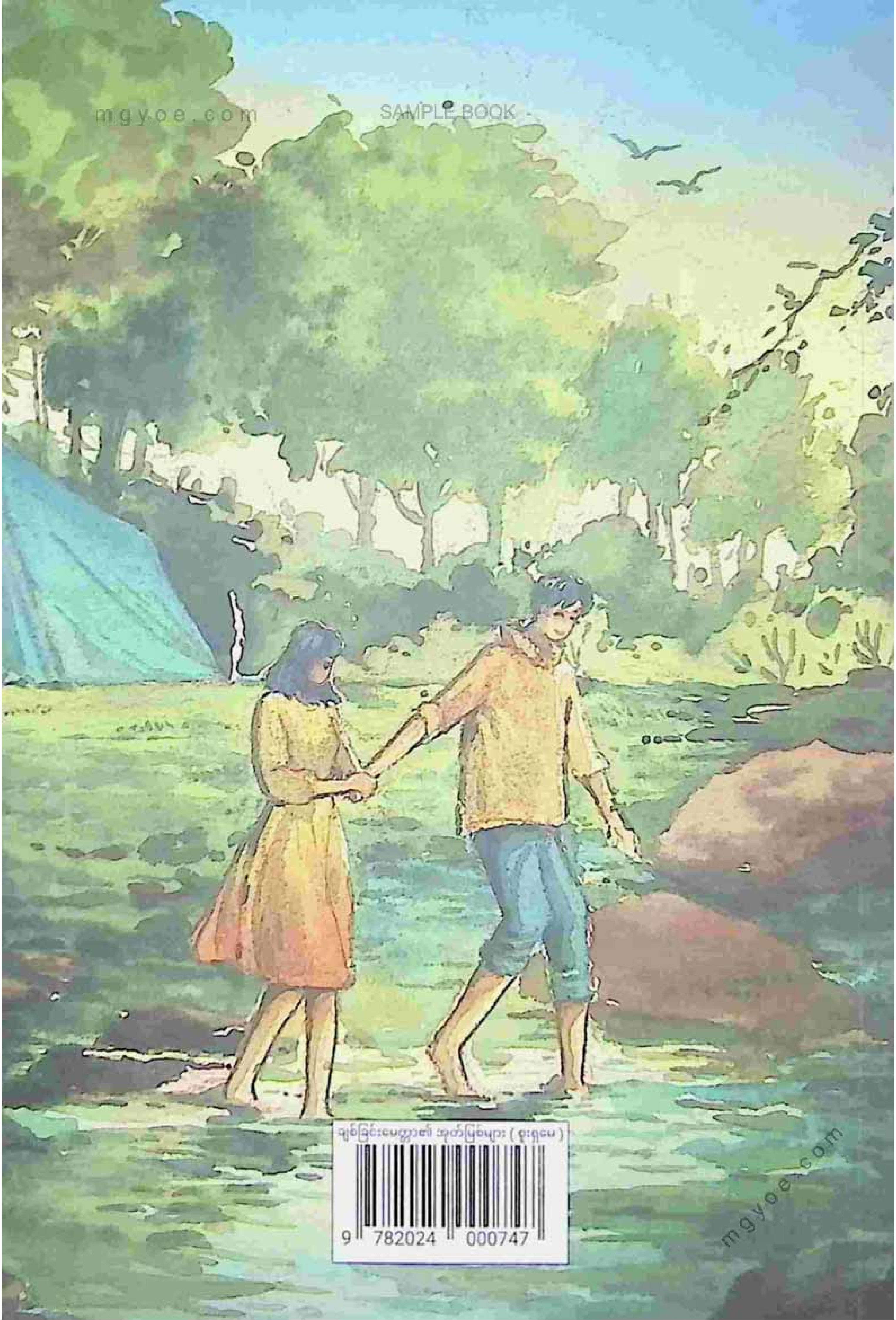
mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ (စုရှမေ)

9 782024 000747

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၇၄)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စူးရှမေ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ **Citamin**

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၂၀၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ 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

စူးရှမေ
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၁၂။ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၇၄) ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

စာ
ရိပ်
မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁။	ပျိုး	အညာရယ် အလွမ်းရယ် မိချော့ရယ်
၂။	မယ်စု	အချစ်ဦးရဲ့ ဂျင်းဂျက်ကတ်လေး
၃။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နောက်ဆုံးနတ်သူငယ်
၄။	လင်းရောင်နီ(စဘော)	ရိုးရာနှင့်အညာဓလေ့ဝတ္ထုတိုများ
၅။	တင်မောင်မြင့်	အချစ်ရိုင်းရဲ့ အရိုင်းချစ်
၆။	မိုင်ရာ	တရွေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ
၇။	မိုးစက်ငြိမ်း	စိတ်အတွက် ဖတ်စာ
၈။	လှခိုး	ဦးအောင်သင်းကို မော့ကြည့်ခြင်း
၉။	နိုင်းနိုင်းစနေ	တစ်သက်တာအဖော်
၁၀။	ခင်သန္တာ	မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင်
၁၁။	ဆွေဇင်နေမင်း	ခေါင်မိုးများ
၁၂။	ဝါဝါတင့်ဆွေ	အက်ဒ်ဒီ
၁၃။	နေထွန်းလင်း	ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်
၁၄။	ခင်မြဇင်	ဆည်းဆာချိန် တိမ်နီများ
၁၅။	စူးရှမေ	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း
၁၆။	နဒီလင်းသစ်ဆေး-၂	အိပ်ထောင့်သုခ
၁၇။	ရွှေဥဒေါင်း	ပထမ ဆရာသိန်း
၁၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နလုံးသားနက်နက်မှာ ပွင့်တဲ့ ပန်း
၁၉။	ကိုလေးမြတ်	ကားဂိတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာ ရိပ် မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၂၀။	လင်းရောင်နီ(စဘော)	ဒေါင်းမြရီ
၂၁။	ရွှေဥဒေါင်း	စစ်ရှုံးသူ
၂၂။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ပြုံးပါ
၂၃။	ညီလေးငယ်	အဝါရောင်ကောင်းကင်
၂၄။	ပျိုး	ဖယောင်း ဥယျာဉ်
၂၅။	သက်ပိုင်(မြန်မာပြန်)	သမီးရတနာ
၂၆။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့
၂၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းသာ
၂၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	မသွားရရင် သေနိုင်တယ်
၂၉။	ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂	အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား
၃၀။	သစ်ခက်အိမ်	ဘာညာကွိကွ
၃၁။	ဝေစီးမွှားရေ(တက္ကသိုလ်)	ဆူးဖယ်လက်
၃၂။	ညိုထွန်းလူ	ငါတို့ ရှာပြန်ကြရအောင်
၃၃။	လင်းရောင်နီ(စဘော)	ရွှေလွန်းပျံ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့
၃၄။	စိုးဘားဖိုင်	မျက်ကွယ်မြစ်
၃၅။	ရွှေဥဒေါင်း	ရှုပနန္ဒီ ရှုပကလျာဏီ
၃၆။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကံကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ
၃၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ
၃၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကျွန်တော် ဂျက်ကီချန်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာ
ရိပ်
မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၃၉။	ပျိုး	လွမ်းနေဦးမည့် ငွေတောင်ပြည်
၄၀။	သက်ပိုင်	နွမ်းလျှငက်ငယ်
၄၁။	အေထူးအောင်အဂ္ဂဝါ	တစ်ခါက ပင်လယ်
၄၂။	ခဲတံ	စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း
၄၃။	ခွန်ညီညီသွေး	နကွတ်ကြေ ပျိုးခင်း
၄၄။	ထက်ဘုန်းရှိန်	ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ
၄၅။	လင်းသစ်	နကွတ်မှားတဲ့ ချစ်ခြင်း
၄၆။	ဂျူလိုင်ကျော်မင်း	တောင်ဇလပ်နီရောင် တိမ်တိုက်တွေ
၄၇။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကျွန်တော်တို့ ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ
၄၈။	စုမြတ်ချစ်	အဆိပ်သင့် နှလုံးသား
၄၉။	ထက်ဘုန်းရှိန်	ပျောက်ဆုံးအချစ် ကူးလွင့်ပင်လယ်
၅၀။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ
၅၁။	မိုင်ရာ	ဝင့်ကြွေးရှိခဲ့သော်
၅၂။	ကိုလေးမြတ်	ရွာအကြောင်း။ ရွာကလူတွေအကြောင်း
၅၃။	သိန်းသန်းထွန်း	ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မမီ
၅၄။	ပန်းငုဝါဝါ	ကမာရွတ်အိပ်မက်... လှည်းတန်းပုံပြင်
၅၅။	မင်းဝေဟင်	လရိပ်အောက်က မိုးတိမ်
၅၆။	ရွှေဥဒေါင်း	အကြံဉာဏ်ဖြင့် ကြီးပွားရေး
၅၇။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ဒေါက်တာ ဟင်နရီလီ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်မှန် မှခင်းများ

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၅၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ
၅၉။	ခဲတံ	ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား
၆၀။	ညီလေးငယ်	မှတ်ဉာဏ်မြိုင်
၆၁။	သားထွေး	ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ခြင်း
၆၂။	ဖျိုး	အလွမ်းဖြင့် နွေးစေ
၆၃။	နဒီလင်းသစ်ဆေး-၂	၁၉၂၂
၆၄။	ရဲမြတ်	ကုန်းဘောင်ရယ် လွမ်း
၆၅။	ဗန်းမော်တင်အောင်	မမကြီး
၆၆။	လင်းသစ်	အတွေးတို့ စေညွှန်ရာ
၆၇။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ထင်ရှားသူတို့၏ ဘဝပုံပြင်
၆၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	လျှို့ဝှက်တဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေး
၆၉။	နိုင်းနိုင်းစနေ	လျှို့ဝှက်ဥယျာဉ်
၇၀။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကျွန်မဖတ်ဖို့
၇၁။	ခဲတံ	ကိုယ်တို့ တွဲကြရအောင်
၇၂။	ခဲတံ	ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ
၇၃။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နလုံးသားဝန်ဆောင်မှု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

♦ စာရေးသူ၏ အဖွင့်အမှာ ၁၁

၁။ အချစ်ကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်မှာလဲ ၁၃

၂။ "အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ လူ ၁၆

၃။ Type မတူရင်ရော ချစ်လို့ရလား ၁၈

၄။ Bare Minimumလောက်နဲ့ ကျေနပ်မနေပါနဲ့ ၂၀

၅။ အားနာလို့ဆိုပြီး မချစ်ပါနဲ့ ၂၂

၆။ ပိုချစ်ရတဲ့သူက ပိုရှုံးတာလား ၂၄

၇။ အလွယ်တကူ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့ ၂၆

၈။ ဘယ်လိုလူကို ရွေးချယ်မှာလဲ ၂၉

၉။ Healthy Relationship ဆိုတာ တည်ဆောက်ယူရတဲ့ အရာပါ ၃၁

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၁၀။ Long Distance Relationship (LDRS) ၃၄

၁၁။ Personal Space ပေးဖို့ လိုပါတယ် ၃၈

၁၂။ စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်ဖို့ ၄၁

၁၃။ Healthy Fighting ၄၄

၁၄။ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု ၄၉

၁၅။ မပြောမဆို Ghost မလုပ်ပါနဲ့ ၅၄

၁၆။ ကိုယ့်ကို မကြိုဆိုတဲ့ အရပ်ကနေ ထွက်ခဲ့ပါ ၅၇

၁၇။ Toxic မှန်းသိရင် ရုန်းထွက်ပါ ၅၉

၁၈။ ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာ Normalize လုပ်စရာ မဟုတ်ပါ ၆၂

၁၉။ ကိုယ့် Trauma ကိုယ် အရင် ကုစားပါ ၆၄

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၂၀။ Relationshipတွေမှာ မူးယစ်ဆေးက Third Party ဖြစ်လာတဲ့အခါ ၆၆

၂၁။ လက်မထပ်ခင် အတူနေကြတဲ့အခါ ၆၉

၂၂။ Relationship Counselling ၇၁

၂၃။ မိမိကိုယ်မိမိ မုန်းတီးခြင်း (Self-Loathing) ၇၄

၂၄။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စတင်ရာနေရာဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်ပါစေ ၇၇

၂၅။ နေလို လလို ကျင့်ကြံပါ ၇၉

၂၆။ သူက ကိုယ်မှ မဟုတ်တာ ၈၁

၂၇။ ကောင်းခဲ့ဖူးတာလေးတွေကို ပြန်သတိရပေးပါ ၈၃

၂၈။ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် မျှတွေးပါ ၈၅

၂၉။ ကောင်းမွန်တဲ့လူတွေကို အဆုံးရှုံးမခံပါနဲ့ ၈၈

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၃၀။ အတူရှိနေတုန်းမှာ အကောင်းဆုံးချစ်ကြပါ ၉၀

၃၁။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား (Love Languages) ၉၂

၃၂။ ကိုယ်ခံယူထားတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ၉၅

၃၃။ ကိုယ့်ကို ပျော်စေချင်တဲ့သူတွေ ၉၇

၃၄။ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖန်တီးပေးပါ ၉၉

၃၅။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို လုပ်မယူပါနဲ့ ၁၀၁

၃၆။ ပင်ပန်းမှုတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ပေးပြီး တန်ဖိုးထားပေးပါ ၁၀၃

၃၇။ အိမ်ကလေး တစ်လုံး ဖြစ်ချင်တယ် ၁၀၅

၃၈။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း ၁၀၆

၃၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်အတူ ရင့်ကျက် ကြီးပြင်းခဲ့ခြင်း ၁၀၈

၄၀။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ရှင်သန်ခြင်း ၁၁၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကြောင့်နဲ့ပဲ ဘဝရဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် တော်တော်များများဟာ သက်သာရာ ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ရရှိခဲ့သမျှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ရသလို ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ရှိရာ အရပ်ဒေသမှာ လုံခြုံစွာ ရှင်သန် ကြီးပြင်းခွင့်ရခဲ့တဲ့ မိမိရဲ့ဘဝကိုလည်း သိပ်ကံကောင်းပါလားလို့ အမြဲတွေးမိပါတယ်။

ဒါတောင်မှ ဟိုးယခင် နှစ်တွေမှာတုန်းက ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် အယုံကြည် ကင်းမဲ့တဲ့စိတ်၊ စောဒက တက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ရှိခဲ့သေးတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သံသယရှင်းစွာ လက်မခံတတ်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိနဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပေမဲ့ ပူလောင်မှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်တော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာခဲ့တယ်။ မေတ္တာပေးခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရတွေကိုလည်း ပိုပြီး သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဆိုတာ နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် အခြေခံပြီး ဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ စတင်ရာ နေရာဖြစ်ဖို့ လိုတယ်. . . စသဖြင့် ဒါတွေကို ကျွန်မ သဘောပေါက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ ဒီစာအုပ်ကလေးကို ကျွန်မ ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ "ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ" လို့ နာမည်ပေးထားတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးဟာ ကျွန်မရဲ့ ဆဋ္ဌမမြောက် စာအုပ်ဖြစ်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် အခြေခံပြီး ကျွန်းမာ ပျော်ရွှင်ရတဲ့ Healthy Realtionship တွေကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကလေးထဲမှာ မိမိတို့ ဘဝမှာ ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတိုင်းအတွက် ချိန်ဆ အသုံးပြုလို့ ရနိုင်မဲ့ အတွေးအခေါ် လေးတွေကို မျှဝေထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ Romantic Relationship တွေအတွက် အဓိကထား ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ ကျွန်မရဲ့ အဆင်မပြေခဲ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ပြုပြင်တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံရဲ့ အမှတ်တရ တစ်ခုဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ဒါကြောင့်မိုလို့ ပြုပြင်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တဲ့၊ သာယာပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအတွက် မိမိကိုယ်မိမိလည်း အသိအမှတ်ပြုချင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတိုင်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပေးအပ်ခဲ့ကြတဲ့ အယောက်ချင်းစီတိုင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်သလို ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို နားလည်စေခဲ့တဲ့ တစ်ယောက်သောသူကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

စာဖတ်သူတွေလည်း ဒီစာအုပ်ကလေးကို ဖတ်ရင်းနဲ့ မိမိဘဝမှာ ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ်၊ မိမိကိုယ်မိမိအပေါ် ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမဆို နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တည်ဆောက်ရတယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ သာယာပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဆိုတာက ကံနဲ့လည်း ဆိုင်သလို ဉာဏ်နဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ကြိုးစားတည်ဆောက်မှုတွေနဲ့လည်း အများကြီး သက်ဆိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဒီစာအုပ်ကလေးက တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ အကျိုးပြုမယ်လို့ ဆန္ဒပြုရင်း. . .

မေတ္တာခြုံလို့ လုံပါစေ။
မေတ္တာခြုံလို့ နွေးပါစေ။
ချစ်တဲ့သူတိုင်း နီးပါစေ။

ချစ်ခြင်းအားဖြင့်. . .

စူးရှမေ

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အချစ်ကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်မှာလဲ

"အချစ်" လို့ ပြောလိုက်ရင် အချစ်ကို လူတိုင်း ခံစားဖူးကြတာချည်းပါပဲ။ မိဘတွေဆီက အချစ်၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေဆီက အချစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဆီက အချစ်၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက်ဆီက အချစ် စသဖြင့် အချစ်ကို ပုံစံမျိုးစံနဲ့ ခံစားဖူးကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် အချစ်ကို ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ခံစားကြရသလဲဆိုရင် အချစ်ဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးနဲ့ တည်ရှိနေလို့ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် "အချစ်" အပေါ် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုပုံချင်း မတူကြဘူး။ "အချစ်" အပေါ် နားလည် လက်ခံထားတဲ့ ခံယူချက်ချင်း မတူကြဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် "အချစ်" ကို ဖော်ပြပုံချင်း မတူညီကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝမှာ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ပေမဲ့ သဘောထားကွဲလွဲတယ် ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာကြတာ။ ချစ်ပေမဲ့လဲ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နားမလည်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် "အချစ်" ကို နားလည်ပုံခြင်း၊ ယူဆပုံခြင်း မတူညီဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကိုသာ သိထားမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ဆက်ဆံရေးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး ညှိယူ တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ "အချစ်" ဟာ စိတ်ခံစားချက် မျိုးစုံ ရောထွေးနေတဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ခံစားချက်အတွဲ (A set of emotions) ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Excitement)၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု (Intimacy)၊ စိတ်ပြင်းပြမှု (Passion)၊ အနာဂတ်အတွက် ကြိုးစားမှု (Commitment)၊ ဂရုစိုက်မှု (Care)၊ ကာကွယ်ပေးမှု (Protectiveness)၊ ဆွဲဆောင်မှု (Attraction)၊ ချစ်ခင်မှု (Affection)၊ ယုံကြည်မှု (Trust) စသဖြင့် ဒီလို စိတ်ခံစားချက်တွေ မျိုးစုံနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတာဟာ "အချစ်" ပါပဲ။

စိတ်ပညာရှင် Robert Sternberg's ရဲ့ Triangular Theory of Love အရတော့ အချစ်ဟာ ပါဝင်ပစ္စည်း သုံးမျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု (Intimacy)၊ စိတ်ပြင်းပြမှု (Passion) နဲ့ ကတိကဝတ် (Commitment) တို့ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Intimacy ဆိုတာ အသားချင်း ရင်းနှီးထိတွေ့မှုဆိုတာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုတွေ ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို လွတ်လပ်စွာ မျှဝေနိုင်ဖို့၊ မျှဝေတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အချစ်မှုရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်တဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရောက်ဖို့ စိတ်အားပြင်းပြမှု (Passion) ဆိုတာ လိုအပ်ပါတယ်။ အချစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ရာ စိတ်ပြင်းပြမှု ရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ သွေးမတော် သားမစပ်တဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်ဖို့အတွက် စိတ်အားထက်သန်တယ်၊ သူနဲ့အတူ ဘဝတစ်ခုကို စတင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အချိန်ကာလတစ်ခုဆီကို အတူသွားဖို့က စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရှိမှပဲ ရနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ ကတိကဝတ် (Commitment) ဖြစ်ပါတယ်။ Relationshipတစ်ခုမှာ အရေးကြီးဆုံး အရာတစ်ခုဆိုလဲ မမှားပါဘူး။

ကတိကဝတ်လို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ စာချုပ်စာတမ်းတွေ မလိုဘူးနော်။ Commitment ဟာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် စိတ်လုံခြုံမှုပေးခြင်းပဲ။ တစ်ယောက်အတွက် တစ်ယောက်ဟာ ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့အသိလေး၊ အနာဂတ်အတွက် မင်းကို အများကြီး ရည်မှန်းထားပါတယ်၊ ရှင်းအောင်ပြောရရင် အပျော်မဟုတ်ဘဲ အတည်ပါလို့ တစ်ဖက်သူကို ခံစားရစေတဲ့ အရာဟာ Commitment ပါပဲ။ Relationship တစ်ခုမှာ Commitmentက မဖြစ်မနေလိုအပ်တယ်။ အချစ်ဟာ နှောင်ကြိုးတစ်မျိုးပဲလေ။ အချစ်ကို အချစ်နဲ့ ချည်မှ မြဲမှာမို့ ချည်စရာ အချစ်ဟာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမြဲ လိုအပ်တာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါက စိတ်ပညာရှင် Robert Sternberg's ရဲ့ Triangular Theory of Love အရ ပြောပြတာပါ။ သို့ပေမဲ့လို့ အချစ်တစ်ခုမှာ ဘာတွေ လိုအပ်တယ်၊ ဘယ်လို အစိတ်အပိုင်း ဖွဲ့စည်းထားတယ်ဆိုတာကတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ၊ ရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ မတူညီကြဘူးလေ။

အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အရင်သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ "အချစ်" နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လို ခံယူထားလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ Love Definition က ဘာလဲဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ Relationship တစ်ခုမှာ ကိုယ်က ဘာလိုချင်တာလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ သွားချင်တာလဲဆိုတာကို သိမှာပါ။

ထို့နည်းတူပဲ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်ဆံရမဲ့ တစ်ဖက်လူရဲ့ "အချစ်" အပေါ် ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေကို အနည်းနဲ့ အများတော့ သိထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ မတွေ့တိုင်း၊ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ မတူတိုင်း ဒီလူဟာ မကောင်းဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတဲ့ နည်းလမ်းတွေ မတူတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အချစ်ကို နားလည်ပုံခြင်း မတူတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တကယ်ချစ်ကြတဲ့အခါ မတူတာတွေ ညှိနှိုင်းယူပြီး အဆင်ပြေသွားကြတဲ့သူတွေ ရှိသလို ဘယ်လိုမှ ညှိနှိုင်းယူလို့ မရတာတွေ၊ ဘယ်လိုမှ ညှိနှိုင်းချင်စိတ် မရှိတဲ့ သူတွေလဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ တူရာလူကို ရွေးကြတာပေါ့။ သိပ်မညှိချင်ရင် ကိုယ်နဲ့တူတဲ့ လူကို ရွေးတာပေါ့။ ဘယ်လိုပဲရွေးရွေးပါ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘယ်တော့မှ ထပ်တူကျစွာ တူညီနိုင်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို သိထားဖို့ လိုတယ်။

ထပ်ပြီး ပြောရရင် သူစိမ်းနှစ်ယောက် ချစ်ကြိုက်ခြင်းမှာ အချစ်အပေါ် ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ အချစ်ကို နားလည်ပုံတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြပုံတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူမှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ မတူသလို ရရှိခဲ့ကြဖူးတဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေဟာလဲ မတူညီကြဘူးမဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် အချစ်တစ်ခု ရေရှည်တည်မြဲဖို့ ဆိုတာက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်ကြရတာမျိုးပါ။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

"အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ လူ

"Find someone who feels like Home"

ဘဝရဲ့ လောကစံတွေကြားမှာ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ပြီး ရှင်သန်သွားနိုင်ဖို့ရာ "အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ လူကိုပဲ ရွေးချယ်ပါ။

"အိမ်" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ နွေးထွေးစွာ ခိုလှုံနိုင်တဲ့ နေရာ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတွေ၊ စာနာ နားလည်မှုတွေနဲ့ ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုဆိုတဲ့ နေရာဟာ "အိမ်" ဖြစ်ပါတယ်။

"အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ လူတွေကို မြင်ဖူးလားဟင်။

လူတစ်ချို့ဟာ "အိမ်" နဲ့ သိပ်တူပါတယ်။

"အိမ်" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ လူတွေ ရှိကြပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာမဆို ကိုယ့်ကို စိတ်လုံခြုံမှုတွေ ပေးပြီး ကာကွယ်ပေးတယ်။ သိမ်ငယ်မှုတွေ၊ အထွေးလွန်မှုတွေ မရှိအောင်ကို ဘယ်လိုကိစ္စရပ်အတွက်မဆို စိတ်ရှင်းအောင်၊ သံသယကင်းအောင် ထားပေးနိုင်တယ်။

တစ်ခုခု အမှားလုပ်မိတဲ့ အခါ "ဒီလိုဖြစ်ရကောင်းလား၊ မပြောဘူးလား ဖြစ်မှာပေါ့" ဆိုတဲ့ အပြစ်တင်၊ ဝေဖန်စကားတွေထက် "အဆင်ပြေရဲ့လား" လို့ အရင် မေးမတာမျိုး၊ "ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ အဆင်ပြေသွားမှာနော်" လို့ အားပေးတတ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မြင်နိုင်အောင်၊ ခံစားနိုင်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြသတယ်။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဂရုစိုက်ပေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မျက်နှာကိုပဲ အရိပ်တကြည့်ကြည့်ကြည့်လို့ မျက်နှာတစ်ချက် အညှိုးမခံနိုင်တဲ့သူတွေ ရှိကြတယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အချိန်တိုင်းကို မျှဝေခံစားပေးဖို့အတွက် နားတစ်စုံအဖြစ်၊ မှီစရာ ပခုံးတစ်ဖက်အဖြစ်၊ ခိုနားစရာ ရင်ခွင်တစ်ခုအဖြစ်၊ ဘယ်တော့မှ လွှတ်မချမဲ့ လက်တစ်စုံအဖြစ် တည်ရှိပေးနေကြတဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေ ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် "အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ သူတွေပေါ့။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် ဘယ်လိုလူကို လက်တွဲဖော်အဖြစ် ရွေးချယ်သင့်သလဲဆိုရင် "အိမ်" နဲ့ တူတဲ့ လူကိုပဲ ရွေးချယ်ပါလို့ အကြံပြုချင်တယ်။ ဘဝဟာ အချိန်ပြည့် ပန်းခင်းလမ်း မဟုတ်ဘူး။ လောကဓံ မုန်တိုင်းကြားမှာ ခဲရာခဲဆစ် လျှောက်လှမ်းရမဲ့ နေ့တွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီလို မှောင်မိုက်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ့်အတွက်လိုအပ်မဲ့ သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ကို မြဲမြဲတွဲပြီး အခက်အခဲတွေကို အတူ ကျော်ဖြတ်ချင်စိတ်ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို နွေးထွေးစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို ညှာတာမဲ့သူကိုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

"အိမ်" ပြန်တဲ့ လမ်းကို အမြဲ မှတ်မိတယ်မလား။

ဘဝမှာ အိမ်နဲ့တူတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့ရတဲ့အခါ "အိမ်" ပြန်ဖို့ကို မမေ့လျော့စေနဲ့။ နောက်မကျစေနဲ့။ အိမ်ကလေးကလည်း မင်း အိမ်ပြန် အလာကို မျှော်နေမယ်ဆိုတာကို သိတယ်မလား။

◆◆◆

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

Type မတူရင်ရော ချစ်လို့ရလား

၃ နဲ့ ၄ လို ဖြစ်နေတဲ့ လူနှစ်ယောက်ကို မြင်ဖူးလား။

တစ်ယောက်က ချောကလက် သိပ်ကြိုက်သလောက် တစ်ယောက်က လုံးဝ မကြိုက်တာမျိုး။ မြန်မာထမင်းဟင်း သိပ်ကြိုက်တဲ့သူနဲ့ ဆီပါရင်ကို မစားတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက် အကြောင်း။ အဝါရောင် ကြိုက်တဲ့သူနဲ့ အမည်းရောင်မှ ကြိုက်တဲ့ သူတစ်ယောက်အကြောင်း။ စိတ်ရှုပ်လာရင် အကုန် လွှတ်ချတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်နဲ့ နေ့မကူးဘဲ ထိပ်တိုက် ဖြေရှင်းလိုက်ချင်တဲ့ သူတစ်ယောက် အကြောင်း။ Luxury ဆန်ဆန် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေမှ ကြိုက်တတ်သူ တစ်ယောက်နဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှိတာလေးနဲ့ နေသွားချင်တဲ့သူ တစ်ယောက် အကြောင်း။ ရုပ်ရှင်တွေ၊ သီချင်းတွေနဲ့ ပျော်နေတတ်သူနဲ့ စာအုပ်တွေနဲ့ ပျော်နေတတ်သူ တစ်ယောက်အကြောင်း။ တစ်ခုခုဆိုရင် ဘာမှမဖြစ်သလို နေတတ်သူနဲ့ တစ်ခုခုဆိုရင် မျက်ရည်လွယ်တဲ့ သူတစ်ယောက်အကြောင်း. . .

ဒီလိုမျိုး ၃ နဲ့ ၄ လို ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်ကို လှည့်နေတဲ့ လူနှစ်ယောက် ချစ်လို့ရသလား မေးရင် ချစ်လို့ ရပါတယ်။

အချစ်ဆိုတာ Jigsaw Puzzle လေးတွေ ဆက်သလိုပဲလေ။ ဘယ်သူကမှ Completely Perfect ဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်ဘဲ လိုအပ်နေတဲ့ Puzzle အပိုင်းအစ လေးတွေ လိုက်ရှာရတာနဲ့ တူပါတယ်။ တစ်ယောက်မှာ မရှိတဲ့ အရာလေးကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ဖြည့်စွက်ပေးရင်းကပဲ "You complete me" ဆိုတာလေး ဖြစ်တည်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စစ်မှန်စွာ ချစ်ဖို့လိုတယ်။ အချစ်နဲ့အတူ နားလည် လက်ခံပေးခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်းတွေ ရှိဖို့ လိုတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လက်ခံပြီး ချစ်ပေးနိုင်လာတဲ့အခါ မတူညီတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က လူနှစ်ယောက်က အတူရှိနေဖို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မကြည့်ခဲ့ဖူးတဲ့ "Elemental" ဆိုတဲ့ ကာတွန်းကားလေးထဲက လိုပါပဲ။ Water Element နဲ့ Fire Element ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင် နှစ်ခုဟာ ဘယ်လိုမှ ပေါင်းဖက်လို့ မရတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ မီးများရင်လည်း ရေကို အငွေ့ပျံစေနိုင်သလို၊ ရေများရင်လည်း မီးကို ငြိမ်းသွားစေနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ Elemental ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားလေးထဲမှာ မီးနဲ့ရေ ပေါင်းစည်းမှုကို ပြသခဲ့ပါတယ်။ မီးမလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို ရေက လုပ်ပေးနိုင်သလိုပဲ၊ ရေမလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို မီးက လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦး Balance ညီညီ ပေါင်းစည်းနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ရိုက်ပြသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ကောင်းတဲ့ ဇာတ်ကားလေး ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့လေ အချစ်မှာ အကြောင်းပြချက်တွေ သိပ်မလိုပါဘူး။ မချစ်ချင်လို့သာ အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ တကယ်စစ်မှန်လာတဲ့အခါ မတူညီတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က အရာတွေကိုတောင်မှ ပေါင်းစည်းနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Bare Minimum လောက်နဲ့ ကျေနပ်မနေပါနဲ့

Relationship တစ်ခုကို စတင်ကြပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီမှာ တာဝန်တွေ ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီတာဝန်တွေကလည်း တကူးတက လုပ်ယူပြီး ဖြစ်လာတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ချစ်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းတွေပေါ့။

ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ တစ်နေ့တာ အသေးစိတ်ကလေးအစ "ဒီနေ့ ဘာတွေ လုပ်သလဲ၊ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ နေကောင်းလား" အမြဲ ဂရုတစိုက်ရှိတာမျိုး။ နေမကောင်းဘူးပြောရင် "ဟုတ်လား ဆေးသောက်လေ၊ ဆေးခန်းသွားလေ" လောက်ပဲ Response လုပ်တာဟာ Bare Minimumပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဝင့်ကျေတန်းကျေ သဘောလုပ်ပေးတာကို ပြောချင်တာပါ။ ဒီလောက်လုပ်ပေးလိုက်ရင် ရပါပြီလို့ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း သဘောထားတာဟာ Bare Minimumပါပဲ။

အဲဒီအစား လူကိုယ်တိုင် အနားမှာ မရှိပေးနိုင်သည့်တိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံနွေးထွေးမှုပေးပြီးတော့ "ဆေးသောက်ချိန်လေး ဖုန်းဆက်ပြီး သတိပေးတာ၊ သက်သာရဲ့လား ဘယ်လိုနေသေးလဲ" စသဖြင့် Follow up ပြန်လုပ်ပေးတာမျိုးလေး ဖြစ်သင့်တယ်။

ချစ်လို့ တွဲနေကြတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ ချစ်ပေးပါဦးနော်၊ ဂရုစိုက်ပေးပါဦးနော်၊ အချိန်လေးပေးပါဦးနော် ဆိုပြီး အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စလေးတွေကအစ

mgyoe.com

m gyoe.com SAMPLE BOOK

လိုက်တောင်းဆို နေရရင် မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီဆက်ဆံရေးအပေါ် ပြန်ပြီး စဉ်းစားဖို့ လိုနေပြီ။

အဲဒီလိုမျိုး တစ်ဖက်သူက ကိုယ့်ကို ထားရင် ထားတဲ့ နေရာမှာနေ၊ Bare Minimumလောက်နဲ့ ကျေနပ်နေရင် ကြာလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Self-worth ပါ ကျလာတတ်တယ်။ ငါက ဒီလောက်ပဲ ထိုက်တန်တာပါလားလို့ တွေးမိလာလိမ့်မယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံခံရပြီး ၊ တန်ဖိုးထား အချစ်ခံနေရတဲ့ သူတွေကို တွေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်လာရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်သိပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် သူတစ်ပါးအပေါ် သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် ချစ်ပေးတတ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုသလို အဲဒီ အားထုတ်မှုနဲ့ တူညီတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ပြန်ပြီး ခံစားရဖို့အတွက်လည်း ထိုက်တန်တယ် ဆိုတာကို အမြဲ သတိရပေးပါ။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com

အားနာလို့ဆိုပြီး မချစ်ပါနဲ့

"ငါက သူ့ကို အားနာလို့ ပြန်ချစ်လိုက်တာ၊ ငါက သူ့ကို သနားလို့ ပြန်ချစ်လိုက်တာ" ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ခဏခဏ ကြားဖူးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ခံစားချက်တွေက တစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာလေ။ အားနာလို့၊ သနားလို့ ဆိုပြီး ပြန်ချစ်လိုက်ရမဲ့ အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သနားလို့ အချစ်ခံနေရတာမျိုး ဖြစ်မှာကို ဘဝမှာ အကြောက်ဆုံးပါပဲ။

ယောကျ်ားလေး ဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေး ဖြစ်စေ ဘယ်သူကပဲ စချစ်ချစ် ဘယ်သူမဆို အချစ်ကို ဖော်ထုတ်ပြသပိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ အချစ်ကို တောင်းခံပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကို တစ်ဖက်သူ လက်ခံပေးဖို့ သနားအောင် နေပြစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဘာဒရမ်မာတွေမှလည်း ခင်းပြစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကို အရှိကို အရှိအတိုင်း ရိုးသားစွာ ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကို တစ်ဖက်သူ သိရှိခံစားနိုင်အောင် ထုတ်ဖော်ပြသမယ်။ သူလိုအပ်ချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ်ဟာ ရှိနေပေးမယ်။ တစ်ဖက်သူအနေနဲ့ ကိုယ်ဟာ သူ့အတွက် စိတ်ချလုံခြုံမှုကို ပေးနိုင်တယ်၊ ဘဝအမောတွေကို ပြေစေတယ်၊ အချစ်ဆိုတာ ဒါပါလားလို့ ခံစားရစေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကို လက်ခံမှာပါပဲ။ လက်မခံနိုင်ဘူး ငြင်းခဲ့တဲ့အခါလည်း ဘယ်တတ်နိုင်မလဲပေါ့။ အချစ်ဆိုတာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတင်းလုပ်ယူလို့မှ မရဘဲ။

ဒါကြောင့် တစ်ဖက်သူဆီက အချစ်တွေကို အသနားခံပြီး မတောင်းပါနဲ့။ ကိုယ်ကနေလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အားနာလို့ ပြန်ချစ်ပေးလိုက်ရတာမျိုး၊ သနားလို့ ပြန်ချစ်ပေးလိုက်ရတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘယ်ချိန်ထိများ သနားနိုင်မှာမို့လဲ။ မသနားနိုင်တော့တဲ့ တစ်နေ့ကျ ထောက်ထားစရာ ဘာအချစ်မှမရှိရင် ဘာသံယောဇဉ်မှ မရှိရင် ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ပြတ်တောက်သွားဖို့ ဆိုတာ အလွယ်လေးပဲ။

နောက်တစ်ခုက အချစ်မရှိတော့ရင်လည်း အောင့်အီးပြီးတော့ နေမနေနဲ့။ လမ်းခွဲစကား ပြောရမှာလည်း တစ်ဖက်သူကို အားနာ၊ သနားလို့ဆိုပြီး လမ်းတော့ မခွဲဘဲ ဇာတ်လမ်းအသစ်တွေ မဖန်တီးပါနဲ့။ ဘယ်လိုမှ မချစ်ပေးနိုင်၊ ဘာအချစ်မှ မရှိတော့ဘဲ တစ်ဖက်သူကို ဘေးနား ထားထားတာဟာ တစ်ဖက်သူကို မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးပြီး နှိပ်စက်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မချစ်တော့ရင်လည်း မချစ်တော့တဲ့ အကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီး လမ်းခွဲပါ။ အားနာလို့၊ သနားလို့ဆိုတာဟာ အကြောင်းပြလို့ကောင်းတဲ့ အရာတွေမဟုတ်ပါဘူး။

အချစ်ဆိုတာ ခံစားချက်တွေကတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတစ်ခုမို့ အားနာစွာလည်း ပြန်ချစ်ဖို့ မလိုအပ်သလို၊ သနားလို့ ပေးရတဲ့ အရာတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အချစ်ကို ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ချစ်ကြပါ။
အချစ်ကို အချစ်နဲ့ပဲ ချည်နှောင်ကြပါ။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပိုချစ်ရတဲ့သူက ပိုရှုံးတာလား

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဘယ်သူသာတယ်၊ ဘယ်သူနာတယ်ဆိုတဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ မရှိသလို အနိုင်တွေ၊ အရှုံးတွေလည်း မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူက ဘယ်လောက်ပေးရလို့၊ ဘယ်သူကတော့ ပြန်မပေးလို့ဆိုတဲ့ အပေးအယူ သဘောတွေလည်း မရှိပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သာယာပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတိုင်းဟာ ဟန်ချက်ညီညီ တည်ဆောက်ထားကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ပေးတဲ့သူကလည်း တန်ဖိုးထားပြီး ချစ်ပေးသလို အချစ်ခံရတဲ့သူကလည်း လက်ခံရရှိတဲ့ အချစ်အပေါ် တန်ဖိုးထားတယ်။

တစ်ဖက်က ယုံကြည်မှုတွေ ပေးသလိုပဲ တစ်ဖက်ကလည်း ယုံကြည်မှုတွေကို အလွဲသုံးစား မလုပ်ဘူး။

တစ်ဖက်က နားလည်မှုတွေ၊ လွတ်လပ်မှုတွေ ပေးသလိုပဲ တစ်ဖက်ကလည်း သစ္စာစောင့်သိတယ်။

တစ်ဖက်က ခွင့်လွှတ်သည်းခံသလို တစ်ဖက်ကလည်း အလိုက်တသိလိမ္မာတယ်။

ဒီလိုမျိုး အစွန်းနှစ်ဖက် ညီညီမျှမျှ တည်ဆောက်ထားကြတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အနိုင်ဆိုတာလည်း မရှိသလို၊ အရှုံးဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုတော့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တန်ဖိုးထား ဆက်ဆံကြလို့၊ ရရှိနေတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေအပေါ် ပေါ့ပျက်ပျက် သဘောမထားကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟန်ချက်ညီတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကိုပဲ ရှာဖွေပါ။ တည်ဆောက်ပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။ ရရှိနေတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေအပေါ် ကျေးဇူးတင်စိတ်ကလေး အမြဲထားပါ။ ဒါဆိုရင် အနိုင်၊ အရှုံးရယ်လို့ မရှိတော့ဘဲ သာယာပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ပိုင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟန်ချက်ညီမှု မရှိဘဲ တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာတော့ သေချာပေါက်ကို အမြဲတစေ သူသာတယ်၊ ငါနာတယ်တွေ ခံစားရနေဦးမှာက အသေချာပါပဲ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အလွယ်တကူ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့

"ဘာလို့အမြဲ ငါ့ကိုဆို စွန့်ပစ်ခဲ့ဖို့ လွယ်ကူနေတာလဲ" တဲ့။

ကျွန်မကြည့်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဇာတ်ကားတစ်ကားထဲက စာသားလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ကြာပြီဆိုတော့ နာမည်တောင် မမှတ်မိတော့ဘူးရယ်။

အဲဒီ့ ခံစားချက်ကို ခံစားဖူးလား။ အရာအားလုံးထဲမှာမှ ဘာလို့များ ကိုယ့်ကိုဆို ချန်ထားခဲ့ဖို့ လွယ်ကူနေရတာလဲ။ ငါက ပစ္စည်းတစ်ခု မိုလို့လား ပစ်ချချင်တဲ့ နေရာမှာ ပစ်ချထားခဲ့ရအောင် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးကို ခံစားဖူးရင်တော့ သေမလောက် နာကျင်ရတယ်ဆိုတာကို သိပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ ပြဿနာတွေ ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ လူတစ်ချို့ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြပါဘူး။ စီးပွားရေးပဲ အဆင်မပြေဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုရေး အဆင်မပြေတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘာလေးပဲ အဆင်မပြေပြေ သူတို့ဘဝထဲမှာ ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို လွှတ်ချတတ်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဆက်ဆံရေးတွေက သူတို့ကို ဘာမှ မလေးပင်စေရင်တောင်မှ အရာအားလုံးကို လွှတ်ချတတ်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။

တစ်ဖက်က ဆက်ဆံရေးက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့သူမျိုး၊ ပူလောင်လေးလံမှုတွေ ပေးနေတဲ့သူမျိုး၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမို့ လွှတ်ချတာဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တစ်ဖက်သူဟာ ကိုယ့်အပေါ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သိပ်ကောင်းပြီး နားလည်မှုတွေ၊ ကြင်နာနွေးထွေးမှုတွေ ပေးနေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပူတွေ မျှဝေယူပေးတတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့ ဒီလိုမလုပ်သင့်ဘူး ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်သူရဲ့ စိတ်မှာ "ဘာလို့ ငါ့ကိုပဲ လွှတ်ချဖို့ ရွေးချယ်ရတာလဲ" ဆိုတဲ့ သေရာပါ စိတ်ဒဏ်ရာမျိုး မပေးမိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ထစ်ခနဲရှိတိုင်း ဆက်ဆံရေးတွေကို လွှတ်ချတတ်တာဟာလည်း ကောင်းတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီအစား တစ်မျိုးပြောင်းတွေးပြီး ရင်ဆိုင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အချိန်တိုင်းမှာ အတူရှိနေပေးတာဟာ ကံကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးအဆင်မပြေဖြစ်နေတာက ပြဿနာလား။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လက်လျှော့ကြမဲ့အစား Budget Plan တစ်ခု အတူ ဆွဲကြတာမျိုး၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အလုပ်တွေ ရှာပေးတာမျိုး၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် Support လုပ်ပေးတာမျိုးတွေ လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ခဏတာသာ ဖြစ်ပြီး ကျော်ဖြတ်ချင်စိတ်ရှိရင် ကျော်ဖြတ်နိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ကြားက ပြဿနာဟာ နားလည်မှု လွဲနေကြလား။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် Communicate လုပ်တဲ့နေရာမှာ ပြဿနာ ဖြစ်နေတာလား။ စိတ်ညစ်လို့၊ အဆင်မပြေလို့ဆိုပြီး အကုန်လွှတ်ချလိုက်မဲ့အစား တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားသေချာ ပြောကြည့်မယ်။ တစ်ယောက် ခံစားချက်ကို တစ်ယောက်က နားလည်ပေးမယ်။ ညှိနှိုင်းသင့်တာ ညှိနှိုင်းယူမယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အပြန် နားလည် ခွင့်လွှတ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပြဿနာက ပြေလည်သွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခုခုဆိုရင် အလွယ်တကူ လက်လျှော့ဖို့ကိုပဲ မတွေးပါနဲ့။ အချစ်တစ်ခုဟာ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ လွယ်ကူမနေသင့်ဘူး။ အဲဒီအစား နည်းလမ်းရှာရမှာ။ ပြေရှင်းဖို့အတွက် နည်းလမ်းရှာကြရမှာပါ။

အဆင်မပြေတာလေး တစ်ခုခု ဖြစ်လာတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ရွေးချယ်မယ်။ တစ်ဖက်သူ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုတာသည် မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အတ္တကြီးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာမဆို အခက်အခဲတွေ ရှိတတ်ကြတာ သဘာဝပါပဲ။ ဖြောင့်ဖြူးတဲ့ လမ်းကို မလျှောက်ရခင်မှာ ခလုတ်ကန်သင်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လောကခံရဲ့ စာမေးပွဲတွေကို အတူတကွ အောင်မြင်နိုင်မှသာလျှင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အတူ

mgyoe.com