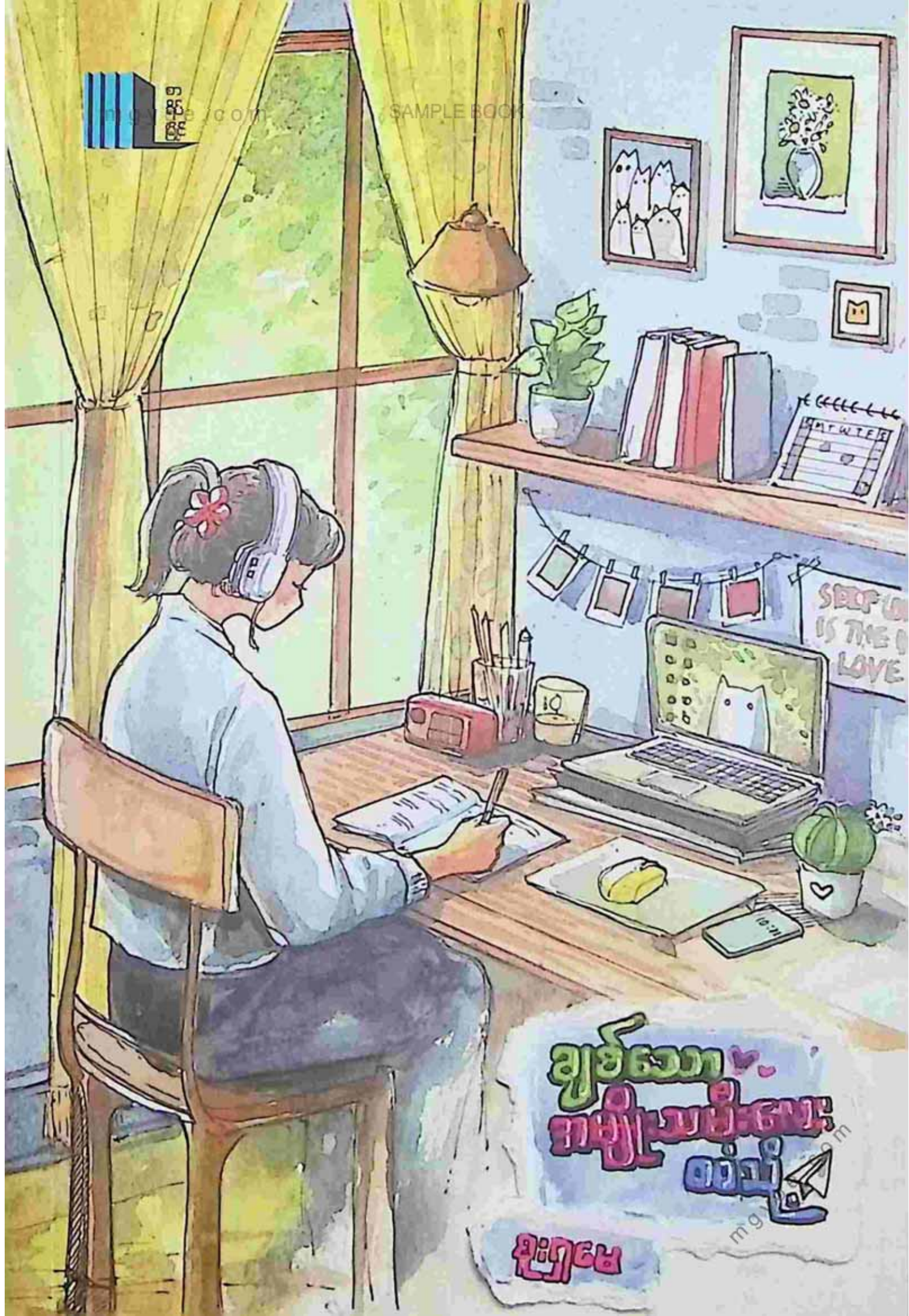




G O M

SAMPLE BOOK



શ્રુતિભાગ
સાહિત્યકલા
સંસ્થા

સુપ્રેમ

mgm.com

This Week

M	T	W
TH	F	

*No school

SCHEDULE

ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးတို့
(စူးရှမေ)

9 782024 001010

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၀၁)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



စူးရှမေ

ချစ်သော အမျိုးသမီးလေး ထံသို့

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ခင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၈၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

စူးရှမေ
ချစ်သော အမျိုးသမီးလေး ထံသို့ / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၅၂၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ x ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၁၀၁) ချစ်သော အမျိုးသမီးလေး ထံသို့

မာတိကာ

◆ စာရေးသူ၏ ပဉ္စမအကြိမ် အမှာစာ	၉
◆ ဆရာမ မွန်ဟော်စီ၏ အမှာစာ	၁၁
၁။ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ	၁၃
၂။ စည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ smart ကျခြင်းပဲ	၁၆
၃။ နှုတ်ထွက်စကားတွေကို သတိထားပါ	၁၈
၄။ ဘယ်အရာတွေကို တန်ဖိုးထားမှာလဲ	၂၀
၅။ အနည်းဆုံးအနေနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ လေးစားပေးပါ	၂၂
၆။ အိမ်မှုကိစ္စဆိုတာ လူတိုင်းတတ်ထားရမဲ့အရာ	၂၄
၇။ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ရှိဖို့ လိုပါတယ်	၂၈
၈။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား	၃၀

မာတိကာ

၉။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရပ်ဝန်းငယ်	၃၃
၁၀။	အချစ်နှင့်အတူ ပို၍ကောင်းသော နေ့ရက်များဆီသို့	၃၅
၁၁။	Right person, wrong time ဆိုတာ မရှိဘူး	၃၈
၁၂။	အမှီခိုလိုလို့ မချစ်ပါနဲ့	၄၀
၁၃။	Be your own right person	၄၄
၁၄။	Self-love isn't luxury, it's necessary	၄၆
၁၅။	အမျိုးသမီးလေးကို သိစေချင်သောအရာများ	၄၈
၁၆။	အရာရာကို မတုံ့ပြန်ပါနဲ့	၅၁
၁၇။	လူတွေကိုယ့်ကို နားမလည်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်	၅၃
၁၈။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၁)	၅၅

မာတိကာ

၁၉။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၂)	၅၈
၂၀။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၃)	၆၁
၂၁။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၄)	၁၃
၂၂။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၅)	၆၅
၂၃။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၆)	၆၈
၂၄။	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့ (၇)	၇၁
၂၅။	ဒုတိယအကြိမ် အခွင့်အရေးပေးဖို့ ထိုက်တန်ရဲ့လား	၇၄
၂၆။	ရှောင်လွှဲမရတဲ့ လောကဓံ	၇၈
၂၇။	လောကဓံက စာမေးပွဲစစ်လာတဲ့အခါ	၈၁
၂၈။	At your lowest, you realize	၈၃

မာတိကာ

၂၉။ စတင်ခဲ့ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပြန်စဉ်းစားပါ	၈၅
၃၀။ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ	၈၇
၃၁။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ Cover ယူဖို့ မဟုတ်ပါ	၈၉
၃၂။ အနူးညံ့ဆုံး သန်မာမှု	၉၁
၃၃။ မတတ်နိုင်တာတွေဆိုရင် လက်လွှတ်လိုက်ပါ	၉၄
၃၄။ မျှော်လင့်ချက်နည်းလေ၊ အေးချမ်းလေ	၉၆
၃၅။ ဝဋ်ကြွေးကျေတယ် သဘောထားပါ	၉၈
၃၆။ ဝဋ်က သူ့အလုပ်သူလုပ်ပါလိမ့်မယ်	၁၀၁
၃၇။ ကံတရားမှာ Expired Date မရှိပါ	၁၀၃
၃၈။ အရေးမပါတဲ့ အရာတွေအတွက် အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့	၁၀၅

မာတိကာ

၃၉။	Let them lose you	၁၀၇
၄၀။	နာကျင်မှုတွေနဲ့အတူ ရင့်ကျက်ပါစေ	၁၀၉
၄၁။	ကိုယ့်အတွက်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရှင်သန်ပါ	၁၁၂
၄၂။	မကောင်းမှန်းသိရင် စွန့်လိုက်ပါ	၁၁၄
၄၃။	Walk away with Grace (ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ပဲ စွန့်ခွာပါ)	၁၁၆
၄၄။	ပြီးခဲ့တာတွေ ပြီးပါစေတော့	၁၁၈
၄၅။	ခွင့်လွှတ်ပါ။ မမေ့ပစ်နဲ့	၁၂၀
၄၆။	အချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးသမားတော်	၁၂၂
၄၇။	တည်ဆောက်ခြင်းများနှင့်ဘဝ	၁၂၄
၄၈။	စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းတယ်	၁၂၇

မာတိကာ

၄၉။	စာဖတ်ပါ	၁၂၉
၅၀။	သင်ယူလေ့လာမှုတွေကို မရပ်တန့်ပစ်ပါနဲ့	၁၃၁
၅၁။	နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျေးဇူးတရားတို့နဲ့ ပြည့်ဝပါစေ	၁၃၅
၅၂။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ သတိရပါ။	၁၃၉
၅၃။	ရာသီသွေးဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ပါ	၁၄၁
၅၄။	ယောက်ျား၊ မိန်းမ ခွဲခြားမှုတွေ မိမိကစလို့ ရပ်တန့်ပါစေ	၁၄၄
၅၅။	ကွက်လပ်တွေကိုဖြည့်ရင်း ရှေ့ဆက်ပါ	၁၄၇
၅၆။	One day at a time	၁၄၉
၅၇။	ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူတွေအတွက် အသက်ရှင်ပါ	၁၅၁

စာရေးသူ၏ ပဉ္စမအကြိမ် အမှာစာ

ချစ်ရပါသော အမျိုးသမီးလေးရေး . . .

ဒီစာအုပ်ဟာ အခုဖတ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးလေးတိုင်းအတွက် အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ညီမငယ်တို့အတွက်ပါ။ “ချစ်သော အမျိုးသမီးလေးထံသို့” စာအုပ်ထဲမှာ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်းတွေ၊ ဝင်ငွေနဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးအကြောင်းတွေ၊ လူမှုဆက်ဆံနည်းတွေနဲ့ relationship အကြောင်းတွေကို ရေးသားမျှဝေထားပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ ရေးထားတာမို့ ညီမတွေ၊ အစ်မတွေအနေနဲ့ ဖတ်ရတာ နွေးနွေးထွေးထွေး ခံစားရစေမှာပါ။ ပဉ္စမ အကြိမ်အနေနဲ့ မျက်နှာဖုံးအသစ်လေးနဲ့ ပြန်ထုတ်ထားသလို ဖြည့်စွက်အနေနဲ့ စာ ၁၇ ပုဒ် ထပ်ဖြည့်ရေးထားပါတယ်။

စာအုပ်လေးကို စမဖတ်ခင် ကြိုမှာချင်တာလေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အရင် စာအုပ်တွေမှာ ကျွန်မ ပြောနေကြလိုပါပဲ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖတ်ဖို့နဲ့ တစ်ထိုင်တည်း မဖတ်ဖို့ပါ။ တစ်ပုဒ်ချင်းစီ အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်ပါ။ စာတစ်ပုဒ် ဖတ်ပြီးတိုင်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့၊ ကိုယ့်ပြဿနာနဲ့ ပြန်ပြီး ချိန်ညှိကြည့်စေချင်ပါတယ်။ တွေးစရာပါတဲ့ အရာလေးတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တွေးကြည့်ပြီး လိုက်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်မဲ့ အမှုအကျင့်လေးတွေကိုလဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း တည်ဆောက်သွားစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလဲ စာအုပ်ဝယ်ရကျိုးနပ်မယ်။ အချိန်ကုန်ရကျိုး နပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်မှာလဲ

mgyoe.com

ချစ်ရတဲ့ အမျိုးသမီးလေးတွေဆီ လိပ်မူပြီး ချစ်ခင်မှု၊ နွေးထွေးမှုနဲ့အတူ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေပါ ထည့်သွင်းရေးသားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လိုအပ်နေသူတွေ အတွက် နှစ်သိမ့်မှု တစ်စုံတစ်ရာ၊ ကုစားမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိမယ်လို့လဲ ယုံကြည် ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကတော့ ကျွန်မအတွက် တကယ် ထူးထူးခြားခြားပါပဲ။ ကျွန်မ ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ရဲ့ အမှာစကားလေးနဲ့ အတူ “ချစ်သော အမျိုးသမီးလေး ထံသို့” စာအုပ် ထွက်ရှိခွင့်ရတာကိုလဲ ကျွန်မအနေနဲ့ ဂုဏ်ယူ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အချိန်မအားလပ်တဲ့ကြားကနေ အမှတ်တရ စကားလေး ရေးသား ချီးမြှင့်ပေးတဲ့ ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ ဆရာမ မွန်ဟော်စီကိုလဲ ကျေးဇူး အထူးတင်ရှိပါတယ်။ တစ်လက်စတည်းမှာပဲ ကျွန်မရဲ့ ယခုအချိန်အထိ ဖြစ်တည်မှု မှာ အထောက်အပံ့ကောင်း တစ်ခု၊ စံနမူနာကောင်း တစ်ခုအဖြစ် အမြဲရှိပေးခဲ့တဲ့ မေမေ့ကိုလဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မရဲ့ ခံယူချက်လေး တစ်ခုကို မျှဝေရင်းပဲ အမှာစာလေးကို အဆုံးသတ်ပါရစေ။

“နူးညံ့ပေမဲ့ သန်မာပါစေ”
“နူးညံ့ခြင်းမှာလဲ သန်မာတဲ့ ခွန်အားတွေ ရှိသလို
သန်မာခြင်းတွေမှာလဲ နူးညံ့တဲ့ ခွန်အားတွေ ရှိနိုင်ပါစေ”

ချစ်သော အမျိုးသမီးများအားလုံး မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင်လေးစားတတ်ပြီး မိမိဘဝကို မိမိ တာဝန်ယူ ရပ်တည်နိုင်သော နူးညံ့သန်မာတဲ့ အမျိုးသမီးလေးများ ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပြုရင်း မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းအသစ်လေးနဲ့အတူ ပြန်လည် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါတယ်။

ချစ်ခင်လျက်
စူးရှမေ



ဆရာမ မွန်ဟော်စီ၏ အမှာစာ

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးပြု အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ Facebook စာမျက်နှာမှ တင်တဲ့ Content တွေကို သတိထားဖတ်မိပါတယ်။ အဲဒီ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ Page ကတင်တဲ့ စာစုတွေဟာ သူများနဲ့မတူ ထူးထူးခြားခြား ကောင်း နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဖွဲ့ကို Follow လုပ်ထားတာနဲ့အတူ Mental Health နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူတို့ရဲ့ Content တွေကိုလည်း ဖတ်ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်တော့မှ ဒီစာလေးတွေကို ရေးတာ ဘယ်သူလဲလို့ မေးကြည့်တော့ စူးရှမေ လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မ အဲဒီတော့မှ သူ့ရဲ့နာမည်ကို စကြားဖူးတာပါ။ မကြာခင်မှာပဲ စူးရှမေ စာအုပ်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ကျွန်မဆီကိုလည်း စာအုပ် တိုင်း ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်မ သူ့စာအုပ်တွေဖတ်ဖြစ်ပေမဲ့ ခုထိ တစ်အုပ်မှ Review မပေးဖြစ်သေးဘဲ ပျက်ကွက်နေခဲ့ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်ကိုတော့ Review ရေးပေးမယ်ပြောပြီ မရေးသေးလို့များ အခု အမှာစာ လာရေးခိုင်းပြီလားလို့ စဉ်းစား ပြီး ပြုံးမိပါသေးတယ်။

စူးရှမေ ဆိုရင် အသက်အငယ်တန်း စာရေးသူတွေထဲက အမျိုးသမီး စာရေးသူတစ်ယောက် ဆိုတာ သိထားပြီးသား ဖြစ်မှာပါပဲ။

သူ့စာတွေထဲမှာ ဘယ်တော့မှ စာဖတ်သူကို အဆိပ်အတောက် မဖြစ် စေတဲ့၊ မပူလောင်စေတဲ့ အတွေးအခေါ် အရေးသားလေးတွေ၊ စေတနာလေးတွေ

mgyc.com

ကို တွေ့ရပါတယ်။ သူ့လေသံမှာ ကျွန်မ စွဲပြီးမှတ်မိနေတာက . . . “လူတွေကလေ သူတို့ မသိကြဘူးဆိုတာကို မသိကြဘူး သိလား” ဆိုတဲ့ မချင့်မရဲ အရေးအသား လေးတွေပါပဲ။

ဒါမျိုးလေးတွေ တော်တော်များများ သူ့စာလေးတွေထဲမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အရေးအသားလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

“ချစ်သောအမျိုးသမီးလေး ထံသို့” စာအုပ်ဟာ တကယ်ပဲ အမျိုးသမီး ငယ်လေးတွေကို ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ ရည်ညွှန်းရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေအတွက် အကြံပြုချက်လေးတွေ အများကြီးပါတယ်။

အရှေ့ပိုင်းမှာ Relationship နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေ အတော် များများပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့ . . . တန်ဖိုးထားဖို့ ကစလို့ ရေးထား တာတွေမှာ သဘောမတူစရာတွေ မရှိပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အကြောင်းတွေ ပါပါတယ်။

ကျွန်မသာ မိခင်တစ်ယောက်ဆိုရင် ကျွန်မသမီးလေးကို ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်ဖို့ ဝယ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေ ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ် ကလေးက စိတ်ခွန်အားကိုရစေ၊ လမ်းမှန်ကိုပြစေတဲ့ စာအုပ်လေးတစ်အုပ်မို့ ကျွန်မ ကတော့ အရင်ဦးဆုံး ဖတ်ပြီး ချစ်ခင်စွာ ကြိုဆိုလိုက်ပါတယ်။ နောက်ထွက်မဲ့ စာအုပ်လေးတွေကိုလည်း ဆက်ပြီး မျှော်လင့်နေပါတယ်။

ချစ်ခင်စွာဖြင့်
မွန်ဟော်စီ



ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘဝ

ဘယ်လောက်ပဲ အသက်ငယ်တဲ့ အမျိုးသမီးလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက် ပဲ လိုလေသေးမရှိအောင် မပူပင်ရတဲ့ အမျိုးသမီးလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ နဲ့သာ ရပ်တည်ပါလို့ ကြိုတိုင်း အမြဲ ပြောဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြုံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့ အသက်အရွယ်ငယ်ငယ်နဲ့ ဘဝကို အမှီအခို ကင်းကင်း ရပ်တည်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရှိတယ်။ တစ်ချို့က မိဘ အကူညီကို ယူနေကြရတယ်။ တစ်ချို့ဆိုရင် အိမ်ထောင်ဦးစီးက ပေးမှ ပိုက်ဆံကိုင်ရတယ်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတွေတောင်မှ ရှိကြ ပါသေးတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ကတော့ အမျိုးသမီးတိုင်းကို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေနဲ့ ဘယ်သူ့မျက်နှာမှ ငဲ့ကြည့်စရာမလိုဘဲ ရှင်သန်စေချင်တာပါပဲ။

ဟိုးအရင်ခေတ်က အမျိုးသမီးတွေက ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အရာရာတိုင်းမှာ အောက်ကျနောက်ကျ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မိန်းကလေးဆိုတာ ပညာ တတ်စရာ မလိုဘူး၊ ရေးတတ်ဖတ်တတ်ရင် ရပြီ၊ မိန်းကလေးနဲ့ ပိုက်ဆံရှာတဲ့ အလုပ်ဟာ မလိုက်ဖက်ဘူး။ သွား. . . မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲနေ၊ အိမ်မှုကိစ္စပဲလုပ်၊ အချိန်တန်ရင် လင်ယူသားမွေးလုပ်၊ လင်ကျွေးမှု၊ သားကျွေးမှုပဲ ထိုင်လုပ် စသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးဟာ အမြဲ တစ်ဆင့်နိမ့်ခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်း

အရင်းက မျိုးရိုး အစဉ်အဆက် ခေါက်ရိုးကျိုးလာတဲ့ ဒီလို အဆိပ်အတောက်ဆန်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ တန်းတူယှဉ်ပြီး ရှင်သန် ရပ်တည် ရတဲ့ခေတ် ဖြစ်လာပါပြီ။ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အဖက်ဖက်မှာ အရည် အချင်းရှိရင် ရှိသလို ယောက်ျား၊ မိန်းမ တန်းတူအခွင့်အရေး ပေးခံလာရပါပြီ။ တစ်ချို့နေရာတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေကတောင် ပိုပြီး ထက်ထက်မြတ်မြတ် ဦးဆောင် နေကြပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီလို အရွေ့တစ်ခုမှာ ကိုယ်ပါ ပါဝင် ပြောင်းလဲ နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

“ငါကတော့ ငယ်သေးလို့ ပိုက်ဆံမရှာချင်သေးဘူး”

“ငါကတော့ မိဘလုပ်စာ ထိုင်စားနေရလဲ အဆင်ပြေတယ်”

“ယောက်ျား လုပ်စာပဲ ထိုင်စားမယ်” ဒီလို အတွေးတွေ မတွေးစေချင်ဘူး။

ဘယ်လောက်ပဲ အသက်ငယ်ငယ်၊ သူ့အသက်ရွယ်နဲ့သူ ထိုက်သင့်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေကို ရအောင် ရှာဖွေနိုင်ခြင်းဟာ လေးစားစရာပဲ။ ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ ပညာလေးနဲ့ ကိုယ့်ထက် အငယ်လေးတွေကို စာပြန်ပြတာ၊ handmade လေးတွေ လုပ်ရောင်းတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ပညာ၊ ကိုယ့်ခွန်အားနဲ့ သမာအာဇီဝကျတဲ့ အလုပ်တိုင်းဟာ ဂုဏ်ယူစရာပဲ။

မိဘက ဘယ်လောက်ပဲ လိုလေသေး မရှိအောင်ထားပါစေ၊ ဘယ်လောက် ပဲ ကိုယ့်ယောက်ျားရဲ့ ဝင်ငွေဟာ ကောင်းနေပါစေ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေဆိုတာ ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ရှာတတ်ဖို့၊ ရှာနိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ မိဘဆိုတာလဲ ကိုယ့်ကို အမြဲ လိုလေသေး မရှိအောင် ထားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ချိန်ကျရင် လူတိုင်း ကိုယ့် ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်ရမှာ။ ယောက်ျားလုပ်စာ ထိုင်စားတယ်ဆိုတာကလဲ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ့်ယောက်ျားက ဖြည့်ဆည်းတယ်ပြောပြော လိုအပ်တိုင်း တောင်းတောင်းနေရတာ ကြာလာတော့ မျက်နှာငယ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နှုတ်ခမ်းနီလေး၊ ပိုက်ဆံအိတ်လေး၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားဖို့ မုန့်ဖိုးလေး၊ လိုအပ်တိုင်းမှာ လက်ဖြန့်တောင်းနေရတာ ကြာရင် မကောင်းပါဘူး။ ကြာလာရင် ပေးတဲ့သူကလဲ ငြိငြင်လာနိုင်တယ်။ တစ်ချို့ယောက်ျား တွေဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေမရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို အထင်သေး ရှုံ့ချတတ်ကြ သေးတယ်။ အနိုင်ယူ ချိုးနှိမ်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေ ဆိုတာ ရှိကို ရှိထားသင့်တယ်။

နည်းတာ၊ များတာနဲ့ မဆိုင်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်သုံးဖို့ လုံလောက်တဲ့ ငွေပမာဏလေး ဖြစ်ရင်တောင် ဂုဏ်တင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေ တစ်ခု ရှိနေတဲ့အခါ မျက်နှာ မငယ်ရဘူး။ လိုချင်တာ တစ်ခုခုရှိတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ မျက်နှာမှ ကြည့်နေစရာ မလိုဘဲ ဝယ်လို့ရတယ်။ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှ လက်ဖြန့် တောင်းစရာ မလိုဘဲ သုံးလို့ရတယ်။ အဓိကကတော့ ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေရှာနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေတယ်။ လူလေးစားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေကို ပြောချင်တာက ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေဆိုတာ ရှာသင့်တဲ့ အရာပါ။ မိဘပြည့်စုံတာဟာ အဲ့ဒါ မိဘရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုပါ။ ယောက်ျား ပြည့်စုံတာကလဲ ယောက်ျားရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုပါ။ “ငါ့ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုကရော ဘာလဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းပြန်ထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ ဖြေစရာ အဖြေတစ်ခု လက်ဆုပ် လက်ကိုင် ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အများကြီး မဟုတ်ရင်တောင် ကိုယ်သုံးချင်တာ သုံးနိုင်၊ ဝယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရှာပါ။ ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေ ရှာနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကိုလဲ လေ့လာသင်ယူပါ။ ပြီးရင် လက်တွေ့ အသုံး ချပါ။ ဘဝကို အမှီအခိုကင်းကင်း ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အထူးသဖြင့် ငွေကြေး အမှီအခိုကင်းအောင်နေပါ။

နည်းတာ၊ များတာက ပဓာနမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ရပ်တည်နိုင်ခြင်းဟာ လေးစား၊ အားကျစရာကောင်းတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။



စည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ Smart ကျခြင်းပဲ

“မိန်းကလေးဆိုတာ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အမြဲ သပ်သပ် ရပ်ရပ်နဲ့ လှပ ကြည့်ကောင်းအောင် နေရတယ်” လို့ ကျွန်မရဲ့ မေမေက အမြဲ ခံခဲ့ ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ရည် အသွင်အပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ် အပြင်အဆင်တွေ ကိုပဲ ပြောတာ မဟုတ်ဘဲ နေပုံထိုင်ပုံ၊ သွားပုံလာပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံတွေ အရာအားလုံးက စည်းကမ်းတကျ သပ်ရပ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်မက ဒီစကားလေးကို အမြဲမှတ်မိနေပြီး ဂရုတစိုက် လိုက်လုပ်ဖြစ် ရင်းက စည်းကမ်းတကျ နေတတ်တဲ့ အကျင့်လေးက အကျင့်တစ်ခုလို့ စွဲမြဲလာ ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လဲ စည်းကမ်းတကျ နေတတ်လာသလို၊ ကိုယ့်ရှေ့မှာ စည်းစနစ် မကျတာတွေ မြင်ရရင်လဲ စိတ်ထဲ သဘောမကျတော့တာမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံဟာ အဲဒီလူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘော ထားကို ဖော်ပြပါတယ်။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး နေတတ်သူရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ များသောအားဖြင့် ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါတယ်။ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်၊ ဖရိုဖရဲ နေတတ် သူရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာလဲ များသောအားဖြင့် မကြည်မလင် ဖြစ်နေတတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေဟာ အရေး ပါပါတယ်။

တစ်ချို့တွေ ရှိပါတယ်။ အပြင်သွားတဲ့အခါ မျက်နှာလေးကတော့ လှနေအောင် ပြင်ထားလိုက်တာ အိပ်ခန်းထဲမှာတော့ အဝတ်တွေက အပုံလိုက်၊ တန်းတွေပေါ်မှာ အဝတ်တွေက တိုးလို့တွဲလောင်း၊ အတွင်းဝတ်တဲ့ အတွင်းခံတွေကလဲ ဟိုနားချွတ်၊ ဒီနားချွတ်၊ စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာလဲ စာအုပ်တွေက ပွပလဲလို့၊ မှန်တင်ခုံပေါ်မှာလဲ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေက ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတဲ့သူတွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် လူကြီးသူမတွေက “မျက်နှာမှာတော့ သနပ်ခါးနဲ့ ပေါင်မှာတော့ သေးကြောင်းနဲ့” လို့ ဆုံးမကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာလေးတစ်ခုပဲ လှပအောင်၊ သပ်ရပ်အောင် ပြင်ဆင်နေလို့လဲ မပြီးသေးပါဘူး။ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ ကိုယ့်အိပ်ခန်း၊ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်အလုပ်စားပွဲကိုပါ သပ်ရပ်အောင် ပြင်ပြင်ဆင်ဆင် နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ရှင်းလင်းနေမှ၊ သပ်ရပ်နေမှ စိတ်ကလဲ ကြည်လင်တာ။ စိတ်ကလေးက ကြည်လင်နေမှ လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ အလုပ်တိုင်းက အဆင်ပြေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းတကျ သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်တတ်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အကျင့်ပဲ။ လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ယူလို့ရတယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ အိမ်က စပါတယ်။ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပေါ် စည်းကမ်းရှိဖို့ဆိုတာက နောက်မှပါ။ အရင်ဦးဆုံး မိမိကိုယ်မိမိ အရင်စည်းကမ်းရှိပါ။ မိမိရဲ့အိမ်မှာ အရင်စည်းကမ်းရှိအောင် နေလိုက်ပါ။ ဒါမှ ဘဝမှာ ဘယ်နေရာမဆို စည်းကမ်းတကျ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်မှာပါ။

စည်းကမ်းတကျ နေတတ်တယ်၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်တယ်ဆိုတာဟာ လူတိုင်းမှာ ရှိထားသင့်တဲ့ အရည်အချင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ Smart ကျခြင်းပဲ။ ဆွဲဆောင်မှု တစ်ခုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလေးတွေအနေနဲ့ ဘဝကို အမြဲ လှပကြည့်ကောင်းအောင်၊ အချင်းရော အဆင်းရော လှပအောင်၊ စည်းကမ်းတကျ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။



နှုတ်ထွက်စကားတွေကို သတိထားပါ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံရိပ်ဟာ မိမိရဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေအပေါ်မှာ အများကြီး သက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လဲ တကယ့်ကို အောင်မြင်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အဖက်ဖက်ကနေ လေးစားစရာ အားကျစရာ ကောင်းပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တွေမှာ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်မီကြသလို သူတို့ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ သွားပုံလာပုံတွေကအစ ကျက်သရေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ပြောဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေမှာကအစ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝနေတတ်တယ်။ နူးညံ့ယဉ်ကျေး နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မ လေးစားရတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဘာပြောသလဲဆိုရင် “နှုတ်ထွက်စကားတွေဟာ အရေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားလုံးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရွေးသုံးပါ” တဲ့လေ။

ဒီနေ့ခေတ်ကလေး ယောက်ျား၊ မိန်းမ တန်းတူ ရင်ဘောင်တန်းလာတဲ့ ခေတ်ဆိုတော့ အပြောအဆိုကအစ ယောက်ျားတွေနဲ့ တန်းတူ ပြောဆိုလာကြတယ်။ ဥပမာ ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့ စကားလုံးတွေပေါ့။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် ယောက်ျားလေးတွေရော၊ မိန်းကလေးတွေရော ဆဲဆိုနေကြတယ်။ Facebook ပေါ်မှာ တက်ကြည့်လိုက်ရင်လဲ မိန်းကလေးတွေကလဲ ဆဲတာမှ မွန်ထူနေတာပဲ။

ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းရော၊ မရှိတဲ့ ပစ္စည်းရောကို ဖေတွေ မေတွေနဲ့ တုပ်ပြီး ဆဲကြ
တယ်။ မြင်ရတာ အမြင်မသင့်သလို စိတ်ချမ်းသာစရာ မကောင်းပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့ အသိမိတ်ဆွေ အတွဲတစ်တွဲအကြောင်းတောင် သတိရမိတယ်။
စုံတွဲတွေကြားမှာ ပွင့်လင်းမှု ရှိတယ်၊ open ဖြစ်တယ်၊ လွတ်လပ်တယ် ဆိုပြီး
ပြောချင်ရာ ပြောတတ်ကြတယ်။ နှစ်ကိုယ်ကြားပြောကြတာ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်မတို့ရဲ့
လူရှေ့သူရှေ့မှာပါ ပြောဆိုကြတာပါ။ ကောင်မလေး လုပ်တဲ့သူကလဲ ကောင်လေးကို
လူမြင်ကွင်းမှာ ဆဲဆိုနေတာမှ မွန်ထူနေတာပဲ။ ကောင်လေးကလဲ ပြန်ဆဲ။ အချင်း
ချင်း အဆဲပြိုင်နေကြသလိုပဲ။ သူတို့အချင်းချင်းတော့ ကြားရတာ အဆင်ပြေလား
မသိပေမဲ့ ဘေးက ကျွန်မတို့တွေအတွက်တော့ ကြားရတာ တော်တော်လေး အဆင်
မပြေ ဖြစ်ရပါတယ်။ နှာခေါင်းရှုံ့တဲ့လူကရှုံ့၊ ကွယ်ရာမှာ ကဲ့ရဲ့တဲ့လူက ကဲ့ရဲ့နဲ့
သူတို့အတွဲရဲ့ သတင်းဟာ နာမည်ကို ကြီးလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမှုအသိုင်း
အဝိုင်းရဲ့ ထုံးစံအရ မိန်းကလေးကို ပိုပြီး ပြောတတ်ကြတာဆိုတော့ “မိန်းကလေး
ဖြစ်ပြီးတော့ ပါးစပ်ကြမ်းလိုက်တာ၊ မိဘက မဆုံးမထားဘူးလား” ဆိုပြီး ကွယ်ရာမှာ
ပြောကြတာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ သိက္ခာလဲ ကျသလို ကိုယ့်မိဘရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာလဲ ကျဆင်း
ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ပွင့်လင်းပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ လွတ်လပ်ပါစေ ကိုယ့်
ပါးစပ်က နှုတ်ထွက်စကားတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။ စကားအပြောအဆို နူးညံ့သိမ်မွေ့
ခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ဂုဏ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေ အချိန်အခါ အပေါ် မူတည်ပြီး စကားအပြောအဆို ပျော့
ပျောင်းလွယ်ပါစေ။ မောက်မာ၍လဲ မပြောပါနဲ့။ သိမ်ငယ်စွာလဲ မပြောပါနဲ့။
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေကိုသာ များများ ပြောဆိုပါ။ မကောင်းမြင်တဲ့
စကားတွေ၊ အတင်းအဖျင်း စကားတွေကို လျော့ပြောပါ။ ချိုသာနူးညံ့တဲ့ စကားတွေ၊
မေတ္တာရှေ့ထားတဲ့ စကားတွေကိုပဲ များများ ပြောဆိုပါ။



ဘယ်အရာတွေကို တန်ဖိုးထားမှာလဲ

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် စံသတ်မှတ်ချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ဘူး။ လူတစ်ချို့က အောင်မြင်မှုတွေ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေကို စံထားကြတယ်။ တချို့က ကျန်းမာရေး၊ တချို့ကတော့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု စသဖြင့် တန်ဖိုးထားမှုတွေ မတူကြဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီတဲ့ စံထားမှုတွေ ဆိုပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Core Values တွေဟာ Positive Energy ရှိနေဖို့ လိုတယ်။ ဘဝမှာ ဘာတွေကို စံထားရမယ်၊ ဘာတွေကို တန်ဖိုးထားရမယ်ဆိုတာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျွန်မတို့ လေ့လာသင့်ယူခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လူကြီးမိဘတွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေဆီက တစ်ဆင့် သင်ယူခဲ့ရတယ်။ ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ရခဲ့သလို ကိုယ့်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ မရှိတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကိုလဲ လေ့လာခဲ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ်က ဘယ်လိုလှလဲ၊ ဘယ်လိုလှဖြစ်ချင်တာလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်ချင်လဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်အိပ်မက်တွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေက ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့ Core Value တွေကတစ်ဆင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Core Value ကို ခိုင်ခိုင်မာမာသိထားမှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဘဝ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေဆီ အရောက်သွားနိုင်မှာပါ။

ဒီတော့ ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို တန်ဖိုးထားမှာလဲ။

- ◆ ငွေကြေးပြည့်စုံမှု
- ◆ ကျန်းမာရေး
- ◆ သစ္စာစောင့်သိမှု
- ◆ ညှာတာသနားမှု
- ◆ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု
- ◆ ကတိတည်ခြင်း
- ◆ အချစ်
- ◆ မိသားစု
- ◆ ပညာရေး
- ◆ အလှအပ
- ◆ အောင်မြင်မှု

စတဲ့အရာတွေထဲက ကိုယ့်ရဲ့ Core Value က ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်လိုအရာတွေကို အထိခိုက် မခံနိုင်လောက်အောင် တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Core Value တွေကို ရှာဖွေဖို့လဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံလာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Core Value တွေကို စမ်းသပ်တဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံလာရနိုင်ပါတယ်။ ဘဝက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုမျိုးပဲ စမ်းသပ်စမ်းသပ် ကိုယ့်ရဲ့ Core Value တွေကို ကိုယ်တိုင် မချိုးဖျက်မိဖို့ လိုပါတယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားစံသတ်မှတ်ချက်တွေကို မယိမ်းယိုင်မိစေဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့သူတွေ မဖြစ်နေရင်တောင် အနည်းဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ Value တစ်ခုခုကိုတော့ ယုံယုံကြည်ကြည် တန်ဖိုးထားဖို့ လိုပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုးထားမှုတွေက မတူပါဘူး။ တန်ဖိုးဆိုတာ သတ်မှတ်တဲ့သူအပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သူများအတွက် တန်ဖိုးကြီးသည် ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ မိမိရဲ့တန်ဖိုးသည်သာ မိမိအတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုတွေကို မိမိကိုယ်တိုင်က မနှိမ့်ချမိဖို့ လိုသလို သူတစ်ပါး ကြောင့်လည်း မနှိမ့်ကျစေဖို့ လိုပါတယ်။



အနည်းဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ လေးစားပေးပါ

အမျိုးသမီးလေးတွေအနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အမြဲလေးစားတတ်စေချင်တယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့၊ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်
အေးချမ်းစွာနေရဖို့က ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားပေးဖို့ လိုအပ်လို့
ပါပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားဖို့ဆိုတာက မိမိရဲ့တန်ဖိုးကို အရင်သိဖို့ လိုအပ်
တယ်။

“ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ မိန်းကလေး တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်”

“ငါဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်တယ်”

ငါဟာ ဘယ်အရာကိုမဆို ဖြစ်မြှောင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်”

“ငါဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံခံရဖို့အတွက် ထိုက်တန်ပါတယ်”
လို့ စသဖြင့် သိထားစေချင်တယ်။

ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်တိုင်သိမှ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတတ်မှ ဘဝမှာ
ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အရာတွေကို ရရှိမှာပါ။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်အတွက် မစစ်မှန်တဲ့
အချစ်တစ်ခုအတွက် ကြိုးစားနေမိတာ၊ အဆိပ်အတောက်ဆန်တဲ့ လူတစ်ယောက်
အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အား လူအားတွေကို ပြုန်းတီးခံနေမိတာ၊ အခြားလူတစ်
ယောက်က ကိုယ့်ကို အမှိုက်သရိုက်တစ်ခုလို လာဆက်ဆံနေတာကိုတောင်မှ

ယဉ်ပါး နေတတ်တာမျိုးတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ မလေးစားတတ်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာ တွေပေါ့။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို လေးစားဖို့ မပြောနဲ့၊ မိမိကိုယ်မိမိတောင်မှ အရင် မလေးစားတတ်ရင် ဘယ်သူက လာပြီး လေးစားတော့မှာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောင်မှ လေးစားရကောင်းမှန်းမသိ၊ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်ပြီး အဆိုးမြင်နေမယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေအမြင်မှာလဲ ကိုယ်က လေးစားစရာကောင်းနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒါ ကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်၊ တိုးတက်ပြောင်းလဲချင်တယ်၊ အေးချမ်း ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင် အရင်ဦးဆုံး ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်သိလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ပါ။

သင်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို ရရှိဖို့၊ အေးချမ်းပျော်ရွှင်ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ရဖို့အတွက် ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို ယုတ်လျော့အောင် မပြုလုပ်နိုင် သလို ဘယ်သူ့ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ချိုးနှိမ်စော်ကားပိုင်ခွင့် မရှိနေပါဘူး။ သင့်ကိုယ် သင် တန်ဖိုးထားပြီး သင်ကိုယ်သင် လေးစားနေသ၍ ပေါ့။



အိမ်မှုကိစ္စဆိုတာ လူတိုင်းတတ်ထားရမဲ့ အရာ

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စားဝတ်နေရေး အရေးသုံးပါးကို မဖြစ်မနေ ဖြေရှင်းရပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စားဝတ်နေရေးကို လူကြီး၊ မိဘတွေက ဖြေရှင်းပေးခဲ့ကြတယ်။ တာဝန်ယူပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အရွယ်ရောက် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ မိမိရဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေး ကိစ္စတွေအတွက် ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူလာရပါတယ်။ ဒါဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ ဘဝပေးတာဝန်တစ်ရပ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်တိုင် အသက်ရှင်သန် ရပ်တည်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သူများ ဝမ်းစာကို မဖြည့်ခင်မှာ ကိုယ့်တစ်ယောက် ဝမ်းစာ အရင်ပြည့်ဖို့ လုပ်တတ် ကိုင်တတ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းချက်တာ၊ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်တာ စတဲ့ အလုပ်တွေ ဟာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပဲ။ ဒါကို လူတိုင်း မဖြစ်မနေ တတ်ထားသင့်တယ်။ မိန်းမတွေပဲ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ရတာ၊ ယောက်ျားတွေက လုပ်စရာ မလိုဘူး၊ ဒါမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အိမ်မှုကိစ္စဆိုတာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ Gende မခွဲနေစရာမလိုဘဲ လူတိုင်း မဖြစ်မနေ တတ်ထားသင့်၊ လုပ်သင့်တဲ့အရာတစ်ခုပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်စာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအပေါ် ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူသင့်လို့ပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခေါက်ရိုးကျိုးနေတဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခုက အိမ်မှုကိစ္စ

ဆိုတာ မိန်းမတွေပဲ လုပ်ရတဲ့အရာ၊ မီးဖိုချောင်ဆိုတာလဲ ယောက်ျားမဝင်အပ်တဲ့ အရာလို့ တွေးခေါ်တတ်ကြတဲ့ Logic ပါပဲ။ အဲဒါတွေကြောင့် မိန်းမတွေကလဲ အမြဲ အိမ်အလုပ်လုပ်၊ လင်ယူသားမွေး ပြန်တော့လဲ မိုးလင်းကမိုးချုပ် ချက်ပြုတ်၊ လျော်ဖွတ်၊ အချိန်တန်ရင် ယောက်ျားကို ပြုစုရ၊ သားသမီးကို ပြုစုနဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်လဲ မရှိ၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်လဲ အချိန်မပေးနိုင်ဘဲ ဒီမီးဖိုချောင်ထဲမှာ အချိန် တွေကို ပေးဆပ်နေကြရတာလေ။

ဒီဘက်ခေတ်မှာ ဒီအတွေးအခေါ်တွေကို ပြောင်းလဲသင့်နေပြီ။ တကယ်လဲ ပြောင်းလဲဖို့ အချိန်တန်နေပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာ အိမ်ထဲမှာပဲနေဖို့၊ မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲ အချိန် ဖြုန်းနေဖို့ မဟုတ်လို့ဘဲ။ အမျိုးသမီးတွေမှာလဲ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်နဲ့ ကိုယ်ရှိ တယ်။ သူတို့လုပ်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေရှိတယ်။ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ၊ ဝါသနာ တွေ ရှိပါတယ်။ မိသားစုတစ်ခုရဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတာဝန်ကို ယူရတာက တစ်ပိုင်း ဆိုပေမဲ့ အချိန်ပြည့် သားကို သခင်၊ လင်ကို ဘုရား လုပ်ရမဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ ပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့ အသိမိတ်ဆွေ လင်မယားနှစ်ယောက်ဆိုရင် သိပ်ကိုမှ အတု ယူစရာ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့မှာ သမီးလေးတစ်ယောက် မွေးထားတယ်။ အိမ်မှာ ကလေးကို ထိန်းပေးမဲ့ လူခွဲကလဲ မရှိတော့ လင်မယားနှစ်ယောက်ကပဲ ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးကလဲ အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ရက်က သူတို့အိမ်ကို သွားလည်ရင်းနဲ့ ကျွန်မ နည်းနည်း လောက် စပ်စုမိတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး အလုပ်က တစ်ဖက်နဲ့ ကလေးကိုရော အိမ်ကိစ္စတွေရော ဘယ်လို manage လုပ်သလဲလို့ မေးကြည့်တယ်။ သူတို့ပြန်ဖြေတဲ့ အဖြေတွေက သိပ်ကိုမှ သဘောကျစရာ၊ အတုယူစရာကောင်းပါတယ်။

“နှစ်ယောက်စလုံး တာဝန်တွေကို ခွဲဝေပြီးတော့ လုပ်ပါတယ်တဲ့။ ကလေး ကျောင်း အကြို၊ အပို့ကို လင်မယားနှစ်ယောက် တစ်လှည့်စီ တာဝန်ယူတယ်တဲ့။ မိန်းမအလုပ်သွားရတဲ့ ရက်တွေဆိုရင် ယောက်ျားက အိမ်က အိမ်မှုကိစ္စတွေကို တာဝန်ယူပြီး ချက်တာပြုတ်တာအထိ အကုန်လုပ်တယ်။ ယောက်ျားအလုပ်သွားတဲ့ ရက်တွေဆိုရင်တော့ မိန်းမက တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပါတယ်တဲ့။ တစ်ခါတလေ နှစ်ယောက်စလုံး မအားတဲ့ ရက်တွေမှာတော့ တာဝန်တွေကို နှစ်ယောက်အားနဲ့ ပြီးအောင် ကြံဖန်ပြီးပဲ လုပ်ပါတယ်တဲ့။ တစ်ခါတလေ မိန်းမက အရမ်းပင်ပန်းနေ

တာမျိုးဆိုရင်လဲ သမီးကို ကျွန်တော်ပဲ တစ်နေ့ကုန် ထိန်းလိုက်တာပေါ့တဲ့”

သူတို့မိသားစုလေးကို ကြည့်ပြီး ကျွန်မဖြင့် ကြည့်နူးလိုက်တာ။ လင်မယား နှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ညှာတာလိုက်တာ။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ယူ တတ်လိုက်ကြတာလို့ တွေးမိပြီး စိတ်ထဲကနေ ချီးကျူးမိပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုပဲ ဖြစ်သင့်တာပါ။ ဒီနေ့ခေတ်ဟာ လင်ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ပဲ မလုံလောက်တော့တဲ့ခေတ်ပါ။ အမျိုးသမီးတွေပါ စီးပွားထွက်ရှာမှပဲ ဖူလုံတဲ့ခေတ် ကို ရောက်နေပါပြီ။ မိန်းမတွေမှာ အပြင်လဲ အလုပ်ထွက်လုပ်ရ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေလဲ ခေါင်းကအစ ခြေအဆုံး လိုက်လုပ်နေရရင် ဘယ်အဆင်ပြေပါတော့မလဲ။

ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့လဲ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်တွေဟာ ဒီအိမ်ထဲမှာ ပဲ၊ မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်နေဖို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သေချာသိထားပေးပါ။ အိမ်မှုကိစ္စဆိုတာ မိန်းမတွေနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင် တဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ မလုပ်ချင်ရာသာနေ၊ မဖြစ်မနေ တတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မေမေက အိမ်မှုကိစ္စတွေ သင်ပေးတိုင်းမှာ ပြောနေကြ စကားတစ်ခု ရှိတယ်။

“ယောက်ျားယူရင်၊ ယောက္ခမအိမ်ရောက်ရင် မျက်နှာပန်းလှအောင် အိမ်မှုကိစ္စတွေကို သင်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် တစ်ယောက်တည်းလဲ ရုန်းကန်ရပ်တည်ရဲအောင် သင်ပေးတာ။ ပျင်းလို့ မလုပ်ချင်ရင် သာနေပါစေ၊ မလုပ်တတ်တဲ့အရာတော့ မရှိစေရဘူး။ အကုန် လုပ်တတ်ကိုင်တတ် ရမယ်” လို့ အမြဲဆုံးမပါတယ်။

အိမ်မှုကိစ္စ သင်ယူတယ်ဆိုတာ ယောက်ျားယူဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ယောက္ခမ အိမ်မှာ မျက်နှာရဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ရပ်တည်ဖို့၊ ဘဝကို ရပ်တည်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဘဝကို တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရတဲ့အခါ၊ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ နေထိုင်ရတဲ့အခါ၊ ဘဝဟာ သေရေးရှင်ရေး ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ထမင်းမငတ်အောင်၊ မသေအောင် ကြံဖန် ရုန်းကန်နိုင်ဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ယောက်ျားလေးလဲ အိမ်မှုကိစ္စတတ်ရမယ်။ ဟင်းလဲ ချက်တတ်ရမယ်။ ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ အရေးမကြီးဘူး။ ကိုယ့်ဗိုက် မငတ်အောင်တော့ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရမယ်။ အရာရာ သူများအပေါ် အားကိုး နေလို့ ရတော့တဲ့ ခေတ်လဲ မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်ကြော့နေတတ်ခြင်းဟာ ဂုဏ်ယူစရာ မဟုတ်ဘူး။ ရှက်စရာ။

သင်ပါ။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်တတ်အောင် သင်ပါ။ ချက်တတ်ပြုတ်တတ်

အောင်၊ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်အောင် သင်ပါ။ ဒါတွေဟာ ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့
အတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။



ကိုယ်ပိုင်အချိန် ရှိဖို့ လိုပါတယ်

ဘယ်လောက်ပဲ အိမ်ထောင်တာဝန်တွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ သားသမီးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရပါစေ၊ ကိုယ်ဟာ အိမ်ထောင်သည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူလွတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ မဖြစ်မနေကို လိုအပ်ပါတယ်။

မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအတွက်က များသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်ကျပြီးပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်အချိန် ကိုယ်မပိုင်ကြတော့တာ များတယ်။ အိမ်ထဲမှာပဲ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်ရင်း အချိန်ကုန်ကြတယ်။ သားသမီးတွေ ရလာပြန်တော့လဲ သားသမီးတွေရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေလုပ်ပေးရ၊ သားသမီးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ရနဲ့ အချိန်တွေဟာ ကုန်ပြန်ရောပဲ။

တစ်ချို့ အမျိုးသမီးတွေ အိမ်မှာ နားချိန်တောင် မရကြဘူး။ တစ်နေ့ကုန် တစ်နေ့ခမ်း လုပ်လိုက်ရတဲ့ အိမ်အလုပ်၊ ခါးကျိုးမတတ်ဘဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ချို့ အိမ်တွေမှာ “ငါကပဲ ကျွန်မကြီးပါ” လို့ ရွဲ့စောင်းပြီး ညည်းညူတဲ့ အသံတွေ ထွက်လာတာပေါ့။ အဓိက ပြဿနာက နားချိန်မရှိတာ၊ ကိုယ်ပိုင် အချိန်မရှိတဲ့ ပြဿနာ ပါပဲ။ ကြာလာတော့ ပင်ပန်းလာတာပေါ့။

လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ ရှိကို ရှိသင့်တယ်။ အဲဒီကိုယ်ပိုင် အချိန်ဆိုတာက သူတစ်ပါးနဲ့ မျှဝေ သုံးစွဲဖို့ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း

အနားယူဖို့ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ဖို့အတွက်သာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို Me Time ယူတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အမြဲတစေ ချစ်သူရည်းစားကို အချိန်ပေးဖို့ မလိုအပ်ဘူး။ အမြဲတစေ လင်ယောက်ျားအပေါ်၊ သားသမီးတွေအပေါ်ပဲ စိတ်နှစ်ထားပြီး ဝေယျာ ဝစ္စ လိုက်လုပ်ပေးနေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန် အပြည့်အဝ ပြန်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ မဟုတ်ရင် ကြာလာရင် ပင်ပန်းလာမှာ။ Burnout တွေ ရလာမှာ။ ပိုဆိုးတာက ပိတ်မိတယ်။ မွန်းကြပ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက် တွေနဲ့ Self-lost တွေ ရလာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်အချိန် ဘယ်လို ဖယ်ရမလဲဆိုတော့ တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ ဖယ်နိုင် ရင်တောင် မဆိုးလှပါဘူး။ တစ်နေ့ကုန် လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားပေးဖို့၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာလေးတွေ လုပ်ဖို့ တစ်နာရီ အချိန်ပြန်ပေးပါ။ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ သစ်ပင်စိုက်တာ၊ တရားထိုင်တာ . . . ဘာဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ တစ်နေ့တာလုံးမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင် ကျေနပ်စေတဲ့ အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ အချိန်ရအောင် ဖယ်ပါ။

တစ်ပတ် တစ်ခါဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်လတစ်ခါဖြစ်ဖြစ် အပြင်ထွက်ပါ။ ရည်းစား၊ ယောက်ျား၊ သားသမီးတွေ ဘယ်သူမှ မခေါ်ဘဲ တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ Date ပါ။ ဒါမှမဟုတ်လဲ တစ်ယောက်တည်း Self-date လုပ်ပါ။ ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ အလှပြင်ဆိုင်သွားပြီး ဆံပင်ပြင်တာ၊ လက်သည်းပြင်တာ စသဖြင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ်စားချင်တဲ့ မုန့်တွေ ဝယ်စားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင် စေတဲ့ အရာတွေကို အချိန်ပေးပြီး ပြုလုပ်ပါ။

မိသားစုအပေါ် တာဝန်ကျေတာက တာဝန်ကျေတာ တစ်ပိုင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်၊ ကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ဖန်တီးဆုံးဖြတ်ရမှာက ကိုယ့်အပိုင်းပါ။ ကျွန်မ သဘောကျတဲ့ Helln Keller ပြောခဲ့တဲ့ စကားလိုပါပဲ။

“အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရပိုင်ခွင့်ကို ဘယ်အမျိုးသားဆီမှာမှ တောင်းခံလို့ မရဘဲ အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်တိုင်ကပဲ ရှာဖွေဖန်တီးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်”



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘာသာစကား

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပါးစပ်က ချစ်တယ်ပြောရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ချို့က ချစ်တယ်သာ ပြောတာ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ အချိန်မပေးဘူး၊ မချစ်ပြတတ်ဘူး စသဖြင့် ရှိကြပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မဖော်ပြတတ်တာ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဖက်သူရဲ့ Love Language ကို နားမလည်တာမျိုး ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတဲ့နေရာမှာလဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ ဖတ်ဖြစ်နေတဲ့ Gray Chapman ရဲ့ The 5 Love Languages ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးမှာပါတဲ့ Love Language လေးတွေကို နည်းနည်းပြောပြပါမယ်။

လူသားတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတဲ့ နည်းလမ်း ၅ နည်း ရှိပါတယ်တဲ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် အချစ်ဘာသာစကား ၅ မျိုးပေါ့။ ဘာတွေလဲ ဆိုတော့ . . .

1. Words of Affirmation

လူတစ်ချို့က သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စကားလုံးတွေကနေတစ်ဆင့် ဖော်ပြကြတယ်။ အထူးသဖြင့် အသိအမှတ်ပြုတဲ့ စကားတွေပေါ့။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့

အချိန်တွေမှာ အားပေးစကားပြောတယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြု စကားလေးတွေ ပြောပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အမြဲထုတ်ဖော်ပြော တတ်ကြတယ်။ တစ်ဖက်သူရဲ့ တစ်နေ့တာကိုလဲ စိတ်ပါဝင်စား နားထောင်ပေးတတ် တဲ့အပြင် အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးရတာမျိုးကို အားသန်ကြပါတယ်။



2. Quality Time

ကိုယ့်ရဲ့ Love Languageဟာ Quality Time ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေအပေါ်ကို အချိန်အပြည့်အဝ ပေးတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုလဲ အချိန်ပြန်ပေးမှ ကြိုက်တယ်။ ၂၄/၇ အချိန်ပေးနေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ အတူရှိနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ Quality time ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတာ၊ မအားတဲ့ ကြားကတောင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေအတွက် အချိန်သီးသန့်ဖယ်ပေးတာမျိုး လုပ် တတ်ကြပါတယ်။



3. Gift-Giving

တစ်ချို့ကလေး ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လက်ဆောင် ပစ္စည်းလေးတွေနဲ့ ဖော်ပြ ရတာမျိုးကို နှစ်သက်ကြတယ်။ လက်ဆောင်ဆိုလို့ တန်ဖိုးများတာ၊ နည်းတာကို မပြောဘူးနော်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက ဘာကြိုက်တတ်လဲ၊ ဘယ်အရောင်လေးလဲ၊ သူ့အတွက် ဒါလေးက လိုအပ်လောက်တယ်၊ အသုံးဝင်လောက်တယ် စသဖြင့် အသေး စိတ် သေချာတွေးပြီး ပေးတဲ့ လက်ဆောင်တွေဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ ပြယုဂ်တွေပါပဲ။ တစ်ချို့ဆို ကိုယ်တိုင် Handmade လေးတွေလုပ်ပြီး ပေးကြတယ်။ ဒီ Language အားသန်တဲ့သူတွေက လူတိုင်းကို ဒီလိုမျိုး လျှောက်ပေးနေတတ်တာ မဟုတ်လို့ သူတို့ ဆီက လက်ဆောင်ရတဲ့အခါ တန်ဖိုးထားပေးမှ သဘောကျကြပါတယ်။



4. Acts of Service

ဒါကတော့ အလုပ်နဲ့ သက်သေပြရတာကို သဘောကျတဲ့သူတွေပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ချစ်တယ်ဆိုပြီး အပြောသက်သက် မဟုတ်ဘဲ Action ရှိဖို့

လိုပါတယ်။ Acts of service သမားတွေဟာ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူကို အရိပ်တကြည့် ကြည့်နဲ့ ကြည့်နေတတ်ပြီး ဘာလိုအပ်သလဲ၊ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ၊ ဘာဖြည့်ဆည်းပေးရမလဲ အမြဲတွေးနေတတ်ပါတယ်။ အလုပ်လေးတွေ ကူလုပ်ပေးတာ၊ ဂရုစိုက်တဲ့ အမှုအရာတွေပြသတာ စသဖြင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။



5. Physical Touch

Physical Touch သမားတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း စတဲ့ အထိအတွေ့တွေနဲ့ ဖော်ပြရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကလဲ ဒီလိုမျိုး တစ်ဖက်သူရဲ့ ထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်းတွေကို လိုလားနှစ်သက်ကြပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတဲ့ Love Language တွေ မတူပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ Love Language ကို ကိုယ်တိုင် သိထားဖို့ နားလည်ဖို့ လိုသလို၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ Love Language က ဘာလဲဆိုတာကိုလဲ သိထားရပါမယ်။ ဒါမှ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ အဆင်ပြေမှာပါ။

အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက Quality Time ကို သဘောကျတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို အချိန်မပေးဘူးဆိုရင် အဆင်မပြေပါဘူး။ တစ်ယောက်ရဲ့ Love Language ကို တစ်ယောက်က သိမှ အပြန်အလှန် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှာပါ။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ကြတဲ့အခါ ချစ်တယ်လို့ ပါးစပ်က ပြောရတာတော့ သိပ်ကို လွယ်ကူပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ ပါးစပ်က ချစ်နေရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြတတ်ဖို့က အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ အခုနောက်ပိုင်းမှာ နားလည်လာတာက Action မပါတဲ့ အပြောသက်သက် စကားလုံးတွေဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိသလို စကားလုံးဖော်ပြမှုမပါတဲ့ Action တွေကလဲ နားလည်မှုလွဲ၊ အထင်လွဲစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်အချစ်ဟာ Actions & Words မျှတဖို့လိုတယ်။ အဓိကက ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကို တစ်ဖက်သူ နားလည်ခံစားနိုင်အောင် ဖော်ပြတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ရပ်ဝန်းငယ်

အခုနောက်ပိုင်းတော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ Inner circle လေးကို တတ်နိုင်
သလောက် ချဲ့ပြီးပဲ နေဖြစ်လာတော့တယ်။

လူနည်းနည်းပဲ ထားတော့တယ်။ မေတ္တာပေးလို့ မေတ္တာပြန်ရတဲ့ ရပ်ဝန်း
တွေမှာပဲ ရှင်သန်ဖြစ်တော့တယ်။

ဟန်ဆောင်ပြီးပြစရာ မလိုတဲ့လူတွေ၊ ဟန်ဆောင် အားတင်းပြစရာ
မလိုတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာပဲ ရှင်သန်တော့တယ်။

ရှင်သန်ရတာ ပင်ပန်းစရာကောင်းတယ်မလား။

ကိုယ့်ကို ပင်ပန်းလေးလံစေတဲ့ လူတွေကို ဝတ္တရားအရ ပတ်သက်ပြောဆို
နေရတာက ပိုပင်ပန်းပါတယ်။

အဓိကက ကိုယ့်ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံပေးတဲ့လူတွေ၊ ပြုလဲ
ချိန်မှာ ပြုလဲခွင့်ပေးတဲ့လူတွေ၊ တစ်ခါတလေမှာ မသန်မာလည်း ဖြစ်တယ်လို့
လက်ခံပေးတဲ့လူတွေအနားပဲ နေဖြစ်လာတော့တာ။

ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုကံ အရမ်းကောင်းတယ်
လို့ ခံစားအမိဆုံးပါပဲ။

ဒီနှစ်တွေမှာ လူတွေအကြောင်း သေချာသင်ယူခဲ့ရတယ်။

ကိုယ့်အပေါ် ပြောင်းလဲသွားကြတဲ့ လူတွေရှိသလို မပြောင်းမလဲဘဲ အမြဲ

တစေ ရှိနေပေးကြတဲ့ လူတစ်စုအတွက် သိပ်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

ပြီလဲချိန်မှာ အပြည့်အဝပြီလဲခွင့်ပေးပြီး ပြန်တည်ဆောက်တဲ့ အချိန်
မှာလည်း ကူပြီး တပ်ဆင်ပေးကြတာ တကယ်ကို နွေးထွေးရပါတယ်။

အမြဲတမ်းအတွက် မှတ်မိနေပြီး တွေးမိတိုင်းမှာ ကျေးဇူးတင်နေမိမှာပါ။
ရှိခြင်းနဲ့ အထောက်အကူပြုကြတဲ့သူတွေကိုရော၊ မရှိခြင်းနဲ့ အထောက်အကူ
ပြုကြတဲ့သူတွေကိုရောပေါ့...။



အချစ်နှင့်အတူ ပို၍ ကောင်းသော နေ့ရက်များဆိုသို့

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ရင်းနဲ့ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ နေ့ရက်တွေအိပ်ပဲ လျှောက်
လှမ်းရမယ်။

လူနှစ်ယောက်ဟာ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖန်တီးပိုင်ဆိုင်ရဖို့
အတွက်ပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ကျွန်မကတော့ အချစ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဒီလိုပဲ လက်ခံထား
တယ်။

တွေဝေမှုတွေ၊ မသေချာမှုတွေ၊ မပွင့်လင်း မပြတ်သားမှုတွေနဲ့ တစ်ယောက်
ကို တစ်ယောက် စိတ်ကင်ဆာပေးနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုရင် အဲဒါက အချစ်မဟုတ်
တော့ဘဲ စိတ်သောကရောက်ရခြင်းရဲ့ လမ်းစပဲ။

အချစ်ကို အချစ်အတိုင်း ထားရင်တော့ လွယ်ကူသယောင် ထင်ရပေမဲ့
တည်ဆောက်ဖို့ရာ ခက်ခဲပါတယ်။ အချစ်နဲ့ ဘဝဟာ ယှဉ်တွဲနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း
သိဖို့လိုပါတယ်။ အချစ်ဟာ ဘဝတစ်ခု မဟုတ်ပေမဲ့ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု
ဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ ဘယ်သူကမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေမရှိဘဲ မနေနိုင်ကြဘူးလေ။
နောက်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မချစ်ဖူးတဲ့သူ၊ အချစ်နဲ့ မထိတွေ့ဖူးတဲ့သူရယ်လို့မှ
လောကမှာ မရှိကြဘဲ။ နှလုံးသားရေးရာကိစ္စတွေဆိုတာ ဘဝမှာ တစ်ကွေ့မဟုတ်
တစ်ကွေ့တော့ ရင်ဆိုင်ကြရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အချစ်နဲ့ ဘဝကို ထပ်တူယှဉ်လာရတဲ့
အခါ အချစ်ဟာ အဆိပ်အတောက်မဆန်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

သူစိမ်းနှစ်ယောက် ချစ်ကြိုက်ကြရတဲ့အလုပ်ပဲ ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ။ ညှိနှိုင်း ယူကြရတဲ့ကိစ္စတွေ ရှိသလို၊ နားလည် သည်းခံပေးရတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှိတယ်။ ကြည်နူး စရာ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အချိန်တွေဆိုတာလည်း အမြဲ မရှိနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝမှာ ကိုယ့်ပင်ပန်းမှုနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်အခက်အခဲနဲ့ကိုယ် ပင်ပန်းလာတဲ့ အချိန်တွေဆိုတာ ရှိတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေလည်း ကတောက်ကဆဖြစ်တဲ့ အချိန်တွေရှိမယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း ဒီဆက်ဆံရေးအပေါ် ငြီးငွေ့လာတဲ့ အချိန်၊ လက်လျော့ချင်လာတဲ့ အချိန်တွေဆိုတာ ရှိတတ်တာပဲ။ ဒါက သဘာဝပဲ။ ဒီအခက်အခဲတွေဆိုတာ ချစ်သူရည်းစားတိုင်းမှာ မဖြစ်မနေ ကျော်ဖြတ်ရင်ဆိုင်ကြ ရမဲ့ အခက်အခဲတွေပဲ။

အရေးကြီးတာက ကိုယ်ရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်ရောက ဒီအခက်အခဲ တွေကို ကျော်ဖြတ်ချင်စိတ်ရှိဖို့ပဲ လိုတာ။ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ အဆိပ်အတောက် မဖြစ်နေဖို့ပဲ လိုတာ။ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ပျော်ရွှင်စရာထက် စိတ်အနှောင့်ယှက် ဖြစ်ရတာက များနေတာ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကြည်နူးရတာထက် စိတ်သောကရောက်နေတာက များနေတာ၊ အမြဲလိုလို ရန်ဖြစ် နေရတာ၊ အမြဲလိုလို ငိုနေရတာ၊ စိတ်လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ ဂရုစိုက်မှုတွေကို မခံ စားရတာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိတော့တာ၊ အချိန်ပြည့် စိုးမိုးခံ၊ အနိုင်ကျင့်ခံနေရတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မပိုင်တော့ဘဲ သွားလည်း သူ့စိတ်၊ စားလည်း သူ့စိတ်နဲ့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်နိုင်၊ ဘာတိုးတက်မှုမှမရှိဘဲ ဘဝ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ပျောက်လာတာဟာမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒါ အချစ်မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်သောကရောက်ခြင်းရဲ့ လမ်းစပဲ။

“အချစ်ဆိုတာ ရန်တွေဖြစ်လိုက်၊ ငိုလိုက်၊ ကြည်နူးရလိုက်နဲ့မှ ရင်ခုန်စရာ ကောင်းတာ” လို့ လူတချို့ပြောတာ ကြားဖူးပါတယ်။ အချစ်ဟာ Tempo အတက် အကျ ရှိတာ မှန်ပေမဲ့ ကျန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းဟာ များသောအားဖြင့် တည်ငြိမ်ပါတယ်။ အချစ်တစ်ခုမှာ Drama တွေ များလွန်းနေရင်၊ စိတ်သောကတွေ၊ မျက်ရည်တွေ လိုတာထက်ပိုပြီး များနေရင် အဲဒီအချစ်က ကျန်းမာတဲ့ချစ်ခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။

အချစ်တစ်ခုဟာ ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းဖို့ထက် မှန်ကန်ဖို့၊ ငြိမ်သက်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ချစ်တဲ့ အချစ်ဟာ စစ်မှန်ဖို့ လိုတယ်၊ ရိုး သားဖို့ လိုတယ်၊ တည်ငြိမ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်ရင်းနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ အနာဂတ်တွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ချင်တဲ့စိတ်၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိဖို့က ပိုလိုအပ်တယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဖေးမရမယ်။ နှစ်သိမ့်ရမယ်။ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ တိုးလို့ စာနာ နားလည်ရမယ်။ သူ့ရော၊ ကိုယ်ရော နှစ်ယောက်အတူ တိုးတက်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွဲဖော် ကိုလည်း သူ့ရဲ့ တိုးတက်ရာ လမ်းကြောင်းတွေအတွက် လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် ကူညီပေးရမယ်။

အဓိကကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်လုံခြုံမှု ရှိရမယ်ပေါ့။ အချစ်တစ်ခုမှာ စိတ်သောက ရောက်နေရတယ်ဆိုရင် အဲဒီအချစ်ဟာ အလကားပဲ။ အလကားပဲ ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျမှု မရှိနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သလို အဆိပ်အတောက် ဆန်နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်သောကရောက်ဖို့ ချစ်ကြတာမှ မဟုတ်တာ။ အချစ်ဆိုတာ ချစ်စရာ ကောင်းဖို့ လိုတယ်လေ။ ချစ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ ချစ်စရာကောင်းနေဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ချမ်းသာရဖို့ လိုတယ်လေ။ ဒါမှသာ အချစ်နဲ့အတူ ပိုပြီးလှတဲ့ နေ့ရက်တွေဆီ လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာပေါ့။

အဓိကကတော့ အချစ်ဟာ မပင်ပန်းရဖို့ လိုပါတယ်။

