



# လျော်ချင်လျော် မဆောင်နဲ့

— . . . —  
ဘုန်းမောင်ဦး

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိ၊ စိတ်အေးချမ်းရာမရှိ၊  
 ဘယ်လိုမှ ပျော်စရာမကောင်းနေတဲ့ကာလကြီးမှာ  
 ပျော်ဖို့ အတင်းအဓမ္မ ထွက်ပေါက်ရှာ  
 ကြိုးစားနေတဲ့ လူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

# Don't Pretend To Be Happy

— . . . —  
 BHONE MAUNG OO

ပျော်ချင်ယောင် မဆောင်နဲ့  
 (ဘုန်းမောင်ဦး)



9 782024 001089

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၀၈)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ဘုန်းမောင်ဦး

ပျော်ချင်ယောင် မဆောင်နဲ့

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ကောင်းထက်ကျော်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ငင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၈၅၀၀ 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

ဘုန်းမောင်ဦး  
ပျော်ချင်ယောင် မဆောင်နဲ့ / ဘုန်းမောင်ဦး။ ရန်ကုန်  
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။  
စာမျက်နှာ - ၁၆၀၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
(၁၀၈) ပျော်ချင်ယောင် မဆောင်နဲ့



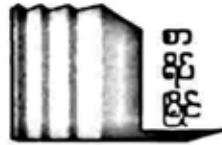
### စာရိပ်ပွင့်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁	ဖိုး	အညာရယ် အလွမ်းရယ် ပိချောရယ်
၂	မယ်စု	အချစ်ဦးရဲ့ ဂျင်းဂျက်ကတ်လေး
၃	နိုင်နိုင်စနေ	နောက်ဆုံးနတ်သူငယ်
၄	လင်းရောင်နီစော	ရိုးရာနှင့်အညာစလေ့ဝတ္ထုတိုများ
၅	တင်မောင်မြင့်	အချစ်ရိုင်းရဲ့ အရိုင်းချစ်
၆	ပိုင်ရာ	တစ္ဆေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ
၇	မိုးဝက်ငြိမ်း	ပိတ်အတွက် ဖတ်စာ
၈	လှခင်	ဦးအောင်သင်းကို မော့ကြည့်ခြင်း
၉	နိုင်နိုင်စနေ	တစ်သက်တာအဖော်
၁၀	ခင်သန္တာ	မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင်
၁၁	ဆွေဝင်နေမင်း	ခေါင်မိုးများ
၁၂	ဝါဝါတင့်ဆွေ	အက်ဒီ
၁၃	နေထွန်းလင်း	ငိုတာဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်
၁၄	ခင်မြဝင်း	ဆည်းဆာချိန် တိမ်နီများ
၁၅	စူးရှပေ	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း
၁၆	နီလီလင်းသစ်ဆေး-၂	စိမ်းထောင့်သူခ
၁၇	ရွှေဥဒေါင်း	ပထမ ဆရာသိန်း
၁၈	နိုင်နိုင်စနေ	နလုံးသားနက်နက်မှာ ပွင့်တဲ့ ယန်း
၁၉	ကိုလေးမြတ်	ကာဂိတ်
၂၀	လင်းရောင်နီစော	ခေါင်မြရီ
၂၁	ရွှေဥဒေါင်း	စစ်မှန်သူ
၂၂	နိုင်နိုင်စနေ	နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ငြိမ်းပါ
၂၃	ညီလေးငယ်	အဝါရောင်ကောင်းကင်
၂၄	ဖိုး	ဖယောင်း ဥယျာဉ်
၂၅	သက်ပိုင်မြန်မာပြန်	သမီးရတနာ
၂၆	နိုင်နိုင်စနေ	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့
၂၇	ထက်ဘုန်းရှိန်	မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းသာ
၂၈	နိုင်နိုင်စနေ	မသွားရရင် သေနိုင်တယ်
၂၉	ခေါက်တာအောင်ဆေး-၂	အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား
၃၀	သစ်ခက်အိမ်	ဘာညာကိုကွ
၃၁	ဝေဝေပွားရေတက္ကသိုလ်	ဆူးမယ်လက်
၃၂	ညီထွန်းလှ	ငါတို့ ရွာပြန်ကြရအောင်
၃၃	လင်းရောင်နီစော	ရွှေလွန်းမျှ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့
၃၄	ဝိဘာအိုင်	ဖျက်ကွယ်မြစ်
၃၅	ရွှေဥဒေါင်း	စုပန်းနို့ စုပကလျာထီ
၃၆	နိုင်နိုင်စနေ	ကံကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ
၃၇	ထက်ဘုန်းရှိန်	အချစ်မြစ်မြစ်က ပေတ္တာရေကြည်လေးတွေ



### စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၃၈	နိုင်နိုင်စနေ	ကျွန်တော် ဂုဏ်ကီချမ်း
၃၉	ဖိုး	လွမ်းနေဦးမည် ငွေတောင်ပြည်
၄၀	သက်ဝိုင်	နှမ်းလှိုက်ငယ်
၄၁	အေးထူးအောင်အတ္ထုထိ	တစ်ခါက ပင်လယ်
၄၂	ခဲတ	စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း
၄၃	ခွန်ညိုသွေး	နက္ခတ်ကြွ ဖိုးခင်း
၄၄	ထက်ဘုန်းရှိန်	ဘဝသယုဒ္ဓရာထဲက အစာအာဟာရ
၄၅	လင်းသစ်	နက္ခတ်များတဲ့ ချစ်ခြင်း
၄၆	ဂ္ဗလိုင်ကျော်မင်း	တောင်လေလှိုင်းရောင် တိမ်တိုက်တွေ
၄၇	နိုင်နိုင်စနေ	ကျွန်တော်တို့ ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ
၄၈	စုမြတ်ချစ်	အဆိပ်သင့် နလံ့သား
၄၉	ထက်ဘုန်းရှိန်	ပျောက်ဆုံးအချစ် ကူးလွင့်ပင်လယ်
၅၀	နိုင်နိုင်စနေ	ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ
၅၁	မိုင်ရာ	ဝင့်ကြွေးရှိခဲ့သော်
၅၂	ကိုလေးမြတ်	ရွာအကြောင်း၊ ရွာကလေးတွေအကြောင်း
၅၃	သိန်သန်းထွန်း	ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မပို
၅၄	ပန်းငုထိ	ကမာရွတ်အိပ်မက်... လှည်းတန်းပုံပြင်
၅၅	မင်းဝေဟင်	လရိပ်အောက်က မိုးတိမ်
၅၆	ရွှေဥဒေါင်း	အကြံဉာဏ်ဖြင့် ကြီးပွားရေး
၅၇	နိုင်နိုင်စနေ	အေးကတော့ ဟင်နရီလီ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်မှန် မှုခင်းများ
၅၈	ထက်ဘုန်းရှိန်	အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ
၅၉	ခဲတ	ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား
၆၀	ညီလေးငယ်	မှမြောမြိုင်
၆၁	သားထွေး	ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ခြင်း
၆၂	ဖိုး	အလွမ်းဖြင့် နွေးစေ
၆၃	နီလီလင်သစ်ဆေး-၂	၁၉၂၂
၆၄	ဝဲမြတ်	ကုန်းဘောင်ရယ် လွမ်း
၆၅	ဝန်းမော်တင်အောင်	မပကြီး
၆၆	လင်းသစ်	အတွေးတို့ စေညွှန်ရာ
၆၇	နိုင်နိုင်စနေ	ထင်ရှားသူတို့၏ ဘဝပုံပြင်
၆၈	နိုင်နိုင်စနေ	လျှို့ဝှက်တဲ့ သန်းကြွယ်သူငွေ
၆၉	နိုင်နိုင်စနေ	လျှို့ဝှက်ဥယျာဉ်
၇၀	နိုင်နိုင်စနေ	ကျွန်မဖတ်ဖို့
၇၁	ခဲတ	ကိုယ်တို့ တွဲကြရာအောင်
၇၂	ခဲတ	ချစ်ခြင်းပေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ
၇၃	နိုင်နိုင်စနေ	နလံ့သားဝန်ဆောင်မှု
၇၄	စုရှုဗေ	ချစ်ခြင်းပေတ္တာ၏ ဖုတ်ပြစ်များ



## စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၇၅	မန်းမော်တင်အောင်	ပန်းများပွင့်သော ညတည
၇၆	မင်းခန့်မြင့်	လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ငွေတဲကလေး
၇၇	စူးရှမေ	ချစ်သော အမျိုးသားလေးထံသို့
၇၈	အာကာဦး	လမ်းဆုံးမှတ်တိုင်များ
၇၉	ဂျွန်ဝိုင်ကျော်မင်း	တစ်ခါက အဝါရောင်ဘူတာ
၈၀	Aqua	အစိမ်းရောင် မှော်ပညာရှင်
၈၁	နဂါးမောင်မောင်သဘာဝဂန္ထီရာ	စိတ်စိညာဉ်အပိုင်းအစများ
၈၂	နိုင်နိုင်စနေ	ထူးဆန်းတဲ့ အမေရိကန်လူမျိုး
၈၃	လင်းသစ်	တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း၊ မြစ်မလာတဲ့အခါ
၈၄	လင်းသစ်	လုပ်ငန်းခွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့်လက်ညှန်
၈၅	လင်းရောင်နီစော	ပင်လက်ပဲ ကြော့ချိန်ကျပြီမို့
၈၆	မြမြဆွေစိတ်ပညာ	မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ
၈၇	နိုင်နိုင်စနေ	ကေဂုဏ်ပြု၍ ပေပေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပါ
၈၈	ဝိဘာချိုင်	စုတိယပင်လယ်
၈၉	နိုင်နိုင်စနေ	၉၀-၁၀ နိယာမ
၉၀	လင်းသစ်	ပိုကောင်းမယ့် မနက်ဖြန်
၉၁	သက်ထားရွှေစင် (THSS)	ပေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း
၉၂	ဇီဝီဆို	ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက် တောက်ပနေတာပါ
၉၃	ဝေယံထွဋ်	သင့်အစွမ်းအစတွေကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ
၉၄	ထက်ဘုန်းရှိန်	ငါ မမြင်ဖူးတဲ့ မင်း၊ ငါ မမြင်ဖူးတဲ့ ငါ
၉၅	လင်းရောင်နီစော	ပါမီတယ်ဆပ်သွားဖူး၊ နန်းဦးကဗျား
၉၆	Tsukimi	စာကွက်ချင်စိတ်
၉၇	ခဲတံ	တစ်ပတ်အတွင်း MOVE ON လုပ်နည်း
၉၈	စူးရှမေ	ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်
၉၉	နဂါးမောင်မောင်သဘာဝဂန္ထီရာ	သံမဏိစိညာဉ်
၁၀၀	စာရိပ်မြိုင်တိုက်ထုတ်ကလောင်စုံ	မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် စာရိပ်မြိုင်
၁၀၁	စူးရှမေ	ချစ်သော အမျိုးသမီးလေး ထံသို့
၁၀၂	မြသွေးနှင်းဆီ	အလွမ်းပြည်ကို ရေတဲ့စာ
၁၀၃	လွန်းစေဇြိမ်း	ကြေးမုံနှင်းခြေ
၁၀၄	ထွန်းတောက်ထွဋ်လဲချား	သံယောဇဉ်တွယ်...နွယ်
၁၀၅	ထက်ဘုန်းရှိန် ဆည်ဆာ	အနုပညာပြောက်စွာ နိယူခြင်း
၁၀၆	စူးရှမေ	အဝါရောင် စုတုးထဲမှာ မော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်
၁၀၇	မေမျိုး	အသနပညာရှင် ရောက်ရှိခြင်း

mgyoe.com

# မာတိကာ

◆ Introduction	၉
၁။ Duck Syndrome	၁၄
၂။ နည်းပညာကပေးတဲ့ စွဲလမ်းမှု	၁၆
၃။ ကိုယ့်အချိုးနဲ့ ကိုယ်ပဲ	၂၀
၄။ Media Abuse -1	၂၃
၅။ Media Abuse -2	၂၆
၆။ လွဲချော်မှုများ	၃၃
၇။ စကားလုံးကြီးတိုင်း ယုံသင့် မယုံသင့်	၃၇
၈။ Happiness is a Basic Human Right	၄၁
၉။ ယောနိသော မနသိကာရ	၄၉
၁၀။ Stockholm Syndrome (စတော့ဟုမ်း ဆင်ဒရုန်း)	၅၃
၁၁။ Boiling Frog Syndrome	၅၈
၁၂။ Dominated - လောင်းရိပ်မိခြင်း	၆၈

### မာတိကာ

၁၃။	Energy Vampire	၆၄
၁၄။	Defense Mechanism	၆၇
၁၅။	ငါက လွဲရင် တစ်လောကလုံး မှားတယ်	၇၀
၁၆။	မီးနဲ့ ဝေးတဲ့သူ မပူတတ်ဘူး	၇၅
၁၇။	Over speaker တွေနဲ့ စကားစပ်မိတဲ့အခါ	၇၇
၁၈။	Perfection is imperfection	၈၀
၁၉။	လူလုပ် ဂုဏ်သိက္ခာ	၈၄
၂၀။	ပေးတတ်၊ ယူတတ်ကြစေဖို့	၈၇
၂၁။	Save Your Energy	၈၉
၂၂။	Survival Guilt	၉၃
၂၃။	အရောင် ပြောင်းတတ်ခြင်း	၉၇
၂၄။	Schadenfreude	၁၀၁
၂၅။	မနာလိုစိတ်	၁၀၅

### မာတိကာ

၂၆။	Live it, Learn it	၁၁၀
၂၇။	တန်ပြန် သက်ရောက်မှု	၁၁၃
၂၈။	ပြောင်းလဲလာမှာ သတဲ့လား	၁၁၅
၂၉။	ဘက်လိုက်တတ်တဲ့ လူ့သဘာဝ	၁၁၈
၃၀။	Self-glorify	၁၂၃
၃၁။	အသည်းကွဲတယ် ဆိုတာကလဲ	၁၂၅
၃၂။	တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ငွေလမင်း	၁၂၉
၃၃။	သာမန်ပဲ မိုင်ဖရန့်	၁၃၄
၃၄။	Emotional Blackmail	၁၃၇
၃၅။	မုန်တိုင်းလား လေပြည်လား	၁၄၁
၃၆။	ချစ်ရသူတွေကို ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ	၁၄၃
၃၇။	ဘဝရဲ့ First Priority	၁၄၇
၃၈။	ဆက်ဆံရေးတွေ အဆင်ပြေနေတဲ့အခါ	၁၅၂
၃၉။	နွေးထွေးလှတဲ့ အပိုင်းအဝန်း	၁၅၆

## Introduction

There is no set formula for happiness ပဲ။

ပျော်ရွှင်မှုမှာ ဘယ်လိုလုပ်မှ ပျော်ရွှင်ရမယ်ဆိုပြီး ပုံသေသတ်မှတ်ထား တာမျိုး မရှိပါဘူး။ လူတကာရှေ့မှာ လုပ်ယူပြီး ပျော်ရွှင်နေပြီထက် ကိုယ့်စိတ်ထဲ တကယ် ပျော်ရွှင်နေဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ သူများတကာရှေ့မှာ အဆင်ပြေနေပြီထက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေနေဖို့ပဲ လိုတယ်။

လူအများစုက ကိုယ့်ရဲ့ Light side ကိုပဲ ပိုဂရုစိုက်ကြတာ များတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Dark side ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုပြီး သူတို့အနေနဲ့ လုံးဝ စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ အဲလို ကိုယ့်ရဲ့ နစ်မ့်နိုးပြီး ခိုလှုံချင်စရာမကောင်းတဲ့ Dark side ကို စိတ်မဝင်စားကြ တာ အကြောင်းရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ရဲ့ Light side ကို ချပြနေမိလို့ပဲ။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို လုပ်ယူပြရမှ ကျေနပ်တယ်ဆိုတာမျိုး ပုံသေနည်း တွေ ထုတ်တတ်ကြတယ်။

လူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဘက်ခြမ်းက အရာတွေကိုပဲ ချပြ ချင်တာ။

Facebook မှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ တက်လာတဲ့ ပုံတွေ ဝီဒီယိုဖိုင်တွေကိုပဲ ကြည့်။ လူတွေက ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ စိတ်ချမ်းမြေ့နေတာလေးတွေ၊ စာမေးပွဲ အောင်တာတွေ၊ အချစ်ရေး အဆင်ပြေနေလို့ Ro ပြနေတာတွေ၊ တစ်ယောက်ယောက်

mgyoe.com

ကို ဘာညာသာရကာ ကူညီပေးလိုက်လို့ “ဘာလေးတော့ လှူခဲ့ပါတယ်” ဆိုပြီး လူထု အရှေ့ ချပြနေတာတွေ။

Social Media ပေါ် တက်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံး အရာတွေကိုပဲ ဦးစားပေး ချပြကြတယ်။ ကိုယ်ပျော်နေတာပဲ လူတွေ ရှေ့မှာ ချပြချင်တယ်။ တစ်ဖက်က ကိုယ်ကလည်း တခြားတစ်ယောက်ကို လှမ်းမြင် တဲ့အခါ အဲလူချပြတဲ့ Light side ကိုပဲ အားကျသလိုလို စောင့်ကြည့်မယ်။ ပြီးရင် ငါက သူ့လို ဖြစ်မှ ပျော်မယ် ထင်ပါတယ် ဆိုပြီး Guilty (မလုံမလဲ) တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

တကယ်တမ်း စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြား တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တို့ရဲ့ တခြားတစ်ဖက်စီတိုင်းမှာ Dark side တွေ အမြဲရှိနေကြတာပဲ။

စာမေးပွဲ အောင်ခဲ့သူဟာ သူ့ရဲ့ Dark side မှာ ကျူရှင်နဲ့ကျောင်း မပျက် တက်ရတာတွေ၊ အိမ်စာပိနေတာတွေ၊ စုံတွဲတစ်တွဲ Public ကိုတက်လာပြီး Pre-Wedding ဓာတ်ပုံတွေ တင်နိုင်လာတယ်ဆိုတာရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ အမြင်မကြည် တာတွေ၊ လမ်းခွဲပြတ်စဲဖို့ပဲ တာစူနေတာတွေ၊ ဝိပဿနာနဲ့ နေသားကျနေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ခဏခဏ သတိနဲ့ မဆင်ခြင်မိတာတွေ။

အဲ့တာတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ အဆင် မပြေမှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ကိုယ်ကိုယ်သူသူ မြင်နေရတဲ့ ဒီ Screen (အပေါ်ယံ) လေးကိုပဲ ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူ၊ အောင်မြင်တဲ့သူတွေ၊ ရည်းစားနဲ့ အဆင်ပြေနေတဲ့သူတွေ၊ Scholarship ရလို့ နိုင်ငံခြားမှာ ကျောင်းတက်နေရတဲ့သူတွေကို တွေ့ရင် အားကျကြတယ်။ သူတို့လို လိုက်လုပ်မှ ကိုယ်လည်း ပျော်ရွှင်မယ်လို့ တွေးတယ်။

လိုက်လုပ်ကြည့်တယ်။ ထင်ထားသလောက် မရရော ဒေါသထွက် ပေါက် ကွဲ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စိတ်ပျက်လာတယ်။ အမှန်တကယ်တမ်း ကိုယ်တို့တွေ နားလည် ထားရမှာက ပျော်ချင်ယောင် ဆောင်လေလေ ကြောင်ကျ မကျလေလေပဲ။

ပျော်ရွှင်စရာကို ရှာလေလေ ပျော်ရွှင်မှုက ထွက်ပြေးလေလေပဲ။

ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အချက်ဘယ်နှချက် လိုတယ်၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း လမ်းညွှန်၊ ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ဘူး... စတဲ့ စာအုပ်တော်တော်များများမှာ ပါတဲ့ အချက်တွေဆိုတာ အဲ့စာအုပ်ကို ရေးတဲ့သူရဲ့ သူ ကျင့်သုံးနေတဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်းကို

mgoe.com

ချပြပေးတာထက် မပိုဘူး။

Intro မှာ ပြောသွားသလို ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ ပုံသေနည်းမရှိဘူး။ ဘာတွေကို လုပ်ရမှ၊ ဘာတွေကို ရှောင်ရမှဆိုတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေ မရှိပါဘူး။ တချို့က စာဖတ်နေရမှ ပျော်တတ်တာမျိုး။ တချို့ကျ ရည်းစားပွေနေမှ ပျော်တတ်တာမျိုး။ တချို့က ဘောလုံး ကန်နေမှ ပျော်နေတာမျိုး။ တချို့ကျ ဘော်ဒါတွေစုပြီး ခရီးတွေ ပတ်သွားနေမှ ပျော်ကြတာမျိုး။ ဘယ်တူပါ့မလဲ။

ပျော်ရွှင်မှုမှာ Key မရှိဘူး။ ဂစ်တာကြိုးလို လှပချိုမြတဲ့ သံစဉ်တွေ ထွက် လာဖို့ ကြိုးတကာ လိုက်ညှိနေလို့ မရဘူး။ တချို့ပျော်ရွှင်နည်း စာအုပ်တွေထဲမှာ ပါတဲ့ အကြောင်းအရာ အများစုက ကိုယ်တို့တွေ အာရုံစိုက်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့ Topic ကိုချည်း ရေးထားတာများတယ်။ ချပြသူ တချို့ရဲ့ ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ဘာတွေ လုပ် နေမှ ပျော်မယ်ဆိုတဲ့ ဆက်သွယ်ချက် Fact-sheet (ပျော်ရွှင်ခြင်းအချုပ်) တွေဟာ ကိုယ့်နဲ့ အမှန် ကိုက်ချင်မှ ကိုက်မှာ။

ဒါဆို အဲ့လိုစာအုပ်တွေ မဖတ်ရတော့ဘူးလားဆိုလည်း မဟုတ်ဘူး။ စာဖတ်တယ်ဆိုတာမျိုးက Choice ကို Check up လုပ်တတ်ဖို့ ဖတ်တာပဲ မဟုတ် လား။ ရွေးချယ်စရာအတွက် ဖတ်ကြတာကိုး။

တစ်ခါတလေ ပျော်ရွှင်မှုက တန်ဖိုးကြီး လက်ဆောင်တွေနဲ့ Surprise အမိခံရတာထက် ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုလောက် အဆက်အသွယ်ပြတ်နေတဲ့ တစ်စုံတစ် ယောက်ဆီက အဝင် Call လေးတစ်ခုဟာလည်း ပျော်ရွှင်စရာ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ လူတကာနဲ့ မရောဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်ယောက်တည်းနေမှ ပျော်ရွှင်နေတတ်တဲ့သူလည်း အများကြီးပဲ။

ဆိုတော့ သူများလို လိုက်လုပ်မှ ပျော်ရွှင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးနေ စရာ မလိုဘူး။ တချို့ကျ ကိုယ်ပျော်ဖို့အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးမှ ပျော်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

သူတို့ကိုကျ People-pleaser လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ People-Pleaser ဖြစ်တဲ့သူဟာ မကြာခဏဆိုသလို ဘေးကို ရောက်ရောက် သွားတတ်တယ်။ တခြားသူတစ်ယောက် ပျော်ရွှင်ဖို့ အဆင်ပြေဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ အဆင်ပြေ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတဲ့ လူစားမျိုးပေါ့။

ဖြစ်ဖူးတယ်မလား။ တခြားသူ တစ်ယောက်အတွက်ဆိုပြီး ကိုယ့်ခံစား ချက်တွေ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုတောင် မေ့လိုက်တာမျိုး။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်

ပြန်မဝဲလိုက်တာမျိုး။ သူများအတွက်ပဲ အမြဲဂရုစိုက် စဉ်းစားပေးနေတတ်တာမျိုး။ ဒါ ကောင်းလားဆို လှေခါးထစ်တော့ ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ။

နောက်ပိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လျစ်လျူရှုရတဲ့ အထိ ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။ Self-neglect ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

People-pleasing လူစားမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ နေရာမှာလည်း အကြောင်း ပြချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က တစ်ဖက်လူအတွက် မကြည့်ပေးလိုက်ရင် ဆက်ဆံ ရေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ စိုးလို့ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဖက်သတ် ဆက်ဆံရေးကို ထိန်း သိမ်းဖို့အတွက် ဒီလို လိုက်လျော့မှ ဖြစ်မှာမို့လို့ စတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေအပြင် တခြား Reason တွေ အများကြီး ရှိတယ်။

People-Pleaser တွေမှာ ကိစ္စတစ်ခုကို ငြင်းဆန်ဖို့ အားနာနေတတ်တာ၊ တစ်ဖက်သား ကြိုက်နေတာကို ကိုယ့်ဘက်က မကြိုက်ပေမဲ့ အောင့်သီးအောင့် သက်နဲ့ လိုက်လျော့နေရတာ၊ ကိုယ်ကချည်းပဲ ဆောရီးလို့ မှားမှားမှန်မှန် လိုက် တောင်းပန်နေရတာ၊ မမှားတဲ့ ကိစ္စတွေ လုပ်မိခဲ့ရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါမှားပြီ အထင်နဲ့ မကြာခဏ အပြစ်တင်နေမိတာ၊ တစ်ပါးသူအတွက်ချည်း စဉ်းစားရင်း ကိုယ့်ရဲ့ Personal Life က မသိမသာ ပျောက်လာတာ၊ ကိစ္စတစ်ခုစီ တိုင်းမှာ ကိုယ့်နဲ့ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တာကို အမြင်မတူပေမဲ့ သဘော တူနေရတာ စတဲ့ လက္ခဏာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

People-pleasing ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ ကိုယ်က အရင်က အနိုင်ကျင့်ခံရတာမျိုးတွေ ကြုံရခဲ့တာမျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ Relationship မှာဆို ဆက်ဆံရေးတွေ ပြတ်သွားမှာ ကြောက်တာ၊ နာကျင်ရမှာ ကြောက်တာမျိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အဆင်မပြေလည်း သူတို့အဆင်ပြေနေရင် ရပြီဆိုတဲ့ ဒီလို အခြေခံ စိတ်ထားအပေါ် မူတည်တဲ့ တခြားအကြောင်းအရင်းတွေလည်း ရှိတယ်။

People-pleasing ကို လျော့ပါးစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Limit ကိုယ် Realize ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပါ။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေ၊ ဦးစား ပေးသင့်တဲ့ အရာတွေကို သိအောင် အရင်လုပ်ဖို့ပါ။ As you live စတိုင် နေပြီး Wants နဲ့ Needs ကို စမတ်ကျကျ ခွဲခြား ဆုံးဖြတ်ကြည့်ဖို့ပဲ။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကျွန်တော် ပြောတာတွေကိုလည်း လုံးစေ့ပတ်စေ့ မယုံဘဲ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် ပျော်အောင် နေကြည့်ဖို့ပဲ။

ကိုယ့်စိတ် အစစ်အမှန်က မပျော်ရွှင်ဘဲနဲ့ ပျော်ပါတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်

mgyoe.com

ကိုယ် တဖန် ပြန်ညာနေတယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုကို Goodbye သာလုပ်ထားလိုက်ပါ။ ဘဝဆိုတာ နေတတ်ရင် ကျေနပ်တယ်ဆိုတာ ကျေနပ်သူရဲ့ Status. Just not me ဆိုသလို ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းက အမြဲတမ်း မပျော်နေဘူး။ ကိုယ်လည်း အမြဲပျော်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်တစ်ကိုယ်ရည် စိတ်ညစ်ခွင့်ရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းတဲ့အချိန် ကိုယ့်မှာ ငိုပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ပျော်တဲ့အချိန်မှာ ပျော်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတိုင်းကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပြီး နေသွားလိုက်လို့ရတယ်။

အားတင်းထားတို့၊ အန်ခဲထားတို့၊ အချိန်တန်ရင် All instate (နေသားတကျ) ဖြစ်သွားမှာဆိုတာတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်တော့မှ အားမပေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လူတိုင်းမှာ နာကျင်ချိန်ပိုဆိုတာ သီးသန့်ရှိပြီးသား။ ပြုလဲခွင့်ကော ပြန်ထခွင့်ကော ရှိပြီးသား။

ပျော်ပါတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ Dark side ကို အံ့ကြိတ်ခံနေတိုင်း လောကကြီးက တော်ပါတယ်ဆိုပြီး လာချီးမကျူးပါဘူး။ အပူတွေမျိုထားလို့ ပြုံးပြနိုင်တဲ့ Reality မဆန်တဲ့ Type ကိုမှ Strong လို့ ထင်ထားရင် လောကကြီးထဲမှာ ခံစားရတဲ့ သားကောင်ဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ Dark side ကို လူတွေ စိတ်မဝင်စားရင်တောင်မှ ဒီအတွက် ကျွန်တော်တို့ဘက်ကနေ ဘာမှကို ဟန်ဆောင်ထားစရာ မလိုဘူး။

မတ် ၁၊ ၂၀၂၂။



## Duck Syndrome

ရုပ်ဝတ္ထုတွေနောက် တောက်လျှောက် လိုက်လာတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ဆိုရှယ် မီဒီယာဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အစစ်အမှန် View ကို မကွယ်,ကွယ်အောင် ဖုံးလိုက်၊ ဖော်လိုက် လုပ်စရာ ဖြစ်လာတယ်။

ရေကန်ထဲမှာ ဘဲမကြီးနဲ့ ဘဲပေါက်စလေးတွေ ရေကူးနေတယ် ဆိုပါစို့။ ဘဲတွေဟာ ရေပေါ်မှာ ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး ရေကူးနေကြတယ်ဆိုပေမဲ့ ရေအောက်မှာကျ သူတို့ရဲ့ ခြေထောက်တွေကို အသေအကြေ ကူးခတ်ကြရတယ်။ ရေထဲမှာ မြုပ် မသွားဖို့လည်း လိုတာကိုး။

အခုခေတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်က လူတွေဟာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲ။ ကိုယ်တို့ရဲ့အပေါ်ယံ ကောင်းကွက်တွေကိုချည်း ရွေးရွေးပြီး မီဒီယာ အပေါ် တင်ကြတယ်။

Star ဘယ်နှလုံးပါတဲ့ ဟော်တယ်မှာ တည်းခွဲတာတွေ၊ iPhone အသစ်ကို ဘယ်လို ဝယ်လိုက်တယ်ဆိုတာတွေ၊ ချစ်ရသူတွေက ဘယ်လောက်ချစ်လို့ ကား အသစ် ကျပ်ချွတ် တစ်စီး လက်ဆောင်ရ (Surprise တိုက်ခံရတာတွေ)၊ ဒီလတော့ ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရလို့ ကိုယ့်မိဘနှစ်ပါးကို ဘယ်လို ကန်တော့လိုက်တာတွေ စသဖြင့် အများကြီးပါပဲ။

လူတိုင်းက သူတို့ဘဝရဲ့ Highlight တွေကိုပဲ Social media ပေါ် ချပြ

mgyoe.com

တတ်ကြတာ များတယ်။ ဒါတွေလုပ်နိုင်၊ ရနိုင်တာကို မကောင်းဘူးလား မေးရင် ကောင်းတာပေါ့။ မနာလိုစရာအကြောင်းလည်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေရဲ့ ဆိုရှယ် မီဒီယာထက်က ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ကောင်းကွက်တွေဟာ တကယ့် တကယ် အမှန်မရှိတဲ့ Visual highlight တွေပဲ။

ဒီလိုမျိုး လူအများရဲ့ ကောင်းကွက်တွေကို မြင်တွေ့ရဖန်များလာတော့ လူတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူများတွေ ဘဝကျတော့ သာယာလိုက်တာ၊ အပူအပင်ကင်း လိုက်တာလို့ တွေးမိပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေမနပ် ဖြစ်လာကြတယ်။

ဒါမျိုးကို Duck Syndrome လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်က သူများတကာရဲ့ ကောင်းကွက်တွေကို မြင်ရပါ များတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ်ချင်တာ၊ အားမရချင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။

ဖြည့်တွေးကြည့်ပါ။

“ငါ့ဟာငါ တင်ချင်လို့ တင်တာလေ၊ မမြင်ချင် ကျော်သွားလိုက်ပေါ့” ဆိုတဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ “သူတို့ဟာသူတို့ တင်တာလေ၊ ငါ မမြင်ချင်လို့ ငါ ကျော်သွားတာ” ဆိုတဲ့ စိတ်သဘောထားချင်း နှိုင်းယှဉ်လိုက်တဲ့အခါ လူတွေက “တင်ချင်လို့ တင်တာ” ကိုသာ အာရုံ စူးစိုက်နေကြတာ များတယ်။

University of Stanford ရဲ့ လေ့လာချက်တစ်ခုမှာဆို မီဒီယာပေါ်မှာ အမြဲတမ်း Active ဖြစ်နေတဲ့ သူတွေဟာ မီဒီယာနဲ့ ဝေးကွာသူတွေထက် စိတ်ကျ ရောဂါ ခံစားနေရပါတယ် တဲ့။ ကိုယ်တို့ရဲ့ ပြဿနာ၊ ကိုယ်တို့ရဲ့ Dark side, ကိုယ် တို့ရဲ့ Good View တွေကို တဒင်္ဂလေးစိတ်ကျေနပ်ရုံမျှသာ ရွေးတင်နေကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူများတကာရဲ့ Visual highlight (ပုံရိပ်ယောင်) တွေကို ကိုယ့် Dark side (အဆင်မပြေခြင်း) တွေနဲ့ သွားနှိုင်းမယှဉ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဘာလို့ဆို ကိုယ့်ကောင်းကွက်တွေကို ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ ချမပြနိုင် လဲဘဲ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုက လျော့နည်းသွားမှာမှ မဟုတ်တာ။

စက်တင်ဘာ ၁၆၊ ၂၀၂၂။



### နည်းပညာကပေးတဲ့ စွဲလမ်းမှု

ဆော့ဝဲလ်တွေ ဖန်တီးကြတဲ့ Software Developer အများစုဟာ ဆော့ဝဲလ် ရေးဆွဲတဲ့အခါကျရင် ဒီဆော့ဝဲလ်က လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လို တန်ဖိုးဖြတ်မလဲ ဆိုတဲ့ အရာကို ခဏခဏထည့်ပြီး ဒီဇိုင်းရေးဆွဲလေ့ ရှိတယ်။

ရှုပ်သွားသလား။ ဒီလိုပါ။

လူတော်တော်များများက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အမှောင်ကမ္ဘာကို ဖုံးပြီး လူတကာ ရှေ့မှာ ပျော်ပြချင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အားရကျေနပ်နေကြတဲ့ လူတွေရဲ့ ရှေ့မှာ အားရပါးရ နေပြချင်တယ်။

အမှန်တကယ် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပြီး လူသူမသိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမှောင် ဘက်ခြမ်းကို စာနာနွေးထွေးမှုနဲ့ ခွန်အားဖြည့်ပေးတာမျိုး လိုချင်တယ်။ တစ်ယောက် ယောက်ကို မက်ဆေ့ချ်ပို့တာ၊ ဖုန်းခေါ်တာ၊ ရင်သွားဖွင့်တာမျိုး လုပ်ချင်တယ်။ ဒါကို သိပ်ပါးနပ်တဲ့ နည်းပညာ ကုမ္ပဏီ အတော်များများက လူတွေရဲ့ အမှောင်ဘက် ခြမ်းကို အတုအယောင် နွေးထွေးမှုတွေ ပေးတဲ့ ပုံစံနဲ့ ဂိမ်းတွေလို Application တွေ တီထွင်လိုက်တဲ့ အခါတိုင်းမှာ လူတွေကို မက်လုံးပေးနိုင်မယ့် အရာတွေကို မဖြစ်မနေ ဖန်တီးကြတော့တာပဲ။

Facebook, Instagram, Tik Tok, Twitter, YouTube တွေမှာ ဒါတွေကို ခဏ ခဏ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

ကျွန်တော်တို့နဲ့ သိပ်မစိမ်းတော့တဲ့ Apple Product တစ်ခုပဲ ကြည့်ကြည့်ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုလောက်တုန်းက Apple ရဲ့ ပထမဆုံး iPad ကို သာမန် ကွန်ပျူတာတစ်လုံးလို သုံးလို့ ရတယ်ဆိုပြီး Apple တည်ထောင်သူ Steve Jobs က မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ကို အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အရာက ဘာလဲဆိုရင် Steve Jobs ကိုယ်တိုင်က သူတီထွင်ခဲ့တဲ့ iPad အပါအဝင် ဘယ်နည်းပညာပစ္စည်းမျိုးကိုမဆို သူ့သားသမီးတွေကို လုံးဝ ထိတွေ့ခွင့် မပေးဘူးဆိုတာပဲ။

နောက်တစ်ခုက Jobs ရဲ့ မိသားစုဝင်ထဲမှာ ဘယ်သူကမှ Jobs ဖန်တီးထားတဲ့ iPad အပါအဝင် ကွန်ပျူတာလို နည်းပညာပစ္စည်းတွေကို ထုတ်သုံးတာမျိုး မရှိကြသလို သူ့ကလေးတွေကလည်း နည်းပညာပစ္စည်းတွေဆို စွဲလမ်းလာတာမျိုးတွေ သိပ်မရှိကြဘူး။

ဒါ့အပြင် နည်းပညာ ပစ္စည်းကိရိယာတွေကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေကြတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ထိပ်တန်း ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ CEO တွေကလည်း သူတို့ရဲ့ကလေးတွေကို နည်းပညာပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ဖို့ကိုတောင် ကန့်သတ်ထားတာမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။

ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာဖြစ်လို့များ သူတို့ရဲ့ကလေးတွေကို နည်းပညာပစ္စည်းတွေနဲ့ မထိတွေ့နိုင်အောင် စည်းတစ်ခုစီ ခြားပြီး ကန့်သတ်ထားကြသလဲဆိုရင် သူတို့ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ နည်းပညာပစ္စည်းတိုင်းရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မှန်သမျှကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ကောင်းကောင်းကြီး သိထားလို့ပဲ။ ဆိုတော့ လူတွေဟာ Social Media ပေါ်မှာ ကိုယ်ရဲ့အချိန်တွေကို အကုန်ခံပြီး အဲ့ဒီ Social Media အပေါ်မှာပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဘာဖြစ်လို့များ စိတ်နှစ်ထားရသလဲ ဆိုရင် ဒီနှစ်ချက်ကြောင့်လို့ ထင်မိတယ်။

ပထမတစ်ချက်က လူတွေရဲ့ အတုအယောင်အပေါ်မှာ မှီခိုတတ်တဲ့ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ စွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ချက်ကျတော့ နည်းပညာပစ္စည်းတွေရဲ့ လူ့သည်းခြေခိုက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်တဲ့ စနစ်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ပြီးရင် အင်တာနက်ကို စိတ်နဲ့ကိုယ် ကပ်လောက်ရတဲ့ထိ အလွန်အကျွံ စွဲလမ်းသွားမှုဆိုတာ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုလို့ခေါ်တဲ့ Behavioral addiction တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ကိုယ်စွဲလမ်းတာကို စွဲလမ်းနေတာမှန်းတောင် မသိအောင် နည်းပညာတွေက ဖန်တီးထား

တယ်။

TikTok ပဲ ကြည့်ပါ။ Short video တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကြည့်လို့ရအောင် ဒါမှမဟုတ် ဆော့တဲ့သူတွေ နောက်တစ်ခါ ထပ်ဆော့ချင်လာအောင် item effect တွေ တမင်တကာ ထည့်ထားတယ်။ အဲကနေ တစ်ဆင့် Follower များတဲ့သူဆိုရင် ပိုက်ဆံပေးတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း TikTok က Trend ဖြစ်နေတာပေါ့။ သဘောကတော့ ကိုယ်မစားဖူးသေးတဲ့ စားစရာတစ်ခုကို စားကြည့်တယ်။ ချိုလိုက်တာ ပြောမနေနဲ့တော့။ ဒီကြားထဲ ကိုယ်က အချို့ပါ ကြိုက်တဲ့သူဆိုတော့ အဲဒီစားစရာကို ခဏခဏစားဖြစ်သွားတယ်။ စွဲသွားတယ်။ ဒါကို အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီထက်အသေးစိတ်ရရင် ကိုယ့်ပျော်ရွှင်ဖို့ တစ်ခုအတွက်နဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတဲ့ အရာတွေကို ခဏခဏ လုပ်ဖြစ်နေခြင်းဟာ အကျိုးမပေးတဲ့ စွဲလမ်းမှုပဲ ဖြစ်ပြီး Social Media ပေါ်မှာ ခဏခဏ အချိန်ဖြုန်းနေတာဟာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

ဒါတင် မကဘူး။ မူးယစ်ဆေးနဲ့ အရက်သေစာတို့ရဲ့ ဦးနှောက်လှုံ့ဆော် နိုင်စွမ်းကို အာရုံကြောသိပ္ပံညာရှင်တစ်စုက လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုလောက် တုန်းက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ထူးဆန်းနေတာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် ဆေးစွဲနေသူတစ်ယောက်ရဲ့ သူ့ကိုယ်ထဲ ဘိန်းဖြူရည် ထိုးသွင်းလိုက်တဲ့ ရလဒ်နဲ့ ဂိမ်းစွဲနေသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂိမ်းကစားနေချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဦးနှောက်လှုံ့ဆော်မှုတွေက အတူတူ ဖြစ်နေတယ်။

ဘာလို့ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ကြသလဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တွေ လောင်းကစားလုပ်ကြတဲ့အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လိင်ဆက်ဆံကြတဲ့အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ဆုံး ဂိမ်းကစားတဲ့အခါတွေမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲလိုစွဲလမ်းဖို့ လွယ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်မိတဲ့ အခါတိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က Dopamine လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကြောဓာတ်တစ်မျိုးကို လွှင့်ပေးသတဲ့။ လွှင့်တာ ပုံမှန်နှုန်းနဲ့ လွှင့်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ချင်တာတစ်ခုကို လုပ်ခွင့်ရတယ်၊ လုပ်ရလို့ ပျော်နေတယ်ဆိုရင် Dopamine က ရှယ်ထုတ်ပေးတာမျိုးပါ။ အဲလို တစ်ခုခုလုပ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ကျေနပ်အားရနေတဲ့အခါ Dopamine က ရှယ်ထုတ်ပေးပေမဲ့ အစပိုင်း ခဏလေးပဲ။

အဲလိုနဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခုကို အစပိုင်းမဟုတ်တော့ဘဲ နည်းနည်းလေး လုပ်လာရင် Dopamine ဟာ ထုတ်မပေးတော့ပါဘူး။ ဦးနှောက်က သူ့အလိုလို

ရပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဆိုတော့ တစ်ခုခုလုပ်လို့ စိတ်က မကျေနပ်တော့ဘူးဆိုရင် ပြန်ပြီး ကျေနပ်ဖို့အတွက် အဲဒီဟာကို ထပ်လုပ်လာဖို့ လိုတယ်။ အဲကျမှ Dopamine တွေ ထွက်လာမယ်။ ထွက်လာမှ အစတုန်းက သာယာခဲ့သလို ပြန်သာယာမှာကိုး။

ဦးနှောက်က Dopamine တွေ ထုတ်ပေးပြီး သာယာဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက် တဲ့ အရာတစ်ခုကို ဆက်တိုက်လုပ်ဖို့ လိုလာတယ်။ ဆက်တိုက်လုပ်ရင်း အလေ့အထ တစ်ခုလိုဖြစ်၊ နောက်ဆုံးကျ စွဲသွားတယ်။

ဥပမာ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တစ်ယောက် ဆေးလိပ်ကို သူများသောက်တာ မြင်ရင်း စမ်းသောက်ကြည့်တယ်။ အစတော့ မီးခိုးဒဏ်မခံနိုင်လို့ ချောင်းဆိုးတယ်၊ အငွေ့သီးတယ်ပေါ့။ တစ်လိပ်နှစ်လိပ်ကိုင်ရင်း ဖီးလ်တက်လာတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သောက် ဖြစ်သွားတယ်။ First smoker ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

ဆေးလိပ်မှာလည်း လူဦးနှောက်ကို Foment (လှုံ့ဆော်) ပေးတဲ့ နီကိုတင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးကလည်း ပါနေတော့ မသောက်ရရင် မနေနိုင် ဖြစ်လာတယ်။ ဆေးလိပ် သောက်ဖို့ ခဏ ခဏအချိန်ပေးလာတယ်။

ကွမ်းယာထဲ ထည့်စားကြတဲ့ ကွမ်းသီးတွေမှာဆိုလည်း Arecoline လို့ ခေါ်တဲ့ အရည်တစ်မျိုးက ပါပြန်တယ်တဲ့။ ဝါးလိုက်ရင် သွေးကြောတွေ ကျလာပြီး ဖီးလ်တက်စေတယ်သတဲ့။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ ကွမ်းယာဆို အခုအချိန်ထိ လူတွေက စွဲစွဲ လမ်းလမ်းနဲ့ ဆက်ပြီးစားနေကြတာပေါ့။ အရက်၊ ဘီယာ ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ် သောက်ကြတာ လက်ခံပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အစပိုင်းမှာ Liking (သာမန်သဘောကျတဲ့ အဆင့်ကနေ) Wanting (မရှိမဖြစ်အဆင့်) ဖြစ်သွားရင် ဒါဟာ Substance Addiction (ရုပ် ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှု) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းပညာတွေဆိုလည်း အဲတိုင်းပဲ။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းအရ မသုံးမဖြစ် တဲ့ ဒုက္ခအရသာ သုံးနေကြရတာ။ Facebook ဆို တချို့က ပွဲကြည့်ဖို့ စွဲနေကြတယ်။ တချို့ကျ အဲဒီက ငွေရှာကြတယ်။ ဒါနဲ့ သုံးကြတယ်။ တချို့ကျ ရည်းစားရှာဖို့၊ တချို့ကျ ဓာတ်ပုံတင် . . . စသဖြင့် သူ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သူချည်းပဲ။

ဒီစာပုဒ်က ဘယ်အရာကိုမှ တန်းတန်းစွဲမဖြစ်အောင် လျှော့သုံးဖို့ အကြံပြု ချင်ရုံလေး ပါပဲ။



mgyc.com

### ကိုယ့်အချိုးနဲ့ ကိုယ်ပဲ

အများလက်ခံမယ့်ပုံစံ၊ အများ နှစ်သက်သဘောကျမယ့်ပုံစံ၊ အများကို အထင်ကြီးစေမယ့်အရာတွေ နောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်ပါများလာရင် စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ပုံစံအစစ်က တကယ်ပျောက်သွားတတ်တယ်။

ကိုယ်ဟာ ဒီလိုနေပြမ့် သူများတွေ ကြိုက်မှာဆိုတဲ့ ပုံစံနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်နေရသူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်က ဒီလိုနေကြည့်ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အများက လက်မခံမှာစိုးလို့၊ အများတကာ လက်ခံမယ့် ဟိုလိုလေး နေစမ်း ကြည့်တယ်။ ကြာလာတော့ ဒီလိုနေချင်တဲ့ အကျင့်က ပျောက်ပြီး ဟိုလိုအကျင့်က ကိုယ့်ဆီမှာ စွဲကပ်လာတယ်။

လူဆိုတဲ့အမျိုးကလည်း တစ်ခုခုမှာတော့ Recognition ခံချင်ကြတဲ့အမျိုးပဲ မဟုတ်လား။ မိသားစုထဲ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေထဲ၊ ဘော်ဒါရင်းတွေထဲ၊ လုပ်ငန်း ခွင်ထဲမှာ အသိအမှတ်ပြုခံချင်တတ်ကြတယ်။ အဲလောက် အများကြီးမဟုတ်ရင် တောင် ကိုယ့်ဘေးက ကိုယ့်ကောင်လေး ကိုယ်ကောင်မလေးရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ကိုတော့ ခံယူချင်တာပဲ။

ဒီလို အသိအမှတ်ပြုခံရတာ လိုချင်တော့ အသိအမှတ်ပြုနိုင်မယ့်ပုံစံကို ပြောင်းကြတယ်။ ဘယ်ကောင်ကိုမှ ဂရုစိုက်စရာမလိုတဲ့ ပုံစံနဲ့တော့ ဘယ်သူကမှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ အပြည့်မနေဘူးလေ။ နေသူ ရှိရင်တောင် ရှားတယ်။

mgyoe.com

ဒါကိုလည်း အမှားဆိုပြီး ယတိပြတ် ဝေဖန်နေလို့ မရဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ မပြေတဲ့အချိုးတွေကို ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် လုပ်ပြီး နေကြည့်ရတာ မဟုတ်လား။ အချိုးပြေတာ မပြေတာ မသိဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုစိုက်ဖို့ မလိုဘူးဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေမှ မဟုတ်တာပဲ ကိုး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ပြောင်းလိုက်တဲ့ အချိုးတွေက တစ်ဖက်လူ အကြိုက်ဖြစ်မယ့် ပုံစံချည်းဆိုရင် ကိုယ့်ပုံစံအစစ်ကို မှန်ထဲမှာ သွားပြန်ကြည့်လည်း ကိုယ့် Identify က ကိုယ်မဟုတ်တော့သလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဆိုပါတော့။ ကိုယ်က မောင်မောင်၊ နည်းနည်း စရိုက်ဆန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုကိုပုံစံလို ဟန်ဆောင်ပြီး နေနေရတယ်။ ဘာလို့ဆို ပတ်ဝန်းကျင် က ကိုကိုလို လူကိုမှ လူကောင်းလူတော်လို့ အသိအမှတ်ပြုထားကြလို့ကိုး။ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ်အစစ်အမှန် ဖြစ်တဲ့ မောင်မောင်ဆိုတဲ့ ပုံစံကို ထုတ်ပြလိုက်ရင် ပတ်ဝန်း ကျင်က ပစ်ပယ်သွားမှာစိုးတာနဲ့ပဲ မောင်မောင်ဟာ ကိုကိုအဖြစ် ဟန်ဆောင်ပြီးနေ နေရတယ်။

သိပ်အဝေးကြီး ကြည့်စရာ မလိုပါဘူး။ Social Media ပေါ်မှာတောင် ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်မြူးနေတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဗီဒီယိုဖိုင်တွေကို ချပြတာပဲ ကြည့်ပါ။ တကယ့် လက်တွေ့ဘဝမှာ ပျော်နေသလားဆို ဟင့်အင်း။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်နေတဲ့ အပျော် ဘက်ခြမ်းကိုတော့ လူတွေကို သိစေချင်တယ်။ ကိုယ်ရေးလိုက်တဲ့ စာ၊ တင်လိုက်တဲ့ပုံ၊ ရေးလိုက်တဲ့ Comment မှန်သမျှဟာ အများက ကြိုက်မယ့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ကို အများက လက်ခံလာနိုင်ဖို့ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ကြ မျက်နှာတွေသနဲ့ မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ အများက ဒါမျိုးဆို လက်ခံမှာပဲဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ငွေကြေးတွေ ကုန်ကျခံ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ပျော်လားဆိုရင် ဟင့်အင်းပဲ။ ကိုယ့်ပျော်ဖို့ တစ်ခုခုဆိုရင် တခြားသူဆီ အားကိုးနေရတယ်။ Rely လုပ်နေကြရတယ်။ Like များရင် ပျော်တယ်။ ကိုယ်တင်တဲ့ ပို့စ်လေးတစ်ခုပေါက်ရင် အတိုင်းအဆမဲ့ အူမြူးတယ်။

အစမှာ ပြောခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့နယ်ပယ်မှာရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ကြားထဲမှာတော့ အသိအမှတ်ပြုတာခံချင်တာပဲ။ “ငါ အသိအမှတ်ပြုတာတွေ မလိုချင်ဘူး” လို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြားအောင် ပြောတာကတင် အသိအမှတ်ပြုတာကို လိုချင်တာမျိုးလေ။ အများသုံးတဲ့ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာပဲ ကြည့်။ တကယ့်အပြင်ဘဝမှာ မရသေးတဲ့ Attention မျိုး ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာ ရနိုင်တယ်။

ဝမ်းနည်းနေလား၊ ကောက်တင်လိုက်။ ရလာလိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်နဲ့ထပ်တူ

ဝမ်းနည်းနေပါတယ်ဆိုတဲ့ Sad react တွေ။ ဆွေမျိုးထဲက တစ်ယောက်ယောက်က ဆုံးလို့ ပွဲတစ်ခုခု တင်လိုက်၊ Rest in Peace ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းတဲ့ Comment တွေ ရလာလိမ့်မယ်။ နေမကောင်းဘူးလား တင်လိုက်၊ ဂရုစိုက်နော် တစ်ယောက် တည်းနေရလို့ အားမငယ်နဲ့နော်ဆိုတဲ့ အားပေးစကားတွေ ရလာလိမ့်မယ်။

တကယ် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ RIP ဆိုပြီး ဆုတောင်းပေးတဲ့သူက သဘောရိုးနဲ့ ပြောတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပဲ။ အားမငယ်နဲ့လို့ အားပေးလိုက်တဲ့ အားပေးစကားရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မကောင်းတတ်လို့ အားပေးတာမျိုး ဖြစ်ချင်မှာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်းနေကြောင်းပိုစ်ကို အပြင်မှာရယ်ရင်း Sad react ပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို အသိအမှတ်ပြုခံရတာကို ခဏခဏ လိုချင်တာနဲ့အမျှ ကိုယ်က Like, Follow, Share တွေကြားထဲမှာ သာယာလာတယ်။ Like နည်းရင် ဟာတာတာချည်းဖြစ်လာတယ်။ ဒါကို သိလို့ပဲ Social Media အတော်များများက လူတွေကို လှည့်စားလာနိုင်ကြတာ။ ထိပ်တန်း App တွေ၊ Software တွေ၊ AI တွေက လူတွေ ပိုကြိုက်မယ့်ဟာကိုပဲ လုပ်လာကြတာပေါ့။ (တကယ်တမ်း ဒီစာက Social Media ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို အသားယူ ရေးထားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေက သူတို့ရဲ့ ပုံစံအစစ်ကို မိဒီယာထက်မှာ ရှာနေချင်ကြတယ်ဆိုတာ ယှဉ်တွဲပြောပြ တာပါ။)

လူတိုင်းမှာ Limited color ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်စီဟာ အရောင်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ သူ့ဟာသူ လှပြီးသား။ အများက သူတို့လက်ခံထားတဲ့ ကာလာနဲ့ လာဆိုးနေလို့ ကိုယ့် Color အစစ်ကိုဖျောက်၊ ပြီးရင် သူများဆိုးတဲ့ ကာလာအောက်မှာ မျောသွားရင် ကိုယ့်ရဲ့လှပတဲ့ မူရင်းကာလာလေးဟာ ပြောင်း သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်ပုံစံအစစ်က အများတကာ ကြိုက်မယ့် ကာလာဖြစ်ဖို့ အရောင်ခြယ် ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် အခုသေသွားခဲ့လည်း သေရတန်ပါတယ်။ “ကိုယ့်အချိုး နဲ့ ကိုယ်ပဲ” ဟုတ်။

ဒီဇင်ဘာ ၈၊ ၂၀၂၂။



### Media Abuse - 1

ဘဝမှာ ပျော်စရာပဲ ကြုံကြုံ၊ ဝမ်းနည်းစရာပဲ ကြုံကြုံ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှု မှန်သမျှကို Facebook ပေါ်မတင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ခုနောက်ပိုင်း ဆိုရှယ် မီဒီယာက Poverty Porn သိပ်ဆန်လာတယ်လို့ပဲ မြင်တယ်။ (Poverty Porn ဆိုတာ အဆင်မပြေ ချို့တဲ့သူတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး လူထုစိတ်ဝင်စား မှုရအောင် သနားရအောင် ရိုက်ပြ၊ ပြီးရင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးပြုနေတာမျိုး ကို ခေါ်တာပါ။)

စစချင်း သုံးရတာ အဆင်ပြေစေပေမဲ့ နောက်ပိုင်း လူတွေကို စိတ်ဆင်း ရဲစရာ ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် သိမ်ငယ်လာစေတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ ဖြစ်စေလာတယ်။ တကယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေနေဖို့ ထက် Social media ပေါ်မှာ အထင်ကြီးခံရဖို့ပဲ အဓိက ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်မှာ iPhone 13 တစ်လုံး ဝယ်ထားတာမှ မကြာသေးဘူး။ သူများတွေ နောက်ဆုံးပေါ် iPhone ကိုင်ထားတဲ့ ပုံတွေ Facebook ပေါ် တက်လာရင်ပဲ အရင်က iPhone ကိုင်လို့ရခဲ့တဲ့ အပျော်တောင် ဘယ်နားရောက်လို့ ရောက်သွားမှန်း မသိဘူး။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကိုယ် ဘယ်လို အောင်မြင်နေတယ်၊ နာမည်ရ နေတယ်၊ ဒီလတော့ ဝင်ငွေ သိန်းဘယ်လောက်နဲ့ ရတယ် စသဖြင့် တင်လိုက်တော့ 109,110 လို့ ခံယူထားတဲ့ လူတွေ အလိုလိုနေရင်း သိမ်ငယ်ပါလေကော။ တကယ်ဆို

mggyde.com

ကိုယ့်နဲ့လည်း ဘာမှမဆိုင်ဘူး။

ဒါတင် မကဘူး။ ကိုယ့်သဲလေး၊ ကိုယ့်ကိုကိုဆီကဖြင့် ဘယ်လို Surprise အတိုက်ခံရတယ်။ ဘာရယ်မှ မဟုတ် Right person ဆိုပြီး RS ကြီးချိတ်ပြီး Romantic ဆန်လိုက်ပေမဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကွဲကွာသူတွေ၊ အဆင်မပြေဖြစ်တဲ့ သူတွေတိုင်းကျတော့ အလိုလိုနေရင်းကို စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဖြစ်သွားတယ်။ ကျောင်း ဝတ်စုံ တောက်တောက်ပြောင်ပြောင်နဲ့ ကျောင်းကောင်းကောင်းမှာ တက်နိုင်တဲ့ ကလေးပုံတွေ Facebook ပေါ်မှာ တက်လာတော့ လမ်းမပေါ်မှာ ဝမ်းရေးလွယ်နေ ရတဲ့ အရွယ်မရောက်တဲ့ ကလေးတိုင်းအတွက် သိပ်ရင်ကွဲဖို့ ကောင်းတယ်။

Social media က Pom ဆန်လာလေလေ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးလေလေပဲ။ သိပ်ပျော်လိုက်တာလို့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေကြတာ၊ ကိုယ်ဘာကို စဉ်းစားနေလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်လာကြတယ်။ Social Media ကြောင့် ဒုက္ခတွင်းဆုံးကျနေတဲ့ ဘဝတွေကို လူသားချင်း စာနာ ထောက်ထားမှုရအောင် နှိုးဆော်ပေးလိုက်တာ မှန်ပေမဲ့ အဖော်ပြခံလိုက်ရတဲ့ သူဘက်ကနေ ကြည့်ရင် Victimized လုပ်ခံလိုက်ရသလိုပဲ။

မြန်မာပြည်မှာလည်း ဒီတိုင်းပဲ။ ကိုယ် အလှူတစ်ခုပြုပြီဆို အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် နဲ့ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံလောက်များ မတွဲရိုက်ရရင်ကို မနေနိုင်တဲ့သူတွေ အများကြီးမှ အများကြီး။ လမ်းဘေးမှာ အသက်အရွယ်မလိုက် ဈေးရောင်းနေတဲ့ ကလေးငယ်၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေကို ကူညီတာ မကောင်းလားဆို ရာနှုန်းပြည့် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Media ပေါ်မှာ ချပြလိုက်တာမျိုးကကျ Victimized သဘောမျိုး သက် ရောက်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် Connect လုပ်ရလွယ်အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ Social Platform တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် တွေက အကုန် လမ်းလွဲကုန်တယ်။ အရင်ကလို Social Platform ဆိုတာ လူတွေ အသုံးချတဲ့ Product တစ်ခု မဟုတ်တော့ဘူး၊ Product ကိုယ်တိုင်ကိုက User ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေသာ ဖြစ်လာတယ်။

ဆရာချမ်းမြေ့ဝင်း ဘာသာပြန်ထားတဲ့ သုခမြေပုံစာအုပ်ကို ဖတ်ဖူးကြ မလား မသိ။ ဘာပါသလဲဆိုရင် ဆွစ်ဇာလန်လူမျိုးတွေဟာ သူတို့မှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဘယ်လောက်ပဲ ရှိရှိ၊ ကိုယ့်မှာ ရှိတာကို သိုသိုဝှက်ဝှက်ပဲ ထားကြတာတဲ့။ ဘာလို့ အဲလို လုပ်သလဲဆို သူများတွေကို စိတ်မဆင်းရဲချင်လို့ပါတဲ့။ ကဲ... တွေးကြည့် ကြည့်။ ပျော်နေတာတွေ ချပြလို့ သူများပါ လိုက်ပျော်တတ်တာလည်း ရှိသလို

သိမ်ငယ်သွားတာလည်း ရှိနိုင်တယ်မဟုတ်လား။

လူဆိုတာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း နေတဲ့အခါတောင် Conflict ဖြစ်  
တတ်၊ နှိုင်းယှဉ်တတ်တဲ့ သတ္တဝါပဲ မဟုတ်လား။ လွယ်လွယ်ကူကူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး  
မြင်နေရတဲ့ Social Media ခေတ်ဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ အခုနောက်ပိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် နားလည်လာတာ တစ်ခုက ဘယ်အခြေအနေပဲ ရောက်ရောက်. . . ကိုယ်  
ခံစားရတာ၊ ကိုယ်အဆင်ပြေတာ၊ ဝမ်းနည်းနေတာ မှန်သမျှကို ထုတ်မပြတတ်တဲ့  
Private life ကမှ ပိုပျော်စရာကောင်းတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ချမပြရလို့လည်း ကိုယ့်  
ပျော်ရွှင်မှုတွေက ဆုတ်ယုတ်သွားမှာမှ မဟုတ်တာကိုး။

ဇန်နဝါရီ ၂၁၊ ၂၀၂၁။



## Media Abuse - 2

Social science ဘာသာရပ်ကို လေ့လာခဲ့တုန်းက ဆရာတစ်ယောက် သင်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဂိမ်းတွေနဲ့ပဲ ဒီစာကို အစပျိုးချင်တယ်။ အများကြီးထဲကမှ လေးခုကို ပြောပြသွားချင်ပါတယ်။



### Game (1)

ဆရာက ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းသားသုံးဆယ်စလုံးကို ဝလုံး ပုံသဏ္ဍာန် ဝိုင်းပတ်ခိုင်းတယ်။ ပြီးရင် အဲ့ဝလုံးပုံစံ အဝိုင်းထဲကို တစ်ယောက်ချင်းစီ ဝင်ခိုင်းပြီး အဝင်ခံရတဲ့ လူတိုင်းကလည်း ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အသံတု (ခွေးသံ၊ နွားသံ... စသည်)၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အမူအရာတုတွေ (ကြက်ခွပ်တဲ့ ပုံစံ၊ ဗိုလ်အောင်ဒင်လို လူမိုက်စတိုင်ဖမ်းတဲ့ ပုံစံ)နဲ့ သရုပ်ဆောင်ပြကြရတယ်။

အဲ့ဒီနောက် လူတွေ ဝိုင်းရံခြင်း ခံထားတဲ့ အထဲက လူရဲ့အသံတုယောင်၊ အမူအရာ အတုယောင်ကို အပြင်ဘက်က ဝန်းရံထားတဲ့ လူတွေအားလုံးကို လိုက် လုပ်ခိုင်းတယ်။ လူဝိုင်းထဲရောက်နေတဲ့ သူကလည်း သူကြိုက်ရာ အသံတု၊ အမူအရာ တုတွေ လုပ်ကြတယ်ပေါ့လေ။ အဝိုင်းထဲကလူက လေးဖက်ထောက်ပြီး တဝှမ်းနဲ့ ခွေးဟောင်သံ လုပ်ပြရင် ဝိုင်းထားတဲ့ လူကလည်း လေးဖက်ထောက်ပြီး တဝှမ်းနဲ့ လုပ်ကြရတယ်။

အပိုင်းထဲကလူ လက်ဖဝါးလေးတွေ ဖြန့်ပြီး ကြောင်သံ မြောင်မြောင်လို့ အော်ရင် ဝိုင်းထားတဲ့ လူတိုင်းကလည်း မြောင်ဆိုပြီး အော်ရတယ်။ လက်ခမောင်း ခတ်ပြီး ကြက်ဖတွေလို အောက်အီးအီးအွတ် ဆိုရင် ဝိုင်းနေကြတဲ့ လူတိုင်းကလည်း ကြက်ဖကြီးလို တအီးအီးနဲ့ အော်ကြရတယ်။ တကယ်ဆို တော်တော်လေး ရယ်စရာ ကောင်းတဲ့ ဂိမ်း။



**Game (2)**

နောက်ဂိမ်းတစ်ခုက ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့တွေ ခဏခဏ ဆော့နေကျဂိမ်း။ လူ သုံးဆယ်ထဲက ပထမဦးဆုံး လူတစ်ယောက်ကို ဆရာက စာတစ်ပုဒ် လျှို့ဝှက်စွာ ဖတ်ခိုင်းတယ်။ ပြီးရင် ဖတ်ထားတဲ့ စာကို တစ်ယောက်ချင်းစီ နားနားကပ်ပြီး တိုးတိုးလေး ပြောခိုင်းတယ်။ ထူးခြားသွားတာက ပထမဆုံးလူ ဖတ်ထားတဲ့စာနဲ့ နောက်ဆုံးလူ ကြားလိုက်တဲ့ စကားဟာ လုံးဝ မတူတော့တာပဲ။

ဆိုပါစို့။ နံပါတ်တစ်လူက နံပါတ်နှစ်လူကို ပြော။ နံပါတ်နှစ်လူက နံပါတ် သုံးလူကို ဘယ်သူမှ မကြားအောင် တီးတိုးပြောရတာ။ လေးက ငါ၊ ငါကနေ ခြောက်။ ခြောက်က ခုနစ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ နံပါတ်သုံးဆယ်နား ရောက်လည်းရောက်ရော နံပါတ်တစ်လူနဲ့ အဖြေရလဒ်ဟာ လုံးဝမတူတော့ကော။

ပထမလူရဲ့ အကြောင်းအရာဟာ စုံလင်တိကျပြီး နောက်ဆုံးလူရဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူး ဖြစ်သွားတယ်။



**Game (3)**

ဒီဂိမ်းက ထူးဆန်းတယ်ပဲ ပြောရမယ်။

ခြောက်ပေကျော် အမြင့်လောက်မှာ ကြိုးတစ်ချောင်းကို တန်းထားပြီး အဲ့ကြိုးကို ကျောင်းသားအယောက်သုံးဆယ်စလုံး မထိဘဲ ကျော်ဖြတ်ကြရမယ်။ ကျော်ဖြတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအားလုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လက်ချင်းချိတ်ထားရမယ်။

အမြင့်ခြောက်ပေက ကြိုးကို အကယ်၍ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရင်တောင် ဒီဘက် က မဖြတ်ကျော်ရသေးတဲ့ လူတွေနဲ့လည်း လက်ချင်းချိတ်ထားရပါမယ်။ လွတ်ရင် ဂိမ်းအိုဗာ။ အမြင့် ခြောက်ပေမှာ တန်းထားတဲ့ ကြိုးကိုထိရင် ဂိမ်းအိုဗာ။

ဂိမ်းမှာ ကြိုးထိတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချိတ်ထားတဲ့

mgyoe.com

လက်တွေ့ လွတ်ပစ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဂိမ်းကို အစကနေ ပြန်ဆော့ရပါမယ်။



**Game (4)**

ဒီဂိမ်းကလည်း တော်တော် ကြည်နူးဖို့ကောင်း၊ ဆော့ဖို့ကောင်းတဲ့ ဂိမ်း။

ဒီလိုပါ။ ဆရာက ကျောင်းသား အယောက်သုံးဆယ်လုံးကို မဲလိပ်လေးတွေ တစ်ယောက်ချင်းစီကို ဝေပေးတယ်။ အဲဒီ မဲလိပ်လေးတွေထဲမှာ ဘယ်သူက၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာ၊ ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုပြီး မဲလိပ်ကို Category လေးခုခွဲထားပါတယ်။

အဲလေးခုထဲမှာ “ဘယ်သူက” ဆိုတဲ့ မဲလိပ်ကို ရတဲ့သူက ကျောင်းသား အယောက် သုံးဆယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ လူတွေရဲ့နာမည်ကို စိတ်ကြိုက်မှတ်ထားခွင့် ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - မောင်မောင်ပေါ့။ “ဘယ်နေရာ” ဆိုတဲ့ မဲလိပ်လေးကို ရတဲ့သူက ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်နေရာတစ်ခုကို ရွေးပြီး မှတ်ပေါ့။ ဥပမာ - ဘုရားပေါ်မှာပေါ့။

ဒီလိုပဲ။ “ဘယ်အချိန်၊ ဘာလုပ်နေတယ်” ဆိုတဲ့ မဲလိပ်ကိုယ်စီရတဲ့ သူကလည်း သူ စိတ်ကြိုက် အချိန်နဲ့ ဘာလုပ်နေမယ်ဆိုတာကို စီမံပြီး ဖန်တီးခွင့် ရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မဲထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် နာမည်၊ နေရာ၊ အချိန်၊ ဘာလုပ်နေတယ် ဆိုတာကို ကြိုက်သလို ထည့်ရတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တိုင်ပင်ခွင့် မရှိဘူး။ ညှိလို့ မရဘူး။

အားလုံးက အသီးသီး မှတ်ပြီးသွားတဲ့အခါ သုံးဆယ်ထဲက တစ်ယောက်ကို သတင်းတင်ဆက်သူအနေနဲ့ အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး တင်ဆက်စေတယ်။ မဲလိပ်ထဲ မှတ်ထားတဲ့ဟာတွေက အချင်းချင်း မတူကြတာမို့ ရလဒ်ထွက်လာတဲ့အခါကျတော့ ပွဲကျရလောက်အောင် ရယ်စရာ Result တွေချည်း ထွက်လာတယ်။

ဆိုပါစို့။

မောင်မောင်က ည ဆယ့်နှစ်နာရီတိတိတွင် အိမ်သာထဲမှာ ဘုရားရှိခိုးနေပါသည် ဆိုတာမျိုး၊ တလွဲ ဆံပင်ကောင်းတွေ ထွက်လာတာပေါ့။

လက်ရှိ Community နဲ့ Social Platform တွေဟာလည်း ဂိမ်းနံပါတ်သုံးနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ပထမလူရဲ့ ရလဒ်နဲ့ နောက်ဆုံးလူရဲ့ ကွာဟချက်တွေဟာ လက်ရှိ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတင်းအရင်းအမြစ်ကို အတိအကျမသိ။ ကိုယ့်အကောင့်ထဲ ပြန်တင်။ အဲ့တာကို တချို့က ယုံတော့ ပြန်ရှယ်။

ဒီလိုနဲ့ သတင်းဟာ အတင်းဖြစ်သွားတယ်။ သတင်းတုတွေ ဖောင်းပွမှု များလာတယ်။ အခုခေတ်က ရုပ်ဝတ္ထုနယ်ပယ်ကို တော်တော်လေး လိုက်လာကြတာ များတယ်။ အွန်လိုင်းမှာ ဘာလေး အသစ်တွေ့လို့ လိုချင်သွားပြန်ပြီ။ ညာလေးတွေ့လို့ မှာချင် သွားပြီ။ ရုပ်ဝတ္ထုနယ်ပယ်ထဲ လုံးပန်းနေရမန်များတော့ တစ်ယောက်က ကိုယ့်ထက် အသစ်လေးရရင်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်တာမျိုး ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်က ဘယ်သူနဲ့မှ မပြိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် ကိုယ့်စိတ်ထဲ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် Conflict ပိုဖြစ်လာတယ်။ ပျော်စရာတွေကြုံလည်း Status တင်။ ဝမ်းနည်း စရာကောင်းလည်း Status တင်။ တစ်ရက်တစ်ရက် ကိုယ် ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာတွေ Status တင်နေသမျှတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Personal case တိုင်းဟာ လူတကာရဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်ကြားမှာ Victims ဖြစ်လာတယ်။

အခု နောက်ပိုင်း သတိထားမိသလောက် ဖုန်းဘွတ်ခ်ဆိုတာ Porn ဆန်လာသလိုပဲ။ လူတိုင်းရဲ့ လူမှုရေးကိစ္စကို ဝင်ရှုပ်၊ ဝင်ထင်မြင်ချက်ပေး။ ဝင်ပြီး ဒေါသတွေထွက်၊ ဝင်သနား။ နောက်တစ်ခု သတိထားမိမလားတော့ မသိဘူး။ တချို့ကျ Comment, Post တွေမှာတင် ကြီးကျယ်ခမ်းနားနေလိုက်ကြတာ။ ဘယ်သူ့ အတွက် ဘယ်ဝါအတွက် ဘာလေး လုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒါလေးကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြား။ နှိုးဆော်သလိုလိုလား ရှိကြပေမဲ့ တစ်ဖက် မှာ နစ်နာခဲ့ရတာတွေလည်း အများကြီး ရှိလာတယ်။ တချို့တွေဆို သူတို့နဲ့လည်း ဘာမှ မဆိုင်နေဘူး။ ကိုယ့်ထက် ပျော်ရွှင်နေတယ်လို့ ထင်တဲ့ လူတကာရဲ့ပုံပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်လောက် တက်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုနေရင်း သိမ်ငယ်သွားကြတယ်။

တချို့ စာမျက်နှာတွေကျ ဂိမ်းနံပါတ်ဖိုးနဲ့ အလားတူပါတယ်။ ကိုယ်ထင်ရာ၊ ကိုယ်ပြောချင်ရာတွေချည်း ပြောပစ်လိုက်ကြတာ။ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကိုဖြစ် ဘယ်အချိန်မှာ ပွဲရှာလိုက်တယ်ပေါ့။ လာဟေ့ ပွဲတေ့ ကြည့်ရအောင်။ Case ဖြစ် နေတဲ့ လူမှုရေးကိစ္စတွေဟာ လူတွေ ထင်ထားကြသလို ရလဒ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

တကယ့်တကယ်ကျ ကာယကံရှင်တွေ အချင်းချင်း ကြားမှာ အဲ့သလောက် ထိ ရှုပ်နေခဲ့တာမျိုး မဟုတ်ခဲ့ဘူး။ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ ရှိမနေဘူးနော်။ တချို့ကျ လူတွေ သတိထားလောက်အောင် လုပ်ယူပြရတာမျိုးတွေ ရှိလာတယ်။ လူအထင်ကြီးခံအောင် တမင် လုပ်တာမျိုးတွေ ရှိကို ရှိတယ်။

G Fatt ရဲ့ “ဖွ” သီချင်းထဲမှာ အကုန်ပါတယ်။ ဟုတ်တာတွေလည်း

myvoe.com

လူတွေက ဖွကြမှာပဲ။ မဟုတ်တာလည်း ဖွကြမှာပဲ။ ဘယ်သူက ဘယ်သူနဲ့ နောက်မီးလင်းနေတယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်သူကတော့ဖြင့် စနိုက်ကြော်သွားတယ်။ ဘယ်သူကဖြင့် ခြံခုန်တယ်။ ဘယ်သူကဖြင့် စနိုက်တွေမိ၊ ခြံခုန်လို့ အသည်းတွေ အထပ်လိုက်ကွဲရတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ထိတွေ့ လွယ်တဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်လည်း အထိအရှုတွေ ပိုလွယ်လာတယ်။ ဒါကို ခေတ်မကောင်းဘူး၊ နိုင်ငံမကောင်းဘူးလို့ စွပ်စွဲလို့ မရဘူး။ ခေတ်နဲ့စနစ်ကို လူတွေကသာ ဖန်တီးနေကြတာကိုး။ အဖြေဟာ ရိုးရှင်းတယ်၊ လူကောင်းတွေ စုစည်းထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ခေတ်က ကောင်းလာလိမ့်မယ်၊ လူကောင်းတွေကို ခေတ်ကောင်းကပဲ မွေးထုတ်ပေးနိုင်မှာ။

ဒီနေရာမှာ လူအကုန်လုံးကိုတော့ သိမ်းကျုံးပြီး ပြောလိုက်တာမျိုး မထင်စေချင်ပါ။ ဘာလို့ဆို ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ တက်လာသမျှ Case တွေ အများစုကို ကြည့်တဲ့အခါ မသိမသာ ဘက်လိုက်တာတွေ၊ လူတန်းစား ခွဲခြားတာတွေ၊ လူမျိုးရေးတိုက်ခိုက်တာတွေ၊ ပွဲဆူအောင် တမင် ဖန်တီးရေးသားတာမျိုးတွေ၊ ကိုယ့်နဲ့ မဆိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းမှုကို အားပေးအားမြှောက်လုပ်တာတွေ၊ ရန်တိုက်ပေးတာတွေ၊ အရှက်ခွဲတာတွေကို လူဆယ်ယောက်မှာ ခြောက်ယောက်ခန့်က လုပ်နေတတ်ကြပါတယ်။

တခြားနိုင်ငံနဲ့တော့ ယှဉ်ပြီးတော့ မပြောလိုပါဘူး။ ဒီနိုင်ငံထဲတင်ပဲ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုပြီး လူထုကို အကျိုးပြုနေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ချိုးရေတွက်လို့ ရအောင်ကို နည်းတယ်။ အသုံးမချတတ်တဲ့အခါကျတော့ ရေစီးရာလိုက်ပြီး မျောပါလာတဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေလိုပဲ။ သန်းထောင်ချီတဲ့ Post တွေဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အရေမရ အဖက်မရတာမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ဆိုတော့ ဂိမ်းနံပါတ်နှစ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော်တို့ကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ လူတွေမှ တစ်ပုံကြီးပဲ။ တစ်စုံ တစ်ယောက်က နာမည်လေး နည်းနည်းလေးရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နောက်မှာ ကပ်ပါလာတာက စောင့်ကြည့်ခံရမှုပဲ။ ဒါကိုပဲ See First, Favorite First ဆိုပြီး ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်က ဖန်တီးထားတာ မဟုတ်လား။ Tik Tok မှာ သီချင်းလေး တစ်ပုဒ်နဲ့ ကပြပြီး နာမည်ကြီးသွားရင်ကိုပဲ နောက်ကနေ နာမည်ကြီးသွားတဲ့ လူရဲ့ Performance အတိုင်း လိုက်ဆော့တတ်ကြတာ ကြည့်။

ဒီဂိမ်းနံပါတ်နှစ်ကို သတိထားမိမလားတော့ မသိပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်

mgoyoe.com

ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ကို နားစွင့်နေတယ်။ Attention ယူနေတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်လိုက်တဲ့ Action တော်တော်များများက ကောင်းတဲ့အရာဆို ကောင်းတဲ့ Reaction တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆိုးတဲ့ အရာတွေဆို အဲ့တာတွေနဲ့ ထပ်တူကျတဲ့ Reaction တွေသာ ပြန်ရလာတယ်ဆိုတာပါပဲ။ မင်းကမကောင်းတဲ့ ရှုထောင့်တွေချည်း ချပြနေတာ ဘယ်မလဲ ကောင်းတာတွေ၊ အဲ့ဆို မင်းလည်း ဆိုရှယ်မီဒီယာထက် တက်မလာနဲ့လေဆိုလည်း ခေါင်းငုပ်ခံပေးရုံပဲ ရှိမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Media ရဲ့ Abuse ဖြစ်နေမှန်း မသိကြဘူး။ AI (Artificial Intelligence - အလိုအလျောက်မှတ်ဉာဏ်) တွေရဲ့နောက် ကြိုးဆွဲရာ လိုက်ကနေကြရတယ်။

ဆိုပါစို့။

ကျွန်တော်က Nike ရဲ့ အသစ်ထွက်တဲ့ Running shoe လေးကို (ဈေးနှုန်းကတော့ ဒေါ်လာ ၂၃၅ ပဲဖြစ်ပါတယ်) ဝယ်ချင်လို့ Online ပေါ်ကို တက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်ဝယ်သွားတဲ့အရာက Nike ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် Nike ထက်ကောင်းတဲ့ Brand တွေကို သွားတွေ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Nike ထက်ဈေးချိုမယ်၊ Nike ထက် လှချင်လည်း လှနေမယ်ပေါ့။ (ဥပမာ Nike နဲ့ Quality ချင်းမကွာတဲ့ Brook Men's Ghost 13 - 2021 ဆို ဒေါ်လာ ၁၁၉ ပဲ ပေးရလို့ ရွေးချယ်မိသွားတာမျိုးပါ။)

ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာ မှန်သမျှကို AI က Auto research လုပ်ပေးနေပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။

Sport box, Thinkayta စတဲ့ Page တွေက တင်တဲ့ Entertainment တွေကို ကြည့်နေရင်းကို တခြားဘောလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ Page တွေပါ ကြော်ငြာ ဝင်လာတယ်။ ကြော်ငြာဝင်တော့ လူစိတ်ဝင်စား၊ စပ်စပ်စုစုနဲ့ ကြည့်။ အရောင်း Post တွေဆို ဝယ်ဖြစ်သွား။ ဒါမှပဲ Facebook ကလည်း ဝင်ငွေရမှာကိုး။

Play store မှာလည်း အဲ့တိုင်းပဲ။ Download လုပ်ဖို့ App တစ်ခု ရွေးနေရင် ပုံစံတူ App တွေ ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ်က စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒေါင်းလိုက်တယ်။ အခု ခေတ်စားနေတဲ့ ရိုးရှင်းစွာ ဘဝနေထိုင်မှု (Minimalism) လမ်းညွှန်ချက်တွေကလည်း Social Platform တွေကို လျှော့သုံးဖို့ အကြံပေးထားတာ များပါတယ်။ ဘာလို့ဆို ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်မှာတင် Category သန်းထောင်ချီတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ပညာရှင်တွေက Display ကောင်း

mgyc.com

ကောင်း လုပ်ပြထားနိုင်လို့ကိုး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဆီမှာ လိုအပ်တဲ့ (Needs) တွေကို ချန်ထားပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ (Wants) တွေကို ဖယ်ရင်း အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား နေထိုင်တဲ့နည်းက စိတ်ချမ်းသာရတယ်။

အထူးသဖြင့် ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် . . . ဆိုတာတွေကပဲ ကိုယ်တို့ကို လိုချင်စရာ တွေ၊ တပ်မက်စရာတွေ အမြဲ ဆွဲနေကြတာ။ သုံးတတ်ရင်တော့ ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့လေ။ ဒါ့ကြောင့် ဂိမ်းနံပါတ်သုံးမှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ Social Media ဆိုတာ ဂိမ်းထဲက တန်းထားတဲ့ ကြိုးလေးလို့ပဲ။ Sensitive ကြီးပါ။

သာမန်ကာလျှံကာ လူမှုရေးဖောက်ပြန်မှုတွေတောင် လူသန်းနဲ့ချီရဲ့ စိတ် ဝင်စားမှုကို ပိုခံရတယ်။ တကယ့်အရေးဖြစ်တဲ့ စစ်ဘေးရှောင်ဒေသက ကလေးငယ် တွေရဲ့ ပညာရေး၊ စားဝတ်နေရေး၊ ဘဝအခြေအနေတွေဟာ ထင်ထားသလောက် စိတ်ပါဝင်စားခြင်း မခံကြရပါဘူး။ အပြစ်ဆိုခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဖြစ်ကို ပြောပြနေ ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးသားစွာ ပြောရရင် Social Media ဆိုတာ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားတဲ့ ဘီလူးခေါင်းနဲ့ မင်းသားလို့ပဲ။ တချို့က ပျော်ပါတယ်ဆိုပြီး တကယ်လည်း မပျော်ဘဲ နဲ့ ပျော်တယ်ညာ။ တချို့က ကိုယ့်အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စကို ကိုယ်တိုင်ညှိယူလို့ ရနေ တာကို ပွဲရှာ။ တချို့ကျ Blackmail (ငွေညှစ်)၊ သူများ Privacy ချိုး စပ်စု၊ တချို့ဆို ကိုယ်တို့ရဲ့ ခုတင်ပေါ်က Record တွေကို Media အပေါ် ချပြလာတဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ ပျော်စရာတွေပဲ ကြုံကြုံ၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေပဲ တွေ့တွေ့ ဖြစ်နိုင်ရင် Limited လေးနဲ့ နေထိုင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ မျက်နှာဖုံးတွေ မစွပ်ထားလို့လည်း ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုက လျော့သွားမှာမှ မဟုတ်တာ။

ဇူလိုင် ၁၉၊ ၂၀၂၂။



### လွဲချော်မှုများ

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လိင်ကိစ္စရေးရာ စစ်တမ်း သုတေသန စာတမ်းတစ်ခု မှာ အမေရိကန် အမျိုးသားတွေက တစ်နှစ်ကို ကွန်ဒုံး (၁) ဘီလီယံ ခွဲလောက် သုံးကြတယ်လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆိုတယ်။

သို့သော် အမျိုးသမီးတွေကိုတော့ သူတို့နဲ့ လိင်ဆက်ဆံကြတဲ့ အမျိုးသား တွေမှာ ကွန်ဒုံးသုံးပြီး လိင်ဆက်ဆံကြလား မေးကြည့်တော့ အများစုက ကွန်ဒုံး (၁) ဘီလီယံလောက်ပဲ သုံးတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမသားတွေရဲ့ အဖြေ ကြားမှာ ကွန်ဒုံးသုံးစွဲမှုက ဘီလီယံဝက် (၀. ၅၆ ဘီလီယံ - သန်း ၅၀၀ ခန့်) ကွာဟနေတယ်။ ပျောက်နေတယ်။

ယောက်ျားသားတွေက သူ Data နဲ့ သူ။ မိန်းမသားအများစုကလည်း သူတို့ ကောက်ချက်နဲ့ သူတို့။ ဘယ်သူက အဖြေအမှန်ပေးပြီး ဘယ်သူက အဖြေ အမှားပေးလည်း မပြောတတ်ပါ။ အမှန်ဆိုရင် အဲလိုမျိုး အတူနေကြတဲ့ စုံတွဲတစ် ယောက်ချင်းစီရဲ့ အဖြေတွေဟာ အဲလောက် မကွာဟသင့်ဘူးလို့ ထင်တာပဲ။ လွဲချင်လွဲ အလွန်ဆုံး သောင်းဂဏန်းပေါ့။

ဟုတ်ပြီ။ တစ်နှစ်တည်းမှာ အမေရိကန်မှာရှိကြတဲ့ လူအများစု လိင် ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကွန်ဒုံး ဘယ်လောက်သုံးကြသလဲဆိုတာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး တွေရဲ့ အဖြေတွေက ဘီလီယံဝက်လောက်ကို ကွာဟတာတင် မဟုတ်သေးဘူး။

Nielsen ကုမ္ပဏီရဲ့ ဈေးကွက်သုတေသန စာတမ်းအရ US မှာ တစ်နှစ်ကို ကွန်ဒုံး ရောင်းချမှုက သန်း (၆၀၀) ပဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ နောက်ထပ်လည်း ဘီလီယံဝက် ကွာဟနေပြန်တယ်။

US တစ်နိုင်ငံတည်းမှာပဲ ကွန်ဒုံးသုံးစွဲမှုပမာဏဟာ နည်းတာမဟုတ်ပေမဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကွန်ဒုံးထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ Data အချက်အလက် တွေအရ တစ်ခုခုတော့ လွဲနေတယ်။ Nielsen ကုမ္ပဏီရဲ့ အဆိုအရဆိုရင် အမျိုး သမီးတွေ ပြောခဲ့တဲ့အချက်ကလည်း အမှန်မဟုတ်သလို အမျိုးသားတွေ တစ်နှစ်မှာ ကွန်ဒုံး (၁) ဘီလီယံခွဲခန့် သုံးကြပါတယ်လို့ သူတို့ ထွက်ဆိုချက်ဟာလည်း အမှန်ပါ ဆိုပြီး ယူဆလို့ မရဘူးပေါ့။

အများစု (ကျား/မ) တွေက သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ Data တွေကို အမှန်လို့ ယူဆကြပေမဲ့ ဒေတာကွဲလွဲမှုတွေကို Check လုပ်ကြည့်လိုက်ရင် လူတွေဟာ လူ သိရှင်ကြား ဖြေဆိုရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ တစ်ခုခုကိုတော့ ဖုံးဖိထားကြတယ်လို့တော့ ယူဆ၊ ကောက်ချက်ချလို့ ရနိုင်တယ်။ ဒီလို လိင်ကိစ္စမှာမို့လို့ Private case ဖြစ်နေ တာမလို့ လူသိကြေညာစရာ မလိုဘူးဆိုတာမျိုး ငြင်းချင် ငြင်းနိုင်တယ်။ Complaint တက်နိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပြီ။

ဒီပုံစံတွေကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ရင်၊ ဒီ Big Data တွေအရဆိုရင် လူတွေဟာ မလိမ်ဘူး ဆိုတဲ့စကားကိုတောင် လိမ်ပြီး ပြောနေကြတာပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒီစကားကို ထည့်ပြောရတာဟာ လူတိုင်းကို ငလိမ်တွေပါလို့ စွပ်စွဲပြောဆိုခြင်း လုံးဝ မဟုတ်ပါ ဘူး။ Instance (သဘောရိုးဖြစ်စဉ်) ကို အဖြစ်သဘောဆောင် ပြောဆိုခြင်းပဲ ဖြစ် တယ်။ ဒီသဘောမျိုးကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီး တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ရည်းစားနဲ့ ပြတ်ပြီး အသည်းကွဲနေတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က သူ့သူငယ်ချင်းဆီ ရင်သွားဖွင့်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီနေရာမှာ သူ့သူငယ်ချင်းက ပြတ်လိုက် ပါဟယ် အဲ့ကောင်က နင့်နဲ့ မတန်ဘူးလို့ အားပေးချင်အားပေးမယ်။ မဟုတ်ဘဲ စိတ်လျှော့ပါ သူငယ်ချင်းရယ်. . . ဒါမျိုးက ဖြစ်နေကျပါ သူ ပြန်ချော့လာလိမ့်မယ်၊ တကယ်ချစ်တဲ့သူဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ပစ်မထားဘူးဆိုပြီး ပြောချင်ပြောမယ်။

ဒီလို လူတစ်ယောက်တည်းမှာတင် ရလဒ်နှစ်ခု ထွက်လာတယ်။ ပထမ တစ်ခုက ပြတ်ခိုင်းတာ။ နောက်တစ်ခုက ရှေ့ဆက်ဖို့ တွန်းအားပေးတာ။ သေချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ပြတ်ခိုင်းတဲ့ သဘောသဘာဝအရဆိုရင် သူ့သူငယ်ချင်း မလေးမှာ Relationship အဆင်မပြေတာမျိုး ရှိတယ်လို့ ယူဆလို့ရတယ်။ သူလည်းပဲ

mg yoe . com

ခံစားခဲ့ဖူးတော့ ရင်လာဖွင့်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို တစ်ကိုယ်တည်းနေလိုက်စမ်းပါဟာ လို့ ပြောနိုင်တယ်။ သူ့လိုမျိုး အချစ်အတွက်နဲ့ မပူလောင်စေချင်ဘူးပေါ့။

ပြန်တွဲလိုက်ပါဟယ်၊ သူက နင့်ကို ချစ်တာ ငါလည်း အသိပဲဆိုတဲ့အခါ ကျတော့ ပြောတဲ့သူမှာ သိပ်အဆင်ပြေနေတဲ့ Relationship မျိုး ရှိဖို့က ရာခိုင်နှုန်း များနေတယ်လို့ ယူဆလို့ ရတယ်။ တကယ်တမ်း သူ့သူငယ်ချင်းရဲ့ ပြတ်ခိုင်းခြင်း၊ ရှေ့ဆက်ခြင်း နှစ်ခုလုံးဟာ ဘယ်ဟာ အမှန်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ်ဆိုတာထက် သူ့သူငယ်ချင်းကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ Relationship Data ကို ယုံကြည်ကိုးစားပြီး ပြောလိုက်တာလို့ ယူဆနိုင်တယ်။

ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ အရင့်အရင် ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်း တွေမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့အဖြစ်နဲ့ ဆင်တူနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်သေးတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲ ဆိုရင် ကျောင်းသားတွေ စာကျက်ချင်အောင် ရိုက်ပြီး ဆုံးမရမယ်ဆိုတဲ့ တချို့သော ဆရာတွေရဲ့ Decision ပေါ့။ အဲဆရာရဲ့ ငယ်ဘဝကို ကြည့်ပြန်ရင်လည်း ရိုက်မှ စာတတ်မယ်လို့ ခံယူထားတဲ့ ဆရာမျိုးနဲ့ ကြုံဖူးတယ် ဆိုတာပဲ။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာလည်း မတွေ့ရဘူးလားဆို အများကြီးပါ။ ကလေးတွေကို ကလေးသဘာဝအတိုင်း ကစားခွင့်မပေးတာ။ လွတ်လပ်ခွင့်မပေး တာ။ အိမ်ပြင်ထွက်ရင် ရိုက်တာ။ အပြစ်တင်တာ။ လိုအပ်တာထက် ပိုတင်းကျပ်တာ။ စသဖြင့်ပါ။ ဒီမိဘတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံအရလည်း သူတို့ငယ်ငယ်တုန်းက အဖြစ်ဆိုး ကြုံခဲ့မိလို့ ကိုယ့်ကလေးအလှည့်ကျ သူတို့လို မဖြစ်ရအောင် တင်းကျပ်တာမျိုးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဘယ်ဟာမှန်၊ ဘယ်ဟာမှားသလဲ ဆိုရင်တော့ သူတို့စိတ်ထဲက သူတို့ ခံယူချက်သာ ဖြစ်ပါကြောင်းပေါ့။ (စကားချပ်)

ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ လူအများစုဟာ သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ Data Result တွေနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ကို လာရောက် သုံးသပ် ပြောဆို ရှုထောင့်တစ်ခုလို့ မြင်တတ်ကြတာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ သူတို့အမှားလို့ ပြောလို့မရသလို အမှန်ဆိုပြီးလည်း ယုံမှတ် ပုံအပ်လိုက်လို့ မရပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အရာဆိုတာ တကယ်တမ်း တိတိတိတိလေး ပါလားလို့ ထင်ရတာ။ ပါးစပ်သာပါရင် ဘယ်လောက်တောင်များ အပေါက်ဆိုး လိုက်မယ် မသိဘူး။

ဆယ်လီစုံတွဲတစ်တွဲ ပြတ်သွားခဲ့ရင် ဟိုဖက်က တစ်ဖွဲ့၊ ဒီက တစ်ဖွဲ့။ အပြန်အလှန် ဆဲဆို၊ သဘောထားချင်းကွဲလွဲကြ။ ဘယ်သူမှားတယ်၊ ဘယ်သူမှန်

mgyoe.com

တယ်ဆိုပြီး ရပ်တည်ကြ၊ ရှုတ်ချကြ။ မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ဝေဖန်ကြ။ ဖြစ်သင့်တယ်လို့ မှတ်ချပြကြ။ ဒါတွေဟာ အပေါ်မှာ ပြောသွားခဲ့သလို မိမိထင်တဲ့ အချက်အလက် တွေနဲ့ပဲ သုံးသပ်ကြတာထက် မပိုဘူး။

လူတိုင်းကို ပန်းလို့ တင်စားလိုက်ရင် အဆူးရှိမှ ပိုတင့်တယ်တဲ့ နှင်းဆီ ပန်းလို့ လူတွေ ရှိမယ်။ ကြွေသွားလည်း မွှေးနေမြဲတဲ့ ခရေပန်းလို့ လူတွေ ရှိမယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲ တောက်ပခွင့်ရတဲ့ ပိတောက်လို့ လူတွေရှိမယ်။ ပွင့်ချပ်လှပြီး ဘာရနံ့မှ မရှိတဲ့ ပေါက်ပန်းလို့ လူလည်း ရှိမယ်။ လှပပြီး ရနံ့စူးတဲ့ ငုံးပန်းလို့ လူတွေလည်း ရှိမယ်ပေါ့။

ဘာပြောချင်တာလဲဆိုရင် No one is perfect ပဲ။

ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ကျွန်တော်တို့ မြင်ရသမျှ Data တွေဟာ သူတို့ရဲ့ Light side ကို ချပြပြီး Dark side ကို ဖုံးဖိထားတာ များတယ်။

ပြောရရင် အမှန်ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။

Right person ဆီက Surprise တိုက်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေရဲ့နောက်မှာ သူတို့အချင်းချင်း စကားများခဲ့ရတဲ့ ကာလတွေ အများကြီးပါ။ Club တက်၊ Bar တက်ပြီး ကဲနေသူတချို့ရဲ့ နောက်တစ်ဖက်ခြမ်းမှာ အခန်းပိတ်ပြီး ငိုခဲ့ဖူးတဲ့ အချိန် တွေ အများကြီးပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဆီလာတဲ့ Data တွေအရ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် သိမ်ငယ်စရာ၊ အားမလို အားမရ၊ မကျေမနပ်ဖြစ်စရာ မလိုသလို၊ ကိုယ်မြင်လိုက်တဲ့ Data တွေဟာ တခြားသူအတွက် Reality Data ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာ၊ ကိုယ်အစစ်လို့ ထင်တဲ့ ကိုယ့် Data ဆိုတာ သူ့အတွက် Wrong Data ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အားလုံးမှာ လှေခါးထစ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

Ref : Everybody Lies by Seth Stephens Davidowitz

ဇန်နဝါရီ ၄၊ ၂၀၂၃။



### စကားလုံးကြီးတိုင်း ယုံသင့် မယုံသင့်

ဒီက လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ “စကားလုံး ခပ်ကြီးကြီး” ဆို သိပ်အာရုံ စိုက်ကြတာပဲ သိလား။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်ဝန်းကျင်လောက် က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ပြောပြသွားပါမယ်။

အဲဒီတုန်းက ATSC (Advance Tactical Security and Communication) ဆိုတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရှိဖူးတယ်။ အဲကုမ္ပဏီက အထူးသဖြင့် ဗုံးရှာဖွေရေးစက်တွေ ထုတ်လုပ်ရောင်းချတဲ့ ကုမ္ပဏီ။ ATSC ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ရှင်းရှင်းလေးပါ။ သူတို့ ကုမ္ပဏီက ထွက်တဲ့ ကိရိယာတွေကို အခုမှ ဖွံ့ဖြိုးစဖြစ်တဲ့ နိုင်ငံတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ရောင်းမယ်ပေါ့။

ဒါနဲ့ပဲ မားကက်တင်းကောင်းကောင်းလေး သုံးပြီး အဲနိုင်ငံတွေကို ဗုံးရှာဖွေ ရေးစက်တွေ တင်ပို့တာပေါ့လေ။ အဲဒီတစ်နှစ်တည်းမှာတင် စက်ပေါင်း သန်းနဲ့ချီ ရောင်းခဲ့ရတယ်။ စက်တစ်ခုကို ပေါင် ၄၀၀၀၀ နဲ့တောင် အိရတ်နိုင်ငံက ၅၂ သန်းကျော်လောက်ကို ပေးဝယ်တာ။

ဒီဗုံးရှာတဲ့စက်က သာမန်ဗုံးရှာဖွေစက်ထက် ဗုံးတွေ ပိုရှာနိုင်တယ်။ စက် ထဲမှာလည်း လျှပ်စစ်သံလိုက် အိုင်ရွန်ဆွဲအား (the proprietary process of electrostatic matching of the ionic charge) ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် နည်းပညာကို သုံးထားပါတယ်ဆိုပြီး ATSC ကလည်း ဆိုတာပေါ့။

mgys.com

စက်ကြည့်ပြန်တော့လည်း သေးသေးလေးလေး။ လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားနိုင်တယ်။ ဗုံးရိုမယ် လို့ ယူဆရာ သံသယဝင်တဲ့ နေရာတစ်ခုခုမှာ ကောက်ရှာနိုင်လောက် ရအောင်ထိ ပေါ့ပါးလွန်းတယ်။ ပြီးရင် စက်ထိပ်ပိုင်းမှာ အန်တီနီနာ (Antenna) ဆိုတဲ့ သူ့အလိုလို လည်နေတဲ့ ခြေရာခံစက်လေး ပါတယ်လို့လည်း ဆိုသေးတယ်။ ဒါတင်ပဲလားဆို မဟုတ်သေးဘူး။ အဲထဲမှာ သတ္တုအာရုံခံချပ်ပြား (Programmed substance detection card) ဆိုတာလေးလည်း ပါသေးတယ်ပေါ့။ အဲချပ်ပြားနဲ့ ကိုယ်ရှာချင်တဲ့ ဗုံးကို ရှာလို့ရတယ်တဲ့။ ATSC က အဲလောက်ထိ Service ကောင်းကောင်းနဲ့ ရောင်းတယ်။ မဝယ်ဝယ်အောင် ဆွယ်တယ်။

အဲဒီခေတ် အဲဒီအခါတုန်းနဲ့စာရင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတော်တော်များများက အဲဗုံးရှာဖွေရေးစက်ကို ဝယ်ကြတာမှ မနည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဗုံးစက်တစ်ခုလုံးဟာ ဂျင်းအကြီးစား ဖြစ်နေတယ်။ ဝယ်တဲ့နိုင်ငံတွေကလည်း နောက်ဆုံးပေါ်တာဆိုပြီး ဝယ်ပစ်တာ။ စက်တစ်ခုလုံးက ဘာမှ သုံးစားလို့လည်း မရဘူး။

စက်ထဲမှာပါတဲ့ ဟိုအန်တီနီနာဆိုတဲ့ဟာလည်း သာမန်ကားတွေမှာတောင် ပါတဲ့ ရေဒီယိုထောင်ပြီး ဖမ်းလို့ရတဲ့တိုင်။ ကားရှေ့နားလေးမှာ အမြဲတမ်းတပ်ကြတဲ့ စက်ပုံစံမျိုး။ အန်တီနီနာက သူ့ဟာနဲ့သူ လည်နေတာဆိုတော့ ဗုံးကို ရှာဖွေပေးနေတယ်ဆိုပြီး ထင်စေတာပေါ့။ ဟိုချပ်ပြားကလည်း ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ သာမန် သူ့ခိုးဖမ်းတဲ့နေရာမှာ သုံးတဲ့ ကိရိယာ (the Standard anti thief tag) ကြီး။ ပရော်ဖက်ဆာ တစ်ယောက်က ဒီဗုံးရှာဖွေတဲ့ စက်ထဲမှာ ဗုံးဆိုတာနဲ့ တန်းသိနိုင်တဲ့ Microcontroller နဲ့ Memory တွေ မပါဘူးတဲ့။

US army ကလည်း ဒီစက်က လူတွေကို အမှန်ဂျင်းထည့်ပြီး လှည့်ဖျားလုပ်စားခဲ့တဲ့ အာပလာစက်လို့ ဆိုတယ်။ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်းတွေ တင်ထားတဲ့ ကားနားမှာ ချထားတာ ဘာအချက်မှလည်း မပြသလို ဘာအလုပ်မလုပ်ဘူးလို့ ဆိုသေးတယ်။ ဂျာနယ်လစ်တစ်ယောက်ဆို လက်နက်တွေ ကားပေါ် အပြည့်တင်ပြီး ဂိတ်ကိုးခုတောင် ဖြတ်ဖူးခဲ့တယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ ဗုံးရှာဖွေတဲ့စက်တွေက အချက်မပြဘူး တဲ့။ စက်ပေါင်း သန်း (၅၀) ကျော် ဂျင်းမိသွားတဲ့ အီရတ်မှာဆိုရင် ရဲစခန်းတွေ စစ်တပ်တွေရဲ့နေရာတိုင်းမှာ အဲစက်တွေ တပ်ထားပေမဲ့ လူပေါင်းများစွာ ဗုံးထိပြီး သေသွားတယ်။ အီရတ်မှ မဟုတ်ဘူး။ အဲဗုံးကို ဝယ်ထားကြတဲ့ လက်ဘနွန်၊ ဂျော်ဒန်၊ ထိုင်း၊ ပါကစ္စတန်၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အိန္ဒိယ၊ ကာတာ စတဲ့ နိုင်ငံပေါင်း (၂၀) တောင် ဂျင်းတွေ

mgyoe.com

မိသွားကြတယ်။

စဉ်းစားကြည့်။ ဒီလောက် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာတာတောင် လူတွေက ဟိတ်ဟန်ကြီးတဲ့ စကားလုံးဆိုရင် သိပ်ယုံကြတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ ခပ်စိမ်းစိမ်း မဖြစ်နေရင်တောင် စကားလုံးတွေ မြင့်နေရင် မေးခွန်းလည်း ပြန်မထုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ထက် တော်တဲ့သူတွေ ဖန်တီးတာပဲ ဆိုပြီး ဇွတ်ကို ယုံကြတော့တာ။

လုပ်ငန်းခွင်ပဲ ရောက်ရောက်၊ ဟောပြောပွဲမှာ တင်ဆက်သူက ဟောဟော၊ အစည်းအဝေးမှာ ကိုယ့်ထက် တော်တယ်လို့ ယူဆသူက စကားတွေ ပြောပြော၊ စာရေးသူ ဒါမှမဟုတ် မော်တီဗေရှန်းစပီကာတွေက ဟိုမက်ဆေ့ချ် ဒီမက်ဆေ့ချ် ပေးနေတာပါဆိုရင် လေးဖြူပြောသလိုပဲ ဖြစ်ချင်တာတွေမေ့ပြီး ဟုတ်ကဲ့လို့ ခေါင်းညိတ်ပေးလိုက်ကြတယ်။ ဒါမျိုးတွေနဲ့ တွေ့လို့ ကိုယ့်ဘက်က ခေါင်းညိတ်ပေး လိုက်တဲ့အခါ တကယ်မဟုတ်နေတဲ့ ဗဟုသုတအမှားတွေဟာ တကယ်ဟုတ်သလို လိုနဲ့ အသက်ရှည်လာကြတယ်။ လူတွေ ဘာကိုပစ်မှတ်ထားနေသလဲ၊ ဒါကို ကောင်း ကောင်းသိရင်ကိုပဲ လူတွေကို အသုံးချလို့ရပြီ။ Business သမားတွေ ပြောနေတဲ့ မဟာဗျူဟာလိုလို ဘာလိုလိုပေါ့။

ATSC ကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဂျိန်းမက်ကောမစ် (Jame Mc Cormick) ဆိုတဲ့ လူလည်း သူထွင်ခဲ့တဲ့ ဂျင်းအကြီးစားကြောင့် Jail အောင်းခဲ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဂျင်း ထည့်ခဲ့ရသလဲမေးတော့ ကောမစ်က တစ်ခွန်းပဲ ပြန်ဖြေတယ်။ ပိုက်ဆံရဖို့ တစ်ခုအတွက်ပဲတဲ့။ စက်က အလုပ်မဖြစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တောင် သူ့ရည်ရွယ်ချက်က ပြည့်ခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

ဒီဖြစ်ရပ်က ၂၀၀၈ ဝန်းကျင်လောက်က ဖြစ်ခဲ့တာဆိုပေမဲ့ မြန်မာပြည်မှာတော့ ဒါမျိုးက ခဏခဏ မြင်နေကြားနေဆဲပါ။ နည်းနည်းလေး အသစ်အဆန်း စကားလုံးတွေနဲ့ဆိုရင်ပဲ လူအများစုက အညှာလွယ်လွန်းကြတယ်။

ခပ်ဝေးဝေးကို သွားမကြည့်နဲ့ဦး။ Sex doll ကို ရွှေတိဂုံဘုရားရှေ့မှာ ထိုင်ရှိခိုးနေကြတာပဲ ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ မင်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရက်တိုတိုနဲ့ ရောက်စေတယ် ဆိုတာနဲ့တင် တချို့ဘုန်းကြီးတွေအတွက် အလုပ်ဖြစ်နေပြီလေ။ ဒါကြောင့်ပဲ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာလောက် လှူနိုင်တဲ့ နိုင်ငံမရှိသလို မြန်မာလောက် ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံလည်း မရှိတော့ဘူး မဟုတ်လား။

ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ကဏ္ဍမှာပဲလားဆို မဟုတ်သေးပြန်ဘူး။ တလောလေးက ဖြစ်သွားတဲ့ ငွေလိမ်လည်မှုမှာဆိုလည်း ငွေဘယ်လောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရင်

ဘယ်လောက် အတိုးရမယ်နဲ့ ဆွယ်တော့ လိမ်တဲ့သူတွေ ထောသွားကြတယ်။ ခေတ်မကောင်းတာလည်း ပါနေပြန်တော့ အများစုက ဉာဏ်ပညာထက် ကိုယ့် လောဘကိုပဲ ရှေ့တန်းတင်ပစ်ကြတယ်။

စာပေကဏ္ဍလည်း ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တမ်း စာပေလောကမှာ စာဖတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို မှိုင်းမိပြီး အမှောင်လွှမ်းစေတာ ရသဖြစ် စေတဲ့ ဝတ္ထု၊ ကဗျာ စာအုပ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမျိုးပြောရင် ပွဲဆူမှာ သိပါတယ်။ တကယ်တမ်း တက်ကျမ်းလိုလို မော်တီဗေးရှန်းလိုလို ဒါမလုပ်နဲ့ ဒါမျိုးလုပ်ဆိုတဲ့ အရေးအသားတွေကမှ လူတစ်ယောက်ကို ချောင်ပိတ်စေတာပါ။

အများအားဖြင့် ရသစာပေအရေးအသားတွေကမှ ခံစားမှုအသစ်တွေ တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအသစ်တွေကို တိုးလာစေတာပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဘာဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုတာကို ရသစာပေဖြစ်တဲ့ အရေးအသားတွေကပဲ လူလူချင်း သံသယဝင်နေတာတွေ ကင်းစေပါတယ်။ Social studies ကောင်းကောင်း လုပ်ထားတဲ့ တက်ကျမ်းတွေကျတော့ တစ်မျိုးပေါ့။

ပိုက်ဆံချမ်းသာတော့ နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသွားသင်၊ ဟိုက ဘွဲ့တစ်ခုရတော့ ဒီမှာ ပြန်လုပ်စား။ သဘောက King ထက် King maker တွေချည်း မြင်တွေ့ နေရတာပါပဲ။ ဒီအခါ လူအများစု အယုံလွယ်စေမယ့် စကားတွေနဲ့ လူတွေကို အသုံးပြုကြတော့တာပါပဲ။ စကားလုံးတွေ မြင့်မားလာရင်ပဲ မျက်စိမှိတ် ယုံကြရင် Society တစ်ခုလုံးဟာ ဒီလိုလုပ်ရင် ဒီလိုရနိုင်တယ်ဆိုပြီး အထင်တွေ မှားကုန်ကြ တာပဲ။

လူအများကြိုက်ဖို့ပဲ အာရုံစိုက်၊ အရည်အသွေး ထိုးကျ၊ အနုပညာဆိုတာ မျိုး ခေါင်းစဉ်တွေတပ်၊ ဘာသာရေးဆိုလည်း လူဖြစ်တုန်း သူများမထိခိုက်အောင် မနေကြည့်ချင်ဘူး။ သံသရာဝင်ဒုက္ခဆိုတာပဲ အာရုံထားတော့ စနစ်တစ်ခုလုံးက ပရမ်းပတာတွေ ဖြစ်ကုန်ရောပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ မယုံနဲ့ဆိုတဲ့ စကားကိုတောင် မယုံကြည်တာဘဲ ကောင်းတယ်။ အာရုံမစိုက်နဲ့ ဆိုတာကိုပဲ အာရုံ မစိုက်ဘဲ နေတာကမှ ပိုကောင်းတယ်မဟုတ်လား။

Ref : One Plus One Equals Three by Dave Trott

နိုဝင်ဘာ ၁၃၊ ၂၀၂၂။



## Happiness is a Basic Human Right

Happiness is a basic human right.

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အခြေခံ လူ့အခွင့်ရေး တဲ့။

လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာတမ်းတချို့ကို လိုက်ဖတ်ကြည့်ရင်း World Happiness Report ဆိုတဲ့ စာတမ်းတစ်ခုကို သွားဖတ် မိတယ်။

World Happiness Report ဆိုတာက လက်ရှိ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်နိုင်ငံ ကတော့ ပျော်တယ်၊ ဘယ်နိုင်ငံကတော့ဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရတယ်ဆိုတာကို လက် တွေ့ကျကျ ရေးပြထားတဲ့ အစီရင်ခံစာ... ပေါ့။

အများအားဖြင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိရင် ဘယ်လို တွေ့နေရမယ်၊ ကျင့်ရမယ်၊ စိတ်ထားတတ်ရမယ်... ဆိုတာချည်း ရေးနေ ပြောနေ တာပဲ ခပ်များများတွေ့ရတယ်။ ရေးတဲ့သူကလည်း စေတနာနဲ့နှစ်ပြီး ရေးကြတာပဲ မလို့ အပြစ်တော့ မဆိုချင်ဘူး။ အဲလိုမျိုး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာတွေ ဖတ်လိုက်လို့၊ စာထဲကအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင် ကြည့်လို့၊ တကယ်ပဲ ပျော်ရ ရဲ့လားဆိုရင်... သေချာတယ်... ပျော်ရလည်း အဲဒီပျော်ရွှင်မှုက ခဏပဲ။ ရေတိုပဲ။ ကြာကြာလည်း မခံဘူးဆိုတာကို သတိထားကြည့်ရင် သိသာတယ်။ ဆိုတော့ ဒါဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာလို့များ လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုထက်

invoe.com