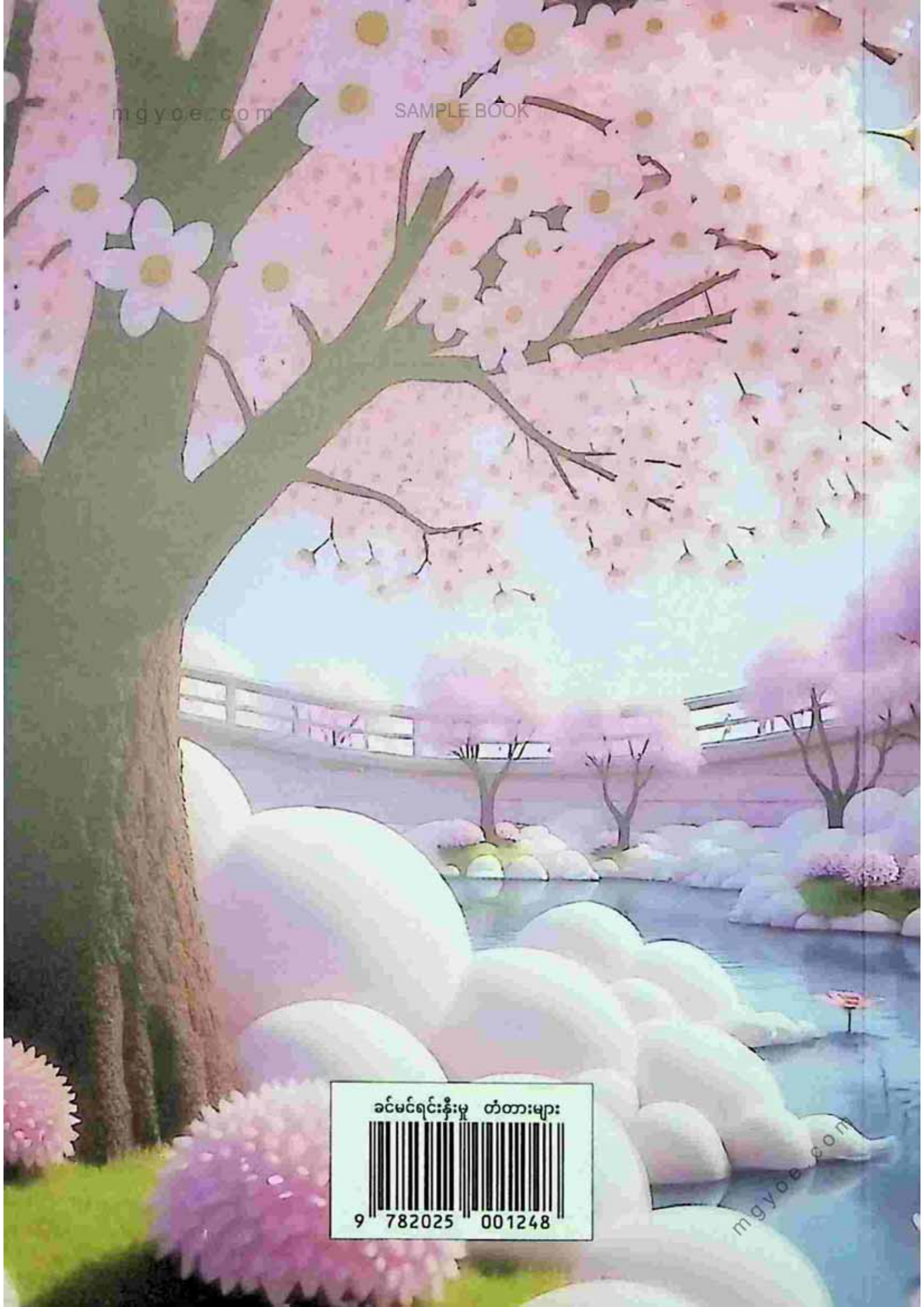


# ၁၎်မ၎်ဂု၎်းနီးမု၎်တံးထားမု၎်း MINN KHENT (PYAY)



mgyoe.com

SAMPLE BOOK



ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တံတားများ



9 782025 001248

mgyoe.com

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၂၅)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

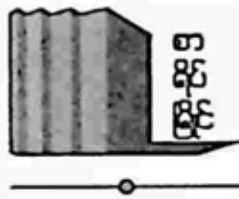


မင်းခန့်ပြည်၊

ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တံတားများ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ RAVIBE CREATIVE STUDIO
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၈၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်၊
- 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

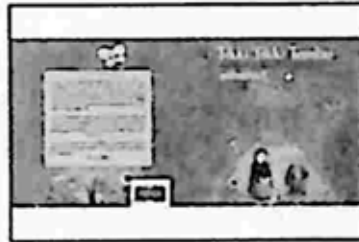
မင်းခန့်(ပြည်)  
 ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တံတားများ/ မင်းခန့်(ပြည်)။ ရန်ကုန်  
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။  
 စာမျက်နှာ - ၁၂၀၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ  
 (၁၂၅) ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တံတားများ



စာရိပ်မြိုင် စာအုပ်တိုက်မှ ထွက်ရှိပြီးသော ကလေးစာစဉ် စာအုပ်များ



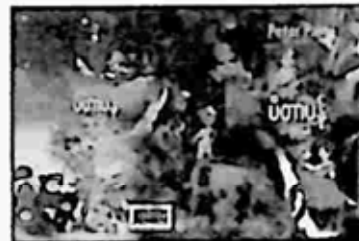
ဆရာမ ယဉ်ယဉ် | ၁  
ပျော်ရွှင်စရာ ဗျည်းကဗျာ



၂ | အဲဒီ  
တစ်ကီတစ်ကီ တပ်တို



၃ | ထက်ထက်တင်တင်  
အိပ်မက်ကြီးတဲ့ ကလေးငယ်



၄ | သံလွင်မြိုင်  
ဝိကယန်



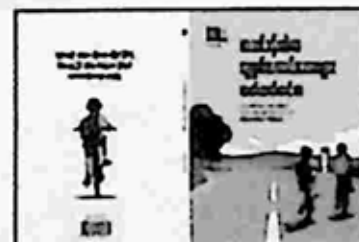
၅ | ဆရာမ ယဉ်ယဉ်  
ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ နကောင်းလေး



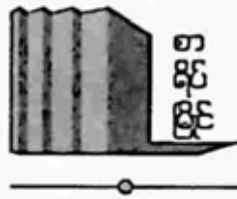
၆ | ထက်ထက်တင်တင်  
တောလာသွင် (သို့မဟုတ်)...



၇ | အောင်ပိုင်ဦး(Sports)  
ကလေးများနဲ့ ပူးပေါင်း...



၈ | ထက်ထက်တင်တင်  
စာသင်ခန်းထဲက...



စာရိပ်မြိုင် စာအုပ်တိုက်မှ ထွက်ရှိပြီးသော ကလေးစာစဉ် စာအုပ်များ



ထက်ထက်တင်တင် | ၉  
စာရီအာနာ ဂရုဒေ



၁၀ | ရွှေငါး  
မတူထူးခြား ကိုရီးယား...



ထက်ထက်တင်တင် | ၁၁  
ခရစ္စတီယာနို ခရော်နယ်ဒို



၁၂ | ထက်ထက်တင်တင်  
လီယွန်နယ် မက်ဆီ



သံလွင်မြိုင် | ၁၃  
ကမ္ဘာအနှံ့မှ မျိုးနွယ်စု...

### မာတိကာ

- ◆ စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၈
- ◆ အမှာစာ ၁၀
- ◆ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးများအကြောင်း
  - ၁။ တစ်ဖက်သတ် စကားများ ၁၆
  - ၂။ ကိုယ်တိုင် မပြောမိဖို့ဘဲ လိုပါတယ် - အပိုင်း (၁) ၁၉
  - ၃။ ကိုယ်တိုင် မပြောမိဖို့ဘဲ လိုပါတယ် - အပိုင်း (၂) ၂၄
  - ၄။ မိဘနဲ့ သားသမီးကြား ဆက်ဆံရေး ၂၇
  - ၅။ Desperate ၃၂
  - ၆။ စပ်စလွန်းသူများ ၃၆
  - ၇။ ကုပ်ကမြင်း၊ ငြောင်ကမြင်း ၃၉
  - ၈။ အမှတ်သည်းခြေ ရှိဖို့ လိုပါတယ် ၄၄

### မာတိကာ

၉။ လူတိုင်းနဲ့ အဆင်ပြေချင်လို့ မရပါ	၄၇
၁၀။ ကိုယ့်ရပ်တည်ချက်နဲ့ ကိုယ်	၅၁
၁၁။ Sensible Behaviours	၅၄
၁၂။ Halo Effect	၅၈
◆ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပရိယာယ်များ	
၁၃။ ချေမိုးခြင်းရဲ့ Effect	၆၄
၁၄။ Reciprocity Theory	၆၈
၁၅။ The Art of Saying "YES"	၇၃
၁၆။ အတင်းအဖျင်းပြောသူတွေဆီက ရှောင်ထွက်နိုင်ဖို့	၇၈
၁၇။ လိုအပ်မှ ထုတ်ပြရမယ့် ဒေါသ	၈၄
၁၈။ အသေးစိတ် ချီးကျူးခြင်း - Detail compliments	၈၈

### မာတိကာ

၁၉။ အသေးစား အကူအညီများ	၉၂
၂၀။ အထိအတွေ့နောက်ကွယ်က စိတ်ပညာတစ်ခု	၉၆
◆ လူမှုရေးစိတ်ပညာရဲ့ အမှောင်ခြမ်း -	
<b>The Dark Portion of Social Psychology</b>	
၂၁။ Exeggeration - ပုံကြီးချဲ့ခြင်း	၁၀၂
၂၂။ Emotional Bullying - စိတ်ခံစားချက်ကို အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ	၁၀၇
၂၃။ စကားနှိုက်ခြင်း - အပိုင်း (၁)	၁၁၂
၂၄။ စကားနှိုက်ခြင်း - အပိုင်း (၂)	၁၁၇

### စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



မင်းခန့်(ပြည်) ကို ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၅ ရက်နေ့တွင် ဦးဝင်းအောင်ကျော် + ဒေါ်ခိုင်မျိုးအေးတို့မှ ပြည်မြို့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့သည်။

၂၀၁၅ တွင် PEC Private School မှ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲ အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ပြည်တက္ကသိုလ်၌ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ အဓိက ဖြင့် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

၂၀၁၈ မှ ၂၀၂၀ အတွင်း FEG Institute တွင် အချိန်ပိုင်း စာပြဆရာ နှင့် Organizer ရာထူးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၀ မှ ယခု လက်ရှိ ၂၀၂၅ ထိ Professional များစွာတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော Mega Lifesciences ကုမ္ပဏီ တွင် Logistics နှင့် Supply Chain Management ကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

၂၀၂၀ ဒီဇင်ဘာလတွင် မင်းခန့်(ပြည်) ပထမဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သော “ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး” စာအုပ်ကို တစ်နိုင်ငံလုံးသို့ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သည်။ ယခု ၂၀၂၅ ထိ အုပ်ရေ ၇၀၀၀ ကျော် ဖြန့်ချိ ရောင်းချပြီး ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၂၀ မှ ၂၀၂၄ အတွင်း ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်များ -

- ◆ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး  
(၂၀၂၀ ဒီဇင်ဘာလ)
- ◆ စိတ်၏ချမ်းသာမှု သာလျှင်  
(၂၀၂၁ စက်တင်ဘာလ)
- ◆ အပူစာ  
(၂၀၂၂ အောက်တိုဘာလ)
- ◆ စိတ်ခံစားချက် ဒီဂရီများ  
(၂၀၂၃ မတ်လ)
- ◆ စံချိန်စံညွှန်း  
(၂၀၂၃ အောက်တိုဘာလ)
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ငွေချွတ်ကလေး  
(၂၀၂၄ ဖေဖော်ဝါရီလ)

ယခု ၂၀၂၅ တွင်ထုတ်ဝေသော “ခင်မင်ရင်းနှီးမှု တံတားများ” သည် မင်းခန့်(ပြည်) ၏ ၇ အုပ်မြောက်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။



### အမှာစာ

နိဒါန်းက စဖတ်စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ငယ်ငယ်တုန်းက လူတကာ့ ချဉ်ဖတ်။ ကျောင်းမှာရော၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာရော ရန် ခဏခဏဖြစ်တယ်။

ငယ်တုန်းဆိုတော့ ဘယ်သူမှား၊ ဘယ်သူမှန်လို့ ရန်ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာ ထက် သေချာတာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ပုံစံ၊ ကျွန်တော် စကားပြောတဲ့ လေယူ လေသိမ်းတွေ၊ အမူအရာတွေကိုက တစ်ဖက်လူအတွက် ရန်ထောင်ချင်စရာ ဖြစ်နေတာ။

ရပ်ကွက်ထဲက အစ်ကိုတစ်ယောက်ကတော့ ကျွန်တော့်ကို “သံပုရာ ပင်” လို့ နာမည်ပြောင် ပေးထားတယ်။

ဆိုလိုတာက အချဉ်ပေါ့။ ဒီကောင်ကို ဘယ်သူမှ မကြည့်ဘူး။ ဒီကောင်က ရပ်ကွက်ထဲက လူတွေရဲ့ မျက်စိကို လိုက်ထိုးနေတဲ့ စပါးမွှေး တစ်ချောင်း။ အဲ့လို အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။

ငယ်ငယ်က ကျွန်တော့်ကို “မင်း ဘယ်သူတွေနဲ့ မတည့်ဘူးလဲ” လို့

မေးတာထက် “မင်းနဲ့ တည့်တာ ဘယ်သူတွေရှိလဲ” လို့ မေးရင် ကျွန်တော် ဖြေပေးရတာ ပိုသက်သာလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်နဲ့တည့်တဲ့သူ စာရင်းက အရမ်း နည်းလို့။

အဲ့လောက်ထိ လုံးဝ တလောက်ကမ်း၊ အစအနောက်လည်း မခံ၊ သူများကိုလည်း မစ၊ ရောရောထွေးထွေးလည်း မနေတတ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လည်း တူတူဆော့တာ၊ ကစားတာ သိပ်မရှိဘူး။

ကျွန်တော့်ဘာသာ ကျွန်တော် နေပြန်လို့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေက လာခေါ်တာမျိုးဆိုလည်း သိပ်မကြိုက်ဘူး။ တစ်သီးပုဂ္ဂလ၊ တစ်ဦးတည်း အမြင် နဲ့ပဲ ဘာမဆို ပြောတတ်ဆိုတတ်၊ လုပ်တတ်တာပေါ့။

ရပ်ကွက်ထဲမှာတော့ အဖော်တွေနဲ့ အလွန်အကျွံ သောင်းကျန်း ခဲ့ပေမယ့် အဲ့လို သောင်းကျန်းခဲ့တဲ့သူတွေကလည်း ကျွန်တော်နဲ့ အရမ်းတည့် တဲ့ အုပ်စုတစ်စုပဲ။

တခြားရပ်ကွက်က သူတွေ တစ်ခါတလေလောက် ရောက်လာရင်လည်း အဲ့တစ်ခါတင်ပဲ ကျွန်တော်နဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီးသွားပြီ။ ဆိုတော့ ရပ်ကွက်ထဲရော၊ ရပ်ကွက်ရဲ့ ပြင်ပမှာပါ ကျွန်တော်က ပြေးထိုးချင်စရာ၊ ချောင်းရိုက်ချင်စရာ ကောင်းလောက်တဲ့ လူ့အရှုပ်ထုပ်၊ ကလေးစာရင်းသွင်း မခံရတဲ့ ကလေး တစ်ယောက်ပေါ့။

ဆိုတော့ . . . အဲ့လို ဖြစ်တာက စတိတ်ကျောင်းစတက်တည်းကနေ ရှစ်တန်းလောက်ထိ လူတွေ မျက်စိစပါးမွေး စိုက်နိုင်တဲ့ အထာနဲ့ ကျွန်တော် ဖြတ်သန်းလာပြီး ကိုးတန်းနဲ့ ဆယ်တန်းလောက်မှသာ ကျွန်တော့်ပုံစံ တဖြည်း ဖြည်းပြောင်းလာတာ။ လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ဖြစ်လာတာ။

Best Friend လို့ ပြောရလောက်တဲ့ ကိုယ့်အိမ် သူလာလည်၊ ကိုယ့် အိမ် သူ သွားလည် ဆိုတာမျိုး ဘော်ဒါတွေဘာတွေလည်း အဲ့အချိန်လောက်မှ စရှိလာတယ်။

ဒီအထိက သာမန် နေတတ် ထိုင်တတ်၊ ပြောဆိုတတ်ရုံပဲ ရှိသေး တာ။ တကယ့် ကျဉ်းတည်း ကျပ်တည်း အခြေအနေတွေ ရောက်ရင် ကျွန်တော့်

ငယ်ငယ်က ချဉ်ဖတ်စရိုက်က ပြန်ပြန် ပေါ်လာတုန်း။ ဒေါသထွက်တတ်တုန်း။  
ပြောရမယ့်စကား ဟုတ်မဟုတ်ကို မခွဲခြားနိုင်တုန်း။

ဘယ်အချိန်မှာ ကျွန်တော် အရမ်းပြောင်းလဲပြီး စကား အပြောအဆို  
တဖြည်းဖြည်း ပြေပြစ်ခဲ့လဲဆိုတော့ ရန်ကုန်ကို ရောက်ပြီး သင်တန်းတွေ စတက်  
တဲ့အချိန်မှာပဲ။

သင်တန်းမှာ တခြားလူတွေက ရက်ပိုင်းအတွင်း မိတ်ဖွဲ့ကြပြီး အုပ်စု  
လေးတွေနဲ့ ဖြစ်နေကြပြီ။ အပြင်တူတူသွားကြတာတို့၊ သင်တန်းပြီး လက်ဖက်  
ရည်ဆိုင် ထိုင်ကြတာတို့ လုပ်နေကြပြီ။

ကျွန်တော်က ကိုယ့်ဘေးမှာ ကပ်လျက်ထိုင်တဲ့ Class Mate ရဲ့  
နာမည်ကို မသိသေးဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ဆက်ဖြစ်နေတယ်။

နည်းနည်း ကြာလာတော့ ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်စ  
စဉ်းစားလာပြီ။ ဒီလို နေတတ်ထိုင်တတ်တာ အတော်မှားနေတယ်ဆိုတာ  
သတိပြုမိလာပြီ။

လူဆိုတာ Social Creature ပါ။ တစ်ယောက်တည်း နေတတ်တဲ့  
အကျင့်ရှိတဲ့သူတောင် Period တစ်ခုတော့ အဖော်တွေနဲ့ အုပ်စုလိုက် နေလိုက်  
ရမှ ပိုပြီး Comfortable ဖြစ်တတ်တာမျိုးလေ။ ဆိုတော့ . . . ကျွန်တော်  
သူများတွေ ပြောသလို၊ သူတို့ လုပ်သလို လိုက်လုပ်တယ်။ ခေါ်ခေါ် မခေါ်ခေါ်  
သူတို့နဲ့ အပြင်တွေ လိုက်သွားတယ်။

သင်တန်းကလုပ်ပေးတဲ့ Activity တွေကို လုပ်ချင်ချင် မလုပ်ချင်ချင်  
သေချာ လိုက်လုပ်တယ်။

တဖြည်းဖြည်း အဲ့လို Training ဆင်းရင်းနဲ့မှ လူတွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့တတ်  
တာက ကျွန်တော့်အကျင့်လို ဖြစ်လာပြီး လူတွေနဲ့ စကားပြောဖို့ ဆိုဖို့ကို ရဲလာ  
တာ။ ဒါကလည်း စကားပြောရဲလာတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိသေးတာနော်။

ဘယ်လို စကားလေးတွေ ပြောလိုက်ရင် လူတွေ ပိုချစ်သွားနိုင်မလဲ၊  
လူတွေဆီက Trust ရလာ မလဲ ဆိုတဲ့ Technique တွေကို နားမလည်သေးဘူး။  
ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အရမ်းခင်ရတဲ့ ဘော်ဒါတစ်ယောက်နဲ့ အနီးကပ်

ပေါင်းသင်းကြည့်ရင်းမှာ သူ့ရဲ့ပုံစံကို သတိထားမိပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ Interpersonal Skill က လုံးဝ Next Level ထိ ပြောင်းထွက်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ဘော်ဒါတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ငယ်ငယ်တည်းက လူချစ်လူခင်ပေါတာ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တာနဲ့ တန်းပြီး ခင်သွားအောင် စကားပြောတတ်တာ ဒီကောင့် Talent ပဲ ဆိုပါတော့။

ကွမ်းယာဆိုင်က မီးခြစ် ခဏငှားရုံနဲ့လည်း ကွမ်းယာဆိုင် တစ်ဝိုက်ကလူတွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့နိုင်တယ်။

ဓာတ်လှေကား စီးနေရင်း မိနစ်ပိုင်းလေး တွေ့ရတဲ့ လူစိမ်းတစ်ယောက်နဲ့လည်း ဟီးဟီးဟားဟားလုပ် စကားပြောနိုင်တယ်။

ဆိုတော့ . . . Interpersonal Skill နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဒီကောင်က ကျွန်တော့်ရဲ့ “မြင်ဆရာ” လို့ ဖြစ်ခဲ့တာပေါ့။

အဲ့လို လူတွေ ချစ်ခင်လာအောင် ဘယ်လို Technique တွေ သုံးတာလဲ လို့ သူ့ကို မေးရင် သူသိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငယ်ငယ်တည်းက ဒီလို ပြောဆိုလာလို့ ငယ်ငယ်တည်းက လူတွေနဲ့ တည့်လာတာမျိုး။ Theoretically (သိအိုရီကျကျ) မေးရင် သူ ဘာမှ မသိဘူးပေါ့။

ကျွန်တော် ကျတော့ လူချစ်လူခင် ပေါတဲ့လူတွေကို အားကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲ ယူလာခဲ့ရတာမျိုး။

လူတွေဆီက ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ဘယ်လိုလုပ်မှ ရမှာလဲ ဆိုတဲ့ Facts တွေကို လိုက်သတိထားရတယ်။ တခြားလူတွေဆီက Learn လုပ်ရတယ်။ Online Course တွေယူ။ အပြင်မှာပါ လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့ အချိန်ပြန် apply လုပ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီစာအုပ်ထဲက စာတွေကို အခြေကျကျ ပြန်ရေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုတော့ . . . ငယ်ငယ်က ကျွန်တော့်ကို အဲ့လို ချောင်းရိုက်ချင်ပါတယ် ဆိုတဲ့၊ ပြေးထိုးချင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ သူတချို့ကလည်း အခု ကျွန်တော့် အကောင့်ထဲမှာ ရှိကြတယ်။ အဲ့ထဲက လူတချို့တွေနဲ့ဆို ခရီးတွေပါ တူတူ ထွက်ပြီးပြီ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော့်ကို ကြည့်မရခဲ့ပါဘူး ဆိုတဲ့လူတွေနဲ့ အခု အသက်အရွယ်မှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တူတူ ကဲ ပြီးခဲ့ပြီ။

ပြန်ဆုံတိုင်းလည်း ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော့်ကို သိပ်မကြည်ဘဲ နောက်ပိုင်းမှ အရမ်းပေါင်းသင်းလို့ ကောင်းလာတဲ့ အကြောင်းကို ပြန်ပြော ကြတုန်း။

အဖော်ညီလို့ ကောင်းလွန်းလို့ ဘယ်သွားသွား ကျွန်တော်ပါမှ လူ ပိုညီတာ ဆိုတဲ့ ဘော်ဒါတစ်အုပ်စုလည်း ရှိနေပြီ။

အရက်ကြောင့် အထိနာခဲ့ပြီးမှ အရက်ပြတ်သွားတဲ့ သူတစ်ယောက် က အရက်သောက်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးအကြောင်းကို တစ်ခါမှ အရက်မသောက်ဘဲ နေတဲ့သူထက် ပိုသိပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက လူတွေနဲ့ အကြောမတည့်ခဲ့ဘဲနဲ့ နောက်ပိုင်းမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့တဲ့ သူတစ်ယောက်က လူတွေနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုအကြောင်းကို လူချစ် လူခင်ပေါများပြီးသား သူထက် ပိုနားလည်ပါတယ်။ ဘယ်လိုစကားတွေ ပြောရင် Communication မှာ ပိုပြီး ထိရောက်စေမှာလဲ၊ ဘယ်လို စကားတွေ ကတော့ ကိုယ်နဲ့ တစ်ဖက်လူကို ပိုပြီး ဝေးကွာသွားစေလဲ။ ကိုယ့်ကို ဒီလိုစကား တွေ ပြောရင်ရော ဘယ်လို ပုံစံရှောင်ထွက်ရမလဲ ဆိုတဲ့ Technique တွေက ကျွန်တော်တို့ မွေးရာပါ သိနေစရာ မလိုပါဘူး။ တချို့အချက်လေးတွေက Idea လေးတစ်ခုပဲ ရဖို့လိုတယ်။ အဲ့ဒီ Idea က ကိုယ့်ရဲ့ Communication Skill ကို နောက် တဆင့် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ လူတွေ အထင်ကြီးခံရဖို့၊ လူတွေဆီက Appreciation တွေ ရဖို့ထက် လူတွေ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်သွားကြဖို့၊ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောတိုင်း ကိုယ့်ဆီကနေ Positive Vibes ဆိုတဲ့ အကြည်ဓာတ်လေး တွေ ရသွားဖို့က ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။

အဲ့ဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ ဒီစာအုပ်လေးကို ရေးဖြစ်လိုက်ပါတယ်။

မင်းခန်းပြည်



လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က  
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများအကြောင်း

### တစ်ဖက်သတ်စကားများ

သက်သေ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိမနေဘူးဆိုရင် လူတစ်ယောက်တည်းက ပြောလာတဲ့ တစ်ဖက်သတ် စကားတွေကို ရာနှုန်းပြည့် မယုံကြည်တာ ပိုကောင်း ပါတယ်။

ကိုယ့်နားမှာ ရှိမနေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မသိသေးတဲ့ လူတစ်ယောက် ရဲ့အကြောင်းကို နားထောင်ပေးတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြားနေရတဲ့ အကြောင်းအရာတိုင်းက တကယ့်အမှန်တရား ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ လူတစ် ယောက်တည်းရဲ့ စကားကို ကြားရုံနဲ့ တပ်အပ်ပြောလို့ကို မရပါဘူး။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့။

ကိုယ့်ဘော်ဒါက တခြားတစ်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့တယ်၊ စကားအချေအတင် ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် အဲဒီအကြောင်း သူ ကိုယ့်ကို ရင်ဖွင့်လာ တဲ့အခါမှာ သူ့ကိုယ်သူ မမှားတဲ့နေရာမျိုးမှာ ထားပြီး ပြောလိမ့်မယ်။ သူပဲ မှန်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံနဲ့ ဒရာမာလေးတွေ ခင်းပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဖက်လူကို Villain နေရာကို ပို့ပြီး သူ့ကိုယ်သူ ဇာတ်ဆောင်နေရာ

မှာ ထားပြီး ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်း ဖြစ်တတ်တဲ့ သာမန်ကိစ္စ တစ်ခုပါ။ လူတွေ ဘာလို့ အဲလို လုပ်ကြလဲ ဆိုတော့ . . .

“စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အခါ၊ အဝန်းရံခံချင်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိလို့ပဲ”

ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေ၊ ကိုယ့်နားကလူတွေရဲ့ ဝန်းရံခံရဖို့ အတွက် ဆို ကိုယ်ဟာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှာ မမှားတဲ့ သူ ဖြစ်နေဖို့ လိုတယ်။ သနားစရာ ကောင်းတဲ့နေရာကို ရောက်နေဖို့လိုတယ်။ ဒါမှလည်း ဝန်းရံခံရတော့မှာကိုး။ ဒီတော့ လူတွေက ကိုယ်မှားတဲ့ဘက်မှာ ရှိခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်နေရင်တောင် အဲ့အဖြစ် အပျက်ကို တစ်ဖက်လူဆီမှာ ရင်ဖွင့်ပြောပြတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာပြီး၊ တစ်ဖက်လူကို နာနာလေးဖြစ်အောင် ပြောတတ်ကြတယ်။

“အဲ့ကိစ္စကတော့ ငါ အရင်မှားတာ ငါ တောင်းပန်လိုက်သင့်တယ်” လို့တော့ ဘယ်သူမှ ရင်ဖွင့်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။

“ငါက သူ့ကို လက်သီးလေးနဲ့ပဲ ဖွဖွလေး ထိုးလိုက်တာ၊ အဲ့ဒါ သူက ငါ့ကို လက်ဝါးကြီးနဲ့ ‘အုန်း. . .’ ခနဲနေအောင် ပြန်ရိုက်တာ” ဆိုတာမျိုးတွေပဲ ကြားရမှာပါ။

နားထောင်ပေးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ကလည်း ကိုယ့်ဘော်ဒါ၊ ကိုယ့်သူငယ် ချင်း နာသွားရလေခြင်း၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက ခံစားလိုက်ရလေခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ် မျိုးနဲ့ တစ်ဖက်သတ်စကားတွေကိုပဲ ကြားပြီး၊ အမှန်ထင်ပြီး တကယ့်အမှန်တရား က ဘာလဲဆိုတာကို သိရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

Issue တွေ၊ ပြဿနာတွေ ဆိုတာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်မပြေကြလို့ ဖြစ်တာတွေချည့်ပါပဲ။ တစ်ဖက်က ရာနှုန်းပြည့်မှန်ပြီး၊ တစ်ဖက်တည်းက ကွက်မှားနေတယ်ဆိုတာ တော်တော်ရှားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် Corporate လုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်ထဲက လူနှစ်ယောက် အချေအတင်ဖြစ်ကြတယ်။ အခန့်မသင့်တာတွေ ဖြစ်ကြတယ်ဆိုရင် တာဝန် ရှိတဲ့သူက အဲ့ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ပါဝင်ပတ်သက်တဲ့ သူတိုင်းကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ခေါ်ပြီး ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို လူတွေအားလုံးဆီက အစအဆုံး နားထောင်ပြီးမှ

Judge လုပ်တာပါ။

အမှန်တရားစစ်စစ်က လူတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ပါးစပ်မှာ ရှိဖို့ အလွန် ခက်တာကိုး။ တစ်ဖက်သတ် စကားတွေက Bias ဆန်လွန်းပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ယုံကြည်ရတဲ့၊ ရင်းနှီးတဲ့သူမျိုး ဖြစ်နေ ပါစေ။ ကိုယ့်ကို ရင်ဖွင့်ပြောပြလာတဲ့ Family issue တွေ၊ Relationship issue တွေကို၊ Listener ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် သေချာနားထောင်ပေး လိုက်ပါ။ စိတ်ပါလက်ပါ ပုံစံဖြစ်အောင် မေးခွန်းလေးတွေလည်း ပြန်မေးပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်သတ်စကားတွေ ဖြစ်နေခဲ့ရင် တစ်ရာရာခိုင်နှုန်း ဘယ်တော့မှ မယုံကြည်လိုက်ပါနဲ့။

ဘာလို့ဆို သူ ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ သူ Story ထဲမှာ ပါလာတဲ့ Character တွေ အားလုံးရဲ့ အကြောင်းကို ကိုယ်လည်း သေချာမြင်ရ၊ သိနေရ တာမျိုး မဟုတ်သေးလို့ပါပဲ။

*8<sup>th</sup> February 2023*

*Wednesday at 9:00 pm*



### ကိုယ်တိုင် မပြောမိဖို့ဘဲ လိုပါတယ် - အပိုင်း (၁)

အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း နားလည်လာတာ တစ်ခုရှိတယ်။

“ဘဝမှာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ၊ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ Storyline တွေကို ဘယ်လူသားကမှ ကိုယ့်လောက် မသိကြဘူး” ပြီးတော့ အဲဒီအကြောင်းအရာ၊ စရိုက်၊ Storyline တွေကို ကိုယ့်ပါးစပ်က ထုတ်မပြောပြသရွေ့လည်း အဲကိစ္စတွေဟာ ဘယ်တော့မှ Confirm မဖြစ်ဘူး။ အတည်မဖြစ်ဘူး။

“မိဘက နင့်တို့အကြောင်းကို နင်တို့ထက် ပိုသိပါတယ်” ဆိုတာက မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေဆိုတာ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ငယ်ငယ်တည်းက တူတူနေလာတာ ဖြစ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်နဲ့ အမှုအကျင့်လေးတွေကို သိနေရုံပဲ ရှိတာ။

အသက်အရွယ်အရ ပြောင်းလဲလာတဲ့ Behavior တွေ အပြင်သွားရင်း လာရင်း၊ အလုပ် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ ဖြစ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကိုတော့ မိဘ တွေလည်း ကိုယ်မပြောပြမချင်း ကိုယ်သိထားသလောက် မသိကြပါဘူး။

ဒီတော့ အတိုချို့ပြောရရင် ကိုယ်နဲ့ ပတ်သတ်သမျှကိစ္စ အားလုံးက ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲမှာပဲရှိပြီး ကိုယ်မပြောရင် ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။

ဒီလိုပဲ လူတိုင်းမှာ Secret ထားရတဲ့ လူသိမခံတဲ့ Dark side လေးတွေ၊ လျှို့ဝှက်ချက်လေးတွေဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အလွဲအချော် ဖြစ်တာလေးတွေ၊ အမှားလုပ်မိတာလေးတွေ၊ အရှက်ကွဲမယ့် ကိစ္စလေးတွေ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အဲလို “လူသိမခံချင်ဘူး” ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ Confidential အနေနဲ့ အကန့်တစ်ခု ထားထားပေးဖို့ လိုတယ်။ လူတိုင်းကို လျှောက်ပြောပြစရာ မလိုဘူး။ ဘာလို့ဆို ကိုယ်ပြောပြလိုက်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိသွားတဲ့သူကနေ တဆင့်တခြား ဘယ်သူ့ဆီကို ဒီစကား ရောက်သွားမလဲ ဆိုတာ ကိုယ် မသိနိုင်ဘူးလေ။

“ဟဲ့ရေ... ဒါကတော့ ငါ့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်နော်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြော မပြန့်” ဆိုပြီး ပြောပြခဲ့တဲ့ လူပေါင်းများစွာက ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တစ်ခုကို သူတို့လက်ထဲ ဆုပ်ကိုင်ထားတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ ပြန်တွေးမိရင် အကြောက်တရားတွေနဲ့ နေထိုင်နေရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုယ့်ပါးစပ်ထုတ်ပြီး မပြောသရွေ့ အဲအကြောင်းအရာ၊ အဲကိစ္စရပ်က လုံးဝ Confirm မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း Confirm လုပ်လို့မရဘူး။

လူတစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်မသိစေချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုကို သိနေပြီလို့ ထင်ပြီ ဆိုပါစို့။

“သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဲကိစ္စက ငါထင်နေတာ မှန်များနေတာလား”

“သူက ငါ ထင်သလိုများ ဖြစ်နေတာလား” ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

ထင်ပါစေ။

ကိုယ်သာ မသိစေချင်ရင် ကိုယ့်ပါးစပ် ထုတ်ပြီး မပြောပြမိဖို့ဘဲ လို တယ်။

ကိုယ့်ပါးစပ်ကထုတ်ပြီး မပြောပြသရွေ့ ကိုယ်မသိစေချင်တဲ့ အကြောင်း အရာတစ်ခုခုက သူ့စိတ်ထဲ ထင်နေတာမျိုးပဲ ရှိမယ်။ ဘယ်လောက် ကြီးမား

ကျယ်ပြန့်တဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်ပါစေ၊ ကြာလာရင် ဝေဝါးပြီး မေ့မေ့ပျောက် ပျောက် ဖြစ်သွားတာချည့်ပါပဲ။ ကိုယ့်နှုတ်က ထုတ်ပြောလိုက်တဲ့နေ့ကတော့ ကြားမိတဲ့သူက အတည်ပြုလိုက်မှာပါပဲ။ “သူ ငါ့ကို အဲဒါ ပြောပြဖူးတယ်၊ ဒါက အတည်ပဲ” လို့ ဖြစ်သွားပြီ။

တချို့ကျတော့လည်း ကိုယ့်ရဲ့ Top secret တစ်ခုခုကို ပြောပြလိုက် ရမှာ ရင်ဖွင့်လိုက်ရမှ နေသာထိုင်သာ ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတဲ့သူမျိုးတွေ ရှိတယ်။ နောက်မှ ပြောပြမိတာ မှားမှန်းသိတော့ နောင်တတွေ ရတာမျိုးပေါ့။

ဒီအကြောင်းကို ပုံပြင်လေး တစ်ပုဒ်ကြားဖူးတယ်။ ဖားတစ်ကောင်နဲ့ ကင်းတစ်ကောင် ပုံပြင်ပေါ့။

ကင်းမြီးကောက်တစ်ကောင်က ရေအိုင်တစ်အိုင်ကို ဖြတ်ကူးချင်နေ တယ်။ သူကလည်း ရေမကူးတတ်တော့ ဖားကို အကူအညီ သွားတောင်းတယ်။ “ဖားရေ . . . ငါ့ကိုတော့ မင်းကျောပေါ်တင်ပြီး ရေထဲက ဖြတ်ပြီး ဟိုဘက်ကမ်း ကို ပို့ပေးပါ” ပေါ့။

ဒီတော့ ဖားက ငြင်းတယ်။ “ဟ . . . ဖြစ်မလား၊ မင်းက ကင်းမြီး ကောက်လေ။ ငါ့ကျောပေါ်ရောက်ရင် မင်းက ငါ့ကို အဆူးနဲ့ ထိုးမှာပေါ့။ ငါသေမှာလေ”

ဒီတော့ ကင်းကလည်း “ဖားရယ် . . . မင်း ဉာဏ်မရှိဘူးလား၊ အကယ်၍ မင်းကိုသာ ငါ အဆိပ်ဆူးနဲ့ ထိုးလို့ မင်းရေနှစ်သွားရင် မင်းကျော ပေါ်က ငါလည်း ရေနှစ်သေမှာပဲလေ။ လော့ဂျစ်ကျကျ တွေးစမ်းပါ”

ကင်းမြီးကောက်ပြောတာက သဘာဝကျနေတော့ ဖားက ယုံသွား တယ်။ ဒီကောင် ငါ့ကို ဆူးနဲ့ထိုးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ သေကြောင်း မကြံ လောက်ပါဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ဖားက ကင်းမြီးကောက်ကို ကျောပေါ်တင်ပြီး ရေကန်ကို ဖြတ်ကူးပေးလိုက်တယ်။

ရေလယ်ခေါင်လောက်ကို ရောက်တော့ ဖားရဲ့ကျောမှာ ဆူးခနဲ ဖြစ်သွားပြီး တော်တော်နာသွားတယ်။ သူ သိလိုက်တယ်၊ ကင်းမြီးကောက် ကတော့ သူ့ကို ဆော်လိုက်ပြီ ဆိုတာ။

ဒီတော့ ဖားက “ဟကောင်... မင်းပြောတော့ ဆူးနဲ့ မထိုးဘူး ဆို၊ အခု ငါအဆိပ်သင့်နေပြီ။ ငါ ရေနစ်ရင် မင်းလည်း နစ်မှာပဲ။ မင်းပြောတဲ့ လောဂျစ်ကျကျ တွေးစမ်း ဆိုတာက ဘယ်ရောက်သွားလဲ”

ကင်းမြီးကောက်ကလည်း ကြောက်အား လန့်အားနဲ့ “လော့ဂျစ် ကျမကျ မသိဘူး ငါ့ကောင်ရေ၊ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဆူးနဲ့ ထိုးချင်လာရင် ထိုးချလိုက် တာက ငါ့ရဲ့အကျင့်လို ဖြစ်သွားပြီ” တဲ့။ ဒီတော့ ဖားက အဆိပ်သင့်ပြီး ရေဆက် မကူးနိုင်တော့... ရေလယ်ကောင်မှာ ကင်းရော၊ ဖားရော နှစ်ကောင်လုံး သေကြတာပေါ့။

စကားတွေကို အာချောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း အဲ့ဒီပုံပြင်ထဲက ကင်းမြီးကောက်လို သဘောတရား ရှိပါတယ်။

တချို့သော ကိစ္စရပ်မျိုးတွေမှာ ကိုယ့်အကြောင်း တစ်ဖက်လူကို ပြောပြချင်တာ၊ ရင်ဖွင့်ချင်တာ မှန်ပေမယ့်၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဲ့ဒီစကား၊ အဲ့ဒီ အကြောင်းအရာက ကိုယ့်ရဲ့ Weak point ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို မတွေးမိ ဘူး။ လော့ဂျစ်ကျကျ တွေးဆိုတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ “ငါ့အကျင့်ကြောင့် ငါ ရင်ဖွင့်လိုက်တယ်” ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

တစ်ချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်က ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပြန်ပေးလာနိုင်တဲ့ ကိစ္စပါလားလို့ မတွေးမိဘူး။ ပြောပြမိပြီးမှ မှားတယ်၊ နောင်တရတယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့တွေက လျှို့ဝှက်စုံထောက်တွေ၊ စပိုင်တွေ မဟုတ်တဲ့ အတွက် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လျှို့ဝှက်စရာမျိုးကတော့ ရှိချင်မှလည်းရှိမယ်။ ရှိရင်လည်း ရှိမယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့လည်း လူသိမခံချင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးလေးတွေကို သိုသိုသိပ်သိပ်ထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးရှိဖို့ကတော့ လိုတယ်။

အဲ့ဒါ ဘာလဲဆို Self-Defense လုပ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်တာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ Dark side တွေ၊ အရေးပါအရာရောက်တဲ့ ကိစ္စတွေကို လူများများ သိနေလေလေ၊ ကိုယ်က Insecure ဖြစ်ပြီး စိတ်မလုံမခြံနဲ့ နေနေရ လေလေပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ Secret လို ထားထားရမယ့်ကိစ္စမျိုးကို တစ်ဖက်လူကို ပြောပြ  
 လိုက်ပြီ ဆိုတည်းကိုက တစ်ဖက်လူကလည်း တွေးမှာပဲလေ။ ဒီလို သိုသိပ်ထား  
 ရမယ့်ကိစ္စကို ပြောပြတာ နှုတ်လုံတဲ့သူတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ။ ဒီလိုနဲ့  
 ကျွန်တော်တို့က ပြောလည်း ပြောပြရသေးတယ်။ တစ်ဖက်လူရဲ့ ယုံကြည်မှုကို  
 မရတဲ့သူလည်း ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ် ပြောပြလိုက်လို့လည်း သူ့အတွက် ဘာမှ အကျိုးမရှိသလို  
 သူ့အနေနဲ့ တခြားသူကို ပြန်ပြောပြလိုက်မှာကိုလည်း ကိုယ်က ပြန်ကြောက်  
 နေရမယ်။ Lose-lose situation လို့ပဲ ပြောမလား။ အကျိုးလည်း မရှိဘူး။  
 ဒီတော့ တချို့ကိစ္စလေးတွေမှာ တစ်ဖက်လူ၊ လူတွေကို ပေးသိစရာ မလိုတာ  
 တွေကို မပြောပြရင်းနဲ့ . . . Top တွေကို Top နေရာမှာထားဖို့ သိပ်ကို  
 အရေးကြီးပါတယ်။

*9<sup>th</sup> January 2023*  
*Monday at 2:00 am*



### ကိုယ်တိုင် မပြောမိဖို့ဘဲ လိုပါတယ် - အပိုင်း (၂)

တစ်လောလေးက တိုင်းသိပြည်သိ နာမည်ကျော် အဆိုတော်ကြီး တစ်ယောက် Bar မှာ သီချင်းဆိုရင်း ပြောသွားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် ပရိသတ်တွေက သူ့ကို ဝိုင်းပြီး ဖယ်ကျဉ်ကြတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်သွားတာလေး မှတ်မိမယ် ထင်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ထိလွယ် ရှလွယ် ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ကာလမျိုးမှာ သူ ပြောထွက်ရဲတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက လူတွေ အားလုံးအတွက် စိတ်နာစရာ စကားမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါလား ဆိုတာမျိုးကိုလည်း မတွေးခဲ့မိပုံရတယ်။

ပြောလိုက်တာက စကားလေး တစ်ခွန်းပဲ။ စကား အစ အဆုံး နားထောင် တစ်မိနစ်တောင် မကြာဘူး။ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာတာတွေက အများကြီး။ နှစ်နဲ့ချီ ရှင်းယူရင်တောင် ရှင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဆိုတော့ ကျွန်တော်က အဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ သင်ခန်းစာတစ်ခုပဲ ယူတယ်။

အဲ့ဒါက “အာမချောင်ရဘူး” ဆိုတာပဲ။

ကိုယ်သိထားတဲ့ ကိစ္စတွေ၊ ကိုယ်ထင်နေတဲ့ ကိစ္စတွေ က မှန်ချင်လည်း

မှန်မယ်၊ မှန်ချင်မှလည်း မှန်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ သိမ်းထား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက အရာကို ဘယ်သူ့ကိုပဲ ပြောမပြသရွေ့ ဘယ်သူ့မှ ကိုယ့်ကို Judge မလုပ်နိုင်ဘူး။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ်က မေ့တတ်တဲ့သူ၊ ပေါ့ဆတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်နေမယ်။

ကိုယ် တစ်ခုခု ပေါ့ဆသွားတာမျိုး ရှိလာတဲ့ အခါမှာ တစ်ဖက်လူက “သူက ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေတတ်သူလား မသိဘူးနော်” လို့ ထင်ရုံပဲ ထင်ဦးမှာ နော်။ ကိုယ့်အကျင့်စရိုက်အကြောင်း သူ တိတိကျကျ မသိသေးဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကနေ “အေး... ငါကတော့ အဲလိုပဲ၊ အမြဲတမ်း ပေါ့တီးပေါ့ဆနဲ့” ဆိုပြီး ကိုယ့် Character အကြောင်းကို ပြောပြထားမိပြီလား။ ဒါဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဘာမဆို ဖြစ်တိုင်း -

“သူက ပေါ့ဆတတ်တော့ အဲလို ဖြစ်ပြီပေါ့” ဆိုတာမျိုး Judge လုပ် တာကို ခံရမယ်။ ယုံကြည်မှုလည်း ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

စောစောက ကျွန်တော် ပြောတဲ့ အဆိုတော်ကြီးလိုပေါ့။

သူ ဘာတွေပဲ လုပ်လုပ် သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာပဲရှိရှိ သူ့ရဲ့ အဆိုပညာ၊ သူ့ရဲ့ သမ္ဘာကြောင့် ပရိသတ်တွေက ဆက်ပြီး အားပေးနေခဲ့သေးတယ်။ လေးစားနေခဲ့သေးတယ်။ အသက်ကြီးသွားပေမယ့် နေရာအများကြီး ရနေသေး တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ပါးစပ်က ထုတ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် အားလုံးဝိုင်းပြီး ဆွမ်းကြီးလောင်းတာ ခံရတယ်။ ဒါပါပဲ။

တစ်ဖက်လူရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထင်နေတဲ့ အရာကို ကိုယ့်ပါးစပ်ကနေသာ Confirm မလုပ်ပေးလိုက်မိစေနဲ့။ ကိုယ်မပြောရင် တစ်ဖက်လူက မသိနိုင်ဘူး။ သတိထားမိမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော် ကျင့်သုံးဖြစ်တဲ့ အချက်လေး တစ်ချက်ရှိတယ်။ အဲဒါကို မှတ်စုတို့အနေနဲ့ ရေးရမယ် ဆိုရင် -

လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ့် Personal နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒါမှ မဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်း ပြောခါနီးမှာ “ငါ့သူ့ကို ဒီကိစ္စ ပြောပြသင့်လား မပြောပြသင့်ဘူးလား” လို့ တွေ့ဝေ စဉ်းစား

နေရတယ် ဆိုရင် . . . အမြဲတမ်း အမြဲတမ်း မပြောဖို့ကိုသာ ရွေးလိုက်။ အဲ့ဒါ ဘယ်တော့မှ မမှားဘူး။

မပြောရသေးတာက သူ မသိသေးတဲ့အတွက် လိုအပ်လာရင် အချိန် မရွေး ပြန်ပြောပြလို့ ရတယ်။

ပြောပြပြီးပြီဆို ပြီးသွားပြီ။ အဲ့အရာက Confirm ဖြစ်သွားပြီ။ ဘာမှ ပြန်လုပ်လို့ မရဘူး။

အဲ့ဒီစကားက တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူ ပြန်တိုက်ခိုက်လာနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်လည်း ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

အဲ့ဒီစကားက ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတာမျိုးလည်း ဖြစ်နေနိုင် တယ်။ ဘာမဆိုကို ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘဝမှာ တချို့ကိစ္စတွေက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပဲ သိထားဖို့ လိုတာမျိုး။

တချို့ကိစ္စတွေက ကိုယ်နဲ့ ကာယကံရှင်နဲ့ နှစ်ယောက်ပဲ သိဖို့ လိုတဲ့ ကိစ္စမျိုး။

တချို့အဖြစ်အပျက်လေးတွေက ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေ လောက်ပဲ သိဖို့လိုတဲ့ကိစ္စမျိုး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Personal တိုင်း၊ အထင်အမြင်တိုင်း၊ အဖြစ်အပျက် တိုင်းကို လူတွေရှေ့မှာ လျှောက်ပြောပြပြီး အာချောင်နေလို့ မရပါဘူး။

စကားတွေက အခုနေ လွယ်လွယ်ပြောခဲ့လိုက်ရင် ကိုယ်သာ မတွေး မိရင် မတွေးမိဦးမှာနော်။ အဲ့နောက်မှာ ဖြစ်လာနိုင်စရာတွေ အများကြီး။

*18<sup>th</sup> August 2024*

*Sunday at 5:00 pm*



### မိဘနဲ့ သားသမီးကြား ဆက်ဆံရေး

ဒီစာနည်းနည်းလေးတော့ ရှည်သွားပါတယ်။ စာဖတ်သူအပေါ်ထား တဲ့ စေတနာတွေကြောင့်ပါ။ အယ့်လဲ့။

“အိမ်ပိုင်တယ်” ဆိုတာကို အကျယ်ချဲ့ပြီး စာလို ပေလို ပြောရမယ် ဆိုရင် “မိဘအုပ်ထိန်းသူရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ကို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်သလောက် ရနေတယ်” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ဒီအကြောင်းကိုပြောဖို့ ဆိုရင်တော့ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ ရှိတတ် တဲ့ Relation အမျိုးအစားတွေအကြောင်းက စပြောရမှာပါ။

လွတ်လပ်မှု ရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ Relation အမျိုးအစား အကြမ်းအားဖြင့် သုံးမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

- (၁) မိဘက သူ့ရဲ့ စိတ်ပူတတ်တာကို အကြောင်းပြပြီး ကလေးရဲ့လွတ်လပ် ခွင့်တွေအကုန် လိုက်ပိတ်တာ။ (အိမ်မပိုင်တဲ့ လူငယ်ပေါ့)
- (၂) မိဘက စိတ်ပူတတ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့လည်း မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ ယုံကြည်မှုတစ်ခု တည်ဆောက်ထားလို့ သားသမီးကို ယုံကြည်ပြီး

လွတ်လပ်ခွင့်တွေကို မပိတ်ပင်တာ။ (အိမ်ပိုင်တဲ့ လူငယ်)

(၃) မိဘက သားသမီးအကြောင်း စိတ်ကို မဝင်စားလို့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ အပြည့်အဝ ရနေတာ (အဲ့ဒါ အိမ်ကို အနိုင်ရတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မထိန်းသိမ်းနိုင်ရင် ပျက်စီးဖို့ လမ်းရှိ ပါတယ်)

အဲ့သုံးမျိုးထဲမှာ Healthy အဖြစ်ဆုံးနဲ့ အနွေးထွေးဆုံး အမျိုးအစား ကတော့ ဒုတိယအမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ပိုင်တဲ့ အမျိုးအစားပေါ့။ အဲ့ဒီ အမျိုးအစားမှာ “ယုံကြည်မှု” ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သိပ်ပြီး အရေးပါပါတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ ယုံကြည်မှုဟာ အရာရာပဲ။ ယုံကြည်မှုဟာ အရာရာပဲ။ ဒီယုံကြည်မှုဆိုတဲ့အရာက ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း... အကုန်လုံးနဲ့ ပတ်သက်နေလို့ပါပဲ။

အိမ်ပိုင်ဖို့အတွက် “မိဘနဲ့ သားသမီးကြားက ယုံကြည်မှု” ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရတာလဲ။

အရှင်းဆုံး ဥပမာ ပေးရရင် ကျွန်တော်တို့ ဘုရားရှင် တောက်တောက် တောက်တောက်နဲ့ လေးဘက်သွားနေတဲ့ အရွယ်တွေမှာ မိဘကိုယ်တိုင် ကျွန်တော်တို့ကို ထမင်းခွံကျွေးမယ်၊ အကျီလဲပေးမယ်၊ ကျွန်တော်တို့နဲ့ပတ် သက်တဲ့ အစစအရာရာကို သူတို့ အကုန်လိုက်လုပ်ပေးခဲ့လိမ့်မယ်။

ဘာလို့ အဲ့လို လုပ်ပေးတာလဲ ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကို ယုံကြည်မှု မရှိသေးလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဒါကို “သူကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်မှာပဲ” ဆိုတဲ့ ယုံကြည် မှုမျိုး မရှိသေးတဲ့အတွက် သူတို့ အစစအရာရာ လိုက်လုပ်ပေးတာ။

ကျွန်တော်တို့ နည်းနည်း အသက်ကြီးလာတယ်။ ထမင်းကျွေးတာ၊ အကျီလဲပေးတာ၊ အီးပါပြီး Phin ဆေးပေးတာလောက်ထိ မိဘက လုပ်မပေး တော့ဘူး။ ဒါကို သားသမီး ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်နေပြီ ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ရှိလာတယ်။

ထပ်ပြီး အသက်ကြီးလာတယ်။ ကျောင်း၊ ကျူရှင်လောက်တော့ တစ်ယောက်တည်း လွတ်ပြီ။ လိုအပ်တဲ့ နေရာလောက်ကို သွားလို့ လာလို့

ရတဲ့ အနေအထားလောက်ထိ လွတ်ပေးလာတယ်။

တစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ “လူငယ်” ဆိုတဲ့ တန်းတစ်ခုကို စပြီး ဝင်လာတယ်။ လွတ်လပ်ခွင့်ကို လိုချင်လာတယ်။ လူတန်းစေ့ နေတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ သူများ ရနေရင် ကိုယ်လည်း လိုက်ပြီး ရချင်လာ တယ်။ သူများ ဖြစ်နေရင် ကိုယ်လည်း လိုက်ပြီး ဖြစ်ချင်လာတယ်။

အဲဒါအချိန်မှာတော့ အီးပါပြီး Phin ဆေးတတ်ပါလား ဆိုတာထက် ပိုတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးကို မိဘဆီက လိုအပ်လာတယ်။ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်ရဖို့လည်း အိမ်ရဲ့ Support တွေ လိုလာတယ်။ အိမ်ရဲ့ခွင့်ပြုချက်တွေ လိုအပ်လာတယ်။ အဲဒီခွင့်ပြုချက်ဟာ မိဘက ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက် ယုံသလဲ မယုံဘူးလဲပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ခွင့်ပြုတယ်။ ခွင့်မပြုဘူး ဆိုတာမျိုး ကွဲသွားတာ။

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာကို အရိုးရှင်းဆုံးပြောရရင် “ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်၊ ကျွန်တော်ဟာ ပွင့်လင်းတယ်၊ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ လုပ်သမျှမှာ အမေ အဖေ မသိထားတာ ဘာမှ မရှိဘူး” ဆိုတာမျိုးကို ကိုယ့် မိဘတွေ သိလာအောင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပြောရတာ။ ပြရတာ။

ကျွန်တော့်အကြောင်းနဲ့ ဥပမာ ပြောရရင် ကျွန်တော့်မှာ အကျင့်တစ်ခု ရှိတယ်။ ငယ်ငယ်က ကျောင်းမှာ ဖြစ်ခဲ့သမျှ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ရန်ဖြစ်တာ၊ ဆရာမရဲ့ အရိုက်ခံရတာ စလို့၊ အခန်းထဲက အတန်းသားတွေကြားမှာ ချီးကျူး ခံရတာတွေထိ မိဘကို ပြန်ပြောပြတတ်တာ။

ငယ်ငယ်တည်းက ပါလာတဲ့ အဲဒါအကျင့်က အခုဆို အလုပ်မှာ ဖြစ် တတ်တဲ့ အရေးကြီးကိစ္စတွေ၊ အခက်အခဲတွေ အားလုံးနီးပါးကို ကျွန်တော့် မိဘတွေ သိတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘာဖြစ်လာလဲ ဆိုတော့ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ပတ်သက်သမျှ အရာတွေအားလုံးကို သူတို့ သိထားတယ်ပဲ ထင်ထားတယ်။ သူတို့အမြင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ပွင့်လင်းတယ်၊ ကျွန်တော်နဲ့ သူတို့ကြားမှာ Transparency ရှိတယ် လို့ပဲ သူတို့ သိထားတယ်။

မိဘတွေ သိထားတဲ့ ကျွန်တော့်ပုံစံဟာ သူတို့ကို ကျွန်တော် ပြောပြ

ထားတဲ့ ကျွန်တော့်အကြောင်းပဲ။ အဲ့ထက်ပိုပြီး မိဘတွေ မသိဘူး။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့ ကျွန်တော် ဒီနေ့ လစာတိုးတဲ့အကြောင်းကို သူတို့ ကို ပြောပြပြီး ရန်ဖြစ်လာတဲ့အကြောင်းကိုတော့ ပြောချင်မှ ပြောတော့မယ်။ ကောင်းတာပဲ ပြောပြီး ဆိုးတာကို ချန်ထားခဲ့လည်း ဘယ်နှယ်မှ ရိုက်စစ် မနေတော့ဘူး။ ကျွန်တော် မပြောပြတာတွေကို သူတို့ မသိနိုင်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်သွားပြီ။

အဲ့လိုဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်က မိဘက သားသမီးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားပေးဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ (သားသမီးတွေ)အနေနဲ့လည်း ဖြစ်သမျှ Story တွေကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြန်ပြောပြတတ်ဖို့ လိုသလို၊ တစ်ဖက်ကလည်း အဲ့လို ပြန်ပြောပြတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးတတ်တဲ့ မိဘမျိုးဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

ဒီတော့မှလည်း သားသမီးအကြောင်းကို ငယ်ငယ်တည်းက မိဘက ရေလည်အောင်သိမယ်၊ သားသမီး လုပ်နိုင်လား၊ မလုပ်နိုင်ဘူးလား ဆိုတာ လောက်ကို မိဘက အကဲဖြတ်ပေးနိုင်မယ်၊ လွတ်ပေးသင့်တာဆို လွတ်ပေး မယ်။ ထိန်းသိမ်းသင့်တာဆို ထိန်းသိမ်းမယ်။ ဒီ Flow အတိုင်းသာ သွားရင် သာမန်စိတ်ပူတတ်တဲ့ မိဘမျိုး ဖြစ်နေရင်တောင် အဲ့ဒီစိတ်ပူခြင်းကို ယုံကြည်ခြင်း က လာလွှမ်းမိုးသွားပါလိမ့်မယ်။

“ဪ... ငါ စိတ်ပူပေမယ့် သူ လုပ်နိုင်မှာပါ” ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေမှာ ရှိသွားရင် ကျွန်တော်တို့တွေ အိမ်ပိုင်ပါပြီ။

ဒါပေမဲ့လည်း မိဘတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူနိုင်ပါဘူး။ တချို့ အုပ်ထိန်းသူတွေက ဘာကိုစိတ်ပူမှန်းမသိ ပူတတ်တယ်၊ ဘာကို စိုးရိမ်မှန်းမသိ စိုးရိမ်ကြတယ်။ အတ္တတွေ များကြတယ်။ “ငါစိတ်ပူနေရမယ်” ဆိုတဲ့ စိတ် လောက်ကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လူငယ်ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပိတ်တယ်။ တိုးတက်ခွင့် တွေကို ပိတ်တယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ လွတ်လပ်ခွင့် ရဖို့အတွက် ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေ ရတဲ့ မိသားစုတွေဟာလည်း တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဘယ်လိုမှ Healthy

mgyoe.com

မဖြစ်ဘူး။

မိဘကလည်း သားသမီးကို ဆိုးနေတယ်၊ ရွချင်နေတယ်လို့ ထင်မှာ ဖြစ်သလို၊ သားသမီးအနေနဲ့လည်း မိဘက အဖြစ်သည်းတယ်၊ ရှေးရိုးစွဲတယ်၊ အစိုးရိမ်လွန်ကဲနေတယ်လို့ ထင်ကြမှာပါပဲ။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားက Relation က Long-term relation ပါ။ အမြဲတမ်း ရေရှည်ထိန်းသိမ်းနေရတဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုမျိုး ဖြစ်တာကြောင့် ပြောမရလို့ လွတ်ထားတာမျိုးကို အိမ်ပိုင်တယ် လို့ မပြောဘဲ - သူတို့စိတ် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ အားလုံးကို သဲ့ယူနိုင်ခြင်းကသာ အိမ်ပိုင်တယ်လို့ ခေါ်လို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*28<sup>th</sup> October 2022*

*Friday at 6:00pm*

