



မေတ္တာနှင့် တပည့် ခွင့်ပွတ်ခြင်း

သက်ထားရွှေဝင်း (THSS)



(ဒုတိယအကြိမ်)



မေတ္တာနှင့်ခွင့်လွှတ်ခြင်း(သက်ထားရွှေစင်)



9 782024 000914

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်ခဉ် (၉၁)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



သက်ထားရွှေစင်(THSS)

မေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ Leo Helinanthuus
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ဇင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၄၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာကြား
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

သက်ထားရွှေစင်(THSS)
 မေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း / သက်ထားရွှေစင်(THSS)။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
 စာမျက်နှာ - ၁၁၂၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
 (၉၁) မေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း

မာတိကာ

- ◆ အခန်း (၁)
- ၁။ Move On မလုပ်နိုင်ဘူး ၈
- ၂။ မကောင်းမှန်းသိရက် ဆက်ချစ်နေတာ မိုက်ရူးရဲဆန်တာပဲ ၁၀
- ၃။ လူရွေး မှားနေလို့ပါ ၁၁
- ၄။ လမ်းမလွဲပါစေနဲ့ ၁၃
- ၅။ မေတ္တာအတု အချစ်အတု ၁၄
- ၆။ သွားခွင့်ပေးလိုက်ပါ ၁၅
- ၇။ Wrong Person ၁၇
- ၈။ အချစ်နဲ့ နာကျင်ခြင်းက ခွန်တွဲနေတာပါ ၁၉
- ၉။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူတွေဆီက ရှောင်ထွက်ခဲ့ပါ ၂၁
- ၁၀။ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို သွားထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး ၂၃
- ၁၁။ Forget Your Ex-lover ၂၅
- ၁၂။ ချစ်လျက်နဲ့ စိတ်ပျက်သွားတာ ဘာကြောင့်လဲ ၂၇

မာတိကာ

၁၃။ နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ	၂၉
၁၄။ ချစ်ပါ့ မနှစ်ပါနဲ့	၃၁
၁၅။ Toxic People	၃၃
၁၆။ လွတ်ချလိုက်ပါ	၃၅
၁၇။ လူတွေက ပြောင်းလဲတတ်တာလား	၃၇
၁၈။ သစ္စာမရှိတဲ့သူက သစ္စာမရှိဘူး။ မချစ်တဲ့သူက မချစ်လာနိုင်ဘူး။	၄၀
၁၉။ ကျောခိုင်းတက်သွားတာ	၄၂
၂၀။ လွန်သွားမှ ပြန်ပြင်မရ	၄၄
၂၁။ သံယောဇဉ်က ဖြတ်ဖို့ခက်လား	၄၈

◆ အခန်း (၂)

၁။ What is Right Person?	၅၀
၂။ What is Love?	၅၃
၃။ Healthy Relationship	၅၅

မာတိကာ

၄။ Overthinking	၅၇
၅။ ချစ်တာနဲ့ သဘောကျတာ မတူဘူး	၅၉
၆။ အချစ်ခံရတာနဲ့ ချစ်ပေးရတာ	၆၂
၇။ Private Time	၆၄
၈။ LDRS	၆၆
၉။ Silent နဲ့ Official	၈
၁၀။ ယုံကြည်မှု	၇၀
၁၁။ မင်းကောင်မလေးက မင်းကို သိပ်ချစ်တာ	၇၂
၁၂။ ယောက်ျားလေးတွေ တကယ်ချစ်တတ်လာရင်	၇၄
၁၃။ အလျော့ပေးပါ	၇၇
၁၄။ မိန်းကလေးတွေက သိပ်ဂရုစိုက်ခံချင်ကြတယ်	၇၈
၁၅။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်	၈၁
၁၆။ အချစ်မှာ Communication တော့ရှိရမယ်	၈၃

မာတိကာ

၁၇။ မကြိုက်တာတွေ ဆက်လုပ်တဲ့အခါ	၈၆
၁၈။ ကံမကုန်သေးလို့ မပြတ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်	၈၈
၁၉။ တကယ်ချစ်ရင် ပြောင်းလဲလိမ့်မယ်	၉၀
◆ အခန်း (၃)	
၁။ Love Yourself	၉၄
၂။ Single Life	၉၇
၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့	၉၉
၄။ အကောင်းမြင်ခြင်း၊ Positive Thinking	၁၀၁
၅။ Relationship မထားသင့်တဲ့သူများ	၁၀၃
၆။ ဘဝဆိုတာကို ဘယ်လို သတ်မှတ်လဲ	၁၀၇
၇။ Goalတစ်ခုကို ဘယ်လိုရောက်အောင်သွားမလဲ	၁၀၉
၈။ ကိုယ့်ဝါသနာကို ဘယ်လိုရှာမလဲ	၁၁၁

အခန်း | ၁

Move On မလုပ်နိုင်ဘူး

ဒီပြဿနာက တော်တော်များများ ကြုံတွေ့တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပြီးပြတ်သွားတဲ့ ဇာတ်လမ်းဟောင်းတွေအပေါ်မှာ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ လက်ကျန် သံယောဇဉ်တွေက ရှိသေးတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် မေ့မရဘူးပေါ့။

ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဘက်က ပြန်လာမယ်ဆို သူက ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ... ကိုယ်က "Welcome" ချက်ချင်းကို လက်ခံမှာ။ အဲဒီလို အမျှင်တန်းနေတဲ့ သံယောဇဉ်တွေကို ဘယ်လိုမေ့ပစ်ရမလဲတဲ့။ တော် တော်များများ လာမေးကြတယ်။

အစကတော့ ဘယ်လို အကြံပေးရမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ အဲဒါနဲ့ Move On မလုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို တစ်ချက်ချင်းစီ စဉ်းစားပြီး Note ပြန်ထုတ်ကြည့်တယ်။

ပထမအချက်

များသောအားဖြင့်တော့ သူ့ရဲ့ Good Imageတွေကိုပဲ မှတ်ထား လို့ပါ။ အရင်က ကိုယ့်အပေါ် ဂရုစိုက်ပေးခဲ့တာတွေ အရမ်းကောင်းပေးခဲ့တာ အဲလို ကောင်းတဲ့ပုံရိပ်တွေကို သူနဲ့ တွဲမှတ်ထားလို့ပါ။ ဆိုလိုချင်တာက ဒီလူဟာ ငါ့အပေါ် အားလုံးထက် ပိုကောင်းတယ် ငါ့အပေါ် နာကျင်စေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလောက် ငါ့အပေါ်ကောင်းတဲ့သူက အဲလိုလုပ်ရင်တွေ လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဆိုပြီး ကောင်းတဲ့ ပုံရိပ်တွေကိုပဲ ရွေးမှတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ သူက ကိုယ်မထင်ထားခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုမှ လက်ခံမရဖြစ်ရော။ လုံးဝကို မယုံဖူးဖြစ်နေမှာ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ပုံသေမှတ်လိုက်လို့။

ဒုတိယအချက် . . . ။

အတိတ်နဲ့ လက်ရှိကို မညှိကြည့်တတ်လို့။ အဲဒီလူဟာ အတိတ်တုန်းက အရမ်းကိုကောင်းခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် လုံးဝ အစစအရာရာ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လက်ရှိမှာ အဲဒီလူက အရင်လို မဟုတ်တော့တာမျိုး ပြောင်းလဲသွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ လုံးဝ လက်ခံမရဖူး။ အတိတ်မှာကောင်းခဲ့ပေမယ့် လက်ရှိမှာ မကောင်းနိုင်တော့ဘူး။ အဲလို လက်မခံထားတဲ့အတွက် Move On လုပ်မရဘူး။

တတိယအချက်ကတော့ . . . ။

ပထမအချက်မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ။ အဲဒီ ကောင်းပေးခဲ့တဲ့အရာတွေ အားလုံးဟာ သူ့ရဲ့ပုံရိပ်တစ်ခုပဲ။ သူ မဟုတ်ဘူး။ ပုံရိပ်နဲ့ လူနဲ့က မတူနိုင်ဘူး။ မမေ့နိုင်ဘူးဆိုတာ မကြိုးစားကြည့်လို့ပါ။ ငိုနေရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ "It's over" ဒါကို လက်ခံနိုင်ရမယ်။ Move On လုပ်လို့ ရပါတယ်။

Tipsလေးတွေ ကတော့ . . .

Daily Life ကို ပြောင်းကြည့်ပါ။

ည စောစောအိပ်ပြီး မနက်စောစော ထကြည့်ပါ။ အလုပ်တွေ ပိုကြိုးစား ကြည့်ပါ။ မအားမနေ လုပ်နေလိုက်။ စာလေ့လာမယ်ဆို စာပဲလေ့လာ။ အဆွေး သိချင်းတော့ လုံးဝနားမထောင်ပါနဲ့။ Move on မလုပ်နိုင်သေးတဲ့အချိန်မှာ Social Media ကို တစ်ချိန်လုံးကြည့်နေတာကို ရှောင်ပါ။



မကောင်းမှန်းသိရက် ဆက်ချစ်နေတာက မိုက်ရှူးရဲဆန်တာပဲ

မချစ်သင့်တဲ့သူကို ချစ်မိတဲ့အခါ ခံစားချက်တွေ သနားဖို့ ကောင်းတယ်။ မှန်းသင့်တဲ့သူကို မမှန်းနိုင်တဲ့အခါ နှစ်ဆ နာကျင်ရတယ်။ မပြတ်သားတဲ့အခါ အကြိမ်ကြိမ် ငိုကြွေးရတယ်။ လက်လွှတ်လိုက်ပါ. . . ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီလိုလူကို မေ့ပစ်လိုက်စမ်းပါ။ သေချာပေါက် မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အနာဂတ်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်ဂရုစိုက်လိုက်စမ်းပါ။ မေ့လိုက်ပါ။ ဒီစကားက မလွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မမေ့နိုင်လို့ ခက်တယ် ထင်နေတာ။ မေ့လို့ရနေတာပဲ။

သူဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူးလို့ တွေးပစ်လိုက်. . . ။ အမှတ်တရ ဆိုတာ ကောင်းတာတွေကို သိမ်းထားလည်း လွမ်းရင် ငိုမိလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အကုန်လွှင့်ပစ်ပါ။ သူနဲ့ပတ်သက်တာ မှန်သမျှ အကုန်လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ Chats တွေ ဖျက်ပစ်။ ဖုန်းနံပါတ်တွေ ဖျက်ပစ်။ ဓာတ်ပုံတွေ. . . အားလုံးဖျက်ပြီးရင် ကိုယ့်မှတ်ဉာဏ်ထဲက အမှိုက်တွေပါ တစ်ခါတည်း ထုတ်ပစ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသစ်က ပြန်စ။ အားလုံးဟာ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်။



လူရွေး မှားနေလို့ပါ

ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ကိုယ့်ဘေးက လက်တွဲဖော်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ အချစ်ရေးမှာ ပျော်ရတာ မပျော်ရတာဟာ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ကိုယ့်ဘေးကလူအပေါ် အများကြီး မူတည်ပါတယ်။

လူရွေးမှန်သွားတဲ့အခါ အရမ်းစိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ ဂရုစိုက်ခံရတယ်။ ကိုယ့်ကိုဆုံးရှုံးရမှာ သေလောက်အောင် ကြောက်တဲ့သူရဲ့ရင်ခွင်မှာ နေနေရတာလောက် စိတ်ချမ်းသာစရာ မရှိပါဘူး။

အဲလိုပြောလို့ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူဘဲ ရွေးပါတော့မယ်ဆိုလည်း မဟုတ်သေးပြန်ဘူး။ လက်တွဲဖော်ရွေးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူကိုပဲ ရွေးလို့လည်း မရပြန်ဘူး။

ကိုယ့်တန်ဖိုးကို သိတဲ့သူဟာ ကိုယ်ထားခဲ့မှာ သိပ်ကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်တန်ဖိုးကို မသိတဲ့သူကတော့ ကိုယ့်ကို လက်လွှတ်မှာ အသေအချာပါပဲ။

အချစ်ရေးမှာ မပျော်ရွှင်ရဘူး။ အချစ်မခံရဘူးဆိုရင် ဒါဟာ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ကိုယ့်ဘေးက လူက ကိုယ့်တန်ဖိုးကို မသိတဲ့လူပါ။ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူကတော့ ကိုယ့်ကို မျက်စိအောက်ကတောင် အပျောက်ခံမှာ

မဟုတ်ပါဘူး။

အချစ်နဲ့ နာကျင်ခြင်းက ဒွန်တွဲနေတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့လေ တကယ်
ချစ်တဲ့သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ နာကျင်ခြင်း ဆိုတာ မရှိသလောက် နည်းသွားပါလိမ့်
မယ်။ အခု အချစ်ရေးမှာ အမြဲစိတ်ညစ်နေရတယ်ဆိုရင် ဘေးနားက ကိုယ့်လူ
ကိုသာ ပြန်ကြည့်ပါတော့။

ကိုယ် ဘာကြောင့် အချစ်ရေးမှာ အမြဲမပျော်ရွှင်ရဘူးလဲ။ အဖြေ
ကတော့ လူရွေးမှားနေလို့ပါ။



လမ်းမလွဲပါစေနဲ့

တချို့ကောင်မလေးတွေ အရမ်းသနားဖို့ ကောင်းတယ်။ အချစ်ကို မယုံကြည်ရဲကြတော့ဘူး။ အတိတ်မှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ အတွက် အချစ်ဆိုတာကို အရမ်းကြောက်သွားကြတယ်။

အချစ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘယ်ချောင် ဝင်ပုန်းရမလဲဆိုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကောင်မလေးတွေ သနားဖို့ အရမ်းကောင်းတယ်။ သူတို့ဘဝမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရိုက်ချခံခဲ့ရလို့ အချစ်ကို မယုံကြည်ရဲကြတော့တာပါ။

ဒါပေမဲ့... လူတိုင်းက အတိတ်က မင်းတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့လူနဲ့ မတူနိုင်ပါဘူး။ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြောက်စိတ်လေး နည်းနည်း လျော့ကြည့်ပါ။

ပိုကောင်းတဲ့သူနဲ့တွေ့ရင် မင်း အရမ်းအချစ်ခံနေရမှာပါ။ အဲ့လူက တစ်သက်လုံးအတွက် ဝင်လာတဲ့သူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ် ကိုအရမ်း မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ အဲ့လူနဲ့ အခုလူ ဘယ်တူနိုင်ပါ့မလဲ။

ဒါကြောင့် တကယ်ကောင်းတဲ့လူ ရောက်လာတဲ့အခါ လမ်းမလွဲ ပါစေနဲ့။



မေတ္တာအတု အချစ်အတု

ကိုယ့်တန်ဖိုးကို သိတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုမျက်ရည်ကျစေမှာ မဟုတ်သလို နာကျင်စေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

အချစ်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတော်တဆ နာကျင်စေတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပေမယ့် ခဏအတွင်းမှာ အဲ့နာကျင်မှုကို မေ့ပျောက်သွားပြီး ကိုယ့်ကိုပြန်ရယ်မောအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ ရှားပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတိုင်း အချစ်က တကယ်မရှိဘူးလားပေါ့။ အဲ့လိုလည်း မဟုတ် ပြန်ဘူး။ အချစ်တွေက ပေါ့ပါတယ်။ အချစ်စစ်ဆိုတာ ရှားတာ။

လူတိုင်းလည်း အချစ်စစ် မတွေ့နိုင်သလို အချစ်စစ်ကလည်း လူတိုင်း ဆီ မရောက်လာနိုင်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ မေတ္တာတုတွေ ပေါလာပြီး မေတ္တာ စစ်တွေ ရှားလာကြောင်း တော်တော်များများလည်း တွေ့ကြ မြင်ကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတိုင်း အရမ်းဝမ်းနည်းမနေ ပါနဲ့။ ငါ ဘာမှားနေလို့လဲ ဆိုတာကို မတွေးပါနဲ့။

အဲ့အရာကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီဆိုလည်း ပိုကောင်းတာတွေလာမှာလို့ တွေးလိုက်ပါ။ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတဲ့အရာက မေတ္တာအတု အချစ်အတုတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေနိုင်တာကြောင့်ပါ။



သွားခွင့်ပေးလိုက်ပါ

ကိုယ့်စီမှာ မပျော်တော့လို့ လှည့်ထွက်သွားမယ့် လူတစ်ယောက်ကို ဘာလို့ လှည့်ကြည့်နေဦးမှာလဲ။

ပေးသွားလိုက်ပါ။ သူက ကိုယ့်အချစ်နဲ့ မတန်ဘူးလို့ဘဲ ယူဆလိုက်ပါ။

ကိုယ်ကတော့ သူ့အတွက် အချိန်တိုင်းရှိပေးခဲ့တယ်။ သူပျော်တဲ့အချိန် ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝမ်းနည်းတဲ့ အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမြဲ သူ့အတွက် အသင့်ရှိပေးခဲ့ပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့လည်း သူ ကိုယ့်ဆီက ထွက်သွားခဲ့တာပဲမလား။ လွတ်ပေး လိုက်ပါ။

မဆွဲထားပါနဲ့တော့။ ကိုယ်ဆွဲမှ မြဲမယ့် လက်ဆိုရင်တော့ လွတ်ချပေး လိုက်ပါတော့။

ကိုယ့်ဘက်က အချစ်စစ်၊ အချစ်မှန်နဲ့ ချစ်နေပေမယ့်လည်း သူကမှ ကိုယ့်ကို မချစ်နိုင်တော့တာ။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ သူ့ပျော်ရှင်ဖို့ လွတ်ပေးလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တစ်ခါတလေ အချစ်က ပေးဆပ်ခြင်းတွေလည်း ရှိနေတတ်တာမို့ တစ်နေ့တော့ သူ မင်းကိုထားခဲ့လို့ နောင်တရနေမှာပါ။

သူဝမ်းနည်းတဲ့အချိန် နှစ်သိမ့်ဖေးမမယ့်သူ မရှိတော့မယ့် တစ်နေ့ သူ မင်းကို လမ်းခွဲခဲ့လို့ နောင်တရနေမှာပါ။ အဲဒီအချိန် သူ မင်းဆီပြန်လာချင်

လာမှာပါ အဲ့ကျမှ သူ အကြီးအကျယ် နောင်တရနေမှာပါ။

လူတွေက ရှိနေတုန်းမှာ တန်ဖိုးမထားတတ်ကြဘူး။ မရှိတော့မှ နောင်တတွေ ရနေတတ်ကြတယ်။

မင်း သူ့ကို လက်လွှတ်ပေးလိုက်ပြီးပြီဆိုရင် မင်းလည်း အနောက် ပြန်မလှည့်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နှစ်ယောက်လုံးအတွက် အကောင်းဆုံး ကတော့ တကယ်လမ်းခွဲပြီးသွားရင်လည်း နောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်ခဲ့ချစ်ခဲ့ ကိုယ်နဲ့ မထိုက်တန်ရင် လမ်းခွဲခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ရမှာပဲ။

ဒါကို လက်ခံနိုင်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ သူ့ကို အရမ်းချစ်တယ်ဆိုရင် သူ ဖြစ်ချင်တဲ့ လမ်းခွဲခြင်းကို လက်ခံပေးလိုက်ပါ။

ကိုယ်နဲ့ သူက ဖူးစာမပါလို့ ကိုယ့်အချစ်က သူနဲ့ မတန်လို့ဘဲ တွေး လိုက်ပါ။ သူ့ဘဝနဲ့သူ ပျော်ပါစေ။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ပျော်အောင်နေရမှာ။

သူရွေးချယ်ခဲ့တဲ့လမ်း မမှားပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါ။ အချစ်ဆိုတဲ့အရာဟာ လှပလွန်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းအတွက်တော့ မလှပနိုင်ပါဘူး။



Wrong Person

Wrong Person ဆိုတာ ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ။

Wrong Person ဆိုတာ ကိုယ့်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မျက်ရည် ကျစေတဲ့သူပါ။

Right Personနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။

Right Person ကျ ကိုယ်မျက်ရည်ကျမှာ သေလောက်အောင် ကြောက်တဲ့သူ။

Wrong Person ကျတော့ ကိုယ့်ကို ဂရုကို မစိုက်တာပါ။

သူ့ကြောင့် ကိုယ်မျက်ရည်ကျကျ မကျကျ သူနဲ့ မဆိုင်သလိုကို နေမှာပါ။

Wrong Person မှာ တွေ့ရတဲ့အချက်လေးတွေ ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

- ◆ ကိုယ်ကပဲ ဂရုစိုက်နေခြင်း။
- ◆ ကိုယ့်ကို ပစ်ထားခြင်း။
- ◆ ကိုယ့်ကို အချိန်မပေးခြင်း။
- ◆ အမြဲအနိုင်ယူခြင်း။
- ◆ နားလည်မပေးခြင်း။

ကိုယ်ကပဲ ဂရုစိုက်နေရတယ်။ သူက ဘယ်လိုမှကို မနေတာဆိုရင်

ဒါဟာ Wrong Personရဲ့ ပထမအချက်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကို ပစ်ထားခြင်း။ ကိုယ့်ကို ပစ်ထားတယ်။ Morning လည်း မပြော Goodnight လည်း မပြော။ သူ့လိုင်းတက်ချင်တဲ့အချိန် တက်တယ်။ ဖုန်းခေါ်ချင်တဲ့အချိန် ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်ကို ပစ်ထားတယ်ဆိုကတည်းက သူ့ကိုယ့်ကို စိတ်မရှိလို့ပါ။

အချိန်မပေးခြင်း။ ဘယ်သူမဆို အားနေကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအတွက်ဆို စာလေးတစ်ကြောင်းဖြစ်ဖြစ်တော့ ရောက်အောင် ပို့လို့ ရပါတယ်။

အမြဲအနိုင်ယူခြင်း။ အမြဲ ပြဿနာတက်တိုင်း အော်တယ်၊ ငေါက်တယ်။ ကိုယ်ကပဲ မှားတယ်၊ သူ မမှားဘူး။ အဲဒါဟာလည်း Wrong Person တွေမှာ တွေ့ရတဲ့အချက်ပါပဲ။

နားလည်မပေးခြင်း။ တစ်ခုခုဆို သူ့ဘက်ပဲ သူ့ကြည့်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်က အခြေအနေကို သူ နားလည်မပေးဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က မအားလို့ ခဏလေးဆိုတောင် သူ့ဘက်က လုံးဝ အဲဒါလေးကို နားမလည်ပေးဘူး။

နောက်တစ်ချက် ကိုယ်က သူ့ကြောင့် အရမ်းနာကျင်နေရပြီဆို သေချာပါတယ်။ သူက ကိုယ့်အတွက် Wrong Person ပါပဲ။ အဲဒီလူကြောင့် မျက်ရည်တွေ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကျနေရရင်၊ အချိန်တိုင်း နာကျင်နေရရင် သူက လုံးဝ လုံးဝ Right Person မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် အဲလို Wrong Person တွေကို ထားခဲ့လိုက်ပါ။



အချစ်နဲ့ နာကျင်ခြင်းက ခွန်တွဲနေတာပါ

“လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ရတာ ပင်ပန်းလား မမ”

“အင်း... ပင်ပန်းတယ်”

“ဘာလို့လဲ မမ”

“ဘာလို့လဲဆိုတော့ အချစ်နဲ့ နာကျင်ခြင်းက ခွန်တွဲနေလို့လေ”

“ဒါပေမဲ့ အဲလူက ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ ဘာမှမလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သိပ်ချစ်၊ ကိုယ့်အပေါ် သိပ်ကောင်းတဲ့သူဆိုရင်ရော နာကျင်ရမှာပဲလား”

“အင်း၊ အဲဒါက ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ် ညီမလေး”

“ဘယ်လိုလဲ မမ”

“အဲလူက ကိုယ့်အပေါ် သိပ်ကောင်းတယ်ဆိုပါတော့၊ ဒါပေမဲ့ သူက အချစ်လွန်နေတဲ့အခါ နှစ်ဖက်လုံးက နာကျင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းနွေးထွေးမှု မရှိရင်လည်း နာကျင်ရတယ်။ အစ်မ အတွဲနှစ်တွဲ တွေ့ဖူးတယ်”

“ဟုတ်”

“တစ်တွဲက အရမ်းချစ်ကြတယ်။ နောက်တစ်တွဲကကျ အေးတိ အေးစက်နဲ့။ ပထမအတွဲက ကောင်လေးရော ကောင်မလေးရောက ချစ်လွန်းတော့ အဆုံးရှုံးမခံနိုင်ကြဘူး။ ကောင်မလေးက အရမ်းအတွေးလွန်တက်တယ်။ သူ အတွေးလွန်ရင် ပြတ်မယ်တွေထိ ဖြစ်တာ။ တကယ်တော့ မပြတ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကြာလာတော့ ကောင်လေးက ပင်ပန်းလာတယ်။ ကောင်မလေး အတွေးလွန်တိုင်း သူတို့နှစ်ယောက်လုံး အရမ်းနာကျင်ရတယ် အဲဒီတော့ အဆင်မပြေကြတော့ဘူး။ ဒုတိယ အတွဲကကျ အဲလို မဟုတ်ဘူး။ ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေးက ချစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အေးတီအေးစက်နဲ့ ဆိုတော့ ပျင်းဖို့ ကောင်းလာတယ်။ သူတို့က အတွေးတော့ မလွန်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရမ်း နွေးထွေးမှု မရှိပြန်တော့လည်း တွဲရတာ အဆင်မပြေပြန်ဘူး။ အဲဒီတော့ နာကျင်ရတာပဲ။ အစ်မ ပြောချင်တာက အချစ်နဲ့ ပတ်သက်မိရင် နာကျင်ခြင်း ဆိုတာကလည်း ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး အချစ်နဲ့ နာကျင်ခြင်းက လုံးဝ ဖယ်ထုတ် လို့ မရတဲ့ ဒွန်တွဲခြင်းတွေ။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိရင် ချစ်မိသလောက် နာကျင်ရတာပဲ အဲဒီလူ ကိုယ့်အပေါ် ဘာတွေပြောင်းနေလဲကအစ လိုက် အတွေးလွန်နေရင် ကိုယ်ပဲနာကျင်ရတယ် ပင်ပန်းရတယ်။ အတွေးလွန်တယ် ဆိုတဲ့ ပြဿနာကလည်း ပေါ့သေးသေး မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို အဆုံးထိ ဆွဲခေါ် သွားနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး နွေးထွေးမှုမရှိတဲ့ Relationship တစ်ခုက အဆုံးထိသွားဖို့ မလွယ်ဘူး။ အရမ်းကြီး အချစ်လွန်နေရင်လည်း နှစ်ဖက်လုံးက ပင်ပန်းရတယ်။ အရမ်းကြီးအေးစက်နေရင်လည်း သံသယတွေနဲ့ သူငါ့ကို ဂရုလည်း မစိုက်ဘူးဆိုပြီး တွေးမိ။ အဲဒီလို တွေးမိတော့ နာကျင်နဲ့ သံသရာလည် နေမှာ”

“ဟုတ်ကဲ့ မမ၊ အဲဒါဆို အချစ်က နာကျင်ခြင်းတွေပဲ ရှိတာလားဟင်”

“အဲဒီလိုလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ အချစ်နဲ့ ပတ်သက်မိရင် အစ်မတို့ဟာ နာကျင်ခြင်း ဆိုတာကိုပါ လက်ခံနိုင်ရမယ် ပြောတာ။ အချစ်ဆိုတာ ပျော်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သလို ဝမ်းနည်းအောင်လည်း လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အချစ်နဲ့ ထိတွေ့ မိတဲ့သူက တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တော့ နာကျင်ခြင်းနဲ့ ကြုံရတာပဲ။ ဒါကို လက်ခံဖို့တော့ လိုတယ်”



ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့သူတွေဆီက ရှောင်ထွက်ခဲ့ပါ

တစ်ခါတလေကျတော့ လူတွေက ခက်တာပဲ။ ကိုယ့်ကို မလိုအပ်တဲ့ သူ့ရဲ့ဘေးနားမှာ တွယ်ကပ်ပြီးကိုနေတာ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းနေပါစေ... မရမကကို လိုက်တွယ်ကပ်နေချင်ကြတာ။

သူတို့က ငါတို့ကို မလိုပါဖူးဆိုတောင် ငါတို့က သူ့ရဲ့ကောင်းကြီးတွေ လုပ်ပြီး သူတို့ဆီမှာ နေပေးချင်နေတတ်ကြသေးတာ။ အဲဒီလူ လုပ်နေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ငါတို့အပေါ် ဘယ်လောက်ထိ နာကျင်စေလဲ၊ သိနေလည်း သိသိ ကြီးနဲ့ကို နာနာကျင်ကျင်နဲ့ မလွတ်ချနိုင်တာ။

အဲဒါ ဘာခေါ်လဲသိလား။ အဖြည့်ခံဘဝတွေလို့ ခေါ်တယ်။ သူ လိုတာမှန်သမျှ လိုက်ဖြည့်ဆည်းပြီး နောက်ဆုံးကျ ကိုယ်ပဲရင်ကွဲပက်လက် ကျန်ခဲ့မှာ။ အချစ်က ကိုယ်နဲ့ မထိုက်တန်ရင် လက်လွှတ်ပေးလိုက်။ ကိုယ်နဲ့ မကိုက်ညီရင် ပြတ်သားလိုက်။

ရှင်းပါတယ်... သူ မလိုလည်း ငါကနေပေးမှာဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့် တွယ်ကပ်တဲ့အဆင့်အထိ ရောက်နေတာ။ မလိုတာ သိရင်လည်း ရှေ့မဆက် သင့်ဖူး။ ရှေ့ဆက်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတာ ကိုယ့်ရဲ့မိုက်ရူးရဲဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံး သားပဲ။ တစ်ခါတလေ ဦးနှောက်ကို ဦးစားပေးရတယ်။

ခံစားချက်တွေပဲ ရှေ့တန်းတင်နေရင် သည်းမခံနိုင်တော့တဲ့ အချိန်ကျ

အရုပ်ကြိုးပျက်ဖြစ်မှာ။ ပြောချင်တာက အခုတောင် ဒီလောက်ထိ အသေအလဲ ခံစားနေပြီးပြီမလား။ ရှေ့ဆက်ရင် ပိုဆိုးရုံပဲရှိတာ။ အဲဒါကို ဆက်ပြီး ရူးမယ်ဆို အဲဒါ ချစ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်တာ ဖြစ်သွားပြီ။

အချစ်ဆိုတာ မတန်တဲ့သူအတွက် အဲလောက်ထိ ပေးဆပ်စရာ မလိုဘူး။ ရုန်းထွက်ရဲတဲ့သတ္တိနဲ့ ပြတ်သားတတ်တဲ့စိတ်ပဲရှိဖို့ လိုတယ်။ မယုံရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်မေးကြည့်။ “ဘယ်လောက် အထိနာနေပြီလဲ” လို့ ပြန်မဖြေနိုင်အောင် တိတ်ဆိတ်နေတယ်ဆို မင်းကိုယ်တိုင်က သူ ဘာပဲလုပ်နေနေ ဘယ်လောက်ပဲ မင်းကိုနာကျင်စေ မင်းက လက်ခံပေးနေလို့ပဲ။

အဲဒါကြောင့် နာနေတဲ့ဇာတ်က မပြီးနိုင်ဘဲ တငိုငိုတရယ်ရယ် ဖြစ်နေတာ။ ခဏခဏ အထိနာနေမယ့်အစား တစ်ခါတည်း အပြတ်ဖြတ်ပါ။ မကောင်းတဲ့သူက မကောင်းတဲ့သူအလျောက် သွားလိမ့်မယ်။



လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို သွားထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး

အချိန်တန်ရင် နှုတ်ဆက်ရမယ်ဆိုတဲ့ စကားကို အစက လက်မခံချင် ခဲ့ဘူး။ ဒါကို မှန်နေတယ်လို့ မထင်ခဲ့ဖူးသလို အဲစကားပြောတဲ့သူတွေကပဲ တကယ် မချစ်တက်ကြတာနေမှာလို့ တွေးခဲ့ဖူးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မထင်တာတွေ မှားနေခဲ့တယ်။ လူတိုင်းဟာ တစ်ယောက် တည်း မွေးဖွားလာကြတာပါပဲ။ အချိန်တန်ရင်လည်း တစ်ယောက်တည်း သေဆုံးကြရတာပါပဲ။

ဒီလူတစ်ယောက်ကတော့ ငါနဲ့ အဆုံးထိသွားမယ်ဆိုတဲ့ ကလေး ကလား အတွေးတွေ ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့ထားလို့ မရဘူး။ ကြုံတွေ့ထားသလို မဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ပဲ နာကျင်ရလိမ့်မယ်။ ဒီလူကတော့ ငါ့ကိုထား သွားမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်အမှားတွေ မထားထားသင့်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့ လူတစ်ယောက်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလူတစ်ယောက် ရဲ့ နှလုံးသားကိုလည်း မထိန်းချုပ်နိုင်ကြသလို စိတ်ကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ မရပါဘူး။ လူပဲလေ . . . ။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ပဲ။ အဲဒီလူရဲ့စိတ်ထဲ ဘာတွေ ဘယ်လိုရှိနေလဲ မသိနိုင်သလို ကျွန်မတို့ကို အမြဲချစ်ဖို့ဆိုပြီးလည်း သွားထိန်း ချုပ်ထားလို့ မရဘူး။

ကျွန်မတို့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်တောင် မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့

အခိုက်အတန့်တွေ ရှိတယ်မလား။ အခြားသူဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ ကျွန်မတို့ကိုယ်
ကျွန်မတို့တောင် နားမလည်နိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိကြသေးတာပဲ။ အခြား
သူကို အမြဲနားလည်နေနိုင်ဖို့ကလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့တွေဟာ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချစ်လာအောင်လည်း
သွားလုပ်လို့ မရသလို မချစ်လာပါနဲ့ဆိုပြီးလည်း သွားလုပ်ယူလို့မရဘူး။ လူတွေ
ရဲ့စိတ်တွေက အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲတက်ပါတယ်။ ဒါကို သိထားဖို့တော့
လိုပါတယ်။

“အချိန်တန်ရင်ပြတ်မှာပဲ”

ကြားနေကြစကားတစ်ခုပေါ့။ အဲစကားပြောရင် ကျွန်မ အရင်ကဆို
လုံးဝ မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာတာက . . .
ကျွန်မတို့ ဘယ်တုန်းက လူတစ်ယောက်ကို အနားမှာပဲနေပါ မသွားပါနဲ့ ဆိုပြီး
တားလို့ရခဲ့ဖူးလို့လဲ။ ကျွန်မတို့ ဘယ်တုန်းက လူတစ်ယောက်ကို ငါ့ကိုပဲ အမြဲ
ချစ်နေပါ မထားသွားပါနဲ့ဆိုပြီး သွားထိန်းချုပ်ထားလို့ရလဲ . . . ။

သွားချင်တဲ့သူက သွားမှာပဲ။ တားလို့ မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မ
နားလည်လိုက်တာကတော့ ဘယ်ဆက်ဆံရေးကမှ တစ်သက်လုံးအတွက်
ဆိုပြီး အတည်တကျကြီး သွားတွေးထားလို့ မရဘူး။ နှုတ်ဆက်ချိန်တန်ရင်
နှုတ်ဆက်ရမှာပဲ။ ဒါကို ကျွန်မတို့ တားလို့မရဘူး။ လုပ်ယူလို့လည်း မရဘူး။

လမ်းခွဲမယ့်အချိန်ရောက်တော့လည်း အေးအေးဆေးဆေး ပြုံးပြုံး
လက်ပြုနှုတ်ဆက်ခဲ့ရုံပေါ့။ အချိန်တန်ရင် နှုတ်ဆက်ရမှာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်
မတန်သေးခင်တော့ နောင်တတွေ မရနေအောင် အကောင်းဆုံး ချစ်ပေး
လိုက်မယ်။ အကောင်းဆုံး ဂရုစိုက်ပေးခဲ့မယ်။



Forget Your Ex-lover

အချို့လူငယ်တွေ တော်တော်များများ Ex မှ Ex ပဲ။ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လောက်ပဲ မကောင်းကောင်း သူကလွဲပြီး မချစ်နိုင်ဘူး။ Ex ဆိုတာ အတိတ်ကမှန်း သိနေလည်း Ex ကို အနာဂတ်ထိ မေ့မရတဲ့လူတွေ ရှိတယ်။

အဲဒီလို လူတွေကို မေးချင်တာကလေ ဘာလို့ မမေ့ပစ်တာလဲ။ မကောင်းမှန်းသိရက်နဲ့ ဘာကြောင့် မမေ့ပစ်လဲ။ ဘာလို့ မမေ့ပစ်လဲလို့ မေးရင် တော်တော်များများက ဒီလိုပြန်ဖြေကြတယ်။ “မေ့လို့မှ မရတာ” တဲ့။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူးနော်။ မေ့လို့ ရတာ၊ မရတာ ကိုယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်လေ။ မေ့လို့ မရဘူး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ မမေ့ချင်ဘဲ မေ့လို့မရဘူး အော်နေလို့တော့ မရဘူးလေ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုံးဝမေ့ချင်မှ မေ့လို့ရမှာပါ။

ဒုတိယ မေးခွန်း။

မကောင်းမှန်းသိရက်နဲ့ ဘာကြောင့် မမေ့ပစ်လဲ။ တော်တော်များများ က ဒီလိုဖြေကြတယ်။ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်တဲ့။ အင်း... ရှိခဲ့မှာ ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချက်တွေက အတိတ်က သူကောင်းခဲ့တဲ့အချိန်က ပုံရိပ် ယောင်တွေပါ။ တစ်သက်လုံး ကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ ခဏတာ ကောင်းပြခဲ့တာပါ။ ခွဲခြားတတ်ပါစေ။

အဲဒါကြောင့် Ex ကို Ex အနေနဲ့ပဲ ထားခဲ့ပါ။ နောက်လာမယ့်

အနာဂတ်မှာ ပိုကောင်းတဲ့ လူတွေလာတဲ့အခါ လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုတယ်လေ။
ဒါကြောင့် အတိတ်ထဲမှာပဲ Ex ကို ထားခဲ့ပါ။ အနာဂတ်ထိ သယ်မလာပါနဲ့။
ပင်ပန်းခဲ့ပြီးပြီပဲလေ။



ချစ်လျက်နဲ့ စိတ်ပျက်သွားတာ ဘာကြောင့်လဲ

ချစ်နေရင်းနဲ့ စိတ်ပျက်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိတတ်ကြမှာပါ။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ သိလား။ တစ်ဖက်လူရဲ့ အမှုအရာတွေ အပြောအဆိုတွေ ကြောင့် ဖြစ်လာတာ။

ကိုယ်က စိတ်ပျက်မိတယ်ဆိုတာ . . . ။

သူက ကိုယ်မကြိုက်တာတွေပဲ လုပ်ပြနေတာကိုး။ ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ထားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို နည်းနည်းလေးမှ မတွေးပေးဘူး။ သူ့ဘက်ပဲ ကြည့်တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘက်က စိတ်ပျက်မိတာ မမှားပါဘူး။

အဲဒီလူကြောင့် ပင်ပန်းတယ် ခံစားနေရရင်၊ အဲဒီလူကြောင့် ခဏခဏ နာကျင်နေရရင် လွတ်ချသင့်ပါတယ်။ ခဏခဏ နာကျင်နေရမှာထက် စာရင်လေ တစ်ခါတည်း နာကျင်လိုက်တာ ပိုကောင်းတယ် ထင်တယ်။

စိတ်ပျက်တယ်ဆိုတာလည်း အဆင့်သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။

ပထမ အဆင့်။

သူ့ရဲ့ အပြောအဆို တစ်ခုလေးကြောင့် စိတ်ပျက်မိတာ။ အဲဒီအဆင့်မှာ ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဪ သူ ပြင်မှာပါ။ ငါတို့ ဒီအထိ ရောက်လာပြီပြီပဲ၊ သည်းခံနိုင်ရမှာပေါ့ . . . စသဖြင့် ဖြည့်တွေးတက်ကြသေးတယ်။

ဒုတိယအဆင့်။

ကိုယ် မကြိုက်တာ သူ မပြင်လာတဲ့အပြင် အဲဒါမှားနေမှန်း သူ့ကိုယ်
သူ မသိဘူး။ ကိုယ်ကလည်း အဲဒီ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ခဏခဏ
သူ လုပ်ပြနေတာကို ကိုယ့်ဘက်က မကြိုက်ပါဘူးလို့ ဖွင့်မပြောချင်တော့ဘူး။
အဲဒီမှာ . . . စတွေးပါပြီ။ သူ့ငါ့ကို ဘာလို့ နားမလည်ရတာလဲ၊ ငါ ဖြစ်ချင်တာ
ကို ဘာလို့ မသိရတာလဲ . . . စသဖြင့်။

အဲဒီမှာ လွှတ်ချချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ စောင့်ကြည့်
ဦးမယ်ဆိုပြီး အဲဒီအဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ခဏထိန်းထားဖြစ်ဦးမယ်။
အဲဒါကလည်း ကိုယ်က ချစ်နေသေးတာကိုး။ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ဘယ်သူကတော့
ပြတ်ချင်မလဲ။ အဲဒါကြောင့် သူ့ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ဟာတွေ
လုပ်နေလုပ်နေ ခွင့်လွှတ်ပေးနေမိမယ်။ ဒါပေမဲ့ . . . ။

တတိယအဆင့်။

မရတော့ဘူး။ သူ့စကားတွေက ကိုယ့်ကို အရမ်းနာကျင်စေနေပြီ။
သူ့လုပ်ရပ်တွေကို သူ မပြင်ဘူး။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေမှန်း သူ့နားမလည်ဘူး။ အဲဒီ
မှာ လုံးဝကို စိတ်ပျက်ပါပြီ။ လမ်းခွဲဖို့ပဲ တွေးနေမိတော့မှာ။ ဘယ်သူတားတား
မရတော့ဘူး။ ဘာလို့လဲ သိလား။ သည်းခံနိုင်စွမ်းကုန်သွားလို့ . . . ။

အဲဒီမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်ခဲ့ချစ်ခဲ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ အမှတ်တရ
တွေ ရှိခဲ့ရှိခဲ့၊ စိတ်က နာကြည်းနေပါပြီ။ ဘယ်လိုဘဲ ငိုယိုပြီး တောင်းပန်
တောင်းပန် သေကောင်ပေါင်းလဲပဲ ဖြစ်နေပါစေဦး။ လုံးဝ လှည့်ကြည့်မိမှာ
မဟုတ်တော့ဘူး။ အရမ်းပြတ်သားနေမှာပါ။

အဲဒါကြောင့် စကားအပြောအဆိုလေးတစ်ခု၊ အမူအရာလေးတစ်ခု
ကနေ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာတဲ့အခါ . . . ပြတ်သားရဲတဲ့ သတ္တိတွေ ရလာ
တက်တယ်။ ဒဏ်ရာဆိုတာ မကုဘဲထားရင် ပိုနက်တယ်လေ။



နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ

လူတိုင်းမှာ နာကျင်စရာ ကောင်းတဲ့အတိတ်တွေ၊ နာကျင်စရာ ကောင်းတဲ့အချိန်တွေ ရှိကောင်းရှိခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့အတိတ်၊ မကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်း မကောင်းတဲ့ Toxic ဆက်ဆံရေးတွေကို နှုတ်ဆက် လိုက်မယ်လို့ တွေးကြည့်ဖူးလား။

တွေးကြည့်ဖူးမှာပါ။ လူတစ်ယောက်ကိုမေ့ဖို့ အချိန်တွေ အရမ်းပေး ရပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ဒါဟာလည်း မလွယ်ကူပေမယ့် မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစား နေကြတာပါ။ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့အတိတ်တွေ မကောင်းတဲ့ Ex မကောင်းတဲ့ Fake Friend တွေကို လွှတ်ချဖို့ အချိန်လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီမကောင်းတဲ့ အတိတ်ထဲက ရုန်းထွက်ဖို့ဆို အချိန် တစ်လ တစ်နှစ် ကြာကောင်း ကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ရုန်းထွက်ရမလဲ။ ဟုတ်ပြီ။

ပထမအချက်။

သူတို့နဲ့ မပတ်သက်မိပါစေနဲ့။ အတိတ်က အရာတွေကို ပြန်ပြန် မတွေးပါနဲ့တော့။ အဲဒီအတိတ်က မကောင်းတဲ့အရာဟာ Ex ဖြစ်စေ၊ Fake Friend ဖြစ်စေ လုံးဝ ပြန်မတွေးပါနဲ့တော့။

ဒုတိယအချက်။