mgyoe.com
SAMPLE BOOK

One Heart

Heads

ဘုန်းမောင်ဦး

ပါရမီဖြည့်ဖက်

ကြမ်းဖျင်းတဲ့ လမ်းကို အတူဖောက်ပြီး
ပန်းခင်းတဲ့ လမ်းပေါ် အတူလျှောက်ပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမှန်တကယ် ချစ်တဲ့
အမျိုးသားတစ်ယောက်က
သူ့ရဲ့ အမျိုးသမီးကို
အကောင်းဆုံးဆိုတာတွေပဲ ပေးချင်သလို၊
အမှန်တကယ် ချစ်တဲ့ အမျိုးသမီးဟာလဲပဲ
သူ ချစ်တဲ့ အမျိုးသားအပေါ်မှာ
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်စေဘူး။

One Heart Two Heads

Bhone Maung Oo

ပါရမီဖြည့်ဖက်
9 782025 001705

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ONE HEART, TWO HEADS

ပါရမီဖြည့်ဖက်

ဘုန်းမောင်ဦး

ကြမ်းဖျင်းတဲ့ လမ်းကို အတူဖောက်ပြီး
ပန်းခင်းတဲ့ လမ်းပေါ် အတူလျှောက်ပါ။..

Facebook Page - Sar Yeik Myaing – စာရိပ်မြိုင်စာပေ
Email - saryeikmyaing@gmail.com
Phone - 09762226020

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၇၀)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘုန်းမောင်ဦး
ပါရမီဖြည့်ဖက်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ကောင်းထက်ကျော်

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၄၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သဘော်ကျင်း ၂ လမ်း၊
သဘော်ကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။

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
ပါရမီဖြည့်ဖက် / ဘုန်းမောင်ဦး။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၂၄၀၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၁၇၀) ပါရမီဖြည့်ဖက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘုန်းမောင်ဦး၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

မွေးချင်း သုံးဦးအနက် အကြီးဆုံးသားဖြစ်ပြီး ရခိုင်ပြည်၊ ပေါက်တောမြို့နယ် သဝင်ချောင်းကျေးရွာ၌ အဖ ဦးမောင်ရင်သောင်း၊ အမိ ဒေါ်မခင်နုတို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။

တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ခဲ့ပြီး တက္ကသိုလ် တက်နေစဉ် ဒုတိယနှစ် (၂၀၁၈) မှာပင် အပြီးပိုင် ကျောင်းထွက်ခဲ့သည်။

ကျောင်းထွက်ပြီးနောက် Volunteer ကျောင်းဆရာ၊ ကယ်ဆယ်ရေး၊ Content writer, Sale man, Merchandiser, Translator, စာပို့သမား စသဖြင့် အလုပ်စုံ လုပ်ခဲ့သည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ အရပ်ဘက်မြို့နယ်မဂ္ဂဇင်း၌ ရွေးချယ်ခြင်း ခံခဲ့ရသော "ဈေးသည်မသား" ဝတ္ထုတိုသည် စာရေးသူ၏ ပထမဆုံး စာမူဖြစ်ပြီး ၂၀၁၆ မှစ၍ Facebook လူမှုကွန်ယက်ပေါ်တွင် စာတိုပေစများ၊ အတွေးအမြင် ဆောင်းပါးများ၊ ဝေဖန်ရေး စာစုများ၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ အချစ်ရေးဆိုင်ရာ စာတမ်းများကို ယနေ့ထိ မျှဝေရေးသားနေသည်။

၂၀၂၄ တွင် "သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ" စာအုပ်ကို ပထမဆုံး ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပြီး ယခု ထုတ်ဝေသော "ပါရမီဖြည့်ဖက်" စာအုပ်မှာ စာရေးသူ၏

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စတုတ္ထမြောက်စာအုပ်ဖြစ်သည်။

ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ -

- ♦ သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ
- ♦ ပျော်ချင်ယောင် မဆောင်နဲ့
- ♦ သံမဏိစိတ်ဓာတ်
- ♦ ပါရမီဖြည့်ဖက် (ယခု)

စာရေးသူ၏ စာများကို -

Facebook Account - Bhone Maung Oo

Telegram Channel - @bhonemaungoo196 တို့တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်ခြင်းနှင့် ဘောလုံးအားကစားကို အထူးပင် ဝါသနာထုံသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမှာစာ

လူ့ဘဝကို ဖြတ်သန်းကြတဲ့အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းက ရွေးချယ်မှုတွေ ကိုယ်စီနဲ့ ဖြတ်သန်းရတာပါ။ အလုပ်၊ နေရာ၊ အစားအသောက်၊ ဖုန်းဆို ဘယ်ဖုန်းမှ ကိုင်ချင်တာတို့၊ ရည်းစားဆို ဘယ်လိုလူကိုမှ ရည်းစားတော်ချင်တာတို့ စသဖြင့် ရွေးချယ်ကြရတာချည်းပဲ။ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုက မှန်သွားတယ်ဆိုရင် ဘာမှမဖြစ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုသာ မှားသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် အနည်းနဲ့အများ ဒုက္ခပွေရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီထဲမှာ လက်တွဲဖော် မှားရွေးမိသွားရင် ဘဝပျက်သွားတာထက်တောင် ဆိုးတယ်။ တစ်သက်လုံး ပျော်စရာတွေ ဆိတ်သုဉ်းကုန်တော့တာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် အချစ်ရေးဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်က စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင်တောင် လူရွေးမမှားဖို့ကိုတော့ စိတ်မဝင်စားဘဲတော့ နေလို့ မရတော့ဘူး။ အမှားခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြီးက ဘဝနဲ့ လောင်းကြေးထပ်ရတဲ့အရာ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် စာတွေ စရေးတုန်းက စုံတွဲဆက်ဆံရေး ကိစ္စတွေကိုဆို ကျွန်တော် သိပ်စိတ်ဝင်စားလှေ့ မရှိဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုတာက ကိုယ်လဲ အဲဒီလောက် မသိတာ၊ ကျွန်တော် ရေးနေတဲ့ လိုင်းကလဲ အသုံးချစိတ်ပညာ၊ လူမှုရေးအယူအဆ၊ နိုင်ငံရေးအယူအဆ စတဲ့အရာတွေပဲ ပိုများနေတော့ စုံတွဲကိစ္စဆို သိပ်ခေါင်းထဲ မရှိဘူး။ အထူးသဖြင့် ကြားဖြတ်ညှိနှိုင်းပေးရတဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိစ္စရပ်တွေမှာ မကျွမ်းကျင်ဘူးလို့ ပြောရင် ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဆီ တချို့အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေ လာပြီး သူတို့ အချစ်ရေးကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး လာတိုင်ပင်၊ လာဆွေးနွေး၊ လာမေးမြန်းတာ အများကြီး ကြုံခဲ့ရတော့ ဟိုတစ်စ ဒီတစ်စနဲ့ စုဆောင်းမိရင်း နောက်ပိုင်း အိမ်ထောင်ရေး၊ အချစ်ရေးကိစ္စတွေနဲ့ ဆိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေ ပိုဖတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲလိုဖတ်မိတော့မှပဲ ဒီအပိုင်းက ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း ပိုသိလာတယ် ဆိုရမယ်။

အထူးသဖြင့် Eight Dates, The Seven Principles for Making Marriage Work, In Praise of Love, Men are from Mars, Women are from Venus, Act Like a Lady, Think Like a Man စတဲ့ နာမည်ကြီး စာအုပ်တွေ။ ဒီစာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး နားလည်သွားတာက ဘာလဲဆိုရင် လူအားလုံးမှာ Relationship အဆင်ပြေပြီဆိုတာနဲ့ တခြားဟာတွေပါ အဆင်လိုက်ပြေပြီဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ အထူးသဖြင့် အချစ်ရေးကိစ္စ အဆင်ပြေရင် လူက ပိုခန့်၊ ပိုချော၊ ပိုနု၊ ပိုလှလာတာကို သတိထားမိတယ်။ လင်ပူ၊ မယားပူမိနေရင် ဘာလုပ်လုပ် အလုပ်မတွင်ဘူး။

ဒါနဲ့ပဲ တတ်နိုင်သမျှ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ပေါ်မှာ မျှဝေဖြစ်တယ်။ တချို့ကျ ကျွန်တော် တဆင့်ခံမျှဝေပေးတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ကြိုက်ကြတယ်၊ တချို့ ပြန်အဆင်ပြေသွားကြောင်း လာပြောကြတယ်၊ တချို့က သူတို့ရဲ့ဟာကွက်၊ သူတို့လူရဲ့ အားသာချက်ကို မြင်ပြီး Relationship နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာတွေ ထပ်ရေးပေးဖို့ တောင်းဆိုကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ စာဖတ်သူဆီကနေ အိုင်ဒီယာ အသစ်တွေ ပြန်ရပြီး ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ပြန်ပေါင်းပြီး စာတွေ ဆက်ရေးဖြစ်သွားတယ်။ အခု စာအုပ်ဖြစ်လာတဲ့အထိပဲ ဆိုပါတော့ဗျာ။

ဆိုတော့ ဒီစာအုပ်မှာ စုံတွဲအများစု ဖြစ်နေကြတဲ့ ပြဿနာပေါင်းစုံကို တတ်နိုင်သမျှ ရေးပေးထားပါတယ်။ ကိုယ့်အချစ်ရေးမှာ ဘယ်နား ဘာမှားနေလဲ ဆိုတာ စာဖတ်ရင်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ အချစ်က ချစ်နေဖို့ပဲ လိုတယ်ဆိုတဲ့ ယေဘုယျစကားနဲ့တော့ ကိုယ့်အချစ်ရေး ပြေလည်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ချစ်နေရင် ရပြီလေဆိုတာမျိုးက တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကို ယုံပါ။

ဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စုံတွဲဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

စိတ်ပညာရှုထောင့်ကနေ တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ရေးထားပေးပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ဒီစာအုပ်ကို -

- အကုန်အဆင်ပြေပြီးမှ အချစ်ရေးအဆင်မပြေသူတွေ
- အချစ်ရေးကိစ္စဆို သီးသန့်စိတ်ဝင်စားသူတွေ
- အချစ်ကြောင့် ပူဆွေး လောင်မြိုက်ခြင်း ခံနေရသူတွေ
- ရေရှည်ဆက်ဆံရေးတစ်ခု တည်ဆောက်ချင်သူတွေ
- တို့ဆေးနဲ့မမူး အချစ်နဲ့မှ ရူးသွားတဲ့ အချစ်ရူးတွေ
- Toxic Relationship ထဲ ပိတ်မိနေသူတွေ
- လူရွေးမမှားချင်တဲ့ လူတွေ
- အချစ်စစ်၊ အချစ်မှန်၊ လက်တွဲဖော်အမှန်ဆိုတာ ဘာလဲ သိချင်တဲ့ လူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ကိုယ့်မှာ ချစ်သူရှိရင် သူ့ကိုပါ လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ ပြောရင်း စုံတွဲတိုင်း ကြမ်းဖျင်းတဲ့ လမ်းကို အတူတူဖောက်ပြီး ပန်းခင်းတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ အတူတူလျှောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ဘုန်းမောင်ဦး

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပိုင်း | ၁

လက်တွဲဖော်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေတဲ့အခါ

၁။ ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ ပါရမီဖြည့်ဖက် ၁၁

၂။ ဉာဏ်ရည်မြင့်သူကို ဘာလို့ ကြိုက်ကြတာလဲ ၁၆

၃။ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ ၂၃

၄။ ထင်ယောင်ထင်မှား အချစ် (Halo Effect) ၂၉

၅။ လူတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်မပေါင်းသင်းခင်မှာ ၃၄

၆။ ဘယ်လိုမိဘမျိုး ဖြစ်နေမှာလဲ ၄၂

၇။ တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်မှုတွေအကြောင်း ၄၇

၈။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စတိုင်လ်များအကြောင်း ၅၄

၉။ အချစ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် တွေ့ရတတ်တဲ့ လူ (၃) မျိုး ၆၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပါရမီဖြည့်ဖက်ဆိုတာ
လင်နဲ့မယားကိုမှ ပါရမီဖြည့်ဖက်လို့
ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။
လင်မယား ဖြစ်သွားရုံနဲ့လဲ
ပါရမီဖြည့်ဖက် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ ပါရမီဖြည့်ဖက်

ပါရမီဖြည့်ဖက်ဆိုတာ လင်နဲ့မယားကိုမှ ပါရမီဖြည့်ဖက်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ လင်မယား ဖြစ်သွားရုံနဲ့လည်း ပါရမီဖြည့်ဖက် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စုံတွဲတွေ တော်တော်များများ ထင်ထားတာမျိုးက နှစ်ကာလ အချိန်ပေးပြီး အကြာကြီး တွဲတိုင်း၊ လက်ဆောင်တွေ အများကြီးပေးတိုင်း၊ ရတိုင်း၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ညား တိုင်း ပါရမီဖြည့်ဖက် ဖြစ်ပြီဆိုပြီး လက်ခံထားကြတာက များတယ်။

တကယ်က ဒီ့ထက်တောင် နက်နဲသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ Topic ထဲမှာ ပါရမီဖြည့်ဖက်ဖြစ်ဖို့အတွက် လူအများသိကြတဲ့ ပါရမီဆယ်ပါးကို ဘယ်လို ဖြည့်ရမလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Relationship ရှုထောင့်ကနေ တင်ပြချင်ပါတယ်။

ပါရမီဖြည့်ဖက်ဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တွေ ပိုပြီးလုပ်ဖြစ်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးတဲ့သူကို ခေါ်တာ။

ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်ဆိုတာက -

(၁) Donation - ပေးကမ်းတာ

တစ်ဖက်လူ အဆင်ပြေစေဖို့ ကိုယ့်မှာ မရှိ ရှိတာလေးကနေ Sharing လုပ်ပေးတာပါ။ ကိုယ်က ဘာပေးလိုက်ပါတယ် ဆိုတဲ့အပေါ် ငါ ပေးမှ သူရမှာ ဆိုတဲ့ မာနမျိုး မထားဘူး၊ ပြန်ရဖို့လဲ မမျှော်လင့်ဘူး။ ဒါကို ဗုဒ္ဓဓမ္မမှာတော့ ဒါနပါရမီဆိုပြီး ခေါ်တာပေါ့။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၂) Moral conduct - အကျင့်ကောင်းအောင်နေတာ

စုံတွဲတွေမှာ ဖြစ်နေကျ Conflict က ခြခုန်ရတာနဲ့၊ စနိုက်မိသွားနဲ့၊ ကြာကူလီရိုက်တာနဲ့ စုံလို့ပဲ။ တကယ့်တကယ် ဘယ်သူက,စ ရေလာမြောင်းပေးလုပ်လုပ်။ ကိုယ့်စိတ်က မပါရင် ဖောက်ပြန်နေစရာ ဘာအကြောင်းမှမရှိဘူး။ ဒီတော့ မဖောက်ပြန်မိအောင် နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကျင့် သီလကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

❑

(၃) Renunciation - ကိုယ့်ကျိုး မငဲ့တာ

ကိုယ်ပဲကောင်းစားဖို့ မတွေးနေဘူး။ ကိုယ် ကောင်းစားနေရင် တစ်ဖက်က Partner ကို ကောင်းစားစေချင်တာမျိုး။ ကောင်းစားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒကိုလည်း ဆန္ဒချည်းသက်သက် မထားဘဲ အကောင်အထည်ဖော်ပေးတာမျိုး။ ခပ်တိုတိုပဲပြောရင် ကိုယ့်ချစ်သူ အဆင်ပြေစေဖို့ပဲ အဓိကထားပြီး အလုပ်လုပ်ပေးတာကို ဆိုလိုတာ။

❑

(၄) Wisdom - ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိတာ

Man ဖြစ်ဖြစ်၊ Lady ဖြစ်ဖြစ် သင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘာကိုယ် ပါရမီဖြည့်ဖက်လို့ ခံယူထားတယ်ဆိုရင် ထိုက်သလောက်တော့ ဉာဏ်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အမြော်အမြင်ရှိမှပဲ ကိုယ့် Partner ကို လမ်းမှားတွေ မလျှောက်မိဖို့ Recommend ကောင်းတွေ ပေးနိုင်မှာကိုး။ ဒီဟာက ထိခိုက်စေတယ်၊ မထိခိုက်စေတယ်ဆိုပြီး ကိုယ်၌က မစဉ်းစားတတ်သရွေ့ ပါရမီဖြည့်ဖက်လို့ မမှတ်ယူသင့်ပါ။

❑

(၅) Perseverance - စိတ်အားထက်သန်တာ

တကယ်ဆို အပေါ်က လေးချက်စလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားတာ ဒီအချက်ကပဲ။ ပေးကမ်းဖို့၊ တစ်ဖက်လူ အဆင်ပြေဖို့ အဓိက ဦးစားပေးဖို့၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိဖို့ အကျင့်ကောင်းအောင်နေဖို့က စိတ်အားထက်သန်မှပဲ ရမှာပါ။ စိတ်ပါရင် ဘယ်သူခွဲခွဲ လွဲမှာ မဟုတ်ဘူး၊ မပါတဲ့အခါ ဘယ်သူတွဲတွဲ မြဲမှာ မဟုတ်တော့။

❑

(၆) Patience - သည်းခံတာ

ခန္တီပါရမီပေါ့။ သည်းခံရတာ အပြောက လွယ်တယ်၊ လုပ်ဖို့ကသာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခက်တယ်ဆိုပေမဲ့ ကြုံလာရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးသော လောကဓံတွေကြောင့် ဖောက်ပြန်မသွားဘဲ ကောင်းမွန်မှန်ကန် အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို ပြီးဆုံး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်တာဟာ ပါရမီဖြည့်သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ။

❑

(၇) Truthfulness - ကတိတည်တာ (သစ္စာ)

မှန်ကန်တဲ့ အလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပဲ လုပ်တယ်၊ ကြော်ငြာထားတဲ့ အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်တယ်၊ လုပ်ပေးနိုင်တာကိုသာ ပြောတယ် လုပ်နိုင်ရုံလေးပဲ လုပ်တယ်၊ လုပ်မပေးနိုင်တာတွေအတွက် လေကြီးလေကျယ် အာမချောင်ဘူး။ တစ်နည်းပြောမယ်ဆို တစ်ဖက်လူကို မျှော်လင့်ချက် မပေးတာမျိုးပေါ့။

❑

(၈) Determination - ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာတာ

ဒီအချက်က နံပါတ်ခုနစ်အချက်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ပြောရင်လည်း မမှားပါဘူး။ ကိုယ်ပေးမယ် ပြောတာတစ်ခုကို ပေးဖို့၊ လုပ်မပေးနိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုဖို့၊ တစ်ဖက်လူ ကောင်းစားဖို့အတွက် ကိုယ်စွမ်းသလောက် ကူညီစွမ်းဆောင်ပေးဖို့ဆိုတာ ချလိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က ခိုင်မာပြတ်သားမှ အဆင်ပြေမှာပါ။

❑

(၉) Loving-kindness - မေတ္တာထားတာ

ဒါကိုတော့ မေတ္တာလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်လူကို အဆင်ပြေချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ထား ထားရှိပြီးတော့ အဆင်ပြေချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပေးကို မေတ္တာနဲ့ ပါရမီဖြည့်ပေးတာပဲ ဖြစ်တယ်။

❑

(၁၀) Equanimity - ဥပေက္ခာပြုတတ်တာ

တချို့က ဥပေက္ခာဆိုတာကို Neglect လို့ ဆိုကြတယ်။ တချို့ကMute လို့ ထင်တယ်။ တကယ့် ဥပေက္ခာတရားဆိုတာက Positive View ရှိမှ အဆင်ပြေတာ။ ဆင်းရဲရဲ ချမ်းသာသာ မတုန်လှုပ်တော့တာ၊ ကဲ့ရဲ့လည်း မခံစားတော့ သလို ချီးမွမ်းလည်း မမြောက်ကြွတော့တာကိုမှ ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တာပါ။ ကိုယ်က ကိုယ့်လက်တွဲဖော်အတွက် ပါရမီဖြည့်ဖက်လို့ ခံယူထားတယ် ဆိုရင်တော့ တစ်ဖက်လူ ချစ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ မုန်းနေသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်လုပ်ပေးရမယ့် အလုပ်ကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မပိုမလို လုပ်ဖို့ လိုပါမယ်။

ဒီဆယ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီနေရင်တဲ့ သင့်ဘေးက ပါတနာကို ပါရမီဖြည့်ဖက် ဆိုပြီး သတ်မှတ်နိုင်ပါပြီ။

ဧပြီ ၂၄၊ ၂၀၂၂။

Ref; *အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (နံနက်ခင်းတရားတော်တစ်ပုဒ်မှ)*

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တချို့ကျ လူတစ်ယောက်ကို
အိပ်ဖော်လောက်ပဲ သဘောထားတာ၊
တကယ့်တကယ် သူ့ကို ယူမလားဆို မယူဘူး။
တချို့ကျ သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို မက်မောလို့
လက်ထပ်လိုက်တာပဲ ရှိတာ၊
ချစ်လားဆို မချစ်ဘူး။
တချို့က သူ့ရုပ်... သူ့ဥစ္စာ စတဲ့
(မျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့အပေါ်ယံကို)
သဘောကျတာ။
လက်ထပ်မလား မေးတော့ လက်မထပ်ချင်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဉာဏ်ရည်မြင့်သူကို ဘာလို့ ကြိုက်ကြတာလဲ

စုံတွဲတစ်တွဲ တွေ့ဖူးတယ်။

နှစ်ယောက်စလုံး အလွန်ဆုံးရှိ နှစ်ဆယ့်ငါး ပတ်ချာလည်လောက်ပဲ။

ဘုရားစူးဗျာ... ကောင်မလေးက လက်ဖျားခါရအောင်ထိလှတာ၊ ဆရာမင်းလူ ပြောသလို မြင်ဖူးပါရဲ့သားနဲ့ ခိုးကြည့်ချင်မိအောင်လှတာ။ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ ယုန်လေးတစ်ကောင်လို တကယ့်ချစ်စရာလေး။

နောက်ခံမိဘ အသိုင်းအဝိုင်းလည်း ကြီးတယ်။ နည်းပညာနဲ့တောင် ကျောင်းပြီးထားသေးတယ်။ ဒီလောက် ဖြူဖွေးဥထပြီး ရေလျှံ ပညာတတ်တဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်မှာ သူတွဲနေတဲ့ ကောင်လေးက ချောမယ်၊ လှမယ်လို့ ထင်ခဲ့တာ။

ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ မဲတာမှ မှောင်နေတာပဲ။ ချစ်ရေးချစ်ရာစကားလုံးတွေ သုံးပြီးပြောရရင် "အချစ်မှာ မျက်လုံး မပါဘူး၊ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာမှာ ရုပ်ရည် မလိုဘူး" ဘာညာပေါ့။ မှားနေလား ဆိုရင် မမှားဘူး။ မှန်တယ်။ ချစ်သူအတွက် ဒီဥစ္စာတွေမှ မလိုပဲကိုး။

နောက် အဲ့ကလေးမနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ ကိုယ့်ဘော်ဒါတွေနဲ့ စကားစပ်မိတော့မှ အဲ့ကလေးမဟာ သူ့ဘဲကို အသေချစ်ကြောင်း၊ ယူဖို့အထိ ရည်မှန်းထားကြောင်း စသဖြင့် ကြားရတော့တာ၊ ဝမ်းသာစရာပဲပေါ့။ နောက်ပြီး "နှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လိုလူတစ်ယောက်က အဲ့လိုလူနဲ့ တွဲတာ အံ့ဩတယ်ဟာ” လို့ ခပ်ရိရိလာမေးကြ၊ ပြောကြရင် သူက ဒီလိုလေး ပြန်ဖြေတတ်တယ်။

“ကိုယ် သိပ်ချစ်တဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို ဉာဏ်ရည်မြင့်တာ တစ်ခုနဲ့တင် ချစ်ပေးနိုင်ဖို့ လုံလောက်တယ်” တဲ့။ လှလိုက်တာ... ဗျာ။

ပြောချင်တာ သူ့အတွက် ရုပ်ရည်၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူး၊ ပါဝါ စတာတွေ မလိုဘူး။ အဲ့လိုလူတွေထက် သူသိပ်ချစ်ရတဲ့ သူ့ဘဲကို ဉာဏ်ရည်တစ်ခုတည်း ကြောင့်ပဲ ရွေးထားတာ။ ဉာဏ်ရည်မြင့်လို့ ချစ်တာ။ ဉာဏ်ရည်မြင့်လို့ လက်ထပ် တဲ့အထိ၊ ယူဖို့အထိ ဆုံးဖြတ်ထားတာပေါ့။ (သူ့စကားကို တကယ် ကြွေတယ်)

ဒီနေရာမှာ ‘Sapiosexual’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးချင် တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့ဉာဏ်ရည်ကို သဘောကျတာ၊ လေးစားတာ၊ ချစ်ခင်မိ၊ မြတ်နိုးနေမိတာ။

သူ့ဘာသူ မိုးထိုးအောင်ထိ ဘယ်လောက် နာမည်ကြီးကြီး၊ ဒီကိစ္စမှာ သူပါဝင်ရင် ကိစ္စပြတ်သွားစေလောက်မယ့် စူပါပါဝါဘယ်လောက်ရှိရှိ ယောက်ျား လေးဆို ပျှိုတိုင်းကြိုက်တဲ့ နှင်းဆီခိုင်လို မိန်းကလေးဆို ပိတုန်းတွေ စုပြုံခြင်း ခံနေရတဲ့ ပန်းဝတ်မှုံလိုဖြစ်ဖြစ်။

ဒါတွေကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ ဉာဏ်ရည်ဆိုတဲ့ ‘ဂုဏ်သတ္တိ’ ကို စိတ် ဝင်စားတာ။ အဲ့ဒါကို ‘Sapiosexual’ လို့ ခေါ်တယ်။ ခပ်တိုတိုပြောရရင် ‘Intelligence is sexy’ ပေါ့။ သူ့အချစ်ဟာ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူနဲ့မှ ထိုက်တန်တာ ပေါ့။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမေရိကန်မှာ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမတွေကို စုပြီး စစ်တမ်းတစ်ခု ကောက်ကြည့်တယ်။ ယောက်ျားတွေဟာ ဘယ်လိုမိန်းမမျိုးဆို ကြိုက်ကြလဲ၊ နောက် မိန်းမတွေကရော ... ဘယ်လိုယောက်ျားဆို စိတ်ဝင်စားလဲ ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ အဖြေကိုယ်စီ ထွက်လာတယ်။

မိန်းမတွေ သဘောကျတဲ့ ယောက်ျားတွေကတော့ -

(၁) ရိုးသားတဲ့ အမျိုးသား (Honestly)

(၂) ပရိုဆန်ပြီး တော်တဲ့ အမျိုးသား (Professional)

(၃) ခေါင်းဆောင်နိုင်တဲ့ အမျိုးသား (Leadership)

(၄) ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး (Intelligent)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယောကျ်ားတွေ သဘောကျတဲ့ မိန်းမတွေကတော့ -

(၁) ဘော်ဒီဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အမျိုးသမီး (Attractiveness)

(၂) ကြင်နာတတ်တဲ့ အမျိုးသမီး (Kindness)

(၃) မိခင်ပီသပြီး အိမ်မှုကိစ္စနိုင်တဲ့ အမျိုးသမီး (Parenting & Nurturing)

(၄) ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး (Intelligent)

ဆိုတော့ ဒီနိုင်ငံက Relationship Culture ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင်... မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူတို့အပေါ်မှာ ရိုးသားတဲ့ယောကျ်ားကိုပဲ လိုချင်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် ခြိမခုန်ဘဲ သစ္စာစောင့်တဲ့ ယောကျ်ားဟာ ယောကျ်ားကောင်း ပေါ့။

နောက် သစ္စာရှိတာအပြင် တော်တဲ့ယောကျ်ားလည်း ဖြစ်ရမယ်။ ပရိုပီသရမယ် ပိုက်ဆံရှာနိုင်ရမယ်။ ဒါတင်ပဲလားဆို ဟင့်အင်း... အိမ်ထောင်ဦးစီးကောင်းဖြစ်ဖို့ Leader ဖြစ်ရမယ်။ ခေတ်စကားနဲ့ဆို ယောကျ်ားလေးက မိန်းကလေးကို လိဒ် (Lead) လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိရမယ်ပေါ့။

ယောကျ်ားတွေ လိုချင်တဲ့ မိန်းမမျိုးဆိုလည်း အနည်းဆုံးတော့ သူတို့အပေါ်မှာ ကြင်နာတတ်တဲ့ မိန်းမကိုမှ လိုချင်တာ။ ချဉ်းကပ်ချင်တာ၊ နောက်ပြီး ယောကျ်ားတွေရဲ့ သဘာဝကိုက ဘော်ဒီ ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့်နဲ့ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ မိန်းမကိုမှ ရွေးကြိုက်တာ။ အလိုချင်ဆုံးကတော့ ညားသွားလို့ရှိရင် အိမ်မှုကိစ္စ နိုင်ရမယ်ပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ အလိုချင်ကြဆုံး Type ကတော့ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ Partner မျိုးပဲ။

တချို့ကျ လူတစ်ယောက်ကို အိပ်ဖော်အိပ်ဖက်လောက်ပဲ သဘောထားတာ တကယ့်တကယ် သူ့ကို ယူမလားဆိုရင် မယူဘူး။ တချို့ကျ သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို မက်မောလို့ လက်ထပ်လိုက်တာပဲ ရှိတာ။ ချစ်လားဆို မချစ်ဘူး။ တချို့က သူ့ရုပ်၊ သူ့ဥစ္စာ... စတဲ့ (မျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့အရာကို) သဘောကျတာ။

'Sapiosexual' ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို သဘောကျတဲ့ လူတွေကတော့ (မျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့အရာတွေဖြစ်တဲ့) ရုပ်ရည်ရူပါ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ နာမည်ကြီးတာတွေထက် သူ့တကိုယ်ရည်အမြင်မှာတော်တာ၊ ထက်မြက်တာ၊ ရင့်ကျက်တာ၊ အရည်အချင်းရှိတာတွေကိုမှ ပိုကြိုက်ကြတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဥပမာ- ချိန်းတွေ့တဲ့အခါ စာကြောင်းပေကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်မယ့် လူမျိုး။ အတွေးအမြင် အပြန်အလှန် ဖလှယ်နိုင်မဲ့ လက်တွဲဖော်မျိုး။ နှစ်ယောက်တစ်ကမ္ဘာဖြစ်လာမဲ့ အနာဂတ်အသစ်အတွက် အတူတူ တီးတီးတိုးတိုး တိုင်ပင်နိုင်မယ့်လူမျိုး။ Sex for love ဖြစ်မဲ့လူမျိုး စသဖြင့် အပြန်အလှန်ရှိမဲ့ ဆက်ဆံရေးပေါ့။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်လက်တွဲဖော်က အူကြောင်ကြောင်၊ အတတ၊ ပိန်းတာ၊ တုံးနေတာ ဆိုရင်တော့ Sapiosexual တွေက သဘောမကျကြဘူး။ အဲ့ဒီ Partner နဲ့ တွဲဖို့လည်း အင်အား မရှိကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ RS တစ်ခုမှာ Brain Gap (ဦးနှောက်ကွာဟမှု) များသွားတဲ့အခါ ပြတ်စဲကြရတော့ပဲ။

ပြောချင်တာ ကိုယ်တွဲနေတဲ့ ကိုယ့်ရည်းစားဟာ ဉာဏ်ရည်မြင့်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ်က စာသမားပေသမား၊ စာဖတ်ရတာ ကြိုက်တယ်။ စာအုပ်ဆို ချစ်တယ်။ စာအုပ်ဆို စုထားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကောင်မလေး၊ ကိုယ့်ကောင်လေးက စာအုပ်ဖတ်ဖို့ နေနေသာသာ ကိုယ့်အတွက် စာအုပ်တစ်အုပ် လေးတောင် အလိုက်တသိ လက်ဆောင်မပေးတတ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်အဆင်ပြေပါ့မလဲ။ ကြာရင် စိတ်ပျက်မှာပဲ။

မိန်းမအများစု အလှကြိုက်တယ် ဟုတ်။ ဒါကို အားအားရှိ အဲ့ရုပ်ကို အလှပဲ ပြင်နေဆိုပြီး ခဏခဏစိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ ယောကျာ်းမျိုးနဲ့ဆို ဘယ်မိန်းကလေးကမှ မတွဲချင်ဘူး။ အနည်းဆုံး Beauty salon က အပြန်မှာ "ယောကျာ်းရေ...မိန်းမ...လှရဲ့လား " လို့ မေးရင် ယောကျာ်းဆီက "သိပ်လှတာပေါ့" ဆိုတဲ့ အဖြေမျိုးကို လိုချင်ကြတာ မိန်းမနီးပါးပဲ။

ဒါဟာ အနိမ့်ဆုံး ကိုယ့်ကောင်လေး၊ ကိုယ့်ကောင်မလေးအပေါ်မှာ နားလည်ပေးနိုင်စွမ်းပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် **"အခြေခံ ဉာဏ်ရည်မြင့်တာ"** ပဲ။

ဒါဖြင့် ဉာဏ်ရည်မြင့်တာ ဘာလဲ၊ အဲ့တာကို ဘာနဲ့ တိုင်းမလဲ။ Serious ကြီး နည်းနည်းလေး ပြောပြချင်ပါတယ်။

❑

(၃) ပိုင်းနဲ့ တိုင်းချင်တယ်။

တချို့အတွဲတွေ Facebook ပေါ်မှာ ပွဲတက်ဖြစ်ကြတယ်။ ဘာကိစ္စလည်း ကြည့်လိုက်တော့ Cheat လုပ်ခံလိုက်ရတဲ့ကိစ္စကို မကျေနပ်လို့ ဖော်ထုတ်ပစ်တာ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အရှက်ခွဲတာပေါ့။

ထင်ကြမယ်။ ဒီလိုလူကို ဒီလိုလုပ်မှတန်ရာကျမယ်။ သူ့လိုလူက အရှက်ခွဲခြင်းနဲ့ပဲ ထိုက်တန်တယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တွေးကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်သူ့အတွက်မှ၊ ဘယ်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်မှ အကျိုးမရှိနေတဲ့ ကိစ္စကြီးဖြစ်နေတယ်။ သူ့ဘာသူ အချိန်တန်ရင် မေ့လောက်နေမယ့်ကိစ္စ။

ဆိုတော့ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့လူတွေက အဲ့လိုလုပ်ရပ်မျိုးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်မခံပါဘူး။ Personal inflation (အတွင်းရေးဖောင်းပွလာမှာ) တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ့်အရေးကြောင့် သူများ မျက်စိနောက်မှာကို မလိုလားဘူး။ အသာတကြည် ကိုင်တွယ်တတ်ကြတယ်။ EQ မြင့်တာပေါ့လေ။

နောက်တစ်ပိုင်းက သူနဲ့ ကိုယ့်ကြားမှာ ရှိတဲ့ Gap တွေကို မြင်တတ်တာပဲ။ ပြောရရင် **"သူ့နေရာမှာ ငါသာဆိုတဲ့ စိတ်"** ပေါ့။ ခုနက အပေါ်မှာ ပြောသွားတဲ့ အခြေခံ နားလည်မှုလေးတွေ။ မိန်းမသဘာဝ အလှပြင်တာကို နားလည် ပေးနိုင်တာ၊ ပြီးရင် စာအုပ်ချစ်တဲ့ယောက်ျားကို စာအုပ်လက်ဆောင် ပေးတာမျိုးဟာ 'Sapiosexual' တွေရဲ့စရိုက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Sapiosexual ရဲ့ သဘာဝဟာ ငါတို့ဟာ ဖူးစာဖက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ယောက် ပြဿနာကို တစ်ယောက်က ဖြေရှင်းပေးနေတာ။ ဒီလို Positive vibes တွေ ရှိကြတယ်။

နောက်ပြီး တစ်ဖက်က နားလည်မှုပေးရဲ့သားနဲ့ အဲတာကို ကိုယ်ကောင်းစားဖို့ အခွင့်အရေး မယူဘူး။ ဥပမာ - ပိုက်ဆံလိုလို့ ပိုက်ဆံပေးထားတာကို အမြဲတစေ ပိုက်ဆံလိုက်တောင်းမနေဘူး။

အရေးကြီးဆုံးက အတွေးအခေါ်။ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ မရှိဘူး၊ ရှိအောင် ပြောပြလည်း လက်မခံဘူး။ ငါ စွဲမှားနေရင် အဲ့ဒါ ဉာဏ်ရည်နိမ့်တာပဲ။

ဒါကလည်း အတန်းပညာ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ရုပ်ရည်ရူပကာနဲ့ လားလားမျှ မဆိုင်ဘူး။ အတ္တကြီးမကြီးနဲ့ပဲ ဆိုင်တာ။ ဆိုပါတော့ ငါဖြစ်တာပဲ နင်ဖြစ်ရမယ်၊ ငါနဲ့ တွဲချင်မြဲချင်ရင် ဒါမျိုး မနေနဲ့၊ မထိုင်နဲ့၊ မစားနဲ့၊ မသွားနဲ့ စသဖြင့် သူကောင်းဖို့ပဲ သူ့အတ္တကို အသုံးချနေတာကို ဆိုလိုတာပါ။

မြင်သာအောင် ပြောရရင် စာရေးဆရာမဂျူးရဲ့ **"မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်"** ဝတ္ထုထဲက ဒေါက်တာ သက်နှင်းအိမ်နဲ့ ယုမော်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးလိုမျိုး။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

❑

ပြန်ချုပ်ရရင် ဉာဏ်ရည်မြင့်မမြင့်ကို တိုင်းတာတဲ့နေရာမှာ (၁) ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာ၊ (၂) ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာ၊ (၃) တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်အတ္တမကြီးတာ ဒါတွေနဲ့ပဲ တိုင်းလို့ရမယ်လို့ ယူဆတယ်။

ဆိုတော့ ဖြူဖွေးနုဖတ်တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်က မဲသဲမှောင်တူးနေတဲ့ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို ချစ်ရ မြတ်နိုးရတာဟာ တခြားကြောင့်မဟုတ်။ Sapiosexual ကြောင့်ပါ။

နောက်ပြီး Relationship တိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ ကွာဟမှု (Gap) များစွာရှိတယ်။ သာမန် စုံတွဲတွေ Gap တွေကြောင့် ပြဿနာတက်နေချိန်မှာ Sapiosexual partner တွေက ကိုယ့်ကြား သူ့ကြားမှာရှိတဲ့ Gaps (ကွာဟမှု) တွေကို လက်ခံဖြေရှင်းတတ်အောင် ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

စုံတွဲတိုင်း စုံတွဲတိုင်း "ဒုက္ခက လုံ့စွပ်နဲ့ပြေးထိုးရင် ခုခံဖို့အတွက် ရဲဘော်ရဲဘက်" * ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

ဩဂုတ် ၁၆၊ ၂၀၂၃။

Ref: *၁။ * ကဗျာဆရာ ဆန်းကျော်စွာဝင်းရဲ့ ကဗျာစာသား*

၂။ Americans see different expectations for men and women | Pew Research Center

၃။ What Is Sapiosexual? Key Traits, Relationship Patterns + More | mindbodygreen

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဦးနှောက် မရှိတာ တော်သေးတယ်။
နှလုံးသားမဲ့ရင် ဉာဏ်ရည်ဘယ်လောက်ထက်ထက်
ရက်စက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။
ဉာဏ်ကောင်းတာ၊
ပညာတတ်တာ၊
အာဏာရှိတာ... ဒါတွေက တစ်ကန့်။
နှလုံးသား မပါတာက တစ်ကန့်။ သက်သက်စီ။
ပညာတတ် ဉာဏ်ရည်ထက်တဲ့လူတွေ
ယုတ်မာလာပြီဟေ့ဆိုရင်
ဘယ်သူနဲ့မှ မတူအောင် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ

Intelligence is sexy ဆိုတာ ကြားဖူးကြမှာပါ။

ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုက ရုပ်ရည်၊ ပိုက်ဆံ၊ ရာထူးအာဏာတွေထက် ပိုပြီး ဆက်ဆီကျတယ်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ Intelligence is sexy ဆိုပြီး ပြောကြတယ်။

အဲလို ဉာဏ်ကောင်းတာ ကြိုက်သူတွေကို ကျွန်တော်တို့ကလည်း Sapiosexual ဆိုပြီး သုံးနှုန်းကြသေးတယ်။ လက်တွဲဖော် ရွေးချယ်တဲ့အခါ ရုပ်ရည်၊ ငွေကြေး ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု၊ ရာထူး၊ သြဇာအာဏာ၊ အမျိုးသားဆို ဘော်ဒီက ခပ်တောင့်တောင့်၊ အမျိုးသမီးဆို ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ကြည့်လိုက် လုံးလုံးခဲခဲ သွယ်လျလျ အိတ်ပြည့်၊ ဆန်ပြည့်၊ ဒါကိုမကြည့်ဘူး။ သူဘယ်လောက်ထိ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်လဲ၊ စမတ်ကျလဲ ဒါကိုသဘောကျတယ်။ အဲဒါကို Sapiosexual လို့ခေါ်ကြတယ်။

အင်္ဂလိပ်လိုက A person who's sexually attracted to intellectual တဲ့၊ ကိုယ်ကကျ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ချင်မှ ထက်မြက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် တကယ်သဘောကျတာက ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်နေသူကိုမှ ရွေးကြိုက်တာ ပေါ့။

ဒီအတွက် ကိုယ်သဘောကျရတဲ့လူက ရုပ်ချောနေဖို့ မလိုဘူး။ ရေလျှံဖို့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မလိုဘူး။ နာမည်ကြီးစရာ မလိုဘူး။ ကိုယ်နဲ့သူနဲ့ Relationship ကို ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံနဲ့ Handle လုပ်လဲ၊ ဒီပေတံနဲ့ တိုင်းတယ်။ ရွေးတယ်။ ချစ်သူတော်တယ်။ အဲလိုမျိုး စမတ်ဖြစ်တဲ့လူကိုမှ လက်ထပ်ဖို့ထိ ရည်ရွယ်ထားတယ်ပေါ့။

ဒီလို Sapiosexual (ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တာကို ကြိုက်မိတာ) မကောင်းဘူးလားမေးရင် ကောင်းတယ်။ လူတိုင်းနီးနီး လက်တွဲလိုကြတဲ့ လက်တွဲဖော်မျိုးထဲမှာ Brain Level မြင့်တဲ့ လူက ထိပ်ဆုံးမှာပါတာကိုး။

Brain Level မြင့်တာကို ခပ်တိုတိုပြောရင် တစ်ဖက်လူအတွက် ဘယ်လောက်ထိ တွေးပေးနိုင်လဲ၊ စေတနာရှိလဲ၊ အဲဒါ Brain Level ပဲ။

ပိုက်ဆံချမ်းသာပြီး ကိုယ့်လူက ကိုယ့်အပေါ်မှာ စေတနာ တစ်စက်မှ မရှိရင် ဘာထူးမှာလဲ၊ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်တယ်ပဲထား၊ စေတနာဆိုတာ ကိုယ်က မခံစားရင် လက်ခံထားရတာ စိတ်ထဲ မသန့်ဘူး။ မလုံမလဲနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေဘူး။

လူတိုင်းက ပိုက်ဆံထက် ကိုယ့်အပေါ် ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိ၊ စေတနာရှိရှိ အသိအမှတ်ပြုပေးတာမျိုးဆို အနည်းနဲ့အများ ယောကျ်ားဆိုဆို မိန်းမဆိုဆို လိုချင်ကြတာချည်းပဲ။

ပြီးရင် အားလုံးပြောပြောနေကြတဲ့ Pretty Privilege ဆိုတာကိုလည်း ဒီနေရာမှာ တစ်ခါတည်း ထည့်ပြောရမယ်ထင်တယ်။

လူတစ်ယောက် ရုပ်ရည်လှပတဲ့အခါမှာ Pretty Privilege ဖြစ်တယ်၊ ရုပ်ရည်ချောမောရင် အခွင့်ထူးခံရတယ်၊ လူဝင်ဆန့်တယ်၊ အထင်ကြီးမှုတွေ ပိုရတယ်။ လူတွေသတ်မှတ်ထားတဲ့ Beauty Standard အရ ဒီလူ အကျည်းတန်တယ်လို့ မြင်ရင် ရုပ်ချောသူတွေလောက် စိတ်ဝင်စားမှု မခံကြရဘူး။ ချောတာလှတာ လူတိုင်းကြိုက်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းရေးအတွက် လက်ကြောမတင်းဘူးဆိုရင် ဘာအသုံးကျမှာပဲ။

သဘောက ဉာဏ်ကောင်းတာကို ကိုယ်က ရွေးချယ်ပြီဆိုရင် Pretty Privilege ဆိုတာ Sapiosexual ရဲ့ အနောက်မှာ... ကျန်နေခဲ့သင့်တယ်လို့ ဆိုလိုတာမျိုးပါ။

❑

တကယ်တမ်း ဒီဆောင်းပါးမှာ ရေးချင်တာ Sapiosexual အကြောင်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် Sapiosexual သမားဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်နေတဲ့ ဉာဏ်ရည်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ထက်မြက် ပညာတတ်တွေမှာ ဖြစ်တတ် လုပ်တတ်တဲ့ Intellectual Bullying အကြောင်းပါ။

အများစု 'ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုရှိတာ ဆွဲဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်' လက်တွဲဖော် ရွေးချယ်ရင် ဉာဏ်ကောင်းတာကို ကြည့်ရွေးရတယ်ဆိုပြီး ရေးကြ၊ ပြောကြတယ်။ ပို Recommend ပေးတတ်ကြတယ်။

ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုနောက်မှာ Bullying လုပ်တတ်တာကိုကျ ထည့်ပြောတာ နည်းတယ်။ အမှန်ဆို အကောင်းထဲက အဆိုးပဲ။ Sapiosexual ခံရတိုင်း Perfect ဖြစ်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲလိုလူတွေမှာလဲ Intellectual Bullying ဆိုတာ ပိုဖြစ်လေ့ရှိတယ်။

Intellectual ဆိုတာ ပညာတတ်တာ၊ အသိဉာဏ်ကြီးမားတာ၊ ဖြတ်ထိုး ဉာဏ်ကောင်းတာပေါ့။ Bullying ကျတော့ အနိုင်ကျင့်တာ၊ ဖိတာ၊ နှိပ်ကွပ်တာ၊ အသာစီးမှာ နေတာ ဒီလိုဆိုတယ်။

Intellectual Bullying ကို အနီးစပ်ဆုံး မြန်မာမှုပြုလိုက်တော့ 'ပညာတတ် ဗိုလ်ကျသူ'...ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရသွားတယ်။ တကယ်ဆို... လူတစ်ဖက်သား အပေါ် Bully လုပ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားအင်များတယ်ထင်လို့၊ လက်တလောမှာ ကိုယ်အသာရနေလို့ လုပ်ကြတာပါ။

Strong Bullying လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်... ဆိုပါစို့ လူကြီးက ကလေးကို ရိုက်တာမျိုး။ Soft Bullying လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်လက်မသန်စွမ်းသူကို ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်တာမျိုး၊ အားငယ်သွားမှာ သိသိကြီး ကျီစယ်တာ စနောက်တာမျိုး၊ တကယ်ဆို ဒါလည်း Bully လုပ်တာပဲ။

❑

Intellectual Bullying ကို မပြောခင် စိတ်ပညာနယ်ပယ်နဲ့ လူမှုရေးသိပ္ပံဘာသာရပ်မှာ Psychic Inflation ဆိုတာ ရှိတယ်။ Psychic Inflation ဆိုတာကို ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် စိတ်ဖောင်းပွမှုဖြစ်တာ များလားပေါ့။

မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်က ပညာတတ်တယ်၊ ပိုက်ဆံရှိလာတယ်၊ ရုပ်ရည်ချောမောမှုတွေ ဖြစ်တယ်၊ အာဏာရှိလာတယ်ဆိုရင် အဲဒီအပေါ်မှာ သာယာလာတယ်။ တခြားလူအပေါ်မှာ အထင်မကြီး လေးစားရကောင်းမှန်းလည်း မသိ ဒီလို ဖြစ်လာတယ်။ ဒါမျိုးကို Psychic Inflation လို့ ခေါ်တယ်။ ဘဝင်ရူးနာကျသွားတာပေါ့။ ဒီလိုလူတွေက ဘာမှုဂရုမစိုက်ဘူး။ သူများ ဝေဖန်လား လက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သင့်မခံဘူး။ တကယ်ဆို သူတို့ လွဲမှားနေတာ တစ်လောကလုံး မြင်တယ်၊ သိတယ်။ သူတို့ပဲ လက်မခံတာ။ တမင် မသိချင်ယောင်ဆောင်ထားတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ငါပဲ တော်တယ်၊ တတ်တယ်၊ သိတယ်။ ငါမှအပ ကျန်တဲ့လူ နှီး။ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်၊ ကိုယ်ပြောတာ မှန်သမျှ နားထောင်ရမယ်၊ လက်ခံပေးရမယ်ဆိုတဲ့ တစ်ဖက်စောင်းနင်း အတွေးမျိုး၊ မာန်မာနမျိုး သူတို့ဆီမှာ ရှိတယ်။

ပညာတတ်တိုင်း၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာတိုင်း၊ ရုပ်ရည်ချောမောတိုင်း ဘဝင်မြင့်ရောလားဆိုလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲလိုသူများထက် ပိုထူးခြား၊ ပိုတော်နေရင် အဲလိုစိတ်က ပိုဖြစ်နိုင်ခြေ များသွားတယ်။

ဆိုတော့ ခုပြောတဲ့ Intellectual Bullying လုပ်တဲ့သူတွေမှာ Psychic Inflation ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်သိ၊ ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ ပညာနဲ့ လူတစ်ဖက်သားအပေါ် အနိုင်ကျင့်တာ၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်းလုပ်တာ။

အထူးသဖြင့် Intellectual Bullying သမားတွေမှာ... ဘာတွေ့ရလဲဆိုတော့ သူတို့ထက် နိမ့်ပါးသူတွေပေါ် တင်စီးရတာ သိပ်တော်တယ်၊ အကွက်ကျတယ်။ သူတို့ရဲ့ အိုးမလုံ အုံမပွင့်တဲ့ စိတ်ကို စာနဲ့ပေနဲ့ ဖွဲ့နွဲ့ပြီး မောက်မောက်မာမာ ဖုံးထားတတ်တယ်။

ပြီးရင် ကိုယ် ပိုသာတယ်ဆိုတဲ့အမြင်တွေနဲ့ တိုက်စစ်ဆင်တတ်တယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ တခြားလူကို သူတို့ထက် နိမ့်ပါးအောင်၊ နိမ့်တယ်လို့ ခံစားနေရအောင် အကွက်ချတဲ့နေရာမှာ ဆရာကြီးပဲ။ နိမ့်အောင် လုပ်နေရလေလေ၊ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ပီတိဖြစ်လေလေပဲ။

မွေးရာပါ Outlier (အများနဲ့မတူ တမူထူးခြား) ဖြစ်ကြတာက တကယ်ဆို ကိုယ့်ရပိုင်ခွင့်၊ သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံးပိုသာဖို့ ပညာတွေသင်တာ၊ ပညာရှာတာ၊ စမတ်ကျအောင်နေနိုင်တာ ကိုယ့်ရွေးချယ်ခွင့်။ ကြိုးစားပိုင်ခွင့်က အားလုံးမှာ ရှိတယ်။ ဒါ ကိုယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညာတတ် စမတ်ကျတဲ့ လူတွေကလဲ Bully လုပ်တတ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သိထားလို့ရှိရင် ပိုကောင်းမယ်လို့ ယူဆတယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု လုပ်နေတဲ့အထဲမှာ ပညာမတတ်တဲ့ လူတွေ မပါတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပညာတတ်ပြီးမှ ကျူးလွန်နေတာ အများကြီး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပညာတတ်တိုင်း ဒါမျိုးလုပ်ကြတာ မဟုတ်ပေမဲ့ ပညာတတ်တစ်ယောက်ကလည်း Psychic Inflation ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီအခါ Intellectual Bullying ဖြစ်တာပဲ။ Intelligence is sexy ဆို ပြီး ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူကို သဘောကျတာကလည်း ကျရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝလက်တွဲဖော်ရွေးတဲ့အခါ Brain Level ကို ကြည့်ရွေးရတယ်ဆိုတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်လူက Intellectual Bullying သမား ဟုတ်မဟုတ် ဆိုတာ သိထားဖို့လဲ လိုလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်မရှိတာ တော်သေးတယ်။ နှလုံးသားမဲ့ရင် ဉာဏ်ရည် ဘယ်လောက်ထက်ထက် ရက်စက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ ဉာဏ်ကောင်းတာ၊ ပညာတတ်တာ၊ အာဏာရှိတာ ဒါတွေက တစ်ကန့်။ နှလုံးသား မပါတာက တစ်ကန့်။ သတ်သတ်စီ။

ပညာတတ် ဉာဏ်ရည်ထက်တဲ့လူတွေ ယုတ်မာလာပြီဟေ့ဆိုရင် ဘယ်သူနဲ့မှ မတူအောင် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။

Ref; Ranking Bully Types, By Joe Bouchard

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်ကို မချစ်ခင် မတွဲခင်
လက်မထပ်ခင်မှာ…
အရင်ဆုံး Propose လုပ်ရမှာက
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ဖြစ်ပြီး
အဖြေပေး
ခေါင်းညိတ် ခေါင်းခါလုပ်ရမှာကလဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထင်ယောင်ထင်မှား အချစ် (Halo Effect)

"ဘုရီ... ကျွန်တော့်ကောင်မလေးနဲ့ ကျွန်တော် တွဲနေတာ သုံးနှစ်လောက် ရှိပြီဗျ၊ အစက... သူ့ဆီက သူ ချစ်တာတွေ ခံစားရသေးတယ်၊ အခု သူ ကျွန်တော့်အပေါ်မှာ စိမ်းကားနေသလိုပဲ၊ ဒါ...ဘာလို့လဲ" "ကိုဘုန်းရှင့်... ညီမ ကောင်လေးကလေ အရင်ကဆို ညီမကို သိပ်ချစ်တာ... ခုနောက်ပိုင်း သူ့အလုပ်ပဲ ဗန်းပြပြီး ညီမပေါ်မှာ ရှောင်နေတာများတယ်၊ ခါတိုင်း... သူ တစ်ခုခု လုပ်ရင် စာပို့နေကျပါ၊ အခု အရင်တုန်းကလို မဟုတ်တော့ဘူးရှင့်"

မေးခွန်းနှစ်ခုလုံးက မေးသူပဲကွဲပြီး မေးခွန်းက တူပါတယ်။ ကိုယ်လည်း Relationship နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဂုရုကြီး မဟုတ်နေတော့ ဒါမျိုးလာမေးရင် ဘယ်လို ဖြေရမယ်မှန်း မသိ။ ဒါမျိုးက ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်လူကိုပဲ မေးသင့်တယ် ထင်တယ်။ သူကပဲ သူ့ကိုယ်သူ ပိုသိမှာကိုး။ ဘာဖြစ်ဖြစ် Respect ရှေ့ထားပြီး လာမေးကြတာဆိုတော့လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြေပေးပါမယ်။ တစ်ခုရှိတာက အခုပြောမယ့် အရာတွေကို ရာနှုန်းပြည့်မှန်တယ်လို့ ထင်မသွားစေချင်ပါဘူး။

❑

စုံတွဲအများစုဟာ တွဲနေရင်းမှာ စတွဲစဉ် ကာလတုန်းကလို တစ်ယောက်ပေါ်တစ်ယောက် ချစ်ဖို့ စိတ်မပါတော့သလို၊ ချစ်ဖို့ အားကုန်သွားသလို၊ မချစ်တော့သလို... စသဖြင့် ဒီလို ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒါမျိုးက အကြောင်းရင်းများစွာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ကျွန်တော် ယူဆတာ မမှားဘူးဆိုရင် သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အစတည်းကိုက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မချစ်ခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ဖို့များတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ဖက်လူကို တကယ်မချစ်ဘဲနဲ့ "ချစ်မိသွားပြီ" လို့ ထင်ခဲ့တာ။

ဒီအထင် (Assumed) ကြောင့်ပဲ တွဲစကာလတုန်းမှာတော့ တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် အချစ်ပို၊ သံသယတွေကင်း၊ ယုံကြည်မှုကို နှစ်ဆတိုး၊ ပြောမယ်ဆို အချစ်တစ်ခုတည်းအတွက်ပဲ Serious သိပ်ဖြစ်ကြတယ်။ အချစ်သူရဲကောင်းကြီး လုပ်မယ်ပေါ့။

အဲ့ကတစ်ဆင့် ချစ်မွှန်းပြယ်လာတဲ့အခါ အချစ်တစ်ခုတည်းအတွက်ပဲ သိပ် Serious ဖြစ်သွားတဲ့အခါ နှစ်ယောက်စလုံးမှာ Energy တွေ ကုန်လာလေ့ ရှိတယ်။ Passionate မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီ Relationship ကို အာရုံစိုက်လို့ မရတော့ဘူး။

နောက်ဆုံး မပြတ်ခင် တစ်ဆင့်အလိုလောက်မှာ အရင်ကလို မဟုတ် တာကို သတိထားမိလာပြီး အဲလို ပြောင်းလဲလာတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ အပြောအဆို တွေ၊ အလုပ်ကိုချည်း ဇန်းပြပြီး ကိုယ့်လူက ကိုယ့်အပေါ်မှာ တမင်တကာ ရှောင်ခွာ ရှောင်ခွာ လုပ်လာတယ်။

နောက်ဆုံး ဒီအခြေအနေကို အထအနကောက်ပြီး စကားများ၊ ရန်ဖြစ်၊ အဆုံးသတ်ကျ အပြီးတိုင် နှုတ်ဆက်လမ်းခွဲလိုက်တော့တာပဲ။

တချို့က ဒီလိုလေး ထင်ကြေးပေးကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဒီလောက်ချစ်နေပြီးမှ ဘာလို့ကွဲသွားရတာလဲ။ ဒီလောက် ရှိနေကြတဲ့စုံတွဲ အခု လို ဖြစ်လာမှာလို့ မထင်ထားဘူး လုံး၀၊ ဘာညာပေါ့။

အမှန်တကယ်တမ်းက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မချစ်ခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အစကတည်းက မချစ်ခဲ့တာ၊ လူတစ်ယောက်ကို အမှန်တကယ် 'fall in love' သွားတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ ကိုယ့် Self-image ကိုပါ ညာခဲ့တာ။ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့သလို Just imagination စိတ်ကူးသက်သက်ပဲ။

❑

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၁၉၂၀ ခုနှစ်တုန်းက အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင် Edward Thorndike (အက်ဒ်ဝပ် သောအန်ဒိုက်) အဆိုပြုခဲ့တဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ Halo effect ဆိုတာ ရှိတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သဘောက လူတစ်ယောက်ဆီမှာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ကောင်းကွက်တစ်ခုခု ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါကိုပဲ အဲ့ကောင်းကွက်တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး **"ဒီလူက ဆိုးလောက်မှာ မဟုတ်ဘူး "** လို့ ခပ်လွယ်လွယ်လေး အထင်ကောက်လိုက်တာ။ ယူဆပစ်တာ။

မြင်သာအောင် ဥပမာတစ်ခုနဲ့... ပြောပြမယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို လူ (၃) ယောက် အင်တာဗျူး လာဖြေတယ်ပေါ့။ အမှန်က အဲ့အလုပ်နဲ့ ကိုက်မဲ့ Skill ရှိတဲ့လူ၊ အလုပ်နဲ့ ရေရှည်လက်တွဲ လုပ်နိုင်မယ့်လူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်တဲ့လူကို ရွေးရမှာ။

ဒါပေမဲ့ Skill တို့၊ Moral တို့ကို အဲ့သုံးယောက်ထဲမှာ ဘယ်သူက အချောဆုံးဖြစ်လဲ၊ အချောဆုံးဖြစ်တဲ့ သူကိုမှ ရွေးပြီးတော့ အလုပ်ခန့်တာ။ သဘောက ရုပ်ချောရင် အကျင့်ကောင်းမယ်၊ စည်းကမ်းရှိမယ်၊ ရေရှည်လက်တွဲနိုင်မယ်လို့ လှေနံဓားထစ်... တရားသေမှတ်လိုက်တာမျိုး။

ဒါကို Halo effect လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ Effect ကို နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ တရားစီရင်ရေး ကဏ္ဍတွေမှာ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်တယ်။ နောက်စုံတွဲအများစုမှာလည်း ဒီ Effect ကို တွေ့ရတယ်။

❑

မိဘအပေါ် သိတတ်လိုက်တာ... ဒါဆို ငါ့အပေါ်မှာ သိတတ်မှာပဲ။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ ချစ်တတ်လိုက်တာ... ဒါဆိုရင် ငါ့ကိုလည်း ချစ်မှာပဲ။ ရေလျှံလိုက်တာ... ဒါဆိုရင် အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ကောင်းကောင်းလည်ပတ်လို့ရပြီ... စသဖြင့်ပေါ့။

'ကြာကြာဝါးမှ ခါးမှန်းသိ' ဆိုသလို တကယ်တမ်း အချစ်စစ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့အရာ၊ စစ်တယ်ထင်လို့ ချစ်ခဲ့တဲ့ အရာတွေက အတုယောင်ပုံရိပ်ကြီး...ဖြစ်နေတယ်။ ချစ်မွှန်းတက်နေချိန်မှာတော့ ဘယ်လိုလုပ်... ခံစားမိမလဲ။ နင့်လူက တစ်မျိုးလေးနော်လို့ လာပြောကြရင်တောင် သူ့ဘက်က ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ကြမယ့်အမျိုး။

ဆိုတော့ တွဲနေရင်း မချစ်တော့သလို ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ အစကတည်းက တကယ်လည်း မချစ်ဘဲ... **'ချစ်မိသွားပြီ'** လို့ ထင်ခဲ့တာရယ်၊ နောက်တစ်နည်းပြောရင် ကိုယ့်စိတ်ကူးထဲမှာ ကိုယ်လိုရာ ဇာတ်ကောင်ကို ပုံဖော်ပြီး ချစ်ပစ်လိုက်ကြတာရယ်... ကြောင့်ပဲ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပကတိအရှိတရားကို သေချာစေ့စပ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နေအောင် မလေ့လာဘဲ External (ပြင်ပအရည်အသွေး) ကိုပဲ ကြည့်ပြီး ရည်းစား တော်၊ တကယ်ချစ်တယ် မခံစားမိဘဲနဲ့ ချစ်တယ်ဆိုပြီး ထင်၊ တစ်ဖက်လူကို မျှော်လင့်ချက်တွေပါ ပေးနေပြီဆိုရင် သေချာတယ်... အဲ့ဒီစုံတွဲမှာ Halo effect မိနေပြီလို့ ဆိုလို့ရတယ်။

❑

တကယ့် Relationship ဆိုတာ မအေးအေးဝင်း စီစဉ်ထားသလို သရုပ်ဆောင်တစ်ဖွဲ့လုံး ပြေးပြီး Funny ending ဖြစ်မဲ့ မြန်မာဇာတ်ကားမျိုး မဟုတ်ဘူး။

လူတစ်ယောက်ကို မချစ်ခင်... မတွဲခင်...လက်မထပ်ခင်မှာ အရင်ဆုံး Propose လုပ်ရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာဖြစ်ပြီး အဖြေပေး ခေါင်းညိတ် ခေါင်းခါ ပြန်လုပ်ရမှာကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကိုယ်က သူ့ကို တွဲချင်တာလား၊ ကိုယ့်စိတ်ကူး စိတ်သန်းထဲက ကိုယ်လိုရာဇာတ်ကောင်ကို တွဲချင်တာလား..." ဒီလိုမျိုး မေးသင့်တယ်။

တွဲလိုက်ပြီးမှ ဒီလောက်... မကောင်းတဲ့လူကို ဘာလို့ တွဲခဲ့ရတာလဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံနိုင်စရာတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် **'ယုန်ထောင်ကြောင်မိ'** မဖြစ်ချင်ရင် **'ကြာကြာဝါးမှ သွားအရိုးကြည့်ရှောင်'** ရပါတယ်။

ဇန်နဝါရီ ၁၂၊ ၂၀၂၄။

***Ref;** Halo Effect Bias in Psychology: Definition & Examples.*

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တကယ့်တကယ်
လူတွေ မမြင်ရတဲ့နောက်ကွယ်မှာ
စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကြိတ်ခံစားနေရတဲ့
လူတွေမှ တစ်ပုံကြီး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်မပေါင်းသင်းခင်မှာ

လူတစ်ယောက်ကို လက်မထပ်ခင်မှာ သူ့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာက ဘာလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး သိအောင် လေ့လာထားသင့်တယ်။

သဘာဝကိုယ်တိုင်က အမတွေဆီ အဖိုတွေက ချဉ်းကပ်လာအောင် လုပ်ထားပြီးသားဆိုတော့ ဘယ် Society မှာ မဆို ယောကျ်ားက မိန်းမကို ချဉ်းကပ်တယ်။ မိန်းမဆီက အဖြေကို စောင့်တယ်။ ရိုးရိုးလေးပဲကြည့်ရင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အဖြေမပေးခင်၊ ချစ်တယ်လို့ မပြောခင်၊ ကိုယ် Propose လုပ်တဲ့သူက ခေါင်းမညိတ်ခင်၊ နောက်ဆုံး လက်မထပ်ခင်ထိ သူ့ကို လေ့လာတယ်။

သူ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ဘာလုပ်လဲ၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ကော တည့်ရော တည့်ပါ့မလား၊ ပညာအရည်အချင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ဘယ်လောက်ထိ ငွေအပေါ်မှာ ကောင်းနိုင်မလဲ စတာမှန်သမျှကို လေ့လာတယ်။ စုံစမ်းတယ်ပေါ့။

ပုံမှန်တိုင်း ကြည့်ရင် လူတစ်ယောက် ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာ မသိသာဘူး။ တစ်ခါတလေ ပေါင်းကြည့်၊ အနားနေကြည့်တော့မှ ဒီလူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိရတာ။

ယောကျ်ားဆို 'ဘီလူးလား... မင်းသားလား'၊ မိန်းကလေးဆိုရင် 'သူယောင်မယ်လား မင်းသမီးလား' ဆိုတာမျိုးက အဝေးကြည့်ရင် သိပ်မသိရဘူး

mgyoe.com

mgyoe.com

ဟုတ်တယ် ဟုတ်။

ဒ့ါကြောင့်မို့ စတွဲချိန် ကနဦးမှာ ချစ်စိတ်တွေ မွန်ပြီး ဘာမှ မမြင်ကြတာ ပေ့ါ။ နောက်ပိုင်း အကြောင်းလဲသိကော တွဲလာတဲ့ အချိန်ကာလ သက်တမ်းကပဲ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေ ဖြစ်သွားပြီး လူနှစ်ယောက်ကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကြီး ချည်နှောင်လိုက်ကော။

ဖြတ်တော့လည်း အခက်၊ မဖြတ်လည်း အခက်။ နာကျင်ဖို့ အကြောင်း ရင်းချည်းပဲ။

ဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့လက်ထပ်မယ့်လူကို တွဲနေတုန်း လေ့လာတဲ့နေရာမှာ သူ ဘယ်လောက် ဝင်ငွေကောင်းလဲ၊ နာမည်ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ လိင်ကိစ္စ ဘယ်လို ကျွမ်းလဲ၊ အနာဂတ်အတွက် ရေရှည် Plan ဘာလဲ... စတာတွေကို လေ့လာတာအပြင် **'သူ့မှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ဘယ်လောက်ရှိလဲ'**... ဆိုတာကိုပါ လေ့လာထားရင် ပိုကောင်းမယ် ထင်ပါတယ်။

❑

ဘာလို့ စိတ်ဒဏ်ရာကိုမှ အရင်ဦးဆုံး လေ့လာသင့်သလဲဆိုပြီး ယူဆမိလဲဆိုရင်... လူတစ်ယောက်စီတိုင်းမှာ သူ့နဲ့ တွဲပါနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ ရှိကြလို့ပဲ။ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာမျိုးက နည်းတာ များတာပဲ ကွာတာ။

အကြောင်း မတိုက်ဆိုင်လို့၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုက မလှုံ့ဆော်သေးလို့သာ ကိုယ့်စိတ်ထဲ မပေါ်သေးတာ။ ဒီတိုင်းပဲ အပြင်ပန်းကြည့်လိုက်ရင် မိန်းကလေးဆို ချစ်ချင်စရာလေး၊ ယောကျ်ားဆို အားကိုးချင်စရာလေး။

တကယ့်တကယ် လူတွေမမြင်ရတဲ့ နောက်ကွယ်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကြိတ်ခံစားနေရတဲ့ လူတွေမှ တစ်ပုံကြီး။ ဒါ အပြစ်လားလို့ မေးရင် အပြစ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ် အခြေအနေ (စိတ်ဒဏ်ရာ) ကို သိထားမှပဲ Relationship မှာ အဆင်ပြေစေမှာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်မလို့ တခြား ရေလျှံတာ၊ အလုပ်ကောင်းကောင်းရှိတာ စတဲ့ ဟာကို လေ့လာတာ အပြင် စိတ်ဒဏ်ရာကိုရော ထည့်လေ့လာဖို့ လိုကြောင်း ဆိုချင်တာ။ ဒါဆို ဘာကိုကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်လူရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို အကဲဖြတ်မလဲ။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၁) အိမ်ထောင်ရေးကို အယုံကြည် ရှိ၊ မရှိ

တွဲတာတော့ တွဲနေတာပဲ။ ချစ်လားဆိုပြီး မေးတော့လည်း ခေါင်းညိတ်နေတာပဲ။ ယူကြတော့မလား မေးလိုက်တော့မှ နည်းနည်းတွန့်ဆုတ်သွားတာ။

ဒါမျိုးက တစ်အိုးတစ်အိမ် ထူထောင်ဖို့ ဝင်ငွေ၊ အလုပ်ကိုင်၊ မိသားစုချင်း အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာကိုမှ ကိုယ်ပဲ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတာ၊ အဆင်မပြေနေတာမျိုး။ အဲ... သူ့ငယ်ဘဝကို သွားကြည့်လိုက်တော့ Broken Family မှာ ကြီးပြင်းခဲ့တာမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

သူ့အဖေနဲ့ အမေက အားအားရှိ ရန်ဖြစ်။ အဖေ အမေဖြစ်သူတွေက သားသမီးအရေးလည်း စိတ်မဝင်စား၊ ပစ်ချင်သလို ပစ်ထား၊ အဖေက မူးလာတိုင်းမှာ အမေ့ကို ရိုက်။ အမေက အဖေ ရှာသမျှ ပိုက်ဆံတွေကို နှစ်လုံးထိုး ဖြုန်းတီး။ အဖေနဲ့ အမေနဲ့ ကွာရှင်း။ နောက်ဆုံး မိသားစုလည်း ပြိုကွဲသွားကြရောပဲ။

အဲဒီလို ပြိုကွဲသွားတဲ့မိသားစု (Broken Family) ထဲကနေ ကြီးပြင်းလာတဲ့ လူဆိုရင် အိမ်ထောင်ပြုချင်စိတ်တွေပါ ကုန်သွားတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ မိသားစု ပြိုကွဲတာကျတော့ ဖောက်ပြန်တာနဲ့ စတာ။ အမေကလည်း လင်ငယ်နဲ့၊ အဖေ့မှာလဲ မယားငယ်နဲ့၊ အူမြူးနေကြတာပဲ။

အဲဒီခါကျတော့ ပိုဆိုးသွားပြီ။ ငါယူထားတဲ့ လူက ငါ့အပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်သွားလို့ ရှိရင် ဘယ်နှယ့်လုပ်ရမလဲ။ ငါ့အဖေ ငါ့အမေလိုပဲ ငါတို့ အိမ်ထောင်ရေးကို အပေါ်စားဆိုပြီး ထင်နေလေမလား။ အိမ်ထောင်ရေးကို ဒီလိုနဲ့ပဲ အယုံအကြည် နည်းသွားတာ။

ဒီကတစ်ဆင့် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အစွဲတွေ၊ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါရဲ့နဲ့ ငယ်ဘဝ ကိုယ့်မိသားစုထဲက ပါလာတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ အငွေ့တွေကြောင့် 'Happy Marriage' က ငါနဲ့ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အစွဲတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။

❑

(၂) ငယ်ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ

များသောအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ ကြီးမှဖြစ်တာထက် ငယ်တုန်းမှာ ရခဲ့တာက ပိုများတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ဦးနှောက်ကလည်း နုတုန်း၊ စိတ်ကလည်း ကလေးဆန်နေတုန်း။ ကြုံလာတဲ့ အဖြစ်အပျက်ဆိုးတွေကိုလည်း

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

မတော်လှန်နိုင်သေးဘူး။ ဒီကတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း အသက်အရွယ်ရလာမှ trauma တွေက အပြင်ကို ဝေါခနဲ ထွက်လာတာ။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆို ငယ်ငယ်တုန်းက Rape ခံရ၊ အစော်ကားခံခဲ့ရတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက်က အိမ်ထောင်ပြုဖို့ ဆိုတာမျိုးက ခက်ခဲတဲ့ အရာလိုပဲ။

ကိုယ့်လင်နဲ့ကိုယ် လိင်ကိစ္စပြုမယ်ဆိုရင်တောင် Rape အဖြစ်အပျက်က လိုက်ခြောက်နေတာမျိုးတွေ။

အဲဒါတွေ ကြုံမှာစိုးလို့ ချစ်တော့ချစ်ပါရဲ့၊ လက်မထပ်ရဲဘူး၊ အိမ်ထောင်မပြုရဲဘူး။ တချို့ အမျိုးသမီးတွေမှာကျတော့ ငယ်ဘဝက အစော်ကားခံခဲ့ရလို့ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရဲတော့တာမျိုးတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ငါ့ရှက်ရှက်ကို တခြားလူတွေမြင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အဲလိုကြောင့်ပဲ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ ခေါင်းမာနေတာ။

ဒီအချက်က အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပြီး အမျိုးသားဘက်က အလေးထားရမယ့် အချက်ပေါ့။ နောက်တစ်ချက်ကျ အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များလို့ အမျိုးသမီးတွေဘက်ကနေ ဂရုစိုက်ရမယ့် အချက်ပါ။

❑

(၃) ဘယ်လို သားယောကျ်ားမျိုး ဖြစ်ခဲ့လဲ

ငယ်တုန်းက သူ့မိဘဆီမှာတော့ လိမ္မာပါရဲ့၊ ကိုယ့်လက်ထဲ ရောက်လာတော့မှ ထိန်းမရ၊ သိမ်းမရ ဖြစ်သွားလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

သူတို့နဲ့ စကားစပ်မိတော့ တချို့က ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုရင် "လူကောင်းလူမွန် ထင်လို့သာ ယူခဲ့တာ ဒါမျိုးမှန်းသိခဲ့ရင် မယူခဲ့ပါဘူး" တဲ့။ ပြန်မေးလိုက်ချင်တယ်။ ဘယ်သူက အဲလို ကြိုသိနေလို့တုံး ဆိုပြီး။

ဒါက ဘယ်က စလာသလဲဆိုရင် ကိုယ်ယူမယ့်ယောကျ်ားရဲ့ မိဘအုပ်ထိန်းမှု ပုံစံကို လုံးဝ လုံးဝ သတိမထားမိခဲ့ရာက စလာတာပဲ။ အမှန်တကယ် သူ့မိဘလက်အောက်မှာ လိမ္မာနေခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မိဘတွေက တင်းကြပ်လွန်းလို့သာ မခုတ်တတ်တဲ့ ကြောင်လို နေခဲ့ရတာ။

မိန်းမ ရလည်းရရော သူ့အတွက် လွတ်လမ်းရသွားသလိုကို ဖြစ်သွားရော။ မိဘဆီမှာ မလုပ်ခဲ့ရတာမှန်သမျှ အခု မိန်းမဆီမှာ လုပ်လာကော။ တချို့ မိဘတွေ ရှိတယ်လေ၊ ယောကျ်ားလေးပဲ... လေ့ကားသုံးထစ်ဆင်းရင် လူပျိုပြန်ဖြစ်တယ်တို့၊ ယောကျ်ားလေးပဲကွယ် KTV သွား အပျော်အပါးမက်တာ ဆန်းသ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လား ဆိုပြီး ဆုံးမထားတဲ့ မိဘတွေလည်း ရှိတယ်။

အထူးသဖြင့် သူ့မိဘတွေက "အမျိုးသမီးတွေကို လေးစားမှုရှိအောင် သင်ပေးခဲ့လား၊ မသင်ပေးခဲ့ဘူးလား" ဒါလေးကို လေ့လာသင့်တယ်။ သားရှင်ဆိုပြီး တချို့ သားရှင်မိဘတွေမှာ သူတို့ ချွေးမဆိုရင် လူလို့ မမြင်တတ်တာတွေ ပုံနေတာပဲ။

သူ့မိဘတွေက သူ့ကို "ယောက်ျားတွေဟာ ဘုန်းတန်ခိုးနဲ့၊ အဆင်မပြေလည်း ကွာရှင်းလိုက်... ယောက်ျားအတွက် မိန်းမဆိုတာ မရှားဘူး၊ မိန်းမတွေသာ လင်ပေါင်းများရင် ကဲ့ရဲ့ခံရတာ" စသဖြင့် အဲလို သားယောက်ျားအဖြစ် ပုံသွင်းထားတယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေမှာ သတိထားဖို့လိုပါမယ်။

အဲ့ကြောင့် ဘယ်လို သားယောက်ျားမျိုး ဖြစ်ခဲ့လဲဆိုတာကို "သူ့ကို အုပ်ထိန်းတဲ့ မိဘတွေရဲ့ Parenting style" က ပြောပြပေးလိမ့်မယ်။ (ဒီအချက်က အခု ပြောပြနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်းနဲ့ နည်းနည်းတော့ မဆိုင်သလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ တချို့ သားယောက်ျားတွေမှာတော့ သူ့မိဘကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့တာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်)

❑

၄။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု ရှိရဲ့လား

နံပါတ်တစ်မှာလည်း အိမ်ထောင်ရေးအပေါ် အယုံအကြည်ရှိ မရှိဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့ပြီးပြီ။

ဒီတစ်ခုကကျ လူကို မယုံတာ၊ ကိုယ့်နဲ့ လက်တွဲလာမယ့်လူကို မသက်ာတာ။ အဲကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးကို မယုံတာ။ တကယ်တမ်း တစ်ဖက်လူအပေါ် ယုံကြည်မှု နည်းပါးတာကလည်း စိတ်ဒဏ်ရာအသေးစား (Emotional damage) တစ်မျိုးပဲ။

အစကိုကြည့်လိုက်တော သူ့အဖေအမေရဲ့ အိမ်ထောင်ရေး Impact ကပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဖေက အမေ့ကို ပစ်ထားပြီး နောက်မယား ယူသွားတာ၊ အမေက နောက်လင်ယူသွားတာ၊ သစ္စာဖောက်သွားတာမျိုး။ အဲ. . . တချို့ကျတော့ အရင်ရည်းစားဟောင်းရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကြောင့် အခုလက်ရှိလူ (ကိုယ့်ကို) ယုံကြည်မှုနည်းပါးတာတွေ ရှိတတ်တယ်။

အရင်တုန်းက လူတွေကို မတရားယုံခဲ့လို့ ငါ ခံခဲ့ရပြီးပြီ၊ အခု ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံတော့ဘူး. . . ဒါမျိုးတွေပေါ့။ အဲလို ယုံကြည်မှုနည်းနေလို့ရှိရင် လွင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မယား မပြောနဲ့၊ ခု ရည်းစားဘဝမှာတောင် ကိုယ့်ရည်းစားကို CIA က စုံထောက်တစ်ယောက်လိုတောင် ထင်နေဦးမှာပဲ။ ကိုယ်ကလည်း တရားခံတစ်ယောက်လို အစစ်ဆေးခံနေရဦးမှာပဲ။

❑

(၅) သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လိုမြင်လဲ

အခုလက်ရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်နေတဲ့အမြင် Self-image ဆိုတာ ငယ်ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အရာတွေနဲ့ ဆိုင်တယ်။

သူ့ကို သူ့မိဘတွေက ဘယ်လိုပုံသွင်းခဲ့လဲ၊ သူ့မိသားစုတွေ ဘာဖြစ်ခဲ့လဲ၊ သူက ရှုန်းကန် နေရတဲ့သူလား၊ ရွှေပန်းကန်နဲ့ အခန့်သား ထမင်းဒူးခပ်စားနေရတဲ့ လူလား၊ ဒါတွေကို လေ့လာသင့်တယ်။

သူ့ဘဝကို လေ့လာပါဆိုတာက ကိုယ့်လူက ရေလျှံရင် ကပ်၊ ရှုန်းကန်နေရင် ပစ်ထားလိုက်၊ ဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဘဝအခြေအနေက သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လို မြင်သလဲဆိုတာကို ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်လို့ (အဲဒီထဲမှာ စိတ်ဒဏ်ရာ ပါ မပါ) လေ့လာစေချင်တာ။

တချို့လူတွေမှာ ငယ်ဘဝက စိတ်ဒဏ်ရာ သက်ရောက်မှုတွေကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ မြင်တဲ့အမြင်တွေ ပြောင်းလဲလာတတ်သလို ကြီးမှဖြစ်တဲ့ အဖြစ်ဆိုးကြောင့်လည်း မြင်တဲ့ အမြင်က ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။

ဥပမာ - ငယ်ဘဝက ရခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ သက်ရောက်မှုဆိုတာ မိန်းကလေးဆို Rape ခံရတာမျိုး၊ ယောကျ်ားလေးဆို အမေက ဒီလောက် အနွံတာခံတဲ့ အဖေ့ကိုမှ သစ္စာဖောက်သွားတာမျိုး။ အဲဒါနဲ့ပဲ Rape ခံရတဲ့ မိန်းကလေးဆို လိင်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး သွေးလန့်သွားတာ၊ အမေ့ရဲ့သစ္စာဖောက်ခြင်းကို ကြုံခဲ့ရတဲ့ ယောကျ်ားလေးဆို မိန်းမမှန်ရင် ကြည့်မရနေတာမျိုးပေါ့။

ကြီးမှဖြစ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကျတော့ ရည်းစားဟောင်းလုပ်ရပ်ကြောင့် ဥပမာ - ကိုယ် ဂရုစိုက်ပေး၊ ချစ်ပေးနေတဲ့ကြားက ကိုယ့်အပေါ် ရက်စက်သွားတာမျိုး။ ဒါနဲ့တင် လူတွေကို မယုံတော့တာ၊ ချစ်ဖို့ ကြောက်သွားတာ၊ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ ဝန်လေးသွားတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

နောက်တစ်ခု လူတစ်ယောက်ရဲ့ Self-image ဆိုတာ သူ့ကို လူတွေ ဘယ်လို ဆက်ဆံကြလဲဆိုတာနဲ့ပါ ဆိုင်သေးတယ်။ ငယ်ငယ်က မိဘတွေဆီမှာ ခဏခဏ အပြစ်တင်ခံခဲ့ရတာတွေ၊ ဘဝမှာ နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ ထိုးတဲ့လူနဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
ဆုံခဲ့ရတာတွေ၊ အနှိမ်ခံခဲ့ရတာတွေ၊ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရတာတွေ၊ ကိုယ် ကြိုးစားလို့ ရလဒ်ကောင်းနေပါရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်း မခံခဲ့ရတာမျိုးတွေ... စသဖြင့်ပဲ။

ဒါမျိုးတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့ လူဆိုရင် Negative self-image တွေ ဝင်သွားတယ်။ ငါ အသုံးမကျဘူး၊ မဦးဆောင်နိုင်ဘူး၊ အရှုံးသမားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မြင်တတ်တယ်။

ဒီအခါ ကိုယ့်ဘေးက ကိုယ့်လူကပါ ကိုယ့်ကို ချစ်သူဘဝမှာတင် လက်ပါတာ၊ အနိုင်စားဗိုလ်ကျတာ၊ အထင်သေးတာတွေပါ ဖြစ်လာရင် အိမ်ထောင်ရေးကို စိတ်မဝင်စားတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

❑

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို အကဲဖြတ်တဲ့အခါမှာ သူ့ငယ်ဘဝကို မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ အပေါ်က ငါးခုစလုံးကိုကြည့်လိုက်ရင် ငယ်ဘဝနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီ့ထက် သတိထားရမှာ တစ်ခုကတော့ တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ကိုယ်ကအိမ်ထောင်ပြုရမှာကို ဝန်လေးသွားတာ၊ တွန့်သွားတာ၊ ယုံကြည်မှု မဲ့သွားတာမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တယ်။

သဘောက သူ့အဖေလို အရက်မူးလာတိုင်း ငါ့ကို ရိုက်နေမလား၊ ဒီမိန်းမက သူ့အမေလိုပဲ လင်ငယ်နေတဲ့ ဟာမ,လား၊ အသုံးအဖြုန်းကြမ်းလား... စသဖြင့် ထင်လာတတ်တယ်။

အမှန်က ကိုယ့်လူရဲ့စိတ်အခြေအနေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို လေ့လာတယ်ဆိုတာ အဲဒါကို ခုတုံးလုပ်ပြီး အနိုင်စားဗိုလ်ကျဖို့ တိုက်တွန်းတာ မဟုတ်သလို *“ရုပ်ကိုကြည့် မထင်ရဘူးနော်၊ စိတ်ကဖြင့် မူမမှန်ဘူး ရူးများ ရူးနေပြီလား”* ဆိုပြီး သူ့ကိုထား၊ ပြီးရင် နောက်တစ်ယောက် တွဲ... အဲလိုမျိုးလည်း မဆိုလိုဘူး။

စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို သိထားရင် ကိုယ့်လူကို Mental Healing လုပ်ရတာ ပိုလွယ်သွားတယ်မလား။

ချစ်တယ်ဆိုတာ အပြစ်အနာအဆာရှိတိုင်း စွန့်ပစ်ဖို့မှ မဟုတ်တာကိုး။

ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉၊ ၂၀၂၄။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တကယ်တမ်း
အိမ်ထောင်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ
ပညာသားပါတဲ့ စကားလုံးမျိုးပါ။
ကိုယ့်ရင်သွေးရင်း ကလေးငယ်တွေနဲ့
Happy family life ကို
ထူထောင်နိုင်ရင်
"အိမ်"တစ်အိမ်နဲ့ တူလာတယ်။
နွေးထွေးမှု ရှိမယ်၊
လုံခြုံမယ်၊ ပျော်ဖို့ကောင်းမယ်။
ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ
Unhappy family life ပဲ ဖြစ်နေမယ်
ဆိုရင်တော့
"ထောင်" တစ်ထောင်လို
နေရတာ မွန်းကြပ်ရ၊ မလွတ်မလပ်၊
စိတ်ဆင်းရဲဖို့ ကောင်းလာမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘယ်လိုမိဘမျိုး ဖြစ်နေမှာလဲ

လူတစ်ယောက်နဲ့ Relationship တစ်ခုတည်ဆောက်ပြီး Marriage Life ထဲကို ခြေစုံ ပစ်ဝင်တော့မယ်ဆိုရင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်တဲ့၊ အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခု ရှိတယ်။

အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် **"ကိုယ်ယူမယ့် လက်တွဲဖော်က ကိုယ့်ကလေးတွေ အတွက် မိဘကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါရဲ့လား"** ဆိုတာပဲ။

❑

ကြားဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိတယ်။ အဖေတစ်ယောက်က သူ့သမီးကို ဆုံးမတာ။

"သမီး လင်ကောင်းကို အရင်မရှာနဲ့ဦး၊ မိန်းမကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်ပဲ အရင်ကြိုးစား၊ ဇနီးကောင်းလိုချင်တဲ့ လူက သမီးကို လာရှာပါလိမ့်မယ်" တဲ့။ သဘောကျလိုက်တာဗျာ။

စဉ်းစားကြည့်၊ ဇနီးအပေါ် ကောင်းနိုင်တဲ့ လင်ဆိုတာ သူ့ကလေးအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ မကောင်းနိုင်စရာမရှိဘူး။ ဒီလိုမျိုးပဲ လင်အပေါ်မှာ ကောင်းနိုင်တဲ့ ဇနီးကောင်းတစ်ယောက်ဟာလည်း သူ့ဝမ်းနဲ့ လွယ်မွေးထားရတဲ့ ကလေးတွေ အပေါ်မှာ မကောင်းနိုင်စရာအကြောင်း မရှိလောက်ဘူး။

တချို့လူတွေမှာ သူတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ရခဲ့ဖူးတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာ အခိုး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အငွေ့တွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ အပြင်ပန်းကြည့်ရင်သာ ဘာမှမသိသာတာ။

အထူးသဖြင့် Broken family နဲ့ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့လူတွေ ရှိမယ်။ မိဘတွေရဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ နွေးထွေးမှု၊ မိဘမေတ္တာကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မရခဲ့ကြတဲ့လူတွေ ရှိကြမယ်။ အရိုက်ခံရင်း ကြီးပြင်းလာကြတဲ့ လူတွေ ရှိကြမယ် စသဖြင့်။ အဲဒီလိုလူတွေက အိမ်ထောင်ပြုဖို့ တွန့်ဆုတ်တာ၊ သတ္တိမရှိတော့တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒါထက် ပိုဆိုးတာတစ်ခုက ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်မဲ့နေရာမှာ Trust issue ဆိုတာ ဝင်သွားတာပဲ။

တချို့ အိမ်ထောင်သာ ပြုလိုက်ကြရတာ။ ကလေးယူကြဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရင်တောင် ကိုယ့် Parenting ကိုယ်မယုံဘူး။ တချို့ကျတော့ ကလေးယူလိုက်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေကို ဆုံးမပဲ့ပြင်တဲ့နေရာမှာ ရိုက်တာပုတ်တာ လက်ပါတဲ့နည်းနဲ့ ပျိုးထောင်တယ်။ သူတို့ငယ်ဘဝကို ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့မိဘတွေဆီက လက်ပါတဲ့ ဆုံးမနည်း၊ အဲဒီ ဆိုးမွေတွေကို သူတို့ရဲ့ မျိုးဆက်အထိ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါ ဘာပြဿနာ ရှိလာလဲဆိုရင် ကလေးတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Supporting ပေးရမဲ့ အစား ငါတို့က မိဘမို့လို့ ငါတို့စကားနားထောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ Ego တွေ ဝင်လာပြီး ကလေးတွေကို လိုတာထက်ပို ချုပ်ချယ်ကြတော့တာပါပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ ကလေးဆုံးမနည်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကိုယ်တို့ လင်မယားချင်းပါ စကားထပ်များရမယ်၊ သူ့ကလေး ဆုံးမပုံက လွဲနေလို့ ကိုယ် ဝင်ပြောရင်တောင် လက်ခံနိုင်ဖို့က ခက်ခဲတယ်။

❑

Single mom အများစု ကြုံနေကြရတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် ကွာရှင်းပြီး တစ်ကိုယ်တည်း ရပ်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ကိုယ့်ကလေးကို အမေတစ်ယောက်ရဲ့ အချစ်တွေရော၊ အတူမရှိတော့တဲ့ အဖေတစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာအတွက်ပါ နှစ်ဆပေးနေရတယ်။

ကွာရှင်းထားပေမဲ့ အဝေးတစ်နေရာက ထောက်ပံ့ပေးနေတာလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးမျက်နှာနဲ့မို့သာ ပြုံးနေရတာ။ အားတင်းထားရတာ။

အစ်မတစ်ယောက်လို ခင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်လည်း ပြောဖူး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တယ်။

"ဘုန်းမောင်... တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက် လင်ကောင်း ပီသလား၊ မပီသဘူးလား သိချင်ရင် သူ့မိန်းမ ဗိုက်ကြီးနေတဲ့အချိန်ကို ကြည့်" တဲ့။

သဘောကတော့ သာမန် လူလွတ်ချိန်မှာတောင် ဂရုတစိုက် မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မပေါ့မပါး ကိုယ်လေးလက်ဝန်ဆောင်ထားရတဲ့ အချိန်မှာဆို ဂရုစိုက်နိုင်ဖို့က မသေချာဘူး။

လင်မယားဆယ်တွဲမှာ နှစ်တွဲလောက်ကသာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးရဖို့ အခက်အခဲ ရှိချင်ရှိကြမှာ။ ကျန်တဲ့ ရှစ်တွဲလောက်က ကလေးတွေ မွေးရင်း မျိုးဆက်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ယူရတာချည်းပဲ။

ဒီအခါ ကိုယ့်လူ၊ အဖေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမေပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ပေးတဲ့ အမွေတွေက ဆိုးမွေတွေဖြစ်နေရင် ကလေးတွေလည်း အဆိပ်သင့်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို လူတွေနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်လည်း အန္တရာယ် ရှိ တယ်။

မိဘဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲ လူသားအရင်း အမြစ်တွေ ထုတ်ပေးရတဲ့အလုပ်ပါ။ အဲ့ဒီ လူ့အရင်းအမြစ်တွေရဲ့ အမြစ်ကအစ အဆိပ်သင့်နေမယ်ဆိုရင် ပင်စည်တွေ၊ အခက်အလက်တွေဟာလည်း အဆိပ်ပင် သာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဒါ တော်တော်လေး အရေးကြီးတယ်။ Parenting style နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်ရောသူပါ မသိဘူး၊ အစကတည်းက အဲဒီ Goal နဲ့ Relationship တစ်ခု မတည်ဆောက်လာခဲ့ဘူးဆိုရင် သေချာတယ်။ ကလေးတွေ မြေစာပင် ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်။

တကယ်တမ်း အိမ်ထောင်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ပညာသားပါတဲ့ စကား လုံးမျိုးပါ။ ကိုယ့်ရင်သွေးရင်း ကလေးငယ်တွေနဲ့ Happy family life ကို ထူ ထောင်နိုင်ရင် **'အိမ်'** တစ်အိမ်နဲ့ တူလာတယ်။ နွေးထွေးမှု ရှိမယ်၊ လုံခြုံမယ်၊ ပျော်ဖို့ကောင်းမယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ Unhappy family life ပဲ ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ **'ထောင်'** တစ်ထောင်လို နေရတာ မွန်းကြပ်ရ၊ မလွတ်မလပ်၊ စိတ် ဆင်းရဲဖို့ ကောင်းလာမယ်။ ဆိုတော့ ဒီအိမ်နဲ့ ဒီထောင်ကို အရင်ဦးဆုံး ဖန်တီး ကြတာ မိဘတွေပဲ။

မိဘဖြစ်မလာခင် အစောပိုင်းကို ပြန်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင်လည်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Relationship life ပဲ မဟုတ်လား။ ဒါ့ကြောင့် သူက ငါ့ကလေးတွေရဲ့ အဖေ ကောင်း၊ အမေကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါရဲ့လား ဆိုတာကို ထည့်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုကို လိုအပ်တယ်။

ဇူလိုင် ၁၇၊ ၂၀၂၄။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တချို့ကျ ချစ်တယ်လို့သာ ပြောတယ်၊
ပြောတာနဲ့ ချစ်ပေးတဲ့ ပုံစံနဲ့
ထပ်တူ မကျတာလဲ ရှိတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်မှုတွေအကြောင်း

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွဲကြပြီ၊ ပတ်သက်ကြပြီဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ Attachment ကို သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ Attachment ဆိုတာ တွယ်တာမှု၊ သံယောဇဉ်ပါ။

ဒီလူက ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လိုသံယောဇဉ်မျိုးနဲ့ လာတွယ်နေလဲ၊ တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်အကြောင်း သိထားရင် တွယ်ကပ်သူရော အတွယ်ကပ်ခံရသူ အတွက်ပါ Healthy relationship တစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ အဖြေတစ်ခုခု လောက်တော့ ရနိုင်တယ်။

အထူးသဖြင့် လက်မထပ်ကြသေးဘဲနဲ့ Close ဖြစ်လွန်းတဲ့ စုံတွဲတွေ၊ အခုမှ ချစ်စကြင်စ စုံတွဲတွေ၊ ညားစလင်မယားတွေမှာ Attachment က ပြင်းပြင်း ထန်ထန် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

သံယောဇဉ်ကို အခြေခံထားတဲ့ လူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ လူ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်အနေအထားပေါ် မူတည်ပြီး သံယောဇဉ်တွယ်ပုံ တွယ်နည်းတွေ ကွဲပြားတယ်၊ ပြောမယ်ဆို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သံယော ဇဉ် တွယ်ပုံချင်း မတူဘူး။

အဲဒါကို အနှစ်ချုပ်လိုက်တဲ့အခါ Attachment က (၄) မျိုး ထွက်လာ တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- Avoidant attachment (ရှောင်ဖယ်တွယ်တာ)
- Anxious attachment (စိုးရိမ်တွယ်တာ)
- Disorganized attachment (ပရမ်းပတာတွယ်တာ)
- Secure attachment (လုံခြုံတွယ်တာ)

လေးခုစလုံး ဘယ်ကဘယ်လို ပေါ်လာလဲဆိုရင် ဖြစ်တဲ့လူရဲ့ငယ်ဘဝ၊ သူ ဆုံခဲ့ရတဲ့ လူတွေ၊ သူ့အတိတ်တွေကြောင့် လက်ရှိမှာ လူတစ်ယောက်အပေါ် ဘယ်လို တွယ်ကပ်နေလဲ ဆိုတာ ဖြစ်လာတာမျိုးပါ။

ပြုန်းစားကြီး အခုဆိုသလို ပေါ်လာတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဆိုတော့ လေးခုလုံးကို နားလည်သလို တစ်ခုချင်း ရှင်းပြပေးချင်ပါတယ်။

❑

Avoidant Attachment

Avoidant ဆိုတာ ရှောင်ဖယ်တာ။ ဒီလူတွေက အချစ်ကို ရှောင်ဖယ်တဲ့ နည်းနဲ့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ တွယ်တာလေ့ ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်ကြည့်လိုက်ရင် ရှောင်ဖယ်တယ်ဆိုမှ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တွယ်တာရတာလဲပေါ့။

တကယ်က သူတို့ဘက်ကနေ ထွက်သွားမှ ဒီဆက်ဆံရေး မြဲမယ်လို့ ထင်ထားတာမျိုးပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် လမ်းခွဲမယ်လို့ပြောရင် တစ်ဖက်လူက သူ့ကိုဆွဲထားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခံလေးက သူတို့ဆီမှာ ရှိတတ်ကြတယ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ တစ်ဖက်လူအပေါ် တွယ်တာတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ချက်က ဘောင်တွေ စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်တွေ တော်တော်လေးထားပါတယ်။ ဘာအကျိုးမှမယုတ်တဲ့ လုပ်ရပ်ဆိုရင်တောင် ဒါမလုပ်ရ ဒါမကိုင်ရ၊ စည်းကမ်းဆိုတာထက် ဘောင်တစ်ခုတည်းမှာ နေစေချင်သူတွေပါ။

သူတို့ရဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံ အရင်းအမြစ်ကို သွားကြည့်လိုက်တော့ ငယ်ဘဝတုန်းက မိဘတွေဆီမှာ အချစ်မခံခဲ့ရတာ၊ လျစ်လျူရှုခြင်း ခံရတာ၊ မောင်နှမတွေကြား မျက်နှာသာပေးခြင်း မခံရတာ၊ ရှေ့မှာ ပလေးခံခဲ့ရတာ စသဖြင့် ကြုံခဲ့ရတာမျိုးပါ။

Avoidant (ရှောင်ဖယ် တွယ်တာသူ) တွေက သူတို့စိတ်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်လေ့ရှိလဲဆိုရင် တစ်ဖက်လူအပေါ် အမှီသဟဲ ပြုစရာမလို၊ သူ မရှိပေမဲ့လည်း ငါ့ဘာငါ ရပ်တည်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ခံလေးရှိသလို သူတို့ကို အားကိုးလိုက်ရင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တန်ဖိုးမဲ့သွားမယ်ဆိုတဲ့ Lower self-esteem ပါ ရှိနေတယ်။

❑

Anxious Attachment

နောက်တစ်ခု၊ တစ်ဖက်လူက အမြဲတမ်းလိုလို ဂရုစိုက်နေရင်းက ဂရုစိုက်ဖို့ တစ်ခါလေးများ လစ်ဟသွားမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပျက်သလို၊ တစ်သက်လုံး ပစ်ထားသလို ခံစားရတဲ့လူတွေဟာ Anxious သမားတွေရဲ့ Feature ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်လူရဲ့ စကားအပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ တွေးပုံခေါ်ပုံ စတဲ့အရာအားလုံးကို တစ်ခုချင်းကအစ အသေးစိတ်မှတ်မိကြတယ်။ ဒါက အမှတ်တရအဖြစ် သိမ်းထားချင်တာလဲပဲ ဖြစ်နိုင်သလို မတည့်နေချိန်မှာ တစ်ဖက်လူရဲ့ ပျော့ကွက်တွေကို ရှာပြီး စကားလက်နက်အဖြစ် အသုံးချလေ့ ရှိပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက Overthinking သမားတွေပါ။ တစ်ဖက်လူ ချစ်တာကို မပြည့်ဝသလို၊ မလုံလောက်သလို ခံစားရပြီး ပြဿနာဖြစ်ရင် သူ ငါ့များ ထားသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ သူ့မှာ နောက်တစ်ယောက်များ ရှိနေလား၊ စသဖြင့် တစ်ဖက်လူရဲ့ Personal space ကိုပါ ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တာမျိုးတွေ လုပ်တတ်ကြတယ်။

ဒီအတွက်နဲ့ သူ့ကိုပဲ အချိန်အများကြီး ပေးဖို့ ခယနေတာ၊ ခယလို့ မရတော့ရင် အတင်းတောင်းဆိုတာ၊ တစ်ခုခုဆို သံသယဝင်တာ၊ သဝန်တိုတာ၊ ဂျေဝင်တာ၊ ဒါတွေကဆိုးတယ်ဆိုပေမဲ့ သူတို့ရည်ရွယ်ချက်က ပြဿနာရှာချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လူ သူများဆီပါသွားမှာ ကြောက်လို့ပဲဖြစ်တယ်။

❑

Disorganized Attachment

စိတ်နှစ်ခွသမားတွေရဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံပါ။ အပေါ်မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့ ရှောင်ဖယ်တွယ်တာနဲ့ စိုးရိမ်တွယ်တာ ကြားထဲမှာ Avoidant ဘက် ရောက်လိုက် တစ်ခါတလေ Anxious ဘက်ကို အစွန်းထွက်သွားလိုက် ဖြစ်ကြသူတွေလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဒီလူတွေက ချစ်တာကို ထုတ်ပြတာ တော်တော်လေးကိုမှ နည်းပါတယ်။ ထုတ်ပြလိုက်ရင် သူတို့အချစ် တန်ဖိုးမဲ့သွားမှာ၊ တစ်ဖက်လူ အထင်သေးသွားမှာ၊ ဒီအတွက်နဲ့ ထုတ်ပြဖို့ ဝန်လေးတာ၊ ထုတ်မပြရဲတာတွေဟာ ဒီတွယ်တာမှုထဲမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

တွေ့ရတယ်။

ဒီတွယ်တာမှုထဲမှာ ချစ်တယ်ပြောပြီး တစ်ဖက်လူစိတ်ထဲမှာ ချစ်တယ်လို့ ခံစားရအောင် မလုပ်တတ်တာလဲ ပါပါသေးတယ်။ တချို့ကျ ချစ်တယ်လို့သာ ပြောတယ်၊ ပြောတာနဲ့ချစ်ပေးတဲ့ ပုံစံနဲ့ ထပ်တူမကျတာလဲ ရှိတယ်။ ဒီတွယ်တာမှုမှာပဲ၊ တချို့က အသကုန်ကောင်းပေးပေမဲ့ ချစ်တယ်လို့ ထုတ်မပြောတာလဲ ရှိပြန်ရော။

Disorganized ဘယ်လို Mindset တွေရှိကြလဲဆိုတော့ ချစ်တယ် ဒါမဲ့ ကြောက်တယ်၊ တစ်ခါ ချစ်ဖူးခဲ့ပြီမို့ ထပ်ချစ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ နောက်လူတွေလဲ အရင်လူအတိုင်းပဲ၊ ယုံကြည်ရင် ဓားနဲ့ ထိုးခံရမယ် စတဲ့ စိတ်အခံတွေ ဝင်သွားပါတယ်။

Broken family နဲ့ ကြီးပြင်းလာသူတွေ၊ ချစ်တာကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ရိုက်နှက်တတ်တဲ့ မိဘကြား ကြီးပြင်းလာသူတွေ၊ ပယ်ပယ်နယ်နယ် အသည်းခွဲခံလိုက်ရသူတွေမှာ ဒီလိုပုံစံတွေ တွေ့နိုင်တယ်။

❑

Secure Attachment

ဒီတစ်ခုက ရှောင်တာ၊ အတင်းကပ်တာတွေရဲ့ အစွန်းကို မရောက်ဘဲ ကြားမှာ ရောက်နေတဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံမျိုးပါ။

ရှောင်တဲ့ဘက်နဲ့ အတင်းကပ်တဲ့ဘက်မှာ ခွသလို စောနက Disorganized လို မဖြစ်ဘူး။ သူကျတော့ မျှမျှတတ တွယ်တာမှုပေးတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်လုံခြုံရာ ရပ်ဝန်းလို့လဲ ဆိုလို့ရသေးတယ်။ ဒီလူအနားကို ကပ်လိုက်တဲ့အခါ တင်းကြပ်သလို မခံစားရတာ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနိုင်တာ၊ ခပ်တိုတိုပြောရင် စိတ်လုံခြုံမှုရတယ်။

ဒီလူတွေရဲ့ ငယ်ဘဝဟာ Mentality Supporting လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမမှု၊ လုံခြုံမှုတွေ လုံလုံလောက်လောက်ရခဲ့ကြတယ်။ အပြစ်လုပ်မိရင် မရိုက်တတ်ဘဲ နောက်တစ်ကြိမ်မမှားအောင် သွန်သင်တဲ့ အုပ်ထိန်းမှုမျိုး ထိပ်ဆုံးမရောက်လဲ ရရာအရပ်မှာ ဂုဏ်ယူပေးတဲ့ မိဘမျိုးနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့တာတွေပေါ့။

❑

များသောအားဖြင့် Avoidant (ရှောင်ဖယ်သူ)နဲ့ Anxious (အတင်းတွယ်ကပ်သူ) ကတော့ အတွေ့ရအများဆုံး စုံတွဲတွေပဲ။ ရှောင်ဖယ်သူက ထားခဲ့မယ်ဆို၊

mgyoe.com

mgyoe.com

အတင်းတွယ်ကပ်သူက ဆွဲထား။ အဲလို သံသရာလည်နေရင်း Secure ဆီကို မရောက်တော့တာ။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသားတွေက Avoidant သမားတွေ ဖြစ်နေတာ ၉၀% နီးနီး တွေ့ရတတ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးကျတော့ Anxious သမားအဖြစ် ရာနှုန်းပြည့်နီးနီး တွေ့နိုင်ပါတယ်။ Secure နဲ့ Disorganized သမားကတော့ အတိအကျမသိပေမဲ့ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးမှာပါ မြင်နိုင်တဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံပါ။

Disorganized သမားအနေနဲ့ကတော့ Anxious ဆို ပျော်သလိုခံစားရပြီး၊ Avoidant သမားနဲ့ဆို အချစ်ဟာ နာကျင်စရာဆိုပြီး မြင်သွားပါတယ်။ ဆိုတော့ ဒီသုံးခုနဲ့ တည့်တာဆိုလို့ Secure attachment ပဲ ကျန်တော့မယ်ပေါ့။ ဒီဟာကလည်း မေတ္တာတရားအခြေခိုင်မှပဲ စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်တာမျိုးပါ။

အထူး အမှာပါးချင်တာက ဒီတွယ်တာမှုပုံစံ (၄) ခုကို ဖတ်ပြီး ငါက ဘယ်လိုတွယ်တာမှု ပုံစံနဲ့ ငြိနေပါလား၊ ငါ့လူကဖြင့် ဘယ်လိုလူမှန်းပါလားဆိုပြီး သိမ်ငယ်စိတ်မဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြီးပြင်းကြပုံချင်း မတူကြတာမို့ သူတို့လည်း ဒီလိုဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်ဘူး။

ရွေးချယ်ခွင့်မရတဲ့ မိဘတွေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး လုံခြုံမှုမရခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့လည်း သွားဆိုင်နေသေးတယ်။ ဒါကို မသိထားရင် ပတ်သက်ဆက်စပ်ကြရတာ ခက်တယ်။

ကံကောင်းတာတစ်ခုက အခုပြောတဲ့ တွယ်တာမှုပုံစံ (၄) ခုစလုံးက စက်ဝန်းလို လည်နေရင်း အလုပ်လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ လည်ရတဲ့အကြောင်းတရားက external wave လို့ခေါ်တဲ့ ပြင်ပသက်ရောက်မှုကြောင့် စိတ်အခံပြောင်းသွားတာမျိုးပါ။

ရှောင်ဖယ်သူကလည်း သူ့ကိုယ်သူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ စိတ်ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် လုံခြုံသူဖြစ်ခွင့်ရှိသလို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲယူလို့လည်း ရတယ်။ ထိုနည်းတူ Disorganized ကလည်း အလယ်မှာ ရှိနေတဲ့အတိုင်း Secure attachment အဖြစ်နဲ့ ပြုပြင်ချင် ပြုပြင်လို့ရတယ်။

ငါကတော့ ဒီ Attachment ထဲ ပါလို့ သွားပါပြီ ဆိုတာမျိုး ကြိတ်စိတ်ညစ်စရာမလိုသလို Secure attachment ဖြစ်သူနဲ့ လတ်တလော မကြုံရသေးလို့လည်း စိတ်ပျက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် Secure attachment ဖြစ်အောင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လုပ်လို့ ရပါတယ်။ Secure attachment တွေရဲ့ စရိုက်ကို အတုယူရင်း ပြောင်းလဲလို့ ရပါတယ်။

အားလုံးပဲ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ သံယောဇဉ်ငြိတွယ်ခြင်းတွေနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာစစ်စစ်တွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

ဒီဇင်ဘာ ၁၈၊ ၂၀၂၄။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မိဘတွေဆီမှာ
ကောင်းကောင်း အချစ်မခံခဲ့ရတော့
သူတို့စိတ်ထဲမှာ
ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရပ်တည်မယ်၊
ဘယ်သူမှ မချစ်လဲ ဘာအကြောင်းလဲ၊
ရတယ်လေဆိုတဲ့
အစွန်းရောက် စိတ်တွေဝင်သွားပြီး
သူများပေးတဲ့ အချစ်ကို
မလိုချင်တော့တာ၊
လက်သင့်မခံတာ၊
လာချစ်ပေးရင်
အပိုကြီးလို့ပဲ ထင်သွားတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စတိုင်လ်များအကြောင်း

လူတွေမှာမတူညီတဲ့ Love style (ချစ်ပေးတဲ့ပုံစံ)တွေ ရှိကြတယ်တဲ့။ ဘယ်နှမျိုးရှိလဲ ဆိုရင် (၅) မျိုး ရှိတယ်ဆိုပဲ။

အစီအစဉ်တကျ ချလိုက်ရင် -

- Avoider love style (ရှောင်ဖယ်တဲ့ပုံစံ)
- Pleaser love style (အလိုလိုက်ပေးတဲ့ပုံစံ)
- Vacillator love style (ချီတုံချတုံဖြစ်တဲ့ပုံစံ)
- Controller love style (ထိန်းချုပ်တဲ့ပုံစံ)
- Victims love style (အနစ်နာခံရတဲ့ပုံစံ)

ဒီ (၅) ခု ဗဟိုပြုပြီးတော့ Relationship က လည်ပတ်နေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ အကုန်လုံးက အနုတ်သဘောဆောင်တာဖြစ်ပေမဲ့ ဒီအနုတ်သဘော တရားကို သိထားတယ်ဆိုရင် Healthy relationship တစ်ခုကို ပြန်ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆိုတော့ ဒီငါးခုကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အကုန်လုံးက ငယ်ဘဝကို မူတည်ပြီး ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ပြောမယ်ဆို လူတစ်ယောက် သူ ငယ်ငယ် တုန်းက ဘာဖြစ်ခဲ့လဲဆိုတဲ့ အချက်ပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ချစ်ပေးတဲ့ပုံစံ၊ အချစ် ခံရတဲ့ပုံစံ (အချစ်ကို လက်ခံတဲ့ပုံစံ) တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်ပေါ့။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

(၁)

ငယ်ငယ်တုန်းက မိသားစုထဲမှာ အလေးပေးခြင်း မခံရတဲ့လူ၊ မိဘတွေဆီမယ် လျစ်လျူရှုခြင်း ခံခဲ့ရတဲ့လူ၊ သားကြီးမို့ အချစ်မခံရ၊ အလတ်မို့ အပယ်ခံရ၊ အငယ်မို့ ဦးစားပေးခြင်းမခံရ ဒီလိုမျိုး (Conditional love) ဘာမို့ ညာမို့လို့ အချစ်မခံရတဲ့အခါမှာ Avoider (ရှောင်ဖယ်သူ) တွေ ဖြစ်သွားတယ်။

မိဘတွေဆီမှာ ကောင်းကောင်း အချစ်မခံခဲ့ရတော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရပ်တည်မယ်၊ ဘယ်သူမှ မချစ်လဲ ဘာအကြောင်းလဲ၊ ရတယ်လေဆိုတဲ့ အစွန်းရောက် စိတ်တွေဝင်သွားပြီး သူများပေးတဲ့အချစ်ကို မလိုချင်တော့တာ၊ လက်သင့်မခံတာ၊ လာချစ်ပေးရင် အပိုကြီးလို့ပဲ ထင်သွားတယ်။

Avoider သမားတွေက ကိုယ့်လက်တွဲဖော် ပေးတဲ့အချစ်ကို လက်ခံရကောင်းမှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ လက်ခံရရှိကြောင်း ပြသရမယ်မှန်းမသိ၊ ချစ်ပေးတဲ့အခါမှာလည်း လိုတာထက် ပိုမချစ်ဘူး၊ အချိန်တန် သူ ငါ့ကို ထားခဲ့မှာပဲဆိုတဲ့ သံသယစိတ်တွေ ပြည့်နှက်နေတယ်။ ပြောမယ်ဆို သူတို့အနေနဲ့ လူတွေကို အပေါ်ယံပဲ ပတ်သက်ချင်တာပေါ့။

❑

(၂)

ဒုတိယတစ်မျိုးက Pleaser သမားပါ။ သူကျတော့ လူတွေ အကြိုက်အရမ်းလိုက်တဲ့ လူတွေ။ ကိုယ်တိုင် အဆင်ပြေရဲ့လားဆို မပြေနေဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အားနာတတ်တယ်၊ ချစ်ပေးတဲ့အခါဆိုလည်း တစ်ဖက်လူအပေါ် စိတ်ရောကိုယ်ကပါ နှစ်ထားတတ်တယ်။ တစ်ဖက်သား လက်ခံနိုင်ဖို့အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံစံပြောင်းနေရတယ်။

ဒီတစ်ခုကလည်း ရွေးချယ်ခွင့်မရခဲ့တဲ့ ငယ်ဘဝနဲ့ပဲဆိုင်နေပြန်တယ်။ မိသားစုထဲ ပြည့်ပြည့်ဝဝ အချစ်မခံရ၊ အချစ်မခံရမှာစိုးလို့ လိုက်လျောပေး၊ ခဏခဏ လျစ်လျူရှုတာမျိုးနဲ့ကြုံရ၊ ဒီလို လျစ်လျူရှုခံရမှာစိုးလို့ သူများအကြိုက်လိုက်ပေးနေရင်းကနေ Pleaser သမားတွေ ဖြစ်ဖြစ်သွားတာပေါ့။

❑

(၃)

တတိယတစ်ခုက Vacillator သမားတွေ၊ ကိစ္စသေးသေးလေး ဆိုပေမဲ့ အဖြေတစ်ခု ဖော်ထုတ်ဖို့ သိပ်ဝန်လေးတဲ့သူ၊ ချီတုံချတုံဖြစ်ပြီး ဟိုလူပြောလည်း

mgyoe.com