

မာတိကာ

Dual Mating Theorem (နှင့်ဆိုင်ရွက်နဲ့ ပွု့ပိုင်နွေး)	2
ပြိုလိုကျွဲ့နဲ့ အပျို့စွမ်ပစ်	5
အန္တိတွေ့နှင့် ပျော်ရွှေ့နှင့်	9
ပက်ဆွဲ့ပေါ်မာ	11
ဆတ်ဆတ်ဖို့မဆတ်ဆုံး	13

ଓৱে কু অপি: ত্যাগী পুরুষ পুরুষ পুরুষ

ဒီစာကိုနှစ် ယောက် မေပုံးရှိတဲ့ အချိန် ကျွေး အတူတူဖော်ပါ ။ အက နှစ်း နှစ်း ရှည်ပါတယ်။ အကျိုးပုံးကိုမြန် မာလိုပဲ ရေးထားပါ တယ် ။ အချို့၏ ရဲ တွေ့မာ ခံစား ရတဲ့ တွေ ကိုတော် တော် ပွင့် ပွင့် ပောင်း ပောင်း ရေးထားပါ တယ် ။ မိတ် ထဲနာ ပြုး ပြုး ထန် ထန် မစော်စား ပါ နဲ့ ။ ဒီပေမယ့် အကျိုး ထင် ပြီး သွား ရင် ပိုင် ပိုင် ဘာ ဖြစ်နေသူး ဆိုတဲ့ ကိုနား ယည်နား ပါ။

Dual Mating Theorem (နှင်းဆိုင်ရွက်နှင့် ပုံငြုပ်ပွဲနှင့်)

အခဲကော့ အကြောင်းက ရေးခဲ့တဲ့ အချို့မှတစ်း ထွေ ကို ပြန်ပြီး တော့ ကျော်ကို ထယ်။

အခါက က ကျမ်းကြီးချင် တဲ့ စာတန်း ကဒီ ၂၀၀၀ ခုနှစ် တန်းက Steven W. Gangestad နဲ့ Jeffry A. Simpson ရေးထဲ ထဲ The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism ဆိုတဲ့ အနီ
biology ဆုံးဖြတ်ဆုံး စာတန်း ပါ။

(<https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/evolution-of-human-mating-tradeoffs-and-strategic-pluralism/915D78A7A9568A17A5F688BC6B3DC1A3>)

ရွှေအခါက လူတွေဟာ ပက်စံပိမိမြားတယ်ဆိုတဲ့မရှိခဲ့ဘူး။ ယောကျား၊ မိန့်မဆိုတဲ့ပညာဟုတ်မရှိခဲ့။ အဖွဲ့ဖိုက်၊ ဗျာပို့ကြနေကြတာ။ တစ်ယောက်ကိုပြုတစ်ယောက် ကျော်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်ပဲဆိုတော့ မကျော်ရင် တစ်ရွှေပုံးထောက်နှုန်းဖို့။ ကျားဆွဲပောင် ယောကျားထွေကကာကွယ်ကြတယ်။ ယောကျားထွေရှေတဲ့အစားအစာကို မိန့်မဆောက်ခြုံဖို့။ ကပေးမွေးစ်ပည့် တစ်ရွှေပုံးကိုပြုမိန့်ကြတယ်။ အခဲ့ခေတ်က ဘာသာရေး၊ စာရွှေးကတ်၊ လူကျောင့်တ်ဆိုတဲ့မရှိထော်ဘူး။

ဘာပဲဆိုတော့ - ရုပ်ပန်းများ (၁၈-၂၅) ဟာ ဂိတ်ဖော်အရ နိုးဖြေဆောင်ဖို့အကောင်းဆုံး၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖော်နှင့်အဆင့်မြှင့်၍၊ သာဘဝတုရွေးက ဒီအခိုင်ကို အကျယ်သာယာဖြစ်စေခဲ့ပေါ်။ ဒါကြောင့် ဒီအရွယ်မှာ ပိုမိုတိုက်ဆန္ဒနဲ့ ခံစားချက်တွေကို အခြောင်းကြောက်ဖောင် ဖန်တီးပေးထားတာ။

အခြေခံအခြေပြုမှု နိုင်းမတွေဟာ ယောကြားတွေပါမှာ -

၁။ ခို့အား/ရပ်ရွှေ့

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ဖြစ်လို့

၃။ မကားပြောကောင်ခြင်း

စတာတွေကို ဖြစ်လို့ပြီး ရွေးချေရှိတယ်။

ဒီပိုမျိုးဟို “နှင့်ဆိတ်” (Good Genes Provider) လို့ခြော့ပါမယ်။ ဘာကြောင့်ဒီပိုမျိုးကို ရွေးကြတယဲ့။

- သူတို့က ကျန်းမာရေးကောင်းတယ် (ဦးစီးပါးကောင်း)
- ယူတွေအပေါ် ပွဲမီးစီးနှင့်တယ် (နောက်ပြုလွှာခေါင်းဆောင်ဖြစ်မယ်)
- သူနှင့်ကပေးယူရင် ကပေးတွေကျန်းမာရယ်၊ ယူတွေအပေါ်ပွဲမီးစီးနှင့်တယ်

ဒါပေမယ့် ပြဿနာက ဒီလို့ “နှင့်ဆိတ်” ယောက်းတွေကို မိန့်ဆတွေအားပုံးစုံလိုက်တယ်။ မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖြေကောင်းတာကိုး ။ **အောက်ထဲတွေ ပွဲမီးစီးများ၏ တန်ဖိုးထားသတ် ဒီယောက်နှင့်ဆွာကပ်နှင့်တစ်ယောက် ပုံးစုံတယ်။** ရွေးခေတ်က ယောက်းတစ်ယောက် မိန့်ဆတွေအားပြီးယူတော်တယ်။

မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖွယ် အန္တိတေားတွေက တည်းစွဲအောင်မေနိုင်တဲ့။

အသက် ၂၂ နှစ်ဝန်ကျင် အန္တိတေားတစ်ယောက်ကို မိတ်ပျုပ်ရှုံးစေရေးကောင်းအောင် ဘာတွေက ဖနိုင်းပေးပဲဆိုတော့...

- မိတ်ပြုးဆိတ်ရှုံး ပွဲယူပွဲယ်နဲ့ မရနိုင်ခြင်း (Emotional Unavailability)
- အခြားရွေးချယ်စဉ်တွေ အချားပြီးရှိခြင်း (Multiple Options)
- ဘယ်သူမှ ပြုလောင်ခန့်ခွဲနှင့်ပို့မှုမြင်း (Unpredictability)
- မိတ်ကျေကိုဘဲ အနားလုံးယော် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း (Low Investment)
- ကတိကဝတ်ပါဘဲ ပွဲမီးစီးမြင်း (Dominance without Commitment)
- “ပို့ခဲ့အချားပြီးရှိတယ်” ဆိုတဲ့မိတ်ထား (Abundance Mentality)
- ဘယ်အခြားမလို ထွက်ခွာဖို့ အသင့်ရှိခြင်း (Willingness to Walk Away)

ဒီပေကျေဘာတွေကပဲ သူတို့တည်းစွဲအောင်မေနိုင်မေတာ့။

သူတို့မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖွယ်ကောင်းစေတဲ့အရာ (သူမကို သိပ်မလိုအပ်ခြင်း၊ အခြားရွေးချယ်စဉ်ရှိခြင်း၊ ကတိမပေးခြင်း) ဟာပဲ သူတို့ထွက်ခွာသွားစေတဲ့အရာပါ။

မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖွယ် အန္တိတေားတွေဟာ မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖွယ်ကောင်းတာ... သူတို့ အတွေ့အကြားလိုပါပဲ။

သူတို့တည်းစွဲး နေခဲ့ရင် သူတို့ဟာ ရှုံးကျော် (ပွဲမီးစီးစွား) အဖြစ်ကို ရောက်သွားမှာပါ။ သူတို့ဟာ ပြုလောင်ခန့်ခွဲနဲ့ပွဲယူပွားမယ်။ ပွဲယူပွဲယ်နဲ့ ရှိခြင်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့၏ “မိတ်ပျုပ်ရှုံးဖွယ်” ဆိုတဲ့ သဘောသာဝါးက ပျောက်ကွယ်သွား မှာပေ

အခဲတော့ အချို့အားဖြင့် ပြန်တွေကြော်ရှင် -

ယောကျား ၁၀၀ မှာ “နှင့်ဆိုင်” ရှု ရှိ၏ သုတေသန ပါန်းမ ၈၀% ကိုခြော်သွားတယ်။ ကျန်စဲ့ ယောကျား ၆၀ က ပါန်းမ ၂၀% ပဲရောယ်။

အထိန်းအကွပ်မရှိတဲ့ ခေတ်တွန်းက ဒါ “နှင့်ဆိုင်” တွေက ပါန်းမတွေကိုပြုပြီးရင် သိပ်တန်ဖိုးမထော်ဘူး။ ကပေးဆုံးပြီးရင် ထားခဲ့ကြတယ်။

ଓଡ଼ିଆ ପିଣ୍ଡରେ ତାଙ୍କର ପିଣ୍ଡରେ ଆଜିର ପିଣ୍ଡରେ ଆଜିର ପିଣ୍ଡରେ
କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ କୁଣ୍ଡରେ

- ယုံကြည်ဖော်ထားထားရှိခဲ့ပါတယ်
 - မာရိတ္ထာကောင်းသွေးတွေ
 - ကပေးတွေကိုထိန်းသိမ်းမောင်းရောက်နိုင်သွေးတွေ ဖြစ်တယ်။

အခု မေးခွန်းထွက်ပောတယ် - ဒီနှစ်တစ်ယောက်က ဒီပို့သေသနစဉ် (ဒါမိမိအကောင်းခြင်း + ရွှေကျွေးမှုင်းရွှေကျွေးမှုခြင်း) ကိုယောက်းတစ်ယောက်ထဲကနေ ယူရှိခဲ့ရွှေးယူး?

အခြေက - ရှာယ်။ ဒီပေမယ့် သာမဏေများက အဲပိုပေါ်ယောက်ရှုံးက ရှာတယ်။ ဒီကြောင့် သာမဏေက အကောင်ဆုံးနားပေါ်ကို ရှုံးခဲ့တော် - မိန့်မတစ်ယောက်က အသက်အရွယ်နှစ်ခုများ ယောက်ရှုံးနှစ်ခုဗျားပါ။

အကယ်၏ မိန္ဒာမက “ပွဲ့ပွဲ့ပွဲ့” ကိုပြု အတောက်းယူလှုံး၏ ကပေးချွဲ့ပြု့မြိုက် သိပ်မကောင်းဘူး။ “နှင့်ဆိုင်” ကိုပျော်ပေါ် သွေ့ ရွှေမကျွေးဘူး၊ ကပေးအသက်မရှင်းနိုင်ဘူး။

ဒါကြာ့၏ ရွေ့ခေတ်က နိန္ဒာတွေပော ယောက်နှုန်းမြတ်စွာ ချို့စွဲခြားနေနှင့် ခြားစွဲတယ်။ ဒါကို ပို့ပို့ “Dual Mating Strategy Theory” လို့ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ မြန်မာပြည်တဲ့ “ဦးနောက်နှစ်ဦးတယ်၊ နှဲပုံးဘာနဲ့စုံဦးတယ်” ဆိတ္တာ -

- යුතුයුතුමේන්ම “ක්‍රිං්චාක්‍රිම් මේන්ම” (ක්‍රිංච්කිමින්ගිණුම්)
 - ප්‍රාග්ධනීය “ම්‍රියාකිම් මේන්ම” (ප්‍රාග්ධනීය මේන්ම)

ဆိတ် သာကာဝတ္ထရားရဲ့ နှုက္နာတဲ့ အကြောင်းရင်းခံပါပဲ။

သဘာဝတာရေးက အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ချောင်တဲ့အခါး ဆင်ခြင်တဲ့ဟေးကို ခေတ်ပိတ်ထားရှိလိုက်တယ်။ တကယ်လို့ လူတွေက ဆင်ခြင်တဲ့ဟေးနဲ့ "ဒီယူ ပါနီလိုပါမဟား၊ သူဇူာဘာအပြုံတွေရှိပဲ" ဆိုး အသေးစိတ်တွေကိုချက်နေရင် ကျွော်ပါနဲ့ ဘယ်စူးစွာ အိမ်ထောင်ကျတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ပိုင်ဆိုင်နဲ့ အပျို့စွမ်းစင်

ဒါပေမယ့် တဖြည့်ဖြည့်နဲ့ ဆောင်တွေပြောင်းဟာတဲ့အခါနီနှာကျတော့ လူအဲဆိုင်အစိုင်းက ပြောင်းပော်ဟာတယ်။

ဘဖြစ်စို့ပဲဆိုစော့... "ပိုင်ဆိုင်" ဆိုတာ ရှိဟာတယ်။ ဒီပိုင်ဆိုင်ဆိုတဲ့အရာက ဘယ်နားမှာ မပြောင်းဟာပဲဆိုရင်... ဒါ "စို့ပြီးရေး" ကို စော့တဲ့အခါနီနှာ မပြောင်းတယ်။

အရောင်တွေနဲ့ ပူးတွေပူးတွေတဲ့အခါနီနှာ ပူးတွေက ဘယ်မှတ်ဆိုပြုတော့။ အဲဒီဇူထဲက ကပေးတွေကိုပူးတွေ သေးနားကျွော်ထဲက ဥာသူဇူာသားတွေ ပိုင်းထားရှိတယ်။ အခွဲပေးမရောကိုစွဲ မရှိတော့။

ဒါပေမယ့် လူတွေက ဒီစို့ပြီးရေးကို တွေ့ဖြီးသွားတော့ အခြေခံနေထိုင်ဟကြတယ်။ အခြေခံနေထိုင်ဟတဲ့အခါနီနှာ "ဘယ်စူးစွာယ်ခြင်းက ဘယ်စူးစွာထားယ်" ဆိုတာ ရှိဟာတယ်။

အဲတော့ အခိုကအားဖြင့် ပူးတွေသာ... ကိုပါနဲ့ တွေးသားတော်ပ်တဲ့ပူးကို အခွဲပေးခြင်းတယ်။ ဆိုတဲ့အထွက်ပြောင့်နဲ့ အခွဲပေးဖို့က ပြုသာဖြစ်ပောတာ။

ဘကြောင့်ပဲဆိုပြီးရှိရင်... ကိုယ့်ရဲ့ အဲခေတ်တွေ့က (ဒီကန့် စစ်တော့ ၁၇၈၅ ခုနှစ်တာကြောင့်) ကိုယ့်ရဲ့ကပေး ဟုတ်မဟုတ်ကိုပါန်းပဲထိနိုင်တယ်။ ပါန်းမကဘာ ကိုယ့်ရဲ့ကပေး အစ်ဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်တယ်။ ယောက်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့ကပေး အစ်ဟုတ်မဟုတ် မသိနိုင်တော့။

အဲတော့... နောက်တစ်ခုရာ... အဲဒီနောရာမှာ ဒါ "ပုံးပိုင်းစွား" တွေ ပုံးပိုင်းသွားနေတော့ ပို့ကောင်းတဲ့ဟာတစ်ခု ရှိတယ်။ အရောင်တွေ့က "နှင့်ဆိုင်"တွေနေက... ဒီပူးတွေပူးတွေနဲ့ လူအဲဆိုင်အစိုင်းထဲမှာ သူတို့ ပြီး မျက်နှာသာရှာတယ်။

ပို့အားသာတယ်ဆိုတော့... "ပုံးပိုင်းစွား" တွေ သူတို့ ယုံကြည်အားထားရတယ်။ ယုံကြည်အားထားရတဲ့ဟာက... ပိန်းမတွေက ပုံးမှန် ယောက်တွေ့က မပြုလိုကြတော့။ ဘကြောင့်ပဲဆိုရင် ယုံကြည်အားထားရတဲ့ဟာတ်ယောက်က မိတ်ကျပ်ရှုံးမရော မကောင်းရှုံး။

ဒါပေမယ့် "ပုံးပိုင်းစွားနေရဲ့ ယုံကြည်အားထားရတယ်" ဆိုတဲ့အချက်က ဘယ်နေရာမှာ သွားကောင်းပဲဆိုပြီးရှိရင်... ဒီပေမယ့်ဟာတွေ စို့ပြီးတော့ ပူးပိုင်းပူးဆိုင်တဲ့နေရာမှာ သွားကောင်းတယ်။

အဲတော့ "ပွင့်ပင်းနွား" တွေက မီးဖူးရေးပြည်တာ ပိုကောင်းတယ်။ အဆုပ်ပြည်တာ ပိုကောင်းတယ်။

ြို့တော့ သူတို့တွေ စုပေါင်းပြီးတော့ နိုင်းတွေထောင်းကြတယ်။ မြို့ပြို့ကြုံ တည်ထောင်းကြတယ်။

အဲတော့ အဲဒါတွေ ထောင်းသွားတဲ့အခါန္တာ ဟိုပြာ... ဒီပြို့ဆိုတဲ့အခါန္တာ ပြို့ဆိုတဲ့
ကာကွယ်စိုးဆိုပြီးတော့ ဟိုပြာ... စ်တပ်တွေ မပြီးတော့ ပေါ်ဟာကြတာ။ အဲဒါစ်တပ်တွေ ပေါ်ဟာကြတဲ့အခါန္တာ
လူတွေက ဒီပြို့ဆိုတဲ့ကာကွယ်ကြတယ်။ ြို့တော့ ပြို့ဆိုတဲ့ အမွှေဆက်ပေးကြတာ။

အဲဒါတော့ ခုနားက ပြဿနာတစ်ခုပဲ ရှိတယ်... **အဲဒို့ဆိုတဲ့ပြို့ဆိုတဲ့** ကိုယ့်ရှုံး
ဖြစ်ဖို့ပြော။

အဲတော့ မိန်းမတွေပဲထိနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်ဆိုရှိရှုံး... အဲဒီ "ပွင့်ပင်းနွား"က အဆုပ်ပြည်တာ
ကောင်းတဲ့အတွက်ကြော်ထို့ သူတို့က နောက်ပြီးနှာ ပုံပေါင်းပျော်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ နေရာရွှေက်ဟာကြတဲ့
အမိုးရတွေထဲမှာ ဖြစ်ပေးကြတာပေါ့။

ဘာဘာရေးတွေ မဟာတာ... အမွှေပေးရော ပွဲယ်အောင်ဆိုပြီးတော့ လူတွေက ဘာလုပ်ဟာကြပဲဆိုရှုံး...
အဲဒီနေရာမှာ မိန်းမတွေကို ဖြိုးတော့ ထိန်းပေးကြတယ်။

အရှင်တွေ့က မိန်းမတွေက ကိုယ့်ပြုံ့ကြတဲ့ပဲနဲ့ နေပို့ရောယ်။ ကိုယ်ရွှေးချယ်ချင်တာ ရွေးချယ်ရှိရောယ်။
ဒါပေမယ့် အခြေနောက်ပြီး ပြို့ဆိုတဲ့အား ရှိုံးပြီးတော့ အမွှေဆိုတဲ့ ရှိုံးပြီးတော့အခါန္တာ
"ပွင့်ပင်းနွား"ဘာတွေပျော်ဟာပဲဆိုရှုံး... မိန်းမတွေကို ဖြိုးတော့ ထိန်းပေးကြတယ်။

အမ်း... သူတို့တွေ အပျို့မြစ်မစစ်ကို စစ်ဆေးဟာကြတယ်။

ဘာကြောင့်ပဲဆိုရှုံး... အဲခေတ်တွေ့က ကိုယ့်ရှုံးပေးကြ သိနိုင်းနှစ်းတစ်ခုတွေးက...
ကိုယ့်ရှိုံးမှာ ကျွန်ုတ်တဲ့ပူတွဲမြတ်ပောက်နဲ့ သွားပြီးတော့ မအိမ်ဖို့ပြော။ အဲဒီခုမဟုတ်ရင် ကျွန်ုတ်တဲ့လူတွေကယ်း ဖြစ်မှာပေါ့။

အဲဒီတော့ အဲဒါကို ဘယ်လို့ပျော်ကြပဲဆိုရှုံး... "ပွင့်ပင်းနွား" တွေက ဘာဘာရေးတွေ
မြို့ဆောင်ဟာကြတယ်။ ြို့တော့... အမ်း... ဟိုပြာ လူကျွန်ုတ်တွေ့ လူမှားချွှေးတွေ့ မပြီးတော့ ရေးဟာကြတာ။
ြို့တော့ ဟိုပြာ... ဥပဒေရေးဟာကြတယ်။ ဟိုပြာပေါ့... ြို့တော့ ဥပဒေရေးဟာကြတယ်။

အဲဒါက ကောင်းတဲ့အခါန္တာ အချက်နှစ်ချက်ရှိုံး... ဘယ်လို့ပျော်ရှုံး...

နံပါတ်တစ်က... "ပွင့်ပင်းနွား"က အရှင်တွေ့က ခေတ်စား/မျက်နှာဘာရူ ဟာတယ်။

ြို့တော့ အဲဒါက နိုင်းအတွက်ယဉ်း ပိုကောင်းတယ် ဖြစ်ပေးဟာ။

ဘာကြောင်းပဲဆိုရင်... ဒါပိုမီး ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ရှိရာပြီးသား မြိုက်ပြီးစောင့်တဲ့ နိုင်တွေအား ပူဇွဲ အပူပ်ပူပ်ဖို့ အရှင်ပို့တော်ယာယ်။ ဘာကြောင်းပဲဆိုရင် ပူဇွဲ အပူပ်မှုပူပ်အားဆိုပို့ရင် အဲဒီနိုင်က ထဲတဲ့ပူပ်မှု အောင်မြင်နိုင်တော့ဘဲ ပျက်နာ။

အဲတော့ အမိက အပူပ်ပူပ်နိုင်တဲ့ပူ အချားများ... အပူပ်ပူပ်နိုင်တဲ့ပူ (ယောကျားအချားများ) အရှင်တွေက မိန်းမတွေ မရှိကြေား။ ဘာကြောင်းပဲဆိုပို့ရင် ဟို "နှင့်ဆိုင်" တွေနေတာပဲ ယူစွားကြတဲ့။

ဒါပေမယ့် အခြေနာက်ပြုတဲ့အား ဒါပိုမီး ပြုစောင့်ရှိနဲ့ အထိန်အကျပ်နဲ့ ဖြစ်ဟာကြတဲ့အခါမှာ... ဒီမီးပူးရေးတွေ၊ ဘာသာရေးတွေ၊ ယဉ်ကျေမှုဝန်ဆောင်ရေးတွေနောက်နာ ဆိုပို့ရင်... "ပွဲပ်ပူးနား" တွေအနေနဲ့... ယူတို့ကို "အပူပ်ကောင်းကောင်းပူပ်ရင် မိန်းမကောင်းရှုတယ် ပြီးရင် မိသားမှုကောင်း ပိုင်ဆိုင်မှုတွေယ်" ကိုယ်တွေ့ အဲဒီကတိကို နှင့်လေးဟာကြတယ်။ နိုင်ငံက သူတို့ကို အဲဒီ "မိသားမှုကောင်းပူပ်ဆိုင်မှုယ်" ဆိုတဲ့ကတိကိုလေးဟာကြတယ်။

အဲဒီကြောင်းပို့ရှိ... အရှင်တွေက စောင့်တဲ့စောင့်သားတွေ (အဲပိုရောမစောင့်သားတွေ) ဆိုပို့ရင် စောင့်ပြုင် ပြန်ဟာပြီးဆိုပို့ရင် ပယ်တစ်ကွက်ရှုတယ် တို့ဘာတို့ဆိုတော်ယာယ်။

အဲတော့ ဘာဖြစ်ဟာပဲဆိုပို့ရင်... အရှင်တွေက နှစ်ဆယ်ရှုနှစ်းသော ယောကျားတွေကပဲရတဲ့ မိန်းမ... အချုပ်မရတော့မယ်ဆိုတော့ သူတို့တွေက ထ ပျော် ပြီးတော့ သူတို့ကို အပူပ်ပူပ်တွေနဲ့အနေနဲ့ ဖြစ်တော်ယာယ်... "ဖို့ဒ်" (Patriarchy) ဆိုတာ ပြီးတော့ ပေါ်ဟာတာ။

အဲခုန်တာကယ်က တာပေါ်ဟာတယ်ဆိုတော်ယာ... "ပေါ်ဟာမြင်းရှိ" ပေါ်ဟာတာ မဟာတ်ဘူး။ ပြီးတော့ ကောင်းပားမကောင်းဟာ ဆိုတော့ပေါ်ယာ... မဟာတ်ပြန်ဘူး။

အမိကက ဘာပဲဆိုပို့ရင်... အဲပိုမီး အရှင်တွေက စွန့်ပွဲတွေပဲတော်ယာထဲက နှင့်အနေနဲ့ စောင့်ပြုတဲ့ အဲခုန်တာက ပြီးတော့ နှင့်ကြိုးဆိုတယ်။ ပြီးဆိုပို့ရင် ဒီပိုင်ဆိုင်မှုတွေတွေ၊ ပယ်မြေတွေကို ကာကွယ်ရှုတာ ပြီးတော့ အဆင်ပြုတယ်။

အဲပိုမီး ပူပ်ဖို့... ပူးပေါ်ဆောင်ရွက်ချုပ်ရှိအပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပူးပေါ်ဆောင်ရွက်ချုပ်ရှိလေးဆိုင်ရာ စွားတွေကပဲ ပေးဆိုတယ်။

အဲဒီကြောင်းပို့ရှိ "နား" တွေကို... ဟိုပူး... ယူအသိမြှင့်အရိုင်က ကျေးဇူးပြန်တဲ့အနေနဲ့ ဒီသူတို့ကပေးတွေတို့အတွက်... မိန်းမကို အပျို့မြစ်မစ် ထိန်းဟာကြတာ။

အဲဒီတော့ ဒီဟာ ဖြစ်ဟာပြီးတဲ့နောက်ပြုတဲ့အား ကျွဲ့ကြီးက ပြုင်းရေားတယ်ပေါ့နော်

ဒီရန်းမတွေက အင်တွေ့ကတို့ ကြို့ပိုမိုခြင်တဲ့ပဲ အိမ်စို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီယ်ယ်ကတော်က ဒီပုံပေါ်စွား"တွေကို ရွေ့င် ရွေ့ပိုကြရန်မှာ... ဒီန်းမတွေက သူတို့ကြို့ပြုကြတော်ကို မရွေ့တော့ဘူး... ဒီဘတွေကနဲ့တော့ ရှုပြုးတော့ ပေးမားတာတို့ဘေးဖြစ်ပောတာ။

အဲဒီပာက ဘယ်လောက်ထိ ဖြစ်စဲဆိုပို့မှု... နှစ် ပေါင်းများစွာ... အဲဒီနှစ်းမန်မန်ပဲ သွားလာခဲ့ကြတယ်။ ဒါ ထောင်ရှုစုရှုတို့ ထောင်ကိုးရွှေအပယ်ပိုင်းလောက်ထိကိုး...

ଅକ୍ଷେତ୍ରରେ କି "ପ୍ରାଚୀନ" (Patriarchy) ଲ୍ରିଃତ୍ତିଥିବା... ଅଥି... କ୍ଷିଣିତାର୍ଥିଙ୍କ ର୍ଦ୍ଧତାର୍ଥିକ୍ଷିତାର୍ଥିଙ୍କ ପରିପାଦାର୍ଥିଙ୍କ...
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାଶକର୍ତ୍ତାଙ୍କରେ

အဲဒီ မဟာဂျာတဲ့ဟာတွေရှိတယ်... အခဲ့စာရှိပြောမှာ "မိန့်မကြီးမိတ္တဲ့ဇူး" (မာယရိမာနီ - Mosuo - 摩梭) ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲပို့မီး အသိင့်အခိုင်တွေမှာ ယောက်းတွေက ပြနိစိုင်း မရှိဖြတေဘူး။

သာကြောင့်ပဲဆိုတော့... "မိန့်မရှိ" ဆိုတဲ့ အိမ်တွေမှာ ယောကျိုးတွေက အပူပိုဒ်မပျော်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့အနေနဲ့လျှော်း မိန့်မရှိ ထွန်းအားချုပ်တော့... သူတို့တွေနဲ့လျှော်း အပူပိုကို ပျော်ရှုစွာသောက်ပါ ပျော်တယ်။ ဂူမှုအပိုင်းအပိုင်းတွေက ဒေါ်ချို့တယ်။

ဒါပေထယ် အဲရှိဖော်ချမှတဲ့အတွက် ဘာဖြစ်ကျနဲ့ပြေဆဲဆိုပို့စ်... သတိပုံးတစ်ပျောက်နှာ 'နှုန်းပြီး' ဆိုတဲ့
လုမ်းဆောင်အတိုင်းတွေကို ဘေးနားက စစ်ပို့စဲ့ 'ယောက်းပြီး' ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတိုင်းတွေက ဝါးပြီးတော့
တိုက်စွာကြတယ်။

ဘာကြောင့်ပဲခိုက်ရှိရင် သူတို့အားဖို့မတောကို... ဟိုဘာက်က... လိုချင်တာ။

အဲတာကြောင့်ဖို့ အဲပို့မျှ ပြစ်ပြစ်ချမှတ်ချမှတ် "ပိန်းမကြီး" ဆိတ် လူမှာအပိုင်အပိုင်တွေက ဟိုပြာ... စောတောင် လုမ်းသို့မှတ် လုပောက်ဝေးတဲ့နေရာများပဲ ကျွန်ုပ်တော်။ အခက်အခဲမြား နေရာတဲ့များ ကျွန်ုပ်တော်တယ်

အခဲတော့ ဒါ "ပူးပေါင်ပါဝါခြင်း"တို့ပြီးတော့ စိုက်ပိုးရေးတို့ ပိုင်ဆိုမြှုပြုစွာကို ကာကွယ်စာယ်လို့... အဲဒီဟာတွေ အကောက်ပုံးကို မြှုပြုတော့ ကြော်ပိုက်တဲ့ ဒေသရှိနှု...

ဒီပူးအာရုံးအရိုင်ကို ဆက်ပြီးတော့ တိုးတက်ဖောင် ပျော်စွဲ အကောင်းဆုံးနှစ်းပါးက... "ဖိုးရိုး" (Patisāsāsiky) ဖြစ်တယ်.. ဒီပေါ်ကျေးဟတ်ပေါ်က မိန့်မတတ်ပေါ်ကို ပေါ်ပေါ်တွေ့ဗျာ ယူတယ်။ ဒြိုးရင် သူ့အပူးမြတ်တဲ့အခါန်မှာ... သူရဲ့ကပေး အမောင် ဖြစ်တယ်..

အဲဒါကြောင့်စို့ ဘုက္ခ အမွဲပေးခဲ့တဲ့... အဲဒါနှစ်းပေါ်နဲ့ လူတွေက နှစ်ပါးများစွာ ဘွားခဲ့ကြတယ်။

ရုပ်စီရပ်ထွေက မိန်းကပေးထွေကို ကြည့်ဟန်တယ်။ ပြီးတော့ ကျောက်ပြီးတော့... ကျောက်ပြီးတော့ ကမြင်းကြောဆွဲတဲ့ မိန်းကပေးထွေကိုဖူးထွေက ပြော... ဟန်တယ်။

" විභාගුරු තු පික් ගැස්බා ගො " බුද්ධී ගො සියුම් භාතායි

အမှုန်တာကယ်တော့ အဲခိုက ဘာမှုပ်ဟူတိဘူး။ ဒီယောက်း နှားတွေဆိုကနေပြီးတော့ အပျော်ပျော်အားရအောင်၍။ လူအထောင်းဆိုင်းက နေပြီးတော့ ပြန်ပြီးတော့ သုတေသနရှိ အားဖံာပေးထား။

ဒီပေမယ့် အဲဒီဒေဝါဒများတော်ကောင်းတယ်ပေ... ကောင်းတယ်ဆိုပြောက... ဟိုပြာ ဒိုင်းဘွားတယ် ဒိုပုင့်ပေါင်းဘွားတဲ့အတွက် ကိုယ်အဆင့်အရေး ရဟာတာ။

ဘဏ္ဍာင်ပဲဆိုရင်... သူတို့တွေ့ဘက်က ကြိုးစားရင် သူတို့ကြိုးစားသလောက် နိုဘားမှကောင်းရမယ်ဆိုပြီးတော့...

ଓঁ আমি আম বাহির হওঁ আমি আমি...

ဒါနားမြှုမြို့အကောင်းဆုံးအရှင်နာ

အနိုးသာစီး ပုပ်ရားမ

ဒီတော့ ခုနာဂျိ နှစ်ပီင်းခုံးစွာ တည်ခြေဟတဲ့ ဖို့ (Patsaīsachky) ပြီးမြတဲ့ မန်၏ပြီးမှာ အသာဆုံးတစ်ခုကောင်းသူ၏အား ဘာပဲဆိုတော့ အဲဒီမှာ ယောကျုံးနဲ့ ပိန်မ တယနှုဂ်တို့၏အား ယောကျုံးတွေဟာ ရှာဖွေရမယ်။ ပိန်မတွေက အိမ်မှာ ပြုစွာစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကပေးတွေကို ထိန်းရမယ်။ အဲဒီအချိန်က "အချို့က အတိတ်အခိုက်ပေါ်တဲ့။" ဒါပေမယ့် အဲဒီတောင် အတိအကျခွဲထားတဲ့အတွက်ပြောင့် ကြိုးပြင်းဟတဲ့ကပေးတွေဟာ တယနှုံးမရှိတဲ့ ပို့သာနှင့်နဲ့ ကြိုးပြင်းဟာရတာ။

အဲဒီနေရာမှ "နှင့်ဆိုင်" (ခြို့ကောင်းသူ) ရှုထဲ ခြို့မြတ်ကောင်းဖို့ သိပ်အမိန့်တော့သူး။ ဘာကြောင့်ပဲဆိုလိုပြု၍ ဒါ "ပွဲပဲငါးစွာ" တွေက အမိုးသွေး ဘုန်ကြီးတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ခြို့မြတ်ကောင်းဖို့ သိပ်အမိန့်တော့သူး။ ပြီးတော့ ဒီကောင်းမွန်တွေ၏အကိုယ်တဲ့ နိုင်ငံတွေ၊ ပြို့စွာထဲမှာ ကျန်းမာရးကောင်းဖို့ သိပ်အမိန့်တော့သူး။ ဘာဖြစ်ပါပဲဆိုလိုအေး ကျန်တဲ့ပူဇ္ဈာတွေသို့ ကာကွယ်လေးပူဇ္ဈာတွေ (မောပ်တွေ) ရှိနေပါ။ အရင်တုန်းကတိ ယူတိုင် ကျန်းမာသနစိုက်ဖို့ မရှိဖော့သူးဖြစ်စွာတော့တော့။

အခါးတော့ မကောင်းတဲ့အချက်က မိန့်မတွေက ဖိန့်မိရောယ်။ အပျို့စွမ်းစစ် စစ်ဆေးခဲ့ရောယ်။ သုတေသန အရှင်တွန်းကရဲ့ ရွှေတုက္ခလုပ်ပါယ် နေပါးမြေတော့ဘူး။ အချို့သူမီးက ကပေးမွေးဖို့ကျင့် ကျွန်တဲ့ဘာကိုမှ မထောက်ထားကြတော့ဘူး။ အချို့သူမီးအခွင့်အရေးခံ့ရှုံးယှဉ်တာ။

အခါးတော့ ရွှေတွေက ပြန်ပြီးတော့ တော်ပုံနှင့်ပြုပါတယ်။ အခါးတော်ပုံနှင့် (Feminism) က ဘယ်အချို့နှုံး မပဲခဲ့လိုပြီ့၍၏... ၁၉၆၀-၇၀ ခုနှစ်တွေ့မှ သားဆက်ခြားဆေးတွေနဲ့ နှစ်းပွဲတော့တဲ့အချို့နှုံး မပဲခဲ့လော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မွေးတဲ့ကပေးက ဘယ်သူရဲ့ခဲ့တဲ့ သိပါစိတ်မရှုံးလိုကြတော့ဘူး။ လိပ်ဆက်ဆံတဲ့ဟာမှာ ကပေးမွေးတာကို သိပ်ကရှုံးစိုက်တော့ဘူးနဲ့ သာယာမှုရှိပြန်ပြီးတော့ အသားပေးပို့ရှုံးယှဉ်တယ်။ အချို့သူမီးအခွင့်အရေး ပျော်ရွှေးရွှေတွေပေါ်းပေါ်ပါတယ်။

အချို့သူမီးအခွင့်အရေး ပျော်ရွှေးမှုမှာ ရှိပြုး (Value) ငဲ ချို့တယ်။

- ဟထမပို့ပြု့ (၁၉၀၀ နှစ်အစ) : အမိကက မဲပေးခွင့် နှင့်သားအခွင့်အရေး။
- အုတိယရှိပြု့ (၁၉၆၀-၇၀) : အပျော်ခွင့် တန်းတွေ့ခြားမှု၊ ပော့ခြားမှု၊ ပို့သားမှုအတွင်းရေးရေး။
- တတိယရှိပြု့ (၁၉၇၀) : အချို့သူမီးများက ကျွေားမှုတွေကို အဆိုအခွုတ်ပြုခြင်း (လုပ်ငြေး၊ လူတန်းစားသားလုပ်)။ "ကျားမာ" ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကို ဖိန့်ခေါ်ခြင်း။
- ဓမ္မာ့ရှိပြု့ (၂၀၀၀ နောက်ပို့ပြု့) : ဆိုရှုယ်ခြို့သား၊ အွန်ပို့ပျော်ရွှေးမှုတွေနဲ့ အတူပြာတာ။ #MeToo ပျော်ရွှေးမှုပို့ဟန်။

တတိယရှိပြု့ဟောကိုအထိက အမိကရှုံးမှုယ်ချက်က အရှင်တွန်းက မှုပို့တဲ့ဟာကို သိပါပြန်ပြုပါတယ်။ အခါးတော် ထောက်ဆံအားပေါ်တယ်၏ နားယဉ်ပေးပို့လုပ်ရေးတယ်။ တတိယရှိပြု့ဟောကိုပြီးတဲ့အချို့နှုံး အချို့သူမီးတွေ တော်တော်များများ နှင့်ရေးမှု၊ အပျော်အကိုင်းမှု၊ ယောက်းတွေနဲ့ တန်းတွေ့ပါးဖြစ်ဟောကြတယ်။

အဲတော့ ဓမ္မာ့ရှိပြု့ ပေါ်ပါတယ်။ ဓမ္မာ့ရှိပြု့၏ မူပေါ်ရှုံးမှုယ်ချက်က "ကျားမာ တန်းတွေ့ခြားရေး" မဟုတ်တော့ဘူး။ သုတေသန အကျိုးပြု့တို့ ထိန်းချုပ်ဖြုံးစွမ်းပါယ်လုပ်ရေးတွေ့ကတ်မက်က နားယဉ်ပေးပို့လုပ်ရေးတယ်။ ဘာကြောင့်ပဲဆိုတဲ့ သွားတာက... ဒီတို့ (Patriarchy) စနစ်ပို့ပေးဆောင်ပို့ပေးမှုမှာ ရှိခဲ့တယ်။ အဲခါးကြောင့်ဆိုတဲ့ အချို့သူမီးတွေက ပြန်ပြီးတော့ သုတေသန ခံရေးတွေဆိုပြီးတော့ ပြောကြတာ။

အဲတော်ကြောင့်ဆိုတဲ့ ၂၀၀၀ နောက်ပို့ပြု့မှာ အချို့သူမီးတွေဘာက်က ပြန်ပြီးတော့ တရားစွဲတော့တွေ များပောတယ်။ အချို့သားတွေဘာက်က အချို့သူမီးတွေကို သိပ်မထိတဲ့ကျေတော့ ဖြစ်ဟောတယ်။ Johnny Depp ကိုစွဲပို့ဟန်... သုပ္ပန်တရားစွဲခံရတယ်။ ပုံးမှန်အားဖြင့် ယောက်းတွေက တရားစွဲတွေမှာ မနိုင်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်ပဲဆိုတော့ အချို့သူမီးကာကွယ်ရေး ဥပဒေတွေ များပောကြပါ။ အဲခါးကြောင့်ဆိုတဲ့ ယောက်းကောင်းတွေပါ အဥျားပြီးခံရတယ်။

ဒီစတ္တာပိုင်း၏ မကောင်းတဲ့ဘက်က ဘာပဲဆိုပို့ပိုင်... အခို့သာခိုးတွေအပေါ်မှာ အဲပိုမိုး
ကာကွယ်မှုတွေရဟတော့ အရှင်တွဲနှင့်က ဒီ "နှင်းဆိုခိုင်းနဲ့ "ပုံပြင်းနွား" ပြဿနာက ပြန်ပေါ်ဟတယ်။
အခို့သာခိုးတွေဘက်က "နွား"တွေကို သုံးအာ ဖြစ်ဟတယ်။ ယောကျိုးဘက်က ဘယ်ပေါ်ကပ်ကောင်းကောင်း
အကြောင်းငြင်းချို့ဖြစ်နဲ့ အခို့ခုတုပို့ဆိုခြင်းတော့ ခွဲ့ပို့ရွှေ့အခို့နှင့် ယောကျိုးဆုံးမြှေတွေနဲ့ ကွဲပဲ
ကွဲပို့ရွှေ့မာချုန်ပေမယ့်... အခေါ်နာကပ်ပိုင်းမှာ အခို့သာခိုးတွေက ကိုယ်ပေမာကို ယူတေယ် ဖွဲ့ကြေးရှုနိုင်တယ်။
အဲဒါကြောင့်ခို့ယောကျိုးတွေဆိုမှာ အားကိုစွေ့မရေးပို့စေဘူး။

ပြသာနာက ဒီမှာပါ။ မိန္ဒာတွေအတွက်က ပွတ်ပြောက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောက်းကောင်တွေက အပြောရှိတဲ့ပဲ့ပို့မြို့မြို့မြို့ ဖြစ်ပေတယ်။ ယောက်းကောင်တွေ ခံရ၍ ဘာရုပ်ပေးနှာပဲဆိုတာက အဲဒီမှာ အေးခွန်းထွေးပို့မျော့တဲ့ အေးခွန်းပြစ်သွားတာ။

နောက်ဆုံးမှ ဒီစေတ္တာရှိင် အချို့သာတီးပျော်ရွေးချာ ဘာဖြစ်ဟာပဲဆိုတော့... ကျားမ တန်းတူသိမျှရေး မဟုတ်ပေတ္တာဘူး၊ ကျိန်တဲ့အချို့သားကို နိုင်ချေတာ ပြစ်ဟာတယ်။ အဲဒီကျေတော့ ယောကုံးဆိုးတွေအတွက် အဲဒီသူတို့ဘာက်က ကပါစာပြန်ချေတာမှန်တယ်ဆိုပေမယ့် ယောကုံးကောင်းတွေက အနိစ်ခံရတဲ့ဘာတွေ ရောက်ဟာတာ။

အခြားအာမိန္ဒီပြုရေးနှစ်များ နောက်ပြင်းဆာ ကျေးမတန်းတူဖြောမြှုပ်နှံက ကျွန်တဲ့တစ်လက်ဘားကို နှစ်ခုတာ ပိုများဟာတာယ်ပေါ့ကော်။

ပက်ထော်ပမာ ဂိုး

ဒီနေ့ကေတ်မှာ ဖိုးခွာက်သမ် အမျိုးသမီးပါဒ (Femirism) တက်ဟန္တ္တအတူ ဤအိုအစွမ်းရောက် ပျော်ရွှေးမှုတွေက မျှ၏ ကျားမတန်းတည်ဆောင်ရေး ရုပ်ရုပ်ချက်ကနေ တိမ်ပါးပြီး အမျိုးသမားတွေကို စနစ်တာကျ ပြီးခြောက် အခြားထုတွင် ပုံစံအထိ ရောက်ဟတယ်။ ဥပမာ ဒါ Abu Dhabi မှာတွေ့တဲ့ ဒီနှစ်ယောက် အမြတ်ပြင်က အထောက်အထားဆုံးပဲ့။ သူ့က ဘက်ပုံမြို့ရေး အိုင်တိမှာ အပျော်ပျော်တယ် ပေးဆယ်ကျော်အချွော် ကိုယ့်အိမ်ထောင်ကို အကျွန်းထောက်ပဲ့၊ ကပေးကိုယ်သုံး ကရှုံးကိုပေမယ့် နှစ်ဦးက သူဖုန်းဖော်လုပ်သာတောက်ပြုတဲ့ပြီး အိမ်ထောင်ကျော်။ ဆယ့်သုံးနှစ်ကျော်တော့ "အပျော်မတရှိ" ဆိုပြီး ကျာရင်းတောင်တယ်။

ဒီမှာ အကြောင်းတာက သူမှားတာ တစ်ခုမရှိ အကျိုးပေးဆပ်ပေမယ့် အနိုင်ယတရားရုံး၏ အိမ်ဝင်ပြင်ဆိုင်ရွှေ့ချင်မှု ကပေးသောက်ပုံကြီး AD 3000 လို များပြားတဲ့ ရွှေကို သူမှားတာ ထိပ်ပေးဆိုင်တယ်။ နှေးက နောက်ယောက်းရွှေးပြီ။ သူကတော့ နောက်ဆုံး စိတ်တတ်ကြုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစိရင်တွေးရတယ်။

ဟူတ်တယ် သိပ်မကြာသေးခင်က Atul Subhash ရှိခို့တဲ့ အိန္ဒိယပူးတွေမှတ်ယောက်၏ အဖြစ်အပျက်ပျော် ထပ်ပျော်သေးတယ်။ အခါကာက ဒီပိုမိုး ဖြစ်ပြုတွေက IT ကန္တာမှာချုပ်ပေးပါတယ်။ ဆရာတန်တွေ၊ ဘဏ္ဍာ၊ အားကစားသမားတွေပျော် ကွာရပ်ခံရတဲ့ပဲ။ IT မှုပေးပို့မှုများ၊ လူယောက်း အကောင်ပုံးနှီးပါး ဖြစ်နေတာ။

အခဲတာကြောင့် အဆန္တာက်ပြုင်းမှာ ဘားပုံးသာမားတွေဆိုပါပဲ။ သူဖြစ်ခေါ်နာမလ်အောက်မှာ အိန်ယ်တာတို့ ဘာတို့ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ဘာရိုး ဘားပုံးသာမား ကာကာဆိုပါပဲ။ သူဖြစ်သို့သိတဲ့ သူတို့ "အဂို့မတူလို့"ဆိုး ကွာ့၍သွားတာ။ အဂို့မတူလို့အချက်က ဘာပဲဆိုတော့ **‘သူ့ ကျွန်းအတွက် ကောင်းလို့ တဲ့ ယောက်းအရှင်းကောင်းလို့စွော့ ကျွန်းမားတော်များ’**ဆိုပြီးရှင်းသွားတာ။ အဲပို့သို့တွေ့ရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ဒါ Atul Subhash ကိုခွဲကပြောတဲ့ပူဆိုပါပဲ။ သူတို့မှနဲ့ သူဖြစ်သို့တော့ သူတို့အိုးတွေက သူတို့အိုးမြောက်တဲ့အတွက်ကြောင့် တရားရုံးကပါပဲ။ သူ မဟုတ်တာ တစ်ခုခဲ့ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ အဲတာကြောင့်ဆို သူဖြစ်အနေနဲ့ ကပေးထောက်ပဲ့စိတ်တွေ ပတ်ဝန်းပေးရတာလို့။ ပတ်ဝန်းပေးရတာကို သူတို့အိုးကပါပဲတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ရှုံး သူတဲ့ ပို့တောင်းတယ်။ ပြီးရှင်းတရားသူတို့ကပါပဲ။ သူတို့အိုးကပါပဲတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ရှုံး သူတဲ့ အရှင်းကောင်းခဲ့တဲ့ အထောက်ထဲတဲ့ အထောက်ထဲတဲ့ သူတို့အိုးသို့ သတ်သေသွားတယ်။ သူဖော်သုံးပြီး A4 စာရွှေတွေနဲ့ အိန္တယတစိတ်ပဲ့ပို့အိုးတော်များတွေကို ရေးခဲ့တယ်။

အဲဒီ ပူဇွဲ တော်တော်များများ ဝကားပြောစေဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေ ပြောင်းသွားဟား၊ အပြောင်းသွားမှုးများ၊ ဘဏ်ပို့ပဲ့ဆိုစွော့၊ ဒီနေ့ခေတ်မှာက ဒီအိုးသို့အခွင့်အရှင်းကိုပြောလိုပြီးတော့ အိုးသားအခွင့်အရှင်း၊ အမိုးသားဖြင့် ကောင်းတဲ့အိုးသားတွေကို ကာကွယ်ပေးဖို့ဘာမှုပုပ်ပို့မဲ့စေတော်များ။

ဒီပြုဖြစ်ပြု၍ တစ်ခုတွဲသူ့မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့ခေတ် ပူဇွဲဖွဲ့အစည်းမှာ အိုးသားအခွင့်အရှင်းပျော်ရွှေ့ခဲ့ ရပ်အဖြစ် တရားအိုးရောက် အပ်ခဲ့ရတွေက "ယောက်းကောင်း" တွေကိုစောင် ဥပဒေနဲ့ အကာအကွယ်မပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်ဟတယ်။ ဥပမာ ဆိုရှုဟန်အောင် အောက်ဆောင်းပြီးတွေ့ ဝကားတွေကြောင့် အိုးသားတော်က ဒီပောင်းကို ဖုန်းဖို့ပြုတဲ့တောင်းဆိုမဲ့တွေ့၊ မိတ်ပျက်အောင် ဆက်ဆံမှုတွေ ပူးပေါ်တယ်။ လူမှာရှုံးအားတွောင်း အိုးအားဖြင့် အိုးသားတော်က ဒီတွေကို သတ်းခဲ့ ခံစားရတယ်။

အမိုးသား မူပဲ ကျားမတန်းတော်များရေး ရှုံးရွှေ့ယျက်ကို ကျော်ပွဲနဲ့ အိုးသားတွေကိုရှုံးရွှေ့ယျက်ရှိပို့ ထိန်းမာတာပဲ။ အရှင်းတွဲနဲ့ကဆို ဒီသားမျှကို ထိန်းတွဲ၊ ကာကွယ်ဖို့ယောက်းတွေမှာ တာဝန်းခဲ့တယ်။ အခြေခေတ်မှာတော့ ယောက်းကောင်းတော်မှာ တော်နာကို အရွှေ့သုံးစားပုပ်ပြီး ဥပဒေက မကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဖြစ်ပြုတွေ များဟတယ်။ ဆိုရှုဟန် ဒီနေ့ခေတ် ပူဇွဲအိုးမှာ ကိုယ့်ဘောက်က ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း၊ အာမခံချက် မရှိတော်များမှု့တဲ့ အခြေအနေ ရောက်ပြုပဲ။

**အချက်အပ်က တွေ့ပြီး ကောက်ချက်ချုပ် ဒီနေ့ခေတ် က နားတွေအတွက် အဲ မခံချက် မရှိတော်များ၊
“နှင့်ခဲ့ခိုင်” ဆော်ပြန်ရောက်သွားပြီ။**

ဆောင်သာစ်ဖို့မဆောက်ဆံရေး

ဟူ၍ပြီ။ အရင်ကသမီးပြောင်းပြောပြီးသွားတဲ့အတွက် အခြေခံတော်လာစို့မဆောက်ဆံရေး ၈၈ ထုံးမြားတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ မကားပုံးတွေအပြောင်း စနစ်တာကျ ရှုပြုခဲ့ယ်။ ဒါတွေက ရှုပြီးတွေ ယောက်က ပြောပြတဲ့ပုံးနဲ့ ပုံးစွမ်တော့သွား။ ဒါခေတ်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ၊ အသမ်ဆသမ်သော မိန်ခေါ်ခြေတွေ အများပြီးရှုပြု။ ဒီးဆောင်ထို့ပြုခြင်တာက ဒီအယူအဆတွေဟာ လူမှုရေးပြောင်းပေါ်ခဲ့ရပါတယ်ဖြစ် တယ်လို့ဟပဲ။

ကဲ့ ဆောင်စွဲမျှမှုမျှမှုတဲ့ အမိကအယူအဆ တွေ အဆေးမိတ်ပြုလုပ်အောင်။

၁။ ရှုတ်တရှုက်မီတ်ပြုက (The "Ick")

အမို့ယ် : တစ်ယောက်ယောက်အပေါ် ရှုနေတဲ့ ဆွဲဆောင်နဲ့ သို့မဟုတ် မီတ်ဝင်စားများ သားယ်တဲ့ မပြောခိုးမှုတဲ့ မမှုတဲ့ အပြောင်းပြုချက်တစ်ခုပြောင်း ချက်ချင်းပျောက်ဆုံးတဲ့ ခံစားချက်။ ဒါကို ရှုပြုဖို့ချက်တယ် ယဉ်းကိုတန်အောင် ပြောပို့ရရှု့း။

ဥပါး : "သူ ကားပေါ်ကဆင်းတဲ့အခါ ခြေချော်ပြုပြီး တံခါးကို ဆွဲခို့တယ်။ အခိုကတော်းက သူ့ကို ပြုလုပ်ဖို့မောင်းတော့သွား၊ ဆွဲဆောင်ချုပ်သွား ပုံးစွမ်ပျောက်သွားပြီ။"

အရှင့်ယူလှုပ်ရှုံးရှုံး : အရင်တွေ့က ဆွဲဆောင်ချုပ်ပျောက်သွားတာဟာ ပြီးဆားတဲ့အပြောင်းပြုချက်တွေ (ဥပါး - သွားဖောက်တာ၊ ရှုပြုပြုတာ) ပြောပို့ဖြစ်တယ်။ အခြေခံတို့တော့ ရွေးချယ်စရွာအရှင့်ချားဟာတာနဲ့အမျှ Ick ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေတဲ့ အဆေးမိတ်ပေးတွေက အရေးပါဟာတယ်။ လူတွေ့မှာ ပို့စိတ်ကျတဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေရှုံးပြုပြီး အနော်ယောက်ပြုချော်ရှုံး မီတ်ဝင်စားမျှေးကိုဖို့နှစ်တိန္တ်တယ်။

၂။ မီတ်အတွက်ရှုံးစွဲ (Baggage)

အမို့ယ် : အရင်ဆက်ဆံရေးတွေကနဲ့ ဆက်ပြီးသယ်ဆောင်ဟာရာတဲ့ မပြုပျော်တဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ယဉ်းကြော်ချုပ်သာနာတွေ၊ မီတ်စောက်တွေ။ ဒါတွေဟာ အသမ်တွေတဲ့ဆက်ဆံရေးကို စုနိပါစေတယ်။

ဥပါး : "ဒါ အချော့မှုပေးပေးနေကို မတွေ့နိုင်စေးဘား။ ပါ့မှာ ဝန်ထုပ်တွေအများပြု့ရှုပြုတယ်။ အရင်တော်းက စောက်ပြုသာနာတွေ၊ Trauma တွေ အရှင့်ချားခဲ့ပို့အခြားနှင့်ထိုးနှင့်သားဘား၊ (အရင်ကလူမျှေးတို့ ရှင် စောက် trauma ရှိမော် စောက်ပြောင်း မရှိပါ)"

အရှင့်ယူလှုပ်ရှုံးရှုံး : အရင်ခေတ်က လူတွေဟာ အိမ်ထောင်တစ်ခုတွေ့ကိုပဲ နှီးတည်ပြီး ဆက်ဆံရေးအရေအတွက် နှုတ်တယ်။ အခြေခံတို့တော့ ဆက်ဆံရေးတွေက ချားပြားဟာတယ်။ ပျော်ခြုံနာတယ်။ ကွာ့ရှင်းမှုနှင့်ပေါ်ပြုတယ်။ ဒါပြောင်း "ဝန်ထုပ်" ဆိုတဲ့ လူတွေ့နှင့်ပါးမှာ တစ်ခုမှုပျော်တော်လာချိန်ပြု့ရှုံးအသမ်တွေတဲ့သွေ့တို့တို့ကို သုတေသနပါးမှာ ကာကွယ်ထားတတ်ပြုတယ်။

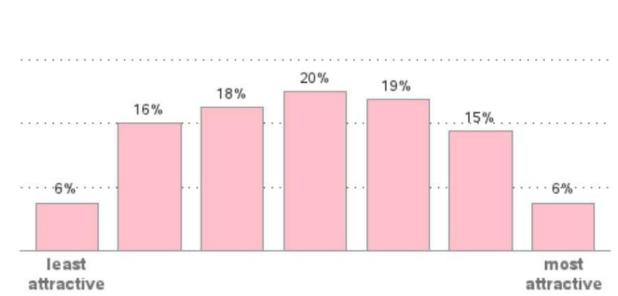
၃။ ရွှေ့ချယ်စော်မြှာမြင်နှင့် Apps များ (Choice Overload & Dating Apps)

အဓိပ္ပာယ် : Tinder, Bumble စဲ့ အကိပ်တွေ့ကြောင့် ဖြစ်ပောတဲ့ ရွှေ့ချယ်စော် အပြန်အကျိုးများနှာ။ ဒီအခြေအနေဟာ လူတွေကို ဆုံးဖြတ်ချက်မချိန်စွာဆင် (Paralysis) ဖြစ်ခေါ်ပြီး ဘယ်သူ့ကိုမြှုံး အပြည့်အဝ ကျေနပ်ခြုံရှုတဲ့ "နောက်တစ်ယောက် ပို့ကောင်းကောင်းနဲ့ တွေ့မဟား" ဆိတ္တဲ့ အတွေးကို အခြေဖြစ်စေတယ်။

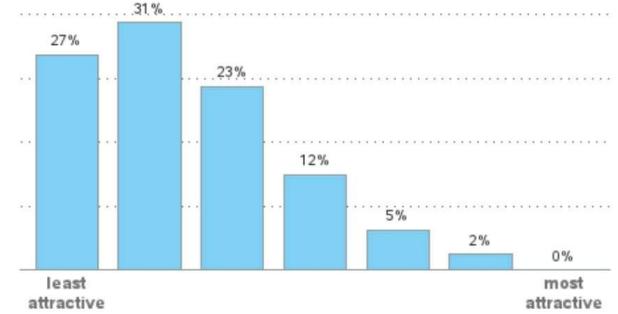
ဥပမာ : "သူ့က တကယ်ကို ကောင်းတဲ့ သူ့ပဲ။ ဒါပေမယ့် ပါ ဒီ App ကို မဖျက်သေးဘူး။ ဖြစ်နိုင်သေးတယ်ပေါ့ နောက်ထပ် ပို့ကောင်းတဲ့ သူ့ပဲ။ ပို့မျှတဲ့ သူ့ပဲ။ တစ်ယောက်ယောက် ရောက်ပောပယ်ဆိုရင်ကေား။"

အကြန်ပျော်ရှုံး : အကြော်တွေ့က ကိုယ့်စွာ၊ ကိုယ့်ပြုကွက်၊ ကိုယ့်အပျော်ခွင်ပောက်ထဲမှာပဲ ရွှေ့ချယ်စော်ရှုံးတယ်။ အခုခြေတွေ့တော့ အင်တာနက်က တစ်ကဲ့သွေးပဲ့ပို့ ချိတ်ဆက်ပေးထားတယ်။ ပေါ့ပေါ့ကိုတွေ့ဖော်အရ ပိန်းကပေး ၈၀-၉၀% က ယောက်းတွေ့ရဲ့ ၈၀-၉၀% ကို ပဲ့ခြစ်ပါဝင်စားကြေား။ ဒါတော့ "ဒီကောင်းကောင်းတယ်" ဒါပေမယ့် နောက်တစ်ယောက်ကို အော်ပြုခြုံရှုံးမယ်" ဆိတ္တဲ့ မပြီးဆုံးဖြင့်တဲ့ ရွှေ့ချယ်ခြုံစက်ဝန်ကြီးဖြစ်နေတယ်။

How Men Rate Women
on okcupid.com



How Women Rate Men
on okcupid.com



ဖုန်းကြိုးချုပ်ရေးဝန်ဆောင်ရွက် အုပ်စု OKCupid နဲ့ အချက်အပ်ကိုတွေ့ဖော်အရ အခြင်ကွာမြှားများ ထင်ရှုံးနေတယ်။ ယောက်းတွေ့က ပိန်းကပေးတွေ့ကို ပုံးပြန် အတိုင်း အဆင့်ဘတ်မှတ်ပြုပေမယ့် ပိန်းကပေးအချုပ်စုရော်တော့ ယောက်းတွေ့ကို ပျော်ချုံအက်ပို့သာ သတ်မှတ်တယ်။ ဒါပဲ့ အကျိုးဆုံးဆုံးဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ရွှေ့ချယ်မှုပဲ့ပဲ့ ပါ။

ကျော်ကိုး : okcupid.com

၄။ အသက်အရွယ်

အဓိပ္ပာယ် : ယဉ်ကျေးမှုအရ အသက်အရွယ်ကို ဒီအိမ်ထောပြုဖို့ သိမှာဟုတ် ရွှေ့စားရှုတဲ့ အဓိကအချက်အဖြစ် မသတ်မှတ်တော့ခြင်း။ လူနေ့မှုပဲ့ပဲ့ ရှုံးချုပ်ကို စိတ်သာတောာထား ကိုယ်ပါးချို့တွေ့က ပိုအရေးပါပောတယ်။

ဥပုံး : "သူ့အသက် ငွေ နဲ့ရှိပြီ၊ ပို့အသက် ၃၀ ပျော်ရေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ အသက်ကို ကျေမှုစိုက်တော့ဘူး။"

အဂ်နိယျာဉ် : အရင်တွေ့က အသက် ၂၀ ကျော်၏ အိမ်ထောင်ကျိုး၊ ၃၀ ကျော်၏ လူပို့ကြီး/အပို့ကြီး စေဖြင့် လူမှုရေးဖော်အားတွေ့ရှိတယ်။ အခြေတ်မှာတော့ ပုံတေသာသွားတာ၊ အပျော်အကိုင်တွေ့ဆောက်တာတွေက အမိကဖြစ်ပောတော့ အသက် ၄၀ အထိ လူပို့ကြီး၊ အပို့ကြီးတွေ အဆုံးကြီးပဲ။ စာတိမှတ်ချက်တွေ ပျော်ပျော်ပေးပောပမယ့် ဂိုလ်အဆိုင်ရဲ ကိုယ်လိုက် လူမှုရေးဆိုင်ရဲ ဖော်အားတွောကတော့ ရှိနေဆဲပါပဲ။

၅။ ပျောက်ကျွုပ်ခြင်း (Ghosting)

အမိုယ် : ရှင်းပင်းတဲ့ အကြောင်းပြုချက်၊ နှားပြောချက်များ၊ ဆက်သွယ်မှုအားပုံးကြိုးရှုတရာ့၏ ရုပ်တန်ပိုက်ရှိခြင်း။ ဖုန်းခေါ်ပြန် မက်ဆော်ပြန်မပို့တော့ဘူး။

ဥပုံး : "တစ်ပုံးနှင့်ပါး တစ်နေ့တာအကြောင်း မကားပြောနေကျပါ။ ဒါနဲ့ မနက်ကထိ ကောင်းကောင်းပြောနေတဲ့နဲ့ပဲ။ ဥနေ စစ်ဆေးမှုများတွေကို Seen လုပ်စိုက်ပြီး ဘာမှပြန်မပြောတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်သွားတာမှန်းကို မသိဘူး။"

အဂ်နိယျာဉ် : အရင်တွေ့က လူမှုအလိုင်းအခိုင်းက သေးယော်ပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သိကြတယ်။ ဆက်ဆံရေးကြိုးရှင်းပင်းစွာ အဆုံးသတ်ဖို့ လူမှုရေးဟာဝန်ရှိတယ်။ အခြေတ်မှာတော့ ဒီဂျိမ်းတယ်ကို လွှဲစွာကို အပျော်တကျ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပေးထားတယ်။ အကျိုးခွာက်မရှိ (သို့မဟုတ်) နှုန်းပါးတယ်ဟု ဆိုင်ရှုတယ်။

၆။ မိတ်ဆွေဗုံး (Friendzone)

အမိုယ် : တစ်ဖက်သားကို ချမ်းချွေ့ခြင်း မိတ်ထက်အဖြစ် မခြင်း၊ သူယုံချင်အဆင့်ထဲ့မှာပဲ သတ်မှတ်ထားခြင်း။ ကိုယ့်ဘက်က ချမ်းနေပေမယ့် သူတို့ဘက်က "နှင့် ပါ့အတွက် အရှစ်ကောင်းတယ်၊ ဒါပေမယ့်..." ဆိုတဲ့ မကားကိုပဲ ပြေားရမယ်။

ဥပုံး : "ပါ့ကို အရှစ်ကိုရှိတယ်၊ ပါ့ဘာပြောပြော နားထောင်ပေးတယ်၊ အခက်အခဲတိုင်းမှာ ကျွန်းတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကတော့ ပါ့ကို သူယုံချင်ပဲ့ပို့ ပြောတယ်။ 'မင်းကို မကြိုက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ပါတဲ့ သူယုံချင်ဖြစ်သွားမှာ မရပ်ချင်လို့ဘူး။'

အဂ်နိယျာဉ် : အရင်တွေ့က အကောင်းဆုံးသူယုံချင်းတွေကနဲ့ ချမ်းရှိစိုက်တဲ့အပြင်၏အွေးအဆုံးကြီးရှိတယ်။ အခြေတ်မှာတော့ ရွေးချယ်မျေားပေးတာနဲ့အဆုံး "Feel" ရှိမရှိက အရှစ်အမိက်ကျွုံးပေးတယ်။ Feel မဟာရင် ဘယ်ပေးပို့ကောင်းကောင်း "သူယုံချင်ပဲ့" ဆိုတဲ့ နယ်နှံမိတ်ထဲ့ပို့ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ပေ ဒီကြိုးထဲကို ရွောက်သွားရင် ပြန်ထွက်လို့ ဖုန်းဖို့တွေ့တော့ဘူးလို့ ယူဆောင်တယ်။

၄။ အပူနှစ်အကျိုး ရုံးနှုန်းပြန်ခြင်း (Simping)

ဥပမာ : " ဘာမှာပြန်လော်နဲ့ Facebook မှာ like, Comment အခြေတစ်ဦးပျော်ပေးနေတယ်။ သူရှိပိုမိုအောက်မှာ ရှိခိုင်းမကားတွေ့ရေးနေတယ်။ သူတို့ ပက်ဆောင်တွေ အခြေဝယ်ပေးနေတယ်။ အဲပြုပုံရှိပါ၍ Simp ဖို့ခေါ်တယ်။ "

အရင်ပျော်ရှင် : အရင်တွေက တွဲပြန်ပေါ်ရဲ့ ချမှတ်ကြော်ချို့ကို လုပ်အလိုင်အလိုင်က အားမပေးဘူး။ "ဂျာသိက္ခာရှိဖြို့နေပါ" ဆိုပြီး ဆုံးမတယ်။ အခြေခံတွောတော့ အာရုံးကြော်ချို့ပျားရေး (Attention Economy) က ဒီလိုအပြုအမျက် အားပေးနေသူဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။ OnlyFans ပြိုနေရာတွေမှာ ပို့ကပေးတွေအတွက် ယောက်းတွေ ငွေအဆားပြီးလုံးတော်းပုံးတွေအပ်ပါပဲ။

၅။ တစ်ရက်ဝင် ဆွဲပြုခြင်း (Soft Launching)

အခါဗ္ဗာယ်: အိမ်ဆောင်သည့်တွေ အပါဒေဝင် (စိန်းမ က အပို့ဖြို့ ယောက်း ရှိခြောင်း ဘယ်လူမှု မှုမပြောတာ) အရို့အစွဲက် သောသေး ပေးသဲ ပြတာ) ။ ဥပမာ - ချက်နှစ်ပြော ပက်တစ်ချောင်း (၁၅၃) အရို့အကျင်းပေးပြုခြင်း ဟတ်ပုံတောင်တာ။

ဥပမာ : "ဘုတိနှစ်ပောက် တစ်ပေပောက်တဲ့နေပြီ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တူမှု မသိကြဘူး။ Instagram မှာ သေကိစ္စရေနှစ်ခုစွဲကိစ္စတယ်ပဲ။ ပေကိစ္စပေကိပျောက်ထားတဲ့အတော်ပဲပေးကျွဲ့ တင်တယ်။ Tag ပုဟ်းခေပ်ဘူး၊ ဘာမှပေါ်ဘူးတဲ့ဒါးမရှိဘူး။ အဲဒါကို ၂၀၁၇ Launch ဖုပ်ဘယ်ပို့ခဲ့တယ်။"

အကြန်ပျော်ရှင် : အရှင်တန်းက ရွှေ့စားရှိပောင် မိဘဘားစွဲ သူတွေ့ချင်းတွေကို တရားဝင် မိတ်ဆက်တယ်။ အခြေခံတုန်းတော့ ဆိုရယ်ခိုးပါယာက မဟာဖူးပြားကျေကျုံ မရောင်းရှုရှိ အေးပေးနေတယ်။ ဘာကိုဖြေဆိုတော့ ၁) ပိုကောင်တဲ့ ကျွဲ့ချယ်မှုတာမှာပေါ်ပော်ရှင် ပြန်ပြောင်းလို့ အောင် ၂) လူတွေရဲတဲ့ ပြန်မှုရှင်

၃၁ မြန်မာ့စွမ်းဆောင်းဆွဲထုပ်မြေး (Breadcrumbs)

အခါးပွားသုတေသန : တစ်ခုစွဲတစ်ယောက်၏ စီတင်ထောက်များ၏ ထိန်းထောက်များဖြင့် ကတိကဝ်တ်မပါဘဲ အနောက်လျှပ်စီဆောင်ရွက်သွေးတွေ (ဥပမာ - တစ်ခုစွဲတစ်ရွာ ခက်ခေါ်ချို့ပြန်တောာ ရွယ်စွဲ၏ Meme ပြော) ကို မကြာခေါာက်ပြုခြင်း။ ဒါပေမာ စီတင်ထောက်များတွေ၏ ယောင်ဆွေကိုချက်ပေးပြီး တကယ့်ရှုံးစွဲယူချက်ကတော့ ကိုယ့်အပေါ် သုတေသနများအတွက် ထိန်းသိမ်းထောက်များ၏

ဥပမာ : "တစ်ပတ်ပုံးသာခုမပြောဘူး။ ရုပ်တရှုံး 'မင်းနေကောင်းရွှေးပြား၊ မင်းအကြောင်းတွေ့ခိုတယ်' ဆိုပြီး မက်ဆော့ချို့ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ နှစ်ရှုံးပောက်ထပ်ပြီးမှ 'ဆော့ရှိဖြာ၊ အရှုံးအပျော်ရှုံးနေရို့ ဖုန်းမကိုဖြတ်ဖြစ်ဗျား' ဆိုတာရှိပြန်ပြီတယ်။ အဲဒါပြောတွေနဲ့ ပိုစိတ်ကို ဆွဲထားတာ။"

အရင်နှုပ်ရှင် : လူထာဝအရ မရတဲ့အရာကို ပို့ချင်တတယ်။ ဒီတိတေသနကို ဆောင်စွမ်းမေးမှာ များပွားစွာအသုံးခြားပါ။ အရင်တွန်းက လူမှုအာဝနပုံမှန်ရှိ ဒီလိုအပြုအများကို ရှုံးခြုံတယ်။ အခြေခံတို့တော့ အားစိုက်ထဲတွေ့နိုင်ပြီး ပွဲယ်ကုတဲ့ ဒီရွှေမြတ်ဆုံးတွေကြောင့် ဒီလိုပွဲတွေ အချောင်းပြုပေါ်ပါတယ်။

၁၀။ ချမှတ်ပြုခြင်း (Love Bombing)

အခါးပါး : ဆက်ဆံရေးအစောင့်အဆင့်မှာပဲ ချမှတ်ခြင်း၊ ရီးမှတ်ခြင်း၊ အရှုံးစိုက်ခြင်း၊ ပက်ဆောင်ပေါ်ခြင်းတွေကို အဆုန်အကြံပြုပြုပြီး သုတေသန်း၊ ခံစားချက်နှင့် ဆုံးဖိတ်ချက်ကို ယွင်းနိုင်စွာ ထိန်းချုပ်စိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြင်ကိုဖြောင်းပဲခြင်း။

ဥပမာ: "တမ်းပါတေသနများနဲ့ ရို့အတွက် မင်းကြီးပါတီများမတော့ဖူးဘူး။ ပါတီနှစ်ယောက် အတွက်များပူးတွေ့သွားမယ်။ မင်းကို ထိုဘားလျှို့ခြင်မယ်" ဆိုပြီး ဒုတိယအကြိမ်တွေ့တန်းက ပြောတယ်။ ဒါက ဟောင်းကမားပုံးတွေ့တယ်။ ဟောင်းကမားသမားကို အစပိုင်းအ နှစ်းနှစ်းပေးအနိုင်ပေးပြီး စွဲပမ်းအောင်ပျော်တယ်။ ဘာရမယ်ဆိုတာ မသေခြားဘူး။ ကောင်းတေသနရှိနှိမ်းတို့အပေါ်ရှိနှိမ်းတယ်။ အဲဒါမသေခြားဘူး စွဲပမ်းမေတယ်။ I love Bombing အားပေါ်ပါပြီး။ အပွဲနှစ်အကျိုးချုပ်ပြေတောက ဟူတ်ချင်မှုဟူတ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမသေခြားမှု ဒီပျော် ပါကို တာကယ်ချုပ်တေားဆိုတဲ့ ဓားဆိုးက ပူးတွေ့စွဲပမ်းမေတယ်။ နောက်ဆုံး ထိုးမြားမယ့်အထိ ဆက်သွားဖို့ ဖြစ်ပောတယ်။"

အရှင်နှေ့ရှင်းရှင်း အရှင်တာန်းက ချမ်းမြှင်နှေ့ရှင်းရှင်း တဖြည်းဖြည်းချင် တွေ့ဆောက်ရတယ်။ လူမှာအသိင်းအခိုင်းကာလည်း စော့ကြော်စိန်းကျောင်းလေးတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ လူတွေက ချမ်းစွဲမှုပါ၍ မြတ်မှန်တဲ့ချမ်းမြှင်းမေတ္တာရှိ မှားယွင်းတတ်ကြတယ်။ အထူးသာဖြင့် မိတ်ထိခြုံရွယ်သူတွေ့၊ ချမ်းမြှင်နှေ့ရှင်းရှင်းနေသူတွေ့ ဒီလိုအပြုအမှုကို ဆွဲဆောင်နှုန်းအဖြစ် မြင်မြှင့် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးထဲ ကျော်ကျော်သွားတတ်ကြတယ်။

၁၁။ အခြားအနေဖော်လုပ်ကိစ်ရေး (Relationships)

အခိုဗ္ဗာယ် : ဘယ်ပို့ဖြာဆင်ဖေတန်းမှုန်း မသတ်မှတ်ရသေးဘဲ၊ အနာဂတ်ဖေတွက် ရွှေ့စွဲယ်ချက်ပေါ် မရှိဘဲ၊ ပို့ပြုပြီးဆိုပြီး (သို့) ချမ်းဆောင်ရွှေ့ပတ်သက်နှုန်းမှာ ဆက်ပြီဖြစ်နေခြင်း။ တရားလ် ချမ်းဆောင်ရွှေ့ပို့မသော်လူး ဒါပေမယ့် သွေထွေယ်ချင်ထက်တော့ ကျော်စွဲနေတယ်။ ဘာမှန်းဆုတ်ဘဲ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေ။

ဥာမာ : "ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ပေးပေးပေးကြရှုပြု။ တပ်ပတ်ကို နှစ်ခါးပုံးခါးတွေ့တယ်။ အတူဥ္ဓာမားတယ်။ အိပ်တော်။ ဒါပေမယ့် 'ပါတို့ဘာပဲ' ဆိုတာ တစ်ခါ့မှ မပြောဖူးဘူး။ တစ်ယောက်ကိုဘာမှာ ရှုပ်စားကိုယူစွာ မိတ်ဆက်ထားဘူး။ ဒါအတိုင်း ဖြစ်နေတာ။"

အကြန်ယူဉ်၏ : အကြန်တွေ့က အဆင့်အတန်းမသတ်မှတ်ရသေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာ အကျိုးအပြောင်းကာပါတစ်ခု (Transitional Phase) သက်သက်ပါ။ မိတ်ဆွေကနေ ချမှတ်ဖြစ်မိန့် (သိ) အိမ်ထောင်တွေ့ဆောက်မှု သွားနေတဲ့ ခရီးစဉ်၏ အမိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲပါ။ အခြေတွေ့အကြောင်းအမှုတဲ့ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်က ရှုံးချုပ်ချက်မရှိဘဲ ပတ်ဆုံးဖြစ်ကြန့်တဲ့ ပန်းတိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပောတယ်။ လူတွေက မာရင်းသွေးတို့ (Commitment)၊ တာဝန်ယူဖို့ကြိုး ပြောက်ယူကြတယ်။ ဒါအတိုင်းကောင်းပါတယ် ဆိုပြီး နှစ်နှစ်ဦး ဒါအခြေအနေထဲမှာပဲ နေကြတော့တယ်။ တစ်ယက်သားကိုယူစွာ ရွှေ့ပေါ်ခြင်းပေးထားသောပြု၊ **ကိုယ်ယူး** တွေ့ဗျာတွေ့နဲ့ စောင့်ကြုံရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့ အဆင်ပြုမှုကို ပြုလိုက်ယူကြတယ်။

၅။ 'နီးယား' (The Spark)

အမို့ယာ် : ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ဆက်ပေါက်ပိုက်စားလို့အတွက် မဖြစ်မနေရှိအပ်တယ်လို့ ယူဆတေားတဲ့ ချက်ချင်း ပြစ်ပေါ်ဟေတဲ့ မိတ်ပျော်ရှုံးမှုစွဲတက်မှု ခါးမဟာ့တ် ပိုင်ပြုခိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှု (Chemistry)။

ဥာမာ : "သူ့အား ပါပိုချင်တဲ့အကြအအားလုံးရှိတယ်။ ရှိတွေ့ခြော ပုံတော်တော် မကားပြောပေါ်းကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့်... နီးယားမပေါ်ဘူးဘူး (feel မဟာဘူး)။ သူ့အားပြောရတာ အဆင်ပြုပေမယ့် မိတ်ထဲက တစ်ခုခဲ့ ရှိပြုပေးပို့ပြီး။ ချက်ချင်းပြီး 'စီး...' ဆိုပြီး ဖြစ်မယားဘူး။"

အကြန်ယူဉ်၏ : အကြန်တွေ့က ဆွဲဆောင်မှုနဲ့ ချမှတ်ပေါ်တွေ့ဟာ အဆိုနှုန်းပြောတာတွေ့အနဲ့ တဖြည်းဖြည်းချင်းပြီးထွားဟာတ်တယ်ရှိ ယုံကြည်ကြတယ်။ အတူတွေ့ အဆက်အခဲတွေ့ကို ကျော်စွားရင်းမကားမြော်ပြောရင်းနဲ့ ချမှတ်ရှုံးနှုံးမှုဖြစ်ပောတယ်။ အခြေတွေ့အားလုံး စောင့်ပျော်နှုံးအတွက် "နီးယား" ဆိုတဲ့ ချက်ချင်းပြစ်မှုပဲ မိတ်ခဲ့မှုတဲ့ ပြုပြုအပ်ချက် (Prerequisite) တစ်ခုပဲ သဘောထားကြတယ်။ ဒါတိမီတွေ့က "နီးယား" မပေါ်ကိုင် အုတေသနအကြိုင် Date ထပ်ထွက်ဖို့ အဆင့်အရေးနှုန်းသွားတယ်။ အကြအအားလုံး အဆင်ပြု ရုံးမပဲ့ခြောက်တေားဘူး။ အဲခြောက်ရဲ့ ဖြစ်နေမှုရတယ်။

၆။ မိတ်ပျော်ဆက်ဆံရေး (Rebound Relationships)

အမို့ယာ် : မိတ်အက်ရာ ပြုးထန်စွာ ကွာဗျာင်းပြီး (သိ) ဆက်ဆံရေးပြီးတစ်ခု အဆုံးစာတို့ရှိနိုး ချက်ချင်းပဲ တောင်ပိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးအသစ်။ ဒါဆက်ဆံရေးဟာ တည်းပြုခဲ့တဲ့ ချမှတ်ချုံရှိ တည်ဆောက်ဖို့ထက် ကွဲကွာခြင်း၊ ဝေအာကို သာက်သာမေ့ဖို့ ကိုပွဲကိုပွဲကိုပွဲ အာရုံပြုးပြီး ရှုံးချုပ်ချက်နဲ့ ဖြစ်ပောတ်တယ်။

ဥပမာ : "သူရွှေနှဲတဲ့တစ်ပေက္ခာ နှစ်နှစ်ပြော ဆက်ဆံရေးပြီးက ကွားရှင်းသွားတာ။ အခါးပါ့ တွေ့နေပြီ။ သူကျယ်စွဲ့ 'ပါမောင်ကအမြဲနာကျခြော့ရတယ်' အခါးမျှော့ အသစ်တစ်ခုရှင်းတယ် ဘာဖြစ်မပဲဆိုတာ ကြည့်ရွှေ့ဆင် လို့ပြောတယ်။"

အရေးနှုန်းရှင်း : အရေးပြုမှုအဖွဲ့အစည်းအား Rebound Relationship ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အရေးအဖွဲ့ သတ်မှတ်ခဲ့ရတယ်။ မိတ်ခပြုလှို့ဝေးတဲ့ပေါ့ တွေ့ရင် နှစ်ပေးကိုမေးလုံး ထိခိုက်မယ်ဟို ယူဆောင်တယ်။ အခါးခေါ်မှာတော့ ဒါကို 'ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်' ပြန်ရွေ့ခြင်း (Self-discovery)၊ 'အေးအပ်ပြန်ဖွေ့ခြင်း' (Re-empowerment) ဆိုတဲ့ အခါးပြုယော်စာတွေ ဖော်ပြောတယ်။ ဝေဒနာကို ကျော်လွှားစွဲ နည်းပမ်းတစ်ခုလို့ မြင်ပောင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပိုမာက်ဆံရေးဆီးက တော်ခြော့ခွန်လှို့ပြီး၊ တစ်ယက်သားကို မိတ်ဆက်ရှု ထပ်ရနေခိုင်းပောင်ဆိုတဲ့ အခါးကိုမြှော့ မပြောခဲာ ရွှေမြှေးရှုခြိတတဲ့ပြောတယ်။

၁၄။ ယွဲတာ၊ ထွေ ခြားသာ (Shit Tests)

အခါးပြုယော် : တစ်ခုလှိုင်ယောက်ရဲ့ ယုံကြည်မှု (Confidence)၊ ကိုယ့်နယ်နှစ်တိကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း (Boundaries)၊ မိတ်ခိုင်ရှိနှုန်း (Resilience) စောငွေကို မေးသပ်ပြန်လှို့ပြီး ရွှေ့ချွေ့ချွေ့ကို ပူးပေါ်တဲ့ စောင်းပွဲမှု

ဥပမာ : (ပထမဆုံး Date နှာ ဟာသသဘောနဲ့ ပြောလိုက်တာ) - "အေး... ဒါခိုင့်ကိုဘာလို့တွေ့ချင်တာရပဲ့? မင်းမြင်တဲ့ တိုးကောင်မပေးတွေ့လို့ပါက သိပ်ပြုတာမှာမဟုတ်ဘဲ။"

အရေးနှုန်းရှင်း : အရေးပြုနှုန်းက လူတွေ်ယောက်ရဲ့ မရှိလို့ ကတ်သိမ်းကို အကဲဖြတ်စွဲဆိုရင် အတူတူကွ ကြံးတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ မိန့်ခေါ်မှုတွေကနေ တစ်ဆင့် ကြည့်ရတယ်။ အခါးပြုနှုန်းတယ်။ အခါးခေါ်မှာတော့ လူတွေက ပြုမြန်ဆန်တဲ့ နည်းပမ်းကိုရှုပြောတယ်။ ပါ၍၏ကားရင် ပါကိုပြန်ခဲ့ခဲ့တော့ ဆိုတာကို မေးပြန်တာ။ တုံ့ပြန်ပြုခဲ့လေလှို့ပြီး ဆက်ပေကိုမိတ်ဝင်စားနှုန်းပါ့၏ ဆုံးဖွဲ့တတဲ့ပြောတယ်။