ထက် (HTET OFFICIAL) • RESEARCH MONOGRAPH

လူမှုရေး၊ စိတ်ပညာ ကိုယ်တွေ့အက်ဆေး

Cisgender Privilege ဆိုတာ ဘာလဲ? — ဗီဒီယိုဂိမ်းကို "Easy Mode" နဲ့ ဆော့နေကြသူများအကြောင်း တစ်စေ့တစ်စောင်း

စာရေးသူ: ထက် (Htet) | **ရက်စွဲ:** 2025-10-12 | **တရားဝင် သုတေသန စာတမ်း (Official Full Version PDF)**

၁၈ ဆလိုက်ပါ ဓာတ်ပုံဆောင်းပါး VISUAL ESSAY & PSYCHOLOGY ၂၀၂၅ ခုနှစ် • ရေးသားသူ ထက် (Htet)

Cisgender Privilege ဆိုတာ ဘာလဲ? - မျက်နှာဖုံး

18-Slide Full Presentation

Cisgender Privilege ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဗီဒီယိုဂိမ်းကို "Easy Mode" နဲ့ ဆော့နေကြသူများအကြောင်း တစ်စေ့တစ်စောင်း
“Privilege ဆိုတာ ကိုယ်က သူများထက် ပိုသာနေတာ၊ ချမ်းသာနေတာကို ပြောချင်တာချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မွေးဖွားလာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် ‘ကိုယ် ကြုံတွေ့ရဖို့ မလိုလိုက်တဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ အတားအဆီးတွေ’ ကို ဆိုလိုတာပါ။ Cisgender ဖြစ်နေခြင်း ဟာ ဘဝဆိုတဲ့ ဗီဒီယိုဂိမ်းကြီးကို Easy Mode နဲ့ ဆော့နေရသလိုပါပဲ...”
ရေးသားသူ: ထက် (Htet) | လူမှုရေး၊ စိတ်ပညာ ကိုယ်တွေ့အက်ဆေး
Full Slide Deck PDF (1.6 MB) PDF တိုက်ရိုက်ဖတ်ရှုရန် Slide Gallery ကြည့်ရန် Markdown (.md)
Slide Gallery

ဆလိုက် (၁၈) ခု စာတမ်းပြခန်း

Slide 1 of 18

Active Slide

Thumb 1 Thumb 2 Thumb 3 Thumb 4 Thumb 5 Thumb 6 Thumb 7
Thumb 8 Thumb 9 Thumb 10 Thumb 11 Thumb 12 Thumb 13 Thumb 14
Thumb 15 Thumb 16 Thumb 17 Thumb 18

နိဒါန်း

ဟယ်လို... အားလုံးပဲ မင်္ဂလာပါရှင်

ဟယ်လို! အားလုံးပဲ မင်္ဂလာပါနော်။ ထက် ပါ။ ဒီနေ့တော့ ထက်က ရှင့်တို့ကို နည်းနည်းလေး ခေါင်းစားသွားစေမယ့်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာလေး တစ်ခုကို ပြောပြချင်လို့ပါ။

ရှင့်တို့ "Privilege" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားဖူးကြမှာပါ။ မြန်မာလိုတော့ "အခွင့်ထူး" ပေါ့လေ။ Privilege ဆိုတာ ကိုယ်က သူများထက် ပိုသာနေတာ၊ ချမ်းသာနေတာကို ပြောချင်တာချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မွေးဖွားလာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် **"ကိုယ်**

ကြုံတွေ့ရဖို့ မလိုလိုက်တဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ အတားအဆီးတွေ" ကို ဆိုလိုတာပါ။

"ကဲ... Cisgender ဖြစ်နေခြင်းဟာ ဘဝဆိုတဲ့ ဗီဒီယိုဂိမ်းကြီးကို 'Easy Mode' နဲ့ ဆော့နေရသလိုပါပဲ ဆိုတာကို ထက်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ လေးတွေနဲ့ ပြောပြမယ်နော်။"
အပိုင်း (၁)

အိမ်သာဆိုတာ သွားပြီး ကိစ္စရှင်းရုံ သက်သက်ပဲလား?

Cisgender တွေအတွက်...
အပြင်သွားရင်း သေးပေါက်ချင်လာပြီဆိုပါစို့။ ဘာလုပ်မလဲ? အများသုံးအိမ်သာကို ရှာမယ်၊ ဝင်မယ်၊ ကိစ္စရှင်းမယ်၊ လက်ဆေးမယ်၊ ထွက်လာမယ်။ ပြီးပြီ။ သိပ်ကို ရိုးရှင်းတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လေးပါပဲ။ ဘာကိုမှ ခေါင်းစားခံပြီး စဉ်းစားနေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အိမ်သာဆိုင်းဘုတ်က အလိုလို ကိုက်ညီနေတာဟာ သိပ်ကံကောင်းပါတယ်။

ထက်တို့လို Trans တွေအတွက်...
အိမ်သာသွားတယ်ဆိုတာ **"စစ်ဆင်ရေး တစ်ခု"** လိုပါပဲရှင်! မိန်းကလေးအိမ်သာထဲ ဝင်ရင် အန်တီကြီးတွေ စူးစူးဝါးဝါး ဝိုင်းကြည့်မလား? ယောကျ်ားလေးအိမ်သာထဲ ဝင်ရင်ရော ဂါဝန်လေးနဲ့ဆိုတော့ ဟိုထဲက ဘဲတွေ လန့်ပြီးကုန်းမလား? အခြေအနေမဟန်ရင် အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အထိ အံကြိတ်ပြီး အောင့်ထားရတဲ့ နေ့တွေ ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။

အပိုင်း (၂)

မှတ်ပုံတင်ပြရခြင်း အနုပညာ — "ဒါ ညီမ အစ်ကိုလား"

ထက်တို့ နိုင်ငံမှာ မှတ်ပုံတင်လုပ်ရတာ ဘယ်လောက် ခေါင်းကိုက်ဖို့ ကောင်းလဲဆိုတာ အားလုံး အသိပါပဲ။ ဒါပေမယ့် Cis တွေအတွက် မှတ်ပုံတင်ပြရတဲ့ ကိစ္စဟာ *"ဟယ်... ငါ့ မှတ်ပုံတင်ကြီးက ရုပ်ဆိုးလိုက်တာ"* ဆိုတဲ့ ညည်းတွားမှုလောက်နဲ့ပဲ ပြီးသွားပါတယ်။

၅ မိနစ်
Cis တွေ မှတ်ပုံတင်ပြချိန်
၁၅ မိနစ်
Trans တွေ ရှင်းပြရချိန်

> *"Trans တွေအတွက်ကျတော့ မှတ်ပုံတင် ထုတ်ပြရတိုင်း နှလုံးရောဂါ ရမတတ်ပါပဲ။ 'အစ်မ... ဒီမှတ်ပုံတင်က ဘယ်သူ့ဟာလဲ? ပုံက ယောကျ်ားလေးပုံကြီး။ ဒါ ညီမ အစ်ကိုဟာလား?' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို အမြဲ ဖြေရှင်းနေရပါတယ်။ ကိုယ်က ဘယ်သူပါ ဆိုတာကို အမြဲတမ်း သက်သေပြနေရတဲ့ ဒုက္ခကို Cis တွေ ခံစားရလေ့ မရှိပါဘူး။"*

အပိုင်း (၃)

"Trans Broken Arm Syndrome" — လက်ကျိုးတာတောင် ဟော်မုန်းကြောင့်လား?

ဆေးပညာလောကမှာ **"Trans Broken Arm Syndrome"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး တစ်ခုရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက Trans တွေ ဆေးခန်း သွားတဲ့အခါ ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် အရာရာကို ဟော်မုန်းဆေးတွေနဲ့ သွားဆက်စပ်ခံရတာပါ။

ထက် ဖျားလို့ ဆေးခန်းသွားရင်တောင် ဆရာဝန်က *"ဟော်မုန်းဆေးတွေ သောက်နေသေးလား"* လို့ အရင်မေးတတ်ပါတယ်။

Cis တစ်ယောက် ဆေးခန်းသွားရင် သူတို့ရဲ့ ဖျားနာမှုကို သူတို့ရဲ့ Gender (လိင်) နဲ့ သွားပြီး ဆက်စပ်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဆေးခန်းသွားတိုင်း ကိုယ်ဟာ "ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့" လူတစ်ယောက်လို ခံစားရစေတာဟာ တော်တော်လေး စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စရာ ကောင်းပါတယ်

ရှင်။
အပိုင်း (၄)

အချစ်ရေးနဲ့ Disclosure (ဖွင့်ပြောခြင်း) ပြဿနာ — ရင်ခုန်စရာလား... ရင်တမမ ဖြစ်စရာလား?

> *"ငါက Trans တစ်ယောက်ဆိုတာကို သူ့ကို ဘယ်အချိန်မှာ ပြောပြရမလဲ? စတွေ့ချင်း ပြောလိုက်ရင် ထွက်ပြေးသွားမလား? အဆိုးဆုံးကတော့ ကိုယ်က Trans မှန်း သိသွားတဲ့အခါ အကြမ်းဖက်ခံရမလား ဆိုတဲ့ လုံခြုံရေး စိုးရိမ်စိတ်က အမြဲတမ်း ရှိနေပါတယ်။"*
> *— ထက်*

Cisgender တွေက Date လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အတိတ်သမိုင်းကြောင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့အထိ ကြောက်လန့်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ရယူဖို့အတွက်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးနေရတယ် ဆိုတာ တကယ်ကို ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။

အပိုင်း (၅) Queer Theory & Wittig

အယူအဆ အသစ်တစ်ခု - Lesbian တွေက Cisgirl (အမျိုးသမီး) အစစ် မဟုတ်ဘူးလား?

"Lesbians are not women"

ထက် ဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူတွေကို ခေါင်းနည်းနည်း ပိုစားသွားစေမယ့် Queer သီအိုရီ (Queer Theory) လေးတစ်ခုအကြောင်း ဖောက်သည်ချချင်ပါသေးတယ်။

ပြင်သစ် စာရေးဆရာမ မိုနစ် ဝစ်တစ် (Monique Wittig) က *"Lesbian တွေဟာ အမျိုးသမီးတွေ မဟုတ်ဘူး"* လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဟာင်... ဘယ်လိုကြီးလဲပေါ့။

ရှင်းပြရရင်... လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ "အမျိုးသမီး (Woman)" ဆိုတာကို "အမျိုးသား (Man)" နဲ့ တွဲဖက်ဖို့၊ ယောကျ်ားတွေကို မှီခိုဖို့၊ ယောကျ်ားတွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ လိင်ကဏ္ဍာတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ သမိုင်းတစ်လျှောက် ပုံဖော်ထားတာလေ။

Heterosexual Matrix

Lesbian တွေကျတော့ အဲဒီ သမားရိုးကျ ယောကျ်ား-မိန်းမ ဇာတ်လမ်းကြီး (Heterosexual Matrix) ထဲကနေ လုံးဝ ဖောက်ထွက်သွားတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့သော သီအိုရီတွေအရ Lesbian တွေကို သမားရိုးကျ Cisgender Woman တွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်ထဲမှာ မထည့်သွင်းကြပါဘူး။

ရှုပ်ထွေးသော Privilege (Intersectionality)

တွေ့လား... Privilege ဆိုတာ တစ်သမတ်တည်း မရှိဘူးရှင့်။ Lesbian ကောင်မလေး တစ်ယောက်ဟာ Cisgender ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အိမ်သာသွားရ လွယ်ကူပေမယ့်၊ Lesbian ဖြစ်နေလို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဖိနှိပ်မှုကိုတော့ ခံရပြန်ရော။ ဒါကို Intersectionality လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်အခက်အခဲနဲ့ကိုယ် ရှိကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အပိုင်း (၆)

မီဒီယာပေါ်က ပုံရိပ်များနှင့် နိုင်ငံရေး "စကားဝိုင်း" များ — တည်ရှိနေမှုကို သက်သေပြနေရခြင်း

ရုပ်ရှင်ထဲက ပုံရိပ်

TV ဖွင့်လိုက်ရင် Cis တွေက နေရာတိုင်းမှာပါ။ Trans တွေကို မြင်ရပြီဆိုရင်တော့ ဟာသလုပ်စရာ လူရွှင်တော်အဖြစ် (သို့) ဒုက္ခသည်အဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရာဇဝတ်ကောင်အဖြစ်ပဲ ပုံဖော်လေ့ရှိကြတယ်။

နိုင်ငံရေး စကားဝိုင်း

ပိုဆိုးတာက ထက်တို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်မှာ အငြင်းပွားစရာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု အဖြစ်ဖြစ်နေတာပါ။ "Trans တွေကို အိမ်သာ သုံးခွင့် ပေးသင့်/မပေးသင့်" ဆိုပြီး Debate လုပ်ခံနေရပါတယ်။

သာမန် လူသားများ

Cis တစ်ယောက်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ ဘယ်တော့မှ စကားစစ်ထိုးပွဲ ခေါင်းစဉ် မဖြစ်ပါဘူး။ ထက်တို့ကတော့ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သာမန်လေး ရှင်သန်ချင်ရုံလေးပါပဲ။

အပြန်အလှန် စစ်ဆေးမှု Self-Check Tool

Cisgender Privilege Checklist (စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်)

ကိုယ့်မှာ ဒီအချက်တွေရှိရင် *"ဩော်... ငါ ကံကောင်းသားပဲ"* လို့ တွေးပြီး ပြုံးလိုက်လို့ ရပါတယ်နော်။ အမှန်ခြစ်လေးတွေ နှိပ်ကြည့်ပါ။

☑ ကိုယ့်နာမည်နဲ့ နာမ်စား (He/She) ကို လူတွေက မကြာခဏ မှားခေါ်တာမျိုး မခံရဘူး။ ☑ အများသုံးအိမ်သာ၊ အဝတ်လဲခန်းတွေ သုံးတဲ့အခါ ဘယ်သူကမှ ငါ့ကို ထူးဆန်းသလို မကြည့်ကြဘူး။ ☑ ငယ်ဘဝ ဓာတ်ပုံတွေကို သူငယ်ချင်းတွေ၊ ချစ်သူတွေနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ ရုက်စရာ/ဖုံးကွယ်ထားစရာ မလိုဘူး။ ☑ အလုပ်လျှောက်တဲ့အခါ ငါ့ရဲ့ လိင်ခံယူချက်ကြောင့် အလုပ်မရတာမျိုး မရှိနိုင်ဘူး။ ☑ သူစိမ်းတွေက ငါ့ရဲ့ လိင်အင်္ဂါ ခွဲစိတ်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ ဆိုတာကို ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မမေးကြဘူး။
ရမှတ်: ၅ / ၅ ချက် ပြည့်စုံသည်
သင်သည် ဘဝကို "Easy Mode" ဖြင့် ဖြတ်သန်းခွင့်ရနေသော ကံကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်!
နိဂုံးချုပ်

ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် မေတ္တာ

Privilege ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူထားတာ မဟုတ်ဘဲ လူအဖွဲ့အစည်းက အလိုလို ပေးထားတဲ့ အရာဖြစ်လို့ ကိုယ့်မှာ ရှိနေခြင်းဟာ အပြစ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်က လမ်းချောလေးပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေရချိန်မှာ ဘေးနားက ခလုတ်ကန်သင်းတွေ အပြည့်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နေရတဲ့သူတွေကို နားလည်ပေးပါ။

“ဩော်... သူ့ခမျာ လမ်းကြမ်းကြီးကို ဖြတ်နေရတာကိုး — ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေး ထားပေးရင်ပဲ ထက်တို့အတွက် အရမ်းကို ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းနေပါပြီ။”
ချစ်ခြင်းများစွာဖြင့်... ထက် (Htet)

တရားဝင် ဆလိုက်စာတမ်း မော်ကွန်းထိန်းသိမ်းမှု (Archival Access)

အော့ဖ်လိုင်းဖတ်ရှုရန်နှင့် ပညာရေးအတွက် အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်။

Official Slide Deck PDF (1.6 MB) Markdown Source (.md)

© 2026 Htet Myat Ekri (ထက်). All Rights Reserved.

Official Portal: https://htetofficial.github.io | Emails: htethtet2025ideahub@gmail.com, htetmyatekri@icloud.com