ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ

အလောတကြီး ကမ္ဘာထဲက တိတ်ဆိတ်သော ခြေလှမ်းများ

Abstract

ကျွန်မတို့ဟာ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အဆုံးသတ် (Deadlines) တွေဆီ ရောက်အောင်ပဲ အတင်းမောင်းနှင်နေတာလား?

ဤစာအုပ်သည် 'ပိုမြန်အောင်' တွန်းအားပေးမည့် စာအုပ်မဟုတ်ပါ။ 'ရပ်တန့်ရန်'၊ 'အသက်ရှူရန်' နှင့် 'လမ်းဘေးက ပန်းလေးများကို ငေးကြည့်ရန်' သင့်အား ခွင့်ပြုချက် (Permission) ပေးမည့် စာအုပ်သာ ဖြစ်သည်။

ဆူညံပွက်လောရိုက်နေသော ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ကိုယ်ပိုင်အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိတ်ဆိတ်စွာ လျှောက်လှမ်းလိုသော အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်... 'ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ' ကို ဖောက်လုပ်ထားပါသည်။

စာရေးသူ: ထက်မြတ်ဧကရီ (ထက်) (ဧကရီ)
အမျိုးအစား: အမျိုးသမီး ဘဝနေထိုင်မှု၊ စိတ်ပညာ၊ Slow Living၊ Healing Essay

Htet
htetmyatekri@women-nation.org

မာတိကာ

အမှာစာ - ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် အသက်ရှူဖို့ မေ့နေကြတာလဲ?..... 18

အလောတကြီးဖြစ်ခြင်းဟူသော ယဉ်ကျေးမှု..... 18

အမျိုးသမီးများနှင့် မမြင်ရသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ 19

"Productivity" ဆိုတဲ့ မှော်ဆေး.....19

အသက်ရှူခြင်းကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း.....20

စနစ်ကို အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း.....21

စာဖတ်သူ ညီမငယ်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်မများသို့... 21

အခန်း (၁) မတိုင်မီ ကြို့တင်ဖတ်ရှုရန်... 23

ပုံပြင်ခေါင်းစဉ် - "နေရောင်ခြည်ကို လိုက်ဖမ်းသူနှင့် အရိပ်ကို စောင့်ထိန်းသူ" 23

အပိုင်း (၁).....25

အပြေးပြိုင်ပွဲ၏ ဇစ်မြစ် (The Origins of the Race).....25

အလျင်စလိုဖြစ်ခြင်း၏ ထောင်ချောက် 25

အခန်း (၁) - ပန်းတိုင်မရှိသော အပြေးပြိုင်ပွဲ.....27

၁.၁ - "အမြဲတမ်း တစ်ခုခုလုပ်နေမှ" ဆိုတဲ့ စိတ်ရောဂါ (The Cult of Constant Doing) 27

အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေရမှာကို ကြောက်တဲ့ ရောဂါ.....27

အမျိုးသမီးများနှင့် "Good Girl" Syndrome 28
Productivity Dysmorphia (အလုပ်ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် မလုံလောက်ဘူးလို့ ခံစားရခြင်း) 29
ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုဗေဒ (Dopamine Addiction) 30
အနားယူခြင်းအပေါ် အပြစ်ရှိစိတ် (Guilt of Resting) 31
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ? (The Root Cause).....31
မမြင်ရတဲ့ သံကြိုးများ 32
၁.၂ - ယောကျ်ားလေးတွေထက် ပိုမောရတဲ့ မိန်းကလေးများ (The Invisible Load) 33
ဦးနှောက်ထဲက ဖွင့်ထားတဲ့ Window များ (Browser Tabs).....34
စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ (Emotional Laborers) 36
"ကူညီပေးမယ်" ဆိုတဲ့ ထောင်ချောက် 37
ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုး (Perfectionism Trap).....38
အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖိအားပေးခြင်း 38
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ.....39
ဒီဝန်တွေကို ဘယ်လိုချမလဲ?.....39
၁.၃ - "ဘာမှမလုပ်ခြင်း" ၏ အနုပညာ (The Art of Doing Nothing)..... 40
တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (The Fear of Silence)..... 41
"ပျင်းရိခြင်း" ဟူသော တံဆိပ်ကပ်ခံရခြင်း 42
Niksen - ဒတ်ချ်လူမျိုးတို့၏ ဘာမှမလုပ်ခြင်း အနုပညာ.....43

Productive Rest (အကျိုးရှိသော အနားယူခြင်း) ၏ ထောင်ချောက်.... 44
ပျင်းရိခြင်းလော၊ အားသွင်းခြင်းလော 45
ဘာမှမလုပ်ခြင်းကို ဘယ်လို လေ့ကျင့်မလဲ? 46
အမျိုးသမီးများအတွက် သီးသန့်စကား 46

၁.၄ - နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၏ ထောင်ချောက်နှင့် ပြီးပြည့်စုံမှု၏ မာယာ (The Trap of Comparison & The Illusion of Perfection) 48
Highlight Reel vs. Behind the Scenes 49
အမျိုးသမီးများနှင့် Timeline ဖိအား 50
ပန်းသီးနှင့် လိမ္မော်သီး..... 51
Envy as a Compass (မနာလိုစိတ်ကို လမ်းညွှန်အိမ်မြှောင်အဖြစ် သုံးခြင်း) 52
JOMO - The Joy of Missing Out.....53
Social Media Diet (ဆိုရှယ်မီဒီယာ အာဟာရထိန်းသိမ်းခြင်း) 54
ပန်းတိုင်း သူ့ရာသီနဲ့သူ ပွင့်ပါတယ် 55

အခန်း (၁) နိဂုံး 56

အခန်း (၂) - တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ တန်ဖိုး (The Value of Stillness)



..... 57

၂.၁ - အထီးကျန်ခြင်း မဟုတ်ပါ၊ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာ တည်ဆောက်ခြင်းပါ (Solitude vs. Loneliness) 57

အမျိုးသမီးများနှင့် "ဆက်နွယ်မှု" ထောင်ချောက် 58

ရေနှောက်ကို ကြည်အောင်ထားနည်း 59

မိမိကိုယ်ကိုယ် "Date" လုပ်ခြင်း (Dating Yourself) 60

အခန်းဖော် (Inner Roommate) နှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်း 61

အိမ်သာထဲက ဘုရားကျောင်း (The Bathroom Sanctuary) 62

ဦးနှောက်ကို အနားပေးခြင်း (Scientific Benefit) 63

၂.၂ - ဆူညံသံများလွန်းသော ဖန်သားပြင်နှင့် ပျောက်ဆုံးနေသော ပစ္စုပ္ပန် (Digital Noise & The Lost Present) 64

တိတ်ဆိတ်မှုကို လုပ်ကြံသော အနီရောင်အစက်ကလေးများ.....65
အမျိုးသမီးများနှင့် "Always On" (အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိနေရခြင်း) ဖိအား.....65
Information Obesity (သတင်းအချက်အလက် အဝလွန်ခြင်း).....66
Scroll Hole (ပွတ်ဆွဲခြင်း တွင်းနက်) 67
Digital Detox (ဒစ်ဂျစ်တယ် အဆိပ်ထုတ်ခြင်း) 68
The Power of Boredom (ပျင်းရိခြင်း၏ စွမ်းအား) - ထပ်ဆင့် 69
Analog Life (ဒစ်ဂျစ်တယ်မဟုတ်သော ဘဝ) သို့ ပြန်သွားခြင်း.....70
ညီမငယ်များ၊ သူငယ်ချင်းများသို့... 71

၂.၃ - နှေးကွေးခြင်း၏ လှပမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ကဗျာဆန်ဆန် ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း (The Beauty of Slowness & Romanticizing Daily Life).....72

Slow Living ဆိုတာ ဘာလဲ? 73
Routine (လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်) မှ Ritual (ဓလေ့ထုံးတမ်း) သို့.....73
Romanticizing Your Life (ဘဝကို ရိုမန်းတစ်ဆန်ဆန် ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း) 74
Mono-tasking (တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုတည်းလုပ်ခြင်း) 76
ရာသီဥတုနှင့် သဘာဝတရားကို ခံစားခြင်း.....76
မိန်းမသားချင်း နှောင်ဖွဲ့မှု (Female Bonding) ကို အချိန်ပေးခြင်း.....77
Analog Hobby (လက်တွေ့ ဝါသနာများ) 78
အနည်းငယ်သာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း (Minimalism & Quality) 78
ပြီးပြည့်စုံခြင်းကို စွန့်လွှတ်ခြင်း (Letting Go of Perfection).....79

၂.၄ - "No" ဟု ပြောလိုက်ရသည့် နံနက်ခင်းများ (The Gentle Rebellion of Saying "No")..... 80

(စည်းဘောင်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အားနာစိတ်ကို ကျော်လွှားခြင်း) 80

စည်း (Boundaries) ဆိုတာ တံတိုင်း မဟုတ်ပါ 81

"အားနာတတ်ခြင်း" ဟူသော ရောဂါ 81

အမျိုးသမီးများနှင့် "Yes Girl" ဇာတ်ကောင် 82

စည်းဘောင်သတ်မှတ်နည်း (လက်တွေ့ လမ်းညွှန်) 83

အပြစ်ရှိစိတ်ကို ကျော်လွှားခြင်း (The Guilt Gap) 85

မိမိချစ်သူပါတနာများ (Partners) နှင့် စည်းဘောင် 86

တိတ်ဆိတ်သော တော်လှန်ရေး (Silent Rebellion) 86

အခန်း (၂) နိဂုံး 87

အပိုင်း (၂)..... 88

အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း (The Gentle Rebellion)..... 88

ရေကွဲသို့ ရှင်သန်ခြင်း..... 88

အခန်း (၃) - အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း (The Gentle Rebellion) 90

၃.၁ - ကော်ဖီခွက်ထဲက တော်လှန်ရေးနှင့် နံနက်ခင်း၏ တိတ်ဆိတ်သော ကတိကဝတ်များ 90

ကမ္ဘာကြီးကို ခဏလောက် စောင့်ခိုင်းထားလိုက်ပါ.....91

ကော်ဖီခွက်ထဲက တော်လှန်ရေး 92

နံနက်ခင်း စာမျက်နှာများ (Morning Pages) 92
အိပ်ရာသိမ်းခြင်း - ပထမဆုံး အောင်မြင်မှု 94
"အချိန်မရှိဘူး" ဆိုသူများအတွက် 94
ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိုးဆော်ခြင်း (Gentle Movement) 96
Intention Setting (ရည်ရွယ်ချက် သတ်မှတ်ခြင်း) 96

၃.၂ - ရေစီးကြောင်းထဲက ကျောက်ဆောင်များနှင့် မတုံ့ပြန်ခြင်း၏ အနုပညာ (Flowing Like Water & The Art of Non-Reaction) 97

ရေကဲ့သို့ စီးဆင်းခြင်း (Be Like Water) 98
Reaction vs. Response (တုံ့ပြန်ခြင်း နှင့် တည်ဆောက်ခြင်း) 98
အဆိပ်ရှိသော လူများကို ကိုင်တွယ်နည်း (The Grey Rock Method) ... 99
Teflon Mind (မကပ်ငြိသော စိတ်) 100
ရုံးခန်းထဲက ဇင် (Workplace Zen) 100
Q-Tip နည်းလမ်း (Quit Taking It Personally) 101
ဒေါသထွက်ခွင့် ပေးပါ (Allow Your Anger) 102

၃.၃ - မုန်တိုင်းထဲက ဘေးမဲ့တော (Creating Your Sanctuary) 103

(အိမ်ကို အလုပ်စခန်းမဟုတ်ဘဲ ဗီမာန်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း) 103
အိမ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ကြေးမုံပြင် 103
နှမြောခြင်းနှင့် စိတ်သံယောဇဉ် 104
အာရုံငါးပါးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း (Sensory Design) 104
ကိုယ်ပိုင်ထောင့်ငယ်လေး (The Sacred Corner) 105

အိမ်မှုကိစ္စကို တရားမှတ်ခြင်း (Zengou - 禅垢) 106
အိပ်ခန်း - ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ ဗိမာန် 107
Wabi-Sabi (မပြည့်စုံခြင်း၏ အလှတရား) 107
အပင်များနှင့် သဘာဝတရား (Bringing Nature In) 108

၃.၄ - လက်ရေးမူရာနှင့် စာရွက်ပေါ်က ဝန်ခံချက်များ (Handwriting & Confessions on Paper) 108
(Analog ဝါသနာများနှင့် ဝိညာဉ်၏ ဘာသာစကား) 109
နှလုံးသားမှ လက်ချောင်းများဆီသို့ (The Magic of Journaling) 109
စာဖတ်ခြင်း - တိတ်ဆိတ်သော ခရီးသွားခြင်း (Deep Reading) 110
လက်ချောင်းများ၏ ဉာဏ်ပညာ (The Wisdom of Hands) 111
ဝါသနာကို ငွေမရှာပါနှင့် (Don't Monetize Your Joy) 112
အထီးကျန်ခြင်း မဟုတ်၊ ကိုယ်ပိုင်ချိန်းတွေ့ခြင်း (Solo Date Revisited) 112
တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ ဘာသာစကား (The Language of Silence) 113

အခန်း (၃) နိဂုံး 113

အခန်း (၄) 114

ပန်းတိုင်ထက် လမ်းမက ပိုအရေးကြီးသည် (The Journey Over The Destination) 114
"ရောက်မှ ပျော်မယ်" ဟူသော ထောင်ချောက် 114
နှေးကွေးခြင်းသည် ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်ပါ 116

ယခု၊ ဤနေရာ (Here and Now) 116

အခန်း (၄) - ပန်းတိုင်ထက် လမ်းမက ပိုအရေးကြီးသည် 118

၄.၁ - "တစ်နေ့နေ့ကျရင်" ဆိုသော ပုံရိပ်ယောင်နှင့် ရောက်ရှိခြင်း၏ အမှား (The Mirage of "One Day" & The Arrival Fallacy) 118

Arrival Fallacy (ရောက်ရှိခြင်း၏ အမှား) 120

"Good Girl" တို့၏ စစ်ဆေးရမည့် စာရင်း (The Checklist) 120

Hedonic Adaptation (ပျော်ရွှင်မှုကို ယဉ်ပါးသွားခြင်း) 122

ရှင်သန်နေသော "အခု" (The Living Now) 123

Eulogy Virtues vs. Resume Virtues 123

အသေးအဖွဲလေးများ၏ အောင်ပွဲ (Celebrating Micro-Wins) 125

သင်သည် "ပြုပြင်စရာ ပရောဂျက်" တစ်ခု မဟုတ်ပါ 125

တံလျှပ်ကို ရပ်ကြည့်ခြင်း 126

၄.၂ - တူညီသော ခြေလှမ်းများနှင့် ဝိညာဉ်အဖော်မွန်များ (Synced Steps & Soul Companions) 127

(အရှိန်အဟုန်မတူသူများနှင့် ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း အနုပညာ) 127

အရှိန်ကွာဟချက် (The Pace Gap) 127

မီးပြတိုက် သီအိုရီ (The Lighthouse Effect) 128

ဝိညာဉ်အဖော်မွန်များကို ရှာဖွေခြင်း (Finding Your Soul Tribe) 129

နက်ရှိုင်းစွာ နားထောင်ခြင်း (Deep Listening) 130

အတူတူ ဘာမှမလုပ်ခြင်း (Doing Nothing Together) 131

JOMO နှင့် လူမှုရေးပွဲများ 131
အဆိပ်အတောက်များကို စွန့်ခွာခြင်း (Pruning the Garden)..... 132
အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖေးမခြင်း (Sisterhood) 132

၄.၃ - ရွှေရည်စိမ်ထားသော ဒဏ်ရာများနှင့် မပြည့်စုံခြင်း၏ ကဗျာ (The Golden Scars & The Poetry of Imperfection)..... 133
(Kintsugi, Wabi-Sabi နှင့် ကျိုးပဲ့သွားသော နှလုံးသားကို ကုစားခြင်း)
..... 133
Wabi-Sabi: မပြည့်စုံခြင်း၏ အလှတရား 134
Kintsugi: ဒဏ်ရာများကို ရွှေဖြင့် ဖာထေးခြင်း 135
အနာဂတ်အတွက် ကြောက်ရွံ့မှုကို ကုစားခြင်း 136
အားနည်းခွင့်ရှိခြင်း (The Power of Vulnerability) 136
ကျိုးပဲ့ခြင်းသည် အလင်းဝင်ပေါက် ဖြစ်သည် 137
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည် ဆက်စပ်ခြင်း 138

၄.၄ - လိပ်ပြာ၏ အတောင်ပံခတ်သံနှင့် ငြိမ်းချမ်းသော ကမ္ဘာသစ် (The Butterfly Effect of Gentle Living)..... 139
(စာအုပ်ပြီးဆုံးခြင်း နှင့် ဘဝသစ် စတင်ခြင်း)..... 139
ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ကူးစက်တတ်သည် (Peace is Contagious)..... 140
မျိုးဆက်သစ် မိန်းကလေးများအတွက် လမ်းခင်းခြင်း..... 141
အဆုံးသတ် မရှိသော ခရီး (The Never-ending Journey)..... 143
စာရေးသူ၏ နောက်ဆုံး ဆန္ဒပြုချက် 143

နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်ခြင်း 144

နောက်ဆက်တွဲ (၁) *145*

ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူများအတွက် လက်စွဲစာစောင် (The Slow Walker's Workbook) **145**

ရက်သတ္တပတ် (၁) - သတိပြုခြင်း (Week 1: Awareness) 145

ရက်သတ္တပတ် (၂) - ရှင်းလင်းခြင်း (Week 2: Decluttering) 146

ရက်သတ္တပတ် (၃) - ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် စည်းဘောင် (Week 3: Boundaries) 146

ရက်သတ္တပတ် (၄) - ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း (Week 4: Reconnection) 147

နောက်ဆက်တွဲ (၂) *147*

အရေးပေါ် ပြုစုရေးသေတ္တာ (Emergency Kit for Burnout) **147**

(စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ပင်ပန်းလွန်းနေချိန်တွင် ဖတ်ရန်) 148

နောက်ဆက်တွဲ (၃) *149*

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ (Q&A for Slow Walkers) **149**

ကျေးဇူးတင်လွှာ (Acknowledgments) *150*

စာရေးသူ၏ မှတ်စု (Author's Note regarding Tone & Style) 151

ဖတ်ရှုရန် ကမ္ဘာပေါ်က ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခု *152*

အချိန်ကို ရပ်တန့်ခဲ့သော အမျိုးသမီး (The Woman Who Stopped Time)
.....152
(Tasha Tudor ၏ တိတ်ဆိတ်သော ကမ္ဘာငယ်လေး) 152
မတူညီသော လမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်း.....153
Corgi Cottage: သူမ၏ လက်ဖြင့်ထုဆစ်သော ဘေးမဲ့တော 153
ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းလား၊ ရွေးချယ်မှုလား?.....154
တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့် အဖော်မွန်များ.....155
"Take Joy" (ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူပါ) 156
ရာသီဥတုနှင့် တသားတည်းဖြစ်ခြင်း.....156
သူမ ပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာ.....157
စာဖတ်သူအတွက် မေးခွန်းများ.....158
ဖတ်ရှုရန် ကမ္ဘာပေါ်က ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခု (၂).....159
နန်းတော်ကို စွန့်ခွာပြီး တောင်ပေါ်ရွာကို ရွေးချယ်ခဲ့သူ (The Noblewoman in the Old Farmhouse).....159
(Venetia Stanley-Smith ၏ သဘာဝနှင့် ယှဉ်တွဲသော ဘဝ) 159
ကျိုတိုမြို့စွန်က နှစ် ၁၀၀ သက်တမ်းရှိ အိမ်ကလေး 160
စုန်းမလေးလား၊ နတ်သမီးလား? (The Herb Garden).....161
နွေးကွေးခြင်း၏ ဇိမ်ခံပစ္စည်း (Handmade Luxury) 162
ရာသီဥတုနှင့် စကားပြောခြင်း.....163
မုန်တိုင်းကြားက တည်ငြိမ်မှု 163

စာဖတ်သူသို့ ပေးချင်သော လက်ဆောင် 164
သင့်အတွက် မေးခွန်းများ 164

စာအုပ်အကျဉ်းချုပ် *166*

ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ 166

(အလောတကြီး ကမ္ဘာထဲက တိတ်ဆိတ်သော ခြေလှမ်းများ) 166
စာအုပ်အနှစ်ချုပ် (Executive Summary) 166
အဓိက ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ (Key Themes) 166
စာအုပ်၏ ဦးတည်ချက် (Target Audience) 168
စာရေးသူ၏ အမှာ (Author's Message) 168

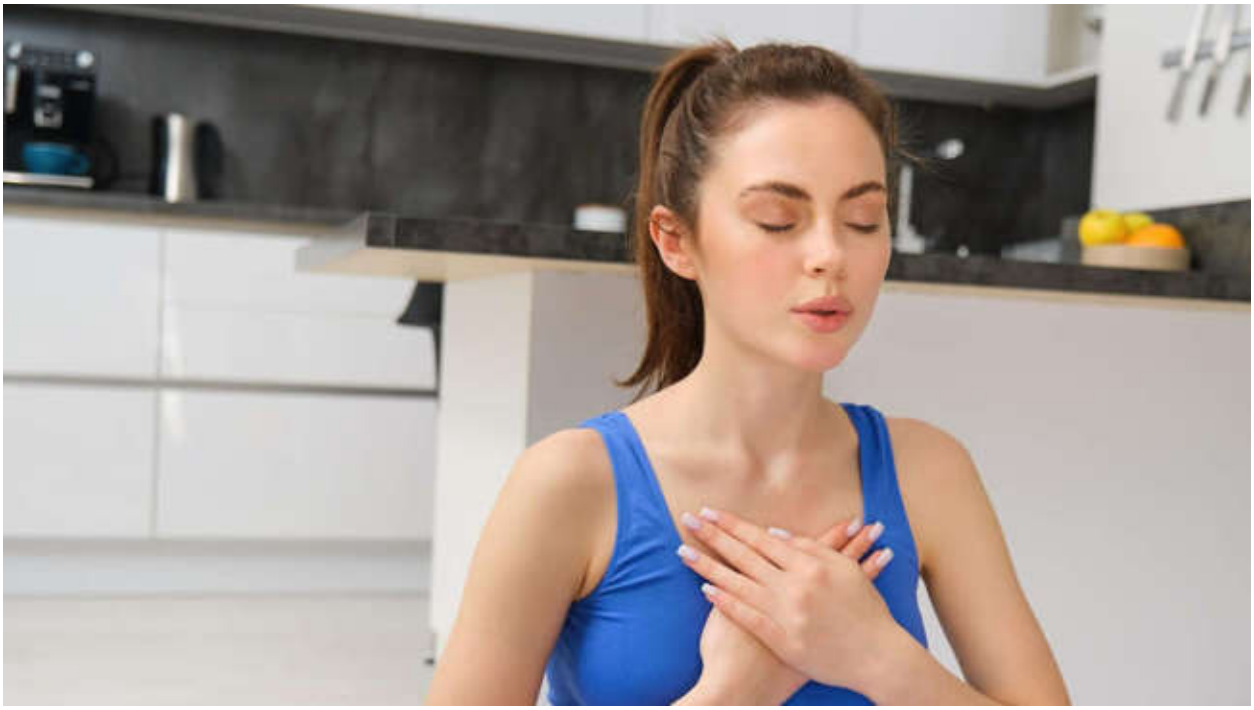
စာတမ်းအကျဉ်း (Abstract) *169*

သူတစ်ပါး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အပြေးပြိုင်ပွဲထဲမှာ မောဟိုက်နေရတဲ့
အမျိုးသမီးများ... ခဏလောက် ရပ်နားပြီး ကိုယ့်အသက်ရှူသံကို
ကိုယ်ပြန်နားထောင်ချင်တဲ့ အမျိုးသမီးများ... နှင့် အလောတကြီး
ကမ္ဘာထဲမှာ ကိုယ်ပိုင် ခြေလှမ်းလေးတွေကို
တန်ဖိုးထားသူများဆီသို့...



"Nature does not hurry, yet everything is accomplished." — Lao Tzu

"ကျွန်မတို့ဟာ လှပဖို့အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပွင့်ဖူးရတဲ့ ပန်းလေးတွေပါပဲ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက အတင်းအကျပ် လာနှိုးနေရင်တောင် ကိုယ့်အချိန်နဲ့ကိုယ် ပွင့်ဖူးခွင့် ရှိရပါမယ်။"



အခု စာအုပ်ကို ဖတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခဏလောက် အသက်ရှူလိုက်ပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ကို တစ်ခုခု ထပ်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းမယ့် စာအုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ 'ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခွင့်ရှိကြောင်း' သင့်ကို ခွင့်ပြုချက်ပေးမယ့် စာအုပ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဒီစာအုပ်ကို အဆုံးထိ ဖတ်ဖို့တောင် အလျင်စလို လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ စာမျက်နှာတိုင်းမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း နားနားနေနေ စီးမျောပေးဖို့ပဲ တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။



မနက်ခင်း (၆) နာရီ။ နှိုးစက်သံ မမြည်ခင်ကတည်းက စိတ်ထဲမှာ Deadlines တွေ၊ ချက်ပြုတ်ရမယ့် ဟင်းစာရင်းတွေ၊ သွားရမယ့် နေရာတွေက တန်းစီနေပြီ။ ကော်ဖီကို အရသာခံဖို့ထက် နိုးကြားဖို့အတွက်ပဲ အလျင်စလို သောက်လိုက်ရတယ်။ လမ်းပေါ် ရောက်တော့လည်း ကားတွေကြားမှာ စိတ်က ရှေ့ကို ရောက်နေနှင့်ပြီ။ ကျွန်မတို့ ဘဝတွေက ဘယ်တုန်းကတည်းက 'အပြေးပြိုင်ပွဲ' ဖြစ်သွားတာလဲ? ဒီစာအုပ်ဟာ အဲဒီ အပြေးပြိုင်ပွဲထဲကနေ လမ်းဘေးက ခုံတန်းလေးတစ်ခုပေါ် ခဏတဖြုတ် ထိုင်နားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှာစာ - ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် အသက်ရှူဖို့ မေ့နေကြတာလဲ?

(စာရေးသူ၏ ရင်ဖွင့်သံ)

လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်လောက်က ကျွန်မ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့စကားပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူမက အောင်မြင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှိတယ်၊ မိသားစုကို ဦးဆောင်နိုင်တယ်၊ လူမှုရေးမှာလည်း မျက်နှာပန်းလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကော်ဖီခွက်ကို ကိုင်ထားတဲ့ သူမရဲ့ လက်တွေက အနည်းငယ် တုန်နေတာကို ကျွန်မ သတိထားမိလိုက်တယ်။

"နင် အဆင်ပြေရဲ့လား" လို့ ကျွန်မ မေးလိုက်တဲ့အခါ သူမက ပြုံးဖို့ ကြိုးစားရင်း ခေါင်းညိတ်တယ်။ ပြီးတော့ သက်ပြင်းတစ်ချက်ချပြီး ပြောတယ်။ *"ငါ အသက်ရှူဖို့ မေ့နေသလိုပဲ၊ တစ်နေ့ကုန် ပြေးလွှားနေရတာ၊ အိပ်ရာဝင်လို့ ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းချလိုက်တဲ့အချိန်ကျမှ ငါ အသက်ရှူရကောင်းမှန်း သတိရတော့တယ်"*

အဲဒီစကားဟာ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားတည့်တည့်ကို မြှားတစ်စင်းလို စိုက်ဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ သူမတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ ပြဿနာ၊ သင့်ရဲ့ ပြဿနာ၊ ကျွန်မတို့ ခေတ်ကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ ပြဿနာပါ။ အထူးသဖြင့် "ပြီးပြည့်စုံရမယ်" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ရုန်းကန်နေရတဲ့ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးထုကြီး တစ်ခုလုံးရဲ့ တိတ်ဆိတ်တဲ့ ငိုရှိုက်သံပါပဲ။

ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် အသက်ရှူဖို့ မေ့နေကြတာလဲ?

အလောတကြီးဖြစ်ခြင်းဟူသော ယဉ်ကျေးမှု

ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ ခေတ်ကြီးက "မြန်လေ ကောင်းလေ" (Faster is Better) ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ဘာသာတရားတစ်ခုလို ကိုးကွယ်ကြတယ်။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ နှိုးစက်သံ (Alarm) က ကျွန်မတို့ရဲ့ ပထမဆုံးသော ရန်သူပါပဲ။ ကုတင်ပေါ်က မထခင်ကတည်းက ဦးနှောက်ထဲမှာ ဒီနေ့ လုပ်စရာတွေ၊ ဖြေရှင်းစရာတွေ၊ ပြေးလွှားစရာတွေက တန်းစီပြီး ဝင်လာကြပြီ။

Social Media ကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်ရင်လည်း အားလုံးက တစ်ခုခုကို အောင်မြင်နေကြသလိုပဲ။ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်နေသူတွေ၊ အသက် ၃၀ မှာ ကမ္ဘာပတ်နေသူတွေ၊ မီးဖွားပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြန်ကျသွားတဲ့ စူပါမော်ဒယ်တွေ...။ အဲဒီ ပုံရိပ်ယောင်တွေက ကျွန်မတို့ကို မသိစိတ်ကနေ နှိုးဆော်နေတယ်။ *"နင် နောက်ကျနေပြီ၊ နင် နှေးနေပြီ၊ နင် ကြိုးစားတာ မလုံလောက်သေးဘူး"* ဆိုတဲ့ အသံတိတ် ခြိမ်းခြောက်မှုတွေပါ။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့ဟာ "Rat Race" လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်နီအပြေးပြိုင်ပွဲထဲကို ဘယ်တုန်းက ဝင်ပြိုင်မိလိုက်မှန်းမသိ ဝင်ပြိုင်မိနေကြတယ်။ ပန်းတိုင်က ဘယ်မှာလဲဆိုတာ သေချာမသိဘဲ ဘေးနားကလူ ပြေးနေလို့သာ လိုက်ပြေးနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ရပ်လိုက်ရင် ကျန်ခဲ့မှာ ကြောက်တယ်။ နားလိုက်ရင် အရှုံးသမား ဖြစ်သွားမှာ ကြောက်တယ်။ အဲဒီ "အကြောက်တရား" (Fear) ကပဲ ကျွန်မတို့ကို အသက်ရှူဖို့ မေ့သွားအောင် တွန်းပို့နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မမြင်ရသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

အမျိုးသားတွေအတွက် အပြေးပြိုင်ပွဲက "Career" နဲ့ "Status" လောက်မှာပဲ အဓိက ရှိကောင်းရှိနိုင်ပေမယ့် ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ ဒီပြိုင်ပွဲက Multi-dimensional (ဘက်ပေါင်းစုံ) ပါ။

ကျွန်မတို့ဟာ ရုံးမှာ ထူးချွန်တဲ့ ဝန်ထမ်းဖြစ်ရမယ်၊ အိမ်မှာ ကြင်နာတတ်တဲ့ ဇနီး/မိခင်/သမီး ဖြစ်ရမယ်၊ လူမှုရေးမှာလည်း မိတ်ဖွဲ့ကောင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကလည်း အမြဲတမ်း လတ်ဆတ်နေရဦးမယ်။ ခေတ်သစ်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံရိပ်ဟာ "Wonder Woman" တစ်ယောက်လိုပါပဲ။ မောပန်းခွင့်မရှိ၊ ညည်းညူခွင့်မရှိ၊ အားနည်းခွင့်မရှိ။

အိမ်မှုကိစ္စဆိုတာ "မမြင်ရတဲ့ အလုပ်" (Invisible Labor) ပါ။ ရုံးကပြန်ရောက်လို့ ယောကျ်ားသားတွေက ဆိုဖာပေါ်မှာ အနားယူနေချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်က နောက်ထပ် Shift တစ်ခုကို စတင်နေရပါတယ်။ "မနက်ဖြန် ဘာချက်မလဲ၊ ကလေး ကျောင်းကိစ္စ ဘာလိုလဲ၊ အိမ်မှာ ဆပ်ပြာကုန်နေပြီလား..." စတဲ့ အသေးအမွှားလို့ ထင်ရပေမယ့် စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတဲ့ (Mental Load) တွေပါ။

ဒီလို ဘက်ပေါင်းစုံက ဖိအားတွေကြားမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ "ကိုယ်ပိုင်အချိန်" (Me Time) ဆိုတာဟာ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အချိန်ပေးလိုက်ရင်ပဲ တခြားသူတွေအပေါ် တာဝန်မကျေသလိုလို၊ အပြစ်ရှိသလိုလို (Guilt) ခံစားလာရတယ်။ အဲဒီ အပြစ်ရှိစိတ်ကပဲ ကျွန်မတို့ကို ဘယ်တော့မှ အနားမယူရဲအောင် တားဆီးထားတာပါ။

"Productivity" ဆိုတဲ့ မှော်ဆေး

ကျွန်မတို့ခေတ်မှာ "Are you busy?" (အလုပ်များနေလား?) လို့ မေးရင် "Yes, very busy" (အရမ်းများနေတာပဲ) လို့ ဖြေရတာကို ဂုဏ်ယူစရာတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်။ အလုပ်များနေခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို ပြသတဲ့ အမှတ်တံဆိပ် (Badge of Honor) တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ မေးချင်ပါတယ်။ **"အလုပ်များနေတိုင်း အရာရောက်ရဲ့လား?"** ကျွန်မတို့ဟာ လှောင်အိမ်ထဲက ဒလိမ့်တုံး (Hamster Wheel) ပေါ်မှာ ပြေးနေတဲ့ ရှဉ့်လေးတွေလိုပါပဲ။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျအောင် ပြေးနေပေမယ့် နေရာကတော့ ဒီနေရာပါပဲ။ စိတ်ဝိညာဉ်က ရှေ့မရောက်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုက တိုးမလာပါဘူး။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု (Burnout) သာ တိုးလာပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ "Doing" (တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်နေခြင်း) ကိုပဲ တန်ဖိုးထားပြီး "Being" (လူသားဆန်စွာ တည်ရှိနေခြင်း) ကို မေ့လျော့နေကြတယ်။ ကော်ဖီသောက်ရင်တောင် ကော်ဖီရဲ့ အရသာကို မခံစားဘဲ နောက်ထပ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်အကြောင်း စဉ်းစားနေကြတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်တောင် ပတ်ဝန်းကျင်က သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို မငေးဘဲ ဖုန်းပွတ်ရင်း လျှောက်နေကြတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေထိုင်ဖို့ မေ့နေကြတယ်။

အသက်ရှူခြင်းကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း

ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သင့်ကို နောက်ထပ် လုပ်စရာစာရင်း (To-do list) တွေ ပေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို ပိုပြီး ထူးချွန်လာအောင်၊ ပိုပြီး မြန်မြန်လုပ်နိုင်အောင် သင်ပေးမယ့် "Productivity Hack" စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ဟာ **"ခွင့်ပြုချက်" (Permission)** တစ်စောင် ဖြစ်ပါတယ်။

- ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခွင့်ရှိကြောင်း ခွင့်ပြုချက်။
- နှေးကွေးခွင့်ရှိကြောင်း ခွင့်ပြုချက်။
- သူများတွေ ပြေးနေပေမယ့် ကိုယ်က လမ်းလျှောက်ခွင့်ရှိကြောင်း ခွင့်ပြုချက်။
- "No" လို့ ငြင်းဆန်ခွင့်ရှိကြောင်း ခွင့်ပြုချက်။

ကျွန်မတို့ ပြန်ရှာဖွေရမှာက **"Human Pace" (လူသားတို့ရဲ့ သဘာဝ အရှိန်အဟုန်)** ပါ။ သဘာဝတရားကို ကြည့်ပါ။ သစ်ပင်တွေဟာ နေ့ချင်းညချင်း မကြီးထွားပါဘူး။ ပန်းတွေဟာ အတင်းအကျပ် ဖျစ်ညှစ်ပြီး မပွင့်ပါဘူး။ ရာသီဥတုအလိုက်၊ အချိန်ကာလအလိုက် ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ မှန်မှန်လေး ရှင်သန်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြည့်ပါ... အရာအားလုံးဟာ ပြီးပြည့်စုံနေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ လူသားတွေ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ စက်ရုပ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့မှာ ရာသီစက်ဝန်း (Cycle) ရှိတယ်။ ခံစားချက် အတက်အကျ ရှိတယ်။ နားဖို့လိုအပ်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ပြီး စက်ရုပ်လို အလုပ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျွန်မတို့ဟာ မပျော်ရွှင်နိုင်ပါဘူး။

စနစ်ကို အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း

တချို့က ပြောကြလိမ့်မယ်။ "ခေတ်ကြီးက ဒီလိုဖြစ်နေတာ ငါတို့က ဘယ်လိုလုပ် အေးဆေးနေလို့ ရမှာလဲ" တဲ့။ မှန်ပါတယ်။ စနစ်ကြီးက အမြတ်အစွန်းနဲ့ အမြန်နှုန်းကိုပဲ ဦးစားပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစနစ်ကို တော်လှန်ဖို့အတွက် လမ်းပေါ်ထွက် ဆန္ဒပြစရာ မလိုပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ မနက်ခင်း ကော်ဖီချိန် ၁၅ မိနစ်ကို ဖုန်းမသုံးဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ဖြတ်သန်းလိုက်ခြင်းဟာ တော်လှန်ရေးပါပဲ။ သူများတွေ အပြေးအလွှား ဝယ်ယူသုံးစွဲနေတဲ့အရာတွေကို "ငါ မလိုအပ်ဘူး" လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရောင့်ရဲလိုက်ခြင်းဟာ တော်လှန်ရေးပါပဲ။ စိတ်ညစ်စရာ သတင်းတွေ၊ အတင်းအဖျင်းတွေကို "ငါ လက်မခံဘူး" လို့ ပိတ်ချလိုက်ပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်နေလိုက်တာဟာ တော်လှန်ရေးပါပဲ။



ဒါဟာ နိုင်ငံရေး တော်လှန်ရေး မဟုတ်ပါဘူး။ **"စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ တော်လှန်ရေး" (Spiritual Rebellion)** ပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပြန်လည် သိမ်းပိုက်ခြင်း (Reclaiming our peace) ပါ။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သင့်ကို ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အဆက်ဖြတ်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ ဆူညံပွက်လောရိုက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာပဲ ကိုယ်ပိုင် "တိတ်ဆိတ်သော ကျွန်းငယ်လေး" (Island of Stillness) ကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲဆိုတာကို မျှဝေသွားမှာပါ။

စာဖတ်သူ ညီမငယ်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်မများသို့...

သင် ဒီစာအုပ်ကို ကိုင်ထားတယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ထဲမှာ မေးခွန်းတစ်ခု ရှိနေလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
"ဘဝဆိုတာ ဒီလောက်ပဲလား? ဒီထက်ပိုပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နည်းလမ်း မရှိဘူးလား?"

ရှိပါတယ်။ အဖြေက သင့်ရဲ့ ခြေလှမ်းတွေမှာ ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ အပြေးပြိုင်ပွဲထဲက ကြွက်တစ်ကောင် ဖြစ်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းခင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်မလားဆိုတာ သင့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားနေချိန်မှာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အပြည့်အဝ ငြိမ်းချမ်းနေပြီလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကျွန်မလည်း သင်နဲ့အတူတူ လေ့ကျင့်နေဆဲပါ။ ကျွန်မလည်း မကြာခဏဆိုသလို အလောတကြီး ဖြစ်မိနေတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခုချိန်မှာတော့ ကျွန်မ သတိထားမိလာပါပြီ။ မောလာရင် ရပ်တန့်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ စာမျက်နှာတွေကို လှန်လိုက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ပခုံးပေါ်က ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ခဏလောက် ချထားလိုက်ပါ။ အသက်ကို ဝဝရှူလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ အတူတူ လမ်းလျှောက်ကြပါစို့။

အလျင်စလို မဟုတ်ဘဲ... တစ်လှမ်းချင်း... တစ်လှမ်းချင်း...။

ချစ်ခင်လေးစားစွာဖြင့်၊

စာရေးသူ - ထက်မြတ်ဇကရီ (ထက်) (ဇကရီ)

အခန်း (၁) မတိုင်မီ ကြိုတင်ဖတ်ရှုရန်...

ပုံပြင်ခေါင်းစဉ် - "နေရောင်ခြည်ကို လိုက်ဖမ်းသူနှင့် အရိပ်ကို စောင့်ထိန်းသူ"

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက... အချိန်ကို စက္ကန့်မလပ် ရေတွက်နေတတ်တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူမရဲ့ နာမည်က **"ရိပ်"** တဲ့။ ရိပ် ဟာ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ နေရောင်ခြည်ရဲ့ အရှိန်အဟုန်ကို မီအောင် အမြဲတမ်း ပြေးလွှားနေတတ်သူပါ။ သူမရဲ့ ခြေထောက်တွေက ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်သလို၊ သူမရဲ့ နှလုံးခုန်သံဟာလည်း စစ်မြေပြင်က စည်တီးသံလို အမြဲတမ်း မြန်ဆန်နေခဲ့တယ်။ သူမ ထင်ခဲ့တာက "ငါသာ ရပ်လိုက်ရင် ကမ္ဘာကြီးက လည်ပတ်တာ ရပ်သွားလိမ့်မယ်" တဲ့။

ဒါပေမဲ့ တောင်ကုန်းလေးတစ်ခုရဲ့ ခြေရင်းမှာတော့ နောက်ထပ် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှိနေတယ်။ သူမ နာမည်က **"လွှာ"**။ လွှာ ကတော့ ရိပ် နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ သူမက တောင်ကုန်းစောင်းက သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာ ထိုင်ပြီး တိမ်တွေ ရွေ့တာကို ငေးကြည့်ရတာ နှစ်သက်တယ်။ သူမရဲ့ လက်ချောင်းသွယ်သွယ်လေးတွေက ပန်းပွင့်လေးတွေကို ဖွဖွလေး ကိုင်တွယ်တတ်သလို၊ သူမရဲ့ အပြုံးကလည်း မနက်ခင်း ဆီးနှင်းလို အေးမြတယ်။

ရိပ် တစ်ယောက် နေ့တိုင်း လွှာ့ ရှေ့ကနေ ဖြတ်ပြေးတယ်။ "လွှာ... နင် ဘာလို့ ဒီမှာ ထိုင်နေတာလဲ။ နေဝင်သွားတော့မယ်လေ။ မြန်မြန်လုပ်မှပေါ့!" လို့ ရိပ်က အော်ပြောလေ့ရှိတယ်။ လွှာကတော့ ဘာမှပြန်မပြောဘဲ ရိပ် ကို ကြည့်ပြီး ပြုံးရုံပဲ ပြုံးပြတယ်။ အဲဒီ အပြုံးထဲမှာ "မောရင် ဝင်နားလိုက်ပါလား" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ပါနေပေမယ့် ရိပ် ကတော့ မမြင်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ သူမက ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ပဲ စိတ်လောနေခဲ့တာကိုး။

တစ်နေ့မှာတော့... နေအရမ်းပူတဲ့ နေ့လယ်ခင်းတစ်ခုမှာ ရိပ် ရဲ့ ခြေထောက်တွေ ခွေယိုင်သွားခဲ့တယ်။ သူမ မောဟိုက်နွမ်းနယ်ပြီး လွှာ ထိုင်နေတဲ့ သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာ လဲကျသွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ချာချာလည်နေသလို ခံစားလိုက်ရချိန်မှာပဲ... အေးမြတဲ့ အထိအတွေ့တစ်ခုကို သူမ ခံစားလိုက်ရတယ်။

လွှာ ရဲ့ လက်ဖဝါးနုနုလေးက ရိပ် ရဲ့ နဖူးပေါ်က ချွေးစက်တွေကို သုတ်ပေးနေတာပါ။

"မောနေပြီလား..." လွှာ့ ရဲ့ အသံက တိုးညှင်းပြီး နူးညံ့လွန်းလို့ ရိပ် ရဲ့ ရင်ထဲက ဆူညံသံတွေ အားလုံး တိခနဲ ရပ်တန့်သွားသလိုပါပဲ။ ရိပ် မော့ကြည့်လိုက်တော့ လွှာ က သူမကို ငုံ့ကြည့်နေတယ်။ လွှာ့ ရဲ့ ဆံနွယ်စလေးတွေက ရိပ် ရဲ့ ပါးပြင်ကို လာထိကပ်နေပြီး သူမရဲ့ မျက်ဝန်းနက်နက်တွေထဲမှာ ရိပ် တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

"ငါ... ငါ နေရောင်ခြည်ကို မီအောင် လိုက်ရဦးမယ်" ရိပ် က အားယူပြီး ထဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွှာ က ရိပ် ရဲ့ ပခုံးကို ဖွဖွလေး ဖိထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ရေခွက်တစ်ခွက်ကို ကမ်းပေးရင်း တိုးတိုးလေး ပြောတယ်။

"နေမင်းက မနက်ဖြန် ပြန်လာဦးမှာပါ ရိပ် ရယ်...။ ဒါပေမဲ့ နင့်ရဲ့ အခုအချိန်လေးကတော့ ပြန်မလာတော့ဘူး။ ဒီမှာ ခဏလောက် နေပါဦးလား။ ငါ နင့်ကို တိမ်တွေအကြောင်း ပြောပြချင်လို့..."

ရိပ် ငြင်းဆန်ချင်ပေမယ့် လွှာ ရဲ့ အကြည့်တွေက သူမကို ညှို့ယူထားသလိုပါပဲ။ လွှာ က ရိပ် ရဲ့ ရှုပ်ပွနေတဲ့ ဆံပင်တွေကို သေသပ်အောင် သပ်တင်ပေးလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ရိပ် သတိထားမိလိုက်တာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သူမ ဒီလောက်ကာလပတ်လုံး အပြေးအလွှား ရှာဖွေနေခဲ့တဲ့ "အလင်းရောင်" ဆိုတာ ကောင်းကင်ကြီးပေါ်မှာ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။

အဲဒီ အလင်းရောင်က သူမ ဘေးနားမှာ ထိုင်နေတဲ့ လွှာ ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးဆီမှာ ရှိနေတာပါ။

ရိပ် ဟာ သက်ပြင်းချလိုက်ပြီး သူမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လွှဲ ဘက်ကို အနည်းငယ် တိုးကပ်လိုက်တယ်။ လွှဲ ဆီက ရတဲ့ သင်းပျံ့ပျံ့ ပန်းနံ့လေးက သူမကို လုံခြုံစေတယ်။

"ငါ ခဏလောက်တော့ နားလိုက်ပါဦးမယ်..." လို့ ရိပ် ပြောလိုက်တော့ လွှာ က ကျေနပ်သွားပုံနဲ့ ရိပ် ရဲ့ လက်ကို အသာအယာ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်တယ်။

အဲဒီနေ့ကစပြီး နေရောင်ခြည်ကို လိုက်ဖမ်းတဲ့ မိန်းကလေးဟာ ပြေးဖို့ မေ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးက သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာ သူမကို စောင့်ကြိုနေခဲ့လို့ပါပဲ။

(စာဖတ်သူများရှင်... သင်တို့ကော ဘယ်အရာနောက်ကို လိုက်နေကြတာလဲ? တခါတလေကျရင် ကိုယ်အလိုအပ်ဆုံးအရာက ကိုယ့်ဘေးနားမှာ တိတ်တိတ်လေး ရှိနေတတ်ပါတယ်နော်။)

အပိုင်း (၁)

အပြေးပြိုင်ပွဲ၏ ဇစ်မြစ် (The Origins of the Race)

"အလျင်လိုလျှင် ခရီးမရောက်၊ အကျိုးအမြတ်ငယ်ကို မက်မောလျှင် အလုပ်ကြီး မပြီးမြောက်နိုင်။" (欲速则不达，见小利则大事不成) — ကွန်ဖြူးရှပ် (Confucius)

အလျင်စလိုဖြစ်ခြင်း၏ ထောင်ချောက်

ကျွန်မတို့ နေထိုင်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးက မြန်ဆန်ခြင်းကို အောင်မြင်မှုလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ "အချိန်ဟာ ငွေကြေး" (Time is Money) ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အောက်မှာ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရောင်းချပြီး အလုပ်တွေကို ဝယ်ယူနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်စကားပုံဟောင်းတစ်ခုက ဒီလို သတိပေးထားပါတယ်။

> **"ရေစီးသန်လျှင် လှေမငြိမ်၊ စိတ်လောလျှင် အမှားများ၏"**

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အထူးသဖြင့် ဒီထောင်ချောက်ထဲမှာ ပိတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက "လိမ္မာတဲ့သမီးလေး၊ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းကလေး" ဖြစ်ဖို့ သင်ကြားခံခဲ့ရတာကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ အရာရာကို အချိန်မီ၊ ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ... ပန်းတစ်ပွင့်ဟာ အမြန်ဆုံး ပွင့်သွားလို့ ပိုလှသွားတာ ဟုတ်ရဲ့လား?

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မတို့ဟာ ကျွန်မတို့ကို မောဟိုက်စေတဲ့ "အကြောင်းအရင်း" တွေကို ရှာဖွေပါမယ်။ ဘာကြောင့် ကျွန်မတို့ ရပ်တန့်ဖို့ ကြောက်နေကြတာလဲ? ဘာကြောင့် သူများတွေထက် နောက်ကျကျန်ရစ်မှာကို သေမလောက် စိုးရိမ်နေကြတာလဲ?

တရုတ်ပညာရှိ လောင်ဇူး (Lao Tzu) က ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ **"သဘာဝတရားဟာ ဘယ်တော့မှ အလျင်စလို မလုပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရာအားလုံးဟာ ပြီးမြောက်သွားတာပါပဲ။"** (Nature does not hurry, yet everything is accomplished.)

ရေကို ကြည့်ပါ။ ရေဟာ အတားအဆီးတစ်ခုနဲ့ တွေ့ရင် အတင်းတိုးဝှေ့ပြီး ဖြိုဖျက်မပစ်ပါဘူး။ အဲဒီ အတားအဆီးရဲ့ ဘေးကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်း စီးဆင်းကျော်ဖြတ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ကြာလာတဲ့အခါ အဲဒီ နူးညံ့တဲ့ရေကပဲ ကျောက်ဆောင်တွေကို ပုံစံပြောင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ **"နူးညံ့ခြင်းဖြင့် မာကျောခြင်းကို အောင်နိုင်ခြင်း"** (Softness overcomes hardness) ဆိုတဲ့ အနုပညာပါပဲ။

ကျွန်မတို့ဟာ အခု အပြေးပြိုင်ပွဲရဲ့ စမှတ် (Starting Line) ကို ပြန်သွားကြည့်ကြမယ်။ ကျွန်မတို့ ဘယ်တုန်းက ဒီပြိုင်ပွဲထဲ ဝင်မိသွားတာလဲ? ဒီပြိုင်ပွဲကရော တကယ်ပဲ ပြေးဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ဟုတ်ရဲ့လား?

ရှေးတရုတ်စကားပုံတစ်ခုကို လက်ဆောင်ပေးရင်း ဒီအခန်းကဏ္ဍကို စတင်လိုက်ကြရအောင်။

"တောင်ကို ရွှေ့ချင်သူသည် ကျောက်ခဲလေးများကို ရွှေ့ခြင်းဖြင့် အစပြုရ၏။" (The man who moves a mountain begins by carrying away small stones.)

အခု ကျွန်မတို့ အတူတူ... ကျောက်ခဲလေးတွေကို စတင် ရွှေ့ကြပါစို့။ အလောတကြီး မဟုတ်ဘဲ တစ်တုံးချင်း၊ တစ်တုံးချင်းစီပေါ့...။



အခန်း (၁) - ပန်းတိုင်မရှိသော အပြေးပြိုင်ပွဲ

၁.၁ - "အမြဲတမ်း တစ်ခုခုလုပ်နေမှ" ဆိုတဲ့ စိတ်ရောဂါ (The Cult of Constant Doing)

မနက်ခင်းတစ်ခုကို သင် ဘယ်လို စတင်လေ့ရှိပါသလဲ။

မျက်လုံးဖွင့်လိုက်တာနဲ့ သင့်ခေါင်းထဲကို ပထမဆုံး ဝင်လာတဲ့အရာက ဘာလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြတင်းပေါက်က ဝင်လာတဲ့ နေရောင်ခြည်ရဲ့ နွေးထွေးမှုလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီနေ့ ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတွေရဲ့ စာရင်းလား။ လူအများစု၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့လို ခေတ်သစ်အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ အဖြေက ဒုတိယတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နှိုးစက်သံ မမြည်ခင် စက္ကန့်ပိုင်းအလိုမှာတင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က "**Boot Up**" ဖြစ်ပြီးသားပါ။ ကွန်ပျူတာတစ်လုံးလိုပါပဲ။ ဒီနေ့ ဘာချက်မလဲ၊ ရုံးမှာ ဘယ်အစည်းအဝေးရှိလဲ၊ ကလေးကို ကျောင်းမပို့ခင် ဘာပြင်ဆင်ပေးရမလဲ၊ မနေ့က မပြီးလိုက်တဲ့အလုပ်က ဘာလဲ... စသဖြင့် မေးခွန်းပေါင်းများစွာနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ မနက်ခင်းဟာ အသက်ရှူကျပ်စွာ စတင်လေ့ရှိပါတယ်။

အိပ်ရာထတယ်ဆိုတာ အနားယူခြင်းကနေ နိုးထတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ စစ်မြေပြင်ကို ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်တာနဲ့ ပိုတူလာပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ မနက်စာ ကော်ဖီကို သောက်နေရင်းနဲ့တောင် လက်တစ်ဖက်က ဖုန်းကိုပွတ်၊ မျက်လုံးက အီးမေးလ်တွေကို စစ်ဆေး၊ စိတ်က နေ့လယ်စာအတွက် ကြိုတွက်ချက်နေတတ်ကြတယ်။

ဒါကို ကျွန်မက **"Productivity Anxiety" (အကျိုးရှိရှိ မနေရမှာကို စိုးရိမ်သော စိတ်ရောဂါ)** လို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။

အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေရမှာကို ကြောက်တဲ့ ရောဂါ

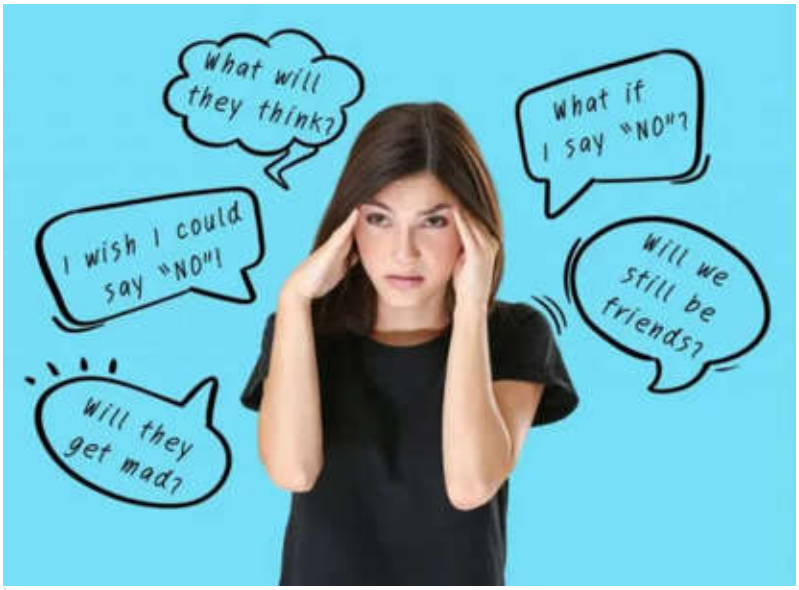
ကျွန်မတို့ ခေတ်ကြီးက ထူးဆန်းပါတယ်။ "ငါ ဒီနေ့ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်ဘူး" လို့ ပြောရမှာကို လူသတ်မှုတစ်ခု ကျူးလွန်ထားသလိုမျိုး ရှက်ရွံ့တတ်ကြတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က "နင် ဒီနေ့ ဘာလုပ်လဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ "အိမ်မှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး နားနေလိုက်တယ်" လို့ ဖြေရမယ့်အစား "အို... အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတာ၊ အိမ်ရှင်းလိုက်၊ ဟိုသွားလိုက် ဒီသွားလိုက်နဲ့ နားချိန်တောင် မရှိပါဘူး" လို့ ဖြေလိုက်ရမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ (မသိစိတ်က) ခံစားရတယ်။

အလုပ်များနေခြင်း (Busyness) ဟာ ကျွန်မတို့ခေတ်ရဲ့ ဂုဏ်ထူးဆောင် တံဆိပ် (Status Symbol) တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ အလုပ်မများတဲ့သူ၊ အားနေတဲ့သူကို "ပျင်းရိသူ"၊ "ရည်မှန်းချက် မရှိသူ" လို့ သတ်မှတ်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြားမှာ ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာရတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်တွေအပေါ်မှာ ဒီဖိအားက ပိုပြင်းထန်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက "လိမ္မာတဲ့သမီးလေးဆိုတာ အိမ်မှုကိစ္စ နိုင်နင်းရမယ်၊ စာလည်းတော်ရမယ်၊ အနေအထိုင်လည်း မငြိမ်မသက် မဖြစ်ရဘူး" ဆိုတဲ့ သွန်သင်မှုတွေအောက်မှာ ကျွန်မတို့ဟာ "စက်ရုပ်ငယ်လေးများ" အဖြစ် ပုံသွင်းခံခဲ့ရပါတယ်။

ရလဒ်က ဘာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ဟာ "တိတ်ဆိတ်ခြင်း" (Silence) နဲ့ "ငြိမ်သက်ခြင်း" (Stillness) ကို ကြောက်ရွံ့လာကြတာပါပဲ။ ၁၀ မိနစ်လောက် ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေကြည့်ပါ။ သင့်လက်က အလိုလိုနေရင်း ဖုန်းကို လှမ်းကိုင်မိလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခု ထပြီး ရှင်းလင်းမိလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လာတဲ့ "ဟောဟာခနဲ ခံစားချက်" (Emptiness) ကို ကျွန်မတို့ ရင်မဆိုင်ရဲကြလို့ပါပဲ။ အဲဒီ ဟာတာတာ ခံစားချက်က "နင် အချိန်ဖြုန်းနေတယ်နော်၊ သူများတွေက ရှေ့ရောက်နေပြီ" လို့ ကပ်ပြောနေသလို ခံစားရစေပါတယ်။

အမျိုးသမီးများနှင့် "Good Girl" Syndrome

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေမှာ "Good Girl Syndrome" (သမီးလိမ္မာလေး ရောဂါ) ဆိုတာ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ သူတစ်ပါး စိတ်ကျေနပ်ဖို့၊ သူတစ်ပါး အထင်ကြီးဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ပိတ်ပင်ပြီး အမြဲတမ်း "အဆင်ပြေအောင် နေပေးတတ်ခြင်း" ပါပဲ။



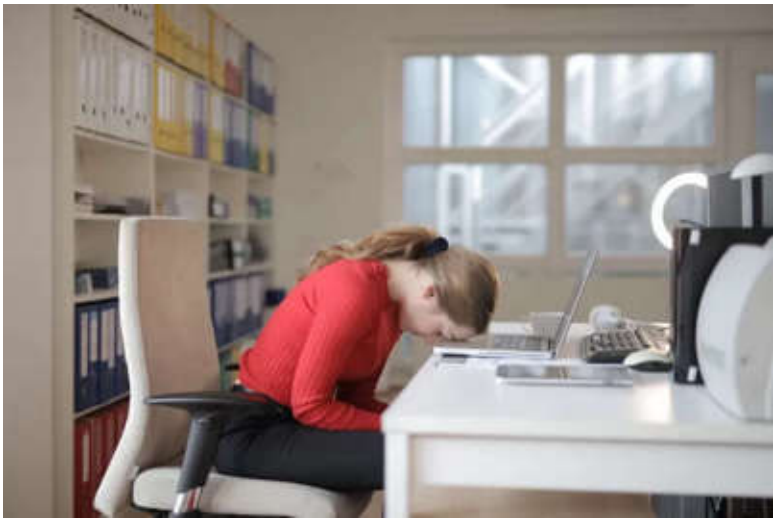
အလုပ်ခွင်မှာဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးတွေဟာ "No" လို့ ပြောဖို့ ဝန်လေးတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်တာဝန် မဟုတ်တဲ့ အလုပ်တွေကိုပါ "ကူညီပေးပါမယ်" ဆိုပြီး ယူလုပ်မိတတ်တယ်။ အိမ်မှာဆိုရင်လည်း ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အိမ်ရှင်မ၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သားသမီး၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ချစ်သူ ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်က ကျွန်မတို့ကို အနားမပေးပါဘူး။

ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူမက ရုံးပိတ်ရက်မှာတောင် အနားမယူပါဘူး။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ အိမ်တစ်အိမ်လုံးကို ပြောင်နေအောင် ရှင်းတယ်၊ တစ်ပတ်စာ ချက်ပြုတ်တယ်၊ Gym သွားတယ်၊ ဘာသာစကား သင်တန်းတစ်ခု တက်တယ်။ ညဘက်ရောက်လို့ ဆိုဖာပေါ်မှာ ခြေပစ်လက်ပစ် လဲကျသွားတဲ့အခါ သူမ မျက်နှာမှာ အပြုံးမရှိပါဘူး။ "ပင်ပန်းလိုက်တာ" လို့ သူမ ညည်းတယ်။ "ဒါဆို ဘာလို့ မနားတာလဲ" လို့ ကျွန်မ မေးတော့ သူမက ဆိတ်ဆိတ်နေတယ်။ ပြီးမှ တိုးတိုးလေး ပြန်ဖြေတယ်။ "မလုပ်ဘဲ နေလိုက်ရင် ငါ့ကိုယ်ငါ အသုံးမကျဘူးလို့ ခံစားရလို့..."

ဒါပါပဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ တန်ဖိုး (Self-worth) ကို ကျွန်မတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် (Productivity) နဲ့ ချည်နှောင်ထားမိခြင်းပါပဲ။ "ငါ ဘယ်လောက် လုပ်နိုင်လဲ" ဆိုတာက "ငါ ဘယ်သူလဲ" ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးနေသသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျွန်မတို့ဟာ ဒီ အပြေးပြိုင်ပွဲထဲက ထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Productivity Dysmorphia (အလုပ်ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် မလုံလောက်ဘူးလို့ ခံစားရခြင်း)

ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံမမှန်ဘူးလို့ ထင်တဲ့ ရောဂါ (Body Dysmorphia) ကို ကြားဖူးကြမှာပါ။ မှန်ထဲကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ်က ပိန်နေပေမယ့် ဝနေတယ်လို့ မြင်တာမျိုးပေါ့။ အလားတူပဲ "Productivity Dysmorphia" ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။

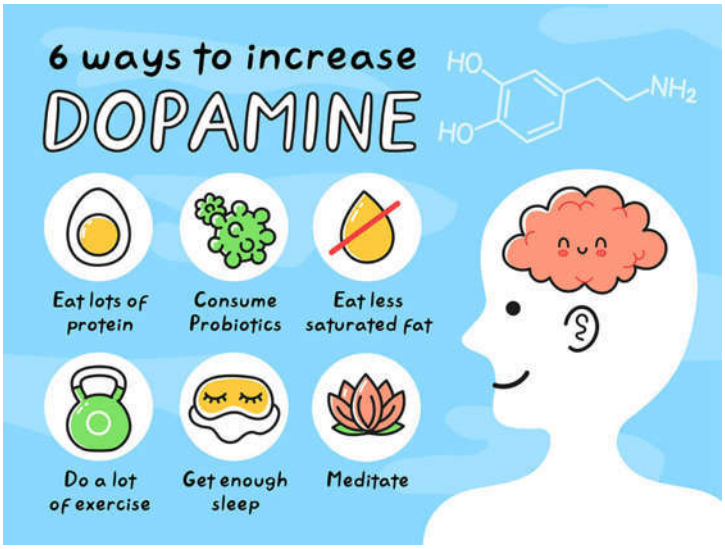


ဒါက ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတော့ - သင် ဒီနေ့ အလုပ်တွေ အများကြီး ပြီးခဲ့တယ်။ အစည်းအဝေး ၃ ခု တက်ခဲ့တယ်၊ အိမ်အလုပ်တွေ ပြီးတယ်၊ စာအုပ်ဖတ်တယ်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားပြောခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ "ငါ ဒီနေ့ ဘာမှမယ်မယ်ရရ မလုပ်ဖြစ်ပါလား" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ဝင်လာတာပါ။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ မလုပ်ဖြစ်လိုက်တဲ့ အရာတစ်ခု၊ နှစ်ခုလောက်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစိတ်အခြေအနေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဝါးမြိုသွားပါတယ်။ ပန်းတိုင်က အမြဲတမ်း ရွေ့နေတယ်။ ဒီနေ့ To-do list ထဲက ၁၀ ချက် ပြီးသွားရင် မနက်ဖြန်ကျရင် ၁၂ ချက် ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်တော့မှ "တော်ပါပြီ၊ လုံလောက်ပါပြီ" ဆိုတဲ့ အမှတ် (Arrival Point) ကို မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုဗေဒ (Dopamine Addiction)

သိပ္ပံနည်းကျ ပြောရရင် ဒါဟာ Dopamine (ပျော်ရွှင်စေတဲ့ ဟော်မုန်း) စွဲလမ်းမှု တစ်မျိုးပါပဲ။ To-do List ထဲက အလုပ်တစ်ခုကို အမှန်ခြစ် (Tick) လိုက်တိုင်း ဦးနှောက်က Dopamine အနည်းငယ် ထွက်လာပါတယ်။ "ငါ တော်တယ်၊ ငါ ပြီးမြောက်တယ်" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ခံစားချက်က ခဏလေးပဲ ခံပါတယ်။ နောက်ထပ် အလုပ်တစ်ခု ထပ်မလုပ်ရင် အဲဒီ ခံစားချက် ပျောက်သွားမှာစိုးလို့ ကျွန်မတို့ဟာ ကြွက်နီလေးတွေလို ဆက်ပြေးနေကြရတယ်။



Social Media ကလည်း ဒီမီးကို လောင်စာဖြည့်ပေးပါတယ်။ Instagram မှာ၊ TikTok မှာ ကြည့်လိုက်ရင် "That Girl" Routine တွေ၊ မနက် ၅ နာရီထပြီး Yoga လုပ်၊ Green Juice သောက်၊ စာဖတ်၊ အလုပ်လုပ် နေကြတဲ့ "ပြီးပြည့်စုံသူများ" ကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေက ရုပ်ရှင်ဆန်ပြီး အချိတ်အဆက်မိနေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဖရိုဖရဲ၊ ရှုပ်ပွနေတယ်။ အဲဒီအခါ "Comparison" (နှိုင်းယှဉ်ခြင်း) ဆိုတဲ့ အဆိပ်အတောက်က ဝင်လာတယ်။

"သူတို့တောင် လုပ်နိုင်ရင် ငါလည်း လုပ်နိုင်ရမှာပေါ့" ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အတင်းဆွဲထူပြီး ပြေးခိုင်းမိတယ်။ တကယ်တော့ Social Media ပေါ်က ပုံရိပ်တွေဆိုတာ တည်းဖြတ်ထားတဲ့ (Curated) ပြကွက်တွေဆိုတာ သိပေမယ့်စိတ်ခံစားမှုကတော့ လက်မခံနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အနားယူခြင်းအပေါ် အပြစ်ရှိစိတ် (Guilt of Resting)

အဆိုးရွားဆုံးကတော့ "အနားယူခြင်း" (Rest) ကို "ဆုလာဘ်" (Reward) အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းပါပဲ။ "ငါ ဒီအလုပ်တွေ အကုန်ပြီးမှ နားမယ်။" "ငါ အောင်မြင်မှ ခရီးထွက်မယ်။" "ငါ ဝိတ်ကျမှ အင်္ကျီလှလှ ဝတ်မယ်။"



ကျွန်မတို့ဟာ အနားယူခြင်းကို လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက် (Basic Need) အဖြစ် မမြင်ဘဲ အလုပ်ကြိုးစားမှ ရနိုင်မယ့် ဆုကြေးတစ်ခုအဖြစ် မြင်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်မပြီးမချင်း မနားရဲကြဘူး။ တကယ်လို့ မနေနိုင်လွန်းလို့ နားလိုက်မိရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ လိပ်ပြာမလုံဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်နေပေမယ့် စိတ်က မီးဖိုချောင်ထဲ ရောက်နေတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်နေပေမယ့် လက်က အီးမေးလ်စစ်နေတယ်။ ဒါဟာ "Physical Rest" (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနားယူခြင်း) ရှိပေမယ့် "Mental Rest" (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနားယူခြင်း) မရှိတဲ့ အခြေအနေပါပဲ။

ကျွန်မတို့ မွေနေတာက ကားတစ်စီးတောင် ဆီကုန်ရင် ဖြည့်ရတယ်။ ဖုန်းတစ်လုံးတောင် ဘက်ထရီကုန်ရင် အားသွင်းရတယ်။ လူသားတွေက စက်ပစ္စည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့က သဘာဝတရားရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။ သစ်ပင်တွေက ဆောင်းရာသီမှာ အရွက်ကြွေပြီး နားကြတယ်။ ဝက်ဝံတွေက ဆောင်းခိုကြတယ်။ သဘာဝတရားမှာ "Constant Bloom" (အမြဲတမ်း ပွင့်လန်းနေခြင်း) ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စက်ဝန်း (Cycle) ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "အမြဲတမ်း နွေဦး" ဖြစ်နေဖို့ အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုနေကြတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ? (The Root Cause)

ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် အလောတကြီး ဖြစ်နေရတာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို နက်နက်နဲနဲ မေးကြည့်ရင် အဖြေက "မလုံခြုံမှု" (Insecurity) ဆီကို သွားတွေ့ရပါတယ်။

"ငါ အခု မကြိုးစားရင် နောက်ကျကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။ နောက်ကျကျန်ခဲ့ရင် ငါ့ကို ဘယ်သူမှ ချစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ တန်ဖိုးထားတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။"

ဒီ မလုံခြုံမှုဟာ အရင်းရှင်စနစ်ရဲ့ တွန်းအားပေးမှုကြောင့် ပိုကြီးထွားလာပါတယ်။ စနစ်က ကျွန်မတို့ကို "စားသုံးသူ" (Consumer) နဲ့ "ထုတ်လုပ်သူ" (Producer) အဖြစ်ပဲ မြင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းမှုက GDP ကို မတက်စေပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရောင့်ရဲမှုက စျေးကွက်ကို မကြီးထွားစေပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကြော်ငြာတွေ၊ မီဒီယာတွေ၊ ပညာရေးစနစ်တွေက ကျွန်မတို့ကို "မင်း မပြည့်စုံသေးဘူး၊ မင်း လိုအပ်နေသေးတယ်" ဆိုတဲ့ သတင်းစကားကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထိုးသွင်းပေးနေတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေတဲ့ သင်...။ ခဏလောက် မျက်လုံးမှိတ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် အခု ရောက်နေတဲ့နေရာ၊ သင် ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အရာတွေ၊ သင် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေ... ဒါတွေက မလုံလောက်သေးဘူးလား။ သင့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု (Existence) သက်သက်က တန်ဖိုးမရှိဘူးလား။ ဘာတစ်ခုမှ ထပ်မလုပ်ရင်တောင် ဘာအောင်မြင်မှုမှ ထပ်မရရင်တောင် သင်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်မနေဘူးလား။

ဒီမေးခွန်းက ဖြေရခက်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်မတို့ သင်ယူခဲ့ရတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

မမြင်ရတဲ့ သံကြိုးများ

ကျွန်မတို့ ခြေထောက်မှာ သံကြိုးတွေ တပ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ သံကြိုးတွေ ရှိနေတယ်။ "အချိန်မရှိဘူး" ဆိုတဲ့ သံကြိုး။ "ငါ့မှာ ရွေးချယ်စရာ မရှိဘူး" ဆိုတဲ့ သံကြိုး။

ကျွန်မ သိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူမက ရုံးအလုပ်လည်း လုပ်တယ်၊ အွန်လိုင်းရှော့ပ်လည်း လုပ်တယ်၊ ညဘက်ဆိုလည်း နောက်ထပ် သင်တန်းတစ်ခု တက်သေးတယ်။ သူမကို ကြည့်ရတာ မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ထဲကနေ ပစ္စည်းတွေ သယ်ထုတ်နေရသူတစ်ယောက်လို အမြဲတမ်း ပူလောင်နေတယ်။ "ငါ ပိုက်ဆံလိုတယ်လေ၊ မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရမယ်လေ" လို့ သူမ ပြောလေ့ရှိတယ်။ မှန်ပါတယ်။ စီးပွားရေး လိုအပ်ချက်တွေကို ကျွန်မ မငြင်းလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့ မျက်လုံးတွေထဲက အရောင်မှိန်နေတာကို မြင်ရတဲ့အခါ ကျွန်မ မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။ သူမ ရှာဖွေနေတဲ့ ငွေကြေးတွေက သူမ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ "လက်ရှိအချိန်" (Present Moment) တွေကို ပြန်ဝယ်ပေးနိုင်ပါ့မလား။ သူမရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သူမရဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှုတွေကို အစားထိုးပေးနိုင်ပါ့မလား။

တခါတလေကျရင် ကျွန်မတို့ဟာ "လိုအပ်ချက်" (Need) ကြောင့် ပြေးနေတာထက် "အကျင့်ပါနေလို့" (Habit) ပြေးနေတာက ပိုများတတ်ပါတယ်။ ရပ်လိုက်ရင် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။

ထောင်ကျနေတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ကို လျှောင်အိမ်တံခါး ဖွင့်ပေးလိုက်ရင်တောင် အပြင်မထွက်ရဲဘဲ အတွင်းမှာပဲ ပျံဝဲနေသလိုမျိုးပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကြောက်ရွံ့နေကြတယ်။

ဒီကဏ္ဍ (၁.၁) ရဲ့ အဆုံးသတ်အနေနဲ့ သင့်ကို စိန်ခေါ်မှုလေး တစ်ခု ပေးချင်ပါတယ်။ ဒီစာကို ဖတ်ပြီးသွားရင် စာအုပ်ကို ခဏချထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ၅ မိနစ်လောက်... ဟုတ်ပါတယ်... ၅ မိနစ်တိတိ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါ။ ဖုန်းမကြည့်ပါနဲ့။ မနက်ဖြန်အကြောင်း မစဉ်းစားပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ အသက်ရှူသံကိုပဲ နားထောင်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ထိုင်ခုံနဲ့ ထိကပ်နေတဲ့ အထိအတွေ့ကို ခံစားပါ။

အစပိုင်းမှာ နေရခက်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲကနေ "ငါ အချိန်ဖြုန်းနေတာပဲ" ဆိုတဲ့ အသံတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအသံကို ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ အဲဒါဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင့်ကို မောင်းနှင်ခဲ့တဲ့ **"Productivity Demon" (**အလုပ်နတ်ဆိုး) ရဲ့ အသံပါပဲ။ သူ့ကို ပြန်ပြောလိုက်ပါ။ "ငါ အခု အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေတာပဲ။ အဲဒါကတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြန်လည် ချစ်ခင်ခြင်း (**Self-love)** ဆိုတဲ့ အလုပ်ပဲ" လို့။

နောက်အခန်း (၁.၂) မှာတော့ ကျွန်မတို့ဟာ ယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ မတူတဲ့၊ အမျိုးသမီးတွေသာ သီးသန့် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ **"Invisible Load" (**မမြင်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး) တွေအကြောင်း ဆက်ပြီး ပြောကြပါမယ်။ အဲဒီ ဝန်ထုပ်တွေက ကျွန်မတို့ကို ဘယ်လို မောပန်းစေသလဲ၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ဝန်တွေကို ဘယ်လို ဖြည်းဖြည်းချင်း ချထားနိုင်မလဲ ဆိုတာကို ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုတော့... ၅ မိနစ်လောက် အသက်ရှူလိုက်ပါဦး။

၁.၂ - ယောကျ်ားလေးတွေထက် ပိုမောရတဲ့ မိန်းကလေးများ (The Invisible Load)

သင် သတိထားမိဖူးလား။ မိသားစု ညစာစားပွဲတစ်ခုမှာ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေ စုဆုံတဲ့ ပါတီတစ်ခုမှာ လူတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ စားသောက်ပြီးတဲ့အချိန်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။



ယောကျ်ားလေးတွေက ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး နိုင်ငံရေးအကြောင်း၊ ဘောလုံးပွဲအကြောင်း ဆွေးနွေးနေကြချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေက ဘယ်ရောက်နေတတ်သလဲ။



များသောအားဖြင့်တော့ ပန်းကန်ဆေးနေတာ၊ အချိုပွဲ ပြင်ဆင်နေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကလေးတွေရဲ့ ပါးစပ်မှာ ပေနေတာတွေကို လိုက်သုတ်ပေးနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ် (Physical Labor) ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီထက် ပိုနက်ရှိုင်းပြီး ပိုပင်ပန်းစေတဲ့ အရာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ **"မမြင်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး" (The Invisible Load)** ပါပဲ။

အမျိုးသားတစ်ယောက်က "ငါ ဘာကူလုပ်ပေးရမလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ သူက ကြင်နာတတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမေးခွန်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ကွာခြားချက်တစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ သူက "အကူ" (Helper) အဆင့်မှာပဲ ရှိနေပြီး "စီမံခန့်ခွဲသူ" (Manager) နေရာမှာ ရှိမနေပါဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့၊ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုရဲ့ "Manager" နေရာကို အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေကပဲ တာဝန်ယူထားရတာ များပါတယ်။

ဦးနှောက်ထဲက ဖွင့်ထားတဲ့ Window များ (Browser Tabs)

ကွန်ပျူတာတစ်လုံးမှာ Browser Tabs တွေ အများကြီး ဖွင့်ထားရင် စက်လေးလာသလိုမျိုး၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပိတ်လို့မရတဲ့ Tabs တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။

ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့တောင် ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်တစ်ဝက်က အခြားနေရာတွေကို ရောက်နေတတ်ပါတယ်။

- "ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ နွားနို့ ကုန်နေပြီ၊ ညနေကျရင် ဝင်ဝယ်ရမယ်။"
- "သားလေးရဲ့ ကျောင်းက မိဘဆရာတွေ့ဆုံပွဲက သဘက်ခါနော်၊ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး။"
- "အမေ့မွေးနေ့ နီးနေပြီ၊ ဘာလက်ဆောင် ဝယ်ပေးရမလဲ။"
- "အိမ်သာသုံး စက္ကူ လိုနေပြီ။"
- "သူငယ်ချင်းရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်အတွက် ဝတ်စုံက အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလား။"

ဒီအတွေးတွေဟာ ရုပ်တန့်မသွားပါဘူး။ အမျိုးသားတွေဟာ အလုပ်က ပြန်ရောက်ရင် "Switch Off" လုပ်ပြီး အနားယူနိုင်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် အိမ်ဆိုတာ "အနားယူရာ နေရာ" (Place of Rest) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ အိမ်ဆိုတာ "ဒုတိယ အလုပ်ခွင်" (Place of Second Shift) ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်နေရင်တောင် စိတ်က အိမ်တစ်ခုလုံးကို Scan ဖတ်ပြီး လိုအပ်ချက်တွေကို ရှာဖွေနေတတ်ပါတယ်။



"ဟိုနားမှာ ဖုန်တက်နေပါလား။" "ဒီအင်္ကျီတွေ လျှော်ဖို့ ပုံထားတာ ကြာနေပြီပဲ။" "ညစာအတွက် ကြက်သားကို ရေခဲသေတ္တာထဲက ထုတ်ထားရဲ့လား။"

ဒီလို "သတိပြုမိခြင်း" (Noticing) ဆိုတာဟာ စွမ်းအင်ကုန်ခန်းစေတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို လူမှုဗေဒပညာရှင်တွေက **"Mental Load" (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်)** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကို ဘယ်သူမှ လခမပေးပါဘူး။ ဘယ်သူမှ ကျေးဇူးမတင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အရာရာ အဆင်ပြေနေတဲ့အခါ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေမှန်း ဘယ်သူမှ သတိမထားမိကြလို့ပါပဲ။ ပြဿနာတစ်ခုခု တက်မှ (ဥပမာ- သွားတိုက်ဆေး ကုန်သွားမှ) "ဘာလို့ သွားတိုက်ဆေး ဝယ်မထားတာလဲ" ဆိုပြီး မေးခွန်းထုတ်ခံရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ (Emotional Laborers)

အိမ်မှုကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲမှုအပြင် အမျိုးသမီးတွေ ထမ်းပိုးထားရတဲ့ နောက်ထပ် ဝန်တစ်ခုကတော့



"Emotional Labor" (စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လုပ်အား) ပါပဲ။

ကျွန်မတို့ဟာ မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ "ငြိမ်းချမ်းရေး ထိန်းသိမ်းသူများ" (Peacekeepers) ဖြစ်ပါတယ်။

- ယောကျ်ားဖြစ်သူ စိတ်ညစ်နေရင် သူ့စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ ကြိုးစားရတယ်။
- ကလေး ငိုနေရင် ဘာလိုချင်လဲဆိုတာ အလိုလို သိနေရမယ်။
- ယောကျ်မ နဲ့ ချွေးမကြား၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းကြား အဆင်ပြေအောင် ကြားခံ ညှိနှိုင်းပေးရတယ်။
- ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်တွေကို ဖုံးကွယ်ပြီး အခြားသူတွေ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုံးနေပေးရတယ်။

ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ပြောဖူးတယ်။ "ငါ့ယောကျ်ားက သူ့အမေမွေးနေ့ကိုတောင် ငါ့ကို မေးတယ်" တဲ့။ "မိန်းမရေ... အမေ့မွေးနေ့ ဘယ်နေ့လဲ၊ ငါတို့ ဘာဝယ်သွားကြမလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းဟာ ရိုးရိုးလေးလို့ ထင်ရပေမယ့်တကယ်တမ်းကျတော့ လူမှုဆက်ဆံရေး တာဝန် (Social Responsibility) ကို မိန်းမဆီ လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က "Good Son" (သားလိမ္မာ) ဖြစ်ဖို့အတွက် သူ့မိန်းမရဲ့ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ စီစဉ်နိုင်စွမ်းအပေါ် မှီခိုနေရတာပါ။

ဒီလို လူမှုဆက်ဆံရေး ကွန်ရက်ကြီးတစ်ခုလုံးကို မပြတ်တောက်အောင် ထိန်းသိမ်းထားရတာဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပခုံးပေါ်မှာပါ။ ဘယ်သူ့မွေးနေ့ ဘယ်တော့ရှိတယ်၊ ဘယ်သူနေမကောင်းလို့ သတင်းမေးရမယ်၊ ဘယ်သူ့ကို လက်ဆောင်ပြန်ပေးရမယ်... ဒါတွေအားလုံးကို မှတ်သားထားရတာဟာ Gigabytes ပေါင်းများစွာရှိတဲ့ Data တွေကို ဦးနှောက်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားရတာနဲ့ တူပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီး "Mental Exhaustion" (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုန်ခန်းမှု) ဖြစ်လွယ်တာ မဆန်းပါဘူး။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ဘဝကိုတင် မကဘူး၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ ဘဝတွေကိုပါ "Micro-manage" လုပ်ပေးနေရလို့ပါပဲ။

"ကူညီပေးမယ်" ဆိုတဲ့ ထောင်ချောက်

အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတွေ မကြာခဏ ကြားရတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ "ဟော့... အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်စရာရှိရင် ပြောလေ၊ ကိုယ်ကူလုပ်ပေးမှာပေါ့။ တစ်ယောက်တည်း လုပ်မနေနဲ့။"



ဒီစကားက ချစ်ဖို့ကောင်းသလိုလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစကားထဲမှာ ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ **"ပြောလေ"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါ။ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုသလဲဆိုတော့ - "မင်းက ဒီအလုပ်ရဲ့ ပိုင်ရှင် (Owner) ဖြစ်တယ်။ ငါက မင်းခိုင်းတဲ့အချိန်မှ ဝင်ကူမယ့် လက်ထောက် (Assistant) သက်သက်ပဲ ဖြစ်တယ်" ဆိုတဲ့ သဘောဆောင်ပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ညွှန်ကြားရတာ (Delegating) ဟာ အလုပ်လုပ်ရတာ (Doing) ထက် ပိုပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အမျိုးသားကို ကလေး ရေချိုးပေးဖို့ ခိုင်းလိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ "ရေနွေး အပူချိန် စမ်းပြီးပြီလား။" "ဘယ် တဘက်ကို သုံးမှာလဲ။" "ဆပ်ပြာက ဘယ်နားမှာလဲ။" "ရေချိုးပြီးရင် ဘာဝတ်ပေးရမလဲ။" ဒီမေးခွန်းတွေ အားလုံးကို ဖြေနေရမယ့်အစား "တော်ပါပြီ၊ ငါ့ဘာသာပဲ လုပ်လိုက်တော့မယ်" ဆိုပြီး ကိုယ်တိုင် လုပ်လိုက်တာက ပိုမြန်တယ်၊ ပိုသက်သာတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အမျိုးသမီးတွေဟာ "Manager" ရော "Worker" ပါ ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ Burnout (လောင်ကျွမ်းခြင်း) ဖြစ်သွားကြတယ်။

ယောကျ်ားလေးတွေက "မင်းမှ မပြောတာ၊ ပြောရင် လုပ်ပေးပါတယ်" လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ကျွန်မတို့ လိုချင်တာက "ပြောမှ လုပ်ပေးတာ" မဟုတ်ပါဘူး။ "မပြောဘဲနဲ့ မြင်တတ်တဲ့ မျက်လုံး၊ တွေးတတ်တဲ့ ဦးနှောက်" ကို လိုချင်ကြတာပါ။ အမှိုက်ပုံး ပြည့်နေတာကို မြင်ရင် "အမှိုက်ပုံး ပြည့်နေပြီ၊

သွန်လိုက်ရမလား" လို့ လာမေးတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အလိုလို သွားသွန်လိုက်တဲ့ "Initiative" (ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်မှု) ကို မျှော်လင့်ကြတာပါ။

ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုး (Perfectionism Trap)

ဒီနေရာမှာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဘက်က ပြန်ဆင်ခြင်စရာ အချက်တစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ **"Gatekeeping" (ထိန်းချုပ်လိုစိတ်)** ပါ။

တခါတလေကျရင် အမျိုးသားတွေက အိမ်မှုကိစ္စကို ဝင်ကူလုပ်ပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လုပ်တာက ကျွန်မတို့ စိတ်တိုင်းမကျပါဘူး။ ပန်းကန်ဆေးတာ မပြောင်ဘူး၊ အဝတ်ခေါက်တာ မညီဘူး၊ ကလေးကို အင်္ကျီဝတ်ပေးတာ အရောင်မလိုက်ဘူး။ အဲဒီအခါ ကျွန်မတို့က "ဖယ်လိုက်၊ နင့်ဟာက စိတ်မရှည်စရာကြီး၊ ငါ့ဘာသာ လုပ်မယ်" ဆိုပြီး အလုပ်ကို ပြန်သိမ်းယူလိုက်ကြတယ်။

ဒါဟာ "Perfectionism" (ပြီးပြည့်စုံလိုစိတ်) ရဲ့ ထောင်ချောက်ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ်လုပ်မှ စိတ်ချရတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ သူတစ်ပါးလုပ်တာကို အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီစိတ်ကပဲ ကျွန်မတို့ကို အနားမရအောင် လုပ်နေတာပါ။ ကျွန်မတို့ နားလည်ထားရမှာက "ပြီးစီးခြင်း" (Done) က "ပြီးပြည့်စုံခြင်း" (Perfect) ထက် ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ယောကျ်ားဖြစ်သူက ပန်းကန်ဆေးတာ နည်းနည်း မပြောင်ရင်တောင် ကလေးက အင်္ကျီအရောင်မလိုက်တာ ဝတ်ထားရင်တောင် ကမ္ဘာကြီး ပျက်မသွားပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စံနှုန်း (Standard) တွေကို နည်းနည်း လျှော့ချလိုက်ရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ပခုံးပေါ်က ဝန်တွေလည်း ပေါ့ပါးသွားနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖိအားပေးခြင်း

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ဒီ "Invisible Load" ကို ပိုလေးလံအောင် လုပ်နေတာက တခါတလေ အမျိုးသမီး အချင်းချင်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ယောကျ်ားက ချွေးမကို၊ အမေက သမီးကို၊ အိမ်နီးချင်းအချင်းချင်း ဝေဖန်မှုတွေက ဖိအားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ "ဟယ်... သူ့အိမ်က ရှုပ်ပွနေတာပဲ။ မိန်းမ ဖြစ်ပြီး မသိမ်းဘူးလား။" "ကလေးက ပိန်လိုက်တာ၊ အမေလုပ်တဲ့သူက ဂရုမစိုက်ဘူးလား။" "ထမင်းချိုင့်ကို ဝယ်ကျွေးတာလား၊ ကိုယ်တိုင် မချက်ဘူးလား။"

ဒီလို စကားသံတွေက ကျွန်မတို့ကို "ငါ မတော်ဘူး၊ ငါ တာဝန်မကျေဘူး" ဆိုတဲ့ အပြစ်ရှိစိတ် (Guilt) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က အိမ်အလုပ်မလုပ်ရင် "သဘာဝပဲလေ" လို့

ခွင့်လွှတ်ပေးကြပေမယ့်မိန်းမတစ်ယောက်က အိမ်အလုပ်မလုပ်ရင် "ပျင်းရိတယ်၊ ဝတ္တရား မကျေပွန်ဘူး" လို့ တံဆိပ်ကပ်ခံရတတ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ခွစံနှုန်း (Double Standard) ကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ သူများတွေထက် နှစ်ဆ ပိုပြေးနေရတာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ

ဒီစာကို ဖတ်နေတဲ့ သင်... လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်အတွင်းမှာ သင် ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက်...

- ထမင်းစားပွဲမှာ အားလုံးထက် နောက်ကျမှ ဝင်ထိုင်ခဲ့ရသလဲ။
- ရုပ်ရှင်ကြည့်နေရင်း ထပြီး တစ်ခုခု သွားလုပ်ခဲ့ရသလဲ။
- အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ "မနက်ဖြန် လုပ်စရာတွေ" ကို စဉ်းစားရင်း အိပ်မပျော် ဖြစ်ခဲ့ရသလဲ။

အဖြေက "အကြိမ်ကြိမ်" ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းက သန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးတွေနဲ့အတူ "Invisible Load" ကို ထမ်းပိုးထားရသူ တစ်ဦးပါ။

ဒီဝန်တွေကို ဘယ်လိုချမလဲ?

ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့က ချက်ချင်းကြီးတော့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါဟာ နှစ်ပေါင်းထောင်ချီ ကြာမြင့်ခဲ့တဲ့ လူမှုအဆောက်အအုံ (Patriarchy) နဲ့ ဆိုင်သလို၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် (Internal Mindset) နဲ့လည်း ဆိုင်နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းကတော့ **"အသိအမှတ်ပြုခြင်း" (Acknowledgement)** ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ပင်ပန်းမှုဟာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံလိုက်ပါ။ "ငါ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ပင်ပန်းနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ တကယ်ပဲ ဝန်ပိနေတာ" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး ပြောပါ။

ဒုတိယအချက်ကတော့ **"Invisible ကို Visible ဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်း"** ပါ။ သင့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (Partner) သို့မဟုတ် မိသားစုကို သင့်ခေါင်းထဲမှာ ဘာတွေ ရှိနေလဲဆိုတာ ဖွင့်ဟ ပြောပြပါ။ "ငါ ပန်းကန်ဆေးရလို့ ပင်ပန်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ညစာ ဘာချက်ရမလဲဆိုတာ နေ့တိုင်း စဉ်းစားရတဲ့ စိတ်ဒုက္ခက ငါ့ကို ပင်ပန်းစေတာ" လို့ ရှင်းပြပါ။ သူတို့ကို အလုပ် (Tasks) တွေကို ခွဲဝေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘဲ တာဝန် (Responsibility) ကို ခွဲဝေယူစေပါ။

ဥပမာ - "မနက်စာအတွက် တာဝန်က ရှင်/မင်း ယူလိုက်။ ဘာဝယ်မလဲ၊ ဘာချက်မလဲ၊ ပန်းကန်ဘယ်လိုဆေးမလဲ ဆိုတာ အစအဆုံး စီမံခန့်ခွဲလိုက်။ ကျွန်မ လုံးဝ ဝင်မပါတော့ဘူး" ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးပါ။ ဒါမှသာ သူတို့က "**Mental Load**" ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ "စူပါဝူးမန်း" (**Superwoman**) ဖြစ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ လောကကြီးက ကျွန်မတို့ကို လက် ၁၀ ဖက်၊ ခေါင်း ၁၀ လုံး ရှိတဲ့ ဗီဩနိုးမတွေအဖြစ် မျှော်လင့်ထားရင်တောင် ကျွန်မတို့က သွေးနဲ့သားနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သာမန်လူသားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မောရင် နားခွင့်ရှိပါတယ်။ အိမ်ရှုပ်နေရင် လျစ်လျူရှုထားခွင့် ရှိပါတယ်။ ညစာ မချက်ချင်ရင် ဆိုင်က ဝယ်စားခွင့် ရှိပါတယ်။ "ငါ ဒီနေ့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး" လို့ ပြောပြီး ကုတင်ပေါ်မှာ လဲနေခွင့် ရှိပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးက သင့်ပခုံးပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ခဏလောက် ဝန်ချထားလိုက်လို့ ကမ္ဘာကြီး ပြိုကျမသွားပါဘူး။ ပြိုကျသွားမယ့်အရာက "ပြီးပြည့်စုံသော အမျိုးသမီး" ဆိုတဲ့ အတုအယောင် ပုံရိပ်လွှာ တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပုံရိပ်လွှာ ပြိုကျသွားတဲ့အခါမှသာ အပျက်အစီးတွေကြားထဲကနေ သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့၊ ပေါ့ပါးတဲ့၊ လွတ်လပ်တဲ့ "အတ္တ" (**Self**) ကို ပြန်လည် တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်အခန်း (၁.၃) မှာတော့ ဒီလို အလောတကြီးနဲ့ ဝန်ပိနေတဲ့ ဘဝပုံစံကနေ "**Doing Nothing**" (ဘာမှမလုပ်ခြင်း) ဆိုတဲ့ အနုပညာကို ဘယ်လို ပြန်လည် ဆည်းပူးမလဲဆိုတာ ဆက်လက် ပြောပြသွားပါမယ်။

အခုတော့... သင့်ခေါင်းထဲက **Browser Tabs** လေးတွေကို တစ်ခုချင်းစီ ပိတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ရအောင်နော်။

၁.၃ - "ဘာမှမလုပ်ခြင်း" ၏ အနုပညာ (The Art of Doing Nothing)

နောက်ဆုံးအကြိမ် သင် "ဘာမှမလုပ်ဘဲ" နေခဲ့တာ ဘယ်တုန်းကလဲ?

ဒီမေးခွန်းကို ဖြေဖို့ မလောပါနဲ့ဦး။ "ဘာမှမလုပ်ဘူး" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်မတို့ သေချာ ပြန်ညှိကြရအောင်။ အိပ်နေတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ TV ကြည့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားထိုင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး (တရားထိုင်တာက "သတိကပ်ခြင်း" ဆိုတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေတာပါ)။ သီချင်းနားထောင်ရင်း စိတ်ကူးယဉ်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မ ဆိုလိုတာက— တကယ်ကို **"ဘာ-မှ-မ-လုပ်-တာ"** ပါ။ ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကို ငေးချင်ငေးနေမယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုမှ အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်နေမယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာအကြောင်းအရာကိုမှ ခေါင်းထဲမှာ စီစဉ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ ဦးနှောက်ပါ "Neutral Gear" (ဂီယာအလွတ်) ပေးထားတဲ့ အခိုက်အတန့်မျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

အများစုအတွက်တော့ အဖြေက "မရှိသလောက်ပါပဲ" ဆိုတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ ခေတ်ကြီးမှာ "ဘာမှမလုပ်ခြင်း" (Doing Nothing) ဟာ အပြစ်တစ်ခု၊ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုလို ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (The Fear of Silence)

စမ်းသပ်မှုတစ်ခု လုပ်ကြည့်ရအောင်။ သင့်ဖုန်းကို တခြားအခန်းမှာ သွားထားလိုက်ပါ။ TV တွေ၊ ကွန်ပျူတာတွေ ပိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ထိုင်ခုံတစ်လုံးမှာ ထိုင်ပြီး နံရံကိုကြည့်ရင်း ၁၅ မိနစ်လောက် နေကြည့်ပါ။

ပထမ ၁ မိနစ်၊ ၂ မိနစ်လောက်မှာ သင် သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါလိမ့်မယ်။ "အော်... အေးဆေးလိုက်တာ" ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ၃ မိနစ်လောက် ကြာလာတဲ့အခါ သင့်လက်တွေ စပြီး ယားလာပါလိမ့်မယ်။ ခြေထောက်တွေ လှုပ်လာမယ်။ မျက်လုံးက ဟိုဒီ လိုက်ကြည့်လာမယ်။ "ငါ ဒီတိုင်း ထိုင်နေလို့ ဖြစ်ရဲ့လား။" "ဟိုနားမှာ စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိတယ်၊ ယူဖတ်လိုက်ရင် ကောင်းမလား။" "မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရေနွေးအိုး တည်ထားခဲ့မိလား။"

၅ မိနစ်လောက် အကြာမှာတော့ သင့်စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety) တစ်ခုခု စပြီး ကြီးထွားလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဘာလဲဆိုတော့ **"မိမိကိုယ်ကိုယ် ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်"** ပါ။

ကျွန်မတို့ဟာ အလုပ်များနေခြင်း (Busyness) ကို ဒိုင်းကာတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြုကြပါတယ်။ အလုပ်များနေသရွေ့၊ ဖုန်းပွတ်နေသရွေ့၊ တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်နေသရွေ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက မလုံခြုံမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ရင်ဆိုင်စရာ မလိုပါဘူး။ တိတ်ဆိတ်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အဲဒီ ခံစားချက်တွေက ရေပေါ်ကို ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ တိတ်ဆိတ်မှုကို ကြောက်ပြီး ဆူညံသံတွေ၊ အလုပ်တွေနဲ့ အမြဲတမ်း ဖြည့်ဆည်းနေကြတာပါ။

"ပျင်းရိခြင်း" ဟူသော တံဆိပ်ကပ်ခံရခြင်း

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေအတွက် "ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခြင်း" ဟာ ပိုပြီး ခက်ခဲပါတယ်။ ကျွန်မတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ယောကျ်ားတစ်ယောက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်ပြီး ငေးငိုင်နေရင် "သူ စဉ်းစားနေတယ်" ဒါမှမဟုတ် "သူ အနားယူနေတယ်" လို့ မြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အိမ်ရှေ့မှာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေရင်တော့ "သူ ပျင်းနေတယ်"၊ "အိမ်မှုကိစ္စတွေ ပြီးပြီလား" ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ ကြည့်ခံရတတ်ပါတယ်။

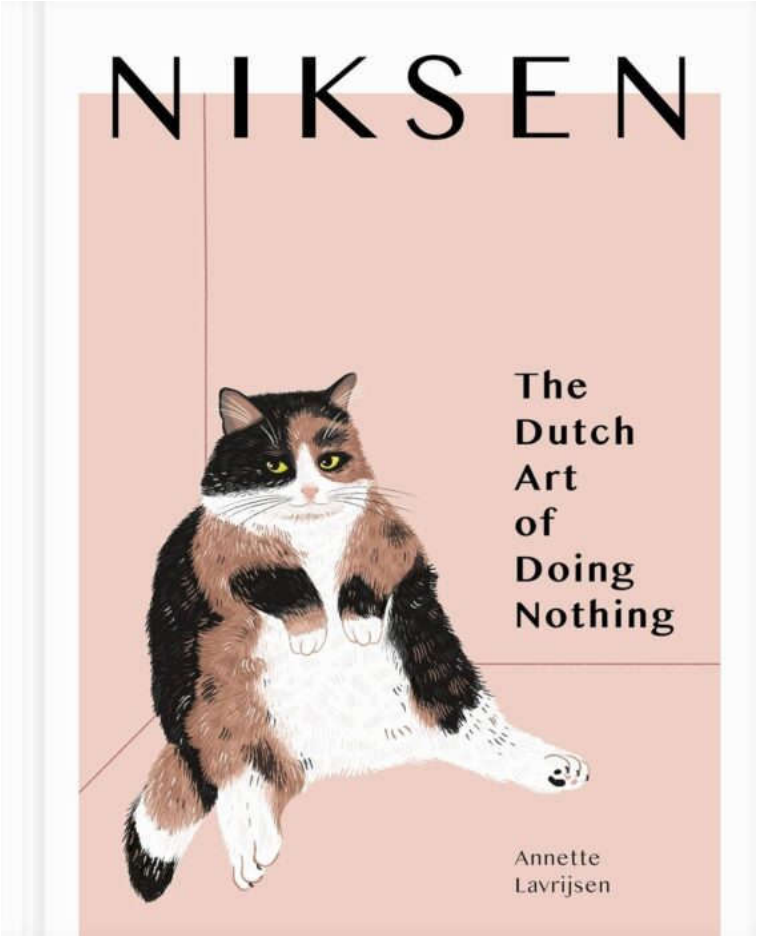
ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျွန်မတို့ ကြားခဲ့ရတဲ့ စကားတွေကို ပြန်သတိရကြည့်ပါ။ "မိန်းကလေးဖြစ်ပြီး ဖင်ဘူးတောင်း ထောင်မနေနဲ့၊ ထ... တစ်ခုခုလုပ်။" "အိမ်နေရင်း ဘာလို့ အလကားနေမှာလဲ၊ ဧာထိုးပန်းထိုးလေး လုပ်ပါလား။"

ဒီလို သွန်သင်မှုတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ **"အနားယူခြင်း = အပြစ်" (Rest = Guilt)** ဆိုတဲ့ ညီမျှခြင်းတစ်ခု စွဲမြဲသွားပါတယ်။ ဆိုဖာပေါ်မှာ ခြေပစ်လက်ပစ် ထိုင်လိုက်တာနဲ့ "ငါ ဒီအချိန်မှာ အဝတ်တွေ ခေါက်လိုက်လို့ ရတာပဲ"၊ "ငါ ဒီအချိန်မှာ ကလေးကို စာပြလိုက်လို့ ရတာပဲ" ဆိုတဲ့ အပြစ်ရှိစိတ် (Guilt Monster) ကြီးက ချက်ချင်း ဝင်ရောက် စီးနင်းပါတော့တယ်။



Niksen – ဒတ်ချ်လူမျိုးတို့၏ ဘာမှမလုပ်ခြင်း အနုပညာ

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်မှု အညွှန်းကိန်း အမြင့်မားဆုံး နိုင်ငံတွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ နယ်သာလန်နိုင်ငံမှာ **"Niksen"** ဆိုတဲ့ concept တစ်ခု ရှိပါတယ်။ Niksen ဆိုတာ စာနဲ့ပေနဲ့ ဘာသာပြန်ရရင် "To do nothing" (ဘာမှမလုပ်ခြင်း) ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူက ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဘာမှမလုပ်တာ (Doing nothing with purpose) မဟုတ်ပါဘူး။ "ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ ဘာမှမလုပ်တာ" (Doing nothing without purpose) ဖြစ်ပါတယ်။



ဥပမာ -

- ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကို ငေးကြည့်နေခြင်း။
- သီချင်းနားထောင်တာ မဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်က အသံတွေကို ဒီတိုင်း နားထောင်နေခြင်း။
- ကော်ဖီခွက်ကို ကိုင်ထားပြီး အငွေ့တွေကို ငေးကြည့်နေခြင်း။

Niksen ဟာ Mindfulness (သတိပဋ္ဌာန်) နဲ့ မတူပါဘူး။ Mindfulness က "လက်ရှိ အခိုက်အတန့်ကို သတိထားခြင်း" ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါတယ်။ Niksen ကတော့ ဦးနှောက်ကို လွတ်ချင်ရာ လွတ်ပေးထားလိုက်တာပါ။ အတွေးတွေက တိမ်တွေလိုပဲ လွင့်ချင်ရာ လွင့်ပါစေ။ ဖမ်းဆုပ်မထားပါဘူး။ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာမနေပါဘူး။

ဒီလို "ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ အချိန်" (Purposeless Time) ဟာ ဦးနှောက်အတွက် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဒါကို **"Default Mode Network" (DMN)** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တက်ကြွစွာ အာရုံစိုက်မနေတဲ့အချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဒီ network က အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သူက မှတ်ဉာဏ်တွေကို စုစည်းပေးတယ်၊ ပြဿနာတွေကို မသိစိတ်ကနေ ဖြေရှင်းပေးတယ်၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း (Creativity) ကို မွေးဖွားပေးပါတယ်။

ရေချိုးနေရင်း အကြံကောင်းတွေ ရုတ်တရက် ထွက်လာတတ်တာကို သတိထားမိဖူးလား။ အဲဒါ Niksen ရဲ့ သဘောသဘာဝပါပဲ။ အာရုံစိုက်ပြီး စဉ်းစားနေတုန်းက မထွက်လာတဲ့ အဖြေတွေဟာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ လွှတ်ထားလိုက်တဲ့အချိန်ကျမှ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

Productive Rest (အကျိုးရှိသော အနားယူခြင်း) ၏ ထောင်ချောက်

ကျွန်မတို့လို "**Productivity**" စွဲလမ်းနေသူတွေဟာ အနားယူရင်တောင်မှ အလကား မနေချင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် **"Productive Rest"** ဆိုတာကို လုပ်တတ်ကြတယ်။

- "ငါ အနားယူရင်းနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြော လေ့ကျင့်လို့ရအောင် Podcast နားထောင်မယ်။"
- "ရုပ်ရှင်ကြည့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမယ့် Documentary ကြည့်မယ်။"
- "လမ်းလျှောက်ထွက်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ခြေလှမ်း ၁၀၀၀၀ ပြည့်အောင် လျှောက်မယ်။"

တွေ့လား... ကျွန်မတို့ဟာ "အနားယူခြင်း" ကိုတောင် "အလုပ်" (Task) တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ကြတယ်။ ရလဒ် (Output) တစ်ခုခု ထွက်လာမှ ကျေနပ်ကြတယ်။ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ အနားယူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ "အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုံစံပြောင်းလိုက်ခြင်း" သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။



စစ်မှန်တဲ့ အနားယူခြင်းမှာ KPI (Key Performance Indicator) မရှိရပါဘူး။ ရလဒ် မရှိရပါဘူး။ တိုးတက်မှု မရှိရပါဘူး။ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ အောက်စီဂျင် ထုတ်ပေးဖို့အတွက် "ငါ ကြိုးစားပြီး အသက်ရှူရမယ်" လို့ အားထုတ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ရှိနေတဲ့အတွက် အလိုလို ထွက်လာတာပါ။ ကျွန်မတို့လည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ "Just Being" (ဒီတိုင်း ရှိနေခြင်း) ကတင် လုံလောက်နေပါပြီ။

ပျင်းရိခြင်းလော၊ အားသွင်းခြင်းလော

ဖုန်းဘက်ထရီ ၂၀% ရောက်ရင် သင် ဘာလုပ်သလဲ။ ချက်ချင်း အားသွင်းကြိုး ရှာတယ်မလား။ ဖုန်းကို အားသွင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ဖုန်းက ဘာအလုပ်လုပ်လဲ။ ဘာမှမလုပ်ပါဘူး။ Screen မလင်းပါဘူး။ Apps တွေ မဖွင့်ပါဘူး။ ငြိမ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ငြိမ်နေမှသာ စွမ်းအင်တွေ ပြန်ဝင်လာတာပါ။

လူကိုကျတော့ ဘာလို့ ဖုန်းတစ်လုံးလောက်တောင် သဘောမထားကြတာလဲ။ "ငါ ပင်ပန်းနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်လေး ပြီးမှ နားမယ်" ဆိုတာဟာ ၁၀% ကျန်တဲ့ ဖုန်းကို "နေဦး၊ ဗီဒီယို တစ်ကားလောက် ကြည့်ပြီးမှ အားသွင်းမယ်" လို့ ပြောတာနဲ့ တူတူပါပဲ။ နောက်ဆုံးမှာ စက်ပိတ် (Shut down) သွားမှာပါပဲ။ Burnout ဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ Shut down ပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေဟာ လစဉ် ဓမ္မတာ ရာသီစက်ဝန်းနဲ့အတူ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိပါတယ်။ သဘာဝတရားကကို ကျွန်မတို့ကို "ဒီရက်တွေမှာ နည်းနည်း လျှော့လုပ်နော်၊ နားနော်" လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေတစ်ဆင့် ပြောနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့က အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ပြီး ကော်ဖီပြင်းပြင်း သောက်ပြီး သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ကာ အလုပ်ဆက်လုပ်ကြတယ်။



"ပျင်းရိခြင်း" (Laziness) နဲ့ "အနားယူလိုအပ်ခြင်း" (Need for Rest) ကို ခွဲခြားမြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင် အိပ်ရာထဲက မထချင်တာဟာ ပျင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က "ငါ့ကို ပြန်ပြုပြင်ဖို့ အချိန်ပေးပါ" လို့ တောင်းဆိုနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘာမှမလုပ်ခြင်းကို ဘယ်လို လေ့ကျင့်မလဲ?

ဒါဟာ ကျွမ်းကျင်မှု (Skill) တစ်ခု ဖြစ်တဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ယူရပါတယ်။ ချက်ချင်းကြီး တစ်နာရီလောက် ထိုင်နေဖို့ မဆိုလိုပါဘူး။

၁။ အသေးစား စတင်ပါ (Start Micro-dosing)
မနက်ခင်း ကော်ဖီသောက်တဲ့အချိန် ၅ မိနစ်လောက် ဖုန်းမကြည့်ဘဲ သောက်ကြည့်ပါ။ ကော်ဖီအရသာ၊ အနံ့၊ ခွက်ရဲ့ အနွေးဓာတ်... ဒါပဲ။ တခြား ဘာမှမရှိ။ ကားမောင်းနေရင်၊ ဘတ်စ်ကားစီးနေရင် သီချင်းနားမထောင်ဘဲ ဖုန်းမပွတ်ဘဲ ၅ မိနစ်လောက် လမ်းဘေးရှုခင်းတွေကို ငေးကြည့်ပါ။

၂။ "ငါ အခု ဘာမှမလုပ်ဘူး" လို့ ကြေညာပါ
ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်မိသားစု၊ သင့်လက်တွဲဖော်ကို အသိပေးပါ။ "ကျွန်မ နောက် ၁၅ မိနစ် ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေမလို့။ ဘာမှ လာမခိုင်းနဲ့နော်။" ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "Permission" (ခွင့်ပြုချက်) ပေးလိုက်တာနဲ့ တူသလို၊ ပတ်ဝန်းကျင်က နှောင့်ယှက်မှုတွေကိုလည်း တားဆီးရာ ရောက်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ သူတို့ ထူးဆန်းနေပါလိမ့်မယ်။ "ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုတာ ဘာလဲ" ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကြာလာရင် သူတို့ နားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။

၃။ ငြီးငွေ့မှုကို လက်ခံပါ (Embrace Boredom)



ကလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ (Bored) မှသာ ကိုယ့်ဘာသာ ကစားနည်းအသစ်တွေ ထွင်ကစားကြတာပါ။ ငြီးငွေ့မှုဟာ တီထွင်ဖန်တီးမှုရဲ့ မိခင်ပါ။ သင် ထိုင်နေရင်း ပျင်းလာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတယ်ဆိုရင် ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။ သင်ဟာ ဦးနှောက်ကို နေရာလွတ် (Space) ပေးနေတာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အဲဒီနေရာလွတ်ထဲကို စိတ်ကူးသစ်တွေ၊ အတွေးအမြင်သစ်တွေ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးများအတွက် သီးသန့်စကား

ညီမငယ်၊ သူငယ်ချင်း၊ အစ်မတို့ရေ... ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို "Superwoman" ဖြစ်စေချင်ရင်တောင် သင်ဟာ ကိုယ့်အိမ်ထဲက ဆိုဖာလေးပေါ်မှာတော့ "သာမန်လူသား" (Ordinary Human) ဖြစ်ခွင့် ရှိပါတယ်။



အဝတ်ပုံကြီး မခေါက်ရသေးလို့ ကမ္ဘာကြီး ပျက်မသွားပါဘူး။ ဒီနေ့ ညစာကို ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပဲ စားလိုက်လို့ ဘယ်သူမှ အာဟာရပြတ် မသွားပါဘူး။ အိမ်က နည်းနည်း ရှုပ်ပွနေလို့ သင့်တန်ဖိုး ကျမသွားပါဘူး။

သင့်အိမ်ဆိုတာ "**Showroom**" (ပြခန်း) မဟုတ်ပါဘူး။ လူနေတဲ့ နေရာပါ။ သင်ဆိုတာ "**Robot**" မဟုတ်ပါဘူး။ လူသားပါ။

"ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခြင်း" ဆိုတာ အချိန်ဖြုန်းခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါဟာ **"မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း"** ပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ အမြဲတမ်း "**Doing**" (လုပ်ဆောင်ခြင်း) ဘက်ကို ယိမ်းနေတဲ့ချိန်ခွင်လျှာကို "**Being**" (ရှိနေခြင်း) ဘက်ကို ပြန်ညှိယူရပါမယ်။

ဒီစာကို ဖတ်ပြီးရင် စာအုပ်ကို ခဏချ၊ မျက်လုံးကို မှိတ်၊ သက်ပြင်းတစ်ချက်ချလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတိုးလေး ပြောလိုက်ပါ။ "ငါ ဘာမှလုပ်စရာ မလိုဘူး။ ငါ ဒီအတိုင်း ရှိနေရတာကိုက ပြည့်စုံနေပြီ။"

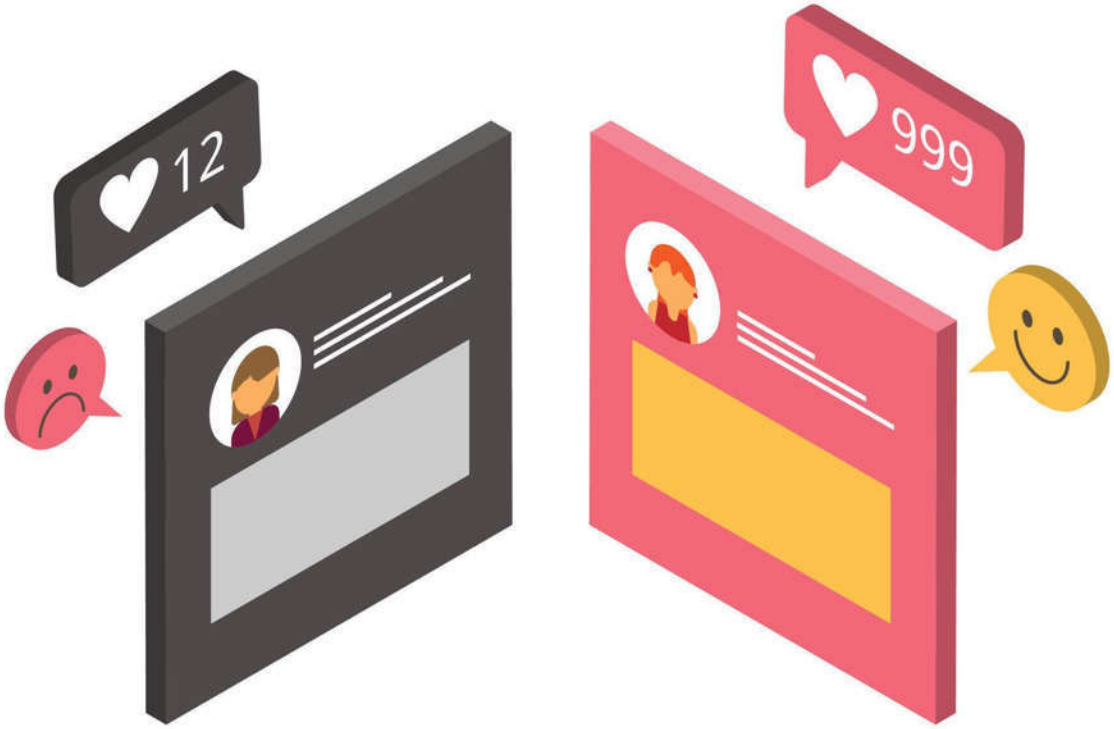
ဒါဟာ တော်လှန်ရေးပါပဲ။ အလောတကြီး ကမ္ဘာကြီးကို "ငါ မပြေးတော့ဘူး" လို့ ငြင်းဆန်လိုက်တဲ့၊ အနှေးညှဲ့ဆုံး၊ အတိတ်ဆိတ်ဆုံး တော်လှန်ရေးပါပဲ။



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

၁.၄ - နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၏ ထောင်ချောက်နှင့် ပြီးပြည့်စုံမှု၏ မာယာ (The Trap of Comparison & The Illusion of Perfection)

ညဘက် အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်...။ မီးတွေ ပိတ်လိုက်ပြီ။ စောင်လေး ခြုံလိုက်ပြီ။ ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းချလိုက်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အိပ်မပျော်သေးဘူး။ လက်က အလိုအလျောက် ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်မိတယ်။ ဖန်သားပြင်ရဲ့ အလင်းရောင် အပြာနုရောင်လေးက မျက်နှာပေါ် ဖြာကျလာတယ်။ ပြီးတော့ လက်မလေးက အပေါ်ကို ပွတ်ဆွဲလိုက်တယ် (Scroll)။



အဲဒီ စက္ကန့်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုတွေဟာ လေထဲကို လွင့်ပါသွားတော့တာပါပဲ။

Screen ပေါ်မှာ မြင်နေရတာက -

- အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းက ဥရောပခရီးစဉ်မှာ ပျော်နေတဲ့ပုံ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်က ရာထူးတိုးလို့ ဂုဏ်ပြုခံရတဲ့ပုံ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရက်နဲ့တောင် ဗိုက်မထွက်ဘဲ လှနေတဲ့ Influencer တစ်ယောက်ရဲ့ပုံ။
- ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ မိသားစု ညစာစားပွဲပုံ။

အဲဒီပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ပြန်ငဲ့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ... ဆံပင်တွေက ရှုပ်ပွနေတယ်။ ဝတ်ထားတာက အဆင်မလိုက်တဲ့ ညဝတ်အင်္ကျီအစုတ်လေး။ အခန်းထောင့်မှာ အဝတ်ပုံက မခေါက်ရသေးဘူး။ ဘဏ်ထဲက ပိုက်ဆံက လကုန်ခါနီးမို့ ပါးနေပြီ။

ရုတ်တရက်... ရင်ထဲမှာ ဆို့နင့်တဲ့ ခံစားချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ *"ငါ ဘာလို့ သူတို့လို မဖြစ်တာလဲ?" "ငါ့ဘဝက ဘာလို့ ဒီလောက် ရှုန်းကန်နေရတာလဲ?" "ငါ နောက်ကျကျန်နေပြီလား?"*

ဒါဟာ **"နှိုင်းယှဉ်ခြင်း" (Comparison)** ဆိုတဲ့ သူခိုးပါပဲ။ သူက သင်ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ခိုးယူသွားရုံတင်မကဘဲ သင့်ကို မောဟိုက်စေမယ့် အပြေးပြိုင်ပွဲလမ်းကြောင်းပေါ်ကို အတင်းအကျပ် တွန်းပို့လိုက်ပါတယ်။

Highlight Reel vs. Behind the Scenes





Social Media ဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ **"Highlight Reel"** (အကောင်းဆုံး အကွက်များ) ကို ပြသတဲ့ ပြခန်းကြီးတစ်ခုပါ။ ဘယ်သူကမှ သူတို့ လင်မယားရန်ဖြစ်ပြီး ငိုထားတဲ့ မျက်နှာကို မတင်ပါဘူး။ ဘယ်သူကမှ သူတို့ရဲ့ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်နေတဲ့ပုံကို မတင်ပါဘူး။ သူတို့ တင်တာတွေက အပြုံးတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ လှပမှုတွေချည်းပါပဲ။

ကျွန်မတို့ လုပ်မိတဲ့ အမှားကတော့ **သူတစ်ပါးရဲ့ "Highlight Reel" (အကောင်းဆုံးပြကွက်) နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ "Behind the Scenes" (နောက်ကွယ်က ရှုပ်ထွေးမှု) ကို သွားပြီး နှိုင်းယှဉ်မိခြင်းပါပဲ။**

ရုပ်ရှင်တစ်ကား ကြည့်သလိုပါပဲ။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ မင်းသမီးက မနက်နိုးလာရင်တောင် မိတ်ကပ်လိမ်းစရာမလိုဘဲ လှနေတယ်။ လက်တွေ့မှာ အဲဒီအခန်းတစ်ခန်း ရိုက်ဖို့ မိတ်ကပ်ဆရာ ၃ ယောက်က ၂ နာရီလောက် ပြင်ပေးထားရတာပါ။ **Social Media** ပေါ်က ဘဝတွေဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ "တည်းဖြတ်ထားတဲ့ အမှန်တရား" (**Edited Reality**) တွေပါ။

ကျွန်မတို့က အဲဒီ "တည်းဖြတ်ထားတဲ့ ဘဝ" တွေကို အစစ်အမှန်လို့ ထင်မှတ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မတည်းဖြတ်ရသေးတဲ့ (**Raw**) ဘဝကို မုန်းတီးလာကြတယ်။ ဒါဟာ တရားမျှတမှု မရှိတဲ့ တရားခွင်တစ်ခုကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်တိုင် စီရင်နေသလိုပါပဲ။

အမျိုးသမီးများနှင့် Timeline ဖိအား

အမျိုးသားတွေမှာလည်း ယှဉ်ပြိုင်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ယှဉ်ပြိုင်မှုက အများအားဖြင့် လိုင်းတစ်လိုင်းတည်း (**Linear**) ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ - ဘယ်သူ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်လဲ၊ ဘယ်သူ့ကားက ပိုကောင်းလဲ။



အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ယှဉ်ပြိုင်မှုကတော့ ပင့်ကူအိမ်လို ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ကျွန်မတို့က အရာအားလုံးနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်နေရတာပါ။

- **အသက်အရွယ်:** "အသက် ၂၅ မှာ အိမ်ထောင်ကျရမယ်၊ ၃၀ မှာ ကလေးရရမယ်။"
- **ရုပ်ရည်:** "အရေးအကြောင်း မရှိရဘူး၊ ဝမနေရဘူး၊ ပိန်မနေရဘူး။"
- **Career:** "ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ ရှိရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ မိသားစုကို ပစ်ထားပြီး အလုပ်ကြီးပဲ လုပ်နေပြန်ရင်လည်း မကောင်းပြန်ဘူး။"

ကျွန်မ သိတဲ့ တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူမက အသက် ၂၈ နှစ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ မန်နေဂျာ ဖြစ်နေပြီ။ လစာကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမက မပျော်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ Facebook ပေါ်မှာ သူ့သူငယ်ချင်းတွေက မင်္ဂလာဆောင်ပုံတွေ၊ ကလေးချီထားတဲ့ပုံတွေ တင်နေကြလို့တဲ့။

ကြည့်ပါဦး... သူမက အောင်မြင်နေရက်နဲ့တောင် "တခြားလမ်းကြောင်း" (Marriage Path) မှာ မအောင်မြင်သေးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုံးနိမ့်သူလို့ သတ်မှတ်နေတာပါ။ ဒါဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသမီးတွေအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ "Timeline" (အချိန်ဇယား) ကြောင့်ပါပဲ။ ဒီအသက်အရွယ်မှာ ဒါဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေက ကျွန်မတို့ကို အသက်ရှူကျပ်စေပါတယ်။

ပန်းသီးနှင့် လိမ္မော်သီး

နှိုင်းယှဉ်ခြင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံး ပြဿနာက **"မတူညီတာတွေကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း"** ပါ။ ပန်းသီးတစ်လုံးက လိမ္မော်သီးတစ်လုံးကို ကြည့်ပြီး "ငါ ဘာလို့ လိမ္မော်ရောင် မဖြစ်တာလဲ၊ ငါ ဘာလို့ အချဉ်အရသာ မရှိတာလဲ" လို့ တွေးနေရင် ရယ်စရာ ကောင်းမနေဘူးလား။ ပန်းသီးရဲ့ တန်ဖိုးက ကြွပ်ရွှမှုနဲ့ ချိုမြမှုမှာ ရှိပြီး လိမ္မော်သီးရဲ့ တန်ဖိုးက အရည်ရွှမ်းမှုနဲ့ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝမှုမှာ ရှိတာပါ။

လူသားတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သင့်သူငယ်ချင်းက အိမ်ထောင်စောစောကျပြီး ကလေးတွေနဲ့ ပျော်နေတာဟာ သူမရဲ့ လမ်းကြောင်း (Season) ပါ။ သင်က တစ်ယောက်တည်း လွတ်လပ်ပြီး ခရီးတွေ ထွက်နေတာဟာ သင့်ရဲ့ လမ်းကြောင်း (Season) ပါ။ ဘယ်အရာက ပိုကောင်းလဲဆိုတဲ့ အဖြေမရှိပါဘူး။ **မတူညီတာ (Different)** ပဲ ရှိပါတယ်။



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

ကျွန်မတို့က မတူညီတာကို "နိမ့်ကျတယ်" (Inferior) လို့ ဘာသာပြန်မှားတတ်ကြတယ်။ သူများမှာ ရှိတာ ကိုယ့်မှာ မရှိတာနဲ့ပဲ ကိုယ့်ဘဝကြီးက ဟာနေတယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာ ရှိနေတဲ့အရာတွေ (ဥပမာ - လွတ်လပ်မှု၊ အချိန်ပိုု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု) ကိုကျတော့ မမြင်ဘဲ သူများပန်းကန်ထဲက အသားတုံးကိုပဲ လိုက်ကြည့်နေမိတာမျိုးပါ။ (စာရေးသူကိုယ်တိုင်ကြုံနေရဆဲပါ။)

Envy as a Compass (မနာလိုစိတ်ကို လမ်းညွှန်အိမ်မြှောင်အဖြစ် သုံးခြင်း)

"မနာလိုမဖြစ်ရဘူး" လို့ ဘာသာတရားတွေ၊ လူကြီးတွေက ဆုံးမကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့က ပုထုဇဉ်တွေလေ။ တခါတလေတော့လည်း "အားကျစိတ်" နဲ့ "မနာလိုစိတ်" ကြားက မျဉ်းပါးပါးလေးကို နင်းမိတတ်ကြတယ်။

ဒီခံစားချက်ကို အပြစ်တင်မနေပါနဲ့။ အဲဒီအစား သူ့ကို "Data" (အချက်အလက်) တစ်ခုအနေနဲ့ သုံးကြည့်ရအောင်။ သင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး မနာလိုဖြစ်မိတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ **"သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်က တကယ်လိုချင်နေတဲ့အရာ"** ကို ပြသနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - ခရီးသွားနေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို မြင်ပြီး မနာလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်က "လွတ်လပ်မှု" ကို တောင်းတနေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရာထူးတိုးသွားတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ကြည့်ပြီး မနာလိုဖြစ်ရင် သင့်စိတ်က "အသိအမှတ်ပြုခံရမှု" (Recognition) ကို လိုချင်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။



ဒီတော့ မနာလိုဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်မနေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးပါ။ "ငါ တကယ်လိုချင်တာ သူ့ဘဝကြီးလား? ဒါမှမဟုတ် အဲဒီပုံရိပ်က ပေးတဲ့ ခံစားချက်ကိုလား?" အဖြေက "ခံစားချက်" ဆိုရင်တော့ အဲဒီ ခံစားချက်ကို တခြားနည်းလမ်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝထဲကို ဖိတ်ခေါ်လို့ ရပါတယ်။ ခရီးမသွားနိုင်ရင်တောင် ပိတ်ရက်မှာ နေရာသစ်တစ်ခုကို သွားလည်တာမျိုး၊ ကိုယ့်မြို့ထဲမှာပဲ စူးစမ်းတာမျိုးနဲ့ "Adventure" ခံစားချက်ကို ယူလို့ရပါတယ်။

JOMO - The Joy of Missing Out

FOMO (Fear of Missing Out - ကျန်ရစ်ခဲ့မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်) နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ **JOMO (Joy of Missing Out - လွတ်မြောက်ရလို့ ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်)** ပါပဲ။



သောကြာနေ့ညမှာ သူငယ်ချင်းတွေ Party သွားကြတယ်။ သင်က အိမ်မှာ စာအုပ်လေးဖတ်ပြီး နေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ Instagram ကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့ ပျော်နေတာမြင်ပြီး "ငါလည်း သွားသင့်တာ၊ ငါ လူရာမဝင်တော့ဘူးလား" လို့ တွေးမိရင် FOMO ဖြစ်သွားပါပြီ။

JOMO သမားကတော့ ဒီလိုတွေးပါလိမ့်မယ်။ "ဟာ... သူတို့ ပျော်နေကြတာ ကောင်းလိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ ငါကတော့ အခု ရေနွေးကြမ်းလေးသောက်ပြီး စောင်ခြုံထဲနေရတာကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူး။ ဒီပွဲကို

မသွားလိုက်ရလို့ ငါ့မှာ အားအင်တွေ ပိုကျန်နေတာ ကျေးဇူးတင်စရာပဲ။"



JOMO ဆိုတာ **"ရွေးချယ်မှု" (Choice)** ပါ။ "ငါ မပါနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ မပါချင်လို့ ရွေးချယ်လိုက်တာ" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်က သင့်ကို Power (စွမ်းအား) ပြန်ပေးပါတယ်။ လောကကြီးက ဆူညံနေပေမယ့် ကိုယ်ကတော့ ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေရတာကို အရသာခံတတ်လာခြင်းပါပဲ။

Social Media Diet (ဆိုရှယ်မီဒီယာ အာဟာရထိန်းသိမ်းခြင်း)

ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်တဲ့ အစားအစာကို ရွေးချယ်သလိုပဲ၊ ဦးနှောက်ထဲ ဝင်တဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း ရွေးချယ်ရပါမယ်။ သင် **Follow** လုပ်ထားတဲ့ **Account** တွေက သင့်ကို ဘယ်လို ခံစားရစေသလဲ?

- သူတို့ကို ကြည့်လိုက်ရင် "ငါ့ကိုယ်ငါ မလှတော့ဘူး၊ ငါ့ဘဝက သိမ်ငယ်စရာပဲ" လို့ ခံစားရစေတဲ့ **Account** မျိုးလား?
- ဒါမှမဟုတ် "ငါလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ဘဝက လှပပါတယ်" လို့ အားပေးတဲ့ **Account** မျိုးလား?

ပထမအမျိုးအစားဆိုရင်တော့ မနှမြောပါနဲ့။ **Unfollow** သို့မဟုတ် **Mute** လုပ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ ရိုင်းစိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "Digital Self-care" (ဒီဂျစ်တယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု) ပါ။ သင့်ရဲ့ **Feed** ဟာ သင့်ရဲ့ အိမ်ဧည့်ခန်းလိုပါပဲ။ သင့်ကို စိတ်ညစ်စေမယ့် ဧည့်သည်တွေကို အိမ်ထဲ ပေးမဝင်ပါနဲ့။

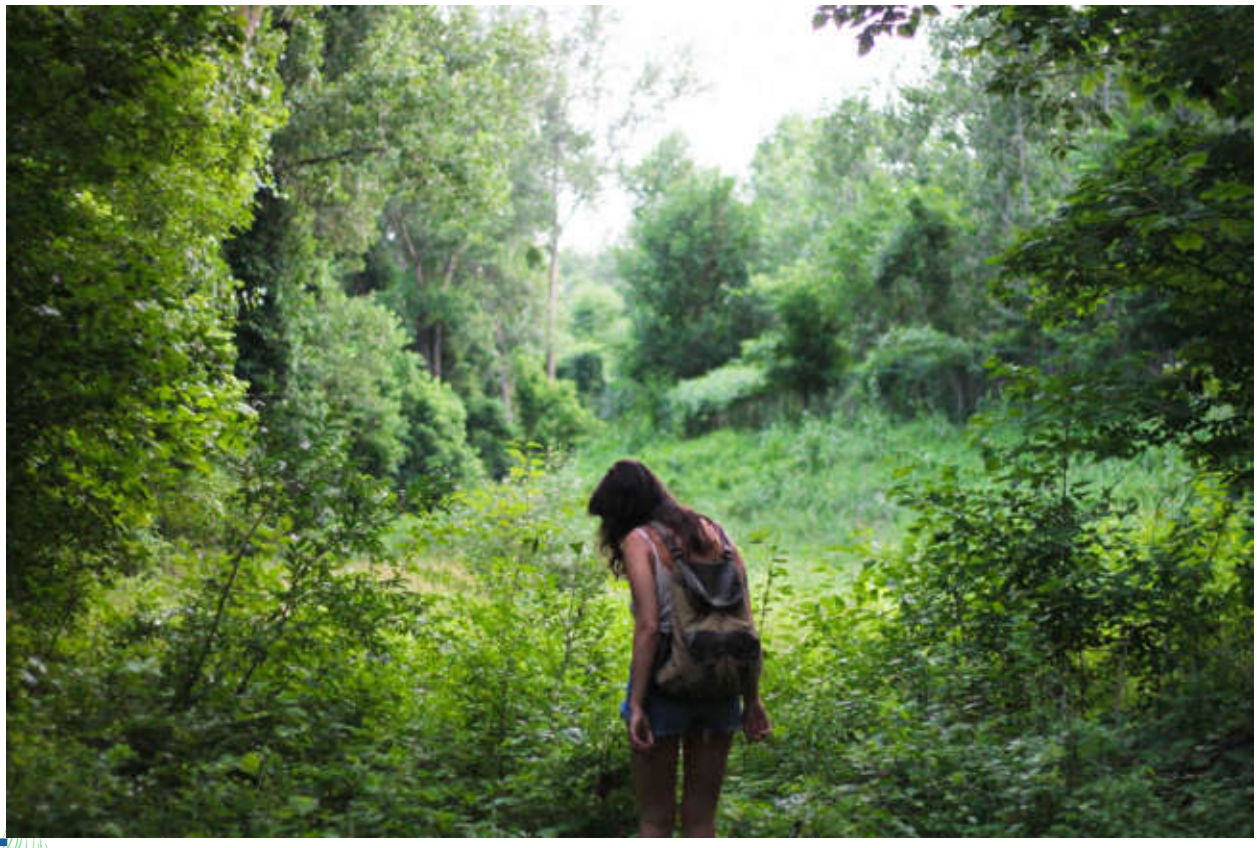
ပန်းတိုင်း သူ့ရာသီနဲ့သူ ပွင့်ပါတယ်

ဒီအခန်းကို သဘာဝတရား ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ နိဂုံးချုပ်ချင်ပါတယ်။

သင်ဟာ နှင်းဆီပန်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ သင့်သူငယ်ချင်းက နေကြာပန်း ဖြစ်မယ်။ နောက်တစ်ယောက်က သစ်ခွပန်း ဖြစ်မယ်။ နှင်းဆီပန်းက ဆောင်းရာသီမှာ ပွင့်လေ့မရှိသလို၊ နေကြာပန်းကလည်း အရိပ်ထဲမှာ မပွင့်နိုင်ပါဘူး။ ပန်းတစ်ပွင့်နဲ့ တစ်ပွင့် "ဘယ်သူက ပိုမြန်မြန် ပွင့်မလဲ" လို့ ပြိုင်နေကြတာ သင် မြင်ဖူးပါသလား? မရှိပါဘူး။ သူတို့ အချိန်တန်ရင် သူတို့ ပွင့်ကြတာပါပဲ။

သင့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ နောက်ကျနေတယ်လို့ ထင်ရရင် သတိရပါ။ **"သင် နောက်ကျနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ စံတော်ချိန် (Time Zone) ထဲမှာ သင် သွားနေတာပါ။"**

အသက် ၄၀ မှ စီးပွားရေး စလုပ်ပြီး အောင်မြင်သူတွေ ရှိသလို၊ အသက် ၂၀ မှာ အောင်မြင်ပြီး ၃၀ မှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ မီတာ ၁၀၀ အပြေးပြိုင်ပွဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မာရသွန်တောင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ "တောလမ်းခရီး" (Hike) တစ်ခုပါ။ ကိုယ်လျှောက်တဲ့ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်က ရှုခင်းတွေကို ခံစားဖို့သာ အဓိကပါ။ သူများတွေ ဘယ်ရောက်နေပြီလဲ ဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်အောက်က မြေသားကို ခံစားမိဖို့ကသာ အရေးကြီးဆုံးပါ။



အခန်း (၁) နိဂုံး

ဒီ အခန်း (၁) မှာ ကျွန်မတို့ဟာ "Rat Race" (ကြွက်နီပြိုင်ပွဲ) ရဲ့ သဘောသဘာဝတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေအပေါ် သက်ရောက်နေတဲ့ ဖိအားတွေ၊ နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ ထောင်ချောက်တွေကို ဖြိုခွင်းခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခု ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် ပြေးနေရလဲဆိုတဲ့ "အဖြေ" ကို သိသွားကြပြီလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သိပြီဆိုရင်တော့... ကုစားဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။ လာမယ့်အခန်းမှာတော့ ဒီအပြေးပြိုင်ပွဲထဲကနေ ခဏထွက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဘယ်လို ပြန်လည် ကုစားမလဲ၊ "အနားယူခြင်း" ကို ဘယ်လို လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးမလဲ ဆိုတာတွေကို ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းကြပါစို့။

အခုတော့... ဖုန်းကို ခဏချပြီး သင့်ဘေးနားမှာ ရှိနေတဲ့ အစစ်အမှန်အရာလေးတစ်ခု (ရေခွက်လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြတင်းပေါက်က လေပြေလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်) ကို ၁ မိနစ်လောက် ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။

တကယ့်အလှတရားက Screen ပေါ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့် မျက်လုံးရှေ့မှာပါ။

အခန်း (၂) - တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ တန်ဖိုး (The Value of Stillness)



၂.၁ - အထီးကျန်ခြင်း မဟုတ်ပါ၊ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာ တည်ဆောက်ခြင်းပါ (Solitude vs. Loneliness)

ပြင်သစ်ဒဿနပညာရှင် Blaise Pascal က ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ **"လူသားတွေရဲ့ ပြဿနာအားလုံးဟာ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်ငြိမ်မနေတတ်ခြင်းကနေ အစပြုတယ်။"**

ဒီစကားက ရိုးရှင်းပေမယ့် အရမ်းနက်ရှိုင်းပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေရမယ့် အချိန်တွေကို ဘာကြောင့် ဒီလောက် ကြောက်ရွံ့နေကြတာလဲ။ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တည်း ထိုင်စားနေတာကို မြင်ရင် လူတွေက ဘယ်လို ထင်ကြသလဲ။ "သနားစရာပဲနော်၊ သူ့ခမျာ အဖော်မရှိရှာဘူး။" "သူ့ရည်းစားက ပစ်သွားလို့များလား။" "သူ့အပေါင်းအသင်း မရှိဘူးလား။"

ဒီလို သနားသလိုလို၊ အထင်သေးသလိုလို အကြည့်တွေကြောင့် ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ယောက်တည်း ရုပ်ရှင်ရုံသွားဖို့၊ တစ်ယောက်တည်း ကော်ဖီဆိုင်ထိုင်ဖို့ ဝန်လေးတတ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေခြင်းကို "အပယ်ခံရခြင်း" (Rejection) သို့မဟုတ် "ဝမ်းနည်းစရာ" (Sadness) အဖြစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပုံဖော်ထားလို့ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မ မိတ်ဆက်ပေးချင်တဲ့ အယူအဆကတော့ **"Loneliness" (အထီးကျန်ခြင်း)** နဲ့ **"Solitude" (တသီးတခြား ရှိနေခြင်း)** ရဲ့ ကွာခြားချက်ပါပဲ။ ဒီနှစ်ခုက အပေါ်ယံကြည့်ရင် တူသလိုလိုနဲ့ တခြားစီပါပဲ။

- **Loneliness (အထီးကျန်ခြင်း)** ဆိုတာ "နာကျင်မှု" (Pain) ပါ။ ကိုယ်က လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ချင်ပေမယ့် ဆက်သွယ်ခွင့် မရလို့ ခံစားရတဲ့ "လိုအပ်နေမှု" (Lacking) ဖြစ်ပါတယ်။
- **Solitude (တသီးတခြား ရှိနေခြင်း)** ဆိုတာ "ပြည့်စုံမှု" (Glory) ပါ။ ကိုယ့်သဘောဆန္ဒအရ လူတွေနဲ့ ခဏခွဲထွက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ပြန်လည် မိတ်ဖွဲ့တဲ့ "ပြည့်ဝနေမှု" (Wholeness) ဖြစ်ပါတယ်။





ကျွန်မတို့ ရှာဖွေရမှာက Solitude ပါ။ ဒါဟာ အလောတကြီး ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပြန်လည် အားဖြည့်ပေးမယ့် တစ်ခုတည်းသော နေရာပါပဲ။

အမျိုးသမီးများနှင့် "ဆက်နွယ်မှု" ထောင်ချောက်

အမျိုးသမီးတွေဟာ သဘာဝအရရော၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခံရမှုအရပါ "Relational Being" (ဆက်နွယ်မှုဖြင့် ရှင်သန်သူများ) ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ Identity (ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ) ကို သူတစ်ပါးနဲ့ တွဲပြီး ဖော်ပြလေ့ ရှိကြတယ်။ "ကျွန်မက မောင်ဘယ်သူရဲ့ ဇနီးပါ။" "ကျွန်မက သားသားမီးမီးတို့ရဲ့ မေမေပါ။" "ကျွန်မက ဦးဘယ်သူရဲ့ သမီးပါ။"

ကျွန်မတို့ဟာ အမြဲတမ်း တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ "Something" ဖြစ်နေရပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့် ရပ်တည်လိုက်တဲ့အခါ "ငါက ဘယ်သူလဲ" ဆိုတာ ဝေဝါးသွားတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်

အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ယောက်တည်း နေရမှာကို ပိုကြောက်ကြတယ်။ တစ်ယောက်တည်း နေလိုက်ရင် ကိုယ့်တန်ဖိုး (Value) ပျောက်သွားသလို ခံစားရလို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ ညီမငယ်တို့၊ အစ်မတို့ရေ... သင်ဟာ ဘယ်သူ့ရဲ့ သမီး၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ ဇနီး၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ အမေမှ မဟုတ်ဘဲ သင့်နာမည် သက်သက်၊ သင့်ဖြစ်တည်မှု သက်သက်နဲ့တင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Solitude ဆိုတာ အဲဒီ "ငါ" စစ်စစ်ကို ပြန်ရှာတွေ့ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ချက်ပါပဲ။

ရေနောက်ကို ကြည်အောင်ထားနည်း

တရုတ်ပညာရှိ လောင်ဇူး (Lao Tzu) ရဲ့ တာအိုဒဿနမှာ ရေခွက် ဥပမာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ရေခွက်တစ်ခွက်ထဲမှာ ရွံ့တွေ၊ သဲတွေနဲ့ နောက်ကျိနေတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ရေကို ကြည်ချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ? လက်နဲ့ နှိုက်ပြီး အနယ်တွေကို လိုက်ဆယ်မလား? ဇွန်းနဲ့ မွှေမလား? မဟုတ်ပါဘူး။ သင် လိုက်လုပ်လေ ရေက ပိုနောက်လေ ဖြစ်မှာပါ။

တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ **"ရေခွက်ကို စားပွဲပေါ်မှာ ငြိမ်ငြိမ်လေး တင်ထားလိုက်ခြင်း"** ပါပဲ။ အချိန်တစ်ခု ပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး ထားလိုက်တဲ့အခါ အနယ်တွေက အလိုလို အောက်ကို ထိုင်သွားပြီး ရေက ကြည်လင်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း အဲဒီ ရေခွက်လိုပါပဲ။ တစ်နေ့တာလုံး အလုပ်တွေ၊ စကားတွေ၊ Social Media တွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ မွှေနှောက်ထားလို့ နောက်ကျိနေပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကို ကြည်လင်ချင်လို့ "ငါ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲ" ဆိုပြီး ထပ်စဉ်းစားနေရင် (ထပ်မွှေနေရင်) ဘယ်တော့မှ မကြည်ပါဘူး။



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC

တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းက Solitude ထဲမှာ ခဏလောက် ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ဘာမှ မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာမှ မစဉ်းစားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "ငြိမ်သက်ခွင့်" ပေးလိုက်ပါ။ အချိန်တန်ရင် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတွေက အနယ်ထိုင်သွားပြီး သင့်ဘဝအတွက် အဖြေမှန်တွေက ရေကြည်သလို ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် "Date" လုပ်ခြင်း (Dating Yourself)

Solitude ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ **"Artist Date"** သို့မဟုတ် **"Self Date"** လုပ်ခြင်းပါပဲ။ ဒါက တော်တော်များများအတွက် ထူးဆန်းနေပါလိမ့်မယ်။
"ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် Date လုပ်တယ်ဆိုတာ ဘာကြီးလဲ" ပေါ့။



ဆိုလိုတာက - သင် ချစ်သူတစ်ယောက်နဲ့ ချိန်းတွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ? အဝတ်အစား လှလှလေး ဝတ်မယ်။ သူ့ကို ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံမယ်။ သူစားချင်တာ ကျွေးမယ်။ သူ့စကားကို နားထောင်မယ်။ ဖုန်းမသုံးဘဲ သူ့ကိုပဲ အာရုံစိုက်မယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီအတိုင်း... သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ဆက်ဆံကြည့်ပါ။ တစ်ပတ်မှာ တစ်ခါလောက် (အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်ပေးပါ။

- အကြိုက်ဆုံး ကော်ဖီဆိုင်ကို တစ်ယောက်တည်း သွားထိုင်ပါ။
- ပန်းခြံထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်ပါ။
- စာအုပ်ဆိုင်သွားပြီး ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ရွေးပါ။
- အိမ်မှာပဲ ဖယောင်းတိုင်လေးထွန်း၊ ရေနွေးလေးချိုးပြီး ကိုယ့်အသားအရေကို ဂရုစိုက်ပါ။

ဒီအချိန်မှာ အရေးကြီးဆုံး စည်းကမ်းက **"No Phone, No Connection"** ပါ။ ဖုန်းကို လေယာဉ်ပျံ Mode (Flight Mode) ထားလိုက်ပါ။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ် ဖြတ်လိုက်ပါ။ သင်ရယ်၊ သင့်စိတ်ရယ် နှစ်ယောက်တည်းပဲ ရှိပါစေ။

ပထမဆုံးအကြိမ် လုပ်ကြည့်ရင် နေရခက်ပါလိမ့်မယ်။ "ငါ တစ်ယောက်တည်း ဘာလုပ်ရမလဲ" ဆိုပြီး ယောင်ချာချာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာလာရင် ဒီအချိန်လေးဟာ သင့်အတွက် "အားသွင်းရုံ" (Charging Station) တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက် ချစ်ဖို့ကောင်းကြောင်း၊ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ရှိကြောင်း ပြန်လည် ရှာဖွေတွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အခန်းဖော် (Inner Roommate) နှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်း



ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတဲ့အခါ ခေါင်းထဲမှာ စကားပြောနေတဲ့ အသံတစ်သံ ရှိပါတယ်။ စာရေးဆရာ Michael Singer က ဒါကို **"The Inner Roommate"** (အတွင်းစိတ် အခန်းဖော်) လို့ တင်စားပါတယ်။

သာမန်အချိန်တွေမှာ အလုပ်ရှုပ်နေလို့ ဒီအခန်းဖော်ရဲ့ အသံကို သိပ်မကြားရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တိတ်ဆိတ်သွားတဲ့အခါ သူ့အသံက ကျယ်လာပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီအခန်းဖော်က သိပ်သဘောကောင်းလေ့ မရှိပါဘူး။ "နင်က ဝလိုက်တာ။" "နင် မနေ့က ပြောလိုက်တဲ့စကား မှားသွားပြီ။" "နင့်ကို ဘယ်သူမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။" စသဖြင့် ဝေဖန်တတ်၊ ပြစ်တင်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မတို့က တစ်ယောက်တည်း မနေရဲဘဲ ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်တာပါ။ ဒီအခန်းဖော်ရဲ့ ပါးစပ်ပိတ်သွားအောင်လို့လေ။

ဒါပေမဲ့ Solitude ရဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းက ဘာလဲဆိုတော့ **အဲဒီ အခန်းဖော်နဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီး မိတ်ဆွေဖွဲ့လိုက်ခြင်း** ပါပဲ။ သူ ပြောတာတွေကို နားထောင်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ "လက်မခံ" ပါနဲ့။ တခြားလူတစ်ယောက် ပြောနေသလိုမျိုးပဲ စောင့်ကြည့် (Observe) လိုက်ပါ။ "ဩော်... ငါ့စိတ်က ဒီလို တွေးနေပါလား။ သူ စိုးရိမ်နေပါလား။"

သင်က သူ့ကို ပြန်မတိုက်ခိုက်ဘဲ နားလည်ပေးလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ဝေဖန်တတ်တဲ့ အသံတွေက တဖြည်းဖြည်း ပျော့ပြောင်းလာပါတယ်။ ကြာလာရင် သင့်ရဲ့ Inner Voice ဟာ သင့်ကို အပြစ်တင်တဲ့ ရန်သူမဟုတ်ဘဲ သင့်ကို အားပေးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်သွားပြီဆိုရင် သင် ဘယ်တော့မှ အထီးမကျန်တော့ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင့်မှာ အမြဲတမ်း အားပေးနေမယ့် မိတ်ဆွေစစ် (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်) ရှိနေပြီမို့လို့ပါ။

အိမ်သာထဲက ဘုရားကျောင်း (The Bathroom Sanctuary)



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY

အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးတွေ၊ ကလေးအမေတွေအတွက် "တစ်ယောက်တည်း နေဖို့ အချိန်မရှိဘူး" ဆိုတာ ကျွန်မ နားလည်ပါတယ်။ ကလေးက တောက်လျှောက် ခေါ်နေမယ်၊ ယောကျ်ားမက တကူးကူး၊ ခင်ပွန်းက တကွကွနဲ့ "မိနစ်ပိုင်းလေးတောင် အလွတ်မပေးဘူး" ဆိုတဲ့ ဘဝမျိုးပါ။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ Solitude ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ? ကျွန်မ မိတ်ဆွေ ကလေး (၃) ယောက်အမေ တစ်ယောက်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြပါမယ်။ သူမရဲ့ Solitude နေရာကတော့ **"ရေချိုးခန်း/အိမ်သာ"** ပါပဲ။ သူမက ရေချိုးခန်းထဲ ဝင်လိုက်ရင် တံခါးကို ဂျက်ထိုးလိုက်တယ်။ အထဲမှာ ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်တယ်။ ကလေးတွေ အော်နေတာကို ခဏမေ့ထားလိုက်တယ်။ ရေပန်းဖွင့်ချလိုက်ပြီး ရေကျသံကို နားထောင်တယ်။ အသက်ကို ဝဝရှူတယ်။

ဒါဟာ ရယ်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ ဒါဟာ သူမရဲ့ "ဘုရားကျောင်း" (Sanctuary) ပါပဲ။ အဲဒီ ၅ မိနစ်လေးက သူမကို စိတ်မဖောက်သွားအောင် ထိန်းထားပေးတာပါ။

Solitude ဆိုတာ ဟိမဝန္တာ တောထဲ သွားပြီး တရားကျင့်မှ ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

- ရုံးကအပြန် ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ နားကြပ်တပ်၊ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး ပါလာတာဟာ Solitude ပါ။
- မနက်စောစော လူတွေမနိုးခင် ၁၀ မိနစ်လောက် စောထပြီး ကော်ဖီသောက်တာဟာ Solitude ပါ။
- ကားပါကင် ရောက်နေပေမယ့် ကားပေါ်က မဆင်းသေးဘဲ ၃ မိနစ်လောက် ထိုင်နေတာဟာ Solitude ပါ။

ဒီလို "အိတ်ဆောင် တိတ်ဆိတ်မှု" (Pocket of Silence) လေးတွေကို နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ထည့်သွင်းဖို့ ကြိုးစားပါ။

ဦးနှောက်ကို အနားပေးခြင်း (Scientific Benefit)

သိပ္ပံနည်းကျ ကြည့်ရင်လည်း Silence ဟာ ဦးနှောက်အတွက် ဆေးဝါးပါ။ ကျွန်မတို့ အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ Sympathetic Nervous System (တိုက်ခိုက်မလား၊ ပြေးမလား ဆိုတဲ့ စနစ်) က အမြဲ Active ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်း (Cortisol) တွေ များနေတာပါ။





တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာတော့ Parasympathetic Nervous System (အနားယူပြီး ပြန်လည်ပြုပြင်တဲ့ စနစ်) က အလုပ်လုပ်လာပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း ကျလာတယ်၊

သွေးပေါင်ချိန် ကျလာတယ်၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် ကောင်းလာတယ်။ တစ်နေ့ကို ၁၅ မိနစ်လောက် တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်းက အိပ်ဆေးသောက်တာထက် ပိုထိရောက်တဲ့ အနားယူနည်း ဖြစ်တယ်လို့ သုတေသနတွေက ဆိုပါတယ်။

ပျိုမေတို့... တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတာ "အလွတ်ကြီး ဖြစ်နေခြင်း" (Empty) မဟုတ်ပါဘူး။ "အပြည့် ဖြစ်နေခြင်း" (Full) ပါ။ အသံတွေ၊ ရုပ်ပုံတွေ၊ တာဝန်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာ မဟုတ်ဘဲ... **ငြိမ်းချမ်းမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ ဖြစ်တည်မှု (Presence)** တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာပါ။

ဒီနေ့... အခုချိန်ကစပြီး တစ်ယောက်တည်း နေရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့တော့။ သင် တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတဲ့အချိန်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး ဧည့်သည်ဖြစ်တဲ့ "သင့်ကိုယ်သင်" နဲ့ တွေ့ဆုံနေတဲ့ အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဧည့်သည်ကို လှိုက်လှိုက်လဲလဲ ကြိုဆိုလိုက်ပါ။ ဖုန်းကို ချလိုက်ပါ။ မျက်လုံးကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်နှလုံးသားရဲ့ ခုန်သံကို ပြန်နားထောင်ကြည့်ပါ။ သူက သင့်ကို ပြောနေပါလိမ့်မယ်... "ကြိုဆိုပါတယ်... အိမ်ပြန်ရောက်ပါပြီ" လို့။

၂.၂ - ဆူညံသံများလွန်းသော ဖန်သားပြင်နှင့် ပျောက်ဆုံးနေသော ပစ္စုပ္ပန် (Digital Noise & The Lost Present)

ကျွန်မ မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါရစေ။ ဒီနေ့မနက် သင် မျက်လုံးဖွင့်ဖွင့်ချင်း ပထမဆုံး ထိတွေ့လိုက်တဲ့အရာက ဘာလဲ? သင့်ချစ်သူရဲ့ မျက်နှာလား? ပြတင်းပေါက်က ဝင်လာတဲ့ နေရောင်ခြည်လား? ဒါမှမဟုတ်... ခေါင်းအုံးဘေးမှာ ချထားတဲ့ စတုဂံပုံစံ ဖန်ချပ်ပြားလေးလား?



အဖြေကို ကျွန်မတို့အားလုံး သိကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တော်တော်များများဟာ မနက်ခင်းမှာ ကိုယ့်အသက်ရှူသံကို သတိမထားမိခင်မှာပဲ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဆူညံသံတွေကို ဖုန်းကနေတစ်ဆင့် ဖိတ်ခေါ်လိုက်ကြပါတယ်။ မျက်နှာသစ်ဖို့ ရေချိုးခန်းထဲ မဝင်ခင်မှာပဲ Facebook ပေါ်က သတင်းတွေ၊ Viber က မက်ဆေ့ချ်တွေ၊ Instagram က ပုံရိပ်တွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို စီးနင်းပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်မတို့ဟာ "Connection" (ချိတ်ဆက်မှု) ခေတ်ကြီးမှာ နေထိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက... **ကျွန်မတို့ဟာ Wi-Fi နဲ့ ချိတ်ဆက်မိလေလေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်လေလေ ဖြစ်နေခြင်းပါပဲ။**

တိတ်ဆိတ်မှုကို လုပ်ကြံသော အနီရောင်အစက်ကလေးများ

ဒီခေတ်မှာ "ဆူညံသံ" (Noise) ဆိုတာ ကားသံ၊ လေယာဉ်ပျံသံ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံသံတွေတင် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အန္တရာယ်အရှိဆုံး ဆူညံသံက "ဒစ်ဂျစ်တယ် ဆူညံသံ" (Digital Noise) ပါ။

- Messenger မှာ တက်လာတဲ့ အနီရောင် အစက်ကလေးများ (Notification Badges)။
- ဖုန်းမျက်နှာပြင်ပေါ်က "Ping" ဆိုတဲ့ အသံလေးများ။
- အီးမေးလ် ဝင်လာကြောင်း ပြတဲ့ တုန်ခါမှုများ။



ဒီအရာတွေအားလုံးက ကျွန်မတို့ရဲ့ အာရုံ (Attention) ကို အပိုင်းပိုင်းအစစ ဖြစ်အောင် လုပ်ကြံနေကြပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေက **"Continuous Partial Attention"** (စဉ်ဆက်မပြတ် အာရုံပြတ်တောက်နေခြင်း) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်မတို့ဟာ ဘယ်အရာကိုမှ ၁၀၀% အာရုံစိုက်လို့ မရတော့ပါဘူး။ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောနေရင်း ဖုန်းမြည်လာရင် စကားဝိုင်း ပြတ်သွားတယ်။ စာဖတ်နေရင်း Notification တက်လာရင် စာဖတ်အရှိန် ပျက်သွားတယ်။ ကလေးနဲ့ ကစားနေရင်း ဓာတ်ပုံရိုက်ဖို့ ဖုန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ "ကစားခြင်း" အရသာ ပျက်သွားတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ "Present" (ပစ္စုပ္ပန်) မှာ ရှိမနေတော့ပါဘူး။ "Somewhere else" (တစ်ခြားတစ်နေရာ) မှာပဲ အမြဲ ရောက်နေကြတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက ထမင်းစားပွဲမှာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ကတော့ ဖုန်းထဲက သတင်းတစ်ခုဆီ ရောက်နေတာမျိုးပေါ့။

အမျိုးသမီးများနှင့် "Always On" (အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိနေရခြင်း) ဖိအား

အမျိုးသမီးတွေ၊ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ရှင်မတွေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင် အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖုန်းဆိုတာ "ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်း" သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ "တာဝန်ဝတ္တရား" (Duty) တစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။

"ငါ ဖုန်းမကိုင်ရင် အိမ်က တစ်ခုခု ဖြစ်နေမလား။" "ကလေးကျောင်းက ဆရာမ ဆက်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။" "ရုံးက Group Chat မှာ Reply မပြန်ရင် ငါ့ကို အလုပ်မလုပ်ဘူး ထင်နေမလား။"

ဒီလို စိုးရိမ်စိတ်တွေကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ ဖုန်းကို ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို (တတိယမြောက် လက်တစ်ဖက်လို) သဘောထားပြီး တစ်ချိန်လုံး ကိုင်ထားမိကြတယ်။ ရေချိုးခန်းသွားရင်တောင် ဖုန်းပါမှ စိတ်လုံခြုံသလို ဖြစ်နေကြတယ်။

ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေဟာ "Social Caretaker" (လူမှုရေး ဂရုစိုက်သူများ) ဖြစ်တာကြောင့် သူများတွေရဲ့ ပို့စ်တွေကို Like ပေးရမယ်၊ Comment ရေးပေးရမယ်၊ မွေးနေ့ဆုတောင်းပေးရမယ် ဆိုတဲ့ "Digital Emotional Labor" (ဒစ်ဂျစ်တယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်အား) ကိုပါ ထမ်းပိုးထားရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပုံတင်လိုက်ရင် ချက်ချင်း ဝင်မန့် (Comment) မပေးမိရင်ပဲ ကိုယ်က ခင်မင်မှု ပျက်ကွက်သလိုလို ခံစားရတဲ့ ဖိအားမျိုးပါ။

ဒီဖိအားတွေက ကျွန်မတို့ကို ၂၄ နာရီလုံး "On" (ပွင့်) နေစေပါတယ်။ မီးလုံးတစ်လုံးတောင် ၂၄ နာရီလုံး ထွန်းထားရင် ကျွမ်းသွားတတ်ပါတယ်။ လူသားတွေကတော့ "Burnout" (စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း) ဖြစ်သွားကြတာပေါ့။

Information Obesity (သတင်းအချက်အလက် အဝလွန်ခြင်း)

ခန္ဓာကိုယ်က အစားအစာတွေ အများကြီးစားရင် အဝလွန်သလိုပဲ၊ ဦးနှောက်ကလည်း သတင်းအချက်အလက်တွေ အများကြီး စားသုံးမိရင် "Information Obesity" (သတင်းအချက်အလက် အဝလွန်ရောဂါ) ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာလုံး ကျွန်မတို့ ဖတ်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။

- ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်သူ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။
- ဘယ်နိုင်ငံမှာ ဘာလုပ်ကြံမှု ဖြစ်သွားတယ်။
- ဘယ်မင်းသမီးက ဘာအိတ်ကို ကိုင်တယ်။
- ၁၀ စက္ကန့် ကြာတဲ့ ကြောင်လေးက ခွေးလေးကို စတဲ့ ဗီဒီယို။

ဒီသတင်းအချက်အလက် ၉၀% လောက်က သင့်ဘဝတိုးတက်မှုအတွက်ရော စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက်ပါ ဘာမှ အသုံးမဝင်ပါဘူး။ ဒါတွေကို **"Junk Info" (အမှိုက်သတင်းများ)** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Junk Food စားရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သလို၊ Junk Info တွေ နေ့တိုင်း စားသုံးနေရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က ဝမ်းနည်းစရာ သတင်းတွေကို အချိန်ပြည့် ဖတ်နေရခြင်းက **"Vicarious Trauma" (သွယ်ဝိုက် စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း)** ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကြုံရတာ မဟုတ်ပေမယ့်နေ့စဉ် ရက်စက်မှုတွေကို မြင်နေရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က "ကမ္ဘာကြီးက မလုံခြုံတော့ဘူး" ဆိုတဲ့ အသိ ဝင်သွားပြီး အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ပူပန် (Anxiety) နေတတ်ပါတယ်။



Scroll Hole (ပွတ်ဆွဲခြင်း တွင်းနက်)

သင် ကြုံဖူးမှာပါ။ "၅ မိနစ်လောက်ပဲ ဖုန်းကြည့်လိုက်ဦးမယ်" ဆိုပြီး Facebook သို့မဟုတ် TikTok ကို ဖွင့်လိုက်တယ်။ သတိပြန်ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ ၁ နာရီလောက် ကြာသွားပြီးပြီ။ ဒါကို **"The Scroll Hole"** သို့မဟုတ် **"Doomscrolling"** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Social Media ကုမ္ပဏီတွေဟာ ကမ္ဘာ့အတော်ဆုံး စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ အင်ဂျင်နီယာတွေကို ငှားပြီး သင့်ကို ဒီထဲမှာ အကြာကြီး နေအောင် ဆွဲဆောင်မယ့် နည်းလမ်း (Algorithm) တွေကို တီထွင်ထားတာပါ။ သူတို့က "Slot Machine" (လောင်းကစားစက်) သဘောတရားကို သုံးပါတယ်။ သင် Screen ကို ပွတ်လိုက် (Pull) တိုင်းမှာ ဘာတက်လာမလဲ မသိရဘူး။ ရယ်စရာလား၊ စိတ်ဝင်စားစရာလား၊ သတင်းဆိုးလား... ဒီ "မရေရာမှု" (Uncertainty) က ဦးနှောက်က Dopamine ကို ထွက်စေပြီး စွဲလမ်းစေတာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သင်က "စည်းကမ်းမရှိလို့" ဖုန်းစွဲနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က "သင့်အာရုံကို ဖမ်းစားဖို့ ဒီဇိုင်းဆွဲထားတဲ့ စူပါကွန်ပျူတာကြီး" နဲ့ ပြိုင်နေရလို့ ရှုံးနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့... ကျွန်မတို့ ပြန်လည် တော်လှန်လို့ ရပါတယ်။

Digital Detox (ဒစ်ဂျစ်တယ် အဆိပ်ထုတ်ခြင်း)

Digital Detox ဆိုတာ ဖုန်းကို လွှင့်ပစ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖုန်းက သခင်၊ ကိုယ်က ကျွန် ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး **"ကိုယ်က သခင်၊ ဖုန်းက အသုံးအဆောင်"** ဖြစ်အောင် ပြန်လုပ်တာပါ။

ဒီနေရာမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် လက်တွေ့ကျမယ့် နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေချင်ပါတယ်။

၁။ အိပ်ခန်းကို "Phone-Free Zone" သတ်မှတ်ပါ

ဒါက အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ဖုန်းကို အိပ်ခန်းထဲ မယူပါနဲ့။ "နှိုးစက်ပေးရမှာမို့လို့ပါ" လို့ ဆင်ခြေမပေးပါနဲ့။ သာမန် နှိုးစက်နာရီ (Alarm Clock) တစ်လုံး ဝယ်လိုက်ပါ။ ဈေးမကြီးပါဘူး။

ညဘက် အိပ်ရာမဝင်ခင် ၁ နာရီလောက်မှာ ဖုန်းကို ဧည့်ခန်းမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုချောင်မှာ အားသွင်းထားခဲ့လိုက်ပါ။ အိပ်ရာပေါ် ရောက်တဲ့အခါ သင့်လက်ထဲမှာ စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိပါစေ။ ဒါမှမဟုတ် ခင်ပွန်းသည်နဲ့ စကားပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီတိုင်း မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ မနက်နိုးတဲ့အခါမှာလည်း ဖုန်းကို ချက်ချင်း မယူပါနဲ့။ မျက်နှာသစ်၊ ကော်ဖီသောက်ပြီး စိတ်ကြည်လင်သွားမှ (မနက်စာ စားပြီးမှ) ဖုန်းကို သွားယူပါ။

ဒီအကျင့်လေး တစ်ခုတည်းနဲ့တင် သင့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ၅၀% လောက် တက်လာပါလိမ့်မယ်။ အပြာရောင်အလင်း (Blue Light) မရှိတော့လို့ အိပ်ပျော်တာ ပိုနှစ်မယ်။ မနက်ခင်းမှာ သူများတွေရဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ မနိုးထရတော့လို့ စိတ်ပိုကြည်မယ်။

၂။ Notification များကို ပိတ်ထားပါ (Turn off Notifications)

သင့်ဖုန်းထဲက App တိုင်းဟာ သင့်ကို "ငါ့ကို ကြည့်ပါဦး" လို့ အော်ခွင့် ရှိမနေသင့်ပါဘူး။ Setting ထဲသွားပြီး မလိုအပ်တဲ့ Notification တွေကို ပိတ်လိုက်ပါ။

- Facebook/Instagram Likes & Comments (ဒါတွေက အရေးမကြီးပါဘူး၊ သင်ဖွင့်ကြည့်မှ မြင်ရင် ရပါတယ်)။
- Shopping App Offers။
- Game Notifications။

ဖုန်းမြည်သံ (Ringtone) နဲ့ မက်ဆေ့ချ် (Message) လောက်ကိုပဲ ဖွင့်ထားပါ။ ကျန်တာတွေကို ပိတ်ထားလိုက်ရင် ဖုန်းက "Ping" ဆိုပြီး အော်တိုင်း သင် ထိတ်လန့်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သင် ကြည့်ချင်တဲ့ အချိန်ကျမှ App ကို ဖွင့်ကြည့်ပါ။ ဖုန်းက သင့်ကို လှမ်းခေါ်တာ မဟုတ်ဘဲ သင်က ဖုန်းကို သွားခေါ်တဲ့ ပုံစံ ပြောင်းလိုက်ပါ။

၃။ "Wait 5 Minutes" Rule (၅ မိနစ် စောင့်ဆိုင်းခြင်း စည်းမျဉ်း)

တစ်ခုခု သိချင်လို့၊ ဒါမှမဟုတ် ပျင်းလို့ ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်ချင်စိတ် ပေါက်လာရင်... ချက်ချင်း မကိုင်ပါနဲ့။ ၅ မိနစ်လောက် စောင့်လိုက်ပါ။ "ငါ နောက် ၅ မိနစ်နေမှ ကိုင်မယ်" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောပါ။

အဲဒီ ၅ မိနစ်အတွင်းမှာ အိမ်အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်တာ၊ ရေတစ်ခွက် သောက်တာ၊ ပြတင်းပေါက် အပြင်ကို ငေးတာ လုပ်ကြည့်ပါ။ များသောအားဖြင့် ၅ မိနစ် ပြည့်တဲ့အခါ ဖုန်းကြည့်ချင်စိတ် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ "Impulse" (ရုတ်တရက် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြစ်မှု) ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။

၄။ Grey Scale (အဖြူအမည်း ပြောင်းခြင်း)

ဖုန်း Setting ထဲက Accessibility မှာ Display ကို "Grayscale" (အဖြူအမည်း) ပြောင်းလို့ရပါတယ်။ ဖုန်းမျက်နှာပြင်က အရောင်စုံ မဟုတ်ဘဲ အဖြူအမည်း ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဦးနှောက်က သိပ်စိတ်မဝင်စားတော့ပါဘူး။ Instagram ပေါ်က ပုံတွေ၊ Shopping App က ပစ္စည်းတွေက ဆွဲဆောင်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဟာ ဖုန်းသုံးချိန်ကို လျှော့ချဖို့ အလွန်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်း (Hack) တစ်ခုပါ။

The Power of Boredom (ပျင်းရိခြင်း၏ စွမ်းအား) - ထပ်ဆင့်

ပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ဖုန်းမသုံးဘဲ နေလိုက်ရင် "ပျင်း" လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ပျင်းရိခြင်းကို ကြိုဆိုလိုက်ပါ။

လူတွေက ဘတ်စ်ကားစောင့်ရင်း၊ ဓာတ်လှေကား စောင့်ရင်း၊ ဟင်းအိုးစောင့်ရင်း ဖုန်းပွတ်ကြတယ်။ အဲဒီ "ကြားကာလ အချိန်လေးများ" (In-between moments) ဟာ တကယ်တော့ ဉာဏ်အလင်းပွင့်နိုင်တဲ့ အချိန်တွေပါ။ ဖုန်းမသုံးဘဲ နေလိုက်တဲ့အခါ...

- ဘေးနားက လူတွေရဲ့ မျက်နှာကို သတိထားမိလာမယ်။
- ကောင်းကင်က တိမ်ပုံစံတွေကို မြင်လာမယ်။
- ကိုယ့်စိတ်ထဲက အတွေးစလေးတွေကို ပြန်ကြားလာရမယ်။



လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်လောက်က စမတ်ဖုန်းတွေ မပေါ်ခင်က ကျွန်မတို့ ဘယ်လို နေထိုင်ခဲ့ကြလဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီတုန်းကလည်း ကျွန်မတို့ အဆင်ပြေခဲ့ကြတာပါပဲ။ အခုမှ ဘာလို့ ဖုန်းမပါရင် သေတော့မလို ဖြစ်နေကြတာလဲ။

Analog Life (ဒစ်ဂျစ်တယ်မဟုတ်သော ဘဝ) သို့ ပြန်သွားခြင်း

ကျွန်မ တိုက်တွန်းချင်တာက သင့်ဘဝရဲ့ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းတွေကို "Analog" (လက်တွေ့ ရုပ်ဝတ္ထု) ဘက်ကို ပြန်ပြောင်းဖို့ပါ။

- **E-book ဖတ်မယ့်အစား စာအုပ်အစစ်ကို ကိုင်ဖတ်ပါ။** စက္ကူရဲ့ အထိအတွေ့၊ စာအုပ်ရဲ့ အနံ့က သင့်အာရုံခံစားမှုကို နှူးညံ့စေပါတယ်။
- **Note App မှာ ရေးမယ့်အစား ဒိုင်ယာရီစာအုပ်ထဲမှာ ဘောပင်နဲ့ ရေးပါ။** လက်ရေးနဲ့ ရေးခြင်းက ဦးနှောက်ကို ပိုပြီး ကုစားမှု (Therapeutic) ဖြစ်စေပါတယ်။

- **Chat မှာ စကားပြောမယ့်အစား ဖုန်းဆက်ပြောပါ (သို့မဟုတ်) လူချင်း တွေ့ပါ။** Emoji တွေ၊ Sticker တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာအမူအရာ၊ အသံနေအသံထားကို ဘယ်တော့မှ အစားမထိုးနိုင်ပါဘူး။





ညီမငယ်များ၊ သူငယ်ချင်းများသို့...

သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှု (Attention) ဟာ ငွေကြေးထက် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ Facebook ကုမ္ပဏီ၊ Google ကုမ္ပဏီတွေက သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို ရဖို့ ဒေါ်လာ ဘီလီယံနဲ့ချီပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေကြတာပါ။ သင်က အဲဒီ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာကို အလကား ပေးလိုက်မှာလား?

သင့်ကလေးက "မေမေ" လို့ ခေါ်တဲ့အခါ ဖုန်းကြည့်ရင်း "အေး... ပြောလေ" လို့ ပြန်ထူးမယ့်အစား ဖုန်းကို မှောက်ထားလိုက်ပြီး သူ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီး ထူးလိုက်ပါ။ အဲဒီ အခိုက်အတန့်လေးက ပြန်မရနိုင်တဲ့ ရတနာပါ။

သင့်ချစ်သူနဲ့ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဖုန်းကို စားပွဲပေါ် မတင်ပါနဲ့။ အိတ်ထဲ ထည့်ထားပါ။ "ငါ့အတွက် ဒီဖုန်းထဲက ကမ္ဘာကြီးထက် နင်က ပိုအရေးကြီးတယ်" ဆိုတဲ့ Message ကို ပေးရာရောက်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ ဖုန်းတွေကို မုန်းတီးစရာ မလိုပါဘူး။ နည်းပညာကို ငြင်းပယ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့က နည်းပညာရဲ့ "သခင်" ဖြစ်ရပါမယ်။ နည်းပညာက ကျွန်မတို့ရဲ့ "သခင်" မဖြစ်စေရပါဘူး။

ဒီစာကို ဖတ်ပြီးရင် စိန်ခေါ်မှုလေး တစ်ခု လုပ်ကြည့်ပါ။ ဒီညနေ နေဝင်ချိန်ကို ဖုန်းကင်မရာနဲ့ ဓာတ်ပုံမရိုက်ဘဲ သင့်မျက်လုံးနဲ့ပဲ ကြည့်လိုက်ပါ။ Filter မပါတဲ့၊ Edit မလုပ်ထားတဲ့ သဘာဝ အရောင်တွေကို သင့်နှလုံးသားထဲမှာပဲ Save လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီ ပုံရိပ်က Instagram ပေါ်မှာ Like မရနိုင်ပေမယ့် သင့်ဝိညာဉ်ကိုတော့ ငြိမ်းချမ်းမှု ပေးပါလိမ့်မယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ လက်ဆောင် (Present) တစ်ခုပါ။ အဲဒီလက်ဆောင်ကို ဖန်သားပြင်နောက်ကနေ မဟုတ်ဘဲ လူကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဖောက် ခံစားလိုက်ပါ။

အခုတော့... ဖုန်းကို ခဏလောက် မှောက်ထားလိုက်ကြမလား?

၂.၃ - နှေးကွေးခြင်း၏ လှပမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ကဗျာဆန်ဆန် ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း (The Beauty of Slowness & Romanticizing Daily Life)



ဒီမနက် သင် သောက်ခဲ့တဲ့ ကော်ဖီ (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အရသာကို မှတ်မိသေးရဲ့လား? အချိုပေါ့သလား၊ လေးသလား? ခွက်ကို ကိုင်လိုက်တုန်းက အနွေးဓာတ်က သင့်လက်ဖဝါးဆီ ဘယ်လို စီးဆင်းသွားသလဲ? ပထမဆုံး တစ်ငုံ သောက်လိုက်ချိန်မှာ နှာခေါင်းထဲကို တိုးဝင်လာတဲ့ အနံ့လေးက ဘယ်လိုလဲ?

ကျွန်မ အာမခံရဲပါတယ်။ ကျွန်မတို့ထဲက (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းလောက်က အဲဒီမေးခွန်းကို ဖြေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့က ကော်ဖီကို "အရသာခံဖို့" သောက်တာ မဟုတ်ဘဲ "နိုးကြားဖို့" (Caffeine Fix) သောက်ခဲ့ကြလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ သောက်နေရင်းနဲ့တောင် စိတ်က အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတာ၊ ကားကျပ်မှာကို တွေးပူနေတာတွေ လုပ်နေခဲ့ကြတာကိုး။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ "Blur" (မှုန်ဝါးဝါး ပုံရိပ်) တစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကားတစ်စီး အရှိန်နဲ့ မောင်းသွားရင် ဘေးက သစ်ပင်တွေကို အစိမ်းရောင်

အတန်းလိုက်ကြီးလိုပဲ မြင်ရသလိုမျိုးပေါ့။ အရှိန်လျှော့လိုက်မှသာ သစ်ပင်တစ်ပင်ချင်းစီရဲ့ ပုံစံ၊ အရွက်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ ပန်းပွင့်လေးတွေရဲ့ အရောင်ကို သေချာ မြင်ရမှာပါ။

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မ မိတ်ဆက်ပေးချင်တာကတော့ **"Slow Living" (နှေးကွေးစွာ နေထိုင်ခြင်း)** ဆိုတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံပါပဲ။

Slow Living ဆိုတာ ဘာလဲ?

လူတော်တော်များများက "Slow Living" ဆိုတာနဲ့ ကျေးလက်တောရွာမှာ ခြံစိုက်မယ်၊ ကြက်မွေးမယ်၊ အလုပ်ထွက်ပြီး အေးဆေးနေမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငွေရှိတဲ့သူတွေမှ တတ်နိုင်တဲ့ ဇိမ်ခံမှု (Luxury) လို့ ထင်ကြတယ်။

လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ Slow Living ဆိုတာ "မြန်နှုန်း" (Speed) နဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ "သတိပြုမှု" (Attention) နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ မြို့လယ်ခေါင်က တိုက်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ နေရင်လည်း Slow Living လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ရုံးအလုပ် လုပ်နေရင်လည်း ရပါတယ်။

Slow Living ဆိုတာ **"အရာရာကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်မြန်ပြီးအောင် လုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ"** (Doing everything as well as possible, instead of as fast as possible)။ အရေအတွက် (Quantity) ထက် အရည်အသွေး (Quality) ကို ဦးစားပေးခြင်းပါပဲ။

Routine (လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်) မှ Ritual (ဓလေ့ထုံးတမ်း) သို့

ကျွန်မတို့ နေ့စဉ် လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တွေ (သွားတိုက်၊ ရေချိုး၊ ချက်ပြုတ်၊ အဝတ်လျှော်) ကို "ပျင်းစရာ ကိစ္စတွေ" (Chores) အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ ဒါတွေကို မြန်မြန်ပြီးအောင်လုပ်ပြီးမှ "အနားယူမယ်" လို့ တွေးကြတယ်။

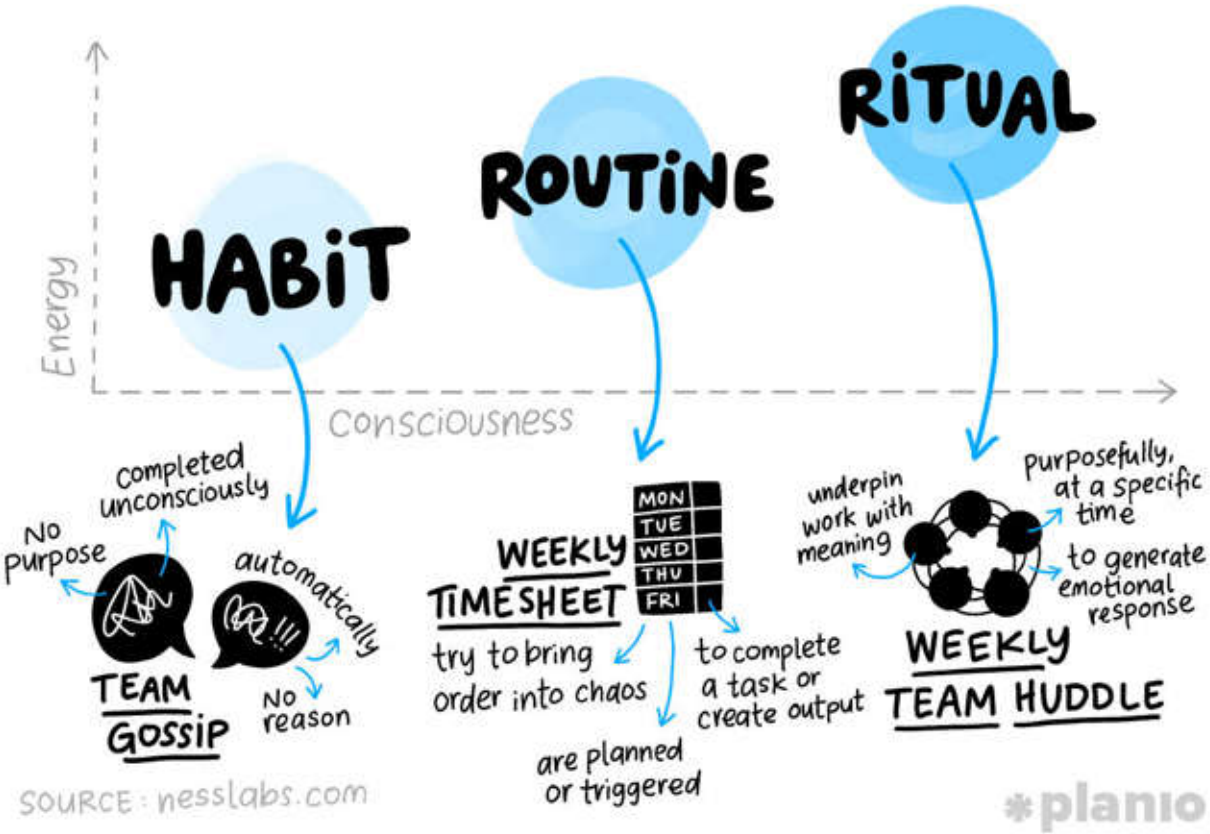
Slow Living သမားတွေကတော့ အဲဒီ အယူအဆကို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါတယ်။ သူတို့က နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို **"Ritual" (ဓလေ့ထုံးတမ်း/ပွဲလမ်းသဘင်)** အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတယ်။

ဥပမာ - **မနက်ခင်း ကော်ဖီသောက်ခြင်း**

Routine (သာမန်) - ရေနွေးအိုးခလုတ်နှိပ်၊ အမှုန့်ဖောက်ထည့်၊ ရေလောင်း၊ မွှေ၊ ပြီးရင် ဖုန်းကြည့်ရင်း မျိုချလိုက်။

Ritual (Slow Living) - ရေနွေးဆူသံကို နားထောင်မယ်။ ကော်ဖီမှုန့်အိတ်ကို ဖောက်လိုက်ချိန် ထွက်လာတဲ့ အနံ့ကို ရှူရှိုက်မယ်။ ရေနွေးလောင်းထည့်လိုက်တဲ့အခါ အရောင်ပြောင်းသွားတာကို ကြည့်မယ်။ ဇွန်းနဲ့ မွှေတဲ့အခါ ခွက်နဲ့ဇွန်း ထိခတ်သံ "ကလင် ကလင်" ကို ဂီတသံလို နားထောင်မယ်။ ပြီးတော့ ပြတင်းပေါက်နားမှာ ထိုင်ပြီး တစ်ငုံချင်းစီ အရသာခံ သောက်မယ်။

အချိန်အားဖြင့် ကွာခြားသွားတာ ၃ မိနစ်၊ ၄ မိနစ်လောက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု (Satisfaction) ကတော့ အဆပေါင်းများစွာ ကွာခြားသွားပါတယ်။ ပထမနည်းက သင့်ကို "အလုပ်သမား" တစ်ယောက်လို ခံစားရစေပေမယ့်ဒုတိယနည်းက သင့်ကို "ဘုရင်မ" တစ်ပါးလို ခံစားရစေပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ပြန်လည် ဖန်တီးယူခြင်းပါပဲ။



Romanticizing Your Life (ဘဝကို ရိုမန်းတစ်ဆန်ဆန် ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း)

TikTok နဲ့ Social Media မှာ ခေတ်စားနေတဲ့ "Romanticize Your Life" သို့မဟုတ် "Main Character Energy" (ဇာတ်လိုက်မင်းသမီး စိတ်ဓာတ်) ဆိုတာ ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒါဟာ ရူးသွပ်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သာမန်ဘဝလေးကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင် စိတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း (Mindset Shift) ပါ။

ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ မင်းသမီးက စာကြည့်တိုက်မှာ စာအုပ်ရှာနေရင်တောင် အရမ်းလှပနေတတ်တယ်လေ။ နောက်ခံတေးဂီတလေးနဲ့၊ နေရောင်ခြည်လေး ဖြာကျနေတာနဲ့ပေါ့။ လက်တွေ့ဘဝမှာ နောက်ခံတေးဂီတ မပါပေမယ့်ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထည့်လို့ ရပါတယ်။

အဝတ်လျှော်/ခေါက်တဲ့အခါ

ဒါကို "ဒုက္ခ" လို့ မမြင်ဘဲ "ငါ့မိသားစု သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ဖို့ ငါဖန်တီးပေးနေတာ" လို့ မြင်ကြည့်ပါ။ အဝတ်စလေးတွေရဲ့ နူးညံ့မှု၊ ဆပ်ပြာနံ့သင်းသင်းလေးကို ခံစားကြည့်ပါ။ သီချင်းအေးအေးလေး ဖွင့်ထားပါ။ ဒါဆိုရင် အဝတ်ခေါက်ချိန်ဟာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ တရားမှတ်ချိန် (Meditation) ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။



ဟင်းချက်တဲ့အခါ

ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်လိုက်ချိန် ထွက်လာတဲ့ အသံ "ရှဲ" ဆိုတာနဲ့ မွှေးပျံ့သွားတဲ့ အနံ့ကို ခံစားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေရဲ့ အရောင်စုံလင်မှုကို ပန်းချီကားတစ်ချပ်လို ကြည့်ပါ။



သင်ဟာ သင့်ဘဝဇာတ်လမ်းရဲ့ ဒါရိုက်တာပါ။ သာမန်အခန်း (Scene) လေးတွေကို ငြီးငွေ့စရာအဖြစ် ရိုက်ကူးမလား၊ လှပတဲ့ အနုပညာလက်ရာအဖြစ် ရိုက်ကူးမလားဆိုတာ သင့်လက်ထဲမှာပါပဲ။

Mono-tasking (တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုတည်းလုပ်ခြင်း)



Slow Living ရဲ့ အဓိက သော့ချက်က **Mono-tasking** ပါ။ Multi-tasking (တပြိုင်နက် အများကြီးလုပ်ခြင်း) ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပေါ့။

အမျိုးသမီးတွေကို "Multi-tasking Queen" လို့ တင်စားကြတယ်။ ကလေးချီရင်း ဟင်းမွှေ၊ ဖုန်းပြောရင်း အဝတ်လှန်း... ဒါတွေ လုပ်နိုင်တာ တော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပင်ပန်းပါတယ်။ စိတ်က ပြန့်ကျဲနေလို့ပါ။

Mono-tasking ကတော့

- စာဖတ်ရင် စာပဲ ဖတ်မယ်။ ဖုန်းမကိုင်ဘူး။
- ထမင်းစားရင် ထမင်းပဲ စားမယ်။ TV မကြည့်ဘူး။
- သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောရင် သူ့မျက်နှာကိုပဲ ကြည့်မယ်။
- လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းပဲ လျှောက်မယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ၁၀၀% အာရုံစိုက်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီအလုပ်က ပိုပြီး အရည်အသွေး ကောင်းလာသလို၊ စိတ်ကလည်း ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ဇင် (Zen) ဘုန်းတော်ကြီးတွေ ပြောသလိုပေါ့... **"ထင်းခွေတဲ့အခါ ထင်းပဲခွေပါ။ ရေခပ်တဲ့အခါ ရေပဲခပ်ပါ။"** ရိုးရှင်းပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ရေခပ်နေရင်း "မနက်ဖြန် ဘာလုပ်ရမလဲ" တွေးနေကြတာကိုး။

ရာသီဥတုနှင့် သဘာဝတရားကို ခံစားခြင်း

Slow Living ဆိုတာ သဘာဝတရားရဲ့ စည်းချက် (Rhythm) နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ညှိယူခြင်းပါပဲ။ မြို့ပြမှာ နေရလို့ သဘာဝနဲ့ ဝေးနေတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။

- မနက်ခင်း ပြတင်းပေါက် ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ဝင်လာတဲ့ လေနုအေးကို ၁ မိနစ်လောက် ခံစားလိုက်ပါ။
- လမ်းဘေးက ရေတမာပင်တွေ ပွင့်နေတာကို မော်ကြည့်လိုက်ပါ။
- မိုးရွာတဲ့အခါ မိုးစက်ကျသံကို နားထောင်ပြီး ကော်ဖီပူပူလေး သောက်ပါ။

- ညနေ နေဝင်ချိန် ကောင်းကင်ကြီး အရောင်ပြောင်းသွားတာကို (ဖုန်းနဲ့ မရိုက်ဘဲ) မျက်စိနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ လကမ္ဘာ (Moon) နဲ့ တူပါတယ်။ လပြည့် လကွယ် ရှိသလို၊ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အတက်အကျ ရှိပါတယ်။ ဓမ္မတာလာချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က "နားပါ" လို့ ပြောနေရင် နားလိုက်ပါ။ အဲဒါဟာ ပျင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝတရားနဲ့အညီ နေထိုင်ခြင်း (Aligning with Nature) ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတင်းအကျပ် မခိုင်းစေပါနဲ့။

မိန်းမသားချင်း နှောင်ဖွဲ့မှု (Female Bonding) ကို အချိန်ပေးခြင်း

Slow Living ရဲ့ နောက်ထပ် အရသာတစ်ခုကတော့ ကျွန်မတို့ ချစ်ခင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းတဲ့ "အေးချမ်းသော အချိန်များ" ပါ။

Party ပွဲတွေ၊ ဆူညံတဲ့ Club တွေ သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ...





- သူငယ်ချင်းမလေး အိမ်မှာ စုပြီး အတူတူ ချက်ပြုတ်စားသောက်တာ။
- တစ်ယောက်ဆံပင်ကို တစ်ယောက် ဖြီးပေး၊ ကျစ်ပေးရင်း စကားတွေ ပြောတာ။
- သနပ်ခါး အတူတူ သွေးလိမ်းကြတာ။
- ကုတင်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်၊ ခြေထောက်တွေ နံရံပေါ်တင်ပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ စကားတွေ ဖောင်ဖွဲ့နေတာ။

ဒီလို အချိန်လေးတွေဟာ "Intimacy" (ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု) ကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ အလောတကြီး မဟုတ်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း တည်ဆောက်ရတဲ့ သံယောဇဉ်တွေပါ။ "Girlhood" (မိန်းကလေးဘဝ) ရဲ့ အနှစ်သာရဆိုတာ ဒီလို နူးညံ့တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေမှာ ရှိနေတာပါ။

Analog Hobby (လက်တွေ့ ဝါသနာများ)

Digital ကမ္ဘာထဲက ထွက်ပြီး လက်နဲ့ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရတဲ့ ဝါသနာ (Hobby) တစ်ခုခုကို ရှာဖွေပါ။

- **စာအုပ်ဖတ်ခြင်း** - E-book မဟုတ်ဘဲ စာအုပ်အစစ်ကို ဖတ်ပါ။ စာရွက်လှန်တဲ့ အသံ၊ စာအုပ်နံ့ကို ခံစားပါ။
- **ပန်းထိုးခြင်း/ဇာထိုးခြင်း** - တစ်ထိုးချက်ချင်းစီ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ထိုးရတာဟာ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေပါတယ်။
- **ပန်းပင်စိုက်ခြင်း** - အပင်လေး တစ်ပင် ကြီးလာဖို့ ရေလောင်း၊ ပေါင်းသင်၊ စောင့်ကြည့်ရတာဟာ "စိတ်ရှည်ခြင်း" (Patience) ကို သင်ယူရတာပါပဲ။
- **စာရေးခြင်း (Journaling)** - ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို စာအုပ်ထဲမှာ လက်ရေးနဲ့ ချရေးပါ။

ဒီဝါသနာတွေက "Productivity" မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေလုပ်လို့ ပိုက်ဆံရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ "Soul" (စိတ်ဝိညာဉ်) ကို အစာကျွေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနည်းငယ်သာ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း (Minimalism & Quality)

Slow Living နဲ့ Minimalism (အရိုးရှင်းဆုံး နေထိုင်မှု) က မောင်နှမတွေပါ။ ပစ္စည်းတွေ များလေ၊ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းရ၊ သန့်ရှင်းရ၊ နေရာချရနဲ့ အလုပ်ရှုပ်လေ၊ အချိန်ကုန်လေပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ အိတ်တွေ၊ ဖိနပ်တွေ အများကြီး ပိုင်ဆိုင်မှ ပျော်ရွှင်မယ်လို့ ကြော်ငြာတွေက ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ အများကြီး ဝယ်ပြီး တစ်ခါပဲ ဝတ်ရတဲ့ အဝတ်အစားတွေထက် ကိုယ်တကယ်ကြိုက်ပြီး ဝတ်လိုက်တိုင်း ယုံကြည်မှုရှိစေတဲ့ အဝတ်အစား အနည်းငယ်က ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။

"Less is More" (နည်းခြင်းသည် များခြင်းဖြစ်သည်) ။ ပစ္စည်းနည်းတော့ အိမ်ရှင်းရ သက်သာတယ်။ ရွေးချယ်စရာ နည်းတော့ ဆုံးဖြတ်ရ သက်သာတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကိုယ့်အတွက် "အချိန်" ပိုထွက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးပြည့်စုံခြင်းကို စွန့်လွှတ်ခြင်း (Letting Go of Perfection)

Slow Living မှာ အိမ်က မဂ္ဂဇင်းတွေထဲကလို သပ်ရပ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ အိပ်ရာထကာစ ဆံပင်ဖွာဖွာလေးနဲ့ ကော်ဖီသောက်နေတာလည်း လှပတာပါပဲ။ ဟင်းချက်ရင်း မီးဖိုချောင် ပွနေတာလည်း "ဘဝရဲ့ သက်သေ" (Sign of Life) ပါပဲ။

Instagram ပေါ်က "Aesthetic" (အလှအပ) ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေရရင် အဲဒါ Slow Living မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါ "Performance" (သရုပ်ဆောင်ခြင်း) ဖြစ်သွားပါပြီ။ အစစ်အမှန် နေထိုင်ခြင်းကသာ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ညစ်ပတ်ရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှင်းမယ်။ မရှင်းချင်ရင် ထားလိုက်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်အေးချမ်းမှုက အိမ်သန့်ရှင်းမှုထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝဆိုတာ "To-do List" (လုပ်စရာစာရင်း) ကြီး တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ "To-feel List" (ခံစားစရာစာရင်း) ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဒီနေ့... နေဝင်တာကို ခံစားခဲ့ရလား? ရေအေးအေးလေး သောက်လိုက်ရတဲ့ အရသာကို ခံစားခဲ့ရလား? ချစ်ရသူရဲ့ အပြုံးကို သေချာ ကြည့်ခဲ့မိလား?

အဲဒီ အရာသေးသေးမွှားမွှားလေးတွေ ပေါင်းစပ်လိုက်မှ "ပျော်ရွှင်သော ဘဝ" ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါ။ အကြီးကြီးတွေကို မျှော်မှန်းပြီး အသေးအဖွဲလေးတွေကို ခြေမွမပစ်လိုက်ပါနဲ့။

ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။ လမ်းဘေးက ပန်းလေးတွေကို နမ်းပါ။ ကော်ဖီကို မှုတ်သောက်ပါ။ သီချင်းလေး ညည်းပါ။



ကမ္ဘာကြီးက မြန်ချင်သလောက် မြန်ပါစေ။ သင်ကတော့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇုန် (Time Zone) ထဲမှာပဲ ကခုန်နေလိုက်ပါ။

၂.၄ - "No" ဟု ပြောလိုက်ရသည့် နံနက်ခင်းများ (The Gentle Rebellion of Saying "No")

(စည်းဘောင်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အားနာစိတ်ကို ကျော်လွှားခြင်း)

သင့်ဘဝမှာ အတိုဆုံးနဲ့ ပြောရအခက်ဆုံး စကားလုံးက ဘာလဲ? စာလုံးပေါင်း နှစ်လုံးတည်း ရှိပါတယ်။ **"ဟင့်အင်း" (No)** ပါ။

အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအတွက် ဒီစကားလုံးဟာ ဇရာမ ကျောက်တုံးကြီးတစ်ခုလို လေးလံလွန်းလှပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျွန်မတို့ကို သွန်သင်ခဲ့ကြတာက "ငြင်းဆန်ခြင်းဟာ ရိုင်းပျခြင်း ဖြစ်တယ်"၊ "မိန်းကလေးဆိုတာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမယ်၊ အလိုက်အထိုက် နေတတ်ရမယ်" ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေပါ။



ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ -

- မသွားချင်တဲ့ ပွဲလမ်းသဘင်တွေကို အားနာလို့ သွားကြတယ်။
- မကူညီချင်တဲ့ (ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်တဲ့) ကိစ္စတွေကို အားနာလို့ ကူညီကြတယ်။
- စိတ်မပါတဲ့ စကားဝိုင်းတွေမှာ အားနာလို့ ထိုင်နားထောင်ပေးနေကြတယ်။

ရလဒ်က ဘာလဲဆိုတော့... ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေ၊ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်တွေဟာ သူတစ်ပါးအတွက် စတေးလိုက်ရပြီး ကိုယ့်အတွက်ကျတော့ "အကြွင်းအကျန်" (Leftover) လောက်ပဲ ကျန်တော့တာပါပဲ။ "Slow Living" (ဖြည်းဖြည်းနေထိုင်ခြင်း) ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ မဖြစ်မနေ သင်ယူရမယ့် ကျွမ်းကျင်မှုကတော့ **"Setting Boundaries" (စည်းဘောင်သတ်မှတ်ခြင်း)** ပါပဲ။ ငြင်းဖို့ကို အားမနာပါနဲ့။ "No" ဟုငြင်းလိုက်ပါ။ (ပုံထဲကလို အဖြစ်မခံနဲ့နော်၊ စာရေးသူတော့ အဲလေး လာလုပ်တာကိုဆိုရင်... လိုအပ်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွေးလိုက်ပါနော်။)

စည်း (Boundaries) ဆိုတာ တံတိုင်း မဟုတ်ပါ

လူတွေက Boundaries လို့ ပြောလိုက်ရင် တစ်ဖက်သားကို ရန်သူလိုသဘောထားပြီး "တံတိုင်းခတ်လိုက်တာ" (Building a Wall) လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ Boundaries ဆိုတာ **"ခြံစည်းရိုး တံခါး" (Gate)** နဲ့ တူပါတယ်။

သင့်အိမ်ကို ခြံစည်းရိုး ခတ်ထားတာဟာ လူတွေကို မုန်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အိမ်ရဲ့ လုံခြုံမှုနဲ့ သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းချင်လို့ပါ။ တံခါးပေါက် ရှိပါတယ်။ သင် ဖိတ်ခေါ်ချင်တဲ့သူကို ဖွင့်ပေးမယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့သူ၊ ညစ်ပတ်တဲ့ ဖိနပ်စီးထားတဲ့သူကိုတော့ "ဝင်မလာပါနဲ့" လို့ ပြောပိုင်ခွင့် သင့်မှာ ရှိပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ် (Mind) နဲ့ အချိန် (Time) ဟာလည်း အိမ်တစ်လုံးလိုပါပဲ။ လူတိုင်းကို စိတ်ကြိုက် ဝင်ထွက်သွားလာခွင့် ပေးထားရင် သင့်အိမ်ဟာ စွေးတစ်ခုလို ဆူညံပွရှုပ်နေမှာပါပဲ။ စည်းဘောင်သတ်မှတ်တယ်ဆိုတာ **"ငါ့ကို ဘယ်လို ဆက်ဆံရမယ်၊ ငါ့ဆီက ဘာကို မျှော်လင့်လို့ရမယ်"** ဆိုတာကို သူတစ်ပါး နားလည်အောင် ရှင်းလင်းစွာ ပြသခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"အားနာတတ်ခြင်း" ဟူသော ရောဂါ

မြန်မာစကားမှာ **"အားနာတယ်"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးက အရမ်းလှပသလို၊ အရမ်းလည်း အန္တရာယ်များပါတယ်။ သူတစ်ပါး စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာစိုးလို့ ကိုယ့်ဆန္ဒကို လျှော့လိုက်တာဟာ မွန်မြတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့... အဲဒီ "အားနာစိတ်" က သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သင့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ သင့်မိသားစုရဲ့ အချိန်တွေကိုပါ ဝါးမြိုသွားပြီဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ မွန်မြတ်မှု မဟုတ်တော့ပါဘူး။ **"Self-betrayal" (မိမိကိုယ်ကိုယ် သစ္စာဖောက်ခြင်း)** ဖြစ်သွားပါပြီ။

ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြမယ်။ သူမက ရုံးပိတ်ရက်မှာ အနားယူချင်ပေမယ့်အမျိုးတွေက "အလှူလိုက်ခဲ့ပါ၊ နင်ပါမှ စည်မှာ" လို့ ခေါ်ရင် ဘယ်တော့မှ မငြင်းရဲဘူး။ ပြန်လာရင် ခေါင်းတွေကိုက်၊ လူက နှုန်းခွေပြီး နောက်တစ်နေ့ အပြင်သွားဖို့တောင် အားမရှိတော့ဘူး။ "ဘာလို့ မငြင်းလိုက်တာလဲ" လို့ မေးရင် သူမက "သူတို့ စိတ်ကောက်သွားမှာ ကြောက်လို့" တဲ့။

သတိထားကြည့်ပါ။ သူမက **"သူများ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာကို ကြောက်တာ"** မဟုတ်ပါဘူး။ **"သူများ စိတ်ကောက်ပြီး ကိုယ့်ကို အပေါင်းအသင်း မလုပ်တော့မှာ (Reject လုပ်မှာ)"** ကို ကြောက်နေတာပါ။

ဆိုလိုတာက... အားနာခြင်းရဲ့ အရင်းခံဟာ များသောအားဖြင့် **"People Pleasing" (သူတစ်ပါး အကြိုက်လိုက်ခြင်း)** နဲ့ **"Fear of Rejection" (အပယ်ခံရမှာ ကြောက်ခြင်း)** တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။



အမျိုးသမီးများနှင့် "Yes Girl" ဇာတ်ကောင်

အမျိုးသမီးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက "**Yes Girl**" (အရာရာကို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ပေးသူ) အဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ခံရပါတယ်။ "သမီးရေ... ဧည့်သည်လာတယ် ရေနွေးကြမ်းလေး ငှဲ့လိုက်ဦး။" "သမီးရေ... အစ်ကို့ အဝတ်လေး ကူလျှော်ပေးလိုက်ပါ၊ သူက ယောကျ်ားလေးဆိုတော့ မလုပ်တတ်ဘူး။" "သမီးရေ... သည်းခံလိုက်ပါ၊ ကိုယ်က မိန်းကလေးပဲ။"



ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ "ငြင်းဆန်ခြင်း = မလိမ္မာခြင်း" လို့ မှတ်သားမိသွားကြတယ်။ ကြီးလာတဲ့အခါ ရုံးမှာ သူများမလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကို ခေါင်းခံမိတာ၊ ကိုယ်မနှိုင်တဲ့ တာဝန်တွေကိုပါ သိမ်းကြုံးလုပ်မိတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ **"No"** လို့ ပြောလိုက်ရင် "ငါ့ကို သဘောထားကြီးတဲ့ မိန်းမလို့ မမြင်တော့ရင် ဒုက္ခပဲ" လို့ တွေးပူတတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ညီမငယ်တို့ရေ... **"Yes" လို့ အရာရာကို ပြောခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို တက်စေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို "ပေါ" သွားစေတာပါ။** လူတွေက အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိနေတဲ့သူ (Available Person) ကို တန်ဖိုးမထားတတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်စည်းနဲ့ကိုယ် နေတဲ့သူကိုသာ လေးစားတတ်ကြတာပါ။

စည်းဘောင်သတ်မှတ်နည်း (လက်တွေ့ လမ်းညွှန်)

ဒါဆို ဘယ်လို ငြင်းမလဲ? ဘယ်လို စည်းဘောင်ခတ်မလဲ? ရန်မဖြစ်ဘဲ စိတ်မကောက်ဘဲ ငြင်းလို့ ရပါ့မလား? ရပါတယ်။ ဒါကတော့ **"Soft but Firm" (နူးညံ့သော်လည်း ခိုင်မာသော)** နည်းလမ်းတွေပါ။

၁။ အချိန်ဆွဲခြင်း (The "Let Me Check" Pause)

လူတစ်ယောက်က သင့်ကို တစ်ခုခု အကူအညီတောင်းလာရင် (ဥပမာ - စနေနေ့ အပြင်လိုက်ခဲ့ပါလား၊ ဒီအလုပ်လေး ကူပေးပါလား) ချက်ချင်း အဖြေမပေးပါနဲ့။ အမျိုးသမီးတွေက **"Reflex"** (အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှု) အနေနဲ့ "အင်း... ရပါတယ်" လို့ ပြောမိတတ်ကြတယ်။

အဲဒီအစား ဒီစာသားကို ကျက်ထားပါ။ **"အင်း... စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ရဲ့ အချိန်ဇယား (Schedule) ကို တစ်ချက် ပြန်ကြည့်လိုက်ဦးမယ်။ ပြီးမှ ပြန်ပြောမယ်နော်။"**

ဒီစကားက သင့်ကို အသက်ရှူချိန် ရစေပါတယ်။ ဖုန်းချပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာ ပြန်မေးပါ။ "ငါ တကယ် သွားချင်လား? သွားဖို့ အားရှိလား?" မသွားချင်ဘူးဆိုရင် နောက်မှ မက်ဆေ့ချ် ပို့လိုက်ပါ။ "ငါ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီတစ်ပတ် နည်းနည်း ရှုပ်နေလို့ မလိုက်တော့ဘူးဟာ။ ခေါ်တာ ကျေးဇူးနော်။" ဒါဆိုရင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ငြင်းရတဲ့ အားနာမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

၂။ အကြောင်းပြချက် ပေးစရာ မလိုပါ ("No" is a Complete Sentence)

ကျွန်မတို့က ငြင်းပြီဆိုရင် ဆင်ခြေတွေ အများကြီး ပေးတတ်ကြတယ်။ "ငါ မလိုက်တော့ဘူးဟာ... ဗိုက်ကလည်း နည်းနည်း နာချင်သလိုလို၊ အမေကလည်း နေမကောင်းဘူး၊ ပြီးတော့ အိမ်မှာလည်း..." ဆင်ခြေတွေ များလေလေ၊ တစ်ဖက်လူက ဖြောင်းဖျဖို့ လွယ်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ("ဟာ... ဗိုက်နာရင် ဆေးသောက်လိုက်လေ၊ ခဏလေးပဲ လိုက်ခဲ့ပါ" ဆိုပြီး ပြောလာမှာပေါ့)။

တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပဲ ငြင်းပါ။ **"ငါ ဒီနေ့ နားချင်လို့ မလိုက်တော့ဘူး။"** ဒါပါပဲ။ "နားချင်လို့" ဆိုတာ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုပါ။ သင် နေမကောင်း ဖြစ်နေမှ နားခွင့်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာနေရက်နဲ့လည်း နားခွင့် ရှိပါတယ်။

၃။ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် နည်းလမ်း (The Sandwich Method)

တစ်ဖက်သား စိတ်မခုအောင် ငြင်းချင်ရင် "Sandwich" လုပ်ပြီး ငြင်းပါ။ (အပေါ်က ပေါင်မုန့် = ချီးကျူးစကား/ကျေးဇူးတင်စကား) (အလယ်က အသား = ငြင်းဆန်ခြင်း) (အောက်က ပေါင်မုန့် = ကောင်းသော ဆုတောင်း/နိဂုံး)

ဥပမာ - မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ငွေချေးခိုင်းတဲ့အခါ (သို့) အလုပ်ကူခိုင်းတဲ့အခါ... **(Top)** "နင် ငါ့ကို သတိရပြီး အားကိုးတကြီး ပြောတာ ကျေးဇူးပါပဲ။" **(Meat)** "ဒါပေမဲ့ လောလောဆယ် ငါ့အခြေအနေက အဆင်မပြေလို့ မကူညီနိုင်သေးဘူး ဖြစ်နေတယ်။" **(Bottom)** "နင် အဆင်ပြေမယ့် တခြားနည်းလမ်းလေး တွေ့ပါစေလို့ ငါ ဆုတောင်းပေးပါတယ်နော်။" (ဟိုအပေါ်ထပ်၊ အောက်ထပ်တွေနဲ့မဆိုင်ဘူးနော်။)

ဒီနည်းလမ်းက ရိုင်းရာ မကျပါဘူး။ ခိုင်မာပြတ်သားပါတယ်။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှိုက်ပုံး မလုပ်ပါနှင့် (Emotional Dumping)

သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေထဲမှာ ကိုယ်တွေ့တဲ့အခါတိုင်း ညည်းညူပြတတ်တဲ့သူ၊ အတင်းပြောတတ်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ စကားလာပြောရင် ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအင် (Energy) တွေ ကုန်ခန်းသွားသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သင်က သူတို့ရဲ့ **"Therapist"** (စိတ်ကုဆရာဝန်) မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ **"Emotional Trash Can"** (စိတ်ခံစားချက် အမှိုက်ပုံး) လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့က ဖုန်းဆက်ပြီး နာရီဝက်လောက် ညည်းနေပြီဆိုရင် ဒီလို ဖြတ်ပြောလို့ ရပါတယ်။ **"နင် ခံစားနေရတာ ငါ ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာလည်း ဒီရက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုလေးတွေ ရှိနေတော့ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို နားထောင်ပေးဖို့ ငါ့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင် (Mental Capacity) မလုံလောက်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ငါတို့ တခြား ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အကြောင်းလေးတွေ ပြောကြမလား။"**

ဒါဟာ ရိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကာကွယ်တာပါ။ သူငယ်ချင်းစစ်ဆိုရင် နားလည်ပေးပါလိမ့်မယ်။ နားမလည်ဘဲ စိတ်ဆိုးသွားရင်တော့... အဲဒီဆက်ဆံရေးကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

၅။ ရုံးချိန်ပြင်ပ စည်း (Work Boundaries)

အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အခက်ဆုံးက ဒါပါပဲ။ ည (၉) နာရီမှာ သူဌေးဆီက Viber ဝင်လာရင် စာမပြန်ဘဲ နေဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က အမြဲတမ်း စာပြန်နေရင် သူဌေးက "ဩော်... သူက ၂၄ နာရီ အားပါလား" လို့ မှတ်ယူသွားပါလိမ့်မယ်။

စည်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တည်ဆောက်ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ရင် ညဘက်မှာ "Seen" မပြပါနဲ့။ မနက်ကျမှ Reply ပြန်ပါ။ "မနေ့ညက စောစောအိပ်ပျော်သွားလို့ပါ" လို့ ပြောစရာ မလိုပါဘူး။ **"Message တွေ့ပါတယ်။ အခု ရုံးရောက်ပြီဆိုတော့ ကျွန်မ စလုပ်လိုက်ပါတော့မယ်"** ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ သင်က ရုံးချိန်အတွင်းမှာ တာဝန်ကျေပွန်တဲ့သူ ဖြစ်နေသရွေ့ ရုံးချိန်ပြင်ပမှာ ကိုယ့်အချိန်ကို ကာကွယ်တာဟာ "Professional" မဆန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အပြစ်ရှိစိတ်ကို ကျော်လွှားခြင်း (The Guilt Gap)

"No" လို့ ပြောလိုက်ပြီးတဲ့ ပထမဆုံး (၅) မိနစ်ဟာ အဆိုးရွားဆုံးပါပဲ။ ရင်တုန်မယ်၊ ချွေးပြန်မယ်။ "ငါ လွန်သွားပြီလား၊ သူ စိတ်ဆိုးသွားမလား" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာမယ်။ ဒါကို **"The Guilt Gap"** (အပြစ်ရှိစိတ် ကွာဟချက်) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါဟာ သဘာဝပါပဲ။ သင်က နှစ်ပေါင်းများစွာ "Yes" လို့ ပြောလာခဲ့တဲ့ အကျင့် (Habit) ကို ဖျက်လိုက်တာမို့ ဦးနှောက်က သတိပေးချက် (Warning) ပို့နေတာပါ။ ဒီအပြစ်ရှိစိတ်ကို ခံစားလိုက်ပါ။ ၎င်းကို မောင်းထုတ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ "အိုကေ... ငါ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါလုပ်လိုက်တာ မှန်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဂရုစိုက်လိုက်တာ ဖြစ်တယ်။"

မှတ်ထားပါ။ **သူတစ်ပါး စိတ်ပျက်မှာ (Disappointment) နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတာ (Resentment) နှစ်ခုယှဉ်လာရင် သူများ စိတ်ပျက်တာကိုပဲ ရွေးချယ်လိုက်ပါ။** သူတစ်ပါး စိတ်ပျက်တာက ခဏပဲ ခံပါတယ်။ ကိုယ်က မလုပ်ချင်ဘဲ လုပ်ပေးလိုက်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသနဲ့ နောင်တကတော့ ရေရှည် စွဲကျန်နေတတ်ပါတယ်။

မိမိချစ်သူပါတနာများ (Partners) နှင့် စည်းဘောင်



အိမ်ထောင်ဖက် ဒါမှမဟုတ် ချစ်သူနဲ့ကြားမှာလည်း Boundaries လိုပါတယ်။ "ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ အရာရာ သည်းခံတာ" ဆိုတဲ့ အယူအဆက အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေပါတယ်။

သင် တစ်ယောက်တည်း နေချင်တဲ့အချိန်၊ စာဖတ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ သူက လာရှုပ်ရင် အိမ်မှုကိစ္စတွေ လာပုံချရင် ငြင်းပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ **"မောင်ရေ... အခု နာရီဝက်လောက်က ချစ်ရဲ့ 'Me Time' (ကိုယ်ပိုင်အချိန်) လေးမို့လို့ ချစ်ကို မနှောင့်ယှက်ဘဲ ထားပေးပါလား။ ပြီးရင် မောင့်အတွက် အချိန်ပေးပါမယ်။"**

ချစ်သူဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။ သင်က ကိုယ့်စည်းဘောင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြမှသာ သူကလည်း သင့်ကို ဘယ်လို ချစ်ရမလဲဆိုတာ သိမှာပါ။ "မပြောဘဲ သိစေချင်တာ" က ပြဿနာတွေရဲ့ အစပါပဲ။

တိတ်ဆိတ်သော တော်လှန်ရေး (Silent Rebellion)

"No" ပြောခြင်းဟာ တော်လှန်ရေး တစ်ခုပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသမီးတွေကို "အလိုက်သင့်နေသူများ" (Accommodators) အဖြစ် မြင်ချင်ကြတယ်။ သင်က "No" လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက် (Expectation) ကို ချိုးဖျက်လိုက်တာ ဖြစ်လို့ သူတို့ ဒေါသထွက်နိုင်ပါတယ်။

"နင် ပြောင်းလဲသွားပြီနော်။" "အရင်က ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။" "နင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လာတယ်။"

ဒီလို စကားတွေကို ကြားရရင် ပြုံးလိုက်ပါ။ ဒါဟာ သင် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်နေပြီဆိုတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ သူတို့က "အရင်က အဆင်ပြေခဲ့တဲ့ သင်" ကို လွမ်းဆွတ်နေတာပါ။ "အခု ပိုကျန်းမာလာတဲ့ သင်" ကို သူတို့ လက်ခံဖို့ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။

အခန်း (၂) နိဂုံး

ပန်းခြံတစ်ခုမှာ ခြံစည်းရိုး ခတ်ထားတာဟာ ပန်းတွေကို လူမမြင်အောင် ဝှက်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပန်းတွေကို ခြေနင်းခံရခြင်းကနေ ကာကွယ်ထားတာပါ။ သင်ဟာ ပန်းခြံလေး တစ်ခုပါ။ သင့်ရဲ့ နူးညံ့မှု၊ သင့်ရဲ့ ကြင်နာမှု၊ သင့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပန်းပွင့်တွေပါ။ အဲဒီ ပန်းတွေကို လာနင်းမယ့်သူ၊ ခူးချင်တိုင်း ခူးမယ့်သူတွေကို တားမြစ်ဖို့ သင့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

"No" လို့ ပြောရဲတဲ့ သတ္တိကို မွေးမြူပါ။ ပထမတစ်ခါမှာ အသံတုန်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒုတိယတစ်ခါမှာ နည်းနည်း ပိုကျယ်လာပါလိမ့်မယ်။ တတိယတစ်ခါမှာတော့... အဲဒီ **"No"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သင့်ကို လွတ်မြောက်မှု (**Freedom**) ပေးတဲ့ သော့တစ်ချောင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လောကကြီးကို **"No"** လို့ ပြောလိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် **"Yes"** လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒီအခန်း (၂) မှာ ကျွန်မတို့ဟာ **"Slow Living"** အတွက် လိုအပ်တဲ့ **Mindset** (စိတ်ထား) နဲ့ **Skillset** (ကျွမ်းကျင်မှု) တွေကို လေ့လာခဲ့ပြီးပါပြီ

အခုတော့... သင် မလုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို **"No"** လို့ ပြောဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတော့။

အပိုင်း (၂)

အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း (The Gentle Rebellion)

"လောကတွင် ရေထက် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသောအရာ မရှိပါ။ သို့သော် မာကျောခိုင်ခံ့သော အရာများကို တိုက်စားဖျက်ဆီးရာတွင် ရေကို မည်သည့်အရာကမျှ မယှဉ်နိုင်ပါ။" (天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜) — လောင်ဇူး (Lao Tzu), Tao Te Ching

ရေကဲ့သို့ ရှင်သန်ခြင်း

ကျွန်မတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ အခန်း (၁) နဲ့ (၂) မှာ ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် မောပန်းနေရသလဲဆိုတာကို ရှာဖွေခဲ့ကြသလို၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အင်အားကိုလည်း သိရှိခဲ့ကြပြီးပါပြီ။ အခု အခန်း (၃) မှာတော့... အဲဒီ "ငြိမ်းချမ်းမှု" ကို လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဆူညံပွက်လောရိုက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ လေ့လာကြပါမယ်။

လူတွေက "တော်လှန်ရေး" (**Rebellion**) လို့ ပြောလိုက်ရင် အသံကျယ်ကျယ် အော်ဟစ်တာ၊ လက်သီးလက်မောင်းတန်းတာ၊ တိုက်ခိုက်တာတွေကို ပြေးမြင်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ တော်လှန်ရေးက အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ တော်လှန်ရေးက **"ရေ" (Water)** နဲ့ တူပါတယ်။

ရေဟာ အတားအဆီးတစ်ခု (ကျောက်ဆောင်ကြီး) နဲ့ တွေ့ရင် အတင်းအဓမ္မ ထိုးခွဲဖို့ မကြိုးစားပါဘူး။ ကျောက်ဆောင်ရဲ့ ဘေးဘက်ကနေ ဖြည်းညင်းစွာ၊ ငြိမ်သက်စွာ စီးဆင်းကျော်ဖြတ်သွားပါတယ်။ ကျောက်ဆောင်က သူ့နေရာမှာ သူ မာမာကြီး ကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေကတော့ သူ့ပန်းတိုင်ကို သူ ရောက်အောင် သွားတာပါပဲ။ နှစ်တွေကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီ မာကျောလှပါတယ်ဆိုတဲ့ ကျောက်ဆောင်ကြီးတောင် ရေရဲ့ နူးညံ့တဲ့ တိုက်စားမှုဒဏ်ကြောင့် ပုံစံပြောင်းသွားရစမြဲပါ။

ဒါဟာ ကျွန်မတို့ သွားမယ့် လမ်းစဉ်ပါပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးက ကျွန်မတို့ကို "မြန်မြန်လုပ်၊ များများလုပ်" လို့ ကျောက်ဆောင်ကြီးလို ပိတ်ဆို့ထားတဲ့အခါ ကျွန်မတို့က အော်ဟစ်ငြင်းဆန်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ရေလိုပဲ... နူးညံ့စွာ၊ တိတ်ဆိတ်စွာနဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုကိုယ် ဆက်သွားရုံပါပဲ။ သူတို့ ပြေးနေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မတို့က လက်ဖက်ရည်ထိုင်သောက်နေလိုက်ခြင်းဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ "စီးဆင်းမှု" (**Flow**) ပါပဲ။

"ဘာမှ အတင်းအကျပ် မလုပ်ဆောင်ဘဲ နေလိုက်ပါ၊ သို့သော် အရာအားလုံး ပြီးမြောက်သွားပါလိမ့်မည်။" (Wu Wei - 无为) — လောင်ဇူး

ဒီတရုတ်ဒဿနက "ပျင်းရိခြင်း" ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "အလွန်အကျွံ အားစိုက်ထုတ်ခြင်း" (Forcing) ကို လျှော့ချပြီး သဘာဝတရားရဲ့ စီးဆင်းမှုအတိုင်း လိုက်ပါခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ ပန်းတစ်ပွင့် ပွင့်ဖို့အတွက် သင်က ပွင့်ချပ်တွေကို လက်နဲ့ လိုက်ဖြဲပေးစရာ မလိုပါဘူး။ အဲဒီလို လိုက်ဖြဲရင် ပန်းပွင့်က ပျက်စီးသွားမှာပါ။ ရေလောင်း၊ မြေဆွ၊ နေရောင်ပြပြီး "စောင့်ဆိုင်း" (Wait) ပေးလိုက်ရင် သူ့အချိန်တန်တဲ့အခါ အလှပဆုံး ပွင့်လာမှာပါ။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေ၊ အလုပ်တွေ၊ မိသားစု အရေးတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အတင်းအကျပ် ဖျစ်ညှစ်ပြီး အဖြေရှာနေမယ့်အစား စိတ်ကို လျှော့ချ (Relax) လိုက်တဲ့အခါ အဖြေက အလိုလို ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီအခန်း (၃) မှာ ကျွန်မတို့ဟာ -

- မနက်ခင်းတွေကို အလောတကြီး မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လို အစပျိုးမလဲ?
- နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ သာမန်ကိစ္စလေးတွေကို (Slow Living Rituals) ဘယ်လို ဖန်တီးမလဲ?
- စနစ်ကြီးက ဖိအားပေးလာတဲ့အခါ ရေလို ဘယ်လို ရှောင်ကွင်းမလဲ?

စတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ "အနုနည်း" တွေကို ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်နက်က "အော်သံ" မဟုတ်ပါဘူး။ "တိတ်ဆိတ်ခြင်း" ပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခွန်အားက "မာကျောခြင်း" မဟုတ်ပါဘူး။ "နူးညံ့ခြင်း" ပါ။

"ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုသည်မှာ ဆူညံသံများ မရှိသော နေရာတွင် နေရခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဆူညံသံများ၏ အလယ်ဗဟိုတွင် ရှိနေလျက်နှင့် မိမိ၏ နှလုံးသားကို တည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။" — တရုတ်ဆိုရိုးစကား

ကဲ... အခု ကျွန်မတို့ရဲ့ နူးညံ့တဲ့ တော်လှန်ရေးခရီးစဉ်လေးကို အခန်း (၃.၁) ကနေ စတင် လျှောက်လှမ်းလိုက်ကြရအောင်။

အခန်း (၃) - အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း (The Gentle Rebellion)

၃.၁ - ကော်ဖီခွက်ထဲက တော်လှန်ရေးနှင့် နံနက်ခင်း၏ တိတ်ဆိတ်သော ကတိကဝတ်များ

(The Revolution in a Coffee Cup & The Morning Vow of Silence)

မနက်ခင်းတစ်ခုမှာ သင် ဘယ်လို နိုးထလေ့ရှိပါသလဲ?

မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ထဲကနေ ထွက်ပြေးရသလိုမျိုး နှလုံးခုန်သံ မြန်မြန်နဲ့ နိုးထတာလား? နှိုးစက်သံ (Alarm) မြည်တာနဲ့ "သေပါပြီ... နောက်ကျတော့မယ်" ဆိုတဲ့ အတွေးက ခေါင်းထဲကို ဝင်ရောက်စီးနင်းလိုက်တာလား? ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးတောင် သေချာ မပွင့်သေးခင်မှာ လက်က ဖုန်းကို စမ်းပြီး အီးမေးလ်တွေ၊ Message တွေကို စစ်ဆေးရင်း တစ်နေ့တာရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကြိုဆိုလိုက်တာလား?

အကယ်၍ အဖြေက "ဟုတ်ပါတယ်" ဆိုရင်တော့... သင်ဟာ သင့်ရဲ့ မနက်ခင်းကို "သူတစ်ပါး" လက်ထဲ ထိုးအပ်လိုက်တာပါပဲ။ သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ ယာဉ်မောင်းသူ (Driver) နေရာမှာ မဟုတ်ဘဲ ခရီးသည် (Passenger) နေရာမှာ ထိုင်လိုက်တာပါပဲ။ ကားက ဘယ်ကိုမောင်းမလဲ၊ ဘယ်လောက်မြန်မလဲ ဆိုတာကို သင် မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အခြေအနေတွေက သင့်ကို မောင်းနှင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မတို့ စလုပ်မယ့် "အနုနည်းဖြင့် တော်လှန်ရေး" ကတော့ **"နံနက်ခင်းကို ပြန်လည် သိမ်းပိုက်ခြင်း" (Reclaiming the Morning)** ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးကို ခဏလောက် စောင့်ခိုင်းထားလိုက်ပါ

ကျွန်မတို့ရဲ့ အရင်ခေတ်က အဖွားတွေ၊ အမေတွေကို ပြန်ကြည့်ပါ။ သူတို့ မနက်နိုးရင် ဘာလုပ်ကြသလဲ? ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ ရေနွေးအိုး တည်တယ်၊ ခြံထဲဆင်းပြီး ပန်းပင်ရေလောင်းတယ်၊ ဆန်ဆေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ မနက်ခင်းတွေဟာ "တိတ်ဆိတ်မှု" နဲ့ စတင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ မချိတ်ဆက်ခင်မှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့နဲ့ အရင် ချိတ်ဆက်ကြတယ်။

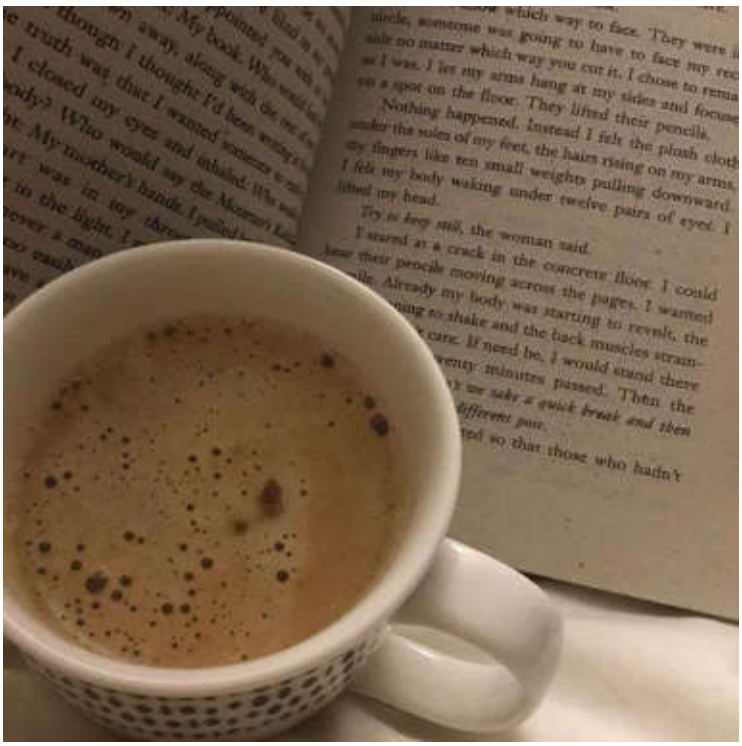


ကျွန်မတို့ခေတ်မှာတော့ ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ မျက်လုံးဖွင့်တာနဲ့ "ကမ္ဘာကြီးရေ... ငါ နိုးပါပြီ၊ ငါ့ကို ခိုင်းစရာရှိတာ ခိုင်းပါတော့" ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေကြတယ်။

ဒီနေ့ကစပြီး စည်းကမ်းတစ်ခု သတ်မှတ်လိုက်ကြရအောင်။ **"ပထမဆုံး နာရီဝက် (သို့မဟုတ်) တစ်နာရီ အတွင်း ဖုန်းလုံးဝ မထိရ။"**

ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ပထမဆုံး တော်လှန်ရေးပါပဲ။ ဖုန်းမျက်နှာပြင်ပေါ်က အကြောင်းကြားစာ (Notification) တွေဟာ သင့်အတွက် "အမိန့်ပေးစာ" တွေပါပဲ။ မနက်စောစောစီးစီး အဲဒီ အမိန့်တွေကို လက်ခံလိုက်ရင် သင်ဟာ တစ်နေ့ကုန် သူများခိုင်းတာ လုပ်ရတဲ့သူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဖုန်းမကိုင်ဘဲ နေလိုက်တဲ့ အဲဒီ နာရီဝက်လေးဟာ "ငါ့အချိန်ကို ငါပိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ ကြေညာချက်ပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို လိုအပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာကြီး ခဏလောက် စောင့်နေပါစေ။ သင် အဆင်သင့်ဖြစ်မှ တံခါးဖွင့်ပေးပါ။

ကော်ဖီခွက်ထဲက တော်လှန်ရေး



မနက်ခင်း ကော်ဖီ (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ရည် သောက်ခြင်းကို သာမန် "ကဖင်းဓာတ် ဖြည့်တင်းခြင်း" အဖြစ် သဘောမထားပါနဲ့။ ဒါကို **"မြင့်မြတ်သော အခမ်းအနား" (Sacred Ceremony)** တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

ရေနွေးအိုး တည်ထားတဲ့အချိန်မှာ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ စောင့်နေကြည့်ပါ။ ရေနွေးဆူသံ "ရှဲ" ဆိုတာကို ဂီတသံလို နားထောင်ပါ။ ကော်ဖီမှုန့်အိတ်ကို ဖောက်လိုက်ချိန်မှာ ထွက်လာတဲ့ အနံ့ကို အဆုတ်ထဲထိရောက်အောင် ရှူရှိုက်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့... အရေးကြီးဆုံး အပိုင်း ရောက်ပါပြီ။ ကော်ဖီခွက်ကို ကိုင်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောဘဲ ဖုန်းမသုံးဘဲ (၁၀) မိနစ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေလိုက်ပါ။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေက အလုပ်သွားဖို့ ပြေးလွှားနေကြလိမ့်မယ်။ ကားသံတွေ ဆူညံနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ကတော့ ကော်ဖီခွက်လေးကို ကိုင်ပြီး "ငါကတော့ မပြေးဘူး" လို့ တိတ်ဆိတ်စွာ ဆန္ဒပြနေတာပါ။ ကော်ဖီတစ်ငုံ သောက်လိုက်တိုင်းမှာ "ငါ့စိတ်အေးချမ်းမှုကို ဘယ်အရာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူး" ဆိုတဲ့ ကတိကဝတ်ကို ပြန်လည် ပြုနေတာပါ။

ဒါဟာ သေးငယ်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် စွမ်းအားကြီးပါတယ်။ မနက်ခင်းမှာ ဒီလို တည်ငြိမ်မှု (Anchor) တစ်ခုကို ချထားလိုက်နိုင်ရင် တစ်နေ့တာလုံးမှာ ဘယ်လို မုန်တိုင်းပဲ လာလာ သင်ဟာ ယိမ်းယိုင်သွားမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

နံနက်ခင်း စာမျက်နှာများ (Morning Pages)

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ မနက်နိုးလာရင် ရှင်းလင်းနေတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ မနေ့က အကြွင်းအကျန်တွေ၊ ဒီနေ့အတွက် စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ ရှုပ်ပွနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ "စိတ်အမှိုက်"

(Mental Clutter) တွေကို ရှင်းထုတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ **"Morning Pages"** ရေးခြင်းပါပဲ။

စာရေးဆရာမ Julia Cameron တီထွင်ခဲ့တဲ့ ဒီနည်းလမ်းက ရိုးရှင်းပါတယ်။ မနက်နိုးတာနဲ့ ဘာမှမလုပ်ခင် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ စာမျက်နှာ (၃) မျက်နှာလောက် ပြည့်အောင် ရေးလိုက်ပါ။ ဘာအကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ခေါင်းစဉ်တပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သဒ္ဒါမှန်စရာ မလိုပါဘူး။ "ငါ အိပ်ချင်သေးတယ်။ ဒီနေ့ ရုံးမှာ အစည်းအဝေးရှိတယ် စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ မနေ့က ယောကျ်ားနဲ့ ရန်ဖြစ်ထားတာ စိတ်မပြေဘူး။ ဗိုက်ဆာတယ်။" စသဖြင့်... ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာသမျှကို "အန်ထုတ်" (Brain Dump) လိုက်တာပါ။



ဒီစာဟာ ပြန်ဖတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲက အမှိုက်တွေကို စာရွက်ပေါ် လွှဲပြောင်းပေးလိုက်တာပါ။ ဒီလို ရေးလိုက်တဲ့အခါ သင့်ဦးနှောက်က ပေါ့ပါးသွားပြီး တစ်နေ့တာအတွက် နေရာလွတ် (Space) တွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ "Mental Load" များလွန်းတာကြောင့် ဒီနည်းလမ်းက အလွန် ကုစားမှု (Therapeutic) ဖြစ်စေပါတယ်။

အိပ်ရာသိမ်းခြင်း - ပထမဆုံး အောင်မြင်မှု

ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး William McRaven ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ **"ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲချင်ရင် သင့်အိပ်ရာကို သိမ်းခြင်းကနေ စတင်ပါ။"**

မနက်အိပ်ရာထပြီးတာနဲ့ စောင်တွေကို ခေါက်၊ ခေါင်းအုံးတွေကို စီပြီး အိပ်ရာကို သပ်ရပ်အောင် လုပ်လိုက်တာဟာ သေးငယ်တဲ့ ကိစ္စလေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ **"နေ့တစ်နေ့ရဲ့ ပထမဆုံး အလုပ် ပြီးမြောက်မှု"** ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်လေး ပြီးသွားတာနဲ့ သင့်ဦးနှောက်က "ငါ ဒီနေ့ တစ်ခုတော့ အောင်မြင်သွားပြီ" ဆိုတဲ့ Message ကို ရရှိလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ယုံကြည်မှု (Momentum) နဲ့ နောက်ထပ် အလုပ်တွေကို ဆက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ညဘက် ပင်ပန်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သပ်ရပ်နေတဲ့ အိပ်ရာကို မြင်လိုက်ရတာဟာ "နင့်ကို ကြိုဆိုပါတယ်" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောလိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ရှုပ်ပွနေတဲ့ အိပ်ရာကတော့ "မင်း မနက်ကတည်းက စည်းကမ်းမရှိခဲ့ဘူး" လို့ အပြစ်တင်နေသလို ခံစားရစေပါတယ်။

"အချိန်မရှိဘူး" ဆိုသူများအတွက်

ဒီစာကို ဖတ်နေတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတွေ၊ ကလေးအမေတွေ၊ ရုံးဝန်ထမ်းတွေ စိတ်ထဲမှာ ပြောနေတာ ကျွန်မ ကြားယောင်မိပါတယ်။ "နင် ပြောတာတွေ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာ အဲဒီလောက် အချိန်မရှိဘူး။ မနက်ဆို ကလေးကျောင်းသွားဖို့၊ ထမင်းချိုင့် ပြင်ဖို့၊ ရုံးမီဖို့တောင် မနည်းလုပ်နေရတာ။"

မှန်ပါတယ်။ ကျွန်မ နားလည်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မနက်ခင်းဟာ စစ်မြေပြင်နဲ့ တူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညီမငယ်တို့ရေ... အချိန်မရှိရင် **"ခိုးယူ" (Steal)** ရပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူ့ဆီက ခိုးရမလဲ? အိပ်ချိန်ထဲက ခိုးရပါမယ်။ ပုံမှန်ထက် (၁၅) မိနစ် သို့မဟုတ် (၂၀) မိနစ်လောက် စောထလိုက်ပါ။ အိမ်သားတွေ အားလုံး အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်၊ ကလေးတွေ မနိုးသေးတဲ့ အချိန်... အဲဒီအချိန်ဟာ "ရွှေရောင် အချိန်" (Golden Hour) ပါပဲ။

အဲဒီ (၁၅) မိနစ်မှာ တစ်အိမ်လုံး တိတ်ဆိတ်နေမယ်။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ရှိနေမယ်။ အဲဒီအချိန်လေးကို ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ ကိုယ့်အတွက် သီးသန့် ဖွဲ့ပေးလိုက်ပါ။ ကော်ဖီသောက်မလား၊ တရားထိုင်မလား၊ စာဖတ်မလား။ အဲဒီ (၁၅) မိနစ်ဟာ သင့်ဘက်ထရီကို အားသွင်းပေးမယ့် အချိန်ပါပဲ။ ကိုယ့်ခွက်ထဲမှာ ရေပြည့်နေမှ သူများတွေကို လောင်းပေးလို့ ရမှာလေ။ ကိုယ်တိုင်က ခန်းခြောက်နေရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုမစိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအချိန်လေးကို "အတ္တ" လို့ မမြင်ဘဲ "လိုအပ်ချက်" (Necessity) လို့ မြင်ပေးပါ။



ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိုးဆော်ခြင်း (Gentle Movement)

"မနက်ဆို Gym သွားရမယ်၊ မီတာ ဘယ်လောက် ပြေးရမယ်" ဆိုတဲ့ ဖိအားတွေကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ Slow Living မှာ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒဏ်ခတ်တာ (Punishment) မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ခင်တာ (Love) ဖြစ်ရပါမယ်။



မနက်ခင်းမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ
ဖျာလေးခင်းပြီး
ကြောင်လေးတွေလို ခန္ဓာကိုယ်ကို
ဆန့်ထုတ် (Stretch) လိုက်ပါ။
လည်ပင်းလေးတွေကို လှည့်ပါ။
ခါးလေးကို လှည့်ပါ။
"နေကောင်းလား
ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ရေ... ဒီနေ့ ငါတို့
အတူတူ ဖြတ်သန်းကြမယ်နော်"
လို့ စိတ်ထဲက ပြောပါ။ ပြင်းထန်တဲ့
Cardio တွေထက် ဒီလို နူးညံ့တဲ့
လှုပ်ရှားမှုတွေက
အမျိုးသမီးတွေရဲ့
ဟော်မုန်းစနစ်ကို ပိုပြီး
မျှတစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
Cortisol (စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်း)
မြင့်တက်နေသူတွေအတွက်
ယောဂ (Yoga) လို
လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Intention Setting (ရည်ရွယ်ချက် သတ်မှတ်ခြင်း)

အိမ်က မထွက်ခင်မှာ To-Do List (လုပ်ရမည့် အလုပ်များ) ကို မစစ်ဆေးပါနဲ့။ ဒါက ပြီးမှ လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အရင်ဆုံး **"To-Be List" (ဖြစ်တည်မည့် ပုံစံများ)** ကို သတ်မှတ်ပါ။

ဒီနေ့ ငါ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲ?

- "ဒီနေ့ ငါ စိတ်ရှည်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။"
- "ဒီနေ့ ငါ ပြဿနာတွေကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။"
- "ဒီနေ့ ငါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။"

ဒီလို "Intention" (ရည်ရွယ်ချက်) တစ်ခုကို သတ်မှတ်လိုက်တာဟာ သင့်စိတ်ကို ဦးတည်ချက် (Direction) ပေးလိုက်တာပါပဲ။ သဘော်ဘတစ်စင်းဟာ ဦးတည်ချက် မရှိရင် လေတိုက်ရာ လွင့်ပါသွားမှာပါ။ Intention ရှိတဲ့အခါကျတော့ ရုံးမှာ သူဌေးဆူလည်း၊ လမ်းမှာ ကားပိတ်လည်း "ငါ ဒီနေ့ စိတ်အေးအေး ထားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်" ဆိုတဲ့ သတိလေးက သင့်ကို ပြန်ထိန်းပေးပါလိမ့်မယ်။

ချစ်သော အမျိုးသမီးတို့... မနက်ခင်းဆိုတာ နှိုးစက်သံနဲ့ စတင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ "ဆုံးဖြတ်ချက်" နဲ့ စတင်တာပါ။ မနက်ခင်းကို အလောတကြီး ကုန်ဆုံးလိုက်ရင် တစ်နေ့တာလုံး အလောတကြီး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မနက်ခင်းကို နူးညံ့စွာ ကိုင်တွယ်လိုက်ရင် တစ်နေ့တာလုံး နူးညံ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီမနက်ဖြန်က စပြီး... ကမ္ဘာကြီးကို "ခဏနေပါဦး" လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဖုန်းကို မှောက်ထားလိုက်ပါ။ ကော်ဖီခွက်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အငွေ့တွေကို ငေးကြည့်လိုက်ပါ။

အဲဒီ တိတ်ဆိတ်တဲ့ (၁၅) မိနစ်ဟာ သင်က စနစ်ကြီးကို ပြန်လည် အနိုင်ယူလိုက်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ အဲဒီအချိန်လေးထဲမှာ... သင်ဟာ ဘယ်သူ့ဇနီး၊ ဘယ်သူ့အမေ၊ ဘယ်သူ့ဝန်ထမ်းမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ... သင်ပါပဲ။ လှပပြီး ပြည့်စုံတဲ့ ဝိညာဉ်တစ်ခုပါပဲ။

၃.၂ - ရေစီးကြောင်းထဲက ကျောက်ဆောင်များနှင့် မတုံ့ပြန်ခြင်း၏ အနုပညာ (Flowing Like Water & The Art of Non-Reaction)

မနက်ခင်း ကော်ဖီသောက်ပြီးတဲ့အချိန်အထိ အရာအားလုံးက အဆင်ပြေနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်တံခါးကို ဖွင့်ပြီး လမ်းပေါ်ထွက်လိုက်တာနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေက စပါတော့တယ်။

ကားပိတ်လို့ ဒေါသထွက်နေတဲ့ တက္ကစီသမား၊ ရုံးရောက်တာနဲ့ မျက်နှာမကောင်းတဲ့ သူဌေး၊ အတင်းပြောဖို့ ချောင်းနေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဒါမှမဟုတ် စျေးထဲမှာ ကိုယ့်ကို အော်ငေါက်လိုက်တဲ့ စျေးသည်...။ ဒီ "အဆိပ်အတောက်" (Toxicity) တွေက နေ့စဉ်ဘဝမှာ ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွန်မတို့ ဘယ်လို တုံ့ပြန်ကြသလဲ? သူက အော်ရင် ကိုယ်က ပြန်အော်တယ်။ သူက မျက်စောင်းထိုးရင် ကိုယ်က စိတ်တိုတယ်။ သူက အဆိပ်ရည်နဲ့ ပက်ရင် ကိုယ်ကလည်း အဆိပ်ရည်နဲ့ ပြန်ပက်တယ်။ ရလဒ်ကတော့... နေ့လယ်ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင် (Energy) တွေ ကုန်ခန်းပြီး ဒေါသတွေ၊ မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ကျန်ရစ်ခဲ့တာပါပဲ။

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မ မိတ်ဆက်ပေးချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ **"တုံ့ပြန်ခြင်း မပြုဘဲ တည်ရှိနေခြင်း" (Non-Reaction)** ပါ။ ဒါဟာ အရှုံးပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို သူတစ်ပါးလက်ထဲ ထည့်မပေးလိုက်ဘဲ ကာကွယ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရေကဲ့သို့ စီးဆင်းခြင်း (Be Like Water)

ကိုယ်ခံပညာရှင် ဘရုစ်လီ (Bruce Lee) ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ နာမည်ကြီး စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ **"Be water, my friend." (ရေလို နေပါ သူငယ်ချင်း)**

ရေကို ဓားနဲ့ ခုတ်ကြည့်ပါ။ ဓားရာ ထင်မလား? မထင်ပါဘူး။ ရေက ဓားဘေးကနေ ရှောင်ထွက်သွားပြီး ချက်ချင်း ပြန်ပေါင်းသွားပါတယ်။ ရေကို လက်သီးနဲ့ ထိုးကြည့်ပါ။ သင့်လက်ပဲ နာသွားပါလိမ့်မယ်။ ရေကတော့ နာကျင်မှု မရှိပါဘူး။ ရေဟာ ပုံသဏ္ဌာန် မရှိပါဘူး (Formless)။ ခွက်ထဲထည့်ရင် ခွက်ပုံစံ ဖြစ်သွားတယ်။ ပုလင်းထဲထည့်ရင် ပုလင်းပုံစံ ဖြစ်သွားတယ်။ သူက အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲနိုင်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ အနှစ်သာရ (Nature) ကိုတော့ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ပျက်သွားပါဘူး။

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာလည်း ရေလို နေသင့်ပါတယ်။ ရုံးက သူဌေးက ဒေါသကြီးတဲ့ "မီး" လို လူစားလား? ကောင်းပြီ... သူ့ကို သွားမလောင်ကျွမ်းစေနဲ့။ ရေလိုပဲ သူ့ဘေးကနေ အေးအေးဆေးဆေး စီးဆင်းသွားလိုက်။ သူ့ဒေါသတွေက နင့်ကို ဖြတ်သန်းသွားပါစေ၊ ဒါပေမဲ့ နင့်ကို ထိခိုက်မသွားစေနဲ့။

Reaction vs. Response (တုံ့ပြန်ခြင်း နှင့် တည်ဆောက်ခြင်း)

ဒီနှစ်ခုက မတူပါဘူး။

- **Reaction (တုံ့ပြန်ခြင်း):** ဒါက "Reflex" (အလိုအလျောက် ဖြစ်မှု) ပါ။ ဆရာဝန်က ဒူးခေါင်းကို တူနဲ့ ထုလိုက်ရင် ခြေထောက်က ကန်ထွက်လာသလိုမျိုးပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဆဲလိုက်ရင် ဒေါသထွက်တာဟာ Reaction ပါ။ ဒါဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ် (Instinct) ဖြစ်ပြီး ထိန်းချုပ်လို့ မရပါဘူး။

- **Response (စဉ်းစားတုံ့ပြန်ခြင်း):** ဒါက "Choice" (ရွေးချယ်မှု) ပါ။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါ ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်ဘဲ ခဏရပ်ပြီး "ငါ ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲ" လို့ စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်ဆောင်ခြင်းပါ။

ကျွန်မတို့ လေ့ကျင့်ရမှာက Reaction ကနေ Response ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ပါပဲ။ စိတ်ပညာရှင် Viktor Frankl က ပြောပါတယ်။ **"လှုံ့ဆော်မှု (Stimulus) နဲ့ တုံ့ပြန်မှု (Response) ကြားမှာ နေရာလွတ် (Space) တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီ နေရာလွတ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ တိုးတက်မှုတွေ ရှိနေတယ်။"**

အဲဒီ "နေရာလွတ်" လေးကို ရှာဖွေပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို စိတ်ဆိုးအောင် ပြောလိုက်တဲ့အခါ... ချက်ချင်း ပြန်မပြောပါနဲ့။ အသက်တစ်ချက် ဝအောင် ရှူလိုက်ပါ။

(၁) စက္ကန့်လောက် "Pause" လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီ (၁) စက္ကန့်ဟာ သင့်ကို ကျွန်ဘဝ (Emotion's Slave) ကနေ သခင်ဘဝ (Master of Mind) ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆိပ်ရှိသော လူများကို ကိုင်တွယ်နည်း (The Grey Rock Method)

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ "Drama Queen" တွေ၊ "Toxic People" တွေ ရှိနေမှာပါ။ သူတို့က သင့်ကို စိတ်လှုပ်ရှားအောင်၊ ဒေါသထွက်အောင် တမင် လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့က သင့်ရဲ့ Reaction ကို "အစာ" အဖြစ် စားသုံးကြလို့ပါပဲ။ သင် ဒေါသထွက်လေ၊ သင် ဝမ်းနည်းလေ သူတို့ ကျေနပ်လေပါပဲ။

သူတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ **"The Grey Rock Method" (မီးခိုးရောင် ကျောက်တုံး နည်းလမ်း)** ပါ။

လမ်းဘေးက မီးခိုးရောင် ကျောက်တုံးတစ်တုံးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီ ကျောက်တုံးက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသလား? မကောင်းပါဘူး။ သူ့ကို စကားသွားပြောရင် ပြန်ပြောမလား? မပြောပါဘူး။ သူ့ကို ကြည့်ရတာ ပျင်းစရာ ကောင်းမနေဘူးလား? ဟုတ်ပါတယ်။

အဲဒီအတိုင်း နေလိုက်ပါ။ Toxic လူတစ်ယောက်က သင့်ကို လာရန်စတဲ့အခါ...

- မျက်နှာသေ (Poker Face) နဲ့ နေပါ။
- "အင်း"၊ "ဟုတ်လား"၊ "အဲလိုလား" ဆိုတဲ့ စိတ်မပါတဲ့ စကားလုံးလောက်ပဲ ပြန်ပြောပါ။

- စိတ်ခံစားမှု (Emotion) လုံးဝ မပြပါနဲ့။
- မျက်လုံးချင်း သိပ်မဆုံပါနဲ့။

သူတို့က သင့်ဆီကနေ "Drama" ကို လိုချင်တာပါ။ သင်က ကျောက်တုံးတစ်တုံးလို ဘာမှ ပြန်မပေးတဲ့အခါ သူတို့ ပျင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ "ဒီမိန်းမနဲ့ စကားပြောရတာ ဘာမှ အရသာ မရှိဘူး" ဆိုပြီး သင့်ကို ထားခဲ့ကာ နောက်ထပ် သားကောင်တစ်ကောင်ကို သွားရှာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အနုနည်းနဲ့ အနိုင်ယူခြင်းပါပဲ။ သူတို့ကို တိုက်ခိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့ကို "ပျင်း" သွားအောင် လုပ်လိုက်ရင် ပြီးပါပြီ။

Teflon Mind (မကပ်ငြိသော စိတ်)

ဒယ်အိုးတွေကို Teflon သုတ်ထားရင် ကြော်တဲ့ အသားငါးတွေက ဒယ်အိုးမှာ ကပ်မနေဘဲ လျှောကျသွားသလိုမျိုး၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ကိုလည်း **"Teflon Mind"** ဖြစ်အောင် လုပ်ထားရပါမယ်။

လူတစ်ယောက်က သင့်ကို "ဝလိုက်တာနော်" လို့ ပြောတယ် ဆိုပါစို့။ သာမန်စိတ် (Sticky Mind) ဆိုရင် အဲဒီစကားလုံးက စိတ်မှာ ကပ်ကျန်ရစ်ပြီး တစ်နေ့ကုန် "ငါ တကယ်ပဲ ဝနေလား၊ သူက ငါ့ကို အထင်သေးတာလား" ဆိုပြီး ခံစားနေရမယ်။ Teflon Mind ဆိုရင်တော့ - "ဩော်... သူက ငါ့ကို ဝတယ်လို့ မြင်ပါလား။ ဒါ သူ့အမြင်ပဲ။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း ငါပဲ အသိဆုံး" ဆိုပြီး အဲဒီစကားလုံးကို လျှောချလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲကို ဝင်ခွင့်မပေးဘူး။

မှတ်ထားပါ ညီမငယ်တို့... **"လူတွေ ပြောတဲ့စကားဟာ သင်နဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။"** သူတို့က ရိုင်းစိုင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒါ သူတို့ရဲ့ စိတ်ထားအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျမှုကို ပြသနေတာပါ။ သင့်တန်ဖိုး ကျသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က ဝေဖန်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ သူတို့ရဲ့ မလုံခြုံမှု (Insecurity) ကို ထုတ်ပြနေတာပါ။ သင့်အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို နားလည်လိုက်ရင် ဘယ်စကားလုံးကမှ သင့်ကို မထိခိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။

ရုံးခန်းထဲက ဇင် (Workplace Zen)

အလုပ်ခွင်ဆိုတာ စိတ်ဖိစီးမှု အများဆုံး နေရာတစ်ခုပါ။ Deadline တွေ၊ အစည်းအဝေးတွေ၊ အပြိုင်အဆိုင်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ "Wu Wei" (Effortless Action) ကို ဘယ်လို ကျင့်သုံးမလဲ?

၁။ ရလဒ်ကို မဖက်တွယ်ပါနဲ့ (Detach from Outcome)

ဘဂဝါဂီတ (Bhagavad Gita) ကျမ်းစာထဲမှာ "Karma Yoga" ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ "အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ၊ သို့သော် ရလဒ်ကို မမျှော်ကိုးပါနဲ့" ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ကျွန်မတို့ စိတ်ပင်ပန်းရတာက "ငါ ဒီလောက်လုပ်ထားတာ သူငြေးက ချီးကျူးပါ့မလား၊ ရာထူးတိုးပါ့မလား" ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် (Attachment) ကြောင့်ပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အလုပ်ပေါ်မှာပဲ ၁၀၀% အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ "ငါ့တာဝန် ကျေပွန်ဖို့ပဲ လိုတယ်" လို့ ခံယူပါ။ ရလဒ်က ကောင်းရင်လည်း လက်ခံမယ်၊ ဆိုးရင်လည်း လက်ခံမယ်။ ရလဒ်ကို ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို လွှတ်ချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ပေါ့ပါးသွားပြီး အလုပ်ပိုတွင်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂။ အရေးပေါ် ဆိုတာ ရှားပါတယ်

ရုံးမှာ လူတိုင်းက "Urgent! Urgent!" (အရေးကြီးတယ်) လို့ အော်နေကြလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့... အသက်အန္တရာယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စကလွဲရင် ကျန်တာ ဘာမှ သိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။ အီးမေးလ်တစ်စောင် နောက်ကျလို့ ကမ္ဘာမပျက်ပါဘူး။ Report တစ်ခု မှားသွားလို့ ကောင်းကင် ပြိုမကျပါဘူး။

သူများတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သင်က "အေးဆေးပါ၊ ဖြေရှင်းလို့ ရပါတယ်" ဆိုတဲ့ Attitude နဲ့ နေပါ။ သင့်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုက ကူးစက်တတ်ပါတယ် (Contagious)။ သင် တည်ငြိမ်နေရင် သင့်ဘေးနားက လူတွေပါ အလိုလို တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။

၃။ အလုပ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ခလုတ် (Transition Switch)

အလုပ်က ပြန်လာရင် အလုပ်ကိစ္စတွေကို ရုံးတံခါးဝမှာ ထားခဲ့ဖို့ လိုပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်မတို့က အိမ်ရောက်တဲ့အထိ "မနက်ဖြန် ဘာလုပ်ရမလဲ" ဆိုတာ သယ်လာတတ်ကြတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ အဝတ်အစား လဲလိုက်တာနဲ့ "ငါ အခု 'Manager' မဟုတ်တော့ဘူး၊ ငါ အခု 'ငါ' ဖြစ်သွားပြီ" လို့ စိတ်ထဲက ခလုတ်ပိတ် (Switch Off) လိုက်ပါ။ ရေချိုးလိုက်တာကလည်း အလုပ်ဖိစီးမှုတွေကို ဆေးကြောလိုက်တဲ့ Ritual တစ်ခု ဖြစ်ပါစေ။

Q-Tip နည်းလမ်း (Quit Taking It Personally)

Q-Tip (နားကြပ်တံ) ဆိုတာကို အတိုကောက် ယူထားတာပါ။ **Q - Quit T - Taking I - It P - Personally (ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တာတွေကို ကိုယ့်ကိစ္စလို သဘောမထားပါနဲ့)**

သင့်ယောကျ်ားမက မျက်နှာမကောင်းဘူးဆိုရင် "ငါ ဘာများလုပ်မိလဲ" လို့ ချက်ချင်း မတွေးပါနဲ့။ သူ့သွေးပေါင်ချိန် တက်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူ နေမကောင်းတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင့်ခင်ပွန်းက

စကားမပြောချင်ဘူးဆိုရင် "သူ ငါ့ကို မချစ်တော့ဘူးလား" လို့ မတွေးပါနဲ့။ သူ ရုံးမှာ ပင်ပန်းလာလို့ နားချင်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေက **Empathy** (ကိုယ်ချင်းစာစိတ်) များတော့ သူများခံစားချက်ကို ကိုယ့်တာဝန်လို ယူတတ်ကြတယ်။ ဒါက ပင်ပန်းပါတယ်။ **Q-Tip** ကို သတိရပါ။ သူများကိစ္စက သူများကိစ္စပါ။ ကိုယ်က ဘေးကနေ ကူညီပေးလို့ရပေမယ့်အဲဒီဝန်ကို ကိုယ်တိုင် ထမ်းထားစရာ မလိုပါဘူး။

ဒေါသထွက်ခွင့် ပေးပါ (Allow Your Anger)

"Non-Reaction" လို့ ပြောလို့ ဒေါသ မထွက်ရဘူး၊ ခံစားချက် မရှိရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူးနော်။ ကျွန်မတို့က ရဟန္တာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေပါ။ ဒေါသထွက်တာ သဘာဝပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒေါသကို "ပေါက်ကွဲ" (**Explode**) တာနဲ့ "ခံစား" (**Process**) တာ မတူပါဘူး။ အရမ်းဒေါသထွက်လာရင်...

- ရေချိုးခန်းထဲ သွားပြီး မှန်ကိုကြည့်ကာ "ငါ အရမ်း ဒေါသထွက်နေတယ်" လို့ ဝန်ခံလိုက်ပါ။
- ခေါင်းအုံးကို ထိုးကြိတ်လိုက်ပါ။
- စာရွက်ပေါ်မှာ ဆဲချင်တာတွေ ရေးချပြီး မီးရှို့ပစ်လိုက်ပါ။

ဒေါသကို အပြင်ထုတ် (**Release**) ပါ။ ဒါပေမဲ့ လူတွေအပေါ် မထုတ်ဘဲ ဘေးကင်းတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ထုတ်ပါ။ ပြီးရင် ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီး ပြန်အေးသွားအောင် စောင့်ပါ။ ဒါဟာ **"Healthy Anger"** (ကျန်းမာသော ဒေါသ) ပါ။ ဒေါသကို မြိုသိပ်ထားရင် (**Repress**) ရင်ထဲမှာ အကျိတ်အခဲ ဖြစ်ပြီး ရောဂါရတတ်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတို့... ကျောက်ဆောင်တွေက မာကျောတယ်။ ရေက ပျော့ပျောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေက ဘယ်နေရာကိုမဆို ရောက်နိုင်တယ်။ ကျောက်ဆောင်ကတော့ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ရှိနေနိုင်တယ်။

သင်ဟာ ရေ ဖြစ်ပါစေ။ ဘယ်လို ပြဿနာ၊ ဘယ်လို လူမျိုးနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ... ပုံစံပြောင်းပြီး စီးဆင်းနိုင်ပါစေ။ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားလို့ မရပါစေနဲ့ (ရေကို ဆုပ်ကိုင်လို့ မရသလိုပေါ့)။ သင့်ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုဟာ သင့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး အင်အား (**Superpower**) ဖြစ်ပါစေ။

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို လာတိုက်ခိုက်ရင် ပြုံးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ထဲကနေ ပြောလိုက်ပါ။ "ငါက ရေ... နင့်က ကျောက်ဆောင်။ ငါက မင်းဘေးကနေ ဖြတ်သွားရုံပဲ။ မင်း ငါ့ကို တားလို့ မရဘူး။"

၃.၃ - မုန်တိုင်းထဲက ဘေးမဲ့တော (Creating Your Sanctuary)

(အိမ်ကို အလုပ်စခန်းမဟုတ်ဘဲ ဗိမာန်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း)

အိမ်ပြန်ရောက်လို့ တံခါးဖွင့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သင့်ရဲ့ ပထမဆုံး ခံစားချက်က ဘာလဲ?

"ဟူး... တော်ပါသေးရဲ့၊ လွတ်မြောက်ပြီ" ဆိုတဲ့ စိတ်သက်သာရာရမှုလား? ဒါမှမဟုတ်... "ဟူး... လုပ်စရာတွေ ပုံနေပါလား၊ ဘယ်က စရှင်းရမလဲ" ဆိုတဲ့ စိတ်မွန်းကြပ်မှုလား?

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက အမျိုးသမီးအများစုအတွက် အိမ်ဆိုတာ "ဒုတိယ အလုပ်ခွင်" (Second Shift) တစ်ခုလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ စစ်တိုက်လာပြီးလို့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်တောင် အိမ်ထဲမှာ နောက်ထပ် စစ်မြေပြင်တစ်ခုက စောင့်ကြိုနေသလိုပါပဲ။ ပွနေတဲ့ အဝတ်တွေ၊ ဆူညံနေတဲ့ TV သံ၊ မဆေးရသေးတဲ့ ပန်းကန်တွေ... ဒီအရာတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ကို အနားမပေးပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ "Slow Living" ကို ကျင့်သုံးချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် (Environment) ကို အရင်ဆုံး ပြောင်းလဲရပါမယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ အိမ်ကို **"Sanctuary" (ဘေးမဲ့တော)** တစ်ခု ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ဘေးမဲ့တောဆိုတာ ဘာလဲ? အန္တရာယ်မရှိတဲ့နေရာ၊ မုဆိုးတွေ ဝင်မလာနိုင်တဲ့နေရာ၊ ငှက်ကလေးတွေ လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းနားခိုနိုင်တဲ့ နေရာပါ။ သင့်အိမ်၊ သင့်အခန်းဟာ သင့်အတွက် ဘေးမဲ့တော ဖြစ်ရပါမယ်။ လောကကြီးရဲ့ ဖိအားတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေ၊ အပြိုင်အဆိုင်တွေ အားလုံးကို တံခါးဝမှာ ထားခဲ့ပြီး တံခါးပိတ်လိုက်တာနဲ့ "ငါ လုံခြုံသွားပြီ" လို့ ခံစားရတဲ့ နေရာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

အိမ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ကြေးမုံပြင်

ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ သန့်ရှင်းရေး ဒဿနတစ်ခု ရှိပါတယ်။ **"အခန်းကို ရှင်းလင်းခြင်းသည် စိတ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်"** (Cleaning the room is cleaning the mind) တဲ့။

သင့်အခန်း ရှုပ်ပွနေရင် သင့်စိတ်လည်း ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါတယ်။ သင့်အိမ်မှာ အသုံးမလိုတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပြည့်ကျပ်နေရင် သင့်စိတ်ထဲမှာလည်း မလိုအပ်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ပြည့်ကျပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ စွမ်းအင် (Energy) သဘောတရားပါ။ တရုတ်လို "ဖုန်းရွေ" (Feng Shui) လို့ ခေါ်ကြသလိုပေါ့။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းပြီး ရှင်းလင်းနေတဲ့ နေရာမှာ စိတ်စွမ်းအင် (Chi) က ကောင်းမွန်စွာ စီးဆင်းနိုင်ပါတယ်။ ပိတ်လှောင်နေတဲ့ နေရာမှာတော့ စိတ်စွမ်းအင်တွေ ရပ်တန့် (Stagnant) နေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘေးမဲ့တောကို တည်ဆောက်ဖို့ ပထမဆုံး အဆင့်ကတော့... **"စွန့်ပစ်ခြင်း" (Decluttering)** ပါပဲ။

နှမြောခြင်းနှင့် စိတ်သံယောဇဉ်

မြန်မာအမျိုးသမီးတွေမှာ "နှမြောတတ်တဲ့ ရောဂါ" ရှိပါတယ်။ "ဒါလေးက ဝတ်လို့ရသေးပါတယ်၊ သိမ်းထားလိုက်ဦးမယ်။" "ဒီပလပ်စတစ်ဘူးခွံတွေက တစ်ချိန်ကျရင် သုံးဝင်မှာပါ၊ မပစ်နဲ့။" "ဒီလက်ဆောင်က သူငယ်ချင်းပေးထားတာ၊ မကြိုက်ပေမယ့် ပစ်လိုက်ရင် အားနာစရာကြီး။"

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့ အိမ်တွေဟာ ဂိုဒေါင်တွေလို ဖြစ်လာပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေ များလာလေ၊ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းရ၊ ရှင်းလင်းရ၊ နေရာချရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး (Maintenance Cost) ကြီးလာလေပါပဲ။

ဂျပန် စီမံခန့်ခွဲမှု ပညာရှင် Marie Kondo မေးသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ **"ဒီပစ္စည်းက ငါ့ကို ပျော်ရွှင်မှု ပေးသေးလား?" (Does this spark joy?)**

- လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်လောက်က ဝယ်ထားပြီး တစ်ခါမှ မဝတ်ဖြစ်တဲ့ အင်္ကျီ -> စွန့်ပစ်လိုက်ပါ (သို့) လှူလိုက်ပါ။
- ကြည့်လိုက်တိုင်း စိတ်ညစ်စရာ အတိတ်ကို သတိရစေတဲ့ လက်ဆောင်ပစ္စည်း -> ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။
- သက်တမ်းကုန်နေတဲ့ မိတ်ကပ်ပစ္စည်းတွေ -> လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။

ပစ္စည်းတွေကို လွှင့်ပစ်ရတာ နှမြောစရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့်တကယ်တမ်း လွှင့်ပစ်လိုက်တဲ့အခါ ရရှိလာတဲ့ "Space" (နေရာလွတ်) နဲ့ "Freedom" (လွတ်လပ်မှု) က ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ နေရာလွတ်တွေ ထွက်လာမှ လေကောင်းလေသန့် ဝင်လို့ရမှာပါ။ အသစ်အသစ်သော ကံကောင်းခြင်းတွေ ဝင်လာလို့ ရမှာပါ။

အာရုံငါးပါးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း (Sensory Design)

Sanctuary တစ်ခု ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ ပိုက်ဆံအကုန်အကျခံပြီး ပရိဘောဂတွေ ဝယ်ထည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံငါးပါး (Sight, Sound, Smell, Touch, Taste) ကို ဘယ်လို ငြိမ်းချမ်းမှု ပေးမလဲဆိုတာ စီမံခြင်းပါပဲ။

၁။ အမြင်အာရုံ (Sight - Lighting & Colors)
အိမ်မှာ မီးချောင်းဖြူ (Fluorescent Tube) တွေ သုံးမယ့်အစား ဝါညစ်ညစ် မီးလုံး (Warm Light) လေးတွေကို ပြောင်းသုံးကြည့်ပါ။ မီးချောင်းဖြူက ရုံးခန်းနဲ့ တူပါတယ်။ မီးဝါလေးတွေက "အနားယူခြင်း" ကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ညဘက်ရောက်ရင် အိမ်မီးတွေကို မှိန်ချလိုက်ပါ။ ဖယောင်းတိုင်လေးတွေ ထွန်းပါ။ ဖယောင်းတိုင်မီးရဲ့ တုန်ခါနေတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ လူရဲ့ ဦးနှောက်ကို "Relax Mode" ရောက်အောင် အလိုလို ပြောင်းပေးပါတယ်။

၂။ အနံ့အာရုံ (Smell - Aromatherapy)
အိမ်ပြန်ရောက်လို့ တံခါးဖွင့်လိုက်တာနဲ့ သင်းပျံ့တဲ့ အနံ့လေး ရနေရင် စိတ်က အလိုလို အေးချမ်းသွားပါတယ်။ ဈေးကြီးတဲ့ ရေမွှေးတွေ မလိုပါဘူး။ သံပုရာသီးခွံလေးတွေ၊ စပယ်ပန်းကုံးလေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် Essential Oil (စပါးလင်ဆီ၊ လာဗင်ဒါဆီ) လေးတွေကို သုံးလို့ရပါတယ်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအတွက် အရင်းနှီးဆုံး အနံ့ကတော့ **"သနပ်ခါးနံ့"** ပါပဲ။ ရေချိုးပြီး သနပ်ခါးသွေးလိမ်းလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်၊ အဲဒီ သစ်သားနံ့ သင်းသင်းလေးက ကျွန်မတို့ရဲ့ ဝိညာဉ်ကို အိမ်ပြန်ရောက်စေပါတယ်။

၃။ အထိအတွေ့ (Touch - Softness)
ကမ္ဘာကြီးက မာကျောပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အိမ်က နူးညံ့နေရပါမယ်။ ဆိုဖာပေါ်မှာ ပျော့အိနေတဲ့ ခေါင်းအုံးလေးတွေ ထားပါ။ ညဝတ်အင်္ကျီကို ဝါဂွမ်းသား နူးညံ့တာလေးတွေ ရွေးဝတ်ပါ။ ခြေထောက်အောက်မှာ နင်းလိုက်ရင် အေးမြတဲ့ ဖျာနုနုလေး ဒါမှမဟုတ် ကော်ဇောလေး ခင်းထားပါ။ သင့်အသားအရေနဲ့ ထိတွေ့လိုက်တိုင်း "ငါ့ကို ဂရုစိုက်ခံရတယ်" ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ပေးစွမ်းနိုင်ပါစေ။

၄။ အကြားအာရုံ (Sound - Healing Frequency)
အိမ်ထဲမှာ TV သံ၊ သတင်းသံတွေ ဆူညံနေမယ့်အစား သီချင်းအေးအေးလေးတွေ (Jazz, Classical, Lofi) ဖွင့်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် သဘာဝအသံတွေ (မိုးရွာသံ၊ ပင်လယ်လှိုင်းသံ) ကို ဖွင့်ထားပါ။ တခါတလေကျရင်တော့... ဘာအသံမှ မရှိတဲ့ "တိတ်ဆိတ်ခြင်း" ကိုပဲ နားထောင်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်ထောင့်ငယ်လေး (The Sacred Corner)

လူတိုင်း အိမ်အကြီးကြီးနဲ့ မနေနိုင်ကြပါဘူး။ တချို့က မိသားစုအများကြီးနဲ့ နေရတယ်။ တချို့က အဆောင်မှာ နေရတယ်။ တစ်အိမ်လုံးကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ပြင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့...
"ထောင့်တစ်ထောင့်" (One Corner) တော့ သင် ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။

ပြတင်းပေါက်နားက ထောင့်လေး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကုတင်ဘေးက စားပွဲခုံလေး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် လသာဆောင်က ခုံတန်းလေး ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီထောင့်လေးကို သင့်ရဲ့ "Sacred Space" (မြင့်မြတ်သော နေရာ) အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

- သက်တောင့်သက်သာ ရှိတဲ့ ထိုင်ခုံလေး တစ်လုံး ထားပါ။
- သင်ချစ်တဲ့ ပန်းအိုးလေး တင်ထားပါ။
- သင်ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်လေးတွေ ထားပါ။

စည်းကမ်းကတော့ **"အဲဒီထောင့်ကို ရောက်ရင် အလုပ်အကြောင်း မတွေးရ၊ စိတ်မညစ်ရ၊ အနားယူခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်ရမယ်"** ဆိုတာပါပဲ။ မိသားစုဝင်တွေကိုလည်း ပြောပြထားပါ။ "ငါ ဒီထောင့်လေးမှာ ထိုင်နေရင် ငါ့ကို မနှောင့်ယှက်ကြနဲ့နော်၊ ငါ အားသွင်းနေတာ" လို့။ အဲဒီ နေရာလေးက သေးငယ်ပေမယ့်သင့်စိတ်ဝိညာဉ် ခိုလှုံဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ ခံတပ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အိမ်မှုကိစ္စကို တရားမှတ်ခြင်း (Zengou – 禅垢)

အိမ်အလုပ် (Housework) ကို "ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး" လို့ မြင်ရင် ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇင်ဘုန်းတော်ကြီးတွေလို **"တရားမှတ်ခြင်း" (Meditation)** လို့ မြင်ကြည့်ရင်ကော?

ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ တံမြက်စည်းလှည်းတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပါ။ သူတို့က ဖုန်တွေကို လှည်းထုတ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထဲက ကိလေသာဖုန်တွေကိုပါ လှည်းထုတ်တယ်လို့ ခံယူကြတယ်။ ကျွန်မတို့လည်း အဲဒီလို ကျင့်သုံးလို့ ရပါတယ်။

- **ပန်းကန်ဆေးတဲ့အခါ –** ရေအေးအေးလေး လက်ကို ထိတွေ့တာ၊ ဆပ်ပြာမြှုပ်လေးတွေ ဖြစ်လာတာကို အာရုံစိုက်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ချပ် ရှင်းလင်းသွားတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက အရှုပ်အထွေးတစ်ခု ရှင်းသွားတယ်လို့ မှတ်ယူပါ။
- **အဝတ်ခေါက်တဲ့အခါ –** အဝတ်တစ်ထည်ချင်းစီကို သေသပ်စွာ ခေါက်ရင်း ကိုယ့်မိသားစုကို မေတ္တာပို့ပါ။ "ဒီအင်္ကျီလေး ဝတ်ပြီး ငါ့ယောကျ်ား ကျန်းမာပါစေ၊ ဒီဂါဝန်လေး ဝတ်ပြီး ငါ့သမီးလေး ပျော်ရွှင်ပါစေ။"

ဒီလို စိတ်ထားနဲ့ လုပ်လိုက်တဲ့အခါ အိမ်မှုကိစ္စဟာ "ကျွန်အလုပ်" မဟုတ်တော့ဘဲ "မေတ္တာပွားခြင်း" (Act of Love) ဖြစ်လာပါတယ်။ ရလဒ်ချင်း တူပေမယ့်လုပ်ဆောင်သူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကတော့ ကောင်းကင်နဲ့ မြေကြီးလို ကွာခြားသွားပါတယ်။



အိပ်ခန်း - ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ ဗိမာန်

အိပ်ခန်း (Bedroom) ဟာ အိမ်တစ်အိမ်လုံးမှာ အရေးအကြီးဆုံး နေရာပါ။ အိပ်ခန်းထဲကို **"အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းများ" (Electronics) လုံးဝ ပေးမဝင်ပါနဲ့**။ TV မထားပါနဲ့။ ကွန်ပျူတာ မထားပါနဲ့။ ဖုန်းကို ဧည့်ခန်းမှာ အားသွင်းထားခဲ့ပါ။

အိပ်ခန်းဟာ နှစ်ခုတည်းအတွက်ပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ **"အိပ်စက်ခြင်း" (Sleep) နှင့် "ရင်းနှီးမှု" (Intimacy)**။ အမျိုးသမီးနှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ချစ်သူစုံတွဲတစ်တွဲအတွက် အိပ်ခန်းဟာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အဆက်ဖြတ်ပြီး နှစ်ယောက်တည်း ရှိနေရမယ့် လုံခြုံသော ကမ္ဘာငယ်လေး ဖြစ်ရပါမယ်။ စကားလုံးတွေ အများကြီး ပြောစရာမလိုဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ပွေ့ဖက်ထားခြင်း၊ စောင်တစ်ထည်တည်းအောက်မှာ ခြေထောက်ချင်း ထိကပ်ထားခြင်း၊ အသက်ရှူသံချင်း ညှိယူခြင်း... ဒီလို နူးညံ့တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေဟာ အိပ်ခန်းရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။

အိပ်ခန်းထဲမှာ အလုပ်ကိစ္စတွေ၊ ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာတွေ မဆွေးနွေးပါနဲ့။ "ဒီတံခါးကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ ငါတို့ဟာ ချစ်သူတွေ သက်သက်ပဲ၊ ပြဿနာတွေက အပြင်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီ" ဆိုတဲ့ စည်းကမ်းကို ထားရှိပါ။ အိပ်ရာခင်းတွေကို ပုံမှန် လဲလှယ်ပါ။ ခေါင်းအုံးစွပ်တွေကို နေလှန်းပါ။ သန့်ရှင်းပြီး မွှေးပျံ့နေတဲ့ အိပ်ရာက သင့်ကို "မင်း ပင်ပန်းနေပြီ၊ လာနားတော့" လို့ ဖိတ်ခေါ်နေပါလိမ့်မယ်။

Wabi-Sabi (မပြည့်စုံခြင်း၏ အလှတရား)

အိမ်ကို ပြင်ဆင်တဲ့အခါ Instagram ပေါ်ကပုံတွေလို "ပြီးပြည့်စုံ" (Perfect) နေအောင် မကြိုးစားပါနဲ့။ ဂျပန်ဒဿန **Wabi-Sabi** က ပြောပါတယ်။ **"အရာရာဟာ မပြည့်စုံဘူး၊ မမြဲဘူး။ အဲဒီ မပြည့်စုံမှုထဲမှာပဲ အလှတရား ရှိတယ်။"**

- စားပွဲခုံမှာ ခြစ်ရာလေးတွေ ရှိနေလား? အဲဒါ ဒီစားပွဲကို သင်တို့မိသားစု နှစ်ပေါင်းများစွာ သုံးခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေပါ။
- ကြွေပန်းကန်လေး အက်နေလား? အဲဒါ သူ့ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းပါ။
- အိပ်ရာက နည်းနည်း ရှုပ်ပွနေလား? အဲဒါ လူနေတဲ့ အငွေ့အသက် (Sign of Life) ပါ။

Showroom တစ်ခုလို သပ်ရပ်လွန်းတဲ့ အိမ်ဟာ နေရတာ သက်တောင့်သက်သာ မရှိပါဘူး။ လူနေတဲ့အိမ်ဟာ နွေးထွေးရမယ်၊ သက်ရှိဆန်ရမယ်။ နည်းနည်းပါးပါး ရှုပ်ပွနေတာ၊ ဟောင်းနွမ်းနေတာတွေကို လက်ခံလိုက်ပါ။ အဲဒါတွေက သင့်အိမ်ကို "သင့်အိမ်" ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေပါ။

အပင်များနှင့် သဘာဝတရား (Bringing Nature In)

ကျွန်မတို့ဟာ သဘာဝတရားနဲ့ ဝေးကွာနေလို့ စိတ်မွန်းကြပ်တာပါ။ အိမ်ထဲမှာ အပင်လေးတွေ စိုက်ပါ။ အကြီးကြီး မဟုတ်ရင်တောင် စားပွဲတင် အပင်လေးတွေ (Money Plant, Cactus) လေးတွေ ထားပါ။ အစိမ်းရောင် အရွက်လေးတွေကို မြင်ရတာ၊ ရေလောင်းပေးရတာ၊ အရွက်သစ်လေးတွေ ထွက်လာတာကို စောင့်ကြည့်ရတာ... ဒါတွေက စိတ်ကို ကုစားပေးပါတယ်။ အပင်တစ်ပင်က ပြောပြတဲ့ တရားကတော့ **"မလောပါနဲ့... ကြီးထွားဖို့ အချိန်လိုတယ်"** ဆိုတာပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတို့... အိမ်ဆိုတာ အိပ်ဖို့သက်သက် ပြန်လာတဲ့ နေရာ (Dormitory) မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ ဝိညာဉ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့ "ပျိုးခင်း" (Nursery for the Soul) ပါ။

ဒီနေ့ကစပြီး သင့်အိမ်ကို မျက်လုံးအသစ်နဲ့ ကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို စိတ်ရှုပ်စေသလဲ? ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို ပြုံးပျော်စေသလဲ? ပိုဖြည့်စွက်ပါ။ ထောင့်လေးတစ်ထောင့်မှာ ထိုင်ခုံလေးချ၊ မီးဝါလေးထွန်း၊ စာအုပ်လေးတစ်အုပ်တင်ထားလိုက်ပါ။

မုန်တိုင်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ တိုက်တိုက်... သင့်အိမ်တံခါးကို ပိတ်လိုက်တာနဲ့ သင်ဟာ လုံခြုံသွားပါပြီ။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူမှ သင့်ကို အမိန့်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ အချိန်နာရီတွေက နှေးကွေးစွာ လည်ပတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ... သင်ဟာ ဘုရင်မ တစ်ပါးပါပဲ။

၃.၄ - လက်ရေးမူရာနှင့် စာရွက်ပေါ်က ဝန်ခံချက်များ (Handwriting & Confessions on Paper)

(Analog ဝါသနာများနှင့် ဝိညာဉ်၏ ဘာသာစကား)

ကျွန်မတို့ ဖန်တီးထားတဲ့ အိမ်လေး၊ အခန်းလေးက အခုဆိုရင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေပါပြီ။ မီးဝါလေး ထွန်းထားတယ်။ အနံ့မွှေးမွှေးလေး ရနေတယ်။ ထိုင်ခုံလေးက သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေတယ်။ ဒီအချိန်မှာ... သင် ဘာလုပ်မလဲ?

အကျင့်ပါနေတဲ့ လက်က ဖုန်းကို လှမ်းကိုင်ချင်နေပါလိမ့်မယ်။ Netflix ဖွင့်ချင်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ နေပါဦး...။ ကျွန်မတို့ ဒီအထိ လျှောက်လာခဲ့တာ ဖန်သားပြင် (Screen) တွေကို ကြည့်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဝိညာဉ်ကို အစာကျွေးဖို့ပါ။

ဝိညာဉ်ဆိုတာ ရှေးဆန်ပါတယ်။ သူက "Wi-Fi" ကို နားမလည်ပါဘူး။ သူက "အထိအတွေ့" (Touch) ကိုပဲ နားလည်ပါတယ်။ စာရွက်ရဲ့ ကြမ်းတမ်းမှု၊ မင်ရည်ရဲ့ အနံ့၊ ချည်ခင်းလေးတွေရဲ့ နူးညံ့မှု... ဒီလို **"Analog" (လက်တွေ့ရုပ်ဝတ္ထု)** ဆန်တဲ့ အရာတွေကမှ ဝိညာဉ်ကို တကယ် ကုစားနိုင်တာပါ။

ဒီအခန်းမှာတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေကို Screen ပွတ်သပ်ခြင်းကနေ ကယ်တင်ပြီး ဖန်တီးမှုတွေဆီ ပြန်လည် ခေါ်ဆောင်သွားကြပါမယ်။

နှလုံးသားမှ လက်ချောင်းများဆီသို့ (The Magic of Journaling)

ကွန်ပျူတာနဲ့ စာရိုက်တာက မြန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်နဲ့ စာရေးတာက "နက်ရှိုင်း" ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပြောကြတယ်... လက်ရေးနဲ့ ရေးတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ပုံက စာရိုက်တာနဲ့ မတူဘူးတဲ့။ လက်ရေးရေးခြင်းက ဦးနှောက်ကို နှေးကွေးသွားစေပြီး (Slow Down)၊ အတွေးတွေကို ပိုပြီး စစ်ထုတ်နိုင်စေပါတယ်။

ညီမငယ်တို့ရေ... လှပတဲ့ ဒိုင်ယာရီ စာအုပ်လေး တစ်အုပ် ဝယ်လိုက်ပါ။ စျေးကြီးစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရောင်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ စက္ကူသားလေး ဖြစ်ရင် ပြီးတာပါပဲ။ ပြီးတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘောပင်တစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) ဖောင်တိန်တစ်ချောင်း ဆောင်ထားပါ။

ညဘက် အိပ်ရာမဝင်ခင် ၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး ရေးပါ။ ဘာရေးရမလဲ? ဘာခေါင်းစဉ်မှ တပ်စရာ မလိုပါဘူး။

- ဒီနေ့ ဘယ်သူ့ကို စိတ်ဆိုးခဲ့လဲ? (ဆဲချင်ရင် စာအုပ်ထဲမှာ အားရပါးရ ဆဲလိုက်ပါ)
- ဒီနေ့ ဘာကို ဝမ်းနည်းမိလဲ?

- ဒီနေ့ ဘယ်အရာလေးက ကိုယ့်ကို ပြုံးစေခဲ့လဲ?

ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်သူမှ ဖတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ Facebook ပေါ် တင်ဖို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ **"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်ခံခြင်း" (Confession)** ပါ။ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေက ခံစားချက်တွေကို မျိုသိပ်ထားရလွန်းလို့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အလုံးကြီးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အလုံးတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ဖြည်ချလိုက်ပါ။ မင်ရည်တွေ စာရွက်ပေါ် စီးဆင်းသွားတာနဲ့အမျှ သင့်ရင်ထဲက ဝန်ထုပ်တွေလည်း ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတလေကျရင် ကိုယ်ဘာဖြစ်နေမှန်း ကိုယ်တိုင်မသိတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ စာရေးလိုက်မှ "ဩော်... ငါ ဝမ်းနည်းနေတာ မဟုတ်ပါလား၊ ငါ ဒေါသထွက်နေတာပါလား" ဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် ပြန်မြင်လာရတတ်ပါတယ်။ စာရေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်ကုထုံး (Therapy) ပါပဲ။

စာဖတ်ခြင်း - တိတ်ဆိတ်သော ခရီးသွားခြင်း (Deep Reading)



ဖုန်းထဲက News Feed ကို ဖတ်တာနဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်တာ မတူပါဘူး။ News Feed က "Fast Food" (အသင့်စား အစားအစာ) လိုပါပဲ။ မြန်တယ်၊ အရသာရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အာဟာရ မရှိဘူး။ စာအုပ်ကတော့ "Slow Cooked Meal" (နှပ်ထားတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်) လိုပါပဲ။

စာအုပ်အစစ် (Physical Book) တစ်အုပ်ကို ကိုင်လိုက်ပါ။ စာရွက်လှန်လိုက်တဲ့ အသံ "ရွှပ်" ဆိုတာလေးကို နားထောင်ပါ။ စာအုပ်ဟောင်းလေးတွေဆီက ရတဲ့ အနံ့လေးကို ရှူရှိုက်ပါ။ စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ သင်ဟာ သင့်အခန်းထဲမှာ ရှိမနေတော့ပါဘူး။ စာရေးဆရာ ဖန်တီးထားတဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခုထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးချင်း ဝတ္ထုလေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝကို ပုံဖော်ထားတဲ့ ဝတ္ထုလေးတွေကို ဖတ်တဲ့အခါ... "ငါ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါလား၊ ငါ့လို ခံစားနေရတဲ့သူတွေ ရှိပါလား" ဆိုတဲ့ "နှစ်သိမ့်မှု" (Comfort) ကို ရရှိပါတယ်။ ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့အတူ ငိုလိုက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့အတူ ပြုံးလိုက်ပါ။ ဒါဟာ "Escapism" (လက်တွေ့ဘဝမှ ထွက်ပြေးခြင်း)

သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း (Emotional Workout) ဖြစ်ပါတယ်။

ဖုန်း Notification တွေကို ပိတ်၊ လက်ဖက်ရည် ပူပူလေး တစ်ခွက်ချ၊ စောင်လေးခြုံပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲ ဈာန်ဝင်စားနေလိုက်တာဟာ... ဘယ်လောက်တောင် ဇိမ်ကျလိုက်တဲ့ ဘဝလဲ။ ဒါကို ပိုက်ဆံအများကြီး ပေးစရာ မလိုဘဲ သင် ဖန်တီးယူလို့ ရပါတယ်။

လက်ချောင်းများ၏ ဉာဏ်ပညာ (The Wisdom of Hands)

ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်တွေဟာ ဖုန်းပွတ်ဖို့လောက်ပဲ မွေးဖွားလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖန်တီးဖို့ မွေးဖွားလာတာပါ။ ရှေးတုန်းက အမျိုးသမီးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့က ရက်ကန်းယက်တယ်၊ ဇာထိုးတယ်၊ ပန်းထိုးတယ်၊ မုန့်လုပ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ လက်တွေ အလုပ်ရှုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်တွေက ငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါကို စိတ်ပညာမှာ **"Flow State" (စီးမျောမှု အခြေအနေ)** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခက်ခဲလွန်းတာလည်း မဟုတ်၊ လွယ်လွန်းတာလည်း မဟုတ်တဲ့ လက်မှုပညာတစ်ခုခုကို အာရုံစိုက် လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အချိန်ကုန်သွားမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ပျောက်သွားပါတယ်။

သင့်အတွက် အဆင်ပြေမယ့် "Analog Hobby" တစ်ခုခုကို ရှာဖွေပါ။

- **Crochet / Knitting (သိုးမွေးထိုးခြင်း):** ချည်ခင်လေးတွေကို ကွင်းလျှာ ဖွဲ့လိုက်၊ ဖြည်လိုက် လုပ်ရတာဟာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှု (Repetitive Motion) ဟာ တရားမှတ်တာနဲ့ တူပါတယ်။
- **Painting / Coloring (ဆေးရောင်ချယ်ခြင်း):** ပန်းချီဆရာ ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ Adult Coloring Book (လူကြီးသုံး ဆေးရောင်ချယ်စာအုပ်) လေးတွေ ဝယ်ပြီး အရောင်တွေ ဖြည့်နေလိုက်ပါ။ အရောင်တွေရဲ့ လှပမှုက သင့်စိတ်ကို ကုစားပေးပါလိမ့်မယ်။
- **Cooking / Baking (မုန့်လုပ်ခြင်း):** ဂျုံနယ်တာ၊ မုန့်ဖုတ်တာတွေဟာ အာရုံငါးပါးလုံးကို အသုံးပြုရတဲ့ အနုပညာပါ။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ မုန့်လေး ဖောင်းတက်လာတာကို ကြည့်ရတာဟာ "ဖန်တီးရှင်" (Creator) တစ်ယောက်ရဲ့ ပီတိကို ပေးစွမ်းပါတယ်။

ဝါသနာကို ငွေမရှာပါနှင့် (Don't Monetize Your Joy)

ဒီခေတ်ကြီးရဲ့ အဆိုးဆုံး ထောင်ချောက်တစ်ခုက **"Hustle Culture" (ငွေရှာခြင်း ယဉ်ကျေးမှု)** ပါပဲ။ သင် သိုးမွေးထိုးနေတာ မြင်ရင် လူတွေက ပြောကြလိမ့်မယ်။ "ဟယ်... လှလိုက်တာ၊ အွန်လိုင်းကနေ ရောင်းပါလား။ စီးပွားဖြစ်မယ်နော်။" သင် မုန့်လုပ်စားရင် ပြောကြလိမ့်မယ်။ "Order လက်ခံပါလား၊ ဆိုင်ဖွင့်ပါလား။"

ကျေးဇူးပြုပြီး... **"No"** လို့ ပြောလိုက်ပါ။ အရာအားလုံးကို စီးပွားရေး လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဝါသနာကို စီးပွားရေး (Side Hustle) အဖြစ် ပြောင်းလိုက်တဲ့ တစ်ခဏမှာပဲ၊ "ပျော်ရွှင်မှု" (Joy) က "တာဝန်" (Duty) အဖြစ် ပြောင်းသွားပါတယ်။ "ငါ ဒီနေ့ မုန့်လုပ်ချင်လို့ လုပ်တာ" ဆိုတာနဲ့ "Customer မှာထားလို့ လုပ်ရတာ" မတူပါဘူး။ ပထမတစ်ခုက အပန်းဖြေမှု ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်ခုက အလုပ် ဖြစ်သွားပါပြီ။

သင့်ဘဝမှာ **"ငွေမရဘဲ သက်သက်မဲ့ ပျော်ဖို့အတွက် လုပ်တဲ့အရာ"** အနည်းဆုံး တစ်ခုတော့ ရှိပါစေ။ အဲဒီအရာက သင့်ရဲ့ ဘေးမဲ့တောပါပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရောင်းစားစရာ မလိုပါဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ကျေနပ်မှုအတွက်ပဲ လုပ်ပါ။

အထီးကျန်ခြင်း မဟုတ်၊ ကိုယ်ပိုင်ချိန်းတွေ့ခြင်း (Solo Date Revisited)

အရင်အခန်းတွေမှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Date လုပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ အနုပညာ ပြခန်း (Art Gallery) တစ်ခုကို တစ်ယောက်တည်း သွားကြည့်ဖူးလား? ဘေးကလူကို "လှတယ်နော်" လို့ ပြောစရာမလိုဘဲ ပန်းချီကားတစ်ချပ်ရှေ့မှာ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြိုက်သလောက် ရပ်ကြည့်နေလို့ ရတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ကိုယ် စီးမျောလို့ ရတယ်။

ပန်းခြံထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်ပြီး လူတွေကို ငေးမောကြည့်ဖူးလား? (People Watching)။ ကလေးလေးတွေ ပြေးလွှားနေတာ၊ ခွေးလေးတွေ လမ်းလျှောက်နေတာ၊ သစ်ရွက်တွေ ကြွေကျလာတာ... ဒါတွေအားလုံးဟာ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားလိုပါပဲ။ ဖုန်းမပါဘဲ ဒီမြင်ကွင်းတွေကို ကြည့်နေရတာဟာ သက်ရှိကဗျာ တစ်ပုဒ်ကို ဖတ်နေရသလိုပါပဲ။

ဒီလို အချိန်လေးတွေမှာ သင်ဟာ "တစ်ယောက်တည်း" (Alone) ဖြစ်နေပေမယ့် "အထီးကျန်" (Lonely) မနေပါဘူး။ သင်ဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ ဘာသာစကား (The Language of Silence)

တခါတလေကျရင် အကောင်းဆုံး ဝါသနာက "ဘာမှမလုပ်ခြင်း" ပါပဲ။ ညဘက် လသာဆောင်မှာ ထွက်ထိုင်ပြီး လမင်းကြီးကို မော့ကြည့်နေတာမျိုး။ မိုးရွာတဲ့အခါ ပြတင်းပေါက်ကနေ မိုးစက်တွေကို လက်နဲ့ လှမ်းခံတာမျိုး။

စကားလုံးတွေ မလိုပါဘူး။ ရှင်းပြချက်တွေ မလိုပါဘူး။ သဘာဝတရားက ပြောနေတဲ့ စကားတွေကို နှလုံးသားနဲ့ နားထောင်လိုက်ရုံပါပဲ။ "အဆင်ပြေသွားမှာပါ... မင်း ပင်ပန်းနေပြီ... နားလိုက်ပါတော့..." ဒီအသံလေးကို ကြားရဖို့အတွက် ဆူညံသံတွေကို ပိတ်ထားဖို့ လိုတာပါ။

အခန်း (၃) နိဂုံး

သူငယ်ချင်းတို့... "အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း" (The Gentle Rebellion) ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ သူများတွေ အမြန်လမ်းပေါ်မှာ မောင်းနေချိန်မှာ ကိုယ်က လမ်းဘေးက ပန်းခင်းလေးထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေတာပါ။ သူများတွေ Screen ပေါ်က အတုအယောင်တွေကို ကြည့်နေချိန်မှာ ကိုယ်က စာအုပ်စာရွက်တွေ၊ သိုးမွေးချည်ခင်တွေ၊ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို လက်နဲ့ ကိုင်တွယ် ထိတွေ့နေတာပါ။

ဒါဟာ နောက်ပြန်ဆွဲတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လူသားဆန်မှုကို ပြန်လည် ဆယ်ယူခြင်း (Reclaiming Humanity) ပါ။ သင့်ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေဟာ Scroll လုပ်ဖို့ထက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မျက်လုံးလေးတွေဟာ Pixel တွေကို ကြည့်ဖို့ထက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နှလုံးသားလေးဟာ Like အရေအတွက်ကို ရေတွက်ဖို့ထက် ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဒီအခန်း (၃) မှာ ကျွန်မတို့ဟာ နေ့စဉ်ဘဝကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲမလဲဆိုတာ လေ့လာခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခု ကျွန်မတို့ ခရီးစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးအခန်း... **အခန်း (၄) - ပန်းတိုင်ထက် လမ်းမက ပိုအရေးကြီးသည်** ကို ဆက်သွားကြပါမယ်။ ဒီအခန်းမှာတော့... ဒီလို "Slow Living" ဘဝပုံစံကို ရေရှည်ဘယ်လို ထိန်းထားမလဲ? အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ဘယ်လို ဖြေဖျောက်မလဲ? ပြီးတော့... ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အောင်ပွဲက ဘာလဲဆိုတာကို အနှစ်ချုပ် ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုတော့... သင့်ရဲ့ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်လေးကို ဖွင့်ပြီး ပထမဆုံး စာကြောင်းလေးကို စတင် ရေးသားလိုက်ကြရအောင်လား? *"ဒီနေ့... ကျွန်မ ကမ္ဘာကြီးကို ခဏလောက် မေ့ထားလိုက်တယ်..."*

အခန်း (၄)

ပန်းတိုင်ထက် လမ်းမက ပိုအရေးကြီးသည် (The Journey Over The Destination)

"ခရီးသွားဖို့အတွက် ဦးတည်ရာ ပန်းတိုင်တစ်ခု ရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့... အဲဒီ ပန်းတိုင်ဆီ သွားနေတဲ့ ခရီးစဉ် ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။" — အာဆူလာ ကော လဂွင် (Ursula K. Le Guin), စာရေးဆရာမ

"ရောက်မှ ပျော်မယ်" ဟူသော ထောင်ချောက်

ကျွန်မတို့ ခရီးရဲ့ နောက်ဆုံးအခန်းကို ရောက်လာပါပြီ။ ကျွန်မတို့ လူသားတွေ အထူးသဖြင့် ရည်မှန်းချက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ **"ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ပန်းတိုင်မှာ ရှိတယ်"** ဆိုတဲ့ အယူအဆပါပဲ။

"ငါ ရာထူးတိုးမှ ပျော်တော့မယ်။" "ငါ အိမ်ပိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်။" "ငါ့သားသမီးတွေ ဘွဲ့ရမှ ငါ့တာဝန်ကျေပြီ။" "ငါ ဝိတ်ကျသွားမှ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်နိုင်တော့မယ်။"

ကျွန်မတို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို အနာဂတ်ကာလတစ်ခုဆီ ရွှေ့ဆိုင်း (Postpone) ထားလေ့ ရှိပါတယ်။ လက်ရှိအချိန်ကိုတော့ "သည်းခံပြီး ဖြတ်သန်းရမယ့် ကြားကာလ" (Waiting Room) တစ်ခုလို သဘောထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားပါ။ အနာဂတ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာပါဘူး။ မနက်ဖြန် ရောက်သွားရင်လည်း အဲဒါဟာ "ဒီနေ့" ဖြစ်သွားပြန်တာပါပဲ။

စာရေးဆရာမ **အန်နီ ဒေးလဒ် (Annie Dillard)** ပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားကို လှုပ်ခါသွားစေပါလိမ့်မယ်။

"ကျွန်မတို့ နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးပုံဟာ... တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ ဘဝကို ကုန်ဆုံးပုံပါပဲ။" (How we spend our days is, of course, how we spend our lives.)

သင်ဟာ နေ့ရက်တိုင်းကို အလောတကြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ကုန်ဆုံးနေမယ်ဆိုရင်... သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးကလည်း အလောတကြီးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ပဲ ပြီးဆုံးသွားမှာပါ။ ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့ တစ်ရက်တည်းသော နေ့ရက်အတွက်နဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးက နေ့ရက်ပေါင်းများစွာကို အဆုံးရှုံး မခံလိုက်ပါနဲ့။



နှေးကွေးခြင်းသည် ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်ပါ

"ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရင် နောက်ကျကျန်ခဲ့မှာပေါ့" လို့ စိုးရိမ်နေတုန်းလား? ကမ္ဘာကျော် ဒဿနပညာရှင် **ကွန်ဖြူးရှပ် (Confucius)** က နှစ်ပေါင်းထောင်ချီကတည်းက အဖြေပေးခဲ့ပြီးသားပါ။

"သင် ဘယ်လောက်ပဲ နှေးနှေး သွားနေပါစေ၊ အရေးမကြီးပါဘူး။ အဓိကက သင် ရပ်မတန့်လိုက်ဖို့ပါပဲ။"
(It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.)

ကျွန်မတို့ သွားနေတာ မီတာ (၁၀၀) အပြေးပြိုင်ပွဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်သက်တာ ခရီးရှည်ကြီးပါ။ ယုန်နဲ့ လိပ် ပုံပြင်ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြားဖူးပေမယ့်ကြီးလာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ မေ့သွားကြတယ်။ ယုန်က မြန်ပေမယ့် ပင်ပန်းပြီး လမ်းမှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ လိပ်က နှေးပေမယ့် သူ့ရဲ့ Pace (အရှိန်) ကို သူသိတယ်။ သူ မမောဘူး။ သူ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မြင်တယ်။ ပြီးတော့ သူ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ပါတယ်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ **Christopher Morley** က "အောင်မြင်မှု" ကို ဒီလို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

"အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့... သင့်ဘဝကို သင်လိုချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း နေထိုင်ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ခြင်းပါပဲ။"

ငွေတွေအများကြီး ရှာနိုင်ပြီး ဆေးရုံပေါ်မှာ လဲနေရတဲ့ ဘဝကို အောင်မြင်မှုလို့ ခေါ်မလား? ရာထူးကြီးပြီး မိသားစုနဲ့ ထမင်းလက်ဆုံ မစားနိုင်တဲ့ ဘဝကို အောင်မြင်မှုလို့ ခေါ်မလား? သင် လိုချင်တဲ့ ပုံစံ၊ သင့်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ဒီနေ့ကို ဖြတ်သန်းနိုင်ရင်... သင် အောင်မြင်နေပါပြီ။

ယခု၊ ဤနေရာ (Here and Now)

ဗုဒ္ဓဘာသာ သဘောတရားအရရော၊ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာအရပါ အရေးကြီးဆုံးက **"ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်"** ပါပဲ။ ကမ္ဘာကျော် တရားပြဆရာတော် **တိဘ်နက်ဟန် (Thich Nhat Hanh)** ၏ အလွန်လှပသော မိန့်ဆိုချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။

"ပြုံးပါ၊ အသက်ရှူပါ၊ ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်း သွားပါ။" (Smile, breathe and go slowly.)

ပန်းတိုင်ဆိုတာ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်း (Horizon) လိုပါပဲ။ သင် ရှေ့တိုးလေ သူက ဝေးလေပါပဲ။ တောင်ထိပ်တစ်ခုကို ရောက်သွားရင် နောက်ထပ် တက်စရာ တောင်ထိပ်တစ်ခု ပေါ်လာမြဲပါ။ ဒါကြောင့် "ရောက်မှ နားမယ်" လို့ မတွေးပါနဲ့။ "သွားရင်း နားမယ်၊ နားရင်း သွားမယ်" လို့ တွေးပါ။

လမ်းဘေးက ပန်းလေးတွေကို ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဘေးနားက တွဲလျှောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ လက်ကို တွဲဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လေပြေလေညင်းကို ခံစားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ဒီအခန်း (၄) မှာ ကျွန်မတို့ဟာ...

- စနစ်ကြီးက သတ်မှတ်ပေးတဲ့ "အောင်မြင်မှု" စံနှုန်းတွေကို ဘယ်လို ငြင်းပယ်မလဲ?
- ကိုယ်ပိုင် အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို ပြန်လည်ရေးဆွဲမလဲ?
- ပြီးတော့... ဒီခရီးလမ်းဆုံးတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ ဘာကို ပိုင်ဆိုင်သွားမှာလဲ?

စတာတွေကို ဆွေးနွေးရင်း၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ "ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ" ကို ပြီးပြည့်စုံစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဘဝဆိုတာ ဖြေရှင်းရမယ့် ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကြုံတွေ့ခံစားရမယ့် အမှန်တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။" — Sore Kierkegaard

လာပါ... ကျွန်မတို့ အတူတူ ခိုင်မာတဲ့ ခြေလှမ်းတွေနဲ့... ဒါပေမဲ့ အလောတကြီး မဟုတ်ဘဲ... ဆက်လျှောက်ကြပါစို့။

အခန်း (၄) - ပန်းတိုင်ထက် လမ်းမက ပိုအရေးကြီးသည်

၄.၁ - "တစ်နေ့နေ့ကျရင်" ဆိုသော ပုံရိပ်ယောင်နှင့် ရောက်ရှိခြင်း၏ အမှား (The Mirage of "One Day" & The Arrival Fallacy)

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း ဖွင့်ထားတဲ့ "**Video File**" တစ်ခု ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဗီဒီယိုထဲမှာ ကျွန်မတို့ဟာ - အခုထက် ပိုပိန်နေတယ်။ အသားအရေတွေက ကြည်လင်ဝင်းပနေတယ်။ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနဲ့ နေရတယ်။ ဘဏ်အကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံတွေ ပြည့်နေတယ်။ ချစ်သူကလည်း လိုလေသေးမရှိ ဂရုစိုက်တယ်။ သားသမီးတွေကလည်း လိမ္မာတယ်။ ကျွန်မတို့က မနက်ခင်းမှာ ယောဂကျင့်၊ ညနေခင်းမှာလက်ဖက်ရည်၊ မုန့်စားသောက်ပြီး ပြုံးရယ်နေကြတယ်။

အဲဒီ ဗီဒီယိုဖိုင်ရဲ့ နာမည်ကတော့ **"တစ်နေ့နေ့ကျရင်" (One Day)** ပါ။ "ငါ တစ်နေ့ကျရင် အဲဒီလို ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့နေ့ကျရင် ငါ့ဘဝကြီးက ပြီးပြည့်စုံသွားပြီ။ ငါ ထာဝရ ပျော်ရွှင်သွားပြီ" လို့ ကျွန်မတို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ လက်ရှိ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကို "အဲဒီနေ့ကို ရောက်ဖို့ ပေးဆပ်ရတဲ့ တန်ဖိုး" အနေနဲ့ ကြိတ်မှိတ် သည်းခံနေကြတယ်။

ဒါပေမဲ့... ကျွန်မ ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံပါရစေ။ **အဲဒီ "တစ်နေ့နေ့" ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာပါဘူး။**



ဒါဟာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ စကား မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လွတ်မြောက်မှုရဲ့ အစပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ ထင်မှတ်ထားတဲ့ "ပျော်ရွှင်မှု အဆုံးသတ်" (Happy Ending) ဆိုတာ ဒဏ္ဍာရီ ပုံပြင်တွေထဲမှာပဲ ရှိလို့ပါပဲ။ လက်တွေ့ဘဝမှာ "Happy Ending" မရှိပါဘူး။ "Happy Days" (ပျော်ရွှင်စရာ နေ့ရက်များ) နဲ့ "Hard Days" (ခက်ခဲသော နေ့ရက်များ) ရောပြွမ်းနေတဲ့ ခရီးစဉ်တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။

Arrival Fallacy (ရောက်ရှိခြင်း၏ အမှား)

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က နာမည်ကြီး စိတ်ပညာရှင် Tal Ben-Shahar က ဒါကို **"Arrival Fallacy"** လို့ နာမည်ပေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ **"ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရောက်သွားရင် ငါတို့ ပျော်ရွှင်ရလိမ့်မယ်လို့ မှားယွင်းစွာ မျှော်လင့်ခြင်း"** ပါပဲ။

သင် ကိုယ်တိုင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျောင်းတုန်းက "၁၀ တန်းအောင်ရင် အေးဆေးပြီ" လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အောင်သွားတော့ ပျော်တာ တစ်လလောက်ပါပဲ။ တက္ကသိုလ် တက်ရတဲ့ ဒုက္ခ ရောက်လာပြန်တယ်။ "ဘွဲ့ရရင် အေးဆေးပြီ" လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဘွဲ့ရတော့ အလုပ်ရှာရတဲ့ ဒုက္ခ ရောက်လာတယ်။ "အိမ်ထောင်ကျရင် ပြည့်စုံပြီ" လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အိမ်ထောင်ကျတော့ နောက်ထပ် ပြဿနာအသစ်တွေ (ယောကျ်ားမ၊ ငွေကြေး၊ ကလေး) ရောက်လာပြန်တယ်။

ကျွန်မတို့က တောင်ထိပ်တစ်ခုကို တက်လိုက်တိုင်း နောက်ထပ် တက်စရာ တောင်ထိပ်တစ်ခုကို မြင်နေရမြဲပါပဲ။ **"Arrival Fallacy"** ရဲ့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အချက်က ကျွန်မတို့ကို **"ပစ္စုပ္ပန်ကို မုန်းတီးစေခြင်း"** ပါပဲ။ "ငါ အခု မပျော်သေးဘူး၊ ဟိုရောက်မှ ပျော်မယ်" လို့ တွေးလိုက်တာဟာ လက်ရှိအချိန်ကို "အမှိုက်" (Trash) လို သဘောထားလိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်မတို့ ပိုင်ဆိုင်ထားတာ ဒီ "လက်ရှိအချိန်" တစ်ခုတည်းသာ ရှိတာပါ။

"Good Girl" တို့၏ စစ်ဆေးရမည့် စာရင်း (The Checklist)

အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ဒီရောဂါ ပိုဆိုးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမျိုးသမီးတွေကို မွေးကတည်းက "Checklist" (စစ်ဆေးရမည့် စာရင်း) တစ်စောင် လက်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်လို့ပါပဲ။

☐ လိမ္မာသော သမီး ဖြစ်ရမယ်။

☐ ပညာတတ် ဖြစ်ရမယ်။

☐ ရုပ်ရည် လှပရမယ် (မဝရ၊ မပိန်ရ)။

☐ အသက် ၃၀ မကျော်ခင် အိမ်ထောင်ပြုရမယ်။

☐ သားသမီး မွေးရမယ်။

☐ အိမ်မှူကိစ္စ နိုင်နင်းရမယ်။

☐ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ ရှိရမယ်။

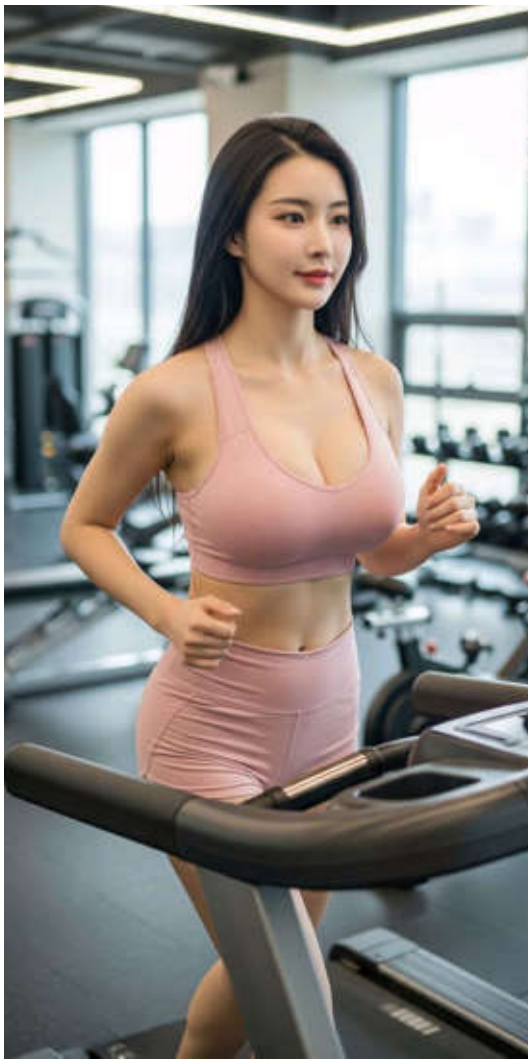
ကျွန်မတို့ဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒီအကွက်လေးတွေကို အမှန်ခြစ် (Tick) နိုင်ဖို့ ပြေးလွှားနေကြတယ်။ အကွက်တစ်ခု ခြစ်ပြီးတိုင်း "ဟူး... တော်ပါသေးရဲ့" လို့ သက်ပြင်းချနိုင်ပေမယ့်ချက်ချင်းပဲ နောက်အကွက်တစ်ခုကို ခြစ်ဖို့ ဖိအားဝင်လာပြန်တယ်။

ကျွန်မ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူမက အောင်မြင်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမက မပျော်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူမက အိမ်ထောင်မပြုရသေးလို့တဲ့။ လူတွေက သူမရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ချီးကျူးမယ့်အစား "အသက်ကြီးပြီနော်၊ တစ်ယောက်တည်းပဲလား" လို့ မေးကြတဲ့အခါ သူမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "မပြည့်စုံဘူး" (Incomplete) လို့ ခံစားရတယ်။

နောက်တစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ ပျော်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမကလည်း မပျော်ပြန်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူမ သူငယ်ချင်းတွေ ရာထူးတိုးနေချိန်မှာ သူမက အိမ်မှာ ကလေးထိန်းနေရလို့ "ငါ ဘာကောင်မှ မဟုတ်တော့ဘူး" လို့ ခံစားရပြန်တယ်။

တွေ့လား... ဒီ Checklist ကြီးက ဘယ်တော့မှ မကုန်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်အကွက်ကို ခြစ်ခြစ်၊ မခြစ်ရသေးတဲ့ အကွက်က သင့်ကို ခြောက်လှန့်နေမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မ တိုက်တွန်းချင်တာက - **အဲဒီ Checklist စာရွက်ကြီးကို ဆုတ်ဖြဲပစ်လိုက်ပါ။**

Hedonic Adaptation (ပျော်ရွှင်မှုကို ယဉ်ပါးသွားခြင်း)



သိပ္ပံပညာမှာ **"Hedonic Adaptation"** သို့မဟုတ် **"Hedonic Treadmill"** ဆိုတဲ့ သီအိုရီ ရှိပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ စိတ်ဟာ အကောင်းကိုရော၊ အဆိုးကိုပါ အလွယ်တကူ "ယဉ်ပါး" (Adapt) သွားတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ - သင် အရမ်းလိုချင်နေတဲ့ တန်ဖိုးကြီး အိတ်တစ်လုံး (သို့) ဖုန်းတစ်လုံးကို ဝယ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ ပထမရက်မှာ ရင်တွေခုန်မယ်။ ကိုင်ကြည့်တိုင်း ပျော်မယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာရင် နည်းနည်း ရိုးသွားမယ်။ တစ်လလောက်ကြာရင်တော့ အဲဒီဖုန်းဟာ သာမန် ဖုန်းတစ်လုံး ဖြစ်သွားပါပြီ။ ပစ်ချထားမိမယ်၊ သတိမထားမိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ နောက်ထပ် ဖုန်းမော်ဒယ်အသစ်ကို လိုချင်စိတ် ပေါ်လာပြန်ပါပြီ။

ဒါကို "Treadmill" (ပြေးစက်) နဲ့ တင်စားတာပါ။ သင်က အရှိန်နဲ့ ပြေးနေပေမယ့် နေရာကတော့ ဒီနေရာပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု အဆင့် (Happiness Level) က ခဏတက်သွားပြီးရင် မူလနေရာကို ပြန်ကျသွားစမြဲပါ။

ရာထူးတိုးတာ၊ လစာတိုးတာ၊ အိမ်ပြောင်းတာ... အားလုံးက ဒီသဘောတရား အတိုင်းပါပဲ။ အပြောင်းအလဲက ပေးတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ "ခဏတာ" (Temporary) သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို နားမလည်ရင် ကျွန်မတို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာရင်း ဘယ်တော့မှ မဝနိုင်တဲ့ "တစ္ဆေ" (Hungry Ghost) တွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ရှင်သန်နေသော "အခု" (The Living Now)

ဒါဆိုရင် ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ? ရည်မှန်းချက် မထားရတော့ဘူးလား? အိမ်မက် မမက်ရတော့ဘူးလား? မက်ပါ... ရည်မှန်းချက် ထားပါ။ ဒါပေမဲ့ သဘောထား (Mindset) ကို ပြောင်းပါ။

"ငါ အဲဒီအရာကို ရမှ ပျော်မယ်" လို့ မတွေးဘဲ **"ငါ အဲဒီအရာကို ရယူဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ဒီကာလလေးမှာကိုက ပျော်စရာ ကောင်းနေပြီ"** လို့ တွေးပါ။

ခရီးသွားတာနဲ့ တူပါတယ်။ ပုဂံကို သွားမယ်ဆိုပါစို့။ ပုဂံရောက်မှ ပျော်မယ်လို့ တွေးထားရင် လမ်းခရီး (၈) နာရီလုံးက ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေမှာပါ။ ကားစီးရတာ ညောင်းမယ်၊ ပျင်းမယ်၊ မြန်မြန်ရောက်ချင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လမ်းခရီးကိုပါ ခံစားမယ်လို့ တွေးထားရင်... လမ်းဘေးက ရှုခင်းတွေ၊ ကားနားတုန်း စားရတဲ့ မုန့်တွေ၊ ကားပေါ်မှာ နားထောင်တဲ့ သီချင်းတွေက အရသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပုဂံရောက်တာက "ဆုလာဘ်" (Bonus) ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာ ပန်းတိုင် (Destination) မဟုတ်ပါဘူး။ စီးဆင်းမှု (Process) ပါ။ သင် ဝိတ်ကျချင်တယ်ဆိုရင် "ပေါင် ၂၀ ကျသွားမယ့်နေ့" ကို မျှော်ပြီး ဒီနေ့မှာ ငတ်ပြတ်ခံ မနေပါနဲ့။ ဒီနေ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာကို စားလိုက်ရတဲ့ အရသာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ ချွေးတွေရဲ့ လန်းဆန်းမှုကို ခံစားပါ။ ရလဒ်က သူ့အလိုလို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

Eulogy Virtues vs. Resume Virtues

စာရေးဆရာ David Brooks ခွဲခြားပြတဲ့ အယူအဆတစ်ခု ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ အရည်အချင်း (Virtues) နှစ်မျိုး ရှိသတဲ့။

၁။ Resume Virtues (ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အရည်အချင်းများ)



ဒါတွေက သင့်ရဲ့ CV Form မှာ ရေးလို့ရတဲ့အရာတွေပါ။ "မန်နေဂျာ ဖြစ်သည်"၊ "ဘွဲ့ရသည်"၊ "ဘာသာစကား ၃ မျိုး ပြောတတ်သည်"၊ "လစာ ဘယ်လောက်ရသည်"။ စျေးကွက်စီးပွားရေး (Marketplace) က ဒါတွေကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။

၂။ Eulogy Virtues (စာပန အရည်အချင်းများ)

ဒါတွေက သင် သေသွားတဲ့အခါ သင့်စာပနမှာ လူတွေ ပြောကြမယ့် စကားတွေပါ။ "သူမက အရမ်း ကြင်နာတတ်တယ်"၊ "သူမက ရိုးသားတယ်"၊ "သူမက အမြဲတမ်း ပြုံးနေတတ်တယ်"၊ "သူမက တစ်ဖက်သားကို နွေးထွေးမှု ပေးနိုင်တယ်"။ ဒါတွေက CV Form မှာ ရေးလို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူသားဆန်မှု (Humanity) မှာ ဒါတွေက ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ "Resume Virtues" တွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကြိုးစားရင်း မောပန်းနေကြတာပါ။ "ငါ အောင်မြင်မှ ဖြစ်မယ်" ဆိုတာ Resume ကို လှအောင် လုပ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သေချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် သေသွားတဲ့အခါ သင့်ကလေးတွေ၊ သင့်ချစ်သူတွေက "ငါ့အမေက ကုမ္ပဏီမှာ အရမ်းတော်တာ၊ KPI တွေ ပြည့်မီတာ" လို့ သတိရကြမှာလား? (သို့မဟုတ်) "ငါ့အမေက ငါ့ကို ပွေ့ဖက်လိုက်ရင် အရမ်းနွေးထွေးတာ၊ ငါ့အမေ ချက်ကျွေးတဲ့ ဟင်းခါးလေးက သောက်လို့ကောင်းတာ" လို့ သတိရကြမှာလား?

အပြေးပြိုင်ပွဲထဲက လူသားတွေက Resume ကို တည်ဆောက်ကြတယ်။ ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတွေက Eulogy ကို တည်ဆောက်ကြတယ်။ သင် ဘယ်အရာကို တည်ဆောက်မလဲ ရွေးချယ်ပါ။

အသေးအဖွဲလေးများ၏ အောင်ပွဲ (Celebrating Micro-Wins)

အကြီးကြီးတွေ အောင်မြင်မှ ပွဲခံမယ်လို့ မတွေးပါနဲ့။ နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အသေးအဖွဲ အောင်မြင်မှုလေးတွေကို ဂုဏ်ပြုပါ။

- ဒီနေ့ မနက်စောစော ထနိုင်ခဲ့လား? -> **ဂုဏ်ပြုပါတယ်။**
- ဒေါသထွက်စရာ ကြုံပေမယ့် စိတ်မဆိုးဘဲ နေနိုင်ခဲ့လား? -> **အောင်မြင်မှုပါပဲ။**
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပြီး ရေနွေးလေး ချိုးလိုက်နိုင်လား? -> **ဆုတံဆိပ် ပေးလိုက်ပါ။**
- သေခါနီး အပင်လေးတစ်ပင်ကို ရေလောင်းပြီး ပြန်ရှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့လား? -> **ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုပါ။**



ဒီလို အသေးအဖွဲလေးတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်လာရင် သင့်ဘဝက နေ့တိုင်း "အောင်ပွဲခံနေရတဲ့ နေ့ရက်တွေ" ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ "ပြင်းအား" (Intensity) နဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ "ကြိမ်နှုန်း" (Frequency) နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကြီး တစ်ခုကို ၁၀ နှစ်မှာ တစ်ခါ ရတာထက် သေးငယ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုလေးတွေကို နေ့တိုင်း ရနေတာက ဘဝကို ပိုပြီး အရသာ ရှိစေပါတယ်။

သင်သည် "ပြုပြင်စရာ ပရောဂျက်" တစ်ခု မဟုတ်ပါ

အမျိုးသမီး မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ကြော်ငြာတွေက ကျွန်မတို့ကို အမြဲတမ်း ပြောနေကြတယ်။ "မင်းရဲ့ အသားအရေကို ပြုပြင်ပါ"၊ "မင်းရဲ့ ဗိုက်ကို ပြုပြင်ပါ"၊ "မင်းရဲ့ စရိုက်ကို ပြုပြင်ပါ"။ ကျွန်မတို့ကို "မပြီးပြည့်စုံသေးတဲ့ အိမ်ဟောင်း" (Fixer-upper House) တစ်လုံးလို သဘောထားပြီး အမြဲတမ်း ပြုပြင်မွမ်းမံခိုင်းနေကြတယ်။

ကျွန်မ ပြောပါရစေ။ **သင်ဟာ ပြုပြင်စရာ ပရောဂျက် (Project) တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ တန်ဖိုးထားခံရမယ့် လူသား (Person) တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။**

သင့်မှာ အားနည်းချက်တွေ ရှိကောင်းရှိမယ်။ ဝကောင်းဝနေမယ်။ တခါတလေ ပျင်းရိမယ်။ အိမ်အလုပ် မလုပ်ချင်ဘူး ဖြစ်မယ်။ So what? (အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ?) အဲဒါတွေ ရှိနေလို့ သင်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ မထိုက်တန်တော့ဘူးလား? ပန်းသီးတစ်လုံးမှာ အစက်အပြောက်လေး ပါနေရုံနဲ့ အဲဒီပန်းသီးက မချိုတော့ဘူးလား?

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "ငါ တော်လာမှ ချစ်မယ်" လို့ မပြောပါနဲ့။ "ငါ အခု ဖြစ်နေတဲ့ ပုံစံအတိုင်းကို လက်ခံတယ်၊ ချစ်တယ်" လို့ ပြောပါ။ Paradox (ဝိရောဓိ) က ဘာလဲဆိုတော့... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံလိုက်တဲ့ အချိန်ကျမှသာ အပြောင်းအလဲ (Change) ဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတတ်တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းနေသရွေ့ ဘယ်တော့မှ ကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲ မဖြစ်လာနိုင်ပါဘူး။

တံလျှပ်ကို ရပ်ကြည့်ခြင်း

ကန္တာရထဲမှာ ခရီးသွားနေတဲ့သူက အဝေးမှာ ရေကန်ကို မြင်ရတယ်။ ပြေးသွားတယ်။ ရောက်သွားတော့ သဲပြင်ပဲ ရှိတယ်။ ရှေ့ကို ကြည့်တော့ ရေကန်ကို ထပ်မြင်ရပြန်တယ်။ ထပ်ပြေးတယ်။ ဒါကို "တံလျှပ်" (Mirage) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ "တစ်နေ့နေ့ကျရင်" ဆိုတာ တံလျှပ်ပါပဲ။

အခု... ကျွန်မတို့ ရပ်လိုက်ကြရအောင်။ ပြေးနေတဲ့ ခြေထောက်တွေကို ရပ်။ မောဟိုက်နေတဲ့ အသက်ရှူသံကို ဖြေလျှော့။ ပြီးတော့ သင့်ဘေးနားကို ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်လက်ထဲမှာ ရေဘူးတစ်ဘူး ရှိနေတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။ (အဲဒါ သင့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝပါ)။ အဝေးက ရေကန်ကို လိုက်ရှာနေမယ့်အစား လက်ထဲက ရေဘူးလေးကို မော့သောက်လိုက်ပါ။

အရသာ ရှိတယ် မဟုတ်လား? အေးမြတယ် မဟုတ်လား? ဒါဟာ အစစ်အမှန်ပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတို့... ကျွန်မတို့ဟာ "ရောက်ရှိဖို့" (To Arrive) မွေးဖွားလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "ရှင်သန်ဖို့" (To Live) မွေးဖွားလာတာပါ။ ပန်းတိုင်ကို မမ့ထားလိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ပန်းတိုင်ကို ဦးတည်ချက် (Direction) လောက်ပဲ သတ်မှတ်ထားလိုက်ပါ။ အရေးကြီးတာက ဒီနေ့... ဒီအခိုက်အတန့်... ဒီခြေလှမ်း...။

ဒီခြေလှမ်းလေးက တည်ငြိမ်နေရင် ဒီခြေလှမ်းလေးက အေးချမ်းနေရင်... သင့်ခရီးလမ်းဆုံးထိ အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အနာဂတ်ကို စိုးရိမ်မနေပါနဲ့။ ဒီနေ့ကို သေချာ ဂရုစိုက်လိုက်ရင် အနာဂတ်က သူ့အလိုလို လှပပြီးသား ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၄.၂ - တူညီသော ခြေလှမ်းများနှင့် ဝိညာဉ်အဖော်မွန်များ (Synced Steps & Soul Companions)

(အရှိန်အဟုန်မတူသူများနှင့် ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း အနုပညာ)

ကျွန်မတို့ "ဖြည်းဖြည်းလျှောက်မယ်" လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံး ကြုံတွေ့ရမယ့် စိန်ခေါ်မှုကတော့ **"အထီးကျန်ဆန်မှု"** ပါပဲ။ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ လူတိုင်းက အရှေ့ကို အလောတကြီး ပြေးလွှားနေကြတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းက လမ်းဘေးမှာ ရပ်ပြီး ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်နေတဲ့အခါ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "ဂြိုဟ်သား" (Alien) တစ်ယောက်လို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက မေးကြလိမ့်မယ်။ "နင် နေမကောင်းဘူးလား? ဘာလို့ ဒီလောက် ငြိမ်နေတာလဲ?" "နင်က ရည်မှန်းချက် မရှိတော့ဘူးလား?" "နင်က ဘဝကို လက်မြှောက်လိုက်တာလား?"

သူတို့ နားမလည်ကြပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ မျက်လုံးထဲမှာ "အလုပ်ရှုပ်ခြင်း" (Busy) ကသာ "ရှင်သန်ခြင်း" ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ငြိမ်သက်နေခြင်းကို သူတို့က "ရပ်တန့်ခြင်း" (Stagnation) လို့ မြင်ကြပါတယ်။ ဒီလို ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ? ကိုယ်နဲ့ "Frequency" (လှိုင်းနှုန်း) တူတဲ့ လူတွေကို ဘယ်လို ရှာဖွေမလဲ?

အရှိန်ကွာဟချက် (The Pace Gap)

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတွေ၊ ချစ်သူရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဒီပြဿနာ ပိုကြီးပါတယ်။ သင်က "Slow Living" ကို ကျင့်သုံးချင်ပေမယ့် သင့်အမျိုးသား (Partner) က "Fast Living" သမား ဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? သူက အမြဲတမ်း အလုပ်ကိစ္စတွေ ပြောနေမယ်၊ အမြဲတမ်း ပြာယာခတ်နေမယ်၊ သင့်ကိုလည်း "မြန်မြန်လုပ်" လို့ တွင်တွင် တိုက်တွန်းနေမယ်။



ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ စည်းမျဉ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ **"သူ့ကို ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သင့်အရှိန်ကိုသာ သင် ထိန်းသိမ်းပါ။"**

သင်က သူ့ကို "ရှင်က အရမ်းလောတာပဲ၊ အေးဆေးနေပါလား" လို့ သွားပြောရင် သူက ဝေဖန်တယ်လို့ ထင်ပြီး ဒေါသထွက်ပါလိမ့်မယ်။ လူတွေက ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်မှ ပြောင်းလဲတတ်ကြတာပါ။ အဲဒီအစား... သင်က သူ့အတွက် **"ကျောက်ဆူး" (Anchor)** တစ်ခု ဖြစ်ပေးလိုက်ပါ။

မုန်တိုင်းထန်နေတဲ့ ပင်လယ်ထဲမှာ သင်္ဘောတွေ ယိမ်းထိုးနေပေမယ့် ကျောက်ဆူးချထားတဲ့ သင်္ဘောကတော့ ငြိမ်နေပါတယ်။ သူ အလုပ်က ပြန်လာလို့ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးပြီး ပြာယာခတ်နေတဲ့အခါ သင်က လိုက်ပြီး ပြာယာမခတ်ပါနဲ့။ ရေအေးအေးလေး တစ်ခွက် ကမ်းပေးပါ။ စကားသံ တိုးတိုးလေးနဲ့ ပြောပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားပါ။ သင့်ရဲ့ **"Calm Energy"** (တည်ငြိမ်သော စွမ်းအင်) က သူ့ဆီကို ကူးစက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို **"Co-regulation"** (စိတ်ခံစားမှုချင်း ညှိယူခြင်း) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက မီးဆိုရင် သင်က ရေ ဖြစ်ပါစေ။ ရေက မီးကို မတိုက်ခိုက်ပါဘူး။ ငြိမ်းသတ်ပေးလိုက်တာပါ။

မီးပြတိုက် သီအိုရီ (The Lighthouse Effect)



Slow Living သမားတွေဟာ "မီးပြတိုက်" (Lighthouse) နဲ့ တူပါတယ်။ မီးပြတိုက်တွေဟာ ပင်လယ်ထဲဆင်းပြီး သင်္ဘောတွေကို လိုက်ဆွဲမခေါ်ပါဘူး။ ကမ်းခြေမှာ မတ်မတ်ရပ်ပြီး အလင်းရောင် ထုတ်လွှတ်ပေးရုံပါပဲ။ မုန်တိုင်းမိနေတဲ့ သင်္ဘောတွေက အဲဒီ အလင်းရောင်ကို မြင်ပြီး ဘေးကင်းရာကို အလိုလို ရောက်လာကြပါတယ်။

သင်လည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို "ငါ့လို နေပါလား" လို့ လိုက်တရားချမနေပါနဲ့။ သင့်ဘဝလေး ဘယ်လောက် အေးချမ်းကြောင်း၊ သင့်မျက်နှာလေး ဘယ်လောက် ကြည်လင်ကြောင်း "သက်သေပြ" (Embody) နေလိုက်ပါ။ သူတို့ ပင်ပန်းလာတဲ့ တစ်နေ့ကျရင် သူတို့ ပြေးလို့ မောသွားတဲ့ တစ်နေ့ကျရင်... သူတို့ သင့်ဆီ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ "နင် ဘယ်လိုလုပ်တာလဲ? ငါ့ကိုလည်း သင်ပေးပါလား" ဆိုပြီး မေးလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ သူတို့ကို လက်ကမ်းပေးလိုက်ပါ။

ဝိညာဉ်အဖော်မွန်များကို ရှာဖွေခြင်း (Finding Your Soul Tribe)



ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့လည်း လူသားပဲလေ။ တခါတလေကျရင် ကိုယ်နဲ့ စကားပြောဖော် လိုတာပေါ့။ ကိုယ်ပြောတဲ့ "နေဝင်ချိန်အလှ" အကြောင်းကို နားလည်ပေးမယ့်သူ၊ "စာအုပ်အနံ့" ကို ကြိုက်တဲ့သူမျိုး လိုချင်တာပေါ့။

ဘယ်မှာ ရှာမလဲ? **"တူညီသော ငှက်များသည် အတူတူ ပျံသန်းကြသည်"** (Birds of a feather flock together)။ သင်က Club တွေ၊ Shopping Mall တွေမှာ သွားရှာရင်တော့ Slow Living သမားတွေကို တွေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

- စာကြည့်တိုက်တွေ၊ စာအုပ်ဆိုင်တွေမှာ ရှာပါ။
- ပန်းခြံထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေသူတွေထဲမှာ ရှာပါ။
- ယောဂ သင်တန်းတွေ၊ ပန်းချီ သင်တန်းတွေ၊ အိုးလုပ် သင်တန်းတွေမှာ ရှာပါ။
- (သို့မဟုတ်) Social Media ပေါ်မှာ စာပေ၊ အနုပညာ၊ သဘာဝတရားကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ Group လေးတွေမှာ ရှာပါ။

သူငယ်ချင်း အရေအတွက် (Quantity) မလိုပါဘူး။ အရည်အသွေး (Quality) ပဲ လိုပါတယ်။ Facebook Friend ၅၀၀၀ ရှိတာထက် ညဘက် ၁၂ နာရီမှာ ဖုန်းဆက်ပြီး "ငါ ငိုချင်တယ်" လို့ ပြောရင် နားထောင်ပေးမယ့် သူငယ်ချင်း (၂) ယောက် ရှိတာက ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ (၂) ယောက်က သင့်ရဲ့ "Village" (ရွာကလေး) ပါပဲ။

နက်ရှိုင်းစွာ နားထောင်ခြင်း (Deep Listening)



Slow Relationships (နှေးကွေးသော ဆက်ဆံရေး) တွေရဲ့ အသက်က **"Deep Listening"** ပါ။ သာမန်လူတွေ စကားပြောရင် **"Reply"** (ပြန်ပြောဖို့) နားထောင်ကြတယ်။ တစ်ဖက်လူ စကားမဆုံးခင်ကတည်းက ကိုယ်က ဘာပြန်ပြောရမလဲ စဉ်းစားနေကြတယ်။

ကျွန်မတို့ကတော့ **"Understand"** (နားလည်ဖို့) နားထောင်ကြမယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် စကားပြောနေရင် သူ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပါ။ ဖုန်းကို လုံးဝ မကိုင်ပါနဲ့။ ကြားဖြတ် မပြောပါနဲ့။ သူ ပြောလို့ ပြီးသွားရင်တောင် ချက်ချင်း ပြန်မပြောဘဲ (၂) စက္ကန့်လောက် တိတ်ဆိတ်စွာ နေလိုက်ပါ။ (ဒါက သူ့ကို "ငါ နင့်စကားကို စဉ်းစားနေတယ်" ဆိုတဲ့ လေးစားမှု ပြသရာ ရောက်ပါတယ်)။

"နင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ" ဆိုတဲ့ အပေါ်ယံ အားပေးစကားတွေအစား... "နင် တော်တော် ခံစားလိုက်ရမှာပဲနော်၊ ငါ နားလည်တယ်" ဆိုတဲ့ **"Validation"** (အသိအမှတ်ပြုခြင်း) ကို ပေးပါ။ ဒါဟာ လူတစ်ယောက်ကို ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပါပဲ။

အတူတူ ဘာမှမလုပ်ခြင်း (Doing Nothing Together)



အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း (သို့မဟုတ်) ချစ်သူတွေကြားမှာ အမြင့်မားဆုံး ရင်းနှီးမှု (Intimacy) က ဘာလဲသိလား? **"ဘာစကားမှ မပြောဘဲ အတူတူ နေနိုင်ခြင်း"** ပါပဲ။

အောက်ပါ မြင်ကွင်းလေးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ... သင်က ဆိုဖာပေါ်မှာ စာဖတ်နေတယ်။ သူက စားပွဲမှာ ပန်းချီဆွဲနေတယ်။ (သို့မဟုတ်) နှစ်ယောက်သား လသာဆောင်မှာ ထိုင်ပြီး မိုးရွာတာကို ငေးနေတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားပြောစရာ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ "သူ ငါ့ဘေးမှာ ရှိနေတယ်" ဆိုတဲ့ အသိစိတ်လေးနဲ့တင် လုံခြုံပြီး နွေးထွေးနေတယ်။

ဒါကို **"Parallel Play" (အပြိုင် ယှဉ်တွဲ ကစားခြင်း)** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းကလိုပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားမပြောဘဲ ကိုယ့်အရုပ်နဲ့ကိုယ် ကစားနေကြပေမယ့် အတူတူ ရှိနေတာလေ။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ "Silence" (တိတ်ဆိတ်မှု) က နေရခက်စရာ (Awkward) မဟုတ်ဘဲ သက်တောင့်သက်သာ (Comfortable) ဖြစ်နေပြီဆိုရင်... ဂုဏ်ပြုပါတယ်။ သင်တို့ဟာ "Soul Mate" (ဝိညာဉ်ဖက်) တွေ ဖြစ်သွားပါပြီ။

JOMO နှင့် လူမှုရေးပွဲများ

သူငယ်ချင်းတွေက "ဟေ့... သောကြာနေ့ည Party သွားမယ်၊ Karaoke သွားမယ်" လို့ ခေါ်တဲ့အခါ ငြင်းရခက်နေလား? သင်က JOMO (Joy of Missing Out) သမား ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ ဆူညံသံတွေကို မခံနိုင်တော့ဘူးလေ။

သူတို့ကို ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ "အစားထိုး" (Alternative) ပေးကြည့်ပါ။ "ငါ Party တွေ သိပ်မသွားနိုင်တော့ဘူးဟာ။ အဲဒီအစား တနင်္ဂနွေမနက်ကျရင် ငါတို့ ကန်တော်ကြီးဘက်မှာ လမ်းလျှောက်ရင်း မုန့်ဟင်းခါး သွားစားကြမလား?" "ငါတို့ အိမ်မှာပဲ Potluck (အိမ်က ချက်လာတဲ့ ဟင်းတွေ ဝိုင်းစားတာ) လုပ်ကြမလား?"

တကယ့် သူငယ်ချင်းတွေဆိုရင် သင့်ရဲ့ ကမ်းလှမ်းမှုကို လက်ခံပါလိမ့်မယ်။ သူတို့လည်း တကယ်တော့ ပင်ပန်းနေကြတာပါ။ Party သွားတာက ပျော်ဖို့ထက် "သွားရိုးသွားစဉ်မို့" (Routine) သွားနေကြတာ

များပါတယ်။ သင်က "အေးအေးဆေးဆေး နေကြမယ်" လို့ ဦးဆောင် (Lead) လိုက်ရင် သူတို့လည်း သဘောကျသွားနိုင်ပါတယ်။

အဆိပ်အတောက်များကို စွန့်ခွာခြင်း (Pruning the Garden)

ပန်းဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်ဟာ ပန်းပင်တွေ သန်စွမ်းဖို့အတွက် ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ကိုင်းတွေ၊ ပေါင်းပင်တွေကို ဖြတ်တောက် (Prune) ပစ်ရပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။

တချို့ဆက်ဆံရေးတွေက "Expiry Date" (သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်) ကျော်နေပါပြီ။

- တွေ့လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေတဲ့သူ။
- ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မုဒိတာ မပွားနိုင်ဘဲ စောင်းမြောင်းပြောတတ်တဲ့သူ။
- ကိုယ့်ရဲ့ အေးချမ်းမှုကို လှောင်ပြောင်တတ်တဲ့သူ။

ဒီလိုလူတွေကို သံယောဇဉ် ဖြတ်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ သူတို့ကို မုန်းစရာ မလိုပါဘူး။ ရန်ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဖုန်းခေါ်တာ လျှော့လိုက်ပါ။ တွေ့တာ လျှော့လိုက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဝေးကွာလိုက်ပါ။ (Slow Fade)။ သင့်ရဲ့ စွမ်းအင် (Energy) ဟာ အကန့်အသတ်နဲ့မို့လို့၊ တကယ် ထိုက်တန်တဲ့ လူတွေအတွက်ပဲ သုံးစွဲပါ။

အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖေးမခြင်း (Sisterhood)

နောက်ဆုံးအနေနဲ့... အမျိုးသမီးအချင်းချင်း "ပြိုင်ဘက်" (Rivals) အဖြစ် မမြင်ဘဲ "မဟာမိတ်" (Allies) အဖြစ် မြင်ကြည့်ပါ။

သူမ လှနေရင် "ငါ့ထက် လှနေပါလား" လို့ မနာလို မဖြစ်ပါနဲ့။ "ညီမလေး လှလိုက်တာ" လို့ ချီးကျူးလိုက်ပါ။ သူမ အောင်မြင်နေရင် "ကံကောင်းလို့ပါ" လို့ မတွေးပါနဲ့။ "တော်လိုက်တာ" လို့ လက်ခုပ်တီးပေးလိုက်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ အမျိုးသမီးထု တစ်ခုလုံးရဲ့ အောင်မြင်မှုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ အချင်းချင်း ဖေးမကူညီမှ နားလည်ပေးမှ ဒီ "Patriarchy" (ဖိုကြီးစိုးစနစ်) ရဲ့ ဖိအားတွေအောက်ကနေ ရုန်းထွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင် Pace နဲ့ လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာပါ။ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရင် မြန်မြန် ရောက်နိုင်ပေမယ့်အတူတူ လျှောက်မှ ဝေးဝေး ရောက်မှာပါ (If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together).

သူငယ်ချင်း... သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တစ်နေရာရာမှာ၊ အခန်းငယ်လေး တစ်ခုထဲမှာ... သင့်လိုပဲ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုင်ပြီး မိုးရွာတာကို ငေးကြည့်ရင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြတ်နိုးနေတဲ့ အခြားသော အမျိုးသမီးတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ လူချင်း မတွေ့ရရင်တောင် စိတ်ချင်း ဆက်နွယ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ **"Slow Walkers Club"** (ဖြည်းဖြည်းလျောက်သူများ အသင်း) ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကတော့ "နူးညံ့သော နှလုံးသား" နဲ့ "ခိုင်မာသော ခြေလှမ်း" တွေပါပဲ။

ဆက်လျောက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဝိညာဉ်အဖော်မွန်တွေက လမ်းခရီးမှာ စောင့်ကြိုနေပါတယ်။

၄.၃ - ရွှေရည်စိမ်ထားသော ဒဏ်ရာများနှင့် မပြည့်စုံခြင်း၏ ကဗျာ (The Golden Scars & The Poetry of Imperfection)

(Kintsugi, Wabi-Sabi နှင့် ကျိုးပဲ့သွားသော နှလုံးသားကို ကုစားခြင်း)

ကြွေပန်းကန်လုံးလေး တစ်လုံးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ချောမွတ်နေတယ်။ တောက်ပနေတယ်။ အနာအဆာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ဒါဟာ "ပြီးပြည့်စုံခြင်း" (**Perfection**) ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာ... အဲဒီ ပန်းကန်လုံးလေး လွတ်ကျသွားတယ်။ "ခွမ်း" ဆိုတဲ့ အသံနဲ့အတူ အက်ကွဲသွားတယ်။ အပိုင်းအစလေးတွေ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီအချိန်မှာ လူအများစု ဘာလုပ်ကြမလဲ? "နှမြောစရာကြီး... ဒါပေမဲ့ သုံးမရတော့ဘူးလေ" ဆိုပြီး အမှိုက်ပုံးထဲ လွှင့်ပစ်လိုက်ကြမှာပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ ကွဲအက်သွားတဲ့အရာတွေကို "အမှိုက်" (**Trash**)၊ "အသုံးမဝင်တော့တဲ့အရာ" (**Useless**) လို့ သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ ဆက်ဆံတတ်ကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး ကွဲသွားတဲ့အခါ... "ငါ့ဘဝ ပျက်စီးသွားပြီ။" အလုပ်ပြုတ်သွားတဲ့အခါ... "ငါက အရှုံးသမားပဲ။" မျက်နှာမှာ အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ... "ငါ့အလှတွေ ကုန်ဆုံးသွားပြီ။" ကျွန်မတို့ဟာ "ကွဲအက်ခြင်း" (**Brokenness**) ကို ရှက်ရွံ့ကြတယ်။ ဖုံးကွယ်ချင်ကြတယ်။ အသစ်တစ်ယောက်လို ပြန်ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေမှာတော့ ဒီထက်ပိုပြီး နက်ရှိုင်း၊ ပိုပြီး လှပတဲ့ အမြင်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ **"Kintsugi" (ကင်ဆုဂိ)** ပါ။ သူတို့က ကွဲသွားတဲ့ ကြွေပန်းကန်ကို လွှင့်မပစ်ပါဘူး။ ကွဲအက်သွားတဲ့ နေရာတွေကို "ရွှေရည်" (**Gold Lacquer**) နဲ့ ပြန်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ ရလဒ်က ဘာဖြစ်သွားသလဲ? အဲဒီ ပန်းကန်လုံးဟာ အရင်ကထက် ပိုလှသွားပါတယ်။ ရွှေရောင်

အက်ကြောင်းလေးတွေနဲ့ တောက်ပနေတဲ့ ပန်းကန်လုံးဟာ "သမိုင်းကြောင်းရှိတဲ့ အနုပညာလက်ရာ" တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်မ ပြောချင်တာကတော့... **သင်ဟာ ကွဲအက်သွားတဲ့ ပန်းကန်လုံး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ အမှိုက်ပုံးထဲ ရောက်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဒဏ်ရာတွေကို ရွှေရည်နဲ့ ဆက်ပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ အနုပညာလက်ရာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲရမယ့် သူပါ။**

Wabi-Sabi: မပြည့်စုံခြင်း၏ အလှတရား

Kintsugi ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ရှိတဲ့ ဒဿနကတော့ **"Wabi-Sabi"** (ဝါဘိ-ဆာဘိ) ပါ။ ဒါကို ဘာသာပြန်ဖို့ ခက်ပေမယ့် အကြမ်းဖျင်း ဆိုလိုတာက - **"မပြည့်စုံခြင်း၊ မမြဲခြင်း၊ မပြီးဆုံးခြင်းတို့၌ ရှိသော အလှတရား"** ပါပဲ။

Instagram ခေတ်ကြီးက ကျွန်မတို့ကို "Perfect" ဖြစ်ဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။ မျက်နှာက ပြောင်ဝင်းနေရမယ်။ အိမ်က ရှူးရွှန်း (Showroom) လို သပ်ရပ်နေရမယ်။ ဘဝက ဇာတ်လမ်းဆင်ထားသလို အဆင်ပြေနေရမယ်။ ဒါဟာ "ပလပ်စတစ် အလှတရား" (Plastic Beauty) ပါ။ သက်မဲ့ဆန်ပါတယ်။

Wabi-Sabi ကတော့ သဘာဝတရားကို မြတ်နိုးပါတယ်။

- အသစ်စက်စက် ပွင့်နေတဲ့ ပန်းပွင့်ထက် ခြောက်သွေ့သွားတဲ့ ပန်းပွင့်လေးမှာလည်း ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အလှတစ်ခု ရှိတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။
- အရောင်တောက်နေတဲ့ စားပွဲခုံထက် နှစ်ပေါင်းများစွာ သုံးထားလို့ အရောင်လွင့်ပြီး ခြစ်ရာလေးတွေ ရှိနေတဲ့ သစ်သားစားပွဲမှာ "မိသားစု သမိုင်းကြောင်း" ရှိတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို Wabi-Sabi မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ မျက်လုံးထောင့်က အရေးအကြောင်းတွေဟာ "အိုမင်းခြင်း" မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ဘယ်လောက်များများ ပြုံးရယ်ခဲ့သလဲဆိုတဲ့ သက်သေအရာတွေပါ။ ဗိုက်ပေါ်က အကြောပြတ်ရာတွေဟာ "အလှပျက်ခြင်း" မဟုတ်ပါဘူး။ လူသားတစ်ယောက်ကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားလာတဲ့ သက်သေ "တိုက်ပွဲဝင် ဒဏ်ရာ" (Battle Scars) တွေပါ။ ဒါတွေကို ဖုံးကွယ်ဖို့၊ ဆေးထိုးဖို့၊ ခွဲစိတ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ (လုပ်ချင်ရင်လည်း လုပ်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းလို့တော့ မလုပ်ပါနဲ့)။

Kintsugi: ဒဏ်ရာများကို ရွှေဖြင့် ဖာထေးခြင်း

ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်လေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဂျပန် စစ်သူကြီး (Shogun) တစ်ယောက်ရဲ့ အကြိုက်ဆုံး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ကွဲသွားတယ်။ သူက တရုတ်ပြည်ကို ပြန်ပို့ပြီး ပြင်ခိုင်းတယ်။ တရုတ်ပန်းပဲဆရာတွေက သံချည်မျှင်တွေနဲ့ ရုပ်ဆိုးဆိုး ပြန်ချုပ်ပေးလိုက်တယ်။ စစ်သူကြီးက စိတ်ပျက်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ ဂျပန်လက်မှုပညာရှင်တွေကို ပေးပြီး "ဒီထက် လှအောင် ပြင်ပေးပါ" လို့ ပြောတယ်။ ပညာရှင်တွေက အက်ကွဲကြောင်းတွေကို "ရွှေရည်" နဲ့ ဆက်ပေးလိုက်တယ်။ ပန်းကန်လုံးက အသစ်ထက်တောင် ပိုလှသွားတယ်။ အဲဒီကစပြီး လူတွေက ပန်းကန်ကောင်းတွေကို တမင်ခွဲပြီး ရွှေနဲ့ ပြန်ဆက်တဲ့အထိ ခေတ်စားသွားသတဲ့။

သင့်ဘဝမှာ ဘယ်နေရာတွေ ကွဲအက်ဖူးသလဲ?

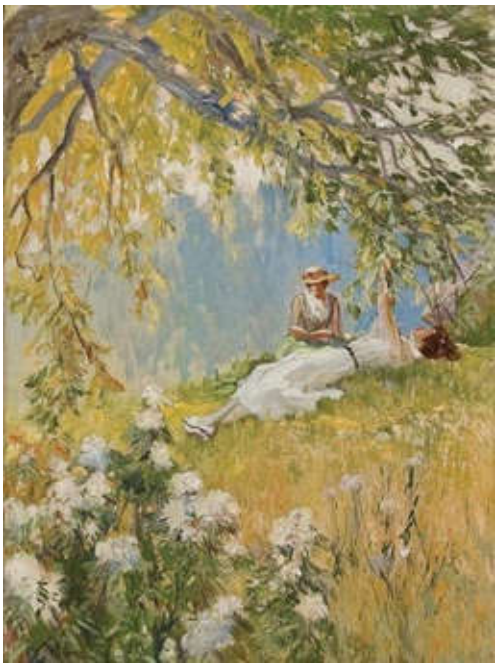
- ချစ်သူက ထားသွားလို့ ကွဲအက်ဖူးတဲ့ နှလုံးသား။
- ယုံကြည်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းက သစ္စာဖောက်လို့ ကွဲအက်ဖူးတဲ့ ယုံကြည်မှု။
- မိဘတွေ ဆုံးပါးသွားလို့ ဟာတာတာ ဖြစ်ကျန်ခဲ့တဲ့ မိသားစုဘဝ။
- အလုပ်မှာ အကြီးအကျယ် မှားမိလို့ ပျက်စီးသွားတဲ့ ယုံကြည်မှု။



ဒါတွေအားလုံးဟာ သင့်ရဲ့ အက်ကြောင်းတွေပါပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက "အဲဒါတွေကို ဖုံးထား၊ ဘယ်သူမှ မသိစေနဲ့၊ ရုက်စရာကြီး" လို့ သင်ပေးတယ်။ Slow Living နဲ့ Kintsugi သဘောတရားကတော့ ပြောပါတယ်...
"မဖုံးပါနဲ့။ အဲဒီ အက်ကြောင်းတွေကို ရွှေရည်စိမ်လိုက်ပါ။"

ရွှေရည်စိမ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ? အဲဒီ ဒုက္ခတွေကနေ သင် ဘာသင်ယူခဲ့ရသလဲ? ဘယ်လို ရင့်ကျက်လာသလဲ? ဆိုတာကို တန်ဖိုးထားလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ကွာရှင်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ "အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်သူ" (Failure) မဟုတ်ပါဘူး။ သူမဟာ မပျော်ရွှင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကနေ ရုန်းထွက်ရဲတဲ့ "သတ္တိရှင်" ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက သူမကို ပိုပြီး နားလည်မှုရှိတဲ့၊ ပိုပြီး ကြံ့ခိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီ ရင့်ကျက်မှုက သူမရဲ့ "ရွှေ" ပါပဲ။

အနာဂတ်အတွက် ကြောက်ရွံ့မှုကို ကုစားခြင်း



"ငါ အသက်ကြီးလာရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?" "ငါ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?" ဒီမေးခွန်းတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ညတွေကို ခြောက်လှန့်တတ်ပါတယ်။

Wabi-Sabi က ပြောပါတယ်။ **"အရာရာဟာ မမြဲဘူး (Impermanent)။"** ပန်းပွင့်ရင် ပြန်နွမ်းမယ်။ နွေပြီးရင် မိုးလာမယ်။ လူငယ်ဘဝပြီးရင် အိုမင်းမယ်။ ဒါဟာ သဘာဝတရားရဲ့ စီးဆင်းမှု (Flow) ပါ။ သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ပြီး "ငါ အမြဲတမ်း နုပျိုနေရမယ်၊ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေနေရမယ်" လို့ တွေးနေသရွေ့ ကျွန်မတို့ ဒုက္ခရောက်နေမှာပါ။

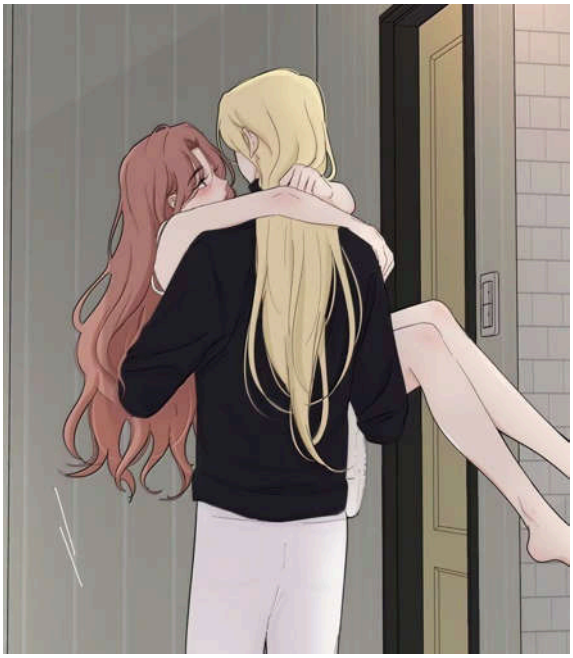
သစ်ပင်အိုကြီးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့က အိုမင်းသွားလို့ ဝမ်းနည်းနေသလား? မနေပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အခေါက်တွေ ကြမ်းတမ်းလာတယ်၊ အမြစ်တွေ ပိုနက်ရှိုင်းလာတယ်၊ အရိပ်တွေ ပိုကြီးလာတယ်။ သူတို့က ပိုပြီး ခန့်ညားလာပါတယ်။ ကျွန်မတို့လည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်မတို့မှာ "အတွေ့အကြုံ" ဆိုတဲ့ အမြစ်တွေ၊ "သည်းခံနိုင်စွမ်း" ဆိုတဲ့ အခေါက်တွေ၊ "ကြင်နာမှု" ဆိုတဲ့ အရိပ်တွေ ပိုရှိလာပါတယ်။ အိုမင်းခြင်းဟာ ဆုံးရှုံးခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ "ရင့်ကျက်ခြင်း" (Ripening) သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားနည်းချင့်ရှိခြင်း (The Power of Vulnerability)

Kintsugi ပန်းကန်လုံးဟာ သူ့ရဲ့ အက်ကြောင်းတွေကို ထုတ်ပြထားပါတယ်။ ကျွန်မတို့လည်း ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ထုတ်ပြရဲရပါမယ်။ ဒါကို **"Vulnerability"** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

"ငါ အဆင်ပြေပါတယ်" လို့ ဟန်ဆောင်မနေပါနဲ့။ "ငါ ပင်ပန်းနေတယ်"၊ "ငါ ကြောက်နေတယ်"၊ "ငါ့ကို ကူညီပါဦး" လို့ ပြောရဲတာဟာ သတ္တိပါ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ "Superwoman" တွေလို အရာရာကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် နေပြကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းမှာတော့ ကြေမွနေတတ်တယ်။





တကယ်တော့... ကျွန်မတို့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ဖွင့်ဟလိုက်တဲ့အချိန်မှာ တခြားလူတွေနဲ့ "အစစ်အမှန် ဆက်နွယ်မှု" (True Connection) ကို ရရှိပါတယ်။ သင်က "ငါ့အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး" လို့ သူငယ်ချင်းကို ရင်ဖွင့်လိုက်မှ သူကလည်း "တကယ်တော့ ငါလည်း အတူတူပါပဲဟာ" လို့ ပြန်ဖွင့်ဟလာမှာပါ။ အဲဒီအခါမှာ "ငါ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါလား" ဆိုတဲ့ နှစ်သိမ့်မှုကို နှစ်ယောက်စလုံး ရရှိသွားပါတယ်။ အက်ကြောင်းချင်း ထိတွေ့လိုက်မှ အလင်းရောင်တွေ စီးကူးသွားနိုင်တာပါ။

ကျိုးပဲ့ခြင်းသည် အလင်းဝင်ပေါက် ဖြစ်သည်

ပါရှန်း ကဗျာဆရာကြီး **Rumi** ရဲ့ နာမည်ကြီး ကဗျာတစ်ကြောင်း ရှိပါတယ်။

"The wound is the place where the Light enters you." (ဒဏ်ရာဆိုတာ... သင့်ထဲကို အလင်းရောင် ဝင်ရောက်လာတဲ့ နေရာပါပဲ။)

ပုလင်းတစ်လုံး ပိတ်ထားရင် အထဲကို လေမဝင်နိုင်ဘူး။ ကွဲသွားမှ လေဝင်လို့ ရသလိုမျိုး... ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားတွေကလည်း မာကျောနေသရွေ့ (Ego တွေ၊ မာနတွေနဲ့ ပိတ်နေသရွေ့) တကယ့်

မေတ္တာတရား၊ တကယ့် ဉာဏ်ပညာ ဝင်လာလို့ မရပါဘူး။ ဘဝက ကျွန်မတို့ကို ရိုက်ချိုးလိုက်တဲ့အခါ (Broken)၊ ကျွန်မတို့ နာကျင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အက်ကွဲကြောင်းတွေကနေတဆင့် သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့စိတ် (Empathy)၊ ဘဝကို နားလည်တဲ့ ဉာဏ် (Wisdom) တွေ ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

အခက်အခဲ မကြုံဖူးတဲ့သူဟာ ရေတိမ်လေးနဲ့ တူတယ်။ ကြည်ပေမယ့် တိမ်တယ်။ အခက်အခဲတွေ ကြုံဖူးပြီး ပြန်လည် ထူထောင်ထားတဲ့သူကတော့ သမုဒ္ဒရာနဲ့ တူတယ်။ နက်ရှိုင်းတယ်၊ ကျယ်ပြန့်တယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည် ဆက်စပ်ခြင်း

ဒီနေ့... စာအုပ်လေး ဖတ်ပြီးရင် လေ့ကျင့်ခန်းလေး တစ်ခု လုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံရိပ်ကို "Kintsugi ပန်းကန်လုံး" လေး တစ်လုံးအဖြစ် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

- သင့်ရဲ့ ကလေးဘဝ ဒဏ်ရာတွေ... (ရွှေရောင် မျဉ်းလေး ဆွဲလိုက်ပါ)။
- သင့်ရဲ့ အချစ်ရေး ကံမကောင်းမှုတွေ... (နောက်ထပ် ရွှေရောင် မျဉ်းလေး ဆွဲလိုက်ပါ)။
- သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ... (ရွှေရောင် မျဉ်းလေး ဆွဲလိုက်ပါ)။

အခု... အဲဒီ ပန်းကန်လုံးကို သေချာ ကြည့်လိုက်ပါ။ အရုပ်ဆိုးနေသလား? မဟုတ်ပါဘူး။ ရွှေရောင် အက်ကြောင်းတွေနဲ့ အရမ်းကို လှပ၊ ခန့်ညား၊ တန်ဖိုးရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ပန်းကန်လုံးဟာ စက်ရုံက ထွက်လာတဲ့ ပန်းကန်လုံး သန်းပေါင်းများစွာနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တစ်လုံးတည်းသော "Unique" (ထူးခြားပြောင်မြောက်သော) လက်ရာ ဖြစ်သွားပါပြီ။

အဲဒီ ပန်းကန်လုံးဟာ... သင်ပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတို့... ဘဝမှာ "Perfect" ဖြစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ "Whole" (ပြည့်စုံခြင်း) ဖြစ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ။ Perfect ဆိုတာ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းတာ။ (ဒါ လူသားမဖြစ်နိုင်ပါ)။ Whole ဆိုတာ အကောင်းရော အဆိုးရော၊ အပျော်ရော အငိုရော အားလုံးကို လက်ခံပြီး "ဒါ ငါ့ဘဝပဲ" လို့ ပွေ့ဖက်ထားနိုင်တာ။

သင့်ရဲ့ အမာရွတ်တွေကို ဂုဏ်မထားပါနဲ့။ သူတို့က သင့်ရဲ့ ဆုတံဆိပ်တွေပါ။ သင် လဲကျခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ပြန်ထခဲ့တယ်။ သင် ကွဲအက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ပြန်ဆက်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ လှပတယ်။

နောက်အခန်း (၄.၄) မှာတော့... စာအုပ်ရဲ့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ နှေးကွေးသော ခရီးစဉ်ကို ဘယ်လို အဆုံးသတ်မလဲ? (သို့မဟုတ်) ဘယ်လို ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းမလဲ? **"လိပ်ပြာ၏ အတောင်ပံခတ်သံ" (The Butterfly Effect of Gentle Living)** - သင်တစ်ယောက်တည်း ပြောင်းလဲလိုက်ရုံနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဘယ်လို ငြိမ်းချမ်းမှု ပေးနိုင်သလဲ ဆိုတာကို ပြောပြရင်း ကျွန်မတို့ရဲ့ စာအုပ်လေးကို ပိတ်သိမ်းကြပါစို့။

မျက်ရည်စလေးတွေ ရှိနေရင် သုတ်လိုက်ပါတော့။ သင့်မျက်နှာလေးက အက်ကြောင်းတွေကြားကနေ ရွှေရောင် တောက်နေပါပြီ။

၄.၄ - လိပ်ပြာ၏ အတောင်ပံခတ်သံနှင့် ငြိမ်းချမ်းသော ကမ္ဘာသစ် (The Butterfly Effect of Gentle Living)

(စာအုပ်ပြီးဆုံးခြင်း နှင့် ဘဝသစ် စတင်ခြင်း)

မိုးသစ်တောကြီးတစ်ခုထဲမှာ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင်က သူ့ရဲ့ အတောင်ပံနုနုလေးကို ခတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ လေတိုးသံ သဲ့သဲ့လေးဟာ လေထုထဲမှာ လှိုင်းတွေထစေပြီး ကမ္ဘာ့တစ်ဖက်ခြမ်းမှာ မုန်တိုင်းတစ်ခုကို ဖြစ်စေနိုင်တယ် (သို့မဟုတ်) တားဆီးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ **"Chaos Theory" (ဖရိုဖရဲ သီအိုရီ)** ကို သင် ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။



ဒါကို **The Butterfly Effect** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့... **"အလွန်သေးငယ်သော အပြုအမူလေးတစ်ခုသည် ကြီးမားသော ရလဒ်များကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်"** ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်မတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဒီစာအုပ်ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်မှာ သင် လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အရာလေးတွေကို ပြန်ကြည့်ပါ။

- မနက်ခင်းမှာ ဖုန်းမသုံးဘဲ ကော်ဖီသောက်ခဲ့တယ်။
- "No" လို့ တိုးတိုးလေး ပြောပြီး ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်။
- နေ့လယ်ခင်းမှာ ၅ မိနစ်လောက် ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ခဲ့တယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးမယ့်အစား သနားကြင်နာခဲ့တယ်။

ဒီအရာတွေက ကမ္ဘာကြီးအတွက် ဘာမှ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ရပါတယ်။ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်းမှာ ပါလာမယ့် ကိစ္စတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့... ယုံကြည်လိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဒီ "တိတ်ဆိတ်သော ပြောင်းလဲမှု" (Silent Transformation) လေးတွေဟာ သင်တစ်ယောက်တည်းဆီမှာ ရပ်တန့်မနေပါဘူး။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်ချစ်သူနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဒီကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးဆီကို လှိုင်းဂယက်တွေ ရိုက်ခတ်သွားစေပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ကူးစက်တတ်သည် (Peace is Contagious)

စိတ်ပညာမှာ **"Mirror Neurons" (ကြေးမုံအာရုံကြောများ)** ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လူသားတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အလိုအလျောက် ကူးယူတတ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်က သမ်းဝေရင် ဘေးလူက လိုက်သမ်းဝေတယ်။ တစ်ယောက်က ပြာယာခတ်နေရင် ဘေးလူကပါ လိုက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလာတယ်။

ဒါဆိုရင်... တစ်ယောက်က **"တည်ငြိမ်" (Calm)** နေရင်ကော? မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ထဲမှာ လူတိုင်း ပြေးလွှားအော်ဟစ်နေကြချိန် လူတစ်ယောက်က တည်ငြိမ်စွာနဲ့ "ဒီဘက်က ထွက်ပေါက်ပါ" လို့ ညွှန်ပြလိုက်ရင် အားလုံးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ "မျှော်လင့်ချက်" နဲ့ "တည်ငြိမ်မှု" ချက်ချင်း ရောက်သွားသလိုမျိုးပါပဲ။

သင်ဟာ အဲဒီလူပါပဲ။ သင့်အိမ်မှာ၊ သင့်ရုံးမှာ၊ သင့်မိတ်ဆွေတွေကြားမှာ... သင်က "Slow Living" ကို ကျင့်သုံးပြီး အေးဆေးတည်ငြိမ်နေတဲ့အခါ သင်ဟာ သူတို့အတွက် **"Safety Signal" (ဘေးကင်းကြောင်း အချက်ပြမီး)** တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ သင့်ခင်ပွန်းက အလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့ ဒေါသထွက်ပြီး ပြန်လာမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ အေးချမ်းတဲ့ မျက်နှာ၊ သင့်ရဲ့ ဖြည်းညင်းတဲ့ စကားသံ၊ သင့်ရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ အထိအတွေ့ကို ရလိုက်တဲ့အခါ... သူ့ရဲ့ Nervous System (အာရုံကြောစနစ်) က အလိုလို လျော့ကျ (Regulate) သွားပါလိမ့်မယ်။ "ငါ့မိန်းမ အေးဆေးနေတယ်ဆိုတော့... အခြေအနေက သိပ်မဆိုးရွားပါဘူး" ဆိုတဲ့ Message ကို သူဦးနှောက်က ရရှိသွားလို့ပါ။

ဒါဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူမရဲ့ မိသားစုကို၊ သူမရဲ့ ကမ္ဘာလေးကို ပေးနိုင်တဲ့ အကြီးမားဆုံး လက်ဆောင်ပါပဲ။ သင် ကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ သင် ချစ်ရတဲ့သူတွေကိုပါ ငြိမ်းချမ်းစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးဆက်သစ် မိန်းကလေးများအတွက် လမ်းခင်းခြင်း

ကျွန်မတို့ ဘာကြောင့် ဒီလောက် မောပန်းခဲ့ရတာလဲ? ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမေတွေ၊ အဖွားတွေက "အနားယူခြင်း" ကို မသင်ပေးခဲ့ကြလို့ပါ။ သူတို့ခမျာလည်း မတတ်နိုင်ရှာပါဘူး။ သူတို့ခေတ်တုန်းက မိန်းမဆိုတာ "သည်းခံရမယ်၊ အနစ်နာခံရမယ်" ဆိုတဲ့ ခေတ်ကိုး။ သူတို့ရဲ့ ပင်ပန်းမှု (Trauma) တွေကို ကျွန်မတို့ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြတယ်။



အခု... သင့်မှာ သမီးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ် (သို့မဟုတ်) တူမလေးတစ်ယောက် ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ သူမ ကြီးလာတဲ့အခါ သင် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်စေချင်သလဲ? အမြဲတမ်း ပြေးလွှားနေပြီး မျက်နှာမှာ အပြုံးမရှိတဲ့ "Superwoman" ဖြစ်စေချင်တာလား? ဒါမှမဟုတ်... ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်သိပြီး ပန်းခင်းထဲမှာ ကခုန်နေတဲ့ "Happy Woman" ဖြစ်စေချင်တာလား?



ကလေးတွေက သင် **ဆုံးမတာ** ကို
နားမထောင်ပါဘူး။ သင် **လုပ်ပြတာ** ကိုပဲ
အတုခိုးကြတာပါ။ သင်က အမြဲတမ်း
"အလုပ်ရှုပ်တယ်၊ အချိန်မရှိဘူး" လို့ ညည်းနေရင်
သင့်သမီးလေးက "သြော်... မိန်းမဖြစ်ရတာ
ပင်ပန်းပါလား" လို့ သင်ယူသွားလိမ့်မယ်။ သင်က
"မေမေ ခဏနားမလို့၊ မေမေ့အတွက်
အချိန်ပေးမလို့" လို့ ပြောပြီး စာအုပ်ထိုင်ဖတ်နေရင်
သင့်သမီးလေးက "သြော်... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဂရုစိုက်တာ အရေးကြီးပါလား" လို့
သင်ယူသွားလိမ့်မယ်။

ညီမငယ်တို့ရေ... ကျွန်မတို့ရဲ့ "Slow Living" တော်လှန်ရေးဟာ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ **"Generational Healing" (မျိုးဆက်လိုက် ကုစားခြင်း)** ပါ။ "မိန်းမဆိုတာ ပင်ပန်းရမယ်" ဆိုတဲ့ သံသရာစက်ဝန်းကြီးကို ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်မှာ ရပ်တန့်လိုက်ကြပါစို့။ နောက်မျိုးဆက် မိန်းကလေးတွေကတော့ လွတ်လပ်စွာ၊ ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်ခွင့် ရကြပါစေ။
အရင်းရှင်စနစ်ကို အနှုန်းဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်း

ကျွန်မတို့ အစပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ကြတယ်။ ဒီစာအုပ်က နိုင်ငံရေးစာအုပ် မဟုတ်ဘူးလို့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းဟာ စီးပွားရေးစနစ်ကြီးအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

အရင်းရှင်စနစ် (Capitalism) က ကျွန်မတို့ကို "မပျော်ရွှင်အောင်" တမင် လုပ်ထားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မပျော်မှ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်မှာကိုး။ "မင်း ရုပ်ဆိုးတယ်" လို့ ပြောမှ အလှကုန်တွေ ဝယ်မယ်။ "မင်း စိတ်ညစ်နေလား" လို့ မေးပြီးမှ Shopping ထွက်ခိုင်းမယ်။

ကျွန်မတို့က "တော်ပါပြီ... ငါ့မှာ ရှိတာလေးနဲ့ ငါပျော်နေပါပြီ" လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ... စနစ်ကြီး ကြောင်သွားပါတယ်။

- အသစ်ထွက်တဲ့ ဖုန်းကို မဝယ်ဘဲ ဟောင်းနေတဲ့ ဖုန်းလေးကိုပဲ မြတ်နိုးနေတဲ့အခါ...
- စျေးကြီးတဲ့ စားသောက်ဆိုင် မသွားဘဲ အိမ်မှာပဲ ချစ်သူနဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်စားတဲ့အခါ...
- Fashion Trend နောက်ကို မလိုက်ဘဲ ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်တဲ့ ဝတ်စုံဟောင်းလေးကိုပဲ ဝတ်တဲ့အခါ...

ကျွန်မတို့ဟာ **"Enough" (လုံလောက်ပြီ)** ဆိုတဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူလိုက်တာပါ။ "လုံလောက်ပြီ" လို့ ပြောနိုင်တဲ့သူဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အချမ်းသာဆုံး လူပါပဲ။ သူ့ကို ဘယ်ကြော်ငြာကမှ ဖြားယောင်းလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဘယ် Trend ကမှ သူ့ကို ဖိအားပေးလို့ မရတော့ပါဘူး။ သူ လွတ်မြောက်သွားပါပြီ။ ဒါဟာ စီးပွားရေးစနစ်ကို လက်နက်ကိုင်ပြီး တော်လှန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ "ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း" (Contentment) နဲ့ တော်လှန်လိုက်တာပါ။

အဆုံးသတ် မရှိသော ခရီး (The Never-ending Journey)

ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာကို ရောက်နေပြီဆိုပေမယ့်သင့်ရဲ့ ခရီးက အခုမှ စတာပါ။ မနက်ဖြန်ကျရင် သင် ပြန်ပြီး လောမိဦးမှာပါပဲ။ နောက်တစ်ပတ်ကျရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြန်ဝင်လာဦးမှာပါပဲ။ Social Media ကို ကြည့်ပြီး သူများနဲ့ ပြန်နှိုင်းယှဉ်မိဦးမှာပါပဲ။

အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါ လူ့သဘာဝပါ။ Slow Living ဆိုတာ "Perfect" ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လမ်းချော်သွားလိုက်၊ ပြန်တည့်မတ်လိုက် သွားနေရတဲ့ ခရီးစဉ် (Process) ပါ။ လမ်းချော်သွားတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ "သြော်... ငါ ပြန်မြန်နေမိပါလား" လို့ သတိထားမိလိုက်တာနဲ့ အသက်တစ်ချက် ရှူလိုက်ပါ။ ခြေလှမ်းကို ပြန်နှေးလိုက်ပါ။ လမ်းဘေးက ပန်းလေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါဆို သင် လမ်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်ပါပြီ။

"လမ်းပျောက်ခြင်းဟာ လမ်းရှာတွေ့ခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပါပဲ။" အကြိမ်ကြိမ် လမ်းပျောက်ပါစေ။ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ရှာတွေ့ပါစေ။ အဲဒီ "ရှာဖွေတွေ့ရှိမှု" တိုင်းက သင့်ကို ပိုပြီး ရင့်ကျက်စေပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူ၏ နောက်ဆုံး ဆန္ဒပြုချက်

ချစ်သော စာဖတ်သူ... ကျွန်မတို့ မမြင်ဖူးကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်လေးကတဆင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားချင်း ထိတွေ့ခဲ့ကြပြီးပါပြီ။ ကျွန်မ စိတ်ကူးကြည့်မိတယ်။ တစ်နေရာရာမှာ... မီးဝါလေးထွန်းထားတဲ့ အခန်းငယ်လေးထဲမှာ... သင် ဒီစာအုပ်ကို ကိုင်ပြီး ထိုင်နေတာကို။ သင့်ရဲ့ ပခုံးလေးတွေ လျော့ကျနေပြီး မျက်နှာလေးက အေးချမ်းနေတာကို။

ကျွန်မ ဆန္ဒပြုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မနက်ခင်းတိုင်းဟာ ကော်ဖီနံ့သင်းပါစေ။ သင့်ရဲ့ နေ့လယ်ခင်းတိုင်းဟာ တည်ငြိမ်ပါစေ။ သင့်ရဲ့ ညနေခင်းတိုင်းဟာ နွေးထွေးပါစေ။ ပြီးတော့... သင့်ရဲ့ ညတိုင်းမှာ အပြစ်ကင်းစင်စွာ၊ ပေါ့ပါးစွာ အိပ်ပျော်နိုင်ပါစေ။

လောကကြီးက သင့်ကို "မြန်မြန်ပြေး" လို့ အော်နေတဲ့အခါတိုင်း... ကျွန်မရဲ့ ဒီစကားလေးကို ပြန်ကြားယောင်ပေးပါ။ **"မပြေးပါနဲ့... ကခုန်ပါ။"** ပြေးတာနဲ့ ကတာ မတူပါဘူး။ ပြေးတယ်ဆိုတာ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ မောမောပန်းပန်း သွားရတာ။ ကတယ်ဆိုတာ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်စွာ စီးမျောနေတာ။ သင့်ဘဝကို အကပွဲ (Dance) တစ်ခုလို ဖြတ်သန်းပါ။ ဂီတသံကို နားထောင်ပြီး ကိုယ်ပိုင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ ကခုန်ပါ။ တခြားလူတွေ ဘယ်လို ကနေသလဲ ဆိုတာ ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ သင့်အကက သင့်အတွက်ပါပဲ။

နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်ခြင်း

စာအုပ်ကို ပိတ်လိုက်ပါတော့။ ဖုန်းကို ချလိုက်ပါတော့။ ပြီးရင်... ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ဝင်လာတဲ့ လေပြေကို ရှူရှိုက်လိုက်ပါ။ ကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့်လိုက်ပါ။ တိမ်တွေ ရွေ့နေတာကို မြင်လား? သူတို့ မလောပါဘူး။ သစ်ပင်တွေ ယိမ်းနေတာကို မြင်လား? သူတို့ မပြေးပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီးက သူ့အရှိန်နဲ့သူ လှပစွာ လည်ပတ်နေပါတယ်။

သင်လည်း... အဲဒီ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပါပဲ။ သင် ဘာမှ ထပ်လုပ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သင် ရှိနေတာနဲ့တင်... လုံလောက်နေပါပြီ။

"မင်္ဂလာပါ... ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ ကမ္ဘာမှ ကြိုဆိုပါတယ်။"

ပြီးပါပြီ။ (The End)

နောက်ဆက်တွဲ (၁)

ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူများအတွက် လက်စွဲစာစောင် (The Slow Walker's Workbook)

ဒီအပိုင်းမှာတော့ စာဖတ်သူတွေ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် **"ရက်ပေါင်း ၃၀ စိန်ခေါ်မှု" (30-Day Slow Living Challenge)** ကို ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။ ဒါဟာ အတင်းအကျပ် လုပ်ရမယ့် အိမ်စာ (Homework) မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဝိညာဉ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမယ့် "ကစားနည်း" လေးတွေလို့ သဘောထားစေချင်ပါတယ်။

သင် ကြိုက်တဲ့ရက်ကနေ စလုပ်လို့ ရပါတယ်။ တစ်ရက်ပျက်ကွက်သွားရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဓိကက "သတိပြုမိခြင်း" (Awareness) ပါပဲ။

ရက်သတ္တပတ် (၁) - သတိပြုခြင်း (Week 1: Awareness)

ပထမဆုံးအဆင့်က ကျွန်မတို့ ဘယ်လောက်တောင် မြန်မြန်ပြေးနေသလဲ ဆိုတာကို သတိထားမိဖို့ပါပဲ။

- **Day 1:** မနက်နိုးတာနဲ့ ဖုန်းမကိုင်ဘဲ (၁၀) မိနစ် နေကြည့်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပြတင်းပေါက်က အလင်းရောင်ကိုပဲ ငေးကြည့်ပါ။
- **Day 2:** ထမင်းစားတဲ့အခါ (ဖုန်း၊ TV မပါဘဲ) ထမင်းတစ်လုပ်ချင်းစီရဲ့ အရသာကို သတိထားပြီး ဝါးစားပါ။ ဘာဟင်းချက်ထားသလဲ? အငန်လား၊ အစပ်လား?
- **Day 3:** ကောင်းကင်ကို (၃) ကြိမ် မော့ကြည့်ပါ။ မနက်တစ်ခါ၊ နေ့လယ်တစ်ခါ၊ ညနေတစ်ခါ။ တိမ်တွေရဲ့ ပုံစံပြောင်းလဲသွားတာကို သတိထားပါ။
- **Day 4:** ဒီနေ့ တစ်နေ့တာလုံးမှာ သင် "ငါ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်" (I'm busy) လို့ ဘယ်နှခါ ပြောမိလဲ ရေတွက်ကြည့်ပါ။
- **Day 5:** ရေချိုးတဲ့အခါ ရေစက်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့သွားတဲ့ ခံစားချက်ကို အာရုံစိုက်ပါ။ ဆပ်ပြာနံ့ကို ရှူရှိုက်ပါ။
- **Day 6:** လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေး နှေးပြီး လျှောက်ကြည့်ပါ။ ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီး ထိတွေ့မှုကို ခံစားပါ။
- **Day 7:** (Sunday) ဒီနေ့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ပါနဲ့။ နားနားနေနေ နေပါ။ "The Art of Doing Nothing" ကို ကျင့်သုံးပါ။

ရက်သတ္တပတ် (၂) - ရှင်းလင်းခြင်း (Week 2: Decluttering)

နေရာလွတ်တွေ ဖန်တီးမှ ငြိမ်းချမ်းမှု ဝင်လာလို့ ရမှာပါ။

- **Day 8:** ဖုန်းထဲက မလိုအပ်တဲ့ App ၃ ခုကို ဖျက်ပစ်ပါ။ (Unfollow လုပ်သင့်တဲ့ Page တွေကို Unfollow လုပ်ပါ)။
- **Day 9:** အဝတ်ဘီဒိုကို ဖွင့်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လုံး တစ်ခါမှ မဝတ်ဖြစ်တဲ့ အင်္ကျီ ၂ ထည်ကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ (လှူဖို့ သို့မဟုတ် ပစ်ဖို့)။
- **Day 10:** အိတ်ထဲက ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ပြီး ရှင်းပါ။ မလိုတဲ့ စက္ကူစတွေ၊ ဘောက်ချာတွေ၊ ပလပ်စတစ်ခွံတွေကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- **Day 11:** Social Media သုံးချိန်ကို (၃၀) မိနစ် လျှော့ချပါ။ အဲဒီ (၃၀) မိနစ်ကို စာဖတ်တာ (သို့) သီချင်းနားထောင်တာနဲ့ အစားထိုးပါ။
- **Day 12:** "Mental Declutter" လုပ်ပါ။ ခေါင်းထဲမှာ စိုးရိမ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် စာရွက်ကို ဆုတ်ဖြဲပစ်လိုက်ပါ။
- **Day 13:** အိပ်ခန်းထဲမှာ မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်း ၅ ခုကို ဖယ်ရှားပါ။ (အိပ်ခန်းကို ဘေးမဲ့တော ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ)။
- **Day 14:** (Sunday) Digital Detox နေ့။ ဖုန်းကို မနက်ကနေ နေ့လယ်အထိ ပိတ်ထား (သို့) လေယာဉ်ပျံ Mode ထားကြည့်ပါ။

ရက်သတ္တပတ် (၃) - ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် စည်းဘောင် (Week 3: Boundaries)

ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို ကာကွယ်ဖို့ သင်ယူခြင်း။

- **Day 15:** ဒီနေ့ တစ်ယောက်ယောက်က အကူအညီတောင်းရင် ချက်ချင်း "Yes" မပြောဘဲ "ငါ ပြန်စဉ်းစားလိုက်ဦးမယ်" လို့ ပြောကြည့်ပါ။
- **Day 16:** ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို "No" လို့ ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆိုကြည့်ပါ။ (အကြောင်းပြချက် ပေးစရာမလိုပါ)။
- **Day 17:** ရုံးဆင်းတာနဲ့ အလုပ်ကိစ္စ ခေါင်းထဲက ထုတ်ပါ။ အိမ်ရောက်ရင် အလုပ်ဖုန်း/အီးမေးလ် မကြည့်ပါနဲ့။
- **Day 18:** ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "Date" လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း ကော်ဖီဆိုင်ထိုင်တာ (သို့) စာအုပ်ဆိုင် သွားတာ လုပ်ပါ။

- **Day 19:** အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတဲ့ မိတ်ဆွေ (Toxic Friend) တစ်ယောက်ကို Message မပို့ဘဲ (သို့) ဖုန်းမကိုင်ဘဲ ရှောင်နေကြည့်ပါ။
- **Day 20:** "JOMO" (Joy of Missing Out) ကို ကျင့်သုံးပါ။ သောကြာနေ့ညမှာ အပြင်မသွားဘဲ အိမ်မှာ စာအုပ်ဖတ်/ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီး နေပါ။
- **Day 21:** (Sunday) မိသားစု/အိမ်သားတွေကို "ဒီနေ့ ငါ့ရဲ့ Me Time မို့လို့ ၁ နာရီလောက် မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့" လို့ ပြောပြီး ကိုယ်ပိုင်ထောင့်လေးမှာ နေပါ။

ရက်သတ္တပတ် (၄) - ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း (Week 4: Reconnection)

ကိုယ့်ဝိညာဉ်နဲ့ သဘာဝတရားကို ပြန်လည် မိတ်ဖွဲ့ခြင်း။

- **Day 22:** သစ်ပင်တစ်ပင် (သို့) ပန်းတစ်ပွင့်ကို ၁ မိနစ်လောက် သေချာ စိုက်ကြည့်ပါ။
- **Day 23:** နေဝင်ချိန် (Sunset) ကို ဖုန်းနဲ့ ဓာတ်ပုံမရိုက်ဘဲ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ပြီး ခံစားပါ။
- **Day 24:** ချစ်ရတဲ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဆီ (Message မပို့ဘဲ) ဖုန်းဆက်ပြီး အသံကို နားထောင်ပါ။
- **Day 25:** ဒိုင်ယာရီ (Journal) ရေးပါ။ "ငါ့ဘဝမှာ ကျေးဇူးတင်ရမယ့် အရာ ၃ ခု" ကို ရေးပါ။
- **Day 26:** လက်မှုပညာ (Analog Hobby) တစ်ခုခု လုပ်ပါ။ (ပုံဆွဲ၊ ကာလာခြယ်၊ မုန့်လုပ်၊ သီချင်းဆို)။
- **Day 27:** ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောပါ။ "ပင်ပန်းခံပေးလို့ ကျေးဇူးပါ" လို့ မှန်ကြည့်ပြီး ပြောပါ။
- **Day 28:** Kintsugi သဘောတရားကို စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်က ဒဏ်ရာတစ်ခုကို "ဒါဟာ ငါ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံပဲ" လို့ လက်ခံလိုက်ပါ။
- **Day 29:** စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပြီးအောင် (သို့) တစ်ခန်းလောက် ပြီးအောင် ဖတ်ပါ။
- **Day 30:** ဂုဏ်ပြုပါ။ သင်ဟာ ရက်ပေါင်း ၃၀ လုံး "Slow Living" ကို သတိပြုနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ဆောင်တစ်ခု ဝယ်ပေးလိုက်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ (၂)

အရေးပေါ် ပြုစုရေးသေတ္တာ (Emergency Kit for Burnout)

(စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ပင်ပန်းလွန်းနေချိန်တွင် ဖတ်ရန်)

တစ်ခါတလေကျရင်... ကျွန်မတို့ ဘယ်လောက်ပဲ Slow Living လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြိုးစား လောကဓံက ပြင်းထန်လွန်းလို့ လဲကျသွားတဲ့ အချိန်တွေ ရှိမှာပါ။ Burnout ဖြစ်တဲ့အခါ Panic Attack (ထိတ်လန့်ခြင်း) ဖြစ်တဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် စိတ်ရှုပ်ထွေးတဲ့အခါ... ဒီစာမျက်နှာကို ဖွင့်ဖတ်ပါ။

၁။ အသက်ရှူပါ (Just Breathe)
အရာအားလုံးကို ရပ်လိုက်ပါ။ မျက်လုံးမှိတ်ပါ။ နှာခေါင်းကနေ လေကို (၄) စက္ကန့် ရှူသွင်းပါ။ (၇) စက္ကန့်လောက် အောင့်ထားပါ။ ပါးစပ်ကနေ (၈) စက္ကန့်လောက် ကြာအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း မှုတ်ထုတ်ပါ။ ဒါကို ၄-၅ ခေါက် လုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်ကို "အန္တရာယ် မရှိဘူး" ဆိုတဲ့ Message ပေးလိုက်တာပါ။

၂။ ခံစားချက်ကို လက်ခံပါ (Validate Your Feelings)
"ငါ ဘာလို့ ဒီလောက် ညံ့ရတာလဲ" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဆဲပါနဲ့။ ကလေးလေး တစ်ယောက်ကို ချော့သလို ချော့ပါ။ "ငါ ပင်ပန်းနေတာပဲ... ငါ ဝမ်းနည်းနေတာပဲ... ရပါတယ်... ခံစားလို့ ရပါတယ်..." လက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ် တင်ပြီး ပွတ်သပ်ပေးပါ။

၃။ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို စစ်ဆေးပါ (HALT Checklist)
သင် စိတ်ညစ်နေတာ ဒီအချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- **H - Hungry?** (ဗိုက်ဆာနေလား?) -> တစ်ခုခု သွားစားလိုက်ပါ။
- **A - Angry?** (ဒေါသထွက်နေလား?) -> ရေအေးအေးလေး သောက်၊ ဒေါသကို စာရွက်ပေါ် ရေးချလိုက်ပါ။
- **L - Lonely?** (အထီးကျန်နေလား?) -> သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဆီ ဖုန်းဆက် (သို့) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးကို ဖက်ထားလိုက်ပါ။
- **T - Tired?** (ပင်ပန်းနေလား?) -> ဖုန်းပိတ်ပြီး အိပ်လိုက်ပါ။ အလုပ်တွေ ပစ်ထားလိုက်ပါ။ ကမ္ဘာမပျက်ပါဘူး။

၄။ သဘာဝတရားနှင့် ထိတွေ့ပါ (Grounding)
ဖိနပ်ချွတ်ပြီး ကြမ်းပြင် (သို့) မြေကြီးပေါ် ရပ်လိုက်ပါ။ ရေအေးအေးလေးနဲ့ မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ ရေခဲတုံး

တစ်တုံးကို လက်ထဲမှာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ဒီ "အထိအတွေ့" တွေက သင့်ကို အတွေးလွန်ခြင်း (Overthinking) ထဲကနေ လက်တွေ့ဘဝဆီ ပြန်ဆွဲခေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

၅။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ ရှိပါသေးတယ် (Tomorrow is a New Day)
ဒီနေ့က ဆိုးရွားကောင်း ဆိုးရွားလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့က သင့်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေဝင်သွားပြီးရင် နေပြန်ထွက်စမြဲပါ။ အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါ။ မနက်ကျရင် အရာရာဟာ ဒီထက် နည်းနည်းတော့ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆက်တွဲ (၃)

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ (Q&A for Slow Walkers)

မေး - ကျွန်မက Slow Living လုပ်ချင်ပေမယ့် ငွေကြေး မပြည့်စုံဘူး။ အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေလို့မှ မရတာ။
ဖြေ - မှန်ပါတယ်။ Slow Living ဆိုတာ အလုပ်ထွက်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား (Mindset) ကို ပြောင်းတာပါ။ ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့လည်း (၅) မိနစ်လောက် အနားယူလို့ ရပါတယ်။ စျေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ မဝယ်ဘဲ ရောင့်ရဲလိုက်တာကလည်း ငွေကြေးဖိအားကို လျှော့ချပေးတဲ့ Slow Living ပါပဲ။ Slow Living ဆိုတာ "ငွေရှိမှ လုပ်လို့ရတာ" မဟုတ်ပါဘူး။ "ငွေနောက်ကို ပြေးနေတဲ့ စိတ်" ကို လျှော့ချလိုက်တာပါ။

မေး - ကျွန်မ အမျိုးသားက ဒါတွေကို နားမလည်ဘူး။ ကျွန်မကို ပျင်းတယ်လို့ ထင်နေတယ်။
ဖြေ - အမျိုးသားတွေရဲ့ ဦးနှောက်က "Doing" (လုပ်ဆောင်ခြင်း) ကို တန်ဖိုးထားလေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို ရှင်းပြရ ခက်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ သင်ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်အေးချမ်းနေအောင် နေပြလိုက်တာပါပဲ။ သင်က အိမ်အလုပ်တွေ မလုပ်ဘဲ ထိုင်နေတာ မဟုတ်ဘဲ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ "မောပန်းတဲ့ပုံ၊ စိတ်ညစ်တဲ့ပုံ" မဟုတ်ဘဲ "ကြည်လင်တဲ့ပုံ" နဲ့ လုပ်ပြပါ။ ကြာလာရင် သူတို့ သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။ "မင်း ကြည့်ရတာ ဒီရက်ပိုင်း ပိုလှလာတယ်၊ ပိုစိတ်ချမ်းသာနေတယ်" လို့ သူတို့ ခံစားမိလာတဲ့အခါ သူတို့ လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။

မေး - မိသားစုက ကျွန်မကို "အတ္တကြီးတယ်" လို့ ပြောကြတယ်။
ဖြေ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်တာ (Self-care) ဟာ အတ္တကြီးတာ (Selfish) မဟုတ်ပါဘူး။ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာ အောက်စီဂျင်ပြတ်ရင် ကိုယ့်နှာခေါင်းကို အရင်တပ်ပြီးမှ ဘေးလူကို တပ်ပေးရသလိုပါပဲ။ သင် ကျန်းမာမှ သင် စိတ်ချမ်းသာမှ သင့်မိသားစုကို ကောင်းကောင်း

စောင့်ရှောက်နိုင်မှာပါ။ ဒါကို သူတို့ အခု နားမလည်ရင်တောင် သင်ကတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ထားပါ။

မေး - ကျွန်မက အသက်ကြီးနေပြီ။ အခုမှ ပြောင်းလဲလို့ ရပါဦးမလား?
ဖြေ - "သစ်ပင်စိုက်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ ကပါ။ ဒုတိယ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ အခုပါပဲ" တဲ့။ အသက် ၅၀၊ ၆၀ ဖြစ်နေပါစေ... ကျန်ရှိတဲ့ ဘဝအချိန်လေးကို အေးချမ်းစွာ ဖြတ်သန်းခွင့် သင့်မှာ ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလေ Slow Living က ပိုလိုအပ်လေပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ (Acknowledgments)

ဒီစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် ကျွန်မကို တွန်းအားပေးခဲ့တဲ့ "မောပန်းနွမ်းနယ်မှု" (Burnout) ကို ပထမဆုံး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူသာ မရှိခဲ့ရင် ကျွန်မ ရပ်တန့်ဖို့ သတိရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့ ဘေးမဲ့တောလေးကို ဖန်တီးခွင့်ပေးတဲ့ ကျွန်မရဲ့ မိသားစု၊ နားလည်ပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်... ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ "တိတ်ဆိတ်သော တော်လှန်ရေး" ကို နားလည်ပြီး ဝိညာဉ်ချင်း ဆက်နွယ်နေတဲ့ ညီအစ်မများ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့... ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုပြီး ကိုယ်ပိုင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ လျှောက်လှမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ **သင် (You)**... သင့်ကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုက ကမ္ဘာကြီးကို ပိုလှပစေပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့် - ထက်မြတ်ကေရီ

(စာအုပ်ပြီးပါပြီ)

စာရေးသူ၏ မှတ်စု (Author's Note regarding Tone & Style)

ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားရာမှာ **Feminist Perspective** (အမျိုးသမီးဝါဒ ရှုထောင့်) ကို အခြေခံထားပေမယ့်နိုင်ငံရေး ကြွေးကြော်သံတွေ (Slogans)၊ သီအိုရီ အကြီးကြီးတွေ (Jargons) ကို တမင် ရှောင်ဖယ်ထားပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သာမန် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် (ကျောင်းသူ၊ အိမ်ရှင်မ၊ ဝန်ထမ်း) အနေနဲ့ ဖတ်လိုက်တာနဲ့ သူ့ဘဝနဲ့ ထပ်တူကျပြီး ချက်ချင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ **"Soft Power" (နူးညံ့သော စွမ်းအား)** ကို ပေးချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

LGBTQ+ (GL) အငွေ့အသက်ကိုလည်း "Soulmate"၊ "Sisterhood"၊ "အိပ်ခန်းထဲက နှစ်ယောက်တည်း ကမ္ဘာ"၊ "အမျိုးသမီးချင်း ဖေးမမှု" စတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ သိမ်မွေ့စွာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ ဒါဟာ GL Fan တွေအတွက် ရင်ခုန်စရာ ဖြစ်စေသလို၊ သာမန် စာဖတ်သူတွေအတွက်လည်း "သူငယ်ချင်းမေတ္တာ/သံယောဇဉ်" အဖြစ် ခံစားလို့ ရစေမယ့် **"Inclusive & Subtle Romance"** ပုံစံမျိုး ဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးက မြန်မာအမျိုးသမီးထုကြားမှာ "Self-love" နဲ့ "Slow Living" ယဉ်ကျေးမှုကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်မယ့် မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဖတ်ရှုရန် ကမ္ဘာပေါ်က ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခု



အချိန်ကို ရပ်တန့်ခဲ့သော အမျိုးသမီး (The Woman Who Stopped Time)

(Tasha Tudor ၏ တိတ်ဆိတ်သော ကမ္ဘာငယ်လေး)

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာက...
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဗားမောင့် (Vermont) ပြည်နယ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ တောအုပ်တစ်ခုထဲမှာ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ အိမ်ကလေး တစ်လုံး ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအိမ်လေးကို သွားတဲ့ လမ်းမရှိပါဘူး။ တောလမ်းကျဉ်းလေးအတိုင်း ခြေကျင်လျှောက်မှ ရောက်နိုင်တာပါ။ အိမ်လေးက သစ်သားတွေနဲ့ ဆောက်ထားပြီး ခေါင်မိုးပေါ်မှာ မီးခိုးတိုင်လေးကနေ မီးခိုးငွေ့တွေ အမြဲတမ်း တလူလူ ထွက်နေတတ်တယ်။

အဲဒီအိမ်လေးထဲမှာ လျှပ်စစ်မီး မရှိပါဘူး။ ရေပိုက်ခေါင်း မရှိပါဘူး။ တယ်လီဖုန်း မရှိပါဘူး။ အင်တာနက်ဆိုတာ ဝေလာဝေးပေါ့။ ညဘက်ရောက်ရင် ဖယောင်းတိုင်မီးရဲ့ အလင်းရောင်ပဲ ရှိတယ်။ ရေလိုချင်ရင် ရေတွင်းကနေ ခပ်ယူရတယ်။ ဟင်းချက်ချင်ရင် ထင်းမီးဖိုနဲ့ ချက်ရတယ်။ အဝတ်အစားတွေကို ကိုယ်တိုင် ရက်လုပ်ဝတ်ဆင်တယ်။

ဒါဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ လောက်က (၁၈၃၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်က) ဘဝပုံစံမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအိမ်လေးထဲမှာ နေထိုင်သူကတော့ ၁၉ ရာစုက လူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့နဲ့ ခေတ်ပြိုင်၊ ၂၁ ရာစုအထိ နေထိုင်သွားခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော် ကလေးစာပေ ပန်းချီဆရာမကြီး **Tasha Tudor** ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူမဟာ ကမ္ဘာကြီးက "တိုးတက်မှု" (Progress) လို့ ခေါ်တဲ့ အရာအားလုံးကို ငြင်းပယ်ပြီး သူမရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရှိန်အဟုန်၊ ကိုယ်ပိုင်အချိန် (Own Pace) နဲ့ နေထိုင်ဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ "Slow Living" ဘုရင်မကြီး တစ်ပါးပါပဲ။

မတူညီသော လမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်း

Tasha ကို ၁၉၁၅ ခုနှစ်မှာ ဘော့စတွန်မြို့က အထက်တန်းလွှာ မိသားစုကနေ မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ သူမရဲ့ ဖခင်က လေယာဉ်ဒီဇိုင်းပညာရှင်၊ မိခင်က ပန်းချီဆရာမ။ သူမဟာ နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပါတီပွဲတွေ၊ ခေတ်မီပစ္စည်းတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ငယ်ကတည်းက သူမ စိတ်မဝင်စားခဲ့ပါဘူး။ သူမရဲ့ နှလုံးသားက "ပါတီပွဲတွေ" မှာ မရှိဘဲ "ပန်းခင်းတွေ" ထဲမှာပဲ ရှိနေခဲ့တယ်။

သူမ အသက် ၂၀ ကျော်အရွယ်မှာ အိမ်ထောင်ကျခဲ့တယ်။ ကလေး ၄ ယောက် မွေးဖွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးက အဆင်မပြေခဲ့ပါဘူး။ သူမရဲ့ ခင်ပွန်းက ခေတ်မီမြို့ပြဘဝကို သဘောကျပေမယ့် Tasha ကတော့ တောထဲမှာ ခြံစိုက်ပြီး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေချင်သူပါ။ နောက်ဆုံးမှာ... သူတို့ လမ်းခွဲခဲ့ကြတယ်။ (အဲဒီခေတ်တုန်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကွာရှင်းတယ်ဆိုတာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ အမည်းစက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ Tasha က ဂရုမစိုက်ခဲ့ပါဘူး)။

သူမဟာ ကလေး ၄ ယောက်ကို တစ်ယောက်တည်း ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီး သူမ အမြဲတမ်း စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တဲ့ ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သူမဟာ နာမည်ကြီး စာအုပ်တွေ (The Secret Garden, A Little Princess) ရဲ့ ပုံတွေကို ဆွဲပေးတဲ့ ပန်းချီဆရာမ ဖြစ်လို့ ဝင်ငွေကောင်းပါတယ်။ အဲဒီပိုက်ဆံတွေနဲ့ ခေတ်မီ တိုက်ခန်းတွေ ဝယ်မယ့်အစား ဗားမောင့်ပြည်နယ်က တောအုပ်ထဲမှာ မြေကွက်ဝယ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကို တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။

Corgi Cottage: သူမ၏ လက်ဖြင့်ထုဆစ်သော ဘေးမဲ့တော

သူမရဲ့ အိမ်နာမည်က **"Corgi Cottage"** တဲ့။ (သူမက Corgi ခွေးလေးတွေကို အရမ်းချစ်လို့ပါ)။ သူမက ဒီအိမ်ကို ဆောက်တဲ့အခါ သူ့သားကြီး Seth ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းဆွဲပြီး ဆောက်ခဲ့တာပါ။ အိမ်ကို အသစ်ကြီးလို မဖြစ်စေဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ရှိနေခဲ့တဲ့ ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် သစ်သားဟောင်းတွေကို သုံးပြီး ဆောက်ခဲ့တယ်။

အိမ်ထဲမှာ ခေတ်မီပစ္စည်း ဘာတစ်ခုမှ မထားပါဘူး။ သူမ ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ **"ကျွန်မက လျှပ်စစ်မီးကို မုန်းတယ်။ ဖယောင်းတိုင်မီးရဲ့ အလင်းရောင်ကမှ တကယ့် အလင်းရောင်၊ တကယ့် အရိပ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်တာ။ ပြီးတော့ ဖယောင်းတိုင်မီးအောက်မှာဆိုရင် လူတိုင်းက ပိုပြီး လှပနေတတ်တယ်လေ။"**

မနက်ခင်းဆိုရင် သူမက နေထွက်တာနဲ့ အတူတူ နိုးထတယ်။ ရေတွင်းက ရေခပ်တယ်။ ဆိတ်တွေကို နို့ညှစ်တယ်။ ကြက်တွေကို အစာကျွေးတယ်။ နေ့လယ်ဘက်မှာ ပန်းချီဆွဲတယ်။ ညနေဘက်မှာ ဥယျာဉ်ထဲ လမ်းလျှောက်တယ်။ ညဘက်မှာ ဖယောင်းတိုင်မီးနဲ့ စာဖတ်တယ်။ နာရီ မရှိပါဘူး။ "အချိန်" ဆိုတာ နေမင်းကြီးရဲ့ သွားလာမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းလား၊ ရွှေချယ်မှုလား?

လူတွေက မေးကြတယ်။ "ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရှိရက်နဲ့ ဘာလို့ ဒီလောက် ပင်ပန်းခံနေတာလဲ? အဝတ်လျှော်စက် ဝယ်လိုက်ပါလား၊ မီးဖို ဝယ်လိုက်ပါလား" တဲ့။ Tasha အတွက်တော့ ဒါတွေက "ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု" (Hardship) မဟုတ်ပါဘူး။ "အရသာ" (Pleasure) ပါ။

သူမက ပန်းသီးကို စူပါမားကတ်က ဝယ်စားတာထက် ကိုယ်တိုင်စိုက်ထားတဲ့ အပင်ကနေ ခူးပြီး ကိုယ်တိုင် မီးဖိုပေါ်မှာ ယိုထိုးစားရတာကို ပိုမြတ်နိုးတယ်။ သိုးမွေးအင်္ကျီကို ဆိုင်က ဝယ်ဝတ်တာထက် သိုးမွေးကို ကိုယ်တိုင်ညှပ်၊ ဗိုင်းငင်၊ အရောင်ဆိုးပြီး ရက်လုပ်ဝတ်ဆင်ရတာကို ပိုဂုဏ်ယူတယ်။ သူမ ပြောပါတယ်... **"လွယ်ကူမှု (Convenience) ဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးလိုက်ရတဲ့ ရလဒ် (Achievement) ကမှ ပျော်ရွှင်မှုပါ။"**



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

ခေတ်သစ်လူသားတွေက "အချိန်ကုန်သက်သာအောင်" (To save time) စက်ပစ္စည်းတွေ သုံးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သက်သာသွားတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်ကြသလဲ? ဖုန်းပွတ်ကြတယ်၊ TV ကြည့်ကြတယ်၊ ပိုပြီး စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ကြတယ်။ Tasha ကတော့ အချိန်ကုန်သက်သာဖို့ မလိုပါဘူး။ သူမရဲ့ အချိန်တွေအားလုံးကို သူမ ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်တွေ (ရေခပ်၊ ထင်းခွေ၊ ချက်ပြုတ်) နဲ့ပဲ ကုန်ဆုံးလိုက်တာမို့လို့ သူမဘဝက ပြီးပြည့်စုံနေပါပြီ။



တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့် အဖော်မွန်များ

Tasha ဟာ အသက် ၉၀ ကျော်တဲ့အထိ တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်သွားခဲ့တာပါ။ (သူမရဲ့ သားသမီးတွေက အိမ်ခွဲနေကြပါတယ်) ။ ဒါပေမဲ့ သူမ ဘယ်တော့မှ အထီးမကျန်ခဲ့ပါဘူး။

သူမမှာ Corgi ခွေးလေးတွေ၊ ဆိတ်ကလေးတွေ၊ ကြက်ကလေးတွေ၊ ကြောင်ကလေးတွေ ရှိတယ်။ သူမက တိရစ္ဆာန်တွေကို လူတွေလိုပဲ ဆက်ဆံတယ်။ စကားပြောတယ်။ သူမရဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးက တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပန်းတွေ ပွင့်နေတယ်။ နှင်းကျတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာတောင် သူမအိမ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ပန်းအိုးလေးတွေ ရှိတယ်။ သူမက ပန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတွေလို သဘောထားတယ်။ **"ကျွန်မရဲ့ နှင်းဆီပန်းတွေ ပွင့်လာတာကို မြင်ရဖို့အတွက် ကျွန်မ အသက်ရှည်ရှည် နေချင်သေးတယ်"** လို့ သူမ ပြောလေ့ရှိတယ်။

သူမရဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ (အမျိုးသမီးတွေ) က ရံဖန်ရံခါ လာလည်ကြတယ်။ သူတို့ရောက်လာရင် Tasha က အိမ်ရှေ့က မြက်ခင်းပြင်မှာ "Afternoon Tea Party" (လက်ဖက်ရည်ပွဲ) ကျင်းပပေးတယ်။ ရှေးခေတ် ဂါဝန်ရှည်ကြီးတွေ ဝတ်၊ လှပတဲ့ ကြွေပန်းကန်လုံးလေးတွေနဲ့ လက်ဖက်ရည်သောက်၊ ကဗျာတွေ ရွတ်ဆိုကြတယ်။ ဘေးလူတွေ ကြည့်ရင်တော့ "အရူးမကြီးတွေ" လို့ ထင်ကောင်း ထင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကတော့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာလေးထဲမှာ ဘုရင်မတွေလို ပျော်ရွှင်နေကြတာပါ။

သူမဟာ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖေးမမှု၊ နွေးထွေးမှု (Female Friendship) ကို အလွန် တန်ဖိုးထားသူပါ။ ယောကျ်ားတွေ မပါဝင်တဲ့၊ ပြိုင်ဆိုင်မှု မရှိတဲ့၊ အလှတရားနဲ့ အနုပညာသက်သက်သာ ရှိတဲ့ ကမ္ဘာငယ်လေးတစ်ခုကို သူမ ဖန်တီးခဲ့တာပါ။

"Take Joy" (ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူပါ)



Tasha Tudor ရဲ့ အကျော်ကြားဆုံး စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ **"Nowadays, people are so busy doing things they don't like, to buy things they don't need, to impress people they don't like. Why don't they just STOP and TAKE JOY?"**

(ဒီနေ့ခေတ် လူတွေဟာ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို အလုပ်ရှုပ်ခံ လုပ်နေကြတယ်။ ကိုယ်မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ဖို့၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ လူတွေ အထင်ကြီးအောင် နေဖို့ပေါ့။ ဘာလို့များ သူတို့ ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို မရယူကြတာလဲ?)

သူမက "Take Joy" (ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူပါ) လို့ ပြောတာ သတိပြုပါ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အလိုလို ရောက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် လက်လှမ်းပြီး "ယူ" ရတာပါ။ (You have to take it). ရုံးသွားနေရင်း လမ်းဘေးက ပန်းလေးကို မြင်ရင် ရပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တာဟာ Joy ကို "Take" လုပ်လိုက်တာပါ။ မိုးရွာနေတာကို စိတ်ညစ်မယ့်အစား ကော်ဖီသောက်ပြီး အရသာခံလိုက်တာဟာ Joy ကို "Take" လုပ်လိုက်တာပါ။ Tasha ကတော့ သူမရဲ့ နေ့ရက်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု အမှုန်အမွှားလေးတွေကို တစ်ခုမကျန် လိုက်ကောက်ယူခဲ့သူပါ။

ရာသီဥတုနှင့် တသားတည်းဖြစ်ခြင်း

Tasha ရဲ့ ဘဝဟာ "Calendar" (ပြက္ခဒိန်) အတိုင်း မသွားပါဘူး။ "Season" (ရာသီဥတု) အတိုင်း သွားပါတယ်။

- **နွေဦး (Spring):** မြေကြီးတွေ နိုးထလာပြီ။ ပျိုးပင်တွေ စိုက်မယ်။ ဆိတ်ကလေးတွေ မွေးမယ်။ အရာအားလုံးက လတ်ဆတ်ပြီး တက်ကြွနေတယ်။

- **နွေရာသီ (Summer):** ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပန်းတွေ ဝေနေပြီ။ အသီးအနှံတွေ ခူးမယ်။ ယိုထိုးမယ်။ ခြေဖလာနဲ့ မြက်ခင်းပေါ် လမ်းလျှောက်မယ်။
- **ဆောင်းဦး (Autumn):** သစ်ရွက်တွေ ကြွေပြီ။ ဆောင်းတွင်းစာအတွက် အစားအစာတွေ စုဆောင်းမယ်။ ထင်းတွေ ခွဲမယ်။ ဖယောင်းတိုင်တွေ လုပ်မယ်။
- **ဆောင်းရာသီ (Winter):** ကမ္ဘာကြီးက နှင်းတွေဖုံးပြီး အိပ်ပျော်နေပြီ။ အိမ်ထဲမှာ မီးဖိုနား ကပ်နေမယ်။ စာဖတ်မယ်။ ပန်းချီဆွဲမယ်။ ဇာထိုးမယ်။

သူမဟာ ဆောင်းရာသီကို "ငြီးငွေ့စရာ" လို့ မမြင်ဘဲ "အနားယူချိန်" (Resting Time) လို့ မြင်တယ်။ သဘာဝတရားက နားနေရင် ကိုယ်လည်း နားရမှာပေါ့။ ဒီလို သဘာဝနဲ့ စည်းချက်ညီညီ နေထိုင်ခြင်းက သူမကို စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေခဲ့ပါတယ်။ သူမ အသက် ၉၀ ကျော်တဲ့အထိ မျက်မှန်မလိုဘဲ ပန်းချီဆွဲနိုင်ခဲ့သလို၊ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းမွန်ခဲ့ပါတယ်။

သူမ ပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာ

Tasha Tudor ဟာ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမ ထားရစ်ခဲ့တဲ့ အမွေအနှစ်ကတော့ သူမရဲ့ ပန်းချီကားတွေတင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူမရဲ့ "နေထိုင်မှု ဒဿန" (Lifestyle Philosophy) ပါပဲ။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းက သန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးတွေ (ဂျပန်၊ ကိုရီးယား၊ အမေရိကန် စသဖြင့်) ဟာ Tasha ရဲ့ ဘဝကို ကြည့်ပြီး အားကျခဲ့ကြတယ်။ "Cottagecore" (ကျေးလက်ပုံစံ နေထိုင်မှု) ဆိုတဲ့ Trend ကြီးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ Tasha က Trend ဖြစ်ချင်လို့ လုပ်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူမက သူမရဲ့ "အမှန်တရား" (Truth) အတိုင်း နေထိုင်သွားခဲ့တာပါ။

သူမ ကျွန်မတို့ကို သင်ပေးခဲ့တာက
၁။ **ရဲရင့်ခြင်း -** လောကကြီးက "မင်း ရူးနေလား" လို့ မေးရင်တောင် ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ ဘဝပုံစံကို ရဲရဲကြီး ရွေးချယ်ပါ။
၂။ **လက်မှုပညာ၏ တန်ဖိုး -** လက်ချောင်းလေးတွေ အလုပ်လုပ်နေရင် ဦးနှောက်က ငြိမ်းချမ်းနေတတ်ပါတယ်။
၃။ **မပြည့်စုံခြင်း -** သူမရဲ့ အိမ်က ဟောင်းနွမ်းနေပေမယ့် လှပပါတယ်။ သူမရဲ့ လက်တွေက ကြမ်းတမ်းနေပေမယ့် လှပပါတယ်။ Wabi-Sabi အလှတရားကို လက်ခံပါ။
၄။ **အထီးကျန်ခြင်းကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်း -** Solitude ဆိုတာ ကြောက်စရာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာတွေ့နိုင်တဲ့ နေရာကောင်း တစ်ခုပါ။

စာဖတ်သူအတွက် မေးခွန်းများ

Tasha Tudor ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ... သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးကြည့်ပါ။

- သင်ကော... လောကကြီးရဲ့ အရှိန်အဟုန်ထဲမှာ မျောပါနေတာလား? ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပိုင် ဥယျာဉ်လေးကို တည်ဆောက်နေတာလား?
- သင့်မှာ လျှပ်စစ်မီးတွေ၊ အင်တာနက်တွေ မရှိတော့ရင်... သင် ဘာလုပ်မလဲ? သင့်စိတ်က ငြိမ်းချမ်းနိုင်ပါ့မလား?
- သင် "တကယ်" လိုချင်တဲ့ ဘဝက ဘယ်လိုလဲ? သူများတွေ အထင်ကြီးမယ့် ဘဝလား? ဒါမှမဟုတ် သင့်ဝိညာဉ်က ပျော်ရွှင်မယ့် ဘဝလား?

Tasha Tudor လုပ်နိုင်ခဲ့သလို သင်လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တောထဲ သွားနေစရာ မလိုပါဘူး။ လျှပ်စစ်မီး ဖြတ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့... သင့်ရဲ့ တိုက်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ သင့်ရဲ့ ရုံးခန်းစားပွဲလေးပေါ်မှာ Tasha ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူလို့ ရပါတယ်။

ဖယောင်းတိုင်လေး တစ်တိုင် ထွန်းလိုက်ပါ။ လက်ဖက်ရည် ပူပူလေး တစ်ခွက် ငှဲ့လိုက်ပါ။ ဖုန်းကို ခဏ ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့... ဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာ ရှိနေတဲ့ "Joy" ကို "Take" လုပ်လိုက်ပါ။

ဒါဟာ သင့်ရဲ့ Corgi Cottage ပါပဲ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ဘေးမဲ့တောပါပဲ။

(မှတ်ချက် - Tasha Tudor ၏ ဘဝအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက YouTube တွင် "Take Joy: The Magical World of Tasha Tudor" ဟူသော မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သူမ၏ ပန်းချီကားများနှင့် ဥယျာဉ်အလှများသည် စိတ်ကို အလွန် ကုစားပေးနိုင်ပါသည်။)

ဖတ်ရှုရန် ကမ္ဘာပေါ်က ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခု (၂)

နန်းတော်ကို စွန့်ခွာပြီး တောင်ပေါ်ရွာကို ရွှေးချယ်ခဲ့သူ (The Noblewoman in the Old Farmhouse)

(Venetia Stanley-Smith ၏ သဘာဝနှင့် ယှဉ်တွဲသော ဘဝ)

လန်ဒန်မြို့၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်။ လူတိုင်း အားကျရတဲ့ ရွှေရောင် နန်းတော်ကြီးတွေ၊ မင်းညီမင်းသားတွေ တက်ရောက်တဲ့ ပါတီပွဲတွေ၊ တန်ဖိုးကြီး ဝတ်စုံတွေ...။ ဒါတွေဟာ **Venetia** ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝပါပဲ။ သူမဟာ သာမန်မိန်းကလေး မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြိုတိန်နိုင်ငံရဲ့ အထက်တန်းလွှာ (Aristocrat) မိသားစုက ဆင်းသက်လာသူဖြစ်ပြီး ငယ်စဉ်ကတည်းက "Curzon" လို့ခေါ်တဲ့ နာမည်ကြီး နန်းတော်ကြီးထဲမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရသူပါ။



သူမရဲ့ အနာဂတ်က သေချာပြီးသားပါ။ အရွယ်ရောက်ရင် ချမ်းသာတဲ့ မြို့စားတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်မယ်။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အိမ်ကြီးမှာ နေမယ်။ တစ်သက်လုံး စည်းစိမ်ခံပြီး နေသွားရုံပါပဲ။ ဒါဟာ မိန်းကလေးတိုင်း အိပ်မက်မက်တဲ့ "စင်ဒရဲလား" ဘဝပါပဲ။

ဒါပေမဲ့... Venetia မပျော်ခဲ့ပါဘူး။ ပါတီပွဲတွေမှာ ပြုံးရယ်နေရပေမယ့် သူမရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဟာတာတာ ဖြစ်နေတယ်။ "ဒါက ငါ့ဘဝလား? ဒီလို ဟန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ပဲ ငါ အသက်ရှင်သွားရတော့မှာလား?" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းက သူမကို ညတိုင်း နှိပ်စက်နေခဲ့တယ်။ သူမ ရှာဖွေနေတာ "ရွှေ" မဟုတ်ဘူး။ "စိမ်းလန်းမှု" ဆိုတာ သူမ သိနေတယ်။

အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ်မှာ... လူတိုင်းကို အံ့အားသင့်စေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို သူမ ချလိုက်တယ်။ သူမဟာ အဲဒီ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ၊ ဂုဏ်ပကာသနတွေ အားလုံးကို ကျောခိုင်းပြီး ခရီးသွားအိတ် တစ်လုံးတည်းနဲ့ အရှေ့တိုင်း (အာရှ) ဆီကို ထွက်ခွာလာခဲ့ပါတယ်။

ကျိုတိုမြို့စွန်က နှစ် ၁၀၀ သက်တမ်းရှိ အိမ်ကလေး

အိန္ဒိယကို ဖြတ်သန်းပြီးနောက် ၁၉၇၁ ခုနှစ်မှာ သူမ ဂျပန်နိုင်ငံကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဂျပန်ရဲ့ ရိုးရှင်းမှု၊ သဘာဝတရားကို မြတ်နိုးမှုတွေက သူမရဲ့ ဝိညာဉ်နဲ့ ထပ်တူကျသွားခဲ့တယ်။ မြို့ပြရဲ့ ဆူညံသံတွေကို ရှောင်ဖယ်ရင်း နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျိုတိုမြို့ (Kyoto) မြောက်ဘက်က **Ohara (အိုဟာရာ)** လို့ခေါ်တဲ့ တောင်ပေါ်ရွာလေးတစ်ရွာမှာ သူမ အခြေချဖြစ်သွားတယ်။

သူမ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အိမ်က နန်းတော်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကျော် သက်တမ်းရှိတဲ့ ဂျပန်ရိုးရာ လယ်သမားအိမ်ဟောင်းလေး (Kominka) တစ်လုံးပါပဲ။ အမိုးတွေက ရေညှိတွေ တက်နေပြီ။ တိုင်တွေက မဲနက်နေပြီ။ ပြတင်းပေါက်တွေက စက္ကူတွေနဲ့ ကပ်ထားရတာ။ ဆောင်းရာသီရောက်ရင် အလွန်အေးပြီး နွေရာသီရောက်ရင် ပိုးကောင်လေးတွေ ဝင်လာတတ်တဲ့ အိမ်လေးပေါ့။



သူမရဲ့ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေက "ရူးသွားပြီလား" လို့ မေးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ Venetia ကတော့ ပြုံးပြီး ဖြေတယ်။ **"ဒီအိမ်လေးက အသက်ရှူနေတယ်။ ဒီအိမ်ရဲ့ တိုင်လုံးတွေ၊ နံရံတွေမှာ သမိုင်းကြောင်းတွေ ရှိတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီ မပြည့်စုံမှုတွေကို ချစ်တာ။"**

သူမဟာ အဲဒီ အိမ်ဟောင်းလေးကို မဖျက်ဆီးဘဲ ကိုယ်တိုင် ပြန်လည် မွမ်းမံခဲ့တယ်။ Wabi-Sabi (ဟောင်းနွမ်းခြင်း၏ အလှ) ကို သူမ လက်တွေ့ ပုံဖော်ခဲ့တယ်။

စုန်းမလေးလား၊ နတ်သမီးလား? (The Herb Garden)

Venetia ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝက Tasha Tudor နဲ့ ဆင်တူပေမယ့် သူမက "Herbalist" (ဆေးဖက်ဝင် အပင်ကျွမ်းကျင်သူ) တစ်ယောက် အနေနဲ့ ပိုထင်ရှားပါတယ်။

သူမရဲ့ အိမ်ပတ်ပတ်လည်မှာ ပန်းခြံတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သာမန် ပန်းခြံ မဟုတ်ပါဘူး။ စားလို့ရတဲ့၊ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အပင်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ကို စိုက်ပျိုးထားတာပါ။

- ပူဒီနာ (Mint)၊ လာဗင်ဒါ (Lavender)၊ ရိုစ်မေရီ (Rosemary)၊ စပါးလင် (Lemongrass) စတာတွေပေါ့။

မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ သူမက ခြင်းတောင်းလေး ဆွဲပြီး ဥယျာဉ်ထဲ ဆင်းတယ်။ "မင်္ဂလာပါ... ဒီနေ့ လှလိုက်တာနော်" လို့ အပင်တွေကို နှုတ်ဆက်တယ်။ သူမက မနက်စာအတွက် အရွက်တွေ ခူးတယ်။ နေ့လယ်စာအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ တူးတယ်။ ညနေစာအတွက် လက်ဖက်ရည် (Herbal Tea) လုပ်ဖို့ ပန်းပွင့်လေးတွေ ခူးတယ်။

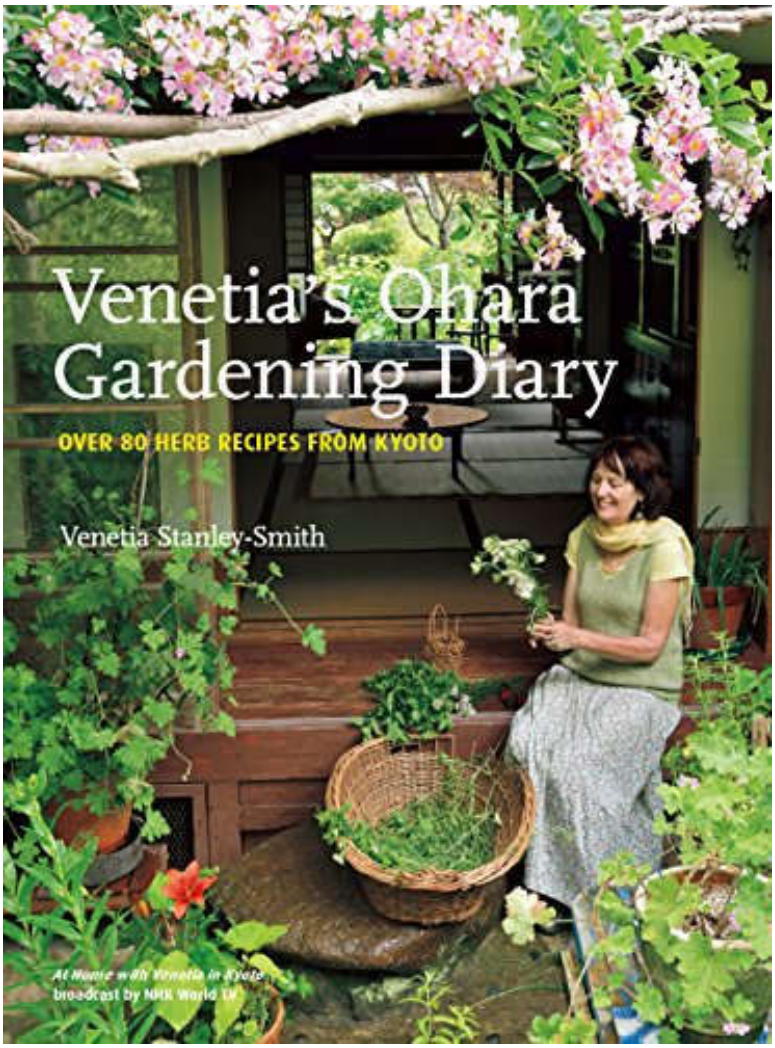
သူမရဲ့ မီးဖိုချောင်ဟာ "ဓာတ်ခွဲခန်း" တစ်ခုလိုပါပဲ။ သူမက ဥယျာဉ်ထဲက ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ -

- ခေါင်းလျှော်ရည် လုပ်တယ်။
- ဆပ်ပြာ လုပ်တယ်။
- မျက်နှာလိမ်းဆီ (Cosmetics) လုပ်တယ်။
- အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ ဆေးရည် လုပ်တယ်။
- ဖယောင်းတိုင် လုပ်တယ်။

ဆိုင်ကဝယ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်း (Chemical) ပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူမ လုံးဝ မသုံးပါဘူး။ **"သဘာဝတရားက ကျွန်မတို့ လိုအပ်တာ အားလုံးကို ပေးထားပြီးသားပါ။ ကျွန်မတို့က ဘယ်လို ယူသုံးရမလဲ ဆိုတာ မေ့နေကြရုံပါ"** လို့ သူမ ပြောလေ့ရှိတယ်။

နေးကွေးခြင်း၏ ဇိမ်ခံပစ္စည်း (Handmade Luxury)

Venetia ရဲ့ ဘဝမှာ "Fast Fashion" မရှိပါဘူး။ သူမ ဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ်အစားတွေက အရောင်ငြိမ်ငြိမ်၊ ချည်သားစစ်စစ်တွေပါ။ သူမရဲ့ ဝါသနာတစ်ခုကတော့ "Indigo Dyeing" (မဲနယ်ဆိုးခြင်း) ပါပဲ။



အဝတ်ဟောင်းတွေ အရောင်လွင့်သွားရင် လွှင့်မပစ်ပါဘူး။ မဲနယ်ရည် (Indigo) စိမ်ပြီး အပြာရောင် ရအောင် ပြန်ဆိုးတယ်။ ဗန်းမော်ဘက်က တိုင်းရင်းသူတွေလိုပါပဲ။ သူမရဲ့ လက်သည်းတွေက မကြာခဏဆိုသလို မဲနယ်ရောင် စွဲနေတတ်တယ်။ အဲဒါကို သူမက ဂုဏ်ယူတယ်။ **"လက်သည်းနီ ဆိုးထားတဲ့ လက်ထက် သဘာဝ မြေကြီးတွေ၊ အရောင်တွေ ပေနေတဲ့ လက်က ပိုပြီး အသက်ဝင်တယ်လေ"** တဲ့။

သူမရဲ့ အိမ်ထဲမှာ TV မရှိပါဘူး။ (ရှိပေမယ့် သိပ်မကြည့်ပါဘူး)။ ညဘက်တွေမှာ သူမက ခင်ပွန်းသည် (သူမက ဂျပန်လူမျိုး ဓာတ်ပုံဆရာ Tadashi Kajiyama နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့ပါတယ်) နဲ့အတူ မီးဖိုဘေးမှာ ထိုင်ပြီး စကားပြောတယ်။ ခင်ပွန်းသည်က တောင်တက်ရတာ ဝါသနာပါတယ်။ Venetia က စာဖတ်ရတာ ဝါသနာပါတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ မတူညီတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု (ဗြိတိန် နှင့် ဂျပန်) က လာကြပေမယ့် "ရိုးရှင်းခြင်း" (Simplicity) ဆိုတဲ့ တူညီတဲ့ တံတားပေါ်မှာ ဆုံတွေ့ခဲ့ကြတာပါ။

ရာသီဥတုနှင့် စကားပြောခြင်း

Venetia ရဲ့ ဘဝဒဿနကတော့ **"Living with the Seasons"** (ရာသီဥတုနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း) ပါ။ မြို့ပြလူသားတွေက ရာသီဥတုကို ရန်သူလို သဘောထားကြတယ်။ ပူရင် Air-con ဖွင့်မယ်။ အေးရင် Heater ဖွင့်မယ်။ သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ပြီး နေကြတယ်။

Venetia ကတော့ သဘာဝကို ပွေ့ဖက်ထားတယ်။

- **နွေရာသီ:** ဂျပန်ရဲ့ နွေရာသီက အရမ်းပူပြီး စိုစွတ်တယ်။ သူမက အိမ်တံခါးတွေ အကုန်ဖွင့်ထားတယ်။ ဝါးဖျာလေးတွေ ခင်းတယ်။ ပူဒီနာ ရေအေးအေးလေး သောက်တယ်။ လေတိုးသံ (Wind Chime) လေးတွေကို နားထောင်တယ်။ "ပူတာကလည်း အရသာပဲ" လို့ ခံယူတယ်။
- **ဆောင်းရာသီ:** အိုဟာရာရွာလေးက နှင်းတွေကျတယ်။ အိမ်က အိုတော့ အရမ်းအေးတယ်။ သူမက မီးဖိုကို မွေးတယ်။ စောင်ထူထူ ခြုံတယ်။ ဟင်းရည်ပူပူ (Soup) သောက်တယ်။ "အေးတာက လူကို နီးကပ်စေတယ်" လို့ ခံယူတယ်။

သူမ ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက အရမ်း လှပါတယ်။ **"ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ရာသီဥတုလိုပါပဲ။ လာလိုက်၊ သွားလိုက်ပါပဲ။ မိုးရွာနေတဲ့အချိန်မှာ 'ဘာလို့ နေမပူတာလဲ' လို့ မေးနေမယ့်အစား မိုးရေထဲမှာ ထွက်ကစားလိုက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်"**

မုန်တိုင်းကြားက တည်ငြိမ်မှု

Venetia ရဲ့ ဘဝက အမြဲတမ်း ချောမွေ့နေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူမရဲ့ သမီးဖြစ်သူက ကျန်းမာရေး မကောင်းပါဘူး (Schizophrenia စိတ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူပါ) ။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း တစ်ချိန်က မတော်တဆမှုတစ်ခုကြောင့် ဒဏ်ရာအပြင်းအထန် ရခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအခက်အခဲတွေက သူမကို Slow Living ကနေ ဆွဲထုတ်သွားလို့ မရခဲ့ပါဘူး။ ပိုပြီးတောင် ခိုင်မြဲစေခဲ့ပါတယ်။

သမီးဖြစ်သူ စိတ်ဖောက်ပြန်တဲ့ အချိန်တွေမှာ Venetia က ဆေးရုံကို ပြေးမယ့်အစား သမီးကို ဥယျာဉ်ထဲ ခေါ်သွားတယ်။ ပန်းပင်လေးတွေနဲ့ ပေးတွေ့တယ်။ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းလေး တိုက်တယ်။ သဘာဝတရားနဲ့ ကုစား (Nature Healing) ပေးတယ်။ "ငါတို့ ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့ ကံကြမ္မာတွေကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီ ကံကြမ္မာထဲမှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်ပါ" လို့ သူမ သွန်သင်ခဲ့တယ်။

သူမရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းကို ဂျပန်ရုပ်သံ NHK က "Cat's Tail" ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ ရိုက်ကူးပြသခဲ့ရာမှာ ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးက အမျိုးသမီးတွေ (အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ မြို့ပြအမျိုးသမီးတွေ) ရဲ့ အားပေးမှုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ "အနောက်တိုင်းက လာတဲ့ စုန်းမလေး" အဖြစ် ချစ်စနိုး ခေါ်ဝေါ်ခံခဲ့ရတယ်။

စာဖတ်သူသို့ ပေးချင်သော လက်ဆောင်

Venetia ဟာ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူမ မကွယ်လွန်ခင် နောက်ဆုံးအချိန်ထိ သူမချစ်တဲ့ အိမ်ဟောင်းလေးထဲမှာ သူမချစ်တဲ့ ပန်းခင်းကြီးထဲမှာပဲ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်သွားခဲ့ပါတယ်။

သူမရဲ့ ဘဝက ကျွန်မတို့ကို ဘာသင်ပေးခဲ့သလဲ?

၁။ မူလဇာစ်မြစ်က အဓိက မဟုတ်ပါ။ သူမက နန်းတော်က ဆင်းသက်လာပေမယ့် တောင်ပေါ်အိမ်လေးမှာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ သင် ဘယ်က လာသလဲ အရေးမကြီးပါဘူး။ သင် ဘယ်မှာ ပျော်သလဲ ဆိုတာကသာ အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ အိုမင်းခြင်းကို ကြိုဆိုပါ။ Venetia က ဆံပင်မဆိုးပါဘူး။ ဖြူဖွေးနေတဲ့ ဆံပင်တွေကို ဂုဏ်ယူစွာ ထားတယ်။ မျက်နှာက အရေးအကြောင်းတွေကို မဖုံးကွယ်ဘူး။ "အိုမင်းရတာ ဂုဏ်ယူစရာပါ" လို့ သူမ သက်သေပြခဲ့တယ်။

၃။ အိမ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင့်အိမ်ဟာ သင့်ဝိညာဉ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပါပဲ။ အိမ်ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ထားတာ၊ ပန်းလေးတွေ ထိုးထားတာဟာ သင့်ဝိညာဉ်ကို ဆေးကုသပေးနေတာပါပဲ။

သင့်အတွက် မေးခွန်းများ

Venetia ရဲ့ ဥယျာဉ်ထဲကနေ သင့်အတွက် ပူဒီနာရွက်လေး တစ်ရွက် ခူးပေးလိုက်တယ်လို့ သဘောထားပြီး... ဒီမေးခွန်းလေးတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။

- သင့်အိမ်မှာ သင့်စိတ်ကို ကုစားပေးနိုင်တဲ့ "ထောင့်" (Corner) လေး တစ်ခု ရှိပြီလား? (မရှိရင် ဒီနေ့ပဲ ဖန်တီးလိုက်ပါ)။
- သင် နောက်ဆုံး ဘယ်တုန်းက နေဝင်ချိန်ကို ထိုင်ကြည့်ပြီး လက်ဖက်ရည် သောက်ခဲ့သလဲ?
- သင့်လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ မြေကြီးကို၊ သစ်ပင်ကို၊ ရေကို ထိတွေ့ဖို့ မမ့နေပြီလား?

Venetia ပြောခဲ့သလိုပါပဲ... **"စစ်မှန်တဲ့ ဇိမ်ခံပစ္စည်း (Luxury) ဆိုတာ တန်ဖိုးကြီး အိတ်တွေ၊ ကားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်အချိန် (Time) နဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု (Peace of Mind) ပါပဲ။"**

ဒီဇာတ်လမ်းလေးက... သင့်ရဲ့ မနက်ဖြန်တွေကို "ပိုမို နှေးကွေးပြီး ပိုမို လှပစေဖို့" တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်ပါစေ။

(Venetia Stanley-Smith ၏ ဘဝအကြောင်းကို NHK မှ ရိုက်ကူးထားသော "At Home in Venetia's Garden" အစီအစဉ်များတွင် အသေးစိတ် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သူမ၏ ရိုးရှင်းသော ဟင်းချက်နည်းများ၊ လက်ဖက်ရည် ပြုလုပ်နည်းများသည် လိုက်လုပ်ကြည့်ချင်စရာ ကောင်းလှပါသည်။)

စာရေးသူ၏ အမှာစကား (အပိုဆောင်း): ဒီဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းနှစ်ပုဒ် (Tasha Tudor နှင့် Venetia Stanley-Smith) ကို ထည့်သွင်းရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်က... "Slow Living" ဆိုတာ ဥရောပသူတွေမှ လုပ်လို့ရတာ ဒါမှမဟုတ် ရှေးခေတ်လူတွေမှ လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ကြောင်း ပြသချင်လို့ပါ။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ကျွန်မတို့လိုပဲ ခေတ်မီကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြသူတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က "Choice" (ရွေးချယ်မှု) ကို ရဲရဲကြီး လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ သင်လည်း ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ တောထဲသွားနေစရာ မလိုပါဘူး။ သင့်စိတ်ထဲက "အလောတကြီး ကမ္ဘာ" ကို ပိတ်လိုက်ပြီး "တိတ်ဆိတ်သော ဥယျာဉ်" ကို တည်ဆောက်လိုက်ရုံပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

စာအုပ်အကျဉ်းချုပ်

ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ

(အလောတကြီး ကမ္ဘာထဲက တိတ်ဆိတ်သော ခြေလှမ်းများ)

စာရေးသူ: ထက်မြတ်ကေရီ (ထက်) (ဧကရီ)

အမျိုးအစား: အမျိုးသမီး ဘဝနေထိုင်မှု၊ စိတ်ပညာ၊ Slow Living၊ Healing Essay

---

စာအုပ်အနှစ်ချုပ် (Executive Summary)

၂၁ ရာစုရဲ့ အရှိန်အဟုန်ပြင်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ "မြန်မြန်လုပ်မှ အောင်မြင်မယ်"၊ "အလုပ်များနေမှ တန်ဖိုးရှိမယ်" ဆိုတဲ့ ဖိအားတွေအောက် ရုန်းကန်နေရတဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက် ရည်ရွယ်ထားသော စိတ်ခွန်အားဖြည့် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်သည် နိုင်ငံရေး ကြွေးကြော်သံများနှင့် တော်လှန်ရေး သီအိုရီများကို ဟောပြောခြင်း မပြုဘဲ အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီ၏ နေ့စဉ်ဘဝ (မနက်ခင်း ကော်ဖီသောက်ချိန်မှ ညဘက် အိပ်ရာဝင်ချိန်ထိ) ကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ပြောင်းလဲနိုင်မည့် **"Slow Living" (နှေးကွေးစွာ နေထိုင်ခြင်း)** အနုပညာကို လက်တွေ့ကျကျ လမ်းညွှန်ထားသည်။

အဓိက ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ (Key Themes)

အခန်း (၁) - ရောဂါရှာဖွေခြင်း (Why We Run)

- **Productivity Anxiety:** ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေရမှာကို ကြောက်တဲ့ စိတ်ရောဂါနှင့် "Good Girl Syndrome" (သမီးလိမ္မာလေး ဖိအား) ကို သရုပ်ခွဲထားသည်။
- **Invisible Load:** အမျိုးသမီးတွေ ထမ်းပိုးထားရတဲ့ "မမြင်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး" (အိမ်မှုကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တာဝန်ယူရမှု) တွေကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

- **Comparison Trap:** Social Media ပေါ်က သူတစ်ပါးရဲ့ "Highlight Reel" တွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရခြင်းမှ လွတ်မြောက်နည်းကို ဆွေးနွေးထားသည်။

အခန်း (၂) - ကုသခြင်း (The Value of Stillness)

- **Solitude vs Loneliness:** "အထီးကျန်ခြင်း" နဲ့ "တသီးတခြား နေခြင်း" မတူညီပုံကို ရှင်းပြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Date လုပ်ခြင်း (Self-dating) ကို အားပေးထားသည်။
- **Digital Detox:** ဖုန်းကို သခင်နေရာကနေ အလုပ်သမားနေရာကို ပြန်ပို့မည့် နည်းလမ်းများ၊ Notification များကို ပိတ်ပြီး လက်တွေ့ဘဝကို ခံစားနည်းများ ပါဝင်သည်။
- **Niksen:** ဒတ်ချ်လူမျိုးတို့၏ "ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေခြင်း အနုပညာ" ကို ကျင့်သုံးပြီး ဦးနှောက်ကို အားသွင်းနည်း။

အခန်း (၃) - လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း (The Gentle Rebellion)

- **The Power of No:** အားနာတတ်တဲ့ စိတ်ကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို ကာကွယ်ဖို့ "No" ဟု ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆန်နည်း။
- **Sanctuary Creating:** ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်အခန်းကို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဝင်မလာနိုင်တဲ့ "ဘေးမဲ့တော" အဖြစ် ဖန်တီးနည်း။
- **Morning Rituals:** ဖုန်းမပါဘဲ ကော်ဖီသောက်ခြင်း၊ မနက်ခင်း စာရေးခြင်း (Morning Pages) တို့ဖြင့် နေ့တစ်နေ့ကို ကိုယ်ပိုင်အာဏာဖြင့် စတင်နည်း။

အခန်း (၄) - ဒဿနနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း (Journey Over Destination)

- **Wabi-Sabi & Kintsugi:** ဂျပန်ဒဿနများကို အခြေခံပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေ၊ အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေ၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုတွေကို ရွှေရည်စိမ်ကာ တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးနည်း။
- **Soul Sisters:** ကိုယ်နဲ့ လှိုင်းနှုန်းတူတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်တွေကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ဖေးမခြင်း (Sisterhood)။
- **The Butterfly Effect:** ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်လိုက်ရုံဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ ဆိုတာကို နိဂုံးချုပ်ထားသည်။

စာအုပ်၏ ဦးတည်ချက် (Target Audience)

- အလုပ်ခွင်၊ မိသားစု၊ လူမှုရေး ဖိအားတွေကြောင့် Burnout ဖြစ်လုနီးပါး ခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများ။
- "ငါ မလုံလောက်သေးဘူး" (Not good enough) ဟု အမြဲတမ်း ခံစားနေရသူများ။
- ဆူညံသံတွေကြားကနေ ထွက်ပြေးပြီး ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာလေး တည်ဆောက်ချင်သူများ။
- GL (Girls' Love) ၏ သိမ်မွေ့သော သံယောဇဉ်နှင့် Sisterhood ကို တန်ဖိုးထားသူများ။

စာရေးသူ၏ အမှာ (Author's Message)

"ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ကို ပိုမြန်အောင် ပြေးခိုင်းမယ့် စာအုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို ရပ်တန့်ဖို့၊ အသက်ရှူဖို့နဲ့ လမ်းဘေးက ပန်းလေးတွေကို ကြည့်ဖို့ 'ခွင့်ပြုချက်' (Permission) ပေးမယ့် စာအုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ပြုပြင်စရာ ပရောဂျက်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခံရမယ့် လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။"

🌸 ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ (The Road of Slow Walkers)

Genre: Slice of Life, Healing, Psychological, Seinen/Josei

Theme: Mental Health, Slow Living, Feminism, Gentle Rebellion

---

စာတမ်းအကျဉ်း (Abstract)

စာအုပ်အမည်: ဖြည်းဖြည်းလျှောက်သူတို့၏ လမ်းမ - အလောတကြီး ကမ္ဘာထဲက တိတ်ဆိတ်သော ခြေလှမ်းများ **(The Road of Slow Walkers: Silent Steps in a Rushing World)**

၂၁ ရာစု၏ အရှိန်အဟုန်ပြင်းသော လူနေမှုစနစ်အောက်တွင် "အလုပ်များနေခြင်း" (Busyness) ကို ဂုဏ်ယူစရာ တံဆိပ်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူလာကြပြီး လျင်မြန်ခြင်းကို အောင်မြင်မှု၏ ပြယုဂ်အဖြစ် သတ်မှတ်လာကြသည်။ ဤရေစီးကြောင်းထဲတွင် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် "ပြီးပြည့်စုံသော သမီး၊ ဇနီး၊ မိခင်၊ ဝန်ထမ်း" ဖြစ်ရမည်ဟူသော လူမှုရေးဖိအားများနှင့်အတူ အိမ်မှုကိစ္စနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တာဝန်ယူရမှု ဟူသော မမြင်ရသည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး (Invisible Load) များကိုပါ ထမ်းပိုးထားရသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် များစွာသော အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း (Burnout) နှင့် မိမိကိုယ်ကို မလုံလောက်ဟု ခံစားရခြင်း (Inadequacy) တို့ကို ကြုံတွေ့နေကြရသည်။

ဤစာအုပ်သည် ထိုအလောတကြီး ယဉ်ကျေးမှုကို အနုနည်းဖြင့် ငြင်းဆန်ကာ မိမိကိုယ်ပိုင် အချိန်နှင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်လည်ရှာဖွေမည့် "Slow Living" (နှေးကွေးစွာ နေထိုင်ခြင်း) ဒဿနကို လက်တွေ့ကျကျ လမ်းညွှန်ထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် နိုင်ငံရေး သို့မဟုတ် အယူဝါဒရေးရာ တော်လှန်ရေးကို ဦးတည်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်မြောက်မှု (Inner Freedom) နှင့် နေ့စဉ်ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းကို အဓိကထား တင်ပြထားသည်။

စာအုပ်၏ အခန်းကဏ္ဍများတွင် Productivity Anxiety (အကျိုးရှိရှိ မနေရမှာကို စိုးရိမ်စိတ်) ကို ကျော်လွှားနည်း၊ Digital Detox (ဒစ်ဂျစ်တယ် အဆိပ်ထုတ်ခြင်း) ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကို ပြန်လည်ပိုင်ဆိုင်နည်း၊ Setting Boundaries (စည်းဘောင်သတ်မှတ်ခြင်း) ဖြင့် "No" ဟု ပြောရဲသော သတ္တိမွေးမြူနည်း နှင့် ဂျပန်ဒဿန Wabi-Sabi (မပြည့်စုံခြင်း၏ အလှတရား) ကို အခြေခံ၍ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်ခြင်း (Self-love) တို့ကို စိတ်ပညာရှုထောင့်နှင့် လက်တွေ့ဘဝ ဖြစ်ရပ်မှန်များ ပေါင်းစပ်၍ ဆွေးနွေးထားသည်။

စာရေးသူသည် အမျိုးသမီးများကို စွမ်းအားရှင် "Superwoman" များ ဖြစ်လာရန် မတိုက်တွန်းဘဲ မိမိတို့၏ သဘာဝ "Human Pace" (လူသားဆန်သော အရှိန်အဟုန်) အတိုင်း လျှောက်လှမ်းရန်၊ အနားယူခြင်းကို အပြစ်ရှိစိတ် (Guilt) မဝင်ဘဲ လက်ခံရန်နှင့် သာမန်နေ့ရက်များကို အနုပညာဆန်စွာ ဖြတ်သန်းတတ်စေရန် ခွန်အားပေးထားသည်။ ဤစာအုပ်သည် မောပန်းနွမ်းနယ်နေသော ခေတ်သစ်အမျိုးသမီးများ၏ ဝိညာဉ်အတွက် ခိုလှုံရာ "ဘေးမဲ့တော" (Sanctuary) တစ်ခု ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

ဒီဇာတ်လမ်းရဲ့ အဆုံးသတ်မှာ သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့ သူဌေးကြီး ဖြစ်သွားမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆုံတွေ့ပြီး မိုးရွာတာကို ထိုင်ကြည့်ရင်း ပြုံးနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ကမ္ဘာပေါ်မှာ အရှိဆုံး ရတနာပဲ မဟုတ်လား?

