ထက် (HTET OFFICIAL) • RESEARCH MONOGRAPH

လူမှုဗေဒနှင့် မျိုးဆက်ကွာဟချက်

# မင်းရဲ့ မိဘတွေက မင်းကို နားလည်ပေးဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့တဲ့။ မင်းနဲ့မင်းမိဘတွေကြားထဲမှာ မျိုးဆက် ၃ ခုစာလောက် ကွာခြားနေလို့ပါ

**စာရေးသူ:** ထက် (ဧကရီ) | **ရက်စွဲ:** 2026-05-21 | **တရားဝင် သုတေသန စာတမ်း (Official Full Version PDF)**

လူမှုဗေဒနှင့် မျိုးဆက်ကွာဟချက် သုတေသနဆောင်းပါး May 21, 2026 • ထက် (Htet)
“ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်ဟာ သမိုင်းမှာ အခက်ခဲဆုံး၊ ဒါပေမယ့် အတောက်ပဆုံး မျိုးဆက်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ အဟောင်းတွေကို ဖြိုခွဲပြီး အသစ်တွေကို တည်ဆောက်နေရတဲ့ သူတွေပါ။ ဒီလို တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာ အိမ်က မိဘတွေဆီက လက်ခုပ်သံကို မျှော်လင့်နေလို့ မရပါဘူး။

မမေ့ပါနဲ့... ရှင်တို့နဲ့ ရှင်တို့ မိဘတွေဟာ မျိုးဆက် ၃ ခုစာလောက် ကွာဟနေတဲ့ မတူညီတဲ့ ကမ္ဘာနှစ်ခုက လူတွေပါ။ သူတို့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာ သူတို့ မှန်ကောင်း မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ရှင်တို့ ရှင်သန်ရမယ့် အနာဂတ်ကမ္ဘာမှာတော့ ရှင်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာ၊ ရှင်တို့ရဲ့ ရဲဝင့်မှုနဲ့ ရှင်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကသာ အမှန်ကန်ဆုံး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။”
#Htet #Article #Gen #50Born #60Born #70Born #80Born #90Born #GenZ #TypesofGen

## ၁။ နိဒါန်း — ဘူတာရုံမှာ လေယာဉ်စောင့်နေသလို အချည်းနှီး ဖြစ်ခြင်း

“ငါတို့ခေတ်ကဆိုရင်...” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို နေ့တိုင်းကြားနေရလို့ နားပူနေပြီလား။ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို မိဘတွေက နားမလည်ပေးနိုင်လို့ စိတ်ပင်ပန်းနေပြီလား။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင်လေ... သူတို့ ရှင်တို့ကို နားလည်လာမယ့်နေ့ကို ထိုင်စောင့်နေတာဟာ ဘူတာရုံမှာ လေယာဉ်လာမယ့် အချိန်ကို ထိုင်စောင့်နေသလိုပဲ အချည်းနှီးပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရှင်တို့နဲ့ ရှင်တို့မိဘတွေကြားထဲမှာ အသက်အရွယ်အရ တစ်ဆက်တည်း ကွာခြားပေမယ့် ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ခေတ်စနစ်နဲ့ အတွေးအခေါ်ပိုင်းမှာ မျိုးဆက် ၃ ခုစာလောက်ကို ကွာဟနေလို့ပါပဲ။ ဒီဆောင်းပါးမှာ ဒါကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြသွားပါမယ်။

## ၂။ ကဲ... စကားစကြရအောင်

ကျွန်မတို့တွေ အိမ်မှာ မိဘတွေနဲ့ စကားများရတာ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်ကို ရှင်းပြရတာ ပင်ပန်းနေကြပြီ မဟုတ်လား။ ကျွန်မဆိုရင် ၂၀၀၀+ ခုနှစ်မှာ မွေးတယ်။ Gen Z ပေါ့။ ကျွန်မတို့ခေတ်က အရာရာကို မေးခွန်းထုတ်တတ်တဲ့ခေတ်၊ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့ခေတ်၊ အချက်အလက် (Data) တွေကို လက်ဖျားလေးတစ်ချက် ထိရုံနဲ့ ရှာလို့ရတဲ့ခေတ်လေ။

ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ မိဘတွေကရော... သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ခေတ်က ဘာလဲ။ ရှင်တို့ မိဘတွေကို သေချာပြန်ကြည့်ပါ။ သူတို့က 50s, 60s, 70s မှာ မွေးခဲ့တဲ့ သူတွေ ဖြစ်နိုင်သလို၊ တချို့ဆိုရင် 80s အစောပိုင်းမှာ မွေးခဲ့ကြတဲ့ သူတွေ ဖြစ်မယ်။ ဒီလို ကွဲပြားနေတဲ့ မျိုးဆက်တွေကြားမှာ နားလည်မှုလွဲတာဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံလို၊ ဒါမှမဟုတ် အပြောင်းအလဲ အရမ်းမြန်တဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ ဒီကွာဟချက်က ရိုးရိုး Generation Gap မဟုတ်တော့ပါဘူး။ **“မျိုးဆက် ၃ ခုစာလောက်ကို ကျော်လွန်သွားတဲ့ ကွာဟချက်”** ကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်မတို့တွေ မိဘတွေကို အပြစ်တင်ဖို့ချည်းပဲ စဉ်းစားနေမယ့်အစား သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းနဲ့ လူမှုရေးနောက်ခံတွေကို ရဲရဲဝင့်ဝင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရအောင်။ ခေတ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖြတ်သန်းရတဲ့ စနစ်တွေ မတူညီတဲ့အခါ လူ

တွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကလည်း လုံးဝကွဲပြားသွားပါတယ်။

## ၃။ ခေတ်အဆက်ဆက် မျိုးဆက် ၄ ခု၏ စိတ်နေစိတ်ထား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်

50s နှင့် 60s Born Boomers အလယ်ပိုင်း/နှောင်းပိုင်း

### ရှင်သန်ရေး သက်သက် မျိုးဆက် (Survival Generation)

ဒီခေတ်မှာ မွေးတဲ့သူတွေဟာ အရာရာကို အဓိန့်နာခံဖို့ သင်ကြားခံခဲ့ရတဲ့ သူတွေပါ။ စနစ်တစ်ခုအောက်မှာ လုံခြုံရေးနဲ့ စားဝတ်နေရေးကိုပဲ အဓိကထားပြီး ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။ သူတို့အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ “လုံခြုံတဲ့ အလုပ်တစ်ခုရှိဖို့၊ အိမ်ထောင်ပြုဖို့၊ ပိုက်ဆံစုဖို့” ပါပဲ။ စိတ်ခံစားချက်၊ Mental Health ၊ လွတ်လပ်ခွင့် ဆိုတာတွေက သူတို့အဘိဓာန်မှာ မရှိသလောက် ရှားပါတယ်။

70s နှင့် 80s Born Gen X

### အကူးအပြောင်းကာလရဲ့ သားကောင်များ (Victims of Transition)

ဒီမျိုးဆက်ကတော့ အပြောင်းအလဲတွေကို စတင်မြင်တွေ့ခဲ့ရပေမယ့် မိဘတွေရဲ့ အဟောင်းအမွေတွေကို ဆက်ခံထားရဆဲပါပဲ။ သူတို့ခေတ်မှာ ပညာရေးကို အသေအလဲ ကြိုးစားရတယ်။ “ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်မှ လူရာဝင်မယ်” ဆိုတဲ့ mindset ကို အပြင်းအထန် ရိုက်သွင်းခံခဲ့ရတယ်။ အင်တာနက်ဆိုတာကို လူကြီးဖြစ်မှ စတင်ထိတွေ့ခဲ့ရသူတွေပါ။ အချို့ဆို လူကြီးဖြစ်တဲ့အထိ အင်တာနက်ကို မထိတွေ့ဖူးပါဘူး။

90s Born Millennials

### ပဋိပက္ခ မျိုးဆက် (Conflict Generation)

နည်းပညာ အကူးအပြောင်းကို အသိသာဆုံး ခံစားရတဲ့သူတွေပါ။ Analog ခေတ်ကိုလည်း မှီခဲ့သလို၊ Digital ခေတ်ကိုလည်း ကူးပြောင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ လူကြီးတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုကြားမှာ ဗျာများနေခဲ့ရသူတွေပါ။

2000s Born နှင့် နောက်ပိုင်း Gen Z

### မေးခွန်းထုတ်သူများ (The Questioners)

ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်ပေါ့။ မွေးကတည်းက Wi-Fi နဲ့ ကြီးပြင်းလာတယ်။ အရာရာကို အကြောင်းပြချက် လိုချင်တယ်။ “လူကြီးပြောရင် နားထောင်” ဆိုတဲ့ စကားကို လက်မခံဘူး။ Evidence-based ဖြစ်မှ၊ ယုတ္တိရှိမှ လက်ခံတယ်။ လူ့အခွင့်အရေး၊ လိင်စိတ်ခံယူချက် ကွဲပြားမှုတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လက်ခံဆွေးနွေးလာနိုင်တဲ့ မျိုးဆက်ပါ။

## ၄။ ဘာကြောင့် မျိုးဆက် (၃) ခုစာ ကွာဟသွားသလဲ?

သာမန်အားဖြင့်ဆိုရင် မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ မျိုးဆက်တစ်ခု (Generation တစ်ခု) သာ ကွာဟရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့် မျိုးဆက် (၃) ခုစာလောက် ဝေးကွာသွားသလို ခံစားရတာလဲ။ အကြောင်းရင်း ကြီးကြီးမားမား သုံးခု ရှိပါတယ်။

**၁ အရှိန်အဟုန်ပြင်းလွန်းတဲ့ နည်းပညာ (The Tech Explosion)**

ရှေးခေတ်တွေတုန်းက နှစ် ၅၀ လောက်မှ ပြောင်းလဲတဲ့ နည်းပညာနဲ့ လူနေမှုပုံစံက ၂၁ ရာစုမှာ ၅ နှစ်အတွင်း အကုန်ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မိဘတွေဟာ ဖုန်းတစ်လုံးဆက်ဖို့ ကြေးနန်းရုံ သွားရတဲ့ခေတ်ကနေ လာတာပါ။ ကျွန်မတို့ကတော့ ကမ္ဘာတစ်ဖက် ခြမ်းက လူနဲ့ Video Call ပြောရင်း အလုပ်လုပ်နေတဲ့ခေတ်မှာ ရှိနေတာပါ။ ဒီလို အရှိန်အဟုန်ပြင်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကြီးက သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက လက်ခံနိုင်စွမ်း Cognitive framework ကို ကျော်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ။ ဒါကြောင့် ရှင်တို့ အွန်လိုင်းကနေ ငွေရှာနေတာ၊ စာရေးပြီး ရပ်တည်နေတာကို သူတို့က "အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ ဖုန်းပဲ ပွတ်နေတယ်" လို့ မြင်တာ မဆန်းပါဘူး။

**၂ အချက်အလက် ရရှိနိုင်မှု (Information Accessibility)**

အရင်ခေတ်က မိဘနဲ့ ဆရာသမားကလွဲရင် အသိပညာ ရစရာလမ်းကြောင်း သိပ်မရှိပါဘူး။ သူတို့ပြောတာ အမှန်ပဲ။ အခုခေတ် ကျွန်မတို့က မိဘတစ်ယောက်ခုပြောရင် ချက်ချင်း Google ခေါက်ကြည့်လိုက်လို့ ရနေပြီ။ AI တွေနဲ့ ဆွေးနွေးလို့ ရနေပြီ။ အချက်အလက်တွေကို စစ်ထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိလာတဲ့အခါ အရင်ကလို အကန်း ယုံကြည်မှု (Blind obedience) မျိုး ကျွန်မတို့ဆီမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ မိဘတွေက "ငါတို့ကို မလေးစားဘူး၊ ပြန်ခံပြောတယ်" လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

**၃ လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေး အမြင်များ (Sociological & Political Perspectives)**

သူတို့ခေတ်က "ဘယ်လို အသက်ရှင်သန်ရမလဲ Survival" ကိုပဲ တွေးခဲ့ရတဲ့ခေတ်ပါ။ ကျွန်မတို့ခေတ်က "ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှင်သန်မလဲ Self-actualization" ကို တွေးတဲ့ခေတ်ပါ။ မိဘတွေက ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ကင်းစေချင်လို့ လုံခြုံတဲ့လမ်း၊ ငြိမ်ငြိမ်နေတဲ့ လမ်းကို ရွေးခိုင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူမှုရေးရာနဲ့ သမိုင်းကြောင်းတွေကို လေ့လာနေတဲ့ သုတေသီတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ကြီး ပြောရဲပါတယ်။ **ငြိမ်ငြိမ်နေတိုင်း ဘေးကင်းတာ မဟုတ်ဘူး** ဆိုတာ ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်က သဘောပေါက်ထားပြီးပါပြီ။ တရားမျှတမှု၊ လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျွန်မတို့က အသံထွက်ဖို့ ဝန်မလေးပါဘူး။ ဒါဟာ မိဘတွေရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် သိပ်ကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

## ၅။ "ထက်ရယ်... မိဘတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး ရှင်းပြရင် ရနိုင်တာပဲ မဟုတ်ဘူးလား?"

ထက်ရဲ့ အဖြေက **"ရခဲ့တယ်"** ဆိုတာပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက အတွေးအခေါ် ပုံသွင်းမှုက နှစ်ပေါင်း ၄၀၊ ၅၀ စာလောက် ခိုင်မာနေပြီ။ အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်က အသစ်တွေကို လက်ခံဖို့ တွန့်ဆုတ်သွားတတ်ကြတယ်။ ဒါကို Neuroplasticity လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း လျော့ကျသွားတာလို့ သိပ္ပံနည်းကျ ပြောလို့ရတယ်။

သူတို့ မင်းကို နားမလည်နိုင်တဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်း ၃ ခု ရှိတယ် —

1. **သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ အတ္တနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှု ရောနှောနေလို့။** သူတို့က ရှင့်ကို ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းက "ငါတို့ပြတဲ့ လမ်းအတိုင်း သွားမှ မင်း ဘေးကင်းမယ်" ဆိုတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုပေါ် အခြေခံနေတယ်။ သူတို့ မသိတဲ့ နယ်ပယ်အသစ် (ဥပမာ- Digital Marketing, Cryptocurrency, Online Business ဒါမှမဟုတ် LGBTQ+ အကြောင်းအရာတွေ) ကို မြင်တဲ့အခါ သူတို့ အကြောက်လွန်ပြီး ငြင်းပယ်ကြတာ။
2. **"ငါက နင့်ထက် အသက်ကြီးတယ်၊ ထမင်းပိုစားဖူးတယ်" ဆိုတဲ့ မာန်မာန။** ဒီအယူအဆက မြန်မာ့မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာထဲမှာ အမြစ်တွယ်နေတာ။ လူငယ်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ် သစ်လွင်မှုထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို ပိုပြီး ဦးစားပေးတဲ့ စနစ်ကြောင့် ရှင် ဘယ်လောက်ပဲ ယုတ္တိရှိရှိ ရှင်းပြရှင်းပြ သူတို့က "လူငယ်မို့လို့ စိတ်ကူးယဉ်တာ" လို့ပဲ သတ်မှတ်ပစ်လိုက်ကြတာ။
3. **စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲခြင်း (Hyper-vigilance)။** သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ခေတ်ဆိုးကြီးတွေကြောင့် "ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ဝပ်နေရင် ဘေးကင်းတယ်" ဆိုတဲ့ သီအိုရီကို အရိုးထဲအထိ စွဲနေတာ။ ကိုယ်က ထင်ရှားချင်တယ်၊ ကိုယ့်အခွင့်အရေးကိုယ် တောင်းဆိုချင်

တယ်ဆိုရင် သူတို့က ကိုယ့်အတွက် စိုးရိမ်ပြီး ဒေါသထွက်လာကြတာ။

ဒီတော့ “ငါ့ကို နားလည်ပေးပါ” လို့ တောင်းဆိုနေသရွေ့ ရမှာက စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ အချင်းချင်း အငြင်းပွားမှုတွေပဲ။ အဲဒီ မျှော်လင့်ချက်ကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်တာက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပထမဆုံး လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစပဲ။

## ၆။ သူတို့ရဲ့ ဖြတ်သန်းမှု vs ကျွန်မတို့ရဲ့ ဖြတ်သန်းမှု

ဒီနေရာမှာ ရှင်တို့ကို တစ်ခုတော့ သတိပေးချင်ပါတယ်။ မိဘတွေကို နားလည်မှုမလွဲဖို့၊ မုန်းတီးမပစ်ဖို့ပါ။

သူတို့ရဲ့ ဘဝဖြတ်သန်းမှုကို စာနာကြည့်ပါ။ 50s, 60s, 70s မှာ မွေးခဲ့တဲ့ ရှင်တို့မိဘတွေဟာ စစ်ပွဲတွေ၊ စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းတွေ၊ ပိတ်လှောင်ခံထားရတဲ့ ပညာရေးစနစ်တွေ ကြားထဲမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာပါ။ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က “Survival Mode” မှာ အမြဲတမ်း ပိတ်မိနေခဲ့တယ်။ အပြောင်းအလဲဆိုတာ သူတို့အတွက် မလုံခြုံမှုပဲ။

ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ Gen Z တွေရဲ့ ဖြတ်သန်းမှုက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မတို့က **Global Citizens** တွေပါ။ ကျွန်မတို့ အခန်းထဲမှာ ထိုင်နေပေမယ့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးနဲ့ ချိတ်ဆက်နေတယ်။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ် စတဲ့ ဘာသာစကားမျိုးစုံကို လေ့လာပြီး ကမ္ဘာ့အမြင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှိနေကြပြီ။ ကျွန်မတို့က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တယ်။ Toxic ဖြစ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုး၊ အသိုင်းအဝိုင်းဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲ နီးစပ်ပါစေ ဖြတ်တောက် လုပ်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။

ဒီလို လုံးဝမတူညီတဲ့ ကမ္ဘာနှစ်ခုက လူတွေ တစ်အိမ်တည်း အတူတူနေတဲ့အခါ ပွတ်တိုက်မှု ဆိုတာ မလွဲမသွေ ရှိလာမှာပါပဲ။

## ၇။ နားလည်မှု မမျှော်လင့်ပါနဲ့ ဆိုတာ အရှုံးပေးခိုင်းတာလား?

“မိဘတွေ နားလည်အောင် မမျှော်လင့်နဲ့” လို့ ပြောလိုက်ရင် တချို့က ထင်လိမ့်မယ်။ “ဒါဆို မိဘတွေကို ပစ်ထားရတော့မှာလား၊ သူတို့နဲ့ အဆင်ပြေအောင် မကြိုးစားရတော့ဘူးလား” ပေါ့။

လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အရှုံးပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ **“လက်ခံခြင်း Acceptance”** ပါ။

ရှင်တို့ မိဘတွေကို ရှင်တို့ ဖြတ်သန်းနေတဲ့ အမြင်၊ ရှင်တို့ရဲ့ နိုင်ငံရေးခံယူချက်၊ ရှင်တို့ရဲ့ လိင်စိတ်ခံယူချက် (သို့) ရှင်တို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရွေးချယ်မှုတွေကို နားလည်လာအောင် အတင်းကြိုး ရှင်းပြမနေပါနဲ့တော့။ ရှင်းပြလေ ရှင်တို့ပဲ စိတ်ပင်ပန်းလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့မှာ ရှင်တို့ကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ် (Foundation) မရှိလို့ပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာ လုံးဝမတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ကို Shakespeare ရဲ့ ကဗျာတွေအကြောင်း သွားရှင်းပြနေသလိုပါပဲ။ သူတို့ မချစ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ တကယ်ကို နားမလည်တာပါ။

ဒီအချက်ကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ ရှင်တို့ရဲ့ ပခုံးပေါ်က အလေးကြီး ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ “ငါ့ကို နားလည်ပေးပါ” ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်မြောက်ခွင့်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

## ၈။ ဒါဆိုရင် ငါတို့၊ ကျွန်မတို့ ဘယ်လို ရှေ့ဆက်ကြမလဲ?

ကဲ... မိဘတွေက နားမလည်နိုင်တော့ဘူး ဆိုတာ သိသွားပြီ။ ဘယ်လို ရှေ့ဆက်မလဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝကို ဘယ်လို တည်ဆောက်ကြမလဲ။ ရဲဝင့်တဲ့ လူငယ်တွေအနေနဲ့ အောက်ပါအချက် ၄ ချက်ကို လိုက်နာကြည့်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

**၁။ အချစ်နဲ့ နားလည်မှုကို ခွဲခြားပါ (Separate Love from Understanding)**

မိဘတွေက ရှင်တို့ကို ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ချစ်တဲ့ပုံစံက ရှင်တို့ လိုချင်တဲ့ပုံစံ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်လိမ့်မယ်။ သူတို့က ထမင်းစား ပြီးပြီလား လို့ မေးတာ၊ အပြင်သွားရင် သတိထားဖို့ ပြောတာတွေက သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြသပုံတွေပါ။ ဒါကို လက်ခံပါ။ ဒါပေမယ့် ရှင်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ရှင်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေကိုတော့ သူတို့ နားလည်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သီးခြားစီ ခွဲခြား မြင်တတ်ပါစေ။

**၂။ နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ပါ (Set Healthy Boundaries)**

ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ မိသားစုဘဝကြားမှာ Boundary သေချာချထားပါ။ မိဘတွေက ဝင်စွက်ဖက်လာရင် ရန်မဖြစ်ပါနဲ့။ ဒါပေမယ့် ခိုင်မာတဲ့ ရပ်တည်ချက်နဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းဆန်တတ်ပါစေ။ *"သမီး/သား ကို စိတ်ပူပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကိစ္စကိုတော့ သမီး/သား ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ပါရစေ"* ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို ရဲရဲဝင့်ဝင့် ပြောတတ်ရပါမယ်။

**၃။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို သူတို့ရဲ့ အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ မတိုင်းတာပါနဲ့ (Don't Seek Validation)**

မိဘတွေက "အေး… နင်လုပ်တာ မှန်တယ်၊ ဂုဏ်ယူတယ်" လို့ ပြောမှ ရှင်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ်က မှန်ကန်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စာရေးဆရာ၊ သုတေသီ၊ လူမှုရေးတက်ကြွလှုပ်ရှားသူ စတဲ့ ရိုးရာအလုပ်အကိုင် မဟုတ်တဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ မိဘတွေဆီက Validation ရဖို့ အရမ်းခက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်နဲ့ကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပါ။

**၄။ ကိုယ်နဲ့တူညီတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ရှာပါ (Find Your Tribe)**

ကိုယ့်ကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ Vision ကို မြင်တဲ့သူတွေနဲ့ Community တစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။ ကျွန်မဆိုရင် ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ရေးသားတင်ဆက်ဖို့၊ လူငယ်တွေကြားမှာ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး အသိအမြင်တွေ နိုးကြားလာဖို့ ကိုယ်ပိုင် Platform တွေ၊ Community တွေ တည်ဆောက်ပြီး လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ သွေးသားတော်စပ်တဲ့ မိသားစုက ကိုယ့်ကို နားမလည်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ့်ကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့ **"ရွေးချယ်ထားသော မိသားစု (Chosen Family)"** ကို ရှာဖွေပါ။

## နိဂုံး — အနာဂတ်သည် ကျွန်မတို့ လက်ထဲတွင်သာ ရှိသည်

ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်ဟာ သမိုင်းမှာ အခက်ခဲဆုံး၊ ဒါပေမယ့် အတောက်ပဆုံး မျိုးဆက်တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ အဟောင်းတွေကို ဖြိုခွဲပြီး အသစ်တွေကို တည်ဆောက်နေရတဲ့ သူတွေပါ။ ဒီလို တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာ အိမ်က မိဘတွေဆီက လက်ခုပ်သံကို မျှော်လင့်နေလို့ မရပါဘူး။

မမေ့ပါနဲ့… ရှင်တို့နဲ့ ရှင်တို့ မိဘတွေဟာ မျိုးဆက် ၃ ခုစာလောက် ကွာဟနေတဲ့ မတူညီတဲ့ ကမ္ဘာနှစ်ခုက လူတွေပါ။ သူတို့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာ သူတို့ မှန်ကောင်း မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ရှင်တို့ ရှင်သန်ရမယ့် အနာဂတ်ကမ္ဘာမှာတော့ ရှင်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာ၊ ရှင်တို့ရဲ့ ရဲဝင့်မှုနဲ့ ရှင်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကသာ အမှန်ကန်ဆုံး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့ နားလည်မပေးနိုင်လို့ ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့တော့။ ခေါင်းမော့၊ ရင်ကော့ပြီး ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ လမ်းကိုသာ ရဲရဲဝင့်ဝင့် ဆက်လျှောက်လိုက်စမ်းပါ။

"မင်းဘဝက မင်းလက်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။"
ရေးသားသူ — ထက် (Htet / ထက်မြတ်ကေရီ)

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

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