PSYCHOLOGY • MENTAL HEALTH & EMOTIONAL REGULATION

အကောင်းမြင်လွန်းရင် ဘာဖြစ်မလဲ? — Positive Thinking ၏ နောက်ကွယ်က မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်များ

What Happens When We Are Too Optimistic? The Hidden Dangers of Toxic Positivity and The Path to Healthy Realism

ထက်မြတ်ကေရီ (ထက် / Htet Myat Ekri)

Autonomous Thinker • Independent Political & Social Research Archive

ရက်စွဲ: ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၉ ရက်

Archive ID: HTET-PS-2026-TOXIC-POS

အနှစ်ချုပ် (EXECUTIVE ABSTRACT)

“စိတ်ဓာတ်ကျမနေပါနဲ့၊ အရာအားလုံး အဆင်ပြေသွားမှာပါ” ဟူသော စကားရပ်သည် မျက်မှောက်ခေတ်တွင် အကောင်းမြင်စိတ်အမည်ခံ အဆိပ်သင့်စေသည့် အပြုအမူ (Toxic Positivity) အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိသည်။ ဤစာတမ်းတွင် အခြေအနေတစ်ခု၏ ဆိုးဝါးသော အမှန်တရားကို လုံးဝမျက်ကွယ်ပြု၍ အတင်းအကျပ် ပျော်ရွှင်ပြခိုင်းခြင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ် ၄ ရပ် (ခံစားချက် ဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း၊ စာနာနားလည်မှု ပျက်ပြားခြင်း) ကို စိတ်ပညာရှုထောင့်မှ အသေးစိတ်လေ့လာဆန်းစစ်ထားပြီး လက်တွေ့အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရင်း အကောင်းမြင်တတ်သော "Healthy Optimism" တည်ဆောက်နည်းကို လမ်းညွှန်ထားသည်။

“ဘဝဆိုတာ အဖြူ။ အမည်း၊ အနီ အရောင်ပေါင်းစုံ ရောစပ်နေတဲ့ ပန်းချီကားတစ်ချပ်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ အင်ဂျင်ကို မောင်းနှင်တဲ့ လောင်စာဆီဖြစ်ပြီး အလွန်အကျွံ ထည့်လိုက်ပါက စက်ပျက်သွားနိုင်သလို လုံးဝမထည့်ပါက လည်း စက်မလည်နိုင်ပါ။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရင်း အကောင်းမြင်တတ်ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်...”

၁။ မိတ်ဆက် (Introduction)

“စိတ်ဓာတ်ကျနေပါနဲ့၊ အကောင်းမြင်လိုက်ပါ။ အရာအားလုံးက ကောင်းသွားမှာပါ။” ဒီစာကြောင်းကို ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြားဖူးကြမှာပါ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုခု ကြုံလာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ရည်မှန်းချက် ပျက်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာပေါ့။

အကောင်းမြင်စိတ် (Optimism) ဆိုတာ တကယ်တော့ ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့... တစ်ခါတလေကျရင်ရော အဲဒီ အကောင်းမြင်စိတ်က ကျွန်မတို့ကို ပြန်လည်ဖျက်ဆီးနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်မလား? ဒီနေ့တော့ အကောင်းမြင်ခြင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ **"Toxic Positivity" (အဆိပ်သင့်စေတဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ)** အကြောင်းနဲ့ အဲဒါတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုတာကို “ထက်” နဲ့အတူတူ ဆွေးနွေးကြည့်ကြရအောင်။

၂။ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ? (အလွန်အကျွံမဖြစ်ခင်အထိ)

တကယ်တော့ Positive Thinking ဆိုတာ အခြေအနေတစ်ခုကို ကြည့်တဲ့အခါ အကောင်းဖက်ကမြင်ပြီး ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အားတင်းတာပါ။ ဒါက အရမ်းကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရာမှာ **"လက်တွေ့ကျခြင်း (Realism)"** ဆိုတဲ့ အရာနဲ့ တွဲဖက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်မတို့က လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အခြေအနေတွေကို လုံးဝမျက်ကွယ်ပြုပြီး "အရာအားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်" လို့ပဲ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အကောင်းမြင်တာမဟုတ်တော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားနေတာမျိုး (Self-Delusion) ဖြစ်သွားပါပြီ။

၃။ Toxic Positivity ဆိုတာ ဘာလဲ?

Toxic Positivity ဆိုတာ အခြေအနေ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဝါးနေပါစေ၊ အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်နေဖို့၊ အကောင်းမြင်နေဖို့ ဖိအားပေးတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။

> **“အဆိုးမြင်ခွင့် လုံးဝမရှိသော အတင်းအကျပ် အကောင်းမြင်ခိုင်းမှုသည် လူတစ်ဦး၏ စစ်မှန်သော နာကျင်မှုကို တန်ဖိုးမဲ့သွားစေသည်။”**

လက်တွေ့ ဥပမာများ —

• စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူကို *“ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ စိတ်ညစ်မနေနဲ့”* လို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြောလိုက်တာ။
• နာကျင်ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ အဆိုးမြင်စိတ်ကို လုံးဝခွင့်မပြုဘဲ *“ပြုံးလိုက်ပါ၊ အဆင်ပြေသွားမှာပါ”* လို့ အတင်းခိုင်းစေတာ။

ဒီလိုလုပ်ခြင်းက မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ တစ်ဖက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကို တန်ဖိုးမဲ့သွားစေသလို (Invalidation)၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အတင်းအကျပ် ဖိနှိပ်ထားမိသလို ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

၄။ Positive Thinking အလွန်အကျွံဖြစ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ (၄ ချက်)

(က) စိတ်ခံစားချက်များကို ဖိနှိပ်ထားမိခြင်း

လူသားတွေမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း အားလုံးက ပုံမှန်ပါပဲ။ အမြဲအကောင်းမြင်ဖို့ အတင်းဖိသိပ်ထားပါက နာတာရှည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်လာတတ်သည်။

(ခ) ပြဿနာများကို အဖြေရှာရန် ပျက်ကွက်ခြင်း

“ဒီပြဿနာက သေးသေးလေးပါ” ဟု မျက်ကွယ်ပြုရင်း ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်ကို မဖြေရှင်းဘဲ “အဆင်ပြေသွားမှာပါ” ဟူသော စကားနောက်တွင် ပုန်းကွယ်သွားတတ်သည်။

(ဂ) အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း (Guilt)

တကယ်ဝမ်းနည်းရသည့်အခါ “ငါဘာလို့ အကောင်းမမြင်နိုင်ရတာလဲ” ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မိစေပြီး အမြဲပျော်နေရမည်ဟူသော ဖိအားက ပိုမိုစိတ်ဓာတ်ကျစေသည်။

(ဃ) ဆက်ဆံရေးများ ထိခိုက်ခြင်း

ချစ်ရသူ စိတ်ညစ်နေချိန်တွင် နားထောင်မပေးဘဲ “အကောင်းမြင်ပါ” ဟု ဖြတ်ပြောလိုက်ခြင်းက တစ်ဖက်လူ၏ နာကျင်မှုကို တန်ဖိုးမဲ့စေပြီး နားလည်မှုကို အဝေးသို့ တွန်းပို့သည်။

၅။ ဘယ်လိုမျိုး “ဟန်ချက်ညီအောင်” နေထိုင်မလဲ? (Healthy Optimism)

ဒါဆို အကောင်းမမြင်ရတော့ဘူးလား? မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့က "Toxic Positivity" ကို ရှောင်ပြီး "Healthy Optimism" (ကျန်းမာတဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်) ကို တည်ဆောက်ဖို့ လိုအပ်တာပါ။

၁ **ခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပါ (Acknowledge Emotions)** — ကိုယ်ဝမ်းနည်းနေရင် ဝမ်းနည်းနေမှန်း သိပါစေ။ “ငါအခု စိတ်ညစ်နေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒါကလည်း သဘာဝပါပဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုချက်ပေးပါ။

၂ **လက်တွေ့ကို ကြည့်ပါ (Ground in Realism)** — အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်နဲ့အတူ လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေကိုပါ ချိန်ထိုးပါ။ ပြဿနာရှိရင် အဲဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

၃ **နားထောင်ပေးသူဖြစ်ပါစေ (Be an Empathetic Listener)** — တခြားသူတွေ စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ အကြံဉာဏ်ပေးဖို့ အလောတကြီး မလုပ်ပါနဲ့။ အရင်ဆုံး သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်ကို နားထောင်ပေးပြီး “နင် စိတ်ညစ်နေတာ ငါနားလည်ပါတယ်” လို့ ဖေးမပေးပါ။

၆။ နိဂုံး (Conclusion)

"ထက်" အနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ဘဝဆိုတာ အရောင်စုံပါပဲ။ အဖြူရောင်၊ အမည်းရောင်၊ အနီရောင်... ဒီအရောင်အားလုံး ပေါင်းစပ်မှသာ လှပတဲ့ ပန်းချီကားတစ်ချပ် ဖြစ်လာမှာပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝကို မောင်းနှင်တဲ့ စက်မှာ လောင်စာဆီတစ်ခုလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောင်စာဆီကို အလွန်အကျွံ ထည့်လိုက်ရင် စက်ပျက်သွားနိုင်သလို လုံးဝမထည့်ရင်လည်း စက်မလည်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်တာကို ရပ်လိုက်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ **“အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရင်း အကောင်းမြင်တတ်ဖို့”** ကြိုးစားကြည့်ရအောင်နော်။

7. English Conceptual Summary

What Happens When We Are Too Optimistic? The Hidden Dangers of Toxic Positivity:

"Don't be sad, just stay positive! Everything happens for a reason!" We hear these platitudes constantly. Yet, when optimism is divorced from realism, it mutates into *Toxic Positivity*—the forced over-generalization of a happy state across all situations, leading to the silencing, denial, and invalidation of authentic human distress.

The Four Hazards: (1) *Emotional Repression*, where unexpressed grief turns into chronic somatic stress; (2) *Failure to Problem-Solve*, where "it'll all work out" becomes a shield against necessary action; (3) *Secondary Guilt*, feeling ashamed for not being cheerful enough; and (4) *Erosion of Empathy*, isolating loved ones by shutting down their vulnerability.

The Middle Path: Healthy optimism does not deny shadow; it acknowledges emotional reality, grounds itself in pragmatic action, and practices empathetic presence. Life is an intricate canvas of all colors.

၈။ ဆက်စပ် သော့ချက်စကားလုံးများ (Keywords & Tags)

#Htet #ToxicPositivity #PositiveThinking #MentalHealth #Psychology #EmotionalAcceptance #EmpiricalRealism #SelfCare #IdeaHub

၉။ ကိုးကားချက်များ (Archival Citations)

APA (7th ed.): Htet Myat Ekri. (2026, June 29). *What happens when we are too optimistic? The hidden dangers of toxic positivity and the path to healthy realism*. Htet Official Digital Archive. https://htetofficial.github.io/article.html?id=toxic-positivity-hidden-dangers

MLA (9th ed.): Htet Myat Ekri. "What Happens When We Are Too Optimistic? The Hidden Dangers of Toxic Positivity and The Path to Healthy Realism." *Htet Official Digital Archive*, 29 June 2026, htetofficial.github.io/article.html?id=toxic-positivity-hidden-dangers.

Chicago: Htet Myat Ekri (Htet). "အကောင်းမြင်လွန်းရင် ဘာဖြစ်မလဲ? — Positive Thinking ၏ နောက်ကွယ်က မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် Toxic Positivity." *Htet Official Digital Archive*, June 29, 2026.

Htet Official Digital Archive (ထက်မြတ်ကေရီ)
Psychological Research • Emotional Regulation • Ethics of Realism
Archive ID: HTET-PS-2026-TOXIC-POS
Published June 29, 2026 • Open Access PDF Edition