

အမှာစာ

လွန်ခဲ့တဲ့ (၂) နှစ်က ဖြစ်တယ်။ ညတစ်ညမှာ ကျွန်မရဲ့ Facebook Page ပေါ်က ပရိတ်သတ်တစ်ယောက် ကျွန်မဆီ စာပို့လာပါတယ်။ သူစာပို့လာခြင်းဟာ ကျွန်မကို မေးခွန်းမေးဖို့ မဟုတ်သလို၊ အကြံဉာဏ်တောင်းဖို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ မွန်းကျပ်နေလွန်းတဲ့အတွက် ရင်ဖွင့်ချင်ရုံသက်သက်ပါ။ သူ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က အချစ်ရေးမှာ အဆင်မပြေလို့ အဆိပ်သောက်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်သွားတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီသတင်းကို ကြားသိလိုက်ရချိန်မှာ ကျွန်မ အလွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်တစ်ခု... ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြွေလွင့်သွားလို့ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီအချိန်ကတည်းက အချစ်မှာ နာကျင်နေသော နှလုံးသားများအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားချင်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုဟာ ကျွန်မရဲ့ရင်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းအမြစ်တွယ်နေခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ အဲဒီဆန္ဒဟာ တကယ်ဖြစ်မြောက်လာခဲ့ပါပြီ။

CDC (Centers of Disease Control and Prevention) ရဲ့ ၂၀၁၆ စစ်တမ်းကောက်ချက်အရ ထိုနှစ်တစ်နှစ်တည်းမှာပဲ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုက်တဲ့သူပေါင်း ၄၅၀၀၀ ခန့်ရှိပြီး ထိုထဲက ၄၂% ဟာ Relationship Problems ကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလည်း အချစ်ရေးမှာ နာကျင်မှုနဲ့ အကြိမ်ကြိမ်ကြုံခဲ့ရဖူးတဲ့လူဖြစ်လို့ ထိုနာကျင်မှုဟာ ဘယ်လောက်အထိ ခံရခက်လဲဆိုတာ နားလည်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှုဟာ မမြင်ရတဲ့အတွက် လူအတော်များများဟာ ဒါကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်တတ်ကြပါတယ်။ တချို့သောသူကလည်း နာကျင်ခံစားနေတဲ့ လူကို စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့လူလို့ပဲ မြင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်မ

ကတော့ အဲဒီလိုမမြင်ပါဘူး။ နာကျင်ခံစားနေခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့လို့ရယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ မိမိရဲ့ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ နာကျင်ခွင့်ပြုခြင်းဟာ သတ္တိရှိခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ...။

ကျွန်မအနေဖြင့် ဒီစာအုပ်ကို ကန်ဒီလိုခေါ်တဲ့ အသက် (၂၅) နှစ်ဝန်းကျင်ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ယောက်ကို အဓိက ဇာတ်ကောင်အဖြစ်ထားရှိကာ ရေးဖွဲ့ထားပါတယ်။ သူမဟာ အချစ်ရေးမှာ သစ္စာဖောက်ခံရမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက် အသက်ဆက်မရှင်ချင်တော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ဖို့ လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သူ့စိမ်းအစ်မတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့မိပြီး အတွေးအခေါ်ပြောင်းလဲသွားပုံ၊ နာကျင်မှုကို လွှတ်ချလာနိုင်ပုံတို့ကို နားလည်ရလွယ်ကူတဲ့ပုံစံနဲ့ ရိုးရှင်းစွာ ရေးဖွဲ့တင်ဆက်ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်မ အမှန်တကယ်ပင် စိတ်နှစ်ပြီး ရေးသားထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေရင်းနဲ့ စာကြောင်း တစ်ကြောင်းကြောင်းကြောင့် သင့်ရင်ထဲနွေးထွေးသွားသလို ခံစားရတယ်ဆိုရုံနဲ့ တင် ကျွန်မ ကျေနပ်လှပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့ အမှာစာကို ကီလီဂန် (Gilligan) ရေးသားထားတဲ့ 'သူ့စိမ်းကို ချစ်မိခြင်း (Fall in Love with a Stranger)' ဆိုတဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်နဲ့ အဆုံးသတ်လိုပါတယ်။

ထိုနေ့ရောက်လာပေလိမ့်မည်...
ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်အတူ...
သင်သည် သင့်ကိုယ် သင်နှုတ်ဆက်လျက်...
သင်ကိုယ်တိုင်၏ တံခါး ဝသို့ရောက်ရှိလျက်...
သင်ကိုယ်တိုင်၏ မှန်ကိုကြည့်နေလျက်...
သင်တို့သည် အချင်းချင်း ပြုံးမြဲပြီး 'ထိုင်ပါ၊ စားပါ' ဟု ပြောနေလျက်...
သင်သည် ဤ သူ့စိမ်းကို နောက်တစ်ခေါက် ထပ်မံ ချစ်လိမ့်မည်။

သူသည်.. သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။
သူ့ကို ငိုကြွေးခြင်း အစား အစာကောင်းများ ပေးလျက်...
သင်၏ နှလုံးသားကို သူ့အား တဖန် ပြန်လည်အပ်နှံလျက်...
သင့်အား တစ်သက်လုံး ချစ်လာခဲ့သည့် ဤ သူ့စိမ်း ထံ အပ်နှံပေးလျက်...
အရင်တုန်းက တွင်...
သင်သည် အခြား သူများ အတွက် ကြောင့်နှင့် ဤ သူ့စိမ်းကို လျစ်လျူရှုနေခဲ့မိသည်။

ထိုနေ့သည် ကျွန်မထံသို့ ရောက်လာခဲ့ပေပြီ..။ သင့်ထံသို့လည်း ရောက်လာပေတော့မည်။

ချစ်ခြင်းများစွာဖြင့်
သက်တန်း(မေရီ)
Simply be Yourself
၃-၈-၂၀၂၂