

ဖြစ်မှာပါပဲ...။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ရတဲ့... စာဖတ်သူတွေဟာ စာရေးသူရဲ့ရင့်ကျက်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံ... အတက်အကျ Flow တွေကိုလိုက်ပြီး... ရသနစ်မျိုး ခံစားရလိမ့်မယ်လို့တွေးပြီး ပြုံးမိပါတယ်...။

တချို့စာတွေဆိုရင် ကျွန်မကိုယ်တိုင် မကြိုက်တော့တာတွေရှိတယ်...။ ဒါပေမဲ့... ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မကြိုက်တော့ဘူးဆိုသည့်တိုင်...ဒီစာလေးတွေကလည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ပေါက်ခဲ့ပြီး စာဖတ်သူတွေရဲ့အရွယ်နဲ့...ရင့်ကျက်မှုကိုလိုက်လို့... ဆက်ပြီးဖတ်ချင်နေကြဆဲ... တောင်းဆိုနေကြဆဲ... စာစုလေးတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ထုတ်ပယ်လိုက်ခြင်း မရှိဘဲ တစ်စုတည်းဖတ်လို့ရအောင် ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်...။

ကျွန်မ ထပ်မထုတ်တော့တဲ့ စိတ်ပျော်အောင်နေတတ်ဖို့ စာအုပ်ထဲက Relationship နဲ့ပါတ်သက်တဲ့ စာစုလေးတချို့ကို ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်...။

စာတွေကို ပြန်စုလိုက်တဲ့အခါကျမှ Relationship နဲ့ပတ်သက်တဲ့... အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးရေးခဲ့တာပဲလို့ တအံ့တသြဖြစ်မိပါတယ်...။ ခေါင်းစဉ်ကိုကြည့်ပြီး...ကွဲဖို့ကွာဖို့ အကြောင်းတွေကိုချည်း အားထည့်ရေးထားတယ်လို့ မထင်စေချင်ပါဘူး...။

တကယ်တော့ဒီစာအုပ်ဟာ ၁၀၀၀... အဆက်ဆက်က နှစ်ဖြာရေစက်... မပျက်ခဲ့တာကြောင့် တွဲခဲ့ရတဲ့ရွှေလက်တွေ ဆက်လက်ခိုင်မြဲနေစေဖို့ ရည်ရွယ်ရေးသားလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်...။

မေတ္တာတရား နားလည်ခြင်းယုံကြည်ခြင်း...၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း...၊ ရင့်ကျက်ခြင်း...၊ နွေးထွေးခြင်း...၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ခြင်း စတဲ့ ချစ်ခြင်းရဲ့အနုပညာတွေကို ခံစားနားလည်နိုင်ဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်...။

မွန်ဟော်စီ
၂၀၂၂-စန်နဝါရီ

မကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးများ Unhealthy Relationship

၁။	လွဲချော်နေသော စံနှုန်းများ	၉
၂။	ဆိုက်ကား	၁၂
၃။	ကိုယ်အရင်ပျော်ရွှင်ပါ	၁၆
၄။	မသေချာရင် မယူပါနဲ့	၂၀
၅။	သင်ခန်းစာများ	၂၃
၆။	ပေါ်ပင်	၂၆
၇။	လက်ဝှေ့ထိုးသာကျင့်နေလိုက်ကြပါ	၃၀
၈။	သတ္တိကောင်းကြသူများ	၃၃
၉။	စိတ်အနေမြင့်သူများ	၃၆
၁၀။	တာဝန်ယူတတ်မှု	၃၉
၁၁။	Miss Perfect	၄၂
၁၂။	သံယောဇဉ်	၄၅
၁၃။	လက်ပါတတ်သူများ	၄၈
၁၄။	အချိန်ဆွဲနေသူများ သတိထား	၅၂
၁၅။	နာကျင်စေသလား...အကူအညီဖြစ်စေသလား... Hurtful or Helpful?	၅၅
၁၆။	ဓာတ်ပုံများ	၅၉

ဒီစာအုပ်ကို ပုံမနှိပ်ခင် အစအဆုံး ပြန်ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ ၂၀၁၆ လောက်က ရေးထားတဲ့ စာစုတွေကိုလည်း ပြန်တွေ့ရတယ်...။ အဲဒီတုန်းကစာရေးခဲ့တဲ့ Tone... လေသံဟာ... အာဘောင်အာရင်းသန်သန်နဲ့ လက်သီးလက်မောင်းတွေတန်းပြီး ဒေါသသံ...၊ မာနသံ...၊ အားမလို အားမရသံ...၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်သံ...၊ ဆရာကြီးလုပ်သံတွေ ပါနေသလိုပါပဲ...။ ဒါကြောင့်လည်း အနာရှိတဲ့သူတွေ... စပ်ဖျင်းဖျင်းဖြစ်သွားပြီး... ရန်လာတွေ့ခဲ့ကြတဲ့အထိ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်လို့လည်း ပြောရမလိုပါပဲ...။

ပထမဆုံးအပိုင်းကို Unhealthy Relationship မကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးများ ဆိုတာနဲ့ စလိုက်တော့ ဘီလူးဆိုင်းတီးပြီး ထွက်လာသလိုများ ဖြစ်ပြီလားလို့ အတွေးရောက်မိပါသေးတယ်...။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အပိုင်း ၅ ပိုင်း ပါပြီး တတ်နိုင်သလောက် အကြောင်းအရာ စုံလင်အောင် ရေးထားခဲ့ပါတယ်...။ Healthy Divorce ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ စာအုပ်ထုတ်မယ်ဆိုတဲ့အခါ တချို့စာစုတွေကို ဖြည့်ရေးရတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်...။ နောက်ဆုံး ပြန်စစ်နေတဲ့အချိန်အထိ ထပ်ထည့်ရေးချင်နေသေးတာတွေများနေပြီး... မနေနိုင်မထိုင်နိုင် သုံးပုဒ် ထပ်ရေးထည့်လိုက်မိပါသေးတယ်...။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ... Facebook မတင်ဖူးတဲ့ စာအသစ်တွေ အများကြီးပါပါတယ်...။ နောက်ပိုင်း ဖြည့်ရေးခဲ့တဲ့ စာစုတွေမှာတော့အေးငြိမ်းခြင်း...၊ နားလည်ခြင်း...၊ သည်းခံခြင်း...၊ ညှိနှိုင်းခြင်း...၊ ရင့်ကျက်ခြင်းတွေ အများကြီး ပါလာတာကိုတွေ့ရတယ်...။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Reflect လုပ်မိတာလေးပါ...။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာခဲ့တာကြောင့်