စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ကလေးကို မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ချင်တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ကိုက်ညီပြီး ရေရှည်လည်းခံမဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ချင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

စုလက်ရှိရောက်နေတဲ့ အသက် ၃၆ နှစ်ကနေ နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားရတာတွေ၊ အားမရတာတွေ၊ ပြောင်းလဲချင်တာတွေ၊ ကြိုးစားချင်တာတွေ အများကြီး ပြန်ခံစားမိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့အရာကို ကြိုးစားပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ တည်ဆောက်ဖန်တီးယူခဲ့ရတာမို့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ Image Consultant အဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်သက်တမ်းမှာ နှလုံးသားနဲ့ ထိတွေ့ခဲ့တဲ့၊ အရွယ်ပေါင်းစုံ၊ နယ်ပယ်ပေါင်းစုံ၊ နေရာဒေသပေါင်းစုံက သင်တန်းသူတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ဒီစာအုပ်လေးကို ရေးသားထားပါတယ်။

ငယ်ငယ်က သူငယ်ချင်းတွေကို ဆော်တိုရေးပေးတဲ့အခါ ကျွန်မ အမြဲရေးပေးလေ့ရှိတာက "စစ်မှန်ပျော်ရွှင်တဲ့၊ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝလေး တစ်ခု ကိုယ်တိုင်ဖန်တီး တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ" လို့ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် လှပခြင်း၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းတွေက ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လှရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ ရပ်တည်သင့်တယ်၊ ရပ်တည်လို့လည်း ရတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အပြင် နောင်မျိုးဆက်အတွက်ပါ အရေးပါတယ်ဆိုတာကိုလည်း နားလည်စေချင်တယ်။ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ လက်မြှောက်အရှုံးပေးလိုက်တာထက် ငါ ဒီအခက်အခဲတွေကနေ ကျော်လွှားပြီး ပိုသန်မာကြံ့ခိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာစေရမယ်လို့ တွေးစေချင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်တွေ၊ အလားအလာတွေကို ကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုစေချင်သလို တခြားအမျိုးသမီးတွေရဲ့ စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့သူလည်း ဖြစ်လာစေချင်ပါတယ်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ World Youth Report ထဲမှာ အမျိုးသမီးငယ်တွေရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေက နေရာဒေသ၊ မိသားစုပုံစံနဲ့ ပညာအရည်အချင်းပေါ်မှာလိုက်ပြီး ကွဲပြားတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မိသားစု ပြုစုပျိုးထောင်ပုံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်ဖို့အတွက် ကြုံရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ ဆက်ဆံရေး (Relationship) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေအပြင် တခြားသော စိန်ခေါ်မှုတွေလည်း အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် တွေ့ကြုံရမဲ့ကိစ္စတွေကို တတ်နိုင်သလောက် စုံစုံလင်လင် ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

တစ်ခုလေး ရှင်းပြချင်တာက ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားတွေသည် ကျွန်မတစ်ဦးတည်းရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ အယူအဆအရ အကြမ်းဖျင်း သတ်မှတ်ချက်တွေသာဖြစ်ပြီး အတိအကျ ကိုက်ညီမှုရှိချင်မှ ရှိနိုင်ပါမယ်။ ဘဝအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးလည်း ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ကျွန်းမာရေးဆိုရင် ၃၅ နှစ် အထက်မှာမှ ရေးထားပေမဲ့ ဘယ်အသက်အရွယ်မဆို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပိုင်းအခြားလိုက် ရွေးဖတ်တာထက်စာရင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုစာအနေနဲ့ မြင့်ဖတ်ရှုတာ ပိုအဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်လေးက စာဖတ်သူအမျိုးသမီးတွေ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို စိတ်ချမ်းမြေ့စွာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ အထောက်အကူပြုနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်သလို ဒီအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘေးမှာရှိနေတဲ့ အမျိုးသားတွေအတွက်လည်း အသက်အရွယ်အလိုက် အမျိုးသမီးတွေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို နားလည်မှုပေးပြီး အထောက်အပံ့ တစ်စုံတစ်ရာပေးနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အနည်းဆုံးတော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာဖွေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ခဲ့၊ တည်ဆောက်နေဆဲဖြစ်တဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားကို ထိတွေ့နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ထက်ရည်

မာတိကာ

Part 1 - Exploring "Me" ၁
၁။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း ၅
၂။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၃၃
၃။ ပညာရေး ၄၇
၄။ လုပ်ငန်းခွင် စဝင်တဲ့အခါ ၅၉
၅။ အဆက်အသွယ်စုဆောင်းခြင်း ၆၉

Part 2 - Designing "Me" ၇၉
၁။ ဘဝစီမံချက်ချခြင်း ၈၅
၂။ မိသားစုစီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း ၉၃
၃။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်း ၁၁၅
၄။ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၁၄၁
၅။ ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၆၁

Part 3 - Mature "Me" ၁၇၉
၁။ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခြင်း ၁၈၃
၂။ အမျိုးသမီးနှင့် ခေါင်းဆောင်မှု ၁၉၃
၃။ အခက်အခဲကြားမှ ရှင်သန်အောင်မြင်လာခြင်း ၂၀၅
၄။ သတိရှိခြင်း ၂၂၃

References ၂၄၅