



ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ၏ ရှေ့တန်း စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား

စုစုမောင်¹

အကျဉ်းချုပ်

တရားမျှတမှုအတွက် အမျိုးသမီးစက်ရုံအလုပ်သမားများ ပထမဆုံး တိုက်ပွဲဝင် ခဲ့ကြသည့်ကာလ၊ သူတို့၏ ဆန္ဒမဲပေးခွင့်အကြောင်း နားလည်သဘောပေါက် လာကြသည့်ကာလများဖြစ်သော (၁၉) ရာစုနှင့် (၂၀) ရာစုနှစ်များအတွင်း ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ စတင်ခရီးနှင်လာခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ပညာရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ စီးပွားရေးနှင့် အချို့သော အိမ်တွင်းရေးကဏ္ဍများ တွင် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ရှေ့သို့ ရောက်လာခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့နေရာအများစုတွင် အကျိုးခံစားခွင့်များ တိုးမြှင့်ခံစားခွင့် ရှိလာခဲ့သည်။ သို့သော် အရင်းရှင်နှင့် ဖိပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား (emotional labor) မှာ အဖိုးအခ မရသည့် လုပ်အားပုံစံ တစ်ခုအနေဖြင့် မျက်ကွယ်ပြုခံထား ရသည်။ မြန်မာအပါအဝင် လူ့အဖွဲ့အစည်း တော်တော် များများတွင် အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို မျက်ကွယ်ပြုထားခြင်းသည် ဖိပဓာနဝါဒ ဆန် သည့် စနစ်ဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ တိုးတက်မှုကို ဟန့်တားထားသည့် ခွဲခြားကန့်သတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူမှုအဝန်းအဝိုင်းတွင် စိတ်ပိုင်း နှင့် လူမှုဆိုင်ရာ ချမ်းသာသုခကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လုပ်ဆောင်နေရသည့် အတွက် အမျိုးသမီးများမှာ သူတို့ရပိုင်ခွင့်များနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှု များ ဆောင်ရွက်ရာ၌ ဒေသတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတကာတွင်ဖြစ်စေ အဟန့် အတားနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ စနစ်နှင့် အာဏာရှင်အုပ်ချုပ်မှုအောက်တွင် နှစ်ပေါင်း (၁၅၀) ကျော်ကြာ ဖိနှိပ်မှု

¹ ဤစာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက ssmaung@cittaconsultancy.com သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

အမျိုးမျိုးကြောင့် ပြည်သူများအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာများစွာ ခံစားခဲ့ရသည့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံမျိုးတွင် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား၏ အရေးပါမှု သည် လေးနက်ပါသည်။ ဖမ်မနင်ဇင်လှုပ်ရှားမှုတွင် ဤလုပ်အားနှင့်ပတ်သက် ၍ ခွင့်တူညီမျှမှုနှင့် ရွေးချယ်ခွင့် မရှိပါက ဖိုပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးမှုကို တိုက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲလိမ့်မည်။ စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားသည် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ၏ နောက်ဆုံးဖြေရှင်းရန် ကျန်နေသည့် ပြဿနာများထဲက တစ်ခုဖြစ်သည်။

နိဒါန်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ တတ်နိုင်သမျှနည်းလမ်း များဖြင့် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့်စနစ်ကို ဆန့်ကျင်ခဲ့ကြသော်လည်း² အနောက်ကမ္ဘာ ဘက်ခြမ်းရှိ အမျိုးသမီးစက်ရုံအလုပ်သမားများ၏ အလုပ်သမားသပိတ်ကြောင့် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ မှာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ် စတင်ခဲ့သည်။ ၁၈၃၄ ခုနှစ်မှ ၁၈၄၅ ခုနှစ်အတွင်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်၊ လိုဝဲလ် မြို့မှ အမျိုးသမီးစက်ရုံအလုပ်သမားများသည် သပိတ်မှောက်ကြပြီး လစာနည်း သော စက်ရုံအလုပ်ရုံများ၏ ကြမ်းတမ်းသောအခြေအနေများကို ဆန့်ကျင် ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြကြရန်အတွက် အလုပ်သမားသမဂ္ဂကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ ကြသည်။³ သူတို့၏ နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရာတွင် အောင်မြင်မှု ကြီးကြီးမားမားမရခဲ့သော်လည်း တစ်နေ့လျှင် အလုပ်ချိန် (၁၀) နာရီအထိ ကန့်သတ်ရန် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ဥပဒေတစ်ရပ်ကိုမူ အသနား ခံနိုင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများကို ‘သဘာဝအရ ကာကွယ်သူများ’ အဖြစ် အားကိုးမည့်အစား သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကာကွယ်ရန် အတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်။ (၁၉) ရာစု အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုဥပဒေ

² အမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့်နှင့် တန်းတူညီမျှမှုအတွက် ဖမ်မနင်ဇင်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု အဖြစ် တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ထောက်ခံ အားပေးခဲ့သည့် အချို့သော ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ အမျိုးသမီးများမှာ Virginia Woolf၊ Mary Wollstonecraft၊ Olympe de Gouges နှင့် He-Yin Zhen တို့ဖြစ်သည်။

³ American Federation of Labor, 2022.

တွင် ဥပဒေကြောင်းအရ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများ၏ တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။⁴

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများရပိုင်ခွင့်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဖမ်မနင်ဇင် လှုပ်ရှားမှုများ (၂၀) ရာစုနှစ် အစောပိုင်းတွင် စတင်ခဲ့ပြီး ၎င်းမှာ အမျိုးသမီးများ အမွေဆက်ခံခွင့်၊ အိမ်ထောင်ရေး ရပိုင်ခွင့်နှင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးရန်စသည့် ကိစ္စများနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။⁵ အစောပိုင်း တွင် ထိုလှုပ်ရှားမှုများမှာ ယဉ်ကျေးမှုအဝန်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ ခိုင်မာစေရန်နှင့် အခွင့်ထူးခံရမှု တန်းတူညီမျှရေးအတွက် အရေး ဆိုသော အပေါ်ယံဆန်သည့် လှုပ်ရှားမှုသာဖြစ်ခဲ့ပြီး ဂျန်ဒါရေးရာ ပုံသေကား ကျ ယူဆချက်များကို ခိုင်မာစေခဲ့သည်။ ထို့နောက် လွတ်လပ်ရေးလှုပ်ရှားမှု ခေတ်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ဝံသာနုလှုပ်ရှားမှု၏ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဆိုရှယ်လစ်ခေတ်နှင့် စစ် အုပ်ချုပ်ရေးခေတ်၏ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုကာလအတွင်း အမျိုးသမီးအလုပ်သမား များ၊ ကျောင်းသူများနှင့် အမျိုးသမီး တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် စစ်မှန်သော ညီအစ်မများသဖွယ် စုပေါင်းရပ်တည်ကြပြီး အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံအဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ အချိန်ကြာလာသည် နှင့်အမျှ မြန်မာ့ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ လှုပ်ရှားမှုသည် အမျိုးသမီးများအတွက် နိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးနေရာများတွင် တရားမျှတမှု ရရှိရန်အတွက် တိုက်ပွဲဝင် နိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများကဲ့သို့ သယံဇာတနှင့် လူမှုအဆင့်အတန်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး တန်းတူရပိုင်ခွင့်များရရှိရန် မကြာခဏ ဖော်ပြလေ့ရှိသော်လည်း ဆယ်စုနှစ်များစွာကြာ ဖိနှိပ်မှုများ၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများနှင့် တိုင်းပြည်၏ စီးပွားရေး ယိုယွင်းလာမှုများ၌ အခြားသော လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးဖိနှိပ်မှုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခံရချိန်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့်ကိစ္စရပ်များကို ဦးစားပေးအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖြေရှင်းရန် လျော့နည်းသွားစေခဲ့သည်။ (၂၁) ရာစုတွင် မြန်မာနိုင်ငံက အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များအတွက် ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြပါသည်။ တိုက်ပွဲဟု ဆိုရာတွင်လည်း အများအားဖြင့် တန်းတူညီမျှ ပညာသင်ကြားခွင့်၊ ၎င်းတို့နှင့်

⁴ Women and the Law, 2010.
⁵ Aye Lei Tun et al., 2019.

ဆက်စပ်သည့် မြေယာရပိုင်ခွင့်များနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခွင့် အပါအဝင် အလုပ်သမားရပိုင်ခွင့်များ၊ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးအများအပြား ကြုံတွေ့နေရသည့် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ အကာအကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းနှင့်အတူ အခွင့်အရေးများ၊ သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ပိုင်ခွင့်များ အတွက် တက်ကြွလှုပ်ရှားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။⁶

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လိုဝဲလ်စက်ရုံမှ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများ တရားမျှတမှုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည့် (၁၉) ရာစုကစ၍ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ် (CEDAW) တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ပါဝင် လက်မှတ် ရေးထိုးခွင့်ရသည်အထိ ဖမ်းမနင်ဇင်ဝါဒသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခရီး ရောက်လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အခြားနေရာများတွင် ဂျန်ဒါရေးရာ တန်းတူညီမျှမှု ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် ရှေ့ဆက်လျှောက်ရမည့် ခရီးလမ်းမှာ ရှည်လျားနေသေးသော်လည်း အမျိုးသမီးများသည် ပညာရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ စီးပွားရေးနှင့် အိမ်တွင်းရေးကဏ္ဍများတွင် ကမ္ဘာ့ နေရာအများစုရှိ အမျိုးသားများကဲ့သို့ တန်းတူအခွင့်အရေးရနိုင်သည့် အရှိန် အဟုန် မြင့်မားလာခဲ့သည်။ သို့သော် တန်းတူညီမျှမှု ရရှိရန် ရုန်းကန်နေရသည့် အလုပ်သမားပုံစံတစ်မျိုး ကျန်ရှိနေသေးသည်။ ထိုအရာမှာ အဖိုးအခမရသည့် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများပါဝင်သည့် စိတ်ခံစားမှု ရေးရာလုပ်အားကို အသိအမှတ်ပြုရေးအတွက် စတင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။⁷ အရင်းရှင်နှင့် ဖိုပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အခကြေးငွေ မရရှိသော အလုပ်သမားတစ်ဦး အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားမှာ တန်ဖိုးထားခြင်း မခံရပေ။

⁶ Google တွင် “မြန်မာပြည်မှ အမျိုးသမီးများရပိုင်ခွင့်” ဟူသော အဓိကစကားလုံး များဖြင့် ရှာဖွေရာတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုခွင့်နှင့် အလုပ်သမားရပိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်များကို အဓိကအာရုံစိုက်ကာ မြန်မာ နိုင်ငံအတွင်း ရပိုင်ခွင့်များနှင့်ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသည့် မျက်မှောက်ရေးရာ ဆောင်းပါးများကို ပြသထားသည်။ Asian Development Bank et al., 2016; Ei Thandar Myint, 2016; UN Women Myanmar, 2019; Wai Moe, 2015 တို့ကို ကြည့်ပါ။

⁷ Emotional Labor, 2016; Johnson, 2018.

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို တန်ဖိုးယုတ်လျော့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် လူသားဆန် မှုကိုပါ တန်ဖိုးယုတ်လျော့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူကား ကျွန်မတို့တွင် စာနာမှု၊ ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ အပြန်အလှန် ဂရုစိုက်ဖေးမမှု၊ အချင်းချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရှိသလို ကျွန်မတို့၏ စေတနာစိတ်၌ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်မှုနှင့် လူသားဆန်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အနုပညာလက်ရာများကို ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းချက်အမြင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ အိပ်မက်များအတွက် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း၊ သင်ခန်းစာများကို ထိထိရောက်ရောက် လေ့လာသင်ယူနိုင်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့စည်းနိုင်စေမည့် စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားစိမ့်ခန့်ခွဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းနှင့် နှလုံးရည် တိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းမှာ လူ့ယဉ်ကျေးမှုအတွက် ဒေါက်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအခြင်းအရာများ၏ အရေးပါမှုတန်ဖိုးကို နှိမ့်ချ၍ မရနိုင်သော်လည်း အရေးတယူပြုမှု အားနည်းခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ရန်ပုံငွေအနည်းငယ်မျှသာ ခွဲဝေထားသည့်အချက်⁸ (သို့မဟုတ်) CCI France Myanmar ၏ အစီရင်ခံစာအတိုင်း ကလေးထိန်း လုပ်သားများနှင့် ဆရာများကို ပေးဆောင်သည့် နည်းပါးသော လုပ်ခလစာများ⁹အရ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ကျွန်မတို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားကို အလေးထားမှု မည်မျှနည်းနေကြောင်း သိသာစွာ မြင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား၏ ပုံစံများနှင့် ၎င်းကို ဖြန့်ကြက်ခြင်း

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားနှင့်ပတ်သက်၍ လူမှုရေးသိပ္ပံပေးများတွင် တစ်သမတ်တည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် မရှိပါ။ Hochschild တွင် ဖွင့်ဆိုချက်အရ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားဟုဆိုရာတွင် နေ့စဉ်ဘဝ၌ စိတ်ခံစားမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။¹⁰ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

⁸ Nguyen et al., 2018.
⁹ CCI France Myanmar, 2019.
¹⁰ As cited in Brook, 2019.

အလုပ်သည် အခြားသူများ၏ သုခချမ်းသာကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။¹¹ အချို့သော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့် လုပ်အား (mental labor) ကိုပါ ထည့်သွင်းထားသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့်လုပ်အားဟု စဉ်းစားရာတွင် အခြားလူများအတွက် ပြုဖွယ်ဆောင်တာ စည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်းနှင့် အစီအမံများ စီစဉ်ထားရှိခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။¹² စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (mental process) နှင့် စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ (emotional process) ဖြစ်စဉ်များတွင် ကွဲပြားသော အစိတ်အပိုင်းများ ရှိနိုင်သော်လည်း အဆိုပါ ကိုယ်တွင်းဆိုင်ရာ အလုပ်နှစ်မျိုး၏ အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုသွင်ပြင်များလည်း ရှိပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့် လုပ်အားပုံစံ မည်သို့ လုပ်ဆောင်သည်ကို အချင်းချင်းကြား ဆက်ဆံရေးကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းနှင့် ထိုဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းပေးရာ၌ အထူးသဖြင့် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားပုံစံကို မိဘနှင့် သားသမီး၊ အိမ်ထောင်ရေးဘဝ၊ ဇနီးမောင်နှံများနှင့် မိသားစုဝင်များအကြား ရင်းနှီးသော ဆက်ဆံရေးများတွင် အများဆုံး တွေ့မြင်နိုင်သည်။ အချို့သော စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား ပုံစံကို ခရီးသွားလုပ်ငန်း၊ သူနာပြု၊ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်း၊ သင်ကြားမှု၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အထောက်အကူပြုသည့် ဝန်ထမ်းရာထူးများ၊ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားအရေးဆိုမှုကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

စိတ်ခံစားမှုကို အပြင်းထန်ဆုံးနှင့် အကြမ်းဆုံး ချိုးဖောက်သည့် ပုံစံတစ်မျိုးမှာ အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျူးလွန်သည့် မုဒိမ်းမှုနှင့် အိမ်ထောင်ဖက်က အကြမ်းဖက်ခြင်းကဲ့သို့သော ဂျန်ဒါအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစားပြုမှုများသည် အဖြစ်များသော ကျူးလွန်မှုပုံစံများဖြစ်ကြပြီး ကျူးလွန်သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအာသိသ မပြေပျောက်မှုကြောင့် ကလေးများပင်လျှင် ထိုအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားရသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ကျူးလွန်သူများက အခြားသူများကို ချုပ်ကိုင်နိုင်အောင်နှင့် အပြုကျင့်ခံဖြစ်အောင် ဤပုံစံက ခွင့်ပြုထားသဖြင့်

¹¹ Umberson et al., 2015.
¹² Resch, 1989, p. 103.

အကျိုးဆက်အားဖြင့် အမျိုးသားများကျင့်သုံးသော ဖိပဓာနဝါဒကြောင့် လူသား တန်ဖိုး ယုတ်လျော့စေသည့် သားကောင်များ ဖြစ်လာရသည်။¹³ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် ဂျန်ဒါအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများသည် ပြည်တွင်းစစ်အတွင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး တိုက်ပွဲအတွေ့အကြုံများအရနှင့် တိုက်ခိုက်ရေးသမားများ အဖြစ် လူမှုဘောင်သွင်းထားခံရသည့် စစ်သားများက ကျူးလွန်လေ့ရှိကြသည်။ အိမ်ထောင်သည် ဇနီးမောင်နှံများတွင်လည်း ယဉ်ကျေးမှုအရ ဂျန်ဒါ အခန်း ကဏ္ဍကို တင်းကျပ်စွာ လူမှုဘောင်သွင်းမှုကြောင့် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သော အမျိုးသားများမှာ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုများ၊ မလုံခြုံမှုများနှင့် အနစား ရန်လိုမှုများ ခံစားရပြီး သူတို့ကိုယ်တွင်းတွင် ရှုပ်ထွေးသော စိတ်ဒဏ်ရာများ လည်း ရှိနေပါသည်။¹⁴

မိသားစုကဏ္ဍတွင် အမျိုးသားများသည် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အိမ်မှုကိစ္စများ၌ ပိုမိုပါဝင်လာကြသော်လည်း အများစုမှာ ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အလုပ်များထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်များကိုသာ ပို၍ လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ နိုင်ငံ၏ ပွင့်လင်းလာမှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ရေစီး ကြောင်းများနှင့် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသားများသည်လည်း ဤပုံစံကို ကျင့်သုံးလာနိုင်ကြသည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသားများထက် စိတ်ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင် ရာအလုပ်များကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်နေကြရဆဲဖြစ်သည်။¹⁵ မိသားစုကို ပြုစုစောင့် ရှောက်ခြင်းနှင့် ပျိုးထောင်ခြင်းအလုပ်ကို အမျိုးသမီးများထံသို့သာ လွှဲအပ်ထား ဆဲဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် ထိုအချက်မှာ မှန်

¹³ hooks, 2004.

¹⁴ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး စိတ်ဒဏ်ရာများကို စူးစမ်းလေ့လာသည့် သုတေသနအများအပြား မရှိ သော်လည်း ဤအနုမာနလေ့လာဆန်းစစ်ချက်သည် မြန်မာပြည်တွင် စစ်ပွဲများကို ဖြတ်သန်းခဲ့ဖူးပြီး Post-Traumatic Stress Disorder ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသည့် အခြား နိုင်ငံများမှ စစ်သည်များ ပြန်လည်ရေးသားပြုစုသည့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသားများ နှင့်ပတ်သက်သည့် ပုံတိုပတ်စများနှင့် bell hooks ရေးသားသည့် အမျိုးသားများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုင်ရာ ရေးသားချက်များကဲ့သို့သော အချက်အလက်များ ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝသည့် သုတေသနစာတမ်းများမှ သိရှိရခြင်းဖြစ်သည်။

¹⁵ Schoppe-Sullivan, 2017.

ကန်နေဆဲဖြစ်သည်။¹⁶ အမျိုးသားများသည် မီးဖိုချောင်ကိစ္စ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် စီစဉ်ပေးခြင်းကဲ့သို့သော ချက်ပြုတ်ရေးကိစ္စများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်တွေက ဘာစားချင်သည်၊ သူတို့အကြိုက် မည်သို့ပြင်ဆင်ပေးရမည် အစရှိသည်ကို အလိုက်သိခြင်းအားဖြင့် မိသားစုဝင်များအကြား လေးနက်သည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လေးစားမှုကို တိုးပွားစေနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည် မဟုတ်ပါ။ အခြားသူတို့၏ ကြိုက်နှစ်သက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ် ဖြစ်သည်။ ဖခင်များသည် ကလေးအတွက် အနီးလဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း ကလေးနှင့် အတူ မကစားနိုင်ဘဲ သို့မဟုတ် မိခင်တွေလို ကလေး၏ လိုအပ်ချက်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဂရုတစိုက်လုပ်ဆောင်မပေးဘဲ တုံ့ပြန်ရုံမျှသာ ပြုလုပ်ကြသည်။

မိနစ်တိုင်း အပြောင်းအလဲဖြစ်နေသော မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန်ပေးခြင်းနှင့် နေ့စဉ်ပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးကို ထိန်းကျောင်းပုံသွင်းပေးနိုင်သော ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ Winnicott က မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ ဘေးကင်းမှု၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုနှင့် ပေါင်းစည်းမှုဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ မည်သို့ရှိကြောင်း ဖော်ပြရာတွင် သူ့ကို ပြုစောင့်ရှောက်သူ တစ်ဦးဆီကလာသည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ္တဗေဒပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်ကိုင်နိုင်မှု၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။¹⁷ ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဖခင်များသည် ကလေးကို ဂရုစိုက်ကြပြီး မိခင်များကသာ ကလေးကို ပြုစောင့်ရှောက်ကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဖခင်များက သူတို့တာဝန် ပြီးမြောက်စေရန်အတွက်သာ ကလေးကို ဂရုစိုက်ကြပြီး မိခင်များကမူ ဝန်ဆောင်မှုပေးရသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် ကလေးကို ဝတ္တရားတစ်ခုသဖွယ် စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေကြရသည်။ ပြုစောင့်ရှောက်မှု ဤပုံစံနှစ်မျိုးတွင် ရင်းနှီးထည့်ဝင်မှုများ ကွာခြားပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသည် အလုပ်တာဝန်ဖြစ်လာသောအခါ ယင်းသည် အကျဉ်းရုံးမျှသော ခဏတာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုသာ လိုအပ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုသည် ဝန်ဆောင်မှုသဖွယ် ဖြစ်လာသောအခါ လွယ်လင့်တကူ တုံ့ပြန်

¹⁶ Pyo Let Han, 2019.
¹⁷ Winnicott, 1960.

လုပ်ဆောင်ပေးရန်အတွက် ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးကာ အသင့်ရှိပေးနေခြင်း နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုပြုရခြင်းတို့လုပ်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရန်အတွက် ကာလရှည်ကြာစွာ အစဉ်တစိုက် အမြဲတစေ ဂရုစိုက်မှုပေးနေ ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် စိတ် ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်အားများ၏ အရည် အသွေးနှင့် အရေအတွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုရှိ ဖခင် များနှင့် မိခင်များကြားတွင် ကွဲပြားပါသည်။¹⁸

စိတ်ပညာရှင် Wilfred Bion က ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်သူသည် ကလေးငယ်၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အလားအလာများကို ထိန်းညှိ၍ လက်ခံ ပြောင်းလဲပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။¹⁹ ကလေးများ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာချိန်တွင် သူတို့၏ အကဲဆတ်မှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို မလွဲမသွေ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများသည် သားသမီးများ၏ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ အလားအလာများကို လက်ခံပြီး အသွင်ပြောင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ မိဘများသာမက သားသမီးများပါ သူတို့ခံစားရသည့် ပြင်းထန်သည့် စိတ် ခံစားချက်များကို ကိုယ်တိုင်စိမ့်ခံနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အတူ သားသမီး များကို သူတို့ လိုအပ်ချက်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြည့်စွမ်းနိုင်ရန်အတွက် ပိုမို ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် ကလေးကို ကြိမ်းမောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်ခတ်ခြင်း ပုံစံဖြင့် မိဘက ထိန်းကျောင်းမှုမျိုး မပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဖခင်များသည် ကလေး၏ အပြုအမူဆိုင်ရာ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးအတွက် ဆုံးမနေချိန် တွင် မိခင်များကမူ သားသမီးများအတွက် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ကို ပေးရလေ့ရှိသည်။ ကလေးများ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် နိုင်ရန် တွန်းအားပေးသည့် ဆက်ဆံရေးပုံစံဖြင့် ဖခင်များက ကလေး၏ အပြု အမူကို ထိန်းသိမ်းပုံပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုပုံစံမှာ ပြင်ပအနေအထားနှင့် အပြု အမူများအလျောက် တုံ့ပြန်သည့်ပုံစံဖြစ်သဖြင့် ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှု နည်းပါးပါ သည်။ သို့သော် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကူညီပေးရာတွင် အခြားသူ တစ်ဦး၏ ခံစားချက်များကို နားလည်လက်ခံရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို အသွင်ပြောင်း၍

¹⁸ Schoppe-Sullivan, 2017.
¹⁹ Perry, 2010.

ထိန်းညှိပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဤအချက်ကို ဖခင်များထက် မိခင်များတွင် လုပ်နိုင်စွမ်း ပိုတွေ့ရသည်။²⁰

ဤသည်မှာ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို မိခင်များထက်ပိုပြီး မလုပ်ဆောင်နိုင်သော ဖခင်များ မရှိဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကလေးများအတွက် ဂရုတစိုက်ထိန်းကျောင်းပေးရသည့် စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားဝေစု အများအပြားကိုမူ မိခင်များကသာ အဓိက တာဝန်ယူထားကြသည်။ ဤစိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားနှင့် ပတ်သက်၍ မမျှတမှုသည် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးသာမက ဇနီးမောင်နှံများအကြား၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသော သားသမီးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများအကြား ကဲ့သို့သော မိသားစုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် အခြားဆက်ဆံရေးများအတွက်ပါ လုပ်ဆောင်ပေးနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ဆက်ဆံရေးပြဿနာများကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်တွဲဖော်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ရင်းနှီးသော မိတ်ဖက်ဆက်ဆံရေးများတွင် သဟဇာတဖြစ်အောင် ဖန်တီးရန်အတွက် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အလုပ်အတွက် လေ့ကျင့်ထားကြသည်။²¹ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ၏ (၆၆%) မှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး သူတို့၏ အလွတ်သဘော စောင့်ရှောက်မှုတန်ဖိုးသည် တစ်နှစ်လျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ (၁၄၈) ဘီလီယံမှ (၁၈၈) ဘီလီယံကြား ရှိသည်။²² မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာသုတေသနများ နည်းပါးသည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားနှင့် ပတ်သက်သည့် သုတေသနများလည်း ရှားပါးနေသေးသည်။ ယဉ်ကျေးမှုအများစုတွင် ရှေးရိုးဆန်သော ဂျန်ဒါရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။

²⁰ Bentley & Fox, 1991; van Lissa et al., 2019.
²¹ Umberson et al., 2015.
²² National Center on Caregiving, 2003.

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒ၏ ဖယ်ကြည့်ခံရမှု

စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားစီမံခန့်ခွဲရန်အလုပ်မှာ အမျိုးသမီးများအတွက်သာမက ဘဲ အမျိုးသားများနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ အမျိုးသားများသည် စိတ်ခံစားမှု နှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့်အလုပ်ကို တာဝန်မယူသောအခါ ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုး သည့်စနစ်၏ ဆိုးကျိုးကိုပါ သူတို့ကိုယ်တိုင် ခံစားရနိုင်သည်။ ထိုအကြောင်းကို bell hooks က အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးထားသည်။

အမျိုးသားများ ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ဖိုပဓာနဝါဒ၏ ပထမဆုံး အကြမ်းဖက်မှုက အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်ရန် မဟုတ် ပါ။ ၎င်းအစား သူတို့၏ ကိုယ်တွင်း အတ္တများကို ဖြတ်တောက် ပစ်ရန်အတွက် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင် သင်းသတ်ဖို့ရာ ဖိုပဓာနဝါဒက ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်လျှင် ဖိုပဓာနဆန်သည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်အဖို့ သူ့တန်ခိုး အာဏာအတွက် ကိုယ့်အတ္တကို ပြန်လည်ချေမှုန်းရမည်ကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည်။²³

အမျိုးသားများအဖို့ ထိုသို့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းဆုံးရှုံးမှုသည် သူတို့၏ လူသား ဂုဏ်ရည်ကိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေသည်။ လူသားများသည် ဦးနှောက်နှင့် ဆက်သွယ်ထားသည့် အာရုံကြောစနစ်နှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည့်အတွက် ဘဝတူလူသားများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖမ်းယူခံစားနိုင်သည့်စွမ်းရည် ရှိကြသည်။²⁴ လူသားအားလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိ လာစေရန် အခြားသူများနှင့် မျိုးစုံ ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော တုံ့ပြန်ခံစားချက်မှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် များကို ထိန်းညှိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် သက်ဆိုင် သည့် အလုပ်ဆိုသည်မှာ လူသားတို့ မိမိဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ် ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ စစ်မှန်သော ပကတိခံစားချက်များ

²³ hooks, 2004, p. 66.

²⁴ Acharya & Shukla, 2012.

သာမက အားနည်းပြီး လူနည်းစုဖြစ်သော လိင်အုပ်စုဝင်များ၊ လူမျိုးစုငယ်များ၊ ကလေးများနှင့် လူငယ်များ၊ အခွင့်ထူးခံမဟုတ်သည့် လူတန်းစားနှင့် အမျိုးသားများမှာလည်း ဖိုပဓာနကြီးစိုးသည့်စနစ်အောက်တွင် ဖိနှိပ်ဖယ်ကြဉ် ထားခံရသည်။

ကျွန်မ၏ မြန်မာပြည်တွင်း ကုသရေးနှင့် သင်ကြားရေးလုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံများအရ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ခံစားချက်များကို စီမံထိန်းညှိရာတွင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဝေါဟာရကြွယ်ဝကြကြောင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် စိတ်အပန်းဖြေအနားယူမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများအကြောင်း မျှဝေနိုင်သူများမှာ များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသားအချို့သည် သူတို့အပေါ်တွင် အုပ်စိုးနေသော ဖိုပဓာနဝါဒ၏ ကန့်သတ်မှုများကြောင့် သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့် ထိရောက်သော ရုပ်ဝန်းနှင့် ဘာသာစကားများအကြောင်းကို လေ့လာရန် အခက်အခဲရှိနေကြပါသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်ငန်းကို ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထား သည့်နယ်ပယ်တွင် အမျိုးသားကျောင်းဆရာ၊ သူနာပြု၊ ဆွေးနွေးအတိုင်ပင်ခံများ ရှားပါးနေသဖြင့် အမျိုးသားများ၏ မိမိခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင် သင်းသတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်ကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

လူသားအတွေ့အကြုံနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့်နှင့် မည်ကဲ့သို့ သင်းသတ်ခဲ့၊ တန်ဖိုးချခဲ့၊ ဖယ်ကြဉ်ခဲ့ရသည်ကို ခြေရာခံကြည့်လျှင် ဖိုပဓာနဝါဒစနစ်၏ စံတန်ဖိုးများကြောင့်ဟု တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဖိုပဓာနကြီးစိုးသည့်ဝါဒဆိုသည်မှာ ခွဲထုတ်ပိုင်းခြားခြင်း၊ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် အထက် အောက်ခွဲခြားစုဖွဲ့ထားခြင်းဟူ၍ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။²⁵ လူသားအချင်းချင်းအကြား ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် စာနာစိတ်နှင့် အချင်းချင်းနားလည်မှုများ ဖြစ်ထွန်းလာသည့်အခါ အထက်အောက်ခွဲခြားစုဖွဲ့မှုကို ပြိုကွဲသွားစေသည်။ အချိတ်အဆက်မိလာသည်နှင့်အမျှ ခွဲထုတ်ပိုင်းခြားထား

²⁵ Sultana, 2012.

ခြင်းကို တည်တံ့စေရန် ခက်ခဲလာသည်။ ချိတ်ဆက်မှုများသည် ပြိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ဖန်တီးပေးပါသည်။ မိန်းမတို့၏ အတွေ့အကြုံသည် ချိတ်ဆက်မှုများဖြင့် အခြေခံထားသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။²⁶ အမျိုးသမီးအတွေ့အကြုံများနှင့် ၎င်းတို့၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို တန်ဖိုးထားခြင်းဖြင့် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒကို ချိတ်ဆက်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ခံစားချက်အခြေခံရှိမှုဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သင့်သည်။ ပုဂ္ဂလိကဓိဋ္ဌာန်ခံစားချက်အခြေခံရှိမှု၏ ဝိသေသတစ်ခုမှာ စိတ်ခံစားမှုနယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

သရဖီသန်း၊ ပျိုးလက်ဟန်နှင့် ရွန်းလဲ့ဆွေရည်တို့က မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂျန်ဒါနှင့် လူမှုရေးအရ တရားမျှတမှု သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်း စသည့် ခေါင်းစဉ်များအောက်တွင် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ မည်သို့ရှိနေသည်ကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။²⁷ ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒသည် ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှုနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့်များဆီသို့ ဦးတည်လာခဲ့သည်။ ဤခေါင်းစဉ်နှင့် အကြောင်းတရားများသည် Andrienne Rich နှင့် bell hooks တို့၏ ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒမှုများအရ ဖမ်မနင်ဇင်က ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း၊ ဖွင့်ဆိုပေးမည့် လူမှုရေးနှင့် ဂျန်ဒါ ဆက်သွယ်မှုပုံစံများနှင့် လူသား၏ စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်များအကြောင်းထက် ပါဝါအာဏာခွဲဝေမှု၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျတရားမျှတမှုနှင့် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့် ပိုမို သက်ဆိုင်ပါသည်။²⁸ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒသည် ပြည်သူများ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုစားပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းအတွက် လုံလုံလောက်လောက် ဦးတည်ထားနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်မည့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြန်လည်သန်စွမ်းလာစေမည့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာနှင့်

²⁶ Jordan et al., 1991.

²⁷ Tharapi Than et al., 2018.

²⁸ Adrienne Rich က သူမ၏ *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution* စာအုပ်တွင် အမျိုးသားများအတွက် မိခင်များနှင့် အမျိုးသမီးများက ပြုစုပျိုးထောင်သူအဖြစ် တာဝန်ယူရသည့် အလုပ်အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး bell hooks က *The Will to Change: Men, Masculinity and Love, and Communion: The Female Search for Love* ကဲ့သို့သော ချစ်ရေးချစ်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် သူမ၏ စာအုပ်များစွာတွင် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အလုပ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ဆက်နွယ်မှုဆိုင်ရာ အချိတ်အဆက်များအကြောင်းကို မသတ်မှတ်၊ မဖော် ထုတ်နိုင်သေးပါ။

Handunnetti နှင့် နန်းဖြူဖြူလင်းတို့၏²⁹ အဆိုအရ မီဒီယာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများကို စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်အားကို ထမ်းဆောင်နေရသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် အဓိကကျသော အိမ်ရှင်မများ၊ မိသားစု၏ အဓိက ပုံရိပ်များအဖြစ် ပုံဖော်ထား ဆဲ ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းကဏ္ဍ၏ အရေးပါမှုအကြောင်းကို လက်ရှိ ဖမ်မနင်ဇင် ဝါဒီလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ မဖော်ပြထားပါ။ အထက်ဖော်ပြပါ သုတေသနအရ မီဒီယာပေါ် ဖော်ပြချက်များတွင် အမျိုးသမီးအများစု၏ အလုပ် သည် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မိခင်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းခြင်းတို့ဖြင့် အဆုံးသတ် သွားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ မိခင်ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်ဖြစ်သည့် ပြုစုပျိုး ထောင်ခြင်းနှင့် မိသားစုအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့မှာ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်အားတို့ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံ၏ လူမှုစီးပွားရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် အမျိုးသမီးများ၏ ထည့်ဝင်မှုနှင့် ပါဝင်မှုဟု စဉ်းစားရာတွင် အခကြေးငွေရသည့်လုပ်အားမှ လုပ်ခမရသော လုပ်အားအဖြစ်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းမှုများအကြောင်းကို ချန်လှပ်ထားခဲ့ကြ သည်။

ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒသည် လူသား၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် လူသားဝါဒလှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်သော်လည်း အခြား သူများ၏ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ချမ်းသာသုခ လိုအပ်ချက်များကို တုံ့ပြန် ဖြေရှင်းပေးရသည့်အခါတွင်၊ အထူးသဖြင့် လူသားချင်းစာနာသည့်ကဏ္ဍနှင့် လူမှုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ရင်ဆိုင်ရသော တိုက်ပွဲများတွင်ပါ ဤ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု၏ အရေးပါမှုမှာ မေးမှီန်နေခဲ့သည်။ ဤအခြင်းအရာကို လူမှုအဝန်းအဝိုင်းအတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ ပုဂ္ဂလိကအလုပ်ဟုသာ အများ အားဖြင့် ရှုမြင်ကြပြီး ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ၏ တစ်ကမ္ဘာလုံးသက်ဆိုင်သည့် အများ သူငါဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ တစ်ရပ်အဖြစ် ပြည့်ပြည့်ဝဝတန်ဖိုးထားမှု မရှိကြ ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒလှုပ်ရှားမှုများတွင် ဖိုပဓာန ကြီးစိုးသောဝါဒ အောက်ရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ လူသားရပိုင်ခွင့်အတွက် တရားမျှတမှုကို ပြန်လည်

²⁹ Handunnetti & Nang Phyu Phyu Lin, 2016.

ဆောင်ကြဉ်းမှုနှင့်အတူ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ခံစားချက် အတွေ့အကြုံများကို အသွင် ပြောင်းရန်နှင့် ကုစားပေးရန်အတွက် ကျည်ကွယ်၊ မျက်ကွယ်အခြေအနေတစ်ခု ရှိနေပါသည်။ ဂျန်ဒါအရ သာတူညီမျှမှုနှင့် ဖမ်မန်ဇင်ဝါဒ၏ နောက်ဆုံး နယ်နိမိတ်ကို လေ့လာရာ၌ ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့် စနစ်အောက်တွင် စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားကို ဖယ်ကြဉ်ခံထားရခြင်း၏ အတိုင်းအတာကို နားလည်လာပြီး လူမှုစီးပွားနှင့် နိုင်ငံရေးအခင်းအကျင်းများတွင် စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒ၏ သဘောသဘာဝ ပုံဖော်ဖွင့်ဆိုရန် အကြောင်းဖန် လာပါသည်။

စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဘောဂဗေဒ

ဤလောကတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် ကျွန်မအဖို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒအယူအဆမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီး ဂျန်ဒါဖြစ် ခြင်း၊ မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဇနီးဖြစ်ခြင်း၊ လူသားဆန်သော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ဖြစ် ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီး စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်းတို့သည် ကျွန်မ ဘဝတွင် ကြုံဆုံခဲ့ရသော အခွင့်အလမ်းများနှင့် ကန့်သတ်ချက်များ၊ အားသာ ချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိန်းမဆန်ခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍကို မေးခွန်းထုတ်စေ ခဲ့သည်။ ဤလူမှုရေးအခန်းကဏ္ဍအတွက် အမျိုးသမီးတို့မှာ အတော်လေး တာဝန်ရှိလာပြီး အကျိုးကျေးဇူးများလည်း ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံကလာသူ ဖြစ်ခြင်း၊ ထိုနိုင်ငံ၏ လူမှုနိုင်ငံရေးနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာ သမိုင်းအစဉ်အလာတို့မှာ ကျွန်မ၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အာရုံခံနိုင်စွမ်း၊ ထို့ပြင် ပင်ကိုယ်အသိစိတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတို့ကို လွှမ်းမိုးမှုရှိစေရာ ဤသို့သော ရောထွေးနေမှုကိုပင် အမွေရထားသော ကိုယ်ပိုင်ဟန်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုများတစ်လျှောက်နှင့် သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် အမျိုးသမီးများ သည် သူတို့၏ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတို့၏ စိတ် ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဘဝများကို တာဝန်ယူရန် ပေးအပ်ခံရလေ့ရှိသည်။³⁰ “ခံစားချက်ကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြသခြင်း (ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ခင်ခင်မင်မင် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း)” ကို

³⁰ Cruca, 2005.

လက်သင့်ခံ အသိအမှတ် ပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ လူသားတစ်ယောက် အဖြစ် သဘာဝကျကျ စစ်မှန်မှုရှိလာစေပြီး လူအများထံက အသိအမှတ်ပြု ခံရ ရန် ခွန်အားတစ်ခုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ဤသို့ သဘောပေါက် လက်ခံမှုက တစ်ဆင့် လူသားတို့ဖြစ်တည်ရာ ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်များတွင် စိတ်ခံစားချက် များကို အဘယ်မျှ တန်ဖိုးထားသနည်းဟူသည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများ အစီအရီ ထွက်ပေါ်လာစေပါသည်။ ကျွန်မတို့ဟာ လူသားများဖြစ်နေခြင်းနှင့် လူမှုသတ္တဝါများဖြစ်နေခြင်းဆိုသည့်အချက်က စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်တည်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသည်။ စိတ္တဗေဒပညာရပ် နယ်ပယ်သည် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို မကြာခဏ လေ့လာလေ့ရှိပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများသည် ကျွန်မတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် လူမှုရေးအပြုအမူများကြား အပြန်အလှန် အကျိုး သက်ရောက်မှုဆိုင်ရာ သီအိုရီများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။³¹ တရုတ်လူမျိုး မင်းမဲ့ ဝါဒီဆန်သည့် ဖမ်မနစ်တစ်ဦးဖြစ်သည့် He-Yin Zhen သည် ဖမ်မနစ်ဇင်ဝါဒ အပေါ် သူမ၏ အယူအဆများကို နောက်ခံပြုထားသည့် ဂျန်ဒါအပေါ် အခြေခံ သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အက်ဆေးများစွာကို ရေးသားခဲ့သည်။³² စိတ် ခံစားမှုကို ကူးပြောင်းဖလှယ်ကြမှုများ၊ ထိုသို့ အလွဲအပြောင်းတွင် အကျိုး အမြတ်နှင့် ပေးဆပ်ရမှုများ၊ ဂျန်ဒါအခြေခံ လုပ်အားဖြန့်ဝေခြင်းပုံစံ အစရှိသည် တို့မှာ ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ၏ အခြေခံကျသောအယူအဆများ ဖြစ်ပါ သည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုထားခြင်းနှင့် ကောလိပ် တွင် စီးပွားရေးလေ့လာခဲ့ခြင်းတို့သည် ကိုယ်ပိုင်လူမှုဘဝက ကျွန်မ၏ လေ့လာ သင်ယူမှုနှင့် စီးပွားရေးကို စိတ်ခံစားမှု နယ်ပယ်တွင် အသုံးချရာ၌ အကြီး အကျယ် လွှမ်းမိုးခဲ့ပါသည်။ ခင်ပွန်းသည်နှင့် ကျွန်မ စကားစမြည်ပြောခြင်းက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒသဘောတရားများအတွက် ဘာသာစကား ဖန်တီးရန် ကျွန်မကို သင်ကြားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လူသားဆန်မှု အကြောင်း လေ့လာခြင်းအပေါ် တူညီသည့် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြသည့် ကျွန်မတို့ အဖို့ Erich Fromm၊ Jean-Paul Sartre နှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒအမြင်များကို လေ့လာ

³¹ Eisenberg, 2006.
³² Liu et al., 2013.

သကဲ့သို့ ဒဿနများရှာဖွေစူးစမ်းရန်အတွက် ရေခဲမြေခံကောင်း ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဒဿနိကလေ့လာမှု အများစုသည် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ် ကျောင်းခန်းဆီသို့ ဦးတည်နေပြီး လူသားဆန်မှုကို ကျွန်မ လက်ခံနားလည် ထားသည့်ပုံစံမှ လာပါသည်။ ဤအတောအတွင်းတွင် ကျွန်မ၏ အရင်းနှီးဆုံး အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေကတစ်ဆင့် အမျိုးသမီးအတွေ့အကြုံနှင့် စွမ်းအားတို့ကို ကြုံဆုံခွင့်ရပြီး Adrienne Rich၊ He-Yin Zhen၊ Simone de Beauvoir နှင့် bell hooks တို့ ဆွေးနွေးထားသည့် ဖမ်မနစ်ဝါဒီ အမြင်များဖြင့် အသိပေး ထားသည့် ဖမ်မနစ်ဇင်ဝါဒီအယူအဆများကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သည်။ ဤကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်လျှင် ဖမ်မနစ်ဇင်ဝါဒကို လူသားဝါဒဟု ကျွန်မယူဆပါသည်။

လက်ထပ်ခြင်းနှင့် မိသားစုဆက်ဆံရေး ကုထုံးများဆိုင်ရာကဲ့သို့သော မိသားစုစနစ်နှင့် အထွေထွေစနစ် သီအိုရီများအကြောင်း ကျွန်မ၏ လေ့လာမှု များကတစ်ဆင့် Gregory Bateson ၏ ပြန်ကြားဆက်သွယ်မှုစနစ်များ၊ သီအိုရီထဲက ယူဆချက်များ၊³³ Urie Bronfenbrenner ၏ ဂဟေစနစ် အကြောင်း၊³⁴ John Gottman ၏ အိမ်ထောင်ရေးဆက်ဆံမှု ပုံစံများ အကြောင်းကို³⁵ သိမြင်ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ ဆက်စပ်သော အကူးအပြောင်းများ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပွဲတင်သံများနှင့် စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထား သော အခန်းကဏ္ဍများက လူသားတို့၏ အပြုအမူအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိစေကြောင်းကို ဤသီအိုရီများက ကျွန်မကို အတော်လေး သိစေခဲ့ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရွေ့အပြောင်း ရှုမြင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်မ၏ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်သည် မသိစိတ်အလျင် ရွေ့လျားပြောင်းလဲမှု တွင် လူသား၏ စိတ္တဗေဒ၊ ၎င်း၏ စေ့စပ်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်၊ လူသားအချင်းချင်း ကြားက အပြန်အလှန် ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးမားသော သရုပ် ပုံဆောင်ခဲများအကြောင်း ကျွန်မ၏ သဘောပေါက်လက်ခံထားမှုကို ပုံသွင်း ပြုပြင် ပေးပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လူသား၏ အတွေ့အကြုံသည် ကျွန်မတို့ကို စေ့ဆော်မှုပေးသည့်အခါနှင့် ကျွန်မတို့၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ပဋိပက္ခများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်း ရာတွင် အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် တည်ရှိနေပါသည်။

³³ Bateson, 1979.
³⁴ As cited in Evans, 2023.
³⁵ Gottman & Silver, 2015.

ကျွန်မကြီးပြင်းလာသည့် လူမှုရေးအခြေအနေသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အနုမာနလေ့လာဆန်းစစ်ချက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးအတွက် သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းမျှပင် မဖြစ်စေခဲ့ပါ။ ကျွန်မသည် အတော်လေး မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေသည့် ကာလအတွင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံက လူလတ်တန်းစားမိသားစုက မွေးဖွားလာခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အထီးကျန် ဆန်ပြီး တိုင်းပြည်ကို ချွတ်ခြံကျစေသည့် စစ်အာဏာရှင်ဆိုရှယ်လစ်အစိုးရကို ဆန့်ကျင်သည့် ကျောင်းသားဆန္ဒပြမှုများလည်း ရှိခဲ့သည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ် ဦးသန့် အရေးအခင်း ကျောင်းသားဆန္ဒပြပွဲများမတိုင်ခင် လပိုင်းအတွင်းတွင် ကျွန်မ၏ မိဘများ စတင်တွေ့ဆုံခဲ့ကြသည်။ သူတို့လက်ထပ်ခဲ့သည့် အစောပိုင်းနှစ်များ နှင့် ကျွန်မ မွေးဖွားသည့် ၁၉၇၇ ခုနှစ်ဝန်းကျင်တွင် ဒေသအလိုက် ဆန္ဒပြပွဲများ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မ၏ ဖခင်ကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဂျပန်အင်ပါယာက သိမ်းပိုက် ထားချိန် ဗြိတိသျှအင်ပါယာ၏ ကိုလိုနီအုပ်ချုပ်မှုနှင့် မြန်မာပြည်လွတ်လပ်ရေး ရရှိမှုကြား အသွင်ကူးပြောင်းသည့် ၁၉၄၃ ခုနှစ်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဖခင် ကိုယ်တိုင်က သူမွေးဖွားလာပုံအကြောင်းပြောပြသည့် ဇာတ်လမ်းအရဆိုလျှင် သူ့မိခင်၏ ဗိုက်ထဲတွင်ရှိနေစဉ်က သူ့မိခင်အနီးအနားတွင် ဗုံးတစ်လုံး ပေါက်ကွဲ ခဲ့သည်။ ထိုခိုက်မှုကို ရှောင်ရှားရန် ကျွန်မဖခင်၏ မိခင်(အဖွား)က မြောင်းထဲသို့ ခုန်ချခဲ့ပြီး ဗုံးကျည်ဆန်သည် သူမ၏ ဦးခေါင်းကနေ နီးကပ်စွာဖြတ်သွားသဖြင့် ဆံထုံးပြတ်ရုံသာ ပြတ်သွားခဲ့သည်။ ဗုံးကျည်ဆန်သည် နောက်ထပ် လက်မ အနည်းငယ်သာ နီးကပ်စွာ ဖြတ်သွားလျှင် အဖွားရော၊ ကျွန်မဖခင်ပါ အသက် ရှင်နိုင်ခဲ့မည် မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်မလည်း ဘယ်တော့မှ ဖြစ်တည် လာနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်မ၏ ဖခင်သည် သူ့ဘဝ၏ ပထမငါးနှစ်ကို တောတောင်များ သို့မဟုတ် မြို့ပြင်များတွင် ပုန်းအောင်းနေခဲ့ရသည်။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် စစ်ပွဲပြီးသွားသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသည် မကြာမီတွင် ၁၉၄၉ ခုနှစ် မှစ၍ ပြည်တွင်းစစ် စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ယနေ့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်ရောက်သည့်တိုင် ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေး အပြည့်အဝရရှိသည့် နေ့ဟူ၍ မရှိခဲ့ပါ။

ကျွန်မ၏ ဖခင်အကြောင်း ဖော်ပြရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ သူ့အနေဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည်ကို ပြောလိုခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သူမွေးဖွားလာခဲ့သည့် အခြေအနေများနှင့် ကြီးပြင်းနေ ထိုင်ခဲ့သည့် တိုင်းပြည်၏ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးသမိုင်းကို နားလည်ခြင်းဖြင့်

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြ၍ နားလည်နိုင်သည်။ အဖေသည် ကျွန်မတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အမျိုးသားရေးအမွေအနှစ်များထဲမှ တခြားလူများ နည်းတူ ကွဲလွဲမှုမရှိသည့်ပုံစံ ရှိသည်။ ကျွန်မတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမျိုးစု အဝန်းအဝိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်ပတ်သက်ရင်းကနေ စိုးရိမ်ပူပန်မှု များနှင့် စိတ်ခံစားမှု အာရုံခံနိုင်စွမ်းမှာ လူသားအနေဖြင့် ကျွန်မတို့၏ ဘဝတွင် ကြီးမားသော အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေကြောင်း သိရှိလာပါသည်။ မလုံခြုံသော၊ မလုံလောက်သော နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်၊ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ ထောင်သွင်း အကျဉ်းချခံရမှုများ ကဲ့သို့သော အစောပိုင်း ဘဝအတွေ့အကြုံများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များ အပါအဝင် ဆိုးရွားသော ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများကို သုတေသနပြုခြင်းအားဖြင့် လူ့ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ နာတာရှည် ရောဂါများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် စိတ်ရောဂါများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံများနှင့် ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်တွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများပေါ်တွင် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို မီးမောင်းထိုးပြလျက် ရှိသည်။³⁶

ဇနီးမယားလည်းဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် မိခင်တစ်ယောက်လည်းဖြစ်၊ ဂျန်ဒါအခြေပြု အမြင်သတ်မှတ်ချက်ပေါ်တွင် ခေါင်းစဉ်တပ်သတ်မှတ်ခြင်း မခံယူလိုသည့် မိန်းမပီသသည့် မိန်းမ တစ်ယောက်လည်းဖြစ်၊ ကိုလိုနီနယ်ချဲ့စနစ်၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သည့် စစ်ပွဲများ၊ ဖိနှိပ်အုပ်ချုပ်မှုများနှင့် ပြည်သူများ၏ အိုးအိမ်စွန့်ခွာ ထွက်ပြေးရသည့် တိုင်းပြည်တွင် မွေးဖွားသည့် လူတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည့် ကျွန်မအဖို့ စိတ်ခံစားချက်ဟူသည်မှာ မည်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိကြောင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် လူမှုဖလှယ်မှုများတွင် စိတ်ခံစားချက်များ ထင်ရှားစေခြင်းနှင့် ၎င်းတို့သည် လူသားဖြစ်ခြင်း၏ ဘောဂဗေဒအတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြထားပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုထောင့်ကနေပြီး လူသားတို့၏ ဘောဂဗေဒကို နားလည်စေရန်ဆိုသည့် တွန်းအားမှာ ကျွန်မ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဇဝင်ကို အရင်းပြု သက်ဆင်းလာသော်လည်း ဤသို့သော လေ့လာရေးမှာ နိုင်ငံများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများစွာကို ရစ်ပတ် ဖြန့်ကျက်ထားသော တစ်လောကလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လေ့လာရေးဖြစ်ပါသည်။ အစောပိုင်းက

³⁶ Felitti et al., 1998.

ကျွန်မ ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ပင် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒအယူအဆများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအနက် အများစုသည် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ၊ လူသားတို့၏ အပြု အမူနှင့် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သီအိုရီအမျိုးမျိုးမှ ဆင်းသက်လာ ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ခံစားမှုများသည် ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းအား ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသည့် ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် လေ့လာရန် မသင့်လျော်ပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒကို လေ့လာခြင်းသည် ပညာရှင်နှင့် လေ့လာသော ဘာသာရပ်များကဲ့သို့ပင် ကျွန်မ၏ ကိုယ်တွေ့သဘောတရား များနှင့်အတူ မွေးရာပါ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဖမ်မနင်ဇင်သုတေသန ပုံစံများတွင် သုတေသနနှင့် ဘာသာရပ်၏ ပါဝါမညီမျှမှုကို လျှော့ချနိုင်စေရန် သုတေသီ၏ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲများနှင့် သုတေသန၏ အကြောင်းအရာတို့ ပါဝင်သည်။³⁷

၎င်း၏ အနှစ်သာရအရ ဘောဂဗေဒသည် ထုတ်လုပ်မှု၊ သုံးစွဲမှုနှင့် အရင်း အမြစ်များနှင့် ကုန်စည်လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှု သို့မဟုတ် အသိပညာ ဖြစ်သည်။³⁸ ကုန်စည်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ကိုယ်စားပြုသော ငွေကြေး တန်ဖိုး သတ်မှတ်ချက်များတွင် ဆွေးနွေးလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ငွေကြေးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် တစ်ခုတည်းသော ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာ ခြင်းသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဖြစ်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးသည်လည်း ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်မတို့၏ လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်နှင့် အရင်းအနှီးများဖြစ် သည့် ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကျန်းမာသော စိတ်များမရှိလျှင် လူ့အဖွဲ့ အစည်း၏ ငွေကြေးချမ်းသာမှုကို မပံ့ပိုးနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က စိတ် ကျန်းမာရေးကို ကျန်းမာရေး၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြထား ပြီး စိတ်ရောဂါများကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား ပြင်းထန်စွာ ကျဆင်းသွားကြောင်း အစီရင်ခံထားပါသည်။³⁹ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုစီ၏ ဝိသေသ လက္ခဏာများသည် လူ့စွမ်းအားများ မည်သို့စုဆောင်းသည်ကို သက်ရောက်မှုရှိ နိုင်သည်။⁴⁰

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒသည် မမြင်နိုင်သည့် စီးပွားရေး ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ခံစားမှုအတွက် ထိုက်တန်မှုနှင့် တန်ဖိုးမှာ

³⁷ Brayton et al., n.d.
³⁸ Khumalo, 2012.
³⁹ World Health Organization, 2022.
⁴⁰ van Hoorn, 2016.

ရည်ရွယ်ပြီးထုတ်လုပ်သည့် ထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံကဲ့သို့သော သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသည့် စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်သဖြင့် ငွေကြေးနှင့် ကုန်သွယ်ရေးကဲ့သို့ သူ၏ တန်ဖိုးကို တိတိကျကျပြန်ဆို၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကုန်သွယ်မှုနှင့် ပြည်တွင်းအသားတင် ထုတ်ကုန်အတွက်သာမက လူမျိုးတစ်မျိုး၏ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဘုံဘာသာစကားသည် စိတ်ခံစားမှု တန်ဖိုးများကို စီးပွားရေးသို့ ဆောင်ကြဉ်းပေးမည့် သင်္ကေတပြုလာနိုင်စေရန်အတွက် ဤစာတမ်းက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မျှော်လင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ရှေးရိုးစွဲဝါဒီများနှင့် ဖိုပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် ထိုမမြင်နိုင်သည့် လုပ်အားဘောဂဗေဒပုံစံအတွင်း၌ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် တာဝန်ပေးခံရသည့်အတွက်ကြောင့် ဤစာတမ်းသည် မြန်မာပြည်၏ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတစ်ခုလုံးအတွက် အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား ပါဝင်ပံ့ပိုးမှု၏ ကြီးမားလှသည့် အရေးပါမှုကို ဖယ်ကြည့်ခံရခြင်း အခြေအနေအကြောင်း မြင်သာအောင် ထုတ်ပြရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားနှင့် ပတ်သက်သည့် ဘောဂဗေဒအယူအဆများ

စိတ်ခံစားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လုပ်အားဘောဂဗေဒ၏ အဓိက သဘောတရားများမှာ စိတ်ခံစားမှု လက်အလွှဲအပြောင်းနှင့် ခံစားချက်ကို ထိုသို့ လွှဲပြောင်းဖလှယ်ရာတွင် ပေးချေရသည့် စရိတ်၊ လုပ်အား၊ အရင်း၊ ခံစားချက်များ ချွတ်ခြုံကျခြင်းနှင့် ခံစားချက်ကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားခြင်း အစရှိသော စိတ်ခံစားချက်ဖလှယ်မှုဆိုင်ရာ ယန္တရားနှင့် ၎င်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို အခြေပြုထားပါသည်။ အယူအဆတစ်ခုစီနှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်များကို မသတ်မှတ်မီ စိတ်ခံစားမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဦးစွာရှင်းလင်းပြတ်သားမှုရှိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ပညာဘာသာရပ်တွင် လေ့လာထားချက်အရ စိတ်ခံစားမှုသည် “တွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူအပေါ် သက်ရောက်လွှမ်းမိုးမှုရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများကို

ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရှုပ်ထွေးသော ခံစားမှု အခြေအနေ” ဖြစ်သည်။⁴¹ ၎င်းတို့တွင် ခံစားချက်ကို ပေါင်းစပ်နှိုးဆွမှု၊ အပြုအမူကို ဖော်ပြရာတွင် ထင်ရှားစေသော ဖော်ပြချက်များနှင့် ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံများ ပါဝင်သည်။

စိတ်ခံစားမှုများသည် အတွေ့အကြုံများကို ခံစားရသောကြောင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ ရှိပါသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများ သည် အာရုံကြောစာတုတုံ့ပြန်မှုများနှင့် ဟော်မုန်း လှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် အစပျိုးသည်။⁴² ပတ်ဝန်းကျင်၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် အာရုံကြောကွန်ရက်နှင့် ဟော်မုန်းလှုံ့ဆော်မှုတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင် ရာ လေ့လာမှုများစွာသည် လူသားများအတွက် မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်လာစေပြီး၊ ဇီဝ ကမ္မဖြစ်စဉ် ဆောက်တည်မှုကို ဖြစ်စေသည့် ဝန်းကျင်နှင့် ၎င်း၏ တုံ့ပြန်မှုများ ကြား ဆက်စပ်မှုကို ပြသသည်။⁴³ ဤလေ့လာမှုအများစုကို စိတ်ဒဏ်ရာ ရနေ သော လူဦးရေပေါ်တွင် အခြေခံပြုလုပ်ထားသောကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန် မထိခိုက်ဖူးသူများအတွက် ယေဘုယျ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းအချို့ ရှိနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၈၂၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၄၈ ခုနှစ်အတွင်း ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ လက်အောက်တွင် နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကျော် ဖိနှိပ်ခံခဲ့ရပြီး၊ ၁၉၆၂ ခုနှစ်မှ ယနေ့ ခေတ်အထိ အာဏာရှင်ဆန်သည့် အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်အောက်တွင် နှစ်ပေါင်း (၆၀) ကျော် ဖိနှိပ်ခံခဲ့ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ဒဏ်ရာအဖြစ်များမှုကို တစ်ပြည်လုံး အတိုင်းအတာဖြင့် တိုင်းတာထားခြင်း မရှိသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ သော အစိုးရလက်အောက်တွင် ဘဝစိန်ခေါ်မှုနှင့် ဖိနှိပ်မှုများကို အများစုက ကြုံတွေ့နေရသည် မဟုတ်သည့်အတွက် စိတ်ဒဏ်ရာ ရသူများကိုသာလျှင် လေ့လာထားမှုမှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု ရှိသည်ဟု ကောက်ချက်ချနိုင်ပါ သည်။⁴⁴ ခံစားမှုမှတ်ဉာဏ်၊ ဘာသာစကားနှင့် သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှု များက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များကို စိတ်ဒဏ်ရာ မရရှိထားသောသူများ အကြောင်း စူးစမ်းရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဆိုပါသည်။⁴⁵ ပညာရေး

⁴¹ Cherry, 2022.
⁴² Cherry, 2022.
⁴³ Van der Kolk, 2014.
⁴⁴ Su Su Maung, 2017a.
⁴⁵ Tyng et al., 2017.

ခေါင်းဆောင်များသည် လေ့လာသင်ယူမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားတို့၏ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး တွင် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်ခိုင်မာရေး၏ အရေးပါမှုကို အသိအမှတ်ပြုသည်။⁴⁶ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားခြင်းမပြုမီ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို ဦးစွာသင်ကြားရမည် ဖြစ်သည်။ ပညာတတ် လူ့အဖွဲ့အစည်း မရှိဘဲ နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး တို့ကို တည်ဆောက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။⁴⁷

မှတ်ဉာဏ်နှင့် သင်ယူမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် လူများအကြား ဆက်ဆံရေးတွင် စိတ်ခံစားမှုများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝနှင့် လူသားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်သော ခံစားမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို စီမံခန့်ခွဲထိန်းညှိပေး သည့် ခံစားမှုဆိုင်ရာ လုပ်အားမှာလည်း တန်ဖိုးရှိသော အရင်းအမြစ် ဖြစ်လာ ပါသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဘောဂဗေဒတွင် မည်မျှဖော်ဆောင်နိုင်သည် ဆိုသည့်အချက်က လူသားဖြစ်တည်မှု၏ ရလဒ် အရည်အသွေးကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒ တွင် ခံစားချက်တို့ လွှဲပြောင်းဖလှယ်ရာတွင် ပေးချေရသည့်စရိတ်၊ အရင်း၊ ခံစားချက် သို့လှောင်သိမ်းဆည်းရာနှင့် ခံစားချက်များ ချွတ်ခြံကျမှုကို တားဆီး ရာတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းမှာ သူတို့၏ “ကြွယ်ဝမှု” နှင့် သက်ဆိုင် ပါသည်။ ဖော်ပြထားသောအသုံးအနှုန်းများကို အောက်တွင် ရှင်းပြထားပါ သည်။

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား

ဤစာတမ်း၏ ကနဦးပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားဟုဆိုရာ၌ ကျွန်မတို့၏ ဘဝထဲက ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ထုတ်ဖော်တင်ပြခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ အပြုအမူများကို ထိန်းညှိစီစဉ်ပေး

⁴⁶ World Bank, 2018, pp. 112-114.
⁴⁷ King, 1947; Mintz, 2017; Shor, 1992.

ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်အားများ ပါဝင်ပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုဖလှယ်ခြင်းအတွက် ပေးချေရသောစရိတ်

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား ကူးပြောင်းဖလှယ်ရာတွင် အကျုံးဝင်သော အပြုအမူများကို စိတ်ခံစားမှုဖလှယ်ခြင်းအတွက် ပေးချေရသောစရိတ်ဟု ခေါ်သည်။ အဆိုပါ ကူးပြောင်းဖလှယ်မှုထဲတွင် ဂရုစိုက်မှု၊ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုနှင့် ခံစားချက် ဝေမျှကူးပြောင်းခြင်း စသည့် အကြောင်းအရာများ အတွက် တာဝန်များ၊ ဝတ္တရားများနှင့် ဆက်စပ်သော အပြုအမူများ ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာဆိုရပါလျှင် နှစ်သိမ့်စကားပြောဆိုခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်းကဲ့သို့ မေတ္တာတရားပြသည့် အပြုအမူများ၊ အလုပ်နားပြီး ဂရုစိုက်မှုပေးခြင်း၊ အိမ်တွင် အနားယူပြီး အားလပ်ချိန်တွင် အတူကုန်ဆုံးခြင်း၊ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစားအစာကို ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊ သူတစ်ပါးမထိခိုက်စေအောင် မိမိခံစားချက်ကို မျိုသိပ်ထားခြင်းနှင့် တစ်ပါးသူ ၏ အိပ်မက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ကို စွန့်လွှတ်ခြင်း အစရှိသည်တို့ ပါဝင်သည်။

စိတ်ခံစားမှုအရင်း

စိတ်ခံစားမှုအရင်းဟူသည် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်စွမ်းဆိုင်ရာ အချက်များနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ထိုအရာတို့ကို အရင်းပြုပြီး လူတစ်ဦးသည် စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် ခံစားမှုကူးပြောင်းဖလှယ်ရာတွင် ကျသင့်သည်များကို ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုအရင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပမာများမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့် စွမ်းရည်၊ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု၊ စာနာနိုင်မှုနှင့် ကရုဏာတရား ထားနိုင်မှုအတွက် နှလုံးရည်နှင့် စိတ်ရှည်မှုတို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ ပုဂ္ဂလိကဘဝနှင့် အများသူငါနှင့်ဆိုင်သည့် ဘဝတို့မှာ မည်မျှ သီးခြားရှိသနည်း သို့မဟုတ် ချိတ်ဆက်နိုင်သနည်း ဆိုသည့်အချက်နှင့် ထိုနယ်ပယ်နှစ်ခုအကြားတွင် အရင်းကို အဘယ်မျှ တူညီစွာ ခွဲဝေထည့်ဝင်ထားသည် ဟူသည့်အချက်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အခြားသူများက ပံ့ပိုးထားသည့်စနစ်နှင့် စုပေါင်းယဉ်ကျေးမှု

စနစ်များအတွင်းတွင် ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သည့် လုပ်အားကို ထည့်ဝင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ခံစားမှုအရင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုချွတ်ခြံကျခြင်း

စိတ်ခံစားမှု အရင်းနည်းပါးသောအခါ သို့မဟုတ် ကုန်ခန်းသွားသောအခါ မိသားစုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရသူများမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာကြပြီး ဤသည်မှာ စိတ်ခံစားမှုချွတ်ခြံကျခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုချွတ်ခြံကျလာသောအခါ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အချင်းချင်းကြား ဆက်ဆံရေးတွင် ထူးခြားသော အပြုအမူများကို မြင်နိုင်ပါသည်။ ဆိုရပါလျှင် လူမှုရေးနှင့် ခံစားမှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော အသိပညာများ ရှိနေသော်လည်း ထိုအရာများကို ထုတ်ဖော်အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် စေ့ဆော်မှုနှင့် စွမ်းရည်တို့ မလုံလောက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးအဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သော ရင်းမြစ်များ တူညီသော အနေအထားတစ်ခုအထိ ရှိလာအောင် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဆက်အသွယ်ပြု၍ ဂရုတစိုက်ရှိပေးသော်လည်း သည်းခံနိုင်စွမ်းမှာ လျော့ကျလာပြီး၊ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းတို့လည်း ပြန်လည် နာလန်မထူတော့ကာ အခြားသူများအပေါ် ဂရုစိုက်မှု မပေးနိုင်တော့ခြင်း၊ သူတို့နှင့် ဆက်သွယ်မဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ခံစားချက် သို့လှောင်သိမ်းဆည်းရာ

ပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရဓာတ်များ ပိုလျှံလာသောအခါတွင် စိတ်ခံစားချက် သို့လှောင် သိမ်းဆည်းရာများ ရှိနေနိုင်သည်။ လုံခြုံပြီး ခိုင်မြဲသော သံယောဇဉ်များ၊ မိမိကိုယ်တွင်းတွင် လွယ်လင့်တကူ သိမြင်နိုင်သော စိတ်ဝိညာဉ်ကိန်းအောင်းရာ ဗဟိုချက်မ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတိုးစေသည့် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အမှတ်တရများ၊ ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုများနှင့် သုခချမ်းသာများ တွေ့ကြုံခံစားရခြင်းအားဖြင့် သိုမှီးစရာခံစားချက်များ ပိုလျှံလာနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှု ချွတ်ခြံကျသည့်အခါ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားသော စိတ်ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်သည်မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်

သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားသည့်အရာများ မကုန်ခန်းသွားစေရန်အတွက် လူ တစ်ဦး၏ ခံစားချက်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှင်သန်မှုအတွက်သာ ထိုအရာ များကို အကန့်အသတ်ထား၍ သုံးစေခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်ထားနိုင်ပါသည်။

အဖိုးအခမရသည့်လုပ်အားနှင့် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒပေါ်တွင် တန်ဖိုးတင်ခြင်း

စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို လူသားချင်းဆက်နွယ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်နေချိန် တွင် ဖိုပဓာန ကြီးစိုးသည့်ဝါဒတွင် အကွဲကွဲအပြားပြားဖြစ်မှု ပိုမိုကြီးထွားလာ သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်း အဝိုင်းအကြား ဆက်ဆံရေးနှင့် မြဲမြံစွာ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မှု ပုံစံတို့ဖြင့် အမျိုးသမီးတို့၏ သရုပ်သကန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပုံဖော်လေ့ရှိကြကြောင်း Jordan နှင့် အဖွဲ့က ရှင်းပြထား ပါသည်။⁴⁸ ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒကို တန်ဖိုးနှိမ်ချခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ အတွေ့အကြုံများကို အသိအမှတ် မပြုသည့် ဖိုပဓာန ဝါဒကြီးစိုးသည့်စနစ်၏ နက်နဲသော ရောင်ပြန်ဟပ်မှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘောဂဗေဒ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ၎င်း၏ ပင်မ ရေစီးကြောင်းအတွင်းရှိ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အလုံးစုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုနှင့် လူသားအရင်းအနှီးအတွက် အရေးပါသည့်အရာ များထက် ပိုနေသော်လည်း ၎င်း၏ တန်ဖိုးကို အသိအမှတ် မပြုခံရဘဲ ဖယ်ကြဉ် ထားကြပါသည်။ အရင်းရှင်စနစ်နှင့် ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့်စနစ်သည် စိတ် ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို ထုတ်လုပ်ရာနှင့် စားသုံးရာတွင် ရှိနေသည့် မမျှတ မှုများကို အားပေးနေပါ သည်။ မည်သူက စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးနေရသည်၊ မည်သူက ခံစားမှုစရိတ်တွေကို ရရှိနေသည်၊ မည်သူ က စိတ်ခံစားမှုများ ချွတ်ခြံကျနေချိန်တွင် ဂရုစိုက်ဖေးမပေးနေရသည်၊ ခံစားမှု အရင်းများကိုသုံးပြီး မည်သူတွေ က ဝန်ဆောင်မှုကုန်စည်သဖွယ် ကုန်သွယ်မှု ပြုနေကြသည်၊ မည်သူတွေကတော့ ခံစားချက်များကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်း ထားနိုင်သည် အစရှိသည်တို့တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အခွင့်အထူးခံ မဟုတ် သော အုပ်စုများကပင် မျှတသော အဖိုးအခနှင့် အပြန်အလှန်သိတတ်မှုများ

⁴⁸ Jordan et al., 1991.

မရပါဘဲ ထုတ်လုပ်သူများ၊ လုပ်သား များအဖြစ် မမျှတသော စနစ်အတွင်းတွင် ပါဝင်နေရပါသည်။

လုပ်ခလစာ တန်းတူရရှိရေး အငြင်းအခုံများကဲ့သို့ ရည်မှန်းထားသည့် ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအား တန်ဖိုးအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်နေခြင်းသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အဖိနှိပ်ခံအုပ်စုများအဖို့ လုပ်သားအင်အားဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများကို လက်လှမ်းမီရယူရာတွင် ၎င်းတို့ကို အရင်းရှင်တို့၏ ကုန်စည်အဖြစ်သို့ အဆင့်လျော့ကျ မြင်လာစေသည်။ ဖိပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့် စနစ်ဖြစ်သည့် အရင်းရှင်စနစ်၏ ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအားကို အလေးပေးခြင်းသည် လူသားများကို ထုတ်လုပ်မှုစက်များအဖြစ် အသွင်ပြောင်းသတ်မှတ်ပေးသလို ဖြစ်စေသည်။ ထုတ်လုပ်မှုထက် လုပ်ငန်းလည်ပတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်အားကို ပိုမိုအလေးထားသော ဖမ်မနစ်တို့၏ အမြင်များကသာလျှင် လုပ်သားအင်အားစုအသစ်များ ပြန်လည်ဖန်တီးရာ၌ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါသည်။⁴⁹ မျိုးဆက်ပွားမှုမှာ မွေးရာပါ ဆက်ခံရသည့်အရာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြောရန်ကျန်ရှိနေသေးသည့် အကြောင်းအရာမှာ မိသားစုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် ပေးဆပ်ရသော စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားဖြစ်သည်။ ဤစာတမ်း၏ အစောပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကဏ္ဍပေါင်းစုံတွင် အောင်မြင်စွာ လေ့လာသင်ယူနိုင်သူ၊ ဘဝကို ဟန်ချက်ညီစွာ ထိန်းညှိနိုင်သူတို့၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် စိတ်ခံစားမှုနှင့်ပါ သက်ဆိုင်သည့် လုပ်အား လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်တွင်းလုပ်အားသည် ပုဂ္ဂလိကနှင့်ဆိုင်သော နယ်ပယ်ဖြစ်သော်လည်း လူထုအများဆိုင်ရာ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားတွင် ဤလုပ်အားပုံစံ၏ တန်ဖိုးအပေါ်ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အလုပ်ကဲ့သို့ ပြန်လည်ပွားယူ၍ ထုတ်လုပ်ရသည့် အရာမျိုးအတွက် အဖိုးအခများကို စီးပွားရေးတွင် လုပ်သားအင်အားစု တစ်ရပ်အနေဖြင့် ထည့်သွင်းမစဉ်းစားသည့်

⁴⁹ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အိမ်တွင်းလုပ်အားဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အမျိုးသမီး ရပိုင်ခွင့်များဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုတို့ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၂၇) ရက်နေ့တွင် Rainfall Gender Study Organization က စီစဉ်ကြီးမှူး၍ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ထားဝယ်မြို့၌ ကျင်းပသည့် ဖမ်မန်နစ်ဇင်ဝါဒနှင့် ဖယ်ကြည့်ခံရမှုဆိုင်ရာ ညီလာခံ (Conference on Feminism and Marginalization) တွင် ပျိုးလက်ဟန်က ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ Silvia Federici ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

နည်းတူ၊ ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သော အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် ဂျန်ဒါတန်းတူ ညီမျှရေးကို လည်း အာရုံမစိုက်ကြပါ။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ အရင်းအမြစ်များကို လက်လှမ်းမီနိုင်၊ ရယူနိုင် မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ပြဋ္ဌာန်းခွင့်ဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုများမှာ အရေးပါသော်လည်း လူသားဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရာတွင် စိတ်ခံစားမှု ကူးပြောင်းဖလှယ်ရာ၌ ပေးချေရသော စရိတ်များ၊ အရင်းနှင့် သို့လှောင် သိမ်းဆည်းရာများအတွက် အမျိုးသမီးတို့၏ ထည့်ဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ဆက်စပ်ရှုထောင့်မှနေ၍ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းမျိုး မဟုတ်သည့်အတွက် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒ၏ အမျိုးသမီးအခန်းကဏ္ဍကို ကန့်သတ်ထားရာ ရောက်ပါသည်။ ၎င်းသည် လူသားဝါဒ၏ ဗဟိုချက်ဖြစ်သော ဂျန်ဒါအတွေ့အကြုံများနှင့် ဖိုပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးသည့် စနစ်ကြောင့် ဖယ်ကြည့်ခံထားရသည့်အုပ်စုများနှင့် အမျိုးသမီးများ ၏ ရပိုင်ခွင့်များကို သီးခြားစီဖြစ်သွား စေသည်။ Ramsey-Lefevre က ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒနှင့် အရင်းရှင်ဝါဒအကြောင်း ရေးသားသည့် သူမ၏ ဆောင်းပါး တွင် ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒသည် လူသားဝါဒဖြစ်သည်ဟု အခိုင်အမာဆိုခဲ့သည်။⁵⁰ လူသားဝါဒ၏ အတွေးအမြင်တွင် လူသားအားလုံး၏ တန်ဖိုးသည် အရင်းရှင်နှင့် ယန္တရားဆိုင်ရာ လောကအပေါ်၌သာ တည်မှီနေသင့်သည် မဟုတ်ပေ။ လူ့ စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ၏ လူသားဂုဏ်ရည် သွင်ပြင်လက္ခဏာများသည် ပျော့ပျောင်းကျွမ်းကျင်မှု၊ သင်ယူရန် သွက်လက်မှုနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိမှုတို့ဖြင့် တန်ဖိုးထား တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် လူသား၏ စိတ်ပညာနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။⁵¹

လူသားများ ကြီးပွားတိုးတက်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ဖို့ လိုပါသည်။ တိုင်းပြည်၏ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားရန် လိုအပ်သည့်နည်းတူ နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေးတွင် အမာခံနယ်ပယ်များဖြစ်သော နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေး မှု၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးတို့၌ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို ထမ်းဆောင်နေ ကြသူများ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကိုလည်း ဂရုထား သင့်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိပါက ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒကို ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့်စနစ်က ဆက်လက်ချုပ်ကိုင်ထား နေဦးမည်ဖြစ်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို

⁵⁰ Ramsey-Lefevre, 2013.
⁵¹ Su Su Maung, 2017b.

ဖယ်ကြဉ်ကာ တန်ဖိုးနိမ့်ချနေဦးမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုရေးရာလုပ်အား ဆိုင်ရာ တာဝန်များကို အမျိုးသမီးများကိုသာ လွှဲအပ်ပြီး အမျိုးသားများ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိနေသရွေ့ ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု မရှိနိုင်သလို ဤပုံစံဖြင့် သွားသည့် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးတွင်လည်း အမျိုးသားများ တာဝန်မဲ့နေ ဦးမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးနှင့် လူထုကျန်းမာရေးကို ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုခံယူနေသူများ၏ ပုဂ္ဂလိက လိုအပ်ချက်ဟူသာ ရှုမြင်ကာ၊ မိန်းမ တို့ကမ္ဘာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအဖြစ် ရင်ဆိုင်နေရမှုများကိုလည်း ပုဂ္ဂလိက ဆန်ဆန် စေ့ဆော်မှုများသာ ပြုလျက်ရှိ ကြပြီး ထိုအတိုင်းသာ ဆွေးနွေးကြ၊ မူဝါဒများ ချမှတ်ကြ၊ အစီအစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်လျက် ရှိကြသည်။ ပုဂ္ဂလိကဘဝနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆထားသော ထိုအကြောင်းအရာ များကို အများပြည်သူဘဝတွင် လည်းကောင်း၊ ဖိုပဓာနဝါဒ ကြီးစိုးသည့် အမျိုးသားတို့လောကတွင် လည်းကောင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ညွှန်းဆို မဆွေးနွေး ကြပါ။ ဖမ်မနင်ဇင်သည် တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်က ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာ စေတနာပြုဋ္ဌာန်းပြီး တွန်းအားပေးသော ပရဟိတလုပ်ရပ် သို့မဟုတ် လူသား ချင်း စာနာထောက်ထားမှု ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုမျှသာ မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံ တည်ဆောက်ရေးကဲ့သို့ အများပြည်သူဘဝနှင့် သက်ဆိုင်မှုကိုလည်း ခွဲခြား၍ မရပါချေ။ ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒသည် နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးဟူသည်မှာ သူတို့၏ သားသမီး၊ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေးနှင့် အောင်မြင်မှုအတွက်သာ ပျိုးထောင်နေဖို့ရာမဟုတ်၊ နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အောင်မြင်မှုအတွက်လည်း ဖမ်မနင်ဇင်ဝါဒက ပံ့ပိုးပေးနိုင် ပါသည်။

အများပြည်သူဆိုင်ရာလုပ်ငန်းနှင့် ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာလုပ်ငန်းဟူ၍ ခွဲခြား ထားခြင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနှစ်ခု အကြား ချိတ်ဆက်ထားမှုကို သိမြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာနှင့် ၎င်းနှင့် ဆက်စပ်သောအလုပ်များကို မိန်းမတို့၏ ပုဂ္ဂလိကဘဝဟူ၍ မှတ်ယူ ခြင်း သို့မဟုတ် စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေးတို့တွင် အဖိုးအရသည်ဖြစ်စေ၊ မရ သည်ဖြစ်စေ ၎င်းကို အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သော အမျိုးသားများ၏ ဘဝ ဟူ၍ ခံယူထားခြင်းမျိုး အမျိုးသမီးတို့ကမ္ဘာတွင် မရှိသင့်တော့ပါ။

ဤပုဂ္ဂလိကနှင့် အများနှင့်ဆိုင်သော နယ်ပယ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစည်းခြင်း၊ ထို့အတူ မိန်းမဆန်မှုနှင့် ကျားဆန်မှုတို့ကို ပေါင်းစည်းခြင်းအားဖြင့် တရား

မျှတမှုနှင့် ရပိုင်ခွင့်များကို ပြန်လည်ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည့် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲ၍ ဖိုပဓာနဝါဒကြီးစိုးသည့်စနစ်ကို ကုစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဖိုပဓာနကြီးစိုးသည့် ဝါဒသည် အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝ၊ ပုဂ္ဂလိကဘဝ၊ လုပ်အားခ မရရှိခြင်းနှင့် အမျိုးသားများ၏ ဘဝ၊ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ဘဝ၊ လုပ်အားခရရှိခြင်းဟူ၍ ပိုင်းခြားတတ်သည့်အပြင် ၎င်းအမြင်မှာ နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေး၊ ထုတ်လုပ်မှု နှင့် ပြန်လည်လည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်အားများကနေ စိတ်ခံစားမှုရေးရာ လုပ်အားကို ဖယ်ရှားထားသည့်အမြင်ကိုလည်း ထင်ဟပ်မှုရှိသဖြင့် အဆိုပါ ဖိုပဓာနကြီးစိုးသည့်ဝါဒကို အမြစ်လှန်ပစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အများပြည်သူ ဆိုင်ရာနယ်ပယ်နှင့် ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များအကြား ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်းနှင့် ကျား၊ မ ဖြစ်ခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားသော အတွေ့အကြုံများအကြား ပေါင်းစည်းပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖမ်မနစ်ဝါဒီများသည် ဂျန်ဒါရေးရာတည်ဆောက်မှုတွင် လူမှုပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များ၌ လိုအပ်နေသည့်အရာနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း စိတ်ခံစားမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဘောဂဗေဒ၏ ထုတ်လုပ်သူ၊ ပံ့ပိုးပေးသူနှင့် စားသုံးသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍများအားလုံး အကျုံးဝင်ပါဝင်စေရန် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်သင့် သည်။

ကိုးကားချက်များ

Acharya, S., & Shukla, S. (2012). Mirror Neurons: Enigma of the Metaphysical Modular Brain. *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine*, 3(2), 118-124. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3510904/>

American Federation of Labor & Congress of Industrial Organizations. (2022). Lowell Mill Women Create the First Union of Working Women. *AFL-CIO: America's Unions*. <https://afl-cio.org/about/history/labor-history-events/lowell-mill-women-form-union>

Asian Development Bank, United Nations Development Programme, United Nations Population Fund, & the United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women. (2016). *Gender equality and women's rights in Myanmar: A situation analysis*. UN Women.

<https://asiapacific.unwomen.org/en/digital-library/publications/2016/09/gender-equality-and-womens-rights-in-myanmar>

Aye Lei Tun, La Ring, & Su Su Hlaing. (2019, August). *Feminism in Myanmar*. <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/myanmar/15624.pdf>

Bateson, G. (1979). *Mind and Nature*. E. P. Dutton.

Bentley, K. S., & Fox, R. A. (1991). Mothers and Fathers of Young Children: Comparison of Parenting Styles. *Psychological Reports*, 69(1), 320–322. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.1.320>

Brayton, J., Ollivier, M. & Robins, W. (n.d.). *Introduction to Feminist Research*. <https://www2.unb.ca/parl/research.htm>

Brook, P. (2009). In critical defence of ‘emotional labour’: refuting Bolton’s critique of Hochschild’s concept. *Work, Employment and Society*, 23(3), 531–548. <https://doi.org/10.1177/0950017009337071>

CCI France Myanmar. (2019). *CCI France Myanmar - Salary Survey Report - 2019*. https://ccifrance-myanmar.org/sites/ccifrance-myanmar.org/files/resources-documents/salary_survey_2019_-_web_0.pdf

Cherry, K. (2022, May 7). *The 6 Major Theories of Emotion*. <https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717>

Cruea, S. M. (2005). Changing Ideals of Womanhood During the Nineteenth-Century Woman Movement. *American Transcendental Quarterly*, 19(3), 187–204.

Ei Thandar Myint. (2016, August 19). *Myanmar’s Women’s Rights: Breaking the Silence* [Blog post]. <http://eithandarmyint.blogspot.com/2016/08/revolutionary-road-behind-all-untold.html>

Eisenberg, N. (Ed.). (2006). *Handbook of Child Psychology, Volume 3: Social, Emotional and Personality Development* (6th ed.). John Wiley & Sons.

Emotional Labor: The MetaFilter Thread Condensed. (2016). *MetaFilter*. <http://victorkumar.org/uploads/6/1/5/2/61526>

- 489/emotional_labor_-_the_metafilter_thread_condensed.pdf
- Evans, O. G. (2023, April 28). Brofenbrenner's Ecological Systems Theory. <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>
- Federici, S. (2012). *Revolution at Point Zero: Housework, Reproduction, and Feminist Struggle*. PM Press.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventative Medicine*, 14(4), 245-258.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books.
- Handunnetti, D., & Nang Phyu Phyu Lin. (2016). *Gender in the Myanmar Media Landscape: Yangon, Kayin, Sagaing, Shan and Across Myanmar*. Fojo Media Institute. https://mediasupport.org/wp-content/uploads/2017/07/Eng_GENDER_16_web.pdf
- hooks, bell. (2004). *The Will to Change: Men, Masculinity and Love*. Atria Books.
- hooks, bell. (2021). *Communion: The Female Search for Love*. HarperCollins.
- Johnson, S. (2018, November 29). *Emotional Labor and What's Really Upsetting Women*. <http://drsuejohnson.com/marriage-commitment/emotional-labor-and-whats-really-upsetting-women/>
- Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Surrey, J. L. (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Center*. The Guilford Press.
- Khumalo, B. (2012). Defining Economics in the Twenty First Century. *Modern Economy*, 3, 597-607. <http://dx.doi.org/10.4236/me.2012.35079>
- King, M. L. (1947, January). The Purpose of Education. In *Maroon Tiger* (p. 10). <https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/purpose-education>

- Liu, L., Karl, R., & Ko, D. (Eds.). (2013). *The Birth of Chinese Feminism: Essential Texts in Transnational Theory*. Columbia University Press.
- Mintz, A. I. (2017). What Is the Purpose of Education?: Dewey's Challenge to His Contemporaries. In A. R. English & L. J. Waks (Eds.), *John Dewey's Democracy and Education: A Centennial Handbook* (pp. 81–88). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316492765.012>
- National Center on Caregiving at Family Caregiver Alliance (2003, December 31). *Women and Caregiving: Facts and Figures*. <https://caregiver.org/women-and-caregiving-facts-and-figures>
- Nguyen, A. J., Lee, C., Schojan, M., & Bolton, P. (2018). Mental health interventions in Myanmar: A review of the academic and gray literature. *Global Mental Health*, 5. <https://doi.org/10.1017/gmh.2017.30>
- Perry, R. (2010). *A critical examination of Bion's concept of containment and Winnicott's concept of holding, and their psychotherapeutic implications*. [Master's research project] <https://wiredspace.wits.ac.za/server/api/core/bitstreams/e030dda6-b321-4cce-b1fb-32f0515deb3a/content>
- Pyo Let Han. (2019, October 27). *No title* [Paper presentation]. Conference on Feminism and Marginalization. Dawei, Myanmar.
- Ramsey-Lefevre, A. (2013, July). Feminism is Humanism (and Humanism is Anti-Capitalism). *Syracuse Peace Council Peace Newsletter*, 826. <https://peacecouncil.net/pnl/july-august-2013-pnl-826/feminism-is-humanism-and-humanism-is-anti-capitalist>
- Resch, M. (1989). Analysing the Social Impact of New Technologies in the Engineering Office. In K. Landau, & W. Rohmert (Eds.), *Recent Developments in Job Analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315213712-10>
- Rich, A. (1986). *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*. Norton.
- Schoppe-Sullivan, S. (2017, February 2). Dads are more involved in parenting, yes, but moms still put in more work. *The*

- Conversation*. <https://theconversation.com/dads-are-more-involved-in-parenting-yes-but-moms-still-put-in-more-work-72026>
- Shor, I. (1992). Education is Politics: Paulo Freire's Critical Pedagogy. In P. McLaren & P. Leonard (Eds.), *Paulo Freire: A Critical Encounter* (pp. 24-36). Routledge. <https://libcom.org/files/peter-mclaren-paulo-freire-a-critical-encounter-1.pdf>
- Su Su Maung. (2017a). *Hero Worshipping and Splitting: Intergenerational and Collective trauma, and the Narcissistic Wound in the Burmese Psychology*. https://academia.edu/21354457/Hero_worshipping_and_splitting_Intergenerational_and_collective_trauma_and_the_narcissistic_wound_in_the_Burmese_psychology
- Su Su Maung. (2017b, November). The Human Quality in Human Capital: Why Workplace Mental Health is a Core Value for Your Organization. *Myanmore*. https://academia.edu/35882863/The_Human_Quality_in_Human_Capital
- Sultana, A. (2012). Patriarchy and Women's Subordination: A Theoretical Analysis. *Arts Faculty Journal*, 4, 1-18. <https://doi.org/10.3329/afj.v4i0.12929>
- Tharapi Than, Pyo Let Han, & Shunn Lei. (2018). *Lost in Translation: Feminism in Myanmar* [Working paper]. <https://ijbs.online/wp-content/uploads/2022/10/Feminism-in-Myanmar-Working-Paper.pdf>
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influence of Emotions on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, 8 (1454). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- Umberson, D., Thomeer, M. B., & Lodge, A. C. (2015). Intimacy and Emotion Work in Lesbian, Gay, and Heterosexual Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 542-556. <https://doi.org/10.1111/jomf.12178>
- UN Women Myanmar. (2019). *UN Women*. <https://asiapacific.unwomen.org/en/countries/myanmar>
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.

- Van Hoorn, A. (2016). The Cultural Roots of Human Capital Accumulation. *Munich Personal RePEc Archive*. https://mpra.ub.uni-muenchen.de/80007/1/MPRA_paper_80007.pdf
- Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P., Meeus, W., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. *Developmental Psychology*, 55(2), 377-389. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000612>
- Wai Moe. (2015, July 2). Burma's Women Are Still Fighting for Their Rights. *Foreign Policy*. <https://foreignpolicy.com/2015/07/02/burmas-women-are-still-fighting-for-their-rights-myanmar/>
- Winnicott, D. W. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Women and the Law. (2010). *Women, Enterprise & Society*. https://library.hbs.edu/hc/wes/collections/women_law/
- World Bank. (2018). *World Development Report 2018: Learning to Realize Education's Promise*. <http://hdl.handle.net/10986/28340>
- World Health Organization. (2022). *Mental Health and Substance Use*. https://www.who.int/mental_health/en/